保健福祉だより

10月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場
2	木	母親学級 午後1時30分～	妊娠届をすまされた方	保健福祉センター
7	火	予防接種「ポリオ」 午後1時15分～	生後3か月～7歳6か月まで	
		定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	
8	水	機能訓練 （後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	
21	火	乳児健診 午後1時15分～	H15年6月1日～7月31日生まれ H14年12月1日～H15年1月31日生まれ	
22	水	機能訓練 （後遺症者の集い）	脳卒中及びその他後遺症者	
28	火	幼児歯科検診 希望者にはフッ素・サホライド塗布あり 午前9時20分～	生後9か月～4歳まで 希望者は10月21日(火)までに住民課保健福祉係まで申込みください。	

犬の取り締まり日　3日(金)、10日(金)、17日(金)、24日(金)、31日(金)

インフルエンザの予防接種を受けましょう

昨年度は、対象者の約半数近くが早期に接種したことにより、近隣町村に比べインフルエンザの集団発生がありませんでした。今年も勧んで接種しましょう。

実施期間
10月1日～16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

年金コーナー

免除を受けた期間のある方は追納しましょう

国民年金保険料の免除や学生納付特例制度の申請をして承認された方が、その後納付できるようになったときには当該免除期間（学生納付特例を含む）の全部または一部を納付できる制度があります。

これを追納といい、10年前の分まで遡って納付ができます。

追納する保険料額は、保険料の免除を受けずに納付した方との公平を図るため、2年目以降は一定の額を加算した額で納付することになっています。

また、追納は先に経過した古い免除期間から順次行うこととなりますが、免除期間と学生納付特例期間がある場合は、学生納付特例期間を優先して行うことになります。

免除期間について追納をご希望の方は、社会保険事務所にご相談ください。

10月から家庭の使用済みパソコンの回収・リサイクルが始まります

私たちの生活の中に、すっかりとけ込んできたパソコン。

しかし、かけがえのない地球環境のため、限られた資源を有効に再利用するために、家庭で使い終わったパソコンのリサイクル・再資源化をする「PCリサイクル」が開始されます。回収方法は次のとおりです。

①不要になったパソコンの回収をメーカーに申し込みます。

②メーカーが最寄りの郵便局に回収を指示します。

③集荷希望の場合は戸口回収にお伺いし、持ち込み希望の場合は最寄りの郵便局（簡易郵便局を除く）でお受けします。

④メーカーの再資源化センターがパソコンを再資源化します。

※家庭系使用済みパソコンについては、制度開始前に販売された既販品は排出者がリサイクル料金を負担し、制度開始後に販売された新規品は排出時に無償で回収することになっています。

9月20日～26日は「動物愛護週間」です
動物フェスティバルの開催について

動物の愛護及び適正な飼育について関心と理解を深めるため、9月23日(祝)、12時30分～15時30分に巻総合庁舎駐車場において「第19回県央地区動物フェスティバル」が開催されます。

当日は、犬の品種紹介、スポーツドッグ模範演技、警察犬の模範演技等のアトラクションや動物ふれあい教室、動物健康相談、家庭犬のしつけ相談などいろいろなイベントが盛りだくさんです。

ペットを飼っている方や動物に興味を持っている方は、お気軽にお越しください。

かあちゃんの料理

『ちらしずし』

材料（6人分）

- 米……510g
- A合わせ酢
  - 酢……大さじ3
  - 砂糖……大さじ1・1/2
  - 塩…小さじ2/3
- きゅうり……1・1/2本
- ちりめんじゃこ……30g
- かにかまぼこ……6本
- 白ごま……大さじ1・1/2
- 卵……小3個
- B
  - みりん・砂糖……各小さじ1
  - 塩……ひとつまみ
- きざみのり……少量

〔作り方〕

①米は同量の水でたきあげる。
②きゅうりは軽く板ずりして、薄い輪切りにし、水分をふきとる。
③ちりめんじゃこはさっと水洗いして、水気をとる。かにかまはほぐす。
④薄焼き卵を焼き細かく切り錦糸卵を作る。
⑤ボウルにご飯を入れ、冷ましながらAを少しづつ加え、②・③・白ごまを加え、混ぜる。
⑥器に⑤を盛り、錦糸卵ときざみのりを飾る。

◆1人分栄養量◆

エネルギー	447kcal	脂質	4.5g
たんぱく質	16.2g	塩分	1.5g

ぜひ1度作ってみてね！

●10月休日救急在宅当番医●

［外科系］（午前9時～午後6時）

5日	岩室村	金子外科整形外科医院	☎0256-82-4786
12日	分水町	榊原医院	☎0256-97-5111
13日	巻町	しまがきクリニック	☎0256-73-1312
19日	吉田町	県立吉田病院	☎0256-92-5111
26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せんか。

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。

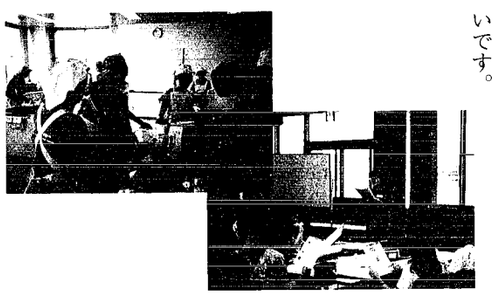
○とき　9月25日(木)
午後1時30分～
○ところ　白根市産業厚生会館（1F大会議室）
○問い合わせ先　白根地域シルバー人材センター
☎3731－2154

食生活改善推進委員活動
ヘルスサポーター21を終えて

中山　澄子

8月2日に開催されたヘルスサポーター21（中学生編）のお手伝いをさせて頂きました。4月より食生活改善推進委員となり、改めて健康と食生活の重要性を痛感しているしだいです。ヘルスサポーター21とは、それぞれの身体や生活スタイルに基づいた健康づくりを実践し、自己を確立する人をいいます。中学生編では、男子2名、女子12名の中学1年生の参加を得られました。勉強や部活など個々の生活スタイルができつつある時期であり、よい生活習慣も悪い生活習慣も身につけ始める年齢です。生活習慣病を身近かに考えるのは難しいですが、まず、BMI法により、自分の肥満度を確認してもらいました。成長期であり、過敏に反応したり神経質に数値を気にする必要はありませんが、やせすぎや過度の肥満は病気につながります。

調理実習では、台所仕事に慣れている生徒、そうでない生徒もいましたが、これを機会にバランスのよい食生活を基本に、適度な運動で快活で健康的な生活をめざしてほしいです。



あなたも禁煙してみませんか？
平成15年度
禁煙教室のお知らせ

①10月17日(金)
②10月31日(金)
③12月2日(火)
の3回コースで実施します。

参加を希望される方は、9月30日(火)迄に住民課保健福祉係まで連絡ください。