

# お知らせ

## 市税の納期限

7月1日(月)は市・県民税(1期)の納期限です。期限内に納付してください。

問 取課課 ☎ 29988・9073

## 毎月第2・4土曜午前は休日開庁

一部の業務を行います。詳細は市庁(9時休日開庁)をご覧ください。

☎ 6月8日(土)・22日

(出)午前8時30分

午後0時30分

場 市役所1階、まちづくりセンター(並木除く)、下水道局庁舎

問 経営企画課 ☎ 29988・9027、上下水道お客様センター ☎ 2921・1080



## 6月18日(火)は緊急地震速報訓練!

防災行政用無線から訓練の放送が流れます。室内では机などの下、屋外では建物や電柱などから離れた安全な場所を頭を守り行動をとりましよう。

☎ 6月18日(火)午前10時(20分)



◎ 気象・地震状況などにより中止する場合があります。

問 危機管理課 ☎ 29988・9009

## 第三者があなたの住民票などを取得したことを知らせる本人通知制度

市内に住民登録または本籍がある方

通知内容 ▼ 取得年月日 ▼ 取得した証明書の種類・通数 ▼ 取得者の種別(代理人・第三者)

◎ 取得者の個人情報には通知しません。

☎ 運転免許証、健康保険証などを

市役所1階市民課 ☎ 29988・9009

087に直接

## 後期高齢者医療保険料の均等割が9割軽減の方へ軽減特例を変更

同保険料の均等割が、9割軽減だった方は、今年度から8割軽減に変わります。年金天引きの場合、10月引き落とし分から反映されます。

問 国民健康保険課 ☎ 29988・9218

## 介護保険負担限度額認定証の更新

同認定証を現在お持ちの方に、6月中旬に更新申請書を郵送します。8月以降も引き続き食費・居住費の減額を受けるには、市役所1階介護保険課に申請してください。

問 同課 ☎ 29988・9420

## 国民年金保険料の免除・猶予期間がある方へ追納がおすすめ

10年以内に免除・猶予を受けた期間がある方は、同期間の保険料をさかのぼって納めることにより、将来受け取る老齢基礎年金を増額することができます。

◎ 同期間から2年以上経過後に追納すると、保険料が加算されます。

☎ 個人番号のわかるものまたは年金手帳を市役所1階市民課 ☎ 29988・9095 または所沢年金事務所 ☎ 29988・0170 に直接

代理人による申請は、代理人の本人確認書類、印鑑が必要です。

## お薬のお悩みは医師・薬剤師に相談しましょう

服用するお薬を1カ所管理してもらうことで、重複や飲み合わせ、副作用などを継続的にチェックしてもらえます。



お薬の疑問や服薬の悩み、薬代の負担を減らすシエ

ネリック医薬品のことなどを気軽に相談できる、かかりつけ医やかかり

つけ薬局を持ちましょう。

問 国民健康保険課 ☎ 29988・9131

## 交通遺児手当を支給

中学生以下の交通遺児と同一生計世帯で市内在住の保護者

手当月額 子ども1人につき5千円

◎ 交通遺児が小・中学校、高校に入

学する際は、別途奨学金を支給しま

す。

問 交通安全課 ☎ 29988・9140

## 児童手当現況届の受付開始

6月1日現在の養育状況を提出していただき、引き続き手当を受ける要件の有無を確認します。対象者は、6月上旬に現況届を郵送します。必要事項を記入し、返送してください。現況届の提出がない場合は、6月分以降の手当は受給できません。

提出期限 6月28日(金)

