



小美玉
シテイ
ダイヤモンド
見つける。
みがく。
光をあてる。

小美玉の今を伝えるマガジン

2025年
令和7年

1

第225号

広報
**おみ
たま**
お知らせ版



スマホでできるの
便利だな～

令和6年分

確 定 申 告

**今年はスマホで
申告してみませんか？**

▶こんなに便利！スマホ申告

- ・スマホとマイナンバーカードがあれば「いつでも・どこでも」確定申告ができます。
- ・収入が「給与」または「年金」の方は簡単に申告ができます。

▶美野里申告会場のスマホ申告コーナー

美野里申告会場内にスマホ申告コーナーを設けます。職員が操作をサポートしますので、スマホ申告が初めての人でも安心です。

※収入が「給与」「年金」の人が対象です

※インターネット事前予約をおすすめします → P.4 受付方法

ステップ1 ▶ 申告する必要があるか確認する・・・所得税・住民税申告の早わかり診断 → P.2

ステップ2 ▶ 必要書類を準備する・・・申告に必要なもの → P.3

ステップ3 ▶ 申告する・・・市の申告相談 → P.4 スマホ申告 → P.5

所得税のスマホ申告講習会を開催します



毎年混雑する確定申告会場や市役所に行かずに「いつでも・どこでも」利用できるスマホ申告の講習会を開催します。スマートフォンとマイナンバーカードを使った所得税の電子申告を学ぶことができます。ぜひご参加ください。

■日程・場所

▶1月28日(火)

美野里公民館1階 大会議室(堅倉835)

▶1月29日(水)

玉里総合支所3階(※) 大会議室(上玉里1122)

※エレベーターをご利用ください

申込はこちら



時間	①10:00～ ②11:00～ ③14:00～ ④15:00～ ※各回1時間程度
対象	次の要件を満たす方が対象です。 ・スマホとマイナンバーカードを持っている ・スマホで文字入力などの基本操作ができる ・令和6年の収入が「給与」または「年金」
定員	各回10名(先着順)
料金	無料
講師	水戸税務署職員
申込方法	インターネット
申込期間	1月6日(月)9:00～24日(金)17:00

確定申告の
問い合わせ先

小美玉市 税務課 税務係 (P.1～4, 6)
水戸税務署 (P.5)

