

7 月から受付が始まります 国民年金保険料免除・納付猶予申請

経済的な理由により国民年金の保険料を納めることが困難な場合、一定期間の保険料の納付が「免除」または「猶予」される制度があります。

- ◆申請条件
 申請者本人・配偶者・世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などの理由がある場合
- ◆申請手続きに必要なもの
 ①失業などを理由とする申請の場合
 「雇用保険受給資格者証」
 「雇用保険被保険者離職票」
 「雇用保険被保険者資格喪失確認通知書」のいずれか
 ②本人確認書類
- ◆申請期間
 令和5年7月から令和6年6月分
 ※過去期間は2年1ヶ月前の月分まで申請可能

マイナポータルを利用して国民年金の手続きができます

- ◆対象手続き
 ①国民年金第1号被保険者加入の届出
 ②国民年金保険料免除・納付猶予の申請
 ③国民年金保険料学生納付特例の申請
 ※詳しい手続きの方法や申請書などは、日本年金機構のホームページに掲載されています
 ※電子申請をするときは、マイナポータルの「利用者登録」をした上で、マイナンバーカードと、受け取り時に設定したパスワードをご準備ください

問

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004
 下館年金事務所 ☎25-0829
 保険年金課 ☎45-8124 **FAX** 43-2933

「令和5年度介護保険負担限度額認定証」の申請を受け付けます

介護保険施設(特別養護老人ホーム・介護老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・地域密着型特別養護老人ホーム)入所者およびショートステイ利用者の食費・居住費(滞在費)は原則自己負担となっていますが、令和5年度住民税非課税世帯の方などは自己負担が軽減される場合があります。
 申請により「介護保険負担限度額認定証」を交付しますので、施設入所および利用で必要となる方は申請をしてください。
 なお、令和4年度に認定を受けている方も申請が必要になります。

- ◆認定期間 令和5年8月1日～令和6年7月31日
- ◆持参するもの
 ①負担限度額認定申請書
 ②同意書
 ③すべての預貯金・有価証券の口座の写し(口座番号が分かるページおよび過去2カ月程度)
 ※申請日までの記帳をしたもの
 ④個人番号(マイナンバー)が確認できる書類または写し
 ⑤委任状(個人番号の記載があり、代理人が申請する場合のみ)
 ※③～⑤は配偶者がいる方は配偶者分も必要です
- ◎申請書・同意書・委任状は、市ホームページからもダウンロードできます。
- ◎申請は随時受け付けますが、9月以降に申請の場合は認定開始が申請月からになります。

問

申 長寿支援課 ☎45-8122 **FAX** 30-0011

指定ごみ袋の引換は期限内に

指定ごみ袋引換券は、取扱店において必ず引換期間内に交換してください。「引換券①」の引換期限は、6月30日(金)となります。期限を過ぎると無効となりますのでご注意ください。

問

環境課 ☎43-8289 **FAX** 44-7833

下妻市中小企業等光熱費高騰対策支援金を交付します

コロナ禍において原油価格や光熱費などの高騰の影響を受ける市内の中小企業等に対し、事業の継続を支えるため中小企業等光熱費高騰対策支援金を交付します。

◆交付対象

令和4年分の確定申告(市県民税申告の場合は市県民税申告で申告した経費)で、1年間分の光熱費などの合計額が年間120万円を超える個人事業者または直近1期(令和4年4月期決算から令和5年3月期決算のいずれか)の事業年度の確定申告で、1年間分の光熱費などの合計額が年間120万円を超える法人のうち、以下の要件を全て満たす事業者
 (1)令和5年4月1日時点で下妻市内に事業所を有し事業を営む中小企業等
 (2)事業を継続する意思があること
 (3)市税を滞納していないこと
 ※光熱費などとは、電気料金、ガス料金、上下水道料金、ガソリン代、灯油代、軽油代、重油代です。下妻市内の事業所で支出した経費を対象とし、販売などに供するものは除きます

◆支援金の額

光熱費など合計額(消費税を除く)	支援金額
年間120万円以上240万円未満	一律 50,000円
年間240万円以上480万円未満	一律 100,000円
年間480万円以上	一律 200,000円

◆申請期間 令和5年6月21日(水)から9月29日(金)まで

◆申請方法および申請先

申請書類を揃えて、次の宛先に申請してください。申請書の提出は原則郵送でお願いします(当日消印有効)。
 〒304-8501 下妻市本城町三丁目13番地 下妻市役所商工観光課商工係 宛て
 ※申請書類は、市ホームページからダウンロードするか、次の場所で配布しています
 ・市役所商工観光課(2階) ・下妻市商工会 ・常陽銀行(下妻支店) ・筑波銀行(下妻営業部)
 ・筑波銀行(たかさい支店) ・茨城県信用組合(下妻支店) ・結城信用金庫(下妻支店)

