

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、第2・3分庁舎 ☺は石下庁舎

市から



案内

国民年金保険料の納付は口座振替が便利でお得です

▼自動引き落としで納め忘れの心配がありません。
▼金融機関に行く手間と時間が省けます。
▼一度の手続きでOK!

▼早割・前納を利用してさらにお得な割引!

○早割(保険料を当月末に口座振替):月々50円の割引

○前納:6か月分前納は10040円、1年度分前納は38400円、2年度分前納は約1万48000円の割引

※割引額は26年度保険料額によるものです。

【申込】基礎年金番号が分かるもの・通帳・届出印を持参し、2月27日(金)までに、金融機関へお申し込みください。申込期限が近いいため、ご注意ください。

☉市民課(内線12330)、☺暮らしの窓口センター市民・国保G(内線8014)、下館年金事務所 TEL 0296-0829

年金の手続きについて

年金を受給されていた方、加入中の方が亡くなった場合は手続きが必要ですが、

【手続き内容】

○未支給年金の請求(生計同一の一定範囲の遺族が請求できます)

○遺族年金の請求

○死亡一時金の請求

○寡婦年金の請求

○年金の死亡届

※亡くなった方の加入状況によって手続きが違いますので、お問い合わせのうえ、請求もれのないようにお願いします。

☉市民課(内線12330)、☺暮らしの窓口センター市民・国保G(内線8014)、下館年金事務所

TEL 0296-0829

「すまい給付金」を「ご利用ください」

すまい給付金とは、26年4月の消費税率引き上げ(5%から8%)に伴う住宅取得の負担を緩和するため、取得者に最大30万円を給付する制度です。

申請要件、方法などは国土交通省すまい給付金事務局ホームページ http://sumai-kyufu.jp を確認するか、次へお問い合わせください。

☉国土交通省すまい給付金事務局

TEL 0570-1064-186 ※受付時間9時~17時(土日・祝を含む)

住宅用太陽光発電システム補助金制度の廃止について

市太陽光発電システム設置費補助金は、26年度をもって廃止します。なお、26年度の受付も終了しました。

☉生活環境課(内線4410)

市内業者のみなさまへ 入札参加資格審査の追加受付について

【対象業種】市発注による建設工事・測量建設コンサルタント・物品製造・役務の提供などのすべての業種。有効期間は1年です。

【受付期間】

持参の場合:2月27日(金)まで ※土日・祝日を除く

郵送の場合:2月28日(土)まで

※郵送の場合は、当日消印有効

【申込】必要書類(☉総務課)にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます(を次へ郵送または持参してください)。

☉総務課 〒303-8501 水海道諏訪町3222-13(内線3610) ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

人権擁護委員(新・再任)のお知らせ

人権擁護委員は、地域の方の人

権が侵害されないよう常に注意を払い、もし侵害されたときは、その相談を受け、被害から救済するためにはすみやかに適切な処置をとるなどの活動を行っています。

このたび、人権擁護委員として1人が新任、1人が再任されましたのでお知らせします。(敬称略)

【新任】 飯村 一枝(大房) ☎ 4434

【再任】 新井 啓子(内守谷町) ☎ 0473

☎ 人権推進課(きぬふれあいセンター内) ☎ 03555

北海道あすなるの里

夏休み期間宿泊予約受付について

夏休み期間中の利用申込を受付けます。利用を予定されている方は、お早めにお申し込みください。

【予約期間】 7月20日(月・祝)～8月31日(月)

※この期間の休園日はありません。
【利用施設】 宿泊棟・ロジック・キャンプ場

その他 夏休み前の利用予約については、随時受付しています。

【申込期間】 2月13日(金)から3月12日(木)に、北海道あすなるの里 ☎ 3481へお申し込みください。
※月曜日を除く、8時30分～17時

税金

バイク・軽自動車などの異動申告を忘れずに

バイクや軽自動車などにかかる軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者の方に課税されます。譲渡・廃棄・紛失した時は、必ず名義変更・廃車の申告を行ってください。申告のない場合、引き続き課税されます。
なお、車種により手続き先が異なりますので、ご注意ください。

