



広報小美玉

お知らせ版

No.111

7

発行日 27.6.25

願いは、笑顔 ころもからだも 一生元気！ 一緒に「福祉にっこりまつり」に 参加しませんか？

小美玉市社会福祉協議会では、まつりを運営する「盛り上げ隊」を募集しています!!

このまつりは、市民や福祉団体・ボランティア・社会福祉施設・学校・企業等が手をつなぎ地域福祉を啓発するイベントです。ぜひあなたのお力をお貸しください。皆さまのご来場をお待ちしています。



協力していただきたい内容

今年のテーマは「介護予防・高齢者の生きがいづくり」です。

○出展者等として

屋外ステージでの発表・福祉体験の提供・模擬店の出店・作品の展覧
福祉関連事業の啓発等

※運営の都合上、全ての申し込みをお受けできない場合があります。

○運営協力者として

各コーナーの運営に携わっていただきます。

【期日・場所】 9月27日(日) 9:30～
生涯学習センター(コスモス)

【申し込み締切】 7月14日(火)



【問い合わせ・申し込み】

社会福祉協議会(本所) ☎: 0299-37-1551 (内線 3404)

7月から国民年金保険料 (平成27年度分)の 免除申請受付が始まります!

国民年金は、加入者である皆さんに保険料（平成27年度は月額15,590円）を納付していただくことで成り立っていますが、所得が低いなどの理由から保険料を納めることが困難なとき、申請すれば納付が免除される制度があります。

保険料の免除・納付猶予制度について

◎ 免除・納付猶予制度の種類と「納付」「免除」「猶予」「未納」の違い

	納付	4分の1免除	半額免除	4分の3免除	全額免除	若年者納付猶予 学生納付特例	未納
平成27年度 保険料額	15,590円	11,690円	7,800円	3,900円	—	—	—
年金受給資格 期間に算入	○	○	※一部免除後の保険料を納付 しなかった場合、免除が無効 (未納と同じ)になります。		○	○	×
老齢基礎年金額 に反映される割合 (平成21年 4月以降)	$\frac{8}{8}$	$\frac{7}{8}$	$\frac{6}{8}$	$\frac{5}{8}$	$\frac{4}{8}$	×	×

◎ 免除となる所得の目安

本人、配偶者、世帯主の前年所得が、基準額以下であることが条件です。

免除制度	所得基準額の目安
全額免除	(扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円
4分の3免除	78万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
半額免除	118万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
4分の1免除	158万円 + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

◆ 若年者納付猶予制度 ◆

30歳未満で学生以外の方は、世帯主の所得にかかわらず、本人および配偶者の所得が全額免除の範囲内であれば、申請により保険料の納付が猶予されます。

免除・若年者納付猶予を申請するには

★ 手続きに必要なもの

- ① 年金手帳 ② 印鑑
- ③ 雇用保険受給資格者証
または雇用保険被保険者離職票の写しなど
(離職したことにより免除等を申請する方のみ)

★ 申請窓口

小美玉市役所医療保険課
小川総合支所総合窓口課
玉里総合支所総合窓口課



○ 平成27年度分（平成27年7月分～平成28年6月分）の申請は、
平成27年7月1日（水）
から受付開始です。

○ 平成26年4月より、申請時点の2年1か月前の月分までさかのぼって免除等を申請できるようになりました。過去2年間に未納期間がある方は、市役所にご相談ください。

【追納について】

免除または猶予を承認された期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受け取る年金が少なくなります。これらの期間は、10年以内であれば、あとから納めること（追納）ができます。

免除または猶予の承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

経済的に余裕ができたなら、年金額を満額に近づけるために追納しましょう。

追納するには、①年金手帳、②印鑑を持参し、市役所で申請してください。

【問い合わせ】

医療保険課 国保年金係 ☎ : 0299-48-1111 (内線 1105)

国民健康保険からのお知らせ

平成27年度の国民健康保険税は次のようになります

国民健康保険税（国保税）は、医療分（基礎課税額）・後期高齢者支援金等分・介護納付金分（40歳以上65歳未満の方）の合計になります。各区分の金額は、前年中（1月～12月）の所得から算定した所得割額と均等割額、平等割額を足して求めます。

○平成27年度の税率

平成27年度国民健康保険税については、地方税法施行令の改正に伴い、賦課限度額の医療分を51万円から52万円に、後期高齢者支援金等分を16万円から17万円に、介護納付金分を14万円から16万円にそれぞれ改正することになりました。

また、低所得世帯に対しては、軽減措置の対象を拡大するため、国保税の5割軽減および2割軽減となる世帯の軽減判定所得の引き上げを行いました。

なお、税率につきましては前年度と変更はありません。

区 分	医療分（基礎課税額）	後期高齢者支援金等分	介護納付金分
所得割の税率	6.4%	1.8%	2.3%
被保険者均等割	22,200円	6,200円	14,000円
世帯別平等割	一般世帯	5,800円	—
	特定世帯	2,900円	
	特定継続世帯	4,350円	
賦課限度額	52万円	17万円	16万円

※特定世帯とは、国保に加入していた方が後期高齢者医療制度に加入したため、国保加入者が1人になってから5年を経過するまでの世帯です。

※特定継続世帯とは、特定世帯の期限を過ぎてから3年を経過するまでの世帯です。

軽減割合と軽減対象となる世帯の所得基準

軽減割合	平成27年度	平成26年度
7割軽減	33万円以下	33万円以下
5割軽減	33万円+26万円×被保険者数	33万円+24万5千円×被保険者数
2割軽減	33万円+47万円×被保険者数	33万円+45万円×被保険者数

※軽減判定は、国保から後期高齢者医療制度に移行された方の人数および所得も含めて行います。

○国民健康保険制度について

国民健康保険（国保）は、病気やけがに備えて加入者の皆さんがお金（国保税）を出しあい、必要な医療費などにあてる助け合いの制度です。

国保税は、国などからの補助金とともに、国保を支える大切な財源になりますので、納期内にきちんと納め、国保が健全に運営できるようにご協力をお願いします。

○国保税の納税義務者は世帯主です

国保税の納税義務者は、世帯主となります。また、世帯主本人が国保に加入していない場合でも、世帯内に一人でも国保加入者がいれば、世帯主が納税義務者となります。

○国保税は資格が発生した月からかかります

国保は、誕生日、転入日または職場の健康保険を喪失した日から被保険者の資格が発生し、その月から国保税がかかります。

○国保税の納期限（年10回） 普通徴収

第1期	平成27年6月 1日	第6期	平成27年11月 2日
第2期	平成27年6月30日	第7期	平成27年11月30日
第3期	平成27年7月31日	第8期	平成27年12月25日
第4期	平成27年8月31日	第9期	平成28年 2月 1日
第5期	平成27年9月30日	第10期	平成28年 2月29日

※第1～2期分の納税通知書（暫定賦課）については、5月中旬に発送しています。

また、年金からの徴収については、年金支給日となります。

【問い合わせ】

医療保険課 国保年金係

☎：0299-48-1111（内線 1103・1105・1109）

後期高齢者医療保険料の納付書をお送りします

(※ 対象以外の方には、納付書は届きません。)

次のような方を対象に、後期高齢者医療保険料の納付書を7月中旬にお送りする予定です。
★納付書をお送りする方……保険料が特別徴収(年金からの天引き)になっていない方

《保険料が特別徴収になっていない方とは…》

・受給している年金額が年額18万円未満の方

※年金額が年額18万円未満であることの判断は次のように行われます。

- ①受給している年金が一種類だけのとき…受給している年金の額で判断
- ②受給している年金が複数の種類のとき…保険料の特別徴収は、年金の種類による優先順位が定められているので、受給している年金の中で、最も高い順位にある年金種類の受給額で判断(複数の年金を受給している方で、年金額が18万円以上であっても、優先順位の最も高い種類の年金額が、18万円未満であるときは、保険料の特別徴収ができなくなります。)

・介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、年金受給額の2分の1を超える方

※介護保険料と後期高齢者医療保険料を合わせた額(保険料合算額)が、年金受給額の2分の1を超えているかの判断は次のように行われます。

- ①受給している年金が一種類だけのとき…年金受給額と保険料合算額を比較します。
- ②受給している年金が複数の種類のとき…○介護保険料が引かれている年金のみの受給額と保険料合算額を比較
○受給している年金の中で、最も高い順位にある年金種類の受給額と保険料合算額を比較します。
(全ての年金受給額で判断するものではありません)

・年金給付の状態が差止、保留、担保設定等に該当する方

・住所の異動があった方

・後期高齢者医療制度の資格をもつ住所地と介護保険制度の資格をもつ住所地が異なる方 (介護保険住所地特例に該当している方等)

◇納付書は、制度の上では「後期高齢者医療保険料額決定通知書」といいます。

対象となっている方には、封書により「後期高齢者医療保険料額決定通知書」が届きます。

◇保険料が年金から引かれていた方で納付方法変更申出書等により、口座振替に変更された方にも納付書が届きます。納付書の領収印欄には「口座振替」と印字されていますので納付書による納付は不要です。

