

# 保健福祉だより

## 2月

### ◎事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
4	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
6	金	母親学級 妊産婦歯科健診	妊娠及び産後1年以内の人	
18	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
19	木	子育て教室	保育園入園前の幼児と 保育担当者	
24	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	
26	木	乳児健診	平成9年10月1日～ 11月30日生まれ 平成9年4月1日～ 5月31日生まれ	

犬の引き取り日 26日(木)  
取り締まり日 3日(火)・17日(火)

### ♣クローバー教室

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

## 児童扶養手当 特別児童扶養手当 が支給されます

※児童扶養手当  
父母の離婚等により、父と生計を同じくしていない18歳に達する日以降の最初の3月31日までの間にある児童(児童に障害がある場合は20歳未満)を養育している母等に、生活の安定と自立の促進を目的に支給されます。

※特別児童扶養手当  
重度の精神薄弱、精神障害又は身体障害を持つ20歳未満の児童を養育している人に、負担軽減を目的に支給されます。

- 対象となる人  
次に該当する児童を監督・養育する母または養育者
- (1) 父母が婚姻を解消した児童
  - (2) 父が死亡した児童(死亡により支給される公的年金を受け取ることができない場合を除く。)
  - (3) 父が一定の障害を有する児童
  - (4) 父が生死不明である児童
  - (5) これらと同様の状態にある児童
- 支給額(所得による支給制限があります。)
- ① 児童1人の場合  
月額 41,390円 又は 27,690円
  - ② 児童2人の場合  
月額 46,390円 又は 32,690円
  - ③ 児童3人以上の場合  
②の額に、児童1人につき月額 3,000円を加算

- 対象となる人  
次に該当する児童を養育する人
- ① 身体障害者手帳一、二級の児童
  - ② 療育手帳Aの児童
  - ③ これらと同様の状態にある児童
- 支給額(所得制限があります。)
- ① 一級 月額 50,350円
  - ② 二級 月額 33,530円
- ※申請・問い合わせ先  
児童扶養手当・特別児童扶養手当とも、住民課保健福祉係まで申請・お問い合わせください。

### 家庭の健康

#### 食生活で骨粗しょう症を 防ごう!

◎ビタミンDもたっぷりとう!!  
カルシウムをより多く摂取するには、食べ物の組み合わせを考えることが大事で、その代表がビタミンDです。左表のほかに太陽をたっぷり浴びた干ししいたけも忘れてはいけません。また、食事だけでなく日光浴も体内のビタミンDの合成を促します。

ビタミンDたっぷり  
食品 ベスト6

1位	塩ざけ 70g	1120mg
2位	にしん 1切れ 70g	770mg
3位	むつ(生) 1切れ 70g	672mg
4位	うなぎ(蒲焼き) 70g	532mg
5位	黒きくらげ(乾) 3g	480mg
6位	さんま(生) 1尾 100g	440mg

◎一日30品目のバランス食を!!  
骨には、タンパク質、水分、カルシウム、リン、マグネシウム、ナトリウム、カリウムなどが含まれています。特にカルシウムは不足しがちですが、やはり基礎になるのは、栄養バランスのよい食事です。6つの食品群より、それぞれ適量とり、H30食品以上を守るよう努力しましょう。

#### 6つの食品群

- 第1群 タンパク質の供給源  
魚、肉、大豆製品
- 第2群 カルシウムの供給源  
牛乳、乳製品、骨ごと食べられる魚、海藻
- 第3群 カロチン  
(ビタミンAの供給源)  
緑黄色野菜
- 第4群 ビタミンCやミネラルの供給源  
その他の野菜、果物
- 第5群 糖質性エネルギーの供給源  
米、パン、めん、イモ
- 第6群 脂肪性エネルギーの供給源  
油脂類

