



▲調理をする参加者の皆さん

手軽に使う乳製品

日本人はカルシウムが不足しがちです。そのため、日々の食事や牛乳や乳製品を意識して摂ることが必要です。

土山町で推進員による料理講習会を開き、地域の皆さんと料理に使いやすい乳製品のスキムミルクやチーズを用いて調理実習をしました。参加者は、「苦手な乳製品がおいしく食べられた」「レパートリーが増え、家でも簡単に作れる」と喜ばれていました。

ちょっとした工夫で手軽に乳製品を摂る事ができます。お勧めレシピとポイントを紹介しますので、皆さんも試してみてください。



カルシウムを上手にとるためのひと工夫

- * マヨネーズにヨーグルトを混ぜる
- * チーズをパンにのせる。
- * あったかいご飯にとろけるチーズを混ぜて、カレーをかける。ピビンバの具を上のにせる。
- * スキムミルクを味噌汁や卵料理に混ぜたり、おやつ(ホットケーキ、蒸しパン、白玉だんごなど)に入れる

さわやかヨーグルトサラダ

材料	レタス 4枚	ヨーグルト 60g
	きゅうり 1本	マヨネーズ 大さじ1/2 (6g)
	トマト 1個	塩 ふたつまみ
	カリフラワー 150g	こしょう 少々
	プロセスチーズ 60g	玉ねぎのみじん切り ... 大さじ1/2
		パセリのみじん切り ... 1/4枝分
		おろしにんにく 適量

- 作り方
- ①レタスはちぎり、きゅうりとトマトは乱切り、カリフラワーは小房に分けてゆでる。チーズは食べやすく切る。
 - ②Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ③器に①の材料を盛り合わせ、②のドレッシングをかける。

問い合わせ
健康推進連絡協議会事務局(健康推進課)
☎65-0703 ☎63-4591

福祉医療費受給券・助成券の更新手続きを忘れなく

現在、有効期限が平成23年7月31日となっている福祉医療費受給券・助成券をお持ちの方は、更新手続きが必要です。

1 福祉医療費受給券・助成券の更新手続き

受給資格 (※それぞれ所得制限があります)

- **重度心身障害者(児)** (65歳未満)
 - 身体障害者手帳1・2級所持者
 - 知的障害の程度が重度の方
 - 身体障害者手帳3級で、かつ、知的障害の程度が中度の方
 - 特別児童扶養手当1級支給対象児童
 - 身体障害者手帳3級で旧地域改善対策特別措置法に規定する地域に居住し、認定された方
- ※65歳～74歳の方で、後期高齢者医療制度の障害認定を受けていない方は、この制度の対象となります。

● **重度心身障害者老人** (後期高齢者医療制度の該当者)

- 身体障害者手帳1・2級所持者
- 知的障害の程度が重度の方
- 身体障害者手帳3級で、かつ、知的障害の程度が中度の方
- 身体障害者手帳3級で旧地域改善対策特別措置法に規定する地域に居住し、認定された方

● **ひとり暮らし寡婦** (65歳未満)

- **ひとり暮らし高齢寡婦** (65歳～69歳)
- 配偶者のない女子で、かつて配偶者のない女子として児童を扶養していたことのある方で、かつ、ひとり暮らしの状態が1年以上続いており、今後その状態が継続すると見込まれる方

● **老人** (65歳～69歳)

- 本人、配偶者及び扶養義務者のそれぞれに、市民税が課税されていない方

2 精神科通院医療費受給券・助成券の更新手続き

受給資格 (※それぞれ所得制限があります)

- **重度精神障害者(児)** (65歳未満)
 - 精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者で自立支援医療(精神科通院医療)を受けておられる方

● **重度精神障害者老人** (後期高齢者医療制度の該当者)

- 精神障害者保健福祉手帳1・2級所持者で自立支援医療(精神科通院医療)を受けておられる方

《手続き期間》

7月21日(木)～29日(金)
8時30分～17時15分
(土・日を除く)

※該当の方へは7月中旬に個人あてに通知しておりますので、更新の手続きをしてください。なお、通知のない方で、該当すると思われる場合は、お問い合わせください。

お問い合わせ
保険年金課 後期高齢者医療係
☎65-0689 ☎63-4618

鳥獣害対策ニュース No.31

狩猟免許のご紹介

- 1. 試験の種類**
狩猟に使用できる猟法は狩猟免許の種類に応じて定められています。狩猟免許は4種類あり、網猟免許・わな猟免許・第1種銃猟免許・第2種銃猟免許があります。
- 2. 試験の内容**
試験は、知識試験・適性試験・技能試験の3つに分かれています。(詳細は滋賀県の受験案内参照)
- 3. 試験の時期**
滋賀県では、平成23年度の狩猟免許試験(第2回)が、8月30日に実施されます。
なお、試験についての予備講習会(任意参加)が、滋賀県猟友会において計画されています。
(滋賀県猟友会 ☎077-52517304)
- 4. 受験の申請について**
甲賀森林整備事務所(滋賀県甲賀合同庁舎の3階)に備え付けの狩猟免許申請書に必要事項を記入添付し、7月25日から8月11日までに提出してください。
- 5. 登録制度**
試験に合格し、狩猟免許を持っているだけでは狩猟はできません。狩猟をするには、狩猟したい場所の都道府県知事に対しての狩猟者登録が必要となります。
- 6. 狩猟期間**
滋賀県では狩猟期間は11月15日から2月15日までの3カ月間です。(ニホンジカは3月15日まで)
- 7. 狩猟以外の捕獲**
狩猟以外の捕獲には、「個体数調整(ニホンジカ)」と「有害鳥獣捕獲」があり、甲賀市と各地区猟友会が調整・実施を行っています。

お問い合わせ
鳥獣害対策室 鳥獣害対策係
☎65-0734
☎63-4592

ここ3がけましょう、受診のマナー

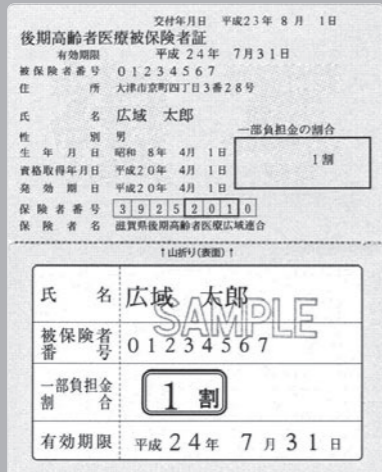
- 医療機関での適正な受診のために必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受診や薬局での薬の処方の際には、以下のことをこころがけましょう。
- ◆ 休日や夜間に医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
 - ◆ かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談してみましょう。
 - ◆ 同じ病気で複数の医療機関を必要以上に受診するのは、できるだけ控えましょう。
 - ◆ 飲み残しなどで薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
 - ◆ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用もおおむね安くすみます。「ジェネリック医薬品お祝いカード」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

新しい被保険者証はびわ色です。二つ折にして使います。

後期高齢者医療保険に加入の皆さまへ

8月1日から有効の新しい被保険者証をお届けします

- 現在お使いの被保険者証は、7月31日をもって有効期限が切れます。8月1日からは後期高齢者医療制度に加入されている方全員の被保険者証が新しくなります。
- 7月中旬に簡易書留郵便でお届けします。8月1日からは、今お持ちの被保険者証は使えませんので、ご注意ください。



お問い合わせ
保険年金課 後期高齢者医療係
☎65-0689 ☎63-4618