

巨大な砂像が
飯岡海水浴場に出現！



あさひ砂の彫刻美術展2019 in 飯岡海岸

旭の夏の風物詩となったこのイベント。この日は7月1日からの公開に向け、2017年のサンドアート世界チャンピオンである保坂俊彦さんを始め、3人のアーティストが制作を開始しました。この迫力ある砂像は今月28日(日)まで見ることができます。(6月25日/飯岡海水浴場)

トピックス

- 後期高齢者医療制度の被保険者証と国民健康保険の高齢受給者証……………2
- 後期高齢者医療制度の保険料が決定……………3
- 7月21日(日)は「参議院議員通常選挙」の投票日……………4

新しくなります

後期高齢者医療制度の被保険者証と 国民健康保険の高齢受給者証

後期高齢者医療制度の被保険者証と、
70歳以上75歳未満の人の国民健康保険(国保)高齢受給者証は、
毎年8月1日に更新されます。

新しい被保険者証などは 8月から使用できます

新しい被保険者証などが届いたら、内容に誤りがないか確認しましょう。新しいものは、8月の診療分から使用することができます。

対象 ●被保険者証…75歳以上(一定の障害がある人は65歳以上)の人 ●高齢受給者証…国保に加入している70歳以上75歳未満の人
送付時期 ●被保険者証…7月中旬 ●高齢受給者証…7月下旬
※7月31日(水)までは、現在の被

保険者証と高齢受給者証が使用できます。

限度額適用認定証などの 更新手続きも忘れずに

医療機関の窓口で提示すると、自己負担限度額までの支払いになる「限度額適用認定証」と、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限も7月31日までです。

8月1日(木)から使用できる認定証は、次の方法で受け取ることができます。
〈後期高齢者医療制度に加入している人〉

「限度額適用認定証」や「限

度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されている人で、8月1日以降も対象になる人には、新しい認定証が被保険者証と一緒に届くので申請は不要です。

〈国保に加入している人〉
申請場所／保険年金課、各支所
持ち物／被保険者証、印鑑

申し込み・問い合わせ先

●後期高齢者医療制度の被保険者証
保険年金課高齢者医療年金班
☎62・5882

●国保の高齢受給者証
保険年金課国民健康保険班
☎62・5331

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の対象者

対象	所得区分	交付申請できる認定証
70歳未満の国民健康保険の人	住民税課税世帯	限度額適用認定証
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証
●70歳以上75歳未満の国民健康保険の人 ●75歳以上の後期高齢者医療制度の人 ●65歳以上75歳未満で一定の障害があり認定された後期高齢者医療制度の人	現役並みⅢ 課税所得 690万円以上	後期高齢者医療被保険者証か、国保の被保険者証と高齢受給者証を提示することで、限度額までの支払いになります。
	現役並みⅡ 課税所得 380万円以上 690万円未満	限度額適用認定証
	現役並みⅠ 課税所得 145万円以上 380万円未満	
	一般 課税所得 145万円未満	後期高齢者医療被保険者証か、国保の被保険者証と高齢受給者証を提示することで、限度額までの支払いになります。
	住民税非課税世帯	限度額適用・標準負担額減額認定証

※国保加入者の「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付は、国民健康保険税を完納していることが条件です。

後期高齢者医療制度の 保険料が決定

後期高齢者医療制度では75歳以上の人と、

一定の障害があると認定された65歳以上の人が被保険者となり、

被保険者全員が保険料を納めることになっています。

7月中旬に今年度分の「保険料決定通知書」が届きます。

保険料の決まり方

保険料は被保険者全員が均等に負担する「均等割額」と、被保険者の所得に応じて負担する

「所得割額」の合計額(賦課限度額62万円)で、千葉県後期高齢者医療広域連合が決定しています。保険料率は県内均一です。(表1)

(表1) 令和元年度の保険料=均等割額+所得割額 (1人当たり)

県内均一	均等割額	41,000円
	所得割率	7.89%
	賦課限度額	620,000円

※所得割額 = (総所得金額など - 33万円) × 所得割率

(表2) 均等割額の軽減基準

総所得金額が次の金額以下の世帯	軽減割合	軽減後均等割額
33万円	8.5割	6,150円
33万円 ※うち世帯内の被保険者全員が年金収入80万円以下(そのほか各種所得がない)	8割	8,200円
33万円 + (28万円 × 世帯に属する被保険者数)	5割	20,500円
33万円 + (51万円 × 世帯に属する被保険者数)	2割	32,800円

