

保健福祉だより

5月

○事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
10	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びそのほかの後遺症者	月寿荘
12	金	予防接種 「三種混合」	1期初回：午後3時～10時 1期追加：初回接種(3回) 後12月～18月 午後1時30分から	月寿荘
16	火	定例健康相談会	一般住民 午後1時30分から	月寿荘
17	水	胃がん検診 ・対象は40歳以上の一般住民 ただし39歳以下でも希望する方は受診できます。 ・受け付け 午前7時30分から 18日・19日は2台の配車です。	17日 木清多目的施設 18日 曲通多目的施設 19日 月瀬集落センター	月寿荘
18	木	1歳6か月児健診	H5年10月1日～ H6年1月31日生まれ 午後1時30分から	月寿荘
19	金	子宮がん 乳がん 検診	30歳以上の女性 受け付け 午前8時～9時 午後12時～90分 午後1時30分から	月寿荘
30	火	乳がん検診 「風しん」	30歳以上の女性 受け付け 午後6時30分～7時	月寿荘
31	水	犬の引き取り日 取り締まり日	9日(火) 12日(金)・26日(金)	月寿荘

♣クローバー教室

日	曜	機能訓練内容	会場
16	火	組ひも・ちぎり絵	会場 月寿荘
30	火	組ひも・ちぎり絵	会場 月寿荘

家庭の健康

歯の健康一ロメモ
40歳からのお口の健康

歯を失う原因の多くは、むし歯と歯周病ですが、40歳以上では歯周病によるものがほとんどです。
歯周病は、強い痛みを生ずることもなく進行してしまいが付いたときには、かなりひどい状態になっている場合をよく見かけます。



- 悪くならないうちに
まず自己チェック
- ①歯ぐきが腫れて血がでませんか？
 - ②口の中がネバついたり、口臭がありませんか？
 - ③歯がぐらついたり、食べ物がはさまったりしませんか？
 - ④歯がしみたり、のびた感じがしませんか？
- 症状が出ている人は今すぐに、まだ出ていない人もできるだけ早く健診を受けることをおすすめします。

こんなときは必ず届けて品を！

年金コーナー

就職・結婚・転居・転職・退職等、その時々により異動があった場合は、必ず届けて出をしましょう。
もし、届け出が遅れたり怠ったりしますと将来受給できる自分自身の年金が減額されたり、受けられなくなる場合がありますので、異動があった場合は、早めに届け出をしましょう。

※詳しくは、住民課住民係までお問い合わせください。



こんなとき	必要なもの
20歳になったとき (厚生年金・共済組合の加入者は除く)	印かん
国民年金の加入者が厚生年金・共済組合に加入したとき (扶養している配偶者がいる場合は合わせて届け出をしてください)	印かん、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証
厚生年金・共済組合の加入をやめたとき (扶養している配偶者がいる場合は合わせて届け出をしてください)	印かん、年金手帳、退職年月日のわかる書類
第3号被保険者の配偶者が会社などを変ったとき	印かん、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証、前の会社を退職した年月日のわかる書類
配偶者の扶養になったとき (結婚したときや収入が減ったとき)	印かん、本人・配偶者の年金手帳、健康保険証、婚姻および扶養になった年月日のわかる書類
配偶者の扶養からはずれたとき (離婚したときや収入が増えたとき)	印かん、本人・配偶者の年金手帳、扶養からはずれた日のわかる書類
住所・氏名が変わったとき (住民票の届け出と一緒にできます)	印かん、年金手帳
任意加入するとき、やめるとき	印かん、年金手帳

暮らしのポイント

ノリの大敵は湿気です。一度しけてしまったら、味も香りも抜けてしまつて、元には戻りません。湿気を避けてノリを保存するには、缶に入れて密封し、冷蔵庫に保管します。こうすれば、一年くらいはしけらせなくて保存ができます。使うときは、冷蔵庫から出し、しばらく室内に置いて、容器が室温と同じになってから缶を開けます。缶が冷たいままノリを取り出すと、空気中の湿気がノリにつきまします。これでは、せっかく冷蔵庫に入れて保存しても、意味がなくなってしまうのです。

佃煮をつくってみよう



とみりんを各大さじ二杯、砂糖小さじ一杯を入れ、ノリを入れて弱めの中火にかけます。煮たつたらハシでかき混ぜ、汁気がなくなるまで煮ましよう。煮るときに赤唐辛子を二本入れると、風味が出ます。よく冷ましてから広口の瓶に詰めてふたをし、冷蔵庫で保存をしてください。痛みやすいので、四、五日に一度は、煮返しが必要です。
ノリの油焼きも試してみましよう。一枚のノリを、ハサミで八枚に切りまます。つるりとした片面にハケでこま油を薄くぬり、赤唐辛子の粉を少しふります。こま油をぬつたほうを二枚合わせ、外側の両面を強めの中火でパリッとあぶります。ノリの油焼きは、酒のさかなにもいい一品です。

4月1日から

保育料が変わります

平成7年4月1日より保育料が次のように変わります。改正内容は、昨年までB階層が単独にありましたが、B、C階層をいっしょにし、D階層をなくしたものです。みなさんのご協力をお願いします。詳しくは住民課までおたずねください。

階層区分	各月初日の在籍措置児童の属する世帯の階層区分	定義	徴収金額 (月額)			
			3才未満児		3才児以上	
A	生活保護法による被保護世帯 (単給世帯を含む)		0	0	0	0
B 1	A階層及びC階層を除き前年度分の市町村民税の課税世帯であってその市町村民税の額の区分が次の区分に該当する世帯	市町村民税非課税世帯	3,400	1,700	2,200	1,100
B 2		均等割の額のみ (所得割の額のない世帯)	9,800	4,900	7,500	3,750
B 3		所得割の額が 5,000円未満	12,900	6,450	10,800	5,400
B 4		所得割の額が 5,000円以上	14,000	7,000	11,100	5,550
C 1		3,000円未満	18,100	9,050	15,400	7,700
C 2		3,000円以上 15,000円未満	18,700	9,350	15,500	7,750
C 3		15,000円以上 30,000円未満	19,200	9,600	15,800	7,900
C 4		30,000円以上 60,000円未満	25,800	12,900	23,100	11,550
C 5		60,000円以上 90,000円未満	26,000	13,000	23,800	11,900
C 6		90,000円以上 120,000円未満	29,100	14,550	25,100	12,550
C 7		120,000円以上 150,000円未満	30,000	15,000	26,100	13,050
C 8		150,000円以上 180,000円未満	32,200	16,100	27,200	13,600
C 9	180,000円以上 210,000円未満	33,500	16,750	27,200	13,600	
C 10	210,000円以上 240,000円未満	34,600	17,300	27,200	13,600	
C 11	240,000円以上 430,000円未満	34,600	17,300	27,200	13,600	
C 12	430,000円以上	34,600	17,300	27,200	13,600	