

# かすみがうら 広報 8 2017

kasumigaura public relations

## お知らせ版

### 9月は「健康増進普及月間」

#### 健やかで活動的な生活を送るために

9月は普段の生活を見つめ直し、健康づくりについて考える「健康増進普及月間」です。この機会に、健康づくりについて考えてみませんか。



▶ **食事**…毎日の食事に『プラス1皿』の野菜を  
成人が1日に目標とする野菜の摂取量は、350gです。小皿(小鉢)の野菜料理(1皿=野菜70g)を1日5皿以上食べるよう意識してみましょう。

▶ **運動**…毎日の活動に『プラス10』を  
日頃から体を動かすことで、生活習慣病や、認知症などになるリスクを下げることができます。

生活の中で今より1日10分多く体を動かすように心がけてみましょう。

#### ◎生活習慣予防講座のご案内

保健センターでは、市民の皆さんが年齢を重ねても健やかで活動的な生活を送るために、医師や栄養士による生活習慣病予防講座を企画しました。皆さんのご参加を心よりお待ちしております。

▶ **日時** (第1部) 9月20日(木) 午後3時～4時半

(第2部) 9月26日(木) 午後3時～4時半

▶ **場所** 霞ヶ浦保健センター

#### ▶ **内容**

テーマ 高血圧予防

(第1部) 医師による講話

講師 井上 千秋 氏(土浦協同病院附属真鍋診療所所長)

(第2部) 栄養士による講話

講師 中島 みどり 氏(土浦協同病院栄養技師部長)

▶ **定員** 50人(先着順)

▶ **申込期限** 定員になり次第締め切ります

▶ **申込方法** 電話でお申し込みください

▶ **申込** 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312

### 「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

#### ひとりで悩まず、相談してください

9月4日から10日まで、全国一斉に「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間が実施されます。電話による相談を、平日の受付時間を延長するとともに、土曜日、日曜日にも相談を受け付けます。



虐待や嫌がらせ、差別などでお困りの高齢者や障害者の方、周りでそういったことを見聞きしたという方は、秘密は厳守しますのでどんなことでも相談してください。なお、相談は無料、難しい手続きは不要です。

#### ▶ **受付時間**

9月4日(木)～8日(金) 午前8時半～午後7時

9月9日(土)～10日(日) 午前10時～午後5時

※強化週間以外の受付時間は、午前8時半から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)となります。

#### ▶ **全国共通人権相談ダイヤル(みんなの人権110番)**

ゼロゼロみんなのひやくとおぼん  
**0570-003-110**

※最寄りの法務局・地方法務局につながります。

※法務局職員または人権擁護委員が対応します。

☎ 社会福祉課(千代田庁舎)

### 選挙管理委員・補充員が決定

市議会第2回定例会において任期満了に伴う選挙管理委員会委員および補充員の選挙が行われ、次のとおり決まりました。



| 委員氏名         | 補充員氏名         |
|--------------|---------------|
| 委員長 清水 見龍    | (第1順位) 梁田 克郎  |
| 委員長代理 福田 與兵衛 | (第2順位) 枝 京子   |
| 委員 都賀 久美子    | (第3順位) 貝塚 久美子 |
| 委員 高野 文江     | (第4順位) 久保田 裕文 |

任期:平成29年6月21日～平成33年6月20日

☎ 選挙管理委員会事務局(千代田庁舎)

くらし

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開庁時間を延長しています。(祝日・年末年始を除く)

日時 毎週木午後7時まで  
開庁窓口 税務課・国保年金課・納税課  
市民課千代田窓口センター

住民票などの「コンビニ」交付

個人番号カードのマイナンバーカードを利用した「コンビニ」交付サービスをご存知ですか。住民票謄抄本、印鑑登録証明書を夜間や休日でも取得することができ大変便利なサービスです。ご利用ください。

対象コンビニ 全国のセブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、サークルKサンクス、セブンイレブン、ローソン、北東北

※マルチコピー機設置店舗に限りません。

利用時間 午前6時半～午後11時(12月29日～1月3日を除く)

発行手数料 各証明書1通200円(市役所窓口交付は300円)

※事前にマイナンバーカードを作成し暗証番号を登録する必要があります。  
必要があります。

☎市民課(千代田庁舎)



