

在宅で介護を必要とする人が、福祉用具を購入したときや住宅の改修をしたときは、かかった費用の9割が介護保険から支給されます。**申請が必要です**

介護保険で福祉用具購入・住宅改修をするときの注意点

- 福祉用具の購入は年間10万円（支給額9万円）が上限となります。
- 住宅の改修は、同一の住宅で20万円（支給額18万円）が上限となります。
- 右記のような場合は介護保険から（9割分の）支給をすることができません。

支給できません!

- ①介護保険の認定を受ける前に購入・改修をしたもの
- ②介護保険の支給の対象とならないもの、申請に必要な書類が無いもの
- ③購入・改修をする必要（明確な理由）がないもの

よって、介護保険の支給を受けるためには、



- ① 介護保険の認定の申請をし、
- ② **担当のケアマネジャーと相談してから、**
- ③ 本当に必要なものだけ利用するようにしましょう。



▼福祉用具購入（申請に必要な書類：領収書、パンフレット等福祉用具の内容が書かれたもの、など）

福祉用具の種類	補 足
腰掛便座	便器の上に置いて使うものや、ポータブルトイレなど
特殊尿器	尿を自動的に吸引するもの
入浴補助用具	入浴用のイス、入浴用の手すりなど
簡易浴槽	移動できる浴槽で、工事をする必要がないもの
移動用リフトのつり具の部分	対象者を移動するために使う器具のつり具部分

▼住宅改修（申請に必要な書類：領収書、改修前後の写真、ケアマネジャー等による理由書、など）

住宅改修の種類	補 足
手すりの取り付け	
段差の解消	スロープ、踏み台の取り付けなど
床材の変更	床を滑りにくい材料などに変更する
引き戸などへ扉の取り替え	
洋式便器などへの便器の取り替え	水洗化工事の部分は支給の対象とはなりません
その他これらの工事に付帯して必要な工事	手すり取り付けに伴う壁の補強、便器の撤去など

▼問い合わせ先＝保険課 介護保険係 ☎ 9102

耐震診断のご相談は建設課で…

私たちの地域でも地震がたびたび起こっており、いつ大地震が来てもおかしくない昨今、「わが家は地震に対して安全なのか不安を感じている。」という人、「耐震診断は、どうしたらいいのかわからない。」という人、まずは、町建設課までご相談ください。

木造住宅については、本格的な診断の前にご自分で簡単な診断ができる「誰でもできるわが家の耐震診断」リーフレットをお配りしていますので、ご利用下さい。

▼問い合わせ先＝建設課 建設係 ☎ 9148



保険料の納付が困難な場合には…

学生と20歳台の人に特例制度があります

学生納付特例制度

学生本人の前年所得が一定以下※であれば、住民課国民年金係の窓口で申請し、社会保険事務所で承認された期間は未納扱いにはならず、社会人になってから保険料を納めることができ

ます。

※扶養親族等がない学生の場合、一般的な社会保険料控除を加えた所得の目安は141万円です。



若年者納付猶予制度

平成17年4月からは20歳台の若者本人と配偶者の所得が一定以下の場合、申請により保険料を後払いすることができます。

● 特例・猶予期間の扱いについて…

- ① 一定の要件を満たしていれば、万一の事故や病気で障害が残ったときでも、障害基礎年金が受けられます。
- ② 老齢基礎年金の年金額の計算には入りませ

んが、受給資格期間に参入されます。

- ③ 保険料は、承認を受けた月以降 **10年以内** であれば納めることができます。これを追納といい、3年目からは当時の保険料に一定の額が加算されます。追納すれば、将来受け取る老齢基礎年金額に反映されます。
- ④ **毎年の申請が必要です。**

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

所得税法等の一部改正により、保険料を支払ったことを証明する書類「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を年末調整や確定申告の際に添付等することとされました。

控除が受けられるのは、平成17年1月から平成17年12月までに納めた国民年金保険料全額が対象になります。また、ご自分の保険料だけでなく、ご家族の保険料も含まれます。

