

いせさき

遊園地に
戻ってきた笑顔



主な内容

- 新型コロナウイルス感染症対策事業…………… P2
- 熱中症を予防しましょう…………… P3
- 栄養バランスの良い食事で免疫力アップ…………… P4
- みんなで学ぼう 減らそう 食品ロス…………… P6

表紙写真：豆汽車に笑顔の親子

6月5日、一部、利用に制限がある中で再開した華蔵寺公園遊園地に笑顔が戻ってきました。カメラを見つけるとこちらに笑顔を見せてくれた豆汽車に乗った親子。男の子たちは元気に手を振って、楽しそうな姿を見せてくれました。

熱中症を予防しましょう

新型コロナウイルス感染症を予防するため、厳しい暑さの中でも、マスクを着用する機会が増えます。外出の自粛により室内でも熱中症にかかる危険性が例年以上に高まっています。正しい知識と対処法で、新型コロナウイルス感染症の予防をしつつ、暑さを乗り切りましょう。

問い合わせ 健康管理センター(☎23-6675)

熱中症の症状

熱中症には、目まいや頭痛、吐き気、体のだるさ、足がつるなどの症状があります。重症になるとけいれんや意識障害が起こり、命が危険な状態になります。

マスク着用による暑さに注意しましょう

マスクをしていると熱がこもりやすくなったり、喉の渇きを感じにくく水分補給不足になったりするため、熱中症が生じやすくなります。外出時にだるさや暑さを感じたら、すぐに日陰など涼しい場所で休憩して水分補給を行い、体を冷ますことを心掛けましょう。熱中症を疑う場合は、近くの医療機関に電話してから受診してください。

熱中症の応急処置

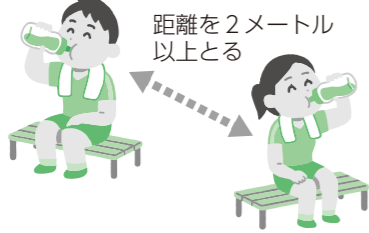
熱中症が疑われるときは、すぐに下記の応急処置を行いましょう。

- ①風通しの良い日陰や冷房が効いている室内など、涼しい場所に移動させ、安静にする
- ②衣類を緩め、ぬれたタオルや保冷剤などで体を冷やす。うちわなどであおぎ、体に風を当てて体温を下げる
- ③スポーツドリンクや経口補水液などで、水分と塩分を補給する
- ④症状が改善しない、自力で水分が取れない、会話が普段と違う、真っすぐ歩けない、意識が無い、けいれんがある場合などは、救急車を呼び

熱中症にならないために

適宜マスクを外しましょう

- 屋外で人との十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクを外す
- マスクを着用しての負荷のかかる作業や運動は避ける
- 周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクを外して休憩する



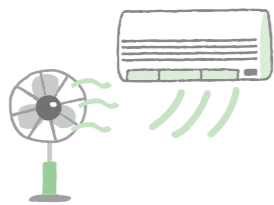
小まめに水分補給しましょう

- 喉の渇きを感じる前に、小まめに水分を取る
- 汗をかいたときには、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分も併せて補給する
- アルコールやカフェインを含む飲み物は、水分補給には適していません



屋内にいるときは

- 扇風機やエアコンを使用し、室内温度を28℃、湿度を60%以下に保つ
- 手の届く所に飲み物を置き、就寝前や起床時、入浴前後は意識して水分補給をする
- カーテンやすだれ、グリーンカーテンなどを利用し、日差しを遮る工夫をする
- ドアや窓を開けたり、換気扇や扇風機を使用したりして風通しを良くする



外出するときは

- 飲み物を持ち歩く
- 日傘や帽子を着用し、直射日光を避ける
- 日陰を選んで歩き、木陰や屋内に入り、小まめに休憩をする
- 車内に乳幼児や高齢者を乗せたままにすることは絶対にしない
- 襟元を締め付ける物はできるだけ外し、通気性の良いゆったりとした服装をする



新型コロナウイルス感染症対策事業

今後の感染拡大防止と市民生活の安定化、事業継続などの支援をするため、以下の事業(6月補正予算分)を実施します。詳しくは担当課に問い合わせてください。
※6月開催の市議会定例会における関連予算案の成立が条件です

★=市独自事業

生活支援対策

事業名	事業概要	担当課
生活困窮者自立相談支援事業(住居確保給付金)	離職または自己都合でない収入の減少などにより、住居を失う恐れのある人または住居を失った人に、誠実かつ熱心な求職活動を行うことを条件として、一定期間家賃相当額を限度額の範囲内で支給します。	社会福祉課 (☎27-2749)
★児童扶養手当受給者臨時給付金事業	5月に児童扶養手当を受給し、6月1日現在市内に住所がある人は7月に、7月に児童扶養手当を受給し、8月1日現在市内に住所がある人は9月に2万円を給付します。	子育て支援課 (☎27-2750)
傷病手当金支給事業	国民健康保険の被保険者で、新型コロナウイルス感染症に感染または発熱などの症状があり感染が疑われ、会社などを休んだ場合に傷病手当金を支給します。	国民健康保険課 (☎27-2737)

事業継続・雇用維持対策

事業名	事業概要	担当課
★雇用対策事業(雇用調整助成金)	失業予防と雇用安定のため、国から雇用調整助成金の支給決定を受けた中小企業者を対象に助成金を交付します。	商工労働課 (☎27-2754)
★緊急支援助成金事業	市内で卸売業・小売業・宿泊業・飲食サービス業・生活関連サービス業を営む事業者で、新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げが減少している事業者や開業後の運転資金に不安がある新規事業者に経営維持や継続のため、1事業者につき10万円の助成金(応援金)を交付します。	

