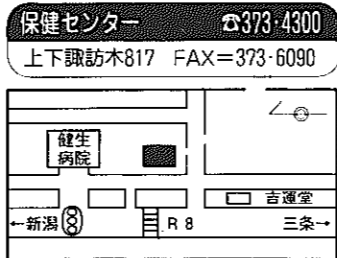


老人福祉センター(白寿荘) ☎373-3096
 白根1133-1 開館=9時~16時 休館日=月曜日・祝日 入浴=市内60歳以上の人は100円で利用できます
デイサービスセンター(皇月園)☎373-6009
 白根1133-1 開館=9時~16時 利用できる日=月曜日~金曜日



福祉・健康



国民健康保険のお知らせ 健康保険加入は適正ですか

高齢者は病気にかかりやすく、医療費も多く掛かります。国民健康保険制度は加入者が協力し合って成り立っている制度です。医療費が増えると、当然保険料も上がる可能性が出てきます。もし社会保険などの被扶養者として該当する場合は、社会保険などに加入するようご協力をお願いします。

市では適正な保険加入を進めるため、8月上旬に「加入保険の適正に係る調査」を行います。はがきが送付された世帯はご協力ください。

■問い合わせ 市役所市民生活課保険係 ☎209

とおり。生活福祉資金制度を準用
 一部負担額 1日につき710円
 ■助成方法 医療機関に自己負担額を支払った後、領収書を添えて申請。一部負担額を除いた分を市から助成します
 ■問い合わせ 保健センター ☎373-4300

▼平成8年度所得制限基準額

世帯人員(子供含む)	年間所得額
2人	2,760,000円
3人	3,384,000円
4人	4,248,000円
5人	5,160,000円
6人	5,832,000円



保健センターからのお知らせ 幼児の入院費助成制度ができました

市では8月1日から、安心して子供を生み育てる環境整備の一環として、従来の乳児の医療費助成事業に加えて1歳児を対象とした医療費の助成を行います。ただし所得により対象とならない世帯もあります。

■対象年齢 1歳児(2歳未満) ■補助対象 入院 ■所得制限 下表の

国民年金のお知らせ 8月は「国民年金証書」の提出月です

老齢福祉年金は8月9日(金)から支給されます。老齢福祉年金を受けている人には、8月2日(金)までに「国民年金証書」をお渡ししますので、郵便局で年金を受け取られたら、必ず証書をお返しください。

証書を提出すると、所得状況や生計維持関係などが審査され、来年7月までの年金が受けられるかどうかが決まります。証書を提出しないと次の支払期に年金を受けることができなくなります。忘れずに提出しましょう。
 ■問い合わせ 市役所市民生活課年金係 ☎223

相 白根市社会福祉協議会 心配ごと相談所 お気軽に相談を

身近な心配事の相談に応じます。お気軽に相談ください。

■とき 毎週水曜日 午後1時~3時
 ■ところ 老人福祉センター(白寿荘)
 ■問い合わせ 社会福祉協議会 ☎373-3096

検 保健センターからのお知らせ 大腸がん検診の結果通知

5~6月に行った大腸がん検診は、253人が受診しました。異常のあった人にはすでに通知しましたが、異常のなかった人には通知をしません。ご了承ください。がんは早期発見が大切。少なくとも年1回は受診しましょう。
 ■問い合わせ 保健センター ☎373-4300

梅干しはぜひ手作りを

河内さくら梅干し教室



6月28日、「河内さくら梅干し教室」がA白根ドリームホールで行われ、「失敗しない梅干しの作り方を知らない」と大勢の女性が参加しました。「梅干しは塩梅という言葉もあるくらい塩加減が大切」と河内さん。「手

間ひまかけても安全な物を食べるため、梅干しくらいは手作りを」とジョークを交えながら分かりやすく説明していきます。会場からは「自己流で作っていた」という主婦らから疑問や質問が続出。プロのこつを聞き逃すまいと熱心にメモを取っていました。梅干しを使った料理をご紹介します。

