

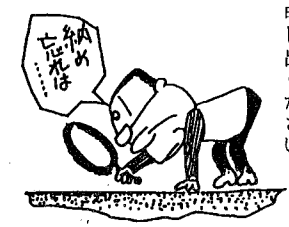
納め忘れはありませんか!!

国民年金保険料

国民年金の保険料は役場が発行する納付通知書により、三か月分ずつ、年四期に分けて納期限までに納めることになっておりますが納め忘れがないか今一度、ご確認ください。保険料の未納期間があるために、障害や死亡という万一の事故にあっても、障害年金や母子年金等が受けられない

口座振替制度のご利用を
保険料の納め忘れや、未納にしておきますと、万一の事故にあったとき何の年金も受けられないことにもなりかねません。
こんなことのないように、

村では口座振替制度を実施しています。この制度は自動的に預金口座から保険料が支払われますから、納め忘れがなく便利な制度です。
手続きは役場の国民年金係へお申し出ください。



今月の献立て

揚げたてを大根おろしで煮る
あじのおろし煮

材料(4人前)	
あじ(中くらい)	4尾
塩・小麦粉	各少々
揚げ油	
大根おろし	1カップ
ねぎ	1/2本
煮汁	
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2

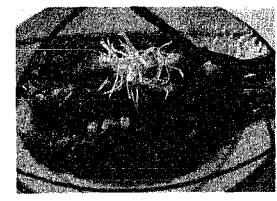
作り方

- あじはえら、腹わた、せいごをとってよく洗い薄く塩をして少しおき、小麦粉をまぶして揚げ油でカラリと揚げる。
- 煮汁を煮たてて①のあじを並べ入れ、大根おろしを加えて煮たてないようにさっと煮る。
- ねぎを5~6センチ長さに切り、縦に包丁を入れて芯をとり、せん切りにして水にさらし、水気をきってさらしねぎにする。
- 器にあじを煮汁や大根おろしと共に盛り入れさらしねぎを天盛りにする。

(調理時間 45分)

あじの加工と保存方法

丸干しと開き干しがあります。湿けないように保管すれば腐らないが、脂肪の酸化により、風味が変化するので長期の保存はさけます。干しものは塩分が多いため塩分を制限している病人などには注意が必要です。



保健福祉だより

4月の事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
24	火	ツベルクリン反応	小・中学生	小学校
23	月	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン判定とBCG接種	木滑公会堂
20	金	ツベルクリン判定とBCG接種	小・中学生ツベルクリン受診者	小学校
19	木	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン受診者	曲公民館
17	火	犬の登録と狂犬病予防接種	飼育犬全部です	照10ページ参
13	金	予防接種三混種(二回目)	引き続きいた者及び第一期終了から12ヶ月~18ヶ月たった者	月寿荘
12	木	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン受診者	小学校
11	水	ツベルクリン反応	小・中学生	小学校
24	火	乳児検診と育児学級	健康相談と相談日	月寿荘
23	月	健康相談と相談日	健康相談と相談日	月寿荘
20	金	予防接種三混種(二回目)	引き続きいた者及び第一期終了から12ヶ月~18ヶ月たった者	月寿荘
19	木	犬の登録と狂犬病予防接種	飼育犬全部です	照10ページ参
17	火	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン受診者	曲公民館
13	金	ツベルクリン判定とBCG接種	小・中学生ツベルクリン受診者	小学校
12	木	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン受診者	小学校
11	水	ツベルクリン反応	小・中学生	小学校
24	火	乳児検診と育児学級	健康相談と相談日	月寿荘
23	月	健康相談と相談日	健康相談と相談日	月寿荘
20	金	予防接種三混種(二回目)	引き続きいた者及び第一期終了から12ヶ月~18ヶ月たった者	月寿荘
19	木	犬の登録と狂犬病予防接種	飼育犬全部です	照10ページ参
17	火	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン受診者	曲公民館
13	金	ツベルクリン判定とBCG接種	小・中学生ツベルクリン受診者	小学校
12	木	健康相談(高血圧)	小・中学生ツベルクリン受診者	小学校
11	水	ツベルクリン反応	小・中学生	小学校

クローバー教室

日	曜日	機能訓練内容
24	火	習字
17	火	習字
10	火	習字
3	火	習字

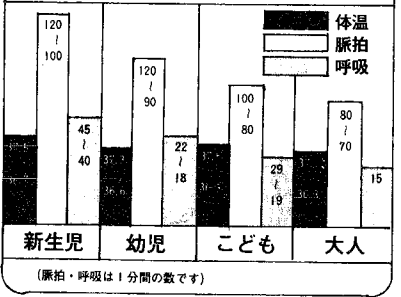
習字・くみひも・紙細工
習字・くみひも・紙細工
※が付いている日は、マイクロボスを運行いたします。
会場 月寿荘
時間 午後二時~

家庭の健康

健康づくり

今回は、体温・呼吸・脈拍について観察してみよう。それぞれ、平常時の自分の値を知っておくことが大切です。体温は同じ条件のもとに二~三回、呼吸・脈拍は安静時に、一分間測って下さい。

おおよその平常値



脈で次のようなことがある場合は医師に相談して下さい。

- 脈が速い
- 脈がときどきとまる
- ときどき息苦しい
- 動悸、息切れ、手足のむくみ
- 肩こり、頭痛、だるい等

公民館だより

4月の事業計画

日	曜日	事業名	会場
22	日	高年齢者学級	月寿荘
20	金	村民ふな釣大会	未定
毎週	火	スポーツ少年団柔道	西公民館

熱戦また熱戦!!

去る三月四日月潟小学校を会場に、体育協会主催による第四回村民バドミントン大会が開催されました。(写真)
この日は、あいにくの雪で会場も冷え冷えとしておりましたが、いざ試合が始まると熱戦の連続で、たちまち熱気がつまれてしまいました。
結果は次のとおりでした。
一般男子個人の部
優勝 伊藤 誠一さん



小学生個人の部
優勝 高柳 正英さん

あきつ俳壇

- 終の折れ口をまる寒の水
 - 大雪や松の吊縄切れにけり
 - 輪になりて除雪夫背なをあぶりそり
 - 学童の声はみ出せり雪の壁
 - 年の豆頑具の中より拾ひけり
 - 牛乳を小鍋で沸す受験生
 - 寒の橋渡れば遠く町灯る
 - 大水柱映して更けるのれんの灯
 - 雪しまき一瞬盲目となる如く
 - 木枯や茶の葉を括る荒き縄
 - 会釈して細い雪道行交へり
 - 細雪睫毛にかかりペタル踏む
 - 杉苗を根こそぎかみし雪鞭
 - 廻廊に太鼓を吊す追儺寺
 - 陶器市雪へ幟が立ち並び
 - 大寒や軒にふくるる番ひ鳩
- 和喜同 羅同 富同 硯同 里代 靖同 和同 妙
子美 人春 人代 人山 人子 人子 人子



(あきつ三月号より転載)