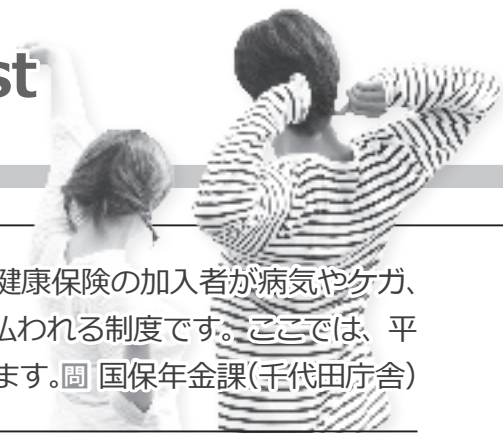


国保年金課からのお知らせ

The high cost medical care cost



平成 27 年
1 月から

国保加入の皆さまへ

国保年金課(千代田庁舎)

高額療養費が変わります

平成 27 年 1 月から、70 歳未満の高額療養費の自己負担限度額が変更になります(70 歳以上の自己負担限度額は変更ありません)。高額療養費制度とは、1 カ月の医療費の自己負担額が、自己負担限度額を超えたとき、高額療養費としてその超えた分を給付する制度です。自己負担限度額は、70 歳未満か 70 歳～74 歳かどうかで異なり、また所得によっても異なります。



70 歳未満の 自己負担限度額

※同一医療機関などにおける自己負担では、上限額を超えない場合でも、同じ月の複数の医療機関などにおける自己負担(70 歳未満の場合は、同一医療機関で同じ月に 21,000 円以上であることが必要です)を合算することができます。
※多数該当とは、過去 12 カ月に、同じ世帯で高額療養費の給付が 4 回以上であった場合の 4 回目から適用される限度額です。

平成 26 年 12 月まで

平成 27 年 1 月から

区分	所得要件	自己負担限度額
A 上位 所得者	基礎控除後の所得 600 万円超	150,000 円+(総医療費－500,000 円)×1% [多数該当 : 83,400 円]
B 一般 所得者	基礎控除後の所得 600 万円以下	80,100 円+(総医療費－267,000 円)×1% [多数該当 : 44,400 円]
C 低所得者	住民税非課税	35,400 円 [多数該当 : 24,600 円]

区分	所得要件	自己負担限度額
ア	基礎控除後の所得 901 万円超	252,600 円+(総医療費－842,000 円)×1% [多数該当 : 140,100 円]
イ	基礎控除後の所得 600 万円超～ 901 万円以下	167,400 円+(総医療費－558,000 円)×1% [多数該当 : 93,000 円]
ウ	基礎控除後の所得 210 万円超～ 600 万円以下	80,100 円+(総医療費－267,000 円)×1% [多数該当 : 44,400 円]
エ	基礎控除後の所得 210 万円以下	57,600 円 [多数該当 : 44,400 円]
オ	住民税非課税	35,400 円 [多数該当 : 24,600 円]

70 歳～74 歳の 自己負担限度額

- ※ 1 現役並み所得者 ▶ 課税所得 145 万円以上の方(70 歳～74 歳までの方)などが同じ世帯にいる方。下記の金額に満たない場合は、申請により所得区分が [一般所得者] となります。
 - ▶ 単身世帯の場合 : 被保険者の収入金額 383 万円
 - ▶ 二人以上世帯の場合 : 被保険者の収入金額の合計が 520 万円
- ※ 2 一般所得者 ▶ 現役並み所得者、低所得者のいずれにも該当しない方。平成 27 年 1 月以降は、同一世帯の国保被保険者(70 歳～74 歳までの方)の所得合計が 210 万円以下である場合でも、所得区分が [一般所得者] となります。平成 27 年 1 月以降に 70 歳となる方がいる世帯の 70 歳から 74 歳の方から適用となります。
- ※ 3 低所得者 II ▶ 住民税非課税世帯に属する方で低所得者 I を除く方
- ※ 4 低所得者 I ▶ 住民税非課税世帯で世帯所得が必要経費や控除(年金所得は控除額 80 万円で計算)を差し引いたときに 0 円となる方

