



TOKYO 2020
開催会場

東京2020オリンピック 7月8日(木) 聖火がさいたま市に!



画像提供: Tokyo2020

3月25日に福島県をスタートした聖火リレー。
埼玉県では、7月6日～8日の3日間かけて県内各地を巡ります。
聖火が東京都に入る直前、県内の最終区間がさいたま市です。



聖火リレーの様子が
自宅で見られます!

NHKのホームページで
ライブ映像がご覧になれます。



聖火ランナーの想いや活動は
県のホームページで!

本市では13人の県選出ランナー
が聖火をつなぎます。



テレビ広報番組「のびのびシティさいたま市」
でもオリンピックを特集!

6月6日(日)・13日(日)に、
オリンピックをテーマに
放送します。詳細は、
29ページへ。



観覧時の注意点

- 新型コロナウイルス感染防止のため、沿道で観覧される方は、次の対策の徹底をお願いします。
 - ・密集しない
 - ・マスクを着用する
 - ・大声を出さず、拍手で応援する
 - ・体調の優れない方は、観覧を控える
- 氷川参道は観覧スペースが限られているため、さいたま新都心駅周辺での観覧をお願いします。
- 新型コロナウイルスの感染状況により、内容が変更となる場合があります。
- 聖火リレー中の小型無人機などの飛行は法律により禁止されています。

交通規制が実施されます 18時頃～20時45分頃

聖火ランナーの通過に伴い、次の区間で約25分間規制されます。

- 大栄橋交差点～堀の内交差点 19時10分～19時35分
- 大宮区役所(北)交差点～東町交差点 19時15分～19時40分
- 大宮区役所(南)交差点～浅間町交差点 19時25分～19時50分



開催まで約50日! 市内で2競技開催!

7月23日(祝)に開催を控えた東京2020オリンピック。
さいたまスーパーアリーナでは、バスケットボール男女全52試合、埼玉スタジアム2002では、サッカー男女計11試合が開催。
世界各国の選手による熱戦が繰り広げられます。

会場周辺では交通規制が実施されます

さいたまスーパーアリーナ周辺

6月10日(木)～8月18日(木)

埼玉スタジアム2002周辺

7月24日(土)・25日(日)・27日(火)・28日(水)・30日(金)・31日(土)、8月3日(火)・6日(金)

問合せ 東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会
0570-09-2020



詳しくは、オリンピック・パラリンピック部(TEL 829・1030、FAX 829・1996)へ。

6月から

税証明書・住民票などの取得が便利で快適に!

税証明書や住民票などの交付申請が、いつでもどこでも可能になります。また、一部の窓口では、交付手数料の支払いがキャッシュレスでできるようになります。



電子申請

スマートフォンやパソコンから、いつでもどこでも申請や交付手数料の支払いができ、証明書が郵送で届きます。

※マイナンバーカードとクレジットカードが必要です。
※郵送料が掛かります。



手数料のキャッシュレス決済

大宮区役所内の市税の総合窓口・区民課窓口で、交付手数料のキャッシュレス決済を試験的に導入します。

キャッシュレス決済方法

▶クレジットカード ▶電子マネー ▶二次元コード決済

※開始時点では対応していない決済方法もあります。

利用方法などの詳細は、市ホームページでご覧になれます。

詳しくは、税証明については税制課(☎829・1159、FAX829・1986)、
住民票などについては区政推進部(☎829・1833、FAX829・1992)へ。



環境のために



6月は「環境月間」
6月5日は「環境の日」

できることから始めてみませんか

市内1日あたりの
CO₂排出量約1万3,800t
(平成30年度)

節電を心掛ける

CO₂削減量

- | | |
|---|-----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 冷房機器は室温28°Cを目安に設定する | 約126g / 日 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 使わない部屋の電気はこまめに消す | 約 20g / 日 |
| <input checked="" type="checkbox"/> テレビを見ないときは消す | 約 22g / 日 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない | 約 56g / 日 |

市民1人1日あたりの
家庭ごみ排出量881g
(令和元年度)

ごみを減らす

- マイボトル、マイバッグを活用する
- 食品ロスをなくす
- ごみは適切に分別する
- 使い捨てプラスチック製品の使用を控える

環境について学んでみませんか?

～市環境教育ネットワーク～

「いつでも、どこでも、みんなで」環境教育・学習に取り組めるように、市と事業者などが連携し、さまざまなメニューを提供しています。

利用方法などの詳細は、市ホームページでご覧になれます。



詳しくは、環境創造政策課(☎829・1325、FAX829・1991)へ。

歯・口の健康を守りましょう

歯と口の健康に関する正しい知識と適切な生活習慣を身につけ、歯や口の病気の早期発見・治療を心掛けましょう。また、健康な生活を送るために、80歳で自分の歯を20本以上保つ、「**8020**」を目指しましょう。

一生を
共に歩む
自分の歯

歯と口の健康週間標語

高齢者の皆さん、オーラルフレイルを知っていますか？

加齢に伴う口の機能の衰えのことで、放っておくと、心身の衰えや活力の低下につながるとされています。

1 まずはオーラルフレイルかどうかチェック!

