

## 募集 矢板市「暮らし」のびのび定住促進補助金



詳しくはこちら

市では、若い世代の移住・定住を促進するため、市内に新たに住居を求める方に補助金を交付します。

これまでに887人の方（令和4年1月31日現在）が利用しています。

補助条件／市内に住宅を取得した方で、次のすべてに当てはまる方

- ①その住宅に住所を異動し、5年以上の定住を誓約すること
- ②その住宅に2人以上で入居すること
- ③その住宅を取得した時点で45歳以下であること
- ④申請者に、市税などの滞納がないこと

※市外から転入する方だけでなく、市内で転居する方も対象となります。

申請期限／住宅を取得した日から1年以内

補助対象外／

- ①公共工事に伴う住居の移転
  - ②建て替えや増改築など、住所の異動を伴わない場合 など
- そのほか／詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
お問い合わせください。

申請・問い合わせ／都市整備課 ☎（43）6213

補助金額／

基本補助（①～④のいずれか）	
①用地＋新築住宅購入 ※新築住宅とは、工事完了日より1年以内の住宅で、まだ人が居住したことがないものです。	60万円
②新築住宅のみ購入	40万円
③用地＋中古住宅購入	40万円
④中古住宅のみ購入	20万円

＋

条件による加算（該当する場合、追加）	
⑤18歳以下の生計を共にする子どもがいる場合、子ども1人につき	5万円
⑥矢板市内の建築業者を利用した場合の新築	10万円
⑦矢板駅西地区内の住宅を購入した場合 ※矢板駅西地区とは「矢板都市計画区域における土地利用方針」に示す地区です。	20万円
⑧新築住宅に太陽光発電設備を設置した場合 ※発電出力1kW当たり1.5万円で上限5万円	最大5万円
⑨矢板市移住支援金の交付決定を受け、1年以内に補助金を申請した場合	100万円

## 募集 合併処理浄化槽設置費補助金



詳しくはこちら

市では、良好な生活環境を保全する取り組みの一環として、生活排水による公共用水域の水質汚濁を防止するため、合併処理浄化槽の設置費用を助成します。

補助対象／次のすべてに当てはまる方

- ①公共下水道事業認可区域外および農業集落排水処理施設などの集合処理区域外の方

※補助対象区域は、必ず事前にご確認ください。

- ②一般住宅（併用住宅は、住宅部分の面積が延床面積の2分の1以上）のくみ取りトイレやし尿浄化槽を合併処理浄化槽に切り替える方か、新築や増改築のため、10人槽以下の合併処理浄化槽を設置する方
- ③浄化槽を設置する業者が決定しており、令和5年2月末までに工事に着手し、3月末までに完了が可能な方
- ④市内に住所を有する方。または、市外の方が市内に住宅を新築・購入後、市内に転入し住所を有する方
- ⑤申請者に、市税などの滞納がないこと

補助金額／5人槽 332,000円 7人槽 414,000円  
10人槽 548,000円

受付期間／4月5日（火）～令和5年2月21日（火）

申請に必要なもの／申請書、家屋評価証明書（既存住宅の場合）、印鑑（認め印可）、位置図（案内図）、建物平面図 など

申請方法／

本人、または家族が、設置前に申請してください。

そのほか／

- ・申請書類の作成には専門的知識が必要なため、施工業者などが書類作成を行っても差し支えありません。
- ・手続きの流れ、申請書などは、下水道課、市ホームページ（トップページ>暮らし・手続き>し尿・浄化槽>合併処理浄化槽設置費補助金）にあります。

申請・問い合わせ／下水道課 ☎（43）6214

## 外装のリフォームもお任せください！

**屋根**

雨どい

ベランダ防水

外壁

**カーポート**

窓リフォーム

手すり

白アリ対策

お見積り、ご相談は無料！お気軽にお問い合わせください。

早めの点検・対策を！！

前もって災害に備える  
リフォームや修繕  
始めませんか？

県北唯一認定 **TOTOリモデルクラブ** 店  
総合エネルギー（電気・ガス）&リフォーム

**炭助** 株式会社 **スミスケ**

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220  
フリーダイヤル0120-82-5541  
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

## 医療費の節約にご協力ください

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して病院にかかれるよう、加入者がお金（国民健康保険税）を出し合い、支え合う制度です。

医療費の中でも特に高い割合を占めているのが、がんのほか、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病です。生活習慣病の多くは、早期に適切な対応を行うことで、費用も時間もかけずに治療することができます。

しかし、実際には病気が進行するまで気付かずに、重症化してしまうケースが多く、結果として、医療費がかさんでしまいます。

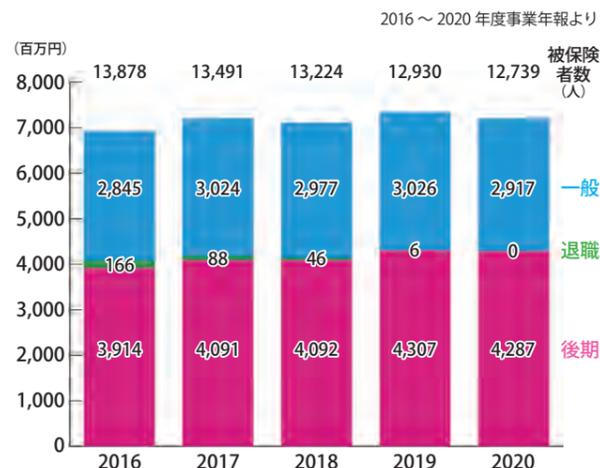
増大する医療費を少しでも抑えるため、次のことにご協力をお願いします。

- かかりつけ医を持ちましょう
- 同じ病気での重複受診はやめましょう
- 病気の早期発見のためにも  
特定健診・がん検診を受けましょう
- 夜間や休日の受診はよく考えてから
- ジェネリック医薬品について  
医師・薬剤師に相談してみましょう
- お薬手帳をうまく活用しましょう



