

12月の納税

町県民税 4期
国民健康保険税 6期
後期高齢者医療保険料 6期
介護保険料 6期
納期限日 12月25日(金)
※口座振替をご利用の方は、預金残高のご確認をお願いします。
<土曜・日曜・祝日の納税>
土日祝日の閉庁時も日直が税金をお預かりします。
※領収書は後日郵送します。
園税 務 課 電話 81-1302
保険年金課 電話 81-1306
介護福祉課 電話 81-1323



カラス駆除実施のお知らせ

茨城県猟友会境支部境町分会によるカラス駆除を、下記の日程で実施します。
◆期日 12月6日(日)
令和3年1月10日(日)
◆時間 日の出～日没
園農業政策課
電話 81-1310



住民説明会のご案内

町では文化村公民館および総合運動公園付近に地区計画を設定するため、地区内および周辺の地権者を対象に住民説明会を実施します。
◆日時 12月12日(土)
13:00～
◆場所 役場4階会議室
園都市計画課 電話 81-1311

青少年健全育成さかい町民の会 会費について

例年、町民の皆さんに普通会費(一戸:300円)、賛助会費(一口:5,000円)にご協力いただいておりますが、新型コロナウイルスの影響により、今年度の活動に見通しがたたないことから、普通会費・賛助会費は徴収しないことといたしましたので、お知らせいたします。
園境町教育員会 生涯学習課
電話 81-1326

移住・定住者奨励金のご案内

境町では、移住・定住される皆さんを全力でサポートする奨励金制度を用意しています。各制度の対象となる方は、令和3年1月29日(金)までに必要書類を添えて所定の申請書を提出してください。

【定住奨励金】

- ◆対象者 下記の①・②の要件両方に当てはまる方
 - ①境町へ転入してから2年以内に住宅を新築または購入した方
 - ②平成29年1月2日から令和2年1月1日までに住宅を新築または購入した方
- ◆奨励金 家屋(居宅部分)の固定資産税相当額(交付期間は3年間)
- ◆申請対象 令和2年度納税分

【子育て世帯等定住促進奨励金】

- ◆対象者 中学生以下の子を養育する世帯または婚姻後3年以内の新婚世帯のうち、令和2年中に住宅を新築または購入した下記の①・②のいずれかにあてはまる世帯
 - ①平成27年4月1日から平成29年3月31日までに境町に転入し、かつ、すべての世帯員が1年以上境町以外の市町村に居住していた世帯
 - ②平成29年4月1日から令和2年12月31日までに、境町に転入または境町内で転居した世帯
- ◆奨励金 50万円

【移住促進奨励金】

- ◆対象者 平成28年1月2日から令和2年1月1日までに、初めて境町に転入し定住された方
- ◆奨励金 納めた町民税額の10分の3相当額(課税1・2年目の方)
納めた町民税額の10分の4相当額(課税3年目の方)
納めた町民税額の10分の5相当額(課税4年目の方)
- ◆申請対象 令和2年度納税分
- ◆受付時間 8:30～17:00(平日の12:00～13:00および土日祝日を除く)
- ※申請書は役場3階地方創生課もしくは境町ホームページからダウンロードできます。また、必要書類等は境町ホームページにて確認してください。

園地方創生課 電話 81-1309



ボランティアを始めてみませんか？ シルバーリハビリ体操3級養成講習会の受講者を募集します！

町では、いつでも、どこでも、一人でもできる「シルバーリハビリ体操」の普及を進めています。この体操を指導・普及啓発するボランティアとして、3級指導士の養成を行います。自分自身の健康づくりにもなります。指導士として地域で活動してみませんか？

◆対象者

- ①町内在住の50歳以上の方で常勤の職に就いていない方
- ②受講後、地域でボランティア活動ができる方
- ③5日間の全日程に参加可能な方

◆講義内容

シルバーリハビリ体操とそれに関わる筋肉や骨、関節等の解剖学・運動学について学びます。

◆受講料

無料※ただし、昼食代は各自負担

◆募集人数

10名（先着順）

◆開催日及び会場

【茨城県立健康プラザ】令和3年1月14日（木）

【境町社会福祉協議会】令和3年1月19日（火）、21日（木）、26日（火）、28日（木）

※講習時間おおむね10:00～16:00、役場から茨城県立健康プラザまで送迎あり。

◆申込

12月25日（金）までに電話または窓口にて申し込み

☎介護福祉課 電話 81-1323



自宅でも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、一人でもできる茨城県で生まれた体操です。1日に1ミリでも関節が動くように、1グラムでも筋肉を維持させることを目標としています。7月1日号に引き続き自宅でも簡単にできる、シルバーリハビリ体操を紹介します。