車種	手続き先	手続きに必要なもの
原動機付自転車(125cc以下のバイク) ミニカー 小型特殊自動車(トラクターなど)	☎市民課(内線1133) ☎暮らしの窓口センター 市民・国保G(内線8012)	名義変更の場合 …譲渡証明書・印鑑 身分証明書 廃車の場合 …ナンバープレート 標識交付証明書 印鑑・身分証明書
軽二輪・小型自動二輪(125ccを超えるバイク)	土浦自動車検査登録事務所 (土浦市卸町2-1-3) ☎050-5540-2018	左記へお問い合わせください。
軽自動車(三輪・四輪)	軽自動車検査協会 茨城事務所土浦支所 (土浦市卸町2-2-8) ☎050-3816-3106	

☎ 国税務課(内線1612)

健康・福祉

26年度国保特定健診をまだ受けていない方へ

◆国保医療機関特定健診の受診期限を延長しました

【受診期限】 2月28日(土)
【対象者】 40～74歳の国民健康保険加入者

※今年度、集団検診・ドック検診などで特定健診をすでに受診した方は除きます。

【受診方法】

協力医療機関に予約のうえ、国民健康保険証、特定健康診査受診券、健診料金1500円(70～74

歳は無料)、昨年度の健診結果通知書(お持ちの方)を持参し、受診してください。

※5月末に送付した受診券の有効期限は27年1月31日になっていきますが使用できます。受診券を紛失された方は、再発行しますので、☎健康保険課までご連絡ください。

◆国保ドック検診もまだ間に合います

【受診期限】 3月27日(金)

【対象者】 30～74歳の国民健康保険加入者
※今年度、集団検診・医療機関特

医療機関特定健診・ドック検診協力医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関特定健診	ドック検診
いとう内科胃腸科医院	☎1666	○	×
植竹医院	☎1135	○	×
大塚クリニック	☎2400	○	×
きぬ医師会病院	☎1771	○	人間・脳
常総メディカル	☎0200	○	人間(※)
中島医科歯科クリニック	☎0666	○	×
水海道西部病院	☎1211	○	人間・脳
筑波学園病院	029-836-6688	○	人間・脳
つくばトータルヘルスプラザ	029-864-8007	○	人間・脳
さとう内科・脳神経外科クリニック	☎1710	○	×
総合守谷第一病院	☎9912	○	人間・脳
ひがしクリニック慶友(守谷慶友病院)	☎9101	○	人間・脳
高橋医院	☎1026	○	×
天王前クリニック	☎1711	○	×
ホスピタル坂東	☎2455	○	人間・脳
茨城西南医療センター病院	0280☎6635	○	×
牛久愛和総合病院	029-873-4334	○	人間・脳
JAとりで総合医療センター	0297☎5551	○	人間・脳
つくば総合健診センター	029-856-3500	×	人間・脳
霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	×	人間・脳
取手北相馬保健医療センター医師会病院	0297☎9500	×	人間・脳
龍ヶ崎済生会総合健診センター	0297☎7178	○	人間・脳

(※)常総メディカルのドック検診では、脳ドック検診は実施していません。

定健診などで特定健診をすでに受診した方は除きます。

【助成額】

日帰り人間ドック2万円
日帰り脳ドック3万円(脳ドックは隔年です)

【受診方法】

協力医療機関に予約のうえ、国民健康保険証、特定健康診査受診券、印鑑を持参し、☎健康保険課または☎暮らしの窓口センターで申請してください。助成券を発行します。

※特定健診は、集団検診・医療機関特定健診・ドック検診のうち、いずれかの方法で受けられます。

医療機関特定健診を希望で、表に記載されていない市外医療機関については、☎健康保険課にお問い合わせください。

☎健康保険課(内線1240)

相談

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

聞きぬふれあいセンター

☎240355

その他

資源物回収のお知らせ

◆豊岡小学校区

日時 2月15日(日)

