

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/

凡例 問 = 問い合わせ先 申 = 申込先 ☎ = 電話番号 FAX = ファックス番号 ✉ = メールアドレス HP = ホームページ

市民向け講演会

「市民が安心して住み続けることができるまち～在宅で医療や介護がうけられる～」開催

当たり前の日常は病気やけがが原因で、ある日突然、医療や介護が必要な状況になることもあります。もしものときのために、医療や介護の仕組みを健康なときから知っておきませんか。

◆日時 12月15日(日)午後1時30分～3時30分

(開場 午後1時～)

◆場所 市立図書館 2階 映像ホール

◆定員 100人 ※定員になり次第終了

◆内容

◇1部 講演会

講師 東埼玉総合病院 医師 中野 智紀 氏

◇2部 介護保険制度に関する情報提供

◆参加費 無料

◆申込方法 下妻市地域包括支援センター(市役所介護保険課内)へ電話でお申し込みください。

問 申 下妻市地域包括支援センター

☎43-8264 FAX 30-0011

粳がらや稲わらは焼かずに有効活用を

粳がらや稲わらは、田へのすき込みや、たい肥として利用したり、収集して家畜の敷料・飼料として畜産農家へ供給するなど、昔から有効活用されてきました。しかし、一部ではいまだに野外焼却が行われています。市役所生活環境課には、毎年、「目や喉を痛める」、「洗濯物に臭いがつく」など、周辺住民から多くの苦情が寄せられています。

粳がらや稲わらの野外焼却はやめ、貴重な有機質資源として有効活用をお願いします。

問 市生活環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

◇休日や夜間の場合

下妻警察署 ☎43-0110

◇火災の危険がある場合

下妻消防署 ☎43-1551

(匿名の通報でも対応します)

「親子でお口のケア」教室

生後半年を過ぎると、赤ちゃんにも乳歯が生え始めます。今後一生使う、お子さんの歯をピカピカのまま保つには、乳歯のケアから気をつけることが大切です。歯磨き・仕上げ磨きなどで困ったことはありませんか。歯科の専門家が、乳歯ケアのコツを教えてください。次に生えてくる永久歯のために乳歯からのケアを学びましょう。悩んでいるママ・パパの参加をお待ちしています。

◆日時 12月5日(木)午前10時～11時30分

(受付 午前9時45分～)

◆場所 市保健センター[本城町3-36-1]

◆対象 市内在住の2歳児から就学前のお子さん
と保護者

◆定員 先着20組

◆講師 歯科衛生士 赤川 愛恵 氏

◆内容 ◇乳歯ケアのコツ

◇虫歯予防について

◇RDテストの実施

◆参加費 無料

◆申込方法 直接窓口に来所するか電話で市保健センターまでお申し込みください

◆申込受付開始日 11月11日(月)～

※定員になり次第受付終了

問 申 市保健センター

☎43-1990 FAX 44-9744

献血にご協力を

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 12月5日(木)午前10時～午後4時

◆場所 下妻市役所本庁舎 1階 市民ホール

※400ml献血を優先します

※献血カードをお持ちの方は献血可能日をお確かめください

問 市保健センター

☎43-1990 FAX 44-9744

高齢者を対象とした

無料の歯科健康診査実施

口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施しています。

対象の方でまだ受診していない方は、この機会にぜひ受診しましょう。

◆受診期限 12月31日(火)まで

※歯科医療機関の休診日を除く

◆対象 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者のうち、平成30年度で満75・80・85歳の方

※対象となる方には8月中旬に健診の案内を郵送しています(施設等入所者を除く)

※再発行を希望する場合は、茨城県後期高齢者医療広域連合へご連絡ください

◆健診内容 口腔内の状態を確認する検査や口腔機能評価など

※入れ歯の方も受診できます

◆受診場所

◇茨城県歯科医師会に所属の事業実施歯科医療機関

◆受診方法

①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入の上、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシを持参し、受診してください。