☎ 0299-48-1111 (内線 1121・1122・1123・1124)
☎ 029-231-4211 (代表) ※自動音声案内

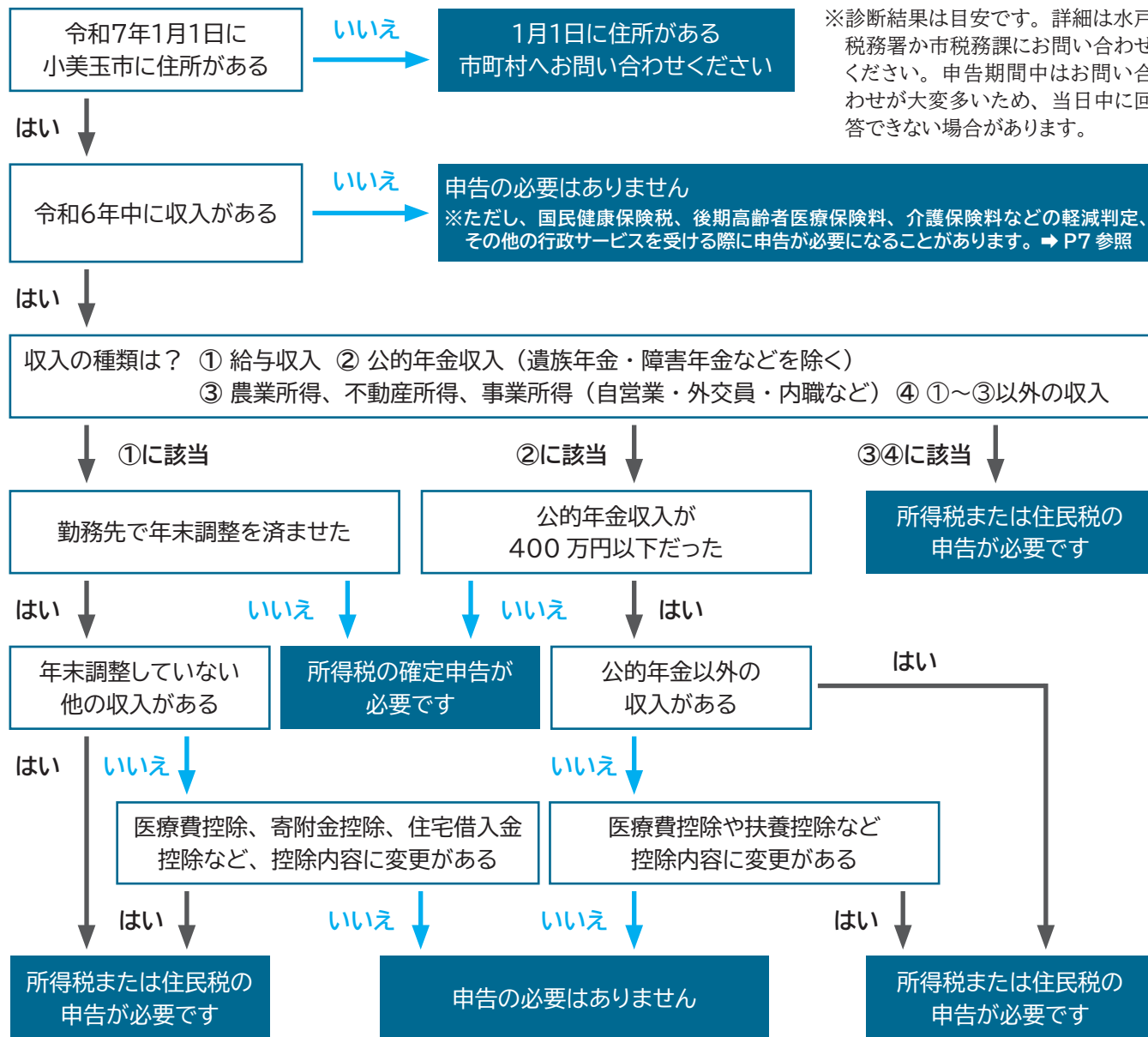
令和6年分

ステップ1

確定申告

申告する必要があるか確認する

所得税・住民税申告の早わかり診断



⚠ 申告相談の最初にマイナンバーを必ず確認します。マイナンバーカードをご持参ください。
⚠ 「医療費控除」は所得控除なので支払った医療費が戻ってくる制度ではありません。そのため、所得税が天引きされていない場合は還付金（戻ってくる税金）はありません。

市の会場で申告できないもの

- 初年度の住宅ローン控除
- 土地、建物の売却による申告（公共事業による収用を除く）
- 株式等の売却による申告
- 準確定申告
- 青色申告
- 過年度申告
- 消費税申告
- 贈与税申告
- 外国税額控除の適用を受ける申告
- 雑損控除

公的年金等を受給している方へ 確定申告不要制度

公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下のときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。ただし、この場合でも、住民税の申告が必要となる場合があります。→ P.7

令和6年分

ステップ2

確定申告

必要書類を確認する

申告に必要なもの ※スマホ申告の場合はお手元に準備しましょう

<p>すべての申告共通</p> <p>⚠️ 印鑑は不要です</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 申告相談受付票（市の申告会場に行く、当日受付の人のみ） 市役所本庁（税務課）、小川総合支所、玉里総合支所、羽鳥出張所、市ホームページで入手し、前もってご記入ください。 <input type="checkbox"/> マイナンバーが分かるもの マイナンバーカード、通知カード（氏名・住所等が令和2年5月25日以降も住民票と一致する方のみ使用可）、マイナンバー入り住民票 など <input type="checkbox"/> 身元確認書類 マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証 など <input type="checkbox"/> 税務署からの案内はがき（確定申告のお知らせ） <input type="checkbox"/> 口座番号（本人名義）が分かるもの
<p>給与所得・年金所得がある人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 源泉徴収票、支払証明書 ※年金や副業分も必要です
<p>事業所得がある人 （農業・営業・不動産所得がある人）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 収支内訳書、事業の収入と支出が分かるもの ※前もって収入と支出を費目ごとに集計してください。
<p>雑所得がある人 （シルバー・個人年金・報酬など）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 配分金支払証明書、支払証明書、支払調書 など
<p>一時所得がある人 （生命保険の満期保険金など）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 保険会社からの支払明細、支払調書 など
<p>保険料控除を受ける人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 令和6年中に支払った保険料などの証明書や領収書 （国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、生命保険料、地震保険料など）
<p>寄附金控除を受ける人 （ふるさと納税など）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 寄附金受領証明書 <input type="checkbox"/> 領収書 <div style="border: 1px solid #0070c0; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠️ ふるさと納税のワンストップ特例を申請した方へ ワンストップ特例を申請済みの方でも、寄附した自治体数が6団体以上の場合や、医療費控除などで確定申告をする場合は、ワンストップ特例が適用されません。「寄附金受領証明書」を持参し、他の申告内容と併せてふるさと納税の申告をしてください。</p> </div>
<p>医療費控除を受ける人</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 医療費の明細書、医療費のお知らせ ※事前に医療費を計算してください <input type="checkbox"/> 医療費控除を受けるために必要な証明書 おむつ使用証明書（または主治医意見書） → P.7、在宅介護費用証明書 など、医師等が発行した証明書 <input type="checkbox"/> 「一定の取組」を証明するもの（セルフメディケーション税制を希望する方のみ） <div style="border: 1px solid #0070c0; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠️ ご注意ください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ <u>医療費控除は所得控除なので支払った医療費が戻ってくる制度ではありません。</u>そのため、所得税が天引きされていない場合は還付金（戻ってくる税金）はありません。 ・ 医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の作成と添付が必要です。作成していない場合は、申告相談を受けられません。 </div>



