



広報小美玉

お知らせ版

No.92
12
発行日 25.11.28

歩いて新年の
体力づくり!!



新春歩け歩け大会

愛宕山頂9.4kmコース

平成26年1月19日(日)

※態度決定 6:00

予備日は1月26日(日)

【対象者】市内に在住する小学生以上の方。 ※小学校3年生以下の児童は保護者の同伴が必要です。

【集合場所】カゴメ茨城工場駐車場(羽鳥2652) 8:30集合

※カゴメ茨城工場駐車場は、常磐線の東側です。

※駐車台数に限りがありますので、下記の時間に運行される専用バスをご利用ください。

JA 美野里町 本所	美野里公民館	納場小学校	
8:15 出発	8:15 出発	8:15 出発	
小川文化センター (アピオス)	フーズマートサポート	小川運動公園	玉里総合支所 (玉里 B&G 海洋センター経由)
7:45 出発	7:35 出発	7:25 出発	7:35 支所出発 7:45 B&G 出発

※出発時間の5分前集合

※帰りは愛宕山山頂から各集合場所までのバスを運行します。

※参加者全員に途中休憩時にヨーグルト、昼食時には豚汁をお配りします。

【持ち物】弁当、雨具、水筒、タオル

【参加料】無料

【申込方法】下記の申込先まで電話または直接お申し込みください。グループ・団体での申し込みは代表者名と人数をお知らせください。

【申込締切】12月27日(金) 17:00まで

【問い合わせ・
申し込み】

スポーツ振興課 小川総合支所(小川4-11) ☎: 48-1111 (内線 2253)
希望ヶ丘公園(中台418) ☎: 47-0167
玉里海洋 B&G センター(栗又四ヶ2316-1)
☎: 26-5761

国民健康保険税

後期高齢者医療保険料

は社会保険料控除の対象となります

●納付済額の社会保険料控除について

平成25年中に納めた国民健康保険税、後期高齢者医療保険料は、所得税の確定申告や市・県民税申告の際に社会保険料として全額所得控除の対象となります。

○普通徴収：市から発行された納税（入）通知書または口座振替を利用して納めた場合

お手元の領収書などから、平成25年中に納めた金額を合計して確認していただくか、市から平成26年1月末頃、郵送する「納付済額のお知らせ（はがき）」をご覧ください。

<市から「納付済額のお知らせ」をそれぞれ郵送します>

国民健康保険税	後期高齢者医療保険料
国民健康保険に加入している被保険者の <u>世帯主あて</u> に送付します ※加入者が複数の世帯の場合、「納付済額のお知らせ」を個別に発行することはできません。（個人ごとは納税通知書記載の被保険者算出額をご参照ください）	後期高齢者医療保険に加入している <u>被保険者あて</u> に送付します
普通徴収により納めた国民健康保険税、後期高齢者医療保険料は、実際に納めた方が社会保険料控除として申告できます	

○特別徴収：日本年金機構等から「特別徴収（年金からの天引き）」により納めた場合

日本年金機構等の年金保険者から送付される『公的年金等の源泉徴収票』の「社会保険料の金額」欄に納付額が記載されていますので、申告の際にはそのまま証明書として使うことができます。（なお、遺族年金・障害年金は源泉徴収票が送付されませんので、特別徴収のお知らせ等でご確認ください）

また、「社会保険料の金額」欄には、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料のうち、2つ以上を年金天引している場合、その合計額が記載されています。

なお、「特別徴収」の場合、本人が保険税（料）を支払っているため、本人以外の社会保険料控除として申告することはできません。

年末調整等で早めに「納付済額のお知らせ」が必要な方（普通徴収の方）は、申請窓口で無料で『納付額確認書』を発行することができます。（普通徴収により納めた国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の申告は実際に納めた方が社会保険料控除として申告できます）

	国民健康保険税	後期高齢者医療保険料
申請者	世帯主または同一世帯のご家族	被保険者または同一世帯のご家族
発行される納付額確認書	世帯主（納税義務者）名で世帯ごとの発行となります ※加入者が複数の世帯の場合1人ずつの発行はできません。（個人ごとは納税通知書記載の被保険者算出額をご参照ください）	被保険者（加入者）名で発行されます
持参するもの	「印かん」、「申請者の身分証明ができるもの（運転免許証等）」、「保険者証」	
申請窓口	医療保険課（本庁舎1階） 総合窓口課（小川総合支所内） 総合窓口課（玉里総合支所内） 羽鳥出張所（羽鳥ふれあいセンター内）	
注意	◎「特別徴収により納めた場合には納付額確認書の発行はできません」 ◎やむを得ず第三者（世帯が異なる方・勤務先や会計事務所等）の方が来庁する場合には、「印かん」・「申請に来られる方の身分証明書」の他に加入者本人（国保は世帯主）からの『委任状』をお持ちください	

※電話でのお問い合わせにはお答えできません。

電話での納付済額のお問い合わせは、本人確認ができませんので一切お答えできません。あらかじめご了承ください。

【その他】

- ・平成25年1月から12月末までに普通徴収と特別徴収をそれぞれ納付している場合、合計した金額が社会保険料控除の対象となります。（ただし、特別徴収分は年末調整することはできません）
- ・年末調整にて控除された方は確定申告で控除することはできません。
- ・控除対象となるのは本税（料金）のみで督促手数料、延滞金は含みません。
- ・当該年中に還付金がある場合は、その金額を差し引きます。

【問い合わせ】	国民健康保険税に関すること 医療保険課 国保年金係 ☎：48-1111（内線 1102・1103・1109） 後期高齢者医療保険料に関すること 医療保険課 医療福祉係 ☎：48-1111（内線 1106・1108）
----------------	--

介護保険料は社会保険料控除の対象になります

65歳以上の方が納付した介護保険料も、社会保険料控除の対象になります。

納付額の確認の方法は国民健康保険税、後期高齢者医療保険料と同じですが、納付額確認書の発行窓口や問い合わせ先が異なるのでご注意ください。

【介護保険料（普通徴収）納付額確認書の申請窓口】

介護福祉課（玉里総合支所内）、福祉事務所小川支所（小川総合支所内）
福祉事務所美野里支所（四季健康館内）、医療保険課（本庁舎1階）
羽鳥出張所（羽鳥ふれあいセンター内）



【問い合わせ】	介護福祉課 介護保険係（玉里総合支所内） ☎：48-1111（内線 3115～3117）
----------------	--

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

「農業委員会委員選挙人名簿」の 登載申請をお忘れなく！

農業委員会委員選挙人名簿登載は毎年度の申請が必要です。12月中旬に、世帯員が耕作している農地の合計が10アール以上の世帯主の方に申請書を郵送しますので、内容をご確認のうえ必要事項を記載押印し、期限内に農業委員会へ提出してください。

農業委員会委員選挙で投票できる方は、一般の選挙と異なり、農業委員会委員選挙人名簿に登載されている方のみです。選挙人名簿は、本人からの申請に基づき、市農業委員会が審査のうえ認定し（平成26年1月31日）、市選挙管理委員会に送付します。

選挙管理委員会では選挙人名簿を調製し、15日間の縦覧の後3月31日に選挙人名簿を確定します。今回の申請に基づき確定した選挙人名簿は、平成26年3月31日から平成27年3月30日の間に実施される選挙に用いられます。

