

お知らせ版



かんたんフィットネス 教室(昼コース) 参加者募集

楽しみながら運動習慣を身につけましょう！

ストレッチ、筋力トレーニングなどを実践し、楽しく運動習慣を身につけて生活習慣の改善をめざします。

▼対象 町内にお住まいの40歳～69歳の方(初回参加の方に限りです)

▼定員 先着25名

▼日程 12月13日から3月21日までの毎週火曜日(全12回)
▼時間 午前9時30分～11時30分

▼場所 上三川いきいきプラザ内保健センター

▼費用 540円(セラバンド代)

▼申込締切 11月29日(火)
▼申込方法 電話でお申込み

ください。

▼申込・問い合わせ先 健康課 成人健康係

☎91333

ヘルスメイト料理教室のお知らせ

ヘルスメイトがそれぞれのテーマに合った料理教室を上三川いきいきプラザにて開催します。費用は1回のご参加につき500円です。料理に不慣れな方もヘルスメイトがサポートするので安心してご参加ください。定員は各回24名です。開催日の1週間前までにお電話にてご予約下さい。

『血糖値を下げる料理を紹介します』

▼対象 町内在住の20歳～74歳の方

▼日程 11月21日(月)

▼時間 午前9時30分～午後1時30分

今月の納期
納期限11月30日(水)

国民健康保険税… 第5期
介護保険料…………… 第4期
後期高齢者医療保険料… 第5期

今月の休日納税相談

日時 = 11月27日(日)
午前 8時30分～正午
場所 = 1階 税務課窓口

連絡先 = 税務課 納税係
☎569121

▼内容

●町保健師・管理栄養士による糖尿病予防講座

●ヘルスメイトが教える簡単料理の調理実習

『男性のための料理教室』

▼対象 町内在住の40歳以上の男性

▼日程 11月28日(月)

▼時間 午前9時30分～午後1時30分

▼内容

●町管理栄養士による講話「認知症を予防する食事について」

●ヘルスメイトが教える簡単料理の調理実習

『減塩&ヘルシー料理教室』

▼対象 町内在住の40歳以上の方

▼日程 12月6日(火)

▼時間 午前10時～午後1時30分

▼内容

●町管理栄養士による講話「生活習慣病を予防する食事について」

●ヘルスメイトが教える簡単料理の調理実習

▼申込・問い合わせ先 健康課 成人健康係

☎5691333

検診無料クーポン券のご利用はお早めに!

まもなく今年度のがん検診等無料クーポン券が期限切れとなります。検診を希望する方は、お早めに町又は検診実施医療機関へお申し込みください。

なお、クーポン券を紛失された方は再発行しますので、受診前に健康課へご連絡ください。

▼対象 年齢は全て平成29年3月31日

上三川町 交通事故発生状況

	8月	9月
件数	5件	7件
負傷者数	7人	8人
死者数	0人	0人

時点です

〔乳がん検診(集団健診のみ) 41・46・51・56・61歳の女性
〔子宮がん検診〕 21・26・31・36・41歳の女性
〔肝炎ウイルス検診〕 40・45・50・55・60・65歳で、町の肝炎ウイルス検診を未受診の方

▼申込・問い合わせ先 健康課 成人健康係

☎5691333

**町営住宅入居者向け
駐車場募集**

▼募集駐車場 下町共用駐車場 7区画
▼受付期間 11月1日(火)～11月15日(火)
(土日、祝日を除く)

※町営住宅入居者または同居者のみ応募できます。

▼申込・問い合わせ先 建築課 計画係

☎569145

町営住宅入居者募集

▼募集住宅

愛宕町営住宅

3DK 2戸

下町第一町営住宅

2DK 1戸

下町第一町営住宅

3DK 3戸

下町第二町営住宅

3DK 2戸

▼受付期間

11月1日(火)～15日(火)

(土日、祝日を除く)

▼家賃月額

愛宕

3DK(昭和49年築)

10,700～21,100円

下町第一

2DK(昭和52年築)

10,800～21,300円

下町第一

3DK(昭和54年築)

12,600～24,800円

下町第二

3DK(平成元年築)

18,100～35,600円

下町第二

3DK(平成3年築)

18,700～36,800円

※入居者の年取等により決まります。入居には、家賃の3か月分の敷金が必要です。

※入居可能日は翌月1日になります

▼問い合わせ先

建築課 計画係

☎9145

11月は受益者負担金の納付月です

受益者負担金とは下水道が整備された区域の人にその建設費の一部を負担していただく制度です。

11月30日(口座振替日は21日)は受益者負担金第三期分の納期限になりますので、分割納付をお選びになられたお客様につきましては、納期までに納付(前日まで)に口座残高の確認(いただきますようお願いいたします)。

なお、納期を20日以上過ぎますと督促手数料が発生しますので、ご注意ください。

▼問い合わせ先

上下水道課 業務係

☎9168

11月30日(いいみらい)は「年金の日」です!!

