

医療福祉費支給制度(マル福)の所得制限緩和に伴い新たに該当する方からの申請を受け付けています

医療福祉費支給制度(マル福)は、一定の条件を満たす方が医療保険を使って医療機関などにかかった医療費(保険適用分)の一部を公費(県と市の負担)で助成する制度です。

10月診療分から所得制限額を次のとおり緩和し、医療費の助成を受ける対象者が拡大されます。

- ◆対象となる区分
小児(0歳~中学3年生)、妊産婦
- ◆制度改正後の所得制限額
◇小児 父もしくは母の所得額
◇妊産婦 妊婦もしくは配偶者の所得額

合計扶養親族数	制度改正前	制度改正後
0人	393万円	622万円
1人	423万円	660万円
2人	453万円	698万円

※扶養親族等につき、38万円加算

※扶養義務者の所得制限額1,000万円は変わりません

◆申請方法
制度改正により新たに制度の該当となる方には、個別に通知(郵送)しています。申請は郵送で必要書類を提出するか、窓口での受け付けとなります。マル福証の交付には申請が必要ですので、該当の方は手続きをお願いします。

問 市保険年金課 ☎43-8326

指定ごみ袋の引換のお知らせ

平成28年度指定ごみ袋引換券は、取扱店で必ず引換期間内に交換してください。「引換券②」は、9月30日(金)が引換期限になりますので期限内の引き換えをお願いします。

問 市生活環境課 ☎43-8289

ニセ電話詐欺(オレオレ詐欺)にご注意を

例年、9月から12月にかけて、ニセ電話詐欺による被害が増加する傾向にあります。

犯人は、被害者の優しい心につけ込み、「心配な話」、「誰にも話せない話」、「あわてさせる話」など言葉巧みに詐欺を行います。

詐欺被害にあわないよう、次の点にご注意ください。

- 【過去にあった詐欺電話の内容】
- ◆身内を名乗る者から
「オレだけど電話番号が変わったから登録し直して」
「会社の者にお金を取りに行かせるから渡して」
- ◆市役所職員を名乗る者から
「保険料の還付があるので、携帯電話を持って〇〇スーパーのATMに行ってください」
- ◆警察官や銀行員を名乗る者から
「口座残高は？」
「預貯金、キャッシュカードを預かります」
- ◆「レターパック・宅配便で現金を送ってください」

- 【被害に遇わないために】
- 「振り込まない・渡さない・送らない」
- ◆ATM(現金自動預払機)を他人の指示通りに操作しない
- ◆家族以外の人にはお金を絶対渡さない
- ◆レターパック・宅急便で現金は絶対送らない
- ◆在宅中でも「留守番電話」に切り替えておき、知らない人からの電話には出ない
- ◆日頃から詐欺について家族で話し合い、おかしいな電話があったらすぐ警察に相談する

【ニセ電話詐欺相談ダイヤル(24時間対応)】
☎029-301-0074(オレオレなし)

問 市消防交通課 ☎43-8309
下妻警察署 ☎43-0110

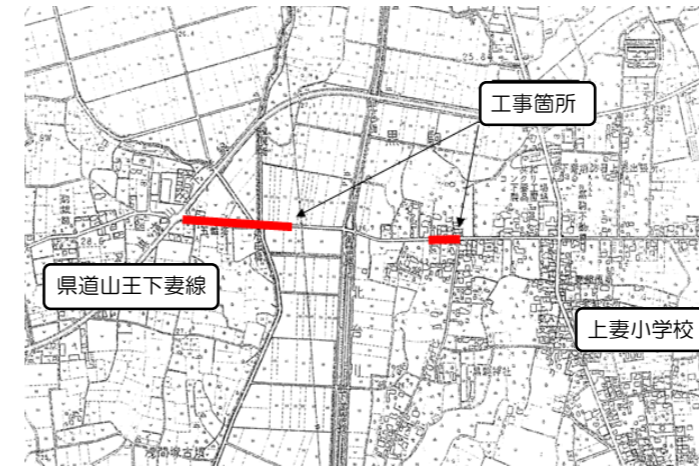


道路工事にご協力を

黒駒地内で歩道整備工事を実施します。工事期間中は、全面通行止めなどの交通規制を実施する場合があります。

皆さまのご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 9月下旬~平成29年3月下旬
- ◆工事箇所 図のとおり



問 市建設課 ☎45-8126

水道管布設替工事にご協力を

工事期間中は、施工箇所において片側交互通行(昼間のみ)などの交通規制を行います。

皆さまのご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 9月下旬~12月下旬
- ◆工事箇所 図のとおり(高道祖地内)



