広報さかい
Sakai town news

お知らせ版

2023
12.1号
No.519

■発行／境町役場
■編集／秘書広聴課
〒306-0495
茨城県猿島郡境町 391-1
電話 0280-81-1329

Sakai town web https://www.town.ibaraki-sakai.lg.jp/

申…申込み・申請　問…問合せ先

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（月）
※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。

問税務課　電話 81-1302
保険年金課　電話 81-1306
介護福祉課　電話 81-1323

知ろう・語ろう・相談しよう！オレンジカフェを開催します

認知症に関心のある方が気軽に参加できます。お茶を飲みながら一緒に過ごしませんか。
（ミニ講話：『薬剤師訪問サービス』について）
◆日程　12月13日（水）
◆時間　13：30～15：00
◆場所　社会福祉協議会　2階多目的ホール（長井戸1681-1）
◆対象者　認知症の方とそのご家族、認知症に関心のある方等
◆申込方法　事前に電話にて受付

問介護福祉課　電話 81-1323

令和6年度 小学校新入学児童に対する入学祝品の贈呈について

（社福）茨城県母子寡婦福祉連合会は、ひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）のお子さんに入学祝品（学用品）を贈呈します。
希望される方は、役場子ども未来課児童福祉係へ、お子さんの氏名、性別、生年月日、保護者名、住所、連絡先を**令和5年12月20日（水）まで**に申し出てください。

問申子ども未来課　児童福祉係
電話 81-1301

「介護マーク」を配布しています

認知症の方の介護は、周囲の方から見ると介護していることが分かりにくいため、誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護する方が介護中であることを周囲の方に理解していただくために、「介護マーク」を作成し、配付しています。
認知症の方や障害のある方等を介護される際、このマークを活用ください。
◆対象　認知症の方や体の不自由な方を介護する方
介護福祉課窓口にて無料で配布しています。
※首から下げるタイプです。
外出先でこのマークを見かけた際は温かく見守ってください。

問申介護福祉課　電話 81-1323

12月4日～10日までは人権週間です

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（月）～10日（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。
人権は、自分と同じように他の人にもあることの理解を深め、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。
問茨城県人権擁護委員連合会
水戸地方法務局人権擁護課
電話 029-227-9919

令和5年度 日本赤十字社員増強運動報告
一般社資合計　2,781,000円

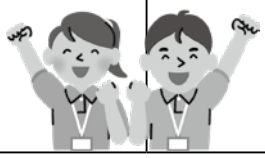
5月から7月の期間に実施した「赤十字社員増強運動」に対し、町民の皆さんよりご協力をいただき、ありがとうございました。
ご協力いただいた社資（活動資金）の合計額は上記金額のとおりとなりましたのでご報告します。
なお、上記の一般社資は日本赤十字社茨城県支部に送金しました。
問日赤境町分区（社会福祉課内）電話 81-1305

