

コロナにまけるな ~フレイルを予防しましょう~

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいことが明らかになっています。高齢者が自分自身を守るためには、手洗いを中心とした感染症予防が重要です。また、人が多く集まる場所を避けることも必要ですが、家に閉じこもりがちになると、動かない事(生活不活発)による、心身や脳の機能が低下する**フレイル(体が弱くなる・虚弱)**が進みます。そのため、一人一人が新型コロナウイルス感染症に負けない暮らしを続け、フレイルを予防しましょう!!

コ コロの元気を維持してストレス解消!!

ストレスで心の元気がなくなると免疫力が落ちます。ストレスをためないよう、簡単な運動やおいしい食事、ぬるめのお風呂にゆっくり入る。映画やお笑いのビデオなどでストレス解消。普段はできないことにも挑戦してみてくださいはいかがでしょう? (園芸、読書)

ク 腔機能を維持しましょう!!

パタカラ体操で飲み込む力をアップさせましょう。(パパパ、タタタ、カカカ、ラララとそれぞれ10秒間できるだけ早く発音するトレーニングです)



な んでも食べて免疫力アップ!!

しっかりとした食事をとることが免疫力アップにつながります。活動の低下は食欲減退を引き起こし、簡単な食事ばかりで済ませてしまうと、筋力や免疫力の低下を引き起こします。また、お口の筋力も低下しますので、たんぱく質や野菜をよくかんで食べましょう。



に んち機能低下を予防しましょう!!

閉じこもりの状態が続くと、認知機能の低下を招き、判断力や記憶力の低下やうつ症状が現れます。脳を刺激する運動(コグニサイズ)を行うことで、認知機能の低下を予防しましょう。

認知課題

- ・じゃんけん
- ・歌う
- ・数える
- ・計算する
- ・しりとり



運動課題

- ・足踏み
- ・ウォーキング
- ・椅子に座って足踏み
- ・腕ふり



組み合わせると同時にすることで脳と体の機能低下を防ぐ!!

マ スクの着用やせきエチケット、手洗いやうがいをしましょう!!

体温測定で自己管理し、発熱や風邪症状がある場合は、すぐに病院には行かず、かかりつけ医やコールセンターに電話で相談してください。



け んこう維持のための運動をしましょう!!

外でのウォーキングや、ちょっとした筋トレ(スクワット)、ラジオ体操、玄米ダンベル体操などで介護予防に取り組みましょう。

る すにしないで、家にいましょう!!

不要不急の外出は避け、やむを得ず外出する場合も「密閉」「密集」「密接」を避ける行動をとりましょう!



な るべく誰かと話しましょう!!

家にいる時間が長いと、限られた人とだけの会話になりがちです。電話やEメールなど普段はあまり使わない方もこの機会に、遠くの家族や友達と会話を楽しんでみてはいかがでしょう。また手紙を書くのも脳トレになります。

※詳しくはホームページをご覧ください。

図 介護保険課(内線2437)

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当の現況届を忘れずに!

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。

児童手当を引き続き受給する方は、毎年6月に現況届を提出する必要があります。



書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

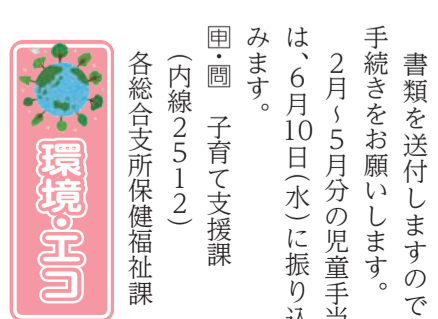
書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。

書類を送付しますので、手続きをお願いします。2月~5月分の児童手当は、6月10日(水)に振り込みます。





東日本大震災の被災者生活再建支援制度手続きはお済みですか

被災された未申請世帯は申請手続きをしましょう。申請期限 令和3年4月10日

支給対象 被災証明書が大规模半壊以上で住宅再建(建設・購入・補修・賃借)の契約が済んでいる世帯 ※賃借は公営住宅を除く。 ※申請、受給済みの世帯の方は申請できません。

東日本大震災被災者住宅再建事業補助金の相談

被災証明書が半壊以上で住宅再建(建設・購入・補修)をした、または予定している世帯で、加算支援金以外の補助金を申請していない世帯は、早めにご相談ください。申請期限 令和3年2月15日

令和元年東日本台風災害義援金の手続き

本災害により、人的被害(死亡・行方不明者、重症者)および住宅に一部損壊以上の被害を受けた方に対して、義援金の配分を実施しています。

住家被害の対象者には、被災証明書と一緒に申請書を送付しています。災害義援金の受給には申請が必要です。特別な事情により、窓口や郵送による申請手続きが

困難な方はご相談ください。 困難な方はご相談ください。

防災士養成研修講座を延期します

例年8月に実施していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の防止のため延期します。

洪水ハザードマップを全戸配布します

事業者の方などで必要な場合は、危機対策課、各総合支所地域振興課、各支所で配布します。なお、ホームページでも公開しています。



(防災マップ)

