

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/

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

「均等割のみ課税世帯支援給付金」を支給します

電力・ガス・食料品等の価格高騰による家計への負担増を踏まえた物価高騰対応支援策として、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯に対して、1世帯当たり10万円の現金を支給します。

◆対象者
令和5年12月1日時点で下妻市に住民登録があり、かつ、世帯全員が令和5年度住民税均等割のみ課税者で構成される世帯、または均等割のみ課税者而非課税者で構成される世帯

※令和5年度住民税均等割課税者からの被扶養者のみで構成される世帯は除きます

◆申請方法
①世帯の全ての方が令和5年1月1日以前から下妻市にお住まいの場合対象となる世帯には、下妻市から給付内容や確認事項を記載した確認書をお送りします。中身をご確認いただき、必要事項を記入の上返信用封筒でご返送ください。返送された確認書の内容を確認したうえで、指定口座に振り込みます

②世帯の中に令和5年1月2日以降に下妻市に転入した方がいる場合(令和5年1月2日以降の海外からの転入者がいる場合は対象外) 給付金を受け取るには、申請が必要です。申請書に必要事項を記入して、添付書類と合わせて福祉課(市役所 1階)まで、直接または郵送でご提出ください。申請書は、福祉課窓口で受け取っていただく他、市ホームページからもダウンロードできます。

※こちらの給付金は、差押禁止等および非課税の対象となります

※虚偽の給付申請をした場合、不正受給(詐欺)に問われる場合があります

◆返送・申請期限 6月14日(金)

問 申 福祉課 ☎43-8249 FAX 43-6750

午後5時以降でも母子手帳の交付が受けられます

令和6年4月より次の業務も夜間窓口業務で対応しますのでご利用ください。

◆開設日・時間 毎月第1・3木曜日(閉庁日除く) 午後5時15分～7時
◆開設場所 健康づくり課(市役所 1階)
◆業務内容 ◇母子健康手帳の交付 ◇転入に伴う定期予防接種の接種券交付
※7歳6カ月未満のお子さんに対して接種状況を確認し交付しますので母子健康手帳をご持参ください

問 健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

「低所得者子育て世帯加算給付金」を支給します

令和5年度住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯への給付加算として、18歳以下の児童を扶養する世帯主に、児童1人あたり5万円を支給します。

◆対象者
令和5年度の住民税が非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯で、令和5年12月1日時点で下妻市に住民登録があり、かつ、18歳以下の児童(平成17年4月2日以降に生まれた児童)を扶養している世帯主 ※令和5年12月1日から令和6年3月31日までに生まれた新生児も支給対象となります

◆申請方法
①令和5年度住民税非課税世帯(下妻市で7万円を受け取った世帯)には、申請不要で支給します。
②上記①に該当せず対象となる世帯には、下妻市から給付内容や確認事項を記載した確認書をお送りしますので、同封の返信用封筒に必要事項を記入し返送してください。
③令和5年12月1日以降に生まれた新生児がいる場合または、同一世帯に属しない(住民票が別の)児童を扶養している場合には、申請書および添付書類の提出が必要となります。

【令和5年12月1日以降生まれの新生児がいる場合】
住民票・母子健康手帳などの写しを添付
【同一世帯に属しない児童を扶養している場合】
生計が同一であることの申出書を添付

④世帯の中に令和5年1月2日以降に下妻市に転入した方がいる場合には、確認書が送付されませんので、給付金を受け取るには、申請が必要です。申請書に必要事項を記入して、添付書類と合わせて福祉課(市役所 1階)まで、直接または郵送でご提出ください ※申請書は、福祉課窓口で受け取れる他、市ホームページからもダウンロードできます

◆返送・申請期限 6月14日(金)