令和６年度 会計年度任用職員の登録者を募集します

◆募集職種

職　　種	勤務場所	勤務内容	資 格 等	勤務時間	報酬額等 (R5 年 11 月現在)
一般事務補助員	役場庁舎内及び出先機関	パソコン操作等を伴う補助的な事務、窓口・電話対応、その他事務作業等	不問	月～金 8：30 ～ 16：30 ※上記以外は要相談	時給 953 円から
一般事務補助員（家庭児童訪問相談業務）	役場庁舎１階子ども未来課	妊婦・児童の養育・虐待等に関する面接や家庭訪問	保健師・精神保健福祉士・社会福祉士等	週４日 8：30 ～ 17：15	日額 8,085 円から
営農指導員	ふれあいの里農園	家庭農園の指導	不問	週４日 8：30 ～ 17：15	月額 153,360 円
児童クラブ支援員	各公立児童クラブ	放課後児童の育成支援業務	不問	月～金　13：30 ～ 18：30 土曜日交代勤務有 （土曜日・学校休業日（＊1）は 7：30 ～ 18：30 の間で 1 日 7 時間 45 分勤務） ※学校休業日だけの勤務も可能です。 ※勤務時期、勤務時間は要相談	時給 953 円から
栄養士・管理栄養士	出先機関健康推進課	栄養指導業務、食生活改善推進業務等	栄養士・管理栄養士	週４日 8：30 ～ 15：30	時給 1,123 円から
保健師	出先機関健康推進課	保健指導等	保健師	週４日 8：30 ～ 15：30	時給 1,123 円から
要介護認定調査員	役場庁舎１階介護福祉課	要介護認定調査、その他事務作業等	資格等要相談、普通自動車運転免許	月～金 8：30 ～ 16：30	時給 953 円から
レセプト点検員	役場庁舎１階保険年金課	レセプト点検業務	医療事務等	月～金 8：30 ～ 16：30	月額 174,683 円から
勤労青少年ホーム館長	勤労青少年ホーム	施設管理などの館長業務	前職にて管理監督者等として豊富な経験と見識のある方	火～土 8：30 ～ 16：30	月額 153,367 円
伏木文化センター長	伏木文化センター	施設管理等の所長業務	前職にて管理監督者等として豊富な経験と見識のある方	火～金 8：30 ～ 17：15	月額 144,240 円
学校教育指導員	役場３階学校教育課	教職員の指導に関する業務	豊かな見識及び実践的な相談力を有する方	週３日 8：30 ～ 17：15	月額 119,100 円
教育相談員	役場３階学校教育課	生徒の教育相談や就学指導に関する業務	豊かな見識及び実践的な相談力を有する方	週４日 8：30 ～ 17：15	月額 158,800 円
ティーム・ティーチング講師	町内小中学校	児童生徒の学習課題の理解を助け、活動を補助する業務	教員免許状	月～金 8：00 ～ 16：45 のうち7時間 45 分（職場に合った勤務時間帯） ※８月は勤務なし	月額 185,200 円から
教育支援センター（フレンドスクール）指導員	文化村公民館	不登校児童・生徒への指導、教育相談	公認心理士若しくは臨床心理士等の資格を有し、専門的な知識及び経験を有する者	月～金 9：00 ～ 17：15	月額 228,351 円から
教育支援センター（フレンドスクール）指導員補助	文化村公民館	不登校児童・生徒への指導、教育相談	教員免許状等	週３日 9：00 ～ 15：45	時給 1,168 円から
介助員	町内小学校	小学校児童の介助	不問	月～金 8：00 ～ 15：15 のうち６時間（職場に合った勤務時間帯）※８月勤務なし	月額 124,103 円から
部活動指導員	町内中学校	部活動の指導	詳細について、欄外記載（＊ 2）	年間 210 時間 （部活動の時間帯）	時給 1,294 円

職　　種	勤務場所	勤務内容	資格等	勤務時間	報酬額等 （R5 年 11 月現在）
社会教育 指導員	役場３階 生涯学習課	女性学級・高齢者学級の企画運営、家庭教育の指導等	教員免許状	週３日 8：30 ～ 17：15	月額 102,720 円
用務員	町内小中学校	小中学校用務員	不問	月～金 7：00 ～ 16：40 のうち７時間（職場に合った勤務時間帯）	月額 140,091 円から
給食補助員	町内小中学校	小中学校での給食補助	不問	月～金 9：30 ～ 14：00 のうち 3~4 時間（職場に合った勤務時間帯）※ 8 月勤務なし	時給 953 円から
学校図書館 支援員	町内小中学校	小中学校の図書館整備	不問	月～金 9：00 ～ 14：00 のうち３時間（職場に合った勤務時間帯）※ 8 月勤務なし	時給 953 円から
給食調理員	学校給食センター	学校給食センターでの調理師・調理師補助・運転手補助業務等	調理師等	月～金 8：15 ～ 16：15	時給 953 円から
施設管理人	①中央公民館 ②文化村公民館 ③町民体育館等 ④ふれあいの里 ⑤勤労青少年ホーム ⑥伏木文化センター ⑦歴史民俗資料館 ⑧浄水場	各施設の管理業務、受付等の業務	不問	①④⑥⑦の施設 火～日曜日のうち週３～４日 8：30 ～ 17：15 ⑧の施設 月～金曜日のうち週２～３日 8：30 ～ 17：15	日給 7,386 円から
				①～⑥の施設 火～日曜日のうち週３～６日 平日・土　17：00 ～ 21：00 日・祝日　8：30 ～ 21：00 ※施設により６～９月の期間は 21：30 まで	月額①～⑤ 82,204 円から 月額⑥ 67,918 円



