

本庁・各総合支所連絡先

- 本庁**
〒328-8686 万町9-25
☎21-2316(代) FAX21-2673
- 大平総合支所**
〒329-4492 大平町富田558
☎43-9205(代) FAX43-8818
- 藤岡総合支所**
〒323-1192 藤岡町藤岡1022-5
☎62-0900(代) FAX62-4625
- 都賀総合支所**
〒328-0192 都賀町家中5982-1
☎29-1100(代) FAX28-0169
- 西方総合支所**
〒322-0692 西方町本城1
☎92-0300(代) FAX92-2611
- 岩舟総合支所**
〒329-4392 岩舟町静5133-1
☎55-7751(代) FAX55-4910

各課からのお知らせ

木造住宅の耐震補助制度を利用ください

木造住宅の耐震化をより一層促進するため、木造住宅の耐震診断・耐震改修(耐震建替え)に要した費用の一部を助成します。

◎木造住宅の耐震診断 自己負担額なし(住宅の図面がない場合は、面積に応じて別途費用がかかります)

◎木造住宅の耐震改修 補助限度額100万円(耐震改修費用の2分の1以内)

◎木造住宅の耐震建替え 補助限度額60万円(耐震改修費用相当分の2分の1以内)

補助対象住宅

昭和56年5月31日以前に建てられた、賃貸を目的としない木造2階建以下の住宅(住宅以外の部分の床面積が延床面積の2分の1以下の併用住宅を含む)

※その他一定の要件がありますので詳細は問合せ先へ

- 本庁 建築指導課 ☎(21) 2441
- 大平総合支所 ☎(43) 9215
- 藤岡総合支所 ☎(62) 0908
- 都賀総合支所 ☎(29) 1105
- 西方総合支所 ☎(92) 0314
- 岩舟総合支所 ☎(55) 7768

児童手当の現況届を忘れずに!

児童手当は、毎年6月に、

歯及び口腔の健康づくり推進条例を策定しました!



歯及び口腔の健康を保つことは、子どもの健やかな成長や様々な生活習慣病の予防など全身の健康づくりに重要な役割を果たしており、ひいては健康寿命の延伸につながります。

このようなことから、歯及び口腔の健康づくりを総合的かつ効果的に推進することにより、市民の生涯にわたる健康の保持及び増進を図るため、条例を制定しました。

「栃木市健康増進計画」の中に、歯と口の健康に係る目標及び施策等を盛り込み、他の健康課題と一体的に取り組むこととします。

「栃木市健康増進計画」及び「栃木市歯及び口腔の健康づくり推進条例」は市ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

本健康増進課 ☎(25) 3512

児童の養育状況等を確認するために「現況届」を提出することになっています。

「現況届」は6月中旬頃に郵送しますので、必要事項を記入し、必要書類を添えて提出してください。

提出期限

平成26年6月30日(月)

※郵送の場合は、期限に間に合うように投函してください。

提出場所・問合せ先

- 本庁(こども課) ☎(21) 2222
- 大平総合支所(ゆうゆうプラザ) ☎(43) 1788
- 藤岡総合支所 ☎(62) 0904
- 都賀総合支所 ☎(29) 1103
- 西方総合支所 ☎(92) 0312
- 岩舟総合支所 ☎(55) 7759

75歳の誕生日を迎える方へ

75歳の誕生日から、それまでの健康保険を抜けて後期高齢者医療制度に移ります。75歳の誕生日前に「後期高齢者医療被保険者証」を郵送します。保険料の通知は誕生月の翌月以降に郵送します。

本保険医療課 ☎(21) 2137

愛の献血にご協力を

- ①6月9日(月) 受付時間 9時~10時30分
 - ②6月23日(月) 受付時間 10時~12時30分
- 岩舟総合支所 参加費 無料
- 本健康増進課 ☎(25) 3511

いきいき元気!あったか“とちぎ”

栃木市健康増進計画を策定しました!

