

令和2年

6/15

No.2185

広報

# 水成なす



# 令和2年度

# すながわまちづくり出前講座



市では、市民の皆さんと協働によるまちづくりを進めることを目的として「すながわまちづくり出前講座」を実施しています。皆さんが疑問に思っていることやもっと知りたいことなど、市の担当職員が講師になって皆さんのもとへ伺います！



## 詳細・申込方法

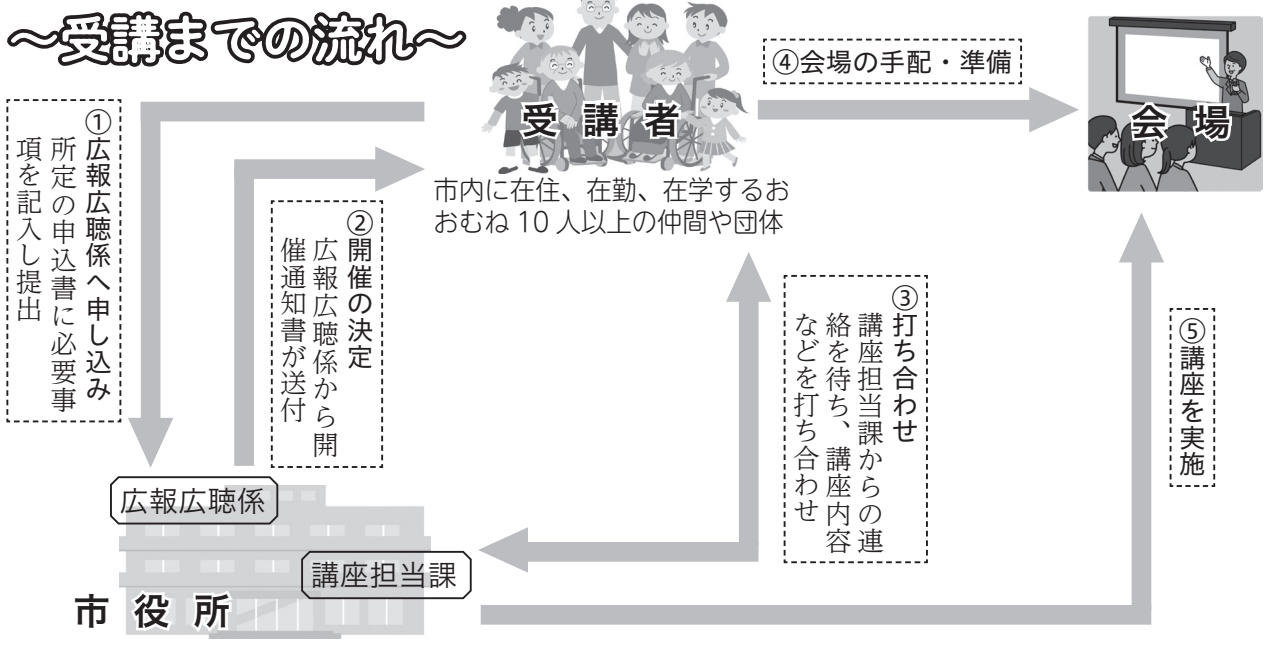
- ◇対象 市内に在住、在勤または在学するおおむね10人以上の仲間や団体
- ※政治・宗教・営利を目的とした催しなどを行う場合や出前講座の目的に反するものは受講できません。
- ◇開催時期 原則、平日の9時から21時までの2時間以内（年末年始を除く）
- ◇会場 市内に限ります。申込団体でご用意ください。
- ◇受講料 無料です。ただし、会場使用料などは申込団体でご負担いただきます。
- ◇申込 開催希望日の14日前までに所定の申込書に必要事項を記入のうえ、広報広聴係へ提出してください。

