

介護保険運営協議会委員が平成15年3月1日付で委嘱されました。この協議会は、被保険者、保健・医療及び福祉関係、公益事業者の各分野から委嘱され、介護保険事業計画の策定又は変更、介護保険者事業に係る高齢者保健福祉施策に関する調査等が主な仕事です。任期は平成17年2月28日までの2年間です。

介護保険運営協議会委員紹介



阿部 光春さん 佐藤 路也さん 高橋 民子さん
早川トシ子さん 嶋原 忠夫さん 今野 幹夫さん
西 益身さん 高橋サキ子さん 山田 品子さん

4月から 国保制度も 一部改正に

国保制度での窓口負担割合は次のようになります

これまでの制度				改正後		
70歳以上	1割			70歳以上	一定以上所得者	2割
					一般	1割
70歳未満	退職者		一般	3歳未満	3割	3割 (昨年10月と4月からの二段階で実施)
	本人	2割				
	家族	外来	3割	3割	2割 (昨年10月実施)	
		入院	3割			
	外来の薬剤一部負担			廃止(4月から実施)		

※70歳以上には、65歳以上の寝たきり等の方を含みます
※県内では、6歳未満の窓口負担はありません

旬の食卓 ちょこっと作ってみよう

◎新だけのこは4月から5月の上旬くらいまでが旬で、えぐみが少なく、やわらかで味も香りもいいおなじみの山菜です。今ではパックで1年中食べられますが、旬の時期のだけのこの方が栄養価も高く、さまざまな生活習慣病予防効果を含んでいるので、他の野菜と組み合わせることで食卓に加えてみませんか。

◆だけのこと厚揚げのみそ煮・山椒風味◆

◆材料(4人分)

- だけのこ……………200g
(水煮か、下ゆでしてあるもの)
- 厚揚げ……………200g
- 絹さや……………50g

◆下ごしらえ

- だけのこは少し厚めのスライス
- お湯をかけて油抜きし、だけのこよりも厚めのスライス筋を取って、斜め半分に切ってゆでて、冷ましておく

調味料

- だし汁……………1カップ
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………大さじ1
- 粉山椒……………小さじ1/4
(もしくは生の木の芽3枚をかるくきざむ)
- 白みそ……………大さじ3
- 砂糖……………小さじ1

1人分
129.5kcal



◎作り方

- ①だけのこと厚揚げは調味料で汁気がなくなる手前まで煮る。
- ②絹さやを合わせる。