

新しい生活様式を実践 通常登校スタート!



6月8日 通常登校を再開した瑞浪小学校で先生に健康チェックカードを確認してもらう児童

介護保険負担割合証の送付および負担限度額認定更新のお知らせ

■介護保険負担割合証が交付されます

現在お持ちの介護保険負担割合証(黄色)の有効期限は、令和2年7月31日までとなっています。要介護(支援)認定等を受けている方に、8月から使用する負担割合証を7月中旬から下旬に郵送しますので、負担割合証が届いたら内容を確認してください。

Q1 介護保険負担割合証ってなに？

「介護保険負担割合証」とは、ご本人が介護サービスを利用した際の利用者負担割合が1割、2割または3割のいずれかをお知らせするものです。

介護サービスを利用する場合、ケアマネジャーやサービス提供事業所にご提示ください。

Q2 利用者負担の割合はどうやって決まるの？

前年の「合計所得金額」「年金収入額」「その他の合計所得金額」をもとに下記の表で計算されます。



▲介護保険負担割合証

負担割合	所得基準
3割	【A・Bの両方に該当する人】 A 本人の合計所得金額が220万円以上 B 同じ世帯にいる65歳以上の人(本人含む)の「年金収入額+その他の合計所得金額」が単身の場合340万円以上、2人以上いる世帯の場合463万円以上
2割	【3割の対象とならない人でC・Dの両方に該当する人】 C 本人の合計所得金額が160万円以上 D 同じ世帯にいる65歳以上の人(本人含む)の「年金収入額+その他の合計所得金額」が単身の場合280万円以上、2人以上いる世帯の場合346万円以上
1割	3割・2割に該当しない方

■令和2年度の介護保険負担限度額認定の更新について

介護保険負担限度額認定証(オレンジ色)の有効期限は、令和2年7月31日となっているため、現在、認定証の交付を受けている方に対し、6月12日(金)に介護保険負担限度額認定申請書を発送しました。

更新をご希望の方は、お早めに高齢福祉課の窓口で手続きしてください。

Q 介護保険負担限度額認定証ってなに？

介護保険負担限度額認定証の認定要件を満たした方に交付される認定証(オレンジ色)です。

介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院やショートステイを利用した際に、認定証を事業所に提示することで、支払う住居費と食費が軽減されます。



▲介護保険負担限度額認定証

◎問合せ 高齢福祉課 ☎ 68-2116

みんなで頑張りましょう！ 「みずなみ応援券」(プレミアム付き)を発売します！

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た事業者の事業継続支援と、地域における消費喚起を目的として、みんなで頑張りましょう!「みずなみ応援券」(以下「応援券」という。)を発売します。

今回の応援券は、参加する店舗・事業所でのみ販売いたします。

市民の皆さんには、7月上旬に郵送する購入引換券を、応援券を使いたい、応援したい店舗・事業所に持参し、応援券を購入していただきます。

購入された応援券は、購入した店舗・事業所でのみ使用可能です。

ぜひお得な応援券を使って、市内の店舗・事業所を応援しましょう!



▲みずなみ応援券

■応援券の概要

- ◆購入できる方 瑞浪市民(令和2年6月21日現在で瑞浪市に住民登録がある方)
- ◆販売金額 1冊6,000円分(500円券×12枚)を5,000円で販売します。
- ◆プレミアム率 20%
- ◆使用可能店舗 大規模小売店を除く市内店舗・事業所
*7月15日号の折り込みチラシで詳しくお知らせします。
- ◆販売場所 本事業に参加する店舗・事業所
- ◆販売期間 令和2年7月11日(土)~9月30日(水)
- ◆使用期間 令和2年7月11日(土)~12月31日(木)
- ◆その他 購入する際は、購入引換券(1人につき4枚配付)が必要です。
購入引換券は、7月10日前後にお手元に届くように郵送します。

■使用上の注意点について

- ❖購入引換券、応援券の転売を禁じます。また、親族以外の譲渡を禁じます。
- ❖購入引換券、応援券の再発行はできません。
- ❖応援券は、おつりが出ません。
- ❖応援券が残った場合、返金はありません。
- ❖**応援券は、応援券を購入した店舗・事業所でのみ使用できます。**
応援券の裏面に、購入店舗・事業所名が明記されています。
- ❖一度に何枚でもご使用できます。



◎問合せ 商工課 ☎ 68-9803

瑞浪市は結核の多い地域です！～早期発見、感染拡大の防止に努めましょう～

結核は結核菌によって肺に炎症が起こる病気で、今でも日本では重大な感染症です。新たに結核となる方の内、約7割が65歳以上で、全結核患者の内3人に1人が80歳以上の高齢者です。感染予防のため感染症法では年に1回検診(胸部レントゲン)を受けることが義務化されています。お近くの会場で受診してください。

対象者 瑞浪市に住所を有する40歳以上(昭和56年4月1日以前に生まれた方)で職場や病院等で胸部レントゲンを受ける機会のない方(*受診票がない方も、当日検診を受けていただけます。肌シャツまたは無地のTシャツだけで受診してください。)

*今年度の結核検診は、新型コロナウイルスの感染予防の対策をとりながら実施します。皆さんには以下のことについてご理解ご協力いただき、受診していただきますようお願いいたします。

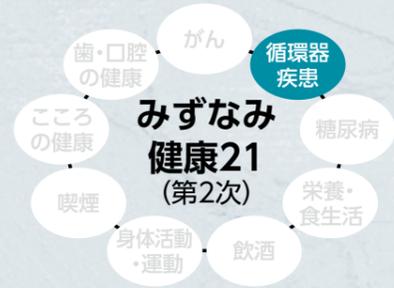
- ・当日は体温を測り、体調が悪くないことを確認し、マスクを着用してください。
- ・会場へは集団になることを避けるため、案内している時間内で来てください。
- ・会場ではできる範囲で間隔を空けて待つなど、密接を避けてください。
- ・暑い時期のため、必要であれば水分を持参していただくなど、ご自身で熱中症対策の準備をしてください。
- ・受診者ごとに車内の消毒を行うため、普段よりも1人あたりの所要時間が長くなり、次の会場へ時間通りに到着できない可能性もあります。

