◇◇国民年金コーナー◇◇

年金手帳は大切に

わが国には、国民年金をはじめ厚生年金保険、船員保険、各種共済組合など「公的年金」と呼ばれる八つの年金制度があります。

このうち、国民年金、厚生年金保険、船員保険の三つの年金制度は、社会保険庁で取り扱っており、このいずれかの年金制度に加入しますと、「年金手帳」が加入者に交付されます。

この「年金手帳」には、三つの年金制度のそれぞれに記号番号が記入できるようになっています。そして、その人の一生を通じて同じものが使用されるので、加入者にとっては〝分身〟ともいえる大切なものです。

ですから、同じ年金制度において二つ以上の記号番号を持つことはありません。

もし二つ以上のものを持っている人は、

①国民年金――→役場の国民年金係
②厚生年金――→もよりの社会保険事務所
③船員保険――→県庁、保険課

へ申し出て下さい。

その結果、二つ以上の記号番号と加入期間は整理統合され一本になります。

また「年金手帳」は紛失したり、汚した場合は、申し出れば〝再交付〟されますし、将来年金を受けるときに必要なものですから、大切に保管しましょう。

今月の献立て

あっさり味の白煮に、そぼろあんでこくをつけて。

里芋のそぼろあんかけ

材料（4人前）

- 里芋 皮をむいて400g
- だし……1カップ
- 砂糖・みりん 各大さじ1
- 塩……小さじ½
- しょうゆ……小さじ½
- 片栗粉…小さじ2
- 水……大さじ2
- 青ゆずのせん切り 適量

そぼろあん

- 鶏挽肉…… 200g
- だし……大さじ4
- 砂糖・みりん・酒 ……大さじ2
- しょうゆ…大さじ½

作り方

①里芋は洗ってよく水気を切り、皮をむく。
②鍋にだしを入れ、調味料も加えて芋が柔らかくなるまで煮る。
③そぼろあんを作る。別鍋にそぼろあん用の肉と他の材料を入れて火にかけ煮る。煮汁が少し残っているところに片栗粉を分量の水でといて加えとろみをつける。
④器に里芋を盛って、③のあんをかけ、青ゆずのせん切りをあしらう。

調理のポイント

そのまま皮をむくと粘りがついて手がかゆくなるのは、中に含まれているシュウ酸塩が刺激するとか、ある種のアルカロイドのためともいわれます。

泥を洗い落とし、皮つきのままゆでるか、蒸して皮をむくとむきやすく、ぬめりも感じないうえに、栄養成分の損失も少なくてすみます。

酢や焼みょうばんをゆで水に加えても同様の効果があります。

煮る前に食塩や酢でよくもみ、水洗いしてから、調理してもきれいに仕上がります。

公民館だより

11月の事業計画

日	曜	事業名	会場
3	水	菊花展	西公民館
6	日	婦人学級	就業改善センター
25	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

常勝月潟クラブ V7を果たす

六月四日に開幕した第8回村長杯争奪野球大会も、連夜の熱戦の末、九月十二日によういやく幕を閉じました。

今年は、雨で大幅に日程が遅れ、各チームとも連絡調整に苦労されたようです。

決勝戦では月潟クラブが巧い試合運びで、上位初登場のファーマーズを退ぞけ、春季大会の雪辱を果しました。

結果は次のとおりでした。

優勝　月潟クラブ
準優勝　ファーマーズ
三位　若葉クラブ

燈火親しむ秋 みんなで読書を

十月二十七日より読書週間が始まります。

日頃、テレビにくぎ付けにされている皆さんも、秋の夜長を有意義に過ごすため、公民館の図書を利用されてはいかがでしょうか。又、読書を通して親子の対話を図り、明るい家庭づくりに役立てて下さい。

※公民館図書は就業改善センター内にあります。

開館時間は
平日　朝9時～夜10時
休日　朝9時～午後5時

保健福祉だより

11月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
1	火	犬・ねこ指導取締り		
2	水	糖尿病教室	検診結果で必要とされた者	就業改善センター
4	金	犬・ねこ引き取り		
11	金	予防接種「インフルエンザ」	二回目…10月24日受診対象者	保育園
14	月	予防接種「インフルエンザ」	二回目…10月28日受診対象者	小学校
15	火	犬・ねこ指導取締り		
16	水	予防接種 三種混合（二回目）	10月18日対象となった者	月寿荘
17	木	・三才児健診（歯科と尿検査含） ・二才児歯科健診 ・フッ素塗布 ・サホライド塗布	S55年9月1日～S55年12月31日迄希望者	月寿荘
21	月	予防接種「インフルエンザ」	二回目の接種が出来なかった者	保育園
22	火	育児学級 おやつ作り		就業改善センター
28	月	心配ごと相談日 健康相談日		月寿荘
30～29	水～火	結核検診と循環器検診	一般住民 午後一時半～三時	西公民館
			総合検診未受診者必ず受診下さい。	月寿荘

※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。

やさしさを隣人に!!「赤い羽根共同募金」

10月1日～31日まで、全国一斉に「赤い羽根共同募金」が実施されます。

この運動は今年で37回を迎えるといわれますが、皆様の大きな協力によりまして昨年の募金も新潟県下で四億一二〇三万六千円、村内は、一般三九万八千円、小中学校一万一千円となっています。今年度の村の目標額が四〇三、五〇〇円で一世帯当り約五〇〇円が予定されますが、募金いただいたものは、各福祉事業に充てられ老人・心身障害児者対策の促進、子供達の遊び場づくりと多くの福祉サービスや地域住民の福祉活動にと計画されているものであります。

多くの方々のご理解と協力をお願い致します。

あきつ俳壇

靖子　○味噌蔵に桶伏せてありちちろ虫
同人　○大鍋に昆布巻煮込む雨月かな
同人　○納屋口の箒目に影十三夜
富代　○カーテンの隙間に洩るる夜半の月
同人　○産声のあがりし家の夜霧の灯
草人　○満月を見せると小猫抱いて出る
同人　○受話器をとる手に馬追止まりけり
同人　○軒毎に提灯吊す秋祭
妙子　○馬追や夜の番屋の電話鳴る
同人　○雨ごとに色深めをり実むらさき
同人　○廃坑の径をかくせり鬼芒
喜美　○渡し場の屋根の傾むき初嵐
同人　○雨戸繰り今朝木犀の初香り
同人　○カセットの法話流るる秋彼岸
和子　○黄落や明るさ残し五合庵
同人　○無人駅雨月の電車発ちにけり
同人　○落鮎の焼かれるほどに尾の反りて
同人　○電線にいざよう月の白さかな
羅春　○葉生姜を載せれば曇る台秤
同人　○稲刈機入れる広さは鎌で刈り
同人　○方丈の土間で焚かれし蚋いぶし
同人　○甲板に舫子が火を焚く居待月

（あきつ十月句会より転載）