問

茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班

☎029-309-1212 FAX 029-309-1126

全国健康保険協会(協会けんぽ) 加入者の皆さまへ 保険証を使えるのは退職日までです

協会けんぽにご加入の方が、保険証を使用できるのは退職日までです。ご家族(被扶養者)の保険証も同様に、ご本人(被保険者)の退職日の翌日から使用できなくなります。(パートタイム勤務の方などで、勤務時間や日数が減少し被保険者資格を喪失する場合は、「資格喪失日」以降保険証は使用できません。)

また、ご家族(被扶養者)が、就職などにより扶養から外れる場合は、扶養から外れた日から保険証が使用できなくなります。

お勤めの会社を退職する場合や、扶養から外れる際は、必ず保険証を会社へご返却ください。

問 協会けんぽ茨城支部 業務グループ

☎029-303-1582

FAX 029-303-2100

配偶者などからの暴力を根絶しよう

女性に対する暴力をなくす運動



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」実施期間です。

この期間には、「パープルリボン」や「パープル・ライトアップ」を通じて、配偶者などからの暴力(性犯罪、セクシャル・ハラスメント、ストーカー行為などを含む)の未然防止と拡大防止に向け、広く呼びかけしています。

被害に遭った場合には、ひとりで悩まず、まずは専門機関に相談してください。

◆配偶者や交際相手からの暴力(DV)相談

◇DV相談ナビ ☎0570-0-55210

発信場所から最寄りの相談窓口に自動転送されます

◇配偶者からの暴力被害者支援情報サイト

HP http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/e-vaw/index.html

問 市民協働課 ☎43-2114 FAX 43-4214

下館税務署

確定申告に便利なID・パスワードを取得しよう



国税庁のホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけでe-Taxで確定申告することができます。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、ご自宅などからパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です。

ID・パスワードは下館税務署において5分程度で発行を受けられます。ぜひ取得してください(発行の際、税務署で職員と対面による本人確認が必要です)。

税務署は年明けから混み合います。12月ごろまでの取得をお願いします。

※マイナンバーカードとICカードリーダーライターまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は「マイナンバーカード方式」によるe-Taxが利用できます

※ID・パスワード取得の際には、運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください

※ID・パスワード方式は暫定的な対応です。お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします

問 申 下館税務署

☎24-2121 FAX 44-9411(市税務課)

住民票に旧氏(旧姓)が 併記できるようになりました

11月5日から、住民票、マイナンバーカード、印鑑証明などへ旧氏が併記できるようになりました。これにより、婚姻などにより氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票などに記載し、公証することができるようになります。

なお、記載できる旧氏は1人ひとつです。希望する方は、市役所市民課またはくらしの窓口課で、住民票に記載するための手続きを行ってください。

◆手続きに必要なもの

◇旧氏が記載された戸籍謄本など

※旧氏が記載されている戸籍から現在の氏が記載されている戸籍に至るまでの連続するすべての戸籍謄抄本が必要です
◇印鑑

◇本人確認書類

◇マイナンバーカードまたは通知カード

問 申 市民課 ☎43-8196 FAX43-2933

シルバー人材センター 「入会説明会」開催



市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方は、ぜひご参加ください。あなたの経験を活かせる仕事が多くあります。

◆日時 11月13日、27日、12月11日、25日

全日水曜日 午前10時～

◆申込方法 事前に電話または直接窓口で、お申し込みください。

問 申

公益社団法人下妻地方広域シルバー人材センター
☎44-3198 FAX44-6897

『陸上自衛隊 高等工科学校生徒』募集

◆推薦採用試験

◇受付期間 ～11月29日(金) ※締切日必着

◇試験日 令和2年1月5日(日)、6日(月)の指定する1日

◆一般採用試験

◇受付期間 ～令和2年1月6日(月) ※締切日必着

◇試験日 令和2年1月18日(土)

◆応募資格

令和2年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成15年4月2日から平成17年4月1日までの間に生まれた者)の男子で、中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(令和2年3月に中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了見込みの者を含む。)