（報酬額等は、標準的な働き方による額です。勤務条件により変動する場合があります。）

＊１　学校休業日：春休み　３月 25 日～４月５日、夏休み７月 21 日～８月 31 日、冬休み　12 月 25 日～１月７日

＊２　部活動指導員の資格について（次の①～④のすべてに該当し、かつ⑤～⑦のいずれかに該当すること。）

①公務員ではない者（ただし、所属長が兼職・兼業を認めた者及び市町村等が任用する非常勤講師は除く。）

②地方公務員法（昭和 25 年法律第 261 号）第 16 条又は学校教育法（昭和 22 年法律第 26 号）第９条の欠格事項に該当しない者

③当該学校長が、指導者としてふさわしい人格を有していると判断した者

④ 20 歳以上の者

⑤教員免許を授与された経験がある者（有効･無効を問わない）

⑥公益財団法人日本スポーツ協会等の中央競技団体認定の指導者資格を所有していること

⑦学校教育法（昭和 22 年法律第 26 号）第１条に規定する学校において、指導経験がある者

◎期末手当

週 15 時間 30 分以上勤務かつ任期が６カ月以上の場合、6月・12月に支給します。

◎通勤費　距離及び通勤回数に応じ支給します。

◎社会保険等

勤務条件により、社会保険（共済組合・厚生年金保険）・雇用保険・公務災害（勤務場所により労災保険）の適用があります。（加入条件を満たす場合に限ります。）

◎休暇等

年次有給休暇：週の勤務時間や年間の勤務日数に応じて付与されます。その他、忌引休暇、病気休暇、夏季休暇等の特別休暇、育児休業制度があります。（付与条件、有給・無給があります。）

◎時間外勤務　職種により、時間外を命ずる場合があります。

◆登録期間　令和６年４月1日（以降登録された日）から翌年3月 31 日

◆登録要件　健康で働く意欲のある方。

ただし、下記に該当する場合は登録できませんのでご注意ください。

①禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者

②境町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から２年を経過していない者

③日本国憲法執行の日後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破棄することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

◆申込方法　下記の書類を役場総務課へご持参ください。

①会計年度任用職員登録申込書
（役場総務課窓口又はホームページからダウンロード）

②履歴書（市販のもの。写真貼付）

※但し、ティーム・ティーチング講師については町様式にて提出（役場総務課窓口又はホームページからダウンロード）

③資格証明書の写し（必要な職種のみ）

④障害のある方は手帳の写し

◆受付期限　1月 26 日(金) まで(令和６年４月からの採用分)

※上記の期間以外でも随時受付します。

◆受付時間　8：30 ～ 17：15
（平日の昼休み時間及び土日祝日を除く）

※令和６年度中に会計年度任用職員の雇用の必要性が生じた場合に、会計年度任用職員登録台帳に登録された方から選考し採用いたします。なお、欠員が生じない場合には登録期間内に採用されないことがありますので、ご了承願います。

問申総務課　電話 81-1300

境町子育てシェアタウン推進事業公式アプリ、はじまりました！

◎頼り合いアプリ「マイコミュ」に、「境町子育てシェアタウン」OPEN ！
登録料・手数料・利用料は一切無料！一部保険対象。企業も個人も自治体も、みんなで登録＆頼り合うアプリ！「人」、「モノ」、「情報」をシェアしあえる！

