



広報小美玉

# お知らせ版

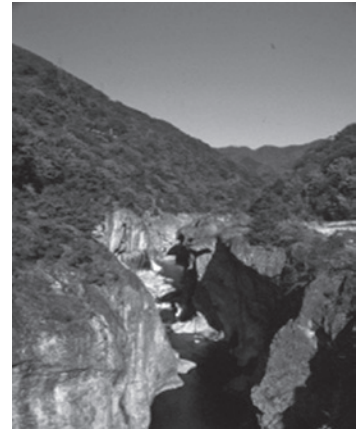
No.157

5

発行日 31.4.25

自然観察教室

## ～景勝地、龍王峡を歩く～ 参加者募集



【日 時】 6月23日(日) 小雨決行・荒天時は中止

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

【場 所】 日光国立公園内 龍王峡ハイキングコース《栃木県 日光市》

【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】 3,000円(大人、小人とも同一参加費となります)

参加費は、下記の説明会時にお預かりします。

【申込期間】 5月17日(金)～5月31日(金) 9:00～17:00

【申込方法】 下記の各公民館窓口へ直接申し込みください。

※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付できません。

小学校5年生から参加できますが、小・中学生は保護者の同伴が必要です。

【受付窓口】 美野里公民館・小川公民館・玉里公民館

【説明会および抽選会】

日時: 6月14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。

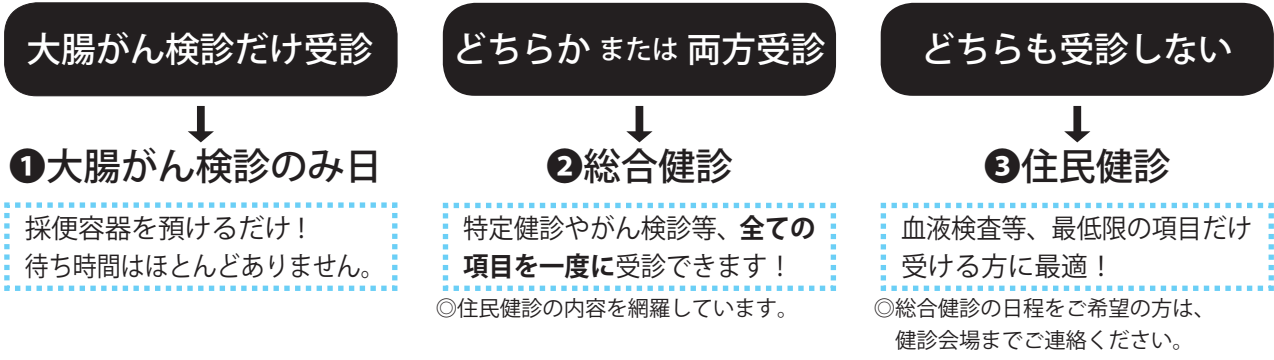
### 【問い合わせ】

美野里公民館	☎: 0299-48-1110 (水曜日休館)
小川公民館	☎: 0299-58-3111 (休館無)
生涯学習センター(玉里公民館)	☎: 0299-26-9111 (月曜日休館)

# 6月より総合健診・住民健診がスタートします！

胃がん検診・大腸がん検診を受診するかどうかで、対象となる健診が異なります。いずれか一つを選び、受診しましょう。

**胃がん検診 または 大腸がん検診を受診しますか？（対象：40歳以上）**



## 1. 内容・個人負担金 「●」実施 「×」未実施

	① 大腸 のみ	② 総合 健診	③ 住民 健診	対象者	個人 負担金 ※1	内容
特定健診 ※2	×	●	●	40～74歳 国保の方	1,000円	血圧・尿・計測（腹囲あり） 採血・心電図・眼底・貧血
				生活保護の方	無料	
後期高齢者健診 ※3	×	●	●	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・尿・計測（腹囲なし） 採血
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	●	●	×		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
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 ※4	×	●	●	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）

- ※1) 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A・A、生活保護受給者は、がん検診・肝炎ウイルス検査が無料です。
- ※2) 40～74歳で国保以外の方は、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。
- ※3) 後期高齢者健診の詳細項目検査（心電図・眼底・貧血）は、1,000円の個人負担金が必要となります。（希望者のみ）
- ※4) 結核の発症が増えています。年に一度は必ず胸部レントゲン検査を受けましょう。

## 2. 日程・会場 [美] 四季健康館 [小] 小川保健相談センター [玉] 玉里保健福祉センター

**①大腸がん検診のみ日 【要予約】 申込期間5月27日（月）～5月30日（木） ※予約が埋まり次第締め切り**

採便容器の回収のみです。他の検診は実施しません。

6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
11 火 美	3 水 小	8 木 美	6 金 玉	1 火 美	15 金 小	9 月 美
19 水 美	23 火 小	19 月 美	12 木 小		27 水 美	
24 月 美	26 金 玉		27 金 美		28 木 玉	
	29 月 玉		30 月 小			
<b>【受付時間】 9:00～11:00</b>						

②総合健診 【要予約】 申込期間：5月27日（月）～5月30日（木） ※予約が埋まり次第締め切り

下記より健診日時を選び、申込期間内に健診会場へ電話または窓口にてお申し込みください。

6月			7月			8月			9月			11月		
12	水	美	18	木	玉	4	日	美	3	火	小	20	水	美
13	木	美	19	金	玉	5	月	美	4	水	小	29	金	美
14	金	美	21	日	玉	6	火	美	24	火	美			
23	日	小							25	水	美			
24	月	小												

【受付時間】 7：00～10：30（30分ごとの時間予約制）

◎平成30年度、胃・大腸がん検診を受診された方は予約不要です。詳細は、事前送付の受診券をご覧ください。

☆前年度、胃・大腸がん検診を受診された方へ事前にお送りする受診券が変わります！

送付方法	年度初めに市から送付する「特定健診受診券（国保の方）」や「後期高齢者健診受診券（75歳以上の方）」とともに、 <b>一つの封筒にまとめて</b> 送付します。（4月末予定） ※国保以外の方の特定健診受診券は、従来同様、ご加入の健康保険組合より送付されます。
受診券の名称	「総合健診受診券」から「 <b>がん検診受診券</b> 」へ名称が変わります。 総合健診を受診する際、各受診券とともにお持ちください。



