

7月から平成27年度(7月～平成28年6月)の 国民年金保険料の免除・納付猶予申請受付が始まります

案内

保険料の納付が困難な場合、市役所(本庁舎・千代川庁舎)国民年金担当窓口申請し、日本年金機構で承認されると保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者納付猶予制度」があります。

◇平成27年4月からの国民年金保険料 月額15,590円

◆「保険料免除制度」について

保険料免除制度には、保険料の全額が免除される「全額免除」と保険料の一部を納めることにより一部の保険料が免除になる「一部免除(4分の3・半額・4分の1)」があります。本人、配偶者、世帯主の前年所得が一定額以下の場合に申請手続きをすると保険料の納付が全額または一部免除されます。

◆「若年者納付猶予制度」について

30歳未満の方(学生を除く)で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合に申請手続きをすると保険料の納付が猶予されます。

◆保険料免除・若年者納付猶予申請に必要なもの

①年金手帳②印鑑

※失業の場合は、雇用保険の「雇用保険受給資格者証」または「離職票」などの写し

※代理の方がお越しの際は、代理人の身分証明書(免許証、健康保険証等)

◆免除された保険料等の追納について

免除または猶予された保険料については、10年以内に納付することができます。ただし、承認された年度から3年度目以降に納付する場合は、経過した年数に応じた一定の加算額が加わります。

◆全額免除・納付猶予の継続申請について

平成26年度に全額免除・若年者納付猶予を承認された方(該当月から平成27年6月まで)で、申請時に継続審査を希望した場合は、平成27年度の全額免除・若年者納付猶予の申請を改めて行わなくても、継続して申請があったものとして自動的に審査を行います。

ただし、若年者納付猶予に該当した方のうち、平成27年6月までに30歳になる方、失業の場合や天災などを理由として承認された方、一部納付または却下に該当した場合は、継続審査とならないため、毎年申請が必要です。

問 日本年金機構下館年金事務所 ☎25-0829

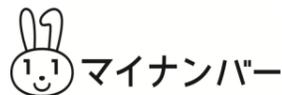
市保険年金課 ☎45-8124

引越しの際は、住民登録の変更も忘れずに

住民票の異動の届出(転出届・転入届・転居届など)は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿への登録などにつながる大切な手続きです。

また、「社会保障・番号制度(マイナンバー制度)」の導入に伴い、今年10月以降、社会保障・税・災害対策の手続きの際に必要な「個人番号(マイナンバー)」が住民票の住所に通知されることとなっています。

住民票の正確な登録をしないと、マイナンバーの通知が届かず、社会保障等の手続きをする際に支障をきたす恐れがあります。このため、正確な住民票の登録をお願いします。



問 <住民登録に関すること>

市民課 ☎43-8196

<マイナンバー制度に関すること>

内閣官房マイナンバー制度コールセンター ☎0570-20-0178

<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>

8月から介護保険制度が変わります

◇介護保険負担割合証を交付します

65歳以上で介護認定(要支援・要介護)を受けている方に、負担割合を記載した負担割合証を送付します。これまで介護サービスに対する個人負担は一律1割でしたが、一定以上の所得のある方については2割負担となります。

※一定以上の所得・・・本人の合計所得金額160万円以上かつ下記の場合

・65歳以上の方が1人の世帯：年金収入+合計所得金額が280万円以上

・65歳以上の方が2人以上の世帯：年金収入+合計所得金額が346万円以上

◇高額介護サービス費の負担上限区分を追加します

月々の介護サービス費には負担額の上限を設定しており、上限を超える方にはお知らせし、申請により超えた分の払い戻しをしています。

今回の改正では、これまでの対象者区分に加え、同一世帯内に65歳以上で課税所得が145万円以上の方がいる世帯の方の負担上限を、世帯合計44,400円として追加します。

ただし、課税所得が145万円以上の方でも下記に該当する方は、あらかじめ申請をすることで上限37,200円となります。

・65歳以上の方が1人の世帯：該当者の収入が383万円未満

・65歳以上の方が2人以上の世帯：該当者の収入合計が520万円未満

◇介護保険施設利用の方の食費・部屋代の負担基準が変わります

介護保険施設に入所またはショートステイを利用している方のうち、低所得の方については食費・部屋代の負担を軽減していますが、調査を行い、下記のいずれかに該当する方については負担軽減の対象外となり、自己負担となります。