所得区分	自己負担限度額	
	外来(個人単位)	入院・世帯単位
現役並み 所得者※ 1	44,400 円	80,100 円 +(総医療費－267,000 円)×1% [多数該当 : 44,400 円]
一般所得者※ 2	12,000 円	44,400 円
低所得者 II ※ 3	8,000 円	24,600 円
低所得者 I ※ 4		15,000 円

※同一医療機関などにおける自己負担では、上限額を超えない場合でも、同じ月の複数の医療機関などにおける自己負担を合算することができます。
※月の途中で 75 歳の誕生日を迎え、移行した後期高齢者医療制度と移行前の医療制度、それぞれの月の自己負担限度額が 1 / 2 となります。
※多数該当とは、過去 12 カ月に、同じ世帯で高額療養費の給付が 4 回以上あった場合の 4 回目から適用される限度額です。

限度額適用 認定証

外来でも入院でも、窓口での支払いが限度額までとなります。医療機関の窓口での自己負担を限度額までの支払いで済ませるには、保険証や高齢受給者証とともに、下表の認定証を医療機関の窓口に提出する必要があります。事前に市役所で申請し、認定証の交付を受けてください。なお保険税未納者には交付されない場合があります。

対象となる方		医療機関に提出するもの	
70 歳未満	住民税非課税世帯以外	限度額適用認定証	保険証
	住民税非課税世帯	限度額適用認定証・標準負担額限度額認定証	
70 歳～74 歳	住民税非課税世帯以外	なし	保険証 高齢受給者証
	住民税非課税世帯	限度額適用認定証・標準負担額限度額認定証	



事業をされている法人や事業主の方で、市内に償却資産を所有している場合は、毎年1月1日現在の所有資産を申告する必要があります。

償却資産▶▶会社(法人)や個人で工場・商店などを経営している方や駐車場・マンションなどを貸し付けている方が、土地や家屋以外で所有する事業の用に供することができる資産で、その減価償却額または減価償却費が法人税法または所得税法の規定による所得の計算上損金または必要な経費に算入されるものをいいます。

- 提出期限 **2月2日** 国
- 提出先 税務課(千代田庁舎)

償却資産の申告

構築物	構内舗装(駐車場の舗装も含む)、外構工事、フェンス、塀、看板、簡易プレハブ、屋外給排水管、屋外排水溝ほか
機械・装置	各種製造設備などの機械や装置、製造加工機器、土木建設機械、事業用の太陽光発電設備ほか
船舶	漁船、客船、ボート、貨物船ほか
航空機	飛行機、ヘリコプター、グライダーほか
車両運搬具	構内運搬車、大型特殊自動車(自動車税の課税客体は除く)ほか
工具・器具・備品	検査工具、パソコン、放送・電話機器、コピー機、応接セット、エアコン、厨房・医療用機器、理容・美容器具ほか

太陽光発電設備を設置した場合の償却資産の申告

太陽光パネルなどの発電設備は償却資産の対象となる場合があります。右表を参考に所有している太陽光発電設備の売電方法などの確認をお願いします。申告の必要がある場合は償却資産申告書を送付しますので、税務課(千代田庁舎)へご連絡ください。償却資産に該当するかの判断や申告方法、課税標準の特例など詳しくは、税務課(千代田庁舎)へお問い合わせください。

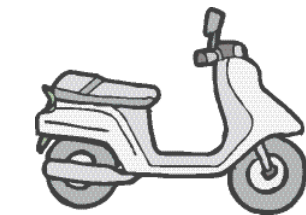
設置者	売電方法	申告の必要性
法人 個人事業主	全量売電	償却資産の申告が必要です
	事業で使用した余剰電力の売電	
	売電しない	
個人(住宅用)	全量売電	償却資産の申告が必要です ※発電出力10キロワット以上の場合
	余剰電力の売電	償却資産の申告は不要です
	売電しない	



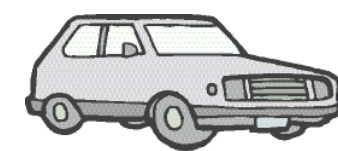
税金は福祉や教育、まちづくりなど皆さんの暮らしを支える大切な財源です。ここでは、償却資産の申告や軽自動車税の改正など税に関する情報やご注意をお知らせします。問 税務課(千代田庁舎)

軽自動車税が変わります!!!

