



広報小美玉

お知らせ版

No.145
5
発行日 30.4.26

新規参加者大募集！！

脳の健康教室

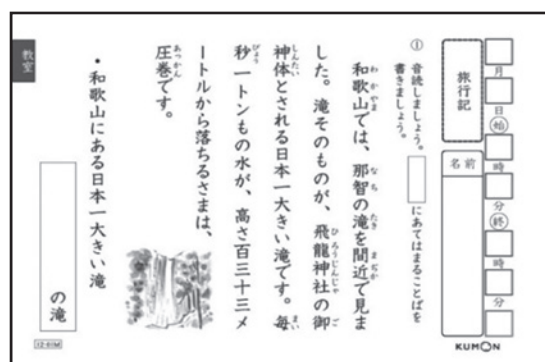


脳の健康教室とは？

「認知症予防」を目的とした介護予防教室です。くもんの教材を用いて簡単な読み書き・計算を行います。

- 週1回の教室で30分程度の学習や仲間と交流を楽しみます。
- 教室のない日も毎日10分程度でできる自宅トレーニング教材をお渡しします。

読み書き教材の例



昨年度受講者の声

- ・生活のメリハリがついた
- ・お友達ができた
- ・半年が短く感じて、とても楽しかった

【対象者】 65歳以上の方で、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方かつ、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能なる方

【日 程】 5月31日～11月15日 毎週木曜日 全24回コース
10:00～11:30

【会 場】 やすらぎの里 小川 (小美玉市中延 1508-1)

【費 用】 教材費として毎月700円

【定 員】 24名 ※新規申込者を優先とします

【申込方法】 下記の問い合わせ先に電話もしくは直接窓口にお越しください

【申込締切】 5月18日(金)



【学習中の風景】

【申し込み】
【問い合わせ】

介護福祉課 高齢福祉係 (玉里総合支所内) ☎: 0299-48-1111 (内線 3111・3112)

6月より総合健診・住民健診がスタートします！

下記よりご希望の健診を選び、健康づくりに活かしましょう。

1. 健診日程・申し込み

- (1) 総合健診 【要予約】 申込期間：5月28日(月)～5月31日(木) ※定員になり次第締め切り
 下記より健診日・受付時間を選び、申込期間内に各会場へ電話または窓口にてお申し込みください。
 ※平成29年度に胃・大腸がん検診を受診された方は、受診券をお送りしますので、予約不要です。

■総合健診 ※胃がん検診・大腸がん検診を受診する方

6月	会場	7月	会場	8月	会場	9月	会場
12	火 美野里	22	日 玉里	5	日 美野里	3	月 小川
13	水 美野里	25	水 玉里	6	月 美野里	6	木 小川
14	木 美野里	26	木 玉里	7	火 美野里	7	金 小川
24	日 小川					19	水 美野里
25	月 小川					20	木 美野里



新規の方はQRコードから申し込みできます

【健診当日の受付時間】

- 7:00～7:20
- 7:30～7:50
- 8:00～8:20
- 8:30～8:50
- 9:00～9:20
- 9:30～9:50
- 10:00～10:20
- 10:30～10:50

■大腸がん検診 ※採便容器の回収のみです (他の検診は実施しません)

6月	会場	7月	会場	8月	会場	9月	会場	11月	会場	12月	会場
11	月 美野里	2	月 小川	2	木 玉里	5	水 玉里	20	火 小川	7	金 美野里
21	木 美野里	10	火 美野里	20	月 美野里	12	水 小川	22	木 玉里		
		12	木 小川			14	金 小川	28	水 美野里		
		30	月 玉里			18	火 美野里				
						25	火 小川				
						27	木 美野里				

【受付時間】 9:00～11:00

- (2) 住民健診【予約不要】 ※胃がん検診・大腸がん検診を受診しない方は住民健診をお勧めします

日程	会場	行政区 (行政区の指定日以外でも受診できます)	
		【午前】 9:30～11:30	【午後】 13:30～15:00
6月	4月	美野里	佐才 世楽 堅倉 大曲 小岩戸 上小岩戸 仲丸 上鶴田 下鶴田
	5月	美野里	張星 部室 納場 江戸 羽刈 高田 手堤 大笹 寺崎
7月	4月	美野里	中台 希望ヶ丘 竹原 竹原下郷 竹原中郷 上馬場 中野谷
	5月	小川	本田町 中田宿 大町 川岸 橋向 横町 坂下 坂上 二本松
	6月	小川	野田古新田 隠谷 新林 鷺沼 伏沼 上吉影 前原
	23月	玉里	岡 大井戸平山 川中子 大宮
8月	31月	玉里	栗又四ヶ みどり野 第三東宝 玉里団地 野村田池 新高浜第一 新高浜第二
9月	13月	美野里	地区指定なし
	14月	美野里	地区指定なし
	18月	小川	地区指定なし

2. 健診内容・個人負担金 「○」は実施 「×」は未実施

項目	総合健診	住民健診	対象となる方	個人負担金	内容
特定健診	○	○	40～74歳で国民健康保険に加入している方	1,000円	血圧測定・血液検査・尿検査・計測（腹囲あり）・心電図・眼底
			40～74歳で生活保護の方	無料	
後期高齢者健診	○	○	満75歳以上の方、一定の障がいがある65歳以上の方	無料	血圧測定・血液検査・尿検査・計測（腹囲なし）
健康づくり健診	○	○	18～39歳	1,000円	特定健診に同じ
胃がん検診	○	×	40歳以上	500円	バリウム検査
大腸がん検診	○	×	40歳以上	500円	2日間採便検査
前立腺がん検診	○	○	50歳以上の男性	500円	血液検査
肺がん検診	○	○	40歳以上（結核検診を含む）	無料	胸部レントゲン検査
結核検診	○	○	65歳以上（肺がん検診を含む）		
肝炎ウイルス検査	○	○	40歳以上（過去未受診者）	500円	血液検査（B・C型肝炎検査）

※ がん検診は、「茨城県がん検診実施指針」に基づき、適切な精度管理の下実施しています。

- 40～74歳で国民健康保険以外の方は、市で特定健診を受診できるかどうか、加入先の健康保険組合へお問い合わせください。
- 今年度75歳以上の方、身体・精神障がい者手帳1・2級、療育手帳④・A、生活保護の方は、胃・大腸・前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査が無料となります。
- 『肝炎ウイルス検査無料受診券』を41歳・46歳・51歳・56歳・61歳の方（過去未受診者）へ郵送します。総合健診・住民健診でご利用ください。 ※ 年齢：平成31年4月1日現在

結核の発症が増えています！年に1度は必ず胸部レントゲン検査を受けましょう

3. 健診当日持参するもの

全員	<input type="checkbox"/> 健康手帳（お持ちの方） <input type="checkbox"/> 個人負担金（つり銭のないようお願いします）
特定健診を受診する方	<input type="checkbox"/> 特定健診受診券 <input type="checkbox"/> 保険証
後期高齢者健診を受診する方	<input type="checkbox"/> 後期高齢者健診受診券 <input type="checkbox"/> 保険証
健康づくり健診を受診する方	<input type="checkbox"/> 健康づくり健診受診券（送られた方のみ）
胃・大腸がん検診を受診する方	<input type="checkbox"/> 総合健診受診券 <input type="checkbox"/> 採便容器（大腸がん検診受診者のみ） <input type="checkbox"/> 大腸がん検診問診票（送られた方のみ）
身障・精神1・2級、療育④・Aの方	<input type="checkbox"/> 該当の手帳
該当の方のみ	<input type="checkbox"/> 肝炎ウイルス検査無料受診券

【総合健診 申し込み・問い合わせ】

平日 8:30～17:15

胃がん検診 大腸がん検診 健康づくり健診 等	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）

【特定健診・後期高齢者健診 問い合わせ】

平日 8:30～17:15

特定健診（国民健康保険の方） 後期高齢者健診	医療保険課	☎：0299-48-1111（内線1102・1106）
特定健診（国民健康保険以外の方）	加入先の健康保険組合	

平成 30 年度

女性のがん集団検診・骨粗しょう症検診がスタートします！

20～40歳代の女性に急増している子宮がん・乳がん。近年、著名人の発症が話題になり、今や他人事ではありません。その原因は、食生活やライフスタイルの変化、ストレスなどさまざま…。しかし、定期的な検診を受けていれば、がんになる前の状態で発見でき、早期治療によりほぼ100%治ると言われています。女性にとって大切な子宮や乳房を守るため、対象年齢になりましたら、年に一度は検診を受けましょう。

1. 検診日程・会場

■ 子宮頸・乳がん検診

受付時間	乳がん検診 10:00～10:30 子宮頸・乳がん検診 12:15～12:35 / 12:35～13:00 (2段階制)			
会場	四季健康館	小川保健相談センター	玉里保健福祉センター	
日程	6月	20(水) 27(水)	6(水) 7(木) 8(金)	17(日) 18(月)
	7月	9(月) 30(月)	10(火) 11(水)	※31(火)
	8月	9(木)		※3(金)
	9月	2(日) 5(水) 11(火) 25(火) 26(水)	30(日)	※午後のみ実施
	10月	5(金) 24(水) 28(日)		
	11月		4(日)	

