

お知らせ版

常総市役所 TEL 0297-23-2111(代表) 毎月第1、第3木曜日発行

☉は本庁舎、議会棟 ☺は石下庁舎

市から



案内

石下集会所の使用を再開

使用開始日 8月16日(火)

使用時間 9時〜22時

受付開始日 8月5日(金) 9時〜

受付場所 地域交流センター

TEL 0169

※休館日を除く、9時〜17時

☎生涯学習課(内線8410)

自動通話録音機を

無償で貸し出し

身内(子、孫)や警察官などになりすまし、現金を振り込ませるなどの被害が多発しています。この自動録音機は、家庭の固定電話に取り付けて使用し、着信後警告メッセージが流れ、会話が自動で録音されるものです。

対象者 市内在住の、65歳以上の方が居住する世帯

貸出期間 9月から3か月間

申込 8月25日(木)までに、利用申請書(申込先にあります)に記入、押印し、☉商工観光課または☺暮らしの窓口センター市民生活Gへ提出してください。

※希望者多数の場合は抽選を行います。

☎商工観光課(内線2430)

カラスの捕獲を実施

カラスによる農作物などへの被害が発生しているため、銃による捕獲を実施します。一部銃猟禁止区域、休猟区域についても対象となります。

危険ですので、山林などには近づかないでください。

日時 8月20日(土)〜9月19日(月)

・祝日の出から日没まで

捕獲区域 市内全域

捕獲従事者 猟友会常総支部

☎農政課(内線2320)

健康・福祉

B型肝炎ワクチンが

定期予防接種(全額公費負担)に

開始日 10月1日(土)

対象者 平成28年4月1日以降に生まれた、1歳の誕生日前日までの子ども

※対象の方には順次、接種方法などの案内を郵送します。

その他 ○9月30日以前および1歳になってから接種した場合は、全額自己負担となります。

○平成28年4・5月生まれのお子さんは、10月1日から誕生日前日

までの期間が短いので、10月以降に体調を見計らい、早めに接種を開始してください。

☎保健推進課 ☎ 3111

後期高齢者の歯科健診を実施

今年度から、後期高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の歯科健診を実施します。

日時 9月1日(木)〜12月31日(土)

場所 後期高齢者医療広域連合が指定する歯科医療機関

※対象者には一覧を郵送します。

対象者 後期高齢者医療広域連合の被保険者で、次の生年月日の方

① 昭和15年4月1日〜昭和16年3月31日生まれ(今年度76歳)

② 昭和10年4月1日〜昭和11年3月31日生まれ(今年度81歳)

③ 昭和5年4月1日〜昭和6年3月31日生まれ(今年度86歳)

内容 歯、口腔衛生、口腔乾燥、噛み合わせなどの状態を確認し、事後指導(歯ブラシ指導)を行います。

費用 無料

※引き続き治療を行う場合には、別途治療代がかかります。

持病保険証、受診票(問診票部分を

受診前に記入してください)、健康手帳、歯ブラシ

※受診票、健康手帳は後日郵送します。

その他 受診回数は、年度内に1回

のみです。なお、訪問健診には対応していません。

**申込対象者**には、案内状、受診票、健康手帳などを郵送します。同封された実施歯科医療機関一覧の中から歯科医療機関に必ず予約を行ってから受診してください。

**問⑧**健康保険課(内線1250)、県後期高齢者医療広域連合事業課 029-309-1212

### 特別児童扶養手当など所得状況届の提出について

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当、経過措置福祉手当を受給されている方(所得限度超過により支給停止中の方を含む)は、所得状況届(現況届)の提出が必要になります。

