



藤枝で聖火をつなぐ



6月24日、東京2020オリンピック聖火リレーが藤枝市で実施されました。聖火が57年の時を経て再び藤枝へ。勝草橋公園をスタートし、藤枝成田山前までの約2.3kmの区間を12人のランナーが聖火をつなぎ、駆け抜けました。



口腔ケアで 全身の健康を

口腔ケアは、感染症やさまざまな全身の疾患から身を守ります。
口腔ケアを日々の生活に取り入れ、健康の維持や改善に取り
組みましょう。 ⑩地域包括ケア推進課 ☎643・3225



本市では、「いくつになっても笑顔で♥藤枝♥」を基本理念に「第8次ふじえだ介護・福祉プラン21」に取り組んでいます。できる限り健康を維持し、食事や会話を楽しむこと、自立した生活を続けていくことは多くの人の願いです。この実現に向けた取り組みの一つに「口腔ケア」があります。口腔ケアには、口の中を清潔に保ち、歯や口の健康を維持すること、口の中だけでなく体全体の健康を保つという目的があります。口の健康や機能を保ち、年齢を重ねても豊かな人生を歩むために、日ごろから口腔ケアに取り組んでいきましょう。

本市では、いくつになっても住み慣れた地域で自分らしい生活を送り、介護が必要な状態になっても可能な限り自分の口から食事を楽しむことができるよう、口腔ケアの実践に関わる出前講座や歯科健診などの取り組みを進めています。

口腔ケアが身体に与える影響を知り、セルフケアができる人、介護が必要になった人など一人一人に合った口腔ケアを実践しましょう。

歯科医に聞く感染症と口腔ケア

口の健康は
全身の健康に繋がります

歯を失う大きな原因の一つに歯周病があります。最近では、歯周病菌は、舌や喉の粘膜を傷め、体内へのウイルスの侵入をしやすいことが分かっています。また、（ある介護施設で、口腔ケアを重点的に取り組み、肺炎や感染症の発症の減少につながったことから日々の口腔ケアが重要であることがわかります。）

また、歯周病菌が、血液に入り込むことで動脈硬化を悪化させ、心疾患や脳血管疾患を引き起こしたり、糖尿病を進行させたりすること、以前より注目されています。まさに、口腔ケアで、歯周病菌を減らすことが、全身の健康につながるといえます。

歯周病は症状がなく進行するため、日々の口腔ケアと定期的な歯科健診が重要になります。

知っていますか？
オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりする口腔機能が衰えることをいいます。この状態が続くと、食事量の低下や活動量の低下などから自身の機能が低下し、健康な状態と要介護状態の間にある、いわゆる「フレイル（虚弱状態）」につながります。また、人との交流や会話をする機会が減ることが、オーラルフレイルにつながるため、この状態を発見し、予防や改善をすることが健康寿命を延ばすことにつながります。

歯科医師会では、おいしく食べることでできる口の機能を保つため、口腔ケアを自分でする人から介助が必要な人まで、個々の状態に合わせた治療や相談を行っています。



岡本 康雄先生
藤枝歯科医師会会長
岡本歯科医院(岡部町内容)院長

歯科衛生士に聞く 口腔ケアの ポイント

かみや ともこ
神谷 知子さん
(歯科衛生士)



ポイント1
かかりつけ歯科医をもち
ましょう。オーダーメイ
ドの指導を受けてし

口をきれいに保つためには、歯みがきなどのホームケアが大切です。かかりつけ歯科医をもち、個人にあったオーダーメイドの歯みがき指導（個人の歯みがきのウィークポイント、習癖の修正方法などの指導）を受けましょう。

ポイント2
今の時期だから
気を付けたいこと

口の中が乾燥すると、口腔疾患（歯周病、むし歯、むせや窒息など）へつながります。さらに、年齢が上がることで

マスクを付けていることで喉の渇きに気づきにくくなりま

す。特に夏場は、水分摂取に心がけ、喉が渇く前に水分を摂ることを心がけましょう。水分を摂るときは、一度にたくさんではなく、少しずつ何回にも分けて飲みましょう。

内服している薬によっては、口腔乾燥をひき起こすものもあります。かかりつけ医や薬局

国保・後期の保険について

1 国民健康保険税は納期限までに納めましょう

国民健康保険税
国民健康保険税係 ☎643・33303

国民健康保険は、安心して医療が受けられるよう、加入者がお金を出し合い、助け合う制度です。会社の健康保険や後期高齢者医療保険に加入している人、生活保護の人などを除くすべての人が加入することになっています。

