

# 病原体に負けない体づくり 新しい生活様式 問 健康推進課 ☎63-3300 ᠍事□ 14272

新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、学校の休業や公共施設の休館などのほか、 不要不急の外出を控えるようご理解・ご協力を求めており、自宅で過ごされる人も多いかと 思います。自宅で過ごす時間の中で、バランスのとれた食事や運動などを取り入れて抵抗力 を高めていきましょう。

# バランスのとれた食事

普段からのバランスのよい食事は、 体の抵抗力を高め、ウイルスが体内 に侵入することを防いだり、体内に 侵入した病原体を退治したりする ことができます。





主食、主菜、副菜は、それぞれ主 に含まれる栄養素が異なるため、 これらをそろえて食べることで、 色々な栄養をまんべんなく摂る ことができます。





全発酵食品や食物繊維を意識して摂りましょう。

免疫細胞の約7割が腸内にあり、 腸内環境を整えることができます。







# 適度な運動

運動不足による筋力の低下は、 疲れやすくなったり、膝や腰の 痛みを引き起こす原因にもなり ます。

自宅でもできる軽い体操を やってみたり、階段を意識的に 使ってみたりと、生活の中に運 動を取り入れていきましょう。



## はがくてハーモニー体操を Partitude

高齢の人はもちろん、子どもも一緒 にできる体操です。運動不足解消の ため、みんなで一緒に体操しましょう!

ながくてハーモニー体操は 右のQRコードからご覧く ださい。



# 3

### 適度な湿度&こまめな換気

ウイルスは乾燥した空気を好むうえ、空気が乾燥すると、のどの粘膜のバリア機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などを使って適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。洗濯物を室内に干すのもよいでしょう。また、咳やくしゃみで出たウイルスが空気中にとどまったままにならないよう、1時間に2回以上は換気をしましょう。





### 禁煙

喫煙者が新型コロナウイルスに感染した場合、非喫煙者よりも重症化したり、死亡するリスクが高いことが指摘されています。この機会に、自身や周囲の人たちの健康のために禁煙を始めませんか。



# 普段の生活で、こんなことに気を付けましょう







こまめに手洗い、手指の消毒をする



咳エチケットを 徹底する



こまめに換気する



「3密」(密集、密接、密閉) を避ける



毎朝、体温を 測定する。

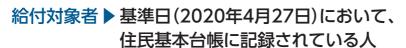


熱や風邪の症状が あるときは外出しない

# 申請すると10万円を受け取れます!

# 特別定額給付金について

問 政策秘書課 ☎56-0600 記事10 14528



受 給 権 者 ▶ 給付対象者の属する世帯の世帯主

額▶給付対象者1人につき10万円



#### 申請方法 申請期間:5月25日(月)~8月25日(火)(当日消印有効)

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、給付金の申請は次の(1)と(2)を基本とします。

#### (1) 郵送

給付対象者の属する世帯の世帯主宛てに申請書を5月22日頃 から順次、郵送します。郵送された申請書に振込先口座等の必 要事項を記入し、本人確認書類の写しと振込先口座の確認書類 とともに返信用封筒で返送してください。



### (2) オンライン申請 (マイナンバーカード所持者のみ)

マイナポータルから振込 先口座等を入力した上で、 振込先口座の確認書類を アップロードし、電子申請 (本人確認書類のアップ ロードは不要)



