◇◇国民年金コーナー◇◇

勤めをやめたOLの年金は？

私は、厚生年金に七年間加入していましたが、結婚のため退職しました。夫はサラリーマンですが、私の年金はどうなりますか？

あなたは、ご主人が厚生年金に加入していますので、国民年金の加入は任意となっています。

厚生年金は、一般には二十年加入しないと老令年金が出ませんので、これだけの期間では老令年金は出ませんが、国民年金に任意加入して、厚生年金と通算して通算老令年金を受けることができます。

昭和五年四月二日以降に生まれた方は、資格期間の短縮の措置がありませんので、通算して「二十五年」必要です。

あなたの場合、国民年金に十八年加入すれば、厚生年金の七年間と通算すると二十五年を満たすことになり、厚生年金は六十才から七年分の、国民年金は六十五才から十八年分の通算老令年金が出ることになっています。もちろん、国民年金は五十九才まで加入できますので、それまで加入し続ければ、それだけ年金額が増えることになります。

また、国民年金に任意加入できる期間について任意加入しなかった場合でも、「カラ期間」がありますので、そのカラ期間と厚生年金の七年間を合算して二十五年に達すれば、厚生年金から七年分の通算老令年金が出ますが、国民年金には加入していませんので、国民年金からは年金は出ないことになります。

メモ

1 「カラ期間」とは、要するに、サラリーマンの妻で、国民年金に加入できるのに加入しなかった期間のことで、実際に加入した期間にその加入しなかった期間をつないで、年数のうえから資格要件が満たされるとするものです。

2 これは、内縁関係でも、あるいは離婚したときでも認められるというものです。ですから、夫の厚生年金などの記号や番号は、ちゃんと控えておけば便利です。

3 世はいわゆる〝年金時代〟こういういわば特典を見すごさないようにしましょう。

今月の献立て

里いもと鶏肉のしょうゆ煮

材料（4人分）
- 里いも……520g
- 鶏肉（骨付きぶつ切り）400g
- 正油……少々
- 酒……少々
- 干しいたけ……6～7枚
- こんにゃく……1枚
- 油……大さじ2
- さやえんどう……10枚
- 塩

煮汁
- だし汁…1カップ
- 砂糖……大さじ2
- 正油…大さじ2 2/3
- 酒……小さじ4強
- 塩……少々

作り方
①鶏肉はしょうゆと酒をふり、下味をつけておく。
②里いもは洗って皮をむき、塩少々をふって軽くもみ洗いし、さっとゆでてぬめりをとる。
③しいたけは、もどして大きめのそぎ切り。
④こんにゃくは一口大に切り、さっとゆでておく。
⑤鍋に油を熱し、①の鶏肉をつけ汁ごと入れて炒め、表面の色が変わったところで②、③、④の材料を加え。全体に油がまわるまで炒める。
⑥煮汁を加え入れ、野菜が柔らかくなるまで中火よりやや弱い火で煮こむ。
⑦煮上がる直前に、すじをとってさっと塩ゆでしたさやえんどうを散らして火を止める。
※＊里いもは、一口大のものを使った方が、煮くずれしない。
＊他に人参を入れると色どりがよくなる。

公民館だより

12月の事業計画

日	曜	事業名	会場
20	木	高令者学級	月寿荘
2	日	少年柔道大会	西公民館
期日未定	毎週火曜	婦人学級（老人ホーム慰問） スポーツ少年団柔道教室	県央寮 西公民館

保健福祉だより

12月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
11	火	心配ごと相談日	一般住民　午後2時～	月寿荘
12	水	幼児歯科健診 （フッ素塗布 サホライド塗布）	一才半～四才までの希望者※希望者は前日までに申し出下さい	月寿荘
13	木	予防接種 三種混合（三回目）	前回から引き続いた者及び第二期該当者	月寿荘
14	金	血圧健康相談会	循環器疾患で経過観察者及び一般住民	曲公民館 月寿荘
16	日	母と子の栄養教室	小学生と母親	就業改善センター
18	火	乳幼児ツベルクリン反応	生後3ケ月～4才まで	月寿荘
20	木	同右判定とBCG接種		月寿荘
24（予定）	月	心配ごと相談日 年金相談日	一般住民 午前10時～正午	月寿荘
25	火	乳児検診 S59年8月1日～S59年9月30日 S59年2月1日～S59年3月31日		月寿荘

クローバー教室

犬・ねこ指導取締り日　11日、18日
引き取り日　4日

日	曜	機能訓練内容
※4	火	習字、くみひも、ちぎり絵
※14	金	習字
※18	火	習字、くみひも、ちぎり絵
25	火	習字

※当日はマイクロバスを運行いたします。
会場　月寿荘
時間　午後一時三十分～

《家庭の健康》

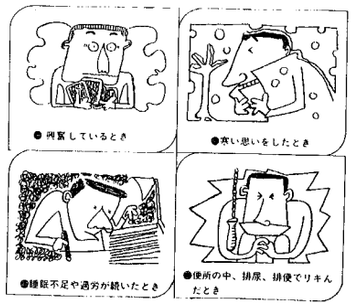
高血圧と動脈硬化 10

老化現象の一つとして、血圧が高くなったり、動脈が硬くなることがあります。

現在、日本人の死亡原因として多いものに脳卒中がありますが、この高血圧や動脈硬化が土台となっています。

脳卒中は脳の動脈が破れたり、つまったりして起こり、破れると脳出血となり、つまると脳硬塞となります。

〔どんなときに卒中発作が起きるか〕



寒くなります。体に気をつけましょう。

あきつ俳壇

○柄の長き箒すべらす落葉掃き　喜美
○小春日や宝石店の飾り窓　同人
○野地藤の姿埋もれし芒道　硯山
○無縁仏壜に挿されし萩の花　同人
○秋夕焼映る轍の水またぐ　永久
○秋風や忘れがちなる木戸の鍵　同人
○稟焼の炎に畦の浮かびけり　草人
○杣の家の落葉のつきし撓釣瓶　同人
○道問ひば柿の大樹を指差して　富代
○奥飛騨の手焼煎餅批杷然れる　靖子
○空稲架に筵の乾く峡部落　同人
○川原石並べしかまど芋煮会　妙子
○芋嵐鶏の胸毛も逆かなでて　同人
○掌にのせて賽の目に切る新豆腐　和子
○鶏頭の種採る和紙を広げけり　同人
○柿落葉掃き寄せ市の荷を開く　同人
○牡蠣打ちの大桶に小さき灰神楽　羅春
○井戸蓋の上を紅葉がころげけり　同人
◎山寺の夜寒むの畳踏みにけり　永久

評　『山寺』山形市の立石寺をいふ。ここで俳聖芭蕉が〈閑かさや岩にしみ入る蝉の声〉の句を詠んだと云われている。

秋も深まり寺院の堂宇に上り踏む畳に、清閑な山の気と夜の寂寥が身に迫る感が表現されている。