



今年のメロンを岸田文雄内閣総理大臣に献上し、産出額日本一の銚田市産メロンを全国にPRするため、岸田一夫市長、JA茨城旭村・JAほこた両組合長らをはじめとした生産者の皆様、並びに銚田市観光物産協会会長と額賀福志郎衆議院議員、葉梨康弘衆議院議員、上月良祐参議院議員、加藤明良参議院議員、田山東湖茨城県議会議員で首相官邸表敬訪問を行いました。

今が旬のクインシー、イバラキングの2品種を口にした岸田総理からは、「イバラキングは爽やかで歯ごたえがしっかりしている。クインシーはジュシーな味わいでやわらかい」とのお褒めのお言葉をいただきました。また、「どんだん世界に売り出してほしい」と話し、笑顔を見せていました。

今後も銚田市のメロンが日本全国で、そして世界で知っていただけるよう、さらなるPRに努めてまいります。みなさんもぜひ銚田市の絶品メロンをご賞味ください。

日本一のメロンを世界へ！

首相官邸表敬訪問



マイナポイントの申込みはお早めに！

2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、ご自身で選択した決済サービスで使えるマイナポイントを受け取ることができます。

マイナポイントの申込期限は決済サービスによって異なります。

マイナンバーカードの受け取り後、各決済サービスの申込期限をご確認の上、早めのお手続きをお願いします。

※すでにマイナポイントの申込みが済んでいて、まだチャージやお買い物をしていない方も必ず申込期限をご確認ください。

▶ 申込方法



▶ 申込期限一覧



問 市役所 政策秘書課 ☎ 36-7151

マイナンバーカードの受取りはお済みですか？

まだマイナンバーカードを受け取っていない方は

- ①電話、または銚田市 HP 予約サイトから受取予約
- ②予約日時に本人確認書類を持って受取窓口へ！

お早目の受取りをお願いいたします。

※マイナンバーカード申請から長い期間受け取りがされないと廃棄せざるを得ません。その場合、再度マイナンバーカードの申請が必要になります。

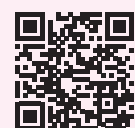
※当日のご予約は受けかねますので、日にちに余裕をもって予約をお願いします。

マイナンバーカード申請サポートもまだまだ継続中！

市民課、大洋・旭市民センターでもマイナンバーカード申請サポートを行っております。同じくご予約制となります。

問 市役所 市民課 ☎ 36-7157
大洋市民センター ☎ 39-3311
旭市民センター ☎ 37-4350

マイナンバーカード受取・申請予約サイトはこちら▶



鉾田市議会議員一般選挙

投票日 **令和5年6月25日(日)** 午前7時～午後6時

問 鉾田市選挙管理委員会 ☎ 36-7149

投票場所 市内 21 カ所の投票所

告示日(立候補届出日) 令和5年6月18日(日)

開票日時 令和5年6月25日(日) 午後7時30分から

開票場所 鉾田市生涯学習館 スポーツライミングセンター

※立候補については、ホームページをご確認ください。
 ※投票日に投票に行けない方は、期日前投票・不在者投票をご利用ください。
 ※開票状況は、鉾田市のホームページでご確認いただけます。
 なお、防災行政無線での開票速報は実施いたしません。
 ※投票所での支援が必要な方に向け「選挙支援カード」を作成しました。詳細については、ホームページをご確認ください。

●期日前投票 期日前投票は、選挙の当日、都合により投票できない方が、選挙期日前に投票することができる制度です。

期日前投票日時 令和5年6月19日(月)から6月24日(土)まで
 午前8時30分から午後8時まで

期日前投票所 鉾田中央公民館(鉾田市役所敷地内)
 鉾田北小学校 地域交流室
 ふる里見聞館(大洋総合支所敷地内)
 旭地区学習等供用施設(旭総合支所敷地内)

●不在者投票 選挙期間中に、他の市町村に出張、旅行などで滞在している方や、病院・老人ホームなどに入院・入所している方などが対象で、出張、滞在先の市町村の選挙管理委員会や、入院・入所している施設内で投票日前に投票ができる制度です。

投票方法等詳細については、事前に選挙管理委員会へお問合せください。



災害に対する備えをしましょう!

