[いなしき]

public relations

# inashiki 12 december 2024





## シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操はいつでも、どこで も、ひとりでもできる体操です。無理をせず、 ゆっくりとした気持ちの良い強さで行いま しょう。

#### シルバーリハビリ体操の3原則

- ①一度に無理して頑張りすぎない。
- ②「良くなったから」といって止めない。
- ③ 効果が表れなくても、諦めずに続ける。

#### 膝痛を予防する体操(下肢筋群の強化)

- ①脚を前方に伸ばします。
- ②ゆっくりと水平移動させます。
- ①の姿勢に戻し、脚を下ろします。

※膝頭が上を向いたまま行いましょう。 ※左右行いましょう。





#### 肩こりを予防する体操(大胸筋のストレッチ)



①両手を組んで 肘を伸ばします。



②両腕を頭上に上げ、十分に伸ばします。



③肘を後ろへ引き 胸を張ります。

#### 転倒を予防する体操(ももを上げる筋力の強化)



①肘を曲げ、 前に構えます。



②太ももを上げます。 ※肘を下げないように しましょう。

## 腰痛を予防する体操(腹斜筋のストレッチ)



①脚をしっかりと 組みます。



②組んで上になった脚の方へ 体をひねります。

## 物導

いきいきシニアライフ ~いつまでも元気に 自分らしく~

●稲敷市いこいのプラザ ☎ 0297-63-1004



シニアの健康づくりは、日々の積み重ねが大切です!誰もがいつまでも自分らしく、いきいきと暮らし続けられるように、今からできることを一緒にはじめましょう。今回の特集では近年の介護予防のキーワードと言われているフレイル予防や、口腔機能の重要性、社会参加につながる事業等についてご紹介します。

#### これってもしかして 『フレイル』 かも…

長く元気でいるために生活を見直してみましょう

#### フレイルとは…

年齢を重ね心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した状態です。多くの人がフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すことでフレイルは予防できる可能性があります。



#### 長く元気でいるために! フレイルを予防する3つのポイント

#### ①体づくり

筋力の衰えによる運動機能の低 下はフレイルの大きな要因で す。日ごろから運動を意識して いきいき生活しましょう。

#### ②栄養・口腔(こうくう)

口腔機能の衰えや偏った食事に よる低栄養もフレイルの要因と なります。美味しく、楽しく、 バランスの良い食事を心がけま しょう。

#### 3社会参加

外出機会の減少や、社会とのつながりを失うことはフレイルの入り口となります。地域活動や友人との交流など、人と関わる機会を持ちましょう。

#### あなたは大丈夫? フレイルセルフチェック

- □ 6 カ月間で、意図せず 2kg 以上の体重減少があった。
- □ 筋力(握力)が低下した。
- □最近、訳もなく疲れたような感じがする。
- □歩くのが遅くなった。
- □ 体を動かす機会が減った。



当てはまる項目が1つでもあった人は、フレイル予防に取り組みましょう!

3 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) -



## つながりを持ちましょう!

#### 地域の集いの場

地域の方々や認知症のご本人・そのご家族も、誰もが自由に語り合い、認知症について正しい知識や 予防方法を学べる場が『いなしきオレンジカフェ』です。市内4カ所で定期的に開催しています。カフェ にはそれぞれ特色があり、「脳トレ」や「体操」「ボードゲーム」等を活用しているところや、「自由な語 らい」を中心に行っているところなど、様々です。カフェの開催については、ボランティア団体「オレ ンジパートナー」の皆さんにご協力をいただいています。

参加ご希望の方は、お気軽に稲敷市地域包括支援センターまでお電話ください。

間 稲敷市地域包括支援センター ☎ 029-834-5353

#### いきいき楽しいシニアライフを

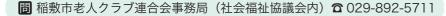
## 老人クラブ会員募集中

現在市内には41の老人クラブがあり、約1100人が加入しています。クラブではグラウンドゴルフ や輪投げなどのスポーツ、カラオケ、お茶会、地域奉仕作業など、さまざまな活動をしており、高齢者 の仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりの場となっています。

また、1 人暮らしの方も多数加入しており、会員の見守りや地域の支え合い にも貢献しています。

会員の皆さんは和気あいあいと活動し、おしゃべりや笑顔が絶えません。仲 間と楽しみながら運動したり社会参加をしたりすることで、フレイル予防にも なり、いきいきとした毎日を送ることができます。会員の年代は60代~90 代と幅広く、90代の方も元気に活躍しています。

老人クラブはいつでも仲間を募集しています。健康で充実したシニアライフ を送りたい方は、お気軽にご連絡ください。入会はお住いの地区の単位クラブ へ。地域にクラブが無い場合は、最寄りの単位クラブへお申し込みください。







#### 知識・技能・経験を生かしてみませんか?

シルバー人材センターでは、男女問わず健康で働く意欲のあるシニアの方が、知識・経験・技能など を生かして、地域社会で健康や生きがいのために働く活動を展開しています。働くことを通じて、生き がいの充実や社会参加を目指します。入会ご希望の方は、毎月開催している入会説明会へお気軽にご参 加ください。

▽入会説明会:【日時】毎月第3木曜日 午前10時~

【場所】稲敷市シルバー人材センター事務所(江戸崎甲 4906)

▽対象:市内在住で60歳以上の、健康で働く意欲のある方。

問 稲敷市シルバー人材センター ☎ 029-892-3323





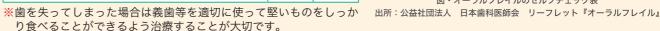
#### オーラルフレイル

#### オーラルフレイルセルフチェックシート

噛む、飲み込むといった口腔機能が低下した状態をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルは食欲の 低下や低栄養、果ては全身の機能低下をも引き起こします。また、楽しく食事ができないと会食の機会が減り、 閉じこもりの原因にもなります。

チェックシートでオーラルフレイルのセルフチェックをしてみましょう。3点以上の方は、かかりつけの歯科 医師へ相談したり、市の口腔相談・栄養相談へ参加してみましょう。

質問事項	はい	いいえ
□半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
□お茶や汁物でむせることがある	2	
□義歯を入れている※	2	
□口の乾きが気になる	1	
□半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
□さきイカ・たくあんくらいの厚さの食べ物を噛むこと ができる		1
□1日に2回以上、歯を磨く		1
□1年に1回以上、歯医者に行く		1





#### 合計の点数が

4点以上

0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

オーラルフレイルの危険性が高い 出典:東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規氏、飯島勝矢氏

図・オーラルフレイルのセルフチェック表

#### 栄養不足に注意! タンパク質を中心に、バランスのよい食事を心がけましょう

シニアの健康づくりでは、『食べなくなること』への対策が重要です。加齢 とともに食が細くなりがちですが、これが栄養不足を招き、フレイルや要介 護の可能性を高めます。しっかりと3食の食事を取りましょう。

食事は、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょ う。この時意識していただきたいのがタンパク質です。タンパク質は筋肉・血・ 内臓などの組織になる栄養素で、1回の食事で『手の厚みもふくめた自分の 片手の手のひらサイズの肉・魚・大豆製品』が摂取量の1つの目安と言われ



ています。おかずを毎食作るのは大変ですので、納豆や魚の缶 詰めなど調理が不要な食品の利用や、電子レンジを使った簡単 レシピなどを活用して、上手にタンパク質を摂取しましょう。



茨城県栄養士会 理事 根本 偉代 先生

#### いこいのプラザ 口腔相談・栄養相談

市内在住の65歳以上の方を対象とした歯科衛生士による口腔相談と、管理栄養士による栄養相談を実施して います。お気軽にご相談ください。

▽実 施 日:口腔相談:毎月第2金曜日の午前中 栄養相談:毎月第4金曜日の午前中

▽料 金:100円/回

▽相談時間:40分程度(①午前10時~②午前11時~)

▽申込方法:実施日10日前までにいこいのプラザに電話で申し込み(平日午前9時~午後5時)

▽そ の 他: 先着・予約制です。 自宅と会場間のタクシー送迎も可能です。 (往復 200円)

間 稲敷市いこいのプラザ ☎ 0297-63-1004

## 祝 100歳 おめでとうございます

## 100歳の方々へお祝い状や記念品を贈呈

●稲敷市高齢福祉課 ☎ 029-892-2000 (内線 2125)



黒岩 節子 さん



岡野 つねさん



工藤 房子 さん



糸賀 美枝 さん



#### 稲敷市老人クラブ連合会代表チームが 茨城県大会で第3位になりました!

令和6年10月29日(火)に茨城県ひたちなか市の茨城県笠松 運動公園にて、『第29回茨城県健康福祉祭・いばらきねんりんスポー ツ大会』が開催され、稲敷市老人クラブ連合会の代表チームが出場 しました。

ペタンク、グラウンド・ゴルフ、輪投げの3種目に出場した代表選 手の方々は、応援メンバーの声援を一身に受けて健闘されました。 輪投げの部では、茨城県第3位と優秀な成績を収められました。



小野寺内・友喜クラブ

今年度に100歳(百壽)を迎えられる11名の方々を市長が訪問し、内閣総理大臣や 茨城県知事からのお祝い状の他、各種記念品を手渡しました。

訪問先では、稲敷市の礎を築いていただいた皆さまに、感謝とお祝いの言葉をお伝えす るとともに、和やかな会話を楽しみました。

皆さま、100 歳達成おめでとうございます。

どうぞこれからも健やかに、心豊かにお過ごしください。

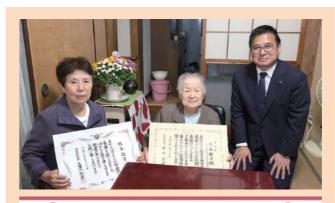
※ 2024 年 11 月 1 日現在 100 歳以上高齢者 14 名



柳町 忠義 さん



阿部 スサヲ さん



根本 敏子 さん







古渡 春子 さん



遠山 きよ さん

7 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) --広報稲敷 2024年 12 月号(No.237) - 6

