

広報さかど

# Sakado

6

2020  
No.1219

正しい手の洗い方を知っていますか？

特集

新型コロナウイルスに関するお知らせ  
迫りくる台風・大雨シーズンに備える

再び感染が拡大しないよう**感染防止の3つの基本**にご協力をお願いします。

1. 身体的距離の確保
2. マスクの着用
3. 手洗い

お断り

新型コロナウイルスの影響で、紙面に掲載したイベント等は、中止又は内容が変更になる場合があります。

最新情報は市ホームページをご覧ください。



新型

# コロナウイルスに関するお知らせ



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。「うつさない」「うつらない」ために、日頃から感染予防を心がけましょう。

市民健康センター ☎284・1621

## 手洗いの5つのタイミング

公共の場所から帰ったとき

咳やくしゃみ、鼻をかんだとき

ご飯を食べるとき

病気の人のケアをしたとき

外にあるものを触ったとき

## 正しい手の洗い方



流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間に念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

こまめに丁寧に手を洗いましょう



## 咳エチケット



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせず咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う

ほか、

換気、不要不急の外出を避ける  
ソーシャルディスタンス\*を保つを  
心掛け、みんなで感染拡大を防ぎましょう。



\*ソーシャルディスタンス…疫病に感染するリスクを低減する方策として、他人と2m以上の距離を保つこと

# 特別定額給付金 **10万円** 申請期限 8月21日(金)

**対象** 4月27日現在、市の住民基本台帳に記録されている方(外国人含む)

**給付額** 一人 **10万円**

**申請方法** ① 郵送された紫色の申請書を返送又は  
② 電子申請(マイナンバーカードが必要)  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送でお願いします。

**問合せ** 臨時給付金室 ☎282・5566

## 新型コロナウイルス感染症の影響で生活にお困りの方への支援

### 自立相談支援

相談員が話を聞き、自立に向けた支援を行います。

### 住居確保給付金の支給

収入減少で住居を失うおそれがある方に一定期間家賃相当額を支給します。

※詳細は、市ホームページをご確認ください。

相談受付

平日 午前8時30分～  
午後5時15分

場所・問合せ

自立生活サポートセンター  
(市役所1階) ☎283・1112

## 市内小規模事業者等を対象に **10万円** 支給

問 商工労政課 ☎227・9666

申請期間 5月19日～8月31日

**給付額** **10万円** 複数店舗の場合 **20万円**

**申請方法** 申請書に添付書類を添えて、商工労政課(〒350-0292 坂戸市千代田1-1-1)へ郵送又は電子申請  
※詳細は、市ホームページをご確認ください。



**対象** 一部抜粋  
新型コロナウイルス感染症の影響を受け、売上が減少した市内の小規模事業者等

**個人**

市内在住の事業主で主たる収入が事業収入であり、税申告で事業所得を申告している方

**法人**

市に法人市民税申告をしている法人

※いずれも令和2年4月7日以前から事業を開始していること



## 新型コロナウイルスに負けずに **がんばる事業者** を紹介

様々な工夫・対策に取り組む事業者の皆さんを、市ホームページを通じて情報発信することで応援しています。掲載を希望する場合は、お問合せください。

市ホームページは  
問 商工労政課  
(内線 345)

こちら



## 新型コロナウイルス感染症に関する主なお問合せ先一覧

※1 聴覚に障害がある方をはじめ、電話での相談が難しい方はファックスにてご相談ください。  
※2 電話相談の受付時間です。

	問合せ先	内容	電話番号・FAX※1	受付時間※2
健康	新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター	一般的な相談のほか、感染が疑われる場合には専門外来につなぐ帰国者・接触者相談センターを紹介するなどの対応	☎0570・783・770 ☎048・830・4808	24時間
	帰国者・接触者相談センター(坂戸保健所)	感染が疑われる症状がある場合、医療機関を受診すべきかどうかなどの対応	☎283・7815 ☎284・2268	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
	新型コロナウイルスに係る 厚生労働省電話相談窓口	ご自身の症状に不安がある場合など、一般的な問合せ	☎0120・565・653 ☎03・3595・2756	午前9時～午後9時
	布マスクの全戸配布に関する 電話相談窓口	布マスクの全戸配布に関する問合せ	☎0120・551・299	午前9時～午後6時
事業者	新型コロナウイルス感染症 埼玉県こころの電話	不安な気持ちや日常を落ち着いて過ごすための方法等について、相談される方と一緒に考える	平日☎048・723・1447 土日☎048・723・6811	平日 午前9時～午後5時 土日 午前9時～午後4時
	中小企業庁 金融・給付金相談窓口	持続化給付金に関すること(事業者に対する国の給付金)	☎0120・115・570	平日、土日 午前8時30分～ 午後7時
	埼玉県中小企業等支援相談窓口	埼玉県中小企業・個人事業主支援金(事業者に対する県の支援金)	☎0570・000・678 ☎048・830・8291	平日、土日 午前9時～ 午後6時
	日本政策金融公庫	新型コロナウイルス感染症特別貸付(実質無利子無担保融資)	☎0120・154・505	平日 午前9時～午後7時
	埼玉県 産業労働部 金融課 企画・制度融資担当	埼玉県中小企業制度融資(経営安定資金・経営あんしん資金)	☎048・830・3801	平日 午前9時～午後5時
	坂戸市役所 商工労政課	セーフティネット保証制度・危機関連保証認定申請(経営安定資金等申請に必要)	☎内線345	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
	ハローワーク川越	雇用調整助成金に関すること	☎242・0197	平日 午前8時30分～ 午後5時15分
その他	埼玉県労働局 特別労働相談窓口	休業・解雇・退職、特別休暇制度、雇用調整助成金等に関すること	☎048・600・6262	平日 午前9時～午後5時
	坂戸市役所 納税課	市税の徴収猶予に関すること	☎内線258	平日、土曜 午前8時30分～ 午後5時15分
	内閣府	DV相談窓口「DV相談+ (プラス) 」(SNS、メール、外国語可)	☎0120・279・889	24時間

迫りくる

問 防災安全課 (内線 219)

