



Re -もっと輝く明日へ 新しい自分を始める講座

問申 健康政策課 東1階
TEL (23) 7601

食生活をとおして自分の'今'を見直してみませんか？

Reform・Refresh・Reborn……Re がもりだくさんの内容で、健康・栄養・運動についての知識を学ぶための講座です。

●日時・内容・時間 ※午前 10 時～午後 3 時 30 分

【食生活に役立つ、お楽しみプレゼントあります】

回	月日	内 容			持ち物
		午前	調理実習	午後	
1	1/22 (木)	開講式・オリエンテーション 講義「食生活改善推進員と活動紹介」	適量で作る 「おむすび」	講義「食べるしくみ～口からの健康～」 実技：口腔ケア 演習：食べにくい食べやすいを実食	筆記用具・エプロン・ 三角巾・手鏡
2	2/5 (木)	講義「栄養の基礎知識・食品成分表」 「自分を知ることから始める健康づくり」	ヘルシーランチ	講義「大田原市の健康状況」 講義「健康日本 21」	使っているご飯茶碗・ 筆記用具・エプロン・ 三角巾
3	2/19 (木)	講義「生活習慣病予防Ⅰ」 「タニタに続け！計って量ってバランス食」	バランスランチ	計測実習：血圧・体組成 講義・実技「身体活動と運動」 ※動きやすい軽装・室内靴を用意	筆記用具・エプロン・ 三角巾・水分
4	3/5 (木)	講義「生活習慣病予防Ⅱ」 「めざせ！ハッピーライフ！ 元気で丈夫なからだづくり」	ハッピーランチ	講義「食品衛生と食環境保全」 講義「心の栄養～ストレスをハッ ピーにシフトチェンジ～」	筆記用具・エプロン・ 三角巾
5	3/19 (木)	講義「食育・食事バランスガイド」 「子育てママに、働くパパに…みんなに 役立つ『食改の知恵』もらってください」	栃木の味 郷土弁当	グループワーク 「これからの目標～Goal in life～」 閉講式・修了証授与	筆記用具・エプロン・ 三角巾

●場所…大田原保健センター ●定員…先着 20 名

●申込方法…1 月 5 日(月)～9 日(金)の間に、上記へ電話で申し込み。

保健に関する教室・相談

※開催日時は、1月15日(木)～2月14日(土)の期間のものを掲載しています。

※もぐもぐごっくん教室、すくすく教室、心の健幸相談室は事前に申し込みが必要です。

(心の健幸相談室は各回の5日前までに予約をお願いします。)

教室・相談	日 時	場 所	内 容	持ち物など	問い合わせ
乳幼児健康相談	2月4日(水) 9:30～11:15	大田原保健センター	計測や 育児相談など	母子健康手帳	子ども幸福課 東1階 TEL(23)8634
	2月6日(金) 10:00～11:15	黒羽保健センター			
もぐもぐごっくん 教室	2月5日(木) 9:40～11:10	トコトコ大田原 子ども未来館	離乳食の 進め方など		
おたっしゅクラブ	1月27日(火) 9:30～11:30	大田原保健センター	与一いきいき体操 お口の健康	軽い体操ができる 服装	高齢者幸福課 東1階 TEL(23)8917
ためして運動塾	1月21日(水) 9:15～11:30	黒羽保健センター	ピラティス	ヨガマットまたは大 きめのバスタオル	健康政策課 東1階 TEL(23)7601
	2月5日(木) 9:15～11:30	ピアートホール リハーサル室	太極拳	底の平らな靴	
心の健幸相談室	1月16日(金)	大田原保健センター	カウンセリング		健康政策課 東1階 TEL(23)8704
	1月30日(金)				
	2月13日(金)				
まちなか保健室	1月30日(金) 13:00～17:00	トコトコ大田原 3階小会議室	健康・栄養相談		まちづくり推進課 B2階 TEL(23)1916

第17回 栃木リハビリテーションフォーラムのお知らせ 精神科医療のこれから

～法改正を読み解いて、これからの支援のあり方を考える～

2/8日(日) 会場 とちぎ健康の森 講堂
(宇都宮市駒生町 3337-1)

参加費無料

時間 13:00～16:30 (受付開始 12:30)