## 企業版ふるさと納税について (地方創生応援税制)

●稲敷市まちづくり推進課 ☎ 029-892-2000 (内線 2430)

稲敷市では、令和 6 年 3 月 29 日に『稲敷市まち・ひと・しごと創生推進計画』が第 2 期の計画として、 国から地域再生計画の認定を受けました。

引き続き、本市の地方創生の取り組みにご賛同いただける企業様からの寄付(企業版ふるさと納税)を募集しています。今年寄付をいただいた企業様をご紹介いたします。



#### エネグローバル株式会社

●寄付額:100万円

3月6日、河崎 崇人事総務部長、中村 英介人事総務部総務課長へ

筧市長から感謝状を贈呈いたしました。



#### 株式会社ダスキン土浦

●寄付額:50万円

9月24日、鳶 義久代表取締役へ 寛市長から感謝状を贈呈いたしました。



#### 株式会社 SHOEI

●寄付額:1億円

10月30日、石田健一郎代表取締役へ 寛市長から感謝状を贈呈いたしました。

※企業名・寄付金額の公表について、ご了承いただいた企業様のみ掲載しています。

これまでにいただいた企業版ふるさと納税の一部は LED ビジョン設置や子育て支援住宅の基本計画づくり に活用させていただきました。

令和6年度においても、引き続き子育て支援住宅整備に活用する予定です。残りの財源についても、第2期まち・ひと・しごと創生推進計画に基づき、以下の事業へ順次活用させていただく予定です。

- ●地域の魅力を共有し、みんなで幸せを実感できるまちをつくる事業
- ●「住みたい」を実現させる住環境で笑顔があふれる暮らしをつくる事業
- ●多様な働き方で地域を支える産業が息づく活力をつくる事業
- ◆未来に繋がる学びで郷土への思いと誇りに満ちた人をつくる事業



## 令和5年度 稲敷市ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)の受入実績 <sub>受入寄附件数</sub> 30,713件 <sub>受入額</sub> 5億4101万6千円

#### ご寄付いただいた皆さま、ご協力いただいた事業者さま、誠にありかとうごさいました!

●稲敷市まちづくり推進課 ☎ 029-892-2000 (内線 2429)

#### ふるさと応援寄附金の活用事業について

令和5年度にいただいたご寄付の一部は、下記のとおり活用いたしました。

使途	主な事業名	充当額
産業及び観光の振興に関する事業	<ul><li>・桜づつみライトアップ事業</li><li>・スマート農業補助事業</li><li>・サテライトオフィス等開設促進事業</li></ul>	1064 万円
自然環境の保全に関する事業	・自立分散型エネルギー設備導入促進事業 ・霞ケ浦サイクリングロード休憩施設整備事業 ・オオヒシクイ関係経費 ・和田公園管理委託費	1341 万円
福祉の充実に関する事業	・シルバー商品券交付事業	1384 万円
教育・文化活動及びスポーツの振興に関する事業	・スクールソーシャルワーカー事業 ・ICT教育支援事業 ・トランポリン出張講座委託費	794 万円
その他、市長が必要と認める事業	<ul> <li>・給食センター事業</li> <li>・公共交通、路線バス通学定期券購入補助</li> <li>・若年夫婦および三世代同居マイホーム取得支援</li> <li>・三世代同居リフォーム支援補助</li> <li>・母子防災包括セット購入費</li> <li>・語学指導事業</li> <li>・観光協会補助事業(チューリップ祭り・花火大会)</li> </ul>	2 億 417 万円



産業及び観光の



自然環境の



教育・文化活動及び スポーツの振興に関する事業



その他、市長が 必要と認める事業

9 -広報稲敷 2024 年 12 月号 (No.237) - 8

# Topics

市政情報

#### 年末年始期間中の 路線バスの運行について

問 稲敷市産業振興課 ☎ 029-892-2000 (内線 2420)



市内の路線バスは、下表のとおり運行いたします。

運行状況・時刻表を各事業者や市ホームページでご確認の上、ご利用ください。

		12月			1月				
		28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
		土	日	月	火	水 (祝)	木	金	土
JR バス	霞ケ浦線		土日祝日ダイヤ		特別ダイヤ		土日祝日 ダイヤ		
関鉄バス	龍ケ崎市駅線		土日祝日ダイヤ				終日運休		土日祝日 ダイヤ
稲敷エリア広域バス					土日祝日	ヨダイヤ			
江戸崎佐原縞		土日祝日 ダイヤ				土日祝日 ダイヤ			
桜東バス	新利根神崎線	土日祝日ダイヤ			終日運休		土日祝日 ダイヤ		
	浮島線				土日祝日	日ダイヤ			
ブルーバス	神宮寺線	土日祝日 ダイヤ			リダイヤ		土日祝日 ダイヤ		
	鳩崎線	終日運休							
コミバス	江戸崎西	通常運行終日運休		通常運行			通常運行		
	上君山	通常	1. 图		終日運休			通常運行	
あずまコミバス各線		終日運休							

時刻表掲載ページ



JR バス 関鉄バス **☎** 029-821-5234

桜東バス

☎ 0297-62-6111 ☎ 0299-79-2799

ブルーバス

☎ 029-894-2505



#### 地域とともに歩む医療を目指して

- ◆診療日/月曜日~土曜日
- ◆休診日/日曜日、祝祭日(院長予約以外)休診
- ◆受付時間/ 8時30分~11時30分
- 13時30分~16時30分 ◆診療時間/ 9時00分~12時00分
  - 14時00分~17時00分

外来予定表、送迎時刻表などはホームページでご確認ください。

## 新棟で外来開始 正面に駐車場70台増設

〒300-0605 茨城県稲敷市幸田1247 TEL 0299-79-2114 https://miyamoto-hp.or.jp/

稲敷市内定期送迎バス運行中

## 年末年始の業務案内



## **鰂** 行政機関·各公共施設

施設名称	休業期間	電話番号
稲敷市役所	12月28日(土)~1月5日(日)	029-892-2000
休業期間中、婚姻届・出生届・死亡届などは日直が受け 曜開庁は行います。	イけします。12月 29日の日曜開庁は行	「いません。1月5日の日
東支所	12月28日(土)~1月5日(日)	029-892-2000
江戸崎中央公民館	12月29日(日)~1月3日(金)	029-892-4110
新利根公民館	12月29日(日)~1月3日(金)	029-892-2000
桜川公民館	12月29日(日)~1月3日(金)	029-892-2000
あずま生涯学習センター	12月29日(日)~1月3日(金)	0299-79-0053
図書館	12月29日(日)~1月3日(金)	0299-79-3111
歴史民俗資料館	12月29日(日)~1月3日(金)	0299-79-3211
いこいのプラザ	12月28日(土)~1月5日(日)	0297-63-1004
江戸崎総合運動公園	12月29日(日)~1月3日(金)	029-892-8661
新利根総合運動公園	12月29日(日)~1月3日(金)	0297-87-2482
桜川総合運動公園	12月29日(日)~1月3日(金)	029-894-3600
東地区体育施設	12月29日(日)~1月3日(金)	0299-79-0053
子育て支援センターあいアイ	12月29日(日)~1月3日(金)	0297-87-7070
- 子育て支援センターこうだ	12月28日(土)~1月5日(日)	0299-79-2296
- 子育て支援センターつばさ(認定こども園つばさ支援室)	12月28日(土)~1月5日(日)	090-2210-7355
	12月28日(土)~1月5日(日)	090-3232-2680
聖苑香澄(斎場)	1月 1日(水)~1月3日(金)	029-894-4510
衛生土木(ごみ持ち込み)	12月29日(日)~1月3日(金)	029-892-2841
年末のごみ持ち込みは、12月28日(土)午前11時3	30 分まで。	

## 燃やすごみの特別収集

年末の特別収集は通常の曜日・コースとは違った行程で行います。燃やすごみだけ収集し、他の品目は収集しません。 収集後に出されたごみは収集できないため、ごみは必ず当日の午前8時30分までに出してください。

収集地区	収集日
江戸崎地区	12月29日(日)
新利根・桜川・東地区	12月30日(月)

※ 12月28日(土)、1月4日(土)のペットボトル拠点収集は実施します。



#### し尿汲み取り 🖠

地区ごとに担当業者が決まっています。年末は混雑しますので、早めにお申し込みください。

業者名	担当地区	休業期間	電話番号
江戸崎衛生	江戸崎	12月28日(土)~1月5日(日)	029-892-0456
遠藤衛生	桜川	12月29日(日)~1月5日(日)	0478-72-3305
関東総業	新利根・桜川	12月28日(土)~1月5日(日)	0297-87-2552
(有)環境衛生センター	東	12月29日(日)~1月5日(日)	0478-54-3283
(有)オサム	東	12月28日(土)~1月5日(日)	0299-66-4114
(有) 北総クリーンサービス	東	12月28日(土)~1月5日(日)	0476-93-0877

