



子育て支援医療費助成の対象年齢を拡大します

高校生相当年齢まで拡大

子育て応援課 ☎ 43-9024

● 令和6年3月31日診療分までの助成対象

通院・入院	0歳～中学卒業	高校相当年齢 (16～18歳)
	月額 200円 / 1医療機関	3割負担



● 令和6年4月1日診療分からの助成対象

通院・入院	0歳～中学卒業	高校相当年齢 (16～18歳)
	月額 200円 / 1医療機関	月額 200円 / 1医療機関

※ 令和6年度は、平成18年4月2日～21年4月1日生の方が対象

与謝野町では、令和6年4月診療分から、入院・通院の医療費助成制度の対象年齢を「高校生相当年齢の方(18歳に達した日以降最初の3月31日)」まで拡充します。ただし、高校生相当年齢の方には、子育て支援医療受給者証を発行しませんので、あらかじめご承知おきいただきますようお願いいたします。

医療費助成の流れ

※ 高校生相当年齢の方の場合

1 医療機関受診時に窓口で3割分を負担

《注意事項》
領収書を受け取ってください。

2 子育て応援課窓口で医療費の払い戻しを申請

《申請に必要な持ちもの》
・ 医療機関の領収書
・ 振込口座の番号がわかるもの (通帳・キャッシュカードなど)
・ お子さんの健康保険証
・ 認印
・ 進学のために与謝野町外に転出した(保護者は町内に住所を有する)方は、在寮証明または学生証

《注意事項》
払い戻しの申請期限は、医療機関受診日から2年以内です。

3 役場から指定口座に払戻分を振り込み

1 医療機関あたり1ヵ月200円を差し引いた額を、払戻申請時に指定された口座に振り込みます。



空家の適正管理をお願いします

空家総合相談窓口 (総務課内) ☎ 43-9010

空家は所有者や管理者の責任において、適切に管理していただくものです。「空家対策の推進に関する特別措置法」では、所有者や管理者は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、空家などの適切な管理に努めなければならないと定められています。

空家を放置した結果、建物が倒壊したり、物が落下して近隣の建物や通行人に被害を与えた場合、被害者などから賠償責任を問われることがあります。空家の所有者や管理者は、自らの管理責任について今一度ご認識いただき、適正な管理に努めていただきますようお願いいたします。

なお、近隣にある管理不全な空家でお困りの方、また空家の所有者や管理者の方で、管理方法などについてお悩みの方は、「空家総合相談窓口(総務課内)」までご相談ください。



冬の甘いキャベツをふんだんに使用したお好み焼きもおいしかったです！

皆さん、こんにちは。教育委員会ALTのエリックです。

3月になり、暖かく過ごしやすい気候となりました。今年の冬は1日で60cmほど雪が積もる大雪を経験し、改めて冬の厳しさを実感したので、暖かく過ごしやすい春が訪れることをとてもうれしく思っています。

私が与謝野町に来てから今年で3回目の春を迎えますが、過ごしやすい季節が来ることに楽しんでみることがあります。それは「旬の食材」です。日本では、春・夏・秋・冬とそれぞれの季節ごとに旬の食材があり、スーパーマーケットには季節ごとに旬の食材が多く並びます。私の母国であるアメリカでは、食材を大量輸入に頼っているため、ほとんどのスーパーマー

ケットでは一年中同じ食材が並んでおり、旬の食材というものが存在しません。学校でも日本では旬の食材を使った給食が食べられますが、アメリカの学校では年中同じようなメニューとなります。

日本に来てからは、これらの旬の食材をいかに使った料理を作ることができると考えることが、私と妻の日課となっています。旬の食材はともおいしいうちだけではなく、私たちの料理の種類も増やしてくれらるとても大切なものです。先日は冬野菜のカレーを堪能し、今度は旬の「かぶ」を使った料理を作ってみたいと思っています。皆さんもかぶを使ったおすすめのレシピがあったら、ぜひ教えてください！

● 原文を公開

The seasons are very influential on the types of food offered in supermarkets in Japan. Schools will also create specific meal plans that use the current seasonal food. We don't have seasonal meals in my school in America.

保健課 ☎ 43-9022

フレイル予防体操 No.5

ひざ伸ばし

< 注意 > イスからの転落に注意してください



- #### 運動の注意点
- 無理をせず痛みのない範囲で、少しずつ休みながら行う。
 - 運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がける。
 - 体調の悪いときは決して無理をせずに休む。
 - 椅子や机を使用するときは安定したものを使い、パイプ椅子やキャスター付きの椅子など、軽いものや動くものは使用しない。

手順 (左右 20回×2回)

- ① イスに浅く座る
- ② 反動をつけずにゆっくりと片方のひざをまっすぐに伸ばす
- ③ ゆっくりと足を元の位置まで戻す
- ④ 反対側も同様に行う

POINT!!
ひざを伸ばしたら、つま先を上に向ける