



市の特産で京のブランド野菜にも認定されている「えびいも」を使ったレシピを紹介します。しま模様と曲がった形が特徴のえびいもは、正月の雑煮など冬の食卓にお薦めの食材です。
問合せ先=健康推進課 (☎ 64-1335)

材料(2人分)

えびいも	160g(中5個)
片栗粉(えびいも用)	大さじ1/2
サラダ油	適量
だし汁	100cc
濃口醤油	小さじ2
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ショウガ	少々
鶏ひき肉	100g
片栗粉・水	各大さじ1
九条ネギ	1/4本

【作り方】
 ①えびいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
 ②①の水気を切り、片栗粉をまぶして160℃の油で6～7分揚げて油切りしておく。
 ③Aを鍋に入れて火にかけ、軽く煮立ったらショウガのみじん切りを加える。
 ④③に鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら中火で5分煮る。
 ⑤④に水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。
 ⑥②を皿に盛り⑤をかけ、斜め切りにした九条ネギを散らす。

調理のコツ
 ★残ったえびいもは、濡れた新聞紙で包み、風通しの良いところで保存します。
 ★水溶き片栗粉を入れてから1分ほど加熱すると、後からとろみがつき水っぽくなるのを防げます。

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	脂肪
201kcal	10.6g	20mg	0.9g	8.6g

健幸レシピがもっと身近に!
 レシピサイト「クックパッド (http://cookpad.com)」にも掲載しています。
 また、市ホームページでは、作り方を動画で見ることができます。

妊症不妊症 治療費を助成

市は、不妊・不育症の治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成します。

【対象】
 次のすべてに該当する夫婦
 ▼府内に1年以上在住し、本市に住民登録している間に治療を受けた
 ▼各種健康保険に加入している

【対象治療・助成額】
 一般不妊治療Ⅱ自己負担額の2分の1
 1年度につき上限6万円。人工授精を含む場合は上限10万円。
 男性不妊治療Ⅱ精巣内精子生検採取法(TESE)：1回20万円まで
 ▼精巣上体内精子吸引法(MES A)：1回5万円まで

男性不妊治療は、いずれも平成26年10月1日～同28年1月19日の治療

が対象で、1年度につき上限20万円です。
 体外受精・顕微授精や、平成28年1月20日以降の男性不妊治療には、府の助成制度があります。
 不育治療(原因検査・保険適用治療)自己負担額の3分の2
 1回の妊娠につき上限20万円。
【申請期限】
 診療日から1年以内
【申請・問合せ先】
 子育て支援課(☎64・1377)

今年度のしめきりは平成29年3月10日

まだまだ参加できます! 健幸パスポート

市は、「健康」と「幸せ」を組み合わせた「健幸(けんこう)」をキーワードに、一人ひとりの健康づくりを応援する「健幸パスポート」事業を毎年行っています。
 今年度のしめきりは平成29年3月。まだ始めていない人も、今から参加できます。家族や友人を誘って、今日から始めてみませんか。
対象=市内に在住する18歳以上の人
しめきり=平成29年3月10日(金)(当日消印有効)
応募・問合せ先=健康推進課 (☎ 64-1335)

健幸パスポートって?

各種検(健)診を受け、健康づくりに関する事業・イベントに参加したり、自身で「健幸目標」を立てたりして健康づくりに取り組むと、ポイントがたまります。
 10ポイント以上集めて応募すると、抽選でウォーターオーブンや電動歯ブラシなどの健康グッズなどが当たります。
 また、応募者全員に平成29年度「一休さんウォーク」ペア参加無料券を差し上げます。
 詳しくは、健康推進課・市ホームページなどにある「健幸パスポート」(=右図)をご覧ください。

健康・福祉

MR(麻しん風しん混合ワクチン)接種は早めに

麻しんは人から人へ感染しやすく、時に死に至る重大な疾患です。また、風しんは妊婦が妊娠中に感染すると胎児に重大な影響を及ぼすことがあります。予防には、MR(麻しん・風しん混合ワクチン)の予防接種を定期接種期間内に受けることが有効です。予防接種が済んでいない人は、冬休みなどを利用して早めに接種しましょう。

対象ⅡⅠ期(1歳～2歳になる前日まで)Ⅱ期(平成22年4月2日～同23年4月1日生)

接種期間ⅡⅠ期(1歳～2歳になる前日まで)Ⅱ期(平成29年3月31日まで)

1期対象者には1歳の誕生日に、2期対象者には5月に予防接種を送付しています。接種がまだで予防接種がない人は、連絡してください。

問合せ先Ⅱ子育て支援課 (☎ 64・1377)

もう受けましたか? 高齢者用肺炎球菌ワクチン
 高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)は、国が定める定期接種です。定期接種の機会は、平成30年度までに1回のみです。
 市は、定期接種の対象者へ、5月に案内を郵送しています。接種がまだの人は、この機会に接種することをお勧めします。
対象Ⅱ本市に住民登録があり、肺炎球菌ワクチンを接種したことがない人

時間Ⅱ午前10時～午後3時30分(平日) 前11時30分～午後1時を除く
場所Ⅱコミュニティホール
問合せ先Ⅱ健康推進課 (☎ 64・1335)

自己負担額Ⅱ2千500円
 次のいずれかに該当する人は、申請すると無料で接種できます。
 ▼世帯全員が市税非課税の世帯
 ▼生活保護の受給者
 ▼中国残留邦人等支援給付金の受給者
接種方法Ⅱ申込書を健康推進課へ提出し、交付された予防接種を医療機関に持参して接種していただきます。