# 台風・大雨シーズンに備える

令和元年東日本台風では、市内各所で甚大な被害が発生しました。

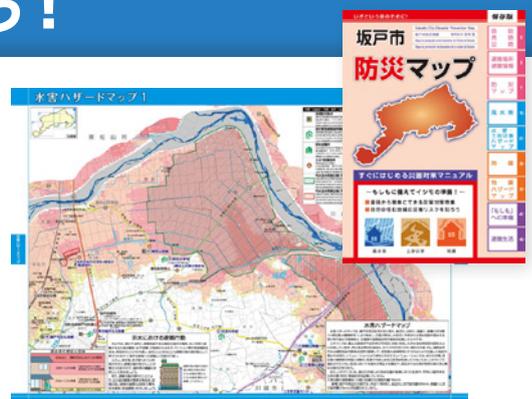
近年、台風や大雨による被害は、全国各地で毎年のように発生しており、今年も例外ではありません。昨年の経験を踏まえ、迫りくる台風・大雨シーズンに備えるためにも、今一度各家庭でしっかりと準備を整えておきましょう。

## 水害は予測できる災害

地震はその発生を的確に予測することは難しいと言われていますが、台風や大雨による水害は、数日前からある程度予測することができます。いざというときに自分の命をしっかりと守れるようにするためにも、日頃から積極的に防災情報に目を向け、様々な知識を身に付けておきましょう。

## ⚠ 水害リスクを確認しておこう！

自分が住んでいる地域は浸水する危険があるのか、避難の必要があるのか等の水害リスクを、事前に確認しておきましょう。水害リスクは、市防災マップの水害ハザードマップ (P21～28) で確認できます。防災マップは、市ホームページに掲載していますので、事前に以下の項目をチェックしておきましょう。



### 水害リスクの確認シート

#### 1 住んでいる場所の危険性

- 自宅が洪水浸水想定区域内にある
- 自宅が土砂災害警戒区域内にある

チェックが入った方は避難が必要です！

#### 2 想定される浸水の規模

・ 想定される最大の浸水深 [                      ] m

・ 浸水継続時間\* [                      ]

家屋倒壊等氾濫想定区域内である\*

#### 3 避難する場所、避難方法

- ・ 水害時の指定避難所 [                      ]
- ・ 洪水浸水想定区域外の親戚や知人の家 [                      ]
- ・ 自宅の浸水しない安全な場所 [                      ]
- ・ 避難にかかる時間 [                      ]
- ・ 避難する際に連絡する人・連絡先 [                      ]

避難ルートも確認！

## マイ・タイムラインを作ってみよう



マイ・タイムラインとは、河川の氾濫発生から逆算して、いつまでに何をしておかなければならないのかを時系列でまとめる自分の行動計画表です。

市では昨年9月にマイ・タイムラインの冊子を作成し、全戸配布しました。冊子は市ホームページに掲載しているほか、防災安全課でも配布しています。

この機会に各家庭で話し合って作成してみましょう。

※荒川上流河川事務所ホームページを参照 [荒川上流河川事務所 浸水想定]で検索



## 防災情報を 入手しよう！

災害時は市や関係機関が様々な情報を発信します。事前にその入手方法を確認しておくことで、いざというときの助けとなります。自分の命を守るためにも、普段から防災情報を入手できるようにしておきましょう。

内容	さかろんメール	防災行政無線の内容確認電話	テレビ埼玉データ放送	気象庁ホームページ	川の防災情報(国土交通省)	河川ライブカメラ(荒川上流河川事務所)
情報	防災行政無線の放送内容や防災情報などをメールで配信	直前の放送内容を音声で読上げ ※定時放送を除く	防災行政無線の放送内容や防災情報など	天候や気象情報	河川の水位や雨量の状況	河川のリアルタイム映像
利用方法	 <a href="mailto:touroku@mobile.city.sakado.lg.jp">touroku@mobile.city.sakado.lg.jp</a> に空メール送信後、返信されたメールに従い登録	☎ 283・5000	リモコンのdボタンを押し、市町村からのお知らせを選択			



## 避難情報を 理解しておこう！

市は気象状況や河川の水位、時間帯等を総合的に判断し、警戒レベルによる避難情報を発令します。避難情報の内容や発令の目安となる情報をあらかじめ理解しておきましょう。

警戒レベル	避難情報等	市民の皆さんがとる行動	水位の名称(洪水予報の標題)	越辺川(入西水位観測所)	高麗川(坂戸水位観測所)
5	災害発生情報* (市が発令)	既に災害が発生している状況です。命を守るための最善の行動をとりましょう。	氾濫発生情報	越水(河川水位が堤防高を超えること) 破堤(洪水等で堤防が破壊されること)	
4 全員避難	避難指示(緊急) 避難勧告(市が発令)	速やかに避難しましょう。避難所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内の高い場所へ避難しましょう。	氾濫危険水位(氾濫危険情報)	水位3.0m	水位3.4m
3 高齢者等は避難	避難準備・高齢者等避難開始(市が発令)	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難しましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難判断水位(氾濫警戒情報)	水位2.6m	水位2.8m
2	洪水注意報 大雨注意報等(気象庁が発表)	避難に備え、ハザードマップ等を確認しておきましょう。	氾濫注意水位(氾濫注意情報)	水位2.6m	水位1.5m
1	早期注意情報(気象庁が発表)	災害への心構えを高めましょう。	水防団待機水位	水位2.0m	水位1.0m

※災害発生情報は、災害が実際に発生していることを市が把握した場合に、可能な範囲で発令します。

◇警戒レベルは必ずしも順番に全て発表されない場合があります。(例：急な気象の変化により、警戒レベル3が発令されず、警戒レベル4が発令される)

◇越辺川・高麗川の水位の基準は、令和2年6月現在の数字です。◇避難情報を発令するタイミングは、上記のとおりにならない場合があります。



## 自力で状況判断を

### 水平避難

自宅の2階以上まで浸水する危険がある場合は、浸水が始まる前に早めに避難所へ避難することが大切です。また、感染症対策として、避難所の密を避けるため、浸水想定区域外の親戚や知人の家へ避難することも有効です。



### 垂直避難

自宅の1階程度まで浸水する危険がある場合は、避難所への避難のほか、2階以上への避難も有効です。夜間や悪天候時など、すでに屋外へ出ることが危険な場合は、むやみに外へ出ず屋内の高いところへ避難しましょう。



### 浸水の危険がない

自宅に浸水する危険がない場合は、風雨が治まるまで自宅で待機しておく方が安全です。



### 感染症対策のために

市の備蓄には限りがあります。感染症対策に必要なものは、できるだけ各自で準備のうえ、避難の際には持参するようご協力をお願いします。また、避難所へ避難した際は、マスクの着用や咳エチケットの徹底をお願いします。

・マスク



・アルコール消毒液や除菌シート



・体温計



・その他避難に際し、必要なもの(食料や生活用品等)



# 参加費 無料!

埼玉県コバトン  
健康マイレージ  
とは?

歩数計を使って  
ウォーキングを  
楽しく続けること  
で、健康づくりを  
応援する埼玉県  
との共同事業です。

楽しく歩いて健康に  
ポイントを貯めて賞品を当てよう!

