



うれしい 100歳の“誕生日”

間瀬小学校児童が誕生日に作文のプレゼント——
「おじいちゃん、100歳のお誕生日おめでとう」——先月21日、間瀬小学校児童会の代表6人が、児童の書いた作文や「100歳おめでとう」と書かれたミニ横断幕を持って、村内最長寿者の立島栄之助さん(間瀬4区)宅を訪問。児童会長の遠藤昭子さんから作文と花束がプレゼントされました。また、この日は村からの祝いもあり、金子村長も同席。村と児童会からのプレゼントに立島さんもにっこり……。うれしい“100歳の誕生日”だったようです。

《村民憲章》
心身を鍛え、健康な生活をしよう

おはねんぐ

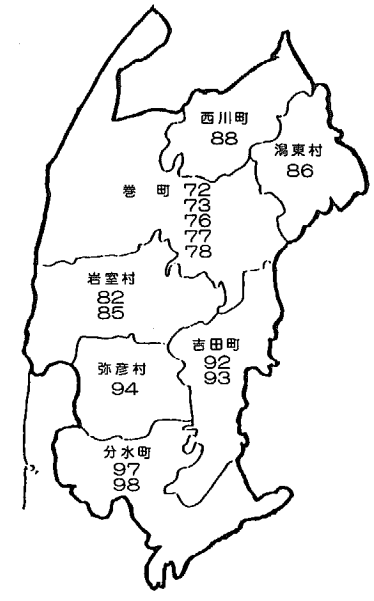
今月の納税
固定資産税 10月31日
納期限
作業店電 (10月)
▽9日(火) 津田
▽9時30分～1時

ゴボウ抜き

「優秀な人材をゴボウ抜きにする」とか「座り込みのデモ隊が一人ひとりゴボウ抜きにされた」といいます。
このゴボウ(牛蒡)は独特の風味と歯ごたえがあつて、和風料理には欠かせない野菜。中国シベリア、ヨーロッパにも自生しますが、食用として好んで口にするのは日本人だけだそうです。
種をまくのは春ですが、根が一メートル以上にもなるのは十月ごろ。「牛蒡引く」「牛蒡掘る」は、俳句では秋の季節になっています。
村上鬼城の句に「牛蒡引くやほきりと折れて山にひびく」とあるように、うまくやらないと折れがち。牛蒡引きには熟練が必要で、
たいいてい牛蒡取り用の長い鎌で、周りを深く掘ってから引き抜きます。高浜虚子の句「牛蒡掘る黒土敷にへばりつく」といったことになるわけです。
「ゴボウ抜きにする」という表現には、なかなか引き抜けないものを一つずつ、一気に抜いていくニュアンスがありますが、実感を知って使える人は、少なくともたつたのではないのでしょうか。

善意を
ありがとう

西蒲七か町村の 市内局番2ケタの統一は



広報いわむろ7月号でお知らせしました西蒲原7か町村(岩室村、巻町、西川町、吉田町、分水町、弥彦村、濁東村)の市外局番(0256)の統一と市内局番の2ケタ化の実施日時が、今年12月12日午後2時から決まりました。これにより7町村相互間の通話は市外局番なしで、市内局番2ケタ+電話番号の6ケタですみます。

用心!

消火器訪問販売

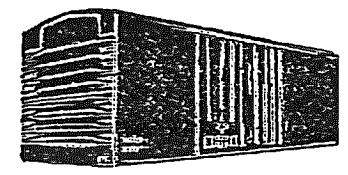
最近、役場や消防署の名を騙り不正に消火器を押し売りする悪質業者が出没しています。ご注意ください。

▽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金一万円のご寄付がありました。
▽東京都品川区在住の横山つぎさんから広報編集のためにと、金一万円のご寄付がありました。

