発行所
新潟県中魚沼郡
中里村公民館
毎月 1回 25日
定価 1部 5円

なかさと

私たちの村

人 口	7,176（－1）
男	3,549（±0）
女	3,627（－1）
世帯数	1,651（±0）

9月30日現在

― 婦人講座、村内めぐり ―

昔とは変ったねぇ……。

去る24日、婦人教養講座の一環として、村内めぐりがおこなわれました。30名の参加者は桂の大杉や村民グラウンド、城山、大中田七ツ釜養魚センター、スカイライン、清津峡を見てまわり、城山からの眺望に日を見はったり、すっかり整備された七ツ釜の歩道やキャンプ施設におどろいたりしていました。

「清津峡へ行ってみたことがないのでねぇ……。」とは、清津峡地区から参加した、あるお母さんの参加の弁でした。

献血ご協力ありがとうございました

去る十月一日、中里村における今年度最後の献血がおこなわれました。三回実施した今年度の献血には四四〇名もの皆さんからご協力いただき、年度目標を大巾に上廻ることができました。

中里村商工会からは、このたび商工会法施行二十周年記念事業の一環として多数のご協力をいただきました。来年度も引続き実施いたしますのでより多くの人の御協力をお願いいたします。

ちなみに、過去五年間の献血者数は次の通りです。

昭和五十年度　五七七人
〃五十一年度　五〇二人
〃五十二年度　四七七人
〃五十三年度　三七七人
〃五十四年度　三三九人

―◇―◇―◇―◇―

10月1日～11月30日は「麻薬、覚せい剤禍撲滅運動」期間です。

暖かい平和な家庭や大切な人生を破壊する麻薬や覚せい剤禍をみんなで撲滅しましょう。

十一月の休日救急医

十一月二日(日)	至誠堂医院 西浦東	(電)二―三二七六
	上村病院 田中	(電)二一一一
三日(月) 文化の日	池田医院 本町西一	(電)二―二五八一
九日(日)	山口医院 袋町中	(電)二―二一七四
十六日(日)	富田医院 神明町	(電)二―二二六九
	津南病院 大割野	(電)五―三一六一
二三日(日)	中条病院 北原	(電)七―三〇一八
勤労感謝の日 二四日(月) 振替休日	大島医院 川原町	(電)二―二九五七
三日(日)	山口医院 下条中央通り	(電)五―二〇〇三

人生往来

▽俳句

溪炎やしホーエホーエと日が滑る　大泉

谷の灯は宿題しているおねえちゃん　梢陽

人をはなして湖を自在の秋つばめ　深雪

空も河もひといろみぞ萩燃えている　おのえ

泡沫のようなこあわせ蕎麦の花　涼子

さわさわと人来る気配秋中ば　カウ

波ひゞく河原よもぎの花の中　貴久子

天狭く奈落にうごめくけものたち　独山

盂蘭盆も祭り太鼓も雨の中　広田タマ子

子等を送れば尾花重たし　滝沢ノブ

夫逝きし重荷を歌に秘む友の　清瀧清美

深き歩みを偲び読みつぐ　広田真津

コンバインの音高らかに響かせて　富井深雪

冷夏の去りし稲田ひろがる　山本ケン

白むまで友と語れば野の道は露ふかぶかとわれを迎える　涌井タカ

一枚の布に広がる夢ありて娘と花柄のブラウスを裁つ　美紗

▽短歌

豊作と言いぬわびしき一とせを汗に明け暮る励み思いば　井ノ川玉治

冷夏去り減収はまぬがれぬ秋なれど冷害に収穫皆無と知りながら来年のためと畦なぎるひと　南雲ヨシ

◎岸声

氏名	父の名	部落
清瀧清美	光明	東田尻
樋口愛	進	千溝
富井深雪	繁雄	市之越

◎高砂

新郎 谷内理一（三〇）十日町
新婦 高橋富子（三一）原町

◎昇天

氏名	年令	部落
高橋ケサ	(八七)	倉俣
桑原クニ	(八七)	東田尻
渡邊貞良	(四八)	高道山
南雲ヨシ	(八八)	堀之内

消費生活ニュース
―インスタント食品の知識―

インスタント食品とは

調理に手間をかけなくても、油を使うなど簡単な操作ですぐに食べることができる食品です。

インスタント食品の種類

ラーメン、ご飯、コーンフレークなどの主食から、副食のスープ、みそ汁、茶わん蒸し、し好品のコーヒー、紅茶、しるこなど多種多様のものが売られています。

インスタントラーメン

20年以上も前に売り出されてから消費者に親しまれてきました。生産量も多く、最近では即席めん類全体で40億食を超えています。袋入りとカップ入りとありますが、どちらにも油脂を比較的多く含む油揚げめんと、そうでないものとあります。