個人ごとの保険料の決まり方

1年間の 保険料額	=	均等割額 39,500円	+	所得割額 (賦課のもととなる金額) ×8.00%
--------------	---	-----------------	---	--------------------------------

(保険料賦課限度額は上限57万円です)

(8.00%は平成26、27年度の所得割率です)

※賦課のもととなる金額＝総所得金額等－基礎控除33万円

総所得金額等とは……前年の収入から必要経費を差し引いたもので、各種所得控除前の金額。(なお、遺族年金や障害者年金は、収入に含まれません)

※年度の途中で後期高齢者医療制度の対象になられた方は、資格取得月からの月割りで保険料額が計算されます。

保険料の軽減について

①均等割額【39,500円】の軽減

世帯における所得の状況に応じて、次のとおり均等割額が軽減されます。

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等が次の場合	均等割額の軽減割合
33万円を超えない世帯で、被保険者全員が、年金収入80万円以下の世帯（その他各種所得がない場合）	9割
33万円を超えない世帯	8.5割
33万円＋「26万円×世帯の被保険者数（被保険者である世帯主を除く）」を超えない世帯	5割
33万円＋「47万円×世帯の被保険者数」を超えない世帯	2割

※収入が公的年金のみの方は、年金収入額から公的年金控除額（年金収入額が330万円以下の方は120万円）を差し引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除額（15万円）を差し引いて判定します。

②所得割額の軽減

保険料の所得割額を負担している方で、基礎控除後の総所得金額等が58万円以下（年金収入のみの方は、その額が153万円～211万円）の場合は、所得割額が5割軽減されます。

③後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険の被扶養者」であった方は、申出（届出）を行うことで、均等割額が9割軽減され、所得割額の負担はなくなります。（国民健康保険、国民健康保険組合の加入者であった方は該当しません。）

保険料を滞納したとき

特別な理由がなく納期限内に保険料を納付されない場合は、督促状や催告書が届き、納期限までに納付された方との公平性を保つため延滞金が加算されます。

保険料を一定期間滞納した場合は、有効期間の短い保険証が発行され、期限切れごとに保険証の交付を窓口で受けることになります。

また、連絡も無く滞納すると、差し押さえ等の処分が行われることがありますので、保険料は期限内に収めていただきますようお願いいたします。

保険料の納付が困難な場合には、お早めに医療保険課までご相談ください。

後期高齢者医療保険料に関するQ & A（問い合わせが多かった質問）

Q これまで国民健康保険税を口座振替で納めていたのですが、後期高齢者医療保険料を口座振替で納めるためには、あらためて手続きが必要になりますか？

A はい。手続きが必要です。
口座振替を希望する金融機関にて手続きをお願いします。手続きに必要なものは通帳、通帳届出印、後期高齢者医療保険料納付書（届いている場合）です。

※ただし、後期高齢者医療保険料は資格取得日から、おおむね6か月で特別徴収（年金からの天引き）になります。（対象となる方は、受給している年金額が年額18万円以上の方で、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が、年金受給額の2分の1以下の方となります）
しかし、特別徴収になるときでも納付方法変更の手続きをしていただくと、今までどおり、口座振替での納付ができます。詳しいことは、医療保険課までお問い合わせください。

【問い合わせ】

医療保険課 医療福祉係 ☎：0299-48-1111（内線1106・1108）
茨城県高齢者医療広域連合 ☎：029-309-1213

小美玉市土砂災害ハザードマップの利活用について

1. 小美玉市土砂災害ハザードマップ

平成 26 年 8 月豪雨により広島市では土砂災害によって 74 名の方が亡くなるなど、土砂災害は時として大きな被害をもたらす危険性が高い災害です。

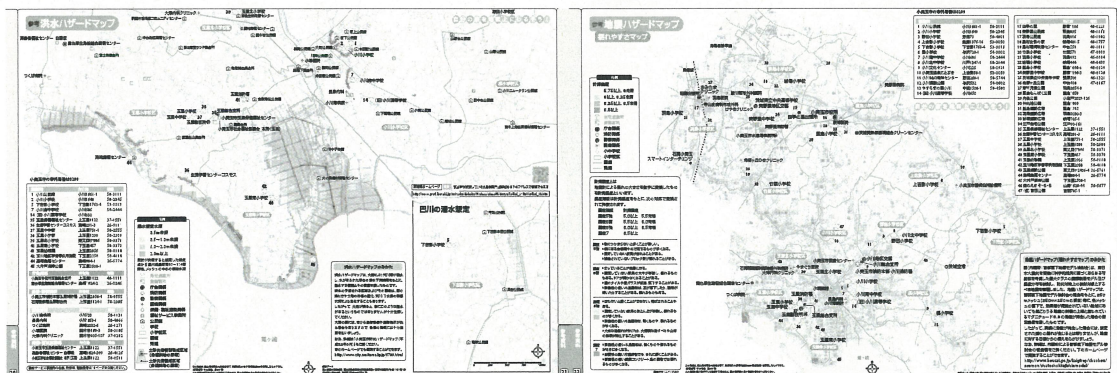
市においては、茨城県より現在 17 箇所の土砂災害警戒区域の指定を受けています。市では、市民の皆さまに土砂災害の危険性を再確認していただき、災害発生時の危険がある場合に、迅速な避難や安全な避難行動を選択していただくことで、市民の皆さま一人一人の命を守り、「安全・安心なまちづくり」を実現するため、小美玉市土砂災害ハザードマップを作成しました。危険箇所や危険性を確認し、早期の避難開始や日頃の防災点検にご活用下さい。



2. 小美玉市土砂災害ハザードマップの特徴

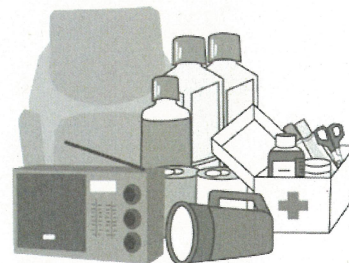
小美玉市土砂災害ハザードマップは、土砂災害に対する備えを万全にし、災害発生時に被害を最小限にすることを目的としています。土砂災害は、大雨や台風あるいは地震などを原因として、がけ崩れや土石流、地すべりなどが生じる災害です。

気象状況等によっては、土砂災害警戒区域からの避難のみならず、被災場所や天候等も考慮して、各自がその場で避難方法や避難経路を考え、「自身の身の安全を図って」いただく必要があることから、洪水ハザードマップや地震揺れやすさマップなども掲載しています。



3. 土砂災害ハザードマップの配布について

市では、完成した土砂災害ハザードマップを市民の皆さまに活用していただくべく、市内の全世帯に区長便を通じて配布させていただきました。行政区にご加入いただいていない皆さまにおかれましても、市役所・各総合支所等の窓口にも置いてありますので、是非、ご自由にお持ちいただき日頃の防災点検にご活用いただければ幸いです。



【問い合わせ】 防災管理課 危機管理係 ☎ : 0299-48-1111 (内線 1013)

STOP!! 滞納

納期限内納付をお願いします

税金は、教育や文化振興、道路整備や福祉の充実など、市民の生活を支える行政サービスを提供するための貴重な財源です。納期限を超過すると税法で定められた延滞金が加算されるので納付が遅れると負担が大きくなります。税金は納期限内に納めましょう。

ただいま
一斉催告
実施中

税の公平性を保つために滞納処分を強化中

【滞納処分までの流れ】

未納のまま税金を放置すると、財産調査や差押等の滞納処分の対象となります。

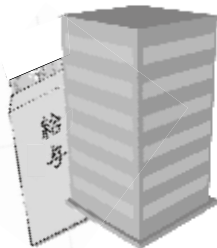


【滞納処分(差押)例】

(地方税法第331条ほか) 納期までに納付のない場合は「滞納者の財産を差押えなければならない」

給与(差押・取立)

- ◆勤務先に滞納の事実を通知します
- ◆給与を差し押さえ、勤務先から直接取り立てます



自動車(差押・公売)

- ◆自動車登録を差し押さえるほか、タイヤロック方式により、自動車本体を差し押さえ、公売を行います



預貯金(差押・取立)

- ◆銀行・郵便局等に滞納の事実を通知します
- ◆預貯金を差し押さえ、取り立てます



不動産(差押・公売)

- ◆市役所や法務局等で所有状況を調査します
- ◆土地や家屋を差し押さえ、公売を行います



こんな話、よく聞きます

Q: 少額滞納でも滞納処分の対象?

A: 滞納金額に関係なく、差押の対象になります。

Q: 滞納処分の前に自宅訪問は?

A: 自宅訪問で納付の催告は原則行いません。税金は自主納付が原則です。

Q: 許可なく財産を調べることは、プライバシーの侵害では?

A: 税金を滞納すると、国税徴収法・地方税法に基づき、担当課職員はすべての財産に対する調査権限が発生するため、個人情報保護法には抵触しません。

Q: 承諾なしで財産差押は許される?

