

# マイナポイント事業第2弾!

【ID 1015028】 問 マイナポイント事業…マイナンバー総合フリーダイヤル(☎0120-95-0178)、マイナポイントサポート業務…市市民窓口課(☎042-514-8206)



## マイナポイント事業

①は実施中です。ご自宅のパソコン、スマートフォンなどから申し込みできます。②③のポイント付与については令和4年6月頃開始される予定です。なお、令和3年12月31日までにマイナポイント第1弾へ申し込んだ方で、まだ20,000円のチャージやお買い物をしていない場合(最大5,000円分までのポイント付与を受けていない方)は、令和4年1月1日以降も引き続き、上限までポイントの付与を受けることができます。

	対象	ポイント付与額
①	マイナンバーカードを取得された方またはこれから取得する方のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方	最大5,000円相当
②	マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みをした方またはこれから行う方	7,500円相当
③	公金受取口座の登録(今後開始予定)を行った方	7,500円相当

## マイナポイントサポート業務

左表①の申し込み方法がよく分からないという方のサポートを実施しています。

【目】月曜～土曜日午前8時30分～午後5時15分※祝日を除く  
【場】市役所1階市民窓口課【持】マイナンバーカード、4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)、申し込みするキャッシュレス決済サービスのマイナポイント申込用の決済IDおよびセキュリティコード、キャッシュレスサービスをひも付けするカードやアプリ搭載のスマートフォン【他】Suica・クレジットカードなど事業者側のサイトへの事前登録が必要な決済サービスは、登録を済ませた上で来庁を。楽天ペイなど申し込みが事業者側の専用アプリ限定のものは、市の環境ではサポート不可

# 楽・楽トレーニング体操参加者募集

【ID 1016484】 問 健康課(☎042-581-4111)

【目・場・定】下表の通り【対】18歳以上の市内在住・在勤者※さわやか健康体操との重複申込不可。ミニ楽・楽トレーニング体操の募集は、広報4月号に掲載予定【因】市健康体操サポーターによる筋力トレーニング体操【料】1,000円【日】3月10日(木)【必着】までに〒191-0011日野本町1-6-2生活・保健センター内健康課「楽・楽トレーニング体操係」へ【往復はがき】(1人1通。夫婦で同一会場希望の方は1通で可)で。往信用裏面に希望コース番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を記入。返信用表面に郵便番号、住所、氏名を記入

コース番号	会場	曜日	時間	定員
①	南平体育館	第1・第3火曜日※	午後1時30分～2時30分(年20回)	50人
②	市民の森ふれあいホール	第2・第4火曜日※	・午後2時30分～3時30分(年17回) ・午後3時～4時(年3回)	70人

※休館日・イベントなどで不定期になる場合あり

(往信用裏面記入見本)

- 希望コース番号
- あなたの住所
- あなたの氏名(ふりがな)
- 生年月日
- 電話番号

## 市長のうごき

【ID 1018879】 問 市長公室秘書担当(代表☎)

▶1月後半～2月前半

[1月18日] 東京都市長会役員会 [20日] 日野市清掃従事者褒章式、日野市新型コロナウイルス対策本部会議 [21日] 日野市総合教育会議 [22日] 七生緑小学校合唱団ミニコンサート [23日] 日野レッドドルフィンズ日野市民デー [24日] 東京自治体クラウド協議会 [25日] 東京都市公平委員会関係団体協議会、東京都市長会議 [2月12日] 日野市新型コロナウイルス対策本部会議

## 「ひのった」健康NOTE

第69回 テーマ:女性の健康週間

【ID 1016424】 問 健康課(☎042-581-4111) 日野市健康課 公認キャラクターひのった

3月1日火～8日火は女性の健康週間です。今回は月経トラブルについて話します。多くの女性は月経前に何らかの症状を経験していますが、精神、身体症状が生活に影響することもあります。月経前症候群(PMS)の場合、症状に合わせて、運動や睡眠などの生活指導、内服治療などを受けることができますよ。

私は、月経中も下腹部や腰が痛くて、頭痛もあって辛いんです。病気じゃないし、毎月のことなので我慢してるんですが…。

月経中の強い痛みや悪心などが日常生活に支障を来す場合を、月経困難症といいます。内容によって対処方法も検出出来ますし、子宮筋腫や子宮内腺症などが潜んでいることもあるので、いつものことだと放置し続けるのは心配です。他にも、出血量、月経期間や不正出血など気になることがある時は、遠慮せずに婦人科に相談してみましょう。

症状の緩和にもさまざまな方法があるんですね。自分の体のことですし、婦人科にも相談したいと思います。

今回のまとめ

- 月経によって、女性には何らかの症状が現れることが多い。
- 長く続く月経の痛みや、不正出血など、気になることは放置せずに婦人科に相談しましょう。

# 寄合処ひの

問ひの社会教育センター(☎042-582-3136)

広い空の下で仕事をしたり、アイデアを出し合える場を試験開設します。新たな働き方をしたい方を募集します。  
【日】3月11日(金)・24日(木)・25日(金)午後2時～8時【場】多摩平3-1-9(多摩平の森地区A1街区)【因】アウトドアを活用したワーキング。企業などの会議利用【定】定員・申し込み方法など詳細は【HP】(QRコード)参照

