

### プール講座&水中講座

#### 〈背泳ぎをマスター〉

▼とき 11月7・14・28日の火曜  
午前10時35分～11時5分(全3回)

#### 〈バタフライをマスター〉

▼とき 11月10・17日の金曜  
午前10時35分～11時5分(全2回)

#### 〈美容体操〉

水圧を利用してリンパや血液の流れを良くし、むくみを解消しましょう。

#### 〈肩こり腰痛改善〉

水の浮力を利用して関節の可動域を広げます。

#### ▼とき 11月7・14・28日の火曜

午前10時～10時30分(全3回)

#### 〈脂肪燃焼、筋力アップ〉

水温、水圧を利用して効率よく脂肪を燃焼し、全身を鍛えます。

#### ▼とき 11月7・14・28日の火曜

午後6時30分～7時(全3回)

#### 〈共通事項〉

▼ところ にしなすの運動公園プール

▼対象 18歳以上

▼参加費 プール入場料が必要

▼定員 各10～15人程度

▼持ち物 水着、水泳帽、着替えなど

▼申し込み・問い合わせ

○にしなすの運動公園 ☎(36)4785

### 国民健康保険者のための スイミング教室

被保険者の健康増進のため、スイミング健康教室を開催します。

▼対象 次の全ての条件を満たす人

①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18～74歳で、国民健康保険に加入している人

②年度内に同事業を受講していない人

③3カ月間受講できる人

▼内容 水中体操、水中歩行、泳ぎの基礎など(週2日、3カ月間の教室)

▼実施施設・時間・定員

○ファインドスポーツクラブ(西大和)

・午前10時～午後0時30分

(水・土・日曜を除く2日)

・定員5人

▼参加費 6318円(3カ月間)

▼実施期間 12月～来年2月

▼申込期間 10月23日(月)～11月6日(月)

※定員になり次第締め切り。

▼その他 70歳以上の人は医師の診断書が必要

▼申込方法 国民健康保険証と印かんを持参し、次の窓口で申し込み

※電話では申し込みません。

▼申し込み 困国保年金課・困市民福祉課・困総務福祉課・帯根出張所

▼問い合わせ

○困国保年金課 ☎(62)7129

### だしを使って美味しく減塩 消費者講座

減塩方法とバランスの良い献立の工夫について、講話・調理実習を通して楽しく学びましょう。

▼講師 市生活改善推進員協議会

▼とき 11月28日(火) 午前10時～午後2時

▼ところ 西那須野公民館

▼対象 市民

※託児サービスあり。

▼参加費 材料費500円程度

▼定員 20人

※定員を超えた場合は抽選。

▼申込期間 11月6日(月)～20日(月)

▼申し込み・問い合わせ

○困生活課 ☎(62)7126

### 人間ドック費用の一部を 国民健康保険が助成します

被保険者の病気の早期発見、健康の保持増進を図るため人間ドックの費用の一部助成します。

▼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30～74歳の人

※40歳以上の人で、平成29年度特定健康診査を受診した人は対象外です。

▼内容・検診機関

○日帰りドック・脳ドック

・菅間記念病院

○一泊ドック・日帰りドック・脳ドック

・国際医療福祉大学病院

・国際医療福祉大学塩谷病院

(矢板市富田7)

○一泊ドック・白帰リドック・脳MRセット

・那須中央病院

(大田原市下石上1453)

○日帰りドックのみ実施

・栃木県保健衛生事業団

(宇都宮市駒生町3337・1)

・那須赤十字病院

(大田原市中田原1081・4)

▼助成額

○一泊ドック 3万2400円

○日帰りドック・脳ドック・脳MRセット 1万9440円

※自己負担の額は、検診機関により異なります。

▼実施期限 来年3月31日(土)

▼申込期限 来年2月28日(水)

▼申込方法 国民健康保険証と印かんを持参し、次の窓口で申し込み

※電話では申し込みません。

▼申し込み 困国保年金課・困市民福祉課・困総務福祉課・帯根出張所

▼問い合わせ

○困国保年金課 ☎(62)7143

▼回収品目 プラザ工業(株)、キャノン(株)、デル(株)、セイコーエプソン(株)、(株)日本HPが製造・販売する家庭用プリンターの使用済純正インクカートリッジ

▼回収拠点 本庁舎、西那須野庁舎、塩原庁舎、帯根出張所、那須塩原グリーンセンター

▼問い合わせ

○困環境対策課 ☎(62)7301

## 福祉

### 歳末たすけあい募金の 配分申請を受け付けます

毎年、多くの市民の皆さんからの募金を、対象となる世帯へ配分しています。配分を希望する人は、各地域の民生委員に相談してください。

なお、申請をしても審査の結果、配分できない場合があります。

▼対象 経済的に困窮しているながらも生活保護は受けずに自力で生活し、世帯員が生活維持に努力していることが認められる世帯

▼申込方法 各地域の民生委員に相談して、申請書を提出

▼申込期限 11月2日(木)

▼申し込み・問い合わせ

○市社会福祉協議会 ☎(37)5122

庁舎名  
☎…本庁舎(共聖社108-2)  
☎…西那須野庁舎(あたご町2-3)  
☎…塩原庁舎(塩原1-2)

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

## 放射能測定結果のお知らせ

市では、放射線に対する皆さんの不安を軽減するために、①ホールボディカウンタによる放射線内部被ばく量の検査と②母乳・尿の放射性物質検査を行い、その検査費用の一部を助成しています。ここでは平成28年度に測定した検査結果をお知らせします。(測定核種は全てセシウム134とセシウム137)

なお、この結果は受検者のうち結果の公表に同意した人数です。検査の申し込みも受け付けていますので、ぜひ利用してください。

▶申し込み・問い合わせ  
黒磯保健センター ☎(63)1100

### ①ホールボディカウンタによる放射線内部被ばく検査

○震災復興支援放射能対策研究所(ひらた中央病院内) ▶対象 市民

年齢	検出限界値未満	検出限界値以上
0～18歳	2人	0人

※19歳以上の申し込みなし。

○那須町保健センター ▶対象 3歳以上の市民

年齢	検出限界値未満	検出限界値以上
19歳以上	1人	0人

※3～18歳の申し込みなし。

### ②母乳・尿の放射性物質検査

○那須環境技術センター ※平成28年度の申し込みなし。

▶対象 母乳検査：授乳中の女性 尿検査：妊婦、未就学児

### 12月1日は世界エイズデー ～夜間検査を実施します～

世界保健機関(WHO)は1988年に世界レベルでのエイズ蔓延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として12月1日を世界エイズデーと定めました。

県北健康福祉センターでは、世界エイズデーにあわせて、夜間検査を実施します。

▼とき 11月28日(火) 午後2時～7時

▼ところ 県北健康福祉センター

▼検査内容

HIV抗体検査、梅毒抗体検査

※検査は無料で匿名で受けられます。

また、事前の予約は不要です。

※検査結果は、受検者本人にお知らせするため、必ず来所してください。

▼申し込み・問い合わせ

○県北健康福祉センター

☎0287(22)2679

## 住まい・環境

### まちをきれいにしよう 秋の市民一斉美化運動

ごみのないきれいな那須塩原市を目指す。指して市民一斉美化運動を行います。力を合わせて、まちをきれいにしませ