スマホでいつでも確認できます 確定申告に関するQ&A公開中

確定申告について市役所に寄せられる「よくある質問」に対する回答を公開しています。申告期間中の市役所は大変込み合いますので、ぜひ Q&A をご活用ください。

■Q&Aの主な内容

- ・ 自分は申告する必要がある？
- ・ 医療費控除の対象になるものは？
- ・ 扶養について知りたい
- ・ ふるさと納税について知りたい
- ・ 申告時の持ち物を確認したい

確定申告Q&A
はこちら



令和6年分

ステップ3

確定申告

申告する (市の申告相談)



市の申告相談日程・会場

→必要書類の確認は P. 3へ

美野里会場

美野里公民館 1階 大会議室
(堅倉 835)

開設期間

平日 2月17日(月)～3月17日(月)

⚠ 毎週水曜日は閉場

土日祝 2月22日(土)

小川会場

小川文化センターアピオス 2階 会議室 1
(小川 225)

開設期間

平日 2月18日(火)～3月14日(金)

⚠ 毎週月曜日、2月25日は閉場

土日祝 2月22日(土)

玉里会場

玉里総合支所 3階 大会議室
(上玉里 1122)

開設期間

平日 2月17日(月)～3月17日(月)

⚠ 毎週金曜日は閉場

土日祝 実施しません

※今年から閉場日が変更になりました

受付時間 8:30～12:00、13:00～16:00 (全日程共通)

対象 小美玉市民
▶すべての住民税申告 ▶一般的な所得税申告
(白色の事業所得や不動産所得の申告、還付申告全般)

2月						
日	月	火	水	木	金	土
	17	18	19	20	21	22
	小川閉場日		美野里閉場日		玉里閉場日	玉里閉場日
23	24	25	26	27	28	
閉場日	閉場日	小川閉場日	美野里閉場日		玉里閉場日	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
						閉場日
2	3	4	5	6	7	8
閉場日	小川閉場日		美野里閉場日		玉里閉場日	閉場日
9	10	11	12	13	14	15
閉場日	小川閉場日		美野里閉場日		玉里閉場日	閉場日
16	17					
閉場日	小川閉場日					

▶確定申告期間前に事前申告を受け付けます

日程 2月3日(月)、4日(火)、6日(木)、7日(金)

会場 美野里公民館1階 大会議室(堅倉835)

対象 小美玉市民 ▶すべての住民税申告 ▶所得税の還付申告

市の申告相談の受付方法…2通りあります



申告相談の受付方法①
インターネット事前予約

申告会場の混雑緩和のため、今回からインターネットでの事前予約が可能となります。申告する日の2日前(土日祝日を除く)までに、予約フォームよりご予約ください。

事前予約はこちら



■受付期間

1月14日(火)9:00～3月13日(木)17:00

- ※電話や窓口での予約は受け付けておりません。
- ※予約枠が上限に達した場合は当日受付での対応となります。
- ※同じ世帯で同時に申告相談を受ける場合には、人数分の予約をしてください。
- ※予約時間に間に合わない場合はキャンセルとなります。