■ 子宮頸がん検診

受付時間	12:30～13:00			
会場	四季健康館	小川保健相談センター	玉里保健福祉センター	
日程	6月	29(金)		
	7月		8(日)	1(日)
	8月	10(金)		
	10月	14(日)		

■ 骨粗しょう症検診(女性のがん検診と同時検診可)

下記の日程で女性のがん検診と骨粗しょう症検診を予約すると同時検診ができます。
骨粗しょう症検診のみでも予約できますので、ぜひお申し込みください。

受付時間	骨粗しょう症検診のみ 9:30～10:00 / 14:00～14:30 ◎同時検診時、骨粗しょう症検診は女性のがん検診の受付時間になります	
会場	四季健康館	小川保健相談センター
日程	7月9日(月)	7月10日(火)

成人の8人に1人(推定1,300万人)がかかっている骨粗しょう症。

最近では、生活習慣の乱れや運動不足により20～30代でも骨粗しょう症予備群が増えています。骨粗しょう症になると骨密度の減少や骨質の劣化により、骨の強度が低下し、骨折や寝たきりになってしまう可能性があります。

この機会に骨粗しょう症検診を受けて、ご自身の骨の状態を確認し、骨密度の減少を最小限にとどめましょう。



2. 対象者・検診内容・個人負担金

▽年齢基準日：平成31年3月31日

■ 女性のがん検診

検診名	対象者	検診内容	個人負担金
子宮がん検診	20歳以上	頸がん検診	500円
HPV検査	31歳	ヒトパピローマウイルス検査（頸がん検診と同時実施）	無料
乳がん検診	30～39歳	超音波	500円
	40～56歳	超音波+マンモグラフィ	1,000円
		超音波（前年マンモグラフィ受診者）	500円
57歳以上	マンモグラフィ（※2年に1度）	500円	

■ 骨粗しょう症検診

対象者	検診内容	個人負担金
20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳	超音波法による骨密度検査（※5年に1度）	500円

個人負担金無料の方

< すべて無料 >

- ・今年度75歳以上
- ・身体障がい者手帳1・2級
- ・精神障がい者保健福祉手帳1・2級
- ・療育手帳①・A
- ・生活保護受給者

無料クーポン券対象の方へ
有効期限は2月28日まで！
ぜひ受診しましょう♪



< 該当検診のみ無料 >

- ・子宮頸がん検診無料クーポン券対象者……………21歳（H9.4.2～H10.4.1生）
- ・乳がん検診（マンモグラフィ）無料クーポン券対象者…41歳（S52.4.2～S53.4.1生）
※H29マンモグラフィ受診者除く



クーポン対象の方には、5月中旬頃クーポン券を郵送します。
クーポン券が届いても、昨年度市の集団検診を受けていない場合は、**申し込みが必要です。**

検診対象外の方

- ・今年4月以降に人間ドック・病院・職場等で受診済または受診予定の方
- ・自覚症状のある方、医療機関で経過観察中の方、毎回精密検査になる方（医療機関を受診しましょう）
- ・妊娠中の方
- ・産後3か月までの方（子宮頸がん検診のみ対象外）

3. 申し込み期間

5月21日（月）～5月24日（木） ※定員になり次第締め切り

お早めに、ご希望の検診会場へ電話または窓口にてお申し込みください。

以下の方は女性のがん検診の申し込みが不要です ▼4月下旬、検診日を指定した通知を郵送します。



- ・平成29年度 子宮頸がん・乳がん検診（集団検診）を受診した方
- ・平成28年度 乳がん検診（集団検診）を受診した58歳以上の方

【申し込み】 【問い合わせ】

平日 8:30～17:15
健康増進課 四季健康館 ☎: 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）

平成 30 年度

女性のがん検診（医療機関検診）もスタートします！

小美玉市では、女性のがん検診を登録医療機関でも実施しています。自分の予定に合わせて受診できるため、集団検診では都合の合わない方におすすめです。検診費用も、通常より低料金で受けることができ、大変お得です。ぜひご利用ください。

1. 対象者・検診内容・個人負担金

▽年齢基準日：平成 31 年 3 月 31 日

検診名	対象者	検診内容	個人負担金
子宮がん検診	20 歳以上	頸がん検診	1,000 円
		体がん検診（医師の指示による）	1,000 円（後日）
乳がん検診	30～39 歳	超音波	1,000 円
	40～56 歳	超音波+マンモグラフィ	2,000 円
		超音波（前年マンモグラフィ受診者）	1,000 円
57 歳以上	マンモグラフィ（※2年に1度）	1,000 円	

※ 個人負担金無料の方、検診対象外の方は集団検診同様です。P.5 をご覧ください。

2. 検診期間

平成 30 年 6 月 1 日（金）～平成 31 年 2 月 28 日（木）

3. 申し込み手順

① 登録医療機関（右面）へ予約をする



期間終了間際の予約は、混雑により 2 月末までに受診できない場合があります。
平成 31 年 3 月以降は、全額自己負担となります。予約はお早めに!!



② 健康増進課窓口で手続きをし、交付番号の入った検診票等、書類を受け取る

<窓口受付期間>平成 30 年 6 月 1 日（金）～平成 31 年 2 月 28 日（木）※平日のみ



手続きの際は、予約日と医療機関名のメモ、個人負担金をご持参ください。
個人負担金は、つり銭がないようご準備ください。

◎ クーポン券による無料項目のみ受診される場合、この手続きは不要です。
クーポン券・健康保険証（※）を持参の上、直接医療機関を受診してください。

③ 市から受け取った書類・健康保険証（※）を持参の上、医療機関を受診する

（※）健康保険証：受診される方の本人確認と、自覚症状等により保険適用の検査へ切り替える場合に必要です。

4. 登録医療機関

	医療機関名	住 所	電話番号
子宮がん ・ 乳がん検診	北水会記念病院	水戸市東原 3-2-1	029-303-3005
	水戸中央病院	水戸市六反田町 1136-1	029-309-8521
	霞ヶ浦医療センター	土浦市下高津 2-7-14	029-822-5050
	筑波記念病院	つくば市要 1187-299	029-864-3588
子宮がん検診のみ	小埜医院	小美玉市田木谷 169-3	0299-58-3185
	けやきクリニック	小美玉市張星 503-3	0299-36-7777
	富田産婦人科医院	石岡市茨城 3-5-31	0299-23-0311
	松葉産婦人科	石岡市府中 2-4-41	0299-23-2157
	石渡産婦人科病院	水戸市上水戸 1-4-21	029-221-2553
	岩崎病院	水戸市笠原町 1664-2	029-241-8700
	山縣産婦人科	水戸市千波町 371-4	029-241-6121
	水戸済生会総合病院	水戸市双葉台 3-3-10	029-254-5151
	茨城県立中央病院	笠間市鯉淵 6528	0296-77-1121
	根本産婦人科医院	笠間市八雲 1-4-21	0296-77-0431
つくば総合健診センター	つくば市天久保 1-2	029-856-3500	
乳がん検診のみ	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-23-4113
	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130

上記は登録医療機関の一部です。その他の医療機関をご希望の方は、健康増進課へお問い合わせください。



女性の皆さま いたずら電話にご注意ください！

例年、女性の方あてに、市役所や保健所職員等を装った男性から、「婦人科検診やエイズ検査の問い合わせ」と称したいたずら電話がたびたびかかっているようです。

小美玉市では、健診結果等に関する連絡は女性の保健師・看護師が行っており、**男性職員が連絡することは一切ありません。**

万が一このような電話があった場合は、すぐに電話を切り、最寄りの警察署までご連絡ください。



【申し込み】

【問い合わせ】

平日 8:30～17:15

健康増進課 四季健康館

小川保健相談センター

玉里保健福祉センター

☎：0299-48-0221

☎：0299-58-1411

☎：0299-48-1111（内線 3310・3311）



ヘルスアップ教室参加者募集！



運動や栄養の基礎知識を学び、自分の健康について見直すことができる教室です。
 からだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛みなどになるリスクを下げることで
 きます。健康運動指導士・保健師・管理栄養士などがサポートするのでオススメです。
 3か月間、仲間と一緒に学んでみませんか？

【日時・会場】

6月	19 (火) 26 (火)
7月	3 (火) 10 (火) 17 (火) 24 (火) 31 (火)
8月	7 (火) 17 (金) 21 (火) 28 (火)
9月	4 (火)
12月【同窓会】	10 (月)
時 間	14:00～15:30 (受付 13:30～) * 6月19日のみ 16:00 終了
会 場	四季健康館 (小美玉市部室 1106)

【講 師】

健康運動指導士
上田 和代先生

運動体験あります！
ヨガ・ピラティス
エアロビクス



【対 象 者】 30歳～74歳までの方 (先着順)