【提出期限】 平成26年1月10日（金） <農業委員会等に関する法律施行令第3条第1項>

- 【提出方法】** (1) 郵送（返信用封筒利用）
 (2) 直接持参（平日 8：30～17：15まで）
 ①市農業会館（農業委員会事務局）
 ②市役所各総合支所（総合窓口課）

【基準日】 平成26年1月1日現在の状況について申請書に記入

【登載要件】 市に住所を有する平成6年4月1日以前に生まれた方（名簿確定日に20歳以上の方）で、次のいずれかに該当する方

- (1) 10アール以上の農地につき耕作の業務を営む方
- (2) (1)の同居の親族またはその配偶者であって、年間おおむね60日以上耕作に従事している方
- (3) 10アール以上の農地につき耕作の業務を営む農業生産法人の組合員、社員、または株主であって、年間おおむね60日以上耕作に従事している方

◆選挙人名簿の縦覧 平成26年2月23日（日）から15日間

選挙人名簿は、市選挙管理委員会で縦覧することができ、脱漏または誤載があるときは異議を申し出ることができます。

【問い合わせ】 農業委員会事務局 ☎：48-1111（内線1502・1503）

主な公共施設の年末年始の休館日

【福祉厚生関係】	
◆四季健康館 健康風呂	12月24日～1月6日
窓口業務	12月28日～1月5日
◆白河診療所	12月29日～1月5日
◆白雲荘	12月28日～1月4日
◆小美玉温泉ことぶき	12月28日～1月5日

【文化センター】	
◆小川文化センター（アビオス）	12月28日～1月4日
◆四季文化館（みの～れ）	12月28日～1月4日

【スポーツ関係】	
◆小川運動公園	12月28日～1月4日
◆希望ヶ丘公園管理センター	12月28日～1月4日
◆玉里 B&G 海洋センター	12月28日～1月4日

【生涯学習関係】	
◆生涯学習センター（コスモス） （玉里公民館・玉里図書館※・ 玉里史料館・玉里文化ホール）	12月28日～1月4日 ※玉里図書館は27日から休館
◆小川公民館	12月28日～1月5日
◆美野里公民館	12月28日～1月4日
◆羽鳥公民館	12月28日～1月4日
◆やすらぎの里小川	12月28日～1月4日
◆羽鳥ふれあいセンター	12月28日～1月4日
◆農村女性の家	12月28日～1月4日
◆農村環境改善センター	12月28日～1月4日
◆小川図書館・資料館	12月28日～1月4日
◆しみじみの家	12月28日～1月4日

公共交通関係	
市内循環バス	12月28日～1月5日

平成25・26年度入札参加資格審査申請 (物品購入・役務提供等) 臨時受付を行います

小美玉市の競争入札等に参加できるのは、資格審査の結果、競争入札参加資格者名簿に登録された方に限られます。

【申請区分】 物品購入・役務提供等のみ

【有効期間】 平成26年3月1日から平成27年5月31日までの1年3カ月間

【受付期間】 平成26年1月6日(月)から1月10日(金)までの4日間

【申請方法】 原則として郵送(市内業者の方は持参も可)

詳細な内容については、市公式ウェブサイトまたは管財検査課窓口で配布する要領等をご覧ください。

【注意事項】

- 1 昨年提出済みの方は、今回提出の必要はありません。
- 2 受付期間を過ぎて提出された申請書は受理できません。
- 3 建設工事及び測量・建設コンサルタント業務等は、茨城県及び県内市町村との共同受付を行っています。市窓口での受付は行いません。共同受付についての詳細は共同受付ウェブサイト(「茨城県 共同受付」で検索)をご覧ください。

【問い合わせ】 管財検査課 契約検査係 ☎：48-1111 (内線 1272)

おみたまの森クリスマス



12月15日(日)

10:00~15:00

玉里 B&G 海洋センター
(栗又四ヶ2406-4)

☎：26-5761



W プレミアム抽選会



豪華賞品
多数!!



○ステージイベント
クリスマスコンサート

○模擬店
ポップコーン・焼きいもなど

○匠の技ブース
経営革新事業所紹介

○パフォーマー
ジャグリングなど

○ゲーム



おみたんも来るよ!!

詳しくは商工会 HP「おみたまプラス」をご覧ください。

おみたまプラス

検索

抽選券を切り取り、会場内の抽選BOXへ入れてください。

【受付】 10:00~13:00

【抽選】 14:00~

※小美玉市元気再生プレミアム商品券を購入し、抽選券を会場に持参した方限定となります。

- 1等 39型液晶テレビ
- 2等 ビデオカメラ
HDレコーダー
冷凍庫
- 3等 自転車、デジカメ
空気清浄機、掃除機
- 4等 小美玉特産品セット
精肉詰め合わせセット等

【主催】 小美玉市/小美玉市商工会
一般社団法人小美玉観光協会

【問い合わせ】 小美玉市商工会 ☎：0299-48-0244
産業経済部 商工観光課 ☎：0299-48-1111

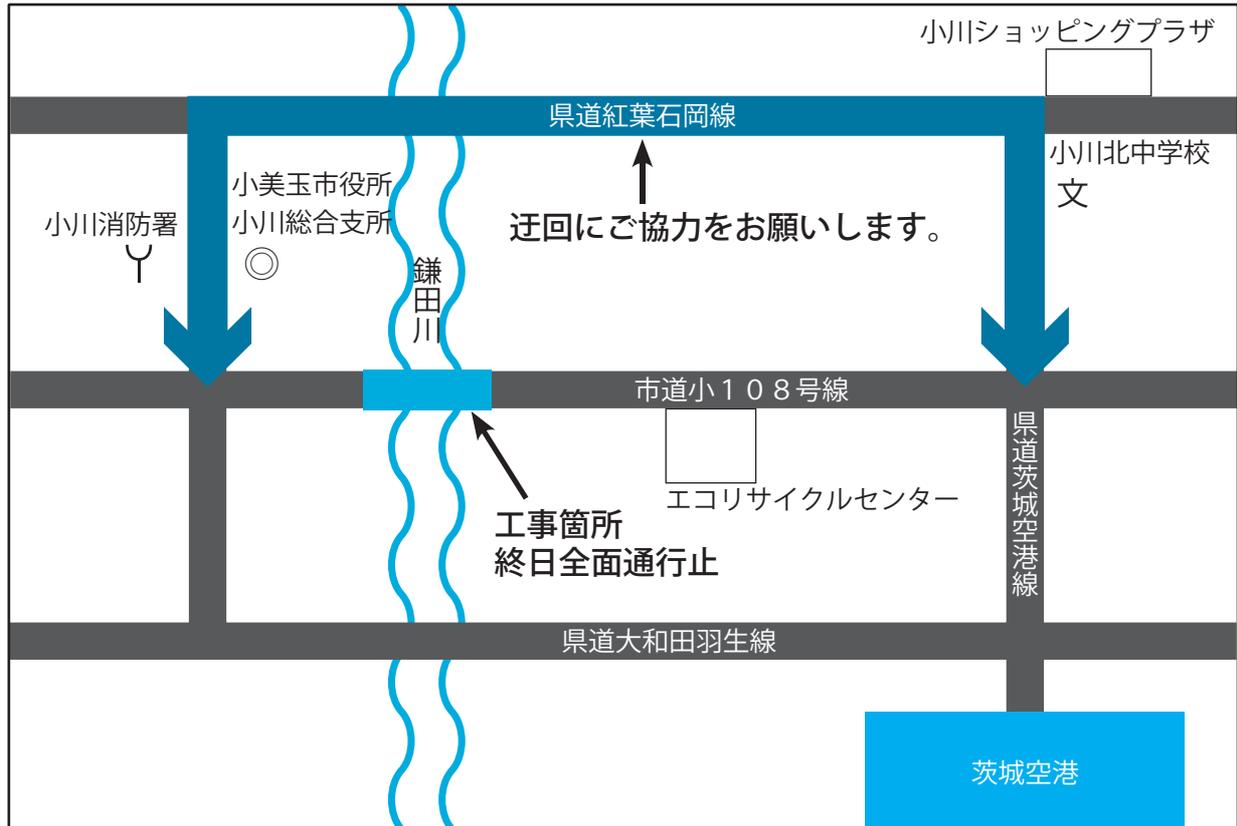
通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