## 注意点

- ◇申込書 市ホームページからダウンロードできます。  
【市ホームページ】↓申請書ダウンロード↓総務部 市長公室課広報広聴係】
- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、「3密」にならない会場をご用意ください。また、事前に会場を確認する場合があります。
- ・講座では質問や意見をお受けしますが、苦情や陳情はお受けできませんのでご了承ください。
- ・参加者への周知や当日の進行は申込団体でお願いします。
- ・終了後にアンケートの回答および受講者名簿の提出をお願いします。

問 広報広聴係 Tel 54-21121

## ～受講までの流れ～





# 講座 一 覧

(全 52 講座)

## ◆ 保健・福祉 ◆

NO.	講座テーマ	担当課
1	知っておきたい、みんなの国民年金	市民生活課
2	国民健康保険制度	
3	後期高齢者医療制度	
4	介護保険料のしくみ	税務課
5	国民健康保険税のしくみ	
6	後期高齢者医療保険料のしくみ	
7	障がい者福祉サービス	社会福祉課
8	児童福祉サービス	
9	みんなで支えあう介護保険制度	介護福祉課
10	高齢者福祉サービス	
11	地域で高齢者を見守る・支えるしくみ	

## ◆ まちづくり ◆

NO.	講座テーマ	担当課
1	市役所のしごと	総務課
2	マイナンバー制度って何？	
3	協働のまちづくりをめざして	市長公室課
4	「砂川市洪水ハザードマップ」を使おう	
5	避難所運営ゲーム（HUG）をやってみよう	
6	砂川市のまちづくり	政策調整課
7	砂川市の地方創生の取り組み	
8	わがまちの台所事情	
9	市庁舎建設の取り組み	庁舎建設推進課
10	砂川駅前地区整備の取り組み	開発推進課
11	砂川市の税金	税務課
12	砂川市の企業支援制度	商工労働観光課
13	すながわスイートロード	
14	まちなか集客・回遊の取り組み	
15	「ジョブスタ」で市内企業の魅力発見	農政課
16	チーム「SUNAGAWA」ブランディングプロジェクト（砂川市地域ブランド構築事業）	
17	砂川の農業	農政課
18	市議会のしくみ	議会事務局
19	くらしの中の選挙	選挙管理委員会

## ◆ 生活 ◆

NO.	講座テーマ	担当課
1	ごみの処理とリサイクル	市民生活課
2	みんなの交通安全	
3	気をつけよう「質実商法」	
4	下水道のある暮らし	土木課
5	浄化槽で快適な生活を	
6	空き家の現状から、家の将来を考える	建築住宅課
7	わが家・わがまちの防火、防災	消防署 予防課
8	応急手当と救命処置	消防署 救急通信課

## ◆ 教育 ◆

NO.	講座テーマ	担当課
1	「生きる力」を育む学校教育	学務課
2	児童生徒の安心・安全について	
3	学校給食の現状	学校給食センター
4	地域で支えよう！子どもたちの健全育成	社会教育課
5	生涯学習でまちも元気！ひとも元気！	
6	砂川を知ろう！！「郷土資料室」から（7月～11月は行っていません）	公民館
7	子ども読書活動と読み聞かせの推進	図書館
8	読み聞かせいろいろ	
9	自分の体力を知ろう	スポーツ振興課
10	子ども向け体力測定	

## ◆ 健康 ◆

NO.	講座テーマ	担当課
1	血管の老化を防ぐ食事	ふれあいセンター
2	生活習慣病の予防①～糖尿病	
3	生活習慣病の予防②～がん	
4	生活習慣病の予防③～高血圧	

※講座テーマ以外の内容を希望する場合はご相談ください

※   は今年度からの新講座です

※市立病院担当講座については実施未定です



## 新規求人情報

市内企業では、ハローワーク砂川を通じて、新規求人を次のとおり行っています。

### 募集内容

職種	年齢	求人数
製造職	59歳以下	2
事務職	35歳以下	1
看護師又は准看護師	59歳以下	1
朝刊配達	18歳以上	1
土木作業員	不問	3
製缶工	不問	1

(6月4日現在)