税制改正により、平成27年度から原動機付自転車、軽二輪、二輪の小型自動車、小型特殊自動車の税率が引き上げられます。



四輪車などは、平成27年4月1日以降に新規登録する車両から新税率(⑧欄)が適用されます。新規登録から13年を経過した三輪以上の軽自動車は、平成28年度から経年重課の税率(⑨欄)が適用されます。



車種区分		税率[年額]	
		平成26年度まで	平成27年度から
原動機付自転車	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー	2,500円	3,700円
軽二輪(125cc超250cc以下)		2,400円	3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)		4,000円	6,000円
小型特殊自動車	農耕用二輪	1,600円	2,000円
	農耕用四輪(1,000cc以下)	2,400円	3,000円
	農耕用四輪(1,000cc超)	3,100円	3,900円
	そのほか	4,700円	5,900円

軽自動車区分			税率[年額]		
			平成27年3月31日までの登録車⑧	平成27年4月1日以降の登録車⑧	登録後13年超(経年重課)⑨
三輪			3,100円	3,900円	4,600円
四輪	乗用	自家用	7,200円	10,800円	12,900円
		営業用	5,500円	6,900円	8,200円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円	6,000円
		営業用	3,000円	3,800円	4,500円

▶平成27年4月1日以降に新規登録を受ける車両から新税率⑧が適用されます
平成27年3月31日までに新規登録を受けた車両は、現行の税率⑧が適用になります。

廃車手続きをお忘れなく!!!

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者(割賦契約の場合は使用者)に課税されます。そのため、4月2日以降に廃車手続きや名義変更をしても、その年度の軽自動車税は全額課税され、納めていただくことになります。なお、月割りによる還付の制度はありません。
▶廃棄処分だけでなく、必ず廃車手続きをしてください。
▶譲渡した場合も必ず名義変更が必要です。
▶盗難にあった場合、盗難届出と廃車手続きが必要です。廃車手続きの方法などは右表の場所にお問い合わせください。

自動車の種類	廃車手続き・お問い合わせ
原動機付自転車(125cc以下のバイク) 小型特殊自動車(農耕用機械含む)	税務課(千代田庁舎) 霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎) 中央出張所 ※廃車のみ
軽自動車(二輪) 小型特殊自動車(二輪)	土浦自動車検査登録事務所 ☎ 050-5540-2018
軽四輪など(660cc以下)	軽自動車検査協会 茨城事務所土浦支所 ☎ 029-843-3535

消費税・地方消費税の納税は期限内に!!! 問 土浦税務署 ☎ 029-822-1100

いざ納付というときに資金不足とならないよう、計画的な納税資金の積み立てなど、事前の準備をお願いします。

- 振替納税 事前に税務署に届け出をしておけば、金融機関や税務署へ出向がなくても、届け出をした預貯金口座から、自動的に引き落とされる納付手段です。
- ダイレクト納付 事前に税務署へ届け出をしておけば、e-Taxを利用して電子申告などの送信をした後で、届け出をした預貯金口座からの振り替えにより、即時または指定した期日に納付することができる納付手段です。

申告書作成は国税局ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で!!! 問 土浦税務署 ☎ 029-822-1100

画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税や消費税、地方消費税の確定申告書や青色申告決算書などを作成できます。作成データはe-Taxを利用して提出できます。なお、e-Tax利用は、電子証明書の取得やICカードリーダーの購入など事前準備が必要です。

