保健福祉だより

6月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
3	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	保健福祉センター
4	木	乳がん検診 受付は、午後6時30分から7時まで	30歳以上の女性で、5月30日の検診を受けなかった人	保健福祉センター
11	木	基本健診	一般住民（個人負担）〔基本検診 600円 〔大腸がん検診 300円	保健福祉センター
12	金			
17	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	保健福祉センター
19	金	予防接種「風しん」午後1時30分～	生後12か月～90か月まで	保健福祉センター
26	金	乳児健診 午後1時30分～	H10年2月1日～3月31日生まれ H9年8月1日～9月30日生まれ	保健福祉センター
30	火	定例健康相談会	一般住民 午後1時30分	保健福祉センター

犬の引き取り日　今月はありません。
取り締まり日　12日(金)、26日(金)

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容
9	火	組ひも・ちぎり絵
30	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。

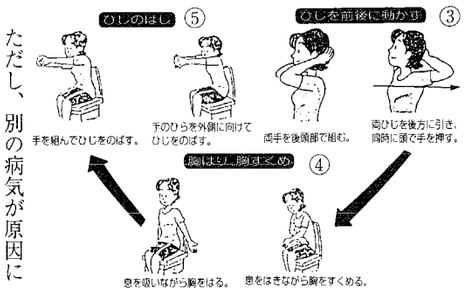
家庭の健康

からだをほぐそう①
～肩こり予防～

肩こりの大きな原因で筋肉の疲労回復と予防法を紹介します。今回は準備体操。首、肩、腕を柔らかく動かしましょう。

①首を前・後・左右に傾ける。回転させる。

②肩を上下に動かす。前後にまわす。



ただし、別の病気が原因になっている肩こりであれば、体操などをしても治らないばかりか、かえって悪い結果になりかねません。その場合は、医師の治療を受けましょう。

歳時記

潮干狩り

あらはれし　干潟に人の
はや遊ぶ　清崎敏郎
（ハンディ版入門歳時記）

海岸で潮の引くのを待ちかねていた人たちが、潮が引くと同時にすぐに干潟におりて潮干狩りを始めたという、楽しそうな情景が目に浮かぶような句です。

潮干というのは、潮が引くことでもありますが、特に、旧暦の三月三日の大潮のことをいいます。今年は三月三十日が旧暦の三月三日でした。この日とその前後は潮の干満が大きく、また陽気もよくなり、潮干狩りのシーズンの口開けとなります。三月三日のひな祭りの吸い物にハマグリが登場するのもそのためです。

ただ、三月はまだ肌寒い日もありますので、アウトドア・レジャーとしての潮干狩りのオンシーズンは、やはり春の大型連休あたりでしょう。

潮干狩りは、東京湾や大阪湾の浅瀬で、江戸時代から都会人の春の行楽として親しまれていたようです。心地良い潮風、広い海の風景――潮干狩りは快適な春のレジャーです。でも最近は、貝を取りながらふと地球温暖化で海の水位が上がったら、この干潟はどうなるのかなどと、考えてしまうこともあります。

地球環境を守るには、森林の保護育成も大切です。五月三十日、三十一日には、第十五回森林の市が東京の代々木公園で行われます。木工教室が開かれたり、林産物が展示されたりします。これを機に、森林の恵みや森林づくりについて関心を深めたいものです。

年金コーナー

国民年金には保険料の免除制度があります。

国民年金は、日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人が加入し、40年間、保険料を納めることになっています。

経済的な理由で国民年金の保険料の納付が困難なときのために、国民年金には申請することにより保険料の納付が免除される「申請免除」の制度があります。

申請免除についての相談や手続きは、早めに役場の住民課住民係へおたずねください。

また、免除を受けた期間は、老齢基礎年金を受けるのに必要な資格期間には含まれますが、年金額は将来、老齢基礎年金を受けるときに、保険料を納めた場合の⅓の金額になります。

免除を受けてから10年以内であれば、その当時の保険料に一定の率をかけた額の保険料を「追納」することができます。

追納についての相談や手続きは、社会保険事務所や役場におたずねください。

国民年金の保険料納付は口座振替が便利です。

国民年金の保険料を、毎月役場や金融機関の窓口で納めている方に「口座振替」をお勧めします。

●口座から自動的に引き落とされますので、納め忘れの心配がなく、手間も省けます。

●一度の手続きまで、毎年継続されます。

口座振替を希望される場合は、

- 預金通帳
- 通帳届出印

をお持ちのうえ、役場か村指定金融機関の窓口へ申し込んでください。

（取扱金融機関）
第四銀行月潟支店
巻信用組合月潟支店
JA越後中央月潟支店
新潟中央銀行月潟支店
新潟県労働金庫巻支店
月潟郵便局

年金Q&A

第三号被保険者の届出は忘れずに

Q 私は一年前結婚して夫の扶養となりましたが、国民年金の届出はしたことがありません。

扶養になっていれば、国民年金に加入して保険料を納めたと同じ状態となっていると聞いたのですが？

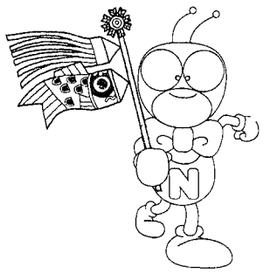
A それは間違いです。

すぐに役場で国民年金の第3号被保険者となる届出を行ってください。

第3号被保険者は、ご自分で保険料を納める必要がないため届出も忘れがちですが、届出をしないと第3号被保険者とは認められず未加入・未納期間という扱いになってしまいます。

届出にはあなたとご主人の年金手帳、あなたが扶養となっている健康保険証、印鑑をお持ちください。

届出もれで年金が受けられなかったり、減額されたりすることのないよう日頃から心掛け、不安な場合は、お気軽に役場住民課住民係におたずねください。



年金の支払い及び振込通知が年一回の通知になりました

国民年金・厚生年金保険・船員保険から年金を受けているみなさんへの、年金の支払通知及び振込通知が年1回の通知になりました。

これまで年6回、年金の支払毎に送られていた通知書が6月の支払分から向こう1年間の支払の通知になります。

ただし、郵便局で現金による支払を受けるみなさんは、いままでどおり、年金の支払期毎に支払通知書が送られてきます。

国民年金委員は身近な年金相談員です

「国民年金委員」の制度をご存じでしょうか？

国民年金委員は、県知事から委嘱された、地域の人たちの国民年金に関する相談相手となったり、また、いろいろな機会を通して国民年金制度の内容を説明したりして、あなたと国民年金の橋渡しをしている人たちです。

国民年金に関して尋ねたいことがあるのだけれども、役場や社会保険事務所まで行くのはチョッという方、あなたの身近な年金委員に気軽に相談をしてください。

年金委員は次の方々です。

大別当　北澤　泰子
月　潟　五十嵐兼道
月　潟　中嶋五郎次
西萱場　佐藤　正巳
上曲通　阿部　一
下曲通　児玉　利孝
東長嶋　山田　廣市
木　滑　間嶋　慎司
釣　寄　髙木　吉衛