☎ハローワーク砂川Tel 54-3147

## 学校プールの開放中止のお知らせ

例年行っている市内の小学校プール開放については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は中止とします。

楽しみにされていた皆さんにはご迷惑をおかけしますが、何とぞ、ご理解のほどお願いします。

☎スポーツ振興課Tel 54-2175

## 「すくすくちゃんねる」に掲載してみませんか

広報すながわの裏表紙にお子さんの成長記録を残してみませんか？

3歳くらいまでのお子さんで、お父さん・お母さんのコメント400字程度に写真を添えて下記へ申し込みください。兄弟・姉妹での申し込みも大歓迎です。

☎広報広聴係Tel 54-2121



## 児童手当の現況届を忘れずに

現在児童手当を受給している方は、引き続き手当を受ける資格があるかどうかを確認するために、毎年6月1日現在の状況を記載した現況届を提出していただく必要があります。この届け出がないと6月分以降の手当が受けられなくなります。対象の方には、すでに案内文書を送付していますので、6月30日(火)までに忘れずに子育て支援係まで提出してください。なお、公務員の方は、勤務先で手続きをしてください。

☎子育て支援係Tel 54-2121



## 水洗トイレで快適に

家庭での快適な生活環境に欠かせない水洗トイレですが、公共下水道が整備されていない地区にお住まいの方は合併処理浄化槽を設置することにより衛生的に家庭の雑排水を処理し、生活環境の向上が図れます。また、公共下水道が整備されている地区にお住まいの方は水洗化に伴う改造資金について市の貸付金制度もありますので、生活環境の向上にご協力をお願いします。水洗化について不明な点があればお気軽にお問い合わせください。

☎下水道係Tel 54-2121



## 特別定額給付金の申請はお済みですか？

市では、5月8日から特別定額給付金(1人10万円)の申請を受け付けています。申請書は世帯主が住民登録されている住所宛に送付していますので、申請受付期限の8月7日(金)までにお忘れなく手続きを済ませてください。申請書の未着、紛失などにつきましては、特別定額給付金事務局までご連絡ください。

☎特別定額給付金事務局

Tel 54-2121



## 固定資産の実地調査

市では、固定資産税を適正に課税するため、新・増築や取り壊した家屋などの実地調査を毎年市内全域で行っています。職員が訪問した際にはご協力をお願いします。また、家屋などの新・増築や取り壊しをされた場合は、お早めにご連絡ください。

☎資産税係Tel 54-2121



## 農業者年金現況届を忘れずに

5月下旬に農業者年金基金から受給者を対象に発送された現況届は、6月30日(火)までに、農業委員会へ提出してください。なお、市役所3階まで上がるのが困難な場合は、職員が受け取りに伺いますので、お近くの窓口申し出ください。

☎農業委員会Tel 54-2121

まだまだ元気に働きたい！そんな想いをお持ちの方は…



## シルバー会員大募集!!

砂川市  
シルバー人材センター ☎ 52-4159  
【ホムペーシ】  
西7条北4丁目1-1 (総合福祉センター内) <http://webcsjc.ne.jp/sunagawa/>

水道 についての  
お問い合わせは…

## 中空知広域水道企業団

フリーアクセス  
(通話料金無料)

オイシイミズ

080-080-01432

TEL.53-3831 FAX.53-2126

砂川営業所 (砂川市役所1階)

TEL 54-2121

料金のお支払いには、  
便利な口座振替を

## 国土利用計画法の届け出を忘れずに～広い土地の取り引きに注意！

市内で一定面積以上の土地取り引きを行ったときは、国土利用計画法に基づき、契約（予約を含む）締結日から2週間以内に、土地の利用目的および取引価格などを市に届け出する必要があります。手続きの案内および届出様式は、市ホームページをご覧ください。

