



# Focus

今月のフォーカス

このページでは、今月イチオンの情報に焦点を当ててお知らせします。

## きらめけ☆サポーター永年活動者へ感謝状贈呈 みんなきらめけ!!ハッピー体操

5月29日(月)、南地区体育館で市の介護予防体操である「みんなきらめけ!!ハッピー体操」のサポーターとして10年間活動を継続された12人に感謝状及び記念品を贈呈しました。

ハッピー体操は、高齢になってもいつまでも住み慣れた地域でいきいきと暮らすことを目的に、サポーターの皆さんが地域で普及啓発をしています。現在、1期生から20期生までの計144人が各地区の体育館や市民活動センター、サロンなどで活躍されています。

【受賞者】(敬称略・五十音順)

飯島綾子、石山恭子、小川カネ子、加藤和子  
加藤豊、木村秀子、樽松仁子、小松よし子  
清水郁子、東岡則子、平山富美子、陸名万年

今年ハッピー体操20周年です。これまでのサポーターの皆さんの活躍により、節目の年を迎えることができました。

毎年、新たにサポーターとして活動してくれる人を募集しています。詳細は今月号19ページの「きらめけ☆サポーター養成研修」の記事をご確認ください。ぜひ皆さんのご参加お待ちしております。

☎高齢介護課 ☎21-1406 ☎22-7731



感謝状贈呈の様子

## 市政情報

### 7月の納税

☐固定資産税(第2期)・国民健康保険税(第1期)

納期限は7月31日(月)です。口座振替の場合も、7月31日(月)が振替日になりますので、ご利用の人は前日までに残高をご確認ください。

☐夜間納税相談窓口

日中來庁できない人のための納税相談を行いますのでご利用ください。また、納付も受け付けます。

☎7月31日(月)、8月31日(木)午後5時15分～7時

場・☎収税課 ☎21-1409 ☎23-2238

### 【目指せごみ減量】もったいない!運動にご協力ください

市では「もったいない!」を合言葉に食品廃棄物を減らす取組を推進しています。ご家庭でできることから始めてみましょう。

- ・食材は買い過ぎず、使い切りましょう。
- ・賞味期限(おいしく食べられる期限)と消費期限(食べても安全な期限)の違いを理解しましょう。
- ・栄養豊富な部分(葉や皮など)は、捨てずに調理方法を工夫してみましょう。
- ・食材を適切に保存して、無駄を出さないようにしましょう。
- ・残りものは、アレンジしておいしく食べましょう。
- ・料理を作るときは、食べきれぬ量を考えましょう。
- ・生ごみを堆肥化してみましょう。

☎廃棄物対策課 ☎21-1401 ☎23-7700

### 都市計画の原案の縦覧

高坂駅東口第一地区地区計画の変更について、原案の縦覧及び意見書の受付を行います。

原案の縦覧場所

都市計画課、高坂区画整理事務所 ※市HPからも見ることができます。

原案の縦覧及び意見書の提出期間

7月6日(木)～19日(水)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)

意見書の提出 縦覧場所で配布する意見書に必要事項を記入し、7月26日(水)午後5時15分までに直接又は郵送(必着)で〒355-8601松葉町1-1-58都市計画課へ。

☎当該地内の土地所有者及び利害関係人

☎都市計画課 ☎21-1425 ☎24-8857 市HP



## マイナポイントの申込みは、お早めに!

2月末までにマイナンバーカードを申請した人は、最大20,000円分のマイナポイント(電子マネー等)を受け取ることができます。ポイントの申込期限は9月末までです。間際になると、市役所の窓口は混雑しますので、お早めの申込みをお願いします。

マイナポイントの主な申込み方法

- ・個人のスマートフォン(マイナポイントアプリ対応機種に限る)
- ・市役所のマイナポイント申込支援窓口(事前予約制)

☎市民課 ☎21-1402 ☎23-2234



市HP

## 8月6日(日)は

## 埼玉県知事選挙の投票日です

選挙日程

告示日 7月20日(木)

投票日 8月6日(日)午前7時～午後8時

開票日 8月6日(日)午後9時から(北地区体育館)

投票できる人

平成17年8月7日までに生まれた人(投票日当日満18歳以上)で、令和5年4月19日までに東松山市に住居登録され、引き続き3か月以上市内に住んでいる日本国民。

投票所入場券

7月中旬に郵便で各家庭にお届けします。

入場券が届かない場合や紛失した場合でも、東松山市の選挙人名簿に登録されていれば、投票することができますので、投票所の係員に申し出てください。

期日前投票

投票日当日に、仕事や外出、病気、妊娠などにより投票所に行けない人は、次の場所、期間で期日前投票ができます。

場所	期間
総合会館1階多目的室	7月21日(金)～8月5日(土) 午前8時30分～午後8時
高坂図書館大会議室	7月30日(日)～8月5日(土) 午前9時30分～午後7時

不在者投票

当日の投票所にも、期日前投票所にも行けない人のための制度で、滞在地での投票、県が指定した病院等の施設での投票、郵便による投票があります。事前に申請等の手続きが必要となる場合がありますので、お早めに選挙管理委員会までお問い合わせください。

選挙公報

選挙公報は、投票日の前日までに新聞折り込みで各家庭にお届けします。また、市役所、各市民活動センターなどにも備えておきますので、ご利用ください。

開票速報

市HPをご確認ください。

☎選挙管理委員会 ☎21-1443 ☎24-6123

## くらしの110番

困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。消費者ホットライン ☎188(いやや!泣き寝入り!) ☎人権市民相談課 ☎21-1414 ☎23-2236

### 花粉症への効果をほのめかした健康茶にステロイドが含有されていました

1月、国民生活センターの「医師からの事故情報受付窓口」に、以下のような情報が寄せられました。

【情報】

健康茶(商品名:ジャムー・ティー・ブラック、輸入・販売元:株式会社香塾)を飲用していた患者が血液検査をしたところ、副腎皮質ホルモン等の数値が低下していました。そこで、飲用をやめたところ数値が回復したため、健康茶に抗炎症・抗アレルギー作用のあるステロイド成分が混入されている疑いがあるとの指摘がありました。

そのため、国民生活センターで購入した同銘柄の製品を調べた結果、医薬品成分のステロイドが含まれていることがわかりました。また、当該製品の説明書や通信販売サイトには、花粉症への効果をほのめかす記載も見られました。

【消費者へのアドバイス】

ステロイドを含有しているものを継続的に飲用している人が急に飲用をやめると、身体に影響が出るおそれがあります。同銘柄の製品を飲用している人は医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

## 百歳のお祝い

なかじま しげる  
中島 茂さん(松山町)

4月6日(木)に百歳の誕生日を迎えられた中島茂さんのもとへ、森田市長がお祝いに伺いました。

北海道網走市で12人兄弟の4男としてお生まれになった中島さんは昭和39年に東松山市へ転入しました。元気に長生きをする秘訣は、健康のため腸活を意識し、食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしないようにすることだそうです。今でもスーパーマーケットまで買い物に行き、自分で料理をして楽しんでいるそうです。

どうぞこれからも元気にお過ごしください。

