《家庭の省エネルギー(2)》

石油ストーブ
雪国には欠かせない暖房器具。くふうして使えば大きな節約ができます。

★室温十八℃をめやすに……

部屋を暖めすぎるのは健康のためにもよくありません。十八℃程度でも十分暖かく感じられるものです。こまめな温度調節で効率暖房を行いましょう。暖房温度を一℃下げると燃料費は約一割安くなります。

暖房温度を一℃下げると月約四リットル（三百四十八円）の灯油が節約できます。

★部屋の保温に注意しましょう

カーテンは厚手のものほど保温効果が大きく熱のロスを防ぎます。またカーテンを長くして天井から床までたらすと更に効果的です。暖色系の色柄のものにすると気分的な暖かさも得られます。

夜は雨戸と併用すれば、かなり効率が高まります。

カーペットを敷いたり、すきま風を防ぐために目張りをするのも効果があります。

★ストーブはきれいに手入れしましょう

反射型ストーブは、反射板をよくみがくと熱効率はグンとよくなります。

芯がそろっているか、空気孔にホコリがつまっていないかも常に点検しましょう。

反射板をみがくと月約三・四リットル（二百九十六円）の灯油が節約できます。

★置き場のくふうを……

ストーブは、置く場所によって暖房効果が変わってきます。

窓側に置いた方が、冷気を暖めて循環させるので、より効果的です。

今月の献立

エノキダケのクリーム煮

＝材　料＝

- エノキダケ　300g
- ハム　2枚
- ブロッコリー　1株
- 生姜　10g
- エバミルク　½C
- ゴマ油　小ヒ2/3
- 塩　小ヒ2/3
- こしょう　少々
- 酒　大ヒ1
- スープ　2C
- 水溶き片栗粉　小ヒ2
- サラダ油

＝作り方＝

①エノキダケは洗って根元2cm位を切り、低温の油でサッと揚げる。
②ブロッコリは塩ゆでし小房に分ける。生姜は1mmの薄切りにし、ハムはみじん切にする。
③中華なべにサラダ油大さじ1を熱して生姜をいため、スープ・塩・酒・こしょうを入れる。
④さらに、エノキダケを加え5分間煮てブロッコリーを加えてサッと煮る。エバミルクを加え、水溶きかたくり粉を入れて、とろみをつける。少し深めの器に盛り好みでゴマ油を入れハムを上にのせる。

きくらげのみそづけ

＝材　料＝

- きくらげ　15g
- 大根　150g
- 白ごま　大さじ1
- 塩　大さじ1,
- 甘みそ　大さじ4
- みりん　大さじ½

＝作り方＝

①きくらげは水につけてもどし、熱湯でサッとゆでる。
②大根は薄いいちょう切りにして塩もみし水洗いして堅くしぼる。
③白ごまは、香ばしくいっておく。
④ボールに分量のみそ、みりん、白ごまを入れて混ぜ合せ、ふたと軽い押しをする。
⑤4～5日が食べごろです。

十二月の保健衛生事業日程

日	曜	事業名	対象と会場
1	火	予防接種インフルエンザ	保育園児二回目
3	水	「母親学級」歯科含む	届出された妊婦と若いお母さんセンター
7	月	家庭健康教室「貧血」	要管理者とその家族　センター
8	火	〃　「糖尿病」	〃　午後　センター
11	金	予防接種　「風しん」	中学三年女子　中学校
14	月	家庭健康教室「血圧測定」	要管理者とその家族　西公民館
14	月	間接撮影（レントゲン）定期外検診	総合検診時でもれた者及業態者等　午前木滑と西公民館　午後出張地区　午前大別当　午後月潟
15	火	「育児学級」（食事指導含）	個人通知します。（午前）センター
15	〃	乳幼児ツベルクリン反応	生後3ケ月児～18ケ月児（但し予備期間で48ケ月児迄）
16	水	同右判定とBCG	同右判定で必要とされた者　月寿荘
18	金	予防接種　三種混合（2回目）	前回から引き続いた者　月寿荘
17	木	乳児検診	昭56・8生～昭56・9生　昭56・2生～昭56・3生　月寿荘
22	火		

十二月の公民館事業日程

日	曜	事業名	会場
13	日	家庭教室	就業改善センター
13	日	青少年健全育成講演会	就業改善センター
17	木	高令者学級	月寿荘
20	日	婦人学級（老人ホーム）	三条市
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

