保健福祉だより

4月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	金	献血受け付け（成分献血も行います）	午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分	就業改善センター
6	火	予防接種 三種混合（二回目）	一期該当者…生後24か月～48か月児 追加該当者…一期終了後12か月～18か月	月寿荘
8	木	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中後遺症者とその家族	月寿荘
13	火	定例健康相談会	一般住民 午後1時30分から	月寿荘
15	木	犬の登録と狂犬病予防注射 午前10時30分～11時……西公民館 午前11時20分～11時50分……曲通多目的共同利用施設 午後1時～2時……月潟村役場 午後2時15分～2時35分……大別当集落開発センター ・対象……飼育犬全部です ・持参するもの……愛犬手帳・印鑑・申し込み書 料金四、九五〇円		
27	火	乳児健診 H4年12月1日～H5年1月31日生まれ H4年6月1日～H4年7月31日生まれ		月寿荘

※日程が変更となる場合もありますので、無線放送のお知らせに注意してください。

♧クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
13	火	習字・組ひも・ちぎり絵
27	火	習字・組ひも・ちぎり絵

会場　月寿荘
時間　午後1時30分
バスを運行します。

年金コーナー

国民年金の保険料が4月から変わります

国民年金は、完全物価スライド制により、平成五年度も年金額が引き上げられます。それに伴って保険料も引き上げられるものです。

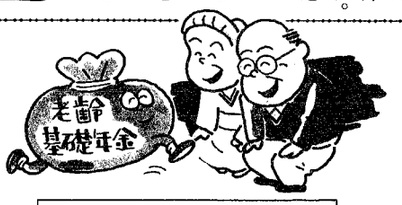
年金制度を将来的に安定したものにするためには、年金給付と保険料のバランスが保たれなければなりません。

だれもが安心して老後を迎えることができるよう、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

平成5年4月から		
定額保険料	月額	10,500円
付加保険料	月額	定額＋400円

老齢基礎年金を受けるには

老齢基礎年金は、保険料を納めた期間（免除期間を含む）が25年以上ある人が、65歳になってからですが、繰り上げや繰り下げて受けることもできます。



老齢基礎年金の計算式

$$725{,}300\text{円} \times \frac{\text{保険料を納めた月数} + \text{保険料を免除された月数} \times 1/3}{\text{加入可能年数} \times 12(\text{月})}$$

資格期間及び加入可能年数早見表

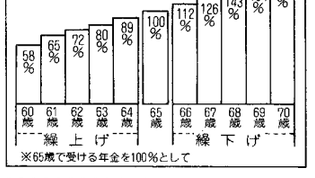
生年月日	資格期間（年金を受けるために最低必要な期間）	加入可能年数（満額の年金を受けるために必要な期間）
昭和2年4月1日以前	21年	25年
昭和3年4月1日以前	22年	26年
昭和4年4月1日以前	23年	27年
昭和5年4月1日以前	24年	28年
昭和6年4月1日以前	25年	29年
昭和7年4月1日以前		30年
昭和8年4月1日以前		31年
昭和9年4月1日以前		32年
昭和10年4月1日以前		33年
昭和11年4月1日以前		34年
昭和12年4月1日以前		35年
昭和13年4月1日以前		36年
昭和14年4月1日以前		37年
昭和15年4月1日以前		38年
昭和16年4月1日以前		39年
昭和16年4月2日以降		40年

はやく年金を受けたい人は

60歳から65歳になるまでの間でも減額された年金を受けることができます。ただし、支給率は65歳になっても変わりません。

支給がおそくてもいい人は

66歳以後、支給開始をおそくして、増額された年金を受けることもできます。



※65歳で受ける年金を100%として

お知らせ

平成5年4月1日から老人保健医療などの受給者の一部負担金が変わります。

老人保健法の改正に伴い、**老人医療**（70歳以上の人及び65歳以上70歳未満で、一定の障害を持っている人）**県老医療**（65歳以上70歳未満で一人暮らしなどの人）**県障医療**（65歳未満で重度の心身障害のある人）**県乳医療**（出生日から満一歳になる月までの人）**ひとり親家庭等の医療**

それぞれを受給の人は、平成5年4月1日から医療費の一部負担金が外来の場合千円（現行九百円）に、入院の場合は七百円（現行六百円）に変わります。

	外来	入院
平成5・6年度	一,000円	七〇〇円
平成7年度から	消費者物価の変動率に応じて改正	月

〈家庭の健康〉

ボランティア活動を休養に生かす

ボランティア活動は自分の生き方を見つめ直すいい機会だと思われます。物質的な豊かさをがむしゃらに追い求めていると、いつしか自分の精神の貧しさに気づくことになります。

ボランティア活動には利害がありません。純粋に他人へ貢献したりするだけです。しかし、こうした行為が自分自身の精神状態を安定させることになるのです。自分のためだけを思うことが消極的行為だとしたら、他人へ目を向けることは積極的な行動だといえます。人生の充足感も満たされるはずです。

周囲にも目を向ける機会となるボランティア活動、あなたも、休養の時間の一部を生かしてみることを考えて下さい。

暮らしのワンポイント ㊿

天ぷら油のハネを防ぐ

天ぷらをおいしく揚げるコツは、材料の下ごしらえをしっかりすることです。下ごしらえさえ十分にしておけば、油のハネを防ぐこともできます。

天ぷらの代表といえば、「えび」です。えびは油のハネが激しくて、うっかりしているとハネた油でやけどをしかねません。衣をつける前に、尾の先と剣の部分を包丁やハサミで少し切り落とし、中の水を包丁の背の部分を使ってしごき出しておくと、油のハネが防げます。

えびは、殻を取って衣をつけただけでは揚げると油がハネます。そのうえ、揚げている途中でくるっと丸まってしまい、形がよくありません。そこで、衣をつける前にえびの背中を少し曲げて、殻の二節目と三節目の間につまようじを差し、薄皮から透けて見える背わたを引き出します。こうしておくと、えびが曲がらずに形よく揚げることができます。

「いか」は皮をむくとき、二枚目の薄皮まできちんとむくことがコツです。むいておかないと熱で皮が膨らみ、はじけて油がハネます。「ししとう」も、包丁で切れ目を入れてから衣をつけましょう。包丁を入れないで丸ごと揚げると、はじけて同じく油がハネます。野菜類は、よく水気をきって揚げましょう。

水気をきってから揚げる

天ぷらを揚げるときのもう一つの悩みは、衣がカラッと揚がらないことでしょう。衣を作るときに長くかき混ぜていると、粘りが出てべたつきの原因になります。小麦粉カップ一杯に対し、卵一個（黄身だけ）をコップ一杯の冷水で溶いたものを、大ざっぱに混ぜるのが衣を上手に作るポイントです。菜ばしの太いほうを使って、かき回しましょう。少しぐらいのダマができるのは、気にしないでください。

暮らしと電気安全

わが国で最初に動物園ができたのは明治十五年三月二十日、今から百十年前の今日、上野動物園でした。これを記念して毎年三月二十日は動物愛護デーとしています。動物が住みづらくなった昨今、動物愛護の精神をもう一度考えてみてはどうでしょうか。

ところで電気機器も使い方や置き場所が大切です。置き場所では機器によって違いますが、湿気や熱、ほこりなどの無い、水平で安定した場所が良いようです。またタコ足配線や無理な使い方をしていますと、コードや機器に一度に沢山の電流が限度をこえて流れ大変危険です。電気機器を大切に安全に使いましょう。

電気機器の置き場所が大切