

## 国民健康保険・後期高齢者医療被保険者の方へ 人間ドック費用一部助成 申請受付のご案内

本市の国民健康保険や後期高齢者医療に加入し人間ドック等を受診される方へ、疾病の早期発見及び健康の保持増進を図るため、費用の一部を助成します。

**申込種別** 一般ドック（日帰り・宿泊）および脳ドック（日帰り）

**受診期間** 6月1日（土）～2020年3月31日（火）

**対象**

- 国民健康保険の35歳以上の被保険者で、国民健康保険税に未納が無く、特定健診を受診しない方
- 後期高齢者医療の被保険者で、後期高齢者医療保険料に未納が無く、健康診査を受診しない方

**検診機関** とちぎメディカルセンターとちのき、西方病院、獨協医科大学病院、自治医科大学付属病院、大岡メディカルクラブ、慶友健診センター、宇都宮記念病院、栃木県保健衛生事業団、佐野厚生総合病院（国保のみ）、佐野医師会病院、佐野市民病院、済生会宇都宮病院

**助成額** ドック費用の2分の1相当額（千円未満切捨、年度内1人1回。平成31年度から限度額が2万円になりました）

※医療機関で助成額を差し引いた自己負担額を支払ってください。

**定員**（いずれも定員を超えた場合抽選）

国民健康保険 1,130人 後期高齢者医療 300人

**申込・受診方法**

所定の申請書に必要事項を記入押印（シャチハタ不可）のうえ、次の申込先へ申請してください。申請書は、本庁保険医療課、各総合支所の市民生活課にあります。（市ホームページからダウンロード可）

助成が決定した方には、5月下旬に市より「人間ドック検診券」を郵送します。

その後は、申請書に記入した検診機関にご自分で直接予約をし、検診券と被保険者証、自己負担額分の検診代金などをお持ちのうえ、受診してください。※市外に転出した場合や、検診を受ける前に他の健康保険に加入した場合は、助成の対象となりません。また、特定健診（健康診査）と重複して受診した場合は、助成金を返還していただきますのでご注意ください。

**申込期間** 4月22日（月）～5月8日（水）まで

**申込先**

○窓口 本庁保険医療課または各総合支所市民生活課

○郵送 〒328-8686

（住所不要）栃木市役所 保険医療課あて（5月8日（水）必着）

○FAX (21) 2679

**問合せ先** 保険医療課 国民健康保険 ☎(21) 2131

後期高齢者医療 ☎(21) 2137



## Happy 子育て 子育てのイライラとうまく付き合うには

77 年度の変わり目は、大人も子どもも人間関係が大きく変わったストレスで、イライラしやすくなります。「アンガーマネジメント」という言葉をご存じですか。アンガー（イライラや怒り）とはどんな感情なのかを理解すると、イライラとうまく付き合うことができるようになります。

日本アンガーマネジメント協会の松本和子氏は、次のように解説しています。「イライラ・怒りの感情が生まれるのは、理想と現実のギャップにある。つまり、〇〇は、こうあるべきだという理想（願い）が判断基準になっていて、この判断基準が現実（現在の状況）とどれだけ食い違っているかによって、様々なイライラや怒りの感情が出てくる。」そのうえで、イライラや怒りを軽減させるには、「そのくらいなら、まあいいか。この程度なら、まあいいか。」と自分の心の中に「許せる範囲を作っておくこと。」「理想ばかり追い求めないこと。」が大切であると言うのです。

「我が子には、こうなって欲しい。これがしつこい。今、厳しくしないと…」こんなことばかり考えてしまうと、イライラや怒りが溜まってしまいます。子どもを怒らせてしまいそうな時は、「6秒程度待って！この待っている間に唱えられる言葉を作っておく。」とよいでしょう。例えば、「まあ、いいか。笑っちゃえ。…」何でもよいです。

怒りの感情は、どこに飛んで行くか分かりません。人を傷つけないためにも、心の中の許せる範囲を広げていきましょう。生涯学習課 ☎(21)2490



## 若者を狙った消費者トラブル

「簡単にもうかる」という広告や知人からの勧めをきっかけに、高額なテキストや商品を購入させられた挙句、まったく収入が得られない、というトラブルが多発しています。お金を稼ぐために先に大金を支払うような契約には注意が必要です。