問 市役所 危機管理課 ☎ 36-7145

災害はいつやってくるかわかりません。
 自分の住んでいる地域の災害リスクを理解するため、ハザードマップを確認し適切な避難行動がとれるようにしましょう。

ハザードマップの確認

事前にハザードマップを確認しておくことで、自分のいる場所が安全か確認し、もしもの時に備えましょう。



積極的な情報収集

災害情報はTVやラジオだけでなく、気象庁のHPや携帯電話のアプリなど様々なものを活用して収集しましょう。

●気象庁 キキクル

大雨による、土砂災害、洪水、浸水の危険度の高まりを地図上で5段階で表示するもの

●Yahoo 防災アプリ

緊急地震速報や豪雨予報などをプッシュ通知でお知らせしてくれる防災アプリ

●My POTEKA

リアルタイムで観測されている様々な気象情報を閲覧できるアプリ

早めの避難と避難先の確認

これから梅雨や台風の出水期を迎えます。大雨が予想される場合には早めの避難を心がけましょう。

また、避難先は市の指定避難所だけでなく、安全な宿泊施設や親戚・知人の家への避難を検討しましょう。

マイタイムラインを作成し「避難のタイミング」や「避難先」を事前に決めておくことで、逃げ遅れをなくしましょう。マイタイムラインの作成は下記のQRコードから行えます。

マイタイムラインとは…

台風や大雨時における個人の防災行動計画を時系列で整理するもので、事前に、避難タイミングや避難先など決めておくことで、自ら考え命を守るためのものです。



避難訓練のお知らせ

令和5年7月に浸水想定区域を対象とした、避難訓練を実施予定です。避難情報発令の放送や、避難所の運営訓練などを予定しています。

令和5年度 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金を支給します

支給額 児童1人当たり **5万円**

食費等の物価高騰に直面する低所得の子育て世帯に対し、生活の支援を行うため、特別給付金を支給します。

問 市福祉事務所 子ども家庭課 ☎ 36-7935

支給区分	ひとり親世帯分	その他世帯分(ひとり親以外の世帯)
支給対象者	◆児童扶養手当の支給要件に該当し、かつ次の①～③のいずれかに該当する方 ①令和5年3月分の児童扶養手当を受給している方 ②公的年金等を受給していることにより、令和5年3月分の児童扶養手当を受給していない方 ③食費等の物価高騰の影響を受けて、家計が急変し、児童扶養手当を受給している方と同じ水準の収入の方	◆①～②のいずれかに該当する方 ①令和4年度中に実施した子育て世帯生活支援特別給付金(前回の給付金)の支給対象であった方 ②令和5年3月31日時点で18歳未満の児童(障害児の場合、20歳未満)を養育している方で、 (1)令和5年度住民税が非課税の方 または (2)食費等の物価高騰の影響を受けて、令和5年1月1日以降の収入が減少し、住民税非課税相当の収入となった方 ※②の場合は、令和6年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。
支給手続き	①の方→申請不要。令和5年5月26日(金)に支給済みです。 ②③の方→申請が必要です。申請受付・審査後、支給日を通知します。	①の方→申請不要。令和5年6月9日(金)に支給予定。対象の方には通知します。 ②の方→申請が必要です。申請受付・審査後、支給日を通知します。
申請期限	令和6年2月29日(木)まで ※申請期限を過ぎた場合には、申請を受付することはできません。	

※同一の児童について、ひとり親世帯分とその他世帯分(ひとり親以外の世帯分)を両方受給することはできません。
 ※申請書は鉾田市ホームページからダウンロード可能です。

第5回 パパ・ママ感謝の日特別企画



問 銚田市 まちづくり推進課 ☎ 36-7154

フォトコンテスト結果発表

家族で家事や育児、介護を分担し協力している写真を感謝のことばとともに募集しました。ご参加いただきありがとうございました！

厳正な審査の結果、最優秀賞、優秀賞が決定いたしましたので、審査結果をここに発表いたします。

「銚田市パパ・ママ感謝の日運動」とは？

偶数月の第3日曜日を「パパ感謝の日」、奇数月の第2日曜日を「ママ感謝の日」と定め、家庭生活において男女がお互いに感謝する日として「パパ・ママ感謝の日」を設けました！年間を通して家庭における男女共同参画を推進します！

インスタ部門 最優秀賞

家族の支え



仕事が繁忙期になり、毎日休まないパパ。今日は昼休憩で上がったときに娘と息子を散歩に連れて行ってくれました。その間ママは家事をしつづき。大変な時こそ家族の助け合いの大切さを感じました。

メール・持参部門 最優秀賞

休みの日も頑張るパパ

買い物におやつ作り、お掃除…できることがどんどん増えていくパパ。一緒に頑張ってくれる姿勢に感謝です。



インスタ部門 優秀賞

だいすきなパパ



仕事で疲れていても積極的に育児参加してくれてありがとう😊
おかげで息子はパパが1番大好き
これからも一緒に育児頑張りましょう！

先日の節分より。



仕事から帰ってきたパパを嬉しそうに迎え入れ、抱っこをせがむ息子。が…顔を上げるとだれ〜と困惑顔。鬼は外〜福はうち〜。声を聞くとパパだと気がつきほっとしました😊
いつも遊んでくれてありがとう😊 パパ鬼さん