問

申 商工観光課 ☎45-8993 **FAX** 44-6004

省エネ家電製品への買換えを補助します

エネルギー価格の高騰に伴う電気料金の抑制、温室効果ガスの排出抑制による地球温暖化対策および市内企業の活性化を図るため、省エネ家電製品の買換え費用の一部を補助します。

- ◆対象家電製品 (1)冷蔵庫 (2)エアコン
 ※令和5年6月15日以降に市内の店舗で購入した省エネルギー基準達成率100%以上のもの
- ◆受付期間 令和5年8月1日(火)～令和6年1月31日(水)
 ※先着順で予算がなくなり次第終了
- ◆補助額

購入費用(税込)の合計額	補助額
5万円以上10万円未満	1万円
10万円以上15万円未満	2万円
15万円以上	3万円

※設置工事費、処分料は対象外

◆手続きの流れ、申請方法など

市のホームページでご確認の上、必要書類を市環境課に提出してください(郵送不可)。

問

申 環境課 ☎43-8234 **FAX** 44-7833

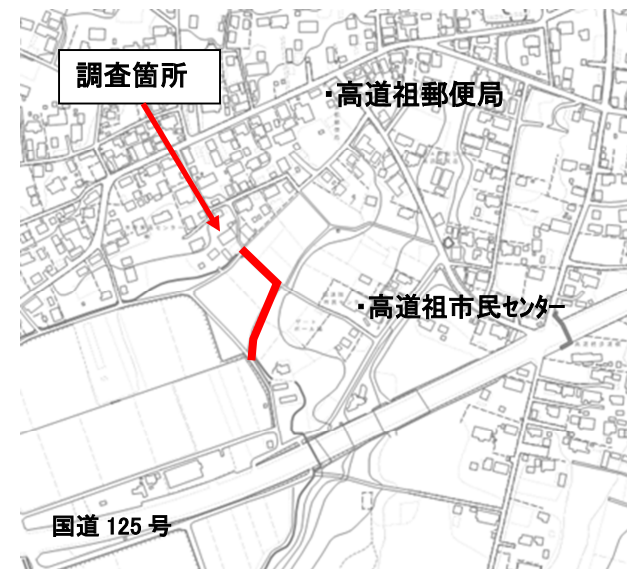


市ホームページ

測量調査にご協力を

高道祖地内において測量調査を実施します。調査期間中は、委託業者が民地に立ち入りをする場合があります。

- ◆調査期間 7月上旬～8月下旬(予定)
- ◆調査箇所 次の図のとおり



問 建設課 ☎45-8126 FAX 43-2945

工業団地の造成工事が始まります

古沢・袋畑地区で実施している工業団地造成事業に伴い、6月末から造成工事に着手します。工事期間は長期にわたり、その期間中、工事区域内およびその隣接する道路は通行することができなくなります。

ご迷惑をお掛けすることとなりますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ◆工期 令和5年6月末から令和6年12月末まで
- ◆場所 国道125号と国道294号の交差点南西側



問 企画課 ☎43-8367 FAX 43-1960

測量調査にご協力を

比毛地内において測量調査を実施します。調査期間中は、委託業者が民地に立ち入りをする場合があります。

- ◆調査期間 6月下旬～10月上旬(予定)
- ◆調査箇所 次の図のとおり



問 建設課 ☎45-8126 FAX 43-2945

不適正な土砂の搬入にご注意

県内で不適正な土砂の搬入事案が多発しています。自分の土地は自分で守りましょう。

- ◆防止策
 - ◇業者の“うまい話”に乗らない。
 - ◇口頭での約束(契約)はしない。
 - ◇土地を定期的に見廻る。侵入防止柵や警告掲示板を設置する。

- ◆ご注意
 - ◇急に山林が伐採された
 - ◇空き地などに工事用の鉄板が敷かれた
 - ◇重機類(バックホウなど)が持ち込まれた
 - ◇荷台の大きな(深枠)ダンプが出入りしている
 - ◇普段見かけない不審な人物がうろついている
- ◆「県不法投棄110番」電話0120-536-380
受付時間：(平日)午前8時30分～午後5時15分

問 県廃棄物規制課不法投棄対策室
☎029-301-3033
県西県民センター環境・保安課 ☎24-9127
環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833
休日・夜間は下妻警察署 ☎43-0110

道路への樹木・枝の張り出しにご注意ください

道路や歩道への倒木、枝の張り出しにより、通行の障害になっている箇所が多数見受けられます。これらに起因して、車両や歩行者に事故が発生した場合には、樹木の所有者は責任を問われることがあります(民法第717条、道路法43条)。

- ◆道路・歩道へ樹木が張り出している。
 - ◆枯れ木・折れ枝などによる通行障害がある。または、その恐れがある
 - ◆竹林の繁茂による通行障害がある。または、その恐れがある
- このような状態が見られる土地または樹木などの所有者の皆様には、その樹木などの伐採または枝払いなどをお願いします。なお、今後とも日常の管理とともに、強風や大雨の後には、特に注意してください。

