

ひとり親家庭の新小学1年生へ 入学祝い品を贈呈します

茨城県母子寡婦福祉会は、ひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）のお子さんに、小学校入学のお祝い品として学用品を贈呈しています。お祝い品を希望する方は、子ども課へ申し込みが必要です。申し込みをした方には、3月に配布期間を通知しますので、下記の配布場所でお受け取りください。

対象	市内在住のひとり親家庭で、令和6年4月に小学校に入学するお子さん ※お祝い品を窓口に取りに来ることができる方に限ります
配布場所	子ども課（玉里総合支所2階） 福祉事務所 小川支所（小川総合支所1階） 福祉事務所 美野里支所（市役所本庁1階） 8:30～17:15（土日祝日を除く）
申込方法	電話・窓口（上記の配布場所）
申込締切	12月22日（金）


問 子ども課 相談係
☎ 0299-48-1111（内線 3246・3245）
茨城県母子寡婦福祉会（学用品に関する問い合わせ）
☎ 029-221-7505

新入学児童へのランドセル贈呈 保護者説明会で配布します

小学校・義務教育学校への入学のお祝いと子育て世代への支援として、ランドセルの贈呈を行います。今年度から、子どもたちの個性を自由に表現できるように色を6色から選択できるようになりました。

■ランドセルの受取方法
各学校で行う新入生保護者説明会の会場でお渡しします。引換券は、12月中旬に対象のご家庭に送付します。※市外区域外に通学予定の方には別途お知らせします。

- 新入生保護者説明会の日程**
- ▶小川北義務教育学校・玉里学園義務教育学校
令和6年1月19日（金）
 - ▶堅倉小学校・納場小学校
令和6年1月24日（水）
 - ▶小川南小学校・竹原小学校
令和6年1月26日（金）
 - ▶羽鳥小学校
令和6年2月2日（金）

問 生涯学習課 生涯学習係  ID 009809

☎ 0299-48-1111（内線 2262）



ストーブ火災を予防しましょう

ストーブは寒い冬の必需品ですが、注意を怠ると火災を起こす危険があります。使用上の注意を再確認し、使用方法を十分に理解したうえで使いましょう。



■ストーブ使用時の注意点

1. 使用前に必ず点検・清掃をする
2. 給油する際は必ず火を消しておく
3. カーテンや燃えやすい家具などを近くに置かない
4. 洗濯物を上に干したり、近くで乾かしたりしない
5. 間違ってガソリンを給油しないように、油種を確認してから給油する

問 小美玉市消防本部 ☎ 0299-58-4541

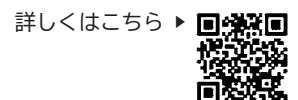
いばらき出会いサポートセンター 出張結婚相談会・登録会を開催します



いばらき出会いサポートセンターは、茨城県が設立した公的な組織です。結婚を希望する独身男女に、出会いの機会を提供しています。結婚に関する無料相談やセンターへの入会登録ができる出張相談会・登録会を開催します。

日時	12月23日（土）10:30～16:00
場所	美野里公民館 研修室・小和室（堅倉 835）
対象	結婚を希望する独身の方やそのご家族
申込方法	結婚相談会：申込不要 入会登録会：いばらき出会いサポートセンターのホームページから事前登録（入会申込・来所予約）を行ってください。

問 いばらき出会いサポートセンター 水戸センター
☎ 029-224-8888





子ども一人あたり 5 万円
低所得の子育て世帯に給付金を支給します

食費等の物価高騰に直面し、特に影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、給付金を支給し生活の支援を行います。今年度受給済みの方は対象外です。



■支給対象者

▶ひとり親世帯の場合

次の①②のいずれかに該当する方

- ①公的年金等を受給していることで、令和5年3月分の児童扶養手当を受給していない方
- ②令和5年1月1日以降の収入が急変し、児童扶養手当を受給している方と同じ水準の収入になっている方

▶ひとり親世帯以外の場合

令和5年3月31日時点で18歳未満の児童（障がい児の場合は20歳未満）を養育し、次の①②のいずれかに該当する方（令和6年2月末までに生まれた新生児も対象）

- ①令和5年度分の住民税（均等割）が非課税の方
- ②令和5年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった世帯

