

統一地方選挙が行われます



詳しくはこちら

任期満了に伴う栃木県議会議員選挙、矢板市議会議員選挙が次のとおり執行されます。

【栃木県議会議員選挙】

投票日／4月9日（日）

投票時間／午前7時～午後7時

期日前投票／4月1日（土）～8日（土）
午前8時30分～午後8時

期日前投票所／矢板市役所（駐車場内プレハブ）

【矢板市議会議員選挙】

投票日／4月23日（日）

投票時間／午前7時～午後7時

期日前投票／4月17日（月）～22日（土）
午前8時30分～午後8時

期日前投票所／矢板市役所（駐車場内プレハブ）

【投票区名・投票所一覧】

投票区名	投票所	投票区名	投票区名
第1投票区	矢板市生涯学習館（ロビー）	第9投票区	矢板市基幹集落センター（会議室）
第2投票区	矢板中学校（体育館）	第10投票区	旧長井小学校（校舎）
第3投票区	矢板市商工会館（ロビー）	第11投票区	第一農場活性化施設
第4投票区	川崎小学校（校舎）	第12投票区	片岡トレーニングセンター（アリーナ）
第5投票区	旧西小学校（校舎）	第13投票区	安沢小学校（会議室）
第6投票区	東小学校（体育館東側）	第14投票区	乙畑小学校（ランチルーム）
第7投票区	東小学校（体育館西側）	第15投票区	矢板市コミュニティホール
第8投票区	矢板市農村環境改善センター（会議室）	第16投票区	片岡小学校（ランチルーム）

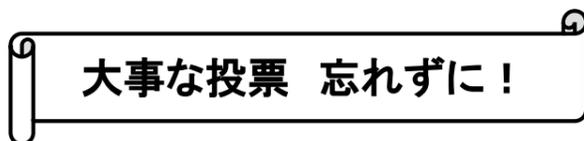
その他／

- 投票日当日に仕事やレジャーなどで投票所に行けない方は、市役所にある期日前投票所をご利用ください。
- 投票日当日は、指定の投票所でのみ投票することができます。指定の投票所は、郵送された投票所入場券にてご確認ください。
- 投票所入場券が届いていない場合や紛失した場合でも選挙人名簿に登録されている方は投票することができますので、申し出てください。

政治家の寄附や有権者が贈り物を求めることは禁止されています。
寄附禁止のルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

- | | |
|---------------------|--------------------|
| ①政治家の寄附の禁止 | ④後援団体の寄附の禁止 |
| ②政治家に対する寄附の勧誘・要求の禁止 | ⑤あいさつを目的とする有料広告の禁止 |
| ③政治家の関係団体の寄附の禁止 | ⑥年賀状などのあいさつ状の禁止 |

問い合わせ／選挙管理委員会事務局
☎（43）6219



矢板市景観条例に基づく届出について



詳しくはこちら

市では4月1日から、「矢板市景観計画」、「矢板市景観条例」を施行します。

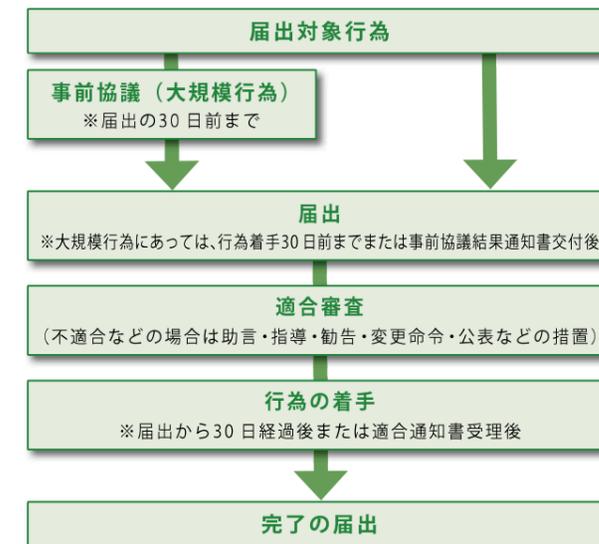
景観計画区域（矢板市全域）において、一定規模を超える建築物や工作物の新築などや開発行為を行う場合は、市の景観形成基準に適合しているか審査するため、行為着手30日前までに届出をする必要があります。なお、届出対象行為の中でも特に規模の大きい行為（大規模行為）については、届出の30日前までに事前協議が必要となります。

