

かすみがっら 広報 1 2018

kasumigaura public relations

お知らせ版

健康まつり ～がんについて考えよう～

健康まつりを開催します

さまざまな健康に関する測定があり、自分の健康状態を知ることができます。ぜひ、この機会に健康を見つめ直し、自分にあった健康づくりを見つけましょう。



- ▶日時 2月4日(日) 午前10時～午後3時
- ▶場所 あじさい館
- ▶内容 (スタンプラリーにチャレンジして商品ゲットしよう)

①がん検診促進講演会

演題 大切にしたい自分の体～2度の子宮がんを経験して～
講師 原千晶(タレント)

②健康推進講演会

音楽療法士による参加型コンサート/最新のがん情報

③検査! 体験コーナー

乳がんを予防しよう! /顕微鏡でがん細胞発見!
/大腸がん検診! /腸内細菌って何? /血糖値を測ろう!
/自分の血管年齢、骨密度は知っていますか?
/あなたの胃にはピロリ菌はいますか? /お腹の断面をCT撮影!

④健康づくりコーナー

ロコモについて知ろう! /感染症の予防の仕方!
/モノ忘れ度を測定してみよう! /介護予防体操をしよう!
/咀嚼力をチェック! /虫歯を予防しよう!
/健康運動をしよう! /高齢者&介護体験!

⑤食育コーナー

ヘルシー弁当を食べよう! /あなたの感じる塩分濃度は?
/減塩味噌汁を飲もう! /特定保健飲料を飲もう!

⑥キッズコーナー

妊婦さん体験! /薬剤師体験! /骨格矯正しよう!
/看護師体験! /風船を使ってキッズヨガにチャレンジ!

※詳しくはホームページをご覧ください。



問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

「物忘れ相談プログラム」を導入しました

認知症早期発見の第一歩に

千代田庁舎の介護長寿課窓口で、タッチパネルで認知症をセルフチェックする機器「物忘れ相談プログラム」を設置しました。認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気です。認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)を含めると4人に1人が認知症とその予備軍と言われています。認知症は早期に発見・治療することで、進行を遅らせたり、症状を緩和したりすることができます。セルフチェックを行い、認知症の早期発見をしていきましょう。



※質問項目が少ないなど、相談者は低ストレスでテストを受けられます。

※テスト時間は、プリントアウトを含めて約5分です。

問 介護長寿課(千代田庁舎)

◎「楽だカフェ(認知症カフェ)」のご案内

認知症の人と家族が安心して集える場として、「楽だカフェ」を開設しています。どなたでも参加可能です。初めて参加される方は、お電話ください。

▶日時 毎月第3(土)午後1時半～3時半

※祝日の場合は第4(土)

▶場所 あじさい館

※同日時に、あじさい館で「認知症相談窓口」を開催しています。病院の精神保健福祉士が、認知症全般に関する相談に応じます。

問 地域包括支援センター ☎ 0299-59-2111

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。
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20日～1月30日を除く)
発行人手数料 各証明書1通200円(発行手数料の減額措置は、平成30年3月31日まで。それ以後は、窓口交付同様300円)

市民課千代田庁舎



入札参加資格審査申請(追加受付)

平成29・30年度入札参加資格審査申請の追加受付を次のとおり実施します。なお、受付期間以外には行っていませんので、「しん」承願します。
受付期間 1月15日(月)～2月15日(木)
午前9時～正午/午後1時～4時
(土日祝祭日・入札日を除く)
有効期間 平成30年5月1日～平成31年4月30日

申請方法 郵送または持参してください。
※持参は市内業者のみ可
※詳しくは、お問い合わせください。



検査管財課千代田庁舎

いばらき身障者等用駐車場利用証制度

「いばらき身障者等用駐車場利用証制度」は、ショッピングセンターや公共施設などにおける身障者等用駐車場を本庁に必要としている方が利用しやすい環境を整備するため、歩行困難な方(障害者、高齢者、難病患者および妊産婦の方など)の申し出により「利用証」を発行する制度です。
発行窓口 社会福祉課千代田庁舎、霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)

※利用証では、道路の駐車禁止場所には駐車できませんのでご注意ください。
※発行要件など、詳しくはお問い合わせください。



社会福祉課千代田庁舎

自動車税の滞納処分強化中

県では、納期内(5月末日)に納付されていない多くの県民の皆さまと公平性を保つため、自動車税未納者に対して財産差押などの滞納処分を強化しています。納付がお済みでない方は、至急納付願います。
茨城県土浦県税事務所収税第一課
☎ 029(882)7205

募集

健康フォーラム「要予約」

健康フォーラム「血管イキキーン」までも元気に動脈硬化の予防と改善」を開催します。参加費は無料。当日、医療機関マップを配布しますので、「しん」参加ください。
日時 平成30年2月3日(日)午後1時～
場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館
(石岡市大砂1-0527-1-1)