保険料の納め方

納付方法は資格取得の時期、年金受給額などで異なります。送付される決定通知書で確認してください。

●特別徴収(年金天引き)

年額18万円以上の年金受給者(介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金額の2分の1を超える場合は除く)が対象です。年6回の年金定期払いのときに差し引かれます。ただし次のような場合は、一定の期間「普通徴収」となります。

- 年度途中で75歳になった(65歳以上で一定の障害があり認定された)。

●普通徴収(納付書・口座振替)

年額18万円未満の年金受給者、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が、年金額の2分の1を超える人が対象です。

- 納期は7月から翌年2月までの年8回、納付期限は各月の末日(12月は25日)で、休日の場合は翌営業日になります。
- 納付書は決定通知書と一緒に届きます。市役所本庁または各支所、金融機関、郵便局で納め



保険料の軽減措置

口座振替を希望する人は、被保険者証、預金通帳と届け出印を持参し、納付書に記載のある金融機関で申し込んでください。

同一世帯内の被保険者や世帯主の総所得金額の合計額が、表2の基準を下回る場合「均等割額」が軽減されます。

この制度に加入する前日まで、健康保険組合などの被扶養者だった人は、所得割額がからず、均等割額は資格取得後2年間に限り、5割軽減されます。

納めなかった場合は

特別な理由がなく保険料を納めなかった場合は、被保険者証の有効期限が短くなる場合があります。さらに滞納が続く場合は、財産の差し押さえなどを受けることもあります。

問い合わせ先

千葉県後期高齢者医療広域連合 資格保険料課
 ☎ 043-308-6768
 市保険年金課 高齢者医療年金班
 ☎ 62-5882

さあ行こうその一票が未来の一步

7月21日(日)は

「参議院議員通常選挙」の投票日

あなたの政治に対する考え方を、
国政に反映させる大切な選挙です。
棄権せず自分の判断で投票しましょう。

選挙の日程

〈投票〉
日時／7月21日(日) 午前7時～午後8時
〈開票〉
日時／7月21日(日) 午後9時～
場所／旭市総合体育館

場所／市内の各投票所(別表のとおり)

【別表】投票所一覧

投票区	投票所
1	旭中央病院東体育館
2	旭市立中央小学校体育館
3	旭市保健センター
4	旭市青年の家体育館
5	旭市立干潟小学校体育館南児童クラブ室 ※
6	旭市立矢指小学校体育館
7	旭市立富浦小学校体育館
8	旭市立豊畑小学校体育館
9	旭市立共和小学校体育館
10	旭市立琴田小学校体育館
11	旭市立鶴巻小学校体育館
12	旭市立滝郷小学校校舎南プレハブ ※
13	旭市海上公民館
14	旭市立飯岡小学校体育館
15	飯岡保健センター
16	旭市立三川小学校体育館
17	萬歳地区多目的研修センター
18	干潟公民館
19	コミュニティセンター

※投票所の場所を変更したので注意してください。

投票できる人

平成13年7月22日以前に生まれ、選挙期日まで引き続き3か月以上旭市に住んでいる人。転入した人は、4月3日までに転入の届け出をしている人。

投票所の入場券

入場券は、はがきで届けています。自分の入場券を切り離し記載された投票所の受付に渡しください。紛失した場合や届かなかった場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できるので、投票所の係員に申し出てください。

投票日に投票できない人は期日前投票を

投票日当日に仕事やレジャーなどで投票所に行けない場合は、期日前投票ができます。
期間／7月20日(土)まで
場所／市役所本庁、海上支所、飯岡支所、干潟公民館
時間／午前8時30分～午後8時

問い合わせ先

旭市選挙管理委員会(総務課 庶務行政班内)

☎ 62・5310

健診を受けて守ろうあなたの未来

国保特定健康診査と後期高齢者健康診査

35歳から74歳の国民健康保険加入者を対象とした
特定健康診査と、後期高齢者医療制度加入者を対象とした
後期高齢者健康診査を実施しています。

個別健診

- 実施場所／旭・匝瑳市内にある指定医療機関
- 医療機関は、受診票または市ホームページで確認するか、ホームページで確認するか、問い合わせてください。
- 実施期限／9月30日(月)

