



行 役 場  
東 村 村  
印 副 所  
北 洋 印 刷 株 式 会 社

### 農業構造改善事業とは

村 長 小 泉 充

A「毎日雨が降り降り、まったく困りました。あけくの漣てが台風二十号ほんとに踏んだりけつたりです。豊作だと思つて刈取つてもは予想を遙かに下廻り、豊作でも農具の古しい我々農民は今後何を希望で生きて行けばよいのか不安でなりません。開くところによれば湯東村も今年農業構造改善事業の計画地域としての指定を受けたそうですが、今日は一つこれらのことを村長さんとお話しをしてみたくてお尋ねしました。よろしくお願い致します」。

A「どうも農業構造改善事業の計画地域の指定とか、構造改善事業協議会の設置とか言われましても私にはピンときません。一体私達の将来はどうなるのか、また私達は自分の力でどうすればよいのか百姓仕事に自信がもてなくてとても不安でなりません。もっと具体的に話してくれませんか。」

A「なるほど、言われてみると農業のしくみも大変なものです。村長さんの言われた中でどれか一つ欠陥があればやはりそれを改めるべく努力しなければならぬことが解りました。農業の構造を改善するといふ農業構造改善事業の趣旨が解りかけてきました。」

A「よく解りました。もつとお話しを伺いたいです。お多忙のようなんです、いづれまたもつとお話しを伺わせて下さい。」

A「お待ち致しております。」

村長「よくいらつしゃいました。稲作も期待しておつただけに残念です。台風の被害なども入れ今年にはほんとに天災の多い年です。自然に左右されることの多い稲作に於てほんとに今年は困つた年でした。お尋ねの農業構造改善事業の計画地域の指定は六月十一日に正式に認可になりました。九月の定例村議会でもこれにともなつて構造改善事業協議会の条例も決まり、これからこの問題と真剣に取り組んでいきたいと思つてお

善する、土台から屋台骨までが農業の構造です。即ち農業のしくみはどうなっているか、そのしくみの中で改善しなければならぬはなにか、改めるならどう改めるように改めるべきかを皆んなで研究し、正しい診断をして的確な体に行り上げて、第二次産業や第三次産業に劣らない基礎体力を作り上げる。これが農業のしくみを改善する農業構造改善事業です。」

A「大分解つてきましたが、自分を百姓をしていながらこんなことを聞くのはどうかと思つていますが、村長さんの言われる農業構造すなわち農業のしくみ、とはどういうふうに出てくると思つてますか。」

A「なるほど、言われてみると農業のしくみも大変なものです。村長さんの言われた中でどれか一つ欠陥があればやはりそれを改めるべく努力しなければならぬことが解りました。農業の構造を改善するといふ農業構造改善事業の趣旨が解りかけてきました。」

A「よく解りました。もつとお話しを伺いたいです。お多忙のようなんです、いづれまたもつとお話しを伺わせて下さい。」

善する、土台から屋台骨までが農業の構造です。即ち農業のしくみはどうなっているか、そのしくみの中で改善しなければならぬはなにか、改めるならどう改めるように改めるべきかを皆んなで研究し、正しい診断をして的確な体に行り上げて、第二次産業や第三次産業に劣らない基礎体力を作り上げる。これが農業のしくみを改善する農業構造改善事業です。」

A「大分解つてきましたが、自分を百姓をしていながらこんなことを聞くのはどうかと思つていますが、村長さんの言われる農業構造すなわち農業のしくみ、とはどういうふうに出てくると思つてますか。」

A「なるほど、言われてみると農業のしくみも大変なものです。村長さんの言われた中でどれか一つ欠陥があればやはりそれを改めるべく努力しなければならぬことが解りました。農業の構造を改善するといふ農業構造改善事業の趣旨が解りかけてきました。」

A「よく解りました。もつとお話しを伺いたいです。お多忙のようなんです、いづれまたもつとお話しを伺わせて下さい。」

A「お待ち致しております。」

補充選挙人名簿登録のことについて

第四十六回通商国会において公職選挙法の一部が改正された。...

