

広報

はつらつ 長瀬



ながとろ

Public Relations Nagatoro

6

No.686



赤痢退散奉額

武野上神社（本野上）の社務所にある奉額で、明治30年の夏に赤痢が流行したが、その全快を祝って氏子が奉納した額。

左下にある中町とは、現在の中宿地区（本野上）のこと。左上には赤痢の化身が、白旗を掲げて退散している。

新型コロナウイルスを撃退！

疫病の全快と疫病よけに関する町の伝承・文化財をご紹介します。

大ワラジ

疫病神が地区に入って来ようとするときに、ワラジの真ん中の穴から中をのぞき、こんなでかいワラジをはく大きな男が住んでいるのかと驚いて退散するという言い伝えの厄除け行事。

上長瀬区の大わらじ保存会の皆さんが手作りで、大ワラジのほか、長い竹の先に御幣をつけたボンデン（梵天）と縄を作成する。

オショウジンと大ワラジとして、長瀬町指定民俗文化財に指定されている。



令和2年6月1日発行

発行・編集／長瀬町役場 〒369-1392 埼玉県秩父郡長瀬町大字本野上1035-1

<http://www.town.nagatoro.saitama.jp> ☎0494-66-3111(代)

新型コロナウイルス感染症の影響等で町税の納税が困難な方へ

町では、新型コロナウイルス感染症の影響等で納税が困難となった場合、町税の徴収を猶予できる制度があります。対象となる税目は、個人住民税、法人町民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税などです。詳しくは税務会計課までご相談ください。

なお、国税及び県税の猶予に関しては、下記の連絡先にお問合せください。

●国税 秩父税務署 ☎22・4433

●県税 秩父県税事務所 ☎23・2110

問合せ 税務会計課管理担当 ☎66・3111 内線116

免疫力アップで、みんなで笑顔 ～新型コロナウイルスを吹き飛ばそう！～

新型コロナウイルスを始めとする、さまざまなウイルスから身を守るためには、免疫力を高めておくことが重要です。

今回は免疫力を高めるために大切な **食事**、**睡眠**、**運動** の三点について、ご紹介します。

食事 献立を見直して、いまこそ和食を食べよう。合い言葉は「まごわやさしい」

7つの和の健康食材の頭文字を取ったもの。

㊤豆類：腸を整える食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富。良質な植物性タンパク質源。

㊦ゴマ、種子類：食物繊維、血流改善する抗酸化ビタミンE、オレイン酸、ミネラルが豊富。

㊧わかめ、海藻類：血管の掃除をする水溶性食物繊維、体調を整えるビタミン、ミネラルが豊富。

㊨野菜：抗酸化ビタミンA、C、E、ポリフェノール、便秘改善の不溶性食物繊維が豊富で、からだの乱れを整え、体調を維持。

㊩魚類：抗酸化オイルのDHA、EPAが豊富で、免疫力維持に不可欠な毎日食べたい良質なタンパク質源。

㊪しいたけ、きのこ類：βグルカンによる強い免疫力賦活効果。また、がんなどの原因となる細胞の老化を防ぐ。

㊫芋類：熱に強いビタミンCと食物繊維が豊富で、効率的なエネルギー代謝をサポート。

食材には相乗効果があるので、効果を発揮するため、一つだけに偏らず、いろいろな種類を摂取しましょう。

睡眠 十分な睡眠は疲労回復と免疫力を高めてくれる重要な時間。

睡眠中は血管が広がって体の隅々まで血液が行き渡るため、免疫細胞の生産を助けることになり、また、成長ホルモンが分泌されることで体を回復へと導きます。

運動 運動してからだぼかぼか！

全身の血流がアップすると、免疫細胞の血中濃度が高まるため、免疫力が活性化します。

ウォーキングや筋トレ、ラジオ体操も血流を良くしてくれます。

* うつつした気持ちになりがちですが、こんな時こそ笑顔！笑うことで免疫力があがるということも実証されています。笑うかどには福来たり*

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124

令和2年度子育て世帯への臨時特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援する取り組みの一つとして、児童手当（本則給付）を受給する世帯（0歳～中学生のいる世帯）に対し、臨時特別給付金（一時金）を支給します。

・支給対象者は？

令和2年4月分（3月分を含む）の児童手当（本則給付）を受給している方が対象です。

・対象児童は？

児童手当の令和2年4月分の対象となる児童です。

※ただし、同年3月分の児童手当の対象となっている児童であれば、4月から新高校1年生となっている場合も対象となります。

・給付額、支給時期は？

対象児童1人につき1万円です。対象の方には6月25日頃までに支給します。

・申請は必要？

公務員を除き、改めての申請は不要です。対象の方には5月下旬にお知らせを発送しましたので、内容のご確認をお願いします。

長瀬町在住の公務員の方は、所属庁から受給証明を受けた申請書を、振り込み口座が確認できる書類とともに速やかに役場窓口へご提出ください。



問合せ 健康福祉課福祉担当 ☎66・3111 内線134・135

ちちぶエフエム放送



長瀬第一小学校
(浅見校長、野口教諭)