※雨天の場合は、22日(日)

▼回収物は、8時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
※布類・缶類の回収は行いません。
回収物は、ひもで十文字にし、かりとしばってください。

☎豊岡小学校 ☎240554

水海道公民館からのお知らせ

公民館1階集会所と談話室の貸し出しを再開します。

使用を希望される方は、次のとおり水海道公民館で手続きをお願いします。

【使用再開】 4月1日(水)から

【申請受付】 3月3日(火)から

☎水海道公民館 ☎23490・☎生涯学習課(内線8410)

震災廃棄物の減免終了について

東日本大震災で発生した一般家庭の震災廃棄物のうち、瓦・ブロック塀・大谷石などは無料で市一般廃棄物最終処分場(菅生町)にお

いて受け入れを行っています。震災廃棄物搬入の減免措置については、3月末をもって終了します。

震災で被害を受けた瓦などをご家庭で保管している場合には、今年度中に搬入してください。

【受入日】

毎週火・木曜日

費用 無料

申込 受け入れには申請が必要です。搬入予定日の前日までに必要書類(罹災証明書の写し)と印鑑を持参のうえ、☎生活環境課へお越しください。

☎生活環境課(内線4432)

国・県・他市町村などから



自動車は県内のナンバーに

自動車税は、県の重要な財源となっています。

転居などで茨城県に転入した方は、住民登録と併せて、所有する自動車を県内のナンバー(水戸・土浦・つくば)に変更していただくようお願いいたします。

☎登録について：土浦自動車検査登録事務所 ☎050-5540

☎2018

○納税について：筑西市税務所 収税第二課 ☎0296249190

心身障がい者の自動車税の減免申請に係る出張窓口について

県では、一定の要件を満たす場合には、申請に基づき自動車税および自動車取得税の減免を行っており、次の日程で受付窓口を設置しますのでご利用ください。

日時 2月17日(火)10時～16時

(12時～13時を除く)

3月13日(金)10時～12時

場所 ☎社会福祉課内(第3分庁舎) 持物 ○障害者手帳 ○納税義務者の印鑑 ○運転者の運転免許証

○自動車の車検証または納税通知書 ○生計を一にすることを示す書類(住民票など)

※減免の要件により、手続きに必要な書類が異なりますので、必ずお問い合わせください。

☎筑西市税務所収税第二課 ☎0296249190

下館税務署からのお知らせ

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次のとおり設置いたします。

日時 2月12日(木)～3月16日(月)

9時～16時(土日を除く)

※スピカ申告会場の開設期間中は、下館税務署庁舎では申告相談を行っていません。

場所 スピカビル6階コミュニティプラザ(筑西市丙360)

その他申告会場は大変混雑し、申告書の作成に時間を要するため、長時間お待ちいただく場合があります。お早めにお越しください。

※国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用いた
だくと自宅などで申告書の作成
ができますので、書面で印刷し
て送付、e-Taxで送信(事前
準備が必要)のいずれかで提
出してください。

☎下館税務署 ☎02962121
※自動音声流れますので「0」
番を選択してください。

茨城租税債権管理機構で 不動産公売を実施します

日時 3月3日(火)13時20分～14時
20分 ※受付12時50分

場所 水戸合同庁舎2階大会議室
(水戸市柵町1-3-1)

【公売対象不動産】

○土地：岡田字上宿580-10
宅地253・03㎡

○建物：居宅、木造かわらぶき2
階建1階52・17㎡、2階52・17㎡
岡茨城租税債権管理機構

☎029-225-1221

☎http://www.ibaraki-sozei.jp/

家畜(愛玩用)の飼養状況の 報告について

愛玩用の家畜を飼養している方
は、家畜伝染病予防法により毎年

2月1日現在の飼育頭羽数などを
県に報告することになっています。

【報告が必要な家畜】

○牛・水牛・鹿・めん羊・山羊・
馬・豚・イノシシ

○鶏・アヒル・ウズラ・キジ・ダ
チョウ・ホロホロ鳥・七面鳥

これらの家畜を1頭(羽)でも飼
育していれば、ペットであっても
報告の必要があります。犬・猫・
ウサギ・インコなどは対象になり
ません。

申込 報告様式など詳しくは、県
西家畜保健衛生所 ☎029620
345へお問い合わせください。

いばらきマリッジサポーター 結婚相談会を開催します

日時 3月8日(日) 10時～13時

場所 下妻市千代川公民館
(下妻市鬼怒230)

