

〔個人事業税第2期分の納期限〕11月30日(金) : 個人事業税は、県内で事業を営んでいる個人の方に、前年中の所得金額に対して課税される税金です。期限内に完納するようお願いいたします。納税には便利な口座振替をご利用ください。☎ 行方県税事務所 ☎ 72・0483

## 総合病院土浦協同病院 市民公開講座

認知症についての解説のほか、認知症を見つけるためのクイズコーナーも設けます。お気軽にご参加ください(事前予約不要)。

時 12月2日(日) 14:00～16:30 (受付13:30～)

所 鹿嶋勤労文化会館 講義室2

[テーマ]「よりよい老いを迎えるために～認知症と共に歩む～」

[講師]神経内科医師、看護師、薬剤師、言語聴覚士、社会福祉士

[後援]鹿島医師会

☎ 土浦協同病院 地域医療連携室

☎ 029-846-3682

## 小山記念病院 教室・講座のお知らせ

### <認知症予防教室>

運動療法を通して、認知症を予防しましょう。

時 11月30日(金)13:30～15:30

所 小山記念病院 2階会議室

[募集人員]30人程度

☎ 小山記念病院 事務局

☎ 85-1132

### <市民公開講座 料理教室>

時 12月8日(土)10:00～(受付9:45～)

所 鹿島公民館(まちづくりセンター)

料理実習室

[テーマ]「さよなら平成、さよなら体脂肪～1年の終わりに食生活を振り返り、スリムな年越しを迎えてみませんか」

費 500円(当日支払い)

[持ち物]エプロン・三角巾・手拭きタオル

☎ 小山記念病院 栄養管理室

☎ 85-1122

## 子どもと親で一緒に楽しもう 親子体操体験講座

時 11月20日(火) 10:30～11:30

所 はまなす公民館(まちづくりセンター)

[対象] 2～3歳児とその保護者=10組(先着)

☎ (公社)日本3B体操協会 石井さん

☎ 090-7928-9740

## いのちの電話 2018年度 厚生労働省補助事業公開講座

時 12月8日(土) 14:00～16:00

所 茨城県立図書館

[テーマ]「愛する人を失うということ、その再生」

[講師]埼玉医科大学国際医療センター 精神腫瘍科 大西秀樹先生

☎ (社福)茨城いのちの電話事務局

☎ 029-852-8505

## 楽しく体を動かそう アナンタダンス&ヨガ

### <アナンタダンス>

簡単に楽しいアフロフュージョンダンスと一緒に踊りましょう。

時 11月17日(土)～毎月第1・3土曜日 10:00～11:00

### <アナンタヨガ>

本場インドでライセンスを取得したダニエル先生と、英語と日本語を交えながらヨガを学びませんか。

時 11月24日(土)～毎月第2・4土曜日 9:00～11:00

所 いずれもまちづくり市民センター(中央公民館)

費 いずれも1回500円(資料代)

☎ いずれも下記に電話で申し込み(開催日当日に直接来場も可)。

☎ 登里さん ☎ 090-5782-2582

## お知らせ

### 茨城県最低賃金が 時間額822円に改定されました

茨城県の最低賃金は時間額822円(26円引き上げ)に改定されました。

年齢やパート、学生アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

☎ 茨城労働局賃金室 ☎ 029-224-6216

鹿嶋労働基準監督署 ☎ 83-8461

### 歯科医師が相談に応じます 歯のなんでも相談

歯の健康や治療内容、治療費に関する相談のほか、医療機関の紹介などにも応じます。

時 11月18日(日) 13:00～16:00

[受付電話番号] ☎ 029-823-7930

(相談料無料。通話料はかかりません。)

☎ (一社)茨城県保険医協会

☎ 029-823-7930

## 募集

### 初心者歓迎！ 中高年のスキー仲間募集

50～70代の仲間とスキーを楽しみませんか。希望者には送迎があるほか、現地参加も可能です。

また、全日本スキー連盟指導員の無料講習も受講できます。

詳しくは、下記にお問い合わせください。

☎ ハイスキー 小林さん

☎ 77-8143

☎ mkoba7410@ark.ocn.

