間口除雪・福祉灯油の申請受付

問合せ
地域包括ケア推進係
☎６２－３１５６

間口除雪の申請受付　10月６日㈫～30日㈮　８時45分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

市道除雪路線にある戸建て住宅に居住する世帯を対象に、除雪車が通った後、間口に残った雪の一部を間口付近に寄せ置きます。

種類	冬期間１シーズンの負担額	世帯の条件
歩道除雪路線以外	㈠生活保護世帯…無料 ㈡前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が82万6,500円以下の方のみで構成されている市民税非課税世帯…１万円 ㈢㈡以外の市民税非課税世帯…１万2,000円 ㈣市民税課税世帯…２万4,000円	①70歳以上の方のみの世帯 ②身体障害者手帳１・２級の方のみの世帯 ③70歳以上の方と身体障害者手帳１・２級の方のみの世帯
歩道除雪路線	ⓐ上記㈠の費用負担＋排雪費用…無料 ⓑ上記㈡～㈣の費用負担＋排雪費用２万円	

※上記の世帯条件①～③に該当しても現地確認の結果、対象にならない場合があります。

福祉灯油の支給申請受付　10月６日㈫～12月18日㈮　８時45分～17時15分（土・日曜日、祝日を除く）

美唄市共同募金委員会（歳末たすけあい募金）の協力を得て、在宅の高齢者・障がい者・ひとり親世帯を対象に、冬期間の暖房に使用する灯油代の一部を支給します。

支給内容　１世帯当たり6,900円の福祉灯油券（令和９年１月22日㈮まで利用可能）

対象世帯　10月１日現在、市内に住所を有している世帯で、次の要件①②の両方に該当する世帯

①世帯要件　ア～ウのいずれかに該当する世帯

ア. 70歳以上の方（昭和32年４月１日以前に生まれた方）のみで構成されている世帯

イ. 身体障害者手帳１級または２級、精神障害者保健福祉手帳１級、療育手帳Ａ判定のいずれかをお持ちの方がいる世帯（申請時に手帳を持参してください）

ウ. 18歳に達する日以後、最初の３月31日までの児童のみと構成されるひとり親世帯

②所得要件　令和８年度の市民税が非課税で、全ての世帯員の令和７年の合計所得金額と課税年金収入額の合計を合算した額が、右表に定める額以下である世帯

世帯員数	合算額
１人	94万円
２人	144万円
３人	177万円
４人	202万円

ご確認ください

※遺族年金や障害年金が主な収入であれば、福祉灯油の支給対象となる場合があります。

次の世帯は、左記の要件①②の両方に該当しても支給対象となりません。

・生活保護世帯
・10月１日～令和９年１月22日まで不在または不在見込みとなる世帯

申請会場を設置しています

日時		場所
10月５日㈪	10時～11時30分	南美唄コミュニティセンター
10月６日㈫～16日㈮（土・日曜日、祝日を除く）	９時～15時	市役所１階第１会議室

左表以外の期間は、市役所１階⑧窓口で申請を受け付けます。(代理申請可)

※申請には印鑑のほか、各種手帳をお持ちの方は、手帳を持参してください。

※来所して申請が困難な方は、書類を郵送しますので問い合わせください。

予防接種のお知らせ

問合せ
保健センター
☎６２－１１７３

ワクチン	対象	接種回数	接種期限	助成金	申込
高齢者インフルエンザワクチン	65歳以上の市民	１年度１回	令和９年１月31日(日)	2,200円	希望する市内の医療機関
新型コロナウイルスワクチン			令和９年３月31日(水)	8,000円	
高齢者肺炎球菌ワクチン	65歳の市民（対象者には誕生月の月末に案内を郵送します）	１回（過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種されていない方）	66歳になる誕生日の前日	接種費用の半額（上限　6,000円）	

上記対象者のほか、**60歳以上65歳未満で下表に該当する市民**も接種を受けられます。

心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいを有する方	ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活を送ることがほとんど不可能な程度の障がいを有する方

※身体障害者手帳（１級）の提示または診断書の提出が必要です。

注意事項

- **▶各医療機関で接種費用が異なります。**
- **▶生活保護世帯の方は受給証明書を提出すると無料になります。**
- **▶他市町村で予防接種を受ける方は、事前手続きが必要なため保健センターへ問い合わせください。**
- **▶副反応などを理解の上、接種を検討してください。**

美唄市食生活改善推進協議会

健康づくりレシピ

植物性たんぱく質がたっぷりのメニュー

ごろごろお豆とたっぷりきのこのみそ豆乳煮

今月はたんぱく質たっぷりのレシピを紹介。たんぱく質は体のあらゆる組織をつくる素になる栄養素です。動物性のたんぱく質（肉・魚・卵など）と植物性のたんぱく質（豆類、穀物など）を毎日バランスよく食べましょう。

▲レシピ

●材　料（２人分）

お好みのきのこ……280g
ミックスビーンズ（加熱済）…110g
水……200mℓ
無調整豆乳…200mℓ
みそ……小さじ１
塩……小さじ１／２

１人分
エネルギー
159kcal ／塩分1.9g

●作り方

①きのこは石づきや根元を落とし、食べやすい大きさに切る。

②鍋にきのこと水、塩を入れ、弱火で５分ほど煮る。中火にして豆乳、ミックスビーンズを加え、沸騰する直前に火を止め、みそを加えて完成。

会員　戎谷 留美さん

お好みの和風や中華、洋風のだしを加えるのもおすすめです。
豆は、植物性たんぱく質のほか、ビタミンＢ群や食物繊維を豊富に含む食品です。脂質やカロリーを抑えやすく、コレステロールを含まないため、健康づくりやダイエットにもおすすめです。
余ったミックスビーンズは、サラダやカレーのトッピングのほか、ピクルスやマリネにしておいしく活用できます。