# 健康マイレージ 参加者募集!

問 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局(☎0570-03-5810)  
又は市民生活課(内線316)



市から貸与される歩数計を、公共施設等に設置されている歩数の読み取り機にかざすと、歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽せんで賞品が当たります。



**対象** 令和2年4月1日現在で満18歳以上の  
市内在住者

**申込  
方法** 市ホームページ又は申込用紙設置場所  
にあるチラシをご確認ください。

**申込用紙  
設置場所**

市政情報コーナー、各出張所・公民館、  
市民健康センター、文化会館ふれあ、  
文化施設オルモ、中央図書館、高麗川  
コミュニティパーク

- 参加費は無料ですが、歩数計の送料(610円)は自己負担となります。
- 国民健康保険又は後期高齢者医療制度被保険者で、今年度を実施される特定健康診査又は健康診査を

- 受信された参加者のうち、12月までに1回以上タブレット端末等にて歩数データを送信された方に対し、1,000円分の地域商品券を進呈します。
- 申込締切は、市ホームページでお知らせします。

## 健康マイレージ参加者の声 参加者アンケートの結果

健康マイレージ事業に参加したことにより**運動頻度・時間**が増加し、健康に対する**意識**が**変化**しています!

**変化** 健康マイレージ参加による  
気分や身体への変化(複数回答)

**1位** 楽しみながら健康づくりができる **66%**



**2位** 歩数記録や歩数ランキング等の  
データが確認できる

**52%**

**3位** 歩くとポイントが  
貯まる

**49%**



**4位** 参加費が無料

**47%** **¥0**

**5位** 景品が当たる  
抽せんがある

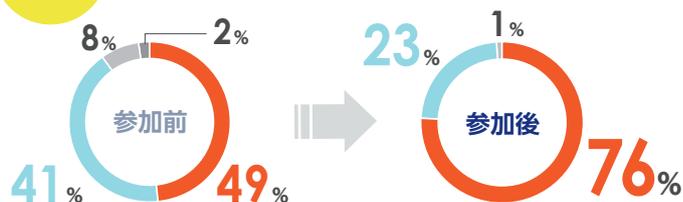
**35%**



**頻度** 1回30分以上の軽く汗をかく  
運動(歩行を含む)の実施状況

参加前	参加後
ほぼ毎日 ..... 26%	ほぼ毎日 ..... 36%
週4~5日 ..... 19%	週4~5日 ..... 26%
週2~3日 ..... 27%	週2~3日 ..... 28%
週1日程度 ..... 16%	週1日程度 ..... 7%
週1日未満 ..... 12%	週1日未満 ..... 3%

**関心** 健康に関する関心の变化



- 関心があった
- 関心がある
- どちらかといえば関心があった
- どちらかといえば関心がある
- どちらかといえば関心がなかった
- どちらかといえば関心がない
- 関心がなかった

# 6/5 環境の日

地球環境や身の回りの生活環境など自分の生活を見直してみましょ。う。



# 環境月間

環境省の主唱で6月を環境月間としています。環境保全への関心と理解を深め、積極的に環境保全活動を行う意欲を高めることを目的としています。

## 温暖化防止・夏の節電を実施

1年で最も電力使用量が増える夏、市では温暖化防止のためのキャンペーンや公共施設での節電を行います。

### エコライフDAY

小・中学生を主な対象に簡単なチェックシートを利用して、環境にやさしい生活を実践してもらい、普段のライフスタイルを見直すきっかけにしてもらう取組です。



### 夏の節電対策実施

市内の公共施設では消費電力削減のため、次のような取組を実施します。

クールビズ ノーネクタイ・ノー上着	冷房使用時 室温の目安は <b>28度</b>
照明は必要最小限	待機電力カット

### クール CHOICE の取組

2030年度に温室効果ガスの排出量を2013年度比で**26%**削減するという目標達成のため、脱炭素社会づくりに貢献する製品への買換え・サービスの利用・ライフスタイルの選択など、温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという取組のこ。とです。

#### 様々な賢い選択

エアコン設定温度の目安は、夏は室温 28℃、冬は室温 20℃  
設定温度を 1℃変えると、約**10%**省エネ



#### 電球をLEDに交換

一般電球と比較して、約**22%**省エネ



#### 移動には徒歩、自転車、公共交通機関を利用

一人が 1 km 移動するときのCO<sub>2</sub>排出量は、車**133g**、バス**53g**、鉄道**22g**、徒歩・自転車は **0g**



#### 車に乗るときは、エコドライブ

ふんわりアクセル「eスタート」で燃費が約**10%**改善



#### 古くなった家電を買い替える

冷蔵庫は10年前と比べて消費電力**3分の1**



#### 近くで採れたものを食べる

埼玉県産品を使えば、輸入食材と比べてCO<sub>2</sub>は約**45分の1**



### 小型充電式電池の処分方法 問 西清掃センター ☎ 281・3575

ごみの収集運搬中や破碎処理中に、小型充電式電池\*が原因と思われる火災が発生しています。小型充電式電池の取外しが可能な機器については、取外し、リサイクル協力店のリサイクルボックス等に出してください。

\*リチウムイオン電池、ニッケル水素電池、ニカド電池、リチウムポリマー電池等(市では収集処理できません)

小型充電式電池のリサイクルは製造メーカーや販売元又は(一社)JBRC(☎03・6403・5673)までお問合せください。

### 令和元年度 ごみ減量実践モデル 地区指定事業の結果

1か月間、徹底したごみの減量と分別の取組を行っていただきました。

【実践地区】	坂戸三区自治会	475世帯
3地区合計	坂戸四区の一	333世帯
1,088世帯	善能寺区	280世帯

### 令和2年度 ごみ減量実践モデル 地区指定事業の募集

ごみの減量と分別の徹底について啓発を図るため、事業を実施していただけの地区を募集しています。希望される地区はお気軽にご相談ください。

実践項目	① 食品ロスの減量 ② 生ごみの水切り ③ 資源紙(雑がみ)の分別
	④ ペットボトルのラベルとふたの分別 ⑤ マイバッグ・マイボトルの利用

申 廃棄物対策課窓口  
又は電話(内線393)

基本検査  
項目は  
無料

# 特定健診・健康診査を受けましょう

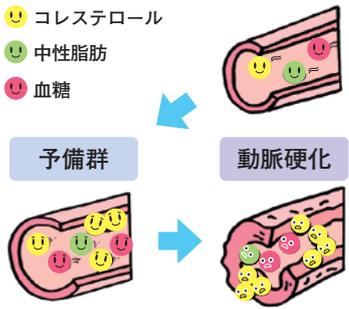
## 特定健診・健康診査はなぜ受けるの？

食べすぎや運動不足等により内臓脂肪が蓄積し、高血圧、脂質異常、高血糖等が起きた状態を「メタボリックシンドローム」と言います。メタボにならないよう、特定健診・健康診査を必ず受診して、早めの予防に取り組みましょう。

