



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内)

☎ 0778-47-8009

社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター 2 階)

☎ 0778-45-1170

//

河野支所(河野保健福祉センター1階)

☎ 0778-48-2260

仕事と介護の両立 ～介護に関する支援制度について～

仕事と介護を両立させるには、支援をしてくれる人を増やし、介護負担をできるだけ軽くする事が大切です。一人で抱え込まず、職場に「介護をしている(始める)」ことを話し助言を得ましょう。職場によっては、独自の支援制度を用意している場合がありますので、まずは相談から始めましょう。

制 度	概 要
介護休業	要介護状態※ ¹ にある対象家族※ ² 1 人につき通算 93 日まで、3 回を上限として取得可能。有期契約労働者も要件を満たせば取得可能 ※ ³
介護休暇	要介護状態にある対象家族が 1 人であれば年 5 日まで、2 人以上であれば年 10 日まで、1 日または時間単位で取得可能(令和 3 年 1 月より)
所定外労働の制限	介護が終了するまで、残業を免除可能
時間外労働の制限	介護が終了するまで、1 か月 24 時間、1 年 150 時間を超える時間外労働の制限が可能
深夜業の制限	介護が終了するまで、午後 10 時から午前 5 時までの労働の制限が可能
所定労働時間の短縮等の措置	事業主は、利用開始の日から 3 年以上の期間で、2 回以上利用可能な次のいずれかの措置を講じる必要あり。短時間勤務制度/フレックスタイム制度/時差出勤の制度/介護費用の助成措置
不利益取扱いの禁止	介護休業などの制度の申し出や取得を理由とした解雇など不利益な取扱いを禁止
介護休業等に関するハラスメント防止措置	上司・同僚からの介護休業等を理由とする嫌がらせ等を防止する措置を講じることを事業主に義務づけ
介護休業給付金	雇用保険の被保険者が、要介護状態にある家族を介護するために介護休業を取得した場合、一定要件を満たせば、介護休業期間中に休業開始時賃金月額の 67% の介護休業給付金を支給

※ 1 ～ 3 には制度上の決まりがありますので、お勤め先にご確認ください。

食改

みつばちゃん 知 恵 袋

土鍋で作っても
美味しくできます。



たたき大根鍋 《材 料(4 人分)》

- ・大根……………1/2 本(約 600g)
 - ・かぶ……………3 個
 - ・もち……………4 個
 - ・甘塩ざけ……………4 切れ
 - ・細ネギ……………適量
 - ・サラダ油……………大さじ 1/2
 - ・酒……………大さじ 1
 - ・だし……………1 リットル
 - ・塩……………少々
 - ・酒……………大さじ 2
 - ・薄口しょうゆ……………大さじ 1/2
- (チンプララ大さじ 1 でも代用可) A

《作り方》

- ① 大根は皮をむき、縦四つ割りにする。二重にしたポリ袋に入れ、袋の口を軽く持つて閉じ、めん棒などでたたいて、粗く砕く。
- ② かぶは葉を切り落として皮をむき、すりおろす。葉はさつと塩ゆでし、冷水にとって水気を絞り、細かく刻む。
- ③ もち、甘塩ざけは半分に切る。フライパンを中火で熱し、クッキングシートをひき、もちを入れて両面を色よく焼き取り出す。
- ④ 同じフライパンにサラダ油大さじ 1/2 をひき、甘塩ざけを皮側を下にして並べ、強めの中火にして表面をカリッと焼き、酒大さじ 1 をふって生臭みをとる。
- ⑤ 鍋にだしと塩少々入れて沸かし、たたいた大根とすりおろしたかぶを加える。煮立つたらアクを取り、A を加えて 7 ～ 8 分弱火で煮る。途中で時々アクを取り、塩少々でやや薄めに味を調える。
- ⑥ ④ の甘塩ざけを加え、中まで火が通ったら、もちをのせ、かぶの葉、細ネギを散らす。取り分けて汁ごと食べる。

ポイント

かぶの葉が無い場合は、代わりに小松菜や大根の葉など緑の物を添えてもいいですね。