◎卓球愛好会　月潟中学校　毎週火・土曜　夜7時
◎みんなで走ろう会　月潟中学校　毎週日曜日（朝7時）水曜日（夜8時）
◎あるけあるけ運動　月潟中学校　毎月第3日曜日　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　毎週金曜日　夜7時　就業改善センター

税の知識

非課税となる利子所得

私たちは、住宅の購入資金など将来の生活に備えるために、預金をしたり公社債を買ったりして貯蓄しています。

預金や公社債の利子は、利子所得として所得税がかかりますが、一定の手続をとり「マル優」「特別マル優」「財形貯蓄」などの制度を利用すると、次の貯蓄額を最高限度額としてその利子には税金はかかりません。

○「マル優（少額貯蓄の利子の非課税）」　三〇〇万円
○「特別マル優（少額公債の利子の非課税）」　三〇〇万円
○「財形貯蓄（勤労者財産形成貯蓄の利子等の非課税）」　五〇〇万円

また、郵便貯金の利子は原則として税金はかかりませんが、三〇〇万円までという預け入れ制限があります。

くわしくは税務署・税務相談室へおたずねください。

新潟県最低賃金が改正になりました

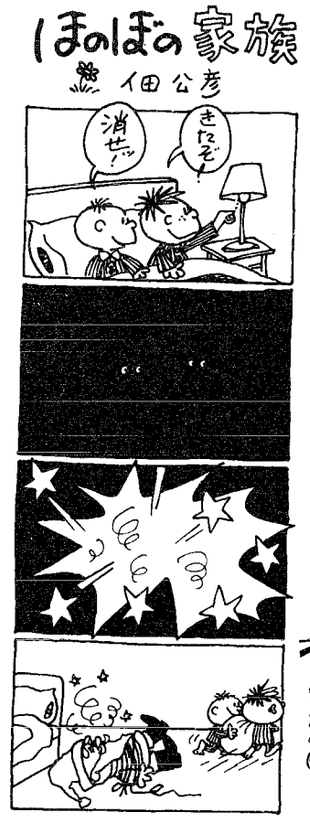
○昭和五十六年十月十二日より新潟県内で働く、すべての労働者に適用する賃金が次のとおり改正されました。

一日　二、八九六円（ただし時間給の労働者は、一時間三六二円）

○使用者は、次の点に留意して最低賃金を守りましょう。

1. 十月十日以降は、前記の最低賃金額以上の賃金を支払なければなりません。
2. 時間額の最低賃金が適用される労働者は、賃金形態が、一時間当り〇〇〇円という形での時間給契約の場合のみの者です。従って短時間労働者（パート）であっても一日〇〇〇円という日額による契約の場合は、労働時間の如何にかかわらず、日額の最低賃金が、そのまゝ適用されます。
3. 精皆勤手当、通勤手当、家族手当、時間外及び深夜の割増賃金、休日の割増賃金等は、賃金に加算されません。
4. 二以上の最低賃金の適用を受ける場合には、金額の高い方の最低賃金が適用になります。

※不明な点は最寄の労働監督署又は労働基準局に問合せ下さい。



あきつ俳壇

○胡弓弾く地方(じがた)腰振り風の盆　永久
○盆燈籠ずらりと山の雑貨店　同人
○秋高しリフトで上げる屋根瓦　としこ
○洗濯の板出し小芋洗ひけり　同人
○溝そばにうもれし堀の朽木橋　妙子
○豆の枝編んで虫籠作りけり　同人
○外に出てシャム猫あそぶ良夜かな　和子
○十六夜や鴨居に亡父の銀煙管　同人
○無果花の葉にのせ秋刀魚貰ひけり　靖子
○川風に誘われ揺るる彼岸花　同人
○高畦の外へ溢れし稲穂かな　金作
○穂芒の一茶の里の下り坂　同人
○軒下に花米こぼるる良夜かな　里代子
○夕月や石に影置く庭の景　同人
○神社暦操りて大根播きにけり　草人
○鉄の香を染みし手をもて葡萄喰む　同人
○逆光の朝日に萩の花浮かぶ　小灯
○そぞろ寒夢にも冷い風が吹く　同人
○名月を知らせに隣家の橋わたり　富代
○恵心尼の稲穂の里は雲晴れて　同人
○軌む戸をなだめてひける落葉寺　羅春
○落葉焚く中に一つの木の実爆せ　同人
○舟小屋の裏風垣の青菜畑　同人

（あきつ十一月号より転載）