

ご存知ですか 医療福祉費支給制度(マル福)

医療福祉費支給制度(マル福)は、一定の条件を満たす人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)の一部を公費で助成する制度です。
※この制度には、所得制限があり、非該当となる場合があります

- 【対象者】
- ◆小児
0歳～中学3年生(中学生はひとり親区分優先)
 - ◆妊産婦
母子手帳の交付を受けた方(原則、産婦人科での保険適用受診のみ利用可能)
 - ◆ひとり親
◇18歳未満の児童または20歳未満の障害児、もしくは高校在学者を監護している父子家庭の父とその子および母子家庭の母とその子
◇父母のいない児童。その児童を養育している配偶者のない男子および女子、または婚姻したことのない男子および女子
◇父もしくは母が重度障害者である父子もしくは母子など
 - ◆重度心身障害者
◇身体障害者手帳1・2級に該当の方
◇身体障害者手帳3級に該当の方で、その障害名が心臓・腎臓・肝臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害とされる方
◇療育手帳の判定が㊦またはAの方
◇障害基礎年金1級の方
◇身体障害者手帳3級かつ療育手帳の判定がBの方
◇特別児童扶養手当1級の方
※65歳以上で一定の障害のある方は、後期高齢者医療制度への加入が必要となります

◎まだ申請をしていない方、保険証などの変更があった方は、市役所保険年金課(本庁舎1階)で手続きをしてください。ひとり親に該当する方で、所得超過により児童扶養手当を受給していない方は、市役所保険年金課でご相談ください。

問 市保険年金課 ☎43-8326 FAX43-2933

Jアラートテスト放送を実施します

Jアラート(全国瞬時警報システム)は、内閣官房が毎月、動作確認のための試験を行っています。今後、Jアラートと連携する情報伝達手段のテストとして、次のとおり防災行政無線からテスト放送が流れます。ご理解ご協力をお願いします。

◆日時 毎月第4水曜日 午後2時ごろ

◆放送内容
これはJアラートのテストです。

問 申 市消防交通課
☎43-2119 FAX 43-4214

「市・県民税等申告相談」開催

平成29年分の申告相談の期間は、次のとおりです。
日程表および申告相談時間などの詳細は、「お知らせ版 平成30年1月10日号」に掲載します。

◆千代川会場
◇相談期間
平成30年2月13日(火)～21日(水)
※土・日曜日を除く
◇場所 市役所千代川庁舎 1階 ホール

◆下妻会場
◇相談期間
平成30年2月22日(木)～3月15日(木)
※土・日曜日を除く
※2月25日(日)のみ休日相談実施
◇場所 市役所第二庁舎 3階 大会議室

問 市税務課
☎43-8192 FAX 44-9411

最後の特定健康診査・基本健康診査「集団健診」

平成29年度最後の特定健診を実施します。集団健診が医療機関健診をまだ受診していない方は、この機会にぜひ受診ください。

- ◆日程 平成30年1月22日(月)
- ◆会場 下妻保健センター
- ◆受付時間
午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時
※番号札はそれぞれの受付開始時間の30分前に出します
- ◆持参するもの
保険証、受診券(お手元がない場合は、市保健センターまでご連絡ください)、自己負担金
- ◆対象者・検査項目・自己負担額
※年齢は、平成30年3月31日現在(75歳になる方を除く)

対象者	検査項目	自己負担額
40～75歳未満 (下妻市国民健康保険加入者)および39歳以下	身体測定、血圧測定、尿検査、眼底検査、心電図検査、血液検査(血中コレステロール・肝機能・血糖・貧血・尿酸・クレアチニン)	1,500円
75歳以上	身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(血中コレステロール・肝機能・血糖・クレアチニン)	無料
	心電図検査、眼底検査、貧血検査(希望制)	1,750円

《次の検診は、加入している健康保険の種類にかかわらず受診できます》

検診名	自己負担額
胸部レントゲン	65歳以上 無料 40～64歳 300円 39歳以下 700円
大腸がん検診(30歳以上)	300円
前立腺がん検診(40歳以上の男性)	500円
肝炎ウイルス検査(40歳以上の今までに検査を受けたことがない方)	500円
肺がん喀たん検査(40歳以上で胸部レントゲンを受診する方)	800円(容器代+検査代)

