

やむを得ない理由により住所地で個人番号の通知カードを受け取れない方へ

案内

10月以降、住民票の住所地に個人番号(マイナンバー)の通知カードが送付されます。やむを得ない理由により住所地で受け取ることができない方は、住所地の市区町村に申請を行うことで、居所で通知カードを受け取ることができます。申請が認められた方は、登録された居所に通知カードが送付されます。

対象者	・東日本大震災による被災者で住所地以外の居所に避難されている方 ・ドメスティック・バイオレンス(DV)、ストーカー行為など、児童虐待などの被害者で住所地以外の居所に移動されている方 ・一人暮らしで、長期間、医療機関・施設に入院・入所されている方
登録方法	居所情報登録申請書および添付書類を住所地の市区町村に持参または郵送してください。
登録期間	8月24日(月)～9月25日(金) ※持参または必着

※添付書類などの詳細については、住所地の市区町村またはマイナンバー制度コールセンターへお問い合わせください。

◆申請書の入手方法

- ◇下妻市役所の市民課(本庁舎1階)またはくらしの窓口課(千代川庁舎1階)の窓口で入手
- ◇下記のホームページからダウンロードして入手
下妻市ホームページ(<http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>)
総務省ホームページ(http://www.soumu.go.jp/kojinbango_card/)



問 市民課 ☎43-8196 内閣官房マイナンバー制度コールセンター ☎0570-20-0178

特定健康診査「医療機関健診」について

「医療機関健診」は、保健センターで実施している集団健診の日時では都合があわない場合や、通院中に特定健診を受けたい方など、自分の都合の良いときに受けたい方にお勧めです。

◆受診期間 12月末日まで

- ◆対象・自己負担額 40～75歳未満(国民健康保険加入者) 1,500円
※平成27年度すでに、「集団健診」を受診された方(9月以降に受診予定の方を含む)は、医療機関健診は、受けられません。

◆検査項目

- ◇基本項目 身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(血中脂質・肝機能・血糖)
- ◇医師が必要と認めた場合の追加項目 眼底検査、心電図検査、貧血

◆市内医療機関(市外については、お問合せください)

軽部病院	☎44-3761	中山医院	☎43-2512
菊山胃腸科外科医院	☎44-2014	平間病院	☎43-5100
坂入医院	☎43-6391	三津山クリニック	☎48-9131
とき田クリニック	☎44-3232		



◆受診方法

希望医療機関をご予約の上、国民健康保険証・受診券・自己負担金を持参し、受診してください。

問 市保険年金課 ☎45-8124 市保健センター ☎43-1990

遊びの広場～講座編～

気になる子どもの病気のサインと上手なお医者さんのかかり方

子どもの病気やけがは、とても気がかりなものです。特に急な症状の場合、家でどのように対処していいのか困ってしまうこともあります。そんなときの対処方法や病院にかかるポイントを小児科医が伝えます。

- ◆日時 9月30日(水)午後1時30分～3時
(受付 午後1時)
- ◆場所 下妻市保健センター
- ◆対象 ◇市内在住の小学校入学前のお子さんを持つご家族(先着50人)
※保育希望者は申し込み時に申請してください(先着20人)
◇市内在住の妊婦さん
- ◆講師 まつだこどもクリニック院長 松田恭寿 医師
- ◆申込受付開始日 8月26日(水)
※下妻市保健センターに電話申込



問 申 市保健センター ☎43-1990

『シニア元気クラブ』参加者募集 募集

参加者は、3ヵ月間にご自身の都合の良い日に個別メニューに添って筋力トレーニング器械を使用した計10回の運動を実施していただきます。いつまでも元気で生きがいのある生活ができるよう、ぜひご参加ください。

