

情報ひろば

INFORMATION

祝日のごみ収集について

7月21日(月・海の日)麻生地区の燃えるごみの収集を実施します。

※集積所へは、朝、8時までに出してください。

※燃えるごみ以外は収集しませんので、集積所へは出さないでください。

※環境美化センターは休業

日ですので、一般ごみの受け入れは行いません。



問 環境美化センター
029917211853

「就職に関する出張相談」 茨城県からのお知らせ

いばらき就職支援センターでは、求人・求職の出張相談を実施いたします。

日時 毎月第1水曜日(午前10時から午後3時) ※お昼休みを除く

場所 潮来市津知公民館(潮来市辻794-1)

内容 一般的な就職相談・職業紹介・内職相談・キャリアカウンセリング・職業適性診断

問 いばらき就職支援センター 鹿行地区センター
029113412061

※事前のご予約を受け付けています。

老人いこいの家臨時休館のお知らせ

老人いこいの家は現在、毎週土曜日・日曜日・月曜日を休館していますが、8月は12日(火)から15日(金)を夏季臨時休館いたします。(9日の土曜日から18日の月曜日まで休館です)

問 老人いこいの家
029915510150

発達に遅れのある子の理解講座

特別支援学校で教育に携わっている先生の話を聞いたり、一緒に音楽に合わせて体を動かしたりして有意義な時間を過ごすことを目的として開催いたしますので、ぜひお出かけください。

日時 7月19日(土)

受付 9時50分～受付

場所 県立鹿島養護学校会議室及び体育館(鹿嶋市沼尾1195) 鹿島ハイツの近くです

内容 【午前】発達に遅れのある子の理解【午後】ミュージックケア(音楽に合わせて体を動かします) ※申込の際、「1日・午前のみ・午後のみ」の参加方法をお伝えください。

費用 無料

持ち物 上履き・運動できる服装でお越しください。(1日参加の方はお弁当を持参ください)

申込方法 FAXにて、「名前・性別・電話番号・FAX番号・参加方法」を記入の上、7月11日(金)までに申込先へお送りください。(電話申込可)

問 鹿島養護学校担当(菊池)
029918217700
FAX 029918411576

人権擁護委員による「特設人権相談」を実施します

人権擁護委員は地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のため速やかに適切な処理を行います。

日時 8月5日(火) 午前10時～午後3時(麻生公民館・北浦公民館) 8月6日(水) 午前10時～午後3時(玉造公民館)

※相談担当者は人権擁護委員です
主催 鹿嶋人権擁護委員協議会・水戸地方事務局鹿嶋支局
問 総合窓口課(玉造庁舎)
029915510111

クールビズ(夏の軽装)実施しています

市では、地球温暖化防止「国民運動」の一環として地球温暖化防止・二酸化炭素排出量削減のため、市職員の「ノーネクタイ」の「ノー上着・ノーネクタイ」の「クールビズ」を実施しております。また、夏期の冷房温度も28度を目安にしております。

皆様の「理解とご協力」をお願いします。

茨城県職員等採用上級等試験の実施について

茨城県職員及び市町村立小中学校職員採用試験を実施します。

期日 第1次試験日 9月28日(日)

応募資格 【上級(管理栄養士)】昭和54年4月2日から昭和62年4月1日までに生まれた人【中級】昭和57年4月2日から平成元年4月1日までに生まれた人【初級】昭和62年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた人 ※募集する職種によって、一定の資格・免許(取得見込を含む)を必要とする場合がありますので、必ず試験案内をご確認ください。

申込方法 7月1日(火)から県地方総合事務所や県税事務所などで配布する申込書に記入のうえ、県人事委員会事務局あて郵送または持参により申込をするか、「いばらき電子申請・届出サービスホームページ」から申込ができます。
申込期間 8月12日(火)～27日(水)
問 県人事委員会事務局
029130115549
<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/inkai/jinji/>

裁判所事務官Ⅲ種試験

受付期間 7月15日(火)から23日(水)(消印有効)まで
 ※申込書は、必ず簡易書留郵便又は配達記録郵便で提出してください。

受験資格 昭和62年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた者

第1次試験日 9月14日(日)
第1次試験科目

教養・適正試験(択一式)・作文試験

第2次試験日 10月中旬から10月下旬

第2次試験科目 口述試験(個別面接)

