

7月の保健衛生業務

ママ
忘れないでね



■離乳食講習

7月19日(火) 午前9時30分~11時30分
横越村公民館

63年2月・3月生れ

■乳児健診

7月25日(月) 午後1時30分~2時
横越村公民館

62年7月・12月・63年4月生れ

■歯科検診

7月27日(水) 午後1時30分~2時
横越村公民館

60年2月・3月・4月

61年9月・10月・11月生れ

健康相談

7月19日(火)
午前9時~
午後4時
役場保健室

療育相談

7月25日(月)
午前10時~
11時
小杉児童館

およろこび

(5月届)

新 郎	地 区
新 婦	川根谷内
昆 茂 夫 }	横 越 中
「澤田」 みほ子 }	
石 塚 智 }	
「阿部」 るり子 }	

おめでた

(5月届)

新生児名	生年月日	親名	地 区
大竹 恭平	63. 4. 25	勝 美	木津中
五十嵐祐貴	63. 5. 18	吉之助	木津下

おくやみ

(5月届)

故 人	年 齢	地 区
神 田 要 作	80	横 越 中
今 井 井 里 イ	82	木 津 中
酒 井 井 キ ヨ シ	55	木 津 中
丸 山 幸 作	79	二 本 木 下
風 間 シ ン	78	藤 山

保険料の免除制度を ご存知ですか

国民年金の加入者のうち、農業や自営業などの第一号被保険者は、保険料を納めることによって、年金を受ける権利を得ることになります。ですから、保険料を納めなければ老齢基礎年金だけでなく、障害基礎年金や遺族基礎年金なども受けられなくなります。

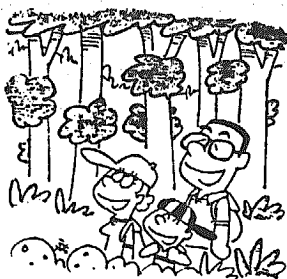
しかし、病気やけがによって働けなくなったり、災害に遭ったりした時には、保険料を納めたくても納められない場合もあります。このような人に対し、保険料を納めることを免除する制度があることをご存知ですか。

この免除制度には、法律で定められている条件に該当すれば免除となる「法定免除」と、保険料を納めることが経済的に困難な時に、知事に申請して認めらる「申請免除」があります。

年金を受ける権利があるかどうかを確認する時には、免除された期間も、保険料を納めた場合と同じに扱われますので、万一の時に支給される障害基礎年金や遺族基礎年金なども、免除期間中の事故であっても受け取ることができるので安心です。

申請免除は、申請のあった年度の期間についてのみ認められます。例えば、今年の7月31日までに申請をした場合、すでに納付した月分を除いて今年4月分から来年3月分までが免除される期間となります。

免除についての相談と受付は役場住民課の国民年金係ですから、早めにおいでください。



歳時記

「こんどの週末、三浴しに行かない?」「そうね、どこがいいかしら」と若い女性たちの会話。

森林浴

と、いい香りがし、すがすがしい気分になります。これは、樹木が害虫などから自分を守るために、葉や芽からフィトンチッドという特殊な物質を

最近流行の三浴というのは、温泉浴、日光浴、それに森林浴のことです。木がたくさんある所に行く

発散していることにより、森林浴というのは、森に入ると、このフィトンチッドを

浴びることなのです。これを発見したのは、ソ連のキートンという学者。また、森林浴という言葉がポピュラーになったのは、昭和五十七年、当時の林野庁長官が新聞記者に話したのがきっかけだといわれています。

フィトンチッドには、人間の神経を鎮静化したりする働きがあり、また、木の緑も安らぎを与えてくれる効果があることから、森林浴が注目されることになり、今年から学ぶことの奨励」です。

るところで、夏は野外に出る機会が多くなります。七月二十一日から八月二十日までは、「自然に親しむ運動」の期間です。今年の重点目標は、「自然を尊び、自然から学ぶこと

れるようになったのです。フィトンチッドは放散しやすいので、森林浴には木が覆いかぶさるようになってい深い森がいいといわれています。

室内にいても場所によっては、寒いくらいに涼しく感じることがあります。また、暑すぎるくらい暖房より、涼しすぎる冷房のほうが体へのショックがずっと大きいということも問題です。体の弱い人、特にお年寄りは要注意です。外出するときは、めんどうがらずにサマーセーターか、カーデイガンを一枚持ち歩く習慣をつけてください。

情報

衣

食

住

七月の声を聞くと、冷房をいれる日が俄然多くなります。暑い屋外から建物に入ったときのひやっとした冷気は、確かに心地良いものです。しかし、涼しさの感じ方は個人差があり、その日の体調によっても違います。家庭なら自由に室温を変えられますが、公共の場ではそういうわけにいかないのです。上着を脱ぎ着して、自分自身の体感に合わせて調整しなければなりません。

冷房は暖房に比べ、室温が一様になりにくいという欠点があります。これは、空気は冷えるるとよみやすくなるという性質によるもので、同じ室内にいても場所によっては、寒いくらいに涼しく感じることがあります。