くらしのミニ情報

中央卸売市場だより

ウド 五月～六月ころになると山に野生のウドが出ます。ウドは早くから野菜としてとり入れられ、栽培されています。

群馬県の赤城山麓が特産地になっていますが、今年は県内でも栽培され、一段と鮮度のいいものが出まわっています。

水々しい色、その歯ざわりそして独特の風味が好まれるウドは、かおりが強いだけに「アク」が強く、特に皮に近い部分に「アク」があるので皮を厚めにむき、切ったら酢水にさらして調理すると白さが一段と美しくなります。

皮は皮で細く刻んで油にいためたり、きんぴらにしますと酒のつまみに喜ばれます。

一晩ほど味噌に入れて「味噌づけ」もおいしいものです。

乾物のもどし方

かんぴょう うすい飴色のものが上等品です。塩をつけて組織が柔かくなるまでもみ、その後、水につけておきます。

しいたけ あまり長い時間つけておくとうま味の成分を失うことになります。ぬるま湯に少量の砂糖を加えてつけると、味の溶け出し方がおそくなるので、うま味を保ちつつやわらかくできます。

干しえび かたく干してあるえびは、水に酒と砂糖を少量まぜたものに半日ぐらいつけておきます。生えび同様に柔らかくなります。

ひじき 六倍くらいにふえますから、使う分量に気をつけましょう。三十分ぐらいぬるま湯につけ、ある程度柔らかくなったら二～三分ゆでて、水を切って使います。

全市一せいネズミ駆除運動
二二、六四六匹を御用!!
大物賞は高橋賢吉(津島屋)さん

十一月十日から十二月十日までと二月一日から二月十五日までの二回にわたって行われた全市一せいネズミ駆除運動は、二万二千六百四十六匹と前年度を五千二十八匹上まる成積で終了しました。

新潟市に生息するネズミの推定数を約八十万匹とすると、今回の運動で約二十三万匹（推定死そ数—確定された数の約十倍）が駆除されたがまだ五十七万匹生きていることになります。

四十九年度の世論調査によるとネズミがいたと答えた人が三十五％と、三十七年度七十五％に比べると約半数以下になっていますが、多くの営業関係者では専門業者（ＰＣＯ）に多額の契約金で委託して被害防止につとめているのが現状です。ネズミの繁殖などを考えた場合、年間通しての駆除が望まれます。

今回の運動で優勝したのは、個人は農家地域が二千四十九匹で渡辺五十一さん、市街地域が三百八十四匹の中村実さん。団体は農家地域が中野小屋地区衛生組合前野支部、市街地域が有楽二丁目自治会でした。また、今年度から設けられた大物賞は三九〇㌘のネズミを捕えた高橋賢吉さんざ射止めました。

優秀な成積をおさめた団体、個人は三月十五日東総合庁舎で表彰されます。

入賞者は次のとおり。

〈団体の部＝市街地域〉
▼一位 有楽二丁目自治会
▼二位 笹口西二丁目自治会、内野地区衛生組合内野一番町支部 三和町自治会衛生部

〈団体の部＝農家地域〉
▼一位 中野小屋地区衛生組合前野支部
▼二位 赤塚地区衛生組合藤蔵新田支部 中野小屋地区衛生組合早潟支部、曽野木地区衛生組合丸潟新田班

〈個人の部＝市街地域〉
▼一位 中村実（内野）
▼二位 島名キヨシ（笹口西）高橋十作（河渡新町）長谷川金次（同）

〈個人の部＝農家地域〉
▼一位 渡辺五十一（前野）
▼二位 小菅末吉（嘉木）長井良一（加治川）高橋賢吉（津島屋）

〈大物賞〉
▼一位 高橋賢吉（津島屋）
▼二位 阿部赤三（笹山）
▼三位 永村太郎（丸潟）宇佐美恵津子（二葉町）

大物賞の高橋賢吉さん

390㌘のネズミをしとめる
個人の部でも2位に入賞

全市一せいネズミ駆除運動で今年度から設けられた大物賞を射止めたのは高橋賢吉さん（農業・六十七歳）。三百九十㌘という大物を運動期間中に捕えました。

高橋さんは、この運動が始まった昭和三十三年からずっと参加しており今年も、個人の部（農家地域）で二位に入賞、過去には一位もとったことのあるネズミとりのベテランです。

