

# お知らせ掲示板

## 1月の納税

2月2日(月)が納期限です

- 市県民税 第4期
- 国民健康保険税 第7期
- 後期高齢者医療保険料 第7期
- 介護保険料 第6期

～納税は便利な口座振替で～

○**本国保年金課**  
☎0287(22)6311  
☎(62)7129

○**大田原年金事務所**

▼**問い合わせ**

※詳細は日本年金機構ホームページを確認してください。

課、箒根出張所

▼**申し込み** 大田原年金事務所、**本**国保年金課、**西**国保年金担当、**塩**市民

則口座振替のため)

▼**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)

額にするか、満額に近づけられます。

料を納めることで、老齢基礎年金を満

から60歳までです。この間に納め忘れ

がある人は、60歳から65歳の間に保険

料を納めることで、老齢基礎年金を満

額にするか、満額に近づけられます。

知っていますか?

国民年金の任意加入制度

くらし

## 農業用軽油免税証交付申請受付

令和8年分農業用軽油免税証の交付申請を受け付けます。  
今回から使用者証交付手数料の納付にキャッシュレス決済が利用できます。

※ クレジットカード、電子マネー、コード決済など

### ▶ 交付日程・会場

とき	対象地区	受付時間	ところ
14日(水)	高林	・午前9時15分～11時30分 ・午後1時～3時	県庁那須庁舎 (大田原市本町2-2828-4) 201・202 会議室
15日(木)	東那須野・野間		
16日(金)	黒磯・鍋掛 <sup>※1</sup>		
19日(月)	塩原・箒根		
20日(火)	西那須野 <sup>※2</sup>		
21日(水)	西那須野 <sup>※3</sup>		

※1 鍋掛・越堀・寺子

※2 一区町、二区町、三区町、四区町、二つ室

※3 上記<sup>※2</sup>以外の地区

### ▶ 問い合わせ

大田原県税事務所課税課(栃木県庁那須庁舎1階)  
☎0287(23)4172

次に該当する人は、各指定交付日の午後の受付時間に受け付けます

- ・新規で申請する人
- ・耕作面積変更などで交付数量の追加を希望する人

※午前中は受付できません。

### ○ 注意事項

- ・混雑を避けるため、できる限り指定日に来てください。
- ・初めて申請する人、使用者証を紛失した人は、事前に大田原県税事務所に連絡してください。
- ・指定交付日に来場できない場合、市内の他の地区の指定交付日または1月26日(月)から2月4日(水)(土日を除く)に申請してください。
- ・駐車場は、外来駐車場を利用し、満車の際は那須野が原ハーモニーホール第2駐車場を利用してください。
- ・一括交付期間以外での申請は、免税証の即日交付ができません。

### ▶ 手続きに必要なもの

申請区分	使用者証	報告書	納品書	耕作証明書	交付手数料
使用者証	継続更新	○	○	○	面積増など追加申請の場合 420円

※機械に変更がある場合は、変更内容のわかるもの(メモなど)をお持ちください。

## 農耕車も軽自動車税の登録手続きが必要です

トラクターやコンバインなどの農耕用車両のうち、人が乗って操作する車両は軽自動車税の課税対象です。公道を走るかどうかにかかわらず登録が必要です。ナンバープレートが付いていない車両を持っている人は、早めに登録手続きをしてください。

### ▶ 問い合わせ 西課税課 ☎(62)7179

※登録が遅れた場合、さかのぼって課税されることがあります。

### ▶ 必要なもの

- ・店で購入した場合 ➡ 販売証明書
- ・譲渡された場合 ➡ 廃車証明書と譲渡証明書



## マッサージなどの正しいかかり方

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

### ＜健康保険が使える場合＞

- 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

### ＜健康保険が使えない場合＞

- ・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になりますので、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を継続して受ける場合を除き、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。

▶ 問い合わせ 本国保年金課 ☎(62)7129



## 健康なからだを手に入れるための「肥満予防」

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。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。

### ＜食事と運動を通じた体重管理＞

- ・1日3回の食事をしっかりととり、間食や夜食を控える
- ・野菜、海藻を取り入れ、炭水化物はほどほどに
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・腹八分目を心がける
- ・砂糖が入った飲み物は控える
- ・今より少しでも身体を動かす

▶ 問い合わせ 健康増進課 ☎(63)1100



## 「はたちの献血」キャンペーン

冬場から春先にかけては、全国的に年間で最も輸血用血液が不足しがちな時期で、健康な若い皆さんの献血への協力がいっそう必要です。20歳の皆さん、「はたちの記念」に献血に行ってみませんか。

▶ 実施期間 1月1日(祝)～2月28日(土)

▶ 献血ができる人 16歳～69歳の健康な人

※65歳以上は、60～64歳の間に献血を実施したことがある人。

▶ 献血会場 うつのみや大通り献血ルーム、栃木県赤十字血液センター、その他県内の各献血会場

※詳細は、問い合わせてください。

▶ 問い合わせ 健康増進課 ☎(62)7197