ne.jp



## 11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です

☎ 鹿嶋警察署 ☎ 82-0110

誰もが突然、事件や事故に巻き込まれる可能性があります。被害に遭われた際は、相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。

また、被害に遭われた方やその家族が回復するためには、周囲の理解と温かな支援が必要です。皆様のご協力をお願いします。

### <犯罪被害給付制度>

故意の犯罪により、不慮の死を遂げた方の遺族や障がいが残った方、重大な負傷または疾病を受けた方に対して、国が給付金を支給しています。

併せて、国外で行われた故意の犯罪行為で同様の被害を受けた方やその家族にも「国外犯罪被害弔慰金」「国外犯罪被害障害見舞金」を支給する制度があります。

### <相談窓口>

警察や関係機関では、犯罪被害に関する無料相談窓口を設けてさまざまな支援を行っています。

#### ◎警察(24時間対応)

①鹿嶋警察署 ☎ 82-0110

②性犯罪被害相談電話「勇気の電話」#8103または☎ 029-301-0278

③警察相談専用電話 #9110または☎ 029-301-9110

#### ◎関係機関・団体(いずれも平日9:00～16:00)

①茨城県・犯罪被害者相談窓口 ☎ 029-301-7830

②いばらき被害者支援センター ☎ 029-232-2736

③性暴力被害者サポートネットワーク茨城 ☎ 029-350-2001

④法テラス・犯罪被害者支援ダイヤル ☎ 0570-079714

⑤水戸地方検察庁・被害者ホットライン ☎ 029-221-2199



**催し**

**高齢者の皆さんと一緒に  
第9回たんぼぼ食堂**

子どもたちとのランチ交流会です。  
 時 11月27日(火) 10:00～13:00  
 所 認定こども園こじか ランチルーム  
 [対象]一人暮らしの高齢者や、日ごろ一人で食事をしている高齢者  
 費 200円  
 申 前日までに電話で、下記に申し込み。  
 問 認定こども園こじか ☎82-0538  
 食育たんぼぼ 渡辺さん ☎080-3489-3389

**ラムサール条約登録湿地  
酒沼で野鳥観察会**

時 ①12月15日(土)、②平成31年1月12日(土)、③2月10日(日) いずれも9:30～(集合9:15)※雨天中止。  
 所 ①②銚田市/いこいの村酒沼インフォメーションプラザ③茨城町/網掛公園  
 [募集人員]各回20人程度  
 [申込期限]各開催日の2日前  
 申 酒沼ラムサール条約推進協議会事務局(県自然環境課内)  
 ☎029-301-2946 ☎029-301-2948  
 ③shizen2@pref.ibaraki.lg.jp

**いばらき看護職  
合同進学就職説明会**

時 平成31年2月9日(土) 12:30～15:30  
 所 水戸市/フェリヴェールサンシャイン  
 [内容]第1部(11:00～12:00※要予約)＝看護師国家試験対策講座、第2部(12:30～15:30※予約不要)＝合同進学就職説明会、学校・職場紹介コーナー、進学就職相談コーナー  
 申 問(公社)茨城県看護協会 ☎029-221-6900 HP http://www.ina.or.jp/

**第45回  
MORIフォトクラブ写真展**

時 11月27日(火)～12月2日(日) 10:00～16:00(最終日は15:00まで)  
 所 まちづくり市民センター(中央公民館)市民ギャラリー  
 問 森さん ☎090-3913-8024

**「おやこでチャレンジ!  
ピザづくり」開催**

ガールスカウトの子どもたちと一緒に楽しくピザ作り体験をしましょう。  
 時 11月25日(日) 10:00～13:00(受付9:30～)  
 所 県立白浜少年自然の家 鉄板焼場  
 [対象]年中～小学3年生の女兒とその保護者  
 費 1人700円(材料費・保険料含む)  
 [持ち物]エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、軍手、水筒  
 申 11月20日(火)までに、ファックス(①住所②子どもの氏名・学年③電話番号④ファックス番号⑤保護者の氏名を記入)で下記に申し込み。  
 問 ガールスカウト茨城県第41団 石本さん ☎84-1867

