

わつなぎ 5月号

2017.5
リズム部発行
TEL・FAX
464-9881

新婦人 浜松支部 赤ちゃん・親子リズム小組通信

芽吹きの時を迎えましたね



寒い冬が終わり、万物の息吹を感じさせる季節になりました。心も体もワクワク♪してきますね。

東洋医学では、「肝」の季節、つまり肝臓の活動が活発になる時期とされています。肝臓は栄養分の貯蔵やデトックスに関わる大切な臓器です。春野菜の多くはデトックス効果が高く、肝臓のはたらきをサポートします♡ 毎日の食卓に春野菜と旬の野菜を取り入れて、体の中から清カを与えましょう♪

浜松支部事務所では 不曜日の午前中、旬の野菜を売る 本曜日を開催しています。なかなかのにぎわいです。よかったです。のぞいてみてくださいね。

(開催日が変更する場合もありますから、事務局 TEL 464-9881 に問い合わせてもらえると完璧です!)

<旬の野菜 簡単レシピ 977>

◎ 千んげん菜の生サラダ

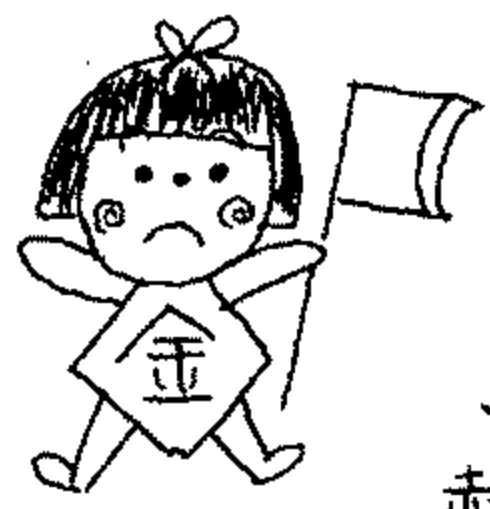
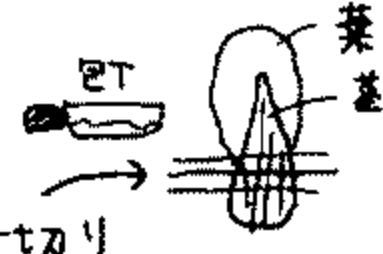
【材料・2人分】

- ・千んげん菜 … 2株
- ・ハム … 2枚
- ・ひじき(乾燥) … 3g
- ・ごま油 … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ 1/2

【作り方】

1. ひじきは熱湯で10分戻し、ざるに上げて水気を切る。
2. ハムは短めの細切りにする。
3. 千んげん菜は繊維を切るように千切り。
4. ボールに 1・2・3 とごま油、塩を入れて混ぜたらできあがり!

千んげん菜はカロテン、ビタミンB群、ビタミンCなどが豊富♡
ビタミンCは熱に弱いので、生で食べるとがオススメですよ。



リズム小組ブログ写真

大募集!

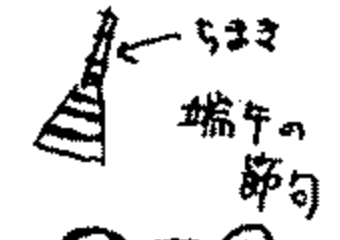


赤ちゃん・親子リズム小組のブログが

浜松子育て情報サイト ひびの中にあります。

しかし講師はなかなかリズムの途中で写真を撮ることができません。ブログはさびしい状態に……すみません(TT)そこで、お母さんが写真を撮った時に講師まで送ってください。嬉しそうです。よろしくお願いします!