市道小108号線通行止めのお知らせ

市では、鎌田川に架かる『2号橋』(川戸地内)を新しくするため工事を実施します。
工事期間中は、現在の橋を取り壊すため『終日全面通行止め』となります。
ご不便、ご迷惑をおかけしますが、県道紅葉石岡線へ迂回するなど、ご理解とご協力をお願いします。

【通行止期間】

平成25年12月9日～平成26年3月31日



※今回の工事は、橋梁の架け替え及び道路拡幅工事となります。詳細は、市ホームページ「道路工事情報」から確認できます。(「道路工事情報」でサイト内検索)

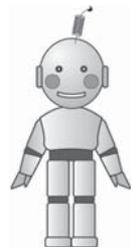
【問い合わせ】

建設課 特定幹線道路推進係 ☎：48-1111 (内線 1445)

製造事業所の皆さまへ ～統計調査にご協力ください～

平成25年工業統計調査を12月31日現在で行います。調査の実施に当たっては、本年12月から来年1月にかけて調査員がおうかがいします。

なお、調査票に記入していただいた内容については、統計法に基づき秘密が厳守されますので、正確なご記入をお願いします。



【問い合わせ】

企画調整課 情報政策係 ☎：48-1111 (内線 1234)

65歳からの!!

第2弾

脳の元気教室



最近物忘れや、うっかりミスが増えてきていませんか？近年では、若い世代の認知症も増え始めています。そこで、早い時期から認知症を予防するための教室を開始します。

今回の教室では、普段の生活の中でできる認知症の予防法について学んでいきます。また、教室で行う予定のファイブ・コグテストでは、自分の認知機能や運動機能の状態を知ることができます。

いつまでも元気でニコニコと笑って自立した生活が送れるように、私たちと一緒に認知症予防の知恵と工夫を学びませんか。

毎回楽しく
参加できた

友達ができた

継続する力が
身についた

教室に通うのが
楽しみでしかたなかった

歩くことが
楽しくなった



参加者の皆さんの声

【日 時】 10:00～12:00 ※初回のみ9:30に集合となります。

第1回	1月30日(木)	認知症予防と脳の健康診断(ファイブ・コグテスト)
第2回	2月6日(木)	健康診断の結果・見方・鍛え方 ウォーキングで脳を鍛える
第3回	2月13日(木)	早歩き体験をしよう 料理で脳を鍛える
第4回	2月20日(木)	
第5回	2月27日(木)	
第6回	3月6日(木)	調理実習で認知症予防

【対象者】 65歳以上で介護認定を受けていない方

【定員】 20名(定員になり次第締め切ります)

【場所】 小川保健相談センター(小川2-1)

【参加費】 無料(ただし、安全保険加入代として500円程度負担いただきます)

【申込方法】 電話か直接窓口でお申し込みください。

【申込締切】 平成26年1月14日(火)

※送迎希望の方は相談に応じます。

【問い合わせ】

介護福祉課 地域包括支援センター(玉里総合支所内)

☎: 58-1282(直通)

☎: 48-1111(内線3114)

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

特定健診を受けた皆様、
健診結果を眠らせていませんか？

国民健康保険に加入している方へ

おみたま賢者のダイエット教室 参加者募集



今年の特定健診の健診結果はどうしていますか。

そのまま眠らせておこなって「非常にもったいない！！」です。健診結果は生活を見直す指標です。結果を活かして賢く健康生活を手に入れましょう。

少しだけ体重を落とす、少しだけお腹周りを減らすことで検査データの改善が期待できます。その日から実践できる賢いコツを学びませんか！

日 時	内 容
1月20日（月） 13：00～15：00	自分の身体を知ろう（計測・骨密度測定等） 適量はどのくらい？健康体重になるための食事 体脂肪をグングン減らすウォーキング
1月29日（水） 9：30～13：00	賢く選んで上手に消費！ ダイエットメニュー調理実習&身体にやさしい食べ方
2月 5日（水） 13：00～15：00	基礎代謝アップ&シェイプアップのおすすめ筋トレ 楽しく動いて体脂肪ダウン！即興ダンス☆ウォーキング
2月13日（木） 13：00～15：00	「時間が取れない」「夜遅い」それでもできる食事・運動のコツ これなら続けられる！運動と食事のポイント

【会 場】小川保健相談センター（小川2-1）

【講 師】健康運動指導士 花谷 遊雲子先生、市管理栄養士・保健師

【対 象 者】市内の国民健康保険加入者で、特定健診を受けた結果、BMI 2.5以上あるいは腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上の方

【定 員】20名（定員になり次第締め切ります）

【参 加 費】無料

【持 ち 物】健診結果票・筆記用具・運動靴（室内用）・水やお茶など

【申込期間】12月17日（火）～24日（火）平日 8：30～17：15

【申込方法】電話または直接窓口でお申し込みください。

【問い合わせ】健康増進課 小川保健係（小川保健相談センター内） ☎：58-1411（直通）

備えて安心!! 戸別受信機

市防災行政無線の戸別受信機の設置については、平成26年度末の市内全域完了を目指しています。設置希望のお申し込みは随時受け付けていますので、申請がお済みでない方は、お急ぎください。



【問い合わせ】防災管理課 危機管理室 ☎：48-1111（内線1012～1014）

40歳からの

3カ月で見た目・体内年齢マイナス5歳 ヘルスアップ教室参加者募集

年末年始は体重増加の危険がいっぱい!!
新しい年、健康とスタイル改善のために始めませんか？

この教室は、運動と食事面からあなたの健康づくりをサポートする教室です。健康運動指導士・管理栄養士・保健師が、家庭でも続けられるように日ごろの生活習慣を見直すお手伝いをします。

3カ月間の教室を通して健康的な生活習慣を身につけ、体の内側から『キレイ』を目指しましょう。



【日 時】 13:00～15:00 全8回 ※1月8日のみ13:00～15:30

1月	8日(水)	15日(水)	23日(木)	29日(水)
2月	12日(水)	26日(水)		
3月	12日(水)	26日(水)		

