

健康・福祉



メタボをपोイステ！健康
ウォーキング参加者募集

季節を感じながら楽しく歩き、運動不足を解消するとともに、自分の体について考えてみませんか。

●日時：5月14日(土)

午前8時～正午

●集合場所

大田原保健センター

●コース

大田原地区(約7km)

●持ち物：飲み物、タオル、帽子、100円(傷害保険料)

●申込方法：5月11日(水)までに左記へ申し込み。

★メタボポイステ推進連絡会とは：食事や運動について学び、健康の維持を目指す、自主的な会です。関心のある方、一緒に学びませんか。随時会員募集中です。

問申メタボポイステ推進連絡

会会長 平野 保男

TEL (98) 2359

市健康政策課 東1階
TEL (23) 7601



大人の食育講座を開催します！

問申健康政策課 東1階 TEL(23) 7601

元気な毎日を過ごすために、食事を中心に健康について学ぶことができる講座です。
この講座の修了者は、食を通じた健康づくりのボランティアとして食育活動を進めることもできます。

- 会場…大田原保健センター
- 時間…午前10時～午後3時30分
- 持ち物…筆記用具・エプロン・三角巾・水分補給のための飲み物
- 定員…25名(先着順)
- ※基本的には無料ですが、現物でご協力いただくことがあります。
- 申込方法…5月9日(月)～6月10日(金)に上記へ電話で申し込み。

回	日時	内容および講師		
		午前	昼食	午後
1	6月16日(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」	調理実習	講義「大田原市の健康状況と健康づくり施策」
2	6月30日(木)	講義「栄養・調理の基礎知識Ⅰ」 自分の適量を知ろう！計って量ってバランス食		講義「栄養・調理の基礎知識Ⅱ」
3	7月7日(木)	講義「生活習慣病予防Ⅰ」 自分を知ることから始める健康づくり		講義・実技「身体活動と運動」 計測実習：血圧・体組成
4	7月14日(木)	講義「生活習慣病予防Ⅱ」 メタボとロコモを予防して、元気で丈夫なからだづくり		講義「食品衛生と食環境保全」 講義「心の栄養」
5	7月25日(月)	講義「食育」 子育てママに、働くパパに…みんなに役立つ“食育”	栃木を味わう弁当	グループワーク 閉講式・修了証授与

集団健康診査 6月の日程

問申健康政策課 東1階 TEL(23) 7601

日にち	場所	対象地区
6月4日(土)	金田北地区公民館	中田原
6月8日(水)		市野沢・荒屋敷
6月13日(月)	大田原東地区公民館	新屋敷・新道・小泉・大和久
★ 6月18日(土)	須賀川小学校	須賀川地区
★ 6月19日(日)	佐良土小学校	湯津上全地区
★ 6月23日(木)	両郷地区公民館	両郷地区
6月25日(土)	薄葉小学校	薄葉第二団地・野崎ニュータウン
6月30日(木)	黒羽保健センター	黒羽地区

- 受付時間…午前8時～10時
※予約人数によって受付開始時間に変更になることがあります。
- 「特定健康診査」または「後期高齢者健診」を受診する方は、「保険証」と「特定健康診査受診券」をご持参ください。
- 市の健診は、1年に1回の受診です。市民健康診査および国民健康保険の人間ドック・脳ドックで受診した項目は、重複して受診できません。

■東日本大震災で避難されている方の集団健診
市内に避難されている方が現在の健康状態を確認できるよう、市内で実施している集団健診を受診することができます。ご希望の方はぜひお申し込みください。詳しくはお問い合わせください。

★…空きがあるため、対象地区外の方でもお申し込みいただけます。



A 仮設庁舎A棟「政策・せいかつ館」 **B** 仮設庁舎B棟「税・まちづくり館」 **東** 東別館「安心・しあわせ館」

身体障害者巡回相談の お知らせ

医師や看護師などが無料で相談に応じます。

●日時：6月8日(水)

午後2時～4時(2時間)

●場所：トコトコ大田原

●相談内容：医療相談・身障手帳・補装具など障害に関することなど

※予約が必要です。

※希望者には事前に生活状況を記入していただきます。

●申込締切：5月26日(木)

●問申福祉課 東1階

TEL(23)8921

介護予防実態調査に ご協力ください

●対象となる方：平成28年度に70歳または75歳になる方

※要介護または要支援認定を受けている方は対象となりません。

●調査期間：5月9日(月)～6月3日(金)

●調査委託業者
「㈱アールピーアイ栃木」

●調査方法：桃色の封筒で調査票をお送りします。手元に届きましたら、ご記入いただき、返信用封筒に入れて期限内に返送してください

い。なお、記入もれがあった場合などに、上記調査委託業者からお電話で内容を確認させていただく場合があります。

●問 高齢者幸福課 東1階

TEL(23)8917

年金・国保



国民年金保険料の納付

平成28年度の国民年金保険料額は1万6260円(月額)となります。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。

また、クレジットカードによる納付や便利でお得な口座振替もあります。

保険料は、納付期限(翌月末日)までに納めましょう。

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難なときには、免除制度や学生納付特例制度があり、市役所または年金事務所への申請手続きにより、保険料の納付が免除、猶予されて、保険料の未納を防

止できます。

●問 市国保年金課 A1階

TEL(23)8857

大田原年金事務所

TEL(22)6313

くらし



婚活マスター情報交換会 に参加しませんか

毎月2回開催している婚活マスター情報交換会に参加して、婚活に関する情報交換や悩みについて話してみませんか。

●日時

▼毎月第2水曜：午前10時～正午

▼毎月第4水曜：午後6時30分～8時30分

●場所：大田原市生涯学習センター

●内容：婚活マスターとの婚活に関する情報交換や相談など

●対象：結婚を希望している方またはその親御さん

●参加費：無料

※申込不要。直接会場にお越しください。

●問 政策推進課 A2階

TEL(23)8715

とちぎネットアンケート 協力者募集中!

県では、県民の皆さんの意識やニーズを把握し、県政に反映させるため、インターネットを利用した県政に関するアンケートにご協力いただける方を募集しています。

県内在住の満16歳以上の方
で、月1回程度のアンケート
にご協力いただける方は、県
ホームページの応募フォーム
から申し込みください。

●問 県広報課

TEL028(623)2158

http://www.pref.tochigi.
lg.jp/c05/pref/kouhou/
ken/anke.html

厨芥ごみ処理機器 設置補助金について

市では、ごみ処理費用の縮減、ごみ処理施設の延命化等を図るため、厨芥ごみ(野菜くずや食べ残しごみなど)処理機器の購入者に対して補助金(2分の1補助)を交付しています。

厨芥ごみ処理機器は、ごみ

の減量化以外に厨芥ごみを堆肥化し畑などへ還元でき循環型社会の実現に向けた有効な手段の一つであり、ごみの減量化、処理費用の縮減は市民皆さまのご協力により達成できるものと考えております。

なお、詳細は事前にご確認ください。

●問 生活環境課 A1階

TEL(23)8706

大田原土木事務所からの お知らせ

■建設発生土の受入候補地を募集します(第2次)

栃木県大田原土木事務所では、管内(大田原市、那須塩原市、那須町)で実施する当事務所発注の公共工事から発生する建設発生土のうち、有効利用ができないものについて、資源の有効利用やコスト削減の観点から、一定の要件を満たす民間などの受入候補地を募集します。

詳細は大田原土木事務所ホームページをご覧ください。
http://www.pref.tochigi.jp/h57/

●問 県大田原土木事務所 企画調査課 TEL(23)5882