

国民年金からお知らせ

●お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎82-5713

学生のみなさんも20歳になったら国民年金に加入します。

障害基礎年金

在学中に事故や病気で障害が残ったときは、障害の程度により障害基礎年金が受けられます。

〔年金額〕 1級 981,900円(年額)
2級 785,500円(年額)

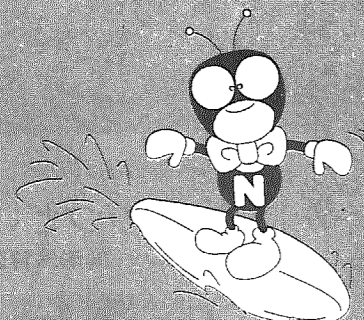
※国民年金に加入していなかったり、保険料が納められていない期間が3分の1以上あると受けられません。

老齢基礎年金

20歳から60歳までの40年間保険料を納めると、65歳から満額の老齢基礎年金が生産受けられます。

〔年金額〕 785,500円(年額)

※サラリーマンやOLなどは、厚生年金などに加入すると同時に、国民年金にも加入し、受ける年金も老齢基礎年金に厚生年金などの年金が上乗せされます。



**「ふるさと探訪」参加者募集
～君も地引き網漁を体験しよう～**

今回の「ふるさと探訪・親子コース」は、寺泊町の海岸で参加者全員による地引き網漁の体験や、他市町村の子もたちとの友達の輪を広げてもらうことが目的です。

夏の思い出となる楽しい1日を親子で体験してください。

■と き・・・第1回 8月28日(木)
第2回 9月7日(日)
いずれも、午前9時～午後5時頃まで

■定 員・・・20人(先着)

■参加料・・・大人 1,500円
子ども 1,200円(中学生以下)
〔昼食代・入館料など〕

■申 込・・・参加料を添えて、役場・総務課企画係まで、方法 お申し込みください。(電話などのお申し込みは受け付けてできません。)

■申 込・・・8月4日(月)～8月15日(金)まで 期 間

※キャンセルの場合、実施日の1週間前までについては参加料を返却しますが、それ以降のものについては返却できませんので、ご了承ください。

◎なお、一般の人を対象としたコースは、9月末に実施を予定しています。

**8月は
北方領土返還運動
全国強調月間です**

忘れずに

・児童扶養手当の現況届
・特別児童扶養手当の現況届
・ひとり親家庭等医療費受給者証の更新

児童扶養手当と特別児童扶養手当を受けている人は、前年の所得状況、及び八月一日現在における対象児童の監護状況などを届け出ることになっています。この届け出で、平成九年八月から平成十年七月までの支給を決定しますので、必ず手続きを行ってください。

〔特別児童扶養手当の受給資格〕精神や身体に、政令で定める程度の障害がある二十歳未満の児童を、父もしくは母等が監護・養育している場合。ただし、対象児童が、その障害を理由とする公的年金給付を受けている場合や、所得制限額を超える場合は、特別児童扶養手当は支給されません。

◇八月はひとり親家庭等医療費受給者証の更新月です。

●日時 八月十三・十四日
午前九時～午後五時
●場所 役場 住民相談室
●持参す 印鑑、手当証書、世帯のもの 全員の住民票
〔児童扶養手当の受給資格〕次の理由で母子家庭となり、十八歳未満の児童を監護・養育している場合
●父母の離婚
●父が政令で定める程度の障害の状態
●父の生死不明
●父が一年以上の遺棄
●父が一年以上拘禁
●未婚の女子

この制度は、十八歳未満(障害者は二十歳)の子もがいる母子及び父子家庭などに対し、保健の向上と福祉の増進を目的に、医療費の一部を助成するものです。現在受給者証をお持ちの人は、更新することにより、有効期間が平成九年十月一日から平成十年九月三十日までとなりますので、必ず申請してください。また、新たに該当すると思われる人も、申請してください。