- 【作業時の注意事項】
- ◆電線や電話線がある箇所の作業は、危険を伴う場合があるので、事前に東京電力またはNTT 東日本に連絡し、立会いのもとで行ってください。
- ◆通行車両、自転車および歩行者などの安全を確保してください。
- ◆樹木からの転落防止などに十分配慮してください。
- 【そのほかのお願い】
- ◆本市にお住まいでない土地の所有者などについては、親戚・知人などの方からお知らせ願います。

問 建設課 ☎45-8125 FAX 43-2945

愛犬・愛猫を正しく飼えていますか？

飼い主には動物を大切に飼うことはもちろん、周囲に迷惑がからないよう管理する義務があります。

- ◆排泄物の処理を適切に行いましょう。
犬が散歩中に排泄してしまった時は、フンは必ず持ち帰り、尿は水で洗い流したり、ペットシートで吸い取るなどの処理をお願いします。猫は、専用のトイレを用意し、決まった場所でさせましょう。
- ◆犬の放し飼いをやめましょう。猫は屋内で飼いましょう。
犬の放し飼いは県条例で禁止されています。鎖などでつないで飼い、散歩の時もリード(引綱)を必ずつけましょう。特定犬はオリの中で飼わなければなりません。猫は、屋外でのケガなどの防止と他人の土地での排泄や車を傷つけるなどの行為防止のため、室内で飼いましょう。
- ◆適切に不妊・去勢手術を受けさせましょう。
飼い主は、産まれてくる命にも責任を持たなければなりません。動物を捨てた場合は、動物愛護管理法に規定する「遺棄」にあたり、一年以下の懲役または百万円以下の罰金に処せられます。ペットがオスであっても野良犬や野良猫との間に命が生まれれば、飼い主のいない動物を増やすことに繋がります。性別を問わず手術を検討しましょう。
- ◆飼い主がわかるようにしましょう。
犬の首輪への鑑札と狂犬病予防注射済票の装着は法律で義務づけられ、迷子札代わりにもなります。猫も首輪・迷子札を付けて飼い主がわかるようにしましょう。マイクロチップも装着すれば、より安心です。もし迷子になったら、待たずに探しましょう。市環境課、警察署、茨城県動物指導センターに情報が入る場合もありますので、速やかにご連絡ください。

問 環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

防災行政無線の放送内容が電話で確認できるようになりました

市では、防災行政無線の放送内容を電話で確認できるサービス(テレガイド)の運用を開始しました。放送内容を再度確認したい場合などにご利用ください。

- ◆電話番号 44-3111(通話料がかかります)
※直近の防災行政無線放送内容が流れます
※放送直後は、電話回線が込み合う場合がありますので、繋がらない場合はしばらくたってからお掛け直してください
※通話料は自己負担となります

問 申 消防防災課 ☎43-8306 FAX 43-4214

有害鳥捕獲実施

収穫前の梨果実を、ムクドリ・ヒヨドリ・カラスの食害から守るため、銃器による捕獲を下妻市鳥獣被害対策実施隊の協力により実施します。
ご理解ご協力をお願いします。

- ◆実施日 7月1日(土)～8月10日(木)
毎週火・木・土・日曜(日の出～日没)
8月17日(木)～8月27日(日)
毎週木・土・日曜(日の出～日没)
- ◆対象地区 旧下妻地区全域
【重点地区】上妻・大宝・騰波ノ江・豊加美・高道祖
※捕獲は「下妻市鳥獣被害対策実施隊」のオレンジ色のベストを着用して行います

問 農業政策課 ☎44-0729 FAX 43-3239

マムシ(有毒)にご注意ください！

マムシは、日本全国に広く分布し、春から秋にかけて多く見られます。屋外で作業を行う場合は、肌の露出を避け、軍手や長靴を着用するなど、十分にご注意ください。

- ◆マムシの特徴
 - ・体長 45～60 センチメートル
 - ・胴が太く、尾が短く、頭が三角形。体色は淡褐色で、背中に銭型の斑紋がある。
 - ・性格はおとなしく、近づきすぎなければ攻撃してくることはない。
 - ・平地から山林と広く生息し、水場近くに出ることが多く、よく河川の周辺や田畑で見かけられる。夜行性だが日中に活動することもある。
- ◆マムシを見かけたら
通常は、しばらくすると移動しますので、刺激をせずにその場を離れましょう。絶対に近づいたり、触ったりしないでください。
- ◆マムシに咬まれたら
慌てずに安静にし、救急車を要請(119 番通報)して医療機関で治療を受けてください。
【マムシに咬まれた場合の症状】
激しい痛み、腫れ、出血、皮下出血、発熱、悪寒、吐き気など