【定 員】 25名 ※定員を超えた場合には初めての方が優先となります。

【申込期間】 5月15日 (火)～5月18日 (金)

【申込方法】 電話・メール (kenko@city.omitama.lg.jp) または直接下記窓口までお申し込みください。
 メールでのお申し込みの場合は、題名を「ヘルスアップ教室」と表記し、氏名・生年月日・住所・
 電話番号・治療中の疾患の有無・教室の参加歴 (初回または○回目) を明記の上お送りください。

【受 講 料】 1,150円 (保険料含む ※人数によって金額が変動します)

【申し込み】 【問い合わせ】

健康増進課 成人保健係 (四季健康館) ☎ : 0299-48-0221 (内線 4004・4005)

平成30年度から国民健康保険税 (普通徴収) の納期が変更となります

国民健康保険税の普通徴収 (納付書による納付または口座振替) における税額の算定方法は、第1期・第2期で前年度の国民健康保険税課税額の10分の1ずつを暫定的な税額とする「暫定賦課」を実施していましたが、平成30年度より、前年所得をもとに税額を算定する本算定賦課のみの方法に変更となります。これにともない、納期の回数がこれまでの10期から9期に変更となりますのでご注意ください。

平成29年度まで			平成30年度から		
暫定賦課	第1期	5月31日	本算定賦課	廃止	
	第2期	6月30日		第1期	7月31日
本算定賦課	第3期	7月31日		第2期	8月31日
	第4期	8月31日		第3期	9月30日
	第5期	9月30日		第4期	10月31日
	第6期	10月31日		第5期	11月30日
	第7期	11月30日		第6期	12月25日
	第8期	12月25日		第7期	1月31日
	第9期	1月31日		第8期	2月末日
	第10期	2月末日		第9期	3月31日
納税通知書の送付は5月、7月の年2回			納税通知書は7月の年1回		

※ 納期限が土曜、日曜の場合は翌月曜日となります。

※ 「暫定賦課」とは、前年中の所得が確定しない段階で、前年度国民健康保険税額を基に保険税額を算定する方法のことです。

【問い合わせ】

医療保険課 国保年金係 ☎ : 0299-48-1111 (内線 1103・1105・1109)



図書館

インフォメーション

Library information

旅の日

5月16日は「旅の日」です。これは1988年に日本旅のペンクラブが制定したもので、松尾芭蕉の「奥の細道」への旅立ちを記念するものです。松尾芭蕉が江戸を出発したのは元禄2年の3月27日でした。この日を新暦に換算するとこの年は閏1月があったために2か月もずれこんで5月16日になります。

関連本

バリアフリー温泉で家族旅行
おとなの旅と宿
厳選!全国ローカル線旅
るるぶドライブ九州ベストコース
関東のおいしい道の駅 & SA・PA

山崎 まゆみ 著
まっぷるマガジン
旅の手帖 MOOK
るるぶ情報版
JTBのMOOK

昭文社
昭文社
交通新聞社
JTBパブリッシング
JTBパブリッシング



小川図書館 5月の開館日・休館日

小川図書館は、5月1日(火)が休館になります。
5月3日(木)から5月5日(土)までの祝日は開館していますので、ぜひご利用ください。

蔵書点検に伴う休館日

小川図書館は、6月12日(火)～17日(日)、玉里図書館は、19日(火)～24日(日)蔵書点検のため休館になります。

小美玉市図書館・図書室カレンダー

5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		

6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

- * 〇は小川図書館・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日です。
- * ■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)
- * ○は蔵書点検による休館日です
- * ■は小川図書館の休館日です。



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

おはなしの会

小川図書館

小川図書館 2階 多目的室
・5月12日(土)・5月26日(土)
・6月9日(土)・6月23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
・5月19日(土)・6月16日(土)

美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室
・5月26日(土)・6月23日(土)

<移動図書館ふれあい号運行予定表>

Aコース

5月17日 6月7・21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

5月10・24日 6月28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(美野里) 駐車場	14:45～15:20

6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 金	四季健康館	10か月児相談(9:30~10:00)	美野里(平成29年7月16日~8月生)
5 火	玉里保健福祉センター	育児相談(9:30~11:00)	妊婦、乳幼児と保護者
7 木	四季健康館	4~5か月児健診(13:00~13:30)	美野里(平成29年12月~平成30年1月生)
9 土	玉里保健福祉センター	ハローベビー教室:育児編(9:00~9:15)	妊婦およびご家族 ※要予約
14 木	小川保健相談センター	2歳児歯科健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成27年11月~12月25日生)
15 金	四季健康館	1歳6か月児健診(13:00~13:30)	美野里(平成28年9月21日~11月生)
19 火	玉里保健福祉センター	3歳児健診(13:00~13:30)	小川・玉里(平成26年12月~平成27年1月生)
20 水	小川保健相談センター	離乳食教室(9:45~10:00)	2回食・3回食を始めた乳児(6~11か月)をもつ保護者 ※要予約

●成人保健事業

とき	ところ	事業名(受付時間)	対象者
4 月	四季健康館	住民健診(9:30~11:30、13:30~15:00)	申し込み不要 ※直接健診会場にお越しください
5 火			
6 水	小川保健相談センター	乳がん検診(10:00~10:30)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
7 木		子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	
7 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)
8 金	小川保健相談センター	乳がん検診(10:00~10:30)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
		子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	
12 火	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)
13 水			
14 木			
17 日	玉里保健福祉センター	乳がん検診(10:00~10:30)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
18 月		子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	
20 水	四季健康館	乳がん検診(10:00~10:30)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
		子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	
21 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
24 日	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 月			
27 水	四季健康館	乳がん検診(10:00~10:30)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)
		子宮頸がん・乳がん検診(12:15~13:00)	
28 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
29 金	四季健康館	子宮頸がん検診(12:30~13:00)	受診予約済みの方(受診券をお持ちの方)

※事前登録(予約)制の事業につきましては、各会場へお申し込みください。

注: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】	健康増進課 平日 8:30~17:15
	四季健康館 ☎: 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)



第4回 そ・ら・ら 茨城どまんなか よさこい祭り



2018年

5/27(日)

時間▶10:00~16:00



食べものなど
様々な露店あるよ!

観覧無料!

県内30チーム 踊り子500名が そ・ら・らに大集結!!!

開催場所
〒311-3413
茨城県小美玉市
山野1628-44
TEL▶0299-56-5677
FAX▶0299-56-5674
(茨城空港から徒歩5分)

5/27(日)
12:00~

よさこいkids大集合!
みんなで南中ソーランで盛り上がろう!
対象...小学生以下なら誰でも参加OK!
よさこい曲名...南中ソーラン
集合場所...太陽のひろば **事前受付不要**

スカイマーク賞あり!

5/6(日)
13:00~16:00

よさこいkids事前体験会を開催!
★予約制ではありませんので、直接下記の会場にお越しください。
※事前体験会のみ参加でもOK!
場所...美野里公民館(〒319-0106 小美玉市堅倉835 小美玉市役所敷地内)
持ち物...動きやすい服装・屋内用シューズ
問合せ先...小美玉YOSAKOI連盟 担当 井坂(090-2440-1950)

参加費無料

主催:そ・ら・ら茨城どまんなかよさこい祭り実行委員会(小美玉YOSAKOI連盟、空のえき「そ・ら・ら」)
協賛:医療法人白帆会小川南病院、いばらきコープ生活協同組合、スカイマーク株式会社、タカノフーズ株式会社、一番食品株式会社、株式会社ダイショー

人間ドック・脳ドックの費用を助成します

国民健康保険加入者の生活習慣病その他の疾病予防と早期発見のための健康健診に対し、健診費助成金を交付する健康づくり事業を実施します。

【助成対象】 次の要件すべてに該当する方

- 国民健康保険に加入している **30歳以上の方（健診日現在）**
- 申請時点で国民健康保険税を完納している世帯に属している方
- 40歳から74歳の方の人間ドックについては、**今年度、市で実施する特定健康診査および個別健診を受診しない方**

