

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3回目は、「塩麴を使った肉巻き」です。これは7月のクッキングサークルで富川地区の保健推進員さんたちがつくりました。手作りの塩麴を使った1品です。

▼材料 <4人分>

豚ロース（豚モモでも可）8枚、青ジソ8枚、スライスチーズ2枚、赤ピーマン1個
アスパラ8本、塩麴大さじ1杯程度

▼作り方

- ①スライスチーズを縦方向に4等分し、赤ピーマンを5mm幅で縦方向に切る。
- ②豚肉を広げ、塩麴を薄く塗り広げる。
- ③豚肉に大葉を敷き、その上にチーズ、赤ピーマン、アスパラをのせて巻いていく。
- ④巻いてから30分ほど置き塩麴をなじませる。
- ⑤フライパンで少量の油をひき、焼く。
- ⑥斜めに半分に切って盛り付ければできあがり。

*味付けは塩麴のみなのでさっぱり食べることが出来ます。

*塩麴は薄く塗ってから、置いておくのがポイントです。

つけすぎると塩分の摂りすぎにつながるので注意してください。



<推進員さんの塩麴>

▼材料 甘麴200g、塩60g、水300ml

- ▼作り方
- ①麴と塩を手で混ぜ合わせた後に水を加える。
 - ②保存容器（タッパなど）に移し、1日1回混ぜる（空気に少し触れるようにする）
 - ③10～14日程、常温で置いておくことでできあがり

*ふた付きの保存容器に入れ、冷蔵保存で約半年は保存できます。

男の料理教室～基本から学ぼう～

男性の方におすすめの料理教室を開催します。お米の炊き方や、おいしいだしのとり方など、町の保健推進員さんと一緒に楽しく料理づくりの基本を体験してみませんか？料理経験のない男性や、これから生活する上で調理が必要になってくる男性、奥様のために…などなど自力で作った料理を皆さんと一緒に味わってみましょう。参加をお待ちしております。

1. 日程・会場 平成25年2月5日（火）18：00～20：00 門別公民館（門別本町210）
平成25年2月6日（水）18：00～20：00 こもれびホール（宮下町1-411-1）
2. 対象者 年齢問わず男性
3. 参加費用 1人500円（材料費）
4. 参加人数 定員20名
5. 内容 ご飯、みそ汁、たらのホイル焼、筑前煮、キャベツのツナ和え
6. 持ち物 エプロン、三角巾

【申込・お問い合わせ先】日高町役場 保健福祉課 健康づくりグループ（電話 01456-2-6183）
総合支所 住民生活課（電話 01457-6-3173）

※申込期間は平成25年1月31日（木）までです。ただし、定員になり次第締め切ります。



去年はさんまの蒲焼きに挑戦しました。



丁寧な包丁さばきです。

後期高齢者医療制度のお知らせ

■高額介護合算療養費及び医療費通知について■

■ 高額介護合算療養費について

医療と介護の両方を利用している世帯の自己負担を軽減する制度です。

同じ世帯の被保険者が、1年間に支払った後期高齢者医療制度と介護保険の自己負担額の合計が限度額を超えたときは、その超えた額が後期高齢者医療制度及び介護保険から支給されます。なお、手続きには市町村窓口への申請が必要となります。

- 後期高齢者医療制度または介護保険の自己負担額のいずれかが0円の場合は対象となりません。
- 支給額が500円未満の場合は支給されません。

◆ 自己負担限度額表

【1年分の自己負担額の計算期間：8月1日～翌年7月31日】

負担割合	区 分	自己負担額の合計の基準額	
3割	現役並み所得者	67万円	
1割	一 般	56万円	
	住民税非課税世帯	区分Ⅱ（※1）	31万円
		区分Ⅰ（※2）	19万円

※1 世帯全員が住民税非課税である方

※2 世帯全員が住民税非課税であり、世帯全員の所得が0円（公的年金収入のみの場合、その受給額が80万円以下）、または老齢福祉年金を受給している方

申請される方は、申請書（個別に送付されている方）・印鑑・通帳などの受取口座を確認できるものをお持ちになり、お近くの役場窓口までお申し出ください。

- 役場保健福祉課
- 日高総合支所住民生活課
- 水・くらしサービスセンター
- 厚賀出張所

■ 医療費通知の送付を希望される方へ

北海道後期高齢者医療広域連合では、被保険者の皆様に健康や医療に対する理解を深めていただくために、皆様の医療費を半年ごとにまとめ、発行をご希望の方を対象に医療費通知を送付しています。

次の発行は平成25年3月（平成24年7～12月）に行います。

◆ 新たに発行をご希望の方はご連絡ください

新たに発行をご希望の方は、お手数ですが、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。（電話でのご連絡だけで手続きできます）。

- すでに「発行希望」のご連絡をいただいている方につきましては、継続して発行しますので、再度のご連絡は必要ありません。
- この通知を受け取られたことにより、申請等の手続きをされる必要はありません。
- ※ この通知を確定申告などの「医療費控除」の領収書の代わりとすることはできません。

【お問い合わせ先】

■北海道後期高齢者医療広域連合

〒060-0062

札幌市中央区南2条西14丁目国保会館6階

電話 011-290-5601

■日高町 保健福祉課 介護・保険医療グループ

電話 01456-2-5131