申告相談の受付方法②
申告会場での当日受付

当日受付の方は「申告相談受付票」を前もって記入し、会場にお持ちください。
整理券の数には限りがあります。当日の混雑状況によっては、後日の来場をお願いすることがありますのでご了承ください。

■受付時間

各日 8:30～12:00、13:00～16:00

※申告相談受付票は、本庁税務課、小川総合支所、玉里総合支所、羽鳥出張所、市ホームページで入手できます。

令和6年分

ステップ3

確定申告

申告する（スマホ申告）



水戸税務署の申告会場 …… 基本的にご自身のスマホを使用して申告書を作成します

対象：所得税・個人消費税・贈与税の確定申告

開設期間	2月17日(月)～3月17日(月)の平日、 3月2日(日) ※祝日を除く
時間	9:00～16:00
場所	中央ビル4階(水戸市泉町2-3-2)

▶ご注意ください

※申告会場では、スマートフォンを基本とした申告相談を行います。

※マイナンバーカードを利用して申告する場合は、パスワード(数字4桁と英数字6～16桁)が分かるようにしてお越しください。

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。また、2月14日(金)以前に税務署での所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望する場合は、事前に相談日時等を電話予約いただく必要があります。予約なくお越しいただいても対応できませんのでご了承ください。



国税庁 LINE 公式アカウントで発行する
入場整理券が必要です

■入場整理券の入手方法

①「国税庁LINE公式アカウント」で、
入場整理券を事前発行

②各会場で当日配布

※状況により相談受付を終了する場合がありますため、事前発行をおすすめします。

国税庁LINE
友だち追加



▶書面による申告書等を提出予定の方へ

令和7年1月以降、確定申告書等の控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書等の提出年月日は、必要に応じてご自身で記録・管理をお願いします。

問 水戸税務署 ☎ 029-231-4211 (代表) ※自動音声案内



もっと身近に、もっと便利に、スマホで申告



確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Tax(電子申告)が便利です。確定申告会場に行かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

確定申告書等 ▶
作成コーナー



■マイナポータル連携で自動入力

マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力され、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間がなくなります。また、給与所得の源泉徴収票なども自動入力されるため大変便利です。

マイナポータル ▶
連携



■令和7年1月よりスマホ申告がさらに便利に！

▶所得税のすべての画面がスマホ向けに

令和7年1月からは、所得税のすべての画面でスマホでも操作しやすい画面になります。

▶スマホ用電子証明書に対応(※)

スマホ用電子証明書を利用することで、マイナンバーカードをスマホで読み取らなくても、申告書の作成やe-Tax送信ができるようになります。また、利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)はスマホの生体認証機能等を利用できるようになります(機種によって異なる)。

※Androidでのみ利用可能です。Androidの名称はGoogle LLCの商標または登録商標です。

問 ■確定申告のこと

- ▶国税庁ホームページ「タックスアンサー」
- ▶国税庁チャットボット(ふたば)

タックスアンサー ▶



チャットボット ▶



■e-Tax・作成コーナーの操作のこと

▶e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570-01-5901

月曜日～金曜日(祝日、12月29日～1月3日は除く)

令和6年分

確定申告

事業主の方へ

はじめてみませんか？ 青色申告！

■青色申告コーナーを開設します

申告期間中の各会場にて、小美玉市青色申告会による青色申告コーナーを設けます。「青色申告って何？」「白色申告と何が違うの？」そんな疑問のある方はぜひお立ち寄りください。

実施時間：10:00～15:00

開設日	場所
2月25日(火) 3月4日(火)	美野里会場 (美野里公民館 1階大会議室)
2月21日(金) 2月28日(金)	小川会場 (小川文化センターアピオス 2階会議室1)
2月19日(水) 2月26日(水)	玉里会場 (玉里総合支所3階大会議室)

Q. 青色申告って何？

A. 一定の帳簿書類（記帳義務）をつけ、所得を計算することにより税金の面でおまけの特典が受けられる制度のことです。

Q. 青色申告の特典って？

- A. ①青色申告控除
一定の要件に該当すると3段階（65万円、55万円、10万円）の特別控除を差し引くことができます。白色申告にはこのような控除はありません。
- ②事業専従者の給与の必要経費
一定の要件に該当すると、事業主と生計を一にしている配偶者・親族に支払った給与を全額経費とすることができます。ちなみに白色申告では配偶者で最大86万円、その他は最大で50万円までしか経費として認められません。