## 🚊 休日診療当番医 🙈

当番医療機関が変更となる場合がありますので、予め電話で確認のうえ受診してください。

日時	医療機関名	電話番号	診療時間
12月29日(日)	すずきクリニック(角崎)	0297-87-5253	
12月30日(月)	角崎クリニック(中山)	0297-87-6030	
12月31日 (火)	美浦中央病院(美浦村)	029-885-3551	左前 0 時 2 左後 4 時
1月 1日(水)	美浦中央病院(美浦村)	029-885-3551	午前 9 時~午後 4 時 
1月 2日(木)	宮本病院(幸田)	0299-79-2114	
1月 3日(金)	なるしま内科医院(阿見町)	029-869-4820	

-広報稲敷 2024年 12月号(No.237) - 10 1 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) -

#### 下水道排水設備工事資金補助金 宅内工事がお済みでない方は早めの申請を

問 稲敷市下水道課 ☎ 029-892-2000 (内線 2972)

令和6年度下水道排水設備工事資金補助金の受付 は、12月末で終了となりますので、早めの申請をお 願いします。来年度以降、制度の実施は未定です。

なお、更地から新築を建てる場合は補助対象外と なります。詳しくは下水道課までお問い合わせくだ

【補助制度の内容】 ※受益者負(分)担金・市税などの滞納がない場合に限ります。

	供用開始後	補助率	補助金の上限	備考
	1 年以内の接続	工事費の14%	7万円	
分	2 年以内の接続	工事費の10%	5 万円	が は
/3	3 年以内の接続	工事費の 7%	3万5千円	補助金は、千円未満切り捨て   
	4年目以降の接続	工事費の 4%	2 万円	

上記の基本補助金に加えて、次の2つの条件を両 方満たす場合、最大31万円の拡充補助金が交付さ れます。

①申込世帯に、当該年度の4月1日現在で満18歳 未満の方、または当該年度の3月31日時点におい て満65歳以上の方がいること。

②申込世帯の中で、収入のある方の課税対象所得の 合計額が348万円以下であること。

(例) 供用開始 1 年目、工事費 50 万円で、左記の条 件に当てはまる方の場合。(工事費の14%+31万円)

-		
工事費 50 万円	12万円	個人負担
	31 万円	※補助金
	7万円 (50万円×14%)	※ 簡助並

※一度工事費を全額支払っていただいた後に、交付 となります。

#### 公共施設に設置しています 市長への手紙

#### 秘書政策 問 稲敷市秘書政策課 ☎ 029-892-2000 (内線 2619)

「市長への手紙」は、住民参加のまちづくりを目的 とした提案制度です。今後のまちづくりのために、 日ごろ市民の皆さんが考えていること、望んでいる ことなどをお寄せください。

#### ■送り方

用紙の注意事項をご確認の上、切手を貼らずに郵 便ポストに投函してください。

#### ■設置場所

稲敷市役所、新利根公民館、江戸崎中央公民館、 桜川公民館、東支所、図書館、江戸崎総合運動公園、 あずま生涯学習センター

#### ■その他

回答送付のため、必ず住所・氏名をお書きくださ

稲敷市 HP

**稲敷の最新情報** はここ

市からのお知らせや緊急 災害情報を配信



稲敷市公式 LINE 稲敷市公式アプリ 市のイベントや 緊急情報を発信







#### 後期高齢者医療制度に加入されている皆さまへ 12月2日に現行の保険証が廃止されます

保険年金 問 稲敷市保険年金課 ☎ 029-892-2000 (内線 2215)

国の法改正により、12月2日以降、これまでの 保険証が廃止され、マイナ保険証(保険証利用登録 されたマイナンバーカード)を基本とする仕組みに 移行することとなりました。

#### ■保険証廃止後の取扱いについて

現在お持ちの保険証は有効期限まで使用できま す。12月1日までに交付された有効な保険証は、 保険証に記載された有効期限まで医療機関等の受診 に使用できます。なお、転出等により稲敷市の被保 険者資格がなくなった場合は、有効期限内であって も使用できなくなりますのでご注意ください。

#### ■「資格確認書」の交付について

12月2日以降の新規加入者、転居等、紛失によ る再発行の方には「資格確認書」を交付します。「資 格確認書」は医療機関の窓口等に提示することで、 これまでと同様に医療を受けることができます。



## 国民年金保険料

退職(失業)による特例免除制度

保険年命 問 稲敷市保険年金課 🛭 029-892-2000 (内線 2218)

厚生年金に加入していた方が退職(失業)されると、 国民年金の加入手続きを行ない、月額 16.980 円(令 和6年度の金額)の保険料を納めることになります。

ただし、保険料を納めることが経済的に困難な方 には、申請によって国民年金保険料の納付が免除・ 猶予される制度があります。

通常、保険料の納付が免除・猶予されるためには、 申請者本人・配偶者・世帯主のそれぞれの方の所得 が基準の範囲内であることが必要ですが、失業特例 免除では、審査対象となる申請者本人の所得を除外 して審査を行ないます。

この特例免除制度は、配偶者・世帯主が退職され た場合にも対象となり、退職(失業)した年度およ び翌年度に限り、利用することができます。(配偶者・ 世帯主に一定以上の所得があるときは、保険料の免 除が認められない場合があります。)

#### ■手続きに必要なもの

①来庁される方の本人確認書類

②雇用保険受給資格者証の写し、または雇用保険被 保険者離職票等の写し

○お問い合わせ

土浦年金事務所 ☎ 029-825-1170

詳細はこちら (日本年金機構)









情報メール一斉配信サービス

防災無線を発信

市からのお知らせや





ネロ・デザイン ウィンターイベント [2024.12.15(SUN) 10:00-16:00]

キッチンカー/ドッグマッサージ/お菓子・お惣菜販売 多肉植物寄せ植えワークショップetc. 概式会社 水口・デザイン 65029-8883-6119







Topics - 市政情報 -

#### Topics - 市政情報-

#### 奨学生を募集します 令和7年度大学等進学予定者・在学者が対象



優良な成績で、経済的理由により修学が困難な方 を対象とした奨学生を募集します。出願資格等の詳 細はホームページをご確認ください。

#### ■稲敷市奨学金

▽対象:大学、短大、専門学校

▽募集人員:15名以内

▽貸与額:月額5万円以内で希望する額

#### ■稲敷市ヨアトミ奨学金

▽対象:大学院、大学(医学部、歯学部、薬学部の一部)

▽募集人員:6名以内

▽貸与額:月額10万円以内で希望する額

#### ■出願期間

令和7年1月27日(月)~3月21日(金) ※土・日・祝日を除く午前8時30分~午後5時

(郵送不可)

#### ▽その他

- 貸与終了後、5年以上稲敷市に住民登録があり、 市税の滞納がない方は、返還総額の1割が免除され る一部免除制度があります。
- 令和 7 年度に大学等に進学予定、または在学して いる方が対象です。





稲敷市奨学資金

稲敷市ヨアトミ奨学金

#### ひとり親家庭の小学校入学児童が対象 令和7年度入学祝品の贈呈

ことも支援 問 稲敷市こども支援課 ☎ 029-892-2000 (内線 2110)

茨城県母子寡婦福祉連合会から、ひとり親家庭(母 子家庭、父子家庭) のお子さん(小学校新入学児童) に入学祝品が贈呈されます。

該当児童のいるひとり親家庭で入学祝品(学用品 等)を希望される保護者の方はお申し込みください。

#### ■申込方法

こども支援課へお電話ください。申し込み時にお 子さんの氏名、住所、生年月日、保護者名、連絡先 等をお聞きします。

事業の詳細は、茨城県母子寡婦福祉連合会(☎ 029-221-7505) へお問い合わせください。

#### 申込締切

12月20日(金)



### 令和7年1月12日(日) 日曜開庁を中止します

#### 市 民 窓 □ 問 稲敷市市民窓口課 ☎ 029-892-2000 (内線 2209)

自治体システムメンテナンス作業のため、令和7 年1月12日(日)の日曜開庁を中止します。なお、 マイナンバーカードによるコンビニ等交付サービス は通常通り利用可能です。ご不便をおかけしますが、 ご理解とご協力をお願いします。

▽中止する日曜開庁

令和7年1月12日(日)午前8時30分~正午 ▽中止する業務:諸証明の交付、印鑑登録、パス ポートの交付、税金などの収納、その他日曜開庁時 に取り扱っている業務すべて。

#### 非常食をよりおいしく おてがる防災クッキング参加者募集

**危機管理** 問 稲敷市危機管理課 **☎** 029-892-2000 (内線 2503)

備蓄する防災食や保存食を一度は試してみること は大切なことです。そのまま食べてもおいしいです が、何食も食べ続けると飽きてしまいます。調理の 仕方を工夫し、美味しく食べる調理方法を学びま しょう。

▽開催日:2月8日(土)

▽時間:午前10時~正午(受付開始午前9時30分)

▽場所:桜川公民館 調理室

▽募集人数:16名【先着順】※中学生以上対象 ▽募集期間:12月2日(月)~12月27日(金) ※受付時間:午前8時30分~午後5時15分

▽持ち物:エプロン、三角巾、マスク

▽その他:いなのすけグッズなどのプレゼントがあ

ります。

▽申込方法:稲敷市危機管理課まで電話でお申し込 みください。

○主催:稲敷市女性消防団



詳細はこちら



### 不用なパソコン 宅配便で無料回収します

廃棄物対策 問 稲敷市廃棄物対策室 ☎ 029-892-2000 (内線 2324)

市では、小型家電リサイクル法の認定事業者であ る「リネットジャパンリサイクル(株)」と協定を締 結し、不用なパソコン・小型家電の宅配便による回 収を実施しています。ぜひご利用ください。

