

戦没者のご遺族の皆さんへ

第十一回特別弔慰金の支給

特別弔慰金は、4月1日を基準日として、同日において年金給付の受給権者がいない場合に、戦没者などの死亡当時のご遺族（※戦没者死亡以前に出生）に額面25万円、5年償還の記名国債が支給されます。

▶対象 代表ご遺族お一人（次の優先順位）

- ① 4月1日までに「戦傷病者戦没者遺族等援護法」による弔慰金の受給権を取得した方
- ② 戦没者の子
- ③ 戦没者と生計関係を有していた父母・孫・祖父母・兄弟（4月1日において婚姻などにより、姓が変わっている方などは除く）
- ④ 上記③以外の父母・孫・祖父母・兄弟
- ⑤ 上記①から④以外の三親等内の親族（戦没者の死亡時までの間に1年以上生計関係を有している方に限る）

▶請求期限 令和5年3月31日まで

※6月以降市内4地区で受け付けを行います。

☎ 福祉総務課 地域福祉班 ☎ 30-0647

障がいのある方へ

福祉タクシー利用券を発行

福祉タクシー利用券の交付申請を受付しています。

▶対象 市内に住所があり、①～③のいずれかの手帳をお持ちで在宅の方。（所得税額が10万円以上の方、自動車税・軽自動車税の減免を受けている方は除く）

- ① 身体障害者手帳1級または2級
- ② 療育手帳A
- ③ 精神保健福祉手帳1級または2級

▶交付枚数 1カ月あたり2枚
※じん臓機能障害（1級・2級）をお持ちの方は1カ月あたり4枚交付。（「人工透析患者通院交通費」助成制度を利用する方は対象外）

▶助成額 利用券1枚あたり500円

▶持ち物 手帳・印鑑

☎ 福祉総務課 地域福祉班 ☎ 30-0238

健康づくり推進事業

健康づくり運動教室は5月からスタート

国保の健康づくり推進事業として実施する健康づくり運動教室が5月から始まります。

どの教室も、講師がわかりやすく指導します。どなたでも参加できますので、この機会に始めてみませんか。

◆申し込み 前日までに、市民課国保医療班（☎30-0222）へ電話でお申し込みください。

※無料で託児が利用できます。ご希望の方は4日前までに子ども未来センター（☎30-0855）へ直接お申し込みください。

※詳細は5月以降の広報に掲載します。



←ゆったりヨガ教室

リズム運動教室→

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222

◎ストレッチポール教室

ストレッチポールを使って体を動かします。

◎ココから体操教室

ストレッチや無理のない運動で全身を柔らかくします。

◎ゆったりヨガ教室

ゆっくりとした動きで自分の体と向き合えます。

◎浅利ゆみ先生の健康体操教室

イスを使って無理なく楽しく運動します。

◎リズム運動教室

音楽に合わせて楽しく運動します。

◎ちょ筋ストレッチ教室

ちょっと筋肉アップするトレーニングとストレッチを行います。

根市大湯線・東山環状線・寺坂大湯線

バス路線・時刻の変更

根市大湯線の路線変更（4月6日～）

6時50分大湯温泉発の便を級ノ木集落経由のルートに変更します。西町・乳牛・合ノ野方面は通りませんのでご注意ください。

大湯温泉	根市	級ノ木	上台	厚生病院	花輪駅
6:50	6:57	7:13	7:19	7:29	7:42

根市大湯線の時刻変更（4月6日～）

花輪駅	厚生病院	上台	根市	大湯温泉
15:55	16:09	16:18	16:37	16:43

東山環状線の時刻変更（4月6日～）

花輪駅	こざか	かつの校	古館	花輪駅
15:05	15:10	15:15	15:25	15:35

☎ 市民共働課 環境生活班 ☎ 30-0224

十和田タクシー ☎ 35-2166

掲載している便以外は、変更ありません。

寺坂大湯線の時間変更（4月1日～）

ホテル鹿角	寺坂	陸中小平	厚生病院	花輪中前	花輪駅
6:55	7:13	7:17	7:26	7:40	7:45
17:40	17:58	18:02	18:11	18:25	18:30

花輪駅	振興局前	厚生病院	陸中小平	寺坂	ホテル鹿角
16:37	16:41	16:56	17:05	17:09	17:27

☎ 秋北バス ☎ 23-2183

新型コロナウイルス感染症への対応

申告相談の期間を延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受けたことに鑑み、申告所得税および復興特別所得税、個人事業者の消費税および地方消費税、令和2年度市民税・県民税の申告相談期間を延長します。

▶申告期間 4月16日～5月31日まで

▶受付場所 市役所1階 税務課窓口

▶受付時間 8時30分～11時、13時～16時

☎ 税務課 課税班 ☎ 30-0213

骨密度測定会&ナトカリ比測定会を実施

健康づくり推進事業の一環として、今年度も骨密度とナトカリ比の測定会を実施します。

開催日程については5月以降の広報に掲載しますので、ぜひご参加ください。

☎ 市民課 国保医療班 ☎ 30-0222



骨密度測定の様子

骨密度測定

超音波による簡易測定機器を使用して右足かかと部分の骨密度を測定し、年齢別平均値との比較判定を行います。確定診断ではありませんので、確定診断や詳しい検査を希望する方は医療機関へお問い合わせください。

右足くるぶしで測定しますので、参加の際は素足になりやすい服装でお越しください。

ナトカリ比測定

尿中に含まれるナトリウムとカリウムの比率を測定します。カリウムはナトリウムによる害を防ぐ栄養素です。尿中に含まれるナトリウムの量がカリウムの何倍になるかを数値化したものがナトカリ比です。この値が小さい程、食塩による体への害を防ぐといわれています。

食生活習慣の見直しなど、健康づくりの参考値としてお役立てください。