③住民健診 【予約不要】 行政区の指定日以外でも受診できます。受付時間内に直接会場へお越しください。

			【午前】9：30～11：30	【午後】13：30～15：00
6月	4	火	佐才 世楽 堅倉 大曲 小岩戸 上小岩戸 仲丸 上鶴田 下鶴田	西明地 西郷地 清風台 柴高 先後 橋場美 三箇 長砂
	5	水	張星 部室 納場 江戸 羽刈 高田 手堤 大笹 寺崎	江戸住宅 北浦 五万堀
7月	16	火	本田町 中田宿 大町 川岸 橋向 横町 坂下 坂上 二本松	下馬場 小埜 立延 中根 下田（一） 下田（二） 宮田 稲荷坪 野田本田
	17	水	野田古新田 隠谷 新林 鷺沼 伏沼 上吉影 前原	飯前 上合 前野 下吉影宿 下吉影荒地 下吉影本田 貝谷 下吉影南原 下吉影古新田 百里自営 百里開拓 与沢
	22	月	岡 大井戸平山 川中子 大宮	松山 第二東宝 田木谷駅前 田木谷 新田木谷
	30	火	中台 希望ヶ丘 竹原 竹原下郷 竹原中郷 上馬場 中野谷	小曾納 花野井 中峰 大谷
8月	30	金	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	上高崎 下高崎 玉里中台
9月	18	水	地区指定なし	十二所 羽鳥東 駅前 羽鳥 羽刈前 東平 旭
	19	木		高場 金谷久保 花館 脇山 羽鳥市営住宅
	20	金		与沢百里 倉数川前 倉数川向 外之内 山野 川戸 羽木上 幡谷 田中台 山川 清水頭 小川ニュータウン 各官舎および団地・住宅
11月	8	金	今年度健診未受診の方	
	21	木		
	22	金		
12月	1	日		

住民健診の 持ち物	全 員	<input type="checkbox"/> 健康手帳（お持ちの方） <input type="checkbox"/> 個人負担金
	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）
	身障精神1・2級、療育①・Aの方	<input type="checkbox"/> 該当の手帳
	生活保護の方	<input type="checkbox"/> 生活保護受給証明書

【申し込み・問い合わせ】 平日 8：30～17：15

総合健診 がん検診等	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）
特定健診（国保） 後期高齢者健診	医療保険課	☎：0299-48-1111（内線1102・1106）

# 女性のがん集団検診・骨粗しょう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、定期的に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. 申し込み期間

5月20日（月）～5月23日（木） ※予約が埋まり次第締め切ります。  
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月中旬、検診日を指定した通知を郵送します。



- ・平成30年度 子宮頸がん・乳がん検診（集団検診）を受診した方
- ・平成29年度 乳がん検診（集団検診）を受診した58歳以上の方

## 2. 受信できる項目

▽年齢基準日：2020年3月31日現在

20歳になったら、骨粗しょう症検診も受けましょう♪

女性は、閉経後男性よりも女性ホルモンが少なくなり、骨粗しょう症が生じやすくなります。若い頃からの骨量低下は、骨粗しょう症による骨折が原因となる寝たきりにつながるリスクを高めます。受診間隔の目安は、5年に1度です。この機会にぜひ受診しましょう。

検診名	対象年齢	検診内容	個人負担金
子宮頸がん検診	20歳以上	頸部細胞診	500円
HPV検査	31歳	ヒトパピローマウイルス検査 (子宮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	20歳以上	超音波法による骨密度検査	500円

- ◎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Aの方、生活保護受給者はすべて無料。
- ◎無料クーポン券対象の方は、該当項目のみ無料。

《無料クーポン券対象の方へ》

対象の方に、5月中旬頃にクーポン券を郵送します。

ただし、昨年度、市の集団検診を受けていない方は、申し込みが必要です。

無料クーポン券	対象者
子宮頸がん検診	21歳（H10.4.2～H11.4.1生）
乳がん検診（マンモグラフィ）	41歳（S53.4.2～S54.4.1生） ※H30マンモグラフィ受診者除く

有効期限：2020年2月29日まで



**「要精密検査」と判定されたら、精密検査を受けましょう！**

がん検診の目的は、異常を早期に発見し、早期に治療することです。

要精密検査と判定されたら、そのままにせず、必ず精密検査を受けましょう。

### 3. 留意事項

妊 娠 中 の 方	子宮頸がん・乳がん検診とも実施できません。
産 後 3 か 月 ま で の 方	子宮頸がん検診は実施できません。(乳がん検診は実施できます)
授 乳 中 の 方	マンモグラフィは実施できません。(子宮頸がん・乳がん超音波検査は実施できます)
生 理 中 の 方	子宮頸がん検診は実施できますが、出血の多い場合は判定できないこともあります。
自覚症状のある方 毎回精密検査になる方 医療機関で経過観察中の方	医療機関で受診しましょう。

### 4. 検診日時・会場

- ・子宮頸がん・乳がん検診どちらも受診：下表①より午後でお選びください。
- ・乳がん検診のみ受診：下表①より午前でお選びください。
- ・子宮頸がん検診のみ受診：下表②よりお選びください。
- ・骨粗しょう症検診を受診：下表③よりお選びください。

#### 今年度から託児サービスを設けました♪

お子さまがいる方も検診が受けやすいように託児サービスを3日間設けました。  
ご希望の方は申し込み期間に検診会場へご連絡ください。



【対象】0～6歳までの未就園児 【定員】5名 【時間】午後のみ

「○」は託児サービス実施 「※」は午後のみ

① 乳がん検診のみ 10:00～10:30			
子宮頸がん・乳がん検診 12:15～12:35 / 12:35～13:00 * 2段階制			
	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
6月	21 (金) 25 (火)	6 (木) 7 (金) 9 (日)	※ 11 (火) ※ 16 (日)
7月	23 (火) ○ 24 (水) 25 (木)	26 (金) 29 (月)	
8月		8 (木)	2 (金)
9月	5 (木) 15 (日) ○ 17 (火) 26 (木) 29 (日)		※ 10 (火)
10月	4 (金) 13 (日)		
11月	1 (金) ○ 28 (木)	10 (日)	

② 子宮頸がん検診のみ 12:30～13:00			
	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日 (木)	7月 28日 (日)	7月 31日 (水)
	10月 27日 (日)	8月 9日 (金)	

③ 骨粗しょう症検診のみ 9:30～10:00 / 14:00～14:30		
骨粗しょう症検診・女性のがん検診 同時検診の場合、表①の受付時間になります		
	四季健康館	玉里保健福祉センター
日 程	9月 29日 (日)	8月 2日 (金)

【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)

# 女性のがん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. 検診期間

6月3日（月）～翌年2月29日（土）

## 2. 受診できる項目

検診名	対象者	検診内容	個人負担金
子宮頸がん検診	20歳以上	頸部細胞診	1,000円
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

- ◎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㉠・Aの方、生活保護受給者はすべて無料。
- ◎無料クーポン券対象の方は、該当項目のみ無料。

