

日本の主食・米——(7米と貧血)

もっとタンパク質を愛せ。

貧血は、圧倒的に女性に多く日本女性の約30%、つまり10人に3人は鉄分の不足による鉄欠乏性貧血であるといわれています。

生理や妊娠による血液のロスも貧血の原因ですが、食事の内容にも大きな問題があります。わたしたちが摂取した鉄の大部分は、ヘモグロビンとして赤血球に貯られます。このヘモグロビンは、タンパク質の働きによってつくられる物質です。

ですから、健康な血液をつくるためには、鉄分とともにタンパク質を豊富に含んだ食品摂取しなければなりません。

米には、良質のタンパク質が含まれています。

ごはんを主食に、肉・魚・大豆製品・卵などを取り入れた偏りのない食生活を心がけることが、貧血予防につながります。

将棋の原田泰夫九段と語る夕べ

岩室村将棋好友会(佐藤幸男会長)では、さきの棋聖戦で立合人として来村された原田九段を迎えて「人生よもやま」を語る会を開きます。希望される方は今月10日までに公民館(☎4444)へ。とき/10月17日(月) 午後6時~ ところ/岩室 高島屋

住みよい環境づくりのために
違反建築物防止週間
10月11日~17日

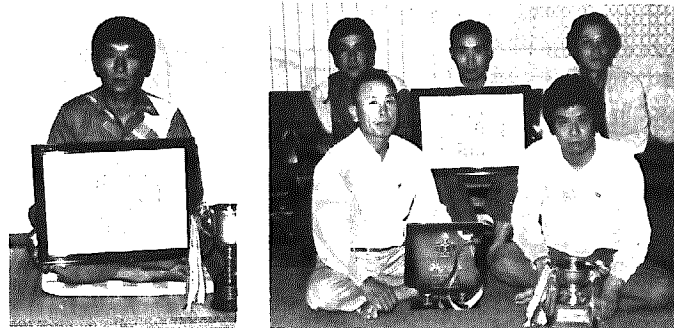
職員募集
県央寮(広域養護老人ホーム)では、次の要領で職員を募集します。
*職種:寮夫および寮母(各一名)
*資格:昭和二十九年四月以降生まれの人で、高卒以上、通勤可能な人
*申込み:十月二十日(木)まで
詳しくは三条・燕・西蒲・南蒲広域養護老人ホーム施設組合(県央寮)(三条市吉田一三三七番地 ☎二五六〇一〇一〇)へお問い合わせください。

〔個人の部〕

部落	氏名	記録(kg)	順位
原	大岩 一義	674	1
油 島	阿部 賢一	647	2
栄	難波 保	633	3
栄	三富 富栄	623	4
和納6区	池上 一喜	616	5
西 中	山田 勝英	613	6
和納6区	小林 恒夫	608	7
和納6区	楨田 三雄	603	8
栄	青柳 佐	601	9
栄	草野 剛	600	10
和納6区	山田 乾二	599	11
和納8区	佐藤 正夫	596	12
西 中	大平 征夫	594	13
和納3区	加藤 恒一	593	14
原	大岩 富男	592	15
西 船 越	小林 幸吉	589	16
横 曾 根	成田 秀一	587	17
高 橋	阿部 順一	585	18
高 橋	大関 恒男	584	19
栄	吹井 輝雄	583	20
栄	青柳 道男	583	20



大岩一義さん(原)が
三年連続優勝〔個人の部〕



今年も春から天候に恵まれ、去年に引き続いて豊作が期待されましたが、この7月~8月の日照不足の影響が心配されたなかで、先月16日「うまい米づくり競作会(コシヒカリ)」が行われ、団体の部では和納6区、個人の部では大岩一義さん(原)がみごと3年連続の優勝を果たしました。

総出品点数は117点(平均収量544kg) — 上位成績は次のとおりです。

〔団体の部〕

団体	氏名	記録(kg)	順位
和納6区	小林 恒夫・山田 乾二・池上 一喜 楨田 三雄・田中 勝衛	596	1
栄A	吹井 輝雄・難波 保・青柳 道男 草野 伸一・草野 剛	593	2
西中B	山田 清・山田 勝英・大平 征夫 杉山 重光・山田 隆	582	3
原B	大岩 一義・大岩 太計雄・大岩 稔 大岩 富男・大岩 征雄	570	4
栄C	本間 征男・徳永 六三・坂田 雄二 本間 藤市・三富 富栄	561	5
原A	宮島 公一・木村 一浩・宮島 秀一 大岩 孝・亀山 耕二	557	6

良い麦づくり・3つのポイント

麦づくり農家のみなさん——麦づくりの基本は雪の降るまでに、いかに立派でじょうぶな体をつくるかです。それには、適期に正確に種子をまくことがポイントになります。

今年こそ適期に種子をまきはじめ、基本技術を完全に励行して、10アール当たり、四〇〇kgの麦をつくりましょう。

① 排水対策など
事前対策の励行
② 作付けを集団化して周辺ほ場からの浸透水、浸入を防ぐ。
③ ほ場内に排水溝を整備して、地表排水

① 耕転、整地作業は土壌が乾燥している時に行う。
② 碎土率は六〇~七〇%(土塊径二センチ以下)
③ 適期は種の励行を
④ 麦まきの適期は今月五日くらいまでです。雨が降りやすい季節です。耕転からは種まで一日で終わらせましょう。

善意をありがとう
*北海道室蘭市在住の本間源之丞さん(間瀬出身)から船頭観音の浄財の一部 金一万円のご寄付がありました。
*間瀬七区の中村正勝さんから「父長太郎さん」のご冥福を祈られ金五万円のご寄付がありました。
*和納八区の武田宣芳さんから「父栄作さん」のご冥福を祈られ金三万円のご寄付がありました。
いずれもご趣旨に添い有意義に活用させていただきます。

昭和58年度の犬の登録と第2回予防接種を行います。あなたの愛犬もお近くの会場で必ず受けてください。犬の首輪はぬけないようにし、必要ならば口輪をかけ、必ず押えられる人が連れてきてください。犬は清潔にし、異常があるときは獣医に見せてからおいでください。



お忘れなく
犬の登録と
狂犬病予防接種

(日程)

月日	会場	時間
10月13日 (木曜日)	間瀬支所	10:00~10:30
	岩室公会堂	11:00~11:30
	旧役場庁舎	12:30~13:30
	岩室村役場	14:00~15:00

*料金...58年度春に登録済のもの1,610円(注射代) 58年度未登録のもの3,710円(登録料2,100円と注射代1,610円)
*持ち物...印鑑と愛犬手帳
*問合せ...役場住民福祉課衛生係(☎4111内線114)

国民年金
保険料はキチンと納めましょう

国民年金の保険料は、納期限前に確認してください。自主納付の皆さんへ...送付された納付書で、決められた納期の納入をお願いします。最近では口座振替制度の普及で、今までの集金形式、自主納付が少なくなり、納めることがさらにむずかしくなっています。

納期限前に確認してください。自主納付の皆さんへ...送付された納付書で、決められた納期の納入をお願いします。最近では口座振替制度の普及で、今までの集金形式、自主納付が少なくなり、納めることがさらにむずかしくなっています。

保険料を未納するとその未納分だけ年金がもらえないだけでなく、場合によっては期間不足で年金がもらえなくなる場合もあります。保険料はキチンと納めるよう心掛けましょう。