申請方法	直近で収入が減収した世帯等の場合は、申請書や収入額申立書などの提出が必要となります。詳しくは市ホームページをご覧ください。
申請期間	令和6年2月29日(木)まで 受付時間 平日8:30~17:15
申請窓口	子ども課（玉里総合支所 2階） 福祉事務所 小川支所（小川総合支所1階） 福祉事務所 美野里支所（市役所本庁1階）

☎ 子ども課 支援係
0299-48-1111
(内線 3243・3244)

詳細はこちら ▶ ID 009789



10月の給食食材の放射能測定結果

基準値を上回る放射性物質は検出されませんでした。学校給食食材(1検体/月)と市民持込の市内産農産物の放射能測定を行い、結果は市ホームページで公表しています。

☎ 教育指導課 給食係
0299-56-4855

詳細はこちら ▶ ID 001637



指定難病・小児慢性特定疾病 見舞金
見舞金の申請はお済みですか？

県から指定難病や小児慢性特定疾病の受給者証の交付を受けている方に対して、見舞金の支給を行います。支給を受けるためには毎年申請が必要です。申請期間内に手続きをお願いします。

■対象者

基準日（令和5年10月1日）において、以下の要件をすべて満たす方

- ・小美玉市に居住し、1年以上小美玉市の住民基本台帳に登録されていること
- ・県から基準日に有効な受給者証の交付を受けていること
- ※受給者証に記載の自己負担上限月額が0円の方は対象外

■支給額

指定難病 年額 20,000 円
小児慢性特定疾病 年額 10,000 円

■申請方法

期間内に①②のいずれかの方法で提出してください。

- ①申請窓口にて下記の持ち物を持参のうえ手続き。申請書は申請窓口にて準備しています。

[申請窓口]

社会福祉課 障がい福祉係（玉里総合支所 2階）
福祉事務所 小川支所（小川総合支所 1階）
福祉事務所 美野里支所（市役所本庁 1階）

- ②申請書を市ホームページからダウンロードし、記入したものと下記の持ち物の写しを郵送。

[郵送先]

〒311-3495 小美玉市上玉里 1122
玉里総合支所内 社会福祉課 障がい福祉係

■持ち物

- ・指定難病または小児慢性特定疾病の受給者証
- ・振込先金融機関通帳など口座番号がわかるもの

■申請期限

12月20日（水）まで

☎ 社会福祉課 障がい福祉係 ID 009102
0299-48-1111 (内線 3232)

詳しくはこちら ▶

**病態別料理教室**

高血糖予防コース・骨粗しょう症予防コース

栄養講話や調理実習、試食を通して、普段の食事に取り入れられる予防ポイントをご紹介します。

日時	■高血糖予防コース 令和6年1月18日(木) 10:00～13:00(9:45受付) ■骨粗しょう症予防コース 令和6年2月19日(月) 10:00～13:00(9:45受付)
場所	四季健康館(部室 1106)
対象	市内在住者
定員	15名 ※先着順
料金	無料
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、室内履き、米1/2合、筆記用具
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	開催日1週間前まで

健康増進課 健康支援係

☎ 0299-48-0221 (内線 4002)

詳しくはこちら ▶

ID 009712

**健康フォーラム**

～体重減ったらいいこと増える！～

肥満予防をテーマに健康フォーラムを開催します。講演の演題は「人生100年時代を楽しく過ごすために～肥満症・メタボリックシンドロームを撃退しよう！～」です。



日時	令和6年1月27日(土) 13:00～14:30
場所	ふれあいの里石岡 ひまわりの館ふれあいホール(石岡市大砂10527-6)
定員	300名(事前予約) ※当日参加も可能です。
料金	無料
講師	医師 志鎌 明人氏 (茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター 内分泌代謝・糖尿病内科 医長)
申込方法	はがき・FAX・電話・窓口
申込先	石岡市医師会事務局または四季健康館

健康増進課 健康支援係

☎ 0299-48-0221 (内線 4002)

