

料受取人払郵便  
水口局承認  
246  
差出有効期間  
令和5年6月30日まで  
(切手を貼らずにお出しください)

5 2 8 8 7 9 0

甲賀市長宛  
(受取人)  
甲賀市水口町水口六〇五三番地

市長への手紙

下記のとおり封筒を作ってください。  
①キリトリ線に沿って切り、中央を山折りにしてください。  
②のりしろにのりをつけて貼り合わせてください。  
③切手は貼らずにそのままポストへ投函してください。

(山折り)

オール甲賀でまちづくりを進めるため  
皆さんの建設的なご意見をお寄せください

## 市長への手紙

まちづくりの主役は市民の皆さんです。皆さんとともにオール甲賀で、子どもから高齢者まで、誰もがいきいきと活躍できるまちをつくるため、ご意見やご提言をいただく「市長への手紙」をお待ちしています。

- お手紙は市長が読ませていただきます。
- 「市長への手紙」は、秘書広報課や各地域市民センター等にも置いています。

※次の内容は「市長への手紙」としてお受けできませんのでご了承ください。

- 法令違反に関わる告発、警察捜査、許認可に関わるもの
- 特定の個人や団体などを誹謗中傷するもの

問合せ 秘書広報課 広報広聴係  
TEL 69-2101 FAX 63-4619

## 『ジェネリック医薬品』を使ってみませんか？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に他の医薬品メーカーが製造し、先発医薬品と同じ有効成分、効能・効果があると厚生労働省が認めた価格の安い医薬品です。

ジェネリック医薬品への変更に不安がある場合、期間を設けて使用することもできますので、かかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

また、保険証発送時に同封している「希望シール」や「お願いカード」を活用し、ジェネリック医薬品を希望する時に提示してください。

保険年金課  
問合せ  
・国保年金係 TEL 69-2140  
・後期高齢者医療係 TEL 69-2142  
FAX 63-4618

## 里親になりませんか？ 10月は『里親月間』です

### 里親制度とは？

保護者の入院、離婚、経済苦、養育の拒否、虐待など、様々な事情から家庭で暮らすことができない子どもを自らの家庭に迎え入れて養育します。「子どもを育てたい大人」のための制度ではなく、「その子どもにとって最適の養育者」を探すための制度です。

### さまざまな里親さんを求めています

- 《養育里親》
- ①長期間(年単位)養育する里親
  - ②短期間(数日～数週間程度)養育する里親
  - ③ホームステイ里親(児童養護施設等に入所している子どもを週末や学校等の休業期間に預かる)

《養子縁組里親》  
養子縁組を希望する里親

たくさんのご家庭が里親家庭として登録していただくことで、子どもたちの生活場所の選択肢が広がります。  
※里親に関する事前相談窓口

社会福祉法人 小鳩会 フォスタリング機関こぼと  
TEL 077-525-0030

問合せ・申込み  
滋賀県中央子ども家庭相談センター(里親担当)  
TEL 077-562-1121 FAX 077-565-7235

問合せ 子育て政策課 家庭児童相談室  
TEL 69-2177 FAX 69-2298

## 甲賀流忍法「くらしのリハビリノート」 使用体験レポート!

～活用されている方のお話を聞かせていただきました!～

### 多くの方に ご利用いただいています!

- 運動習慣を身に付けたい方。  
「日記がわりに活動を記録し、振り返りに役立ちます」
- 100歳体操や住民主体の健康作りサロンなどに参加されている方。  
「仲間同士で使用でき、お互いのことを気かけ、見守りや励ましあいながら介護予防に取り組めます」

### 運動不足を感じている方へ。 運動を記録して習慣化しましょう!!

感染予防対策で、自宅で過ごす時間が多くなっていませんか?健康寿命をのばすために適度な運動を継続していくことは大切です。市では運動の習慣化を図る方法の一つとして、リハビリノートをお渡しています。



### 活用されている方の声を聞いてみました!!

リハビリカレンダー

リハビリノート 見せてもらいました!

80代女性

80代女性

- Q1 使ってみた感想はいかがですか?  
知り合いに教えてもらい、使い始めました。一言で記入しているので難しいと思いません。字を書くことが好きなので続けられます。
- Q2 生活の中で心掛けていることはありますか?  
脳トレの課題や簡単な筋力トレーニングを続けています。自分のことは自分でやりたいので、いつまでも元気でいられるよう体力を維持していきたいと思っています。

- Q1 使ってみた感想はいかがですか?  
毎日同じことを記入しているのでおっくうになりません。書く習慣は手の運動にもなるので続けています。
- Q2 生活の中で心掛けていることはありますか?  
関節への負担や病気の予防のため、体重管理に気をつけています。お口の体操や手足の運動を日替わりで行い、運動習慣を継続しています。

### 運動の習慣化で体力づくり!!

まずは、できることから始めてみませんか?  
リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは、右記まで。

問合せ

水口地域包括支援センター TEL 0748-65-1170  
土山地域包括支援センター TEL 0748-66-1610  
甲賀地域包括支援センター TEL 0748-88-8136  
甲南地域包括支援センター TEL 0748-86-8034  
信楽地域包括支援センター TEL 0748-82-3180  
すこやか支援課 TEL 0748-69-2167  
みなくち診療所 TEL 0748-62-3346