

	· · · P1
	· · · P2
私たちにできる SDGs	
	· · · P3
選定療養費ってなに?	· · · P4
556.5	•••P5
27 1 131 = 247 = 17 0 12 1410 217 [27]	· · · P6

ょうほう し さくせい **青 報誌作成ボランティア**

き せつとうらい カビの季節到来

梅雨には雨が何日も降り続きます。家の中に湿気がたまり、対策をし ないとカビが生えてしまいます。特に、部屋の隅、浴室、台所、押し入 れなどは注意が必要です。カビは、気管支ぜんそくや鼻炎など、アレル ギーの原因になります。カビが好む環境を把握し、早めに湿気対策し て、カビを予防しましょう!



カビが好む環境

カビは、室温25°C前後、湿度60%以上で繁殖します。ほこりや皮脂などの汚れを好みます。

カビを増やさないために

- ・定期的に掃除する
- ・除湿機やエアコンを活用し、湿度を下げる(60%以下)
- ・換気を行い、空気を入れ替える(台所や浴室の湯気は、すぐに外に出す)
- ・ 布団を干す
- ・靴箱や押し入れに湿気対策グッズを置く (除湿剤(※1)、すのこ(※2)、布団に敷く除湿マット、 ☆、新聞紙など。ホームセンターや 100円ショップなどで ^{こうにゅう} 購入できます。)





すのこ (※2)

カビが生えてしまったら

しょうどくよう 消毒用アルコール、漂白剤、市販のカビ取り剤を使用して除去します。除去 する時は、ゴム手袋やマスクを着用し、窓を開放して換気に注意しましょう。



ぜいきんとう しはら べんり 税金等の支払いが便利になりました

QR コードでの納税が全国一斉にスタートしました。今まで納税できなかった金融機関や近畿2府4県のゆうちょ銀行、郵便局の窓口で納付できるようになりました。

▼姫路市納税課のホームページ

利用できる税や保険料など

しけんみんぜい ふっうちょうしゅう こていしさんぜい と しけいかくぜい けいじどうしゃぜい しゅもくべっ 市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種目別) ほけんりょう こくみんけんこう ほけんりょう こうきこうれいしゃ いりょう ほけんりょう かいこ ほけんりょう 保険料(国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料) ほいくりょうとう ほいくりょう ふくしょく ひ ほうか こ じどう 保育料等(保育料/副食費、放課後児童クラブ負担金)





※納付できるのは、「eL マーク」と「QR コード」がある納付書です。納付額が 30万円以上はできません。

下記が新しくできた決済方法です。首宅等で 24時間いつでも納付できます。 領 収書は発行されません。

- ・インターネットバンキング、ダイレクト納付を利用した納付 「地方税お支払サイト」が提供するインターネットバンキング、ダイレクト納付で納付が可能です。









じゅうらい けっさいほうほう 従 来の決済方法でも納付できます。

- ・全国の金融機関及びゆうちょ銀行の店舗などでの窓口納付 (納付できるコンビニが 増えました)
- ・クレジットカードを利用した納付



かたし 私 たちにできる SDGs~3R に取り組もう~

3Rとは、環境を守るためにごみを減らそうという取り組みです。Reduce、Reuse、Recycleの3つを表します。3Rに協力することで、環境への負荷を減らして、「循環型社会」を目指しましょう。

OReduce 物を大切に使い、ごみを減らすことです。

柳1:買い物の際、マイバッグの持参や、簡易包装の製品を選ぶ。

例2:レンタルやシェアリングシステムを利用する。

○Reuse 使える物は、繰り返し使うことです。

例1:詰め替え用の製品を選ぶ。

れい 例2:いらなくなった物を譲り合う。(フリーマーケットの活用)

ORecycle ごみを資源として再び利用することです。

例1:ごみを正しく分別する。

伽2:リサイクル製品を積極的に利用する。

姫路市は、地域企業と協力し、ボトル to ボトルリサイクル事業を開始しました。ペットボトルと

して繰り返しリサイクルすることで、廃棄物の削減につながります。新しく作るのと比べて約6割の温室効果ガスの排出量削減が期待されます。



sDGs **の目 標 を知ろう!**



12. つくる責任、つかう責任

かっよう りょう りょう せいさん 必要なものを、必要な量だけ生産し、消費する。また、材料の調達、生産、廃棄の過程で自然への悪影響を最小限に抑える。



13. 気候変動に具体的な対策を

全ての国で、気候変動のペースを緩めるための対策を急いで行う。また、災害が 発生したときに柔軟に対応できる社会を作る。

せんていりょうよう ひ

選定療養費ってなに?

昨日食べ過ぎて、おなかが痛くなったから、〇×病院に行ったの。 とかさったいとくまりたいの他にもお金を請求されたわ。どうして?



Αさん



Βさん

紹介状ってなに?