事業者への感染防止対策支援

事業名	事業概要	担当課
★放課後児童クラブ応援助成金事業	事業を継続して実施した民設民営および公設民営の放課後児童クラブに、応援金20万円を給付します。	子育て支援課 (☎27-8805)
放課後児童健全育成事業	民設民営および公設民営の放課後児童クラブでの感染防止対策に必要な、マスクや消毒液などの購入を支援します。	
民間保育施設対策事業	民間保育施設での感染防止対策に必要な、マスクや消毒液などの購入を支援します。	こども保育課 (☎27-2751)
★感染症対策物品購入支援事業	訪問介護・訪問入浴介護・訪問看護・訪問リハビリテーション事業所での感染防止対策に必要な、マスクや消毒液などの購入を支援します。	介護保険課 (☎27-2743)

市の施設・事業の感染防止対策

事業名	事業概要	担当課
★公共的空間安全・安心確保事業	災害発生時の感染防止対策に必要な非接触体温計を避難所に配備します。	安心安全課 (☎27-2706)
★感染症予防事業	感染防止対策に必要なマスクやフェイスシールドなどを備蓄します。	健康づくり課 (☎27-2746)
★母子保健事業	各種訪問や相談支援を安全に実施するため、感染防止対策に必要な消毒液やマスク、非接触体温計を整備します。	
児童厚生施設管理運営事業	感染防止対策に必要なマスクや消毒液などを児童館に整備します。	子育て支援課 (☎27-8805)
公立保育施設管理運営事業	感染防止対策に必要なマスクや消毒液などを公立保育施設に整備します。	こども保育課 (☎27-2751)
幼稚園運営事業	感染防止対策に必要なマスクや消毒液などを公立幼稚園に整備します。	学校教育課 (☎27-2787)
★救急医療機器整備事業	救急患者の感染防止対策に必要な、ウイルスを不活性化させることが期待されるオゾンガス除菌システムを救急車に配備します。	消防本部警防課 (☎25-3916)

特別定額給付金の申請は済んでいますか

本市は、特別定額給付金の申請書を発送しました。申請期限は8月31日(月)までです。申請が済んでいない人は、郵送で申請してください。
問い合わせ 特別定額給付金専用窓口(☎27-2776)

ひとり親世帯などは相談してください

新型コロナウイルス感染症の影響で、子育てへの負担が増加した、収入が減少したなど、生活に困っているひとり親世帯などは相談してください。
問い合わせ 子育て支援課(☎27-2798)

栄養バランスの良い食事で

免疫カアツプ

体内に入ったウイルスなどから自分の体を守る免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事を取ることや、腸内環境を整えることが重要だといわれています。毎日の食事をバランス良く取り、免疫力を高めましょう。

問い合わせ 健康管理センター ☎(23)6675

主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスの良い食事

免疫には食事から取る栄養素が複雑に絡み合って作用します。免疫力を高めるには、特定の栄養素や食品に依存するのではなく、主食や主菜、副菜でいろいろな食品をバランス良く取りましょう。

主食（ご飯・パン・麺類など）は主にエネルギー源になります。体温を上げて免疫細胞を活性化させる働きがあります。**主菜**（肉・魚・卵・大豆・大豆製品を主材料とする料理）は、主にタンパク質の供給源になります。タンパク質は免疫細胞を作る働きがあります。**副菜**（野菜・イモ・海藻・キ

腸内環境を整える

免疫力を高めるには、腸内環境を整えることも大切です。腸の働きを活発にする効果がある身近な食品を二つ紹介します。

発酵食品 乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が多く含まれていて、腸の働きが良くなります。

キノコ類 食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内環境を良くする善玉菌の栄養源になります。

▶ジャガイモのあっさり塩こうじ煮

手軽に作れる主菜レシピ

ジャガイモのあっさり塩こうじ煮（229キロカロリー）
材料（4人分）・切り方など
 ●ジャガイモ220グラム（中2個）**II**皮をむき厚さ1センチメートル弱の半月切り
 ●ニンジン20グラム**II**皮をむき薄めの半月切り
 ●生シイタケ50グラム**II**石づきを取り一口大に切る
 ●ショウガ15グラム**II**千切り
 ●小ネギ2グラム**II**小口切り
 ●厚揚げ200グラム
 ●豚ロース肉（薄切り）120グラム**II**一口大に切る
 ●だし汁300ミリリットル
 ●塩こうじ大さじ2杯
 ●酒60ミリリットル
作り方
 ①厚揚げはざるなどにのせ、熱湯を表裏に回しかけて油抜きし、1人分が2〜3個になるように切る
 ②鍋にだし汁とショウガを入れて煮立て、ニンジン、生シイタケ、ジャガイモを入れる。煮立ったら、豚ロース肉と①の厚揚げを入れて加熱する
 ③塩こうじと酒を加えて、具材が柔らかくなるまで煮る
 ④汁気が少なくなったら火を止め、器に盛り付けて小ネギを散らす

健康なときから介護予防を！

市では、65歳以上で介護認定を受けていない人を対象に、生活機能セルフチェックを実施しています。生活機能セルフチェックは、健康状態や生活機能、心身の変化など25項目を調査し、健康維持や介護予防の取り組みを考えるためのものです。元気なときから介護予防に取り組みしましょう。

問い合わせ 地域包括支援センター ☎(27)2745

令和元年度生活機能セルフチェック結果

市が令和元年度に実施した生活機能セルフチェックでは、4万2194人に調査票を送付し、2万6230人から回答が寄せられました。回答者のうち、約4分の1の人が今後何らかの介護が必要になる危険性が高いという結果が出ました。