問 小美玉市青色申告会（小美玉市商工会館内）
☎ 0299-48-0244

確定申告に関する 問い合わせ先

■市・県民税（住民税）のこと

小美玉市 税務課 税務係
☎ 0299-48-1111（内線 1121・1122・1123・1124）

■所得税、消費税、贈与税、相続税の申告全般のこと

水戸税務署 ☎ 029-231-4211（代表）※自動音声案内



農業委員、農地利用最適化推進委員の 候補者を募集します

■農業委員

募集人員	24名
主な業務	農地の権利移動等の許可、農地利用集積の決定等

■農地利用最適化推進委員

募集人員	24名
主な業務	農業委員と連携し担当する農地区域の利用最適化の推進活動等

■任期

令和7年4月1日～令和10年3月31日（3年間）

■募集期間

1月6日(月)～31日(金) 8:30～17:15(土日・祝日を除く)

■申込方法

推薦、自薦どちらも可能。詳しい資料と申込用紙は農業委員会事務局（本庁1階）のほか、ホームページで入手できます。

詳しくはこちら ▶

ID 011174



問 農業委員会事務局

☎ 0299-48-1111(内線 1502・1503)



令和7年小美玉市消防出初式

日時:1月11日(土) 8:30～

場所:生涯学習センターコスモス(高崎291-3)
霞ヶ浦湖畔(一斉放水式)

出初式は消防関係者により、1月初旬に行われる仕事初めの行事です。当日は、消防職・団員の人員姿勢服装の点検、消防関係の各種表彰、幼年消防クラブによる演奏、消防車による一斉放水式を行います。

※当日の朝7時に防災無線で招集サイレンが市内でなりませんが、火災と間違えないようにお気をつけください。

※一斉放水式は霞ヶ浦及び堤防道路にて行います。地域の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 小美玉市消防本部 総務課 地域消防係
☎ 0299-58-4541

令和6年分

確定申告**住民税申告／介護保険 関連情報****収入がなくても、住民税の申告が必要な場合があります**

住民税の申告をすることで、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料などが軽減されることがあります。

■申告が必要ない人

- ・給与収入のみで、給与支払報告書が職場から市に提出されている方（扶養親族も含む）
- ・公的年金以外に収入がなく、年金機構などから公的年金支払報告書が市に提出されている方（扶養親族も含む）

■申告が必要な人

- 左記の「申告が必要ない人」以外の方で、
- ・国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方
 - ・世帯主（世帯主本人が国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入していない場合でも必要です）

■申告しなかったら？

- ・令和7年度の保険税(料)の軽減に該当する所得の場合でも、軽減制度の適用を受けられません。
- ・令和7年8月から医療費の自己負担限度額が高くなる場合があります。
（後期高齢者医療保険の限度額判定には、同一世帯内全員の申告が必要となります）

- 問 国民健康保険のこと…医療保険課 国保年金係 ☎0299-48-1111(内線1103・1105)
後期高齢者医療保険のこと…医療保険課 医療福祉係 ☎0299-48-1111(内線1106・1108)

要介護者に関する所得控除が受けられます**■寝たきりの方のおむつ代の医療費控除**

6か月以上にわたり寝たきりで、治療上おむつの使用が必要と認められる方のおむつ代は医療費控除の対象となります。おむつ代の医療費控除を受けるためには、医師が発行した「おむつ使用証明書」、または市が発行した「おむつ代の医療費控除に係る主治医意見書確認書」のいずれかが必要になります。

▶おむつ代の医療費控除に係る主治医意見書確認書の対象者
次の条件をすべて満たす方が対象です。

- ①令和6年以降に使用したおむつ代である
- ②介護保険の要介護・要支援認定（有効期間が連続して6か月以上有する）を受けている
- ③要介護・要支援認定時の主治医意見書により寝たきり状態にあり、失禁への対応としてのカテーテル使用または尿失禁がおきる可能性があること確認できる

※令和5年以前に使用したおむつ代の場合は発行要件が異なります。詳細は市ホームページをご確認ください。

※その他の介護保険制度下で提供される一定の施設・居宅サービスの対価について、医療費控除の対象に含まれるものがあります。その際は、高額介護サービス費や保険による利用料の補填を差し引いた額となります。

