

地域高齢者学級のご紹介 いきいきらいふ

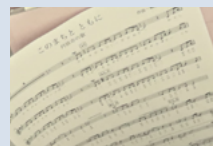


大きな声で月1回のクラブ活動を楽しむ井上さん（左）と吉見さん

丹波市合併前から、「さくらコーラス」で童謡唱歌の活動をしていた井上夏子さんと吉見君子さん。「声を出すことは健康によく、小さいころから歌っていた懐かしい曲や童謡を思いっきり歌い、リフレッシュしています。先生の教え方も分かりやすく、とても楽しいひと時です」と魅力を話してくださいました。これまでの活動の中で秋川雅史さんの『千の風になって』は歌いがいいのある曲の一つで、また歌いたいがけれど、歌にも深みが出る男性パートが現在不在の様子。「男性パートがあると歌の雰囲気も変わるし、みんなといっしょに歌うと元気が出るので、ぜひ参加してほしいですね」と話していました。

市島 OB 大学 コーラスクラブ

活動日 月1回
活動場所 ライフピアいちじま
会費 2,500円/年
問合せ 市民活動課 ☎ 82-0409



かいごのはなし

今月のテーマ 低所得の方への補助制度 - 安心して介護サービスを -



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。お楽しみに。

要介護認定を受けて介護保険施設への入所やショートステイを利用する際、部屋代や食事代などの個人負担額について不安を抱く人も多いと思います。

スタッフが常時介護を行い生活をおくる特別養護老人ホームや、リハビリ中心の老人保健施設など、またショートステイを利用した際などは施設サービス費の1～3割を利用者が負担し、残りは介護保険料でまかなわれます。しかし、部屋代や光熱費などの居住費と食事代は、全額自己負担になります。介護保険制度では、低所得者の人も安心して施設を利用するために、利用時にかかる費用負担を軽減する制度を設けています。

対象は、介護認定を受けている人で、世帯全員（世帯分離している配偶者を含む）が市民税非課税で、預貯金等が基準額以下の場合です。制度の利用には、介護保険負担限度額認定申請書の提出が必要です。

詳しくは、介護保険課介護保険係までお問い合わせください。

☎ 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88-5266



健康通信

HealthGuide

涼み処 まごころ くーる すぽっと

市では、暑さをしのぐ一時避難場所として、市内の公共施設・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、外出の際に利用ください。

開設期間 7月1日（火）～9月30日（火）
開設場所 市内公共施設・民間施設内 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、詳細については、市のホームページをご覧ください。



ID 7954



☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



たんば食育クッキング

しょうが 生姜ごはん



材料 4人分
米・水 各2カップ だし昆布 10cm角1枚 A(薄口しょうゆ 大さじ2 みりん・酒 各小さじ2) 鶏肉(皮なし) 40g 新生姜 40g にんじん 1/2本(40g) 油あげ 1枚

- ①鶏肉は細かく切り、生姜とにんじんは千切りにする。油あげは油抜きし、千切りにする。
- ②炊飯器に、洗ってザルにあげておいた米と水を入れ、だし昆布とA、①の具を入れて炊き上げる。
- ③ご飯が炊き上がったたら、蒸らして混ぜる。

出典：丹波市いずみ会レシピ集

☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082

ねんきん

忘れていませんか？年金の届出

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。厚生年金等に参加している配偶者（第2号被保険者）に扶養されている20歳から60歳未満（第3号被保険者）で、次に該当する人は届出（第1号被保険者への種別変更）が必要です。

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

種別変更の届出

◎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：年金事務所または市の健康課国保年金係もしくは各支所の支所係へ提出

詳しくは、市のホームページまたは日本年金機構ホームページを確認ください。



ID 6245

日本年金機構
ホームページ



☎ 健康課（国保年金係） ☎ 82-6690

