今から始める 熱中症対策

熱中症は、重症化すると命に関わる危険な病気です。急に暑くなり始めた時期は、特に注意しましょう。また、熱中症は、家の中で起きることも多いため、換気に加えてエアコンを適切に使いましょう。

問合せ 健康推進課保健相談担当 ☎内線４３２

体を暑さに慣れさせる「暑熱順化」

- ウオーキング等の有酸素運動を、汗ばむ程度の強さで20～30分行いましょう。運動習慣がない方は、短時間ゆっくり歩くことから始めましょう。また、室内でもできるあらみん体操（**右**の二次元コード）もおすすめしています
- ２～３日に一度、ぬるめのお湯に10～20分程度つかって汗をかきましょう

バランスのとれた食事

- さまざまな食品をバランスよくとり、丈夫な体をつくりましょう。しっかりと１日３食とることで、熱中症予防に必要な栄養を摂取できます

持病の治療の継続

- 糖尿病、高血圧症、心疾患、腎臓病、精神神経系の疾患、広範囲の皮膚疾患で治療を受けている人は、熱中症にかかりやすいので、治療を継続しましょう

住環境のポイント

- 感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。これによって、室内温度が高くなるため、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう
- 睡眠環境を整えるため、通気性・吸水性・速乾性に優れた衣類を選ぶ等、寝具や衣類も調整しましょう

暑さ指数の活用

気温・湿度・日ざし等により算出された「暑さ指数」を確認して、熱中症予防に役立てましょう。

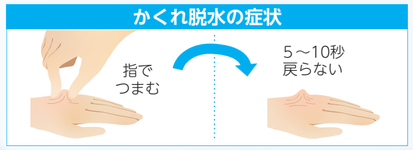
環境省熱中症予防情報サイト（**右**の二次元コード）

HP https://www.wbgt.env.go.jp/

◆ 熱中症の簡単セルフチェック

皮膚の弾力は、体内の水分状況を反映しています。定期的に確認し、脱水を予防しましょう。特に高齢者は、のどの渇きや暑さを感じにくくなるため、家族や周りの方が注意して観察しましょう。

かくれ脱水の症状



◆ マスクと熱中症

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出時にはマスクの着用が必要ですが、着用するとマスクの中の湿度が上がり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水が進みます。

マスクを着用しているときは、飲み物を携帯し、のどが渇く前からこまめに水分補給をしましょう。屋外で人と十分な距離（おおむね２ｍを目安）を確保できる場合には、適宜マスクを外して、意識的に涼むことを心がけましょう。

◆ 熱中症になったときの対処法

- 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- エアコンをつけ、扇風機やうちわ等で風をあてる
- 氷や保冷剤で脇の下や、足の付け根等６か所（**右**）を冷やす
- 自力で水分をとることができる場合は、水分補給を行う

国民健康保険のお知らせ

申請 問合せ
- ▶**国民健康保険料**…国保年金課国保資格係（区役所１階） ☎内線２３７５
- ▶**介護保険料**……介護保険課資格保険料係（区役所２階） ☎内線２４４１

納入通知書は６月中旬に送付します

令和３年度の国民健康保険料は、令和２年中の所得を基に算定しています。詳細は、納入通知書をご確認ください。

※各種税務申告の期限延長のため、前年の所得金額が確定していない方は、保険料に所得情報が反映されていない場合があります。この場合、所得金額確定後に保険料を算定し直し、保険料額の変更を通知します

■**普通徴収（口座振替または納付書による納付）の方**

口座振替日（１回目） ６月30日㈫

納付書による納付 納入通知書とともに同封する**右記**のいずれかで納付してください。
- １か月ごと（６月～令和４年３月）の納付書
- １年分（一括）の納付書

■**特別徴収（年金から差し引いて納付）の方**

４月・６月・８月は仮徴収として、２月の保険料と同額を徴収します。10月以降は、年間保険料額から仮徴収した額を引いた残りを、10月・12月・令和４年２月の３回に分けて徴収します。

保険料を決定するため、所得の申告が必要です

令和２年中に収入がない方は、保険料の均等割額が軽減されることがあります。国民健康保険に加入していない世帯主の方も保険料の算定に関係するため、申告してください。ただし、**次**に該当する方は必要ありません。

- 確定申告や住民税等の申告をした
- 給与から住民税を差し引かれている
- 年金収入のみで、日本年金機構等から年金の源泉徴収票が送られた
- 税法上の被扶養者となっている

