私達、食生活改善推進委員は、〝今、次のことを目標にして〟村の事業に参加しています。

ご家族の皆さん、毎日の食事をどんな気持でいただいておいですか？

◆食べることに関心を持って下さい。

・食卓のごちそうはインスタント？手作り？

そして主婦の方にお願いです。

◆自分で包丁をにぎることに関心を持つ。

私達推進委員は、まだまだ未熟ですが今一生懸命に村内の部落どこかで調理実習を行っています。

それは決してお金をかけたりお店等で食べるような立派なものではないでしょう。しかし、家族の誰からも食べていただきたい食事づくりに専念したい。家族の「健康」を考えた献立を選びます。そして料理の数を一つでも多くおぼえて作る楽しさも加えて、私達は一生懸命に伝達講習会を行っています。

◆家族から興味をもたれる食事を。

・ホォ!! 母ちゃん作ったんケ!!

・○○ん所のよりウンメェーのー。

・オイ、もうちっと塩っぺでもいいんねっかや!!

家族の誰かの一声評価があってこそ私達主婦の包丁さばきも冴えるというもので子供達が大きくなって忘れられない味が〝おふくろさんの味〟になるのでしょう。

◆食事作りにも時間をかけたい。

おふくろの味は3分5分で出来ない。それぞれの好み等もとり入れてこそ皆おいしくいただける食卓になるのではないでしょうか。

◆家庭に「和」を!!

食事は、団楽の場でありたい。皆んなが健康であるために、私達主婦は食事作りに専念します。新潟県が今年テーマとした「塩をへらそう」「牛乳を飲もう」「緑の野菜をもっととろう」にはじまって若いお母さんには赤ちゃんは「母乳で育てて下さい」と。これは今年度健康にいがたクローバー運動と名づけられて事業が進められると聞きました。もちろん私達村も同じ立場でいろいろの会場でこれらの事業が進められることであり、私達保健委員もお手伝いさせていただくことになります。このマークをつけた献立表、ぜひ一度は手がけて下さい。

健康にいがたクローバー運動

当村も健康にいがたクローバー運動に参加ということで近い日から上部のマークの入った封筒を使用します。皆さんもこの趣旨を理解下さいましてご賛同下さい。

今月の献立

さんまの揚げ煮

＝材　料（4人分）＝

- さんま…3尾
- 玉ねぎ　½ケ
- にんにく　1かけ
- 生姜…1かけ
- 赤とうがらし　2本
- ゆで竹の子　200g（3～4ケ）
- ピーマン　2ケ
- (A) 水 1½カップ／正油大ヒ4½／砂糖大ヒ2½／酢　2½

＝作り方＝

① さんまを4～5cmの筒切りにして腹わたを抜いて、塩水で洗って水気をふき、生姜汁・正油大ヒ1をふって20分おく。

② たけのこは、7～8cmの厚さに切り、さっとゆでて水につけ、ピーマンは2つ割りにして1.5cm巾に切る。玉ねぎは4ツ割にしてばらし、人参は薄切りにする。

③ ①のさんまに片栗粉をまぶし油で揚げる。

④ 中華ナベに油大ヒ2を熱し、にんにくをいためた後、赤とうがらしと玉ねぎを加え、しんなりしたら竹の子を入れていため、(A)で調味し煮たったら片栗粉大ヒ1を倍の水でといて流し入れる。ところみがついたら③を入れて最後にピーマンをまぜ入れて火を止める。

十月の保健衛生事業日程

日曜	事業名	対象者と会場
13 火	予防接種「急性灰白髄炎（ポリオ）」（口から与えるもの）	おもに生後3ケ月～18ケ月児 ※対象児には個人通知します。 於 月寿荘
14 水	「犬」の第二回目予防接種と春未登録の犬について登録事務	飼育されている犬全部です。会場等は別途参照下さい。今月は不用犬等の引き取りは休ですのでこの日利用下さい。
15 木	予防接種 二混（破傷風とジフテリア）	小学六年生　於 小学校
19 月	乳児検診	S56・6生～56・7生 S55・12生～56・1生 於月寿荘
21 水	貧血検査 精密検診	七月の総合検診で必要とされた者とその他必要とされた者 於 月寿荘
26 月	予防接種（インフルエンザ 一回目）	小学生　於 小学校
27 火	〃	〃 中学生　於 中学校
28 水	〃	〃 保育園児　於 保育園
29 木	〃	〃
30 金	〃	〃

※右の予防接種は任意制のものでありますので、後日父兄の方より申込みをいただきます。

お願い　夏場休んでいました「予防接種」が十月から実施されます。「問診票」についてはめんどうがらず、それぞれの項目をきちんと記入下さい。印かんの押印も忘れずに、小、中学生についても家族の方から記入、朝の体温もきちんと測って下さるようよろしくお願いします。