長瀬第二小学校
(吉牟田教諭、吉田紗貴教諭)



長瀬中学校
(中田教諭、島崎養護教諭)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に係る、臨時休業中の児童・生徒に向けて、各学校の教職員がメッセージを配信しました。

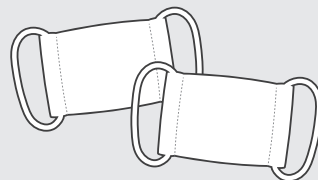
これは、ちちぶエフエムのラジオ番組内で放送されたもので、学校で顔を合わせることができない児童・生徒へ熱い思いを伝えました。【4月28日】

国が配布する布マスクについてのお知らせ

「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」（令和2年4月7日閣議決定）において、布マスクを一住所あたり2枚ずつ配布することが決定しました。メーカー等から布製マスクを確保次第、日本郵便の全住所配布のシステムを活用して、配布します。感染者数が多い都道府県から順次、配送を開始しています。

1 配布内容

布製マスク（ガーゼマスク）2枚（個包装）
お知らせ文1枚（A4サイズを半分に折ったA5サイズ）
※上記セットを透明の袋で組み配布します。



2 未配達分への対応

日本郵便の配達箇所に登録されていないこと等により、布製マスクが配達されない場合には、お申込みにより未配達分を配達する仕組みを検討しています。

未配達分の配送申込みは、お住まいの都道府県の全域が配達を完了した都道府県から順次、始めます。

3 電話相談窓口

布製マスクの全戸配布に関する問合せについては、以下の相談窓口まで御相談下さい。

☎0120・551・299

受付時間：午前9時～午後6時（土曜・日曜・祝日も対応）

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124・128

児童手当の概要・現況届の提出について

《児童手当の概要》

この制度は、次代の社会を担う児童の健やかな成長に資することを目的としています。手当を受給するために、出生時や転入時には、必ず申請手続きをしてください。

支給対象 長瀬町に住民登録があり、中学校3年生までの児童（15歳になった後の最初の3月31日まで）を養育している保護者が対象です（原則児童の両親のうち所得の高い方が申請者となります）。※公務員は、所属官公庁へ申請、受給となります。

手当月額

- ・0～3歳未満 15,000円
- ・3歳～小学校修了前 10,000円（第3子以降は15,000円）
- ・中学生 10,000円
- ・特例給付（所得制限額以上の世帯）一律5,000円

※支払時期…6月（2～5月分）、10月（6～9月分）、2月（10月～1月分）

《児童手当の現況届の提出について》

児童手当を受けている方は、毎年6月に現況届の提出が必要になります。現況届は、6月1日現在の児童の養育状況や受給者の所得状況等を確認し、6月分以降の支給を決定する大切なものです。現況届の提出がない場合、6月分以降の**手当の支払が差し止めとなりますので、必ず提出してください。**

手続き方法 手当を受けている方には、6月上旬に現況届を送付しますので、必要書類を添付し提出してください。

提出期限 6月30日(火)

現況届に必要な添付書類

- ・健康保険被保険者証の写し（※受給者が、厚生年金等の加入者である場合）
- ・その他、必要に応じて提出する書類があります。（監護・生計同一申立書等）

問合せ 健康福祉課福祉担当 ☎66・3111 内線134・135

令和元年度 情報公開制度・個人情報保護制度 実施状況を公表します

●情報公開制度における請求状況

区分		公文書の名称・内容	決定内容	実施機関(担当課)	開示方法	決定日
申出	請求					
○		平成25～29年度の長瀬町議会会議録及び議会運営委員会、全員協議会、総務・教育常任委員会（行政視察含む）に関する記録	部分開示	町長（議会事務局）	写しの交付	H2.2.17

●個人情報保護制度における開示等の請求状況

請求は、ありませんでした。

●情報公開制度とは

情報公開制度は、町が保有している情報（公文書）を皆さんの請求に応じて開示・提供する制度です。

この制度によって、町民の皆さんに町政への参加のより一層の促進と町政に対する理解と信頼を深め、より公正で透明な町政の推進を目指しています。

●個人情報保護制度とは

個人情報保護制度は、町が保有している皆さんの個人情報（自己情報）を正しく取り扱うための基本的な決まりごとを定め、プライバシー保護を一層推進する制度です。

この制度は、町が個人情報を取り扱うときのルールや皆さんが自分の情報について開示を請求する権利、訂正を請求する権利などを保障しています。

問合せ 総務課庶務担当 66・3111 内線214

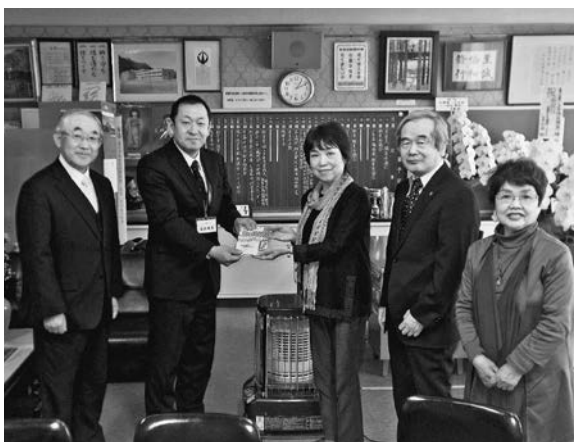
交通指導員感謝状贈呈式

交通指導員の四方田 悦郎氏、南 明良氏が令和2年3月31日をもって退職され、町長と秩父警察署長の連名により感謝状が贈呈されました。四方田氏は平成22年12月1日、南氏は平成24年5月1日に交通指導員として委嘱され、それぞれ9年4か月、7年11か月の長きにわたり活動し、町の交通安全推進に尽力されました。【4月14日】



