

山都町では妊娠・出産・子育てを応援しています!~vol.2~

不妊治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、特定不妊治療費の一部を助成します。

1. 対象者 次のすべての要件を満たす方です。

- (1) 法律上婚姻をしている夫婦
- (2) 夫婦の両方が山都町に住所を有し、かつ住んでいること
- (3) 妻の年齢が43歳未満であること
- (4) 特定不妊治療を受ける夫婦及び同一世帯員に町税の滞納がないこと

2. 対象治療 体外受精又は顕微授精

※助成対象の治療内容および医療機関は、熊本県特定不妊治療費助成事業に準ずるものとします。

3. 助成金額および回数

- (1) 特定不妊治療に係る費用（県の助成を受けている場合は、その助成を控除した額）のうち、1回の治療につき5万円を限度に助成します。
- (2) 助成の回数は、通算して6回以内までとします。
※ただし、1年度につき3回を上限としています。

4. 申請の流れ

申請書を提出する

申請書は役場窓口のほか、町ホームページ上からもダウンロードできます。

- ・治療を受けた日の属する年度末日までに申請してください。
- ・熊本県の助成申請をされる場合は、県の助成結果が出てから申請をしてください。
(※申請が年度末日に間に合わない場合は、事前にご相談ください。)

■添付書類

- ① 住民票または戸籍謄本等、法律上の婚姻を証明できる書類
- ② 医療機関の領収書（写し可）
※県の助成申請で提出される場合は、写しを保管しておいてください。
- ③ 熊本県の助成を受けた方 → 「熊本県特定不妊治療助成事業承認決定通知書」の写し
受けていない方 → 山都町特定不妊治療費助成事業受診等証明書
(県助成用の証明書の様式(写し)でも可)

決定通知書を受け取ったら、請求書を提出する

通知から30日以内に提出してください。

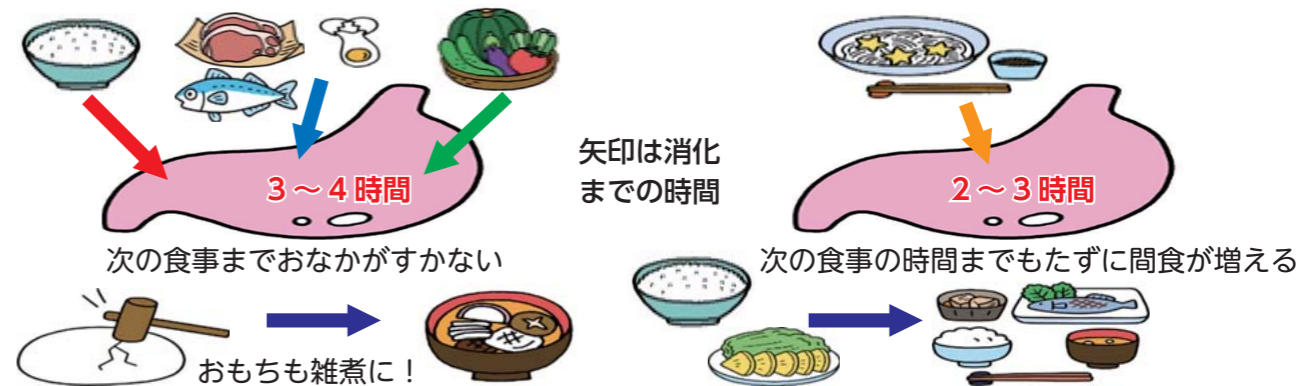
申請・問合せ先

健康ほけん課健康づくり係 ☎ 72-1295 清和支所 健康福祉係 ☎ 82-2112
蘇陽支所 健康福祉係 ☎ 83-1112

保 健 だ よ り

お腹がすかない食べ方を身につけよう

皆さん、昼食はうどんやラーメンだけ食べる時もあると思います。麺だけの日は、早くお腹がすきませんか？それは何故か？下の図のように食品に含まれる栄養素は、それぞれ、消化吸収される時間が異なるからです。食材を組み合わせる事で消化吸収に時間もかかり、お腹もすきにくくなり、栄養のバランスも整うので、身体の調子もよくなりいい事ばかりです。これからの食事で実践しましょう。



「白ご飯」を一工夫

白米に主菜、副菜がそろわない時は、麦や雑穀米を混ぜると食物繊維がUPしてお腹も空きにくくなります。ぜひ、自分の体で実感してみてください♪

問合せ先 健康ほけん課 ☎ 72-1295 清和支所健康福祉係 ☎ 82-2112 蘇陽支所健康福祉係 ☎ 83-1112

食生活改善推進員さんが子育て中のお母さんに郷土料理を伝授!

山都町の郷土料理「かすよせ」は昔、少ない食料で大人数の家族を養うために唯一のタンパク源である大豆を主として、ありあわせの野菜を増やして米の量を少なくするという、栄養と経済を兼ねた暮らしの知恵から生まれた料理です。いろいろと数を寄せることから「かすよせ」と呼んでいたのが、いつの間にか「かすよせ」と言う様になり、祝い事やお茶うけに作られてきました。1食で栄養満点かつバランスよくとれる郷土料理をぜひ子供たちにも伝えていってほしいですね。

レシピ

■材料(1人分)

- | | |
|-----------|------------|
| 大豆…… 15g | 干しいたけ 2g |
| もち米… 15g | 出し汁…… 80g |
| 鶏肉…… 5g | 砂糖…… 0.5g |
| 里芋(中) 10g | みりん…… 2g |
| 玉ねぎ… 5g | 薄口醤油… 4.5g |
| かぼちゃ 5g | 濃口醤油… 2g |
| ごぼう… 5g | サラダ油… 少々 |
| 人参…… 5g | |

■作り方

- ①一昼夜水に漬けた大豆ともち米はざるに上げ水気をきる。大豆はすり鉢でする。
- ②野菜を細かく切り、鶏肉を2センチ角くらいに切る。
- ③鍋に油を入れ、鶏肉と野菜を炒め、もち米を入れ炒めて、出し汁を入れて煮る
- ④食材に火が通ったら、砂糖、みりん、薄口醤油で味付けをしてすりつぶした大豆を入れて煮る。最後に濃口醤油を加えて味をととのえる。
*こげないようにいつも混ぜること

お母さん達からの感想…
栄養満点の料理なので、子供に作って食べさせたい
安心して食べられる料理との感想をいただきました♪

