保健福祉だより

2月

●事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
3	金	母親学級	妊娠届けをすまされた人	月寿荘
		妊産婦歯科検診	妊婦及び産後一年以内の人	
16	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
17	金	献血 献血方式 全血のみ 受け付け（午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分）		北日本月潟食品㈱
24	金	乳児健診 平成6年10月1日～11月30日生まれ 平成6年4月1日～5月31日生まれ		月寿荘

犬の引き取り日　3日㈮
取り締まり日　17日㈮・24日㈮

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
14	火	組ひも・ちぎり絵
28	火	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〉

猫背の人は腰痛になりやすい？…

姿勢が悪い人の中には、腰痛を訴える人が多いようです。特に寒い時期は、つい背中をまるめる姿勢になりがちです。

背骨は頸椎、胸椎、腰椎から構成されています。胸椎は後方へ、腰椎は前方へ、ゆるやかなカーブをえがいて湾曲していて、それぞれお互いにバランスをとりあっています。

ところが、猫背が強くなると、腰椎はこれとバランスをとるうえで、どうしても湾曲が強くなります。これが強くなりすぎると、腰部の筋肉やじん帯のストレスが強まって腰の痛みが起きています。

また、猫背が強くなると頭が前に出て、うつ向いた姿勢になり、首や肩の筋肉がこってくるのです。

お年寄りでも、姿勢のいい人は年より若く見えるし、腰痛を訴える人も少ないようです。

暮らしのワンポイント ⑫

残ったおせちの工夫

おせち料理は、女性がお正月の間、料理しなくても済むように年末に作る、昔から日本に伝わる伝統的な料理です。煮しめ、数の子、ごまめ、コブ巻きなどをまとめて作り、重箱につめます。一年に一回ですから、ふだんよりもいい材料を使うことが多いようです。

ところで、張り切り過ぎて材料を余分に買い過ぎたり、おせち料理を作り過ぎたりしてあとで困ったという経験をしたことはありませんか。こうしたとき、余った材料や作り過ぎたおせちを使った簡単な料理を知っていると、料理のレパートリーが増えます。

まずは、ちらしずしの作り方です。煮しめの残りのニンジン、レンコン、ゴボウ、タケノコなどを小さく薄切りにし、それを薄めにした煮しめの汁で煮立てて温めます。コンブを入れてうま味の出ただしで、ご飯を炊きます。炊き上がったら、すしご飯をつくります。焼きあなご、卵焼き、シイタケなどを、先に煮立てた具と一緒にご飯にのせて出来上がりです。

うどんすきも、いいでしょう。煮しめの残りに、卵焼き、紅白かまぼこ、エビ、イカ、あなご、鳥肉などのおせちの残りのほかに、白菜やゆでうどん、薬味を用意します。鍋にだしを入れて煮立たせ、うどんを入れて煮て、おせちの残りと白菜を加え、ひと煮立ちさせます。

オムレツやコロッケも、試してみませんか。残った煮しめや、シイタケや鳥肉など、おせちの残りをなんでもかんでもみじん切りにします。これを具にします。見かけは西洋風、中身は日本の具をふんだんに使ったオムレツとコロッケができます。味つけは、あなたのお好み次第です。

ちらしずしやオムレツをつくる

年金コーナー

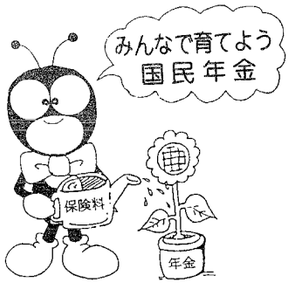
国民年金に加入する人

20歳になったら全員が国民年金に

国民年金に必ず加入しなければならない人は、日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人です。（学生の方も、20歳になったら加入しなければなりません。）

国民年金の加入者は、保険料を納める方法の違いによって次の3種類に分かれます。

※詳しくは、住民課住民係にお問い合わせください。



第1号被保険者

日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人で、学生及び農業・漁業、自営業や自由業の人とその家族。

第2号被保険者

サラリーマンや公務員などで厚生年金・共済組合などの被用者年金に加入している人。

第3号被保険者

厚生年金や共済組合などの加入者に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の人。

児童手当を受けられる方へ

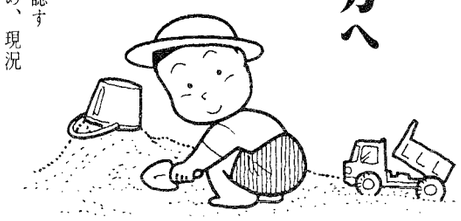
児童手当は、3歳未満の児童を養育している方に支給されます。

ただし、前年の所得が一定額以上の場合には、所得制限により児童手当は支給されません。

第一子と第二子は月額5,000円、第三子以降は月額10,000円を原則として毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

支給を受けようとする方は、役場の窓口に児童手当認定請求書を提出して下さい。村長の認定を受ければ、認定請求をした日の属する月の翌月分から開始され、支給事由の消滅した日の属する月分で終ります。手続きが遅れた場合は、その分、受けられたはずの月分の児童手当は支給されませんので、お早めに請求してください。

ただし支給開始月の特例として、転入等のやむを得ない理由により認定請求ができなかった場合には、その理由がやんだ後15日以内に認定請求をすれば、転入等の日の属する月の翌月分から支給が開始されます。

現在、児童手当の支給を受けている方には、毎年6月中に児童の養育状況や所得状況を確認するため、現況届を提出していただいています。これを提出していただかないと6月以降の手当の支給が差し止められますので、必ず提出してください。また、住所が変わったときには前の市町村役場に受給事由消滅届を出し、転入してきた市町村役場へ新たに認定請求書を提出する必要があります。またその時には、前住所地の市町村長が発行する児童手当用所得証明書が必要となりますので、転出の際にご準備ください。さらに、子供が生まれたり、手当の支給対象となっている児童の一部が年齢要件に該当しなくなった場合、すべての児童が年齢要件に該当しなくなった場合にも、それぞれの必要な届を提出しましょう。

※詳しくは、住民課保健福祉係までお問い合わせください。