

協会けんぽ 平成31年度保険料率について

協会けんぽの健康保険料率は、加入者の皆さんの医療費などに基つき、都道府県ごとに設定されています。

<茨城支部の健康保険料率>

現状=9.90%、平成31年度=9.84%
 (0.06%の引き下げ)

<介護保険料率(全国一律)>

現状=1.57%、平成31年度=1.73%
 {0.16%の引き上げ。平成31年3月分(4月納付分)から変更。}

<インセンティブ制度>

平成30年度からは、新たに「インセンティブ制度」が導入され、支部(都道府県)ごとの加入者および事業主の健康に対する取り組みが、2年後の保険料率に反映されることとなりました。

加入者の皆さんが健診を受診したり、ジェネリック医薬品を使用したりすることが、茨城支部の保険料率に関わってきます。

4月上旬には、加入者の家族(40~74歳の被扶養者)を対象に、特定健診の受診券を送付します。受診にご協力をお願いします。

協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ
 ☎029-303-1580



参加者募集

温水プール教室 第1期



所 高松緑地温水プール

費 水中バレーボール教室=2,000円(会員1,000円)

その他=5,000円(会員3,000円)

※いずれも入場料別途。

[募集開始日] 3月15日(金)

申 問 NPO法人かしまスポーツクラブ
 ☎ 85-1158

教室名	日時	対象・定員(先着)
成人水泳教室	4月18日~7月4日の間の木曜日 13:00~14:00(全10回)	15歳以上 10人
シェイプアップアクア教室 (金曜コース)	4月19日~6月28日の間の金曜日 10:00~11:00(全10回)	15歳以上 20人
シェイプアップアクア教室 (水曜コース)	4月17日~7月3日の間の水曜日 11:00~12:00(全10回)	15歳以上 20人
笑顔いっぱい楽しい健康づくり 水中バレーボール教室	4月17日~7月3日の間の水曜日 10:00~11:00(全10回)	15歳以上 20人
ひまわり教室(水中運動)	4月4日~7月11日の間の木曜日 10:00~11:00(全10回)	15歳以上 20人
あめんぼ教室A (クロール中心教室)	4月4日~7月11日の間の木曜日 11:00~12:00(全10回)	15歳以上 10人
あめんぼ教室B (クロール中心教室)	4月5日~7月19日の間の金曜日 19:00~20:00(全10回)	15歳以上 10人
基本から段階別指導 イルカ水泳教室	4月12日~6月28日の間の金曜日 18:00~19:00(全9回)	小・中学生 15人

各種相談

※相談はすべて無料(★は要予約)。

相談名	日程	時間	場所	問い合わせ・申し込み
行政相談	4月10日(水)	13:30~15:30	市役所1階 相談室1	市民活動支援課内市民相談室
福祉心配ごと相談	4月17日(水)	13:30~15:30	まちづくり市民センター (中央公民館)3階 学習室1	(社福)鹿嶋市社会福祉協議会 ☎ 82-2621
特設人権相談	4月9日(火)	10:00~12:00 13:00~15:00	市役所3階 会議室301	水戸地方法務局鹿嶋支局 ☎ 83-6000
年金相談★	4月11日(木)	10:00~14:30	鹿嶋市商工会館	水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3253 ※1カ月前から予約可。
児童相談★	4月16日(火)	10:00~15:00	市役所3階 会議室303	こども福祉課または茨城県福祉 相談センター鹿行児童分室 ☎ 0291-33-4119
こころの健康相談★	4月8日(月)	13:30~	保健センター	保健センター ☎ 82-6218 ※前日12時までに予約。
お酒に関する悩み 何でも相談★	4月24日(水)	10:00~ 13:30~	保健センター	保健センター ☎ 82-6218 ※前日12時までに予約。

【精神保健家族の集い】原則毎月第3火曜日に、こころの病を抱える方の家族どうしが集まり、情報交換や悩みの相談などを行っています(予約不要)。時 4月23日(火) 9:30~12:00 所 問 保健センター ☎ 82-6218

「暮らしの情報は毎月1日号に」暮らしの情報は、4月から毎月1日号のみ掲載します。掲載を希望する方は、希望する号の1カ月前までに原稿の提出をお願いします(例)5月1日号に掲載希望の場合、締め切り日は4月1日。なお、優先順位に基づいて記事を選択するため、必ず掲載されるとは限りません。あらかじめご了承ください。問 広報推進課

募 集

**老若男女楽しくクッキング
料理教室「松味会」会員募集**

時 毎月第3木曜日9:30～13:00
 ※第1回は4月18日(木)
 所 高松公民館(まちづくりセンター) 多目的室4(調理室)
 費 1回1,200円程度(食材費・講師料)
 [持ち物] エプロン、三角巾、タオル2枚
 申 3月31日(日)までに、高松公民館(まちづくりセンター ☎83-0841)に電話で申し込み。
 問 松味会 塚本さん ☎83-0331

**見学・体験からお気軽に
エーデルワイスフォークダンスサークル**

時 毎週土曜日13:00～15:00
 所 三笠公民館(まちづくりセンター)
 [対象] おおむね50歳以上の方
 費 1カ月1,500円
 申 問 エーデルワイスフォークダンスサークル 中山さん ☎77-7324