A: 法律では、督促状発送から10日を経過した日までに完納されない場合は、本人に事前の連絡やその同意がなくても差押できることになっています。

放置しないで早めに相談を

病気や失業、生活困難など、やむを得ない事情により納期内の納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

コンビニでも納付できます

コンビニエンスストアでの納付が可能になりました。休日や夜間、いつでもどこでもOK。手数料はかかりません。

【問い合わせ】

収納課 ☎ : 0299-48-1111 (内線 1186・1187)

国民健康保険に加入されている方へ

医療費が高額になると見込まれる方は「限度額適用認定証」等の更新手続きを

同じ月内に、ひとつの医療機関等で支払う医療費が下記表（※表 1、表 2）の限度額を超える場合は、あらかじめ国民健康保険に「限度額適用認定証」の交付を申請し、医療機関等の窓口で認定証を提示すると、医療機関等での窓口で多額の現金を支払う必要がなくなります。

現在お持ちの「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日です。

更新は毎年8月（または70歳の誕生月の翌月）になりますので、必要な場合は更新の手続きをしてください。自動では更新になりません。



【対象となる方】

- ① 70歳未満の国保税を滞納していない世帯の方
- ② 70歳以上の非課税世帯で、国保税を滞納していない世帯の方

（注）70歳以上で課税世帯の方は、保険証と高齢受給者証を併せて医療機関等の窓口で提示されると支払いが限度額までになりますので、認定証は必要ありません。

【本年8月以降有効の認定証交付申請受付】

【とき】7月22日（水）～随時

【ところ】小美玉市役所医療保険課、小川総合支所総合窓口課、玉里総合支所総合窓口課

【申請に必要なもの】

- (1) 国保の保険証
- (2) 世帯主の印鑑（認め印）
- (3) 長期入院期間を確認できる領収書等※

※(3)は過去12か月以内に90日を超える入院がある非課税世帯の方のみ必要です。入院時の食事代参照。

～認定証受取後のご注意～

世帯構成や所得状況が変わったときは、古い「限度額適用認定証」等を持参のうえ、新たに「限度額適用認定証」等の交付申請をしてください。また、記載事項に変更があった場合は、速やかに届出をしてください。

（表1）70歳未満の方の自己負担限度額（月額）

所得要件		所得区分	限度額	4回目以降の限度額	入院時の食事代（1食あたり）
住民税課税世帯	所得（※）901万円超	ア	252,600円＋ （総医療費－842,000円）×1%	140,100円	260円
	所得（※）600万円～901万円以下	イ	167,400円＋ （総医療費－558,000円）×1%	93,000円	260円
	所得（※）210万円～600万円以下	ウ	80,100円＋ （総医療費－267,000円）×1%	44,400円	260円
	所得（※）210万円以下	エ	57,600円	44,400円	260円
住民税非課税世帯		オ	35,400円	24,600円	210円 （90日超で160円）

- ・「所得（※）」とは、国民健康保険税の算定基礎となる「基礎控除後の総所得金額等」のことです。所得の申告がない場合、所得901万円超とみなされます。
- ・厚生労働大臣の指定する特定疾病の方は、1か月の自己負担額は10,000円（人工透析が必要な上位所得者は20,000円）までとなります。別途「特定疾病療養受療証」が必要となります。

(表2) 70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額(月額)

所得区分		医療費の自己負担(※5)	外来(個人単位)	外来+入院(世帯単位)	入院時の食事代(1食あたり)
住民税課税世帯	現役並み所得者(※1) (認定証の申請不要)	3割	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	260円
	一般(※2) (認定証の申請不要)	2割 (1割)	12,000円	44,400円	260円
住民税非課税世帯	低所得者Ⅱ(※3)	2割 (1割)	8,000円	24,600円	210円 (90日超で160円)
	低所得者Ⅰ(※4)	2割 (1割)	8,000円	15,000円	100円

- ・(※1)「現役並みの所得者」とは、同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上75歳未満の国保被保険者がいる方。ただし、70歳以上75歳未満の国保被保険者の収入合計が、2人以上の場合は520万円未満、1人で383万円未満の場合は、申請により、「一般」の区分と同様の負担となります。
- ・(※2)「一般」とは、「現役並みの所得者」以外の住民税課税世帯の方です。
- ・(※3)「低所得者Ⅱ」とは、同一世帯の世帯主および国保の被保険者が非課税の方です。
- ・(※4)「低所得者Ⅰ」とは、同一世帯の世帯主および国保の被保険者が住民税非課税で、かつその世帯の各所得などから必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を引いた所得が0円となる世帯の方です。
- ・(※5)70歳から74歳までの方の窓口負担は法律上2割となりましたが、昭和19年4月1日以前の誕生日の方は1割に据え置かれました。なお一定の所得がある方は、「現役並み所得者」となり3割となります。

表1・表2共通

- ・2つ以上の病院・診療所にかかった場合は別々に計算します。入院したときの食事代や保険がきかない差額ベッド料などは、支給の対象外です。
- ・非課税世帯の方が入院時に認定証を提示した場合、食事代が減額されます。「限度額適用・標準負担額減額認定証」または「食事療養標準負担額減額認定証」を病院の窓口へ提示してください。入院日数が90日を超えた場合、再度申請していただくと食事代が160円になります。

【問い合わせ】

医療保険課 国保年金係 ☎：0299-48-1111 (内線1104)

農家の皆さまへお願い

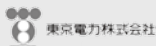
電気設備(送電線等)への農用ビニールなどの付着は地元を含め供給エリア全域への電力供給に影響を及ぼすおそれがあることから、引き続き「飛散防止」にご協力をお願いいたします。



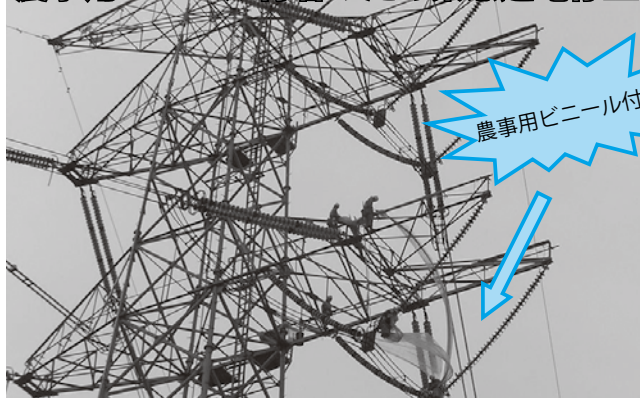
●この写真はサンプルとして、農作物収穫作業中の耕作者の承諾を得て撮影したものです。

東京電力からのお詫び

福島第一原子力発電所の事故や大幅な電気料金値上げなど、皆さまに大変なご迷惑をお掛けしていることに対し、心よりお詫び申し上げます。今後は福島の再生、賠償や廃炉などのもとより、電力の安定供給が大きな課題であります。



農用ビニール付着のため緊急送電停止



- 畑や水田に敷設するビニールなどは風で飛ばないように固定をお願いします。
- 使用後のビニールなどは、放置しないようにお願いします。
- 乾燥のために広げて置く場合などにもご注意ください。
- 送電線に付着したビニールにさわると感電する恐れがありますので、さわらずにご連絡をお願いします。

【連絡先】

〒300-0043 茨城県土浦市中央1丁目4番3号
土浦支社 送電保守グループ 茨城カスタマーセンター
☎：029-822-0179 ☎：0120-995-332

無断複製・転載禁止 東京電力株式会社



マイナンバー制度は、安心・安全の仕組み!?

マイナンバー制度

住民票を有する全ての方に対して、一人につき一つのマイナンバー(12桁)を割り当て、公平・公正な社会の実現、国民の利便性の向上、行政の効率化を図るための仕組みです。

Q



個人情報の漏えい対策は大丈夫?

A



お答えします!

