



ご存じですか？

障害福祉サービスや医療費の助成（特別医療費助成制度・自立支援医療）などは、ご本人または世帯の所得に応じて月額負担上限額や助成の制限がありますが、これらは、市町村民税の額に応じて決められています。

<障害福祉サービスの場合>

毎年の市町村民税が決定したのち、7月から新たな月額負担上限額が決定されています（一部市町村では7月でないところもあります）。

平成22年4月からは、市町村民税非課税世帯・生活保護世帯（世帯の範囲は、本人とその配偶者とされています）に該当する方は、利用者負担が無料になる軽減措置がとられています。障がい児の場合は、保護者が、市町村民税非課税世帯・生活保護世帯の場合、利用者負担が無料です。

サービスを利用したいけれど利用料の負担が心配、医療費がかかるので通院していない・・・などでお困りの方は、所得に応じて利用できる制度や軽減措置がありますので一度お住いの市町村や各地域生活支援センターへご相談ください。

田園食堂レシピ

～野菜の豚肉巻き～

<材料> 2人分

豚ももうすぎり肉 10枚(約200g)

ピーマン 2個

ニンジン 1/2本

えのきだけ 1袋

④ 酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2

<作り方>

①ピーマンやニンジンは5～6センチに細くきる。

②肉を1枚ずつ広げ、①を手前にのせ、くるくる巻き6個つくる。あとえのきだけも同じように巻き、4個つくる。

③フライパンに油を入れ、熱くなったら②を、巻きおわりを下にしてやく。

④④をいれて全体をからめ、汁けがなくなったらできあがり。

田園食堂での人気メニューのひとつです。お肉でまいてあると、野菜の苦手な方もハシがすすむようです♪野菜はアスパラガス、いんげん、ねぎでもいいですよ。

1食500円でご用意しています。

田園 34-7022

下記のような例会をしています。どの会も当日参加でOKです。お気軽にご参加ください。
問い合わせ先 障害者生活支援センターまちくら 電話0859-35-5647

オアシス家族会 (精神障がい者家族会)

精神的な障がいのある人のご家族ならどなたでも参加できます。
自由に日ごろの思いや悩みを出し合い、涙や笑いを交えて話し合っています。

日時 6月19日(日) 7月17日(日) 8月21日(日) 9月18日(日)
午後1時30分～3時30分

6月「介護保険のお話」 7月「家で暮らしながら利用できるサービスについて」
8月「家から出て、自立生活を送るには」 9月「お金のトラブルの話」でミニ講座
も行います。

場所 ふれあいの里 4階

注意欠陥多動性障がい (ADHD/ADD) 当事者と仲間の会

仕事の段取りや手順が不器用、人との付き合いが不器用、整理整頓が苦手など、このような悩みをもつ当事者が日常生活の中の困りごとを話し合い、学習をしています。

対象：当事者かもしれないと思う人、家族、心を寄せている人

日時：毎月第4日曜日 午後2時～4時30分
(日時が変更になる場合あり、事前にお問い合わせ下さい)

場所：米子市児童文化センター 2階



高次脳機能障害者家族会 —病気や事故により脳に障がいを持つ仲間と家族の会—

事故や脳の病気により、物忘れ・注意散漫・行動障がい等のある高次脳機能障がい者やその家族が集まり、日常生活の困りごとを話し合い、学習をしています。

対象：当事者かもしれないと思う人、家族、心を寄せている人

日時：7月17日(日) 9月18日(日) (奇数月第3日曜日)
午後1時30分～4時

場所：ふれあいの里 4階

連絡先：080-1921-1711 (会長携帯電話) 又は「まちくら」

心の悩みをもつ人のつどい (精神障がい者当事者等のピアカウンセリング)



毎回テーマは決めず、自由に思いや悩みを話し合っています。
どうぞお気軽にご参加ください。

日時：6月23日(木) 7月28日(木) 8月25日(木) 9月22日(木)
(毎月第4木曜日) 午後1時30分～3時30分

場所：ふれあいの里 4階

介護家族のピアカウンセリング

介護家族同士で、日ごろの思いや悩みを語り合いながら交流します。高齢者の介護や発達障がい(アスペルガー症候群)の介護者の方も参加されています。どうぞお気軽にご参加ください。

対象：高齢者や障がい者等の介護をしている方、又は過去にされた方

日時：毎月第4月曜日 午前10時～12時 (事前にお問い合わせください)

場所：田園 2階 (東倉吉町57番地)