

# 保健福祉だより

## 1月

### ○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
21	木	1歳6か月児健診 (内科及び歯科) 午後1時30分から	H3年6月1日生まれ ～9月30日生まれまで	月寿荘
26	火	定例健康相談 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
27	水	献血 受け付け (午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分)	北日本月 湯食品(株)	
28	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時から	脳卒中及びその他 後遺症者	月寿荘
29	金	幼児歯科健診 (希望者にはサホライ ド・フッ素塗布有) 午後1時30分から	1歳半～4歳まで ※希望者は22日(金)まで に住民課(保健福祉係) に申し込みください。	月寿荘

犬の引き取り日 8日(金)  
取り締まり日 22日(金)・29日(金)

日	曜	機能訓練内容	会場	時間
26	火	習字・組ひも・ちぎり絵	月寿荘	午後1時30分 バスを運行します。

### 家庭の健康

#### 食事は1日3回ゆつくり!

バランスのとれた食生活を送ることは健康づくりの基本であり、成人病予防にもつながります。忙しいからといって食事の時間を削るようではストレスをかえって増長させるようなものです。又、食事回数を減らすことは肥満にもつながります。1日3回、時間をかけてゆつくりよくかんで食べてください。よくかむことは、大脳を刺激し頭をスッキリさせることにもなります。また、たかぶった神経を静めるのに次のような食品の補給を心がけましょう。

#### \*イライラに効く栄養素と食品



②ビタミンB1  
玄米、納豆、豚肉、牛レバー、しいたけなど



①カルシウム  
牛乳、いわし、煮干し、チーズ、昆布など

③ビタミンC  
くだもの、じゃがいも、ピーマン、パセリなど



### 年金コーナー

## 国民年金保険料は課税所得から控除されます

国民年金の保険料は、所得税や市町村民税を算出する際に、社会保険料控除として、課税所得額から差し引かれます。控除の対象となるのは、平成四年一月から十二月までの一年間に納めた保険料です。自分の保険料だけでなく家族の保険料も含まれます。また、免除期間の追納保険料や、昨年の未納保険料なども対象になります。平成四年の保険料は、左記の表のとおりです。なお、納めた金額がわからないときは、役場国民年金係までお問い合わせください。

平成4年 国民年金保険料控除額		
月額	定額保険料	1月～3月まで 9,000円 (9,000円×3ヶ月=27,000円)
	付加額保険料	1月～3月まで 9,400円 (9,400円×3ヶ月=28,200円)
月額	定額保険料	4月～12月まで 9,700円 (9,700円×9ヶ月=87,300円)
	付加額保険料	4月～12月まで 10,100円 (10,100円×9ヶ月=90,900円)
年額	定額保険料	114,300円
	付加額保険料	119,100円

### 新しい「民生委員」 「児童委員」を紹介し

社会福祉を担う民生委員・児童委員が、十一月三十日任期満了となることを受け一斉改選され、十二月一日付けで厚生大臣から新たに民生委員・児童委員の辞令が交付されました。

- 月潟村民生委員・児童委員は次の方々です。
- 大別当地区
- 諏訪 綾子委員 (再任)
- 月潟上地区
- 小林 孝子委員 (再任)
- 月潟下地区
- 長沼 正 委員 (再任)
- 西菅場地区
- 渡辺 正松委員 (再任)
- 曲通地区
- 木村 和子委員 (新任)
- 東長島・釣寄地区
- 野内 藤枝委員 (再任)
- 木滑・釣寄新地区
- 小林 寅雄委員 (再任)

### 戦後強制抑留者の皆様へ 請求はお済みですか

戦後、旧ソ連邦またはモンゴル国の地域に強制抑留された方、またはそのご遺族に、内閣総理大臣名の慰労品(書状・銀杯)を贈呈しております。このうち、年金恩給や公務員の共済年金などを受給されていない方には、併せて慰労金10万円が支給されます。請求期限が平成5年3月31日までと迫っていますので、お早めにご請求ください!

#### ● 請求・お問い合わせ先 ●

平和祈念事業特別基金 業務第2課  
〒112 東京都文京区大塚5-3-13  
☎03-3945-4703・4707

なお、請求書類は都道府県・市町村の窓口にも置いてあります。

### 恩給欠格者の皆様へ 請求はお済みですか

平和祈念事業特別基金(総理府所管の認可法人)では、いわゆる恩給欠格者の方で、外地等に勤務した経験を有し、加算年を含めた在職年が3年以上で、請求時において日本国籍を有する方には内閣総理大臣名の書状を、さらに70歳以上の方には高齢者の順に併せて銀杯を贈呈しております。

(注) 次の方は、この事業の対象になりません。

- 年金たる恩給または旧軍人軍属としての在職に関連する年金たる給付を受ける権利を有する方。
- 恩給欠格者のご遺族および戦後、旧ソ連邦またはモンゴル国の地域に強制抑留されたことのある方。
- 戦傷病者戦没者遺族等援護法上の軍属(雇員、傭人、工具等)および準軍属の方。

#### [請求書類の送付先・お問い合わせ先]

〒112 東京都文京区大塚5-3-13  
平和祈念事業特別基金 業務第1課  
☎03-3945-4704

なお、請求書類は都道府県・市町村などの窓口にも置いてあります。

### 水道にも冬の準備を お忘れなく!

冬の間も節水にご協力ください。冬の準備はもうお済みですか。毎年うっかり忘れがちなのが、水道の冬仕度です。この時期、寒波はいつ襲ってくるかわかりません。特に野外の水道は知らないうちに破裂していることが多く、トラブルを起こす原因になります。水道普もきちんと保護し、凍結から守りましょう。

また、凍結防止のため、夜間でも水道を出しておかれる家庭が多くなります。大切な水道水ですので、水量等に十分注意され節水にもご協力ください。なお、凍結防止用の資材や機具は、月潟村簡易水道にも用意してありますので、ご相談ください。

\*お問い合わせ先は、月潟村簡易水道まで ☎375-2312



大切な水  
じょうずに  
使いましょう