【会場】 玉里保健福祉センター（上玉里1122）
【講師】 健康運動指導士 小田 夕子 先生
【内容】

運動実技	「楽しくて効果のでるストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキング」 ケガをしない安全な方法を学びます。効果を感じながら楽しく学べます。
栄養講話	「どう選ぶ？ どう食べる？ バランスのとれた食事・間食を上手に摂るコツ」 食事は健康な体をつくる基本です。基本を再確認しましょう。
健康チェック	「自分を知ろう！ 血圧・体重・体脂肪・体内年齢・骨密度測定、わたしの記録」 測定で体の状態を知り、日々の記録で自分と向き合う時間を大切にしましょう。

【定員】 30名（40歳～74歳までの方で6回以上出席できる方）
※応募が定員を超えた場合は、初めての方を優先します。

特にこんな方にオススメ！

- ・運動習慣をつけたい方
- ・運動をしてもイマイチ効果がでない方
- ・生活習慣や食習慣を見直したい方



【参加費】 1,000円（参加費＋保険料） ※初回の教室時に集めます。

【申込期間】 12月10日（火）～16日（月）（定員になり次第締め切ります）
平日 8:30～17:15

【申込方法】 電話または直接窓口でお申し込みください。

【問い合わせ】 健康増進課 玉里保健係（玉里保健福祉センター内） ☎：48-1111（内線3310、3311）

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。



市民 駅伝 参加者募集 !!

【日 時】 平成26年2月 2日(日) 小雨決行 (態度決定 6:30)
 予備日 2月11日(火・祝) ※延期の場合は防災無線を放送します。
 ◇開会式 9:00
 ◇出 発 (1部) 9:30 (2部) 10:40

【参加部門】

(1部) 小学生男子の部(男女混合チームも可)、小学生女子の部、中学生女子の部、一般女子の部
 (2部) 中学生男子の部、一般男子の部(男女混合チームも可)、各行政区の部(うち中学生以上の学生は1名までとします)
 ※チームは監督・マネージャー・選手6名・補欠3名以内で編成すること。
 ※監督、マネージャーが選手を兼ねる場合には、選手登録が必要です。
 ※大会当日の新規参加はできませんので、ご了承ください。

1部	第1区	2.00km
	第2区	1.10km
	第3区	1.48km
	第4区	1.55km
	第5区	1.10km
	第6区	1.48km
全6区間		8.71km

2部	第1区	2.65km
	第2区	1.48km
	第3区	2.65km
	第4区	1.48km
	第5区	2.65km
	第6区	1.48km
全6区間		12.39km



【参加資格】

(1部) 下記のいずれかの条件を満たし、健康で日頃より練習を積んでいる方
 ◇市内の小学校・中学校・高校に在学する方
 ◇市の体育協会・スポーツ少年団等に属する方(ただし、小学生以上)
 ◇市内に居住する方または市内事業所に勤務する方
 (2部) 下記のいずれかの条件を満たし、健康で日頃より練習を積んでいる方
 ◇市内に居住する方または市内事業所に勤務する方
 ◇市内の中学校・高校に在学する方

【参加費】 無料

【申込締切】 平成26年1月13日(月・祝日) 必着

【申込方法】 所定の申込用紙を持参、メール、またはファクスでお送りください。
 申込用紙は各受付場所に設置、または市ウェブサイトに掲載しています。

持 参	玉里 B&G 海洋センター (栗又四ヶ2406-4)
	小川総合支所2階 スポーツ振興課 (小川2-1)
	希望ヶ丘公園管理センター (中台418)
メール	sports@city.omitama.lg.jp
FAX	58-4526
ウェブサイト 専用ページ	パソコン: 市ウェブサイトで「市民駅伝」でサイト内検索 スマートフォン、携帯電話: 右のQRコードからアクセス



【問い合わせ】 スポーツ振興課 振興係 (小川総合支所内) ☎: 48-1111 (内線 2253)

親子スキー教室参加者を募集します!!

- 【期 日】平成26年2月15日(土) ※日帰り
 【場 所】会津高原たかつえスキー場(福島県)
 【参加対象】小学1年生以上で市内在住の子とその親
 【募集人数】80名 ※定員を超えた場合は抽選とします。
 【参加料】

小人	4,000円(リフト代・昼食代含む)
大人(中学生以上)	4,500円(リフト代・昼食代含む)

レンタル	スキー3点セット(板・ブーツ・ストック)	1,000円
	小物3点セット(帽子・手袋・ゴーグル)	1,000円
	ウェア上下セット	1,500円



※単品のレンタル料金については下記問い合わせ先までお問い合わせください。

- 【申込方法】参加申込書に必要事項をご記入の上、下記受付窓口へ提出、または市ウェブサイトの申込専用ページからお申し込みください。

※申込書は受付窓口を設置されているほか、市ホームページからもダウンロードできます。

- 【受付窓口】・玉里B&G海洋センター(月曜休館)
 ・小川総合支所2階スポーツ振興課(平日のみ)
 【受付期間】12月10日(火)～12月19日(木) 9:00～17:00まで
 【主 催】小美玉市教育委員会

【問い合わせ】 スポーツ振興課 玉里B&G海洋センター ☎:26-5761

おみたま和太鼓フェスタ開催

- 【日 時】平成26年2月2日(日) 14:00開演(13:30開場)
 【場 所】生涯学習センターコスモス(高崎291-3)
 【出演団体】小川太鼓、みのり太鼓、玉里創作太鼓など
 【入場料金】1,000円
 【チケット】・販売日12月7日(土) 10:00～(窓口販売)
 ※電話予約は13:00～
 ・販売場所

生涯学習センターコスモス	高崎291-3
四季文化館(みの〜れ)	部室1069
小川文化センター(アピオス)	小川225

【問い合わせ】 生涯学習センター **コスモス** ☎:26-9111

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
 割引運賃は上記の半額です。

お母ちゃんも大歓迎！

ファミリークッキング

お父ちゃんの台所

「青少年を育てる小美玉市民の会 家庭部会」では、「早寝・早起き・朝ごはん」をキャッチフレーズに、家族団らんの仲良く楽しい食事を目指してファミリークッキングを開催します。

誰でも美味しく簡単に作れるメニューですので、料理の体験や家族との思い出作りなど、お気軽にご参加ください。

【日 時】平成26年1月19日(日) 9:00~15:00 (受付は8:30から)

【場 所】四季健康館 栄養指導室(部室1106)

【メニュー】・豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ ・まるやか白和え
・春雨と白菜のスープ ・フルーツ白玉

※メニューは変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

【参加費】無料

【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具、スリッパ

【募集人数】先着20組(定員になり次第締め切ります)※参加者は、男女を問いません。

【指導者】小美玉市食生活改善推進員

【申込方法】下記問い合わせ先まで電話でお申し込みください。

【申込期間】平成25年12月12日(木)~平成26年1月10日(金)

※平成25年12月28日(土)~平成26年1月4日(土)は休館のため、受け付けできません。



【問い合わせ】生涯学習センター**コスモス** ☎: 26-9111

京都体験教室

～和菓子作り～

今回は白あんを使った「ねりきり」を作ります。お菓子で日本の四季を表現してみましょう。

【日 時】平成26年1月15日(水) 10:00~12:00

【場 所】やすらぎの里小川 書画棟(中延1508-1)