- 届出者** 譲受人（権利を取得した者）
- 面積の条件** 都市計画区域：5,000平方メートル以上、都市計画区域外：10,000平方メートル以上の土地。個々の土地（複数筆）の面積の合計が到達する場合も届け出が必要。
- 対象の取り引き** 所有権、地上権、賃借権またはこれらの権利の取得を目的とする権利の移転または設定について、対価をもって契約する場合 ※届出不要の場合もあります。
- 罰則** 届け出をしなかったときは、6か月以下の懲役または100万円以下の罰金に処せられることがあります。※届出期限が過ぎた場合でも、届出書の提出にご協力をお願いします。

閩都市計画係Tel 54-2121

## 令和2年度国民健康保険税の改正

国の税制改正に基づく市税条例の改正により、今年度から国民健康保険税は、基礎課税額（医療分）の賦課限度額が61万円から63万円に、介護納付金課税額（介護分）の賦課限度額が16万円から17万円にそれぞれ変更となりました。また、世帯の所得が一定額以下の場合に軽減される応益分保険税（均等割・平等割）の、2割軽減と5割軽減の対象範囲が拡大されることとなりました。

なお、令和2年度国民健康保険税納税通知書は7月中旬に送付する予定です。

### ▶ 賦課限度額の比較表

	医療分	支援金分	介護分（40～64歳）	計
令和元年度	610,000円	190,000円	160,000円	960,000円
令和2年度	<b>630,000円</b>	<b>190,000円</b>	<b>170,000円</b>	<b>990,000円</b>
増減額	20,000円	0円	10,000円	30,000円

### ▶ 軽減対象範囲の拡大

① 2割軽減…前年度の世帯の総所得等が、下記の計算による所得判定基準額を下回る場合に対象となります

【令和元年度】33万円+（51万円×被保険者数）

（例）3人世帯で収入は夫のみ、給与収入 約291万円（所得約186万円）

【令和2年度】33万円+（52万円×被保険者数）

（例）3人世帯で収入は夫のみ、給与収入 約295万円（所得約189万円）

⇒所得判定基準額の引き上げにより、夫の給与収入のみの3人世帯の場合、給与収入が前年度よりも4万円多い約295万円まで、2割軽減の対象となりました。

② 5割軽減…前年度の世帯の総所得等が、下記の計算による所得判定基準額を下回る場合に対象となります

【令和元年度】33万円+（28万円×被保険者数）

（例）3人世帯で収入は夫のみ、給与収入 約193万円（所得約117万円）

【令和2年度】33万円+（28.5万円×被保険者数）

（例）3人世帯で収入は夫のみ、給与収入 約195万円（所得約118万円）

⇒所得判定基準額の引き上げにより、夫の給与収入のみの3人世帯の場合、給与収入が前年度よりも2万円多い約195万円まで、5割軽減の対象となりました。

閩市民税係Tel 54-2121



入居者  
募集中

高齢者生活（介護保険）相談、認知症・リハビリデイ、グループホーム、りんごの里グループ



サービス付き高齢者向け住宅

↓リビング



↓1人部屋 12帖、2人部屋 20帖



個室・夫婦部屋ご用意  
できます

「安心」に支えられた「自由」な暮らしを  
りんごの里グループが支えます

【お問い合わせ】  
晴見3条北8丁目3番5号

52-3650

ホームページ  
はこちら



ツイッター  
はこちら



インスタグラム  
はこちら



## みんなで支える介護保険～65歳以上の方の介護保険料の一部変更

令和元年10月から消費税が10%に増税されたことに伴い、低所得者の第1号保険料軽減が一部実施から完全実施となります。令和元年度は消費税の増税期間が半年間であったため、保険料の軽減幅も半年分でしたが、令和2年度からは1年間分が軽減されます。