対象者には案内を郵送しますが、提出をしないと手当が支給されなくなりしますので、必ず申請してください。

**受付日時** 8月8日(月)～26日(金) ※土日・祝日を除く、8時30分～17時15分

**受付場所** 〇水海道地区：⑧社会福祉課 〇石下地区：⑥暮らしの窓口センター保健福祉G

**問⑨**社会福祉課(内線4132)、⑥暮らしの窓口センター保健福祉G(内線8027)

### 家族介護慰労金を支給

市内に在住の要介護高齢者を介護する家族の方に、介護慰労金を支給します。

**基準日** 4月1日

**対象該当者** 次の①～③のすべてに該当する方

①市内在住の65歳以上の方で、1年以上継続して在宅で生活している方

②要介護3～5の方

③在宅で6か月以上家族の介護を受け、かつ介護サービスの利用を基準日以前に受けていない方

**支給対象者** 基準日以前の1年間に通算6か月以上、対象該当者と同居している家族の主たる介護者

**支給額** 対象該当者1人につき年額10万円

**その他** 介護保険料の滞納がある世帯は対象外となります。

**申込** 9月9日(金)までに、地区担当民生委員を経由して申請してください。

**問⑩**高齢福祉課(内線4210) ⑥暮らしの窓口センター保健福祉G(内線8020)

### 児童手当現況届の提出を忘れていませんか

現在、児童手当を受給されている方は、毎年6月に現況届の提出が必要になります。提出をしないと、所得にかかわらず児童手当の支給が停止されます。現況届を提

出していない方は、大至急申請をしてください。

なお、現況届の用紙を紛失してしまった方は、再発行できますのでご連絡ください。

**受付場所** ⑧こども課、⑥暮らしの窓口センター保健福祉G

**持物** ①児童手当現況届(内容を認後、署名・押印してください)

②印鑑

③受給者(保護者)の健康保険証の写し(当市の国民健康保険に加入している方は必要ありません)

※受付場所でのコピーはできません。必ず写しをお持ちください。

④児童と別居の場合は、児童の住民票謄本(本籍・続柄・個人番号記載の世帯全員のもの)と別居監護申立書

⑤28年1月2日以降に当市に転入した方は、28年度課税(非課税)証明書または児童手当所得証明書(受給者分)

※書類審査のうえ、受給者の配偶者分の証明書も必要になる場合があります。28年1月1日に住所を有していた市区町村から取り寄せてください。

⑥外国籍の方はパスポート(写し不可)および在留カード(両親と児童分)

**問⑪**こども課(内線1331)、⑥暮らしの窓口センター保健福祉G(内線8021)

### 社会保険の方も市の検診が受けられます

市で行っている集団検診と医療機関検診は、国民健康保険の方だけでなく社会保険の方も受診できますので、ぜひお受けください。

**内容** 胸部レントゲン検査、胃がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、乳がん検診、成人病検診 ※特定健康診査(40～74歳の方は、社会保険被扶養者で健康保険組合から配布された受診券に「集合B」と記載されている方のみ受診できます。

**問**保健推進課 ③3111

### 国民年金保険料は追納ができます

国民年金保険料の免除(全額免除、一部免除、法定免除)、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある場合、保険料を全額納めた場合と比べ、老齢基礎年金の受け取り額が少なくなります。これらの期間の保険料については、10年以内であればさかのぼって納める(追納)ことができます。

追納のお申し込みやご相談については、次へご連絡ください。

**問⑫**健康保険課(内線1230)、⑥暮らしの窓口センター市民生活

G(内線8015)、下館年金事務所 0296-0829

# 節水にご協力をお願いします

水道課(相野谷浄水場内) ☎ 21881

(3)

## 関東・東北豪雨で被災された方へ 国民年金保険料の免除が出来ます

被災したことで国民年金保険料の納付が困難な場合、保険料の全額が免除される制度があります。対象者より災証明書で半壊以上の認定を受けた方

必要書類 ① 災証明書 ② 印鑑

③ 年金手帳

免除期間 27年8月分から29年6月分までの期間で、保険料が納付されていない期間

その他 27年度分(27年8月分から28年6月分)の免除が承認されている方で、28年7月分以降の保険料についても免除を希望する場合は、改めて申請をしてください。

申込問 ☎ 健康保険課(内線1230)、☎ 暮らしの窓口センター(民生生活G(内線8015)、下館年金事務所 ☎ 0296 ☎ 0829)