問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

### ●年度別・医療費の推移

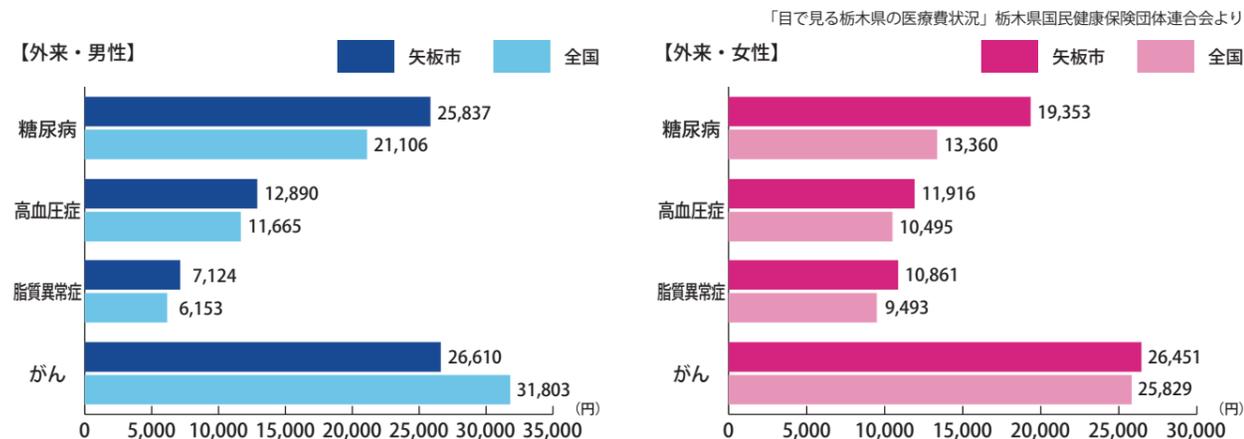


- 一般…職場の健康保険などに加入している人と生活保護を受けている方以外の75歳未満の方
- 退職…会社を退職し、国保に加入し被用者年金（厚生年金や共済年金など）を受けている65歳未満の方とその家族
- 後期…後期高齢者医療制度対象者で、75歳以上の方と65歳以上75歳未満で一定の障がいのある方

### ●年度別・1人当たりの医療費の推移



### ●生活習慣病における1人当たりの医療費（令和2年度）



○生活習慣病における1人当たり医療費（外来・男性）で最も高い金額はがんで26,610円、次いで糖尿病が25,837円になります。1人当たり医療費（外来・女性）で最も高い金額はがんで26,451円、次いで糖尿病が19,353円になります。

## 4月は国民健康保険適用適正強化月間です

国民健康保険資格の適正な適用について、ご協力をお願いします。

### ●国民健康保険の届け出を忘れずに

国民健康保険（国保）は、74歳までの方で社会保険（健康保険、共済・船員保険も含む被用者保険）の被保険者、およびその被扶養者を除く、すべての方が加入する制度です。退職などの理由で社会保険に加入していない方は、国保に加入する必要があります。資格取得の届け出が遅れると、社会保険の資格喪失日までさかのぼって課税されますので、必ず14日以内に届け出ましょう。

※退職した場合には、手続きの際、社会保険を脱退した証明書（資格喪失証明書など）、本人確認できるもの（免許証など）、個人番号がわかるもの（マイナンバーカードなど）を必ずお持ちください。

●社会保険などの加入に伴い、国民健康保険から脱退する方  
社会保険などに加入したことで、社会保険と国民健康保険の両方の被保険者証（保険証）を持っている方は、国保の資格喪失届が必要です。届け出をしないと、国保税が課税されたままで、社会保険料と両方を納めている状態になってしまうので、忘れずに手続きをしましょう。  
※手続きの際、社会保険の保険証と国民健康保険の保険証を必ずお持ちください。

### ●申告を忘れずに

国保に加入している方は、所得の申告が必要です。所得の申告をしないと、国保税の軽減が受けられなかったり、医療費の限度額認定申請時の判定が正しくできなくなったりします。申告していない方は、税務課までご相談ください。

問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８  
税務課 ☎（４３）１１１５

## 募集 国民健康保険および後期高齢者医療保険加入の皆さんへ 人間ドック・脳ドックでからだの定期点検を

市では、国民健康保険および後期高齢者医療保険の加入者の健康保持と潜在性疾患の早期発見のため、人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を助成しています。  
対象／市内に住所を有し、特定健診・後期高齢者健康診査を受けていないか受ける予定がなく、以下の条件を満たす方

- ①栃木県国民健康保険加入者（保険料の未納のない世帯）で、受診日に満35歳以上75歳未満の方 ※疾病治療中・妊娠中を除く
  - ②栃木県後期高齢者医療保険加入者（保険料の未納のない方）
- 定員／・栃木県国民健康保険加入者 450人  
・栃木県後期高齢者医療保険加入者 80人

