

# 食でいきいき！健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることです。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。教室は食生活改善推進員と共に実施します。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。おひとりでの参加もお待ちしております。教室でお友達作りをしましょう。

日時：平成28年6月20日(月)  
午前9時30分～正午終了予定(受付9時15分～)

場所：ゆうゆう館内保健センター 栄養指導室

参加費：200円(材料費)

対象：65歳以上の方(定員20名)

持参するもの：エプロン、三角巾、米1合

申込方法：6月10日(金)までに、健康増進課にお申し込みください。



【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

## 平成28年度自衛官候補生募集

種目		自衛官候補生(男子)
募集要項		(陸・海・空)
受付期間		6月13日(月)まで
応募資格 (日本国籍を有すること)		18歳以上27歳未満 (採用予定月の1日現在)
試験等 試験期日	試験日	平成28年6月18日(土)又は19日(日)：霞ヶ浦駐屯地
	合格発表 (採用候補者通知)	試験時に発表日をお知らせします。
給料等	初任給等	自衛官候補生期間(3箇月)：126,900円 2等(陸・海・空)士昇任後：161,600円  自衛官任用一時金：176,000円 (2等(陸・海・空)士に任官した翌月に支給されます。) ※その他、該当する各種手当が支給されます。  ※平成27年4月1日現在 法律の改正により改定される場合があります。
	衣食住	衣食住についての手厚いサポートがあります。
	その他	当初3箇月間は自衛官候補生として教育訓練を受講します。 後に陸上は1任期目1年9箇月、海上・航空は2年9箇月1任期として採用されます。(以降2年を1任期)

【問合せ先】自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 TEL 029-226-9294  
メール：hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp (「1」は半角数字です)  
ホームページ：http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/



## 水中運動教室の参加者募集

### 水中ウォーキングで楽しく健康づくり

最近おなかまわりが気になってきた方、運動不足を感じている方、今年こそ水中ウォーキングを始めませんか？初めての方も泳げない方でも、健康運動指導士の指導で無理なく楽しむことができます。水中ウォーキングで、楽しく体を動かし、効果的にメタボ予防・改善をしましょう。

水中ウォーキング(全8回)	
日程	6月17日(金)・6月24日(金)・7月1日(金)・7月8日(金) 7月15日(金)・7月22日(金)・7月29日(金)・8月5日(金) 全8回のうち1回は保健師による講話があります。
時間	午後7時～8時
場所	茨城町運動公園内プール
対象	茨城町在住で水中運動に興味のある方で、医師より運動制限されていない方 ※現在、高血圧、糖尿病、整形疾患で治療されている方はかかりつけ医にご相談ください。
定員	30名(先着順)
参加費	会費1000円+プール使用料(参加毎) ※プール使用料は60歳以上150円、60歳未満360円です。

【募集期間】平成28年5月23日(月)から6月3日(金)まで

【申込方法】申請書に必要事項を記入し、健康増進課に提出してください。印鑑が必要となります。  
※申請書は町のホームページ又は健康増進課窓口にご覧いただけます。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

## 平成28年度茨城町住宅リフォーム資金助成事業を実施します

茨城町では、町内の施工業者を利用して自己用住宅のリフォーム工事を行う町民の方に対して、その工事金額の一部を助成します。申請方法や添付書類等は都市整備課までお問い合わせ下さい。

### 1 助成対象者の要件

- (1) 町内在住者であって、リフォームを行おうとする個人住宅を所有し、その住宅に申請時において3年以上住民登録をしていること。事務所・店舗併用住宅は、個人の住居部分のみ。アパート、貸家は除く。
- (2) 申請時において、町税等、その他町に対する債務を滞納していないこと。
- (3) 過去に住宅リフォーム助成を受けていない方

### 2 助成対象リフォーム工事

- (1) 町内に住所を有する業者に依頼して、消費税を含んだ総額が100万円以上の工事
  - (2) 助成対象工事は住宅の外装・内装工事、建具工事、住宅設備工事等
  - (3) 申し込み後、町より助成認定通知書が送られた後に工事を開始し、翌年1月31日までに終了する工事  
(既に着工している、もしくは工事完了済の住宅は対象になりません)
  - (4) 過去に住宅リフォーム助成を受けていない住宅
- ※補助の対象とならない工事の例は次のとおりです。他の工事についても助成の対象とならない場合がありますので、事前に十分確認してください。

例) 物置や車庫等の別棟工事、家電製品等の備品購入や取付け、門扉や塀等の工事、造園工事、シロアリ駆除等防虫工事、下水道・農業集落排水・合併処理浄化槽接続のための屋外配管工事等

### 3 受付期間

平成28年5月16日(月)から平成28年6月17日(金)まで  
※閉庁日を除く午前8時30分から午後5時15分まで

### 4 助成額

助成金の額は一律20万円です。ただし予算の範囲を超える申込みがあったときは、抽選により助成対象者を決定します。

【問合せ先】都市整備課 ☎029-240-7116(直通)