白菜は干してから つけるもの……

白菜づけのおいしさは，塩味に酸味が加わったもので，この酸味は乳酸菌が作りだします。この乳酸の働きで，長期間つけ込んでも腐敗しにくいのです。

日かげに干すのは，脱水されて芯の厚い所まで，しんなりさせるためと白菜の甘味を出すためです。1～2日は十分に干して下さい。

出盛り期には当座づけを !!

◦白菜の重さの4～5％の塩，赤唐辛子を少々

外葉を2～3枚はがし，最後の葉ぶたにします。芯に包丁を入れ切れ目に指を入れて，引き裂くと組合っている葉がはずれます。切り口を上にして並べ，上にいくほど塩のふり方を大きくしていきます。重石ははじめ白菜と同重量位にし，水が上ってきたら半分に減らします。食べ頃は1～2週間ぐらいです。

11月頃漬けて翌年2～3月頃まで食べ続けたい場合は2度漬けします。当座漬けの3～4日目に容器の水を捨て，堅くしぼります。そこに当座漬けの時の量分の塩を加え，木ぶたをしておもしをのせます。

水が上がってきたら
おもしは半量
にします。

国民年金コーナー

女性と年金

ちかごろ、サラリーマンの奥さんの間では、老後のことや年金の話でもちきりとか……。

そこで、「女性と年金」について考えてみましょう。

昭和五十二年の簡易生命表によれば、日本の女性の平均寿命は前年に比べ〇、六〇才伸びて、七七・九五才に達し、世界でも一、二を争う長寿国になりました。

また、女性の平均寿命は男性より五年も長生きですし、一般的に夫婦の年齢差は奥さんのほうがご主人より三才若いとされていますから、奥さんは、普通、ご主人の死後八年間も一人暮しということになります。

八年という孤独な老後を何に頼るかということも、今から考えておく必要があります。

でも、ご安心ください。その心配を国民年金が解消してさしあげます。国民年金では、サラリーマンの奥さんが希望すれば加入できる道をひらいています。

国民年金に加入しますと、夫婦そろって老齢年金がうけられますし、まさかの時には障害年金や母子年金などが支給されます。

それに、奥さんの結婚期間（任意加入できた期間）については国民年金の加入期間（ただし、年金額の計算には含まれません）としてみなされますし、結婚以前に、年金の経験（厚生年金などの公的年金制度の加入期間が一年以上）があれば、その期間も合算されます。

国民年金の保険料は一ケ月二、七三〇円（五十四年四月から三、三〇〇円）ですが、より高額な老令年金を希望される場合には、付加保険料一か月四〇〇円を合わせて掛けることもできます。

しかも、掛けた保険料はすべて社会保険料としてご主人の所得税の控除対象になります。

まだ、国民年金に加入されていない奥さん!!早速、国民年金に加入して〝老後〟に備えましょう。

奥さん!!国民年金に加入しましょう。

12月の公民館事業日程

日曜		事業名	会場
3	日	婦人学級（老人ホーム）	三条市
10	日	壮年健康教室	西公民館
14	木	勤労青年学級	西公民館
17	日	青少年健全育成懇談会	月寿荘
21	木	老人学級	月寿荘

◎スポーツ少年団柔道教室（毎週火曜日）西公民館（午後7時）
◎スポーツ教室（毎週水・土曜日）月潟小学校（午後7時30分）
◎ママさんスポーツ教室（毎週土曜日）月潟中学校（午後7時30分）
◎早朝サイクリング（毎月第2・第4日曜日）（午前6時30分）

12月の保健衛生事業日程

日曜		事業名	対象者及び会場
7	木	X線請密検診	定期外検診で精密検診が必要とされた者 於月寿荘
8	金	糖尿病教室	前回から引き続いて該当とされている者 於月寿荘
12	火	健康教室 血圧検診と食生活を学ぶ	西部落全村民 於西公民館
13	水	健康教室 精神面について学ぶ、講演会	一般住民（各委員も含む） 於月寿荘
15	金	健康教室 血圧検診と食生活を学ぶ	全村民 於月寿荘
19	火	乳幼児ツベルクリン反応	生後三ケ月以上三才迄（但しBCG接種済者を除く。） 於月寿荘
21	木	ツベルクリン反応及BCG接種	19日の対象者 於月寿荘
22	金	乳児検診	3・4ケ月児（53.8～9生）9・10ケ月児（53.2～3生）の者
22	金	育児学級	同右の者及前回の乳児検診対象者 於月寿荘

※ 健康教室開催時には栄養士さんによる食事指導も合せて行っています。健康づくりの基礎を知る意味からも多数参加下さい。

…税の知識…

◎お年寄りや障害者と税金

国や県、市町村は、お年寄りや心身障害者など社会的、経済的に弱い立場にある人に対して、老令福祉年金の給付や老人ホーム、心身障害者の保護施設の拡充などいろいろな福祉施策を行っています。

一方税金の面でもいろいろな特典が設けられています。

★お年寄り本人が受けられる特典

六十五才以上で、所得金額が一千万円以下の人は所得税を計算するとき

①老年者控除二十三万円が別に所得金額から差引かれます。

②国民年金、厚生年金のような公的年金や恩給については、老年者年金特別控除七十八万円が収入金額から差引かれます。これらの収入だけの方は、ほかに給与所得控除や基礎控除が差引かれますので、年間百八十万円までは所得税がかかりません。

★お年寄りを扶養している人が受けられる特典

配偶者や扶養親族が七十才以上のときは、一般の配偶者控除や扶養控除より六万円多い三十五万円が所得金額から差引かれます。

★心身障害者等が受けられる特典

①心身に障害のある人、あるいはこれらの人を扶養している人の所得税を計算するときは、障害者控除として二十三万円（重度の障害者については三十一万円）が所得金額から差引かれます。

②心身障害者施設がテレビやピアノなどを購入する場合には、手続をすれば物品税がかかりません。

このほかにも、いろいろな特典が認められています。

なお、詳しいことは税務署・税務相談室におたずねください。

あきつ俳壇

満載に傾ぐ夕陽の稲車　流水

稲車と云う語感より来るひびきには、かつての大八車を連想させるものがあるが、おそらくこの稲車はトラックのそれでもあろうか。稲束を満載して夕陽のもつ陰影をほどよく曳き乍ら、稲架場へと到着した小型トラック、そこには農に生きる者の汗の匂ひと、ほどよい豊年の喜びが巧まずして表現されてゐるではないか。適度に田園の明暗を画き出した佳品。

すすき野の風に傾く石畳　詩子
秋雨や手術前夜の街灯る　喜美
喰べかけのりんごころがる農の留守　里代子
長城の芒銃眼よりのぞく　貞春
夕茜あせて刈田の火を濃くす　孝治
荷ほどきの生姜の匂う朝の市　和子
参道の奥より続く銀杏黄葉　靖子
子の肩に蜘蛛が糸引く秋の暮　永久
禅寺に人の消えゆく萩の風　麥秋
溜息をしてもこぼるる萩の花　小灯
梨をむ器械もありて峠茶屋　草人
新米の車軸きしみて搬ばるる　以知路
掃きよせる落葉の蔭や蛙の目　富代
遠乗りのサイクリングや里の秋　甚左
嫁話しあり新藁を高く積む　羅春