問 申 自衛隊茨城地方協力本部 筑西地域事務所
☎22-7239 FAX22-7239

就職すると決めた「あなた」を応援します

いばらき県西若者サポートステーション(通称サポステ)は、課題克服のためのさまざまなセミナー、面接練習、履歴書の添削など、就職決定のお手伝いをしています。

就職についての悩みや不安を話してみませんか。まずはお気軽に、出張相談会にご参加ください。ビデオ通話相談も行っています。

※就職先の斡旋はしていません

◆日時 12月5日、19日、令和2年1月16日

全日木曜日 午前10時～午後0時30分

◆場所 ハローワーク下妻内 サポステ専用ブース

◆費用 無料

◆相談員 いばらき県西若者サポートステーション相談員

◆対象者 就職で悩んでいる15～39歳の若者、その保護者または関係者

◆申込方法 前日までにサポステに電話またはメールで予約

問 申 いばらき県西若者サポートステーション

☎54-6012 FAX54-6013

開所時間 火～土曜日、午前9時30分～午後5時30分(祝日を除く)

✉hola@iw-saposute.org

「女性の人権ホットライン」強化週間 ひとりで悩まずお電話ください

法務省と全国人権擁護委員連合会は、さまざまな活動を通じて、女性の人権問題に積極的に取り組んでいます。次の期間中は「女性の人権ホットライン」強化週間として、時間を延長して電話での相談に応じます。秘密は厳守します。

◆期間 11月18日(月)～24日(日)

◆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 ☎0570-070-810

(全国共通ナビダイヤル)

◆相談内容 セクハラ、夫・パートナーからの暴力、ストーカーなどの人権問題

◆相談員 人権擁護委員・法務局職員

問 申 水戸地方法務局 人権擁護課
☎029-227-9919 FAX43-6750(市福祉課)



『新農業人フェアinいばらき』参加者募集

「農業を始めたい方」「農業法人などに就職したい方」「農業に関心のある方」のためのセミナー・相談会です。

求人のある農業法人などが20数社、農業の専門学校、JAやハローワークなどが出展しさまざまな就農の相談に対応します。

◆日時 12月7日(土)

◇セミナー 正午～午後1時30分

※要予約、先着30人

◇相談会 午後1時～4時

※予約不要



◆場所 イーアスつくば 2階 イーアスホール

[つくば市研究学園5丁目19]

問 申

公益社団法人茨城県農林振興公社 担い手支援部 農業担い手育成グループ

☎029-350-8686(小塚(こあくつ)、幸澤(こうさわ))

FAX029-239-7097

個人事業税第二期分の納付

県内において個人で事業を行っている方は、一定の所得を超えた場合に個人事業税が課税されます。

第一期分に続き、第二期分の納付書を11月中旬に送付します。納期限(12月2日(月))までに納付をお願いします。

問 申 茨城県筑西県税事務所 課税第一課

☎24-9192 FAX24-2468



茨城県最低賃金が改定されました

茨城労働局では、茨城県最低賃金を時間額849円(昨年度額より27円引上げ)に改定しました。

年齢や雇用形態に関わらず、県内で働く全ての労働者に令和元年10月1日から適用されます。

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、賃金額の部分が無効とされ、最低賃金額と同額の契約をしたものとみなされます。

問 申 茨城労働局 労働基準部賃金室

☎029-224-6216 FAX029-224-6273

「ときめき婚活チャペルで クリスマスパーティー」開催

◆日時 12月15日(日)午前11時30分～午後3時
(受付 午前11時～)

◆場所 ダイヤモンドホール[筑西市玉戸1053-4]

◆対象 28～45歳の独身男女

◆募集定員 男女各15人

◆参加費 男性 6,000円 女性 2,000円

◆申込期間 11月15日(金)～12月9日(月)

◆申込方法 電話申し込み ※先着順



問 申 NPO法人メドウルミートクラブ

☎25-2678 FAX25-2678

「プチケーキ&ドック作り体験+婚活下妻」 開催

◆日時 12月22日(日)午前10時30分～午後4時
(受付 午前10時～)

◆場所 下妻公民館[本城町3-36]