※詳細についてはお問合せください。

問 水戸地方裁判所事務局総務課人事第1係

☎ 029122418421
<http://www.courts.go.jp/>



自衛官募集

種別	2等陸・海・空士	一般曹候補生	航空学生(海上・航空)
試験日及び会場	9.19(金)(男子) 9.21(日)(男子) 勝田駐屯地 霞ヶ浦駐屯地 9.28(日)(女子) 霞ヶ浦駐屯地 9.29(月)(男子) 古河駐屯地	9.20(土) 勝田駐屯地 霞ヶ浦駐屯地	9.23(火) 霞ヶ浦駐屯地
受付期限	男子：年間を通じて受付 女子：8月1日～9月10日	8月1日～9月10日	8月1日～9月10日
	平成21年3月高等学校卒業予定者又は中等教育学校卒業予定者の受付については、文部科学省・厚生労働両省から示された期日以降実施します。		
入隊月	3月下旬～4月上旬		
応募資格	18歳以上27歳未満 (21.4.1現在) ※詳しくはお問い合わせください。		高卒(21年3月卒業見込みを含む。)21歳未満 (21.4.1現在) ※詳しくはお問い合わせください。
問合せ先	自衛隊茨城地方協力本部募集課 〒310-0011 水戸市三の丸3-11-9 ☎029-231-3315 URL http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/ 百里分駐所 ☎0299-52-1366		



家づくりに失敗してしまった!

- 無理な住宅ローンを組んでしまい、毎月の返済が苦しい
- 信用していた大手住宅会社が経費倒れで倒産! 工事止まる
- 家づくりにお金を掛けすぎてしまい、子供の教育費がない...
- 家を建てた後に増える毎月の出費を考えず、週末は外出禁止
- 営業マンのお得な話に乗ってしまい、あとで割高な家に気づく

そんな失敗や後悔を未然に防ぐ【お助け本】プレゼント!

ネット検索は

とんぼ住宅

検索

※行動しない人は必ず後悔します。応募はホームページより

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

国保年金課からのお知らせ

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）

自己負担割合について

後期高齢者医療制度の負担割合は、毎年8月1日から1年間、前年の住民課税所得をもとに『1割』または『3割』の判定を行います。

現在お持ちの被保険者証の有効期限が平成21年7月31日までとなっておりますので、負担割合が変更になる方には、被保険者証の差し替えとなります。

区 分	判 定 基 準	判定基準
現役並み所得者	本人または同一世帯内の被保険者の住民税課税所得が145万円以上の場合	3割負担
一 般	上記以外の場合	1割負担

※現役並み所得者の方で、本人及び同一世帯の被保険者の収入合計が520万円未満（単身世帯の場合は383万円未満）の場合、申請により1割負担となります（詳しくはお問い合わせください。）

限度適用・標準額負担額認定について

1ヶ月に支払った医療費が自己負担限度額を超えた場合、申請により高額療養費として支給されます。

負担区分が「一般」の被保険者は、被保険者及び世帯員全員が住民税非課税の場合、限度額適用・標準負担額の認定を受けると、入院時の窓口負担や食事代が引き下げられます。

※認定証を発行しますので、入院の際は病院の窓口にご提示してください。認定証を提示しないと減額が受けられません。

区分Ⅰ 本人及び世帯員全員が住民税非課税かつ各種所得から必要経費、控除を引いた所得が0円となる場合

区分Ⅱ 本人及び世帯員全員が住民税非課税の場合

【申請に必要なもの】

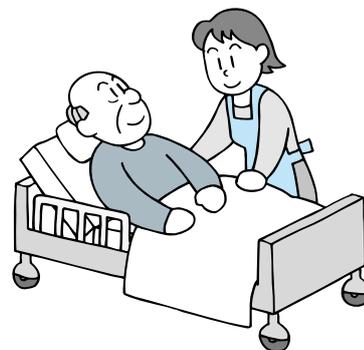
本人の印鑑・保険証

※過去12ヶ月の入院日数が90日を超える場合は、入院証明書又は領収書を持参ください。

【申請場所】

国保年金課（玉造庁舎）

総合窓口（麻生庁舎、北浦庁舎）



長寿医療制度（後期高齢者医療制度）保険料の納付について

普通徴収（納付書で納入）

- ・受給している年金額が年額18万円未満
- ・介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、年金支給額（年金総額ではなく、介護保険料が引落とされている支給額）の2分の1を超える方

☆20年4月30日までに資格を取得した方（75歳を迎えられた方）には**7月中旬頃に保険料決定通知書兼納入通知書**を送付いたします。

特別徴収（年金からの引き落とし）

- ・普通徴収に該当しない方
- ☆20年4月30日までに資格を取得した方（75歳を迎えられた方）には**8月中旬頃に保険料決定通知書**を送付いたします。

便利な口座振替がご利用になれます
ご希望の方は「行方市税等貯金口座振替依頼書」の「後期高齢者医療保険料」に○を記入して提出してください。
依頼書は市役所・金融機関にあります。