マイナンバーでは、制度・システムの両面からさまざまな安全策を講じます。加えて、マイナンバーの取扱いに関する監視監督は、第三者委員会である特定個人情報保護委員会にお願いします。故意にマイナンバー付きの個人情報ファイルを提供した場合などには重い罰則も適用されます。

※マイナポータル


行政機関がマイナンバーの付いた自分の情報を、いつ、どこでやりとりしたのか確認できる仕組み。自分に対しての必要なお知らせ情報等を自宅のパソコン等から確認できる、個人用ホームページのことです。

※マイナンバー制度における安全管理措置 【制度面】

- ・マイナンバーを用いた手続きでは厳格な本人確認を義務付け
- ・マイナンバー法の規定によるものを除き、特定個人情報(マイナンバーをその内容に含む個人情報)の収集・保管、特定個人情報ファイルの作成を禁止
- ・第三者委員会(特定個人情報保護委員会)による監視・監督
- ・罰則の強化(最大4年以下の懲役若しくは200万円以下の罰金又は併科)
- ・行政機関による情報のやり取りの履歴はマイナポータル※を用いて確認可能


【システム面】

- ・個人情報は一元的に管理せず、行政機関ごとに分散して管理
- ・行政機関が情報をやり取りする際には、マイナンバーを直接用いず、暗号化した連携符号を利用
- ・システムへのアクセス制御によりマイナンバーを利用するシステムへアクセスできる人を制限、アクセス記録を管理

失くしちゃったらどうするの？ 

Q 今年10月に簡易書留で郵送される紙製の「通知カード」や、申請した人のみに無料で交付されるプラスチック製の「個人番号カード」は、失くしちゃったらどうするの？

A ・万一、紛失・盗難にあった場合には、24時間365日専用ダイヤルで対応します（専用ダイヤルの番号は決まり次第お知らせします）。
・個人番号カードのICチップには、所得情報や健康情報などのプライバシー性の高い個人情報は記録されません。
・個人番号カードには、顔写真やパスワードが設定されていますので、もともと不正利用されるリスクは限定的です。
・再発行には、通知カードは500円、個人番号カードは1,000円の手数料がかかります。

A  **お答えします！**

- ・マイナンバー制度では、個人情報と同じところで管理されることはありません。例えば、国税に関する情報は税務署に、児童手当や生活保護に関する情報は市役所に、年金に関する情報は年金事務所になど、これまでどおり情報は分散して管理されます。
- ・役所間で情報をやり取りする際には、マイナンバーではなく、役所ごとに異なるコードを用いますので、一か所での漏えいがあったとしても他の役所との間では遮断されます。したがって、仮に一か所でマイナンバーが漏えいしたとしても、個人情報が芋づる式に抜き出せない仕組みとなっています。

税の情報や社会保障の情報を同じ番号で管理すると、マイナンバーが漏えいしたときに、それらの情報も芋づる式に漏えいしてしまうのではないですか。

Q



Q もしマイナンバーが漏えいしたら、なりすましされて悪用されるのではないですか。



A  **お答えします！**

- ・マイナンバーを使って社会保障や税などの手続きを行う際には、個人番号カードや運転免許証などの顔写真付きの身分証明書等により本人確認を厳格に行うことが法律でそれぞれの関係機関に義務付けられています。言い換えれば、万が一マイナンバーが漏えいした場合であっても、マイナンバーだけで手続きを行うことはできませんので、それだけでは悪用されません。
- ・マイナンバーが漏えいした場合には、本人の請求などにより、マイナンバーを変更することが可能です。

平成27年度小美玉市元気再生プレミアム商品券発売決定に伴い、

『キッズ・シニア』カードをお持ちの方は、先行販売を行います！

カードのご提示でプレミアム商品券が割引価格で購入できます。

小美玉市商工会と小美玉市では、8月2日（日）9：00より小美玉市元気再生プレミアム商品券の販売を開始いたします。それに伴い、

市内にお住まいの『キッズ・シニア』カードをお持ちの方には、カード1枚につき1セット限り割引価格で、先行販売をいたします。

【先行販売期間】7月29日（水）～7月31日（金）の3日間

【先行販売時間】9：30～16：00

【先行販売場所】小美玉市商工会本所、小美玉市商工会小川支所

プレミアム商品券をご購入の際に、「いばらき Kids Club カード」または「いばらきシニアカード」をご提示いただくと、通常販売価格10,000円のところ8,000円でご購入いただけます。

購入をご希望の方で該当される方は、事前にカードを発行されておくことをお勧めします。

商品券の詳細につきましては7月下旬に配布する「第5弾小美玉市元気再生プレミアム商品券」の新聞折込チラシ等でお知らせいたします。

プレミアム商品券に関するお問合せ

小美玉市商工会 ☎：0299-48-0244

小美玉市商工観光課 ☎：0299-48-1111（内線1160・1161・1162）

【商品券割引例】

販売価格が10,000円 / 1セット（12,000円分の商品券）⇒カード提示で2,000円の割引8,000円で購入できます！（4,000円のお得）

（注意事項）

- ①割引購入できるのは、カード1枚につき1セット限りです。
- ②いばらき Kids Club カードといばらきシニアカードを併せての割引はできません。
- ③有効期限の切れたカードや裏面が未記入のカードはご利用になれません。
- ④提示していただけない場合は、割引購入はできません。

★いばらき Kids Club カード（キッズ）

対象者・・・市内に住所を有する18歳未満のお子様がいるご家庭の方（1世帯に1枚発行）
または妊娠中の方

*持参するもの・・・妊娠中の方は母子手帳



発行場所

子ども福祉課（玉里総合支所2F 上玉里1122）
福祉事務所 小川支所（小川総合支所1F 小川4-11）
福祉事務所 美野里支所（四季健康館内 部室1106）
医療保険課（小美玉市役所 本庁1F 堅倉835）
羽鳥出張所（羽鳥駅前 羽鳥2663-70）

いばらき Kids Club カードについてのお問い合わせ

子ども福祉課 ☎：0299-48-1111（内線3227・3228・3229）

★いばらきシニアカード（シニア）

対象者・・・市内に住所を有する65歳以上の方

*持参するもの・・・本人確認のため、住所、氏名、生年月日がわかるもの
（対象者の運転免許証、または対象者の健康保険証等）



発行場所

介護福祉課（玉里総合支所1F 上玉里1122）
福祉事務所 小川支所（小川総合支所1F 小川4-11）
福祉事務所 美野里支所（四季健康館内 部室1106）
医療保険課（小美玉市役所 本庁1F 堅倉835）
羽鳥出張所（羽鳥駅前 羽鳥2663-70）

いばらきシニアカードについてのお問い合わせ

介護福祉課 ☎：0299-48-1111（内線3111・3112）

【問い合わせ】

商工観光課 ☎：0299-48-1111（内線1161・1162）

— 戦没者等のご遺族の皆さまへ —

第十回特別弔慰金が支給されます

戦後 70 周年に当たり、国として改めて弔慰の意を表するため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金（記名国債）が支給されます。

第十回特別弔慰金については、償還額が年 5 万円に増額され、5 年償還の国債を 5 年ごとに 2 回支給することとされました。

○支給対象者

戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成 27 年 4 月 1 日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給。

1. 平成 27 年 4 月 1 日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記 1 から 3 以外の戦没者等の三親等内の親族（甥・姪等）
※戦没者等の死亡時まで引き続き 1 年以上の生計関係を有していた方に限ります。

○支給内容 額面 25 万円、5 年償還の記名国債

○請求期間 平成 27 年 4 月 1 日から平成 30 年 4 月 2 日（請求期間を過ぎると第十回特別弔慰金を受けることができなくなりますので、ご注意ください。）

○請求窓口 小美玉市福祉部社会福祉課
（玉里総合支所内 2 階）
小美玉市福祉事務所小川支所
（小川総合支所内 1 階）
小美玉市福祉事務所美野里支所
（四季健康館内）

○その他 平成 32 年 4 月 1 日を基準日とする特別弔慰金については、平成 32 年 4 月 1 日から請求を開始する予定です。（再度、請求が必要です）

※請求手続きなどの詳細については、下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】

社会福祉課 社会福祉係 ☎：0299-48-1111（内線 3225）

石岡市・小美玉市就職説明会（就勝！2015）を開催します

大学・短大・専門学校等（高校を除く）を平成 28 年 3 月に卒業見込みの方と既卒で未就職（高卒を除く）の人（概ね 3 年以内）を対象とした就職説明会を開催します。石岡市・小美玉市を中心に県内の事業所が集まり採用面接や企業説明を実施しますのでご参加ください。

【開催日】8 月 7 日（金）

【会 場】石岡運動公園体育館（南台 3-34-1）

【参加費】無 料

【受 付】12：30～

【説明会】13：00～16：00

※事前申し込み・履歴書は不要です。

※上履きをご用意ください。

※詳細はホームページをご覧ください。

石岡市 <http://www.city.ishioka.lg.jp>

小美玉市 <http://www.city.omitama.lg.jp>

【問い合わせ】

小美玉市産業経済部商工観光課 ☎：0299-48-1111（内線 1162）
石岡市経済部商工課 ☎：0299-23-1111



麻疹風疹混合予防接種を受けましょう

麻疹とは

麻疹ウイルスの空気感染によっておこる病気です。感染力が強く予防接種を受けないと、いつかかかってしまう病気です。

麻疹にかかると39～40℃の高熱、せき、鼻汁、目やに、発しんが見られ、ときに肺炎・中耳炎・気管支炎・脳炎などの合併症を併発し死亡することもあります。

風疹とは

風疹ウイルスの空気感染によっておこる病気です。潜伏期間は、2～3週間で軽いかぜ症状ではじまり、発しん、発熱、後頸部リンパ節腫脹などが見られ、ときに関節痛・血小板減少性紫斑病・脳炎などの合併症を併発することもあります。

また、免疫のないまま成人し、妊娠初期に風疹にかかると、胎児にも感染して心臓病、白内障、難聴等の症状をもつ先天性風疹症候群児を出生することがあります。

【対象者】

	対象年齢	接種回数
1期	生後12か月～生後24か月	1回
2期	小学校就学前の1年間 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ	1回



