



### 約70名がごまどう山 登山 ～みんなが登りきったね～

7月14日、老人クラブの皆さんが、ごまどう山に登りました。約70名のお年寄りの皆さん全員が最後まで登りきり、山頂では持参したお弁当を広げ、梅雨時期には珍しく晴れた空の下で話し合いました。中には80才以上の方が2名も参加され、「お年寄り」とはいえ、あまり歩くことのない若い者よりはずっと足が達者なんです。 (写真は主に小須戸、新保地区の皆さんです)

老人クラブ



### 高令者スポーツ大会

去る7月19日、町民体育館で老人クラブによる高令者スポーツ大会が開催されました。輪投げ、玉おくり、スプーンレースなどの競技や、おけさの踊りと一日汗を流しました。この日は、鎌倉、天ヶ沢チームが優勝しました。

～パワーいっぱい～

### 愛の一声運動

暖かいあいさつで うるおいのある小須戸町に  
「おはよう」  
「ありがと」  
「しつれいします」  
「すみません」  
オアシス運動で広げよう 明るい会話のある地域の「わ」



### 小型湯沸器をお使いになるときは

●冷房中は、窓をしめきりがちですので換気扇をまわすか、窓を開けてご使用ください。  
●浴室は換気が悪く、湿気のため不完全燃焼を起こしやすいので危険です。浴室内には湯沸器を設置しないでください。

### 小型湯沸器をお使いになるときは

●冷房中は、窓をしめきりがちですので換気扇をまわすか、窓を開けてご使用ください。  
●浴室は換気が悪く、湿気のため不完全燃焼を起こしやすいので危険です。浴室内には湯沸器を設置しないでください。

### 国民年金

## 二十歳のスタートは国民年金のスタート

晴れて大人の仲間入りされるはたちの皆さん、おめでとございます。二十歳からは、選挙権など成人としての色々な権利と義務が生じますが、国民年金の加入も、生涯にわたる大切な義務であり権利です。

国民年金は、国が責任を持って運営している公的年金制度です。お年寄りになったときはもちろんのこと、思いがけない病気や、事故で障害者になったとき(障害基礎年金)、一家の大黒柱を失ったとき(遺族基礎年金)などに年金を支給して、本人や遺族の生活の安定を図ることを目的としています。国民年金はすべての国民に共通する年金制度です。二十歳になったら、誰もが加入します。サラリーマンの人は、国民年金に加入したうえで厚生年金や共済組合に加入するという二階建ての仕組みになっています。国民年金には、必ず加入しなければならない人

### 国民年金に加入する人(強制加入者)

**第1号被保険者**  
20歳以上65歳未満で、農業・漁業・商業などの自営業や自由業の人とその家族(厚生年金や共済組合に加入していない)

**第2号被保険者**  
現役のサラリーマンなど厚生年金保険(船員保険)の被保険者本人や共済組合の組合員

**第3号被保険者**  
厚生年金保険(船員保険)の被保険者や共済組合員に扶養されている配偶者で、20歳以上65歳未満の人

### 希望で加入する人(任意加入者)

- 日本国内に住所のある60歳以上65歳未満の人で、老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことのできる人など
- 20歳以上65歳未満の学生
- 被用者年金(厚生年金など)の老齢(退職)年金の受給権者で、65歳未満の人
- ※任意加入者は、第1号被保険者となります

### 国民年金に加入する人/保険料

(ほぼ全員)と希望で加入できる人(ごく一部の人)とがあり、加入の手続きは、役場福祉係でおこなってください。

続きが終わると年金手帳が交付されます。この手帳は、将来、会社に就職したときや、年金を受け取る時、住所を変更したときなどに必要となりますので、大切に保管しておいてください。国民年金保険料(第一号と任意加入の被保険者が納めることになっていきます)の額は、定額で一ヶ月につき七千七百円です。この他に、四百円の付加保険料を納める制度もあります。詳しいことは、役場の福祉係におたずねください。

### 老齢福祉年金を受けたら 年金証書(みどりの証書)の提出を

八月に支払われる老齢福祉年金を受け取ったら、国民年金証書を役場福祉係に提出することになっています。

これは、年金を受けている本人や、その配偶者などの前年の所得を調査し、引き続き年金を受けられるかどうかを決め、今年の八月から、来年七月までの年金額を記入してお返しするものです。もし、証書の提出が遅れたり、提出がなかったときは、年金額の記入に支障をきたし、次の年金支払いが受けられなくなる場合もありますので、必ず提出してください。なお、新たに厚生年金や共済年金などを受けるようになったときや、受けている公的年金の額が改定されたときは、その公的年金証書の写しを添えて提出してください。

### 健康相談

妊婦及び乳幼児、その他健康についてお悩みの方を対象に健康相談を行っております。  
発行日のお知らせ  
日時 八月八日・二十二日・二十九日  
午前九時～午後四時  
会場 役場保健センター

### 栄養改善

食生活改善推進委員による栄養改善料理講習会を左記により開きますので、ふるってご参加ください。  
日時 八月三十日(火)  
午後7時～9時30分  
場所 中央公民館調理室  
内容 貧血予防のための食事  
申込み 八月二十五日までに役場保健衛生係へ



### 新潟県動物愛護協会 昭和63年度 会員募集

当協会は、人間と動物の共存できる豊かな環境づくりを目指して活動しています。動物を愛する方の会をお待ちしております。申込みは八月十五日(月)までに年会費千円を添えて役場町民生生活課保健衛生係へどうぞ。

### 心配ごと相談

場所 老人福祉センター  
時間 午前10時～午後3時  
8月の相談日  
2日(火) 本多 英雄・白井 重栄  
9日(火) 成田 ノリ・保科 正子  
23日(火) 間野 エリ子・白井 ミサヲ  
30日(火) 高橋 千代子・長谷川 淑

### 無料法律相談

相談日 八月二十四日(水)  
午前9時30分～12時まで  
会場 役場保健センター  
保健指導室(二階)  
相談員 古川 兵衛 弁護士  
申し込みは前日までに役場住民係へ電話(三八一三一一)番内線四一番でお願ひします。  
申し込み人数により、時間を変更することがあります。



### 8月15日は 全国戦没者追悼式

正午には黙とうを  
戦没者の冥福と世界恒久平和の確立を祈念するため、全国戦没者追悼式が挙行されます。  
当日、正午にサイレンを鳴らしますので、家庭や職場で一分間の黙とうをお願いします。

### 観光週間

8月1日～7日  
楽しい旅行は正しいマナーから  
楽しい思い出づくりのために観光地のマナーを守り、他人に迷惑をかけるような心がけたいものです。