- ◆期間 10月1日(木)～12月31日(木)午後2時～4時
※計10回のうち10月1日(木)、29日(木)、12月3日(木)は体力測定などで全員参加
- ◆場所 ほっとランド・きぬ
- ◆募集人数 15人(先着順)
- ◆対象者 ◇65歳以上の要介護認定を受けていない市民の方
◇今まで筋力トレーニング器械を使用したジムなどに参加したことがない方
◇付き添いがなくても一人でできる方
- ◆実施内容 体力測定、筋力トレーニング器械を使用した運動、介護予防の話
- ◆持参する物 汗拭き用タオル、トレーニングシューズ(室内用)、お茶などの飲み物
- ◆参加費 保険料300円
- ◆申込方法 9月8日(火)午前9時から受付
保険料を添えて市役所介護保険課まで申し込みください。 ※電話受付不可
(運転免許証または健康保険証、印鑑持参)

問 申 市介護保険課 ☎43-8338

ベビーサイン教室

案内

ベビーサインは、まだうまく話せない赤ちゃんにサイン(簡単な手話やジェスチャー)を使ってお話しする方法です。

親子の絆が深まり、赤ちゃんのこぼれの発達も促されます。

また、赤ちゃんと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味わえるようになりますといわれています。

- ◆日時 10月2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6ヵ月～1歳6ヵ月のお子さんとママ(先着25組)
- ◆講師 ベビーサイン協会認定講師
通村 瑠美 先生
- ◆申込受付開始 8月26日(水)

※定員になり次第終了

問 申 市保健センター ☎43-1990



「高齢者の健康増進について」講演会開催

- ◆日時 9月10日(木)午後1時30分～3時
- ◆場所 千代川公民館 ホール
- ◆講演 茨城県理学療法士会会長
(医学博士・専門理学療法士)
斉藤秀之 氏
「高齢者の健康増進について～介護予防におけるシルバーリハビリ体操への期待～」
- ◆参加費 無料
- ◆主催 下妻シルバーリハビリ体操指導士会

※参加希望者は、当日会場に直接来場

問 市介護保険課 ☎43-8338

『シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会』受講者募集

募集

- ◆申込資格 60歳以上の茨城県民で、受講後に地域でボランティア活動ができる、常勤の職に就いていない方(50歳以上の方も申し込みできますが、60歳以上の方が優先されます)
- ◆講習会日時 全コースとも6日間 午前10時～午後3時45分
※初日と2日目は午前9時45分開講
※6日間の全日程に必ずご参加ください

コース	開催日	応募締切	決定通知
144	10月6日(火)、9日(金)、13日(火)、16日(金)、20日(火)、23日(金)	9月16日(水)	9月28日(月)
145	10月15日(木)、19日(月)、22日(木)、26日(月)、29日(木)、11月2日(月)		
147	11月12日(木)、16日(月)、19日(木)、26日(木)、30日(月)、12月3日(木)	10月13日(火)	10月23日(金)

- ◆場所 茨城県立健康プラザ
- ◆受講料 無料 ※ただし、交通費、昼食代は各自負担
- ◆申込方法 往復ハガキにて申込
(返信はがき表面)申込者の住所、氏名を記入 ※返信はがき裏面は記入不要
(往信はがき裏面)①住所・郵便番号②氏名・ふりがな③性別④生年月日(平成27年4月1日時点の年齢)⑤電話番号⑥受講できるコース名(第1～第3希望)を記入

問 申 茨城県立健康プラザ 介護予防推進部 ☎029-243-4217
[〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2]

案内

「茨城県障害者福祉の集い」開催

茨城県身体障害者福祉団体連合会は、障害者の自立と自主性を確立し、積極的に地域における自立生活と社会参加促進を図るため、茨城県障害者福祉の集いを開催します。

- ◆日時 10月7日(水)
午後1時30分～3時
(受付 午後0時30分)
- ◆場所 龍ヶ崎市文化会館 大ホール
[茨城県龍ヶ崎市駒馬町2612]
- ◆参加者 障害者、身体障害者相談員、知的障害者相談員、精神障害者相談員、民生・児童委員、ボランティア、福祉団体などの関係者および一般県民
- ◆講師 宮本 まどか氏
(聴覚障害のあるピアニスト)
- ◆申込締切 9月3日(木)まで

