

発行◆下妻市役所〔〒304-8501 下妻市本城町2丁目22番地〕 編集◆秘書課
市役所へのお問い合わせは ☎0296-43-2111 www.city.shimotsuma.lg.jp

り災証明書の申請受付を行っています

9月に発生した台風18号に伴う大雨などで被害のあったことを証明する「り災証明書」の申請受付を行っています。

「り災証明書」は、災害により、土地および建物に被害を受けたことが認められる場合、その所有者または居住者からの申請に基づき、被害の程度を証明するものです。建替えの融資や会社への見舞金請求などに必要な場合は、申請してください。

- ◆証明する対象 土地、建物
- ◆申請できる方 所有者または居住者など被害のあった関係者
- ◆受付場所 市役所 本庁舎1階 税務課
- ◆必要書類
 - ◇申請書(被害が分かる写真などがあれば添付)
 - ◇本人確認証(運転免許証など)
 - ◇委任状(ただし、同一世帯員であれば不要)
- ◆交付手数料 無料
- ◎市役所職員が現地へ赴き、調査するため、即日の交付はできません。
- ◎被害の程度(全壊、床上浸水、土砂流入など)の証明です。被害額を証明するものではありません。
※土地、建物以外の被害(自動車・家財の水没、塀の倒壊など)に関する証明書(被災証明書)も交付しています。お問い合わせください

問 市税務課 ☎43-8193

国勢調査～調査票の提出をお願いします～

- ◆インターネット回答された方へ
10月1日(木)時点で世帯員の異動など回答内容に変更のある方は、インターネットアドレスから、10月20日(火)までに修正してください。
<http://www.e-kokusei.go.jp/>
「国勢調査オンライン」につながります。
- ◆紙の調査票で回答する方へ
インターネットで回答されなかった世帯には、お住まいの地域を担当する統計調査員が各世帯を訪問し、紙の調査票を配布します。調査票へ記入の上、統計調査員へ提出していただくか、返信用封筒にて郵送してください。

問 市企画課 ☎43-2113

舗装復旧工事の工事時期が変わります

9月に発生した台風18号に伴う大雨などの影響により、工事時期を変更します。
がれきなどの運搬経路としての利用が見込まれるため、工事時期は交通状況を考慮し検討します。
工事期間中は、片側交互通行などの交通規制を行います。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 10月下旬～12月下旬(工事は約4日間)
- ◆工事内容 舗装復旧工事
- ◆工事場所 原・羽子地内



問 市上下水道課 ☎44-5311

「戦没者追悼式」開催

先の大戦で戦没された本市関係者は1,100余人になります。御霊に対し追悼の誠を捧げ、あわせて平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。

- ◆日時 11月25日(水)午前10時～
- ◆場所 下妻市民文化会館 大ホール
- ◆参加申込 ◇下妻市遺族会会員は、各地区役員が取りまとめ
◇一般参加は、市役所介護保険課へ問い合わせ
- ◆申込締切 10月30日(金)

問 市介護保険課 ☎45-8123

公共下水道工事にご協力を

田町地内において、公共下水道工事を実施します。期間中は、立坑箇所でも全面通行止(夜間開放)の交通規制を行います。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 10月中旬～平成28年3月下旬まで
- ◆工事内容 汚水幹線工事(推進工法)
- ◆工事場所 田町地内