※ なお、人間ドック・脳ドックの助成を重複して受けることはできません。

申請後に、健診日までに国民健康保険の資格喪失した方は助成対象となりません。

【健診実施期間】 平成30年5月11日（金）～平成31年3月31日（日）

【受付期間】 平成30年5月1日（火）～平成31年1月31日（木）

【申請方法】 ① 医療機関に直接、健診日を予約する

② 健診を受ける前に市役所医療保険課 小川・玉里総合支所総合窓口課のいずれかで申請をする

③ 健診助成券を受け取る

【申請に必要なもの】 ・国民健康保険被保険者証 ・印鑑

※特定健康診査受診券（人間ドックのみ、40歳から74歳まで）

医療機関一覧

	医療機関名	電話番号	健診料金	市助成金	自己負担金
人間ドック	(一財) 茨城県メディカルセンター	029-243-1111	41,256円	20,000円	21,256円
	(総) 土浦協同病院 予防医療センター	029-846-3731	41,040円		21,040円
	石岡市医師会病院	0299-23-4113	39,140円		19,140円
	石岡循環器科脳神経外科病院	0299-58-5211	42,120円		22,120円
	小川南病院	0299-58-1131	31,500円		11,500円
	希望ヶ丘ひきクリニック	0299-36-8101	37,000円		17,000円
	新澤医院	0299-48-0034	32,200円		12,200円
	小美玉市医療センター	0299-58-2711	39,744円		19,744円
	(公財) 筑波メディカルセンター	029-856-3500	41,256円		21,256円
	石岡第一病院	0299-22-5151	43,200円		23,200円
	山王台病院	0299-26-3130	40,500円		20,500円
	(一財) 霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター (東京医科大学茨城医療センター敷地内)	029-887-4563	41,040円		21,040円
	(公財) 茨城県総合健診協会	029-241-0011	40,942円		20,942円
	水戸中央病院	029-309-8521	42,120円		22,120円
	(独) 国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	38,880円		18,880円
	筑波大学附属病院	029-853-4205	66,960円		46,960円
(株) 日立製作所 土浦診療健診センタ	029-831-5830	39,960円	19,960円		
脳ドック	石岡循環器科脳神経外科病院	0299-58-5211	25,920円	10,000円	15,920円
	山王台病院	0299-26-3130	23,650円		13,650円
	水戸中央病院	029-309-8521	24,000円		14,000円
	(独) 国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	32,400円		22,400円

* 健診当日は健診助成券・国民健康保険被保険者証・特定健康診査受診券（40歳～74歳まで）・自己負担金を必ずお持ちください。なお、健診料金以外の追加検査料金は自己負担となります。

【問い合わせ】

医療保険課 国保年金係 ☎：0299-48-1111（内線 1102・1103・1104）
小川総合支所総合窓口課 玉里総合支所総合窓口課

特定健診は医療機関で受診できます（個別健診）

【対象者】国民健康保険に加入の40歳から74歳の方で、今年度、市で実施する特定健康診査および人間ドックを受診しない方

【健診実施期間】平成30年5月11日（金）～平成31年3月31日（日）

【受診方法】医療機関に直接、健診日を予約します。健診当日は「国民健康保険被保険者証」・「特定健康診査受診券」・「個人負担金（1,000円）」をお持ちになり受診してください。
健診結果は医療機関より送付いたします。

【検査項目】問診・身体計測（腹囲を含む）・血圧測定・血液検査（脂質・血糖・肝機能）・尿検査
* 追加検査項目・・・医師が必要と認めた場合に実施する項目
（心電図・眼底・貧血）

個別健診実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号
石岡循環器科脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ 1768-29	0299-58-5211
やまぐち医院	小美玉市栗又四ヶ 1747-10	0299-37-1055
小川南病院	小美玉市小川 733	0299-58-1131
新澤医院	小美玉市堅倉 995	0299-48-0034
小美玉市医療センター	小美玉市中延 651-2	0299-58-2711
希望ヶ丘ひきクリニック	小美玉市中台 843-10	0299-36-8101
おみたまクリニック	小美玉市羽鳥 2663-61	0299-46-7800
小美玉市国民健康保険白河診療所	小美玉市飯前 589-3	0299-53-0014
渡辺クリニック	石岡市東光台 4-14-30	0299-26-7633
石岡診療所	石岡市国府 2-4-9	0299-24-5080
柏木医院	石岡市石岡 2158-3	0299-22-2874
関クリニック	石岡市府中 3-1-6	0299-23-8300
ごとう内科	石岡市石岡 1-14-1	0299-36-0510
杉並クリニック	石岡市杉並 2-2-19	0299-27-6700
山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130
旭台病院	石岡市旭台 1-17-26	0299-26-2131
田中クリニック	石岡市鹿の子 1-11-10	0299-23-2288
岡崎内科医院	石岡市府中 1-3-21	0299-22-2014
芹澤医院	石岡市石岡 3165-17	0299-22-2035
府中クリニック	石岡市府中 5-11-1	0299-22-2146
藤井内科クリニック	石岡市鹿の子 2-1-36	0299-35-5005
石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	0299-22-5151
石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-23-4113
グリーンクリニック	石岡市柿岡 1547-7	0299-36-4120

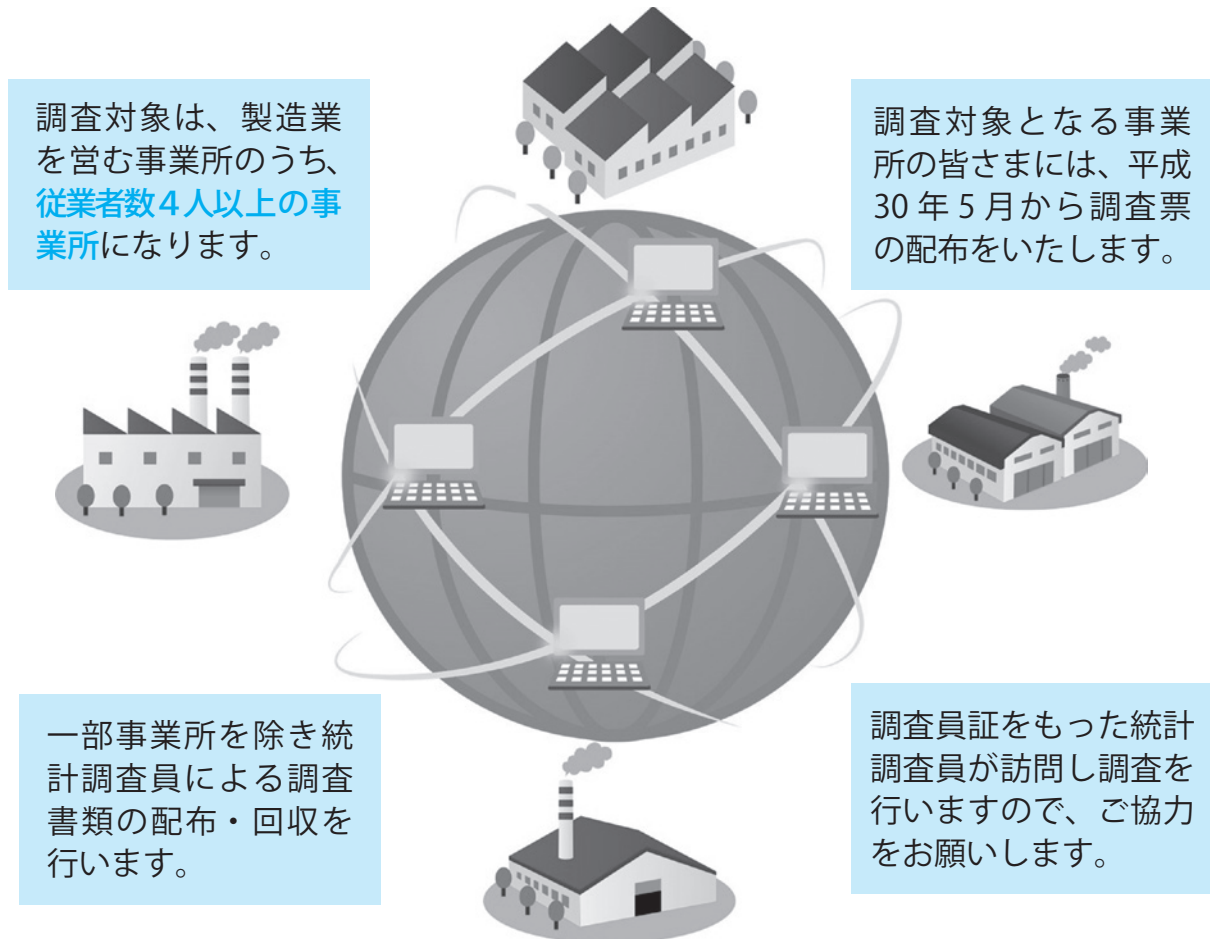
★茨城県内の協力医療機関のうち近隣の一部を掲載しました。
他の医療機関については、医療保険課までお問い合わせください。

【問い合わせ】 医療保険課 国保年金係 ☎：0299-48-1111（内線 1102・1103・1104）

平成 30 年工業統計調査を実施します！

工業統計調査（経済産業省）は、我が国の工業の実態を明らかにし、産業政策、中小企業政策など、国や都道府県などの地方公共団体の行政施策のための基礎資料となる、統計法に基づく報告義務がある重要な統計です。調査員がお伺いした際には、ご協力をよろしくお願いいたします。

【統計標語】「統計で 繋がり大事 国の計画」（小美玉市統計調査員 元家 義夫さん）



公衆無線 LAN が使えます

市内の公共施設では、訪れた方の利便性向上のため、公衆無線 LAN によるインターネット接続環境を提供しています。

Wi-Fi に対応したスマートフォン等であれば、公衆無線 LAN を使ってインターネットに接続することができます。

※ 接続には、メールアドレスによる認証が必要です。

（詳しくは、各施設で「FREESPOT 接続ガイド」をご覧ください。）

※ 公衆無線 LAN 機器の付近以外では接続できない場合があります。

【利用できる施設】

小川文化センター（アピオス）、四季文化館（みの〜れ）、生涯学習センター（コスモス）、小川公民館、美野里公民館、羽鳥公民館、農村環境改善センター、やすらぎの里 小川、小川図書館