◆**検診日程・場所**◆ 下記の日程の中で、**黄色**色がついている場所は混み合う可能性があります。

月日	場所	時間	月日	場所	時間
7月10日(金)	陶コミュニティセンター	9:00~12:00	7月20日(月)	大湫コミュニティセンター	14:50~15:20
	陶宅老所いちにのさん	13:15~13:40		足又公民館	15:40~16:00
	JAとうと陶支店	14:00~15:15		大久手農事改善センター	8:30~ 8:45
7月13日(月)	(釜戸)宿公民館	9:20~ 9:50	7月21日(火)	市民福祉センター(ハートピア)	9:00~10:10
	大細公民館	10:10~10:30		萩原消器庫(河原)	10:30~11:00
	上切区民会館	10:50~11:10		大草公民館	11:20~11:40
	下荻之島公民館	11:30~12:00		稲津コミュニティセンター	13:00~13:40
	釜戸コミュニティセンター	13:15~14:45		地域交流センターときわ	14:00~15:00
7月14日(火)	町屋公民館	15:00~15:50	7月22日(水)	山野内第一公民館	15:20~16:00
	稲津コミュニティセンター	9:00~11:30		山の田2号公民館	9:00~ 9:50
7月15日(水)	保健センター	13:00~16:00	7月27日(月)	小里羽広公民館	10:10~11:00
	平岩公民館	9:00~ 9:30		学園台コミュニティセンター	11:20~11:45
	田高戸公民館	9:50~10:10		保健センター	13:00~15:00
	細久手公民館	10:30~10:50		(予約制)保健センター(車いす対応)	15:00~16:00
	深沢区防災倉庫	11:10~11:30		保健センター	9:00~12:00
	北野公民館	13:00~13:20		和合公民館	13:30~14:00
	日吉コミュニティセンター	13:40~14:40		紺屋原公民館	14:20~14:50
7月16日(木)	常柄公民館	15:00~15:15	7月28日(火)	大川こま犬駐車場	9:20~10:50
	桜堂公民館	8:20~ 9:10		サニーヒルズみずなみ	11:10~11:40
	栄町公会堂	9:30~10:30		陶コミュニティセンター	13:00~14:00
	下山田公民館	10:50~11:50		川折公民館	14:20~14:40
	保健センター	13:00~15:00		市原公民館	15:00~16:00
7月17日(金)	保健センター(女性のみ)	15:00~16:00	7月29日(水)	(旧)神徳公民館	9:00~ 9:20
	下沢公民館	8:20~ 9:20		論栃公民館	9:40~10:00
	上山田公民館	9:40~10:30		平山公民館	10:30~10:50
	新山田区民会館	10:50~11:40		(釜戸)上平公民館	11:20~11:40
	明賀台集会所	13:00~14:10		子ども発達支援センターばけっと	13:00~13:30
7月20日(月)	小田コミュニティ消防センター	14:30~16:00	7月30日(木)	高月会館	13:50~15:10
	戸狩区民会館	8:30~ 9:30		月吉公民館	8:20~ 9:20
	一日市場区民会館	9:50~10:40		日吉小学校	9:40~10:10
	木ノ暮公民館	11:00~11:30		半原公民館	10:30~11:00
	秋葉組集会場	13:00~13:40		(日吉)宿公民館	11:20~11:50
神田公民館	14:10~14:30	保健センター	13:15~16:00		

◎問合せ 健康づくり課 ☎ 68-9785

シリーズみずなみ健康21



健診は健康管理の第一歩

◎問合せ 健康づくり課 ☎ 68-9785

みなさんは今、「健康」ですか?これからの生活を豊かに過ごすためには、「健康」であることが基盤となります。自分が健康であるか何で判断していますか?今回は、健診についてお話しします(今回の「健診」とは、血液検査を含んだ健診を指しています)。

瑞浪市国民健康保険の医療費の状況

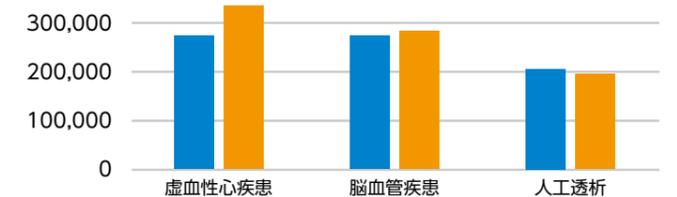
瑞浪市国民健康保険の医療費のうち6割は、生活習慣病によるものです。

右の図は、生活習慣病が主な原因となって引き起こされる虚血性心疾患、脳血管疾患、人工透析の年間医療費の比較表です。人工透析については減少していますが、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)の医療費は大きく増加しています。

	年間受診実人数(人)		年間医療費(円)		
	H26年度	H30年度	H26年度	H30年度	増減
虚血性心疾患	654	607	273,121,980	335,640,420	62,518,440
脳血管疾患	665	600	272,012,950	284,183,690	12,170,740
人工透析	40	34	205,921,450	194,046,920	-11,874,530

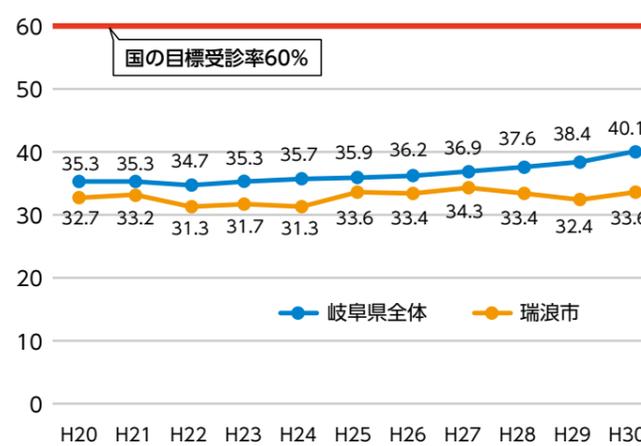
【出典】健診データバンクシステム

年間医療費の変化(千円) ■ H26年度 ■ H30年度



健診でわかる今の自分

特定健診受診率の推移(%)