国民健康保険に加入されている方へ

「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準額負担額認定証」の交付申請

入院時に医療機関の窓口で「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示すると、窓口負担が月単位で一定の限度額までになります。交付を希望する方は、申請の手続きが必要になります。

【申請に必要なもの】

保険証、印鑑、期限切れの認定証（すでに交付を受けている方）

【申請場所】

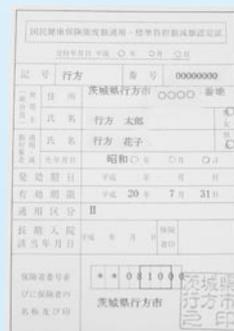
国保年金課（玉造庁舎）

総合窓口（麻生庁舎・北浦庁舎）

※すでに認定証の交付を受けている方も有効期限は平成20年7月31日

ですので、8月以降も交付を希望される方は、改めて申請が必要です。

※国保税に未納がある場合は、認定証を交付できない場合があります。



70歳から74歳の皆さんへ

「国民健康保険高齢受給者証」（青色）が更新されます

現在交付されている「国民健康保険高齢受給者証」は、有効期限が平成20年7月31日までです。新しい受給者証は、7月末までに送付します。※自己負担割合について、2割負担は平成21年3月31日まで1割に据え置かれます。

問合せ 国保年金課（玉造庁舎） ☎0299-55-0111

ウォーキングのすすめ (2)

準備運動と整理運動の効果

<準備運動>目的・・・からだを温めて主運動を安全におこなう(ケガの予防)

効果・・・血液循環促進、柔軟性の向上、運動の効果が高まる

<整理運動>目的・・・心とからだを落ち着かせる、疲労回復を促す

効果・・・急な運動中止によるめまいや貧血を防ぐ、筋肉痛・疲労の解消

どんな運動のときにも、準備運動と整理運動は必要です。運動をおこなう前後には、ストレッチや関節ほぐし(屈伸運動など)を忘れずにおこないましょう!

ウォーキングの前後のストレッチ

※呼吸を止めないで15~30秒伸ばし続けましょう。

①ふくらはぎ

かかとを地面について後ろ足の膝は伸ばします。つま先はまっすぐ前を向けるようにしましょう。



②アキレス腱

かかとを地面についたまま後ろ足の膝を曲げます。ふくらはぎの下からアキレス腱にかけて伸びます。



③ももの前面

つま先をお尻の後ろでつかみ少し後ろに膝を引きます。つかめない場合はズボンのすそを持ってよいです。



④ももの内側

横に大きく脚を開き、どちらかの膝をまげ体重をかけましょう。反動をつけず伸ばします。



⑤ももの後ろ

段差にかかとを乗せ、脚を伸ばします。背すじを伸ばし上体を少し前に傾けましょう。



⑥もものつけね

前足の土踏まずを段差に乗せ上体を立て、おしりを前に突き出すようにします。



腹部超音波検診のお知らせ(北浦・玉造地区)

	北浦保健センター	玉造保健センター
期 日	8月18日(月)~22日(金)	8月25日(月)~29日(金)・9月1日(月)
時 間	午前6時30分~午前11時	午前6時30分~午前11時
申込締切	7月11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	各地区保健協力員さんまたは健康増進課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。

野菜たっぷり簡単メニュー《キャベツ煮のおかが風味》

キャベツ煮のおかが風味(2人分)

キャベツ(大1/2個) 300g
シメジ(キノコ類) 100g
鱈削りぶし 少々
だし汁 400cc
(干しいたけ) 2ヶ
みいぬ 大さじ2杯
醤油 大さじ2杯

(つくり方)

1. キャベツは食べやすい大きさに切り分けます。
2. シメジは石づきをとり小房にわけます。
3. 鍋に調味料を合わせて煮たて、キャベツを入れます。
4. キャベツに軽く火が通ったらシメジを加えしんなりするまで煮ます。
5. 器に盛りつけて上に削りぶしをふりかけます。

×タボ予防!!