メール・持参部門 優秀賞

可愛い小さいママ



家族のためにいつも頑張ってお料理を作ってくれるママ。今日は、節分の日。保育園にきた鬼さんには泣いちゃったけど、お父さん、お母さんのために親子で楽しく家事シェア。小さいママ、ありがとう感謝感謝。

ご存じですか？プレコンセプションケア

問 市役所 健康増進課 ☎ 33-3691

プレコンセプションケア(プレコン)とは…

若い世代の方から将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。

早い段階から正しい知識を得て、健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

広報ほこたではプレコンを実施するための5つのプレコン Action を解説していきます。

1 いまの自分を知りましょう【4月号掲載】

2生活を整えましょう【5月号掲載】

Action 3 検査やワクチンを受けましょう

4 かかりつけ医を持ちましょう

5 人生をデザインしてみましょう

健康診断 …妊娠前の生活習慣が赤ちゃんに影響することも

妊娠前から生活習慣病を抱えている場合、妊娠経過や赤ちゃんに悪影響を与えることがあります。

妊娠前に血糖の状態を表すHbA1cが高い場合	赤ちゃんの先天異常のリスク
妊娠前に高血圧がみられる場合	妊娠合併症のリスク

●毎年の健康診断とかかりつけ医に相談しましょう

治療によって病気をコントロールすることで、妊娠経過や赤ちゃんの健康リスクを減らすことができます。

ワクチン …風しんの予防接種をしよう(市で一部助成出来る場合があります)

妊娠中にかかる、赤ちゃんに影響を与える恐れのある感染症があります。

・特に妊娠20週までに風しんに感染した場合

→先天性風疹症候群を発症し、心臓の病気や白内障、難聴を患うリスクが高まります

●予防ができます！

風しん、麻しん、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)はワクチンで予防することができます。

□注意 妊娠中は接種できず、妊娠していなくても接種後2ヶ月は避妊が必要です。パートナーや家族も予防接種を受けることで、妊婦さんに感染させない環境づくりが大切です。



令和5年度 国民健康保険税改正のお知らせ

問 市役所 保険年金課 ☎ 36-7642

◆ 税率が変更になります

国民健康保険制度は茨城県が財政運営の主体となっており、銚田市は茨城県が提示した納付金を県に納めています。納付金の主な財源は国保税です。令和5年度は、従来の国保税率のままでは財源不足が見込まれるため、税率を改正いたしました。国保加入者の皆様が今後も安心して医療を受けることができる国民健康保険制度の運営のために、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《 国保税の計算方法 》

国保税は、世帯の国保加入者数と国保加入者の前年中の所得に基づき計算します。下表のとおり、世帯の国保加入者の医療分・支援分の均等割額・所得割額を合算し、40歳から64歳の加入者については介護分の均等割額・所得割額を加えた額が年税額となります。

	均等割額 (加入者に応じて1人あたり)		所得割額 (世帯の所得に応じて)	
	令和4年度	令和5年度	令和4年度	令和5年度
基礎課税額【医療分】	29,000円	30,000円	総所得金額-基礎控除×6.4%	総所得金額-基礎控除×6.9%
後期高齢者支援金等課税額【支援分】	15,000円	17,000円	総所得金額-基礎控除×2.6%	総所得金額-基礎控除×3.2%
介護納付金課税額【介護分】※40～64歳の方のみ	15,000円	15,000円	総所得金額-基礎控除×2.6%	総所得金額-基礎控除×2.6%

基礎控除…43万円

◆ 低所得世帯の軽減範囲が拡充されます

税制改正に伴い、5割軽減及び2割軽減の軽減判定所得が拡充されました。世帯総所得金額が下表の金額の範囲内にある世帯については、国保税の均等割額が軽減されます。

	令和4年度	令和5年度
7割軽減	世帯総所得金額43万円+10万円×(給与所得者等の数※1-1)以下の世帯	世帯総所得金額43万円+10万円×(給与所得者等の数※1-1)以下の世帯
5割軽減	世帯総所得金額43万円+10万円×(給与所得者等の数※1-1)+28万5千円×被保険者数※2を超えない世帯	世帯総所得金額43万円+10万円×(給与所得者等の数※1-1)+29万円×被保険者数※2を超えない世帯
2割軽減	世帯総所得金額43万円+10万円×(給与所得者等の数※1-1)+52万円×被保険者数※2を超えない世帯	世帯総所得金額43万円+10万円×(給与所得者等の数※1-1)+53万5千円×被保険者数※2を超えない世帯

