



Medical
国保中央病院だより 181

国保中央病院 ☎ 32-8800

小児科の当日 Web 受付で
待ち時間を短縮

スマホで簡単受付!

小児科の待ち時間を短縮できます

国保中央病院では、小児科受診において「当日Web受付」をご利用いただけます。

順番までお家で待機

通院の負担を軽減

スマートフォンやパソコンから簡単に受付でき、院内での待ち時間の短縮につながります。

順番が近づくともメールや電話でお知らせするため、院内で長時間お待ちいただく必要がありません。混雑の緩和により、お子さんの負担軽減や感染予防にも効果が期待できます。



受付システムの概要

受付時間

午前7時30分～10時30分

受付方法

●QRコード、または病院ホームページから受付システムにアクセス

●電話での受付も可能

(☎050・5533・7677)

注意事項

●対象は中学3年生までの人です(高校生以上は利用できません)

●本システムの利用には診察券番号が必要ですが(初診時は利用できません)

●詳細は小児科までお問い合わせください(☎0744・32・8800)

※国保中央病院では、選定療養費(従来1100円)はかかりません。



小児科外来
Web 受付



Cooking

第3次健康たわらもと21
第3次田原本町食育推進計画



おいしく減塩健康づくり

作り方

- 1 スナップえんどうは、筋をとって水で洗い、耐熱容器に入れてふんわりとラップをして、600wの電子レンジで1分加熱し、冷ましておく。
- 2 ゆで卵をフォークで粗くつぶしてボウルに入れ、マヨネーズ、粒マスタード、黒こしょうを加えて混ぜる。
- 3 2に1を加えて和え、器に盛り付ける。

うどんやそば、ラーメンなどのめん類の汁には、高血圧の原因となる塩分が多く含まれています。

外食やインスタント食品のめん類には、塩分が多く含まれているので注意が必要です。

-食育クイズ-

外食で食べるうどんやそばの汁には、どれくらいの塩分が含まれているでしょう。(答えは24ページ)

- ①約1～2g ②約3～4g ③約5～6g



スナップえんどうの卵サラダ

1人分エネルギー:118kcal, 塩分:0.5g

材料(2人分)

- ▶スナップえんどう…15本
- ▶ゆで卵…1個
- ▶マヨネーズ…大さじ1・1/2
- ▶粒マスタード…小さじ1
- ▶黒こしょう…少々

イベント情報

子どもおはなし会 ▶場所 おはなしのへや(申込不要)
図書館の職員とボランティアによる楽しいお話がいっぱいです。

日程	時間	対象
5月2日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上
5月9日(土)	午後2時～2時20分	3～4歳
5月16日(土)	午後2時～2時30分	5歳以上
6月6日(土)	午後2時～2時30分	4歳以上

5月

○は休み

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム

毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時

わいわいタイム はぴすまコラボデー

毎月1回、こそだて広場「はぴすま広場」から、
保育士さんがやってきます。

赤ちゃんと一緒に、絵本の読み聞かせや手遊び
を楽しみましょう！

日時 5月20日(水)

午前9時30分～11時

場所 絵本コーナー(申込不要)

おはなし会ボランティアを募集しています

ボランティアグループ「田原本おはなし会」で
は、一緒に活動するメンバーを募集しています。

子どもたちに絵本を読んだり、おはなしを語っ
たりしてみませんか？おはなし会の様子を見学す
ることもできます。お気軽に問い合わせください。

主な活動内容 図書館でのおはなし会・町内小学
校での朝の読書配達など

マイナンバーカード受付時間の
延長と休日開庁

住民保健課戸籍住民相談係 ☎ 34-2087

マイナンバーカードの交付・申請・電子証明書更新
手続き、マイナ保険証や公金受取口座の登録のため、
受付時間の延長と休日開庁を行います。

- 上記以外の業務は行っていません。
- 申請数が増加しており窓口が大変混み合いますので、
お時間に余裕をもってご来庁ください。
- 延長・休日開庁時は役場西側通用口からの出入りにな
ります。

受付時間の延長 午後7時まで

5月20日(水)・6月10日(水)

休日開庁 午前10時～午後4時

5月10日(日)・6月14日(日)

※受け取り方法など詳しくは、交付通知書(ハガキ)・町ホー
ムページをご覧ください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

マイナンバーカードを健康保険証として登録・利用
するには、電子証明書が有効になっている必要があります。
有効期限は発行日から5回目の誕生日までで、
有効期限切れの場合は、更新の手続きが必要です。

5月の納付(普通徴収分)

税務課収納・債権整理係 ☎ 34-2111

納期限 6月1日(月)

種類

- 固定資産税(第1期分、全期前納分)
- 軽自動車税(種別割、全期分)

町税などの納付には

安全・確実・便利な口座振替をぜひご利用ください

▶ 口座振替…申込手続きは簡単で手数料無料。一度申
込むと、毎年継続して口座振替できます。(納期限
の1ヵ月前までに申込)

▶ 口座振替を利用されない場合…指定金融機関・全国
のQRコード対応金融機関・町役場公金収納機・納
付書に印刷されたQRコードやバーコードを利用し
て納付してください。

詳細は町ホームページや「地方税お支払サイト」
(右にQRコード記載)、納税通知書に同封され
ているチラシをご確認ください。

