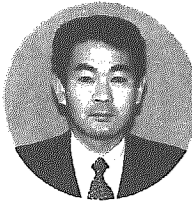


わたしたちがお手伝いします…



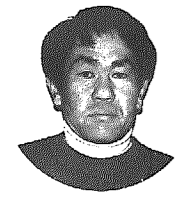
小林辰一さん  
(橋本・46歳)



大関清さん  
(高橋・58歳)



竹内巧さん  
(西中・45歳)



佐藤操さん  
(石瀬・41歳)



阿部寅蔵さん  
(和納6区・54歳)



中原将さん  
(和納7区・57歳)



中村宇一さん  
(高畑・45歳)



田中吉信さん  
(夏井・62歳)



堀越徳治さん  
(白鳥・58歳)



本間一雄さん  
(極普・49歳)

# 明日の農業経営を

## 応援します

先月、岩室村農業委員会委員の任期満了に伴う改選が行われ、今回は委員定数十人に対し、候補者数が定員を超えなかったため、無投票による当選が決まりました。

農業委員会は、村の独立した行政機関であり、地域農業の生産力の向上や農業経営の安定などを図ることを目的に活動しています。最近、農業のおかれている環境は非常に厳しいものが



■農業委員会は、選挙で選ばれた上記10人の選挙委員のほか、村議会から推薦を受けた学識者や農協及び共済組合から推薦を受けた選任委員の計14人の委員で構成されています。

あります。そこで農業委員会でも、これらを解決するため、地域において農業者のエネルギーを結集させ、それらのアイデアや合意により、農用地の利用調整や改善を行い、足腰の強い農業経営者を育てていく活動をしていきます。

そこで今号では、二月に改選された新しい委員をご紹介します。明日の農業を拓く原動力となるみなさんです。農業問題などありましたら、お気軽にご相談ください。(届出順)

■技能講習名：車輛系建設機械運転技能講習(整地・運搬・積み込み掘削) ■講習日：学科4月19日・20日、実技4月21日・24日 ■実施場所：新潟市新崎二五六神鋼コベルコ建機(株)新潟建設機械センター ■詳しいお問い合わせは：建設業労働災害防止協会新潟県支部(025-285-7141)までどうぞ。

### 各種建設機械 運転技能講習会

ことしも左記日程により、運転技能講習会が開催されますので、受講ください。

■技能講習名：車輛系建設機械運転技能講習(整地・運搬・積み込み掘削) ■講習日：学科4月19日・20日、実技4月21日・24日 ■実施場所：新潟市新崎二五六神鋼コベルコ建機(株)新潟建設機械センター ■詳しいお問い合わせは：建設業労働災害防止協会新潟県支部(025-285-7141)までどうぞ。

※採用された方には、三万円相当の商品券を進呈します。

この度、弥彦村・岩室村・分水町の三町村で特別養護老人ホーム(弥彦村麓地内、平成六年四月オープン予定)を建設することになりました。そこで、この施設にふさわしい名称を募集しますので、どなたもご応募ください。

●応募資格：岩室村、弥彦村、分水町に在住の人 ●応募方法：官製ハガキに「名称」「住所」「氏名」「年齢」「電話番号」を明記のうえ、弥彦村役場住民課又は岩室村役場住民福祉課「特別養護老人ホーム名称募集係」まで ●締め切り：3月31日(水)当日消印有効 ※採用された方には、三万円相当の商品券を進呈します。

