

後期高齢者医療制度のお知らせ

～令和3年度の保険料等について～

▶6月に保険料額をお知らせします

令和3年度の保険料につきましては、6月に個別にお知らせします。

《保険料の計算方法》

均等割 【1人当たりの額】 52,048円	+	所得割【本人の所得に応じた額】 (令和2年中の所得—最大43万円) ×10.98%	=	1年間の保険料 【限度額64万円】 (100円未満切り捨て)
-----------------------------	---	---	---	--------------------------------------

※1年間の保険料の上限額は64万円です。年度の途中で加入したときは、加入した月からの月割で計算します。

※「所得」とは、前年の「収入」から必要経費(公的年金等控除や給与所得控除額など)を引いたものです。

※前年の所得金額により、43万円の控除額が異なる場合があります。

◆保険料の軽減

①均等割の軽減

軽減特例の見直しにより、令和2年度に7.75割軽減該当だった方は、令和3年度より7割軽減に変更になりました。また、地方税法の改正により、所得判定基準が次のとおり見直されました。

令和3年度 所得が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減後の年間均等割額
43万円+10万円×(給与所得者等の数-1)	7割軽減	15,614円
43万円+(28万5千円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	5割軽減	26,024円
43万円+(52万円×世帯の被保険者数)+10万円×(給与所得者等の数-1)	2割軽減	41,638円

※軽減は被保険者と世帯主の所得の合計で判定します。被保険者ではない世帯主の所得も判定の対象となります。

※65歳以上の方の公的年金等に係る所得については、さらに15万円を引いた額で判定します。

※給与所得者等とは、次のいずれかに該当する方です。

- ・給与等の収入金額が55万円を超える方
- ・公的年金の収入金額が60万円(65歳未満)、125万円(65歳以上)を超える方

②被用者保険の被扶養者だった方の軽減

この制度に加入したときに被用者保険の被扶養者だった方は、負担軽減のための特別措置として、所得割はかからず、制度加入から2年を経過していない期間のみ均等割が5割軽減となります。(52,048円→26,024円)

※所得の状況により、均等割の軽減割合が7割に該当することがあります。

※被用者保険とは、協会けんぽなど、主にサラリーマンの方々が入会している健康保険のことで、市町村の国民健康保険等は含まれません。

◆保険料の減免

保険料の支払いが困難な場合は、住民生活課国保医療係へご相談ください。

災害、失業などによる所得の大幅な減少、その他特別の事情で生活が著しく困窮し、保険料の支払いが困難な方については、保険料の減免が受けられる場合があります。

◆保険料のお支払い方法

保険料のお支払いは、「年金からのお支払い」と「口座振替」を選ぶことができます。

※「口座振替」を希望される方は、住民生活課国保医療係へお申し出ください。なお、「年金からのお支払い」から「口座振替」に切り替わる時期は、申し出の時期により異なります。

※税申告の際の「社会保険料控除」は、お支払いする方に適用されます。(年金からのお支払いの場合、お支払いいただくご本人の社会保険料控除の対象となります。)

▶ジェネリック医薬品の利用について

医療機関で処方される薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)があります。

ジェネリック医薬品の処方をご希望される方は、医師や薬剤師にその旨を伝えるか、医療機関や薬局の受付窓口で「希望カード」を提示することによりお願いすることができます。「希望カード」が必要な方は、住民生活課国保医療係までお問い合わせください。

◆効き目・安全性について

ジェネリック医薬品は、新薬と同等の効果・効能を持ち、厚生労働省の基準を満たしている安全なお薬です。

※ご希望される場合は、必ず主治医や薬剤師によく相談しましょう。

◆価格について

ジェネリック医薬品を利用すると、お薬代が安くなります。薬によって異なりますが、新薬より3割以上、中には5割以上安くなるものもあります。

☎ 住民生活課国保医療係(☎54-6602)、北海道後期高齢者医療広域連合(☎011-290-5601)

65歳以上の方の介護保険料が変わります

介護保険料は、事業計画期間の介護サービス見込量や高齢者の状況などをもとに、3年ごとに見直すことになっています。町では、介護サービスの利用者や利用量が増大している現状などを考慮して、昨年度までの基準月額5,400円を5,700円に引き上げるなどの見直しを行いました。令和3年度からの3年間の介護保険料は、次のとおりです。

