

「下妻市生き生き出前講座」を利用してみませんか



◆出前講座とは
市民の生涯学習意識の高揚とまちづくりの振興を図るため、市役所の各課の職員が身に付けた専門知識を無料で研修会や学習の場にお届けするものです。

◆利用できる方
原則として、市内在住、在勤、在学する**10人以上**の市民グループです。ただし、公の秩序や善良な風俗を害する恐れがある場合、政治活動や宗教布教活動または営利目的の事業の一環と考えられる場合は、申し込みを受け付けることはできません。

◆開催日時
祝日・年末年始を除く午前10時～午後5時
1回2時間以内(一部講座を除く)
※午後5時以降希望の場合は講座担当課に要相談

◆開催場所
市内の公共施設や民間施設とします。会場は、主催者をご用意ください。

◆費用
無料(教材費、材料費が必要な場合有り)

◆お願い
◇時間内で終わるようお願いします。
◇質問に対して、その場でご説明できない内容があるかと思いますが、ご了承ください。
◇各課が担当する業務の説明に関する質疑や意見交換は可能ですが、苦情などを言う場ではありませんので、ご理解ください。
◇災害などが発生した場合は、講座を中止することがありますので、ご了承ください。

【注意】
企業が顧客などを集めて出前講座を開催する場合は、企業の営利行為にあたると思われるため、実施することができません。ただし、社員が自主的に企画する研修などの場で活用することは可能です。

◆申込方法
①メニューから講座を選ぶ
市政全般から身近な暮らしの内容まで、いろいろな講座をご用意しています。「下妻市生き生き出前講座メニュー」から、希望する講座を選びましょう。

②申込内容の確認・日程調整
希望する講座担当課に問い合わせて、講座内容および日程の調整をしてください。

③出前講座を申し込む
出前講座利用申込書に必要事項を記入して、出前講座を希望する1カ月前までに市役所生涯学習課または講座担当課までお申し込みください。開催場所は、主催者をご用意ください。

④出前講座の講師派遣決定通知書の送付
講師派遣決定通知書が、市から申込者に送付されます。内容をご確認ください。

⑤出前講座の開催
職員を派遣し、申し込まれた講座の内容について分かりやすく説明します。

⑥出前講座受講結果報告書の提出
講座終了後、受講結果報告書を市役所生涯学習課または講座担当課へ提出してください。(今後の講座内容のあり方についての参考とします)

※出前講座の詳しい資料(メニュー表・出前講座利用申込書)は、総合案内(本庁舎1階)、市役所くらしの窓口課(千代川庁舎1階)、市役所生涯学習課(千代川庁舎2階)、公民館、各市民センターにあります。市ホームページからもダウンロードできます

【令和2年度下妻市生き生き出前講座メニュー】

No	講座名	担当部署
1	介護保険のしくみについて	介護保険課 ☎45-8122
2	シルバーリハビリ体操	介護保険課 ☎43-8338
3	認知症サポーター養成講座	介護保険課 ☎43-8264
4	未来へつなげるまちづくり～地域包括ケアシステムの構築をめざして～	
5	老後の安心な暮らしのために～高齢者の権利を守るには～	
6	いつかくるその日まで、自分らしく～はじめませんか？終活～	
7	高齢福祉サービスについて	介護保険課 ☎45-8123
8	子育て応援隊～子どもの健康づくり～	保健センター ☎43-1990
9	毎日を元気に楽しく～大人の健康づくり～	
10	感染症を予防しよう	
11	早期発見が決め手！がん予防	
12	わたしのまちの健康	
13	食育講座～幼児・児童編～	
14	食育講座～中高生編～	
15	食育講座～大人・高齢者編～	
16	生活困窮者自立支援制度と生活保護制度について	福祉課 ☎43-8249
17	障害福祉サービス	福祉課 ☎43-8352
18	誰でもゲートキーパー	
19	ヘルプマークを知っていますか??	
20	人権教室	人権推進室 ☎43-8246
21	社協ってどんなところ？	社会福祉協議会 ☎44-0142
22	もう一つの目線から街を見てみよう	
23	子ども・子育て支援制度について	子育て支援課 ☎45-8120
24	国民健康保険のしくみ	保険年金課 ☎45-8124
25	国民年金のしくみ	
26	後期高齢者医療制度のしくみ	保険年金課 ☎43-8326
27	医療福祉(マル福)制度のしくみ	
28	ペットの飼い方	生活環境課 ☎43-8234
29	ごみの分別・出し方～マナーを守ってきれいなまちづくり～	生活環境課 ☎43-8289
30	生活道路が整備されるまで	建設課 ☎45-8125
31	道路とくらし	
32	水洗化で快適生活	上下水道課 ☎44-5311
33	知っていますか？ 下水道ができるまで	
34	水道水はどうつくられるの？	