国民健康保険税完納月間によせて

皆様の御協力によりまして保険税の納税成績も向上して参りました。...

人が自ら選挙管理委員会に申し出なければ十分な説明が出来ないわけであり、...

お知らせ
新潟県警察官募集について
県警察官を左記要綱により募集させていただきます。...

人事往来
一、退職 山口 勝
二、異動 ( ) 内は旧任
九月十四日
十月一日付
(農業委員会事務局長)
渡辺 博

国保メモ

(七月分保険給付状況)
最近、国保財政の赤字の急増など耳にするようになり、...

Table I: 療養給付費 (保険証による7月中の診療分)
Columns: 件数, 日数, 実収費用, 必要費用, 負担分, 負担率, 給付額, 負担額

Table II: 療養費 (保険の効かぬ分)
Columns: 支払件数, 費用額, 役場負担分, 患者負担分

Table III: その他の給付
Columns: 件数, 支給額, 助産費, 育児手当, 葬祭費

敬老会が開かれました
去る九月十五日の夕方の日に例年のとおり本村の満七十才以上の...

秋の防犯について
御願
みりの秋、農家の皆様には毎日御苦労さまでございます。...

体内めぐり 胃のはなし
天高く馬肥ゆる秋、人も肥ゆる秋、加えて農繁期とては食欲も俄然めだつてこようというもので...

# 健康とはなんだろう？ 厚生課

「健康」という言葉はよく私達が日頃何の気なしに数多く口にしている言葉ですが、いったい健康とはどういう意味をもつ言葉なのでしょう。

病気という言葉を対象して口にされる事が多いので、まず病気でないのだとは誰でも考えることではないでしょう。

しかしこれだけでは「健康」という言葉の意味を表現するものではないようである。病気の状態でないこと、健康というのでしたら別にどこか

がすっきりしない、動くのもおっくうだ、などの状態や病気の前後の半健康的(?)な状態はやはり病気というはつきりした命名がない限り健康といえるのかなどの疑問ができます。

そこで「健康」とは病気の状態ではないこと、病気になることではなく体が活動してゆくために最高の状態に保たれることではないでしょうか。

現在のこの健康をいつ迄も持続したいと願うのは誰しも思う事でしょう。健康を保つために、よく一般にいわれる言葉で「三快の法」という言葉が使われています。

この「三快法」というのは「快食」「快眠」「快便」の三つを健康を決定づける要素とするものです。すなわち

快食とは、あなたは毎日三度の食事がおいしく楽しく摂っているでしょうか。食事をすするというのを私達もつと大事にすべきで、三度の食事の時は一日の栄養を補い、心身の疲れをいやすためのレクリエーション

## 疲労をとる栄養

気ぜわしい秋の刈り入れに皆様お交りくださいませんか。彼岸も過ぎて、美味い新米の香りが楽しみになりました。働いた後の食事のうまいことは、誰よりも皆様が一等感しておられるのではないのでしょうか。

そこで今回は忙がしい秋に体力を消耗され、疲労を感じておられる方のために、豊富な食べものをお持ちの中から疲労回復、また疲労しない食事療法をお話ししましょう。先ず下の図をごらん下さい。

農家の栄養調査で出たものです。栄養品目についてはもう十分に御承知のはずです。農家の食事に何

んの栄養が不足かおわかりでしょうか。ビタミンA、B<sub>1</sub>、C、カルシウム、脂肪、蛋白質、等平均して足りません。カロリだけが基準量に達してはいますが、これでは体のどこかゆるんでくるのが当然です。そこで先ず心配されますのはおいしい新米が出てきますと、御飯でお腹が一杯になることです。今までの疲労回復どころか益々体内に乳酸等の疲労物質がたまって体をこわす事になります。また胃袋がふくれて胃腸障害を起すことが多いのです。神経痛、肩こり、脚気、体がだるい、体の節々が痛

