

保+健

乳幼児健診

名称	対象	実施日
3～4か月児健診	平成26年12月生	4月15日(水)
9～10か月児健診	平成26年6月生	4月14日(火)
1歳6か月児健診	平成25年9月生	4月8日(水)
3歳児健診	平成23年11月生	4月22日(水)

受付時間 13時～13時30分
 持ち物 母子健康手帳、バスタオル(3歳児健診は母子健康手帳のみ)
 ※対象児には個別通知があります。健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。

筋力トレーニング講習会

転倒予防や健康づくりのために、簡単な筋力トレーニングマシン利用を学ぶ講習会です。修了後は、自主トレーニングで元気に過ごせる体をつくりましょう。
 日時 4月16日(木) 10時～11時30分
 場所 すぎとピア ふるさと元気村
 対象 町内在住の60歳以上の方(定員10名・先着順)
 ※要支援・要介護認定を受けている方を除く
 申込 電話ですぎとピアへ ☎(33)8192
 ※4月から担当がすぎとピアに変わります。

高齢者用肺炎球菌ワクチン接種期限迫る!

平成26年度の対象者は、接種期限が平成27年3月31日までとなっています。期限が過ぎると全額自費となりますのでご注意ください。
 対象者 初めて高齢者用肺炎球菌ワクチンを接種する方で、
 ①平成26年度に、各年齢となった方
 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上
 ②60歳～65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方(一定の基準有・医師の診断書等が必要)
 接種費用 自己負担額5,000円
 (※生活保護受給者・中国残留邦人は費用免除)
 申込・問合せ 保健センターへ(電話可)

新型インフルエンザ等対策行動計画を作成しました

町では、新型インフルエンザ等が発生した場合に、「感染拡大を可能な限り抑制し、町民の生命および健康を保護すること」および「町民生活および町民経済に及ぼす影響が最少となるようにすること」を目的に、「杉戸町新型インフルエンザ等対策行動計画書」を作成しました。計画書は、町ホームページ、役場情報公開コーナー、保健センター窓口で閲覧できますのでご活用ください。

普段できる予防策

日ごろから、季節性インフルエンザでも行っているマスクの着用、咳エチケット、手洗い、うがいなど個人レベルでの感染対策を行いましょう。また、新型インフルエンザ等の発生時に備えて、食料品、生活必需品の備蓄を行うようにしてください。



献血にご協力ください

血液が大変不足しています。一人でも多くの方のご協力をお願いします。
 日時 3月18日(水) 9時30分～11時45分、13時～16時
 場所 杉戸町役場 本庁舎1階会議室
 主催 杉戸ライオンズクラブ

がん患者の集い

仲間に出会い、一人だけじゃないと思えることは大きな励みです!
 日時 3月27日(金) 13時～16時
 場所 カルスタすぎと 集会室1・2
 対象 がん患者(がん全般)
 問合せ がん患者会シャローム ☎090(4535)9198

ママ・パパ教室 -平日クラス-

もうすぐママ・パパになる皆さん、出産・育児について学んでみましょう。

日時	内容	
4月6日(月)	9時30分～11時30分	友達を作ろう! 赤ちゃんを事故から守ろう 先輩ママとのおしゃべりタイム
4月9日(木)		赤ちゃんをお風呂に入れよう
4月13日(月)	妊婦体操・妊娠中の生活 お産の準備とすすみ方	
4月16日(木)	9時30分～14時15分	妊娠中の食生活(調理実習) 赤ちゃん和妈妈の歯の健康
4月23日(木)	9時30分～11時30分	産後はどう過ごす? 赤ちゃんって?おっぱいケア

対象 出産予定日が平成27年7月～9月の妊婦と夫(特に4月9・23日はパパにもおすすめ)
 ※出産予定日は目安ですので、予定月以外の方も参加できます。
 申込 3月30日(月)までに、電話で保健センターへ

カンタン離乳食教室

日時 4月10日(金) 9時50分～12時
 内容 離乳食の進め方、5～8か月頃の離乳食の調理・試食
 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具、米大きじ1、かかとのある室内履き、母子手帳、おぶいひも、おむつ、タオル
 定員 15組(申込順)
 申込 4月3日(金)までに電話で保健センターへ

ヘルスマイト会員募集

ヘルスマイト(食生活改善推進員)は、料理教室等を開催し、地域に健康的な食生活を広める活動を行っています。料理好きな方、健康づくりに興味のある方、調理の基本から応用まで学びながらボランティア活動をしてみませんか?
 問合せ 保健センターまたは杉戸町食生活改善推進員協議会
 会長 佐藤 ☎(32)3539

国民健康保険の加入・脱退について
 職場の健康保険や後期高齢者医療保険制度に加入している方、および生活保護を受けている方以外の方については、国民健康保険に加入します。加入は世帯ごとですが、一人ひとりが被保険者です。

