

あなたも参加しませんか

## 高齢者の介護・介護予防をサポート

介護予防や、家族・地域の介護力を高めるため、市では次の事業を行います。介護予防・介護に関心のある皆さんの参加をお待ちしています。

### はつらつ支援 ボランティア養成講座

地域の高齢者に、介護予防を広める活動などを行うボランティアを、養成する講座を実施します。

はつらつ支援ボランティアは、介護予防教室の補助や、教室への高齢者のお誘いなどをしていただきます。

ボランティア活動に少しでも興味ある人は、ぜひご参加ください。年齢は問いません。  
【日時】11月18日(火) 10時～



和やかな雰囲気で行われるオレンジカフェ

11時30分

【場所】八日市場公民館

【申し込み】地域包括支援センター ☎73・0033

### オレンジカフェ (認知症カフェ)

オレンジ色は認知症をサポートする人たちのイメージカラー。オレンジカフェは、認知症にかかられたご本人やその家族、介護に携わる人、地域住民の皆さんなど、誰もが参加でき、集う場所です。月1回開催し、当日の内容は特に決まりはなく、介護者の息抜きや交流のほか、認知症や高齢者に関するミニ講話を行っています。

今月は21日(金)に開催しますが、いつでも、どなたでも参加できます。ゆっくりと話をしながら、情報交換をしませんか。

【開催日】11月21日(金)、12月19日(金)、平成27年1月16

日(金)、2月20日(金)、3月20日(金)

【時間】10時～11時30分

【場所】市民ふれあいセンター 談話室

【対象】認知症のある人やその家族など、認知症のサポートに関心のある人

【参加費】無料(茶菓子代など自己負担が生じる場合もあります)

【申し込み】地域包括支援センター ☎73・0033

### 家族介護教室 介護基礎技術 「排泄介助」

家族の介護をしている人、介護に関心がある人(介護専門職の人は除く)を対象に、家族介護教室「介護基礎技

術・排泄介助」を開催します。排泄は、生きる基本の一つであると同時に、とてもデリケートなものです。気持ちよくサポートするための基礎技術を学びましょう。

【開催日・内容】  
第1回教室 12月15日(月)  
排泄介助物品紹介  
第2回教室 1月19日(月)  
トイレ、ポータブルトイレの介助方法  
第3回教室 2月16日(月)  
オムツ交換の介助方法

【開催時間】各教室とも14時～15時  
【申込期限】11月21日(金)  
【定員】各教室10人  
【場所】そうさぬくもりの郷

【申し込み】高齢者支援課 ☎高年齢者支援課 ☎73・0033  
☎長洲柏戸クリニック ☎043・222・2873

### 集団健診を実施

被扶養者の特定健診

「協会けんぽ、私学共済、地方共済、各健康保険組合」の健康保険(国保を除く)加入者に扶養されている人で、40歳以上74歳以下の人を対象とした集団健診を実施します。  
実施日：11月28日(金) 受付時間：9時～12時 会場：市民ふれあいセンター 注意事項：①受診券と被保険者証を持参(受診券がない人は受診できません)。②特定健診結果を持ってきている人は持参してください。③市が実施する住民健診ではありません。

☎佐原年金事務所 ☎0478-54-1442

### 年末調整・確定申告まで大切に保管

## 国民年金保険料控除証明書

国民年金保険料は、所得税、住民税の申告で全額が社会保険料控除の対象となります。

申告の際には日本年金機構から送付される「控除証明書」(または領収書)が必要です。

控除証明書の送付は、11月上旬に行います(10月～12月に今年初めて国民年金保険料を納付した人は、来年の2月上旬)。

控除証明書は申告まで大切に保管してください。

控除証明書の発行、送付に関する問い合わせは、下記までお電話ください。

☎ねんきん定期便等専用ダイヤル

☎0570-058-555 (050の電話からは☎03-6700-1144) 受付日時…11月4日(火)～平成27年3月16日(月)の平日9時～19時、第2土曜日9時～17時