具体的な保険料額は、以下のとおりです。



### ●所得段階別保険料額

所得段階	対象者	基準額×標準割合	保険料年額
第1段階	生活保護受給者、世帯全員が市民税非課税で高齢福祉年金受給者または本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下の方	【令和2年3月まで】 基準額×0.375	【令和2年3月まで】 20,700円 (月額1,725円)
		【令和2年4月から】 <u>基準額×0.3</u>	【令和2年4月から】 <u>16,500円</u> (月額1,380円)
第2段階	世帯全員が市民税非課税で本人の合計所得金額+課税年金収入額が120万円以下の方	【令和2年3月まで】 基準額×0.565	【令和2年3月まで】 31,100円 (月額2,599円)
		【令和2年4月から】 <u>基準額×0.5</u>	【令和2年4月から】 <u>27,600円</u> (月額2,300円)
第3段階	世帯全員が市民税非課税で第2段階に該当しない方	【令和2年3月まで】 基準額×0.725	【令和2年3月まで】 40,000円 (月額3,335円)
		【令和2年4月から】 <u>基準額×0.7</u>	【令和2年4月から】 <u>38,600円</u> (月額3,220円)
第4段階	市民税課税世帯で本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下で本人が市民税非課税の方	基準額×0.9	49,600円 (月額4,140円)
第5段階 (基準額)	市民税課税世帯で本人が市民税非課税で第4段階に該当しない方	基準額×1.0	55,200円 (月額4,600円)

※本表は、第1から第9段階までであるうち、第5段階（基準額）までを抜粋しています。

65歳以上の方の令和2年度の保険料に関する通知書は7月上旬に個別にお送りします。決定した保険料や納め方などの詳細は通知書をご確認願います。

介護保険全般に関すること 介護保険係Tel 54-2121

介護保険料に関すること 市民税係Tel 54-2121

北砂川 漆星川  
ご贈答に  
いりやま こやま  
小山商店 0120-52-2829

屋根・外壁塗装の  
ご用命はお任せください  
小さな工事でもお気軽にお電話お待ちしております  
(株)加我塗装工業  
晴見2条北8丁目3番7号 ☎52-3333  
職業訓練指導員（塗装科）1級塗装技能士の店

## 犬の登録と狂犬病予防注射（再案内） 6月19日(金)～23日(火)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため延期していた、犬の登録と狂犬病予防注射について、改めて実施日程が決まりましたのでお知らせします。

### ●費用

区 分	登録をしていない犬	登録をしている犬
登録手数料	3,000円	—
注射料金	2,690円	2,690円
注射済票交付手数料	550円	550円
合 計	6,240円	3,240円

※今年度より狂犬病予防注射料金が変更となりましたのでご注意ください。



### ●日程と会場

	時間	会場名	住所		時間	会場名	住所
6月19日(金)	9:30～ 9:40	富平コミュニティセンター前	富平	6月21日(日)	9:30～ 10:40	森歯科医院前	西1南11
	10:10～ 10:20	一の沢会館前	一の沢		11:00～ 12:00	南吉野老人憩の家前	吉野2南6
	10:40～ 11:15	北光老人憩の家前	西3北16		13:10～ 13:50	砂川消防署前	東2北7
	11:30～ 11:50	高速吉野バス停（市営駐車場）	吉野4南5	6月22日(月)	14:10～ 15:00	空知太老人憩の家前	空知太東2-4
	13:00～ 13:15	緑ヶ丘会館前	吉野1南3		9:30～ 9:50	南野宅前	吉野1南1
	13:30～ 13:50	中道宅前	西豊沼		10:05～ 10:20	片桐農園前	東豊沼
	14:00～ 14:10	北電会館前	西6南22		10:40～ 11:10	高台会館前	西2南7
	14:25～ 14:55	豊栄会館前	東3南18		11:20～ 12:00	自立支援センター前	東5南4
	15:10～ 15:30	宮川中央集会所前	西3南12		6月23日(火)	9:30～ 9:50	南地区コミュニティセンター前
6月20日(土)	9:30～ 10:30	東地区コミュニティセンター前	焼山	10:05～ 10:30		駅前広場	東2北2
	10:50～ 11:40	石山老人憩の家前	空知太東3-2	10:45～ 11:10		菅原宅前	北光袋地
	13:00～ 13:20	空知太会館前	空知太西5-7	11:25～ 11:50		総合福祉センター前	西7北4
	13:30～ 13:50	北地区コミュニティセンター	空知太西4-4	13:00～ 13:15		焼山コミュニティセンター前	焼山
	14:10～ 14:50	北斗総業事務所前	西1南3	13:25～ 13:40		東雲会館前	東6北8
				13:50～ 14:10		山田産業事務所前	吉野2北3
				14:25～ 14:55	新泉会館前	東5南8	