◆対象 25～45歳の独身男女

◆募集定員 男女各15人 ※応募多数の場合は抽選

◆参加費 男性 3,000円 女性 1,000円

◆申込期間 12月2日(月)～11日(水)

◆申込方法 電話申し込み



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)

☎090-6122-5677(長屋)

FAX0296-48-3586(長屋)

電話受付時間 正午～午後7時

『マイ箸づくりに挑戦』参加者募集

限りある資源の大切さに気付き、マイ箸を持つことがエコ生活の第一歩。「世界にひとつだけのマイ箸」を作りましょう。

◆日時 12月1日(日)午前10時～11時30分

◆会場 下妻公民館 2階 学習室

◆募集人員 先着15人

◆参加費 500円(材料代として)

◆主催 下妻エコの会 リボン



問 申

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 FAX44-0559

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)
HPhttp://www.city.shimotsuma.lg.jp/

令和元年最後の特定健康診査・基本健康診査「集団健診」

- ◆健診日 12月1日(日)
- ◆会場 市保健センター[本城町3-36-1]
- ◆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・自己負担金 ※年齢は、令和2年3月31日時点(75歳になる方を除く)

対象者	検査項目	健診料金	自己負担額
◇39歳以下の方(保険証不問) ◇40～75歳未満(下妻市国保加入の方)	身体測定、血圧測定、尿検査、眼底検査、心電図検査、血液検査(血中脂質・肝機能・血糖・貧血・尿酸・クレアチニン)	8,426円	1,500円
◇75歳以上の方(後期高齢者医療保険の方)	身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(血中脂質・肝機能・血糖・クレアチニン)	5,555円	無料

◎今年度75歳になる方は、受診日の年齢により検査項目、自己負担額が変わります。詳細は、お問い合わせください。

*ご希望であれば、次の検診も一緒に受診できます(保険証不問)

検診名	検診料金	自己負担額
肺がん・結核検診	1,430円	39歳以下 700円 40～64歳 300円 65歳以上 無料
前立腺がん検診(40歳以上男性)	2,420円	500円
肝炎ウイルス検査(40歳以上の未実施者)	3,300円	500円
大腸がん検診(30歳以上)	1,760円	300円

◎40歳から75歳未満で社会保険の被扶養者となっている方へ

健康保険証の種類によっては、市の集団健診を受診できない場合があります。事前に健康保険証の発行元に確認してください。

問 市保険年金課 ☎45-8124 FAX 43-2933 市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

家族ふれあい「砂沼歩け歩け大会」開催

親子・家族はもちろんのこと、子ども会や各種団体・グループ、友達や個人での参加も歓迎です。皆さまの参加をお待ちしています。

- ◆日時 12月15日(日)午前9時～(受付 午前8時20分～)
- ※午前7時花火合図、小雨決行
- ◆場所 旧砂沼サンビーチ事務所前
- ◆コース ◇砂沼公園遊歩道一周(6km)コース
◇半周コース

問 申 青少年を育てる下妻市民の会 下妻支部事務局(下妻公民館内) ☎43-7370 FAX43-7379

新婚さん・結婚を予定している方を応援します いばらき結婚応援パスポート i PASS(アイパス)

「i PASS(アイパス)」は、結婚予定のカップルや新婚夫婦が利用できる優待制度です。「i PASS」を協賛店に提示して、お得な特典をゲットしよう。

- ◆対象者(有効期間)
◇新婚夫婦(結婚した日から1年間)
◇結婚予定カップル(発行日から1年間)
※おおむね1年以内に結婚を予定しているカップル
- ◆交付方法 スマホアプリ
アプリストアから「i PASS」をダウンロードし、必要事項を登録

