

保健福祉だより

3月

◎事業日程

日	曜	事業名	対 象	会 場
4	火	予防接種 「ポリオ生ワクチン」 午後1時30分から	生後3か月～90か月	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
11	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
18	火	予防接種 「三種混合」1回目 ※3回継続します。 午後1時30分から	一 期 初 回：生後3か月～90か月 二 期 追 加：初回接種(3回)後12か月～18か月	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
27	木	3歳児健診 (内科・歯科) 午後1時30分から	平成5年12月1日から平成6年3月31日生まれまで	保健福祉センター

犬の引き取り日 27日(木)
取り締め日 11日(火)・25日(火)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容	会 場
11	火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター
25	火	組ひも・きぎり絵	時間 午後1時30分 バスを運行します。

臨時福祉特別給付金が支給されます。

本年4月から消費税率の引上げや地方消費税が導入されることから、これらに伴って、老齢福祉年金や特別障害者手当の受給者、低所得のねたきりのおとしよりの方、65歳以上の低所得の方々に対し、平成9年2月1日を基準日として臨時福祉特別給付金が支給されることになりました。

福祉給付金

- 基準日において、本年2月分の次いづれかの年金又は手当を受給できる方が対象となります。
- ① 老齢福祉年金
 - ② 障害基礎年金のうち旧障害福祉年金に相当するもの
 - ③ 遺族基礎年金のうち旧母子連母子福祉年金に相当するもの
 - ④ 児童扶養手当
 - ⑤ 特別児童扶養手当
 - ⑥ 特別障害者手当
 - ⑦ 障害児福祉手当
 - ⑧ 福祉手当(経過措置分)

介護福祉金

基準日において、生活保護を受けている方が、あるいは平成8年度分の市区町村民税所得税のいずれかに該当する方が対象となります。

① 基準日において、平成8年8

家庭の健康

高脂血症を防ぐ食事③

夕食にひと工夫

妻がいくら注意しても「馬の耳に念仏」、ガンコに取り合わないご主人もいるかもしれません。こういう人に限って、晩しゃんが唯一の楽しみ、コッテリした油物好きなうちに養生させるのもひとつの手かもしれません。



●うす味に慣れさせる。
うす味のコツは、酸味や香辛料、ゴマなどを上手に生かすこと。そしてだしをたっぷり使しましょう。
●肉の脂身はこっそり取る。
肩肉や霜降りより赤身肉やもも肉を使いましょう。ゆでたり蒸したり、脂肪分を抜く料理法を工夫してください。
●野菜タップリ、ご飯少なめを心がけましょう。
また、共働きの夫婦が増えています。冷凍・冷蔵庫や電子レンジ等を活用し、手軽に野菜料理を食べる工夫をしましょう。たとえば、じゃがいも、にんじん、ごぼう等煮る前に数分、電子レンジにかけて、青みがほしいとき、ほうれん草、こまつ菜などを電子レンジに数十秒かけ、後は水にとります。煮野菜を作る暇がないときは、あり合わせの野菜で「実だくさんのみそ汁」を。

暮らしのポイント

保存がきいて値段も手ごろな缶詰。最近国産品、輸入品ともに種類も豊富になって、ますます便利になりました。中身が見えない缶詰を買うときは、たいていカンカンと良い音がするものを選びましょう。真空度が高く、新鮮な証拠です。缶がふくれだしたり、さびていたりするものは買わないこと。製造年月日、JASマークの有無もしっかりとチェックしてください。

缶詰の食べごろと利用法

缶詰といえども保存期間があります。室温で貯蔵する場合は、果物のシロップ漬けが四年、魚介類の油漬けや水煮、食肉加工品、野菜の水煮、米飯などは五年が目安です。



残り汁も捨てずに活用

直射日光に当たると品質が変化するので要注意。できるだけ温度変化のない、さびを呼ぶ湿気の少ない場所がよいでしょう。果物やみつ豆の缶詰は、冷やしていただくとおいしいのですが、急いで冷やしたいときも冷凍庫に入れることは避けましょう。缶が破裂することもあり、危険です。

缶詰の汁は、捨てずに有効利用できるものがあります。ツナ缶の汁は、ドレッシングに、野菜の水煮缶の汁はスープに、カレー缶の汁はみそ汁に入れます。寒い日には、ツナ缶やサケ缶を使った鍋料理はいかがでしょう。この場合、缶臭くなるので缶汁は使わずに具だけを使います。白菜、ネギ、ホウレンソウなどの野菜と相性がよく、コクのある鍋が味わえます。

年金コーナー

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金に加入しているみなさん、平成8年度(平成8年4月から平成9年3月まで)の国民年金保険料の納め忘れはありませんか。

平成8年度分の保険料は平成9年4月末日をすぎると、お手元の村が発行した納付書では納めることができなくなります。まだ納めていない保険料は、早めに納めましょう。保険料を納めない、老齢基礎年金だけでなく、いざというときの障害基礎年金や、遺族基礎年金も受けられないことがあります。大切なあなたの年金です。保険料は忘れずにきちんと納めましょう。

もうすぐ締め切り!

第3号被保険者の「特別届」

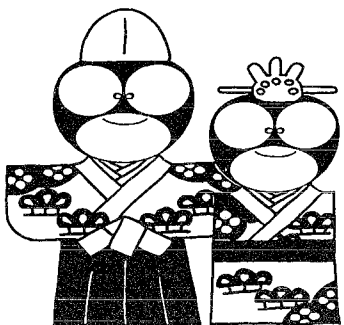
第3号被保険者の特別の届出は平成9年3月31日までです。

特別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。

「もしかして……」と思いがたなる方は役場住民課住民係にお問い合わせください。



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。



年金を受けている人が死亡したときは速やかに届け出しましょう

年金を受けている人が死亡したときは「戸籍法による届出」の他に「年金受給権者死亡届」を市町村役場に提出しなければなりません。死亡した以降も年金が支払われると、過払いとなった年金を遺族の人などからお返しいただくこととなります。