詳しくはこちら ▶
ID 011119

**■要介護者の障害者控除認定**

所得税・住民税申告の障害者控除に、障がい者手帳などが無くても、市が発行した「障害者控除対象者認定書」を利用できる場合があります。

▶障害者控除対象者認定書の対象者

次の条件をすべて満たす方が対象です。

- ①介護保険の要介護・要支援認定を受けている
- ②要介護・要支援認定時の調査票か主治医意見書における日常生活自立度の判定が一定基準で、障がい者に準ずると認められる

詳しくはこちら ▶
ID 011118

**■申請方法（共通）**

申請期間	1月6日(月)以降(確定申告まで余裕をもって申請してください)
申請場所	介護福祉課（玉里総合支所1階） 福祉事務所美野里支所（市役所本庁1階） 福祉事務所小川支所（小川総合支所1階）
申請方法	対象となる方の介護保険被保険者証を持参し、上記の申請場所に直接お申し込みください。
交付方法	郵送

- 問 介護福祉課 介護保険係 ☎0299-48-1111(内線3115・3116・3117)

20歳になったら国民年金

■国民年金とは

国民年金は、老齢、病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金が受け取れる、働く世代がみんなで支え合う仕組みです。

20歳以上60歳未満の方(学生、農林漁業者、自営業者、無職など)は国民年金に加入することが義務付けられており、20歳になって1か月ほど後に日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます(※)。

※厚生年金に加入している方を除きます。

■国民年金のポイント

▶将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

▶老後のためだけのものではありません

- ・国民年金は、老後の老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。
- ・障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。
- ・遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

■国民年金の保険料

国民年金の1か月の保険料は16,980円(令和6年度)です。支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、税制上も有利です。

▶前納割引制度

保険料をまとめて前払いすると割引が適用されます。

▶納付方法が選べます

①納付書(現金・インターネットバンキング・スマートフォンアプリ) ②口座振替 ③クレジットカード

・前納割引制度と口座振替を同時に利用すると、さらに割引になります。

・20歳到達月からの前納を希望する場合は、お早めに年金事務所へご連絡ください。

▶付加年金制度で年金額を増やせます

国民年金保険料に月額400円の付加年金保険料を上乗せして納めると、将来の老齢年金に付加年金(200円×付加保険料を納めた月数)が加算されます。2年以上受給すると、支払保険料以上の年金が受け取れます。

日本年金機構ホームページ ▶▶▶
国民年金制度を詳しく解説しています



保険料を納めることが難しい…そんなときは

■学生納付特例制度

学生は、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

▶対象となる学生

学校教育法に規定する大学・大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校(修業年限1年以上である課程)・一部の海外大学の日本分校に在学する方

■納付猶予制度

学生でない50歳未満の人は、申請者本人の所得・配偶者の所得のいずれもが一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予されます。

「学生納付特例制度」、「納付猶予制度」のどちらも、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。しかし、収入を得られるようになり国民年金保険料の納付が可能となった時に「追納制度」を利用すると、将来受け取る年金額を増額することができます。

問 水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3278
医療保険課 国保年金係 ☎ 0299-48-1111(内線 1102)

地球環境にやさしい行動にチャレンジしよう おみたま環境エコポイント実施中

SDGsや地球温暖化防止といった環境に配慮した25個の行動にチャレンジしてみませんか？ポイントを貯めてお申し込みいただくと、抽選で素敵な景品が当たります。ぜひこの機会に地球にやさしい行動に取り組んでみましょう。市民の皆さまのご応募をお待ちしています。

問 環境課 環境衛生係
☎ 0299-48-1111 (内線 1141・1142)

詳しくはこちら ▶
ID 011138



＼抽選で景品が当たります！／



対象	市内在住の3歳以上の方
申込方法	インターネット・窓口・電話・FAX ※応募用紙は市ホームページでダウンロード できるほか、本庁・支所で入手できます。
申込期限	2月28日(金)

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ 人間ドック・脳ドック費用の助成申請期限は1月31日(金)です

■助成対象

次の要件をすべて満たす方

- ・市の国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入する30歳以上（健診日現在）である
- ・今年度、市の総合健診と住民健診で実施する特定健診や個別健診を受診しない
- ・申請時点で国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を完納している世帯である

※人間ドック・脳ドックの助成は重複して受けられません。

※申請後、健診日までに国民健康保険の資格を喪失した方は助成対象となりません。資格喪失後の受診が判明した場合は、助成金を返還していただきます。

■市助成金

20,000円

■受付期間 ※受付期間を過ぎると、助成券を発行できません
令和7年1月31日(金)まで

■健診実施期間

令和7年3月31日(月)まで

■申請方法(手順)

