昭和五十六年度　総合検診　実施

一瞬にして幸福な生活を奪う成人病から自分の手で守りましょう。

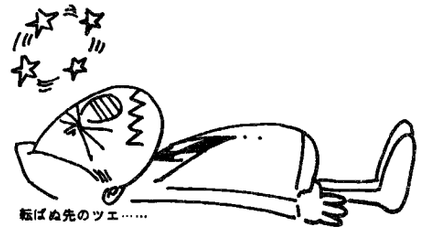
自覚症なしに進行していることの多い成人病、最近では20才代の若年層にも高血圧の人が見受けられます。

また、脳卒中でたおれる人も50才代の働きざかりに起きていることもみのがせません。

忙がしいから!!といわず年一回の検診であなたの健康はあなた自身の手でお守り下さい。

該当者は十五才以上で職場や病院等で受けない予定の人です。

7月7日	(火)	西公民館
7月8日	(水)	月潟中学校



今月の献立

● かぼちゃのコロッケ

材料（4人前）

- かぼちゃ　$\frac{1}{2}$個（約350g）
- バター・・・・・大ヒ2
- 塩、こしょう・・・少々
- 玉ねぎ・・・中1個
- バター、サラダ油…各大ヒ$\frac{1}{2}$
- 大麦粉・・・・・・少々
- かに・・・・100g
- グリンピース・・大ヒ2
- 小麦粉、卵、パン粉・・・適宜
- 揚げ油

付け合せ　うど、わかめ、レモン、大根おろし

酢じょう油　しょうゆ・・大ヒ2　だし汁、酢各大ヒ1

作り方

① かぼちゃは皮をむいて大きめに切り、かためにゆでて手早くつぶし、裏ごしにかけて熱いうちにバターを混ぜ、塩こしょうして軽く味をつける。

② 玉ねぎは薄切りにし、バターとサラダ油を熱した中で、中火でゆっくり時間をかけてしんなりするまでいためる。ここにほぐしたかにを加え、火を強め、少し水気があるときは、つなぎに小麦粉を少量ふり入れまとめる。グリンピースを加え①と合せいったんバットに入れ冷す。

③ 手にサラダ油をつけて②を小さめの俵形にまとめ、フライ順につけ色よく揚げる。

④ せん切りうどと大根おろしを添える。

※ 酢じょうゆでいただく。

● そら豆のふくませ

材料（4人前）

- そら豆（正味）・・$1\frac{1}{2}$カップ
- だし汁・・$1\frac{1}{2}$
- 砂糖・・・大ヒ3
- しょうゆ・・・小ヒ$\frac{1}{2}$
- 塩・・・小ヒ$\frac{1}{2}$
- 木の芽・・・・・適宜

作り方

① さやに入っているそら豆は、さやから出して皮をむき薄く塩をして30分ほどおく。

② なべに湯を沸し、塩が全体に回ったそら豆を入れて静かに色よくゆで、ざるに上げて水気をすっかり切る。

③ なべにだし汁を入れて火にかけ、煮立ったところで砂糖、塩しょうゆを加えて味を調える。砂糖が完全に溶けたらそら豆を入れ一煮立ちさせる。煮立ってきたら火を止め、そのままそら豆に味を含ませる。

④ 器にそら豆を煮汁ごと注ぎ入れ、風味づけに木の芽をあしらえ、温いうちに供します。

七月の公民館事業日程

日	曜	事業名	会場
5	日	文化財視察	未定
19		青少年健全育成講演会	就業改善センター
22	水	高齢者学級	月寿荘
25	土	スポーツ少年	
26	日	団柔道合宿	
毎週	火	スポーツ少年、団柔道、中高校生一般歓迎	西公民館　夜7時
毎週	木	青年書道教室	就業改善センター　夜7時