所得段階	対象者		年額保険料 (基準年額×基準割合)		
	本人の属する世帯員の状況	本人の状況			
第1段階	世帯員全員が非課税の方	老齢福祉年金受給者の方 生活保護受給者の方 課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	20,500円	(基準年額×0.3)	
第2段階		第1段階に該当しない方で、課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円以下の方	27,300円	(基準年額×0.4)	
第3段階		上記に該当しない方	47,800円	(基準年額×0.7)	
第4段階	世帯員に課税者がいる方	本人が非課税の方	課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の方	58,100円	(基準年額×0.85)
第5段階			上記に該当しない方	68,400円	(基準年額)
第6段階		本人が課税の方	合計所得金額が120万円未満の方	82,000円	(基準年額×1.2)
第7段階			合計所得金額が120万円以上165万円未満の方	85,500円	(基準年額×1.25)
第8段階			合計所得金額が165万円以上210万円未満の方	88,900円	(基準年額×1.3)
第9段階			合計所得金額が210万円以上320万円未満の方	102,600円	(基準年額×1.5)
第10段階			合計所得金額が320万円以上350万円未満の方	109,400円	(基準年額×1.6)
第11段階			合計所得金額が350万円以上500万円未満の方	116,200円	(基準年額×1.7)
第12段階			合計所得金額が500万円以上の方	123,100円	(基準年額×1.8)

※「課税年金収入額」とは、老齢年金や退職年金などの市町村民税の課税対象となる年金収入額で、遺族年金、障害年金、老齢福祉年金などの年金収入額は含みません。

※「所得金額」とは、収入金額から必要経費等に相当する金額を控除した金額のことで、扶養控除や医療費控除などの所得控除をする前の金額をいい、「合計所得金額」とは、複数の種類の所得がある方において、それぞれの所得で算出された所得金額を合計した金額をいいます。

介護保険料の減免・徴収猶予について

災害や失業などの理由による著しい収入の減少があり、保険料の納付が困難な場合は、その状況に応じて、保険料の減免と徴収猶予の制度があります。該当する場合は、納期限7日前までに申請が必要です。

▶対象者 納付義務者またはその世帯の生計中心者が次の①～④のいずれかに当てはまる場合

- ①地震や火災などの災害により、住宅や家財に著しい損害を受けたとき
- ②死亡や心身障がい、長期入院により収入が著しく減少したとき
- ③事業の休廃止や損失、失業により収入が著しく減少したとき
- ④冷害や干ばつなどで農作物の不作、不漁により著しく収入が減少したとき

☎ 保健課介護保険係(☎54-3812)

高齢者の肺炎球菌感染症の定期予防接種を実施します

◆対象 幕別町民で以下①・②いずれかに該当する方

①以下の生年月日で、予診票が届いた方(※1、※2)

生年月日	年度末年齢	生年月日	年度末年齢
S 31. 4. 2～S 32. 4. 1	65歳	S 11. 4. 2～S 12. 4. 1	85歳
S 26. 4. 2～S 27. 4. 1	70歳	S 6. 4. 2～S 7. 4. 1	90歳
S 21. 4. 2～S 22. 4. 1	75歳	T 15. 4. 2～S 2. 4. 1	95歳
S 16. 4. 2～S 17. 4. 1	80歳	T 10. 4. 2～T 11. 4. 1	100歳

②接種日に60歳から64歳で心臓、腎臓、または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方(※2)

※1…70歳以上の方は、平成28年度(5年前)に定期接種をしていない方に送付します。

※2…これまで一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことのない方に限ります。

◆接種期間 令和3年6月1日(※)～令和4年3月31日(※)

◆自己負担 3,000円(生活保護世帯は無料)

◆接種方法 対象者には5月末に予診票などの案内が届きます。接種を希望される方は、指定医療機関に事前予約をしてください。

指定医療機関名	電話番号	指定医療機関名	電話番号
景山医院(錦町)	☎54-2350	おち小児科医院(札内新北町)	☎56-5522
緑町クリニック(緑町)	☎54-6900	柏木内科医院(札内青葉町)	☎56-5151
忠類診療所(忠類幸町)	☎8-2053	札内北クリニック(札内共栄町)	☎20-7750
十勝の杜病院(千住)	☎56-8811	さつない耳鼻咽喉科(札内北栄町)	☎21-4187

