

男の料理教室

「食べるのは好きだけど、作るのはちょっと…」、「いろいろな料理を学んでみたい！」など、普段の食生活で感じている男性の方必見！

茨城町食生活改善推進員が講師となり、身近な食材を使って、誰でも簡単に作れる、おいしい健康食レシピをお教えします。料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。



- ▶日 時 **10月14日(土)** ●受付 午前9時15分～9時30分
●講話・調理実習 午前9時30分～正午終了予定
- ▶場 所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター 2階 栄養指導室
- ▶対 象 町内在住の男性（定員16名）※定員になり次第締め切ります。
- ▶内 容 「簡単に作れるおいしい健康食レシピ」
旬の食材を使用し、食改さんが丁寧に指導します！
- ▶参加費 200円（材料費）※教室当日にお預かりします
- ▶持参するもの エプロン、三角巾、米1合、手拭き用のタオルなど
※調理実習中は、衛生面に配慮して、マスクの着用にご協力をお願いします。
- ▶申込方法 9月19日(火)～10月5日(木)までに健康増進課または、お近くの食生活改善推進員にお申し込みください。

【申込・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

受けていますか？ 胃がん検診

～病院で受ける胃カメラ検査のご案内～



町では、今年度**51歳以上の奇数年齢の方を対象**に「胃カメラ検査」の助成をおこなっています。検診費用20,271円のうち、町からの助成を受けて下記の金額で受診することができます。
【51歳から69歳の方】 4,000円 ※町の無料クーポン券（6月上旬発送）対象の方は、無料です。
【71歳以上の方】 2,000円
 実施・申込期間は、**令和6年2月29日(木)**まで となっていますが、早めの受診をお勧めしています。

- ◆ 年齢基準日は令和6年3月31日時点です。
- ◆ 胃や食道に自覚症状のある方や、治療中及び経過観察中の方は対象となりません。
- ◆ 受診方法・実施医療機関等の詳細は、広報いばらき6月1日号、町ホームページをご覧ください。
- ◆ 町民税非課税世帯・生活保護世帯の方は、申請により自己負担金が全額免除されます。健康増進課窓口での申請が必要です。

【申込・問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

小児・児童を対象とした医療福祉費支給制度(マル福)制度改正のお知らせ

○ 所得制限を撤廃します

現在、0歳から18歳（高校3年生）までの小児・児童の区分では、父母、その他の同世帯の方の所得を判定し、所得制限額以内の方を対象としています。令和5年10月1日から所得制限を撤廃し、対象年齢のすべての小児・児童がマル福を受給できるように対象者を拡充します。

対象者には、「医療福祉費受給者証交付申請書」を送付していますので、申請がお済みでない方はお手続きをお願いします（郵送による申請も可能です）。

○ 未就学児の医療機関での自己負担金を無償化します

現在、0歳から3歳未満までのお子様を対象に外来での医療費を実質無料としています。令和5年10月1日受診分より対象年齢を拡大し、0歳から6歳未満までに引き上げます。

併せて、入院自己負担金についても0歳から6歳未満まで実質無料とし、未就学児の医療費を外来、入院ともに全額無料とします。

対象者には「医療福祉費自己負担金支給申請書 兼 口座振込依頼書」を送付していますので、申請がお済みでない方はお手続きをお願いします（郵送による申請も可能です）。

※保険適用外（入院時の食事代や差額ベッド代等）は対象外です。

※外来・入院自己負担金は医療機関受診時に一旦お支払いいただきますが、後日指定口座に振り込みます。

【問合せ先】保険課 医療年金グループ ☎ 029-240-7113（直通）

障害年金のご案内

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限された場合に、現役世代の方も含めて受け取ることができる年金です。

▶まずは初診日を確認してください

障害年金の相談をする前に、「初診日」の確認をお願いします。初診日とは、障がいの原因となった病気やけがで初めて医療機関を受診した日です。障害年金の請求をするうえで非常に重要な事項なので、必ず確認しましょう。

▶相談窓口へ相談してみましょう

初診日に加入していた年金制度によって、相談先が異なります。水戸南年金事務所は事前予約制が必要です。茨城町保険課に来庁する場合も、手続きには時間がかかるため（2～3時間程）、事前に来庁日等をご連絡いただくことで申請がスムーズに進められます。時間に余裕をもってご来庁ください。

初診日に加入していた年金制度	請求手続きの相談窓口	予約
厚生年金	水戸南年金事務所	必要
国民年金	第3号被保険者	茨城町保険課 医療年金グループ (⑤番窓口)
	第1号被保険者 60歳以上65歳未満の方	
20歳前の方		おすすめします

※初診日以外にも請求にあたっての要件等があります。該当の相談窓口でご確認ください。

保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金の保険料に未納があると、障害年金を受け取れない場合があります。保険料の納付、または免除の手続きをお願いします。

【問合せ先】水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3278
茨城町保険課 医療年金グループ ☎ 029-240-7113

