

| | | | |
|----------------------------|---|---|-------------|
| 25 | 4 | 日 | 機 能 訓 練 内 容 |
| 火 | 火 | 曜 | |
| 習字・組ひも・ちぎり絵 習字・組ひも・ちぎり絵 | | | 会場 月 寿 荘 |
| パスを運行いたします。 | | | 時間 午後1時30分 |

クローバー教室

| | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| 未 定 | 28 | 25 | 5 | 日 |
| | 金 | 火 | 木 | 曜 |
| 大・ねこ指導取締日 引き取り日 7日 | 乳児検診 (内科及び育児学級舎) S 62年4月1日～S 62年5月31日生 S 61年10月1日～S 61年11月30日生 | | 健康相談会 医師による血圧測定 | 機能訓練 (後遺症者の集い) |
| | 母と子の料理教室 | 午後2時から 一般住民 | 脳卒中及びその他 後遺症者 | 事業名 |
| 小学生親子 | 就業改善 センター | 月 寿 荘 | 月 寿 荘 | 対 象 |
| | | 月 寿 荘 | 月 寿 荘 | 会 場 |

保健福祉だより

8月の事業日程

国民年金コーナー
免除を受けた保険料は
追納することができます

国民年金の保険料は、事情によって納められない場合、届け出によって納付義務を免除される場合があります。しかし、保険料の免除を受けた期間は、年金を受けるときに資格期間には算入されませんが、年金額が保険料を納めた場合の三分の一になります。

そこで、免除を受けた期間中の保険料について、その後、保険料を納められるようになったときは、さかのぼって納めることができるように「追納制度」というのがあります。保険料の追納は十年前までさかのぼることができます。追納した期間は、普通に保険料を納めた期間と同じに年

金額が計算されますので、生活にゆとりができたときには、追納制度を活用して長い老後に備えるようおすすめます。

八月は年金
証書の提出月

老齢福祉年金の受給者は毎年、八月份(四月～七月份)の支払いを受けましたら役場の年金係に、国民年金証書を提出して所得の状況などの審査を受けることになっていま

今月の献立

タコのマリネ

材料(4人分)

| | | | |
|-------|------|------|---------|
| ゆでダコ | 200g | 塩 | 小さじ2/5 |
| セロリ | 1/3本 | 漬汁 | こしょう 少量 |
| ピーマン | 1個 | 酢 | 大さじ1 |
| 赤ピーマン | 1個 | サラダ油 | 大さじ3 |
| レモン皮 | 1/2個 | パセリ | 少量 |

- 作り方
- ①ゆでダコは5ミリ厚さの輪切りにする。
 - ②セロリはすじを取ってせん切りにする。ピーマンと赤ピーマンは、へたと種を取ってせん切りにする。レモンの皮はよく洗い、白い部分を削り捨てて細く切る。
 - ③漬汁の材料をよく混ぜ合わせてタコを漬け、野菜を上のにのせ、20～30分おいて味をしみ込ませる。
 - ④器にタコをきれいに並べて盛りつけ、上に野菜をのせ、パセリを飾る。

【メモ】

和風味のマリネにしたいときは、酢大さじ1、サラダ油小さじ2、塩小さじ1/5、うす口しょうゆ小さじ1の漬け汁にし、上のにのせる野菜も、貝割れ大根、きゅうり、生姜のせん切りなどにするとよい。



《家庭の健康》

食中毒にご用心

夏は食中毒の多い季節です。厚生省の調べでも、とくに多いのが八月、ついで九月、七月の順です。予防として、次の点に注意しましょう。

- 一 食品を買う時に、製造の新しく、低温で流通管理され、加熱調理のできるものを選ぶこと。
- 二 料理したら早目に食べること。
- 三 肉や魚介を調理するマナ板と、生で食べる野菜等のマナ板は使いわけること。
- 四 冷蔵庫の過信は禁物。庫内の温度は、食品のしまいが悪かったり、とびらの開閉が頻繁だと、たちまち十度位まで上り、冷蔵効果は激減してしまうので注意。
- 五 台所は清潔に。材料は、よく洗い迅速に調理すること。どんな食品でも加熱と冷却を忘れぬこと。

家庭での食中毒はオニギリからが最も多い。調理前の手洗いは充分に!!

8月の事業計画

| | | | | |
|-----|--------------------|-------|-----------------|---|
| 日 | 16 | 25 | 毎 | 火 |
| 曜 | 日 | 火 | 曜 | 曜 |
| 事業名 | 村民囲碁将棋大会 月鴻駅伝大会 | 高齢者学級 | スポーツ少年団 柔道教室 | |
| 会場 | 就業改善センター 村内一周 | 月寿荘 | 西公民館 | |
| | | 午前10時 | 午後7時 | |

公民館だより

審査の結果支給することが決まりますと、証書にその年の八月から翌年の七月までの向う一年間に支払われる年金額を、記入してお返しします。証書の提出が遅れますと審査に手間どり、十一月の支払期に間に合わないこともありま

老齢福祉年金を受けている方は八月份の支払いを受けましたら、早目に証書を役場の年金係へ提出しましょう。



あきつ俳壇



- 無住寺に水音かすか苔の花
風車高らかに鳴く山鴉
雨晴れて畦に揺れる母子草
初蝉や榛の並木に鳴きをれり
青田風草刈る道に笠を置き
磯の香の沁み入る岩に百合の花
歯科治療終えし夕飽の冷奴
黒鯛の焼石たぎるわつば汁
大瓶を名入りで揚げる初節句
春菊の花活けらるる厨棚
引幕の裾ひるがへる青田風
空梅雨や屋根にねずみ遊びをり
花茄子やゆるぶ平鉄水に浸け
隣屋の風鈴鳴りし雨晴間
青田風夜は混みある焼鳥屋
岩陰で炊く黒鯛のわつば汁
- 公子 富代 茅女 新一 浩 康雄 金作 三也 靖子 八子和子 としこ 妙子 和子 里代子 永久 羅春