※予診票を紛失した方は再発行しますのでお問い合わせください。予診票がないと接種できません。

◆償還払い申請 主治医の指示などで指定医療機関での接種が難しい場合は、接種1週間前までに連絡してください。償還払いの申請書など、必要書類を事前送付いたします。

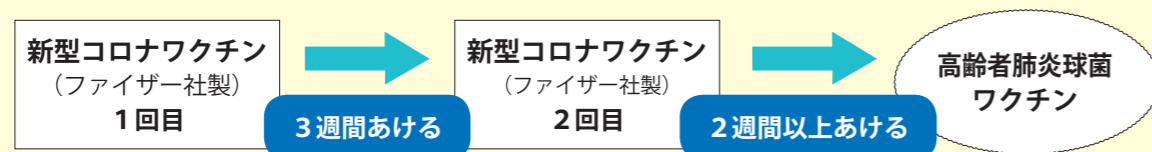
申請締め切り:令和4年4月28日(※)まで

◆転入された方 令和3年5月24日(※)以降に幕別町へ転入された方で対象に該当する方は、幕別町の予診票を発行しますので、お問い合わせください。

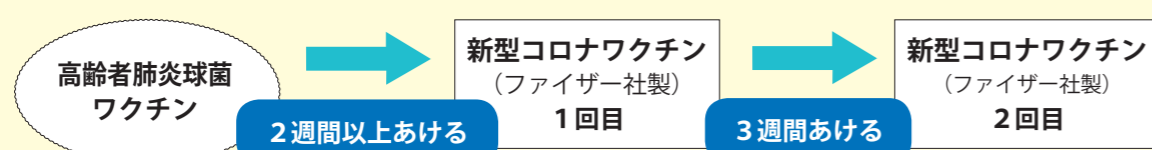
新型コロナワクチンと高齢者の肺炎球菌ワクチンの接種間隔について

肺炎球菌ワクチン接種の前後2週間は他のワクチン接種を控えてください。

【例1】新型コロナワクチンを先に受ける場合



【例2】高齢者肺炎球菌ワクチンを先に受ける場合



新型コロナワクチンの1回目と2回目の間には受けないよう、ご注意ください。

☎保健課健康推進係(☎54-3811)

新型コロナウイルス感染症の影響による減免について

国民健康保険税

後期高齢者
医療保険料

介護保険料

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少が見込まれ、それぞれの基準に該当する場合は、申請により国民健康保険税、後期高齢者医療保険料および介護保険料の全部または一部を減免します。

▶減免の対象となる世帯(被保険者)と減免額

①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った場合

⇒ **全額減免**

②新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入の減少が見込まれ、次の全てに該当する場合

- 令和3年中の事業収入等のうちいずれかが、令和2年中の収入に比べて10分の3以上減少する見込みであること
- 収入減少が見込まれる事業収入等以外の令和2年中の所得の合計が400万円以下であること

⇒ (表1) で算出した対象保険料(税)額に (表2) の減免割合を乗じた額を減免
減免額: $(A \times B / C) \times D$

▶減免の対象となる保険料(税)

令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に納期限が設定されている令和2年度および令和3年度の保険料(税)

- ※主たる生計維持者とは、原則世帯主となります。
- ※主たる生計維持者の事業などの廃止や失業の場合は、令和2年中の合計所得金額にかかわらず対象保険料(税)額の10分の10を減免します。
- ※国民健康保険税について、会社都合により離職した場合には、本減免ではなく、非自発的失業者にかかる保険税減免制度を適用します。

☎ 住民生活課国保医療係(☎54-6602)、保健課介護保険係(☎54-3812)

(表1)

対象保険料(税)額 = $A \times B / C$
A: 世帯の被保険者について算定した保険料(税)額
B: 主たる生計維持者の減少が見込まれる事業収入等に係る令和2年中の所得金額
C: 主たる生計維持者の令和2年中の合計所得金額

(表2) 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の場合

主たる生計維持者の令和2年中の合計所得金額	減免の割合(D)
300万円以下のとき	10分の10
400万円以下のとき	10分の8
550万円以下のとき	10分の6
750万円以下のとき	10分の4
1,000万円以下のとき	10分の2

