

# 介護保険事務所からのお知らせ

## 要介護認定から介護保険のサービス利用まで

要介護認定の申請をして「要支援1・2」「要介護1～5」のいずれかの認定を受けた方は、介護保険のサービスを利用できます。

### ■「要介護1～5」と認定を受けた方 施設サービスを利用したい場合

入所を希望する施設に直接申し込みます。

### 在宅サービスを利用したい場合

①居宅介護支援事業所に連絡して、ケアプラン（居宅サービス計画）の作成を依頼します。

※居宅介護支援事業所は介護保険事務所ホームページまたは美郷町役場福祉保健課、介護保険事務所に用意している一覧表でご確認ください。

②担当のケアマネジャーにケアプランを作成してもらいます。適切な介護サービスを利用できるように相談しましょう。

※サービス提供事業所との連絡・調整はケアマネジャーが行います。

③ケアプランに沿って在宅サービスが始まります。

介護情報はOS介護ネットから  
<http://www.oskaigonet.or.jp/>

### ■「要支援1・2」と認定を受けた方

①初めてサービスを利用する方は、地域包括支援センターに連絡して、介護予防ケアプラン（介護予防サービス計画）の作成を依頼します。これまで介護サービスを利用していた方で「要支援1・2」と認定された方は担当のケアマネジャーに相談してください。

②担当のケアマネジャーに介護予防ケアプランを作成してもらいます。適切な介護予防サービスを利用できるように相談しましょう。

※サービス提供事業所との連絡・調整はケアマネジャーが行います。

③介護予防ケアプランに沿って在宅サービスが始まります。  
※「要支援1・2」の方は施設サービスを利用できません。

問い合わせ

介護保険事務所 認定審査班

☎0187(86)3912

美郷町役場 福祉保健課 地域包括支援班

☎0187(84)4907

(美郷町地域包括支援センター)



### ワンポイントアドバイス

高野豆腐が入るので、お肉は少なめでOK!高野豆腐が水分を吸うので、具材がまとまりやすいです。揚げずにグリルで焼けばさらにカロリーオフになります。

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。

### 【高野豆腐入りピーマンの肉詰めフライ】

#### 材料(4人分)

ピーマン ……………4個  
 豚ひき肉 ……100g パプリカ(赤) ……1/4個  
 ④ 高野豆腐 ……1枚 塩こしょう ……少々  
 しいたけ ……2枚 卵 ……………1個  
 小麦粉、溶き卵、パン粉、揚げ油 ……各適量

#### 作り方

- ① ピーマンは縦半分にして種とヘタを取り除く。全体に軽く小麦粉をまぶしておく。高野豆腐はおろし金ですりおろす。しいたけ、パプリカはみじん切り。
- ② ④の材料を全て混ぜる。
- ③ ①のピーマンの内側に、②を詰める。小麦粉、溶き卵、パン粉の順にまぶして衣をつけ、油で揚げる。始めは中火、色づいてきたら弱火にして5分ほど揚げる。
- ④ 大根おろしとポン酢を添える。  
※ソース、トマトケチャップなど付けて食べてもおいしいです。

問い合わせ ●美郷町保健センター ☎0187(84)4900

短歌

米寿過ぎ名付けし来寿も来迎来すいよいよ卒寿 天寿はまだか 金沢西根 東海林甚平  
 球児らに思い走らせ声援し遠い昔の我子に重ねて 六郷 岩田 勇  
 投げてとり走って壘にすべり込み打つては柵こえ球児のよろこび 六郷 岩田 貞  
 いにしへの平泉へと古希の旅金色堂は希望の光 金沢 伊藤 敏子  
 再起とは勝手でしょうか雨蛙老いの膝には甲高すぎる 大町 藤本 昇  
 二人して草取り土寄せ追肥した畑に今宵雨降りしきる 第一 富樫 貢  
 病院に待つ間を通る人達のファッショントリどりもう夏となる 小荒川 齊藤 キミ  
 ラジオからルンバの曲の流れ来て高峰三枝子の時代に馳せる 塚 高橋 茂子  
 喜寿になり民謡を習い始めしが声はかすれて息も続かず 第一 小木田 敏子  
 祖父母らが濁酒入れて馴染みしとう白岩焼きに愛着の湧く 羽貫谷地 渡邊ケイ子  
 夕暮や淋しく聞ゆ蝸の鳴く声悲し老し我が身も 明田地(六郷) 高橋 ユキ  
 皮肉だよ手を掛け植えし朝顔よりも自然に生えた朝顔良く咲けり 六郷 籠谷 ミチ  
 や、長き旅から戻ればせまき庭雑草の中に秋海棠咲く 六郷 林 文子  
 ふと見れば梅雨の晴間に満開のうぜんかつら陽に輝やけり 新町 渡部 ウイ  
 炎天を木陰で凌ぎ山畑で短い夏の蟬時雨聞き 千屋 高橋 重寿  
 米とぎて思いし春の田植時稔りて秋の刈り入れ時を 田の尻 藤原リサ子