◎今年度75歳になる方は、受診日の年齢により健診内容、自己負担額が変わります。

問 市保険年金課 ☎45-8124 FAX 43-2933
市保健センター ☎43-1990 FAX44-9744

茨城県中小企業資金融資制度

県の制度融資は、中小企業の皆さまが前向きな事業展開や経営の安定などに必要なお金を円滑に調達できるよう、県、金融機関および保証協会が協力して行う融資制度です。

新しく事業を始める方、新たな事業分野や海外へ進出する方、売上が減少して経営が厳しい方などを対象としたさまざまなメニューをご用意しています。ぜひご活用ください。

お近くの商工会、商工会議所、中小企業団体中央会または金融機関からお申し込みください。

融資の具体的な内容は、お問い合わせください。

問 県商工労働観光部 産業政策課 金融グループ
☎029-301-3530 FAX 029-301-3539

国民年金保険料の納付が困難なときは「免除・納付猶予制度」の手続きをしてください

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、市役所国民年金担当窓口(本庁舎1階 保険年金課、千代川庁舎 1階 ちらしの窓口課)に申請し、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「納付猶予制度」があります。

◆保険料免除制度
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。

◆納付猶予制度
50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。
※平成28年6月以前の期間は、30歳未満であった期間が対象

◆免除された保険料などの追納
免除または猶予された保険料は、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・納付猶予の申請期間
保険料の納付期限から2年を経過していない期間(申請時点から2年1カ月前までの期間)
※申請期間に対応する前年所得に基づき審査を行いますので、免除・納付猶予が承認されない場合があります

◆保険料免除・納付猶予申請に必要なもの
年金手帳、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場合は、代理人の身分証明書(運転免許証など)

問 日本年金機構 下館年金事務所
☎25-0829 FAX22-6011
市保険年金課
☎45-8124 FAX 43-2933



家庭の水道設備の凍結防止対策にご協力を

寒くなって気温が低下すると水道管やメーターが凍り、断水や破裂することがあります。

- ◆水道管が凍りやすい場所
 - ◇水道管が「むき出し」になっている場所
 - ◇日の当たらない場所
 - ◇風当たりの強い場所

◆家庭でできる凍結防止対策

- ◇「むき出し」になっている水道管は、直接外気に触れないよう保温材を巻き付け、ひもで縛って固定し、その上から保温材が濡れないようにビニールテープなどで隙間なく重ねて巻いてください。
 - ※保温材は市販されているもの他に、毛布や発泡スチロールなどでも代用できます
- ◇メーターが入っている箱の中に、発泡スチロールを細かく砕いたものや布切れを濡れないようにビニール袋に入れて、メーターを保護するようにしてください。

- ◆もし凍結してしまったら
 - 蛇口が凍ってしまった場合は、タオルなどをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてください。
 - ※急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破裂することがありますので注意してください

- ◆もし破裂してしまったら
 - メーターが入っている箱の中にある止水栓を閉めて、水を止めてから市の指定工事業者へ修理を依頼してください。メーターが凍り破損した場合は、無料で交換しますので市役所上下水道課にご連絡ください。

※市の条例により、緊急の工事であっても市の指定を受けていない業者が水道工事をすることはできません。必ず市指定工事業者であることを確認してから工事を依頼してください

問 市上下水道課
☎44-5311 FAX 44-5312

公共下水道工事にご協力を

小野子地内・峰地内において、公共下水道工事を実施します。工事期間中は、交通規制を行います。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆小野子地内
 - ◇工事期間 12月上旬～平成30年3月中旬
 - ◇工事内容 公共下水道本管および接続管布設工事
 - ◇交通規制 全面通行止め(夜間開放)
 - ◇工事箇所 図のとおり



- ◆峰地内
 - ◇工事期間 12月中旬～平成30年3月中旬
 - ◇工事内容 公共下水道本管および接続管布設工事
 - ◇交通規制 市道では全面通行止め(夜間開放)、国道では歩道通行止めおよび車道1車線規制(夜間開放)など
 - ◇工事箇所 図のとおり