窓口サービスの時間延長

千代田庁舎では、各種証明書の交付や納税相談などの一部事務の窓口を延長しています。

日時 毎週木午後7時まで
延長窓口 税務課・国保年金課
納税推進課

市民課千代田窓口センター

中央出張所日曜窓口の開庁

毎週日曜日(午前8時半～午後5時15分)中央出張所の窓口を開庁しています(12月28日回・1月4日回除く)。

取扱業務 住民票謄抄本・戸籍謄抄本・身分証明書・印鑑登録証明書・軽自動車住所証明書の交付／印鑑登録・廃止

④戸籍謄抄本は、除籍・改製原戸籍を除きます。印鑑登録・廃止は、官公署発行の写真付きの身分証明書を持参した本人に限ります。

問 市民課千代田庁舎

新規甲種防火管理者資格取得講習会

期日 2月25日(水)・26日(木)
場所 千代田公民館

申込方法 1月20日(火)午前9時から消防本部HPからお申し込みください(2月17日(火)締め切り)。

問 消防本部 ☎ 0299(59)0119

就労相談「要予約」

15歳～39歳までの若者やその家族から相談を受け、職業自立を支援しています。
日時 1月12日(月)午後1時～4時
場所 働く女性の家

問 いばらき県南若者サポートステーション

☎ 0299(88)33800

障害者就職面接会

障がいをお持ちの方の雇用機会の拡大や社会的な自立、職業を通じての社会参加を進めていくために「障害者就職面接会」を開催します。

日時 2月5日(火)午後1時～3時半
場所 ホテルグランド東雲(つくば市)

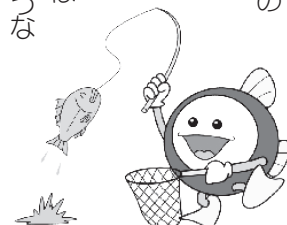
⑤参加を希望される方は、事前にお問い合わせください。

問 ハローワーク土浦

☎ 0299(88)5124

浄化槽をお使いの皆さま

浄化槽は微生物の働きにより汚れた水をきれいにする施設です。浄化槽の初期の処理機能を確保するためには微生物が活動できるように環境が必要です。環境を保つためには年に数回の保守点検や清掃を行うください。浄化槽は毎年1回必ず法定検査を受けなければなりません。法定検査は茨城県水質保全協会(029(29)4004)へお申し込みください。皆さまのご理解をお願いします。



問 下水道課(霞ヶ浦庁舎)

2015年農林業センサスの実施

農林水産省では、平成27年2月1日現在(2015年農林業センサス)を実施します。この調査は、わが国の農林業や農村地域の実態を明らかにする最も基本的な調査です。

平成27年1月中旬から農林業を営んでいる方のごく一部調査員が訪問しますので、調査票に農林業の経営状況など正確な記入をお願いします。調査票に記入された事項については、統計以外の目的には使用しませんので、調査への協力をお願いします。

問 総務課千代田庁舎

元気いばらき就職面接会

学生を除く若年者や離職され求職中の方を対象とした合同就職面接会です。企業の採用担当者との面談方式による面接選考や企業説明が行われます。

日時 1月23日(金)午後1時20分～3時半

場所 つくば市役所

問 いばらき就職支援センター

☎ 0299(88)3410

不動産公売

かすみがうら市では、市税などの滞納抑制と税収確保のため、滞納者から差し押さえた財産(不動産)の公売を実施しています。

日時 2月5日(火)午後0時50分～
場所 防災センター千代田庁舎
公売不動産

①「売却区分番号」26・10

噛むかむしコンテスト

かむ大切さやかむ回数が増える茨城県の食材を使用したレシピを募集しています。

募集内容 ①わかさを使用したレシピ
②農業産出額全国1位～3位の茨城の品目から1品以上を食材にしたレシピ
応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、調理した作品の写真を添付し、茨城県歯科医師会(水戸市見和2丁目292番地の1)へ郵送してください。

募集期限 1月9日(金)(必着)

問 茨城県歯科医師会

☎ 029(25)2561

難病制度の改正

平成27年1月から難病の新たな医療費助成制度が始まります。大きく変わる

Important I'll defend manners!

