

お知らせ版

2020
7.1号
No.440

Sakai town web <http://www.town.sakai.ibaraki.jp/>

☎…申込み・申請 ☎…問合せ先

7月の納税

固定資産税 2期
国民健康保険税 1期
後期高齢者医療保険料 1期
介護保険料 1期
納期限日：7月31日(金)
※口座振替をご利用の方は、預金残高のご確認をお願いします。
<土曜・日曜・祝日の納税>
土日祝日の閉庁時も日直が税金をお預かりします。
※領収書は後日郵送します。
国税務課 電話 81-1302
保険年金課 電話 81-1306
介護福祉課 電話 81-1323

子育て世帯等定住促進奨励金のご案内

当町では移住・定住される方の住宅取得支援として奨励金制度を用意しています。対象となる方はご申請ください。

◆対象世帯 子育て世帯(中学生以下の子を養育)または新婚世帯(婚姻後3年以内)で、令和2年中に住宅を新築または購入した世帯

※令和2年中に転入または転居を伴う場合が対象です。詳細はお問合せください。

◆奨励金額 50万円

◆申請期限 令和3年1月29日(金)

◆申請方法 申請書及び必要書類を地方創生課(役場3階)へ提出

※申請書等の様式は地方創生課で配布しています。町ホームページからもダウンロードできます。

※定住奨励金、移住促進奨励金の申請時期については、後日ご案内します。

☎☎地方創生課
電話 81-1309

保険年金課からのご案内

◎国民健康保険・後期高齢者医療保険の保険証が更新になります

現在お使いの国民健康保険証・後期高齢者医療保険証は、有効期限が7月31日(金)となっています。令和2年度分の新しい保険証を7月末までに郵送(簡易書留)しますので、8月1日(土)からは、新しい保険証をお使いください。もし、保険証が届かなかった場合には、役場保険年金課へご連絡ください。

※不在の場合は、数回訪問後に不在票が投函されます。再配達は不在票の電話番号へお問い合わせください。

※有効期限が7月31日(金)までの保険証は、8月1日(土)以降は使用できませんので、必ず処分してください。

※国保の新しい保険証が届いた方で、社会保険等に加入した方は国保喪失の手続きが必要となります。保険年金課へご連絡ください。

◎保険税(料)軽減措置の拡充・賦課限度額の引き上げ

世帯の前年中の所得が、決められた所得基準を下回っている場合は、保険税の均等割額と平等割額について所得の判定区分に応じて7割・5割・2割を軽減します。今回、保険税の5割軽減及び2割軽減の対象となる世帯の軽減判定所得の引き上げを行います。

軽減割合	所得に基づく軽減判定基準
7割	330,000円以下
5割	330,000円 + 285,000円 × 被保険者数 以下
2割	330,000円 + 520,000円 × 被保険者数 以下

※未申告者を含む世帯は、判定が行われません。

※後期高齢者医療保険料の5割軽減、2割軽減も同様の改正となります。

・賦課限度額引き上げ

国民健康保険税 96万円 ⇒ 99万円

◎後期高齢者医療保険料率の変更

令和2・3年度における茨城県の後期高齢者医療保険料率が決定されました。

均等割額 46,000円 所得割率 8.50% 賦課限度額 64万円

※後期高齢者医療保険料は都道府県単位で計算され、2年度ごとに見直されます。

◎国民健康保険限度額適用認定証等

現在お使いの国民健康保険限度額適用認定証、または限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日(金)となっています。更新及び交付を希望する方は、申請が必要となります。ただし、所得審査がありますので、所得内容によっては更新の認定内容が変更になる場合があります。

※「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示すると、入院時の食事療養費の自己負担額が減額、高額療養費の自己負担限度額が低くなります。

☎【国保・後期について】 保険年金課 電話 81-1306

【後期について】 茨城県後期高齢者医療広域連合事務所
電話 029-309-1213

【税金について】 税務課町民税係(国保税担当) 電話 81-1302

新型コロナウイルス感染症の発生に伴う定期予防接種の実施について

定期接種ワクチンの対象となっている疾患は根本的な治療法が確立されていないものも多く、命の危険や重い後遺症等、健康に大きな影響を及ぼすものばかりです。

予防接種はこのような感染症の発生及びまん延を予防する観点から非常に重要であり、感染しやすい年齢を考慮して感染症ごとに接種年齢を定めて実施されていることから、接種を控えずに行いましょう。接種時期を遅らせると感染症に罹患するリスクが高い状態となることにも繋がります。