◎みんなで走ろう会　月潟中学校　毎週日曜（朝6時）水曜（夜8時）

◎卓球愛好会　月潟中学校　毎週火・土曜　夜7時

◎あるけあるけ運動　月潟中学校　毎月第3日曜　朝7時

◎スポーツサークル　月潟小学校　毎週火・土（バレー）水・金（バドミントン）夜7時

◎社交ダンス研究会　毎週金曜、夜7時　就業改善センター

七月の保健衛生事業日程

日	曜	事業名	対象及会場
7	火	総合検診	大別当、曲通、東長島、木滑、釣寄釣寄新　於西公民館
8	水	総合検診	月潟、西萱場　於月潟中学校
		※対象区域を定めてありますが都合のよい会場で受診下さい。	
30	木	三才児検診（内科、歯科、検尿）	自53・4・1生　至53・8・31生　於月寿荘

税の知識

所得税第一期分の納税は7月31日までに

七月は所得税の予定納税第一期分の納税をする月で、七月一日から七月三十一日までに納税することになっています。

所得税は通常、七月と十一月に予定納税をし、翌年三月の確定申告で一年間の税額を精算して納税することになっています。

予定納税第一期分の納税額は、その人の前年の所得税額（予定納税基準額）の$\frac{1}{3}$の額で、六月中旬に税務署から通知されます。

また、予定納税基準額が一〇万円より少ない人は、予定納税を行わなくてもよいことになっていますので、予定納税額の通知はされません。

税務署から通知される予定納税額は、通常前年の所得税を基準として計算してありますが、次のような事情のために本年六月三十日現在の状況で、本年分の所得や諸控除などを見積って計算した税額が、税務署から通知された予定納税基準額よりも少なくなると見込まれるときは、予定納税額を減額する申請をすることができます。

○ 廃業、休業、転業などによって、前年より所得が減少すると見込まれるとき。

○ 地震、風水害、火災、盗難、横領などによって損害を受け、所得が減少したり雑損控除が受けられると見込まれるとき。

○ 納税者やその家族のけがや病気などで、多額の医療費を支払ったため、医療費控除が受けられると見込まれるとき。

○ 結婚や出産などのために、新たに配偶者控除や扶養控除が受けられることになったとき。

○ 景気の変動や営業の不振などのため、本年分の所得が前年分より相当少なくなると見込まれるとき。

なお、予定納税額の減額を申請しようとする人は、七月十五日までに「予定納税額の減額承認申請書」を、所轄の税務署長に提出してください。くわしくは税務署へおたずねください。

ご利用ください振替納税

所得税の便利な納税方法として振替納税の制度があります。

この制度を利用しますと、電気料や水道料などと同じように、金融機関の預金口座から自動的に納税することができます。また、納税のための手数と期日の心配などがはぶけます。

手続は簡単です。お近くの税務署又は預金先の金融機関にお申込みください。

忙しい商売の方などには特におすすめします。

ほのぼの家族

伊田公彦

あきつ俳壇

○鼻先を汚して戻る恋の猫　和子
○白帯の如く落花の流れけり　同人
○踊り女の笠背に戻る花疲れ　としこ
○土つきの籠の筍匂ひけり　同人
○こぶし満開ねむたい空があるばかり　詩子
○音たてて手のひら乾く青あらし　同人
○花屑の動く風来る池の午後　里代子
○蒲公英や弱気な声で児を叱り　同人
○島に灯がはやともりをり春の海　永久
○入学の最前列に眼鏡の子　同入
○ほろ辛きねりはみがきや春の風邪　喜美
○花冷えや紅絹裂けやすき古ふくさ　喜美
○忠魂碑建て替へられて花木樺　昭月
○釣人の位置定まれば春の雨　同人
○鉢植えの蕾はじける椿かな　富代
○春愁や緑のめくれた日記帳　妙子
○春霰青菜の畝をころげけり　金作
○春泥のつきしゴム長降りにけり　草人
○どの屋根もいっぱい春日浴びて居り　小灯
○豚汁の届く苗代寒さかな　羅春
○首低く振って踏出す田掻牛　同人
○投げられしままに吹かるる早苗束　同人
○早乙女の笠に配らる小昼餅　同人

（あきつ「六月号」より転載）