問 環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

光化学スモッグにご注意を

- ◆発生しやすい気象条件
気温が高いとき、日差しが強いとき、風が弱いとき
※特に真夏日
- ◆注意報が発令されたら
◇呼吸器疾患や体調不良の方は外出しないでください。
◇保育園、幼稚園、学校などでは屋外運動を中止してください。
◇学校、病院、施設などでは窓を閉めてください。
◇目や喉に刺激を感じたら、洗眼やうがいをし、下記へ連絡してください。

問 茨城県環境対策課 ☎029-301-2961
県西県民センター環境・保安課 ☎24-9134
環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

県の埋立て等規制が強化されます

県土砂等による土地の埋立て等の規制に関する条例が一部改正され6月1日より施行されました。

- ◆主な改正内容
 - ◇市条例で許可を受ける必要がない埋立てなどであっても一部の例外を除き、「県への届出」が必要になります。
 - ◇県条例の許可または届出、もしくは市条例の許可を受けた埋立てなどを行う場合についても、書面(「土砂等受入概要書」、「土砂等適合証明書」)の交付・携帯義務が課せられます。

※詳細は、下記あてお問い合わせください。
県HPトップページから「県土砂等による土地の埋立て等の規制に関する条例」で検索できます

問 県廃棄物規制課不法投棄対策室
☎029-301-3033 FAX 029-301-3021

「まちの保健室」を開催します

新しくなった市役所で「まちの保健室」を開催します。
この機会に健康チェックをしませんか？
市の保健師、管理栄養士が相談に応じます。みなさまの健康づくりにお役立てください。

- ◆日時 7月11日(火)午前9時～11時30分
(受付 午前11時まで)
- ◆場所 市役所 1階 交流スペース
- ◆対象 市内在住の方(先着50人)
- ◆内容 ◇健康チェック(血圧・体組成・握力・骨健康度)
◇健康相談・栄養相談・介護相談
- ◆参加費 無料
- ◆申込 不要(会場に直接お越しください)
※元気ポイント対象事業です

問 健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

男女共同参画・健康づくり課食育共同事業 ファミリークッキング「ピザ職人に挑戦！ ～米粉ピザ&フルーツ巾着～」開催

夏野菜をトッピングした米粉ピザとカラフルなフルーツ巾着を保護者の方とお子さんと一緒に作り、夏休みの思い出にしませんか？

- ◆日時 8月18日(金)午前9時30分～正午(集合・受付 午前9時15分)
- ◆場所 千代川公民館 調理室およびレストハウス[鬼怒230]
- ◆メニュー 米粉ピザ、フルーツ巾着
- ◆対象 市内在住の小学生とその保護者(父母・祖父母・そのほか親族の方どなたでも参加可能)
- ◆募集定員 10組 ※申し込み多数の場合は抽選
- ◆参加費 1組600円(当日持参) ※お子さん2人目は別途100円負担
- ◆持ち物 エプロン、バンダナ、マスク、手拭きタオル、飲み物(調理中の水分補給用)、上履きまたはスリッパ
- ◆募集締切 7月20日(木)
- ◆申込方法 応募用紙に必要事項をご記入の上、福祉課までご持参ください。FAX、電話での応募も受け付けます。(応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます)

問 申 福祉課 ☎43-8246 FAX 43-6750

【参加者募集】子育て支援「ひまわり会」～みんなでシャボン玉あそびをしよう～

広い場所で思い切り体をうごかして、みんなで一緒に楽しく遊びませんか？当日は、講師をお迎えして「シャボン玉あそび」をします。乳幼児、小学生の他、保護者、おじいちゃん、おばあちゃんどなたでも参加大歓迎です。
楽しい夏休みの思い出作りをしましょう。
子育ての相談にも応じます。お気軽にご参加ください。

- ◆日時 7月28日(金)午前10時～11時30分
- ◆対象 乳幼児・小学生
- ◆参加費 無料
- ◆募集締切 7月21日(金)
- ◆場所 リフレこかい 多目的ホール
- ◆講師 山本真実氏
- ◆持ち物 飲み物
- ◆主催 下妻市更生保護女性会

問 申 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142 FAX 44-0559

未就学児の保護者様へ ふるさと交流館リフレこかいで遊ぼう！

多目的ホール無料開放 Day を設けました。室内遊具をご用意し、お待ちしておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。

- ◆開催日
令和5年7月3日(月)、6日(木)、10日(月)
17日(月)、27日(木)
- ◆開催時間 午前9時～正午
- ◆利用規則
原則、保護者1人につきお子さまは2人まで
※ご来場の際は、必ず保護者の方の同伴をお願いします。詳細は、お問い合わせください

問 ふるさと交流館リフレこかい(休館日：水曜日)
☎30-0070 FAX 48-6311

「下妻市活き活き出前講座」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などが身につ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。

【申込みの流れ】
①メニューから講座を選ぶ
市政全般から身近なくらしの内容まで、いろいろな講座をご用意しています。「下妻市活き活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 カ月前までに生涯学習課または講座担当課までお申込みください。開催場所は、主催者がご用意ください。