また、今後、新型コロナウイルス感染が再び大規模に流行することも考えられます。感染が広がると医療機関に行きにくくなることも想定されますので、このような時期だからこそ、いつもより早めに受けることをおすすめします。

お子さんの命や健康を守るため、対象時期になったらしっかりと予防接種を受けましょう。
 岡健康推進室（保健センター） 電話 87-8000



国民健康保険の人間ドック検診助成事業のご案内（再）

＜新型コロナウイルス感染拡大防止のため電話受付・郵送申請いたします＞

国民健康保険では、加入者の健康管理と疾病の早期発見、早期治療を目的として、日帰り人間ドック受診者に対し助成事業を実施します。なお、この人間ドックを受診した場合は、国民健康保険において特定健康診査を受診したものとみなされます。

◆検診対象者 次のすべてに当てはまる方

- ・境町国民健康保険被保険者のうち、年齢 40 歳（昭和 56 年 3 月 31 日以前生まれ）～74 歳の方
- ・国民健康保険税を滞納していない世帯の被保険者

◆検診項目 人間ドック、脳ドック、人間ドック+脳ドックのいずれかを選択

◆指定医療機関及び料金 ※自己負担金は助成金（20,000 円）適用後の金額

（単位：円、消費税込）

指定医療機関	人間ドック		脳ドック		人間ドック+脳ドック	
	料金	自己負担	料金	自己負担	料金	自己負担
茨城西南医療センター病院 (電話 87-6635)	41,800 (45,100)	21,800 (25,100)	44,000	24,000	74,800 (78,100)	54,800 (58,100)
筑波記念病院 (電話 029-864-3588)	40,700 (44,000)	20,700 (24,000)	/	/	84,700 (88,000)	64,700 (68,000)
友愛記念病院 (電話 97-3400)	40,700 (41,800)	20,700 (21,800)	44,000	24,000	72,600 (73,700)	52,600 (53,700)
古河赤十字病院 (電話 23-7070)	39,600	19,600	49,280	29,280	74,910	54,910
筑波大学附属病院 (電話 029-853-4205)	(68,200)	(48,200)	/	/	(112,200)	(92,200)

※（ ）内の金額は、胃の検査でレントゲンでなくカメラを選択した場合（古河赤十字病院は同一料金、筑波大学附属病院は胃カメラのみ）

<注意事項>

- ・料金等の相違は、検診項目、検査項目、検査方法などの違いによるものです。
- ・詳細な検診内容等については、各医療機関に直接お問合せください。
- ・人間ドックを受診される方は、医療機関及び集団健診での特定健康診査は受診できません。ただし、脳ドックのみの方は、集団健診のがん検診等は受診できます。

◆検診期間 令和 2 年 7 月～令和 3 年 1 月

◆受付期間 7 月 15 日（水）～17 日（金）8：30～17：15

◆定員 240 名

◆受付方法 電話により受付 ※お手元に保険証をご用意ください。※窓口での受付は行いません。 電話受付で申し込み完了ではありませんのでご注意ください。

◆申請方法 電話受付後、保険年金課より申請書を郵送しますので必ず期日までに返送をお願いします。 申請書を提出していただいて申し込みが完了となりますのでご注意ください。

岡健康推進室（保健センター） 電話 81-1306



令和2年度集合・住民健診のお知らせ (完全予約制)

「新型コロナウイルス感染予防のため、全日程で定員を設けさせていただきます」

今年度は全て**完全予約制**となります。予約をしていない方は健診(検診)を受けることができません。例年とは異なりますのでご注意ください。

◆予約期間 7月7日(火)～10日(金) 8:30～17:15

◆予約方法 **電話予約のみ**とさせていただきます。(保健センター等の窓口で予約は行いません。)

※電話が大変繋がりにくくなることが予想されますが、ご了承ください。

予約した方へ、健診日等を記載した「令和2年度 集合・住民健診実施のお知らせ(がん検診・特定健診)」を後日郵送いたします。大腸がん検診用の検体容器は同封でお送りいたします。

◆健診日程 ※受付時間は下記を参照してください。

集合健診(胃バリウム検査を受ける方)

住民健診(胃バリウム検査を受けない方)

日程	会場	受付時間
8月21日(金)～23日(日) 29日(土)、31日(月)	保健センター	①～⑧
11月12日(木)、14日(土)		