【出典】法定報告

健康を守るために自ら進んで健診を受けましょう。そして、健診を受けたら、健診結果を確認して、生活を振り返り改善すること、基準を外れる数値があったら、かかりつけ医に相談することが大切です。健康づくり課では、健診結果の見方の説明や健診結果から生活の振り返りをするお手伝いをしています。ご希望の方は、健康づくり課までお問い合わせください。

どの健診を受けることができるのでしょうか

年齢、加入している医療保険により、受診できる健診が異なります。広報みずなみ4月1日号とともに配布した「令和2年度瑞浪市健康カレンダー」の1ページ目をご確認ください。

生活習慣病は予防できます。年に1回は健診を受け、生活習慣病を振り返ることを習慣にしてください。

正しく使ってください～下水道～

皆さんの家庭から排出される汚水(台所・浴室・洗たく水・し尿等)は、下水道管により下水道処理場へ集め、浄化した後、河川へ放流しています。快適な暮らしと、環境保全のためにも下水道を正しく使いましょう。



■雨水管は下水道に接続してはいけません

瑞浪市の下水道(農業集落排水を含む)は、汚水のみ下水道へ、雨水は側溝等を通して直接河川へ流す分流方式です。分流式の下水道に雨水管を接続することは禁止されています。

雨水管が下水道に誤接続されていると、「大雨のとき、汚水がマンホールからあふれる」、「浄化センターの処理水質が悪化する」といった事態を招きます。ご家庭で誤接続されている場合は、早急に改善してください。ご自分で確認できない場合は、上下水道課にご相談ください。



【図：千葉県下水道公社提供】

■紙おむつなどは流さない

紙おむつ・生理用品等を流したことが原因で、マンホールポンプの故障が発生しています。マンホールポンプは、低地の汚水汲み上げや河川を越えるため、市内に85箇所あります。ポンプが故障すると汚水が溢れる危険性があります。絶対に流さないで、燃えるごみとして出してください。

【流してはいけないもの】 紙おむつ・生理用品・タオル・残飯・ゴム製品等水に溶けにくいもの

■防油ますの定期的な清掃をしましょう

「防油ます」とは、台所からの排水を一時的に溜めて下水道管への油の流出を防ぐためのものです。市では家庭の台所からの排水には「防油ます」を設置するよう指導しています。一戸建て住宅に限らずアパート等でも設置されています。

ます内で蓄積された油はやがて白く固まり、ます内部水面に浮いたり、壁に付着します。放置すると、臭いや排水のつまりの原因となります。それを防ぐため、定期的に防油ますの清掃をお願いします。

【清掃方法】

- ◆用意するもの 古新聞紙、油をすくうおたま等
- ◆手順
 - ①防油ますのふたを開けます(手で開けることができます)。
 - ②おたま等で固まった油や底に沈んだ食片ゴミなどを取り除きます。
 - ③新聞紙にくるみ、水分を取り除いてから、燃えるゴミとして処分します。



◎問合せ 上下水道課 ☎ 68-9826

シニアの健康情報

フレイル(虚弱)予防の第一歩 ～自分の状態を知ろう～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3ヶ月近くさまざまな活動が自粛され、運動不足による筋力の低下、友人や趣味などの仲間と合う機会の減少による活力の低下など、高齢者の健康が心配されています。

そこで、フレイル(虚弱)の兆候がないかチェックしてみましょう。

■生活機能チェックリスト

自粛する前(3ヶ月前)の様子と比べてみましょう。

食事	① 食欲がおちた	いいえ	はい
	② 栄養バランスが偏った	いいえ	はい
口腔	③ 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品が食べにくくなった	いいえ	はい
	④ お茶や汁物でむせるようになった	いいえ	はい
運動	⑤ 体を動かさなくなった	いいえ	はい
	⑥ 転びやすくなった	いいえ	はい
生活	⑦ 身の回りの行為(入浴、洗面、トイレ、食事など)が不自由になった	いいえ	はい
認知機能	⑧ もの忘れが気になるようになった	いいえ	はい
こころ	⑨ 楽にできていたことが、おっくうに感じるようになった	いいえ	はい
	⑩ 訳もなく、気分が沈み込むようになった	いいえ	はい

「はい」に1つでもチェックがつく方は、フレイル(虚弱)の可能性がります。6月15日号の広報みずなみ折り込みの『高齢者の生活のポイント』を参考に、予防に取り組みましょう。

【引用・参考文献】厚生労働省「高齢者のフレイル予防事業、介護予防マニュアル、生活不活発病予防の情報」

このチェックリストだけで、フレイル(虚弱)と断定はできませんが、早期発見につながります。チェックリストの結果や生活の中での心配ごとなど、お気軽にご相談ください。また、フレイル(虚弱)予防の教室を各地区で開催しています。広報や回覧等でお知らせしますので、体調管理や感染予防を徹底してご参加ください。

= 高齢者の総合相談窓口 = (健康面・介護に関する相談など)

- 【相談・問合せ先】
- 高齢福祉課(保健センター内) ☎ 68-2117
 - 瑞浪南部地域包括支援センター(ハートピア内) ☎ 68-8111
(担当地区:瑞浪地区、稲津地区、陶地区)
 - 瑞浪北部地域包括支援センター(みずなみ陶生苑内) ☎ 63-1015
(担当地区:土岐地区、明世地区、釜戸地区、大湫地区、日吉地区)

身近にある消費生活のお話

身に覚えのない商品の送りつけにご注意!