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、申込みのあっ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(市庁舎1階)、千代川窓口センター、生涯学習課(市庁舎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。
【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
事前に希望する講座担当課へお問い合わせください。担当課と講座の内容や日程などを調整してから、受講を希望する 1 カ月前までに所定の申込用紙に記入の上、生涯学習課または講座担当課へ提出してください。

No.	講 座 名	担当部署 電話番号
1	介護保険のしくみについて	長寿支援課 (☎45-8122)
2	シルバーリハビリ体操	長寿支援課 (☎43-8338)
3	フレイル予防講座	
4	認知症サポーター養成講座	長寿支援課 (☎43-8264)
5	支え合いのまちづくり ～地域包括ケアシステムとは～	
6	高齢者の権利を守る ～安心な老後のために～	
7	終活ノート(エンディングノート)を活用しましょう	
8	高齢福祉サービスについて	長寿支援課 (☎45-8123)
9	子育て応援隊 ～子どもの健康づくり～	健康づくり課 (☎43-1990)
10	感染症を予防しよう	
11	早期発見が決め手！がん予防	
12	熱中症予防と対処法	
13	健康で元気に生活するためのコツ	
14	出張健康測定	
15	社協ってどんなところ？	社会福祉協議会 (☎44-0142)
16	もう一つの目線から街を見てみよう	
17	子ども・子育て支援制度について	子育て支援課 (☎45-8120)
18	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)
19	障害福祉サービス	福祉課 (☎43-8352)
20	誰でもゲートキーパー	
21	ヘルプマークを知っていますか??	
22	人権教室	人権推進室 (☎43-8246)
23	国民健康保険のしくみ	保険年金課 (☎45-8124)
24	国民年金のしくみ	
25	後期高齢者医療制度のしくみ	保険年金課 (☎43-8326)
26	医療福祉(マル福)制度のしくみ	
27	犬と猫を飼うときのルールとマナー	環境課 (☎43-8234)
28	下妻市のごみの分け方・出し方	環境課 (☎43-8289)
29	今日からできる「ごみ減量」	
30	リサイクルとその先へ	
31	バキュームカーの使い方	

◆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。
◆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

No.	講 座 名	担当部署 電話番号
32	生活道路が整備されるまで	建設課
33	道路とくらし	(☎45-8125)
34	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)
35	水洗化で快適生活	上下水道課 (☎44-5311)
36	知っていますか？下水道ができるまで	
37	水道水はどうつくられるの？	
38	知っていますか？あなたの市・県民税	税務課 (☎43-8192)
39	家を建てる前に 固定資産税のしくみ	税務課 (☎43-8193)
40	市税の納付方法と滞納処分について	収納課 (☎43-8274)
41	悪質商法にあわないために	商工観光課 (☎44-8632)
42	知っておきたい選挙の知識	総務課 (☎43-2115)
43	知っておきたい18歳選挙権	
44	図書館の便利な利用法	図書館 (☎43-8811)
45	読み聞かせ講座 ～実践！読み聞かせのポイント～	
46	防災のはなし	消防防災課 (☎43-8306)
47	交通事故防止のポイント	消防防災課 (☎43-8309)
48	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)
49	市の財政状況はどうなっているの？	財政課 (☎43-2158)
50	公共施設の将来を考えてみませんか	資産経営課 (☎43-2235)
51	“男女共同参画社会、ってな～に	人権推進室 (☎43-8246)
52	SDGs ってなに～身近にあるSDGs～	企画課 (☎43-2114)
53	SDGsカードゲーム体験 ～2030年がどうなるか！ カードゲームで体験～	
54	公共交通の役割と大切さ	
55	市の総合計画ってなに？	
56	議会のしくみ	議会事務局 (☎43-8364)
57	農業者年金制度について	農業委員会 (☎45-8991)
58	農地法について①(耕作目的編)	
59	農地法について②(農地転用編)	

◆利用できる方
原則として、市内に在住・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、申込みを受け付けることはできません。

No.	講 座 名	担当部署 電話番号
60	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)
61	家庭教育の重要性 ～子育てに対する 「やる気」と「喜び」を!!～	
62	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)
63	下妻にもある国指定文化財 (大宝城跡)	
64	自分の体力を知ろう	生涯学習課 (☎45-8997)

《下妻市と明治安田生命との包括連携メニュー》		
No.	講 座 名	担当部署 電話番号
1	「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	秘書課 (☎43-2112)
2	女性のための「健康づくり栄養」講座	
3	女性のための「健康づくり応援」講座	
4	人生100年時代！ 未来のための健康プロジェクト講座	
5	楽しく学ぶ！認知症予防講座	
6	あなたは大丈夫？ フレイル予防講座	
7	今から、取り組もう！防災講座	
8	わたしと家族の「そうぞく」講座	