講演 司会▼石岡市医師会理事・石岡第一病院院長 吉野浄先生

- ①「動脈硬化」による病気の予防
- ②筑波大学循環器内科講師 酒井俊先生

③「動脈硬化のクスリ」について
▼一般社団法人石岡薬剤師会副会長 長青木秀一先生
定員 300人(申込先着順)
申込方法 住所、氏名、電話番号、参加希望人数を記入の上、はがき

高年齢者はらぎ百人委員会委員募集
茨城県では、県内高齢者自らが、高齢者を対象とした「健康いばらき」を主催している「はらぎ」の事業を企画して実施する委員の委員を募集します。
対象 県内在住のおおむね60歳以上の方
委員会の活動は出席が義務ではありません。平成30年4月～平成32年3月末日
申込方法 募集チラシ裏面の必要事項を記入の上、FAXまたは郵送してください。応募チラシは、千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所、あじさい館、千代田公民館にあります。

高齢者はらぎ百人委員会委員募集

霞ヶ浦保健センター
FAX(029-8888-2501)
☎ 029(8888)2502
お電話でお申し込みください。

元いばらぎ就職面接会(土浦会場)
新卒者を含む若年者や離職された休職中の方を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者へ面接会へのチャンスをのびせしめ参加してください。
日時 1月25日(木)午後1時半～3時半
場所 土浦合同庁舎(土浦市)

元いばらぎ就職面接会(土浦会場)

茨城県では、県内高齢者自らが、高齢者を対象とした「健康いばらき」を主催している「はらぎ」の事業を企画して実施する委員の委員を募集します。
対象 県内在住のおおむね60歳以上の方
委員会の活動は出席が義務ではありません。平成30年4月～平成32年3月末日
申込方法 募集チラシ裏面の必要事項を記入の上、FAXまたは郵送してください。応募チラシは、千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所、あじさい館、千代田公民館にあります。

入札参加資格審査申請(追加受付)

平成29・30年度入札参加資格審査申請の追加受付を次のとおり実施します。なお、受付期間以外には行っていませんので、「しん」承願します。
受付期間 1月15日(月)～2月15日(木)
午前9時～正午/午後1時～4時
(土日祝祭日・入札日を除く)
有効期間 平成30年5月1日～平成31年4月30日

申請方法 郵送または持参してください。
※持参は市内業者のみ可
※詳しくは、お問い合わせください。



検査管財課千代田庁舎

いばらき身障者等用駐車場利用証制度

「いばらき身障者等用駐車場利用証制度」は、ショッピングセンターや公共施設などにおける身障者等用駐車場を本庁に必要としている方が利用しやすい環境を整備するため、歩行困難な方(障害者、高齢者、難病患者および妊産婦の方など)の申し出により「利用証」を発行する制度です。
発行窓口 社会福祉課千代田庁舎、霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)

※利用証では、道路の駐車禁止場所には駐車できませんのでご注意ください。
※発行要件など、詳しくはお問い合わせください。



社会福祉課千代田庁舎

自衛官等募集
予備自衛官補と自衛官候補生を募集します。
【予備自衛官補】
受付期間 1月9日(日)～4月9日(日)
試験期日 4月14日(日)～18日(日)
※いばらきカードを指定されます。
【自衛官候補生】
受験資格 18歳以上27歳未満の者
受付期間 年間を通じて受付しています。
試験期日 受付時にお知らせいたします。

自衛官等募集

いばらき就職面接会(土浦会場)
新卒者を含む若年者や離職された休職中の方を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者へ面接会へのチャンスをのびせしめ参加してください。
日時 1月25日(木)午後1時半～3時半
場所 土浦合同庁舎(土浦市)

いばらき相談「要予約」

心の不調や不安に悩む方が増えてきます。心身ともに健康な状態を保つためには、いばらきも大切です。保健センターでは、



相談

いばらき相談「要予約」
心の不調や不安に悩む方が増えてきます。心身ともに健康な状態を保つためには、いばらきも大切です。保健センターでは、

自動車税の滞納処分強化中

県では、納期内(5月末日)に納付されていない多くの県民の皆さまと公平性を保つため、自動車税未納者に対して財産差押などの滞納処分を強化しています。納付がお済みでない方は、至急納付願います。
茨城県土浦県税事務所収税第一課
☎ 029(882)7205

募集

健康フォーラム「要予約」

健康フォーラム「血管イキキーン」までも元気に動脈硬化の予防と改善」を開催します。参加費は無料。当日、医療機関マップを配布しますので、「しん」参加ください。
日時 平成30年2月3日(日)午後1時～
場所 ふれあいの里石岡ひまわりの館
(石岡市大砂1-0527-1-1)

講演 司会▼石岡市医師会理事・石岡第一病院院長 吉野浄先生

- ①「動脈硬化」による病気の予防
- ②筑波大学循環器内科講師 酒井俊先生

③「動脈硬化のクスリ」について
▼一般社団法人石岡薬剤師会副会長 長青木秀一先生
定員 300人(申込先着順)
申込方法 住所、氏名、電話番号、参加希望人数を記入の上、はがき