※令和2年中の合計所得金額が1,000万円を超える場合は対象外

(表2) 介護保険料の場合

主たる生計維持者の令和2年中の合計所得金額	減免の割合(D)
210万円以下のとき	10分の10
210万円を超えるとき	10分の8

住宅地のキツネ対策とエキノコックス症感染予防について

住宅地にキツネを近づけない環境づくりや、エキノコックス症の感染を予防するため、地域一体となって取り組む必要がありますので、次の点についてご協力ください。
 〇 防災環境課地域環境係 (☎54-6601)

●住宅地にキツネを寄り付かせない

住宅地にキツネが寄り付くと、エキノコックス症の危険や嘔み付きなど生活環境が著しく悪化しますので、次の点にご協力ください。

- ・ごみの分別や出す曜日など、ごみステーションを正しく利用する。
- ・キツネのエサとなりそうな生ごみや、飼い犬などのエサを外に放置しない。
- ・コンポストの管理を正しく行う。 ・木酢液など、キツネの嫌がるものを散布する。 ・餌付けは絶対にしない。

●エキノコックスの基礎知識

北海道には、エキノコックス症という道外ではあまり見られない病気があります。この病気は、エキノコックスという名前の寄生虫が主に肝臓に寄生しておこる病気で、道内では毎年 10 数名の患者が見つかっています。

▶感染経路

私たち人間は、エキノコックスの卵に汚染された山菜や沢水などを直接口にしたり、卵が付着した手指を介したりして体内に入り込み、エキノコックスの幼虫が肝臓に寄生します。人から人に感染することはありません。

エキノコックスの卵は、直径 0.03 mm の球体で肉眼では見えませんが、十分な加熱や水洗い（手洗い）で、感染を予防できます。

▶症状

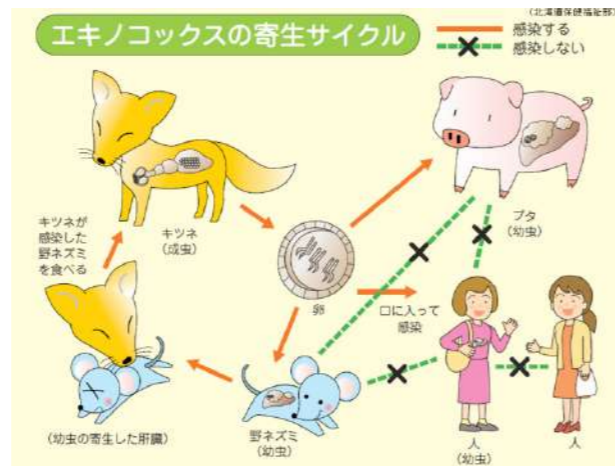
人にエキノコックスが感染しても、すぐには自覚症状が現れず、数年から 10 数年の潜伏期を経て、上腹部の不快感や膨満感が現れ、しだいに肝機能障害に伴うだるさや黄疸などの症状が現れ、放っておくと肺や脳に病巣が転移したり、命にかかわることもあります。

▶エキノコックスの寄生サイクル

エキノコックスは、自然界においては、主にキツネと野ネズミに寄生しています。

- ①成虫は、キツネの腸に寄生して卵をうみ、その卵が糞と一緒に排泄されます。野ネズミが木の芽と一緒にこの卵を食べると、野ネズミの体の中で卵がかえって幼虫となり、肝臓に寄生します。
- ②この幼虫が寄生している野ネズミをキツネが食べると、キツネの腸の中で幼虫が成虫になります。

このように、エキノコックスは、通常、キツネと野ネズミの間の「食べる」と「食べられる」という関係の中で生きています。また、犬もキツネと同様に、エキノコックスに感染した野ネズミを食べることにより、エキノコックスの成虫が寄生しますので、犬を飼っている方は、飼い方に注意が必要です。



犬の飼い主の方へ

（愛犬がエキノコックスに感染しないために）

野ネズミを食べて感染します。

- 放し飼いはやめましょう。
- 散歩中に公園・キャンプ場などで犬を放さないようにしましょう。
- 散歩中に拾い食いをさせないようにしましょう。
- 散歩のときは便を持ち帰りましょう。
- 野ネズミを食べたと思われる場合には動物病院に相談してみましょう。