着手日により届出対象規模および確認事項が異なります

- 令和5年4月30日以前
…栃木県景観条例に基づく大規模行為の届出
- 令和5年5月1日以降
…矢板市景観条例に基づく届出対象行為の届出

問い合わせ／都市整備課 ☎（43）6213

【手続きの流れ】



野良猫にエサを与えている方へ

野良猫にエサを与えると飼い主と見なされ、「終生飼養」の責任が生じます。また、増えた猫のフンや鳴き声などによりご近所に迷惑が掛かるかもしれません。責任ある行動をお願いします。

- 犬や猫の飼い主の方は、適正なしつけを必ず行ってください。特に、鳴き声によるトラブルが目立ちます。
 - 飼い猫は、行方不明や交通事故・感染症を防ぐために、**室内飼**いに努めてください。
 - 動物を捨てることは**犯罪**です。「終生飼養」を守ってください。
 - 飼い犬や猫が**迷子**になったら、すぐに**栃木県動物愛護指導センター** ☎028(684)5458に連絡してください。
- 問い合わせ／生活環境課 ☎（43）6755

【野良猫による被害にお困りの方へ】

近年、野良猫に関する被害や相談が多数寄せられています。しかし、動物愛護の観点から野良猫の捕獲や餌やりを条例で規制することは難しく、ご自身で防衛していただくしかありません。

防衛策の1つとして、市では猫よけ器の貸し出しを実施しています。貸し出しの予約は、生活環境課窓口または電話で受け付けています。

期間／貸し出しを受けた日から21日以内
※貸し出しは、1世帯につき同一年度において1度限りです。
台数／2台まで
費用／無料（猫よけ器に必要な電池はご自身でご用意ください。）

鳥インフルエンザ感染防止のお願い

高病原性鳥インフルエンザの感染が拡大しています。市民の皆さんに以下のとおりご協力をお願いします。

野鳥への餌やりについて

餌やりをすると、野鳥が密集・接触し、感染拡大を招く恐れがあります。安易な餌やりはお控えください。

死んでいる野鳥について

同じ場所で複数の野鳥が死んでいる場合や異常な死亡個体を見つけた場合は、速やかに連絡してください。

野鳥の観察について

野鳥の観察は適切な距離を保ち、野鳥との接触は避けましょう。万が一、接触した場合は、必ず洗浄や消毒をしてください。また、ウイルス侵入防止のため養鶏場には近付かないでください。

問い合わせ／

農林課 ☎（43）6210



公共下水道事業受益者負担金の賦課対象区域を告示します

受益者負担金は、下水道の整備が計画されている区域の全ての土地が対象です。下水道の整備状況にあわせて、賦課対象区域を年度初めに告示し、皆さまにお知らせしています。

対象区域／石関地内の一部

負担金／土地 1㎡当たり 300 円

例) 100 坪の土地を所有している場合、330㎡ (100 坪) × 300 円 = 99,000 円

納付方法／5 年分割の年 4 期 (全 20 期)

※前納報奨金や徴収猶予などの制度があります。

問い合わせ／下水道課 ☎ (43) 6214

Q：なぜ受益者負担金がかかるの？

A：公共下水道は都市計画に基づき整備されていて、利益を受ける方に事業費の一部をご負担いただくことで、下水道が整備されない地域の方との公平性を確保するためです。

Q：下水道を使わなければ受益者負担金はかからないの？

A：下水道に接続する、しないにかかわらず受益者負担金はかかります。公共下水道が整備され、「供用開始区域」となった時点で賦課されます。ただし、その土地の状況などによって徴収の猶予、または減免される制度があります。

公共下水道供用開始区域の縦覧を行います

4 月 1 日から新たに下水道の利用が可能になる区域を縦覧することができます。

縦覧期間／3 月 15 日 (水) ～ 31 日 (金)

8：30～17：15

縦覧場所／下水道課 (上下水道事務所 2 階)

※日曜・祝日は、市役所 1 階 市民室で行います。

※区域は市ホームページにも掲載されます。

縦覧内容／・公共下水道供用開始区域

・新たに供用開始区域となる地域 (片岡・石関地内の各一部)

