

### 免除の手続きはお早目に!!

◆◆国民年金コーナー◆◆  
 国民年金には、当然加  
 入しなければならない人  
 を対象として、保険料を  
 納めることが困難な場合  
 に保険料が免除される制  
 度があります。  
 (一)失業して所得がない(二)災  
 害で被害を受けた(三)家計が苦  
 しい……などの事情で、今年  
 は保険料を納めていかれそう  
 もない……という人は「  
 七月三十一日」までに印鑑を  
 持参のうえ、国民年金係で免

除の申請手続きをしてくださ  
 い。一定の免除基準にあては  
 まると、保険料が一年間免除  
 されます。この免除期間は、  
 年金の資格期間として認めら  
 れるため、加入者にとっては  
 有利な制度です。  
 ところが免除期間の年金額  
 は保険料を納めた場合の年金  
 額の1/3となってしまう。す  
 満額の年金を受ける方法と  
 して、十年以内の免除期間の  
 保険料を後で納める「追納」

という方法があります。  
 「追納」は保険料の改正があ  
 っても、免除を受けた当時の  
 保険料額で納められますので  
 有利です。生活にゆとりがで  
 きたら「追納」するよう心が  
 けましょう。



### 今月の献立て

#### いわしの三杯酢 きりっと三杯酢が身をしめる

材料(4人前)

- いわし.....4尾
  - 酢..... $\frac{1}{2}$ カップ
  - きゅうり.....2本
  - 塩.....少々
  - わかめ.....少々
  - みょうが.....2個
  - 花穂.....4本
- ※三杯酢  
 酢..... $\frac{1}{2}$ カップ  
 だし汁.....1カップ  
 砂糖.....大さじ2  
 薄口しょうゆ.....小さじ1

#### 作り方

- ①いわしは三枚におろし、腹骨をとり、薄塩をして約20分おく。小骨をとり、酢に2~3分ひたし、皮をはいで斜め細切り。
  - ②三杯酢は分量の調味料を小鍋に合わせ、ひと煮たちさせ、さましておく。
  - ③きゅうりは板ずりして小口切りし、塩水につけてしんなりさせ、②をふりかけ、わかめはもどして一口大、みょうがは斜めせん切り。
  - ④器に形よく盛り、②の三杯酢をかける。
- 調理時間 25分

#### 一口メモ

いわしの煮ものをするときは、しょうがのみじん切りや梅干しを加えて煮るのが生臭くないコツ。



## 保健福祉だより

### 7月の事業日程

日曜	3火	4水	10火	17火	20金	21土	23月	25水	27金	31火
事業名	総合検診 (循環器及胸部X線)	貧血検査 (歯科と尿検査含)	3才児検診 (歯科と尿検査含)	貧血検査	貧血結果指導会	子宮がん検診	心配ごと相談会 健康相談会	健康増進車巡回 (キッチンカー) 健康相談会 (同時開催)	糖尿病(早期) 「血糖検査」	経過観察者
対象	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	一般住民	経過観察者
会場	西公民館	月壽小学校	月壽荘	月壽荘	月壽荘	月壽荘	月壽荘	月壽荘	月壽荘	月壽荘
時間			S56年5月1日 S56年8月31日生れ	S56年5月1日 S56年8月31日生れ					25日 午前1時30分 27日 午後1時30分	

※犬・ねこ指導取締り日、3日・17日、引き取り 6日

#### 家庭の健康

##### くらしと健康づくり

現在、高校生の七割、中学生の五割が喫煙経験者との報告があります。しかし、喫煙人口が増加している一方で、嫌煙権を求める声も大きくなっています。

たばこの煙には、二〇〇種類以上の有害な物質が含まれ、発がん性を促進する物質も含まれています。又、がんのほか、肺気腫・慢性気管支炎・胃・十二指腸潰瘍・肝硬変・冠状動脈性心疾患などの慢性病にもかかりやすくなります。

では、長年たばこをすい続けている人はもう手遅れなのでしょうか。そんなことはありません。たばこをやめれば確実に病気になる率は低くなります。

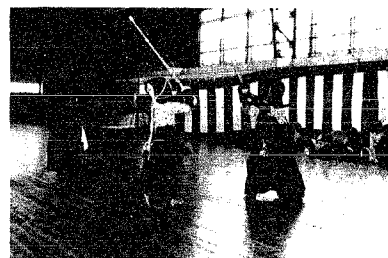
自分の健康と家族の健康を考え、強い意志をもって禁煙は必ず成功します。



### 近藤 両君優勝

月壽剣士会創立一周年記念剣道大会が去る五月二十三日月壽小学校体育館で開催されました。  
 A組(三〜六年生) B組(一〜二年生)の二組に分かれ総勢二十五名(うち女性剣士八名)の剣士で熱戦が展開され、結果は次のとおりでした。

- |       |           |          |          |
|-------|-----------|----------|----------|
| 小学生A組 | 優勝 近藤 正剛  | 二位 間嶋 江梨 | 三位 金子 太  |
| 小学生B組 | 優勝 登石 正幸  | 二位 間嶋 鮎美 | 三位 市嶋 智行 |
|       | 努力賞 高橋 哲也 |          |          |



### 公民館だより

#### 7月の事業計画

日曜	8日	20日	22日	毎週火
事業名	囲碁将棋大会	高令者学級	青少年健全育成講演会	スポーツ少年団柔道
会場	就業改善センター	月壽荘	就業改善センター	西公民館

### あきつ俳壇

- 夕闇に菜の花畑沈みゆく
- 木梯子の楔のゆるみ日脚伸ぶ
- 弥彦嶺の裾よりひきし植田水
- 豪農の庭に句碑建つ濃山咲
- 中尊寺の萱の庵や春の蝶
- 味噌桶の糍のゆるみや櫨の花
- 麦青む畝にころがるゴムボール
- 麦秋や小書頼張る橋の上
- 若菜風竿竹売りの声はこぶ
- 葉桜や滑車の錆びし城の井戸
- 種若葉袴眩しき巫子の舞
- 米粒のつきし笹干す柿若葉
- 用水の芦藁くずを抱きゆれる
- 野路折り掌強く匂ひけり

富春 同 同 同 同 同 同 同 同 同 同  
 同 同 同 同 同 同 同 同 同 同  
 同 同 同 同 同 同 同 同 同 同

#### 交通安全作文募集

本村は七月六日で無火災一千日、八月十日で交通死亡事故ゼロ一千日が達成されます。この日を記念して交通安全に関する作文を次のとおり募集します。ふるってご応募ください。  
 応募要領は次のとおりです。  
 ①テーマ……交通安全運動体験談、心がまえ、行政、村民への要望など  
 ②原稿枚数……四百字詰め原稿用紙二枚以内  
 ③応募期限……七月十五日  
 ④賞および表彰……特選一、入選三、佳作五  
 入賞者は、八月二十日予定の祝賀式典において表彰。  
 ⑤応募先……役場総務課  
 詳しいことは総務課庶務係へお問い合わせください。