◎こんなことがアプリで出来ます！
＊送迎・託児サポーターと繋がれる！保険付きで安心。
＊おさがりを気兼ねなく譲り合える！
＊地域のことを質問したり、境町の素敵な景色やお店など、情報をシェア！
＊災害時の各地の状況把握や連絡手段にも！
＊活動を地域の方に知ってもらえる！イベントの参加予約管理機能付き！
＊地域の人に喜ばれる特典や、お知らせを投稿！各種イベントやサービスを案内！（事業者の方向け）

マイコミュ

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

募集中！

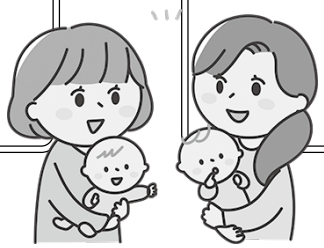
「情報」、「モノ」、「人」をつなぐ地域のお世話役！『境町シェア・コンシェルジュ』貴方のスキルやできることを地域で活かしてみませんか？

申込みはこちら→

地域のつながりづくり応援！

『地域パートナー（事業者様）』アプリ内に無料（条件あり）で事業情報を掲載！地域に PR ！

←登録はこちら



問子ども未来課　電話 81-1301

家屋の取り壊しや住宅の改修工事をされた方へ

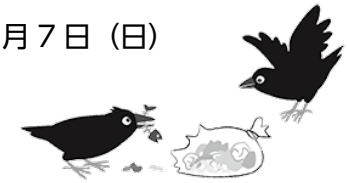
◎家屋の取り壊しをされた方
住宅や倉庫などの家屋の一部または全部を取り壊したときは「家屋取り壊し届」の提出が必要です。税務課担当職員が現地の確認を行いますので、取り壊した年の年末までに必ず手続きを行ってください。届出が令和６年１月１日（賦課期日）以降の場合には、取り壊しの日付を証明する書類が必要となります。また、届出がされないと課税される場合もあります。

◎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うえ、届出ください。

問税務課　資産税係　電話 81-1302

カラス駆除実施のご案内

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。
◆実施日　12 月 3 日（日）・令和 6 年 1 月 7 日（日）
◆時間　日の出～日没



問農業政策課　電話 81-1310

令和５年 秋肥分茨城県化学肥料削減緊急支援事業のご案内

肥料価格の高騰による農業経営への影響を緩和するため、化学肥料削減に取り組む農業者に対し、価格高騰分の一定割合を支援します。
◆支援対象者　化学肥料削減に取り組む農業者
◆対象肥料　令和５年秋肥分（6 月～ 10 月に納品または購入分）
◆支援額　肥料価格高騰分の 1/3 以内（認定農業者等は 2/3 以内）
◆受付期間
【1 期】12 月上旬～下旬
【2 期】1 月上旬～中旬

※詳しくは県農業政策課ホームページをご覧ください。

問茨城県化学肥料削減緊急支援事業支援金審査デスク
電話 029-301-5338
※ 12 月上旬より開設予定

スキースクール開催のご案内

◎境町親子スキー
◆期日　令和６年１月21日（日）
◆行先　軽井沢プリンスホテルスキー場
（長野県　軽井沢町）
◆募集人数　一般親子40名（先着順）
※申込みする本人（両親でも可）とお子さんは中学生まで。
◆参加費　１名3,000円（大人、子ども共通）
※スキー用具・ウェア等のレンタル及びリフト料金は別にかかります。
※朝食、昼食は各自で負担となります。
◆申込期間
12月14日（木）～12月25日（月）まで