ポイント

ゆっくりと気持ちよく行ってください。

体操を行う際の3原則

- ①一度に無理して頑張りすぎないこと
- ②「良くなったから」といってやめないこと
- ③効果が表れなくても、あきらめないで続けること

腰痛予防

～腰まわりをやわらかくする～

からだのひねりと股関節の内側の動きをよくする体操。
腰周辺の筋肉をやわらかく保つ。

※脚をしっかり組む。
組んで上になった脚の方へ体をひねる。

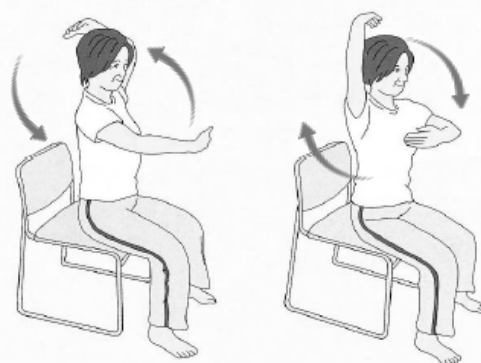


腹斜筋をストレッチ

足を組んで体をひねります。
※股関節の手術をしている人は、足を組まずにそろえて行いましょう。

肩の痛みを予防

～肩関節を柔らかく保つための運動～



手のひらを常に顔・頭の方に向けて、前から後ろ、後ろから前へとゆっくり、大きく動かします。（猿まね体操）

出典：介護予防のためのシルバーリハビリ体操

フレイルの原因となる筋肉量や心身の活力の低下の予防を意識的に取り組みましょう。

※フレイル：加齢に伴い心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の間の状態のことをいいます。

☎介護福祉課 電話 81-1323



YouTube QRコード
「茨城県立健康プラザ
シルバーリハビリ体操
チャンネル」

各種相談

相談項目	日時	場所	問合せ先
法律相談	12月16日(水) 10:00～15:00 予約日: 12月9日(水) 8:30～ ※先着8名	境町中央公民館 2階 小会議室	秘書広聴課 電話 81-1329
消費生活相談	12月10日(木)・24日(木) 9:00～12:00、13:00～16:00 予約日: 相談日前日の10:00まで	まちづくり推進課 (役場4階)	まちづくり推進課 電話 81-1314
子どもの 教育相談	毎週月・火・金 ※祝日除く 9:00～17:00	境町教育委員会(役場3階) 文化村公民館適応指導室	境町教育委員会 電話 86-6022 文化村公民館適応指導室 電話 86-7844
心配ごと相談 (身障相談も含む)	毎週火曜日 ※祝日除く 13:00～16:00	境町社会福祉会館	境町社会福祉協議会 電話 87-2525
DV相談	毎週月～金 ※祝日除く 9:00～17:00	社会福祉課(役場1階)	社会福祉課 電話 81-1305
こころの 健康相談	12月12日(土)・26日(土) 14:00～16:00 予約日: 相談日前日の10:00まで	地域活動支援センター ^{きらめき} 煌 (坂東市)	地域活動支援センター煌 電話 0297-30-3071
	毎週月～金 ※祝日除く 9:00～17:00	社会福祉課(役場1階) 境町保健センター	社会福祉課 電話 81-1305 健康推進室 電話 87-8000
ひきこもり 専門相談	12月7日(月) 13:30～14:30 ※要予約	古河保健所 1階相談室(1)	古河保健所 電話 32-3068
ひきこもり 家族教室	12月18日(金) 14:30～16:00 ※初回のみ要予約	古河保健所 1階相談室(1)	古河保健所 電話 32-3068
精神保健相談	12月16日(水) 14:00～ 令和3年1月8日(金) 15:00～ ※要予約	古河保健所 1階相談室(1)	古河保健所 電話 32-3068

家屋の取り壊しや住宅の改修工事をされた方へ

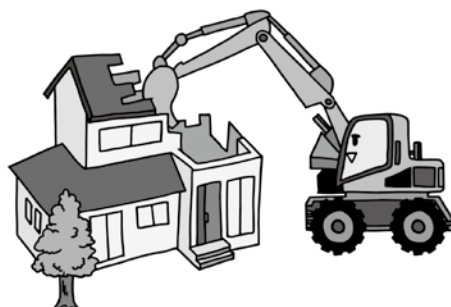
◎家屋の取り壊しをされた方

住宅や倉庫などの家屋の一部または全部を取り壊したときは「家屋の取り壊し届」の提出が必要です。税務課担当職員が現地の確認を行いますので、取り壊した年の年末までに必ず手続きを行ってください。届出が令和3年1月1日(賦課期日)以降の場合には、取り壊しの日付を証明する書類が必要となります。また、届出がされないと課税される場合もあります。