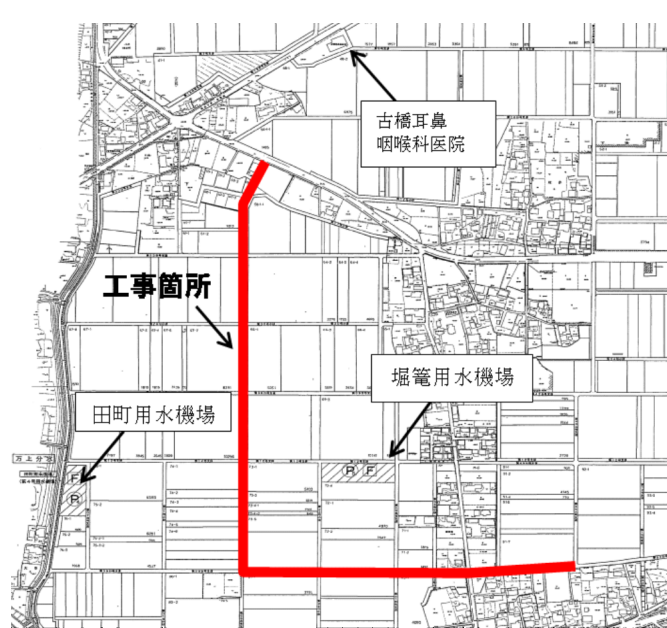


問 市上下水道課 ☎44-5311

道路舗装工事にご協力を

道路舗装工事を実施します。工事期間中は全面通行止めなどの交通規制を実施します。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 10月上旬～3月下旬
- ◆工事箇所 下図のとおり



問 県西農林事務所 土地改良部門 工務課
☎24-9244
市農政課 ☎44-0728

20歳になったら国民年金に加入しましょう

国民年金は年をとった時や、病気やケガなど、いざという時の生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

20歳以上60歳未満の日本国内に在住の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。
20歳になったら忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。

※国民年金保険料の支払いが困難な場合は、「学生納付特例制度」や「若年者納付猶予制度」など、保険料の納付が猶予される制度があります

学生の方で国民年金保険料の納付が困難なとき「学生納付特例制度」の手続きをしてください

【学生納付特例制度とは】
学生本人の前年所得が一定額以下の場合に、市役所国民年金担当窓口(市役所本庁舎1階保険年金課、市役所千代川庁舎1階くらしの窓口課)に申請し、日本年金機構茨城事務センターで承認を受けると、承認された期間の国民年金保険料は納付が猶予されます。

【学生納付特例の承認を受けた期間は】
老齢基礎年金を受けるための資格期間には算入されますが、年金額の計算には入りません。10年以内であれば後から納付(追納)して、保険料を納付した場合と同じ年金額で受け取ることができます。ただし、承認期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納するときは経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

【申請は毎年度必要です】
学生納付特例の対象となる期間は、4月(または20歳の加入月)から翌年3月までとなりますので、毎年度申請が必要です。
※日本年金機構から「国民年金保険料学生納付特例申請書」のハガキが届いた方は、必要事項を記入して返送することで、学生納付特例の申請ができます。この場合は、学生証または在学証明書の添付は不要です

【申請手続きに必要なもの】
①学生証または在学証明書(コピー可)
②年金手帳
③印鑑(本人署名の場合は不要)
④会社などを退職して学生となった方は、雇用保険受給資格者証、離職票など失業していることを確認できるもの
※代理申請の場合は、代理の方の身分を証明できるものが要です

問 日本年金機構下館年金事務所 ☎25-0829
市保険年金課 ☎45-8124

国民年金保険料「5年の後納制度」開始

過去5年以内に納め忘れた国民年金保険料を納付することで将来の年金額を増やすことができる「後納制度」が、平成27年10月1日(木)から3年間限りの特例として開始されました。

なお、老齢基礎年金を受給している方などは、後納制度の利用はできません。

後納制度を利用するには、申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

問 国民年金保険料専用ダイヤル
☎0570-011-050
日本年金機構下館年金事務所
☎25-0829

119番通報の受信場所が変わります



消防・救急に係る119番通報はお住まいの地域を管轄する消防本部が直接受信していましたが、平成27年12月17日(木)からは水戸市に開設される「いばらき消防指令センター」で受信になります。