納税通知書を送付

本年度の国民健康保険税の納税通知書を7月下旬までに郵送します。納期限を守って納めましょう。

納付が困難なときは

国民健康保険税の納付が困難なときは、納期前にご相談ください。やむを得ない事情により納付が難しい場合は、申請により減免が認められる場合があります。

便利な口座振替

納め忘れのない口座振替が便利です。市役所または、市内に本支店のある金融機関に納税通知書と通帳、届出印を持参し、手続きをお願いします。

キャッシュレスによる納付

キャッシュレス（LINE Pay、「Pay Pay」など）での納付も可能です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



国民健康保険税の年金差し引き

令和3年4月1日現在、国民健康保険に加入する全員が65歳以上75歳未満の世帯は、原則、国民健康保険税を年金から差し引きします。対象者には、納税通知書でお知らせします。

2 後期高齢者医療の保険証が変わります

国民健康保険
後期高齢者医療係 ☎643・33307

75歳以上の人が使用している後期高齢者医療の保険証は、7月31日が有効期限となっています。8月からの保険証を7月末までに郵送します。新しい保険証の色は「緑色」です。新しい保険証が届いたら、住所・氏名・生年月日・性別・一部負担金の割合（1割または3割）をご確認ください。

※医療機関などで支払う一部負担金の割合は、令和2年中の市・県民税の課税所得に応じて判定します。

減額認定証・限度額適用認定証も更新されます

1割負担の低所得Ⅰ・Ⅱの人に交付している「限度額適用・標準負担額減額認定証」および3割負担の現役並Ⅰ・



▲8月1日からは「緑色」



Ⅱの人に交付している「限度額適用認定証」の有効期限も7月31日です。現在交付を受け、8月以降も低所得Ⅰ・Ⅱおよび現役並Ⅰ・Ⅱに該当する人には、新しい減額認定証および限度額適用認定証を郵送します。

※8月になっても保険証や認定証が届かない場合やご不明な点は、国保年金課へお問い合わせください。

※期限切れの保険証や認定証は自身で細かく断裁処分するか、国保年金課へ返却してください。

※7月31日までは藤色の保険証が有効ですので、破棄されないようにご注意ください。

ます。なお、希望する場合は、口座振替に変更できます。

低所得世帯の均等割・平等割の軽減判定基準の見直し

地方税法等の改正により基礎控除額等が変更となったことに伴い、軽減判定基準も見直しとなります。軽減を受けるためには所得がない人も申告が必要です。

軽減判定基準 世帯主およびその世帯のすべての被保険者の令和2年中の総所得合計	均等割・平等割 軽減割合
前年の所得金額が43万円＋{10万円×(給与所得者等の数－1)} [*] 以下の世帯	7割軽減
前年の所得金額が43万円＋(28.5万円×被保険者数)＋{10万円×(給与所得者等の数－1)} [*] 以下の世帯	5割軽減
前年の所得金額が43万円＋(52万円×被保険者数)＋{10万円×(給与所得者等の数－1)} [*] 以下の世帯	

国民年金保険料免除制度について

国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金や、いざというときの障害基礎年金・遺族基礎年金が受給できなくなることがあります。保険料を納めることが経済的に困難な人は、保険料の納付の免除・猶予制度の申請をすることができます。

☎島田年金事務所 ☎0547・36・2211

申請時の持ち物

- 年金手帳またはマイナンバー（個人番号）がわかるもの
- 来庁者の本人確認ができるもの
- 学生証（学生の場合）

※失業を理由に免除・猶予を申請する人は、お問い合わせください。

追 納

★将来、満額の老齢基礎年金を受け取るために、①～④の制度を受けた対象期間から10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めることができます。

★保険料免除などとなった期間から、一定期間を経過して保険料を追納する場合、当時の保険料額に、経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

