

地域高齢者学級のご紹介 **いきいきらいふ**



写真手前 見田 範子さん（氷上町香良）
鈴木 恒子さん（柏原町鴨野）

退職後、孫の子守や親の介護などをしながら過ごしていたときに、友人の誘いで箏に出会った見田さんと鈴木さん。「月2回の活動は、日常を離れてリフレッシュできるととても大切な時間。声をかけてもらったおかげでこうして出かける機会ができ、同じ世代の方々といろんな話ができる。毎回すぐくのしみですね。」と笑顔がこぼれます。今年の冬、同じころに入院した際にも励ましあったふたり。「箏の先生からも『みんなで待ってるからね』とLINEが届き、すごく励みになってつらいハビリもがんばれました。これからもみんなといっしょに、元気に箏を続けていきたいですね。」

柏原木の根大学 そうゆうかい 箏友会

活動日 毎月2・4木曜日9時～11時
活動場所 氷上住民センター
会費 15,000円 / 6か月
申込先 市民活動課 ☎ 82-0409



かいごのはなし

今月のテーマ 「若年性認知症」



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。

「若年性認知症」は、65歳未満で発症する認知症の総称です。子育て中の人でも、お仕事をされている若い人でも、認知症になる可能性があります。

若年性認知症は、「今までと少し様子が変わってきた」「できていたことが難しくなった」など、本人や家族が「あれ？おかしいな？」という違和感や気づきがあっても、まだ年齢が若いことから「認知症かも」と思わず、専門機関への相談や専門診療への受診が遅れる場合があります。

介護保険課では、「半歩の会」と題して専門員が常駐し、定期相談会を実施しています。ご家族だけの相談でも大丈夫ですので、あなたのお悩みを聞かせてください。いっしょに半歩、踏み出しましょう。

はんぽ 「半歩の会」

丹波市高齢者あんしんセンター（第2庁舎内）
毎月第2金曜日 13時30分～15時30分



☎ 介護保険課（第2庁舎内） ☎ 88-5267

健診を受ける
とたんばコインが
最大5,000ポイント
付与されるよ!



健康通信

HealthGuide

健診を受診すると健康ポイントがもらえます

市では、20歳以上の丹波市国民健康保険被保険者を対象に、健診を受けるとたんばコイン4,500ポイントがもらえる健康ポイント事業を実施しています。申請日時点でマイナンバーカードを持っている人はさらに500ポイント加算され、合計5,000ポイントが付与されます。毎年健診を受診し、受診後は忘れず申請しましょう。

令和7年度の申請を受付中

■対象 令和8年2月27日までに特定健康診査・基本健診（巡回健診）・職場健診・人間ドック（特定健康診査同等程度）のうちいずれかを受診した人

■申請方法 国保年金係、各支所、たんば商業協同組合に、①たんばコイン会員コードを記載した申請書 ②健診結果の写しを提出

※5月以降順次発送する受診券または市の巡回健診で受診した人は②の提出は不要でスマートフォンによるオンライン申請も可

■申請期限 令和8年4月30日（木）



ID 5889

「たんばコインアプリ」chiica会員コードがない方は、スマートフォンでダウンロードしてください。詳しくはたんば商業協同組合 ☎72-0112へ

国保年金係は組織改編で健康課になりましたが、事務所は従来通り本庁1階です。



問 健康ポイント事業に関すること 国保年金係 ☎ 82-6690
健診に関すること 健康課健康増進係（ミルネ内） ☎ 88-5082



たんば食育クッキング

じゃがいもとフレークのオムレツ



材料（2人分）じゃがいも（千切り）中2/3個 塩・こしょう適量 油大さじ1/2 A：卵2個 まぐろフレーク缶 油漬け（小）1/2缶 茹でたグリーンピース大さじ2 粉チーズ大さじ1

①フライパンに油半量を入れ、じゃがいもを炒めて塩・こしょうで味を調える。②Aに①を入れてよく混ぜ、フライパンに油半量を熱してふたをして弱火で焼き、表面が白くなれば裏返す。上から押さえて卵液が出なければでき上がり。トマトやレタスとお皿に盛る。

出典：丹波市いずみ会レシピ集

問 健康課（ミルネ内） ☎ 88-5082



←市ホームページのID 検索で詳細情報にアクセス

ねんきん

国民年金の届出はお済みですか？

20歳以上60歳未満の会社員や公務員等の第2号被保険者の方が退職したときは、第2号被保険者資格がなくなりますので、第1号被保険者の資格取得手続きが必要です。20歳以上60歳未満の第3号被保険者の方が扶養から外れたときは、第3号被保険者資格がなくなりますので、第1号被保険者への種別変更手続きが必要です。手続きには、個人番号または基礎年金番号がわかるもの、本人確認書類、第2号被保険者資格を失った日（もしくは、扶養から外れた日）がわかる書類をご持参の上、お近くの支所、または本庁で手続きをしてください。また、マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを利用した電子申請も可能です。

※退職された方、扶養から外れた方でも、期間をあけずに厚生年金保険に加入された場合、配偶者の扶養に入られた場合、手続きは不要です。

※出張年金相談は10ページに掲載

日本年金機構
ホームページ



問 国保年金係 ☎ 82-6690