このため生命保険会社等から送付される控除証明書と同様に、一年間に納付した国民年金保険料の額を証明した、控除証明書(ハガキ)が送付されます。年末調整や確定申告の手続きの際は必ずこの証明書や領収証書が必要となりますので、申告を行うまでに大切に保管してください。



～ 11月または翌年2月上旬に送付されます ～

11月上旬に送付される人

1月1日から9月30日までの間に、保険料の納付があった人。

2月上旬に送付される人

10月1日から12月31日までの間に、はじめて保険料の納付があった人。

お問い合わせ先は、専用コールセンター
(☎ 0570 (00) 9911)
または社会保険事務所まで。

20歳になったら 国民年金の加入の手続きをしましょう!

～若者にも無縁ではない公的年金～



「年金」という言葉を耳にしても、若いときは保険料を納めるだけで、高齢者になったとき初めてかかわりがあるように考えられがちですが、若いときにも意外とかかわりが深いものなのです。

公的年金は、自分の老後の支えになるだけでなく、それ以前に自分の親の老後を経済的に支えることとなります。一家の働き手が不

幸にして亡くなったときには、遺族年金が支給されますし、思わぬ事故や病気がもとで障害が残ったときには、若い人にも障害年金が支給されます。

公的年金の基本理念である「世代と世代の支え合い」の意味をしっかりと認識して、公的年金制度に対する積極的な理解と参加に努めることが大切です。

重要

公的年金へは、自動的に加入できるものではありませんので、加入手続きが必要です。
保険料は20歳から60歳になるまで40年間納めます。
手続きをしても保険料を納めないと年金を受け取る資格がありません。

被保険者の種類は3種類

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
あなたは何号?	<p>学生、自営業者、農林漁業者、無職などの人とその配偶者</p> 	<p>厚生年金・共済組合に加入している会社員・公務員などの人</p> 	<p>第2号被保険者に扶養されている配偶者で20歳以上60歳未満の人</p> 
加入届出先	<p>住民課国民年金係の窓口で加入手続きをします。</p>	<p>勤務先で加入手続きをします。</p>	<p>配偶者の勤務先で加入手続きをします。</p>
保険料の納め方	<p>国（社会保険事務所）から送付される納付書で納めます。</p>	<p>厚生年金保険料・共済組合掛金として給料から天引きされます。それとは別に国民年金保険料を納める必要はありません。</p>	<p>配偶者の加入する厚生年金や共済組合が制度全体として負担します。個人で保険料を納める必要はありません。</p>

心の元気を取り戻そう！

～うつ病のサインを見逃さないで～

今、働き盛りの人を中心に、ストレスなどの疲れから心の病が増えています。特にうつ病は「心のかぜ」ともいわれ、誰でもかかる可能性がある“心の現代病”です。ひどくなると仕事や日常生活に支障が出るだけでなく、最悪の場合自ら命を絶ってしまうこともあるだけに、うつ病について正しい知識を身に付けておくことが大切です。



【うつ病が急増】

厚生労働省のデータによると、うつ病などの気分障害の患者数は年々急増しています。うつ病を経験した人はおよそ15人に1人の割合であり、さらに、総合病院の内科外来患者の6%から10%が、精神科外来の20%から30%がうつ病だったという調査結果もあります。

また、うつ病にかかっている人で治療を受けている人は約4分の1であり、残りのおよそ4分の3の人は自分が病気であることに気づいていないか、自覚症状があるのに受診しづらいなどの理由で治療を受けていないのが現状です。

うつ病が進行すると、「ゆううつな気分」「興味や、やる気の喪失」「思考力や集中力の低下」などの症状があらわれ、日常生活に支障が出ることもあります。さらに症状が悪化すると、気分がひどく落ち込み自殺を考える状態に追い込まれることさえあります。実際、自殺で命を落とした方の6割以上は、うつ病が関係していると言われていています。1990年以降、全国の自殺件数は増加傾向にあり、2004年には約3万4千人もの尊い命が自分の意思で失われています。自殺件数は全体の死亡原因の中で6番目に多く、交通事故死亡件数の約3倍に匹敵すると言われていています。

