



作った俳句を披露する受講生

俳句クラブでは、あらかじめ作ってきた俳句を持ち寄り、先生の教えだけでなく仲間との交流も大切にし、お互いの感性に触れながら楽しく活動されています。俳句は、季語を用い、日常のふとした瞬間や季節、情景を17音で表現します。俳句クラブのみなさんは、「季語を通して四季や季節の移ろいを感じられることが俳句の魅力」「俳句を始めてから、道端に生えている草木や花にも興味を持つようになり、身近な景色に自然と目が向くようになった」「新しい言葉にも出会えて頭の刺激になる」といきいきとした表情で語られました。また、「8～9月は入会にあたり会費半額キャンペーンをしているので、ぜひ参加してほしい」と話されました。

氷上寿学級 俳句クラブ

活動日 毎月第2金曜日 9時～正午
活動場所 氷上住民センター 第2小会議室
会費 7,000円/年(別途クラブ会費:必要に応じて都度集金)
問合せ先 俳句クラブ 代表 宮垣 ☎ 090-3724-9215

氷上寿学級 ※随時 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

かいごのはなし

今月のテーマ

9月は認知症月間です



ID 13243

認知症は高齢者、そして働き盛りの世代でも発症する身近な疾患です。認知症を発症しても、早期に受診することで進行を遅らせることができ、周囲の理解や配慮があることで、社会とのつながりを持ち、より長く、その人らしさを保ちながら生活を続けることができます。

認知症に関する正しい理解の促進や環境の整備など、行政や国民の役割を明記した「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年に施行され、毎年9月を「認知症月間」、9月21日を「認知症の日」と決めました。市では、同月間に、より多くの人々が認知症への理解と関心を深められるよう市内商業施設での啓発活動や施設を認知症のイメージカラーであるオレンジ色でライトアップしたり、中央図書館では認知症に関する書籍の展示コーナーなどのイベントの開催を予定しています。また、市内の各地域包括支援センターでは、常時認知症に関する相談を受け付けています。自身や家族の物忘れなど、気になることがあれば、早めの受診や地域包括支援センターへの相談をお勧めします。

健康通信

HealthGuide

糖尿病の合併症を予防しましょう

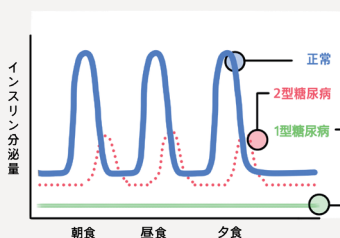
市の令和6年度国民健康保険において、生活習慣病の疾病別医療費（外来、入院）を見ると「糖尿病」は第4位と高く、年間医療費も約2億4,309万円と総医療費の5.4%を占めています。糖尿病はインスリンというホルモンの働きが低下することで血液中のブドウ糖値（血糖値）が高い状況が続く病気です。病気が進行すると、網膜症や腎症、神経障害などの重篤な合併症を引き起こし、重症例では透析の適用になることもあります。定期的に健康診断を受診し、血糖値やヘモグロビンA1c^{エーワンシー}値を把握し、値が高い人は生活習慣を改善して糖尿病の合併症を予防しましょう。

健診結果の見方や生活習慣の改善に向けて、保健師や栄養士が相談に応じます。また、糖尿病治療中で腎機能が低下している人を対象に、主治医からの紹介により6か月間の栄養指導を実施しています。詳しくは、健康課まで問い合わせください。



健康相談・栄養相談

ID 1683



☎ 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



材料 2人分

かぼちゃ(種とワタを除く)200g 豚ひき肉 100g 玉ねぎ 80g さやいんげん 20g ごま油 小さじ1 A【コチュジャン大さじ1/2 しょうゆ大さじ1/2 酒小さじ2】

①かぼちゃは8mm幅に切り、耐熱皿に並べてラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。②玉ねぎは薄切りに、さやいんげんは3cm長さの斜め切りにする。③フライパンに油を中火で熱して豚肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎを加えて炒める。さらに、かぼちゃとさやいんげんを加えてさっと炒める。④混ぜ合わせたAを加えて、汁気がなくなるまで炒め合わせる。



唐辛子の辛味と味噌のコクが合わさったコチュジャンで味を付けます



過去の掲載レシピ集

ID 7967

調理時間 約15分

1人分エネルギー: 233kcal 食塩相当量: 1.0g

※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

育児休業期間の年金が免除に



令和8年(2026年)10月から、育児期間中の経済的な給付に相当する支援として、子を養育する国民年金第1号被保険者(自営業者・農業者・無職等)は、申請することでその子が1歳になるまでの期間に係る国民年金保険料の納付を免除されます。

＜対象者＞

国民年金第1号被保険者である子の実父母、養父母で以下の条件を満たす人※所得要件はありません。

- 子と身分(親子)関係が継続していること
- 子と同一住所であること

＜免除対象期間＞

- 実母の場合…産前産後免除期間に引き続く9カ月間。
※産前産後免除期間と合わせて最大13カ月間※令和8年10月1日以降に限る
- 実父または養父母の場合…子を養育することになった月から、1歳になる誕生日の前月までの最大12カ月間。
※令和8年10月1日以降に限る

＜申請について＞

申請受付は10月1日以降です。年金手帳または基礎年金番号通知書(もしくはマイナンバーが分かるもの)などを持って、本庁健康課もしくは各支所で申請ください。



ID 13268

日本年金機構
ホームページ



☎ 健康課 国保年金係（本庁） ☎ 82-6690

