

「本のリサイクルフェア」に参加しませんか

11月8日(土)に実施される図書館まつりで、「本のリサイクルフェア」を開催し、皆さんが既に読まなくなった本を無償で提供してもらい、その本を図書館に来館された方々が自由に持ち帰ることのできるコーナーを設けます。

受付期間 10月15日(水)～11月5日(水)
受付場所 図書館総合案内カウンター
直接持ち込みに限る

以下の資料は、お受けできません。
青少年に有害な図書、マンガ、雑誌、辞書・事典類、問題集・参考書類
「本のリサイクルフェア」で最終的に残った図書は処分させていただきますので、あらかじめご了承ください。

問 市立図書館 ☎43-8811

砂沼マラソン大会交通規制にご協力ください

大会開催にともない、市道(下図参照)の交通規制および遊歩道の通行規制をおこないますので、皆様のご協力をお願いします。

日時 11月16日(日)午前8時～午後1時
場所 砂沼周辺の長塚・大町地区内の市道



問 市生涯学習課 ☎内線2833

「ポピーの種まき & さつまいも掘り大会」を開催します

鬼怒フラワーラインでは、毎年5月に50万本のポピーを咲かせています。秋も深まり、今年も来春に向けて、ポピーの種まき大会を開催します。また、種まき大会に合わせ、さつまいもの収穫祭と試食会を兼ねたさつまいも掘り大会を開催します。焼きいもの試食や温かい豚汁を用意していますので、花と一万人の会の「ちょっと素敵なまちづくり」に参加してみませんか。

日時 10月19日(日)午前9時～
雨天の場合10月26日(日)に延期
場所 鬼怒フラワーライン

さつまいも掘り用の袋は、花と一万人の会で準備しますので軍手・長靴をご持参ください。

問 花と一万人の会事務局(市都市整備課内) ☎内線1722

『砂沼マラソン大会親子の部練習会(初心者向け)』参加者募集

日時 10月26日(日)午前9時～(1時間30分程度)
集合場所 砂沼広域公園多目的広場南側
(砂沼サンビーチ駐車場からサンビーチ正面玄関に向かう通路)

参加費 無料
対象 砂沼マラソン大会親子の部参加者(20名程度。親のみの参加も可)
練習内容 スタッフと一緒に話ができるペースで、ゆっくりとコースを走ります。
申込方法 10月24日(金)までに電話でお申し込みください。
主催 サンドレイククラブ

問 申 市生涯学習課(千代川庁舎) ☎内線2833
当日問合せ ☎090-2644-7003

案内

募集

下妻市男女共同参画推進事業 児童虐待防止講演会 「一緒に考えてみませんか 新家族像、女と男、豊かな生き方」開催

日時 11月30日(日)午後1時30分～
場所 下妻市立図書館 映像ホール
講師 小宮山 洋子氏
(フリージャーナリスト小宮山洋子政策研究会代表)
内容 元NHK解説委員・アナウンサーで厚生労働大臣、少子化担当大臣等を歴任した講師が、これまでの経験を生かし、女も男も子どもも、みんなが幸せに、豊かに生きる生き方を提案します。
定員 130名 先着順
参加費 無料
託児あり(10名要予約、11月25日(火)まで) おおむね6ヶ月から就学前。
(託児申込み先 子育て支援課)

車でお越しの際は、出来るだけ乗り合わせてお越しください。

問 市民協働課 ☎内線1314

『大好き いばらき ネットワークーしもつま』会員募集

ネットワークーしもつまでは、活力と魅力あふれる「下妻づくり」とやさしさとふれあいのある「茨城づくり」に関心があり、共に活動していただける会員を募集しています。体験入会も受け付けていますのでお気軽にご連絡ください。

応募資格 下妻市内に居住している20歳以上の地域づくりに関心のある方
活動内容 地域イベントへの協力参加、ポケットパーク(鬼怒川大形橋沿い)の清掃および除草作業など
申込方法 入会を希望される方、興味をお持ちの方は下記までご連絡願います。
申込みは随時募集します。
「大好き いばらき」については、ホームページをご覧ください。
<http://www.daisuki-ibaraki.jp/>

問 申 市民協働課 ☎内線1314

案内

募集

下妻市文化祭『体験教室』参加者募集 募集

【下妻会場】
いけ花無料体験教室
○日時 11月2日(日)午前10時～
○場所 下妻総合体育館 卓球場
○対象 15歳以上の市内の方
○定員 先着30名

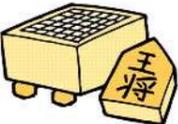


問 市華道文化協会(高野) ☎43-1775

ちぎり絵無料体験教室
○日時 11月2日(日)午前9時30分～午後4時
○場所 下妻公民館 2階 和室

問 八色会(塚原) ☎44-2847

市民将棋大会
○日時 11月9日(日)午前9時～
○場所 下妻公民館 1階 和室
○参加費 1,000円(弁当代他) 当日持参
(高校生以下は、500円(弁当代含))



