

※ ※

23	16	9	2	日
火	火	火	火	曜
機能訓練内容				
習字・くみひも・ちぎり絵				
習字・くみひも・ちぎり絵				
※印当日はマイクロスコープを運行いたします。				
会場 月寿荘				
時間 午後1時30分から				

25	23	19	18	16	12	10	日
木	火	金	木	火	金	水	曜
予防接種 二混	健康相談 二混	乳児検診と育児学級	健康相談(高血圧)	胸部レントゲン	ツベルクリン判定とBCG接種	ツベルクリン反応	事業名
小学校六年生	一般住民	S59年12月1日~S60年1月31日生 S59年6月1日~S59年7月31日生	予防接種(三混(二回目))	小学校一年生・中学校一年生とその他必要とされた者	小・中学生ツベルクリン受診者	小・中学校	対象
小学校	月寿荘	月寿荘	月寿荘	小学校	小学校	小学校	会場

4月の事業日程

保健福祉だより



脳神経細胞の発達は二十才位まで止まり、それ以後は脳細胞が発育することはない。五十才を過ぎるとその数は減少し始めるのです。こうした脳の老化は、自分で自覚できるのでしょうか。「最近もの忘れが激しくなった」というのも一つのめやすですが、一般には、脳の老化は肉体の老化とともに起こります。ボケを予防するために次のような毎日の送る様、皆で心がけましょう。

《家庭の健康》
ボケ予防は四十才から 14

あきつ俳壇

- かたくなに一つ商ひ春炬燵
 - 民宿の味濃き朝の若布汁
 - 鉛玉も丹より撤かれ節分会
 - 淡雪に木椅子の濡れる峽の駅
 - 老の手に作りし和紙の雛人形
 - 藍の臺出でし場所より雪除ける
 - セーターの胸に仔犬を買ひけり
 - 田の水へ春の夕焼うすうすと
 - 立春の紅茶へ落す角砂糖
 - 受験子の帰りに部屋の灯をふやす
 - まんさくの蕾しづかに揺れうごく
 - 下萌えて白雲急ぎ移りけり
 - 離壇の横に並びし大達磨
 - トンネルを抜けて眼に沁む青い麦
 - 取り立ての春大根の土匂ふ
 - 春の雪巫子の袴に消えにけり
 - 初午や油揚げ多きめの五目飯
 - 春の駒嘶く雪嶺かがやけり
 - 下枝の流れに水漬猫柳
 - 大屋根へ梯子継ぎ足す雪卸し
 - 風光る縄とびの縄大まわし
- 評 うらうらと晴れた春の日に、軟風が吹きわたる風相に季を持たせ「風光る」という。子供の縄とび遊びをしている様子を詠った句である。「縄大まわし」が「風光る」季語を活かし長閑な気を誘う句。



国民年金コーナー

私は、以前電々公社に勤めていたことがあり、その後国民年金に加入しました。両方の加入期間を通算すると通算老齢年金

通算老齢年金の請求手続きは？



金が出る期間を満たしていませんが、通算老齢年金の請求の手続きはどうするのですか。国民年金の通算老齢年金の裁定請求の手続につきましては、「国民年金通算老齢年金裁定請求書」に必要事項を記載のうえ、次の書類を添えて、役場に提出してください。

②各公的年金制度の通算対象期間を合算した期間が二十五年以上(年齢により十年から二十四年の間に短縮されている場合を含みます)あることにより年金を受けるときは、他の公的年金制度の「通算対象期間を確定する書類」。

ところで、あなたの場合は、共済組合に加入していましたが、管掌機関(共済組合)に「通算対象期間確認請求書」を提出し、管掌機関より確認した書類(通算対象期間確認

今月の献立て
ご年配の方に喜ばれる卵料理
なたねあえ

材料(4人分)

卵(大)	1個	三杯酢	大さじ5
砂糖	小さじ1	酢	小さじ1
酒	小さじ1	塩	少々
塩	少々	しょうゆ	各大きじ1
鶏ささ身	2本	砂糖	少々
酒	小さじ1	塩	少々
塩	少々	酢	少々
きゅうり	1本		
うど	1/2本		
さやえんどう	適宜		

作り方
①卵はAを加えてほぐし、菜の花のように細かくいり、さましておく。
②鶏ささ身は器に入れ、Bをかけ、蒸してさいておく。
③きゅうりとうどは拍子木切りにし、きゅうりは薄塩をふり、うどは酢水にはなし、いずれも水気をきる。さやえんどうは塩ゆでにする。
④②と③を三杯酢であえ、器に盛り、上から色どりよく①をパラパラとかける。

調理時間 25分



メモ

通知書)を裁定請求書に添付して提出してください。

また、共済組合に通算退職年金の請求をするときは、逆に、国民年金の加入期間の確証通知書をもらう手続きを社会保険事務所で行い、管掌機関の共済組合に、裁定請求書に添えて提出します。

② 裁定請求はそれぞれ加入した制度の管掌機関に行います。

〓 図書の寄贈 〓

〇月潟の青柳昂子さん
笹沢左保著「夫と妻の時効」他21冊

〇月潟中学校長 奥村広次さん
宇野千代著「幸福を知る才能」他67冊

公民館図書として大切に活用させていただきます。
ありがとうございます。

4月の事業計画

日	7	23	毎	火
曜	日	火	週	曜
事業名	村民ふな釣大会	高令者学級	スポーツ少年団	柔道
会場	貝柄下江	月寿荘十時	西公民館	午後7時

公民館だより