問い合わせ／下水道課 ☎ (43) 6214

軽自動車の廃車・変更手続きはお済みですか？

使えなくなったり、譲ったりして車両はないのに、廃車や名義変更などの手続きを忘れていませんか？軽自動車税は、毎年 4 月 1 日に登録されている車両に課税されます。忘れず、お早めに手続きしてください。



車両の種類	問い合わせ
原動機付自転車	市税務課 ☎ (43) 1115
小型特殊自動車	
二輪の軽自動車 小型自動車	関東運輸局栃木運輸支局 ☎050(5540)2019
四輪の軽自動車	軽自動車検査協会栃木事務所 ☎050(3816)3107

税金は納期限までに納めましょう～滞納、見逃しません！～

納期限までに税金が納められていないときは、督促状が發布されます。発布の日から起算して 10 日を経過した日までに完納されないと、預貯金・保険・給与・土地・建物・自動車・オートバイの差押えなどの滞納処分を受けることになります。

問い合わせ／税務課 ☎ (43) 1115



自動車などを差押えるときはタイヤをロックします。

4 月は固定資産税縦覧期間です

(1) 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税納税者は、「自己の土地または家屋の価格」のほか、「市内のほかの土地または家屋の価格」を確認することができます。

縦覧期間／4 月 3 日 (月) ～ 5 月 1 日 (月)

8：30～17：15 (土・日・祝日を除く)

手数料／無料 ※帳簿のコピーはしません

縦覧できる方	縦覧できる内容	必要なもの
・固定資産税納税者 ・納税管理人 ・納税者と同居の親族	・固定資産税 (土地) の納税者 → 土地価格等縦覧帳簿	・納税者の納税通知書、または課税明細書 ・縦覧者の本人確認書類 (マイナンバーカードなど)
・納税者の代理人	・固定資産税 (家屋) の納税者 → 家屋価格等縦覧帳簿	・納税者の納税通知書、または課税明細書 ・代理人の本人確認書類 (マイナンバーカードなど) ・委任状

(2) 固定資産課税台帳の閲覧

固定資産課税台帳 (縦覧帳簿に記載された事項・課税標準額※1 など) を確認することができます。

※1 土地や家屋の評価額に特例措置などを加味したもので、これに税率を掛けたものが税額となります。

※2 市内に同一人が所有する土地・家屋・償却資産のそれぞれの課税標準額が土地 30 万円・家屋 20 万円・償却資産 150 万円に満たない場合、固定資産税は課税されません。

閲覧期間／通年 8:30～17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

手数料／300 円【縦覧期間中の 4/3～5/1 のみ無料】

閲覧できる方	閲覧できる内容	必要なもの
① 固定資産税の納税義務者	納税者 当該納税義務に係る固定資産	・納税者の納税通知書、または課税明細書 ・本人確認書類 (マイナンバーカードなど)
	免税点未満の所有者※2	・本人確認書類 (マイナンバーカードなど)
② 借地人	借地権、その他の使用、または収益を目的とする権利 (対価の支払い有り) を有する方	・賃貸借契約書の原本 ・本人確認書類 (マイナンバーカードなど)
③ 借家人	当該権利の目的である家屋とその敷地である土地	
④ 固定資産の処分をする権利を有する方	当該権利の目的である資産	お問い合わせください
①～④の代理人	委任された固定資産	・上記の①～④に該当する書類 ・委任状 ・代理人の本人確認書類 (マイナンバーカードなど)

縦覧・閲覧場所／税務課 (市役所本館 2 階)

問い合わせ／税務課 ☎ (43) 1115



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式場です。

※ゆったり式場「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)

椿の花斎苑

お葬式のご相談賜ります (無料)

小さな葬儀社 矢板市片岡1913-25 電話 0287(48)6785



募集 地域課題に取り組む行政区を応援します

矢板市総合戦略で掲げている基本目標の実現を目指すため、行政区が抱える地域課題の解決を図る活動の中で、特に先駆的な取り組みに対し支援を行います。

対象／各行政区が実施する事業・複数の行政区の共同事業・民間事業者や団体等と連携して実施する行政区の事業

【申請スケジュール】

事前相談／5月 8日(月)～26日(金)

