

保健福祉だより

2月

◎事業日程

日曜	事業名	対象	会場
4 火	母親学級 妊産婦歯科健診	妊娠届けをすまされた人 妊婦及び産後一年以内の人	保健福祉センター
5 水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	保健福祉センター
6 木	献血 受付 (午前10時～12時30分 午後1時30分～3時30分)		北日本月 湯食品(株)
18 火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	保健福祉センター
19 水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	保健福祉センター
21 金	子育て教室	保育園入園前の幼児と 保育担当者	保健福祉センター
27 木	乳児健診 平成8年10月1日～11月30日生まれ 平成8年4月1日～5月31日生まれ		保健福祉センター

♣クローバー教室

犬の引き取り日 27日(木)
取り締まり日 14日(金)・28日(金)

日曜	機能訓練内容	会場
18 火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター
25 火	組ひも・ちぎり絵	時間 午後1時30分 バスを運行します。

家庭の健康

高脂血症を防ぐ食事②

昼食にひと工夫

あなたの昼食は、外食?それともお弁当? 高脂血症の心配があるかたなら、外食にもお弁当にも、それなりの工夫が必要です。

様、副菜に野菜の煮物やお浸し・サラダのついたものを選びましょう。

主婦の場合

時間制限なしで忙しいのが主婦業。つい昼食を省いてしまったり、菓子パンや、せんべいをつまんで済ませてしまうことはありませんか。積極的に運動もしていないと、消費されない脂肪は一気にウエストにつくことになり、主婦の昼食も手をぬかず、前の晩の残りや、朝食・弁当をつくる時に少し多めにし残しておく等手間をかけるにバランスのとれた食事しましょう。

お弁当の場合

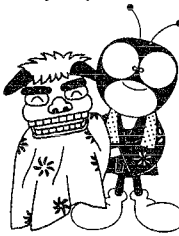
お弁当は食べる人の体調に合わせておかずを作るので、高脂血症のひとにはおすめしたいものです。揚げ物やソーセイジなどの加工食品ばかりで野菜がほんの少しということでは、かえって良くありません。お弁当づくりに心配りをしましょう。

ご飯、汁物、主菜、副菜がセットになっている定食は、外食としてはいちばんバランスが取れています。主菜は焼きものや炒めものを、弁当同



年金コーナー

国民年金に加入する人



日本国内に住所のある20歳以上60歳未満の人は必ず国民年金に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によって次の3種類に分けられます。

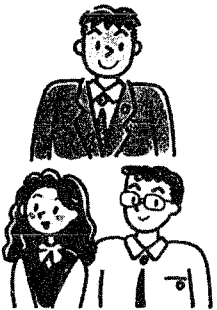
第1号被保険者

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。



保険料の納め方

●第1号被保険者
市町村から送られてくる納付書によって各自で納めます。
※安心便利な口座振替制度があります。

●第2号被保険者・第3号被保険者
厚生年金や共済組合の掛金の中から、拠出金としてまとめて支払われますから、保険料を別個に負担する必要はありません。
※第3号被保険者は、役場の担当係への届出が必要です。

届出はお済みですか?

第3号被保険者の『特例届』

第3号被保険者の特例の届出は平成9年3月末までです。いままでに第3号被保険者の届出がされていない期間や、届出が遅れたため保険料納付済期間とみなされなかった期間について、特例の届出を行えば第3号被保険者制度ができた昭和61年4月以降の第3号被保険者に該当したすべての期間が、保険料納付済期間とみなされます。特例の届出を行っていない人はすぐに手続きをしてください。ご不明な点は、役場住民課住民係までお問い合わせください。

今年が丑年

今年が丑年。牛は、十二支の二番目、偶でい目反すう類ウシ科の動物です。胃が四つあって反すうすることとはよく知られています。

家畜としての牛には役牛、肉牛、乳牛などがいます。日本でも戦前は、農耕や運搬などに盛んに役牛が活躍していましたが、最近では、そうした風景はあまり見かけなくなりました。家畜以外の牛には野牛、水牛などがいます。牛が家畜として飼われたのは、新石器時代あたりが起源といわれています。日本でも、縄文時代に牛が飼われていたという説があります。牛車は平安貴族の乗り物で、今も雛まわりの雛段に飾られています。わたしたちが牛と聞いてイメージするのは、牧場の風景によく似合う白と黒の乳牛ホルスタインではないでしょうか。また、年賀状などの干支のイラストに登場するのは茶色の牛が多いようです。

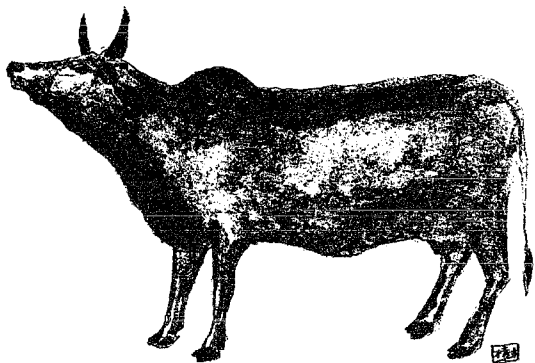
人との付き合いが長い牛は、ことわざにもよく登場します。一番よく知られているのは、「食事してすぐ寝

ると牛になる」ではないでしょうか。昔は行儀の悪い子をしかるときに親がよくこの言葉を使ったものです。でも、最近は、食後にあわてて動くよりも、寝ころんだほうが消化にもよいといわれ、この言葉はあまり聞かれなくなりしました。

牛

はよく馬と比較されます。「馬にまじりたる牛」は、能力の劣ったものがまじっているということ。「馬に乗らねば牛に乗れ」は、「次善の策」というような意味で使われます。どうやらことわざの上では、牛は馬に引を取っています。

「牛歩戦術」は、牛がのろいことからきたもの。「牛のよだれ」は、だからだしていることと思われませんが、「商いは牛のよだれ」という言葉もあり、細く長く辛抱するのがよいということのようです。「男と牛の子は急ぐものではない」とも、牛のようにゆったりと構えよということです。



和

牛人気により、最近各地では肉牛の飼育が盛んに行われており、地域おこしにひと役買っています。昨年は狂牛病問題などで、牛にとっても受難の年でしたが、今年はおいしい牛肉をたっぷり食べられるといいですね。ところで、証券業界には「ブル」という言葉があります。ブルとは雄牛のこと、積極的な取り引きのことをいいます。今年こそ景気の低迷から脱出したいものです。