

※新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容に変更が生じる場合があります。変更があった場合は市ホームページやSNSなどでお知らせしますので詳細は各課へお問い合わせください。

## がんばれ子育て

### 子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外の世帯分)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたひとり親以外の子育て世帯の生活支援を行うため、特別給付金を支給します。  
対象(次のいずれかに当てはまる人)

①令和3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当が支給される受給者のうち、住民税が非課税の世帯

※申請は不要です。支給方法や時期などの詳細は決まり次第、対象者に通知を郵送します。

②新型コロナウイルス感染症の影響で、令和3年1月以降に家計が急変し、令和3年度の住民税均等割)が非課税である人と同様の事情にあると認められる18歳未満の児童(障がい者は20歳未満)を扶養する父母など

※申請が必要です。申請・支給方法、支給時期などの詳細は決まり次第、広報や市ホームページでお知らせします。

給付額 児童一人あたり一律5万円

※住民税非課税世帯が対象となります。申告がお済みでない人や収入がなかったため申告をしていない人は住民税の申告をしてください。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557  
厚生労働省コールセンター  
☎0120-811-1166  
☎0120-300-466

### 7月は児童扶養手当の支給月です

7月9日(金)に5月、6月分の児童扶養手当を受給者の口座に振り込みますので、通帳をご確認ください。

※「児童扶養手当」とは、ひとり親家庭を対象に支給される手当です。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

### ひとり親家庭のみなさんへ

お子さんの入進学に必要な資金計画はお済みですか。入進学する際には、入学金・授業料のほか、施設設備費や制服代などの経費が必要です。県では、母子・父子・寡婦家庭のお子さんの入進学に必要な資金計画について相談に応じます。

まずはお早めにご連絡ください。

▼母子・父子・寡婦福祉資金貸付限度額(例)  
公立高校・自宅通学の場合  
修学資金 月額 2万7,000円

就学支度資金 15万円

※貸し付けには審査があります。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 山梨県中北保健福祉事務所福祉課

☎0551-2313443

### 体験保育「ほほえみ」の開催時間の変更について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、未就学児の親子を対象にした体験保育「ほほえみ」の開催時間が変更になります。

変更前 午前9時30分～11時  
変更後 午前10時30分～11時

※場所、対象、定員の変更はありません。

↓問合せ 子育て支援課

☎274-8557

### パパママ学級

※広報折込の「保健事業のお知らせ」もあわせてご確認ください。

▼ウェルカムベビー①

日時 7月8日(木)午後6時45分～受付  
午後7時～8時30分

内容 菌の話、虫歯リスク検査、食事の話、妊婦疑似体験など

▼マタニティーヨーガと母乳教室

日時 8月2日(月)午後1時15分～受付  
午後1時30分～3時30分

内容 助産師によるマタニティーヨーガ、母乳の話など

↓申込み・問合せ 健康増進課  
☎274-8542

## 健康ライフ

### 対象区域に通勤・通学する人へのPCR検査費用助成について

市では、東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県内のまん延防止等重点措置等対象区域にある会社、学校に通勤、通学する人を対象に、PCR検査(抗原定量検査を含む)費用の一部を助成しています。

助成対象や申請方法などの詳細は、市ホームページをご確認ください。

URL <https://www.city.chuo.yamanashi.jp/soshiki/seisaku/siseisenryaku/osirase/9333.html>

↓問合せ 政策秘書課

☎274-8512

### こころの健康相談

「夜眠れない」「憂鬱ゆううつな気分が続く」などの心の病気が心配な人は「相談ください」。

なお、希望者が多い場合は、「医療にかかっていない人を優先します」。

カウンセラー面談(要予約)

7月19日(月) 午後1時～5時  
保健師電話相談(予約不要)

7月9日(金) 午後1時～4時

↓相談・申込み・問合せ 健康増進課  
☎274-8542

# 充実ふくし

## 国民健康保険限度額適用認定証などの申請手続きについて

### ▼限度額適用認定証とは

入院や外来診療などで医療費が高額になる場合、限度額適用認定証を医療機関に提示すると医療機関の保険適用にかかる支払いが自己負担限度額までとなります。自己負担限度額は世帯の課税状況で異なり、課税状況によっては食事が減額される場合もあります。

※国民健康保険税に未納がある世帯では利用できないことがあります。

### ▼更新手続

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。8月1日以降も引き続き適用を受けるためには、再度申請が必要です。※新規の申請は随時受け付けています。

