



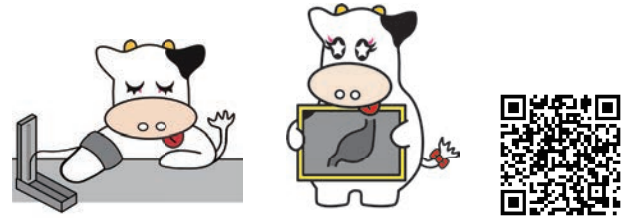
人間ドックを受けましょう

健康で質の高い生活を送るには定期的に自分の体をチェックすることが大切です。市では、国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者の人間ドックにかかる費用の一部を助成します。

▶ **受診期限** 来年3月31日(木)

▶ **対象**

- 納期限の過ぎている国民健康保険税を完納している世帯の30歳以上で、国民健康保険に加入している市民
 - 納期限の過ぎている後期高齢者医療保険料を完納している後期高齢者医療保険に加入している市民
- ※ 年度内に同事業の助成を受けた人と、特定健康診査や後期高齢者検診を受診した人は対象外。



▶ **対象施設** 菅間記念病院、那須脳神経外科病院、国際医療福祉大学病院、那須中央病院(大田原市)、那須赤十字病院(大田原市)、国際医療福祉大学病院塩谷病院(矢板市)、栃木県保健衛生事業団(宇都宮市)

※ 対応している内容は、対象施設により異なります。詳細は、市ホームページを確認してください。

▶ **助成額**

| | |
|-------------|----------|
| 人間ドック(一泊) | 3万3,000円 |
| 人間ドック(日帰り) | 2万円 |
| 脳ドック・脳MRセット | 2万円 |

※ 自己負担の額は、検診機関により異なります。

▶ **申込方法**

本人確認書類と保険証(国民健康保険か後期高齢者医療)を持参して、**国**保年金課、**市**市民福祉課、**区**総務福祉課、**支**店出張所のいずれかの窓口で申し込み

※ 電話での申し込みはできません。

▶ **申込期限** 来年2月28日(月)

▶ **問い合わせ** **国**保年金課 ☎0287(62)7129



100まで元気！ 短期運動教室

しっかり体を動かして日常生活動作を向上させ、健康的な生活を目指しましょう。ボールやバンドを使って楽しく運動します。どんな運動をしたらいいのかわからない人や転倒が心配な人、介護予防をしたい人にお勧めです。

▶ **とき** 5月12日～6月30日の毎週水曜
午後2時30分～4時 (全8回)

▶ **ところ** シニアセンター(送迎なし)

▶ **対象** 介護保険認定を受けておらず、総合事業対象者になっていない65歳以上の市民

▶ **参加費** 1回300円 ▶ **定員** 10人

▶ **申込方法** 身分証とお薬手帳を持参して申し込み

▶ **申込期限** 5月7日(金)

▶ **申し込み・問い合わせ**

市シニアセンター ☎0287(73)2210



運動して生活習慣病を予防しよう

市内のフィットネスクラブなどで、自分の健康度に合わせて運動指導が受けられます(1年度1回まで)。

▶ **内容** 健康度測定、筋力トレーニングなど

※ 内容の詳細は、実施施設に問い合わせてください。

▶ **期間** 5月～来年3月(週2日、3カ月のコース)

▶ **対象** 3カ月間受講でき、国民健康保険税を完納している世帯の40～74歳で、国民健康保険に加入している市民

▶ **料金** 5,742円(3カ月分)

▶ **申込方法** 本人確認書類と国民健康保険証を持参して、**国**保年金課、**市**市民福祉課、**区**総務福祉課、**支**店出張所のいずれかの窓口で申し込み

※ 詳細は、市ホームページを確認してください。

▶ **問い合わせ** **国**保年金課 ☎0287(62)7129



お知らせ掲示板

くわいじ

**マイナンバーカードを
休日交付します**

- ▼とき 5月22日(土)、6月26日(土)、7月24日(土)、8月28日(土)、9月25日(土)、10月23日(土)、11月27日(土)、12月25日(土)、来年1月22日(土)、2月26日(土)、3月26日(土)

※前日までに要予約。
※時間は予約のときに確認してください。

- ▼ところ 本市民課、西市民福祉課、臨総務福祉課、箒根出張所

▼必要書類 交付通知書(はがき)に記載してある書類など

▼申し込み・問い合わせ

- 本市民課 ☎(62)7132
- 西市民福祉課 ☎(37)5102
- 臨総務福祉課 ☎(32)2988
- 箒根出張所 ☎(35)2511

「ぐる」とち」を開催します

新たなサイクリイベント「ぐる」とち」。交通規制などは行いませんが、当日は多くの参加者が自転車に乗って市内を周遊しますので、通行に注意してください。

- ▼とき 5月22日(土)、23日(日)

▼ところ 那須野が原公園周辺

※詳細は、ぐる」とち公式ウェブサイトで確認してください。

▼問い合わせ

- ぐる」とち2021実行委員会事務局 ☎070(4020)9498
- ※平日、午前10時～午後5時。



結婚支援センターの 開所時間を延長しました

とちぎ結婚支援センター那須塩原は、4月から開所時間を午後6時まで延長しました。

利用には事前予約が必要です。詳細は、とちぎ結婚支援センターのホームページで確認してください。

▼問い合わせ

- とちぎ結婚支援センター ☎(74)2004



5月は消費者月間です 消費生活パネル展

全国統一テーマ

「消費で築く、新しい日常」

新型コロナウイルス感染症の拡大により、生活用品の買い占めや悪質商法など、消費に関する問題が多く発生

しました。それらの防止に向けて、消費者・事業者・行政が一体となって取り組むことが重要です。

市では、消費者月間に合わせ、消費生活に関する情報を提供するパネル展示を行います。

- ▼とき 5月1日(土)～31日(月)

▼ところ

市役所本庁舎、塩原庁舎、いきいきふれあいセンター、西那須野公民館

▼問い合わせ

- 本生活課 ☎(62)7126

板室温泉 いのぼり遊泳

約100匹のこのぼりが、板室温泉街を流れる那珂川上空に飾り付けられています。板室の青空を悠々と泳ぐ圧巻の光景をぜひ、楽しんでください。

詳細は、板室温泉旅館組合のホームページを確認してください。

- ▼とき 5月31日(月)まで

▼ところ

板室健康のゆ グリーングリーン前

▼その他 このぼりの寄付を受け付けています。本商工観光課に持参してください

▼問い合わせ

- 黒磯観光協会 ☎(62)7155



今月のテーマ
不正利用かも!? 利用明細は必ず確認

【事例】

クレジットカード会社から代金の引き落としができないと電話が来た。慌てて利用明細を見ると、先月3回にわたり、計50万円以上の心当たりのない請求があった。

【アドバイス】

○利用明細は必ず毎月確認しましょう。クレジットカードを利用したときの伝票や注文確認メールなどは保管しておきましょう。

○自分に覚えがなくても家族がカードを利用している可能性もあるので、家族にも確認してみましょう。

○不正利用が疑われる場合は、早急にクレジットカード会社に連絡しましょう。

○消費生活センター
(いきいきふれあいセンター内)
☎(63)79900
開設時間
平日午前8時30分～午後5時