問 下妻将棋会(菊池) ☎090-6931-6690

市民囲碁大会
○日時 11月16日(日)午前9時～
○場所 下妻公民館 2階 和室
○参加費 2,000円(弁当代他) 当日持参



問 常総清娛会(飛田) ☎43-1277

【千代川会場】
ちぎり絵無料体験教室
○日時 11月3日(月)午前9時～正午
○場所 千代川公民館 2階 研修室

問 ちよかわ ちぎり絵クラブ(松田) ☎44-5027

茶道体験教室
○日時 11月3日(月)午前10時～正午
○場所 千代川公民館 1階 小会議室



問 茶道クラブ弥生(寺田) ☎43-7270

「刃物研ぎボランティア」開催

案内

家庭でお使いの包丁は切れませんか。ご近所の方の包丁も一緒にお持ちください。切れる包丁で楽しい料理をしましょう。

日時 11月7日(金)午前9時30分～11時30分
場所 福祉センターひばりの

問 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

「親子まつり」を開催します

案内

親子体操・ベビーヨガなど楽しい催しが目白押しです。今回は、ママ達の癒しの場と称し、ネイルアート・ハンドマッサージ・カラーセラピー(無料保育付き)なども予定中。かえっこ(物々交換)・食育パネルシアター・豚汁無料配布・パンの移動販売もあります。巷で話題の「陽だまりマルシェ」も来てくれます。

日時 11月8日(土)午前10時～午後2時
場所 やすらぎの里しもつま内「リフレこかい」
対象 未就学児とその家族、子育てに携わる方など
参加費 無料(一部有料有)
その他 ゴミはお持ち帰りください。

内容等の詳細については、お問い合わせください。

問 下妻母親クラブ(酒寄) ☎090-1128-2486

「オレンジカフェ～認知症カフェ～」開催

オレンジカフェとは、認知症について知り、不安や悩みを同じ体験をしている人や認知症に詳しい人に気軽に相談ができ、楽しく交流できる場所です。

日時 10月21日(火)午後1時30分～3時30分
毎月第3火曜日
対象 どなたでも参加できます。
場所 千代川公民館レストハウス
参加費 1人100円(お茶・おやつ代)
参加を希望される方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

問 申 市介護保険課 地域包括支援センター
☎内線1543・1544

『大好き いばらき キャンドルナイトリレー』参加団体募集

大好き いばらき 県民会議では、東日本大震災の犠牲者への追悼と、家族や地域の絆への思いを次世代へ紡いでいくことを目的として、県内各地でおこなわれるキャンドルナイトをつなぐ「大好き いばらき キャンドルナイトリレー」を実施しています。

対象 茨城県内でキャンドルナイトをおこなう団体、学校等。
申込期限 平成27年3月11日(水)まで
申込方法等、詳しくはお問合せください。

問 申 大好き いばらき 県民会議
☎029-224-8120



『ボーイスカウト1日体験』参加者募集

カブスカウトの1日体験会をおこないます。楽しいゲームや鮭のチャンチャン焼きなど、楽しい活動に参加できます。

日時 11月2日(日)午前9時30分～午後2時
集合 小貝川ふれあい公園バーベキュー場
対象 小学校2～4年生
参加費 無料
持ち物等 水筒、マイカップ、動きやすい服装でご参加ください。
申込期限 10月24日(金)まで
その他 雨天時は、内容が変更になる場合があります。変更は随時お知らせ。

問 申 ボーイスカウト下妻1団(須藤)
☎・Fax43-6269

新しい出会いを探してみませんか

つくば会場> 平日夜開催
日時 11月13日(木)午後7時～9時
場所 つくば山水亭
対象 男女とも30代・40代の方 各20名
参加費 男性4,000円 女性2,000円

<つくば会場>
日時 11月22日(土)
午後1時30分～4時30分
場所 ホテルグランド東雲
対象 Aコース 男女とも20代・30代の方 各20名
Bコース 男女とも40代・50代の方 各20名
参加費 男性4,000円 女性2,000円

<古河会場>
日時 11月24日(月・祝)
午後1時30分～午後4時30分
場所 古河市 とねミドリ館
対象 Aコース 男女とも45歳以下の方 各20名
Bコース 男女とも40歳以上の方 各20名
参加費 男性4,000円 女性2,000円
その他 各会場とも参加費は当日徴収
申込開始 随時
後援 いばらき出会いサポートセンター