ロンの時なのだという考え方をすべきではないでしょうか。快食というところで、また人によっては食欲が健康のパロメーターだと思いきこんでいる場合が多くあります。

快食とはバランスのとれた栄養を偏食なしに楽しく摂れるという事ではないでしょうか。

快眠これ健康にとってなかなか大切なので、あなたは寝つきがよく寝ざめもいでしょうか。目がさめた時頭が痛くないでしょうか。私達の生活で活動と休息が交互にリズムカールに行なわれることは大切で、

仕事の疲労を取り除くためには、その努力を惜しみなく与えるようにすべきです。快よく眠るために適量の晩酌もよいでしょう。又ぜひ覚えてもらいたいことは寝具です。マットレス、綿ぶとん

い等がそれです。どうぞくれぐれも食物をおろそかにしないで下さい。何んでもお腹に入ればよいのではありません。そこは家庭のお母さん方の考え方と腕のふるいどころなのですが、それでは先ずビタミンB<sub>1</sub>、蛋白質について話しましょう。蛋白質の中にはビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれています。そしてこれ等は疲労回復の第一人者で体に入った食物を出来るかぎり「カス」を残さないよう消化し、体の内に疲労物質をためないように外に出す働きをします。体がだるい、ねむくて朝すっきりと目がさめない、肩がこる、等の予防をしてくれます。

では、どんなものを食べたらよい

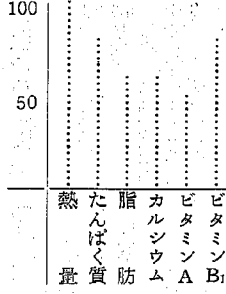
いづれでも一番体に適したもので快く眠りその日の疲れを翌日迄もちこさないようにすべきです。そして快便が決め手です。三快法のとどえ順序は最後であったも、その大切さは「快食」「快眠」に少しも劣るものではありません。人間は鳥などと違ってS字状の腸をもっているの、便秘しがちです。便秘は健康の敵ですので毎日習慣づけることで毎日時間をきめて便所へ行くようにしましょう。

太っているから健康、筋肉盛々だから健康体であるとはい切れません。

ここで述べたことは参考なのであって、あなたの健康はあなたの自己管理によって守られることを忘れない事です。

健康が明るい家庭を作り、仕事の能率を高め、明るい社会が作られてゆくのではないのでしょうか。

いのでしょうか。一番手軽に手に入るものに豆卵、小魚があります。これらを充分に油をつけて豊富にある野菜と一緒に沢山食べて下さい。野菜の中にはビタミンA、Cが沢山含まれています。これらは油に強くこまわれないのです。



人参、青菜、じゃが芋、さつまい芋、キュウリ、大根、大根菜、玉葱がおすすめです。くれぐれもナス漬けて下さい。次にカルシウムですが小女子、小魚にあります。安価なものですから、つくだ煮、天ぷら煮つけにしたり味噌汁に入れて食べましょう。ワカメ、わかひじき、等も簡単に食べられるでしょう。おかずを沢山食べられるのですが、塩っぱい味つけでは食べられませんが、うす味にして下さい。また塩っぱい強い味つけは、胃をこわしたり、腎臓をいため、血圧を高くし中風に成り易い体にしてしまいます。大変長くなりましたが、ようするに毎日三度の食事を大切に行ってください。子供の風邪も抵抗力のある体にはとります。抵抗力のある体にはとります。どうぞ気候の変わり目でもありません。これからの明るく健康でお過ごし下さいように。厚生課

秋季赤ちゃんコンテスト結果  
去る九月一日、二日におこなわれました赤ちゃん、三才児コンテストの結果、左記の方々が、健康優良児として選ばれました。

- 赤ちゃん部(順序不動)
- 水沢 悦也 恵(吉平)
- 上大原 肇 淳(松平)
- 島方 福島 正(健市)
- 三才児部
- 水野 水野由利子(振松)
- 井 隆 岡村 孝行(久治)
- 称名 福田 英明(利夫)
- 横戸 小林 朋子(信三)
- 大甲 大屋 宏子(三代治)