「いばらき消防指令センター」では、県内の市町村から119番通報を受け付けます。通報時に住所を告げるときは、市町名を含めてお伝えください。

通報は、従来どおり「119」にご連絡ください。

問 茨城西南地方広域市町村圏事務組合
消防本部 通信指令課 ☎47-0135

「記帳の仕方などの説明会」開催

平成26年1月より、白色申告の方で、事業(営業・農業)や不動産貸付を行う全ての方においても記帳と帳簿書類の保存が必要になりました。

税務署では、記帳の仕方などについて説明会を開催します。

- ◆農業所得を有する方
10月28日(水)午後2時～4時
JA常総ひかり 八千代地区センター 2階 大会議室
[八千代町若1477]
- ◆事業所得または不動産所得を有する方
10月30日(金)午後2時～4時
下妻市商工会千代川支所会議室[下妻市宗道94-1]
※開催会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください
※記帳・帳簿などの保存制度や記帳の内容の詳細は、国税庁ホームページに掲載されてます

問 申 下館税務署 個人課税部門 ☎24-2121
http://www.nta.go.jp

「茨城県(下妻)都市計画区域マスタープランに関する公聴会」開催

茨城県が実施する「都市計画区域マスタープラン」の作成にあたり、住民の皆さまからのご意見を聴取するため、公聴会を開催します。

公聴会では、原案に対して、公述人として意見を述べることができます。申出者が多数の場合は、意見内容を考慮の上、代表者を選考します。

なお、公述申出者がいない場合は、公聴会は開催しません。

- ◆日時・場所 11月2日(月)午前10時30分～
- ◆場所 下妻市役所第二庁舎3階大会議室
[下妻市本城町2丁目22番地]
- ◆申出方法
意見を述べることを希望する方は、公述申出期間内に公述申出書を提出してください。
公述申出書の様式は、茨城県土木部都市局都市計画課と市役所第二庁舎2階都市整備課にあります。
- ◇提出先 茨城県知事 橋本 昌(茨城県土木部都市局都市計画課扱い)あて
〒310-8555
水戸市笠原町978-6]
- ◆申出期間 10月15日(木)～26日(月)
※閉庁日を除く
- ◆原案の閲覧場所 ※申出期間のみ閲覧可
茨城県土木部都市局都市計画課
市役所 第二庁舎 2階 都市整備課

問 茨城県土木部都市局都市計画課
☎029-301-4592
市都市整備課 ☎45-8128

違反建築防止週間

10月15日(木)～21日(水)は、「違反建築防止週間」です。

この期間中、県では、全国一斉の建築パトロールなど建築基準法令違反の建築物の是正およびその発生を予防するため、さまざまな取り組みを行っています。

また、建築などに関する確認の申請などが行われていない違反建築物は、安全性が確保されず、建築物の使用者などに危険が生じる場合や、環境、防災の面など地域社会に対し、悪い影響を及ぼすことがあります。

建築物を建築する際には、必要な手続きをしてください。

問 茨城県県西県民センター建築指導課
☎24-9149

「人工肛門・人口膀胱保有者のためのオストミー講習会」開催

オストメイト社会適応訓練事業の一環として、オストミー講習会を開催します。

- ◆日時 11月15日(日)
午前10時～午後2時30分(受付 9時30分)
- ◆場所 古河市 福祉の森会館 2階研修室
[古河市新久田町271-1]
- ◆内容 ◇講演および相談
講師 皮膚排泄ケア認定看護師
平石 真澄 氏
◇オストメイト同士の懇談会
◇ストマ用装具の展示、説明
- ◆参加費 1,000円(昼食代を含む)
- ◆申込期限 11月8日(日)まで

問 申 日本オストミー協会茨城県支部西部地区
センタ総務
☎0280-76-6511
☎090-539-0398(鈴木)

「家族介護教室」開催

高齢者および介護者の方が、いつまでも仲良く心安らかに生活できるように、家族介護教室を開催します。

- ◆日時・場所・その他
◇11月8日(日)午前10時～正午
(受付 9時30分～)
加養の里[下妻市加養493]
定員 20人
 - ◇11月14日(土)午前10時～正午
(受付 9時30分～)
千代川さくら館[下妻市五箇574]
定員 10人
 - ◆内容 介護技術に関する座談会(食事をしながら気軽にしゃべりましょう)
※お弁当を用意します
 - ◆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
- ◎申し込みは、直接会場にお問い合わせください。