講演 「改正精神保健福祉法を踏まえた、連携と支援の実践
～早期退院と長期(高齢)入院患者への退院促進～」

講師 香山 明美 氏 他シンポジウム

(宮城県立精神医療センター作業療法士、日本作業療法士協会常務理事)

◆お申込み方法◆

1月31日(土)までに「栃木リハビリテーション
フォーラム参加申込み」と件名を記入のうえ、所属・
氏名・職種・連絡先・車いすなどの特別な配慮の有
無を記載し、メールにてお申し込みください。当日
参加も可能です。

E-mail: tochi.rehaforum@gmail.com

主催：一般社団法人 栃木県作業療法士会・栃木県

後援：一般財団法人 栃木県精神衛生協会

※市民サービスの向上につなげるため、有料広告を掲載しています。

年金・国保



「新成人のみなさんへ」
20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときに受け取れる老齢年金のほか、病気やケガで障害が残ったときに受け取れる障害年金、家族の働き手が亡くなったときに受け取れる遺族年金などがあります。

『学生納付特例制度』

学生の方は一般的に所得が少ないため、ご本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

対象となる学生は学校教育法に規定する大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校(修業年限1年以上である過程)、一部の海外大学の日本分校に在学する方です。

『若年者納付猶予制度』

学生でない30歳未満の方でご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に国民年金保険料に納付が猶予される制度です。

問 大田原年金事務所

TEL (22) 6311

市国保年金課 A1階

TEL (23) 8928

確定申告で医療費控除を受ける方へ

国民健康保険に加入している方は、1カ月に支払った医療費が別表の自己負担限度額を超えると、その超えた分が高額療養費として支給される可能性があります。

市では、高額療養費の支給対象となる方に対し、支給申請の案内を送付しており、12月診療分は2月下旬に送付する予定で、申請を受け付ける際に領収書による支払額の確

70歳未満の方

区分	自己負担限度額(円)
上位所得者 (年間所得600万円以上)	150,000 + (医療費 - 500,000) × 1% 【83,400】
一般	80,100 + (医療費 - 267,000) × 1% 【44,400】
低所得者 (住民税非課税)	35,400 【24,600】

70歳以上、75歳未満の方

区分	自己負担限度額(円)	
	外来(個人ごと)	
現役並み所得者	44,400	80,100 + (医療費 - 267,000) × 1% 【44,400】
一般	12,000	44,400
低所得者 (住民税非課税)	II (年収80万円以下)	24,600
	I	15,000

※【】内の金額は、過去12カ月に4回以上高額療養費の支給があった場合の4回目以降の金額

※表中の自己負担限度額は平成26年12月31日までの医療費に適用されます。

暮らし



ルールを守って明るい選挙

年末年始は贈り物やお祝いの機会が多いシーズンですが、政治家が選挙区内の人に、お金や物を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄附や贈り物を求めることも禁止されています。

●主な禁止事項...

- ①政治家の寄附の禁止
- ②政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止
- ③政治家の関係団体の寄附の禁止
- ④後援団体の寄附の禁止
- ⑤年賀状などのあいさつ状の禁止
- ⑥あいさつを目的とする有料広告

●寄附禁止の対象例...

- ・お祭りへの寄附・差入
- ・落成式・開店祝などの花輪
- ・お歳暮・お年賀
- ・秘書などが代理で出席する場面の結婚祝
- ・秘書などが代理で出席する場面の葬儀の香典
- ・葬儀の花輪・供花
- ・地域の運動会・スポーツ大会への飲食物などの差入

- ・病気見舞
- ・入学祝・卒業祝
- ・みんなで守ろう「三不運動」
- 贈らない
- 求めない
- 受け取らない

問 選挙管理委員会事務局

TEL (98) 3767



「人権講演会 in 矢板」の開催について

県民一人ひとりの人権問題に関する理解促進と人権意識向上のため、次のおり「人権講演会 in 矢板」が開催されます。

●日時：2月1日(日) 午後2時～3時45分

●場所：矢板市文化会館小ホール

●(矢板市矢板103番地1)

●演題：

「強さは優しさ」

柔道から学んだ事

●講師：筑波大学大学院准教授・ソウル五輪女子柔道銅メダリスト 山口 香氏

※入場無料・事前申込不要。

●問 県人権・青少年男女参画課

人権施策推進室

TEL 028(623)3027

TEL 028(623)3027