



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)203303

ちよつと一言

尾垂六区
加瀬 くら

昨年十一月六日、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のは、本当に

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。

●摂取するときの注意

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。

不足を防ぐ には日光浴 がよい

●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

が変形する「くる病」になります。乳児では、頭の骨が薄くなっ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。妊産婦、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、背骨や骨盤、足の骨などがもろくなったり変形して痛み、場合によっては歩けなくなりま

●どんな食品に含まれるか

ビタミンDの豊富な食品は、牛・鶏のレバーやイワシ、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



めずらしく、おめでたいですねと言われた時は、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

産業まつりで行ったチャリティイバザ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す。

寄付

おじゃまします 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