### 年金コーナー

#### 現況届が変わりました

市町村長の証明が不要になりました



毎年1回誕生日に提出していた「現況届」は、平成10年1月からは市町村長の証明がいらなくなりました。

現況届の用紙(はがき)と一緒に送られてくるしおりの記入例等を参考に、ご自分で必要事項をきちんと書き、押印し、誕生日の末日までに社会保険業務センターに着くようにしてください。

#### 老齢基礎年金の繰上げ請求

(繰上げ請求は良く考えて)

Q 私は、60歳から老齢基礎年金を繰上げて受給しています。2月から友人の会社に勤務し厚生年金に加入することになりました。現在62歳ですが、年金はどうなるのでしょうか。

A 老齢基礎年金の受給者が厚生年金等に加入し、国民年金の第一号被保険者となったときは、その間、老齢基礎年金の支給が停止されることになります。

したがってあなたの場合、厚生年金の被保険者となった翌月、つまり3月分から老齢基礎年金が全額支給停止になります。

◎早日に送ってください。  
現況届の提出がないと、年金の支払が一時止まることになりません。

◎なお、特別支給の老齢厚生年金を受けている方が65歳になられた時に提出していただいている「国民年金・厚生年金給付裁定請求書」については、今までどおり、市町村長の証明が必要です。

Q なお、在職中に厚生年金の被保険者期間が一年以上になつた場合、特別支給の老齢厚生年金を受けられる権利が生じ、受給することができます。

◎65歳前に退職した場合、老齢基礎年金の支給停止が解除され、特別支給の老齢厚生年金は支給停止となります。65歳以降は、老齢基礎年金と老齢厚生年金が併せて支給されることとなります。しかし、老齢基礎年金の減額率は変わらず減額されたままの年金が支給されます。

今年(寅年)は、虎は干支の三番目、食肉目ネコ科の動物です。ライオンが「アフリカの百獣の王」なら、虎は「アジアの百獣の王」です。ウスリー(ロシアと中国の国境地帯)、中国大陸、朝鮮半島、東南アジアなど、温帯から熱帯地方にかけて広く生息していますが、日本列島には野性の虎はいません。

「虎刈り」は、丸刈りがはやらなくなつたので、最近はまだ見かけません。「虎の巻」は、もともとは兵法の秘伝を記した書物のこと。以前は、学生さんなどが参考書などをこう呼んだのですが、この言葉もはやらなくなりました。

また、虎は強いもの、恐ろしいもの、たとえにもよく使われます。「虎視眈眈」「虎の威をかける狐」「虎の尾を踏む」「虎は千里往って千里還る」「虎は飢えても死肉を食わず」「虎は死して皮を残す」など、枚挙にいとまがありません。ただし、酔っ払いの大トラはいただけません。

## 今年(寅年)

日本の文献に初めて虎が登場したのは『日本書紀』で、欽明天皇の六年(五四五年)に、百濟で虎退治をして、その皮を日本に持ち帰った人がいるということが記されています。生きた虎が日本に来たのは寛平二年(八九〇年)といわれ、その後江戸時代には、虎は見世物として江戸・大阪(大坂)などを回っていたようです。

多くの人が虎を見られるようになったのは、動物園が普及するようになってからです。しかし、虎はことわざなどによく登場し昔から親しまれています。だれでも知っている「虎の子」は、大切なもの、秘蔵のもの、ということ。「虎穴に入らずんば虎児を得ず」も、虎の子が貴重なものという意味から、危険を冒さなければ(虎の住んでいる穴に入らなければ)成功は得られないということです。

ところで、今年の年賀切手の意匠の題材は、福島県の郷土玩具「春張りの子」です。これは、郡山市にある通称「デコ屋敷」で作られてる張りの子の玩具です。デコ屋敷の、木偶のことで、木彫りのデコに紙を張って張り子を作ります。職人さんの仕事場が集まっているのがデコ屋敷で、そこで作られている「三春駒」も昭和二十九年の第一回の年賀切手に採用されました。

三春張りの子は「腰高虎」といって、腰を高く上げて威嚇している威勢のいい姿が特徴です。でも、見たところ、とても