申請期間／6月12日(月)～30日(金)

※申請には事前相談を受ける必要があります。

※申請検討の相談は随時受け付けています。

選考結果の通知／7月ごろ

申請・問い合わせ／総合政策課 ☎(43) 1112

【矢板創生推進交付金の仕組み】



募集 矢板市いきいき「市民力」助成金

皆さんが行うまちづくりを応援するため、市内で公益的な活動をしている団体の事業に助成金を交付します。

対象／会則などを定めており、市内を中心として5人以上で活動している団体

対象事業／自発的に行っている公益性の高い事業

※国・県・市から、財政的支援を受けている場合を除く

※行政機関などが主催する事業への出店などは対象外

助成金額／1団体につき1事業の必要経費で、上限10万円

※食糧費(飲食代)は助成対象外です。

助成率／活動年数により、次のとおりです。

・スタート支援……設立1年以内の団体は100%

※1団体1回のみ

・ステップアップ支援……設立2年目以降の団体は80%

※1団体年1回、通算2回まで

申請期間／4月3日(月)～28日(金)

そのほか／申請が少ない場合は、予算の範囲内で随時受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請・問い合わせ／総合政策課 ☎(43) 1112

募集 姉妹都市交流事業交付金

姉妹都市である茨城県笠間市との交流活動を推進するため、笠間市との交流事業を行う市内の団体に対し、姉妹都市交流事業費交付金を交付します。

対象／次に当てはまる方が所属する市民団体(6人以上)など

・市内小・中・高校の児童生徒および指導者

・市内在住の社会人(大学生を含む)

・その他、市長が特に認めた者

対象事業／

①矢板市団体の笠間市訪問による交流事業

②笠間市団体の矢板市訪問による交流事業

交付金額／事業の必要経費の2分の1で、上限10万円

※1団体において対象事業を各1回まで、計2回の交付を限度とし、食糧費(飲食代)は補助対象外とします。

申請期間／4月3日(月)～28日(金)

そのほか／申請が少ない場合は、予算の範囲内で随時受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請・問い合わせ／総合政策課 ☎(43) 1112

**重度の障がい者・高齢者の方へ
令和5年度分「矢板市福祉タクシー利用券」交付**

重度の障がい者・高齢者の方を対象に、タクシー料金の一部を助成する「矢板市福祉タクシー利用券」を交付します。

対象者／

受付開始日／3月27日(月)

受付時間／8:30～12:00、13:00～17:15

※土・日、祝日を除く

受付場所／社会福祉課窓口

	対象	交付枚数	助成金額	必要なもの
①	身体障害者手帳の等級が1級または2級の方 3級で下肢または体幹の機能障がいがある方	48枚/年	1枚当たり 500円 ※1回の乗車で最大 3枚まで使用可	・①～③の対象となる手帳 ※コピー不可
②	療育手帳の等級がA1またはA2の方			
③	精神障害者保健福祉手帳の等級が1級 または2級の方			
④	80歳以上の方	24枚/年		・本人確認書類(マイナンバーカードなど) ※コピー不可

そのほか／

- ・交付申請は、毎年度必要で、年度1度限りです。
- ・紛失など、いかなる理由があっても再発行しません。
- ・代理申請の場合は、申請者の手帳または本人確認書類、および代理人の本人確認書類が必要です。
- ・申請の際に必要な等級を確認できる手帳や本人確認書類は原本をお持ちください。コピーでは申請できません。

- ・「矢板市福祉タクシー利用券」を利用できるタクシー事業者については、市ホームページをご確認ください。
- ・80歳以上の高齢者として申請した場合、年度途中で①～③の対象となる手帳を取得しても、新たに申請することはできません。

