7月は熱中症予防強化月間です

7月は梅雨明けで蒸し暑く、急に気温が上がるため、熱中症になりやすい時期です。皆さんには新しい生活様式を取り入れていただいていますが、マスクを着けていると心拍数や呼吸数が上昇して体に負担がかかり熱中症の危険度が高くなります。熱中症にならないように次のことを心がけ、しっかりと予防しましょう。

暑さを避けましょう

屋外では日陰を歩き、帽子や日傘で直射日光を避けましょう。また、屋内では扇風機やクーラーを上手に使って風通しを良くし、カーテンやすだれで日差しを防ぎましょう。

こまめに水分補給しましょう

暑い日は知らないうちに汗をかいています。のどが渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。一度にたくさん飲んでも、体に吸収されず尿として出てしまいます。

暑さに備えた体づくりをしましょう

日ごろから、ウォーキングや運動など汗をかく習慣を身につけておくことで暑さに負けず、熱中症になりにくくなります。ウォーキングや運動をする時は、日差しの強い時間帯は避け、朝や夕方などに行いましょう。

天気予報などで、熱中症への注意を呼び掛けるために「高温注意情報」などの気象情報が発表されています。これらの情報も活用して、熱中症を防ぎましょう。

問健康推進課 ☎（25）8078

がんばる企業を応援します！

市では、市内の企業が元気になり、地域の活性化にご活躍いただくため、「高島市企業活動支援奨励金交付要綱」を制定し、企業の設備投資や雇用増進を支援します。

■設備投資奨励金

▼奨励金の額

過去3年間（平成29年1月2日～令和2年1月1日）の新規設備投資に対する固定資産税の2分の1相当額

▼申請の時期

交付申請　9月20日まで
実績報告　固定資産税を全額納付された日から令和3年2月28日まで

■雇用増進奨励金

▼奨励金の額

増加した市内従業員1人当たり10万円（市外からの転入者および障がいのある方は20万円）

※常時雇用する従業員数によって要件が異なります。

▼申請の時期

令和3年1月4日～31日

※奨励金は、その額の2分の1を地域通貨アイカで支払います。

※交付要件や申請様式など詳しくは、市のホームページをご覧ください。

問商工振興課 ☎（25）8514

訪問看護サービスって、なに？

24時間 365日 療養生活をサポートします！

病気や障がいのある方に安心して自宅で療養生活を送っていただけるよう、看護師がご家庭に訪問し、看護のプロが専門的な知識と技術で、24時間365日 暮らしをサポートするサービスです。（サポートとは、入浴等の清潔介助や医療処置など）

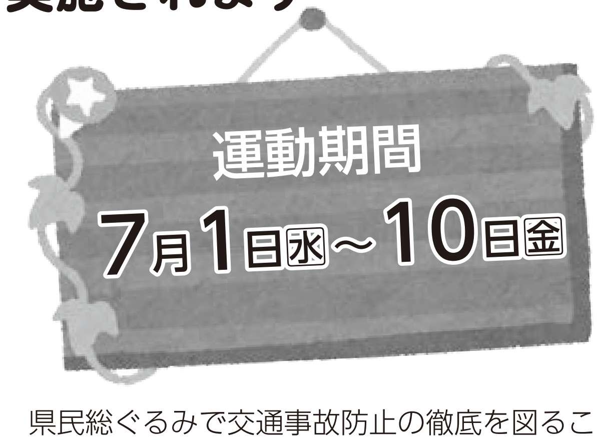
訪問看護サービスをご利用いただくには、契約が必要となります。

また、利用料金は介護保険・医療保険の適用が受けられます。まずは、お気軽にお電話ください。

問高島市訪問看護ステーション
☎（36）8111

たとえば、夜中に急に体調が悪くなったとき・・・

夏の交通安全県民運動が実施されます



県民総ぐるみで交通事故防止の徹底を図ることを目的に交通安全運動が実施されます。

交通事故は、一人一人がちょっとした事に注意し、実践することにより防げることも多くあります。運動の重点項目は次の６つです。みんなで交通事故に遭わない、起こさないよう心がけましょう。