※各施設では、介護保険に関する相談も随時受付しています

問 特別養護老人ホーム 加養の里
☎30-6191(中村)
特別養護老人ホーム 千代川さくら館
☎30-1511(小杉)

「高齢者・障がい者のための成年後見相談会」開催

成年後見の専門家である司法書士・社会福祉士による成年後見などの無料相談会を開催します。

平成27年も茨城県社会福祉士会と共同開催し、総合的な相談に応じます。

- ◆日時 10月24日(土)午前10時～午後3時
- ◆相談内容 成年後見、遺言、相続など
- ◆場所 ◇つくば会場
LALAガーデンつくば 1F
コミュニティルーフ
[つくば市小野崎字千駄苅278-1]
◇古河会場
スペースU古河 会議室2
[古河市長谷町38-18]

◎面談による相談になります。10月23日(金)までに電話予約してください。

問 申 成年後見センター・リーガルサポート
茨城支部 ☎029-302-3166

自閉症や知的障がいのある人たちの「健康管理」勉強会開催

自閉症や知的障がいのある方々の生活の質を高めるために健康管理について勉強会を行います。

- ◆日時 11月15日(日)午後2時～4時
(受付 午後1時30分～)
- ◆場所 しもだて地域交流センター
アルテリオ2階 会議室B
- ◆参加費 会員無料、会員外500円
- ◆講師 茨城県立あすなろの郷 看護師

問 茨城県自閉症協会
☎080-6559-1594(大島)

あなたも里親になりませんか

「里親」とは、ご自分の家庭に、事情により家庭で養育を受けることができないお子さんを預かり、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てる方のことです。

- ◆「里親」の種類
「養育里親」「親族里親」「短期里親」「専門里親」「養子縁組目的里親」の5種
- ◆「里親」になるには
里親の種類によっていくつかの要件があり、研修を修了する必要があります。

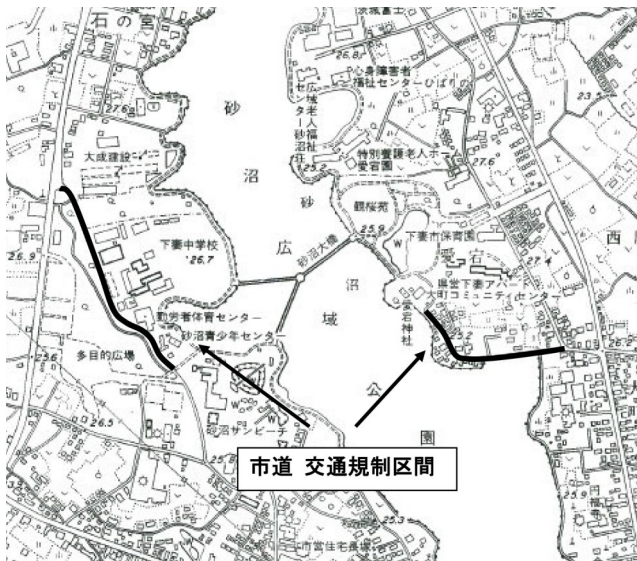
問 筑西児童相談所 ☎24-1614

発行◆下妻市役所〔〒304-8501 下妻市本城町2丁目22番地〕 編集◆秘書課
市役所へのお問い合わせは ☎0296-43-2111 www.city.shimotsuma.lg.jp

砂沼マラソン大会交通規制にご協力を

「第27回砂沼マラソン大会」開催に伴い、市道(下図参照)の交通規制および遊歩道の通行規制を行います。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆日時 11月15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 ☎45-8997

『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に。楽しみながらインナーマッスルを鍛えて基礎代謝を上げましょう。今回の内容は「ズンバ」です。

