

【通信制】食育セミナー 「目指せ！調布っ子食育マイスター」(11期生)

「食を通じたこころとからだの健康づくり」をテーマに、さまざまな食に関する体験を通して、食べることについて楽しく学んでみませんか。今年度は、通信制で開催します。

受講期間／8月1日(出)～31日(月)

課題提出期限／8月31日(月) (必着)

市内在住・在学の小学4・5年生

参加者に送付する講座テキストで学習し、確認のワークシートを健康推進課へ提出すると食育マイスターに認定

無料

はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号、志望動機(学んでみたいことなど)を明記し、7月17日(金) (必着) までに〒182-0026小島町2-33-1文化会館たづくり西館4階健康推進課食育セミナー担当へ、または東京都電子申請サービス(右記2次元コードからアクセス可)から7月19日(日)午後11時59分までに申し込み

昨年度参加者は申し込み不可

協力／埼玉県立大学、オリジン東秀(株)

健康推進課 ☎441-6100



調布市食育推進
キャラクター
マイスターくん



子ども家庭支援センターすこやか

〒182-0022 国領町3-1-38 ココスクエア2階
☎481-7733 (午前9時～午後5時) 専用 ☎あり

●令和2年度下半期(10～3月)の

トワイルステイ事業利用会員登録申請

就業などで保護者の帰宅が遅い場合に、平日の午後

5時から10時までお子さんを預かります。

① 1歳6カ月～小学生 ② 各日16人

③ 申請書類(すこやか窓口で配布、またはすこやか ☎ から印刷可)に必要事項を記入し、7月15日(火)～8月17日(月)に直接すこやかへ

●ひろばのお医者さん

熱中症について、予防と対策法を話します。

④ 7月17日(金)午後1時30分～2時30分

⑤ 貫井清孝(ぬきいこどもクリニック院長)

⑥ 申し込み順20組40人

⑦ 7月6日(月)～12日(日)に電話または直接すこやかへ

●小児科医による健康相談

⑧ 7月21日(火)午後1時30分～2時30分

⑨ 貫井清孝 ⑩ 申し込み順5人

⑪ 電話または直接すこやかへ

⑫ 治療行為は行いません

●ひろばの栄養士さん

離乳食完了期から幼児食について、栄養士が話します。

⑬ 7月28日(火)午後1時30分～2時30分

⑭ 申し込み順20組40人

⑮ 7月6日(月)～12日(日)に電話または直接すこやかへ

●すこやか ミニミニなつまつり

盆踊りやおみこしなどで夏を満喫しませんか。

⑯ ①8月4日(火)②5日(水)③6日(木)④7日(金)

⑰ ①午前10時30分～11時30分②午後2時～3時

⑱ 市内在住の子ども(①③/④0歳⑤2歳、②④/⑥1歳⑦3歳以上)と保護者

⑲ 各回40人程度(多数抽選)

⑳ 7月6日(月)午前9時～12日(日)午後5時に、往復はがきに参加者全員の氏名(ふりがな)、参加人数、子どもの生年月日・開催日当日の年齢(月齢)・性別、住所、

電話番号、参加可能日程を明記し、すこやか「なつまつり」係へ郵送、または宛先を記入した未使用の官製はがきを直接持参

㉑ 申し込みは1家族1回。抽選結果は7月20日(月)以降に発送予定

食育コラム

テイクアウトの食中毒に注意

夏場は、気温や湿度が高くなり細菌による食中毒が増加しやすくなる季節です。最近、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、出前やテイクアウトを行う飲食店が増えています。テイクアウトを上手に活用するために、食中毒予防の原則を確認し、食中毒を予防しましょう。

テイクアウトによる食中毒予防の3原則

食中毒の原因となる細菌やウイルスを「付けない」「増やさない」「やっつける」ことが大切です。

付けない(持ち込まない)

- 食べる前に、必ずきれいに手を洗う
- 食品を小分けするときは、清潔な箸やトングを使う

増やさない

- 長時間持ち歩かない
- 持ち歩くときは、保冷バッグを利用する
- 家に持ち帰ったら早めに食べる

やっつける

- 再加熱できる料理は、中心までしっかり加熱する
- 時間を置く場合は、小分けして冷蔵庫に保管する

健康推進課 ☎441-6100

令和2年度国民健康保険税

～7月7日(火)納税通知書発送～

健康保険年金課 ☎481-7054～7056

国民健康保険に加入している方が属する世帯の世帯主の方へ、納税通知書を送付します。税額は、令和2年4月から令和3年3月までの1年分です。年度の途中で加入・脱退した方は、加入月数に応じた月割り課税となります。

