

男やもめのかんたん料理 NO.12 (金岡 英明)

サッポロ一番塩ラーメンが カルボナーラ風ラーメンに?...

参考にしたレシピでは、20gのベーコンとなっていますが僕はちょっと多めのベーコン30gをカリカリに炒めます。水(300ml)と牛乳



(200ml)を沸騰させるのですが、気を付けたいのは、吹きこぼしや焦げに注意してください。この間に卵の黄身と白身を分ける。(難しかったら卵をお椀に入れてから、スプーンで黄身だけを掬い上げてください)沸騰したら、麺とスープの素を入れ2分くらい煮て、バター2cm角(マーガリンでも)と卵の白身とミックスチーズ(粉チーズでも)を入れてから、中火より少し弱めで1分ほど煮る。器に移して、卵黄を上のにのせて粗挽きコショウをかけて完成!



まずは申告をしよう

例えば年金収入が160万円で税金千円(70歳の独身者)の方で医療費9万円、生命保険5万円の場合、医療費6万5千円と生命保険5万円控除で、国税も住民税も

「税務署は年金400万円以下なら、申告はしなくてもよ」と言いつつは損をする... 「10万円以下の医療費控除はできない」などの思い込みも損をする...

取れます。もう一つは親が非課税なら、別居の子どもも扶養に入れば、親の国税もなくなり子どもも税金も安くなり一挙両得です。

草津生活と健康を守る会 井上 政憲

私たちがむかえる、戦後最大の歴史的岐路

戦争か、平和か。

平和のために何をなすべきか
戦争の準備ではなく、平和の準備を



「敵基地攻撃能力」(反撃能力)保有は、憲法違反!

しが健康医療生活協同組合は訴えます。軍事費の増額ではなく「いのち・くらしに予算をまわせ!」

社保・平和委員会

行事と会議の日程 (2023年)



- <3月>
 - 15日(水) 無料法律相談
ゆったりヨガ
 - 22日(水) ナイスピクス
 - 28日(火) 子ども食堂
 - 29日(水) ボランティア交流会
(会場は別の場所になりますので、ご確認を)
 - 31日(金) オレンジ会
- <4月>
 - 11日(火) ほほえみ作業日
 - 12日(水) ナイスピクス
 - 12日(水) 無料法律相談

にじの家サロン(毎週木曜)

- *会場はすべてにじの家サロンです。
- *無料法律相談会は、こびらい診療所の2階が会場です。