**申請場所** 保険課、玉穂・豊富支所  
**持ち物**

- ・国民健康保険証
- ・印鑑
- ・申請者の本人確認書類(運転免許証など)
- ・世帯主および適用証の交付を受ける人のマイナンバーのわかるもの
- ・お手持ちの限度額適用認定証など
- ・住民税非課税世帯の人で、過去1年間に90日を超えて入院をしている場合

は、過去1年間の入院にかかる領収書など入院期間のわかるもの

**申請期間** 7月1日(木)～

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

## 国民健康保険証が新しくなります

現在お持ちの国民健康保険証の有効期限は、7月31日までです。

※有効期限内に75歳になる人は、誕生日から後期高齢者医療へ移行するため、有効期限は誕生日の前日になります。また、有効期限内に在留期限となる外国籍の人は、在留期限が有効期限になります。

国民健康保険税を完納されている世帯には、7月末までに簡易書留郵便で保険証を郵送しますが、未納がある世帯には保険証が郵送されません。

未納のある世帯には、はがきで通知しますので、保険課で手続きを行ってください。

※70歳から74歳の人に交付している高齢受給者証は、8月1日交付分から保険証と一体化になります。

### ▼保険証の有効期間が変わります

令和3年度から高齢受給者証との一体化に伴い、保険証の有効期間が「8月1日から翌年7月31日まで」に変更になります。

※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545

## 国民年金保険料の納付に困ったら

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合は「保険料免除制度」や「保険料納付猶予制度」をご利用ください。申請者本人、配偶者、世帯主の前年所得で審査し、承認されると保険料の納付が免除・猶予されます。

免除や猶予を受けずに保険料が未納の状態で障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

申請書は保険課、玉穂・豊富支所、年金事務所に備付けてあります。

**申請場所** 保険課、玉穂・豊富支所、竜王年金事務所

**申請期間** 7月1日(木)～

※申請は原則として毎年必要です。詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 保険課 ☎274-8545  
竜王年金事務所 ☎278-11100

## いきいき倶楽部

### まごころ学園「演芸鑑賞会」

**日時** 7月21日(水)  
午後1時30分～2時30分  
**場所** 玉穂生涯学習館  
**内容** 「講話で語る浅利与一」  
**対象・定員** まごころ学園生徒 40人(先着)

**申込期限** 7月16日(金)まで

※参加者は当日マスクを持参して着用してください。また、風邪の症状があるなど体調の悪い人は参加をご遠慮ください。

※会場までの移動は、送迎バスを運行します。利用を希望する場合は、申し込み時にお伝えください。また、停車場と停車時間はお問い合わせください。

※まごころ学園は65歳以上の市民であれば、どなたでも入会できます。入会の申し込みは、随時受け付けています。詳細はお問い合わせください。

↓申込み・問合せ 生涯教育課 ☎274-8522

### 整理収納・清掃・接遇講習会

**日時** 8月24日(火) 午前9時～正午  
8月25日(水)、26日(木) 午前9時～午後4時

**場所** 双葉ふれあい文化館  
(甲斐市下今井2330)

**対象・定員** シルバー就業を希望する60歳以上の人 12人(書類選考により決定)  
※事前にシルバー人材センターに登録が必要となります。

**申込期限** 7月20日(火)まで

※この講習を受けると整理収納アドバイザー2級の資格が取得できます。  
※詳細はお問い合わせください。

↓問合せ 山梨県シルバー人材センター 連合会 ☎228-8383

# 手とて

「つながるひろがる支援の「輪」」



## 「共生社会」の実現のために…

すべての命は同じように大切であり、かけがえないものです。誰もが互いに人格と個性を尊重しながら、その人らしさを認め合うことで共に生きる社会（共生社会）の実現へと繋がっていきます。「障害者差別解消法」では障がいのある人に「合理的配慮」を行うことなどを通じて「共生社会」を実現することを目指しています。

