



木陰でくつろげる「ハンモック広場」

レインボーライン

若狭町気山 18-2-2 ☎ 45-2678



大規模リニューアル工事が完了し、さらに魅力的な空間へと生まれ変わった「レインボーライン」。山頂公園の東西南北各エリアには、ソファやカウンター、足湯等を備えたテラスがあり、三方五湖や日本海の絶景を見ながらゆっくり過ごすことができます。さまざまな表情を見せる山頂公園からの眺望を体験してみませんか。

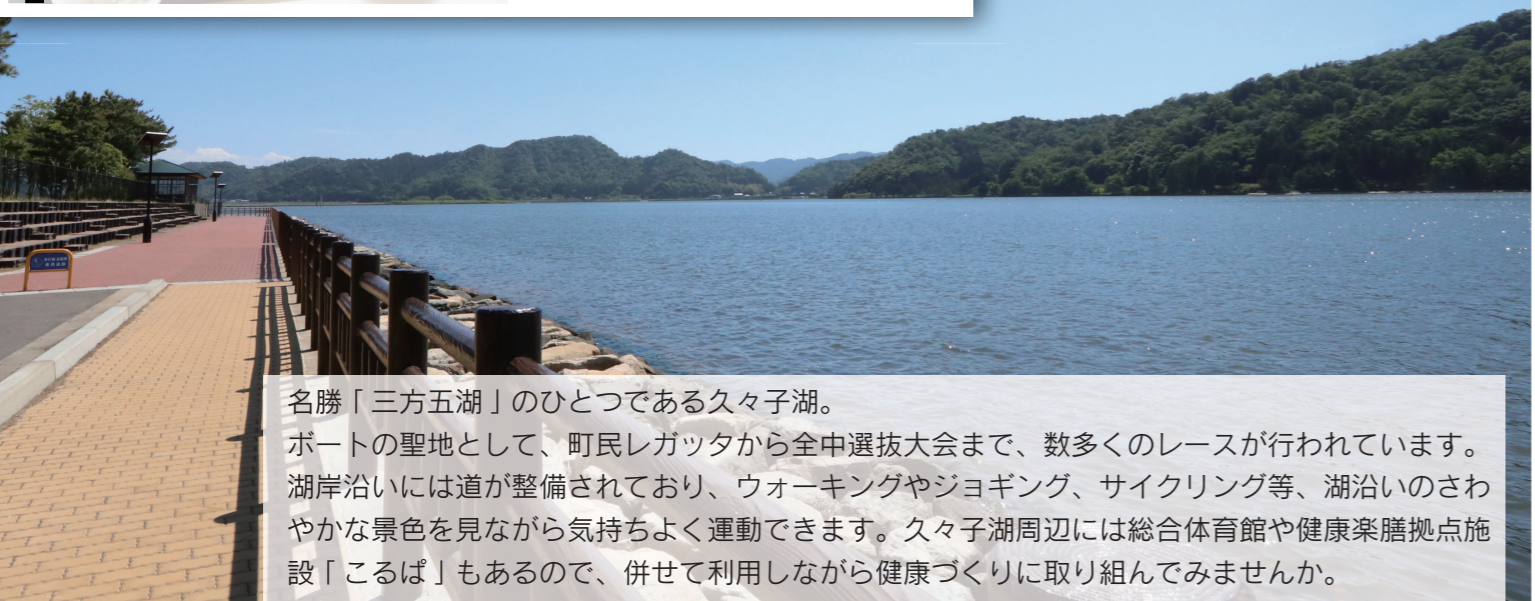


運動と合わせてご利用を 健康楽膳拠点施設「こるぱ」

地元の食材を使った料理や「タニタカフェ」とのコラボ料理等、健康をテーマとしたメニューを提供しています。直売所では、地元の野菜や特産品も販売しています。

地元の食材をふんだんに使った定食 美浜町久々子 34-2-1 ☎ 32-2155

久々子湖畔



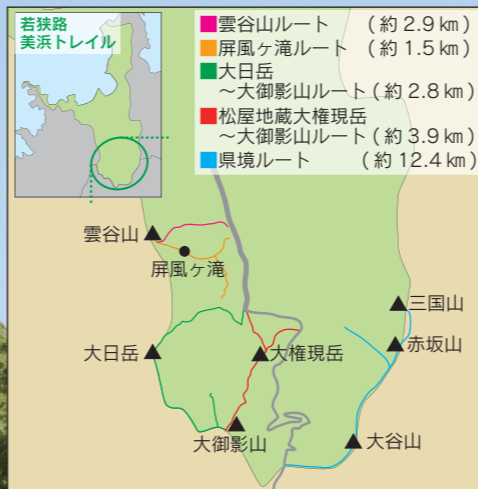
名勝「三方五湖」のひとつである久々子湖。ボートの聖地として、町民レガッタから全中選抜大会まで、数多くのレースが行われています。湖岸沿いには道が整備されており、ウォーキングやジョギング、サイクリング等、湖沿いのさわやかな景色を見ながら気持ちよく運動できます。久々子湖周辺には総合体育館や健康楽膳拠点施設「こるぱ」もあるので、併せて利用しながら健康づくりに取り組んでみませんか。