マイナンバーカードの 申請についてはこちら

受け取りまで1か月半程 度かかります。

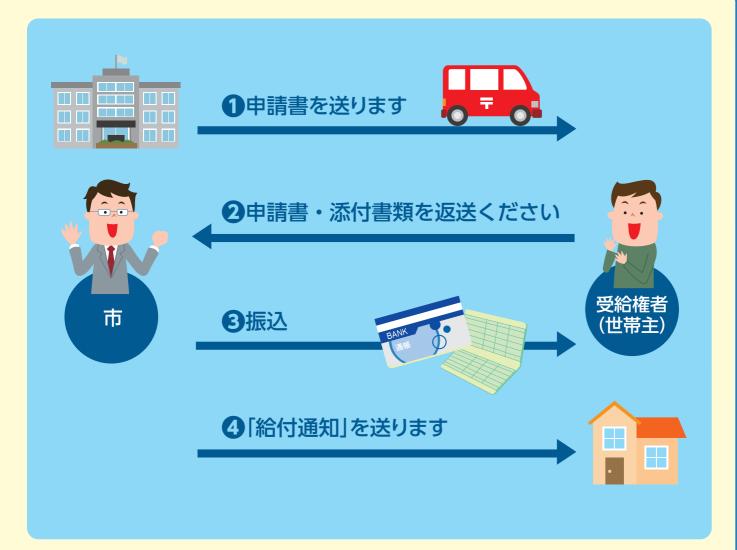


給付方法 給付時期:6月上旬から順次

感染拡大防止の観点から、給付は、原則として 申請者本人名義の銀行口座へ振込みます。

配偶者やその他親族から の暴力等を理由に避難し ている人への支援につい てはこちら



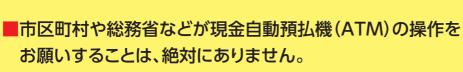




# 給付金の詐取にご注意ください!

絶対に教えない!

渡さない!



■市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを 求めることは、絶対にありません。

ご自宅や職場などに市区町村や総務省などをかたった電話がかかってきたり、郵便、メールが届いたら、市役所や愛知警察署(0561-39-0110)または警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

# 新型コロナウイルス感染症についての 相談や受診について



# 新型コロナウイルス感染症を 疑った場合

- 学校や会社を休み、外出を控える。
- 毎日体温を測定し、記録する。
- 強いだるさ (倦怠感)
- 息苦しさ (呼吸困難)
- 高熱





発熱や咳などの 比較的軽い風邪の症状がある

- 高齢者
- 妊婦
- ・糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (COPD等)等の基礎疾患が ある人や透析を受けている人
- ・免疫抑制剤や抗がん剤等を 用いている人







場所愛知県瀬戸保健所

電話 0561-21-1699

時 間 平日/9:00~17:00 夜間・土・日・祝日/オンコール(24時間)体制



## 左記以外の症状の人、新型コロナウイルスに関する一般相談窓口

### 電話相談窓口へ

- ①愛知県瀬戸保健所相談窓口、②愛知県電話相談窓口、
- ③厚生労働省電話相談窓口へご相談ください。



### ①愛知県瀬戸保健所相談窓口

場所愛知県瀬戸保健所

電話 0561-82-2196 時間 平日/9:00~17:00

### ②愛知県電話相談窓口

場 所 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課 感染症グループ

電話 052-954-6272 時間 平日・土日祝 / 9:00~17:00

### ③厚生労働省電話相談窓口

場所厚生労働省

電話 0120-565653 時間 平日・土日祝/9:00~21:00



# 長久手市ホームページで 発信している情報

(新型コロナウイルス感染症について)

新型コロナウイルス関連まとめページ ---



# 郵送で手続きができる申請



郵送での手続きが可能な申請、必要書類等、 詳細については市HPをご覧ください。 ぜひ、活用ください。



# 長久手市独自の支援

ごみ袋 配布事業



放課後等 デイサービス 事業所等支援金





詳細やその他の支援については 市HPをご覧ください。

し、事業者のみなさんを応援しましょう!

介護サービス 事業所支援金



放課後 児童クラブ 保護者支援金





長久手市テイクアウト・デリバリー店舗

テイクアウト(お持ち帰り)やデリバリー(宅配)に取り組んで

いる飲食店を紹介するプロジェクトです。市民のみなさんがそれ

ぞれ感染防止につとめている中、飲食店からおいしい料理を購入

応援プロジェクトも行っています







詳細は市HPをご覧ください。



紹介してほしい事業者 さんもこちらから



教育支援 図書カード配布



保育園

障害福祉

支援金

-ビス事業所



飲食店 新型コロナ ウイルス感染症 対策補助事業



# 

### 寄附のお願い

間財政課 ☎56-0606 ②事ID 14541

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために、本市では新型コロナウイルス感染症対策基金を 設置しました。

感染症対策だけでなく、助けが必要な人たちの支援に活用するため、市では独自にさまざまな支 援を始めました。しかし、感染の危険と隣り合わせの現場で働く人たちへの支援は、まだ十分とは言 えません。こうした人たちへの支援を充実し、すべての支援を、速やかに、強力に進めていくために、 基金への寄附をお願いします。

ぜひみなさんの力を貸してください!



