

地域高齢者学級の紹介 いきいきらいふ



クラブ活動で短歌を楽しむ木下さん

10年ほど前から市島OB大学の短歌クラブに参加している木下美子さん。父親の影響で文学が好きになり、若い頃、短歌に出会いました。短歌を詠むときは、暮らしの中で感じる自然や季節など、日々の変化を大切にしています。短歌クラブは月1回の楽しみで、「クラブのみんなと会えるのがうれしい」と、活動中は笑顔が絶えません。講師の先生が短歌の出来をしっかりと褒めてくれるので、モチベーションにつながっています。市島OB大学がはじまったころの短歌クラブには、約40人の会員がいました。今は7人で活動しており、男性のクラブ会員がなく、会員を募集中です。「以前のようにぎやかに楽しく活動したい」とクラブ活動に対する今後の想いを語りました。

いちじま OB 大学 短歌クラブ

活動日 毎月第1水曜日 13:30～15:30
活動場所 ライフピアいちじま
会費 2,500円／年
問合せ先 市民活動課 ☎ 82-0409



かいごのはなし



今月のテーマ 介護の相談窓口はどこ？

施設名	電話番号	所在地
西部地域 包括支援センター (氷上・青垣地域)	82-7529	大塚病院内 氷上町絹山513
南部地域 包括支援センター (柏原・山南地域)	78-9123	山南福祉センター内 山南町野坂176
東部地域 包括支援センター (春日・市島地域)	74-1900	ハートフルかすが内 春日町黒井1500
高齢者 あんしんセンター (市内全域)	88-5267	市役所第2庁舎 介護保険課内 氷上町常楽211

人生100年時代と言われますが、「いつまでも元気でいたい」という思いは誰もが願っている事かもしれません。しかし、健康に努め気をつけていたとしても、介護が必要になってしまうことがあります。介護が必要になった時、一人で抱え込まず相談できる場所があります。それが、**地域包括支援センター**です。地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口で、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員の3つの専門職がいて、介護保険制度のことや、認知症に関すること、健康に関すること、権利を守ることなどさまざまな相談が可能です。また、介護が必要になり、介護サービスを利用するためには、要介護認定等を受ける必要があります。介護保険の申請も地域包括支援センターででき、介護認定を受け介護サービスを利用する場合は、ケアマネジャー（介護支援専門員）がサポートします。介護の悩みや相談は、まず最寄りの地域包括支援センターまで相談ください。



ID 3230

※ケアマネジャー（介護支援専門員）とは、介護を必要とする人の状況や、どんなことに困っているのかを理解し、可能な限り自立した生活を送るために適切な介護サービスを利用できる「計画を立てる」仕事をします。

問 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88-5267



健康通信

HealthGuide

国保健康ポイントの申請 提出期限を延長します

令和7年度から、国保健康ポイント申請の提出期限を延長しています。令和7年度健診分は、令和8年4月30日まで申請ができ、延長により、3月から4月頃に健診結果が手元に届く人も申請が可能になりました。

(1) 対象

①申請日時点で丹波市国民健康保険の被保険者資格を有している人

②令和7年4月1日から令和8年2月27日までに、特定健診等を受診している人

(2) 申請に必要なもの

①丹波市国民健康保険健康ポイント付与申請書

②健診結果の写し（ただし、市の発行した受診券で特定健診を受けた人、市の巡回健診で基本健診を受けた人、市の助成を利用して人間ドックを受けられた人は不要）

③たんぱコインの会員コード



ID 2799

問 健康課 国保年金係（本庁舎内）☎ 82-6690



たんぱ食育クッキング

椿もち



材料 5個分

A【白玉粉 10g 水 大さじ2強】

B【牛乳 80ml 薄力粉 40g 砂糖 大さじ1】

食紅 少量 市販のこしあん（5等分にして俵型に成型）120g 椿の葉 5枚

- ①ボウルにAを入れてこね、粒がなくなればBを加えて混ぜる。
- ②①の生地をザルでこし、食紅でピンク色に染める。
- ③フライパンを熱し、②の1/5量を椿円形に流し入れ、表面が乾いたら裏返して焼き色が付かないように焼く（5枚）。
- ④あんを③で包み、椿の葉をあしらう。

出典：丹波市いすみ会レシピ集

問 健康課（ミルネ内）☎ 88-5082

ねんきん

1月から2月にかけて送付します

社会保険料（国民年金保険料）控除証明書

国民年金保険料は、前年1月から12月に納付した全額が所得税・市県民税の「社会保険料控除」の対象になります。

(1) 対象

令和7年10月1日以降に、今年初めて保険料を納付した人
※1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人は除く

(2) 送付時期

①電子データ送付対象者 令和8年1月下旬から順次
②郵送対象者 令和8年2月上旬から順次

(3) その他

- ①確定申告時などは、必ずこの控除証明書を添付し提出ください。
- ②家族の保険料を納めている人は、家族の国民年金保険料も納付した人の所得税等の控除対象になります。確定申告等の際には、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

問 健康課 国保年金係（本庁）☎ 82-6690