①免除制度

本人・配偶者・世帯主の申請年度の前年所得が一定額以下の場合に、保険料が全額または一部免除となります。一部免除については、一部納付保険料を納めないと未納期間扱いとなります。

②納付猶予制度

50歳未満の人で本人・配偶者の申請年度の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

③学生納付特例制度

学生で本人の申請年度の前年所得が一定額以下の場合に、保険料の納付が猶予されます。

④新型コロナウイルス感染症の影響による減収を事由とする特例免除制度

令和2年2月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が一定額以下になることが見込まれる場合に、保険料が免除あるいは猶予になります。

介護保険料改定

～高齢者が安心して暮らせるまちへ～

介護保険事業をとりまく状況の変化に対応するため、3年ごとに介護保険料の見直しを行っています。本年度から65歳以上の人の介護保険料が改定されましたので、お知らせします。介護保険制度は、高齢者が安心して生活できるよう、介護を社会全体で支えるための仕組みです。40歳以上の皆さんが納める介護保険料は、介護保険を健全に運営していくための大切な財源となります。

☎介護福祉課 ☎643・3144

『新たな保険料額』

— 65歳以上の人 —

新しい介護保険料(令和3年度～令和5年度)では、基準額が年額6万4200円(月額5350円)となります。保険料の改定とともに、保険料の段階を決定する所得などの条件も変更されました。

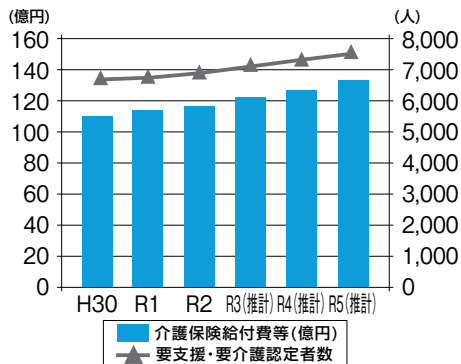
— 40歳から65歳未満の人 —

加入している医療保険によつて金額や納付の方法は異なりますが、介護保険料分は加入している医療保険料に含まれています。

『改定の要因』

- ①今後3年間の要支援、要介護認定者数の増加
 - ②今後3年間の介護保険給付にかかる費用の増加
- 高齢者の増加を背景としてこれらが予想されることから、保険料が変更となっています。
- 『納付方法』
- 65歳以上の人は、老齢年金、退職年金、障害年金、遺族年金

年金が年額18万円以上の人



避難情報が新しくなりました

「避難指示」で必ず避難を！



※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ、普段の行動を見合わせ始めたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

令和元年10月12日 葉梨川

災害から命を守るために 避難計画を立てましょう

避難の方法や避難先は、一人ひとり異なります。ハザードマップを確認して、ご自宅が「土砂災害警戒区域」や「家屋倒壊等氾濫想定区域」に入っていないければ、想定浸水深より高い自宅の2階などへ避難をする「屋内安全確保」も避難先の1つです。

STEP1からの手順に従い、ご自身やご家族の避難計画を立てましょう。 ☎水害対策室 ☎643・3516

近年、台風や豪雨による水害が頻発化し、被害の規模も大きくなっています。これらの水害においては、逃げ遅れたことによる被災が多く発生しました。このため、今までの「避難勧告」が廃止され、「避難指示」に一本化するなど、本年5月20日から、新たな避難情報発出の運用が開始されました。

万が一避難情報が発出されたときに、戸惑うことがないように、市民の皆さんは、ハザードマップなどで自宅周辺の災害リスクを確認し、ご自身やご家族の避難計画を立て、自らの命を守る避難行動を考えましょう。

藤枝市長 北村 正平

STEP
3

気象・防災情報の入手方法を 確認しましょう

情報入手
ツール

サイボスレーダー 県土木総合防災情報システム

サイボスレーダーでは、県内の気象予報、二級河川の水位情報、台風情報、土砂災害警戒情報などを確認することができます。

市内の観測局		
雨量計	水位計	危機管理型水位計
藤枝総合庁舎	助宗橋(瀬戸川)	寺前橋(市場川)
瀬戸谷	勝草橋(瀬戸川)	問屋橋(内瀬戸谷川)
岡部町宮島	横内橋(朝比奈川)	貝立橋(岡部川)
高根山	八幡橋(葉梨川)	

