

新たな国民病!? CKD (慢性腎臓病) を知っていますか?

成人の8人に1人がCKDと推計されており、身近で危険な病気です

当てはまる項目が多い人はCKDになりやすいので注意			
<input type="checkbox"/> 肥満	<input type="checkbox"/> 高コレステロール	<input type="checkbox"/> お肉中心の脂っこい食事が好き	<input type="checkbox"/> 睡眠不足や過労ぎみである
<input type="checkbox"/> 糖尿病	<input type="checkbox"/> タバコを吸っている	<input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない	
<input type="checkbox"/> 高血圧	<input type="checkbox"/> 味の濃いものが好き	<input type="checkbox"/> 水分をあまりとらない	

CKD予防のための教室を開催します!

『元気アップ栄養教室』(町食生活改善推進協議会との共催事業)

日時: 1月17日(火) 午前10時~正午

場所: 上三川いきいきプラザ

内容: 管理栄養士によるCKD予防講話、調理実習

参加費: 500円

対象者: 町在住で20歳以上の方

申込み: 1月10日(火)までに成人健康係へご連絡ください。



▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 成人健康係 ☎ 56 9 1 3 3

マイナンバーカードをお持ちでない方へ

QRコード付き交付申請書が順次送付されます!

マイナンバーカードをお持ちでない方に、11月中旬から12月上旬にかけて、オンライン申請が可能なQRコード付きマイナンバーカード交付申請書が順次送付されています。スマートフォン等で申請書のQRコードを読み取ることで、簡単に申請ができます。申請書は地方公共団体情報システム機構(J-LIS)より送付されます。



右下にあるQRコードをスマートフォン等で読み取ることで、オンラインで簡単に申請ができます。申請書に顔写真を貼付して、同封の返信用封筒で郵送申請も可能です。

このQRコードを読み取って申請

申請完了後は……

1か月から1か月半後に、マイナンバーカードができたご案内のハガキがご自宅に届きます。ハガキ裏面に書いてある必要なものをお持ちいただき、ご本人が役場住民課にてお受け取りください。

交付手数料は無料です。12月末までに申請するとマイナポイント第2弾の対象となりますので、ご希望の方はお早めの申請をおすすめします。

▶ 問い合わせ先 = 住民課 総合窓口係 ☎ 56 9 1 2 5

年末特別番組 地上デジタル 101CH

「YOU 顔マルシェ」で振り返る1年

【放送期間】12月26日(月)~31日(土)
【放送時間】8:00~ / 14:00~ / 19:00~

いちご一会とちぎ国体や上三川町文化祭など2022年注目の話題を振り返ります。

※プログラムは予告なく変更となる可能性があります。予めご了承ください。

ケーブルテレビ栃木 ☎ 0120-22-1880
【下野センター】

ファミリーフォト キャンペーン

撮影(11ポーズ)+写真1枚(キャビネ)+LINEデータ

¥5,500(税込)

7名以上は追加+¥3,300(税込)

- ・2023年2月末日まで有効
- ・お宮参り・七五三・入学卒業・成人式などの記念写真は対象外

完全予約制 0285-56-0125

有限会社 鶴見写真館
9:00-18:30営業 毎週木曜・第三水曜定休

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館または、イベントの中止や内容を変更することがありますのでご理解願います。

「上三川町人権教育・啓発推進基本計画」素案に関するパブリックコメント

本町では、人権教育及び人権啓発推進に関する法律に基づき、新たな「上三川町人権教育・啓発推進基本計画」素案を作成しましたので、これを公表し、町民の皆様からのご意見等を募集します。

寄せられたご意見等は、内容ごとに整理・分類した上で、これに対する町の考え方を公表します。

なお、個々のご意見等に対して直接回答はしませんので、あらかじめご了承ください。

- ▶公表する資料名＝「上三川町人権教育・啓発推進基本計画」素案
- ▶資料の閲覧期間＝12月23日(金)～1月23日(月)
- ▶資料の閲覧方法＝町ホームページに掲載するほか、役場町民ホール、健康福祉課窓口、中央公民館窓口にて閲覧いただけます。
- ▶意見等の提出期間＝12月23日(金)～1月23日(月) 午後5時《必着》
- ▶意見等を提出できる方＝町内に居住・通勤・通学する方、本町に対し納税義務を有する方、本計画に利害関係を有する個人または法人
- ▶意見等の提出方法＝意見等の提出に係る詳細については、町ホームページによる掲載や閲覧窓口にてお知らせします。なお、ご意見等は、口頭、電話では受け付けできません。

▶問い合わせ先＝健康福祉課 福祉人権係 ☎56-9128

「上三川町地域防災計画」見直し素案に関するパブリックコメント

上三川町地域防災計画は、災害の予防、応急及び復旧・復興対策に関して定めたものであり、町の地域、住民の生命、身体及び財産を災害から保護する目的に、平成26年1月に現行計画を策定しました。

平成27年9月に発生した関東・東北豪雨や、令和元年10月に発生した東日本台風(台風19号)の記録的な大雨による浸水被害等を踏まえ、現行計画の見直し素案を作成しましたので、この素案を公表し、広く町民の皆様からのご意見等を募集します。

お寄せいただいたご意見等は、内容ごとに整理・分類した上で、これに対する町の考え方を公表します。

なお、個々のご意見等に対して直接回答はしませんので、あらかじめご了承ください。

- ▶公表する資料名＝「上三川町地域防災計画」見直し素案
- ▶資料の閲覧期間＝12月23日(金)～1月23日(月)
- ▶資料の閲覧方法＝町のホームページに掲載するほか、役場町民ホール、総務課窓口、中央公民館窓口、上三川いきいきプラザにて閲覧いただけます。
- ▶意見等の提出期間＝12月23日(金)～1月23日(月) 午後5時《必着》
- ▶意見等を提出できる方＝町内に居住、通勤・通学する方、本町に納税義務を有する個人・法人等、その他本計画の利害関係者
- ▶意見等の提出方法＝意見等の提出に係る詳細については、町ホームページによる掲載や閲覧窓口にてお知らせします。なお、ご意見等は、口頭、電話では受け付けできません。

▶問い合わせ先＝総務課 防災係 ☎56-9115

楽しく学べる

無料塾

場 所：いきいきプラザ 中会議室

参加申込・詳しい内容のお問い合わせ先

主催者：NPO法人 Dream Support・ドリームサポート

☎ 090-1055-8560 (渡辺)



受付 10:00～18:00

詳しい内容は
下のQRコードを
読み取ってみてね!



かみたん LINE スタンプ

～好評配信中!～





日常で使いやすいポクたんのスタンプが
配信されているよ! スタンプをいっぱい
使って会話を楽しもう♪ かみたんより

※ダウンロードには、50コイン(120円相当)が必要となります。

▶問い合わせ先＝企画課 情報広報係 ☎56-9117

DLはコチラから!



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館または、イベントの中止や内容を変更することがありますのでご理解願います。