

保健福祉だより

12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)	脳卒中及びその他後遺症者	
4	木	秋季検診結果指導会	11月5日の検診を受けた人	
9	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	保健福祉センター
16	火	乳児健診 午後1時15分～	平成15年8月1日～ 9月30日生まれ 平成15年2月1日～ 3月31日生まれ	保健福祉センター
17	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 5日(金)、12日(金)、19日(金)、26日(金)



年金コーナー

第3号
被保険者の
届出は忘れずに
しましょ

第3号被保険者とは?
第3号被保険者に該当するのは、第2号被保険者(厚生年金・共済組合の加入者。但し65歳以上の加入者については老齢・退職年金の受給資格を有していない方に限る。)の配偶者であつて主として第2号被保険者の収入により生計を維持されている20歳以上60歳未満の方です。

届出先は?

平成14年4月より、被保険者の届出手続きの利便性の向上と未届けの防止を図るために、第2号被保険者の勤務する事業所を経由して、健康保険の「被扶養者(異動)届」と一緒に社会保険事務所へ手続きすることになりました。次に該当した場合は忘れずに届出をしましょう。

①会社退職や婚姻した場合

などで、第2号被保険者に扶養されるようになったとき。
②第2号被保険者が会社を変ったとき(転職等で加入制度が変わった場合)

③第2号被保険者に扶養されている配偶者が20歳になったとき。
④第3号被保険者の住所、氏名に変更があつたとき。

※③、④については第3号被保険者の届出のみ手続きとなります。
・市町村に届出をする場合。

①第3号被保険者が配偶者の扶養からはずれたとき。
②第3号被保険者の配偶者が退職したとき。

届出を怠ると

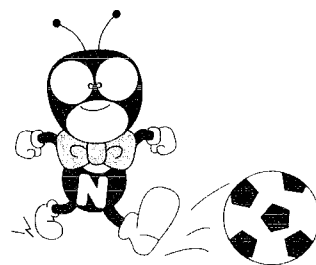
第3号被保険者は、自ら保険料を納める必要はありません。第2号被保険者の加入する厚生年金や共済組合が制度

として保険料を負担することになっていきます。また、第3号被保険者として認定された期間は、国民年金保険料を納付した期間と見なされ、年金額の計算に含まれます。

届出が遅れると

第3号被保険者に該当しているにもかかわらず、手続きをせずに2年間が経過した期間は、保険料を納めなかった期間となり、将来受け取る年金額が減額されます。また、納めなかった期間が長くなると、年金がもらえなくなる場合があります。

手続きの際は、年金手帳が必要になります。節目、節目の届出は忘れずに手続きしましょう。



おねえさんの手作りおやつ

『栄養蒸しパン』



材料(アルミカップ8号10ヶ分)

- ・牛乳……………150cc ※好みの具いろいろ
 - ・砂糖……………大さじ5 今回入れるもの
 - ・卵……………1コ ・チーズ……………60g
 - ・塩……………少々 ・りんご……………60g
 - ・薄力粉……………200g ・さつまいも……………60g
 - ・ベーキングパウダー…大さじ1 ・白ごま……………少々
- すべて1cm角切り

【作り方】

- ①ボールにAを入れてよく混ぜ合わせ、よくふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れる。
- ②①をさっくりと練らないように混ぜ合わせ、好みの具を加えて混ぜる。
- ③アルミカップに8分目まで入れ、白ごまをふる。十分に蒸気のたつた蒸し器に入れフタをする。
- ④強火で15分程蒸し、竹串で刺して何もついてこなければ、できあがり!

一口メモ 手間がかかりそうですが、案外簡単にできるのが、蒸しパンです。中に入れる具は、冷蔵庫の残り物などを使ってもOKです。刻んだ果物、ハムとコーン、さつまいも、クルミ、チーズなど、お好みの具を入れて楽しみましょう。

ぜひ1度作ってみてね!

●12月休日救急在宅当番医●

[外科系] (午前9時～午後6時)

- 7日 分水町 榊原医院 ☎0256-97-5111
- 14日 巻町 しまがきクリニック ☎0256-73-1312
- 21日 吉田町 県立吉田病院 ☎0256-92-5111
- 23日 潟東村 潟東けやき病院 ☎0256-86-3515
- 28日 巻町 町立巻病院 ☎0256-72-3111
- 31日 新潟市 新潟中央病院 ☎285-8811

※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に入会して、大勢の仲間と一緒に働きませんか。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。まずは入会説明会にご参加ください。

○とき 11月25日(火) 午後1時30分～

○ところ 白根市産業厚生会館(1F大会議室)

○問い合わせ 白根地域シルバー人材センター ☎37312154

平成16年度 保育園入園申し込みの 受付を開始します

月潟保育園では、平成16年度の入園申し込みの受付を次のとおり行います。

◎入園資格

両親が勤務やその他の理由で保育できない村内に在住する乳幼児。

◎定員 150人

乳児保育の定員は、次のとおりです。

(0歳児) 3人
(1歳児) 6人

※年度途中に乳児保育を希望されても、定員の状況により入園できない場合がありますのでご承知ください。

◎保育時間

午前8時から午後4時まで
※時間延長保育は、次のとおり実施しています。

・午前7時30分から8時まで
・午後4時から6時まで

◎保育料

児童の同一世帯に属して生計を同じくしている父母等の課税額の合計で決定。
※平成15年度の月額保育料は、(3歳児以上)

最高2万9千100円
(3歳未満児)
最高3万7千200円
(0歳児)
最高3万9千200円
までとなっています。

◎申し込み

①平成16年度より新しく入園する場合
申込書類に必要事項を記入のうえ、期限までに提出してください。

申込書類は、住民課又は保育園でお受け取りください。
②すでに入園しており、来年度も継続する場合
申込書の提出は必要ありませんが、源泉徴収票の写しや就労等の証明書については、毎年提出していただきます。

(提出先) 住民課又は保育園(提出期限) 12月1日(月)
※お問い合わせは、住民課までお願いします。