長瀬町民生・児童委員協議会が、新入学児童へ道具袋の贈呈をしました

長瀬町民生・児童委員協議会委員の皆様が、今年度入学する児童へ道具袋を贈呈するため、各小学校を訪問しました。この道具袋は、同協議会の女性委員が新入学児童の健全な育成の手助けになればと考え、手作りで作成したものです。【4月6日】



令和2年度 区長さんを紹介します

町民の皆さんと行政との橋渡し役としてご尽力いただき、区長さんを紹介します。1年間よろしくお願ひします。

行政区名	区長名
上長瀬区	野口吉紀
長瀬上区	柳秀一
大木小路区	浅見義則
長瀬区	山口はま子
長瀬宝登山区	枋原智
五区	戸田敏夫
下山区	野村政好
上宿中宿区	浅見謙二
石原区	大浜智己
根岸区	塩谷昉
下宿区	島田一夫
原区	板谷定美
上袋区	植原広之
下袋区	田島正敏

行政区名	区長名
中野上区	黒澤まつ市
杉郷区	町田吉男
辻区	小島光正
宮沢区	田端操
滝の上区	瀧上忠夫
小坂区	染野充旦
矢那瀬上郷区	須賀正巳
矢那瀬下郷区	野原寿彦
岩田区	田島初男
井戸下郷区	浅見隆憲
井戸中郷区	井上幹夫
井戸上郷区	大澤栄三
風布区	大野祐嗣

