◇◇国民年金コーナー◇◇

国民年金保険料が改正

―月額　六、二二〇円に―

この四月から国民年金の定額保険料が一カ月につき六、二二〇円に改められます。

国民年金の財政は、受給者のみなさんが納めてきた保険料と、現在加入している人の保険料、国の負担などによってまかなわれていますが、これからも円滑に年金が支払われるためには保険料の引き上げが不可欠な要件になっています。

国民年金をよりよい制度にし、将来にわたって健全に運営していくために行われる保険料の改正について、加入者のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

保険料はどのように決まるのか？

国民年金の保険料は、所得の多少にかかわりなく、定額制で昭和五十八年四月からは月額五、八三〇円になっています。

これは五十六年度の保険料四、五〇〇円を基本として、毎年三五〇円づつ加算した額に、以後の物価上昇によるスライド率を乗じたものが、その年度の保険料額となります。

このように三五〇円加算してくると五十九年度の保険料は五、五五〇円になりますが、五十八年度までの物価スライド率が一・一二二であるため、六、二二〇円（十円未満の端数は切り捨て）になるものです。

今月の献立て

いとこ煮

材料（4人前）

- あずき……½カップ
- かぼちゃ……400g
- さつま芋……300g
- れんこん……100g
- だし汁…1½カップ
- 酒……大さじ2
- 砂糖……大さじ4
- しょうゆ…大さじ3
- 塩……小さじ1

―作り方―

①豆は一度煮立てて洗い、カップ2の水で柔らかくゆでる。

②かぼちゃは3㎝厚さに切り、皮をむき、さつま芋は2㎝厚さの輪切り、れんこんは半月切り。

③②にだし汁を加えて煮立て、酒、砂糖、塩を入れ、弱火で20分煮てしょうゆを加える。さらに5分煮て豆とゆで汁カップ½を加え、煮つめる。

豆は水につけたりゆでると増えます。

豆の料理は、材料の乾燥豆を洗って一晩水に浸し、ゆでてから調理するのが原則です。そして、豆はどの種類でも水に浸すと約二倍、ゆでると約3倍に増えます。ところでついうっかりして、二晩も水につけてしまうことがあります。こんなときは、洗い流して、新しい同量の水（捨てる前に量をはかっておく）とかえ、普通にゆでてください。

あずきはゆでる途中で一度洗います。

あずきは、皮が破れて煮くずれしやすいので、一般にはつぶして使うことが多く、形を残して柔らかくゆでるのは、なかなかむずかしいものです。したがって赤飯でも、蒸す場合にはあずき、炊く場合は腹切れしにくいささげと、使い分けています。またこのため、ゆでるときも水には浸しません。いきなりたっぷりの水を加えて火にかけ、煮立ったら火からおろして洗い、新しく分量の水を加えてゆでます。途中で洗うのは特有の渋みを除くため。これはささげの場合も同様にします。

公民館だより

3月の事業計画

日	曜	事業名	会場
18	日	婦人学級	就業改善センター
20	火	高齢者学級	月寿荘
毎週火		スポーツ少年団柔道	西公民館

＝村民スキー教室＝

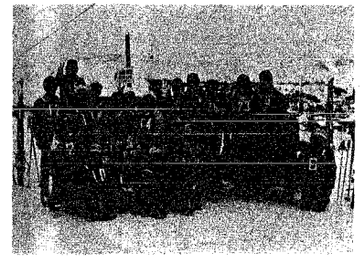
スキーは楽し

去る二月五日、公民館主催による村民スキー教室が守門村須原スキー場で開催されました。

このスキー教室は冬の運動不足を解消し、正しいスキー技術を身につけてもらうため初心者を対象に実施いたしました。

参加者二十九名を四班に編成し、地元スキー学校の先生の指導のもと午前二時間、午後二時間、計四時間の講習が行なわれました。

今回は晴天に恵まれ、ケガ人もなく、スキーの楽しさを満喫されたようでした。



保健福祉だより

3月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	金	犬・ねこの引き取り		
6	火	犬・ねこ指導取締り		
14	水	犬・ねこ指導取締り 。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	S56年1月1日～S56年4月30日迄希望者	月寿荘
16	金	予防接種「三混（一回目）」	24ケ月児～48ケ月児迄の一期該当者及び二期で追加者（一期終了後に12ケ月～18ケ月で行う。）	月寿荘
23	金	母親学級（歯科検診と家族計画を含む）	婚姻届をすまされた方～妊娠届をすまされた方 産後一年以内の方	月寿荘
26	月	心配ごと相談日		月寿荘

❀クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
※6	火	料理講習会　会場　就業改善センター
※6	火	習字・くみひも・紙細工　時間　午前10時より
※13	火	習字
※26	月	習字・くみひも・紙細工

※が付いている日は、健康相談会を合わせて実施。当日はマイクロバスも運行いたします。会場　月寿荘　時間　午後二時～

《家庭の健康》

くらしと健康づくり 1

健康は人から与えられるものではありません。普段から病気にならないように、あるいは、今の健康をさらに高めるためにも、日ごろの自分自身の健康状態を観察する目を養い、健康づくりを心がけるという姿勢が大切です。

健康状態を知るために、自分でできるチェック項目がいくつかあります。自分の健康度を知り、自分の生活をコントロールできる力を養いましょう。

（快食・快眠・快便）

一、毎日の食事がおいしい。特に朝食がおいしい。

二、よくねむれるし、朝の目ざめは、そう快で、からだ全体が軽やかである。

三、毎日決まった時間に排便があり、排便後の気分はさわやかである。

あなたはいかがですか。

あきつ俳壇

○冬凪や残り大根土寄せる　妙子
○鴨の声よく透きとおる今朝の雪　同人
○獅子頭脱ぐ足元の酔ふてをり　同人
○雪原に残るはざ木に月ささり　富代
○松活けて仕事納めとなりにけり　靖子
○長靴の足跡つたひ雪菜掘る　同人
○初仕事織機に油注ぎにけり　同人
○まゆ玉を吊に一日かかりけり　喜美
○地吹雪に押されて道をはづれけり　同人
○夕暮れの川の暗さへ雪降れり　和子
○豆腐屋の湯気に曲りし軒氷柱　同人
○豆腐屋の湯気這ふ土間や春の雪　同人
○子の絵馬に文字書き添えし初社　里代子
○茶碗屋の軒に吹かるる注連飾　同人
○外出の天気に合はす冬帽子　草人
○風紋を残し吹雪の止みにけり　同人
○火柱の磧へなびくどんど焚　羅春
○塵取りの塵にまじりし初霰　同人
○御降りや村に一つの床屋の灯　同人

（あきつ一月句会より転載）