令和3年11月に締結した「下妻市と明治安田生命保険相互会社との包括連携協定」に基づき、令和4年度から連携事業として活き活き出前講座のメニューに、明治安田生命保険相互会社の社員が講師を務める講座を新たに設けました。
明治安田生命保険相互会社の持つノウハウを、講座を通して市民の皆さまへ提供することで、市民サービスの向上や地域の活性化を目指しています。
※活き活き出前講座において、明治安田生命保険相互会社が営業行為を行うことはありません

◆お願い
◇時間内で終わるようご協力をお願いします。
◇質問に対して、その場でご回答できない場合がありますので、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。

問 生涯学習課 ☎45-8995 FAX 43-3519

発行◆下妻市役所〔〒304-8501 下妻市本城町三丁目 13 番地〕 編集◆秘書課
市役所へのお問い合わせは ☎0296-43-2111(代) FAX 0296-43-4214(代)
HP https://www.city.shimotsuma.lg.jp/

ふるさと博物館 開館カレンダー/7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館	4	5	6	7	8
9	10 休館	11	12	13	14	15
16	17	18 休館	19	20	21	22
23	24 休館	25	26	27	28	29
30	31 休館					

◆企画展「昭和レトロなくらしとどうぐ展」開催
7月22日(土)～8月31日(木)

問 ふるさと博物館 ☎44-7111 FAX 44-7115

中小企業のための無料法律相談

茨城県弁護士会では、中小企業のための無料法律相談「ひまわりほっと法律相談会」を実施します。

◆日 時 7月24日(月)午後1時30分～4時30分
◆場 所 茨城県弁護士会下妻相談センター
◆申込方法 事前予約制(相談時間 30分)
◆内 容 債権回収、労使問題、契約書作成、事業継承など、中小企業の法律問題に弁護士が無料で相談
◆予約開始 7月3日(月) 午前10時～
◆申込先 茨城県弁護士会下妻相談センター ☎44-2661

問 茨城県弁護士会事務局 ☎029-221-3501

“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 7月7日(金)午前9時30分～11時
◆会 場 福祉センター砂沼荘
※悪天候により中止になる可能性があります
◆みんなの研ぎやさん会員募集中
ボランティア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(市社会福祉協議会) ☎44-0142 FAX 44-0559

市立図書館 開館カレンダー/7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休館	4	5	6	7	8
9	10 休館	11	12	13	14	15
16	17	18 休館	19	20	21	22
23	24 休館	25	26	27	28	29
30	31 休館					

※7月17(月)は、祝日のため午後5時まで開館

※7月18日(火)は、臨時休館日

★休館日でも返却のみ正面玄関脇返却ポストを利用して返却ができます。

★図書館公式 twitter をご活用ください。
(@shimotsuma_lib)

◆7月の映画会

無料でどなたでも参加できます

◆こども映画会

上映作品『トムとジェリーの大冒険』(1995年／84分)

開催日 7月9日(日)午後2時から

◆図書館映画会

上映作品 『アヒルと鴨のコインロッカー』(2007年／110分)

開催日 7月16日(日)午後2時から

◆開催場所 図書館 2階 映像ホール

◆7月のおはなし会

参加は自由ですので、お気軽にお越しください。

◆おはなしの花たば

日時 7月1、8、15、22、29日(土)
午前10時30分～(毎週土曜日)

◆にちようびのおはなし会

日時 7月23日(日)
午前10時30分～(第4日曜日)

◆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 FAX 43-8855

オレンジカフェ in イオンモール下妻

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは、物忘れが気になる方や認知症の方、そのご家族、地域の方々が気軽に参加できる交流の場です。

日頃の心配事や認知症についてお話しませんか？どなたでも気軽にお立ち寄りください。

◆日時 7月13日(木)午後1時～3時

◆場所 イオンモール下妻 1階フォレストコート [堀籠 972-1]

◆対象 認知症に関心のある方、もの忘れが気になる方、認知症の方、そのご家族など

◆内容

【オレンジカフェ】

・脳トレ、お手玉づくり、笑いヨガをしながらおしゃべりしましょう

・認知症についての相談：ご自身のこと、ご家族のことなど、日頃の心配事を気軽にご相談ください

【薬剤師による健康相談】

・血圧・血糖値測定

・お薬相談

・咀嚼力(噛む力)チェック

◆参加費 無料

◆申込 事前申し込みは不要です。
当日直接お越しください。

◆主催 認知症ともに学ぶ会しもつま

問 下妻市地域包括支援センター(長寿支援課内) ☎43-8264 FAX 30-0011

福祉の店ナイスハートバザール

県内の障害者就労支援施設などで製作した手づくり製品を販売します。

◆日時 7月7日(金)～10日(月)

午前10時～午後7時

(10日は午後4時30分まで)

