国民年金コーナー

誕生日には忘れずに現況届を出しましょう。

国民年金の老齢年金、通算老齢年金を受けている方は、現況届をご自分の誕生日の末日までに提出していただくことになっています。

例えば、一月生まれの方は、一月三十一日までに社会保険庁に提出するわけです。

現況届とは、国民年金を受けている方が、引き続いて年金を受けられるかどうかを調べる大切な手続きです。その届の提出を怠ると年金の支払いを止められることがありますから、ご注意ください。

現況届の用紙は、提出時期のおよそ一カ月前に社会保険庁から、あなたのもとに送られてきますので、必要な事柄を記入のうえ、役場の証明を受けて社会保険庁に返送して下さい。

なお、誕生日の月末になっても用紙が届かない場合は、役場の国民年金係に備えてありますので、ご利用ください。

<年金>現況届を忘れずに

今月の献立

新巻鮭たき込み御飯

材料（五人前）

・米　カップ5　・大根　300g　・新巻鮭　300g　・酒大さじ3

作り方

(1) カマ底に新巻鮭を並べ、その上に大根の千切りをかぶせるようにのせ、酒をふりかける。
(2) といだ米を入れ、上から水カップ6を入れて炊き上げる。
(3) よく蒸らしてからシャモジでよく混ぜ、温いうちに食べる。
※ グリンピース等をあしらうとよい。

新巻鮭の粕汁

材料（五人前）

・新巻鮭　200g　・みそ　100g　・酒粕　100g　・出し汁　5カップ
・大根　200g（あれば人参、ごぼう等用意）

作り方

(1) みそと粕をすり鉢でよくすっておく。
(2) 鍋に出汁を入れ火にかけ、新巻鮭を皮をつけたまま小口切りし大根の千切りと他の野菜を鍋に入れる。
(3) 煮たってきたら、(1)の粕に汁を入れてときながら鍋に入れる。
(4) 塩加減をみてあたたかいうちにいただく。

二月の保健衛生事業日程

日	曜	事業名	対象者と会場
9	火	育児学級と歯科検診	一才半～二才迄　於　月寿荘 ※虫歯予防のためのサフライド塗布を希望者に実施します。受診者は、六〇〇円を必要としますので用意下さい。
26	金	乳児検診	S56・4・1生～56・5・31生迄 S56・10・1生～56・11・30生迄　於　月寿荘
28	日	成人病講演会と「献血」功労者記念品贈呈式 講師の都合により日程変更の場合もあります。	一般住民 ※献血功労者とは、今年度で十回以上献血された方をいい村で実施の折確認された方のみをいいます。 於　就業改善センター

二月の公民館事業日程

日	曜	事業名	会場
14	日	村民スキー教室	須原スキー場
19	金	高令者学級	月寿荘
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　月潟中学校　毎週日曜日（朝7時）　毎週水曜日（夜8時）
◎卓球愛好会　月潟中学校　毎週火・土曜日　夜7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）　毎週水・金（バドミントン）夜7時
◎社交ダンス研究会　毎週金曜日　就業改善センター　夜7時
※あなたも何かやってみませんか！　詳しくは、公民館へお尋ねください。（電話七五・三〇〇一）

税の知識

還付を受けるための申告はお早めに

二月十六日より前でも受け付けています。

所得税の確定申告の期間は、二月十六日から三月十五日までですが、税金の還付を受けるための確定申告は、二月十六日以前でも受付けています。領収書、証明書、勤務先が発行した源泉徴収票など必要な書類を添付して、お早めに申告してください。

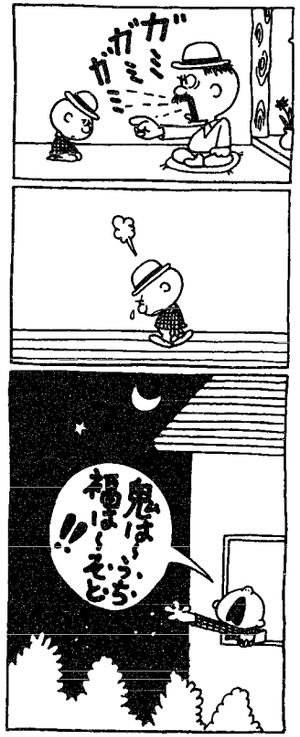
なお、サラリーマンの方が、医療費控除や住宅取得控除などを受けるために還付申告をする場合には、簡単な申告書用紙がありますのでご利用ください。

くわしくは、税務署・税務相談室におたずねください。

☆新潟税務相談室
〇二五二―二四―三七一〇

ほのぼの家族

イ田公彦



MHK学園高等学校（通信制高校）

昭和五十七年度生徒募集

NHKの教育テレビとラジオ第二放送の「高校講座」を利用して高校普通科の課程を学習するNHK学園高校では、次の要領で昭和五十七年度の生徒募集をおこなっています。

▼募集期間　三月一日から四月十五日まで（転入生は九月二十日まで）

▼入学資格　中学校卒業またはこれと同等以上の学力を有する人（旧制高等小学校卒業者には入学資格認定試験の制度があります）

▼修了年限　四年

▼初年度の納入経費　四一、五〇〇円（教材費、生徒会費等を含む）

▼入学案内請求先　〒九五〇　新潟市弁天一丁目　NHK新潟放送局あてハガキでご請求ください。

あきつ俳壇

○黄落の社造りの駅で乗る　同人　としこ
○荒壁の崩れ芋がら吹かれをり　同人　和子
○一声を河口に落し雁渡る　同人　妙子
○冬ざれや路に馬券の吹かれをり　同人　永久
○山茶花の垣根にそって散りにけり　同人　金作
○コスモスや郡上おどりの雨の中　同人　喜美
○小包で山の幸着く秋彼岸　同人　春羅
○紫濃一ひら添えし蔦紅葉　同人　小灯
○大輪の菊の首よりくずれけり　同人　観山
○ハンターの射程の奥の浮寝鳥　同人
○柿落つる音して闇の濃くなりぬ　同人
○鉄瓶のたぎる音のみ秋時雨　同人
○児の遣す聖書よ路に枯葉舞ふ　同人
○一吊りの大根乾く厨窓　同人
○野地蔵の膝を濡らせし片しぐれ　同人
○新川の河口に浪や秋の虹　同人
○萩刈りし寒さや土手が近くなる　同人
○工場の午報寒さを強め鳴る　同人
○木の椀に講の朝餉や茸飯　同人
○枢出す冬葉の畝を少し踏み　同人
○焼藷の袋の温み一茶の忌　同人
○牡蠣小屋の裏よりつづく青菜畑　同人
○石積みの城の空井戸雪蛍　同人
（あきつ一月号より転載）