◎境町ジュニアスキー
◆期日　令和６年２月18日（日）
◆行先　軽井沢プリンスホテルスキー場
（長野県　軽井沢町）
◆募集人数　30名（先着順）
※小学４・５・６年生および中学生で、一人でリフトの乗り降りができる児童・生徒が対象。
※スキーが初めての方は「境町親子スキー」へ参加ください。
◆参加費　１名4,500円（昼食付・朝食は各自負担）
※スキー用具・ウェア等のレンタル料金は別にかかります。
◆申込期間
令和6年1月11日（木）～1月22日（月）まで

※活動詳細と申込用紙は「申込先」または「境町教育委員会生涯学習課」にあります。
※申込みの際に参加費、レンタル料金等を納めていただきます。

問申境町スポーツ協会スキー部長　河口祐一　電話 090-7251-8063（10：00～17：00）
境町教育委員会　生涯学習課　電話 81-1326

国税相談専用ダイヤル導入のご案内

国税に関する電話相談について、全国共通の電話番号で電話相談センターに直接つながる「国税相談専用ダイヤル」が導入されました。
国税庁ホームページ等で解決しないご質問は、国税相談専用ダイヤルをご利用ください。

◆国税相談専用ダイヤル　0570-00-5901
（全国一律料金）
◆受付時間　8：30～17：00（平日のみ）

問税務課　電話 81-1302

働くことの無料相談会

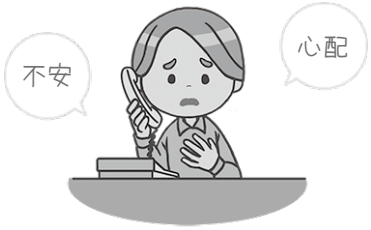
「働きたいけど、どうすればいいの？」など就職の悩みや不安を話してみませんか。サポステでは課題克服の為の様々なセミナー、面接練習、履歴書添削等実施中。オンライン面談実施中、ぜひご利用ください。
現在、サポステにて無料パソコン講座実施中。※前日までの予約制。
◆日時　12月27日（水）14：00～16：00
◆場所　境町研修センター（境町商工会館となり）
◆対象　就職に悩みがある15歳～49歳までの方、または保護者・関係者
◆相談員　いばらき県西若者サポートステーション相談員

問申いばらき県西若者サポートステーション
電話 0296-54-6012
（火～土 9：30～17：30）
※日・月・祝日を除く
ホームページ https://iw-saposute.org/

犯罪被害者週間について

誰もが突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあわれた際は、境警察署や下記の相談窓口等にご相談ください。
被害にあわれた方やそのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解とあたたかな支援が必要です。皆さんのご協力をお願いします。
◆期間
11月25日（土）～12月1日（金）

問境警察署　電話 86-0110
茨城県警察 性犯罪被害相談
「勇気の電話」#8103
（公社）いばらき被害者支援センター
電話 029-232-2736



令和５年分の社会保険料（国民年金保険料）控除証明書について

◎日本年金機構より、控除証明書が２回にわけて送付されます

国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となります。所得税及び住民税の申告には、控除証明書の提出が必要となるため、申告を行うまで大切に保管してください。

控除証明書は、e-Tax で利用できる電子版の交付も行っており、簡単に確定申告ができる電子版を推奨しています。マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子版を受け取ることができます。（希望の登録をすると郵送がされなくなります。）

	対　　象　　者	送付方法	発　送　時　期
①	令和５年１月１日～10月２日までの間に国民年金保険料を納付された方	郵送	令和５年10月下旬～11月上旬にかけて送付済
②	①のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方（※）	電子送付	令和５年10月中旬～下旬にかけて送付済
③	令和５年10月３日から令和５年12月31日までの間に国民年金保険料を納付された方（①の対象者は除きます。）	郵送	令和６年２月上旬送付予定
④	③のうち、「ねんきんネット」において事前に電子送付希望の登録を行った方（※）	電子送付	令和６年１月下旬送付予定

（※）電子送付希望の登録を行った方に加えて、今年度は、マイナポータルと「ねんきんネット」の連携手続きをしているすべての方に電子送付を行います。ただし、「ねんきんネット」で「電子送付を希望しない」を登録している方には電子送付は行いません。

