

## お知らせ

### 国民健康保険医療費のお知らせ

市では、国民健康保険の医療費負担の仕組みや健康に関する理解を深めていただくため、1年に1回、医療機関を受診した世帯全員の医療費の総額が示してある「医療費のお知らせ」を世帯主宛に送付しています。(7年1月～10月診療分までの内容)

このお知らせは、医療機関からの診療報酬明細書をもとに作られており再交付はできません。

●「医療内容」、「医療費総額」、「負担額」に誤りがないか確認し、皆さまの健康管理にお役立ていただくほか、医療費についてもご理解ください。

●「医療費のお知らせ」は、確定申告の添付書類として使用できます。11月・12月の診療分は9年1月の送付となりますので、領収書を使用する場合は大切に保管してください。なお、マイナポータルで医療費情報が確認できます。

☎市民部 市民課  
☎82-1112



### 休日窓口・証明書交付サービス休止

システムメンテナンスを行うため、2月8日(日)の休日窓口が休止になると共に、マイナンバーカードを利用した証明書交付サービスが、下記の日程で約2週間停止します。サービス停止期間中でも本庁・各行政局の窓口での証明書発行は可能です。

#### ●サービス停止日時

2月6日(金)～2月19日(木)  
※すべてのコンビニ交付サービスおよび本庁・各行政局に設置のスマート窓口申請サービスがご利用いただけません。

☎市民部 市民課  
☎82-1112

### 介護や認知症、高齢者虐待などの高齢者に関する相談

#### ●市地域包括支援センター

☎68-3737  
(担当地区：滝根町、大越町、都路町、常葉町)

#### ●市ふねひき地域包括支援センター

☎73-8762 (担当地区：船引町)

#### ●受付時間

平日午前8時30分～午後5時30分

### セルフメディケーションをご存知ですか？

「セルフメディケーション」とは、自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです。セルフメディケーションの基本は、自分のからだの状態を知ることです。健康診断の結果に注目し、自分の健康管理の意識を高め、生活習慣の見直しを行っていきましょう。かぜや腹痛、軽いけがなどの体調不良の時には、OTC医薬品(要指導医薬品および一般医薬品)を上手に利用し、自分で手当てすることもセルフメディケーションです。健康診断や予防接種を受けている人が、対象の医薬品を年間1万2000円以上購入した場合、確定申告をすることで所得控除が受けられます。

☎市民部 市民課  
☎82-1112



### 田村で農業を始めてみませんか？

市は、田村地域3市町(田村市、三春町、小野町)、JA福島さくら、JAアグリサポートたむら、田村農業普及所等で組織する「田村地域就農支援プロジェクト」の一員として、新たに農業をはじめたい方向けに就農支援を行っています。近年は、ピーマンやミニトマト等の夏秋野菜等を中心に、市内に居住する(またはUターン移住する)農業未経験者や定年退職後に就農を目指される方も増えています。

#### ●おすすめポイント

- ①就農準備から就農後の経営安定まで、「田村地域就農支援プロジェクト」がワンストップで安心サポート。
- ②短期間のお試し就農体験や栽培技術習得を目指した長期研修など、受入れ実績多数。
- ③新規就農者がレンタル可能な農業機械(トラクターや汎用管理機など)が充実。

☎産業部 農林課  
☎81-2511



### ●熊に出会わないためにできること

目撃情報を調べましょう。熊鈴やラジオなど音のするものを身につけて行動しましょう。朝夕の登山や散歩、農作業を行う際は、複数人での行動、熊鈴等の携帯を徹底しましょう。屋外に生ゴミ・野菜・未収穫の果物・ペットフードを置かないようにしましょう。

●熊撃退スプレーを正しく使いましょう  
各地で熊の出没が相次いでいることから、熊撃退スプレーに注目が集まっています。身を守る心強い味方ですが、正しく使わないといざという時に役に立ちません。また、自分にスプレーがかかると強い刺激で目が開けられなくなったり、呼吸が困難になったりする恐れがあります。噴射する際には風向きに注意するとともに、事前に使い方や噴射距離等を確認するようにしましょう。

☎産業部 農林課 ☎81-2511



福島県立

## たむら支援学校だより

vol.32

### 小学部 3・4・5年生『遠足』・小学部 6年生『修学旅行』

11月13日(木)に小学部3・4・5年生で、須賀川市にある「ムシテックワールド」に遠足に行ってきました。3・4年生は、「サイエンスショー」や「森のオブジェ作り」の見学や体験をしました。5年生は、「フィールドたんけん」や「シャーベツト作り」を体験しました。虫や水の生き物、自然や化学について体験的に学び、充実した時間を過ごしました。



11月14日(金)に小学部6年生で、いわき市にある「アクアマリンふくしま」に修学旅行に行ってきました。体験活動では、魚釣りにチャレンジし、全員が見事にアジを釣り上げました。海や川、自然の中にいるような館内は、大小さまざまな魚たちが泳ぎ、色鮮やかで個性的な生き物がたくさんいました。また、野外にある「エッグの森」では、海風を感じながらアスレチックを楽しみ、6年生全員にとって思い出に残る一日になりました。



### 中学部 3年生『修学旅行』

11月6日(木)7日(金)の一泊二日の日程で、中学部3学年は、宮城県仙台市・松島町への修学旅行に行ってきました。一日目は、松島離宮や瑞巖寺五大堂の見学、松島海岸や福浦橋の散策、松島遊覧船での松島めぐり。二日目は、八木山動物園や仙台城址にて様々な動物と歴史に触れて仙台市を満喫。これまで、学校で調べたり、準備したりしてきたことを実際に体験、新たな発見や気づきのある思い出に残る修学旅行になりました。



### 高等部 第24回福島県特別支援学校スポーツ大会

10月11日(土)に、とうほうみんなのスタジアムにおいて、第24回福島県特別支援学校スポーツ大会が開催され、陸上競技とフライングディスク競技に、高等部生徒23名が出場しました。出場した生徒は、フライングディスク講習会や田村市陸上競技場等で練習を重ねてきました。当日は、悪天候にも全力で競技に臨み、その成果を大いに発揮しました。

結果は、個人種目でたくさんのメダルを獲得するとともに、フライングディスク競技団体戦で「たむらA」が優勝、「たむらB」が第3位、陸上競技4×100mリレー(男女混合)で準優勝と、すばらしい成績を収めました。



### 福島県立たむら支援学校



【春山校舎】Tel…0247-82-4114 Fax…0247-82-4119  
【石崎校舎】Tel…0247-82-4627 Fax…0247-82-4629  
HP…<https://tamura-sh.fcs.ed.jp> mail…[tamura-sh@fcs.ed.jp](mailto:tamura-sh@fcs.ed.jp)