問 申 NPO法人ベル・サポート(月曜休)
☎0280-87-7085
E-mail: info@bell-support.net

『はつらつエクササイズ教室』参加者募集

普段、運動をする機会の少ない方、体重増加が気になる方、日頃の運動不足を解消しましょう。

日時 11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日、18日、25日
(いずれも木曜日)午前10時～11時30分
場所 下妻公民館 大会議室
講師 篠原 由希子氏
(フィットネスインストラクター)
内容 ラテン系の曲に合わせて体を動かそう!
大人気のズンバ!
対象 市内在住・在勤の方
定員 50名
参加費 1人680円(保険料)
持ち物 ヨガマット(バスタオル等)、室内履き
タオル、飲物
申込期限 10月24日(金)まで
定員になり次第締切
申込方法 生涯学習課へ参加費を添えてお申込みください。(電話で仮申込を受付)

問 申 市生涯学習課(千代川庁舎)
☎内線2834

働く女性のセミナー@下妻 「育児と家事と仕事、みんなどうしてる？」を開催します

案内

日時 10月24日(金)
午後6時30分～8時30分
場所 ビアスパークしもつま 会議室
対象 茨城県内在住または在勤の働く女性
30名程度
これから働きたいと思っている女性、学生、働く女性を応援したい男性も参加できます。
子連れ参加可・託児あり
内容 ゲストによるトークと参加者同士の情報交換、ネットワーキング
進藤 道子氏(守谷市シティプロモーションマネージャー)が「働く女性のリアル」をお話しします。
参加費 1,500円(お弁当、コーヒー付)

問 申 茨城県知事公室女性青少年課
男女共同参画G
☎029-301-2178

『下妻市アマチュアオープンゴルフ大会』参加者募集

募集

日時 11月18日(火)
場所 アジア下館カントリークラブ
参加費 3,000円
その他プレー費として当日6,000円がかかります。(昼食、1ドリンク込)
定員 下妻市在住、在勤者または下妻アマチュアゴルフ連盟登録ゴルフ会に所属されている方
申込期間 10月14日(火)～11月10日(月)
申込方法 参加費を持参のうえ、下記まで申込みください。
その他 競技方法等についてはお問い合わせください。



申 市生涯学習課(千代川庁舎) ☎内線2833

問 市アマチュアゴルフ連盟(稲葉)
☎090-8682-0677

『市長杯争奪ビーチボールバレー大会』参加者募集

日時 11月9日(日)午前8時30分集合
場所 市総合体育館ほか
チーム登録 1チーム監督を含めて7名まで(監督も選手として出場可)
参加資格 市内在住在勤者(市内在住在勤者については一人でもいれば可)
参加選手全員がスポーツ保険に加入していること
参加費 1,500円(締切後の返却はしません)
申込方法 所定の用紙に参加費を添えて、下記まで申し込みください。
申込期限 10月24日(金)午後5時厳守
組合せ抽選会 11月4日(火)午後7時より下妻公民館でおこないますので、チーム監督者は必ず出席してください。
その他 年代別に種目が異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

申 市生涯学習課(千代川庁舎) 土日を除く
☎内線2833
総合体育館 月曜日を除く
☎内線1871



問 下妻市ビーチボールバレー連盟(山本)
☎44-3153

福島県知事選挙および 福島県議会議員補欠選挙(いわき市選挙区)の 不在者投票について

10月26日(日)は福島県知事選挙および福島県議会議員補欠選挙(いわき市選挙区)の投票日です。避難などで下妻市に滞在されている福島県民の方は、下妻市選挙管理委員会において不在者投票をすることができますので、お問い合わせください。

問 市選挙管理委員会 ☎内線1242・1243

事業主・従業員の皆さまへ 平成27年度から給与所得に係る個人住民税は 原則給与天引きにより納めてください

事業主(給与支払者)が所得税の源泉徴収と同じように、従業員(納税義務者)に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を差し引きし(給与天引き)、納入していただく制度です。

地方税法等の規定により、所得税を源泉徴収する義務のある事業主に実施が義務づけられています。事業主の皆さんにおいては、来年度からの特別徴収実施につきまして、御理解・御協力をお願い申し上げます。

なお、まだ実施していない事業主の方で、特別徴収の実施要件に該当すると思われる皆さんに対しては、10月中に各市町村から特別徴収義務者指定予告のご案内を送付しますので、あらかじめご了承願います。

ホームページ「特別徴収 茨城」で検索

茨城県と
県内すべての市町村から
重要なお知らせです!