敬老祝金を給付します

該当する方に敬老祝金を支給します。なお、該当者には別途通知します。

対象 平成29年8月1日現在で、本市に3カ月以上の住民基本台帳法による住所があり、平成28年9月20日から平成29年9月18日まで(1)から(4)の年齢に達する方

祝金 ①77歳～79歳(7千円) ②80歳～84歳(1万5千円) ③85歳～89歳(2万5千円) ④90歳以上(3万円)

※8月2日(日)以降、本市に住所がなくなった方は給付対象外。  
☎介護長寿課(千代田庁舎)



建設残土の搬入には許可が必要！

市民の生活環境の保全および災害の防止に資することを目的として、建設に伴い発生した残土を搬入する場合には、事業区域の面積が5000平方メートル未満である事業を行うこととする事業主および事業施工者は、市長の許可を受けなければなりません。

無許可で事業を実施した場合には、撤去などの措置命令や処罰の対象となる場合があります。必ず所定の手続きなどを行い、許可を受けてから事業を実施してください。

※事業区域の面積が5000平方メートル以上となる場合には、茨城県知事の許可が必要となります。

※市条例の適用除外となる事業があることになり、詳しくはお問い合わせください。  
☎環境保全課(霞ヶ浦庁舎)

防犯灯周辺の枝払いなどに協力を！

樹木などにより防犯灯が覆われ、周囲への照射に影響を及ぼしている場所があります。



私有の樹木が防犯灯の灯りを遮っている場合は、樹木の剪定をしていただくようご協力をお願いします。また、各行政区においても、そのような防犯灯がある場合には、剪定にご協力いただくと、併せてお願いします。

なお、電線や電話線がある場所での剪定作業は危険を伴うので、東京電力やNＴＴにご相談ください。

☎防災安全室(千代田庁舎)

個人事業税は便利な口座振替で

口座振替をご利用になると、納期限を忘れたり、わざわざ金融機関に納付に行く必要がなくなっても便利です。

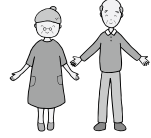
お申し込みは、県税事務所または預金先の金融機関へお問い合わせいただくか、納税通知書(8月中旬)の発送に同封のハガキをご利用ください。

☎茨城県土浦県税事務所管理課  
☎0299(8822)7203

募集

お達者教室

運動・口腔機能向上、栄養改善、認知症予防の教室を開催します。送迎あり。参加費無料です。ぜひ、皆さんと一緒に介護予防に取り組みましょう。



対象 ①霞ヶ浦地区在住の方(定年70歳以上) ②居住地以上に在住の方を除く ③75歳以上 ④介護保険の認定者および介護予防・日常生活支援総合事業の対象者を除く

※今回対象外の地区は別途開催します。今後発行する広報誌「J」案内パンフレット「お達者」に掲載いたします。

日時 9月20日(木)・27日(木)、10月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木)、11月1日(木)・8日(木)  
午前10時～11時半

場所 千代田市 安心村(公民館)099-0903  
定員 20人(定員を超えた場合は抽選)  
申込期間 8月21日(木)～9月1日(木)  
申込方法 電話でお申し込みください。  
☎地域包括支援センター  
☎0299(59)2111

茨城県警察官採用試験(第2回)

警察官採用試験を実施します。受験資格

自衛官等募集

航空学生と自衛官候補生を募集します。



【航空学生】  
受験資格 ①海上自衛隊：18歳以上23歳未満 ②航空自衛隊：18歳以上21歳未満

受付期限 9月8日(木)  
試験期日 9月18日(月)(1次)



【自衛官候補生】  
受験資格 18歳以上27歳未満の者



※詳しくはお問い合わせください。  
☎茨城県警察本部  
☎0120(3)1405(8)

相談

なんでもかんでも相談

「心配なことがあったら将来が心配」「相続や不動産、離婚問題などで困っている」「障害年金について知りたい」「些細なことでも専門的なアドバイスをいただきたい」など、お気軽にご相談ください。

日時 8月19日(木)午後1時半～4時半  
場所 やまゆり館  
※司法書士、行政書士による法律相談は予約制となります。

☎社会福祉協議会  
☎0299(898)2527

放送大学10月生募集のお知らせ

放送大学は、テレビ放送やインターネットを通して学ぶ通信制の大学です。さまざまな目的で幅広い方が学んでいます。資料を無料で差し上げますので、お気軽に「ご請求ください」。

