ご存じですか？ あなたの年金

みなさんは、自分がもらう老令年金の額が、いくらになるかご存じですか？

年金額は、一、六八〇円×納付月数×物価スライド率の計算式で算出されます。

仮に、国民年金発足当時から加入し、五十九年の三月までの二十三年間（二七六月）保険料を納付した人の年金額は、一、六八〇円×二七六月×一、一二二＋優遇措置分（納付月数が三〇〇月未満の方）で五十三万七、八〇〇円となります。

しかし六十五才以前に老令年金を請求すると、次の表のように、請求する年令により減額支給され、六十五才になっても減額は続き、もとにはもどりません。

自分で一生受ける年金です。よく考えてから有利な年金を受けるようにしましょう。

◇◇ 国民年金コーナー ◇◇

●減額される年金額（23年納付の場合）

請求年齢	支給率	支給する年金額	減額される年金額
60 歳	58%	311,900 円	△225,900円
61	65%	349,600 円	△188,200円
62	72%	387,200 円	△150,600円
63	80%	430,200 円	△107,600円
64	89%	478,600 円	△ 59,200円
65	100%	537,800 円	0円

今月の献立て

鶏肉とアスパラガスのいため煮

10分足らずでできるスピード料理です。

材料（4人前）
- 鶏肉……100g　◦サラダ油……大さじ1
- グリーンアスパラガス……2束
- 固形スープの素1コ　◦調味料……しょうゆ

作り方

①アスパラガスは堅い根元を切り取り、3～4cm長さに切る。鶏肉も同じくらいの大きさに切る。

②なべに油を熱して鶏肉をいため、アスパラガスを加えて強火でサッといため、固形スープの素を砕いて入れ、水カップ½を加えていため煮する。仕上げにしょうゆ少々を落とし、味を整える。

調理

料理するときは、根元は堅いので、爪を立ててみて堅い部分は切り落とし、下の方は、皮をむき、はかまも取って塩ゆでし、ざるにとって急いでさます。

穂の方には砂が入っていることがあるので、5～6本束ねて穂先を軽くたたいて砂を出す。

入札結果公表

一、工事名　農村総合整備モデル事業農排第2号排水路第二次工事
二、入札月日　昭和59年4月23日
三、落札業者　月潟村大字月潟　青柳建設株式会社
四、落札価格　五、四五〇千円

一、工事名　農村総合整備モデル事業農排第24号排水路第二次工事
二、入札月日　昭和59年5月2日入札不調により5月4日随意契約
三、契約業者　巻町大字巻甲　株式会社　吉田建設
四、契約価格　一二、〇〇〇千円

公民館だより

6月の事業計画

日	曜	事業名	会場
毎週	火	スポーツ少年団柔道	西公民館
28	木	高令者学級	月寿荘

保健福祉だより

6月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
1	金	予防接種（日本脳炎）	小学生	小学校
		犬・ねこの引き取り		
2	土	胃がん検診	一般住民	大別当
		胃がん検診	一般住民	西公民館
5	火	脳卒中発症者のつどい	脳卒中発症者	月寿荘
		犬・ねこ指導取締り		
13	水	予防接種（二種混合）	小学校六年生	小学校
		胃がん検診	一般住民	月寿荘
19	火	乳幼児ツベルクリン反応	生後3ケ月～4才迄	月寿荘
20	水	2才児歯科健診　S57年1月1日～S57年6月30日生れ		月寿荘
		フッ素塗布（サホライド塗布）（二才半～四才までの希望者）		
21	木	19日の判定とBCG	19日の受診者	月寿荘
22	金	犬・ねこ指導取締り		
26	火	心配ごと相談会	一般住民	1時30分～
		健康相談会	一般住民	2時～
29	金	乳児健診と育児学級　S59年2月1日～S59年3月31日生れ　S58年8月1日～S58年9月30日生れ		月寿荘

❀ クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
※5	火	習字
※13	水	習字・くみひも・ちぎり絵
19	火	習字・くみひも・ちぎり絵

※当日はマイクロバスを運行します。
会場　月寿荘
時間　午後二時～

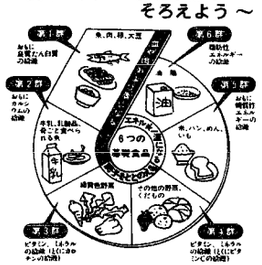
《家庭の健康》 くらしと健康づくり 4

豊富な食品にかこまれた現代は、インスタントや加工食品時代であり、偏食・欠食で健康がそこなわれることも多く見られます。

"一日三食規則正しい食事"

健康によい食生活とは、正しい栄養の知識をもって一食一食を考えて食べることです。たん白質、糖質、脂質、無機質（ミネラル）、ビタミンといった栄養素は、個々に作用するのではなく、各栄養素が互いに影響しあってその作用を果たします。ですからバランスのとれた食事が必要なのです。

～ 食卓に六つの基礎食品をそろえよう ～



あきつ俳壇

○春鮒の釣られて草に置かれけり　永久　同人
○湖広く濁ま浅瀬の田螺取り　同人
○藁塚に関つく鶏や梅開く　和子　同人
○温みある草餅の重届きけり　同人
○雪残る弥彦嶺の裾花辛夷　同人
○春雨に頑具濡れてる寺の庭　富代　同人
○窓際に見つめてをりぬクロッカス　同人
○書斎の蒔絵の椀に若芽汁　靖子　同人
○退院の赤子にかける春ショール　同人
○万犬に花菜のこぼる経机　同人
○峡ふかき萱大屋根や鯉幟　硯山　同人
○道訪えば指さす方や湯炎り　同人
○庫裡裏の崖の明るさ升の秋　羅春　同人
○朽舟の底突きぬけし芦の角　同人
○絵バケツに河豚が泳げる汐干狩　喜美　同人
○片足をすべらせて採る蕗の薹　同人
○子等育ち木箱に古りし鯉のぼり　妙子　同人
○棒杭に袖なし掛けて種浸し　同人
○種薯を歩巾に沿ふて並べけり　和子　同人
◎桟橋の板を初蝶くぐりけり

蝶の種類実に多く各科に分かれて五百に及ぶという。三月から四月上旬にかけて各地に優美な姿を現わす。俳句歳時記では初蝶というのはだいたい春早く姿を現わす紋白蝶、紋黄蝶をさす。句の桟橋は港湾にあるものでなく潟又は入江にある小舟の繋舳、人の乗降に使う板、杭で造られたもの。陽春の長閑な景をよく写生した句と解される。