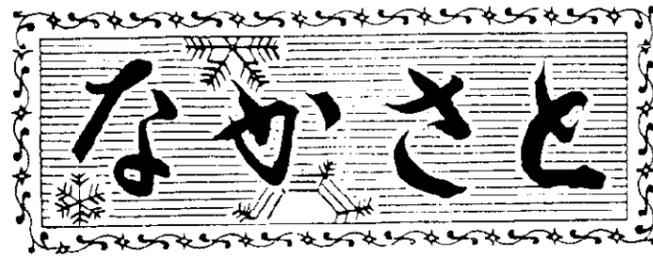


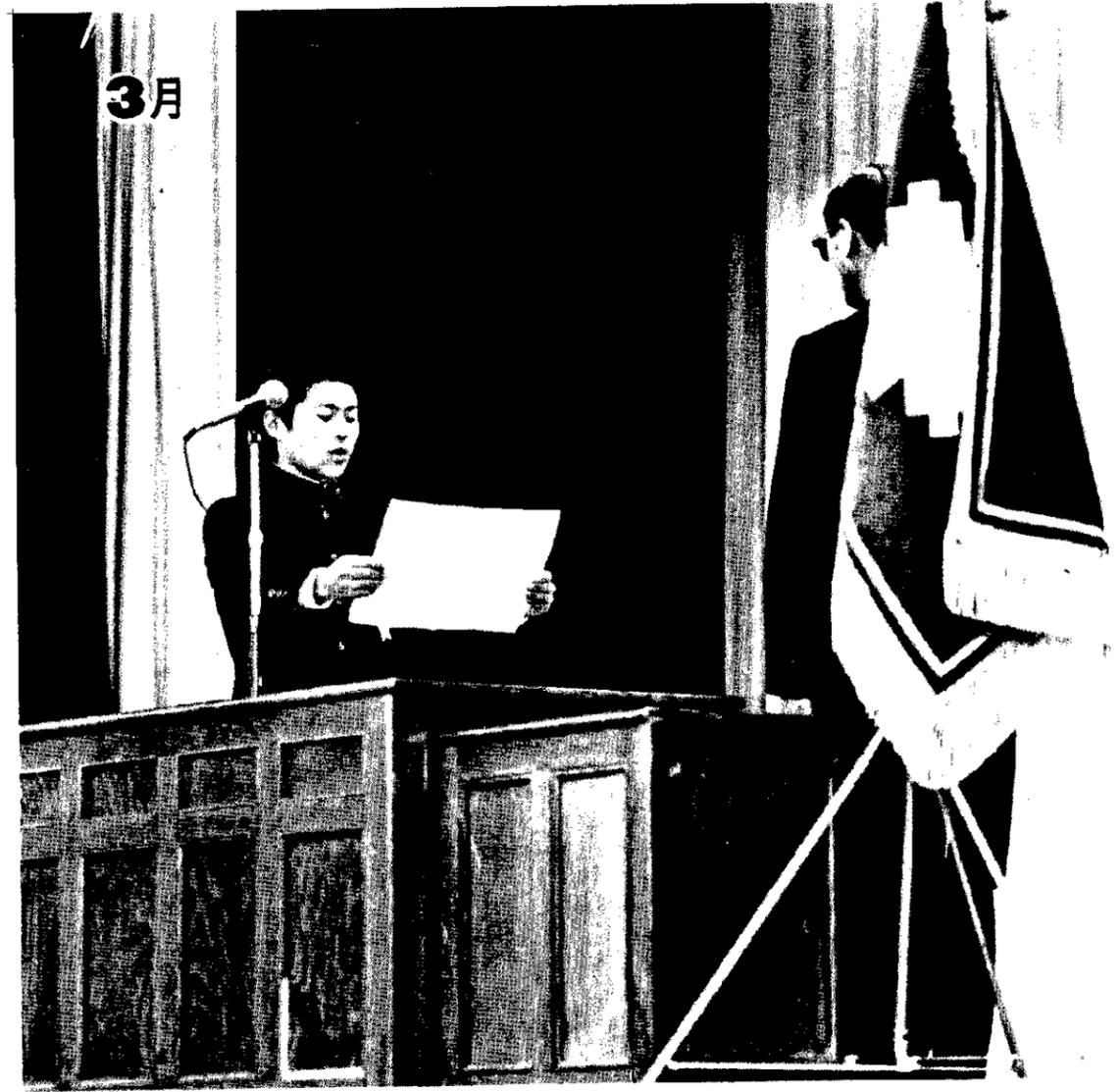
発行所
新潟県中魚沼郡
中里村公民館
毎月1回 25日
定価 1部 5円



私たちの村

人口	7,189 (±5)
男	3,561 (±0)
女	3,628 (±5)
世帯数	1,655 (±0)