申請・問い合わせ／社会福祉課 ☎(43) 1116 ㊚(43) 5404

**高齢者の方へ
「ともなりパス」を交付しています**

市では、高齢者の「生きがいづくり」や「社会参加」、高齢者ドライバーの「交通事故防止」を目的に「ともなりパス」を交付しています。

ともなりパスをお持ちの方は、中央部循環路線とデマンド交通の利用料金が、無料または割引となりますので、ぜひ申請のうえご利用ください。

	ともなりパス 75 (高齢者外出支援事業)	ともなりパス 65 (運転免許自主返納者支援事業)
対象	75歳以上で本市に住所がある方	65歳以上の運転免許自主返納者で本市に住所がある方
内容	・中央部循環路線利用料金が無料 ・デマンド交通利用料金が割引→片道100円割引で200円、往復200円割引で300円	
申請方法	窓口にある申請書に必要事項を記入のうえ、提出してください。	
必要なもの	・本人確認書類(マイナンバーカードなど) ※代理申請の場合は、使用者および代理人の本人確認書類が必要になります。	・運転免許取消通知書 ・本人確認書類(マイナンバーカードなど)
利用方法	乗車時に運転手へ「ともなりパス」を提示してください。	

申請・問い合わせ／生活環境課 ☎(43) 6755

戦没者等のご遺族の皆さんへ～最終のご案内～

第11回特別弔慰金の請求期限は3月31日です



今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いを致し、国として改めてご遺族に弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します。請求期限を過ぎると、弔慰金を受け取ることができなくなります。また、請求書類の準備に時間がかかることがありますので、お早めにお手続きください。
支給内容/額面 25万円 (5年償還の記名国債)
対象/戦没者等の死亡時のご遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、公務扶助料等の年金給付の受給権者がいない場合、次の順番による先順位のご遺族1人

- ①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
 - ②戦没者などの子
 - ③戦没者などの父母・孫・祖父母・兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していた等の要件を満たしていた方に限る。
 - ④上記①～③以外の戦没者などの三親等内の親族
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限る。
- 請求期間/3月31日(金)まで
※この期間を過ぎると請求できなくなります。
請求・問い合わせ/社会福祉課 ☎(43)1116

退職時の国民年金手続きはお済みですか？

●会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です！
20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。①年金手帳②資格喪失証明書や退職証明書③印鑑(本人が申請する場合は不要)をお持ちの上、市民課でお手続きください。
※第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

●保険料の免除制度があります！
保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。
※同世帯の方で代理申請する場合は、代理人の身分証明書(マイナンバーカードなど)も必要です。詳しくはお問い合わせください。
問い合わせ/
大田原年金事務所 ☎(22)6311
市民課 ☎(43)1117

募集 救急医療情報キットの交付について

高齢者や障がい者などの安全・安心を確保することを目的に、救急医療情報キットを無料で交付しています。救急医療情報キットとは、かかりつけ医・服薬・持病などの医療情報を、専用の容器に入れて自宅に保管し、救急時や災害時など「もしも…」のときに備えるためのものです。
対象/矢板市内に住民登録している方で次に該当する世帯
①70歳以上のひとり暮らしの高齢者
②70歳以上の高齢者のみの世帯
③身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けているひとり暮らしの障がい者
④家族と同居しているが、日中は上記①～③の状態となる世帯

キット内容/
・保管容器1個
*500mlペットボトル程度の大きさです。
・救急医療情報カード
*必要枚数(1人1枚必要です)
・ステッカー2枚
・パンフレット
配布個数/対象世帯に1セット配布します。
申込方法/窓口で申請してください。
申請・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43)3896



募集 ～第2層協議体～話し合いの場に参加しませんか？

日時・場所/お住まいの地区にご参加ください。

各地区協議体名	日時	場所
矢板助け合いの会「やさしい手」	3月24日(金) 14:00～15:30	きずな館
泉ぼっちの会	3月17日(金) 14:00～15:30	泉公民館
片岡ささえあいの会	3月22日(水) 14:00～15:30	片岡公民館

内容/主に高齢者分野における「地域の困りごと」や「あったらいいなと思う助け合い」などについて、楽しく話し合い、情報共有をします。
対象者/地域での助け合い・支え合いに関心のある方など、どなたでも参加できます。



申込方法/参加希望の方は、お問い合わせください。
申込・問い合わせ/社会福祉協議会 ☎(44)3000
高齢対策課 ☎(43)3896

募集 手話奉仕員養成講座(入門・基礎編)

手話を必要とする聴覚障がい者のコミュニケーションを支援するため、日常会話程度の表現技術を取得する手話奉仕員の養成講座を開催します。
日時/5月10日(水)～令和6年3月13日(水)
毎週水曜日 全40回 19:00～21:00
(休講日:お盆、年末年始など)
場所/きずな館 会議室
対象/市内在住または在勤・在学の15歳以上の方
※18歳未満の方は保護者の同意が必要です。
定員/20人 *申込多数の場合は抽選

