

# 熱中症は予防が大切です!

梅雨入りの6月頃から気温が上昇、湿度が高まり熱中症の危険が高まります。人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日経たないと慣れてきません。そのため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時には体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる方が多くなってきます。

## 予防法

- ①無理をせずに徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ②室内でも温度や湿度を測り積極的にエアコンを使用しましょう。
- ③体調の悪いときは特に注意しましょう。
- ④のどが乾いていなくても水分・塩分の補給をこまめにしましょう。
- ⑤涼しい服装で、外出時には日陰を利用したり、日傘や帽子を着用しましょう。

本格的な暑さが訪れる前に予防法を確認しましょう!



☎ 美馬市消防本部救急救助課 ☎ 5 2 - 3 0 6 1

## 一部の方は児童手当の現況届の提出が必要です

児童手当の現況届は、毎年6月1日における状況を把握し、手当を引き続き受ける要件があるかどうかを確認するためのものです。

**現況届の提出は原則不要ですが、一部の方については、6月中に現況届の提出が必要です。**現況届の提出がないと、6月分以降の手当が受けられなくなりますので、必ず提出してください。

**現況届の提出が必要な方には6月上旬に通知していますので、必ず期限内に確認・記入し、郵送で提出してください。**申請に必要な書類など、詳しくは案内通知をご確認ください。



### ご注意

- 現況届による審査の結果、受給資格のない方や、配偶者の所得が多い場合には、受給者変更の手続きをお願いする場合があります。
- 公務員の方は、勤務先にお問い合わせください。
- 児童手当が支給されていない方で、今年度の所得が児童手当・特例給付の所得上限額を下回った場合には、市民税課税通知書を受け取った日の翌日から15日以内に児童手当・特例給付の支給申請を行ってください。**申請が遅れると、原則、遅れた月分の児童手当・特例給付を受けられなくなります。**

※以下の変更があった方は、その都度、変更届を必ず提出してください。

- ①児童を養育しなくなったことなどにより、支給対象となる児童がいなくなったとき
- ②受給者や配偶者、児童の住所が変わったとき（他の市区町村や海外への転出を含む）
- ③受給者や配偶者、児童の氏名が変わったとき
- ④一緒に児童を養育する配偶者を有するに至ったときまたは児童を養育していた配偶者がいなくなったとき
- ⑤受給者の加入する年金が変わったとき（受給者が公務員になったときを含む）
- ⑥離婚協議中の受給者が離婚をしたとき
- ⑦国内で児童を養育している者として海外に住んでいる父母から「父母指定者」の指定を受けるとき

☎ 子どもすこやか課 ☎ 5 2 - 5 6 0 6

# 国民健康保険に加入されている方へ

☎ 保険健康課 (国民健康保険担当) ☎ 52-5601

## 国民健康保険に加入されている70歳~74歳の方

### 8月から国民健康保険被保険者証と高齢受給者証がひとつになります!

令和5年7月31日まで

保険証	
有効期限	令和5年7月31日
記号	美馬 番号 00000000 (株) 〇
氏名	美馬 花子 (性) 〇
生年月日	昭和28年1月1日
適用年月日	令和元年5月1日
交付年月日	令和5年4月1日
世帯主氏名	美馬 一郎
世帯主住所	美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地
保険者番号	360537
交付者名	徳島県美馬市

+

高齢受給者証	
徳島県国民健康保険高齢受給者証	
交付年月日	令和5年1月1日
記号・番号	美馬 00000000 (枝番) 03
住所	美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地
世帯主	名前 美馬 花子
世帯主	名前 美馬 一郎
生年月日	昭和28年1月1日
発行期日	令和5年1月1日
一部負担金の割合	2割
有効期限	令和5年7月31日
保険者番号並びに交付者の名称及び印	360537 徳島県美馬市

**国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証**

といえます!