## 知らないうちに進む動脈硬化

メタボになると、コレステロールや血糖が血管を傷つけ、血管が硬くなったり、もろくなる「動脈硬化」へと進みます。動脈硬化は自覚症状がなく突然、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な病気を引き起こす可能性があります。動脈硬化のチェックに健診を活用しましょう。

### イメージ



### 対象

**特定健診** 坂戸市国民健康保険に加入している40～74歳の方  
**健康診査** 坂戸市の後期高齢者医療制度に加入している方  
※4月2日以降に加入された方は申込みが必要となります。  
※対象者には7月下旬に受診券を送付します。

### 期間

8月1日(土)～令和3年1月31日(日)  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため6・7月の健診は中止します。

### 内容

**基本検査** 身体診察、血圧測定、身体計測、腹囲測定(75歳未満)、尿検査、血液検査  
**希望者が行う検査** 心電図検査  
**特定健診の受診者で該当者のみが行う検査** 眼底検査

### 費用

無料 ※心電図、眼底検査のみ各500円

### 注意事項

- ◇対象者以外(社会保険に加入・転出等)は受診できません。資格喪失日以降に受診された場合、全額自己負担となります(資格喪失日はさかのぼることがあります)。
- ◇転入前の市町村で4月1日以降に受診された方は受けられません。
- ◇市外のサービス付き高齢者向け住宅、軽費老人ホーム及び有料老人ホームのうち、「特定施設」に当たらない施設へ入居等している方へ、受診費用の一部を補助します。詳しくは、市民健康センターまでお問合せください。

## 特定保健指導を受けましょう

受診結果から、メタボによる生活習慣病のリスクが高い方は、特定保健指導の対象になります。

特定保健指導は、保健師や栄養士とともに個別に生活習慣改善のための目標やプランを立て実践し、メタボを改善していくものです。受診から2～3か月後に利用券を送付します。

指導を最後まで受けられた方に、街おこし応援券(商品券)1,000円分を進呈します。

## 既存住宅改修に伴う固定資産税の軽減

岡課税課 (内線268)

既存住宅の耐震改修・バリアフリー改修・省エネ改修を施した場合、固定資産税が軽減されます。軽減は工事が完了した年の翌年度1年限りです。申請時の必要書類等はお問合せください。



	耐震改修	バリアフリー改修	省エネ改修
対象	①昭和57年1月1日以前に建築された住宅 ②建築基準法に基づく現行の耐震基準に適合した改修工事 ③1戸当たり工事費50万円を超えるもの	①新築された日から10年以上経過した住宅 ②改修工事後の住宅床面積50㎡以上280㎡以下(併用住宅の場合は、住宅部分が2分の1以上※賃貸部分は減額対象外) ③廊下の拡張や床の段差改修等の改修を施していること ④65歳以上の方、介護保険の認定を受けている方、障害のお持ちの方のいずれかに該当する方が居住していること ⑤補助金等を除き、1戸当たりの工事費50万円を超えるもの	①平成20年1月1日以前に建築された住宅 ②改修工事後の住宅床面積50㎡以上280㎡以下(併用住宅の場合は、住宅部分が2分の1以上※賃貸部分は減額対象外) ③現行の省エネ基準に基づく窓の断熱改修(必須)や床、天井、壁等に断熱性を高める改修を施していること ④補助金等を除き、1戸当たりの工事費50万円を超えるもの
軽減内容	1戸につき120㎡まで2分の1を軽減(長期優良住宅の認定を受けて改修された場合は3分の2)	1戸につき100㎡まで3分の1を軽減	1戸につき120㎡まで3分の1を軽減(長期優良住宅の認定を受けて改修された場合は3分の2)

※改修後、3か月以内に申告書の提出が必要です。

※バリアフリー改修と省エネ改修の軽減のみ、重複が可能です。



# オーラルフレイルを予防しましょう

## オーラルフレイルとは

しっかり噛めない、うまく飲み込めないなどのささいな口の機能の衰えを「オーラルフレイル」と呼びます。オーラルフレイルは、全身の衰え（フレイル）につながります。いくつになっても健康でいきいきと過ごすために、オーラルフレイルの予防・改善に取り組みましょう。

オーラルフレイルのセルフチェック 出典：(公社)日本歯科医師会

質問	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて硬い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている	2	
<input type="checkbox"/> 口の渇きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの硬さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 一日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 一年に1回以上、歯医者に行く		1

合計の点数が

- 0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い



## オーラルフレイルの予防・改善には

- ◇**噛みごたえのある物を食べる** 柔らかいものばかりではなく、硬い物・弾力のあるもの（タコの刺身・かまぼこ・レンコン等）も取り入れて、よく噛んで食べるようにしましょう。
- ◇**口をよく動かす** 口の筋肉を衰えさせないためにはよく動かすことが大切です。会話の際に意識して声を出したり、本を音読したり、マッサージ等しましょう。歯みがき後のブクブクうがいの際も頬の筋肉をよく動かすよう意識してゆずぎましょう。

## 定期的に歯科健診を受けましょう

歯科医院を定期的に受診することで、病気の早期発見・早期治療につながります。かかりつけ歯科医院を持ち、歯の健康をサポートしてもらいましょう。

成人歯科健康診査  
費用 500円

実施期間 8月1日(土)～令和3年1月31日(日)  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため7月の健診は中止します。  
内容 むし歯・歯周病等の検査  
対象 市内在住の40・50・60・70歳の方  
※対象者には7月下旬に受診券を送付します。

## 寄附金充当事業

令和2年度事業	平成30年度寄附金充当額
防犯灯設置・管理事業 	1千145万2千円
予防接種実施事業 こども医療費支給事業 	376万2千円 1千468万4千円
坂戸よさこい支援事業	266万円
花のまちづくり推進事業	73万2千円
観光振興事業	198万5千円
ふるさとの川整備事業（高麗川）	106万5千円
小学校施設整備事業	556万5千円
中学校施設整備事業	428万7千円