エキノコックス感染予防について

キツネや犬の糞と一緒に排泄された虫卵から人へ感染します。

- キツネに餌付けをしたり触れたりするのはやめましょう。
- 沢水などの生水は飲まないようにしましょう。飲む場合は煮沸しましょう。
- 山菜は十分に加熱もしくはよく洗ってから食べましょう。
- 外から帰ったら必ず手を洗いましょう。

テーマ 情報収集③

情報源の多様化を図り、確実な情報収集を！
 身近な情報源を知り、活用しましょう！

〇 防災環境課
 防災危機管理係
 (☎54-6601)



◆緊急速報メール

緊急速報メールは、携帯電話事業者が対象地域の各ユーザーの端末に向けて一斉に情報を配信するサービスです。配信される情報は次のとおりです。

配信される情報	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・緊急地震速報 ・津波情報 ・特別警報 ・災害情報 ・避難情報 ・国民保護情報 	<ul style="list-style-type: none"> ・圏外／電波不良、機内モード中、通話中などの場合は、受信できません。 ・配信エリアの関係で、一部の対象外地域にまで配信される場合があります。

◆テレビデータ放送

確認できる情報	データ放送の見方
<ul style="list-style-type: none"> ・警報、注意報 ・河川水位、雨量 ・台風、全般気象情報 ・避難情報（災害時） ・避難所開設情報（災害時） など 	<ol style="list-style-type: none"> ① NHK 総合（3ch）でリモコンの『d ボタン』を押す ② 【防災・生活情報】を選ぶ ③ 確認したい情報の項目を選ぶ



◆町ホームページ

確認できる情報	
<気象庁> <ul style="list-style-type: none"> ・気象警報、注意報 ・気温、降水（雪）量 ・洪水警報の危険度分布 ・台風情報 ・地震情報 ・土砂災害警戒情報 	<十勝総合振興局> <ul style="list-style-type: none"> ・大規模災害時生活関連情報 <国土交通省> <ul style="list-style-type: none"> ・河川水位情報 <帯広測候所> <ul style="list-style-type: none"> ・十勝地方の各種気象情報



◆◆幕別町防災公式LINEアカウント◆◆
 下記のQRコードを読み込み、友だちに追加することで登録が完了します。
 最新の防災情報をLINEで入手しましょう。



◆◆防災情報メール◆◆
 携帯電話／スマートフォンでQRコードを読み取るか、下記アドレスまで空メールを送信し、最新の防災情報を入手しましょう。
 touroku.makubetsu-town@raidan.ktaiwork.jp



スマホ決済で「いつでもどこでも」 町税・使用料などの支払いが可能です

コンビニで利用できる町税・使用料などの納付書に印字されているバーコードをスマートフォンから読み取ることで、窓口にお越しただかなくても、その場で納付いただくことが可能です。

◆スマートフォン決済の種類

※納付方法は各ホームページでご確認ください。



PayPay



LINE Pay

◆注意事項

- ・30万円以下(LINE Payを利用して「上水道料金」を納付する場合は5万円未満)のコンビニ収納用納付書(バーコード付)のみ利用できます。
- ・令和2年4月1日以降に発行した納付書のみ利用できます。
- ・バーコード読取のみの対応であるため、金融機関やコンビニなどの窓口でのアプリ読込による納付はできません。
- ・スマートフォン決済を利用した場合、払込受領書(領収書)は発行されません。
- ・スマートフォン決済を利用した場合は、納付書の「軽自動車税(種別割)払込受領書兼納税証明書(継続検査用)」は使用できません。

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

町税の納税相談窓口を開設します

経済的な事情などで納期ごとの支払いが困難な方や、平日の昼間に相談ができない方を対象に「納税相談窓口」を開設しますのでご相談ください。

▶ 役場 1階 税務課、札内支所

☎ 6月20日(金)～6月25日(金)
日曜日 : 午前9時～午後3時
平日夜間: 午後7時まで

▶ 忠類総合支所 1階 地域振興課

☎ 6月21日(月)～6月22日(火)
平日夜間: 午後7時まで

☎ 収支が確認できる書類、印鑑

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

忠類総合支所地域振興課税務管財係 (☎8-2111)

軽自動車税(種別割)の減免申請について

身体などに障がいのある方のために使用する軽自動車で、一定の要件に当てはまる場合、申請により軽自動車税(種別割)の減免を受けることができます。該当する場合は、納税通知書受領後、6月23日(木)までに、減免の申請手続きをお願いします。※納税通知書の発送は6月11日(金)を予定しております。