【うつ病の症状】

うつ病は十分に休養して適切な治療を受ければ“必ず治る病気”です。そのためにも、うつ病に関する正しい知識をもち、自覚症状がある場合は早めに医師の診察を受けることが大切です。

《 10のチェックポイント 》

① 強いうつ気分

- ・症状は午前中のほうがひどく、午後から夕方に改善
- ・ゆううつな気分になると、イライラして怒りっぽくなることもある

② 興味や喜びの喪失

- ・これまで楽しみにしていた趣味などに興味がなくなる
- ・テレビで好きな番組を見てもおもしろいと感じなくなる

③ 摂食障害（食欲の減退または増加）

- ・何を食べてもおいしくない
- ・逆に食欲が増加することもある

④ 睡眠障害（不眠または睡眠過多）

- ・特に普段より早く目がさめてしまう
- ・逆に極端に睡眠時間が長くなり、日中も寝てばかりいる

⑤ 運動の制止・強い焦燥感

- ・身体の動きが遅くなったり、口数が少なくなったり、声が小さくなったりする

- ・じっとして座ってられず、落ち着きなく身体を動かしたりする

⑥ 疲れやすさ・気力の減退

- ・ひどく疲れ身体が重く感じ、普段はなんでもない動作さえ時間がかかる
- ・物事をするのに必要なエネルギーが沸いてこない

⑦ 強い罪責感

- ・「自分は価値のない人間だ」「自分は悪いことをしてしまった」と感じやすい
- ・過去のことを思い出し悩み、くよくよ考えて人に確認する

⑧ 思考力や集中力の低下

- ・考えがまとまらず、普段より仕事の効率が悪くなる
- ・決断力の低下

⑨ 身体症状

- ・内科では異常なしといわれるが食欲低下、体重減少、頭痛、頭重感、胃腸の膨満感などがある

⑩ 死への思い

- ・「死んだほうがましだ」と考える



【周りの人の注意】

一方、家族や職場の仲間が、うつ病にかかってしまう可能性もあります。どんな時に、うつ病の可能性があるか周りの人も知っておくことが必要です。

《7つのチェックポイント》

- ① 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ② 体調不調の訴え（身体の痛みや倦怠感）が多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- ④ 周囲の交流を避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増加する
- ⑥ 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える

【相談機関】

いざ受診となると、何科を選ぶか迷ってしまう人も多いはず。最近は心の病気を専門に見てくれる開業医も増えてきていますので、精神科、心療内科、メンタルクリニックなどの看板を掲げ

【うつ病の基本的な知識】

実際にうつ病が疑われた場合でも、まだまだ精神的な抵抗があり病院に行く決断が着かないのが現状です。そのためにも、うつ病に関する正しい知識を身に付けることが大切です。

《5つのポイント》

- ① うつ病は誰でもかかる可能性がある病気
- ② うつ病は「弱さ」や「怠け」ではなく、「病気」である
- ③ うつ病は脳の神経系の病気でストレスなどが関係して起こる
- ④ 休養と治療で楽になる可能性が高い
- ⑤ 通院による治療が中心

ているところを訪ねてみるのも一案です。どうしても病院は訪ねづらい人や、気になる人が周りにいる場合は、保健所や精神保健福祉センター及び町健康福祉課などにご相談してください。

県南健康福祉センター（保健所）精神保健福祉担当 ☎ 0285（22）6192
 栃木県精神保健福祉センター（河内町岡本） ☎ 028（673）8785
 健康福祉課 保健衛生係 ☎ ⑤69132