# 旬の日野産野菜を使って簡単デザート!

【ID 1007571】 問 都市農業振興課(☎042-514-8447)

## サツマイモとリンゴの洋風きんとん



### 【材料(5人分)】

- サツマイモ …… 約400g(大1本)
- リンゴ …… 2分の1個
- 砂糖 …… 大さじ8 ※好みで調節
- バター …… 30g
- みりん …… 大さじ2

### 【作り方】

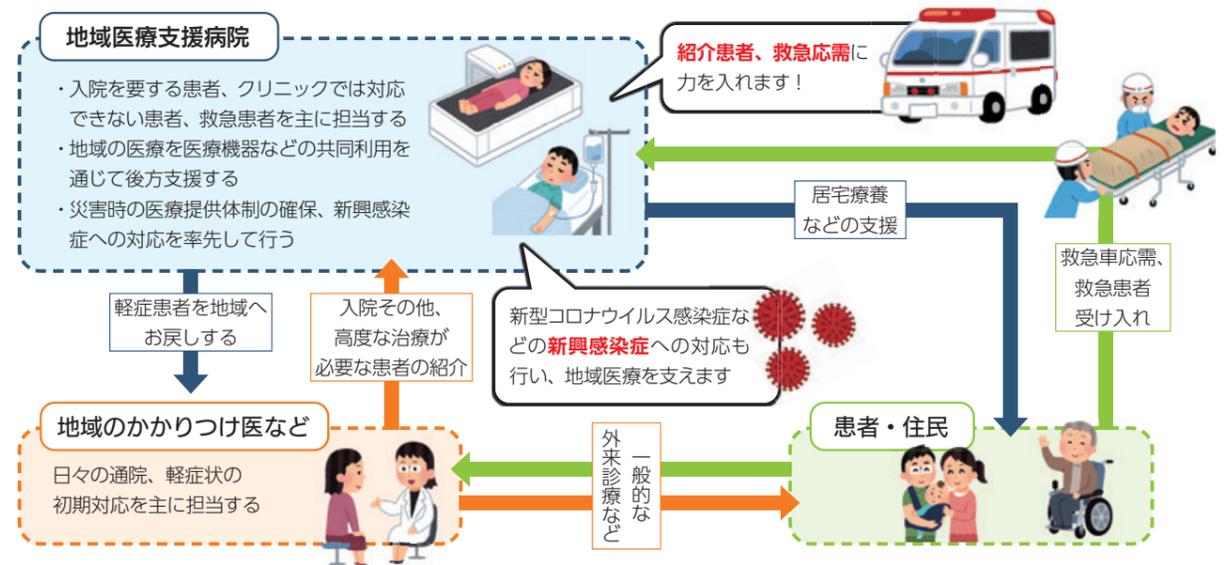
- ① サツマイモは皮をむき、1.5～2cm幅のいちょう切りにし、2～3回水を替えて水にさらす
- ② リンゴは厚く皮をむき、約5mm幅のいちょう切りにする
- ③ サツマイモとリンゴを鍋に入れ、材料がかぶる位の水を入れる
- ④ 砂糖、バター、みりんを入れ、中火で煮る
- ⑤ サツマイモが柔らかくなってきたら、ヘラでつぶし、焦がさないよう水を足しながら煮る
- ⑥ リンゴが煮え、好みの硬さになったらできあがり

「みちくさ会」は女性農業者団体です。農業に興味のある女性を募集中です(農業者以外も可)

# 日野市立病院は地域医療の充実を目指しています

【ID 1008181】 問 市立病院経営企画室(代表☎042-581-2677)

現在、当院では国の定める「地域医療支援病院」の承認を目指しています。身近なかかりつけ医による初期診療と、必要に応じた当院での専門医による入院治療や手術、救急患者の受け入れなど緊密な協力体制を強化していきます。これにより入院の受け入れや、より高度な治療がスムーズに提供でき、将来的に外来の待ち時間短縮にもつながり、患者さまの負担軽減が図れます。



## 非紹介患者加算料の改定について(予定)

上記の地域医療支援病院に承認された場合は、紹介状なしの方が当院を受診する場合にかかる特別の料金「非紹介患者加算料」が、国の規則などにより定められている金額に変更となる予定です。紹介状がある方や救急車など緊急受診の場合などは、非紹介患者加算料はかかりません。

かかりつけ医と病院の役割分担を促進するための規定であることをご理解いただき、紹介状をお持ちになっての受診にご協力をお願いします。

問 市立病院医事課(代表☎042-581-2677)

## 紹介状なしの初診

内科 3,000円(税抜き)	変更あり 内科 5,000円(税抜き)
歯科 3,000円(税抜き)	変更なし 歯科 3,000円(税抜き)

※当院から他の医療機関に紹介した患者さまが紹介状なしに当院を再診する場合には、再診の非紹介患者加算料をご負担いただく予定です。金額は、内科2,500円(税抜き)、歯科1,500円(税抜き)です