【今後何らかの介護が必要になる危険性が高い人】
 人数 6561人（25・0％）

- 南地区（26・8％）
- 北地区（26・6％）
- 茂呂地区（26・0％）

介護予防の三つのポイント

今後何らかの介護が必要になる危険性が高い6561人

の状態を詳しく分析した結果、特に低下の目立つ3項目は次のとおりでした。

【口腔機能が低下している人】
 人数 4257人（64・9％）

- 赤堀地区（68・7％）
- 名和地区（66・9％）
- 三郷地区（66・8％）

☞ 食事をおいしく取ったり、会話を楽しんだりするために、口の健康は欠かせません。毎食後の歯磨きや口の体操を習慣付けましょう。

【運動機能が低下している人】
 人数 3457人（52・7％）

- 北地区（58・5％）
- 南地区（58・4％）
- 境地区（54・8％）

☞ つまづきや転倒防止のために筋力の維持は大切です。普段の生活に、家庭でできる筋力トレーニングなどの運動

を取り入れて、筋力を維持しましょう。

【栄養状態が低下している人】
 人数 229人（3・5％）

- 南地区（6・9％）
- 茂呂地区（4・7％）
- 殖蓮地区（4・1％）

☞ 栄養バランスの良い食事を取りましょう。毎日の食事の時間を楽しむことも大切です。

生活機能セルフチェックの回答にご協力ください

65歳以上で介護認定を受けていない人を対象に、生活機能セルフチェックを実施します。調査票は7月7日（火）から順次発送します。同封してある返信用封筒を使って7月28日（火）までに返送してください。生活機能セルフチェックと一緒に、自分でできる運動の紹介や生活改善のポイントをまとめたチラシを同封します。健康管理・維持のために活用してください。

家庭でできる筋力トレーニング

トレーニングの頻度は週3回を限度に2日間続けないようにしてください。1回の動作は6〜9秒程度の速さで、8回を目安に行ってください。

片足上げ膝伸ばし（左右）**II** しっかり歩くことに役立つ

- ①椅子に座って、片膝をゆっくりと伸ばす
 - ②膝が伸びたところで、つま先をしっかりと起こす
 - ③つま先を戻して膝を曲げゆっくり下ろす
- ☞ 腰や膝を傷めないために膝を頑張って伸ばしたり、伸ばした足を持ち上げたりしないでください



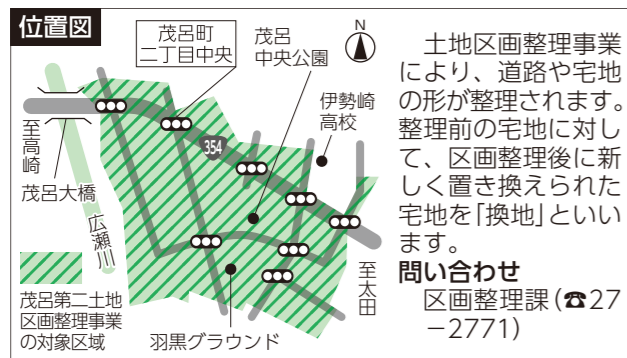
両手の上げ下げ**II** 背中中の曲がりの予防に役立つ

- ①椅子に座って背もたれから背中を離し、顎を引いて胸を張る
- ②肘を曲げて両手を肩の横に持つ
- ③両手を真上に伸ばし、両手が軽く触れたら元の位置

片足横上げ（左右）**II** 立位や歩くときのバランスを保つのに役立つ

- ①椅子の背もたれに手を添えて立ち、片足を体に対して真横にゆっくり開く
 - ②つま先を前に向け、体が傾かないように注意する
 - ③開いた足をゆっくり戻す
- ☞ つま先を正面に向けたまま真横に開きます。足を大きく開く体操ではありません





土地区画整理事業により、道路や宅地の形が整理されます。整理前の宅地に対して、区画整理後に新しく置き換えられた宅地を「換地」といいます。
問い合わせ
 区画整理課 ☎27-2771

茂呂第二土地区画整理事業換地処分に伴う 休日の窓口業務の休止 証明書コンビニ交付サービスの利用停止 住所等変更証明書の交付

茂呂第二土地区画整理事業換地処分に伴い、7月23日(祝)から対象地域(南千木町・茂呂町二丁目・美茂呂町・茂呂南町)のそれぞれ一部)の住所・本籍が変更になります。
問い合わせ 市民課 ☎(27)2727

休日の窓口業務・証明書コンビニ交付サービスの休止

対象地域の住所・本籍の情報の変更処理を行うため、市

- 役所・各支所、市民サービスセンター宮子・あずまの休日の窓口業務を休止します。コンビニエンスストアでの証明書交付サービスも利用できません。
 - **【休止する手続きなど】**
 ● 転入、転出、転居など、住所異動に関する手続き
 ● 印鑑登録
 ● 住民票、印鑑証明書、戸籍謄抄本、身分証明書などの各種証明書の交付
 ● パスポートの交付
 ● 年金現況届の証明
 ● 証明書コンビニ交付サービス
 ● 市税の納付相談など
- 休止期間中も、出生、死亡

- 亡、婚姻などの戸籍に関する届け出は、市役所本館1階当直室で24時間、各支所では午前8時30分から午後5時15分まで受け付けます。市税の納付は、コンビニエンスストアなどを利用してください。
 ※市税の納付について、詳しくは収納課 ☎(27)2723)に問い合わせてください
- **対象地域に住んでいる人の手続き**
 ● マイナンバーカード・在留カードなどを持っている人
 ● 本人が市民課・各支所住民福祉課にカードを持ってきてください。新しい住所を記載します。
【住所等変更証明書の交付】
 ● 7月25日(土)に、「住所等変更証明書」を15歳以上の1人につき2枚、世帯主宛てに発送します。運転免許証の住所変更の手続きなど、市役所以外で住所・本籍の変更の手続きをする場合に利用してください。「住所等変更証明書」が3枚以上必要な人には、7月27日(月)から市民課、各支所住民福祉課、市民サービスセンター宮子・あずまで無料で交付します。