問 市上下水道課 ☎44-5311 FAX 44-5312

年末年始に有給休暇を取得しましょう

茨城労働局では、「仕事休もっ化計画」を推進しています。土・日曜日、祝日にプラスワン休暇して、連続休暇にしませんか。

問 茨城労働局 雇用環境・均等室
☎029-277-8294 FAX 029-224-6265

橋の修繕工事にご協力を

市内において、橋の修繕工事を実施します。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。ご理解ご協力をお願いします。

- ◆工事期間 12月上旬～平成30年3月下旬
- ◆工事箇所 図のとおり
 - ◇古沢橋(古沢地内)



◇高堀橋(村岡地内)



問 市建設課 ☎45-8125 FAX 43-2945

『幼稚園教諭(嘱託職員)』募集

募集職種	幼稚園教諭(嘱託職員)
募集人員	若干名
業務内容	公立幼稚園での幼児教育
応募資格など	幼稚園教諭免許状を有する人
勤務地	市立幼稚園
勤務時間	1日7時間45分 週38.75時間勤務 午前8時30分～午後5時15分 (昼休み60分) ※園の勤務形態により出退勤時間に変動あり
賃金など	月額賃金制 基本賃金181,800円(上限) ※年齢により異なる 賞与・通勤手当の制度あり 社会保険・雇用保険加入
提出書類	履歴書、幼稚園教諭免許状の写し
雇用期間	勤務可能日～平成30年3月31日 (勤務状況により、更新有り)
募集期限	決まり次第終了
試験内容	面接 ◇日時 別途連絡 ◇場所 市役所千代川庁舎 2階会議室
提出先	市役所千代川庁舎 1階 学校教育課 ☎44-0740 ※土・日曜日、祝日を除く ※午前8時30分～午後5時15分の間に提出書類をご持参ください

問 市学校教育課 ☎44-0740 FAX 43-9608

納税証明書を申請する方へ

県税事務所では、主に次の2種類の証明書を発行しています。

- ①税額などの証明書(様式第40号の4・ア)
 - ②未納がないことの証明書(様式第40号の4・イ)
- 申請前に、どちらが必要か確認ください。

◆申請に必要なもの

- ◇申請者の印鑑(法人は、法務局に登録してある代表者印【会社実印】)
- ◇本人を確認できるもの(運転免許証など)
- ◇証明手数料(1件 400円)
- ◇直近(約2週間程度)に県税を納めた場合はその領収書
- ※申請者(法人は代表者)以外の方が来所する場合は、委任状が必要となります。詳細は、お問い合わせください

問 茨城県筑西県税事務所 総務課
☎24-9184 FAX 25-0650

発行◆下妻市役所 [〒304-8501 下妻市本城町二丁目22番地] 編集◆秘書課
市役所へのお問い合わせは ☎0296-43-2111(代) FAX0296-43-4214(代)
HP <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>

インフルエンザ予防接種の費用助成を平成30年2月28日まで延長します

今年度は、インフルエンザのワクチンが不足しているため、接種費用の助成期間を2月28日(水)まで延長します。

◆ 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(※)】

◇対象者には、接種券を送付してあります。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。接種券を紛失してしまった場合は、下妻保健センターで再発行の申請をしてください。

◇実施医療機関は、下表の市内指定医療機関および県内の協力医療機関になります。

◇今年度65歳になる方へ

⇒助成対象は、接種日に65歳以上の方となります。今年度65歳になる方は、誕生日以降に接種してください。

【小児】

◇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。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、下表の市内指定医療機関です。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。

◎市外医療機関での接種を希望する方は、全額自己負担になります。助成を受けたい方は、医療機関に行く前に下妻保健センターへお越しください。

◆ 対象接種期間 平成30年2月28日(水)まで

【市内指定医療機関一覧】

◇1月末日まで対応している医療機関です。

◇ワクチンの在庫については、各医療機関へお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	小児	高齢者
浅田医院	☎44-3957	○	○
宇津野医院	☎45-0311	○	○
加倉井皮膚科クリニック	☎30-5007	小学生以上可	○
軽部病院	☎44-3761	1歳以上可	○
菊山胃腸科外科医院	☎44-2014	○	○
坂入医院	☎43-6391	○	○
砂沼湖畔クリニック	☎43-8181	○	○
下條整形外科	☎43-3666	小学生以上可	○