「年金の日」・「ねんきんネット」のお知らせ

厚生労働省では、「国民お一人お一人、ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としました。

この機会に、「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基に様々なパターンの試算をすることもできます。

全国一斉「女性の権利ホットライン」電話相談開設

宇都宮地方司法局と栃木県人権擁護委員連合会では、11月14日(月)から11月20日(日)の1週間を全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間として、配偶者・パートナー等からの暴力や職場等におけるセクシャル・ハラスメント、ストーカー行為等様々な女性の権利問題をめぐる相談を受けします。なお、この強化週間中は、女性の権利問題に詳しい人権擁護委員が担当します。相談は無料で、秘密は厳守します。

▼日時 11月14日(月)～20日(日)

▼午前8時30分～午後7時(土・日は午前10時～午後5時)

▼問い合わせ先

宇都宮地方司法局 栃木県人権擁護委員連合会

「女性の権利ホットライン」

全国共通番号(ナビダイヤル)

☎0570(070)810

11月11日から17日は「税を考える週間」です

国税庁では、毎年11月11日から17日までの期間を「税を考える週間」として、様々な情報を提供し、国民の皆様

税の役割などについて考えていただくほか、納税者の方からの税務行政に対するご意見やご要望をお聴きする機会を設けております。

国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)では、「くらしを支える税」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組を発信しております。この機会に、税について考えてみてはいかがでしょうか。

▼問い合わせ先

宇都宮税務署

☎028(621)2151(自動音声)ご案内します

野菜栽培セミナー開催のお知らせ

新しく野菜を栽培してみたい方などを対象に、栽培セミナーを開催します。お気軽にご参加ください。

▼日時 11月27日(日) 午前10時から

▼場所 JJ Aうつのみや上三川営農経済センター

▼問い合わせ先

J Aうつのみや上三川営農経済センター 営農課

☎1515

小山地区医師会健康づくり 公開講座

上三川町ふれあい健康福祉まつりに
おいて開催します。ぜひお越しください。

「誰もが自宅に帰りたい！」
～在宅療養者と家族をサポートするシステムと在宅看護～

- ▶ 講師=熊倉 ^{くまくら} みつ子先生
獨協医科大学大学院 看護学研究科
在宅看護学 特任教授
- ▶ 日時=11月12日(土) 午後1時～2時
- ▶ 会場=上三川いきいきプラザ 2階
大会議室
- ▶ 入場料=無料
- ▶ その他=手話通訳・要約筆記あり
- ▶ 問い合わせ先=健康課 母子健康係
☎(56)9132

平成29年度・平成30年度
小山広域保健衛生組合入
札参加者資格審査の申請
について(建設工事・建設
関連業務委託・物品購入、
業務委託等・回収資源)

▼提出先

〒323-0043 栃木

県小山市大字塩沢6004番地

小山広域保健衛生組合

政策課 政策係 宛

▼申請書類及び申請要領の入手方法

▼受付期間=11月14日(月)～
12月2日(金)まで(必着)

(土日祝日を除く)

▼提出方法

郵送(郵便書留)(持参では
ありませんのでご注意ください
い。)

▼問い合わせ先

小山広域保健衛生組合

政策課 政策係

☎0285(22)3228

※小山広域保健衛生組合管
内市町に本社又は支店等を有
する方は持参による提出もで
きます。

精神障害サポート教室

統合失調症について、正し
い知識・新しい情報・対応方
法などを学びあいながら、こ
ころの病をもつ方を深く理解
し、障害をもつ人も、もたな
い人も自分らしく豊かな生活
を送ることができることを目
指して、精神障害サポート教
室が開催されます。

▼内容

精神保健福祉の変遷と周囲の
対応

▼日程

①12月8日(木)

※申込締切=12月1日(木)ま
で

▼時間=午後2時～4時

▼場所=栃木県庁小山庁舎
4階大会議室(小山市犬塚3
-1-1)

▼定員=会場の都合で定員を
設けることがあります(※要
予約)

※どなたでも参加できます

▼申込・問い合わせ先

栃木県南健康福祉センタ

健康支援課

☎0285(22)6192

「検査と健康展」開催のお知らせ

▼日時=11月27日(日)

午前10時～午後2時

▼会場=上三川いきいきプラザ

▼内容=肺年齢測定、簡易血
糖測定、血管年齢測定、医師
による健康相談

▼参加費=無料

▼問い合わせ先

一般社団法人 栃木県臨床
検査技師会

☎028(622)3991

(月～金曜日) 午前10時～午
後3時)