俳句

未来凶の掛けぬままに稲の花 千屋 戸澤 陽子  
 花競ふ愛す友無き一周忌 六郷 西村 文子  
 寝転びて糸張る蜘蛛を見ておりぬ 金沢西根 加藤 省市  
 ひと仕事終えて涼風満喫す 金沢西根 加藤 栄子  
 連日の厄日のごとし異常気象 六郷 高橋みつを  
 甲子園球児も郷土も熱い空 本堂城回 杉山 信一  
 汗を拭くいつか世話なる墓掃除 小荒川 佐藤しゅん  
 梅雨あけて暑さぎらぎら夏が来た 六郷 塩寺 榮子

川柳

夏休み家族で書いたドリル帳 上野荒町 鈴木 直保  
 佛沢発電目指し百合の花 塚 澤 曙光  
 ウオーキング雀も出迎えおはようさん 一丈木 たぐちとしを  
 マイマイガ大量発生オーマイガ 上畑屋 小林 大悟  
 蝶吹き爺吹きは愛嬌つくは罪 元本堂北部 齊藤しほ子  
 ちぎれ雲母を捜して赤とんぼ 本堂城回 戸沢 夢人  
 草元気夜露を浴びて生き生きと 中野 深澤 光二  
 積乱雲無限通りの顔作る 羽貫谷地 渡邊正右工門  
 母卒寿本人さておき楽しんだ 西高方町 入海小夜子  
 リーダーの企画立案実を結びホテル繁盛先を読む 田の尻 藤原 一男

作品

「桔梗」

坂本和子さん(六郷)



作品を募集します(短歌、俳句、川柳、イラストなど)

作品には読み仮名を振り、応募される方のお名前、住所、電話番号を明記のうえ、9月12日(金)までご応募ください。応募は1点とし、応募者多数の場合は掲載できないことがあります。内容が広報掲載上好ましくない作品については掲載しません。

応募先 ● 役場総務課、六郷出張所、仙南出張所  
 町のメール info@town.misato.akita.jp

学友館から  
 新刊図書のご案内



今月のおすすめ

- もう怒らない子育て 若松 亜紀(著)
- 1週間て下半身が変わる! スキップウォーキング 鈴木 清和(著)
- 初恋料理教室 藤野 恵美(著)
- 職員室の日曜日 村上 しいこ(作)
- たまごサーカス ふくだ じゅんこ(作)

問い合わせ ● 学友館 ☎0187(84)4040

一般図書

- 私に、魔法をかけて「自分」の壁
- 花岡を忘れるな歌謡の生涯
- 子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育の巻
- 「ニオイ」は消える!
- 森泉流手づくり雑貨MY“DIY”BOOK
- 世界文化遺産富岡製糸場と明治のニッポン
- 毒唇主義
- 雪の香り

- ウイザード・ハリリー(文) 養老 孟司(著)
- 野添 憲治(編著)
- 松成 容子(著)
- 池下 育子(監修) 森 泉(著)
- 熊谷 充晃(著)
- 内館 牧子(著)
- 塩田 武士(著)

児童書

- 写真で知る!びっくり日本一
- 石の卵
- さがして海ハカセ 1~3 海の生きもののなかま
- 魔法のシュークリーム

- 山田 英春(文・写真)
- 小林 安雅(文・写真)
- 岡田 淳(作・絵)

絵本

- うみの100かいだてのいえ
- むしホテルへようこそ
- 12にんのいちにち
- ダレ・ダレ・ダレダ

- いわい としお(作)
- きねかわ いつか(ぶん)
- 杉田 比呂美(さく)
- 越野 民雄(文)