

地域高齢者学級の紹介

いきいきらいふ



たかべ みつてる
グラウンドゴルフを楽しむ高部充央さん

氷上寿学級（随時 会員募集中）

囲碁、カラオケ A・B、グラウンドゴルフ、コーラス、詩吟、書道、墨絵、川柳、短歌、俳句、花づくり、盆栽、木彫、謡曲、料理、大正琴、童謡唱歌、スローエアロ、やさしいパソコン

定年後の楽しみとしてグラウンドゴルフをはじめた高部さん。この日は、氷上寿学級の仲間と5人1組でコースを回り、みなさん上手に2打3打で「トマリ（※）」まで決められます。「最初は止まっている球を打って何が楽しいんや？」と思っていたけれど、やりはじめると夢中になっていました。今はグラウンドゴルフ最優先の生活になっていて、スコアよりも楽しむ気持ちを大切に活動しており、クラブ活動以外でも試合のために豊岡まで足を運ぶこともある」と話してくれた高部さん。家の縁側に人工芝を引いて練習するほど、充実した日々を過ごされています。「定年を迎えた人や70歳代の私よりも若い人がクラブに入ってくれば」といきいきと話されました。※ボールがホールポストの中に静止した状態

氷上寿学級 グラウンドゴルフクラブ

活 動 日 毎週水曜日 13:30 ~ 15:30
活動場所 氷上総合グラウンド
会 費 7,000 円 / 年（別途クラブ会費 2,000 円）
問 合 先 市民活動課 ☎ 82 - 0409

かいごのはなし

今月のテーマ

あなたの行動がいつか
だれかの大きな支えに
～介護入門的研修～



介護入門的研修はこちら

ID 9687



超高齢社会において、介護はだれもが関わる可能性のある、身近で大きな課題です。介護に関心を持ち、介護について知り、理解し、共に支え合う心を育てることが、地域で安心して暮らせる未来につながります。市では、介護に興味のある方や実際に介護をされている方、家族の介護や自分の将来のために学びたい方などを対象に、毎年「**介護入門的研修**」を実施しています。認知症の方との接し方や、介護用品の体験、車いすからベッドへの移乗、ベッドまわりでの動作介助、衣服の着脱介助などのポイントやコツなど、実技をまじえて学ぶことができます。参加者からも、「日々現場で向き合っておられる介護施設の職員さんや理学療法士など専門家の方からのお話はとても参考になりました」「もっと早くこの研修を受けておけばよかった」「いつか家族の介護に役立てたい」といった感想をいただいています。**11月11日は『介護の日』**です。あなたの行動が、家庭や地域でだれかの大きな支えになるかもしれません。今年は12月に全6回で開催します。ぜひお申し込みください。

問 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88 - 5267



健康通信 HealthGuide

予防接種を受けましょう ～季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症～

65 歳以上を対象に、季節性インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の定期予防接種を開始しました。例年 12 ～ 3 月は、インフルエンザなどのウイルスが流行しやすくなります。また、新型コロナウイルスの発生動向も予測がしにくい中、この時期に予防接種を受けることは病気の重症化を防ぐうえでも重要な役割を果たします。早めに予防接種を受けましょう。なお、接種の際は、予防接種カードの提示をお願いします。

●実施期間 10 月 1 日～令和 8 年 2 月 28 日

●接種対象者

市内に住民登録のある 65 歳以上（接種日当日を含む）
※ 60 ～ 64 歳で、心臓・腎臓・呼吸器、ヒト免疫不全の機能障害により身体障害者手帳 1 級を所持する人も、今回の定期接種の対象となります。※予防接種カード未発行の場合は要事前申請

●接種費用

・新型コロナ：4,500 円 ・インフルエンザ：1,400 円
いずれも 1 回のみの接種
※生活保護受給者は予防接種カードと生活保護受給証の提示で無料

●その他

①カードを紛失した場合は再発行ができます。再発行手数料 100 円と、身分証明書を持って、各支所または健康課で申請ください。（即日発行を希望の場合は、健康課で申請）
②市外での接種を希望する場合は、必ず事前申請が必要です。接種前に健康課へ問い合わせください。

●小児インフルエンザ予防接種

生後 6 か月～中学 3 年生相当のこどもにも、インフルエンザ予防接種の助成を行っています。
※自己負担額が 2,000 円に安くなりました。小児インフル 高齢者予防接種



問 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5754



たんば食育クッキング

栗入り赤飯



材料 4 人分
もち米 1+1/3 合 米 2/3 合 丹波大納言小豆 40g
小豆のゆで汁と水 400ml 丹波栗（むき）120g
塩 ふたつまみ

- ①もち米と米をあわせて洗い、ザルにあげる。
- ②鍋に小豆と、小豆の 4 ～ 5 倍の水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて硬めにゆでる（約 20 分）。小豆をザルにとり、小豆とゆで汁に分けて冷ます。
- ③②のゆで汁に水を加え 400ml にし、①の米と共に炊飯釜に入れて 1 時間以上置く。塩を加えて混ぜ、②の小豆と栗をのせて炊く。

出典：丹波市いずみ会レシピ集

問 健康課（ミルネ内） ☎ 88 - 5082

ねんきん

年末調整や確定申告には「社会保険料控除証明書」が必要

国民年金保険料は、今年中に納付した全額が所得税・市県民税の「社会保険料控除」の対象となります。今年 1 月から 9 月末までに国民年金保険料を納付された方は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が 11 月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際に必ずこの証明書（または領収書）を添付してください。

納付忘れ等がある場合でも、年内に納付すれば今年分の控除として申告できます。また、10 月 1 日以降に今年初めて保険料を納付される方は、令和 8 年 2 月上旬に証明書が送付されます。

◎家族の保険料も納めている人は？

家族の国民年金保険料も、納付している人の所得税等の控除対象となります。年末調整などの際には、家族の証明書も添付のうえ、自身の社会保険料の額と合算して申告してください。



日本年金機構
ホームページ



ID 6806

問 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82 - 6690