【接種期間】 2期：平成28年3月31日まで

【接種料金】 無料 ※対象年齢を過ぎると自己負担（約1万円）となります。

【接種方法】 事前に指定医療機関に予約をしてください。当日は、母子健康手帳と予診票をご持参の上接種を受けてください。予診票をお持ちでない方は、下記問い合わせ先にて発行します。（母子健康手帳をご持参ください。）

【問い合わせ】

健康増進課（四季健康館） ☎：0299-48-0221（直通）
 小川保健相談センター ☎：0299-58-1411（直通）
 玉里保健福祉センター ☎：0299-48-1111（内線3310）

平成27年度排水設備主任技術者試験

および受験者講習会の日程のお知らせ

1 受験者講習会

○水戸会場

【場所】水戸プラザホテル

【日時】9月14日（月）

受付 12:30～

講習会 13:30～16:30

2 試験

○水戸会場

【場所】水戸プラザホテル

【日時】10月22日（木）

受付 12:30～

試験 13:30～15:30



受講手数料、講習手数料および申し込み方法は、決まり次第お知らせ版に掲載します。

【問い合わせ】

下水道課業務管理係（小川総合支所） ☎：0299-48-1111（内線2121・2122）

養成講座を開講します！ 食生活改善推進員（食育アドバイザー）募集

食生活改善推進員（食育アドバイザー）は、食を通じた健康づくりのボランティア団体です。愛称は「ヘルスマイト」です。現在、161名の会員が食育教室や料理教室を行ったり、食生活について相談にのってくれる身近な存在として活躍しています。食生活改善推進員になるためには、5日間の養成講座を受講・修了することが必要です。

下記のとおり養成講座を開講しますので、食と健康に関心のある方、食事で家族の健康を守りたいと思っている方は、ぜひこの機会に私たちと一緒に活動しましょう！

※平成24年より男性も加入できるようになりました。

20～60歳代の方大歓迎！
男性もふるってご応募下さい♪



【受講対象者および募集人数】

- ・小美玉市在住で食生活改善推進員として地区活動のできる方40名
※お子様連れの方向けに、保育サービスも行います！
- ・下記の養成講座（5回）に参加できる方

【日程及び内容】

日時	内容	講師
7月31日（金） 13：15～ 15：30	開講式 講話「国民健康状況と生活習慣病予防」	水戸保健所長
8月27日（木） 9：00～ 15：30	調理実習「骨粗しょう症予防の食事」 骨密度測定 講話「歯と健康」 「食改活動について」	管理栄養士 水戸保健所歯科衛生士 小美玉市食生活改善推進協議会長
9月10日（木） 9：30～ 15：30	調理実習「塩分控えめ野菜たっぷりの食事」 講話「食品衛生と食の安全」 「おみたま健康いきいきプラン」	管理栄養士 水戸保健所食品衛生監視員 管理栄養士
10月22日（木） 9：30～ 15：30	調理実習「おいしくバランスのとれた食事」 講話「第2次健康いばらき21プラン」 「食育」 講話・実習「健康づくりと運動 （シルバーリハビリ体操）」	管理栄養士 水戸保健所健康増進課 シルバーリハビリ体操指導士
11月12日（木） 13：00～ 15：30	講話「地域活動の進め方」 グループワーク 閉講式	管理栄養士 小美玉市食生活改善推進員

※内容は都合により変更になる場合があります。

【会場】 小美玉市四季健康館（小美玉市部室 1106）

【実施主体】 小美玉市

【受講料】 無料

【申込期間】 7月14日（火）～7月24日（金）

住所・氏名・生年月日・電話番号を下記にご連絡ください。

※定員40名になり次第締め切らせていただきます。

【問い合わせ】

健康増進課 食育推進係（四季健康館内） ☎：0299-48-0221（内線4001・4002）
（平日8：30～17：15） FAX：0299-48-0044

Dr. のおもしろい話



健康寿命をより長く、自分らしく、豊かな人生を過ごすために

自宅で行える簡単な運動

健康には、バランスのとれた食事を意識することが重要となっていますが、適度な運動と組み合わせることが、より効果的です。

最も簡単な運動は、ウォーキングです。ウォーキングは、最低30分を目安にややくついと感じ

る速度で行うことが理想とされています。

しかし、“腰が痛い”“雨が続きとできない”“外出がおっくう”・・・このようなことに左右されない、自宅で行える運動（サーキットトレーニング）をご紹介します。

サーキットトレーニング

サーキットトレーニングは、1日30分程度で効果を得られる運動です。30分連続で行っても、10分程度を1日3回に分けて行っても、同様の効果が得られます。

順番	① ヒップウォーキング [2分]
	② 両脚V字リフト [30秒]
	③ ヒップウォーキング [2分]
	④ ツイスト [30秒]
	⑤ ヒップウォーキング [2分]
	⑥ エルボー&キック [30秒]
	⑦ ヒップウォーキング [2分]
	⑧ キック&パンチ [30秒]
	⑨ ヒップウォーキング [2分]
合計 12分	

両脚V字リフト
両ひざを上げ下げします。

30秒間

【無酸素運動】

ツイスト
右ひじに左ひざを付けます。左ひじに右ひざを付けます。

30秒間

【無酸素運動】

① ヒップウォーキング
座ったまま、お尻歩きで座面を移動します。

2分間

前に4歩 ← 後ろに4歩

お尻を片方ずつずらしながら、前に4歩、後ろに4歩

【有酸素運動】

キック&パンチ

左ひじを引くと同時に右こぶしを突き出し、同時に左ひざを伸ばします。

右ひじを引くと同時に左こぶしを突き出し、同時に右ひざを伸ばします。

30秒間

【無酸素運動】

エルボー&キック

両腕を前に伸ばし、片ひざを上げます。この状態から両腕を後ろに引くと同時に、片ひざを伸ばします。(右ひざ、左ひざ交互に行います。)

30秒間

【無酸素運動】

- !**
- ◇ 運動をはじめる上で、通院中や薬の服用を続けている方は、医師に相談の上、指示を受けてください。
 - ◇ 適度な水分補給（運動前、運動中、運動後）を心がけましょう。
 - ◇ 屋内での熱中症にも、気をつけてください。
 - ◇ 無理のない範囲で、運動中身体に違和感を感じたときは、直ちに中止してください。

運動は、食後30分～2時間に行うのが効果的です！
1日に合計3セットが理想です！

運動は、『有酸素運動』と『無酸素運動』との2種類に分けられます。サーキットトレーニングは、この2種類の運動を効果的に行える運動です。

～有酸素運動～

十分な呼吸をしながら、ある程度長く続けられる運動です。

運動をすることで、身体の中では、まず筋肉に蓄えたブドウ糖が消費され、次に血中に含まれるブドウ糖や遊離脂肪酸という脂肪をつくる物質が消費されます。さらに運動を続けると脂肪の燃焼につながります。このような効果は、有酸素運動を20分以上続けたときに、得られるとされています。

～無酸素運動～

瞬間的に強い力を出す運動です。

有酸素運動との違いは、酸素を使わないため、長い時間力を出し続けることができない運動です。

また、無酸素運動では、筋肉には大きな負荷がかかるため、筋力アップにつながります。(筋肉痛は、筋組織の破壊から生ずるもので、筋組織は、大きな負荷により破壊されると、大きな負荷に耐えるため、より強く再生します。)

座面からの落下に注意！

【問い合わせ】

小美玉市医療センター（指定管理者：医療法人財団 古宿会） ☎：0299-58-2711
医療保険課 地域医療推進係 ☎：0299-48-1111（内線 1107）



図書館 インフォメーション

Library information

夏休みイベント参加者募集!

夏休みに「おりがみ教室」を開催します。図書館にある申込用紙に記入の上、それぞれの館にお申し込みください。申し込みの受け付けは 7月11日(土) 10時から先着順です。

<小川図書館 おりがみ教室>

【日 時】 8月12日(水) 14:00～16:00
8月18日(火) 14:00～16:00
【場 所】 小川図書館 2階
【対 象】 市内在住・在学・在勤の方
【人 数】 15名(先着順)
※小学3年生以下は保護者同伴
【問い合わせ】 ☎ : 0299-58-5828

<玉里図書館 おりがみ教室>

【日 時】 7月29日(水) 13:30～15:30
8月4日(火) 13:30～15:30
【場 所】 生涯学習センター(コスモス) 展示資料室
【対 象】 市内在住・在学・在勤の方
【人 数】 20名(先着順)
※小学3年生以下は保護者同伴
【問い合わせ】 ☎ : 0299-26-9111

小美玉市図書館・図書室カレンダー

7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	

8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日です。
- * は小川・玉里図書館の図書整理日のため休館です。
- * は美野里公民館の休館です。
- * は玉里図書館・美野里公民館・ふれあいセンターの休館日です。(小川図書館は開館)



開館時間

小川図書館 全日 9:30～20:00
祝日 9:30～17:00
玉里図書館 全日 9:30～18:00
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

おはなし会 7月・8月の

小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

- ・7月11日(土)・7月25日(土)
- ・8月8日(土)・8月22日(土)