- **屋外プールがオープンします**
 期間 7月11日(土)から8月31日(月)まで
 ※天気や水温などにより休場・閉鎖する場合があります
 ※密集・密接を避けるため、利用制限する場合があります
問い合わせ スポーツ振興課 ☎(27)2747
- **境プール**
 時間 午前10時～午後5時
 入場料 一般 ¥220円、高校生以下 ¥100円
 ※65歳以上の人と未就学児は無料
問い合わせ 境プール ☎(74)4774
 ※オープン前はあずまウォータールランド ☎(62)9966)に問い合わせてください
- **あずまウォータールランド**
 7月11日(土)から8月31日(月)までは、利用時間が変わります。
 ※火曜日は休館です
時間
 ● 平日 午前10時～午後9時
 ● 屋外プールは午後5時まで
 ● 土・日・祝日 午前10時～



▲暑い夏は屋外プールで遊ぼう(写真は境プール)

利用上の注意

- 未就学児は保護者と一緒に入場してください
- 病気(伝染性疾患・皮膚病・心臓病など)の人は利用できません
- 日焼け用・日焼け止め用化粧品などを使用しての利用はできません

みんなで学ぼう! 食品ロス減らそう!

もったいない!
 は世界共通の
 合言葉!



▲市ホームページ食品ロス削減協力店

平成29年度の農林水産省と環境省の推計では、国内で年間約2,550万トンの食品廃棄物などが発生し、そのうち、食べられるのに廃棄される**食品ロス**は約612万トン。中でも284万トンは一般家庭からの物だそうです。食品ロス減少には一人一人の小さな行動の積み重ねが重要で、それが大きな削減につながります。食べ物を無駄なく食べ切り身近なところから食品ロスを減らしましょう。環境や家計に優しくなる、ポイントを紹介します。
問い合わせ 環境政策課 ☎27-2732

商品は手前から取りましょう!



商品を購入するときは、奥に並んでいる期限が長い物から選んでいませんか? すぐ食べる商品は、陳列棚の手前の物から購入するようにしましょう。

備蓄にはローリングストック法を活用



災害時に備えて家庭で保存していた食品の賞味期限が切れていたことはありませんか? 災害時の備蓄食料は、最低**3日分**、推奨は**1週間分**です。ローリングストック法は普段食べている食品を少し多めに買い置き、食べた分を買い足すものです。常に新しい食材が供給され災害時も安心です。食料は、期限の長い食品を奥に、期限の短い食品を手前に保管しましょう。

冷蔵庫を整理しよう



冷蔵庫の整理で食品ロスを削減できます。早く食べなければならぬ物はよく見える位置に置き、小さい食べ物は籠などを使って見やすくする。冷凍庫は、しまった食べ物全てが一目で見える収納にするなどの工夫で、気付いたら期限切れになっていることを防いだり、長持ちさせたりなど、もったいないを減らせます。

外食や宴会の時の心掛け



飲食店では、多くの食品ロスが発生しています。小盛りメニューや残った料理の持ち帰りなど、食品ロス削減に向けた取り組みを行っている店を選びましょう。宴会時の食品ロスを減らす取り組みに**30・10運動**があります。この運動は、始めの30分と終わりの10分はみんなでおいしく料理を食べる時間で、食べ残しを無くすことを目的としています。

福祉医療制度を「存知ですか

福祉医療制度は、加入する健康保険で医療機関などを受診したときに、医療費の自己負担額を市が助成する制度です。福祉医療費の支給を受けるためには、申請が必要です。

福祉医療制度の認定には申請が必要です

福祉医療制度の対象は、下表の資格要件を満たす人です。認定をまだ受けていない人は申請をしてください。申請は年金医療課・各支所住民福祉課で受け付けています。対象者には「福祉医療費受給資格者証」または「福祉医療費受給資格者承認通知書」が交付され、医療機関などで保険証と一緒に提示することで、自己負担額が無料になります。

受給資格の認定日

- 出生の場合 出生した日
- 県内の市町村から転入の場合 転入した日
- 転入日から14日以内に交付状況証明書を持って申請する必要がある
- 精神疾患で受診(通院)している場合 自立支援医療の認定を確認した日

前記以外の場合 申請した日

福祉医療制度の利用方法

福祉医療費受給資格者証などを、保険証と一緒に医療機関の窓口で提示してください。自己負担額が無料になります。自己負担額が高額になった場合や自己負担分がある場合などは、一部窓口での支払いが生じることがあります。

原外で受診する場合

医療費の自己負担額を医療機関の窓口で支払ってください。後日、年金医療課・各支所住民福祉課で申請すると、窓口で支払った自己負担額が支給(払い戻し)されます。

医療費の抑制にご協力を

福祉医療制度でかかる医療費は、皆さんの税金で支払われます。「早期の受診・治療、薬剤の適正な服用」「重複受診・頻回受診を避ける」「ジェネリック医薬品を希望する」など、ご協力をお願いします。



こんなときは速やかに届け出をください

- 住所や氏名が変わった
- 保険証が変わった
- 障害の等級が変わった
- ひとり親受給資格の要件に該当しなくなった
- 受給資格者が死亡した

ひとり親の受給資格者証を更

新しい受給資格者証を7月下旬に郵送します。8月1日(土)からは新しい受給資格者証を使用してください。前年の所得状況が分からず更新ができない場合は、通知書を発送しますので、所定の手続きを済ませてください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険 保険料(料)の通知書を郵送します

国民健康保険税(国保税)の納税通知書と、後期高齢者医療制度・介護保険の保険料額決定通知書を7月中旬に郵送します。保険料(料)は、定められた納期限までに納めましょう。

問い合わせ

- 国保税 国民健康保険課 ☎(27)2736(3)
 - 後期高齢者医療保険料 年金医療課 ☎(27)2739(9)
 - 介護保険料 介護保険課 ☎(27)2742(2)
- ※各支所住民福祉課でも問い合わせを受け付けます

納付方法・納期

保険税(料)の納付方法には、口座振替や納付書で納付する普通徴収と、年金からあらかじめ差し引いて納付する特別徴収があります。普通徴収の納期は左表のとおりです。特別徴収の場合、年金支給月(年6回)の年金から差し引きします。