## 関東・東北豪雨災害に対する被災者生活再建支援金の申請受付

り災証明書で全壊、大規模半壊および半壊の判定を受け家屋を解体した方は、被災者生活再建支援金の申請ができます。

大規模半壊で解体をした方で基礎支援金の差額を申請していない方は、基礎支援金の申請期限までにお申し込みください。

申請期限

○ 基礎支援金：28年10月8日(土)  
○ 加算支援金：30年10月8日(月)  
その他 基礎支援金の申請をしていない方は、加算支援金の申請ができませんのでご注意ください。  
問 ☎ 社会福祉課(内線4120)

## 相談

### 健康相談

日時 8月25日(木) 9時30分～11時  
場所 保健センター

費用 無料

その他 電話相談も随時受け付けています。

申込問 8月24日(水)までに、保健推進課 ☎ 3111へお申し込みください。

### 法律相談

日時 毎月第4火曜日 13時～16時

場所 市社会福祉協議会

その他 予約制です。電話申込可

申込問 市社会福祉協議会 ☎ 2233へお申し込みください。

### 生活相談

日時 毎週水曜日 9時～11時  
場所 きぬふれあいセンター相談室

地域交流センター応接室

対象者 市内在住の方

内容 日常生活相談

相談員 生活相談員

費用 無料

その他 就労相談は、奇数月第3水曜日に開催しています。

きぬふれあいセンター ☎ 0355

## その他

### 献血のお知らせ

血液が大変不足しています。皆さんのご協力をお願いします。

日時・場所

○ 8月12日(金) 10時～11時30分、12時30分～16時：石下庁舎

○ 8月17日(水) 13時30分～16時：水海道厚生病院(内守谷町3770-7)

○ 8月18日(木) 9時45分～12時：JA常総ひかり水海道東支店(小戸町383)

問 保健推進課 ☎ 3111

### 資源物回収のお知らせ

◆ 飯沼小学校区

開催日 8月20日(土)

※雨天の場合は、21日(日)  
▼ 回収物は、7時30分までに最寄りの道路の回収しやすい場所に出しておいてください。

### 【回収物】

○ 紙類：新聞紙、雑誌、段ボール  
○ びん類：ビールびんのみ  
○ 缶類：アルミ缶のみ(つぶして)

ください

○ ペットボトル(ふたと包装を外し、つぶしてください)

▼ 回収物は、ひもで十文字にしっかりとしばってください。

その他 ふとん、鉄くずの回収は行いません。

問 飯沼小学校 ☎ 7527

## 国・県・他市町村 などから



### 専門家による困りごと無料相談会

日時 9月4日(日) 9時30分～15時

※受け付けは14時30分まで。当日受け付け順で、事前予約はできません。

場所 県産業会館

(水戸市桜川2-2-35)

内容 法律や行政、税務や不動産などさまざまな問題についての相談に応じます。

相談員 弁護士、司法書士、行政書士、税理士、公認会計士、社会保険労務士、土地家屋調査士、不動産鑑定士

費用 無料

問 県弁護士会 ☎ 029-2221-3501

### いばらきマリッジサポーター

### 結婚相談会を実施

日時 8月21日(日) 13時～16時



場所 下妻市千代川公民館  
(下妻市鬼怒230)

対象者 独身男女の方またはその両親  
定員 先着12人程度

費用 無料

持物身分証明証(運転免許証、保険証など)、プロフィール作成を希望する方は写真(1判)