◆対象となる車両

- ① 身体もしくは精神に障がいがあり、歩行の困難な方が所有する車両
- ② 身体もしくは精神に障がいがある方と生計を一にする方が所有する車両
- ③ その構造が、もっぱら障がい者の利用に供するためのものである車両

◆対象となる障がいの範囲

- ① 身体障害者手帳の交付を受けている方(障がいの区分や級により該当にならない場合があります。)
- ② 療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている方

☎ 税務課資産税係 (☎54-6604)

町税は期間内に納付しましょう

6月16日(木)から6月30日(木)は、固定資産税、町道民税、軽自動車税(種別割)、国民健康保険税の第1期納期です。各種町税の納期は、下記のとおりですのでご確認ください。

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

期 間	固定資産税	町道民税	軽自動車税	国民健康保険税
6月16日(木)～6月30日(木)	第1期	第1期	第1期	第1期
7月16日(金)～8月2日(月)				第2期
8月16日(月)～8月31日(火)	第2期	第2期		第3期
9月16日(水)～9月30日(木)				第4期
10月16日(土)～11月1日(月)	第3期	第3期		第5期
11月16日(火)～11月30日(火)				第6期
12月1日(水)～12月27日(月)	第4期	第4期		第7期
1月16日(金)～1月31日(月)				第8期

町税・使用料などの支払いは、簡単便利な 「口座振替」をご利用ください

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

町税などの納め忘れをなくすためにも、口座振替をお勧めします。一度手続きを行えば納期ごとに窓口に出向くことなく自動的に税金を納付できますので、納め忘れる心配がありません。便利で簡単な口座振替をぜひご利用ください。

▶ 申込手続

「口座振替申込書」に必要事項を記載・押印のうえ、役場税務課収納係、忠類総合支所、札内支所、糠内出張所、駒島出張所または下記の取扱金融機関の窓口へ提出してください。

※「口座振替申込書」は各取扱金融機関、各役場窓口および町ホームページに備え付けてあります。

▶ 取扱金融機関

【全店で利用可能な金融機関】

北洋銀行、北海道銀行、北海道労働金庫、みずほ銀行、ゆうちょ銀行、十勝信用組合、帯広信用金庫、幕別町農協、札内農協、忠類農協、帯広大正農協、豊頃町農協、北陸銀行、北見信用金庫、釧路信用金庫

【管内店舗で利用可能な金融機関】 網走信用金庫

▶ 取扱税目

固定資産税、町道民税(普通徴収分)、下水道受益者負担金、国民健康保険税(普通徴収分)、後期高齢者医療保険料(普通徴収分)、介護保険料(普通徴収分)、軽自動車税(種別割)、学校給食費、へき地保育所給食費、上下水道使用料、個別排水処理施設使用料、公営住宅料、公営住宅駐車場使用料、教員住宅料、常設保育料、へき地保育料、幼稚園保育料、学童保育料、保育所給食費

▶ 振替日 各納期限の最終日

軽自動車税(種別割)を口座振替で納められている方へ

軽自動車税(種別割)を口座振替で納めている方への令和3年度継続検査(車検)用の納税証明書の発送は、7月中旬を予定しております。納税証明書がお手元に届く前に必要な方は、窓口で申請していただくことで令和2年度継続検査用納税証明書の有効期限を令和3年7月末日まで延長した納税証明書を発行することができます。

なお、前年度までの納税の確認ができない場合、納税証明書を発行することができませんのでご注意ください。

☎ 税務課収納係 (☎54-6603)

子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券をご活用ください

対象年齢の方に「がん検診無料クーポン券(以下無料クーポン券)」を5月末頃に郵送いたしました。無料クーポン券を活用して、がん検診を受けるきっかけにしてください。

▶送付対象者 幕別町に住民登録がある女性で、以下の生年月日の方。

無料クーポン券の種類	生年月日	年度末年齢
子宮頸がん検診	平成13年4月1日から平成14年3月31日	20歳
	平成9年4月1日から平成10年3月31日	24歳
乳がん検診	昭和56年4月1日から昭和57年3月31日	40歳