- ◆日時 11月5日(木)、13日(金)、20日(金)、27日(金)午前10時～11時30分
12月4日(金)、11日(金)、18日(金)、25日(金)午前10時～11時30分
- ◆場所 下妻公民館 大会議室
- ◆講師 フィットネスインストラクター 篠原 由希子 氏
- ◆内容 ラテン系の曲に合わせて体を動かす大人気のズンバ&インナーマッスルを鍛える筋トレ
- ◆受講対象 市内在住・在勤の方
- ◆募集人数 50人
- ◆参加費 1人680円(保険料)
- ◆持ち物 ヨガマット ※バスタオルなどで代用可 室内履き、タオル、飲み物
- ◆申込方法 市役所千代川庁舎 2階 生涯学習課へ参加費を添えて申込 ※電話にて仮申込受付
- ◆申込締切 10月23日(金) ※定員次第締切

問 申 市生涯学習課 ☎45-8997



サンドレイククラブ主催

『いきいき下妻体力テスト』参加者募集

毎日を健康に過ごすには、体力がどのくらいあるか知る必要があります。
運動している方も、これから始めたい方も、まずは体力を測定してみませんか。

- ◆日時 10月26日(月)午後7時～

- ◆場所 千代川体育館

- ◆対象 20～64歳までの方

- ◆募集人数 50人 ※定員次第締切

- ◆参加費 無料

- ◆持ち物 体育館履き、汗ふきタオル、飲み物、動きやすい服装でご参加ください

- ◆テスト項目 握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルランなど

- ◆申込締切 10月23日(金)までに市役所生涯学習課へ電話申込

問 市生涯学習課 ☎45-8997

「本のリサイクルフェア」開催

11月14日(土)、15日(日)に開催される図書館まつりの中で、「本のリサイクルフェア」を15日に開催します。

皆さんに、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し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21日(水)～11月11日(水)

- ◆受付場所 市立図書館 総合案内カウンター ※直接持ち込みに限る

- ◆以下の資料は、受付不可
青少年に有害な図書、マンガ、雑誌、辞書・辞書類、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する場合があります。ご了承ください

問 市立図書館 ☎43-8811

～広げよう心と心がつながる社会～

「男女共同参画に関する川柳・標語」

作品展開催

夏休み期間中に、市内小学校5年生～中学校3年生の親子を対象に募集し、応募された作品を展示します。

- ◆期間 11月1日(日)～30日(月)

※図書館開館日

- ◆場所 市立図書館 ギャラリー2階

問 市民協働課 ☎43-2114

「鬼怒フラワーラインポピーの種まき」開催

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。

今年も来春に向けて、ポピーの種まきを開催する運びとなりました。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18日(日)午前9時～
※雨天の場合は10月25日(日)に延期

- ◆場所 鬼怒フラワーライン
※軍手、長靴を持参してください
※今年のさつまいもの収穫祭は、9月の大雨の影響により中止します

問 花と一万人の会事務局(市都市整備課内) ☎43-8356



文化祭

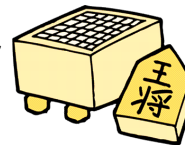
『体験教室』参加者募集

【下妻会場】

- ◆ちぎり絵無料体験教室
◇日時 11月1日(日)
午前9時～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8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(鈴木) ☎44-3430

- ◆市民囲碁大会
◇日時 11月15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(火)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(火)
午前10時～午後2時
◇場所 千代川公民館 1階 小会議室

問 茶道クラブ弥生(中里) ☎44-3600



「しもつま砂沼フェスティバル」でごみ分別アプリを紹介します

10月17日(土)、18日(日)に行われる「2015 しもつま砂沼フェスティバル」の環境ブースにおいて、ごみ分別アプリを紹介します。

スマートフォンやタブレットをお持ちの方はぜひお立ち寄りください。なお、当日アプリをダウンロードしていただいた方には先着にて粗品を用意しています。

問 市生活環境課 ☎43-8289

「農用地区域の除外・編入申出」受付開始

農業振興地域整備計画の変更にかかる申し出を受け付けします。

- ◆受付期間 11月2日(月)～30日(月)
※市役所営業時間のみ受付
- ◆受付場所 市役所 千代川庁舎 1階 農政課
- ◎申請書類は、市役所農政課に問い合わせ、または市ホームページからダウンロード
- ※平成28年度の『農用地区域の除外・編入』受付は、農業振興地域整備計画の見直しのため受け付けません。計画変更をお考えの方は平成27年度中にお願ひします

