

保健福祉だより

2月

◎ 事業日程

日	曜日	事業名	対象	会場
4	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
17	火	母親学級 定例健康相談会 午後1時30分	母子健康手帳の交付を受けた方	
24	火	乳児健診 午後1時15分	一般住民	
25	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 12日(木)、20日(金)、27日(金)

◆ 年金コーナー

国民年金の保険料は金額住宅保険料控除の対象に なります

国民年金の保険料は社会保険料控除を受けられます。控除額に上限のある民間の生命保険や個人年金と違い金額が課税対象から控除されます。本人はもろもろのこと、家族の分として納めた保険料も対象となりますので領収書は大切に保管し、確定申告の際には忘れずに申告してください。

控除の対象となる保険料は次のとおりで、平成15年中平成15年1月から12月までに納めた全額です。

- 毎月納めた保険料
- 前納として一括で納めた保険料

過去の未納分・免除期間の追納分を納めた保険料
なお、平成15年の保険料の額は次のとおりです。

平成15年の保険料額	
○ 定額保険料	
平成15年1月～12月までの1ヶ月の保険料	13,300円
1年分の保険料	159,600円
○ 定額保険料と付加保険料	
平成15年1月～12月までの1ヶ月の保険料	13,700円
1年分の保険料	164,400円

「公的年金等の源泉徴収票」が送付されます

国民年金、厚生年金保険及び船員保険から支給される老齢を支給事由とする年金は、所得税法の規定上「雑所得」として取り扱われ、課税の対象となります。

そのため、社会保険業務センターでは、所得税が老齢給付から源泉徴収されたか否かに関わらず、老齢給付を受けている受給者全員に対して「公的年金等の源泉徴収票」を平成16年1月31日までに交付することになります。

源泉徴収票に記載している内容は、平成15年に支払われた年金の総額、社会保険料の金額(介護保険料額)、源泉徴収税額および控除内容です。

なお、源泉徴収される人で所得税の確定申告をする必要があるときに「公的年金等の源泉徴収票」は添付書類として必要になりますので、紛失されないようご注意ください。

児童手当の届出や手続きは忘れずに

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削減してしまったり、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

トラブルを未然に防ぐためにも、手続きは速やかにお願いたします。

◎ 児童手当振込口座について

児童手当の振込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、申告者ご本人に限りますのでご注意ください。

届出が必要なとき	届出の種類
新たに受給資格が生じたとき 毎年6月(すべての受給者)	認定請求書 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	額改定届
年齢要件などにより支給対象となる児童が減ったとき	受給事由消滅届
法外児童控除又は法外児童給付の受給者が選別されたとき	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

臨時職員の募集について

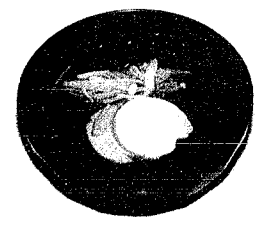
西蒲原福祉事務組合では、知的障害者援護施設の「やひこ学園・やひこの里」(弥彦村)の臨時職員の募集をします。

- 募集職種 臨時介助員(45歳以下で高等学校以上または同程度の知識を有する人)
- 募集人員 1名
- 採用年月日 平成16年4月1日
- 申込方法 市販の履歴書を送付
- 申込期限 平成16年2月17日(火)
- 試験の方法 作文並びに面接(試験日・会場は応募者に後日連絡)
- 申し込み・問い合わせ やひこ学園 ☎0256-94-2362

があちゃんの料理

『しめ卵のすまし汁』

(塩分1.2g)



材料(4人分)

・卵	……M2ケ	かつお節	……12g
・えのきだけ	……1/4袋	しょうゆ	……小さじ2
・カットわかめ	……4g	塩	……小さじ2/5
		水	……3.5カップ

【だし汁の取り方】
①水3.5カップが沸騰したら、0.5カップの水を加えて沸騰を止め、かつお節を加える。一度沈み、再び浮き上がって来たら火を止める。

②かつお節が沈むのを待って、布巾またはペーパータオルをボールに広げて静かにこす。このとき布巾を絞ったりせずに、自然にこすことが重要です。

【腕だね】
①えのきだけは、石づきをとりゆでて半分に切る。
②1%濃度の塩湯を軽く煮立て、割りほぐした卵を入れてかき混ぜ、湯がすぎとおったら、布巾に取り出し、布巾ごとまきすで巻き、余熱で固まる。冷めたら1人2切れに切り分ける。
ぜひ1度作ってみてね!

● 2月休日救急在宅当番医 ●

【外科系】 (午前9時～午後6時)

- 1日 岩室村 金子外科整形外科医院 ☎0256-82-4786
- 8日 吉田町 伊藤整形外科 ☎0256-93-3115
- 11日 湯東村 湯東けやき病院 ☎0256-86-3515
- 15日 吉田町 県立吉田病院 ☎0256-92-5111
- 22日 分水町 榊原医院 ☎0256-97-5111
- 29日 巻町 しまがきクリニック ☎0256-73-1312

※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。

先ずは入会説明会にご参加ください。

- と き 1月26日(月) 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

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ことや、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。

相談電話 ☎28514165 (新潟市上所2-2-2) 新潟ユニゾンプラザ3階

歯の健康Q&A

Q 子供の前歯の表面が着色したように汚れています。歯ブラシで磨いても、なかなか落ちません。どうしたら良いでしょうか?

A 日常飲んでいるお茶などが原因で、汚れが付着する事が多いです。食べ物に含まれているいろいろな色素が歯の表面、とくに上の前歯に良く付着します。歯ブラシでみがいても落ちにくいということがあります。食後、時間がたつと汚れが固まり、落ちにくくなります。従って、食べたり飲んだりした後、早めに歯を磨くと汚れが付きにくくなります。また、歯みがき剤を少し付けると落ちる場合があります。歯ブラシで落ちにくい汚れは、歯科医院で清掃してもらえばきれいなお歯に戻ります。こうした歯の汚れは見た目だけの問題ではなく、歯垢も付着し易いので、むし歯や歯肉炎の原因になります。日頃のプラークコントロールがいかに大切か、は言うまでもありません。