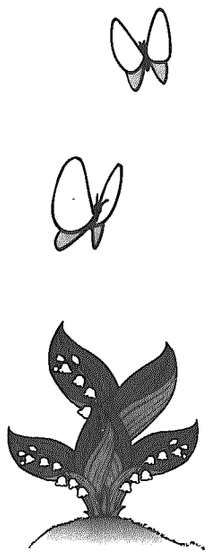
保健福祉だより

6月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	
8	火	基本健診	一般住民（個人負担） 基本健診　700円 循環器検査略　500円 大腸がん検診　300円	保健福祉センター
9	水	基本健診		
15	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	
23	水	機能訓練（後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	
29	火	乳児健診 午後1時15分～	平成16年2月1日～3月31日生まれ 平成15年8月1日～9月30日生まれ	

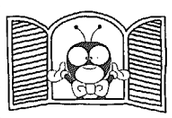
犬の取り締まり日　4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)



年金コーナー

20歳以上60歳未満の方は国民年金に必ず加入しましょう

国民年金は、日本に住むすべての人々に共通の基礎年金を支給する公的年金制度です。日本に住所がある20歳から60歳になるまでの人はすべて国民年金の加入者となっています。



また、勤めている方は、厚生年金や共済組合に加入するとともに、国民年金にも加入しています。

国民年金制度は、皆さんの老後の所得を老齢基礎年金という形で保障するほか、病気やけがなどが原因で障害が残った場合にその障害の状態が続く限り、障害基礎年金として所得を保障するとともに、死亡された場合、残された家族に対しても、一定の要件のもと遺族基礎年金として保障するものです。

老後や万が一の保障のためにも、国民年金には必ず加入しましょう。

会社を退職したあなた国民年金の手続きはお済みですか？

20歳以上60歳未満で会社を退職した人は、お住まいの市役所又は町村役場で国民年金の手続きをしなければなりません。

在職中は厚生年金に加入し、同時に国民年金の第2号被保険者になっていますので、この期間は国民年金の加入期間とされますが、退職すると国民年金の第1号被保険者となり、手続きをしていない人は、国民年金の未加入（保険料未納）となります。また、国民年金の第3号被保険者になっている配偶者も、第1号被保険者に変わりますので、市役所又は町村役場での手続きとなります。

このように、会社を退職したときは、本人だけでなく配偶者も手続きが必要になり、国民年金の保険料を自分で納めることになります。

将来の大切な年金を確保するため、退職した後は必ず国民年金の手続きをして下さい。

就職したときは年金手帳を就職先に提出してください

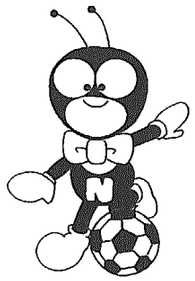
20歳になって国民年金に加入すると基礎年金番号の記載された「年金手帳」が交付されます。

その後就職し、厚生年金や共済組合に加入されるときは就職先に「年金手帳」を提出して下さい。

就職・退職などで加入する年金制度が変わっても、使用する基礎年金番号はひとつです。

共通の基礎年金番号を使うことにより、複数の年金制度に加入してもそれぞれの資格期間が把握されることになります。

「年金手帳」に記載されている基礎年金番号は、一生を通じて変わらないものですから、大切に保管しましょう。



●6月休日救急在宅当番医●

［外科系］（午前9時～午後6時）

6日　岩室村　金子外科整形外科医院　☎0256-82-4786

13日　西川町　高橋整形外科クリニック　☎0256-70-4020

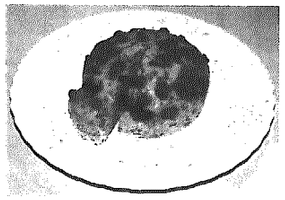
20日　吉田町　県立吉田病院　☎0256-92-5111

27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

『ホウレン草の蒸しパン』



材料（21㎝エンゼル型1個分）

- ホウレン草……50g（葉の部分のみ）
- a
  - 卵……2個
  - 砂糖……70g
  - サラダ油……60cc
  - プレーンヨーグルト…50cc
- b
  - 薄力粉……150g
  - ベーキングパウダー…小さじ2
  - タンサン…小さじ半分
  - レーズン……30g
  - サラダ油……適当（器に塗る分です）

〔作り方〕

①ホウレン草は茹でてみじん切り。
②bを全てふるいにかける。（一緒でOK）
③大きなボールに①とホウレン草を混ぜ合わせペースト状にする。
④③のボールにbのふるいにかけたものをサックリと。
⑤型にサラダ油を塗り、タネを流し入れ最後にレーズンを上から散らす。
⑥蒸し器で30分位蒸して、タケ串をさして生地がつかなくなったらできあがり。

※甘さひかえめなやさしい味です。材料も簡単なので親子で作ってみてね。
※型はボールでもなんでもOK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、仕事を通じて地域に貢献する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　5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　☎3733―2154

特別養護老人ホーム「中之口愛宕の園」給食スタッフ募集について。

8月に開所する「中之口愛宕の園」では給食スタッフを募集します。

1　募集職種
①栄養士（正社員）　1名
②調理師（正社員）　1名
③調理補助（パート）　5名
（盛付・洗浄等）

2　勤務地
特別養護老人ホーム「中之口愛宕の園」
中之口村大字福島字前新田305―1

3　勤務時間
6時～19時30分
早番遅番シフト制

4　採用日程
申込期限　6月4日(金)履歴書必着。
面接　6月中旬予定

5　お問い合わせ
㈱日本フードリンク
採用係担当　若月
〒951―8061
新潟市西堀通3―791
☎222―9799
FAX 223―7122

歯の健康Q&A

Q 子供の歯磨きについて、ポイントを教えてください。

A むし歯になりやすい場所は、大人も子供も同じで、奥歯の咬み合わせの溝、歯と歯の間、歯と歯肉の境目です。お子さんの歯ブラシは、子供用のヘッドの小さい物を選んで下さい。歯ブラシの毛先を歯の表面にきちんと当て、軽い力で小さな往復運動で磨いてください。歯肉炎にかかっていたり、歯の生え始まる時期は柔らかめの歯ブラシを使うと良いでしょう。

食べたら磨くという習慣が大切です。歯磨きを習慣にするため、食事が終ったら親子で一緒に歯磨きを習慣にするなどの工夫をすると良いと思います。

また、子供はなかなかうまく磨けません。きちんと磨けるようになるまで、保護者による仕上げ磨きをしてあげましょう。

乳幼児の時から、毎日の正しい歯磨きの習慣を身につけましょう。

新潟県歯科医師会