【重点項目】

①高齢者（高齢ドライバーを含む）と子どもの交通事故防止
歩行者にやさしい運転をしましょう！

②自転車の安全利用の推進
スマホやイヤホンを使用しながらの運転は禁止です！

③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
後部座席も必ずシートベルトを着用しましょう！

④飲酒運転・過労運転の根絶
睡眠不足など疲れている時は運転をしないよう家族や職場、地域ぐるみで取り組みましょう！

⑤横断歩道利用者ファースト運動の推進
ドライバーは横断歩道利用者に道を譲りましょう！

⑥「あおり運転」「ながら運転」の防止
無理な進路変更や追い越し等は絶対にやめましょう！

問“セーフティーたかしま”交通安全推進協議会
☎（25）8571（都市政策課）

地域で 家族で 子どもを見守ろう

7月は青少年の非行・被害防止強調月間

青少年が非行に陥ることなく、心身ともに健やかに成長することは、みんなの願いです。

夜あそびや夜更かしなどの行動は、生活リズムの乱れにつながります。また、喫煙、飲酒、深夜徘徊などの問題行動は、不良行為にあたります。これらは、「ダメ！」「やめなさい」と言うことだけでは、問題は解決されません。どうしてそのような行動に至ったのか、きっかけを考え、学校や家庭での教育にとどまらず、社会や地域ぐるみの包括的な対策が必要です。青少年の健全育成について、市民みんなで考えていきましょう。

青少年について気になる行動がある場合、子ども・若者支援センター　あすくる高島までご連絡ください。

【お問い合わせ】
問子ども・若者支援センター　あすくる高島
☎（25）8556
☎（25）8555【相談専用】

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいませんか？

学校や友達のこと、家族のこと、働くこと、将来のことで不安や心配、落ち込んだり、イライラしたり、悩んだりしていませんか。子ども・若者支援センター　あすくる高島に相談してください。

▼相談時間

月～金曜日　9時～17時
（土日、祝日、12月29日から1月3日まで休み）

▼相談方法

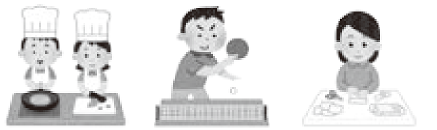
面談（来所・訪問）、電話
※事前予約で上記時間外や土曜日・日曜日、祝日でも相談できます。また、面談場所も相談できます。まずは、お電話ください。相談は無料。秘密は守られます。相談内容によって、適切な機関を紹介することがあります。

あすくる高島サポーターを募集しています

子ども・若者支援センター　あすくる高島では、青少年の活動（調理実習・卓球・マスク作りなど）をサポートしてくださる方を募集しています。

また、青少年の就労や職場体験の受け入れにご協力いただける企業・団体も併せて募集しています。

詳しくは、お問い合わせください。



問 子ども・若者支援センター　あすくる高島
☎（25）8556

問子ども・若者支援センター　あすくる高島
新旭町北畑565番地
相談専用電話 ☎（25）8555

オレンジリボンキャンペーン～七タプロジェクト～

期間｜7月1日㈬～7日㈫

市役所新館1階ロビー玄関前にオレンジリボンキャンペーンコーナーを設置します。このコーナーでは、子どもの成長・幸せを願い、七夕笹飾りならびに千羽鶴を作成しています。ご来庁の際はご協力をお願いします。

昨年のようす

問子ども家庭相談課　☎（25）8517

身体障害者相談員と知的障害者相談員にご相談ください！

身体に障がいのある方や知的障がいのある方、またその家族を対象に、障がい者福祉の向上に関することや、家庭における養育、生活等に関する相談をお受けします。秘密は固く守られます。お気軽にご相談ください。

▼身体障害者相談員

※敬称略

氏名	住所・電話番号	
金谷　照夫	マキノ町海津	（28）0453
清水　政治	今津町桂	（22）1386
足立　勲	新旭町藁園	（25）2848
清水　透弘	安曇川町青柳	（32）4208
澤本　英子	朽木市場	（38）2153
林　俊博	勝野	（36）0358

