

### 早期発見 脳卒中

～脳卒中を見逃さないために～

何か変…もしかして脳卒中? とりあえず様子見て…はダメです。

脳卒中の治療の遅れは命にかかわります。治療開始が早ければ後遺症が残る可能性が低くなります。近年では、脳梗塞を発症して3時間半以内に病院に到着すれば、血栓溶解剤 (t-PA) 治療を受けることができるようになりました。脳卒中かな?と思ったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

#### <突然おこる脳卒中の初期症状!見逃さないで>

～チェック!FAST (ふあすと)!!～

F ace	顔の片側が下がる、ゆがみがある
A rm	片腕に力が入らない
S peech	ことばが出てこない、ろれつがまわらない
T ime	症状に気づいたら発症時刻を確認してすぐに119番を!

他に、フラフラする・激しい頭痛・片目が見えにくい等があります。

#### <脳卒中はなぜ怖い?>



脳卒中は脳の血管が詰まったり破れたりしておこる病気で、要介護や寝たきりの最大の原因となっています。また、本市の死因の第3位を占めています。

#### <脳卒中を予防するために>

脳卒中の最大の原因は動脈硬化です。その要因として高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、たばこ、大量の飲酒などがあります。

望ましい生活習慣と適度な運動でかなり改善できます。そして年1回の健康診査で健康管理をしましょう。

◆問合せ 本健康増進課 ☎25 - 3512

### お知らせ

全日本空手道選手権大会  
優勝おめでとうございます

昨年10月7日に国立代々木競技場第二体育館で行われた第4回オープントーナメント極真カップ全日本空手道選手権大会の小学4年生男子クラスにおいて、高橋良朋さん(大平南小4年)が優勝しました。  
おめでとうございます。  
本スポーツ振興課 ☎25 - 0930



関係者らと市長を表敬訪問した高橋君(左から3人目)

### 所得申告をしてください

次の方は、所得がない場合でも前年の所得を申告してください。

- ① 国民年金保険料全額免除・納付猶予を継続承認されている方
- ② 日本年金機構が前年の所得によって全額免除・納付の審査を行います。所得の申告をされないで、審査ができずに却下となってしまう場合があります。

継続承認されている方は、国民年金保険料免除申請書を提出していただく必要

要はありません。20歳前障害により障害基礎年金を受給している方(年金コード6350・2650の方) 20歳前障害による障害基礎年金には所得の制限がありません。前年の所得により、年金が全部停止または一部停止になります。所得の申告をされないで、審査ができずに年金が一時差止になる場合があります。

【参考】今年度は、所得が約360万円以上で一部停止、約462万円以上で全部停止となっています。(扶料を4月末に一括引落) 毎月

養人数が0人の場合  
本 保険医療課 ☎21 - 2155  
大 生活環境課 ☎43 - 9216  
藤 生活環境課 ☎62 - 0903  
都 生活環境課 ☎29 - 1102  
西 生活環境課 ☎92 - 0307

### 国民年金保険料の納付 便利でお得な口座振替

口座振替を利用すると、保険料が自動的に引き落とされるので金融機関などに行く手間が省け、納め忘れもなくとても便利です。

#### ◆口座振替の種類

① 1年前納(1年分の保険料を4月末に一括引落) 毎月

### WARM BIZ 2013

11月から3月までの期間、本市では節電や温暖化防止対策として「暖房室温20℃」「あったかアイテムを取り入れよう」などウォームビズを実施しています。

皆さんのご理解ご協力をお願いします。

本 環境課 ☎21 - 2601

月現金で納付した場合に比べ、約3,700円割引になります。

② 6か月前納(6か月分の保険料を4月末と10月末に一括引落) 毎月現金で納付した場合に比べ、約2,000円割引になります。

③ 毎月振替(早割・当月分保険料を当月末に引き落とし) 月々50円割引されます。

◆口座振替の申込み  
納付書又は年金手帳、通帳、金融機関届出印をお持ちになり、口座振替申出書を年金事務所又は利用になる金融機関に提出してください。

申出書は、年金事務所、

下野新聞から

## 爆笑と声援のなか チビっ子ハッスル

栃木 小・中学校スケート大会

【栃木】市の小・中学校スケート大会は、六日前九時から、回市町の天然スケートリンクみね岸スケート場で行われた。市内には、二つの天然スケートリンクがあり、スケートを楽しむ児童生徒が多く、且つ体育として親しんでいるスケートを通じ、各校の親睦と児童生徒の体力向上を図るとともに、冬のスポーツとして奨励しようと毎年、大会を開いている。



