



障害者自立支援法が4月から始まり、身体障害者、知的障害者、精神障害者といった障害の種類にかかわらず、共通の制度によって福祉サービスや自立支援医療を受けられるようになりました。

もし、精神科や心療科に受診されている方で、まだ通院公費制度を利用されていない場合は、福祉課に申請してください。精神通院分に限り、保険診療の自己負担額が3割から1割に軽減されます。

ただし、従来の通院医療公費負担制度と違い、有効期限が1年になりました。また、世帯の所得や疾病によって、毎月の自己負担額に上限があります。さらに、所得により制限がありますのでご確認ください。

問合先 福祉課 ☎66♦1106

## 自立支援医療(精神通院)制度をご存じですか？

○申請時に必要なもの  
医師診断書  
健康保険証  
印鑑



### 社会復帰教室を開催します

対人関係の向上を図り、社会参加や社会復帰を促すため、また、仲間づくりをすすめるために教室を開催します。ぜひ、気軽にご参加ください。

とき 9月13日(水)

午前10時～午後1時

ところ 豊川保健所蒲郡支

所 栄養指導室

内容 調理実習(1人でできる簡単な料理)

参加費 500円程度(材料費)

申し込み 電話で福祉課へ

## 学校給食おすすめメニュー



昨年開催された愛知万博で蒲郡市のフレンドシップ相手国であったポーランドの料理を給食で実施しました。

ポーランド風トンカツとは、ポーランド語で「コトレット」と言い、塩・こしょうの味付けで、小麦粉をはずに細かく砕いたパン粉をつけて油で揚げた料理です。

### ◆材料(4人分)◆

豚肩ロース肉……50g位4枚

卵……1個

食塩……少々

こしょう……少々

細パン粉……16g

揚げ油……適量

### ◆作り方◆

①豚肩ロース肉を、肉たたきなどで普通のトンカツより薄くなるようにたたきま

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

## ポーランド風トンカツ



163キロカロリー  
(1人分)

※豚肉のほかに、牛肉や鶏肉を使ってもおいしです。付け合わせに彩りのよい野菜を飾り、レモンを添えるとよいです。

野菜たっぷりのトマトソースをかけてもおいしくいただけます。

- ② たいたいた豚肩ロース肉に塩、こしょうをします。
- ③ 卵を溶きほぐします。
- ④ 豚肩ロース肉に溶き卵をつけて、細かく砕いたパン粉をつけます。
- ⑤ フライパンに多めの油を入れ、パン粉をつけた豚肩ロース肉をきつね色になるまで揚げます。