

保健福祉だより

1月

◎ 事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
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	
27	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	センター
20	火	1歳6か月児健診 午後1時15分～	平成14年6月1日～ 9月30日までに生れた人	
		幼児歯科検診 希望者にはフッ素・サホライド塗布あり 午前9時20分～	9か月児～4歳児まで 希望者は1月20日(火)までに住民課保健福祉係までお申込み下さい	保健福祉センター

犬の取り締まり日 9日(金)、16日(金)、23日(金)、30日(金)

より利用しやすい簡易裁判所へ

簡易裁判所には、通常訴訟や小額訴訟のほかにも、調停や支払督促など、利用者のニーズに合わせた様々な民事手続があります。皆さんがこれらの手続を利用しやすいように、簡易裁判所ではリーフレットや定型用紙を用意し、裁判所ホームページ (<http://www.courts.go.jp/>) に手続案内を掲載するなど、豊富なサービスを提供しています。

また、法律が改正され、昨年からの一定の資格を持つ司法書士を訴訟代理人とすることができるようになったほか、今年の4月からは、通常訴訟で請求できる金額の上限が90万円から140万円に、小額訴訟では30万円から60万円にそれぞれ引き上げられ、簡易裁判所の民事手続がより利用しやすくなります。

年金コーナー

確定申告のとき、納めた国民年金保険料は忘れずに申告しましょう

毎年1月1日から12月31日までの1年間に納めた国民年金の保険料は全額が社会保険料控除を受けられます。平成15年に納めた保険料であれば、免除期間の追納保険料や過去の未納保険料など、また家族の分として納めた保険料も対象になります。なお、申告の際には、領収書等の添付は必要ありませんが、正確な金額を申告するために、納めた保険料の領収書は大切に保管しておきましょう。



老齢基礎年金の繰り上げ請求はよく考えて

老齢基礎年金が支給されるのは65歳からですが、本人が希望すれば60歳から65歳までの間に年金を受けることができます。これを繰り上げ請求といえます。

この場合、早く年金を受けられることができる反面、次のことを十分に承知しておく必要があります。

- ① 請求したときの年齢に応じた減額率により(付加年金も同様)、生涯この減額された金額で年金を受けることとなります。
- ② 一度請求した後に、年金額の増減などを意図して請求の取消を申し出ても、取消または変更は出来ません。
- ③ 障害基礎年金を請求できない場合があります。
- ④ 寡婦年金に係る受給権は生じなくなり、既に受給権の生じているものは消滅します。
- ⑤ 受給権は請求書が受理された日に発生し、年金の支払

◆繰上げ支給の減額率

請求時の年齢	請求月から65歳到達月の前月までの月数	昭和16年4月1日以前に生れた人	昭和16年4月2日以後に生れた人
60歳0ヶ月～60歳11ヶ月	60ヶ月～49ヶ月	42%	30.0%～24.5%
61歳0ヶ月～61歳11ヶ月	48ヶ月～37ヶ月	35%	24.0%～18.5%
62歳0ヶ月～62歳11ヶ月	36ヶ月～25ヶ月	28%	18.0%～12.5%
63歳0ヶ月～63歳11ヶ月	24ヶ月～13ヶ月	20%	12.0%～6.5%
64歳0ヶ月～64歳11ヶ月	12ヶ月～1ヶ月	11%	6.0%～0.5%

◆繰下げ支給の増額率

申出時の年齢	65歳到達月から申出月の前月までの月数	昭和16年4月1日以前に生れた人	昭和16年4月2日以後に生れた人
66歳0ヶ月～66歳11ヶ月	12ヶ月～23ヶ月	12%	8.4%～16.1%
67歳0ヶ月～67歳11ヶ月	24ヶ月～35ヶ月	26%	16.8%～24.5%
68歳0ヶ月～68歳11ヶ月	36ヶ月～47ヶ月	43%	25.2%～32.9%
69歳0ヶ月～69歳11ヶ月	48ヶ月～59ヶ月	64%	33.6%～41.3%
70歳0ヶ月～	60ヶ月～	88%	42.0%

いは受給権が発生した月の翌月から開始されます。繰り上げ請求者は、国民年金任意加入被保険者にはなりません。老齢基礎年金の繰り上げ請求をするときは、よく考えて請求してください。なお、繰り上げ請求とは逆に、65歳を超えると繰り下げで割増の年金を受けることもできます。老齢基礎年金の繰り上げ・繰り下げ請求する場合の増減は次の表のとおりです。

地域生活アドバイザー・農協女性部のみなさんのがあちゃんの料理

米どころ“新潟”の郷土料理『けんさ焼き』

材料(4人分)

- 米……………4カップ
- みそ……………160g
- しょうが……………160g
- 砂糖……………少々

【作り方】

- ①平たいおむすびを作り両面焼く。
- ②しょうがのすりおろしたものと、みそ、砂糖を混ぜる。
- ③①に②をぬり、もう一度焼く。

そのまま食べても、熱い番茶をかけて食べてもおいしいよ!!

ぜひ1度作ってみてね!

● 1月休日救急在宅当番医 ●

【外科系】 (午前9時～午後6時)

1日～3日	新潟市	新潟中央病院 ☎285-8811
4日	西川町	高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020
11日	分水町	本間医院 ☎0256-98-2350
12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	飯塚外科内科医院 ☎0256-72-1151

※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 12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)
- 問い合わせ 白根地域シルバー人材センター ☎37312154

障害者地域生活推進特別モデル事業がはじまりました

西蒲原郡内にお住まいの方を対象に障害をお持ちの方本人や、そのご家族の相談室ができました。

知的・身体障害などの障害種別や年齢を問いません。また、相談者の都合に合わせて地域生活推進員による訪問も行ないます。なお、相談は無料で秘密は固く守られます。相談の受付 平日午前8時30分～午後5時15分 西蒲原郡障害者生活支援センター『わあ』

新潟みずほ園内 ☎26210049

『やひこ』 やひこ学園・やひこの里内 ☎02561941100

高齢者とその家族のよろず相談

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。

◆よろず相談 毎週月曜日から金曜日 午前9時～午後5時 (土日祝日、年末年始を除く) ◆専門相談 予約が必要です。また、相談日が年末年始を除く祝日にあたる場合、原則として翌日に振り替えます。

携帯電話の割引制度が始まりました

障害者の方を対象に、携帯電話基本料金等の割引制度が始まりました。割引制度についての内容・手続きについては、各携帯電話の取扱店にお問い合わせください。なお、各社ともいずれかの手帳の交付を受けている方が対象となります。

- ・身体障害者手帳
- ・療育手帳
- ・精神障害者保健福祉手帳

相談の種類	相談時間	1月
法律	13:30～16:00	5、13、19、26、29
医療	13:30～15:30	7
痴呆	14:00～16:00	21
公的年金・保険	13:30～15:30	6
税金	10:00～12:00	9
健康・介護	10:00～16:00	8