毎年6月は「食育月間」です

「早寝早起き朝ごはん」を習慣づけよう

毎日健康で、いきいきと生活するためには、何より「食」が大切です。西脇市では、「早寝早起き、三食しっかり食べましょう」、「主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう」を重点的に啓発し、子どもから大人までより良い食生活の実践のもと、健やかな体と心を育むことを目指しています。

【朝食を食べよう】

朝食を食べると、脳や体に必要なエネルギーが補給されて勉強や仕事に集中できます。また、消化・吸収する時のエネルギー量を増やし、基礎代謝をあげて、肥満予防や、胃腸を刺激して便秘の改善、糖尿病などの生活習慣病予防等にもつながります。朝食を食べることは、成長期の子どもだけでなく、大人の健康づくりにも大切なことです。

【朝食と生活リズム】

朝すっきり目覚め、適度な空腹感があると、朝食をしっかり食べることができます。朝食欠食の背景には、夜型生活による生活リズムの乱れ等が考えられます。朝食をスムーズに食べるために、まず、早寝早起きをして生活リズムを整えましょう。

【生活習慣は家庭から】

「3歳児健診」の際に生活習慣アンケートを実施しています。その結果をみると朝食を食べない子どもはわずかですが、保護者の約1割が欠食しているということが分かりました。家庭は生活習慣の基礎をつくる場です。家族みんなで生活リズムを見直し、朝食を食べるようにしましょう。

ちょっとしたアイデアや工夫で

朝食をより充実させよう

○より充実した朝食を目指したい人へ

ごはんやパンなどの主食は、脳や体のエネルギー源となります。タンパク質を含む肉や卵などを使った主菜、ビタミン類やミネラルを含む野菜や海草類などを使った副菜を組み合わせた朝食は、栄養バランスがとれた献立です。

○朝食準備を簡単にしたい人は…

前夜に洗米してタイマーセットする、卵や野菜などは事前購入する、冷凍保存したごはんやゆで野菜を利用する、前日に作った煮物などを1品足すなど準備すれば便利です。

○朝ごはんを食べる習慣がない人は…

牛乳や野菜ジュース、果物、パンやおにぎり、栄養補助食品など取りやすいもので何か口に入れるように習慣づけてみましょう。

住民票の写し等の不正請求を防止するための

本人通知制度が始まります

この制度は、住民票の写しや戸籍謄抄本などの証明書を、本人の代理人や第三者に交付した場合に、事前登録した人に対して証明書を交付した事実を通知する制度です。

住民票の写し等の不正請求の早期発見や抑止効果が期待できます。

7月からの実施に向けて、6月3日から事前登録の受付を始めます。

利用手続について

この制度を利用するには、事前登録が必要です（有効期間は登録から3年間）。

登録ができる人

・西脇市の住民基本台帳に記録されている人（消除者を含む）

・西脇市の戸籍の附票に記録されている人（消除者を含む）

・西脇市の戸籍に記録されている人（除籍者を含む）

登録日

登録申出日の翌日（休日の場合は翌開庁日）で、登録日以降の交付請求が通知の対象になります。

登録に必要なもの

・事前登録申出書（市役所窓口にあります）

・本人確認書類（運転免許証、パスポート、顔写真付き住民基本台帳カード等）

・代理人による申出の場合は、委任状および代理人の本人確認書類

その他

登録後に住所等の変更が生じた場合や登録を廃止する場合は、届出が必要です。

▼**問合せ**　市民課市民担当（市役所内線367）

通知の対象となる証明書

①住民票の写し（除票を含む）

②戸籍の附票の写し（原附票、除附票を含む）

③住民票記載事項証明（除票記載証明書を含む）

④戸籍の謄抄本（原戸籍、除籍謄抄本を含む）

⑤戸籍記載事項証明書

本人通知の内容

・交付年月日

・交付した証明書の種類

・交付通数

・第三者の種別

・第三者の氏名、住所（第三者が事前登録者の代理人である場合に限る）

平成26年4月採用

西脇市職員を募集します

▼**募集職種**

○**一般事務職**（4名程度）

平成元年4月2日～平成6年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学・短期大学以上（専門学校・専修学校を除く。）を卒業、または平成26年3月に卒業見込みの方