## 11月30日は「年金の日」

11月30日(いいみらい)は年金の日です。佐原年金事務所では、11月8日(土)と30日(日)に休日相談を実施します。

年金記録や将来の年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。※年金手帳や「ねんきん定期便」、または本人確認ができる書類を持参してください。

時間…9時～16時

☎佐原年金事務所 ☎0478-54-1442

応援  
します

# 健康づくり

No.19

## 11月8日は「いい歯の日」

11月8日は「いい歯の日」です。歯と口の健康は、全身の健康にもつながる大切なものです。80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020」はちまるにいまるを達成するためにも、この機会に、口の健康について見直してみましょう。



口の健康を保つため、大切なことは、日ごろの歯磨きです。歯ブラシによる食後の歯磨きはもちろんのこと、フロス（糸ようじ）や歯間ブラシなどを活用し、くまなく清掃することや、夜の歯磨きを特に怠りに行うことも心掛けましょう。

歯や口の中の病気と言えば、虫歯、歯周病、口内炎などが一般的ですが、口腔がん（口の中のがん）も近年増加傾向にあります。早期の発見のためには、時々、自分で鏡を見て口の中を観察し、腫れや出血など、口の状態の変化に気付くことが大切です。また、かかりつけの歯科医を定期的に受診しましょう。

問 健康管理課 ☎73-1200

## 給食センターからこんにちは

No.19

### スイートポテト



※ サツマイモには、食物繊維が多く含まれ、お腹の調子を整える作用があります。今月は、簡単に作れるスイートポテトを紹介します。

**材料** 4人分…サツマイモ270g バター 12g 上白糖20g 生クリーム大さじ1 スkimミルク大さじ2 バニラエッセンス少々 材料A(卵黄8g みりん2g) アルミカップ4枚

- 作り方**
- ①サツマイモは皮を厚くむいて、1cmくらいの輪切りにして水にさらす。
  - ②①のサツマイモを茹でてつぶし、他の材料と調味料と混ぜる。
  - ③4等分にして、形を整えてアルミカップに乗せる。
  - ④材料Aを塗り、オープン(180～200℃)またはトースターで焼き色が付くまで焼く。

◆栄養価(1人分) エネルギー 155kcal たんぱく質 2.0g 脂質4.9g カルシウム59mg 食塩相当量0.1g

問 学校給食センター ☎70-2210



## 健康運動教室

※申し込みは不要です。

### はつらつ教室 (八日市場公民館)

日 13日(木) 受付 13時～13時30分  
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人  
持物 汗ふきタオル、飲料水

### はつらつ教室 (のさかアリーナ)

日 25日(火) 受付 13時～13時30分  
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人  
持物 汗ふきタオル、飲料水、室内用運動靴

問 高齢者支援課 ☎73-0033



## 成人健康相談

日 6日(木) 時間 9時～11時  
場所 保健センター  
内容 血圧測定、栄養相談、歯科相談など  
持物 健康手帳(持っている人)

問 健康管理課 ☎73-1200



## 休日当番医

(診療時間：8時30分～17時00分)

期 日	内 科 医	外 科 医
2日(日)	佐藤クリニック(八日市場イ) ☎73-5567	はしば医院(今泉) ☎67-5720
3日(月)	野澤医院(八日市場イ) ☎73-2245	匠瑳外科医院(八日市場イ) ☎72-0178
9日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131
16日(日)	石井医院(八日市場ハ) ☎73-2150	匠瑳市民病院(八日市場イ) ☎72-1525
23日(日)	越川医院(横芝光町宮川) ☎84-0103	東陽病院(横芝光町宮川) ☎84-1335
24日(月)	城之内医院(東小笹) ☎72-4511	守医院(椿) ☎73-5511
30日(日)	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131	九十九里ホーム病院(飯倉) ☎72-1131

※都合により、当番医が変更になる場合がありますので、確認する場合は消防組合 ☎72-0119 にお問い合わせください。問 健康管理課 ☎73-1200