**事例** 友人から「簡単に稼げるアルバイトがある。誰にでもできる。」と誘われて参加した説明会で、入会費5千円、電子テキスト代30万円かかると言われた。「テキスト代などを払ってお金が無い」と断ろうとしたが「最低でも1か月で50万円は稼げる」「クレジット契約をすればいい」「消費者金融から借りればいい」と言われ契約をしてしまった。しかし、テキスト通りにしても、まったく収入が得られない。クレジットカードの支払いが苦しい。

若者は、社会的な知識や経験不足によりトラブルにあうことがあります。被害に遭わないよう、最新の手法や被害情報を知ることが必要です。

**もうけ話は信じない** 簡単に大金を稼げるということはあり得ません。もうけ話をうのみにせず、不必要な契約はきっぱりと断りましょう。

**その場で契約しない** うまい話を持ちかけられ判断に迷うようなら、いったん帰宅して周囲に相談するなど、冷静に考えるようにしましょう。

**お金がないなら契約しない** 自分の支払い能力を超える契約をすると、支払いに困り生活が立ち行かなくなることもあります。クレジット契約や借金をしてまで必要なのか考えましょう。借金をさせてまで契約を勧める事業者は信用しないようにしましょう。

消費生活センター（入舟庁舎内）☎(23) 8899 / FAX (23) 8820

## 相談業務のご案内

相談は無料で秘密は厳守します。気軽にどうぞ。市内の方であれば、どの窓口でも相談できます。

| 相談  | 日時  | 場所/問合せ先   |
|---|---|---|
| ○弁護士相談（事前に要予約）<br>（弁護士が法的な見解等を助言）<br>※4月・5月分の相談の事前予約は、4月1日（月）8時30分から受付を開始します。 | 4月12日（金）、26日（金）<br>5月10日（金）、24日（金）<br>10時～12時 | 本庁舎2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122   |
|   | 5月16日（木）<br>10時～12時                           | 大平隣保館2階相談室 / ☎(43)6611 ☎0120-46-7830                                  |
|   | 4月15日（月）<br>10時～12時                           | 藤岡公民館1階 研修室 / 藤岡市民生活課 ☎(62)0905                                       |
|   | 4月23日（火）<br>10時～12時                           | 都賀総合支所 別館2階 会議室 / 都賀市民生活課 ☎(29)1124                                   |
|   | 5月28日（火）<br>10時～12時                           | 西方総合支所1階 会議室 / 西方市民生活課 ☎(92)0308                                      |
| ○法律相談（事前に要予約）<br>※栃木市社会福祉協議会主催  | 4月2日（火）、16日（火）<br>9時～12時                      | 大平地域福祉センター ふるさとふれあい館 / 社会福祉協議会大平支所 ☎(43)0294                          |
|   | 4月19日（金）<br>10時～12時                           | 本庁舎2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122   |
| ○宅地建物相談（事前に要予約）<br>（土地建物の売買や賃貸借、所有と管理）  | 4月19日（金）<br>10時～12時                           | 本庁舎2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122   |
| ○市民相談<br>（日常生活の問題など）  | 9～金曜日<br>9時～17時                               | 本庁舎2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122   |
| ○消費生活相談（商品やサービスなど消費生活全般）  | 月～金曜日<br>9時～16時                               | 入舟庁舎 / 消費生活センター ☎(23)8899 FAX (23)8820                                |
| ○合同相談<br>（行政相談・人権相談）  | 4月9日（火）、23日（火）<br>10時～12時                     | 本庁舎2階 市民相談室 / 市民生活課 ☎(21)2122   |
|   | 5月16日（木）<br>10時～12時                           | 大平総合支所1階 相談室 / 大平市民生活課 ☎(43)9211                                      |
|   | 4月10日（水）<br>10時～12時                           | 藤岡公民館1階 研修室 / 藤岡市民生活課 ☎(62)0905                                       |
|   | 4月23日（火）<br>10時～12時                           | 都賀総合支所 別館2階 大会議室 / 都賀市民生活課 ☎(29)1124                                  |
|   | 5月28日（火）<br>13時30分～15時30分                     | 西方公民館2階 小会議室 / 西方市民生活課 ☎(92)0308                                      |
| ○人権相談   | 4月18日（木）<br>13時30分～15時30分                     | 岩舟総合支所1階 相談室 / 岩舟市民生活課 ☎(55)7763                                      |
|   | 月～金曜日<br>8時30分～17時15分                         | 大平隣保館 ☎(43)6611 ☎0120-46-7830 厚生センター ☎(24)2444 人権・男女共同参画課 ☎(21)2161   |
| ○配偶者等からの暴力(DV)相談  | 月～金曜日<br>9時～16時                               | 配偶者暴力相談支援センター ☎(21) 2218  |
| ○いじめ相談電話  | 月～金曜日 9時～17時<br>※土日祝日・時間外は留守電・FAX             | 本庁舎 / 青少年育成センター ☎(24)0667 FAX (21)2690                                |
| ○青少年相談<br>（非行問題・不登校など）  | 月～金曜日<br>9時～17時                               | 本庁舎 / 青少年育成センター ☎(23)6566 FAX (21)2690                                |
| ○家庭児童相談（0～17歳の子どもとその家族）   | 月～金曜日<br>9時～16時                               | 本庁舎 / 家庭児童相談室（子育て支援課内） ☎(21)2227                                      |
| ○児童虐待相談   | 月～金曜日<br>8時30分～17時15分                         | 本庁舎 / 子育て支援課 ☎(21)2226 ※左記以外の時間は ☎189（児童相談所全国共通）189                   |
| ○婦人・ひとり親家庭相談  | 月～金曜日<br>9時～16時                               | 本庁舎 / 子育て支援課 ☎(21)2229  |
| ○障がい児者相談（福祉サービスの利用・障がいを理由とする差別・合理的配慮及び虐待防止）                                   | 月～金曜日<br>8時30分～17時15分                         | 本庁舎 / 障がい児者相談支援センター（障がい福祉課内） ☎(21)2235、(21)2236、(21)2208 FAX (21)2682 |
| ○就労支援相談（事前に要予約）<br>（40歳未満の就労相談）   | 第1・3月曜日13時～21時 ※祝日除く<br>第1・3土曜日17時～21時        | 栃木動労青少年ホーム ☎(22)3113  |
|   | 第2・4月曜日13時～21時<br>第1・3土曜日13時～16時              | 大平動労青少年ホーム ☎(43)5191  |
| ○高齢者相談<br>（介護や福祉、生活全般、虐待）   | 月～金曜日<br>8時30分～17時15分                         | 本庁舎 / 栃木中央地域包括支援センター ☎(21) 2245・2246                                  |
| ○もの忘れ相談<br>（認知症の専門員による相談）   | 4月12日（金）<br>10時～11時30分                        | 本庁舎1階 市民スペース / 栃木中央地域包括支援センター ☎(21)2171・2246                          |

