



お知らせ版

「からだと脳の健幸くらぶ」参加者募集

脳活性化のエクササイズ、介護予防・転倒予防などの体操、個別メニューのエクササイズを行います。

- ▼ 期日 9月21日～令和6年1月25日のうち毎週木曜日、全14回コース
- ▼ 時間 13:30～15:00
- ▼ 場所 北浦公民館
- ▼ 対象者 市内在住のおおむね65歳以上の方で、認知症予防をしたい方や身体機能低下を予防したい方、腰痛・膝痛・肩痛など体に不調のある方
- ▼ 募集人数 20人
- ▼ 参加費 無料
- ▼ 持ち物 筆記用具、タオル、飲み物(水分補給)、室内シューズ
- ▼ 講師 Rise total support 所 圭吾 先生(理学療法士)
- ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
- ▼ 申込期限 8月25日(金)

問・申 地域包括支援センター ☎ 0299-55-0114 FAX 0299-55-3243

認知症市民講座受講生募集！「これからの人生を楽しむための脳活習慣」

2025年には、65歳以上の5人に1人は認知症になると推測されています。今や、認知症は誰もがなりうる身近な病気の一つとなっています。認知症を予防して、これからの人生を楽しむためのヒントを学んでみませんか。

- ▼ 日時 9月8日(金) 13:30～15:00 ※受け付け 13:00～
- ▼ 場所 地域包括支援センター
- ▼ 対象 行方市在住の方
- ▼ 定員 30人(定員になり次第締め切り)
- ▼ 料金 無料
- ▼ 持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給)、室内シューズ
- ▼ 講師 アール医療専門職大学 坂本 晴美 氏
- ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
- ▼ 申込期限 9月1日(金)

問・申 地域包括支援センター ☎ 0299-55-0114 FAX 0299-55-3243

多言語翻訳音声読み上げ対応 電子版市報行方配信中！

健診のインターネット申し込み方法が変わります

令和5年度住民健診から、インターネット申し込みが市公式ホームページから、茨城県総合健診協会の『健診 Web 予約サービス』に変更となります。利用には事前登録が必要となります。受診日前日にお知らせメールが届く等の便利な機能があります。ご活用ください。事前登録、申し込みはこちらから▶



掲載事業は、新型コロナウイルス感染症などの影響により中止や変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座受講生募集

認知症サポーターは“なにか”特別なことをする人たちではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人とその家族をあたたく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の「応援者」です。これを機会に認知症の基礎知識を学び、“認知症になっても安心して暮らせるまちづくり”を一緒にしませんか？受講者には認知症サポーターカードをお渡しします。

- ▼ 日時 9月27日(水) 13:30～15:00 ※受け付け 13:00～
- ▼ 場所 地域包括支援センター
- ▼ 対象 行方市在住の方
- ▼ 人数 20人
- ▼ 料金 無料
- ▼ 講師 認知症キャラバン・メイト
- ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
- ▼ 申込期限 9月1日(金)

問・申 地域包括支援センター ☎ 0299-55-0114 FAX 0299-55-3243

8月は個人事業税第1期納期

個人事業税は、県内で事業を営んでいる個人の方に、前年中の所得金額に対して課税される税金です。納期は毎年8月と11月の2期に分かれています。今月はその第1期分の納期で、納期限は8月31日(木)です。□座振替制度もありますので、ご活用ください。

問 茨城県行方県税事務所 ☎ 0299-72-0483

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

★ シルバーリハビリ体操とは
いつでも・どこでも・ひとりでもできる体操です。

★ シルバーリハビリ体操指導士とは
シルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。

- 【講習会について】
- ▼ 受講資格 ①おおむね50歳以上の常勤の職を持たない方 ②受講後、地域で活動のできる方
 - ▼ 期日 11月6日(月)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水) ※原則全日程に参加できる方
 - ▼ 時間 9:30～15:45
 - ▼ 場所 地域包括支援センター
 - ▼ 料金 無料(昼食・飲み物等各自ご用意ください)
 - ▼ 募集人数 10人
 - ▼ 申し込み方法 下記までご連絡ください。
 - ▼ 申込期限 10月6日(金) ※定員になり次第締め切ります。