問 市上下水道課 ☎44-5311

建物を取り壊したらご連絡を

固定資産税は、土地・建物・償却資産の所有者に課税される税金です。特に建物(車庫や物置を含む)を取り壊した場合や新築・増改築をした場合には、翌年度から固定資産税が変わることがあるため、調査が必要となります。その際は、下記までご連絡ください。

問 市税務課 ☎43-8193

動物愛護について考えましょう



9月20~26日は「動物愛護週間」です。県では、9月1~30日を「動物愛護月間~人と動物が共生する地域社会の実現~」としています。

飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。

人と動物が共に生きていける社会の実現には、飼い主のモラルとマナーが必要です。

- ◆飼い主の方へ
守ってほしい5カ条

 1. 動物の習性などを正しく理解し、最後まで責任をもって飼いましょう
 2. 人に危害を加えたり、近隣に迷惑をかけることのないようにしましょう
 3. むやみに繁殖させないようにしましょう
 4. 動物による感染症の知識をもちましょう
 5. 盗難や迷子を防ぐため、所有者を明らかにしましょう

問 市生活環境課 ☎43-8234

「みんなの研ぎ屋さん」による「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。会場まで来られない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 9月23日(金)午後1時~2時30分
- ◆場所 JA常総ひかり上妻

問 下妻市ボランティアセンター
(下妻市社会福祉協議会) ☎44-0142

「障害者デイサービス」開催

平成28年4月から人と接すること・外出すること・体を動かすことなどが苦手な方で、身体・知的・精神の障害をお持ちの方を対象にデイサービスを開催しています。実施内容は、毎月変わります。興味がある方は、見学にお越しください。

【障害施設見学】

- ◆日時 9月29日(木)
午前9時30分～午後1時30分
- ◆集合場所 市役所第二庁舎 3階 休養室

【卓球】

- ◆日時 10月20日(木)午前9時30分～正午
- ◆集合場所 市役所第二庁舎 3階 休養室

【ウォーキング】

- ◆日時 11月24日(木)午前9時30分～正午
- ◆集合場所 市役所第二庁舎 3階 休養室

【調理実習】

- ◆日時 12月22日(木)午前9時30分～正午
- ◆集合場所 下妻公民館 1階 調理室

※各木曜日

※見学を希望する方は、前日までに電話でご連絡ください

問 市福祉課 ☎43-8352

「法の日」司法書士法律相談会実施

茨城司法書士会では、「法の日」にちなんで無料相談会を実施します。

- ◆日時 10月1日(土)午前10時～午後3時
- ◆場所 下妻公民館 2階 研修室
- ◆内容 借金、土地・建物、相続、裁判、会社などに関する相談(これらに関連する登記についての相談)
- ◆相談料 無料 ※予約不要

◎当日は、都合により来場できない方のために電話相談も行います。

問 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

犬・猫の避妊去勢手術 助成事業実施



公益社団法人茨城県獣医師会では、不幸せな命を生み出さないための放浪犬・猫の発生防止対策の一環として、「犬・猫の避妊去勢手術助成事業」を実施します。

◆期間 9月1日(木)～先着1,000頭終了まで

◆助成内容
避妊去勢手術助成 1頭につき2,000円

◆助成対象
県内に在住する犬・猫の飼い主

◆対象動物
9月1日(木)以降に県内の動物病院で避妊・去勢手術をした犬・猫

※犬の応募には、登録番号および注射済票番号の記載が必須となります

問 公益社団法人 茨城県獣医師会事務局
☎029-241-6242
※かかりつけの動物病院へ直接お問い合わせください

「未来につなぐ相続登記」講演会開催

相続登記の申請をせずに放置していることにより、いろいろなトラブルが発生しています。山林や田畑が、ご先祖様の名義のままになっていませんか。次代につなぎ、未来につなぐ相続登記をしませんか。相続の専門家が講演会を開催します。

- ◆日時 10月2日(日)
①公証人講演会「相続と遺言」
午前10時～11時
②司法書士講演会「未来につなぐ相続登記」
午後1時～2時

◆場所 水戸地方法務局 駿優教育会館
[水戸市三の丸1-1-42]

◆定員 各30人 ※要予約

◆参加費 無料

問 水戸地方法務局 総務課
☎029-227-9911



不法投棄110番 ～廃棄物の不法投棄・残土の無許可埋立て～

産業廃棄物の不法投棄(散乱・埋め立て・積み上げ・焼却)、残土の無許可埋立てなどを見かけたら情報提供をお願いします。

こうした被害にあわないよう、自分の土地は自分で守りましょう。これらの責任や処理費用の負担は行為者だけではなく、土地所有者にも及ぶことがあります。定期的な見回り、進入防止柵や不法投棄禁止などの警告掲示板の設置が有効です。

