

まつしまの食育応援隊のお知らせ

食材王国みやぎ・松島の地元の食材を使った料理体験会を実施してみませんか？
 今年は去年好評だった「長のり巻き体験会」のほか、簡単においしくできる「バッククッキング体験会」を実施します。食育について学び、みんなで楽しく料理しましょう。ぜひお申し込みください。

- **対象** 町民の方ならどなたでも
 ※地域や団体、子育てサークルなど希望するグループに「まつしまの食育応援隊」を派遣いたします。
- **内容** 下記の内容をどちらかお選びください。
 ① みんなで一緒に長のり巻きをつくる体験会
 ② 簡単においしく！バッククッキング体験会
 ※バッククッキングは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。災害時でも日常でもお子さんと一緒に簡単に作れます。
- **講師** まつしまの食育応援隊
 (管理栄養士と食育ボランティア)
- **費用** 食材費のみ
 ※希望する日時・内容について、講師と連絡・調整いたします。
 詳しくはお問い合わせください。
- **問合先** 健康長寿課健康づくり班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703



▲体験会の様子です

～7月敬老祝い金贈呈者～

米寿おめでとう

- ◆岡 侑子さん (初原)
- ◆新田 千代子さん (松島)
- ◆安藤 一朗さん (磯崎)
- ◆安藤 芳子さん (磯崎)
- ◆阿部 八重子さん (松島)
- ◆亀山 テル子さん (高城)
- ◆川村 京子さん (幡谷)

白寿おめでとう

- ◆菅野 シヅさん (松島)

みんなの食のりレ

今回は磯崎にお住まいの青木さんご夫婦に、「磯崎ハッピー会」で提供しているお弁当の1品、「たけのことなすの炒め煮」を教えていただきました。ぜひ、お試しください♪



おききんりや
 青木敬助さん、おと
 吉さんご夫婦 (磯崎)

(材料：4人分)

- なす……………2本
- たけのご水煮……………200g
- ベーコン……………2枚
- きぬさや……………4枚
- ★うま味しょうゆ……………大さじ6
- マヨネーズ……………少々

(つくり方)

- ① なす・たけのごを乱切り、ベーコンは細く切る。
- ② 油を熱し、たけのご、ベーコンを炒め、次いでなすを炒める。
- ③ ②に★うま味しょうゆを加えて味をつけ、最後にマヨネーズを加え、味をととのえる。市販のうま味しょうゆでも簡単に調理できます。
- ④ 最後に茹でたきぬさやを飾る。



★うま味しょうゆ (作りやすい分量) しょうゆ大さじ8、みりん大さじ5、昆布8cm角1枚、削り節20g、水1カップ
 (つくり方)

- ① 小さめの鍋に水、しょうゆ、みりん、昆布を入れて中火にかけ、煮立てる。
- ② 削り節を加え、弱火にして2分間煮て、ザルで濾す。



▲「磯崎ハッピー会」参加者の皆さん

8月から現役並みの所得のある方は、介護サービスを利用した時の負担割合が3割になります

介護サービスを利用する場合には、費用の一定割合を利用者が負担することが介護保険法で定められています。

これまでは1割または2割の負担割合でしたが、法改正により、8月から、現役並みの所得のある方は3割になります。



3割負担になるのはどんな方ですか？

65歳以上の方で合計所得金額が220万円以上かつ、世帯の65歳以上の方の年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身で340万円、2人以上の世帯で463万円を超える方です。
 ※合計所得金額とは、収入から公的年金等控除や給与所得控除、必要経費を控除した後で、基礎控除や人的控除などの控除をする前の所得金額をいいます。

ご自身の負担割合をご確認ください

要介護・要支援認定を受けている方には、7月中に負担割合証が郵送で交付されます。

負担割合証は介護保険被保険者証と一緒に保管し、介護サービスを利用する際はケアマネジャーやサービス事業者に提示してください。

| | |
|---------------------|----------------------------------------|
| 介護保険負担割合証 | |
| 交付年月日 | 平成 30 年 月 日 |
| 番号 | 00001 |
| 被保住所 | 負担割合記載例 |
| 氏名 | |
| 生年月日 | 年 月 日 性別 |
| 利用者負担の割合 | 適用期間 |
| 1割 | 開始年月日 平成 30 年 月 日 終了年月日 平成 30 年 月 日 |
| 割 | 開始年月日 年 月 日 終了年月日 年 月 日 |
| 被保険者番号並びに被保険者の名称及び印 | 044016 松島町 |

- 問合先 健康長寿課高齢者支援班 ☎355-0677

～認知症相談をご利用ください～

毎月1回、松島町認知症地域支援推進員(グループホーム桜の家・内海氏)による認知症相談を実施しています。認知症の不安がある方、認知症の方の介護で悩んでいる方など、お気軽にご相談ください。相談をご希望の方は、事前に下記までお電話ください。

- 日 時 9月3日(月) 午前10時～正午
- 場 所 高城字町53 SaKuRa(さくら) カフェ
- 問合先 グループホーム桜の家 ☎355-0396
 健康長寿課高齢者支援班 (保健福祉センターどんぐり) ☎355-0677

おやこの食育教室 参加者募集！！

親子で楽しく料理を作って、食育について考えましょう。食生活改善推進員がお手伝いします。

- 日 時 8月9日(木) 午前10時～午後1時
- 場 所 アトレ・る hall (文化観光交流館) 調理室
- 対 象 町内の小学生と保護者
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、上靴
- 参加費 1人300円 (材料代)
- メニュー ポロネーゼ風パスタ、にんじんとりんごのサラダ、デザート
- 問合先 健康長寿課健康づくり班 (担当栄養士) ☎355-0703