【対象者】市内に在住・在勤・在学している方

【定 員】15名 ※要事前申込。先着順で定員に達し次第締め切ります。

【講 師】田中清月堂 田中 誠 氏

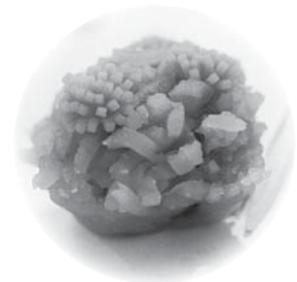
【参加料】受講料400円 材料費400円(当日にお支払いください)

【持ち物】エプロン、三角巾、タッパー、タオル

【申込方法】下記問い合わせ先まで、電話または直接お申し込みください。

【申込期間】12月12日(木)~27日(金) 9:00~17:00まで

※毎週月曜日は受け付けできません。



【問い合わせ】やすらぎの里小川 ☎: 58-4580

Dr. の おりい った話



～『もの忘れ』について～（前編）

今回はわりと分かっているようで、認識が難しい『もの忘れ』についてのお話をします。なお、前編では『もの忘れ』と『認知症』について触れ、次回の後編では、『認知症』の治療について触れさせていただきます。

21世紀を迎え、日本の高齢化はますます進んでいます。

このような中で問題となってきたのが、『認知症』つまり『もの忘れ』の問題です。『もの忘れ』と『認知症』は同じ意味ではありません。しかし、現在高齢者の5人に1人、つまり日本人の20人に1人が『認知症』だと言われています。これは『認知症』が高血圧や糖尿病に匹敵するほど多くの方が悩んでいる病気であるということです。

???
もの忘れ
うっす

カギをかけたかしら
用事は何だったかしら
持って出たはずなのに

今日は何月何日・・・
あの人誰だったかしら・・・
私の歳って・・・
今朝は何を食べたんだろう・・・

???
認知症
うっす

人間の脳にはもともと忘れるという機能があり、多くの人に聞いてみると、『認知症』でなくても、20代や30代の頃から『もの忘れ』を自覚しているという方はいます。特に仕事が忙しく多くのことを覚えて瞬時に判断しなければならないような仕事に就いている方に『もの忘れ』があるという自覚が多いようです。映画などでも若いうちからの『認知症』が題材として取り上げられますが、若年性『認知症』は一般的な病気ではなく、症例はそれほど多くはありません。つまり『もの忘れ』の自覚があっても若い人であれば、『認知症』のリスクはそれほど高くないと言えます。

年齢を重ねれば重ねるほど『認知症』という病気はより身近で一般的な病気になっていくのです。

脳の専門家として『認知症』を診ていて一番困ることは、高齢の方を抱えるご家族の方が、その方の『もの忘れ』を軽く考えていたり、『認知症』がどんどん進行しているのに気づかなかつたりすることです。

もっとも多い『認知症』であるアルツハイマー型認知症の場合は普段の生活の中での挨拶などは保たれているのが一般的であるため、多くのご家族の方は「うちのおじいちゃん（おばあちゃん）は時々忘れるけれど『認知症』ではなく歳のせいだろう」と考えてしまいがちです。そのため、おかしい行動がはじめて病院につれてくる頃には『認知症』は中等度くらいに悪化してしまっているのです。

では、ご家族の高齢の方が『認知症』なのかどうか？そして、もしもそうだった場合には治療法があるのかどうか？

次回の後編で説明します。



小美玉市医療センター 総合診療科医 高木健治（東京医科大学 助教 神経内科・頭痛専門医）
※毎週月曜日の診療を担当

【指定管理者：医療法人財団 古宿会】

【問い合わせ】

医療センター ☎：58-2711
医療保険課 地域医療推進係 ☎：48-1111（内線 1107）

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

1月のほけんがいで

●母子保健事業

とき	ところ	事業名（受付時間）	対象者
7 火	四季健康館	10か月児相談（9：30～10：00）	美野里（平成25年2月～3月生）
8 水	四季健康館	2歳児歯科健診（13：00～13：30）	美野里（平成23年8月～9月20日生）
10 金	四季健康館	ハローベビー教室：妊娠編（9：15～9：30）	妊婦及びご家族
15 水	玉里保健福祉センター	育児相談（9：30～11：00）	乳幼児と保護者
17 金	四季健康館	3歳児健診（13：00～13：30）	美野里（平成22年7月～8月22日生）
21 火	玉里保健福祉センター	4か月児健診（13：00～13：30）	小川・玉里（平成25年8月～9月生）
22 水	小川保健相談センター	1歳6か月児健診（13：00～13：30）	小川・玉里（平成24年5月～6月生）
28 火	玉里保健福祉センター	かばちゃん教室（13：00～13：30）	小川・玉里（平成21年8月～11月生）

●成人保健事業

とき	ところ	事業名（受付時間）	対象者
9 木	小川保健相談センター	こころの健康相談（9：30～11：00）	希望者※要予約
16 木	玉里保健福祉センター	こころのデイケア（9：30～10：00）	希望者※要予約
30 木	四季健康館	こころのデイケア（9：30～10：00）	希望者※要予約

12月・1月の漏水修理当番

平日の漏水当番については、お客様センター（☎36-8811）までお問い合わせください。

当番日	小川地区・美野里地区 当番業者名・連絡先		当番日	小川地区・美野里地区 当番業者名・連絡先		玉里地区 連絡先
	12月1日	亀山建設（株）		☎58-2901	1月1日	
12月7日	倉田電気商会	☎58-2909	1月2日	（有）共立建設 （有）永作設備	☎36-8015 ☎58-2819	湖北水道企業団 ☎24-3232
12月8日	（株）小林工業	☎48-2375	1月3日	（有）大和田建設 倉田電気商会	☎48-3351 ☎58-2909	
12月14日	（株）内藤工務店	☎58-2050	1月4日	（株）小林工業 （株）川名工務店	☎48-2375 ☎46-0305	
12月15日	（有）マツカワ設備工業	☎46-2154	1月5日	（有）広瀬商事 （株）クボタ総建	☎53-0833 ☎46-0006	
12月21日	興和工業（株）	☎49-1103	1月11日	（株）本田工業 金敷工業電設（有）	☎54-0158 ☎48-0211	
12月22日	（株）本田工業	☎54-0158	1月12日	（有）山口水工 金藤水道工事店	☎58-0129 ☎48-4440	
12月23日	金敷電設工業（有）	☎48-0211	1月13日	（株）大栄 （有）清司工務店	☎58-5851 ☎48-2389	
12月28日	（株）美野里建設	☎47-0780	1月18日	（有）大和田建設 倉田電気商会	☎48-3351 ☎58-2909	
12月29日	（株）岡建設	☎58-3572	1月19日	（株）小林工業 （株）川名工務店	☎48-2375 ☎46-0305	
12月30日	（有）宮川建設	☎48-1709	1月25日	（株）内田工業 興和工業（株）	☎54-0041 ☎49-1103	
12月31日	亀山建設（株）	☎58-2901	1月26日	（株）本田工業 金敷電設工業（有）	☎54-0158 ☎48-0211	



図書館 インフォメーション

Library information

10月20日に図書館まつりを開催しました

当日は、天候不良にもかかわらず300人あまりの方が来館し、マジックショーやおはなし会、本のフィルムコート体験などを楽しみました。また、除籍本の配布も盛況で1日で1200冊ほどの本が持ち帰られました。