また、ブログ等への掲載の時はほめて欲しい、という方は、講師まで言ってください。



<赤ちゃん・親子リズムブログ→ <http://oyakorizumu.cocolog-nifty.com/> >

「子ども医療費助成(静岡)について思うこと」

今年の4月から、磐田市と湖西市の0歳～中学3年生までは、通院・入院時の自己負担額は0円、無料になりました。

ちなみに浜松は、通院は毎回500円、入院は毎日500円、小・中学生においては、時間外診療の場合は助成対象外、つまり全額負担。

実は……うちの息子(当時小2)が去年の6月の日曜日、自転車に乗ってコケまして、骨が折れてしまいました。

すぐに、日曜当番医の病院へ行くと、ここでは手術できないから労災へ行くようにと。レントゲン写真、おえ本をもらい、労災への紹介状……合計は1万9千400円でした。

そして、労災病院で手術となったのですが、日曜日に手術……。子どものためですから払います。でも、こんなに無料の市町があると、なんだかなあ……。



こども医療費助成の市町実施状況一覧

平成29年4月1日現在

		助成対象(0歳~)		自己負担額			入院時の 食事助成	備 考
		中学3年まで	高校3年まで	有・無	負担回数	有の対象		
1	下田市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
2	東伊豆町	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
3	河津町	通院	○		無			
		入院	○		無			
4	南伊豆町	通院	○		無			
		入院	○		無			
5	松崎町	通院	○		無			
		入院	○		無			
6	西伊豆町	通院	○	○	無			
		入院	○	○	無		○	
7	熱海市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
8	伊東市	通院	○		500円	月4回まで	2歳以上	
		入院	○		無			2歳未満の通院自己負担は無し
9	沼津市	通院	○		500円	毎日	第1子・第2子	
		入院	○	○(償還助成)	500円	毎日	第1子・第2子	第3子以降の通院・入院自己負担は無し
10	三島市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
11	裾野市	通院	○		500円	月2回まで	小中学生	
		入院	○		無			未就学児の通院自己負担は無し
12	伊豆の国市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
13	伊豆市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
14	函南町	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
15	清水町	通院	○	○	500円	毎日	小中高生	
		入院	○	○	無			未就学児の通院自己負担は無し
16	長泉町	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
17	御殿場市	通院	○	○	500円	月4回まで	全員	
		入院	○	○	無			所得合計300万円以下は自己負担金も償還
18	小山町	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
19	富士宮市	通院	○		500円	月4回まで	全員	
		入院	○		無			
20	富士市	通院	○		500円	月4回まで	全員	
		入院	○		無		○	
21	島田市	通院	○		500円	月4回まで	全員	
		入院	○		500円	毎日	小中学生	未就学児の通院自己負担は月2回まで、入院自己負担は無し
22	焼津市	通院	○	○(償還助成)	無			
		入院	○	○(償還助成)	無		○	【高校生】H29.9月まで償還助成、H29.10以降は現物給付
23	藤枝市	通院	○		500円	月4回まで	全員	
		入院	○		500円	毎日	全員	
24	牧之原市	通院	○		無			
		入院	○		無			
25	吉田町	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
26	川根本町	通院	○	○	無			
		入院	○	○	無		○	高校生：償還助成一現物給付 食事助成：償還助成一現物給付
27	磐田市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
28	掛川市	通院	○		500円	月4回まで	全員	
		入院	○		無			
29	袋井市	通院	○		500円	月4回まで	小中学生	
		入院	○		無			未就学児の通院自己負担は無し
30	御前崎市	通院	○	○	500円	月4回まで	全員	
		入院	○	○	無			
31	菊川市	通院	○		500円	月4回まで	全員	
		入院	○		無		○	
32	森町	通院	○		500円	月4回まで	小中学生	
		入院	○		無			未就学児の通院自己負担は無し
33	湖西市	通院	○		無			
		入院	○		無		○	
34	静岡市	通院	○		500円	毎日	1歳以上	
		入院	○		無			1歳未満の通院自己負担は無し
35	浜松市	通院	○		500円	毎日	全員	
		入院	○		500円	毎日	全員	就学児の通院の時間外診療は助成対象外 (市外の就学児は償還助成)

※ 所得制限：全市町なし

※ 償還助成：医療機関へは保険診療の自己負担額(3割又は2割)を払い、後日、市町に請求すると相当額が助成される方式

※ 償還助成以外は現物給付方式(医療機関でこども医療費助成制度の自己負担額のみを支払う方式)

※ 食事助成欄の○は、市町上乗せ助成により医療機関窓口徴収なし

※ 平成28年4月の改正箇所は赤字で記載