申込問 8月7日(日)から18日(木)までに、電話またはメールで次へお申し込みください。

倉持 ☎090-3212-0221  
長屋 ☎090-6122-5677  
※12時〜19時

✉yui0104@outlook.com

※件名を「下妻市結婚相談会」とし、本文に氏名、性別、生年月日、住所、連絡先を記載してください。



8月は経済産業省主催の  
**電気使用安全月間です**

熱中症は、7月の梅雨明けから8月にかけて多発する傾向があります。高齢の方は、特に注意が必要です。重症化すると命にかかわる危険性もありますが、きちんと対策をすれば防ぐことができます。

正しい知識を身につけて、熱中症を予防しましょう。

◆熱中症とは

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日に激しい運動をすることなどにより、体温が上がりすぎて調節機能がうまく働かなくなると、体に熱がこもった状態をいいます。主な症状は、めまい、頭痛、吐き気などです。

重症化すると意識がなくなったり、けいれんを起こしたりします。

◆熱中症の予防方法

【暑さを避ける】

○扇風機やエアコンで温度を調節  
○遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用 ○日傘や帽子の着用(直射日光を避ける) ○日陰の利用、こまめな休憩

【体調に合わせた対策】

○こまめな水分、塩分の補給  
○こまめな体温測定(特に高齢者、幼児など) ○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用 ○体調の悪い日は外出をできるだけ控える

◆熱中症になった時の処置

涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給させましょう。  
自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

問 県保健福祉部保健予防課

☎029-301-3219

イベント・募集



市民音楽会出演者を募集

日時 10月23日(日)13時30分

場所 生涯学習センター多目的ホール

対象者 市内在住、在勤の中学生以上の方

内容 声楽、ピアノ演奏、合唱、器楽など

※時間は個人5分、団体10分程度

申込 9月2日(金)までに、申込用紙(☎生涯学習課にあり)に必要事項を記入し、直接または郵送、FAXで☎生涯学習課(〒300-12793新石下4310-1)

☎7646へお申し込みください。

問 生涯学習課(内線8430)

糖尿病予防教室を開催

◆講演会(申込不要)

日時 8月20日(土)10時〜11時30分

※受付時間9時30分〜9時50分

場所 本庁舎1階市民ホール

内容 食後高血糖を予防して、血管を若々しく

講師 平野千秋氏

(きぬ医師会病院栄養管理室長・医師)

費用 無料

◆栄養教室(要予約)

日時 8月23日(火)10時〜13時

場所 保健センター

定員 20人

内容 選んで学ぼう!ヘルシーバイキング(講話、バイキング形式での試食)

講師 市管理栄養士

費用 200円(材料代)

申込期限 8月18日(木)

◆運動教室(要予約)

日時 8月25日(木)14時〜15時30分

場所 保健センター

定員 20人

内容 効果的な運動方法で上手に血糖値をコントロールしましょう

講師 大幡伸子氏(運動実践指導者)

費用 無料

持物 室内シューズ、飲み物、長いタオル、500mlペットボトル2本(中身の入っているもの)

申込期限 8月23日(火)

対象者 どなたでも参加できます。

申込問 ☎健康保険課(内線1240)

ビーズアクセサリー講座

参加者を募集

日時 9月14日(水)10時〜12時

場所 生涯学習センター2階研修室

対象者 育児中、介護中の方

※男女は問いません。

定員 先着20人

内容 ネットクロスまたはプレスレットの制作

講師 飯泉とみ子氏

費用 1500円(材料代)

