

3月の保健衛生業務

小野塚 作吉 72 木津 中
 山田 正次 67 二本木 上
 長谷川 兵吾 74 小杉 下

関心をもちたい 自分の年金

新しい年金制度が発足して間もなく1年になりますが、皆さんは自分の年金に関心をお持ちでしょうか。

新制度では、20歳以上60歳未満の人で、既に自分名義の年金を受給している人や学生を除いて、全部の人が国民年金に加入しなければなりません。

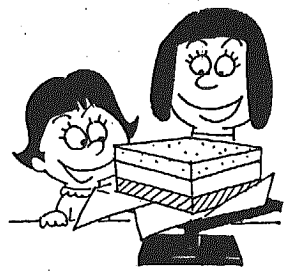
現在、厚生年金保険や共済組合等の公的年金制度に加入している人は、国民年金にも加入しているものとみなされますから、それ以外で国民年金に加入していない方は、国民年金法に基づき、加入の届出をしなければなりません。

これらの対象者については、各市町村ともいろいろと手を尽して調査していますが、正確に把握することは、到底不可能で届出にまつしかありません。

昨年以來、かなりの人が届出をされましたが、まだ届出をしていない人もあるものと推測されます。そのままにしておくと、将来年金を受給できないこととなりますから、一刻も早く届出をされるようお願いいたします。とにかく、自分自身の年金です。もっと関心を持ちましょう。

最終納期です 国民年金保険料

61年度の国民年金保険料は3月が最終納期です。納め忘れがあると、多額の保険料をまとめて納めなければならないこととなりますし、何よりも心配なのは、年数不足のため年金を受けられないことになることです。そんなことがないように必ず3月中に納めましょう。



ママ 忘れないでね



- 離乳食講習
3月20日(金) AM 9:30~11:30
横越村公民館
61年10月、11月生れ
- 乳児健診
3月25日(水) PM 1:30~2:00
横越村公民館
61年3月、8月、12月生れ
- 3歳児健診
3月26日(木) PM 1:30~2:30
横越村公民館
58年8月、9月、10月生れ

健康相談 療育相談

3月10日(火) AM 9:00~ PM 4:00
 3月16日(月) AM 10:00~ 11:00
 役場保健室 小杉児童館

おめでた (1月届)

新生児名	生年月日	親名	地区
下平 伸	62.1.11	勝 浩	横越中
小林 拓也	62.1.2	一 彦	沢海下
渋谷 和真	61.12.24	豊 幸	沢海下
五十嵐 訓	62.1.6	吉太郎	木津下
植木 陽平	62.1.21	光 芳	二本木上
青木 貴子	61.12.27	邦 男	小杉中

おくやみ (1月届)

故人	年齢	地区
晒 名ミナ	82	横越中
茅 原フヂ	91	横越下
五十嵐 正一郎	57	沢海上
角 田ミサヲ	87	沢海上

歳時記 菱餅

か。また、菱餅は雛段のどこにお供えするのが正式だと思いますか。

菱餅の色は三色よりも五色のものの方が多く、順序は下から赤、白、ピンク、緑、黄

池や沼に群生する一年草の植物で、この菱の葉をかたど

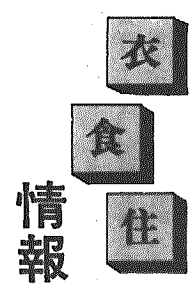
代の流れでしょうか。

桃の節句に飾る菱餅はどんな色で、それがどんな順序に重ねられているかご存じですか。

実は、これには正確なまきまきがないようです。市販の雛セットを調べてみたところ、

色となっていたり、白、緑、ピンク、黄色、赤になつていたりときまぎまぎでした。

たものが菱餅です。もともとは「菱花びら」と呼ばれる正月料理でしたが、いつのころからか桃の節句のお供えになりました。しかし宮中では、正月に菱花びらを雑煮に入れて召し上がる風習が、今でも残っているそうです。最近の菱餅が、餅よりも粉菓子やおこし、ケーキ、アイスクリームなどで作られているのは時代の流れでしょうか。



野菜の栄養価は、調理・保存することによって失われていくので、損失をなるべく少なくする調理法、保存法を心得ておきましょう。

例えば、熱に弱い、水に溶けやすい、空気中で酸化するなどの性質を持つビタミンCを、ほうれん草の場合でみると、

ゆで時間が一分と三分では、二六%の損失差があります。カサを減らし、量を多くとるために、野菜の加熱調理はお勧めですが、加熱時間はなるべく短くすることが大切です。

保存では、ゆでて冷凍する方法がベスト。生のまま摂氏二十五度の室内に置いておく

と九一日でビタミンCは二〇%も減少するのに対し、ゆでて冷凍した場合は加熱の際の損失分だけで相当長い日数保存できます。ただし、解凍した時に野菜汁には栄養が溶けだしているのを捨てないで利用しましょう。

野菜の種類や調理法によって損失度に違いはありますが、共通項は、短時間に、これをいつも頭において、野菜料理のレパートリーを広げてく

ださい。