### **-** ふるさと納税の控除対象です!

### 【申込方法】

財政課の窓口、もしくは以下のQRコードから申請できます。



この申請フォームは金融機関での寄附専用です。申込を受けつけ た後、納付書を送りますので、お近くの金融機関から寄附をお願い します。

### 市内在住で、クレジットカード決済等を希望する人は、 「ふるさとチョイス」で申請ください。

(返礼品はありませんので、「お礼の品不要の寄附をする」を選択してください。)

どちらの方法でも、寄附をいただいた人あてに、領収書をお届けします。 この領収書は、ふるさと納税制度に基づいた税控除の対象になります。



ふるさとチョイス

# ccccccccccccccccccccccccccccc

6月 各種相談					
内容 (配は要予約)	とき		ところ	問合先	
行 政 相 談	9日(火)	13:30-16:30	市役所本庁舎2階打合せ室1		
不 動 産 相 談	10日(水)	13:00-16:00			
❸司法書士相談	4日(木)、18日(木) 23日(火)	13:30-16:30		悩みごと相談室(56-0551)	
	11日(木)、25日(木)	13:00-16:00			
相続·遺言手続相談	18日(木)	9:00-12:00	市役所西庁舎2階 悩みごと相談室		
消費生活相談	毎週月・火・水・金曜	[月] 9:00-12:00 [火、水、金] 10:00-16:00 (12:00-13:00除<)		消費生活センター (64-6503)	
人権	18日(木)	13:30-16:30	福祉の家1階 相談室 電話相談も可	社会福祉協議会 (62-4700)	
<b>3</b> 生活困窮者相談	火~土	9:00-16:00	福祉の家1階相談室		
年金(予約優先)	19日(金)	10:00-16:00 (12:00-13:00除く)	市役所本庁舎1階 相談室	保険医療課 (56-0618)	
ボランティア	<b>10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30 10:00-11:30</b>	ボランティアセンター			
<b>ル ノ ノ ノ イ ア</b>	毎週水曜	13:30-16:00	福祉の家1階 ボランティアプラザ	(61-3434)	
■成年後見	25日(木)	13:30-16:30	市役所本庁舎 1階 相談スペース	尾張東部権利擁護支援センター (0561-75-5008)	
予女 性 相 談	12日(金)	10:00-15:30	市役所北庁舎2階第5会議室	子ども家庭課(56-0633)	
(男性も相談可)	26日(金)	10.00 13.30	ロス///Aul i i Zra オルクム成主	] C 03/Mem (30 0033)	
	11日(木)、25日(木)	11:00-16:00	市役所西庁舎1階子育て支援センター	子ども家庭課 (56-0633)	
家 庭 児 童 相 談 室 虐待等相談·通告	月~金	9:00-17:00	市役所本庁舎 2 階 子ども家庭課	家庭児童相談室専用ダイヤル (63-9500)	
予ひとり親家庭	毎週月~金	10:00-15:30	市役所本庁舎 2 階 子ども家庭課	子ども家庭課 (56-0633)	
予子育て相談(就学前児童)	25日(木)、26日(金)	予約時調整	/C /th	/h	
■こころの相談室	平日 8:30-17:	15 要予約	保健センター	健康推進課 (63-3300)	
るこころの健康相談	26日(金)	14:00-16:00	瀬戸旭医師会館相談室	瀬戸地域産業保健センター (0561-84-1139)	
税務相談(事業者対象)	16日(火)	10:00-16:00			
金融相談(事業用資金)	16日(火)	10:00-12:00	商工会館	商工会(62-7111)	
労務相談(事業者対象)	17日(水)	13:30-16:00			

(相談日以外もお気軽にお問い合わせください。)

## 統計情報

人口 <sup>2020年5月1日</sup> 現在(先月比)			月間異動数(4月)		
総人口	59,670	+171	転	入	464
男 性	29,573	+87	転	出	325
女 性	30,097	+84	出	生	54
世帯数	24,494	+119	死	亡	22
			うち孤独死	E・孤立死※	0

3	<b>之通</b>	事故人	)
	4月	2020年	前组

		4月	2020年 累計	前年同期
死	亡	0	0	1
重	傷	0	0	3
軽	傷	11	74	79

### 犯罪 発生状況(件)

犯罪発生状況は愛知県警察による集計中のため、 発表されていません。

※消防に通報があったが、既に死亡した状態であった単身者の方や死亡後に発見された方などで、生活状況を把握できた場合の総数です。

# 家庭でできる シニアフィットネス放送決定!

問長寿課 ☎ 56-0639

HPを見る 記事ID 14412

外に出て運動することが難しい今、高齢者の人が自 宅でも楽しめるフィットネスを「Weeklyながくて」で放 送しています。タオルを使ったストレッチやヨガなど、手 軽に取り組めるものを用意しました。心とからだの健康 を保つために今できることから実践してみましょう。