定員 10組

費用 無料

その他 プロフィール作成を希望す
る方は、身上書と写真(L版)を持
参してください。ご両親だけの相
談も受付します。

申込 2月19日(木)から3月4日

(水)に、県西地域第2ブロックマ
リッジサポーター塚越 ☎0296

45093へお申し込みください。

ほっとランド・きぬ からのお知らせ

◆臨時休館

プールの水の入替・清掃・機械
設備の保守点検に伴い、次の期間
臨時休館します。ご理解とご協力
をお願いします。

2月16日(月)～20日(金)

※21日(土)から通常どおりご利用
できます。

◆多目的グラウンド(サッカー場)
閉鎖期間の変更

変更前：毎年1月～3月末

変更後：毎年5月中旬～6月末

※1～3月は、ご利用できません。

☎ほっとランド・きぬ(下妻市中
居指1126)

☎02964126

イベント・募集



市立保育所の臨時職員を募集

◆看護師：1人

◆対象者 看護師資格を有する方

【勤務時間】 8時30分～17時15分

【勤務場所】 水海道第三保育所

【給与】 時給1050円

【待遇】 有給休暇(勤続6か月以
上)・通勤手当(片道2km以上)・
社会保険・雇用保険加入

【持物】 履歴書(写真貼付)・臨時職員
等登録申込書(市ホームページか
らダウンロードできます)・資格

証の写し・印鑑

【申込】 必要書類を持参のうえ、
子どもすくすく課(内線1320)
へお申し込みください。

玉学校給食センターの 臨時職員を募集

◆調理員(7時間勤務)：若干名

【勤務時間】 8時～16時

【給与】 時給950円

【待遇】 有給休暇(勤続6か月以
上)・通勤手当(片道2km以上)・
社会保険・雇用保険加入

◆調理員(5時間勤務)：若干名

【勤務時間】 8時～14時、8時30
分～14時30分の交替制

【給与】 時給950円

【待遇】 有給休暇(勤続6か月以
上)・通勤手当(片道2km以上)・
雇用保険加入

◆調理員(4時間勤務)：若干名

【勤務時間】 8時～12時

【給与】 時給950円

【待遇】 有給休暇(勤続6か月以
上)・通勤手当(片道2km以上)・
雇用保険加入

◆配送車(2t)運転手(4時間勤務)
：1名

【勤務時間】 10時～15時

【給与】 時給1000円

【勤務開始】 4月から

【勤務場所】 玉学校給食センター
(若宮戸1088-1)

【持物履歴書(写真貼付)
申込問 玉学校給食センター ㉒ ㉓ 2
 369へ直接お申し込みください。

学童クラブ指導員を募集
 対象者 子どもが好きで、70歳までの健康な方であれば資格は問いません。(保育士・幼稚園教諭などの資格がある方歓迎します)

【勤務時間】 ○平日：週1〜3日(13時〜18時30分のうち3〜5時間勤務)
 ○土曜日：水海道学童クラブは、毎週(8時〜18時30分のうち5〜8時間勤務)、その他の学童クラブは、第1・3土曜日

(8時〜13時 5時間勤務)
○長期休暇期間：週1〜4日(8時〜18時30分のうち5〜8時間勤務)
【任用期間】 4月1日〜9月30日(6か月ごとに更新可)

【勤務場所】 水海道学童クラブ、三妻学童クラブ、絹西学童クラブ、岡田学童クラブ、石下学童クラブ、豊田学童クラブ、飯沼学童クラブのいずれか
【給与】 時給800円
【勤務内容】 就労などで家庭に保護者がいない留守家庭の児童(小学1〜6年生)を対象に遊びを中心とした学童保育を行います。