参加費/無料(ただし、テキスト代3,300円は自己負担)
持ち物/筆記用具
申込方法/3月31日(金)までに、電話またはファクスでお申し込みください。その際、①氏名②ふりがな③住所④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号(お持ちの方)⑦手話奉仕員養成講座の受講経験の有無をお伝えください。
そのほか/受講の可否は、4月中旬ごろ連絡します。
申込・問い合わせ/
社会福祉協議会 ☎(44)3000 FAX(43)6661

募集 シルバー人材センター会員

資格/60歳以上の健康で働く意欲のある方
内容/植木の手入れ、除草、草刈り、清掃、網戸・ふすま・障子張り替え、大工仕事、塗装、宛て名書き など
※仕事の内容に応じて配分金(手間賃)が支払われます。
会費/年2,000円
入会説明会/毎月実施しています。直近の3カ月は以下のとおりです。

日時/3月6日(月)、4月5日(水)、5月8日(月)
いずれも14:00～16:00
場所/きずな館
※出席を希望する方は、事前にご連絡ください。
問い合わせ/シルバー人材センター ☎(43)6660

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

福祉リフォーム 空き家リノベーション
不動産のご相談
株式会社あいる 矢板営業所
矢板市鹿島町12-13
携帯:090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください

募集 ファミリーサポートセンター提供会員



ファミリーサポートセンターは、地域全体で子育て家庭をサポートすることを目的として設置されました。

会員登録による組織化を図り、育児支援を行う有償のボランティアです。自分の空いている時間を使って、子育てのサポートをしてみませんか？

対象/市内にお住まいの満20歳以上の方で、心身ともに健康で積極的な育児支援ができる方

内容/6カ月からおおむね小学6年生までを対象とした子育てサポートです。

そのほか/登録を希望される方はお問い合わせください。
問い合わせ/社会福祉協議会 ☎(44)3000



利用日(支援日)	利用時間	報酬
平日(月~金)	7:00~19:00	600円/時
	上記以外	700円/時
土・日・祝休日 年末年始(12/29~1/3)	終日	700円/時

募集 スライムづくり



日時/3月26日(日)

10:00~11:00 ※各回1時間程度

場所/矢板武記念館 母屋

対象/小・中学生

定員/各回10人 ※先着順

参加費・入館料/参加者とその保護者1人は無料

申込方法/申込専用フォームからお申し込みください。

そのほか/参加者には、たけりんエコバックをプレゼントします。

問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218



募集 子ども会に入りませんか

子ども会は、近隣地域に住んでいる小・中学生が集まる組織です。ラジオ体操やスポーツ大会などさまざまな行事を通じて、子どもたちの責任感・思いやり・積極性・協調性を育みます。

未加入の方、新小学1年生の方、ぜひ、お住いの地域の子ども会に入参しましょう。

問い合わせ/矢板市子ども会連合会(生涯学習課内)
☎(43)6218



募集 献血にご協力ください

日時/3月13日(月)

10:00~11:45、13:00~16:00

場所/保健福祉センター

内容/全血献血のみ 200ml、400ml

問い合わせ/健康増進課

☎(43)1118



コンビニ交付サービス一時休止

3月31日(金)は、メンテナンスのため終日サービスを停止させていただきます。住民票の写しなどの証明書発行は、窓口のみでのお取り扱いとなりますのでご注意ください。

サービス再開は、4月1日(土)の6:00からとなります。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ/市民課 ☎(43)1117

募集 令和5年度やいた健康ポイント事業



参加する皆さんに、活動量計(歩数計)を持っていただき、ウォーキング・健診の受診・健康教室への参加など、健康づくり活動に対してポイントを付与する仕組みです。貯めたポイントは、市内で使用できる商品券などに交換できます。



対象者

下記の①~③全てに該当する方が対象です。

- ①市内在住の40歳以上の方
※令和6年3月末の年齢
- ②4月に開催する説明会への参加が可能なる方
- ③健康状態や体組成の数値・医療費などのデータ提供にご協力いただける方
※説明会で体組成を測定します。

説明会開催日

月日	時間	場所
4月20日(木)	18:30~19:30	矢板公民館 大会議室
4月21日(金)	10:30~11:30	
4月22日(土)	10:30~11:30 13:30~14:30	

※いずれか1回説明会に参加することが必須条件となります。

ポイントが貯まる『4つ』のメニュー!