▼知的障害者相談員

※敬称略

氏名	住所・電話番号	
高木　照代	マキノ町海津	（28）0071
駒井　正一	安曇川町北船木	（34）0658
小嶋　典子	勝野	（36）2040

問障がい福祉課　☎（25）8516

7月1日～7日は、高島市子ども虐待防止推進週間

守れなかった命を見つめて ストップ！！児童虐待

平成18年7月5日、市内で当時2歳の幼い命が保護者からの虐待によって奪われる事件が発生しました。

このような悲劇を二度と繰り返さないために、市では、7月1日㈬～7日㈫を「子ども虐待防止推進週間」として児童虐待防止を啓発しています。

県内での児童虐待件数は、年々増加傾向にあります。“子どもの安全安心を守るためにできること”をこの週間を機に考えてみましょう。

体罰などによらない子育てを広げよう

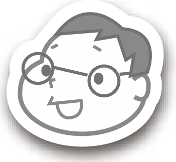
～みんなで育児を支える社会に～

令和2年4月から児童福祉法等の改正法が施行され、子どもへの体罰は法律で禁止されました。体罰禁止に関する考え方を普及し、社会全体で体罰（怒鳴りつけや、子どもの心を傷つける暴言を含む）によらない子育てについて考えていただくとともに、保護者が子育てに悩んだときに適切な支援につながることを目的としています。

子育てには、気力・体力をとても使います。そのため、困ってから相談に行こうと思っても、その気力が湧かなくなってしまうこともあります。

子育て中の方はもちろん、その周囲の方、保育や教育現場をはじめとした子どもの生活の場で子育て支援に携わる方は、子育て中の保護者が孤立しないようにサポートしていくことが大切です。保護者だけで抱え込まないように、声かけや支援を行い、市や児童相談所などとも連携して、体罰等によらない子育てを応援し広げていくことが大切です。

問子ども家庭相談課　☎（25）8517



国民健康保険加入の皆さんへ

新しい被保険者証をお送りします

8月1日（土）から使っていただく新しい国民健康保険被保険者証を7月下旬に世帯主へ郵送します。

現在使っている被保険者証は8月以降に、ご自身で廃棄していただくか、保険年金課または各支所へ返却してください。

70歳～74歳の方の負担割合について

被保険者証兼高齢受給者証には前年の所得に応じて2割、3割のいずれかの負担割合が記されています。

同一世帯に住民税課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の被保険者がいる世帯は3割負担になります。ただし、該当者の収入の合計が基準額を下回る場合は、申請をすると2割負担になります。詳しくは、お問い合わせください。

「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を更新します

現在交付されている認定証の有効期限は7月31日（金）です。

認定証をお持ちの方には、更新に関する案内を6月下旬に郵送しましたので、保険年金課または各支所で手続きしてください。手続きをされた方には、7月下旬に更新した認定証を郵送します。

☆この認定証は、**医療機関の窓口で提示すると、窓口負担が自己負担限度額まで**になります。現在お持ちでない方も、入院などで支払いが高額になる場合は、保険年金課または各支所で申請してください。

○持ち物

国保の被保険者証、印鑑、認定証（現在お持ちの方）、本人確認書類（運転免許証等）、世帯主および対象者の個人番号（マイナンバー）が分かるもの。過去12か月で90日以上入院されている方は、そのことが分かる領収書、委任状（同一世帯でない方が申請される場合）

福祉医療費受給券などの更新手続きはお済みですか？

▶受給券の有効期限

福祉医療費受給券（乳幼児・子ども医療を除く）、重度心身障害老人等福祉助成券および精神科通院医療費受給券の**有効期限は<u>7月31日（金）</u>**です。

受給券の更新は、本人または保護者からの申請が必要です。申請書の提出がない場合は、受給資格がなくなることがあります。

▶受給券の申請受付

現在、受給券の交付を受けている方には、6月22日（月）を締切日として、更新手続きの案内を送っています。まだ申請がお済みでない方は、至急申請をお願いします。

▶所得の申告はお済みですか？

令和2年度所得（令和元年収入分）の申告がお済みでない方は、必ず申告をお願いします。また、令和2年1月1日現在で高島市に住民登録のない方は、前住所地で、【課税（非課税）証明書】を取得していただく必要がありますのでご注意ください。

問保険年金課　☎（25）8137

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

（75歳以上の方および65歳から74歳までで一定の障がいのある方）

令和２年度の保険料の額を7月にお知らせします

後期高齢者医療制度の被保険者の方に、令和２年度の１年間の保険料や、お支払いの方法についての通知書を、7月に郵送します。

▶保険料の計算のもとになるのは？

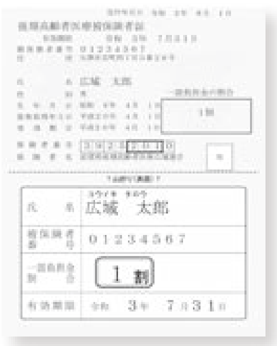
令和元年中の所得に基づいて計算します。

▶保険料の納付方法は？

通知書の「特別徴収」の欄に金額が記載されていれば、その金額を年金から直接お支払いいただきます。「普通徴収」の欄に金額が記載されていれば、納付書か口座振替でお支払いいただきます。

