

かすみがうら 広報 8 2018

kasumigaura public relations

お知らせ版

「からだ改善教室」・「介護予防教室」のご案内

これからも活動的に過ごすために…

健康なときから介護予防や脳の活性化について、仲間と一緒に考えていきましょう！

◎からだ改善教室

健康運動指導士の指導による肩痛、腰痛、膝痛予防改善の体操を行う教室(全8回)です。



▶対象 市内在住のおおむね 65 歳以上の方

▶開講日時

9 月 26 日 水・10 月 3 日 水・10 日 水・17 日 水・
24 日 水・11 月 14 日 水・21 日 水・28 日 水

午前 10 時から 11 時 30 分

受付：午前 9 時 30 分から

▶場所 千代田公民館(講堂)

▶申込期間 8 月 24 日 金～9 月 6 日 木

▶募集人数 40 人※応募多数の場合は抽選

▶申込方法 お電話にてお申し込みください

◎介護予防教室

骨粗しょう症予防を含めた運動、栄養、脳トレ、歯の健康などの内容(全7回)となっています。自分の体力を知るために初回には簡単な体力測定を行います。



▶対象 市内在住のおおむね 65 歳以上の方

▶開講日時

9 月 12 日 水・19 日 水・10 月 12 日 金・16 日 火・
26 日 金・11 月 1 日 木・7 日 水

午前 10 時から 11 時半

受付：午前 9 時 30 分から

▶場所 あじさい館

▶申込期間 8 月 10 日 金～23 日 木

▶募集人数 40 人※応募多数の場合は抽選

▶申込方法 お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

窓口延長サービスについて

通常開庁時間に来庁できない方へ

千代田庁舎では、各種証明書の交付や納税などの一部業務の開庁時間延長サービスを実施しています。

▶日時 毎週 木 午後 7 時まで(祝日・年末年始を除く)

▶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

※霞ヶ浦庁舎・中央出張所では実施していません。

▶取り扱い業務

①戸籍・住民票等証明の交付(住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄抄本など)

②税務証明書の交付(土地、家屋、所得など)

③パスポートの交付(申請は除く)

④マイナンバーカードの交付(予約者のみ)

⑤印鑑登録手続き

⑥戸籍の各種届の預かり(異動届がある場合は、再度来庁が必要です)

⑦市税・国保税の納付、納税相談

◎転出・転入・転居など住民異動届の手続きは平日午後 5 時 15 分までにこ来庁ください。

☎ 市民課(千代田庁舎)



敬老祝金を給付します

敬老祝金の給付について

対象となる方に敬老祝金を給付します。対象となる方には、別途通知をします。

▶対象 平成 30 年 8 月 1 日現在で、当市に 3 カ月以上の住民基本台帳法による住所があり平成 29 年 9 月 19 日から平成 30 年 9 月 17 日までに①から④の年齢に達する方

▶祝金 ① 77 歳(7,000 円) ② 88 歳(15,000 円)
③ 99 歳(25,000 円) ④ 100 歳(30,000 円)

※ 8 月 2 日以降、当市に住所がなくなった方は、給付の対象外になります。

☎ 介護長寿課(千代田庁舎)

くらし

あゆみ納涼祭2018開催

8月16日(木)「あゆみ納涼祭2018」を歩崎公園にて開催します。

会場ではイベントやダンスショーが行われるほか、夏グルメを堪能できるブースが軒を並べ、会場内を盛り上げます。

日時 8月16日(木)午後4時～9時

場所 歩崎公園

■観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

富士見塚古墳フエスタ2018開催

今年の夏休みは富士見塚古墳公園を舞台とした「富士見塚古墳フエスタ2018」で古墳時代を体験してみませんか。

①はにわづり②ネックレスづくり③クイズフリー④紙レコーキ大会(古墳から飛びします)のイベントを開催します。

日時 8月18日(土)午前10時～午後3時

場所 富士見塚古墳公園

※事前申込み不要

※①、②は参加費が必要

■歴史博物館 ☎029(899)0017



都市計画変更案の縦覧および公聴会

神立駅西口地区の土地区画整理事業に台わせて準防火地域の指定を行うにあたり、都市計画法に基づき公聴会を開催します。

公聴会で意見を述べることが希望される方は、事前にお問い合わせの上、左記期間中に公述申出書を提出してください。

▼閲覧期間・公述申出期間
日時 8月9日(木)～22日(金)

午前9時～午後5時(土曜(祝)を除く)
※公述申出書は8月22日(金)必着

場所 都市整備課(霞ヶ浦庁舎)

▼公聴会

日時 8月29日(木)午後2時～

場所 霞ヶ浦庁舎

●傍聴を希望される方は、当日直接会場へお越しください。傍聴は無料ですが、会場の都合上、傍聴人の数に限りがあります。

※公述希望者がいない場合は、公聴会は開催しません。開催の有無については、お問い合わせいただくかホームページで確認ください。

■都市整備課(霞ヶ浦庁舎)



「仕事休も化計画」を推進しています

仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)のために、年次有給休暇を計画的に活用しよう。土日・祝日に「プラスワン休暇」を、連続休暇にしませんか。

■茨城労働局雇用環境・均等室

☎029(277)8294

e・T&の利用が便利になります

「iD・パスワード方式」

国税庁ホームページ「確定申告書等作

成「iナール」で利用するiDとパスワードの発行を希望する方は、本人確認書類をお持ちのうえ、税務署へお越しください。

※マイナンバーカードなどが普及するまでの暫定的な対応です。詳しい内容はホームページで確認ください。

■土浦税務署管理運営部門

☎029(822)1100

※自動音声に従って2を選択してください。



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りとても便利です。

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月中旬ごろ発送)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