## 3. 検診受診までの手順

### ① 登録医療機関（右面）へ予約をする

検診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。翌年3月以降は、全額自己負担となります。予約はお早めをお願いします。

### ② お近くの保健センターで手続きをする

個人負担金のお支払い、申し込み書類の記入をします。

手続きの際は、予約日と医療機関のメモ、個人負担金をご持参ください。

- ◎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。

### 定期的な検診に加えて、月に1回、乳がんのセルフチェックをしましょう！

乳がんは身体の表面に近いところに発生するため、自分で発見できる可能性が高いがんです。

乳がんの60%以上は自己検診によって発見されています。

毎月自己触診をしているうちに自分の乳房の普段の状態がわかり、異常を早く見つけられるようになります。少しでも異常があったら、検診ではなく、すぐに専門医の診察を受けましょう。

## 4. 登録医療機関

	医療機関名	住所	電話番号
子宮頸がん ・ 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
	茨城県立中央病院	笠間市鯉淵 6528	0296-77-1121
	筑波記念病院	つくば市要 1187-299	029-864-3588
子宮頸がん検診のみ	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
	根本産婦人科医院	笠間市八雲 1-4-21	0296-77-0431
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、下記へお問い合わせください。

## 5. 留意事項

無料クーポン券対象者、検診対象外の方は集団検診同様です。P.4 をご覧ください。

### 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きているようです。

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。



#### 【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)

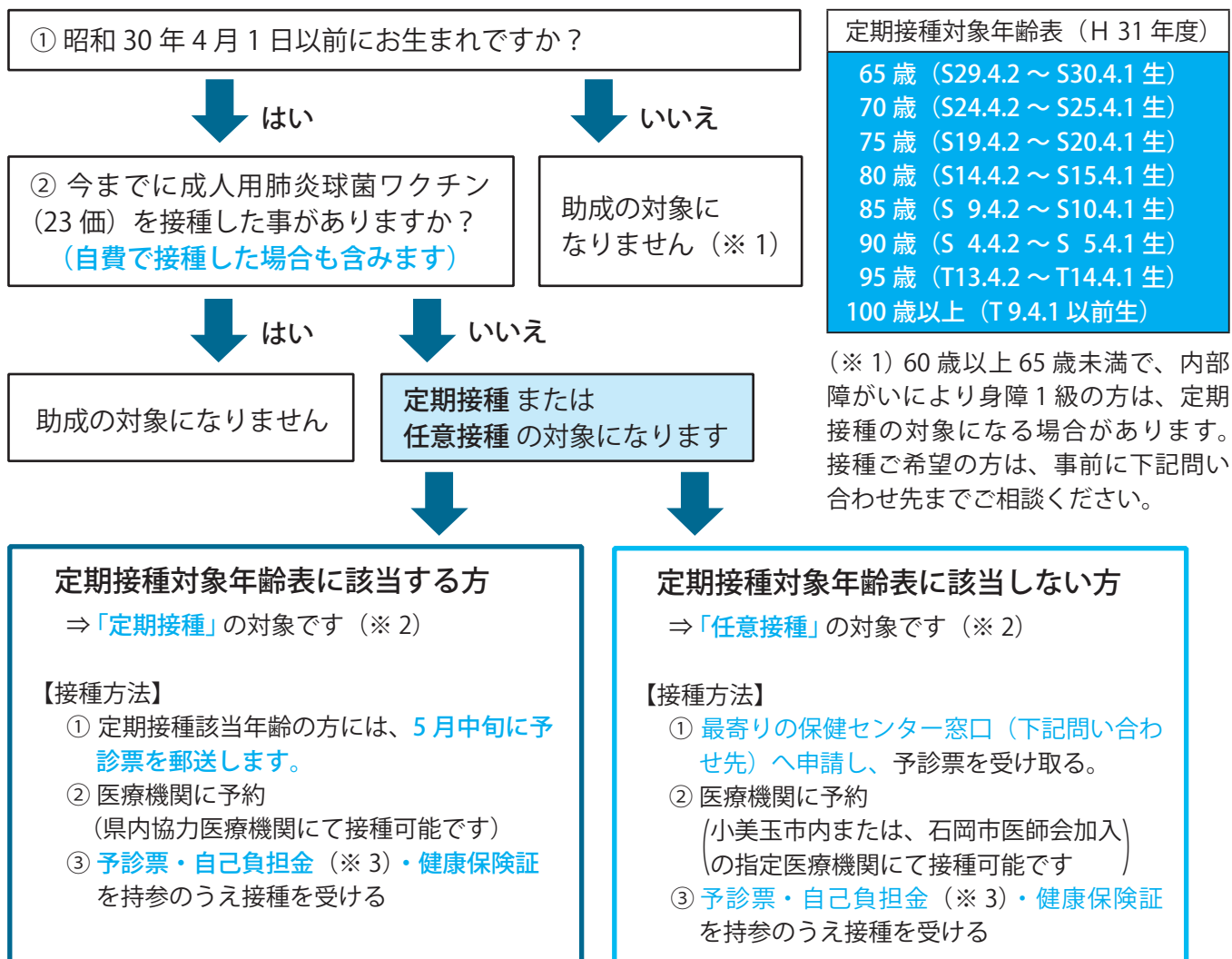
# 成人用肺炎球菌予防接種の費用を助成します

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が、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. 助成対象者



(※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 2020年3月31日まで



### 【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 (直通)  
☎: 0299-58-1411 (直通)  
☎: 0299-48-1111 (内線 3310・3311)



# 子どもの任意予防接種の費用を助成します

任意予防接種は、接種を希望される保護者が医師と相談の上で受ける予防接種です。市では、下記の任意予防接種について接種費用の助成を行っています。

## 1. 予防接種の種類

### 【ロタウイルス】…平成 31 年度より助成開始

ロタウイルスは乳幼児の胃腸炎の原因として代表的なウイルスです。主な症状は急な嘔吐や下痢、発熱などです。まれに、脱水症で入院が必要になったり脳炎などの合併症を引き起こすことがあります。

助成対象者	平成 31 年 4 月 1 日以降生まれでワクチン対象月齢にあるお子さん	
助成内容	5,000 円× 2 回助成	
ワクチンの種類	ロタリックス	ロタテック
対象月齢	生後 6 週 0 日から 24 週 0 日まで	生後 6 週 0 日から 32 週 0 日まで
接種間隔・回数	27 日以上あけて 2 回接種	27 日以上あけて 3 回接種
予診票	予診票は、赤ちゃん訪問時または小美玉市予防接種予診票綴りに入れて配布します。 ロタテックは 3 回接種が必要ですが、予診票は助成回数（2 回）分の配布となります。3 回目（助成対象外）の接種は全額自己負担となりますので、医療機関の予診票を使って受けてください。	
備考	1 回目の接種は 14 週 6 日までに行うことが推奨されています。 1 回目に接種したワクチンと同じワクチンで接種を完了してください。	