減額・免除申請ができます

▶**非自発的な理由で失業した方は、国民健康保険料の軽減申請を**

企業の人員整理や倒産による解雇等の失業で国民健康保険に加入された方は、保険料が軽減されます。

軽減期間 離職日の翌日の属する月からその翌年度末
※詳細は、お問い合わせください

対象 失業時に65歳未満で、雇用保険の特定受給資格者（倒産・解雇等による離職）または特定理由離職者（雇い止め等による離職）として失業給付を受ける方

申込方法 本人または世帯主が雇用保険受給資格者証を持参

▶**保険料を納められなくなった方は、国民健康保険料・介護保険料の減額・免除申請を**

災害等による重大な損害や事業の休・廃止または失業、長期入院等を理由に収入が著しく減少し、保険料を納められなくなったときは、申請があった月以降の保険料を一定期間、減額または免除する制度があります。収入状況が確認できる書類等を持参して申請してください。

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したことによる、国民健康保険料の減免について

令和３年度保険料の減免を実施する予定です。詳細は、後日、区報・荒川区ホームページでお知らせするほか、６月中旬に送付する納入通知書とともに案内を同封します。

令和３年度荒川区議会定例会・５月緊急会議が終わりました

令和３年度荒川区議会定例会・５月緊急会議は、５月25日に開かれました。

この５月緊急会議では、議長の辞職に伴い議長選挙が行われ、菅谷元昭議員が議長に選出されました。その後、常任委員会・議会運営委員会・特別委員会の各委員の選任等を行いました。

また、区長から提出された議案１件が同意されました。

可決した議案（１件）

- 荒川区監査委員の選任同意について

令和３年度荒川区議会定例会・６月会議が開かれます

令和３年度荒川区議会定例会・６月会議は６月22日㈫～７月８日㈭の会議期間で開かれる予定です。

この６月会議では、区政全般にわたり、議員から区長等に対して質問をするほか、条例等の議案を審議する予定です。

※本会議・委員会は音声のライブ配信を実施しています。詳細は、荒川区ホームページをご覧ください
※本会議の開始時間は、午前10時からです

問合せ 議会事務局議事係 ☎内線３６１４

新型コロナウイルス感染症の予防のため、掲載している講座・催し等の期日や内容が変更等する場合があります

あらかわ情報の森

費用の記載がない事業は無料です

はがき・ファクス・電子メール等の記入事項
- ①事業・イベント名
- ②〒住所※
- ③氏名（ふりがな）
- ④電話番号
- ⑤以降にその他の必要事項（各記事に明示）

- 往復はがきは、返信面に住所・氏名を記入
- 電子メールは、件名に事業・イベント名を入力
- 指定がない限り、申し込みは１人（１グループ）１枚
- 宛先は、各記事の申し込み先へ

※区内在勤・在学の方は、②で勤務先（住所）・学校名を記入してください

暮らし

ひきこもりの家族がいる方の傾聴・交流サロン

日 ６月27日㈰ **時** 午後１時30分～４時30分 **所** ホッとステーション（町屋２-21-２） **対** 不登校・ひきこもり・発達障がいの方の家族等 **人** 15人（申込順） **¥** 500円（本人は無料）

申 ６月11日㈮から電話・ファクス・電子メールで、**３面上段**を参照し①・③・④の記入事項を、荒川区社会福祉協議会
☎（３８０２）３３３８
FAX（３８０２）３８３１
✉jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

特別区民税・都民税第１期分の納期限は６月30日㈬

金融機関、ゆうちょ銀行・郵便局、コンビニエンスストア、区役所２階税務課、各区民事務所等で納めてください。口座振替を利用している方は、納期限日に振り替えます。残高をご確認ください。

※納期限を過ぎると延滞金が加算される場合があります
問 税務課税務係☎内線２３３２

高齢者

低栄養予防教室「健康長寿の料理術」

日・**所**・**人** ▶７月13日㈫…尾久ふれあい館５階調理実習室、20人
▶７月15日㈭…日暮里ひろば館１階調理実習室、14人 ※申込順
時 午後１時30分～３時30分
対 区内在住・在勤で、おおむね65歳以上の方 **内** 活力を取り戻す食生活の整え方と料理の紹介
持 筆記用具
申 ６月11日㈮から来所・電話で、区役所２階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線２６６６

介護

介護者交流サロン・結

日 ６月19日㈯ **時** 午後１時～３時 **所** 荒川山吹ふれあい館２階洋室１

※直接会場へ
問 荒川区社会福祉協議会
☎（３８０２）３３３８
FAX（３８０２）３８３１

認知症サポーター養成講座

日 ７月12日㈪ **時** 午後１時30分～３時 **所** 南千住駅前ふれあい館３階洋室１・２・３ **対** 区内在住・在勤・在学の方 **人** 20人（申込順）
申 ６月11日㈮から電話で、南千住西部地域包括支援センター
☎（５６０４）５７１０