医療機関名	電話番号	小児	高齢者
とやまクリニック	☎30-5010	3歳以上可	○
中山医院	☎43-2512	○	○
平間病院	☎43-5100	○	○
古橋医院	☎44-2792	1歳以上可	○
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	○
とき田クリニック	☎44-3232	×	○

問 市保健センター ☎43-1990 FAX44-9744

下妻市「成人のつどい」開催

市では、成人式の名称を「成人のつどい」として新成人を祝う式典を開催しています。

会場には、新成人以外の方も入場できます。ぜひご来場ください。

- ◆日時 平成30年1月7日(日)
受付 午後2時～ 開会 午後2時30分～
- ◆会場 下妻市民文化会館[本城町3-36]
☎43-2118
- ◆主催 下妻市、下妻市教育委員会
- ◆その他 成人のつどいの対象者には、11月上旬に案内通知を送付しました。

問 市生涯学習課
☎45-8995 FAX 43-3519



早期発見・早期治療がポイント 口腔がん検診実施

歯肉、舌など口の中にできるがんを「口腔がん」といいます。口腔がんは口の中の痛みや口内炎が治りにくいなどの症状があり、喫煙や飲酒習慣で発症リスクは高まるといわれ、高齢化に伴い年々増加しています。

口の中で気になることはありませんか。この機会にぜひ検診をお受けください。

- ◆検診日 平成30年2月18日(日)
- ◆受付時間
①午前8時45分～9時 ②午前10時～10時15分
※受付時間の①、②のどちらかを選んでください
※受け付け後に講演会および口腔がん検診を行います
- ◆場所 下妻保健センター
- ◆内容 ◇講演会「口腔がんについて」(約30分)
【講師】筑波大学附属病院 歯科口腔外科 山縣 憲司 氏
◇口腔がん検診(1人約10分)
歯科医師による診察

◆対象者 市内在住で40歳以上の方
※ただし、平成29年2月26日に実施した口腔がん検診を受診した者は除く

- ◆自己負担金 500円(当日徴収)
- ◆定員 先着75人
- ◆申込期間
12月11日(月)～平成30年2月2日(金)
※定員になり次第締め切り
- ◆主催 下妻市歯科医師会



問 申 市保健センター
☎43-1990 FAX 44-9744

『ピラティス教室』参加者募集

ストレッチで体をしなやかに。初めての方もお気軽にご参加ください。

- ◆日時 平成30年1月11日、18日、25日
2月1日、8日、15日、22日
毎週木曜日 午前10時～11時30分

- ◆場所 下妻公民館 2階 大会議室
- ◆講師 小磯 光代 氏
- ◆受講対象 市内在住・在勤の方
※妊娠中の方は、参加不可

- ◆募集人数 30人
- ◆参加費 480円(保険料)
- ◆持ち物 ヨガマット、室内履き、タオル、飲み物
- ◆申込締切 12月22日(金)まで
- ◆申込方法 市役所生涯学習課(千代川庁舎2階)へ参加費を添えてお申し込みください。
※電話にて仮申し込みを受け付けします



問 申 市生涯学習課
☎45-8997 FAX 43-3519

『スマートダイエット教室』参加者募集

スマート(賢く)、ダイエット(食事療法)するために自身の食習慣をチェックし、あなたに合わせたオーダーメイドのダイエットに取り組んでみませんか。食事と運動の両面からサポートします。4回コースで行います。ぜひご参加ください。

◆内容

日にち	内容
1月23日(火)	「あなたの食習慣をしよう」 「知って得するダイエットの知恵」 【講師】管理栄養士 中山 登志枝 氏
2月5日(月)	「楽しく体を動かそう！ 燃焼系ボディになるためのコツ」 【講師】健康運動指導士 小柳 育子 氏
2月19日(月)	「食べ方のクセを知る これから向かって！私の大作戦」 【講師】管理栄養士 中山 登志枝 氏
3月5日(月)	「ダイエット後のリバウンドを防ぐコツ」 【講師】管理栄養士 中山 登志枝 氏

