



# 特定不妊治療費を助成します



少子化対策の一環として、不妊治療を受ける夫婦の経済的負担の軽減を図ることを目的に、特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）に要する費用の一部を助成します。

〈対象者〉 次の要件をすべて満たす方

- ①北海道特定不妊治療費助成事業の助成が決定している方
- ②夫婦または夫婦のいずれかが町内に住所を有する方
- ③夫婦ともに町税等に滞納がない方

〈助成額・回数〉 特定不妊治療に要した自己負担額から、北海道から受けた助成額を差し引いた額について助成します。

- ・1回の治療につき10万円を上限に助成
- ・助成回数は通算5年間で10回を限度

〈必要な書類等〉

- ①北海道特定不妊治療助成事業の助成決定書の写し
- ②特定不妊治療費助成事業受診等証明書の写し
- ③医療機関が発行した領収書
- ④夫婦の所得額を証明する書類（所得証明書、課税証明書等）
- ⑤夫婦の住民票
- ⑥（夫婦のいずれかが町外に住所を有する場合）  
他市町村での市町村民税等の滞納がないことを確認できる書類（納税証明書等）
- ⑦印鑑
- ⑧振込口座の番号、名義人がわかるもの
- ※②～⑤は、北海道の助成事業申請時に添付した書類の写しでかまいません。

〈申請窓口〉 日高町役場保健福祉課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所、日高総合支所地域住民課

〈問い合わせ〉 日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ 電話 01456-2-6183  
日高総合支所 地域住民課 福祉・健康・介護グループ 電話 01457-6-3173

## 町の保健推進員さんのおいしいレシピ紹介

料理上手な保健推進員さんたちの自慢のメニューを皆様にご紹介します。

第1回目は、簡単にできる春巻きです。これは9月のクッキングサークルで門別本町地区の保健推進員さんが調理したメニューの1つです。

### 変わり春巻き

#### ▼材料 <4人分>

春巻きの皮8枚80g、えび160g、アスパラガス60g、玉ねぎ40g、生しいたけ40g、こしょう少々、揚げ油適量、すだち（レモンでも可）、ミニトマト8個、サニーレタス適量

#### ▼作り方

- ① えびは背わたを取り、たて半分に切って、こしょう少々をふっておく。
- ② 玉ねぎはくし切り、しいたけは薄切りにする。アスパラガスは半分に切る。
- ③ 春巻きの皮に①のえびを1尾分置き、横にアスパラガスを並べる。  
その上に、②の玉ねぎとしいたけをのせて巻く。
- ④ 最初は低温の油でじっくりと揚げ、最後は高温にして揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、サニーレタス、ミニトマトを飾り、すだちを添える。



是非、ご家庭でも挑戦してみてください。

広報日高12月号12ページに掲載しました「風しん予防接種等費用の助成をしています」の記事に誤りがありましたのでお詫びし訂正いたします。

勤医協厚賀診療所 受付時間 【誤】月～金 8:30～12:00/13:00～17:15 → 【正】水木金 9:30～12:00



# とねっこ館 運動指導室 第4期レッスン参加者募集



	登録制有料レッスン		登録なし無料レッスン
	11:00~12:00	12:15~13:15	10:20~10:50
<b>水曜日</b>	<b>体引き締めダイエット</b>	<b>ストレッチ・ヨガ</b>	<b>筋トレストレッチ</b>
1月7日~	全身の筋肉を鍛え太りにくい体づくりをします。定員35名	ストレッチとヨガのポーズを組み合わせたヨガ入門クラス。定員30名	筋肉を刺激しながらストレッチ。疲れにくい体づくりをします。
	11:00~12:00	19:00~20:00	
<b>木曜日</b>	<b>ソフトパンチキックEX</b>	<b>パンチキックEX</b>	
1月8日~	簡単なパンチとキックで脂肪燃焼！定員25名	パンチとキックを取り入れた格闘技系エクササイズです。定員25名	
	11:00~12:00	14:00~14:45	<b>動画レッスン</b>
<b>金曜日</b>	<b>ソフトエアロビクス</b>	<b>流水水中運動</b>	18:15 スタンディングストレッチ 18:30 ヨガストレッチ 19:00 エアロビクス
1月9日~	エアロビクスが初めての方でも気軽に楽しめます。定員25名	膝や腰に優しい強度低めの水中運動♪流水リラクゼーション含。定員25名	
	11:00~12:00	13:00~13:45	
<b>土曜日</b>	<b>健康イス体操</b>	<b>水中ダンベル&amp;ウォーキング</b>	
1月10日~	イスに座った形でゆったりと体を動かすエクササイズ。定員30名	水中ダンベルを持ち水の抵抗を効果的に使い筋力UP！定員20名	

【レッスン参加料】 登録制有料レッスン 1種類(各11回) 500円

※別途、とねっこの湯入館料500円掛かります。

【スポーツ保険料】 65歳未満1,890円 65歳以上1,040円

(平成27年3月末まで有効)

【実施場所】 とねっこ館 研修室・歩行プール

【申込期間】 12月18日(木)~1月6日(火)

【申込先】 日高町役場 保健福祉課 01456-2-6183(土・日曜日は除きます)  
とねっこ館 運動指導室 01456-2-2221(月曜日は除きます)

## ~新プログラムのご案内~

- ◎ 木曜日の夜に「パンチキックEX」が始まります。パンチとキックでストレス解消！
- ◎ ソフトエアロビクス~エアロビクスが初めての方、体力に自信がない方など大歓迎！  
やさしいリズムとステップで楽しく汗をかきましょう
- ◎ 動画レッスンスタート~TV画面から流れる動きに合わせてカラダを動かしましょう  
レッスン内容は定期的に変更していきます  
1月から3月はスタンディングストレッチ、ヨガストレッチ  
エアロビクスの3本です

☆ いつも運動している方はもちろん！運動が初めての方、しばらくお休みしている方、新プログラムに参加してみませんか？ スタッフ一同お待ちしております

