

# 河内さくら講演会「食べ物と健康」

テレビの料理番組でおなじみの料理研究家・河内さくらさんを迎えて、食生活と健康の関わりについてお話ししていただきます。  
明るい家庭、健康な生活は健全な食生活からです。食生活と健康について、いっしょに考えてみましょう。

3月28日・環境改善センター

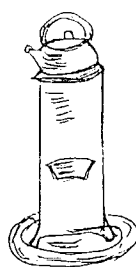
▼日時 3月28日(水) 午後7時～  
▼会場 農村環境改善センター  
※入場は無料です。お誘い合わせのうえ、お気軽においでください。  
▼問い合わせ 教育委員会社会教育課(総合体育館内) ☎377-5211

## 寿学級

65歳以上の皆さん、みんなで明るく親睦を図りながら、学習活動を楽しみましょう。  
①習字、詩吟、体力づくりなど  
②町内在住で65歳以上の入会費1100円  
③入学金を添えて教育委員会社会教育課(総合体育館内)へ

## 私も何かしてみたいの ですが……

4月から始まる  
講座・教室のご案内



**煎茶教室 初心者のみ**  
①毎月第2、第4土曜日 午前10時～12時 ②北地区公民館  
▼会費月1000円  
▼講師 東阿部流 北村翠蓬 車3月31日までに北地区公民館へ

## 謡曲

を習いませんか。心身の健康によく、ストレスの解消にもってこいです。①4月から毎週火曜 午前10時～12時(ただし、5週目はお休み) ②北地区公民館 ③重鹿島喜美子(柳作 ☎377-13642) か菊地八重子(興野 ☎377-13188)  
▼会費月4500円 ▼講師 観世流師範 石橋詠心

## 水墨画 初心者教室

①4月8日から来年3月 日までの毎月第2、第4日曜日午後1時30分～  
②大野町公民館 ③初心者会費月1000円(ただし、材料費実費) ▼講師 竹内竹市さん 車3月26日(月)までに教育委員会社会教育課(総合体育館内)へ申し込む

### 告知版

**町民ハイキング**  
①4月8日(日) ②黒崎町在住、在勤で健康な人ならどなたでも。定員50人 ▼参加費 中学生以上600円、小学生400円 ※集合は午前9時総合体育館前、小雨決行 ③車総合体育館か北地区公民館



## 町民ゴルフ大会

①3月28日(水)午前8時30分集合 ②新潟カントリークラブ(巻町) ▼参加費3000円(フレイ代は個人負担) ▼定員80人(定員になりしだい締め切ります) ③3月20日までに町体育協会(総合体育館内) ☎377-5211へ

## 子ども映写会

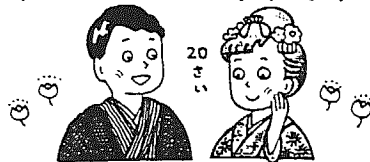
①「メイプルタウン物語」 ②「アンパンマン 魔女の国へ」 ③「ハチ公物語」の3本を上映。④4月21日(土) 午後2時～3時30分 ⑤北地区公民館講堂 ⑥幼児、小学生とその親 ※入場は無料です。お誘い合わせのうえ、多数ご来場ください。



## 年金で楽しく長生き、老後も安心

出を怠ると、第3号被保険者期間として認められず、「保険料が納まっていない期間」として扱われます。たとえば、昭和61年4月1日に届出をすべき人が、今になって役場に届出をした場合、届出の効果は、「2年前までの期間」(2年過ぎると時効)しかさかのぼることができません。そのため空白期間が生じて、将来、受けとる年金額が少なくなったり、年金そのものを受ける権利を失う恐れもあります。サラリーマンの奥さん、第3号被保険者の届出を、まだ済ませていないときは、1日も早く役場で手続きをしてください。また、結婚してサラリーマンの奥さんになったとき、ご主人が自営業からサラリーマンに転職したときも、役場の国民年金係に、必ず同じ届出をしてください。

## 20歳になったら国民年金



21世紀に入ると、日本は高齢化社会を迎えます。成人したばかりの皆さんにとって、老後生活の安定などあまり気かけないことでしょう。しかし、私たちはいつまでも若く元気でいられるとは限らないのです。生命保険に入るから——貯金するから——、という人もいますが、個人の力には限界があります。

「国民年金」は、その名のとおり、みんなで加入し、みんなで受給するための国の制度です。働ける世代が保険料を出し合い、それを財源として、お年寄りの世代に年金を支給することで、老後の生活の安定をはかる世代と世代の助け合いの仕組みなのです。みなさんが国民年金に加入し、保険料をきちんと払ってあげれば、みなさんの老後も次の若い世代が助けてくれるということです。

