



精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人へ －JR割引制度の導入について－

☎困福祉課障害福祉係(☎内線1159)

☎住民福祉課福祉子ども係(☎内線2153)

4月1日から、JRグループ各社で精神障害者割引制度が導入されます。

対象となるのは、精神障害者保健福祉手帳(以下、手帳)に旅客運賃減額の記載がある人です。記載がなく、次の①か②に該当する人は、手帳を持参のうえ困福祉課または☎住民福祉課にお越しください。

令和6年11月以降に交付された

手帳は、対象となる旨のスタンプが押されています(顔写真の貼付がある人のみ)。

割引利用のために手続が必要な人

①手帳に顔写真の貼付がない人

手帳の再交付手続が必要になるので、顔写真(縦4cm×横3cm)を持参してください。

(再交付には最長1か月半ほどかかります)

②顔写真の貼付はあるが、手帳に旅客運賃減額の記載がない人

持参した手帳にスタンプを押印します。

※令和7年3月31日以前に手帳の有効期限が切れる人は、割引制度導入前のため制度対象外です



詳しくはこちら



介護予防のためのフレイル予防サービスの登録はお済みですか

市は、電気の使用状況からフレイル(要介護状態の手前)を発見するサービスを無料提供しています。簡単な申込手続だけで利用できます。いつまでも元気に楽しく暮らせるよう、元気なうちから登録しましょう。

¥無料

☑65歳以上でひとり暮らしの市民
※要介護認定(要介護1～5)を受

けている、軽費・有料老人ホームなどに住んでいる人は除く

☑本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などいずれか)を持参し、下記窓口で申し込んでください。来庁が難しい場合はご相談ください。

☎・☑困高齢者支援課地域包括支援センター(☎内線1188)

子どもに勧められて登録しました。結果が定期的に出て今の生活で大丈夫だとわかると安心します。



利用者の声



詳しくはこちら



安中市食生活改善推進員がおすすめする

レシピ紹介

田舎まんじゅう

春のお彼岸に手作りのおまんじゅうを作ってみてはいかがでしょうか。



紹介者：湯本 法子

【材料(12個分)】

☆薄力粉	300g
砂糖	90g
ベーキングパウダー	15g
重曹	10g
水	150mL
あん	360g
クッキングシート(8cm×8cm)	12枚

【栄養成分(1個分)】

エネルギー	170kcal
たんぱく質	4.9g
食塩相当量	0.7g

【作り方】

- ① ボウルに☆の材料を合わせ、ふるう。
- ② 水を少しずつ加えながら、耳たぶくらいの柔らかさになるようこねる。
- ③ こねあがった生地を12等分して丸める。
- ④ あんを計量(1個分30g)して丸める。
- ⑤ 生地であんを包み、薄力粉(分量外)をまぶして丸く成形したらクッキングシートの上に乗せる。
- ⑥ 温めた蒸し器に間隔をあけて並べ、大きめのふきんで包んだ蒸し器の蓋を閉め、10～12分蒸す。
- ⑦ 生地の膨らみ具合を確認して火を止め、籠に移し風を当てつやを出す。