2月28日現在



3月

消費生活ニュース

四月の休日救急医

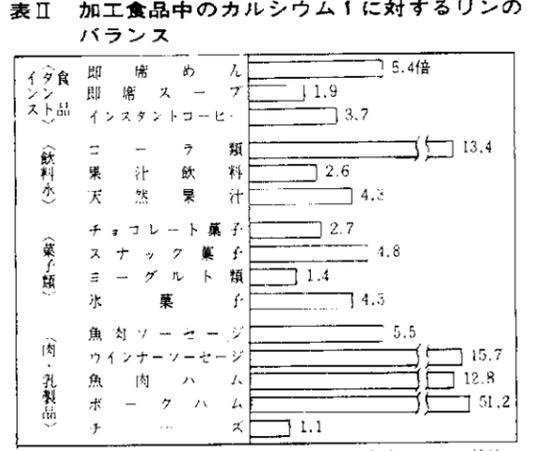
リン酸についての知識
リン酸は、私たちの人体に欠かせないものです。たとえば、骨や歯にリン酸カルシウムとして含まれているばかりでなく、エネルギー代謝など生理的に重要な働きをします。しかし、リン酸をとりすぎると、リン酸が体内のカルシウムを取り出す働きをしてしまい、体内にはカルシウムが減って、骨が弱くなったり、イライラや病気にに対する抵抗力を弱めるなどの障害をおこすといわれています。

(1)加工食品中のリン酸
食品中のリン酸には、すでに含まれている天然のものと、加工食品の製造過程で人工的に添加される食品添加物があります。食品添加物として認められているリン酸は20数種類ありますが、使用基準、表示義務はありません。

表I リン酸塩の用途及び効果

用途	おもな効果
ジュース、しょう油、みそ	変色防止
コーラ飲料	酸味を与える。
チーズ、アイスクリーム	品質改良のために
インスタントコーヒー、みそ汁	水にとけやすくする。
果実酒、清酒、ぶどう酒	発酵をよくする
ソーセージ、カマボコ	保水性を高め、結着をよくする。
カップめん、インスタントラーメン	シコシコした感じを与える

(2)加工食品はリン酸が過剰
一般に摂取する食品中のリンとカルシウムの比率は、リン1に対してカルシウム2が望ましいといわれています。



リンとカルシウムのバランスは食生活全体の中で摂取されるリンとカルシウムの量であり、個々の食品の問題ではありません。加工食品中の食生活を見直すとともに、カルシウムをより多く摂取する心がけが大切です。

四月五日(日)	三日(日)	元日(日)	元日(日)	元日(日)	元日(日)
山口医院 中央通り (電)五二〇〇三	千手診療所 川西町 (電)八一〇二四	水沢診療所 土市第三 (電)八一〇三九	津南病院 大割野 (電)五一三六一	至誠堂医院 西浦町東 (電)一三二七六	池田医院 本町西一 (電)一一二五八一

上村病院は救急指定病院です。

雛の灯に人口遠くゆれたたり
雷間より密なるものを求めおり
転作の説明滞り雪の壁
梅林の香り句会の座に届く
まだ解けぬ大雪囲難祭り
凍大根障子に影絵冴へ返る
兎追う呀の白く行き交うて
早春はみぞうちにごる湖芯まで

おのえ

中里文芸三月投稿

▽短歌
係に負け淡波覗く番組も
味い見れば唇が心打つ
井ノ川玉治

▽俳句
梅の香に雪空胸に頭つ峠
涼子

カウ
きさらぎの光ほのかな温もりを
漂はせ今朝雪晴れわたる
山本ケン

降る雪を睫にうけし少年に
道譲られて返すほほえみ
広田タマ子

雪砕きうねりをなしてゆく瀬音
はげしき夜の声を思へり
浦井タカ

風花の舞ひくる昼をうつとも
夢ともなくて上の香を恋ふ
たかはし

菓立つ子に
望み果てなしいつの日か
父母の地を継ぎて生きゆけ
滝沢ノブ

▽俳句
耐え忍ぶことのみを知り寒卯

巣立ち

感激と期待を胸に……。

3月は卒業式の季節。
村内の中学校では13日に一斉に卒業式が行なわれ、114名の生徒が9年間の義務教育を終え、それぞれの思い出を胸に巣立ってゆきました。又、25日には村内の全小学校で卒業式が行なわれ、106名の児童は、中学校生活への期待をいだきながら校門を後にしました。