申込問 2月27日(金)までに、履歴書(写真貼付)を持参し、㉔子ども

すくすく課(内線1310)へお申し込みください。

常総市スポーツ振興審議会 委員を募集
 市では、より一層のスポーツ振興を図ることを目的とし、常総市スポーツ振興審議会を設置いたします。

このたび、審議会の委員として、スポーツ振興についての意見を述べ、議論していただける市民の方を募集します。

【定員】 4人以内(選考)
【任期】 4月1日から29年3月31日までの2年間

【報酬】 日額5000円(勤務した時間が2時間未満の場合は、この2分の1の額)

【応募資格】
 次のすべてに該当する方
 ①市内に住所を有し、引き続き1年以上居住している方
 ②27年4月1日現在、20歳以上の方
 ③平日の昼間または夜間に開催される審議会の会議に出席できる方
 ④市の他の付属機関などの委員を委嘱されていない方

【応募方法】 2月25日(水)までに、所定の応募用紙(スポーツ振興課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます)

に必要事項を記入し「常総市のスポーツ振興のあり方」についてのご意見、提言などを400字程度にまとめたものを添付して、直接または郵送・メールで次へ提出してください。

申込問 スポーツ振興課 〒303-0042 坂手町3552
 ㉒ 1211
 ㉓ sports@city.joso.lg.jp

明日の地域づくり委員会 委員を募集
 県では、豊かで住みよい茨城づくりの推進のため、それぞれの地域を見直し、地域のあり方などを話し合い、県に提言いただく「明日の地域づくり委員会」委員を募集しています。

【活動内容】
 ○月1回程度委員会を開催し、地域づくりについて話し合い、2年目に提言をまとめていただきます
 ○年1回程度現地研修会を行います
 ○「いばらき創り1000人委員会」の一員としての活動(アンケート調査など)も行います

【任期】 27年委嘱の日から29年3月まで
【募集人員】 各地域12〜16人
【応募資格】 県内に住所を有する方。ただし、地方公共団体の長および議員、常勤の公務員、過去4年以内(2期分)に明日の地域づくり

り委員会委員を経験された方は除きます。

【謝礼】 委員会活動に対し、一定額の謝礼をお支払いします。
【選考】 応募用紙の記載内容などを参考に選考し、4月中に通知いたします。

申込 2月27日(金)までに、応募用紙(㉔市民協働課にあります)に所定事項を記入のうえ、次へ郵送またはFAX・メールでお申し込みください。

※当日消印・着信有効
 問 県西県民センター 県民福祉課 〒308-8510 筑西市二木成
 615 ㉒ 0296-124-1907
 4 ㉒ 0296-124-2357
 ㉓ nishise01@pref.ibaraki.lg.jp

27年度いばらき女性特派員を募集
【活動内容】
 ○県の主要事業などを取材し、県広報紙ひばりの原稿を作成
 ○ツイッターで県の情報を積極的に発信(週2、3日程度)など

【任期】 4月上旬〜28年3月31日までの約1年間
【募集人員】 4人
【応募資格】
 ①県内在住で、27年4月1日現在満20歳以上の女性の方
 ②公務員や議員でない方
 ③取材先の要望する日時に応じて取材できる方(平日の日中の取材が主)
 ④自分

常総市役所(㉔=本庁舎、議会棟、第2・3分庁舎・㉒=石下庁舎) ㉒ 23-2111(代表)

で取材先に移動できる方(県内全域が取材範囲となります)

【謝礼】年間6万円

申込 2月13日(金)までに、応募用紙(県広報広聴課、各県民センター、(※)情報政策課にあります。また、県ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、「女性特派員に応募する理由」と「地域の話題」をそれぞれ400字程度にまとめたものを添付して、次へ郵送またはFAX・メールでお申し込みください。