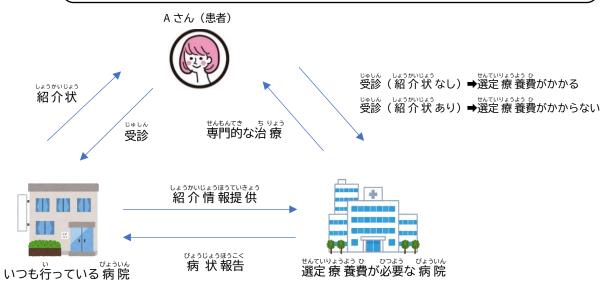
いつも行っている。病院のお医者さんから専門のお医者さんに患者さんの症状や投薬内容などを引き継ぐ手紙のことよ。

これからは、軽い症状のときは、近くの診療所やクリニックで診てもらうわ。必要なら紹介状を書いてもらうようにするわ。





た 状の説明が難しい場合は、日本語で書いてもらったものを持っていってね。



- ○姫路聖マリア病院(仁豊野)
- ○姫路赤十字病院(下手野)
- ○三栄会ツカザキ病院(網干区)
- 〇はりま姫路総合医療センター(神屋町)
- ○姫路医療センター(本町)



ミゲル ポンセ Miguel Ponceさん (ペルー)



ミゲルさんは、ペルーの首都リマから北へ約800km のパカスマヨ(Pacasmayo)出身です。フランスに留学していたときに日本の女性と知り合ったことがきっかけで、1982年に来日しました。現在は、翻訳家、語学講師(西・英・仏・独・伊)、音楽家、映像クリエイターなど、多方面に活躍されています。

Q ペルーについて教えてください。

A パカスマヨでは、子供たちは、小さい頃から海に潜って強を取って遊びます。取った漁を野菜、 ※(インディカ※)、サツマイモなどと一緒に煮てシチューにして食べます。気候は、作中暖かく、 雪が降ることはありません。ペルーの観光名所としてマチュピチュやアマゾンのジャングルがよく 知られています。そこで観光ガイドをしたことがあります。アレキパという町にミスティ山があります。ミスティは昔の言葉で白を意味します。 頂上に積もった雪の白さを表しています。日本で初めて富士山を見た時、ミスティ山を思い出して懐かしく感じました。

Q 日本の印象を教えてください。

A パリの友人から日本の尺八が、ペルーのケーナ(QUENA)に似ていると聞き日本に興味を持ちました。日本の食べ物は、魚料理の種類も豊富で、とても美味しいです。納豆は、最初は少し抵抗がありましたが、今では慣れました。納豆ごはんなどで食べます。時々、生たまごをかけることがあります。好物は、お好み焼きと刺身です。刺身はわさび醬油で食べます。ペルーに山わさび(ホースラディッシュ)がありますが、日本のわさびとは風味が違います。



ケーナ(QUENA)

Q 将来の夢を教えてください。

A 明石や加古川、神戸などでミニライブを行いたいです。私の伴奏で、アメリカやフランスの曲を 気軽に楽しめるイベントも開催したいです。

また、日本らしさが残っている。京都の古い街並みや、北海道の大自然を写真に振って、姫路で個展を開きたいです。その為、シャッターチャンスを逃さないように、いつもカメラを持ち歩いています。

しょくちゅうどく き食中毒に気をつけよう

夏になると、食べ物が腐りやすくなり、細菌やウイルスが繁殖しやすくなります。必要な量を調理し、もし残ったら早めにラップをかけて冷蔵庫に入れてください。食物の新鮮さや賞味・消費期限を考えて購入し、消費期限が過ぎた食品は処分しましょう。



しょくちゅうどく 食中毒はさまざまな原因で発生します。ご飯を食べる前に手をちゃんと洗うな ど、日ごろから食中毒の予防を心がけましょう。

こんごう ぼうさいかんれんよう ご 今号の防災関連用語

ますうし、ほう。 ままあめ 注意報:大雨などによって、災害が起こる恐れがある ときの予報

例)津波注意報

津波による災害の発生が予想される場合に出る予報

そろそろ、陽射しが強くなってきました。外にいるときは、水分を十分に摂り、 うやけや熱中症に注意してください。 気分が悪くなったら、すぐに日陰で休憩するようにしましょう。

本誌作成のお手伝いをしていただいた方

日本語:営本業者、重由第字、望月利春、國光美奈字、本城政字、真思雪やさしい日本語:秋山加代字、紅岩孝弘、酒井桂字、中塚正字、片山真衣字、簑井愛、趙傑英語:原明字、濱田あかり、福水弥生、紅川衣代、葡萄恵以字、松井陽字、AHEARNE Andrew中国語:子恒紅、金永真依、馬俊堯、陸桑、瓊文、安谷達夫、曾寧

ベトナム語:Dinh Thi Thu Trang、Tran Thi Thanh Ha、Le Van Long、Hoang Nam Phuong

Pham Thi Le Thuy, Le Van Hao, Pham Thi Thu Trang

スペイン語:清水健一郎、大歳善朗、服部智恵、名古谷加津美

ポルトガル語:市位ローズ、藤崎もも子、長尾美咲、山本由布、大里誠治

**・^^ 許可をいただいた芳のみ掲載しています。ご協力ありがとうございました。

か こ こうえきざいだんほうじんひめ じ し ぶんか こくさいこうりゅう 過去の「VIVA!ひめじ」は、公益財団法人姫路市文化国際交 流 ざいだん こくさいこうりゅうたんとう 財団 (国際交 流 担当) のホームページで見ることができます。 じごう ねん がつはっこう よてい 次号は、2023年9月発行予定です。



+_/. ^- =

連絡先

こうえきざいだんほうじんひめ じ し ぶん か こくさいこうりゅうざいだん 公益財団法人姫路市文化国際交 流 財団 ひめ じ し ほんまち 〒670-0012 姫路市本町68-290

イーグレひめじ 3階

TEL: 079-282-8950 FAX: 079-282-8955

Email: info-iec@himeji-iec.or.jp HP: https://www.himeji-iec.or.jp/