#### ■利用方法

- ①リネットジャパンリサイクル(株)のホームペー ジから申し込み。
- ②不用なパソコンを段ボールに詰める。
- ③宅配業者がご希望の日時に訪問し、回収。

回収の申し込み はこちら



#### ■注意事項

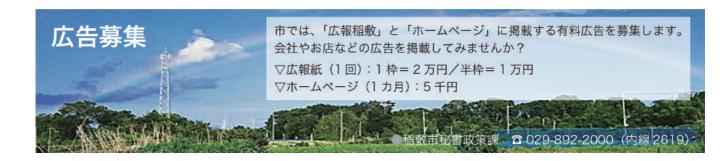
- パソコンを含む 1 箱分の回収料金が無料です。 ※3辺の合計が140cm以内、重さ20kg以内まで。
- 無料のデータ消去ソフトを提供しています。有料 でデータ消去 & 証明書の発行も可能です。
- パソコンと一緒に、プリンタなどの周辺機器も回 収可能です。

○お問い合わせ専用窓口

リネットジャパンリサイクル(株)

☎ 0570-085-800





15 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) -

#### いばらき出会いサポートセンター『出張相談会・登録会 in 稲敷市』 茨城のハッピーな出会いと結婚、であイバが応援します!

まちづくり 間 稲敷市まちづくり推進課 ☎ 029-892-2000 (内線 2426)

いばらき出会いサポートセンターは、独身の方の 出会いの場づくりのため、県が労働団体と共同で設 立した組織です。下記の日程で相談・登録会を開催 します。

#### ■出張相談会

結婚を希望する独身の方やご家族など、どなたか らの相談にも対応します。相談無料。予約も不要です。

センターの入会登録手続きが行えます。事前に ホームページから入会申込と来所予約(出張登録会) を行ってください。

#### 開催日時

▽日程:令和7年1月18日(土) ▽時間:午前10時30分~午後4時 ▽場所:新利根公民館 研修室2・3 ○ (一社) いばらき出会いサポートセンター

☎ 029-224-8888



#### 家屋を取り壊したら 届け出が必要です

問 稲敷市税務課 ☎ 029-892-2000 (内線 2220)

土地、家屋、償却資産などの固定資産税は、毎年 1月1日現在の所有者に課税されます。未登記の家屋 や滅失登記をしていない家屋の場合、届け出がないと、 取り壊しても課税されてしまうことがあります。 家屋を取り壊した方は、必ず税務課に「建物滅失届」 を提出してください。

#### 申請期限は令和7年1月31日(金)です 外来水生植物等の駆除剤購入助成金

#### 農政

問 稲敷市農政課 ☎ 029-892-2000 (内線 2308)

外来水生植物等【ナガエツルノゲイトウおよびスクミ リンゴガイ (ジャンボタニシ)】の駆除対策に要した駆 除剤の購入費用の一部を助成します。

詳細は農政課農林水産グループまでお問い合わせ ください。

▽対象者:市内の水田で外来水生植物等の駆除を 行った市民等。※市税の滞納がない者に限る。

▽補助対象:外来水生植物等の被害があり、その駆 除に効果が高い薬剤を使用した圃場で、所有または 耕作が確認できる水田。※休耕田等は対象外。

▽補助額:対象農地 10 a につき千円。

※10a未満切り捨て。助成は年度内1回まで。 ▽申請方法:下記書類を全て提出してください。

- ●申請様式第1号および様式第2号
- ※市ホームページ、農政課窓口に設置しています。
- 農地 (駆除前・駆除後) の状況が確認出来る写真等 ● 駆除した場所がわかる地図
- 薬剤の納品書および領収書等

#### ■申請期限

令和7年1月31日(金)

(居休みを含む)

▽会場:稲敷市役所 331 会議室

#### 認知症サポーターステップアップ講座 受講者募集のご案内

高輪福祉 問 稲敷市高齢福祉課 地域包括支援センター ☎ 029-834-5353

会のボランティア団体に加入し、認知症カフェ等におい て、ボランティア活動を行うことができます。

▽定員:10名(先着順・要申込)

▽参加費:無料

▽申込期間:12月2日(月)~12月20日(金) 午前8時30分~午後5時15分(土、日除く)

▽その他:昼食は各自でご用意ください。昼休みは 外出も可能です。※講座が変更・中止となった場合

は、市ホームページでお知らせします。

▽申込方法:電話または窓口でお申し

込みください。



#### 令和6年度まちかど健康教室を開催します! お買い物ついでに介護予防について学んでみませんか

#### 高齢福祉 問 稲敷市高齢福祉課 いこいのプラザ ☎ 0297-63-1004

令和6年度まちかど健康教室を開催します。

▽参加費:無料

▽定員:20 名程度

▽時間:午後2時~3時(受付:午後1時30分~)

認知症の方とそのご家族を支えるため「認知症に

ついてより詳しい知識を得たい」「どんな活動ができ

るか、より具体的に学びたい」という方を対象に、

認知症サポーターステップアップ講座を開催します。

▽日時:12月21日(土)午前10時~午後3時

▽講座内容:認知症の症状と種類、対応および予防、

▽対象者:認知症サポーター養成講座を受講した方。 ※過去に当講座を受講したことがある方は対象外です。

※ステップアップ講座修了後、希望者は社会福祉協議

接し方を考える、ボランティア活動について。

▽持ち物:水分補給用の飲み物

▽往復200円で自宅から会場まで送迎が可能です。 (※介助なく乗降できる方)教室終了後に40分の買 い物時間も設けています!送迎をご希望される方は、 いこいのプラザへ事前に申し込みください。送迎を 希望しない方は、事前申込不要です。

最新の開催情報が チェックできます。

▽その他:悪天候等のため中止する場合があります。 中止の場合は市のホームページでお知らせし、送迎 予約者へは電話連絡します。



専用ホームページで



開催日	内容	会場	送迎締切
12月24日 (火)	栄養講話 「シニアのための栄養講話」	ショッピングセンター パンプ (江戸崎甲 4836 番地)	12日12日(今)
12月25日(水)	体操実技 「関節痛を予防する体操」	パルナショッピングセンター (西代 1495 番地)	12月13日(金)

## 多言語翻訳

## 広報プラス-広報稲敷-

This website provides you with information in multiple languages. Please feel free to use it.

広報稲敷の多言語翻訳に対応したWEBサイト『広報プラス』ぜひご利用ください!





**SCAN ME** 

17 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) --広報稲敷 2024年 12月号(No.237) - 16

#### 申告相談は事前予約制です 令和7年度市・県民税、令和6年分確定申告

税務

問 稲敷市税務課 ☎ 029-892-2000 (内線 2224)

令和7年2月17日から市役所等で実施する「令和 7年度市・県民税申告」「令和6年分確定申告」の申 告相談は、昨年同様インターネット・電話による事前 予約が必要になります。

日程や予約方法等、詳細は広報1月号および市ホー ムページでお知らせします。会場の混雑緩和のため、 ご理解とご協力をお願いします。

※令和6年度分の市・県民税申告書を提出された方へ は、今和7年1月末に市・県民税の申告書を送付する 予定です。

#### もっと身近に!もっと便利に! マイナンバーカードで確定申告!

間 稲敷市税務課 슙 029-892-2000 (内線 2224)

確定申告は、ご自宅からマイナンバーカードを利 用した e-Tax・スマホ申告が便利です。

令和5年分の確定申告をした方のうち、3人に2 人が e-Tax で申告しています!

#### ■利用方法

スマートフォンやパソコンから、国税庁ホームページ の「確定申告書等の作成コーナー」にアクセスし、申 告書を作成してください。作成後、スマートフォンとマ イナンバーカードを利用して e-Tax で提出してください。 ※マイナンバーカードの読み取りに対応したスマート フォンが必要です。

#### ■ e-Tax5 つのメリット

- ①自宅から申告可能
- ②申告書がデータで取得可能
- ③添付書類提出不要
- ※一部の書類を除く。
- ④確定申告期間中、24時間申告が可能
- ※メンテナンス時間を除く。
- ⑤早期還付(3週間程度で還付)

#### ■確定申告書等作成コーナーの便利な機能

- スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を読み取る と、記載内容が自動入力されます。
- マイナポータルアプリをインストールすれば、 I C カー ドリーダライタが不要です。
- ●スマホやパソコンから青色申告決算書・収支内訳書 も作成できます。消費税の申告にも対応しています。

確定申告書等作成コーナーはこちら



#### ■困ったときはこちら

AIを活用したチャットボット、「税務職員ふたば」 が質問に回答します。

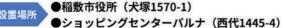








屋外型LEDビジョンで放映する 広告を募集しています!







