

映画「ふたたび swing me again」上映会

50年の時を経てハンセン病療養所を退所し、仲間と再会するための旅に出た元ジャズ・トランペッターと孫の姿を、往年のジャズナンバーと共に描いた映画。人生を奪われた主人公の苦悩から「ハンセン病への差別問題」を社会へ問い掛けます。



©2010「ふたたび」製作委員会

日にち	時間	場所
11月27日(木)	13:30～(開場/13:00)	美土里生涯学習センターまなび
12月10日(水)	13:15～(開場/12:45)	八千代文化施設フォルテ
12月18日(木)	13:30～(開場/13:00)	向原生涯学習センターみらい
12月19日(金)	13:30～(開場/13:00)	クリスタルアージュ

※上映時間1時間52分

料

- 18歳以上/800円
- 障害者手帳を持っている方/400円

※当日券のみ

共催 高齢者大学

問 甲田人権福祉センター

☎・お太助フォン 45-4922

☎ 45-4660

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

旬のネギでほったらかしレシピ!

鶏のむね肉のネギレモン蒸し

〈1人分〉
エネルギー150kcal/塩分1.7g

【材料(2人分)】

鶏肉(むね)……………1/2枚
キャベツ……………100g
ネギ……………30g
シメジ……………30g
レモン(薄切り)……………1/4個
酒……………大さじ2
顆粒中華だし……………小さじ1/3
ごま油……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/3
粗びき黒こしょう……………適量
おろしニンニク……………小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツを1口大に切り、ネギは斜めの薄切りにし、シメジは石付きを切ってほぐす。
- ②鶏肉にフォークでまんべんなく穴をあけ、Aを全体にすり込む。
- ③フライパンに①を広げ、②をのせる。酒と顆粒中華だしを振り、ふたをして中火にかける。

- ④全体が温まってきたら、弱火にして8分、レモンをのせて2分蒸し焼きにする。
- ⑤火を消し、ふたをしたまま2分置く。鶏肉を食べやすい大きさに切り、器に盛り合わせごま油を掛ける。

レシピ動画
公開中▶

ネギには
血行促進・疲労回復・
食欲増進の効果アリ!

毎月19日は
食前の日

広告

ブランド品・骨董品・アンティーク品から衣服・食器まで、まるごとなんでも買取ます!

出張買取の美幸

0120-66-1035

創業64周年 受付時間: 9時~19時

株式会社 スエムネ 広島県三次市塩町2123-5

運れたアクセサリー 骨董品・花瓶 古い農機具・工具 切手・古銭

※広告内容に関する責任は、広告主に帰属します。

国民健康保険の医療費通知

国民健康保険の医療費負担の仕組みや、健康に関する認識を深め、医療機関などの診療報酬の不正請求を防止するため、医療機関などを受診した世帯全員の医療費総額を記載した医療費通知を送付しています。

■医療費控除の申告に利用できます

下記の場合は、領収書などで金額を確認し「医療費控除の明細書」に補記が必要です。

- 精神科を受診した場合(プライバシーに配慮し記載されません)
- 県外の医療機関を受診した場合(一部診療機関名が記載されていないことがあります)
- 医療機関から国民健康保険への請求が遅れるなどの理由で、一部の受診が記載されていない場合
- 通知に記載されている患者負担額と実際の負担額が異なる場合(公費負担医療や高額療養費などを利用した場合)

■医療費通知の送付時期

送付月	対象診療月	
2026年2月上旬	1月~10月診療分	通知が届く前に確定申告をする場合は、医療機関などの領収書で計算してください。 ※医療費控除の申告に関しては、税務署に問い合わせてください。
2026年3月上旬	11月・12月診療分	

マイナポータルで医療費通知情報を取得できます

マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、マイナポータルで公的医療保険に係る本人の医療費通知情報を確認できます。代理人として設定すれば家族分も確認することができます(家族の方もマイナンバーカードを取得している必要があります)。

※毎月11日に前々月診療分の医療費通知情報が更新されます。
※確定申告に利用する1月から12月までの医療費通知情報は、原則2月9日に一括で取得可能になります。



◀マイナポータルで取得できる情報

マイナポータル「よくあるご質問」
Q.医療費通知情報ではどのような情報が閲覧できますか。



◀医療情報の確認

マイナポータル「わたしの情報について」



◀代理人設定の操作説明

マイナポータル「01 代理人を新規登録する」

問 保険医療課 医療保険年金係 ☎・お太助フォン 42-5619

家計にやさしいジェネリック医薬品を使ってみませんか?

¥ お薬代を節約できます。

ジェネリック医薬品は特許切れの新薬をもとに、開発期間やコストを削減して作られるため、お薬によっては自己負担額が **3~5割も安くなる**ことがあります。

ジェネリック医薬品については、医師・薬剤師にお気軽にご相談ください。

7月に送付された後期高齢者医療資格確認書が届いた方は、【ジェネリック医薬品希望シール】が同封されていますので、ぜひ活用してください。

問 保険医療課 医療保険年金係 ☎・お太助フォン 42-5619

効き目、安全性は新薬と同等です。

ジェネリック医薬品は新薬と **同じ有効成分を同じ量使用**しています。また、たくさんの厳しい試験をクリアし **法律や国の基準に沿って製造・管理**されています。