・配偶者(同一世帯かを問わない)が市民税を課税されている方

・預貯金額が下記基準額を超える方

○配偶者がいない方：1,000万円

○配偶者がいる方：合計2,000万円

◇多床室(相部屋)を利用する方の部屋代負担を見直します

特別養護老人ホームに入所またはショートステイを利用している方のうち、多床室を利用の方の室料相当額については介護保険給付の対象となっていますが、市民税課税世帯の方については対象外となります。



問 市介護保険課 ☎45-8122

介護保険負担限度額認定証の申請を受け付けます

介護保険施設(介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護療養型医療施設)入所者およびショートステイ利用者の居住費(滞在費)・食費は原則自己負担となっていますが、平成27年度市・県民税非課税世帯の方などは自己負担が軽減されます。

申請により「介護保険負担限度額認定証」を交付しますので、施設入所および利用で必要となる方は申請をしてください。平成26年度に認定を受けている方も申請が必要になります。

また、介護保険制度の改正により、配偶者が市・県民税課税の方および預貯金額が基準額を超える方は、今回より対象外となります。申請時に配偶者に関する事項・収入額・預貯金額等について申告いただき、金融機関等に調査・照会を行います。

◆認定期間 8月1日～平成28年7月31日

◎申請は随時受け付けますが、9月以降に申請の場合は認定開始が申請月からになります。

問 申 市介護保険課 ☎45-8122

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

この運動は、今年で65回を迎えますが、運動の趣旨をわかりやすく表した「“社会を明るくする運動”～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～」という名称のもと、7月を強調月間として運動を推進しています。家庭、職場、学校、地域社会が一体となって、地域に根ざした幅広い活動を展開していく必要がありますので、皆様のご理解ご協力をお願いします。

問 市福祉課 ☎43-8246

臨時福祉給付金の申請受付について

◆給付対象者 基準日(平成27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27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、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です。

◆給付額 給付対象者1人につき6,000円

◆申請期間 7月21日(火)～平成28年1月22日(金)
※土日祝日および年末年始は除く

◆受付場所 市役所 本庁舎 1階 市民ホール

◆申請に必要なもの

(1)申請書(税情報等利用同意書兼)

(2)本人確認書類

※支給対象者、全員分の書類が必要となります

①または②の写しの提出をお願いします。

①1種類でよいもの

顔写真のある住民基本台帳カード、運転免許証、旅券、在留カード、特別永住者証明書、身体障害者手帳など、法律の規定により国または地方公共団体の機関が発行したものの写し

②2種類必要なもの

(Aのみ2点またはAとBの2点組み合わせ)

A：健康保険証、年金手帳、住民基本台帳カード(顔写真なし)、高齢・高齢医療費受給者証、介護保険被保険者証など、法律の規定により国または地方公共団体の機関が発行したものの写し

B：社員証・学生証(顔写真つき)など、国または地方公共団体の機関以外が発行したものの、本人名義の預金通帳、キャッシュカードなどの写し

(3)指定した口座が確認できる書類

※昨年と異なる口座を希望する方のみ

金融機関名、口座番号、口座名義人(カナ)がわかる通帳やキャッシュカードの写し

(4)印鑑(ゴム印不可)