助成額／18,000円（全コース共通）

### 【各検診機関の費用額（税込・円）】

病院	コース	人間ドック			脳ドック1日
		1日	1泊2日	2日通院	
黒須病院		44,000	—	—	—
国際医療福祉大学病院	男性	41,800	64,900	—	44,000
	女性	52,800	75,900	—	
済生会宇都宮病院	男性	44,000	67,100	—	1日 42,900 1泊2日 63,030
	女性	47,300			
国際医療福祉大学塩谷病院		41,800	—	58,300	—
栃木県保健衛生事業団		42,130	—	—	—
獨協医科大学日光医療センター		46,000	—	—	—
那須中央病院		41,800	—	—	生活習慣病検診 27,500
那須脳神経外科病院		—	—	—	—

※本人の自己負担額＝表の額－18,000円

## 医療費助成の申請の際は ご注意ください

各医療費助成制度（こども・妊産婦・ひとり親家庭・重度心身障害者）をご利用の方は、下記の注意点について改めてご確認をお願いします。

●**助成対象外の給付にお気を付けください**  
保育園や学校などの管理下で発生した病気・けがにかかる医療費が、独立行政法人日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」から給付される場合は、助成対象外となります。重複受給が判明した場合は、助成額を返金いただきますので、ご注意ください。

●**郵送での申請も受け付けています**  
各助成申請書と領収書の原本を同封し、郵送してください。

※診療明細や受診者名、保険点数の記載がない領収書は不可

●**申請の際は支給通知書の添付をお忘れなく**  
高額療養費、および付加給付に該当する場合は、それらの支給額を控除した額が助成対象となります。申請の際は、当該支給決定通知書、またはその写しを添付して申請してください。

そのほか／各助成申請書は担当窓口、市ホームページ（トップページ>申請書配布サービス）にあります。

問い合わせ／  
●こども医療費、妊産婦医療費、ひとり親家庭医療費  
子ども課 ☎（４４）３６００  
●重度心身障害者医療費  
社会福祉課 ☎（４３）１１１６

## 後期高齢者医療保険制度 の保険料について

保険料率は、高齢化の進展や医療技術の進歩などの影響による1人当たりの医療費の増加などに対応するため、2年に1度見直しされることになっています。

令和4・5年度の保険料率などは、次のとおりです。

	令和2・3年度	令和4・5年度
均等割額	43,200円	43,200円 ※変更なし
所得割率	8.54%	8.54% ※変更なし
賦課限度額	640,000円	660,000円

・均等割額とは、被保険者全員に等しく負担していただくものです。  
・所得割率とは、被保険者の所得に応じて負担していただく所得割額を算出するために用いる割合のことです。  
・賦課限度額とは、賦課される保険料（年額）の上限額のことです。

### 【軽減措置について】

所得の低い方に対する均等割軽減、後期高齢者医療被保険者の資格を取得する前日まで被用者保険の被扶養者であった方に対する保険料軽減措置は、令和4年度も継続されます。

問い合わせ／栃木県後期高齢者医療広域連合  
☎028（627）6805

## 開催 精神保健福祉相談 心の健康相談

人間関係やストレスなど、さまざまな悩みや不安をお持ちの方を対象に、精神科の医師による心の健康相談を行います。お気軽にご相談ください。

日時／偶数月：木曜日 13：30～15：30  
奇数月：火曜日 14：30～16：30

	日にち	日にち	日にち
①	4月14日	⑤ 8月25日	⑨ 12月22日
②	5月24日	⑥ 9月27日	⑩ 1月24日
③	6月23日	⑦ 10月27日	⑪ 2月16日
④	7月26日	⑧ 11月22日	⑫ 3月14日

場所／矢板健康福祉センター（県塩谷庁舎内）  
内容／

- ・不安、眠れない、対人関係などの悩み相談
- ・思春期、認知症に関する相談
- ・アルコール、薬物に関する相談
- ・身近な人の問題行動などでお困りの方の相談

相談担当者／精神科医師、保健師  
申込方法／1週間前までに電話でお申し込みください。

期日に間に合わない場合は、ご相談ください。  
申込・問い合わせ／矢板健康福祉センター保健衛生課  
☎（４４）１２９７

## 成人向け 風しん・麻しん風しん 混合ワクチン(MR)予防接種

「先天性風しん症候群」の発生予防のため、風しんワクチン、または、麻しん風しん混合ワクチン(MR)の予防接種費用の一部を助成しています。接種を希望する方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

対象／市内に住所を有する方（妊娠している方を除く）で、次のいずれかに該当する方  
① 妊娠している女性の配偶者  
② 妊娠を予定、または希望している49歳以下の女性およびその配偶者  
③ ①・②の同居家族 \*抗体検査をして抗体価が低い方のみ

助成金額（上限額）／  
・風しんワクチン 3,000円  
・麻しん風しん混合ワクチン(MR) 5,000円

申請方法／  
接種した後、領収書などの必要書類を提出してください。  
※接種確認後、助成金額を償還払いします。

そのほか／抗体検査を受けられる市内医療機関については、市ホームページ（トップページ>健康・福祉>おとなの予防接種）をご覧ください。

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

## 募集 骨髄移植ドナー支援 奨励金

市では、日本骨髄バンクが実施する事業において、多くの骨髄などの移植の実現とドナー登録者の増加を図る支援として、骨髄などの提供のために通院・入院した日数に応じて奨励金を交付します。