問 申 福祉課 ☎43-8249 FAX 43-6750

高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部助成について

令和6年度から、定期接種の対象者が変更となります。対象の方には、接種券を郵送します。

- ◆接種期間 65歳の誕生日の前日から、66歳の誕生日の前日 ◆助成金額 3,000円(1回のみ)
- ◆助成対象者 初めて高齢者肺炎球菌ワクチンを接種する方で、
◇65歳の者 ◇接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害を有している方(身体障害者手帳1級の方)
- ◆接種券の郵送時期について 定期接種対象の方には、誕生月の前月25日に接種券を郵送します。
- ◆接種できる市内協力医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
浅田医院	44-3957	とき田クリニック	44-3232
宇津野医院	45-0311	とやまクリニック	30-5010
加倉井皮膚科クリニック	30-5007	中山医院	43-2512
軽部病院	44-3761	平間病院	43-5100
菊山胃腸科外科医院	44-2014	古橋医院	44-2792
湖南病院	44-2556	古橋耳鼻咽喉科医院	45-0777
坂入医院	43-6391	三津山クリニック	48-9131
砂沼湖畔クリニック	43-8181	渡邊クリニック	43-7773
つむぎ在宅クリニック	48-7039		

◆市外の医療機関で接種を希望する場合は、事前に健康づくり課に確認してください。

問 健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の方へ 年に一度は健診で健康チェック! 「医療機関健診」を実施します

- ◆期間 5月1日(水)～令和7年3月31日(月)
- ◆対象者 国民健康保険加入者(40～74歳)、後期高齢者医療保険加入者
- ※次の方は、医療機関健診は受けられません
・令和6年度「集団健診」の受診を予約した方 ・国民健康保険加入者で人間ドックの補助を受けて受診予定の方

<国民健康保険加入者>

- ◆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

◆実施医療機関(市内)
医療機関にご予約の上、受診してください

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

※市外の医療機関での受診を希望する場合は、お問い合わせください

- ◆持参するもの 受診券、国民健康保険証、自己負担金
- ※受診券の発行については、健康づくり課までお問い合わせください

問 <医療機関健診に関する事>

保険年金課
国民健康保険 ☎45-8124 FAX 43-2933
後期高齢者医療保険
☎43-8326 FAX 43-2933

<後期高齢者医療保険加入者>

- ◆自己負担額 無料
- ◆検査項目 身体測定、血圧測定、尿検査、血液検査(血中脂質・肝機能・血糖)
- ※上記以外の検査については、検査料がかかります

◆実施医療機関(市内)
医療機関にご予約の上、受診してください

医療機関名	電話番号
宇津野医院	45-0311
軽部病院	44-3761
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
とき田クリニック	44-3232
とやまクリニック	30-5010
中山医院	43-2512
平間病院	43-5100
古橋医院	44-2792
三津山クリニック	48-9131

※市外の医療機関は対象外です

- ◆持参するもの 受診券、後期高齢者医療被保険者証
- ※受診券の発行については、健康づくり課までお問い合わせください

<受診券に関する事>

健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

難病患者福祉手当を支給します

- ◆対象者 次の条件を満たす方
 - ◇保健所発行の指定難病特定医療費受給者証をお持ちの方
 - ◇市内に住所を有している方
 - ◇市税、後期高齢者医療保険料および介護保険料を滞納していない方
 - ◇生活保護を受けていない方
- ◆支給額 30,000円(年額)
- ◆必要なもの
 - ◇保健所発行の指定難病特定医療費受給者証(有効期限が切れていないもの)の写し
 - ◇振込口座の通帳またはキャッシュカード(難病患者本人のもの)の写し
- ◆申請方法 スマホ市役所にて申請または福祉課(市役所 1階)にて申請
 - ※スマホ市役所申請の場合はマイナンバーカードが必要です
- ◆窓口受付時間 午前9時～午後4時30分(平日のみ)
- ◆受付期限 令和7年3月31日(月)