◆受取方法

申請書に記載した指定口座に入金されます。

※金融機関口座を持っていないなど、振込による支給が困難な場合には後日窓口で受け取ることができます。

◎給付をよそおった詐欺にご注意ください。

問 市福祉課 ☎43-8249

個人事業税の納税は口座振替で 案内

個人事業税の口座振替納税は、公共料金と同じように預金口座から自動的に納税ができ、安全で大変便利です。

預金口座のある金融機関(ゆうちょ銀行を除く)で簡単にできますので印鑑をご持参の上、申し込みください。

問 筑西県税事務所 ☎24-9184

「砂沼周辺地区都市再生整備計画事業の説明会」開催

◆日時 7月6日(月) 第1回 午後2時～
第2回 午後7時～

◆会場 市役所 第二庁舎 3階 大会議室

◆内容 砂沼エントランス(仮)および交流広場(仮)の整備内容(基本設計)について

問 市都市整備課 ☎45-8128

水道管布設工事にご協力をお願いします

工事期間中は、施工箇所において全面通行止(屋間のみ)などの交通規制を行います。皆様のご理解ご協力をお願いします。

◆工事期間 7月上旬～9月下旬まで

◆工事箇所 下図のとおり【大園木地内】



問 市上下水道課 ☎44-5311

「就職カレッジ」開催

◆日時 7月9日(木)～10日(金)、
7月16日(木)～17日(金)、
7月23日(木)～24日(金)
各日午前9時30分～午後4時30分

◆会場 土浦亀城プラザ

◆対象者 15歳～おおむね40歳代前半の求職者で全日程参加できる方(24日(金)の参加は任意)先着20人

◆講座内容 自己分析・コミュニケーショントレーニング・職種研究・プレゼンテーション・応募書類・面接対策など

問 申 特定非営利活動法人 雇用人材協会 ☎029-300-1738

「古河中等教育学校学校説明会」開催

◆日時 7月25日(土)
第1回 午前10時～11時(開場 午前9時10分～)
第2回 午後1時30分～2時40分(開場 午後0時40分～)
※第1回、第2回、共に同じ内容

◆場所 古河市中央運動公園総合体育館
※上履き持参、駐車場約500台可

◆内容 学校概要および入学者選抜など

◆対象 参加希望者(特に制限はありません)

◆申込 ホームページをご覧ください。

問 茨城県立古河中等教育学校 ☎0280-92-4551(代)
<http://www.koga-cs.ibk.ed.jp>

「元気いばらき就職面接会」開催

学生を除く離職された求職中の方を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者と直接会えるチャンスですので、ぜひご参加ください。

◆日時 7月22日(水)
午後1時30分～3時30分(受付 午後1時～)

◆場所 茨城県水戸合同庁舎 2階 大会議室

◆対象者 学生を除く若年者や求職者

◆参加企業数 約30社

問 県労働政策課いばらき就職生活総合支援センター ☎029-233-1576

下妻地方広域事務組合職員採用試験 案内

◆職種

一般事務	大卒(上級試験)	大学卒の人または平成28年3月31日までに大学卒業見込みの人で、昭和61年4月2日以降に生まれた人
	短大卒(中級試験)	短大卒の人または平成28年3月31日までに短大卒業見込みの人で、平成元年4月2日以降に生まれた人
	高卒(初級試験)	高校卒の人または平成28年3月31日までに高校卒業見込みの人で、平成6年4月2日以降に生まれた人

◆採用予定人数 2人程度

◆受付期間 7月13日(月)～8月14日(金)
※土日祝日を除く

◆試験日

	期日	内容
第一次試験	9月20日(日)	教養試験・適性検査
第二次試験	10月22日(木)	面接・作文

◆提出書類

①受験申込書②履歴書③卒業証明書または卒業見込証明書④写真⑤自己PR用紙

※下妻地方広域事務組合の公式ホームページからダウンロードできます

問 下妻地方広域事務組合 事務局 総務係 ☎45-0611
<http://www.kouiki-shimotsuma.or.jp/>

空き店舗活用起業・コミュニティ活動支援補助金について

中心市街地の空き店舗を活用し、起業・コミュニティ活動を行うものに対し、補助を行っています。詳細は産業振興課までお問い合わせください。

問 市産業振興課 ☎45-8993

地域巡回教育相談会

相談

視覚に障害のある方の見えにくさを補うための補助具(レンズや拡大読書器など)を展示したり、相談会を行います。

小さなお子さんや保護者の方だけでなく、成人の方や関係機関からの参加もお受けしています。入学を前提とした相談会ではありませんので、お気軽にご参加ください。相談は無料です。

〈県西地区〉

◆日時 8月4日(火)午後1時～4時

◆場所 茨城県県西県民センター(筑西合同庁舎) 3階 第2・第3会議室

◆事前申込先 茨城県立盲学校 地域支援部

問 申 茨城県立盲学校 地域支援部 ☎029-221-3388

『原動機付自転車のご当地ナンバープレート予約ナンバー』募集中

ご当地ナンバープレートの導入を記念して、初回限定で予約ナンバープレートの募集を行っています。



〈みほん〉

◆対象車種および予約番号

- 〈白色〉50cc以下 A1~1032
- 〈黄色〉90cc以下 A1~126
- 〈桃色〉125cc以下 A1~126

◆応募期限 7月10日(金)必着

※この期間を過ぎると、受付順の交付となります。
番号の指定はできなくなりますので、ご了承ください。

◆応募方法

税務課窓口に備え付けの応募用紙(ホームページからダウンロード印刷可)に必要事項を記入して、税務課窓口に提出。(郵送またはEメールによる応募も可)