問・申 地域包括支援センター ☎ 0299-55-0114 FAX 0299-55-3243

茨城救急電話相談

子ども #8000 24時間受付 #7119 おとな

カンピロバクター食中毒にご注意を

夏は、高温多湿で細菌が繁殖しやすいため、細菌性食中毒に注意が必要です。特に「カンピロバクター食中毒」に注意しましょう。原因は鶏や牛の腸内にいるカンピロバクターという細菌です。症状は嘔吐、下痢、発熱などで、まれに、ギラン・バレー症候群を発症することがあります。肉の鮮度とは関係なく、鶏肉などの肉の生食や加熱不十分なメニューは食中毒の危険があるため、中心部まで十分に加熱しましょう。また、調理器具や手もしっかり洗い、衛生管理に注意しましょう。

問 潮来保健所 ☎ 0299-66-2114

茨城県災害対策融資利子補給(令和5年大雨および台風第2号災害特別)

茨城県災害対策融資(令和5年大雨および台風第2号災害特別)を12月31日までに利用した方向けに、利子補給を行います。※令和6年1月以降に利用した方は、次の申請となります。※融資について、信用保証協会の代位弁済を受けた場合は対象外となります。

- ▼ 利子補給期間 融資を受けてから3年間に支払った利子を補給します。詳細は、下記問い合わせ先または市ホームページをご確認ください。 ※1回目の利子補給金の交付は、令和6年3～4月頃を予定しています。
- ▼ 利子補給率 茨城県災害対策融資において
 - 要件アに該当の方 10/10 ※市町村長の罹災証明等を受けた方
 - 要件イに該当する方 ※セーフティネット保証4号の認定を受けた方
 - ・融資額のうち1,000万円以内の部分: 10/10
 - ・融資額のうち1,000万円超の部分: 1/2
- ▼ 提出書類
 - ・申請書 ※市ホームページからダウンロードまたは商工観光課に備え付けてあります。
 - ・当該融資に係る残高証明書
- ▼ 申し込み方法 下記まで提出書類を持参してください。
- ▼ 申込期限 令和6年3月25日(月)

問・申 商工観光課 ☎ 0291-35-2111

女性のためのセルフ・コンディショニング教室 参加者募集

全身の筋肉を整えて、姿勢の改善、むくみやこりの改善をしませんか。オイルを使ってリラックスできる時間を一緒に過ごしましょう

▼ 日時

9月12日(火)・26日(火)
10月10日(火)・24日(火)
11月14日(火)・28日(火)
全6回
18:30～20:00

▼ 場所

行方市保健センター

▼ 対象

64歳以下の女性
※教室参加がはじめての方優先

▼ 人数

15人程度

▼ 料金

1,000円

▼ 申し込み方法

下記までご連絡ください。

▼ 申込期間

8月7日(月)～25日(金)

問・申 健康増進課(行方市保健センター内)
☎ 0291-34-6200

行方市公式 LINE
市の情報を配信中!



防災意識を高める講演会

▼ 日時

8月27日(日)
13:30～15:50(受付開始13:00～)

▼ 場所

鹿嶋市立中央公民館 3階 講義室

▼ 料金

500円

▼ 講師

一般社団法人福島県聴覚障害者協会事務局長
小林靖氏

▼ その他

手話通訳あります。

問 鹿行聴覚障害者協会
FAX0299-72-2661

体力テストの開催 自分の体力を測定してみませんか?

▼ 内容

①握力②上体起こし③長座体前屈④反復横とび(開眼片足立ち)⑤立ち幅とび(10m障害物歩行)⑥20mシャトルラン(6分間歩行)
※かつこ内は、65歳～79歳が対象です。

▼ 期日

9月14日(木)

▼ 時間

18:00～21:00

▼ 場所

北浦運動場体育館

▼ 対象

20歳から79歳までの一般市民

▼ 料金

無料

▼ 申し込み方法

申し込み用紙を下記まで提出(当日参加可)

▼ 申込期間

8月1日(火)～31日(木)

▼ その他

申し込み用紙は、市ホームページまたは各体育館に備え付けてあります。

問・申 生涯学習課スポーツ推進室
☎ 0291-35-2120

第19回たすきで繋ぐ 北浦一周ウォーキング

「道の駅 いたこ」をスタートし、鰯川までの往復7kmをごみ拾いもかねてウォーキングを行います。

▼ 日時

9月3日(日) 8:20～12:00

▼ 集合場所

潮来市「道の駅 いたこ」

▼ 定員

200人

▼ 参加費

100円(保険料等)

