

# 保健福祉だより

## 7月

### ◎ 事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
3	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
4	木	母親学級 午後1時30分～	妊娠届をすまされた方	
10	水	献血 午前9時30分～12時	一般住民	保健福祉 センター
16	火	3歳児健診 午後1時30分～	H11年4月1日～ 7月31日生まれ	
17	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
22	月	健康診査結果指導会		
30	火	健康診査結果指導会 午後1時30分～	一般住民	犬の取り締まり日 12日(金)、26日(金)

### ● 7月休日救急在宅当番医 ●

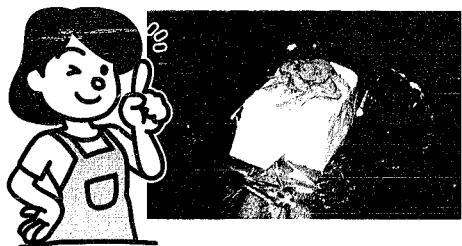
【外科系】 (午前9時～午後6時)

- 7日 巻町 桑原医院 ☎0256-72-2221
- 14日 西川町 高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020
- 20日 潟東町 潟東けやき病院 ☎0256-86-3515
- 21日 吉田町 県立吉田病院 ☎0256-92-5111
- 28日 分水町 本間医院 ☎0256-98-2350

※内科・歯科は、休日夜間急患センターへ  
☎0256-72-5499

## かあちゃんの料理

### 「とうふ」



材料 (2丁分)

- 大豆……300g (2カップ)
- にがり……9g (大さじ1)
- 水………2.4%
- こし袋
- 流し箱(穴のあいた容器、ざるでも可)
- 敷き布(さらしのふきんでもよい)

【作り方】

- ①大豆は洗って3倍くらいの水に一晩つける。
- ②つけ水は捨て、水2.4%とともにミキサーにかける。(大豆1に水2～3くらいの割合で3～4回にわけ、2分間を目安にするとよい。)
- ③②を大きめの鍋で加熱する。沸騰後5分間、弱火で加熱する。
- ④こし袋で③をこす。※こしたものが豆乳、袋に残ったものがあからです。
- ⑤豆乳が70～75℃になったら火を止め、100ccのぬるま湯に溶かしたにがりを、ごはんべらなどでうけながら、ゆっくりと全体に行き渡るように加え、静かに十文字にかき混ぜる。※温度は必ず計り、静かにかき混ぜながら、にがりを全体にまわすことがコツ。
- ⑥鍋にふたをし、固まるのを待つ。
- ⑦流し箱に布を敷き、固まった豆乳を入れ、布で覆い、水切りをする。10分くらいしたら水の中で型をはずし、30分くらいおいて出来上がり。

ぜひ1度作ってみてね!

### 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お持ちのあなたは、是非、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 6月25日(火)

○ところ 午後1時30分～

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  
☎37312154

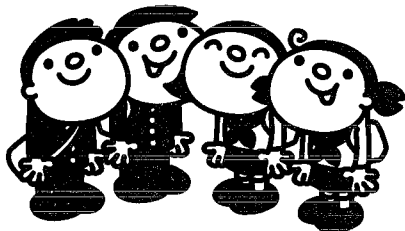
## 7月は、「社会を明るくする運動」強調週間です。

この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

本年度の重点目標は、「犯罪や非行を防止し、罪を犯した人や非行をした少年の更生を支え、人々が支え合って生きていく明るい地域づくりに参画する」です。

罪を犯した人や非行に陥った少年の更生と社会復帰については、法務省を中心とした行政機関が携っていますが、これらの人々が更正する場は地域社会であり、その更生と社会復帰には、本人の強い意思とともに、地域社会などの理解と協力が不可欠です。

また、家庭や地域から犯罪や非行を出さないためには、家庭における親子や地域住民同士のふれあいや対話が大切です。



「ふれあいと 対話が築く 明るい社会」

### 年金コーナー

#### 免除の手続きはお早めに

国民年金には、所得が少ないなどの経済的理由や、その他特別な理由(災害、失業)により、保険料を納めることが困難な時は、申請して承認されれば保険料納入を免除される制度があります。

また、平成14年4月からは、保険料の全額を納付することが困難な方のために「半額免除制度」がスタートしました。申請先は、役場の国民年金担当窓口です。

納められないからといってそのままにせず、早めにご相談ください。

年金を受けている方が亡くなった時は、すみやかに届出しましょう

年金を受けている方が亡くなった場合は、年金に関する死亡の届出が必要です。この届出をしないと、死亡した以降の分も年金が引き続き支払われてしまいます。

後日、この過払いになった年金を遺族の方などからお返しただくことになります。年金を受けている方が亡くなった時は、速やかに届出しましょう。

#### 会社を退職したあなたは国民年金の第1号被保険者です

国民年金は、20才以上60才未満の日本国内に住むすべての人が加入することになっています。あなたが、20才以上60才未満で会社を退職された場合、国民年金第1号被保険者となります。

退職された時は、速やかに役場で加入の手続きをしましょう。手続きが遅れたり、忘れた場合、受け取る年金が減ったり、年金が受け取れなくなってしまうことにもなりかねません。

あなた自身を支える大切な年金です。会社を退職した後は、忘れずに加入の手続きをしましょう。

### 「司法書士と社会福祉士による第11回シルバー110番」

高齢者、知的障害者、精神障害者、身体障害者の方の不動産や相続、遺言、贈与、借金の返済などに関する問題及び介護、福祉に関する問題につき、司法書士および社会福祉士が電話による相談をお受けし、問題解決のアドバイスをいたします。また、平成12年4月1日より始まった新しい成年後見制度および介護保険制度についてのご質問にもお答えします。

日時 平成14年6月23日(日) 午前10時から午後4時まで

面談会場 新潟会場 新潟市古町通13番町5160番地 新潟県司法書士会館2階

電話番号 ☎229-2414 (当日のみ)

面談による相談は、予約制です。面談による相談をご希望の方は、☎228-1727へ事前にご予約下さい。相談は無料。秘密は厳守いたします。