対象／  
①骨髄バンクにドナー登録し、市内に住所を有するドナー  
②①の方が働いている市内事業所  
（国・地方公共団体、独立行政法人、個人事業者は除く。）

※ただし、市税に滞納がある方、他の助成金などの交付を受けている方、移植を受ける患者と血縁関係にある方は対象外です。

奨励金額／①ドナー 1日につき20,000円  
②事業所 1日につき10,000円

※提供のために通院・入院した日数で、延べ7日を限度  
申請方法／骨髄などの提供を完了した日から90日以内に必要書類を提出してください。書類は窓口にお越しいただくか、市ホームページ（トップページ>健康・福祉>健康づくり）にあります。

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

## 募集 飼い犬・猫の避妊・ 去勢手術補助金

動物を捨てることは犯罪です。市では、飼い犬・猫に対して「避妊・去勢手術補助金制度」を実施しています。繁殖させる予定がなければ、不幸な命を増やさないためにも、避妊・去勢手術を受けさせましょう。

補助対象／本市に住民登録、または外国人登録をしている方  
補助条件／次のすべてに当てはまる方

- ・飼い主、および同居する家族全員（同一世帯）が市税などを完納していること
- ・飼い犬・猫を販売目的に飼っていないこと
- ・飼い犬の場合は、「犬の登録」と「当該年度の狂犬病予防注射を実施」していること
- ・手術は栃木県獣医師会に属する獣医師が行うこと（対象となる獣医師は、栃木県獣医師会のホームページ <https://www.tochigi-vet.or.jp/>）でご確認ください）

補助金額／

	犬	猫
避妊手術（メス）	5,000円	4,000円
去勢手術（オス）	3,000円	3,000円

申請方法／手術後、30日以内に申請書を提出してください。  
※申請書は、市ホームページ（トップページ>暮らし・手続き>ペット>矢板市飼い犬等の避妊等手術補助金のご案内）にあります。

申請・問い合わせ／生活環境課 ☎（４３）６７５５

## 募集 医療用ウィッグ・乳房 補正具購入助成金

がん患者の皆さまの精神的苦痛や経済的負担を少しでも軽くするため、4月より「矢板市がん患者医療用ウィッグ等購入費助成事業」を開始します。

助成内容／令和4年4月1日以降に購入した医療用ウィッグまたは乳房補正具の購入費（税込）の10分の9に相当する額

【医療用ウィッグ本体】※付属品、ケア用品は対象外  
助成上限額／30,000円  
【乳房補正具（左右）】※補正下着、シリコンパットなど  
助成上限額／20,000円

そのほか／対象者や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

## 募集 特殊詐欺等防止機器 購入に対する補助金

近年、高齢者や独居世帯を狙った特殊詐欺が多発しており、令和3年の全国被害額は約278億円とされています。「自分は大丈夫」と思っている方でも電話がかかってくると冷静さを失い、被害に遭う恐れがあります。

市では、本市に住む65歳以上の方を対象に特殊詐欺等防止機器の購入に対して補助を行います。録音機能や詐欺電話撃退機能を活用して、特殊詐欺から身を守りましょう。

補助対象／  
①申請時点で65歳以上であること  
②市内に住民登録または外国人登録をしており、かつ1年以上居住していること  
③市内の事業者などから機器の購入および取付工事を行っていること  
④世帯全員に市税などの滞納がないこと

補助金額／機器購入金額の2分の1以内で、限度額5,000円  
※補助金交付額に100円未満の端数が出た場合は端数切り捨て

申請方法／購入後180日以内に、申請者氏名、品目および日付が記載された領収書、取扱説明書の写しを添付し、申請書を提出してください。

そのほか／予算に限りがありますので、購入および申請前にお問い合わせください。詳しい内容、申請書は、市ホームページ（トップページ>暮らし・手続き>防犯>特殊詐欺等防止機器購入設置補助金）をご覧ください。

申請・問い合わせ／生活環境課 ☎（４３）６７５５

# 75歳以上の皆さん、年に1度は 元気度をチェック！



住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するためには、筋力の低下やもの忘れなどを早期に気づき、介護予防に取り組むことが大切です。

この事業は、要支援・要介護などの介護認定を受けていない75歳以上の方を対象にしたもので、「元気度チェック」の回答から生活していく力（生活機能）が維持できているかどうかを判定するものです。

75歳以上の方の所在確認も兼ねていますので、健康に自信のある方も調査票を必ず返送してください。

## 元気度チェックの流れ

- ① 4月10日頃に「元気度チェック」調査票をお送りします。
- ② 調査票は、ご本人が回答してください。  
(ご本人の回答が難しい場合は代理も可)
- ③ 同封の返信用封筒に入れて、4月28日(木)までにポストに投函してください。
- ④ 保健師が生活機能の判定をします。

## 生活機能の低下がみられた方には…

判定結果と各種教室のご案内をお送りします。教室に参加して、機能回復を目指しましょう。



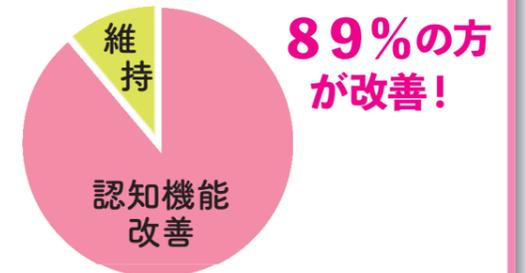
### いろいろな教室に参加しましょう

「転倒予防教室」、「認知症予防教室」、「短期リハビリ教室」、「泉地区介護予防教室」などを開催します。

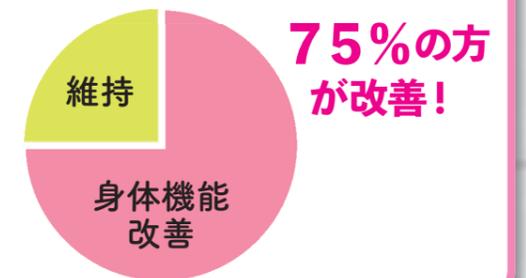
昨年度参加した方たちの多くが「元気」を回復しています。教室のご案内が届いた方はぜひ参加して元気になりましょう！