保険税(料)普通徴収の納期

納期	納期限(口座振替日)
1期	7月31日(金)
2期	8月31日(月)
3期	9月30日(水)
4期	11月2日(月)
5期	11月30日(月)
6期	12月25日(金)
7期	令和3年2月1日(月)
8期	令和3年3月1日(月)

保険税(料)などの相談を電話で受け付けます

例年開設している保険税(料)の総合相談窓口は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度は中止します。保険税(料)の内容や制度に関する質問や相談は、電話で受け付けます。

新型コロナウイルス感染症の影響により納付が困難な人へ

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したなどで、一時的に保険税(料)の納付が困難な場合、分割納付や納付猶予、減免などを受けられることがあります。早めに相談してください。

通知書の封筒のデザインが変わりました



▲国民健康保険料の封筒(藍色)



▲介護保険料の封筒(青色)



▲後期高齢者医療保険料の封筒(緑色)

限度額適用認定証の申請

同じ医療機関での1カ月の医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」を事前に提示すれば、保険診療分の支払いが自己負担限度額までになります。次のいずれかを満たす人は、限度額適用認定証の交付を受けることができます。

- 国民健康保険税の滞納がない世帯で、国民健康保険に加入している70歳未満の人
- 住民税非課税世帯または課税所得が145万円以上690万円未満で、国民健康保険に加入している70歳以上の人が、または後期高齢者医療制度に加入している人

現在交付されている限度額適用認定証の有効期限は7月

- 国民健康保険加入者 国民健康保険課 ☎(27)2735(5)
- 後期高齢者医療制度加入者 年金医療課 ☎(27)2739(9)

限度額適用認定証の交付申請に必要な物

国民健康保険に加入している人
窓口に来た人の顔写真付身分証明書、世帯主の印鑑(朱肉を使う物)、限度額適用認定証が必要な人の国民健康保険証の原本、世帯主・限度額適用認定が必要な人のマイナンバーが分かる物

後期高齢者医療制度に加入している人

窓口に来た人の顔写真付身分証明書、限度額適用認定証が必要な人の印鑑(朱肉を使う物)、後期高齢者医療被保険者の原本、マイナンバーが分かる物

情報掲示板 information

- 伊勢崎市役所…………… ☎0270-24-5111
 - 赤堀支所…………… ☎0270-62-1151
 - あずま支所…………… ☎0270-62-1311
 - 境支所…………… ☎0270-74-1111
- 開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
- 災害情報案内(24時間)…………… ☎0180-99-2999
 - 救急病院等案内(24時間)…………… ☎0270-23-1299

後期高齢者医療保険料の軽減率が変わります

医療費が年々増大する中、全ての人々が安心して医療を受けられる健康保険制度を維持するために、後期高齢者医療保険料は段階的に見直されています。本年度の後期高齢者医療保険料の均等割に係る軽減特例は右表のとおりです。
問い合わせ 年金医療課(☎27-2739)または群馬県後期高齢者医療広域連合(☎027-256-7171)

令和元年中の同一世帯の被保険者と世帯主の軽減判定所得の合計	令和2年度 保険料
基礎控除額(33万円)以下	9,800円(7.75割軽減)注1 ※令和元年度は8.5割軽減
基礎控除額(33万円)以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の所得がない)	1万3,000円(7割軽減) ※令和元年度は8割軽減

注1 本来の軽減制度は7割軽減です

お知らせ

国から配布される布マスクの寄付を希望する人へ
健康づくり課(☎272746)

感染症予防のため、国から配布された布マスクは、各家庭での活用をお願いします。不要な場合は、未開封の物に限り寄付を受け付けます。寄付された布マスクは、介護事業所などで有効活用します。マスクは市役所本館受付・市役所市民情報コーナー・各支所庶務課に持ってくるか、次の宛先に郵送してください。
宛先 〒372-8501 (住所不要) 市役所健康づくり課
※郵送料は自己負担です
受付期間 7月31日(金)まで

消防ポンプ自動車をインターネットオークションで公売します
消防本部総務課(☎253511)

消防ポンプ自動車を「ヤフー!官公庁オークション」で公売します。
 参加申し込みや入札は「ヤフー!官公庁オークション」のホームページ(☎https://koiba.auctions.yahoo.co.jp/)

低所得者の介護施設利用時の食費・居住費を補助
介護保険課(☎272743)

所得や預貯金などが少ない人に対して、介護施設の入所費用のうち食費と居住費の一部を介護保険が補助します。補助を受けるには申請が必要です。
 申請書に必要事項を記入の上、通帳などの写し、金融機関などへの預貯金照会の同意書を添えて、介護保険課・各支所住民福祉課で手続きをしてください。
 本年度分の申請は7月1日(水)から受け付けます。新しい負担限度額認定証の有効期間は、8月1日(土)から令和3年7月31日(土)までです。
 ※令和元年度負担限度額認定を受けている人には、6月中旬に申請書を郵送しています

介護保険居宅サービスなどの利用者負担金の一部を助成
介護保険課(☎272743)

介護保険サービス利用者の自己負担金の2分の1を助成します。希望する人は事前に介護保険課・各支所住民福祉課に問い合わせてください。
対象 次の全ての条件を満たす人

から受け付けます。
参加申込期間 7月15日(水)午後1時から8月3日(月)午後2時まで
入札期間 8月18日(火)午後1時から25日(火)午後1時まで
会場 市消防本部
 ※下見会以外で公売物件を確認する機会はありません



▲公売する消防ポンプ自動車

社会を明るくする運動
社会福祉課(☎272748)

7月は「社会を明るくする運動」犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」の強調月間です。犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全