※受診方法などは送付内容をご確認ください。

▶転入された方 令和3年5月21日⑩以降に転入された方は、無料クーポン券を発行しますのでお問い合わせください。

問 保健課健康推進係 (☎54-3811) kenkou@town.makubetsu.lg.jp

新型コロナウイルス感染症対策としてのごみの出し方

可燃ごみ

鼻水などが付着したマスクやティシュペーパーをごみに出す時には、「ごみに直接触れない」、「ごみ袋はしっかりしばって封をする」、「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心掛けてください。

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせま
す。いっぱいになる前に早め
に②のとおりごみ袋をしばっ
て封をしましょう。
- ②マスク等のごみに直接触
れることがないようにしっか
りしばります。
- ③ごみを捨てた後は石鹸を
使って、流水で手をよく洗
いましょう。



※万一、ごみ袋の外に触
れた場合は、二重にごみ袋
に入れてください。

資源ごみ

～感染の疑いがある場合に注意してほしいこと～
プラスチックなどの表面についた新型コロナウイルスは、3日後まで感染する力をもつと言われてい
ます。感染予防のために、資源ごみは、**ご家庭で1週間程度
保管してから**お出してください。



資源ごみ: プラスチック製容器包装、紙製容器包装、缶類、びん類、新聞紙、
ペットボトル、紙パック類、雑誌・チラシ類、ダンボール

※新型コロナウイルス感染症に感染した疑いがない場
合は、通常どおりお出してください。

問 防災環境課地域環境係 (☎54-6601) 忠類総合支所地域振興課住民生活係 (☎8-2111)

毎日野菜を
+1
プラス1皿

まずはプラスひとくち
つぎはプラス1皿

大量消費&使い切り
**「かんたん
野菜レシピ」**

キャベツ 1/6玉
消費する!

調理時間
8分

1人分
61
キロカロリー

1人あたりの
野菜目標量
1日 350g 以上

問 保健課健康推進係 (☎54-3811)
保健福祉課保健係 (☎8-2910)

キャベツのレンチン和え



お好みで焼くわ・
ツナ缶・かにかまぼこ・
刻みのりなどを入れても
おいしいよ～



材料 (2人分)

- ・キャベツ……………1/6玉 (約170g)
- ・バター……………10g
- ・塩……………ふたつまみ (3本指)
- ・こしょう……………少々
- ・かつお節……………小1パック (2.5g)



作り方

- ①下準備をする
キャベツの葉はざく切り、芯に近い部分は薄切りにする。
軽く水洗いして水気をきる。
- ②レンジで加熱して、混ぜ合わせる
キャベツは、耐熱用の容器に入れてラップをし、電子レン
ジ500wで2分程加熱する。キャベツから出た水分をキッ
チンペーパーで手早く除き、キャベツが熱いうちにバター
をからめ、塩・こしょうで調味する。最後にかつお節を全
体に和える。

おいしい「キャベツ」の選び方



料理のヒント

春キャベツは、葉
がやわらかくサラダ
などの生食にピッタ
リ!
冬キャベツは甘み
たっぷりです。煮込み料
理などに向きます。

不用品のことならまとめておまかせ!

- 引越しゴミ、粗大ゴミ ●訳ありゴミ
- 故人の遺品整理 ●物置の整理、解体撤収作業

家電のリサイクルも受付中!

高価買取も
あります



有限会社 鈴屋

見積もり
無料

幕別町指令第146号 古物商許可
幕別町札内中央町330-57 担当者TEL090-2071-3561

さいわい町整体施療院

肩こり・膝の痛み・腰痛・骨盤矯正等

- 全身 60分 3,500円 ●営業時間 AM9:00 ~ PM8:00
- 予約制 (予約受付 PM7:00迄) ●定休日 水曜日

※洋服の仕立て・お直し・洋裁教室も同時営業

携帯 090-8633-9063 幕別町幸町 41

有料広告

有料広告

悩む前にまず電話!

片付け・不用品処分・引越し
草刈り・枝切り・雪降り・排雪
はちの巣駆除・何でも相談!

かたやま便利サービス

幕別町札内青葉町19-6

電話 0155(56)8001



WIT&C

保険のことならなんでもご相談ください。
自動車・火災・傷害保険、生命保険、医療保険等

WIT&C株式会社

〒089-0535 中川郡幕別町札内桜町136番地30-4
☎0155-28-7700 ㊟0155-28-7701 ㊟contact@wit-tc.com