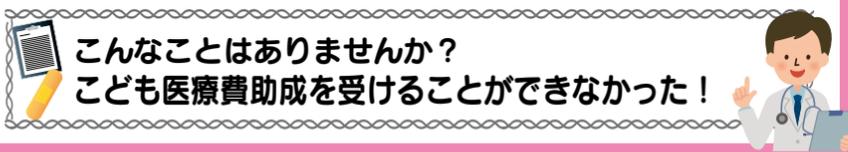


# 健康と福祉のひろば



## こんなことはありませんか？ 子ども医療費助成を受けることができなかった！

「子どもが県外の医療機関で受診した」「子どもが県内の医療機関で受診した際に、子ども医療費助成受給者証を忘れてしまった」などの理由で、子ども医療費助成を受けられなかったことはありませんか？

このような場合でも、健康保険が適用されるものについては、区役所または出張所での手続きを行えば払い戻しが受けられます。

また、お子さんの治療のために装具を作製したときも対象となります。

### 手続きに必要なもの

- ・子ども医療費助成受給者証
- ・領収書(診療点数、自己負担額、受診日などの記載があるもの)
- ・印かん(受給者本人が署名する場合は不要)
- ・預貯金の口座情報(受給者名義に限る)
- ・健康保険組合などが発行した支給決定通知書(コピー可)  
(※高額療養費に該当する場合や、治療用装具、弱視用の眼鏡などの費用の助成を申請する場合に必要)
- ・医師が発行した証明書(コピー可)  
(※治療用装具や弱視用の眼鏡などの費用の助成を申請する場合に必要)
- ・子ども医療費助成支給申請書(受付窓口にあります。市ホームページからダウンロード可)

診療時に受給資格があれば、医療費の支払い後2年以内は手続きをすることができます。

☎健康福祉課児童福祉係(☎387-1335)



## 食推 イチオシ 誰でも簡単！健康レシピ

### 子どもが喜ぶ！冷めてもおいしいゴマゴボウ

— 作り方 —

- 1 ゴボウは皮をむき、2～3等分に大きく切り、少量の酢を入れたお湯でゆでる。
- 2 ゆでたゴボウの水気を切り、すりこぎなどでよくたたく。(かなりボロボロになるまで)
- 3 ②を幅5cm程度に切り、片栗粉を適量付けて油で揚げる。
- 4 砂糖、しょうゆ、ゴマをよく混ぜておく。
- 5 ③が揚がったら、あたたかいうちに④と和え、器に盛り付ける。
- 6 ミニトマトを添えて完成。

4人分の材料

- ゴボウ……………1本
- ゴマ……………適量
- 片栗粉……………適量
- 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1
- 酢……………少々
- サラダ油……………適量
- ミニトマト……………4個

※1人当たりの栄養計算※※付け合わせのミニトマトは含めない  
エネルギー：137kcal、タンパク質1.4g 脂質9.3g、炭水化物12.6g、食塩相当量0.6g



## 健康増進普及講習会 ちょいしおで健康寿命延伸 野菜たっぷりメニュー

☎健康福祉課 健康増進係(☎387-1340)

健康な毎日を過ごすためには、日々の食事と運動が大切です。一緒に健康について考えながら楽しい時間を過ごしましょう。

日にち	会場	定員(先着)	申し込み
7月8日(月)	北地区公民館	20人	6月26日(水)までに 食生活改善推進委員 佐藤(☎258-4738)
7月10日(水)	長浦コミュニティセンター	18人	7月1日(月)までに 食生活改善推進委員 荒木(☎386-7325)

時間 午前10時～午後1時  
内容 健康についての講話、簡単な運動、調理実習 他  
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具 料金 400円

## 集団検診のお知らせ(7月)

☎健康福祉課健康増進係(☎387-1340)

※お子さん連れの受診も可能です。事前にご連絡ください。

### 胃がん・肺がん(結核)検診

対象 40歳以上(令和2年3月31日時点の年齢)  
・事前申し込みは不要です。(当日直接会場へ)

月	日	曜	会場	検診の種類	受付時間
7	3	水	葛塚コミュニティセンター	胃・肺(女性のみ)	9:00～11:00
				肺のみ(女性のみ)	13:00～14:00
	胃・肺	9:00～11:00			
	肺のみ	13:00～14:00			
	12	金		胃・肺	9:00～11:00

