



ちよと... ひといき!

保健婦タイム

わが家のアイドル

ぬいぐるみのワン・ワンは、おでかけや、寝る時はいつもいっしょ。ワン・ワンのシヤンプーも上手にできます。
お父さん、お母さんゆずりの丈夫な歯ですが寝る前の歯みがきは忘れません。



永松 恵ちゃん

昭和60年6月29日生(川尻東)

保健ミニ知識

「胃ガン予防の知識」

我国では最も多いガンで毎年約五万人の人が死亡しています。胃ガンの原因のひとつに食生活が考えられ、高塩食品をはじめ多量の穀類、干し魚類、熱い飲み物などのとりすぎがあげられます。反対にビタミンCを多く含む新鮮な野菜や、果実、牛乳などを多くとるにより、ガンにかかる危険が低下することがわかります。

かつては、予防には食生活や喫煙に留意することが大切ですが、決める手はなんといっても早期発見で、毎年一回、胃のX線検査を受けることが大切です。四〇歳以上でいままでも一度も胃の検査を受けたことのない人や、最近検査を受けたことのない人は、ぜひ検診を受けましょう。

国民年金

サラリーマンの奥さん

国民年金の 届出だじょうぶ

昭和六一年四月一日からスタートしている新しい国民年金では、ご主人がサラリーマンであり、そのご主人に扶養されている奥様はすべて「第三号被保険者」となるため、ご自分で国民年金の保険料を納める必要はありません。ご

主人の加入している厚生年金や共済組合が奥様の分を制度全体で負担するからです。

そこで保険料の不要なサラリーマンの奥様(第三号被保険者)として取り扱われるためには、該当した日から三〇日以内に住所地の市区町村の国民年金担当窓口へ届けて認定をうけなければなりません。該当していても届出をし

ないと、いつまでたってもサラリーマンの奥様(第三号被保険者)にはなりません。
第三号被保険者の届出は原則として、二年以上さかのぼることができません。したがって、六一年四月から第三号被保険者に該当しているのに、昭和六三年七月中に届出をしないと、保険料を滞納していたものとみなされる期間が発生し、将来の年金額の算定などのうえで不利益になります。

また届出をした後に、勤めに出るようになったとき、またはご主人が退職、転職のときも届出が必要で、まだ届出を出していない人は、今すぐ届出してください。

油谷川柳会

父の日は母ほどになく今一ツ

岡崎

伝

新日本夢のかけ橋瀬戸つなぐ

平川

三照

油谷俳壇

徴の書の手垢に勤めいし頃を

飯田

孤涯

徴のものたよりなき日に干し並べ

岡本

月敲

愚痴を聴くことも友情徴の宿

村上

有弘

定例の清掃奉仕若葉風

吉村

節子

漁火を数え疲れし子と端居

大谷 展生

油谷短歌会

海面に影を写せる鷗らの舳先をよぎる

夕光の中

藤岡 豊

仏華にと切りし真白芍薬が訪いそびれたる日の果て匂う

閑けさはうつに寂し午すぎの家居の庭の木々の葉の影

豌豆の葉剥けば実の六つ七つ転がはいりずる春日の中に

病院の窓より見ゆる棕櫚の葉のかげに

きわだつ花の黄色は

夕日さし若葉あかるき崖畑に白々として栗の花咲く

中村 久男

上永 政雄