集団健診

- 実施場所／旭市保健センター
- 実施期間／7月23日(火)～31日(水)、9月18日(水)～20日(金)、9月24日(火)～30日(月)
- 期間中は土・日曜日でも実施。
- 受付時間／午前8時30分～11時15分

共通事項

- 費用は無料です。

申し込み・問い合わせ先

保険年金課国民健康保険班
健康管理課予防班

☎ 62・5401
☎ 63・8766

小中学校の教室にエアコンを設置

近年問題となっている、厳しい暑さの中での熱中症対策の一環として、令和2年3月までに、市内20の小中学校の普通教室と特別教室へエアコンを設置します。

設置後のエアコンの運用管理については、生徒の健康面に配慮し室内の温度を設定するなど、効率的に使用していきます。

教室の室内環境を向上

児童生徒の健康や良好な学習環境を確保するためには、教室の温度や湿度を適切に管理することが大切です。

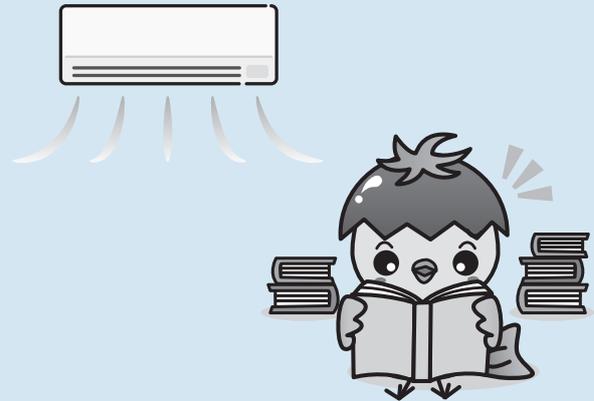
平成30年4月には、教室内の室温を「10℃以上30℃以下」から「17℃以上28℃以下」とする、学校環境衛生基準の改正が行われました。

市ではこれまで、エアコンの設置工事は多額の費用がかかることから、暑さ対策として小中学校の普通教室に扇風機を設置してきました。

今後はエアコンと扇風機を併用して使うことで、室温を均一に保つことができ快適性を保つほか、省エネ効果も期待できます。

普段から暑さ対策を心掛けよう

学校では熱中症の予防対策として、帽子の着用や水筒



の持参など、児童生徒の健康面に配慮した指導を心掛けています。

学校以外の生活でも「睡眠時間を十分に確保する」「毎日朝食を取る」「水分を小まめに取る」「外出するときは帽子を着用する」など、普段から熱中症の予防を心掛けましょう。

災害時の役割として

学校施設は災害時に避難所となることから、エアコンを設置することで、避難者がより快適に避難所生活を送れるようになります。

くわしい内容は、庶務課施設班 (☎55-5722) に問い合わせてください。

あさひ輝いた人々

第11回

千葉県の名産落花生を普及させた人

かなや そうぞう
金谷 総蔵 (1845~1892年)



落花生は千葉県を代表する名産の一つです。その落花生を東総地域に普及させたのは金谷総蔵です。

弘化2(1845)年、鎌数村の代々名主を務めた家に生まれました。明治時代になり、総蔵は戸長(村長)や地租改正の総代を務めました。総蔵の住む鎌数村は生活を安定させるため、原野を切り開き、畑を作りましたが、何を栽培するかで悩みました。この地域は大昔の海であった名残で砂地のため、水を蓄えておく力に乏しく、土地は痩せていました。綿花やゴムの木を植えてみましたが失敗していました。

ちょうどそのころ、千葉県令(現在の県知事)柴原和が落花生栽培を奨励し始めました。土地の条件に合ってい

たので、総蔵はこの地域に落花生栽培を取り入れようとしたのですが、住民が栽培を嫌がりました。その理由は「背丈ばかり伸びて全然実を付けない」「変わった味がする」「花が落ちて地中で実を結ぶ作物は縁起が悪い」「栽培しても買ってくれる人はいない」など、今では考えられないようなものでした。