- ◆時間 午前10時～11時30分
(受付 午前9時30分～)

- ◆会場 下妻保健センター
- ◆対象者 市内在住で20～65歳の方
- ◆募集人数 先着20人
- ◆参加費 無料
- ◆申込締切 平成30年1月10日(水)まで
※申し込み後、食習慣についての質問票を送付します。ご記入後、同封の封筒でご返送ください



問 申 市保健センター
☎43-1990 FAX 44-9744

茨城県立筑西産業技術専門学院Part1 『建築CAD (JW-CAD)』受講生募集

- ◆内容 JW-CADを利用したの基本操作および簡単な建築図面などの描き方
- ◆実施日時(全5回)
平成30年2月5日(月)～9日(金)午後6時～9時
- ◆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から電子申請、または往復ハガキに①セミナー名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業を記入し郵送
- ◆定員 10人
※申込者が定員を超えた場合は抽選
- ◆対象者 Windowsの基本操作ができる方
- ◆申込締切 平成30年1月10日(水) ※必着
- ◆受講料 2,980円

茨城県立筑西産業技術専門学院Part2 『機械CAD (AutoCAD)』受講生募集

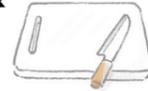
- ◆内容 AutoCADを利用したの基本操作および簡単な機械図面などの描き方
- ◆実施日時(全5回)
平成30年2月19日(月)～23日(金)
午後6時～9時
- ◆申込方法
インターネットで筑西産業技術専門学院のホームページから電子申請、または往復ハガキに①セミナー名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥職業を記入し郵送
- ◆定員 10人
※申込者が定員を超えた場合は抽選
- ◆対象者 Windowsの基本操作ができる方
- ◆申込締切 平成30年1月24日(水) ※必着
- ◆受講料 2,980円

問 申

茨城県立筑西産業技術専門学院 在職者訓練担当
〒308-0847[筑西市玉戸1336-54]
☎24-1714 FAX25-6071

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

ボランティアサークル「みんなの研ぎやさん」 「刃物研ぎボランティア」開催 & 『ボランティア』募集



ご家庭でお使いの包丁の切れ味はいかがですか。今年度の刃物研ぎボランティアの予定は次のとおりです。
切れる包丁で楽しくお料理しましょう。

- ◆日時・場所
◇平成30年2月9日(金)午前9時30分～11時
砂沼荘
◇2月23日(金)午後1時～2時30分
JA常総ひかり大宝
◇3月9日(金)午前9時30分～11時
千代川公民館
◇3月23日(金)午後1時～2時30分
JA常総ひかり千代川センター

「みんなの研ぎやさん」では、一緒に活動するボランティアを募集しています。手先の器用さに自信のある方や定年退職後に何かを始めようと考えている方など、男女は問いません。活動に興味のある方は、活動日にお気軽にお越しください。

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 FAX 44-0559

野焼きで迷惑しています



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。

「煙で洗濯物に臭いが付いてしまった」「家の中にまで臭いが入ってきて体調を悪くした」「火柱が上がって火災になるかと思った」など野焼きを原因とする苦情がたくさん市に寄せられています。

野焼きの煙や臭いは、予想以上に遠くまで飛散し、知らないうちに多くの方にご迷惑を掛けています。

野焼きは「廃棄物処理法」で一部の例外を除いて禁止されています。**(罰則規定：5年以下の懲役又は1,000万円以下の罰金)**

野焼きはしないで、廃棄物の適切な処理にご理解ご協力をお願いします。

問 市生活環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

不法投棄110番

産業廃棄物の不法投棄・焼却、土砂の不適正な盛土などを見かけたら、情報提供をお願いします。

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 FAX 44-7833
※休日や夜間は、下妻警察署 ☎43-0110



