

# 保健福祉だより

## 2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)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	保健福祉センター
4	木	母親学級	妊娠届をすまされた人	
16	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	
17	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	
18	木	子育て教室	保育園入園前の幼児と保育担当者	
23	火	乳児健診 午後1時30分から		平成10年10月1日～11月30日生まれ 平成10年4月1日～5月31日生まれ

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(金)

### ♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容	会場
2	火	組ひも・ちぎり絵	保健福祉センター 時間 午後1時30分
16	火	組ひも・ちぎり絵	※パスを運行します。

## 今年／は／卯／年

今年**は卯年**。十二支の四番目のうさぎ年です。卯は東の方角、また「卯の刻」といえば、午前六時ごろを指します。

### 明治中ごろから日本でも飼育

うさぎは、ウサギ科の哺乳類です。うさぎという耳が長く、目が赤く、毛は白と黒の二色と跳ねる動物を思い浮かべますが、これはわたしたちがよく見る日本白色種で、ほかにも多くの種類があります。毛が白黒(または白茶)でパンダウサギとも呼ばれるグッチ、耳の下が真っ黒なラビットなどです。

うさぎが家畜化されたのは十二～十三世紀ごろといわれ、その後、ポルトガルの航海者が食糧の補給源として各地に広めたとされています。第一次世界大戦のころはヨーロッパ各地で食用、毛皮用にたくさん利用されました。日本では日清、日露戦争のころから、日本白色種が大量に飼育されるようになりました。

うさぎを数えるときに、「一匹、二匹と言わずに一羽、二羽と言います。これは、昔、獣肉を食べるのを忌み嫌っていた時代に、鳥のような数え方をしてうさぎを食べていたからでしょう。うさぎは貴重なたんぱく源だったので。

### 悪役や英雄さまざまな役回り

うさぎの話は、古くは「古事記」に発しています。うさぎが海の上に並んだワニザメをだまして因幡の国に渡ろうとします。しかし、最後にワニザメの怒りを買ってしまい、皮をはぎ取られて苦しんでいるうさぎを大國主命が救うというお話です。

だれでも知っているうさぎの話といえば、「うさぎとカメ」です。うさぎとカメが向こうの山まで、どちらが先に着くか競争します。早いうさぎは、カメのろいを見て途中で油断して昼寝をしてしまいます。その間にカメがゴールするというお話で、地道に努力すれば必ず成功する

### 家庭の健康

#### ひざの痛み ①

変形性膝関節症は、壮年期以降に発症する慢性の関節疾患のうちで、もっとも頻度の高い病気です。

ひざの関節軟骨は、ひざの関節を構成する骨と骨のあいだにあって、すべりをよくしたり、クッションの働きをします。この関節軟骨が、変性(老化)することによって、痛みがおきたり、ひざを動かすににくい状態になったり、ときには、ひざに水がたまったりします。

症状としては、立ったり座ったり、階段を昇り降りするとき、トイレでの動作や、中腰での動作のときに痛み、というのが特徴です。ここが、慢性関係リウマチなど、安静時に痛みが出てくる炎症性疾患と異なります。

治療の基本は運動、装具そして薬物療法を上手に組み合わせることです。

普通の歩行動作の場合、ひざの関節軟骨には、体重の約3倍の負担がかかるといわれています。ですから、体重が1kg増えたら、ひざには3kgも余計に負担がかかり、逆に1kg減ったら、ひざにかかる負担は3kgも少なくなります。

ひざに負担をかけないようにしましょう。

### 年金コーナー

#### 年金は請求しないと受けられません。

年金は、支給要件を満たしているにもかかわらず、本人の請求がなければ支給されません。

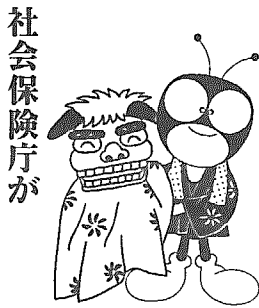
老齢基礎年金の支給開始年齢は原則として65歳ですが、65歳になっても自動的に老齢基礎年金は支給されません。

65歳になったら、「裁定請求書」を役場に提出してください。(支給の繰り上げ、繰り下げを希望する人は、支給開始を希望したときに提出します。)

ただし、特別支給の老齢厚生年金を受けている人は、65歳到達月に社会保険業務センターから、ハガキ形式の裁定請求書が送付されますので、必要事項を記入し、村長の証明を受けて提出してください。

国民年金には、このほか障害の状態になったときの障害基礎年金、夫が死亡し、18歳までの子のある妻に支給される遺族基礎年金、第一号被保険者だけに支給される寡婦年金や死亡一時金があります。

これらの年金についても、支給要件を満たしていても本人の請求がなければ支給されません。該当していると思われるときは、役場や社会保険事務所でご相談・ご請求ください。



### 社会保険庁が年金ホームページを開設しました。

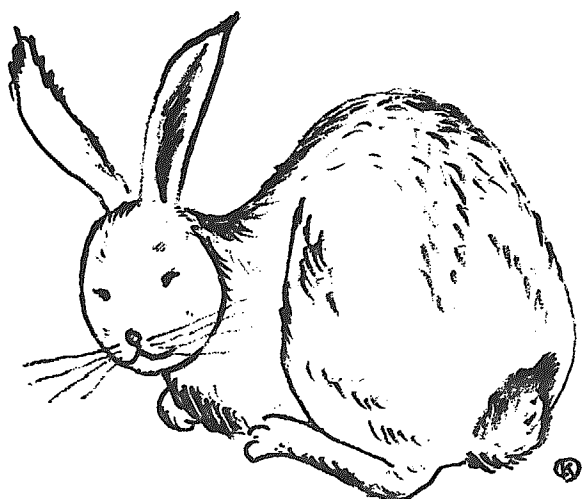
社会保険庁は、平成10年12月より「社会保険庁年金ホームページ」を次のとおり開設しました。

1. アドレス  
<http://www.nenkin.go.jp/>
2. 収録情報
  - ・トピックス
  - ・公的年金の基礎知識
  - ・年金に関する届書の書き方
  - ・年金に関するQ&A
  - ・裁定請求の説明
  - ・年金に関する説明

曜日・時間に関係なく、いつでも利用できます。

※社会保険庁年金ホームページに関するお問い合わせは、社会保険業務センター中央年金相談室

03-3334-3131  
までお願いします。



うさぎは悪役だったり英雄だったり、だまされたりと、いろいろな役回りをこなしています。

### よく知られている月の餅つきうさぎ

うさぎは身近な動物のわりには、親しまれていることわざは少ないようです。

「兔死すれば、狐これを悲しむ」「狐死して兔泣く」は、同類の死を悲しむということ。「兔に祭文」は「馬の耳に念仏」と同じ意味で、言っても無駄なこと。「兔の登り坂」

は、最も得意とする場所での力を発揮すること。「兎兵法」は生兵法のことで、役に立たないこと。どのことわざもふだんあまり聞きません。

よく知られているうさぎという、月の餅つきうさぎでしょう。平成十一年用の寄附金付・お年玉付五十円郵便切手および年賀五十円郵便切手の意匠は、「佐原張り子」の餅つきうさぎです。これは、千葉県佐原市の手張りの民芸品です。八十円の方は、「山形張り子」の玉乗りうさぎです。