問 県市町村課 ☎029-301-2481

しもつま砂沼フェスティバルで 小型家電を回収します **案内**

10月18日・19日開催の「2014しもつま砂沼フェスティバル」の環境ブースにおいて、使用済小型家電回収ボックスを設置し、有用な金属が含まれる小型家電を回収(無料)します。ご家庭で使われなくなった対象品目の小型家電の回収にご協力をお願いします。なお、当日ご協力いただいた方には粗品を用意しています。

【対象品目】
携帯電話・PHS ビデオカメラ デジタルカメラ 携帯用ゲーム機器 携帯音楽プレーヤ 電子辞書 カーナビ ACアダプタ 卓上計算機 ICレコーダ ヘアドライヤー 電子体温計 CD・MDプレーヤ 電気アイロン 電気かみそり 電話機 ラジオ
対象品目以外の物は回収できませんのでご注意ください。

問 市生活環境課 ☎内線1425・1426

農地中間管理事業貸付希望者の 受付について

農地中間管理機構では、意欲的な農業者へ農地利用の集積・集約化をおこない、農地の有効利用や農業経営の効率化を図るため、貸付希望の受付をしています。皆さんの農地をお借りして、公募で募集した担い手の方に対し、機構が農地を転貸いたします。事業内容詳細については、農地中間管理機構(茨城県農林振興公社)ホームページより、ご確認ください。

受付時期 随時受付
受付地域 下妻市全域
提出方法 『農用地等の貸付希望申出書』を農政課へ直接ご提出ください。『農用地等の貸付希望申出書』は農政課窓口で交付しています。

問 市農政課 ☎内線2622
県農林振興公社 農地グループ
(農地中間管理機構) ☎029-239-7131

ごみの不法投棄が増えています

テレビや冷蔵庫などの悪質な不法投棄があとを絶たず、良好な環境が損なわれ、市民の生活環境に悪影響を及ぼしています。

耕作していない農地や雑草が生い茂る空き地は、格好の不法投棄場所になってしまいますので、雑草を除去するなどしてごみを捨てられないように注意しましょう。

なお、不法投棄された廃棄物の処理については、投棄者が不明の場合は、土地の所有(管理)者がおこなうこととなっておりますので、日頃より看板を設置するなどの対策を講じてください。

また、市では不法投棄等を未然に防ぐためにボランティア監視員がパトロールしています。しかし、不法投棄は多くの人の目を避けて、夜間や人気のないところで行われます。美しい環境を守るため地域ぐるみで監視しましょう。

問 市生活環境課 ☎内線1425・1426

野外焼却は禁止

家庭ごみ、雑草、枝・葉、野菜くず、店舗や会社から出たごみを、野外で燃やしていませんか。

野外焼却(野焼き)は「廃棄物処理法」で一部の例外を除いて禁じられており、罰則規定(5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金)があります。

- ・火災の原因になります。
- ・煙、灰、すす、悪臭、有害物質などの発生により、ご近所の方の生活環境や健康を損なうことがあります。
- ・ドラム缶やブロック積みなど簡易な焼却炉による焼却も禁止されています。
- ・家庭から出るごみは市指定のごみ袋に入れ各地区の集積所に出すか、クリーンポート・きぬへ直接搬入してください。
- ・会社や店舗から出るごみは事業系一般廃棄物として処理してください。
- ・産業廃棄物は専門の処理業者に依頼してください。

問 市生活環境課 ☎内線1422

ごみ集積所を利用するには

案内

ごみ集積所は、収集後の清掃や資源回収用コンテナの出し入れなど、ご利用の皆さんでルールを決めて管理していただいています。

既存のごみ集積所を利用する際は、ご近所の方々や集合住宅の管理会社、大家さんや不動産屋さんへお問い合わせください。

決められた場所以外のごみ集積所に無断で出すと、不法投棄になりますのでご注意ください。

問 市生活環境課 ☎内線1425・1426

スズメバチの刺傷事故を防ぐために

スズメバチは、むやみに人をおそうわけではなく、害虫を含む多くの虫を捕食することで生態系の安定に役立っています。スズメバチを正しく理解し、安全な森林散歩に役立てましょう。

攻撃前のサイン

- ・周りをしつこく飛ぶ
- ・狙いを付けて空中で停止する
- ・「カチカチ」とあごをかみあわせる
こういうときは、手で振り払わず、じっとしてハチが飛び去るのを待ちましょう。
ハチにおそわれたら
巣を踏んだりゆらすと、たくさんの働きバチが襲ってきます。追いかけてくる距離は80mくらいなので、できるだけ遠くに逃げます。

巣から離れた場所にいるハチは、わざわざ人間をおそうことはありません。

ハチに刺されたら

- ・毒を吸い出す
- ・傷口を冷やす
- ・処方薬を使う
アンモニアや尿を塗るのは効果がないばかりが有害です。
危険なハチ毒アレルギー
全身的な症状(吐き気、頭痛、腹痛など)が出たら危険な状況です。血圧低下や意識を失うアナフィラキシーショックでは1時間以内に死亡する例があるので、救急医療を受けなければなりません。
森林に出かける心がけ
・白や黄色の服装、帽子を着用(黒は真っ先に攻撃対象になる)
・匂いに気をつける(化粧品や清涼飲料水に警報フェロモンの成分が含まれる)
・ひとりで森林に入らない