溪流の里

美浜町新庄 286-5-1
☎ 32-5580



耳川の上流にある「溪流の里」では、溪流釣りや魚のつかみ取り、バーベキュー等を楽しめます。川のせせらぎを聞きながら、のんびりとした時間を過ごしてみませんか。



若狭路 美浜トレイル

新庄地区から滋賀県高島市に連なる山々を楽しむことができる山道「若狭路美浜トレイル」。初心者でも登りやすい屏風ヶ滝ルートや琵琶湖を眼下に眺めることができる県境ルート等、計5つのルートがあります。山頂からの眺望や流れ落ちる滝の神秘的な雰囲気味わってみてはいかがでしょうか。



屏風ヶ滝

「3密」避けて 美浜の自然を満喫しよう

国内では、新型コロナウイルスの拡大を防ぐため「新しい生活様式」の実践が提唱されています。今月号では、3密を回避して楽しめる自然豊かな屋外スポットを紹介いたします。遠出できない今だからこそ、身近な癒しスポットを探してみませんか。

おうちごはん楽しく健康に

美しきはま虹彩食べんげんレシピ

あおあらし

■へしこの青嵐 (へしこと夏野菜のお寿司)

◆ 1人分 235kcal
塩分 0.9g、野菜量 55g



【材料 2人分】

- ・へしこ(ほぐしたもの)…12g
- ・きゅうり…1/2本
- ・青じそ…4枚
- ・みょうが…1個
- ・枝豆(ゆでた中身)…1/4カップ
- ・ショウガの甘酢漬け(みじん切り)…15g
- ・米…1カップ
- ・水…1カップ
- ・みりん…大さじ1/2
- 【合わせ酢】
- ・酢…1/4カップ
- ・砂糖…大さじ1
- ・塩…小さじ1/4

【作り方】



◆米を洗い、水とみりんを加えて炊く。



◆きゅうり、青じそ、みょうがを千切りにする。



◆合わせ酢の材料を火にかけて砂糖と塩を溶かす。



◆炊きあがったご飯に③の合わせ酢を回しかけ、混ぜる。



◆④にしょうが、へしこ半量、枝豆を混ぜ合わせる。



◆続けて②を半量加える。



◆混ぜ合わせる。



◆⑦を器に盛り、②の残りを散らして完成!

【ポイント】

酢の酸味や青じそ、みょうが等の香味野菜を加えることで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。



※お問い合わせ先
町健康福祉課(担当・藤原)
☎32-6704

新型コロナウイルス感染症の影響により家で過ごす時間が増えている今、季節の野菜をふんだんに使ったレシピで、野菜摂取量を向上させましょう。

ひとりひとりが取り組もう

「新しい生活様式」の実践例

基本的な感染対策

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は2m(最低1m)空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外に
- 屋外で人が近くにいないときは、マスクを外すことも可
- 熱中症予防のため、こまめに水分補給
- 帰宅したら、まず手や顔を丁寧に洗う
- 手洗いは30秒程度かけて、水と石けんで丁寧に



日常生活

- まめに手洗い・手指消毒
 - 毎朝の体温測定・健康チェック
 - 咳エチケットの徹底
 - 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
 - こまめに換気
 - 身体的距離の確保
- ※発熱や風邪の症状がある場合は、無理せず自宅で療養しましょう



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

買い物

- 少人数ですいている時間に
- 電子決済や通販を利用
- 展示品等への接触は控えめに

娯楽・スポーツ等

- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとる
- 予約制を利用してゆったりと

公共交通機関

- 会話は控えめに
- 徒歩や自転車利用も併用

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーを活用
- 屋外空間で気持ちよく
- 対面ではなく横並びで座る
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- グラス等の回し飲みは避ける

冠婚葬祭等

- 多人数での会食は避ける
- 発熱等がある場合は参加しない

働き方

- テレワークやローテーション勤務
- オフィスはひろびろと
- 会議や名刺交換はオンライン
- 対面での打ち合わせは換気とマスク

日常生活の中に「新しい生活様式」を取り入れ、新型コロナウイルス感染症をはじめとしたさまざまな感染症の予防に努めましょう。

■マイナンバーカードで
お得に！便利に！
マイナンバーカードを作ること
で、
次のようなお得で便利なサービス
を安全に受けられます。

- 身分証明書として使用可！
顔写真付きの身分証明書として
使用できます。
 - 確定申告をオンラインで！
スマートフォンを使用して、e-
Taxで手続きが可能です。
 - マイナポイント(※)でお買い物！
9月から、キャッシュレス決済
サービスへのチャージ等で、マイ
ナポイントがもらえます。
 - 健康保険証(※)として使用可！
令和3年3月スタート予定です。
 - 民間のサービスでも使用可！
住宅ローンや不動産取引等のオ
ンライン契約、インターネットバ
ンキング等で利用できます。
- ※マイナンバーカード取得後に別途
登録が必要です。