※当日消印・送信有効

岡県広報広聴課県民広報グループ
〒310-8555 水戸市笠原町
978-6

TEL 029-301-2128

FAX 029-301-2168

✉ koho3@pref.ibaraki.jp

http://www.pref.ibaraki.jp/

下妻地方広域事務組合 嘱託職員を募集

◆一般事務員(嘱託)：1人

対象者 パソコン(ワード・エクセル)ができる人

【試験内容】

面接(日時は後日連絡)

【雇用期間】

4月1日～28年3月31日

【勤務時間など】

月々金曜日の8時30分～17時15分
(施設の勤務形態により変動あり)

【勤務場所】

下妻地方広域事務組合施設

【給与】

基本賃金17万6200円(賞与あり)
※年齢により異なる

【待遇】

通勤手当(片道2km以上)・社会保険・雇用保険加入

申込 2月27日(金)までに、下妻地方広域事務組合事務局総務係
〒304-1006 下妻市本城町2-22
TEL 0296-0611へ履歴書(写真貼付)を提出してください。

県産野菜を使用した 料理教室を開催します

日時 3月6日(金)9時30分～14時

場所 石下総合福祉センター調理室

定員 先着30人

内容 イタリア料理を中心とした調理講習

講師 菊池明シエフ(水戸京成ホテル)

費用 1000円(材料費)

持物 エプロン

申込 2月28日(土)までに、(株)

水海道総合食品地方卸売市場
7421までお申し込みください。

新規就農者研修の 受講者を募集

市内に新規で就農を希望する方を対象に、野菜栽培に関する農業研修を開催します。

日時 3月より指導者が指定する14

日間

対象者 市内在住のおおむね65歳以下の方で、市内に就農することが確実な方

定員 5人

内容 ズッキーニの栽培

費用 無料

申込 2月20日(金)までに、(※)農政課(内線2320)へお申し込みください。

自動販売機を設置する 事業者を募集

【募集区画】

①市役所本庁舎2区画・議会棟2区画

②市役所石下庁舎2区画

③きぬ総合公園体育館前4区画

④きぬ総合公園野球場前3区画

⑤菓立山公園2区画

①②⑤は、幅120cm×奥行90cm以内
③④は、幅100cm×奥行75cm以内

【設置期間】 4月1日～30年3月31日

【選定方法】 一般競争入札により決定いたします。(入札参加者の中で、高い価格を提示した方から順に落札者とします)

その他募集要項は、市ホームページからダウンロードできます。また、(※)農政課にもあります。

募集要項を確認のうえ、お申し込みください。

申込 2月16日(月)から18日(水)に、所定の申込書など(※)総務課まで持参してください。
問(※)農政課(内線3521)

「がんばっぺ茨城」 企業説明会を開催します

茨城労働局と県は、28年3月に

大学などの卒業予定者(既卒者を含みます)を対象に企業説明会を開催します。

参加希望の事業所の方は、2月23日(月)から27日(金)に、県商工労働部労働政策課ホームページ
http://www.pref.ibaraki.jp/buk
yoku/syoutkou/roseiからお申し込みください。

学生の方の事前申し込みは不要です。

◆水戸会場

日時 3月23日(月)・24日(火)
13時30分～

場所 ホテルレイクビュー水戸
(水戸市宮町1-6-1)

◆土浦会場

日時 3月25日(水)・26日(木)
13時30分～

場所 ホテルマロウド筑波
(土浦市城北町2-24)

その他開催期間中は、11時から就活セミナーを開催します。

問茨城労働局職業安定課 029-1224-6218または各ハローワークにお問い合わせください。

広報常総「あまえんぼ」募集中！

応募方法は広報常総をご覧ください。☎情報政策課(内線3320)

(7)

短期集中特別訓練のお知らせ

雇用保険を受給できない方で、就業経験の少ない方や非正規での離転職を繰り返している方などを対象とした短期(1〜3か月未満)の訓練です。実技や実習に重点を置き、段階を踏みながら能力を習得できます。

受講料は、原則無料(テキスト代などは自己負担)でハローワークによる積極的な就職支援もあります。短期間の職業訓練で実技を身に付け早期の就職を目指しましょう。詳しくは、ハローワーク常総☎28609へお問い合わせください。