問 市農政課 ☎45-8992
http://www.city.shimotsuma.lg.jp/

茨城県最低賃金が「時間給747円」に改定されました

茨城県最低賃金を**時間額747円(平成26年度額から18円引上げ)**に改定決定しました。10月4日(日)から県内の全産業、全労働者に適用されます。
賃金額が「茨城県最低賃金」を下回る雇用契約は、労使双方の合意であっても、最低賃金法により、賃金額については無効とされ、最低賃金額と同額の契約をしたものとみなされます。

問 茨城労働局労働基準部賃金室
☎029-224-6216
筑西労働基準監督署
☎22-4564

『市長杯テニス大会』参加者募集

- ◆日時 11月29日(日) ※予備日12月13日(日)
※男女とも8時30分までの受付
- ◆場所 砂沼サンビーチテニスコート (ハードコート4面使用)
- ◆種目 男子ダブルス・女子ダブルス
- ◆参加資格 下妻市在勤・在住・在学の方 (ペアの片方でも可)
- ◆試合方法 リーグ戦後順位別トーナメント
※エントリー数により試合形式の変更あり
- ◆参加料 一般3,000円(1ペア)
高校生以下1,000円(1ペア)
- ◆表彰 上位入賞者を表彰、賞品あり。その他参加者全員に参加賞あり
- ◆申込締切 11月16日(月)午後5時まで
※申込用紙に必要事項を記入し、参加費を添えて申し込みしてください

問 申 下妻市テニス連盟 ☎44-2805(宮本)

「県西地区動物愛護フェスティバル2015 in八千代」開催

動物とのふれあいによって動物への理解を深め、命の大切さを育むとともに、人と動物が共生できる明るく豊かな社会づくりの実現をめざすことを目的として開催します。

- ◆日時 11月21日(土)午前10時～午後3時
- ◆場所 八千代町役場南側町民広場
- ◆内容 飼い犬のしつけ方教室、ペットの無料健康相談、動物ふれあいコーナー ほか

問 八千代町役場生活環境課 ☎48-1111

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。

- 巣はどんなところに多い
切株や土中、茂みのなか、木のうろのなか
- 危ない時期
夏～秋にかけて働きバチが増え、攻撃性が高くなります。働きバチは越冬せず、巣は再び使われません。
- 攻撃前のサイン
「周りをしつこく飛ぶ」、「狙いをつ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か有害です
- 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 ☎43-8234

『看護職員の再就業研修生』追加募集

医療機関に再就業を希望する看護師などを対象に研修の場を提供し、職場復帰を支援します。

- ◆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(期間は5日または10日間、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
◇期間は最長3ヵ月
- ◆募集人員 先着7人程度

問 茨城県看護教育財団(再就業支援担当)
☎33-1922

「出張相談」開催

「心の病について相談したい」「対人関係で悩んでいる」「生活リズムを整えたい」「部屋の掃除や洗濯がうまくいかない」「福祉サービスについて知りたい」「働きたいけど何から始めたらよいかわからない」など、お気軽にご相談ください。精神保健福祉士他、専門職員が相談に応じます。ご本人はもちろん、ご家族の方もご利用ください。

- ◆相談日時 11月5日(木)午前10時～正午
- ◆予約時間 ①午前10時②午前10時30分
③午前11時④午前11時30分
(各回30分程度)
- ◆場所 市役所 第二庁舎 3階 小会議室
- ◆参加費 無料
※予約制。前日までにご連絡ください