新しい被保険者証を7月中にお送りします

薄緑色



新しい被保険者証は、7月中に簡易書留郵便で郵送します。

▶8月1日（土）は被保険者証の更新日です

更新に伴い、現在、後期高齢者医療制度に加入されている方全員の被保険者証が新しくなります。

8月1日（土）以降は、今持っている被保険者証は使えませんのでご注意ください。

（有効期限をお確かめください。）

医療制度が改正されました！

全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するため、令和２年４月から保険料の制度が次の通り改正されました。

▶所得が低い方への均等割軽減率が一部変わりました。

▶均等割の軽減範囲が一部拡充となりました。

詳しい案内は、医療保険料額決定通知書（7月送付）に同封されているチラシをご覧ください。

「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」を更新します

▶「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」（以下、「限度額証」）**とは？**

入院時や、高額な外来診療を受けるときに、医療機関にこの限度額証を提示すると、窓口での医療費のお支払いの上限が限度額までになります。加えて非課税世帯の方は入院時の食事代が減額されます。

▶対象となる方は？

住民税非課税世帯の方

住民税課税所得が145万円以上690万円未満の方

▶手続き方法は？

<u>令和２年７月31日まで有効の限度額証を持っている方で、８月以降も該当する方</u>には、新しい被保険者証に同封して郵送します。

（申請手続きは不要）

▶対象となる方で限度額証を持っていない方は？

保険年金課または各支所で申請してください。

【持ち物】被保険者証と印鑑（認印可）

問保険年金課　☎（25）8137　滋賀県後期高齢者医療広域連合　☎077（522）3013

受章おめでとうございます
危険業務従事者叙勲・褒章

栄えある第 34 回危険業務従事者叙勲および令和２年春の褒章の市内の受章者をご紹介します。（順不同）（総務課）

○危険業務従事者叙勲
《瑞宝双光章（ずいほうそうこうしょう）》防衛功労
土井（どい） 清之助（せいのすけ）さん　元１等陸尉

○褒章
《黄綬褒章（おうじゅほうしょう）》業務精励（農業）
前川（まえがわ） 美智子（みちこ）さん　現農業

運転技術と車両感覚の向上を！
教習所で操縦訓練を実施

５月 17 日（日）に、湖西自動車教習所の場内コースをお借りして、緊急車両の事故防止と運転技術や車両感覚の向上を目的に訓練を実施しました。
高島市消防本部が保有する消防車、救急車でＳ字コースやクランクコースを走行するなど安全で確実な運転を心掛けるとともに、運転手と車両の誘導員が互いに連携を取り合いながら訓練に励みました。
今後も、運転技術の向上に努めるとともに、安全で確実な運転を心掛けていきます。（警防課）

巧みな運転技術でＳ字コーナーを走行

ご協力ありがとうございます！
消防団協力事業所として認定

杉橋建設株式会社、安曇川電子工業株式会社、紺藤織物株式会社（認定順）の３事業所を高島市消防団協力事業所として新たに認定し、表示証と認定書を交付しました。
市内では現在 19 事業所を消防団協力事業所として認定しています。（消防総務課）

消防団協力事業所表示制度とは…

社会情勢の変化により消防団員の会社員化が進んでいることから、会社員が入団しやすく、かつ活動しやすい環境を整えることを目的に、従業員の消防団活動などに協力していただいている事業所を市が「消防団協力事業所」として認定する制度です。
協力事業所について、市のホームページなどに掲載し、その協力内容や社会貢献を広く公表します。事業所のイメージアップにもつながりますので、多くの事業所の協力をお願いします。

「コロナに負けない！ふるさと納税で三方よし・お米シェアプロジェクト」で
皆さんからいただいた「お米１１０kg」を贈呈しました！

市では、ふるさと納税で寄付者が受け取る返礼品（お米）の一部を、市内で食に困っておられるご家庭などにおすそ分けする「コロナに負けない！ふるさと納税で三方よし・お米シェアプロジェクト」を５月１日（金）から実施しています。
５月 27 日（水）に、このプロジェクトにより、寄付者の方からおすそ分けいただいた「お米」１０５kg※（５kg× 21 袋）とお米シェアプロジェクトの参画事業者からいただいた「お米」５kg（１袋）をフードバンクびわ湖高島支部に贈呈しました。
「お米」は、フードバンクびわ湖高島支部を通して市内のひとり親家庭等の食に不安を抱える方に届けられました。（総合戦略課）