2万円 (税込) ※市外事業者は4万円 (税込) ★2カ所のLEDビジョンで放映されます。



#### 第3次稲敷市子ども・子育て支援事業計画(素案) に対する意見を公募します

ごとも支援 問 稲敷市こども支援課 ☎ 029-892-2000 (内線 2109)

いなしき子ども・子育てプラン「第3次稲敷市子ど も・子育て支援事業計画」(計画期間:令和7年~令 和11年)の策定に向けて素案を作成しました。素案 に対する市民の皆さまの意見を公募します。

#### ■公募期間

12月9日(月)~令和7年1月7日(火)午前8時 30分~午後5時15分 (閉庁日・閉館日を除く) ※郵送の場合は、令和7年1月7日(火)必着。

#### ■素案の閲覧場所

市ホームページのほか、稲敷市役所1階こども支援 課、東支所、新利根公民館、桜川公民館

#### ■意見の提出方法

「意見応募用紙」に必要事項を記入して提出してくだ さい。様式は、市ホームページからダウンロードでき るほか、閲覧場所に備え付けてあります。

※用紙には住所、氏名(法人その他の団体にあっては、 名称、代表者氏名および所在地)を必ず明記してくだ さい。これらの記載のないものはお受けできません。

▽提出先

①郵送:〒300-0595 茨城県稲敷市犬塚 1570 番地 1

稲敷市保健福祉部こども支援課

②直接提出: こども支援課または各閲覧場所に備え付

けのポストに投函。

③電子メール: kodomo@city.inashiki.lg.jp

#### ■提出意見の取り扱い

提出いただいた意見は、市の考え方等を付した回答 と一緒に市ホームページで公表します。その際、住所、 氏名等は公表しません。また、類似意見等はまとめて 公表する場合があります。



#### 歴史民俗資料館『伝承遊び』参加者募集

歴史民俗 問 稲敷市立歴史民俗資料館 ☎ 0299-79-3211

伝承遊びの参加者を募集します。 どなたでも受講できます。

スタンプラリー・プレゼント対象講座です。

#### ■申込方法

歴史民俗資料館へ来館、電話、HPからお申し込 みください。小学生までは保護者同伴が必要です。 市内在住、在学、在勤の方優先。

#### ■第1回 年末だよ!たこ作り・たこあげ!!

自分で絵を描いたたこを大空高く揚げましょう!

▽開催日: 令和6年12月22日(日)

▽開催時間:午前の部 午前9時30分~午前11時 午後の部 午後2時~午後3時30分

▽会場:図書館 2階会議室、芝生広場

▽定員:各回10組(申込多数時は抽選)

▽材料費:400円

▽申込締切日:令和6年12月8日(日)

■第2回 お正月だよ!コマまわし!! コマを好きな色に塗って回しましょう!

▽開催日:令和7年1月4日(土)

▽開催時間:午前の部 午前9時30分~午前11時

午後の部 午後2時~午後3時30分 ▽会場:図書館 2階会議室

▽定員:各回 10 組(申込多数時は抽選)

▽材料費:400円

▽申込締切日:令和6年12月14日(土)

#### ■第3回 節分だよ!鬼のお面作り!!

鬼のお面を作りましょう!

▽開催日:令和7年2月2日(日)

▽開催時間:午前の部 午前9時30分~午前11時

午後の部 午後2時~午後3時30分

▽定員:各回10組(申込多数時は抽選) ▽材料費:100円(節分の豆付き)

▽申込締切日:令和7年1月19日(日)

申込はこちら



19 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) --広報稲敷 2024年 12月号(No.237) - 18



## 子育て Child rearing



#### ◇クリスマスアレンジメ ント◇

講師の先生と一緒に素敵 なクリスマスアレンジメン トを作ってみませんか?今 年はどんなアレンジメント になるか楽しみですね♪た くさんのご参加お待ちして ハます。(要予約)

▽日程:12月10日(火) 7時間:午前10時15分~ ▽場所:センターつばさ ●支援センターつばさ **☎** 070-4322-1935

子育て支援センターは未就学児の子 どもと保護者が安心して遊べる場所で す。お気軽にご利用ください。

▽各支援センター利用時間:平日午前 9 時~午後 4 時

※あいアイ(新利根)は、月曜日がお休 みとなりますが、土曜日は午前9時~ 午後4時までご利用できます。

※諸事情により、利用日時や行事等は 変更になることがあります。市ホーム ページ等でご確認ください。

#### あいアイ・あいアイ東

#### あいアイ・つばさ・ひまわり・こうだ合同 「クリスマスコンサート」

歌と楽しいおしゃべりでクリスマス を楽しみましょう。(要予約)

▽日程:12月7日(土)

▽時間:午前10時30分~午前11時

30分

▽場所:新利根公民館 研修室1

●支援センターあいアイ(新利根・東) ☎ 0297-87-7070

#### つばさ・こども園支援室

#### 「クリスマスを楽しもう☆」

つばさにもサンタクロースがプレゼント を持って来てくれるかな!? みんなで楽し いクリスマスにしましょう! (要予約)

▽日程:12月24日(火) ▽時間:午前10時15分~ ▽場所:センターつばさ

●支援センターつばさ

**☎** 070-4322-1935

#### ひまわり

#### ~クリスマスグッズ製作☆~

Merry Christmas ☆お家に飾るかわ いいグッズを作りましょう♪ (要予約)

▽日程:12月4日(水) ▽時間:午前10時15分~ ▽場所:センターひまわり

●支援センターひまわり (私立江戸崎保育園内)

☎ 090-3232-2680

#### こうだ

#### ~クリスマス会☆~

みんなでワイワイ♪クリスマスを楽 しみましょう♡サンタさんがみんなの プレゼントを持って遊びに来てくれる かも☆お楽しみに♪ (要予約)

▽日程:12月17日(火)

▽時間:午前10時15分~ ▽場所:センターこうだ(幸田保育園

ホール)

●支援センターこうだ(幸田保育園内)

☎ 0299-79-2296

#### 子育てカレンダー 12月

#### 各支援センターの主な行事予定

あ=あいアイ 東=あいアイ東 ⑦=センターつばさ 閔=こども 園支援室 ②=センターひまわり ②=センターこうだ

※その他の行事については、市 ホームページ等をご覧ください。

②2日(月) おもいでスクラップ 作り☆

②3日(火) ふんわりフェルトバック あ4日(水) 桜川広場: 手作りお もちゃで遊ぼう

② 4日(水) ◇壁面製作◇

マスカードを作ろう

② 11 日(水) お正月飾りを作ろう!

② 12日(木) ハピスママ♡

⑩ 16日(月) ママリフレ♡骨盤体操

あ 17日(水) クリスマスパーティー

②17日(水) クリスマス会☆

② ② 23 日 (月) 合同(場所: ひま わり) お誕生会&おたのしみ♪

②26日(木) お正月飾りを作ろう

うすだ やまと 臼田倭和 ちゃん



くろだ まなと 黒田 眞那翔 ちゃん



コララガマゲ コユキ オナンサ ちゃん



こばやし ひすい 小林 柊穂 ちゃん

## \*\*\* お子さんの写真大募集!

●稲敷市秘書政策課 ☎ 029-892-2000 (内線 2619)

令和7年の3月、4月に1歳を迎える市内在住のお子さんの写真を大募集します! 応募いた だいた写真は、広報紙等の印刷物や市ホームページ等に掲載します。応募期限は下記をご確認く ださい。皆さまのご応募お待ちしています。

12月に1歳を迎える

わがやの推し

HAPPY BIRTHDAY

応募方法 メールタイトルを 「お子さんの写真大募集 |、メール本文に

①お子さんの氏名(よみがな)、②保護者氏名、③住所、④電話番号、⑤生年月日 を記載して、写真を1枚添付して下記のメールアドレスへお送りください。

「応募受付メールアドレス:ina-photo@city.inashiki.ibaraki.jp

応募期限 3月生まれのお子さん: 12月23日(月)午後5時 4月生まれのお子さん: 1月31日(金)午後5時

- 注意事項・必ず応募規約をお読みいただいてから応募してください。
  - お子さんのお名前は性別問わず「ちゃん」付けで掲載します。
  - ・メール受信後、3日以内に受付完了メールを送ります。応募か ら3日経っても受付完了メールが届かない場合は、お手数で すが秘書政策課へお問い合わせください。

応募規約等 、詳細はこちらん



21 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) --広報稲敷 2024年 12月号(No.237) - 20



## 図書 Library

## 市立図書館

#### 年末年始の休館日

図書館・図書室は下記のとおり、休 館させていただきます。

■令和6年12月29日(日)~令和7年 1月3日(金)

#### クリスマス会

今年もクリスマスの季節がやってきました!読み聞かせボランティア団体「東おはなし会」がクリスマス会を開催します。大型絵本や紙芝居の読み聞かせ、マジック、クリスマスプレゼントもあります。ぜひご参加ください。

▽日時:12月15日(日)午後2時~▽場所:市立図書館絵本コーナー

▽対象:幼児、小学校低学年とその保

護者

▽その他:無料

#### クリスマスコンサート

「阿見吹奏楽団」によるクリスマスコンサートを開催!クリスマスの名曲たちをどうぞお楽しみください。

▽日時:12月15日(日)午後3時~▽場所:市立図書館2階視聴覚室▽その他:先着70名、無料

#### 新春おみくじ

新年はおみくじで運だめし!本を借りて おみくじを1回引くことができます。大吉・ 中吉・小吉でそれぞれプレゼントもあります。

#### 新着図書(写真左から)

#### 雷と走る

千早茜 (河出書房新社) 深淵のテレパス

上條一輝(東京創元社) OSO18を追え

藤本靖 (文藝春秋)



▽開催日:令和7年1月4日(土)~無 くなり次第終了

▽場所:稲敷市立図書館、江戸崎中央 公民館図書室

▽対象: 利用カード 1 枚につき、本を 3 冊以上借りた方

#### 12月の展示

#### ●ごちそうレシピ

クリスマスに仕事納め、冬休みにお正月。12月~1月にかけては豪華な食事を楽しみたいシーンが多くあります。図書館ではごちそうのレシピ本を展示しています。お店の味から簡単に作れるハレの日のレシピ、SNSでバズったレシピなどを取りそろえています。いつもの食卓を特別な料理で彩る参考として、ぜひご活用ください。



