

### 農林業センサスへの回答をお願いします

全ての農林業経営体を対象に、統計調査員が調査票を配布します。調査の趣旨や必要性を理解いただき、回答をお願いします。

- ▼とき 1月上旬～2月下旬
- ▼対象 市内全ての農林業経営体
- ▼問い合わせ 〇市民協働推進課 ☎(62)7105

### 知っていますか？ 国民年金任意加入制度

65歳から受けられる老齢基礎年金は、20～60歳の40年間に保険料を納めなければ満額の年金を受け取れません。

＜保険料の納め忘れがある＞ 納付済期間が40年間に満たない場合は、60～65歳の間に保険料を納めることで年金を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＞ 65歳以上の人で、納付済期間や保険料の免除期間が原則10年に満たないは、70歳まで任意に加入できます。(ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた人に限られます) ※海外に在住する日本国籍を持つ人も国民年金に任意加入できます。

▼申込方法 身分証または基礎年金番号が分かるものを持参し、次の窓口で申し込み

- ▼申し込み 〇国保年金課、〇市民福祉課、〇総務福祉課、〇簿根出張所
- ▼問い合わせ 〇大田原年金事務所 ☎0287(22)6311
- 〇国保年金課 ☎(62)7129

## 健康

### 百歳まで元気！ 短期運動教室 1月コース募集中

しっかりと関節、筋肉を動かし、日常生活動作を向上させて、より良い生活を目指しましょう。ボールやバンドを使って自宅でもできる運動を行います。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、運動不足の人にオススメです。

- ▼とき 1月8日～2月26日の毎週水曜(全8回) 午後2時30分～4時
- ▼ところ シニアセンター
- ※送迎はありません。
- ▼対象 介護保険認定を受けていない65歳以上の市民
- ▼参加費 300円(1回)
- ▼定員 10人
- ▼申込方法 印かん、身分証、お薬手帳

帳を持参して申し込み  
▼申込期限 1月7日(火)  
▼申し込み・問い合わせ 〇シニアセンター ☎(73)2210

### マッサージなどの正しいかかり方

あんま・マッサージやはり・きゅう、接骨院・整骨院で骨折・脱臼(だつごう)の施術(緊急時の応急処置は除く)を、保険証を使って利用する場合は、あらかじめ医師の診断が必要です。これらの施術には国家資格が必要です。施術所一覧は県のホームページで確認できます。



＜保険証が使える場合＞  
○あんま・マッサージ 医療上マッサージが必要な症例について施術を受けたとき

○はり・きゅう 慢性的な痛みを主とする疾患の治療を受けたとき  
○接骨院・整骨院 骨折、脱臼、打撲、ねんざの施術を受けたとき

＜保険証が使えない場合＞  
肩こりや疲労回復に対する施術、疾病予防のためのマッサージ、医療機関で治療中の疾患に対する医師の同意がない施術  
▼問い合わせ 〇国保年金課 ☎(62)7129

## 大田原税務署

### 確定申告

大田原税務署では確定申告会場を次のとおり開設します。※市会場の開設は広報なすしおばら1月20日号でお知らせします。

所得税・個人消費税・贈与税 ▶とき: 2月17日(月)～3月16日(月) 午前8時30分～午後4時 ▶問い合わせ 大田原税務署 ☎0287(22)3115

- 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(中塩原1-2)

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

### 食生活改善推進員養成講座

おいしく食べて健康に！ 食を中心に健康を学び、地域の健康づくりを実践する食生活改善推進員の養成講座を開催します。

- ▼とき 1月30日(木)、2月13日(木)・27日(木)、3月17日(火)・25日(水)(全5回) 午前9時30分～午後2時30分
- ※3月17日(火)のみ正午まで。
- ▼ところ 黒磯保健センター
- ※3月17日(火)のみ健康長寿センター。
- ▼対象 食や健康づくりに興味のある人、食生活改善推進員入会希望者
- ▼受講料 200円
- ▼定員 20人
- ▼申込方法 電話・FAX・窓口で申し込み
- ▼申込期限 1月22日(水)
- ▼申し込み・問い合わせ 〇市食生活改善推進員協議会事務局 (健康増進課) ☎(63)1100 FAX(63)1284

### 「がんのつどい」を開催します

那須赤十字病院では、毎月第1土曜に「がんのつどい」を開催しています。1月はフリートークです。同じような体験をした人や病院のスタッフとがんについて話してみませんか。

▼とき 1月4日(土) 午前10時～11時 ※予約不要。

- ▼ところ 那須赤十字病院
- ▼対象 がん経験者またはその家族
- ▼問い合わせ 〇那須赤十字病院 ☎0287(23)1122

### 水中運動講座

運動が苦手な人も、音楽に合わせた運動なので、みんなと一緒に楽しくトレーニングできます。

- ▼とき 1月7・21・28日の火曜 午前11時～11時30分(全3回)
- ▼内容 水圧、水温を利用して効率よく脂肪を燃焼
- ＜初級アクアビクス＞
- ▼とき 1月10・17・24・31日の毎週金曜 午前10時～10時30分(全4回)
- ▼内容 音楽に合わせてリズムカルに動きます
- ＜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 150円(1回)
- ※別途プール入場料が必要。
- ▼定員 各20人程度(当日受け付け)
- ▼申し込み・問い合わせ 〇にしなすの運動公園 ☎(36)4785

## 住まい・環境

### 皆さんの協力で多くのごみを回収できました

11月10日(日)に実施した秋の市民一斉美化運動では、皆さんの協力により、市内全域の道路脇などを中心とした清掃活動を行い、多くのごみを回収することができました。今後も地域の美化に協力をお願いします。

- ▼参加人数 1万6316人
- ▼回収量
- 可燃ごみ 8・58t
- 不燃ごみ 2・55t
- 自転車 27台
- タイヤ 93本
- 特定家電 6台 ほか
- ▼問い合わせ 〇廃棄物対策課 ☎(62)7301

## 1月の納税

1月31日(金)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～

## 広告

**JP POST 日本郵便**

中塩原地区で簡易郵便局の業務を受託していただける方を募集しています。

お問い合わせ先  
日本郵便株式会社 関東支社 経営管理部 簡易局担当  
〒330-9797 埼玉県さいたま市中央区新都心3-1  
TEL 048-600-2203  
<受付時間 10:00～17:00> 月～金(祝日、12/29～翌年1/3を除く)

## 空間放射線量

### モニタリングポスト測定結果

11月11日～12月2日測定分

場所	放射線量
那須塩原市役所	0.077～0.083
ハロープラザ(簿根出張所)	0.061～0.071

※単位は全てマイクロシーベルト/時。

▶問い合わせ 〇環境課 ☎(62)7141

## 広告

障害年金の請求を代わりに行います。 65歳未満の方

くわしくは <http://www.mitsui-nenkin.com>

三井労務管理事務所 〒329-2722 那須塩原市西朝日町 4-23  
社会保険労務士 三井 正孝 TEL・FAX 0287-37-3865

西那須野駅より徒歩3分