介護保険法に規定する要支援・要介護被保険者
市民税・県民税非課税世帯の人

●令和元年度の世帯の収入が、介護サービスの自己負担金および介護保険料などを支払ったときに生活保護基準を下回るか、それと同程度であると認められた世帯の人
 ●介護保険料の滞納がない人
 ●市民税・県民税課税者に扶養されていない人
 ※助成対象とならないサービスⅡ福祉用具購入、住宅改修施設サービス、地域密着型介護福祉施設入所者生活介護、居宅療養管理指導、特定施設入居者生活介護、認知症対応型共同生活介護など

サマージャンポ宝くじ 一等・前後賞合わせて7億円 同時発売
サマージャンポミニ一千万円 企画調整課(☎272707)

この宝くじの収益金は、市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。県内の宝くじ売り場で購入しましょう。宝くじ公式サイトでも購入できます。
発売期間 7月14日(火)から8月14日(金)まで
抽せん日 8月21日(金)

安心な明るい地域社会を築くために、皆さんの協力をお願いします。

国民年金保険料の免除申請・納付猶予申請
年金医療課(☎272741)

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な人を対象とした、保険料の免除・納付猶予制度があります。免除は申請者・配偶者・世帯主の、納付猶予は申請者と配偶者のそれぞれ前年の所得で審査されます。承認されると7月から翌年6月までの保険料の一部または全額が免除・納付猶予されます。免除・納付猶予を申請する年の所得を申告していない人は免除などの審査ができません。「今年度新たに免除や納付猶予を希望する人」、「前年度に全額免除または納付猶予の承認を受けているが継続希望していない人」、「失業特例で免除の承認を受けている人」、「一部免除の承認を受けていて引き続き制度を利用する人」は、いずれの場合も7月1日(水)以降に申請してください。
 免除・納付猶予は、申請月から過去2年1カ月までさかのぼって申請できます。
 免除・納付猶予された保険料を後から納付する場合、該当年度を含め3年度を経過すると加算金が付きまますので早めの納付をお勧めします。免除・納付猶予された保険料を追納しない場合、通常に保険料を納付した時と比べ、受け取る年金額は少なくなります。なお、免除などをしてから10年を経過した保険料は追納申請ができません。

宝くじの助成金で消火訓練用資器材を整備しました
消防本部総務課(☎253511)

市町村振興宝くじを財源とする「魅力あるコミュニティ助成事業」を利用して、市女性防火クラブでは消火訓練用消火器を整備しました。各地区などで訓練を行う場合は、貸し出します。ぜひ利用してください。



▲整備した水消火器

特殊詐欺に気を付けてください

市内の家庭に、息子や警察を名乗った特殊詐欺の電話がかけられています。被害防止のため、電話機は日頃から留守番電話に設定するなどの対策をしてください。
問い合わせ 安心安全課(☎27-2706)



【こんな手口に注意】

- キャッシュカード詐欺盗=警察官や市役所職員などを名乗る人から電話がかかってきます。その後訪ねてきた人が「キャッシュカードを封筒に入れてください。封印するから印鑑を押してください」などと言って、印鑑を取りに行っている際に封筒を別の物にすり替えてキャッシュカードを盗む手口です
- アポ電強盗=電話で聞き出された口座残高や暗証番号などの情報を基に強盗に押し入る手口です



【特殊詐欺への対策】

特殊詐欺の被害に遭わないためには、犯人からの電話に出ないことが重要です。留守番電話に設定しておけば、犯人は電話を切ってしまうので、直接犯人と話をしなくて済みます。防犯機能付電話機は、電話の相手に会話内容を録音する旨のメッセージを流すので、留守番電話と同様の効果があります。

警察官や市役所職員が電話で口座番号や暗証番号を聞くことはありません。絶対に教えないでください。

【特殊詐欺の相談】

伊勢崎警察署(☎26-0110)または群馬県振り込め詐欺被害防止ホットライン(☎027-224-5454)

休日の漏水などの緊急連絡先

道路上から水道メーターまでの間に漏水を発見した場合は、竜宮浄水場(☎24-1760)または下記の指定工事店に連絡してください。

- 7月18日(土) 高岸設備工業 ☎25-7278
- 7月19日(日) 亀田建設 ☎62-1852
- 7月23日(祝) 吹上設備工業 ☎76-0406
- 7月24日(祝) 三和水工 ☎32-0575
- 7月25日(土) 小林保全設備 ☎24-1155
- 7月26日(日) 松原電化設備 ☎62-1534



次の地域の連絡先は、以下のとおりです。

- 境島村の利根川右岸地域(本庄市給水区域) =本庄市水道課(☎0495-22-2151)
- 境平塚の利根川右岸地域(深谷市給水区域) =深谷市水道工務課(☎048-577-7529)

市民バドミントン選手権大会(ダブルス)

期日 8月9日(日)
 時間 午前9時開会
 会場 市民体育館
 対象 次のいずれかに該当する中学生以上の人



- 市内に在住または在勤・在学の人
- 市バドミントン協会加盟クラブ員

種別・種目
 ●一般男子ダブルス
 ●一般女子ダブルス
 ※男女混合のダブルスは、一般男子ダブルスとしての出場です
 参加料 1人2,000円
 ※中学生は1人1,000円
 申し込み・問い合わせ 7月16日(木)から27日(月)までに直接スポーツ振興課(☎27-2747)

講座

脳若トレーニング講座

地域包括支援センター(☎27-2745)

頭と体の体操やタブレット型端末を使った脳のトレーニングなど、脳の若返りや介護予防のための講座です。

期日 8月21日から10月9日までの金曜日(全8回)

時間 午前10時~11時30分

会場 赤堀公民館

対象 市内に在住の65歳以上の
 定員 10人(先着順)
 参加料 無料

皆さんの善意

秘書課(☎27-2700)

次の皆さんから、寄付・寄贈がありました。ありがとうございます。ございました。

【新型コロナウイルス感染症対策への善意】

- らららプロジェクトから市内の介護事業所へマスク5100枚
- 栗原正博さん(韭塚町)から名和小学校へマスク260枚
- (株)佐藤塗装から第三中学校へマスク1300枚