※1 一定の給与所得者(給与収入55万円超)と公的年金等の支給を受ける者(公的年金等の収入金額60万円超(65歳未満)または125万円超(65歳以上))。なお、給与に専従者控除のみなし給与や青色事業専従者給与は含まれません。(給与所得者等の数-1)が0未満となる場合は0とみなします。

※2 同じ世帯の中で、国保の被保険者から後期高齢者医療の被保険者に移行した者を含みます。判定は令和5年4月1日時点(4月2日以降に新規加入した場合は、資格取得日時点)の世帯構成に基づいて行われます(世帯主がそれ以降に変更になった場合は再度判定を行います)。

◆ 課税限度額が引き上げられます

税負担の公平性の観点から課税限度額が引き上げられました。均等割額・所得割額を合算し、課税限度額を超える場合には、課税限度額が年税額となります。

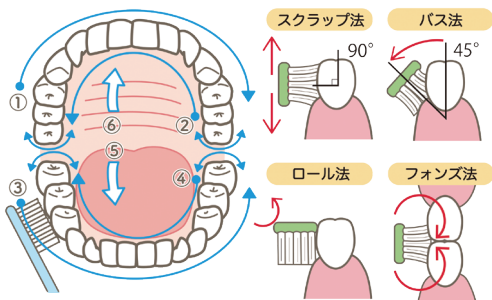
	令和4年度	令和5年度
基礎課税額【医療分】	650,000円	650,000円
後期高齢者支援金等課税額【支援分】	200,000円	220,000円
介護納付金課税額【介護分】	170,000円	170,000円
合計	1,020,000円	1,040,000円



問 市役所 健康増進課 ☎ 33-3691

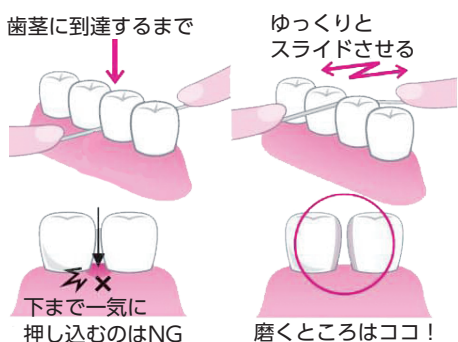
歯及び口の健康を保つことは、生涯、食事を楽しみ、バランスのとれた食生活を送ることで肥満や糖尿病などの病気を予防し、豊かな人生を送るための基礎となるものです。今すぐチェックし、お口の健康づくりを始めましょう。

正しい歯磨きをしましょう



*例えば①～⑥の順番で歯の生え方によって歯ブラシの当て方を変えながら、磨き残しのないようみがきましょう。

フロスの使い方



お子さんはむし歯のチェックをしましょう

- 歯の表面が白く光って濁る
- 歯の溝が茶色っぽくなっている
- 冷たいものや熱いもの、甘いものがしみる
- 舌で歯を触ると引っかかる
- 食べ物をかんだ時に歯が痛む
- 歯のつめものがとれている
- 治療したはずの歯が痛む



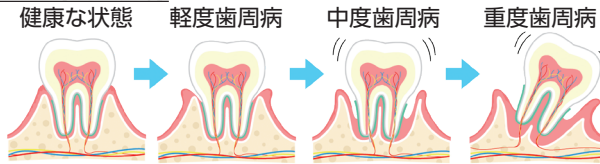
銚田市では1歳6ヶ月児・2歳児・3歳児健診での親子でのブラッシング指導、市内幼稚園、保育園、小中学校で歯みがき教室を実施しています。

大人は歯周病チェックをしましょう

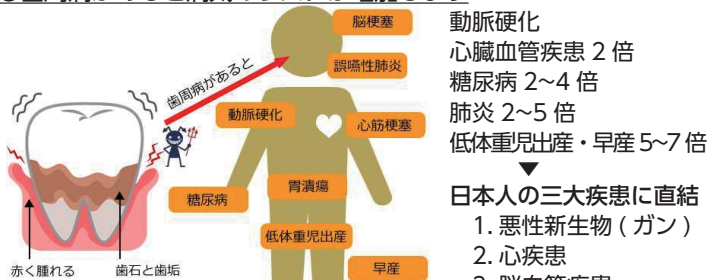
- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある
- 歯ぐきがぶよぶよしている
- 口臭が気になる
- 歯ぐきがやせてきた
- 歯と歯の間に物がつまりやすい
- 歯をみがくと血が出ることもある
- ぐらつく歯がある

今年度、40・50・60歳になる方は、無料で歯周疾患検診を指定歯科医療機関で受けられます。対象者の方に4月に通知を送付済みです。妊婦の方にも母子健康手帳交付時に妊婦歯科検診受診券を発行しています。歯は全身の健康に影響します。この機会に自分の歯と口の中、日頃の歯と口の手入れを見直しましょう。