問 福祉課 ☎43-8352 FAX 43-6750

不動産取得税について

土地や家屋を売買、贈与、交換等により取得したときや、家屋を新築等したときは、不動産取得税が課税されます。税額は、課税標準額(固定資産課税台帳に登録されている価格または固定資産評価基準により評価し決定した価格)に、土地または住宅を取得した場合は3パーセント、住宅以外の家屋を取得した場合は4パーセントをそれぞれ乗じた額です。

なお、住宅や住宅用土地を取得した方は、一定の条件のもとで税額が軽減される場合があります。詳しくは茨城県筑西県税事務所までお問い合わせください。

問 申 茨城県筑西県税事務所 課税第二課 ☎24-9197

千代川公民館における空調設備改修工事期間中の利用について

	令和6年4月	令和6年5月	令和6年6月	令和6年7月	令和6年8月
レストハウス	利用可能	→			
ホール	利用可能※1	→			
和室	利用できる日程に制限があります ※2	利用可能 ※3	利用できません ※4	→	全館 利用可能
調理実習室					
研修室					
視聴覚室					
創作室					
小会議室					

- ※1 ホールについては、令和6年4～5月は空調はつきませんが、施設利用はできます。6月から7月は利用できません
- ※2 和室から小会議室については、令和6年4月は、一部、利用できない日があるため、利用希望日については、お手数ですが千代川公民館にお問い合わせください(空調はつきません)
- ※3 5月については、通常通り利用は可能ですが、空調がつきません
- ※4 令和6年6～7月につきましては、レストハウスを除く全ての部屋が利用できません
- ※レストハウスにつきましては、利用に関する制限はありません
- ◆予約可能な時期 利用日の3カ月前の月の1日(1日が休館日の場合は、その翌日)から
 - 〈例〉利用日が7月の場合、4月の最初の開館日(令和6年4月2日(火))から受付を開始
- ◆申請方法 千代川公民館窓口にて、利用日の3日前までに「公民館利用許可申請書」を提出して許可を受けてください
- ◆受付時間 午前8時30分～午後5時(休館日を除く)
- ◆休館日 毎週月曜日・祝祭日

問 千代川公民館 ☎44-3141 FAX 44-7842

国民年金保険料の学生納付特例制度

- ◆対象者 前年の所得が一定以下の学生
 - ◆申請は毎年必要です
 - 申請できる期間は、令和6年4月(または20歳になった月)～令和7年3月
 - ◆申請に必要なもの 在学期間がわかる学生証のコピー(両面)または在学証明書
- ※マイナポータルから国民年金手続きの電子申請ができます。詳しくは、日本年金機構HPでご確認ください
- ※郵送で申請書を提出することも可能です

問 日本年金機構下館年金事務所 ☎25-0829
保険年金課 ☎45-8124

生ごみ処理機器購入補助金を交付しています

市では、生ごみの減量化と堆肥化の促進を図るため、生ごみコンポスト・機械式処理機を購入した方に補助金を交付しています。補助金を希望される方は、印鑑・通帳・領収書・カタログ(機械式のみ)を持参の上、環境課(市役所 2階)までお越しください。

- ◆対象となる主な要件
 - ◇家庭内の生ごみの堆肥化を目的とすること
 - ◇市税等を滞納していないこと
 - ◇過去5年以内に本補助金を受けていないこと
- ◆補助金の額等 ※100円未満の端数は、切り捨て
 - ◇生ごみコンポスト
 - 1世帯2基まで、1基当たり3,000円を限度として、購入価格の2分の1に相当する額
 - ◇機械式生ごみ処理機
 - 1世帯1基まで、1基当たり20,000円を限度として、購入価格の3分の1に相当する額
- ◆申請期日 購入日から60日以内または当該年度の3月31日までのいずれか早い日まで

