

地域高齢者学級の紹介

いきいきらいふ



婦木直子さん

活動年数が最も長いメンバーのひとりの婦木さん。着物や着なくなった衣服、捨てられない生地を別のものにつくり替える（＝リフォーム）することを熱心に追求し活動されています。若い頃から自宅で、自分が着る服や子ども服をつくり、このサークル活動でも多くのリフォーム作品を制作中とのこと。「私もみんなもサークルでつくったものを身に付けて参加していて、その作品を褒められるのがとても嬉しい」と笑顔がこぼれます。手芸道具を入れるポーチは、サークルに参加したころにつくった愛着がある作品の一つ。「昔は開級式や発表会、サークルでのファッションショーがありました。張り合いがあって盛り上がるので、機会があればまた実施したいですね」と話してくださいました。

春日さわやか学級 リフォームサークル

活 動 日 毎月第2水曜日
活動場所 春日住民センター 1階 創作実習室
会 費 3,500円/年
問 合 先 市民活動課 ☎ 82-0409



かいごのはなし

今月のテーマ

「認知症でも安心して暮らせる地域づくりをめざして」



家庭での介護のワンポイントや各種制度など、「介護のいろいろ」について毎月テーマを決めてお届けします。



高齢者等早期発見
SOSシステム
ID 2687



認知症高齢者等
個人賠償責任保険
ID 7204

認知症の方が外出などの日常生活で、お店の商品を破損させてしまったり、人にケガを負わせてしまったりなどの偶発的な事故のために、令和6年度から認知症高齢者等賠償責任保険事業を実施しています。この保険に加入することで、認知症当事者も家族も安心して外出することができます。また、地域での見守りとして「SOS見守りネットワーク」事業にも取り組んでいます。認知症当事者の情報を事前に登録しておくことで、「認知症の方の姿が見えない」「どこにいるかわからない」などの状況となった際には、家族や警察の捜索だけでなく、登録のある民間事業所の力も借りることができます。認知症になっても、自分や家族だけで住み慣れた地域で生活することはむずかしいですが、みんなで認知症の方を支えあう地域づくりができれば、自分らしい生活が続けられるのではないのでしょうか。協力いただける事業所も募集しています。詳細は、介護保険課地域支援あい推進係まで

問 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88-5267



誰かにとって
あなたも大切な
ひとりです

健康通信

HealthGuide

がん検診、忘れずに受けていますか？

国民の2人に1人が「がん」になり、4人に1人が亡くなっています。しかし、医療技術の進歩により、一部のがんでは早期発見・早期治療が可能で、早期に見つけることができれば80～90%以上治るがんもあるということが分かっています。市のがん検診でも、毎年10人前後の人に各種がんが発見され、早期治療につながっています。がん検診で「異常なし」と判断されても、**定期的に受けることが大事**です。市では、**5つのがん検診【肺がん・胃がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん】**の受診を推進しています。今回は、平日に検診を受けにくい女性のために、日曜日実施の乳がん検診についてお知らせします。

「日曜日に実施！乳がん検診のご案内」

とき / 10月19日（日） 申込期間 / 9月1日（月）～30日（火）※先着順
ところ / ミルネ健診センター 定員 / マンモグラフィ検査 60人、乳腺エコー検査 40人
料金 / ①マンモグラフィ検査 7,800円 ②乳腺エコー検査 6,600円 ①+② 14,400円
申込方法 / ミルネ健診センターへ電話申込 ☎ 88-5671（受付時間 平日 10時30分～16時）
※令和7年度末に41歳以上の奇数年齢の方は、市から送付済みの受診券が利用できます。



ID 1496

☎ 健康課（ミルネ内）☎ 88-5082



たんば食育クッキング

とうがん 冬瓜のそぼろ煮



材料 2人分
冬瓜（皮をむいて一口大に切る）200g
鶏ひき肉 100g
A（だし汁1カップ、みりん大さじ1、薄口しょうゆ大さじ1/2、塩少々）
B（薄口しょうゆ・みりん各大さじ1/2）
C（片栗粉・水各小さじ1）
おろし生姜適量

- ①鍋にAと冬瓜を入れて落しぶたをし、やわらかくなるまで煮る。
- ②冬瓜を取り出し、鶏ひき肉とBを加え、火が通ったらCを加えてとろみを付け、あんを作る。
- ③器に冬瓜を盛りつけ、②のあんをかけて、おろし生姜を天盛りする。

出典：丹波市いずみ会レシピ集

☎ 健康課（ミルネ内）☎ 88-5082

ねんきん



出産を控えた人 出産された人へ

国民年金第1号被保険者の方（自営業、学生、無職の人等）で、出産予定の人や平成31年2月1日以降に出産された人は、国民年金保険料が免除されます。単胎（一人を妊娠または出産）の場合は、出産予定日、または出産月の前月から、4か月分の国民年金保険料が納付されたことになります。また、二人以上を同時に妊娠または出産する場合は、出産予定日または出産月の3か月前から6か月分の国民年金保険料が納付されたことになります。

手続きに必要な書類

- ①免許証等の本人確認書類
- ②マイナンバーまたは基礎年金番号がわかるもの
- ③母子健康手帳など（産後、市役所で確認ができる場合は不要）

手続きは出産予定日の6か月前から可能で、妊娠85日以上の出産が対象です（死産、流産、早産を含む）。

詳しくは、市のホームページまたは日本年金機構ホームページを確認ください。



ID 2232

日本年金機構
ホームページ



☎ 国保年金係 ☎ 82-6690

