

後期高齢者保険料・介護保険料の コンビニ納付が可能になります!

年金から自動的に引かれるもの（特別徴収）は除きます。
利用できるコンビニについては、納付書に記載されていますので、ご確認ください。
コンビニで納付ができなかった場合には、取扱金融機関で納付ができます。

納付書付き督促状でコンビニ納付が可能になります!

これまで、督促状が届いてしまった場合、手元に納付書がない場合は、市役所で再発行納付書の作成が必要でしたが、6月から「納付書付き督促状」へ変更されます。

そのため、納付書を再発行するために、市役所へ足を運ぶ必要がなくなります。

注意事項とお知らせ

コンビニなどで納付した場合、市役所で納付確認ができるまでに最大2週間程度かかるため、すでに納付していても、行き違いで督促状が届いてしまう場合があります。

◆督促状が発送されると、市条例により督促手数料100円が加算されます。税金等は期限内に納めましょう。

◆納付の際は、期別と納期限をよく確認してください。



税金等の納付は、安全で便利な口座振替をご利用ください。

【問い合わせ】
納税課収納管理係
☎ 83・8115
FAX 83・6205



運動習慣で健康UPしよう!

手軽にできる運動に取り組み、健康UPを目指しましょう。

ウォーキングをしよう

有酸素運動でエネルギー消費量を高めましょう。

ウォーキングのコツ



日常生活でのコツ

忙しくてまとまった時間を取るのが難しくても、日常生活の中で歩く時間を増やすことで、活動量を増やしましょう!

- 朝のごみ出しのついでに近くを一周
- 近所の外出は、歩いて行く
- なるべく階段を使う
- 車での外出時は、駐車場の遠い場所に車を止めて歩く

6月から開始! とちまる健康ポイント

栃木県では、県民の健康づくりを応援するため、歩いてためる「とちまる健康ポイント」で、プレゼント応募用クーポンを入手できる制度を、6月から開始しました!

- 対象 18歳以上の県民または、県内に通勤・通学をしている方
- 参加の流れ

- ①スマートフォンで「FUN+WALK」アプリをダウンロード
 - ・毎月の歩数が確認できる!
 - ・歩数が増えると選んだキャラが成長して、達成感!
 - ・もおかびんも選べます!

- ②歩いてためたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使ってプレゼントの抽選に応募

詳しくは、「健康長寿とちぎWEB」で確認ください。

【問い合わせ】栃木県保健福祉部健康増進課 ☎ 028・623・3094



【問い合わせ】
健康増進課成人健康係
☎ 83・8122
FAX 83・8619

6月は不法投棄等防止重点監視月間です! 不法投棄をしない! させない! 許さない!

6月は、廃棄物等の不法投棄および野外焼却等を防止するため、監視活動を強化します。一人一人がマナーを守り、清潔で美しいまちにしましょう。

【問い合わせ】環境課清掃係
☎ 83・8126 FAX 83・5896



家庭から出るごみは分別し、「資源①・②」や「もえるごみ」、「その他(もえないごみ)・粗大ごみ」の収集日にしましょう。

スクールガードリーダー 委嘱状交付式

4月26日(金)、市役所で、スクールガードリーダー委嘱状交付式が行われました。スクールガードとは、児童生徒の登下校時の見守りを行い、子どもたちの安全を守るボランティアのことです。真岡市のスクールガードリーダーは、消防官や自衛官OBなどから組織され、スクールガードと共に活動し、巡回方法や不審者を発見したときの対応、学校周辺や学校内の安全管理体制について助言を行います。今回は、9人の方へ、田上教育長から委嘱状が交付されました。いつも子どもたちを守っていただき、ありがとうございます。



- 【スクールガードリーダー】
- 浅野 光三さん
 - 石川 好雄さん
 - 泉 旭さん
 - 内田 豊さん
 - 國府田 勇さん
 - 小林 勘一さん
 - 櫻井 徹さん
 - 高橋 信之さん
 - 柳 要治さん

【問い合わせ】学校教育課施設係
☎ 83・8182 FAX 83・8080