人生往来

◎産声
氏名 父の名
吉樂 春美 清浩
清瀧 和也 正文
高橋のぞみ 正美
保坂 美佳 三郎
川田 正樹 善一郎
村山 正也 哲雄
中島 愛子 堀之内

◎昇天
氏名 年令 部落
飯塚 ムメ (墓) 通り止
村山 耕平 (函) 程島
飯塚 ムメ (墓) 通り止

◎「館報なかさと」にかわって登場する「広報なかさと」「公民館情報紙」では、村民の皆さんの声をとりあげる企画が予定されています。あなたの所へも取材をお願いします。よろしくお願ひします。

◎昇天
氏名 年令 部落
飯塚 ムメ (墓) 通り止
村山 耕平 (函) 程島
飯塚 ムメ (墓) 通り止

広報なかさと 三盛刊

広報なかさとが登場します 社会教育情報紙

昭和三十五年十二月二十日に第一号が創刊されて以来、二十五年四ヶ月、二九六回にわたってみなさんの手元に届けてきた「館報なかさと」は、今月号をもって廃刊されることになりました。

今日、増加する一方の行政情報

あなたには国民年金保険料の未納はありませんか。

国民年金は老後の所得保障としての老齢年金ばかりでなく、永い人生の途中における不幸なできごとに対しても年金が支給されます。

例えば、病気やケガで障害者になった時には障害年金、一家の働き手であるご主人が亡くなり、十八才未満の子がいる場合は母子年金のほか遺児年金、寡婦年金などが支給されます。しかし、万一、保険料を納め忘

を村民の皆さんに正確に伝えることは、行政の円滑な運営にとって欠く事のできない条件です。行政運営に果たす広報活動の役割を期待するには「館報なかさと」の紙面スペースでは不十分であるところから、新年度より総務課で

れていると老後の支えとなる老齢年金はもとより、これ等の年金を受けられなくなることがあります。もし、納め忘れの保険料がありましたらすぐに納めましょう。又、保険料を滞納していますと増々額

春の火災予防運動

あなたです火事を出すのも防ぐのも

これからの時期は空気が乾燥し、強風の吹く日が多くなります。悲惨な焼死事故や貴重な財産の損失を防ぐため、四月一日から一週間にわたって春の火災予防運動が実施されます。この運動では特に

- 一、身体不自由者等を中心とした焼死防止対策
- 一、防火管理体制の確立
- 一、ガス漏れ火災発生防止対策
- 一、異常乾燥時及び強風時の火災

発生防止対策に力を入れてゆくことになっていきます。

- 一、燃やすまい
- 一、山は緑に萌えるもの
- 一、雪消えとともに農作業や山菜とりで山に入る人が多くなりますが、山火事を防ぐために次の点にご注意下さい。
- たき火をした時は後始末を完全にすること。
- たばこの吸いがらは必ず消すこと。

「広報なかさと」を発行するのに伴って廃刊となったものです。新しい広報紙はA4サイズ、八ページの発行をめざしています。尚、公民館では、「館報なかさと」にかわって、五月から隔月で社会教育、公民館情報を提供する専門紙を発行する予定です。

「広報なかさと」ともどもよろしくお願いたします。もかきみ、一段と納めにくくなります。

このようならならなら、保険料は決められた期限までに確実に納めるようにしましょう。

お知らせ

電話教室をご利用下さい!! お祝い電報は早めにどうぞ!!

電話の普及に伴い、私たちの生活はより便利、より豊かになってきました。反面、電話のマナー正しい電話のかけ方、うけ方が身につけていないためトラブルの原因ともなっています。

十日町電報電話局では、電話の正しいかけ方、うけ方を内容とした「ダイヤル電話教室」を希望する組合、団体さらには学校等へ出向いて開催しています。

申し込みはサービス管理係(電話二五七五—二二三三三〇)へ気軽にご連絡。又、電話マナーの向上を目的とした「テレホンサービス(電話十日町局七—〇〇〇〇)も常時提供しています。いずれも料金は無料です。

お祝い電報は早めに降り積った雪から解放されるといよいよ春の結婚シーズン。ういういしいカップルの門出に花をそえるお祝い電報。そのお祝い電報を利用するほとん

ある危険な場所では、たき火等はしないこと。火入の許可を必ず受けること。

電電公社では、早めに発信してもらうために、配達日の十日前から配達日を指定した電報の受付を行なっています。

特に式当日の三日前までにお祝い電報を発信すると、一通につき百五十円の割引になりますので早めに申し込んで下さい。

水道料金が値上げ

老朽化した施設の改造や電気料金の値上げなど、水道施設維持管理費の高騰に伴い、四月から水道料金が改正されます。

基本料金は十、六百円から千円に。又、超過料金は一、m増すごとに百円(改正前七十円)となります。

新たな発展をめざして

56年度の社会教育各種講座

五十五年度の社会教育における各種講座にご出席いただきありがとうございました。去る、三月二十日をもって、全て計画通り終了致しました。

内容も各講座の委員や関係者の参画を得て、村民の方々の要望にこたえるべく検討し、すでに一部の講座内容も決定いたしました。担当の方でも、社会教育が住民の方々一人ひとりにゆきわたるべく、そして魅力のある内容と、その機会、場を提供したいと考えて