このステッカーが目印です

【問い合わせ】

企画調整課 情報政策係 ☎：0299-48-1111（内線 1234）

小美玉市では、百里飛行場の民間共用化に伴う航空機騒音を軽減するため、昨年度に引き続き、茨城県と共同で個人住宅の防音サッシ設置に要する工事費への助成を行います。対象となる工事および住宅等は以下のとおりです。ぜひ、ご活用ください。

◎申込対象となる住宅（図参照）

対象住宅	補助金限度額	備考
Lden62以上の区域において防衛施設庁告示（平成元年6月30日）後に新築された住宅	10万円	国による防音工事の助成を受けることのできない住宅に限る
Lden57～62の区域に存在する住宅	5万円	

◎対象となる工事

（新築のみならず増築・改築を含む）

- 防音ガラスを設置する工事
- 防音サッシ（窓枠含む）を設置する工事
- 内窓を設置する工事
- その他遮音性および気密性の向上にかかる工事
- 上記の工事に係る付帯工事 等

〔工事を行う業者の選定および契約等は、申請者が行ってください。〕

※対象となる住宅の所有者、補助金の助成を希望する方は、制度の内容および添付書類等を確認のうえお申し込みください。詳しくは、下記の申し込み・問い合わせ先までご連絡ください。

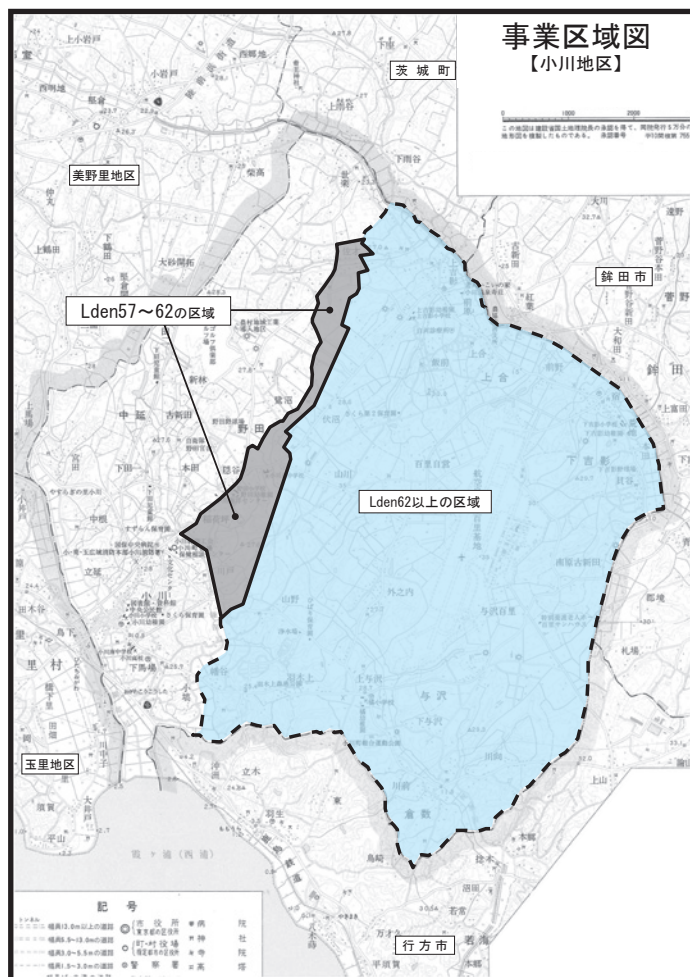
◎添付書類

- ・建物評価証明書、課税証明書または建物登記簿謄本の写し
- ・住民票謄本（申請地で居住していることの証明書）
- ・工事概要書（工事内容、工事箇所等を記載したもの）
- ・工事見積書
- ・使用材料一覧表（製造所および型番等を記載したもの、カタログの写し）

◎申し込み締め切り

平成31年1月15日（火）

※補助金の助成には限りがありますので、事前に問い合わせください。



【申し込み先】
【問い合わせ】

産業経済部 空港対策課 ☎：0299-48-1111（内線 1171）
（申込用紙は市ホームページ、市役所および小川総合支所に備えてあります。）

移住促進住宅取得助成事業をご利用ください

小美玉市では移住の促進と地域の活性化を図るため、本市へ移住される方（転入者対象）の住宅取得費および取得した住宅の改修工事に対して補助金を交付します。

◆補助金額・必要書類◆

新築または新築住宅の購入 限度額 30 万円 購入経費（土地代を除く） の 4%以内の額	中古住宅の購入 限度額 20 万円 購入経費（土地代を除く）の 20%以内の額	中古住宅の購入補助を受けた 住宅の改修工事 限度額 10 万円 工事費の 20%以内の額
新築または新築住宅の購入・中古住宅の購入の場合 ・小美玉市移住促進住宅取得補助金交付申請書（様式第 1 号） ・申請者の戸籍の附表の写し （過去 5 年間の住所地が証明できるもの） ・申請時に住民登録をしていた自治体の市町村税の納税証明書 ・誓約書兼同意書（様式第 2 号） ・住宅の取得契約書の写し ・住宅敷地の売買契約書の写し ・補助対象住宅の案内図		中古住宅の改修工事の場合 ・小美玉市移住促進住宅改修補助金 交付申請書（様式第 3 号） ・住宅改修工事に係る見積書の写し ※施工業者は市内に事業所を有する 業者であること ・補助対象住宅の平面図 （住宅改修予定箇所を明示したもの） ・住宅改修工事に着手する前の当該 工事箇所の写真

市ホームページの下記アドレスから申請書のダウンロードができます。

<http://www.city.omitama.lg.jp/0102/info-0000003616-2.html>

◆対象者・対象となる住宅◆

- ・平成 29 年 4 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日までに対象住宅への居住が開始され転入届を済ませることができる方
- ・転入日または申請日のいずれか早い日から起算して過去 5 年以内に小美玉市の住民基本台帳に記録されたことのない方
- ・申請時に住民登録をしていた自治体の市町村税の滞納がない方
- ・取得した住宅に 5 年を超えて居住しようとする方
- ・平成 29 年 4 月 1 日以降に市内で取得の契約をした住宅とし、平成 31 年 3 月 31 日までに所有権の保存または移転の登記が完了する住宅。ただし、完成の日から 1 年を経過したものであっても、過去に居住されたことがないもので、かつ完成の日が平成 29 年 4 月 1 日以降の住宅は新築住宅として扱います。

※以下に該当する場合は補助対象となりません。

- ・賃貸、販売等の営利を目的とする場合
- ・住宅または敷地が贈与あるいは相続したものである場合
- ・市の他の制度を利用している場合
- ・住宅または敷地が 2 親等以内の親族から賃借または購入したものである場合

◆申請期間◆

5 月 14 日（月）から
7 月 31 日（火）まで〈必着〉

※申請書類を都市整備課へ持参または郵送にてご提出ください。

※先着順ではございません。

応募者多数の場合は抽選となります。

※低金利の住宅ローン商品がありますので市のホームページをご覧ください。

◆問い合わせ・受付窓口◆

都市整備課 建築係

〒 319-0192

茨城県小美玉市堅倉 835 番地

電話：0299-48-1111（内線 1414）

E-mail：toshi@city.omitama.lg.jp

受付時間：8：30 から 17：15 まで
（土日祝日を除く）

【問い合わせ】

都市整備課 建築係 ☎：0299-48-1111（内線 1414）

小美玉市総合戦略「ダイヤモンドシティ・プロジェクト」 平成30年度住宅リフォーム補助を実施します

小美玉市では「ダイヤモンドシティ・プロジェクト」の一環として、市民の住生活環境の向上と地域経済の活性化を図ることを目的に、市内施工業者を利用した自宅のリフォーム工事費の一部を補助します。

(1) 補助対象者の条件

- ・小美玉市内に住所を有する方。
- ・工事を行う住宅の所有者であり、その住宅に継続して2年以上居住している方。
- ・市税の滞納が無い方。
- ・市が実施する他の同様の補助金を受けていない方。
- ・過去にこの補助金を受けていない方。

(2) 補助対象となる工事

- ・個人住宅（店舗併用住宅等の場合は住宅部分のみ対象）のリフォーム工事であること。
- ・施工業者が市内に事業所等を有する業者であること。
- ・対象工事費が10万円（消費税別）以上であること。
- ・工事着工前であること。
- ・補助金交付決定通知書の交付後に着工すること。
- ・年度内に工事が完了し、補助金請求手続きを終えられること。

