保健福祉だより

5月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
12	火	予防接種「麻しん」 機能訓練（後遺症者の集い） 午前9時30分～	生後12か月～90か月 午後1時30分から 脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
13	水			
19	火	胃がん検診 ・対象は40才以上の一般住民。ただし39才以下でも、希望者は受診できます。 ・受付－午前7時30分から	大別当集落センター 月潟集落センター 曲通多目的施設 東長島集落センター	保健福祉センター
20	水			
21	木			保健福祉センター
22	金			
26	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	
27	水	機能訓練（後遺症者の集い） 午前9時30分～	脳卒中及びその他後遺症者	
28	木	1才6か月児健診 午後1時30分～	平成8年10月1日から平成9年1月31日までに生まれた乳児	
30	土	乳がん・子宮がん検診 ・対象は30才以上の女性の方。 ・受付－午前8時から9時まで。		

犬の引き取り日　28日(木)
取り締まり日　1日(金)・15(金)・29日(金)

♣クローバー教室

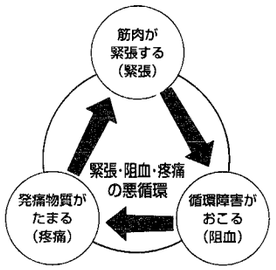
日	曜	機能訓練内容
12	火	組ひも・ちぎり絵
26	火	組ひも・ちぎり絵

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。

家庭の健康

肩こり①　原因を確かめよう！

「肩こり」は病名ではなくて後頭部（うなじ）から肩、および肩甲部にかけての筋肉の緊張感を主体とする不快感、違和感、鈍痛などの症状をさします。筋肉は、関節を動かす役わりと、関節を動かないようにしっかり固定する役わりを持っています。異状な状態になると、筋肉は関節が動くたびに痛みが強くなるので関節を固定するような働きをします。それによって次のような悪循環がはじまります。



肩こりの原因の大半は筋肉疲労と考えてよいでしょう。その他には精神的ストレスや首の骨、肩関節、心臓、肺などの病気による「症候性肩こり」がありますが、のど形外科が主体になります。整や胸部に関しては内科、耳鼻科、歯科口腔外科などの診療科でみてもらいましょう。

その他、自律神経失調症、更年期障害および心身症、うつ病などの精神的疾患によっても肩こりを訴えることがあります。柔軟体操、入浴、休養などの自然健康法を試みて、苦痛が続く場合は、念のため受診しましょう。

歳時記

穀雨

穀雨（こくう）――あまりなじみのない言葉ですが、おなじみの春分、夏至、立秋などと並ぶ二十四節気の一つです。二十四節気というのは、太陽の通る黄道を二十四等分して季節の特徴となる言葉を当てはめた暦のうえの言葉です。

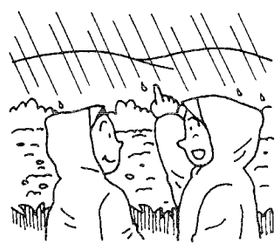
穀雨は春の最後の節気で、次は立夏となります。穀物の芽を出させ育てる雨ということで、今年は四月二十日です。

ただ、実はこの時期は菜種梅雨も終わり、比較的天気が安定しています。太平洋側からの水蒸気を多く含んだ空気のために、低気圧が通ると雨になることもありますが、本格的な雨季にはまだ間があるといった趣です。

南北に長い日本では、穀雨のころは札幌ではストーブをしまい、稲の種をまき、福岡ではハルゼミが鳴くとよくいわれています。

最近は米作の季節が早くなり、穀雨のころには田植えを終わっているところもあります。また、この時期は連休の行楽の準備や、今流行のガーデニングの作業に忙しい人も多いことでしょう。草木の新芽が伸び緑のシーズンになりますから、ガーデニングでは植え替え、株分けなどに適した季節といえます。

四月二十三日～二十九日は「みどりの週間」です。地球温暖化の防止、国土の保全、そして住みよい快適なまちづくりのためにも、みどりは大切です。みどりに関するイベントなどにも積極的に参加したいものです。この機会に身近なみどりについて考えてみてはいかがでしょうか。



年金コーナー

こんなとき、種別変更・確認の届出が必要です。

日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人は、国民年金に加入することになっています。

職業などにより3つの種別に分けられ、本人や配偶者の就職・転職・退職などにより種別が変わります。種別が変わった場合は、そのつど、役場に届出をしなければなりません。

あなたの大切な年金です。忙しくても届出は忘れずに！

現在の種別	こんなとき	変更後
第1号被保険者 日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の農業・自営業者・学生など及びその配偶者	会社等に就職した	第2号
	配偶者が会社等に就職し、扶養されるようになった	第3号
	第2号被保険者と結婚し扶養されるようになった	第3号
	会社等を退職した	第1号
	会社等を退職し、配偶者である第2号被保険者に扶養されるようになった	第3号
第2号被保険者 厚生年金・共済組合に加入している会社員、公務員など	配偶者が会社等を退職した	第1号
	配偶者の被扶養者でなくなった	第1号
	配偶者が65歳になった	第1号
	離婚した	第1号
	会社等に就職した	第2号
	配偶者が転職した	第3号
第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人	第2号被保険者に扶養されている配偶者が65歳になった	第1号
	第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になった	第1号
	第2号被保険者に扶養されている配偶者が60歳になった	第3号
	第2号被保険者に扶養されている配偶者が転職した	第3号

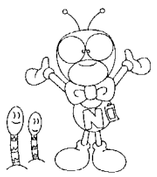
割引があって便利な「前納制度」をご利用ください。

国民年金には、将来の一定期間の保険料を前もって納めることのできる「**前納制度**」があります。

収入が一定時期に片寄る人、忙しくて保険料を納めに行けなかったり、うっかり忘れてしまう人など、ぜひ「前納制度」をご利用ください。

保険料を前納すると、年五分五厘（復利現価法）の割引きが受けられます。

前納を希望する方は、役場住民課住民係でおたずねください。



保険料の納め忘れはありませんか？

村から送付されている平成9年度の保険料の納付期限は平成10年4月30日です。

納め忘れの保険料は早めに納めましょう。

4月から 保育料が変わりました。

4月から保育料が改正されました。今回の改正は、昨年まで17階層に区分されていたものを10階層にしたもので、厚生省の指針に近づけたものです。

ご協力をお願いします。

平成10年度月潟村立保育園保育料徴収金額表

（単位：円）

各月初日の在籍措置児童の属する世帯の階層区分			徴収金額（月額）			
			3才未満児		3才児以上	
階層区分	定義		基本額	半額	基本額	半額
第1	生活保護法による被保護世帯（単給世帯を含む）		0	0	0	0
第2	第1段階及び第5段階から第10段階を除き、前年度分の市町村民税の課税世帯であって、その市町村民税の額の区分が次の区分に該当する世帯	市町村民税非課税世帯	6,200	3,100	4,700	2,350
第3		均等割額のみ（所得税の額のない世帯）	12,800	6,400	10,500	5,250
第4		所得割のある世帯	16,500	8,250	13,600	6,800
第5	第1段階を除き、前年分の所得税課税世帯であって、その所得税の額の区分が次の区分に該当する世帯	17,000円未満	21,700	10,850	18,500	9,250
第6		17,000円以上 80,000円未満	28,000	14,000	25,600	12,800
第7		80,000円以上 140,000円未満	31,600	15,800	27,700	13,850
第8		140,000円以上 200,000円未満	34,600	17,300	29,000	14,500
第9		200,000円以上 510,000円未満	35,700	17,850	29,000	14,500
第10		510,000円以上	36,200	18,100	29,000	14,500