打ります。その意味でも、五十六年度は分館活動を大きく推進したいと考えて、「分館活動推進委員」を設けて、地区の特性を生かした分館活動がなされるよう検討しております。

◎家庭教育

家庭教育講座を通じて、子供の成長と家庭及び地域環境との関係を考え、大人と子供の役割とあり方を学習し、健全な環境づくりをめざす。

事業名	内 容	対 象	期間と形態
家庭教育講座	◎家庭教育環境づくりに関する学習 ◎大人と子供とで体験する学習	保育園児又は小学生の父母並びにその家族	4～3月 2保育所×3回 5学区×2回 本 館 4回

◎家庭教育講座 「子供の性」に出席して

昨年八月、十日町保健所長・丸田貞介氏を講師として、表題の講演と映写会があった。講師先生の演例をまじえた話には、「参加して良かった」とつくづく思った。

映画「子供の性の悩みと親の態度」では、親が子供の性の悩みに理解と認識がないと子供を非行に走らせ、自殺に追い込む例、そして、理解と認識があればこそ、子供は悩みを解消するとともに、生き生きとした子供に成長していく例など。映写後、「貴方だつたらどうする?」など親の立場での話し合いや発表があり有意義であった。

◎少年教育

子供達の要求に基づく活動を発展させ、子供会や少年講座の活動を通じて伸々とした協力性のある集団活動をすすめるとともに地域の様子を理解する。

事業名	内 容	対 象	期間と形態
少年講座	◎昔の遊びのほりおこし学習 ◎自然に親しむ学習	小学校 4～6年	5月～10月 各学校×3回
子供会リーダー研修会	◎リーダーとしての実技研修 ◎子供会活動の運営研修	単位子供会リーダー	8、12月 屋内外研修

◎青年教育

青年講座の学習や活動を通じて仲間づくり、目的集団の形成をはかるとともに自主的、積極的な活動運営をはかりながら自己啓発につとめる

事業名	内 容	対 象	期間と形態
青年講座	◎仲間づくりのための共同学習 ◎趣味を通して一般教養学習	青年一般	5コース×5回 5～11月
指導者の養成	◎県内研修センター研修への参加	グループサークルリーダー	

◎婦人教育

婦人講座、学級の機会を通じて生活に必要な知識や技術を体得しながら主体的な学習運営を進める。

又、婦人団体の進展的な活動を促進し、婦人の特徴を生かした地域活動をすすめる。

事業名	内 容	対 象	期間と形態
婦人教養講座	◎地域交流を通じての生活改善に関する学習 ◎表現技法についての学習	婦人一般	5月～11月 倉俣分館 1回 本 館 5回
婦人学級	◎趣味に関する学習 ◎地域再認識の学習	婦人一般	4月～3月 通季 1 節 4
指導者の養成	◎県主催事業等への参加	婦人会リーダー	

◎成人教育

村民教養講座への学習参加の中で学習の意義を認識し、相互学習を進めながら一般教養をたかめる。

事業名	内 容	対 象	期間と形態
村民教養講座	◎日常生活に関する一般教養学習 ◎地域社会を考える学習	村民一般	4～5月 4分館×2回 本 館 6回 屋内外学習
PTA 研究集会	◎地域の教育環境を考える学習	PTA会員	11月 分科会学習と 全体学習

◎高齢者教育

社会環境の変化に対処し、活力に満ちた豊かな生き方を増進するための意欲づけをはかる。

事業名	内 容	対 象	期間と形態
高齢者講座	◎趣味のグループ学習 ◎高齢者の経験発表のための学習 ◎世代交流学習	60才以上者	4～12月 クラブ学習3回 全体学習7回

やはり大切な事は、一、性教育は人間教育である、二、性教育は心の発達段階を知って、暖かい心と思いやりを持って接する事が大切である。親に話せる雰囲気づくりが大切である、三、この頃の子供は、テレビや雑誌によって知識だけは豊富である。学校まかせの性教育だけではなく、各家庭で正確な資料を子供に提供し、性教育をやるのが理想であると思う。大変参考になった。(村山ミドリさん)