「注文していないのに突然マスクが届いた」「代金引換で荷物が届いたが心当たりがない」など、送りつけ商法と思われる相談が窓口寄せられています。

送りつけ商法とは、消費者が注文をしていないのに、一方的に商品を送りつけ、代金を請求する手口のことです。

【対処方法】

一方的に商品が送られてきた場合、売買契約は成立していませんので、代金の支払いや引取り連絡の必要はありません。

① 心当たりのない商品は受け取り拒否をしましょう。家族が注文したかどうか分からない場合は、受け取りを保留し、持ち帰ってもらいましょう。

② 代金引換で届き、支払ってしまったと返金交渉は困難です。受け取る前に送り主を確認しましょう。

③ 受け取ってしまった場合、消費せず、14日間経過すれば処分することができず、不安な場合は、早めに消費生活相談窓口にご相談ください。

○専門相談員による消費生活相談
 ◆日時：毎週火曜日10時～16時(要予約)
 ◆場所：市役所1階市民相談室
 ◎問合せ 生活安全課 ☎68-9748

「誰が注文したか分からない商品は受け取らない」など、家族でルールを決めましょう。

第2回ジュニア防災リーダー養成講座

～夏休みに防災体験をしよう!～

受講者募集!

地震、洪水、土砂災害などの災害にあったことはありますか?瑞浪市でも今まで大雨で洪水があったり、山崩れがありました。また、今後高い確率で起きると言われている「南海トラフ地震」、瑞浪市では、震度6弱との想定が発表されています。災害は怖いものですが、私たちにできることは、日ごろからの学びと備えです。

人が倒れているのを発見した時に行う「応急手当」や「初期消火」の訓練、クイズ形式の「防災授業」、お昼ご飯は「備蓄食体験」です。

みずなみ防災会や消防士たちと一緒に楽しく学び、素晴らしい体験をしましょう!



▲応急手当訓練



▲災害図上訓練

- ◆日時 8月11日(火) 9時～16時(受付8時45分)
- ◆場所 総合消防防災センター(土岐町112-1)
- ◆条件 小学5年生以上中学生以下
- ◆定員 20名(定員に達し次第締め切ります)
- ◆受付 7月3日(金)～17日(金)*電話予約必要・受講無料

*新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで開催します。
 ◎予約・問合せ みずなみ防災会(事務局:生活安全課) ☎68-9736

市長からの発信

「新しい生活様式の実践に努めよう」

皆さん、こんにちは！

全国を対象に発出された「新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言」は、5月25日に全面解除されました。

この間、本市においては、一人の感染者も出さずことなく過ごすことができました。これは、市民の皆さんのご理解とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。

特に、医療・福祉施設関係者の皆さんには、献身的な活動により市民の皆さんに大きな安心を与えていただきました。事業者の皆さんには、事業の休業や営業時間の短縮等に努めていただき、感染防止に大きく貢献していただきました。あらためまして、心より敬意と感謝を申し上げます。

また、多くの団体や事業所、個人の皆さんから、マスク、消毒液、体温計、フェースガードなどのご寄付をいただきました。

ただきました。これらの物品は、医療・福祉・教育施設などに提供させていただきます。多くの感謝の言葉をいただきました。

このように、市民が「丸」となって立ち向かうことができたことに、市長としまして、市民の皆さんに敬意を表します。ありがとうございます。

現在は、学校、幼稚園をはじめ全ての公共施設などを再開しています。また、市内の各事業所も順次再開されて、徐々に通常の生活を取り戻しつつあります。

しかし、新型コロナウイルス感染症が収束したわけではなく、依然として全国では感染者が発生しています。今後も、油断することなく最大限の注意を払いながら、「人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」「密閉空間・密集場所・密接場面の回避」を徹底するなど、新しい生活様式の実践に努めましょう。

愛する人の命を守るため、心と心を寄せ合い、この難局を乗り越えましょう。

市長 水野光二

令和2・3年度 スポーツ推進委員を紹介します

市のスポーツイベントや地域での生涯スポーツの紹介・指導を行うスポーツ推進委員19名の皆さんを紹介します。

地域でのスポーツイベントの企画・運営等についてお気軽にご相談ください。

2年間どうぞよろしくお願いいたします。

<p>●瑞浪地区 虎沢としみ 水野真紀子 樋田 翔太</p>	<p>●稲津地区 柴田 増三 武山百合子 奥村 一仁(新任)</p>	<p>●大湫地区 桐井 啓子</p>
<p>●土岐地区 梶田 静子 今井 義男 渡邊 俊信(新任)</p>	<p>●陶地区 岩島 直樹 御苗 祐子</p>	<p>●日吉地区 安江 明 森 賢司</p>
<p>●明世地区 安藤 功 大森やす丞</p>	<p>●釜戸地区 大畑 敦子 花房 康司 山下 千尋</p>	

◎問合せ 市民体育館 ☎68-0747

子どもの定期予防接種

予防接種の詳細、指定医療機関は「令和2年度 瑞浪市健康カレンダー(乳幼児版)」をご覧ください。
転入等で予診票をお持ちでない方は、健康づくり課までご連絡ください。

