



講師に合わせてストレッチをする受講生

健康体操・ヨガ教室では、ライフキネティック公認トレーナーを講師として、運動と脳トレを同時に行うドイツ生まれの「ライフキネティック」を取り入れた健康体操をしています。手足で別々の動きをしたり、お手玉やリボンなどの道具を使用する動きは、体だけでなく頭も使い、楽しみながら脳に刺激を与えることができます。体操を通して、身体が動きやすくなったり、ケガが減ったりするなど、日々の暮らしにうれしい変化を感じている人もおられます。「先生も優しく、和やかな雰囲気の中で楽しく活動しています。ぜひ参加してほしい」とみなさん笑顔で語っていただきました。

柏原木の根大学 健康体操・ヨガ教室

活動日 月2回 10時～11時
活動場所 古市場公民館
会費 500円/月
問合せ先 柏原木の根大学代表 石井 ☎ 090 - 8655 - 9986



ライフキネティック公認トレーナー 高橋祐樹さん

かいごのはなし

今月のテーマ

要介護認定の更新について



要介護認定には有効期間があり、期間が満了した後も引き続き介護サービスを利用する場合は、**満了前に更新の申請**が必要です。市からは、有効期間が満了する60日前に「**有効期間満了のお知らせ**」と申請書を郵送しています。更新申請をすると、新規申請時と同じ「認定調査」を行い、主治医に「意見書」を作成してもらいます。その内容をもとに介護認定審査会で審査が行われ、新たな要介護度が決定します。しかし、「お知らせが届いたから、必ず手続きしなきゃ！」と慌てる必要はありません。しばらく介護サービスを利用する予定がない場合は、次のように考えて大丈夫です。

- 長期入院などで利用予定がない ➡ 申請しなくてOK！
- 有効期間が切れた ➡ 今後のサービスが使えなくなるわけではない！

退院や**体調の変化**などで再び介護サービスが必要になった段階で**改めて申請**すれば、新規と同じ手続きでいつでも認定を受けることができます。お知らせが届いた際は、届いたから更新するのではなく、「今、サービスが必要か」を家族やケアマネジャーとも相談しながら、自身の健康状態に合わせて検討してみてください。

■申請窓口 介護保険課、各支所（氷上支所を除く）



ID 4413



予防接種を受けましょう

～季節性インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症～

健康通信

HealthGuide

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 月～3 月の期間は、インフルエンザ等のウイルスが流行しやすくなります。そのため、流行前に予防接種を受けることは病気の重症化を防ぐうえで重要です。なお、接種の際は事前に市内医療機関に予約をしてください。

●実施期間 令和9年2月28日（日）まで

●接種対象者

市内に住民登録のある 65 歳以上の人（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です。

※ 予防接種カード未発行の場合は事前申請が必要

●自己負担額

いずれも 1 回のみの接種です。

・インフルエンザ：1,400 円

・新型コロナ：4,500 円

※生活保護受給者はどちらも無料です。予防接種カードと生活保護受給者証を医療機関に提示する必要があります。

●その他

接種当日は必ず予防接種カードを持って、医療機関に行ってください。紛失した場合は、再発行の手続きが必要です。健康課まで連絡ください。

●小児インフルエンザ予防接種

生後 6 カ月から中学生相当の子どもにも、インフルエンザ予防接種の費用を一部助成しています。今年度から経鼻接種も助成対象になりました。



☎ 健康課（ミルネ内）☎ 88-5754



材料 2 人分

生鮭 2 切れ、薄力粉 適量、しめじ（石づきを取りほぐす）小 1/2 パック、油 大さじ 1、A【マヨネーズ 大さじ 2、ケチャップ 大さじ 1、ウスターソース 小さじ 1/2】 付け合わせ（レタスなど） 適量

- ① 鮭は 1 切れを 4 等分にし、薄力粉を薄くまぶす。
- ② フライパンに油を中火で熱し、①の鮭を並べて焼く。焼き色が付けば裏返してしめじを加え、鮭としめじに火を通す。
- ③ 混ぜ合わせた A に②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

【減塩ポイント】

マヨネーズのコクとケチャップの酸味を活かしたオーロラソースで味付けをします



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：266kcal 食塩相当量：0.9g
※日本食品標準成分表 2020 版（8 訂）を基に計算

☎ 健康課（ミルネ内）☎ 88-5082

ねんきん



令和8年度 社会保険料控除証明書の発行について

国民年金保険料は、その年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した人は、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が 10 月下旬以降順次、日本年金機構から郵送されますので、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する人は、来年証明書が郵送されます。

◎家族の保険料も納めている人は？

納付した人の所得税等の控除対象となりますので、年末調整等の際には、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。

《再発行に関する問い合わせ》

- ねんきん加入者ダイヤル ☎ 0570-003-004（ナビダイヤル）
- 050 から始まる番号の電話でかける場合は ☎ 03-6630-2525
- 西宮年金事務所 ☎ 0798-33-2944



☎ 健康課 国保年金係（本庁）☎ 82-6690

