◇◇国民年金コーナー◇◇

保険料の免除期間は追納を

国民年金の加入者は必ず保険料を納めなければなりませんが、経済的な事情などで納付が困難な場合、保険料納付の免除を受けることができます。免除を受ければ、万一のときに支給される、障害年金や母子年金などは、保険料を納めている人も免除を受けた人も、年金額には変わりがありません。

ところが、老齢年金は、免除された期間をそのままにしておくと、その期間の年金額は保険料を納めた場合の$\frac{1}{3}$になってしまいます。この不利な免除期間も、免除を受けてから十年以内であれば保険料をその当時の金額で、さかのぼって納める追納制度を利用し、保険料の納付済期間にすることができます。

したがって追納した場合年金額は、保険料を納めていた場合と同じになります。

免除を受けた人は、生活にゆとりができたら〝追納〟するように心掛けましょう。

免除期間の有無、追納の方法など、くわしいことは、役場国民年金係へおたずねください。

今月の献立て

揚げなすの鶏みそかけ

材料（4人分）

- なす　6ケ
- 鶏ひき肉　250g
- 生姜　1かけ
- にんにく　1かけ
- 葱　1本
- 揚げ油

Ⓐ
- 水　2カップ
- 砂糖　大さじ2
- 酒　大さじ2
- しょうゆ　大さじ2
- みそ　大さじ1

―作り方―

①なすの皮目に切り目を入れて大きく切り、素揚げにする。
②生姜、にんにく、ねぎをみじん切りにして油で炒め、香りを出す。
③②の中へ鶏挽き肉を入れていため、Ⓐの材料を入れて約20分煮、最後にみそを入れて調味し、なすにかける。
④天盛りに生姜の千切りをのせる。
（この献立は私たちの料理カードに記載されています。）

※なす料理のポイント

なすは組織上脂肪を吸収しやすく、油脂との調和がよく、また味噌の味とも相性がよいので、油いためなどの料理にすると脂肪とよん白質を補うこともでき、栄養効果も高められます。

また、なすは濃紫色が食欲をそそるものです。この色はアントシアン色素で熱に不安定で100℃までの加熱では変色したり、退色しますが、油いため、丸揚げなどの比較的高温で調理すると変色を防ぐことができます。

公民館だより

9月の事業計画

日	曜	事業名	会場
毎週火		スポーツ少年団柔道	西公民館
25	日	秋季村民鮒釣大会	未定
21	水	高令者学級	月寿荘
18	日	秋季村民サイクリング	未定

みんなで協力　きれいな郷土

今年もふるさと運動実行委員会では、村内の各種団体に呼びかけて、道路や公共施設周辺に捨てられた空きカン等のゴミを回収いたします。

（八月二十八日朝六時～八時）

過去四回実施いたしましたが、拾っても拾っても毎年大量の空きカンが回収されるという有様でした。今年も大量のゴミが出ると予想されますが、この機会に、協力をお願いされた団体以外の方も、ぜひこのボランティア活動に参加して下さい。又参加されない方でも、これ以上ふるさとを汚さないよう御協力お願いします。

ふるさと運動実行委員会

空き缶散乱防止
統一美化マーク

保健福祉だより

9月の事業計画

日	曜	事業名	対象	会場
9	金	犬、ねこ引き取り日	（役場までつれて来て下さい。）	
13	火	一才六ケ月児検診（内科・歯科） 二才児歯科検診 フッ素塗布（サホライド途布） 犬、ねこ苦情処理	S57年2月1日～S57年5月31日生れ S56年9月・10月生れ	月寿荘
15	木	敬老会		月潟小学校
20	火	予防接種「風しん」	中学校三年女子	月潟中学校
26	月	心配ごと相談日 健康相談日	時間　午後一時半～三時	月寿荘
28	水	献血	一般住民　時間　午前九時半～午後三時半	就業改善センター
下旬		肺がん検診 かくたん検査		

※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。

早く、そして正確に

9月9日は「救急の日」

9月9日～15日は「救急医療週間」

あきつ俳壇

○ペンキ屋のズボンの膝や青胡桃　和子
○新築の窓皆初夏の風入れて　同人
○盛り上がる砂丘畑の花煙草　同人
○ここだけにはぜ木残れり宵の月　富代
○ばらの枝一輪塀の外に咲く　同人
○夏雨や鯉が池より鼻を出す　妙子
○ひまわりを窓より紐で結びけり　同人
○草笛にやわらかく触れ強く吹く　同人
○木下闇祠も鳥居もちんまりと　喜美
○越後路も会津も青田バスの旅　同人
○風鈴の鳴る夜幾度か寝がへりぬ　同人
○舟小屋の軒に十薬干されけり　靖子
○種胡瓜曲りて畝に届きけり　同人
○竹籠に茄子を買いたす朝の市　同人
○益僧のバイクを積める渡し舟　羅春
○枕木の井桁に積まれえごの花　同人
○茶碗屋の軒場を借りし金魚売　同人
○大津絵の襖へとびし黄金虫　同人

（あきつ八月句会より転載）