### 認知症予防教室



### 転倒予防教室



## 生活機能が維持されている方は…

判定結果に問題がない場合は、ご案内をお送りしません。引き続き、趣味や生きがいを持ち、ウォーキングなどの適度な運動を取り入れ、健康的な生活を送ってください。

市では高齢者サロンや体操教室、認知症予防のための「幸齢学級」(22ページ参照)なども行っていますので、積極的に参加しましょう。



### ～ご協力をお願い～

調査票の返送がない場合は、健康状態確認のため、お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」や市の保健師などから電話または訪問で、ご様子を聞かせていただくことがありますので、ご承知おきください。

問い合わせ 高齢対策課 ☎ (43) 3896

## 認知機能簡易検査を受けましょう

最近「物忘れ」が気になる方や「意欲が無くなってきた」などの症状はありませんか。

認知機能簡易検査は、軽度認知障害（MCI：認知症の前段階）を早期に発見する検査です。

MCIを早期に発見し適切な治療や支援を受けると、認知症になる確率を低くできると言われています。この機会に、ぜひ受診することをお勧めします。タッチパネルを使った検査で、所要時間は20分前後です。

お住まいの行政区ごとに日時の指定があります。検査日の1～2週間前に、検査時間のご案内と問診票をお送りします。別日をご希望の方はお問い合わせください。



日程／6月～11月  
会場／自治公民館、泉公民館、片岡公民館、市保健福祉センター、農村環境改善センター など

対象／おおむね60歳以上の方 検査料金／無料  
申込方法／

①令和4年度末時点で75歳以上の方  
4月に届く「元気度チェック」(20～21ページ参照)の希望欄に○を付けて返送してください。

②令和4年度末時点で60歳以上75歳未満の方  
電話でお申し込みください。

※早期発見のための検査です。すでに認知症の治療を受けている方は主治医にご相談ください。

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43) 3896

## 募集 認知症予防教室 幸齢学級

認知症の予防には、脳やからだを積極的に使うことが大切です。

心身ともに生き生きと過ごしながら、幸せに歳を重ねるためにぜひご参加ください。

日時／全12回 水曜日 13:30～15:00

	日にち		日にち		日にち
①	5月11日	⑤	6月8日	⑨	7月20日
②	5月18日	⑥	6月15日	⑩	7月27日
③	5月25日	⑦	6月29日	⑪	8月10日
④	6月1日	⑧	7月13日	⑫	8月24日

場所／矢板公民館 大会議室

内容／脳を活性化させる運動、脳トレ、認知症予防に関する講話など

定員／市内にお住まいの65歳以上の方 15人程度

\*申込多数の場合は抽選

参加費／無料

申込方法／4月22日(金)までに、電話でお申し込みください。

そのほか／病気などで治療中の方は、主治医に参加の可否をご確認ください。

申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43) 3896



## 募集 わいわい輪い学級

仲間づくりを通して、生きがいを見つけてみませんか？

みんなでわいわい笑顔あふれる学級です。

日時・内容／全5回 金曜日 10:00～11:30

	日時	内容
①	5月27日	3B体操にトライ!
②	7月29日	はじめてのSDGs
③	8月26日	御朱印帳作り
④	9月9日	矢板御朱印の旅(館外研修)
⑤	12月2日	琵琶尺八コンサート

場所／片岡公民館 研修室など

対象／50歳以上で健康な方 20人

\*申込多数の場合は抽選

参加費／無料(材料費は実費負担)

申込方法／5月6日(金)までに、電話または窓口でお申し込みください。抽選結果はハガキでお知らせします。

申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎(48) 0101

\*月曜・祝日休館



## 感染対策 「3つの基本」を守りましょう!



身体的距離の確保

マスクの着用

手洗い

## 募集 高齢者学級 ～仲間づくり、生きがいづくりを～

各公民館では、高齢者の仲間づくり、生きがいづくりを目的に学級生を募集します。心身ともに健康な生活を送れるよう、仲間づくりを行いながら、年間を通して幅広いテーマの学習講座を楽しく学びます。

参加費／無料

申込方法／5月6日(金)までに、電話または窓口でお申し込みください。

そのほか／公民館は、月曜・祝日は休館です。

### 矢板地区「若葉学級」

日時／全7回 木曜日 9:30～10:20、10:50～11:40

場所／矢板公民館 大会議室

対象・定員／矢板地区にお住いの65歳以上の方 80人

申込・問い合わせ／矢板公民館 ☎(43) 0469

※シニアクラブ会員の方は、各クラブの会長にお申し込みください。



	日にち	内容
①	5月26日	開講式・レクリエーション
②	6月16日	ミニコンサート
③	7月21日	講話(相続について)
④	9月15日	講話(健康は腸内から)
⑤	10月13日	3B体操
⑥	11月17日	音楽会
⑦	12月15日	ビンゴ大会・閉講式