● 歯周病の進行



● 歯周病があると病気のリスクが増加します



銚田市出会いコーディネーターセンターの開設日が増えました

結婚を希望する方の婚活を『真剣に』応援するために出会いコーディネーターセンターを開設しております。

- 主なサポート内容**
- ・婚活マナー講習
 - ・異性とのコミュニケーション指導
 - ・お付き合いから結婚に関する相談
 - ・魅力を高めるためのセミナーの開催
 - ・出会いの場の創出 等

対象者 結婚を希望し、自ら努力する銚田市在住、在勤の方、または将来銚田市に住みたい方で未婚の方

費用 無料

開所日時 選任のコーディネーターが毎週水曜日と金曜日の午後、日曜日の午前に駐在し、相談や申込み、問合せなどへの対応をさせていただきます。
 水曜日▶ 16:00～19:00
 金曜日▶ 16:00～19:00 (月末最終金曜日は閉所)
 日曜日▶ 9:00～12:00 ※祝日及び年末年始は閉所

申込方法 入会事前申込フォームより入会の仮手続をしてください。
 ※詳細は銚田市ホームページをご確認ください。
<https://www.city.hokota.lg.jp/page/page004029.html>



問合せ 銚田市出会いコーディネーターセンター (市役所まちづくり推進課内) ☎ 36-7154 hokomail-c10x@city.hokota.lg.jp
 ※銚田市出会いコーディネーターセンターでは、お相手を必ずご紹介することをお約束するものではありません。

6月の開設日

6月 2日 (金)	16:00～19:00
6月 4日 (日)	9:00～12:00
6月 7日 (水)	16:00～19:00
6月 9日 (金)	16:00～19:00
6月 11日 (日)	9:00～12:00
6月 14日 (水)	16:00～19:00
6月 16日 (金)	16:00～19:00
6月 18日 (日)	9:00～12:00
6月 21日 (水)	16:00～19:00
6月 23日 (金)	16:00～19:00
6月 25日 (日)	9:00～12:00
6月 28日 (水)	16:00～19:00

会場 銚田中央公民館 1階会議室

※広報ほこたのお知らせコーナーにて、毎月開設日を掲載しています。

結婚後の新生活、応援します！

銚田市結婚新生活支援事業



市では、結婚後の新居の購入費や賃借、リフォーム工事費用、引越し費用の一部を助成し、新婚生活を応援します。

補助額 住宅費、引越費、リフォーム費を併せて **最大30万円**
 ※夫婦ともに29歳以下の場合最大60万円

対象者

- ・令和5年3月1日から令和6年3月29日までに婚姻届を提出し、受理された夫婦で、ともに40歳未満であること
- ・令和4年分の世帯所得(夫婦の合計所得)が500万円未満であること
 ※所得500万円とは年収にすると概ね670万円程度となります。
 なお、貸与型奨学金を返済している場合は、年間返済額を所得から控除します。
- ・銚田市の住民基本台帳に記載されている世帯であること
- ・対象となる住宅が銚田市内にあること など

対象経費

- 令和5年4月1日～令和6年3月29日までに支払った下記の費用
- ✓ 住宅取得・賃借にかかった費用
 - ✓ 引越し費用
 - ✓ リフォーム費用

申請受付期限

令和6年3月29日(金)まで
 受付時間 9:00～17:00(土日・祝日を除く)
 ※申請を希望される方は、事前にご相談ください。

問合せ 市役所まちづくり推進課 ☎ 36-7154

※補助対象者や対象経費の詳細・申請書のダウンロードについては、市ホームページに掲載しています。二次元コードからご確認ください。



令和5年度に結婚50周年を迎えるご夫婦の皆さまへ

銚田市金婚祝いのご案内

今年度で結婚50年目(金婚)を迎えられるご夫婦を対象に、金婚のお祝いとして祝状と記念品を贈呈いたします。

対象となるご夫婦 次のすべてに当てはまるご夫婦です。

- ・令和5年8月1日を基準に、銚田市に1年以上住民登録している。
- ・昭和48年4月1日から昭和49年3月31日の間に婚姻届を提出している。
- ・ご夫婦共に健在である。