「Weeklyながくて」は、地上波デジタル12ch(ひま わり12)、CATV多チャンネルCATV125chメープル チャンネルで放送中です。

毎週月曜日19:30からの放送で最新番組が放送さ れます。

「Weeklyながくて」内以外でも、自宅でできる簡単 なフィットネス動画をHPで公開しています。

# 寝具・洗濯乾燥事業

問長寿課 ☎ 56-0631

記事ID 3369

家庭に集配し、ふとん、毛布の洗濯乾燥を行います。

- □ 7月16日(木)、17日(金)
  - ※日時指定不可(第2回目は10月予定です)
- 対 ①満 65 歳以上の人で、介護保険の要介護 3 以上の 寝たきり状態または認知症の所定の状態の人
  - ②満65歳以上のひとり暮らしの人
  - ③満 75 歳以上の人のみの世帯(後期高齢者世帯)
  - ④身体障害者手帳 1~2級の人
- ¥ 掛布団・敷布団各 310 円、羽毛布団 380 円、 毛布80円(いずれも1枚分の金額) ※1人1回につき各寝具1枚、合計3枚まで
- 甲 6月1日(月)~12日(金)に申請書を長寿課窓口 または郵送で提出。



# 地域包括支援センターに ご相談ください!

HPを見る

記事ID 5051

地域包括支援センターは、地域での身近な高齢者の 相談窓口です。保険・医療・福祉・介護の制度やサー ビスに関する情報提供や各種相談に応じています。

間【長久手小・東小・ 北小学校区】

社会福祉協議会 地域包括支援センター **2** 64-1155

間【西小・南小・ 市が洞小学校区】

愛知たいようの杜 地域包括支援センター **2** 64-5174

# 福祉の家の施設情報

問 福祉の家 ☎ 64-6500

HPを見る 記事ID 3403

- ●歩行浴インストラクターの来所日時(参加自由)
  - 6月3日、10日、17日、24日(水) 10:30~11:30
- ●歩行浴室・福祉浴室の利用休止時間帯 6月11日、25日(木)10:00~11:30
- ●温泉スタンドの休止日 6月1日(月)

# 庭木の剪定

- 問 シルバー人材センター ☎ 62-9100
- 時 剪定期間:9月~12月に行う剪定分 ※実施希望月日の指定不可
- 申 6月9日(火)9:00から窓口または 電話で申込
  - ※会員への申込不可



个要 对 対他象 内 の他る子

申問

# 2020年度卯塚墓園墓所使用者募集

問 卯塚墓園管理事務所 **☎**78-2455

記事ID 10120)

HPを見る

### 2020年度 墓所の公墓内容

※芝生墓所と樹木型合葬式墓所の同時応募不可

### ■ 芝生墓所50区画

緑豊かな芝生と四季折々の景色を一望できます。墓 石周りの芝生の管理、除草は、管理者が行います。墓石、 銘板等は使用者に管理していただきます。

●使用料 市内居住者(注1)

永年使用 100万円 10年使用(継続更新可) 40万円

市外居住者(注2)

永年使用 120万円 30年使用(継続更新不可) 110万円



注1:本市に使用の許可を受けよ うとする年の1月1日から引 き続き住所を有する者 注2:市内居住者以外の者

- ●管理料 8千円/年
- ●その他の費用

銘板、花筒、線香台、 焼骨埋蔵時の納骨手数料、 骨袋代など

### ■ 樹木型合葬式墓所220体

正面の樹木を墓標とし、遺骨は樹木手前の芝生下に納 骨します。手前にある献花台にお花とお線香をもって参 拝していただきます。

●使用料 永年使用

市内居住者 1体15万円 市外居住者 1体20万円

●その他の費用

焼骨埋蔵時の納骨手数料、骨袋代など

#### 募集 閩 6月2日(火)~21日(日)

卯塚墓園管理事務所または市HPにある応募用紙と チェックシートを原則郵送で提出。

提出先:卯塚墓園管理事務所

〒480-1145 長久手市卯塚二丁目303番地

後日、受付番号を通知。抽選(※)。

※ご遺骨を自宅等に仮安置している市内居住者優先。 その場合は、埋葬許可証などの写しが必要です。







ページがすぐに表示されます。

### ながくて市民まつり中止

間たつせがある課 ☎ 56-0641

HPを見る

例年11月に開催する「ながくて市民ま つり」は、新型コロナウイルス感染症の ため中止とします。なお、同時開催のイ ベントについてはHPをご覧ください。



# 集

#### 2020年国勢調查調查員

間情報課 ☎ 56-0601

記事ID 13756

HPを見る

任期 8月下旬~10月下旬(約2か月間の 予定)