▼問い合わせ先＝健康福祉課 保健衛生係 ☎ ⑤69132

対象年齢	麻しん・風しん 予防接種の接種歴	MRワクチンの接種方法
平成12年4月2日 ～ 平成16年4月1日 生まれ	両方とも接種済	対象外です。
	どちらか 片方のみ接種済	対象外になりますので、平成18年3月31日までに残りの1つを接種してください。
	どちらも未接種	平成18年3月31日までに麻しん・風しんともに接種するか、2期まで待つてMRワクチンを受けてください。
平成16年4月2日 ～ 平成17年4月1日 生まれ	両方とも接種済	対象外です。
	どちらか 片方のみ接種済	対象外になりますので、平成18年3月31日までに残りの1つを接種してください。
	どちらも未接種	2つの方法があります。 ①平成18年3月31日までに1歳を過ぎたらなるべく麻しん、風しんを接種する。 ②平成18年4月1日になるのを待って、2歳になる前にMRワクチンの1期を受け、その後2期（就学前）を受ける。
平成17年4月2日 以降の生まれ		1期と2期のMRワクチンを接種してください。

麻しん・風しんの予防接種の受け方が変わります

厚生労働省の方針で、麻しん・風しんワクチンの接種方法が18年4月から変わります。

◆ポイントは次のとおりです。

①使用するワクチンが、麻しん・風しんの混合ワクチン（MRワクチン）になります。

②接種回数が2回になります。（1期と2期）

③1期は1歳以上2歳未満、2期は小学校入学前の1年間。

生年月日別に解説しますので、注意してお読みください。

町有施設におけるアスベスト使用状況調査について

町では国・県からの調査依頼を受けて、町有施設60箇所について吹き付けアスベスト等の使用状況調査を実施しました。その結果、3

つの施設で吹き付けアスベストが使用されていることが判明し、町では除去工事などの対策をとることに決定しました。

1. 調査内容

対象施設＝町有施設のうち平成8年度以前に竣工または改修された施設。

対象となるアスベスト＝建築物の天井、壁、柱等に吹付けられ露出している「吹き付けアスベスト」、「吹付けロックウール」等で、含有する石綿の重量が1%を超えるもの。

調査方法＝設計図書及び目視による確認を行い、不明なものについては民間の調査会社に委託して分析調査を実施した。

調査期間＝平成17年8月16日～11月30日（使用状況が不明のものについて分析調査を委託したため、日数を要した。）

2. 対象アスベストが確認された施設

- ① 上三川中学校＝西階段裏側・中央階段裏側
- ② 中央公民館＝ロビーほか各階天井

- ③ 多功配水場＝旧管理棟内発電室の天井及び内壁

3. 今後の対応

- ① 上三川中学校＝
大気中の粉じん濃度測定結果は、1本/㎥未満であり基準値（10本以下）を下回っている。今年度内に除去工事を実施する。
- ② 中央公民館＝大気中の粉じん濃度測定結果は、1本/㎥未満であり基準値（10本以下）を下回っている。平成18年度に工事を実施する予定。
- ③ 多功配水場＝旧管理棟は現在使用していないため、将来、建物を取り壊す際に処理する予定。



▼問い合わせ先＝生活環境課 環境係 ☎ 669133

…「女性のつどい」が「みんなのつどい」になります…

第21回 みんなのつどい テーマ「男女共同参画社会実現にむけて」

▼日時＝2月12日(日) 午前9時～

▼場所＝中央公民館大ホール

毎年2月の第2日曜日に開催しております「女性のつどい」が21回目を迎えます。テーマについては、その都度協議し決定しておりますが、男女共同参画を全町的に推進するため、テーマを「男女共同参画社会実現にむけて」とし開催します。「つどい」の名称について、女性も男性もみんなが参加しやすい、親しみやすい「みんなのつどい」に変更して、開催しますので。皆さんお誘い合わせの上、ご参加ください。