※お申込みがない場合、対象となるご夫婦であっても把握ができないため、祝状・記念品の贈呈はできませんのでご注意ください。

申込方法・必要なもの 窓口または郵送でお申込みいただけます。

▶窓口の場合

婚姻関係及び婚姻日を証明できる戸籍謄本等をご持参いただき、窓口にて備え付けの申出書に必要事項を記入しお申込みください。

▶郵送の場合

所定の申出書に必要事項を記入したものと、婚姻関係及び婚姻日を証明できる戸籍謄本等を同封し、下記の宛先に郵送してください。

〒311-1517 銚田市銚田1443番地
 銚田保健センター内 銚田市介護保険課 高齢福祉係

申込窓口

- ・介護保険課 高齢福祉係 (銚田保健センター内)
- ・旭市民センター／大洋市民センター

※申出書は市ホームページからも印刷いただけます。郵送によるお申込みをご希望の方は、下記問合せ先までご連絡ください。

申込期限 令和5年8月31日(木)まで

☆お申込みをされた方には、書類審査後に事業対象の適否を通知いたします。10月31日までに通知書が届かない場合はお問合わせください。祝状・記念品は、11月以降に贈呈となる予定です。



問 市役所 介護保険課 ☎ 36-7770

銚田市社会福祉協議会からのお知らせ

問 銚田市社会福祉協議会 ☎ 32-5831

参加無料 介護予防 陽だまりサロン

『陽だまりサロン』は、銚田市にお住まいの高齢者の方が気軽に集える場所です。月2回、軽い運動や創作活動などをしながら楽しく過ごしませんか？

開催場所・日程
銚田市内の3地区で開催しています

◆九日地区 旭保健センター	月2回 月曜日	10:00～12:00
◆銚田地区 ともえ荘1階 (わくわくルーム)	各月2回 火曜日 水曜日	10:00～12:00
◆大洋地区 いきいきプラザ遊遊館	月2回 火曜日	10:00～12:00

サロンではこんなことをしています！

参加対象となる方

- ・銚田市にお住まいの65歳以上の方
- ・ひとり暮らし、または高齢者のみの世帯で地域や団体等が行うサロン事業等に参加していない方
- ・介護サービスを受けていない方

～こんな方におすすめします！～

- ・以前に比べると外出がおっくうになった
- ・最近もの忘れが多くなった
- ・物につまずきやすくなった
- ・食事中によくむせるようになった

あつまれ！ 第6回 みんなの食卓応援事業

生活が困窮している世帯に対し、無料で食品や日用品を提供し、少しでも生活の不安を解消していただくよう実施します。

開催日時
令和5年7月16日(日) 9:30～15:00 (予約制)

銚田市社会福祉協議会 銚田本所

対象
銚田市在住で生活に困窮している世帯
※生活保護を受給している世帯は対象外になります。

内容
市内の企業や個人の方からご寄付いただきました食品や日用品などを対象世帯に無料で配布します。(※先着100世帯)

世帯人数	配布内容
1～3人世帯	食品10点、日用品5点
4人以上世帯	食品15点、日用品7点

※マイバックまたはマイカゴ持参の上、並んでいる品物からお好きなものをお持ち帰りいただきます。

申込方法
下記申込先まで電話にてお申込みください。

申込期間	時間
令和5年5月8日(月)～7月7日(月)	9:00～17:00

この事業は、赤い羽根共同募金で集められた募金が使われています

オレンジカフェのご案内

問 在宅介護支援センター たきもとクリニック ☎ 39-0508

カフェ パパイヤたきも

日にち 令和5年6月4日(日)
時間 10:00～12:00
場所 通所リハビリテーション ゆんたく
銚田市汲上3130番地(たきもとクリニック隣)



オレンジカフェは認知症の方ご本人・ご家族、地域のみなさんどなたでもご自由に参加できる集いの場です。当日参加も大歓迎です。お気軽にお立ち寄りください。



シルバーリハビリ体操で健康寿命を延ばそう！

寝てする体操

【効果】
腰痛予防・下半身強化

Point
②③で体が不安定になる人は手を床についても良いです！

シルバーリハビリ体操は「立つ、座る、歩く」など日常生活の基礎的な動きをもとに関節や筋肉の動きを良くする体操で、高齢者が心身ともに健康で過ごせるように考案されました。

寝ていても、座っていてもでき、体力の維持や向上をはかることができます。最期まで人間らしくあるために、1日1ミリ関節の柔軟性を保ち、1グラム筋力を維持するつもりで、いつでも・どこでも・ひとりでもできるシルバーリハビリ体操をはじめませんか？

※注意点
股関節の手術をしている人は、足を組む動作は無理に行わないようにしてください。



1 仰向けになり、両膝を立てます。



2 右足が上になるように足を組み、お尻を持ち上げます。6秒程度保持します。



3 反対の足も同様に行います。

問 市地域包括支援センター ☎ 34-0011

地域の子どもを守る！ 青少年相談員

問 市教育委員会 生涯学習課 ☎ 37-4342

青少年相談員は、地域の青少年の健全育成と非行防止を目的として活動しています。相談員は会社員や自営業者、主婦、教員など様々な分野における経験豊富な方が選ばれています。