**新型コロナワクチン接種**

秋開始接種を実施しています

**■秋開始接種**

▶実施期間

令和6年3月31日(日)まで

▶接種対象者

初回接種が完了し、前回接種から3か月以上経過した方

▶使用ワクチン

オミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチン

▶予診票

対象となる方に、順次発送
 予定です。発送スケジュール
 は市ホームページをご確認ください。

詳しくはこちら ▶

ID 009672

**■初回接種(6か月～4歳は3回、5歳以上は2回)**

生後6か月以上の方を対象に、引き続き実施しています。使用ワクチンなど、詳しい情報は新型コロナワクチン最新情報をご確認ください。

■接種場所と予約方法

予約方法はお手元に届いた予診票に同封される案内をご確認ください(お手元に未使用の予診票がある場合、新たな予診票は届きません)。予診票を紛失した方は市コールセンターへお問い合わせください。

ワクチン情報はこちら ▶

小美玉市コロナワクチン接種コールセンター

☎ 0299-57-3309





美野里公民館 手づくり講座
古布が生まれ変わる「さき織り体験講座」

不要になった古着をひも状に裂き、段ボールで作る織り機を使って織り込みます。コースターなどの作品を作っていきます。



日時	全2回 令和6年2月6日(火) 13:30~15:30 令和6年2月13日(火) 13:30~15:30
場所	農村環境改善センター(中台559)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	10名(先着順)
参加費	800円(受講料)
講師	藤田 有理絵 氏
持ち物	古着2枚(裂いてもほつれない布地)、はさみ、段ボール
申込方法	農村環境改善センターへ受講料を添えてお申し込みください。
申込期間	12月5日(火)~22日(金) 9:00~17:00(月曜・日曜を除く)

☎ 農村環境改善センター ☎ 0299-49-1011



美野里公民館 手づくり講座
「こころとカラダ いきいきヨガ講座」

ゆっくりと呼吸をしながら丁寧に体を動かしていきます。体の柔軟性や筋力が高まるだけでなく、心も強くしなやかに整えられます。ヨガで楽しくイキイキとした生活を送りませんか。



日時	令和6年1月26日(金) 13:30~15:00
場所	農村女性の家(納場481-5)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	10名(先着順)
参加費	400円(受講料)
講師	石川 英里子 氏
持ち物	ヨガマット、汗ふきタオル、飲料、動きやすい服装、足元は素足または五本指ソックス着用
申込方法	農村女性の家へ受講料を添えてお申し込みください。
申込期間	12月1日(金)~15日(金) 9:00~17:00(月曜・日曜・祝日を除く)

☎ 農村女性の家 ☎ 0299-48-1757



美野里公民館 自主講座 小美玉川柳会
川柳体験会



川柳は年代を超えて生涯楽しめる文芸です。5・7・5で日頃の思いを表現してみませんか。興味のある方ならどなたでも参加できます。

日時	12月15日(金) 14:00~16:00
場所	農村環境改善センター(中台559)
対象	市内在住・在勤・在学の方
参加費	無料
講師	海東 昭江 氏
申込方法	申込不要。直接会場へお越しください。

通常の講座は、農村環境改善センターで毎月第3金曜日に行っています。見学できますので、お気軽にお越しください。

☎ 農村環境改善センター ☎ 0299-49-1011



登録は簡単！
行政メールを活用ください

どこにいても、防災無線のお知らせなどの市の情報をメールで受け取れます。

登録は簡単！
申し込みページでメールアドレスを入力するだけ！



カテゴリ (複数選択可能)	配信内容
防災	気象情報、災害情報、避難情報
火災	出火・鎮火に関する情報
市からのお知らせ	市政情報やイベント情報など
防犯	犯罪発生情報、犯罪等の予兆情報

☎ 魅力発信課 シティプロモーション係
☎ 0299-48-1111 (内線 1252)

i やすらぎの里小川 市民講座
ふわふわファーリース作り

ふわふわのファー（毛皮）でリースを作る講座です。リースに花や木の実、リボンをつけて、大人可愛い冬リースを作りましょう。



日時	12月10日(日) 10:00~11:30
場所	やすらぎの里小川 事務棟研修室(中延1508-1)
対象	市内在住・在勤の小学生以上
定員	15名(先着順)
参加費	1,800円(受講料400円、材料費1,400円)
講師	片岡 貴子 氏
持ち物	はさみ
申込方法	やすらぎの里小川窓口へ参加費を添えてお申し込みください。
申込期間	11月25日(土)~12月5日(火) 9:00~17:00(月曜を除く)