※危険ですので、投棄をしている者とは接触しないでください

問 県不法投棄110番
(フリーダイヤル)
☎0120-536-380
県不法投棄対策室 ☎029-301-3033
県西県民センター環境・保安課
☎24-9127
市生活環境課 ☎43-8234
※休日や夜間は、下妻警察署 ☎43-0110



全国一斉！法務局休日相談所 (水戸地方法務局) 開設

法務局が取り扱う業務全般について法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人および人権擁護委員が相談に応じます。秘密は固く守ります。

◆日時 10月2日(日)午前10時～午後4時
(受付 午後3時まで)

◆場所 水戸地方法務局 駿優教育会館
[水戸市三の丸1-1-42]

◆相談内容
土地の境界争い、相続・贈与・売買などの登記手続、抵当権の抹消手続、地代家賃の供託手続、戸籍の届出方法、成年後見制度、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣トラブル、セクハラ、子どものいじめ、DV問題など

◆相談料 無料

◎事前に電話で予約してください。

問 水戸地方法務局 総務課
☎029-227-9911

「高齢者・障害者のための 成年後見相談会」実施

成年後見制度の有効な活用を促進するため、司法書士による成年後見などの無料相談会を開催します。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22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 スペースU古河 会議室2 (古河会場)
[古河市長谷町38-18]
- ◆相談方法 面談による相談
※前日までにご予約ください

問 申

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

行政書士による「無料相談会」開催

行政について、お困りになっていることはありませんか。行政書士が無料で相談に応じます。予約は不要です。ぜひご利用ください。

- ◆日時・場所
◇10月8日(土)午前10時～午後3時
スペースU古河 会議室
- ◇10月17日(月)午前10時～午後4時
①常総市役所本庁舎 1階 市民ホール
②常総市役所石下支所 会議室
- ◇10月29日(土)午前10時～午後3時
筑西市立中央図書館
- ◇11月1日(火)午後1時～3時
下妻市役所千代川庁舎 1階 ロビー
- ◇11月13日(日)午前10時～午後3時
SAKURAフェスタバル(仮称)会場
- ◇11月27日(日)午後1時～4時
境町中央公民館 2階 小会議室

◆相談内容
農地の宅地転用と建設許可、建設業許可と指名願、産業廃棄物収集運搬業などの営業許可、会社設立、相続など

※詳しくは、お問い合わせください

問 茨城県行政書士会県西支部
☎25-2919

広報しもつま お知らせ版

2016 No.2
9/10
2/3枚

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

インフルエンザ予防接種を一部助成します～小児・65歳以上の方～

- ◆対象接種期間 10月1日(土)～平成29年1月31日(火)
- ◆接種対象者および助成金額

対象者	助成金額(1回につき)	助成回数
接種日に65歳以上の方(※)	2,000円	1回
【小児】 生後6カ月～13歳未満の方	2,000円	2回
【小児】 13歳～中学3年生相当年齢の方	2,000円	1回



※60～65歳未満の方のうち、心臓、じん臓または呼吸器の機能に障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害を有する方を含む

【接種日に65歳以上(※)の方について】

- ◇対象者には、9月末に接種券を送付します。必ず送付された接種券と保険証を医療機関に持参し接種を受けてください。接種券を持参しないと、公費助成が受けられません。
- ◇実施医療機関は、下記の市内協力医療機関および市外広域の予防接種協力医療機関になります。
- ◇今年度65歳を迎える方で10月1日(土)以降の誕生日の方は、誕生日以降に接種した場合のみ助成の対象となりますのでご注意ください。

【小児について】

- ◇1歳未満の乳児は、十分な免疫をつけることが困難とされていますので、接種を希望する保護者の方は、医師とよくご相談ください。
- ◇実施医療機関は、下記の市内協力医療機関です。接種券はありませんので、医療機関に予約の上、保険証・母子健康手帳を持参し接種を受けてください。
- ◇市外広域の予防接種協力医療機関での接種を希望する方は、手続き方法が異なりますので、必ず事前に下妻保健センターにお問い合わせください。

【市内協力医療機関一覧】

医療機関名	電話番号	小児	高齢者	医療機関名	電話番号	小児	高齢者
浅田医院	☎44-3957	○	○	下條整形外科	☎43-3666	小学生以上可	○
宇津野医院	☎45-0311	○	○	とき田クリニック	☎44-3232	×	○
加倉井皮膚科クリニック	☎30-5007	小学生以上可	○	とやまクリニック	☎30-5010	○	○
軽部病院	☎44-3761	1歳以上可	○	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	○	○	古橋医院	☎44-2792	1歳以上可	○
砂沼湖畔クリニック	☎43-8181	○	○	古橋耳鼻咽喉科医院	☎45-0777	1歳以上可	○
				三津山クリニック	☎48-9131	1歳以上可	○
				渡辺クリニック	☎43-7773	1歳以上可	○