※任命期間は前後する場合があります。

- 報酬 1調査区で4万円程度、2調査区で 7万円程度※担当する世帯数等によ
- 対 原則20歳以上で統計調査に興味があ
- 情報課に電話またはメールで申込。 詳細は市HPへ。

#### 地域包括ケア推准協議会委員

問長寿課 ☎ 56-0639

記事ID 13412

HPを見る

本市では、市民のみなさんの高齢期の

幸せな暮らし方を地域ぐるみで考え、み んなでその暮らし方ができるまちをつ くっていけるよう、事業計画を立てると ともに、地域包括ケアを推進するための 協議会を設置します。本協議会において、 市民の立場から意見をいただく委員を募

- 対 市内在住で、40歳以上65歳未満の人 1人と、65歳以上75歳未満の人1人、
- ※本市議会議員、本市の付属機関等の委 員、市職員を除く
- 内 平日日中開催予定の会議に、年間4~ 5回程度出席し、審議する。
- 申6月1日(月)~17日(水)に長寿課窓口 または市HPにある申請書および小論 文(テーマ「高齢期の幸せな暮らし方に ついて1800字以内)を長寿課窓口ま たは郵送(消印有効)で提出。選考委員 による審査を行い、結果は、応募者全 員に文書で通知。

要対 他象

内

¥

他容

# 狩猟免許取得費等の補助制度

間 みどりの推進課 ☎ 56-0620

HPを見る

地域の有害鳥獣捕獲活動の担い手を 確保し、農作物被害を防止するため、狩猟 免許取得費等を一部補助します。

- 対以下の条件を全て満たす者
- 補助を受けようとする年度に狩猟免許 を取得していること
- ●本市に拠点を置いて活動する猟友会 に入会し、地域の有害鳥獣捕獲活動の 担い手として推薦を受けていること

#### 内 対象経費

- 申請手数料および医師の診断書発行
- ●講習会受講料、テキスト代、例題集代
- 本市に拠点を置いて活動する猟友会 の入会金
- ●狩猟者登録手数料(取得した年度の手 数料のみ)

金額 対象経費の合計額(上限30,000円)

### 農地を借りたい人、 貸したい人へ

間みどりの推進課 ☎ 56-0620 あいち尾東農業協同組合 北部営農センター ☎ 63-3360

記事ID 6555

HPを見る

農地中間管理機構が、農地の中間的受 皿として、農地を所有者から借り受け、農 業の担い手へ貸し付けを行っています。

農地を借りたい人・貸したい人

随時募集

### 西•南小校区 共生ステーション職員

間 たつせがある課 ☎ 56-0602

記事ID 13864

#### HPを見る

地域のさまざまな課題に対する取り組 みを行うための拠点である共生ステー ションの職員を募集します。

- 対 簡単なパソコン操作ができ、地域の人 とコミュニケーションを取りながら、施 設管理ができる人
- 内採用人数(西)2人程度、(南)7人程度 任期 2021年3月まで(更新あり)
- 就業日時 9:00~17:30(西小校区は、 金、土曜は21:30までの場合あり)

勤務時間 週4日 1日4.5時間(シフト制)

勤務場所 各共生ステーション

業務 地域共生ステーションの管理業務 報酬 987円~1,046円/時間

申6月22日(月)までに市指定の履歴書 をたつせがある課窓口または郵送で 提出。





### 令和2年度市•県民税課税 証明書等の発行

問 税務課 ☎ 56-0608

に変更通知書を送付します。

お知らせ

くらし環境

問 税務課 ☎ 56-0608

市・県民税の納税通知書の発送

普通徴収の人と年金特別徴収の人に、

また、所得税の確定申告期限が延長さ

れましたが、事務処理の都合上、当初納

税通知書に反映ができていない場合が

あります。その場合は納税通知書送付後

令和2年度納税通知書を6月上旬に発送

記事ID 5707

#### HPを見る

記事ID 3305

HPを見る

6月1日(月)より令和2年度市・県民税 課税証明書と、税額の算定の元となる所 得証明書を発行します。(令和元年中の 所得を記載)

- ¥手数料:1枚 200円
- おおります。
  おおります
  おおります
  おいます
  おいまする
  おいます
  まず
  まず
  おいます
  まず
  まず
  まず</

