新しい年金制度　その一

◆はじめに

このたびの年金改正の基本は、「人口の高令化、産業構造、就業構造など社会的な変化に対応できるよう公的年金制度を長期にわたって健全かつ安定的に運営していくための基盤を確保すること」にあります。

さらには、年金制度の中で最も大事な「公平」ということを買いて年金の改正が図られたものです。

改正は次の三つの柱からなっています。

――改正の主柱――

・制度体系の再編成
・給付と負担の適正化
・婦人年金権の確立

――国民年金の改正点――

・被保険者の適用範囲の拡大
・基礎年金を支給する制度に発展
・基礎年金の財源

新国民年金に加入する人

――強制加入者――

新しい国民年金の加入者は次の三種類になります。

㈠ **第一号被保険者**――日本国内に住んでいる二十才以上六十才未満の自営業者やその家族など

㈡ **第二号被保険者**――厚生年金の被保険者

・国民年金と厚生年金の両方に加入することになります。
・二十才未満、又は六十才以上の人も厚生年金加入中は第二号被保険者になります。
・保険料は、国民年金の分も含めて厚生年金で納めます。

㈢ **第三号被保険者**――厚生年金加入者の配偶者で二十才以上六十才未満の人

――任意加入者――

次のような人は、希望すれば、「第一号被保険者」として任意加入できます。

・六十才以上六十五才未満の自営業者など

ただし、国民年金の老令年金等の繰上げ支給を受けている人は加入できません。

・老令基礎年金の受給資格期間を満たしていない人。
・保険料未納期間等で、満額の老令基礎年金が受けられない人。

第三号被保険者は届出を

昭和六十一年四月から、厚生年金等の加入者である夫の収入で、生計を維持されている二十才から六十才までの妻は、すべて新国民年金の被保険者となり、国民年金の保険料を納めなくても年金給付を受けることになりました。

（夫が加入している厚生年金がまとめて納めます。）

☆このような被保険者を第三号被保険者といいます。

現在の任意加入者は！

十月下旬に社会保険庁より「国民年金任意加入被保険者現況届書」の案内が着いたら所要事項を記入して、役場の年金係へ提出してください。

また、任意加入していない人で、第三号被保険者に該当する方も届出が必要です。その手続きは来年の四月一日以降にしてください。

今月の献立て

さんまのしょうがみそづけ

塩焼きでおなじみのさんまも、みそづけ焼きにするとまたひと味違います。しょうがの風味も添えて。

材料（4人前）

さんま……4尾	ねぎ……4本
みそ……300g	大根おろし大さじ4
しょうが……1個	レモン……1個

作り方

①さんまは頭と尾を切り落とし，内蔵はつけたまま水でよく洗い、二つに切って塩少々をふり，ざるに上げて水けをきる。
②しょうがをすりおろし，みそに混ぜる。
③バットに②のみそを半量敷き入れ，その上にガーゼを敷いてさんまを並べ，透き間にねぎを並べる。再びガーゼをかぶせ，残りのみそで覆い，ラップをかけて，ひと晩つけ込む。
④ガーゼをめくってさんまとねぎを取り出し，香ばしく焼き上げる。（みそ床は2回くらい使える。）
⑤さんまを器に盛り，ねぎを適宜に切って添え，大根おろしとレモンを添えてあつあつをすすめる。

公民館だより

11月の事業計画

日	曜	事業名	会場
3	日	菊花展	西公民館
~~17~~ 24	日	村民芸能大会	月潟小学校
20	水	高令者学級	月寿荘　午前10時
毎火曜	週	スポーツ少年団 柔道教室	西公民館 午後7時

保健福祉だより

11月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
5	火	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他の後遺症者	月寿荘
7	木	予防接種「インフルエンザ」	二回目…10月25日受診対象者	保育園
11	月	総合検診未受診者検診	未受診者は必ず受診下さい。	西公民館
12	火	〃	〃	月寿荘
15	金	予防接種「インフルエンザ」	二回目　10月29日受診対象者	小学校
18	月	予防接種「麻疹」	生後18ケ月～36ケ月児	月寿荘
21	木	3才児検診（歯科及尿検査含）	S57年9月1日～S57年12月31日迄	月寿荘
22	金	予防接種「インフルエンザ」	二回目の接種が出来なかった者	保育園
26	火	予防接種三種混合（二回目）	10月30日対象となった者	月寿荘

犬・ねこ指導取締り日　5日・19日・29日
引き取り日　8日

※クローバー教室

※日	曜	機能訓練内容
5	火	習字・組ひも・ちぎり絵
12	火	習字
19	火	習字
26	火	習字・組ひも・ちぎり絵

会場　月寿荘
時間　午後1時30分
※印当日はバスを運行いたします。

《家庭の健康》疲労回復のきめ手は休養

私達は、毎日の生活や仕事などから精神的、肉体的なストレスを受けつづけており、それも疲労の原因の一つとなっています。

こうした疲労をすみやかに回復する為には、適当な休養をとることが必要です。そのための休養の方法としては、次の二つの方法があります。

①消極的休養法

疲労した器官や組織の活動を休ませ疲労の回復をまつ。

②積極的休養法

日常生活で行っている仕事とまったく違う活動をし、気分転換をはかり、肉体的にもふだん使わないような部分を動かす。

又、睡眠は肉体と精神の疲れをとり、翌日のエネルギーをたくわえる源です。ぐっすり眠ることは、心と身体の健康から欠すことができません。

あきつ俳壇

○燈籠に句も添いてある秋祭　富代
○茄子漬けて掌を柴に染めにけり　妙子
○刈株の小水葱の花の伸びにけり　同人
○走り根の足場山芋堀られけり　靖子
○病室の腰窓低くし鳳仙花　同人
○売店にうすき紅さす青りんご　同人
○秋蝶の止まりし石の道しるべ　里代子
○萩咲くや名前まだなき猫貰ふ　同人
○揺れながら蓑虫糸を長うせう　和子
○水澄むや泥の色して蟹歩く　同人
○萩活けて畳にこぼす雨雫　同人
○化粧の間乳母の間続き萩の庭　喜美
○そぞろ寒む舌にころがす薬用酒　同人
○蓼踏んでゆく分校の岩場径　羅春
○豆稲架を潜り離村の荷を運ぶ　同人
○閉村の碑の肩翔ちし青バッタ　同人
◎山の肩重なり合へりななかまど
評〝ななかまど〟バラ科の落葉高木、一〇米に達するものもある。紅葉し深紅の実をつけた〝ななかまど〟が秋の湯に映えてる景観句。　和子