- ①医療機関に直接、健診日を予約します。
- ②令和7年1月31日までに、市役所医療保険課、小川総合支所総合窓口課、玉里総合支所総合窓口課のいずれかで申請し、健診助成券を受け取ります。

■申請に必要なもの

▶国民健康保険の方

- ・国民健康保険被保険者証
- ・特定健康診査受診券（40歳から74歳の方）

▶後期高齢者医療保険の方

- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・高齢者健康診査受診券

■健診当日の持ち物

▶国民健康保険の方

- ・健診助成券
- ・国民健康保険被保険者証
- ・特定健康診査受診券（40歳～74歳の方）
- ・自己負担金

▶後期高齢者医療保険の方

- ・健診助成券
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・高齢者健康診査受診券
- ・自己負担金

※健診料金以外の追加検査料金は自己負担となります。また、医師の判断で特定健診の詳細項目を行う場合の料金は、自己負担となる場合があります。

実施医療機関名	電話番号	保険種別	料金			
			人間ドック		脳ドック（特定健診を含む）	
			健診料金	自己負担金	健診料金	自己負担金
(一財)茨城県メディカルセンター	029-243-1111	国・後	43,120円	23,120円	—	—
(公財)茨城県総合健診協会	029-241-0053	国・後	41,690円	21,690円	—	—
水戸中央病院	029-309-8521	国保	42,900円	22,900円	44,000円	24,000円
		後期	47,300円	27,300円	44,000円	24,000円
(総)水戸協同病院	029-233-9930	国保	41,800円	21,800円	44,000円	24,000円
		後期	41,800円	21,800円	—	—
茨城県立中央病院(定員あり)	0296-77-1093	国・後	44,000円	24,000円	—	—
新澤医院	0299-48-0034	国・後	35,000円	15,000円	—	—
石岡循環器科脳神経外科病院(※)	0299-58-5211	国保	42,900円	22,900円	38,500円	18,500円
		後期	42,900円	22,900円	26,400円	16,400円
小美玉市医療センター	0299-58-2713	国・後	40,480円	20,480円	44,000円	24,000円
石岡第一病院	0299-22-5151	国・後	44,000円	24,000円	—	—
山王台病院附属石岡共立病院	0299-23-4113	国・後	39,870円	19,870円	—	—
山王台病院(※)	0299-26-3130	国保	41,250円	21,250円	36,000円	16,000円
		後期	41,250円	21,250円	24,090円	14,090円
(総)土浦協同病院 予防医療センター	029-846-3731	国・後	41,800円	21,800円	—	—
(株)日立製作所 土浦診療健診センタ	029-831-5838	国・後	40,700円	20,700円	—	—
(独)国立病院機構 霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	国・後	39,600円	19,600円	—	—
筑波大学附属病院	029-853-4205	国・後	68,200円	48,200円	—	—
(公財)筑波メディカルセンター	029-856-3500	国保	44,440円	24,440円	55,000円	35,000円
		後期	44,440円	24,440円	—	—
筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	029-864-3588	国保	44,000円	24,000円	60,500円	40,500円
		後期	44,000円	24,000円	—	—
(一財)霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	国保	41,800円	21,800円	55,000円	35,000円
		後期	41,800円	21,800円	—	—

※後期高齢者医療保険の加入者で、石岡循環器科脳神経外科病院・山王台病院の脳ドックを受ける方は、特定健診は含まれないため、市の健診や個別健診を受診していても助成が受けられます（助成金は1万円）

☎ 国民健康保険のこと…医療保険課 国保年金係 ☎ 0299-48-1111(内線1102)

後期高齢者医療保険のこと…医療保険課 医療福祉係 ☎ 0299-48-1111(内線1106)

今年度の検診、まだ間に合います！ 令和6年度 女性のがん 医療機関検診

毎年検診を受けていますか？早期がんと言われる状態で見つけられるのは1～2年の間です。そのため、毎年の検診が必要です。今年度の検診がお済みでない方は受診しましょう。

1. 助成期間

令和7年2月28日（金）まで

2. 受診できる項目

対象者年齢 令和7年3月31日基準	子宮頸がん検診	乳がん検診		個人負担金
		超音波	マンモ(※)	
20～29歳	○	—	—	1項目
30～39歳	○	○	—	
40～56歳	○	○	○	1,000円
57歳以上	○	—	○	