## まちづくり応援寄附金を有効活用

平成20年12月に坂戸市まちづくり応援寄附金条例を制定して以来、多くの皆さんにご寄附をいただきましてありがとうございます。

平成30年度にお寄せいただいた寄附金は、令和2年度の事業実施の財源として活用します。

また、平成31年4月から令和2年3月末日までにお寄せいただいた寄附金は1千189件、3千941万1千700円になります。

なお、本制度は、寄附金額に応じて、所得税・個人住民税からの税額控除が適用される場合があるほか、1万円以上のご寄附をいただいた市外にお住まいの個人の方に、坂戸市の特産品等を贈呈いたします。

※この制度は坂戸市を応援したいという自主的な気持ちを大切にしていきますので、寄附を強要するものではありません。

岡政策企画課（内線132）

# 市民カメラマン・市民記者を募集



## 市民カメラマン

### 活動内容

- ① 毎月通知するイベント等一覧へ取材予定を回答
- ② イベント等をデジタルカメラで撮影
- ③ 写真、データと撮影場所等を記入した活動報告書を提出

募集人員 若干名

応募方法 7月3日(金)までに応募用紙に必要事項を記入し、

作例写真(写真の裏面に撮影データとコメントを記入)を添えて広報広聴課窓口へ

○市民カメラマン写真掲載例



## 市民記者

### 活動内容

- ① 市内で行われるイベント、旬の話題等を取材・写真撮影
- ② 原稿を作成し、写真、データと撮影場所等を記入した活動報告書とともに提出
- ③ 掲載する記事の校正

募集人員 若干名

応募方法 7月3日(金)までに応募用紙に必要事項を記入し、

広報広聴課窓口へ

### 《共通事項》

任期 8月1日から令和3年7月31日まで

対象 市内在住・在勤の20歳以上の方で、写真撮影に必要な機材を所有し、無償ボランティアで活動できる方

著作権 市に帰属します。

※撮影に必要な機材、活動経費等、全て自己負担となります。

※応募用紙は、広報広聴課、市政情報コーナー、各出張所・公民館、中央図書館にあります。また、市ホームページにも掲載しています。

☎広報広聴課(内線165)



## Interview

市民記者  
飯田 康夫さん



### 市民記者を始めたのは

定年後、マスコミでの社会経験を活かし、読まれる、親しまれる市の広報紙づくりにお役に立てればという気持ちから応募しました。

### 市民記者のやりがい・楽しみ

市内には多彩な人材がいて、取材を通して、様々な方と交流できることは素晴らしいことだと思えます。また、記事を市民目線で執筆でき、それが紙面に反映できることとても楽しいです。

### 市民の皆さんへ

読まれる記事を書くとなると緊張し、堅苦しい感じを持たれる方が多いのですが、日常感じていることを、日頃から使っている言葉で表現して頂ければと思います。気軽にチャレンジしてみてください。

## 令和2年度 さつき賞を募集

市では、身近なところで、地道に住みよい地域づくり活動を行っている個人又は団体に対し、活動の功績を称える「さつき賞」を贈呈し、コミュニティ活動の普及啓発を図っています。

対象となる個人又は団体をご推薦ください。

受賞対象者 市内で活動する個人又は団体  
対象となる活動

- ◆心のふれあいを深める活動  
(あいさつ運動、お祭りの開催、高齢者の見守りなど)
- ◆健やかな心身を育てる活動  
(スポーツなどの普及、食生活の改善、青少年の健全育成など)
- ◆住みよいふるさとをつくる活動  
(道路などの清掃美化、防犯活動、リサイクル活動など)

### 推薦者の条件

◆市内で活動する団体(区・自治会、ボランティア団体など)の代表者

◆1団体1件とし、他薦のみ※報酬がある活動、職務として行う活動、物品の提供のみの活動は除きます。



選考基準 対象となる活動を行うもので、令和2年4月1日現在までの活動が次のいずれかにあてはまるもの

- ◆年3回以上行われる活動で、5年以上継続
- ◆年1回又は2回程度行われる活動で、8年以上継続

応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、市民生活課窓口へ

※応募用紙は、市民生活課にあります。また、市ホームページにも掲載しています。

応募期間 6月30日(火)まで  
受賞者の決定 審査のうえ、8月頃に決定

☎市民生活課(内線317)

## 令和元年度

# 情報公開制度・ 個人情報保護制度の実施状況

### 情報公開制度

市が保有する情報は、市民と市との共有財産です。情報公開制度は、開かれた市政の推進を図るため、市が保有する情報を市民の皆さんからの請求により公開する制度で、実施状況は次のとおりです。

実施機関	公開	一部公開	非公開	不存在	存否応答拒否	合計
議会	0	1	0	0	0	1
市長	37	2	0	1	0	40
教育委員会	10	0	0	0	0	10
農業委員会	1	0	0	0	0	1
合計	48	3	0	1	0	52

※1件の請求に対し、複数の決定をしたものがあります。  
※他の実施機関への請求はありませんでした。

### 個人情報保護制度

個人情報保護制度は、市が保有する個人情報の適正な取扱いについて必要な事項を定め、本人からの請求により自己の情報の開示や訂正を求めることができる制度で、実施状況は次のとおりです。

実施機関	開示	一部開示	非開示	不存在	存否応答拒否	合計
市長	16	8	0	1	0	25
合計	16	8	0	1	0	25

※1件の請求に対し、複数の決定をしたものがあります。  
※個人情報の訂正、削除等の請求はありませんでした。  
※他の実施機関への請求はありませんでした。

☎庶務課（内線 214）

## 明るい人権 「障害のある人の人権」 vol.29

平成28年に「障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律」（障害者差別解消法）が施行されました。

この法律は、全ての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、障害を理由とする差別の解消を推進することを目的としています。

障害があっても差別されることなく自分の能力を發揮して、共に生きることのできる社会を実現するために、地域や職場で何ができるのかを考えていくことが大切です。

個人権推進課  
（内線 233）



4月1日付

## 新しい行政相談委員が決定

### 行政相談委員とは

総務大臣から委嘱され、市民の皆さんからの行政機関に対する苦情や意見・要望などを聞いて、解決や実現を図ります。

行政機関に対する内容で、お困りの方は気軽にご相談ください。

### 日時

毎月1回 第3火曜日 午後1時～4時

### 場所

市役所1階市民相談室

### 行政相談委員

◇藤井 順子 氏（新規）  
◇工藤 千香子 氏（継続）

☎市民生活課（内線 314）

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

INFORMATION

暮らしに役立つ情報

日時 場所  
内容 対象  
定員 費用  
持ち物 申込み  
問合せ

お知らせ



愛のプレゼント

庶務課(内線214)

