保健福祉だより

1月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
20	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
21	金	1歳6か月児健診（内科及び歯科）午後1時30分から	H4年6月1日生まれ～9月30日生まれ	月寿荘
25	火	定例健康相談 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
31	月	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21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　7日(金)
取り締まり日　21日(金)、28日(金)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
25	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。

家庭の健康

糖尿病の予防
糖尿病の温床
肥満を防ごう

肥満している人は、糖尿病にかかりやすい上に糖尿病の家系が加わると最も危険です。肥満はインスリンの需要を高め、効果も低下させてしまいます。また、肥満は糖尿病だけでなく、高血圧症や心臓病、脳出血、動脈硬化症、腎臓病や肝臓病などの成人病にもかかりやすくなります。

中年以降の肥満は、食べすぎと運動不足によるものなので、意識して生活を改善してください。

肥満は、朝食抜きの食べすぎ、動物性脂肪や甘いものの取りすぎ、酒の飲みすぎなどの不健康な食生活に、運動不足が加わっておきます。

正常な体重の人を1とした場合の出現率
肥満に合併しやすい病気の第1位は糖尿病

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5年1月から12月までの1年間に納めた保険料です。自分の保険料だけでなく家庭の保険料も含まれます。また、免険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5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、役場住民課住民係までお問い合わせください。

平成5年国民年金保険料控除額

月額	定額	1月～3月まで　9,700円（9,700円×3ケ月＝29,100円）
	付加額	1月～3月まで　10,100円（10,100円×3ケ月＝30,300円）
月額	定額	4月～12月まで　10,500円（10,500円×9ケ月＝94,500円）
	付加額	4月～12月まで　10,900円（10,900円×9ケ月＝98,100円）
年額	定額	123,600円
	付加額	128,400円

ル・レクチェの品質向上のために
西洋ナシ果実品評会

12月1日、月潟村農業振興協議会主催による西洋ナシ果実品評会が行われました。

結果は下記のとおりです。

（敬称略）

1位　原　利浩
2位　金子義信
3位　野沢昭延

また、入賞された方の西洋ナシは県果樹振興協会主催の果実品評会に出品されました。

おいしい梨づくりのために
幸水梨せん定競技会

11月17日、月潟村農業振興協議会主催による幸水梨せん定競技会が下曲通の阿部憲さんの圃場で行われました。

結果は下記のとおりです。

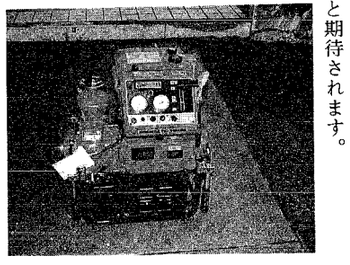
（敬称略）

1位　下曲通支部チーム
2位　農協青年部チーム
3位　西蓮場支部チーム
3位　大別当支部チーム

消防ポンプを入れ替え

月潟村消防団第二分団第二部（大字曲通）の消防ポンプが老朽化したことから、去る11月28日、消防ポンプを入れ替えました。

これにより、万一の火災の際には、威力を発揮するものと期待されます。



光のページェント

電気はじょうずに大切に使いましょう

感電防止に漏電遮断器を

暮らしのワンポイント ⑲

カーテンで部屋の保温
重しと磁石で一工夫

部屋にカーテンをつけると雰囲気も変わるし、保温効果も上がります。しかし、上手に使わないと、効果は半減です。

風の強い日に窓を開けたままですと、カーテンは風にあおられて保温効果はなくなるうえに、バタバタとはためいて、室内の物を壊すことにもなります。すでに、テーブルクロス用の重しを二～三個つけておけば、カーテンは舞い上がりません。また、窓枠がサッシなら、重しに磁石を使うのもいいでしょう。すそに磁石を数個縫いつけておきます。磁石がサッシにくっついて、風にあおられるのを防ぎます。

保温効果からみると、カーテンとカーテンのすき間はないほうがいいでしょう。これにも磁石が一役買います。カーテンの合わさる部分に磁石を縫い込めば、磁石同士がくっついてすき間をつくりません。

磁石の代わりになるのは、フアスナーです。カーテンの合わせ目に面フアスナーをいくつか縫いつけておくのです。カーテンを合わせたときにフアスナーを閉めると、すき間がなくなります。カーテンは、合わさるだけで部屋の空気がすき間から逃げるのを防ぐので、冬は暖房効果を、夏は冷房効果を助けます。

カーテンレールを使うと、窓との間にすき間ができます。冬であれば、ここに冷たい空気が閉じ込められています。暖房をいれると、天井のほうに上がった暖かい空気はこのすき間に入って冷たい空気を部屋に押し出し、暖房効果を悪くします。これを「コールド・ドラフト現象」といいます。これを防ぐには布や板などで、カーテンレールを隠すカーテンボックスが効果的です。つまり、カーテンレールと窓のすき間を埋めて、保温効果を高めるのです。