

4月から資源物回収の一部が変更になります

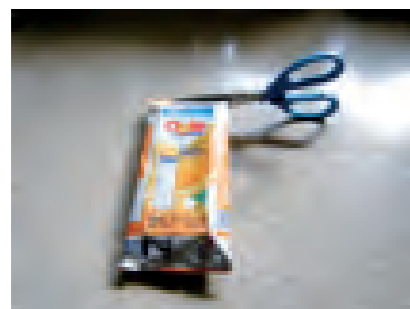
★紙パックで内側が銀加工してあるもの（ジュース、酒パック等）を資源物として、4月から回収します。



- ・内側が銀色のパックは今まで、燃やすごみで出していましたが、資源物として取扱いますので、ご理解いただき燃やすごみの減量にご協力をお願いします。
- ・酒等のパックにはプラスチック製の注ぎ口がありますが切り取らずにそのまま出してください。分別区分は、飲料用紙パック（牛乳パックなど）と同じ回収袋に入れてください。

出し方

- 1.上側（注ぎ口）を切り、水ですすぐ
- 2.平面に切り開く
- 3.水を切る
- 4.資源物へ
（注ぎ口のあるのは切り取らなくてよい）



- 切り口は、少し残すといいです。
- 酒パック等の大きい物は、上と底を切ってから開くと簡単です。



★その他紙類で、今まで回収しなかったものが出せます。

ビニールコート紙、ラミネート加工紙、裏カーボン紙、ノンカーボン紙、伝票類（レシートもOK）、窓付き封筒（茶クラフト紙を除く）、写真、合成紙など、他バインダーやクリップ等ではさんだ書類（はさんだままでOK）、ビニールなどがかかっているものもそのまま出せます。

回収できないその他紙類

糊のついたラベル・ステッカー、油紙、シール台紙、ウエットティッシュ、パルプモールド（卵・果実などのパッケージ）、汚れが著しい物（油取り紙、オムツ、生理用品）などは回収できません。

★服・布類の回収袋が変更になります。

衣類の回収袋が今までネット袋回収していましたが、下記の袋に変更します。その他プラスチックの色違いの赤色です。4月の回収から変わりますので間違いのないようお願いします。



- 衣類、綿製品、布切れ、シーツ、タオルなど洗濯をして乾かし、ビニール袋に入れて出してください。
 - こんなものは資源となりませんので燃やすごみへ出してください。
靴下、下着、綿入り素材、革製品、フリース製品、汚れているもの
- 分ければ資源・混ざればごみ
ごみの減量・再使用・再利用へ取り組みましょう。**

お問合せ先 建設水道課 環境係 電話 79-7933

65歳～74歳までの方で、一定の障害をお持ちの方は、後期高齢者医療制度に加入することができます。

○後期高齢者医療制度に加入することができる障害の程度は以下のとおりです。

- ・1級から3級までの身体障害者手帳をお持ちの方。
- ・音声機能・言語機能の障害又は下肢障害（1号・3号・4号）により4級の身体障害者手帳をお持ちの方 など

○後期高齢者医療制度に加入した場合には、原則として1割の窓口負担で医療サービスを受けていただくことができます。

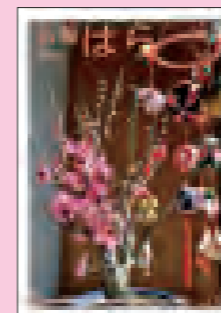
（加入することで従来より窓口負担が軽くなる場合があります。）

窓口負担	後期高齢者医療制度以外の医療保険制度		後期高齢者医療制度
	65歳～69歳までの方	70歳～74歳までの方	1割(所得の多い方は3割)
	3割	1割(所得の多い方は3割)	

○後期高齢者医療制度では、全ての被保険者の方から所得に応じた保険料をお支払いいただきます。

○後期高齢者医療制度に加入するためには、手続きが必要ですので、詳しくは下記の窓口までお問い合わせください。

保健福祉課 医療給付係 電話 79-7925



●表紙写真/まだまだ寒い日は続いてますが、少しずつ春は近づいているようで、道端には福寿草が顔を出していました。中央公民館では、子供や孫のために手作り初節句を祝おうと、吊し雛教室が行なわれていました。参加者は一つひとつ丁寧に作っていました。