**新築住宅 リフォーム**  
エクステリア・店舗・インテリア

住まいに花を咲かせましょう！  
さあ！住まいづくりのベストシーズンがやってきました！お気軽にお電話ください。

見積り無料！

住所：栃木市城内町2-48-4  
電話：0282-22-7207  
http://www.cc9.ne.jp/~afty/ FAX 0282-22-7209

まだ間に合う！2019年4月新入生入学願書受付中！

第7回入学試験のご案内  
入試日程：3月30日（土）【最終】

医療・福祉の資格は就職に強い！

※入学試験の詳細、及び資料請求につきましては入学案内室までお気軽にお問い合わせください。  
※資料請求受付中～ 社会人のための通信課程 ※学校説明会も別途予定しております。詳細はお問合せください。

看護学科通信課程 介護福祉士実務者研修通信課程 社会福祉士学科通信課程  
看護師国家試験受験資格 介護福祉士国家試験受験資格 社会福祉士国家試験受験資格

マロニエ医療福祉専門学校 栃木市今泉町2-6-22  
【入学案内室】 ☎0282-28-0020  
小山市城東1-3-3  
小山歯科衛生士専門学校 【入学案内室】 ☎0285-20-3550

塗り替え・リフォームをお考えの方

安心と満足が出来る地元密着店の当社へ！  
自社の1級塗装技能士資格者が施工します。

日本塗装工業会会員・栃木県知事許可(般-27)第14124号

オオアキ建装工業株式会社  
栃木市箱森町51-28 TEL0282-22-5981（お見積り・ご相談無料）