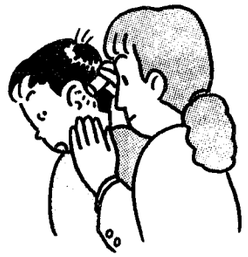
保健福祉だより

2月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
5	火	母親学級	母子手帳の交付を受けた方	保健福祉センター
6	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	
12	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	
15	金	予防接種「ポリオ」 午後1時30分から	生後3ヵ月から7歳6ヵ月まで	
19	火	乳児健診 午後1時30分から	H13年10月1日～11月30日生まれ H13年4月1日～5月31日生まれ	
27	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	

犬の引き取り日　2月はありません。
取り締まり日　1日(金)、15日(金)



年金コーナー

農業者年金の法改正に伴う国民年金の変更点について

1月1日付けで農業者年金の制度改正が行われ、これを受けて国民年金保険料の扱いが変わりました。

従来、農業者年金の加入者は、附加保険料（月額13,700円）を納入することが義務づけられていましたが、今回の法改正により農業者年金制度を脱退された方は、附加保険料を納入することが、強制から任意に変わりました。従って、1月からの保険料が自動的に定額保険料（月額13,300円）に変わりますのでお知らせします。

なお、引き続き附加保険料の納入をご希望される場合は、届け出が必要となりますので、認印をご持参の上、役場住民課窓口までお越し下さい。

国民年金事務の変更点について

平成14年4月1日より、事務の一部が変更されます。

詳しくは2月号と3月号でお知らせしますが、次の点にご留意下さい。

・口座振替について

現在ご使用されている国民年金保険料引き落とし口座は、4月以降も継続してご利用できます。

その場合、2月頃に社会保険庁から通知がありますのでご確認下さい。

・前納制度について

今年度、前納制度をご利用された方は、翌年度以降も届け出がない限り制度が適用されますので、引き落し日の残高にご注意下さい。なお、4月1日以降に納付方法の変更をご希望される場合は、直接三条社会保険事務所にご連絡下さい。

介護入門講習会の参加者を募集します

(社)白根地域シルバー人材センターでは、家事援助を含む介護入門講習会を実施します。ぜひご参加ください。

とき　1月29日(火)午前9時～午後3時(昼食付)
　　30日(水)午前9時～正午
ところ　白根市保健センター
対象者　シルバー会員と一般住民　25名
持ち物　筆記用具
申込期限　定員になり次第締切ります。
連絡先　(社)白根地域シルバー人材センター
☎373－2154

知的障害者授産施設「麦っ子ワークス」一般公開について

知的障害のある方が日中作業をしている施設です。2月から移転することになり、その前に建物を公開しますので、お気軽にお立ちよりください。

期日　1月26日(土)
時間　午前9時～午後3時
場所　巻町仁箇2674－6
問い合わせ　麦っ子ワークス
☎0256－76－2424

1月の献立から

『チーズスープ』

材料（4人分）

玉ねぎ	1/2こ	油	小さじ2
キャベツ	1まい	コンソメ	小さじ2
じゃがいも	1/2こ	しょうゆ	小さじ1
ベーコン	1まい	塩・こしょう	小さじ1/2、少々
パセリ	少々	水	カップ3
卵	大1こ		
パン粉	大さじ2		
粉チーズ	大さじ2		

〔作り方〕
①玉ねぎは短冊切り、キャベツはざく切り、じゃがいもは1～1.5cmのいちょう切り、ベーコンは短冊切りにする。
②鍋に油をしき、①の材料を炒め、水を入れる。
③野菜に火が通ったら、調味料を加え、味を整えて、卵、パン粉、粉チーズを混ぜたものを加える。
（注）この時すぐにかき混ぜない。
④最後に、きざんだパセリを加える。
※ふわふわとした食感の卵が浮いたスープです。

●2月休日救急在宅当番医●

［外科系］（午前9時～午後6時）

3日	吉田町	吉岡医院	☎0256-92-7887
10日	分水町	本間医院	☎0256-98-2350
11日	潟東村	潟東けやき病院	☎0256-86-3515
17日	吉田町	県立吉田病院	☎0256-92-5111
24日	巻町	町立巻病院	☎0256-72-3111

※内科・歯科は、休日夜間急患センターへ
☎0256－72－5499

シルバー人材センター入会説明会

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある概ね60歳以上の方を募集しています。

仕事を通して働く喜びと生きがいをみつけませんか。

興味をお持ちの方は、是非、入会説明会にご参加ください。

○とき　1月25日(金)
　　午後1時30分～
○ところ　白根市産業厚生会館（1F大会議室）
○問い合せ先　白根地域シルバー人材センター
☎373－2154

知っていますか？食生活改善推進委員を！

私達、食生活改善推進委員は、「私達の健康は、私達の手で」のスローガンのもと、地域住民の健康づくりのお手伝いをしています。

月潟村の委員は、地区を8つに分け、それぞれ1～4名選出され、計15名で活動しています。

活動の内容は、村の保健事業のお手伝いをするほか、村、又は巻保健所管内で開催される研修会に参加し、知識を深め、それを地域のみなさんにひろく伝達します。それが、毎年8月から12月にかけて、各地区ごとに1～2回開催される伝達講習会です。

今年度、月潟地区では、11月に2回開催しました。

1回目は、子供向けに「親子でヘルシーな手作りお菓子を作ろう」

2回目は、成人向けに旬の野菜を使った料理を試食に用意し、太りすぎ予防の簡単な運動で体を動かしました。

このような活動を各地区で行っていますので

ぜひ、たくさんの皆さん、お気軽に、ご参加ください。

寝たきりや体の不自由な方の喀痰検査（結核検査）について

かつて結核は死の病として恐れられていましたが、医療技術の進歩などにより比較的短期間で完治する時代になりました。しかし年をとって免疫力が衰え、発病する例もあり、高齢者の結核患者がますます増えているのが現状です。

そこで結核の早期発見・感染予防を目的に喀痰検査を行います。寝たきりや高齢等で体の不自由な方を対象に、痰の中に結核菌がないかどうかを調べます。家から外へ出られないために健康診断（胸部レントゲン検査を受けていない方は、ぜひこの機会に喀痰検査をお受けください。

☆検査料金　無料
☆申込締切り　1月25日(金)
☆申込・問い合わせ先
役場住民課　保健福祉係へ