

# 保健福祉だより

## 7月の事業日程

|                            |                   |                   |                   |   |          |                    |          |     |
|----------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|---|----------|--------------------|----------|-----|
| 27                         | 26                | 25                | 19                | 16  | 12       | 11                 | 8        | 日   |
| 水                          | 火                 | 月                 | 火                 | 土   | 火        | 月                  | 金        | 曜   |
| 貧血結果指導会                    | 犬・ねこ苦情処理          | 心配ごと相談日<br>健康相談日  | 心配ごと相談日           | 母と子の栄養教室<br>(3才児健診<br>(歯科と尿検査含)<br>・2才児歯科健診<br>(フッ素塗布)<br>(サホライド塗布) | 犬・ねこ苦情処理 | 総合検診<br>(循環器及胸部X線) | 犬・ねこ苦情処理 | 事業名 |
| 総合検診の結果<br>貧血で要注意と<br>された方 | 時間 午後一時<br>半～四時まで | 時間 午後一時<br>半～四時まで | 時間 午後一時<br>半～四時まで | 小学生と母親  | 一般住民     | 一般住民               | 一般住民     | 対象  |
| 就業改善セ<br>ンター               | 月 寿 荘             | 月 寿 荘             | 月 寿 荘             | 就業改善セ<br>ンター  | 月 瀧小学校   | 西公民館               | 西公民館     | 会場  |

※ 不用犬、ねこ引き取り、苦情については、前日までに保健福祉係へ連絡下さい。



歯を大切に！

### フッ素塗布、サホライド塗布の実施について

(むし歯予防) (むし歯進行止め)  
 ・日 時 7月19日(火) 午後2時15分～2時30分  
 (時間厳守のこと)  
 ・対象者 生後1才6ヶ月～4才児  
 ・会場 月 寿 荘  
 ・持参するもの 母子健康手帳・タオル・印鑑・それぞれ700円  
 ☆希望者は、7月15日までに役場、保健福祉係へ申し込んで下さい。  
 (多数の場合は次回にさせていただきます。)

### あきつ俳壇

- 一枝は湖へ抜き出し山桜 里代子
- 杉下駄の干しある縁や湯炎へる 同人
- 銅葺の屋根春風に光りをり 同人
- 尾長来て椿の蕾落しけり 同人
- 菜の花や喪服を濡らす通り雨 靖子
- 深ぶかと帽子を冠むる入学児 同人
- 敷詰めし青石畳菜種梅雨 喜美
- 春雨や若き僧侶の声すみて 同人
- 春の雨焚木自ふ背を濡らしけり 妙子
- 息止めて今日も見仰ぐる燕の巢 同人
- 鯉のぼり矢車宙にひとり鳴る 小灯
- 鯉のぼり隣り家から良く見える 富代
- 草餅の木鉢を洗ふ縄束子 羅春
- 鯉跳ねて水輪を乱す春の雨 同人
- 連翹や母の遺愛の押車 として
- 紐付きの財布取り出す苗売女 同人



## 今月の献立

### 小かぶと油揚げの煮もの

材料  
 ・小かぶ 400g  
 ・かぶの葉 100g  
 ・油揚げ 2枚  
 ・だし 1+1/2カップ  
 ・七味唐がらし 少々  
 ・砂糖 大さじ2  
 ・酒 大さじ2  
 ・塩 大さじ1  
 ・しょうゆ 小さじ2  
 ・調味料

作り方  
 ①かぶは葉を1～2cmつけて葉を切り皮をむいてから縦に細かく包丁めを入れ、サッと下ゆです。又切り取った葉もゆでる。  
 ②油揚げは油抜きし、水気を切って三角に切る。  
 ③鍋にかぶと油揚げを入れ、だしを張って煮る。しばらくしたら調味料を加え、かぶが柔らかくなるまで煮含める。  
 ④③にかぶの葉を加えてひと煮たちさせ、器に盛って好みで七味唐がらし少々をふる。  
 ※ポイント  
 薄味の煮もの。かぶは味がよくしみるよう、細かく切りめを入れておきます。

### しそジュース

材料  
 ・水 3ℓ  
 ・クエン酸 50g  
 ・その葉(500g位) 3束  
 ・砂糖 1kg

作り方  
 しその葉は良く洗い、水、クエン酸の中に24時間つけておく。24時間後葉を揚げて砂糖1kgを入れ、鍋の中に入れて煮て沸騰する前に上げてビン詰にする。  
 ※しその葉が出盛りの安いときにちょっと手をかけて作ってみましょう。ホームメイドならば添加物も入らない甘さも好みに作れます。冷蔵庫保存で1ヶ月位。

### 「届出」を忘れずに！

「国民年金コーナー」  
 老齢年金、通算老齢年金を受けられているみなさん、年金を引き続いて受けるためには「現況届」を誕生月の末日までに、また住所や年金を受ける支払い機関を変更したときは「国民年金、通算老齢年金受給権者住所、支払い機関変更届」といったように、生活事情の変化や事故があったときは、そのつど「届出」をして下さい。  
 これらの「届出」を怠りますと、年金の支払いが停止されたり、支払い通知書が届かなくなったりします。  
 また、これらの年金に関する事務は、電子計算機により行われているため、年金証書の記号番号と生年月日がよりどころとなります。もし、これらの記入が誤っていますと正しい事務処理ができなくなりますので、記入にあたっては、年金証書の記号番号と生年月日は正しくはっきりと書きましょう。  
 なお、郵便局を通じて年金を受けている人は、「支払い通知書」の発行日から、一年を過ぎると、年金は郵便局の窓口で受け取ることができなくなり、年金は速やかに受け取りましょう。

|             |       |            |     |
|-------------|-------|------------|-----|
| 毎週火         | 21    | 17         | 日   |
|             | 木     | 日          | 曜   |
| スポーツ少年団柔道教室 | 高令者学級 | 青少年健全育成講演会 | 事業名 |
| 西公民館        | 月 寿 荘 | 就業センター     | 会場  |

### 7月の事業計画

### 公民館だより

(届書の提出先)  
 〒167 東京都杉並区高井戸西 三二五二四  
 社会保険庁  
 年金保険部業務第二課

### 河川愛護月間 7月1日～31日

きれいな川を  
とり戻そう!