

## お知らせ Pick up ピックアップ

ママのためのからだところのケア教室  
けんこう  
健幸スマイルスタジオ

☎健康づくり推進課☎内線1222

妊産婦や乳幼児がいる女性のために、対面とオンラインによる運動教室を開催します。助産師・保健師のミニ講座や相談会のほか、参加者同士の交流時間も設けています。

開催期間 8月～令和6年3月

会場 取手ウェルネスプラザ(オンラインはZoom<sup>ズーム</sup>を利用)

対象 次の①か②に該当する妊娠16週から産後3年以下の母親

①市内在住・在勤・在学

②里帰り出産などのために一時的に市内に居住する

内容 運動…肩こり・腰痛対策・骨盤ケアなどの運動プログラムなど  
ミニ講座…産前産後の体の変化、上手な子育てなど

実施回数 対面教室：8月29日(火)、9月19日(火)、10月10日(火)、11月24日(金)、12月26日(火)、令和6年1月18日(木)、2月27日(火)、3月11日(月)の各10:00～11:30

オンライン教室：週3回※10月以降は回数を増やす予定

費用 月額550円(9月から負担。8月は無料体験期間)※会場参加者の駐車料金や、オンライン接続に伴う通信費は別途自己負担。

持ち物 バスタオル、飲み物、フェイスタオル、運動しやすい服、靴を入れるビニール袋

申込方法 専用サイトから(定員に達し次第終了)



## 国保・後期・介護 納め忘れに注意

☎国民健康保険…国保年金課☎内線1364、後期高齢者医療保険…国保年金課☎内線1368、介護保険…高齢福祉課☎内線1324

## ■納付書で納める方(普通徴収)

納付書を持参し、期限までに市役所・金融機関・コンビニエンスストア・スマホ決済アプリで納めてください。まとめて納付できます(割引はありません)。また、口座振替にすると納め忘れを防ぐことができます。市内に支店がある金融機関に、通帳と届出印を持参して申し込んでください。

## ■前年度から年金天引きの方(特別徴収)

一部の方を除き4・6・8月は前年度の税(料)額を基に算出した額を仮徴収し、10・12・翌年2月は年間の確定額から仮徴収分を差し引いた残額を徴収します。

## ■特別徴収に変わる方

10月から新たに特別徴収になる方は、1～3期を納付書で納める必要があります。届いた納付書で、納め忘れのないようご注意ください。

## ◆令和5年度後期高齢者医療保険料 納付書の一部誤り(訂正)

7月14日に送付した「令和5年度後期高齢者医療保険料 納入通知書及び特別徴収開始通知書」に一部誤りがありました。お詫びして訂正します。

▶上記通知書裏面 よくあるお問い合わせ Q&amp;Aの下段

(正)年度末(令和6年3月)

## サマーアートキャンプ 参加者募集

☎教育総合支援センター☎内線3077

令和3年度に小規模特認校になった山王小学校の特色ある教育の一つ、アーティストと育む「創造する力・表現する力」の活動を体験できます。

日時 8月23日(水)・24日(木)各9:00～17:30

会場 前田建設工業ICI総合センター(寺田5270-8)

内容 大理石を使ったモザイク画の制作・座学(土木)・施設見学◎小学生と保護者は別プログラム

講師 壁画家…鈴木敦夫氏、常行哲弘氏

協力 前田建設工業、東京芸術大学、取手アートプロジェクト

対象 市内在住の小学3～5年生とその保護者

定員 各日小学生20人とその保護者(1人)※多数の場合は抽選

費用 小学生:2,000円、保護者:1,200円(材料費、昼食代)

締切 7月25日(火)

◎申込方法など詳細は市ホームページをご確認ください。



## 平和の大切さを知る 平和展を開催

☎総務課☎内線1122

今年5月に被爆地である広島でG7サミットが開催され、「核兵器のない世界」に向けて核軍縮に関するG7首脳広島ビジョンが発信されました。原爆の実態、戦争の悲惨さ、平和の大切さを知ってもらうため、戦時下の市の様子や原爆の写真、市内各地域子育て支援センター利用者からの平和のメッセージを展示します。



期日・会場 ①8月2日(水)～8日(火)

藤代駅市民ギャラリー(藤代駅橋上連絡道内)

②8月9日(水)～15日(火)

取手駅市民ギャラリー(取手駅東西連絡地下通路内)

## 夏休み子ども消費生活セミナー

☎市消費生活センター(産業振興課内)☎内線1446

美術作家と一緒に「エシカル消費」について考えてみましょう。夏休みの思い出に、不要品を使った「世界に一つだけのマリオネット」や「オリジナルタンブラー」を作ってみませんか。また、消費生活相談員によるミニ講座も同時開催します。

日時 8月3日(木)①10:00～12:00②14:00～16:00

会場 福祉交流センター(市役所敷地内)

講師 浅野純人氏(美術作家)

対象 市内在住・在学の小学生(保護者在勤も可)

◎小学1～3年生は保護者同伴

定員 各回先着20人

費用 無料

申込方法 電話※申込時に①か②のいずれかを選択

申込開始 7月18日(火)8:30～



作品イメージ

## 緑の審議会委員を募集します

☎水とみどりの課☎内線1561

市の緑の保全と緑化の推進に関する重要な事項を審議する組織として設置されている「緑の審議会」委員を募集します。

任期 委員委嘱日(9月予定)から2年間

対象 市内在住または在勤で、次の全てを満たす方

▶7月15日時点で満18歳以上

▶緑の保全や緑化の推進に関心があり、緑の審議会(年2回程度平日開催)に出席できる

募集人数 2人※書類審査後、結果を通知

申込方法 応募の動機(400字程度)を記した書面(任意様式)に、住所・氏名・性別・生年月日・簡単な経歴を記入し、以下のいずれかの方法で提出してください。

直接：水とみどりの課

郵送：〒302-8585寺田5139水とみどりの課宛

メール：water-greenpark@city.toride.ibaraki.jp

締切 8月15日(火)※消印有効