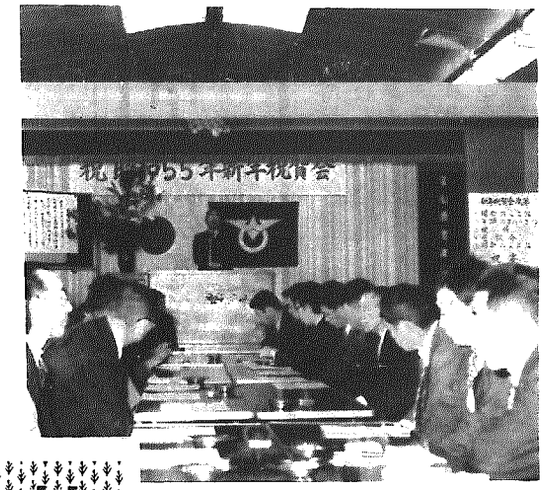
今年の抱負を語り合う

—新年祝賀会—

恒例の新年祝賀会は一月五日、静閑荘で村内各種団体、機関の代表者の参集を得て開催されました。

——再建元年とまで称せられる激動の八〇年代を迎えて身のひきしまる思いがする。変転する農業情勢、一層深刻化するであろう経済事情など直面する課題は深く大きい。苦しいけれども最善の努力をもって、村民の期待に応えるつもりである——と金子村長が年頭のあいさつ、ついで村長と応対の形で懇談会に移り、活発な意見交換をしました。

「今年も豊かな村づくりのためにがんばろう」と参会者はそれぞれの抱負を話し合い、新春をお祝いしていました。



▲盛会だった新年祝賀会

村の話題

なつかしい小正月行事

水くさの木を台木にモチ、俵や大黒などの形をしたまゆ玉センベイなどを飾りつけ、小正月を祝う風景はいまではすっかり少くなってしまいました。

この、昔なつかしい小正月行事を継承している北野の堀越勇さん宅に、村の文化財委員長の斎藤嘉吉さんと一緒に一月十四日の夜、訪れお話しを伺ってみました。

訪問したとき、ちょうどまゆ玉の飾りつけを終え、子や孫たちが集り夕食が始まっていました。

——寒の三十日間を十二で割り二日半で一ケ月と数えると一月十四日が五月の田植、二十日が秋の稲刈りにあたるんです。この台木はハザを意味し、まゆ玉センベイを飾るのはハザかけの作業を模していることから、子どもたちにも手伝をさせるんです。今の子どもたちは、こんな素朴で一つひとつ理にかなっていることはなかなか理解できないようです。

古いといわれるかもしれませんが、なにもかも新しくなっていく今の時代に、昔ながらの伝統行事を一つくらい伝えてやりたいんですよ——と話す堀越さんの顔から、ほのぼのとしたやさしさが感じられました。

▲まゆ玉を飾り一家だんらん　北野　堀越　勇さん宅

交通災害共済に家族そろって加入しましょう！

—— 申込みは3月31日までに ——

昭和五十五年度分 加入用紙が届いたらすぐに手続きを

交通事故絶滅の願いもむなしく、不幸な交通事故はなかなかあとを絶ちません。いつあなたやご家族の方が交通事故に遭うかわかりません。岩室村役場ではこのような場合に備えて五十五年度の〝交通災害共済〟に加入されることをおすすめしています。

いま加入している人も三月三十一日で共済期間が終りになりますので、加入用紙を各区長さんを通じて二月下旬までには配布いたしますので忘れずに継続のための加入申込みをしてください。加入申込みは区長さんか最寄りの金融機関、役場総務課でも受付いたします。

岩室村ではこれまでに七、六七二人の方々が加入され、三十件一三八万円の見舞金が支払れています。

事故に遭ってから、加入してなかったことをくやんでもどうにもなりません。家族そろって加入しましょう。

また、見舞金の請求は、交通災害を受けたときから一年以内となっていますのでまだ請求手続をしていない方がありましたら、早目に役場総務課まで相談においで下さい。

あたたかいみなさんの善意 ありがとうございます

歳末たすけあい募金

十二月に実施しました歳末たすけあい募金には、たくさんの御協力をいただきありがとうございました。みなさんのあたたかい善意により次のような額になりました。

目標額　四〇〇、〇〇〇円
募金額　六四三、一〇七円

さっそく新潟県共同募金会へ送付、配分を受け、長期入所者や恵まれない方々に歳末慰問金として次のようにお届けいたしました。

○長期入院（療養）者及び施設入所者
七七名　二六九、五〇〇円
在宅心身障害者
二二名　七七、〇〇〇円
重度ねたきり老人
一五名　五二、五〇〇円
被保護世帯
一一世帯　三三、〇〇〇円
生活困窮世帯
八世帯　五六、〇〇〇円
療育手帳所持者
七名　二四、五〇〇円
八五才以上一人暮らし老人
一名　三、五〇〇円