「いばらき看護職 合同進学・就職説明会」開催

県の看護職員数は、全国の中で下位に位置しており、安心安全な医療を提供するための看護職員の確保は県の重要な課題となっています。

そこで、看護学生および潜在看護職員に対しての就業支援、看護大学・看護学校など進学希望者に対しての進学相談を併せて実施します。

- ◆対象者
①就職活動をしている看護学生および看護職員
②看護大学・看護学校など進学希望者
- ◆実施日 平成30年1月13日(土)
- ◆時間 ◇第1部 午前11時～正午
◇第2部 午後0時30分～3時30分
- ◆会場 茨城県立県民文化センター
[水戸市千波町東久保697番地]
- ◆参加施設 県内の医療機関・訪問看護ステーションおよび看護師等学校養成所
- ◆実施内容
◇第1部(受講対象者は看護学生)
看護師国家試験対策講座
◇第2部
県内医療機関による職場紹介コーナー
看護師等養成所による学校紹介コーナー
ハローワーク就職相談コーナー
看護職進学・就職相談コーナー
看護師などの離職時の届出制度PR
- ◆参加費 無料
- ◆参加方法 事前申し込み・予約不要、履歴書不要、服装自由、入退場自由



問 申 茨城県看護協会 ☎029-221-7021
FAX 029-226-0493

婚活情報 「出会いパーティー」開催



〈古河会場〉
◇日時 平成30年1月13日(土)
午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 とねミドリ館
[古河市前林1953-1]
◇対象 Aコース独身男女 39歳までの方
Bコース独身男女 55歳までの方
◇参加費 男性 3,000円 女性 1,000円

〈守谷会場〉
◇日時 平成30年1月14日(日)
午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 守谷市市民交流プラザ
[守谷市御所ヶ丘5-25-1]
◇対象 独身男女 43歳までの方
◇参加費 男性 3,000円 女性 1,000円

〈つくば会場〉
◇日時 平成30年1月21日(日)
午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 ホテルグランド東雲
[つくば市小野崎488-1]
◇対象 Aコース独身男女 25～39歳の方
Bコース独身男女 40～55歳の方
◇参加費 男性 4,000円 女性 2,000円

〈結城会場〉
◇日時 平成30年1月27日(土)
午後1時30分～4時30分
(受付 午後1時15分～)
◇場所 結城市民文化センターアクロス
[結城市中央町2-2]
◇対象 Aコース独身男女 39歳までの方
Bコース独身男女 55歳までの方
◇参加費 男性 3,000円 女性 1,000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
☎0280-87-7085
FAX 0280-33-8176
※月・木曜日を除く

さん歩の駅サン・SUNさぬま 年末年始も通常営業します

年末年始は無休で、営業時間も通常どおりに営業します。

- ◆営業時間
 - ◇1階 下妻マルシェ 午前9時～午後8時
 - ◇2階 8代葵カフェ 午前7時～午後8時
 - 観光情報案内 午前7時～午後8時
- ※平成30年1月17日(水)は、施設管理者の都合により休館日となります

問 さん歩の駅サン・SUNさぬま
☎45-6262 FAX 45-6263

年末年始休館日

【フィットネスパーク・きぬ(ほっとランド・きぬ)】

- ◇年末年始休館日
12月29日(金)～平成30年1月3日(水)
※公園全体も休園となります
※1月4日(木)から通常営業になります

問 ほっとランド・きぬ
☎30-4126 FAX 45-0272

【下妻市民文化会館】

- ◇年末年始休館日
12月28日(木)～平成30年1月4日(木)

問 下妻市民文化会館
☎43-2118 FAX 44-0807

【小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター】

- ◇年末年始休館日
12月29日(金)～平成30年1月3日(水)

問 小貝川ふれあい公園 ネイチャーセンター
☎45-0200 FAX 45-0363

認知症予防体操教室 『男性のための脳トレ・筋トレ教室』 参加者募集

～脳をもっと元気に・こころとからだをリフレッシュ～

脳トレドリルや音楽を使った体操・筋力トレーニングを行い、脳の老化を予防します。今回は、男性の方を対象とした教室です。

◆日時 平成30年1月25日(木)午後1時～3時

◆場所 砂沼荘

◆講師

- ◇リトミック研究センター茨城支局指導スタッフ
 - ・認知症予防音楽ケア体操指導士 須藤 純子 氏
 - ・健康運動指導士 小柳 育子 氏
- ◇市保健師

◆対象 認知症予防に関心のある60歳以上の男性

◆募集定員 先着30人

◆内容

- ◇保健師による講話・脳トレドリル
- ◇音楽に合わせて椅子を使った脳トレ体操と器械を使った筋力トレーニング

◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ

◆参加料 50円(保険料)

