

「加西市さわやか市民賞」は、芸術、スポーツ等の分野において輝かしい成果をおさめ、市のイメージアップに寄与した個人や団体の功績をたたえるものです。今回、中前宙さん（大阪大谷大学 2 年）と松尾卓磨さん（泉中学校 3 年）に「加西市さわやか市民賞」をお贈りしました。

中前さんは、令和 2 年 9 月に大蔵海岸公園海水浴場で開催された「第 32 回全日本ビーチバレーボール大学男女選手権大会」に出場し、見事第 3 位となりました。「将来は、ビーチバレーでオリンピックの舞台に立ちたいです」と力強く語られました。

松尾さんは、兵庫県交通安全協会主催の令和 2 年度児童・生徒交通安全ポスターコンクールにおいて、県下応募総数 5,702 点の中から最優秀賞である県知事賞を受賞しました。「ポジティブなイメージを訴えたいと思い描いた。これからも絵はずっと描いていきたい」と話されました。



▲左から 松尾さん、西村市長、中前さん

## 加西病院のコーナー

問合せ先 ☎42-2200

### ガラガラ、ねちゃねちゃ

起床時に目が「ねちゃねちゃ」している、目ヤニが目頭に固まりでこびりついている、びっちり目が開けられない、指でまぶたを無理やり開けたという事はありませんか？また、起きたら目が「ガラガラ」する、痛いという経験は？日中でも「ガラガラ」したり、逆まつ毛かな？という感覚は？



高齢の方に多く、特に冬場に多くなります。このほとんどがドライアイです。空気の乾燥する冬の時期、寒いから暖房をつけて、換気はあまりしない、加湿器は使っていない、TV やパソコンを長時間という生活をしていませんか？今、述べたことは全て乾燥を助長する行動です。

年齢とともに、涙の生産量が減ります。当然、目の表面が乾きやすくなります。乾くと、本来、「すべすべ」の表面が荒れて、「ざらざら」になります。これを神経が察知して、「ざらざら」度によって、さまざまな症状（警告音）を出します。「かゆい」、「乾燥する」、「ゴロゴロする」、「目ヤニが出る」、「痛い」、「まぶしい」、「涙が出る」などです。「かゆい」とアレルギーかな？「目ヤニ」がでると結膜炎かな？と短期的に判断される方も多いようです。

涙の量が減るだけでなく、上下のまぶたの縁に並ん

でいるマイボーム腺という油を出す装置も年齢とともに劣化します。この油は涙を乾燥させにくくするためのものですが、若いときよりも質が劣化します。コクがあって、キレが悪い油になって、まぶたの縁にこびりやすく、「ねちゃねちゃ」の原因となり、乾燥もしやすくなります。

若返ることはできませんが、日ごろの手入れで、これらの症状は軽くなります。まず、涙の量の減少に対しては、点眼で水分を輸入することです。回数やタイミングは各自によって違うでしょう。日によって違ってもかまいません。乾燥対策として部屋の加湿をする、TV やパソコン作業に休憩時間を入れるなどの工夫がよいでしょう。劣化した油対策はまぶたを温める方法があります。40℃ほどの温度で、この油は溶けますので、入浴中に温かいタオルで 1 分間ほど、軽くまぶたを揉むのもいいですし、小豆を使った目を温めるグッズも売られています。日々続けると徐々に効果がでる人が多いようです。洗顔は顔を縦に洗うだけでなく、まぶたの縁は軽く閉じた状態で横に洗うのがいいでしょう。

加齢って、うれしくないですが、ぼやいたり、愚痴を言っても自分も周囲も楽しくありません。「なぜ？」を知り、手入れや工夫をすることで、「それなり」に抑えて、他の楽しいことを、もっと楽しみましょう。

（眼科部長 坂井謙）

## マイナンバーカードを取得されていない方へ

問合せ先／市民課 ☎42-8720  
fax43-8045 shimin@city.kasai.lg.jp

マイナンバーカード普及促進のため、カードをお持ちでない方に対し、総務省がQRコード付きのマイナンバーカード申請書を1月から3月にかけて順次発送しています。マイナンバーカードの交付を希望される方は、今回送付されるQRコード付き申請書を使って、郵送やインターネットから地方公共団体情報システム機構へ申請してください（市民課窓口でも申請できます）。

### ●下記の方には申請書が送付されません

1. 令和2年10月31日時点で75歳以上の方
2. 令和2年中に出生、国外転入等により、通知カードまたは個人番号通知書が郵送された方

●注意：市民課窓口でカードを交付する準備ができた方に対し、交付案内を郵送しますが、申請から交付する準備ができるまで1か月半から2か月程度かかります。

### マイナンバーカード申請・受取の休日窓口

マイナンバーカードの申請・受け取り、電子証明書の発行・有効期限更新のための休日窓口を開設しています。マイナンバーカード申請のための顔写真は、窓口で無料デジカメ撮影しています。

●場所：市役所庁舎1階市民課窓口

●休日開庁：3/13(土)、3/28(日) 各日9:00～16:00  
※休日開庁日は、正面玄関は施錠しているため、庁舎東側の通用口からお入りください。

### マイナポイントの対象期間が延長

令和3年3月末までにマイナンバーカードを申請すれば、令和3年9月末までのマイナポイントの申込と決済サービスの利用によりマイナポイントが取得可能になりました。3月末までにカードを申請済であれば、カードの取得は4月以降でも大丈夫です。

## マイナポイント支援窓口のご案内

問合せ先／産業振興課 ☎42-8740  
マイナポイント支援窓口専用ダイヤル ☎42-8737

マイナポイントの申し込みは、パソコンや一部のスマートフォンから誰でも簡単に行うことができますが、支援が必要な方向けの窓口を設置しております。

- 場所：市役所庁舎1階19番窓口  
(上下水道お客様センター横)
- 時間：平日 8:30～17:15 ※12:00～13:00 除く

### 休日開庁日のお知らせ

- 休日開庁：3/13(土)28(日) 各日9:00～16:00  
※休日開庁日は、正面玄関は施錠しているため、庁舎東側の通用口からお入りください。

## 返還している奨学金を1/3補助

問合せ先／人口増政策課 ☎42-8700  
fax43-1800 jinko@city.kasai.lg.jp

加西市では、定住促進のため、市内に居住している市民が返還した奨学金の一部を補助しています（加西市UJIターン促進補助金交付制度）。

令和3年度の申請を次のとおり受け付けます（郵送・オンライン申請可）。

●補助金額／前年度中に返還した奨学金の1/3（ただし上限は10万円とし、前年度の住民登録期間が1年未満の場合は、住民登録の月数で按分）

●受付期間／4月1日(土)から4月30日(金)まで

※継続して申請される方も再度申請してください。

●対象者／次の要件を全て満たす方

- ①平成24年4月1日以降から奨学金の返還を開始、または24年4月1日以降に加西市に住居登録した方で、引き続き住民登録があり、居住している方
- ②月賦、半年賦、年賦で奨学金（返還期間が9年以上のもの）の返還を行い、滞納していない方
- ③前年の所得金額が300万円未満の方
- ④市税等の滞納がない方

※詳しくは市ホームページでご確認ください。

※4月からオンラインでの申請が可能になりました。

オンライン申請用フォーム