総蔵は砂地でもたくさん取れること、手間もあまりかからないことなどを、根気よく農民に説いて回りました。作っても買ってくれる人がいないと困るので、東京に行き、落花生の買い手を探しました。販路を確保した落花生は、総蔵の説得で栽培する人が徐々に増え、北総地域はもとより千葉県を代表する作物になりました。

明治25(1892)年に亡くなりましたが、明治39(1906)年、落花生の栽培と販売の道を開いた功績により農商務大臣表彰を受け、鎌数伊勢大神宮には「落花生の碑」が建てられました。昭和48(1973)年に千葉県が選定した「千葉県の先覚」85人の一人にも選ばれています。



落花生の碑

認定こども園いいおか幼稚園 「ひよこ教室」

日時／7月25日(木) 午前9時30分～11時

場所／いいおか幼稚園

対象／未就園児とその保護者

内容／2歳児の英語教室

費用／無料

持ち物／上履き、飲み物、着替え

☎いいおか幼稚園(☎57-3332)

保険年金課や各支所で配布 「ジェネリック医薬品希望カード」

ジェネリック医薬品は、新薬よりも安価でありながら同じ主成分で製造され、安全性や効き目がほぼ同等と認められている後発医薬品です。ジェネリック医薬品を利用すると、医療費などの節約につながります。医薬品の変更を希望する場合は「ジェネリック医薬品希望カード」を提示し、医師か薬剤師に相談しましょう。ジェネリック医薬品がない治療薬もあります。
☎保険年金課国民健康保険班(☎62-5331)

働くことに悩みを抱えている若者へ 無料相談会を開催

日時／7月26日(金) 午前10時～午後5時 ※要事前予約

場所／第二市民会館

対象／15歳以上40歳未満の自立に悩む無職の人、またはその保護者

☎ちば北総地域若者サポートステーション(☎0476-24-7880) ※土・日曜日、祝日を除く。

ご存じですか？ 中小企業の退職金制度

中小企業退職金共済(中退共)制度は、中小企業の事業主が従業員の退職金を計画的に準備できる退職金制度です。国による掛け金の一部助成があり、パートタイマーや家族従業員も加入できるなど、従業員の福祉を向上させることができます。

くわしくは、中退共のホームページで見ることができます。

☎独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

旭市シルバー人材センター 「入会説明会」

日時／毎月第3水曜日 午後1時30分～

場所／旭市シルバー人材センター

対象／市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の人

☎旭市シルバー人材センター(☎60-1150)

旭中央病院周辺地域 都市計画用途地域変更の説明会

「生涯活躍のまち・あさひ形成事業」予定地周辺の用途地域変更について、説明会を開催します。

日時／7月25日(木) 午後6時30分～

場所／旭市商工会館3階大研修室

☎都市整備課都市計画班(☎62-5355)

市税の休日納税窓口

日時／7月28日(日) 午前8時30分～正午

場所／税務課

☎税務課収税班(☎62-5322)

消費生活センター

ほっと通信 100

「アポ電」詐欺に注意しましょう

家族や実在する企業を名乗り、家族構成や資産状況などの個人情報聞き出すアポイントメント電話、いわゆる「アポ電」が多くなっています。アポ電をきっかけとした、振り込み詐欺や還付金詐欺などの被害が発生しています。さらには強盗事件にアポ電が関わっているケースもあり、国民生活センターが注意を呼び掛けています。

【事例1】

市役所の職員を名乗る者から電話があり「還付金があるので、手続きのため取引銀行と口座番号を教えてください。還付金の対象者であるか判断するため、残高が50万円以上あるかを確認したい」と言われた。取引銀行を伝えたとところ「銀行から案内の連絡があるので待つように」と言われ、電話が切れてしまった。

【事例2】

テレビ局の職員を名乗る者から電話があり「一人暮らしですか」と聞かれた。「家族と暮らしている」と答えたところ、電話が切れてしまった。

【事例3】

息子を名乗る電話に出たところ「気管支炎で精密検査が必要になった」などと話しながら何度も咳き込んでいた。夫に電話を変えると途端に切れてしまった。



アドバイス

- 知らない番号からの電話に出るときは、慎重に対応しましょう。着信番号通知や録音機能を活用しましょう。
- 会話から個人情報が知られてしまうので、家族構成や資産状況を聞かれたら、すぐに電話を切りましょう。家族を名乗る電話も、一度切ってからかけ直すことでトラブルを避けられます。
- 疑問を感じたりトラブルがあったりした場合は、消費生活センターに相談しましょう。