問 市保健センター ☎43-1990

休日在宅当番医の変更

休日在宅当番医が次のとおり変更になります。

- 【変更前】 9月25日(日)
古橋医院 ☎44-2792
- 【変更後】 9月25日(日)
宇津野医院 ☎45-0311



問 市保健センター ☎43-1990

「歩いて健康! 毎月1回ウォーキング!!」開催

参加してスタンプを集めよう。スタンプの数に合わせて健康グッズをプレゼントします。

- ◆日にち 10月6日、11月10日、12月8日、平成29年1月12日、2月2日、3月9日 ※各木曜日
- ◆時間 午前10時～11時30分 (受付 午前9時30分～)
- ◆集合場所 砂沼サンビーチ玄関前 ※12月8日は、「ほっとランド・きぬ」に集合
- ◆内容 ◇砂沼遊歩道(半周)または、ほっとランド・きぬの敷地内ウォーキング ◇茨城県ウォーキング協会の指導者のもと楽しくウォーキングを続けるためのコツを学びます
- ◆対象者 市内在住の方
- ◆持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具、リュック、健康保険証、歩きやすい服装と履きなれた靴
- ◆参加費 無料
- ◆申込先 下記まで電話でお申し込みください ※参加は、1回でも可能です
- ◆申込締切 9月30日(金)
- ◆共催 サンドレイククラブ

※駐車場は、サンビーチ駐車場やほっとランド・きぬ駐車場をご利用ください
※雨天時は、市立総合体育館で実施しますので上履きをご持参ください

問 申 市保健センター ☎43-1990

「動脈硬化のはなし」健康講座開催

動脈硬化がテーマの4回シリーズの健康講座です。生活習慣のみだれが原因で気づかないうちに「動脈硬化」になっているかもしれません。動脈硬化の基礎知識やライフスタイル改善のヒントについて学びましょう。

- <第1回>
- ◆日時 10月12日(水)午後2時～3時30分
- ◆場所 市役所第二庁舎 3階 大会議室
- ◆内容 ◇講演会～からだ編～ 「メタボ、脂質異常症を学び動脈硬化を予防しよう」 ◇講師 なかの循環器クリニック 院長 中野 秀昭 氏

- <第2回>
- ◆日時 10月19日(水)午後2時～3時30分
- ◆場所 下妻公民館 2階 大会議室
- ◆内容 ◇運動教室～運動編～ 誰でもできる! 「インナーマッスルを刺激!」 ◇講師 健康運動指導士 高塚 和子 氏
- ◆持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物、タオル

- <第3回>
- ◆日時 10月26日(水)午後2時～3時30分
- ◆場所 市役所第二庁舎 3階 大会議室
- ◆内容 ◇講演会～食事編～ 「知って納得! これならできる!! 健康食生活」 ◇講師 管理栄養士 染谷 まゆみ 氏

- <第4回>
- ◆日時 11月9日(水)午後2時～3時30分
- ◆場所 市役所第二庁舎 3階 大会議室
- ◆内容 ◇講演会～からだ編～ 「血圧を知って脳血管疾患を予防しよう」 ◇講師 水戸済生会総合病院 院長補佐 脳神経外科医長 森 修一 氏
- ◆対象者 市内在住の方
- ◆参加費 無料
- ◆申込締切 9月30日(金)まで
- ◆募集人数 50人 ※定員になり次第締め切り

※4回の連続講座ですが、1回のみ参加も可能です

問 申 市保健センター ☎43-1990

「いしゃ先生」無料上映会開催

昭和初期に無医村だった山形県大井沢村で医師として活躍した、女医・志田周子の姿を描いた映画「いしゃ先生」の無料上映会を開催します。



〈土浦会場〉
◇定員 350人
◇日時 11月3日(木・祝)
午後1時45分～4時
◇会場 県南生涯学習センター
多目的ホール
[土浦市大和町9-1 ウララビル5階]

〈水戸会場〉
◇定員 250人
◇日時 11月5日(土)午後1時45分～4時
◇会場 県総合福祉会館
コミュニティホール
[水戸市千波町1918]