県内の天気予報、雨量・水位情報、台風情報など、広範囲な気象・防災情報をパソコンや携帯電話で確認することができます。

【パソコン】
<http://sipos.pref.shizuoka.jp/>

【スマートフォン・携帯電話】
<http://sipos.shizuoka2.jp/m/>

藤枝市水位・雨量 観測システム

藤枝市水位・雨量観測システムでは、市内河川の水位や雨量を確認できます。

市内の観測局		
雨量計	水位計	
葉梨西北 ポンプ場	殿橋(朝比奈川)	新飯塚橋(法の川)
	井尻橋(葉梨川)	5030号橋(八幡川)
大洲地区 交流センター	土瑞橋(新山川)	女池ヶ谷橋(藤岡川)
	若宮橋(東光寺谷川)	若王子大橋橋(大瀬川)
	水上八反田橋(内瀬戸谷川)	2019号橋(小石川)
	三輪向原桐川橋(桐川)	黒石橋(黒石川)

情報①ファイル

藤枝市役所

〒426-8722

藤枝市岡出山一丁目11番1号

☎643・3111 ㊟643・3604

HP<https://www.city.fujieda.shizuoka.jp/>

お知らせ

7月は河川愛護月間です

川は、さまざまな動物や植物が生息したり、飲み水や農業用水などの資源に利用されたりと、私たちの生活に潤いを与えています。「川にゴミを捨てない」など、一人一人ができることから実践し、川を大切に守りましょう。

▼期間／7月1日(木)～31日(土)
岡河川課 ☎643・3516

バス車内事故防止キャンペーンについて

7月1日(木)～31日(土)まで「バス車内事故防止キャンペーン」を実施しています。バスをお降りの際は、停留所に着き扉が開いてから席をお立ちください。

旅籠の食事体験



江戸時代の食事を学び、かまどで炊いた藤枝宿の名物「染飯」でおむすびを作ります。

▼対象／小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ▼とき／8月1日(日)午前10時～正午

▼ところ／岡部宿大旅籠柏屋 ▼定員／15人(申込順) ▼参加料／500円 ▼持ち物／タオル、飲み物 ▼申し込み／7月10日(土)～27日(火)に、電話で電話で岡部宿大旅籠柏屋へ

☎667・0018

図書館夏休みイベント オリジナルコマをつくらう!

回転の秘密を学びながら、紙で好きな形のコマを作ります。

▼対象／小学生～中学生(小学3年生以下は保護者同伴) ▼とき／①8月7日(土)午前10時～正午・午後2時～4時、②8月14日(土)午後2時～4時 ▼ところ／①岡出山図書館2階視聴覚室、②岡部支所3階301会議室 ▼定員／①各10人、②20人(申込順) ▼参加料／無料

また、お立ちになってご利用の場合には、吊革や握り棒にしっかりとつかまってください。
◎地域交通課
☎631・4169

イタリア代表チームの東京オリパラ事前合宿について

イタリアライフル射撃連合と協議した結果、ライフル射撃チームの受け入れを中止します。柔道チームについては、イタリア格闘技連盟と協議し、御殿場市と連携して時之栖でコロナウイルス感染防止対策を徹底したうえで実施することが決定しました。藤枝市は、イタリアのホストタウンとして、イタリアチームを引き続き応援していきます。
◎スポーツ振興課
☎643・3126

都市計画案に関する説明会

都市計画道路の変更に関する説明会を開催します。
▼対象／どなたでも ▼とき／7月17日(土)午後7時～、7月20日(火)午後7時～(説明内容は同一です) ▼ところ／西益津地区交流センター ▼申し込み／電話またはEメールで都市政策課へ ▼変更路線／志太中央幹線および焼津藤枝線(西益津周辺)
※詳しくは、市ホームページもしくは都市政策課へお問い合わせください。

募集

夏休み子ども陶芸教室

夏休みの思い出に、世界にひとつだけの食器を作りませんか。

▼対象／市内に住

募集

世界にひとつの陶器の貯金箱を作ろう！

オリジナルの貯金箱づくりをしませんか。形づくりから色付けまで行います。

▼対象／小学生以上 ▼とき／7月25日(日)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 ▼ところ／陶芸センター ▼定員／各20人(申込順) ▼参加料／2500円 ▼持ち物／汚れてもいい服装 ▼申し込み／7月23日(金)までに、電話で陶芸センターへ ☎639・0148