### 【おたふくかぜ】

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）は発熱、耳の下（耳下腺）、あごの下（顎下腺）の腫れを主な症状とする感染症です。合併症として髄膜炎や難聴などがあります。

助成対象者	1 歳～6 歳（小学校入学前）までのお子さんで、過去におたふくかぜにかかったことがなく、おたふくかぜ予防接種を受けたことがない方
助成額	5,000 円× 1 回助成
予診票	小美玉市予防接種予診票綴りに入れて配布します。

## 2. 接種方法

- ・指定医療機関での個別接種です。事前にご予約の上お受けください。
- ・接種当日は**小美玉市の予診票・母子健康手帳・自己負担金**をご持参ください。
- ・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。

### 【問い合わせ】

平日 8:30～17:15  
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）

# 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】 5月11日（土）～翌年3月31日（火）

【受付期間】 5月8日（水）～翌年1月31日（金）

【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係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（人間ドックのみを受診する40歳から74歳の方）

	医療機関名	電話番号	健診料金		市助成金	自己負担金	
			5月～9月	10月～3月		5月～9月	10月～3月
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	42,020円	20,000円	21,256円	22,020円
	(総) 土浦協同病院 予防医療センター	029-846-3731	41,040円	41,800円		21,040円	21,800円
	石岡市医師会病院	0299-23-4113	39,140円	39,870円		19,140円	19,870円
	石岡循環器科脳神経外科病院	0299-58-5211	42,120円	42,120円		22,120円	22,120円
	小川南病院	0299-58-1131	32,400円	33,000円		11,500円	13,000円
	希望ヶ丘ひきクリニック	0299-36-8101	37,000円	39,000円		17,000円	19,000円
	新澤医院	0299-48-0034	32,200円	33,000円		12,200円	13,000円
	小美玉市医療センター	0299-58-2711	39,744円	40,480円		19,744円	20,480円
	(公財) 筑波メディカルセンター	029-856-3500	41,256円	42,020円		21,256円	22,020円
	石岡第一病院	0299-22-5151	43,200円	44,000円		23,200円	24,000円
	山王台病院	0299-26-3130	40,500円	41,250円		20,500円	21,250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	41,800円		21,040円	21,800円
	(公財) 茨城県総合健診協会	029-241-0011	40,942円	41,701円		20,942円	21,701円
	水戸中央病院	029-309-8521	42,120円	42,900円		22,120円	22,900円
	(独) 国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	38,880円	39,600円		18,880円	19,600円
	筑波大学附属病院	029-853-4205	66,960円	68,200円		46,960円	48,200円
	(株) 日立製作所 土浦診療健診センタ	029-831-5830	39,960円	40,700円		19,960円	20,700円
	(総) 水戸協同病院	029-233-9930	41,040円	41,800円		21,040円	21,800円
	茨城県立中央病院 (定員あり)	029-831-5830	43,200円	44,000円		19,960円	24,000円
脳ドック	石岡循環器科脳神経外科病院	0299-58-5211	25,920円	25,920円	10,000円	15,920円	15,900円
	山王台病院	0299-26-3130	23,650円	24,090円		13,650円	14,090円
	水戸中央病院	029-309-8521	24,000円	24,445円		14,000円	14,445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）

## 個別健診は医療機関で受診できます

【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】5月11日（土）～翌年3月31日（火）

【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  
\*医師が必要と判断した方には詳細項目（心電図・眼底検査・貧血検査）を実施します

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
小美玉市医療センター	小美玉市中延 651-2	0299-58-2711
新澤医院	小美玉市堅倉 995	0299-48-0034
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
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）

# 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
4 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
6 木	四季健康館	10か月児相談 (9:30～10:00)	美野里 (平成30年7月～8月生)
7 金	四季健康館	1歳6か月児健診 (13:00～13:30)	美野里 (平成29年9月21日～11月生)
8 土	玉里保健福祉センター	ハローベビー教室：育児編 (9:00～9:10)	妊婦およびご家族 ※要予約
11 火	四季健康館	4～5か月児検診 (13:00～13:30)	美野里 (平成30年12月～平成31年1月生)
13 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28年11月～平成29年1月15日生)
18 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27年12月～平成28年1月生)
21 金	小川保健相談センター	離乳食教室 (9:45～10:00)	2回食・3回食を始める保護者 ※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 火	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 水			
6 木	玉里保険福祉センター	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)
7 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)
9 日		子宮頸がん・乳がん検診 (12:15～13:00)	
11 火	玉里保健福祉センター	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)
12 水	小川保健相談センター	こころのディケア (9:30～10:00)	※事前登録 (予約) 制 / 注
13 木	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)
14 金			
16 日	玉里保健福祉センター	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)
18 火	四季健康館	生活習慣病予防相談会 (9:30～11:00)	要予約
20 木	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)
21 金	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)	
23 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)
24 月			
25 火	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)	
27 木	四季健康館	こころのディケア (9:30～10:00)	※事前登録 (予約) 制 / 注

※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

<b>【問い合わせ】</b>	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)

# 良縁里山学校



懐かしい学校の雰囲気を味わいながら、  
新しい出会いを見つけませんか？  
時間割表に沿って、コミュニケーションを図り  
楽しいジカンを過ごしましょう。

女性参加者へ  
花束を  
プレゼント



**日 時** 5月25日(土)  
9:00~14:00

**会 場** 朝日里山学校  
石岡市柴内630 駐車場有

**対 象** 25歳~42歳の独身男女  
※男性は、石岡市・小美玉市在住のみ

**募集人員** 男女各12人  
※応募者多数の場合は、締め切りに抽選を行います。  
※男女共に9人以上に満たない場合は中止します。  
※偽りや倫理・マナーに反する方の参加は固くお断りします。

**参加費** 男性3,000円/女性2,000円  
※当日、受付の際に徴収します。  
※5/23(木)13時以降はキャンセル料が発生します。

**申込締切** 5月13日(月)17:00  
※締め切り後、当落通知など詳細を郵送します。

## 時間割表

朝の会 9:30~

	土ようび	内容
1時間目	HR	自己紹介
2時間目	道徳	心理ゲーム
3時間目	体育	ミニゲーム
4時間目	家庭科	餅つき
給食		
昼休み		
5時間目	HR	マッチングシート記入

