保健福祉だより

3月

○事業日程

日曜	事業名	対象	会場
12 金	予防接種「ポリオ生ワク」午後1時30分から	生後3か月から18か月（ただし48か月児まで予備期間）	月寿荘
16 火	予防接種「三混」一回目 ※三回継続します 午後1時30分から	24か月児から48か月児までの一期該当者 追加者（一期終了後12か月から18か月）	月寿荘
18 木	機能訓練（後遺症者の集い）午前10時から	脳卒中及びそのほかの後遺症者	月寿荘
23 火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
25 木	3歳児健診（内科・歯科）午後1時30分から	H元年12月からH2年3月生まれまで	月寿荘

犬の引き取り日　5日
犬の取り締まり日　19日　26日

♧クローバー教室

日曜	機能訓練内容
9 火	習字・組ひも・ちぎり絵
23 火	習字・組ひも・ちぎり絵

会場　月寿荘
時間　午後1時30分
バスを運行します

年金コーナー

学生も20歳（はたち）になったら国民年金

大学、短期大学、各種専門学校に在学している学生も、20歳になったら国民年金に加入することが義務づけられています。

国民年金は、20歳から加入して60歳までの40年間保険料を納めることにより、老齢基礎年金を受けることができます。また、万一病気や交通事故等によるケガで障害者になってしまったときでも、障害基礎年金を受けることができます。

経済的な理由などから、保険料の納付が困難な場合には、免除申請をすることによって保険料が免除されます。ただし、一定の免除基準が定められております。

学生は第1号被保険者

就職したときは種別変更の届け出を

国民年金に加入した学生のみなさんが、卒業後、会社等に就職し、厚生年金保険や共済組合に加入することになった場合、種別変更の届け出をしていただかなければなりません。

届け出をしないままにしておくと、二重に加入したままになり、不都合が生じることになります。速やかに役場（国民年金係）で手続きをして下さい。

※　その他、ご不明な点は、住民課国民年金係にお問い合わせ下さい。

大学を卒業し、就職したときは

（学生……第1号被保険者）

種別変更の手続き
年金手帳・就職先の健康保険証・印鑑を持参のうえ、役場（年金窓口）へ種別変更の手続きを。

（サラリーマン……第2号被保険者）

91人が愛の献血ありがとう

＝1月27日実施＝

1月27日、北日本月潟食品㈱を会場に献血が行われました。

◎献血内容
200㎖71人　400㎖20人

◎今回の表彰者（敬称略）
10回表彰者　児玉由美　小林うた子
30回表彰者　中村義郎

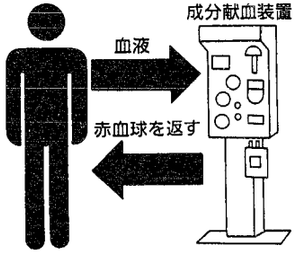
次回の献血は、四月二日㈮です。みなさんのご協力をお願いします。

なお、次回の献血には、成分献血も合せて実施します。

成分献血とは？

血液に含まれている血しょうや血小板だけを取り出し、赤血球などの成分を再び体内に戻すため、身体への負担が軽い献血方法です。

血しょう分画製剤を含め、すべての血液製剤を献血でまかなうため、献血、なかでも身体にやさしい成分献血にご協力ください。



電気器具は正しく使って火災予防

二月下旬から三月上旬にかけて、消防庁の主催による春の全国火災予防運動を、昭和二十五年から実施しています。春先は火災が起きやすくなりますので、火の元には十分注意しましょう。

ところで火災統計によると、電気火災全体のうち約七〇％が取扱者側の維持管理や取扱いが不適当で火災が発生しています。

アイロンやヘアドライヤー、コンロなど発熱する器具は、使い終わったら必ずプラグを抜いておきましょう。またお出かけのときは、コタツなどのスイッチが切れているかどうか、必ず確かめましょう。

電気器具を使い始めるときは、取扱い説明書をよく読み正しく使うよう心がけましょう。

外出のときは、スイッチを切って

暮らしのワンポイント㊽

昆布や唐辛子が隠し味

漬物は、季節の野菜をおいしく食べる料理の一つです。

ぬかみそ漬けは、まず、ぬかと塩水で「ぬか床」を作ります。おなべにお湯を沸かし、塩を溶かして冷まし、塩水を作ります。塩の量は好みですが、ぬか一キロと水四合（約〇・七二リットル）に対し、塩百五十グラムの割合が標準です。

ぬかと塩水を、おけなどの容器に入れ、手にべとつかない程度の固さにこねます。朝、昼、夕の三回、よくかきまぜます。これを一週間続け、ぬか床を作ります。

こうして作ったぬか床に、いきなり野菜を漬けてはいけません。最初は大根や白菜などの切れ端、くず野菜を木綿の袋に入れて、三日ほど漬けておきます。野菜から水分が出て、ぬか床が柔らかくなり落ち着きます。

その後、本格的に野菜を漬けますが、〝自慢の味〟を出すには昆布、いった煮干し、唐辛子、ニンニクなどを好みに合わせ、ガーゼなどに包んで容器に入れておくと、独自の風味を出すことができます。容器は、冷暗所に置くようにしましょう。

ぬかみそ漬けをおいしく食べるには、一にも二にも手入れが大切――毎日必ず一回は、底から十分にかき回してください。

こうすると、酵母菌が空気に触れて働きが活発になり、漬物が酸っぱくなりません。ぬか床が水っぽくなったらぬかを補充し、みそぐらいの固さになるまで、かき混ぜます。

卵の殻を数個分砕いて、布にくるんで入れておくと、殻の成分の炭酸カルシウムがぬかの乳酸に作用して、酸味を中和します。夏ミカンやレモンの皮を一緒に漬けると、酸味を消しますし、臭みをとる効果もあります。