【年末年始】
環境クリーンセンター
個人搬入受付[有料]

搬入する場合には、ごみを種類ごとに分けて搬入してください。運転免許証などの身分証明書を必ずご持参ください。一人ひとりがマナーを守り、きれいなまちにしましょう。

時間▶ 平日(月～金) 8:30～11:30
13:00～16:30
⑥土曜日 8:30～11:45
休業日▶ 毎週(日)、12/30～1/3

問 環境クリーンセンター
☎ 0299-59-4649



無料税務相談「要予約」

日時 1月20日(火)午後1時～3時
場所 関東信越税理士会千浦支部(土浦市)
問 関東信越税理士会土浦支部

☎ 029(88)5055

第20回市長杯ターゲットゴルフ大会結果

男子の部 優勝 石塚誠 ②大山繁 ③金子章
女子の部 優勝 黒澤千代子 ②大内まゆ子

③豊崎多かり ※敬称略
問 生涯学習課 ☎ 029(89)0511

07(3)

②「売却区分番号」26・161

「見積価格」25万円
「公売保証金」3万円

「土地」かすみがうら市西成井字山王
1372番(1)宅地/69・53㎡

③「売却区分番号」26・162

「見積価格」43万円
「公売保証金」5万円

「土地」かすみがうら市西成井字山王
1369番(1)畑/172㎡

かすみがうら市西成井字山王
1371番(1)畑/1177㎡

かすみがうら市西成井字山王
1373番(畑)417㎡

⑥③の公売に参加するためには、「買受適格証明書」が必要ですので、1月9日(金)まで市農業委員会に申請してください。

問 茨城租税債権管理機構

☎ 0299(25)1221

国民年金第1号被保険者
独自の給付

▶付加年金

第1号被保険者・任意加入被保険者として定額保険料に付加保険料(月額400円)を上乗せして納付した方は、付加保険料納付月数に応じて老齢基礎年金に付加年金が加算されます。付加保険料の納付を希望する方は、市役所または土浦年金事務所で申請が必要になります。ただし、国民年金基金に加入されている方は、付加保険料を納付することができません。

▶寡婦年金

第1号被保険者として保険料を納めた期間(免除期間を含む)が25年以上ある夫が年金を受給せずに亡くなった時に、10年以上継続して婚姻関係にあり、夫に生計を維持されていた妻に対して60歳から65歳までの間、夫の第1号被保険者期間だけで計算した老齢基礎年金の4分の3の額が支給されます。亡くなった夫が、障害基礎年金を受給していた場合、妻が繰上げ支給の老齢基礎年金を受けている場合は支給されません。

▶死亡一時金

第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金または障害基礎年金を受給せずに、亡くなった時に、その方と生計を同じくしていた遺族に、亡くなった方が保険料を納付した月数に応じて一時金として支給されます。なお、妻が寡婦年金と死亡一時金を受けられる場合は、どちらか一方を選択することになります。遺族が、遺族基礎年金の支給を受けられる場合は支給されません。

問 国保年金課(千代田庁舎)

複数回献血クラブ会員を募集しています

継続的に献血いただける方に



←かすみがうらライオンズクラブの皆さんも献血啓発に協力しています。

血液を早く確実に患者さんへ届けるため、より多くの皆さまの携帯メールクラブへの登録と年間複数回の献血への協力が必要です。ぜひ、ご登録をお願いします。登録された方には、「献血のお願い」や「献血キャンペーン情報」などのメールが届くほか会員特典もあります。[ご登録をお願いしたい方]

- ①携帯電話やパソコンのメールアドレスをお持ちの方
- ②成分献血または400ml 献血にご協力いただける方
- ③血液センターからの依頼にご協力いただける方

▶日本赤十字社ホームページからご登録をお願いします。

☎ 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312

有料広告の募集

会社やお店のPRに活用してください

かすみがうら市では、広報誌やホームページに広告欄を設けています。「新商品を宣伝したい」「季節に応じて広告したい」「市民の皆さんに知ってほしい」など会社やお店の宣伝、商品の紹介にご活用ください。