帰りの会 13:50~



詳細はコチラ



申込はコチラ



主催 石岡地方結婚相談所運営協議会 共催 いばらき出会いサポートセンター

【問い合わせ】

子ども福祉課 ☎:0299-48-1111 (内線3227)

# 【飲酒運転は絶対禁止！】

- 飲酒後は「中枢神経が麻痺する」「理性、自制心が低下する」「集中力が鈍る」「視力が落ち、視野が狭くなる」「身体の平衡感覚が狂う」といった状態となり、車両を運転すれば重大な事故を起こす原因となります。
- 飲酒運転には**厳しい処分**が待っています。  
また、**運転する人にお酒を勧めたり、飲酒した人に車を貸したり、飲酒した人の運転する車に同乗する**



## 飲酒運転は重大な犯罪です！

### 運転者本人



#### 酒酔い運転（35点、免許取消し）

5年以下の懲役または  
100万円以下の罰金

#### 酒気帯び運転（25点、免許取消し）

#### 酒気帯び運転（13点、免許停止）

3年以下の懲役または  
50万円以下の罰金

### 車両の提供者



#### 酒酔い運転

5年以下の懲役または  
100万円以下の罰金

#### 酒気帯び運転

3年以下の懲役または  
50万円以下の罰金

### 酒類の提供者・車両の同乗者



#### 酒酔い運転

3年以下の懲役または  
50万円以下の罰金

#### 酒気帯び運転

2年以下の懲役または  
30万円以下の罰金

## 交通安全思いやり110番にご協力を！

- **飲酒運転情報の提供を！**  
「飲酒しているのに運転しようとしている」人を見かけたら、110番通報をお願いします。
- **交通弱者情報の提供を！**  
「道路中央をふらふら歩いている」人等を見かけたら、110番通報をお願いします。



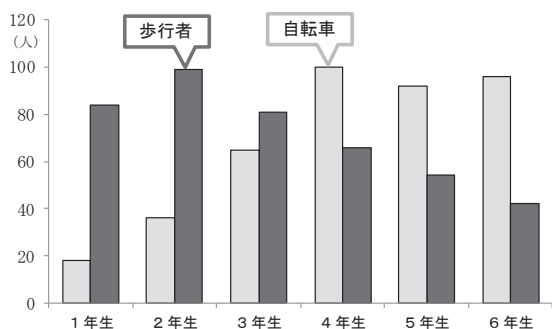
# 春の全国交通安全運動が実施されます

この運動は、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践をPRし、交通事故のない安全で快適な交通社会を実現するため県民運動として展開され、5月11日(土)～20日(月)まで市内各地において春の全国交通安全運動街頭キャンペーンを行います。

新入学の季節です

## 小学生を交通事故から守りましょう!

○ 小学生の自転車・歩行者の学年別死傷者数  
(平成25年～平成29年、過去5年間累計)



低学年は「歩行者」  
高学年は「自転車」  
の交通事故が多い

交通事故の原因は  
歩行者は「飛び出し」、  
自転車は交差点等の「安全不確認」が多い



## 保護者の皆さまへ

- 子供と一緒に通学路を歩いて、危ない場所をわかりやすく教えてあげましょう。
- 「飛び出しは絶対にしない」、「左右の安全をよく確認してから横断する」、「道路では遊ばない」など基本的な交通ルールを教えましょう。



## 運転者の皆さまへ



- 子供の近くを通行する時は、速度を抑えて、安全な間隔を取り、その動きに十分注意しましょう。
- 見通しの悪い交差点、住宅地など子供の飛び出し等が予想される場所では、速度を落として通行しましょう。



# 地震への備えは大丈夫？

## 木造住宅 の 耐震診断士派遣事業 および 耐震設計改修費補助事業

地震災害における木造住宅の倒壊等を防止し、市民の生命と財産を守り、災害に強いまちづくりを進めるため、木造住宅の

耐震診断

および

耐震設計

耐震改修工事

の費用の一部を補助します。

※耐震設計・耐震改修工事の補助については、新たに平成31年度から実施する事業になります。

### 耐震診断

【募集期間】5月10日（金）～7月31日（水）

【募集戸数】3戸 ※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。

◆木造住宅耐震診断士派遣事業（自己負担額2,000円）  
小美玉市が契約した茨城県木造住宅耐震診断士がご自宅を訪問し、一般診断をします。

【対象住宅】

- ① 昭和56年5月31日以前に着工された木造の一戸建て住宅（店舗等の用途を兼ねるものは、住宅部分の床面積が過半を超えるもの）
- ② 在来工法および枠組壁工法によるもので、延べ床面積が30㎡以上
- ③ その他要件あり

### 耐震改修工事

【募集期間】5月10日（金）～7月31日（水）

【募集戸数】3戸 ※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。

◆耐震改修工事費の23%の額を補助  
（限度額50万円）

【対象住宅】耐震診断、対象住宅と同じ。

【対象要件】

- ① 耐震診断の結果、上部構造評点が1.0未満とされたもので、耐震設計・耐震改修工事によって上部構造評点を1.0以上とするもの
- ② 茨城県木造住宅耐震診断士等が耐震設計を行うものであること。
- ③ 耐震改修工事については、建設業法（昭和24年法律第100号）第2条第3項に規定する建設業者に請け負わせて行うものであること。
- ④ 所有者およびその世帯員が市税の滞納がないこと。

