

27	20	7	日曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
習字・組ひも・ちぎり絵	機能訓練教室	機能訓練教室	機能訓練教室	機能訓練教室	機能訓練教室	機能訓練教室	機能訓練教室	機能訓練教室
※印当日はバスを運行します。	会場月寿荘	時間午後1時30分	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜

✿ クローバー教室

27	21	9	7	日曜	火曜	水曜	木曜	金曜
S 59年10月1日	S 60年4月1日	S 60年5月31日生	S 59年11月30日生	母と子の料理教室(後遺症者の集い)	糖尿病教室(3)	要管理者	小学生と母親	対象
月寿荘	月寿荘	月寿荘	月寿荘	セントラルセンターセンターセントラルセンターセントラル	就業改善就業改善就業改善就業改善	セントラルセンターセントラルセンターセントラルセンターセントラル	月寿荘月寿荘月寿荘月寿荘	会場会場会場会場

8月の事業計画

保健福祉だより

夏バテを防ぐには

あきつ俳壇

夏バテを防ぐ対策としては、規則正しく栄養のある食事をとり、適度に水分の補給を行い、よく睡眠をとつて過労をさけることです。夏は他の季節よりも朝食をきちんととるようにすべきです。少し早く起きて、量より質で食べます。食欲がわかなときは、香辛料を使つたり味つけや色どりを工夫してみましょう。水分の補給も大切です。しかし、水をやたらにガブ飲みすると、胃が弱って消化を悪くするので逆効果。水分は、牛乳とか果汁やスープなどの形で補給するとよいでしょう。暑さのために、どうしても睡眠不足になりますが、疲労の原因になります。規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとる工夫が大切。睡眠不足を解消するには寝寝も効果的です。



『評』男の意志がぶつかる勇壮な大風合戦が終り観衆の去った後に何時も平静が戻ってくる。この様を「青草に風戻る」と表現。季節感、写生のいきいきとした句である。

としこ

- 前掛の紐のほどけぬ薄暑から
- 裏側に緑の残る地干し季
- 踏切りに電車を止めし風戻
- よべと昨夜研ぎし鎌のうす錦菜種梅雨
- 風戻果て青草に風戻る

今月の献立て

ピーチシャーベット

梅雨が明け、太陽が輝きを増すころは、桃の香りも昧わいもひとときわまさり、甘くなってくるときです。この季節のよく熟した桃をデザートの冷菓にどうぞ。ほんとの桃色と香りが楽しめるシャーベットはお勧め品。

材料(4~6人分)

- ・桃(完熟) 2~3個・レモン汁 1個分
- ・砂糖 100g・ラム酒 大さじ2
- ・水 1カップ弱・卵白 1個分

作り方

- ①なべに水と砂糖を入れて焦がさないように煮立てる。砂糖が溶けたら火から下ろして冷ます(シロップ)
- ②桃は皮をそとむき、半割りにして種を除く。
- ③桃は裏ごしにかけてピューレ状にする。
- ④ボールに裏ごした桃、シロップ、レモン汁、ラム酒を入れてよく混ぜ合わせる。冷凍庫に約3時間入れて凍らせる。
- ⑤みぞれ状に凍ったら、フォークなどでかき混ぜて空気を含ませる。これを3時間ごとに2~3回繰り返す。
- ⑥最後に別器に卵白を強く泡立てて⑤を少量ずつ加えてはよく混ぜ合わせる。ふたたび冷凍庫に入れて冷やし固める。

贈与税は、個人からその年中に六〇万円を超える財産をもらった人にかかる税金です。そのほか個人から財産を著しく低い価額で譲り受けた場合や債務を免除してもらった場合肩代わりしてもらった場合なども贈与税の課税対象となります。

また、親子や夫婦など特別な関係にある人との間の金銭の貸借でいわゆる「ある時払」はお勧め品。

この配偶者控除は、婚姻期間が二〇年以上の夫婦間で行われる居住用不動産の贈与や居住用不動産を取得するための金銭の贈与の場合で一定の要件を満たせば受けることができますが、この控除は、一生に一度しか受けられません。

なお、親又は祖父母から、昭和五十九年一月一日から六年十二月三十一日までの間に住宅取得資金の贈与を受けた場合で、一定の要件を満たせば五〇〇万円までの部分に

三月十五日までに、贈与を受

税の知識

贈与と税金

一、〇〇〇万円の配偶者控除があります。

この配偶者控除は、婚姻期

と税を計算する特例があります。贈与の申告は、贈与を受

けた年の翌年の二月一日から

三月十五日までに、贈与を受

ついて五分五乗方式により贈与税を計算する特例があります。贈与の申告は、贈与を受

けた人の住所地を所轄する税務署に申告しなければなりません。詳しくは最寄りの税務署・税務相談室へお尋ねください。

火毎	21	日	事業名	会場
曜週	水	曜		
柔道教室	高齢者学級			

8月の事業計画

公民館だより



ことしも「ふるさと運動」の一環として、廃品回収事業を、八月四日頃に実施いたします。集めるものとしては、新聞紙、雑誌、段ボール類が対象になります。又十九日は、中学生による廃品回収が行われます。集めるものとしては、新聞紙、雑誌、段ボール類が対象になります。又十九日は、中学生による廃品回収が行われます。詳しくは、役場だよりでお知らせいたします。

みんなで協力 きれいな郷土

けた人の住所地を所轄する税務署に申告しなければなりません。詳しくは最寄りの税務署・税務相談室へお尋ねください。