No	講座名	担当部署
35	公園のはなし～使おう！守ろう！みんなの公園～	都市整備課 ☎43-8356
36	知っていますか？あなたの市・県民税	税務課 ☎43-8192
37	家を建てる前に 固定資産税のしくみ	税務課 ☎43-8193
38	市税の納付方法と滞納処分について	収納課 ☎43-8274
39	悪質商法にあわないために	商工観光課 ☎44-8632
40	知っておきたい選挙の知識	総務課 ☎43-2115
41	知っておきたい18歳選挙権	
42	図書館の便利な利用法	図書館 ☎43-8811
43	読み聞かせ講座	
44	地域ぐるみで取り組もう！ 青少年健全育成	生涯学習課 ☎45-8995
45	家庭教育の重要性～子育てに対する「やる気」と「喜び」を!!～	
46	みんなで守る文化財～文化財保護について～	生涯学習課 ☎45-8996
47	下妻にもある国指定文化財(大宝城跡)	
48	自分の体力を知ろう	生涯学習課 ☎45-8997
49	農業者年金制度について	農業委員会 ☎45-8991
50	農地法について①(耕作目的編)	
51	農地法について②(農地転用編)	
52	防災のはなし	消防交通課 ☎43-2119
53	交通事故防止のポイント	消防交通課 ☎43-8309
54	覚えよう！いざ！という時の応急手当 ①救命入門コース(参加証発行。小学生高学年～中学生対象) ②救命講習(修了証発行なし)	下妻消防署 ☎43-1551
55	市の財政状況はどうなっているの？	財政課 ☎43-2158
56	庁舎等整備事業について	財政課 ☎43-2235
57	公共施設の将来を考えてみませんか	
58	“男女共同参画社会”ってなに	市民協働課 ☎43-2114
59	公共交通の役割と大切さ	企画課 ☎43-2113
60	市の総合計画ってなに？	
61	マイナンバー制度について	
62	議会のしくみ	議会事務局 ☎43-8364

成人男性の風しん抗体検査・定期予防接種～対象者には個別通知を送付します～

これまでに予防接種法に基づく定期接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の年代に比べて低い男性に抗体検査を実施します。抗体検査の結果、十分な抗体が無い方には、風しん予防接種の費用を全額助成します。

対象者	条件	検査・接種日に市に住民登録がある方	
	生年月日	昭和37年4月2日～昭和47年4月1日	昭和47年4月2日～昭和54年4月1日
通知方法		4月下旬ごろに水色の封筒で郵送します	◇すでに令和元年5月末発送のクーポン券をお持ちの方有効期限は令和3年度末まで延長しています。そのまま使用することができます。 ◇クーポン券を紛失してしまった方再送付しますので保健センターにご連絡ください。
実施場所		◇抗体検査 全国の協力医療機関、健診機関 ◇予防接種 全国の協力医療機関 ※市内協力医療機関は通知内に掲載しています。他市の医療機関などで希望する場合は、直接医療機関にお問い合わせください	
実施場所への持参物		◇風しん抗体検査および予防接種クーポン券 ◇本人確認書類(運転免許証、健康保険証など現住所を確認できるもの) ※予防接種の場合は、抗体検査の結果	

