



6月15日号

2023年(令和5年) No.1333

毎月1日・15日発行

編集 東金市役所 企画政策部 秘書広報課 広報広聴係 ☎0475(50)1114 〒283-8511 東金市東岩崎1番地1

とうがね

主な内容

- 地籍調査を実施…………… 2
- 交通安全教室…………… 2
- 夏季祭礼シーズンにおける雑踏事故防止…………… 3

東金市民憲章

わたくしたち東金市民は

- 郷土を愛し、環境をととのえ、住みよいまちをつくりましょう。
- 互いにいたわり、笑顔や誇りを忘れず、心ふれあうまちをつくりましょう。
- からだをきたえ、誇りをもって働き、豊かなまちをつくりましょう。
- きまりを守り、力をあわせて、明るいまちをつくりましょう。
- 歴史を尊び、教養を深め、香り高い文化のまちをつくりましょう。

知れば一生の得!
楽しく役立つ健康知識

健康教室

参加者募集

とうがね健康マイレージ対象事業



健康づくりは日々の積み重ね。健康教室では、生活習慣病予防やバランスの良い食事についての知識を、楽しく身につけられます。また、教室で得た新しい発見は、自分や家族の健康づくりにも役立ちます。



参加者の声

身近なのに知らないことが多く、自分のためになりました。

家族の健康を考え、運動を取り入れた生活をしていきたいです。

毎回、新しい知識に刺激を受け、楽しく受講できました。

日常生活の送り方が重大な病気につながることに気づかされました。



この教室は、食生活改善会員の養成講座を兼ねています。市職員だけでなく食生活改善会員も講師を担当します。

※食生活改善会員(通称「食改さん」)とは、食を通じた健康づくりを各地区のコミュニティセンターなどで行うボランティアの方々です。

とき 下表の午後1時30分～4時ごろ ところ ふれあいセンター

| 日付 | テーマ |
|-------------|--|
| ① 8月17日(木) | ・食生活改善会について ・健康づくりの基礎 手作りスポーツドリンク試飲 ※お土産付き |
| ② 9月25日(月) | ・フレイル(高齢者の虚弱)予防 ロコモ予防の軽体操 |
| ③ 11月13日(月) | ・災害への備え ・生活習慣病予防 正しい手洗い、調味料の計量実習 |
| ④ 12月5日(火) | ・食事バランスと献立 ・食中毒予防 塩分濃度の異なるみそ汁の試飲 |
| ⑤ 1月16日(火) | ・骨粗しょう症を知ろう ・食生活改善会員との交流会 骨を強くする軽体操 ※お土産付き |

※状況により中止、変更することがあります。

※3回出席すると修了証が発行され、希望により「食改さん」として、地域で活動できます。

※本年度は、調理実習室の空調設備が修繕中のため、調理実習は行いません。

対象▶市内在住の20～70歳くらいの方

定員▶先着30名

締切▶7月18日(火)

申込・問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174

健康コラム

夏場の水分補給は塩分に注意

蒸し暑くなる日が増えてきましたね。特に暑い季節は十分な水分補給が必要ですが、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。食塩摂取の目標量は、1日あたり、成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満ですが、実際の摂取量はこれを大きく超えています。よほど大量の汗をかく場合でなければ、通常の食事の他に塩分を摂る必要はありません。市販のスポーツドリンクにも塩分が入っていますので、薄めて飲んだり、水も用意して交互に飲むなど工夫してご利用ください。



▶▶▶とうがね健康プラン21(第2次)推進中

子ども医療費助成受給券の更新・申請手続きはお早めに

子ども医療費助成制度は、0歳から中学3年生までのお子さんの医療費を助成する制度です。新規に受給券の交付を受けるときには申請が必要です。まだ受給券をお持ちでない方は、早めに申請してください。

すでに受給券をお持ちの方には、8月以降に使用する新しい受給券を7月下旬に郵送します。

◆更新に必要な書類の提出について
次の①②に該当する保護者で、書類の提出がお済みでない方は、新しい受給券が発行できません。速やかに提出をお願いします。

①保護者が市外に在住の方
②保護者が市外に在住の方
※令和5年1月1日時点で住民登録をされている市町村から取得してください。

令和4年中の所得を申告している方(会社勤めで収入は給与所得のみであり、年末調整が済んでいる方を除く)は、申告書の控え(所得税の申告は税務署、所得税の申告は必要ない方は令和5年1月1日に住民登録があった市町村で申告後、申告書の控えを持参)申請・問い合わせ▶子育て支援課 ☎(50)1202

令和5年度

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

食費などの物価高騰に直面し、影響を特に受ける低所得の子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。

支給金額▶児童1人につき5万円

※収入要件があります。
※受給は年度内1回限りです。

ひとり親世帯

対象▶①3月分の児童扶養手当を受給している方など(申請不要)
②公的年金を受給している、3月分の児童扶養手当の支給が全額停止されている方(要申請)
③所得制限を超えている方で、食費などの物価高騰の影響で家計が急変し、収入が制限額以内の水準に下がっている方(要申請)

支給方法▶①児童扶養手当の受給口座に振込/②申請書の口座に振込

対象▶①令和4年度に実施した子育て世帯以外の方

育て世帯生活支援特別給付金の支給対象だった方(申請不要)
②令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(障がい児の場合20歳未満)を養育しており、令和5年1月1日以降の家計が急変し、住民税非課税相当の収入になった方(要申請)

※令和6年2月29日(木)までに生まれた児童が対象です。

支給方法▶①児童手当または特別児童扶養手当の受給口座に振込/②申請書の口座に振込

【共通事項(要申請の場合)】
支給時期▶7月下旬以降
申請方法▶給与明細書など収入額が分かるものを添えて申請
※年金を受給している方は、年金額が分かる書類も提出してください。

申請期限▶令和6年2月29日(木)
申請・問い合わせ▶子育て支援課 ☎(50)1202