6つの重点領域

ひとつでも多くのことを心がけ健康寿命をのばしましょう

基本目標『健康寿命の延伸』

市では、健康増進計画推進部会員及び健康づくり推進会議参加者を募集しております。詳しくは8頁をご覧ください。

本健康増進課 ☎(25) 3512

1. 栄養・食生活

- ①主食・主菜・副菜を組み合わせバランスよく食べます
- ②減塩を意識した食事、メニューを心がけます
- ③野菜を意識して食べます
- ④自分の適正体重を知り、定期的に体重を量ります
- ⑤適正な飲酒を守ります
- ⑥子どものころから正しい食習慣を身につけます

★バランスのよいメニュー★

- ・主食⇒ごはん、パン、めん 朝・昼・晩1つずつ
- ・主菜⇒肉、魚、卵、大豆製品のおかず 朝・昼・晩1つずつ
- ・副菜⇒野菜、きのこ、海藻のおかず 朝・昼・晩2つずつ
- ・具たくさん汁物 1日1つ
- ・果実、乳製品 1日1つずつ

2. 身体活動・運動

- ①身体活動・運動の大切さや必要性について学びます
- ②身体活動・運動量を増やします
- ③一緒に運動できる仲間を作ります
- ④子どものころから外で遊び身体を動かす習慣を身につけます

- ★今より10分多くからだを動かしましょう
- ★積極的に階段を使うのも効果的です
- ★普段手の届かない場所を掃除すると、こころもからだもスッキリ!
- ★からだを使った遊びで、大人も子どももリフレッシュ!



3. 喫煙

- ①喫煙をやめたい人は禁煙の方法を学び、禁煙します
- ②たばこによる身体への影響を正しく理解し、たばこを吸わないようにします
- ③未成年者・妊婦はたばこを吸いません
- ④人の集まる場所でたばこを吸いません
- ⑤妊婦・子どものいる所でたばこを吸いません

- ★たばこの煙は、多量の発がん物質を含みます 肺がんだけでなく、多くのがんに影響します
- ★ストレスのない時に禁煙をはじめましょう
- ★喫煙マナーを守りましょう



4. こころの健康

- ①心身の疲労を回復するために休養・睡眠を十分にとります
- ②ストレスと上手につきあう方法を身につけます
- ③自分や周りの人のこころのサインに気づき、早めに対応します



5. 歯と口の健康

- ①歯と口の健康に関心をもち、セルフチェックをします
- ②毎食後、時間をかけて正しい歯磨きをします
- ③歯科健診をすすんで受診します
- ④必要に応じて、歯と歯の間を清掃するための用具(デンタルフロスや歯間ブラシ等)を使用します
- ⑤乳幼児期から歯と口の健康に気を付け、むし歯や歯周病予防に取り組みます



6. 健康診査・検診

- ①自分や家族の健康状態を把握します
- ②健康診査・検診の大切さを理解し、すすんで受診します
- ③健康診査結果に基づき生活習慣を見直します
- ④健診結果で精密検査となった場合には必ず受診します
- ⑤必要な治療は継続します

★健康を守るための3つの段階★

- 一次予防 病気になるようにする
- 二次予防 早期発見・早期予防
- 三次予防 病気になっても重症化させない

- ➡生活習慣の改善
- ➡定期的な健康診査で早期発見
- ➡治療やリハビリを継続し再発予防



耐震改修工事・建替え工事

S56年5月以前に建てられた木造住宅なら各地域の補助金がもらえます。

35坪まで各器具込まるごと改修工事 税込み一式 555万円

★上記はほんの一例です。お家の事なら何でもお任せ下さい。

豊田090-1766-2483 まずはお電話下さい。見積無料

★他社とはここが違う!当社は自社職人が安心施工!! お宅の雨対策は万全ですか?梅雨に備えて雪や強風で壊れた樋を直しませんか?

彩(株)いろは

〒328-0061 栃木市新井町1035-7 TEL/FAX 0282-22-3055

戸建て住宅

外壁塗装35坪まで

(外壁・破風・雨樋・足場含む)

税込み一式 55.5万円

梅雨の季節、すり減ったタイヤは危険です!

スリップラインが出たらタイヤを交換しましょう!

タイヤについてのご相談はぜひ当店へ。タイヤ各種揃えてお待ちしております。

タイヤショップ VORTEX ヴォルテックス

栃木市内町2-40-1 TEL0282-22-8844 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

経営・会計・税務のパートナー

(関東信越税理士会所属)

板倉公認会計士事務所

公認会計士・税理士 板倉 聡

板倉税理士事務所

税理士 板倉 安秀 パートナー 日向野 司 パートナー 三輪 誠
 行政書士 パートナー 公認会計士 パートナー 司法書士
 パートナー 阿部 和則 パートナー 岩崎 賢 パートナー 大島 良一
 税理士 パートナー 松嶋 央行
 パートナー 門澤 武男 パートナー 税理士
 〒328-0125 栃木市吹上町689-2 TEL0282(31)3682-FAX0282(31)3683 E-mail:anshu@cc9.ne.jp