開始時間(各会場) **10:30～**

玉里図書館

生涯学習センター(コスモス) 1階 和室

- ・7月18日(土)・8月22日(土)

美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室

- ・7月25日(土)・8月22日(土)

<移動図書館ふれあい号運行予定表>

Aコース

7月2日・16日 8月6日・20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

7月9日・23日 8月13日・27日

巡回場所		時間
清風台団地中央公園前	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
	北浦公民館前	13:15～13:45
江戸住宅コミュニティセンター前	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

生涯学習・スポーツインフォメーション



海の日イベント 朝ヨガ&アクアズンバ開催のお知らせ

夏の始まりの「海の日」に、昨年開催し好評だった「朝ヨガ」と人気フィットネスZUMBA®（ズンバ）のプール版「AQUA ZUMBA®」（アクアズンバ）を開催します。夏を満喫し、ココロもカラダもシェイプアップしよう！

主催 小美玉市教育委員会スポーツ振興課

共催 空のえきそ・ら・ら



朝ヨガ

【開催日】 7月20日（月：海の日）※雨天中止

【時間】 8：00～9：00 レッスン終了後、朝食をお楽しみください。
（開始10分前までに受け付けを済ませてください。）

【会場】 空のえきそ・ら・ら 太陽のひろば（小美玉市山野1628-44）

【インストラクター】 林 弥登美 先生

【参加費】 お一人様 1,500円（ヨガレッスン・朝食代込み 当日支払）

【参加資格】 18歳以上の男女（市外にお住まいの方の参加も可能です。）

【定員】 40名（先着順）

【持ち物】 ヨガマット（大きめのバスタオルでも可）、タオル、飲み物等
※野外で開催のため、日焼け止め・帽子・手袋等は各自ご持参ください。
※朝露でマット等を濡らしたくない方は敷物等をご持参ください。
※ヨガマットのレンタルあり（数に限りがありますので事前にご連絡ください。）
注意：朝食準備の都合上、申し込みされていない方の参加はできません。
：中止の場合は当日の朝7：00ごろ、小美玉市HPでお知らせいたします。



アクアズンバ

【開催日】 7月20日（月：海の日）

【時間】 13：30～14：15
（開始10分前までに受け付けを済ませてください。）

【会場】 小川B&G海洋センター（小美玉市野田269-1）

【インストラクター】 戸田 州子 先生

【参加費】 お一人様 1,000円（当日支払）

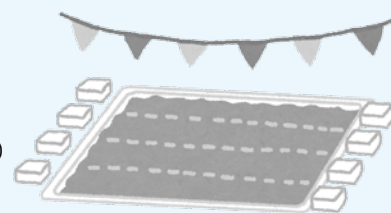
【参加資格】 18歳以上の男女（市外にお住まいの方の参加も可能です。）

【定員】 30名（先着順）

【持ち物】 水着、水泳帽子、タオル、飲み物等

注意：水泳帽子は必ずご持参ください。

：13：30～14：00は貸切ですが、14：00からは一般のお客様もプールを利用します。



【申込期間】 6月26日（金）9：00～7月12日（日）17：00まで

【申込方法】 ・インターネット（小美玉市HPより）

・電話申込 スポーツ振興課 ☎：0299-48-1111（内線 2251）

・窓口申込 小川支所2Fスポーツ振興課・玉里B&G・小川B&G

※各プログラム、定員となり次第締切。

わんぱく教室参加者募集

ほるる（石炭化石館）で、いわき市内で発掘された化石などの見学、アンモナイトセンターで化石の発掘体験を行います。



- 【とき】 8月4日（火）美野里公民館
集合 7:45 出発 8:00
- 【ところ】 福島県いわき市ほるる（石炭化石館）他
- 【募集人員】 30名（市内の学校に通う小学4年生から6年生）市のバスを使います。※先着順
- 【参加料】 2,500円（高速代、入場料、昼食代、保険料等を含む）
- 【募集期間】 7月10日（金）～24日（金）
9:00～17:00
※お一人で2名まで申し込みます。電話での申し込みはできません。美野里公民館へ直接お申し込みください。
- 【申し込みおよび問い合わせ】
美野里公民館 ☎：0299-48-1110
（水曜日および祝日は休館です。）

ファミリークッキング ご参加ください！



「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。

美味しくて、簡単に作れるメニューなので、料理の体験や夏休みの家族との思い出作りに、お子様・お孫様と一緒にお気軽にご参加ください。

- 【とき】 8月9日（日）
9:00～15:00（受付 8:30～）
- 【ところ】 四季健康館 栄養指導室
- 【メニュー】 当日のお楽しみ!!
- 【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らせていただきます。）
※参加者は、男性女性を問いません。
- 【指導者】 小美玉市食生活改善推進員
- 【申込締切】 7月26日（日）
- 【申込方法】 生涯学習センター（コスモス）
☎：0299-26-9111 までお電話にてお申し込みください。
※なお、月曜日は休館のため申し込みできません。

社交ダンスサークル カサフランカ

初心者入門 入門コース 新設！
シニアダンス経験者募集中！！
音楽に合わせて体をリフレッシュしませんか
＼(^o^)/

【レッスン日】 毎週木曜日
19:00～20:00（初心者）
20:15～21:45（シニア）
※初心者入門コースのみ、
8月開始 全10回

【場所】 美野里公民館 大会議室
【講師】 岡野 真美 先生
【連絡先】 岡野 和美 ☎：0299-49-1631
【会費】 シニア：月3,500円
（会場使用料込み）



初心者：10回分6,000円を前納
（会場使用料込み）
*入会見学お問い合わせ
お気軽にどうぞ(*^。^*)

手作りランプを作ろう！

癒しの空間に、ひょうたんでランプを作ってあかりを灯してみませんか？

- 【講師】 鈴木 正男 先生
- 【対象者】 市内在住・在勤・在学の方
- 【定員】 10名（先着順、定員に達し次第締め切り）
- 【日時】 7月22日（水）、7月29日（水）
9:30～11:30
- 【場所】 農村環境改善センター 会議室
- 【受講料】 2,000円（材料費1,200円を含む）
- 【持参する物】
・2Bまたは4Bの鉛筆 ・キリ・千枚通し・
定規・コンパス・消しゴムなど
- 【受付期間・受付施設】
7月9日（木）～17日（金）
受付時間 9:00～17:00
農村環境改善センター…火曜日・土曜日は
12:00までの受付です。日曜日・月曜日・
祝日は受付できません。
- 【申込方法】
受講をご希望の方は、受講料と材料費を添えて農村環境改善センターに直接お申し込みください。※電話、FAX、メール等での申込は受付していません。
- 【問い合わせ】 農村環境改善センター
☎：0299-49-1011

夏休みはやすらぎの里小川へGO!

やすらぎの里では、子どもたちに豊かな心を育てるために夏休み期間中、楽しい企画を用意しています。



<絵本とふれあう夏休み>

大型紙芝居や大型絵本、エプロンシアターなどの読み聞かせ

【日時】 8月4日(火) 10:00～11:00

【場所】 やすらぎの里小川事務棟研修室

【対象者】 小美玉市在住の小学生

(2年生以下は保護者同伴)

【募集人数】 20名(事前申し込み。先着順で定員になり次第締め切り)

【協力】 話し方教室

<子ども生け花体験教室>

遊びながら花を生けよう

【日時】 8月6日(木) 10:00～11:00

【場所】 やすらぎの里小川事務棟研修室

【対象者】 小美玉市在住の小学生(2年生以下は保護者同伴)

【募集人数】 20名(事前申し込み。先着順で定員になり次第締め切り)

【持ち物】 飲み物等・はさみ・クレヨンまたは色鉛筆

【協力】 小美玉市文化協会美野里支部生花

申し込み受け付けは、**7月15日(水)**から

※ 詳細の問い合わせおよび申し込みは、下記まで(月曜日は休館です)。

【問い合わせ】 やすらぎの里小川 ☎: 0299-58-4580

小川公民館からのお知らせ

小川公民館 閉館時刻変更のご案内

素鷲神社祇園祭礼が実施され、小川公民館周辺道路等の混雑が予測されるため、公民館の閉館時刻を変更いたします。ご理解、ご協力をお願いします。

祭



【期間】 7月19日(日)～20日(月・祝)

【閉館時刻】 17:00

夏休み限定! 学習教室開放

小・中・高校生等を対象に夏休み期間中、自主学習のため小川公民館(一階会議室)を無料開放します。

夏休みの宿題や受験勉強を公民館でしませんか!