※会場までは、各自でご移動ください。

問 申 市福祉課 ☎43-8352

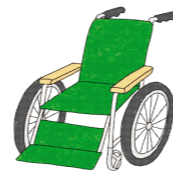
『障害者のための就職面接会』求人者募集

障害者の雇用促進を図るため、就職面接会を開催します。公共職業安定所の指導のもと、求人者、求職者が互いに理解を深める面接を行います。求人者、求職者を募集します。

- <筑西会場>
◆日時 9月16日(水)午後1時～3時30分
◆場所 結城市民情報センター
- <日立会場>
◆日時 9月17日(木)午後1時～3時30分
◆場所 国民宿舎「鶴の岬」
- <鹿嶋会場>
◆日時 9月18日(金)午後1時～3時30分
◆場所 鹿島セントラルホテル
- <水戸会場>
◆日時 9月30日(水)午後1時～3時30分
◆場所 ホテルレイクビュー水戸
- <土浦会場>
◆日時 10月7日(水)午後1時～3時30分
◆場所 ホテルグランド東雲

※各会場とも受け付けは、午後0時30分となります。
(天候により、順延または中止になる場合があります)
※事前に下記へ申し込みください。

問 申 下妻公共職業安定所(ハローワーク)
☎43-3737



県民と知事の対話集会 知事と語ろう

募集

『明日の茨城』参加者募集

地域の課題などについて、橋本昌・茨城県知事と自由に意見交換をする機会です。
他の参加者の方々と知事とのやり取りを聞くだけでも県政の最新の動きが分かります。

- ◆日時 10月14日(水)午後2時～4時
- ◆場所 古河市三和公民館
- ◆対象 20歳以上の方
- ◆費用 無料
- ◆申込方法 はがき、Fax、県ホームページ申込専用画面(いずれも可)に住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記してお申し込みください。
- ◆申込締切 9月15日(火)まで ※必着
※先着順(定員になり次第締切)

問 申 県広報広聴課 広聴相談担当
☎029-301-2140
Fax029-301-2169
[〒310-8555 茨城県水戸市笠原町978-6]
<http://www.pref.ibaraki.jp/bugai/koho/kocho/koutyou/20150728taiwasyukai.html>

あなた一人で悩んでいませんか 高齢者・障害者の人権あんしん相談強化週間

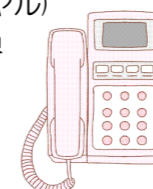
人には皆、人権があります。それぞれが個人として人権が尊重されなければなりません。しかし、残念ながら依然として高齢者・障害者に対する人権侵害は発生し、大きな社会問題となっています。

水戸地方法務局および茨城県人権擁護委員連合会は、従来からさまざまな活動を通じて高齢者・障害者の人権問題に取り組んできました。

高齢者・障害者に対する暴行・虐待などのあらゆる人権侵害について、電話で相談を受け付けています。秘密は厳守します。

- ◆期間 9月7日(月)～13日(日)の7日間
- ◆時間 午前8時30分～午後7時
※土・日曜日は午前10時～午後5時
- ◆電話番号 0570-003-110
(全国共通人権相談ダイヤル)
- ◆相談員 人権擁護委員・法務局職員

問 水戸地方法務局人権擁護課
☎029-227-9919



甲種防火管理再講習会 について

案内

- ◆日時 10月7日(水)午後2時～4時
 - ◆場所 古河市生涯学習センター総和(とねミドリ館)
 - ◆費用 テキスト代 1,350円
※申請受付時に徴収
 - ◆定員 70人
 - ◆申請受付 9月7日(月)午前8時30分～
※印鑑持参・定員になり次第締切
- 問 申 古河消防署 予防係
☎0280-47-0120
下妻消防署 予防係
☎0296-43-1551
坂東消防署 予防係
☎0297-35-2129

相談

少年サポートセンターをご利用ください

少年の非行や犯罪被害などの問題に関して電話、面接、Eメールで相談を受け付けます。
秘密は固く守りますので、ひとりで悩まずご相談ください。

問 茨城県警 少年サポートセンターつくば
相談電話 ☎029-847-0919
[つくば市高野1197-20]
(豊里窓口センター内)
Eメール keishonen@pref.ibaraki.lg.jp