シルバーリハビリ体操教室に参加してみませんか！ —健康維持のために運動習慣を身につけましょう—

市では介護予防事業として、市内各地域で介護予防教室を開催しています。
この度、7月より玉造地区において「シルバーリハビリ体操教室」がスタートしました。いつまでも健康で自分らしくいきいきと暮らしていくためにも運動習慣を身につけてみませんか！
皆さまのご参加をお待ちしています。

- 定員 30名
- 会場 玉造保健センター
- 対象者 玉造地区にお住まいの65歳以上の方で足腰の衰えが気になる方
- 日程 毎月第1・3月曜日 午前9時30分～午前11時30分
※都合により開催日を変更することもありますのでご了承下さい。
- 指導者 シルバーリハビリ体操指導士
- 内容 シルバーリハビリ体操（介護予防体操）
- 受講料 無料
- 申込方法 下記申込み先までお電話でお申し込み下さい。
- 申込先 行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）
☎ 0299-55-0114



もの忘れと認知症の違い

◆もの忘れはなぜおこるの？

脳の神経細胞の減少や機能の低下によっておこります。

年齢を重ねるうちに「もの忘れが増えてきたなあ～」と思う方は多いのではないのでしょうか？
これは脳の神経細胞の減少という老化現象の影響で、誰にでもおこる「もの忘れ」です。

◆認知症はなぜおこるの？

通常老化による脳細胞の減少より早く神経細胞が消滅してしまう脳の病気が「認知症」です。

認知症は、初期には加齢によるもの忘れと区別がつきにくい病気です。大きな違いのひとつとして、もの忘れは記憶の一部を忘れるのに対し、認知症は記憶すべてを忘れてしまいます。

例えば「食事をして何を食べたか思い出せない」のはもの忘れですが、「食事をしたこと自体を忘れてしまう」のは認知症によるもの忘れです。

◆『認知症による物忘れ』と『加齢によるもの忘れ』の違いは？

認知症によるもの忘れ	加齢によるもの忘れ
病気である	病気ではない
進むことが多い	半年～1年では変化なし
もの忘れ以外に時間や判断が不明確になる	記憶障害のみ
物盗られ妄想などの精神状態を伴うことがある	他の精神症状を伴わない
しばしば自覚していない	自覚がある

★認知症は、早期に発見することで進行を穏やかにできるものや、場合によっては治療が可能なものもあります。気がかりなことは、専門医や主治医に相談しましょう。

今月の税金

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期

納付期限（口座振替日）は、
7月31日です。

安全で便利な口座振替 を始めませんか？

行方市は、市税の「口座振替納税」をお勧めしています。

□手続きは簡単です

手続きする場所・・・金融機関等の窓口
持参する物・・・預貯金通帳、通帳の印鑑
※申込書類は、市内の銀行、信用金庫、農協、郵便局、市役所収納対策課又は総合窓口課の窓口にあります。

□ご利用できる金融機関

常陽銀行、なめがた農業協同組合、茨城銀行、佐原信用金庫、水戸信用金庫、郵便局※申込みの翌月以降から口座振替扱いとなります。

◇口座振替納税をご利用されている方へ

市税の口座振替日は各税目の納期限です。もし、残高不足などで振替納税が出来なかった場合は、「口座振替不能通知書（兼納付書）」が送付されますので、この用紙により行方市役所各庁舎又は郵便局、金融機関窓口、コンビニエンスストアで納付してください。

※再度の振替は行いませんのでご注意ください。

【問合せ先】

収納対策課（麻生庁舎）
☎0299-72-0811

住宅の省エネ改修工事に伴う 固定資産税の減額措置

既存住宅を一定の省エネ改修工事を行った場合、当該家屋に係る固定資産税について、次の要件をそなえた場合に税額が減額されます。

1. 対象家屋

平成20年1月1日以前から存していた住宅
*他の固定資産税の減額措置（バリアフリー改修工事に伴う固定資産税減額措置は除く。）を受けている住宅及び賃貸住宅は不可。

2. 対象となる改修工事

平成20年4月1日から平成22年3月31日までの間に行った改修工事費用が30万円以上のもの。

- ①窓の改修工事
- ②床の断熱改修工事
- ③天井の断熱改修工事
- ④壁の断熱改修工事

*①～④までの工事のうち、①の工事を必ず含むこと

3. 減額期間と減額範囲

工事が完了した年の翌年度分の固定資産税を1/3減額。
(1戸当たり120㎡まで)

4. 減額を受けるための手続き

改修後3ヶ月以内に工事費明細書・改修工事の領収書・建築士、指定確認検査機関又は登録住宅性能評価機関による熱損失防止改修工事証明書等の必要書類を添付して税務課に申告してください。

※築後年数の相当に経過した家屋の場合、固定資産税の減額が建築士、指定確認検査機関又は登録住宅性能評価機関による証明手数料を下回る場合がありますので、ご注意ください。

【問合せ先】

税務課 資産税グループ（麻生庁舎）
☎0299-72-0811