国民健康保険(国保)に加入している70~74歳の方は、お医者さんにかかるとき、保険証と高齢受給者証を提示していましたが、この2つが一体化され便利になります。

令和5年8月1日から

ここに負担割合が記載されます	
徳島県国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証	有効期限 令和6年7月
記号 美馬 番号 00000000 (枝番) 03	発行期日 令和5年8月
氏名 美馬 花子 (性) 女	
生年月日 昭和28年1月1日	負担割合 2割
適用年月日 令和元年5月1日	
交付年月日 令和5年8月1日	
世帯主氏名 美馬 一郎	
世帯主住所 美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地	
保険者番号 360537	交付者名 徳島県美馬市

7月下旬に送付します

1枚のカードに

# 低所得の子育て世帯を対象に今年度も給付金を支給しています

## 子育て世帯生活支援特別給付金

次のいずれかに該当する世帯のお子さま1人あたり **5万円**

ひとり親世帯

- ① 令和5年3月分または4月分の児童扶養手当受給者の方
- ② 公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分または4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③ 食費等の物価高騰の影響を受けて家計が急変しているなど、収入が児童扶養手当を受けている方と同じ水準となっている方

※②③は収入等の要件があります。

ひとり親世帯以外

- ① 令和4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(ひとり親世帯以外分)を受給した方
- ② 令和5年4月分または5月分の児童手当・特例給付または特別児童扶養手当の認定を受け、令和5年度分の市町村民税均等割が非課税の方
- ③ 令和5年6月~令和6年3月のいずれかの月分の児童手当・特例給付または特別児童扶養手当の認定を受け、令和5年度分の市町村民税均等割が非課税の方(新生児を含む)
- ④ 公務員で、令和5年4月~令和6年3月のいずれかの月分の児童手当・特例給付の認定を受け、令和5年度分の市町村民税均等割が非課税の方(新生児を含む)
- ⑤ 令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合は20歳未満)を養育する父母等で、令和5年度分の市町村民税均等割が非課税の方または食費等の物価高騰の影響を受けて、令和5年1月以降の家計が急変し、住民税非課税相当の収入となった方(新生児を含む)

申請は不要です

①・① → 5月末に支給済み  
② → 6月末に支給予定

給付金を受け取るには申請が必要です

【申請期限】※必着  
ひとり親世帯 … 令和6年2月29日  
ひとり親世帯以外 … 令和6年3月15日

## 国民健康保険に加入されているすべての方

### 国民健康保険被保険者証の更新月が4月から8月に変わります

令和5年度が切り替えの年になるため、今年度は2回に分けて保険証を交付します。現在交付している被保険者証は、令和5年7月31日が有効期限ですが、7月下旬に令和5年8月1日から令和6年7月31日まで使用できる被保険者証をお送りします。

有効期限 令和5年7月31日

徳島県国民健康保険被保険者証	有効期限 令和5年7月31日
記号 美馬 番号 00000000 (株) 〇	(株) 〇
氏名 美馬 花子 (性) 〇	(性) 〇
生年月日 昭和28年1月1日	性別 女
適用年月日 令和元年5月1日	
交付年月日 令和5年4月1日	
世帯主氏名 美馬 一郎	
世帯主住所 美馬市穴吹町穴吹字九反地5番地	
保険者番号 360537	

有効期間をご確認ください

※いずれかの対象で支給を受けた方は、他の対象による支給は受けられません。  
※申請方法など詳しくは、市のホームページをご覧ください。

☎ 子どもすこやか課 ☎ 52-5606



今年も開催します!

# MIMA Indigo Day

かつて藍の集積地として栄えた美馬市!

とくしま藍の日を記念し、7月23日(日)にMIMA Indigo Dayイベントを各所で開催します。

## イベント一覧

オープニングセレモニー  
(地域交流センターミライズ、9:40開始予定)

### ミライズ館内

- ・藍に関する各種展示
- ・美や藍に関するイベント&マルシェ
- ・食藍を使った料理イベント
- ・子育て支援センターみらいでのワークショップ

### ミライズ西側広場

- ・ミライズ藍マルシェ(10:00~15:00)
- ・ハンドメイド雑貨やフード、スイーツに加え  
今回も藍製品が出品予定

### 美馬市役所

- ・藍染の市旗を掲揚(藍の日前後1週間程度)

