

保健福祉だより

9月

◎ 事業日程

日	曜	事業名	対 象	会 場
7	火	定例健康相談会 午後1時30分～	一般住民	保健福祉センター
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	
14	火	第3回ひよこ学級 午後1時30分～	平成15年2月1日～5月31日 に生まれた人	保健福祉センター
28	火	1歳6か月児健診 午後1時15分～	平成15年2月1日～5月31日 に生まれた人	
29	水	機能訓練 (後遺症者の集い)	脳卒中及びその他後遺症者	

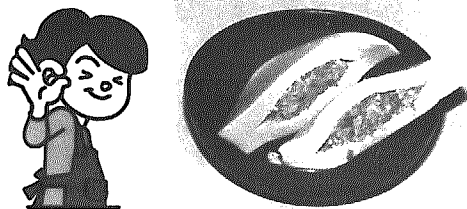
犬の取り締まり日 3日(金)、10日(金)、17日(金)

月湯村敬老会 のお知らせ

平成16年度月湯村敬老会を9月11日(土)、農村環境改善センターで行います。対象者は昭和5年3月31日以前に生まれた方と同日までに70歳以上のひとり暮らしの方です。
昭和29年4月1日から同30年3月31日までに婚姻届出をされた方々で現在夫婦とも村に住んでいる方は金婚表彰に該当しますので、8月20日(金)までに保健福祉係へ申し出て下さい。村以外に届出をされた場合や当時届出日がわからない場合も役場で確認しますので、必ず連絡をお願いします。

おねえさんの料理

「高野豆腐の印籠煮」



材 料 (4人分)

- 高野豆腐……………4個
- 豚挽き肉……………40g
- にんじん……………1/3本
- しょうが……………3g
- 酒・醤油……………小さじ1づつ
- 片栗粉……………小さじ1
- だし……………1000cc
- みりん、醤油、砂糖……………7、10、2cc位

【作り方】

- ①高野豆腐を水に浸してやわらかくする。
- ②十分に水を含んだ豆腐をよく絞り、ななめに半分に切り、切れ目を入れて袋をつくる。
- ③にんじん、しょうがをみじん切りにして豚挽き肉とあわせる。
- ④③に酒、醤油で下味を付け、つなぎに片栗粉を入れてよくこねる。
- ⑤袋状にした高野豆腐にたねをつめる。
- ⑥だし、みりん、醤油、砂糖を入れ好みの味になるよう調節し、一度煮立たせる。
- ⑦たねを入れた高野豆腐を入れて落としつぶをして煮て、十分火が通ったらできあがり。

ぜひ1度作ってみてね!

年金コーナー 国民年金には 保険料免除制度 があります

国民年金の保険料は月額13,300円(平成16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通りあり、原則前年の所得に基づいて審査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、お早めに役場国民年金担当窓口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、保険料を納入した場合と比べて、全額免除期間については3分の1、半額免除期間については3分の2となります。ただし、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15年度(平成15年7月から平成16年6月の間)に国民年金の保険料を納めた方は、平成16年7月1日(土)から8月31日(土)までの間に、国民年金センターへお申し込みください。

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16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となります。

平成16年7月から免除を受けるためには7月から8月月末までに手続きをしてください。なお、国民年金には10年前までの免除期間について、保険料を遡って納付することが出来る「追納制度」があります。(承認を受けた年度末から2年を経過すると当時の保険料額に加算が付きまします。)

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。



ごみの出し方
あなたは
大丈夫ですか?

最近、燃えるごみ等が指定袋以外の袋でステーションに

出されているのが見受けられます。燃えるごみ・燃えないごみは、指定袋制ですので、指定袋に収納し、ゴミステーションへ出して下さい。粗大ごみは、処理券を貼って環境課へ申し込んで下さい。

事業所のごみは、ステーションへ出せませんので、指定袋又は処理券によりグリーンタワーへ直接持ち込むか許可業者へ運搬を依頼して下さい。

【ごみは必ず朝8時までにごステーションへ】

ごみの種類により収集時間帯が異なります。朝8時以降にごみを出されると収集が終了している場合があり、ステーション付近の方が迷惑しますので、排出時間は必ず守ってください。

【スプレー缶・カセットボンベ】

スプレー缶・カセットボンベ等は、収集・処理作業中の火災・爆発事故防止のため必ず使い切ってから火気のない屋外で穴をあけて排出してください。

※詳細は「ごみの分け方・出し方」(2003年改訂版)をご覧ください。

国民健康保険証の 更新について

現在、加入者の皆さんが使用されている国民健康保険証は、8月31日で有効期限が切れます。9月1日からの新しい保険証は、前回と同じ空色で、8月下旬に郵送します。

今回郵送する保険証の有効期限は、新潟市に合併する関係で、平成17年3月31日までです。その後、平成17年7月31日までの新潟市の保険証を、平成17年3月中に郵送します。

新しい保険証の内容を確認し、次の様な場合は住民課保健福祉係へ届け出てください。

- ・記載事項に誤りがある場合
- ・8月1日以降に出生、死亡、転入、転出、社会保険の加入脱退などの異動があったとき。

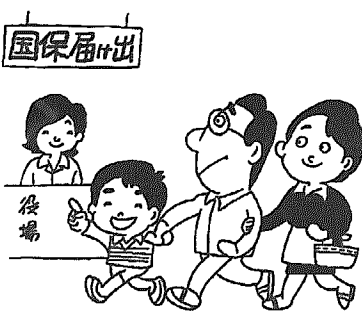
現在病院や医院に通院または入院中で、9月1日以降も引き続き診療を受ける人は、

新しい保険証を病院等の受付に提示してください。

古い保険証は
有効期限が過ぎた古い保険証は自分で破棄するか、役場住民課へお持ちくださるようお願いいたします。

大学の在学中であるため、
②の保険証を使用される世帯は、在学証明書のコピー1通と現在使用している①の保険証を印鑑持参のうえ、住民課保健福祉係で更新手続きを行ってください。

保険証は、1世帯に1枚交付され、お医者さんにかかるときの受診券になります。大切に取り扱いましょう。



● 9月休日救急在宅当番医 ●

【外科系】(午前9時～午後6時)

- 5日 西川町 高橋整形外科クリニック ☎0256-70-4020
- 12日 分水町 本間医院 ☎0256-98-2350
- 19日 吉田町 県立吉田病院 ☎0256-92-5111
- 20日 吉田町 吉岡医院 ☎0256-92-7887
- 23日 湯東村 湯東けやき病院 ☎0256-86-3515
- 26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

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、仕事を通じて地域に貢献する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 8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 白根地域シルバー人材センター

☎37312154