



碁を楽しむ足立さん

碁を題材にした少年漫画「ヒカルの碁」が流行った時、職場の上司に教わって碁を始めた足立孝二さん。前クラブ長からの推薦で、現在は柏原木の根大学・碁教室のクラブ長を務めています。碁は数学的な要素が強く、長年続けているので物事を俯瞰的に見ることができるようになったとのこと。「ずっと好きで続けていて、今は認知症予防のため」と笑顔で話します。毎年4月と10月に県内の碁協会主催の大会があり、試合をするだけでなく運営の手伝いもされています。新型コロナウイルスが流行する前は氷上、青垣、春日、市島の4町合同の碁大会があったようで、「来年できたらいいなあ…。今は60歳代が少なく、女性メンバーがいないので、ぜひ碁教室に来てほしい」と今後の楽しみを語りました。

柏原木の根大学 碁教室

活 動 日 毎週木曜日 12:00 ~ 17:00
活動場所 柏原自治会館
会 費 1日 100 円
問合せ先 市民活動課 ☎ 82 - 0409

かいごのはなし

今月のテーマ

高齢になっても住みよい 住宅で暮らすために



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。

ID 2171



年を重ねても安心して暮らせる「住まい」とは、どのようなものを想像しますか？

- 段差が少なく、手すりがあるなど安全に配慮された住まい
- トイレやお風呂も使いやすく、工夫されている住まい

そんな住まいの実現のために、市では**介護保険を利用した住宅改修費の助成**などがあります。住宅改修とは、介護認定を受けた人の、今の住まいをもっと安心・安全にするためにちょっとした工事を行うことです。たとえば、玄関やお風呂に手すりをつけたり、部屋と部屋の段差をなくしたり、滑りにくい床にすることで、転倒などの思わぬ事故を防ぐことができます。特に高齢者にとっては、毎日の動きが楽になり、自立した生活を続けるための大切な工夫です。「少し暮らしづらくなったな」と感じたら、早めに住まいの見直しがおすすです。気軽に相談ください。



献血は命をつなぐボランティア

健康通信

HealthGuide

献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている人たちの尊い命を救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。だれかの命を救える、献血について考えてみませんか。

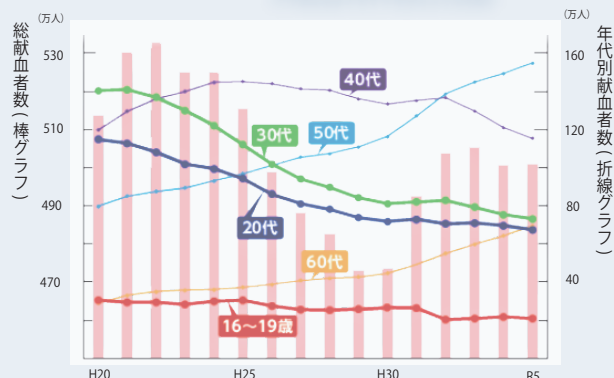
献血者の健康を守るために、次のような基準が設けられています。

献血要件

	年齢	体重	献血間隔	年間総献血量
400ml 献血	男性 17～69 歳 女性 18～69 歳	男女とも 50kg 以上	男性 12 週間後 女性 16 週間後の 同じ曜日から可能	男性 1,200ml 以内 女性 800ml 以内
200ml 献血	16～69 歳	男性 45kg 以上 女性 40kg 以上	男女とも4週間後の 同じ曜日から可能	

近年、若い世代の献血者数は減少傾向にあり、今後、少子高齢化とともに、輸血できる血液が不足するおそれがあります。

これからも安定的に血液を供給するためには、特に若い世代の献血への理解や協力が必要になります。



総献血者数と年代別献血者数の推移

日本赤十字社の「ラブラッドアプリ」の献血事前予約で、待ち時間を短くできます。ぜひアプリを利用ください。献血日程は、ホームページまたは、健康課まで問い合わせください。

ID 3984



問 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5754



たんば食育クッキング

戦国汁



材料 4人分

A【豚バラ肉（一口大）80g こんにやく（短冊切り）60g 大根（いちょう切り）120g にんじん（いちょう切り）40g ごぼう（ささがき）80g】

油揚げ（短冊切り）1/4枚 里芋（一口大）80g 生しいたけ（薄切り）2枚 だし汁 650ml 味噌 40g ねぎ（小口切り）適量

① A を炒め、だし汁と油揚げを加えてしばらく煮て、里芋としいたけを加えてやわらかくなるまで煮る。

②味噌を加えてお椀に注ぎ、ねぎを散らす。

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

国民年金保険料の免除期間などがある人へ

- 国民年金保険料の免除（産前産後期間の国民年金保険料免除を除く）・納付猶予・学生納付特例を受けていた期間は、老齢基礎年金を受けるための受給資格期間には計算されますが、保険料を全額納付した場合と比べて老齢基礎年金の受給額が少なくなります。
- 一部免除が承認され、納付をしなかった場合には未納となり、老齢基礎年金を受けるための資格期間および年金受給額に反映されませんので、ご注意ください。

なお、これらの期間で、10年以内の期間は遡って納付する（追納）ことができます。ただし、3年度目以降は加算額がつき、当時の国民年金保険料より高くなります。追納の手続きは、本庁の健康課または各支所の窓口で手続きできます。手続きの際には本人確認書類および基礎年金番号（もしくは、マイナンバー）がわかるものを持って来庁ください。



ID 6205

日本年金機構
ホームページ



問 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82 - 6690