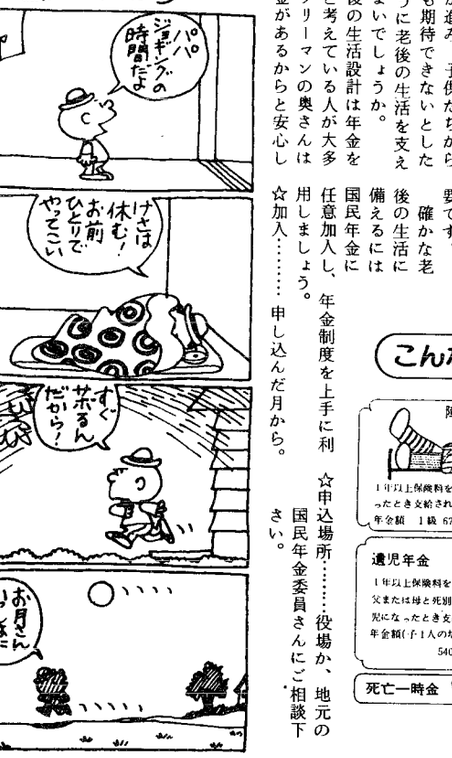
十月の公民館事業日程

日曜	事業名	会場
21 水	高齢者学級	月寿荘
25 日	県下小学生柔道大会	西公民館
毎週火	スポーツ少年団柔道	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　中学校　毎週日曜（朝6時）水曜（夜8時）
◎ママさんバレーボール　中学校、毎週水曜（夜8時）
◎卓球愛好会　中学校　毎週火、土曜（夜7時30分）
◎スポーツサークル　小学校　毎週火、土（バレー）水、金（バド）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
◎あるけあるけ運動　中学校　第3日曜日　朝7時

ほのぼの家族

イ田公彦



◇◇◇国民年金コーナー◇◇◇

サラリーマンの奥さん!! 国民年金に加入しましょう

最近の日本は、世界有数の長寿国となりました。なかでも女性の平均寿命の伸びはめざましく、昭和五十四年には七十八・八九歳に達しました。好むと好まざるとにかかわらず老後はだれにもやってきます。

女性の一生をたどってみますと、二十五歳で結婚、末っ子が結婚して独立する頃が五十五歳。そのときから夫と二人暮らしの生活が十八年も続きます。さらに夫の死亡後何年か妻は一人暮らしの期間があるのです。

核家族化が進み、子供たちから経済的扶養も期待できないとしたら、どのように老後の生活を支えていったらよいでしょうか。

最近「老後の生活設計は年金を柱として」と考えている人が大多数です。サラリーマンの奥さんはご主人の年金があるからと安心していませんか。しかし、ご主人に先だたれればたちまち年金は半額となります。豊かな老後の生活のためには、夫の年金だけに頼らず、あなた自身も〝自分の年金〟を持つことが必要です。

確かな老後の生活に備えるには国民年金に任意加入し、年金制度を上手に利用しましょう。

☆加入……申し込んだ月から。

☆申込場所……役場か、地元の国民年金委員さんにご相談下さい。

☆掛け金……定額保険料月四、五〇〇円。より多い年金を受けたい方は、月四〇〇円の付加保険料を。

こんなときにも、こんな年金が…

障害年金
1年以上保険料を納めている人が障害者になったとき支給される
年金額　1級 675,900円・2級 540,700円

母子（準母子）年金
1年以上保険料を納めている人が夫等と死別し、母子（準母子）家庭となったとき支給される
年金額（子1人の場合）540,700円

遺児年金
1年以上保険料を納めた父または母と死別し、遺児になったとき支給される
年金額（子1人の場合）540,700円

寡婦年金
老齢年金に必要な期間がある夫が年金をうける前に死亡したとき60歳～64歳の妻に年金額は夫の老齢年金の¾が支給される

死亡一時金　保険料を3年以上納めた人が年金をうけずに死亡したとき遺族に23,000円～52,000円支給

あきつ俳壇

○海に立つ峰雲裾をくれないに　和子
○燈台の真下に騒ぐ青葉潮　同人
○玖瑰の紅うすれゆく夕渚　同人
○雷鳴の激しさ鶏の鳴きにけり　金作
○喜雨来たり松の緑を増して過ぐ　同人
○絶壁に棚の崩れや百合の花　同人
○くちなしの下葉魚鱗の乾きけり　靖子
○新じゃがの皮良く剥けり父の忌来る　同人
○新築の土台に泥や著莪の花　同人
○母子家庭トマトが二つ熟れてをり　富代
○草に寝て聞く故郷の盆太鼓　同人
○花ざくろころころ散りて貸間札　喜美
○どくだみの香にむせ薮を刈りにけり　同人
○短夜や祭戻りの加賀だいこ　永久
○短夜の水ほとばしる能登の宿　同人
○炎昼を休まぬ石工盆近し　硯山
○金魚屋は裸灯つらねて店を張る　同人
○隣り畑笑い声して茄子の花　里代子
○朝凪に伏せ置くボート鳥一羽　同人
○起き抜けの耳に飛び込む初郭公　草人
○枇杷熟れて竿竹一本立てゝあり　同人
○シーソーが思ひきり突く夏の雲　妙子
○秋桜子逝くちりめんの土用海　同人
○ひっそりとペットの虫を叩きゐし　小灯
○汗の背に壁はつめたし寄りにけり　同人
○雪渓の水能笹の根を走る　羅春
○溜桶の蓋の干割れや蓼の花　同人
○牛小屋に蚤息づく秣籠　同人

（あきつ九月号より転載）