☎環境衛生係Tel 54-2121

## 新型コロナウイルス感染症等に係る徴収猶予の特例制度

新型コロナウイルス感染症等の影響により事業などに係る収入に相当の減少があった方は、最大1年間、市税の徴収猶予を受けることができます。猶予期間内における事業などの状況に応じて分納や納付を計画的に行うことができます。

- **相談対象** 令和2年2月1日から同3年1月31日までに納期限が到来する市税
- **対象** 次の2点の条件をいずれも満たす納税者、特別徴収義務者
  - ・新型コロナウイルス感染症等の影響により、令和2年2月以降の任意の期間（1か月以上）において、事業などに係る収入が前年同期に比べておおむね20%以上減少している
  - ・一時に納税を行うことが困難である
- **申請** 6月30日または納期限の、いずれか遅い日までに納税係へ

国税、道税についても同様の制度があります。詳細については納税通知書先の税務署、空知総合振興局へお問い合わせください。

☎納税係Tel 54-2121

こちらに掲載しきれないイベントやニュースは市ホームページ「すながわ TOPICS」で紹介中！

すながわトピックス

検索

# SUNAGAWA TOPICS

まちの話題 フォトニュース

▼令和3年5月のオープンに向けて工事が進んでいます



## 柱や梁を組み上げる鉄骨工事が終了 新庁舎のイメージが浮かびやすく

昨年9月から着工している市庁舎建設工事は、市民の皆さんが快適に利用できる庁舎を目指し、工事が進められています。5月末で鉄骨が組み上がり、新庁舎の大きさのイメージができてきました。今後は、各階の床工事や外装工事を進めていきます。秋頃には外装工事が完了し、足場も撤去され、新庁舎の外観を見ることが出来ます。

## 田植えの季節到来

おいしいお米届けるために

田植えの季節になり、市内の広大な水田には続々とたくさんの米の苗が植えられています。田植え機を運転して田植えを行う様子は間近で見ると大迫力！大きな機械で小さな苗を丁寧に植えていきます。収穫に向けて手間暇かけて作られるお米が今から楽しみです。緑豊かな田園風景を眺めながら秋の収穫を待ちましよう！

▼鮮やかな黄緑色の苗がまっすぐ植えられています



## 地デジ広報を活用しましょう！

市からのお知らせを手軽に

スマートフォンやパソコンの操作が得意でない方でも、使い慣れたテレビでイベントの中止や新型コロナウイルス関連情報を取得することができますので、ぜひご活用ください。

◆お知らせの見方◆

STEP 1 UHB (8チャンネル) を選択

STEP 2 リモコンのdボタンを選択

STEP 3 リモコンの黄色ボタンを選択 (※)

STEP 4 見たいお知らせを選択

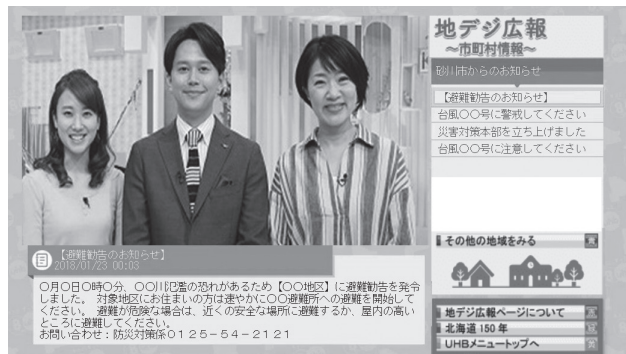
※連動データ放送の場合は、黄色ボタンを2度押す必要があります。

●記事掲載量に限りがあるため、「地デジ広報」にすべてのお知らせを掲載していません。広報すながわや市ホームページと併せてご利用ください。

新型コロナ  
関連情報

避難勧告  
発令

イベント  
中止情報



問広報広聴係Tel 54-2121



# 新刊案内

## オススメの1冊



『夜のいきもの図鑑』  
(今泉忠明)