小美玉市図書館・図書室カレンダー

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

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



- * ■ は小川図書館・玉里図書館・ふれあいセンターの休館です。
- * ■ は美野里公民館の休館です。
- * ■ は全館休館です。
- * ■ は小川・玉里図書館が図書整理のため休館です。

開館時間

- 小川図書館 全日 9:30～20:00
- 玉里図書館 全日 9:30～20:00
- 美野里公民館図書室 全日 9:30～22:00
- 羽鳥ふれあいセンター 全日 9:30～22:00

小川図書館・玉里図書館の開館時間が変更され、9:30～20:00までになりました。

おはなし会の12月

小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

- ・ 12月14日(土) 10:30～
14日はマジックショーも行います。
- ・ 1月11日(土) 10:30～
- ・ 1月25日(土) 10:30～

どなたでも参加いただけます。ぜひお越しください。

玉里図書館

生涯学習センター(コスモス) 1階 和室

- ・ 12月14日(土) 10:30～
- ・ 1月11日(土) 10:30～

美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室

- ・ 12月21日(土) 10:30～
- ・ 1月25日(土) 10:30～

<移動図書館ふれあい号運行予定表>

Aコース

12月5日・19日 1月16日

巡回場所		時間
小川・玉里	玉里保育園前	9:30～10:00
	老人ホームハートワン駐車場	10:45～11:10
	野田官舎前 石崎商店駐車場	11:20～11:50
美野里	十二所公民館前	13:30～14:00
	ミーム保育園(羽鳥東)駐車場	14:15～15:00
	エコス美野里店 駐車場	15:10～15:30

Bコース

12月12日・26日 1月9日・23日

巡回場所		時間
小川・玉里	清風台団地中央公園前	10:30～11:00
	ケアハウスほうせんか駐車場	11:10～11:40
	北浦団地公民館前	13:15～13:45
美野里	江戸住宅コミュニティセンター前	13:55～14:25
	小美玉敬愛の杜 駐車場	14:45～15:20

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

火災による被害をなくしましょう

火災による被害をなくすためには、日ごろから火災を発生させないように注意するのはもちろんですが、万が一出火したときにどのように行動すべきか想定しておくことも大切です。
被害を最小限におさえるために、家族、地域ぐるみで防火意識を高めましょう。

火災への備え

- 就寝中など火災に気づきにくい状況でも、火による煙や熱を感知して火災を早く発見することができる**住宅用火災警報器**を設置する。
- 被害の拡大を防ぐために消火器を備えておく。



もし出火したら…

火災発生！ 初期対応の3原則を覚えよう。

今の季節は、空気が乾燥し、火災の発生しやすい状況となっています。出火の現場に居合わせたらまず「通報」、それから「消火」「避難」の順番で行動するのが原則です。ただし状況によって優先順位は異なるので、逃げ遅れないように、あわてず冷静な判断を心がけましょう。

- ・大きな声で「火事だー」と叫び、隣近所に知らせる。
- ・どんなに小さな火事でも必ず119番に通報する。



早く知らせる！

行動
1

- ・火がまだ横に広がっているうちは消火が可能。
- ・消火器や水だけでなく、布団や毛布など手近なものを利用する。



早く消す！

行動
2

- ・天井まで火が燃え広がったら消火は困難。無理せず早めに避難する。
- ・可能ならば、燃えている部屋のドアを閉め、空気を遮断してから避難する。



早く逃げる！

行動
3

平成26年消防出初式

【日時】 1月11日（土）8：30

【場所】 生涯学習センターコスモス（高崎291-3）

当日の朝、招集サイレンが各地区で7：00に鳴ります。火災と間違わないようにお気をつけください。

【問い合わせ】 小美玉市消防本部 総務課 地域消防係 ☎：58-4541

* A E Dの使用方法を含めた救急講習会等および防火教室は、随時各消防署において受け付けを行っています。受講希望者は下記までご連絡ください。

連絡先

- ◇小川消防署 58-4611
- ◇美野里消防署 48-2266
- ◇玉里消防署 58-0555

小美玉市管内における火災・救急出場件数

平成25年火災発生・救急出場件数

区分	10月中	累計
火災	0	24
救急	156	1,631
急病	93	1,038
交通事故	24	174
一般負傷	23	219
その他	16	200

市内循環バスが運行しています。
詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

市内各施設における環境放射線モニタ測定結果

市内の各施設において、ガンマ線の空間線量を測定した結果は以下のとおりです。なお、保育園(所)・幼稚園・小学校・運動公園の子ども広場は地表より50cm、それ以外の施設は1mの位置で測定しています。

※測定には「PA-1000 Radi(株式会社 堀場製作所)」を使用しています。

※今後も定期的な測定を行い、広報紙、ホームページにて公表するほか、市内各庁舎にも結果を掲示します。

なお、市ホームページにはより詳しい情報が掲載されています。 <http://city.omitama.lg.jp/>

単位：マイクロシーベルト/時

保育園 保育所	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
ひばり 保育園	10月9日 0.100	11月13日 0.099
すずらん 保育園	10月9日 0.088	11月13日 0.094
さくら 保育園	10月9日 0.098	11月13日 0.110
さくら第2 保育園	10月8日 0.104	11月13日 0.101
納場 保育園	10月9日 0.107	11月13日 0.106
ミーム 保育園	10月9日 0.137	11月13日 0.125
羽鳥 保育園	10月9日 0.126	11月13日 0.138
太陽 保育園	10月9日 0.108	11月13日 0.109
四季の杜 保育園	10月9日 0.093	11月13日 0.091
玉里 保育園	10月9日 0.101	11月13日 0.103
玉里第二 保育園	10月9日 0.097	11月13日 0.100

庁舎	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
本庁	10月23日 0.110	11月15日 0.110
小川総合支所	10月9日 0.100	11月13日 0.100
玉里総合支所	10月9日 0.106	11月13日 0.114
小川文化センター (アピオス)	10月9日 0.096	11月13日 0.103
生涯学習センター コスモス	10月8日 0.131	11月13日 0.131
やすらぎの里 小川	10月9日 0.116	11月13日 0.118

「平成23年3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震に伴う原子力発電所の事故により放出された放射性物質による環境の汚染への対処に関する特別措置法」の除染基準「毎時0.23マイクロシーベルト」を超える施設はありませんでした。

56回目の測定において、市内各施設では0.068～0.175マイクロシーベルト/時の測定結果が出ました。市では、追加被ばく線量「年間1ミリシーベルト以下」を目指して放射線対策に取り組んでいます。追加被ばくの考え方としては、国より0.23マイクロシーベルト(地上高1m)とされています。

幼稚園	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
元気っ子 幼稚園	10月9日 0.144	11月11日 0.151
竹原 幼稚園	10月9日 0.109	11月12日 0.130
羽鳥 幼稚園	10月8日 0.101	11月13日 0.104
堅倉 幼稚園	10月8日 0.108	11月11日 0.100
納場 幼稚園	10月9日 0.099	11月14日 0.098
玉里 幼稚園	10月8日 0.120	11月12日 0.129
美野里 幼稚園	10月9日 0.104	11月12日 0.110
ルンビニー 学園幼稚園	10月9日 0.084	11月13日 0.100