※区長会役員につきましては改選が未済のため、改選後掲載させていただきます。

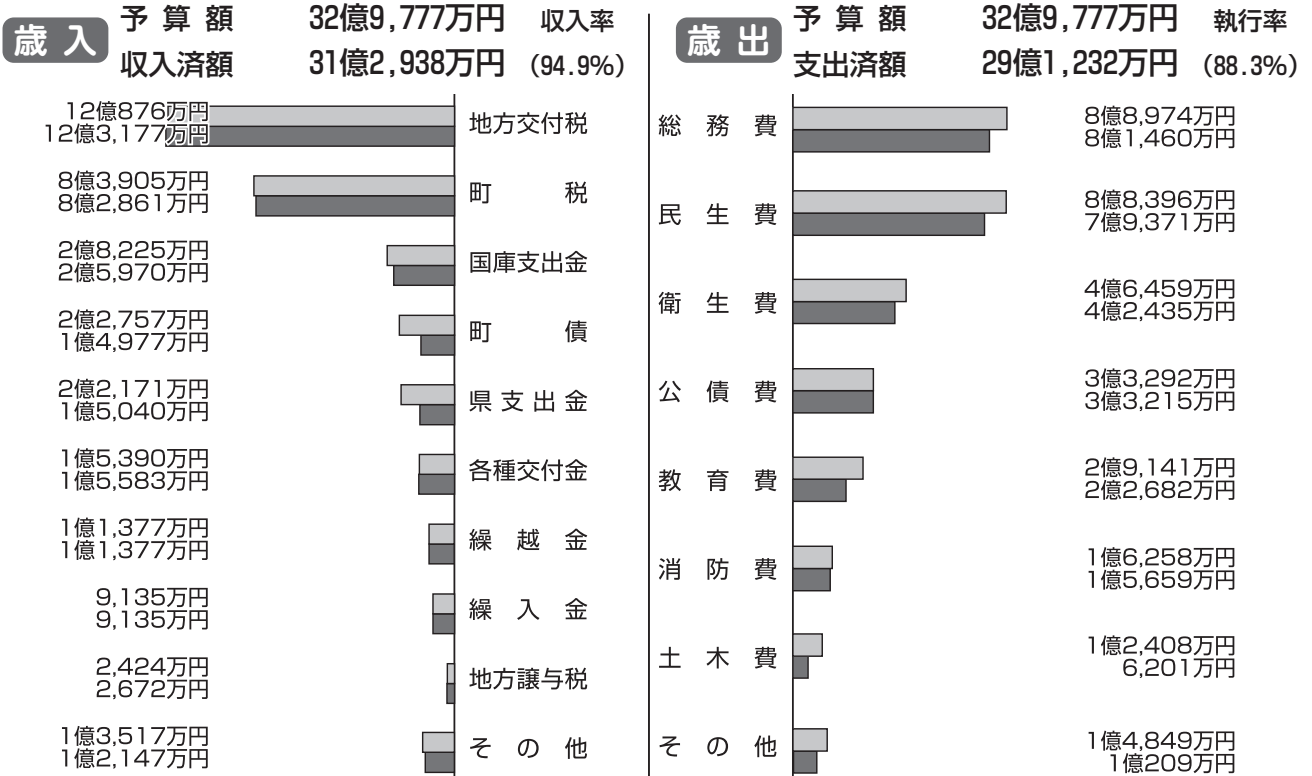
下半期の財政事情を公表します

町では、町民の皆さんに納めていただいた税金などがどのくらい入り、どのように使ったかを知っていただくため、年に2回財政事情を公表しています。今回は、令和元年度下半期（令和元年10月1日～令和2年3月31日）の財政事情についてお知らせします。

住民サービスの向上を図るため、効率的な行財政運営に努めてまいりますので、引き続き、町政へのご協力をお願いします。

※今回の執行状況は、令和2年3月31日現在のもので、出納整理期間（令和2年4月1日～5月31日）に執行される収入や支出があるため、決算額とは異なります。最終的なまとめは、9月の決算で明らかになります。

一般会計執行状況



上段：予算額 下段：収入済額・支出済額

町の財産と基金（預金）の状況

区分	現在高
土地	194,836㎡
家屋	33,424㎡
財政調整基金	3億8,698万円
減債基金	5,001万円
ふるさと長瀬応援基金	3,032万円
長瀬町公共施設整備基金	2億円
地域福祉基金	222万円
森林環境整備基金	116万円
教育振興基金	58万円
基金計	6億7,127万円

町債（借金）の状況

事業債名	主な事業	未償還元金
総務債	庁舎、長瀬地区公園など	1億6,198万円
民生債	多世代ふれ愛ベース長瀬整備	6,900万円
衛生債	上水道事業出資	7,030万円
農林水産業債	農道、林道など	440万円
商工債	蓬莱島公園、観光用公衆トイレなど	3,639万円
土木債	道路、河川、町営住宅など	4億2,856万円
消防債	防災行政無線、消防自動車など	7,881万円
教育債	小中学校舎改修、グラウンド改修など	1億3,265万円
減税補てん債		1,690万円
臨時財政対策債		18億5,121万円
合計		28億5,020万円

特別会計の執行状況

会計名	予算額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	8億4,244万円	7億8,654万円	93.4%	7億9,358万円	94.2%
介護保険	7億6,135万円	7億4,668万円	98.1%	6億8,067万円	89.4%
後期高齢者医療	1億633万円	1億380万円	97.6%	1億9万円	94.1%

子育て支援事業にあつまれ！ ふれ愛ベースで待っています！！

子育て支援事業ってご存じですか？

子育て支援事業とは、未就園児を対象に町で実施している事業で、親子で身体を動かしたり、歌や手遊び、工作などを子育て支援員を中心に楽しく行っています。



イクメン事業



絵本読み聞かせ「ママよんで！」



リズム遊び(ぴよんぴよん組)

ふれ愛ベースってご存じですか？

子育て支援事業を実施している場所は、「長瀬町多世代ふれ愛ベース長瀬（通称ふれ愛ベース）」です。

ふれ愛ベースは、事業日以外でもご自由にお越しいただけます。キッズコーナーで絵本を読んだり、おもちゃで遊ぶことができ、ご希望の方はお子さんの身長・体重計測などが行えます。なお、授乳室も完備していますので授乳中のお子さんもぜひ、お越しください。また、絵本の貸し出しもしていますので、ご家庭で読み聞かせをしてみても、いかがでしょうか。

ふれ愛ベースで切れ目のない支援

町では、ふれ愛ベースを「子育て支援拠点」及び「子育て世代包括支援センター」に指定しており、妊娠から出産、子育てへと切れ目のない支援を実施しています。

ふれ愛ベース内には、子育てコンシェルジュ、子育て支援員、保健師を配置し、子育て情報の提供や交流の場として、いつでも相談や援助を行える体制を整えています。

なお、子育て相談事業として、毎月2回公認心理師 山崎淑子先生が来訪し、子育ての悩みや不安などの相談を受けていますので、お気軽にご相談ください。(要予約)



子育て相談事業 山崎先生

事業に参加してみよう！

子育て支援事業、子育て相談事業とも毎月くらしのメモに掲載していますのでご確認ください。

その他にも「イクメン事業」や「世代間交流事業」など毎年様々な事業を実施しています。実施する際には広報などでお知らせしますので、ぜひご参加ください。

もう一つの願い

町が実施している各種事業は、お子さんの健やかな成長を願うことはもちろんですが、もう一つの願いは、子育てをするお父さん、お母さん方が、元気で楽しく穏やかに生活できること、またお子さん達の成長をみなさんと喜び合えることです。