問 地域活動支援センター煌(きらめき)
☎0297-30-3071

「行政書士無料相談会」開催

行政書士が、面談により、遺言、相続、各種許認可などの行政手続き相談など、暮らしと役所の諸手続きに関する相談に、直接お答えします。面談による相談となります。

- ◆日時 11月10日(火)午後1時30分～4時30分
- ◆場所 市役所 千代川庁舎 1階 ロビー
- ◆相談内容 相続、遺言、外国人の在留資格、土地・建物に関する諸問題など

問 茨城県行政書士会県西支部 ☎25-2919

『下妻地方広域シルバー人材センター』職員募集

- ◆業務内容 シルバー人材センター事業に係る事務処理など(現場職あり)
※経理事務、会員への仕事の手配および連絡調整業務

◆採用人数 1人

◆受験資格

- ①昭和56年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人で、高等学校あるいは短大、大学を卒業または平成28年3月卒業見込みの人
- ②普通自動車免許取得者、パソコン操作のできる者(ワード、エクセルなど)

※次のいずれかに該当する人は受験不可
◇成年被後見人または被保佐人
◇禁固以上に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの者
◇日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、またはこれに加入した者

◆就業時間 月～金曜日(祝日は除く)
午前8時30分～午後5時15分

◆給与など 大学卒 160,900円
短大卒 144,200円
高校卒 135,400円
※学校卒業後に職歴などがある人は、一定の加算がされることがあります
※この他、扶養手当、住宅手当、通勤手当、期末・勤勉手当などが支給されます

◆試験方法 第1次試験(面接)11月22日(日)
第2次試験(作文)
※第2次試験は第1次試験合格者のみにお知らせします

◆受験手続 必要書類をシルバー人材センター事務局に提出
◇受験申込書
(所定の様式、自筆、写真添付)
◇履歴書
(所定の様式、自筆、写真添付)
◇卒業証明書または卒業見込証明書
※申込用紙はシルバー人材センター事務局にあります

◆受付期間 10月16日(金)～11月6日(金)

問 申 下妻地方広域シルバー人材センター
☎44-3198
[下妻市本城町3-13]

献血にご協力をお願いします

献血は最も身近なボランティア。あなたのわずかな時間で救える命があります。

- ◆日時 10月20日(火)午前10時～午後1時
- ◆場所 市役所 千代川庁舎 1階
- ※400ml献血を優先します
- ※献血カードのある方は持参してください

問 市保健センター ☎43-1990



血管を守るための知恵と工夫

動脈硬化の徹底対策。3回シリーズで開講です。

- ◆日時・場所・その他
- 第1回 11月18日(水)午後2時～3時30分
市役所 第二庁舎3階 中会議室
〈講義〉「メタボリックシンドロームと脂質異常症について」
〈講師〉井上内科クリニック(牛久市) 院長 井上 由加利 氏
〈定員〉50人
- 第2回 11月24日(火)午後1時30分～3時
千代川公民館 ホール
〈講義〉「元気！エクササイズ」
〈講師〉茨城県エアロビクス協会 インストラクター
〈定員〉30人
- 第3回 12月11日(金)午前9時30分～午後1時
下妻公民館 調理室
〈実習〉「オイシーでヘルシー調理実習」
ヘルシーで適塩メニューを作って食べよう
〈定員〉30人

- ◆参加費 無料
- ◆参加対象者 下妻市民の方
- ◆申込期間 10月9日(金)～11月13日(金)
- ※定員になり次第締切
- ※1講義のみの参加可

問 申 市保健センター ☎43-1990

私♡流 スタイルアップ

あきらめていたあなたでも成功するダイエット講座を開催します。

◆日時・場所・その他

	日時	場所	内容
1	11月13日(金) 午前10時～11時30分	下妻保健センター	知って得するダイエットの知識
2	11月20日(金) 午前10時～11時30分	下妻保健センター	知って得する食事のとり方① 食事記録を書いて話し合ってみよう
3	11月26日(木) 午前10時～11時30分	下妻保健センター	知って得する食事のとり方② これから向かって。私の大作戦
4	平成28年 1月28日(木) 午前10時～11時30分	下妻公民館 大会議室	リバウンドしない体になる工夫、運動