※抗体検査の結果および予防接種後に医療機関から渡された本人控用の予診票は、接種済証として大切に保管してください

問 市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

「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



ボランティアサークル「みんなの研ぎやさん」が、ご家庭でお使いの包丁を研磨して切れ味抜群の包丁に蘇らせます。会場まで来られないご近所の方の包丁も一緒に持ちください。切れる包丁で楽しくお料理をしましょう。

◆日時 4月24日(金)午後1時～2時30分

◆会場 リフレこかい[大園木251-1]

◎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 FAX 44-0559

写真展「めぐりくる四季」および 押し花展「四季の押し花～めぐりくる季節とともに～」開催

写真・押し花で四季の風景を表現しました。ポップー鑑賞と併せて写真・押し花で紡ぐ自然の一瞬をお楽しみください。

◆日時 4月25日(土)～5月14日(木)
午前9時～午後4時30分
※5月14日(木)は午後3時まで

◆入場料 無料

◆場所 小貝川ふれあい公園 ネイチャーセンター
ギャラリー1[堀電1650-1]

◆共催 ◇フォトクラブ歩(あゆみ)
◇押し花サークル

※感染症対策などにより中止になる場合があります

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



特定健康診査「医療機関健診」実施

「医療機関健診」は、市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合わない場合や、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。

◆期間 5月1日(金)～令和3年3月31日(水)

◆対象者 40～75歳未満(国民健康保険加入者)

※令和2年度すでに「集団健診」を受診した方は、医療機関健診の受付不可

◆自己負担額 1,500円

◆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・クレアチニン)

◇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】

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

※市外については、お問い合わせください

◆受診方法

ご希望の医療機関にてご予約の上、①国民健康保険証 ②受診券 ③自己負担金を持参し、受診してください。

※受診券は4月下旬に発送予定です

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

「春の山野草展」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400点展示します。春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 4月17日(金)～19日(日)
午前9時～午後4時30分

※19日(日)は午後3時まで

◆入場料 無料

◆場所 小貝川ふれあい公園 ネイチャーセンター
ギャラリー1[堀電1650-1]

◆共催 下妻市自然愛護協会

※感染症対策などにより中止になる場合があります

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



シニアのための 『パワーアップ教室2020』参加者募集

元気であり続けるために体力だけでなく、知識力・認知力・活力など、いろいろな機能向上を目指す、とっても欲張りな教室です。たくさんの「なるほど!」を体感してみませんか。

◆場所 リフレこかい[大園木251-1]

◆日時
6月26、7月31日、8月28日、9月25日、
10月23日、11月27日、12月25日、1月22日、
2月26日、3月26日
第4金曜日 午後1時30分～3時

◆講師

◇認知症予防音楽ケア体操指導員

須藤 純子 氏

◇シナプソロジーインストラクター(健康運動指導士)

高塚 和子 氏、小柳 育子 氏

◇笑いヨガインストラクター 柴山 まつ江 氏

◇ヨガインストラクター 矢実 久子 氏

◇ツボ・鍼灸師 松崎 智 氏

◇管理栄養士 中山 登志枝 氏

◇薬剤師 木村 裕子 氏

◇歯科衛生士 門井 喜美江 氏

◇保健師 小野 三枝子 氏

◆対象 65歳以上の市民

◆募集定員 先着30人

◆内容

①介護予防の話 ②認知症予防音楽ケア体操 ③シナプソロジー(脳トレ体操・じゃんけん・指体操など、脳トレゲームをしながら脳を活性化させるシナプソロジープログラム) ④お薬の話 ⑤歯科衛生士による口腔衛生のお話栄養士による栄養の話 ⑦笑いヨガ ⑧ヨガ ⑨体のツボの話

※資格を持った専門家がそれぞれの立場からシニアのためのお話をします

※1回につき2種類の内容を盛り込んでいます

◆準備

動きやすい服装、飲み物、タオル、室内シューズ

◆参加費 300円(保険料)

