

介護保険事務所からのお知らせ

「介護保険 出前講座」のご案内

【出前講座とは?】

平成12年4月に介護保険制度がスタートして今年で15年目になります。高齢化に伴い介護保険サービスの利用者は年々増加し、介護保険制度の重要性が高まる中、平成27年度には制度の改正が予定されています。

介護保険事務所では、「介護保険」についてより知っていただくとともに、皆さんから意見を伺う場として、職員が直接出向いてお話をする「介護保険 出前講座」を行っています。

講座内容 ● 介護保険料や要介護認定、介護保険のサービスの種類や利用のしかたなど、介護保険のしくみ全般について講座を行います。

対象 ● 美郷町に在住、在職の方で10名以上の方が受講できるグループ・団体・企業
※10名以上受講できるのであれば、個人での申し込みもできます。

※町内会や老人クラブなどの地域の会合の場、企業の社員研修の場にも伺いますのでお気軽に申し込みください。

講座時間 ● 90分程度

開催場所 ● 希望する会場で開催しますので、受講するグループ・団体等で会場を確保してください。

申込方法 ● 開催希望日の2週間前までに、介護保険事務所に電話でお申し込みください。

その他 ● 詳しくは介護保険事務所までお問い合わせください。

大曲仙北広域市町村圏組合では、ホームページ「OS介護ネット」を通じて、介護保険の情報を公開しています。ぜひご覧ください。

ホームページ「OS介護ネット」

<http://www.oskaigonet.or.jp/>

問い合わせ

介護保険事務所 広報啓発担当 ☎0187(86)3910



ワンポイントアドバイス

そろそろ、地元の枝豆やトウモロコシが出回る時期です。冷めてもおいしいご飯です。お好みの野菜を加えてもいいです。

子どもの食育や生活習慣病の予防食を勉強している美郷町食生活改善推進協議会（食改=しょっかい）会員の皆さんが、野菜を使った体にやさしいヘルシーレシピを紹介します。

【簡単!洋風枝豆ごはん】

材料(4人分)

米 …………… 2合 ゆでトウモロコシ … 100g
コンソメ顆粒 … 小さじ2 塩 …………… 少々
ゆで枝豆 …………… 200g 黒こしょう …………… 少々

※枝豆はゆでてサヤから取り出した豆を200g用意。
※トウモロコシはゆでて芯から外した実の部分100g用意。

作り方

- 1 米は洗って炊飯釜に入れ、米に合った分量の水をきっちり加える。コンソメを加えて普通に炊飯する。
- 2 炊きあがったら、枝豆、トウモロコシ、塩、黒こしょうを加えてよく混ぜる。
- 3 盛り付けるとき、季節の野菜のマリネなど、彩りの良い副菜を付けましょう。

問い合わせ

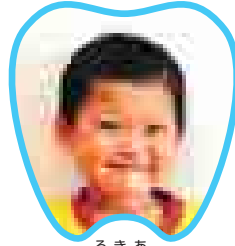
美郷町保健センター ☎0187(84)4900

虫歯のない子



じんだ
高橋 仁太 ちゃん
(上鍵田)

毎日の仕上げみがきをがんばっています。



るきあ
藤原 琉絆愛 ちゃん
(中通り)

これからも歯みがきをがんばります。



かえて
佐藤 楓 ちゃん
(土崎南部)

これからも歯みがきをがんばります。



こうま
川井 琥馬 ちゃん
(善元寺)

毎日お姉ちゃんと一緒に歯みがきをがんばっています。



りゅうせい
小田嶋 琉聖 ちゃん
(荒川)

毎日の歯みがきをがんばります。



りょう
高橋 涼 ちゃん
(本堂東部)

泣いても眠くても必ず歯みがきをしてから寝ています。



ゆうか
石井 悠花 ちゃん
(作山)

毎日歯みがきをして、カレンダーにシールを貼れるようにがんばっています。



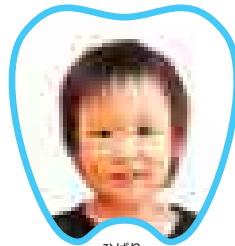
こはる
東海林 心晴 ちゃん
(野際)

ひとりで歯みがきをがんばっています。



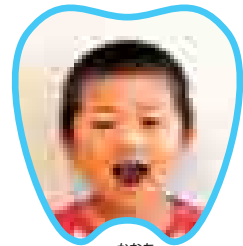
ゆいと
野村 唯斗 ちゃん
(下野荒町)

歯みがき大好き! これからもがんばります。



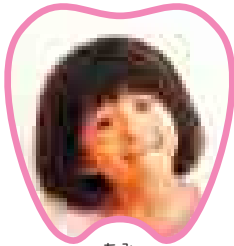
ひより
高橋 陽羽 ちゃん
(小安門)

毎日の歯みがきをがんばっています。



かなた
泉谷 奏 ちゃん
(今泉)

毎日の歯みがきをがんばっています。



あみ
戸澤 亜実 ちゃん
(千屋南部)

これからも歯みがきをがんばります。



とむ
高橋 十夢 ちゃん
(土崎南部)

これからも歯みがきをがんばります。



かずき
高橋 和希 ちゃん
(善元寺)

毎日がんばって歯みがきをしています。



ふうあ
西村 楓歩 ちゃん
(東高方町)

お兄ちゃんと一緒に歯みがきをがんばっています。



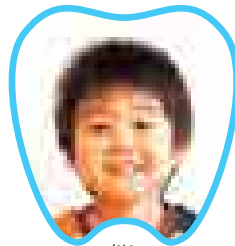
しょうご
伊藤 草悟 ちゃん
(上深井)

今まで以上に上手にみがけるように、歯みがきをがんばります。



あやと
草薙 彩人 ちゃん
(作山)

毎日の歯みがきをがんばっています。



かい
中野 快 ちゃん
(上畑屋)

食べたあとは、しっかり歯みがきをしています。



あんり
高階 杏梨 ちゃん
(元本堂南部)

これからも歯みがきをして、虫歯にならないようにがんばります。