なんでもかんでも相談

「いばらき相談」を設けては、心の悩み、不眠、引きこもりなど、一人で悩まず気軽に相談ください。
日時 1月20日(日)午後1時半～4時
場所 霞ヶ浦保健センター
申込方法 電話でお申し込みください。
☎ 029(8888)2312

全国一斉生活保護110番

茨城県青年司法書士協議会は、茨城司法書士会と共催して「生活保護に関する無料電話相談会を開催します。」
日時 1月28日(日)午前10時～午後4時
電話番号 029(8888)0000
(フリーダイヤル)

茨城青年司法書士協議会

茨城青年司法書士協議会
茨城司法書士会と共催して「生活保護に関する無料電話相談会を開催します。」
日時 1月28日(日)午前10時～午後4時
電話番号 029(8888)0000
(フリーダイヤル)

有料広告欄

有料広告欄

平成 30 年住宅・土地統計調査区設定

住戸数や住戸以外への居住状況などの
実態を調査します

総務省統計局では、平成 30 年 2 月 1 日を基準日として、「平成 30 年住宅・土地統計調査区設定」を実施します。茨城県知事から任命を受けた指導員が、市内を巡回して情報収集をします。調査活動中、所有する建物についてお尋ねする場合がありますので、ご協力をお願いします。



▶ 調査時期 1月～2月中旬

▶ 調査内容

①人が居住するまたは居住できる建物の所在、数、位置、形状に関する情報の収集②調査区内における目標物までの距離情報の収集

▶ 調査方法

指導員が対象となる調査区を巡回し、情報収集します。(この調査による世帯への調査票配布はありません。)



総務省統計局HP

▶ 「住宅・土地統計調査」結果の利用

暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

▶ かたり調査にご注意ください

「かたり調査」とは、統計調査を装い個人情報を聞き出す行為のことです。不信に感じた場合には市担当課へご連絡ください。なお、調査活動中の指導員は、顔写真付きの「指導員証」を携帯しています。

問 政策経営課(千代田庁舎)

「まち・ひと・しごと総合戦略」の進捗状況

総合戦略の進捗状況を公開します

「かすみがうら市まち・ひと・しごと創生総合戦略」では、4つの基本目標に目標指針を設定するとともに、具体的な施策ごとに重要業績評価指標(KPI)を設定しています。総合戦略は、PDCAサイクルにより施策などの効果を検証し改善を図ることで計画的に実行されるよう、進行管理を行っています。このたび、平成 28 年度までの進捗状況を取りまとめ、「かすみがうら市まち・ひと・しごと創生有識者会議」での効果検証を経て、次のとおり「アクションプラン進行管理表」を公表します。

▶ 公表場所

地方創生・事業推進担当(霞ヶ浦庁舎)

市ホームページ



問 地方創生・事業推進担当(霞ヶ浦庁舎)

ノロウイルス対策

冬は特にご注意を！ ノロウイルス

毎年 11 月頃から翌年の 1 月にかけて、ノロウイルスの感染を原因とするウイルス性の嘔吐・下痢症が流行します。症状や原因について正しく理解し、しっかり予防しましょう。



▶ ノロウイルスとは

ノロウイルスは、感染性胃腸炎の原因となる非常に強いウイルスで、手指や食品などを介して経口で感染します。カキなどの二枚貝の生食やノロウイルスに汚染された食品や飲料水、調理器具、感染者の嘔吐物、ふん便からも感染します。予防接種もなく一度感染しても免疫がつかないため、何度も感染する可能性があります。

▶ 症状

潜伏期間は通常 1～2 日。下痢、吐き気、嘔吐、腹痛などの症状があり、通常 1～3 日症状が続いた後に回復します。

▶ 感染を予防するためのポイント

① 手洗いをしっかりおこなひましょう

帰宅時や調理を行う前、食事前、トイレの後などに流水と石けんによる手洗いをしてください。またすぐに手洗いができない場合は、消毒用エタノールを使って消毒しましょう。指先、指の間、爪の間、親指のまわり、手のしわ、手首などは手洗いが不十分になりやすいので、しっかり洗いましょう。



② 食品はしっかり加熱し、生鮮食品は十分洗ひましょう
カキなどの二枚貝や加熱が必要なものは、中心部まで十分に加熱してください(中心部の温度が 85 度以上 90 秒以上の加熱が必要)。野菜、果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗ひましょう。



③ キッチン周りや調理器具を消毒しましょう。

調理台や非金属製の調理器具は洗剤で十分に洗浄したあと、次亜塩素酸ナトリウム(0.02%以上)で浸すようにふき取ってください。包丁など金属性調理器具や食品類はアルコールによる二度拭き、または熱湯(85 度で 1 分以上)による加熱をしてください。

問 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312