

◆◆国民年金コーナー◆◆

国民年金
と
個人年金
(私的年金)

老後の生活設計の柱として年金に対する関心が高まっています。最近では老後の年金として郵便年金や銀行、生命保険会社などの個人年金が宣伝されており、みなさんのなかには、国民年金と個人年金についてかなり誤解をしている人もありますので、そのちがいを簡単に見てみると、

国民年金	個人年金
(1)国が運営している	(1)運営するのは国ではない
(2)スライド制がある 物価の上昇に合わせてもらえる年金額がふえること	(2)スライド制はない
(3)働く世代と老後の世代の助け合いでなっている。	(3)個人の努力で積み立てるものであり、貯蓄の一形態である。
(4)老後のためだけでなく、もしもの時に、母子年金・障害年金なども支給される。	(4)老後の年金が中心になっている。

国民年金も個人年金にもそれぞれに良い点がありますので、ご自分でもよく確かめてください。しかし、老後の生活を支える中心となるのは、国民年金のような公的年金であり、個人年金は公的年金の年金額をおぎなうものであるといえます。

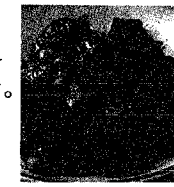
今月の献立て

コーン入り肉だんご煮
さわやかな味はお年寄りにも

- 材料(4人分)
- 鶏挽肉……………300g
 - 人参……………200g
 - 缶詰コーン(クリー…200g)
 - サラダ油…大さじ2
 - ムスタイル) 2/3カップ
 - 出汁……………2カップ
 - パン粉……………1/2カップ
 - 酒……………大さじ2
 - ねぎ……………1/2本
 - 砂糖……………大さじ1 1/2
 - かたくり粉…大さじ1
 - しょう油…大さじ2
 - しょうが汁…小さじ1 1/2
 - グリンピース…大さじ1
 - 塩……………小さじ1/2
- 揚げ油

作り方

- ①コーンとパン粉、ねぎのみじん切りをまぜ合わせておく。
- ②ボールに挽肉を入れて手でよくこね、かたくり粉、しょうが汁、塩を加えてよく混ぜ、だんごに丸めて160度の揚げ油で揚げ、温度を上げて二度揚げする。
- ③人参を乱切りにし、サラダ油でよく炒め、出汁を加えて少し煮てから、酒・砂糖・しょう油を加えて煮る。
- ④煮汁が半分くらいになったら、②の揚げただんごにさっと熱湯をかけたものを加え、なべを返しながらかきまぜ、煮汁をからませ最後にグリンピースを散らす。



保健福祉だより

11月の事業日程

日	事業名	対	象	会場
1日	糖尿病教室		検査結果で必要とされた者	就業改善センター
7日	「インフルエンザ」予防接種	二回目: 10月26日受診	対象者	保育園
12日	「インフルエンザ」年金相談日	二回目: 10月30日受診	対象者	小学校
13日	「インフルエンザ」年金相談日	一般住民 午後2時~	対象者	月寿荘
14日	三種混合(二回目)	10月17日対象となった者		月寿荘
16日	3才児検診(歯科と尿検査含む)	S56年9月1日迄 S56年12月31日迄	2回目以降の接種が出来なかつた者	月寿荘
22日	「インフルエンザ」予防接種	二回目の接種が出来なかつた者		保育園
26日	心配ごと相談日	一般住民 午後2時~		月寿荘
27日	「麻疹」予防接種	生後18ヶ月~36ヶ月児		月寿荘
29日	胸部X線(肺がん検診)及び循環器検診	総合検診未受診者必ず受診下さい。		西公民館

犬・ねこ指導取締り日 16日・27日
引き取り日 2日

クローバー教室

機能訓練内容

27日 火曜 習字
20日 火曜 習字
13日 火曜 習字
6日 火曜 習字

※ ※ ※
※当日はマイクロバスを運行いたします。
※場内 月寿荘
時間 午後一時三十分~

◎六十才以上の方はどなたでも参加出来ます。

△家庭の健康▽

くらしと健康づくり

季節の変わりめに体調をくずしたり、カゼがもとで持病が悪化するなどということがよくあります。とくにアレルギー体質の人はこの時期になると皮膚炎や鼻水、くしゃみといったアレルギー症状で苦しんだりすることが多くみられます。

また、日本は季節の節目がはっきりした気候ですから、この時期の不注意がおもわぬ身体の不調をもたらすきっかけとなりやすいので十分の注意が必要です。

△カゼ△
のどが痛む、せきがでる、高熱が出た等の症状があらわれたらカゼではないかと疑ってみることです。乳幼児のカゼは発熱、嘔吐、腹痛、下痢、ひきつけ等の症状をみせます。カゼは体力のない人にとって、油断のできない病気です。なかでもおとしよりと子供はよく観察し、早く発見して早期に治すことが大切です。

公民館だより

11月の事業計画

日	事業名	会場
3日	菊花展	西公民館
4日	高令者学級	月寿荘 午前10時
11日	村内少年柔道大会	西公民館 午前10時
未定期日	第五回村民芸能大会	月壽小学校 午前10時
毎週	スポーツ少年団	西公民館 午後七時
火曜	柔道教室	

■年末の資金手当てはお早目に!!

一 国民金融公庫から一
年末資金 各準備はお済みでしょうか。

年末の商品仕入、手形決済、ボーナス支払等に国民金融公庫の資金をご利用ください。

○融資額……………二百万円まで
○特定設備は……………三千万円
すでにご利用いただいている方も、この範囲内で重複してご利用いただけます。

○利率は……………年七、九%
○返済は……………五年以内(設備は七年以内、特定設備は十年以内)

○保証人は……………原則として一名、必要に応じて担保を提供していただく場合もあります。

お問い合わせは、国民金融公庫新潟支店融資相談係へ
☎〇二五二一
二八一二二五二

どこから飛んで来たのか白サギの群れをキャッチ

あきつ俳壇



○永平寺小路がかりに秋の暮
○秋風や干魚吊るす能登岬
○みちのくの細き雨筋貝割菜
○吊棚に素焼の皿や晝の虫
○あやめ塚太古の樹々の夕紅葉
○夕映えの刈田へ降る鷺の群
○折り口の茎の濡れてる彼岸花
○雨暗れて一雫あり刈草
○下駄に氣をとられて歩む萩の路
○十六夜や衣桁に掛けし旅衣
○蟋蟀の骸の浮かぶ砥水桶
○田の隅に轍を残し稲刈機
○浜菊や砂にめりこむ舟轆轤
○仏間より電線を引き夏蚕棚
○厚切りのパン焼き上る今朝の秋
○揺り籠に人形眠る花芙蓉
○井戸水の漏る笹の貝割菜

評 大根、蕪などが二、三センチに萌え葉を開いた頃を貝割菜という。井戸端に間引菜が洗われた景で水の清澄さ貝割菜の新鮮さ瑞瑞しさが印象づけられる句である。

永久 和人 和子 和人 和子 和人 和子 和人 和子 和人 和子 和人 和子 和人 和子