地域高齢者学級のご紹介　いきいきらいふ

20年以上前から川柳クラブの活動に積極的に参加している荻野久子さん。「俳句と違って季語は必要なく、自分の感じたことや思ったことをまとめるので、ペンとメモさえあればいつでもつくれるのが川柳の魅力。歳を重ねてもずっと続けられると思ってはじめました。」と寿学級の数あるクラブの中から川柳クラブを選んだ決め手を教えていただきました。「次のクラブ活動までに川柳をつくって、月1回のクラブでみんなと会って話したり、川柳を毎日1句つくってその中から選んだ川柳をまとめて新聞に投稿したりするのも楽しみのひとつ。1人でも多く川柳クラブに入会してもらえるとうれしいですね。」とほほえんでいました。

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、花つくり、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　川柳クラブ

活 動 日　毎月第1土曜日　13時～15時
活動場所　氷上住民センター 第1小会議室
会　　費　7,000円/年
申 込 先　市民活動課 ☎82-0409

かいごのはなし

今月のテーマ「低栄養予防」

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。

高齢期になると、介護者や本人が気づかないうちに栄養不足になっていることがあります。フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉量の減少）予防のために、**積極的に栄養を摂る**ように切り替えが必要です。特に**たんぱく質は、筋肉や骨など体をつくるもととなり、体力や免疫力の低下を防ぐ大切な栄養素**です。**たんぱく質を多く含む食品には、肉・魚・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品**があり、毎食、これらの食品のどれかが片手一杯にのるくらいの量は必ず摂るようにしましょう。1日に必要な食品中に含まれるたんぱく質量は、男性60ｇ、女性50ｇです。例えば、**朝食に卵や納豆、ヨーグルトなどの「定番」をつくること**で摂りやすくなります。またエネルギー不足は、筋肉の減少や心身の機能低下にもつながります。さまざまな食品を食べるように心がけましょう。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。

ID 2933

問 介護保険課（第2庁舎内）　☎88-5267

健康通信 HealthGuide

節目歯周疾患検診を受けましょう

市では、4月末に「歯周疾患検診無料受診券」を対象年齢の方へ送付しています。今まで定期的な受診をしていない人は、この機会に歯のメンテナンスを始めましょう。

令和7年度の申請を受け付けています

対　　象 / 年度末の年齢が21、31、41、51、61、71歳の人
○ 令和7年4月20日時点で住民票がある人
○ 妊婦歯周疾患検診、歯っぴー健診とは併用不可

期　　間 / 令和8年2月28日（土）まで
受診方法 / 同封の「医療機関一覧」掲載の歯科医院に予約、受診までに受診券の問診欄を記入し、当日受診券と保険資格が分かる物等を持参して受診ください。
そ の 他 / 自己負担なし

ID 1512

問 健康課 健康増進係（ミルネ2F）☎ 88-5082

たんぱく質食育クッキング

にんじんと牛肉の甘辛炒め

材料（2人分）にんじん中1本（約90g）　牛肉切り落とし120g　豆苗1パック（可食部80g）　油小さじ1/2　A：砂糖大さじ1/2　しょうゆ大さじ1/2　酒大さじ1/2

①にんじんは皮をむき、ピーラーでリボン状に削る。②豆苗は根本を切り落とし、食べやすい長さに切る。③牛肉は食べやすい大きさに切る。④フライパンに油を入れて熱し、①を炒めてしんなりしてきたら、③を加えてさらに炒める。⑤肉に火が通ってきたら②を入れてさっと炒め、Aを加えて炒め合わせる。

出典：丹波市いずみ会レシピ集

問健康課（ミルネ内）☎ 88 - 5082

ねんきん

納付の案内と免除・猶予制度について

令和7年度の国民年金保険料は月額17,510円です。保険料は日本年金機構から送付される納付書で、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。スマートフォンアプリの利用には対応する決済アプリ（AEON Pay、auPAY、d払い、PayB、PayPay、楽天ペイ）が必要です。
また、国民年金保険料を納めることが困難な場合は、所得や世帯の状況などにより全額免除や一部免除、納付猶予制度を利用できます。
免除・猶予申請の受付は7月から開始され、7月分から令和8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ヶ月前の期間までさかのぼって申請できます。

詳しくは、市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 6205

日本年金機構ホームページ

問 国保年金係　☎ 82 - 6690

←市ホームページのID検索で詳細情報にアクセス