- ◆参加料 無料
- ◆対象者 下妻市民で20～65歳の女性
平成26年度開催の「スマートライフ・ダイエット講座」未参加の方
- ◆募集人数 20人 ※4回全部に参加できる方優先
- ◆申込期間 10月9日(金)～11月6日(金)
下妻保健センターで申込受付
※定員次第締切

問 申 市保健センター ☎43-1990

「刃物研ぎボランティア」開催

家庭でお使いの包丁は切れますか。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 10月23日(金)午後1時～3時
- ◆場所 JA常総ひかり総上支店

問 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

「子育て支援協力会員養成講座」開催

しもつまファミリーサポートセンターでは、保護者の方の急な用事やリフレッシュを図ることを目的に、一時的にお子さんをお預かりする助け合いのサービスを行っています。

事業の一環として、お子さんのお預かりをしていただく協力会員の資質向上を目的としたスキルアップ講座を下記の日程で開催します。

子育て支援に関心のある方、自分の子育てに生かしたい方、事業の協力会員として活動をしてみたい方、ご参加ください。受講料は、無料です。

◆日時・場所

期日	時間	講座	講師	場所
11月10日(火)	午前9時30分～11時30分	子どもの食生活と栄養	いばらきコープ食育サポーター	砂沼荘
11月13日(金)	午前9時30分～11時30分	調理実習	いばらきコープ食育サポーター	下妻公民館 調理室
11月17日(火)	午前9時30分～11時30分	子どもの遊び	保育士 小林 善子氏	下妻公民館 学習室
11月20日(金)	午後1時30分～3時30分	小児看護の基礎知識	まつだこどもクリニック 院長 松田 恭寿 氏	砂沼荘
11月27日(金)	午前9時30分～11時30分	感染症予防	下妻保健センター 保健師	下妻公民館 学習室

◆定員 各20人

◆申込締切 各講座1週間前まで

問 申 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

新しい出会いを探してみませんか



〈古河会場〉

- ◇日時 11月3日(火・祝)
午後1時30分～4時30分(受付 午後1時～)
- ◇場所 古河市 とねミドリ館
- ◇対象 独身男女 Aコース 45歳以下 各15人
Bコース 40～59歳 各10人
- ◇参加費 男性3,000円 女性1,000円

〈つくば会場〉 ※平日夜開催

- ◇日時 11月19日(木)午後7時～9時(受付 午後6時30分～)
- ◇場所 つくば市 つくば山水亭
- ◇対象 独身男女30、40代の方 各15人程度
※20代女性も参加可
- ◇参加費 男性3,000円 女性1,000円

〈結城会場〉

- ◇日時 11月23日(月・祝)午後1時30分～午後4時30分
(受付 午後1時～)
- ◇場所 結城市 市民情報センター
- ◇対象 独身男女 Aコース 45歳以下 各15人程度
Bコース 40歳～59歳 各10人程度
- ◇参加費 男性3,000円 女性1,000円
- ◆参加費 各日とも当日徴収
- ◆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
info@bell-support.net

「ゴールデンミュージック歌祭り」チケット発売中



「ゴールデンミュージック歌祭り」を開催します。

歌の巧みさと秀逸の表現力をもつ「中村美律子」と、魅惑の甘いソフトな歌声で女心を響かせる元大関「増位山太志郎」に加え、浪花節で鍛えた確かな歌唱力で艶っぽく歌い上げる「菊地まどか」の豪華3人が見応えたっぷりの歌謡ショーをお届けします。

- ◆日時 10月25日(日)
- 〈昼の部〉開場 午後2時
開演 午後2時30分

〈夜の部〉開場 午後6時
開演 午後6時30分

◆場所 下妻市民文化会館
大ホール

- ◆入場料(全席指定)
シングル券 6,000円(5,500円)
ペアー券 11,000円(10,000円)
()内は友の会会員料金

※未就学児の入場不可

問 申 下妻市民文化会館
☎43-2118