自己負担額Ⅱ1回
 接種回数Ⅱ1回

自己負担額Ⅱ2千500円
 次のいずれかに該当する人は、申請すると無料で接種できます。
 ▼世帯全員が市税非課税の世帯
 ▼生活保護の受給者
 ▼中国残留邦人等支援給付金の受給者
接種方法Ⅱ申込書を健康推進課へ提出し、交付された予防接種を医療機関に持参して接種していただきます。

子宮がん検診 1月31日までに受診を
 受診期間Ⅱ平成29年1月31日(火)
 受診場所Ⅱ市内指定医療機関(井出産婦人科・こじまレディースクリニック・田辺中央病院)
対象Ⅱ20歳以上で西暦奇数年生まれの女性
申込方法Ⅱ医療機関で直接受診してください

こじまレディースクリニック
 田辺中央病院は予約が必要です。また、市外の指定医療機関で受診する人は、連絡してください。

問合せ先Ⅱ健康推進課 (☎ 64・1335)

里親になりませんか
 さまざまな事情で家族と暮らせなくなった子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かく愛情を持って育ててくれる里親を募集しています。生活費などの支給があります。詳しくは問い合わせください。

問合せ先Ⅱ宇治児童相談所京田辺支所 (☎ 68・5522)

認知症予防ボランティア養成講座
 日にちⅡ12月19日(月)、21日(水)、22日(木)(全3回)
 時間Ⅱ午後1時～5時
場所Ⅱ社会福祉センター
対象Ⅱ市内に在住・通勤し、原則としてすべての回に参加できる人
受講後は市内で活動できる人

第1回訪問型サービスA 従事者養成研修
 市は、高齢者の自宅で掃除や買い物などの生活支援を行う「訪問型サービスA」の業務に従事する人の養成研修を開きます。

修了者は、介護福祉士やホームヘルパーなどの資格がなくても、本市で指定を受けた訪問型サービスA事業所で働く資格を取得できます。

日にちⅡ平成29年2月8日(水)・9日(木)
時間Ⅱ午前9時～午後4時
場所Ⅱ市役所3階305会議室
対象Ⅱ2日とも受講できる人
介護福祉士・ホームヘルパーなどの資格を持つ人を除きます。

内容Ⅱ要支援高齢者の生活支援を行うのに必要な知識・技術を得得れます
定員Ⅱ20人
 多数の場合は、書類で選考します。

受講料Ⅱ無料
申込方法Ⅱ高齢介護課か市ホームページにある申込用紙を持参・郵送してください
しめきりⅡ平成29年1月20日(金)(当日消印有効)

申込・問合せ先Ⅱ高齢介護課 (☎ 610・0393 (住所不要)、☎ 64・1373)

介護就職デイ2016
 日にちⅡ12月16日(金)
時間Ⅱ午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時15分から)
場所Ⅱハローワーク木津(木津川市)
対象Ⅱ福祉・介護職への就職を目指す人
内容Ⅱ就職説明・面接会
問合せ先Ⅱハローワーク田辺 (☎ 65・8609)

介護者交流会
 日にちⅡ12月26日(月)
時間Ⅱ午後1時30分～3時
場所Ⅱ社会福祉センター
対象Ⅱ家族などを介護している人
内容Ⅱ懇談など
問合せ先Ⅱ社会福祉協議会 (☎ 62・2222、FM 65・4962)

ひだまりの会
 日にちⅡ12月20日(火)
時間Ⅱ午後1時30分～3時
場所Ⅱ府立洛南寮
対象Ⅱ市内に在住する高齢者
内容Ⅱ仮装パーティー・干支の色紙作り
申込方法Ⅱ12月15日(木)までに電話で申し込んでください
申込・問合せ先Ⅱ社会福祉協議会 (☎ 62・2222、FM 65・4962)

見えない・見えにくい人のサテライト事業
 日にちⅡ12月14日(水)

書き損じはがきでラオスの小学生を支援
 家庭で不要となった書き損じはがき・古切手・各種カードなどを収集しています。
 書き損じはがきは、国際交流センターを通じてラオスの小学生の奨学金(ダルニー奨学金)となります。皆さんの温かいご協力をお願いします。

収集箱設置場所Ⅱ市役所・社会福祉センター・山城田辺郵便局・中央図書館・中央公民館など

問合せ先Ⅱ社会福祉協議会 (☎ 62・2222、FM 65・4962)

聴覚に障がいがあるなどの理由で、電話をかけることが難しい人は、FAX(☎ 63・4781)でも問い合わせを受け付けます。

臨時福祉給付金など 申請は12月28日まで
 市は9月に、対象となる可能性がある人へ申請書を送付しました。申請がまだの人は、早めに申請してください。
支給額Ⅱ平成28年度臨時福祉給付金：1人3千円▼障害・遺族基礎年金受給者向け給付金：1人3万円
申請・問合せ先Ⅱ臨時福祉給付金コールセンター(社会福祉課内、☎ 0120・631180)

時間・内容Ⅱ▼午前10時30分～正午：個別相談・訓練▼午後1時～3時：交流会
場所Ⅱ障害者生活支援センターふらつと
申込方法Ⅱ個別相談・訓練は電話で申し込んでください
申込・問合せ先Ⅱ京都ライトハウス鳥居寮 (☎ 075・463・6455)