農地を「貸したい」「借りたい」 などの相談は農業公社へ

「高齢になって、もう農業
はできない。」「後継者も仕事
が忙しくて、とても手が回ら
ない。」などで、「農地を貸し
たい。」「あるいは「農地を売
りたい。」という農家が年々増え
ています。

こうした「貸したい。」「売
りたい。」方は、お気軽に農業
公社へご相談ください。

▼問い合わせ先

(公財)上三川町農業公社

☎(56)4312

宇都宮共同高等産業技 術学校(職業訓練校) 平成29年度生徒募集

▼対象=各学科に関連する事
業所等に就職している方で、
原則雇用保険又は建設業の一
人親方等の労災保険に加入
している方(加入予定者も含
む)。なお、関連事業所等勤
務でない方であっても、相談
に応じます。

▼募集人員及び訓練期間

(学科/募集人員/期間)

木造建築科/5人/3年

建築設計科/10人/2年

豊科/10人/2年

広告美術科/10人/2年

▼募集期間=平成29年3月18
日(土)まで

受付は毎週火～土曜日の午
前10時～午後4時

▼特色=とちぎマイスター、
宮のものづくり達人など多彩
な講師陣がマンツーマンで指
導します。また、国家試験の
2級技能検定(建築設計科は
非該当)を受験する際、学科
試験が免除されます。

▼申込・問い合わせ先

宇都宮共同高等産業技術学校

☎028(622)1271

こころの相談

開催日=11月27日(日)
 12月20日(火)
 相談時間=午前9時～正午
 (1人あたり1時間)
 場所=上三川いきいきプラザ
 共用相談室
 相談員=カウンセラー
 ※事前予約が必要です。
 ▶問い合わせ先=
 健康課 成人健康係
 ☎(56) 9133

隣保相談

地域住民の生活上の相談、
 人権にかかわる相談に応じます。
 ▶日時=11月20日(日)
 午前10時～正午
 ▶場所=東館南集会所
 ▶問い合わせ先=
 福祉課 福祉人権係
 ☎(56) 9128

法律相談

日時=11月20日(日)
 午前10時～午後1時(1人20分)
 場所=上三川いきいきプラザ
 共用相談室
 相談員=栃木県弁護士会弁護士
 申込期間(予約制)
 =11月1日(火)～18日(金)
 費用=無料
 連絡先=福祉課 福祉人権係
 ☎(56) 9128 FAX(56) 6868

心配ごと相談

日時=第2・第4水曜日
 午前9時～正午(祝日を除く)
 場所=上三川いきいきプラザ
 共用相談室
 内容=日常生活上に生じる心配ごと、
 困りごとなど
 問い合わせ先=
 上三川町社会福祉協議会
 ☎(56) 3166

県では、県民一人ひとりが「思いやりの心」や「かけがえない命」の大切さを真に実感し、豊かな人権感覚を育むことができるようにするための教育・啓発事業として、宇都宮地方事務局や栃木県人権擁護委員連合会などの共催により「ヒューマンフェスタとちぎ2016 in 佐野」を開催します。

ヒューマンフェスタとちぎ2016 in 佐野

物品等の展示及び配布等
 ・ステージイベントによる人権啓発CMコンテスト表彰式、混声合唱団による合唱、「歌う海賊団」ライブ、それいけアンパンマンショー等

▼会場=佐野市アリーナたぬま(佐野市戸奈良町21)
 ※入場無料・上履きをご持参下さい。
 ▼問い合わせ先= 栃木県県民生活部 人権・青少年男女参画課 人権施策推進室
 ☎028(623)3027



▼問い合わせ先= 栃木労働局賃金室

栃木県の最低賃金が時間額775円に！
 改正発効は平成28年10月1日から
 栃木県最低賃金は、栃木県の区域内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用されます。一般労働者はもちろん、臨時、パート、アルバイト等にも適用されます。なお、特定の産業には、特定最低賃金が定められています。詳しくは栃木労働局賃金室か労働基準監督署までお問い合わせください。

確認しましょう最低賃金

北桜祭の実施について

▼日時=11月12日(土)
 午前9時～午後3時 一般公開
 ▼場所=栃木県立小山北桜高等学校
 ▼内容=展示、農作物・加工品・作品の即売、よさこいソラン部による演舞
 ▼その他=JR宇都宮線小金井駅と学校間にて無料シャトルバス運行。各自スリッパのご持参をお願いします。

☎028(634)9109
 真岡労働基準監督署
 ☎0285(82)4443

▼問い合わせ先= 栃木県立小山北桜高等学校
 ☎0285(49)2932

上三川北地域福祉センターカレンダー

開館時間=午前8時30分～正午、午後1時～5時(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
		5	6	7	8	9
11	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
11	20	21	22	23	24	25
月	26	27	28	29	30	

▶問い合わせ先= ☎(56) 6685