講 座

**鹿嶋市文化財愛護協会
創立50周年記念講演会**

時 3月23日(土) 13:30～15:30
 所 まちづくり市民センター(中央公民館) 3階講義室
 [演題] 鹿嶋の古代史
 [講師] 茨城大学人文社会科学部教授 田中裕さん
 問 角南さん ☎090-4706-8732

**ハワイアンフラ横浜&鹿嶋
ちびっこ&親子フラダンス**

無料体験も行っています。
 時 毎月第2・4日曜日13:00～
 所 まちづくり市民センター(中央公民館)
 申 問 半谷さん ☎090-9678-3938

**スポーツボウリング
無料体験スクール**

時 4月17日(水) ①10:15～11:45 ②18:30～20:00、18日(木) ③10:15～11:45 ④18:30～20:00
 所 鹿島ボウル
 [その他] 65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方に、健康促進のためのスポーツボウリングを推奨する活動も行っています。詳しくはお問い合わせください。
 申 問 鹿行スポーツボウリング推進協議会(鹿島ボウル内) ☎84-6767

**水中運動教室
「シニアプールメイト」**

時 4月16日(火)から毎週火・金曜日 11:00～12:30(全27回)
 [内容] クロール中心
 費 1,500円(保険代など)
 [対象] ①市内在住の60歳以上の方②15回以上参加できる方③25m泳げない方④医療機関の健康診断を受け、診断書の提出ができる方(診断料は1人5,000円を上限に補助金あり)
 [募集人員] 20人(先着)
 所 申 問 高松緑地温水プール ☎85-1158

催 し

**上位入賞者には賞品あり
囲碁大会を開催**

時 3月24日(日) 9:20～16:00(受付9:00～)
 所 三笠公民館(まちづくりセンター)
 費 500円(賞品代など)
 [その他] 事前申し込み不要、昼食は各自持参。
 問 多田さん ☎090-1778-2583

**楽しいひと時を過ごしませんか!
30代・40代のふれあいパーティー**

時 4月13日(土) 17:30～20:30
 所 和/Gunners Cafe & Bar「U-no」
 費 男性4,000円、女性2,000円
 [対象] 30～40代の独身男女=各10人
 申 問 NPO法人ファーストペンギンネットワーク ☎090-8763-4624

**第5回桜ウォーク鹿嶋神の道
参加者募集**

伝統ある歴史や文化財に親しみ、豊かな自然を巡る「鹿嶋神の道」を歩いてみませんか。
 時 4月6日(土) 9:30～(受付9:00～)
 ※小雨決行、雨天中止。
 [集合場所] ト伝にぎわい広場
 費 1,000円(オリジナル弁当、粗品付き)
 [コース] 鹿嶋神の道ルート1(約15km)
 [持ち物と服装] 飲み物、動きやすい服装
 申 4月3日(水)までに電話、ファックスまたははがきで(「桜ウォーク申し込み」と題し、①氏名②年齢③住所④電話番号を記入)で下記に申し込み。
 問 〒314-0031 鹿嶋市宮中1-4-25 鹿嶋人ギャラリー内「鹿嶋神の道運営事務局」
 ☎☎77-8878(10:00～16:00、木曜定休)



試 験

**平成31年度茨城県警察官
採用試験(第1回)**

[受験資格] 警察官A=1986年4月2日以降に生まれ、大学(短期大学を除く)を卒業または2020年3月31日までに卒業見込みの方。もしくは人事委員会が同等と認める方。
 警察官B=1986年4月2日～2001年4月1日に生まれ、警察官Aの資格に該当しない人。
 [申込期限] 4月12日(金) ※原則インターネット申請。
 [試験日] 第1次試験=5月12日(日) <体験型説明会>
 時 3月23日(土)、30日(土)いずれも 10:00～12:00
 所 鹿嶋警察署
 問 鹿嶋警察署警務課 ☎82-0110



**平成31年度自衛隊
一般幹部候補生募集**

[受付期間] 5月1日(水・祝)まで
 [応募資格] 平成31年4月1日現在、次のいずれかに該当する方
 [大卒程度試験] ①22歳以上26歳未満の方{20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含む)、修士課程を修了した方(見込含む)は28歳未満} ②20歳以上22歳未満で学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した方(見込含む)
 [院卒者試験] 20歳以上28歳未満で修士課程等を修了した方(見込含む)
 [試験日] 第1次=5月11日(土)・12日(日) ※12日は飛行要員のみ。
 問 自衛隊茨城地方協力本部 百里分駐所 ☎0299-52-1366、募集課募集班 ☎029-231-3315

！ お知らせ

**消費税軽減税率に対応するための
補助金をご利用ください**

10月1日に予定されている消費税率引上げの際には、軽減税率制度が実施され、税率8%と10%の双方の商品を取り扱う事業者はさまざまな対応が必要となります。
 国では、軽減税率に対応するレジや受発注システム、請求書の発行を行うシステムの改修・導入に対する補助金を用意しています。
 申 問 軽減税率対策補助金事務局
 ☎0120-398-111 HP http://kzt-hojo.jp/