

# 年金…そこが知りたい

あなたのため・みんなのための年金だより

## 平成19年度の学生免除の受付を行っています

**国** 国民年金の保険料を猶予する制度です。

平成19年度の学生納付特例について、受付を4月から実施しております。

学生納付特例制度について  
老齢基礎年金を受け取るため  
原則として保険料の納付滞り

## スタミナ野菜のニラ・ニラは緑黄色野菜の優等生

**β** カロテンは100g当たり3500mgという豊富なビタミンCやビタミンEが多く含んでおり、カロテンとともにも抗酸化力を発揮し活性酸素も退治してくれます。

ツンとくる匂いは硫化アリル。この成分はビタミンB1の活性を高め、糖質の分解を手助けす

間等が25年以上必要ですが、学生免除の承認を受けた期間は、年金の受給資格要件(25年)に算入されます。(年金額には反映されません)

また、満額の老齢年金を受け取るために、その後10年間のうちに保険料を納付することができず。ただし、2年以上経過後は保険料に一定の加算がかかります。

仮に障害や死亡といった不慮の事態が生じたとき

その月の前々月以前の一年間保険料の未納があると障害基礎金・遺族基礎年金が受け取れない場合がありますが、この制度の承認を受けている期間は、未納の扱いとはなりませんので万一の時に安心です。

なお カロテンの吸収を高めるには油を使う調理法がおススメ。

なお カロテンの吸収を高めるには油を使う調理法がおススメ。

## ウドのピクルス

ウドの皮をむいて3〜4の長さに切り、酢水に塩少々入れ1時間ほど漬けて水切りする。

・酢 カップ2分の1 / 砂糖

その月の前々月以前の一年間保険料の未納があると障害基礎金・遺族基礎年金が受け取れない場合がありますが、この制度の承認を受けている期間は、未納の扱いとはなりませんので万一の時に安心です。

学生免除制度の申請は毎年度必要です。受付は洞爺湖町役場住民課戸籍年金係、洞爺総合支所総務住民課住民係、温泉支所窓口まで

住民課戸籍年金係 ☎74・3002  
洞爺総合支所 ☎82・5111  
温泉支所窓口 ☎75・2281



カップ2分の1 / 水 カップ4分の1を煮立てる。

煮汁が冷めたらウドを漬け込む。味がしめたら食べられる。酢のなかにタカノツメ・黒粒こしょう・ロリエ1枚を入れると更に美味です。

なお、ウドの皮は捨てずにキンピラにどうぞ。

## わたしのうた

短歌 【あぶた短歌会】三月定例会より

タランポに行者ニク路の臺

隣人摘みくる春を楽しむ

三寒は過ぎて四温の雨となり

街に行き逢う誰もやさしき

お目出とつ母百一歳の誕生日

声をかければほほえみ返す

わらぢ虫座敷のすみにごみのこと

動かすに在る啓塾の朝

なごり雪冷く降りて庭辺に

咲きし福寿草姿かくしぬ

よつやくに春の息吹が芽を吹けば

何故かぼた雪春を追ひやる

特売りの二十八円に魅せられて

萌やしを揃へる米寿の吾は

吾が部屋に温もりあぶるふうふうと

孫の寝息の満ちみちてゐる

歌会に友と語らふ悦びは

とほしき心のよすがにとせむ

潮騒は古里の韻わが胸に

消えることなき仙台南まり

雪解けの山河せせらぎ目覚めけり

恋猫にやさしき月の見えかくれ

天仰ぎ鱈行儀よく干せり

夕々に絹糸買ふや桃の花

新しきトンネルを抱き山笑ふ

閉校の一人胸張る卒業歌

雪の道夫の足跡広すぎる

四温晴車洗ってやる気分

赤塚 瑛子

大西 芳子

伊藤 静子

石黒 まさ子

北島 加代

太田 智

室野 晃慶

中野 イマ

山木 孝

大久保 とみ乃

小笠原 勇

那須 伶

矢野 知子

塩川 サチ子

菅原 敏子

瀨川 稔

俳句 【あぶた俳句会】三月定例会より