種類	対象年齢	回数・間隔	標準的な接種年齢・接種間隔など	接種方法
集団予防接種				
BCG	1歳未満	1回	生後5か月～8か月未満 *生後6か月になる方を対象に、個別にご案内します。	対象:令和2年1月生まれ 日時:7月27日(月) 13時10分～30分受付 場所:保健センター
B型肝炎	1歳未満	初回2回 追加1回	生後2か月～9か月未満(27日以上あける) 1回目から139日以上あける	
ヒブ	生後2か月～5歳未満 ※開始する月齢により、接種回数が異なります。	初回3回 追加1回	生後2か月～7か月未満(27日以上あける) 初回終了後7か月～13か月	
小児用肺炎球菌		初回3回 追加1回	生後2か月～7か月未満(27日以上あける) 初回終了後7か月以上あけて、1歳～1歳3か月	
4種混合(百日せき・ジフテリア・破傷風・ポリオ)	生後3か月～7歳6か月未満	初回3回 追加1回	生後3か月～1歳未満(20日以上あける) 初回終了後1年～1年6か月	
水痘	1歳～3歳未満	2回	1回目は1歳～1歳3か月、 2回目は1回目から6～12か月あける	
個別予防接種	麻しん風しん混合 第1期	1歳から2歳未満	1回	
	第2期	5歳から7歳未満で、 小学校就学前1年間	1回	【令和2年度対象者】 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ *個別でご案内しました。(4月)
日本脳炎	第1期 初回	生後6か月～7歳6か月未満	2回	3歳～4歳未満(6日以上あける)
	第1期 追加		1回	4歳～5歳未満(初回終了後、おおむね1年あける) *申し込み後に医療機関の変更はできません。
	第2期	9歳～13歳未満	1回	【令和2年度対象者】 平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ(小学4年生) *個別でご案内しました。(6月)
ジフテリア破傷風	第2期	11歳～13歳未満	1回	*平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ(小学6年生)の方へ、今後個別にご案内します。 *令和3年1月末日までに予約・接種してください。
ヒトパピローマウイルスワクチン(子宮頸がん予防ワクチン)	小学6年生～高校1年生に相当する年齢の女子	3回	中学1年生に相当する年齢・サーバリックス(2価) 2回目:1回目から1か月あける 3回目:1回目から6か月あける 2回目:1回目から2か月あける 3回目:1回目から6か月あける	希望される場合は、健康づくり課にお問い合わせください。 *国の通知に基づき、平成25年6月から接種の積極的勧奨を差し控えています。

*定期予防接種は、ワクチンをタイミングの良い年齢で接種することで、かかりやすい感染症を防ぐ効果があります。接種していない予防接種がないか、母子健康手帳で確認しましょう。

*新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで実施します。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

後期高齢者医療制度に関するお知らせ

新しい保険証(被保険者証)を発送します

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方(全員)と65歳～74歳の方で、一定の障がいがある方(希望者のみ)にご加入いただく医療保険制度です。

現在お持ちの保険証は、有効期限が令和2年7月31日までです。

令和2年8月1日から使用できる新しい保険証は、7月中旬ごろ簡易書留郵便で発送します。

7月31日まで・うすい紫色

被保険者番号 ○○○○○○○○
氏名 広城 太郎
一部負担金の割合 ○ 割
有効期限 令和2年7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 令和2年7月31日
住所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地

氏名 広城 太郎 性別 男
生年月日 昭和○○年○○月○○日
資格取得年月日 平成○○年○○月○○日
発効期日 平成○○年○○月○○日
交付年月日 令和 元年 8月 1日
一部負担金の割合 ○ 割

被保険者番号 ○○○○○○○○
被保険者名 岐阜県後期高齢者医療広域連合

8月1日から・うすい青色

被保険者番号 ○○○○○○○○
氏名 広城 太郎
一部負担金の割合 ○ 割
有効期限 令和3年7月31日

後期高齢者医療被保険者証 有効期限 令和3年7月31日
住所 岐阜市柳津町宮東1丁目1番地

氏名 広城 太郎 性別 男
生年月日 昭和○○年○○月○○日
資格取得年月日 令和○○年○○月○○日
発効期日 令和○○年○○月○○日
交付年月日 令和 2年 8月 1日
一部負担金の割合 ○ 割

被保険者番号 ○○○○○○○○
被保険者名 岐阜県後期高齢者医療広域連合

令和2年度の保険料について

5月末までに岐阜県の後期高齢者医療の被保険者になられた方に対して、7月中旬～下旬に「保険料額決定通知書」を送付しますので、保険料額・納付方法等をご確認ください。年金または口座から保険料を引かせていただくことができない方には、あわせて納付書をお送りします。

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2119

*8月1からは **うすい青色** の保険証をご使用ください。

国民年金保険料の免除などの期間がある方へ

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間のある方は、保険料を全額納付した場合に比べ、将来受け取る年金額が少なくなります。

しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、追納することにより、将来の年金額を増やすることができます。追納には申し込みが必要になりますので、詳しくは下記までお問い合わせください。

追納制度

免除・納付猶予・学生納付特例期間分について、申し込みにより過去10年分までさかのぼって保険料を納付することができます。

令和2年度 追納金額表(月額)

年度	当初保険料	追納額	年度	当初保険料	追納額
平成22年度分	15,100円	15,550円	平成27年度分	15,590円	15,640円
平成23年度分	15,020円	15,340円	平成28年度分	16,260円	16,290円
平成24年度分	14,980円	15,190円	平成29年度分	16,490円	16,510円
平成25年度分	15,040円	15,160円	平成30年度分	16,340円	16,340円
平成26年度分	15,250円	15,310円	令和元年度分	16,410円	16,410円

*追納額は令和3年3月31日までに納付した場合の金額です。

*追納する保険料には、当初保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされています。

「新型コロナウイルス感染症の影響により国民年金保険料の納付が困難な方へ」

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、国民年金保険料の免除・猶予および学生納付特例申請が可能となりました。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

◎申込・問合せ 多治見年金事務所 ☎22-0255 保険年金課 ☎68-2110



催し

セラパーク楽々市(入場無料)

手作り作品や陶器、雑貨、洋服、食品などいろいろ取り揃えた「あきんど市」、地元農産物・加工品を中心に扱う「青空マルシェ」、アンティークの宝庫「骨董市」を開催します。



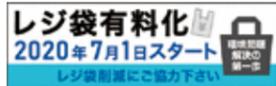
今月の特別イベント、ワークショップ等はお休みします。

◆日時 7月25日(土)、26日(日)10時~16時
◆場所 セラミックパークMINO
◎問合せ (公財)セラミックパーク美濃 ☎28-3200

お知らせ

7月1日よりレジ袋有料化がスタートします

プラスチックごみは、投棄されたものが海に流出することにより生物へ悪影響を与えるなど、世界的な問題となっています。また、プラスチックごみを焼却処理するために多額の経費を要するとともに、二酸化炭素が発生することにより地球温暖化につながるようになります。