### 泉地区「高齢者学級」

日時／全8回 木曜日 9:30～11:00

場所／泉公民館 集会室

対象・定員／泉地区にお住いの65歳以上の方 50人

申込・問い合わせ／泉公民館 ☎(43) 0402

※④は日曜日、⑦は祝日・月曜日の開催です。



	日にち	内容
①	5月19日	開講式・講話(駐在所ほか)
②	6月30日	出前講座(人権について)
③	9月29日	バリアフリー映画会
④	11月6日*	グラウンドゴルフ大会
⑤	11月17日	アコースティックギターコンサート
⑥	12月15日	津軽三味線コンサート
⑦	1月9日*	新春講演会
⑧	1月19日	出前講座(社会福祉協議会)・閉講式

### 片岡地区「いきいき学級」

日時／全7回 木曜日 10:00～11:30

場所／片岡公民館 コミュニティホール

対象・定員／片岡地区にお住いの65歳以上の方 80人

そのほか／新規の方は、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎(48) 0101



	日にち	内容
①	5月12日	開講式・講話(駐在所)
②	6月9日	マジック・ハーモニカショー
③	7月7日	座ってできるラジオ体操
	7月21日	
④	9月8日	講話(防災お役立ち情報)
⑤	10月13日	田螺踊理のおもしろ漫談
⑥	11月10日	クラシックコンサート
⑦	12月8日	輪投げ大会・閉講式

## 募集「経営リーダー育成塾」受講料補助金

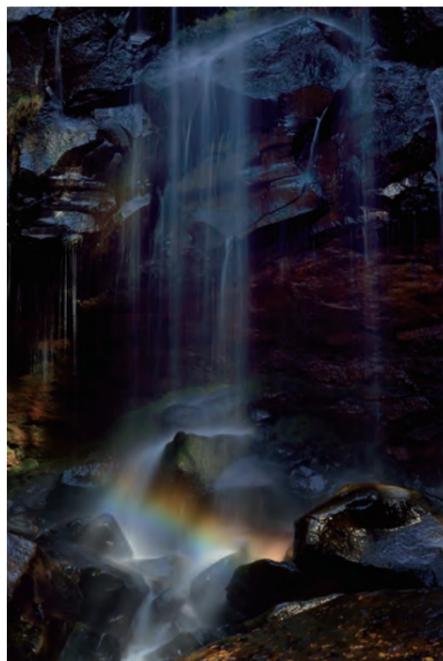
「経営リーダー育成塾」とは、中小企業の経営者と次代を担う後継者を対象に、経営の基本、財務管理、マーケティング戦略など、企業活動のマネジメントに必要な知識を学ぶ塾で、研修生間の人的ネットワークづくりも目的としています。  
 補助対象／市内中小企業の経営者（後継者を含む）など  
 定員／1人 ＊応募多数の場合は選考  
 補助条件／全講義時間の75%以上を受講すること  
 補助金額／受講料相当額



主催／(公財) 県産業振興センター  
 (株) とちぎ産業交流センター  
 申込期間／4月1日(金)～28日(木)  
 そのほか／  
 ・受講修了後に交付します。また受講料以外の経費(交通費、宿泊料など)は自己負担となります。  
 ・申込書は、市ホームページ(トップページ>しごと・産業>融資・支援>矢板市後継者育成支援補助金)にあります。  
 申込・問い合わせ／商工観光課 ☎(43) 6211

## 結果 第40回「やいたの四季」観光写真コンテスト

市内外をはじめ、県外の方も含む61人から、184点の応募がありました。推薦には、田代 宏明さんの作品「光射す赤滝」が選ばれました。  
 入賞作品は、市ホームページに掲載しておりますので、ぜひご覧ください。  
 問い合わせ／秘書広報課 ☎(43) 3764



推薦「光射す赤滝」

入賞作品 (敬称略)		
賞	氏名	作品名
推薦	田代 宏明 (塩谷町)	光射す赤滝
特選	志賀 実 (矢板市)	滝行
	林 佐智子 (那須塩原市)	春雪に耐える
入選	齋藤 寛 (矢板市)	優雅に染まりゆく
	佐川 栄治 (那須塩原市)	青空に咲く
	高橋 尚義 (那須塩原市)	あの空に向かって
	中嶋 太一 (那須塩原市)	氷柱輝く
	矢嶋 健次 (宇都宮市)	林道を飾る
佳作	江川 多嘉 (宇都宮市)	伝統継承
	大谷 章 (矢板市)	花街道と水車
	小林 正行 (大田原市)	気嵐
	島田 俊男 (芳賀町)	イルミネーションにうっとり
	野川 健一 (宇都宮市)	無病息災
	花塚真由美 (那須塩原市)	仰ぐ
	山下 一男 (塩谷町)	梅雨空に彩る
	山根 大嗣 (宇都宮市)	秋の山縣(栃木なのに…)
	米原 慎 (宇都宮市)	八方の空で輝く
	和泉 一雄 (那珂川町)	早過ぎた花見

## 募集 プロが教えるパン教室 ～好評の時短シリーズ「菓子パン編」～

忙しい朝でも、のんびりとした休日でも「時短」だから作ってみたいくなる。おいしい菓子パン作りを学びましょう。  
 日時／全3回 金曜日 9:00～12:00  
 ①5月20日 ②6月17日 ③7月15日  
 内容／①あんパン2種 ②焼ピロシキパン ③メロンパン2種  
 場所／片岡公民館 調理室  
 定員／8人 ＊申込多数の場合は抽選