◆申込方法
電話、FAX、メールでお申し込みください。
※FAX、メールでのお申し込みの場合は、件名に「いしゃ先生・無料上映会参加希望」と記入してください

◎両会場とも事前予約制です。先着順で定員になり次第、締め切りとなります。

問 申

一般財団法人 茨城県保険医協会
☎029-823-7930
FAX 029-822-1341
Eメール info@ibaho.jp

「ときめき婚活パーティーと 笠間焼陶器づくり体験」開催

- ◆日時 10月30日(日)
午後1時20分～4時30分
(受付 午後0時20分～)
- ◆場所 笠間工芸の丘[笠間市笠間2388-1]
- ◆対象者 40歳以下の独身男女 各16人
- ◆参加費 男性6,000円 女性2,100円
- ◆申込方法 電話でお申し込みください
- ◆申込締切 10月19日(水) ※先着順

問 申

NPO法人メドウミートクラブ
[筑西市稲野辺568-5]
☎25-2678

いばらき みんなのがん相談室

茨城県看護協会では、県の委託により協会内のがん相談窓口を開設しています。がんに関するさまざまな相談に専門の相談員が応じます。ひとりで悩まず、お話してみませんか。秘密は厳守します。

- ◆相談方法
お電話または面談。まずは、お電話ください。
- ◆受付時間
月曜～金曜 午前9時～午後4時
※土日祝日、12月29日(木)～1月3日(火)を除く
- ◆こんなときにご相談ください。
◇がんになり、どうしていいかわからない
◇治療や副作用について知りたい
◇治療中だが働きたい
◇家族や知り合いががんになった時どうすれば？
◇治療費は？セカンドオピニオンって？など

問 申 いばらき みんなのがん相談室
☎029-222-1219

新しい出会いを探してみませんか



〈下妻会場〉
◇日時 10月1日(土)午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 ビアスパークしもつま[長塚乙70-3]
◇対象 独身男女 42歳以下の方
◇参加費 男性3,000円 女性1,000円

〈境町会場〉
◇日時 10月16日(日)午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 文化村公民館[境町上小橋540]
◇対象 独身男女 35～45歳の方
◇参加費 男性3,000円 女性1,000円

〈つくば会場〉
◇日時 10月30日(日)午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 ホテルベストランド
[つくば市研究学園5-8-4]
◇対象 独身男女 20～30歳代の方
◇参加費 男性4,000円 女性2,000円

◆申込締切 各会場とも開催日の3日前まで
◆後援 いばらき出会いサポートセンター
※前日、当日、無断キャンセルは、キャンセル料発生

問 申 NPO法人ベル・サポート(月曜休)
☎0280-87-7085
HP <http://www.bell-support.net/>
Eメール info@bell-support.net

『大好き いばらき ネットワーク しもつま』会員募集



ネットワークは、住みよい茨城づくりのために活動している地域推進員です。現在、約1,300人が県内の市町村で活動しています。

市では、「ネットワークしもつま」として現在41人がさまざまな分野で活動しています。私たちと一緒に活力と魅力あふれる「下妻づくり」をしてみませんか。
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。

- ◆活動内容
◇地域の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)の定植・除草・清掃
◇花とふれあいまつりでの募金活動、Eポート出場
◇ふるさと連合渡御でのクリーン運動
◇大好きいばらきキャンドルナイト など
- ◆応募資格 市内に居住、勤務している方

◎「大好きいばらき」についてはホームページ(<http://www.daisuki-ibaraki.jp/>)をご覧ください。

問 申 市民協働課 ☎43-2114

「グラウンドゴルフ大会」開催

初めて参加する方も大歓迎です。3人1組でお申し込みください。楽しくプレーしましょう。
ぜひご参加ください。

- ◆日時 11月10日(木)
午前8時30分～午後1時 ※雨天順延
- ◆場所 ほっとランド・きぬ グラウンドゴルフ場
- ◆参加資格 下妻市、八千代町、常総市、筑西市に在住または在勤の方
- ◆募集人員 216人(1組9人で24組)
- ◆参加方法 ほっとランド・きぬのフロントで参加申込書を記入の上、3人1組で参加料を添えて提出してください。
- ◆申込 10月13日(木)午前9時～
※先着順で受け付け(1人で3組まで)
- ◆参加費 1人500円(1組3人計1,500円)
※グラウンドゴルフ場利用料・スポーツ保険料を含む
- ◆競技方法 24ホールストロークマッチプレー
- ◆表彰 個人賞、参加賞などあり
- ◆組合せ お申し込みの3人を計3組に組み合わせて、1組9人でプレーとなります