その他 託児も受け付けます。

申込 8月31日(水)までに、申込書(市ホームページからダウンロードできます)に必要事項を記入し、市民協働課へ電話、FAXまたはメールでお申し込みください。

問 市民協働課(内線2110) ☎ 28864

☒ danjosankaku@city.joso.lg.jp

### 指定管理者ミズノグループによる 走り方教室を開催

開催日・場所 ※雨天中止

○8月27日(土)：きぬ総合公園きぬサブグラウンド

○9月3日(土)：石下総合運動公園多目的広場

○9月10日(土)：吉野サン・ビレッジ ツジマル英サッカー場

開催時間 ①10時～11時 ②11時15分～12時30分 ③14時～15時30分

対象者 ①4～6歳 ②小学1～2年生 ③小学3～6年生

定員 ①15人 ②20人 ③25人

内容 動きの基本である「走る」との専門コーチが、効果的な走り方を教えます。

指導員 ミズノスポーツサービス(株) スタッフ

費用 各回500円(税込、保険代込) 持物 運動靴、運動のできる服装、タオル、飲み物

申込問 8月11日(木・祝)から受け付けを開始します。9月3日開催分は石下総合体育館 ④8311、それ以外は水海道総合体育館 ⑦1211へお申し込みください。 ※空きがあれば当日参加可能です。

### 指定管理者ミズノグループによる 60歳から始めるトレーニングを開催

日時 8月12日から10月14日の毎週金曜日 10時30分～11時30分 (全8回)

※9月23日、10月7日を除く

場所 石下総合体育館メインアリーナ

対象者 60歳以上の方 定員 各回10人

内容 4つのテーマ(膝部、腰部、歩行、バランス)ごとにトレーニングを行います。

指導員 ミズノスポーツサービス(株) スタッフ

費用 ○全8回参加：3000円 ○1回参加：500円

※税込、保険代込

持物 運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

申込問 石下総合体育館 ④8311へお申し込みください。 ※空きがあれば当日参加可能です。

### 常総きぬ川花火大会と同時開催 常総サマーフェスティバル2016

日時 8月11日(木・祝)12時～21時

場所 市民の広場 内容 ビアガーデン、フリーマーケット、各種模擬店

ツト、各種模擬店 問 (☎) 商工観光課(内線2420)、常総サマーフェスティバル2016 実行委員会 石川 ②7332

### 水海道児童センター ママのための子育てサロンを開催

日時 8月18日(木)

10時30分～11時30分

場所 水海道児童センター

対象者 未就園児とその保護者の方 定員 先着10組

内容 水遊び、スイカ割り ※絵本の読み聞かせもあります。 費用 無料

申込問 水海道児童センター ④231902へお申し込みください。

### さくら保育園子育て支援センター 8月の行事

◆子育て中の方へ(予約不要)

日時 8月23日(火)

10時30分～11時30分

対象者 未就園児とその保護者の方 内容 絵の具を使って遊ぼう

◆妊娠中の方へ(要予約)

日時 8月31日(水)

10時30分～11時30分

対象者 妊娠中の方(子どもと一緒に参加もできます) 内容 妊娠中の方の交流、お話し会

場所 さくら保育園子育て支援センター(岡田339)

定員 人数制限なし 費用 無料 申込問 さくら保育園子育て支援センター ④5912

### 小貝保育園子育て支援センター 8月の行事

◆ここに教室

日時 8月26日(金)10時～11時30分

場所 小貝保育園子育て支援センター(上蛇町2112)

対象者 未就園児とその保護者の方 定員 先着15組

内容 たらいやプールで水遊び 費用 無料

持物 水着または着替え、飲み物、バスタオル

申込問 8月25日(木)までに、小貝保育園子育て支援センター ④2958へお申し込みください。

### 認定こども園二葉こども園 子育て支援センター8月の行事

日時 8月30日(火)

10時30分～11時30分

場所 認定こども園二葉こども園子育て支援センター(水海道天満町1712-7)

対象者 未就園児とその保護者の方 定員 先着10組

内容 小麦粉粘土であそぼう 費用 無料

申込問 8月22日(月)から26日(金)までの13時～15時に、認定こども園二葉こども園子育て支援センター

① ② 3035へお申し込みください。

### 認定こども園みつかいどう 子育てわっはっはクラブを開催

#### ◆リズム遊び

日時 8月30日(火)