☎ やすらぎの里小川 ☎ 0299-58-4580

i やすらぎの里小川 市民講座
ミニ門松づくり体験教室

竹や松の葉、わらなどを組み合わせ、お正月飾りのミニ門松を作ります。



日時	12月16日(土) 9:00~11:30
場所	やすらぎの里小川 事務棟ロビー(中延1508-1)
対象	市内在住・在勤の方(小学生以下は保護者が同伴してください)
定員	10名(先着順)
参加費	900円(受講料400円、材料費500円)
持ち物	はさみ
申込方法	やすらぎの里小川窓口へ参加費を添えてお申し込みください。
申込期間	11月25日(土)~12月13日(水) 9:00~17:00(月曜を除く)

☎ やすらぎの里小川 ☎ 0299-58-4580

i 図書館の上手な活用方法が学べる！
大人の図書館員体験ツアー



普段は入れない書庫の見学や、貸出体験をしてみませんか？本の探し方、図書館の活用方法がわかります！

内容	図書館の仕事内容の紹介、館内見学、本のカバーかけ、貸出体験など
日時	① 1月24日(水) 14:00 ~ 16:00 ② 1月28日(日) 14:00 ~ 16:00
場所	小川図書館(小川1664-2)
対象	15歳以上(中学生は除く)
定員	各4名(先着順)
料金	無料
講師	図書館職員
申込方法	インターネット・電話
申込期間	12月13日(水)9:30~開催日の3日前まで

☎ 小川図書館 ☎ 0299-58-5828

申込はこちら ▶



スマホで広報おみたま



スマホ・パソコンから、広報おみたまの最新号やバックナンバーがご覧いただけます！

バックナンバーはこちら ▶ ID 001532



i 不登校・ひきこもりには必ず解決の道があります
県央ひきこもり支援フォーラム

■内容

第1部 体験発表

ひきこもりから立ち直ろうとしている20代、40代の2人の方に、その体験談をお話ししていただきます。

第2部 個別相談会

県内で不登校・ひきこもり関係の支援をしている団体・関係機関が個別相談に応じます。

日時	12月14日(木) 13:00~16:30
場所	茨城県立健康プラザ 3階 大会議室 (水戸市笠原町993-2)
料金	無料
申込方法	メール・FAX・電話 [申込先] 茨城県中央保健所 メール chuho05@pref.ibaraki.lg.jp TEL 029-241-0571 FAX 029-241-5313
申込期限	12月8日(金)

☎ 健康増進課 健康支援係
 ☎ 0299-48-0221 (内線 4002)

i 予約不要 秘密は守ります
特設人権相談所をご利用ください

いじめ・ハラスメント・DV などの人権侵害に悩んでいませんか? 地域の人権擁護委員と一緒に考え、解決のお手伝いをします。個人の秘密は固く守りますので、安心してご相談ください。

日時	12月1日(金) 10:00~15:00
場所	市役所本庁 2階 第2・3会議室
料金	無料
申込方法	予約不要(直接会場にお越しください)

■電話・インターネットでも相談できます

電話相談(平日8:30~17:15受付)

- ・みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110
- ・子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
- ・女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

インターネット人権相談(24時間受付)▶

<https://www.jinken.go.jp/>



☎ 社会福祉課 社会福祉係
 ☎ 0299-48-1111 (内線 3225)

i 弁護士による臨時無料電話相談
障害者の人権 110 番

■12月3日~9日は障害者週間

障がいのある方が、その障がいのためにさまざまな人権侵害を受けたり、社会参加の機会を奪われたりするという問題があります。茨城県弁護士会人権擁護委員会所属の弁護士が、そのような問題への対処の方法や正しい法律知識を提供し適切なアドバイスを行います。相談料はかかりません。お気軽にご相談ください。