ひとり親家庭の就職支援セミナーを開催します

日時 3月1日(日)13時30分〜16時

場所 土浦市亀城プラザ第2会議室

(土浦市中央2-16-4)

対象者 就職活動中のひとり親の方
定員 先着20人

内容 面接で好印象を与えるメイク術を学んで明るい第一印象で好印象をアツプしましょう！

費用 無料

講師 野上なをみ氏(株)サカエヤ代表取締役(美容師・エステティシヤン)

その他 託児所あり。※要予約

申込 問 県母子家庭等就業・自立支

援センター☎029-233-2355へお申し込みください。

サンキッズ保育園子育て支援センター わっはっはクラブを開催します

日時 2月26日(木)

10時30分〜11時30分

場所 サンキッズ保育園子育て支援センター(水海道橋本町3346 水海道幼稚園内)

対象者 未就学児とその保護者の方

定員 先着10組

内容 指人形を作って遊ぼう(保護者が作った指人形で遊びます)

※保護者がお子さんと離れて作ります。その間、お子さんを預かります。

費用 300円

その他 子育て相談を行っています。電話や来園時などお気軽にご相談ください。

申込 問 2月25日(水)までに、サンキッズ保育園☎1400へお申し込みください。

小貝保育園 子育て支援センター2月の行事

◆自由開放

日時 毎週月〜金曜日 9時〜15時

◆ベビーマッサージ

日時 2月10日(火)10時〜11時

対象者 2か月から1歳のお子さんとその保護者の方

定員 先着10組

◆にこにこ教室

○うれしいひなまつり

(ひなまつりの歌や遊びを楽しもう)

日時 2月26日(木)10時〜11時30分

対象者 未就学児とその保護者の方
定員 先着15組

場所 小貝保育園子育て支援センター

(上蛇町2112)

費用 無料

申込 問 各開催日の前日までに、小貝保育園☎9958へお申し込みください。

国保健康講座 メタボのための

体操教室を開催します

日時 3月1日(日)10時〜11時30分

受付 9時〜9時30分

場所 生涯学習センター多目的ホール
対象者 70歳までの国民健康保険加入者

定員 先着50人

内容 メタボを防ぐ身体活動と運動
○ウォーミングアップのための「ながらストレッチ」

○代謝を上げる

「ストレッチウオーキング」

○有酸素ウオーキング

講師 牧野修代先生(アトリエシユ シュ肥満予防健康管理士)

持物 タオル・飲み物・運動靴

※運動のできる服装でお越しください。

その他 病気など治療中の方は、必

ず主治医にご相談ください。

申込 問 2月9日(月)から23日(月)

に、☎健康保険課(内線1240)

へお申し込みください。

肝炎対策市民健康講座を開催します

肝炎に対する正しい知識の普及・啓発を図るため地域住民向け講座を開催します。

日時 2月26日(木)13時30分〜15時

場所 常総市保健センター

内容 「ウイルス性肝炎 あなたは大丈夫?知っておきたいB型、C型肝炎のこと」

講師 対馬健祐先生(きぬ医師会病院副院長)

費用 無料

問 きぬ医師会病院肝炎市民講座係 ☎1771

アンチエイジング講演会を開催します

「アンチエイジング」とは、身体の衰えを予防したり、改善することです。講演では、抗加齢医学に基づいた若さの秘訣について、お話しします。この機会にぜひ参加ください。

日時 3月18日(水)14時〜15時

受付 13時30分〜50分

場所 常総市保健センター

定員 先着100人

講師 物井久先生(きぬ医師会病院

副院長)

費用無料(粗品プレゼント)

その他希望者に血圧測定・体脂肪測定を12時30分から13時20分まで行います。

申込間 2月25日(水)から3月11日(水)に保健推進課 ☎ 23 3 1 1 1 へお申し込みください。

**ひきこもり支援―家族の対応―
講演会を開催します**

日時 3月31日(火) 13時30分

受付13時

場所 守谷市民活動支援センター市民交流プラザ2階(守谷市御所ヶ丘5-25-1)

