

二十歳になると、成人として多くの権利と義務が生まれますが、国民年金に加入するのもその一つです。

国民年金は、農林漁業、商工業、サービス業などの人とその家族のための年金制度です。ところで皆さんは国民年金な

どの年金制度に加入していますか——まだ加入していない方は、早目に加入しましょう。

手続きなど詳しいことは、住民課年金係にお問い合わせください。

☎④-1211
(有)203-03

加入しましよう
国民年金

20歳から
スタート

ちよつと一言

尾垂六区

加瀬 くら

昨年の十一月六日、我家は孫の七五三のお祝いをしました。長男七歳、次男五歳、長女三歳、まさに七五三です。

ある方にほめられました。一男、一女の子育ての時代に七五三のお祝いをすることは、本当に

めずらしく、おめでたいですねと言わされた時は、ちよつとほこらしくまた、うれしく感じました。とは言うものの息子夫婦にしてみればこれからが大変です。教育のことやら、それに準じた経済やら、なにはともあれこの孫たちが世間に迷惑をかけず、丸大ハムのコマーシャルではないけど“たくましく”、素直に育つてほしいと願っています。

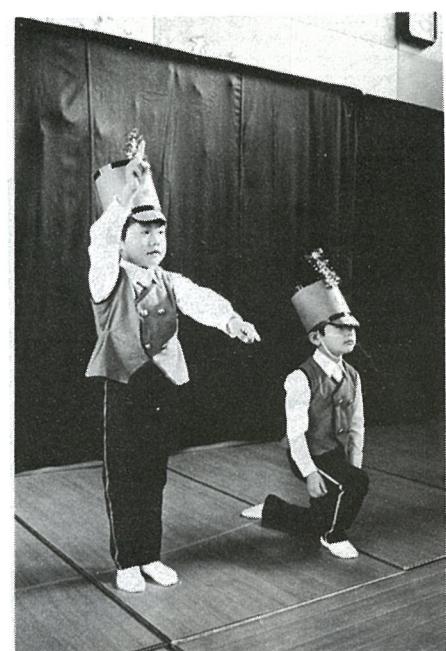
産業まつりで行つたチャリティイバザーの売上代金十五万五、八〇〇円を、ねたきり老人福祉資金として使ってください、と商工会婦人部から寄付がありました。

ありがとうございました。

学校訪問 白浜保育園

十二月二十日白浜保育園ではお遊戯会が行われました。園児たちは練習の成果を一生懸命披露してくれました。その中からいくつかを紹介します。

あじやまします



寄付

- ビタミンDの働き
ビタミンDは、骨や歯をつくるのに役立っています。特に、成長期の子供には欠かせない栄養素です。ビタミンDには、カルシウムやリンが腸から吸収されるのを助ける働きがあるからです。
- 不足するとどうなるか
ビタミンDが不足すると、骨

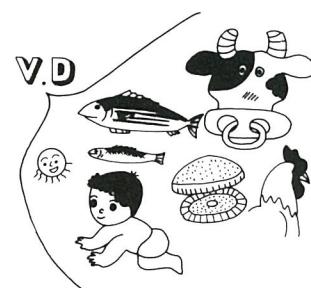
不足を防ぐには日光浴がよい

が変形する「くる病」になります。乳児では、頭の骨が薄くなつて上の部分がペコペコしたり、背骨が曲がったり、O脚、X脚などの症状が現われます。

妊娠婦、老人に起るビタミンD欠乏症を、「骨軟化症」と呼びます。これにかかると、骨や骨盤、足の骨などがもろくなつたり変形して痛み、場合によつては歩けなくなります。

ビタミンDの豊富な食品は、牛・鶏のレバー、イワシ、カツオ、マグロなどの魚類、卵の黄味、シラス干し、干しシイタケ

などです。
そのほか、紫外線に当たるとビタミンDに変わる物質（プロビタミンD）を含む食品がたくさんあります。



ビタミンDを取りすぎると、脱力感、食欲不振、はき気、下痢などの症状が現われます。ビタミンD欠乏症が起るのには、多くの場合、体に紫外線を受けないためです。太陽に恵まれた日本では、普通に食事をしていればビタミンDが不足することはありません。

ビタミンDを取らなければなりません。しかし、紫外線が不足する季節や、室内で過ごす時間が長い場合は、ビタミンDの補給が必要です。ビタミンDの豊富な食品を多く摂ることで、安心してビタミンDを補給することができます。