問 申 環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

道路上で動物の死骸を見つけたら

市内の市道・県道上で動物の死骸を見つけた場合には、市役所開庁時は環境課まで、電話または市公式LINEの通報からご連絡ください。当日中または翌日午前中に回収します。開庁時には、休日直または警備員へご連絡ください。翌開庁日に回収します。国道125号・294号においては、茨城県常総工事事務所道路管理課(☎0297-42-2505)が回収します。なお、私有地の動物の死骸は、その土地の所有者または管理者の責任による処理をお願いします。※下妻市公式LINEメニュー「通報」から上記の通報を行うこともできます



市公式LINE友だち追加はこちら

問 環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

ごみ(廃棄物)の野外焼却は禁止

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さないでください。

- ◇「煙や臭いで体調を悪くした」
 - ◇「洗濯物や布団が外に干せない」
 - ◇「火が大きくな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かけています。

野焼きは「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で一部の例外を除いて禁止されています。(罰則規定:5年以下の懲役または1,000万円以下の罰金) ※例外規定については、お問い合わせください

野焼きをせず、廃棄物の適切な処理にご理解ご協力をお願いします。

- ◇ドラム缶やブロック積みなど簡易な焼却炉による焼却も禁止されています。
- ◇法令の基準を満たした焼却炉でも、故障や機能不全の状態で焼却することはできません。
- ◇家庭から出るごみは市指定のごみ袋に入れ、各地区の集積所に出すか、クリーンポート・きぬへ直接搬入してください。
- ◇会社や店舗から出るごみは事業系一般廃棄物、または産業廃棄物として処理してください。
- ◇産業廃棄物は専門の処理業者に依頼してください。

問 環境課 ☎43-8289 FAX 44-7833

- 休日や夜間の場合
 - 110番または下妻警察署 ☎43-0110
- 火災の危険がある場合
 - 119番または下妻消防署 ☎43-1551

※通報の際は「行為者」または「行為場所」を明確にお伝えください。あいまいな情報では対応できない場合があります

茨城県「不法投棄110番」

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

◎「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 ☎43-8289 FAX 44-7833
- ◇休日や夜間の場合
 - 110番または下妻警察署 ☎43-0110

市立図書館 開館カレンダー／5月

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

※5月1日(水)・7日(火)は、臨時休館日
※5月3日(金)・4日(土)・5日(日)は、祝日のため
午後5時で閉館
※5月6日(月)は振替休日のため午後5時で閉館
※5月29日(水)は、館内整理日のため休館
★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 X(旧 twitter)をご活用ください。
(@shimotsuma_lib)

- ◆5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 『すみっこぐらし』(2021年/64分)
開催日 5月5日(日)午後2時～
- ◆開催場所 図書館2階 映像ホール
- ◆5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 5月4、11、18、25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 5月26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

「セラピードッグとおはなしを読もう」開催

「セラピードッグとおはなしを読もう」を以下により開催します。参加するお子様がセラピードッグに読み聞かせを行って、触れ合うイベントです。ぜひご参加ください。

- ◆日時 6月2日(日) 午後2～3時
- ◆対象 市内年中～小学生(保護者同伴)
10人限定(事前申込抽選制)
- ◆場所 市立図書館 2階 集会室
- ◆申込 4月26日(金)から5月17日(金)までに図書館窓口にてお申込みください
※犬アレルギーのある方は参加をご遠慮いただきます

問 市立図書館 ☎43-8811 FAX 43-8855

「結婚相談会」開催

結婚を希望される方のあらゆるご相談にマリッジサポーターがお答えします。親御さんだけの参加も可能です。お気軽にご相談ください。

- ◆日時 5月12日(日) 午後1時～5時
(受付 午後0時40分～)
- ◆場所 八千代町中央公民館[八千代町菅谷 1027]
- ◆対象 独身成人男女およびその親族
- ◆募集定員 先着 10人程度
- ◆相談費用・登録料 無料
- ◆持ち物 身分証明書(運転免許証、保険証など)
- ◆申込期間 4月22日(月)～5月1日(水)
- ◆申込方法 電話受付※予約制・先着順

