

◇ Let's 食つきんぐのお知らせ ◇

妊娠中の食生活や栄養は大丈夫かな？離乳食はどうやって作るの？離乳食の進め方は大丈夫かな？簡単に子どもに作れるおやつはあるのかな？など妊婦食、離乳食、幼児期のおやつについて気になっていることはありませんか？

子育て世代包括支援センターでは、妊婦さんや就学前のお子さんを持つ保護者の方を対象とした『Let's食つきんぐ（レッツ クッキング）』事業を行っています。

内容は、栄養士が考案したレシピをもとに妊婦食、離乳食、幼児期のおやつなどの調理実習や試食を行います。また、調理実習中はお子さんを保育士やスタッフが託児します。

同世代のお子さんをお持ちの保護者の方々と調理・試食をしながら楽しく交流を行いませんか？ぜひ、たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

【日時】 平成30年6月19日（火）10:00～13:00

【場所】 保健センター

【対象者】 妊婦さん、就学前のお子さんを持つ保護者の方

【料金】 1人 600円（大人）

【持ち物】 エプロン、おむつ、着替え、ミルク、お茶などの飲み物、おぶりひも

※ 参加を希望される方は事前に申し込みが必要です。6月14日（木）までに下記までお申し込みください。



☆今後の『Let's食つきんぐ』開催予定日☆

平成30年8月28日、10月23日、12月4日、平成31年2月29日 いずれも火曜日です

《4月のLet's食つきんぐより》

妊婦さんのためのおすすめメニュー

* 割り醤油を使った和え物（減塩）



* しらすご飯
（カルシウムたっぷり）

* 根菜ごろごろスープ
（食物繊維たっぷり・便秘予防）



◎申し込み・問い合わせ先

保健センター内

子育て世代包括支援センター

（子育て支援係）

電話 0125-69-2100

～ご不明な点はお問い合わせください～



コタエを
出します

すべての相談の相談料が
無料になりました。

相談予約
ダイヤル

0125-22-8373

平日 10:00～16:00(12:00～13:00を除く)
土曜 10:00～13:00

札幌弁護士会 中空知法律相談センター

『広報うらうす』に広告を載せてみませんか？

広告主募集中

1号広告 縦4cm×横15cm 4,000円

2号広告 縦4cm×横7cm 2,000円

問い合わせ 役場総務課企画統計係

買物は町内商店で買いましょう!!

「浦臼町医療・介護連携基本情報カード」 をご利用ください。

保健センターでは、医療機関や介護サービスを利用される時に必要な情報をスムーズに共有できるように基本的な情報を記載するカードを作成しました。必要な事項を記載し、お問い合わせなどが必要な場合にご利用いただきます。


現在、高齢者の集まりや訪問の際等に配布しています。

お手元がない方は、保健センターでお渡しできますので、お声かけください。

【表】

浦臼町医療・介護連携基本情報カード	
氏名・住所	浦臼町字 番地の
電話番号	自宅 () 携帯 ()
緊急連絡先	氏名 (本人との関係:) Tel

医療・介護関係機関が、必要な情報をスムーズに共有できるようご本人の了承の下、基本的な情報を記載しています。
お問い合わせ等が必要な場合、ご活用下さい。



浦臼町観光大使「白子ねえさん」

【裏】

通院先	治療している病気
これまでかかった病気	
介護関係	介護認定 無・有 (要支援 要介護)
	担当ケアマネージャー
	◆氏 名:
	◆事業所名:
その他	◆電話番号: () -
	◆利用介護サービス:

※表面、裏面とも太枠内を各自でご記入いただいています。

お一人につき、カードを2枚お渡ししています。

- ・1枚は医療保険証と一緒に、医療機関受診時や入院時にご持参ください。
- ・もう一枚は、自宅の電話横に貼ってください。
(救急時等に確認が必要な場合に利用します。)

お問い合わせ先：浦臼町保健センター 介護福祉係
Tel 68-2288 (浦臼町地域包括支援センター)



児童手当受給者は、現況届の手続きを忘れずに!

児童手当の支給を受けている方は、毎年6月1日から6月30日までに『現況届』を提出することになっています。この届出は、児童手当を支給されている方の前年所得と6月1日現在における児童養育の状況等を確認し、引き続き手当を受ける要件があるかどうかを審査するために提出していただく大切な手続きです。

この届出の提出がないと、6月以降の児童手当が受けられなくなります。6月30日が閉庁日のため、必ず**29日(金)**までに次の物を添付して届出をしてください。

- 国民年金以外の年金に加入している方～「受給者の健康保険被保険者証の写し」または「年金加入証明書」
- 平成30年1月1日現在、浦臼町に住所がなかった方～前住所地の市区町村長が発行する「平成30年度 児童手当用の所得証明書」

なお、現況届を提出していただく方には、役場から用紙等を送付いたします。

役場へ直接持参することが難しい方は、郵送でもかまいませんが、6月29日までに役場に必ず到着するようにお願いいたします。

詳しいことは、役場くらし応援課住民係までお問い合わせください。 電話68-2112 (直通)

元気にあいさつをしましょう!!