震災移転再建時に水道加入金が免除されます

震災で住居などを移転再建する方の負担軽減のため、特例措置として加入金を免除しています。

対象 給水区域内(石巻市・東松島市内)において、震災により住居などが被災した方で、移転再建する際に、新たな給水装置を設置すると同時に被災した場所の給水装置の廃止手続きをする方 ※建売住宅や中古住宅など、すでに加入手続き済みの物件を購入の場合には、免除の対象外です。

申請期限 令和3年3月31日

市民税・県民税の納税通知書を発送します

令和2年度の市・県民税の納税通知書を6月10日(水)に納税義務者・納税貯蓄組合長に送付します。納期内に納めるようお願いいたします。

なお、令和2年度の課税(非課税)証明書は6月10日(水)から発行します。 市民税課 課税について (内線3095) 証明書について (内線3106)

令和元年東日本台風に伴う被災家屋などの解体・撤去申請

- 対象** 被災証明で、半壊以上の判定を受けた家屋などの所有者および中小企業法第2条に規定する中小企業事業者
- 対象範囲**
- 1 住宅・併用住宅(居宅と店舗など)、事務所などの上屋
 - 2 住宅・併用住宅、事務所などの基礎(基礎くいば対象外)
 - 3 浄化槽(みなし浄化槽含む)・汲み取り式便槽(住宅など一体的に解体する場合のみ対象)
- 受付期限** 7月31日(金)
- 必要書類**
- ・被災家屋等解体申請書
 - ・印鑑登録証明書
 - ・身分を証明できるもの
 - ・被災証明書の写し
 - ・令和元年10月14日以降に発行された登記事項全部証明書(未登記の場合は、固定資産評価証明)
 - ・建物配置図
 - ・建物などの被災状況がわかる写真
- ☎ 廃棄物対策課(内線3372) 各総合支所市民生活課

「災害復興住宅融資」無料相談会 要電話予約

住宅金融支援機構(旧住宅金融公庫)は、震災により被害を受けた方が、住宅の再建・補修をするための融資(建設・購入の場合は当初5年間の金利0%)について、相談会を行っています。また、地元金融機関の住宅ローンに関する相談も可能な場合があります。

と き		と ころ
6月15日(月)	午前10時～午後4時	市役所3階36番窓口

☎ 住宅金融支援機構お客様コールセンター 0120-086-353(通話無料)午前9時～午後5時(祝日を除く) 市生活再建支援課 (内線 3965)

「住まいの復興給付金」申請相談会

東日本大震災で被災した住宅(借家を除く)の所有者が、平成26年4月の消費税率8%引き上げ以降に、住宅を建築・購入、または補修(工事費が税抜き100万円以上)し、その後居住する場合に、消費税増税相当(建築・購入で消費税率8%の場合、最大約90万円、消費税率10%の場合、最大約150万円)の給付が受けられる制度です。 ※申請は、住宅の引渡日から1年以内に行ってください。

(令和3年12月31日までに引き渡された住宅が対象) ※次の場合は申請対象外です。被災時に住宅を所有していなかった場合/賃貸にお住まいだった場合/消費税率5%で建築・購入、あるいは補修を行っている場合 相談内容 給付の可否、申請書の記入方法、必要書類、作成済み書類の確認など ※会場では申請書の提出はできません。

と き		と ころ
6月15日(月)	午前10時～午後4時	市役所3階36番窓口

☎ 住まいの復興給付金事務局コールセンター 0120-250-460(通話無料)午前9時～午後5時(土日・祝日を除く) 市生活再建支援課 (内線 3965)

方言に感じる親近感



道路第2課 高濱 洋一さん(45) 岡山市から派遣

今年4月から、東日本大震災や令和元年東日本台風(台風19号)などで被災した道路や橋の復旧・復興に関する設計、発注、監督業務に携わっています。岡山市役所に勤務した20年間のうち、19年間は道路工事関係の部署で働き、その実績と経験を生かして、震災復興に貢献したいと派遣を志願しました。赴任の際は、岡山市から1泊2日かけて車で来ました。石巻市に到着して石巻河南インターチェンジ周辺の大きなスーパーを目の当たりにした時は、想像以上に発展していることに驚きました。こちらの方言が、自分の出身地(長崎県佐世保市)とイントネーションが似ていることに、親近感も感じています。何年、石巻市の仕事に携われるか分かりませんが、派遣終了時に満足できる成果を出し、一生の良い思い出となるように前向きに頑張ります。復興完了の暁には、全国でも目覚ましい発展を遂げた地として、注目される都市になってほしいです。

