

ジョイフル ふれあい PARTY

～新しい出会いからはじまるあなたとわたし～

結婚の相手は生涯のパートナー。やっぱり自分で見つけたい！ でも現実的に出会いの場がない……

- 結婚したいと思っている男女が会話を中心に出会いを楽しむ交流会です。
- 参加者全員とお話ができます。

開催日	参加条件	申込締切	会場・参加費
8月2日(日) 13:30～16:30	男性35～39歳 女性30～39歳	7月23日(木) 正午 (定員各14名)	エスポールみやぎ 2,000円
8月23日(日) 13:30～16:30	男性30～39歳 女性25～39歳	8月13日(木) 正午 (定員各14名)	エスポールみやぎ 2,000円
9月27日(日) 13:30～16:30	男性40～49歳 女性35～49歳	8月14日(金) 正午 (定員各14名)	エスポールみやぎ 2,000円

※受付は1カ月前からです。※参加申し込み多数の場合は、抽選となります。

☎ みやぎ青年婚活サポートセンター ☎022-293-4638 (火曜日定休)

7月16日に国民健康保険税の納税通知書を発送します

納付書で納める人は、納税通知書と併せて、1年分(2期～9期)の納付書が送付されます。大切に保管し、納期内に忘れずに納めましょう！

国民健康保険税(国保税)は、国民健康保険(国保)の事業に充てる財源とするため、国保加入世帯に対して課されます。

国民健康保険税の納税義務者

国保税の納税義務者は、世帯主です。世帯主が社会保険など他の医療保険に加入している場合でも、その世帯内に国民健康保険の加入者がいる場合には、世帯主が納税義務者になります。

国民健康保険税の計算方法

種別	計算の基礎	税率など		
		医療分	後期高齢者支援金分	介護分(40歳～64歳)
所得割	{総所得金額-330,000円}×税率	6.5% (改正前7.5%)	2.5% (改正前2.3%)	2.3% (改正前2.2%)
均等割	加入者1人につき(年額)	26,000円 (改正前22,000円)	10,000円 (改正前6,000円)	11,000円 (改正前8,000円)
平等割	1世帯につき(年額)	18,000円 (改正前28,000円)	7,000円 (改正前8,000円)	5,000円
課税限度額	1世帯の最高限度額《990,000円》 (改正前960,000円)	630,000円 (改正前610,000円)	190,000円	170,000円 (改正前160,000円)

※国保税額は、医療分、後期高齢者支援金分、介護分の合計額

所得に応じた軽減

所得の低い世帯の負担を少なくするため、次の基準に該当する場合は、国保税の均等割と平等割が軽減割合に応じた減額されます(世帯内で次の基準に該当する人全員が住民税の申告をしていないと軽減が受けられません)。

軽減割合	軽減判定基準
7割	世帯主と国保加入者(※1 特定同一世帯所属者を含む)の ※2 総所得金額等が330,000円以下
5割	世帯主と国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の総所得金額等が330,000円+(285,000円×国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の人数)以下
2割	世帯主と国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の総所得金額等が330,000円+(520,000円×国保加入者(特定同一世帯所属者を含む)の人数)以下

※1 特定同一世帯所属者：後期高齢者医療制度に移行した人で国保に加入していた時と同じ世帯に属している人

※2 総所得金額等：65歳以上の年金所得者は、年金所得から15万円を控除した総所得金額等
専従者控除・専従者給与がある場合は、適用せずに算定した総所得金額等
土地などの譲渡所得などがある場合は、特別控除前の総所得金額等

年度途中で後期高齢者医療制度に移行する場合

75歳到達などにより年度途中で後期高齢者医療制度に移行する人がいる場合は、あらかじめ、75歳の誕生日の月以降は国保資格を有しなくなるものとして税額を計算するため、他の資格異動がない限り、期別税額が変更となることはありません。

☎ 町民税務課税務係 ☎46-1372

林際町民プールを開放します！

新型コロナウイルス感染対策のため、変則日程により実施します。
なお、人数制限や更衣室の利用制限がありますので、監視員の指示に従ってご利用ください。

- 場所 林際町民プール(旧林際小学校プール)
- 開放日 8月1日(土)、2日(日)、8日(土)～12日(水)、15日(土)～18日(火)、22日(土)
(雨天および気温・水温が不適の日には開放しません)
- 時間 午前の部 午前10時～11時30分 午後の部 午後1時30分～4時
- 人数 午前・午後の部それぞれ50名まで
※新型コロナウイルス感染拡大により、利用を休止する場合があります。



☎ 教育委員会生涯学習課 ☎46-2639

工事に伴う南さんりく斎苑の利用(火葬炉)について

8月3日(月)～6日(木)の4日間にかけて、火葬炉の修繕工事を行います。工事期間中は火葬の回数が制限される場合がありますので、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 環境対策課環境政策係 ☎46-5528 南さんりく斎苑 ☎46-2605

健康コラム

今年も暑い夏がやってきました。暑さに負けず元気に過ごすためには、日頃からの健康管理が大切です。今月は、夏バテの予防について、お伝えします。

夏の健康管理

夏バテの主な原因

- 1 温度差による自律神経の乱れ**
気温が高い屋外と冷房が効いている室内との寒暖差を繰り返すことで、自律神経の働きが追い付かずに体調不良を招きます。
- 2 水分不足**
夏は体温を下げるために、大量の汗をかきます。そのため、適切な水分補給が行われないと水分不足になってしまいます。水分が不足すると、血液やリンパの流れが滞ってしまい、頭痛や食欲不振、体のだるさなどを招きます。
- 3 胃腸の乱れ**
自律神経は内臓の働きもコントロールしているため、乱れると胃腸の働きが低下します。また、夏は冷たいものを飲食することが多く、胃腸が冷えて働きが悪くなるため、食欲不振や下痢、便秘などの消化不良をおこします。
- 4 睡眠不足**
暑さでよく眠れない日が続くと、睡眠不足になります。睡眠不足は自律神経の乱れを招き、不眠の原因にもなるため悪循環となります。

こんな症状はありませんか？

- 体が重い、だるい
- 食欲がない
- 下痢や便秘などの消化不良をおこしている
- 体が熱っぽい
- 頭痛
- むくみ
- やる気が出ない
- めまいや立ちくらみ



夏バテ予防法

- 水分補給：こまめな水分補給を心がけましょう。常温またはそれに近い温度のものがおすすめです。
- 食事：1日3食しっかり食べましょう。また、冷たい食べ物の取り過ぎに注意し、糖質だけではなく、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルがとれるバランス食を心がけましょう。
- 運動：適度な運動は、心身のリズムや睡眠のリズムを整えます。涼しい時間に散歩をするなど自分の体調に合わせて体を動かしましょう。
- 十分な睡眠：心身の疲労回復には十分な睡眠が大切です。暑くてよく眠れないときには、自分に合った寝具の工夫や、エアコンを上手に活用しましょう。
- 入浴：暑いからといってシャワーだけで済ませず、ぬるめの湯船にゆっくりつかって新陳代謝を高めましょう。



☎ 保健福祉課健康増進係 ☎46-5113