- へマスク1300枚
- (株)シーキューブから市民病院へフェイスシールド20個
- 渡辺一佳さん(市場町一丁目)から市民病院へ100万円
- 生形雄一さん(日乃出町)から市内の小・中学校へ消毒液17リットル
- 伊勢崎を救う会から市民病院へ防護服代用品としてヤッケ・スラックス各600着と4万9600円
- (株)ゴダイから市内の保育施設へマスク3000枚
- 伊勢崎・伊勢崎中央・境・国定・伊勢崎佐波・伊勢崎絆ライオンズクラブから市民病院へマスク5400枚
- 群馬境ロータリークラブから市有施設などへマスク2000枚
- (株)ベイシアから市民病院へ防護服代用品としてヤッケ・スラックス各400着
- (株)大星から市民病院へ10万円
- 広瀬耳鼻咽喉科医院から市民病院へ防護服210着とゴーグル100個
- (株)TECHサポートから市有施設などへマスク750枚
- 新藤眺旦さん(大手町)から市内の保育施設へマスク200枚

- (株)マックから市内の介護事業所へマスク1800枚
- (株)山田製作所から市民病院へ防護服450着とマスク5000枚
- 国定隆司さん(国定町二丁目)から市内の幼稚園・保育園・認定こども園へ木綿マスク500枚
- (株)S.U.B.A.R.Uから市民病院へ防じんマスク960枚
- 日野自動車(株)新田工場から市民病院へマスク4000枚
- (株)ワークマンから市民病院へ防護服代用品としてレインコート1200着
- ハウスリフ(株)から市有施設などへマスク2000枚
- (株)グロブから市有施設などへ調整済次亜塩素酸ナトリウム水1000リットル
- (株)Aizawa Corporationから市有施設などへマスク5000枚
- (有)コスモスから市民病院へマスク5000枚
- 第一生命保険(株)群馬支社から市民病院へマスク1000枚
- 関口ジョーマルミアさん、楓さん(茂呂町二丁目)から茂呂小学校へマスク1500枚

住宅リフォーム助成金の受付期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の影響による資材調達などに支障がある状況を踏まえ、住宅リフォーム助成金の受付期間を7月15日(水)まで延長します。

問い合わせ 住宅リフォーム窓口(☎23-7381)・商工労働課(☎27-2754)

募集

自衛官募集

市民課(☎27-2726)

【航空学生】
 試験日 9月22日(祝)
 対象 20歳以下で高卒または高卒見込みの人
 ※海上自衛隊航空学生は22歳以下の人

【一般曹候補生】
 試験日 9月19日(土)または20日(日)
 対象 18歳以上32歳以下の人

【自衛官候補生】
 試験日 受付時に連絡
 対象 18歳以上32歳以下の人

【防衛大学校学生】
 試験日 11月7日(土)および8日(日)

【防衛医科大学校医科学科学生】
 試験日 10月24日(土)および25日(日)

【防衛医科大学校看護学科学科学生】
 試験日 10月17日(土)

対象 20歳以下で高卒または高卒見込みの人

申し込み・問い合わせ 航空学生と一般曹候補生は9月10日(木)まで、自衛官候補生は年間を通じて、防衛大学校学生は10月22日(木)まで、防衛

スポーツ

町内対抗軟式野球大会

スポーツ振興課(☎27-2747)

期日 8月30日(日)開始

対象 本年4月以降引き続き伊勢崎地区に在住で、区長がその事実を証明した16歳以上の人、25人以内で構成されたチーム

※高校生・大学生は除きます

参加料 1万4000円

申し込み 7月15日(水)から27日(月)までに直接スポーツ振興課へ

【組み合わせ抽選会】
 大会に参加するチームの代表者は必ず出席してください。

期日 8月8日(土)

時間 午後6時

会場 市民体育館

ナイターテニス教室
 華蔵寺公園運動施設管理事務所(☎23-7015)

期日 8月17日から9月11日までの月・金曜日(全8回)

時間 午後7時~8時30分

会場 市民球場

対象 市内に在住または在勤の人

※高校生・大学生は除きます

定員 40人(先着順)

内容 基本から試合まで

参加料 1500円(ボール代など)

申し込み 7月19日(日)から8月2日(日)までに参加料を添えて華蔵寺公園運動施設管理事務所へ

※1人で2人分までの申込みができます

※施設の年間利用の定期券を持っている人の申し込みは、7月26日(日)から受け付けます

相談

青少年お悩み面接相談会

青少年指導センター(☎27-8090)

学校や友人関係の悩みなどの相談に、専門の相談員が無料で応じます。

期間 7月27日(月)から31日(金)まで

時間 午後1時~5時

会場 青少年指導センター(紺の郷内)

対象 おおむね20歳くらいまでの青少年またはその保護者

申し込み 事前に電話で青少年指導センターへ

手ぬぐいを使った立体夏マスクとマスクホルダーを作ろう

期日 7月29日(水)
 時間 午前10時~正午
 会場 清掃リサイクルセンター21



対象 市内に在住または在勤・在学の人

定員 16人(先着順)

参加料 500円(材料費)

申し込み・問い合わせ 7月9日(木)午前9時から電話で清掃リサイクルセンター21(☎32-3166)

▲立体夏マスクとマスクホルダーを作ります

広告のページ

華蔵寺公園遊園地が営業を再開しました 88日ぶり 遊園地に戻ってきた笑顔



Merryゴーランドに少しドキドキした表情



お母さんと仲良く
来園してくれました



すがすがしい風に吹かれて
豆汽車に乗車

6月5日、華蔵寺公園遊園地が88日ぶりに営業を再開しました。入場は市民限定とされ、屋内型遊器具と小型遊器具の運行・利用を中止している中でも、再開した遊園地を楽しもうと、子ども連れの親子などが遊園地を訪れました。遊園地を訪れた細谷有香梨さん(市場町二丁目)は「遊園地が休みで寂しかったです。再開した園内に人はまだ少ないけど、再開して活気が出てうれしいです」と遊園地再開の思いを話してくれました。華蔵寺公園遊園地の園長境野哲也さんは「かなりの利用制限の中の再開に、お客様に迷惑をかけている部分があるが、再開できたことがうれしいです。皆さんぜひご来園ください」と話してくれました。