### 乳がん検診

対象 40歳以上の偶数年齢の女性(令和2年3月31日時点の年齢)  
※平成30年度未受診者も対象  
・事前の申し込みが必要です。

月	日	曜	会場	予約開始日	予約・申し込み
7	9	火	長浦コミュニティセンター	6月8日(土)	新潟市役所コールセンター ☎243-4894 午前8時～午後9時 年中無休
	10	水	木崎コミュニティセンター	6月8日(土)	
	18	木	北地域保健福祉センター	6月15日(土)	
	26	金	豊栄健康センター	6月21日(金)	
	31	水	岡方コミュニティセンター	6月27日(木)	

## ハピスカとよさかヘルシーエクササイズ教室

教室名	期間(全10回)	曜日	時間
①ルーシーダットン	7/2～9/24	火	13:30～14:30
②フラダンス(夜)			18:50～19:50
③バレトン			20:00～21:00
④いきいき健幸トレーニング	7/3～9/25	水	10:00～11:30
⑤すこやかピラティス			19:00～20:00
⑥汗をかいてシェイプアップ			20:10～21:10
⑦やさしい有酸素運動	7/4～9/26	木	9:30～10:30
⑧フラダンス(午前)			11:00～12:00
⑨頭と体スッキリ健幸体操			13:30～14:30
⑩ペルビック(骨盤)ヨガ	7/5～9/27	金	20:00～21:00
⑪太極拳			10:00～11:30
⑫ソフトエアロビクス			14:00～15:00
⑬ルーシーダットン(長浦開催)	7/10～9/25	水	13:30～14:30

会場 ①～⑫は豊栄総合体育館、⑬は長浦コミュニティセンター  
対象 各教室15歳以上(④⑦は50歳以上、⑨は60歳以上)  
定員 40人(①⑧⑬は20人、④は30人)  
参加費 年度会員4,000円、シーズン会員5,000円  
申し込み ハピスカとよさか(☎386-7522、祝日を除く月曜休み)

## 北地区スポーツセンター 夏期スポーツ教室

教室名	期間	時間	曜日	参加料	定員(人)	開催回数
①カラダ引き締めトレーニング	7/8～9/9	9:45～10:15	月	2,400円	40	①～⑤⑦⑧は全8回、⑨～⑭は全10回、⑮⑰⑱は全9回、⑲⑳は全4回。
②ステップエクササイズ(月曜)		10:30～11:30				
③バレトン		18:30～19:15				
④ルーシーダットン(月曜)	7/10	19:30～20:30	水	3,200円	30	15歳以上(中学生を除く)
⑤骨盤矯正エクササイズ		9:45～10:45				
⑥ズンバ		13:45～14:30				
⑦スロー&コアトレーニング	7/10	19:10～19:55	木	3,200円	各40	6月28日(金)までに、直接窓口、ホームページ、もしくは電子メール(kitaspo@niigata-kaikou.jp)に①会員カード登録番号②教室名(複数の場合全て)③氏名(ふりがな)④電話番号を明記し同センター(☎258-0200) ※申込多数の場合は抽選。 注：事前に会員カードの発行が必要です。お持ちでない人は身分証を持参の上、直接同センター。
⑧ボックスキック		20:05～20:50				
⑨ラテンダンスエクササイズ	9/19	9:45～10:30	木	4,000円	40	体験参加も随時受け付けています！ 1回分の料金は、①は500円、その他は600円です。 通常教室、体験参加ともに別途入場料はかかりません。
⑩ルーシーダットン(木曜)	9/26	10:45～11:45				
⑪やさしいヨガ	7/11～9/19	13:15～14:15				
⑫フラダンス	7/11～9/19	14:30～15:30	金	3,600円	各40	
⑬サーキットフィットネス		19:00～19:45				
⑭エアロビクス(木曜)		20:00～20:45				
⑮リラックスヨガ	7/12	13:15～14:15	金	1,600円	各40	
⑯ズンバゴールド	8/23	14:30～15:15				
⑰リフレッシュヨガ	7/12	18:30～19:15				
⑱ピラティス	7/12	19:30～20:30	50			

〈広告欄〉広告掲載の申し込みは地域総務課(☎387-1175) 1枠(3.9cm×7.9cm) 1回7,000円(税込)

北区・区バス屋の便を増便中！詳しくはこちら



問地域総務課(☎387-1155)