この制度を理解することも、成人としての大切な権利であり、義務であるとも言えます。

※国民年金に対するお問い合わせは、役場住民福祉課国民年金係(内線26)まで。

## ちょっとお先に 保険料

### 保険料前納のおすすめ

低金利のこの時代「少しでも有利にお金を運用したい」という気持ちをごなたもお持ちではないでしょうか。そこで国民年金の保険料を1年間まとめて納めてしまう前納をご一考ください。

国民年金の保険料は、4月から1か月8,400円(3月まで8,000円)になりますので、4月から1年間納めるには100,800円が必要です。

しかし、前納を利用すれば98,370円ですみ、その差は2,430円で2人分なら約5,000円も負担が軽くなります。また、1年間は保険料を納める手間からも解放されますので、忙しい人にも好都合です。

保険料の前納を希望される人は、預金口座のある銀行窓口か役場の国民年金窓口へお申し出ください。

## この差は大きい

## サラリーマンの奥さん、国民年金に加入していますか?

新年金制度では、20歳から60歳未満の人は、すべて国民年金に加入することになっています。もちろん、サラリーマンの奥さんも例外ではありません。

厚生年金保険や共済組合に加入しているご主人に扶養されている奥さんの場合(健康保険の「被扶養配偶者」)は、役場の国民年金係に第3号被保険者としての届出をすることで、国民年金に加入することになります。

国民年金に加入すると、保険料を納めるものと思われている人がいますが、サラリーマンの奥さんの場合は、ご主人が加入している厚生年金保険や共済組合制度が保険料にみあった費用を負担しますので、直接保険料を納める必要はありません。第3号被保険者と認められた場合は、その期間はすべて、保険料を納めた期間と同じ扱いになります。したがって、第3号被保険者の認定の届出が非常に大切になります。

そこで、サラリーマンの奥さんが第3号被保険者の認定の届

## 年金コーナー

### 告知版

日時	場所	内容	対象
▼日時と会場 4月11日(水) ①黒崎町役場：午前9時30分～11時45分、午後1時～3時 ②木場小学校：午前10時～11時40分 ③立仏公民館：午後1時～3時 ▼持参するもの 登録申請書、印鑑、愛犬手帳		<b>犬の登録と予防注射</b> 4月11日(水)	
▼募集しています。		<b>NHK学園</b> 講座を受生を	
▼生涯学習講座(通信講座) 教養と趣味を深めるための書道、硬筆、俳句、短歌、囲碁など67講座あります。受付期間は4月30日まで。		▼高等学校普通科コース(通信教育) 3年間の学習で高卒資格が取得できます。受付期間は4月15日まで。	
▼高等学校選科生コース(通信教育) 希望科目を学習して単位が取得できます。受付期間は4月15日まで。		▼高等学校専攻科(コミュニケーション・スクール)：社会福祉コース 高校卒業後、2年間の学習で「NHK学園福祉ボランティア」の認定資格が	

得られます。受付期間は4月5日まで。  
※詳しい案内書(無料)を希望される人は、〒186-01東 京都国立富士見台2-1-36 NHK学園八E十一係 ☎0425-172-3151に講座名かコース名及び郵便番号・住所・氏名・電話番号をハガキに記入してご請求ください。  
**バレエ生徒募集**  
①4月5日から毎週木曜、午後4時30分～ ②農村環境改善センター ☎286-2778 阿部まで。または、レッスン日に直接会場へ。



と料金4760円(登録手数料2100円、注射料2200円、注射済票460円。おつりのいらないようお願いします)  
▼注意事項。会場へは犬を抑えられる人が連れてきてください。犬の糞は飼育者が始末してください。会場では犬の引取りはしません。  
※当日受けられない場合は、後日獣医師から必ず受けてください。その場合、料金は割高になります。  
⑦役場保健衛生課

## 歯の一口メモ 乳歯のむし歯

①食物をかむこと  
②発音に関与している  
③前歯は見た目に影響する  
④かむ力によって、あごの骨に適度な刺激を与えて、あ

この骨の成長を促すこと。一般に、歯が抜けると、その前後の歯は、その隙間を埋めようとして、傾いて移動します。大人では、歯を抜いたあと、前後の歯を削って、ブリッジにすることができず、子供の場合は、成長の途中です。固定性のものをに入れることはできません。

は、進行が速いことです。歯の表面に小さな黒い点を見つけて来院される場合でも、むし歯の部分の削り落とすと、神経に達している場合もあります。また、歯と歯の間のむし歯は、非常に見つけにくいものです。「乳歯は、どうせ生え替わるのだから」という考えはたいへん危険です。あとから生えてくる永久歯のためにも、むし歯が小さなうちに治療しておきたいものです。  
西蒲原歯科医師会