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物で、むせることがある	2	0
義歯を使用している	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1	0
さきいか・たくあん位の硬さものが噛める	0	1
1日に2回以上は歯を磨く	0	1
1年に1回以上歯科医院を受診している	0	1

合計点数が、3点の方はオーラルフレイルの「危険性あり」、4点以上の方は「危険性が高い」状態です。

出典: 東京大学高齢者総合研究機構 田中友規 飯島勝矢

2 3つのポイントで予防しましょう

- 食後の歯磨きの徹底
- 噛む機能や飲み込む機能を保つお口の体操
- 定期的に歯科医院で歯や口の状態に異常がないか確認

3 「お口の体操」の方法を動画で学ぼう

口の筋肉や舌の動きを鍛え、衰えを防ぎましょう。

「お口の体操」の動画など、介護予防の情報は、市ホームページでもご覧になれます。



問合せ いきいき長寿推進課 ☎829・1286、FAX829・1981

詳しくは、地域保健支援課(☎840・2214、FAX840・2229)へ。

ジェンダー平等ってなんだろう?

ジェンダーとは性に何らかの意味を持たせることです。「男/女なんだから、〇〇だね。」という考えが、個人の生き方を決めつけ、不安や悩みを感じさせます。誰もが「自分らしい生き方」を選べる社会をつくっていきましょう。

家事は女性の役割?

仕事は男性の役割?

さまざまな取り組みを行っています

1 講座・イベントの開催

市内の学校や事業所などに、専門の講師を無料で派遣する出前講座や、オンライン講座を開催しています。

出前講座テーマ

▶ 暴力、心と体の性、選挙権について など

男女共同参画週間記念事業を開催します

内容 治部れんげ氏(ジャーナリスト)による「ジェンダー平等と地域社会」をテーマにした講演
※6月3日(木)~29日(火)に、動画を配信します。

申込み 6月18日(金)までに、市ホームページへ。

問合せ パートナーシップさいたま

☎642・8107、FAX643・5801

2 電話・面談での相談

男女が家庭・地域・職場で直面するさまざまな悩みについて、専門の相談員に相談できます。

※電話番号などの詳細は、27ページでご覧になれます。

3 図書・DVDの貸し出し

ジェンダーに関する図書やDVDを貸し出しています。

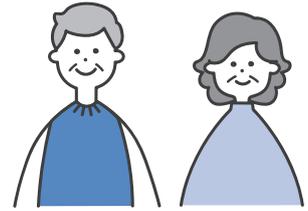
その他にも、団体と協働で講座を開催するなど、さまざまな取り組みを行っています。詳細は、市ホームページへ。



詳しくは、人権政策・男女共同参画課(☎642・8107、FAX643・5801)へ。

介護保険料を改定します

高齢者人口の増加や必要となる介護サービス費用を見込み、3年ごとに介護保険料を見直しています。令和3～5年度の65歳以上の方の介護保険料は、次のとおりです。



介護保険の所得段階と保険料額

所得段階	対 象	介護保険料額(年額)	
		改定前 平成30年～令和2年度	改定後 令和3～5年度
第1段階	<ul style="list-style-type: none"> 生活保護を受給している方 世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受給している方 世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の年金以外の合計所得金額(※1)と課税年金収入額(※2)の合計が80万円以下の方 	1万9,500円	2万1,700円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の年金以外の合計所得金額と課税年金収入額の合計が右の額の方	80万円を超え120万円以下	2万2,700円
第3段階		120万円を超える	3万9,000円
第4段階	本人が市民税非課税で、世帯の中に市民税課税者があり、本人の前年の年金以外の合計所得金額と課税年金収入額の合計が右の額の方	80万円以下	5万5,200円
第5段階		80万円を超える	6万5,000円
第6段階	本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が右の額の方	125万円未満	7万1,500円
第7段階		125万円以上200万円未満	8万4,500円
第8段階		200万円以上350万円未満	9万7,500円
第9段階		350万円以上500万円未満	11万500円
第10段階		500万円以上700万円未満	13万100円
第11段階		700万円以上1,000万円未満	14万6,300円
第12段階		1,000万円以上	16万5,800円

※1「合計所得金額」とは、収入から必要経費(「長期譲渡所得・短期譲渡所得に係る特別控除額」を含む)を差し引いた、全ての所得を合わせたものです。

※2「課税年金収入額」とは、老齢福祉年金、遺族年金、障害年金を除く公的年金などの収入額です。

○保険料に係る所得段階の算定においては、介護保険制度の所得指標の見直しにより、税制改正(給与所得控除及び公的年金等控除の引下げ・基礎控除の同額引上げ)に伴う影響はありません。

令和3年度の介護保険料の通知書を、7月上旬に、発送します。

特別徴収(年金天引き)の方
介護保険料決定通知書兼特別徴収開始通知書

普通徴収(年金天引き以外)の方
介護保険料納入通知書

※令和2年12月以降に65歳になった方や市内に転入した方は、特別徴収の開始月までは普通徴収での納付となります。

各区高齢介護課で冊子を配布しています

※市ホームページでもご覧になれます。

さいたま市の介護保険

介護保険制度のしくみや介護サービスの内容などをまとめた冊子です。



高齢介護サービスのご案内

高齢者向けのサービスや施設をまとめた冊子です。



シニアサポートセンター(地域包括支援センター)に相談できます

各地域にあるセンターでは、専門知識をもったスタッフに、介護や福祉、医療などに関する相談ができます。

所在地や連絡先は左の冊子、又は市ホームページでご覧になれます。



詳しくは、各区高齢介護課へ。