「無料相談会」開催

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、不動産鑑定士が、無料相談に応じます。

法律や行政、税務、会計、労働・社会保険、不動産についてのご相談のある方は、お気軽にご来場ください。(当日受付順・事前予約不可)

- ◆日時 9月6日(日)
午前9時30分～午後3時
(受付 午後2時30分終了)
- ◆場所 茨城県産業会館 大会議室
[水戸市桜川2-2-35]

問 茨城土地家屋調査士会
☎029-259-7400
Fax029-259-7403

市立図書館開館カレンダー/9月

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

※9月20日(日)~23日(水)は、祝日のため、午前9時~午後5時まで開館
※9月24日(木)は臨時休館日
※9月30日(水)は、館内整理日のため休館

問 市立図書館 ☎43-8811

市立図書館おはなし会/9月

参加は自由です。お気軽にお越しください。

「おはなしの花たば」

◇日時 9月12日(土)
午前10時30分~11時30分
午後2時~3時

「あかちゃんのためのおはなし会」

◇日時 9月16日(水)
午前11時~11時30分
◇対象 0~2歳児(保護者同伴)

「にちようびのおはなし会」

◇日時 9月27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)

問 市立図書館 ☎43-8811



案内

ふるさと博物館開館カレンダー/9月

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

問 市ふるさと博物館 ☎44-7111

災害時の防犯について

8月30日(日)~9月5日(土)は防災週間です。災害時の防犯に備えましょう。



◆「茨城県防災情報」配信登録方法
気象関連情報や避難関連情報を集めましょう。

茨城県ホームページ⇒防災・危機管理情報⇒その他詳細情報(茨城県防災情報メールについて)⇒配信登録画面から空メール送信など、画面の指示にしたがってください。(通信費のみ個人負担)

◆避難所での防犯ポイント
◇所持品は目の届く範囲に、貴重品は携帯しましょう
◇不審な人物を見かけたら、すぐ警察署へ連絡しましょう
◇災害の混乱に乗じた詐欺や悪質商法に気を付けましょう

問 下妻警察署 ☎43-0110

『稲刈り体験』参加者募集

ピアスパークしもつま内“ほたるの里”では、ホテルが息できる環境づくりとして春に植えた稲の、収穫体験教室を開催します。
同日、ボーイスカウトの体験教室もありますので、ぜひご参加ください。

◆日時 9月26日(土)午前9時30分
◆集合場所 ピアスパークしもつま直売所前 芝生の広場
◆対象 20人程度(小学生とその保護者)
◆参加費 500円(昼食、入浴、保険料込)
◆申込締切 9月17日(木)まで
※詳しくは、市役所産業振興課ホームページ参照 または下記までお問合せください

問 下妻ほたるの会事務局(市産業振興課内)
☎45-8990

案内

事業所から出るごみの処分について

「事業所」とは、規模や業種を問わずあらゆる事業活動を行っているところをいいます。

また、商店や会社、事務所などの営利を目的とするところだけでなく、病院や学校、社会福祉施設などの公共サービスを行っているところも含まれます。

「事務所」から排出される書類などの紙くずやダンボール、飲食店からの残飯、小売店からの野菜くずなどはごみ集積所に出すことはできませんので、クリーンポート・きぬに自ら持ち込むか、市が許可した一般廃棄物収集運搬業者に運搬を委託して処理してください。

問 市生活環境課 ☎43-8289

ごみ分別アプリをご活用ください

4月1日から配信を開始した『下妻市ごみ分別アプリ』については、現在多くの方からご好評をいただいています。

収集日カレンダーやごみ分別辞典など日々使える便利な機能を搭載していますので、スマートフォンやタブレット端末をお持ちの方は、ぜひご活用ください。

詳細は、市ホームページをご確認ください。

問 市生活環境課 ☎43-8289

文化祭『市民美術展』作品募集 募集

下妻市文化祭における作品を募集します。出品資格は、市内に在住・在勤の方です。
出品希望の方は、在住・在勤する地区の会場にお申し込みください。

◆申込期間 8月28日(金)~9月15日(火)
◆文化祭展示期間 10月31日(土)~11月3日(火)