問 市生活環境課 ☎内線1423

息子を騙るニセ電話詐欺にご注意ください

下妻市の周辺で、息子や孫を騙り、「会社の金を使い込んでしまった」などトラブルが発生したことを口実にして、現金を何者かに取りに行かせたり、宅配便やレターパックで現金を送付させるニセ電話詐欺が発生しています。

法律等で宅配便やレターパックで現金を送ることは禁止されています。

電話の相手が「知り合いに取りに行かせる」「宅配便やレターパックで送ってくれ」等と現金を要求してきた場合は詐欺ですので、警察に通報し被害を未然に防止しましょう。

問 下妻警察署・下妻地区防犯連絡員協議会
☎43-0110

一人で悩まず相談してみませんか **相談**

水戸財務事務所では、財務省の総合出先機関として、地域の皆さんからの相談を無料で受け付けています。

借金の返済でお悩みはありませんか

☎029-221-3190

平日 午前8時30分～午後4時30分
(正午～午後1時を除く)

だまされないで!危ない投資勧誘
(未公開株、社債、ファンド)

☎029-221-3195

平日 午前8時30分～午後5時
(正午～午後1時を除く)



問 財務省関東財務局 水戸財務事務所
☎029-221-3188

「ビジネス・ライフ科」が新設されます

結城特別支援学校の高等部に、軽度の知的障害の生徒を対象とした専門学科が設置されます。

設置年月日 平成27年4月1日

定員 16名(県内全域から募集)

応募資格 中学校もしくは特別支援学校の中学部を平成27年3月卒業見込みまたは卒業した方

選考方法 検査(知的能力、運動能力、社会生活能力など)、面接など

選考時期 平成27年3月上旬
(県立高等学校と同日)

事前に教育相談を受ける必要があります。
詳しくは下記へお問い合わせください。

問 申 県立結城特別支援学校 ☎32-7991

『受講生』募集

セミナー名 自由研削といし特別教育

内容 労働安全衛生法で定められた自由研削といし特別教育。

実施日 12月6日(土)、13日(土)
午前9時～午後4時(2日計12時間)

申込方法 インターネットで筑西産業技術専門学院ホームページから、または往復ハガキに講座名・氏名・年齢・住所・電話番号・職業を記入し郵送。

定員 10名(申込者が定員を超えた場合は抽選)

申込期限 11月5日(水)までに必着

受講料 2,980円

その他 受講決定者は決定通知に記載する指定日に来院し、受講手続きが必要です。

問 申 茨城県立筑西産業技術専門学院 在職者
訓練担当 ☎24-1714
[〒308-0847 筑西市玉戸1336-54]

『看護職員再就業研修生』追加募集

実務研修 県西地域の医療機関において、再就業に必要な技術研修を実施
(5日または10日間コース・医療機関は希望で選択)

雇用一体型試用研修

・希望の医療機関で働きながら研修ができ、給料も支給されます。

・研修後も引き続き研修施設で勤務(パート可)できる方

・研修期間は最長3か月

募集定員 先着7人程度

問 茨城県看護教育財団(結城看護専門学校内)
☎33-1922

「学校公開」開催

日時 11月21日(金)午前9時30分～11時45分

場所 各教室等(授業参観)、プレイルーム(全体会)

対象 本校学区内に居住する一般の方々

その他 参加費は無料で、事前のお申し込みが必要です。ご希望の方は、11月12日(水)までにFaxまたはメールでご連絡ください。不明な点がございましたら、下記へご連絡をお願いします。

その他、詳しくはお問い合わせください。

問 茨城県立霞ヶ浦聾学校 相談支援部
☎029-889-1555 Fax029-889-2413
HP: <http://www.kasumigaura-sd.ed.jp/>

募集

ダメ！不正軽油

ディーゼル車に使用する軽油には、1リットルあたり32.1円の軽油引取税が課税されており、皆さんの生活の向上のために使われています。

ところが、軽油に灯油や重油等を混ぜて「不正軽油」を製造している人、それを販売・購入している人、または軽油の代わりに灯油や重油等をディーゼル車の燃料に使用している人がいます。

不正な軽油を製造・使用する行為は、犯罪ですので、当然、刑事罰の対象となります。さらに、不正な軽油を製造・販売・使用する行為は、脱税であり、その不正軽油には、税金が課せられます。近所でタンクローリーが頻繁に出入りする場所や不正軽油を使用しているトラックの使用者などを見かけましたら、通報してください。

不正に軽油を製造する等の罪
10年以下の懲役または1,000万円以下の罰金(併科)

