



告知板

暮らしと県政

病気の時は お手伝いを

— 母子家庭に —

熊本県では、母子家庭のお母さんが一時的な病気になれお困りのとき、日常生活のお世話をする介護人の派遣事業を昭和五十年十一月から、熊本県母子福祉協議会に委託して行っております。

一、介護人派遣を受けられる母子家庭とは：
(1) 小学校六年生までの児童を扶養し

ていること。

(2) 同居家族に義務教育終了後の児童がいないこと。

(3) 母以外の成人がいないこと。となつていますが、六十五歳以上の老人や、身体に障害があつて日常生活で常時介護を必要とする方が居られる場合は、派遣の対象家庭としております。

二、介護人には：

母子会の役員や、母子家庭のお母さんなどをお願いしております。

三、介護する期間は：

一カ月当たりおおむね五日間程度となつております。

四、介護の内容は：

- (1) 乳幼児の保育
- (2) 食事の世話
- (3) 住まいの掃除
- (4) 身の回りの世話
- (5) 日常生活用品等の買物
- (6) 医療機関との連絡
- (7) その他の必要な連絡

となつておりますが、病気の場合には急を要しますので、派遣対象となる母子家庭に対して事前に「受付票」を交付し、緊急の際の連絡先をお知らせしてあります。

寒さを乗りきる

食事の工夫

一、他の季節よりカロリーの多い食事を夏よりも基礎代謝量が一〇％位高くなりますので、カロリーを多くとらなければなりません。特に量が少なくてもカロリーが多い、胃にとどまる時間が長く腹も

ちがよいという性質をもつ脂肪は、自然の携帯カイロのような役目を果たしてくれます。

二、肉や魚など、動物性たんぱく質を多く。これらの食品に含まれるアミノ酸は、寒冷に対する抵抗力を強めます。また、肉、魚などの良質なたんぱく質は、からだを暖める働きがあるのでコタツいらすのたんぱく質とまでいわれています。たんぱく質のカロリーの約三分の一が直接に体温

○児童相談所のご案内

児童相談所は満十八歳未満の福祉に関するあらゆる問題について相談に応じ、必要な調査、判定(医学的・心理学的)指導(通所・訪問)一時保護を行うなどの仕事をやっています。

- ①子供の養育にお困りの方
- ②心身障害児をおもちの方
- ③問題行為や習癖でお悩みの方
- ④よりすこやかな成長をねがう方
- ⑤通所指導(心理治療)を希望される方：

お気軽にご相談ください。

※熊本県中央児童相談所

住所 熊本市南千反畑町三二八

TEL (〇九六三) 五五一二二九五

※熊本県八代児童相談所

住所 八代市松江城町一五五四

相談コーナー

○消費生活の 苦情は相談員に

TEL (〇九六五三) 二一四四二二六

県では消費生活の苦情や相談の処理を迅速かつ適格に行うため「相談員」を全市町村に配置しております。

食品や製品についての安全衛生、品質機能、規格、計量、価格、表示や販売方法など消費生活に関する苦情がありましたらお気軽にご相談ください。

れ、早く元気になれますよう望んでおります。

費用は、無料となっております。(介護人の方には、定められた報酬を県母子福祉協議会から支払うことになっております。)

「受付票」の交付を受けていない方は、市役所または町村役場の福祉係へお尋ねになり遠慮なくこの制度を御利用ください。

20歳になったら 国民年金に 加入しよう

二十歳になると、社会的に一人前の成人として多くの権利が与えられ義務が課せられます。

国民年金に加入することもその義務の一つなのです。

日本人の平均寿命は、男七十一・七六歳、女七十六・九五歳と世界でも指折りの長寿国になりました。これは、医学の進歩や、医療保険の普及、所得が伸びて豊かな栄養がとれるようになったためですが、そうなるとなおさら老後の生活を考へて準備しておくことが必要です。

若いうちは、体も丈夫ですから老後は遠い将来のことと考えているようです。しかし、誰でも間違いない歳をとり働けなくなりません。また長い一生のうちにか

にかわるので保温のために有利です。

三、一皿の新鮮な野菜と食後のみかんを寒さを防ぐホルモンの生産にはビタミンCが必要です。新鮮な野菜のサラダ、おろし大根、さつまいもなどの一品をつけ、食後にはみかんを一つ必ず食べるようにして、ビタミンCをとりましょう。

四、青菜やレバーなどでビタミンAもビタミンAは粘膜をつよめて、鼻やのどからウイルスが侵入するのを防ぎます。油で料理した青菜、にんじん、レバー、バターをせいでいたくさん食べましょう。

五、カゼぎみの人の食事法
たかがカゼぐらいとすませがちなかぜこそ万病のもと。そんなときこそタツプリと栄養のある食事をとり睡眠もじゅうぶんにとって回復力をつけることがポイントです。

また日ごろからカゼぎみの人は、規則正しい生活をし、暴飲暴食や夜ふかしをさけることが一番の予防法です。カゼをひいたときの食事について注意したいことをあげてみました。

- ①食欲減退ぎみとなるので口あたりのよいものを選ぶ。
 - ②消化の良い食品を選び、消化によい調理法で食べる。
 - ③栄養価の高いものを食べる。
- この三つの条件に合った料理には、暖かい鍋物やシチュー、茶わん蒸しなどがあります。

は、病気やケガをすることもあ

そんなために、老後の設計は青年期から始めておかなければなりません。年金制度は、その設計を国と国民が連帯して行うために設けられている制度です。

このようなことから、国民は必ず何れかの年金制度に加入する建前になっていきます。

会社や官公庁に勤めの方は、厚生年金保険や各種共済組合等に加入してあります。その他の農林漁業、自営業に従事している二十歳になった方は、必ず国民年金に加入しなければなりません。ただし、他の年金制度の加入者の配偶者や大学生などは、希望によって加入できることになっていきます。

国民年金には、老齢年金、通算老齢年金、障害年金、母子年金、準母子年金、遺児年金、死亡一時金と八つの保障があり、必ず保険料を納めておくことが必要です。

年金は、遠い将来に受けられるので不安でしょうが、物価の変動に応じて年金額も引き上げられるようになっております。

二十歳になられた方で、まだ国民年金に加入していない人は、この機会に是非加入されるようお勧めします。加入手続きは、市町村役場国民年金係で行っております。

県広報のご案内

- △ 広報誌
暮らしと県政・熊本 年4回
- △ 新聞
「熊本日日新聞」 毎月第4日曜日
「朝日・毎日・読売・西日本」 各紙年7回
- △ テレビ
「県民のひろば」(土曜日) RKK PM2.00~2.20
「県民サロン」(日曜日) TKU AM9.00~9.20

△ ラジオ

- 「おはようあなたの県庁です」
(日曜日を除く毎日) RKK AM7.40~7.45
- 「おしらせ」(土、日を除く毎日)
NHK PM6.50~7.00
- 「あすの農山漁村」(日曜日を除く毎日)
RKK AM6.45~6.50

△ テレホンサービス

- 「県庁だより」 (0963) 22-4501
- 「くらしのダイヤル」 (0963) 22-0999