問 ほっとランド・きぬ ☎30-4126

いばらき女性活躍推進会議 『女性活躍に取り組む会員企業』募集

県では、企業、関係団体、行政が一体となって女性が多様な働き方を実現できる環境づくりを進めています。

女性はもちろん男性もいきいきと働き、ともに活躍する活力ある茨城の実現をめざし「いばらき女性活躍推進会議」を設立しました。

推進会議では、この会議の設立趣旨に賛同していただける企業を募集しています。

- ◆会員登録のメリット
◇会員企業相互の情報交換を行いながら、女性の活躍推進についての課題の洗い出しや課題解決に向けた話し合いができます。
◇企業が抱える女性活躍推進について課題解決のための各種講演会、研修会などに参加できます。
◇企業としてのイメージアップにつながります。
- ◆会費 無料
- ◆申込方法
県ホームページ(<https://www.pref.ibaraki.jp/bugai/josei/danjo/suishinkaigi-kaiinbosyu.html>)から参加申込書をダウンロードし、必要事項を記入してメールまたはFAXでお申し込みください

問 申

県知事公室 女性青少年課 男女共同参画
☎029-301-2178
FAX029-301-2189
Eメール josei1@pref.ibaraki.lg.jp

「難病フェスタ2016」開催

- ◆日時 10月9日(日)午後0時30分～4時
- ◆場所 県総合福祉会館 コミュニティホール
[水戸市千波町1918]
- ◆料金 無料
- ◆内容
◇講演「神経難病の治療の現状と展望について」
茨城県立医療大学 教授 河野 豊 氏
◇患者会発表(茨城喘息患者の集い、茨城県心臓病の子どもを守る会)
◇アトラクション
(ハーモニカ、ハワイアンダンス)
◇医療等相談コーナー

問 申

茨城県難病団体連絡協議会
☎029-244-4535

～みんなであそぼ～ 「遊びの広場」開催



子育て真っ最中のママ&パパ! いつもどこでもお子さんを遊ばせていますか。

親子そろって、お家ではできない遊びを体験したり、広い場所で思いっきり体を動かしてみませんか。先輩ママに育児の相談をしたり、ママ友同士で情報交換をしたり・・・。そんな“広場”に遊びに来ませんか。みんなでワイワイ楽しくすごしましょう。

- ◆日時 10月5日(水)午前10時30分～正午(受付 午前10時15分～10時30分)
- ◆場所 千代川緑地公園(市役所千代川庁舎となり) ※雨天の場合 市立総合体育館
- ◆対象 市内在住の生後6カ月～就園前までのお子さんと家族
- ◆参加費 無料
- ◆内容 ミニミニ運動会、手形コーナー
- ◆主催 下妻市母子保健推進員協議会

問 市保健センター ☎43-1990

がんばれ子育て応援講座 『ズンバ教室』参加者募集

毎日忙しいお母さん、ラテンのリズムで体をたくさん動かしてリフレッシュしませんか。

託児所を設けていますので、どなたでも安心してご参加ください。

- ◆日時 10月7日(金)午前10時～11時30分
- ◆会場 下妻公民館 2階 大会議室
- ◆募集人員 20人 ※先着順
- ◆講師 篠原 由希子 氏
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 ヨガマットかバスタオル・飲み物
- ◆申込締切 10月3日(月)
- ◆その他 託児所あり ※要予約

問 申 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

「オレンジカフェ～認知症カフェ～」開催

認知症カフェとは、認知症に関する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、具体的なことが聞けるところです。介護をしている方、介護を受けている方、お気軽にお越しください。

早期認知症の方や若年性認知症の方も、ぜひお越しください。迷ったらまず、お問い合わせください。

- ◆日時 ◇毎月第3火曜日 午後1時30分～3時30分
◇9月20日、10月18日、11月15日、12月20日、平成29年1月17日、2月21日、3月21日
- ◆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)



問 申 市介護保険課 ☎43-8264

子どもの味覚を育てる 「おだし学」食育講座開催

子どもの味覚は3歳までに決まるといわれています。和食の『だし(うま味)』には、気持ちを安定させたり、低塩・低脂肪でも満足できるなど、お子さんの健康に良い影響がたくさんあるといわれています。その本来の効果を実感できるには、幼い頃から『だし』に慣れておくことが大切です。離乳食にもおすすめです。

そんな『だし』について“だしソムリエ”の資格をもつ先生から学べます。子育てに活用してはいかがですか。ぜひご参加ください。

- ◆日時 10月14日(金) 午前10時～11時(受付 午前9時45分～)
- ◆場所 下妻保健センター
- ◆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30人
- ◆講師 だしソムリエ 菊地 裕子 氏
- ◆申込受付 9月12日(月)～

問 申 市保健センター ☎43-1990

コミュニティカフェぶらっとほーむ9月の予定

下妻駅西口から徒歩1分に「誰でも気軽に立ち寄れる」みんなの交流スペース、コミュニティカフェぶらっとほーむがあります。ぶらっとほーむでは、子どもから高齢者まで多世代にわたり楽しく参加できるさまざまな講座の開催をしています。