問 茨城県筑西県税事務所 課税第一課
軽油引取税担当 ☎24-9192

公共下水道工事について

羽子地内において公共下水道工事を実施します。工事期間中は、全面通行止(夜間開放)、片側交互通行等の交通規制をおこないますので、ご協力をお願いします。

工事期間 10月中旬～2月下旬

工事内容 公共下水道本管および取出管布設工事

工事場所 羽子 地内



問 市上下水道課 ☎44-5311

案内

案内

「オストミー講習会」開催

社団法人日本オストミー協会茨城県支部では、オストメイト社会適応訓練事業の一環として、人工肛門・人工膀胱保有者のためのオストミー講習会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 11月16日(日)
午前10時～午後2時30分
場所 古河市福祉の森会館2階研修室
0280-48-6881
内容 講演会および相談
講師：大竹 和歌子 氏
皮膚排泄ケア認定看護師
(茨城西南医療センター病院)
オストメイト同士の懇談会
ストーマ用装具展示・説明
参加費 1,000円(昼食代を含む)
申込期限 11月9日(日)

問 申 日本オストミー協会茨城県支部
西部地区センター総務(鈴木)
☎0280-76-6511

募集

『道路里親・道路除草ボランティア』を募集します

茨城県では、県が管理している道路の清掃(ごみ拾い)や除草、花壇の手入れなどを県に代わっておこなう団体や個人を募集しています。

道路里親
県が管理している道路において100m以上の区間の清掃などの美化活動を、年間4回以上おこなうことのできる団体(地域住民団体、企業およびその従業員の団体など)
道路除草ボランティア
道路里親となって継続して活動することはできないが、道路の除草作業(刈払い機使用)を1回でも実施できる団体・個人

県では、上記団体・個人に対する支援として、活動に必要な消耗品の支給や傷害保険加入費用の負担をしています。

詳しくは、茨城県常総工事事務所のホームページでご確認ください。

問 茨城県常総工事事務所道路管理課
☎0297-42-2505

スマートライフを始めよう

健康的に体重を減らすために、食事を中心とした講座を5回コースでおこないます。

	日時	内容
1	11月10日(月) 午後2時～3時30分	「生活習慣病について」 つくば総合健診センター医師 小野幸男先生
2	11月17日(月) 午前10時30分～ 11時30分	減量に役立つ食事の工夫 栄養バランスの確保とカロリー制限のコツ 食事日誌をつけてみよう
3	12月1日(月) 午前10時30分～ 11時30分	減量に役立つ食事の工夫
4	12月15日(月) 午前10時30分～ 11時30分	リバウンドしない体になる工夫 運動の話・外食のととり方
5	平成27年 1月16日(金) 午前10時30分～ 11時30分	リバウンドしない体になる工夫 低カロリーメニューの紹介

会場 下妻市保健センター
参加料 無料
対象者 市民の方。減量したい20歳～65歳の方
募集人数 20名
5回全部に参加できる方を優先しますが、1回のみ
の参加も可
1回目の医師の講話は50名まで募集
申込締切 11月6日(木) 定員になり次第締切

問 申 市保健センター ☎43-1990

『シルバー人材センター』会員募集 **募集**

会員登録をして働いてみませんか。市内にお住まいで、おおむね60歳以上、健康で働く意欲のある方を募集しています。シルバー人材センターでは、高齢者にふさわしい仕事を一般家庭・民間企業・公共団体等から引き受け、会員の希望と能力に合わせた臨時的・短期的な就業機会を提供しています。

お気軽に御相談、お問合せ下さい

問 下妻地方広域シルバー人材センター
☎44-3198

ココロもカラダもすっきり!! 「クッキング&らくらくエクササイズ」開催 **案内**

健康のための運動と栄養を一度に学べるチャンス。楽しいエクササイズでストレス解消した後、野菜たっぷりのヘルシーメニューを学びましょう!

日時 11月21日(金)午前9時30分～午後1時
場所 千代川公民館 ホール・調理室
運動指導士 飛田 みつ彘 氏
調理指導 管理栄養士 食生活改善推進員
受付時間 午前9時15分～9時30分
定員 25名

参加費 無料
その他 簡単な運動と調理実習をおこないます。動きやすい服装と、調理用エプロン、バンダナ、水分補給できるものをお持ちください。

希望者に味噌汁の塩分濃度測定を実施
(味噌汁の汁のみ、20cc程度を持参)
申込期限 11月4日(火)

問 申 市保健センター ☎43-1990

「茨城をたべよう」 県西うまいもんフェア」開催

県西地域の農畜産物や農産加工品など、生産者が心を込めて作った特産品が並ぶ「県西うまいもん市場～マルシェ～」がイーアスつくばに出現。旬の野菜や、常陸牛などの試食コーナーや、農産加工品の食べくらべエリアもあります。そのほか、農産物などがあたるクイズやじゃんけん大会、和太鼓やオカリナなどの演奏会など、楽しいイベントも盛りだくさん。県西地域のゆるキャラ達も応援に駆けつけます。ぜひご来場ください。