●あるく! 『ウォーキング』

1日8,000歩を目標に、歩数計を持って歩きます。歩数計には90日分の歩数が記録されます。

1日の歩数	獲得ポイント	備考
5,000歩~7,999歩	10ポイント	毎日付与されます!
8,000歩以上	20ポイント	

●はかる! 『健診・検診』

市や勤務先で行う特定健診やがん検診、人間ドックなどを受診し、結果をお持ちいただくことでポイントを付与します。

種類	獲得ポイント	備考
特定健診	500ポイント	年間最大
がん検診・歯周疾患検診	500ポイント	1,000
人間ドック	1,000ポイント	ポイント

◆ポイント交換

- 交換できるポイントの上限は、年間10,000ポイント(1万円相当)です。
- 12月に設ける交換日にポイント交換の申請を受け付けます。

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

●でかける! 『まちなか保健室』

市の施設などで、随時開設される「まちなか保健室」で、身体の状態をチェックします。

内容	獲得ポイント
「まちなか保健室」での 体組成の測定・健康相談など	20~30 ポイント

●さんかする! 『イベント参加』

市が行うポイント対象事業(健康運動教室など)に参加することで20~50ポイントを付与します。

ポイント対象事業(例)	獲得ポイント	時期(予定)
元気クラブリズム体操	50ポイント	毎週月曜日10:00~
エアロビクス	50ポイント	毎週火曜日10:00~
からだ見直しフィットネス	20ポイント	5~9月

※申し込みについては、広報やいたなどでご案内します。

Pay Forward "やいた"のご当地アプリ登場!

加盟店募集中

お客様にイベントや商品情報などお得な情報を即時配信

活動報告などの情報発信としてもご利用出来ます!

info@vesta8.com ☎0287-46-5180

矢板市民の便利アプリ
矢板市公式アプリケーション「やいたぶ」

子育てやイベント情報など、お役立ち情報をあなたのスマホにお届け!

iPhone Android

運転免許更新 新生活に向けて

更新前の視力確認無料

半年前のチェックが安心です

認定補聴器技能者 菊地理

ダイユー矢板店前木曜定休

営業時間 10:00~18:30

☎0287-43-1347

病気の早期発見・早期治療で医療費の節約を

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、重症化を予防し、ひいては治療にかかる費用も抑えることができます。

適正受診のため、次のことを心がけましょう。

- ・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



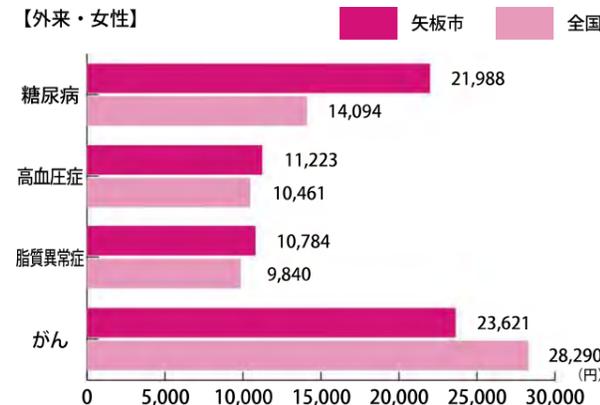
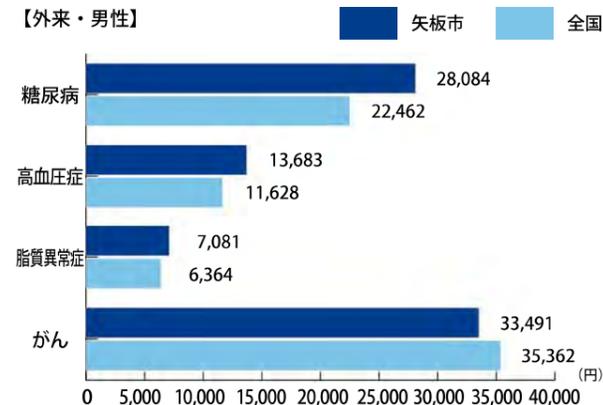
- 一般…職場の健康保険などに加入している人と生活保護を受けている方以外の75歳未満の方
- 退職…会社を退職し、国保に加入し被用者年金（厚生年金や共済年金など）を受けている65歳未満の方とその家族
- 後期（参考）…後期高齢者医療制度対象者で、75歳以上の方と65歳以上75歳未満で一定の障がいのある方