CONTENTS

■後期高齢者医療制度について	2
■4月から資源物回収の一部が変更になります	3
■原っ子保健だより	4-5
■村づくり通信	6
■くらしの情報	7-9
■行政情報	10-11
■保健・福祉の掲示板	12
■くらしのガイド	13
■はらむらとびっくす	14-15
■はじめまして1才6ヶ月です	16

☆よく噛めるメニュー☆

お料理に、歯ごたえのある食材をプラス！

原っ子保健だより



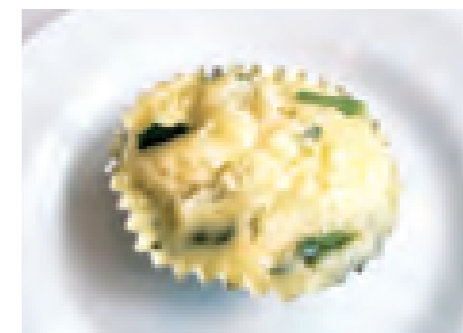
平成22年3月 原っ子保健委員会

原っ子保健委員会では、今年度「いい歯で食べるおいしい食事」をテーマに活動し、広報はらでも歯についての特集を掲載してきました。今回は、歯に良いメニューのご紹介です。

☆カルシウムが豊富なメニュー☆



カルシウムは、丈夫な骨や歯を作る栄養素！



カルシウムメニュー

★ほうれん草の蒸しケーキ（5人分）

材料
ほうれん草 40g ホットケーキミックス 100g
バター 25g 牛乳 大さじ5(75cc)
プロセスチーズ 25g 砂糖 大さじ2

作り方
① ほうれん草は茹でて細かくきざみ、バターは湯せんにかけて溶かします。
② チーズは7~8mm角に切ります。
③ ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れて混ぜ、①と砂糖、チーズの半分を入れてさらに混ぜます。
④ アルミカップに③の生地を流し入れて、残りのチーズを上にならし、蒸気のあがった蒸し器に並べます。強火で10分~15分蒸します。



カルシウムメニュー

★カルシウムたっぷりヨーグルトドリンク（4人分）

材料と作り方
ヨーグルト(250g)、オレンジジュース(120cc)、牛乳(120cc)、砂糖(大さじ1)、みかん缶(適量)を混ぜ合わせて出来上がり♪



がみがみメニュー

★ゴマせんべい（約20~25枚）

材料
薄力粉 1カップ 強力粉 1カップ 白ゴマ 大さじ3 黒ゴマ 大さじ3
砂糖 1/3カップ ぬるま湯 90~100cc 塩 小さじ1 小麦粉(うち粉用) 少々 油 適量

作り方
① ボウルにAの材料を入れて、混ぜ合わせてこねます。
② よく混ぜ合わせたら、ぼう状にしてラップに包み、1時間ねかせます。
③ 5mm幅くらいに切り、うち粉をして麺棒で伸ばします。
④ 油できつね色になるくらいまで揚げます。

うす~く伸ばした方がおいしいです♪



原村保育所の親子なかよしクッキングより

★クリスピーライス：ごはんをラップで包み、つぶしながら平らにし、両面をこんがりフライパンで焼いたもの。その上にサラダを敷き、ハンバーグをのせ、ケチャップをかけます。

よく噛むための料理のポイント

- ① 噛みごたえのある食材の活用
② 材料を大きく切る
③ 加熱時間を短くし歯ごたえを残す

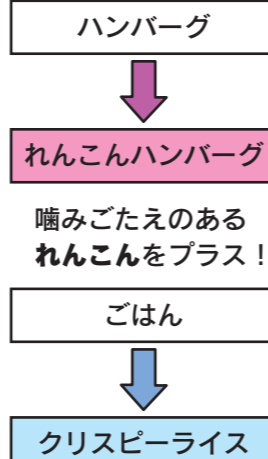
食物繊維が豊富な食材を利用して！切り干し大根を使ったサラダ

がみがみメニュー



やわらかいメニューもひと工夫！

子どもの好きなやわらかいメニューにひと工夫すれば、歯やアゴによい料理に変身します。



柔らかいごはんをつぶして焼いて噛みごたえUP

★かみかみサラダ（4人分）

材料
切り干し大根 20g
きゅうり 120g
人参 30g
塩 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ1
レモン 1/8個

作り方
① 切り干し大根はさっと水洗いをしてもどし、4~5cmに切り茹でます。
② 人参はせん切りにして茹でます。
③ 厚手のポリ袋に①、②、塩、しょうゆを加えてもみます。
④ 軽く水気を切って器に盛り、レモン汁をまわしかけます。