◇施設管理課へ 新型コロナウイル  
ス対策パーテーション10枚(株)出羽  
紙器製作所

◇学校教育課へ 安全笛1千個(日  
本マクドナルド(株)、光るトラック型  
防犯ブザー)870個(一社)埼玉県  
トラック協会会長 鳥居伸雄、黄色  
いワッペン826個(株)みずほファイナン  
シャルグループ、損害保険ジャパン  
(株)、明治安田生命保険(株)、第一生命  
保険(株)

◇市内認可保育園等17園、坂戸・片  
柳・桜小学校へ 大人用使い捨てマ  
スク8千500枚(株)唐園

◇ご寄附をいただき、ありがとうございます。  
ございました。(敬称略)

児童手当現況届の提出

子育て支援課(内線429)

児童手当を受けている方は、毎年  
6月中に「児童手当現況届」の提出  
が必要です。

この届出は、6月1日の状況を記  
入していただき、受給する要件があ  
るかを確認します。  
提出がないと、以降の手当が受け  
られなくなりますのでご注意ください  
い。

受給されている方には、6月上旬  
に必要書類を郵送します。同封の返  
信用封筒で返信してください。

6月23日～29日は男女共同  
参画週間

人権推進課(内線372)

女性も男性も、お互いを対等な一  
人の人間として尊重し合いながら、  
ともに対等なパートナーとして生き  
ていくことのできる「男女共同参画  
社会」が求められています。

「男女共同参画社会」の実現に向  
けて、職場、学校、地域、家庭など  
様々な場で男女の人権を身近な問題  
として考え相互に協力していくこと  
が大切です。

◇同週間キャッチフレーズ

「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」



市民プールの休止

スポーツ推進課(内線596)

今夏の市民プールは、新型コロナウイルス  
ウィルス感染症拡大防止のため休止  
します。

市・県民税納税通知書を発送

課税課(内線279)

今年度の市・県民税納税通知書は、  
6月12日(金)に発送する予定です。

工業統計調査

庶務課(内線214)

工業の実態を明らかにすることを  
目的とした調査です。

調査対象従業員4人以上の製造業を  
営む事業所調査期日 6月1日調査方  
法 6月上旬に調査員が調査票を持っ  
て訪問するか、国から直接調査票を  
郵送

緊急地震速報の訓練放送を実施

防災安全課(内線219)

6月17日(水)10時頃に、防災行政無  
線による全国一斉の訓練放送が行わ  
れます。

放送内容

「こちらは防災坂戸です。」「ただ  
いまから訓練放送を行います。」「緊  
急地震速報。大地震です。大地震です。  
これは訓練放送です。」×3回

こちらは防災坂戸です。」「これで訓  
練放送を終わります。」

催し



児童センターサロン

《共通事項》時間 10時30分～11時30  
分(内)親子のふれあい、保護者のコミュ  
ニケーション費無料(申)不要

◇6月の赤ちゃんサロン

対1歳の誕生日までの乳児と保護者  
持ミルク、飲物、おむつ

場所	日(曜)	電話番号
坂戸児童センター	26(金)	283-4378
千代田児童センター	23(火)	282-3099
大家児童センター	18(木)	284-1425
三芳野公民館	30(火)	284-4813

◇6月のこちゃんサロン

対1歳～2歳の誕生日までの幼児と  
保護者持飲物、おむつ

場所	日(曜)	電話番号
坂戸児童センター	19(金)	283-4378
千代田児童センター	16(火)	282-3099
大家児童センター	17(水)	284-1425
三芳野公民館	22(月)	284-4813

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

## 健康増進施設 サンテさかど

### 教室案内(6月生募集)

内容	日(曜)	時間
楽しいエアロビクス	6月17日～水曜日	15時～15時50分
イスに座って行う健康体操 ～ラララフィット～	6月19日～金曜日	13時～14時
スタジオ	有酸素運動と筋トレを交互に行う ～ラララサーキットライト～	9時～9時45分
	女性ダイエット教室	6月22日～月曜日
やさしいダンス教室		19時～19時50分

**対** 高校生以上  
**定** 各20名(先着順)  
**費** 1回500円(税込)  
**申** 6月15日(月)9時～サンテさかど(☎280・7111)へ電話

**あそぼう会**  
子育て支援センター ☎288・2141

◇あそぼう会  
 日7月7日～28日 毎回火曜日10時～11時30分全4回内七夕を作ろう等対乳幼児と保護者※

◇たまひよサロン(新規事業)  
 妊婦さんも0歳の赤ちゃんがいるママも一緒に遊んだり、お話をしながらのんびりと楽しいひと時を過ごしましょう。

日第2・4水曜日10時～正午、13時30分～15時対妊婦と家族又は1歳未満の乳児と保護者※

◇おひさまタイム(新規事業)  
 「うちの子言葉が遅いかな?」「子どもの成長ってこれでいいの?」など、保育士とお子さんと一緒に遊びながら子育てについてお話してみま

せんか。

日第2・4月曜日10時～11時30分対1歳～就学前の幼児と保護者※

※《共通事項》費無料申不要

### 中央図書館各種催し

中央図書館 ☎281・6369

◇おはなし本棚  
 日6月10日(水)10時30分～10時50分場入西つどいの広場(入西地域交流センター内)内絵本や紙芝居など対幼児と保護者申不要※

◇ちいさい子のおはなし会  
 日6月18日(木)11時～11時20分内絵本や紙芝居など対0～2歳児と保護者定15組程度(先着順)申6月10日(水)9時30分～直接窓口、電話又は電子申請※

※《共通事項》費無料



### 里親入門講座

子育て支援課(内線483)

日7月11日(土)14時～16時場ウエスタ川越(川越市新宿町1・17・17)内

里親制度、養育体験談定50名(先着順)

費無料主催川越児童相談所申6月8日(月)～同所(☎223・4152)へ電話

## 教室・講座

### 環境学館いずみ7月の講座

日(曜)	時間	内容	対象	定員	参加費
3(金)	9時～14時30分	廃食油リサイクル粉石けんづくり いずみの手作り粉石けんは、汚れ落ちが良いと評判です!参加者は、粉石けん2kgを持ち帰れます。	一般	5名	無料
7(火)	10時～11時	パックde石けん(EM入り) ～牛乳パックでリサイクル固形石けん作り～ EM活性液を使用し、幅広く利用できる石けんを作ります。	一般	15名	無料
12(日)	13時30分～15時30分	理科教室～星座を学ぼう～ 星座をとおして、宇宙のフシギにせまろう!	※1	20名	無料
14(火)	10時～15時30分	快適!布ぞうり教室 健康に良いとされている布ぞうりを古布を裂いて作成。裸足が気持ちいいと評判です。初心者から挑戦の方までどうぞ。	一般	15名	無料
17(金)	10時～正午	えひめAIを作ろう! ～自宅からはじめる環境浄化～ 環境浄化微生物をつくり、暮らしの中で活用し環境を改善します!	一般	10名	無料
26(日)	13時30分～15時30分	もうすぐ夏休み!ぱっちり自由研究教室 自由研究のヒントになる工作や実験	※2	20名	無料