バリウム検査のみ

日程	会場	受付時間
12月9日(水)・11日(金)	保健センター	①～⑧

日程	会場	受付時間
8月17日(月)	松岡町公民館	①～⑧
8月18日(火)	長井戸集落センター	
8月19日(水)	大歩集落センター	⑥～⑧
	伏木文化センター	⑨～⑪
8月20日(木)	伏木文化センター	⑥～⑪
8月24日(月)、25日(火)	保健センター	
8月26日(水)～28日(金)	中央公民館	①～⑧
11月9日(月)	塚崎一区集落センター	
11月10日(火)、11日(水)	保健センター	

◆受付時間

- ① 7:00～7:20 ② 7:30～7:50 ③ 8:00～8:20 ④ 8:30～8:50 ⑤ 9:00～9:20
⑥ 9:30～9:50 ⑦ 10:00～10:20 ⑧ 10:30～10:50 ⑨ 13:30～13:50
⑩ 14:00～14:20 ⑪ 14:30～14:50

◆健診内容と自己負担金

健診項目	対象者	内容	自己負担金	
			75歳以上	
特定健診	40～74歳 ※社会保険(本人)の方は除く	問診・診察・身体測定・尿検査・血圧測定・血液検査・心電図検査・眼底検査・腹囲測定等	1,000円	
健康診査	後期高齢者医療保険の方	上記(特定健診)項目より腹囲測定を除く		無料
成人健診	20～39歳	特定健診と同様	1,000円	
結核・肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン		無料
胃がん検診	40歳以上	胃レントゲン(バリウム検査)	1,300円	700円
胃がんリスク検査 ※胃がん検診とセット	40～70歳	血液検査(ピロリ菌抗体ABC検査)	1,000円	
大腸がん検診	40歳以上	便の検査(容器はお知らせ文に同封して送付)	700円	300円
前立腺がん検診	50歳以上	血液検査	500円	200円
喀痰検査	50歳以上	痰の検査(容器は当日配布)	500円	200円
肝炎検査	40～70歳	血液検査	1,000円	

<注意事項>

・予約した日時・会場以外では受診できません。

・「町健康ガイドブック」、「特定健診受診券」、「健康診査受診券」にある記載内容から、日程等が変更されています。「令和2年度 集合・住民健診電話予約のお知らせ(6月下旬に送付)」、「お知らせ版(本号)」、「町のホームページ」にて最新の内容をご確認ください。

・今年度は、上記以外の日程での健診はありません。(追加の日程は設けません。)

・社会保険の方の特定健診については、原則として被保険者(本人)は受けることができません。被扶養者(家族)の方は、町の特定健診を受けられるかどうか事前に会社又は医療保険者にご確認ください。

