

～おしえて ななちゃん～

国民年金Q&A（窓口相談から）

Q 今、国民年金に加入していませんが、別に番号があり、厚生年金に入っていたこともあり、年金を受け取るのは、まだ先ですが、少しでも年金額を増やし、よりゆとりある老後を過ごしたいと考えています。

A まず、今しておかなければならないことは、二つある番号の統合です。市役所・社会保険事務所などで受け付けていますので、お越しください。年金額を増やしたい場合、国民年金に上積みする公的年金制度が国民年金基金です。将来設計に合わせて、好きなコースが選べます。これにより、より豊かな老後

の生活設計が可能になります。加入の仕方、掛金などは、組み合わせによって、好きなコースを選ぶことができます。事情の変化に応じて希望する月から増やしたり、減らしたりすることができま



ねんきん ななちゃん

図書館だより

休館日... 9月6日(木) 18(火) 25(火) 毎週月曜日
祝日開館日... 23日(日) 9時～17時

日曜日開館時間... 9時～17時

歴史ウォーク2007—古代上総の中心地をたずねて—
日時... 9月30日(日) 8時出発、17時帰着予定 雨天決行(コース変更あり) 集合場所... 八日市場図書館前行き先... 市原市(歩行距離約4km)

上総国分寺・国分尼寺跡周辺(上総国分尼寺跡展示館・国分寺薬師堂・上総国分寺七重塔心礎ほか)

八幡宿周辺(飯香岡八幡宮) 参加費... 500円(有料道路代、資料代) 持ち物... 弁当、飲み物、レジャーシート、雨具など 歩きやすい服装・靴でご参加ください。募集定員... 35人(定員になり次第締め切り)

申し込みは八日市場図書館まで。

子どもの本の読み聞かせ講座... 詳しくは広報今月号10ページ、図書館設置のチラシをご覧ください。

ホームページからお知らせ 行事案内がご覧いただけます。アドレス <http://www.library.sosa.chiba.jp>

問八日市場図書館 ☎73-3746(17時まで)

スポーツでリフレッシュ

第2回匝瑳市民体育大会

第2回匝瑳市民体育大会が下表の日程で開催されます。

皆さん奮ってご参加ください。

総合開会式期日/会場... 10月8日(月・祝)/八日市場ドーム

問市体育協会事務局(生涯学習課内) ☎73-0097

期 日	競技種目	種目・内容	会 場	申し込み・連絡先
9/9 (日) から 競技開催	野 球	協会登録チーム	山桑公園球場 みどり平球場 市営グラウンド	増田善一 (八日市場ドーム内) ☎73-0097
9/30 (日) から 競技開催	サッカー	一般の部 (協会登録チーム) 少年の部	八二中 野手浜総合グラ ウンド	福島義男 ☎72-0074
9/30 (日)	卓 球	中学・一般・初心者部男女	八日市場ドーム	上本順子 ☎73-0097 9/22締め切り
10/7 (日)	ユニカール	1チーム3人(小学4年 以上の男女・1人での参 加可)	のさかアリーナ	石田良雄 ☎・FAX 67-2508
	ソフトバレーボ ール	1チーム4人 男女混成チーム可	のさかアリーナ	椎名和子 ☎67-2705
10/8 (月) 体育の日	バレーボール	中学・高校 一般(男女)	八二中体育館	江波戸英貴 ☎74-0155 9/28締め切り
	婦人バレーボ ール	市婦人バレーボール協会 登録チーム	八日市場ドーム	塚本文枝 ☎72-2872
	アーチェリー	一般の部 初心者の部	敬愛大学八日市 場第2グラウンド	石崎成規 ☎72-0220
	グラウンドゴル フ	個人戦・地区対抗戦	市営グラウンド (予備日10/9)	日色寛 ☎74-0227 9/25締め切り
	柔 道	団体(小・中・高・一般) 個人(小・中学男女・無段・ 有段・一般女子)	八二中武道館	飯島守 (消防署内) ☎72-0119 自宅☎73-3919
	ボウリング	一般・個人戦 3ゲームトータルピン ハンディキャップ有り	八日市場 ミナミボウル	平山新治 (市役所内) ☎73-0082
	ソフトテニス	一般の部(男女) 中学校の部(9/30)	市営テニスコ ート (予備日10/14)	神子真一 ☎72-0327 FAX73-6797 10/1締め切り
10/14 (日)	剣 道	小学・中学 (個人・団体)	八二中武道館	大木高明 ☎72-1075
10/16 (火)	ゲートボール	協会登録チーム	みどり平ゲート ボール場	佐藤剛雄 ☎74-1017
10/21 (日)	テニス	男女ダブルス 参加費1組2千円	東総運動場テ ニスコート	太田和広 ☎090-1655-8175 10/12締め切り
10/24 (水)	ゴルフ	男子・女子・シニア・グ ランドシニア(市内在住 ・在勤18Hストローク プレイ・新ベリア方式)	千葉桜の里ゴルフ クラブ	匝瑳市ゴルフ協会事 務局 横須賀裕一 ☎72-3641 (松山ゴルフクラブ)
10/27 (土)	ソフトボール	一般(中学高校含む)4 チーム	敬愛大学八日市 場高校 第2グ ラウンド	小久保太郎 (ドラッグコクボ) ☎72-0158 10/20締め切り
10/28 (日)	クレ射撃	トラップ・スキート競技 共100ヶ撃 国際ルール	銃子射撃場	加瀬隆 晴空社鉄砲火薬店 ☎72-0432
11/3 (土) 文化の日	弓 道	一般・高校	匝瑳高校弓道場	鈴木正徳 ☎79-1890
	バドミントン	ダブルス 一般(男女) 初心者(男女)	八日市場ドーム (メインアリーナ)	林清明 (旭市役所内) ☎68-1174
11/18 (日)	バスケットボ ール	一般(男女) トーナメント戦	八日市場ドーム (メインアリーナ)	鶴之沢正吉 ☎090-3136-1053
11/23 (金) 勤労感謝の日	空手道	形・組手 参加費1人2千円	八日市場ドーム (メインアリーナ)	香取正美 ☎090-6102-4557 11/1日締め切り