趣味活動を通じて仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりに利用してもらうため、会場の貸出も有料で行っています。

- ◆営業時間 午前9時～午後5時30分 ※日・木曜日は、定休日
◇月・火・水 ランチ(ドリンク付き) 500円
◇金・土 お母さんの手作りおやつ 200円
◇営業日 ドリンク(お替り自由) 100円

- 【定例講座】
- ◆日時・内容など
◇9月16日(金)午前10時30分～11時30分
〈健康&美活ヨガ〉 ※要予約 定員18人
講師 鳩貝 昌代 氏
◇9月12日(月)、26日(月)午前10時～11時30分
〈シルバーリハビリ体操〉
指導者 下妻シルバーリハビリ指導士会
◇9月23日(金)午後1時30分～3時30分
〈スクエアステップ〉
指導者 下妻ステップの会

- 【特別企画】
- ◆日時・内容など
◇9月20日(火)午前10時～正午
〈デイリータッチケア体験会〉 ※要予約 定員20人
◎デイリータッチケアとは、特別な道具や準備などを必要とせず、「日常的なふれあい」の中で相手のところとからだをケアしていくシンプルな「手当て」の方法です。情緒の安定・安眠効果・ストレス減少、愛着関係の形成などの効果があります。
◇9月28日(水)午前10時～正午
〈骨盤ダイエット〉
講師 永松 美紀子 氏
◎骨格を整えると痩せやすい体をつくれます。簡単なゴムバンド運動で、骨盤を整えダイエットしましょう。ポッコリおなか、下半身太り、リパウンド太り、産後太りを気にしている方にお勧めです。

◆参加費 無料

問 下妻市社会福祉協議会 ぶらっとほーむ ☎070-1276-2314

スポーツの秋 体力測定イベント 『THE・体力測定』開催 ～あなたの体年齢は何才ですか?～

- ◆日時 10月10日(月・祝) 午前10時～午後7時
- ◆場所 ほっとランドきぬ 館内フロント前
- ◆対象 5～89歳
- ◆料金 入館料のみでイベントに参加できます。
小中学生 200円
大人 600円
65歳以上 300円



- ◆内容
◇専門のカラダスキャンマシンを使っての測定 基礎代謝量、体脂肪率、内臓脂肪量、筋肉率など
※当日受け付け、当日申し込みとなります
※結果をもとにトレーニングジムスタッフがカウンセリングを行いますので、お気軽に相談してください
◇体力測定をしてみよう
※握力・柔軟性・腹筋・背筋力など(内容は変更する場合があります)
◇水着やトレーニングウェアの大セール
◇ぶるぶるダイエットマシン、乗馬マシン、足ツボマッサージマシンなどの無料開放

◎普段トレーニングをしている方はもちろん、これから運動を始めようとしている方もお気軽に参加できます

※ご不明な点は、お問い合わせください

問 ほっとランド・きぬ ☎30-4126

小貝川ふれあい公園 「秋の山野草展」開催

下妻市自然愛護協会の方々が丹精込めて育てた身近な山野草を、約300点展示します。秋のふれあい公園の散策を兼ねて、ぜひご来館ください。

- ◆日時 9月23日(金)～25日(日) 午前9時～午後4時30分
※9月25日(日)は午後3時まで
- ◆場所 ネイチャーセンター ギャラリー1
- ◆入場料 無料
- ◆主催 下妻市自然愛護協会

問 小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター ☎45-0200

『自由研削といし特別教育』 受講生募集

- ◆実施日 11月5日(土)、6日(日)
午前9時～午後4時(2日間 計12時間)
- ◆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
- ◆申込方法
インターネットで筑西産業技術専門学院のホームページまたは往復はがきに講座名、氏名、年齢、住所、電話番号、職業を記入の上、お申し込みください。
- ◆定員 10人
※申込者が定員を超えた場合は、抽選となります
- ◆申込締切 10月12日(水) ※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、受講手続きを行ってください。

問 申

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]
HP <http://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/chikusansen/kunren/index.html>

「個別的労使紛争のあっせんに係る 無料労働相談会」開催

解雇、賃下げなど労働関係のトラブルにお悩みの方、茨城県労働委員会の労働委員が相談に応じます。

- ◆日時および会場
◇10月1日(土)午後1時～4時30分
いばらき就職・生活支援センター
◇10月20日(木)午後5時～7時
労働委員会事務局(県庁23階)
◇11月10日(木)午後5時～7時
労働委員会事務局(県庁23階)
※10月20日および11月10日は、電話による相談もお受けします
- ◆申込方法 各日の前日までにご予約ください