※1 小学4～6年生(親子での参加可)  
 ※2 小学生3年生以上(3年生は保護者同伴)  
 各講座の持ち物は、受付時にお伝えします。  
**申** 6月10日(水)9時30分～環境学館いずみ(☎284・7115)へ

### 出かけませんか

初心者でも楽しく描ける水彩画講座

日6月14日・28日、7月12日・26日  
 毎回日曜日9時～正午全4回場勤労女性センター対成人定6名(先着順)

費2千円申6月3日(水)～11日(木)までに水彩画クラブ夢画平野 ☎283・7975

### まちかど伝言板

このコーナーは、市民の皆さんが活動しているグループなどの情報を掲載しています。

掲載を希望する場合は、広報広聴課窓口へ直接お申込みください。

## まちかど伝言板

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

# 6月の健康

## Health Center Information

市民の健康づくりをお手伝いするため、保健師・栄養士・  
歯科衛生士が相談に応じています。気軽にご利用ください。

### 市民健康センター

TEL 284・1621

FAX 284・3939

### パパママ講座 マタニティストレッチと助産師の講話

**日** 6月24日(水)13時15分～16時 **内** マタニティストレッチとリラクゼーション、赤ちゃんを迎える心と体の準備の講話 **対** 市内在住の妊婦と家族 **定** 24組(申込み多数の場合は初めて参加する方を優先) **費** 無料 **申** 直接窓口又は電話



### 献血を実施します

**日** 6月25日(木)9時30分～正午、13時15分～16時 **場** 市役所 **費** 無料 **持** 本人確認できるもの(運転免許証、保険証等) ※当日の問診や検査の結果によっては、献血できないこともあります。輸血用血液が不足しています。献血へのご協力をお願いします。



### こころの専門相談

こころの病気の予防には、早めの対処が大切ですが、なかなか初めの一步が踏み出せないものです。どうしたらよいか悩んでいる方、精神科医師の相談が受けられる機会をご活用ください。

**日** 7月1日(水)13時30分～14時30分 **内** 精神科医師によるこころの健康相談 **対** ストレスによる強い不安や不眠に悩んでいる方、こころの健康に心配のある方、うつ症状や精神科の病気が疑われる方等で、本人又は家族(事前に保健師が相談内容をお聞きします) **定** 2組(先着順) **費** 無料 **申** 6月8日(月)～25日(木)に電話

### こころの体温計で簡単メンタルヘルスチェック!

「こころの体温計」は、スマートフォンやパソコンからストレス状態や落ち込み度を確認でき、相談機関も表示されます。パソコンでご利用の方は、市ホームページから、スマートフォンや携帯電話でご利用の方は二次元バーコードからアクセスしてください。



### 6月の乳幼児健診

新型コロナウイルスに関連した肺炎の感染拡大防止のため、3～5月の乳幼児健診を中止した影響で当初の予定を変更しています。対象者には個別に通知を送付します。



### 休日・夜間の救急医療機関

日	医療機関名(診療科目)
全休日	坂戸鶴ヶ島医師会立休日急患診療所(内・小) ☎289・1199 坂戸市石井2327-5 診療時間:9時～正午、14時～17時、18時～21時
全日 (24時間)	坂戸中央病院 ☎283・0019 関越病院 ☎285・3161 埼玉医科大学病院 ☎276・1465 (小児救急医療も対応)
下記の医療機関は、眼科の在宅当番医で、9時～17時まで診療しています。	
6月14日	いずみ眼科 ☎282・5315

広告



笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

相談名・相談内容	日程・曜日	時間	会場	問合せ	
法律(弁護士)☎…金銭・不動産トラブル、夫婦・親子・相続等の法律問題	3日(金)・9日(木) 15日(水)・28日(火)	10:00～16:00	市役所	市民生活課 (内線 314)	
法律(司法書士)☎…多重債務・離婚・相続・成年後見等	7日(火)	10:00～正午			
相続(司法書士)☎…相続手続き	7日(火)	13:00～15:00			
登記(司法書士)☎…土地建物の登記手続き(贈与・売買等)					
行政書士…遺言書・契約書・離婚・相続手続等	14日(火)	10:00～正午			
行政(なんでも)…行政機関に対する意見・苦情等	21日(火)	13:00～16:00			
不動産(宅地建物取引士)☎…土地・建物等不動産の有効活用等	30日(木)				
不動産(不動産鑑定士)☎…土地・建物の適正価格算定、賃料の算定	10日(金)	10:00～正午			
消費生活…契約やサービスに関するトラブル等	毎週月～金	10:00～15:30			坂戸市消費生活センター (内線 188)
女性☎…女性としての様々な悩み、夫や恋人からの暴力、LGBT等	6日(月)・20日(月)	13:00～17:00			坂戸市勤労女性センター
人権…プライバシー、障がい者、同和問題、家庭・近隣トラブル等	13日(月)	9:00～16:00	市役所	人権推進課 (内線 233)	
税務…相続・贈与・マイホーム取得等に関する税のしくみ	16日(木)	10:00～15:00		課税課 (内線 274)	
内職…内職を希望する市民を対象にした相談及び紹介	毎週火・金	10:00～16:00	坂戸市内職相談室 (市役所内)	坂戸市内職相談室 ☎284・5872	
職業…求人情報の提供及び相談員による職業相談・紹介	毎週月～金	10:00～17:00	坂戸市ふるさとハローワーク (市役所内)	坂戸市ふるさとハローワーク ☎284・0038	
ふれあい・福祉総合…福祉に関する総合相談	毎週月～金	8:30～17:15	市役所	福祉総務課 (内線 507)	
生活困窮者自立支援…生活困窮者の自立に向けた相談	毎週月～金	8:30～17:15	坂戸市自立生活サポートセンター (市役所内)	坂戸市自立生活サポートセンター ☎283・1112	
家庭児童…子どものしつけ・性格・ことばの遅れ等、子どもの育児上の悩み	毎週月～金	9:00～17:00	家庭児童相談室 (子育て支援課内)	子育て支援課 (内線 484)	
子育て支援利用…保育園・幼稚園等の施設や、地域の子育て支援事業の利用の案内・相談	毎週火・木・金	9:00～16:00	子ども・子育て支援相談室 (子育て支援課内)	子育て支援課 (内線 490)	
	3日(金)・10日(金)	10:00～11:45	坂戸児童センター		
	7日(火)・14日(火)		千代田児童センター		
	9日(木)・17日(金)		大家児童センター		
	21日(火)・27日(月)		三芳野児童センター		
	2日(木)・31日(金)		入西つどいの広場		
16日(木)・28日(火)	坂戸つどいの広場				
母子・父子自立支援…経済的な自立に向けた就業及び生活面の相談	毎週火・木(その他の曜日も電話等で随時予約受付)	9:00～16:00	子ども・子育て支援相談室 (子育て支援課内)	子育て支援課 (内線 429)	
子育て…就学前の乳幼児に関する子育ての不安・心配・悩み	毎週月～金	9:00～正午	坂戸市子育て支援センター (坂戸保育園内)	坂戸市子育て支援センター ☎288・2141 ※面談は予約制	
教育…小・中学生の生活や学習、性格、行動、心や体に関する相談	毎週月～金	9:00～16:30	坂戸市立教育センター	坂戸市立教育センター ☎283・7301 ☎289・9661	
心配ごと…悩みの解決に向けた助言や情報提供等	7日(火)	9:30～12:30	東坂戸団地公団集会所	坂戸市社会福祉協議会 ☎283・1597	
	8日(水)		坂戸市福祉センター		
	10日(金)		入西地域交流センター		
	13日(月)		大家公民館		
	15日(水)		西坂戸自治会館		
	16日(木)		文化施設オルモ		
マンション管理☎…分譲マンションの維持・管理に関する相談等	7月はありません	—	—	住宅政策課 (内線 543)	
新・増築(住まい)…部屋の増改築・修繕等					