◇郵送【〒304-8501下妻市本城町2丁目22番地】

下妻市役所税務課「予約ナンバー」行

◇Eメール: zeimu@city.shimotsuma.lg.jp

※件名に「予約ナンバー応募」と記入

※すでにお持ちのナンバープレートと交換も可能

※予約ナンバーは[新規登録の場合]応募者1人につき

1つ。交換の場合は車両1台につき1つ。

◆ナンバーの決定

希望番号が重複した場合は、抽選により決定。
当選者のみ書面で通知。

◆引換期間

8月3日(月)~9月30日(水) 税務課(本庁舎1階)

※引換期間を過ぎた場合は、予約ナンバー引換の権利を失います。

※当選した予約ナンバーの権利は、譲渡不可

問 市税務課 ☎43-2294

下妻まつり『千人おどり』おどり手募集

恒例の下妻まつり「千人おどり」も今年で31回目となりました。今年も、花火大会と同日開催となります。ぜひ、ひと夏の思い出づくりに、みんなで楽しくおどりましょう。

◆日時 8月1日(土)※小雨決行

アトラクション 午後5時25分~(予定)
千人おどり 午後6時~(予定)
※時間は変更になる場合があります。

◆場所 新町(はきもの助六前)~長塚(丸十パン前)

◆曲目 「下妻シッコメ」「下妻小唄」

◆服装 自由

◆事前申込締切 7月14日(火)

◆事前申込特典 ①当日本部受付にて、うちわ、手ぬぐいを準備します。
②希望によりおどりの講習会を行います。

◆その他 市内外を問わずどなたでも参加可能。
自治区内で参加を希望される方は、自治区長まで申し込みをお願いします。

※アトラクション、おどりの時間などについては天候などにより変更になる場合があります。

問 申 市観光協会事務局

(市役所産業振興課内)

☎44-0732

http://www.shimotsuma-

kankou.jp/

メール sangyo@city.shimotsuma.lg.jp



指定ごみ袋の引換について 案内

指定ごみ袋引換券は、取扱店において必ず引換期間内に交換してください。

「引換券①」は6月30日(火)が引換期限となりますので、お早めに引き換えをお願いします。

問 市生活環境課 ☎43-8289

『文化祭』『体験学習』参加団体募集 募集

文化祭実行委員会は、今年度の文化祭に参加する団体および体験学習をする団体を募集します。

◆発表・展示期間

10月31日(土)~11月3日(火)
(千代川会場の発表は、11月3日(火)のみ)

※文化祭期間 10月25日(日)~11月23日(月)

◆募集期間 7月1日(水)~17日(金)

◆募集内容

◇文化祭参加

《発表》千代川会場(千代川公民館)の発表のみ

《展示》千代川会場(千代川公民館)の展示のみ

※新規参加希望団体は、文化祭実行委員会にて協議し、承認を得た場合に参加可能

◇体験学習参加

文化祭に参加希望の団体で、来場した人が参加可能な体験学習を実施できる団体

(募集団体数: 4団体程度)

※体験学習は、参加する団体に経費の一部を助成しますが、条件によっては、助成対象にならない場合もありますので予めご了承ください。

※募集する団体の定数を超えた場合は、市文化祭実行委員会で協議し、申し込みされた団体に結果をお知らせします。

◆申込方法

市生涯学習課(千代川庁舎)にある申込書に必要事項を記入の上、申し込みください。(郵送可)

問 申 市文化祭実行委員会事務局

市生涯学習課 ☎45-8996

ふるさと博物館開館カレンダー/7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休館	7	8	9	10	11
12	13 休館	14	15	16	17	18
19	20	21 休館	22	23	24	25
26	27 休館	28	29	30	31	

問 市ふるさと博物館 ☎44-7111

案内

市立図書館 Part.1 おはなし会/7月 ~おはなしの花たば~



◇日時 7月11日(土)
午前10時30分~11時30分
午後2時~3時

Part.2 「にちようびのおはなし会」開催

◇日時 7月26日(日)
午前10時30分~11時30分

◆場所 市立図書館
児童室(おはなしコーナー)