障害者の人権 110 番

☎ 029-233-0322
 029-233-0323
 ※電話料金はかかりません

■日時

12月8日(金) 10:00~12:00

■対象者

障がい者とその家族

■主催

茨城県弁護士会・関東弁護士会連合会

☎ 茨城県弁護士会 ☎ 029-221-3501

i 生活保護に関してお困りの方へ
全国一斉生活保護ホットライン

生活保護に関する無料の全国一斉電話相談を行います。生活に困っている方、生活保護に関して困りごとがある方はご相談ください。

全国一斉生活保護ホットライン

☎ 0120-158-794
 ※電話料金はかかりません

■日時

12月6日(水) 10:00~12:00、13:00~15:00

☎ 茨城県弁護士会事務局

☎ 029-221-3501 (平日 9:00~17:00)

i ご両親の相談も可能です
無料結婚相談会

日時	12月17日(日) 10:00~15:00
場所	石岡市東地区公民館 (石岡市東石岡 4-6-24)
持ち物	身上書、写真(L判1枚)
申込方法	予約不要。直接ご来場ください。
主催	マリッジサポーター石岡地域支部

☎ 大内喜枝子

☎ 0299-23-3829



**農業振興地域整備計画の総合見直しに伴う
農用地区域からの除外申請等の受付休止**

農業振興地域整備計画の変更願（※）は年3回（5月・9月・1月）受け付けていますが、令和5～6年度に計画の総合見直しを行うため、次の期間の受け付けを休止します。見直し業務の進捗状況によっては、休止期間を延長する場合がありますのでご了承ください。

■休止期間

令和6年5月・9月

ただし、見直し業務の進捗状況により、令和7年1月についても休止となる場合があります。

■休止期間前の受付最終締切日

令和6年1月10日（水）

※農業振興地域整備計画の変更願

農業振興地域農用地区域内に設定されている農地等は、原則として農用地以外の用途に利用することはできません。しかし、やむを得ず農用地以外の用途に利用したい場合は農業振興地域整備計画の変更願（農振除外）の手続きをした後で、農地転用の許可を受ける必要があります。

問 農政課 農政係

☎ 0299-48-1111（内線1156）

詳しくはこちら ▶
ID 008912



**全国一律の電話番号で直接つながる
国税相談専用ダイヤルが始まりました**

国税に関する電話相談について、令和5年11月から、全国一律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のチャットボットやタックスアンサーで解決しないご質問は、「国税相談専用ダイヤル」（電話相談）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

平日 8:30～17:00

（土日祝日、12月29日～1月3日を除く）

■使い方

音声案内に従い、相談する内容の番号を選択します。

- 【1】 所得税
- 【2】 源泉徴収、年末調整、支払調書
- 【3】 譲渡所得、相続税、贈与税、財産評価
- 【4】 法人税
- 【5】 消費税、印紙税
- 【6】 その他

※相談内容によっては、所轄の税務署へのご相談をお願いする場合があります。

※税務署、業務センター室からのお尋ねに関するご質問については、所轄の税務署、業務センター室へお問い合わせください。

※ナビダイヤルにつながらない場合は、所轄の税務署に電話して音声案内【1】を選択してください。「電話相談センター」につながります。

問 水戸税務署

☎ 029-231-4211（自動音声案内）

スマートフォンをお持ちの方！



**QRコード
読み取ってみよう！**

広報おみたまを見る ▶
ID 001532



■ QRコードの使い方

- ① スマホでカメラやQRコード読み取りアプリを起動
- ② QRコードにスマホをかざす
- ③ 画面に読み取り結果が出てきたら、そこをタップ！

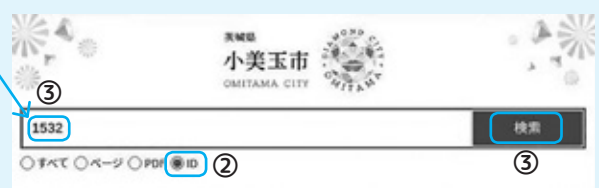
より詳細な情報をお伝えするため、市ホームページと連携しQRコードを掲載しています。※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