国民健康保険税の「課税限度額」と 「軽減判定所得基準額」が変わります

国民健康保険税は、病気やケガ等をした時に、安心して医療を受けられるよう、国民健康保険の被保険者の皆さんに、公平・平等に負担していただくものです。

国民健康保険税の納税義務者は、被保険者がいる世帯の世帯主(※)になります。

(※)…世帯主が国民健康保険に加入していない場合(社会保険や後期高齢者医療保険の被保険者)でも、同一世帯内に国民健康保険の被保険者がいれば、世帯主の方が納税義務者(擬制世帯主)となります。

国民健康保険税の税率等

国民健康保険税は、被保険者に対して3区分(医療保険分、後期高齢者支援金分、介護保険分)それぞれについて、課税限度額を上限に所得割や資産割等を算出・合算し、世帯で合計した金額が年間の保険税となります。

今年度からは、医療保険分の課税限度額が61万円から63万円に、介護保険分の課税限度額が16万円から17万円に引き上げられました。税率及び税額については、次のとおりです。

○令和2年度の税率及び税額

区分		税率・税額	課税限度額
全被保険者	医療保険分	所得割	6.3%
		資産割	35%
		均等割	24,500円
		平等割	26,000円
			63万円
40歳以上 65歳未満	後期高齢者 支援金分	所得割	1.8%
		資産割	10%
		均等割	6,500円
		平等割	7,000円
			19万円
40歳以上 65歳未満	介護保険分	所得割	1.8%
		資産割	-
		均等割	8,500円
		平等割	5,000円
			17万円
合計		所得割	9.9%
		資産割	45%
		均等割	39,500円
		平等割	38,000円
			99万円

所得割額 … 被保険者の所得に対して算出
・課税所得金額(前年中の総所得金額 - 33万円) × 税率

資産割額 … 被保険者の固定資産税に対して算出
・本年度の固定資産税額 × 税率

均等割額 … 被保険者1人につき加算
・被保険者数 × 均等割額

平等割額 … 1世帯につき加算
・1世帯 × 平等割額

国民健康保険税(年額)
= 所得割額 + 資産割額 +
均等割額 + 平等割額

国民健康保険税の軽減制度

前年中における世帯の所得金額の合計が一定基準額以下の世帯は、「均等割」と「平等割」が軽減されます。

今年度は「5割軽減」と「2割軽減」の対象となる所得基準額が引き上げられ、対象となる世帯が拡大します。

※軽減制度利用の申請は不要ですが、同じ世帯に所得の申告をしていない方がいる場合、軽減判定ができません。そのため、**国民健康保険被保険者及びその世帯主の方は、収入の有無に関わらず、毎年必ず所得の申告をしてください。**

○令和2年度の軽減判定所得基準額

軽減割合	「世帯主(擬制世帯主を含む)」「被保険者」「特定同一世帯所属者(※)」の前年総所得金額等の合計額	
7割	改正前	33万円 以下
	改正後	33万円 以下
5割	改正前	33万円 + 28万円 × 被保険者及び特定同一世帯所属者の数 以下
	改正後	33万円 + 28.5万円 × 被保険者及び特定同一世帯所属者の数 以下
2割	改正前	33万円 + 51万円 × 被保険者及び特定同一世帯所属者の数 以下
	改正後	33万円 + 52万円 × 被保険者及び特定同一世帯所属者の数 以下

(※)…国保から後期高齢者医療制度に移行された方で、移行後も世帯主及び世帯構成に変更のない方

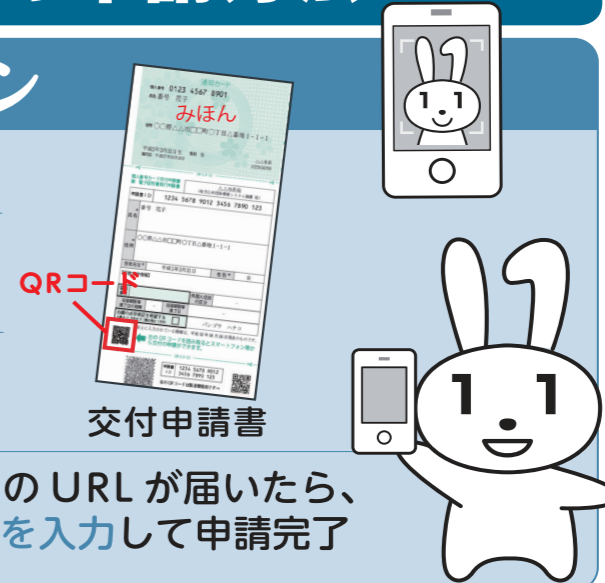
※お問い合わせ先 町税務課(担当・高木) ☎ 32-6702

各媒体からの申請方法



スマートフォン

- 1 スマホで顔写真を撮影
- 2 スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- 3 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 4 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



パソコン

- 1 カメラで顔写真を撮影
- 2 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- 3 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

郵便

- 1 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



交付申請書がない場合
専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。プリントアウトしてお使いください。

マイナンバーカード 郵便

証明写真機

- 1 タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- 2 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- 3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- 4 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了

「お問い合わせ先」

○マイナンバーカードに関すること
町住民環境課(担当・島中) ☎ 32-6703
○マイナポイントに関すること
町総務課(担当・森下) ☎ 32-6700