10分ごとに起きないと溺れ死んでしまうジュゴン、夜だからゆっくり移動できるスローリスなど、人間がぐっすり眠っている夜中も、いきものたちはひっそりと活動しています。暗闇に生きるいきもの、昼間と違う姿を見せるいきもの、いきもののおもしろ寝相…。夜のいきもの世界を伝える150のおもしろネタをイラストとともに紹介。

## 主な新刊書

5月1日以降に入ってきた新刊書です

### 文学書

- 下級国民A (赤松利市)
- 公安狼 (笹本稜平)
- 怖い患者 (久坂部羊)
- 罪人の選択 (貴志祐介)
- 神域 上・下 (真山仁)
- 祟り神 怪談飯屋古狸 (輪渡颯介)
- 緋色の残響 (長岡弘樹)
- 暴虎の牙 (柚月裕子)
- 誘拐屋のエチケット (横関大)
- 流人道中記 上・下 (浅田次郎)
- 私たちの望むものは (小手鞠るい)

### 実用書ほか

- いきなり動画の達人になる本 (伊藤正治)
- コスパの神様 (篠原充彦)
- 怖くて眠れなくなる天文学 (縣秀彦)
- サザエさんと長谷川町子 (工藤美代子)
- 新型コロナウイルス (木村良一)
- 図解使える心理学大全 (植木理恵)
- 坊さん、ぼーっとする。(白川密成)

### 児童書

- きえるあひる (なつめよしかず)
  - ぱかぱかももんちゃん (とよたかずひこ)
- ほか全185冊

インターネットでも図書館の本を調べることができます【市ホームページ→図書館ホームページ】

関図書館 Tel 52-3819



砂川市地域交流センター

伝・言・板

# ゆう

## ■ゆう利用の「新しい生活様式」についてご協力をお願いします

6月1日より利用を再開しています。ご利用いただく皆さんには、新型コロナウイルス感染症対策のため「3つの密」を避け、マスク着用や検温、定員などを守っていただく「新しい生活様式」に基づいてご利用をいただきますようご理解とご協力をお願いします。詳細につきましては、予約の際に問い合わせください。なお、ホームページにも公開しています。子どもゾーンは引き続きお休みしています。

## ● ○ ● ゆう有償ボランティア募集 ● ○ ●

ゆう2階子どもゾーン再開に向け、子どもゾーンで子どもたちと一緒に遊んだり、見守りをしてくださる有償ボランティアを募集します。利用しやすい子どもたちの遊び場づくりをする活動です。特技や余暇を活かして、本の読み聞かせや工作などを子どもたちと一緒に楽しみませんか。