4月28日（金）、相談員33名の委嘱状交付式が福祉事務所で行われました。各地区から選任された相談員は、年間を通していろいろな活動をしていきます。



●活動内容

1. 地域活動

大人としての模範を示し、青少年の良き理解者として地域活動、学校支援に積極的に関わる活動を行います。

また、地域の青少年健全育成団体（PTA・子ども会育成会・市民会議など）、学校、警察などと相互に連携して青少年健全育成に努めます。

2. あいさつ・声かけ運動

子どもたちの登下校時に、学区内でのあいさつ・声かけを実施して、子どもを不審者から守る活動を行います。

3. 通学路などの環境巡視活動

平成22年4月に改正された茨城県青少年の健全育成等に関する条例に基づき、青少年との関わりのある場所・お店などの巡視・巡回をして有害雑誌や危険箇所の点検を行います。

4. イベントの巡回活動

特に夏場の祭礼時で青少年の非行防止のため、巡回活動を実施します。

5. 研修会への参加

市や県が行う研修会に参加し、常に新しい知識を得るとともに、参加者同士の情報交換を図ります。

青少年相談員一覧

(敬称略)

地区	氏名	住所	地区	氏名	住所
旭	須加野 栄	造谷	鉦田第3	橋倉 昌一	舟木
	田口 勘司	勝下		中根ひろみ	徳宿
	大場 克利	縦山		新堀 重夫	菅野谷
	亀山 彰	箕輪		富田 文博	上富田
	延方 量昭	鹿田		大久保兵子	紅葉
	根本 昭	子生		野原 藤男	半原
	小田 竜志	上太田		堀田 清一	半原
鉦田第1	浅倉 涼二	上釜	鉦田第4	富田 豊	当間
	田口 惣衛	飯名		石崎 章	串挽
	栗原 浩子	鉦田		小堀 和久	二重作
鉦田第2	本澤千英子	塔ヶ崎	大洋	神成田一男	汲上
	雑賀 美丘	鉦田		飯岡 昭一	上幡木
	本澤 秀樹	鉦田		保立由喜子	中居
	城田 俊男	畑田		菅谷 能子	上沢
米川 利恵	柏熊	戸島 健一		阿玉	
小沼 正喜	大竹	方波見 保		上幡木	
				小室 愛	梶山

第2回 鉦田市長杯 とくしゅくの杜メロンカップ

主催 鉦田市・鉦田市教育委員会
 協力 茨城県山岳連盟・鉦田市スポーツ推進委員連絡協議会

日にち 令和5年 **7月29日** 土

会場 とくしゅくの杜スポーツクライミングセンター
 (鉦田市徳宿 1261 番地 1)

申込み 令和5年6月5日から6月30日までに下記二次元コードから申込み

対象 県内の小学生でクライミング経験者
 競技種別 小学生(低学年・中学年・高学年)の部のみ
 競技内容 トップロープ競技及びボルダール競技
 参加費 1,000円/人 ※当日お預かりいたします。
 募集定員 60名 ※先着順(すべてのカテゴリー合計)



注意事項

- 大会の競技方法等は参加者に「参加者案内」を送付いたします。
- 会場となる体育館は土足禁止ですので、上履きと下足入れの袋などをご持参ください。
- 参加者への行事保険には主催者側で加入します。
- 昼食は各自ご用意ください。
- 選手の写真及び成績等は鉦田市広報誌や教育委員会のホームページ等へ掲載する場合がありますので、ご了承ください。

問 市教育委員会 生涯学習課 ☎ 37-4342

スポーツクライミング体験事業

鉦田で登り隊を実施します！

近年話題のスポーツとなっている
 スポーツクライミングを体験しよう！

実施日 令和5年7月22日(土)

申込期間 令和5年6月3日(土)から7月7日(金)まで

時間 午前の部 9:30～12:00
 午後の部 13:30～16:00

会場 とくしゅくの杜スポーツクライミングセンター

募集定員 午前・午後各部20名 ※先着順

対象・参加費

市内在住の小学1～3年生の児童と保護者：500円/組
 市内在住の小学4年生～中学3年生の生徒：300円/人
 ※参加料は当日受付の際にお預かりします

申込み 右記二次元コードからお申込みください▶

注意事項

- 小学1～3年生の参加は保護者と同伴に限ります。
- 同伴する保護者は、複数の子どもと重複しての参加はできません。
- 保護者は参加する児童の三親等以内の親族に限ります。
- 参加者の健康配慮のため同日の午前・午後どちらかの申込みはできません。
- 体調が優れない方や体温が平熱を超える方の参加はご遠慮いただきます。
- 詳細は、市教育委員会のホームページを、ご覧ください。