◆申込期間 12月11日(月)午前9時～
平成30年1月19日(金)午後5時

◆申込方法
市役所介護保険課窓口(第二庁舎2階)で直接受け付けします。身分が分かるもの(運転免許証など)と、保険料として50円を持参してください。お申し込みは電話でも受け付けますが、必ず保険料を1月19日(金)午後5時までに市役所介護保険課へ持参してください。

問 申 市介護保険課
☎43-8338 FAX 30-0011

スプレー缶・カセットボンベの出し方にご注意を

スプレー缶・カセットボンベは中身を使い切った後、穴を開けてから「不燃ごみ」として出してください。かん用コンテナ・有害ごみ用コンテナでの回収はできません。

誤った出し方が原因による収集車の荷室内での火災が発生していますので、ご注意ください。

問 市生活環境課 ☎43-8289 FAX 44-7833

有害ごみの出し方にご注意を

有害ごみの対象となるものは、蛍光管・電球、乾電池・ボタン電池、水銀式体温計のみです。

有害ごみ用コンテナには、スプレー缶・カセットボンベ・ライター・われものなどは入れられません。コンテナに対象外のものが混入している場合は回収できませんので、ご注意ください。

問 市生活環境課 ☎43-8289 FAX 44-7833

年末年始のごみ直接搬入日 (クリーンポート・きぬ)



- ◆搬入可能日 12月18日(月)～22日(金)
12月25日(月)～29日(金)
※12月23日(土)は、祝日のため休日となります
※年始は、平成30年1月4日(木)から通常どおり搬入できます

◆搬入時間 午前9時～正午
午後1時～4時30分

◆搬入可能ごみ 可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみ

- ◆注意事項
 - ◇上記期間は混雑が予想されますので、早めに搬入してください。
 - ◇可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみは必ず分別してください。
 - ◇ごみ搬入時の車両は、構内渋滞および事故防止のため2トン積載車までとし、必ずシートなどをかけてください。
 - ◇受付窓口の混雑が予想されます。家電リサイクル4品目のエアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の搬入は12月15日(金)までに搬入してください。搬入する際は、事前に郵便局で「家電リサイクル券」の購入を忘れずをお願いします。

問 クリーンポート・きぬ
☎43-8822 FAX 43-8825

年末のくみ取りは、お早めに

年末は、くみ取り(特に浄化槽)の依頼が集中し、応じきれない場合もありますので、早めに許可業者に依頼してください。ご協力をお願いします。

◆し尿の受入業務休止期間
12月29日(金)～平成30年1月3日(水)

問 し尿処理施設「城山公苑」
☎0297-43-7221 FAX 0297-43-7212

『茨城県立筑西産業技術専門学院』 学院生募集



- ◆募集訓練科
機械システム科、電気工事科、金属加工科
- ◆試験日
平成30年1月17日(水)、24日(水)、31日(水)
※入学生が定員に達した場合、以後の試験は実施しません。試験の実施状況は、出願前にお問い合わせください
- ◆募集期間
12月25日(月)～各試験日の前週の金曜日
- ◆年間授業料 118,800円(金属加工科は無料)
- ◆オープンキャンパス
平成30年1月24日(水)午後1時～3時
※2日前までにお申し込みください

問 申 茨城県立筑西産業技術専門学院
☎24-1714 FAX 25-6071

「就職面接会 さくらがわマッチングフェア」開催

桜川市において、就職面接会を開催します。ぜひご参加ください。

- ◆日時 12月19日(火)午後0時30分～4時
(受付 正午～)
- ◆場所 桜川市大和ふれあいセンター シトラス
[桜川市羽田989-1]
- ◆対象者 学生を除く求職中の方
- ◆参加費 無料
- ◆参加事業所数 約15社
- ※ハローワークへ求職者登録が必要となります
※雇用保険の求職活動実績になります



◎就職面接会への参加は、申し込みが必要になります。詳細は、桜川市地域雇用創造協議会にお問い合わせください。

問 桜川市地域雇用創造協議会
☎71-7733 FAX 71-7734