

医療・保険・年金

国民健康保険税が  
改正されました

▼問合せ 税務課  
☎62-2153

国民健康保険税納税通知書を、世帯主宛に送付します。世帯主が職場の健康保険等の被保険者でも、世帯に国民健康保険の加入者がいる場合、世帯主分の保険税は含まれていません。

国民健康保険税の改正点

- 賦課限度額の改正  
医療分が61万円から63万円に、介護分が16万円から17万円に変更されました。なお、この改正で税額に影響が出る方は、課税限度額に達している方のみです。
- 軽減措置制度の拡充  
軽減判定基準が変更となり軽減対象者が拡大されます。
- 【7割】 33万円以下（変更なし）
- 【5割】 33万円+28万5千円×（被保険者数）以下
- 【2割】 33万円+52万円×（被保険者数）以下

※国保税には世帯の所得に応じて負担を軽くする軽減制度があります。適用されるのは、世帯主及び加入者全

員が確定申告（町民税申告含む）を済ませている世帯に限られます。申告をしていない世帯には軽減制度が適用されないことがありますので、必ず申告を済ませてください。

限度額適用認定証（標準負担額減額認定証）の更新

▼問合せ 町民課  
☎62-2154

限度額適用認定を受ける窓口での支払いが限度額までとなります。「限度額適用認定証書」は、申請により交付されます。住民税非課税世帯には、入院時の食事代の減額も併せた「限度額適用・標準負担額減額認定証」が申請により交付されます。

どちらも有効期限が7月31日（金）までです。継続して入院している方などは8月以降、再度申請が必要です。なお、外来でも適用となります。

川越年金事務所が移転します

▼問合せ 町民課  
☎62-2154

7月27日（月）より川越年金事務所が移転します。  
新住所 川越市脇田本町8-1  
U PLACE 5階  
受付時間 平日8時30分～17時15分

Spalte des Doktors  
医師のコラム

夏バテについて

夏バテとは医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などです。

夏バテ解消や夏バテにならないようにするには、「しっかり栄養補給」をすることが重要です。特に不足しやすいたんぱく質やたんぱく質をかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂取してください。たんぱく質は、肉、魚、大豆製品などに含まれており、一食ごとにいずれかを摂るよう心がけましょう。またビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に食事に取り入れてください。

食欲増進には、しょうがやしそなどの香味野菜やカレー粉などの香辛料が効果的です。また、レモンや梅干しなどに含まれるクエン酸には疲労回復効果があるためおすすめです。

冷たいものばかり飲んだり食べたりすると胃腸の働きが弱まります。暑くて火を使いたくないときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理を味わうようにしたいですね。

【旬の夏野菜】夏の太陽をたっぷり浴びた緑黄色野菜はカロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。旬の野菜も取り入れ夏を乗り切りたいですね。

熱中症について

熱中症の症状としては、大量の発汗・めまいや立ちくらみ・熱けいれん（筋肉痛、こむら返りなど）、さらに症状が進むと頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感、そして重症化すると高体温、全身のけいれん、意識障害などが起こり死に至ることもあります。

熱中症対策は、「水分を多めに摂る・塩分をほどよく摂る・睡眠環境を快適にする・通気性のいい衣服を着る・日差しを避ける・冷却グッズを身に着ける・クーラーで室内を涼しく・疲れをためすぎない」などです。

水分補給ですが、お茶やビールでは水分補給にならないので、「水」や「麦茶」・スポーツドリンクなどを活用してください。また、カリウムが不足すると細胞内が脱水症状になってしまつので、日頃からバナナや海藻、豆類などをこまめに摂取するように意識していきましょう。特に高齢者や乳幼児、ケガや脳卒中の後、手術後、糖尿病や高血圧、心不全などの病気になる人は熱中症にかかりやすいので注意が必要です。熱中症対策をしっかり意識して夏に備えましょう。

平塚薬局 菅谷店

住所 大字菅谷463-13  
電話 ☎81-6830  
開局時間 9時～18時30分  
定休日 日、祝日



新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や延期となる可能性があります。それぞれの問合せ先にご確認ください。

NEWなひろ

8月27日（木）～9月26日（土）、「男女共同参画推進フォーラム」をインターネット上の特設サイトにて開催します。

毎夏NWE Cを会場として、学習交流を深めてきたこのフォーラムですが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ずオンライン形式での開催とすることになりました。テーマは「つなぐ、あらたな明日へ」女性も男性も共に暮らしやすい社会を創る。動画配信やWEB会議システムを活用したディスカッション、音声

伝言板

消防職員採用説明会

消防職員採用説明会を開催します。

日時 7月28日（火）・29日（水）

13時30分～16時  
場所 比企広域消防本部

対象 17歳～25歳で消防の仕事に興味がある方

※高校生や女性の方の参加も受け付けています。

内容 業務説明、採用案内、先輩の声、消防訓練・施設見学、試験アドバイス、個別相談会

伝言板

「土星と出会おう星王散歩」の参加者を募集します

日時 9月4日（金）、9月21日（月・祝）

19時～20時30分  
場所 小川げんきプラザ

内容 望遠鏡を使って土星や木星を見ます。

対象 成人

費用 無料  
定員 各日20人  
申込み 各日3日前まで（申込受付順）

自衛隊採用試験

【一般曹候補生採用男女試験】  
日時 9月18日（金）～20日（日）のいずれか1日  
受付期間 7月1日（水）～9月10日（木）

【航空学生】  
日時 9月22日（火・祝）  
受付期間 7月1日（水）～9月10日（木）

申込み・問合せ 比企広域消防本部管理課庶務係  
☎23-2265

その他 事前にお電話でお申し込みください。参加費無料、服装自由。

申込み・問合せ 自衛隊埼玉地方協力本部熊谷地域事務所  
☎048-522-4855

夏、見頃のお花をご案内

7月のおすめはヤマユリ。中旬から園内各所にて、約3,000株が順次開花します。セルフガイドマップの配布や、さまざまなガイドツアーも予定しています。

また、上旬からは運動広場花畑の一角で人気のヒマワリも見ることが出来ます。約1,500株の色鮮やかな夏の風物詩をお楽しみください。

問合せ 国営武蔵丘陵森林公園管理センター  
☎57-2111

問合せ 埼玉県立小川げんきプラザ 担当：石井  
☎72-2220

問合せ 国営武蔵丘陵森林公園管理センター  
☎57-2111

広報嵐山に広告を掲載しませんか？

広報嵐山の有料広告を募集しています。毎月1回発行され、町内の各世帯に配布される広報紙は、お店や事務所などの紹介に最適です。ぜひご利用ください。\*申し込み方法や広告掲載料等については町ホームページをご覧ください。また、パナー広告も募集しています。

嵐山町 広報 広告

問合せ 地域支援課 ☎62-2152

ペット訪問火葬のユニオン・レインボー

お別れは、ともに過ごした思い出いっぱいのご自宅で。

ご予約は 0493-39-5577

年中無休・電話受付（受付時間：朝5時～夜23時）

東松山市岡39-2 http://union-pet.com/

広告