



酪農家の皆さまへ

農業用車両からの出火にご注意



これから牧草収穫作業の最盛期を迎えますが、農業用車両（トラクターやロールベアラーなど）からの火災が過去5年間で11件発生しています。

その半分以上の火災が、点検と整備を行っていれば防ぐことができたものと考えられます。

作業前、作業後の点検と整備を確実にし、防火に努めていただきますようお願いいたします。

- バッテリー端子の緩みはないか
- ギア、ベアリングの破損はないか
- P T O回転軸に牧草が巻きついていないか
- エンジンルーム内やハッチ内部に牧草等は堆積していないか
- マフラーに亀裂が入っていないか
- グリスアップと注油は小まめに行う
- 車両に消火器具を積載する

要注意点検項目

問合せ／予防課予防係 TEL75-2200

令和2年度の65歳以上の方の介護保険料について

本年度の介護保険料は保険料段階が第1段階から第3段階に該当する第1号被保険者に対する介護保険料率が軽減され、下表のとおりとなります。

今後も要介護認定者は増加し、介護サービス給付費の増加が見込まれますが、介護給付費準備基金の取り崩しにより保険料の上昇を抑制し、第7期介護保険事業計画の期間（平成30年度から令和2年度）は、介護保険料の基準月額を「4,900円」としており、本年度の変更はありません。

介護保険料年額（令和2年度）

※年間保険料は百円未満切り捨て

段階	対象者	基準額に対する割合	月額	年間保険料 (昨年度との差額)
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> •生活保護受給者の方 •世帯全員が住民税非課税で老齢福祉年金受給者の方 •世帯全員が住民税非課税で年金収入と合計所得が80万円以下の方 	0.30	1,470円	17,600円 (▲4,400円)
第2段階	<ul style="list-style-type: none"> •世帯全員が住民税非課税で年金収入と合計所得が80万円を超え120万円以下の方 	0.50	2,450円	29,400円 (▲3,800円)
第3段階	<ul style="list-style-type: none"> •世帯全員が住民税非課税で第1段階、第2段階に該当しない方 	0.70	3,430円	41,100円 (▲1,500円)
第4段階	<ul style="list-style-type: none"> •住民税課税世帯に属し、本人は住民課税非課税で年金収入と合計所得が80万円以下の方 	0.90	4,410円	52,900円
第5段階 (基準額)	<ul style="list-style-type: none"> •住民税課税世帯に属し、本人は住民課税非課税で第4段階に該当しない方 	1.00	(基準額) 4,900円	(基準額) 58,800円
第6段階	<ul style="list-style-type: none"> •本人が住民税課税者で、合計の所得金額が120万円未満の方 	1.20	5,880円	70,500円
第7段階	<ul style="list-style-type: none"> •本人が住民税課税者で、合計の所得金額が120万円以上200万円未満の方 	1.30	6,370円	76,400円
第8段階	<ul style="list-style-type: none"> •本人が住民税課税者で、合計の所得金額が200万円以上300万円未満の方 	1.50	7,350円	88,200円
第9段階	<ul style="list-style-type: none"> •本人が住民税課税者で、合計の所得金額が300万円以上の方 	1.70	8,330円	99,900円

問合せ／介護保険担当（内線1315・1316）

免疫力アップの腸活レシピ

腸は栄養の吸収だけでなく、免疫機能という大事な役割もあるため、腸内環境が乱れてしまうと免疫力が低下することにつながります。腸の働きを活発にするためには、さまざまな栄養素をバランスよく取る必要がありますが、中でもビタミンや食物繊維を積極的に取り入れることで腸内環境がよくなります。緑黄色野菜やキノコ類をたっぷり食べて、腸を元気に整えましょう。

“腸活かんたん野菜レシピ”は8月号でも紹介します。



ホウレン草のごまポンあえ

(材料 4人分)

ホウレン草.....1袋(200g)
 エノキタケ.....1袋
 ニンジン.....40g
 A { 白すりごま.....大さじ1
 ポン酢.....大さじ1と1/2
 一味唐辛子.....少々
 焼きのり.....全型1枚

(1人分の栄養価)

エネルギー 35kcal
 タンパク質 2.6g
 脂質 1.5g
 炭水化物 5.2g
 食物繊維 2.9g
 塩分 0.4g

(つくり方)

- ①ホウレン草を洗う。エノキタケは長さを半分に切りほぐす。ニンジンは千切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、先にホウレン草をゆで冷水にとる。次に同じ湯でエノキタケとニンジンもゆで、ザルにあげ冷水をかけ、キッチンペーパーで水気を取る。
- ③ホウレン草を3センチ長さに切って水気をよくしぼる。ボールにホウレン草、エノキタケ、ニンジン、ちぎった焼きのり、Aを入れあえる。



問合せ/町民保健センター 成人保健担当 TEL75-0359

別海町ごみの減量化大作戦!

その52



(単位:トン)

令和元年度の分別収集とリサイクルの取り組み成果

平成29年度から18分別をお願いし、リサイクルに取り組んでいるところですが、町民の皆さんの協力の下、家庭ごみの排出量を減らすことができました。

もえるごみの出し方チェック

もえるごみに分別するものは「レシートや写真、宅配伝票などのリサイクルできない紙類・繊維類」「ティッシュペーパーやおむつなどの衛生用品」「台所や弁当から出るアルミホイル」「『廃食用油、貝殻、調理くず』以外の生ごみ」などです。

もえるごみとして捨てていたものの中にも、分別することでリサイクルできるものがまだあるかもしれません。改めて分別を確認し、引き続きリサイクルの推進にご協力をお願いします。

■判断に迷いそうなもの

- ☑ タレのパックやレトルトカレーのパックなど、食品の付着がひどいものは「もえるごみ」です。
- ☑ ペットボトルのキャップは「プラスチック製の容器包装」です。ペットボトルの本体は「ペットボトル」に分別してください。
- ☑ 木の枝、植物類は「家庭の枝・木くず」で収集し、リサイクルしています。
- ☑ 木製の食器やおもちゃなどの木製品は「もえないごみ」で収集し、リサイクルしています。
- ☑ 新聞や雑誌、ダンボール、紙パックはそれぞれの分別区分で収集しています。

問合せ/町民生活担当 (内線1212・1213)