問 申 茨城県労働委員会事務局
☎029-301-5563

学生の皆さんへ 「就職面接会」開催

大学院・大学・短大・専修学校など(高校は除く)の平成29年3月卒業予定者および既卒未就職者を対象に「大好きいばらき就職面接会(後期)」を開催します。事前申し込み不要、参加費は無料です。ぜひご参加ください。

- ◆開催期日および会場
【水戸会場】9月30日(金)
ホテルレイクビュー水戸
【土浦会場】10月11日(火)
ホテルマロウド筑波
- ◇受付 午前10時30分～
- ◇プレセミナー 午前11時～11時50分
- ◇面接会 午後1時～4時

◎大好きいばらき就職面接会ホームページ
(<http://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/rosei/rodo/h28daisuki/index10.html>)
※参加予定企業などの最新情報をご確認ください

問 県労働政策課 ☎029-301-3645

平成28年度(前期) 「障害者就職面接会」開催

障害者の就職機会の拡大を図るため、「障害者の雇用促進のための就職面接会」を開催します。事前にハローワークへの参加申し込みが必要です。多数の参加をお待ちしています。

- ◆会場・日時
◇筑西会場
9月21日(水)午後1時～3時30分
結城市民情報センター
[結城市国府1-1-1]
◇土浦会場
9月26日(月)午後1時～3時30分
ホテルグランド東雲
[つくば市小野崎488-1]
◇水戸会場
9月29日(木)午後1時～3時30分
ホテルレイクビュー水戸
[水戸市宮町1-6-1]
※各会場とも受け付けは午後0時30分からとなります

問 申 ハローワーク下妻 ☎43-3737
FAX 44-6564

『健康いばらき21「元気アップ賞」「ヘルスロード賞」』表彰者募集

県では、「元気アップいばらき」をスローガンに、県内を中心に日頃から健康づくりを実践している方々を表彰し、県民の健康づくりへの取り組みを促進しています。同時にヘルスロード賞の募集も行いますので、ヘルスロードを活用してウォーキングに取り組んでいる方は、ぜひご応募ください。

- ◆表彰の対象となる活動内容
◇元気アップ賞
県内を中心に活動し、自らの健康の保持・増進のための健康づくりを実践している個人、家族または地域・学校・職場におけるサークルなどの小集団で以下の基準に該当する方が対象となります。
※ただし、過去に「健康いばらき21元気アップ大賞」を受賞している方は対象外です
(1)健康づくりの取り組みが次の範囲であること
栄養・食生活、身体活動、飲酒、喫煙、休養、こころの健康、健康管理、歯と口腔の健康、その他(健康づくりに関するボランティア活動)
※仕事上の業務または学校の授業の一環として実施しているものは対象外です
(2)実践が継続的であり、今後も継続の見通しがあること
◇ヘルスロード賞
(1)完歩賞
(平成26年度までに指定された293コースすべて歩いた方)
(2)ミニ完歩賞
(平成26年度までに指定されたコースのうち196コース以上を歩いた方)
(3)ロングウォーク賞
(指定コースを2,000km以上歩いた方。ただし、重複しないコースが10コース以上あること)
(4)リングラン賞
(車椅子を利用する方で、指定コースを100km歩いた方)

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



- ◆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

- ※同一年度に各賞を重複して応募することはできません。ただし、日常車椅子を利用する方がヘルスロードを完走した場合は、他賞に応募できます
- ※平成23年度に完歩賞、ミニ完歩賞を受賞した記録は再利用できません。ただし、ロングウォーク賞のみを受賞した記録は、完歩賞、ミニ完歩賞に再利用できます

◆応募方法
応募書類に必要事項を記入の上、下妻保健センターへご提出ください。

◆提出書類
◇元気アップ賞
健康いばらき21元気アップ賞表彰候補者応募調書(個人・団体用) ※様式1、2

◇ヘルスロード賞
①健康いばらき21元気アップ賞ヘルスロード表彰申請書 ※様式5
②ウォーキングカード(ウォーキングの記録)の写し

※任意の様式(歩いた日付、距離、使用コースが分かるもの)でも可

※提出書類は、保健センターの窓口に用意してあるほか、県保健予防課ホームページ(<http://www.pref.ibaraki.jp/>)からダウンロードできます

◆提出期限 10月7日(金)

問 申 市保健センター ☎43-1990
県常総保健所 ☎0297-22-1351
県保健予防課 ☎029-301-3229

下妻市公式ツイッター

市では、行政情報をより早く、より広く伝えるためにtwitter(ツイッター)を利用して情報を発信しています。

アカウントは「@shimotsuma_city」。
ぜひご覧の上、登録してください。



問 市秘書課 ☎43-2112