

シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会

受講生を募集 します！

シルバーリハビリ体操指導士とは、介護予防のための体操を普及するボランティアです。町では、54名の指導士が、町内約50教室で体操の普及活動を行っています。

あなたもシルバーリハビリ体操指導士になって、元気な茨城町を作るために一緒に活動しませんか！

募集要項

- 1 募集人員 20人(先着順)
- 2 申込み資格

次のすべての要件を満たす者

- (1) 茨城町民である方
- (2) 令和2年4月1日現在で50歳以上の方
- (3) 常勤の職についていない方
- (4) 認定後に「町指導士会」に加入して地域活動を行うことが可能な方
- (5) 講習会の全日程に参加できる方



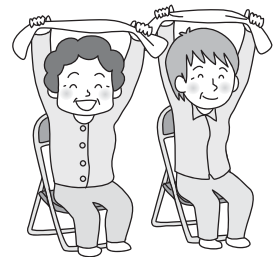
3 講習会日程

	日 程	場 所
1	10月6日(火)	茨城県立健康プラザ (水戸市笠原町993-2)
2	10月12日(月)	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター (茨城町小堤1037-1)
3	10月16日(金)	
4	10月19日(月)	
5	10月21日(水)	

※1日目は、ゆうゆう館と茨城県立健康プラザ間の送迎があります。

※新型コロナウイルスの感染状況により、日程を変更・中止する場合があります。

- 4 講習時間 午前9時30分～午後3時45分(1日6時間程度)
- 5 講習内容 5日間で体操の理解に必要な知識や体操を楽しく学べます。
講義 超高齢化社会の介護予防、嚥下の仕組みと嚥下体操、解剖運動学(筋肉、骨、神経など) 他
実技 シルバーリハビリ体操
- 6 受講料 無料(ただし交通費、昼食代は各自負担)
- 7 申込方法 健康増進課の窓口または電話でお申し込みください。
申し込みされた方には、後日通知を差し上げます。
- 8 申込期間 8月17日(月)～9月18日(金)
※定員になり次第締め切らせていただきます。



【申込み・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

ご存じですか？「茨城町健康ポイント事業」

皆さんの健康づくりを応援するため、昨年度に引き続き「茨城町健康ポイント事業」を実施します。健康診査受診や健康に関する事業などへの参加、日々の健康目標の実践など、健康づくりに取り組み、**100ポイント以上**をためて応募すると、健康づくりに役立つ景品が抽選で当たります！（応募者全員にポイント達成賞のひめ丸くんウォーキングポーチをプレゼント！）楽しみながら、健康を手に入れましょう！

- ▶**対象者** 茨城町に住民登録のある20歳以上の方（令和3年3月31日現在）
- ▶**参加方法** ①チラシ（応募用紙）を入手しましょう！この広報紙と同時にチラシを全戸配布します。その他、茨城町庁舎、ゆうゆう館、町内のチラシ配布協力団体などで配布します。町ホームページからもダウンロードできます。
- ②ポイントをとめる（ポイントの合計が100ポイント以上になったら応募可能）健康診査を受診したり、健康づくり事業などに参加したりしましょう。

～ポイント対象となる健康づくり事業～

健診・がん検診などの受診 <small>（年に一度は健康診査を受けましょう。健診（検診）の申込は、一部電子申請でも可能です）</small>	①健康診査（生活習慣病予防健診・特定健診・後期高齢者健診・人間ドックなど） ②がん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳・前立腺） ③骨粗しょう症検診 ④肝炎ウイルス検診 ⑤腹部超音波検診 ⑥脳ドック ⑦歯科検診 ※健診（検診）などの日程については、広報いばらき・町ホームページなどでご確認ください。 ※既に健診を受けた方や職場などで受けた健診も対象です。	各30ポイント
健康づくり事業などへの参加 <small>（健康に関連したイベントにも積極的に参加しましょう）</small>	①特定保健指導 ②骨粗しょう症予防教室 ③エクササイズ教室 ④ウォーキング教室・町を歩こう！ ⑤リラックスストレッチ教室 ⑥生活習慣病予防教室 ⑦カラダいきいき！健康アップ教室 ⑧シルバーリハビリ体操教室 ⑨食でいきいき！健康料理教室 ⑩笑がお応援教室 ⑪認知症サポーター養成講座 ⑫体力づくり駅伝大会 ⑬輪投げ大会 ⑭男の料理教室 ⑮献血 ⑯花まる健康教室 ※新型コロナウイルス感染症の状況により対象事業が変更・中止になる場合があります。	各10ポイント
自主的な健康づくりの取り組み <small>（目標を立てて健康づくりに取り組みましょう）</small>	例 ①ウォーキング（ジョギング）を継続して行う ②禁煙する ③飲酒量を控えた ④減量する ⑤減塩に注意する ※今取り組んでいること、新たに取り組みたいことなど、ご自身の状態にあわせて継続して実践できる目標を設定し、取り組んでください。	各1ポイント

