



講師の話を熱心に聞く受講生

やまなみ大学では、日常生活に役立つ身近な内容の講座が開かれています。これまで、医師による健康な身体をつくる体操講座や住職の講話、兵庫県警察署からは、特殊詐欺の被害にあわないために、その手口を紹介してもらうなど、幅広い講座を実施しています。グラウンドゴルフ大会や市外へバスで出かける研修など、さまざまな学習活動が行われています。受講生の一人は「全講座は館外活動を含めて年に7回だけなので負担にもならず、参加もしやすい」「家の中には学べないことがたくさんあり、外に出ていくことが元気の秘訣だと思っている。多くの人と出会え、友人もできた。参加して良かった講座ばかりなので、ぜひおすすめしたい」と笑顔で話されました。

山南やまなみ大学

活動日 年に7回(木曜日 13時30分～15時) ※変更の場合あり
活動場所 やまなみホール(2回はグラウンドゴルフ大会や館外研修)
会費 2,000円/年
問合せ先 山南やまなみ大学 代表 堂本 ☎ 090-1673-0655

かいごのはなし

今月のテーマ

**介護施設での食費・部屋代
負担が軽くなる！**



ID 11247

介護保険施設に入所(滞在)すると、介護サービス費用の利用者負担分を支払うほか、居住費・食費を支払うことになります。居住費・食費の具体的水準は、利用者と施設との契約が原則ですが、所得の低い人については負担の上限額(負担限度額)が定められ、負担が軽減されます。負担限度額は、利用者負担段階ごとに定められています。**介護保険負担限度額認定証**は、このように低所得の人が介護施設やショートステイを利用する際、食費と部屋代の負担を軽減できる証明書です。世帯全員(別居の配偶者含む)が住民税非課税かつ預貯金などの資産が一定基準以下の人で、特別養護老人ホーム(特養)や老人保健施設(老健)を利用するときなどが対象ですが、有料老人ホームなどは対象外となります。軽減を受けるには、市への申請が必要です。また、申請書に加え、預貯金通帳のコピーなど、資産のわかる書類の提出が必要です。

認定証の有効期限は毎年7月31日までで、8月以降も継続して利用する場合は、毎年6月～7月頃に**更新手続き**を行う必要があります。詳しい条件や必要書類は、市ホームページで確認いただくか、介護保険課まで問い合わせください。

健康通信

HealthGuide

涼み処 まごころ くーる すぽっと

暑さをしのぐ一時避難場所として、市内の公共施設・一部民間施設内をクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）に指定し、「涼み処 まごころ くーる すぽっと」として開設しています。ちーたんの青いのぼりが目印です。冷房設備を設置した休憩スペースがありますので、外出の際にぜひ利用ください。

- 開設期間 7月1日（水）～9月30日（水）
- 開設場所 市内公共施設・民間施設 計45か所
- 開設時間 指定施設の開館時間および営業時間に準じます。
- 留意事項 飲料水等は設置していません。

指定施設の一覧など詳細は市ホームページをご覧ください。



クーリングシェルター
ID 7954



上手に利用して、
暑さをしのごう！！



☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



材料 2人分
ズッキーニ 1/2 本 パプリカ（赤） 1/3 個 玉
ねぎ 1/4 個 にんじん 1/5 本 ウインナー 2 本
オリーブ油 小さじ 1 カレー粉 小さじ 1/2 水
350ml コンソメ（顆粒）小さじ 3/4

- ①野菜はすべて角切りし、ウインナーは輪切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を入れて熱し、①を加えて弱めの中火で炒め、野菜がしんなりしたらカレー粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③水とコンソメを加えて、煮立ったら弱火で約 10 分煮る。



野菜をゆっくり炒めることで甘みを引き出し、
カレー粉で味にアクセントをつけています。



過去の掲載レシピ集
ID 7967

調理時間 約 20 分
1 人分エネルギー：112kcal 食塩相当量：0.9g
※日本食品標準成分表 2020 版
（八訂）を基に計算

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88 - 5082

ねんきん

年金の届出を忘れずに



国民年金の届出が漏れていると、年金の金額に影響することがあります。厚生年金等に加入している配偶者に扶養されている 20 歳から 60 歳未満の人で、次に該当する場合は、第 1 号被保険者への変更届出が必要です。

1. 配偶者と離婚した場合
2. 配偶者が退職した場合
3. 配偶者が 65 歳になった場合
4. 収入増加等により扶養から外れた場合

種別変更届出の方法は下記の通りです。

- 必要書類 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの、配偶者の勤務先から発行される資格喪失証明書等
- 届出先 年金事務所または丹波市役所（本庁健康課もしくは各支所の支所係）

※用語解説

- ・「第 2 号被保険者」とは厚生年金等の加入者（例：会社員、公務員等）
- ・「第 3 号被保険者」とは「第 2 号被保険者」に扶養されている配偶者



ID 6245

日本年金機構
ホームページ



☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82 - 6690