日時 10月26日(日)午前10時～午後4時
場所 イーアスつくば カツラギロード

問 茨城県県西農林事務所 ☎24-9164

「ベビーサイン教室」開催

ベビーサインは、「まだ話せない赤ちゃんサイン(手話)を使ってコミュニケーションがはかれる。親子の絆が深まり、赤ちゃんの言語能力の発達が促される。赤ちゃんの思いが通じることでストレスは減り、子育ての感動や喜びをより多く味わえるようになる」と言われています。

ぜひこの機会に、楽しい教室に参加してみませんか。

日時 11月10日(月)
午前10時30分～11時30分
場所 下妻市保健センター
対象 市内在住の生後6か月～1歳6か月の
お子さんとママ(先着25組)
講師 通村 瑠美 氏



問 申 市保健センター ☎43-1990

歯のなんでも電話相談 **相談**

ふだん聞けない入れ歯のこと・子どもの歯の悩み・インプラント・矯正・口臭の悩み・顎関節症・歯周病・ブラッシングの仕方・料金のことなど、歯に関する悩みや質問を無料で電話相談します。お気軽にお電話ください。

日時 11月9日(日)午後1時～4時
受付電話番号 ☎029-823-7930
匿名受付可

回答者 歯科医師
相談料 無料



問 茨城県保険医協会 ☎029-823-7930

建築確認を受けた建築物の 工事完了後には完了検査が必要です **案内**

建築基準法に基づく完了検査は、法律で定められた建築主の義務です。検査後に交付される『検査済証』は、建築物の安全性等が確認された適合建築物の証であり、建築物の売買や融資を受ける際、または増改築時に提示を求められることもあります。

完了検査の詳細は建築物を建築した工務店、設計や工事監理等をされた建築士事務所または茨城県県西県民センター建築指導課にお尋ねください。

問 茨城県県西県民センター建築指導課
☎24-9149
市建設課 ☎内線1713

下妻市高齢者家族介護支援事業 「家族介護教室」開催 **案内**

高齢者並びに介護者の方が、いつまでも仲良く心安らかに生活していただくために、下記の通り家族介護教室を開催します。介護について一人で悩まず、同じ思いを抱えた介護者どうして交流しませんか。参加費は無料です。ぜひご参加ください。

参加申し込みは直接、会場の方をお願いします。

対象者 高齢者を介護されているご家族、または介護に関心のある方
参加費 無料
内容 介護技術について 座談会(お食事をしながら気軽におしゃべりしましょう)
お弁当を用意します
時間 午前10時～正午(受付:午前9時30分～)

日時	11月8日(土)	12月7日(日)
場所	福祉センターシルビア [下妻市別府545]	デイサービスセンター はなみずき [下妻市下栗1223]
定員	30名	40名
申 問	下妻社協ケア センター(埜) ☎44-6993	特別養護老人ホーム はなみずきの杜(杉山) ☎54-5411

臨時福祉給付金の申請はお済みですか

「臨時福祉給付金」とは、消費税の引き上げに際し、所得の低い方々への負担を緩和するための臨時的な制度です。申請がお済みでない方は手続きをお願いします。

給付対象者

基準日(平成26年1月1日)において下妻市に住民登録されている方で、平成26年度分市町村民税(均等割)が課税されていない方が対象です。

ただし、ご自身を扶養している方が課税されている場合や、生活保護制度の被保護者となっている場合などは対象外となります。また、子育て世帯臨時特例給付金を受給された方も対象外となります。

支給額

- ・給付対象者1人につき、1万円
- ・給付対象者の中で下記に該当する方は5千円を加算
老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金等の受給者など。児童扶養手当、特別障害者手当等の受給者など

申請期間

7月1日(火)～1月5日(月) 土日祝日は除く

給付をよそおった詐欺にご注意ください。

問 市福祉課 ☎内線1585～1587

「下妻市生き生き出前講座」を利用してみませんか

出前講座とは

市民の生涯学習意識の高揚とまちづくりの振興を図るため、市役所の各課の職員が身につけた専門知識を、無料で研修会や学習の場にお届けするものです。

利用対象者

原則、市内在住・在勤・在学する10人以上の市民グループ

開催日時

祝日・年末年始を除く午前10時～午後9時
(土・日は午後5時まで)
1回2時間以内 一部講座を除く

開催場所

市内の公共施設や民間の施設等。なお、会場は主催者をご用意ください。

費用

無料(教材費・材料費が必要な場合あり)

申込方法

受講を希望する日の20日前までに所定の申込用紙に記入のうえ、生涯学習課または講座担当課へ提出してください。なお、担当課の業務や講師となる職員の都合で、日時などの調整が必要な場合がありますので事前にお問い合わせください。