### ▼不当な差別的取り扱いの禁止

障がいがあることを理由に対応を拒否したり、介護者などの同伴を入店条件にすること。

### ▼合理的な配慮の提供

筆談・手話などの「コミュニケーション」手段を用いた意思疎通の配慮をする。

お互いが理解し合っていて、暮らしやすい地域を目指しましょう。

↓問合せ 福祉課

☎274-8544



## 「緩和ケア」って何？ 最近の緩和ケア事情

山梨大学医学部附属病院 麻酔科 診療助教 熊倉康友

みなさんは緩和ケアとはどのようなものだと思いますか？

「緩和ケアって、最後の最後にするようなものでしょ」「モルヒネとか使っていて聞いたけど、なんだか怖い」「痛みはとってけると聞いたけど、変になる。命が短くなる」などと考えている人もいると思います。しかし、最近の緩和ケアはそれとは大きく変わってきています。

平成26年に専門家や患者家族などから意見を募集して市民に向けた緩和ケアの説明文が作られました。それによると、「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人ひとりの身体や心などのさまざまな辛さやわらげ、より豊かな人生を送ることができるよう支えていくケア」とされています。つまり、緩和ケアというのは病気になるって困っていれば、いつでも誰でも家族にも行われるべきもの

で、より良い人生を送るためのケアなのです。そのために痛みやほかの辛い症状で苦しむ必要はなく、必要な薬などを使って辛さをやわらげていきます。最新の研究では病気と診断された時から緩和ケアを受け、つらい思いを我慢せずに治療を進めていくことが病気にも余命にもいい影響をもたらすこともわかってきています。

緩和ケアにおいて痛みの緩和は非常に重要です。特に治療中のがんの患者さんでは5割以上の人が痛みを感じており、またその痛みは十分に緩和されていないといわれています。そんな痛みですが、モルヒネなどの医療用麻薬は非常に強力な武器になります。ただ未だに誤解も多い薬です。世間で噂される違法薬物とは全く別物で、ちゃんと認可された痛み止めです。適切に用いれば、いわゆる中毒になることはまずありません。それどころか、

胃潰瘍などの一般的な痛み止めの副作用が生じず、実は身体に優しい痛み止めです。我々専門家は、このような薬を痛みの原因に応じて使い分けたり、病気の進行具合で薬を使うということはありません。痛みを抑え、ストレスを減らすことは病気に立ち向かう体力の維持にきわめて重要で、治療の継続にもつながります。もちろん命の長さを短くするような作用はありません。

最近では、緩和ケアはがん以外の病気に対しても広がってきています。ぜひ、みなさんも辛さを我慢せず、主治医や看護師さんに相談して、必要があれば我々緩和ケアの専門家もお手伝いさせていただきます。病気があってもより良い人生が送れるようにみんなでサポートしていきます。

企画 一般財団法人 里仁会

5/1 (土)

## 旬の野菜を召し上がれ!

～農産物直売所た・から～



抹茶と一緒に、あま〜いお菓子をばくり♪

ゴールデンウィークの特別企画として「た・からミニイベント」が開催されました。

地元の新鮮野菜はもちろん、手づくりピザの販売やバザーなどが行われました。また、無料で抹茶とお菓子が振る舞われ、訪れた人たちはうれしいサービスにほっと一息ついていました。



地元の農家さんが心を込めてつくった野菜が並びます

## ひきこもりへの理解と支援を

～玉穂総合会館～

5/22 (土)



講演では支援に大切なことが語られました

障がい者相談支援センター「穂のか」主催による、ひきこもり支援学習会が開催されました。

峡東保健福祉事務所の芦沢茂喜さんを講師に招き、「ひきこもりでいいみたい」と題した講演や、実際にひきこもりを経験した人から回復までの過程や関り方などを聞き、参加者にとってひきこもりに対する理解を深める機会となりました。



経験談から支援について考えます

5/23 (日)

## ふるさとの歴史を歩いて

～玉穂地区～



木陰でちょっと一休み

中央市スポーツ推進委員協議会主催による、市民ウォーキング大会が開催されました。

参加者は、玉穂地区の史跡や名所を訪ねて、地域の伝統や歴史に触れながら、約4.5kmのコースを歩きました。この日は天候にも恵まれ、初夏のウォーキングを満喫していました。



絶好のウォーキング日和でした

## 📷 きれいに咲きますように 🎵

～田富南小学校北側遊休地～

5/30 (日)



参加者みんなで協力して、種まきを行ないました

今年も遊休農地解消と環境美化を目的に、西花輪地区の有志でつくる「西花輪地域活動協議会」が、ひまわりの種まきを行いました。

当日集まった約70人の参加者は、約1,500㎡の農地に、ひまわりがきれいに咲くことを願いながら一粒一粒丁寧に種を植えていました。



協議会の人から種をもらいます