

地域高齢者学級の紹介

いきいきらいふ



書道を楽しむ荻野さん

13年前、義両親の介護のため丹波へUターンした荻野芳恵さん。多忙な日々の中で「自分だけの時間」を求め、5年前に春日さわやか学級書道サークルに加入されました。「美しく上手に文字を書きたい」という想いは、サークル加入当初から変わらず、先生からお手本をもらい、自分のレベルに合わせた指導を受け、半紙や色紙を使った作品づくりに取り組まれています。荻野さんは、町内のアートフェスタや小学校の文化祭にも、手芸品など、さまざまな分野の作品を出展し、地域活動にも積極的に参加されているそうです。「書道は、余計なことを考えず、そのことだけに集中できます。和やかな雰囲気ので活動しているので、気軽にサークル活動をのぞきにきてほしい」と笑顔で話されました。

春日さわやか学級 書道クラブ

活動日 毎月第3木曜日 13:00～16:00
 活動場所 春日住民センター2階小会議室
 会費 3,500円/年
 問合せ先 市民活動課 ☎ 82-0409



今月のテーマ

高齢者の権利をまもる ～高齢者虐待防止法～

かいごのはなし

「高齢者虐待防止法」をご存じですか？

近年、高齢者の介護や、お金の管理などをする中で何らかのお世話をしている人が、「介護疲れや高齢者の認知症状、家計が苦しい」などの問題が原因で、たたく、怒鳴りつける、必要な介護や受診をさせない、出ていかないよう閉じ込める、高齢者のお金を本人の必要なことに使わせないなどの行為をしてしまうような虐待事例が増えています。

このような現状から、「家庭の問題は家庭で解決する」ことの限界が指摘されるようになり、**社会的に解決するため**この法律が整備され、行政の責任において権利侵害の解消のために必要な介入支援を行うことが示されました。

この法律は虐待を行った人を処罰することが目的ではなく、**介護など負担の軽減、権利侵害の解消を目的**とするものです。介護者が孤立し、高齢者に虐待のようなことをしてしまうことは、誰にでも起こりうることです。介護が辛く、ダメだと思ったときは一人で抱え込まず、市役所や最寄りの地域包括支援センターに相談ください。

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 氷上町綱山 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	市役所本庁第2庁舎 氷上町常楽 211



ID 3230

☎ 介護保険課 (第2庁舎内) ☎ 88-5267



こどものお口のケア

食後は子どもに自分用の歯ブラシを持たせて歯みがきする習慣をつけましょう。その後、保護者が仕上げみがきをしてしっかりケアしましょう。

虫歯予防の決め手は仕上げみがき

寝る前の仕上げみがきは特に大切で、8～10歳ぐらいまでは保護者の仕上げみがきが必要です。次の4つのポイントに注意しましょう。

1 歯ブラシの持ち方

鉛筆を持つように少し短めに握ります。

2 歯ブラシの動かし方

歯ブラシは軽い力で左右に小刻みに動かすか、小さく円を描くように動かすときれいにみがけます。

3 姿勢

ひざを少し広げて正座し、ひざの上に子どもを仰向けに寝かせましょう。

4 フッ化物の活用

フッ化物（フッ素）を使うとエナメル質が強くなり虫歯になりにくく丈夫な歯になります。フッ化物配合の歯みがき剤などを活用しましょう。

《みがき残しが多いのはココ！》

特に奥歯の歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間、かむ面のみぞに歯垢が残りやすく、みがき残しが多くなり、虫歯になりやすい部位です。歯ブラシで届かない歯と歯の間はデンタルフロスを使って汚れを取り除きましょう。

問 こども福祉課（ミルネ内） ☎ 88-5750



たんば食育クッキング

チンゲン菜と春雨の韓国風炒め



材料 2人分

豚肉（赤身）50g チンゲン菜 150g 乾燥春雨 30g ごま油 大さじ1 A【塩 2つまみ しょうゆ 大さじ1/2 コチュジャン 小さじ1 こしょう少々】

①豚肉は細切り、チンゲン菜は5cmの長さに切る。春雨はぬるま湯で戻し、食べやすい長さに切る。

②フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら、チンゲン菜、春雨を加えて炒め、Aで味を調える。



レシピ集

ID11305

出典：丹波市いずみ会レシピ集

問健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082

健康通信

HealthGuide

ねんきん

学生納付特例の申請について

国民年金に加入している学生は、学生納付特例制度を利用することで、国民年金保険料の納付を延期（猶予）することができます。学生納付特例制度は年度ごと（4月～3月）に申請が必要です。令和8年度分の学生納付特例の申請は、4月1日から受付します。過年度分の申請手続きをしていない場合でも、2年1か月前の分までさかのぼって申請も可能です。また「マイナポータル」からマイナンバーカードを使って、電子申請もできますので利用ください。詳しくは、日本年金機構のホームページを確認ください。

《学生納付特例の対象者》

- ◎ 大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校に在学する学生等※学校や前年所得によって、対象にならない場合あり

《申請に必要なもの》

- ◎ 在学期間がわかる学生証（有効期限内）のコピーまたは、在学期間が記載されている在学証明書
- ◎ 基礎年金番号またはマイナンバーがわかるもの



日本年金機構
ホームページ

ID 6207

問 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82-6690