一人で頑張ることなく、ちょっと一息できる場所、相談できる場所があります。話の内容は必ず守秘します。話すだけでも気持ち楽になりますので、いつでもお越しください。

※新型コロナウイルス感染予防・拡大防止のため3月から5月まで子育て支援事業は中止していました。

一日も早く終息して欲しいと願っています。事業に変更があった場合は町HP等でお知らせします。

問合せ

健康福祉課福祉担当

☎66・3111 内線135

多世代ふれ愛ベース長瀬

☎26・5585

令和2年度国民健康保険税のお知らせ

国民健康保険税は、皆さんで医療費を出しあうための目的税です。

納税義務者は“世帯主”です。世帯に1人でも国民健康保険の加入者がいれば、納税通知書などは世帯主に送られます。

【令和2年度国民健康保険の税率】

区分	算定基礎	医療給付分	後期高齢者支援分	介護給付金分
所得割	(総所得金額－33万円)×	5.5%	1.1%	1.1%
資産割	固定資産税額×	40.0%	－	－
均等割	加入者数×	10,000円	7,200円	7,200円
平等割	1世帯あたり	14,000円	－	－
賦課限度額		63万円	19万円	17万円

世帯の合計所得が一定の基準を下回る場合等、軽減措置が受けられる場合があります。

合計所得による軽減措置を受ける場合は、収入がない方、扶養されている方又は遺族年金や障害年金のみの受給者などでも、16歳以上(4月1日現在)の方は、住民税の申告をする必要があります。

問合せ 税務会計課課税担当 ☎66・3111 内線112

町長・議長・教育長の交際費を公開します【平成31年4月～令和2年3月分】

行政の透明性を高め、情報を町民の皆さんと共有し、開かれた信頼される町政を実現するため、町長・議長・教育長の交際費を公開します。

(単位：円)

項目	町長		議長		教育長	
	件数	金額	件数	金額	件数	金額
祝い金	36	199,000	10	46,000	3	15,000
見舞金						
香料	2	10,000			1	5,000
供花・花輪	2	10,800			1	5,400
会費	46	246,000	18	82,000	8	35,000
広告料						
協賛金						
その他	3	24,000			5	19,588
合計	89	489,800	28	128,000	18	79,988

問合せ 総務課庶務担当・議会事務局・教育委員会 ☎66・3111 内線215、402、304

今月のいいところ長瀬

「長瀬町の美味しいお店が多いところがスキ！」

ゆっくり食事ができるお店や、ちょっと一休みしたい時にお茶を飲めるお店があって、みんなが楽しめると思ったから。(A・Mさん)

「編集者コメント」

新型コロナウイルスの影響で、ランチのテイクアウトを始めるお店が増え、私も注文することが多くなりました。種類も豊富で、味もおいしい！改めて長瀬町の食が豊かであることを認識しました。皆さんもテイクアウトをしてみたいはいかがですか？

そして、自由に出歩けるようになったら、お店に出かけましょう！

おいしい^{ながとろめし}長瀬飯は、長瀬町のいいところ！“#長瀬エール飯”をつけてSNSに投稿しよう！

献血にご協力をお願いします

次の条件を満たして、血液比重、血圧測定、問診で健康と認められた方は献血ができます。(400mlの場合)

条件を満たしていても、海外から帰国(入国)して4週間以内の方や、3日間以内に出血を伴う歯科治療を受けた方等、献血が受けられない場合があります。

《条件》

性別	男性	女性
年齢	17歳から69歳	18歳から69歳
体重	50kg以上	50kg以上
年間血液回数	3回以内	2回以内
年間総献血量	1,200ml以内	800ml以内

町内では、以下の日程で献血バスが巡回しますので、ぜひ献血に御協力をお願いいたします。

採血前の血液検査が、指先から少量の血液を採取する方法に変わったため、負担が軽減されます。

なお、献血会場では体温測定等の新型コロナウイルス感染症に対する取り組みを行っております。

日時・場所は変更になる場合がありますので、商工会発行の新聞折込チラシにてご確認くださいか担当までお問合せください。

日時・場所 ①7月2日(木)午後2時～午後4時

医療法人社団医新会 長瀬医新クリニック

②7月3日(金)午後2時30分～午後4時

株式会社秩父イワサキ

所要時間 1時間程度(混雑状況によって前後します)

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124・128

ふるさと長瀬応援寄附

「ふるさと長瀬応援寄附」について、令和元年度は197名の方から総額98万4千円のご寄附をいただきました。

ご寄附をいただいた皆様に、厚くお礼申し上げます。ご寄附をいただきました皆様のご意志を反映し、次に掲げる事業に活用させていただきます。

快適な環境と安心して暮らせるまちづくり事業	244万円
健康で生きがいのあるまちづくり事業	230万4千円
活力のある産業を育てるまちづくり事業	89万6千円
豊かな人をはぐくむまちづくり事業	14万5千円
町民と行政の協働によるまちづくり事業	17万5千円
上記から町長が選択	390万4千円