☎029(822)7203

募集

茨城県警察官採用試験

平成31年4月採用の警察官を募集します。受験資格

①男性A・女性A(大卒程度)

昭和60年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、もしくは、平成31

2018いなしき夏まつり花火大会

昼は郷土芸能などのステージイベント。夜は花火大会を中心に開催されます。

会場では地元特産品などの模擬店が出店され大変賑わいます。花火大会は、県内有数の打ち上げ数を誇り、観客のみなさんを魅了しています。なかでも「これぞ日本一のスターマイン」は圧巻で、稲敷の夜空を飾ります。



日時 8月25日(土)午後2時～9時

(花火大会 午後7時～)

会場 江戸崎総合運動公園(稲敷市荒沼3-1)

■稲敷市商工観光課

☎029(899)2000

夏夜を彩る伝統の技「綱火」

あやつり人形と仕掛け花火を融合した伝統芸能「綱火」(国指定重要無形民俗文化財)が2つの流派によって開催されます。夏の夜を幻想的に彩る風物詩です。ぜひお越しください。



内容 ①小張松下流綱火②高岡流綱火
日時 ①8月24日(金)午後7時～

②8月26日(日)午後7時～

会場 ①小張愛宕神社(〒619-0101 小張町3-5)

②高岡愛宕神社(〒619-0101 高岡町3-1)

その他 みらい平駅より無料シャトルバス運行

■みらい市観光協会(〒619-0101 市産業経済課内)

※開庁時間のみ ☎029(85)2111

有料広告欄

有料広告欄

夏休み親子歯の健康フェスタ

家族と一緒に歯について考えよう！

親子・家族みんなで楽しめる歯の健康フェスタを開催します。夏休みの宿題にも活かせる催しも用意していますので、ご参加お待ちしております。



▶日時 8月19日(日)

午前9時から午後12時30分

受付：午前9時から9時15分まで

▶場所 千代田公民館(講堂)

▶対象 小学生親子

- ▶内容
- ・あれあれ？不思議実験 フッ素のパワーをみてみよう！
 - ・ドキドキテスト お口の中は虫歯になりやすい？なりにくい？(簡単なテストを行います)
 - ・検査・さっぱり体験(歯科検診と歯磨き)
 - ・希望者には無料でフッ素塗布を実施

…など

※その他のイベント内容については、市ホームページでご確認ください。



▶定員 60組(先着)

▶申込期間 7月31日(火)から8月9日(木)

▶申込方法 お電話でお申し込みください。

▶申込 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

企画展示「かすみがうら市の古墳時代」

貴重な資料をこの機会に鑑賞しよう！

古墳時代は、日本列島のほとんどの地域が古墳造りに熱狂した不思議な時代です。市内にも数多くの古墳が築造され、その数は500基を超えています。

企画展では、市内の遺跡や古墳から出土した貴重な資料を展示します。入場無料ですので、ぜひご来場ください。



▶期間 8月18日(土)～平成31年3月3日(日)

毎週月曜日休館(月曜日が祝日の場合は、翌日休館)

▶時間 午前9時～午後4時30分まで

▶場所 富士見塚古墳公園展示館(かすみがうら市柏崎 1553-3)



▶問合せ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

口内環境について考えよう！

お口と全身の健康のとても深い関係

歯が失われることを防ぎ、お口の健康を保つためにはむし歯や歯周病予防が欠かせません。特に、歯周病は糖尿病や心筋梗塞などさまざまな全身疾患とも深い関係があり歯周病を予防・改善することが全身の健康を維持するために重要です。

たかが歯周病とは侮らず予防や治療を行い、健康でいきいきとした毎日を送りましょう。



▶歯周病の全身への影響

糖尿病、メタボリックシンドローム、動脈硬化、誤嚥性肺炎、早産・低体重児、骨粗しょう症、心疾患、認知症

▶こんな心あたりはありませんか？

- ☐ 歯磨きにかかる時間は1回3分未満
- ☐ 毎食後歯磨きをしない
- ☐ 歯医者には痛みが出てから行く
- ☐ お茶を飲む習慣がない
- ☐ かい食品はあまり食べない
- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯間ブラシなどを使ったことがない
- ☐ 歯肉がムズムズする ☐ 水がしみる
- ☐ 口臭がある ☐ 歯ぐきから血が出る
- ☐ 歯のみぞが黒くなっている

チェック項目が多いほど要注意です。歯磨きや食習慣などを見直しましょう。

▶健康な口内環境を目指して…

以下のことに気を付けて、生活習慣を見直してみましょう。

- 就寝前は、手鏡を活用して歯と歯肉の間などに歯ブラシがしっかり当たっているかを確認し、小さく小刻みに軽い力で歯磨きをしましょう。
- 規則正しい生活と十分な睡眠をとる。
- ストレスをためない。(緊張が続くと、唾液の分泌が悪くなり、口内で菌が増殖しやすい)
- 思い切って禁煙する。
- 食べ物もしっかり噛んで食べる。
- バランスのよい食事をこころがける(特にビタミン・ミネラルを積極的に摂取する)

◆ビタミン・ミネラルを多く含む食品例

カルシウム：小松菜、小魚、チーズなど
 ビタミンC：青菜、ブロッコリー、ピーマンなど
 ビタミンD：鮭、さんま、しらす干し、キノコ類など

▶問合せ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312