ハッスルする栃木市の豆スケーターたち

はれた代要約百人が参加、二人一組によるタイムレースで競技が行われたが、スタート前から転倒する選手や見事なコーナーワークを見せるチビっ子選手など、会場は爆笑と大きな声援に包まれ、チビっ子スケーターたちが大ハッスルしていた。

- ▽小学校男子個人①石川忠田(千塚小)②鈴木進(同)③毛束正(同)
- ▽同団体①千塚小②寺尾南小③吹上小
- ▽小学校女子個人①坂本和代(寺尾南小)②毛塚貴子(千塚小)③柴田(同)
- ▽同団体①千塚小②寺尾南小③吹上小
- ▽小学校総台①千塚小②寺尾南小③吹上小

- 南小③吹上小
- ▽中学校男子個人①生沢康男(寺尾中)②高久真一(吹上中)③岡田勝也(同)
- ▽同団体①吹上中②寺尾中③南小
- ▽中学校女子個人①酒巻洋子(吹上中)②高久真一(同)③柴田(同)
- ▽同団体①吹上中②寺尾中③南小

寒風をついて疾走するスケート選手の歓声が聞こえてくるようだ。記事の末尾には個人と団体の成績が並び愛好者の多さをうかがわせる。

会場は市内で唯一の天然氷の「宮スケートセンター」。残念ながら2年前に半世紀続いた営業を終えている。

昭和33年、それまで天然氷を生産していた山間の田んぼを同所の峰岸茂男さんがリンクにした。農業の傍ら家族で営業してきたが茂男さんが平成22年に83歳で亡くなったことで看板を下ろした。一帯では天然氷づくりが盛んだったということにも驚く。

息子さんの松司さん(58)によると茂男さんは「人を集めて喜ばせるのが好き」で始めたようだという。11月ごろから落ち葉を取り除き、沢水を引いて氷づくりをする。周囲に植えた桜やアジサイも花の季節には人気を集めた。

リンクは2つで、1周50分ほどのコースで競技は行われた。昭和30年代には早朝から夜

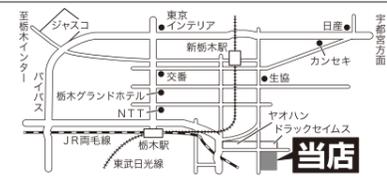
## 温故知新市

No.006

9時まで営業、布製の靴のようなものに歯のついた貸しスケートも備えた。シーズンには栃木駅から1時間に1本の専用バスが出るほど盛況だったという。

氷は30センチほどの厚さにもなるが、自然任せのため暖冬で営業の厳しい年もあったようだ。皮肉にも閉鎖する2年ほど前からは寒さが厳しくなり、いい氷ができるようになった。

そんな状況もあってか、最近、地元住民の間でスケートセンター再開の話も出ているという。



タイヤショップ VORTEX ヴォルテックス  
栃木市城内町2-40-1  
定休日/年中無休(お盆と年末年始除く)  
http://www.tire-vortex.com 営業時間/AM9:30~PM7:00  
TEL0282-22-8844

経営・会計・税務のパートナー  
板倉公認会計士事務所  
公認会計士・税理士 板倉 聡 (国際税務)  
板倉税理士事務所  
税理士・行政書士 板倉 安秀 パートナー公認会計士 日向野 司  
パートナー税理士 板倉 克己 パートナー司法書士 三輪 誠  
〒328-0125 栃木市吹上町689-2 TEL0282(31)3682  
FAX0282(31)3683 E-mail:anshu@cc9.ne.jp

金融機関に備え付けてあります。  
1年前納・6か月前納を希望される方は、年金事務所にて2月末必着です。早めに申し込みください。  
※平成25年度の国民年金保険料及び割引額は未定です。  
栃木年金事務所  
☎22 - 6074  
本 保険医療課 ☎21 - 2155  
大 生活環境課 ☎43 - 9216  
藤 生活環境課 ☎62 - 0903  
都 生活環境課 ☎29 - 1102  
西 生活環境課 ☎92 - 0307