問 申 いばらきマリッジサポーター県西地域活動協議会
(電話受付時間：正午～午後7時)
☎090-2234-6415(小林)
☎090-7010-7295(片岡)
FAX 48-3586(長屋)

在宅福祉サービスセンター「あおぞら」協力会員募集

在宅福祉サービスは「困った時はお互いさま」の精神で、地域に住む人が安心して生活できるよう地域で支え合う会員制の有償サービスです。空いている時間を活用して、日頃の家事や介護、子育てなどの経験を地域で活かしませんか。資格の有無は問いませんので、ぜひご協力ください。

- ＜主な活動内容＞
- ・家事援助
掃除・洗濯・買物・食事の支度など
 - ・30分以内で行える簡単な活動
ごみ出し・電球交換など
 - ・外出援助
散歩・通院など
- ＜活動費＞ 1時間600円(別途活動補助 100円/回)

問 下妻市社会福祉協議会
☎44-0142 FAX 44-0559

刃物研ぎボランティア養成講座 プロに教わる包丁研ぎ教室 参加者募集

「料理をしているうちに包丁の切れ味が悪くなってしまった…」こんな悩みを抱えたことはありませんか？包丁を切れ味良く長く使いたいなら、砥石を使った包丁研ぎがオススメ。プロから包丁研ぎのコツを学べる講座を開催します。ぜひお気軽にご参加ください。

- ◆日時 5月17日(金) 午前10時～正午
(受付 9時30分～)
- ◆場所 千代川公民館
- ◆講師 「包丁研ぎ 丸い」 伊藤 純雄 氏
- ◆参加費 無料
- ◆持ち物 包丁1～2本、雑巾2枚、普段お使いの砥石
- ◆定員 12人※応募多数の場合には抽選となります
- ◆申込方法 窓口または電話でお申込みください
- ◆申込締切 5月10日(金)

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 FAX 44-0559

“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 4月26日(金) 午後1時～2時30分
- ◆会場 リフレこかい
- ※当面の間、包丁以外はお断りさせていただきますのでご注意ください
- ※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(下妻市社会福祉協議会) ☎44-0142 FAX 44-0559

【参加者募集！】～シニアのための～ パワーアップ教室 2024in 高道祖

体力だけでなく、知識力・認知力・活力アップを目指す、とっても欲張りな教室です！各地区を巡回して開催しており、今回は高道祖会場での開催となります。たくさんの「なるほど！」を体感してください。

- ◆場所 高道祖市民センター
- ◆期日 6/28・7/26・8/23・9/27・10/25・11/22・12/20・1/24・2/28・3/28
- ◆時間 午後1時30分～3時
- ◆対象 高道祖地区在住の、要介護認定を受けていない概ね65歳以上の市民
- ◆募集定員 20人(先着順)
- ◆内容 運動と講話を組み合わせた講座を実施
- ◇運動の例 リトミック、椅子ヨガ、ニュースポーツ体験、太極拳
- ◇講話テーマの例 フレイル予防、薬、口の健康、食事のとり方

- ◆参加費 無料
- ◆申込期間 4月16日(火)～5月10日(金)
- ◆申込方法 次のいずれかで申込みください
1)長寿支援課に電話
2)右記QRコードから

問 申 長寿支援課
☎43-8338(直通) FAX 30-0011

4月は「若年層の性暴力被害予防月間」です

4月は入学や就職など若者の生活環境が大きく変わり、性犯罪や性暴力被害に遭うリスクが高まる時期です。10代、20代の若者に対する性暴力の手口が巧妙になっています。「被害にあっているかも」と思ったら、一人で悩まずご相談ください。

- 【相談窓口】
- ◆性暴力被害者サポートネットワーク茨城 #8891(はやくワンストップ)
 - ◆性暴力に関するSNS相談 「キュアタイム(Cure time)」と検索
 - ※プライバシーは守られますので安心して相談してください

問 申 福祉課
☎43-8246 FAX 43-6750

キュアタイム
(Cure time)