◆申込期間

4月13日(月)午前9時～6月17日(水)午後5時

◆申込方法

運転免許証など、本人確認できるものおよび参加費をご持参の上、市役所介護保険課窓口(第二庁舎2階)で直接お申し込みください。

※電話でお申し込みの場合は、必ず参加費を6月17日(水)午後5時までに市役所介護保険課へご持参ください

◎この事業は「しもつま元気ポイント」対象事業です。

問 申 市介護保険課
☎43-8338 FAX30-0011

特定健康診査・基本健康診査「集団健診」

◆日程 次の日程表のとおり
※どの日程も午後の受付時間の方が比較的空いています
※都合のつかない方は、対象地区以外の日でも受けられます

実施日	会場	対象地区	
		◇番号札配布 午前9時～ ◇受付 午前9時30分～11時30分	◇番号札配布 午後1時～ ◇受付 午後1時30分～3時
5月11日(月)	市保健センター	柳原・谷田部・山尻・肘谷・樋橋	平方・江・黒駒・柴・前河原
5月12日(火)		高道祖	桐ヶ瀬・赤須・尻手・渋井
5月13日(水)		半谷・南原・大木	高道祖
5月21日(木)		袋畑・古沢・二本紀・今泉・中居指	小島
5月22日(金)		下宮・数須・筑波島・下田・中郷	若柳・神明
5月23日(土)		大宝・横根・平川戸	大串・堀篁
5月27日(水)	千代川公民館	大園木・鯨・見田・唐崎・長萱・伊古立	加養・亀崎・新堀
5月28日(木)		田下・下栗・本宗道・宗道	原・羽子・鬼怒・渋田
5月29日(金)		鎌庭・別府	皆葉・五箇・村岡
6月1日(月)	市保健センター	平沼・坂井・比毛	北大宝・福田・下木戸
9月1日(火)		下妻戊	田町・本宿町・本城町・坂本新田・大木新田
9月2日(水)		下妻甲・下妻丙・小野子町	
9月3日(木)		長塚・長塚乙・石の宮	
9月4日(金)		下妻丁・砂沼新田	
9月5日(土)		未受診者(全地区)	
9月8日(火)		下妻乙・下妻丙	
9月9日(水)		下妻乙	未受診者(全地区)
9月10日(木)		＜夜間健診＞【予約制】受付時間 午後4時～8時(全地区)	
11月29日(日)		未受診者(全地区)	



◆健診内容

対象者	検査項目	健診料金	自己負担額
◇39歳以下の方 ◇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
	心電図・眼底(両眼)・貧血検査	3,630円	➡ 2,200円

※年齢は、令和3年3月31日時点(75歳になる方を除く)
◎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。詳しくは、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



◎健康診査のみ受診できる「特定・基本健診受診券」は4月下旬に送付します。
◇30～34歳(国保加入)、35～39歳、40～75歳(国保加入)、76歳の方 全員
◇24歳以下、25～34歳(社保加入)の方 前年度受診者
◇77歳以上 過去3年度中の受診者
◇新たに希望する方 市保健センターにご連絡ください。
※会社で受診するなど、今後のお知らせが不要な方は、市保健センターまでご連絡ください

◆「セット健診」を予約済みの方へ
4月下旬に発送する「特定・基本健診受診券」は送付しません。予約日の1週間前までに、「セット健診用の受診券」を送付しますのでお待ちください。

◆育児中でなかなか健診を受けられない方へ
5月13日(水)、5月22日(金)の午前中限定で「育児サポート健診」を実施します。健診の間、お子さまをお預かりできます。育児中の方も安心して健診にお越しください。
※ご希望の方は、事前に市保健センターにお申し込みください

◆40～75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。
※39歳以下の方であれば、健康保険の種類にかかわらず、市の集団健診が受けられます

◎感染症対策などにより中止または延期になる場合があります。

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