問日本年金機構　下館年金事務所　電話 0296-25-0829（ナビダイヤル）

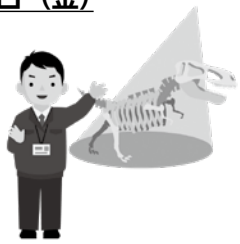
猿島コミュニティセンター年末年始営業時間および休館日のご案内

◎**短縮営業**　12月28日（木）9：00～17：00（休養施設 10：00～）
◎**休館日**　12月29日（金）～令和６年１月４日（木）
※上記休館日中はグラウンド・ゴルフ場を９：00～17：00 の間、無料にて開放します。直接グラウンド・ゴルフ場にお越しください。
◎**通常営業**　令和６年１月５日（金）９：00～（休養施設 10：00～）

問JSPI・東海体育指導共同事業体　猿島コミュニティセンター
電話 87-7223

ミュージアムパーク茨城県自然博物館展示解説員募集のご案内

◆職名　会計年度任用職員（展示解説員）
◆業務内容　入場券売および改札業務、案内業務、入館者に対する展示品・資料の解説、その他利用者の利便に関する業務
◆募集人数　３名程度
◆雇用期間　令和６年４月１日～令和７年３月31日（再度の任用あり）
◆勤務日時　週４日交替制（土日祝日も勤務対象日）
９：00～17：15
◆給与　月額 152,100 円（令和５年度支給額）通勤費、賞与あり
その他　社会保険加入、雇用保険加入、有給休暇あり
◆申込期間　**12月１日（金）～令和６年１月12日（金）（休館日を除く）**



問申ミュージアムパーク 茨城県自然博物館 管理課
電話 0297-38-2000
FAX 0297-38-1999
https://www.nat.museum.ibk.ed.jp/

放送大学令和６年度４月入学生募集

放送大学は、令和６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、８万５千人以上の学生が、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。

授業には３つのスタイルがあり、BS 放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など 300 以上の幅広い授業科目があり、１科目から学ぶことができます。

資料は無料です。お気軽に請求ください。

◆出願期間
【第１回】
令和６年２月29日（木）まで
【第２回】
令和６年３月12日（火）まで
※詳しくは問合せください。

問放送大学茨城学習センター
電話 029-228-0683

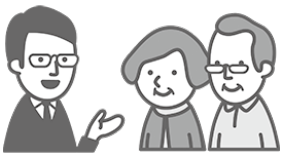
各種相談（無料）

相談項目	日　時	場　所	問合せ先
法律相談	12月20日（水）10：00～15：00 予約日：12月13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
行政相談	12月19日（火）9：00～10：00	境町社会福祉会館	秘書広聴課　電話 81-1329
消費生活相談	・毎週水曜日　※祝日除く ・第1、第3木曜日　※祝日除く 9：00～12：00 13：00～16：30 ※リモートや電話での相談も可能です	境町社会福祉会館 （毎週水曜日のみ） 五霞町役場 （第1・第3木曜日のみ）	境町社会福祉協議会 電話 87-2525 五霞町役場　生活安全課 電話 0280-84-3618
子どもの 教育相談	毎週月～金　※祝日除く 9：00～17：00	境町教育委員会（役場3階） 文化村公民館教育支援センター	境町教育委員会　電話 86-6022 文化村公民館教育支援センター 電話 86-7844
認知症に関する 相談	毎週月～金　※祝日除く 9：00～17：00	境町地域包括支援センター ファミール境 介護福祉課（役場1階） 境町社会福祉会館	境町地域包括支援センター ファミール境　電話 87-7111 介護福祉課　電話 81-1323 境町社会福祉協議会 電話 87-2525
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 9：00～16：00	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9日（土）・23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煌（きらめき） （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 健康推進課　電話 87-8000
ひきこもり 専門相談	12月22日（金）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15日（金）14：30～16：00 ※初回のみ要予約	古河保健所2階大会議室	古河保健所　電話 32-3068
精神保健相談	12月20日（水）14：00～ 1月12日（金）13：30～ ※要予約	古河保健所1階相談室（1）	古河保健所　電話 32-3068