### 有害鳥獣侵入防護柵の 補助制度

間みどりの推進課 ☎ 56-0620

記事ID 12492

#### HPを見る

イノシシなどの有害鳥獣による農作物 被害を防止するため、防護柵の購入費用 を一部補助します。

- 対 ●市内に農地を所有する者
- 市内の農地に使用および収益を目的 とした権利を有する者
- 内対象の防護柵 耐用年数5年以上で、 農地への有害鳥獣の侵入を防ぐと認 められる構造の防護柵

#### 補助金額

購入金額の2分の1(上限50,000円) ※購入等の前に要申請(詳細は事前にみ どりの推進課に要相談)

#### 健康・福祉

### 健康マイレージに チャレンジ!

間 健康推進課 ☎ 63-3300

記事ID 8453 HPを見る

18歳以上の人、健康づくりにチャレン ジしませんか? チャレンジシートは保健 センター等公共施設で配布するほか、市 HPからもダウンロードできます。

また、今年度からアプリでも参加でき るようになりました。







Android



#### 熱中症に注意

間 健康推進課 ☎ 63-3300

•••••

HPを見る

暑くなり始め・急に暑くなる日・熱帯夜 の翌日は特に注意が必要です。 以下のことに気を付けましょう。

- ●適切に扇風機やエアコンを使用して、 暑さを避ける
- ●服装を丁夫する
- こまめに水分を補給する



#### 骨髄移植ドナー助成金

間 健康推進課 ☎ 63-3300

#### HPを見る

骨髄移植の登録者と提供者を増やす ため、骨髄等を提供した人(ドナー)およ びドナーを雇用する事業所に対し助成金 を交付します。詳細は市HPへ。

申骨髄等の提供が終了した日から1年以 内に申請

#### 一般不妊治療費助成制度

間健康推進課 ☎ 63-3300

## 

体外受精および顕微授精を除く不妊治 療を受けた夫婦に助成金が支給される制 度です。

- 対 市内在住の夫婦(所得制限:夫婦合算 で730万円未満)
- ☑ 助成額:本人負担額の2分の1の額 (1年度当たりの助成額は5万円まで、 継続して2年間まで)
- 3月19日(金)までに必要書類を健康 推進課に提出。

#### 子育て

### 児童手当の現況届を お忘れなく

問子ども家庭課 ☎ 56-0633

児童手当を受給している人に、5月下 旬に現況届を郵送しました。

提出期限 6月1日(月)~30日(火)

提出がない場合、6月以降の手当を受 けることができません。

※公務員になった人、退職した人は手続 きが必要です。

#### 市政情報

#### 寄附寄贈

間 健康推進課 ☎ 63-3300

新型コロナウイルス対策に活用して欲 しいとして、マスクの寄附がありました。

市民の近藤浩光様 マスク 1.000枚

愛知長久手ロータリークラブ様 (会長 中川清子様) マスク 10.000枚

株式会社豊田中央研究所様 マスク 2.000枚

(有)トリオ商事 代表取締役 加藤克弘様 マスク 1.440枚

市身体障害者福祉協会 手芸サークル様 マスク 300枚

市民の高井雅彦様 マスク 50枚



### あなたのくらしに! 消費牛活情報

間 悩みごと相談室 ☎ 56-0551 **HPを見る** 記事ID 13107

よくある相談事例などをご紹介します。

#### <子どものネットトラブルについて>

家族でタブレット端末を共用してい て、子どもとオンラインゲームを楽 しんでいます。また、近く子どもに スマートフォンを買い与えようかと 思っているのですが、注意すべきこ

とはありますか?

消費生活センターには小中学生、高校 生がトラブルにあったという事例も寄せ られています。例えば「保護者のクレジッ トカード情報を利用してオンラインゲー ムで高額な課金をしていた」、「アダルト サイトで突然登録料の請求画面が表示さ れ、支払ってしまった」、「1回だけのつもり で化粧品や健康食品を注文したが定期 購入が条件となっていた」などです。

SNS上の広告やSNSで知り合った相手 がきっかけでトラブルになるケースも増 えています。

子どもがインターネットでのトラブル に遭わないよう、気をつけましょう。

- 1. インターネット利用にあたってのルー ルを話し合いましょう
- 2. 子どものインターネット利用状況を把 握し、クレジットカード等はしっかり管 理しましょう
- 3.料金や契約内容、解約条件等を確認し ましょう

