

【問合せ先】茨城町消防本部 ☎029(292)1515(直通)



消しましょう
その火その時その場所

秋の全国火災予防運動

11月9日から15日までの7日間、全国で秋の火災予防運動が実施されます。
この運動は、火災が発生しやすい時期に、火災予防思想の普及と火災の防止、高齢者等を中心とする火災による死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。
普段から火の用心に心がけ、火災を出さないように注意し、火災を発見したならば、一秒でも早い通報をお願いします。
防火の対策は、家族全員の協力や地域住民の連携があつてこそです。

消しましょう
その火その時その場所



住宅防火 いのちを守る7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

茨城町消防本部・茨城町危険物安全協会・茨城町消防団

茨城町認知症予防計画を策定しました

～「町民ひとり1スポーツ」のまちづくり～

町では、これからの高齢社会をみんなが健康でいきいきと生活できるように「認知症ゼロのまち」を目指して「茨城町認知症予防計画」を策定しました。認知症に関する情報を発信するとともに、「町民ひとり1スポーツ」をキャッチフレーズに、認知症に効果的とされる運動を推奨するなど、健康づくりボランティアや関係機関と協力しながら皆様の認知症予防の取り組みを積極的に応援します。家族や地域ぐるみで認知症予防に取り組んでいきましょう。

<認知症は誰にでも起こりうる病気です>

認知症とは、脳に何らかの原因で障害がおき、脳の機能が低下することで「もの忘れ」や「判断力の低下」など、日常生活がうまく行えなくなる「脳の病気」です。

<予防の取り組み>

- 食 事 認知症の要因になる高血圧や糖尿病を予防し、悪化させないことが大切です。塩分・糖分摂取を控え、バランスの良い食生活を意識しましょう。
- 社会参加 趣味やお友達との付き合いなどを楽しんでいる方は、認知症になりにくいことがわかっています。外へ出て活動的な生活を心がけましょう。
- 運動・睡眠 有酸素運動は脳の血流が増すため、認知症予防に効果があります。おすすめはウォーキングです。最初は無理せず15分から行いましょう。また、軽い運動は夜の熟睡に役立つと言われており、睡眠のリズムを整えるのに効果的です。
- 脳トレーニング 脳を使い刺激を与えることが、認知症の予防になります。囲碁・将棋、折り紙、日記、料理などがおすすめです。

*リーフレット「認知症予防生活のススメ」を全戸配布いたします。ぜひ、ご活用ください。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)



11月の納税

- 固定資産税 3期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 5期

・納期限内の納付をお願いしています。安心便利な口座振替がおすすめです。

納期限は11月30日です。

茨城県立農業大学校「第39回農大祭」の開催について

「秋の収穫祭」自然の恵みを召し上がれ」をテーマに、第39回農大祭を開催します。学習成果の展示を始め、新鮮野菜の即売、牛に触ることが出来る動物ふれあいコーナーなど楽しいイベントが計画されています。

▼日時 11月12日(土)午前10時～午後3時、13日(日)午前10時～正午

▼場所 茨城県立農業大学校農学部(茨城町長岡4070-186)

【問合せ先】茨城県立農業大学校農学部 ☎029(292)0719

源泉徴収義務者に対する年末調整説明会

水戸税務署では、平成28年分年末調整説明会を開催します。

▼日時 11月14日(月)～17日(木)

午前9時～午前10時(正午) 午後2時～午後4時

▼場所 茨城県総合福祉会館コミュニティホール(水戸市千波町1918)

▼その他 茨城町の方は14日午後の部にご出席ください。ただし、都合により出席できない場合は他の日時に出席することもできます。

【問合せ先】水戸税務署(自動)

あなたも里親になりませんか

親の病気や虐待などで、生まれた家庭で暮らせない子どもに里親による温かな家庭の養護を積極的に推進していただきます。県では里親になつてくださる方を広く募集しています。

【問合せ先】茨城県福祉相談センター(中央児童相談所) ☎029(222)41150

第22回「東海1-MOのまつり」

東海村の特産品であり、健康食品としても親しまれている「サツマイモ」が主役のお祭りです。見るもよし!食べるもよし!体験するもよし!ご家族、お友達、お誘い合わせの上、ぜひご来場ください。

▼日時 11月23日(水・祝) 午前8時45分～午後3時30分

▼場所 東海文化センター(東海村船場768-1)及びその周辺

▼内容 焼いもコーナー、いも積み競争、いものつかみ取り、いも掘り体験、キャラクターショーなど

【問合せ先】東海1-MOのまつり運営協議会(東海村観光協会) ☎029(287)0855

リウマチ医療講演会

リウマチ医療の最新情報を学びませんか。

▼日時 11月6日(日) 午後1時～4時(受付は正午)

▼場所 ホテルレイクビュー 水戸 2階 紫峰の間(水戸市宮町1-6-1)

▼講演内容 「関節リウマチ診療の過去・現在・未来」
講師・東京医科歯科大学名誉教授・リウマチ学会前理事長 宮坂信之先生

▼参加費 無料(申込み不要)

【問合せ先】小野洋子 ☎029(801)9674 久保田千恵子 ☎029(285)848

平成28年度多重債務者のための無料法律相談会

借金の返済でお困りの方を対象に無料法律相談会を開催します。弁護士、司法書士、消費生活相談員が相談に応じます。(秘密厳守)

▼日時 11月12日(土)、13日(日) 午後1時～午後4時30分

▼場所 茨城県水戸合同庁舎(水戸市柵町1-3-1)

▼料金 無料

▼申込み方法 事前に県生活文化課(問合せ先)へ電話にてお申し込みください。

※申し込み受付は、10月31日(月)から開始。

※開催日の前日まで受け付け、定員になり次第締め切ります。

【問合せ先】茨城県生活文化課 ☎029(301)28229

常陽年金相談日

年金について、常陽銀行顧問の社会保険労務士がご相談に応じます。

▼日時 11月17日(木) 午前10時～午後3時

▼場所 常陽銀行長岡支店

【問合せ先】常陽銀行長岡支店 ☎029(292)1263

となりのまちから 大洗あんこう祭

あんこうの吊るし切り、あんこう汁の販売、本格あんこう鍋販売(数量限定)など冬の味覚「あんこう」を存分に堪能できるイベントです。

▼日時 11月13日(日) 午前9時～午後3時 ※雨天決行、荒天中止

▼場所 大洗マリンタワー前芝生広場(大洗町港中央10)、商店街歩行者天国エリア

▼内容 あんこう汁販売(収益の一部はチャリティとなります)、あんこう吊るし切り実演、郷土芸能、キャラクターショーなど

【問合せ先】大洗のまつり実行委員会 ☎029(267)5111 (大洗町商工観光課内)