

# 保健福祉だより

## 8月

### ◎事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
7	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
20	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	
27	火	乳児健診 午後1時30分から		保健福祉センター
28	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	

取り縮まり日 9日(金)、30日(金)



### 年金コーナー

20才以上60才未満の方は国民年金に必ず加入しましょう

国民年金制度は、現役世代が納める保険料により、そのときの高齢者世代を支えることを基本として社会全体が助けあつていくしくみ「世代間扶養」の制度です。

国民年金は、20才以上60才未満の人が加入して、65才から老齢基礎年金を受け取るしくみになっています。

このため、日本国内に住む20才以上60才未満の人は、職業や収入に関係なく全員国民年金に加入し、保険料を納めることになっています。

国民年金保険料を納めていない期間があると、老後の支えとなる老齢基礎年金が減額されたり、もしものときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

しかし、学生は通常所得がなく、保険料を納入することが困難です。

学生には、届出をして承認を受ければ、在学期間の保険料を後払いできる学生納付

特例があります。

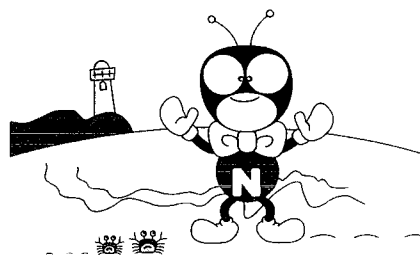
まだ若いから、年金なんて先のことと思うかもしれませんが、社会の一員としてみんなのため、そして自分のためにも20才以上60才未満の方は国民年金に加入しましょう。

### 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ても、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才ですが、65才になっても自動的に老齢基礎年金は支給されませんので、忘れずに請求してください。

- 日時 8月4日(日)  
開場 午前9時30分  
講演会 午前10時〜12時
- 場所 巻町ふれあい福祉センター
- 講師 新潟医療福祉大学  
社会福祉学部講師  
丸田 秋男 氏
- 問い合わせ先 やひこ学園  
025619412362



### 農業用ビニール、買い物ポリ袋等が「列車を止め」ます。

JR東日本新潟支社管内では、飛来物が架線に引っかかり、列車遅れを引き起こすので、困っています。ポリ袋、風船、トタン板など、架線に引っかかった飛来物が列車の安全輸送を阻害いたします。工事用・農業用ビニール又はシートは風で飛ばされないようにしましょう。架線には、強い電気が流れています、発見したら、竹ざおや棒でとらないでJRに連絡してください。連絡は、最寄駅またはJR電力指令 248-5271・5273

## があちゃんの料理

### 『トマトと卵のスープ』



#### 材料(4人分)

- ・トマト……………2個 塩・こしょう……………各少々
- ・卵……………3個 パセリ(みじん切り)……………少々
- ・水……………4カップ
- ④固形チキンスープ……………3個

#### 【作り方】

- ①トマトは大きめのざく切り、卵は割りほぐす。
- ②なべに④を煮立ててトマトを入れ、再び煮立てきたら塩とこしょうで調味する。
- ③卵を全体に流し入れて、ふんわりと固まったら火を止める。器に入れ、パセリを散らす。

#### 〔ロメモ〕

カロチノイド系色素のリコピンがトマトの赤さの成分です。昼夜の温度差の大きい高原などで成長したもののほど色鮮やかになります。

#### 「リコピン」

効能には、ガン、心臓病、高血圧、老化の予防などがあります。ぜひ1度作ってみてね!

## ●8月休日救急在宅当番医●

【外科系】(午前9時〜午後6時)

4日 巻町 飯塚外科内科医院  
☎0256-72-1151

11日 吉田町 吉岡医院  
☎0256-92-7887

18日 吉田町 県立吉田病院  
☎0256-92-5111

25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 7月25日(木) 午後1時30分

○ところ 白根市産業厚生会館(1F大会議室)

○持ち物 筆記用具、印鑑

(入会の際には年会費1,000円が必要となります。)

○問い合わせ先 白根地域センター  
☎37312154

### 児童手当関係届出、手続き一覧

提出を必要とするとき	届出の種類
新たに受給資格が生じたとき	認定請求書
毎年6月(すべての受給者)	現況届
他の市区町村に住所が変わったとき	受給事由消滅届、認定請求書
出生などにより支給対象となる児童が増えたとき	額改定認定請求書
年齢要件などにより支給対象となる児童が減ったとき	額改定届
年齢要件などにより支給対象となる児童がいなくなったとき	受給事由消滅届
法附則第6条給付又は法附則第8条給付の受給者が退職したとき	受給事由消滅届
受給者が公務員になったとき	受給事由消滅届、認定請求書
同じ市区町村の中で住所が変わったとき	住所変更届
養育している児童の住所が変わったとき	住所変更届
受給者又は養育している児童の名前が変わったとき	氏名変更届

### 児童手当の届出や手続きはこうする

#### 児童手当振込み口座に注意

児童手当を受給している方、または受給される予定の方は、次の要件が発生したときに届出が必要となります。

届出がないと、せっかくの受給権が消滅してしまったり、手当の一部、または全額を返還していただくこともありま

児童手当の振込み金融機関は次のとおりです。

- ・ 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
- ・ 大光銀行白根支店

なお、振込み口座の名義は、申請者ご本人に限りますのでご注意ください。