

※※

31	23	10	日	機能訓練内容	クローバー教室
火	月	火	曜		
習字・くみひも・紙細工				※が付いている日は、健康相談会を合せて実施。当日はマイクロバスを運行いたします。会場 月寿荘 時間 午後二時	

※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。

27	23	18	17	13	6	日
金	月	水	火	金	金	曜
健康相談会(血圧)	心配ごと相談日 健康相談	一才六ヶ月健診 (内科・歯科) 。二才児歯科健診 。フッ素塗布 。サホライド塗布	心配ごと相談日 犬・ねこ指導取締り	犬・ねこ引き取り	犬・ねこ指導取締り	事業名
一般住民	一般住民	希望者		一般住民	一般住民	対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	就業改善センター	就業改善センター	会場

1月の事業日程

保健福祉だより



Smokin Clean

ちよとした  
心づかい味のち

守ってますか喫煙マナー

日本専売公社

今月の献立

鶏肉のレモン風味揚げ (檸檬鶏)

さわやかなレモンの香りと酸みがきいた、さっぱりとした鶏料理です。お子さんの誕生日に、お客様のもてなしに、簡単にできて、豪華に見える料理としておすすめ品です。

材料(4人前)

- 鶏手羽肉.....4枚
- レモン.....1コ
- 片くり粉.....大さじ4
- 小麦粉.....大さじ4
- 揚げ油.....適宜
- レタス.....3~4枚
- トマト.....1コ
- パセリ.....少々

★たれ

- ごま油.....大さじ1
- トマトケチャップ " 2
- しょうゆ " 1
- 酢 " 1 1/2
- 砂糖 " 1 1/2

調味料 塩・こしょう・酒

作り方

- 鶏肉に塩、こしょう各少々、酒大さじ1、レモンの絞り汁各コ分をかけ、20分おく。
- 片くり粉、小麦粉各大さじ4をよく混ぜ合わせ、下味をつけた鶏肉にまぶしつける。
- 揚げ油を中温に熱し、鶏肉を入れてきつね色になるまで揚げ、食べやすく切る。
- レタスをせん切りにして器に盛り、鶏肉をおき、中央に、薄い輪切りにしたトマトを花型におき、回りにパセリを飾り、残りのレモンの薄い輪切りをあしらう。
- ごま油大さじ1を熱し、たれの調味料を加えてひと煮たちさせ、鶏肉にかける。

国民年金コーナー

国民年金の保険料が税金控除の対象になることをご存知ですか？

サラリーマンは年末調整のとき、自営業者などの場合には確定申告の際に、申告書の「社会保険料欄」に今年納めた保険料額を記入するだけでよいのです。その額はまるまる所得額から控除され、所得税が減額されます。十二月は、年末調整の月で

すから、該当する方は、この手続きを忘れずにして下さい。

控除される保険料とその額

- ①定額保険料 五十八年一月から三月までは、一カ月につき五、二二〇円、四月から十二月までは、五、八三〇円。(一年分で、六八、一三〇円)
- ②付加保険料 五十八年一月から十二月まで一カ月につき四〇〇円。

国民年金保険料は年末調整されます

（一年分で、四、八〇〇円）

③その他の保険料 五十八年一月から十二月の間に未納保険料、追納保険料などを納めた人で、保険料額がわからない人は役場年金係におたずね下さい。

あきつ俳壇

○姥捨の句碑をかぞへて秋遍路  
○姥捨の寺の落葉を歩きけり  
○生垣へ駒駆け込む藪柑子  
○石垣に網目の如し高枯れる  
○畦高に校舎の裏の窓畑  
○分校の日溜りへ散る冬桜  
○黄落の一ひら賽銭箱にあり  
○石仏の影に石藪柑子  
○箒目に山茶花の散る武家屋敷  
○石積みの波止場天草干されけり  
○山頂は腰丈程の枯芒  
○戸の棧へ葉先をそらせ散る紅葉  
○ややつかれ気味で降りたつ紅葉駅  
○玉砂利に粗き箒目神無月  
○籾田に立つ分譲の幟り旗  
○葉塚の裾より湧きし秋の蝶  
○学校のテントも借りし菊花展  
○注連縄の仕上げ穂粒を揃へけり  
○伐り口を揃へて積みし年木棚

富代 同人 和子 同人 靖子 同人 草子 同人 喜美 同人 秀一郎 同人 羅春 同人 同人

(あきつ十二月句会より転載)

公民館だより

1月の事業計画

日	曜	事業名	会場
8	日	柔道かがみ開き	西公民館
20	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

寒さをふきとばせ!

第10回 村内小学生柔道大会

寒さを吹きとばすような気合で始まった、村内小学生柔道大会が去る11月27日、小学校体育館で行なわれました。大会当日はあいにくのみぞれまじりの悪天候で曇が冷たく手足がしびれてくる程でした。

しかし、白根市新飯田の少年柔道の選手15名をむかえて元氣いっぱい、大会に望み、立派な成績をおさめました。