

31木	30水	28月	25金	23水	22火	18金	15火	11金	4金	日曜
胃がん検診	胃がん検診	心配ごと相談日 (麻疹)はしか 予防接種 (日本脳炎)	予防接種 (日本脳炎)	献血 時間 午前9時半～午後三時半 一般住民	心配ごと相談日 健康相談会 一般住民午後2時～	犬・ねこ指導取締り 犬・ねこ指導取締り 保育園児及び小学一年・五年生	予防接種 (内科・歯科) 犬・ねこ指導取締り S 57年10月1日～S 58年1月31日生まれ	予防接種 三種混合三回目 者第二期該当者	犬・ねこ指導取締り 前月から引き続きいた者第二期該当者	事業名 犬・ねこ指導取締り
一般住民	一般住民	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘	1時30分～3時まで 月寿荘
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘

保健福祉だより

5月の事業日程

ご存じですか障害年金

◆◆国民年金コーナー◆◆
人間は、交通事故や予期せぬ災害、日常生活における不慮の事故などによって、いつ病気がやがをするかわかりません。国民年金では、老後の保障ばかりでなく、病気のやがをして障害が残ったときは、その初診日前一年以上(各種年金制度の合算でもよい)保険料を納めた人に障害年金が

年金の額は、障害の状態によって二つに分かれています。

一級障害

他人の助けをかりなければほとんど自分の用をすることができない状態
七〇三、五〇〇円

二級障害

他人の助けをかりる必要はないが、日常生活は非常に困難な状態
五六二、八〇〇円

この障害年金は、国民年金に加入中の事故による障害に関するものですが、二〇才前で国民年金に加入していないときについても二〇才になったときから年金がでます。これを障害福祉年金といえます。

一級障害、四三二、〇〇〇円
二級障害、二八八、〇〇〇円
くわしくは 年金係まで。

今月の献立て

春の出会いものといわれる
山海の幸を組み合わせた

若竹煮

材料(4人分)

わかめ(戻したもの)	300g	(煮汁)	酒	カップ $\frac{2}{5}$
たけのこ(ゆでたもの)	300g	だし	カップ $\frac{1}{2}$	ゆ $\frac{1}{2}$
菜の花	8本	薄口しょうゆ	カップ $\frac{1}{2}$	じ $\frac{1}{2}$
木の芽	4枚	砂糖	大さじ $\frac{2}{2}$	小 $\frac{1}{2}$
		塩		

作り方

- ①わかめはサッと水洗いして一口大に切っておく。
- ②たけのこは根元のやや堅い部分は約1cm厚さの輪切り、穂先は縦四つ割りに切る。
- ③菜の花は4～5cm長さに切り、塩少々を加えた熱湯に入れ、サッとゆでる。
- ④なべに酒を入れて煮立て、だし、薄口しょうゆ、砂糖、塩を加えて調味し、たけのこを加え、ふたをして煮る。
- ⑤4～5分間煮て、たけのこに味がやや含んだら、わかめを加えてサッと煮さらに菜の花を加えて、温める程度に煮る。
- ⑥器にたけのこわかめを盛り、菜の花をあしらって煮汁をたっぷり注ぎ、木の芽を添える。

〔たけのこのゆで方〕

穂先を斜めに切り落とし、皮に、縦に庖丁目を入れ湯にゆで、米のとぎ汁、米粒などを入れてゆでる。金串が通る程度にゆでて、そのまま冷えるまでおいて皮をとり、水洗いする。米ぬかその他のでんぷんを入れるのは、これらがたけのこの表面を包んで、空気や水中の酸素との接触を防ぎ、たけのこが酸化され白くゆで上がるからです。皮つきでゆでるのは、皮の中に含まれる亜硫酸塩が、漂白作用で色を白くするとともに、繊維を柔らかくする作用をもっているためです。

渦東村駅伝大会に初参加

「みんなで走ろう会」健闘

第二十九回渦東村駅伝大会が四月一日正午スタートで開催され、小林渦東村長さんから「隣の仲良し仲間」です。と拍手を受け初参加。全コース二十、八五キロを七人でバトンでつなぎ十八チームで健脚をきそいました。沿道には大勢の村民の方々が見守りをされ最高大会になりました。成績は中学生男女が上位を占め、「走ろう会」チームも青年団チームに敗けない中位をおさめ全員完走で大きな祝福をうけてきました。



公民館だより

5月の事業計画

日曜	事業名	会場
3木	成人式	月寿荘
20日	遠乗りサイクリング	未定
23水	高齢者学級	月寿荘
毎週火	スポーツ少年団柔道	西公民館

家庭の健康

健康づくり

肥満は健康にとって大敵です。標準体重より一〇キロオーバーしている人は、常に一〇kgの米袋をかかえていると考えられています。この過重分は、身体にとって大きな負担となります。なぜなら、肥満した分の組織にも必要な血液を送らなければならず、心臓の負担が増加するからです。そして、無理が続くと、高血圧・心臓病・糖尿病等にかかりやすくなると言われています。

- ・運動不足
- ・食べ過ぎ
- ・ストレス

あなたの日常生活を振り返り、思いあたることはないでしょうか。間食が多いイライラからくるヤケ食い!? 適度に身体を動かしましょう。



あきつ俳壇

- 二三部の旅の葉や春炬燵
 - 軒下に味噌煮釜あり春の雪
 - 雪だるま傘さしてある辻広場
 - 太文字に古書蔵とあり芽木明り
 - 捨鉢の錆を浮かせし雪解水
 - 山茶花や屋根の濡れたる袖の小屋
 - 葉の奥に覗く雷や雪椿
 - 藍染の緋の匂ふ苗売女
 - 藪桐裏手に光る猫柳
 - 啓蟄や蜘蛛みじろがずガラス窓
 - 初牛や祠は深き雪の森
 - 片栗粉まぶして揚げる初詣子
 - 枝折戸の錆びし門冬椿
 - 薄氷割って水汲む布バケツ
 - 春寒や髭剃る鏡丸く拭く
 - 筒を売る朝市の椿秤
 - 引浪に裏返へされし桜貝
 - 護符と鈴括くりし櫻の遍路杖
- 三月から五月にかけて遍路の賑う季節。四国遍路が代表的であり札所八十八ヶ所の霊場を巡り札を納め受けた護符を杖に託し次の巡錫地へ向ふ姿を詠んだもの。(あきつ四月句会より転載)