補助対象工事	補助対象外工事
住宅の増改築 床・内壁・天井等の内装工事 建具工事 畳の取替・襖の張替 外壁塗装工事 浴室・台所・トイレ等の住宅設備工事	門扉や塀等の外構工事 車庫や物置等の工事 太陽光発電設備設置工事 電話・インターネット接続工事 テレビアンテナ設置工事 リフォームを伴わない備品等設置工事

(3) 補助金額および限度額

- ・対象工事費（消費税別）の10%（千円未満は切り捨て）。ただし限度額10万円。

(4) リフォーム補助金交付申請書の申請期限

5月14日（月）から7月31日（火）まで

※申請書類を都市整備課へご持参ください。

※先着順ではございません。応募多数の場合は抽選となります。

(5) 申請に必要な書類等

- ・小美玉市リフォーム補助金交付申請書（都市整備課に常備してあります）
- ・住民票の写し（世帯全員のもの・発行後3月以内）
- ・固定資産評価額証明書（リフォーム工事申請建物）
- ・未納がないことを証する納税証明書（直近のもの）
- ・リフォーム工事の見積書の写し
- ・リフォーム工事着工前の現場写真（住宅全体と施工予定部分）

(6) 申請および問い合わせ先

小美玉市都市整備課建築係 0299-48-1111（内線1414）

ホームページ <http://www.city.omitama.lg.jp/>

【問い合わせ】

都市整備課 建築係 ☎：0299-48-1111（内線1414）

～小美玉市消防本部より～

パナソニック製ノートパソコン用 バッテリーパックの交換・回収が必要な機器があります

パナソニック(株)は2014年5月28日、11月13日および2016年1月28日にリコール社告を行い、ノートパソコン用バッテリーパックの無料交換・回収を行っておりますが、社告外のバッテリーパックにおいて2017年に連続して発火事故が発生したため、新たなりコール社告を行っております。

対象となる機器は、2012年2月から2014年6月に製造した一部のノートパソコンに同梱したバッテリーパックおよびオプション・サービス用に販売したバッテリーパックです。

ノートパソコン機種	バッテリーパックの品番	バッテリーパック製造期間
CF-SX CF-NX	CF-VZSU75JS CF-VZSU76JS CF-VZSU78JS CF-VZSU79JS	2012年 2月～ 5月 2012年 9月～12月 2013年 2月～ 3月 2014年 1月～ 2月
CF-S10 CF-N10	CF-VZSU61AJS	2013年 12月 2014年 2月

● 回収対象品の確認方法

バッテリーパック品番とロット記号については、バッテリーパックの銘板を確認してください。バッテリーパックのロット記号によっては対象外の製品があります。回収対象品は下記の品番とロット記号に該当するものになります。

CF-SX/NX シリーズ

品番 → Panasonic 品番 CF-VZSU76JS
バッテリーパック

(裏面)

ロット記号 → C25A 10500

品番	CF-VZSU75JS	CF-VZSU76JS	CF-VZSU78JS	CF-VZSU79JS
ロット記号	C2	C2	C2	C2
	C3	C3	C3	C3
	C4	C4	C4	C56
	C54	C56	C53	C9R
	C55	C57	C55	C9S
	C56	C58	C9V	C9W
	C9J	C59	C9W	E1
	C9K	CBX	E1	
	C9L	C9E		
	CB3	C9F		
	CB4	C9G		
	CB5	C9H		
	D2	C9L		
	D33	C9N		
	D34	C9P		
	D3C	C9V		
	E15	CA8		
	E1H	CB9		
	E2F	CBA		
	E2G	CC3		
	E2J	D34		
		D35		
		E1		
		E2E		
		E2F		
		E2J		

4桁中の上位2桁から3桁

CF-S10/N10 シリーズ

品番 → Panasonic 品番 CF-VZSU61AJS
バッテリーパック

ロット記号 → DC6B

品番	CF-VZSU61AJS
ロット記号	DC6B E2DB
	4桁

【当該製品のリコールに関する問い合わせ先】

パナソニック株式会社

電話：0120-870-163

受付：9:00～17:00（土日祝日を除く）

※各ご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。

- ・各製品メーカーホームページ
- ・経済産業省リコール情報
- ・Nite（ナイト）製品評価技術基盤機構のホームページ

給食食材放射能測定結果（3月測定分）

【検査件数】学校給食：48件 検出件数：0件

【検出下限値】10 Bq/kg 使用機器：TN300Bベクレルモニター

3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、給食食材およ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



知っておきたい感染症



焼肉店からユッケが消えた原因を皆さんは覚えていますか？生肉や生焼けの肉を食べた事や、感染者から感染を広げてしまう怖い細菌を覚えていますか？そう！O-157です。

今回は、O-157についてお話したいと思います。

O-157の特徴

多くの食中毒では100万個以上の菌が体に入らないと感染しないところ、O-157は100個程度の菌で食中毒を起こしてしまいます。そのぐらい感染力が強い細菌です。

感染経路

O-157は牛や豚等の大腸をすみかとし、細菌に汚染されている食物等を口にする事で感染する直接感染、感染した人の排泄物から感染する二次感染があります。

O-157の起こりやすい時期

だいたいの食中毒は気温が増殖に適している初夏から初秋にかけて発生しますが、O-157の場合は気温の低い時期でも発生しているのが現状なので常に注意が必要です。

O-157の症状

O-157の潜伏期間は4日～8日となっています。成人では感染しても無症状で終わる事もあります。感染者の約半数は激しい腹痛を伴った下痢が頻繁に起こり血便が出たりします。**最悪の場合死に至る危険性もあります。**

これから夏に向けて気温も上昇し、O-157にとってはとても増殖しやすい環境になっていきます。O-157はとても感染力の強い細菌ですが、唯一の弱点は熱です。O-157は熱に弱く食品を75℃で1分間加熱する事で死滅します。なので加熱調理のできる食品は十分に加熱しましょう。そして、食事する際は必ず手を洗い、調理後室温で長く放置しないで作ったら早く食べるようにしましょう。また、二次感染を防止するために十分な手洗い、消毒を心がけましょう。

小美玉市における火災・救急出場件数

平成30年火災発生・救急出場件数

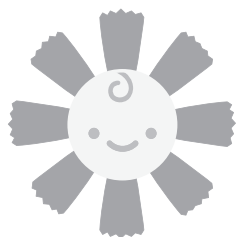
区分	3月中	累計
火災	2	8
救急	173	575
急病	115	410
交通事故	17	40
一般負傷	16	63
その他	25	62



防火教室および救急講習会等について、随時各消防署において受け付けを行っておりますので、受講希望者は下記の連絡先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



おみたま子育て

OMITAMA PARENTING
http://www.omitama-kosodate.jp/

出産子育て情報アプリ

小美玉市の“役立つ子育て情報”をいつでも・どこでも手軽に検索。スケジュール管理や予防接種記録など役立つ便利機能も盛りだくさん！
市内保育園・認定子ども園で実施のイベント情報も随時更新！

各種子育て支援情報はココから check!



ダウンロードしてね

生涯学習・スポーツインフォメーション



小川海洋センター水泳教室 5月1日より申込開始!

リニューアルオープンする小川海洋センターで水泳教室を開催します。子どもから大人までプールで元気に水泳を楽しもう!

【コース】(全6回)

コース名	対象者	日時	定員
Aコース	小学4・5・6年生	6月12日～7月24日 毎週火曜日 16:30～18:00 ※7月17日は休み	60名
Bコース	小学2・3年生	6月13日～7月18日 毎週水曜日 16:30～18:00	60名
Cコース	小学1年生	6月14日～7月19日 毎週木曜日 16:30～18:00	60名
Dコース	幼児 4・5歳児 ※4歳児 (平成25年4月2日～平成26年4月1日生) ※5歳児 (平成24年4月2日～平成25年4月1日生)	6月15日～7月20日 毎週金曜日 16:00～17:30	60名
一般コース	18歳以上	6月14日～7月19日 毎週木曜日 19:00～20:30	30名 ※10名以下の場合 は開催しません。
水中ウォーキング・ フィットネスコース	18歳以上	6月16日～7月21日 毎週土曜日 10:30～12:00	30名 ※10名以下の場合 は開催しません。

【受講資格】 市内に在住・在勤・在学の方

※一般コース、水中ウォーキングフィットネスコースは市外の方も受講可能です。

【申込期間】 5月1日(火) 8:30～5月31日(木) 17:00まで

※各コース定員を超えた場合は抽選となります。

【受講料】 各コース 2,500円

【申込方法】 ・インターネット(PC・スマートフォン・携帯)からお申し込みの場合

右記のQRコードを読み込むか、市ウェブサイト内で「水泳教室」で検索し申込みサイトへお進みください。

・窓口からお申し込みの場合

下記窓口で申込用紙に記入しお申し込みください。

○スポーツ推進課(小川総合支所2階) 8:30～17:15(土日祝日閉庁)

○玉里海洋センター 8:30～22:00(月曜休館)

※A・B・Cコースを申し込まれる方へ

日程の都合が合わない場合、学年の枠を超えて別コースでの受講が可能です(条件あり)。

必ず事前にスポーツ推進課までご相談ください。



申込みサイト

【問い合わせ】

スポーツ推進課 スポーツ推進係 ☎: 0299-48-1111 (内線 2252)

