

お知らせ掲示板

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

農業経営講演会

全国のスーパーマーケット内で「農家の直売所」を運営し、農産物を「顔の見える」形で生活者に届ける新たな流通を確立した(株)農業総合研究所の及川智正会長が、その取り組みと今後の農業経営を語ります。

▼とき 2月2日(金) 午後2時

▼ところ いきいきふれあいセンター

▼定員(先着) 50人

▼申し込み・問い合わせ

○市農業公社 ☎(6)1283

新春おもてなしin鳥野目

キャンプ場利用者や散歩をする市民への感謝を込め、おしるこ・甘酒の無料配布、新舞踊ショーなどのおもてなしを予定しています。

▼とき 1月7日(日) 午前9時～正午(なくなり次第終了)

▼ところ 鳥野目河川公園管理棟内食堂「林」

▼問い合わせ

○鳥野目河川公園管理事務所 ☎(64)4334

国民年金課

※海外在住の日本国籍保有者も、国民年金に任意加入できます。

▼持ち物 本人確認書類、基礎年金番号がわかるもの、通帳、銀行印(原則口座振替のため)

▼申し込み 大田原年金事務所、国民年金課、国民福祉課、国民福祉課、簿根出張所

▼問い合わせ

○大田原年金事務所 ☎0287(22)6311

○国民年金課 ☎(62)7129

国民年金の任意加入制度

65歳から受けられる老齢基礎年金は、満額を受け取るためには20歳から60歳までの40年間保険料を納める必要があります。

▶**保険料の納め忘れがある人**

納付済期間が40年間に満たない場合は、60歳から65歳までの間に保険料を納めることで、満額にするか満額に近づけられます。

▶**受給資格期間を満たしていない人**

65歳以上で納付済期間や保険料の免除期間が原則10年に満たない場合は、70歳まで任意加入することができます(昭和40年4月1日以前に生まれた人に限る)。

マイナンバーカード

【休日】交付・申請・マイナ保険証利用申し込み支援

1月27日(土)

※交付のみ事前予約が必要です。

▶問い合わせ

○市民課 ☎(62)7132

八溝山周辺地域を巡るドライブスタンプラリー開催

八溝山周辺8市町(大田原市・那須塩原市・那須町・那珂川町・福島県棚倉町・埴町・矢祭町・茨城県大子町)のスポットを巡るドライブスタンプラリーを開催します。

▼内容 スマートフォンでスタンプを集め、要件を満たすと、豪華賞品が抽選で当たります

▼実施期間 1月10日(水)～2月29日(木)

▼その他 参加方法などの詳細は、ホームページを確認してください

▼問い合わせ

○八溝山周辺地域定住自立圏推進協議会事務局(大田原市商工観光課) ☎0287(23)3145

無料 事前相談

お葬式ならなすの斎場

- お葬儀見積り
- 家族葬のコツ
- お葬式の流れ
- 急なご安置
- 墓じまい
- 樹木葬の価格

なすの斎場 検索 ☎0120-33-8871

マッサージなどの正しいかかり方

▶問い合わせ 国民年金課 ☎(62)7129

あんま・マッサージ、はり・きゅう、接骨院・整骨院の施術で、保険証を使える場合(緊急時の応急処置を除く)は、それぞれ次のとおりです。

- ▶**保険証を使える場合**
- ①あんま・マッサージ 筋麻痺や関節拘縮など、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき
 - ②はり・きゅう 神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛や頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みを主とする疾患の治療を受けたとき
 - ③接骨院・整骨院 骨折、脱臼、打撲、ねんざ、挫傷(いわゆる肉離れを含む)の施術を受けたとき

▶**保険証を使えない場合**

- ・肩こりや疲労回復に対する施術を受けたとき
- ・疾病予防のためのマッサージを受けたとき
- ・病院や診療所で治療している疾患について、医師の同意を受けずに施術を受けたとき

①あんま・マッサージ、②はり・きゅうの療養費支給対象となるには、あらかじめ医師の診断と同意が必要です。注意してください(③接骨院・整骨院へ通院する際には、骨折や脱臼に対して応急処置以外の施術の継続施術を受ける場合を除き、医師の診断や同意は不要)。

※これらの施術をするには国家資格が必要です。県のホームページに有資格者の施術所一覧が掲載されているので、確認してください。

フレイル予防講演会

最期までできるだけ自立した生活を送りたい...それは誰もが抱く願いです。では、そのために何をしたらいいか、楽しく学びましょう。市で新しく作成した「それいけ⇒100歳体操」も行います。

▶とき 2月1日(木) 午前10時～正午

▶ところ いきいきふれあいセンター

▶講師 菅間記念病院リハビリテーション科 技師長 高橋 秀介氏

▶料金 無料

▶その他 申し込み不要。Zoomを利用したオンライン参加も可能

- ・ミーティングID: 610 741 7961
- ・パスコード: 0201

▶問い合わせ 高齢福祉課 ☎(62)7327

認知症とともに笑顔で生きる

～共につくろう! 安心して暮らせるまち～

39歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断された丹野智文氏の講演会を開催します。また、当日は会場ホワイエにて本市、大田原市、那須町の認知症カフェ(オレンジカフェ)のパネル展示を行います。

▶とき 2月28日(水) 午後1時～3時10分

▶ところ 那須町文化センター 大ホール

▶対象 市民、市内勤務者

▶料金 無料

▶定員(先着) 500人

▶申込方法 申込フォームから申し込み

▶申込期間 1月10日(水)～2月16日(金)

▶問い合わせ 那須地区在宅医療介護連携支援センター ☎(74)3636

那須赤十字病院 がんのつどい

がんを患っている患者さんと、患者さんを支える家族が、専門家や体験者とがんのことを話したり相談したりするための会です。

▶とき(いずれも午前10時～11時)・内容

- 1月6日(土): フリートーク
- 2月3日(土): リハビリについて (アドバイザー: 作業療法士)

▶ところ 那須赤十字病院 多目的ホール (アイン薬局2階)(大田原市中田原1081-4)

▶料金 無料

▶定員(先着) 各回16人(開催前日までに申し込み)

▶申し込み・問い合わせ

那須赤十字病院 ☎0287(23)1122

肥満は病気のリスクを高めます!

～生活習慣を見直し、体重をコントロール～

肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まるほか、関節や骨にも負担がかかり腰痛や膝痛、骨折などを起こしやすくなります。体重は、食べた量と活動した量のバランスで決まります。年末年始に楽しく飲んだり食べたりした後は、規則正しい生活習慣にリセットし、肥満を予防しましょう。

▶**肥満を防ぐ生活習慣の例**

- ・1日3回の食事をしっかりとる
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・腹八分目を心がける
- ・なるべく階段を利用する
- ・歩幅は広めに、早足で歩く

▶問い合わせ 健康増進課 ☎(63)1100