○**一般事務職【社会人経験者】**（若干名）

昭和53年4月2日～平成元年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学・短期大学以上（専門学校・専修学校を除く。）を卒業後、民間企業などでの職務経験が3年以上ある方

○**土木職**（若干名）

昭和53年4月2日～平成6年4月1日までに生まれた方で、学校教育法に基づく4年制大学・短期大学または高等専門学校以上（専門学校・専修学校を除く。）をこの職に関する専門課程を修めて卒業、または平成26年3月に卒業見込みの方

▼**受付期間**　6月10日（月）～6月28日（金）

▼**第1次試験**　7月28日（日）

▼**第2次試験**　8月25日（水）

▼**最終合格発表**　10月上旬

▼**試験案内・申込書の配布**　5月31日（金）～

▼**配布場所**　市総務部総務課

▼**郵便で請求する場合**

封筒の表に「○○受験案内請求」（例：一般事務職受験案内請求）と朱書きし、120円切手・返信用封筒を同封して、左記まで請求してください（返送先の住所、氏名を明記のこと）。

※申込書等はホームページからダウンロードできます。

▼**申込み・問合せ**

総務部総務課

〒677-8511

西脇市郷瀬町605

（市役所内線209）

医療技術職・助産師・看護師は11ページに掲載

横尾忠則さんに名誉市民章を贈呈

西脇市初の「名誉市民章」を世界的美術家、横尾忠則さんに贈呈します。

横尾忠則さんは、これまで岡之山美術館で56回に及ぶ企画展、4回の公開製作、25回の公開講座の開催など、ふるさと西脇市の文化高揚に大きく貢献をいただきました。また、県立横尾忠則現代美術館が開館したことなど数々の功績をたたえ、名誉市民の称号贈呈式を開催します。

■**とき**　6月27日（木）　午前10時15分～

■**ところ**　市立音楽ホール「アピカホール」

■**問合せ**　秘書広報課（市役所内線206）

5月12日ホテル・オークラ（神戸市）にて神戸新聞平和賞を受ける横尾忠則さん（中央）

国民健康保険税の軽減・減免制度

国民健康保険税の納税通知書を6月中旬に送付します。税率は昨年度と変わりありませんが、納付が困難な方はご相談ください。次の基準を満たす場合は、保険税の軽減や減免を受けることができます。

①前年所得が一定基準以下の世帯の方は、保険税の均等割額と平等割額が7割、5割、2割軽減

②国保から後期高齢者医療制度に移行し国保加入者が単身となる場合は、平等割額が移行後5年間は半額、その後3年間は4分の1軽減

③社会保険等の被扶養者から国保に移行する65歳以上の方は、一定期間、保険税が減免になる場合があります。

④倒産・解雇等の理由で離職し、国保に加入した65歳未満の方で雇用保険の受給資格がある場合は、国保税算定において一定期間、前年の給与所得を30/100とみなし算定する軽減措置が受けられます。

※③、④については、減免申請が必要です。

災害、失業、その他の事情で保険税を納めることにお困りの場合には、保険税の減免を受けられる場合があります。概要は下表のとおりですが、詳しくは市民課保険担当（⑤番窓口）にご相談ください。

■**問合せ**　市民課保険担当（市役所内線253・254）

事　由	減額・免除の基準	減額・免除の内容
災　害	風水害、火災、震災などにより家屋などの資産が30%以上被害を受けた場合	損害の程度、所得に応じて、納期限が未到来の保険税の8分の1～全額を免除
失　業 休廃業	前年の所得が300万円未満の方で、引き続き3ヵ月以上の失業または事業の休廃業などで保険税の納付が困難な場合（定年退職を除く）	所得に応じて、納期限が未到来の保険税のうち、個人所得割分の2分の1～全額を免除
所得激減	世帯内の国保加入者の前年所得合計が300万円未満の世帯で、当該年の所得合計見込みが前年比で5割以下に減少し、保険税の納付が困難な場合	所得に応じて、納期限が未到来の保険税のうち世帯所得割分2分の1～全額を免除
給付制限	2ヵ月を超える収監などで、給付を受けられない期間があった場合	給付を受けられない期間の保険税の全額を免除