給食センター	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
小美玉学校 給食センター	10月9日 0.108	11月13日 0.108
玉里学校 給食センター	10月9日 0.113	11月13日 0.109

運動施設	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
小川 運動公園	10月4日 0.119	11月14日 0.111
小川B&G 海洋センター	10月4日 0.100	—
中根野球場	10月4日 0.078	11月14日 0.081
下吉影 薬師台球場	10月4日 0.129	11月14日 0.120
野田野球場	10月4日 0.111	11月14日 0.094
希望ヶ丘 公園	10月5日 0.153	11月13日 0.159
改善 センター	10月5日 0.128	11月14日 0.121
羽鳥 運動広場	10月5日 0.173	11月14日 0.175
納場 運動広場	10月5日 0.129	11月14日 0.130
堅倉 運動広場	10月5日 0.131	11月14日 0.127
ふれあい 運動広場	10月5日 0.129	11月14日 0.125
玉里 運動公園	10月5日 0.134	11月13日 0.136

小学校	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
小川 小学校	10月9日 0.081	11月12日 0.101
野田 小学校	10月9日 0.093	11月12日 0.096
上吉影 小学校	10月9日 0.096	11月12日 0.099
下吉影 小学校	10月8日 0.106	11月12日 0.122
橘 小学校	10月8日 0.102	11月12日 0.107
竹原 小学校	10月9日 0.111	11月12日 0.109
羽鳥 小学校	10月9日 0.130	11月13日 0.126
堅倉 小学校	10月8日 0.084	11月11日 0.088
納場 小学校	10月9日 0.087	11月12日 0.094
玉里 小学校	10月9日 0.097	11月12日 0.106
玉里北 小学校	10月9日 0.114	11月13日 0.114
玉里東 小学校	10月8日 0.113	11月12日 0.111

中学校	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
小川南 中学校	10月8日 0.090	11月11日 0.087
小川北 中学校	10月8日 0.073	11月12日 0.068
美野里 中学校	10月9日 0.084	11月12日 0.076
玉里 中学校	10月9日 0.093	11月12日 0.093

公園	55回目	56回目
施設名称	測定日	測定日
	測定結果	測定結果
東平 児童公園	10月8日 0.131	11月12日 0.120
仲丸池公園	10月8日 0.121	11月12日 0.113
堅倉 わんぱく公園	10月8日 0.117	11月12日 0.123
羽木上 森林公園	10月8日 0.135	11月12日 0.147
横町公園	10月8日 0.107	11月12日 0.107
玉里 ふれあい公園	10月8日 0.108	11月12日 0.126
四季の里 芝生広場	10月10日 0.125	11月13日 0.131

【問い合わせ】 防災管理課 放射線対策係 ☎：48-1111(内線1013・1014)

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

食品放射能測定結果(10月測定分)

市では、給食食材及び市民持込の市内産農産物の放射能測定を行っています。なお、測定結果については市ホームページ及び本庁1階「放射能物質検査室」前でデータの公表を行っています。

検査件数：79件（うち農産物：12件、学校給食：67件）検出件数：5件
 検出下限値：10Bq/kg 使用機器：TN300Bベクレルモニター

【検査結果について】

- ・学校給食食材の検査では、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに全て「不検出（検出下限値未満）」でした。
- ・学校給食課では、放射性物質の不安解消のために「給食使用食材の生産地公表」「給食まるごと放射能測定」を平成24年6月1日より実施し、市のホームページで公表しています。

種別	検査品目	測定件数		放射性セシウム		
		総数	検出数	Cs-134	Cs-137	Cs合計
農産物	カボチャ	1	0	不検出	不検出	不検出
	キウイ	1	0	不検出	不検出	不検出
	コンニャクイモ	1	0	不検出	不検出	不検出
	ブドウ	1	0	不検出	不検出	不検出
	ミョウガ	1	0	不検出	不検出	不検出
	レモン	1	0	不検出	不検出	不検出
	原木しいたけ(露地)	5	5	36	79	115
	原木しいたけ(乾)	1	0	不検出	不検出	不検出
農産物等小計		12	5			
学校給食食材小計		67	0			
合計		79	5			

食品衛生法の新基準値 (平成24年4月1日から)

放射線セシウム	飲料水	10
	乳児用食品	50
	牛乳	50
	一般食品	100

※単位：Bq（ベクレル）/kg
 ※同一検査品目で、放射性物質が複数個検出された場合、測定値欄には最大値を記載します。

※11月1日現在

原子力災害対策特別措置法による出荷制限を受けている農産物は次の通りです。

- ①原木しいたけ(露地) ②タケノコ ③あめりかなまず(養殖は除く) ④うなぎ ⑤ぎんぶな(養殖は除く) ⑥いのしし肉

【問い合わせ】

農政課 振興係 ☎：48-1111(内線 1152～1155)
 学校給食課 ☎：56-4855

第65回人権週間(12月4日～10日)

《みんなで築こう 人権の世紀》

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

1948年(昭和23年)12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日は「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」として各種の人権啓発活動を行います。

人権週間にあたり、人権は、自分と同じように他の人にもあることを考え、お互いに相手の立場を考え、豊かな人間関係をつくりましょう。



- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ○女性の人権を守ろう | ○犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう |
| ○子どもの人権を守ろう | ○インターネットを悪用した人権侵害はやめよう |
| ○高齢者を大切にすることを育てよう | ○北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう |
| ○障害のある人の自立と社会参加を進めよう | ○ホームレスに対する偏見をなくそう |
| ○同和問題に関する偏見や差別をなくそう | ○性的指向を理由とする差別をなくそう |
| ○アイヌの人々に対する理解を深めよう | ○性同一性障害を理由とする差別をなくそう |
| ○外国人の人権を尊重しよう | ○人身取引をなくそう |
| ○HIV感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう | ○東日本大震災に起因する人権問題に取り組もう |
| ○刑を終えて出所した人に対する偏見をなくそう | |

【問い合わせ】水戸地方法務局 人権擁護課 ☎：029-227-9919

市内循環バスが運行しています。
 詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

ちょっとそこまで 行ってみよう♪



初日の出・初詣列車 ひたちなか市

ひたちなか海浜鉄道湊線では、2014年元旦に特別列車「初日の出・初詣列車～急行あじがうら号2014～」を運行します。

【日時】2014年1月1日（水・祝）

5:31（勝田駅発）～5:57（阿字ヶ浦駅着）

【利用者特典サービス】

- ①「おらが湊鉄道応援団」が観光スポットをご案内
- ②福袋、ホテルニュー白亜紀無料入場券（当日10:00から入浴可）等を300人にプレゼント

【特別記念切符】

お正月三が日のうち1日のみ有効な特別フリー切符を12月2日から、那珂湊駅、勝田駅湊線ホーム改札、ひたちなか商工会議所（本所、支所）で販売。湊線が1日乗り放題！（大人：800円 小人：400円）※前売券購入者には湊線ノートをプレゼント。