### 美馬市立図書館

- ・「とくしま藍の日」企画展
- ・藍染モザイクアート
- ・藍染ミサンガ製作ワークショップ
- ※詳細は図書館だより(P17)をご覧ください

### うだつの町並み

- ・藍染ミニフラッグや風鈴が町並みを彩ります
- ・うだつの町並み検定クイズラリー(景品あり)
- ・双六で藍大尽をめざそう!(賞品あり)

### 道の駅藍ランドうだつ

- ・船着き場公園には藍染の帆を展示

### 青木家住宅

- ・生葉染め体験会(①8:00~9:00 ②9:30~10:30)
- 要予約 [aoitedome@gmail.com](mailto:aoitedome@gmail.com)

藍色の製品を身につけて  
イベント会場に繰り出そう!

藍色の製品を身につけた方は  
市内複数店舗でうれしい特典あり!

イベントの詳細や特典内容は  
こちらからご確認ください→  
※イベント情報は随時更新  
します



問 美と健康のまち推進課 ☎52-5730

スタジアムで選手に熱い声援を送りましょう!

## 7/22(土)は徳島ヴォルティス市民デー

7月22日(土)のヴァンフォーレ甲府戦は美馬市民デーとして、美馬市に在住・在学の小中高生を無料で招待します。また、美馬市にお住まいの大人の方も優待料金でご案内します。観戦を希望される方はお申込みください。

【対象】 美馬市在住・在学の方

【申込期間】 7月8日(土)午前10時~7月14日(金)午前9時

【申込可能枚数】 1人あたり2枚まで

※同伴者も美馬市在住・在学の方である必要があります。  
※チケットは限定150枚。申込多数の場合は抽選となります。

【料金】 小中高生…無料、大人…1000円

問 観光交流課 ☎52-5610

申込フォーム



©2009 TV CO.,LTD.

# 人生100年時代を美しく生きるために ジェロントロジーを学ぼう

問 申 美と健康のまち推進課 ☎52-5730 FAX 52-5731  
✉ [biken@mima.i-tokushima.jp](mailto:biken@mima.i-tokushima.jp)

## 高齢化社会のさまざまな課題を解決することを目的とした幅広い学問 ジェロントロジーを学ぶ モニター受講生(3期生)募集

(一財)日本総合研究所が配信する教育コンテンツ「ジェロントロジー総合講座」のモニター受講生を募集します。講座を終了後には、市が認定した「ジェロントロジー市民アンバサダー」として活動ができます。参加者間で親睦を深めながら受講しましょう。

### ▶受講場所

地域共生交流施設 小星ベース

### ▶対象

健康や医療、お金のことなど「100歳人生」を過ごすうえで重要なテーマに関する講座を受講し、課題を提出するとともに、ワークショップやその他活動に参加していただける方

### ▶申込方法

受講者の氏名、年齢、住所、電話番号をお電話でお知らせください。

### ▶講座日程

6月23日・30日  
7月7日・14日・21日・28日  
時間は各日午前9時~午前11時  
(※1日2講座ずつ6日間の受講が必要です。)

### ▶受講費用 無料

### ▶申込期限 6月20日(火)

### ▶定員 15人

### 講座テーマ一覧

- ・健康 ・医療 ・福祉 ・金融 ・社会参加
- ・美容、美麗 ・移動、旅行 ・ところと宗教

## ジェロントロジー講演会 「ところと宗教」&ワークショップ

上記の「ジェロントロジー総合講座」講師による連続講演会第一弾として、「ところと宗教」の講師を務める高瀬先生から、変わりゆく社会の中で「縁」がどう移り変わってきたか、また現代社会においてどうつながりを築いてゆかかといった内容について講演いただきます。講演の中には、ゲームもあります。午後からは、高瀬先生と一緒に100歳人生を「想像×創造」するワークショップもあります。ぜひご参加ください。

