

# 保健福祉だより

## 11月

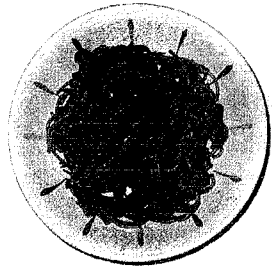
### 事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
6	火	予防接種 「三種混合①」 ※1期該当者は3 回継続します。 午後1時30分から	1期初回：生後3ヵ月から 7歳6ヵ月 1期追加：初回接種（3回） 後12ヵ月から18 ヵ月	保健福祉センター
7	水	機能訓練 （後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
8	木	未受診者健診 （基本、胃、子宮）	春の健診未受診者 必ず受診してください	保健福祉センター
13	火	定例健康相談会 午後1時30分から	一般住民	保健福祉センター
21	水	機能訓練 （後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	保健福祉センター
27	火	3歳児健診 午後1時30分から	H10年8月1日～11月30日 までに生まれた人	保健福祉センター
29	木	予防接種 「三種混合②」 午後1時30分から	1回目からの人及び追加者	保健福祉センター

犬の引き取り日 8日(木)  
取り締まり日 2日(金)、16日(金)、30日(金)

## 10月の献立から

### 『和風スパゲティ』



#### 材料（4人分）

スパゲティ…………… 320g	玉ねぎ…………… 1/2こ
油…………… 大さじ1	えのきだけ…………… 50g
鶏もも肉…………… 160g	さやいんげん…………… 4本
(乾)ひじき…………… 5g	しょうゆ/さとう…………… 大さじ4/大さじ1
油揚げ…………… 1/2切	塩…………… 少々
人参…………… 1/4本	ゆで汁…………… 1/2カップ

#### 〔作り方〕

- ①乾燥ひじきをもどす。
- ②人参、玉ねぎは短冊切りにする。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③鶏もも肉は1.5cm角切りにする。
- ④えのきだけはさいて3cmぐらいの長さに切る。
- ⑤さやいんげんは、塩ゆでをし3cmぐらいの長さに切る。
- ⑥スパゲティをゆでる。
- ⑦材料を油で炒め、味つけをし、スパゲティのゆで汁を加える。
- ⑧スパゲティがゆであがったら、⑦とからめ、最後に⑤を加える。

※少し変わった和風スパゲティです。  
ひじきも入って、鉄分もとれます。

## ●11月休日救急在宅当番医●

【外科系】（午前9時～午後6時）

- 3日 巻町 桑原医院 電話0256-72-2221
- 4日 巻町 飯塚外科内科医院 電話0256-72-1151
- 11日 吉田町 吉岡医院 電話0256-92-7887
- 18日 吉田町 県立吉田病院 電話0256-92-5111
- 23日 吉田町 伊藤整形外科 電話0256-93-3115
- 25日 岩室村 金子外科整形外科医院 電話0256-82-4786

※内科・歯科は、休日夜間急患センターへ  
電話0256-72-5499

### シルバー人材センター 入会説明会

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある概ね60歳以上の方を募集しています。仕事を通して働く喜びと生きがいをもつてませんか。興味をお持ちの方は、是非、入会説明会にご参加ください。

○とき 10月25日(木) 午後1時30分～

○ところ 白根市産業厚生会館（1F大会議室）

○問い合わせ先 白根地域シルバー人材センター  
電話37312154

### 平成13年度 月潟村敬老会

平成13年度月潟村敬老会が9月15日敬老の日に農村環境改善センターで行なわれまし

た。今年度の敬老会招待対象者は、463名で約190名の方が出席されました。今年結婚60年のお祝いが6組、結婚50年のお祝いが19組と例年になく多数の方が表彰となりました。

表彰を受けた方を代表して小湊米吉さんが謝辞を述べられました。

お祝いを受けられたのは次の方々です。

- ・卒寿（90才）7名  
近藤 貞次、滝沢 シヅ、登石 ヤマ、入沢 スイ、中村 静、佐藤 サノ、山崎 フヂ
- ・米寿（88才）8名  
薄田栄三郎、滝沢 キヨ、樋浦 トシ、佐藤 ヨリ、児玉 政雄、曾山 スギ

- 石川 ヨ子、高木 ソル
- ・ダイヤ婚（60年）6組  
近藤 貞次・ハナ、小湊 米吉・シマ、近藤 隆平・キク、落田玄一郎・サワ、市島 重一・セイ、永野 由一・トノ

- ・金婚（50年）19組  
諏訪 三零・綾子、金子善次郎・トシ、小湊 繁雄・桂子、小林 金吉・タツ、小武内 浩・ヨキ、小湊 忠八・テイ、阿部 新一・澄江、斉藤 清一・キヨノ、長谷川伝八・タミ、田村 正俊・ヨシ、谷 俊一・ミサヲ、登石 直・光江、谷井 昭三・陽子、渡辺 任・チセ、原 衛・ミツ、野沢 徳市・良、西方 富治・フサ、山田 広市・ヤユイ、白倉 長一・君江

（以上敬称略）



### 冬囲い講習会の 参加者を募集します

（社）白根地域シルバー人材センターでは、冬囲いの技能講習を実施します。多数の参加をお待ちしています。

1日だけの参加も可能です。

とき 10月30日(火)午前9時～午後3時 35名  
10月31日(水)午前9時～12時 35名

ところ ダイニチ工業(株)和泉工場庭園

対象者 シルバー会員と一般住民

持ち物 はさみ、かけや、雨具等

※昼食付き、雨天決行。  
定員になり次第締め切らせていただきます。

電話37312154

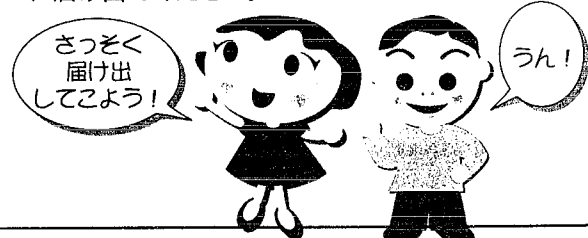
### 年金コーナー

#### 第3号被保険者とは

第3号被保険者とは、第2号被保険者に扶養されている配偶者をいい、健康保険の扶養になっている人です。ただし20歳以上60歳未満に限ります。

#### 届け出はカンタンです！

第3号被保険者該当届書（役場住民課、社会保険事務所にあります）に必要事項を記入し、配偶者の勤務先の確認印を受けたうえ、国民年金の窓口へ届け出てください。



## 第3号被保険者のあなたへ

（たとえば会社員の被扶養者になっている妻など）

### 届け出はお済みですか？

昭和61年4月から、厚生年金や共済組合に加入している人に扶養されているあなたは、国民年金の窓口へ、第3号被保険者の届け出さえすれば、ご自分で保険料を負担しなくても将来の年金が受けられるようになりました。

届け出をおこたったばかりに年金が受けられなくなる場合もありますので、届け出をしていない方は必ずこの機会に届け出を行ってください。