母子家庭等自立促進講習会介護職員初任者研修

母子家庭等の就労支援対策の一助として、自立促進を図るための介護職員初任者研修を実施します。

- ◆対象 母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦で全日程出席でき今後就労を希望する方
- ◆場所 県母子寡婦福祉連合会 ラーク・ハイツ会議室[水戸市八幡町 11-52]
- ◆申込方法 申込書は子育て支援課(市役所 1階)にあります。茨城県母子寡婦福祉連合会のHPからダウンロードもできます。必要事項を記入の上、以下問い合わせ先にお申込みください。
- ◆研修期間 6月16日～9月29日(日曜日のみ14日間)、レポート提出4回(全130時間)
- ◆時間 午前9時～午後5時(昼休み1時間) ◆募集人数 20人
- ◆受講料 テキスト代6,000円、ボランティア保険加入代392円
- ◆申込期限 5月22日(水)まで(必着)
- ◆その他 ・託児所を利用できます(2歳児以上・要事前登録)
・ひとり親家庭となって7年未満で、所得が一定以下の方は、交通費の一部が支給されます。

問 申 (福)茨城県母子寡婦福祉連合会母子・父子福祉センター
〒310-0065 水戸市八幡町 11-52 ラーク・ハイツ内
☎029-221-8497 FAX 029-221-8618

【参加者募集】はつらつエクササイズ教室

マット1枚で気軽に取り組めるヨガとプチトレーニングです。自分のペースで動けるので、老若男女どなたでもご参加いただけます。

- ◆内容 健康美活体操～美活体操で心身ともにスッキリと！～
 - ◆期日 6月～7月の木曜日[全8回] 6月6日、13日、20日、27日、7月4日、11日、18日、25日
 - ◆時間 午前10時～11時30分
 - ◆場所 総合体育館 柔道剣道場[本城町3-36]
 - ◆受講対象 市内在住・在勤の方
 - ◆募集定員 19人
 - ◆講師 染野 友子 氏
 - ◆参加費 1人780円(保険料)※申込後、いかなる理由があっても返金対応は致しませんので、ご了承ください
 - ◆持ち物 ヨガマット、室内履き、タオル、飲み物※ヨガマットの貸し出しはありません
 - ◆申込手順
①4月25日(木)～5月14日(火)の間(土・日・祝日を除く)に、生涯学習課へ電話でお申込みください
募集定員を超過した場合は抽選となります。
②5月15日(水)に抽選結果(参加可否)を電話連絡しますので、参加内定者は5月22日(水)午後5時までに、生涯学習課(市役所 2階)[本城町3-13]へ参加費を添えてお申込みください。
- ※この事業は、しもつま元気ポイント対象事業です

問 申 生涯学習課 ☎45-8997 FAX 43-3519

小貝川ふれあい公園「春の山野草展」開催

下妻市自然愛護協会の方々から丹精込めて育てた身近な山野草を、約150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19日(金)～21日(日)
午前9時～午後4時30分
※最終日は午後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
- ◆共催 下妻市自然愛護協会

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

「青龍楽校少年団」団員募集

河川で安全に自然体験や自然学習ができるように設置された鬼怒川水辺の楽校(鬼怒川大形橋周辺)をホームグラウンドに活動している「青龍楽校少年団」では、令和6年度入団生を募集します。

- ◆対象 市内の小学生とその保護者
- ◆主な内容 ◇Eボート体験
◇さつまいも定植大会参加
◇ものづくり&鬼怒川でクリスマス
◇鮭の稚魚放流会参加等
- ◆申込期間 4月11日(木)～30日(火)
※詳細につきましては、以下までお問い合わせください