《自然観察教室》参加者募集

五色沼自然探勝路ハイキング



【日時】 6月24日(日) 小雨決行・荒天時は中止

- ① 生涯学習センター(コスモス) 駐車場 出発 5:30 (集合 5:20)
- ② 小川文化センター(アピオス) 駐車場 出発 5:40 (集合 5:30)
- ③ 美野里公民館前駐車場 出発 6:00 (集合 5:50)

【場所】 福島県耶麻郡北塩原村桧原(五色沼ハイキングコース)

【募集人数】 120名 ※参加希望人数が定員を超えた場合は抽選となります。

【参加費】 大人4,000円(中学生以上) 小人3,500円 説明会時にお預かりします。
[桧原湖遊覧船の乗船代を含みます。]

【申込期間】 5月17日(木)～5月31日(木) 9:00～17:00

【申込方法】 下記の各公民館窓口へ直接お申し込みください。(1人で2人分まで申し込みできます)

- ・電話やFAX等からの申し込みは受け付けできません。
- ・お子さまは、小学校高学年生から参加できますが、保護者の同伴が必要です。

【受付窓口】 玉里公民館(月曜日休館)・小川公民館(休館なし)・美野里公民館(水曜日休館)

【説明会・抽選会】 日時:6月15日(金) 19:30～

会場:小川文化センター(アピオス) 小ホール

※説明会への参加が必須となります。



【問い合わせ】

生涯学習センター(コスモス)	☎: 0299-26-9111
小川公民館	☎: 0299-58-3111
美野里公民館	☎: 0299-48-1110

小川海洋センターの管理運営に指定管理者制度を導入します

小美玉市では、「小美玉市公の施設の指定管理者の指定手続等に関する条例」に基づき、平成30年度から小川海洋センター施設の管理運営を行う指定管理者として小美玉市議会第1回定例会で議決を経て以下の通り指定しましたのでお知らせします。

【指定管理を行う施設】

小川海洋センター(小美玉市野田269-1)

【指定管理期間】

平成30年4月1日～平成35年3月31日(5年間)

【指定管理者となる団体】

水戸市袴塚2-4-46 株式会社アビック
代表取締役 秋山英樹

【問い合わせ】

スポーツ推進課 施設係 ☎: 0299-48-1111 (内線2252)

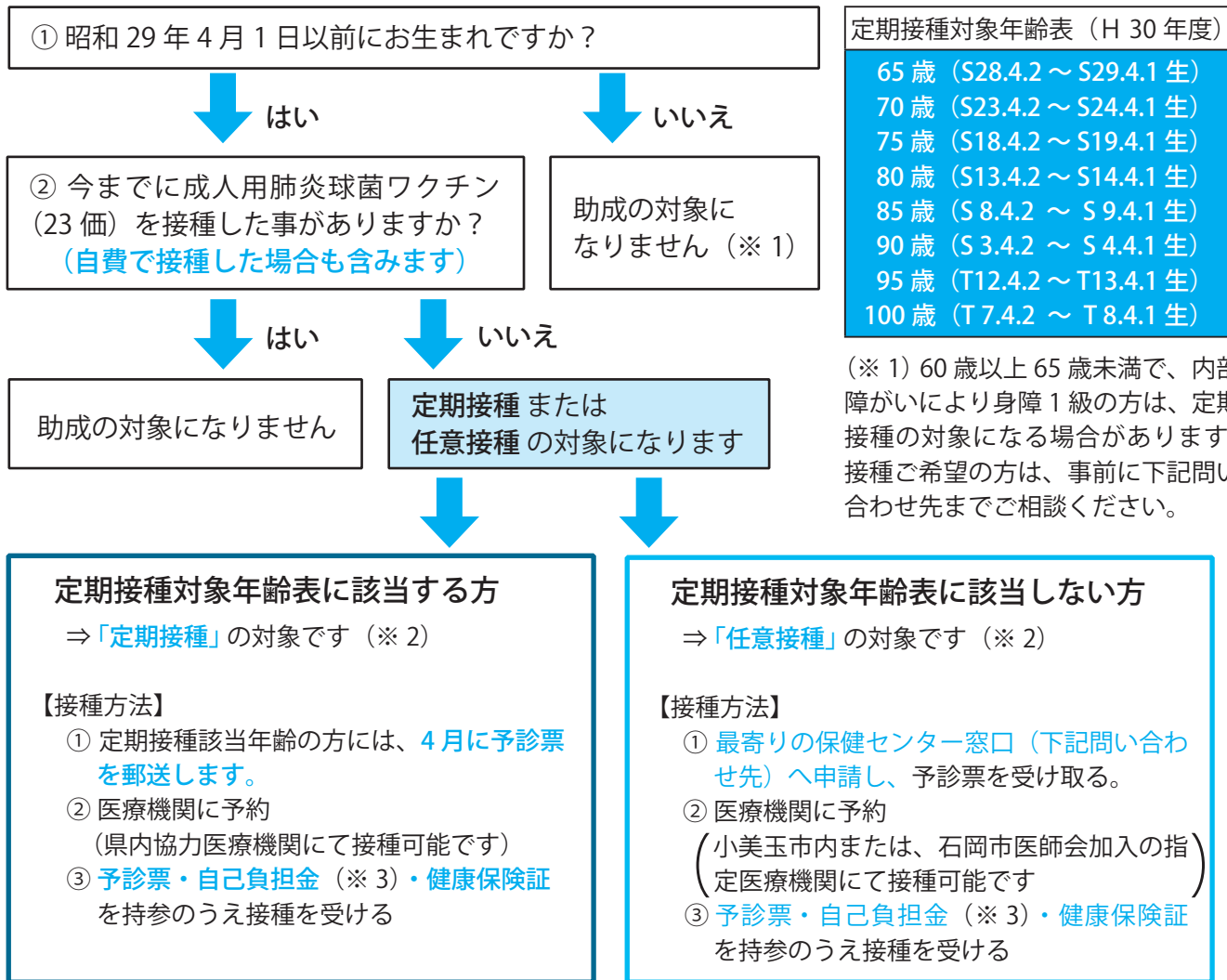
成人用肺炎球菌予防接種の費用を助成します

市では、成人用肺炎球菌(23価ポリサッカライド)予防接種を初めて受ける方に接種費用の助成を行っています。

1. 予防接種の効果

日本人の死因の第3位が肺炎であり、肺炎球菌は肺炎の原因菌として一番多いといわれています。予防接種を受けることで、肺炎球菌による肺炎の予防や、かかった場合でも軽い症状ですむ効果が期待されます。しかしながら、肺炎の原因は肺炎球菌だけではないため、すべての肺炎を予防できるわけではありません。接種後、免疫ができるまで3週間程度かかり、効果は5年以上続くといわれています。

2. 対象者



(※2) 過去に接種を受けたことのある方は助成対象になりませんのでご注意ください。
(※3) 自己負担金は、各医療機関の定める接種料金から助成額を引いた金額となります。

3. 助成額

(定期接種・任意接種ともに) 5,000円

4. 助成期間 (平成30年度)

平成31年3月31日まで



【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・3311)

5・6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（☎0299-36-8811）
までお問い合わせください。

5月の 当番日	小川地区・美野里地区		6月の 当番日	小川地区・美野里地区		玉里地区
	当番業者名・連絡先			当番業者名・連絡先		連絡先
3 木	(有)永作設備	☎0299-58-2819	2 土	(株)勝樹設備	☎0299-48-3552	湖北水道 企業団 ☎0299- 24-3232
4 金	(有)共立建設	☎0299-36-8015	3 日	(株)クボタ総建	☎0299-46-0006	
5 土	金敷電設工業(有)	☎0299-48-0211	9 土	亀山建設(株)	☎0299-58-2901	
6 日	(株)オカザキ	☎0299-46-3930	10 日	(株)広瀬商事	☎0299-53-0833	
12 土	坪井林業(有)	☎0299-47-0707	16 土	(有)マツカワ設備工業	☎0299-46-2154	
13 日	(株)美野里建設	☎0299-47-0780	17 日	(有)尾形工務店	☎0299-58-1701	
19 土	(株)沼田機業	☎0299-58-1715	23 土	(有)山口水工	☎0299-58-0129	
20 日	金藤水道工事店	☎0299-48-4440	24 日	興和工業(株)	☎0299-49-1103	
26 土	倉田電気商会	☎0299-58-2909	30 土	J's-クリエイト(株)	☎0299-48-1709	
27 日	(有)清司工務店	☎0299-48-2389				

上下水道料金のお支払いは口座振替が便利です【小川・美野里地区】

5月に検針する上下水道料金の口座振替日は5月28日です。再振替日は6月11日です。

口座振替日前日までに通帳残高のご確認をお願いいたします。

【問い合わせ】小美玉市上下水道料金お客様サービスセンター ☎：0299-36-8811

※なお、【玉里地区】は上記の口座振替日と異なりますので、詳しくは、湖北水道企業団お客様サービスセンター（☎：0299-24-5558）へご確認をお願いいたします。