不安に思ったり、トラブルになったりし たときには消費生活センター等にご相談 ください。

◆市消費生活センター ☎ 64-6503 市役所两庁舎2階 悩みごと相談室内 専門の相談員が対応します。P.10をご覧 ください

(	<b>)</b> F.	<b>月</b>					
	_	内容(予は要予約)		とき	対象(対は対象)		
		親子健康手帳交付	10日(水) 26日(金)	9:45集合 13:30集合	妊婦		
	パパママ教室(1回目)		10日(水)	10:30受付~11:30終了	主に妊娠6か月ごろまでの初妊婦とその夫		
		<b>予パパママ教室(2回目)</b> ※予約は土日のみ	6日(土)	9:15受付~11:30終了	主に妊娠7か月以降の初妊婦とその夫		
	字.	※ プポリム上口のの	28日(日)				
	保健	予 妊婦訪問	訪問は予約 (希望者は保健	制です。 ミセンターへ連絡してください)	妊婦(訪問は妊娠中1回)		
	11年23)	こんにちは 赤ちゃん訪問	3~4か月児健診受診前		すべての赤ちゃんとその保護者 (里帰り出産で市内滞在中の人も対象となります)		
	記事ID 1100)	転入者予防接種等 説明会	30日(火)	10:00集合	主に7歳半未満の子がいる転入世帯 (健康推進課窓口等で転入手続きした人を除く。)		
	HP <sup>を見る</sup>	のびのび 計測日*1 市が洞児童館 南児童館	11日(木) 18日(木) 29日(月)	10:00~10:30受付	未就園児 ※1医師の診察はありません。   お子(母子)健康手帳・乳児の場合はバスタオル		
		予 離乳食教室	16日(火)	10:00~11:30	主に第1子(4~5か月)をもつ保護者(乳児同伴可)		
		予 妊産婦歯科健康診査	予約してから、市	内委託医療機関で受診してください。	妊婦と産後1年未満の産婦		
		BCG接種	9日(火) 26日(金)	9:15~10:15受付	R元年12月16日~R元年12月31日生 R2年1月1日~R2年1月15日生		
	予防接種 (記事ID 1192) <b>PP</b> ®	できない アンス	活化単独ポリ 混合、麻しん 引 生後12~ 引 1期:生後6 救済制度に 引 11~13歳	対 は リオ 単独・風しん単独 第 第 第 36月未満 5~90月未満、2期:9~13 より対象以外で接種可能な	場合あり 「厚生労働省の制造を受け、 積極的な接種の勧奨を一		
	成人健診	<ul><li>予 特定健康診査がん機診とは、</li></ul>	6月は中止 健診を受診	よ、今年度に限り市内医療機関の個別			
	(記事ID 7147)	で		でに市内委託医療機関で さい 検診のみ、一部医療機関で	市国民健康保険加入者で40~74歳の人後期高齢者医療制度加入者		
3147		12月まで受診可。		40歳以上の人 (たる) (たる) (たる) (たる) (たる) (たん) (たん) (たん) (たん) (たん) (たん) (たん) (たん			

# 6月の納期一覧

### 納期限(6月30日)までに 納めてください

税 目	納期	問合先
市·県民税	第1期	収納課 ☎56-0610
介護保険料	第2期	長寿課 ☎56-0613

口座振替の人は、納期限の日に引落しますの で残高を確認してください。

納付は便利な口座振替を利用してください。 ※市税については、パソコン、スマートフォン からクレジットカード納付もできます。

#### 日曜・祝日の受診は

東名古屋医師会休日急病診療所

☎0561-73-7555 (記事ID 1197) HPを見る

診療日時 日曜・祝日

9:00~16:30(昼休憩1時間あり)

診療科目 内科・小児科

所在地 日進市蟹甲町中島22

#### 急な病気・ケガの時は

救急医療情報センター ☎0561-82-1133

24時間365日対応可。症状に応じてその時 診療できる最寄りの医療機関を案内。

#### 愛知医科大学病院 時間外診療

救急でかかりつけ医が開いていない場合、診療 を受けることができます。

まず、電話で相談してください。 ☎62-3311(代表)

なお、時間内、時間外問わず、紹介状なしで受診する等の場合、選定療養費が必要になることがあります。詳しくは愛知医科大学病院へお問い合わせください。

# POS-DB BINEN

(胸部・胃・大腸・前立腺)

体成分分析装置測定会

#### 便秘に効果のある食品について

(検診によって対象制限あり)

市内在住・在勤・在学の人

#### 東名古屋長久手市医師会

便秘で悩んでいる人で、薬を飲んでいる人も、そうでない人も、食事療法は重要です。食品の中でも、食物繊維を多くとることで、便秘の予防や改善に繋がります。実際に、100g中に含まれる食物繊維の多い食べ物について、1位から10位までを紹介します。