### 耐震設計

【募集期間】5月10日（金）～7月31日（水）

【募集戸数】3戸 ※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。

◆耐震改修工事のための設計費の2分の1の額を補助（限度額10万円）

#### ◆申込み方法

各申請書に必要な事項を記入のうえ、添付書類を添えて下記問い合わせまで提出してください。

#### ◆申込み用紙

都市整備課窓口または、市ホームページからダウンロードしてください。

【問い合わせ】

都市整備課 建築係

☎：0299-48-1111（内線1414）



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。

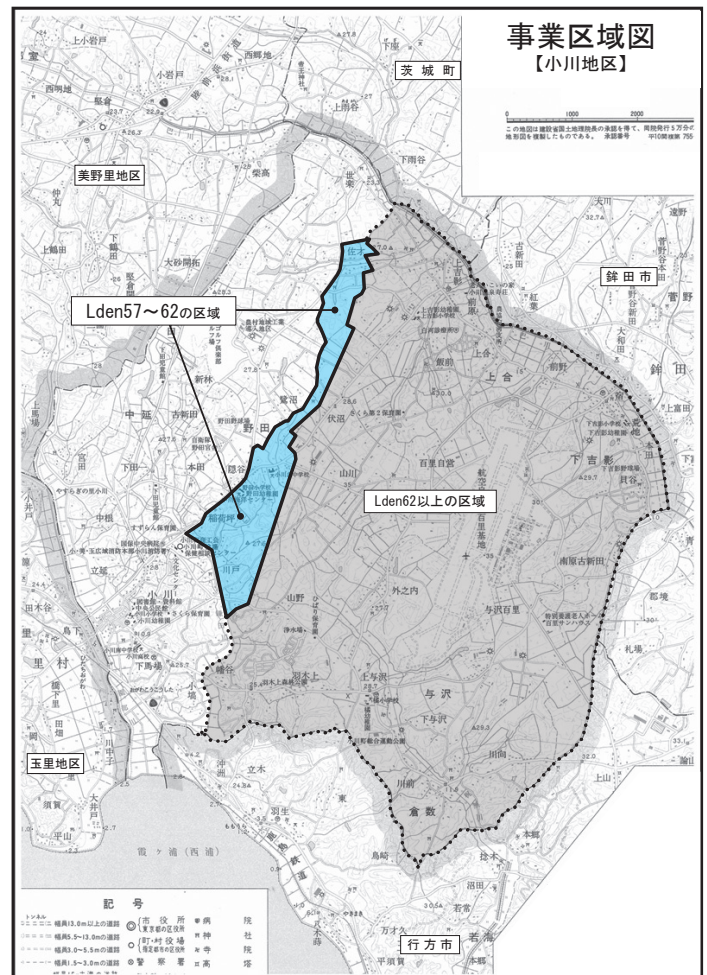
## ◎添付書類

- ・建物評価証明書、建物の登記事項証明書、または建築確認済証の写し
- ・住民票の写し  
（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

2020年1月14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】  
【問い合わせ】

空港対策課 空港係 ☎：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 32 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に滞納がない方。
- ・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 32 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 10 日（金）から  
7 月 31 日（水）まで〈必着〉

※申請書類を都市整備課へ持参または郵送で提出してください。

※先着順ではありません。

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）

受付時間：8：30～17：15 まで

（土日祝日を除く）

# 住宅リフォーム補助を実施します

小美玉市では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10日（金）から7月31日（水）まで

※申請書類を都市整備課へご持参ください。

※先着順ではありません。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）

【申し込み】  
【問い合わせ】

都市建設課 建築係 ☎：0299-48-1111（内線1414）  
ホームページ <http://www.city.omitama.lg.jp/>



小美玉5月のダイヤモンド筑波をみんなで見ませんか？

「うたうたいりりい」さんの歌と演奏も行います。

日時：5月17日（金）17:30～19:00

※お申し込み不要、雨天中止

会場：悠遊農園たまり（小美玉市下玉里 1684-11）

★会場の googlemap はこちら →



主催：NPO 法人玉里しみじみの村

お問合せ：simiziminomura@gmail.com

Blog：tamarimura.exblog.jp



## 小美玉市文化協会祭を開催します

地区	期間	会場
玉里地区	6月7日（金）～9日（日）	生涯学習センター（コスモス）
美野里地区	6月14日（金）～16日（日）	四季文化館（みの～れ）
小川地区	6月21日（金）～23日（日）	小川文化センター（アピオス）

小美玉市文化協会祭は、作品展示・お茶会・舞台発表など多彩な発表が行われます。  
皆さんぜひ観にきてください。展示・発表等の詳しいチラシは、後日各家庭に配布いたします。

**【問い合わせ】** 小川文化センター（アピオス） ☎：0299-58-0921



## ヨーグルトの日

5月15日は「ヨーグルトの日」です。1900年代初め、ヨーグルトを世界中の人々に紹介し、健康のため毎日の食卓に欠かせない物だと主張したロシア生まれの生物学者イリア・イリノイチ・メチニコフの誕生日を記念して株式会社明治が決めました。

## 関連本

にゆうさん菌	ヒロミチイト	農山漁村文化協会図探検
4日間でやせる!ヨーグルトファスティング	FYTTE 編集部 編	学研プラス
食べるクスリ甘酒ヨーグルト	主婦の友社 編	主婦の友社
ヨーグルトの冷たいお菓子和焼き菓子	若山 曜子 著	世界文化社

## ゴールデンウィーク期間中の休館のお知らせ

4月29日(月)～5月6日(月)は、小川図書館は開館します。開館時間は9:30～17:00までです。  
 5月7日(火)は、小川図書館は休館になります。  
 4月29日(月)～5月7日(火)まで、玉里図書館・羽鳥ふれあいセンターは休館になります。  
 4月29日(月)～5月6日(月)まで、美野里公民館は休館になります。

## 蔵書点検のお知らせ

小川図書館は、6月11日(火)～16日(日)、玉里図書館は、18日(火)～23(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						

- \* 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



お5月・6月の  
はなしの  
会

### 小川図書館

小川図書館 2階 多目的室

- ・5月11日(土)・5月25日(土)
- ・6月8日(土)・6月22日(土)

開始時間(各会場) 10:30～

### 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

### 玉里図書館

生涯学習センター(コスモス)1階 和室

- ・5月18日(土)・6月15日(土)

### 美野里公民館図書室

美野里公民館 2階 講座室

- ・5月25日(土)・6月22日(土)

## <移動図書館ふれあい号運行予定表>

Aコース  
5月16日 6月6・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 市道脇駐車場	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9・23日 6月27日

	巡回場所	時間
小川・玉里	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
美野里	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

# 防災行政無線の試験放送を行います

この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を使用し、全国一斉に屋外のスピーカーおよび戸別受信機から試験放送を行います。

**放送実施日時：5月15日（水） 午前11時00分**

※Jアラートとは、国（気象庁や消防庁）が地震や津波、ミサイルの発射情報などの緊急情報を、市の防災行政無線を使って瞬時に伝達するシステムです。

情報伝達手段	放送内容
防災行政無線 屋外スピーカー ・ 戸別受信機	①上りチャイム ②「これは、Jアラートのテストです。」 「これは、Jアラートのテストです。」 「これは、Jアラートのテストです。」 ③「こちらは、防災おみたます。」 ④下りチャイム