【期間】 7月21日(火)～8月31日(月)
9:00～17:00

※期間内でも利用できない事もあります。事前に公民館にお問い合わせください。

【問い合わせ】 小川公民館 ☎: 0299-58-3111

サマーニット&押し花展

【日時】 7月26日(日)～8月8日(土)

【場所】 美野里公民館ロビー

【主催】 みのり手芸クラブ



熱中症にご注意を！

熱中症の発生は、7月～8月がピークです。屋外だけではなく、室内で何もしていないときも発症するので注意が必要です。場合によっては死亡することもありますので、正しい知識を身につけて予防しましょう。

◇熱中症とは

高温多湿な場所に長くいたり、暑い日中に激しい運動をすることなどにより、体温が上がりすぎて調節機能がうまく働かなくなって、体に熱がこもった状態を熱中症といいます。主な症状としては、目まい、頭痛、吐気、重症化すると意識障害などが起こります。

◇熱中症が疑われる人を見かけたら

涼しい場所へ避難させ、衣服を脱がせて体を冷やし、水分・塩分を補給させましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう。

◇熱中症の対策は

- 熱中症予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が重要です。
- ◆水分・塩分補給
 - ・のどの渇きを感じなくても、こまめな水分・塩分の補給を
- ◆熱中症になりにくい室内環境
 - ・扇風機、エアコンの利用
 - ・室温の上がりにくい環境を作る（すだれ、遮光カーテン）
 - ・こまめな室温確認
- ◆体調に合わせた対策
 - ・通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
 - ・こまめな体温測定
- ◆外出時の注意
 - ・日傘や帽子の利用
 - ・暑い日、暑い時間帯は外出をできるだけ控える

●●● 6月の環境放射線モニタ測定結果 ●●●

市内63施設で、ガンマ線の空間線量を測定しました。測定の結果、放射線量の最高値と平均値は以下の通りです。なお、保育園・幼稚園・小学校・運動公園の子ども広場は地表から50cm、それ以外の施設は1mの位置で測定しています。

【最高値】0.123／時（6月10日計測）

【平均値】0.087 マイクロシーベルト

国が定めた除染基準は0.23 マイクロシーベルト／時を下回るものです。

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。

※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、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/>

【問い合わせ】

防災管理課 放射線対策係 ☎：0299-48-1111（内線1013・1014）

給食素材放射能測定結果（5月測定分）

【検査件数】学校給食：55件 検出件数：0件

【検出下限値】10Bq／kg 使用機器：TN300Bベクレルモニター

5月の測定結果では、基準値を上回る放射性物質は検出されませんでした。

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。測定結果は市ホームページで公表されています。

【問い合わせ】

学校給食課 ☎：0299-56-4855

警備業務技能講習受講者募集

就職を希望する満 55 歳以上対象の無料の講習会です。

【日 時】 7月31日（金）～8月7日（金）土、日を除く6日間 9：30～16：30

※講習会最終日（8月7日）、合同面接会を開催します。

【会 場】 グリーンパレス石岡 石岡市茨城 3-16-20

【講習内容】 警備業務全般（施設警備・交通誘導等）

【定 員】 20名、申込者が定員の半数以下の場合、中止することもあります。

【申込方法】 ハローワークカードと運転免許証などの本人確認ができるものをお持ちのうえ、シルバー人材センターにある所定の申込書で受け付け。

【募集締切】 7月22日（水）まで（土日・祝日を除く）※延長する場合があります。

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

7・8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
7月 4日	(株) 広瀬商事	☎ 53-0833	8月 8日	(株) 内藤工務店	☎ 58-2050	湖北水道企業団 ☎ 24-3232
7月 5日	(株) クボタ総建	☎ 46-0006	8月 9日	(有) マツカワ設備工業	☎ 46-2154	
7月11日	(株) 中村. 建工	☎ 49-1466	8月13日	(株) エイブルコーポレーション	☎ 47-0882	
7月12日	中村工業 (株)	☎ 58-3025	8月14日	(株) 内田工業	☎ 54-0041	
7月18日	(有) 山口水工	☎ 58-0129	8月15日	興和工業 (株)	☎ 49-1103	
7月19日	金藤水道工事店	☎ 48-4440	8月16日	(株) 本田工業	☎ 54-0158	
7月20日	(株) 岡建設	☎ 58-3572	8月22日	(有) 大和田建設	☎ 48-3351	
7月25日	(株) 勝樹設備	☎ 48-3552	8月23日	(株) 美野里建設	☎ 47-0780	
7月26日	(有) 宮川建設	☎ 48-1709	8月29日	(有) 共立建設	☎ 36-8015	
8月 1日	(株) 小林工業	☎ 48-2375	8月30日	(有) 永作設備	☎ 58-2819	
8月 2日	倉田電気商会	☎ 58-2909				



8月のほけんがいど

●母子保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
1 土	玉里保健福祉センター	ハローベビー教室：出産編 (9:15～9:30)	妊婦およびご家族 ※要予約
5 水	小川保健相談センター	10か月児相談 (9:30～10:00)	小川・玉里 (平成26年9月～10月生)
6 木	四季健康館	4か月児健診 (13:00～13:30)	美野里 (平成27年2月～3月生)
7 金	四季健康館	育児相談 (9:30～11:00)	乳幼児と保護者
20 木	玉里保健福祉センター	2歳児歯科健診 (13:00～13:30)	小川・玉里 (平成25年1月～2月26日生)
21 金	四季健康館	1歳6か月児健診 (13:00～13:30)	美野里 (平成25年12月～26年1月生)
25 火	小川保健相談センター	3歳児健診 (13:00～13:30)	小川・玉里 (平成24年2月5日～3月27日生)

●成人保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
2 日	四季健康館	総合健診 (7:00～10:30)	受診予約済みの方 (受診券をお持ちの方)
3 月			
4 火			
4 火	四季健康館	リハビリ教室	※事前登録(予約)制/注1
6 木	玉里保健福祉センター	こころの健康相談 (9:30～11:00)	要予約(こころの病気に関する心配事がある方)
11 火	四季健康館	リハビリ教室	※事前登録(予約)制/注1
11 火	小川保健相談センター	健診結果説明会 (12:00～13:00)	6・7月に小川会場で総合・住民健診を受けた方
18 火	四季健康館	リハビリ教室	※事前登録(予約)制/注1
18 火	小川保健相談センター	子宮頸がん・乳がん検診 (12:15～13:00)	受診予約済みの方 (受診券をお持ちの方)
19 水	玉里保健福祉センター	健診結果説明会 (12:00～13:00)	7月に玉里会場で総合・住民健診を受けた方
20 木	小川保健相談センター	こころのデイケア (9:30～10:00)	※事前登録(予約)制/注2
24 月	小川保健相談センター	総合健診 (7:00～10:30)	受診予約済みの方 (受診券をお持ちの方)
25 火	四季健康館	リハビリ教室	※事前登録(予約)制/注1
26 水	四季健康館	子宮頸がん・乳がん検診 (12:15～13:00)	受診予約済みの方 (受診券をお持ちの方)
27 木	四季健康館	こころのデイケア (9:30～10:00)	※事前登録(予約)制/注2

※事前登録(予約)制・要予約の事業につきましては、各会場へお申し込み下さい。

注1：脳血管疾患等の後遺症があり、機能訓練が必要な方(要介護認定者を除く)

注2：こころの病気があり、グループ活動が可能な方

【問い合わせ】

平日 8:30～17:15

四季健康館 健康増進課 ☎：0299-48-0221

小川保健相談センター ☎：0299-58-1411

玉里保健福祉センター ☎：0299-48-1111 (内線 3310・3311)

森と湖に親しむ旬間 飯田ダム見学会

【日時】 7月26日(日) 10:00～15:00 (小雨決行)

【会場】 飯田ダム管理事務所

笠間市飯田字梨木平 1125-12 ☎：0296-72-7950

【見学会内容】

- ダム監査廊、船庫の一般公開
- ダムの目的、内容に関するパネル展示
- 藤井川ダム、竜神ダム、飯田ダムのパンフレット配布
- クイズラリー、記念品配布
- ヨーヨーすくい

【参加費】 無料

【申し込み】 不要、直接会場へお集まりください。

【問い合わせ】 茨城県水戸土木事務所ダム管理課

☎：029-225-4515



過去の飯田ダム見学会のようす

楽しい夏だ！花火だ！

今年も夏が到来し、花火をする季節になってきました。
花火は楽しいものですが、火災や、やけどには十分注意しましょう。

花火を安全に遊ぶポイント

1. 花火に書いてある遊び方をよく読んで必ず守りましょう。
2. 花火を人や家に向けたり、燃えやすいもののある近くで遊んではいけません。
3. 風の強いときは、花火はやめましょう。
4. 水バケツを用意しましょう。
5. 大人と一緒に花火をしましょう。
6. たくさんの花火に一度に火をつけないようにしましょう。
7. 途中で火が消えてものぞき込んではいけません。
8. 花火をほぐして遊ぶことは絶対してはいけません。



火遊びによる火災を防止しましょう。

子どもの火遊びによる火災は、大人がいない時に発生することが多く、そのため火災の発見が遅れ、火災が拡大する要因にもなります。

火遊びによる火災防止のポイント

1. 子どもだけ残して外出しない。
- 2.ライターやマッチを、子どもの手の届くところに置かない。
3. 子どもだけで火を取り扱わせない。
4. 火遊びをしている所を見かけたら注意する。
5. 火災の恐ろしさ・火の取扱方法についてきちんと教育する。

