# 保健福祉だより

## 10月

### ○事業日程

| 日 | 曜 | 事業名 | 対象 | 会場 |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 火 | 機能訓練（後遺症者の集い）<br>予防接種<br>「ポリオ生ワクチン」<br>午後1時30分～ | 脳卒中及びそのほかの後遺症者 | 月寿荘 |
| | | 予防接種<br>「三混」一回目<br>※一期該当者は三回継続します<br>午後1時30分～ | 生後3か月～90か月 | 月寿荘 |
| 5 | 木 | 定例健康相談会<br>午後1時30分～ | 一般住民 | 月寿荘 |
| | | 一期追加…初回接種（3回）後12か月～18か月 | 一般住民 | 月寿荘 |
| | | 一期初回…生後3か月～90か月 | | 月寿荘 |
| 17 | 火 | 精神保健講演会 | 一般住民 | 月寿荘 |
| 18 | 水 | 母親学級 | 妊娠届けをすまされた人 | 月寿荘 |
| 24 | 火 | 乳児健診（内科及び育児学級）<br>午後1時30分～ | H7年6月1日から7月31日生まれ<br>H6年12月1日からH7年1月31日生まれ | 月寿荘 |
| 26 | 木 | 予防接種<br>「三混」二回目<br>※三回継続します<br>午後1時30分～ | 一回目からの方及び追加者 | 月寿荘 |
| 29 | 日 | 健康展 | | 農塾センター |

犬の引き取り日　6日(金)
取り締まり日　13日(金)・20日(金)

### ♣クローバー教室

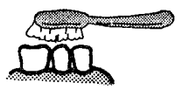
| 日 | 曜 | 機能訓練内容 |
|---|---|---|
| 17 | 火 | 組ひも・ちぎり絵 |
| 31 | 火 | 組ひも・ちぎり絵 |

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

### 歯周病のさまざまな原因(二)

歯周病の原因を、今回は口の中の〝汚れとキズ〟から考えてみます。まず、①口の中は汚染されやすいことです。口の中には、多くのバイキンがいます。歯みがきによりきれいにすることはできますが、ゼロにはできないのです。又、食物そのものの食べカスはもちろん、食物についてくる汚れも避けがたいものです。そして、爪や皮膚が新陳代謝してつねに新しく生まれ変っているように、歯肉の粘膜もつねに新陳代謝し、上皮がアカとなってはがれています。このアカも原因の一つです。つぎに、②歯ブラシやツマヨウジ、義歯、充塡物等による刺激も原因となります。すり減ったり毛ばだった歯ブラシを使ったり使い方が悪い場合にも起きるのです。歯周病には多くの原因がありますが、毎日の正しい歯みがきが大切!!あなたのみがき方はいかがですか?……



## お母さんへお知らせ

### 平成7年度　秋期乳幼児予防接種の予定

| 期日 | 曜 | 子防接種名 | 会場 |
|---|---|---|---|
| 10月3日 | 火 | ポリオ | 月寿荘 |
| 5日 | 木 | 二種混合① | |
| 26日 | 木 | 三種混合② | |
| 11月7日 | 火 | ツベルクリン反応 | |
| 9日 | 木 | ツベルクリン判定とBCG | |
| 16日 | 木 | 三種混合③ | |
| 28日 | 火 | 麻疹 | |
| 12月12日 | 火 | 風疹 | |
| 平成8年3月12日 | 火 | ポリオ | |
| 15日 | 金 | 三種混合① | |

※対象等については、後日、防災行政無線及び毎月発行の広報でお知らせします。

## 犬を飼っている方へ

最近西蒲原地区において、電気や水道の検針・集金員等が、犬にかみつかれて負傷するといったことが多く発生しています。

この原因としては、犬の放し飼い・古くなった首輪やロープが切れたことなどが挙げられます。

こうした危害を防ぐためには、愛犬の放し飼いをすることのないようお願いします。

また、村内においても最近、犬のフンが道ばたに放置されたままになっているとの苦情が多く寄せられています。

愛犬のフンの後始末は、飼主の最低限のマナーでもありますので、飼主のみなさんのご協力をお願いします。

**※犬の苦情についての問い合わせ先**

○役場住民課
☎375―2710
○動物センター
（中之口村三ツ門）
☎375―5140

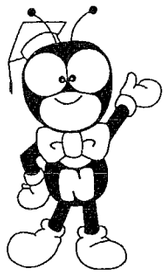


## 年金コーナー

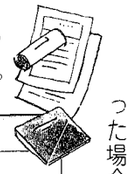
## こんなときは届出を!

