

毎月19日は食育の日
食推さんのレシピ紹介

問 保健課

☎773・6811

サバ缶のオムレツ

材料（4人分）

卵4個、サバ水煮缶1缶、キャベツ200g、ピザ用チーズ30g、スキムミルク大さじ2、塩・こしょう少々、油大さじ1

アイオリソース

プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ2、おろしにんにく少々

作り方

①キャベツは1cm角に切り、サバ缶はほぐす。

②卵、キャベツ、サバ缶、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩・こしょうを混ぜる。

③フライパンで油を熱し、②を流し入れ、混ぜながら半熟まで火を通し、ふたをして弱火で3分、上下を返して、ふたをして弱火で3分焼き、火を止めて2分蒸らす。

④アイオリソースの材料をよく混ぜておく。

⑤盛り付け、アイオリソースをかける。

1人分の栄養価

エネルギー275 kcal、たんぱく質

18.5g、脂質19.3g、カルシウム238mg、食塩相当量0.9g

子育て・教育

令和4年度就学援助の申請受付

問・申 学校教育課

☎773・6700

市内に住所があり、経済的に困っている小・中学生の保護者に、学用品費や給食費などを一部助成します。（所得制限あり）

案内・申請書の配布場所

在籍する学校・各庁舎（市内の学校では、4月以降に案内を配布します）

提出先 学校教育課か在籍する学校

（郵送可）

申請受付期間

4月1日（金）～28日（木）

※5月以降は、令和5年2月28日（火）まで受け付けます（申請した月によって、援助対象費・金額が異なります）

注意事項

・令和3年度に就学援助を受けていた場合でも、新たに申請が必要です。
・同居する世帯全員の市・県民税の申告を済ませてから、申請してください。

・令和4年1月1日現在で、市内に住所登録がない保護者・同居世帯員は、令和3年分の所得課税証明書（6月ごろに発行）を前住所地から取り寄せて、後日提出してください。

子ども医療費受給者証を送付します

問 子育て支援課 子育て応援係

☎773・6822

4月から小学生になる子どもを対象に、4月1日から使用できる子ども医療費受給者証を、3月下旬に郵送します。

新しい受給者証の色は水色です。

医療機関では一部負担金を支払ってください

就学前は、医療費が無料ですが、小学生からは一部自己負担となります。次の一部負担金を、医療機関に支払ってください。

・外来 1回につき、530円
・入院 1日につき、1,200円

有効期間は18歳の年度末まで

小学生以上の子どもの受給者証の有効期間は、18歳到達年度の末日までです。長い期間使用しますので、大切にお取り扱いください。
※保険証や住所が変わったときや、受給者証を紛失したときは、子育て支援課に届け出てください

スポーツ

スポーツ振興くじ助成金で
スポーツ施設を整備

問 生涯スポーツ課

☎773・6630

スポーツ振興くじ助成金は、スポーツくじ（toto・BIG）の販売により得られる資金をもとに地方公共団体やスポーツ団体が行う、さまざまなスポーツの振興を目的とする事業に助成されています。

市では、スポーツ振興くじ助成金を活用して、計画的にスポーツ施設の整備や改修を行っています。

令和3年度は、大原運動公園テニスコート20面のうち、8面の人工芝張替工事を実施しました。

助成額 2,400万円

（総事業費7,846万円）



大原運動公園テニスコート