#### 稲敷おとなキネマ

▽場所:市立図書館 2 階視聴覚室
▽受付:当日午後 1 時 30 分〜
▽上映開始:午後 2 時〜
▽その他:無料/先着 70 名
●上映作品:有頂天時代

▽主演: フレッド・アステア、ジンジャー・ロジャース ▽日程: 12月14日(土) ▽上映時間: 104分

#### ●上映作品:銀座化粧

▽主演:田中絹代、香川京子 ▽日程:12月21日(土) ▽上映時間:87分

●稲敷市立図書館(八千石 18-1)

☎ 0299-79-3111

#### 図書館カレンダー 12月 市立図書館休館日: □

日月火水木金土 1234567 891011121314 15161718192021 22282425262728 2930311234

■利用時間:午前9時~午後5時 ※図書館は水曜日のみ午前9時~ 午後7時

※各公民館図書室の休室日は、施設に直接お問い合わせください。 ※イベント予定を変更する場合があります。

#### 最新の情報はこちら





図書館ホームページ 稲敷市電子図書館



## 保健 Health

#### 1月献血のお知らせ

輸血を必要としている方のため、献血の ご協力をお願いします。

【会場:江戸崎ショッピングセンターパンプ】

▽実施日:1月19日(日)

▽受付時間:午前 10 時~正午、午後 1

時 15 分~午後 4 時 【会場:稲敷市役所】

▽実施日:1月24日(金)

▽受付時間:午前10時~正午、午後1

時 15 分~午後 4 時

#### 風しん抗体検査はお済ですか?

昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性の方は風しんの予防接種の機会がなかった年代であり、風しん抗体検査の対象となっています。まだお済でない方は、有効期限が令和7年2月28日までですので、期限内に実施しましょう。

また無料クーポン券を紛失した方、転 入された方で稲敷市のクーポン券をお持 ちでない方はお問い合わせください。

#### お子さまの麻しん風しん混合 予防接種はお済みですか?

麻しん風しん混合予防接種は、ワクチンを接種することにより、麻しん(はしか)や風しんの感染を防ぐことができます。第1期(1歳以上2歳未満)と第2期(小学校就学前の1年間)の2回ワクチンを接種することで、より免疫が高められます。

予防接種券は、第1期の対象者には

出生時の赤ちゃん訪問時にお渡しし、第2期の対象者には4月当初に郵送してあります。対象者で、接種券をお持ちでない方は、健康増進課にお問い合わせください。定期接種の期限を過ぎると麻しん風しん混合予防接種は多額の費用がかかります。まだ受けていない方は早めに受けましょう!!

	対象者	期限
第	生後1歳~生後2歳	2歳の誕
1	に至るまでの間にあ	生日の前
期	る者	日まで
第 2 期	平成30年4月2日 〜平成31年4月1 日生れの者 (年長児)	令和7年 3月31日 まで

#### ●稲敷市健康増進課

**☎** 029-892-2000 (平日午前8時30分~午後5時15分)



## 消費生活

Consumer Center

#### 「〇〇ペイで返金します」に注意!

ネット通販の代金を決済アプリで返金するふりをして、送金させるという 詐欺の相談が増えています。

#### 【事例】

ネット通販で雑貨を注文した。代金は銀行振込で支払った。事業者から「欠品のため発送できない。〇〇ペイで返金する」とメールが届いた。手続きのために事業者のメッセージアプリのアカウントを友だち登録した。メッセージアプリで事業者に指示され、決済アプリを操作したところ、自分から事業者に送金してしまったことに気がついた。

#### 【アドバイス】

ネット通販の代金を銀行振込しているにもかかわらず、返金を決済アプリで行うのは極めて不自然です。決済アプリは、支払いのほかアプリによってはアカウント同士で残高を「送る」「受

け取る」ことができます。相手の指示に従ってスマートフォンで操作をすると、決済アプリで送金することになってしまい、商品代金だけでなく二重にお金をだまし取られてしまいます。「〇〇ペイで返金する」と連絡があったら詐欺を疑ってください。

不安に思ったときやトラブルが生じ た場合は、早めに消費生活センターに 相談してください。

●稲敷市消費生活センター(稲敷市役所 1階) ☎ 029-893-1523

▽相談日時:月曜日~金曜日(祝日を除く)午前9時30分~午後4時30分

来所の際は事前に予約をお願いします。

●消費者ホットライン「188」

23 - 広報稲敷 2024 年 12 月号 (No.237) - 22

俳句

玄関に香り満ちたる金木犀 今は夢秋刀魚刺身に捌きし日 新米を蔵に積み上げ敬礼す 流れゆく雲追いかける秋思かな 迷路めくアメヤ 角切りや鹿神官に押えられ 登り来て眼下に見るや初紅葉 秋天や湧いては消える雲三 見ゆるもの皆さわやかに術後の目 横丁 ||秋暑|

松田かよ子(岡飯山崎幸子(浮島) 幸田不死男(荒宿) 遠藤実男(寺内) 根本邦子(押砂) 篠田邑草(新山) 酒井涼花(小羽賀) 大久保晴代(古渡)

#### 短歌

山本彰治

(高田)

汗とばし若人走る体育祭

四季問わず亡妻の遺影に赤いバラ プレッシャー脳に与えてボケ防止 迷惑を掛けて掛けられ生きてゆく 人生は真逆の椅子に座る日々

色変えぬ松を植え替え大改作先は銘木自画自賛なり たまに会う満面笑顔の夫だから正気のものと信じていたい こどもらの笑顔輝く体育祭走る姿をスマホに刻む フレームの中に笑顔の二人なり秋思なるかな遥かなる日々もうすぐに我が神経を苦しめる将軍さまのお出ましなのか秋の蚊は音もたてずに近ずきて八十路の吾れの右腕を刺す 幾百年稲作地帯守りつつ今はハウスに苺にトマ

短歌と言う器にうさをはきながら我は生ききぬ九十二までを

根本邦子 木内正晴 武内新一(南ケ丘) 菊池緑 (柴崎) 堀内さわ子(境島) 増田三喜雄(羽賀) 太田律子(蒲ケ山) 山本彰治(高田) 海老沢永子 上村喜佐子 (江戸 対とみ (押砂) (押砂) 崎甲)



# 稲敷市文化協会とは、市内の

稲敷市菊花会 さまざまな文化芸術活動の推進 てみましょう。 に協力支援する団体です。 稲敷市の市の花は菊で 興味のある方は、 ぜひ参加し

菊は日本で多くの方に親しま 花が咲き誇ります 各地で豊かに色とりどりの菊 れています。 **勤しています。菊花稲敷市菊花会は、** 秋季には、日本 菊花の種類は 20名で活

> 伸びないなど、会員は近年の夏の暑さで、 福助です。 ています。 し穂」 から6月頃に「定植苗」を作り 主に、三本立の盆養、ダルマ、 心をこめて詰めこみ定植しま を 取って育苗

末頃に色鮮や 中旬には「蕾」ができ、 しかし、 色鮮やか 9月下旬から10月 成長-( 徐々に

います。

菊作

お問い合わせください

橋元衣子(羽賀)

その後、腐葉土を鉢に 取って育まり、5月の香季に親株から「さ 会員は苦労し 菊花が

稲敷市菊花会

▽場所: 随所 ▽開催日時:随時

社へ菊を奉納します。します。10月下旬に、

市菊花展の審査会を実施して稲敷市文化祭への参加と稲敷 りに興味をお持ちの方 ▽代表:清原寿 11月は、 ☎ 029-892-2000 (江戸崎中央公民館)

## 稲敷市菊花会 文化協会団体紹介

## なるされ なくなったか

Life education

スポーツ振興 **Sports promotion** 

#### しんとねキッズ講座 「親子エコクッキング」

8月18日、久松輝子先生を講師に迎 え「親子エコクッキング」を開催しました。 今回は6組の親子12名が参加し、エコ クッキングの実践を兼ねて、キーマカレー とマンゴーラッシーを作りました。



今回、旬の食材として夏野菜を使い、 にんじん・ナスなどは皮ごと使うというエ コポイントを実践しました。その他にも「加 熱をするときには鍋にふたをする」、「生ゴ ミはぬらさないように、ゴミ入れを使用す るなどして、シンクに放置しない」、「食べ た後の皿は古布で汚れを拭いてから洗う」 というポイントがあります。皆さんも実践 してみてください。

参加した方は玉ねぎの無駄のない使い 方を学んだり、紙袋に穴をあけ、三角コー ナーの代わりにすることを見て感心してい ました。「ビックリするほど生ゴミが少な かった」や「また開催されるなら、ぜひ参 加したい」という声をいただきました。





#### いなしき大学地区別学習会 (新利根地区)

9月20日に新利根地区において、いな しき大学地区別学習会が開催されました。 今回の講座は水戸地方気象台より講師の 方を招いて「防災気象情報とその利用」 をテーマに、「気象庁が発表する防災気象 情報の種類や利用方法について」及び「風 水害から身を守る方法について」を学びま した。予報用語や防災気象情報について 学び、いざという時に身を守るためには天 気予報や注意報などの気象情報、キキク ル(危険度分布)を活用し、早めの準備、 速やかな避難が重要です。受講生の皆さ んからは「茨城の気象の特徴が理解でき て、とても参考になった」、「最近、豪雨に よる水害や土砂災害があるので、勉強に なった」という感想をいただきました。



●稲敷市生涯学習課

☎ 029-892-2000

#### 桜川地区「秋のハイキング」開催

10月6日、桜川地区体育推進委員会 主催の「秋のハイキング」が、栃木県日 光市の「湯ノ湖ハイキングコース」で開 催されました。

天気が心配されましたが、現地に到 着するころには晴れ間ものぞき、総勢 65 名の参加者が、約 3.5kmコースの山・ 湖・滝と変化に富んだ雄大な自然を満喫 しながら歩くことができました。参加者 の皆さんお疲れ様でした!