・今年度既に他の健診を受けた方は、今回受診の必要はありません。脳ドックのみ受けた方は、がん検診及び喀痰・肝炎検査は受診できます。

問 健康推進室(保健センター) 電話 87-8000

民間賃貸住宅の家賃を助成します

当町では民間賃貸住宅にお住まいの方を対象に家賃助成金を交付しています。対象となる方はご申請ください。

◆対象住宅 町内の民間賃貸住宅

◆対象世帯 次のすべての要件を満たす世帯

①子育て世帯（中学生以下の子を養育）または新婚世帯（婚姻後3年以内）である

②平成31年4月1日以降に町外から転入し、新たに対象住宅を契約し入居している

③申請時、夫婦ともに40歳未満で、対象住宅に住民登録がある

④世帯の年間所得の合計が510万円以下である

⑤家賃が5万円以上である

※家賃及び町税を滞納している方や、他の公的家賃助成制度を受けている方は対象外となります。

◆助成金額 月額15,000円（上限）

◆助成期間 申請した月の翌月から最大24か月間

◆申請方法 申請書及び必要書類を地方創生課（役場3階）へ提出

※申請書等の様式は地方創生課で配布しています。町ホームページからもダウンロードできます。

☎地方創生課 電話 81-1309

健康推進室からのご案内

◎健康相談・思春期相談

◆日時 8月4日（火）

受付 9:30～11:00

◆場所 保健センター

<健康相談> ※予約不要

体の健康についての相談に保健師・管理栄養士が対応します。希望者には血圧測定、体脂肪測定、尿検査を行います。

<思春期相談> ※事前予約制

思春期に関する悩みや相談に保健師が対応します。相談は無料でプライバシーは厳守されます。お気軽にご相談ください。

☎健康推進室（保健センター）

電話 87-8000



各種相談

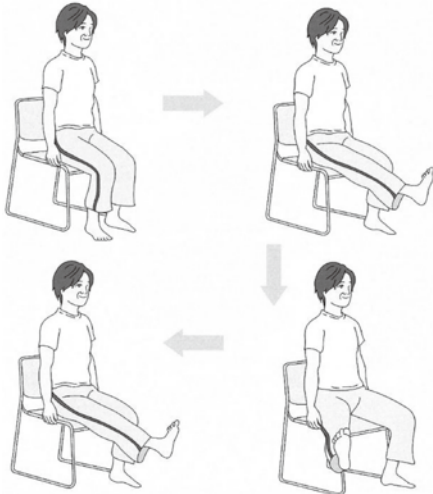
相談項目	日時	場所	問合せ先
法律相談	7月22日（水）10:00～15:00 予約日：7月15日（水）8:30～ ※先着8名	境町中央公民館2階 小会議室	秘書広聴課 電話 81-1329
消費生活相談	7月8日（水）・22日（水） 9:00～12:00、13:00～16:00 予約日：相談日前日の10:00まで	まちづくり推進課 （役場4階）	まちづくり推進課 電話 81-1314
子どもの 教育相談	毎週月・火・金 ※祝日除く 9:00～17:00	境町教育委員会（役場3階） 文化村公民館適応指導室	境町教育委員会 電話 86-6022 文化村公民館適応指導室 電話 86-7844
心配ごと相談 （身障相談も含む）	毎週火曜日 ※祝日除く 13:00～16:00	境町社会福祉会館	境町社会福祉協議会 電話 87-2525
DV相談	毎週月～金 ※祝日除く 9:00～17:00	社会福祉課（役場1階）	社会福祉課 電話 81-1305
こころの 健康相談	7月11日（土）・25日（土） 14:00～16:00 予約日：相談日前日の10:00まで	地域活動支援センター ^{きらめき} （坂東市）	地域活動支援センター ^{きらめき} 電話 0297-30-3071
	毎週月～金 ※祝日除く 9:00～17:00	社会福祉課（役場1階） 境町保健センター	社会福祉課 電話 81-1305 健康推進室 電話 87-8000
ひきこもり 専門相談	7月22日（水）13:30～14:30 ※要予約	古河保健所1階相談室（1）	古河保健所 電話 32-3068
ひきこもり 家族教室	7月17日（金）14:30～16:00 ※初回のみ要予約	古河保健所1階相談室（1）	古河保健所 電話 32-3068
精神保健相談	7月15日（水）14:00～ 8月7日（金）15:00～ ※要予約	古河保健所1階相談室（1）	古河保健所 電話 32-3068

自宅でもシルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、いつでも、どこでも、一人でもできる茨城県で生まれた体操です。1日に1ミリでも関節が動くように、1グラムでも筋肉を維持させることを目標としています。自宅でも簡単にできる、シルバーリハビリ体操の一部を紹介します。

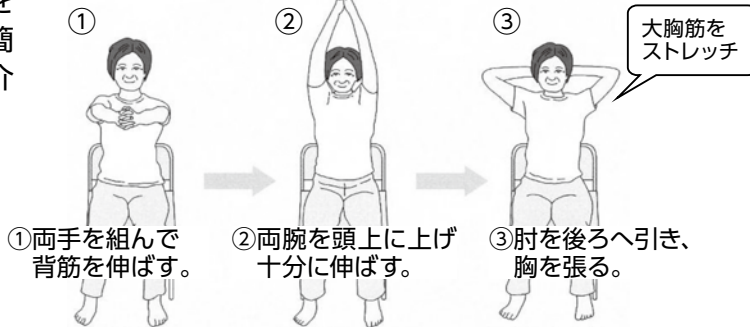
腰痛予防

～膝まわりの力をつける～



肩こり予防

～肩と腕の運動～



ポイント

ゆっくりと気持ちよく行ってください。

大胸筋をストレッチ

～O脚を予防する～



体操を行う際の3原則

- ①一度に無理して頑張りすぎないこと
- ②「良くなったから」といってやめないこと
- ③効果が表れなくても、あきらめないで続けること

両手を合わせて両膝の間に入れ、挟み込むように力を入れる。
※股関節内転筋群の強化。この筋肉が弱ると膝が外側を向き、膝痛の原因になる。



YouTube QRコード
「茨城県立健康プラザ
シルバーリハビリ体操
チャンネル」

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操

体力の低下を防ぐために水分をこまめに摂りながら、自宅でも積極的に体を動かしましょう。

関介護福祉課 電話 81-1323

茨城県不妊専門相談センターのご案内

《不妊でお悩みの方へ》

「子供がほしいけど、なかなか妊娠できない。」「不妊の治療や検査ってどんなことをするの？費用はどれくらいかかるの？」「夫や周りとの関係で悩んでいるのだけど…」

不妊に関する疑問や悩みについて、不妊治療専門の産婦人科・泌尿器科医師、カウンセラー、助産師が無料で相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