- ◆ 募集人数 2～4人
- ◆ 活動期間 週2回程度で1日2～4時間程度の交代制
- ◆ 謝礼 1時間450円

施設点検のため6月22日(月)を臨時休館日とします

関NPO法人ゆう事務局 Tel 54-3111

## ご寄付に感謝します (敬称略)

☆現金100万円  
社会福祉事業資金  
砂川ライオンズクラブ  
会長 那須淳市



- ☆マスク300枚、住民用指導箋3部  
感染症対策本部用 エーザイ株式会社 執行役 内藤景介
- ☆お菓子類19箱、飲料13箱  
保育所および学童保育所用  
株式会社セブン-イレブン・ジャパン 代表取締役社長 永松文彦
- ☆手作りマスク(児童用)13枚  
空知太保育所用 佐藤清子
- ☆酒粕1kg110個  
市内社会福祉施設用 金滴酒造株式会社 代表取締役社長 名取重和
- ☆雑巾54枚、タオル14枚  
空知太保育所用 石山団地町内会 会長 高村雄渾
- ☆マスク8箱(50枚入)  
各小・中学校コロナ対策用  
株式会社ニトリホールディングス 代表取締役会長 似鳥昭雄  
代表取締役社長 白井俊之
- ☆サージカルマスク4,000枚  
医療従事者用 そらちライオンズクラブ 会長 長田和彦
- ☆フェイスシールド1,000枚  
医療従事者用 一般社団法人砂川青年会議所 理事長 平尾嘉典
- ☆サージカルマスク10,000枚  
医療従事者用 株式会社櫻井千田 代表取締役社長 櫻井康貴



## 保健師のおはなし

# 外出自粛による健康への影響を考える

新型コロナウイルス感染症を抑制するための外出自粛による運動不足で体重が増え、血圧上昇や生活習慣病の悪化、腰痛・膝痛などさまざまな影響が出てきます。特に高齢者は、一日中テレビを見たり横になることが多くなると脚の筋肉の減少や運動能力の低下が起きたり、食事を欠食することで食欲が減退し低栄養になる可能性があります。また、会話が減ることで認知機能の低下へとつながり、虚弱な状態（フレイル）になる危険性があります。

さらに、買い物頻度の減少により野菜などの生鮮食品の摂取が不足しやすくなります。インスタント食品やテイクアウトなどの保存・加工食品が増えると食塩を過剰に摂取する可能性があります。令和2年4月から食品への食塩相当量の表示が義務化され、「食塩相当量〇g」と表示されるようになりました。過剰な食塩の摂取を予防するために、食品に記載されている栄養表示を注意して見るようにしましょう。高血圧学会では、高血圧の治療において食塩制限が重要であるとして、1日6g未満の摂取を推奨しています。乳和食（みそやしょうゆなどの調味料を減らし、牛乳やヨーグルトなどの乳製品を加える調理法）を取り入れた食事や、素材の味を堪能できるよう塩分を控えめにした調理などの工夫をしてみましょう。

また、外出自粛で病院に行くのをためらう人も増えていますが、薬が無くなってきたからといって自己判断で薬の量を減らして飲むなどの行為は危険です。心配や不安がある場合は電話で相談するなどして対応しましょう。体重測定や血圧測定などは健康管理のバロメーターになるので、自宅測定を継続し、いつもと違う場合はかかりつけ医に相談しましょう。

### 虚弱な状態（フレイル）を予防するために

#### ①軽い運動

散歩、ラジオ体操やテレビを見ながらの体操などを行いましょう。

#### ②バランスのよい食事

3食しっかりよく噛んで食べ、特に筋肉を作る栄養素であるたんぱく質をしっかりとりましょう。

#### ③口腔を清潔に

口腔内を清潔に保つことはインフルエンザなどの感染症予防に有効なうえ、歯周病などの予防にもなります。

#### ④できれば毎日会話を

会話は口の周りの筋肉を保ちます。

#### ⑤家族や友人との支えあい

電話で体調を確認したり最新の情報を伝えたり、買い物なども協力して支え合い、交流しましょう。

### 牛乳で減塩 & コクUP!

## ～乳和食 ミルクみそ汁レシピ～



#### 材料（2人分）

- ・みそ 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・かつおだし 300ml
- ・お好みの具材

- ①牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る。
- ②だしで具材を煮る。
- ③火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。最後に入れるのがポイント。

☆ミルクみその基本配合は1：1  
☆塩分は通常のみそ汁の約半分に

（一般社団法人Jミルクより）

問ふれあいセンターTEL 52-2000

### 市の人口 ★5月末現在★

世帯数 8,819世帯（-24） 人口 16,658人（-29） 男 7,693人（-12） 女 8,965人（-17）

### 編集後記

▶新型コロナウイルス感染症の影響により例年行われている多数のイベントが中止になり残念な気持ちでいっぱいです。▶今は完全収束に向け、市民一丸となって新しい生活様式に取り組んでいきましょう！