問 市民協働課 ☎43-2114 FAX43-1960

勤労青少年ホーム・働く婦人の家「合同文化祭」開催

勤労青少年ホームおよび働く婦人の家で活動している団体の成果発表の場です。皆さまお誘い合せの上、ぜひご来場ください。

- ◆日時 11月16日(土)午前9時～午後5時
17日(日)午前9時～午後3時
- ◆場所 働く婦人の家[今泉240]
- ◆作品展示 リアルクレイフラワー(樹脂粘土)、和紙人形、フラワーボトル、華道、筆ペン習字、ニードルクラブ(パッチワーク)、アイ・リメイク(してて直し)、砂山教室、絵手紙教室

◆体験

内容	日時	その他
クレイフラワー(樹脂粘土) ※「秋明菊」または「ミニバラ」から選択	◇11月16日(土) 午前9時30分～午後3時30分 ◇11月17日(日) 午前9時30分～午後2時 ※各作品2時間程度を要します	◇材料費 各800円 ◇定員 秋明菊10人 ミニバラ8人 ◇申込方法 働く婦人の家までお申し込みください。(電話可) ※定員になり次第締め切り
和紙人形サークル	◇11月16日(土) 午前10時～午後3時 ◇11月17日(日) 午前10時～午後2時	◇材料費 100円 ※人数制限はありません

◆発表(演奏)

団体	内容	日時
たんぼぼ会	大正琴	11月17日(日) 午前11時～正午
おひさま・クインテット	吹奏楽	11月17日(日) 午後2時～2時30分

◆実技公開

内容	日時
着物の着付け	11月17日(日)午前9時30分～正午

◎談話コーナーにおいて呈茶のサービスもあります。
11月16日(土)午前10時～午後3時

問 勤労青少年ホーム ☎43-7423 FAX45-0520
働く婦人の家 ☎43-7929 FAX45-0521

みんなの研ぎやさん、巡回活動 いつもお使いの包丁は切れますか

- ◆日時 11月22日(金)午後1時～2時30分
- ◆会場 下妻公民館[本城町3-36]
- ◎ボランティア募集中
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 FAX44-0559

千葉県浦安市『第29回東京ベイ浦安シティ馬拉ソン』参加者募集

下妻市と災害協定を結んでいる浦安市とのスポーツ交流として、東京ベイ浦安シティ馬拉ソンへの参加者を募集します。
浦安市運動公園・東京ディズニーリゾート周辺をめぐるハーフおよび10kmのコースです。
送迎バスは、市でご用意します。ぜひご参加ください。

- ◆期日 令和2年2月2日(日)
- ◆対象者 18歳以上の市内在住の健康な方
※高校生不可
- ◆参加費 無料
- ◆募集部門 ハーフの部、10kmの部
- ◆募集人数 35人 ※定員になり次第締め切り
- ◆受付期間 11月18日(月)～25日(月)
- ◆申込方法 市役所生涯学習課まで電話でお申し込みください

問 市生涯学習課 ☎45-8997 FAX43-3519

県健康福祉祭『わくわく美術展』展作品募集

- ◆美術展目的
高齢者の生きがいと健康づくりの一環として、高齢者自身の創作による美術作品を展示することで芸術活動を促進し、明るく活力ある長寿社会づくりを目指す。
- ◆出品者資格 昭和36年4月1日以前生まれてアマチュアの方(市内在住)
- ◆募集部門 日本画、洋画、彫刻、工芸、書、写真
- ※出品数は、部門を問わず1人1点
- ◆出品料 2,000円
- ※茨城わくわくセンター事業推進サポーター(個人サポーター)は無料
- ◆申込期間 令和2年1月27日(月)～31日(金)
- ◆申込方法 出品申込票、出品料を添えて市役所介護保険課(第二庁舎2階)まで作品をお持ちください。

※出品申込票は、市役所介護保険課で配布しています。
また、茨城県社会福祉協議会のホームページ(<http://www.ibaraki-welfare.or.jp/>)からダウンロードできます
※出品の規格があります。詳しくはお問い合わせください
◆展示 ◇期間 令和2年2月28日(金)～3月5日(木)
◇場所 ザ・ヒロサワ・シティ会館(県民文化センター)[水戸市千波町東久保697]

問 申 市介護保険課 ☎45-8123 FAX30-0011
茨城わくわくセンター ☎029-243-8989