※平成30年にJアラートの受信システムの更新を行いました。  
（整備には特定防衛施設周辺整備調整交付金を活用しています。）

## 【問い合わせ】

防災管理課 危機管理室 ☎：0299-48-1111（内線1013・1014）

## 給食食材放射能測定結果（3月測定分）

【検査件数】学校給食：42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

## 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】0.101 マイクロシーベルト/時（3月13日計測）

【平均値】0.073 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）

## 水道加入金の減免等申請期間を延長しました

市では、水道普及率向上を目指し、新規水道加入者および口径変更（増径）の申込者の加入金の減免等申請期間を **2022年3月31日**まで延長しました。

なお、減免措置の対象になる地域は小川地域、美野里地域です。（玉里地域は湖北水道企業団の区域となり対象となりません）

【減免の対象】新規水道加入者または既加入者で、（表1）、（表2）、（表3）に該当する方

（表1）

給水管の口径	区分	申込時、自家水等の水源を使用している新規加入者（一般家庭用のみ）	左記以外の新規加入者（一般家庭用のみ）
13ミリメートル		97,200円→ <b>免除</b>	97,200円→ <b>54,000円</b>
20ミリメートル		151,200円→ <b>54,000円</b>	151,200円→ <b>108,000円</b>
25ミリメートル		216,000円→ <b>118,800円</b>	216,000円→ <b>172,800円</b>
30～75ミリメートル		（表2）の区分で減免	

- ①継続して3年以上使用する場合、加入金の額から43,200円を減免することを基本とします。  
自家水等を使用している方が、小美玉市水道事業の上水道に切り替えることを目的として申込みを行う場合には、加入金の額から97,200円を減免します。
- ②減免対象とする用途種別は「一般家庭用のみ」となります。「一般家庭用」以外に該当する賃貸借物件・店舗・事務所等は（表2）の区分となり、（表1）での減免は対象となりません。

（表2）

給水管の口径	区分	（表1）の区分に該当しないもの【一般家庭用以外に該当する水道新規加入者および既水道加入者の口径変更（増径）など】
13～75ミリメートル		<b>一律 10,800円 減免</b>

- ①加入金の額から10,800円を減免することを基本とします。
- ②減免対象とする用途種別は（表1）の区分に該当しないものを対象とします。
- ③口径変更は、増径した時の加入金の差額から減免します。

（表3）

給水管の口径	区分	「小美玉市産業活動の活性化および雇用機会の創出に関する条例」第4条および同条例施行規則第8条に規定する課税免除を新たに適用された法人
13～75ミリメートル		<b>一律 免除</b>
増口径		<b>差額分 免除</b>

- ①（表2）の減免申請で減免を受けた後でも（表3）の申請は可能です。
- ②対象は、給水装置の新設等の工事を申請した新規水道加入者等に適用されます。

（表3に限り、水道加入金を納付後、課税免除決定通知書の写しを添付した減免申請書を（課税免除適用第1年度の交付を受けた日から翌第2年度末までに）提出してから水道加入金納付額の還付となります。）

【申込期限】 2022年3月31日まで

※市の「指定給水装置工事事業者」を通して申し込みください。

※（表1）および（表3）の減免等を受ける場合には、給水開始後継続して3年間は小美玉市水道事業の水道水の供給を受けなければなりません。所有権、使用者権等に移転したときも同様となります。これに反した場合は加入金減免額相当額を支払わなければなりません。（表2）の減免を受ける場合には適用されません。

### 【問い合わせ】

上下水道料金お客様サービスセンター 水道課 業務係  
 ☎：0299-36-8811（直通）  
 ☎：0299-48-1111（内線 6203・6204）

# 新規参加者大募集！！脳 の 健康 教室

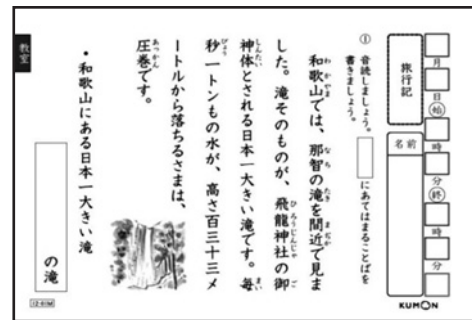
## 脳 の 健康 教室 と は ？

「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回の教室で学習や仲間とレクリエーション（折り紙、体操等）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



このような方におすすめです♡

- ♡ 認知症を予防したい方！
- ♡ 新しい友達を作りたい方！

- 【対象者】65歳以上の方で、介護保険の要介護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方
- 【日程】6月6日～11月28日 毎週木曜日 全24回コース  
10:00～11:30（学習時間は30分程度でその後レクリエーションを行います）
- 【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1,000円
- 【定員】24名 ※新規申込者を優先とします
- 【その他】会場までの交通手段がない方はご相談ください
- 【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17日（金）



【学習中の風景】

## 脳 の 健康 教室 「教室サポーター」 新規募集

2019年度開催の「脳 の 健康 教室」運営ボランティアさんを新規募集します！

「脳 の 健康 教室＝脳トレ」は簡単な読み書き・計算をとおして楽しくラクラク、脳の活性化を図ります。

「教室サポーター」の役割は、楽しく明るく、「脳 の 健康 教室」で学習する方のお手伝いをしてもらうことです。初めて参加の方からは不安、緊張してしまいそう、などの声も聞かれますが、先輩サポーターやスタッフと共に、温かい雰囲気の中、安心して活動ができます。

興味をお持ちの方は、5月9日（木）までにお申し込みください。詳細については、申し込みの際にお伝えします。

- 【対象者】（市内・市外は問いません）  
おおむね65歳までの方  
高齢者と明るくコミュニケーションが取れる方  
人と話をするのが好きな方
- 【活動期間】6月～11月（木曜予定）  
週に1回3時間程度・午前中
- 【活動場所】やすらぎの里小川

【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3112）



## オレンジカフェ を開催します

オレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症がある方とその家族、認知症に興味がある方など、どなたでも自由に集える場所です。参加者とおしゃべりしてリフレッシュしたり、認知症や介護、日頃の心配事などの情報交換や専門職への相談もできます。

途中参加・途中退室 OK ♪  
お気軽にお越しください。



会 場	美野里ともいきプラザ ランチ&カフェ木もれ陽 (羽鳥 2673-3 羽鳥駅西口前)		ウエルシア小美玉玉里店 調剤薬局待合室 (田木谷 212-1)	
日 時	5月15日(水)	11月13日(水)	5月25日(土)	
	6月13日(木)	12月12日(木)		8月24日(土)
日 時	7月10日(水)	1月8日(水)	11月23日(土)	
	8月8日(木)	2月13日(木)	2月22日(土)	
	9月11日(水)	3月11日(水)		
	10月10日(木)			
	14:00 ~ 16:00		13:30 ~ 15:00	
	デザートまたは飲み物1品注文分		無料(飲み物などはご準備ください)	
参 加 費	※その他、レクリエーション材料費等がかかる場合があります			
問い合わせ	美野里ともいきプラザ ☎ 0299-28-7721 平日 11:00 ~ 17:30		介護福祉課 ☎ 0299-48-1111 (内線 3112・3114) 平日 8:30 ~ 17:15	