対象▶ かすみがうら市または近隣市町村に住所または事業所を有する方

料金▶ [広報誌] 2 万円・1 万円／月
[ホームページ] 6 千円／月



←広報かすみがうらは、毎月20日に発行され、行政区長などを通じ各家庭に配布されています。

☎ 情報広報課(霞ヶ浦庁舎)

健康フォーラム[生活習慣病と慢性腎臓病]

～ あれ？と思ったその症状～

沈黙の臓器、腎臓からのメッセージ ～

皆さまが健康で過ごしていただくために生活習慣病予防の情報発信の場として、健康フォーラムを開催します。電話などで申込予約をお願いします(平日9:00～18:00)。

日時▶ 1月31日(土) 12:00 開場 13:00 開演

場所▶ ふれあいの里石岡ひまわりの館(石岡市)

座長▶ 石岡第一病院長 吉野浄先生

講演▶「早めにみつけよう、怖い慢性腎臓病」
石岡市医師会病院内科医 中村博志先生
「めざそう健口長寿、守ろう腎臓」
一かかりつけ歯科医師による健康支援一
茨城県歯科医師会会長 森永和男先生

☎ 石岡市医師会 ☎ 0299-23-9886

農業委員会委員選挙人名簿の登載申請

毎年申請が必要です

農業委員会委員の選挙人名簿は、農業委員会へ提出された「選挙人名簿登載申請書」に基づき、毎年1月1日現在で調製しています。有資格の方は忘れずに1月10日(土)までに申請してください。あらたに申請される方はお問い合わせください。申請書の提出がないと農業委員選挙の投票などができなくなります。

[以下のすべての要件を満たす方が対象です]

- ① かすみがうら市に住所を有していること
- ② 平成7年4月1日以前に生まれた方
- ③ 10アール以上の農地で耕作の業務を営む方またはその同居の親族、配偶者などで年間60日以上耕作業務に従事していること



申請書の提出がないと農業委員選挙の投票などができなくなります。

☎ 総務課(千代田庁舎)

☎ 農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)

野焼きは法律で禁止されています

生活環境を考えましょう

家庭での野焼き(ごみ焼き)は、煙や悪臭による近所迷惑、有害物質の発生のほか火災の危険性があります。ドラム缶焼却、ブロック積み焼却、穴を掘っての焼却は、野焼きと同じです。付近の住民の方に迷惑をかけないためにも、絶対にやめましょう。



→「窓が開けられない」「洗濯物に臭いがつく」「体調の悪い人がいるので困る」などご近所に迷惑をかける原因となります。

☎ 環境保全課(霞ヶ浦庁舎)

出産育児一時金の見直し

出産育児一時金の内訳が変わります



平成26年12月31日までの出産育児一時金の支給額は、1子につき39万円です。ただし、産科医療補償制度に加入している医療機関で分娩した場合は、その費用として3万円を加算し、総額42万円を支給しています。平成27年1月から産科医療費補償制度保険料が3万円から1.6万円に引き下げられることにより、出産育児一時金は39万円から40.4万円となり、今までと同じ総額42万円は支給されます。

[出産育児一時金の内訳]

	H26.12月まで	H27.1月から
出産育児一時金	39万円	40.4万円
産科医療費補償制度保険料	3万円	1.6万円
合計	42万円	42万円

☎ 国保年金課(千代田庁舎)

平成27年成人式典

二十歳の門出

懐かしい顔がそろい、当時の思い出がよみがえる「成人式典」が次のとおり開催されます。市内に住民登録されている方には、現住所あてに案内状を送付しました。

日時▶ 1月11日(日) 13:00 開式

場所▶ 千代田公民館講堂

対象▶ 平成6年4月2日～平成7年4月1日生



←会場の千代田公民館前では、懐かしい旧友との再会に歓喜の声があがり、笑顔があふれています。

☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0511

いばらきシニアカード

料金割引やポイント加算などの特典

65歳以上の方を対象に、料金割引やポイント加算などの特典が受けられる「いばらきシニアカード」制度が始まりました。カードをご希望の方は、保険証や運転免許証などを持参し、健康長寿課(千代田庁舎)・霞ヶ浦保健センター・中央出張所へお越しください。

