

地域高齢者学級の紹介 **いきいきらいふ**



作ってきた歌を披露し合うみなさん

短歌クラブでは、作ってきた2首の短歌を講師だけでなく会員同士で意見を出し合い、新聞に掲載する歌を決めるなど、**巧拙**は問わず、短歌を楽しむことを大切にして、和気あいあいと活動されています。短歌を短冊に書き、住民センターに展示したり、中には俳句や川柳にも挑戦し、熱心に学んでいる人や、これまでに詠んだ歌をまとめて歌集にした人もおられます。今年度から参加した人は、「自身が子どもと関わる機会があり、そのことについて詠みました。頭の体操になればいいな」と笑顔で話されました。「短歌は俳句と違い、季語に縛られることなく、自分の気持ちを表現したり、暮らす地域の風景など、自由に詠めることが魅力です」と語る先生。会員は随時募集しているので、興味のある人はぜひ参加してほしいと話していただきました。

氷上寿学級（随時 会員募集中）

囲碁、カラオケA・B、グラウンドゴルフ、コーラス、詩吟、書道、墨絵、川柳、短歌、俳句、花づくり、盆栽、木彫、謡曲、料理、大正琴、童謡唱歌、スローエアロ、やさしいパソコン

氷上寿学級 短歌クラブ

活動日 毎月第2火曜日 13:00～16:00
活動場所 氷上住民センター
会費 7,000円/年(別途クラブ会費3,000円/年)
問合せ先 短歌クラブ 代表 新宅 ☎090-2357-7207

お詫びと訂正 4月号掲載の「柏原木の根大学 童謡唱歌教室」の活動場所に誤りがありました。正しくは「柏原木の根センター」です。お詫びし、訂正いたします。

かいごのはなし

今月のテーマ

地域の見守りで、安心して暮らせる地域づくりを目指して



自宅で暮らしていると、「一人暮らしだから不安」「何かあったら、どうしよう」と思われることがあるかもしれません。そんな不安を少しでも軽くできるように、市には**高齢者等見守りネットワーク事業**があります。市に登録した事業所が日々の仕事の中で、高齢者宅に訪問などをされた際、違和感や変化があれば、地域包括支援センターに連絡を入れてもらう仕組みで、事業所の力を借り、地域全体で見守りを行っています。また65歳以上の高齢者世帯を対象にした**配食サービス事業**もあります。市と契約している配食事業者に定期的にお弁当を配達してもらい、高齢者の栄養の確保と元気に過ごしておられるかなどの安否確認もしていただいています。このサービスがあることで自身だけでなく、離れて暮らす家族も安心できるのではないのでしょうか。市が行っているサービスを利用して安心して快適な生活をしましょう。



高齢者等見守り
ネットワーク事業
ID 3469



配食サービス事業
ID 1664

※配食サービス事業には対象者要件があります。詳しくはホームページをご覧ください。

問 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88 - 5267

健康通信

HealthGuide

人生を変える！

たばこのこと、知っていますか？

たばこの煙には約 3,500 種類の化学物質が存在し、その中には約 70 種類の発がん性物質が含まれています。たばこの煙には、タール・ニコチン・一酸化炭素のほか、毒性の強い青酸ガスやダイオキシンも含まれているため、たばこを吸う本人だけでなく、周囲の人にも悪影響を与えます。また、近年普及している加熱式たばこの煙（エアロゾル）には、ニコチンやタールなどが含まれており体に及ぼす悪影響は変わりません。たばこは吸わないことが1番です。たばこを吸っている人は今からでも禁煙にチャレンジしてみませんか。



たばこ対策
ID 10778

世界禁煙デーと禁煙週間

世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、国においても世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」とし、喫煙しないことが一般的な社会習慣になることを目指してたばこ対策を推進しています。

禁煙のコツ

1. 禁煙開始日を設定しよう
2. 吸いたい気持ちの対処法を練習しよう
3. 禁煙外来を活用しよう



☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



たんば食育クッキング 減塩レシピ

サバサラダ

材料 2人分
サバ水煮缶 1缶(190g) 玉ねぎ 中 1/4個 きゅうり 1/4本 マヨネーズ 大さじ 1 + 1/2 しょうゆ 小さじ 1/2 一味唐辛子 2振り

①サバは汁気を切り、粗くほぐす。玉ねぎは粗めのみじん切りにし、きゅうりは薄切りする。

(玉ねぎの辛味が強い場合は酢水にさらす)

②ボウルに①とマヨネーズ、しょうゆ、唐辛子を加えて混ぜ合わせる。



缶詰を使うことで手軽に魚料理が作れ、また骨まで食べられるのでカルシウム補給にもなります。マヨネーズの油や唐辛子の辛味を活かすことで、塩分控えめでも満足感のある味にしています。



広報たんば掲載レシピ
ID 7967

調理時間 約 10分
1人分エネルギー：156kcal 食塩相当量：0.8g
※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

令和8年度国民年金保険料・免除申請のお知らせ

令和8年度の国民年金保険料は、月額 17,920 円です。保険料は日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニ・スマートフォンアプリで納付できます。国民年金保険料を納めることが困難な人は、所得、世帯の状況などにより全額免除や一部免除、納付猶予制度が利用できます。

令和8年度の免除・猶予申請の受付は令和8年7月から開始され、令和8年7月分から令和9年6月分までの期間が対象期間です。免除・猶予申請は申請日から2年1か月前の期間まで遡って申請できます。

免除・猶予を希望される人は、令和8年7月1日以降に、本庁・健康課または各支所窓口へ本人確認書類及び基礎年金番号またはマイナンバーがわかるものを持って、相談に来庁ください。別世帯の人が代理で申請する場合は、委任状が必要です。

また、マイナンバーカードを持っている人は、ねんきんネットを利用した電子申請が可能です。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。



日本年金機構
ホームページ



ID 6205

☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82 - 6690

