

# 保健福祉だより

## 2月

### ○事業日程

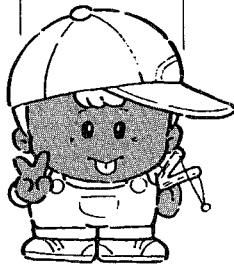
日	曜日	事業名	対象	会場
3	水	母親学級	妊娠届けをすまされた人	月寿荘
		妊産婦産科検診	妊婦及び産後一年以内の人	月寿荘
9	火	「エイズ講演会」 保健所 園田医師 午後1時30分から	一般住民	役場
23	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
25	木	機能訓練 (後遺症者の集い) 午前10時から	脳卒中及びその他 後遺症者	月寿荘
		乳児検診		月寿荘

犬の引き取り日 5日(金)  
取り締まり日 19日(金)・26日(金)

### ♣クローバー教室

日	曜日	機能訓練内容	会場
9	火	習字・組ひも・ちぎり絵	月寿荘
23	火	習字・組ひも・ちぎり絵	月寿荘

## 児童手当制度を ご存じですか



○児童手当は次代の社会を担う児童の健全な育成と資質の向上に資することを目的として支給される手当で、三歳未満の児童を養育している方で前年の収入が一定の額未満の方に、申請の翌月から支給され、二月、六月、十月の年三回に分けて支払われます。

○平成四年一月一日より前に手当を受給していた方については、次表のように段階的に手当が支給されなくなりますので御注意下さい。

### 支給期間に関する経過措置

支給の対象となる児童の生年月日	支給期間
昭和63年1月1日～昭和63年12月31日	平成4年12月分まで支給
昭和64年1月1日～平成1年12月31日	4歳の誕生日の属する月分まで支給
平成2年1月1日～平成2年12月31日	平成5年12月分まで支給
平成3年1月1日～平成3年12月31日	3歳の誕生日の属する月分まで支給

※詳しくは、住民課保健福祉係へお問い合わせください。

## 家庭の健康 主婦は 運動不足?

毎日忙しく動いているにもかかわらず、多くの主婦が運動不足だと言っても過言ではありません。なぜなら、仕事と運動は違うからです。

仕事は使われる身体部位が決まっていますが、運動は全身をまんべんなく使い意図的に行うことができます。

ふだんの生活での疲れは、運動後の疲れとは異なります。主婦の疲れは、むしろ運動不足によると言われています。さらに部分的な疲労が重なり、肩こりや腰痛、だるさなどの肉体的疲労、精神的なストレスも蓄積されていきます。

ストレスから心の病へと進行するケースも多いようです。ラジオ体操、ウォーキング等手軽にできる運動をできるだけ毎日継続することが大切です。

生活の中に積極的に運動を取り入れ、主婦はいつまでも家庭の太陽であってほしいものです。

## Xmas パーティー 楽しく 盛大に!!

Xmas、この日は、「ケーキを食べ、プレゼントをもらう日」?子供たちのほとんどが、このように思っているようです。

十二月二十四日、保育園でXmasパーティーが行われました。オリジナルの朱色の帽子と服、それに白い長いひげをあしらった二人のサンタさんが、大きな袋にプレゼントをいっぱい詰め登場すると、子供たちは、盛大な拍手で迎えました。実はこのサンタさん、子供たちのお父さんが、変装したもの。一人一人にプレゼントを手渡され、「来年も



一足早くお正月気分!!

### 年金コーナー

## すべての人が加入する 国民年金

国民年金は、20歳から60歳になるまでの間すべての人が加入しなければなりません。第2号被保険者は、勤め先の年金制度に加入しますが、第1号被保険者と第3号被保険者の加入は、役場に届け出なければなりません。



**第3号被保険者**  
サラリーマン(厚生年金、共済組合の被保険者)に扶養されている妻



**第2号被保険者**  
厚生年金や共済組合の被保険者(サラリーマン)



**第1号被保険者**  
自営業の方とその家族、夫に扶養されていない奥さん、勤め先に年金制度のない方など

来てくださいいね。」とお願いしていました。しばらく休憩した後、暗くなった教室に、保母の先生が扮する女神さまが入場。白い衣装を身にまとった先生はまさしく「女神さま」子供たちも緊張した面持ちで先生の話す、日常生活の中で注意すること、又、交通事故にあわないようにすることなど、しんげんに聞いていました。最後に、サンタさんになっていたお父さんが、大変ありがとうございました。来年も、よろしく願いします。

### べったんべったん

十二月二十五日、保育園の炊事場は朝から大忙し。そう今日は「もちつき」。一斗(約二十kg)のもち米を二斗でつくというものが「べったんべったん」「ヨイショ、ヨイショ」かわるがわるに、園児のかけ声がかかり、杵を持つ手に力はいらぬ。仕上げは、園児一人一人が杵をもち、べったんこ。出来上がったおもちは、先生達の手ですばやくちぎられ、自分のほっぺのようなきなこもち。きつとおいしかったことでしょう。