QRコード以外のアクセスも簡単！

QRコードの読み込みができない端末でも簡単に目的のページを見つけられるよう、市公式サイト内のページIDを併記しています。

■ ページIDの使い方

- ① スマホやパソコンで市公式サイトを開く
- ② ページ上部の検索窓で項目【ID】を選択
- ③ 検索窓にID番号を入力して【検索】を押す



症状や時間帯に応じた 医療機関の正しい受診方法

■地域の医療体制を守る「適正受診」

それぞれの医療機関は、設備や規模に応じて役割を分担し、連携しながら地域の医療を支えています。例えば、「病院」では救急患者や高度・専門的な治療が必要な患者の対応をしたり、「診療所（クリニック）」では日常的な病気やけがの治療をしたりするなど、役割分担をしています。誰もが安心して医療を受けられる体制を守るため、症状や時間帯に応じて、適正に医療機関を受診することを心がけましょう。

■適正な受診のポイント

①症状にあった医療機関を受診する

日常的な病気やけがの場合は、身近な診療所（クリニック）を受診することを心がけましょう。大きな病院より待ち時間が短くて済んだり、医療費の自己負担が少なくなったりする場合があります。

②できる限り平日や日中に受診する

休日や夜間に受診すると、日中とは診療体制が異なるため、検査などが十分にできないことがあります。また、平日や日中の受診よりも追加で費用がかかります。

③かかりつけ医を持つ

かかりつけ医がいることで、気になる症状を相談できたり、既往歴などを踏まえて診察してもらうことができ、病気の早期発見などにつながります。また、専門的な治療が必要なときは、かかりつけ医が適切な医療機関を紹介してくれます。

判断に迷ったら…

■インターネットによる救急相談

全国版救急受診アプリ「Q 助」

症状を選択していくと、緊急度や対応が表示されます。



Q 助

こどもの救急（生後1か月～6歳児）

休日や夜間の診療時間外に、医療機関を受診する際の判断の目安を提供しています。



こどもの救急

■電話による相談

医療機関の案内や急な病気に関する相談を受け付けています（歯科を除く）。

茨城おとな救急電話相談（15歳以上）

#7119 または

☎ 050-5445-2856

茨城子ども救急電話相談（14歳以下）

#8000 または

☎ 050-5445-2856

問 健康増進課 健康支援係

☎ 0299-48-0221（内線 4002）

旧陸海軍の史料はありませんか？

茨城郷土部隊史料保存会では、戦争に関する貴重な史料の散逸を防ぐとともに、収集・保存や展示を行うことによって後世に継承し、戦争の惨禍と平和の尊さを考える場を提供しています。

旧陸海軍に関する遺品や写真などの史料をお持ちの方は、下記までご連絡ください。

問 茨城郷土部隊史料保存会（担当 大高）

☎ 029-254-3520（FAX 兼用）

テレビ・ネット授業の通信制大学 放送大学 4月入学生募集


放送大学は、2024年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、さまざまな目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、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。

資料を無料で差し上げています。お気軽に下記までご請求ください。

■出願期限

第1回 2024年2月29日（木） 必着

第2回 2024年3月12日（火） 必着

詳しくはこちら ▶ 

問 放送大学茨城学習センター

☎ 029-228-0683

協会けんぽに加入している方へ 家族の扶養を外す場合の手続き

■家族の扶養を外す場合は手続きが必要です

ご家族が就職したり別の家族の扶養になったりするなど、被扶養者の条件を満たさず、扶養から外れる場合は、被保険者（勤めている本人）の会社を通して被扶養者を外す手続きを行ってください。保険証（高齢受給者証も含む）も速やかに会社に返却をお願いします。

他にも、ご家族が75歳以上になったとき、ご家族の年間収入が130万円（60歳以上のご家族の場合は180万円）以上となったときなども同様に扶養から外す手続きが必要ですのでご注意ください。

■加入状況の確認作業にご協力ください

例年10月下旬から11月に被保険者の会社へ被扶養者の加入状況の確認作業をお願いしていますので、会社から確認があった場合は、正確にご回答いただくようご協力をお願いします。

問 協会けんぽ茨城支部 業務グループ

☎ 029-303-1582