保健福祉だより

平成8年1月

○事業日程

日曜	事業名	対象	会場
23 火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	月寿荘
24 水	機能訓練 （後遺症者の集い） 午前10時から	脳卒中及びそのほかの後遺症者	月寿荘
25 木	1歳6か月児健診 （内科・歯科検診及び育児学級）	H6年6月1日から9月30日までに生まれた人	月寿荘
31 水	幼児歯科健診 希望者にはフッ素サホライド塗布あり 午後1時30分から	1歳6か月～4歳まで ※希望者は1月25日までに、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　5日(金)
取り締まり日　12日(金)・19日(金)

♣クローバー教室

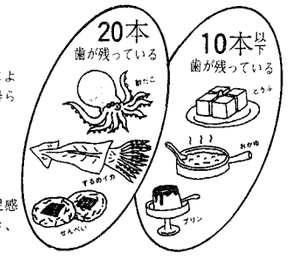
日曜	機能訓練内容
23 火	組ひも・ちぎり絵 会場　月寿荘 時間　午後1時30分 バスを運行します

家庭の健康

食べ物と歯ぐきの健康

健康で過ごすためには、歯はもちろんですが、その支えになる歯周の組織が丈夫でなければいけません。丈夫な歯が20本以上あれば、どんなものでもよく噛めると言われています。

あなたはどこまで噛めますか？



ひと口30回、よく噛んで食事をすると…

がんの予防
よく噛むことによって、唾液の分泌が増え、発がん物質に対する毒消し効果が期待できます。

肥満の予防
時間をかけてよく噛むことにより、少ない量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。

集中力を増す
よく噛むことによって、大脳を刺激し、脳細胞の減少や萎縮を遅らせます。

精神的効果
味や歯ごたえを楽しみ、満足感が得られ、気持ちが落ち着き、イライラしないですみます。

歳末たすけあい募金

今年も皆様のご協力をお願いいたします。

全国からお寄せいただいた寄付金は、皆様の住む地域の一人暮らしや寝たきりのお年寄り、体の不自由な人など、さまざまな手助けを必要としている人々のために役立てられます。

新しい民生委員 児童委員の方々を紹介します

社会福祉を担う民生委員・児童委員が、11月30日任期満了となることを受け一斉改選され、12月1日付けで厚生大臣並びに県知事から民生委員・児童委員の辞令が交付されました。

月潟村民生委員・児童委員は次の方々です。

大別当地区
諏訪　綾子委員（再任）
月潟上地区
小林　孝子委員（再任）
月潟下地区
藤原　信雄委員（新任）
西萱場地区
渡辺　正松委員（再任）
曲通地区
木村　和子委員（再任）
東長嶋・釣寄地区
野内　藤枝委員（再任）
木滑・釣寄新地区
小林　寅雄委員（再任）

これからよろしくお願いします。

また、4期12年間月潟下地区を担当されこの度退任されました長沼正さん長い間ありがとうございました。

年金コーナー

国民年金保険料はきちんと納めましょう

国民年金の保険料はきちんと納めておられますか。

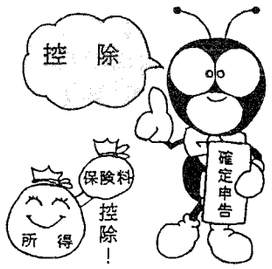
国民年金の第1号被保険者のみなさんは、自分自身で保険料を納めることになっています。

もし、納め忘れがありますと、将来、自分自身がこまることとなります。このまま、保険料を未納にしておきますと、老齢基礎年金や万一の時の障害基礎年金・遺族基礎年金も受けられなくなることがあります。

国民年金保険料の納め忘れのないようにしましょう。

また、保険料を納めるのが困難な時は「保険料の免除制度」がありますので、ご相談ください。

国民年金の保険料は課税所得額から控除されます



所得税の年末調整が行われる時期になりました。国民年金の保険料は、社会保険料控除として、全額が課税対象から控除されることになっています。

控除の対象となるのは、平成7年1月から12月までの1年間に納めたすべての保険料です。自分の保険料だけでなく家族の保険料も含まれますし、今年納めたものであれば過去の未納保険料なども対象になります。

平成7年の保険料は下の表のとおりです。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7年国民年金保険料控険額

定額	1月～3月まで	33,300円(11,100円×3ケ月)
	4月～12月まで	105,300円(11,700円×9ケ月)
1年分の保険料		138,600円
付加額	1月～3月まで	34,500円(11,500円×3ケ月)
	4月～12月まで	108,900円(12,100円×9ケ月)
1年分の保険料		143,400円

長岡少年院を慰問して

月潟村更生保護婦人会
会長　小林綾子

11月14日、保護司、民生委員、更生保護婦人会、合わせて総勢20名で施設研修慰問に出発しました。

最初に精神障害者通所授産施設「梨の里」を訪問し、一路、長岡少年院へ直行しました。長岡少年院には、更生保護婦人会が昭和63年に発足し、初めての研修慰問先が長岡少年院でした。あれから7年目の慰問です。

梅村首席専門官から説明を聞きながら学院内を見学しました。院生達は3人で1室です。どの部屋も掃除が行き届き、整理整頓され（我慢の力、自己の感情をコントロールする力を養成する）学院内の規律の厳しさを感じました。

次に、木工作業所の掃除をしている所を見学しました。院生は皆あいさつが良く、明るく、罪を犯した少年達とは全く感じられませんでした。

学院では、17才6ケ月以上～19才迄の少年を収容しています。定員60名の所、現在48名が収容されており、19才の少年が一番多いとのことです。

初発犯行年齢は77％の少年が15才迄に犯行におよぶそうです。犯行歴は、交通違反、万引、薬物、校内家庭内暴力、家出等から始まり、学歴は、高校中退55％、中卒40％で少年の半数が無職、転職を繰返している少年に多いそうです。

少年院では、働いた後の爽快感、仕事を仕上げた充実感を味わい将来の生活設計、仕事の大切さ、勤労意欲を身につけて行く事を指導しているそうです。その他院内では、職業上の資格、大型特殊、建設機材オペレーター、ワープロ、危険物取扱、ガス溶接技能等の取得にも取り組んでおり、出院し、社会にもどった時にそれぞれの職業につける様生活指導もしております。

少年学院は、長岡市の高台にあり、雄大な景色、環境に恵まれています。そんな中で、生活する院生達は、心も広く、精神も穏やかになり、親から受けた思い、愛情、人を思いやる心が育ってゆくものと思いました。1日も早く出院して社会復帰されることを祈りつつ、帰路につきました。