<下妻地区>

◆展示会場 千代川体育館・下妻公民館
◆募集作品 油絵・水彩画・版画・写真・書・貼り絵・その他
◆申込方法 出品希望者は、下記へ連絡
◇洋画(油絵・水彩画)【絵遊会】☎44-3290(青木)
◇貼り絵【八色会】☎44-2847(塚原)
◇写真【光風会】☎44-2704(大野)
◇陶芸【陶芸クラブ】☎44-5350(青木)
◇書【書道同好会】☎44-5362(柳)
◇その他【文化祭事務局】☎45-8996

<千代川地区>

◆展示会場 千代川公民館
◆募集作品 絵画・写真・書・貼り絵・その他
◆申込方法 出品希望者は、下記へ連絡
◇絵画・写真・書【千代川地区委員】☎44-3672(小島)
◇貼り絵・その他【千代川地区委員】☎43-3613(神田)

※両会場ともに、1人2点以内
※展示会場の準備・片付けがあります

問 下妻市文化祭実行委員会事務局
市生涯学習課 ☎45-8996

広報「しもつま」『わがやのにんきものコーナー』掲載希望者募集

~お子さんの写真を掲載してみませんか~

◆対象年齢 市内在住の1~3歳のお子さん
◆掲載内容 写真およびメッセージ

◎詳しくは、お問い合わせください。

問 申 市秘書課 ☎43-2112



**下妻JC縁結びプロジェクト 第1弾
下妻婿取物語
～下妻周遊かぐや姫ツアー～**



お婿さん大歓迎。
「下妻婿取物語」は、体験と会話の時間がたっぷりの、一歩リードした大人の婚活です。

- ◆日時 9月13日(日)
午後2時45分～8時30分
(受付 午後2時)
- ◆場所 大宝八幡宮(集合)
ピアスパークしもつま
砂沼大橋
- ◆対象者 男女各15人
◇男性23～43歳の独身者
※市内外に在住で、婿に行っても良いとお考えの方
◇女性25～40歳の独身者
※下妻市、八千代町、常総市に在住で、婿取り希望の方
- ◆会費 男性5,000円 女性3,000円
- ◆申込開始日 8月6日(木)～
※先着順、定員になり次第締切

問 申 下妻青年会議所
shimokondeai@yahoo.co.jp
いばらき出会いサポートセンター
http://www.ibccnet.com
☎029-224-8888

**働く女性のための
キャリア相談が開設されました**

相談

専門のキャリア相談員が、働く女性のキャリア形成や働き方、仕事とライフイベント(結婚・妊娠・子育てなど)の両立に関する相談を受け付けます。

ちょっとした疑問、聞いてもらいたいことなどでも、電話相談、面談、Eメールにてお気軽にご連絡ください。相談の内容は厳守します。

- ◆日時 月・火・水・金(毎週)
午前9時～午後5時
- ◆電話 ☎029-233-3982
- ◆面談 女性プラザ男女共同参画支援室(要予約)
※相談無料

問 茨城県知事公室女性青少年課女性プラザ
男女共同参画支援室
☎029-233-3982
Fax029-233-1330
Eメール josei3@pref.ibaraki.lg.jp

**いばらきマリッジサポーター
「結婚相談会」開催**

案内

結婚を希望する方のあらゆるご相談にお答えします。ご家族の方だけの参加も可能です。

- ◆日時 9月26日(土)
午前10時～午後1時
- ◆場所 八千代町中央公民館 1階大ホール
- ◆相談費 無料 ※プロフィール作成を希望される方は、身上書、写真(L判)持参
- ◆申込期限 9月19日(土)まで
※いばらきマリッジサポーターは、茨城県知事から委嘱を受けて、若者の出会いの相談や仲介などを行うボランティアです。

問 申 いばらきマリッジサポーター
県西地域活動協議会
☎090-8891-1893(塚越)

