

後期高齢者医療制度のお知らせ

対象者は？ 次の方々が後期高齢者医療の対象となります。

- ① 75歳以上の方
(75歳の誕生日から加入となります。誕生日が近くなりましたらお知らせをします。)
- ② 65～74歳で一定の障がいのある方
(申請が必要です。役場暮らし応援課住民係にご相談ください。)

◆一定の障がいとは◆

- (1) 障害基礎年金1、2級を受給している方
※国民年金以外の障害年金受給者については個別にお問い合わせください。
- (2) 身体障害者手帳1級・2級・3級をお持ちの方
- (3) 身体障害者手帳4級をお持ちの方で、次のいずれかに該当される方
 - 音声障害
 - 言語障害
 - 下肢障害4級1号(両下肢の全ての指を欠くもの)
 - 下肢障害4級3号(一下肢を下腿の二分の一以上で欠くもの)
 - 下肢障害4級4号(一下肢の機能の著しい障害)
- (4) 精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方
- (5) 療育手帳A(重度)をお持ちの方

今まで加入していた健康保険は？

後期高齢者医療制度の被保険者(加入者)となる方は、それまで加入していた健康保険(国民健康保険、健康保険組合、共済組合等)から脱退し、後期高齢者医療制度に加入することになります。
脱退手続きについては、各保険者へお問い合わせください。

お 問 い 合 わ せ

北海道後期高齢者医療広域連合

住所 〒060-0062
札幌市中央区南2条西14丁目
国保会館6階
電話：011-290-5601

役場暮らし応援課住民係
電話：68-2112

だれでも食堂のご案内



浦臼の野菜をできるだけ使用して月に1回町民が開く、町民のための食堂です。

新型コロナウイルス感染症対策により、予約制での開催といたしますので事前に申し込みが必要となります。マスク着用のうえ、ぜひお越しください！

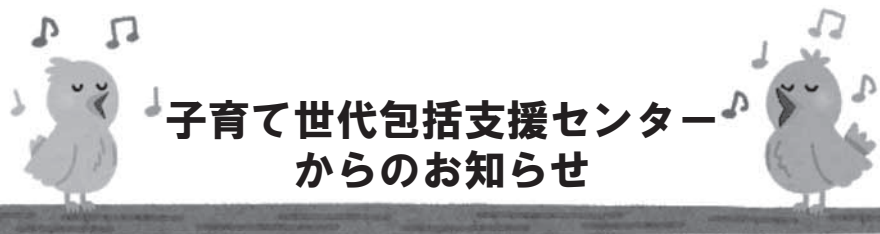
日 時：12月18日(土) 11:30～13:30
※11:30から30分ごとの時間予約制です。
メニュー：煮込みハンバーグ・ご飯・スープ・デザート
テイクアウトも出来ます。(予約限定20食まで)
料 金：大人200円 18歳以下無料

開催場所：ふれあいの家(中央団地敷地内)
申 込 先：電話090-2811-8196

代表 鎌田眞美

※新型コロナウイルスの感染状況等により、中止となる場合があります。

元気にあいさつをしましょう!!



子育て世代包括支援センター からのお知らせ

親子食っきんぐを開催しました！

10月23日（土）、保健センターにおきまして年少から年長組のお子さんとそのお母さんを対象に、親子で料理を楽しむ親子食っきんぐを開催しました。メニューは、「バナナ・かぼちゃ・ツナの3色サンド」「りんごスティック」「グラノーラを用いたおやつコロック」「トマトと卵のスープ」「サラダ」で、お子さんはお母さんと一緒に「包丁で切る」「丸める」「混ぜる」など、様々な作業を行いました。参加した2人のお子さんとも最後まで一生懸命取り組み、おいしい料理をつくることができました。お母さんからも「なかなか家ではお手伝いをさせてあげられないのでよかった」「子どもとゆっくり関わる機会になった」との声が聞かれました。



今回お楽しみとしてつくったおやつ「マシュマロサンド」の作り方をご紹介します。とても簡単に作る事ができるので、ぜひご家庭でも挑戦してみてください。

マシュマロサンド

材料（2人分）

- ビスケット 4枚
- マシュマロ 2個
- 板チョコレート 2かけ

作り方

- ①お皿の上にビスケットを2枚置き、その上にチョコレート、マシュマロをのせる。
- ②レンジで20秒ほど（マシュマロが膨らむまで）加熱する。
- ③もう1枚のビスケットで上から挟む。



ビスケットやクッキーの代わりに塩気のあるおせんべい、チョコレートの代わりにクリームチーズやジャムを用いてもおいしくできます。その他のメニューの作り方につきましては、保健センターまでお問い合わせください。

お問い合わせ 子育て世代包括支援センター（保健センター）
電話：69-2100

国民健康保険税は納期限内に必ず納めましょう!!