◎参加は自由です。お気軽にお越しください。

Part.3 「図書館へ行こう!」開催

図書館では、下妻母親クラブとの共催により、子どもたち(未就学児)とその保護者の方を対象にした催し物、「図書館へ行こう!」を開催します。

事前申し込みはおりませんのでお気軽にご参加ください。

◆日時 7月9日(木)
午前10時30分~11時30分

◆場所 市立図書館 2階 集会室

◆内容 絵本の読み聞かせ・手遊び&人形劇
※内容は、都合により変更になることがあります。

◆出演 絵本の読み聞かせ: 図書館職員
手遊び&人形劇: 筑波大学人形劇団NEU (ノイ)

問 市立図書館 ☎43-8811

市立図書館開館カレンダー/7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休館	7	8	9	10	11
12	13 休館	14	15	16	17	18
19	20	21 休館	22	23	24	25
26	27 休館	28	29 休館	30	31	

※7月20日(月)は祝日のため午前9時~午後5時まで開館

※7月21日(火)は臨時休館日

※7月29日(水)は館内整理日のため休館

問 市立図書館 ☎43-8811

「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」開催

鬼怒川・小貝川の流域市町村と栃木県・茨城県および国土交通省下館河川事務所などで構成する「鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議」の広域イベントの一つとして、沿川住民、河川敷占有者、河川利用者の他、各種団体の協力を得て、河川敷のゴミを一掃することにより、常に河川を美しく保ち、正しく安全に利用する運動を推進するものです。

地域の皆さんの河川清掃へのご協力をお願いします。

- ◆日時 7月11日(土)午前7時～9時まで(小雨決行)
- ◆場所 鬼怒川・小貝川河川敷
※豪雨などにより中止の場合は、防災無線にて連絡します。

問 市建設課 ☎45-8125

国蝶オオムラサキを見に行こう 「オオムラサキ観察会」開催

オオムラサキと森の文化の会では、小貝川ふれあい公園自然観察ゾーンにて、国蝶オオムラサキの生息保護活動を続けています。今年も6月下旬～7月上旬にかけてオオムラサキが羽化し、8月中旬まで、青紫色の羽を広げ雄大に飛び交う姿を見ることができます。

オオムラサキと森の文化の会では、次のとおり観察会を実施しますので、ぜひこの機会にオオムラサキに会いに来てください。

- ◆日時 7月12日(日)午前10時～
- ◆集合場所 小貝川ふれあい公園上流コアゾーン
あずまや

※参加費無料、予約不要
※観察会以外でも、オオムラサキの森にて随時観察可能



問 オオムラサキと森の文化の会
☎090-3590-6528(本橋)

『里山林保全の会』会員募集

里山林を守り、憩いの場にする作業ボランティアの方と、作業をともなわない一般会員の方を募集します。

- ◆活動場所 下妻市半谷地内(西山地区)
- ◆内容 森林探索用小道作り
クワガタ・カブトムシの幼虫の生息保護箇所作り7月～8月にかけてクワガタ・カブトムシを採取できます。(お子さんは保護者同伴)
- ◆年会費 1,000円

問 申 下妻里山林保全の会
☎44-5076(金子)



「福祉の職場説明会」開催

案内

福祉の仕事に関心のある方や福祉職場への就職を希望する方を対象に、福祉施設・事業所などの理解を深めるための職場説明会を行います。

- ◆日時 7月18日(土)午後1時～3時
(受付 午後0時30分～)
- ◆場所 ホテルニューつたや
- ◆参加事業所 県西地区に所在する事業所
- ◆参加対象者
(1)福祉の職場に関心のある方や就職を希望する一般求職者
(2)平成28年3月に大学など(大学、短期大学、高等専門学校および専修学校等)卒業予定者
- 参加費 無料(事前申込・予約不要)

問 社会福祉法人茨城県社会福祉協議会茨城県福祉人材センター ☎029-244-4544
Fax029-244-4543

「車イス体験講習会」開催

在宅福祉サービスセンターあおぞらでは、車イス体験講習会を開催します。実際に車イスに触れて、介助の方法や注意点を体験してみませんか。あおぞら協会会員に関わらずどなたでも参加できますので、関心のある方はぜひお申込みください。