問合せ 企画財政課企画財政担当 内線222



健康・福祉・介護のひろば

問合せ 健康福祉課 ☎66・3111 健康担当124・128 福祉担当134・135 介護保険担当133 地域包括支援センター132

人間ドックの費用補助について

町では、長瀬町国民健康保険加入者（40歳以上）及び後期高齢者医療保険に加入している方を対象に、人間ドックの費用補助を行っています。

今年度より、新たに「小川赤十字病院」を指定医療機関に追加しました。

2月の希望調査で人間ドック受診を希望された方には案内をお送りしていますので、手続きの方法等についてはそちらをご覧ください。

なお、新型コロナウイルス感染症の影響により、人間ドックを実施していない医療機関もありますので、予約の際にご確認ください。

【令和2年度人間ドック指定医療機関一覧】

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
長瀬医新クリニック	66・1000	藤間病院 総合健診システム	048・524・0146 (フジ・メディカルサービス)
小鹿野中央病院	72・7510		
秩父生協病院	23・1300	埼玉よりい病院	048・579・2788
秩父病院	22・3023	深谷寄居医師会メディカルセンター	048・572・2411
秩父第一病院	25・0311	埼玉医科大学病院(健康管理センター)	049・276・1550
皆野病院	62・6300	小川赤十字病院	0493・72・2333

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124・128

難病患者等への交通費補助

難病等で治療のため、町外へ通院している方に、交通費の補助を行っています。

対象者 ・厚生労働省指定特定疾患患者
・小児慢性特定疾患及び人工透析を行う慢性腎不全の患者

支給額 患者及び介護者が最も経済的な通常経路により通院し、鉄道、バスを利用した実費額の8割、又は家用自動車を利用した場合は、1kmあたり10円を支給します。

申請方法 所定の申請書を健康福祉課で受け取り、必要事項を記入し申請してください。

問合せ 健康福祉課福祉担当 ☎66・3111 内線135

更生相談

身体障害者の更生援護にあたり専門的な知識・技術を必要とする相談及び指導を実施しています。補装具の処方及び適合判定、施設入所の判定、その他医療相談を無料で受診できます。

受けたい方は予約が必要ですので、早めに健康福祉課福祉担当（☎66・3111 内線135）へご連絡ください。

- ・**肢体（手足・体）障害のご相談**
6月10日(水) 熊谷児童相談所
7月 8日(水) 熊谷児童相談所
- ・**知的障害のご相談**
6月 3日(水) 熊谷児童相談所
6月12日(金) 熊谷児童相談所
7月 1日(水) 熊谷児童相談所
7月10日(金) 熊谷児童相談所

簡単な手話を覚えましょう【第3回】

「おはよう」の手話表現



こめかみに当てた拳を



そのまま下ろします。
この表現には「朝」
の意味もあります。



動画はこちらから

協力：ちちぶ広域聴覚障害者協会

問合せ 健康福祉課福祉担当 ☎66・3111 内線135

くらしの情報

お知らせ

◆ご自宅で歯科診療や 口腔ケアを受けられます！

県では、歯科衛生士が歯科診療や口腔ケアの相談に応じ、通院困難な方にはご自宅に伺う歯科医師を紹介する相談窓口を設置しています。

「秩父都市在宅歯科医療推進拠点」までご相談ください。

制度については、埼玉県歯科医師会HPをご覧ください。

問合せ

秩父都市在宅歯科医療推進拠点
☎080・8729・8020

◆ひきこもり専門相談

「人と話すことが苦手、外出が困難」「身近にひきこもりの人がいるけれど、どう対応してよいかわからない…」

等のお悩みを抱える方向けに、公認心理師による「ひきこもり専門相談」を実施します（個別予約制）。

日時 7月7日(火)
午後1時30分～
午後3時45分
(1枠45分程度)

場所 秩父保健所
対象 ご本人、家族等
参加費 無料
問合せ 秩父保健所保健予防推進担当
☎22・3824

◆大切な人を自死(自殺)で亡くされた方の「語らいのつどい」

日時 7月10日(金)
午後1時30分～3時30分

会場 秩父保健所
内容 ファシリテーターと共に、同じ体験をされた方同士が、安心して語りあう場を提供します。

対象 家族や親戚、友人、職場の同僚など身近な人を自死(自殺)で亡くされ、ご自分から参加を希望する方（前日までに事前申込が必要）参加無料
問合せ 秩父保健所保健予防推進担当
☎22・3824

◆6月1日(月)は 人権擁護委員の日です

人権擁護委員は、自由人権思想の普及高揚に努めることを使命としており、町長から推薦された委員を法務大臣が委嘱します。

秩父人権擁護委員協議会では、「人権擁護委員の日」の行事として、例年人権に関する特設相談所を開設していましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止させていただきます。

人権相談については電話による窓口をご利用ください。

○みんなの人権110番
☎0570・003・110
(午前8時30分～午後5時15分)

問合せ 総務課自治振興担当
☎66・3111 内線212

新型コロナウイルス感染症に関連した法務大臣メッセージ



【電話受付時間】平日午前8時30分～午後5時15分

様々な人権問題についての相談はなんでも
みんなの人権110番 ☎0570-003-110

いじめ・虐待(びやくたい)など子どもの人権問題に関する相談はこちら
子どもの人権110番 ☎0120-007-110

家庭内暴力など女性の人権問題に関する相談はこちら
女性の人権ホットライン ☎0570-070-810

インターネットでも人権相談を受け付けています
インターネット受付 インターネット人権相談 相談
パソコン・スマートフォン共通 https://www.jinken.go.jp/