防災「合言葉」受賞作品

忘れるな あの日の記憶と 避難場所

飯野川小学校2年生 生出 莉愛

☎ 学校安全推進課(内線5082) 令和元年度石巻市学校防災推進会議

防災ラジオテスト放送 4月の測定結果

6月11日(木)午後3時ごろ 空間放射線量 4月の測定結果 除染などが必要となる空間放射線量は、毎時0.23μSv/hと定められています。市内において放射線量の測定を行った結果、測定地点の全てで、健康に影響を与えるような数値は検出されませんでしたのでご安心ください。

空間放射線量の測定結果 (単位: マイクロシーベルト/時)

測定箇所	測定結果	測定期間
市立小学校、市立中学校、市立高等学校 (敷地)	0.06~0.10	4/7~4/27
市立保育所、私立幼稚園、私立保育園 (敷地)	0.04~0.08	4/6~4/27
公共施設等 (ホットスポット調査)	0.06~0.09	4/3~4/27
牡鹿地区集落	0.06~0.13	4/7~4/21

※住民持ち込みによる食品などの放射性物質の簡易検査および空間放射線簡易測定器の貸し出しを行っています。 環境課(内線3369)

高齢者福祉サービスのお知らせ

在宅高齢者の方の日常生活を支援するため、介護保険サービスとは別に、次のような福祉サービスを行っています。サービスにより利用者負担などの要件がありますので、詳しくは問い合わせください。

サービス名	概要	対象要件
老人日常生活用具給付等事業	介護が必要な高齢者の方に、電磁調理器などの日常生活用具を給付します。対象用具によって限度額が異なります(限度額を超えた金額は、自己負担)。※用具購入前の申請が必要です。	65歳以上で本人および世帯全員が市民税非課税の方で要件に該当する方(例)電磁調理器:要介護または要支援と認定された方 ※対象用具によって要件は異なります。
外出支援サービス	公共交通機関を利用することが困難な高齢者の方に、通院などのために利用する寝台車などのタクシー料金の一部を助成します。	65歳以上で介護保険が要介護3~5と認定された市民税非課税の方
ひとり暮らし老人等緊急通報システム事業	1人暮らしの高齢者などに、緊急通報システム機器を設置し、急病などの緊急事態に迅速な対応を行います。	・65歳以上で慢性疾患などのため日常生活に注意を必要とする1人暮らしの方など ・80歳以上の1人暮らしの方など
寝具洗濯乾燥消毒サービス事業	寝具の衛生管理が困難な高齢者の方に、寝具の洗濯、乾燥、消毒のサービスを行います。	65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯に属し、世帯全員が市民税非課税の方
訪問理美容サービス事業	理容・美容店の利用が困難な高齢者の自宅を訪問し、理容、美容のサービスを行います。	65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの世帯に属し、介護保険において要介護3~5と認定され、かつ市民税非課税の方
バリアフリー住宅普及促進事業	手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修資金の助成を行います。※工事着工前の申請が必要です。	65歳以上で住居の改良が必要と認められる世帯全員が市民税非課税の方 ※「要支援」、「要介護」認定者は除く
生きがいデイサービス事業	家に閉じこもりがちな高齢者の方を対象に、公共施設などで「集いの場」と趣味製作などの「活動の場」を提供します。	65歳以上の家に閉じこもりがちな方で「要支援」、「要介護」の認定を受けていない方

市内地域包括支援センター、ご利用の居宅介護支援事業者、市福祉総務課(内線2455)、各総合支所保健福祉課

「食」の自立支援事業	心身、環境の要件が、日常の食生活において支援が必要である高齢者の方に、栄養バランスのとれた食事を届けるとともに、安否確認を行います。	65歳以上の1人暮らし、または高齢者のみの市民税非課税世帯に属する方
介護用品支給事業	在宅で高齢者を介護している家族の方に、紙おむつ、尿取りパットなどの購入給付券を支給します。	世帯全員が市民税非課税で、在宅の要介護認定を受けている65歳以上の方を介護している家族

市内地域包括支援センター、ご利用の居宅介護支援事業者、市介護保険課(内線2445)、各総合支所保健福祉課



ごみ減量とリサイクル

5月30日(土)~6月5日(金)は、「ごみ減量・リサイクル推進週間」です。

「循環型社会」をつくるために、3R(スリーアール)を実践しましょう。

- Reduce(リデュース)** ごみを減らそう。必要以上に買わない、もらわない。
- Reuse(リユース)** 繰り返し使おう。別の使い道も考えてみよう。
- Recycle(リサイクル)** 再び資源として利用しよう。