●日時 八月十三・十四日
●場所 役場 住民相談室
●持参す 印鑑、健康保険証のもの

**手軽でヘルシー
今日の料理
コーナー**

「ししやものチーズミルク揚げ」



材 料(4人分)

- ししやも.....8本
- オクラ.....8本
- じゃが芋.....1~2個
- 卵.....1個
- 牛乳.....150cc
- 小麦粉.....カップ1
- 粉チーズ.....大さじ4
- 揚げ油.....適宜

【作り方】

- ①じゃが芋は皮をむいて3~4mmの棒状に切り、水に5分程さらしたら、水気をきる。オクラはくしてブツブツと穴を開けておく。
- ②卵と牛乳を溶きほぐし、小麦粉と粉チーズを加えて混ぜ、衣をつくる。
- ③油を約170℃に熱し、ししやもにたっぷり衣をつけて揚げる。カラリとして浮いてきたら、油をよく切って引き上げる。
- ④オクラも同じように衣をつけて揚げる。
- ⑤残っている衣に①を入れて衣をからめ、何本かずつはしでまとめて揚げる。皿に盛り合わせ、塩またはたんつゆをつけて食でる。

ワンポイント

じゃが芋を最後に揚げることにより、カルシウムたっぷりの衣を使いきることができます。

あわてないで、熱中症

炎天下で運動をしたり、蒸し暑い部屋で仕事をしたりすると気分が悪くなって倒れることがあります。これは、体が暑さに対応しきれず体温調節がうまくいかないために起こります。重症になると命にかかわる場合もあるので、十分注意しましょう。

高齢者と子どもは特に注意！
最近、子どもを車の中に残して買入物をしたり、パチンコをして

いるうちに子どもが熱射病で死亡する事故が増えています。

炎天下では、たとえ短時間でも窓を閉め切った車内は蒸し風呂状態になり危険です。特に子どもや高齢者は体温を調節するはたらきが弱いため、熱中症になりやすいと言えます。「少しの間だから」と油断すると、絶対に危険です。

熱中症予防のポイント

熱中症は体力が落ちているとき

- ①日中、外に出るときは帽子や日傘を利用して直射日光を避ける。
- ②窮屈な服装で活動すると熱がこもりやすいので、ゆつたりとした服装にする。
- ③汗をかいいたときは、スポーツドリンクなどで、水分と塩分を補給する。
- ④スポーツなどは、朝夕の涼しい時間帯に行うようにする。

熱中症の応急手当て



- 首の横、わきの下、股の付け根に氷嚢を当て、体温を下げる。
- スポーツドリンクや0.1%の食塩水を飲ませる。
- 涼しい場所に移し、衣服をゆるめて休ませる。

手当のポイント

歯医者さんが教える

歯の健康



歯磨剤は使った方がよいのでしょうか

短時間の歯みがきでは、磨き剤を使用しても効果は期待できません。歯磨剤の多くは研磨剤や界面活性剤、香料、保湿剤などを主成分にしていますので、歯を白くしたり、口の中をさわやかにする効果があります。しかし、歯みがきをする場所が限られていたり、時間が短くながりがちなため、なかなかうまく磨くことができません。また、毛先を使って磨く感覚がつかみにくく、歯の表面に細かい凹凸をつけたたりすることもあります。一回に五分から十分という歯みがきの時間が目安ですが、初めは、歯磨剤なしで、テレビを見ながら、あるいはお風呂に入りながら歯みがきをし、その後歯磨剤を使うというのが理想的な方法です。歯磨剤予防に薬用歯磨剤は不要ですが、もし歯の予防には、大人も子どももフッ素入り歯磨剤の使用をおすすめします。

〔特別児童扶養手当の受給資格〕精神や身体に、政令で定める程度の障害がある二十歳未満の児童を、父もしくは母等が監護・養育している場合。ただし、対象児童が、その障害を理由とする公的年金給付を受けている場合や、所得制限額を超える場合は、特別児童扶養手当は支給されません。