認知症サポーターステップアップ講座

日 ７月14日㈬ **時** 午後２時30分～４時30分 **所** サンパール荒川第２・３集会室 **対** 区内在住・在勤・在学で、認知症サポーター養成講座を受講済みの方（認知症キャラバン・メイト養成講座受講済みの方は除く） **人** 30人（申込順） **講** 聖徳大学准教授・北村世都氏
申 ６月11日㈮から来所・電話で、区役所２階高齢者福祉課介護予防事業係☎内線２６６９

催し

教科書展示会

日 ６月14日㈪～７月７日㈬ **時** 午前９時～午後５時 **所** 教育センター３階研修室 **内** 令和４年度に区立小・中学校で使用する教科書等見本の展示 **問** 教育センター教育相談係
☎（３８０２）５７２０

夏の朗読会

日 ７月３日㈯ **時** 午後３時～４時 **所** ゆいの森あらかわゆいの森ホール **人** 56人（抽選） ※手話通訳あり **内** 声優による小・中学生、高校生向けの朗読 **締** ６月24日㈭
申 電話・ファクス・電子メールで、**３面上段**の記入事項を参照し①・③・④の記入事項を、あらかわ地域活動サロンふらっと.フラット
☎（３８９１）８５７１
FAX（３８９１）８５７２
✉flat_flat@arakawa-shakyo.or.jp
※受け付けは、㈪～㈮の午後１時～７時（第１・３㈬・㈮は午後９時まで）

清里高原ロッジ・少年自然の家

夏季（７月21日～８月31日）利用の予約開始

対象 区内在住・在勤・在学の方

施設概要
- ▶**ロッジ** …… 和室（12畳）５部屋 和洋室（９畳）１部屋
- ▶**少年自然の家** …… 和室（24.5畳）10部屋

※研修室、体育館あり

利用料金（１泊２日・２食付き）
- ▶**15歳以上**…5000円
- ▶**４～14歳**…3000円

※社会教育関係団体等は、15歳以上4400円、４～14歳2700円

申込方法
- ▶**ロッジ（利用人数14人以下、抽選）** ６月25日㈮（必着）までにはがきで、代表者の氏名・住所（自宅または勤務先）・電話番号・利用人数・利用希望日（第１～３希望）・希望宿泊日数（３泊まで）を記入し、〒407-0301山梨県北杜市高根町清里3545-５清里高原ロッジ・少年自然の家
- ▶**少年自然の家（利用人数15人以上、申込順）** ６月11日㈮正午から電話で

※8月19日㈭～23日㈪は利用できません
※抽選は、６月26日㈯にロッジで（結果は７月３日㈯までに郵送） ※重複の申し込みは無効
※７月４日㈰以降は、ロッジ・少年自然の家ともに電話で予約受け付け
※ロッジの宿泊は、１団体につき３部屋まで

申込み・問合せ 清里高原ロッジ・少年自然の家 ☎０５５１（４８）２２９５

広告 広告内容の問い合わせは各事業所へ

お客様の未来をサポート
～お気軽にご相談ください～
初回相談無料
相続 遺言 税務一般
税理士法人 行政書士法人
日暮里総合事務所
税理士・司法書士・行政書士のプロ集団が総合力で対応します。
日暮里総合事務所 検索
☎03-5811-4011
荒川区西日暮里2-20-1ステーションポートタワー 306（JR日暮里駅北口徒歩1分）

町屋光明寺
東京御廟本館
町屋駅から徒歩3分
安心の室内墓所
25（課税対象外）万円～
［年間管理費 6,600円(税込)～］
キャンペーン実施中
詳しくはお問合せください
ご見学のご予約・お問い合わせは
0120-112-259
［受付］10:00～17:30［休館日］毎月第1・第3水曜日
〒116-0002東京都荒川区荒川7-5-8
https://www.tokyogobyo.jp
ここでみえる 検索
■事業主／無量寿山光明寺■名称／東京御廟本館■所在地／〒116-0002 東京都荒川区荒川７丁目５番８号■敷地面積／569.27㎡■延床面積／1701.73㎡■経営管理／無量寿山光明寺■墓地等（納骨堂）許可番号／東京都荒川区保健所 28 墓保衛環３第 17 号■許可日／平成 29 年 10 月 25 日

日 期日（期間） 時 時間 所 会場・場所 対 対象 人 定員 内 内容 講 講師 持 持ち物 ¥ 費用 締 締め切り 申 申込方法（申込先） 問 問い合わせ先 ✉ 電子メールアドレス HP ホームページアドレス