新しい年金制度 その二(1)

基礎年金は三種類

改正後の国民年金から支給する基礎年金の種類は、老令基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金の三種類です。

老令基礎年金

老令基礎年金は、保険料を納めた期間と保険料を免除された期間を合わせて二十五年以上あるときに、六十五才から支給されます。（昭和五年四月一日以前に生まれた人は期間の短縮があります。）

この二十五年の必要期間には、昭和三十六年四月以降の厚生年金等の加入期間や任意加入できる人が任意加入しなかった期間等（カラ期間）も含まれます。

〔年金額〕

老令基礎年金の年金額は六十万円（月額五万円）です。

ただし、この年金額は二十才から六十才までの四十年間すべて保険料を納めた場合です。保険料を納めた期間が四十年なければ、その不足する期間に応じ年金額が減額されます。

〔中高年者の特例〕

国民年金が発足したときに二十才以上の人（昭和十六年四月一日以前生まれ）は、六十才になるまで四十年の加入期間を満たすことができません。

そこで、これらの人については、昭和三十六年四月以後六十才になるまでの（加入加能年数）すべて保険料を納付している場合は、四十年加入していた人と同じ扱いとなり、年金額は六十万円（月額五万円）となります。

なお、「六十万円」というのは昭和五十九年度価格ですので、消費者物価指数の上昇に応じて引きあげられることになります。

任意加入期間も老令基礎年金に

サラリーマンの奥さんは、これまでは国民年金に希望する人のみ任意加入できる扱いでしたが、今回の改正では二十才以上六十才未満の人は全員国民年金に加入することから昭和六十一年以降、六十才から六十五才になるまでのあいだを除いて、任意加入することはできません。

そこで、いままで任意加入した期間は当然老令基礎年金の年金額の計算に加えられ、その分だけ多くの年金が支給されることになっています。

したがって、現在任意加入している奥さんは、全員加入になるまでそのまま続けていかれる方が有利です。

今月の献立て

豚の角煮

◉とろけそうなほど柔らかくこってり

材料（4人前）

豚バラかたまり肉 …… 500 g

a
- にんにく（たたきつぶす）…1かけ
- 生姜の薄切り …… 1かけ
- ねぎ …… 10cm
- 酒 …… ½カップ

b
- 酒 …… ⅓カップ
- 砂糖（肉の7％）…大さじ4弱
- しょうゆ（肉の3％塩分）……大さじ5
- 練りがらし ……適量

作り方

①肉はかたまりのままたっぷりの沸騰湯に入れ，さっとゆで，表面が白くなったら取り出して水けをきる。

②フライパンを熱し，①の肉を脂身側を下にして焼く。脂が出てきつね色に焼けたら、ころがしてまわりも色よく焼く。

③煮込み用なべに，aと②の肉を入れ，水をひたひたに加えて1時間半～2時間中火で煮込む。

④肉が柔らかくなったら取り出して4つに切り，別なべでbの調味料とともに約30分煮込む。

⑤器に脂身側を上にして盛り，好みで練りがらしをのせる。

- エネルギー　318 kcal
- 調味塩分量　3.8 g

公民館だより

12月の事業計画

日	曜	事業名	会場
8	日	婦人学級（老人ホーム慰問）	県央寮
20	金	高令者学級	月寿荘　午前10時
毎火曜		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

12月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
11	水	もれ者検診結果指導会及び血圧健康相談会	循環器疾患で経過観察及び一般住民	西公民館
12	木			月寿荘
13	火	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	土	母と子の料理教室	小学生と母親	就業改善センター
18	水	乳幼児ツベルクリン反応	生後3ケ月～4才まで	月寿荘
20	金	同右判定とBCG接種		月寿荘
23	月	乳児検診 S60年8月1日～S60年9月30日 S60年2月1日～S60年3月31日		月寿荘

犬・ねこ指導取締り日　17日
引き取り日　6日

※クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
※3	火	習字
※10	火	習字・組ひも・ちぎり絵
24	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》

カゼの季節です

冬はカゼをひきやすい季節です。町のお医者さんが診察する患者の五割から七割はカゼといわれるほどです。

カゼとインフルエンザを区別する一応のメヤス

	カゼ	インフルエンザ
発病	ゆっくりおこる	急激に発病
寒気	軽度	強い
熱	比較的低い	高い
腰痛、関節痛	軽度	強く痛む
頭痛	強いこともある	強い
だるさ	インフルエンザの方が強い	

いわゆるカゼ薬というのはウイルスの感染によって起こる発熱や頭痛、せきなどの症状を一時的におさえてやわらげる作用をもつ薬で、カゼそのものをなおす薬ではありません。ですから、不摂生をしながら、カゼ薬をあれもこれもと飲んでいると、かえってカゼをこじらせてしまう結果になります。カゼを早くなおすには、やはり温かくして安静にしていることが一番です。

過労や睡眠不足などをさけ十分な栄養をとり、規則正しい生活を送りましょう。

あきつ俳壇

○軒下に古き石臼稲挨（いなばとり）　和子
○縁（へり）なしの畳二枚の鮭番屋　同人
○豆引くや土新らしきもぐら穴　同人
○雁（かり）の夜や壁に茶色の麦彰状　同人
○稲架（はさ）襖（ふすま）くぐれば紺の弥彦山　富代
○峠路の本陣宿の茸飯　喜美
○家計簿の頁の余白夜半の秋　靖子
○黄落や村に一つの青電話　同人
○黄落や年に一度の茶碗市　同人
○弥彦嶺は噴煙に似し秋の雲　硯山
○金木犀（きんもくせい）連子の窓に匂ひけり　同人
○干籾を指跡つけて広げけり　妙子
○物干の産着に止まる赤とんぼ　同人
○毛糸玉ゆるくころがしケープ編む　同人
○萱（かや）叢（むら）に日を浴びゐたり穴まどひ　としこ
○十六夜や水の匂ひの風少し　同人
○コスモスや遠嶺にうすき茜雲　同人
○いぶり炉の隅に刺されし岩魚（いわな）串　羅春
○千胡麻の莢（さや）が刺りし莚の目　同人

◎雉子翔ちし谿夕靄の光りけり　羅春

評　雉子は、草原、畑地、雑木林などに棲む猟鳥である。狩猟者が近づく音に番（つがい）の雉子が夕靄をついて飛び翔った。雄雉子の羽色の美しさが靄に映（うつ）り光っているやに作者に見えた。観察力の鋭さを感ずる句。