

国民健康保険・後期高齢者医療にご加入の方へ

串間温泉いこいの里温泉利用補助事業の 新年度の手続きおよび補助内容変更のお知らせ

串間市国民健康保険被保険者および宮崎県後期高齢者医療にご加入の方を対象に、温浴施設の利用による健康増進を図るため、串間温泉いこいの里の温浴施設利用に補助を行っております。令和4年度の利用をご希望の方は、各窓口（市総合保健福祉センター5番窓口・各支所）でお手続きをお願いします。
今年度は、補助内容を次のように見直しを行います。

<p>令和3年度まで</p> <ul style="list-style-type: none"> ●利用回数：36回 ●1回あたり100円助成 	<p>拡充</p> 	<p>令和4年度</p> <ul style="list-style-type: none"> ●利用回数：20回 ●1回あたり <ul style="list-style-type: none"> ・4回まで→無料 (自己負担なし) ・5回以降→100円助成
--	--	--

温泉の利用により、次のような健康増進効果が期待されます。

- 一般的な療養泉の適応症…筋肉もしくは関節の慢性的な痛みまたはこわばり（関節リウマチ、変形性関節症、腰痛症、神経痛、五十肩、打撲、捻挫などの慢性期）、運動まひにおける筋肉のこわばり、冷え性、末梢循環障害、胃腸機能の低下（胃がもたれる、腸にガスがたまるなど）、軽症高血圧、糖尿病、軽い高コレステロール血症、軽いぜんそくまたは肺気腫、痔の痛み、自律神経不安定症、ストレスによる諸症状（睡眠障害、うつ状態など）、病後回復期、疲労回復、健康増進
- いこいの里の泉質固有の適応症…切り傷、まっしほろ末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症

また、コロナ禍が長く続き、外出を控えていただく期間が長くなりました。

家に閉じこもりがちになると、特に高齢者の方の場合、フレイルになることが心配されます。フレイルとは、加齢により、体力が弱くなったり、人とのつながりが減って孤独を感じるなど、心と体の働きが弱くなってきた状態を表します。

この機会に、温泉の利用を習慣化していただき、健康増進、フレイル予防に取り組みましょう。

- 窓口＝医療介護課医療保険係 ☎ 72-0333、各支所
- 手続きに必要なもの＝保険証
- 対象者
 - ・国民健康保険の被保険者で国民健康保険税を滞納していない世帯の方
 - ・後期高齢者医療の被保険者で市税などを滞納していない世帯の方

はり・きゅう・マッサージ施設利用証の新年度の手続きのお知らせ

健康増進のため、はり・きゅう・マッサージの利用に助成を行います。

- 助成内容
 - ・国民健康保険被保険者…1回あたり1,100円を助成。1日に1回、年48回まで。
 - ・後期高齢者医療被保険者…1回あたり1,000円を助成。1日に1回、年24回まで。

- 窓口
 - 医療介護課医療保険係（5番窓口） ☎ 72-0333、各支所
- 手続きに必要なもの＝保険証
- 対象者
 - ・国民健康保険の被保険者
 - ・後期高齢者医療の被保険者

●問い合わせ先＝医療介護課医療保険係 ☎ 72-0333（内線513・515）

うたごよみ

「短歌」串間短歌会選

黒々と鋤かれし畑の片隅に
花明かりして菜の花笑う

西小路 坂本 不二子

真つ白の見渡す限りの霜の花
溶かす朝日にいのち耀ふ

堂園 吉田 良子

立ち並ぶ杉の大木城跡の
静寂のなかに武士思う

小路 安山 らく

スーパーのレジにもらひし五倍券
ピンクの紙に「ハッピーバースデー」

霧島 清水 しづ子

早咲きの桜のニュース遠近に
心の逸るコロナ終息

古川 野邊 俊子

*短歌・俳句の投稿は
■短歌 清水しづ子さん（☎72-5546）
■俳句 又木順子さん（☎72-0159）

「俳句」あさひ俳句会選

黙々と自粛に在りて
青き踏む

上町一 又木 順子

春愁や夫のためたる古切手

仲町 木島 幸子

持て成しは旬の山菜花の下

仲町 矢野 欽子

蛭棲む川のほとりを
通りけり

仲町 原 里歌

春を待つ野焼きの煙岬馬

都井 日高 正子

うたごよみに掲載する写真を募集しています。
まちの魅力を見ることができる写真のご応募をお待ちしています。詳しくはこちら▼
問 総務課秘書広報係 ☎72-4559



図書館に行こう Books

- 串間市立図書館 ☎ 72-1177
- 開館＝午前10時～午後6時
- 休館日＝毎週月曜日
- HP＝https://www.city.kushima.lg.jp/library/index.html

新刊情報

- 維新の終曲（岡田 秀文）
- 風の港（村山 早紀）
- 眼球達磨式（澤 大知）
- コスメの王様（高殿 円）
- 寂聴さん最後の手紙（瀬戸内 寂聴）
- 人面島（中山 七里）
- センス・オブ・何だあ？（三宮 麻由子）
- 燕は戻ってこない（桐野 夏生）

今月のテーマ展示

「図書館員がおすすめする本」

4月23日は「子ども読書の日」と定められていて、4月23日～5月12日は「子ども読書週間」となっています。そこで図書館では、毎年この時期に図書館員がおすすめする本を紹介したチラシを作成し配布しています。今年も子どもたちにぜひ読んで欲しい本を選びました。ぜひ図書館に来て手に取ってみてください。



「スネークダンス」
佐藤まどか／作

芸術の町ローマで生まれた圭人は、父親が亡くなったことを機に母と日本に帰国する。東京の町をスケッチしていたある日、圭人はスプレー缶を持ちダイナミックに落書きをしている風変わりな少女と出会い…。



「コンクールシエラ!」
五十嵐貴久／著

日本最大の料理コンクールで、最終審査に残った6人の俊英たちが競う。料理のテーマは「10年ぶりに会った友人との食事」。45分の闘いを制し、世界に羽ばたくのは——？『小説現代』掲載を単行本化。

図書館員おすすめの本 紹介者 柏崎香寿美

「教室はまちがうところだ」

蒔田 晋治／作、長谷川 知子／絵
春からの新生活にドキドキしたり不安になったりするたくさんのお子たちに読んでほしい本です。間違ふことなんかこわくない！