高橋さんは副業として養鶏を営んでいます。そして、にわとりのえさはネズミにとっても絶好のえさ。だから、どうしてもネズミとりに一生懸命にならざるを得ないわけです。

ネズミとりは、通り道を見つけるのがコツ。そして、根気よく、とらばさみなどの駆除道具をしかけなおすのが、大切とか。ネズミもだんだん利巧になるので、専門家から話を聞いたり、自分でもその習性を勉強しているというネズミのコワ～イ大敵です。

第二次 定時制生徒募集

定時制高校では、働きながら学んで高校卒業の資格を得たい人のために五十年度入学生を募集しています。中学校卒業と同等以上の学歴のある人（今月中学校卒業見込みを含む）は年令を問わず受験できます。受験科目は英語・数学国語です。希望者は表の各校まで問い合わせてください。

校名	学科	願書受付期間	受検日	場所(問い合せ先)
県立船江高等学校	普通 商業	3月22日～3月31日 21.00まで	3月31日 受付 8.30 検査 9.00～11.30	新潟市白山浦2 ☎66－0807 「入学案内」…無料送付
県立新潟工業高等学校	建築	3月22日～3月25日 正午まで	3月26日 9.00から	新潟市小針白鳥 ☎66－1103 「入学案内」…請求しだい送付
市立白山高等学校	普通	3月24日～3月29日 15.00まで	3月29日 17.30から	新潟市一番堀通3－1 ☎28－6062 「入学案内」…20円切手 〒951
市立工業高等学校	機械 電気	3月22日～3月28日 正午まで	3月29日 受付 8.30 検査 9.00～11.20	新潟市附船町1 ☎28－5566 「入学案内」…20円切手 〒951
市立鏡岡高等学校（中心校）	商業 普通	3月20日～3月28日 15.00まで	3月29日 8.30から	新潟市東万代町4－1 ☎44－3614 43－2463 「入学案内」…20円切手 〒950
〃（松浜分校）	普通	〃（本校で受付けます）	本校と同じ	新潟市松浜町 ☎59－3293

国保の保険証
うぐいす色に
4月1日から

皆さんがお医者さんにかかる時に使う国民健康保険証が四月一日から"うぐいす色"に変わります新しい保険証は三月三十一日までにお届けします。

だから、"水色"の保険証は四月一日から使用できません。

◆保険証の切り替えと配布方法

新しい"うぐいす色"の保険証は国保協力委員を通じて、三月三十一日までに皆さんのご家庭にお届けいたします。

◆古い保険証の返還方法

古い保険証"水色"は、新しい保険証と引き替えに必ず返えしていただきます。

◆届かない場合

住所異動などのために三月三十一日までに、新しい保険証が届かない場合は、国民健康保険課へお問い合わせください。

◆診療は新しい保険証で

四月一日からは"うぐいす色"の保険証をお医者さんに提出して診療を受けてください。

新しい保険証でないと保険診療は受けられません。

また、三月中に"うぐいす色"の新しい保険証を受けとられた方は、その日からご使用ください。

◆つぎのような場合は必ず十四日以内に届けてください。

一 職場保険に加入したとき、または退職したとき。
二 他と市町村に転出したとき、また転入したとき。
三 住所または世帯主、世帯員に変更のあったとき。
四 生活保護をうけられたとき、または廃止のとき。
五 被保険者が出生、または死亡したとき。
六 その他、この保険証の記載事項に変更のあったとき。