☎旭市消費生活センター(☎63-7272)・相談直通電話(☎62-8019)



くらしのインフォメーション

募集・催し物・お知らせなど、暮らしに役立つ情報を届けます。

☎…申し込み 問…問い合わせ

募集

Recruitment

筋力アップで健康づくり あさひ健康福祉センター

日時／火・木・土・日曜日 午前10時～午後4時

場所／あさひ健康福祉センター

対象／65歳以上の人

内容／健康運動指導士による筋力トレーニングの指導

費用／●1日利用：300円 ●月会員：1か月当たり3,000円

☎問あさひ健康福祉センター(☎62-0686)

催し物

Events

真夏の音楽の祭典 「第15回市民音楽祭」

日時／8月4日(日) 午前10時～

場所／東総文化会館

内容／ピアノや合唱、マンドリン、ロックなど、さまざまなジャンルの音楽愛好者による演奏

入場料／無料

☎問生涯学習課文化振興班(☎55-5728)

300人のフラダンサーが集結 「あさひフラフェスティバル」

日時／7月21日(日) 午前10時～

場所／飯岡刑部岬展望館～光と風～

入場料／無料

☎問あさひスピリット実行委員会・柴田(☎090-4372-7009)

無料の野外ヨガイベント 「YOGAMUDRA ASAHI inパークヨガ」

期日／7月20日(土)

時間／●サンセットヨガ：午後5時30分～6時30分 ●ナイトヨガ：午後7時～8時

場所／海上コミュニティ運動公園

定員／50人程度

持ち物／動きやすい服装、バスタオルかヨガマット、飲み物、タオルなど

☎問ヨガムドラ旭実行委員会・坂本(☎080-4133-5060)

お知らせ

Information

千葉県動物愛護センター 動物愛護事業

犬のしつけ方教室(基礎講座)

日時／8月7日(水) 午前10時～正午 ※要事前予約

定員／20人 ※飼い犬は同伴不可。

費用／無料

犬のしつけ方教室(実技講座)

日時／8月7日(水) 午後1時～3時 ※要事前予約

定員／10人

費用／3,240円

パピークラス

日時／8月21日(水)、9月18日(水) 午前10時～正午

費用／無料

成犬・成猫の一般譲渡会

日時／7月28日(日)、8月17日(土)、9月5日(木)、28日(土) 受け付け：午前9時～9時30分

費用／無料

飼い主さがしの会

期日／8月3日(土)、9月7日(土)

※要事前予約

時間／●犬猫が欲しい人：午前9時受け付け開始 ●犬猫をあげたい人：午前9時30分受け付け開始

〈共通事項〉

場所／千葉県動物愛護センター(富里市)

☎問千葉県動物愛護センター(☎0476-93-5711)

認知症サポーターになろう 「オレンジ・カフェかがやき」

子どもから大人まで認知症を正しく理解し、みんなに優しい地域をつくりませんか。

開設日時／8月27日(火) 午後1時30分～3時30分

場所／旭オールドエイジセンター

認知症サポーター講習会

時間／午後2時～3時

費用／100円(飲料、茶菓子代含む)

☎問公益財団法人旭オールドエイジセンター(☎63-8827)

60歳以上の働きたい人へ 就職面接会を開催

日時／7月19日(金) 午後2時～4時

場所／ハローワーク銚子3階会議室(銚子市)

対象／60歳以上の求職者

☎問ハローワーク銚子求人・特別援助部門(☎0479-22-7406)

インターネット公有財産売却システムで市の財産を売却します

不動産(土地)

所在地／萬歳字太田町場1796番地1、1797番地1、1797番地6(宅地539.89㎡)

動産(自動車)

車種・年式／小型貨物(2トンダンプ)、平成15年式

参加申込期間／7月17日(水)～8月1日(木)

※申し込み方法など詳しい内容は、7月17日から市ホームページで見ることができます。

☎問行政改革推進課資産経営班(☎62-5366)