◎住宅の改修工事をされた方

住宅に一定の耐震改修工事やバリアフリー改修工事を行った場合、また住宅の省エネ化を促進するための改修工事を行った場合に、それぞれの軽減対象要件を満たしていれば固定資産税が軽減されます。該当工事を行った方は、添付書類と要件を境町ホームページで確認の上、届出してください。

☎税務課 資産税係
電話 81-1302



納税証明書について

県税事務所では、主に次の2種類の証明書を発行しています。

- ①税額などの証明書
 - ②未納がないことの証明書
- 申請前に、どちらが必要かご確認ください。

◆申請に必要なもの

- ・申請者の印鑑(法人は法務局に登録してある代表者印)
- ・本人確認できるもの(運転免許証等顔写真付きのもの)
- ・証明手数料(1件400円)
- ・直近(2週間程度)に県税を納めた場合はその領収書

※代理人申請の場合は委任状が必要となります。詳しくはお問合せください。

☎茨城県筑西県税事務所境支所
電話 87-1120

行政書士無料なんでも相談会

相続、遺言、農地、VISA、各種許認可申請など、暮らしのなかの諸手続きに関する相談に、行政書士がお答えします。お気軽にご相談ください。

※予約不要

◆日時 12月20日(日)
13:00～16:00

◆場所 境町中央公民館
2階小会議室

岡肥後 電話 090-3043-1916



放送大学令和3年度4月入学生募集

放送大学では、令和3年度4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

テレビによる授業だけでなく、学生は授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など幅広い分野を学べます。資料を無料で差し上げています。お気軽にご請求ください。

◆出願期間

【第1回】

令和3年2月28日(日)まで

【第2回】

令和3年3月16日(火)まで

※詳しくは問合せください。

岡放送大学茨城学習センター
電話 029-228-0683



就職に関する悩みや不安を相談してみませんか？

就職してもすぐやめてしまう方、一人で就活するのに不安をお持ちの方、働きたいけどどうしたらいいかわからない方、勇気を出してまずは相談から始めてみませんか。

◆相談日 12月23日(水)

◆時間 14:00～16:00

◆場所 境町研修センター(商工会館となり)

◆対象 就職に悩みがある15歳から49歳までの方または保護者・関係者

◆相談員 いばらき県西サポートステーション相談員

◆申込方法 前日までの予約制

※詳しくはお問合せください。

岡いばらき県西若者サポートステーション(火曜～土曜 9:30～17:30)

電話 0296-54-6012



【茨城県から事業者・県民の皆様へのお願い】

～新型コロナウイルス感染拡大防止と社会経済活動を『両立』させるために～

新型コロナウイルス感染拡大防止と社会経済活動の『両立』を図るための新しい条例と予算が成立しました。事業者・県民の皆様には、この危機を全員で乗り越えるために以下の取り組みにご協力をお願いします。

必要な取組

- 「いばらきアマビエちゃん」に関して事業者の登録、県民の利用者登録
- 県が行う行動調査・検査への協力
- 差別的取扱いの禁止

得られる効果

- 事業者の感染症対策の促進と対策内容の見える化陽性者との接触可能性を通知
- 幅広い検査によるまん延防止・封じ込め
- 差別の解消

事業者向け支援(申請期限12月31日)

事業者の感染拡大防止を支援するための協力金の支給を実施します!(義務対象となる施設・店舗)
支給額:1事業者当たり3万円(複数施設の場合は6万円)

利用者向けキャンペーン

「いばらきアマビエちゃん」に登録いただいた方の中から抽選で、県内ホテル旅館ペア宿泊券や豪華県産品を毎月6,000名様にプレゼントするキャンペーンを実施!

詳しくはこちら▼



いばらきアマビエちゃんとは？

- 事業者の感染症対策を見える化
- 県民の利用登録は宣誓書の二次元コードを読み込み、メールを送信するだけ!
- 陽性者が訪問した施設、店舗の同日利用者に対してメールで注意喚起

アマビエちゃんと一緒に
接触確認アプリCOCOAも
使うとさらに安心!



【お問い合わせ】いばらきアマビエちゃんヘルプデスク TEL.029-301-5472

茨ひより
(茨城県公認Vtuber)