参加費／3,500円(材料費3回分) ＊初回に集金します。  
 講師／野村 みどり先生  
 必要なもの／エプロン、三角巾、持ち帰りの容器または袋、筆記用具、(お持ちの方) めん棒・ゴムべら・パンマット・スケッパー、泡だて器  
 申込方法／4月22日(金)までに、電話または窓口でお申し込みください。抽選結果はハガキでお知らせします。  
 申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎(48) 0101  
 ＊月曜・祝日休館

## 募集 手作り味噌教室

1度食べたら忘れられない「我が家の味」大人気の手作り味噌教室を5月に開催。材料はすべて無添加のものを使用し、手で大豆をつぶし、麴を混ぜ、樽に仕込むまですべて自分の手で行います。  
 日時／5月28日(土) 10:00～12:00  
 場所／片岡公民館 コミュニティホール



定員／20人 ＊申込多数の場合は抽選  
 参加費／3,300円 ＊材料費、容器(樽)代  
 持ち物／エプロン、三角巾  
 ＊作った味噌樽2kgをお持ち帰りになります。  
 申込方法／5月6日(金)までに、電話または窓口でお申し込みください。抽選結果はハガキでお知らせします。  
 申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎(48) 0101  
 ＊月曜・祝日休館

## 投票時間の繰り上げおよび投票所の変更について

①投票日当日の投票所閉鎖時刻が午後7時になります。  
 投票日当日の投票時間／7:00～19:00  
 期日前投票期間の投票時間／8:30～20:00  
 ＊仕事の都合などで19:00以降に投票せざるを得ない方は、期日前投票をご利用ください。  
 ②投票所が変更になります。  
 一部の投票区で、投票所が右図のとおり変更になります。  
 問い合わせ／選挙管理委員会事務局 ☎(43) 6219

投票区の区域	変更前の投票所	変更後の投票所
土屋	土屋公民館	農村環境改善センター
沢、成田、豊田	豊田小学校	旧長井小学校
長井(字弓張、高原)	高原自治公民館	旧長井小学校
山田	山田農林漁家婦人活動促進センター(山田公民館)	基幹集落センター(泉公民館)
大槻(2317番地～2320番地を除く)	大槻地区多目的集会所(大槻公民館)	乙畑小学校

## 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書の提出はお済ですか？

この給付金は、新型コロナウイルス感染症の影響が長期化していることから、令和3年度住民税非課税世帯に対し、1世帯当たり10万円を給付するものです。  
 該当になるとと思われる世帯には、2月中旬に確認書を郵送しています。確認書の内容をご確認のうえ、必要事項を記入し、同封の封筒で返送してください。



提出期限／5月10日(火)まで  
 ＊感染防止のため、原則、同封の封筒で返送してください。  
 そのほか／支給口座が空欄または支給口座を変更する場合は、通帳のコピー、本人確認書類(マイナンバーカードの写しなど)が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
 問い合わせ／社会福祉課 ☎(43) 1116



概要はこちら

うちの子「結婚」しないのかしら？  
 独身のお子様の結婚相談承ります  
 お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。  
 まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
 ☎028-611-3545  
 結婚相談所 ムスベル

広報やいたに  
 広告掲載  
 しませんか？  
 ①裏表紙限定 60,000円/回 (12cm×17.8cm)  
 ②スタンダード 20,000円/回 (4.1cm×17.8cm)  
 ③気軽にできる 10,000円/回 (4.1cm×8.9cm)  
 【問い合わせ】秘書広報課 ☎(43) 3764

## 募集 健康ひろば（ニュースポーツ教室）

「健康のために運動をしたい」「何かスポーツを始めたい」「新しいスポーツにチャレンジしたい」.....健康ひろばは、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ講座です。家族や友人と一緒に、ぜひご参加ください。

日時／5月11日～6月15日の毎週水曜日  
19:30～21:00（全6回）

※国体の開催年に伴い、回数が少なくなっています。

場所／市体育館 対象／小学生～一般の方

参加費／1回100円 ＊保険料

※チャレンジやいた正会員は無料で参加できます。会員証をお持ちください。



指導者／スポーツ推進委員  
持ち物／室内シューズ、飲み物、タオル  
そのほか／予約不要です。お気軽にお越しください。  
問い合わせ／国体・スポーツ局 ☎（43）6218  
＊生涯学習課取扱



## 募集 トレセンヨガ教室

体力にあわせ無理なくできます。健康維持のため、皆さんふるってご参加ください。

日時／●木曜日コース

5月12日～9月22日の毎週木曜日  
13:30～1時間程度（全20回）

●金曜日コース

5月6日～9月16日の毎週金曜日  
10:45～1時間程度（全20回）

場所／片岡トレーニングセンター 定員／各20人

＊申込多数の場合は抽選・重複申込不可

参加費／3,000円（前期20回分）

講師／上田 時子先生

必要なもの／ヨガマット（厚めのバスマット）

申込方法／4月15日（金）～22日（金）8:30～19:00  
（火曜日は17:00まで）に、直接窓口でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