▼ 申し込み

8月14日(月)までに下記へお申し込みください。

問・申 茨城県鹿行県民センター 環境・保安課
☎ 0291-33-6056
FAX 0291-33-5638

パーキンソン病友の会(鹿の会) ミニ交流会

▼ 日時

8月15日(火) 13:30～15:30

▼ 場所

神栖市保健福祉会館 2F 研修室
☎ 0299-90-1331

※エレベーターあり。

※神栖市役所前の建物です。

▼ 申し込み方法

前日までに下記までお電話ください。

▼ その他

- ・マスクの着用をお願いします。
- ・会員以外の方も、ぜひ参加をお待ちしています。

問・申 パーキンソン病友の会
鹿の会世話役 発知一夫
☎ 090-1851-7799

ミレニアム行方マルシェ開催

行方地域を良くしたいとの市民の強い思いが集結して、一般社団法人「行方プライド」が2017年4月に設立されました。当法人は、市の活性化を目指し、さまざまな活動を行っています。この度「ミレニアム行方マルシェ」を下記の要領で継続的に開催します。(原則毎月第1日曜日を予定)市民の皆さん、当マルシェにご出店・ご参加いただき、ともに楽しい時を過ごしましょう!

▼ 日時

8月6日(日) 9:00～16:00

▼ 場所

道の駅 たまつくり情報館側

▼ 内容

地域の活性化になるものはどのようなものでも出店可能です。フリーマーケット等も歓迎します。

▼ 登録料

1コマ 1,000円
※1コマ:3メートル×3メートル

問 一般社団法人行方プライド 荒井
☎ 090-6547-4823

『親子で作るおいしいパン』講座

タッパーを使い、ドデカフォカッチャを作ります。

▼ 日時

8月20日(日)
10:00～12:00、13:30～15:30(2部制)

▼ 場所

鹿嶋市立高松公民館

▼ 募集人数

各5組(先着順)

▼ 対象年齢

小学生以上

▼ 参加費用

1組 2,200円(おみやげ付き)

▼ 講師

日々のパンの講師 布施明美氏

▼ 申込期間

8月1日(火)～15日(火)

▼ 申し込み方法

下記までメールにてお申し込みください。

問・申 かしま灘楽習塾
メール nadajuku2601@gmail.com

鹿島産業技術専門学院 第二種電気工事士受験対策(筆記)B講座

筆記試験に出題される要点を学習します。

▼ 期日

10月10日(火)、12日(木)、16日(月)、
17日(火)、19日(木)、23日(月)
18:00～21:00(6日間 計18時間)

▼ 定員

10人(定員を超える場合は抽選)

▼ 申込期間

8月14日(月)～9月6日(水)(必着)

▼ 受講料

3,040円

▼ 申し込み方法

下記まで郵送またはこちらのQR
コードから(ホームページ)▶



問・申 茨城県立鹿島産業技術専門学院
〒311-2223 鹿嶋市林572-1
☎ 0299-69-1171

☆行方市からの婚活情報☆

市の結婚支援事業と、近隣で開催されるパーティー情報をお知らせします。

独身者限定! なめがた社会人サークル「チアフル」 会員募集のご案内

なめがた社会人サークル「チアフル」を設立しました。ニコニコ、楽しい、明るいという意味の「チアフル」は、出会いや交流の場として年代別、趣味別のイベントを実施するサークルです。サークル活動を通して、気軽に友達づくり、異業種交流、恋活をしてみませんか?

▼ 活動内容

年代別、趣味別のイベントの実施
※興味のあるもののみ参加可

▼ 入会資格

独身で満18歳以上の方
※市内市外問いません

▼ 会費等

会費無料。希望するイベントに参加する際に参加費のみご負担いただきます。

▼ 入会方法

こちらのQRコードからお申し込みください。またはホームページから申請書類をダウンロードして提出してください。



▼ 必要書類

本人確認書類
※市外の方は、戸籍謄本または独身証明書も必要です。

問 事業推進課(情報交流センター内)
☎ 0299-72-0811

女性登録者無料キャンペーン中! 「いばらき出会いサポートセンター」

同センターは、県が労働団体と共同で設立した団体で、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制によるパートナー探しの支援を行っています。**男性の方の登録料(11,000円)は市で負担します。**

問 事業推進課(情報交流センター内)
☎ 0299-72-0811