

臨時福祉給付金の申請は済みましたか

臨時福祉給付金専用電話 ☎66・1200
福祉課 ☎66・1104

臨時福祉給付金の申請は済みましたか。申請期限を過ぎると、受付できません。提出していない方は、申請書と添付書類を封筒に入れて福祉課に郵送してください。

申請期限 12月28日(水)

※申請書類、支給要件などの確認を行うため、支給まで1〜2カ月ほどかかりります。(申請内容に不備があった場合は、支給が遅くなります。)

用途地域、準防火地域、地区計画の変更素案の閲覧

都市計画課 ☎66・1142

ラグーナ蒲郡地区における用途地域、準防火地域、地区計画の変更素案の閲覧を行います。

閲覧期間 12月14日(水)〜27日(水)
午前8時30分〜午後5時15分

閲覧場所 都市計画課

介護が必要な方の障害者控除

長寿課 ☎66・1176

納税者本人や扶養親族が身体障がい者・精神障がい者保健福祉・療育・戦傷病者などの手帳をお持ちの方、市が障がい者に準ずると認定した方(※)、障がいがあると診断された方は、確定申告の所得申告をする際に「障害者控除」として一定の金額を所得金額から差し引くことができます。 ※65歳以上で介護保険の要介護・要支援認定を受けている方で、身体障がい者・精神障がい者に準ずると市が認定する方には、申請により「障害者控除対象者認定書」を交付します。

公園グラウンド野球場(蒲郡球場)利用停止のお願い

体育課 ☎66・1222

グラウンド整備のため利用を停止します。予約システムでの申し込みはできません。とき 2月1日(水)〜28日(水)
問合せ先 公園グラウンド ☎57・2711

正しくお使いいただくために下水道クイックガイド

下水道課 ☎66・1140

- 下水道管がつまる可能性があるため、次のものは流さないでください。
 - ・ 食べ残し・生ごみ
 - ・ 廃食油
 - ・ 紙おむつ、溶けにくい紙など
- 爆発のおそれがあり危険なため、灯油・ガソリン・シンナーなどは流さないでください。

● 飲食店では、グリーストラップの設置と定期的な点検・清掃を行いましょう。

※ご注意
悪質な未公認業者による工事トラブルが増えています。不審業者の相談は下水道課または警察署へ。



食育情報発信 蒲郡みかん通信②

季節は立冬を過ぎ、ぐんと寒くなってきました。そんな中、路地みかんも多く出回り、もうすぐ「こたつでみかん」という様子も各家庭で見られるようになるかと思えます。みかんは栄養素の宝庫です。昔から風邪予防・食欲増進・免疫力増進など健康に効果があるといわれます。

そこで今回は、みかんに含まれる成分についてお伝えします。

★みかんに含まれる成分と効果

- ・ β-クリプトキサンチン……がん予防・生活習慣病予防・骨粗鬆症予防効果
- ・ ビタミンC……疲労回復や風邪予防・免疫力を高める作用・ストレス予防作用効果・美肌効果
- ・ ヘスペリジン……みかんのすじに多く含まれ、心臓病・脳卒中の原因の動脈予防効果
- ・ 食物繊維「ペクチン」……糖の吸収を抑え肥満予防効果
- ・ カリウム……心臓や筋肉の機能を調整し、人間の体液を中心に保つ役割があり、高血圧予防効果

★みかんの成分表 みかん2個(200グラム中)：エネルギー 88キロカロリー

有機質(グラム)		ミネラル(ミリグラム)		ビタミン(ミリグラム)	
水分	115	たんぱく質	1.6	カルシウム	44
脂質	0.2	糖質	21.8	カリウム	300
				ビタミンC	70

皆さん、これから寒い冬を乗り切るためにもぜひ、1日2個のみかんを食べましょう！

健康推進課 ☎57・4100