広告

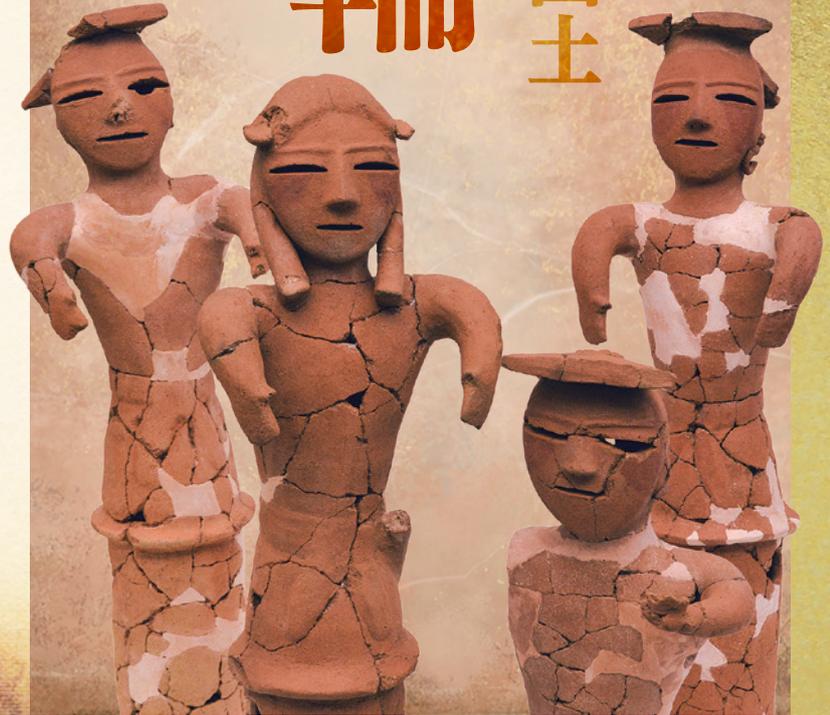


笑顔でつなぐ 躍動のまち、さかど

# 北峰22号墳出土

# 人物埴輪

## 現代によみがえる古墳人の姿



北峰古墳群は坂戸市西部の毛呂台地上に位置する古墳群で、現在までに42基の古墳が確認されています。平成10年度と平成26年度に発掘調査を実施した北峰22号墳の周溝からは、円筒埴輪や馬形埴輪、人物埴輪など多数の埴輪が出土しました。

これらの埴輪は、表現の特徴などから、6世紀後半(古墳時代後期)頃に東松山市杉山埴輪窯跡で生産され、北峰古墳群まで運ばれました。埴輪は墳丘上に樹立され、後世の時間の経過とともに墳丘上から周溝内に落

下し埋没したものとみられ、長い年月を地中で過ごした埴輪は、現代の発掘調査によって再び地上に姿を現しました。

なかでも、ほぼ完全な状態で出土した4体の人物埴輪からは、古墳時代当時の人々のたくさんの情報を読み取ることが出来ます。

髪を顔の横に垂らしたような表現の埴輪は、下げ美豆良と呼ばれる男性特有の髪型を表しており、この埴輪が男性であることがわかります。頭の上に板状の表現がある3体の

埴輪は、島田髷という女性特有の髪型を表しています。島田髷を結った女性の中には耳飾りの表現が見られるものもあります。

また、共通してみられる特徴として目の下に赤色の彩色が施されている点が挙げられます。

市内の他の古墳でも、人物埴輪が出土した事例はありますが、ほぼ完全な状態で発見されることは珍しく、歴史を語る証人として、将来へ守り継いでいくべき貴重な文化財といえます。

問 社会教育課(内線587) ※このコーナーは、全12回(不定期)で掲載する予定です。

### BOOKS

#### おすすめ

## 図書案内

※図書館流通センター「新刊全点案内」より引用  
中央図書館 ☎ 281・6369



### 「図解新型コロナウイルス」職場の対策マニュアル

亀田高志/著 エクスナレッジ

社員が感染したら?風評被害を避けるには?オフィスの感染危険度は?労働衛生コンサルタント医師が、新型コロナウイルス感染症の基礎知識や社員と職場の対策をQ&A形式で解説する。



### 免疫力を強くする -最新科学が語るワクチンと免疫のしくみ-

宮坂昌之/著 講談社

健康食品やサプリメント、ワクチン…。免疫に関する情報のウソ・ホント、あなたはわかりますか?免疫学の第一人者が、予防接種や話題の「がん免疫療法」など、科学的に正しい「免疫力の高め方」をわかりやすく解説します。

令和2年4月分  
ごみ・資源物排出量

2,407トン

前年同時期比 101トン増



燃やせるごみを減らすために、生ごみはひとしぼりをするなど、水分をよく切ってから捨てましょう。

## 人口と世帯数の動き

人口 100,671人 (前月比-107人)  
男性 50,378人 女性 50,293人

世帯数 46,390世帯(前月比+35世帯)  
※ 5月1日現在の人口です