内容 NPO法人こ・こ・ろ(ひきこもりや不登校に悩む青少年とその家族を支援する団体)主催のひきこもり、ひきこもり状態にならないために子どもを支える家族としての対処法について、事例を紹介しながら解説します。

子どもがいけない若い方も、理解を深めるための講演会です。

講師 養下成子氏(心理相談センター長、川村学園女子大学心理学科・同大学院心理学専攻教授)

費用 500円(資料代)

申込 3月27日(金)までに、住所・氏名・電話番号を記入のうえ、FAXまたは電話でお申し込みください。

FAX 0297-4464

☎ 080-1369-1515

問 NPO法人こ・こ・ろ

☎ 0297-7530

たばこに関する地域研修会を開催します

日時 2月19日(木) 13時30分～16時

受付13時

場所 下妻市立下妻公民館2階学習室(下妻市本城町3-36)

対象者 禁煙を目指している方など

定員 50人程度 ※申込不要

内容 講演「たばこというドラッグがもたらすもの」喫煙習慣の本質を語ろう」平間敬文先生(平間病院院長)や、たばこ対策についての事例を紹介します。

その他 施設内は、寒く感じる場合がありますので、体温調節のできる服装でお越しください。

問 県常総保健所 ☎ 23 1 3 5 1

家族介護者教室・懇談会を開催します

よしの荘で、介護者教室・懇談会を開催します。ご近所お誘いあわせのうえ、ご参加ください。

日時 2月15日(日) 13時30分～15時

場所 よしの荘新館デイサービスホール(上蛇町1888-1)

内容 高齢の方の食事について

講師 貝塚洋子氏(よしの荘管理栄養士)

申込間 2月13日(金)までに、よし

の荘 ☎ 2112へお申し込みください。

家族介護教室を開催します

◆きぬ医師会病院

日時 2月14日(土) 13時30分～15時30分 受付13時

場所 きぬ医師会病院1階リハビリ室

対象者 どなたでも参加できます。

※申込の必要はありません

内容 誤嚥性肺炎、高齢者の肺炎、肺炎球菌ワクチンなど

費用 無料

問 きぬ医師会病院家庭介護教室係

☎ 23 1 7 7 1

◆特別養護老人ホーム千の杜

日時 2月22日(日) 14時～15時30分

場所 特別養護老人ホーム千の杜 デイサービスルーム(菅生町131

9-1)

対象者 地域の方、興味のある方など

※希望者には送迎を行います。

定員 30人

内容 認知症の紹介ビデオなどを見て、アルツハイマーの勉強をします。

ケーキと飲み物を楽しみながら語りましょう。

講師 齋藤あつこ氏(ケアプランセンター千の杜ケアマネージャー)

費用 無料

申込間 特別養護老人ホーム千の杜

☎ 7085へ電話でお申し込み

ください。

☎ 7085へ電話でお申し込み

ください。

☎ 7085へ電話でお申し込み

ください。

放射線量測定結果

市では、小中学校など公共施設の放射線量を測定しています。左表以外の場所については、市ホームページに掲載しています。

○測定の高さは各所0cmと、市役所・中学校は地表から1m、小学校・幼稚園・保育所は地表から50cmです。

測定場所	測定日	単位:マイクロシーベルト/時		測定機器
		0cm	50cm/1m	
市役所本庁舎	1月16日(金)	0.08	0.07	TCS-172B
菅原小学校	1月23日(金)	0.05	0.05	
菅生小学校	1月16日(金)	0.05	0.05	
鬼怒中学校	1月23日(金)	0.06	0.06	
水海道第三保育所	1月23日(金)	0.07	0.06	
市役所石下庁舎	1月20日(火)	0.09	0.08	
飯沼小学校	1月19日(月)	0.06	0.05	
岡田幼稚園	1月20日(火)	0.07	0.06	

問 ☎ 安全安心課(内線2201)