来園時
健康状態の申告をお願いしています

市内の小・中学校などの登校再開 久しぶりの登校



教員が健康観察記録表を基に体調を確認

6月1日、市内の小・中学校などの授業が再開し、児童・生徒が登校しました。小学校では地区ごとに登校時間をずらした分散登校を行うなど、新型コロナウイルス感染対策を実施。学校は、登校時の3密を防ぐ工夫をした上で、登校した児童へのあいさつと併せて、健康観察記録表を基に体温と体調の確認を行っていました。

市の施設利用が一部再開しました 再開を待ってました



再開した市庭球場でテニスを楽しむ利用者

5月下旬から市の各施設利用が順次再開されました。6月5日、市庭球場にはテニスを楽しむ人たちの姿が見られました。庭球場を管理する華蔵寺公園運動施設管理事務所は、利用者に新型コロナウイルス感染対策の実施をお願いした上で施設を貸出。利用者からは「運動ができて気持ちが良いです」などの声が聞かれました。



子供のもり
公園伊勢崎

まゆドーム 七夕のおまんじゅう作り

七夕の日には、まんじゅうを作って七夕さまに供える風習があります。昔の人は、農作業で疲れた体を七夕のまんじゅうを食べて癒していたそうです。

みんなも家族と一緒に七夕のまんじゅうを作って食べてみませんか。

問い合わせ まゆドーム ☎31-3778

材料(こしあん6個・白みそあん6個分)

【生地12個分】

- 薄力粉…… 300グラム
- 重曹……… 小さじ1杯
- 砂糖……… 90グラム
- 水… 120ミリリットル
- 白みそ… 大さじ1杯強

【こしあん6個分】

- こしあん… 120グラム

【白みそあん6個分】

- 白あん…… 120グラム
- 白みそ… 大さじ1杯強
- 水……… 大さじ1杯強

作り方

【白みそあんを作る】

1 鍋に白あんと水を入れて火にかける。沸騰したら白みそを加える。焦がさないように練り上げたら、バットに入れて冷ます

【生地を作る】

2 ボールに砂糖と水を入れ、そこに薄力粉と重曹をふるいにかけて入れる。まとまるまで混ぜ合わせて生地を作る

3 生地を半分に分け、一方に白みそを入れてこねて白みそ生地を作る

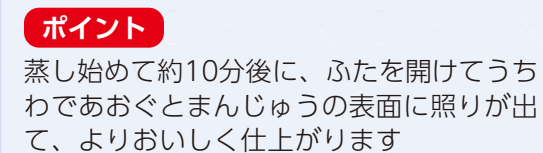
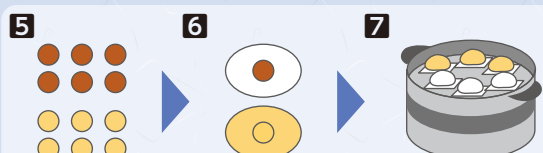
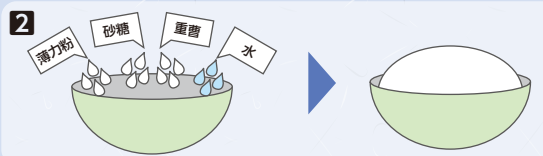
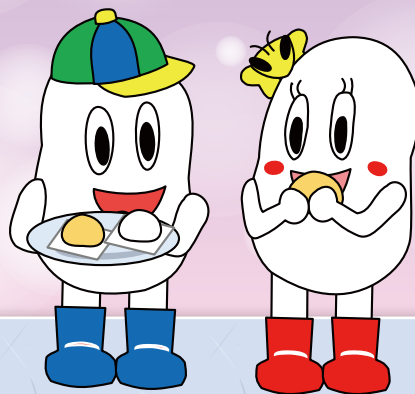
4 生地をそれぞれ6個に分けておく

【あんを生地で包み蒸す】

5 こしあん、白みそあんをそれぞれ6個に分ける

6 白みそ生地に白みそあんを、もう一方の生地にこしあんを入れて包む

7 蒸し器の上段にクッキングペーパーを敷き、その上に並べる。蒸し器の下段に水を入れて火にかける。蒸気が上がってきたら蒸し器の上段を載せて、ぬらした布巾をかける。ふたをして15分蒸す



ポイント

蒸し始めて約10分後に、ふたを開けてうちわであおぐとまんじゅうの表面に照りが出て、よりおいしく仕上がります

編集後記

3月16日号を最後に掲載が無かったまちの出来事が今号帰ってきました。県の緊急事態宣言解除で、本市の新型コロナウイルス対策の方針が決定し、各施設の営業が再開。営業再開の施設での取材では、皆さんが楽しんでる様子を写真に収めたり、営業再開の喜びの声を伺ったりしました。そんな姿や声に触れるうちに、しみじみと取材の楽しさを再確認。

まだまだ予断を許さない状況ですが、私個人もできることを頑張ります。(二)

伊勢崎オート

売上金は機械工業の振興・社会福祉の増進などに広く役立てられています

☎24-5780 <http://isesaki-auto.jp/>

◆山陽オート場外発売
GⅡ小林啓二杯

7/8・9・10・
11・12

◆飯塚オート場外発売(ナイター開催)

7/18

◆浜松オート場外発売
7/18・19

◆川口オート場外発売
(ナイター開催)

7/19・20・21

◆飯塚オート場外発売
GⅠダイヤモンドレース
(ナイター開催)

7/22・23・24・
25・26