随時(時間は要相談)

キクラゲ>干しヒジキ>干しシイタケ>カンピョウ(乾燥したもの)>インゲン豆>切り干し大根(乾燥したもの)> きな粉>小豆(乾燥したもの)>大豆(乾燥したもの)> 干し柿となります。

また、常用量を基準とした食物繊維の多い食物について、1位から8位までを紹介します。

糸引き納豆>おから>甘栗>インゲン豆>トウモロコシ> オートミール>小豆>ポテトチップ

穀類も繊維分が多いですが、中でも、そば=スパゲティ> うどんの順番です。また、腸内細菌を整える意味では、乳酸菌 製剤やヨーグルトが有効です。生活面では、「早寝、早起き、 朝ごはん」です。朝ごはんをしっかり食べて、その後、ある程 度時間をおいて快便。このパターンを忘れないようにしたい ですね。

子どもの便秘の原因としては、牛乳アレルギーもあります。 乳製品を摂り始めて便秘になった場合は、その可能性も考慮 することになります。また、子どもの腸内環境を整えるといった 意味では、乳酸菌製剤やヨーグルトも有効です。子どもの場 合、食事量をチェックして、不十分であれば増やすことで改善 することがあります。乳児の場合は、母乳あるいはミルクの量 が不十分なことがあります。

食生活あるいは生活環境の変化に対して、適応できない結果として便秘になってくることもあります。また、消化管に器質的疾患が存在することもありますので、頑固な便秘が食事や運動で改善しない場合は、消化器専門医への受診をお薦めします。

申込や縦覧等の窓□・電話受付は、原則開庁時間に限ります。■申込方法(記載がないものは申込不要) 20その他 ②スマイルポイント対し問い合わせ先 1時とき 1場ところ 20対象 20内容 14費用(記載がないも

持

〒480-1196 愛知県長久手市岩作城の内60番地1

http://www.city.nagakute.lg.jp

### Vol.76 そのとき、誰が入所者をみてくれるのか

全国のいくつかの介護施設、障がい者施設で、新型コロナウイルスの集団感染(クラスター)が 報告されていることから、私は、4月中旬から下旬にかけて、市内のいくつかの介護、障がい者施設 に現状を伺いました。

施設で暮らしている高齢者や障がい者の皆さんにとって、施設は自宅と同じです。そのため、発 症した場合、軽症の間は、施設(=自宅)で経過を見ながら過ごすことになります。そもそも人手不 足の中、施設のスタッフが集団感染すれば、施設を閉鎖する事態にもなりかねません。

「そのとき、誰が入所者をみてくれるのかし

施設等で働く皆さんは、そんな不安を抱えながら、施設内にウイルスを持ち込まないために、マ スクや消毒液が不足する中、人一倍、気をつかって日常生活を送るなど、気の休まることのない毎 日を過ごしていました。

介護等の仕事を辞めざるを得ない人も増えているそうです。理由は、保育園や学校が休園・休校 になり、ご自身のお子さんの面倒をみるためや、感染のリスクが怖いなど、さまざまです。残った人 達で目の前の高齢者、障がい者を「何とか支えよう」という使命感と覚悟で、ギリギリのところで踏 ん張って働いてくださっているとお聞きし、涙が出そうです。

ある経営者は、「辞めざるを得ない人の気持ちも、痛いほど分かるので、その人たちを責めること はできません。でも、現実に職員が足りません。このまま仕事が続けられるのか不安を感じている 職員も多くいます。使命感で頑張ってくれる人、不安で押しつぶされそうな人、それぞれの思いが ぶつかりあって、職場が分断してしまいそうです」と、心を痛めてみえました。

テレビをつければ暗いニュースばかりで、疑心暗鬼になり、互いに責め合ったり、偏見や差別が起 きたりしています。責める相手は、新型コロナウイルスであって、「人」ではありません。

新型コロナウイルス感染症の最前線で働いている医師、看護師など医療従事者、介護、保育に携 わる皆さんをはじめ、基本的な生活を送る上で必要な公共交通、物流、店舗、窓口業務などの仕事 に携わる皆さんがいるおかげで、私たちは、今も、日々の暮らしを続けることができています。本当 にありがとうございます。

もし、生活を支えてくださっている皆さんに困ったことがあれば、それを 助けるのが、行政の役目です。そして、市民一人ひとりの自覚ある行動が、 そうした方々の負担を少しでも減らすことにつながります。

引き続きの感染予防にご協力をお願いします。

長久手市地域見守り安心ほっとライン

0561-63-5556



