

# 保健福祉だより 6月

## ◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
4	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及び その他後遺症者	
9	月	基本健診	一般住民(個人負担) 基本健診 700円 循環器検査略	保健福祉 センター
10	火	基本健診	大腸がん検診 500円 3000円	保健福祉 センター
17	火	定例健康相談会 午後1時30分 機能訓練 (後遺症者の集い)	一般住民	
25	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及び その他後遺症者	

犬の取り締まり日 6日(金)、13日(金)、20日(金)、27日(金)

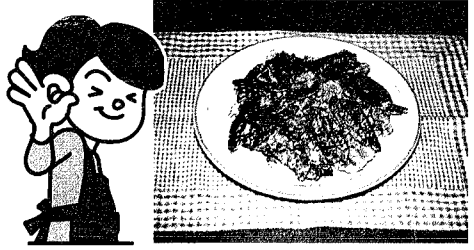
※事業日程変更のお知らせ

6月24日(火)に予定しておりました、乳児健診(対象者H15年2月1日～3月31日生まれ、H14年8月1日～9月30日生まれ)については、都合により日程変更して行います。なお、対象者については個別に通知いたします。



## おねえさんの料理

### 『絹さやと豚肉のマスタード炒め』



- 材 料
- 絹さや.....300g
  - 豚肉(切り落とし).....300g
  - (塩・こしょう各少々、おろしにんにく小さじ1/4、片栗粉小さじ1)
  - マスタードあらびき.....大さじ2
  - マヨネーズ.....大さじ4
  - 塩.....少々
  - 油

#### 【作り方】

- ①絹さやは筋をとる。
- ②豚肉は一口大に切り、塩、こしょう、おろしにんにく、片栗粉を順にもみ込む。
- ③マスタードとマヨネーズを合わせておく。
- ④フライパンに油大さじ1を熱して②の豚肉を炒め、ほぼ火が通ったらとり出す。
- ⑤④のフライパンをきれいにし、油大さじ1を熱して絹さやを入れ、塩をふって炒める。色が鮮やかになったら豚肉を戻し入れ、③を加えて手早く炒める。

ぜひ1度作ってみてね!

## ●6月休日救急在宅当番医●

【外科系】 (午前9時～午後6時)

1日	分水町	榊原 医院 ☎0256-97-5111
8日	巻 町	しまがきクリニック ☎0256-73-1312
15日	吉田町	県立吉田病院 ☎0256-92-5111
22日	巻 町	町立巻病院 ☎0256-72-3111
29日	西川町	高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020

※内科・歯科は、休日夜間急患センターへ  
☎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に入会して、大勢の仲間と一緒に働きましょう。  
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。  
先ずは入会説明会にご参加ください。  
○とき 5月26日(月) 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  
☎37312154

## 年金コーナー

### ◎免除の 手続きは お早め!

国民年金の保険料は月額13,300円(平成15年度)ですが、所得が少ないなどの理由により保険料負担が困難な人のために、申請することにより保険料が免除される「申請免除制度」があります。  
申請免除制度には「全額免除」と「半額免除」の2通りがあり、原則前年の所得に基づいて判定を行うこととなります。  
申請免除については、ご相談や手続きは、お早めに役場の国民年金担当へおたずねください。  
また、免除を受けた期間は、年金を受けるための資格期間としては算入されませんが、老齢基礎年金の年金額は、全額免除期間については通常の3分の1、半額免除期間については3分の2となります。  
但し、半額免除された期間については、半額の保険料を納めない場合は未納期間として取り扱われますのでご注意ください。  
平成14年度(平成14年4月から平成15年6月の間)に国民年金保険料の免除申請・承認された方で引き続き、平成15年7月以降も申請を希望される場合は改めて手続きが必要です。  
平成15年7月から免除を受ける場合は、平成15年6月末日までに手続きをしてください。  
平成15年度(平成15年7月1日から平成16年6月30日まで)には10年前までの前年分の所得に基づいて判定を行うこととなります。  
申請免除制度が適用される期間は、平成15年度(平成15年7月1日から平成16年6月30日まで)の国民年金保険料額に算入されます。  
追納についてのご相談は、お近くの社会保険事務所へおたずねください。

平成14年度に白根地域広域事務組合の廃棄物処理施設で測定したダイオキシン類濃度測定の結果は下表のとおり全ての項目におきまして基準値を達成しておりますので、お知らせいたします。

測定項目	測定日	測定結果	基準値
排ガス グリーンタワー 1号炉 2号炉 溶融炉 し尿処理施設	平成14年 7月12日 平成14年11月27日 平成14年12月 3日 平成14年12月26日	0.010 ナノグラム 0.0051ナノグラム 0.18 ナノグラム 0.0011ナノグラム	1ナノグラム 1ナノグラム 1ナノグラム 10ナノグラム
ばいじん グリーンタワー し尿処理施設	平成14年10月29日 平成14年12月26日	1.2 ナノグラム 0.0049ナノグラム	薬剤処理により適用除外 3ナノグラム
溶融スラグ	平成14年10月22日	0.0024ナノグラム	3ナノグラム
放流水 排水処理施設	平成14年12月11日	0.0020ピコグラム	10ピコグラム
最終処分場周辺地下水 第3最終処分場 観測井戸上流測 第3最終処分場 観測井戸下流測	平成14年10月24日 平成14年10月24日	0.081 ピコグラム 0.26 ピコグラム	(環境基準) 1ピコグラム

※ダイオキシン類は、毒性等量に換算  
※1ナノグラムは10億分の1グラム  
1ピコグラムは1兆分の1グラム