## 稲敷市スポーツフェスティバル 2024

10月13日に、江戸崎総合運動公園 でスポーツフェスティバルが開催されま した。

当日は天候にも恵まれ、約340名の 参加者が9種目の競技を体験し、スポー ツの秋を楽しみました。また、茨城ゴー ルデンゴールズの女子選手の皆さんや、 日本ウェルネス大学および高等学校のゴ ルフ部の皆さんも大会スタッフとしてご 協力をいただきました。







●稲敷市スポーツ振興課

☎ 029-892-8661

25 - 広報稲敷 2024年 12 月号 (No.237) -













## できごと

R 「日配(デイリー)部門での商品化·販売」 ented By KASUMI

## いなしきの今を見てみよう。

#### 市長動静(10月)

主なものを掲載▽10日:広域行政検 討協議会▽13日:スポーツフェスティ バル▽17日:茨城県交通安全キャラ バン隊伝達式▽21日:議会全員協議 会 ▽ 23 日: 稲敷市ペタンク大会

#### 危険業務従事者叙勲

次の方が、栄えある受章をされま した。おめでとうございます。

#### ●瑞宝双光章

本橋雅樹さん(元稲敷地方広域市 町村圏事務組合消防監)

#### **■シルバーリハビリ体操指導士感** 催となりました。保護者の歓声の中、 謝状贈呈

長年、高齢者の健康づくりに貢献し た功績が認められ、市内のシルバーリ ハビリ体操指導士に茨城県から感謝状 が贈呈されました。指導士の皆さんの 貢献に感謝申し上げます。 おめでとうご 発掘する「シン・いばらきメシ総選挙 ざいます。

#### 2認定こども園えどさき運動会

から一転、さわやかな秋空の下での開

園児たちは元気いっぱいに運動会を楽 しんでいました。

#### ③シン・いばらきメシ総選挙 2024

10月12日~14日の3日間、県 三の丸庁舎で、新たなご当地グルメを 2024」が開催されました。市代表の「江 戸崎かぼちゃのほっくりモンブランプリ 10月6日、認定こども園えどさきで ン」は見事『カスミ賞』を獲得し、今後、 運動会が開催されました。前日の雨天 スーパーカスミでの商品化が検討されま す。応援ありがとうございました。

#### 4地域安全運動防犯キャンペーン

10月18日、令和6年度秋の全国 地域安全運動防犯キャンペーンを美浦 村と合同で実施しました。市内でも盗 難や詐欺被害が増えています。戸締り の徹底やニセ電話詐欺対策電話機の導 入など、防犯意識を高めていきましょう。

#### 5 桜川小学校運動会

10月19日、桜川小学校で運動会 が開催されました。「みんなが主役 桜 川の絆を胸に全力をつくせ! 絶対優 勝!!」をスローガンに、赤組と白組そ

しました。

#### 6 臨時期日前投票所

ンターパンプに、10月20日、ショッ ピングセンターパルナに、第50回衆議 院議員総選挙の期日前投票所を設置し ました。お買い物のついでに投票ができ る利便性が、大変好評でした。今後も 投票環境の向上に取り組んでいきます。

#### 7江戸崎総合高校プランター寄贈

10月22日、江戸崎総合高校グリー

れぞれが全力を出し合い、優勝を目指 ンテクノ系列の皆さんより、ビオラやハ ボタンが植えられたプランターが寄贈さ れました。市役所玄関前に設置してい 10月19日、江戸崎ショッピングセ ますので、ぜひご覧ください。寄贈、あ りがとうございました。

#### 8消防団操法大会

10月20日、龍ケ崎市役所で第75 回茨城県消防ポンプ操法競技大会県 南南部地区大会が開催されました。小 型ポンプ操法の部に、稲敷市消防団第 11 分団 4 部・5 部・6 部の合同チー ムが出場し、敢闘賞を受賞しました。

-広報稲敷 2024年 12月号 (No.237) - 26 27 - 広報稲敷 2024 年 12 月号 (No.237) -

## nformation

■ くらしと情報



#### (公社) 日本リウマチ友の会茨城支部 第58回大会 医療講演会

▽日時:12月8日(日)午後1時(開場:午後0時30分)

▽会場: 土浦市亀城プラザ 1F 大会議室 2

▽演題:「自分にあう関節リウマチ治療を受けるために」

▽ ZOOM 視聴:ID:83946674979 パスコード:692153

▽参加費:無料

▽講師:浅島 弘充先生(筑波大学医学医療系膠原病リ

ウマチアレルギー内科学)

▽対象:市内在住で60歳以上の方

(公社)日本リウマチ友の会茨城支部

☎ 090-4383-9283 (担当:曾澤)



#### あなたにエール!

#### いばらき女性活躍・働き方応援ポータルサイト

県では、女性の活躍や働き方改革に関する情報を発信するポータルサイトを開設しています。優良企業の取組事例や女性ロールモデルのインタビュー、各種支援策等を掲載しています。ぜひご活用ください。

#### 【アクセス方法】

右の二次元コードからアクセスいただくか、「茨城県 働き方ポータルサイト」で検索してください。



●県労働政策課 ☎ 029-301-3635



#### 速やかな請求手続きを 年金生活者支援給付金のご案内

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。基礎年金を受給されている方で、新たに年金生活者支援給付金を受け取ることができる方へ、日本年金機構より案内が送付されています。案内が届きましたら同封されている請求書(はがき型)に氏名等を記入し返送してください。(すでに受給されている方は、新たな手続きは不要です。)原則、お手続きいただいた翌月分からの支給となりますので、速やかな請求手続きをお願いします。

●給付金専用ダイヤル

☎ 0570-05-4092 (ナビダイヤル)

#### ひきこもり相談について

茨城県ひきこもり相談支援センターの専門相談員が相 談に応じます。相談者の秘密は守れますので、安心してご 相談ください。また、参加費はかかりません。

▽日時: 令和7年1月9日(木)午後1時、午後2時、 午後3時(※相談1件:50分)

▽場所:稲敷市江戸崎福祉センター 研修室

▽対象:茨城県内在住のひきこもり問題でお困りのご本

人やご家族

▽申込: 令和7年1月8日(水) までに電話またはメールでお申し込みください。

- ●茨城県ひきこもり相談支援センター



#### 後期高齢者対象

#### 無料の歯科健康診査を実施します

▽実施期間:令和6年12月31日(火)まで実施 ▽対象者:後期高齢者医療被保険者で、前年度に75歳、 80歳、85歳の誕生日を迎えた方。※対象者には、8 月下旬頃に健診の案内を送付(施設等入所者除く) ▽受診場所:案内に同封の『実施歯科医療機関一覧』 をご覧ください。

▽受診方法:実施歯科医療機関に予約、受診票内の問 診項目を事前にご記入の上、受診してください。

▽持ち物:被保険者証等、受診券、受診票、歯ブラシ

- ●茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健事業係
- ☎ 029-309-1212

## 茨

#### 茨城県弁護士会

#### 弁護士による無料電話相談のお知らせ

#### ■障がい者の人権 110 番

▽日時:12月6日(金)午前10時~正午

▽電話番号: ☎ 029-231-6351、☎ 029-231-6352

#### ■全国一斉生活保護ホットライン

▽日時:12月3日(火)午前10時~正午、午後1時~午後3時

▽電話番号:0120-158-794(ヒンコンはナクス)

- ●茨城県弁護士会
- ត្ត 029-221-3501



#### 12月4日~10日は人権週間です

1948年(昭和23年)12月10日、国際連合総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日が「人権デー(Human Rights Day)」と定められました。

法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする12月4日~10日までを「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行います。

人権週間に合わせて、全ての人に認められた基本的人 権の重要性について、今一度、理解を深め、お互いに相 手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

- ●みんなの人権 110番
- ☎ 0570-003-110



#### ノロウイルスによる食中毒に注意しましょう

#### ①加熱調理を徹底しましょう

カキやアサリなどの二枚貝にはノロウイルスが蓄積 していることがあります。中心部の温度が85~90℃ で90秒間以上となるよう、しっかりと加熱しましょう。

#### ②消毒方法を確認しましょう

ノロウイルスにはアルコール消毒が効きにくいとされています。消毒には次亜塩素酸ナトリウムが有効です。調理器具や調理台、患者のふん便や嘔吐物の消毒に使用しましょう。

- ●茨城県竜ケ崎保健所 衛生課
- ☎ 0297-62-2163



#### テレワーク活用セミナー&ビジネスマッチング交流会 参加者墓集中!

県では、テレワークの導入や自営型テレワーカーの活用 に関する企業向けセミナー、自営型テレワーカーとしての 就業を希望する女性と企業のビジネスマッチング交流会を 開催します。皆さまのご参加をお待ちしています!