※５月１日（金）～ 20 日（水）にいただいたお米

フードバンクびわ湖　共同代表　堀 豊さん
フードバンクびわ湖　高島支部　貫井 亜紀さん

お米シェアプロジェクト参画者

マスク３０００枚を
ご恵贈いただきました

５月 25 日（月）に、株式会社キャムズ様から、新型コロナウイルス感染症対策への支援物資として、マスク 3,000 枚をご恵贈いただきました。株式会社キャムズ様は、昨年琵琶湖岸で開催されたアウトドア事業（びわ湖ウォータートレイルＳＵＰ駅伝レース）に協賛されるなど、市の観光振興に日頃からご協力いただいています。
マスクは感染症予防対策に有効活用させていただきます。（観光振興課）

贈呈式のようす

高島ちぢみの綿布と布マスクを
ご恵贈いただきました

５月 27 日（水）に、高島織物工業協同組合様、高島晒協業組合様から、新型コロナウイルス感染症対策への支援物資として、市内小中学校へ「高島ちぢみ綿布 10,000 ｍ」と「高島ちぢみ布マスク 300 枚」をご恵贈いただきました。
高島ちぢみ綿布は、接触感染を防ぐための消毒作業に、高島ちぢみ布マスクは、飛沫感染防止のために有効活用させていただきます。
（学事施設課）

（中央）高島織物工業協同組合　理事長　内藤 茂さん
（左）　高島晒協業組合　　　　理事長　川島 諦さん

教育委員会広報

豊かなスポーツライフを目指して ～スポーツ推進委員を委嘱しました～

問 市民スポーツ課 ☎（25）8560

地域のスポーツ振興を図ることを目的に、35人の方に高島市スポーツ推進委員を委嘱しました。

高島市スポーツ推進委員の皆さんは、「だれもが・いつでも・気軽にスポーツを楽しむことができる生涯スポーツ社会の実現」に向けて日々活動しています。

年間を通してウォーキング事業などを開催していますので、皆さんもぜひご参加ください。

里湖（さとうみ）ウォーキングのようす

高島市スポーツ推進委員の皆さんをご紹介します

（順不同・敬称略）

マキノ地域

木下 喜良　寺井 治幸
井花 春美　中村真由美
竹脇 一美

今津地域

山本 渉　奥村 竜二
笠原 米和　石田 雅子
木下ます美　伊﨑 一朗
高田ゆかり

新旭地域

川島 浩之　饗庭 一弥
川口めぐみ　清水 佳治
井保 竜也　足立久美子

朽木地域

上原 忍　武田 基裕
河合 広雄　岸本 泰子

安曇川地域

田邊栄美子　川越 秀樹
梶谷 明美　添田 将智
清水 英和　井上 幸子
永島 賢　梅村 晶子

高島地域

田中 孝夫　堤 千賀子
澤 悦弘　木津 紘子
吉村 光弘

任期：令和２年４月１日～令和４年３月31日

市長雑記

市内の中核病院としての役割を果たす高島市民病院

皆さんにおかれましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止にあたり、「休業要請」に対するご協力や「新しい生活様式」の取り組みなどによって、市内での発生を最小限に抑えられていますことに対しまして、改めて感謝を申し上げます。

こうした中、高島市民病院が滋賀県からの要請を受け、市内で唯一「第２種感染症指定医療機関」として、新型コロナウイルスに感染された患者様を受け入れ、隔離された専用の感染症病床で治療を行ってきました。

特に、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、病院が来院をお願いした方以外は、入院患者さんへの面会を完全に禁止させていただくなど、院内での感染に対し、最大限の注意を払って対応してきました。

そうした中、多くの市民の皆さんや企業の方々からレインコートをはじめとする医療資機材など、心温まるご寄付をいただきました。お陰を持ちまして、医療従事者への防護服などの医療資機材も充実してきました。

これから夏本番を迎え、じめじめと暑い季節がやってきます。これまでの新型コロナウイルス感染症防止対策と併せて熱中症予防対策を備えておく必要があります。

皆さんにおかれましても、これまでの外出自粛の影響により、体力の低下や暑さに慣れていないこと、そして、マスクを着けていることで熱放散が妨げられることなどから、通常よりも熱中症のリスクが高くなるとのことですので、細心の注意をお願いします。