このような状況を踏まえ、令和2年7月1日より全国でプラスチック製買物袋(レジ袋)の有料化を行うこととなりました。

市民の皆さんもレジ袋有料化をきっかけにライフスタイルを見つめ直し、エコバッグを持ち歩くなど、できるところからプラスチックごみを減らす工夫をしてみましょう。

◎問合せ 環境課 ☎68-9806

国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免について

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世帯等は、申請により保険料の減免を受けることができます。

◆保険料の減免対象となる世帯等

- ① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯の方 → 保険料を全額免除
- ② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方 → 保険料の一部を減額(要件あり)

*申請方法・減免内容等の詳細は、下記までお問い合わせください。

◎問合せ 保険年金課 ☎68-2118

7月から介護用品クーポン券を支給します

市内に在住する要介護高齢者の在宅生活を支援するため、介護用品(紙オムツ等)のクーポン券を支給します。

◆対象者 市民税非課税世帯で、要介護4または5と認定された高齢者を在宅介護している方

◆対象品目 紙オムツ・尿取りパッド・防水シート 使い捨て清拭用品・使い捨て手袋

◆支給限度額 54,000円(3,000円×18枚)

*対象となる方には、申請書をお送りします。

*介護施設等を退所し、新たに在宅で介護される場合は、対象になることがありますので、ご連絡ください。



◎申込・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2117

募集

自衛官等採用制度説明会

防衛省自衛隊では、自衛官等採用制度説明会を実施しています。自衛隊におけるさまざまな仕事内容について、個別対応にてご説明しますので、事前にお電話にてご予約ください。



◆日時 7月1日(水)~31日(金)(土日・祝日含む) 10時~17時の内、1時間程度

◆場所 恵那合同庁舎3階 自衛隊恵那地域事務所(恵那市長島町正家1-3-12)

◎予約・問合せ 防衛省自衛隊 恵那地域事務所 ☎0573-26-4310

瑞浪市道の駅検討委員会委員を募集します

釜戸町地内に設置を検討している道の駅について、その基本計画を策定するにあたり、市民の皆さんの意見を反映させるための委員を募集します。

◆内容 瑞浪市道の駅基本計画に対する助言、提案

◆期間 令和2年7月~基本計画策定まで(令和3年3月までを予定)

◆募集人数 2名(応募条件は募集要項をご確認ください)

◆報酬 会議出席1回につき5,000円

◆応募方法 応募用紙、応募理由書(作文)を都市計画課へ提出(郵送、メール可)

◆募集期限 7月15日(水)必着

*募集要項(応募用紙)は、都市計画課窓口または市ホームページでご確認ください。

◎応募・問合せ 都市計画課 ☎68-9817

☎tokei@city.mizunami.lg.jp

第11回瑞浪市民おはようさわやかマラソン(ウォーキング)大会参加者募集

◆日時 8月22日(土) 7時~(受付6時~、開会式6時30分~)

◆集合場所 市民競技場

◆コース 瑞浪市民公園内特設コース

①2.2kmの部 7時20分スタート(小学生男子・女子、中学生女子)

②3.2kmの部 7時スタート(中学生男子、一般男子・女子、ウォーキング)

◆参加資格 市内在住、在勤、在学者で2.2kmを40分以内、3.2kmを50分以内でゴールできる方

◆参加費 500円

◆申込 市民体育館等に備え付けの申込用紙に記入の上、8月9日(日)までに市民体育館窓口で申し込みください。

*参加費は振込みにてお願いします。(申込用紙に記載)

*この大会は10月18日開催の第12回ぎふ清流郡市対抗駅伝の選考レースのひとつとします。競技終了後には、お楽しみ抽選会があります。

*新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで開催します。

◎問合せ 瑞浪市陸上競技協会理事長 小木曾 ☎090-4082-7045

親支援講座 Nobody's Perfect ~完璧な親なんていない~ 参加者募集

参加者がそれぞれに抱えている悩みや関心事を出し合い、みんなで話し合いながら自分にあった子育て方法を学びます。子育て中のママたちとおしゃべりしながら、自分に合った子育てをみつけてみませんか?ママが元気になるプログラムです。



◆日時 8月26日~9月30日(毎週水曜日) 10時~12時 全6回

◆場所 瑞浪市総合文化センター 1階和室

◆対象 おおむね1歳から3歳までのお子さんを子育て中のママ(*原則全回参加できる方)

◆定員 12名 ◆参加費 無料

◆申込期限 8月12日(水)まで

◆その他 全回無料で託児あり

*新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで開催します。

◎申込・問合せ 子育て支援課 ☎68-2114

健康

歯科休日在宅当番医(救急)診療

◆診療時間 9時~15時(電話予約が必要です)

月日	在宅当番医院	電話番号
7月24日(金)	佐々木歯科医院	68-3776

健康相談

◆日時 7月14日(火) 9時~11時30分

◆場所 保健センター

◆内容 健診結果の見方、禁煙相談など

◆担当 保健師・管理栄養士

*健診結果をご持参ください。

*新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため予約制とします。

◎予約・問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

車いすを利用している方の結核検診について

自力で立位・歩行ができないなどで、車いすを使用している方の検診日を設けました。当日、車いすに乗ったまま受診ができます。介助が必要な場合は、介助の方も付き添ってください。

◆日時 7月22日(水) 15時~16時

◆場所 保健センター

*受診するにあたり、事前に予約が必要です。7月20日(月)までに健康づくり課までご連絡ください。

*上記以外の結核検診の日程については、P5の検診日程一覧表をご覧ください。

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

もの忘れ相談(要予約)

「認知症かもしれないが、どうしたら良いのかわからない」など、認知症に関する相談に応じます。認知症は早期発見・早期治療が大切です。早めに相談することで、今後の見通しを立て備えることができます。介護される家族の相談にも対応します。

◆日時 7月14日(火) 13時20分~1人60分程度

◆場所 保健センター 1階相談室

◆相談員 認知症疾患医療センター相談員

◎予約・問合せ 高齢福祉課 ☎68-2117

定期予防接種指定医療機関変更のお知らせ

下記の医療機関は、定期予防接種の受け入れが中止となりました。

◆医療機関名 みずなみ岩垣産婦人科

◎問合せ 健康づくり課 ☎68-9785

サマージャンボ7億円 (1等5億円・前後賞各1億円合わせて)
サマージャンボミニ1,000万円 (1等1千万円)
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。
7月14日 2種類同時発売! 発売期間 7/14~8/14
抽せん日 8/21
公益財団法人岐阜県市町村振興協会 各1枚 300円

ちびとも!

