

# 情報ひろば

## INFORMATION

### 市営住宅の入居者募集

左記記載の市営住宅の入居者を募集します。

**住宅名** みなみ原団地(麻生)  
**所在地** 青沼841・14  
**間取り** 3LDK  
**構造** RC造  
**募集戸数** 1戸

**募集期間** 6月10日～6月25日

#### 入居者資格

(1)～(3)の全ての要件に該当する方

1. 単身入居以外の方で現在住宅に困っている方

2. 市税等を滞納していない方

3. 公営住宅法で定める基準内の収入である方

例 (帯計額) ÷ (月) 万円以下  
 (1の所) (控除額) ÷ (月) 万円以下

#### 入居者の選考

募集戸数より申込者数が多い場合は、市営住宅管理条例第8条により入居選考委員会を行い入居者を

決定いたします。  
**入居可能予定時期** 平成20年8月  
**申込用紙**

所定の申込書がありますので、建設課(玉造庁舎)及び総合窓口課(麻生・北浦庁舎)にお問い合わせください。

**申問** 建設課(玉造庁舎)  
 ☎ 02991551011



みなみ原団地

#### お詫びと訂正

市報5月号9ページに掲載しました『国民健康保険からのお知らせ』について以下のとおり訂正してお詫びさせていただきます。

#### ◇訂正前

外国人で在留期間が1年以上の方は、**入国日**から国民健康保険へ加入することになります。

#### ◇訂正後

外国人で在留期間が1年以上の方は、**外国人登録日**から国民健康保険へ加入することになります。

### 男女共同参画コーナー⑬

レイクエコーを会場に行われる、二つの公開講演会をご紹介します。

「思慮深いまなざしを育むために」

**◇日時** 6月22日(日)  
 13:00～14:30

**◇講師** 神津 カンナ

(男女共同参画会議員、作家・エッセイスト)

「これからの生き方、働き方」

**◇日時** 7月13日(日)  
 15:00～16:30

**◇講師** 堀田 力

(弁護士、(財)さわやか福祉財団理事長)

※参加費は無料で、託児(3歳から就学前まで・要予約)もごさいます。

**申問** レイクエコー

(行方市宇崎1389)

☎ 029917312300  
 FAX 029917313925



## 家づくりは正しい知識を得てから!

ホームページより家づくりに役立つお助け本をプレゼントしています

ネット検索は ▶ **とんぼ住宅** **検索** ボタン

※行動しない人は必ず後悔します。今すぐご応募ください。

### 税金・水道料金の納付は、常陽銀行の口座振替をご利用ください。

※お申込方法等については、お近くの常陽銀行窓口へご相談ください。

#### ベストパートナーバンク



麻生支店	0299(72)0551
北浦支店	0291(35)2121
玉造支店	0299(55)0101

## フィットネス STUDIO.k



<b>キッズバレエ</b> 火曜日 17:30～18:20 (全10回・13,000円)	7/22,29 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23	<b>ハタヨガクラス</b> 金曜日 20:00～21:00 (全10回・13,000円)	7/4,11,18 8/1,8,22,29 9/12,19,26
<b>キッズピッコポップス</b> 火曜日 18:30～19:30 (全10回・10,000円)	7/22,29 8/5,12,19,26 9/2,9,16,23	<b>集中ダイエット</b> 日曜日 14:30～16:00 (全10回・20,000円) リンパマッサージ、食事指導、ボディ測定	7/13,20,27 8/3,10,24,31 9/7,21,28
<b>ハタヨガクラス</b> 火曜日 19:30～20:30 (全10回・13,000円)	7/8,15,29 8/5,19,26 9/2,9,16,30	<b>紫ワシェイフ</b> 土曜日 13:30～14:30 (全10回・13,000円)	7/5,12,19 8/2,9,23,30 9/6,13,27

### 2期生募集 「7・8・9月受講」

<b>バワフルヨーガ</b> 金曜日 10:30～11:30 (全10回・13,000円)	7/4,11,18 8/1,8,22,29 9/12,19,26
<b>ソフトヨガ</b> 木曜日 13:00～14:00 (全10回・13,000円)	7/3,10,17,24 8/7,21,28 9/4,11,18
<b>エアロピクス(託児有)</b> 木曜日 10:30～11:30 (全10回・13,000円)	7/3,10,17,24 8/7,21,28 9/4,11,18

**ボクシングエアロ**  
木曜日 19:30～20:30  
(全10回・13,000円)

**面打ち(祭り面)**  
土曜日 13:00～14:30  
(全6回・6,000円)  
材料費別

#### お申し込み・お問い合わせ

http://www.kimura-fitness.com  
 080-2024-6707(行方市浜教室)  
 mail@kimura-fitness.com  
 0299-26-6019(Fax)