「優秀な人材をゴボウ抜きにする」とか「座り込みのデモ隊が一人ひとりゴボウ抜きにされた」といいます。
このゴボウ(牛蒡)は独特の風味と歯ごたえがあつて、和風料理には欠かせない野菜。中国シベリア、ヨーロッパにも自生しますが、食用として好んで口にするのは日本人だけだそうです。
種をまくのは春ですが、根が一メートル以上にもなるのは十月ごろ。「牛蒡引く」「牛蒡掘る」は、俳句では秋の季節になっています。
村上鬼城の句に「牛蒡引くやほきりと折れて山にひびく」とあるように、うまくやらないと折れがち。牛蒡引きには熟練が必要で、
たいいてい牛蒡取り用の長い鎌で、周りを深く掘ってから引き抜きます。高浜虚子の句「牛蒡掘る黒土敷にへばりつく」といったことになるわけです。
「ゴボウ抜きにする」という表現には、なかなか引き抜けないものを一つずつ、一気に抜いていくニュアンスがありますが、実感を知って使える人は、少なくともたつたのではないのでしょうか。

(11) 広報いわむろ/昭和59年10月1日

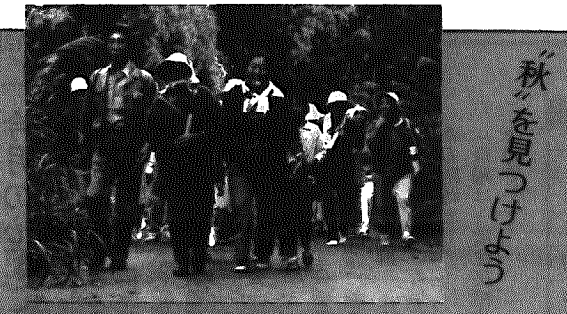
しゃれた倉庫、クラブハウスにいかが……



貨車の車体部分

国鉄新潟地方資材部では、貨車の車体部分を販売しています。しゃれた倉庫やクラブハウスにいかが……。問い合わせ・申込みは国鉄新潟地方資材部需給課(☎0252④2528)へどうぞ。

形式	価格	面積(m ²)	外形寸法(m)			重量(t)
			長さ	幅	高さ	
ワラ 1	15万円	17.8	7.2	2.8	3.2	5.5
ワム 60000	13万円	16.6	7.1	2.7	3.2	5.0



秋を見つけよう

10月14日(日) (雨天の場合は21日(日)に)

みんなで歩こう、さわやか林道
村民歩け歩け大会

集合/午前9時までに岩室・丸子山広場
持ち物/昼食、汁椀、はし、水筒、タオル

暮らしの健康

シリーズ(7)

文責/保健婦

糖尿病の予防

今日では、誰でも「糖尿病にかかったら食事療法をしなれば……」ということを知っています。それは、なぜなのでしょう。皆さんは糖尿病は体内のインスリンの不足によって起こる病気、ということは、すでに知っているかと思えます。このインスリンの需用を高めているのは食物です。私たちの体は食物をとればとるほど、これを処理するためにインスリンを、それだけ多く必要としますが、それが足りず、食物摂取を制限することによって、インスリンを節約することができるわけ

食事療法の基本

あなたの肥満度は?

標準体重(ブローカー変法)

①男…身長 160cm以上)の場合
女…身長 150cm以上)
■標準体重=(身長-100)×0.9

②男…身長 160cm未満)の場合
女…身長 150cm未満)
■標準体重=身長-100

※肥満度= $\frac{\text{体重}}{\text{標準体重}} \times 100 - (\)\%$

●標準体重を中心に±10%が許容範囲。

▽はじめに「カロリー制限」についてお話しします。
一日の総カロリー(一日どのくらい食物摂取をしたらよいのか)をどのくらいにするかは、その人の年齢・男女別・身長・体重・運動量・症状・合併症などを考慮して、主治医はその人に最も適当と思われる食事の一日総カロリーを指示しますが、一日のカロリー量を決める場合、まず標準体重が目安となります。
▽この標準体重が決まると、それをもとにして体重一キログラム当たりの必要カロリーを掛け合わせて、一日に必要な摂取カロリーを出します。
▽そこで、この際心掛けておくべきことは、一日の総カロリーを適当に食べていけば良い、というものではなく、一日に三等分してとることです。また、各栄養素の適当な配分をということ、すなわちバランスのとれた食事をするのも忘れてはなりません。
次回、バランスのとれた食事について説明します。

最大の理由です。これが食事療法の必要なのです。これが食事療法の必要最大の理由です。

糖尿病の食事療法には、次の二つの基本があります。

①カロリーの制限を守ること
②バランスのとれた食事をすること