**『プリザーブド・フラワーアレンジ教室』
受講生募集**

募集

プリザーブド・フラワーとは、生花でもドライでもない新しい花の形です。生花に独特の技術をほどこし、フレッシュなままの柔らかさと発色を長期間楽しめます。永遠の美しさを演出してみませんか。

- ◆期日 第1回 9月25日(金)
ナチュラルなぬくもり
- 第2回 10月30日(金)
芸術の秋
- 第3回 11月20日(金)
メリークリスマス
- 第4回 12月18日(金)
和・新年へむけて
- ◆時間 ◇午前の部 午前10時～正午
◇午後の部 午後1時30分～3時30分
- ◆場所 砂沼サンビーチロビー
- ◆定員 午前・午後各20人(先着順)
- ◆受講料 1受講につき2,500円
(花材費など含む)
※キャンセル料金は、各受講日の1週間前から発生します
- ◆持ち物 新聞紙1枚、はさみ(文具用OK)、ピンセット
- ◆申込期限 各開講日の1週間前まで

問 申 砂沼サンビーチ管理事務所
☎43-6661



絵画展「身近な花と自然の風景」開催

身近にある花と美しい自然の魅力を感じていただける風景画を展示します。

- ◆日時 9月6日(日)～23日(水)
午前9時～午後4時30分
※23日(水)は午後3時まで
※入館無料
※休館日9月7日(月)、14日(月)
- ◆場所 ネイチャーセンター ギャラリー1

問 小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター
☎45-0200

市立幼稚園・小中学校運動会について



◆日時・開催場所

開催日時	幼稚園・学校名
9月12日(土) 午前8時～	下妻中学校
9月12日(土) 午前8時30分～	東部中学校 千代川中学校
9月19日(土) 午前8時30分～	下妻小学校 大宝小学校・幼稚園 騰波ノ江小学校・幼稚園 上妻小学校・幼稚園 総上小学校 豊加美小学校・幼稚園 宗道小学校 大形小学校
10月10日(土) 午前9時～	ちよかわ幼稚園

※雨天順延
※高道祖小学校・幼稚園は5月に終了

問 市学校教育課 ☎44-0740

「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 8月28日(金)午後1時～3時
- ◆場所 JA常総ひかり豊加美支店

問 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

「労働相談会」開催

案内

解雇や賃下げ、配置転換など労働関係のトラブルでお悩みの方を対象に、労働委員会委員が直接、トラブル解決の相談に応じます。

労働者、使用者どちらのご相談も受け付けます。正社員、派遣・契約社員、パート、アルバイトなど雇用形態は問いません。

- ◆日時 第1回 10月3日(土)
午後1時～4時30分
- 第2回 10月15日(木)
午後5時～7時
- ◆対象 県内に所在する事業所の労働者および使用者
- ◆場所 第1回 いばらき就職・生活総合支援センター2階
- 第2回 県庁23階 茨城県労働委員会事務局

- ◆料金 無料
- ◆申込方法 事前に電話予約

問 県労働委員会事務局 ☎029-301-5563
Fax029-301-5579

募集

『市民ソフトテニス大会』参加者募集

- ◆日時
◇一般女子の部
10月4日(日) ※午前8時30分集合
- ◇一般男子の部および初級の部(社会人男女)
10月11日(日) ※午前8時30分集合
- ※雨天の場合 一般女子の部
10月12日(月)
一般男子の部および初級の部
10月18日(日)

◆場所 下妻市営柳原球場テニスコート

- ◆種目 ◇一般女子の部(中学生以上)
- ◇一般男子の部(中学生以上)
- ◇初級の部(社会人男女)

◆試合方法 ダブルスによるリーグ戦もしくは、トーナメント戦

◆参加資格 市内在住、在勤または在学する社会人および学生、もしくは下妻市ソフトテニス連盟加入者

- ◆参加費 1チーム 1,000円
- ◆申込締切 9月13日(日) ※期日厳守
- ◎電話にてお申し込みください

問 申 下妻市ソフトテニス
連盟事務局
☎090-4835-5226(市川)