- 国保に加入する人(加入するとき)**
- お店などを経営している自営業の人
 - 農業などを営んでいる人
 - 他の市町村から転入してきたとき
 - 職場の健康保険を脱退したとき
 - 職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき
 - 子どもが生まれたとき
 - 生活保護を受けなくなったとき
 - 外国籍の人が加入するとき
- 国保を脱退するとき**
- 他の市区町村に転出するとき
 - 職場の健康保険に加入したとき
 - 職場の健康保険の被扶養者になったとき
 - 国保の被扶養者が死亡したとき
 - 生活保護を受けるようになったとき
 - 外国籍の人が脱退するとき

※職場の健康保険に加入・脱退した場合、会社などで手続きを行っても、国保の手続きは別途必要です。必ず届出をしてください。
 ※国民健康保険の手続方法、および必要書類などはお問合せください。

マル学 保険証の更新について

国民健康保険加入世帯で、修学のため杉戸町以外に住所を移転しても独自に生計を立てていない学生は、杉戸町(親元の市区町村)の国民健康保険に継続して加入することになります。
 現在発行している「マル学保険証」の有効期限は、平成27年3月31日までです。次年度以降も修学する方は、在学を証明する書類(学生証等)を持参し、町民課国民健康保険担当にて更新手続きをしてください。「マル学保険証」は、年度ごとに更新手続きが必要で、修学を終了した場合も届出が必要となります。

次年度も「マル学保険証」を使用する方は、更新の手続きが必要です。対象の方には、3月中に通知します。

人生の節目には国民年金の届出を!

問合せ 春日部年金事務所 ☎048(737)7112
 町民課 国民年金担当 内線253

20歳から60歳になるまでの40年間は、すべての人が国民年金に加入します。職業などにより加入の種別は3種類、「第1号被保険者(自営業など)」「第2号被保険者(会社員や公務員)」「第3号被保険者(会社員等の被扶養配偶者)」に分かれます。結婚や就職などにより、加入の種別が変わるときは届出が必要です。届出の際は、必ず年金手帳を持参しましょう。

国民年金に加入する	こんなとき	どうする	届出先
	20歳になった(第2号被保険者除く)	国民年金への加入手続	第1号被保険者は町民課 国民年金担当へ 第3号被保険者は配偶者の勤務先へ
	会社を退職した(第2号被保険者の場合)	国民年金への加入手続(被扶養者であった方も同様)	町民課 国民年金担当
	結婚や退職等で配偶者の扶養に入った	第3号被保険者への種別変更届出	配偶者の勤務先
	配偶者の扶養からはずれた	第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更手続	町民課 国民年金担当
	配偶者の勤務先が変わった	引き続き第3号被保険者となる継続手続	配偶者の新しい勤務先

国民年金保険料を納める	こんなとき	どうする	届出先
	口座振替の開始・辞退・変更	口座振替納付(変更) 申出書等提出	銀行・郵便局・農協・信用金庫・信用組合・労働金庫または春日部年金事務所
	クレジットカード納付の開始・変更・辞退	クレジットカード納付・変更申出書等提出	春日部年金事務所
	納付書を紛失した	納付書再発行	春日部年金事務所
	保険料を納めるのが困難である	免除や若年者納付猶予申請	春日部年金事務所
	学生で保険料を納めるのが困難である	学生納付特例申請	町民課 国民年金担当

※届出の内容により届出先が異なりますので、手続の際には必ずご確認ください。

俳句

色香もなく音のみの紅
 葉冷 津吹 喜久子
 山茶花の散り敷く帯の垣
 に沿ふ 野坂 潭
 路地裏の古き表札冬紅葉
 鈴木 義雄
 客足も落葉も絶えぬ老舗
 新田 雄悦
 散紅葉踏石の上とどまり
 毛利 維子
 ぬ 毛利 維子
 川沿の古き屋並や冬の町
 西松 洋子
 水琴窟の上に散る紅葉か
 和道 道夫
 な 和道 道夫
 湯豆腐の湯気の向うに顔
 相馬 治枝
 そろう 相馬 治枝
 雲に穴あきて日が射し寒
 小野 諄子
 牡丹 小野 諄子
 湯豆腐や平凡に日々送り
 岡 薫子
 たし 岡 薫子
 葉苞に和紙より白し寒牡丹
 中里 遥
 丹 中里 遥
 湯豆腐や崩れぬようにす
 富樫 ふみ子
 くいをり 富樫 ふみ子
 菰巻かれ一寸気取りし寒
 佐々木 史女
 牡丹 佐々木 史女
 葉屋根にずしり正座す寒
 秋葉 朱山
 牡丹 秋葉 朱山
 大山道出立前の豆腐鍋
 小松 昂恵
 痛む膝忘れて屈む寒牡丹
 浜名 保

このコーナーは、中央公民館で活動する「光風会」「杉風会」による投句を掲載しています。