油の変質

油処理をしたものはこの油が保存中に変質することがあります。食品衛生法では過酸化脂質などを測定して、変質油の付着しているものの販売を禁止しています。

インスタントラーメンの買い方と保存

賞味期間があり、袋のものは6ケ月、カップ入りは5ケ月が標準です。賞味期間内のものを購入しましょう。まとめ買いをするのは避けたほうが賢明ですが、もし、たくさん買ったら光の当たらない涼しい場所に保存しましょう。

栄養価を考えて

インスタントラーメンにはかやくが添えられているものがありますが、これだけでは不充分です。肉、卵、野菜などでたん白質、ビタミンミネラルを補う必要があります。　また、食塩の量は1食当りで5～6gになります。

高血圧気味の人は、残った汁を無理して飲まないようにしたいものです。

―出稼ぎと年金―
正しい手続きで将来の安心を

まもなく出稼ぎにでかけるみなさん、出稼ぎで一番のぞまれることは「明るく出かけ、元気に帰ってくる」ことですが、「年金」のことも忘れないで下さい。

出稼ぎの際に大切なことは、厚生年金と国民年金との間に〝空白期間〟をつくらないようにすることです。国民年金の掛け忘れはもとより、空白期間をつくりますと万一事故にあった場合の障害年金母子年金が受けられません。又、納付期間が不足しますと、将来の老令年金、通算老令年金がうけられなくなる事もあります。

出稼ぎ先で厚生年金に加入した時は国民年金の喪失届をすることになりますが、はっきりとした厚生年金加入の証明書がありませんと手続ができません。

出稼ぎにでられる際は、役場から「厚生年金資格取得、喪失証明願」用紙をもらってでかけて下さい。就職後その用紙を会社の労務担当者に渡して記入していただき、春の帰省後に年金係に提出して下さい。この証明書が提出されるまでは国民年金の保険料は納付していただくことになります。

出稼ぎにでる時、すでに厚生年金加入の証明書又は社会保証のある方は、出かける時点で国民年金の資格喪失手続をしますが、そうでない方は、春の帰省後に提出された証明書によって国民年金資格喪失手続をしたうえで厚生年金との重複期間分の保険料を払い戻すことになります。

尚、会社で厚生年金に加入する場合は厚生年金の記号番号が必要ですので年金手帳を会社に提出して下さい。将来、厚生年金を請求する場合は記号番号、会社名及びその住所が必要になりますので手帳の記録欄に正しくメモをしておいて下さい。