令和元年
7月
生まれ

今月1歳になる、みずなみの
ルーキーたちです。元気に育ってね!



なるせ あらた
成瀬 新汰ちゃん
7月3日生 下沖町



なみやま あさひ
中山 朝陽ちゃん
7月13日生 稲津町



おぐり みずは
小栗 みずはちゃん
7月16日生 日吉町



とおやま あさひ
遠山 朝陽ちゃん
7月17日生 下沖町



わたらい すずね
度会 涼音ちゃん
7月24日生 薬師町



もうすぐ1歳 令和元年8月・9月生まれの赤ちゃん募集!

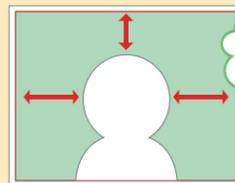
①氏名・ふりがな ②性別 ③住所 ④誕生日 ⑤電話番号 を明記し、
写真と一緒に、次のいずれかの方法で送ってください。

締切り...【8月生まれ】7月6日(月)【9月生まれ】8月4日(火)

●メール info@city.mizunami.lg.jpへ

●郵送 〒509-6195 上平町1-1 瑞浪市役所「広報みずなみ」担当あて

●直接 市役所4階の「記者室」へ ◎問合せ 企画政策課 ☎68-9735



顔全体を
写してね!

皆さんから『ちょっといい話』を募集します!

『ちょっといい話』とは、皆さんが毎日の生活の中で見た・聞いた・体験した心に響く出来事をお話にしたものです。人と人とのつながりの中で感じる嬉しい気持ち、自分の心にしまっておくだけではもったいない『ちょっといい話』を募集します。応募作品は、『ちょっといい話』の冊子や「広報みずなみ」に掲載して、皆さんに紹介します。たくさんのご応募お待ちしております!



◆対象 市内在住・在学・在勤の方

◆募集作品 文章もしくは文章とイラスト

文章の場合 400文字以内(短くても、どのような場面なのか、よく分かるように説明を書いてください)

文章とイラストの場合 郵便はがきまたは同じサイズの白い紙に黒インクで描いてください。どのような場面なのか、よく分かるようにイラストに文章を入れてください。冊子の表紙や挿絵に採用する場合があります。

◆応募方法 住所、氏名、ふりがな、年齢、電話番号を明記の上、FAX・メール・郵送・窓口へ持参のいずれかの方法でご提出ください。(イラストの場合は、裏面に明記してください)

◆締切 9月30日(水)

◎応募・問合せ 生活安全課 ☎68-9748 FAX 68-8749 ✉seikatu@city.mizunami.lg.jp
〒509-6195 瑞浪市上平町1-1

*ご応募いただいた方全員に、『ちょっといい話』の冊子をお届けします。

*応募用紙と過去の作品は、市のホームページに掲載しています。

ちょっといい話 瑞浪市

検索



まにちが... びよい 日和

「あやしい」本

期間 7月22日~

*開館状況によって日にちがずれる可能性があります

「あやしい」を漢字で表現すると、「奇」「異」「怪」「妖」の4つの字を当てることができます。

この4つの字をキーワードに「あやしい」本を特集本コーナーを含む館内にて帯付きで展示します!

館内も少しひんやりしているかも...



「しゃばけ」 畠中恵



「ポッコちゃん」 星新一



「鬼談百景」 小野不由美



「12人の蒐集家、ティーショップ」 ゴラン・ジヴコヴィッチ

7・8月のイベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、8月31日までの図書館のイベントを中止します。該当するイベントは、下記の通りです。

◆「図書館まつり」

*リサイクル本市も中止します。

◆「おやこ図書館教室」

ご理解ご協力のほど
お願い申し上げます。



7月のミニ展 桜寿生きがいデイサービス作品展

7月1日(水)~19日(日)
昭和、平成、そして令和まだまだ元気印!

「桜寿荘」は老人憩いの家と障がい者デイサービス「さくら」が併設された施設です。その中の「桜寿荘デイサービス」では家に閉じこもりがちの高齢者を対象にサービスを提供しています。今回の作品は共同作品超大作「令和」

「サーージュ」を利用者と利用者40名の貼り絵作品です。ワイイガヤガヤと楽しそうな風景が浮かぶ作品たちをご覧ください。

図書館職員が贈る 7月の特集本

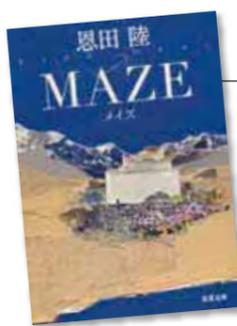
「あやしい」本

4つの「あやしい」本を紹介します。涼しい夏をお過ごしください。
*こちらの特集は7月22日から開始します。



『火のないところに煙は』 芦沢央/著

「怪しい」 実話怪談の執筆を依頼された作家の「私」。自身の体験や、読者からの情報をもとに連載を開始しますが、それぞれの物語に潜むさまざまな共通点に気づいたときには...もう読者は引き返すことができません。



『MAZE(メイズ)』 恩田陸/著

「奇しい」 アジアの西の果てにある直方体の豆腐のような白っぽい謎の建物。その建物に入った人はいつのまにかいなくなってしまう。壁を触ると人の骨のような感触がするこの建物はいったい?