- ▶**応募方法** 健康増進課（ゆうゆう館内）または保健福祉部（こども課・社会福祉課・長寿福祉課・保険課）の窓口に応募用紙を直接ご持参ください。「ポイント達成賞」をお渡しします。郵送で応募の場合は、健康増進課宛でお送りください。郵送料は自己負担となります。「ポイント達成賞」は郵送します（応募は、1人につき1回）。
- ▶**ポイントを貯めることができる期間** 令和2年6月1日（職場で実施する健康診査は4月1日）～令和3年2月28日（日）
- ▶**応募期間** 令和2年10月1日（木）～令和3年2月28日（日）（消印有効）
- ▶**抽選当選発表** 令和3年3月中旬予定。厳正なる抽選のうえ当選者には通知します。
- ▶**その他** 景品交換の際は、職場などで受診した健診や歯科検診・献血などの健診結果表及び実施したことがわかるもの（領収書・献血カードなど）を確認させていただきますのでご持参ください。

詳しくは、「茨城町健康ポイント事業 チラシ」をご覧ください。

【応募・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
〒311-3131 茨城町大字小堤1037-1
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

「健康ポイント」対象事業のお知らせには、このマークを掲載しています。



65歳から74歳で一定の障がいがある方は後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療制度の被保険者は、75歳以上の方および65歳から74歳で一定の障がいがあると認定を受けた方です。この65歳から74歳の方が一定の障がいがあると認定を受けることを「障害認定」といいます。

障害認定を受けて後期高齢者医療制度に加入することにより、後期高齢者医療保険料を納付し、給付を受けることができます（現在加入している医療保険（国民健康保険、社会保険等）から脱退する手続きが必要になります）。

65歳から74歳の下記の障害認定の基準を満たす方で、後期高齢者医療制度への加入を希望される方は、保険課（5番窓口）で申請をしてください。

▶障害認定の基準

次のいずれかの手帳または年金の受給権を取得している方が対象となります。

- 身体障害者手帳 1・2・3級
- 身体障害者手帳4級のうち、音声機能または言語機能の障がいがあるとき
- 身体障害者手帳4級のうち、次の下肢障がいに該当するとき
 - ・1号（両下肢のすべての指を欠くもの）
 - ・3号（1下肢を下腿の2分の1以上で欠くもの）
 - ・4号（1下肢の機能の著しい障がい）
- 療育手帳 ㉔・A
- 精神障害者保健福祉手帳 1・2級
- 障害年金 1・2級

▶申請に必要なもの

- 障害認定の基準を満たすことが確認できる手帳または年金証書
- 障害認定される方のマイナンバーが確認できるもの
- 印鑑（朱肉を使用するもの）
- 来庁者の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード等）

【問合せ先】 保険課 医療年金グループ ☎ 029-240-7113（直通）

高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します！

後期高齢者医療被保険者を対象に、口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。

○**対象者**（対象者には、8月中旬頃に健診の案内を送付します（施設等の入所者は除きます））

茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、以下の生年月日の方

- ① 昭和19年4月1日～昭和20年3月31日生まれの方（満75歳）
- ② 昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの方（満80歳）
- ③ 昭和9年4月1日～昭和10年3月31日生まれの方（満85歳）

○**実施期間**

9月1日（火）～12月31日（木）（歯科医療機関の休診日は除きます）

○**健診内容**

- ①問診、②歯の状態、③咬合状態、④口腔衛生の状態、⑤口腔乾燥の状態、
- ⑥歯周組織・粘膜の状態、⑦口腔機能評価、⑧呼吸の異常、⑨指輪っかテスト、
- ⑩反復唾液嚥下テスト、⑪事後指導（セルフケアの歯ブラシ指導）等

○**受診場所**

健診の案内と併せて送付する「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

○**受診方法**

- ①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に、後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。
- ②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