◆保険証を大切にしましょう。

保険証はお医者さんにかかるときなくてはならないものです。大切に保管しましょう。

高額療養費
請求を忘れずに

同じ月に同じ病院、診療所などでうけた治療で、お医者さんの窓口で三万円以上支払った方（入院と通院は分けて計算されます）には、三万円をこえた額を国民健康保険が返します。（高額療養費）

お医者さんの窓口で三万円以上支払った方は忘れずに市国民健康保険課へ請求してください。

請求のときは、治療費の領収書と印鑑を忘れずに。

◆高額療養費の計算例

総医療費 十六万円の場合は、窓口で支払うのは四万八千円になりますが、高額療養費として一万八千円返りますから、結局三万円だけ支払うことになります。

痘そうの予防接種

対象 新入学児童（2期のみ）

日程

会場	接種	検診	対象校区
大形連絡所	3・11	3・18	大形
石山連絡所	3・12	3・18	中野山、山潟
北地区事務所	3・13	3・20	松浜、下山
東保健所	3・11	3・18	万代、南万代 長嶺、沼垂、笹口
	3・12	3・18	山ノ下、東山ノ下、桃山
	3・13	3・20	木戸、牡丹山
	3・14	3・20	上所、鳥屋野 女池

時間 午後1時半～3時

離乳食講習会

内容 離乳の正しい進め方
離乳期に与える食品の調理方法
離乳食製品（市販品）の使い方
保健婦による育児指導

〈東保健所会場〉
とき 3月7日、14日、28日 午後1時から
対象 生後4ヶ月に達した赤ちゃん（第1子）をお持ちのお母さん。

〈西保健所会場〉
とき 3月、6日、13日
対象 離乳期の赤ちゃんをお持ちのお母さん。

貧血教室

日時 3月15日（土） 午前9時半～同11時
会場 東保健所
内容 貧血について、貧血の食事
申込 電話で母子係（内線 259番）へ
定員 先着30人

健康相談

〈曽野木地区〉 とき 3月12日
ところ 鐘木会館
〈大江山地区〉 とき 3月14日
ところ 大江山連絡所
〈中野小屋地区〉 とき 3月13日
ところ 中野小屋連絡所
〈内野地区〉 とき 3月14日
ところ 西地区事務所
〈赤塚地区〉 とき 3月10日
ところ 赤塚連絡所
〈坂井輪地区〉 とき 3月6日
ところ 小針自由ヶ丘福祉会館

時間は午前10時～正午 午後1時～3時（ただし坂井輪地区は午後だけ）です。

幼児食講習会

日時 3月14日（金）午後1時半から
場所 西保健所栄養指導室
内容 幼児期に必要な栄養
偏食に対する調理方法
正しいおやつの与え方
調理実習と試食

新婚学級

▶**日時** 3月19日 午後6時半から
▶**会場** 東保健所 4階講堂
▶**資格** 昨年10月以降に結婚した人
▶**定員** 50組
▶**内容** 「あなたの新婚生活は？」 渡辺巌一新大衛生学教授
「先天性異常児を生まないために」大野剛氏（新大）
「家族計画とは」（受胎調節指導 東保健所職員）
▶**申込** 3月15日までに東保健所へ電話でお申し込みください。

糖尿病教室

とき 3月13日（木）午後1時～4時
ところ 東保健所栄養指導室
内容 糖尿病について、食事について
調理実物の展示と試食
個別相談
申込 電話またはハガキで東保健所（蒲原町7－1）へ

安産教室

▶**会場** 東保健所4階講堂
▶**開催日時と資格**

	月日	時間	参加資格
1回目	3月17日	午後 1:30～4:00	妊娠 6～7ヶ月
2回目	5月19日	〃	妊娠 8～9ヶ月（1回目参加者）

一応、初産婦に限ります。

1月20日に第1回目を受けた方は、3月24日午後1時半～4時の2回目を受けてください。

▶**内容** 映画、安産体操（講議と実習）家族計画とは、ほか
▶**持ち物** 母子手帳、筆記用具、体操できる服装
▶**申込** 電話で東保健所母子係（内線259～261番へ。先着順で50人。