今後も皆さんの健康を守り、医療の充実に、なお一層取り組んでいきますので、高島市民病院の取り組みについて、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

福井正明

問環境政策課 ☎（25）8123
環境センター ☎（24）0031

おうちで簡単に生ごみ減量！

段ボールを使って作る生ごみ処理容器、「段ボールコンポスト」を知っていますか？

おうちで簡単に作れる段ボールコンポストで生ごみの減量化・資源化に取り組みましょう。

段ボールコンポストの作り方

用意するもの

- ○段ボール
- ○ピートモス（水苔が堆積し、腐食したもの）
- ○もみ殻くん炭（もみ殻を焼いて炭にしたもの）

2つの材料を入れた段ボールに生ごみを入れるだけ！

段ボールコンポストはいいことたくさん♪

- 他の堆肥化容器より比較的安価で用意できます。
- 投入量を守れば生ごみ特有の悪臭がほとんどしません。
- 化学薬品を使わず家庭から出た生ごみで安全安心な有機肥料が作れます。

詳しい作り方など、お気軽にお問い合わせください

可燃ごみ搬出量

現在、三重県の民間ごみ処理業者へ委託して焼却処分しています。ごみの量に応じてごみ処理費用を負担することになりますので、ごみの分別や減量にご協力ください。

測定月	収集量
令和元年５月分	1,330t
令和２年５月分	1,229 t(前年比 101t 減)

安全安心

交通事故発生状況

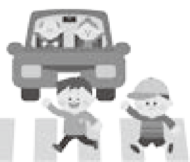
問 高島警察署 ☎(22)0110

（令和２年５月末現在）

内容	件数	前年比
人身事故発生件数	15件	－27件
死者数	0人	－ 2人
傷者数	22人	－32人

発生場所	件数
マキノ	3件
今津	2件
朽木	0件
安曇川	2件
高島	3件
新旭	5件

※概数



火災・救急・救助件数

問 消防総務課 ☎(22)5401

（令和２年５月末現在）

火災	件数	累計(1月~)
建物	1件	6件
車両	0件	1件
林野	0件	0件
その他	0件	11件

救急	件数	累計(1月~)
交通事故	15件	54件
一般負傷	32件	150件
急病	109件	613件
その他	20件	106件

救助	件数	累計(1月~)
火災	0件	0件
交通事故	3件	11件
水難事故	1件	1件
その他	0件	1件

環境放射線測定結果

問 原子力防災対策室 ☎(25)8133

5月平均値(平日測定)	前月平均値
マキノ(マキノ支所前駐車場) 0.063μSv/h	0.070μSv/h
今津(今津支所車庫付近) 0.037μSv/h	0.038μSv/h
朽木(朽木支所前駐車場) 0.059μSv/h	0.063μSv/h
安曇川(安曇川支所南側駐車場) 0.053μSv/h	0.050μSv/h
高島(高島支所東駐車場) 0.051μSv/h	0.050μSv/h
新旭(高島市役所本館北側車庫付近) 0.054μSv/h	0.052μSv/h

※測定地点は他に24か所あります。測定結果は、市のホームページをご覧ください。
※日本での自然放射による時間線量の通常の値はおおむね0.2μSv/h以下です

健康いきいき

問健康推進課 ☎（25）8078 FAX（25）5678 ✉kenko@city.takashima.lg.jp

7月は「愛の血液助け合い運動」月間です

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要とする方に、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです。

