◇◇国民年金コーナー◇◇

国民年金の保険料は口座振替を利用すると便利です

保険料の納め方には、◎役場や銀行などの窓口で納める（個人納付）◎納付組織に納める◎銀行などの預金口座から支払う（口座振替）の三つがあります。

仕事が忙しい人や留守がちな人が、個人納付で保険料を納めていると、納め忘れる場合もでてきます。

このような人には、預金口座から自動的に保険料を引き落してくれる、口座振替制度をお勧めします。

口座振替制度を利用すれば、自分で保険料を納めに行く手間がはぶくけるだけでなく、納め忘れもなくなりますので大変便利です。

詳しいことは、村役場へおたずねください。

今月の献立て

さつま芋の梅尾（とがのお）煮

材料（4人分）

- さつま芋……中2本（400g）
- くちなしの実……1個
- 水……1カップ
- 砂糖……40g
- 塩……小さじ1／3

作り方

①さつま芋は5センチの長さに切り、皮を厚めにむく。さらに拍子木切りにし、水にさらしアクを抜く。

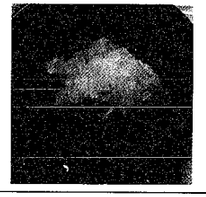
②鍋にたっぷりの水とくちなしの実を入れて煮立て、さつま芋を入れてゆでる。5分程ゆでて芋がくちなしの黄色で染まったらゆで水を捨てる。

③ここに水、砂糖、塩を加えて20分ほどかけて汁がやや残るくらいまで煮つめる。

〔一口メモ〕

▶さつま芋に多く含まれている食物繊維は、かつては「ガスの元になるだけでなんの栄養にもならない」と嫌われていたが、最近では「便秘を治し、大腸がんを予防し、コレステロールを下げる」とよいことずくめで、評価はうなぎ上り。

▶普通、野菜の保存場所は「冷蔵庫または冷暗所」ということが多いが、さつま芋は、逆に、寒冷に弱い。13℃以下の気温にさらされると腐ることが多いようです。



遠乗りサイクリング

今回のテーマは（踏み切りにおける正しい横断の仕方）

去る、九月二十七日、公民館と自転車業組合共済による村民遠乗りサイクリングが行われました。

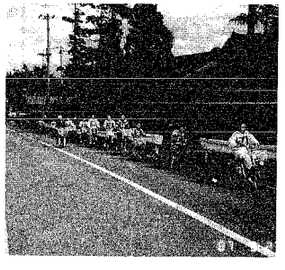
このサイクリングは、体力づくりと交通安全指導を目的に毎年春・秋実施しているもので二十六回目となりました。

このたびは、約百名が参加植村公民館長のあいさつ後、一路大崎山公園に向け出発。

途中、小雨がパラついたり風が強くなったりで苦しみながらも三時間、ようやく目的地に到着、その後はお昼を食べ午後二時には帰路に就きました。

今回のサイクリング指導は踏み切りにおいての正しい自転車での横断の仕方をテーマとして、自転車業組合の方々の指導により、踏み切り前の停止線で止まり、自転車を降りてひきづって渡ることを体験いたしました。

サイクリングのときだけでなく、常に習慣として身につけ交通安全に役立てたいものです。



公民館だより

11月の事業計画

日	曜	事業名	会場
3	火	菊花展	月潟農協梨選果場
4	水	菊花展	月潟農協梨選果場
15	月	村民芸能大会	月潟小学校
毎火曜	週	スポーツ少年団 柔道教室	西公民館 午後7時

高齢者学級は日程が決まり次第お知らせします。

保健福祉だより

11月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
4	水	循環器検診 未受診者	春の検診の未受診者必ず受診下さい	月寿荘
6	金	母親学級	届出済の妊婦	月寿荘
10	火	卒中後遺症者の集い（機能訓練）	脳卒中及その他の疾病後遺症者	月寿荘
13	金	予防接種（三混②）	10月からの方及追加者	月寿荘
16	月	予防接種（インフル）	小学生	小学校
17	火	乳幼児ツベルクリン反応	保育園児・中学生 生後3ヶ月児から4才まで	保育園
18	水			月寿荘
19	木	講演会　講師 林栄子殿（予定）	一般老人 午前10時より	月寿荘
20	金	18日判定とB・C・G	18日の接種者	月寿荘
24	火	健康相談会（血圧測定）	一般住民 午後2時から	月寿荘
25	水	予防接種（インフル）	11月4日～5日の出来なかった者	保育園
26	木	循環器検診 結果指導会	健康診査の結果で必要とされた者	月寿荘
27	金	三才児検診（内科・尿検査・歯科）	S59年8月～S59年11月受付午後1時30分から	月寿荘

犬の引き取り日　13日
取り締まり日　6日・20日

❀クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
10	火	習字・組ひも・ちぎり絵　会場　月寿荘
24	火	習字・組ひも・ちぎり絵　時間　午後1時30分

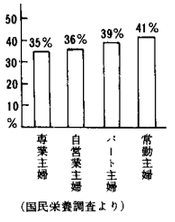
バスを運行します。

《家庭の健康》

子供のからだが危ない

"子供のからだが危ない"といわれています。偏食・運動不足・肥満・ストレス等、世の中のひずみは子どもにあらわれやすいからです。親がどう防波堤になってやれるかその真価が問われています。

国民栄養調査から、お母さんの職業と子どもの食事の関係を見ると、左表の様であり意外と専業主婦に"手抜き"の多いことがわかります。



（国民栄養調査より）

又、夕ごはんのしたくに一時間以上かけている家庭の子どもを三十分以下の子どもと比べると偏食が少ないほか、背も高く運動能力も優れているという調査もあります。成長期にある子どもがいる家庭では、どの家事よりも料理を優先させてほしいものです。

あきつ俳壇

秋風鈴ベットに遺し逝かれけり　富代
城跡の石井戸光る良夜かな　永久
藪かげに茗荷の花の白さかな　金作
訃報聞く夜にこほろぎなきにけり　茅女
朽ちし木の洞をふさぐ初しめじ　浩
屋根瓦光る良夜の貰ひ風呂
夕暮れの枝折戸軋む萩の風　草人
浅井戸に満月一つ沈みをり　八子
なれ鮨の樽とどきたる月見酒　康雄
棟上げの餅投げてゐる豊の秋　妙子
早稲の風孕む袂や綾子舞　和子
白菊や姉の柩は注連はられ　とし子
弓なりに編み芋茎の吊しをり　公子
電柱の影の短かき良夜かな　靖子
対岸の森影映し月の川　新一
鉄橋に夜汽車や雨の小望月　三也
里代子