▶いばらきシニアカードの協賛店を随時募集しています。高齢者にやさしい店舗としてご協力をお願いします。協賛店募集に関するお問い合わせは、茨城県長寿福祉課 ☎ 029-301-3326へお願いします。

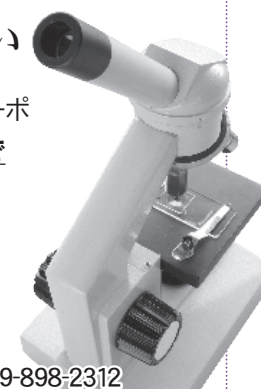
☎ 健康長寿課(千代田庁舎)

がん検診無料クーポン券の期限

忘れずに受診してください

子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券の利用期限は3月31日(木)までとなっていますので、早めに受診してください。無料クーポン券を紛失された方は、霞ヶ保健センターで再交付手続きができます。

☎ 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312



Emergency care

救急医療情報

〔医療機関案内〕

休日や夜間に救急対応している医療機関をお探しのときは、お問い合わせください。オペレーターが、お近くの医療機関(歯科を除く)を24時間体制で案内します。

〔電話番号〕029-241-4199

〔HPアドレス〕<http://www.qq.pref.ibaraki.jp>

▶『茨城県救急医療情報システム』で検索

▶二次元バーコード対応の携帯電話をお持ちの方は、⑥二次元バーコードを読み取るとURLが表示されます。



Telephone service

防災行政無線

防災行政無線で放送した内容が聞き取れなかったり、もう1度聞きたい場合に、24時間、電話で確認できるテレホンサービスを行っています。

〔電話番号〕0800-800-3674 (通話料無料)

Tax payment

1月の納期限

税は福祉や教育、まちづくりなど暮らしを支える大切な財源です。納期限内納税にご協力をお願いします。

●国民健康保険税 [8期]

●後期高齢者医療保険料 [7期]

▶2月2日国が納期限です

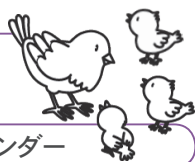
Population

かすみがうら市の人口

- 人 □ 43,596人 [前月比－15人]
 - 男 性 22,161人 [前月比－2人]
 - 女 性 21,435人 [前月比－13人]
 - 世帯数 16,800世帯 [前月比＋6世帯]
- ▶H26.12.1現在(住民基本台帳人口)

忘れないで、
受けましょう。

保健カレンダー



1月1日(木)から31日(土)までの健康カレンダー

●1月 8日(木)・22日(木)・29日(木)にこにこ教室〔要予約〕

〔場所〕千代田保健センター〔受付〕10:00

●1月13日(火)めだか教室(H25.12月生・H26.1月生)

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

●1月15日(木)4カ月児健診(H26.9月生)

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

●1月16日(金)1歳6カ月児健診(H25.6月生)

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

●1月19日(月)こころの相談〔要予約〕

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:30

●1月20日(火)3歳児健診(H23.9月生)

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

●1月23日(金)育児相談(乳幼児)〔要予約〕

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕9:30

●1月23日(金)きらきら輝くための健康相談〔要予約〕

〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

▶早めの予防と早期受診

インフルエンザ対策

インフルエンザは流行性があり、短期間に多くの人へ感染が広がります。早めの予防と「**かかったかな?!**」と思ったらマスクを着用して、早期受診を心がけましょう。

- ① 予防接種を受けましょう
- ② 「せきエチケット」でウィルスを広げない心配り
- ③ 手洗いを忘れずに!
- ④ 適度な湿度を保ちましょう!
- ⑤ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を控えましょう
- ⑦ 口腔ケアをしっかりしましょう

● 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312



1月☆みんなであそぼう

遊びに来てね!