現在、輸血に使用する血液は、人工的に造ることができず、長期保存することもできません。

輸血に必要な血液を定期的に確保するために、皆さんのご協力をお願いします。

※献血の受け入れは、業務に従事する職員の健康管理の徹底、来所者への感染症防止対策を行っています。

対象者〈全血献血（400㎖）〉

○年齢
男性 17歳から69歳まで
女性 18歳から69歳まで
※65歳以上の方は、60歳～64歳の間に献血の経験がある方に限ります。

○体重
男女とも50㎏以上

服薬中、妊娠中の方などは、献血をご遠慮していただく場合があります。

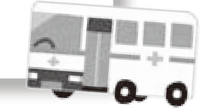
献血情報を配信しています！

献血に関する情報をメールで配信しています。

「real.takashima@sg-m.jp」に空メールを送信するか、右の二次元コードを読み取って登録できます。

献血を実施します！

日　程｜8月21日（金）
場　所｜新旭保健センター
受付時間｜前半 10時～11時30分
　　　　　後半 12時30分～15時



あんしん元気生活

問地域包括支援課（地域包括支援センター） ☎（25）8150 FAX（25）8054

始めませんか？高島あしたの体操

近ごろ体力がなくなって、疲れやすくなったなど感じていませんか？自宅で過ごすことが多くなり、動かないことによる筋力の低下や心身の活力低下などが心配されます。

体調を崩さず元気に過ごしていくために、新しい生活様式の中に「高島あしたの体操」を取り入れてみませんか？

高島あしたの体操って？

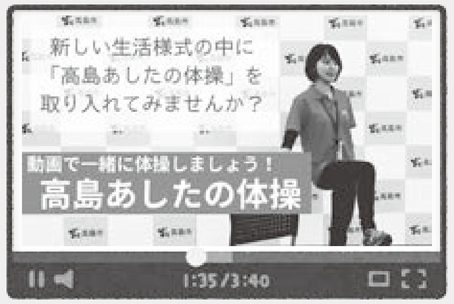
高島あしたの体操は、自宅で気軽に誰でもできる、オリジナルの体操です。

琵琶湖周航の歌に合わせて、8種類のゆっくりとした動作を行います。

体操の効果は？

継続することで、筋力アップ、柔軟性の向上、バランスの改善などに効果があります。

動画で一緒に体操しましょう！



「高島あしたの体操」パンフレットは、市役所、各支所で配布しています。また、動画も市のホームページからご覧いただけます。

この表紙が目印！

高島市民病院 びょういんだより

問高島市民病院 ☎（36）0220㈹

令和２年度 新任医師のご紹介

４月より赴任となった医師を紹介します。よろしくお願いします。

【泌尿器科医師】
水流（つる） 輝彦（てるひこ）

専門分野：泌尿器科全般

経歴：滋賀医科大学医学部を卒業後、滋賀医科大学医学部附属病院、宇治徳洲会病院、滋賀病院にて医師として勤務。その後滋賀医科大学医学部附属病院にて助教を務め、本年度より高島市民病院泌尿器科部長を務める。

前任地では排尿障害、女性泌尿器を中心に泌尿器悪性腫瘍まで泌尿器科疾患全般を担当してきました。患者さんに安心して受診していただける泌尿器科診療を目指します。

【総合診療科医師】
陌間（はざま） 大輔（だいすけ）

専門分野：
救急医療、感染症全般

経歴：自治医科大学医学部を卒業後、滋賀医科大学医学部附属病院（研修医）、東近江市蒲生医療センター、東近江総合医療センター、公立甲賀病院にて医師として勤務。本年度より高島市民病院総合診療科医長を務める。

総合診療医として幅広い診療を行いますが、特に救急、感染症分野を専門としています。患者さん、ご家族に理解しやすい説明をし、安心していただける医療の提供を心がけたいと思います。

国保年金あらかると

問保険年金課 ☎（25）8137
大津年金事務所 ☎077（521）1789

新型コロナウイルスの影響による 特例の免除・猶予制度があります

こちらが申立書です！

新型コロナウイルスの影響により、令和２年２月以降に収入が減少した場合は、臨時特例措置として簡易な手続きで、国民年金保険料の免除・猶予申請ができます。

対象になる方

次の①②のいずれも該当する方が対象になります。

①新型コロナウイルスの影響により、令和２年２月以降に収入が減少した方

②令和２年２月以降の所得の状況からみて、当年中の審査の対象となる方（本人、配偶者、世帯主）の所得見込額（※）が一定額以下（国民年金保険料免除基準相当）になることが見込まれる方

※令和２年２月以降の任意の月における所得額を12か月分に換算し、見込みの経費等を控除し算出します。

申請に必要なもの

1. 国民年金保険料免除・納付猶予申請書
2. 簡易な所得見込額の申立書（臨時特例用）

※それぞれ保険年金課および各支所に備え付けています。

臨時特例措置の免除対象期間

令和２年２月分から６月分まで

※７月分以降は、７月１日（水）から受付開始

申請書の提出先

保険年金課および各支所、大津年金事務所

免除や猶予制度のご相談は、市役所保険年金課または大津年金事務所までお願いします