(6月からでもお申し込み可)  
 住所 行方市浜2559(浜球場の上)

## 市職員採用試験

平成20年度市職員採用試験を次のとおり行いますのでお知らせいたします。

◇試験日 第1次試験 9月21日(日)  
第2次試験 11月上旬予定(第1次試験合格者)

◇受付期間 7月1日(火)～7月31日(木)

◇職種・採用予定人数・受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
一般事務	2名程度	昭和58年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた人
幼稚園教諭	2名程度	昭和58年4月2日以降に生まれた人で、幼稚園教諭免許取得者、または平成21年3月末までに取得見込みの人

◇資料の請求方法 直接、総務課へおいでいただくか、郵送で。

※郵便で請求する場合は封筒の表に(職員採用試験申込用紙請求)と朱書きし、あて先を明記して120円切手を貼った返信用封筒(A4版)を必ず同封して下さい。

※資料は、北浦庁舎・玉造庁舎の総合窓口課にも用意してあります。また、職員採用試験案内は行方市ホームページからもご覧いただけます。

<http://www.city.namegata.ibaraki.jp/>

◇資料請求・問合せ先

〒311-3892 行方市麻生 1561-9

行方市総務部総務課人事グループ

☎ 0299-72-0811 (内線232)

FAX 0299-72-2174



## 私立幼稚園就園奨励費補助金のお知らせ

行方市では私立幼稚園に3歳児、4歳児及び5歳児(3年～1年保育)を通園させているご家庭で、保育料等の支払いの経済的負担が大きい階層を対象として保育料等を補助する措置を講じています

**対象** 行方市在住で、私立幼稚園(市内・市外を問わず)に3歳児、4歳児及び5歳児を通園させている保護者の方

**補助額** 詳細については、幼稚園を通じて保護者に通知いたします。

**手続き** 保育料等の補助を希望される方は、幼稚園に申し出てください。その後幼稚園を通して配布される「保育料等減免措置に関する調書」に必要事項を記入の上、幼稚園に提出してください。(6月中旬配布予定)

**提出期限** 6月30日(月)

**認定、通知及び補助の方法**

該当者の認定は行方市教育委員会が行い幼稚園に通知します。

**問** 学校教育課(北浦庁舎)

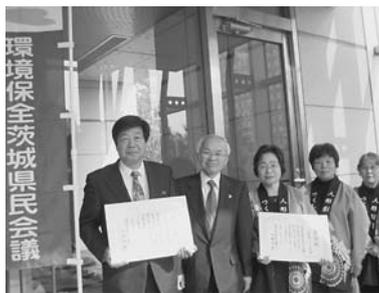
☎ 0291(35)2111

### 地域の環境保全・緑化活動の紹介

今回紹介させていただくのは、自宅裏の竹林を維持管理している小貫正興さんご夫妻(井上在住)です。むらさきはなだいなさんが一面に広がる竹林には、毎年、春になると、親戚や友人が竹の子掘りや、野ふきを採りに訪れ、『自然がいつぱいの山歩きは飽きない』と、とても好評だそうです。山野草を集めて増やすことや、外のきれいな山を見に行くことが趣味だという奥様の満喜さん。『竹の間引きや手入れは大変ですが、先祖が代々残してくれた自然を守り、管理していくことが先祖の供養なので、楽しみながらやっています』と話してくれました。



小貫さん宅裏の野ふきの小道と竹林



市長(理事)と受賞者のみなさん



空き缶拾い登校をする武田小学校児童

環境保全行方市民会議が推薦した、市内人形劇団つくしんぼ(団体の部)と武田小学校(こどもの部)が4月30日に環境保全茨城県民会議総会時において、表彰を受けました。これは、環境教育の一環としての環境紙芝居上演や地域を巻き込んだ空き缶拾い登校などの環境保全運動が受賞の根拠となりました。つくしんぼはこの席でも紙芝居を上演し、行方市から環境保全運動を発信しました。市民会議は、今後もこのような団体の推薦を継続的にしていこうと考えております。

つくしんぼと武田小学校が表彰を受けました

## ウォーキングのすすめ (1)

有酸素運動のひとつ「ウォーキング」は、個人の体力・体調・年齢に合わせておこなえるので、運動経験の少ない人でも安全に手軽にできます。健康づくりの第一歩として、また、メタボリックシンドロームの予防のためにも、ウォーキングを始めてみましょう！

### ウォーキングの主な効果

- ①持久力の維持・向上
- ②脚の筋力や筋持久力の維持・向上⇒転倒予防
- ③脂肪燃焼
- ④骨粗しょう症や生活習慣病の予防・改善
- ⑤心身のリフレッシュ・ストレス解消