「新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者・濃厚接触者、医療従事者等に対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。法務省の人権擁護機関では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめ等の被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困ったときは、一人で悩まず、私たちに相談してください。」

※メッセージの全文は、YouTube法務省チャンネル
(https://youtu.be/RYS00qCxo-0) をご覧ください。

問合せ 総務課自治振興担当 ☎66・3111 内線212

消費者ホットライン188とは？

消費者ホットライン188(局番なし)は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていませんか？

「新型コロナウイルスが水道水に混ざっている可能性がある。調査に行くので、お宅の場所を教えてください」、「助成金があるので個人情報や口座情報を教えてください」などの新型コロナウイルスの感染拡大に関連したトラブルで困っていませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188(いやや!）」にご相談ください。専門の相談員がトラブル解決を支援します。



一人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです
困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや」(局番なしの188)」までお電話を
『泣き寝入りは超いやや(188)!』で覚えてね

消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター
「イヤヤン」

問合せ 産業観光課産業観光担当 ☎66・3111 内線233

給付年金コーナー

年金を受けている方が所在不明になったときは お届けが必要です

- ◆年金を受けている方の所在が1か月以上明らかでないときは、その世帯の世帯員の方は所在不明についての届出を速やかに行う必要があります。提出先はお近くの年金事務所です。
- ◆お届けいただいた後、受給権者ご本人の健在を確認し、所在が不明な場合は、年金の支払いが一時止まります。
- ◆年金の支払いが止まっている方の所在が明らかになったときは、年金のお受け取りを再開するための手続きが必要になります。お近くの年金事務所までご連絡をお願いします。

問合せ 秩父年金事務所 ☎27・6560

フェイスブック・インスタグラムの公式アカウントを開設しています！

フェイスブック
「長瀬町 (Nagatoro)」



インスタグラム
「なが撮ろ」



6月の納期

●町県民税（第1期分）

●介護保険料

■特別徴収（令和2年度第2期分）※今月支給される年金から天引きされます

※6月からの特別徴収（年金天引き）開始

令和元年度の介護保険料を納付書や口座振替で納付していただいていた方のうち、令和2年度の介護保険料を6月の年金から特別徴収（年金からの天引き）で納付していただく方に、令和2年度介護保険料特別徴収開始のお知らせを送付します。

●後期高齢者医療保険料

■特別徴収（令和2年度第2期分）※今月支給される年金から天引きされます

納期限は6月30日(火)です。口座振替の場合は6月26日(金)が振替日になりますので、ご利用の方は残高をご確認ください。

問合せ 役場 ☎66・3111

町県民税 税務会計課課税担当 内線115

介護保険料 健康福祉課介護保険担当 内線133

後期高齢者医療保険料 町民課給付担当 内線123

今月の学校給食費

6月分の学校給食費は、6月10日(火)に口座振替となりますので、残高をご確認ください。

岩畳作品抄

長瀬町俳句会・四月例会

春の闇希望をつなぐ採火式

長瀬 大森 由章

春光やパラグライダー風に乘る

本野上 加藤 豊子

ウイルス禍世界の春を奪いけり

本野上 塩谷 和彦

チエンソー音のひびきに春動く

本野上 塩谷 俊子

石仏を蔽ふて咲くや更紗木瓜

矢那瀬 野原 清

耕人へ回覧板を廻しけり

岩田 野村 若太

春装う木の実で出来たイヤリング

野上下郷 山本 令子

仏間にも明るき日差し春障子

本野上 渡辺 利江

芹摘むや目の端に児を遊ばせて

長瀬 五十嵐元克

野や山を仄かに彩る通草の芽

長瀬 大澤 光久

春光や景色さかさに漣の面

本野上 大塚 安子

※新会員募集中

一般投稿

老いるとは耐える強さよ唐辛し

本野上 村川 延子

トンネルを抜けて秘境は新樹かな

本野上 島田千代子

走り梅雨収束願う気も速る

井戸 大澤 珠子

庭のコスモスの花残して草を取り

長瀬 川辺みどり



税務会計課・町民課窓口

●日曜開庁日 6月28日(日) 午前9時～正午 午後1時～5時

- ◆税務関係諸証明の交付 ◆納税 ◆住民票の交付
- ◆戸籍謄本・抄本の交付 ◆印鑑登録、印鑑証明書の交付
- ※住基ネットを利用した住民票の広域交付はできません。

★わが家のアイドル★1歳になったよ!!