◆場所 イオン下妻店 1階

食品西入り口エレベーター前催事場

◆販売物品 手工芸品・陶芸品・食品(菓子)など

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止や時間短縮など予告なしに変更になる場合があります

問 一般社団法人茨城県心身障害者福祉協会 ☎029-244-7461 FAX 029-243-4429

7月および8月のマイナンバーカード(個人番号カード)の窓口交付日

マイナンバーカード(個人番号カード)を申請された方には、概ね1カ月程度で『個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(はがき)』(以下、交付通知書)を封書(ピンク)にて送付しています。

マイナンバーカードの受け取りは、木曜の時間外交付および休日交付のみ予約が必要となります。インターネットまたは市民課ダイヤル(45-8196)にて予約を取り、受け取りをお願いします。

病気、身体の障害などにより、来庁が困難な場合はご相談ください。

7月のマイナンバーカード交付日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 ×
2 ×	3 ●	4 ●	5 ●	6 ▲	7 ●	8 ■
9 ×	10 ●	11 ●	12 ●	13 ▲	14 ●	15 ×
16 ×	17 ●	18 ●	19 ●	20 ▲	21 ●	22 ×
23 ★	24 ●	25 ●	26 ●	27 ▲	28 ●	29 ×
30 ×	31 ●					

8月のマイナンバーカード交付日カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ●	2 ●	3 ▲	4 ●	5 ×
6 ×	7 ●	8 ●	9 ●	10 ▲	11 ●	12 ■
13 ×	14 ●	15 ●	16 ●	17 ▲	18 ●	19 ×
20 ×	21 ●	22 ●	23 ●	24 ▲	25 ●	26 ×
27 ★	28 ●	29 ●	30 ●	31 ●		

【交付時間】

●=平日日中のみ 午前8時30分～午後5時15分

▲=平日時間外交付日 上記に加え、
午後5時20分～午後7時

■=休日交付日 午前9時～正午、
午後1時20分～午後5時

★=休日交付日・申請補助サービス

午前9時～正午、午後1時20分～午後5時

※カード申請補助サービスは午前9時～11時30分まで実施します

×=カード交付・申請補助サービスは行いません

問 申 市民課 ☎43-8196 FAX 43-2933

【募集】令和5年度下妻市食生活改善推進員

食を通した健康づくりを推進するボランティアとして、一緒に活動しませんか？

- ◆活動内容
 - ・料理講習会での指導（親子、高齢者、バランス食）
 - ・郷土料理や地場産食材を使った料理の普及
 - ・市のイベントや教室に出向いての指導
- ◆対象者
 - 市内在住（おおむね 65 歳までの男女）
 - 下記養成講座を全 6 回受講できる
 - 講座修了後は入会し、ボランティア活動ができる
- ◆定 員 15 名
- ◆会 場 下妻保健センター、千代川公民館
- ◆参加費 300 円(保険料として)
- ◆申込方法 電話または QR コードでお申込みください
- ◆申込締切 7 月 28 日(金)
- ◆主催 下妻市食生活改善推進協議会

お申込みはこちら



回	日 時	午前 10 時～正午
1	8/29(火)	開講式 講話「市民の健康状況と生活習慣病予防」 講話「食生活改善推進員の活動紹介」
2	9/13(水)	講話「私たちのくらしと健康日本 21」 調理実習「高齢者の低栄養を防ぐ食事」
3	9/29(金)	調理実習「バランスの取れた食事～こどもから大人まで～」
4	10/18(水)	実践「ボランティア活動を体験してみよう」
5	11/22(水)	講話「栄養計算を学ぼう」 実践「楽しく体を動かそう」
6	12/18(月)	講話「食品衛生と食環境保全」 グループワーク 「自身の食生活を振り返って」 修了式

※内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください

問 申 健康づくり課
☎43-1990 FAX 44-9744



市文化祭展示作品募集

市文化祭実行委員会では、令和 5 年度市文化祭個人参加の作品を募集します。

- ◆募集期間
 - ◇申込受付 6 月 29 日(木)～7 月 19 日(水)
 - ◇受付時間 午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分
※土、日、祝日を除く
- ◆実施方法 展示部門
- ◇募集作品 美術作品
※額装、軸装となっている作品(お一人様 1 点)
- ◇展示期間 10～11 月(予定)のいずれかの週の〔木・金・土・日曜日〕の 4 日間
- ◇会場 ふるさと博物館
- ◇展示期間などは市文化祭実行委員会にて決定後、お知らせします。
- ◆申込方法 生涯学習課(市庁舎 2 階)窓口備付けの申込書、または市ホームページからダウンロードした申込書に必要事項を記入の上、お申込みください。
(郵送・FAX・メール可)

問 申 市文化祭実行委員会事務局(生涯学習課)
☎45-8996 FAX 43-3519
✉ shougai@city.shimotsuma.lg.jp

いばらき就職支援センター 県西地区センターのご案内

いばらき就職支援センター県西地区センターでは、仕事をお探しの方のために、就職相談・キャリアカウンセリングから職業紹介まで一貫したサービスを提供しています。
また、事業所からの求人申込み(求人情報)を随時お受けし、センター利用者に提供させていただくほか、ホームページでも広く公開しています。
どうぞ、お気軽にご利用ください。