問 申 青龍楽校利活用委員会 事務局：平塚昌利
☎44-5570 ☎090-8812-6289

「筋力アップ運動教室」予約受付開始

家庭でも取り組める筋肉トレーニングと健康づくりに役立つ「ミニ健康講話」を行います。参加希望の方は、健康づくり課までお電話にてご予約ください。

- ◆参加条件
・70歳以下(令和7年3月31日時点の年齢)の市民
・市で実施している「元気ポイント事業」への参加
- ◆会場 下妻市保健センター
- ◆定員 30人※定員に達した場合、抽選
- ◆講師 下妻スポーツクラブ パーソナルトレーナー
- ◆持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル
- ◆申込締切 4月26日(金)
【当日の内容】
・8時45分～9時15分…受付
・8時45分～9時30分…健康測定
・9時30分～10時30分…運動
・10時30分～10時50分…ミニ健康講話

日程		
5月31日(金)	6月28日(金)	7月26日(金)
8月30日(金)	9月20日(金)	10月25日(金)
11月29日(金)	12月20日(金)	令和7年 1月24日(金)
令和7年 2月28日(金)		

問 申 健康づくり課
☎43-1990 FAX 44-9744

まちづくり市民グループ「しもつま3高」の会員募集

しもつま3高は、楽しみながら、少しずつ、下妻を面白くする、まちづくり市民グループです。下妻のまちづくりに関心がある方であれば、どなたでも参加できます。活動拠点の「かふえまる」も随時見学できます。お気軽にお越しください。

- ◆活動概要
・「かふえまる cafe & studio」[下妻乙 339]を拠点とした、まちなかの「サードプレイス(居場所づくり)」や、賑わい創出のイベント企画運営など
- ◆会員募集
・居住条件や年齢条件(18歳未満は保護者同意)はありません。主旨にご賛同いただければどなたでも参加できます
・年会費 正会員2,000円、賛助会員3,000円、ボランティア会員500円
会員規約は公式webサイトをご参照ください。
HP <https://www.shimotsuma3rd.org/>
- ◆申込方法 随時募集しております、しもつま3高または都市整備課(市役所 2階)までお問合せください

問 申 都市整備課
☎43-8356 FAX 43-2945

健康づくり教室

毎月1回、偶数月に「健康測定・健康相談」、奇数月に「健康講話・軽運動・料理紹介」の教室を開催します。料理紹介は食生活改善推進員が担当します。

- 1 『健康測定・健康相談』
◆期日 4月25日(木)・6月25日(火)・8月27日(火)
◆開催時間 午前8時45分～11時
◆内容
①健康測定(血圧、握力、尿、体組成、骨健康度)
②健康相談(1人約30分)
※①予約不要。②要予約。
※ペースメーカーの方は体組成、右手首げがの方は骨健康度の測定ができません

- 2 『健康講話・軽運動・料理紹介』
◆時間 午前10時～11時30分
(受付：午前9時30分)

期日	講話テーマ	料理テーマ・食材
5月15日(水)	市民の健康状態と食事の基本	食べて若がえり「大豆製品」
7月23日(火)	血管を丈夫にするための食生活の工夫	夏バテ防止「香味野菜」
9月26日(木)	骨折しない丈夫な骨づくり	骨太・筋肉 up「乳製品・とり肉」

- ◆場所 下妻市保健センター
- ◆対象 市内在住

問 申 健康づくり課
☎43-1990 FAX 44-9744

第32回茨城県歯科医学会「県民公開講座」

誰でもでき、そして決して難しくはない、誤嚥性肺炎の予防方法を学ぶことができる講演会です。

- ◆演題 「最後まで口から食べる！」を実践するために必要なこと
- ◆講師 市村歯科医院(土浦市) 市村 和夫 氏
- ◆配信期間 3月30日(土)～4月21日(日)
- ◆対象 一般県民
- ◆参加方法 オンデマンドによるオンライン配信(参加費無料)

「茨城県歯科医師会」ホームページへアクセス
HP <https://www.ibasikai.or.jp>

問 申 茨城県歯科医師会(担当：河本)
☎029-252-2561
FAX 029-253-1075