▽開催日: 令和7年1月24日(金)

▽時間: 【テレワーク活用セミナー】午後 1 時~午後 2 時 、【ビジネスマッチング交流会】午後 2 時~午後 4 時 ▽開催方法: オンライン (Zoom)

●(株) キャリア・マム

茨城県自営型テレワーカー養成研修事務局

☎ 042-389-0220



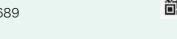
#### 令和6年12月2日から

#### 救急搬送における選定療養費の徴収が開始されます

茨城県では、救急医療現場の更なるひっ迫が懸念される中、大病院が重篤な救急患者の受入れなどの本来の役割を果たし、県の救急医療体制を維持するため、対象病院に救急車で搬送された方のうち救急車要請時の緊急性が認められない場合は、紹介状のない初診に係る選定療養費をお支払いいただきます。

なお、この徴収は、救急車の有料化や救急車の要請を制限するものではなく、皆さまには救急車の適正な利用をお願いします。

- ●茨城県保健医療部医療局 医療政策課
- ☎ 029-301-2689





常陽銀行委託の社会保険労務士がご相談に応じます。

▽日程:12月20日(金)

▽時間:午前10時~正午、午後1時~午後3時 (予約制)

▽場所:常陽銀行江戸崎支店

#### 【相談内容】

- ●年金のお受け取り手続きについて
- 年金受給に必要な資格期間や年金受給見込額についてなど年金に関するご質問
- ●常陽銀行江戸崎支店
- **☎** 029-892-2012



#### 放送大学



#### 第1回入学生募集のお知らせ

放送大学は、2024年4月入学生を募集しています。 現在8万5千人以上の学生が在籍し、テレビやラジオの放送、インターネットを利用して、それぞれの目標に向かって意欲的に学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

▽出願期間:令和7年2月28日(金)

▽その他:詳しくは、右下の二次元コードからご確認 ください。

- ●放送大学茨城学習センター
- ☎ 029-228-0685

29 - 広報稲敷 2024 年 12 月号 (No.237) - 28



## Dec. 12月

 S
 M
 T
 W
 T
 F
 S

 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7

 8
 9
 10
 11
 12
 13
 14

 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21

 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28

 29
 30
 31

日曜開庁:□ 閉庁日:青字 ※12月29日は 日曜開庁を 行いません。



#### 休日診療当番医

休日の急病に対応します。変更になる場合があります。 受診前にご確認ください。▽時間:午前9時~午後4時 ※令和6年4月より「稲敷地区」と「阿見地区」を合併 して1本化しました。

12月1日(日) さかえ医院(阿見町) ① 029-888-2662 12月8日(日) 坂本耳鼻咽喉科医院(戸張) ② 029-892-2627 12月15日(日) 阿見第一クリニック(阿見町) ② 029-887-3511 12月22日(日) 鈴木クリニック(沼田) ② 029-892-3640 12月29日(日) すずきクリニック(角崎) ② 0297-87-5253 12月30日(月) 角崎クリニック(中山) ② 0297-87-6030 12月31日(火) 美浦中央病院(美浦村) ② 029-885-3551 1月1日(水) 美浦中央病院(美浦村) ② 029-885-3551 1月2日(木) 宮本病院(幸田) ② 0299-79-2114 1月3日(金) なるしま内科医院(阿見町) ② 029-869-4820

#### 救急医療情報

#### 急病やけがで救急車の要請要否や受診を迷ったら

「おとな救急電話相談」(短縮ダイヤル: #7119)「子ども救急電話相談」(短縮ダイヤル: #8000)の直通電話が、050-5445-2856に統一されています。24時間365日対応。

#### 県救急医療情報システム

(http://www.qq.pref.ibaraki.jp/) では、医療機関、 休日診療当番医、小児輪番などの情報を検索できます。

#### 稲敷地域小児救急輪番制

小児の休日・夜間の急病に対応します。

▽時間:平日 = 午後6時~午後9時、土曜 = 午後2時 ~午後5時、日曜午前 = 午前9時~正午、日曜午後 = 正午~午後3時、祝日 = 午前9時~正午▽その他:時間外は土浦協同病院(☎029-830-3711)へ

月火金	東京医科大学茨城医療センター	ବ୍ଦ 029-887-1161
水	つくばセントラル病院	☎ 029-872-1771
木	龍ケ崎済生会病院	<b>☎</b> 0297-63-7111
土	牛久愛和総合病院	☎ 029-873-3111
日午前	東京医科大学茨城医療センター	☎ 029-887-1161
日午後	龍ケ崎済生会病院	☎ 0297-63-7111

#### 精神保健相談

#### こころの相談

こころの健康、悩み、病気についての相談を精神保健 福祉士がお受けします。予約制。

●稲敷市社会福祉課 ☎ 029-892-2000

#### 竜ケ崎保健所精神クリニック

家に閉じこもっている、眠れないなど困ったことはありませんか?専門医や保健師が相談に応じます。予約制。

▽日時:毎月第1水曜日、毎月第3火曜日

▽場所: 竜ケ崎保健所

●竜ケ崎保健所保健指導課 ☎ 0297-62-2367

#### 茨城県ひきこもり相談支援センター

ひきこもりについて本人・家族からの電話・来所 (要 予約) などによる相談を行っています。

▽相談時間:午前9時~午後6時(火曜~土曜)※年末 年始祝祭日を除く

●一般社団法人アイネット ☎ 0296-48-6631



#### その他

#### 心配ごと・行政・人権相談

心配ごと相談、行政相談、人権相談の合同相談会。心配ごと相談は、日常生活の諸問題を弁護士が相談に応じます。 ▽申込:全て前日までの予約。定員5名▽場所と日程:新利根公民館…12月5日(木)、東支所…12月19日(木)、桜川公民館…1月9日(木)、新利根公民館…1月23日(木)▽時間:午後1時30分~午後4時

●心配ごと = 稲敷市社会福祉協議会 ☎ 029-892-5711

●行政 = 稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

#### 生活相談

隣保館の設置されていない地域の生活や人権などの問題について、専門の相談員が応じます。

▽日時:毎週水曜日(祝日を除く)午前9時~午前11時30分▽場所:新利根公民館、小角地区公園管理棟

●稲敷市人権推進室 ☎ 029-892-2000

#### 子ども・家庭・教育相談 11~12月

#### 教育相談

いじめ、不登校、友人関係など児童生徒に関する教育問題全般に、市教育相談員が面接や電話でお応えします。 ▽日時:月曜〜金曜(祝日を除く)午前9時〜午後5時 ●適応指導教室(市教育センター) ☎029-892-2852

#### 家庭教育相談

公認心理師の先生が、子育てに関する悩みや発達障がいの相談を面接でお受けします。予約制。▽日時:12月4日(水)、1月8日(水)▽場所:江戸崎中央公民館、あずま生涯学習センターなど

●稲敷市生涯学習課 ☎ 029-892-2000

#### 家庭児童相談

養護、虐待、育成など、18 歳未満の児童に関する相談に、福祉専門職員や家庭相談員が面接や電話等でお応えします。▽日時:月曜〜金曜(祝日を除く)午前8時30分〜午後5時15分

● 稲敷市家庭児童相談室 **☎** 029-892-2000 (内線 2108)

#### 児童相談所虐待対応ダイヤル「189番」(いちはやく)

24 時間体制で相談を受け付ける全国共通ダイヤル

#### 法律関係

#### 法律相談

法律に関わる相談に弁護士がお答えします。

▽実施日:12月17日(火)▽場所:稲敷市役所▽申込: (予約期間)12月9日(月)~12月13日(金)▽定員: 8名▽その他:市内に住民票がある方が対象です。予約開始日の午前8時30分より予約を受け付けます。なお、内容によっては相談をお受けできない場合があります。その他、注意事項については市ホームページをご確認ください。

●稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

#### 司法書士による無料相続相談

市内の不動産所有者または相続予定者を対象に実施します。

▽日時:12月1日、15日、1月5日、19日(午前10時~正午)▽場所:稲敷市役所▽申込:当日電話予約(午前8時30分~午前11時)▽定員:4組

●稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

#### 行政書士による無料相続相談

遺言や法人設立、農地法に関することなど、問題解決の糸口として行政書士がアドバイスします。

▽日時:12月8日、22日、1月12日、26日(午前10時~正午)▽場所:稲敷市役所▽申込:当日電話予約(午前8時30分~午前11時)▽定員:4組

●稲敷市総務課 ☎ 029-892-2000

#### 消費生活相談

専門の相談員が、商品やサービス、訪問販売など消費 生活に関する事や、多重債務などの相談をお受けします。 ▽日時:月曜〜金曜(祝日を除く)午前9時30分〜午 後4時30分▽場所:稲敷市役所

●稲敷市消費生活センター ☎ 029-893-1523

**始掛けれ日ねにれ届いします** 

#### 納税締め切り

附先はの十岁にの願いしより。		
固定資産税	3期	期限 12月 25日(水)
介護保険料	5期	期限 12月 25日(水)
国民健康保険税	6期	期限 12月 25日(水)
後期高齢者医療保険料	6期	期限 12月 25日(水)

3 - 広報稲敷 2024 年 12 月号 (No.237) - 30

Inashiki City 20th Anniversary

# 稲敷市市制施行20周年記念式典

(日時)令和7年2月22日(土)

〈会場〉あずま生涯学習センター (稲敷市佐原組新田 1596 番地)

※詳細は後日、広報紙、市HP、チラシ、ポスター等で お知らせします。



## ・人口のうごき

11月1日現在の住民基本台帳人口

- ●人口 37,130 人 (-38) 男性 18,802 人 (-27) <sub>うごきの</sub> 女性 18,328 人 (-11) 内訳はこちら
- ●世帯数

16,495 世帯 (+2) ※かっこ内は前月比



●稲敷市総務課

#### ── 編集後記

▽今月は取材予定のイベントが大雨になってしまうことが多かった月でした。私はよく雨を呼ぶ男なので、また呼んでしまったか…といった気持ちでした。ところで、海外にも雨男っているのでしょうか?(HY)▽気づけば、2024年も残りあとわずかとなりました。私自身、今年は年男でもあり厄年でもある年でした。厄年と聞くとあまり良いイメージは持ちませんが、振り返ると良いこともたくさんあった気がします。(HO)

☎ 029-892-2000 (内線 2625)