

健康福祉揭示板

平成27～29年度の介護保険料が変わります

■高齢者支援課介護保険係
☎028(677)6015

○第1号被保険者（65歳以上）の介護保険料（基準額 56,800円）

所得段階	対象者	年間保険料
第1段階	生活保護受給者、住民税非課税世帯、本人所得+課税年金が80万円以下	25,500円
第2段階	住民税非課税世帯、本人所得+課税年金が80万を超え120万以下	36,900円
第3段階	住民税非課税世帯、本人所得+課税年金が120万を超え	42,600円
第4段階	住民税課税世帯、本人非課税、本人所得+課税年金が80万以下	51,100円
第5段階	住民税課税世帯、本人非課税、本人所得+課税年金が80万を超え	56,800円
第6段階	本人住民税課税、本人所得120万未満	68,100円
第7段階	本人住民税課税、本人所得120万以上190万未満	73,800円
第8段階	本人住民税課税、本人所得190万以上290万未満	85,200円
第9段階	本人住民税課税、本人所得290万以上	96,500円

※制度改正により、4月以降の特別養護老人ホームへの新規入所は、原則要介護3以上の人に限定されます。

毎日をもっと楽に、快適に。なりたい自分へ。はがまちウェルネス運動教室

■健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

- 対象 / 20歳以上で町内に住所のある人
- コース・定員 / ①月曜日13:30～15:00コース 20人
②火曜日13:30～15:00コース 10人
③水曜日19:30～21:00コース 20人
- 開始時期 / ①5月11日(月) ②5月12日(火) ③5月13日(水)
- 場所 / モテナス芳賀
- 費用 / システム利用料として1カ月あたり1,500円
- 申込 / 4月24日(金)までに健康係へ電話

腰痛・膝痛改善教室

■高齢者支援課地域包括支援センター係
☎028(677)6080

- 腰痛・膝痛をお持ちで「痛みを軽減したい」「腰や膝に負担をかけずに運動をしたい」という人はぜひご参加ください。
- 期間・内容 / 5月15日(金) オリエンテーション・体力測定・水中運動、以降7月17日までの毎週金曜日に水中運動など
- 場所 / 町海洋センター
- 時間 / 受付、血圧測定など9:30～、運動実践10:00～
- 対象・定員 / 65歳以上、20人
- 講師 / 健康運動指導士(日本水泳振興会)
- 持参物 / 水着、キャップ、飲み物、バスタオル、運動靴(体力測定時に使用)
- 申込 / 地域包括支援センター係へ電話

物価変動に伴う各種手当の額改定

■健康福祉課福祉係 ☎028(677)1112

物価変動に応じた改定ルールが法律に規定されている手当について、下記のとおり額が改定されます。

		平成26年度(月額)	平成27年度(月額)
母子・父子家庭などに対する給付	児童扶養手当	41,020円	42,000円
	特別児童扶養手当	1級: 49,900円 2級: 33,230円	1級: 51,100円 2級: 34,030円
障がい者などに対する給付	特別障害者手当	26,000円	26,620円
	障害児福祉手当	14,140円	14,480円

人間ドック・脳ドック検診費用の一部を助成します

■健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

- 対象 / 次の①～③の要件を全て満たす人
①芳賀町国民健康保険の被保険者
②35歳以上75歳未満
③町税の滞納および所得未申告のない世帯
- 申請受付開始 / 4月6日(月)
- 受診期間 / 5月1日～平成28年1月31日
- 助成額 / 20,000円
- 申込 / 受診希望日の1カ月前までに健康係に申請書を提出

4月乳幼児健診・相談

■健康福祉課健康係 ☎028(677)6042

乳幼児健診	期日	備考
4カ月児健診	8日(水)	平成26年11月生
2歳6カ月児歯科検診	15日(水)	平成24年8月・9月生
3歳児健診	10日(金)	平成24年2月・3月生

相談	期日	備考
栄養相談	14日(火)	予約制
こころの相談	10日(金)	予約制
	22日(水)	



食改さんの自慢レシピ サワラの竜田揚げ



- ◆材料4人分
サワラ…80g×4切れ
しょうゆ…大さじ2
酒…大さじ2
おろし生姜…小さじ2
片栗粉…適量
揚げ油
<付け合わせ>
キャベツ、にんじん、大葉、ミニトマト
- ◆1人当たりの栄養価
◎エネルギー…300kcal
◎塩分…0.9g
◎タンパク質…20.4g
◎脂質…17.6g

- ◆作り方
①サワラは1切れを半分に切り、ビニール袋に入れます。しょうゆ、酒、おろし生姜を入れ、15分以上漬けます。
②サワラの汁気を軽くふき取り、片栗粉を薄くまぶします。
③油で揚げます。

サワラを漢字で書くと魚へんに春です。今が旬のサワラを竜田揚げにし、野菜と一緒に盛り付けましょう。

はがまちびと 芳賀町人発見!

全国障害者スポーツ大会優勝
宮本 茂樹さん(69歳・祖母井)



宮本さんは、左腕がない状態で生まれ育ちました。障害を持っていることに不自由さを感じてはなかったそうです。小中学校時代は、野球やサッカー、卓球などのスポーツに興じていたそう

長崎がんばらんば大会の陸上競技立幅跳で優勝し、栃木県教育委員会から表彰されました。

です。そして、44歳の時に栃木県と中国浙江省との姉妹都市締結式にゲストで招待され、現地で行われたマラソン大会に参加しました。これをきっかけに、マラソンや中距離走などの陸上競技を始めました。48歳の時には、ハワイホノルルマラソンに出場、6時間ちよつとのタイムで見事完走しました。その時の素晴らしい景色やマラソンの雰囲気、今でも鮮明に覚えているそうです。探求心旺盛な宮本さんは、20歳から2年間東京で就職し、自動車の運転免許証も東京で取得しました。退職した現在は、社会福祉協議会が主催するイベントなどにボランティアで参加し、いろいろとお手伝いをしています。



スポーツを通じてさまざまな壁を越えてきた宮本さんは「現代社会は、障害を持つ若い世代がスポーツ大会やイベントに参加できるチャンスが少なくない。仕事を持つと休暇がなかなか取りにくいのかな」と、障害者に対する支援の課題を呈しています。今後は、健康に注意しながら、今まで経験してきたことを皆さんに伝えていきたいそうです。

下野教育美術展で特選受賞! 大野谷さん(芳賀南小)と黒崎さん(芳賀中)

第45回記念下野教育美術展小中学校の部で、芳賀南小学校2年生の大野谷颯太さんと芳賀中学校1年生の黒崎由衣さんが、見事特選を受賞しました。今回の美術展には、絵画・版画・デザインの3分野で計22万3955点の応募がありました。※学年は受賞時



大野谷颯太さん
(芳賀南小学校2年生)

小学校に入学する一つ年下の妹にプレゼントしようと、学校の授業で作りました。一番妹が喜んでくれていました。一緒に学校に行くのが楽しみです。



黒崎由衣さん
(芳賀中学校1年生)

学問の神様天満宮の階段に咲く紫陽花です。小さい頃から絵を描くことが好きです。賞に入ってもらって嬉しかったです。