



# ちよと... ひといき!

## 保健婦タイム

### わが家のアイドル

はじめまして  
おもちゃで遊んだり、大きな声でお話をしたり元気いっぱいです。やさしい女の子に育ってほしいです。

(母・さなえ)



山根 愛ちゃん(白木)

平成元年10月25日生

### 保健ミニ知識

#### 丈夫な骨をつくろう

日本人は、世界でも有数のカルシウム欠乏民族といわれます。これに老化が加わると骨は弱くなり、骨折しやすくなります。年をとってからの骨折は心理面にも大きなショックを与え、寝たきり、痴呆へとつながることも多く、それだけに若い頃からの骨の強化が大切です。

日本人は、世界でも有数のカルシウム欠乏民族といわれます。これに老化が加わると骨は弱くなり、骨折しやすくなります。年をとってからの骨折は心理面にも大きなショックを与え、寝たきり、痴呆へとつながることも多く、それだけに若い頃からの骨の強化が大切です。

### 国民年金の

### 納め忘れはありませんか。

国民年金の保険料の納め忘れがある方は、すぐに納めてください。万のときに、何の年金も受けられないことがあります。もう一度確かめてください。

保険料が四月分から

月額八、四〇〇円に変わります

年金を受給する人や年金額は、年々増加しており、また

受ける期間も平均寿命の伸びにより長くなってきています。

このため、年金制度の長期的安定を図るため、国民年金の保険料も引き上げられ、平成

二年四月分から第一号被保険者の方が納めている保険料が、

月額八、四〇〇円になります。又、保険料をまとめて納めると割引される前納制度があります。

保険料が納められないときは免除制度があります

第一号被保険者(強制加入)の方で保険料の納付が著しく困難な方には免除制度があります。免除の手続きをしておりますと、年金を受ける権利が保障されます。免除には次の二つがあります。

法定免除 II 生活保護法による生活扶助を受けている方。

障害基礎年金または被用者年金の障害年金の受給権者。申請免除 II 所得の少ない方や、けがなどで経済的に困りの方。

保険料を納付することが困難な特別の理由のある方。

猛る火も這ふ火も連ね台地焼く  
福山スミエ

### 油谷 短歌会

初孫の祝い続きの新学期

### 油谷川 柳会

投票を終り新しい時代待つ

岡崎 伝  
平川 三照

### 油谷 俳壇

針供養妻に今なき糸切歯

補聴器をつけて初音をたしかむる

孫そばに在るだけで足る豆を撒く

村の衆皆出揃ひて山焼ける

古川 帆可  
窪田 幸代  
藤永千鶴子  
岡本 月敵

山口県油谷町久津坂二尊院大陸に向く  
楊貴妃の墓 岡田 次郎

咲く梅に寄りくる小鳥の日毎ふえて今日一日もかしましきかな 中村 久男

雨雲を貫く光のいくすじが夕づく川の水にかがよふ 町田 敏夫

子が部屋に送話すらしき外したる受話器がふっと低く笑えり 藤野美智子

索漠の心にしみる一鉢の蘭の香りは部屋にこもれり 木村 節子

あかつきの鐘鳴るころを出でゆけり三交替の勤めなす子は 岡林 恂子

### 文

### 芸