13時20分～13時50分

内容 カムジー先生とリズム遊びを  
楽しもう

#### ◆親子リトミック

日時 8月31日(水) 11時30分～12時

内容 音楽講師によるリトミックを  
楽しもう

場所 認定こども園みつかいどう子  
育て支援センター（水海道橋本町  
3346）

対象者 未就園児とその保護者の方

定員 各回、先着12組

費用 無料

申込 申込開催日の1週間前から予約  
を開始します。認定こども園みつ  
かいどう子育て支援センター ☎ 23  
1400へお申し込みください。

### 朗読ボランティア養成講座 受講者を募集

日時 9月9日から10月7日までの  
毎週金曜日 14時30分～16時30分  
（全5回）

場所 市社会福祉協議会

対象者 朗読ボランティアに興味、

関心がある方

定員 15人（申込多数の場合は抽選）

内容 視覚障がいについて学ぶと  
もに、朗読の技術を身につけ、視  
覚障がい者のための録音CDを作  
成するボランティアを養成します。

講師 高橋洋子氏 費用 無料

申込 8月31日(水)までに、市社  
会福祉協議会 ☎ 2233へお申  
し込みください。

### トランポリン夏期短期教室 参加者を募集

日時 8月23日(火)～25日(木)

9時～10時

場所 水海道総合体育館副競技場

対象者 年長児から小学生までの初  
心者で、全日程に参加できる方

定員 10人

指導員 市スポーツ少年団JFTC

ラブリーラビット

費用 2000円(保険代込)

持物 靴下

申込 8月18日(木)までに、JF

TCLラブリーラビット 小島 0

901740410545へお申  
し込みください。

### インナーマッスルトレーニング ストレッチ講習会を開催

日時 9月3日(土) 13時50分～15時

場所 水海道シテイハイツ1階集会室

（水海道山田町1502-10）

対象者 どなたでも参加できます。

講師 倉持理佐氏

（健康運動実践指導者）

費用 無料

持物 運動のできる服装、飲み物

問 NPOみんなの広場 鈴木

0901359115974

### 篠山木挽き唄全国大会 勉強会を開催

日時 9月1日から29日の毎週木曜

日 20時～22時(全5回)

場所 五箇公民館ホール

対象者 第20回篠山木挽き唄全国大  
会に出場を希望する方、または興  
味のある方

定員 各回、先着20人程度

講師 浜田隆夫氏(唄)

中山祐一氏(尺八)

費用 無料

持物 飲み物、テーブルコーダー

申込 橋本(幹事) ☎ 9340

粕田(五箇公民館長) ☎ 7272

### 家族介護教室を開催

日時 8月28日(日) 14時～15時30分

場所 特別養護老人ホーム千の杜デ

イ・ルーム(普生町1319-1)

対象者 地域の方、興味のある方な  
らどなたでも参加できます。

定員 30人

内容 終活について考えてみよう：

自宅で看取る「みとり」とは？看

取り士に聞いてみましょう。

講師 山本千鶴子氏

(元看護師・看取り士)

費用 無料

申込 特別養護老人ホーム千の杜

☎ 7085

### 国税庁 社会人経験者採用試験

国税局や税務署で、税のスペシ  
ヤリストとして働く職員(国家公  
務員)を募集します。

対象者 28年4月1日において、大  
学などを卒業した日または大学院  
の課程などを修了した日のうち、  
最も古い日から起算して8年を経  
過した方

試験日 ○第1次試験：9月25日(日)

○第2次試験：11月5日(土)・6

日(日)・12日(土)・13日(日)のう  
ち指定する1日

○第3次試験：11月下旬または12

月上旬のうち指定する1日

申込 原則インターネットによる申  
し込みとなります。8月5日(金)

9時から18日(木)までに、<http://www.jinji-shikengo.jp/juken.html>

からお申し込みください。

問 ○インターネット申込に関して

：人事院人材局試験課

☎ 031358115311

※土日・祝日を除く、9時30分～

17時

○その他：関東信越国税局人事第

二課試験係

☎ 048160013111

※土日・祝日を除く、8時30分～  
17時