競技種目によっては、天候や会場の都合で日程などが変更になる場合があります。



気分はトロピカル

下出羽の永井さんが ドラゴンフルーツを栽培



赤い果実は竜のうろこのよう

永井さんの庭園では、4年前からメキシコ原産でサボテン科の植物「ドラゴンフルーツ」

「ツ」を栽培しています。深夜にかけて咲くクリーム色の大輪が、今年も花開きました（＝左上写真）。ドラゴンフルーツの果実は、その名の通り「こつこつ」として、竜のうろこのよう。果肉は白色と赤色があり、サクッとした食感と甘酸っぱさが、キウイフルーツに似ているそうです。

温室を使わず鉢植えで越冬でき、南国を感じさせるこの植物の栽培を、永井さんはこれからも続けていきたいと話しています。



卵ロール蒸し

ヘルシーメニューを紹介

不足しがちな食物繊維とカルシウムがとれ、たれに酢を入れることで食欲が増します。 吉田地区保健推進員

【材料6人分】卵1個、豚ひき肉100g、鶏ひき肉100g、タマネギ80g、ニンジン40g、れんこん50g、干しシイタケ7g、みつば少々、天然塩少々、片栗粉18g、ごま油小さじ1、スキムミルク大さじ1 【たれ】水40cc、上白糖25g、みりん大さじ1、しょう油大さじ1、酢小さじ1、片栗粉適量

【作り方】 卵を割りほぐして、角型卵焼きで焼く。タマネギ・ニンジン・れんこんは粗みじん切りにして、炒めておく。干しシイタケはもどして粗みじん切り・みつばも粗みじん切りにする。（小松菜などでも良い）ボウルにひき肉と の材料・スキムミルク・調味料を入れ、良く混ぜる。

の卵焼きに を平らにのばし、捲きすで巻く。蒸気のあがった蒸し器に並べて20分位蒸し、太巻き寿司を切るように切る。たれ（甘酢あん）を作る。なべに調味料を入れて沸騰させる。水溶き片栗粉でとろみをつける。

【1人分】エネルギー137kcal、たんぱく質9.1g カルシウム30mg、塩分0.6g



週末は何かがある！ ふれあいパーク情報

収穫の秋が来たよ！

新米まつり：9月8日（土）～9日（日）10時30分からおいしい新米の試食会をお楽しみください。

敬老の日プレゼント：9月17日（月）当日のレシートを持参した 70歳以上の方先着500名様にプレゼント（お楽しみ）をいたします。

毎週土・日・祝日は、いもぶた100%のフランクフルト、けんちん汁などを販売します。ぜひご賞味ください。

問ふれあいパーク八日市場 ☎70・5080



おいしい新米収穫中！

大自然の生命力 巨樹・古木

■ヤブニッケイ（藪肉桂）■



普通はニッキの木と呼ばれています。崖ぎわにしつかりと根を張り数百年にわたって崩落から崖を守り続けています。

- ・幹周り 3.05m
- ・樹高 約18m
- ・葉張り 約8m
- ・推定樹齢 400年
- ・所在地 豊栄地区飯倉

川島孝夫さん旧宅内

問産業振興課商工労政室 ☎73-0089