



茨城町公式LINE
町の情報を好評配信中！
ぜひご登録ください！

12月の納税

- 国民健康保険税 6期
- 介護保険料 5期
- 後期高齢者医療保険料 6期

下記納期限までに金融機関、コンビニ、スマート決済アプリ、地方税お支払サイトまたは役場窓口で納付しましょう。
口座振替をご希望の際は、Webまたは役場や金融機関での窓口で手続きをお願いします。

納期限は12月25日(木)



令和7年分申告用 ～所得税や住民税の「障害者控除」～ 「障害者控除対象者認定書」の発行について

「障害者手帳」等の交付を受けていない満65歳以上の方で、身体の障がい、または認知症の状態が一定の基準に該当する場合は、「障害者控除対象者認定書」を発行します。

所得の申告にあたり、この認定書を提示することで、「障害者控除」を受けることができます。

対象 次の(1)と(2)を満たす方

- (1) 町の住民票に記載されている満65歳以上の方、または茨城町の介護保険第1号被保険者であること。
- (2) 介護保険制度の要介護認定(要支援1・2、要介護1～5)を受けており、町の基準に該当する方。
※「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」等の交付を受けている方は、手帳で障害者控除の申告ができますので、申請の必要はありません。

- ▶申請者 控除対象者（本人）または親族
- ▶受付期間 12月1日(月)～令和8年1月30日(金)
- ▶窓口 長寿福祉課（1階3番窓口）
- ▶持参する物 介護保険被保険者証および申請に来る方の身分証明書（運転免許証等）
- ▶手数料 無料
- ▶交付 後日郵送（12月受付分は、令和8年1月以降送付予定）
※即日交付はできません。

【問合せ先】長寿福祉課 高齢者支援グループ
☎ 029-291-8407（直通）



Information 情報



住まいの相談会開催のお知らせ (予約制)

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。

詳細・ご予約については、県住宅課ホームページをご覧ください。

- ▶日時 令和8年1月27日(火)
午前10時～午後4時
- ▶場所 茨城町役場2階 大会議室
(茨城町小堤1080)
- ▶料金 無料
- ▶申込方法 12月1日(月)～12月31日(水)まで、いばらき電子申請・届出サービスにより受付。
電子申請によるお申し込みが難しい場合には、下記問い合わせ先までご連絡ください。

いばらき電子申請・届出
サービスはこちから→



【問合せ先】茨城県土木部都市局住宅課
民間住宅・住宅指導グループ
☎ 029-301-4755（直通）
(午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
土・日・年末年始を除く)



ハローワーク水戸 巡回労働相談を行います

ハローワーク水戸では、茨城町役場において、ハローワークの相談員による職業相談等の窓口を下記日程にて開設します。

- ▶日時 12月17日(水)
午前9時～正午、午後1時～3時
- ▶場所 茨城町役場2階 第6会議室
- ▶内容 ハローワーク水戸の相談員が就職に関する相談、紹介を行います。

※雇用保険受給中の方は、求職活動1回の実績となります。

※「ハローワーク受付票」「雇用保険受給者資格者証」をお持ちの方は持参してください。

- ▶その他 事前申込不要（受付順）、無料
なお、次の業務は行いませんのでご了承願います。
・障害者、学校新卒者、外国籍の方の職業相談等
・雇用保険の受給手続き等に関する事
・事業主様の各種手続きに関する事
(求人の受理は、求人者支援員が事業所を訪問しますので、ご連絡ください。)

【問合せ先】ハローワーク水戸
☎ 029-231-6221(41#)

すこやかニュース

「ヒートショック」に気をつけましょう

ヒートショックとは

温度差によって、血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかることを指します。ヒートショックにより、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞などが発生する可能性があります。なかでも浴室での発生は、溺水につながる危険性があるため特に注意が必要です。

入浴時の血圧の変化

脱衣所	あがる ↑
浴室	さらに あがる ↑
浴槽に入るとき	入った直後：あがる ↑ しばらくすると：さがる ↓
浴槽から出るとき	さがる ↓
脱衣所	あがる ↑

このように、短時間で血圧があがったり、さがったりすることで、「ヒートショック」が発生するリスクが高まるといわれています。



ヒートショックの危険性が高い人

- ・65歳以上の方
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化がある方
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方

ヒートショックを防ぐ6つのポイント

入浴前に脱衣所や浴室を暖める

- 脱衣所は暖房等で暖める
- 浴槽のふたを開けておき、たまたまお湯で浴室を暖める
- 入浴前に浴室全体に温水シャワーをかける

入浴前にシャワーやかけ湯で体を温める

- お風呂に入る前に、心臓から遠い手や足といった末端から、体の中心という順にかけ湯をして、血圧の急激な変化を防ぐ

ゆっくりと浴槽から出る

- 立ちくらみを防ぐため手すりや浴槽のふちにつかり、ゆっくりと立ち上がる

飲酒後や食後すぐの入浴は避ける

- 飲酒後や食後すぐは一時的に血圧が下がりやすくなるため、入浴は避ける

入浴前に同居者へ一声かける

- 家族がいる時間帯での入浴を心がけ、お互いに「お風呂に入るよ」と声をかけあう
- 家族もこまめに様子を見に行き、異変がないか確認する

お風呂の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分以内までを目安にする



【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。



グループホームひぬまの社 ☎ 029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募入居者
募集職員



グループホームひぬま ☎ 029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田