



発行所 長崎県大村市250番地 大村市役所印刷所 印刷所 つじ印刷部 定価 一部五円

早めにお願ひします 10月20日付で市民税第2期分、保険税9月分の督促状を出しますので、未納のかたは早めに納めてください。(税務課)

こんな人は保険料を免除

拠出制の国民年金

国民年金被保険者の届出が十月一日からはじまっています。明年四月一日で二十才以上四十九才までの日本人全部が、どれかの年金に加入する(強制加入)ことになります。国民年金の被保険者は二十才から三十四才までは月百円、三十五才から四十九才までは月百五十円づつの保険料を明年四月一日から納めて六十五才から老令年金(月三千五百円以下)を受け取るようになります。

免除を受けた後はつぎの期間が十年以下となった場合は免除された保険料は十年以内の期間に追納することになります(督促や延滞金は不要が、十年経過後は納付することができなくなります。(福祉事務所)

免除期間が長く納付した期間が十年以上となった場合は納付しなくてはならない(納付済期間十年以上は六十五才からです。)

伝染病は減少

地域の自主的活動の成果

昭和三十五年一月から九月までの法定伝染病の発生数は一九四名で昨年同様の二三名に比べて一九名少なく、年々減少しています。この現象は住民一人一人が日常の衛生的などに関心が深まった結果だと思えます。

現在、伝染病予防の一環として、市が取り組んでいるネズミ、コノコブシ等の駆除は、地域住民の自主的活動を、もととして行なっている(伝染病予防法施行令第6条)の成果であります。

今後、地域(町内)で自主的活動に動いて伝染病予防に努めましょう。なお、使用薬剤はダイアジノン乳剤です。

公明選挙の標語さまる

さきに一般から公明選挙に関する標語を募集いたしました。十月四日選考の結果、つぎのとおり入選者が決定いたしましたので、お知らせします。

の主婦声の 古町五区小松貞代子 生みだそうこの一票でよい社会 (古町五区横田正俊) 佳作 古町五区 小松 清春 古町五区 花田 哲男 古町五区 横田千代子 古町五区 小松貞代子

お知らせ板

お母の試験と講習会 昭和三十五年度第二回お母の試験ならびにお母講習会が十月十四日(土)に実施されますので、希望者は期日までに申請書を提出してください。

国民年金の質疑集 「こたえ」 二十才で十年分の保険料を前納(三、五、四、十)して五年後に死亡した人は、未経過期間(三十五年)の保険料はどうなりますか。

狂犬病の予防注射 昭和三十五年度第二回狂犬病予防注射の日程により実施しますので、飼育者はもれなく予防注射を受けさせてください。

航空大学生を募集 運輸省航空局では昭和三十六年度の航空大学校学生を募集しています。

求人案内 造船所(山林の大字) 小字地番 面積、樹種、苗木本数を調べて来て下さい。

造林補助申請の受付 昭和三十五年度造林されるかたは造林補助金が交付されますので、十月二十五日まで申請書を造林組合に提出してください。

中小企業者 に対する国民金融公庫の年末融資の申込み受付は、十一月、十二月になると混雑しますので、商工会議所を通じて早めに申し込んでください。(商工水産課)

忠霊塔の慰霊祭 は10月20日午前10時 40分から執行されます。多数ご参拝ください。

Table with 2 columns: Date and Location for the October驱除 (Exorcism) of the铃田地区 (Suzumoto Area).

Table with 2 columns: Date and Location for the 百日咳とジフテリア予防接種日割 (Whooping Cough and Diphtheria Vaccination Schedule).

Table with 2 columns: Date and Location for the 航空大学生を募集 (Recruitment of Aviation University Students).

Table with 2 columns: Date and Location for the 求人案内 (Job Information).

Table with 2 columns: Date and Location for the 造林補助申請の受付 (Application for Forestry Subsidy).

能率を上げる二つの秘けつ

疲れを防ぐ農繁期のくらし

マラソン選手の体重は三十キロ（七里半）走ると三キロ減るそうです。農繁期には農家のかたがたの体重も二〜三キロ減ることが北松世知原町の、ある部落の調査でわかりました。

いよいよ取り入れの喜びとともに、またひと苦勞の農繁期です。みんな元気に、農繁期の能率をあげるためにはどうしたらよいか。その秘訣を大村保健所に聞いてみました。

食

農繁期の能率を上げる秘訣は三つあり、その第一は食事です。手間がかからず、しかも、安く、つりあいのとれた、栄養の豊富なおいしい食事の工夫です。

- ① 農繁期の能率を上げる秘訣は三つあり、その第一は食事です。手間がかからず、しかも、安く、つりあいのとれた、栄養の豊富なおいしい食事の工夫です。
- ② 養が必要で、成人男子の必要量（カロリー）は成年女子の内は成年女子の必要量（カロリー）は三、五〇〇カロリー（二、八〇〇）△たん白質
- ③ 秘訣の第二は休養です。

休養

人間は一時間働いて十分休息し、この方法が仕事場の能率をあげる秘訣であること、いろいろな調査や経験で確かめられています。

- ① 人間は一時間働いて十分休息し、この方法が仕事場の能率をあげる秘訣であること、いろいろな調査や経験で確かめられています。
- ② 疲労を取るお茶うけ
- ③ 疲れを取り除くお茶うけ
- ④ 軽い体操のすんだあと、一杯のお茶、ひとつまみのお

農繁期のたべものとりあわせ

- 主食：米、麦、うどん
- パン：七五〇グラム（二リ）
- 味噌、豆腐（半丁）
- 味の濃い野菜とトマト
- 色味野菜
- トウモロコシ
- 豆類：大豆（約一・八五グラム、卵三コ、牛乳七コ）
- 動物性食品：干物、魚、肉、卵、乳
- 動物性食品：干物、魚、肉、卵、乳
- 動物性食品：干物、魚、肉、卵、乳
- 動物性食品：干物、魚、肉、卵、乳

疲労を取るお茶うけ

軽い体操のすんだあと、一杯のお茶、ひとつまみのお茶を飲むと、疲労を取り除くのに効果的です。

献立例
「あさ」
「ごご」
「やゆ」

睡眠
睡眠は健康の要。睡眠不足は、疲労の原因になります。

お風呂
お風呂は一日の疲れを洗い流すのに効果的です。

献立例
「あさ」
「ごご」
「やゆ」

睡眠
睡眠は健康の要。睡眠不足は、疲労の原因になります。

お風呂
お風呂は一日の疲れを洗い流すのに効果的です。

農事メモ
農繁期の注意点を記述しています。

赤痢と食中毒の予防

鮮度の落ちたものは使わない

赤痢、食中毒の病原菌は直ぐに繁殖します。食中毒の予防には、食品関係者としての責任が重要です。

食品関係者では
(1) 給水と汚物の処理
(2) 食品の取扱い