

# 子育て王国めぐり



## 小児医療費



2月に、なかよし広場びよっこで行われた小児医療勉強会。高杉こどもクリニックの高杉尚志医師から細菌とウイルスの違いなどについて説明を受ける

昨年度の小児医療費は、適正な医療受診などの協力により、前年度を下回りました。今年度からは、中学生の医療費（通院分）の自己負担を3割から1割に軽減しています。引き続き適正な受診を心掛けましょう。

1. 「はしご受診」はやめましょう  
転院のたびに初診料や検査費用が掛かるだけでなく、診療・検査・薬が重複し、子どもへの負担が大きくなります。
  2. 診療時間内に受診しましょう  
通常の診療費用のほかに「時間外加算」が掛かります。時間内に受診するようにしましょう。
  3. 小児救急医療電話相談（# 8000 または ☎ 086-801-0018）を利用しましょう  
急な発熱などで不安なときには、専門家に相談しましょう。適切な対処法などのアドバイスが受けられます。
- 問い合わせ こども課子育て支援係（☎② 8268）

チュッピー子育て  
ほっとメール

✉ kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。

QRコード

## 学校給食 おすすめレシピ



- 材料（4人分）
- 豚ミンチ…120g ●ナス…100g ●木綿豆腐…1/2丁
  - タマネギ…150g ●ニンジン…60g
  - タケノコ（水煮）…80g ●干しいたけ…中1枚
  - ニンニク…1かけ ●ショウガ…1かけ ●ネギ…20g
  - 調味料…トウバンジャン=小さじ1/2、赤みそ=大さじ2  
砂糖=小さじ1、しょうゆ=小さじ1  
オイスターソース=小さじ1/2、酒=大さじ1  
ごま油=小さじ1
- 作り方
- ①ナスはいちょう切り。豆腐はさいの目切り。タマネギとニンジン、タケノコ、水で戻した干しいたけ、ニンニク、ショウガはみじん切り。ネギは小口切りにする。調味料は混ぜ合わせておく。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、ニンニク、ショウガを炒めて香りがでたら豚ミンチを炒める。
  - ③②にナスとみじん切りにした野菜を入れて炒める。
  - ④野菜に火が通ったら、調味料で味を付ける。
  - ⑤④にネギを入れて仕上げる。
- その他の献立 ごはん、牛乳、きゅうりの中華和え、清水白桃ゼリー

インタビュー  
Interview

## 来年の全国大会で優勝したい 気持ちを切り替えて

輝いている人



POINT&K.O. 空手道選手権大会で2年連続好成績を収めた

吉田 琴美さん（三須）

3月に東京で開催されたPOINT&K.O. 第33回空手道選手権大会で第3位に入賞したのが、吉田琴美さん（総社東中3年）だ。同大会は、各地方予選の上位3選手に出場権が与えられる。吉田さんは四国で開催された予選で優勝し、昨年は準優勝に終わった全国大会へ出場。雪辱を果たすべく今年も臨んだが、中学生軽量級女子の部出場選手18人中惜しくも第3位に終わった。「今までで一番悔しかった」と唇をかむ。

優勝には届かなかったものの、その才能は目を見張るものがある。兄の影響で小学2年生から拳志道空手を始め、いきなり全国大会への切符を獲得。そこから実に7年連続で出場している。活躍を続けているのは、もっぱら努力のたまもの。週3・4回の道場に加え、毎

「8月に開催される予選を突破し、今度こそ全国大会で優勝したい」。残すは全国第1位の称号ただ一つ。

普段は空手を中心とした生活を送る一方、勉強と両立しつつ、将来は看護師を目指している。空手道という厳しい環境に身を置きながら、目標のために、彼女の自分との戦いの日々は続く。

このコーナーでは、輝いている人を募集しています。あなたの周りにキラッと輝いている人がいたら、広報そうじゃ編集室（市政情報課）までご一報ください。自薦・他薦は問いません。