### ウォーキングのポイント

- ◆目的にあわせておこないましょう  
より効果的なウォーキングのために、まずは目的をはっきりさせましょう。  
例) 体力の衰えを防いで、元気なからだを保ちたい！生活習慣病を予防・改善して、長く健康でいたい！減量のため、脂肪をしっかり燃焼させたい！…など
- ◆運動量の調節の仕方  
速度・時間・頻度を目標や体調、気分に合わせて調節しましょう。  
まずは無理のない範囲で設定し、徐々に強度を上げるようにしましょう。  
《最終目標は、一回30～60分のウォーキングを週5～7回くらい》
- ◆継続していくコツ  
運動記録（歩数、天候、体調、体重、血圧など）をつけておくと、ウォーキングの効果が確認できて、やる気がアップします！カレンダーに運動した日を記入しておくのもよいでしょう。  
※次回は「準備運動と整理運動」についてお話しします。



## 腹部超音波検診のお知らせ (麻生地区)

- ◇期 日 7月28日(月)・29日(火)・30日(水)・31日(木)・8月1日(金)
- ◇時 間 午前6時30分～午前11時
- ◇場 所 麻生保健センター
- ◇申込期間 6月2日(月)～6月13日(金)
- ◇料 金 1,000円(当日徴収します)
- ◇対 象 者 40歳～70歳(年齢は平成21年3月31日現在)
- ◇申込方法 各地区保健協力員または健康増進課(北浦保健センター)へ直接電話でお申し込みください。健康増進課(北浦保健センター) ☎0291-34-6200

※腹部超音波検診では、肝臓・胆のう・胆管・すい臓・腎臓・脾臓について検査します。

## ～献血のお知らせ～

期 日	6月11日(水)	6月24日(火)		7月8日(火)
受付時間	午前：10:00～12:15 午後：13:30～16:00	午前：10:00～12:00 午後：13:00～15:30	午前：10:00～13:00 午後：14:00～15:30	午前：9:30～12:00 午後：13:00～15:30
場 所	ベイシア玉造店	麻生保健センター	セイミヤモール麻生店	北浦公民館

【問合せ先】 健康増進課(北浦保健センター) ☎0291-34-6200

## 行方市シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講習会 受講者募集！

**趣 旨** 行方市では、高齢者の介護予防を推進するため、「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。この体操を普及するボランティアとして「シルバーリハビリ体操指導士」の養成講習会を開催します。講習会の全日程を修了し、認定の基準を満たした場合は、茨城県知事の認定証が交付されます。  
つきましては、平成20年度の講習会受講者を募集します。

**募集人員** 30名  
※原則として応募された方は全員受講していただけますが、応募者多数の場合は、受講日程が21年度に持ち越されることもありますので、ご了承下さい。

**申込資格** 平成20年4月1日現在満60歳以上で、常勤の職業に就いていない行方市民であって、認定後に地域活動に協力できる者。  
※緊急のやむを得ない事情をのぞき、全日程に参加できること。  
※50歳代の方もお申し込みいただけますが、60歳以上の方の応募が募集人員を上回った場合は、50歳代の方は、今回、受講できないこととなりますのでご了承下さい。  
※50歳未満の方はお申し込みいただけません。

### 講習会日程

日 程	会 場	備 考
1日目 7月 1日 (火)	茨城県立健康プラザ (水戸市)	開講式
2日目 3日 (木)	玉造保健センター	
3日目 8日 (火)	玉造保健センター	
4日目 15日 (火)	玉造保健センター	
5日目 17日 (木)	玉造保健センター	
6日目 24日 (木)	玉造保健センター	
7日目 29日 (火)	玉造保健センター	修了式
8日目 31日 (木)	茨城県立健康プラザ (水戸市)	閉講式

**講習会場** 1日目及び8日目・・・茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町 993-2)  
2日目～7日目・・・行方市玉造保健センター (行方市玉造甲 478-1)  
※1日目は、玉造保健センターから講習会場 (水戸市) まで送迎いたします。

**講習時間** 午前10:00～12:00 午後0:45～3:45 (1日5時間程度)  
(初日のみ9:45開講)

**講習内容** 講義：介護予防とリハビリテーションの推進、解剖生理学、老化と病気、高齢者の食生活 他  
実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぱい体操 他

**受講料** 無料 (ただし交通費、昼食代は各自負担)

**申込期限** 6月20日 (金) まで

**申込方法** 下記申込先までお電話でお申し込み下さい。

**申込先** 介護福祉課 地域包括支援センター (玉造保健センター内)  
☎ 0299-55-0114

**通 知** 受講決定者には、日程等の詳細について後日通知いたします。