### ▶日時 8月20日(日)

- ①午前の部 午前10時~正午:講演会
- ②午後の部 午後1時~午後3時:ワークショップ
- ※2部制です。午前・午後いずれかの参加も可能です。

### ▶場所 地域共生交流施設小星ベース

### ▶対象 市内在住または在勤の方

### ▶講師 大正大学社会共生学部 専任講師 高瀬 顕功 先生

### ▶申込方法 受講者の氏名、年齢、住所、電話番号をお電話でお知らせください。

### ▶申込期限 6月30日(金)

### ▶定員 ①②それぞれ30名ずつ



## 固定資産評価審査委員会委員と教育委員会委員が任命されました

美馬市議会で同意を得ていた各種委員として、固定資産評価審査委員会委員に宮田英治氏、武田晋一氏、緒方利春氏、教育委員会委員に藤本政義氏がそれぞれ任命されました。



固定資産評価審査委員会委員  
宮田 英治氏



固定資産評価審査委員会委員  
武田 晋一氏



固定資産評価審査委員会委員  
緒方 利春氏



教育委員会委員  
藤本 政義氏



## 7月2日に穴吹川一斉清掃を行います

7月の河川愛護月間に伴い、穴吹川で一斉清掃を実施します。ごみのない美しい川は、地域に住む私たち一人ひとりが守っていかなければなりません。この機会に河川の環境美化活動への積極的な参加をお願いします。

【日時】7月2日（日）午前7時～午前9時（小雨決行）

※7月9日は美馬市議会議員補欠選挙のため、雨天による延期はしません。雨天中止の場合は、音声告知放送で午前6時頃にお知らせします。

【場所】穴吹川全域（穴吹町管内）

【物品配布およびごみ集積場所】（のぼりが目印です）

次の場所で物品（ごみ袋、手袋）を配布します。

- ふれあい広場向かい側堤防北詰
- しての家駐車場
- 松浦真勝様宅東側堤防
- ブルーヴィラあなぶき入口
- 新市場橋両岸堤防
- 宮内・白人神社前
- 中屋集会所
- 古宮生活改善センター駐車場
- 天神・清流の家駐車場

### 注意事項

※必ずごみの分別をしてください。集めたごみは、袋ごとに、燃やせるごみ、燃やせないごみ、カン、ペットボトル、ビンに分別してください。皆さんのご協力をお願いします。

※側溝等から出る土砂および草刈り作業で出た草は収集できません。



☎ 環境下水道課（環境担当）☎ 5 2 - 8 0 2 0

## 住民税非課税世帯等に対する電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金について

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対し、1世帯あたり3万円の給付金を支給します。給付金を受給するためには手続きが必要な場合があります。

いずれかにあてはまる世帯が対象です

世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税の世帯  
（※基準日：令和5年6月1日）

6月下旬頃から順次、通知書を送付しますので、振込先等を確認してください。変更がなければ世帯主の指定口座に現金を振り込みます。**（手続きは不要です。）**  
⚠ 振込口座を変更したい場合、または通知書に振込口座が印字されていない場合は手続きが必要です。

予期せず、令和5年1月から6月の収入が減少し、住民税非課税世帯相当の収入となった世帯（家計急変世帯）

必要書類を持参のうえ、生活福祉課窓口（市役所南館2階）までお越しください。  
【必要書類】①本人確認書類※の写し②収入額が分かる書類③受取口座を確認できる書類の写しなど  
※顔写真入りの書類（運転免許証、マイナンバーカード等）の場合は1点、顔写真入りではない書類（健康保険証、介護保険被保険者証、年金証書等）の場合は2点以上必要

⚠ 振込時期は7月中旬を予定しています。

☎ 生活福祉課（価格高騰重点支援給付金担当）☎ 5 2 - 5 6 0 4

## マイナンバーカードを使ってコンビニで各種証明書が取得できます！

手数料は  
200円



☎ 市民課☎ 5 2 - 8 0 0 1

近くのコンビニエンスストアのマルチコピー機で、住民票の写しや課税証明書などが取得できます。

マルチコピー機設置店舗に限り、午前6時30分から午後11時まで（メンテナンス時を除く）ご利用いただけます。

⚠ 15歳未満の方や、成年後見人およびDV支援措置により交付制限を受けている方を除きます。あらかじめご了承ください。

マイナンバーカードの交付時に設定した**暗証番号（4桁の数字）**を入力し、本人確認を行う必要があります。利用方法等詳しくはこちら→

