告知板・こくちばん

三十五歳以上の方は 国民年金へ最後の加入時期です

年金ポスト

三十五歳以上になると国民年金に加入することはできても老令年金の支給の対象にならなくなります。

それは一定の期間保険料を納めることができないためにそのような結果が生まれてきます。その一定期間とは六十歳までに二十五年間掛け金をしていなければなりません。しかし国民年金が発足したときすでに三十五歳を過ぎていた方は、年令に応じて特別に読み替え期間がありかならずしも二十五年間掛け金をしなくてもよい方もあります。また他の年金に加入していたが、その資格がなくなり、国民年金に加入した方は、他の年金の納期間が加算されます。

いづれにしろ三十五歳以上の方で、他の年金に加入しない方は、義務加入、任意加入を問わず、いますぐ加入してください。

また、いまから休みなしに六十歳まで保険料を納めなければ、何らの年金も支給されません。

ほんとうの人が年金をもらってたのしい老後を送っているとき、一人だけ年金がもらえないとしたら淋しいものです。

ですから、とくに三十五歳以上の方は、必らず保険料を納付してください。

生活が苦しく納められないときは、保険料が免除される制度もありますのでご相談してください。

掛け金

納期限の翌日から二年を過ぎた掛け金は、後で納めたくても国は受取れないことになっています。

例えば、四十年五月分の掛け金は、七月三十一日が納期限です。この分の掛け金が納められなくなるのは、四十二年八月一日となります。

とくに、昭和六年四月一日以前に生れた方でいままで掛け金を滞納している方は、早く掛け金を始めないと年金を受ける資格がなくなります。

BCGの接種方法変わる

BCGの接種方法が四月一日より変わりました。

いままでの接種方法は皮内に注射していましたが、新しい方法は管針を使って経皮（皮膚の表面）に接種します。この方法によって接種しますと、いままであったような潰瘍（ただれ）をふせぐことができます。

管針は、一本（百八十円）で六十人の接種ができますが、いままでの注射液は一本（二千五百八十三円）で三十五人できます。ところが一度ふたを開けた注射液は、いくら残っていてもそのときかぎりで廃棄しなければなりません。

BCGを接種することにより、結核患者は減少の一途をたどっています。BCGの接種を必要とする方は必らず接種するように心がけてください。

接種後の注意

接種した日は入浴させないでください。

接種後、早くて二―三日、遅いときには三週間ぐらいしてから、接種した局所に発赤と硬結が現われ痂皮（かさぶた）がつくこともありますが、そのままにしておいて差し支えありません。ごくまれに膿瘍（うみ）や潰瘍を生ずることもありますが、潰瘍は一～二㎜の浅いもので、赤チンをつけて清潔に保っておくとなおってきます。

瘢痕（後に残った傷）も数カ月たつと多くの場合あまり目立たない程度になってきます。

市議選＝10月15日

10月5日告示

ことしの11月には、現職にある市議会議員の任期が満了となります。

あと四カ月で満了の日をむかえました市選挙管理委員会（武市亮一委員長）では、このほど委員会を開らき、市議会議員選の日程を審議し、つぎのとおり決めました。

投票日＝＝10月15日
告示日＝＝10月5日
立候補受付け＝＝告示と同時
立候補締め切り＝＝10月8日

新建材は在庫豊富な
溝渕木材へ!!
ナショナルチエン南国支部
各種プリント
ナショナルタイル
〒南国④2508番

体育用具をこども会へ
共同募金の配分金で

市の社会福祉協議会ではさきのころ、昨年の共同募金の配分金をうけましたが理事会で協議した結果、こども会に体育用具をおくることを決め、ソフトボール卓球、バドミントンなどの体育用具一式を購入し、このほど地区社協を通じてこども会へおくりました。

写真は、ソフトボール一式をもらった奈路こども会

家庭の医学

卵の上手な食べ方

動物性食品中、もっとも栄養の高いのは、卵類（鶏卵、うずら）である。基本的には、加熱することが必要で、これにより消化吸収がよくなるが、一般にいわれている半熟卵は消化がよく、ゆで卵は、消化が悪いということはない。

それは、胃内の停滞時間が、半熟卵では、ゆで卵より短かいためであることは確かであるが、卵は胃で消化吸収されるものではなく、腸にはいってから行なわれるので、消化には関係がない。しかし生卵をご飯にかけてたべるのは、腸における消化がよくないのでやめられた方がよい。

卵の胃内の滞留時間は、

生卵	二時間三〇分
半熟卵	一時間三〇分
卵焼	二時間四五分
ゆで卵	三時間三〇分

である。

病人や、頭を使う人は半熟卵がよいが、労働や、遠足には、腹もちのためにも、ゆで卵がよいであろう。なお、卵黄には、コレステロールが多いため、動脈硬化症、高血圧症、脳溢血患者には、不適等で、成人でも一日二個以上は食べない方がよい。

卵は酸性であるので食べる時には付け合わせに、生キャベツ、にんじん、ほうれん草、トマト、みかん、牛乳等をたべることが必要である。

ゆで卵をつくるとき、ゆで時間が長いと、黄身の表面が青くなることがあるが、これは体には害はないが、硫化水素が、卵黄に含まれている鉄と化合して、硫化鉄という黒い化合物ができるためである。上手にゆでるためには、煮立ってから、十三分位が適当である。

湖鯉

よみましょ・みましょ

科学

HIJKLMNOP

陸地で農業に適した場所は、ほぼ利用されつくしている。残った場所といえば、砂漠かシベリヤのような極寒地である。人間の数はどしどし増加する。地球の大きさが同じなら次の生産地は海か、また、一段とんで月か火星などの天体であろう。

日本のロケットを育てた糸川博士がロケットをすてて海の研究に進まれるとは大したものだ。日本も陸地の面積はせまいが、海なら世界一広い太平洋に面している。大西洋の大陸棚には莫大な石油、ガス資源があることが確認されている。

海の開発

日本でも新潟、秋田の両県の沖で石油資源を探している。海水の中に含まれている金を取出すと、現在までに掘出された金の合計よりも多いと計算した学者がいる。ウラニューム、その他の貴重な資源も驚くほど多量に含まれている。アフリカ沖ではダイモンド鉱が発見されている。

日本の漁業は世界一であるが、世界の海で新漁場の開発は難かしい状態である。次は人工で育てて採る時代であろう。海中に網をはり、海中トラクターで海底を耕し海草を植えて魚を育てる時代はもうすぐであろう。

海岸にある都市が水不足で川の水ではどうしても不足するのはもうすぐである。海水から真水を採る方法が外国では大いに研究されている。もし安価に真水を採る方法を開発したなら、百万長者になること間違いなしである。

（鉄窓）

南国市民のみなさんへ

新しい母親の歴史をひらく日本母親大会が七月三十日、三十一日に東京で開かれます。八月二十六日、二十七日には高知県集会も開かれます。

「生命をうち出す母親は生命を育て、生命を守ることをのぞみます。」

を合言葉に核戦争に反対し母と子のしあわせを守るために、全国数百万の母親が手をつないで進めて来ている運動です。

多数ご参加ください。

土長郡母親運動実行委員長
今井　茂子

毎月第一日曜は
家庭の日です。