



食改さんの自慢レシピ イチゴどら焼き

- ◆材料4個分
 ホットケーキミックス…150g
 卵(M)…1個
 水…大さじ3
 はちみつ…大さじ2
 みりん…大さじ2
 イチゴ…4個
 マスカルポーネチーズ…40g
 あんこ…80g

- ◆作り方
 ①ボウルに卵を割りほぐし、水、はちみつ、みりんを入れて混ぜ合せます。
 ②ホットケーキミックスを入れて、粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
 ③フライパンを熱して、1度ぬれ布巾の上で冷まします。薄く油を塗り、直径8cmくらいに丸く流します。
 ④生地の上にプツプツと穴が出てきたら裏返し、きれいな焼き色が付くまで焼きます。焼けたものからラップに包んで冷まします。
 ⑤食べやすい大きさに切ったイチゴ、マスカルポーネチーズ、あんこを挟みます。



- ◆1個当たりの栄養価
 ◎エネルギー…299kcal
 ◎タンパク質…6.2g
 ◎脂質…5.0g
 ◎塩分…0.7g

※皮が焦げないように、熱したフライパンを1度ぬれ布巾の上で冷まします。
 ※中に挟むものは自由にアレンジしてください。

情報広報係長

フレッシュなイチゴの甘さに、あんこもマスカルポーネチーズがよく合います。お子さんのおやつやデザートにぴったりです。

スマートライフプロジェクト3月号

【正しい知識を学び合う】～糖尿病教室～



糖尿病の治療をしている人やその家族、病気について勉強したい人が集まり、学習会をしている「鶴の会」というグループがあります。

会員数は現在30人です。会員になると、血糖測定で自分自身の血糖の状態を知ることができたり、調理実習を通して、季節の献立や調理の工夫などが学べます。さらに、年1回の野外研修では、県内を中心とした森林や自然の名所に足をのばし、澄んだ空気の中で、体を動かすことの心地よさを体感できます。

毎回わいわいと活気あふれる雰囲気です。一緒に楽しく学習しませんか？

飯塚会長のコメント

会員みんなで楽しく学べるのがモットー。血糖値を安定させるために良い生活習慣を共に学び、その輪を広げていきたいと思っています。

恒例事業として「そば打ち」を行っています。男性会員大歓迎です。



▲鶴の会の皆さん

☎事務局(健康福祉課健康係)【☎028(677)6042】

健康掲示板 健康福祉課から

平成26年度福祉タクシー券の交付申請の受付

障害のある人…福祉係【☎028(677)1112】
 高齢者世帯の人…介護保険係【☎028(677)6015】

現在交付されているタクシー券の使用期限は平成26年3月31日です。

4月から使用できるタクシー券の交付を希望する人は、3月3日(月)から28日(金)の間に、窓口で申請してください。※交付は4月から

◆福祉タクシー券とは、タクシーの初乗り分の料金を利用券によって助成するものです(1人年間48枚)。

交付対象者

○次の手帳の交付を受けている人(申請時に手帳と印鑑を持参)

- ・身体障害者手帳1級・2級・3級
- ・療育手帳A1・A2・B1
- ・精神障害者保健福祉手帳1級・2級

○65歳以上の高齢者のみの世帯の人(申請時に印鑑を持参)

特別児童扶養手当

☎福祉係【☎028(677)1112】

心身に障害のある20歳未満の児童を監護している父母、またはその養育者に対して手当が支給されます(所得制限あり)。詳細はお問い合わせください。

○対象となる障害の程度

手当額1級該当

- ・身体障害者手帳1・2級及び3級の一部の児童(内部障害は診断書により判定)
- ・療育手帳A1・A2の児童
- ・上記と同程度の障害があると認められた児童

手当額2級該当

- ・身体障害者手帳3級及び4級の一部の児童(内部障害は診断書により判定)
- ・療育手帳B1の児童(診断書により判定)
- ・上記と同程度の障害があると認められた児童

○手当額(4月から改定)

- ・1級=障害児1人につき月額49,900円
- ・2級=障害児1人につき月額33,230円

児童扶養手当

☎福祉係

【☎028(677)1112】

日本国内に住所があり、父母の離婚、父または母の死亡などにより児童を監護している母または父、父または母が重度の障害の状態にある児童を監護している母または父、母または父の代わりに児童を養育している養育者に対して手当が支給されます(所得制限などあり)。詳細はお問い合わせください。

なお、児童扶養手当の支給額が4月1日から改定されます。

◆4月以降の支給額

全部支給=月額41,020円

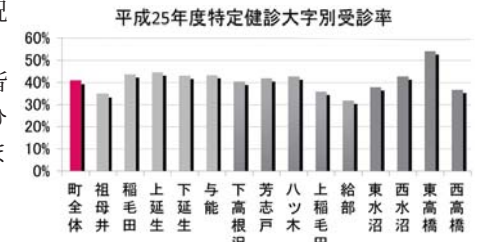
一部支給=月額9,680円～41,010円

※2人以上の児童がいる受給者に係る加算額については、変更ありません。

メタボ健診(特定健診)を受けましょう

☎健康係【☎028(677)6042】

町の総合検診で実施している「特定健診」は、国保加入者の保険料で9割が補助されます。約6,000円かかる検査が、自己負担600円で受けられますが、国保加入者の4割しか受診していない状況



です。

国保加入者の皆さん、今年はずひ特定健診を受けましょう!

⇒申し込み方法は、広報が4月号で詳しくお知らせします。

3月1日～7日は子ども予防接種週間です

☎健康係【☎028(677)6042】

ワクチンで防ぐことができる病気から子どもを救うため、母子手帳を確認し、まだ受けていないワクチンがある場合は接種を受けましょう。

「どのワクチンを受けたらよいかわからない」「接種間隔を何日空けるかわからない」など、ご不明な点がある場合はお問い合わせください。

3月の乳幼児健診・相談・予防接種

☎健康係【☎028(677)6042】

乳幼児健診	期日	対象
4カ月児健診	5日(水)	平成25年10月生
6カ月児相談	5日(水)	平成25年7・8月生
10カ月児健診	12日(水)	平成25年4・5月生
1歳6カ月児健診	14日(金)	平成24年8・9月生

相談	期日	備考
栄養相談	11日(火)	予約制
こころの相談	3日(月)	予約制
	12日(水)	

予防接種	期日	備考
BCG 集団接種	10日(月)	平成25年3月12日～平成25年12月11日生 予約制