

保健福祉だより

10月

◎ 事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
1	火	予防接種「ポリオ」 午後1時30分	生後3カ月から7歳6カ月まで	
2	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	
3	木	母親学級	妊娠届をすまされた方	
8	火	定例健康相談会 午後1時30分	一般住民	
16	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
17	木	心の健康講演会 個別相談会 午後2時	一般住民	
22	火	乳児健診 午後1時30分	平成14年6月1日、 平成13年12月1日、 平成14年1月31日生まれ	
29	火	幼児歯科検診 希望者にはフッ素・ サホライド塗布あり 午後9時30分	生後9カ月から4歳まで 希望者は10月22日までに住 民課保健福祉係までお申込 みください	

犬の取り締まり日 11日(金)、25日(金)

禁煙してみませんか?

平成14年度
禁煙教室のお知らせ

- ①10月3日(木)
- ②10月17日(木)
- ③11月21日(木)
- ④12月19日(木)

の4回コースで実施します。
参加を希望される方は、9月20日迄に住民課保健福祉係まで連絡ください。



年金コーナー

第三号被保険者の
届出は忘れず
しましょう

第三号被保険者とは?

第三号被保険者に該当するのは、第二号被保険者(厚生年金、共済組合)に加入している方。但し、65才以上の加入者については老齢・退職年金の受給資格を有していない方に限ります。に扶養されている配偶者で20才以上60才未満の方です。

届出をする時?

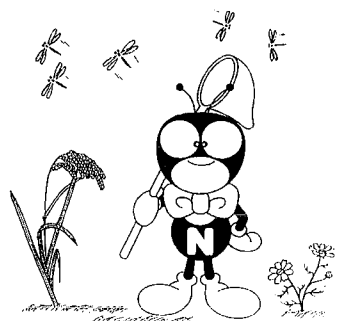
第三号被保険者は、自ら保険料を納める必要はありません。配偶者の加入する厚生年金や共済組合が制度として保険料を負担することになっています。

また、第三号被保険者として認定された期間は、国民年金保険料を納付した期間と見なされ、年金給付額の計算の基礎となります。

届出先は?

平成14年4月より、被保険者の届出手続きの利便性の向上と未届けの防止を図るために、配偶者の勤める事業主を経由して、健康保険の「被扶養者(異動)届」と一緒に社会保険事務所へ提出することになりました。

届出の遅れが2年を超えた場合、その2年を超えた期間は、保険料を納めなかった期間となり、将来受け取る年金の額が減ったり、もらえなくなる場合がありますので、第三号被保険者の届出は忘れずしてください。



老保コーナー

平成14年10月から
老人保健の
医療受給者証が
変わります

老人保健で医療を受ける方の対象年齢の引き上げや一部負担金の改正により、平成14年10月1日より医療受給者証が新しくなります。新しい医療受給者証は9月下旬に送付します。なお、今後の医療受給者証は一部負担金(1割または2割)に変更が生じた場合のみ、対象者に交付します。

今年度も インフルエンザ 予防接種が 行われます

インフルエンザは普通のかぜに比べ、全身症状が強く気管支炎や肺炎などを合併し、重症化する傾向にあるのが特徴です。積極的なワクチン接種をお勧めします。

実施期間

10月1日～15年3月31日
(流行時期・接種効果等より10/1～11/30の間に接種することをお勧めします)

補助対象者

・接種当日、満65才以上の方
・満60才以上で、心臓、じん臓、呼吸器等に重い病気のある方
・接種自己負担金……1,050円
問い合わせ
住民課保健福祉係まで

●10月休日救急在宅当番医●

【外科系】(午前9時～午後6時)

6日 分水町 本間医院
☎0256-98-2350

13日 吉田町 吉岡医院
☎0256-92-7887

14日 巻町 飯塚外科内科医院
☎0256-72-1151

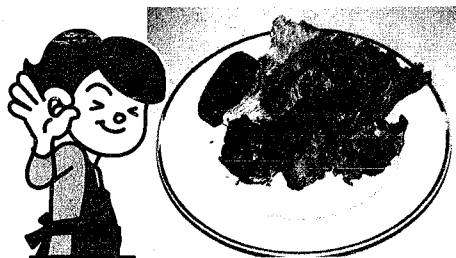
20日 吉田町 県立吉田病院
☎0256-92-5111

27日 巻町 町立巻病院
☎0256-72-3111

※内科・歯科は、休日夜間急患センターへ
☎0256-72-5499

おねえさんの手作りおやつ

「たこ焼き風揚げ」



材料 (15～20ヶ分)

- | | |
|---------------|------------------|
| ゆでだこ……………90g | ケチャップ……………大さじ3 |
| むきえび……………60g | ウスターソース……………大さじ2 |
| 焼きちくわ……………30g | さとう……………小さじ2 |
| キャベツ……………180g | ・青のり……………適量 |
| 人参……………60g | ・かつお節……………適量 |
| 卵……………大1/2ヶ | |
| 薄力粉……………120g | |
| 水……………40cc | |
| 塩……………1.5g | |
- ・揚げ油

【作り方】

- ①たこは1cmくらいの角切りにする。
- ②ちくわは、たて二つ割にし小口切りにする。
- ③キャベツ、人参は大きめのみじん切りにする。
- ④カッコの中の材料を合わせ、たこ焼きの大きさにちぎりながら油で揚げる。
- ⑤たれを作り、④にからめ、最後に青のりとかつお節をかける。

※サクツとした食感で、おいしい揚げたこ焼きです。
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

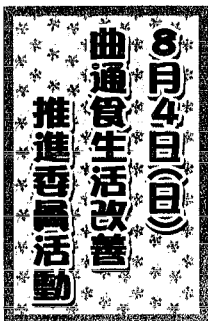
シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある概ね60歳以上の方を募集しています。仕事を通して働く喜びと生きがいをもつてませんか。興味をお持ちの方は、是非入会説明会にご参加ください。

○とき 9月25日(水)
午後1時30分

○ところ 白根市産業厚生会館(1F大会議室)

○持ち物 筆記用具、印鑑
(入会の際には年会費1,000円が必要となります)

○問い合わせ先 白根地域シ
ルバー人材センター
☎37312154



昨年度の委員からの引き継ぎで、夏休みを利用し、小学生と父兄を対象に「子供にできるリサイクル」を目的に廃油で石鹸づくりに挑戦しました。

とても暑い日で思ったよりも早く固まりました。固まり始めるととても力があるため子供達はフルーツポンチの白玉作り、メロンとスイカのくり抜きをしてみたい、白、緑、赤、黄色のとてもきれいでおいしいフルーツポンチができました。

その後、正しいゴミの出し方(ペットボトル、缶、牛乳パック、おもちや、本、新聞)の話聞いて頂きました。石鹸は2日後に切って参加された皆さんに配りました。石鹸が使えるのは作った1ヶ月後です。とても楽しみです。