就職、結婚、転居、転職、退職などで、その時々に移動があった場合は、かならず届出をしましょう。

もし、届出が遅れたり怠ったりしますと、将来受給できる自分自身の年金が減額されたり受けられなくなる場合がありますので、異動があった場合は、早めに届出をしましょう。



※印かん、年金手帳のほかに添付書類が必要な場合もありますので、届け出をする前に確認してください。



| | | こんなとき | 届け出に必要なもの |
|---|---|---|---|
| 拠出年金 | 加入のとき | 会社をやめたとき | 年金手帳・印かん |
| | | 20歳になって初めて加入するとき | 印かん |
| | 加入中 | 種別が変わるとき | 年金手帳・健康保険証・配偶者の年金手帳・印かん |
| | | 会社へはいったとき | |
| | | 住所・氏名が変わったとき | 年金手帳・印かん |
| | | 手帳をなくしたとき | 印かん |
| | 受給中 | 老齢年金受給権者の住所・氏名・支払機関の変更 | 住所・氏名・支払い機関変更届・印かん |
| | | 国民年金証書をなくしたとき | 印かん |
| | | 国民年金を引き続き受けるためには | 国民年金受給権者現況届<br>※届け出期に受給権者あてに送付されます。 |

## 現況届は誕生日の末日までに

現況届は、年金を受けている方が引き続き年金を受けられているかどうかを確認するため、年に一度の大切な届けです。

年金を引き続き一年以上受けている方には、誕生月の初め頃に、社会保険庁から現況届の用紙（ハガキ）が送られます。この現況届の用紙に必要事項を記入し、押印したうえで村長の証明を受け、切手をはって投函してください。

現況届が提出されないと、年金の支払が一時、停止されますので誕生月の末日までに社会保険業務センターに必ず到着するように提出してください。

なお、現況届の用紙が届かなかったり、用紙をなくしたときは、役場住民課住民係か社会保険事務所で用紙をもらって必ず提出してください。

## 歳時記

### イワシ

うつくしや鰯（いわし）の肌の濃さ薄さ　小島政次郎

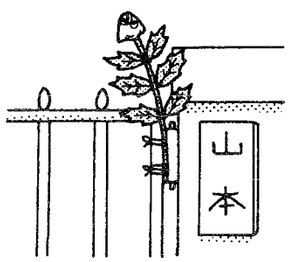
イワシは秋が旬（しゅん）で、秋の季語です。イワシとは、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシなどの総称ですが、普通はマイワシを指します。

最近、日本では漁獲高が減ってはいるものの、二位のサバ類を大きく引き離して断然トップの一位です。それでも足りないので、日本はイワシの漁獲高が世界一のペルー（日本は二位）などから輸入しています。では、日本人はイワシをたくさん食べているのかというと、食用は数パーセント。そのほかは、釣りのえさや養殖魚の飼料、肥料などに使われています。

イワシは、塩焼きや干物、なますなど、さまざまな料理ができる〝大衆魚〟です。そのためでしょうか、ことわざにもよく登場します。「鰯の頭も信心から」は、よく知られていますね。節分の夜に、イワシの頭をヒイラギの枝に刺して門口に置くと、悪鬼を追い払うという風習があったりしたことなどからいわれた言葉です。「鰯網で鯨（くじら）を捕る」は、意外な収穫や幸運を得ることのたとえです。

秋は、イワシ雲（巻積雲）がよく見られる季節でもあります。イワシ雲が出ると、イワシがよく捕れるという言い伝えもあります。

九月は、「健康増進普及月間」です。健康には、運動、休養、食生活のバランスが必要です。秋の食卓に、食生活の健康増進の一つとして、健康食品といわれている魚の代表・イワシを取り入れてみてはいかがですか。



山本