出願期限 9月20日(木)



☎放送大学茨城学習センター  
☎0299(228)0683

有料広告欄

▶ 広告掲載企業を募集しています。会社やお店の宣伝、商品の紹介にご活用ください。対象や料金など、詳しくは情報広報課(霞ヶ浦庁舎)にお問い合わせください。

有料広告欄

▶ 子育て支援サイト「かすみ湖」に掲載するファミリーフォを募集しています。詳しくは子ども未来室(千代田庁舎)にお問い合わせください。



## 歴史博物館「企画展」

## 絵師 島田遍井齋一門 ～郷土の画宝～

島田遍井齋は、本市の西成井地区出身で江戸後期から明治期に活躍した絵師です。遍井齋は、若い頃に江戸へ出て修行し、やがて郷里で画業を営んでいました。画業は三代続いたと言われ、市内各所に彼やその門人たちが描いた作品が多数遺されています。なお、市指定文化財の「柏崎素鷲神社絵馬」は、後継者の平齋による代表作です。

今回の企画展では、絵師「島田遍井齋」とその門人たちが残した作品に触れつつ、彼らの活動に迫っていきたいと思います。本展覧会を通じて、絵画作品の持つ魅力の多様性や、歴史的価値について感じ取っていただければ幸いです。



▶開催期間 8月12日(土)～10月1日(日)

※月曜休館(祝日の場合は翌日)

▶入館料 一般 210円 / 小中学生 100円

📍 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

## 認知症予防講演会

## 日ごろから予防を意識した生活を

認知症患者は年々増加傾向にあります。家族や自分自身が認知症になるかもしれません。

講演会では、認知症の基礎知識や生活の中で注意できること、認知症家族の実体験などを聞くことができます。たくさんのご参加をお待ちしています。



▶日時 9月23日(日) 午後1時半～4時

▶場所 あじさい館

▶講演内容

**演題** 知っておきたい認知症の予防  
～認知機能低下の予防の視点から考える～

**講師** 黒木 勝紀(介護老人保健施設「ゆうゆう」)

**演題** 寄り添えば心も通う認知症

**講師** 認知症の人と家族の会

▶定員 100人(先着順)

▶申込期間 9月1日(金)～9月15日(金)

▶申込方法 電話でお申し込みください。

📍 地域包括支援センター ☎ 0299-59-2111

## 「介護予防教室」参加者募集

## 健康なときから 脳や体にいいことを

仲間と一緒に介護予防を始めませんか。体操や脳トレ、歯の健康、栄養・食生活に関する講話や実技を行います。



▶日時 9月27日(火)、10月3日(火)・17日(火)・26日(火)、  
11月7日(火)・21日(火)・29日(火)  
午前9時半～11時半

▶場所 あじさい館

▶対象 市内在住で65歳以上の方

▶定員 40人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込期間 8月18日(金)～9月1日(金)

▶申込方法 電話でお申し込みください。

📍 地域包括支援センター ☎ 0299-59-2111

## 「からだ改善教室」参加者募集

## いつまでも元気にいきいきと

運動指導士による肩・腰・膝痛予防改善の運動指導を行います。



▶日時 10月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)、  
11月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)  
午前9時半～11時半

▶場所 千代田公民館

▶対象 市内在住で65歳以上の方

▶定員 40人 ※定員を超えた場合は抽選

▶申込期間 9月5日(火)～19日(火)

▶申込方法 電話でお申し込みください。

📍 地域包括支援センター ☎ 0299-59-2111

## 霞ヶ浦環境科学センター夏まつり 2017

## 人と自然 霞ヶ浦を知りつくそう!



霞ヶ浦環境科学センターでは、霞ヶ浦水質浄化強化月間のイベントとして「夏まつり2017」を開催します。霞ヶ浦や環境問題について楽しく学べるさまざまな催しを用意して、皆さんをお待ちしています。

▶日時 8月26日(日) 午前10時～午後3時半

▶場所 茨城県霞ヶ浦環境科学センター  
(土浦市沖宿 1853)

▶内容 体験学習(おもしろ科学実験教室)、  
センター研究紹介、物産品販売など



環境科学  
センターHP

📍 茨城県霞ヶ浦環境科学センター ☎ 029-828-0961