

地域高齢者学級の紹介

いきいきらifu



俳句教室の魅力を話す西山さん

退職後、自分の趣味を広げるために柏原木の根大学の俳句教室に参加している西山かすみさん。俳句に出会ってからは、自然の移り変わりや日々の暮らし、まちの様子などに関心を持ち、俳句に落とし込むように意識されているそうです。先生が高校の同級生で、高校時代を思い出しながら参加できることも楽しみのひとつと話す西山さん。柏原は俳人の田ステ女の生誕の地で、“田ステ女俳句ラリー”や“お月見と俳句の会”などの行事があり、「ひとつの俳句をつくるのに5～6回書き直し、先生や学級生からも意見をもらいながら、自分の納得いくものをつくります。俳句のまちとして、これからも柏原を盛り上げたい！」と熱い思いをもって俳句を楽しんでいます。

柏原木の根大学 俳句教室

活動日 毎月第3水曜日 13:30～15:30
活動場所 柏原自治会館
会費 問い合わせください
問合せ先 市民活動課 ☎ 82-0409



かいごのはなし

今月のテーマ 介護サービスってどうやって受けられるの？ ～要介護認定の申請～



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。

介護保険サービスの
利用方法について

ID1303



食事や入浴に介護や支援が必要だと感じはじめたけれど、どのような手続きをすれば介護サービスを受けられるのか、わからなくて困っていませんか？

まずは介護サービスを受ける前に、「介護を必要とする人がどのくらいの介護を希望しているのか」を確認（認定）する必要があります（要介護認定）。認定申請の手続きは、介護保険課や各支所窓口、地域包括支援センターで受け付けています。ひとりで悩まずに、まずは相談ください！

- 申請に必要なもの
 - ・申請書（介護保険課、各支所の窓口、地域包括支援センター）
 - ・情報提供書（介護保険課、各支所の窓口、地域包括支援センター）
 - ・介護保険証
 - ・健康保険証
- 申請窓口 介護保険課、各支所（氷上支所を除く）

☎ 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88-5268



健康通信

HealthGuide

10月は食育月間～伝え 育み 丹波の恵みで健康を～

食べ物の実りの季節を感じ、農産物の恵みに感謝して、食事をおいしく、バランスよくいただきますよう！

●あなたの食事バランスをチェックしてみませんか？

「栄養足りているかな？」「塩分摂り過ぎていないかな？」と気になることはありませんか？健康課では、フードモデル（食品サンプル）を選んで、普段の食事を再現することで、食事診断ができます（無料・要予約）。結果をもとに管理栄養士がアドバイスをを行います。ご希望の方は健康課健康増進係へ連絡ください。

●食育月間の期間（10月中）、中央図書館では食育に関する本のコーナーを設置します。また、健康センターミルネ、市役所第2庁舎では、食育に関する展示も行います。



令和7年度ひょうご食育月間
ホームページ



☎ 健康課 健康増進係（ミルネ2F） ☎ 88-5082



たんば食育クッキング

鮭のカレームニエル



材料 2人分
A 【片栗粉 小さじ2 カレー粉 小さじ3/4】
B 【キャベツ（一口大）60g 玉ねぎ（薄切り）40g にんじん（短冊切り）20g】
とろけるチーズ 30g
塩 1つまみ
油 大さじ1+小さじ1

- ①鮭に酒を振りかけて5分置き、水気をふき取り、混ぜ合わせたAをまぶす。
- ②油を熱したフライパンに①を並べてふたをして焼く。おおむね焼けたら、チーズを加えて溶かし、皿に取り出す。
- ③②のフライパンにBを入れて炒め、塩で味を調べて皿に盛る。 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

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入金額やその他の所得が一定基準額以下の人に、生活支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給するものです。基礎年金を受給している人で、前年分の所得額が低下したことなどにより、新たに年金生活者支援給付金を受けられる人には、9月1日以降に日本年金機構から年金生活者支援給付金請求書が順次送付されます。また、支給要件に該当するか確認できない人には、年金生活者支援給付金請求書と所得情報を確認するための所得状況届等が送付されます。年金生活者支援給付金を受けるためには、請求書の提出が必要です。同封の書類（年金生活者支援給付金請求書）に、必要事項を記入し、はがきに記載されている期限までに届くよう提出ください。なお、現在給付金を受給中の人で、今年度も引き続き支給要件に該当する人は、手続は不要です。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 6796



日本年金機構
ホームページ

☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82 - 6690