* A E Dの使用法を含めた救急講習会等および防火教室について、随時各消防署において受け付けを行っていますので、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 0299-58-4611
- ◇美野里消防署 0299-48-2266
- ◇玉里消防署 0299-58-0555

平成27年火災発生・救急出場件数

区分	5月中	累計
火災	2	15
救急	153	784
急病	99	505
交通事故	25	97
一般負傷	15	85
その他	14	97

事業主(給与支払者)・従業員(納税義務者)の皆様へ

個人住民税は特別徴収で納めましょう

平成27年度から、給与所得に係る個人住民税は原則として特別徴収で納めるようになりました。
特別徴収とは、源泉徴収と同じように事業主が従業員に代わり、毎月の給与から個人住民税を天引きして市町村に納める制度です。特別徴収の場合、従業員の方が金融機関に出向いて納税する手間が省けるなど、納税者の方々の利便向上につながります。

【問い合わせ】

茨城県 市町村課 ☎：029-301-2481
小美玉市役所 税務課 税務係 ☎：0299-48-1111 (内線 1121・1123)

県や国等のお知らせ

「30歳を超えてからの就活応援セミナー」

ジョブカフェいばらきでは、30歳を超えてからの就職活動に悩みを持つ方を対象にした就職支援セミナー「就職カレッジR30」を開催します。

【日時】7月31日(月)、14(火)、21日(火)、22日(水)
各日 9:30~16:30

【内容】

- 1日目 ■ 『「心」～心を見つめる・鍛える～』
 - ・これまでの人生・職業生活を振り返り、今後の人生設計を再構築する
 - ・価値観や心の状態を診断し、自身を客観的に捉える力を身につける
- 2日目 ■ 『「技」～採用されるための技術を磨く～』
 - ・フタをしてしまう過去の経歴をプラスに伝えるための考え方を身につける
 - ・好印象を与える、応募書類(履歴書・職務経歴書)の書き方を学ぶ
- 3日目 ■ 第一印象改善計画
 - ・自分の見た目(第一印象)の大切さを知り、相手に与える印象を自ら創り出す方法を学ぶ
 - ・採用面接や面接会で、第一印象で損をしないよう、身だしなみ・歩き方・話し方・表情・髪型などをプロスタイリストから教わる
- 4日目 ■ 『「体」～採用されるための技術を体験し体得する～』
 - ・希望する企業・業界の求人をもとに、応募書類の作製・面接の練習を行う
 - ・実際に企業の採用担当者をお招きし、3日間で学んだことを実践する

【会場】いばらき就職・生活総合支援センター
(水戸市三の丸1-7-41)

【対象者】おおむね30歳～概ね40代前半の求職者で全日程(4日間)参加できる方 ※先着15名

【問い合わせ・申し込み】

特定非営利活動法人 雇用人材協会

☎: 029-300-1738・メール: s-college@koyou-jinzai.org

県立鹿島産業技術専門学院平成28年度学院生募集

【募集訓練科と対象者】

- ①プラント保守科(2年訓練)
高等学校修了者(H28.3月修了見込み者含む)
- ②生産CAD科(1年訓練)
18歳以上概ね30歳以下の若年求職者
(①の対象者も該当)

※出願詳細等(施設見学など)は下記までお問い合わせください。

【問い合わせ】

茨城県立鹿島産業技術専門学院

〒311-2223 茨城県鹿嶋市林572-1

☎: 0299-69-1171 担当 鈴木まで

STOP! マタハラ「妊娠したから解雇」「育休取得者はとりあえず降格」は違法です

妊娠・出産・産休・育休などを理由とする、解雇・雇い止め・降格などの不利益な取扱い(いわゆる「マタニティハラスメント」)は、男女雇用機会均等法および育児・介護休業法で禁止されています。

ご相談は、茨城労働局雇用均等室まで ☎: 029-224-6288

広島・長崎原爆写真展、福島原発写真展を開催

広島・長崎原爆写真展および、福島原発の写真展を開催します。入場は無料です。

【期間】7月1日(水)～31日(金)

【場所】四季文化館(みの～れ) 光のホワイエ

【主催】石岡地域平和の会

【問い合わせ】☎: 0299-26-1823

新規開講! いばらき経営向上塾

県では、経営に関する基礎的な知識を体系的に学ぶことができる研修を実施します。この機会に、経営力の向上に取り組んでみませんか?

【日時】7月28日(火)開講(全20回)
19:00~21:00

【対象】小規模企業等の経営者・後継者等

【目的】・目的を持って経営に臨むよう意識改革を図る
・簡単な事業計画書を作成する力を身に付ける

【定員】50名程度

【受講料】5,000円(テキスト代+交流会費実費)

【場所】茨城県庁11階会議室

【申込期間】～7月22日(水)まで

【申込方法】

県中小企業課HPより、参加申込書をダウンロードのうえ、FAXまたはメールでお申し込みください。

ホームページアドレス

<http://www.pref.ibaraki.jp/soshiki/shokorodo/chusho/index.html>

【問い合わせ】

(一社)茨城県中小企業診断士協会

☎: 0299-56-4301 FAX: 0299-56-4302

メール: ma-fuupf-163106@dream.jp

困りごとなんでも無料相談会(調停相談会)

【日時】7月26日(日)10:00~15:00

【場所】ひたちなか市役所 市議会棟

ひたちなか市東石川2-10-1

【相談内容】

土地・建物に絡む紛争、金銭消費貸借等の紛争

多重債務に関する事

夫婦関係、離婚、親族間の紛争、子の養育、扶養など

相続、遺産分割に関する紛争など、

民事・家事の調停手続きに関する相談

【相談者】

民事調停委員、家事調停委員(弁護士、不動産鑑定士、税理士、建築士、司法書士などの専門委員を含む)

【主催・問い合わせ】

水戸調停協会 普及委員会 ☎: 070-1570-5931

裁判所職員一般職試験(裁判所事務官・高卒者区分)

【受付期間】

インターネット・・・7月14日(火)10:00
～7月23日(木)まで

郵送・・・7月14日(火)～7月17日(金)

(7月17日消印有効) ※郵送での申し込みは、必ず簡易書留郵便で提出してください。

【受験案内】裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/saiyo/index2.html>)または裁判所で配布している受験案内をご覧ください。

【第1次試験日】9月13日(日)

【試験種目】基礎能力試験(多肢選択式)・作文試験

【第2次試験日】10月中旬から10月下旬

【試験種目】人物試験(個別面接)

※詳細は水戸地方裁判所事務局総務課人事第一係

【問い合わせ】☎: 029-224-8421

石岡警察署からのお知らせ

※5月末現在の小美玉市の事故発生状況(前年比)

発生件数	76件(9)
死者数	0名(0)
負傷者数	99名(8)
物損件数	444件(12)

※平成27年1月1日からの累計件数

行政書士無料相談会

【開催日】7月21日(火) 13:00~16:00
 予約は不要です。
 (受付順:相談は1人30分程度でお願いいたします。)

【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

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、市長に直接お話してみませんか?

と き 7月29日(水) 10:00~12:00
 ところ 市役所1階 相談室

※対話は1人30分程度でお願いします。
 ※事前にご予約ください。

【問い合わせ】市長公室 秘書広聴課 広報広聴係
 ☎:0299-48-1111 内線 1212

7月

休日診療当番医 (外科)

◆受付 9:00~11:30・13:00~15:30			
日	場 所	住 所	電話番号
5	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	22-4321
12	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	22-4321
19	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	22-4321
20	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	26-3130
26	石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	22-5151

7月

緊急診療所 (内科・小児科)

緊急診療所 (石岡市医師会病院内) 0299-23-3515	
休 日	5・12・19・20・26 ◆受付 9:00~11:30 13:00~15:30
夜 間	4・5・11・12・18・19・20・25・26 ◆受付 18:00~21:30

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。

7月21日	13:30~15:30 玉里総合支所 2階 相談室 大山 進 相談委員
7月22日	13:30~15:30 小川総合支所 1階 会議室 村尾 實 相談委員
7月23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
 ☎:0299-48-1111 内線 1212

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、副詞、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)

8月5日 8月26日※	社会福祉協議会小川支所 ☎0299-58-5102
8月12日※ 9月2日	社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎0299-36-7330
7月22日※ 8月19日	社会福祉協議会本所 ☎0299-37-1551

7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2期
 - ・国民健康保険税 第3期
 - ・後期高齢者医療保険料 第1期
- (※納期限は、7月31日です)

人口と世帯数 (平成27年6月1日現在)

人 口	52,619人(-10)
男	26,691人(-7)
女	25,928人(-3)
世帯数	20,377戸(+12)

()は前月比

※住民基本台帳法の改正により、8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/>

26 平成27年6月25日 お知らせ版

次回お知らせ版8月号の発行日は7月23日(木)です。



〈編集・発行〉小美玉市役所秘書広聴課
 ☎0299-48-1111 内線 1212



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。