**ひきこもり・不登校/つながり・考える  
対話交流集会 in 潮来**

時 12月16日(日) 13:30～16:40  
 所 潮来市/牛堀公民館  
 [対象]ひきこもり・不登校の経験者やその家族、支援者や関心のある方＝80人  
 費 500円(当事者・経験者は200円)  
 申 ファックスまたはメールで(①名前②住所の市町村名を記入)で申し込み。  
 問 ひきこもり・不登校/つながり・考える鹿行の会 ☎080-3277-2002  
 ☎0291-39-7008  
 ③ yukki.hati@gmail.com

**旬の特産品が並ぶ  
「門前かみの市」**

旬の特産品や飲食物の販売のほか、ご当地アイドル「かしま未来りーな」が登場します(毎月第3土曜日開催)。  
 時 11月17日(土)10:00～16:00※雨天中止。  
 所 鹿島神宮大鳥居両脇  
 [その他]「門前かみの市」では随時出店者を募集しています。今回は市内飲食店など4店の出店協力がありました。詳しくは下記にお問い合わせください。  
 問 まちづくり鹿嶋(株) 済藤さん ☎95-7600 ③ machidukurikashima@gmail.com

**講座**

**鹿島病院 糖尿病教室  
「糖尿病」と「骨粗しょう症」**

時 12月15日(土) 13:30～14:30  
 [テーマ]「えっ、血糖値と骨折って関係あるの…?糖尿病と骨粗しょう症について」  
 [講師]整形外科長 武井貢彦先生  
 [申込期限]12月14日(金)  
 所 申 問(公財)鹿島病院 ☎82-1271

**泳ぎが苦手な方向け  
第3期シニア水泳教室**

時 12月11日(火)～平成31年3月22日(金)の毎週火・金曜日のうち27回、11:00～12:30  
 所 高松緑地温水プール  
 [対象]次の①～④を満たす方(①市内在住の60歳以上②健康診断書を提出できる③教室に15回以上参加できる④25m泳げない方)＝20人(先着順)  
 費 1,500円(保険代ほか)  
 申 下記に電話連絡後、同所に来場して申し込み。  
 問 高松緑地温水プール ☎85-1158

**いばらき結婚応援パスポート  
「iPASS」11月22日(木)から配布スタート**

県では、結婚予定のカップルや新婚カップルを社会全体で応援するため「いばらき新婚夫婦等優待制度」を開始します。いばらき結婚応援パスポート「iPASS」を協賛店(結婚式場やホテル、飲食店、スーパーなど)で提示すると、料金割引やさまざまな特典サービスが受けられます。

**<iPASSの入手方法>**

- ◎紙版カード(カップルで1枚)
  - ①おおむね1年以内に結婚を予定しているカップルの方  
ホームページから申請書様式をダウンロードし、県少子化対策課に郵送で申し込み。
  - ②平成30年4月以降に結婚した新婚カップルの方  
婚姻届提出時に市町村窓口で交付。  
※窓口時間外や休日窓口、県外などで婚姻届を提出する場合は①の方法で入手。

- ◎デジタル版カード(カップルそれぞれがダウンロード可)  
「いばらき結婚応援パスポート(iPASS)アプリ※」をダウンロードし、必要事項を登録の上取得。  
※無料アプリ。ダウンロードには通信料がかかります。  
{11月22日(木)からダウンロード可}



問 県少子化対策課 ☎029-301-3261  
〒310-8555 水戸市笠原町978-6



[QRコード]

写真上||結婚前カード(ピンク)  
写真下||結婚後カード(青)

〔納期限のお知らせ〕11月30日(金) ……固定資産税第4期、国民健康保険税第5期、後期高齢者医療保険料第5期※納税には便利な口座振替をご利用ください。問 収納課