地区	場所	日時
県央	茨城県三の丸庁舎 1F (水戸市三の丸 1-5-38)	第1・4日曜 14:00～17:00
		第2・3木曜 17:30～20:30
県南	茨城県県南生涯学習センター (土浦市大和町9-1 ウララビル5階) ※ウララビル駐車場は有料です。	第1・3木曜 18:00～21:00
		第2・4日曜 9:00～12:00

※県内2か所で実施しています。

◆相談は、完全個別面接方式で予約制です。

◆時間 9:00～15:00 (月～金)

※メール相談もお受けしています。

※詳細は茨城県不妊専門相談センターのホームページ (<http://ibaog.jp>) をご覧ください。

関茨城県不妊専門相談センター
電話 029-241-1130

国道354号境岩井バイパスの一部区間が開通します

国道354号境岩井バイパスの一部区間(約0.8km)が開通します。

◆日時 7月3日(金)

11:00～(予定)

◆区間 境町大字蛇池～大字山崎



関茨城県境工事事務所
電話 87-1953

行政書士無料なんでも相談会

相続、遺言、農地、VISA、各種許認可申請など、暮らしのなかの諸手続きに関する相談に、行政書士がお答えします。お気軽にご相談ください。※予約不要

◆日時 7月26日(日) 13:00～16:00

◆場所 境町中央公民館 2階小会議室

関肥後 電話 090-3043-1916



裁判所職員採用一般職試験のご案内(裁判所事務官、高卒者区分)

◆試験日及び種目

試験日	試験種目	
一次試験	9月13日(日)	基礎能力試験(多肢選択式)・作文試験
二次試験	10月中旬から10月下旬	人物試験(個別面接)

◆申込方法 インターネット申込み <http://www.courts.go.jp/saiyo/index.html> または郵送

◆受付期間 **7月7日(火)～7月16日(木)まで**

※郵送の場合は簡易書留で**7月10日(金)**の消印まで有効

※郵送はインターネット申し込みができない場合のみ利用してください。

※詳しくは裁判所ウェブサイトまたは裁判所で配布している受験案内をご覧ください。

関水戸地方裁判所事務局 総務課人事第一係 電話 029-224-8417



茨城県警察官募集のご案内

試験区分	受験資格
男性警察官A・女性警察官A	(大卒程度) 昭和62年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方、もしくは令和3年3月31日までに卒業見込みの方、または人事委員会がこれと同等と認める方
男性警察官B・女性警察官B	昭和62年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方で、上記警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない方

◆第一次試験日 9月20日(日)

◆受付期間 **7月1日(水)～8月20日(木) 9:00～17:00**まで

※インターネットによる電子申請のみの受付となります。

◎問い合わせ先等

新型コロナウイルスの影響等により試験日程が変更となる場合があります。

採用や業務に関するご質問は、お気軽に下記問い合わせ先までご連絡ください。

関境警察署警務課 電話 86-0110

<境警察署ホームページ> <http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/station/sakai/>



自衛官採用試験のご案内

自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生(海上・航空)を募集します。

募集種目	応募資格	受付期間	試験日時
自衛官候補生	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方	随時募集中	受付時にお知らせ
一般曹候補生	採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の方	7月1日(月)～9月10日(木)まで※必着	一次 9月18日(金)～20日(日)のうち指定する1日
			二次 10月9日(金)～14日(水)のうち指定する1日
航空学生 (海上・航空)	海:18歳以上23歳未満の方 空:18歳以上21歳未満の方 ※どちらも高卒者、高専3年次修了者(いずれも見込含む)	7月1日(月)～9月10日(木)まで※必着	一次 9月22日(火)
			二次 10月17日(土)～22日(木)のうち指定する1日
			三次 11月14日(土)～12月17日(木)のうち指定する日または期間

※32歳の方は、応募資格の年齢起算が複雑なため、問合せください。

※詳しくはホームページをご覧ください。

<自衛官募集ホームページ> <http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>

関自衛隊茨城地方協力本部筑西地域事務所 電話 0296-22-7239