★このほかにも図書館に入っすぐの場所に、特集本コーナーを用意してお待ちしています。

中央公民館講座案内

*各講座開講初日の1週間前までに社会教育課へお申し込みください。

木版画教室

子どもの頃を思い出しながら、楽しく木版画を作ってみませんか？一から始められるので、どなたでも気軽に参加できます！



- ◆日時 7月31日、8月7・28日、9月4・18日、10月2日
(全て金曜日・全6回) 13時30分～15時
- ◆場所 総合文化センター 第一研修室
- ◆定員 10名 (先着順、3名以上で開講)
- ◆講師 厚見 正紀 先生
- ◆受講料 2,500円 (材料費含む) ◆持ち物 彫刻刀

魔法の楽器 ～一五一会～

「一五一会」は指一本でコードが押さえられるので、初心者でも気軽に弾き語りを始められます！講座受講中は楽器を無料でレンタルできます。

- ◆日時 7月16日、8月6・20日、9月3・17日、10月1・15・29日
(全て木曜日・全8回) 13時30分～15時
- ◆場所 総合文化センター リハーサル室
- ◆定員 10名 (先着順、3名以上で開講)
- ◆講師 堀部 勝彦 先生 ◆受講料 4,800円 (教材費含む)



水彩画で日々を彩る

基礎を学びながら、花や風景等を少しずつ描いていきます。画材等の貸し出しができますので、参加しやすく、きっかけ作りにぴったりの講座です！

- ◆日時 8月4・25日、9月1・15・22日
(全て火曜日・全5回) 13時30分～15時
- ◆場所 総合文化センター 第一研修室
- ◆定員 10名 (先着順、3名以上で開講)
- ◆講師 天野 登功広先生
- ◆受講料 2,100円 (材料費含む)



親子で挑戦！ダンボール工作

身近にあるダンボールを使って工作してみよう。メリーゴーランドとスマートボールゲームを作ります。親子のふれあいにぴったりの講座です！

- ◆日時 8月1日(土曜日) 13時～16時
- ◆場所 総合文化センター 講堂
- ◆定員 小学生の親子10組
(先着順、3組以上で開講)
- ◆講師 村田 祐一郎先生
- ◆受講料 1,500円 (材料費含む)



〔スマートボールゲーム〕



〔メリーゴーランド〕

*中央公民館講座は、新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで開催します。

中央公民館講座へのご意見をお聞かせください！

中央公民館では幅広い世代の皆さんに楽しんでいただけるような講座を開催しています。「やってみたくて、なかなかきっかけがない・・・」、「できればこんなことを学んでみたい!」等の思いがある方々の意見を募集します。受けてみたい講座がある方は、社会教育課までご連絡ください。
*ご意見を反映した講座を開催することを確約するものではありませんので、ご注意ください。

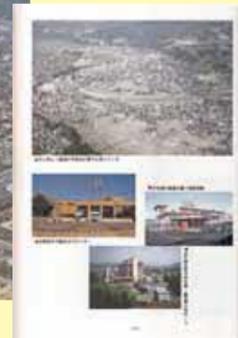


生涯学習読本 発売中

瑞浪市教育委員会が発行した生涯学習読本シリーズから次の2冊をご紹介します。中央公民館(総合文化センター)、各地区公民館にて取り扱っておりますのでぜひお求めください。

生涯学習読本 No.3

空から見るふるさと



巻頭言より(一部省略)
本誌は、平成6年度中に市内の航空写真を撮る機会を得たことを機に20世紀末の瑞浪の姿をのこそうとしたものです。

ふるさと瑞浪の変遷に家族と思いを馳せてみませんか。

価格 1,500円 [平成9年3月31日発刊]

生涯学習読本 No.4

みずなみ 四季の味



巻頭言より(一部省略)
「おふくろの味」を現代の食卓にいかにか蘇らせるかを着眼点に、郷土みずなみの旬の味、行事食を掘り起こしたものです。

地域の味を見直し、古くから親しんできたふるさとの料理を伝え、先人たちの知恵を食生活に生かすことができれば、生活に潤いを与え、豊かな食生活の手助けや健康づくりに役立つことでしょう。

価格 1,500円 [平成11年3月31日発刊]

まちかど写真館



中国の友好都市からマスクの支援 5月15日

友好都市である中国湖南省醴陵市から、新型コロナウイルス感染症対策の支援物資として、不織布マスク2万枚が届きました。

醴陵市とは陶磁器を主産業とする共通点から、昭和62年1月に友好都市提携を締結し、代表団の相互訪問や、研修生の受け入れなどの交流を行ってきました。

市内の医療施設や福祉施設で使用されます

5月29日 瑞浪RCから非接触式体温計の寄贈

瑞浪ロータリークラブから非接触式体温計100個の寄贈を受けました。市内の小中学校で登校時の検温に使用されます。

同クラブの渡辺真会長は「6月1日から始まる市内小中学校の分散登校に間に合わせる事ができてよかった。ぜひ有効に使っていただきたい」と述べました。



対象者から離れて素早く検温できます

政治家との寄付禁止のルールを守りましょう!

選挙の有無にかかわらず、政治家（候補者、候補者になろうとする者および現に公職にある者）が選挙区内の人や団体に寄付を行うことは、名義のいかんを問わず特定の場合を除いて法律で一切禁止されており、違反すると処罰されます。

また、有権者が政治家に対し寄付を求めることも禁止されています。

■みんなで寄付禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう■

例えばこんなことが禁止されています

- × お中元、お歳暮、病気見舞い、入学・卒業祝い
- × 町内会の集会や旅行、お祭りなどへの寸志や飲食物の差入れ
- × 暑中見舞いなどの時候の挨拶状（答礼のための自筆によるものを除く）
- × 葬式、落成式、開店祝の花輪など
- × 秘書などが代理で出席する場合の結婚祝、香典（政治家本人が結婚披露宴、葬式などに自ら出席して、その場で行う場合は罰則が適用されない場合があります）



◎問合せ 選挙管理委員会

☎内線271・272

市ホームページの「まちかど写真館」では上記以外の記事も掲載しています。

まちかど写真館 瑞浪市

検索

