

戦傷病者等に係る
給付金のお知らせ

次の戦傷病者等の妻の方に
特別給付金が支給されます。

①平成15年4月2日以降に
戦傷病者等と婚姻された
妻、または同日以降に後
重傷により第5款症以上
の戦傷病者等となられた
方の妻であって、平成23
年4月1日において戦傷
病者等である夫が第5款
症以上の増加恩給等をう
けていた方。(額面15万円
(軽傷者は半額)、5年償
還の国債)

②「第十八回特別給付金」ま
たは「第二十回特別給付
金」の受給権を取得した
妻であって、戦傷病者等
である夫が平成15年4月
1日から平成18年9月30
日までの間に公務傷病以
外の原因により死亡され
た方。(額面5万円、5年
償還の国債)

請求期間

10月1日～平成26年9月

30日まで

※請求期間を過ぎると手続
きが行えなくなりますが、
で、早めに手続きをしてく
ださい。

詳しくは、左記へお問い
合わせください。

◆問い合わせ

福祉課社会福祉班
☎(84) 1257
千葉県健康福祉指導課援
護恩給室
☎043(223)2346

ヘルシー料理講習会
参加者募集

と き 11月30日(水)
午前10時～午後1時30分
ところ 健康づくりセンタ
ー「プラム」

実習内容 ごはん、さんまの
辛子揚げ、かんたん洋風
おから、豚汁、クレープ
持ち物 エプロン、三角布
参加費 無料
定員 20人

※定員になり次第締切
申込期限 10月31日(月)

◆申込・問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82) 3400

精神障害に関する
出張相談のお知らせ

東金市にある地域生活支
援センター「ゆりの木」では、
精神に障害をお持ちの方や
そのご家族への相談支援事
業を行っています。生活上
お困りのことがありますた
ら、お気軽にご相談ください。

と き 10月19日(水)・11月
16日(水)・12月21日(水)
午後2時～4時
ところ 健康づくりセンタ
ー「プラム」
その他 相談無料、要予約

◆申込・問い合わせ

地域生活支援センター「ゆ
りの木」
☎0475(50)4545
福祉課障害福祉班
☎(84) 1257

手作り料理を食卓に!

町食生活改善協議会

焼きしめじのおろし和え

超低エネルギー食品(きのこ)を酸味で味付けし、
あっさりとした一品です。

材 料(4人分) 1人分:19kcal

しめじ	160g
みつば	20g
大根	200g
塩	1.2g (小さじ 1/5)
しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 4
だし汁	小さじ 4

作り方

- ①しめじは小房に分けてグリルで焼く。
- ②みつばはゆでて長さ3センチに切る。
- ③大根はすりおろして軽く水気をきる。
- ④②と③を混ぜ合わせ、①、②を和える。