竹の水鉄砲作りと秘密基地

里山の財産「竹」を利用し、自分だけの水鉄砲を作りませんか。完成後にゲームもします。

▼対象／小学生以上 ▼とき／8月8日(祝)午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分 ▼ところ／びく石ふれあい広場 ▼定員／各20人(申込順) ▼参加料／千円 ▼持ち物／汚れてもよい服装、着替え、ビニール袋 ▼申し込み／8月6日(金)までに、電話で陶芸センターへ ☎639・0148

夏休みスポーツ講座

「夏休み川の生き物観察会」

瀬戸谷の「小田野沢ビオトープ」で、川の生き物の観察をします。

▼対象／小学生(小学4年生以下は保護者同伴) ▼とき／8月8日(祝)午後1時～3時30分 ▼集合場所／藤の瀬会館 ▼定員／20人(申込順) ▼参加料／無料 ▼申し込み／7月20日(火)から、電話で瀬戸谷地区交流センターへ ☎639・0120

令和3年度不妊・不育面接相談 医師による面接相談(無料)

不妊症・不育症に関する悩みについて、あなたの気持ちを大切にしながら医師による面接相談を実施します。

▼とき／8月22日(日)午前9時～午後5時 ▼ところ／ふしみやビル ふしみや貸会議室(静岡市葵区) ▼申し込み／電話またはEメールに氏名・希望する相談内容・連絡先を記入し県子ども家庭課へ ☎221・3309 ☒kokatei@pref.shizuoka.jp

里親相談会のご案内

制度の説明や子どもを育てたい

という願い、里親への不安について相談会を開催します。

▼対象／里親を希望する人、里親制度に興味のある人 ▼とき／7月27日(火)午後1時30分～3時30分 ▼ところ／市役所西館子ども家庭課相談室 ▼相談料／無料 ▼申し込み／7月21日(火)までに、電話で児童家庭支援センターはるかぜへ ☎656・3456

女性活躍推進セミナー

企業を成功に導く女性活躍推進のポイントについてオンライン講座で学びます。

▼対象／経営者・管理職層・人事担当者 ▼とき／7月29日(木)午後1時30分～3時 ▼講師／社会保険労務士 ▼定員／50人(申込順) ▼参加料／無料 ▼申し込み／7月27日(火)までに、市ホームページの申込みフォームまたはEメールで男女共同参画・多文化共生課へ ☎643・3198 ☒danjo@city.fujieda.shizuoka.jp

親子おっぱい講座

お金の使い方や大切さなど、身に付けておきたいルールを親子で楽しく学びます。

催し

ひとり親家庭のための出張個別相談会

ひとり親家庭を対象にした生活・就業・法律の相談会を開催します。

▼とき・ところ／8月13日(金)午前9時30分～午後4時：静岡市役所清水庁舎3階302会議室、8月20日(金)午前9時30分～午後4時：総合健康福祉センターさざんか2階会議室3(牧之原市) ▼定員／生活・就業・法律の各相談につき10人(申込順。1人30分程度) ▼参加料／無料 ▼申し込み／電話でひとり親サポートセンターへ ☎254・1191 ※当日の受け

