新しい年金制度　その二(2)

—障害基礎年金—

現在の障害年金は、拠出年金と福祉年金に分かれていますが、改正後は障害基礎年金（一級・二級）に一本化され、二十才前に障害となった人にも、二十才から障害基礎年金が支給されます。

このため、現在障害福祉年金を受けている人は、昭和六十一年四月から障害基礎年金を受けることになり、障害福祉年金の制度は廃止されます。

〔新たに子の加算が……〕

障害基礎年金の受給権が生じたときに、その人によって生計を維持されている十八才未満の子または、二十才未満で一定の障害がある子がいるときは、その子の数に応じて加算が行われることになりました。

すでに障害年金を受けている人についても、前記と同様の子がある場合に加算が行われます。

なお、今までの障害福祉年金の受給者にあたるような人には、本人に一定額以上の所得があるときに年金の支給が停止されます。

〔受給に必要な期間〕

初診日前に保険料を納めた期間（保険料の免除を受けた期間を含む）が加入期間の長短に関係なく、三分の二以上あること。

なお、昭和七十一年三月までは、前の要件に該当しなくても、直近の一年間が保険料納付済期間であれば受けられます。

〔年　金　額〕

一級障害…七五〇、〇〇〇円
（月額六二、五〇〇円）
二級障害…六〇〇、〇〇〇円
（月額五〇、〇〇〇円）
子の加算…第一子・第二子にはそれぞれ月額一五、〇〇〇円、第三子以降には、一人につき月額五、〇〇〇円となります。

今月の献立て

はんぺんのミラノ風

◉手近な材料にボリューム感をだして

材料（４人分）

はんぺん	４枚	牛乳	½カップ
鮭の缶詰	½缶	塩／こしょう	各少々
玉ねぎ	¼個	卵	１個
生しいたけ	２枚	粉チーズ	大さじ２
バター	大さじ２	サラダ油	大さじ４
小麦粉	大さじ２		

作り方

①はんぺんは袋になるように包丁を入れておき、鮭は身をほぐしておく。
②玉ねぎ、生しいたけはみじん切りにしてバターで炒め、小麦粉を加えて更に１分ぐらい炒めて牛乳で溶きのばし、５分ぐらい煮込んで鮭を加え、塩、こしょうで調味する。
③卵はよく溶いて、粉チーズを混ぜておく。
④①のはんぺんに②をつめて、全体に小麦粉（材料記載外）を薄くまぶす。
⑤フライパンにサラダ油を熱し、③の衣をつけたはんぺんを並べ、両面きつね色に焼き、三角形になるように包丁を入れ、トマトケチャップを添えて供する。

・エネルギー　318kcal
・調理時間　25分

公民館だより

1月の事業計画

日	曜	事業名	会場
1	水	第6回元旦マラソン大会（2km・4km）	月潟中学校
12	日	柔道鏡開き	西公民館
23	木	高令者学級	月寿荘
毎週	火曜	スポーツ少年団 柔道教室	西公民館

第6回
元旦マラソンに参加を

○当日受付の方
61年1月1日、午前11：00まで
○スタート
月潟中学校玄関前正午

保健福祉だより

1月の事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
21	火	一才六ヶ月検診（内科・歯科）	S59年6月1日～S59年9月30日生迄	月寿荘
24	金	献血 時間　午前9時半～午後3時半		就業改善センター

犬・ねこ指導取締り日　10日
引き取り日　21日

❀クローバー教室

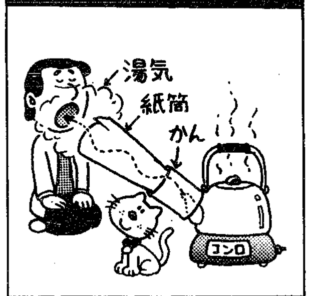
日	曜	機能訓練内容
※21	火	習字・組ひも・ちぎり絵
※28	火	習字・組ひも・ちぎり絵

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。

お試しください

のどが痛い、せきが出る、声がかすれる、息苦しいなどの症状を和らげてくれます。

簡単な吸入の方法



《家庭の健康》

酒に注意!!

上手にお酒を飲むぶんには、食欲は増進し、血液の循環もよくなって、新陳代謝もさかんになります。また、神経や筋肉の緊張をほぐして、疲労回復、気分転換に役立ちます。しかし、下手な飲みかたや誤った飲みかたをすると、事故の原因ともなり、健康を害しついにはアルコール中毒まですすんで、家庭的社会的悲劇のもとになってしまいます。二合くらいの酒でも十年間毎日飲みつづけていれば、たいてい慢性アル中になります。

お酒を上手に飲むために

①自分のペースでゆっくり飲むこと。
②晩酌は量を少なく、週一回は休肝日をとること。
③酒のさかな（高タンパク・高ビタミン食）を食べながら飲むこと。

最後に、酒を飲んだら絶対に運転しないこと。

あきつ俳壇

。折葦の流を潜る鳰（かいつぶり）　硯山
。庄屋跡内濠（うちぼり）淀む花八ツ手　同人
。霜月や指輪くるりとゆるくなり　公子
。一と所解けぬパズルや小夜時雨　同人
。炉話や土瓶の蓋をづらしつつ　靖子
。尼寺の杉の匂ひの初かまど　同人
。山茶花の垣越しに打つ葬り鉦　同人
。竹筒の賽銭箱や時雨佛　和子
。萩刈るや切口濡らす通り雨　同人
。八海の地酒を買ひり時雨宿　同人
。花蕎麦（そば）の畝に長柄の忘れ鎌　羅春
。ダムに出て群を崩せし稲雀　同人
。勢子小屋の捨湯柞（ははそ）の根と走り　同人
。草の葉を束ねて洗ふ芋煮鍋　同人
◎ミシン踏む足に小春の日が移る　和子

評　陰暦十月の異称、その頃は風雨も少く暖い日が続くので小春日、小春日和、また小六月とも言う。こんな日は、ミシンの音も弾み一段と洋裁も捗ることでしょう。しかし短日であるから陽の移りも早い。この様を「足に、日が移る」と表現した点がよい。