保健福祉だより

2月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
5	水	母親学級	母子健康手帳の交付を受けた方	保健福祉センター
		機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	
18	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	
25	火	乳児健診 午後1時30分～	平成14年10月1日～11月30日生まれ 平成14年4月1日～5月31日生まれ	
26	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	

犬の取り締まり日　7日(金)、21日(金)

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。しかし年をとっても免疫力が衰え、発病する例もあり、高齢者の結核患者が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。寝たきりや高齢者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査（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31日(金)
☆**申込・問い合わせ先**
住民課　保健福祉係へ

年金コーナー

老齢基礎年金を受けるには

「老齢基礎年金」は長い老後の生活を安心して送るためになくてはならないものです。

「老齢基礎年金」を受けるためには、保険料納付済期間、保険料免除期間及び合算対象期間を合計して25年以上の受給資格期間を満たしていることが必要で、65歳になったときに受けることができます。

●保険料納付済期間とは？

第一号被保険者（自営業、学生等）として保険料を納付した期間。第二号被保険者（サラリーマン、公務員等）であった期間。第三号被保険者（第二号被保険者に扶養されている配偶者）であった期間。

●保険料免除期間とは？

国民年金の納付を免除された期間（障害年金や生活保護を受けているとき等、法律で定める要件に該当したときの「法定免除」期間と、申請することにより保険料を納めることが困難であることが認められたときの「申請免除」期間、その他、大学・短大・専門学校等に通う学生が申請し承認を受けることにより保険料を後払いできる「学生納付特例」期間があります。）

●合算対象期間とは？

国民年金に任意加入できる人が任意加入しなかった20歳以上60歳未満の期間等。

※合算対象期間と学生納付特例期間は、年金の資格期間を計算する場合には算入されますが、年金額の計算には反映されません。

歯の健康Q&A

Q 虫歯になって歯科医院へ行くと、虫歯の部分を削って何か詰めてもらいますが、そのことについて教えてください。

①詰めたものがよくはずれるのはなぜですか。

②詰めたものが変色したら詰め替えた方がいいですか。

A 順番にお答えします。

①どの歯科医院も歯を削る量は最小限にしたいと考えています。詰めたものがはずれないようにするためには深く削ればいいのですが、後でしみたり痛んだりする心配がありますので、どうしても浅く削ることになります。それではずれやすくなることもある訳です。

②変色が気にならなければそのままでも良いのですが、変色するほど長期間経過したものは周りから確認できず、虫歯になっていることがよくあります。できれば詰め替えた方がいいと思われますので、かかりつけ歯科医院にご相談されることをお勧めします。

新潟県歯科医師会

●2月休日救急在宅当番医●

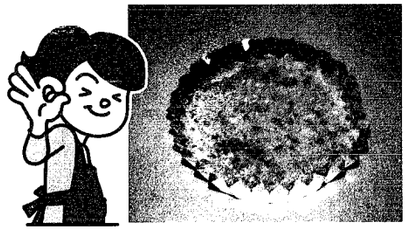
［外科系］（午前9時～午後6時）

2日	西川町	高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020
9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
16日	吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
23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

おねえさんの手作りおやつ

『おからのキッシュ』



材料（マドレーヌカップ6ケ分）

- おから……60g
- シーフードミックス……40g
- バター……10g
- 人参……30g
- ホールコーン……30g
- 卵……1ケ
- 牛乳……180cc
- 長ねぎ……30g
- 塩……小さじ1/2
- こしょう……少々
- マドレーヌカップ……6枚

〔作り方〕

①人参、長ねぎは荒いみじん切りにする。
②鍋にバターを入れ、人参、コーン、長ねぎ、シーフードミックス、おからをいため、塩、こしょうする。
③溶き卵と牛乳を混ぜ、②と合わせて塩で味をととのえる。
④マドレーヌカップに②をそそぎ入れ、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。

※おからには、食物繊維、カルシウム、ビタミンB_1が多くふくまれます。また、カロリーもおさえられたキッシュです。

ぜひ1度作ってみてね！

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実感してみませんか。意欲をお持ちの方は、是非、入会説明会にご参加ください。

○とき　1月24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）
○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　白根地域シルバー人材センター
☎373－2154

高齢者とその家族のよろず相談

相談電話　☎285-4165（新潟市上所2-2-2　新潟ユニゾンプラザ3階）

新潟県高齢者総合相談センターでは、お年寄りやその家族の方々が抱える悩みごとや、心配ごとを**無料で**お受けしています。

なお、1月から2月の相談日程は下記の通りです。

相談の種類	相談時間	1月	2月
よろず相談	毎週月曜日から金曜日　9:00～17:00まで（土日祝日・年末年始は除く）		
専門相談（予め予約が必要です）			
法律	13:30～16:00	20、23、27	3、10、17、24、27
医療	13:30～15:30	お休み	5
痴呆	14:00～16:00	15	19
公的年金・保険	13:30～15:30	7	4
税金	10:00～12:00	10	14
健康・介護	10:00～16:00	9	13