詳細は納税通知書に同封のチラシをご覧ください。

■令和2年度の国民健康保険税の改正点

- ① 所得割率、均等割額の改定
- ② 賦課限度額を93万円から96万円へ引き上げ
- ③ 均等割額軽減(5割・2割軽減)の対象者を拡大

■納付方法の留意点

納付は便利な口座振替で

国民健康保険税の納付は、口座振替が原則です。口座振替は、納め忘れがなく、納付のために金融機関やコンビニエンスストアなどへ出掛ける手間がかからない便利な納付方法です。納税通知書に同封の口座振替依頼書で申し込むことができます。

65歳以上の加入者は原則年金天引き(特別徴収)

年金天引きの方には、今年度の税額とともに、令和3年度の仮徴収額(令和3年4・6・8月の年金天引きの額)を記載しています。**年金天引きの対象外**／①年金受給額が年額18万円未満の場合②介護保険料の天引き額との合計額が1回の年金受給額の2分の1を超える場合③世帯の中に65歳未満の加入者がいる場合 など
※申出書の提出と口座振替の登録手続きをすることで、口座振替に変更することができます

■解雇などにより離職した方の軽減

6月12日までに税軽減申告書を提出し、軽減の該当となる方には、今回発送分から軽減が反映されています。軽減内容は、対象者の前年の給与所得を100分の30とみなして税額を算定します。

国民健康保険に再加入した場合

次の①・②両方に該当する場合は、再度申告することにより税額が軽減される場合があります。

- ① 過去の加入時(前年度以降)に解雇などにより離職し、国民健康保険税の軽減が適用されていた。
- ② その後、再加入したが、雇用保険の受給資格が生じていない。

新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの方へ

■納税のご相談

納付が難しい事情がありましたら、分割納付などができる場合があります。早めにご相談ください。

■特例減免

生活保護を受けることになったり、生活が著しく困窮の状態になったりした場合のほか、新型コロナウイルス感染症の影響による国民健康保険税の減免の特例があります。

対象世帯

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(1カ月以上の治療)を負った世帯

② 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者の収入が前年より30%以上減ることが見込まれる世帯※令和元年の所得金額の合計が1000万円以下、減少が見込まれる収入以外の令和元年の所得の合計金額が400万円以下であることが必要

☎市税減免申請書と次の必要書類を保険年金課へ郵送

- ① 世帯/医師の診断書(写し)
- ② 世帯/●令和2年中の主たる生計維持者の収入等状況申告書●令和元年分確定申告書控の写し(ある方のみ)●令和2年2月以降の収入の減少が分かるもの(帳簿、通帳の写しなど)●廃業・失業を証する書類(廃業等届出書や離職票など。該当者のみ)※市税減免申請書や収入等状況申告書の様式は市 ☎ から印刷可

減免となる額

- ① 世帯/全額減免
- ② 世帯/減免対象保険税額(A×B/C)に減免割合(D)を乗じた金額
A: 世帯の被保険者全員について算定した保険税額
B: 主たる生計維持者の30%以上減少が見込まれる収入の前年の所得金額
C: 主たる生計維持者及び世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額
D: 減免の割合

前年の所得金額の合計	減免の割合(D)
300万円以下	10分の10
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1000万円以下	10分の2

※廃業・失業の場合は10分の10減免(要証明書類)

市独自上乗せ「子育て応援減免」

ひとり親家庭における18歳未満の加入者、就学前の加入者がいる減免該当世帯には、該当の子ども1人につき1万円を減免額に上乗せします。

■傷病手当金の支給

給与などの支払いを受けている国民健康保険の加入者が、新型コロナウイルス感染症に感染したことにより療養のため仕事を休み、給与などの全部または一部を受けることができない場合、世帯主からの申請により傷病手当金を支給します。

●市庁舎免震改修工事が終了

大地震発生時の来庁者・市職員の安全確保と、被災後の市庁舎機能の保持を目的として実施していた市庁舎免震改修工事が終了しました。ご協力いただき、ありがとうございました。(管財課)