申込みできない場合

- ・公の秩序を乱し、または善良な風俗を阻害するおそれのあるとき。
- ・政治、宗教または営利を目的とした催し等をおこなうおそれのあるとき。
- ・「下妻市生き生き出前講座」の目的に反するとき。

お願い

- ・時間内で終わるようお願いします。
- ・その場で、ご説明できない内容がある場合には、ご了承ください。
- ・各課が担当する業務の説明に関する質疑や意見交換は可能ですが、苦情などを言う場ではありませんのでご理解ください。

「下妻市生き生き出前講座」を
申し込んでみよう！

メニューから講座を選ぶ

市政全般から身近な暮らしの内容まで、いろいろな講座をご用意しています。「下妻市生き生き出前講座メニュー」から、希望する講座を選びましょう。



申込内容の確認・日程調整

希望する講座担当課にお問合せいただき、講座内容および日程の調整をお願いします。
(市役所代表番号)☎43-2111



出前講座を申し込む

出前講座利用申込書に必要事項を記入のうえ、出前講座を希望する20日前までに生涯学習課または講座担当課まで申し込んでください。
開催場所は、申込者をご用意ください。



出前講座の講師派遣決定通知書の送付

講師派遣決定通知書を申込者に送付しますので、内容をご確認ください。



出前講座の開催

職員を派遣し、申し込まれた講座の内容について分かりやすくお話しします。



出前講座受講結果報告書の提出

今後の講座内容のあり方についての参考とさせていただきますので、講座終了後、受講結果報告書を生涯学習課または講座担当課へご提出ください。

出前講座の詳しい資料は、下妻庁舎(総合案内)、千代川庁舎(暮らしの窓口課・生涯学習課)および公民館(各市民センター)にあります。
申込書の様式は市ホームページからダウンロードできます。

《下妻市生き生き出前講座メニュー》

	講座名	担当部署		講座名	担当部署
1	介護保険のしくみについて	介護保険課	34	図書館の便利な使い方	図書館 ☎43-8811
2	げんき！はつらつ！介護予防講座		35	悪質商法にあわないために	産業振興課
3	シルバーリハビリ体操		36	IT被害にあわないために	
4	認知症サポーター養成講座		37	高齢者や障害者を消費者トラブルから守ろう	
5	高齢福祉サービスについて	38	知っておきたい日常生活の「契約」		
6	健康講座 ～小児編～ こころもからだも元気になろう！	保健センター	39	暮らしの中の事故注意情報	税務課
7	健康講座 ～成人編～ 生活習慣病予防について		40	知っていますか？ あなたの市・県民税	
8	感染症予防について		41	知っていますか？ 固定資産税課税の仕組み	
9	脱メタボ！		42	市税の納付方法と 滞納処分について	収納課
10	がん予防について	福祉課	43	知っておきたい選挙の知識	総務課
11	食育講座 ～合言葉はしもつま～		44	覚えよう！ いざ！という時の応急手当	下妻消防署 43-1551
12	生活保護について	人権推進室	45	覚えよう！いざ！という時の 心肺蘇生法(救命手当編) 普通救命講習修了書発行	
13	障害者福祉サービス		子育て支援課	46	防災のはなし
14	人権教室	社会福祉協議会 ☎44-0142		47	地域ぐるみで取り組もう！ 青少年健全育成
15	子ども・家庭支援 ～児童相談の現場から～		48	みんなで守る文化財 ～文化財保護について～	
16	児童福祉あれこれ	保険年金課	49	下妻にもある国指定文化財 (大宝城跡)	
17	保育所ってどんなところ？		50	自分の体力を知ろう	
18	社協ってどんなところ？	生活環境課	51	各種スポーツ講座	農業委員会
19	もっと気軽にボランティア		52	農業者年金制度について	
20	もう一つの目線から街を見てみよう	建設課	53	農地法について (耕作目的編)	財政課
21	国民健康保険のしくみ		54	農地法について (農地転用編)	
22	国民年金のしくみ	都市整備課	55	市の財政状況はどうなっているの？	市民協働課
23	後期高齢者医療制度のしくみ		56	“男女共同参画社会”ってな～に	
24	医療福祉(マル福)制度のしくみ	上下水道課 ☎44-5311	57	地方分権と行政改革	企画課
25	エコライフ わが家の環境家計簿		58	下妻市の将来を描く総合計画	
26	犬の飼い方	下水道課	59	公共交通の役割と大切さ	議会事務局
27	ごみの分別・出し方 ～マナーを守ってきれいなまちづくり～		60	議会のしくみ	
28	道路とくらし				
29	生活道路が整備されるまで				
30	公園のはなし ～使おう！守ろう！みんなの公園～				
31	水洗化で快適生活				
32	知っていますか？ 下水道ができるまで				
33	水道水はどうつくられるの？				