

ひらたのけんこうさん紹介

2人のお子さんを持ち4世代同居の遠藤さんは、村の「わくわくクラブ」に参加し、お子さんの遊びを通して成長を見守っています。



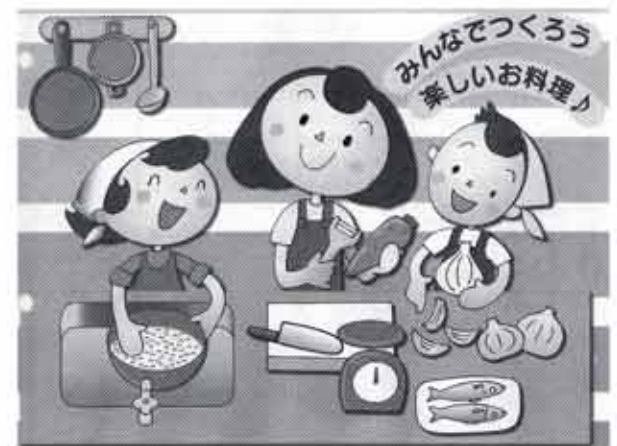
はると
△遠藤江利子さん・暖斗くん(小平)

Q わくわくクラブに入るきっかけは?

A 近所に小さい子がいないので家の中で、同じ遊びばかりで変化がありませんでした。また、自分も村外からお嫁に来たので子育ての相談をする友達がなかったのです。

Q わくわくクラブに入ってどう変わりましたか?

A 子どもは、同じくらいの子とも色々な遊びを楽しんでいます。また、クラブで行った遊びを家で夫にせがんで行うようになりました。ダンボールを使った汽車など遊びの工夫も広がりました。私も子育ての悩みを他のお母さんと話し合ったり交流を楽しんでいます。また、悩んでいるのは自分だけじゃないと思えて肩の力が抜けて子育てが楽しくなりました。



乳幼児にとつて、遊ぶことは脳を刺激し、その能力を伸ばしていきま

遊びは心と体の「栄養」です

「見る」ことで形を認識し、「体を使う」遊びはバランス感覚を養います。成長するにしたがい、歩く、走る、跳ぶなど様々な体の動かし方を体験させ病気に負けない体力をつくりましょう。「土や砂、水」等形を変える自然の素材は、創造力の源です。お絵かき、折り紙、ハサミを

同じテーブルで食事をしてもそれぞれ違ったメニューの食事を「孤食」が増えています。家族と囲む食卓は会話を楽しみながら食事をすることで適切な食習慣(食育)を身につけ、家族の大切なコミュニケーションの場にしましょう。

毎月19日は「食育の日」です



大人も子どもも忙しい時代だからこそ、食事の時間を大切にして、くつろぎ、交流の場にしましょう。「いただきます」で始まる食事は、心と体を元気にしてくれます。

旬の野菜に乳製品を加えて

なすのゴマチーズ和え



(材料(4人分))
なす4本、とろけるスライスチーズ4枚、すりこま10g、牛乳大さじ4、しょうゆ小さじ2分の1、万能ねぎの小口切り少々

(作り方)

- ① なすは皮をむき、ラップに包んで電子レンジで加熱し、細長く割いておく。
- ② 鍋で牛乳を熱し、スライスチーズを入れて溶かす。すりこまを加え、全体になじませておく。
- ③ ①と②を和え、しょうゆで味を調える。皿に盛り、万能ねぎを散らす。

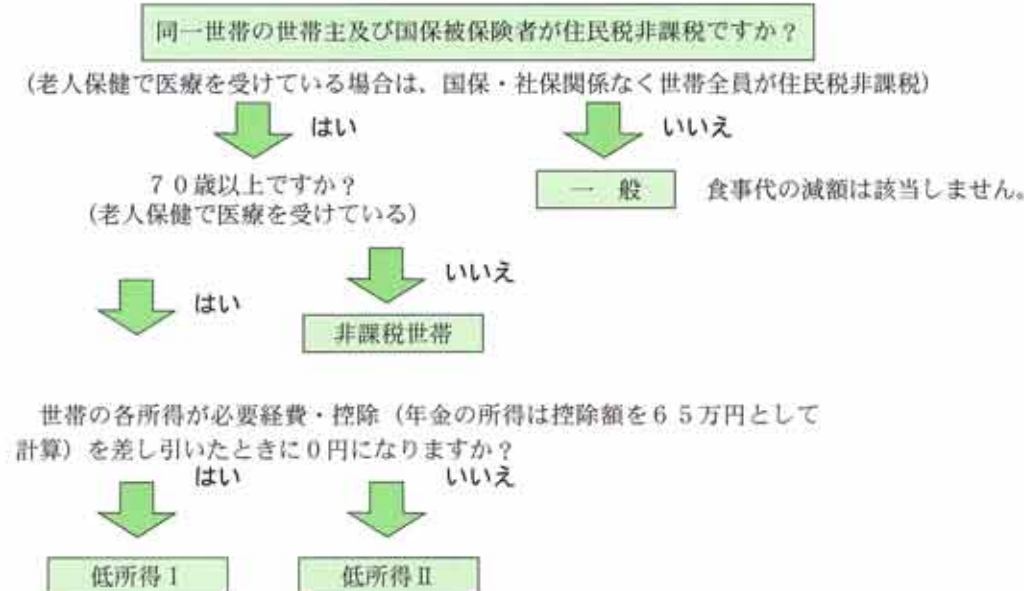
減額の適用を受けるためには申請が必要です。

国保だより

住民課住民グループ(国保担当)

◎入院時の食事代の減額について

国民健康保険に加入されている方が入院した場合、同じ世帯の国民健康保険に加入している方が全員村民税非課税の場合、入院時の食事代が下記のとおり減額されます。



区分	標準負担額(1食につき)
一般	260円
非課税世帯	90日までの入院 210円
低所得II	90日を超える入院*1(過去12ヶ月の入院日数) 160円
低所得I	100円

*1 入院日数(申請日の前12ヶ月以内の合計日数)が確認できる書類(領収書など)を添付して、申請する必要があります。

- 有効期限が平成18年7月31日までの認定証をお持ちの方で、8月以降も該当する場合は新たに申請手続きが必要となります。
- 世帯の中で所得申告をされていない方がいる場合、非課税世帯と認定されませんので忘れずに所得申告をして下さい。
- 平成18年4月1日から標準負担額は「1日につき」から「1食につき」に金額が改正されました。なお、1日の標準負担額は、3食に相当する額を限度とします。
- 一部負担金の限度額適用と標準負担額減額認定は、申請した月から有効、標準負担額減額長期(90日超過)認定は、申請した翌月から有効となりますので、入院後速やかに、または事前に手続きをしてください。※世帯内の異動や所得の変動があった場合は、年度途中でも該当しなくなったり、新たに該当することがあります。

◎国民健康保険高齢受給者証が8月1日から変わります

現在お使いの「国民健康保険高齢受給者証」の有効期限は7月31日です。新しい受給者証は、7月末までに対象者宛に郵便でお届けします。

※高齢受給者…70歳以上で老人保健の適用を受けていない方。