●年度別・一人当たりの医療費の推移



「目で見える栃木県の医療費状況」栃木県国民健康保険団体連合会より

●生活習慣病における一人当たりの医療費（令和3年度）



- 生活習慣病における一人当たり医療費（外来・男性）で最も高い金額はがんで33,491円、次いで糖尿病が28,084円になります。一人当たり医療費（外来・女性）で最も高い金額はがんで23,621円、次いで糖尿病が21,988円になります。

3月1～8日は「女性の健康週間」 子宮がん・乳がん検診を受けましょう

3月1～8日は、「女性の健康週間」です。

「自分は大丈夫」「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」と子宮がん検診・乳がん検診を受けずにいませんか？早期に発見して治療につなげられるよう、がん検診を受けましょう。

●こんな症状が出たら要注意！

<子宮頸がん>
不正出血・性交時の出血・異常なおりもの・下腹部の痛み・排尿障害・排便異常 など

<子宮体がん>
月経とは無関係の出血・閉経後の出血・月経不順・下腹部の痛み・排尿時の痛み など

<乳がん>
乳房やわきの下にしこりがある・左右の乳房の形が違う・痛みがある・皮膚がひきつる・皮膚がただれる・えくぼのようなくぼみが現れる・乳首から液体が出る など

	子宮がん検診		乳がん検診	
対象	20歳以上の女性		30歳以上の女性	
実施方法	集団健診	個別検診 ※矢板市と契約している医療機関	集団健診	
実施期間	5～12月		年間を通じて	
検査内容	子宮頸部検診	子宮頸部検診	子宮頸部＋体部検診	30～39歳 超音波検査
				40歳以上 超音波検査＋マンモグラフィ
検査料金	500円 ※21歳と70歳以上は無料		2,200円 ※70歳以上は無料	500円 1,000円 ※41歳は無料

※検査料金は、4月1日からのものです。

問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その78（最終回）

問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

「広報やいた」に定期的に連載を続けてきました市歯科医師会による「歯のはなし」ですが、今回をもって最終回とさせていただきます。長い間ご愛読いただき、また貴重な感想やご意見をいただきありがとうございました。

市歯科医師会としては、定期的に「歯のはなし」を読んでもらうことにより、口の中に関心を持ってもらい、お手入れの大切さや歯の重要性、定期検査の必要性などを少しでも気付いていただきたいとの思いで、続けてまいりました。ひとりでも多くの読者に興味を抱いていただけていたと信じております。

最後にもう少しだけお付き合いください。口は、消化器の入り口であり、呼吸器の入り口であって構音のための大切な器官です。その中にある歯は、それらの機能を発揮するための重要なものです。今までのお話の中でそ

のことについて少しでも理解していただけたことと思いますが、一度失ってしまった歯（永久歯）は二度と生えてきません。歯科医院では、歯のトラブルに対して、ある程度の手助けはできますが、完全に元通りに戻すことは、絶対にできません。長い間、口の中を同じ状態に保つためには、ご自身の意識とお手入れが必要です。この機会に自分とご家族の方の口の中の健康にもう一度関心を持っていただき、お手入れの習慣化と定期健診の重要性をご一考いただきたいと思います。

掲載は今回で終わりになりますが、われわれ市歯科医師会は、皆さんの歯の健康をいつまでもお祈りしています。少しでも歯に関して困ったことや気になることがありましたら遠慮なく相談していただければと思います。

～窓から省エネリフォーム～

先導的窓リペア事業

今なら補助金活用で 約50%相当還元 ※制度の適用には条件があります。

改修方法	ガラス交換	内窓取付	カバー工法	外窓交換
------	-------	------	-------	------

お気軽にお問い合わせください。お見積もりは無料です。

県北唯一認定 TOTOリモデルクラブ 店会員

総合エネルギー（電気・ガス）& リフォーム

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