すべて10:00からやまゆり館で行います。
対象・持ち物は、予約時にご確認ください。
予約受付日は1月6日(火)9:00からです。

●1月20日(火)子育て講演会(託児付き)〔20組〕
子どもとの接し方やマナーを解説。知っておきたい知恵が満載!

●1月21日(水)ファーストサイン〔10組/200円〕
赤ちゃんと言葉を使ってコミュニケーション!

● やまゆり館 ☎ 029-832-5601



Kasumigaura sport culture

【1月】参加費▶各日200円/中学生以下100円
▶施設休館日は、クラブもお休みです

●なかよしスポーツクラブ ●大和 ☎ 090-2417-8502
●スポーツ広場▶毎週(火)9:30 B&G●テニス▶毎週(火)9:00・毎週(金)19:00 第1常陸野●ピンポン▶毎週(火)12:30・毎週(木)19:00・毎週(火)13:00 B&G●太極拳▶毎週(火)19:30 ブルミエール②●フットサル▶毎週(火)19:00 B&G●やさしいソーラン▶毎週(火)10:30 B&G●軽音楽▶毎週(火)9:30 B&G●社交ダンス▶毎週(火)13:00 千代公●ウォーキング▶14日(火)9:30 花の道●かけっこ▶毎週(火)9:30 B&G●こどもひろば▶10日(火)9:00 B&G●ユニカール▶24日(火)13:00 B&G●グラウンド・ゴルフ▶毎週(火)10:00 第1常陸野

●エンジョイススポーツクラブ ●高田 ☎ 090-2420-7846
●スポーツ吹き矢[初回500円]▶第2,3,4(火)19:30 あじさい館●ソフトバレーボール&卓球▶毎週(火)20:00 体育センター●グラウンドゴルフ▶毎週(火)9:00 あじさい館●弓道[要予約]▶毎週(火)13:30 多目的●ターゲットバードゴルフ▶第3(金)9:00 あじさい館



1月各種相談日

●消費生活相談 ●観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

〔場所〕平日(火)13:00▶霞ヶ浦庁舎
平日(金)▶勤労青少年ホーム

〔時間〕9:00～12:00 / 13:00～16:00

●法律相談〔要予約〕●社会福祉課(千代田庁舎)

▶同じ方からの同一内容の相談は年度内1回限り

〔予約受付日〕1月5日(火)8:30～

1月15日(木)13:00 働く女性の家

1月22日(木)13:00 あじさい館

●心配ごと相談 ●社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

1月14日(火)13:30 働く女性の家

1月28日(火)13:30 あじさい館

●子育て相談室〔要予約〕●やまゆり館 ☎ 029-832-5601

〔予約受付日〕1月5日(火)9:00～

1月 8日(木)・22日(木)9:00 / 14:00 やまゆり館

●教育相談〔要予約〕●学校教育課(霞ヶ浦庁舎)

1月28日(火)13:30 霞ヶ浦庁舎

●農地相談〔要予約〕●農業委員会(霞ヶ浦庁舎)

1月26日(火)9:00 霞ヶ浦庁舎



Please participate

●読み聞かせ会・お話し会 ●図書館 ☎ 029-897-0647

〔読み聞かせ会〕1月 6日(火)16:30 稲吉児童館
19日(火)16:00 大塚児童館

〔お話し会〕1月10日(火)14:00 あじさい館

●おもちゃ図書館 ●社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

毎週(火)9:30 やまゆり館

●雪入ふれあいの里公園〔要予約〕☎ 0299-59-7000

1月10日(火)雪入探検隊 Jr. / 24日(火)園内の虫探し /
25日(火)雪入探検隊 / 31日(火)バードサロン

▶集合時間や料金は、申込時にご確認ください。

●ウォーキング〔要予約〕●霞ヶ浦保健センター☎ 029-898-2312

1月21日(火)10:00 富士見塚古墳周辺ウォーキング

有料広告欄

有料広告欄