◎ 6月14日(金)は同手当の支払日です。受給者は、指定の振込先口座をご確認ください。

問 子育て支援課 ☎ 29988・9124

## 私立幼稚園等就園奨励費補助金

私立幼稚園などの保育料の一部を補助します。補助額は、所得により異なります。

市内の幼稚園などに通園している方は、6月上旬に申請書類が配布されます。市外に通園している方は、通園先にお問い合わせください。

☎ 市内在住で私立幼稚園などに通園する3〜5歳児の保護者

問 保育幼稚園課 ☎ 29988・9126

## 障害者団体ふれあい活動支援事業(日帰り貸切バスの補助)

次の全てを満たす団体

▼ 規約、代表者の定めがあり、障害福祉に寄与する活動を継続的に行う

▼ 市内在住の障害者とその家族15人以上で構成

▼ 政治、宗教、営利活動を目的としない

▼ 法人でない

補助限度額 7万円(リフト付きバスは10万円/1団体年度3回まで)

◎ 事前に団体登録が必要です。

所沢市管理栄養士おすすめ!

# 健康レシピピ



さばには、血液をサラサラにするDHA、EPAが豊富。さば缶を使えば魚臭さもなく、苦手な人もおいしく食べられます♪

### 材料 2人分

- ピーマン...2個
- さば水煮缶...1缶
- タマネギ(みじん切り)...30g
- しょうが...1/3片
- パン粉...6g
- 卵...1/3個
- サラダ油...小さじ1
- ゆずこしょう...小さじ1/3
- サラダ菜...2枚
- ミニトマト...4個



ピーマンのさば詰め

エネルギー	177kcal
タンパク質	14.8g
脂質	9.7g
塩分	0.7g

1 ボウルに②・③・④・タマネギ・パン粉・卵をよく混ぜ合わせ、6等分にして①の輪切りピーマンに詰める...⑤

2 フライパンにサラダ油を熱し、⑤を入れてふたをし、両面焼く。サラダ菜・ミニトマト・ゆずこしょうを添えて盛りつける

▶ ピーマン...上下を切り落とし、残りを3等分の輪切りにする...①。切り落とした部分は、へたを取ってみじん切りにする...②

▶ さば水煮缶...汁を切る...③ ▶ しょうが...皮をむいてすりおろす...④

◎ 健康レシピはクックパッドでも公開しています。



問 保健センター健康づくり支援課 ☎ 2991-1813

## 高齢者調査にご協力を

日常生活などに支援が必要な高齢者を把握するため、民生委員・児童委員が6〜7月ごろに訪問調査を行います。秘密は厳守し、調査以外の目的には使用しません。

☎ 70歳以上の方

問 高齢者支援課 ☎ 29988・9120

## 大雨に備えましょう

市内8カ所に設置しました。必要に応じて、いつでも各自で持ち出せます。多くの方にご利用いただくため、1世帯20袋限りとなります。

☎ 10月31日(木)まで

場 若狭いこいの森、和ヶ原公園、東狭山ヶ丘中央公園、三ヶ島まちづ

くりセンター、松が丘緩衝4号緑地、吾妻まちづくりセンター、篠山公園、東所沢公園

## 下水道処理区域内の1家庭はトイレの水洗化を!

下水道処理区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速やかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。すでに区域内にあるご家庭で、まだ改造工事を済ませていない場合も、速やかに水洗化をお願いします。

◎ 詳細は市庁(9時)のうすてーション)をご覧ください。

問 道路維持課 ☎ 29988・9168

◆ 内水(浸水) ハザードマップ

過去の床上・床下浸水被害の状況が分かる内水(浸水)ハザードマップを事前の備えに役立てましょう。

問 観覧場所 上下水道局下水道整備課、市役所4階危機管理課、まちづくりセンター、市庁(9時)ハザードマップ

問 下水道整備課 ☎ 2921-1023

## 下水道処理区域内の1家庭はトイレの水洗化を!

下水道処理区域を拡大しました。新たに下水道が使えるようになった区域には市職員が説明に伺います。くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速やかに排水設備を設け、公共下水道に接続することが義務付けられています。すでに区域内にあるご家庭で、まだ改造工事を済ませていない場合も、速やかに水洗化をお願いします。



## クイズ1

所沢市平和大使が毎年8月6日に参加するのは?

広島平和記念しきオン



ヒント・7面 応募方法は15面