～ 市民の皆さまの疾病予防と健康に役立つために ～

小美玉市医療センター **医療講演** を開催します

テーマ

『10年先の自分の身体を想像できますか？』

～ 健康寿命を阻害する要因 ～

申込不要

参加無料

質問自由



と き 平成30年 5月22日(火)

13:00 から ※終了予定は、
13:30

ところ 小美玉市医療センター
『受付前待合ホール（1階）』
(中延 651-2)

講 師 小美玉市医療センター
リハビリテーション科
理学療法士 大和田 哲大

最近では、健康寿命という言葉
を聞くようになりました。

健康寿命とは、健康上の問題で
日常生活が制限されることなく生
活できる期間をいいます。

今回の医療講演では、身体の状態
を理解し、健康でいきいきした
生活をおくるために、自宅でもで
きる運動を紹介します。

興味のある方は、是非ご参加く
ださい。

お問い合わせ
小美玉市医療センター
医事係
☎0299-58-2711

県や国等のお知らせ

平成 30 年度親と子のよい歯のコンクール

【対象者】

健康な歯をお持ちの母子、父子
満3歳から6歳（平成24年4月2日から平成27年4月1日までの間に生まれた未就学の幼児）のお子さんと母親または父親
※本コンクールで入賞歴がある方の再応募はご遠慮願います。

なお、茨城県歯科医師会では、「脱タバコ宣言」を行い、タバコ対策を積極的に推進しておりますので、喫煙習慣のある親は対象外とします。

【応募方法】

親子の氏名（ふりがな）、生年月日、郵便番号、住所、電話番号、かかりつけ歯科医院または最寄りの歯科医院、歯科医院の電話番号を記入し、ハガキかFAXで茨城県歯科医師会 8020 事業係（〒310-0911 水戸市見和 2-292-1 ☎：029-252-2561 FAX：029-253-1075）までお申し込みください。申し込まれた方には口腔診査票を送付しますので、歯科医院（歯科医師会会員の歯科医院）で口腔診査を受けてください。
※歯科医院の診査の際、親子の顔写真（前歯が見えている笑顔の写真）をお持ちください。

【募集期間】

4月2日（月）～6月29日（金）必着

【入賞者】

最優秀、優秀合わせて10組以内

【表彰】

11月11日（日）茨城県歯科医師会館にて開催する「第27回茨城県民歯科保健大会」の席上で表彰します。

【問い合わせ】

茨城県歯科医師会 ☎：029-252-2561

ふれあいパーティー in ishioka

【日時】

6月17日（日）13：30～（受付13：00～）

【場所】

グリーンパレス石岡（石岡市茨城 3-16-20）

☎：0299-23-2045

【会費】

男性 3,000円 女性 1,500円

【対象者】

39歳以下の独身者（男性15名 女性15名）

【申し込み】

押止 久雄（☎：090-4002-3565）

大内 喜枝子（☎：0299-23-3829）

【受付開始】

5月27日（日）8：00～6月10日（日）

※先着順とし、人数に満たない場合は延長

※6月11日以降にキャンセルをする場合は、キャンセル料（全額）が必要になります。

【主催】

マリッジサポーター石岡地域支部

【後援】

マリッジサポーター県南地域活動協議会

（一社）いばらき出会いサポートセンター

労働時間相談・支援コーナーを設置します

労働時間制度等に関する相談・支援コーナーが設置されます。

働き方改革の推進に向けた労働時間に関する法制度等の理解の促進を図るため、労働基準監督署内に「労働時間相談・支援コーナー」が設置されます。

- ・時間外・休日労働協定（36協定）の書き方が分からない
 - ・変形労働時間制度について詳しく知りたい
 - ・長時間労働の削減方法についてアドバイスがほしい
- このようなお悩み等がある場合は、お気軽に相談・支援コーナーへご相談ください。専門の「労働時間相談・支援班」が対応します。

【問い合わせ】

茨城労働局監督課 ☎：029-224-6214

石岡警察署からのお知らせ

3月末現在の小美玉市内の事故発生状況
（前年比）

○発生件数	27件（－25）
○死者数	0件（±0）
○負傷者数	32件（－36）
○物損件数	291件（－1）

※平成30年1月1日からの累計件数

第 54 回 いばらき看護の祭典

県民誰もが、住み慣れた地域で安心して暮らしたいと願っています。私たち看護職は、その人がその人らしく健康で幸福に暮らせるよう支援することを使命と考えています。

21 世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、助け合いの心を私たち一人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を老若男女問わず誰もが育むきっかけとなることができるよう、また、気軽に看護にふれていただけることを目的に、「いばらき看護の祭典」を開催します。

【日 時】 5 月 12 日（土）12：00～15：30

（ロビーイベントは 10：00～15：30）

【場 所】 茨城県立県民文化センター 大ホール
（水戸市千波町東久保 697 番地）

【料 金】 無料（どなたでも参加可）

【内 容】

特別講演：講師 マシコタツロウ氏

「マシコタツロウのトーク&ミニコンサート」

キャンドルサービス：水戸市医師会看護専門学院

【ロビーイベント】

まちの保健室・おくちの相談コーナー・ちびっこ
ナース服の試着体験

【問い合わせ】

公益社団法人茨城県看護協会

いばらき看護の祭典 ☎：029-221-6900

リウマチ医療講演会・療養相談会開催

【開催日時】 5 月 19 日（土）13：00～16：30
（受付 12：30～）

【開催場所】 『コミュニティープラザ』スピカビル 6 階
（筑西市丙 360 ☎：0296-22-7465）

【リウマチ医療講演会】

①『関節リウマチの診断と治療の最前線

～患者さんと主治医の共通の意思決定の重要～』

筑波大学附属病院膠原病リウマチアレルギー内科
坪井 洋人先生

②『リウマチ患者さんが利用できる社会資源について』

筑波大学附属病院ソーシャルワーカー 岩田 直子氏

【療養相談会】

◎筑波大学附属病院膠原病リウマチアレルギー内科

柳下 瑞希先生

◎筑波大学附属病院ソーシャルワーカー

岩田 直子氏

◎(株)幸和義肢研究所スタッフ（足と靴の相談）

【参加費】 無料

【主 催】 公益社団法人日本リウマチ友の会茨城支部

【問い合わせ】 小野 ☎ 029-801-9674

●●● 3 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 50 c m、それ以外の施設は 1 m の位置で測定しています。

【最高値】 0.110 マイクロシーベルト／時（3 月 14 日計測）

【平均値】 0.076 マイクロシーベルト／時

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）

行政書士無料相談会

【開催日】5月15日(火) 13:00～16:00

予約は不要です。(受付順・相談は1人30分程度でお願いします。)

【場所】市役所本庁舎 第3会議室(本庁2階)

【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 5月28日(月) 10:00～12:00

と ころ 本庁2階 会議室

※対話は1人30分程度でお願いします。

※事前にご予約をお願いします。

【問い合わせ】市長公室 秘書政策課 広報広聴係
☎: 0299-48-1111 内線 1212・1213

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。予約は不要です。

5月15日	13:30～15:30 玉里総合支所 1階 相談室 大山 進 相談委員
5月16日	13:30～15:30 小川総合支所 1階 会議室 村尾 實 相談委員
5月16日	13:30～15:30 小美玉市役所 2階 第3会議室 伊野 美也 相談委員

【問い合わせ】市長公室 秘書政策課 広報広聴係
☎: 0299-48-1111 内線 1212・1213

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)

5月23日※	社会福祉協議会小川支所 ☎: 0299-58-5102
5月9日※ 6月13日※	社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎: 0299-36-7330
5月2日 5月16日※ 6月6日 6月27日※	社会福祉協議会本所 ☎: 0299-37-1551

5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
3	石岡循環器科脳神経外科病院	小美玉市栗又四ヶ 1768-29	0299-58-5211
4	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130
5	石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	0299-22-5151
6	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
13	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
20	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
27	八郷整形外科内科病院	石岡市東成井 2719	0299-46-1115

5月

緊急診療(内科・小児科)

緊急診療(石岡市医師会病院内) 0299-23-3515

休日	3・4・5・6・13・20・27 ◆受付 9:00～11:30 / 13:00～15:30
夜間	3・4・5・6・12・13・19・20・26・27 ◆受付 18:00～21:30

5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

・軽自動車税 全期分

(※納期限は、5月31日です)

人口と世帯数(平成30年4月1日現在)

人 口	51,508人(－190)
男	26,101人(－102)
女	25,407人(－88)
世帯数	20,846戸(－45)

()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>

26 平成30年4月26日 お知らせ版

次回お知らせ版6月号の発行日は5月24日(木)です。



〈編集・発行〉小美玉市役所秘書政策課

☎ 0299-48-1111 内線 1212



この広報紙は、環境に優しい植物油インキで印刷しています。