婚活イベント 「ワインパーティー」

ワインを飲みながら、リラックスして恋活しませんか。

日時／8月21日(水) 午後6時30分～9時

場所／旭市内 ※参加者に後日案内。

対象／20～45歳の独身の人 ※男性は会員に限る。

定員／16人 ※応募者多数の場合は抽選。応募者数が少ない場合は、中止になることがあります。

参加費／男性4,000円、女性2,000円
申込期限／7月31日(水)

申し込み方法／タイトルを「0821申込」とし、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日(年齢)、携帯番号をメールで知らせてください。

☎問旭市出会いコンシェルジュ事務局(☎62-5396・✉deai-con@city.asahi.chiba.jp・市民生活課市民生活支援班内)

みんなが主役!

な か ま サークル仲間 vol.40

サークルデータ

活動日・場所 / ●月曜日：古城小
体育館 ●水曜日：第二市民会館
●金曜日：飯岡中体育館
時間 / 午後7時～9時

自信が持てる自分になる「拳眞塾」

拳 眞塾は極真空手と流派を同じくする空手の塾で、礼儀を学び、肉体と精神を鍛えることを目的に活動しています。本部道場は匝瑳市の野栄地域にあり、市内では3か所の道場で、5歳から60歳代まで80人ほどが練習に励んでいます。

空手には相手と対峙し技を掛け合う「組手」と、一人で一連の決まった技を行う「型」がありますが、拳眞塾では主に組手に取り組んでいます。練習ではけがをしないことを第一に考え、年齢や性格に合わせた指導をしています。塾生は突きや蹴りなどの基本練習のほか、空手に取り組む姿勢や返事を大切にしています。練習は厳しいですが、自分に自信が持てなかった子どもも空手に取り組むことで、自信



を持って人と話せるように育っています。

自分の実力を確認するため、定期的に審査会も行っています。実力に合わせて道着の帯の色が変わるため、子どもたちは有段者となって、黒帯を付けることを目標に頑張っています。

拳眞塾ではいつでも塾生を募集しています。空手に憧れがある人や強くなりたい人、自分に自信を持ちたい人は、見学や体験に来てみませんか。



子どもたちの掛け声が響く



おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

VOL.114 里芋の焼きコロッケ

1人分の栄養価 エネルギー266kcal、塩分1.5g



材料 (4人分)

- サトイモ……………中8個
- マッシュルーム……………中3個
- エリンギ……………1本
- 油揚げ……………1枚
- 長ネギ……………細め2本
- オリーブ油……………適量
- さば缶……………1缶(190g)
- しょうが汁……………小さじ2
- 塩・こしょう……………適宜
- カレー粉……………小さじ2
- 小麦粉・パン粉……………適量
- 溶き卵……………1個

サトイモに多く含まれているカリウムは、摂取した塩分を体外へ排出する働きがあり、高血圧予防やむくみ防止の効果があります。さば缶はDHAを多く含んでいるため、脳を活性化し働きを正常に保つ作用があります。食べない人に比べて認知症リスクが減少します。

作り方

- ①サトイモは洗って皮付きのまま縦半分になり、軽くラップをして、600Wのレンジで柔らかくなるまで10分ほど加熱する。粗熱が取れたら手で皮をむく。マッシュルームとエリンギ、油揚げ、長ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を引き、①を入れて炒める。さば缶を汁ごと加え、しょうが汁と塩、こしょう、カレー粉を加えよく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③冷えたら空気抜きしながら、小判型にまとめる。
- ④③に小麦粉をまぶし、溶き卵とパン粉を付ける。
- ⑤フライパンに多めのオリーブ油を引き、焦げ目が付くまで両面と側面を焼く。

岡旭市保健推進員協議会 ☎63-8766・健康管理課 予防班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		【7月1日現在】	
【6月】	令和元年の累計	【6月】	令和元年の累計	【6月の移動】			前月比
建物火災	1件 (6件)	事故件数	179件 (960件)	転入 141人	出生 36人	人口 65,483人	(+5人)
その他の火災	2件 (11件)	死亡者数	0人 (3人)	転出 133人	死亡 39人	男 32,370人	(+18人)
						女 33,113人	(▲13人)
						世帯数 26,245世帯	(+23世帯)