できることから始め、「み

ごみ集積所のカラス対策にご協力を

カラスはエサを求めてごみ集積所に集まり、ごみを散乱させますので、次の対策をしましょう。

- ・エサとなる生ごみを、できるだけ減らす。
- ・生ごみは不要になった紙などで包み、外から見えないように指定袋の真ん中に入れる。
- ・収集日の午前8時30分までに集積所に出す(前日の夜には出さない)。

場合は、防鳥ネットなどの使用も有効です。

不法投棄はやめましょう

5月30日(土)~6月5日(金)は「全国ごみ不法投棄監視ウィーク」です。

空き地や一般家庭ごみ集積所へ、産業廃棄物や粗大ごみが捨てられています。不法投棄禁止違反は、5年以下の懲役もしくは、1000万円以下の罰金、または併科に処せられる犯罪行為です。もし、不法投棄が行われている現場を目撃したら、すぐ警察に110番通報してください。

空き地は適正に管理しましょう!

空き地の所有者は、雑草の繁茂や、害虫の発生などにより周辺の住民の迷惑にならないよう適正に管理しましょう。

ようにしましょう。

愛犬のみなさまへ

飼い犬のふんを回収しなかつた場合、指導・勧告の対象となります!

散歩中のふん尿の始末は飼い主の責任です。尿を洗い流せるよう水の入ったペットボトルや袋などを携帯し、回収後のふんは家庭で処理しましょう。また、他人の建物などへの排尿はやめさせましょう。

「犬の放し飼い」は県の条例で罰せられます!

飼い犬は道路などに接しない、人の通らない場所に必ずつないで飼いましょ。また、散歩のときは必ずリードを付け、犬の急な飛び出し事故などを避けるためにも、リードはコントロールできる長さに調節し、歩行者や車の運転者も安心できる散歩を目指しましょう。

6月は環境月間です!

道路・公園、河川敷などにごみが散乱しています。美しい環境をつくり、清潔で健康な生活を送るために、私たち一人一人が周囲の環境を保っていきましょう。

お知らせ

自動車税種別割の納め忘れはありませんか?
自動車税種別割の納期限は6月1日(月)です。

未納の方は、早急に納付してください。納税についてのご相談は、早めにご連絡ください。

国家公務員事務職員採用試験のお知らせ

税務のスペシャリストとして活躍するバイタリティあふれる税務職員を募集します。受験資格や申し込みは、ホームページをご覧ください。

受付期間 6月22日(月)~7月1日(水)

仙台国税局人事第二課
022-263-1111
人事院東北事務局
022-221-2022
石巻税務署
022-415-1



税務署での面接相談は事前予約をしましょう

面接相談を希望する方は、所轄の税務署にご連絡ください。

予約の際、氏名・住所・相談内容を伺い、相談日に持参する書類などをお伝えします。

住民票の請求について

住民票は本人および同一の世帯の方が申請することができます。代理人が申請する場合は本人からの委任状が必要です。

また、マイナンバー、住民票コード入りの住民票を代理人が申請する場合は、委

任状が必要なほか、窓口での交付はできないため、本人の住民登録地へ郵送します。その際の封筒や郵送料は本人負担となりますのでご了承ください。

浄化槽の保守点検を

浄化槽は、保守点検・清掃および年1回の法定検査を行うことが法律で義務付けられています。

保守点検とは 機器などの調整や故障がないかの確認、消毒薬の補充、害虫の駆除などです。

清掃とは 汚泥などの吸引や器機類の洗浄清掃などです。法定検査とは 放流水が適正に放流されているか、保守点検や清掃が適切に行われているかを判断するものです。設置を検討している方へ補助金を交付していますので、設置工事をする前に申請してください。

対象 申請者が使用する一般住宅(下水道事業認可区域などは補助対象外です)

補助金額
・5人槽 332,000円
・6~7人槽 414,000円
・8~10人槽 548,000円

申請 申請者が使用する一般住宅(下水道事業認可区域などは補助対象外です)

申請 申請者が使用する一般住宅(下水道事業認可区域などは補助対象外です)

申請 申請者が使用する一般住宅(下水道事業認可区域などは補助対象外です)

申請 申請者が使用する一般住宅(下水道事業認可区域などは補助対象外です)

生活排水を浄化槽で処理し、「低炭素社会対応型浄化槽」と「節湯・節水機器」を導入した方に補助します。

宮城県低炭素型水ライフスタイル導入支援事業補助金

詳しくは県のホームページをご覧ください

令和2年度のキャッチフレーズは、「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」ワクワク・ライフ・バランス」です。

「男女共同参画週間」を推進しています

6月23日(火)から29日(月)は「男女共同参画週間」です。

7月に開催を予定していた手話奉仕員養成講座(入門課程を、新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、中止します。

地域協働課
(内線4237)

障害福祉課
(内2484)

障害福祉課
(内2484)

障害福祉課
(内2484)

障害福祉課
(内2484)