アトラクション＝コールゆうがお

活動報告＝こだまの会 海老原敏江さん

研修報告＝「青年の船」参加報告 金子 渚さん

男女共同参画講話・コンサート

「音楽の贈り物」

講師 飯塚麻里先生 演奏 鈴木久美子先生

▼問い合わせ先＝健康福祉課 人権推進係

☎ 669153



昨年の女性のつどいより

下水道工事のお知らせ



日頃より下水道事業にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

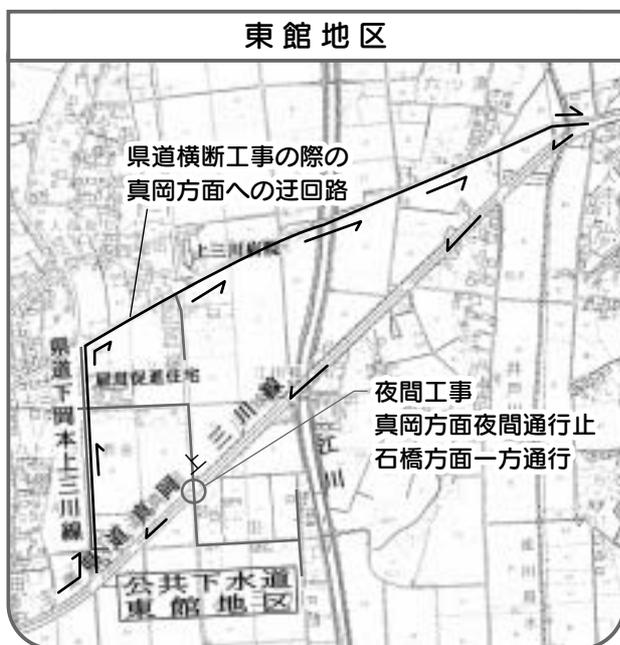
さて現在、下図の通り磯岡地区と東館地区内の公共下水道工事を平成18年3月末（一部5月末予定）の工程により実施しています。地域の皆さんやご通行の皆さんには大変ご迷惑をおかけしておりますが、地域の生活環境改善のためご協力くださいますようお願いいたします。

特に磯岡地区については、インターパーク商業地の隣接地区であり、県道雀宮真岡線の工事では、片側交互通行により朝夕の通勤時間帯には渋滞を伴いますので、出来る限り迂回していただきますようお願いいたします。

また、東館地区の上三川病院より南下した県道真岡上三川線との交差点の横断工事の際には、危険防止のため夜間工事（午後9時～午前5時、日中は開放）により、真岡方面の車両を旧道へ迂回（石橋方面は一方通行）しての実施となりますのでお知らせいたします。

なお、工事中については細心の注意を払い進めていますが、小さいお子さんをお持ちのご家庭では、くれぐれも工事現場に近づく事のないようご指導をお願いいたします。

※お気付きの点がありましたら、問い合わせ先までご連絡をお願いいたします。



▼問い合わせ先＝下水道課 公共下水道係 ☎69144

広域交付は1月10日(火)から12日(木)までの3日間停止となります

1月10日より下野市（石橋町・南河内町・国分寺町合併）の設置に伴い、機器調整のため、すべての広域交付（宇都宮市・河内町・上河内町・壬生町）が、1月10日(火)から12日(木)までの3日間停止となります。住民票、戸籍（謄・抄本）の写しが必要な人は、直接管轄市町村の窓口で申請をお願いします。

なお、機器調整の対応等により、13日以降も発行できない場合もありますので、ご来庁の前に、

電話等で確認をしてお越しいただけますようご協力をお願いします。

▼問い合わせ先＝
住民課 総合窓口係
☎69125



各施設の利用料金が変わります!!