問 市教育委員会 生涯学習課 ☎ 37-4342

日本語教室の講師ボランティアを募集します！



問 銚田市 まちづくり推進課 ☎ 36-7154

銚田市国際交流協会の事業の一環である「日本語教室」の再開に向けて、教室のお手伝いをする講師ボランティアを募集します。

教室では、銚田市や近隣にお住まいの外国人の方に日本語を教える活動を行います。再開に合わせて、講師ボランティア向けの養成講座も開催予定です。

外国語が苦手な方でも、日本語を教えることを通じて国際交流をしたいという方なら大歓迎です！興味のある方はぜひお申し込みください！

※右記の日時や場所につきましては、状況により変更または中止となる場合がありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

■ **日本語教室** ※9月5日(火)から再開予定

対象 高校生以上の方
日時 毎週火曜日 19:00～21:00
場所 銚田中央公民館ほか

■ **講師ボランティア養成講座** ※9月10日(日)から再開予定

対象 高校生以上の方
日時 隔週日曜日 13:00～16:00
場所 銚田中央公民館ほか

全10回
予定

外国人の方へ 日本語教室を再開予定です **詳しくはまた広報紙等でお知らせします**

参加者募集 / 第34回銚田市花いっぱいコンクール

花づくりを通して環境美化に対する関心を高め、青少年の健全育成および地域社会の活性化を促進していきます。

自慢の花壇でコンクールに参加してみませんか。今年も各種団体の申し込みをお待ちしています！



- 参加対象** 市内の学校・職場・地域等の団体
- 申込期間** 6月1日(木)～6月15日(木)
- 申込先** 市教育委員会 生涯学習課
- 審査日** 7月下旬予定
- 部門** ○フラワーロードの部 ○おもてなし花壇の部
○団体・職場の部 ○学校の部
- その他** 入賞団体に記念品を贈呈します

問 市教育委員会 生涯学習課 ☎ 37-4342

よめる古文書講座 受講者募集

はじめて古文書に触れる方を対象にした講座を開催します。

- 参加対象** 市内在住・在勤・在学の方
- 募集人数** 15名
- 会場** 銚田市生涯学習館「とくしゅくの杜」
- 実施日** 7月13日(木) 7月27日(木)
8月10日(木) 8月24日(木)
- 時間** 14:00～16:00
- 申込方法** 銚田市生涯学習課へ電話かFAXによるお申し込み
TEL 37-4342 FAX 37-3185
- 受講料** 無料
- 講師** 大沼 信夫 先生(銚田市郷土文化研究会顧問)
- その他**
 - ・個人情報の取扱いには注意し、提供いただいた情報は、講座の運営以外の目的では使用しません。
 - ・広報や事業記録に使用するために、講座の様子を写真や動画で撮影し、これらをSNS等で公開する場合があります。支障のある方は、予めお申し出ください。

銚田で学び隊 参加者募集

問 市教育委員会 生涯学習課 ☎ 37-4342

銚田で学び隊！（放課後子供教室推進事業）は、子供たちの成長を支え、次代を担う人材を育成するため、地域と学校が連携・協働し、学習支援を行う事業です。自主学習の後は、おもしろ理科先生による体験学習を行います！ご参加お待ちしております！

- 参加対象** 市内在住の小学生（全学年対象）
- 会場** 旭公民館、生涯学習館「とくしゅくの杜」、大洋公民館
- 内容** 支援員による学習支援・体験学習
- 申込期間** 各月実施日の4週間～1週間前まで
- 申込方法** 右記二次元コードからお申込み



- その他**
 - ・申込みは先着順で、定員になり次第締め切らせていただきます。
 - ・体験学習は、別途参加費がかかります。
 - ・マスク着用につきましては各自の判断が基本となります。
 - ・申込期限は毎月ごとに設定されており、まとめた予約はできませんので、ご注意ください。

会場名・日程	旭教室【定員20名】 (旭公民館)	銚田教室【定員20名】 (とくしゅくの杜)	大洋教室【定員20名】 (大洋公民館)
6/24(土)	うかせてあそぼう (とばしてあそぼう) 【0円】	キーホルダー作りを しよう 他 【300円】	紙のボールで 魔球を投げよう 他 【100円】
7/22(土)	ハンドランチ グライダーをつくろう 【500円】	電子工作 ～オルゴールを作ろう～ 【800円】	SDGs 石炭を学んで 「木の葉影絵」づくり 【500円】
8/26(土)	科学マジックショー 【100円】	SDGs 石炭を学んで 「恐竜トリックアート」 づくり 【500円】	紙トンボのかがかく 【0円】

タイムスケジュール
集合 9:00 ▶自主学習 9:15～10:15 ▶体験学習 10:20～11:50 ▶解散 12:00