

国民健康保険税額(率)が改定されました

国民健康保険事業の健全な運営を確保するため、国民健康保険税額などが改定されました。地方税法の一部改正に伴い、未就学児にかかる国民健康保険税額の減額措置と賦課限度額を改定し、4年度の保険税額(率)は表のとおりになりました。

国民健康保険税		改定後	改定前
基礎課税額 (医療分)	所得割額税率	5.95%	5.60%
	均等割額	1万8800円	1万6800円
	平等割額	改定前と同額	1万9200円
	賦課限度額	65万円	63万円
後期高齢者 支援金等課税額 (後期分)	所得割額税率	2.30%	1.95%
	均等割額	改定前と同額	6800円
	平等割額	改定前と同額	7200円
	賦課限度額	20万円	19万円
介護納付金課税額 (介護分)	所得割額税率	2.10%	1.80%
	均等割額	改定前と同額	6000円
	平等割額	改定前と同額	6000円
	賦課限度額	改定前と同額	17万円

※未就学児の基礎課税額、後期高齢者支援金等課税額の均等割額は、5割減額します

☎保険年金課 ☎70・5617

簡単自宅でトレーニング

～誰でもできる運動不足解消法～

その3

☎スポーツ課 ☎70・5656

自宅でできるトレーニングを紹介します。トレーニングを行う際は、「実施のポイント」「実施の注意点」をよく読んで、安全に正しく行ってください。

在宅ワークなど自宅で過ごす時間が多くなり、体を動かす機会が減少している方は、ぜひ、体力低下予防のために取り組んでみませんか。

実施のポイント

- 各種目の回数や時間はあくまで目安です。自分の体力に応じて、調節をしましょう
- トレーニング実施中は、呼吸を止めないように数を数えながら行いましょう
- 正しい方法できているか、どここの筋肉を使っているか、常に意識しましょう

実施の注意点

- 病気やけが、服薬などがある方は、運動制限がないか、医師の指示に従ってください
- 体調が悪い場合などは無理をせず、実施を控えてください
- 実施中に体調不良や痛みを感じたら、無理をせず、すぐに中止してください

股関節周辺のストレッチ

各10回 1～2セット

- ① 回す脚と反対側に椅子などを置き、つかまります。
- ② 膝を90度前に曲げながら上げます。
- ③ 膝を外側に回し、元に戻します。



解説

股関節周りの筋肉は、脚を上げるために必要で、柔軟性や筋力が高いと歩行や階段の昇り降りが楽になります。

注意点

上半身のバランスが崩れると、腰痛の原因にもなります。椅子などにつかまり、上半身は動かさないように注意しましょう。

監修：(株)ハイクラス 位高駿夫(博士(スポーツ健康科学))



案内板などであやせ目久尻川歴史文化ゾーンをPR

☎生涯学習課 ☎70・5637



①みはらし広場



②蟹ヶ谷公園



③綾瀬西高校前



④小園橋

市では、目久尻川の流域に広がる歴史文化財を地域の誇りとして守り伝えるとともに、その活用によって地域の活性化や交流の促進を目指す「あやせ目久尻川歴史文化ゾーン構想」のPRと推進の一環として、目久尻川流域の歴史文化財を紹介した案内板を設置しています。

2年度までに設置済みの、みはらし広場①、蟹ヶ谷公園②の他、昨年度は新たに綾瀬西高校前③、小園橋④の目久尻川サイクリングロード上に設置しました。同高校前の案内板には、宮久保遺跡の集落のCG復元や出土土器の3Dデジタル画像、遺跡詳細の解説を見ること

ができるAR(拡張現実)アプリの二次元コードを掲示しました。市HPでは、目久尻川上空から360度カメラで目久尻川流域の歴史文化財を紹介した空から見る「あやせ目久尻川歴史文化ゾーン」、綾瀬の民話「こまげたおせん」、神崎遺跡公園で行われた「神崎遺跡でお月見を(十三夜)」の動画を見ることができます。

歴史文化資源や自然豊かな「あやせ目久尻川歴史文化ゾーン」を散策してみませんか。



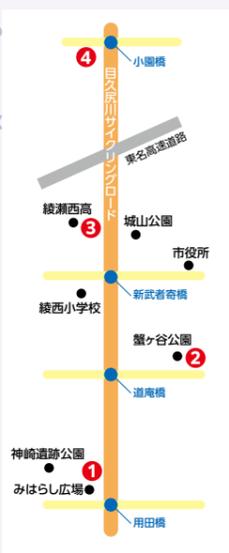
宮久保遺跡ARイメージ



目久尻川上空360度映像



神崎遺跡でお月見を



あやせのものづくりを支える
多様な人材から

ものづくり

再発見



ノーブル電子工業(株)
トーさん

「牛の歩みも千里」を体現するものづくり女子

ベトナム出身のトーさんは、市と市商工会が連携して取り組む外国人技能実習生受入事業の1期生として昨年1月にノーブル電子工業(株)に入社し、自動制御盤の配線工程を担う技能実習生だ。小学生の頃から日本のテレビアニメを見て育ち「いつか日本へ行きたい」と思い続け、ベトナムにいた時から日本語の勉強を頑張ってきたトーさん。念願が叶って来日した際、「ベトナムに比べてバイクが少なく、静かで環境が良いなあ」と感じたことは今でも鮮明に記憶している。

入社してからは、日々、自分の背丈を超える大きな基板と向き合っている。先輩たちのアドバイスを受けながら速く正確に配線することを学び、技能検定にも合格した。昨年9月には日本語能力評価試験N3に合格。今年はN2に挑戦するため、勉強を続けている。日本人の優しさに触れ、感動し、さらに日本への関心が高まり、最近では「日本の友人」と「日本料理」をつくるのがトーさんの個人的な目標となっている。

何事にもしっかりと真面目にコツコツ取り組んできた努力家で、「家族には会いたいけれど、今は日本での経験を大切に、将来の夢につなげていきたい」と、少し照れながらもしっかりとした眼差しで話す。小学生の頃からの「想い」を実現させ、来日してからも努力を忘れず、将来に向け一歩一歩しっかりと歩んでいる彼女の姿はとてもしりしく、次の夢を実現する姿が容易に想像できた。

☎工業振興企業誘致課 ☎70・5661