【問】ひたちなか海浜鉄道（株） ☎：029-262-2361

2013アートタワーみと 大洗市

『アートタワースターライトファンタジー』は「将来を担う子どもたちに夢を」という願いから、1996年に始まった市民手作りの冬の祭典です。

ライトアップ期間中には小中学生のクリスマスコンサートや、大晦日のカウントダウンなどのイベントも多数開催されます。

【期間】平成25年12月1日～平成26年1月13日（17:00～21:00）

- ・12月 1日（日）点灯のつどい
- ・12月14日（土）クリスマスコンサート
- ・12月31日～1月1日 カウントダウン＆ハッピー・ニューイヤー

【場所】水戸芸術館（水戸市五軒町1-6-8）

【主催】ATMSF 実行委員会

【問】ATMSF 実行委員会事務局（029-227-7558）

県や国等のお知らせ

フォークリフト運転技能講習

55歳以上の方の、就職・就業をするための講習会です。

【日時】平成26年1月14日（火）～18日（土）、23日（木）の6日間 9:00～17:20（日によって異なります）
※講習最終日にハローワーク、フォークリフト関連企業等による合同面接会を予定しています。

【場所】茨城県自動車学校（水戸市東野町260）

- 【対象者】①就職を希望する55歳以上の方
②普通自動車運転免許をお持ちの方（大型特殊免許をお持ちの方は受講できません）
③面接会を含む全ての日程に出席できる方
④公共職業安定所に求職登録し、ハローワークカードをお持ちの方
※ハローワークカードをお持ちでない方には取得方法等を説明します。

※趣味・教養のための受講はご遠慮ください。

【定員】20名（選考あり。就職・就業意欲の強い方優先）
※申込者が定員の半数以下の場合、講習を中止することがあります。

【料金】無料（会場までの交通費、昼食代等は自己負担です）

【申込期間】12月9日（月）～20日（金）

【申込方法】申込書に記入し、石岡地方広域シルバー人材センターへお持ちください。（郵送不可）
※ハローワークカードと本人確認ができるもの（運転免許証など）をお持ちください。
※申込書は各ハローワーク、同センター、同連合会に設置されています。

【問い合わせ】石岡地方広域シルバー人材センター（茨城3-8-14） ☎：0299-23-3399

TDKスチーム式加湿器を回収しています

TDK株式会社が製造・販売した下記のスチーム式加湿器に発煙・発火する恐れがあることが判明しました。対象製品をお持ちの方は、下記窓口までご連絡ください。1台あたり5,000円をお支払いします。

【対象製品】

KS-500H、KS-300W（平成10年度に製造）
KS-31W、KS-32G（平成5年度に製造）
※機種名は本体裏側のラベルに表示してあります。

【受付窓口】

TDK株式会社（加湿器お客様係） ☎：0120-604-777
9:00～19:00（土・日・祝日を含む）

【インターネット相談窓口】

<http://www.tdk.co.jp>（「TDK」で検索）
※各家庭で使用している家電製品のリコール情報については、下記を参照してください。

- ・各家電メーカーのホームページ
- ・Nite（ナイト）独立行政法人 製品評価技術基盤機構のホームページ（社告・リコール）

石岡警察署からのお知らせ

10月末現在の小美玉市の事故発生状況
（前年比）

- 発生件数150件（-18）
- 死者数 1名（+ 1）
- 負傷者数208名（-13）
- 物損件数911件（+53）

※平成25年1月1日からの累計件数

通常料金200円・1日フリー乗車券500円。
割引運賃は上記の半額です。

行政書士無料相談会

【開催日】12月17日(火)13:00~16:00
 予約は不要です(受付順)

【場所】市役所本庁舎 1階ロビー

【相談内容】遺産分割・相続・遺言関係の相談や
 土地活用、国籍、各種契約などに関すること
 (必要に応じ、行政書士以外の専門家、専門機関
 の紹介なども行います)

【相談員】茨城県行政書士会水戸支部 会員

【問い合わせ】水戸支部事務局 木村 ☎:029-251-3101

心配ごと相談

悩んでいること、困っていることなどがありましたら、
 お気軽にご相談ください。

相談は無料です。

相談内容:健康、医療、教育、福祉、財産等について
 ※は弁護士が相談に応じます。事前にご予約ください。

【時間】13:30~16:30(お一人様20分)

12月18日 1月15日※	社会福祉協議会小川支所 (小川保健相談センター内) ☎:58-5102
12月4日 12月25日※	社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎:36-7330
12月11日※ 1月8日	社会福祉協議会本所 ☎:37-1551

行政相談

国の仕事に関する苦情・要望などの相談を伺います。
 相談は無料で秘密は厳守されます。

12月17日	13:30~15:30 玉里総合支所 2階 相談室 大山 進 相談委員
12月18日	13:30~15:30 小川総合支所 1階 会議室 村尾 實 相談委員
12月19日	13:30~15:30 小美玉市役所 1階 相談室 石崎 渡 相談委員

【問い合わせ】市長公室 秘書広聴課 広報広聴係
 ☎:48-1111 内線1221

12月の納税・納付

~税や料金などの納付は口座振替が便利です~
 口座振替は納付忘れや納付場所に行く手間が省けます

・固定資産税 第3期

・国民健康保険税 第8期

・介護保険料 第5期

・後期高齢者医療保険料 第6期

(※納期限は、12月25日です)

対話の日

より豊かで魅力あるまちづくりのための意見を、市長
 に直接お話ししてみませんか?

と き 12月25日(水)10:00~12:00
 ところ 市役所1階 相談室

※対話は1人30分程度です。
 ※事前にご予約をお願いします。

【問い合わせ】市長公室 秘書広聴課 広報広聴係
 ☎:48-1111 内線1221

12月

休日診療当番医(外科)

◆受付 午前9時~11時30分・午後1時~3時30分			
日	場所	住所	電話番号
1	滝田整形外科	府中2-2-12	23-2071
8	石岡市医師会病院	大砂10528-25	22-4321
15	斉藤病院	旭台1-17-26	26-2131
22	石岡市医師会病院	大砂10528-25	22-4321
23	斉藤病院	旭台1-17-26	26-2131
29	府中クリニック	府中5-11-1	22-2146
30	山王台病院	東石岡4-1-38	26-3130
31	石岡第一病院	東府中1-7	22-5151

12月

休日診療当番医(歯科)

◆受付 午前9時~11時30分・午後1時~3時30分			
日	場所	住所	電話番号
29	小松崎歯科医院	府中1-10-21	22-3282
30	あしか歯科クリニック	かすみがうら市 稲吉4-2-2	029-830-1515
31	福田歯科医院	高浜825-15	26-3257

12月

緊急診療(内科・小児科)

緊急診療(石岡市医師会病院内) 23-3515	
休日	1・8・15・22・23・29・30・31 ◆受付 午前9時~11時30分 午後1時~3時30分
夜間	1・7・8・14・15・21・22・23・28・29・30・31 ◆受付 午後6時~9時30分

人口と世帯数(平成25年11月1日現在)

人口	53,461人(-36)
男	27,093人(-24)
女	26,368人(-12)
世帯数	20,126戸(+29)

()は前月比
 ※住民基本台帳法の改正により、平成24年9月から
 外国人住民も含んだ数値になっています。

携帯電話から市政情報をご覧になれます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/m/>

20 平成25年11月28日 お知らせ版

次回お知らせ版1月号の発行日は12月19日(木)です。



〈編集・発行〉小美玉市役所秘書広聴課

☎0299-48-1111 内線1222



この広報紙は、環境に優しい大豆インキで印刷しています。