サンライフ藤枝

令和3年度 2期カルチャースクール

8月～11月受講生募集

☎サンライフ藤枝 ☎644・3012

身体を動かそう！フィットネス系講座					
教室名	曜日	回	時 間	定員	受講料
初めてエクササイズ	火	12	10:00～11:15	30	7,500円
リラクゼーション&ストレッチヨガ(1)★	火	12	10:40～11:50	14	8,000円
リラクゼーション&ストレッチヨガ(2)★	火	12	13:15～14:25	14	8,000円
やさしい気功教室	火	12	13:00～14:30	20	7,500円
脂肪燃焼ヨガ(1)★	火	12	19:30～20:40	20	8,000円
気がるに極拳	火	12	19:00～20:30	20	7,500円
交流を楽しむ卓球教室(ラージボール)	水	12	9:00～10:30	25	8,000円
ハワイアン・フラダンス教室	水	12	10:00～11:30	15	10,000円
シニア体操(60歳以上)	水	12	11:00～12:00	30	8,000円
脂肪燃焼ヨガ(2)★	水	12	19:30～20:40	20	8,000円
DISCO WORLD(アファ ディスコ)	木	12	19:15～20:15	30	7,500円
骨盤修正&ダイエットヨガ(1)★	木	12	18:15～19:25	20	8,000円
骨盤修正&ダイエットヨガ(2)★	木	12	19:35～20:45	20	8,000円
ボディメイキング	金	12	10:00～11:15	30	7,500円
ZUMBA(ズンバ)	金	12	15:20～16:20	30	7,500円
Q-ten セルフリパマッサージュ&ピラティス★	金	12	19:30～20:40	20	8,000円
体幹トレーニング	日	4	9:30～11:00	20	5,500円

対象／市内に住んでいるか、通勤している人
 ところ／サンライフ藤枝
 ※★は持ち物にヨガマット
 申し込み／7月18日(日)(必着)までに、ハガキまたはファクス・Eメールに教室名・住所・氏名・フリガナ・年齢・性別・電話番号を記入、〒426-0033 市内小石川町4-1-11 サンライフ藤枝へ ☎644・7931 ✉info@sunlife-fujieda.com
 ※詳しくはホームページをご覧ください。



注意事項

- ・申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・申し込みが少ない場合は開講しないことがあります。
- ・申し込み後の受講料の返還や受講生の変更はできません。
- ・子ども連れでの受講はできません。

楽しく学ぼう！文化系講座

教室名	曜日	回	時 間	定員	受講料
はじめての英会話教室(初級)	火	10	9:15～10:30	15	7,500円
楽しい英会話教室(初～上級)	火	10	10:45～12:00	15	7,500円
楽しく学ぶ韓国語(中級)	水	10	19:00～20:20	15	9,000円
大人の習字(細筆)	木	8	9:30～11:30	15	6,000円
楽しい着付教室(1)	木	8	9:30～11:30	15	6,000円
楽しい着付教室(2)	木	8	14:00～16:00	15	6,000円
大人の習字・入門(ペン)	金	8	9:30～11:30	15	6,000円
楽しい囲碁・初段を目指して	金	10	13:00～15:00	16	



全国高校総体出場おめでとう！ がんばれ！順心高校サッカー部

サッカーのまち推進課 ☎643・3138

6月19、20日に三重県で行われた東海高校総体に出場した藤枝順心高校サッカー部は、3戦すべてに勝利し、優勝を果たしました。

藤枝順心高校サッカー部は東海第1代表として8月から行われる全国高校総体（福井県）に出場します。



藤枝市役所 ☎054・643・3111代 FAX054・643・3604
HP: <https://www.city.fujieda.shizuoka.jp/>
E: info@city.fujieda.shizuoka.jp

発行・編集・藤枝市企画創生部 広報課 ☎054・643・3108
〒426-8722 静岡県藤枝市岡田山一丁目11番1号
編集協力・印刷/株式会社アイコム

「歯と口の健康週間」 図画ポスターコンクールを開催しました

本コンクールは、幼児期、学童期の歯の健康に対する意識を高め、また市民の歯科保健に関する普及啓発を目的に開催しています。本年度、藤枝歯科医師会主催の選考会には、107点の応募がありました。審査の結果、最優秀賞3点、市長特別賞2点、教育長特別賞2点、優秀賞13点、佳作87点が入賞しました。（敬称略）
健康推進課 ☎645・1111

最優秀賞



たかつか けいた
高塚 慶太
（藤枝東幼稚園 年長）



こやなぎ あい
小柳 葵
（高洲小学校 1年）



ひらまつ みさき
平松 美沙希
（西益津中学校 3年）

市長特別賞



たなか みう
田中 海羽
（藤岡幼稚園 年長）



しげひさ こうき
重久 昂輝
（藤岡幼稚園 年長）

教育長特別賞



やまよ かづた
山與 優歌
（葉梨小学校 1年）



よしほら ゆきの
吉原 佑希乃
（青島中学校 3年）