- ◆日時 7月17日(金)午前10時～正午
- ◆会場 勤労青少年ホーム 体育館
- ◆参加費 無料
- ◆定員 20人程度
- ◆締切 7月10日(金)まで



問 申 市社会福祉協議会 ☎44-0142

募集

『トウモロコシをたべよう会』参加者募集

わらべうた・あそびランドでは、今年も「トウモロコシをたべよう会」を開催します。甘くて美味しいトウモロコシを収穫して、みんなで一緒にたべませんか。

- ◆日時 7月26日(日)午前9時～正午
- ◆場所 神明集落センター(騰波ノ江)
- ◆募集人員 3歳～小学6年生までの親子100人程度
- ◆参加費 無料
- ◆申込締切 7月22日(水)



問 申 市生涯学習課 ☎45-8995

「結城看護専門学校オープンキャンパス」開催

- ◆日時 7月25日(土)、8月7日(金)、8月21日(金)午前9時30分～午後0時30分
(受付 午前9時～)
- ◆場所 茨城県結城看護専門学校
- ◆内容 ①学校紹介②進学ガイダンス
③看護体験(血圧測定・赤ちゃん人形のお風呂入れなど)
④在校生との交流会⑤進路相談
※8月21日は、③～⑤は実施しません
- ◆申込方法 開催日1週間前までに氏名・連絡先・希望日を明記し、電話、FAXまたはメールのいずれかで申し込み

問 申 結城看護専門学校 ☎33-1922
FAX 33-1920
メール yukinu@yukinu.or.jp

募集

『身体障害者スポーツ大会出場選手』募集

身体障害者がスポーツを通じて、機能の回復と体力の維持増強を図り、自立と社会参加を促進するとともに、県民の身体障害者に対する理解と認識を深め、交流を広めることを目的に開催します。ぜひご参加ください。

- ◆日時 9月20日(日) 開会式 午前9時30分～
※水泳のみ9月27日(日)に実施
※荒天の場合、屋外競技に関しては、9月22日(火・祝)に延期
- ◆実施競技および会場

競技名	会場
陸上競技	ひたちなか市総合運動公園 陸上競技場
卓球	ひたちなか市総合運動公園 総合体育館
フライング ディスク	ひたちなか市総合運動公園 スポーツ広場
アーチェリー	県立リハビリテーションセンター アーチェリー場
サウンド テーブルテニス	県立リハビリテーションセンター 教養室
水泳	笠松運動公園 サブプール

- ◆対象 県内に居住している身体障害者手帳の交付を受けた年齢12歳以上の方(平成27年4月1日現在)
※内部障害者のみの手帳所持者は、膀胱・直腸機能障害のみ。
- ◆申込期限 7月2日(木)まで
※複数の競技への参加不可

問 申 市福祉課 ☎43-8352

ベビーヨガ教室

案内

ベビーヨガは、母と子のスキンシップから深い絆・信頼関係が生まれ、子育てに対する自信につながると言われています。

また、赤ちゃんの運動能力や内臓機能を向上させたり、赤ちゃんの成長の助けにも役立ちます。ぜひご参加ください。

- ◆日時 7月17日(金)
午前10時30分～11時30分
(受付 午前10時～)
- ◆場所 下妻市保健センター
- ◆対象 市内在住の生後3か月(首がすわっている)～1歳(ひとり歩きを始める前)のベビーとその保護者
※先着20組
- ◆講師 インストラクター 大羽 加奈里 先生
- ◆持ち物 ヨガマット
※持っていない方については、保健センターで準備します

問 申 市保健センター ☎43-1990



「クッキング&らくらくエクササイズ」開催

手軽な運動と、ヘルシーな食事を体験することで、あなたの生活を変えるポイントを学びましょう。
※5月25日号の掲載日程に誤りがありましたのでお詫びして訂正し、再度掲載します。

日時	場所	運動指導士	調理指導
7月28日(火) 午前9時30分～午後1時	下妻公民館 大会議室・調理室	木本 裕 先生	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
- ◆内容 インストラクターによる運動、簡単な調理と試食
- ◆定員 25人(予約制)
- ◆参加費 無料
- ◆その他 ◇動きやすい服装、調理用エプロン、バングナ、水分補給できるもの持参
◇味噌汁の塩分濃度測定を実施します(味噌汁の汁のみ、20cc程度持参)

◆申込締切 7月8日(水)まで

問 申 市保健センター ☎43-1990