片岡トレーニングセンター ☎（48）0680

## 募集 お腹スッキリヨガ

さあはじめよう！心身のバランスを保ちより良い生活のために、ストレス解消・姿勢改善のヨガを学びましょう。

日時／全6回 日曜日10:00～11:30

①5月8日 ②5月22日 ③6月5日  
④6月19日 ⑤7月3日 ⑥7月10日

場所／片岡公民館 コミュニティホール

定員／15人 ＊申込多数の場合は抽選。

参加費／無料 講師／藤田 明湖先生

必要なもの／ヨガマット（なければバスタオル）、タオル、飲み物、5本指靴下など各自必要なもの

申込方法／4月22日（金）までに、電話または窓口でお申し込みください。抽選結果はハガキでお知らせします。

申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎（48）0101

＊月曜・祝日休館



## 募集 トレセンピラティス教室

呼吸を意識しながら体幹トレーニングします。健康維持のため、皆さんふるってご参加ください。

日時／5月10日～9月27日の毎週火曜日

10:30～1時間程度 計20回

場所／片岡トレーニングセンター

定員／20人 ＊申込多数の場合は抽選

参加費／3,000円（前期20回分）

講師／斎藤 史子先生

必要なもの／ヨガマット（厚めのバスマット）、タオル、飲み物

申込方法／4月15日（金）～22日（金）8:30～19:00  
（火曜日は17:00まで）に、直接窓口でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

片岡トレーニングセンター ☎（48）0680

## 募集 ショートテニスクラブ

トレセンのクラブ活動です。ショートテニスやラージボール卓球などをわきあいあいと楽しく運動しています。皆さんの参加をお待ちしています。

日時／5月～令和5年3月の第2・4水曜日

9:30～11:30

場所／片岡トレーニングセンター

定員／20人 ＊先着順

参加費／年間1,000円  
必要なもの／ショートテニスラケット、卓球ラケット、体育館シューズ

申込方法／4月15日（金）9:00～19:00（火曜日は17:00まで）から、直接窓口でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

片岡トレーニングセンター ☎（48）0680

## 募集 いちご一会とちぎ国体開催記念 栃木ゴールデンブレース野球教室

2022年のいちご一会とちぎ国体で、軟式野球競技（成年男子）が本市を会場に実施されることから、栃木ゴールデンブレースの選手による野球教室を開催します。



日時／4月17日（日）

試合終了後1時間程度 ＊荒天中止

場所／矢板運動公園野球場

対象／市野球連盟加入チームに所属している小学生

定員／50人 ＊先着順

参加費／無料

申込方法／所属チームでとりまとめの上、市野球連盟に直接お申し込みください。

そのほか／試合観戦希望の場合は、チケットの購入が必要です。

問い合わせ／国体・スポーツ局 ☎（43）6218

＊生涯学習課取扱



## 募集 国体ボランティア ～共に感動を分かち合おう～

いちご一会とちぎ国体の成功に向け、一緒に活動していただける、運営ボランティア、広報ボランティアを募集します。

活動期間／

ボランティア登録日から大会終了（10月7日）まで  
活動内容／

①運営ボランティア／

競技会場内の受付や休憩所などで大会運営のご協力をいただきます。

②広報ボランティア／

市内で開催されるさまざまなイベントなどで、広報・PR活動のご協力をいただきます。

※登録時に希望調査を行い、ご協力いただく活動内容などを決定します。

対象／

①市内に在住・在勤・在学している中学生以上の方  
＊中学生の方は、保護者の同意が必要です。

②市内に活動拠点を有する団体

申込方法／8月31日（水）までに、直接または郵送・ファクス・Eメールでお申し込みください。登録申込書は、窓口にあるほか市ホームページからダウンロードすることができます。

そのほか／詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問い合わせ／

国体・スポーツ局 ＊生涯学習課取扱

☎（43）6218 FAX（43）4436

✉ sports@city.yaita.tochigi.jp



詳しくはこちら



詳しくはこちら



詳しくはこちら



## 水道メーター器の交換を実施します

計量法に基づく検定期間が満了となる水道メーター器を無料で交換します。対象のお宅には検針員を通じて事前にお知らせします。

交換作業は「メーター交換」の腕章をつけた矢板市指定水道工事業者が行います。交換に要する時間は20分程度で、作業中は断水となります。立ち会いは不要ですが、宅地内へ立ち入りますのでご了承ください。

交換期間／

●水道料金偶数月納付の方

4月19日(火)～11月10日(木)

●水道料金奇数月納付の方

5月19日(木)～12月12日(月)

問い合わせ／

上下水道事務所

☎(44)1511

上下水道料金お客様センター

☎(40)0373

## 毎月5と8のつく日は「栃木県民ごはんの日」です

ごはんは私たちの大事な主食

毎月「5(ご)」と  
「8(はん)」の

5日、8日、15日、18日、25日、28日

つく日は

栃木県民  
ごはんの日



1日3食  
ごはんを  
食べよう

【お米・ごはんの大切な役割】

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

生命を維持するための司令塔である脳を働かせる、唯一のエネルギー源がこのブドウ糖\*です。お米はそんな重要な成分を多く含んでいる食材です。

しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質のほかにもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

ごはんは、どんな料理にも良く合います。健康的な毎日を送るために、ごはんを中心としたバランスの良い食事を取りましょう。

\*絶食が続いた場合など、特別な状況を除きます。

ごはん茶わん1杯分の栄養(150g)



【出典：農林水産省HP】

問い合わせ／県経済流通課農産物ブランド推進班

☎028(623)2298

市農林課

☎(43)6210



あんしん価格

椿の花斎苑

### 家族葬・一般葬

※少人数のお葬式には、家族葬専門の「矢板ホール」をおすすめします。少人数～15名様くらいがちょうどいい会場です。

※ゆつたり式場「椿の花斎苑」は、家族葬、一般葬ができる式場です。ワンフロアで家族葬・一般葬。(左写真)

お葬式のご相談賜ります(無料)

小さな葬儀社 ①  
矢板市片岡1913-25  
電話 0287(48)6785