## 紙おむつ等支給サービスを実施しています

市では高齢になられた方がいつまでも住み慣れた地域で暮らし続けていくために、介護保険市町村特別給付として紙おむつ等の購入補助を実施しています。

対象者	市内の在宅で生活する要介護4～5の認定を受けた市県民税非課税世帯の方 (本市の介護保険の第1号被保険者)
金 額	上限 5000 円 / 月 市負担 : 90% (上限 4500 円) 自己負担 : 10% (上限 500 円) + 超過分
申請窓口	介護福祉課高齢福祉係 (玉里総合支所内) 福祉事務所小川支所 (小川総合支所内) 福祉事務所美野里支所 (四季健康館内)

◆このサービスは、半年に一度更新が必要となります。10月分以降の申請受付は9月中旬頃に行う予定です。

**【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 3112)

# 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 当番業者名・連絡先		6月の当番日		小川地区・美野里地区 当番業者名・連絡先		玉里地区 連絡先
1	水	坪井林業(有)	☎ 0299-47-0707	1	土	坪井林業(有)	☎ 0299-47-0707	湖北水道 企業団 ☎ 0299- 24-3232
2	木	亀山建設(株)	☎ 0299-58-2901	2	日	亀山建設(株)	☎ 0299-58-2901	
3	金	(株)スズヤ	☎ 0299-46-0007	8	土	(株)川名工務店	☎ 0299-46-0305	
4	土	(株)広瀬商事	☎ 0299-53-0833	9	日	(株)沼田機業	☎ 0299-58-1715	
5	日	(有)マツカワ設備工業	☎ 0299-46-2154	15	土	(株)本田工業	☎ 0299-54-0158	
6	月	(株)勝樹設備	☎ 0299-48-3552	16	日	(株)エイブルコーポレーション	☎ 0299-47-0882	
11	土	(有)山口水工	☎ 0299-58-0129	22	土	J's- クリエイト(株)	☎ 0299-48-1709	
12	日	(株)オカザキ	☎ 0299-46-3930	23	日	(株)内田工業	☎ 0299-54-0041	
18	土	金藤水道工事店	☎ 0299-48-4440	29	土	(有)尾形工務店	☎ 0299-58-1701	
19	日	(株)岡建設	☎ 0299-58-3572	30	日	(株)小林工業	☎ 0299-48-2375	
25	土	(株)大栄	☎ 0299-58-5851					
26	日	(有)共立建設	☎ 0299-36-8015					

## 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27日です。再振替日は6月10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）へご確認をお願いします。

小美玉市医療センター

## 看護の日 イベントを 開催します

身体測定

血圧測定

相談コーナー

インボディ  
(体重・体脂肪・基礎代謝・  
BMIなどの検査)

ABI測定  
(動脈硬化検査)

※一部有料になります

看護師など  
医療スタッフがお待ちしております！



「看護の日」は、ナイチンゲールの誕生日(5/12)にちなんだイベントとして開催します。

健康チェックの機会としてご活用いただければ、幸いです。

プレゼントを用意していますので、気軽にご参加ください。

※プレゼントは、数に限りがあります。

とき **5月14日(火)**  
10:00～16:00

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

### お問合せ先

小美玉市医療センター  
看護部 ☎ 0299-58-2711  
(医療法人財団 古宿会)

# 県や国等のお知らせ

## 2019年度親と子のよい歯コンクール

### 【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25年4月2日から平成28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1日（月）～6月28日（金）

必着

### 【入賞者】

最優秀、優秀合わせて10組以内とします。

### 【表彰】

11月17日（日）茨城県歯科医師会館

で開催する「第28回茨城県民歯科保健大会」の席上で表彰します。

## リウマチ医療講演会・療養相談会開催

【開催日時】 5月25日（土）13：00～16：30  
（受付12：30～）

【開催場所】 東海村総合福祉センター「絆」  
『多目的ホール』  
那珂郡東海村村松2005番  
☎029-283-2299

【体験発表】 中山幸江さん（茨城支部会員）

### 【医療講演会】

演題 『リウマチと上手く付き合っていく為に自分たちが出来ること』

講師 富士山内科クリニック  
山形 俊昭先生

### 【医療相談会】

（希望者/個別）  
内科 山形 俊昭先生  
足と靴の相談 （株）幸和義肢研究所スタッフ

【参加費】 無料（申し込み不要）

【後援】 茨城県・東海村・東海村社会福祉協議会

【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】 會澤 里子 ☎0297-58-5075

小宮山明美 ☎029-862-3335

椎名 礼子 ☎0296-28-4995

## 第55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18日（土）12：00～15：30  
（ロビーイベントは10：00～15：00）

【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】 12：00～ キャンドルサービス

茨城県結城看護専門学校

12：30～ 式典 優良看護職員知事表彰

13：30～ アトラクション

水戸商業高校ダンス部

「ブルー・トゥインクルス」

14：00～ 特別講演「自分らしく誰とどこでいきぬか」

講師 ホームオン・クリニック

院長 平野 国美 氏

【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】 茨城県看護協会 ☎029-221-6900

詳細は当協会ホームページまで

<https://www.ina.or.jp/>

## 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 19件（－ 8）

○死者数 0件（－ 0）

○負傷者数 20件（－ 12）

○物損件数 254件（－ 32）

※平成31年1月1日からの累計件数

## 行政書士無料相談会

【開催日】5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、市長に直接お話ししてみませんか?

と き 5月27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 秘書広聴係  
☎: 0299-48-1111 内線 1202・1212

## 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14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15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 秘書広聴係  
☎: 0299-48-1111 内線 1202・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、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8日 5月22日※ 6月26日※	社会福祉協議会小川支所 ☎: 0299-58-5102
5月29日※ 6月5日	社会福祉協議会美野里支所 (四季健康館内) ☎: 0299-36-7330
5月15日※ 6月12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
1	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
2	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130
3	石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	0299-22-5151
4	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
5	石岡第一病院	石岡市東府中 1-7	0299-22-5151
6	山王台病院	石岡市東石岡 4-1-38	0299-26-3130
12	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
19	石岡市医師会病院	石岡市大砂 10528-25	0299-22-4321
26	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	1・2・3・4・5・6・12・19・26 ◆受付 9:00～11:30 / 13:00～15:30
夜間	1・2・3・4・5・6・11・12・18・19・25・26 ◆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31年4月1日現在)

人口	50,919人(ー 238)
男	25,787人(ー 136)
女	25,132人(ー 102)
世帯数	20,956戸(ー 68)

( )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>

28 平成31年4月25日 お知らせ版

次回お知らせ版6月号の発行日は5月23日(木)です。



〈編集・発行〉小美玉市企画調整課

☎ 0299-48-1111 内線 1234



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。