以上の方へ民生委員、社協委員のみなさんよりご協力を願ってお見舞申し上げました。

ありがとうございました。

カンボジア 難民救援金

期間中に寄せられた救援金は、石瀬婦人会のみなさんからの一万円をはじめ、総額一万五千二百七十円となりましたので、早速、日赤新潟県支部へ送金いたしました。

広報紙上をかりて、厚くお礼申し上げます。ありがとうございました。

社会福祉のために

○潟上の斎藤榊さんより御子息昇さん（十一月二十一日没）のご冥福を祈られて、金十万円也のご寄付がありました。

○岩室の後藤ミヅノさんより夫兵衛さん（十二月二十日没）のご冥福を祈られて、金三万円のご寄付がありました。

いずれもご趣旨に添い活用させていただきます。

ありがとうございました。

『ねんきんニュース』 控除される保険料

国民年金の保険料は、定申告のときに、昭和家族のために納めた分も五十四年中に納めた国民含めて、「社会保険料控年金の保険料控除を受け除」の扱いをうけ、前年る手続きをしてくだの所得から全額差し引さい。かれます。

これは、特例納付の保このため、皆さんは、険料についても同じで二月十六日から三月十五す。日までに行う所得税の確

暮らしの健康 食事でつくる健康生活

老年期の栄養

老年期と言っても、その人の活動状況や健康状態により、食生活面での個人差がみられます。同じ七十才でも活動的な人、すっかり老いこんだ人と、さまざまですので、年齢で考えるより生活活動に見合った食事にするよう考えたいものです。

（老年期にはとくに—）量より質を大切にすることが基本になります。

①何でもかたよりなく

おとしよりの好みも取り入れながら、いろいろな食品を組み合わせて、生活のよろこびに通じるような献立にしたいものです。

②消化のよいものを

加齢にともない、消化吸収能力がしだいに低下してきます。このため消化の良い調理の工夫が必要です。

またせんいの多いものも適度にとり、通じを整えましょう。そして〝腹八分目〟を守ることが、体調をくずさず、肥満の予防にもなります。

③四人に一人が貧血?

おとしよりの四人に一人は貧血状態（血液成分がうすくなる）であるとさえ言われています。〝年をとっているから栄養は少くて良い〟とおとしより自身も、家族も考えてはいませんか。

貧血がすすむと、疲れやすく、心臓病などの大きな病気の原因にもなります。良質のたんぱく質食品や野菜をじゅうぶんとりましょう。

④味つけはひかえめに

長い間の食習慣で、塩あじの強い食生活を続けていますが老年期になると、加えて味覚もにぶくなります。うす味でも、おいしい献立を増やしていきましょう。

（一日にとりたい食品）

主食（ごはんなど）の他におかずとして、これだけはとりたいものです。

老年期の健康は、栄養のバランスのとれた食生活で守られると言えます。

（文責　保健婦）

乳グループ	250g（成人 250g）	
	牛乳（1本）	
	乳製品20g（チーズ1きれ）	
	卵　50g（1個）	
肉グループ	190g　（成人 200g）	
	魚肉 110g（魚1きれ＋肉50g）	
	とうふ　80g（1/3丁）	
野菜グループ	500g（成人 500g）	
	緑黄野菜 100g（ほうれん草または小松菜3cm）	
	淡黄野菜 200g（きゅうり1本＋かぶ中2コ）	
	芋　100g（大1個）	
	果　物 100g（みかん2コまたは夏みかん1コ）	

献血車 ゆうあい号がきます

冬期間は血液の需用にたいして献血協力者の不足により輸血用血液が極端に不足しています。

十六才以上の方はふるって献血にご協力ください。

（期日及び会場）

二月十二日（火）

午前九時三十分～十二時
岩室村公民館

午後一時～三時
岩室村役場

岩室村役場午後〇時より一時迄の間は献血車移動のため休みます。