【問合せ先】 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班 ☎ 029-309-1212



大雨や台風などの災害に備えて もしも住まいが被害を受けてしまったとき

被害状況を写真で記録しましょう！

災害で住まい等が被害を受けたときは、片付けや修理をする前に、**家の被害状況を写真に撮って保存**しましょう。
これは、後々町へ「**り災証明書**」の申請をするときや、保険会社に損害保険を請求する際に役立ちます。
ポイントは、**家の外観と内部の写真を撮ること**です。



外観の撮り方

- カメラ・スマホなどなるべく**4方向から撮る**ようにしましょう。
- 浸水した場合は、**浸水の高さが分かるように撮り**ましょう。

※メジャーなどをあてて「**引き**」と「**寄り**」の写真を撮ると、被害の大きさが良く分かります。



内部の撮り方

- 家の中の被害状況写真は、
①被災した**部屋ごとの全景写真**
②被災箇所の「**寄り**」の写真を
撮影しましょう。

★被害を受けた箇所は**すべて撮影**しましょう。

「り災証明書」が必要になったときは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大抑制のため、**郵便による申請や、電子申請をご活用ください！**



【問合せ先】 税務課 資産税グループ ☎ 029-240-7114 (直通)

骨を元気に！ 骨粗しょう症予防教室

みなさんの“骨”の状態は健康ですか？

『骨粗しょう症』とは加齢とともに骨の量が減って、スカスカになる状態のことを指し、女性に多く見られる病気です。

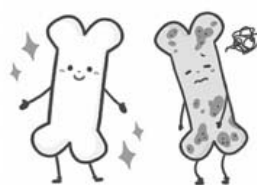
体を支える大事な骨。骨を強くするための食生活や運動を心がけ、体の土台を元気にしましょう！

▶日 時 **9月30日(水)** 受付 午前9時45分～10時
講話・調理実習 午前10時～午後0時30分
運動実技 午後1時～3時

▶場 所 ゆうゆう館内保健センター 栄養指導室(2階)、健診室(1階)
▶対 象 町内在住の女性(40～74歳の方)
▶持参するもの 米1合、エプロン、三角巾
運動のできる服装、運動靴、汗拭きタオル、水分補給用の水分等
※マスクの着用にご協力をお願いします。

▶参加費用 無料
▶定 員 12名 ※定員になり次第締め切らせていただきます。
▶申込期間 9月1日(火)～9月18日(金)
▶その他 **受付時に、検温と体調確認を実施します。**

【申込み・問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)
(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)



医療機関で受ける胃がん検診のご案内

- 検査項目** 胃内視鏡(胃カメラ)検査 + リスク層別化検査
対 象 令和3年3月31日現在の年齢が**51歳以上の奇数年齢の方(51歳、53歳、55歳…)**
※胃に自覚症状のある方や治療中及び経過観察中の方は対象となりません。
※リスク層別化検査は、初回受診以降は節目年齢で実施します。今年度51歳、55歳、61歳、65歳…の方が対象です。
- 実施期間** 令和2年9月1日(火)～令和3年3月15日(月)
申込期間 令和2年9月1日(火)～令和3年2月26日(金)
※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程が変更・中止となる場合があります。
申込方法 茨城町健康増進課 窓口または電話でお申込みください。☎ 029-240-7134
いばらき電子申請システムでも申請できます。
右のコードまたは茨城町ホームページからお申込みください。
- 受診方法** 申込制。申込みをされた方に、受診券を交付します。
受診券と健康保険被保険者証等を持って、下記医療機関で受診してください。
- 自己負担金** 51歳から69歳の方 4,000円
71歳以上の方 2,000円
※医療機関の窓口でお支払いください。
※町の無料クーポン券は医療機関検診では使用できません。



【実施医療機関一覧】 (予約が必要な医療機関があります。電話等でご確認ください。)