②①へ調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
 ③油揚げはこんがり焼き、縦半分に切り、2ミリ幅に切る。
 ④キャベツは2センチ角に切り、蒸すかゆでて、ざるに広げて冷ましておく。
 ⑤インゲンは色良くゆでて斜めに切る。
 ⑥③、④、⑤を混ぜて②であえる。

【キャベツとインゲンの梅肉あえ】

材料(5人分) 梅干し...4~5個 油揚げ...1枚 キャベツ...1/4個 インゲン...1束 調味料(みりん...大さじ3 みそ...50g アーモンド(粉)...80g うまみ調味料...少々)

作り方 ①梅干しは種を取り、細かくたたいておく。

【エノキの梅肉あえ】

材料(5人分) エノキダケ...2袋 梅干し...2~3個 のり...1/2枚

作り方 ①エノキは根を落とし、3センチの長さで切ってさっとゆでる。
 ②梅干しの種を取り、包丁で細かくたたいて、①を入れてあえ、器に盛り、もみのりを天盛りにする。

若き力 園庭整備に汗

白根郷建設業協会 青年部 勤労奉仕



六月十六日、古川保育園の園庭整備に白根郷建設業協会青年部(安達公明会長)の皆さんが汗を流してくれました。この努力ボランティア、「男手が足りない保育園のお手伝いをしよう」と十五年前から始められたもので、以来毎年恒例行事となっています。
 この日は市内二十二社から各一人ずつが参加。園庭整備のほか、市内保育園十カ所に各二トンの川砂も寄付しました。園庭整備が当たった古川保育園では「見違えるようにきれいになって、出来た当時は、子供たちも大喜び」と感激の様子。安達会長も「なかなか大変ですが、喜んでもらえるので私たちがうれしです」と笑顔で話していました。

広がれ健康家族

●保健センター ☎373-4300

旬を食べよう



トマトはハウス栽培の普及によって、いつでも食べられるようになりましたが、旬は夏です。真夏の太陽に当たって完熟したトマトは、ビタミンCが豊富でおいしさも格別です。はり・つやがあり、色付き具合が均一で、へたの周りに緑色が残っているものが新鮮です。一般的に丸みがあつて、重みのあるものの方が良いでしょう。完熟すると、いたみやすいので冷蔵庫で保存した方が安心です。また、旬の時期にたくさん手に入ったら、ポイルした後、冷凍するかスープやソースに利用するのも良いでしょう。
 肉や魚料理に付け合わせたり、煮込みに加えたりすると、トマトの酸味が油っぽさが消え、胃液の分泌をよくして、消化を助けてくれます。

トマトサラダ

【材料(4人分)】トマト...2個 玉ねぎ...1/4個 ドレッシング(酢・サラダ油...各1カップ、塩...小さじ1/2、こしょう...少量)

【作り方】

①トマトの皮は湯むきし、へたを取って、約1センチの厚さの輪切りにして皿に盛り、冷蔵庫で十分冷やしておく。

②玉ねぎはみじん切りして水にさらし、きつく絞って、①にのせる。
 ③食べる直前に、よく冷やしたドレッシング、刻みパセリをかける。
 ※湯むきの仕方: トマトの下部に包丁で浅く十字を入れ、熱湯にさっとくぐらし、トマトの皮が縮れて切れ目がめくれきたら、手早く冷水に浸して、切れ目の部分から皮をむく。

トマトのジャム

【材料(400cc分)】トマト...1キロ 砂糖...200g レモン汁...適量

【作り方】

①トマトは皮をむき、へたと芯を取ってボールに入れてつぶす。
 ②①を鍋に入れ、水分がなくなるまで中火で煮詰める。
 ③砂糖半量を加えて中火で15~20分かき混ぜ、残りの砂糖、レモン汁を加えて、とろりとなるまで煮る。



トマトのサラダ(左)の栄養価(1人分)
 ・エネルギー256kcal・塩分0.6g
 ・タンパク質1.0g
 トマトのジャム(右)の栄養価(400cc分)
 ・エネルギー920kcal・タンパク質6.7g

※最近、食中毒が発生しています。
 ①調理前の手洗い②食品の温度管理(冷熱・加熱等)③調理器具類の洗浄と殺菌に注意してください。