



陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会
桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



マイナンバーカードと保険証

12月2日以後、従来の紙の保険証が発行されなくなり、マイナンバーカードを保険証として使える事をご存知ですか？

- ①マイナンバーカードをまだ作ってなくて作れる方法はいくつかありますが、市役所へ行くとサポートしてくれます。
- ②マイナンバーカードをお持ちの方は、医療機関でも簡単に手続きが出来ますので、受診の際、窓口でたずねて下さい。
- ③マイナンバーカードを作りたいが、その手段がむずかしい方は、保険証の有効期限が切れる前に『資格確認書』が送られてくるので保険証代わりに使う事が出来ます。

※今をお持ちの保険証は有効期限まで使えますので、慌てる事はありませんのでご安心下さいね。

サロンだより

9月28日(土)7番町2区にこにこサロンを開催しました。座ったままできる「ごぼう体操」をした後、クイズで頭の体操をし、その後一週間遅れの「月見だんご」作りをしました。大小さまざまなお団子ができ、あんこ・きなこ・甘辛醤油あんで美味しくいただきました。最後に米寿を迎えられた方のお祝いをし、記念撮影をしました。



まちの保健室だより

自分で行う災害の備え

非常持ち出し品を準備しておきましょう(以下非常持ち出し品の一例です。)

- 飲料水、乾パンやクラッカー、レトルト、缶詰などの食品 ●現金、預金通帳、印鑑、健康保険証
- 下着、タオル、雨具、靴、水筒、懐中電灯、ラジオ、電池、使い捨てカイロ、ティッシュ、ごみ袋、など

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ □介護食 □杖 □入れ歯、洗浄剤 □持病の薬 □お薬手帳のコピー □補聴器 など
- 備蓄品・・・食料品や水(最低3日間)×家族分 また生活用品など 日頃から備えておきましょう!

まちの保健室(桔梗が丘南市民センター内にあります)

TEL 65-1299

桔梗が丘市民センター TEL65-1206

地区民生委員児童委員

TEL



“ 支えあう 住みよい社会 地域から ”

あれほどの猛暑が無かったかのような急な秋の到来です。澄みきった空に月が美しい季節です。「月が綺麗ですね」という言葉は、アイラヴユーのこと、なんてロマンティックな解釈もあるようですが、離れて住む孫や、大切な人と違う場所で同じ空を見上げるのも素敵ですね。

十月に入り、名張市より委託を受けて、例年の民生委員による聴き取り調査を実施させていただいております。災害や緊急時支援への情報提供はもとより、日常の困りごとや問題を把握し、福祉の増進に繋げていくものでもあります。桔梗が丘では今年度一七三〇名が対象となり、昨年度の調査では外出移動や食事、ゴミ出しに不便をきたしている方が多いという結果が出ています。

今後も問題点を行政や地域で検討し、住みよいまちづくりを進めていくためにもご協力よろしくお願いいたします。