

● 3月休日救急在宅当番医 ●

【外科系】 (午前9時～午後6時)

- 7日 西川町 高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020
- 14日 分水町 本間医院 ☎0256-98-2350
- 20日 吉田町 吉岡医院 ☎0256-92-7887
- 21日 吉田町 県立吉田病院 ☎0256-92-5111
- 28日 巻町 飯塚外科内科医院 ☎0256-72-1151

※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

「黒糖寒天」



材料 (10人分)

- ・黒砂糖……………100g バニラアイス……………400g (適量)
- ・粉寒天……………4g 黄桃缶など……………30g

【作り方】

- ①黒砂糖を溶けやすいように包丁で細かく刻む。鍋に水2カップと粉寒天を入れて中火にかけ、木べらで混ぜて寒天を溶かす。寒天の粉っぽさがなくなり透明になったら、黒砂糖を加える。
- ②1～2分混ぜてから煮立て、黒砂糖が完全に溶けたら、火からおろして粗熱を取る。型 (バットなど) に流し入れ、冷蔵庫に水平にして入れ、冷やし固める (30分～1時間位が目安)。
- ③寒天が固まったら、水でぬらした指先で端を押して空気を入れながら型から抜き、水でぬらしたまな板にひっくり返して取り出す。
- ④一口大に切って器に盛り、食べやすい大きさに切った黄桃を添える。アイスクリームを大きめのスプーンですくって盛り付ける。

一口メモ 黒砂糖には、カルシウムや鉄などのミネラルもたくさん含まれています。黒砂糖の素朴な味を感じてみてください。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 2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)

○問い合わせ 白根地域シルバー人材センター
☎37312154

年金コーナー

就職されるみなさんへ

年金の記録は、就職・転職・退職などにより、加入する年金制度が変わっても『年金手帳』に記載されている基礎年金番号で管理されます。

すでに年金手帳をお持ちのみなさんが就職したときは、年金手帳を就職先へ提出し、退職等で国民年金の加入の手続きをするときは市町村窓口へ提出することになります。

また、基礎年金番号の記載された『年金手帳』は、生涯使用しますので大切に保管しましょう。

◎まず役場にご相談下さい。
共済見舞金は、条件により支給される場合と、されない場合があります。
事故の具体的な状況を担当が伺い、申請に必要な書類等についてお話ししますので、電話でも結構ですからお気軽にご相談下さい。

◎交通災害共済の申請は、次の点にご注意下さい。

現在加入されている保険の期間が、3月31日で終了となります。
交通災害は、いつ被害にあわれるか予測が付きません。万一に備え、是非ご加入下さい。
会費は年間、1人500円です。
3月になりましたら、地区の役員が訪問いたしますので、配布物をご確認の上、お申し込み下さい。

交通災害共済
1日1円保障
加入募集のお知らせ

◎事故の届け出をしましょう。
交通事故は、自損か相手がいるかを問わず、届け出が義務づけられています。
また、事故の大小や乗り物の種類を問いません。
届け出がない場合、共済見舞金が減額される場合がありますのでご注意ください。

◎見舞金の請求期間は

交通災害を受けた日から起算して、原則として1年以内です。



1年を経過した場合は、請求できませんのでご注意ください。

■■■見舞金の請求書類■■■

下記の書類を必要とします。

必要な書類	○	○	○	○
会員証 (掲示)	○	○	○	○
交通事故証明書等	○	○	○	○
運転免許証 (掲示)	○	○	○	○
診断書		○		
死亡診断書又は死体検案書	○		○	○
障害診断書及び身体障害者手帳等の写し		○		
柔道整復師等の施術証明書		○		
戸籍謄本 (抄本)	○		○	○
同一生計調書	○			○
その他組合長が必要と認める書類	○	○	○	○

●SARSの基礎知識●

1. SARSってどんな病気なんですか?

SARS (重症急性呼吸器症候群) は、SARSコロナウイルスによる感染症です。SARS患者と接した医療関係者や同居の家族など、患者の咳を浴びたり、痰や体液等に直接触れる等の濃厚な接触をした場合に感染し、2日～7日、最大10日間の潜伏期間を経て発症します。

2. SARSが疑われるのはどんなときですか?

- SARSが疑われるのは、
- ①10日以内に中国や台湾等の流行地域から帰国、又は10日以内にSARS患者の体液に触れる等の濃厚な接触があった方で、
 - ②38℃以上の発熱、
 - ③せきまたは息切れ等の呼吸器症状がある方です。

3. SARSの予防法は? 治療法は?

中国、台湾などのSARSの感染地域にはどうしても必要な用事が無い限り渡航を延期することです。
また、外出から戻った時に手洗い、うがいを行うことはSARSだけではなく、多くの感染症に共通する予防法です。現在、残念ながらSARS予防のためのワクチンはなく、世界各国で研究中です。

4. SARSの感染地域から帰国した場合にはどうすればいいですか?

- ①人に会うのを最小限にしてください。
- ②やむをえず外出する場合には、マスクを着用してください。
- ③発熱、せき、呼吸困難といった症状がでた場合は、必ず最寄りの保健所又は医療機関に電話で相談し、指示に従ってください。

保健福祉だより

3月

◎事業日程

日	曜	事業名	対象	会場	
2	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民		
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	
16	火	3歳児健診 午後1時15分～	平成12年12月1日～ 平成13年3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		
23	火	予防接種「ポリオ」 午後1時15分～	生後3か月児 7歳6か月児まで		
5	日	5日(金)	12日(金)	19日(金)	26日(金)