

ふれあいの里だより  
Part5

日の光輝く  
初夏の雑木林へ

国木田独歩は、この季節の雑木林の美しさを「林に座っていて日の光の美しさをもっとも感ずるのは、春の末より夏の初めである」と描写しています。木々の新緑が日の光を浴びて淡く輝いている光景が、独歩をして美しいと表現させたに違いありません。

青葉が茂る季節の狭山丘陵は、樹木の花がいっせいに咲く、一番華やかな林になります。色



ギンラン

は白が基調で、高木ではミズキやホオノキが樹形に似合った豪華な花を咲かせます。中低木ではエゴノキ・マルバアオダモ・ネジキ、小低木ではガマズミ・コゴメウツギ・イボタノキなどが白を演出します。緑の葉に縁取られた白い花は、日が長くなる季節には、夕暮れ時でも受粉を助ける昆虫たちに一番知覚される色彩になります。



ホオノキ

また、アオハダ・マユミ・ゴンズイなどは、淡緑色の花を咲かせます。淡いピンクの花で春を告げていたウグイスカグラは、もう赤い実を付けています。

林の中でエゴノキの白い花のじゅうたんに座り、樹の声、森の声に耳を澄ますのも、野趣豊かな風情があります。そして、林床に今では少なくなったキンランやギンランの可憐な花を見つけたら、狭山丘陵の昔日の面影に出会えた喜びを味わえる一日となることでしょう。

センターでは『狭山丘陵の木の花』の写真と、『植物図鑑・夏編』の原画を展示中です。なお、土・日曜日、祝休日には自然解説員が、皆さんの観察のお手伝いをしています。日の光の美しさを実感しに来ませんか。

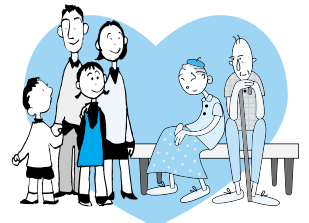
【申し込み・問い合わせ】

狭山丘陵いきものふれあいの里センター（荒幡782／☎939-9412）  
◎5月6日(休)は開館し、7日(火)～10日(金)は休館します。

5月の自然観察会  
《雑木林は樹木の花ざかり》

とき 5月19日(日)／午前9時30分～午後2時30分  
集合 西武球場前駅前  
定員 申し込み先着40人  
持ち物 昼食、筆記用具。お持ちの方は双眼鏡・ポケット図鑑など

なぜ？なに？  
介護保険<sup>32</sup>



Q：高額介護サービス費の『お知らせ』と『申請書』が届きましたが、これについて説明してください。

A：介護費用が家計にとって著しい負担とならないよう、介護保険のサービスの利用者負担額（1割自己負担額）が、1か月に法定の上限額を超えた場合、申請により超えた額を高額介護サービス費として支給する制度です。お知らせと申請書は原則としてサービス利用月の3か月後に、利用者負担額を確認し、その後該当者へ送付します。

——利用者負担額の上限額——

- ①市町村民税世帯非課税者で、本人が高齢福祉年金受給者および生活保護受給者 …… 15,000円
- ②市町村民税世帯非課税者 …… 24,600円
- ③市町村民税世帯課税者 …… 37,200円

例えば②に該当する方が、介護保険のサービスを利用して利用者負担額が1か月合計30,000円となった場合、上限額（24,600円）を超えた分の5,400円が申請により支給されることになります。

また、同一世帯に介護保険のサービス利用者が複数いる場合も、上記の金額が世帯の負担の上限となります。②に該当するご夫婦がサービスを利用して、それぞれ20,000円と10,000円の利用料を負担した場合、合算した30,000円のうち上限額（24,600円）を超えた分の5,400円が、個々の負担割合に応じて配分され、それぞれ3,600円と1,800円が支給されることになります。

【高額介護サービス費の対象とならない利用者負担額】

福祉用具購入費・住宅改修費・紙おむつの支給・食材料費等の保険給付外の費用は対象になりません。

【添付書類】

銀行振り込み証明書や請求書ではなく、利用者負担額の支払いを証する領収書を月別に整理して添付してください。

【申請期限】

申請できるのはサービスを利用し、利用料を支払った日の2年後までです。申請書が届きましたら、お早めに申請してください。

◎本市では、高額介護サービス費の制度とは別に、利用料の助成金事業として低所得者等助成事業を実施しています。

申請先・問い合わせ 介護保険課（市役所1階／☎998-9420）

小児科医療相談室 Q&A



Q：4歳になる孫の事で相談します。食事をする時に、自分から進んで食べようとせず困っています。なかなか食べないので、最後には母親が食べさせています。体型も他の子に比べ小さいように思います。このままでは成長に影響があるのではないかと心配です。少食な事以外は、活発で問題はないみたいです。何か原因があるのでしょうか？

A：お孫さんの体重について記載がなかったのですが、3～4歳にどれくらい体重が増えたのでしょうか。もし、1年間に2kg以上増えていれば、十分食事は足りていると思います。小柄な子でも、1.5kg以上増えていればよいと思います。少食の原因については以下のものが考えられます。

①体質性の少食

生まれてまもないころから他の子に比べ、あまり寝ない。ミルクも多く飲まず、生後2～3か月ごろより体重の増えが緩やかになる。体格の割に、その他の発達もしっかりしていて歩き始めも1歳前が多い。小学校低学年まで食事は少なく、体型も細いが元気で活発である。思春期ごろから食事も普通になり、体もがっちりする。両親のどちらかに同じような経験があることが多い。

②ストレスなどからくる少食

親の食事の無理強いがストレスとなることがあります。自分の子どもがよく食べることは自慢しますが、食べないことを自慢する親はまずいません。すると、よく食べるの

が当たり前のように思い、食の細いことが心配になってきます。食事を少しでも多く食べさせようと思い、うるさく言うと、子どもはうんざりすることでしょう。

③食生活の問題による少食

大して空腹でもないのにスナック菓子やジュースを口にするため食べられなくなる。また、親はおいしいと思えるものも、子どもはそうでない場合がある。その他に、食事をする環境が味気ない、ライフスタイルが変化したため食事を規則正しく取れないなどが原因となることがあります。

もし、お孫さんの原因が①だとすると、何の心配もありません。ただ、本人の食べられる量と大人の思っている量が違っているだけです。小柄だが、食事の量が少ないこと以外に心配がなく、身長・体重もそこそこ増えているのなら、少し見守ってあげるのが良いのではないのでしょうか。

②の場合は、食事時間と「これだけ食べられるなら、まあいいか」という食事の許容量に余裕をもたせる必要があります。それでも、無理強いしてしまう場合は、一度小児科の先生に親子で相談してみてください。

③では、生活リズムを正しくし、おやつや量の質に気を配ってください。食事が少ないからといって、おやつで代替するようなことはやめましょう。

お子さんに関する相談にお答えします。相談は郵便や下記のアドレスで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・所沢市上安松1224-1  
所沢市市民医療センター・小児科相談係  
アドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

マウスのつばき



▶結婚式に例えると、5月は広報のお色直し。前年度と少々変わった装いに…。未永く、市民の皆さんにご愛顧いただけるよう、担当者一同頑張ります。(♠)

【新連載のお知らせ】

本号から開始しました表紙の新連載「所沢の技」～わが街の匠たち～。私たちが住む所沢には、伝統工芸を継承し続ける方たちがいます。広報では、この方たちを「匠」と呼ばせていただき、表紙を飾っていただきます。

さまざまな技をみせてくれる「匠」たちを、どうぞご期待ください。また、広報に対するご意見ご要望をお寄せください。