

新型コロナウイルス感染症の影響により、行事や本の貸し出しを休止してまいりましたが、11月より再開しました。今後も感染状況により、行事や本の貸し出しについて変更となる場合があります。

ご利用の際は、感染予防のため、引き続きマスク着用や検温、消毒などご協力をお願いします。



いきいき子育て
わくわく
児童館

クリスマス会 開催

日時 12月18日(土) 午前10時～受付
対象 町内在住の未就学児 定員7組
募集期間 12月6日(月)～12月16日(木)
申し込み 町児童館まで

問い合わせ 町児童館 ☎87-0921

行事や休館日などの情報が確認できます♪

▲町ホームページ (児童館)

手作り飾り付けをみるのも楽しみの一つです♪

今年もサンタがやってくる!?

身近な食材で！
元気レシピ♪

このコーナーでは、町の特産品を使ったレシピや健康増進レシピ、給食レシピなどをご紹介します。

第41回 秋の香りごはん

給食係

11月10日(水)の給食にでました♪
秋の香りごはん

さつまいもを素揚げして、混ぜごはんの具として合わせます。ごま塩をかけると、さつまいもの甘味が引き立ち、食が進みます。



- 材料 ● (4人分)
- | | | | |
|----------|------|-----------|--------|
| 米…………… | 2合 | にんじん…… | 中1/4本 |
| さつまいも…… | 中2本 | 生椎茸…………… | 3枚 |
| 揚げ油…………… | 適量 | みりん風調味料…… | |
| 鶏もも小間肉…… | 120g | | 大さじ1.5 |
| しめじ…………… | 50g | しょうゆ…… | 大さじ3 |
| 油揚げ…………… | 2枚 | ごま塩…………… | 適量 |

- 作り方 ●
- ①さつまいもは厚さ1cmくらいのいちょう切りにして、油で揚げる。
 - ②にんじんは千切り、椎茸は細切りにする。しめじはよくほぐしておく。油揚げは細切りにする。
 - ③調味料を煮立て②の材料をすべて入れて、煮汁が無くなるくらいまでよく煮る。
 - ④普通に炊いたごはん、揚げたさつまいもと③で煮た混ぜごはんの具を合わせて、よく混ぜる。
 - ⑤盛りつけてから、ごま塩をかける。

健康里から づくりの

介護認定を受けている方 おむつ代の 医療費控除

確定申告での医療費控除、
おむつ代には対象条件があり
ます

医師が「傷病によりおおむね6か月以上にわたり寝たきり状態」及び「治療を継続するためおむつが必要」と認められた方については、**医師が発行するおむつ使用証明書**を添付すると確定申告時におむつ購入費用を医療費控除の対象とすることができます。

初めておむつ代を医療費控除として申告する方は、まずは主治医にご相談ください。

2年目以降 町から確認書を発行できます

おむつ代の医療費控除の申告が2年目以降の場合は、町が要介護認定に係る主治医意見書で必要性を確認できる場合に限り、介護保険係の窓口で「おむつ使用確認書」を発行することができます。

交付を受けるには申請が必要ですので、令和4年1月4日(火)以降に保健福祉総合センターへお越しください。また、発行までには1週間ほどかかりますのでご注意ください。

問い合わせ
保健福祉総合センター内
健康福祉課 介護保険係
☎79-0912

今回は花粉症についてお話しします。
2008年の統計によると国民の29・8%が花粉症と診断されており(スギ花粉症は26・5%)、10年前の1998年に比べ10%以上も増加していました。
花粉症というと皆さんはスギ花粉症を思い浮かべられる方が多いと思います。スギ花粉症はその名とおりスギ花粉が原因となる疾患



花粉症



国保東庄病院
こまた せいいち 医師

で花粉症の80%を占め、くしゃみ・鼻水・鼻つまり(3大症状)の鼻症状だけでなく、眼のかゆみや喉の違和感、咳をおこすこともあります。スギ花粉は2月中旬より飛散しだし、3月上旬にピークを迎え、3月末から4月上旬まで飛散します。

わが国では、スギ花粉のほかにもヒノキ(4月)やカモガヤ(5月)、ブタク

サ、ヨモギ(9~10月)のようにいろいろな花粉が年中飛散しています。しかし、全ての花粉が同じように花粉症を引き起こす訳ではなく、花粉によって花粉症のなりやすさも異なります。それらの中で特に、スギは大量の花粉を一時期に飛ばして、最も花粉症を起

こしやすくしています。現在、花粉症に対してはマスクやスプレーなどによる物理的な予防や抗アレルギー剤の内服による予防的治療があります。近年、スギ花粉症に関しては舌下免疫療法と呼ばれる治療法が保険で認可されるようになりました。この治療法はスギ花粉を原料とするエキスを少量ずつ毎日服用するこ

とによって体を慣らし、長期にわたる治療です。長期にわたる(3年ほど)、正しく治療が行われると、アレルギー症状を治したり、症状をおさえる効果が期待できます。症状が完全におさえられない場合でも、症状を和らげ、抗アレルギー剤の減量が期待できます。

治療に興味のある方は、耳鼻咽喉科や当院でも治療を行っておりますのでご相談下さい。

問い合わせ

東庄病院 ☎1177



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前(受付時間は午前11時まで)
整形外科	火曜日午前(予約制)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177