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、暮らしの中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。
（資料があればお持ちください。）

◆日時　12月24日（日）
　　13：00～16：00
◆場所　境町中央公民館
　　2階小会議室
問肥後　電話 090-3043-1916



健康推進課からのご案内

◎育児広場

お子さんの身長や体重を測りたい、離乳食やその他、育児の疑問や悩みなどをお気軽にご相談ください。なお、**事前に電話での予約をお願いします。**

◆日時　12月26日（火）
　　9：30～11：30
　　（11：00まで受付）
1組あたり30分程度8組まで
◆電話予約受付
12月15日（金）～22日（金）
8：30～17：15（平日のみ）
◆場所　境町保健センター

◎健康相談 ※予約不要

体の健康についての相談に保健師・管理栄養士が対応します。希望者には血圧測定、体脂肪測定、尿検査を行います。

◎思春期相談 ※事前予約制

思春期についての悩みや相談に保健師が対応します。

プライバシーは厳守されます。お気軽にご相談ください。

◆日時　12月20日（水）
　　9：30～11：00
◆場所　境町保健センター

問申健康推進課（保健センター）電話 87-8000

子宮がん集団検診のご案内

境町では12月1日より子宮がん集団検診を実施しています。今年度子宮がん検診を受けていない方で、希望の方は健康推進課までご連絡ください。

子宮がんは、早期発見のために定期的な検診が重要ですので、年に一度検診することをおすすめします。

◆対象者　境町に住所を有する20歳以上の女性の方
◆場所　境町保健センター
◆料金　20歳～74歳まで600円、75歳以上無料

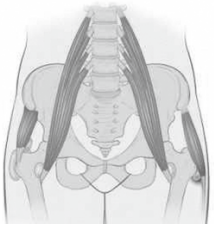
日　程	受付時間
12月13日（水）	①12：30～12：40 ②12：50～13：00 ③13：10～13：20
12月14日（木）	
12月15日（金）	
12月18日（月）	
12月19日（火）	

問申健康推進課（保健センター）電話 87-8000

シルバーリハビリ体操をやってみよう！

脚抱え、もも上げ　目的：腸腰筋の強化、バランス力の強化

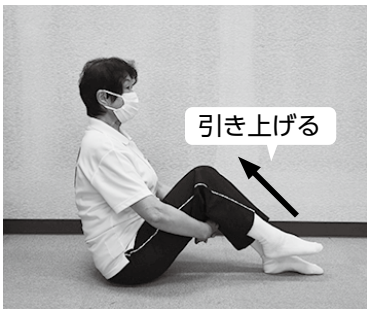
①両ひざを立てて座り、太ももの下で指を組みます。
②太ももを胸に近づけるように、右足の上げ下ろしを行います。
③左足も同様に行います。数回繰り返します。

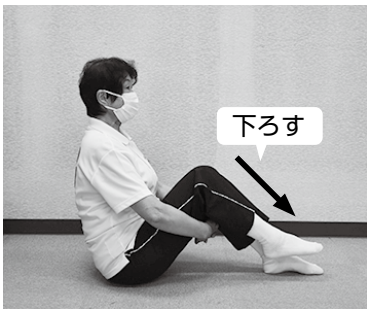


※腸腰筋…腸骨筋、大腰筋、小腰筋の総称。
足の付け根の奥の筋肉で、足を持ち上げたり、姿勢を保持する時にはたらいている筋肉です。腰痛予防にもつながります。

①

②





ここがポイント　それぞれの足は腕の力ではなく、組んだ手から太ももを離すように引き上げましょう。

問介護福祉課　電話 81-1323

モデル：シルバーリハビリ体操指導士　千葉 道子さん