	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
茨城町	井出整形外科内科クリニック	029-219-2556	桜の郷クリニック	029-291-1555
水戸市	相川内科	029-243-2311	三愛クリニック	029-259-1717
	会沢内科クリニック	029-247-2331	上甲医院	029-221-5752
	あいん常澄医院	029-240-5000	城南病院	029-226-3080
	石井外科内科医院	029-243-0121	住吉クリニック病院	029-247-2251
	石田外科医院	029-221-5538	丹野病院	029-226-6555
	いちょう坂クリニック	029-306-7251	長田医院	029-259-5711
	岩崎病院	029-241-8700	葉梨外科内科	029-247-2232
	打越内科クリニック	029-221-2000	原外科医院	029-221-3080
	小野クリニック	029-240-0810	藤原内科医院	029-244-3111
	かさの内科医院	029-222-3111	古川胃腸肛門科クリニック	029-247-2228
	神代内科医院	029-241-0148	北水会記念病院	029-303-3005
	金敷内科医院	029-305-7211	松本クリニック	029-309-6655
	金子医院	029-304-0288	水戸うちはら内科クリニック	029-259-1710
	兼子内科クリニック	029-222-5511	水戸共立診療所	029-241-8050
	神長クリニック	029-305-9555	水戸赤十字病院	029-221-5177
	クリニック健康の杜	029-305-6655	水戸中央病院健診センター百合が丘	029-309-8521
	こじま内科クリニック	029-297-3311	水戸病院	029-353-7077
	小関外科胃腸科医院	029-241-2662	皆川医院	029-243-5521
	さかと内科胃腸科クリニック	029-247-3375	宮川内科クリニック	029-302-5220
	坂本内科医院	029-241-3939	見和中央クリニック	029-227-1235
佐藤クリニック	029-244-1970	柳澤クリニック	029-232-0430	

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのヘルプマーク・ヘルプカードを無料で配布します。

▼対象

- ・ 義足や人工関節を使用している方
- ・ 内部障がいや難病の方
- ・ 妊娠初期の方
- ・ 援助や配慮を必要としている方

▼配布場所

社会福祉課
(窓口で申請書をご記入いただきます)

▼必要なもの 障がい者手帳、指定難病特定医療費受給者証、母子手帳等、申請事由が確認できるもの(手帳等をお持ちでない場合はご相談ください)
※ヘルプマーク及びヘルプカードは1人につき各1つまでの交付となります。

【問合せ先】

社会福祉課
☎029(240)7112(直通)

国民年金にゆとりをプラス 国民年金基金からのお知らせです

国民年金基金は、自営業者やフリーランスの方々が、ゆとりある老後を過ごせるよう、国民年金に上乘せする公的な年金です。60歳以上65歳未満の方や海外に居住されている方で、国民年金に任意加入されている方も加入できます。基本は終身年金なので、生涯にわたって年金を受け取ることができます。支払った掛金は全額、社会保険料控除の対象となり、所得税や住民税が軽減されます。

【問合せ先】

全国国民年金基金 茨城支部
☎029(225)4797
☎0120(65)4192(フリーダイヤル)

働く意欲のあるシルバー世代の皆さん、 仲間になりませんか！

(一社)茨城町シルバー人材センターでは、会員を募集しています。

60歳以上の健康で働く意欲があり、センターの目的・趣旨に賛同される方の入会をお待ちしております。

▼募集業務内容 (令和2年8月現在)

- ①刈り草・切枝集積作業
 - ②草刈作業(機械使用)
 - ③植木の剪定作業
 - ④除草作業(手取り)
 - ⑤屋内清掃作業 他
- ※上記の仕事以外にも、一般企業から人材派遣の要請が時々入ります。

仕事の内容に興味のある方は、詳しくご説明しますので、(一社)茨城町シルバー人材センターへご連絡下さい。

【問合せ先】

(一社)茨城町シルバー人材センター
☎029(292)8627

開発行為の工事完了検査のご案内

都市計画法の規定により、住宅等を建築するため開発行為の許可を受けた方は、工事完了後、開発許可を受けた内容通り施工されているか確認する完了検査を受けることが法律で義務付けられています。

開発工事が完了しても、検査済証の交付を受けていない場合は、将来の増改築、用途の変更の際に支障が生じる場合もあります。

【問合せ先】

茨城県土木部都市局建築指導課 県央建築指導室
☎029(301)4787(直通)

「2020年度版 茨城町くらしのガイドブック」において、掲載記事の一部に誤りがありました。お詫びして訂正します。

78ページ 「文化財」内

県指定名勝「親沢」所在地(表内5行目)

誤-下石崎 正-上石崎

町指定彫刻 名称(表内14行目)

誤-木造如来形坐像 正-木造如来形像

【問合せ先】

秘書広聴課
☎029(240)7126(直通)

令和2年国勢調査を実施します

● 国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするため、5年ごとに実施する国の最も重要な統計調査です。

● 令和2年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。

● 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

● 回答は、できる限りインターネットでお願いします(調査員への提出や郵送も可能です)。

● 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。

● 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、調査の趣旨の説明などをインターホン越しに行うなど、できる限り、みなさまと調査員が対面しない方法で行う予定です。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

【問合せ先】

地域政策課
☎029(215)8003(直通)



編集・発行／茨城町 町長公室 秘書広聴課

〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080 ☎029-292-1111 FAX 029-292-6748