農村環境改善センターの利用料金が一部改正になります(平成18年4月から)

1. 本館(備品使用・光熱水費含む)利用料金

(単位:円)

	午前9時～ 午前12時	午後1時～ 午後5時	午後5時～ 午後9時30分	午前9時～ 午後5時	午後1時～ 午後7時30分	午前9時～ 午後9時30分
大会議室	520	520	670	820	820	1,030
和室	210	210	260	310	310	410
調理実習室	820	820	930	1,030	1,030	1,240
健康管理室	100	100	150	210	210	310
農事研修室	210	210	260	310	310	410

2. 多目的ホール(備品使用・光熱水費含む)利用料金

区 分		利用料金(円) (1時間につき)
アマチュアスポーツ に使用する場合	全面使用	800
	1/2面使用	400
アマチュアスポーツ 以外に使用する場合	全面使用	2,500
	1/2面使用	1,250

●●● 備考 ●●●

利用料金の計算は1時間単位とし、1時間未満の端数が出たときは1時間とする。



農産物加工所の使用料が一部改正になります(平成18年4月から)

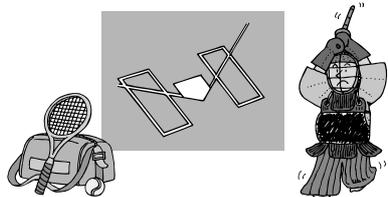
加工所使用料

区 分	6時間未満(円)	6時間以上(円)
味噌加工室	2,500	5,000
漬物加工室	300	600
菓子加工室	1,000	2,000
瓶詰ソース室	3,000	6,000
直売所	200	400



▼問い合わせ先=産業振興課 農村振興係 ☎9136

4月より体育施設と都市公園(有料)の利用料金が変わります



社会体育施設（体育センター、富士山公園テニスコート、武道場、弓道場、トレーニング室、富士山公園夜間照明施設）及び都市公園施設（富士山公園、桃畑緑地公園、蓼沼緑地公園、蓼沼親水公園、ゆうき公園、石田公園）の料金が別表のとおり改正となります。

◆体育センター

施設名		金額(円)	
アリーナ	アマチュアスポーツ に使用する場合	全面使用	1,600
		1/2面使用	800
		1/4面使用	400
	アマチュアスポーツ 以外に使用する場合	全面使用	5,000
		1/2面使用	2,500
		1/4面使用	1,250
卓球室		300	
トレーニング室(1名当たり)		100	
柔道場・剣道場・弓道場		300	

◆有料施設

都市公園 公園名	有料施設の種別
桃畑緑地公園	軟式野球場・運動広場
富士山公園	軟式野球場兼陸上競技場
蓼沼緑地公園	軟式野球場兼陸上競技場・運動広場
蓼沼親水公園	多目的広場・電気コンセント
石田公園	軟式野球場・多目的広場
上三川城址公園	電気コンセント
ゆうき公園	軟式野球場・多目的広場

◆有料施設都市公園の使用料

施設区分		金額(円) (1時間当たり)
軟式野球場	1面	400
運動広場	1/2面	400
多目的広場	1面	300
野外ステージ用電気コンセント (蓼沼親水公園)	1コンセント	200
野外ステージ用電気コンセント (上三川城址公園)	1コンセント	100

◆夜間照明施設

施設利用区分		金額(円)
*富士山公園 (軟式野球場) (1面につき)	最初の1時間	4,000
	その後30分毎に	2,000

※グラウンド使用料が別途かかります。

◆テニスコート

施設利用区分		金額(円)
テニスコート (1面につき)	昼間	500
	夜間	1,000

●●● 備考 ●●●

- 金額の計算は1時間単位とし、1時間未満の端数が出たときは1時間とする。(富士山公園軟式野球場夜間照明施設は、30分に満たないときは30分とする。)
- 金額には照明設備料も含む。ただし、テニスコートの昼間利用は、照明はありません。



●●● 備考 ●●●

- 1時間未満の端数が出た場合には1時間とする。
- 陸上競技場を使用する場合の金額は、軟式野球場2面分とする。
- 野外ステージに併設される電気コンセントについては、蓼沼親水公園は最大6キロワットまで、上三川城址公園は最大1.5キロワットまでの使用とする。

