◇◇国民年金コーナー◇◇

提出しましたか 福祉年金証書

八月は、福祉年金の受給者が、所得状況届の月として、国民年金証書を役場に提出することとなっています。

この手続きは、向こう一年間の福祉年金が受けられるかどうかを確認するためです。

福祉年金は、その費用の全額が、国の負担によって支給される年金であるため受給権者の人すべてに支給されるものでなく、ある程度生活にゆとりがあると認められる人など、一定の基準によって支給がとめられることになっています。もし、この提出が遅れますと、次の十一月支給分の受けとりが間に合わないことがあります。

受給者のみなさんは、八月期の年金を受給になりましたか?、十三日から支給が始まっています。年金を受けとったら、すぐに年金証書を忘れずに役場の年金係へ提出してください。

今月の献立

変り酢のもの

材料（4人前）

- きゅうり……2本
- 人参……40g
- しらす……40g
- 卵……2個
- 甘酢Ⓐ
  - 酢……大さじ3
  - 砂糖……大さじ2
  - 水……大さじ2
- 黄身酢Ⓑ
  - 卵……1個
  - 砂糖……大さじ3
  - 酢……大さじ4
  - 塩……小さじ1/4
  - 片栗粉…小さじ1/4

作り方

①きゅうりは小口切り。しらすは熱湯でゆがいておく。Ⓐを合わせて甘酢を作り、きゅうり、しらすを合わせた中に1/2の甘酢を作り入れる。

②人参は、4～5㎝の線切りにして、残り半分の甘酢を入れる

③薄焼き卵を作る。巻きすの上に薄焼き卵をのせ、人参を芯にして、さらに①、②の水けを絞ったものをのせ巻く。

④Ⓑを合わせてとろ火にかけ、マヨネーズより少し軟らかめの黄身酢を作る。

⑤③を3㎝位の長さに切り、皿に盛りつけ、④の黄身酢をかける。

評価

薄焼き卵の黄色に、芯に巻いた人参のオレンジ色、きゅうりの緑と見た目がよく、黄身酢の酸味で食欲をそそる。

みんなで協力 廃品回収実施

青少年育成月潟村民会議
ふるさと運動実行委員会
教育委員会

去る八月五日早朝より、小学生及び同PTAの協力により「紙類」の廃品回収を行いました。＝写真＝

集った紙類は昨年を上回る12トンにもなりました。

売上げ代金は、全額小学校において有益に使用させていただくことになっております。

この回収事業に御協力いただいた皆様に厚く御礼申し上げます。

公民館だより

9月の事業計画

日	曜	事業名	会場
毎週火曜		スポーツ少年団柔道教室	西公民館　午後7時
30	日	村民鮒釣大会	西大通川
25	木	高令者学級	月寿荘　午前10時
9	日	文化財視察	郡内旧跡めぐり

保健福祉だより

9月の事業日程

日	月	事業名	対象	会場
11	火	心配ごと相談日 1才6ケ月児検診 （内科・歯科）	一般住民　午後2時～ S58年2月1日～ S58年5月31日生まれ	月寿荘 月寿荘
15	土	敬老会		
17	月	精神衛生一般相談日	一般住民	月寿荘
18	火	母親学級 （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
19	水	糖尿病教室	検診結果で必要とされた方	就業改善センター
〃	〃	「むし歯予防講演会」	一般住民　午後3時～	月潟小学校
21	金	予防接種「風しん」 「肺がん講演会」	中学三年生女子 一般住民　午後7時～	月潟中学校 役場
25	火	心配ごと相談日 「成人病講演会」	一般住民　午後2時～ 老人	月寿荘 月寿荘
26	水	中学生貧血結果指導会		月潟中学校
28	金	糖尿病教室	検診結果で必要とされた方	就業改善センター
30	日	貧血教室	貧血検査で要管理者となった方	就業改善センター
下旬		肺がん検診（咬痰検査）		

※ 11日・21日・25日
※ 引き取り日　4日

クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
4	火	習字
11	火	習字・くみひも・ちぎり絵
25	火	習字・くみひも・ちぎり絵

犬・ねこ指導取締り日

※当日マイクロバ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》 くらしと健康づくり ⑦

生活の変化や便利さから、いままでは生活の中で無意識のうちに適度の運動量になっていた動作がなくなってしまい、運動不足になりがちです。丈夫な足も使うことが少ないと弱くなります。両足でしっかりと大地をふんで上半身を支え、下半身の筋肉を鍛えていきましょう。からだの動きも敏しょうになります。

★歩くときのポイント★

- 目標を決め、毎日歩きましょう。
- 背中をピンと伸ばし、さっそうと。
- 始めはゆっくりと、慣れてきたら汗ばむ程度に。

秋!!食欲・スポーツの秋です。自分にあった体力づくりとして、軽い運動から始め、慣れてきたら徐々にレベルを上げていきましょう。

あきつ俳壇

○尾瀬の泥つきし白靴洗ひけり　妙子
○梅漬の塩の手加減で量りけり　同人
○砂浜の葭簀にあげし氷旗　硯山
○梅雨の書螺子の戻りし時計鳴る　同人
○通夜の子丈のつまりし白絣　羅春
○水蓮を濁して鯉の沈みけり　同人
○自転車の荷台に動く蛇袋　永久
○獅子舞の絵柄の団扇貰ひけり　同人
○花莫蓙へ団扇を忘れ去られけり　靖子
○道標の杭に空蝉すがりをり　同人
○曳き売りの梅の匂ひを残し去る　草人
○初蝉を聞いて踏切り渡りけり　同人
○橋脚に水垢残し土用に入る　富代
○白壁の日陰に憩ふ箒売り　同人
○明易し隣部落矮鶏鳴いて　和子
○燈台の裏へしだれし大花火　同人
○敷石の継目継目の苔の花　喜美
○心太隣の座敷は能登の人　同人
○夏の風入れがらあきの電車発つ　靖子
◎夏見舞ひ磯の香りの葉書来る

評　涼しい色彩刷の暑中見舞の葉書が届いた。差届人の住所は海辺の村か町かは知れないけれども「磯の香が泌みている」としたことによって波の音が聞え一層涼しさが加わる感がする。