広報「ながとろ」では、毎月満1歳～1歳半位までの赤ちゃんを紹介しています。掲載を希望される方は、お子さんの顔写真にコメント（20文字以内）を添え、掲載したい広報発行月の前月1日までに郵送又は直接企画財政課（2階）までお申込みください。申込書は町のHPよりダウンロードできます。応募が多く希望月に掲載できなかった方は、順次掲載します。

問合せ 企画財政課企画財政担当
☎66・3111 内線222

◆休日急患対応◆ まずは休日診療所または在宅当番医療機関を受診してください。

秩父都市医師会休日診療所 診療時間：午前9時～午後6時	在宅当番医療機関 診療時間：午前9時～午後6時	救急告示医療機関※ 診療時間：午前8時30分～翌朝午前8時30分
6月7日	金子医院（内） 皆野町 ☎62-0039	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
6月14日	小鹿野中央病院（内） 小鹿野町 ☎75-2332	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
6月21日	本間医院（内・リウマチ） 小鹿野町 ☎75-0020	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
6月28日	小鹿野中央病院（内） 小鹿野町 ☎75-2332	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611
7月5日	金子医院（内） 皆野町 ☎62-0039	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611

※重症救急患者優先のため、軽症と思われる場合にはお待ちいただく事があります。午後6時以降からは電話で確認の上、受診してください。

平日夜間急患対応	平日夜間小児初期急患対応 午後7時30分～10時（祝日は行いません）	救急電話相談
午後6時以降は必ず電話で確認の上、受診してください。	必ず電話で確認のうえ、受診してください。	24時間365日で実施しています。大人や子どもの相談に対応するとともに医療機関の案内をします。急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどアドバイスしますので、判断に迷ったときはお気軽にお電話ください。 ※NTTプッシュ回線、ひかり電話、携帯電話の場合 ☎#7119（シャープ7119番） ※ダイヤル回線、IP電話、PHSの場合 ☎048-824-4199
月曜日 皆野病院 皆野町 ☎62-6300	あらいクリニック 本町 ☎25-2711	
火曜日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	
水曜日 秩父病院 和泉町 ☎22-3022	秩父病院 和泉町 ☎22-3022	
木曜日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 6/11・6/25 皆野病院 皆野町 ☎62-6300	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611 6/11 近藤医院 日野田町 ☎22-0043 6/25 南須原医院 長瀬町 ☎66-2038	
金曜日 秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	秩父市立病院 桜木町 ☎23-0611	
土曜日 6日皆野病院、13日秩父市立病院、20日皆野病院、27日秩父市立病院		

○受診の際、お薬手帳をお持ちの方は持参してください。○平日、休日の救急医療体制については秩父都市医師会HPでもご確認いただけます。 <https://chichibu-ishikai.jp/>

◆休日在宅歯科当番医◆

6月につきましては、休日在宅歯科診療は実施しません。ご注意ください。

食後の歯みがきを習慣づけて、むし歯や歯周病を予防しましょう。

乳歯のお子さんむし歯になると永久歯に、悪影響をあたえてしまいます。保護者の方がしっかりケアをしてあげましょう。



人のうごき 令和2年5月1日現在

4月中の届出

人口	6,960人(-19)	世帯数	2,915戸(-7)	出生	5人(男4人・女1人)
男	3,396人(-16)	転入	12人	死亡	8人(男4人・女4人)
女	3,564人(-3)	転出	28人		





ストレッチで 身体も こころも リラックス♪



自粛生活が続いているため、運動不足で身体が凝り固まっていたり、ストレスがたまりやすくなっていたりする人も多いと思います。このページでは、「元気モリモリ体操」準備体操で行っているご自宅で簡単にできるストレッチを紹介します。

ストレッチは、血液循環を良くし、筋肉のコリをほぐして、疲労回復につながります。また、リラックス効果もあり、一日の終わりに行えば、心地よい眠りを迎えることができるとわれています。

ぜひご自宅で取り組んで身体もこころもほぐしましょう。

ストレッチのポイント

～ 血行が良くなっている入浴後がおすすめですが、空いた時間で行いましょう～

- 息は止めないで、1動作10くらいまで数えながら行う。
- はすみや反動をつかわず、じんわり伸ばす。
- 伸ばして「気持ちいい」を意識する。 ※痛みが出るときは中止してください。



① 首の横

首を横に傾けて、首から肩にかけて部分を伸ばす。
(左右行う)



② 肩

左手で、右肘を左へ寄せ、右肩から腕を伸ばす。顔は右側に向ける。
(反対も行う)



③ 背中

両手を組んで、胸の前で前方に伸ばし、背中を丸くして、背中を伸ばす。視線はおへそを見る。



④ 太ももの前

左手で椅子の背もたれにつかまり、右側のお尻を椅子から少し出して右足の膝を曲げて後ろに引く。右太ももの前を伸ばす。
(反対も行う)



⑤ 太ももの後ろ

右膝を伸ばし、右足のつま先は天井に向ける。背筋を伸ばしてから身体を前へ傾け、右足の太ももの後ろを伸ばす。
(反対も行う)



⑥ 腰

下半身はそのまま、上半身を左にねじって、いすの横をつかみ、右の腰を伸ばす。
(反対も行う)



⑦ ふくらはぎ

椅子の後ろに立ち、背もたれに手をつけて立ち、左足を後ろに出してかかとをつけ、ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす。
(反対も行う)

問合せ

健康福祉課健康担当

☎66・3111

内線124