くわしくは魚沼高等職業訓練校（電〇二五七九四―二四一〇）にお問い合せください。

職業訓練生募集

県立魚沼高等職業訓練校（北魚沼郡堀之内町）で中学校卒業者を対象にした訓練生を募集しています。募集要領は次の通りです。

募集訓練科
木工科　二十名
建築科　二十名
左官科　二十名

応募資格　義務教育終了者（来春中学卒業予定者を含む）
願書受付　11月1日～15日
選考日　11月28日㈮
その他　遠方の方は寄宿舎に入ることができます。

婦人バレーボール大会が開かれます

村内の婦人バレーボール熱は年々高まりをみせ、社会体育のなかに着実に根をおろしてきました。

今年二回目の婦人バレーボール大会が次の通り開催されますので多数の参加、応援をお願いします。

時　11月9日㈰　午前9時30分
所　田沢中学校体育館

参加申し込みは地区の体育指導員を通して11月5日までに公民館あてにお願いします。

雨にも負けず！
第4回村民健康マラソン ジョギング大会

今年で4回目をむかえた村民健康マラソン、ジョギング大会が10月19日に開催されました。

当日はあいにくの雨模様となり参加者は昨年を下まわりましたが、188人のランナーは、それぞれの距離に応じて健闘、全員完走しました。

◎小学生女子（2K）
（1～2年生）

1	位	保坂留美子（貝野小）	8分43秒
2	位	山岸理津恵（貝野小）	8′ 53″
3	位	高井　芳美（田沢小）	9′ 28″

（3～4年生）

1	位	保坂みゆき（貝野小）	7分32秒
2	位	樋口　一美（田沢小）	8′ 02″
3	位	渡辺三千代（貝野小）	8′ 04″

（5～6年生）

1	位	富井須磨子（田沢小）	7分10秒
2	位	高井和喜子（田沢小）	7′ 22″
3	位	渡辺喜代美（高道山小）	7′ 29″

◎中学生女子（3K）

1	位	広田　成子（田沢中）	11分10秒
2	位	山本　幸子（田沢中）	11′ 13″
3	位	服部　健子（田沢中）	11′ 30″

◎婦人一般（2K）

1	位	高井アツ子（田　中）	8分36秒
2	位	山本知代子（上　山）	8′ 37″
3	位	山岸イツ子（堀之内）	8′ 38″

◎小学生男子（3K）
（1～2年生）

1	位	樋口　歩（貝野小）	12分17秒
2	位	山本　太（田沢小）	12′ 34″
3	位	服部　靖（田沢小）	14′ 13″

（3～4年生）

1	位	山本　国雄（田沢小）	12分04秒
2	位	服部　幹仁（田沢小）	12′ 08″
3	位	井ノ川　匡（田沢小）	12′ 27″

（5～6年生）

1	位	太島　聿志（高道山小）	10分47秒
2	位	桑原　寿彦（高道山小）	10′ 55″
3	位	井ノ川清秀（貝野小）	11′ 03″

◎中学生男子（5K）

1	位	太島　誠（田沢中）	16分50秒
2	位	井ノ川　守（貝野中）	17′ 26″
3	位	中島　淳也（貝野中）	17′ 32″

◎成年男子（5K）

1	位	広田　昌伸（千　溝）	21分39秒
2	位	保坂　新造（宮　中）	23′ 57″

◎壮年男子（3K）

1	位	鈴木　善雄（田　中）	11分47秒

―倉俣小、中学校―
グラウンド拡張工事竣工

三千百万円の工事費をかけて、去る七月に着工された倉俣小、中学校グラウンドの拡張工事がこのほど完成。この工事によって従来の面積七二〇八㎡が一一六一一㎡にひろげられ、二十一日には地区住民も参加して盛大に記念運動会がもようされました。

十日町地域消防職員 採用試験が行なわれます

㈠採用職種及び採用予定人員
消防士　若干名

㈡受験資格者
(1)高校卒業者（来春卒業予定者を含む）で昭和33年4月2日以降に生れた男子
(2)中魚沼郡、十日町市内に居住可能な者
(3)身長1m60cm以上、胸囲はおおむね身長の½以上、体重50K以上、視力両眼の場合0・8、一眼の場合それぞれ0・5以上で色神正常な者

㈢試験方法
(1)第一次試験（十二月六日）
(ア)教養試験
国語、社会、数学、作文
(イ)体力診断テスト
(2)第二次試験
口述試験、身体検査
場所及び時刻等は第一次、二次とも受験者に別途通知します。

㈣受験手続
十日町地域消防本部総務課へ次の書類を提出して下さい。
(1)受験申込書（消防本部総務課又は役場総務課にあります。）
(2)身上調査（同右）
(3)最終卒業学校の成績証明書（卒業見込の者は前年のもの）

㈤申込受付期間
11月13日～11月25日午後5時まで。但し郵送の場合は11月25日までの消印のものは有効。
尚、不明の点は十日町地域消防本部総務課にお問い合せ下さい。

秋期火災予防運動が実施されます

十日町地域消防本部、消防署、消防団では秋期火災予防運動を実施します。

期間中に消防職員、消防団員が各事業所及び家庭に火の元点検に配慮して下さい。又、期間中、消防本部において防火相談室を開設しますのでご利用下さい。

「あなたです！
火事を出すのも
防ぐのも」

指定券は一ケ月前から発売します
―越後田沢駅―

国鉄では、十月一日に列車時刻の改正をおこないましたが、当駅の発車時刻は変わっていませんし六日町駅に停車する急行、特急列車の時刻も変わっていません。

尚、指定券は今まで一週間前から発売していましたが、十月一日からは一ケ月前からお買い求めできるようになりました。

疑問な点は何でも気軽に駅へおたずね下さい。

作業停電のお知らせ

○11月11日午前9時～午後2時
貝野地区全域

○11月13日午前9時～午後1時
角間、小出、土倉、倉下、薬沢

○11月27日午前9時～午後1時
山崎、通り山、芋川新出
上山の一部

11月の講座案内

家庭教育講座
11月18日　午後1時半
「話し方教室」
講師　田中　正巳氏

村民教養講座
11月21日　午後1時半
「子供の恋」
講師　柳倉　真氏

11月27日　午後7時半
「実有の年中行事」
講師　滝沢　秀一氏

婦人教養講座