- ◆サービス内容
 - ・職業紹介および内職斡旋
 - ・就職情報の提供
 - ・キャリアカウンセリングおよび職業適性診断
 - ・就職支援セミナーの実施
 - ・求人受付 など
- ◆開設時間 月曜日から金曜日 午前 9 時から午後 4 時
※祝日および国民の休日、年末年始を除く

問 申 いばらき就職支援センター県西地区センター
☎23-3811
HP <https://jobcafe.pref.ibaraki.jp>

県立水戸産業技術専門学院総合実務科 (令和5年度後期生入学選考)

- ◆訓練期間 令和 5 年 10 月 3 日(火)～令和 6 年 3 月 21 日(木)【6 ヶ月】
- ◆授業料 無料(作業服代などは別途実費負担)
- ◆訓練内容 O A 実技、販売、清掃実技、生活習慣の確立やコミュニケーション能力を高める社会適応訓練、企業での実習、面接指導などの就職支援
- ◆募集人数 10 名
- ◆応募資格 軽度の知的障害のある方
(療育手帳をお持ちの方または公的機関でこれと同等と判断された方)
- ◆募集期間 令和 5 年 7 月 3 日(月)～令和 5 年 8 月 2 1 日(月)
- ◆入学選考日 令和 5 年 9 月 1 日(金)
- ◆選考会場 水戸産業技術専門学院(水府町校舎)
- ◆応募先 最寄りのハローワーク
- ※「受講指示者」には、雇用保険または訓練手当が支給されます
- ※見学も随時受け付けております。お気軽にお問合せください

問 申 県立水戸産業技術専門学院総合実務科
☎029-300-5221

第 1 種・第 2 種電気工事士受験対策 セミナー受講生募集

- 講座 4 ・第二種電気工事士受験対策(筆記) B
 - ◆日 時 8 月 20 日(日)、27 日(日)、9 月 3 日(日)
午前 9 時～午後 5 時 (全 3 回)
 - ◆定 員 20 人(定員を超えた場合は抽選)
 - ◆申込期限 7 月 10 日(月)(必着)

- 講座 5 ・第一種電気工事士受験対策(筆記)
 - ◆日 時 8 月 27 日(日)、9 月 3 日(日)、10 日(日)
午前 9 時～午後 5 時 (全 3 回)
 - ◆定 員 15 人(定員を超えた場合は抽選)
 - ◆申込期限 7 月 19 日(水)(必着)

- 【共通事項】
- ◆会 場 茨城県立筑西産業技術専門学院
- ◆申込方法 ホームページから申込み、または受講申請書に必要事項を記入し、84 円切手を同封して郵送
- ◆受講料 3,040 円
- ◆そのほか 受講決定者は、事前に受講料の納付が必要です。

問 申 茨城県立筑西産業技術専門学院
☎24-1714

～ひきこもりでお悩みのご家族へ～ ひきこもり専門相談、ひきこもり家族教室

筑西保健所では、家族やご本人からの相談をお受けしています。家族だけでつらい思いをかかえこまず、どうぞご相談ください。

- 《ひきこもり専門相談》
家族やご本人からの相談を、精神保健指定医がお受けします。
- ◆日 時 毎月第 1 水曜日 ※予約制
専門相談(午後 3 時 30 分～4 時)

令和 5 年 7 月 5 日(水)	12 月 6 日(水)
8 月 2 日(水)	
9 月 6 日(水)	令和 6 年 2 月 7 日(水)
10 月 4 日(水)	3 月 6 日(水)
11 月 1 日(水)	

- 《ひきこもり家族教室》
家族同士で交流を深めあいながら、解決の糸口を探す場所です。
- ◆日 時 毎月第 4 木曜日 ※予約制
専門相談(午後 1 時 30 分～3 時)

令和 5 年 6 月 29 日(木)	11 月 30 日(木)
7 月 27 日(木)	
8 月 24 日(木)	令和 6 年 1 月 25 日(木)
9 月 28 日(木)	2 月 22 日(木)
10 月 26 日(木)	3 月 21 日(木)

- 《ひきこもり専門相談・ひきこもり家族教室》
- ◆場所 筑西合同庁舎 1 階 筑西保健所相談室 4
- ◆費用 無料

問 申 茨城県筑西保健所
☎24-3965 FAX 24-3928

7 月は「社会を明るくする運動」の強調月間 ～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

「社会を明るくする運動」は、全ての国民が、犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。
この運動は、今年で 73 回を迎え、毎年 7 月を強調月間として運動を推進しています。
家庭、職場、学校、地域社会が一体となって、地域に根差した幅広い活動を展開していく必要があります。安全で安心な地域づくりのため、ご理解とご協力をお願いします。

問 申 福祉課 ☎43-8246 FAX 43-6750