募集 特別養護老人ホーム 名称を募集します

### 米消費拡大対策 事業とは？

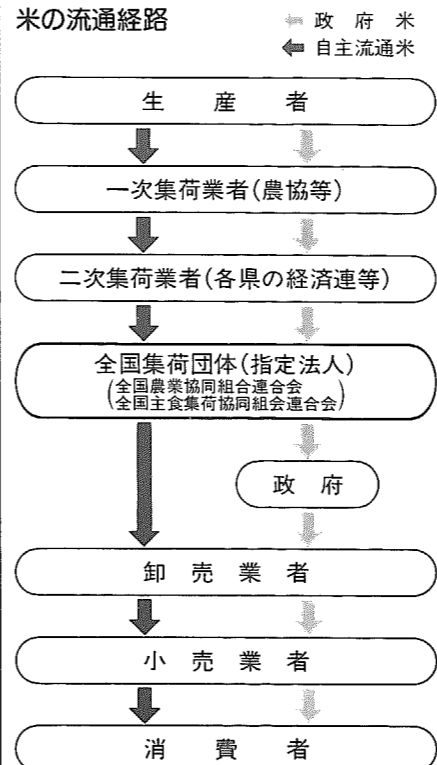
最近の米需要事情と国民の食生活の現状などを考察し、米食を中心とした日本型食生活の重要性を再認識しつつ、米消費の維持拡大を図るため、各市町村において、地域住民と一体となった米消費拡大推進体制を整備するとともに、地域の実情に応じた各種対策を総合的に実施する事業です。

### 米の流通のしくみ

米の流通システムは、食糧管理法によって、集荷業者は農林水産大臣の指定制、販売業者は知事の許可制となっており、米の流通ルートは特定されています。

また、米は流通経路の違いにより、政府米と自主流通米とに分けられています。

#### 米の流通経路



- 政府米 政府が、生産者から買い入れて卸売業者に売り渡すもので、政府が直接売買しています。
- 自主流通米 生産者から販売委託を受けた全国集荷団体(指定法人)が、直接卸売業者に売り渡すもので、政府を経ずに流通します。

例えば、日本人の場合、米を主食にして、おかずに塩辛いものを食べるという習慣があり、このあたりにもっとも問題があるのです。ですから、お米が悪いのではなく、塩を多くいっしょにとることが問題なのです。

では、成人病予防のための食事におけるお米(和食)の利点を考えてみると、まず第一に、お米自体に塩が含まれていないので、良質のタンパク質があるので、動物性食品を減らせるという点なのです。日本人は、タンパク質の必要摂取量の約半分をお米からとっています。これは、魚からとる量とほぼ同じで、しかもずっと経済的です。それに、お米のタンパク質は非常によく、動物性タンパクに近い栄養価値をもっていますから、食塩や中性脂肪の多い動物性の肉を減らし、米のタンパク質に置き換えても、栄養的に支障がないことも報告されています。

こうしてみると、日本人の場合、せっか



米消費拡大PRの一環であるおモチの無料サービスには毎年大人から小人までが大喜び。

### 成人病予防のための食事日か袋

- ①雑食(和・洋・中華)などにする。
- ②食品数を増やす。
- ③うす味でおいしく!
- ④砂糖を摂りすぎない。
- ⑤食物繊維を十分に。
- ⑥カルシウムを多く。
- ⑦間食を位置づける。
- ⑧食卓は楽しく。

くお米というよい食品をもっているながら、食べ方がよくないために、とんだ負目をお米にかけていることになりました。また、お米のタンパク質がよいために、ほかの食品とのバランスをくずしたり、塩分を取りすぎたりという問題に陥りやすいので、こういった点に気をつけさえすれば、成人病予防にも役立つ健康な食品といえることができます。

みなさん!朝ごはんはしっかりと食べてください

みなさん!毎朝、時間や美容を気にして、朝食抜きで学校や職場に出かけていませんか。朝食は、からだの目覚まし時計の役割も果たしています。食べることによって、まだ寝ぼけている脳を刺激し、活動態勢に切り替えるのです。午前中のエネルギーになる朝食が欠食では、十分な活躍ができません。ばかりか、貧血が高じ病気に対する抵抗力も弱めることとなります。ですから、朝食はしっかりと食べるようにしましょう。

材料 4人分…米2カップ、だし汁480cc、酒塩少々、さくらえび10g、青じその葉、枝豆50g、かぼちゃ500g、バター大さじ2、みりん大さじ2

作り方…①米は洗い、だし汁、酒、塩を加え炊く。②わかめは洗い熱湯をかけ、みじん切り。えびはあらみじん切り、青じそはみじん切り。枝豆(ゆでたもの)はうす皮をとり2つ切りし、①と合わせる。③かぼちゃは一口大で蒸し、皮をとり裏ごし、バター塩みりんで味付けする。④ラップに③をとり、まるめた②をのせ包み盛り合わせる。

### 「プリティ・バンブキンボール」