▶個人負担金が無料の方 ※マンモグラフィは2年に一度クーポン対象の方／75歳以上の方／身障手帳1・2級の方／精神手帳1・2級の方／療育手帳A・Aの方／生活保護受給者



市の検診は
家計にやさしい！



たとえば、45歳女性が受けたら…
合計 14,300円 お得！！

【通常の検診料金】

合計 17,333円(平均)



【市の検診料金】

合計 3,000円

- 子宮頸がん検診
- 超音波検診
- マンモグラフィ検診

医療機関検診でもクーポンが使えます！

子宮頸がん：21歳の女性、乳がん（マンモグラフィ）：41歳の女性

3. 受診の流れ

① 登録医療機関に予約する

■登録医療機関 下記以外は健康増進課へお問い合わせください。

② 保健センターに電話・インターネット・窓口で受診券を申し込む

※電話・インターネットは検診日2週間前までに

受診券申し込み ▶



③ 医療機関で検診

受診券、個人負担金、健康保険証をご持参ください。

検診の詳細はこちら ▶

ID 006203



問 健康増進課 健康支援係（四季健幸館 浅美運輸 Spa）

☎ 0299-48-0221

健康増進課 小川玉里保健係（小川保健相談センター）

☎ 0299-58-1411

所在地	医療機関	電話番号	子宮	乳
小美玉市	小埜医院	0299-58-3185	○	—
	けやきクリニック	0299-36-7777	○	—
石岡市	富田産婦人科医院	0299-23-0311	○	—
	松葉産婦人科	0299-23-2157	○	—
	山王台病院	0299-26-3130	—	○
笠間市	根本産婦人科医院	0296-77-0431	○	—
水戸市	北水会記念病院	029-303-3003	○	○
	水戸中央病院	029-309-8521	○	○
土浦市	霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	○	○
つくば市	筑波記念病院	029-864-3588	○	○



女性のための健康講話

「わたし」にやさしく、もっときれいになるために

女性の身体と心は、女性ホルモンの影響を受けて常に変化し続けています。女性ホルモンの減少は、すべての女性がいずれ必ず迎える変化です。PMS（月経前症候群）や更年期症状など女性特有の症状でお困りの方や、これから変化を迎える方など、市内在住・在勤の女性であればどなたでも無料で参加できます。

問 健康増進課 小川玉里保健係

（小川保健相談センター）

☎ 0299-58-1411

申込はこちら ▶



内容	各種測定（血圧・血管年齢・骨密度測定・ストレスチェック）、講話（女性ホルモンの減少による身体の変化・女性のがん予防）、乳がん触診モデル体験
日時	2月7日（金） 13:30～15:00 （受付13:00～）※各種測定は13:00～可能
場所	玉里保健福祉センター（上玉里 1122）
定員	60名（申込状況により、初参加の方を優先する場合があります）
申込方法	申込フォーム・窓口・電話
申込期間	1月14日（火）～31日（金）

飼い主のルールとマナー、守れていますか？ ペットの飼い方を見直しましょう

犬や猫を飼っている皆さんには、飼い主として守らなくてはならないルールとマナーがあります。愛犬や愛猫とこれからも幸せに暮らしていくため、今一度、飼い方のルールとマナーを見直しましょう。



■責任を持って最後まで飼いましょ

飼い主には、ペットがその命を終えるまで適切に飼養する責任があります。犬や猫は10年以上生きる動物です。どうしても飼えなくなった場合でも、ペットが安全に安心して暮らせる環境を用意してあげることが飼い主の務めです。

■犬の登録と狂犬病予防注射を必ず行う

飼っている場所が屋内か屋外かを問わず、生後90日を経過したすべての犬に「登録」と年に1回の「狂犬病予防注射」が法律で義務づけられています。犬は必ず登録し、年1回の狂犬病予防注射を受けてください。

■事故防止のため犬はつないでおく

犬の放し飼いは、県条例で禁止されています。散歩のときも、リードは必ずつけて、いつでも犬を制止できるようにしましょう。

■名札をつけて迷子の防止を

迷子をなくすために、飼っているペットには名札や標札などをつけ、飼い主が誰であるか分かるようにしましょう。マイクロチップをつければ、万が一首輪が抜けてしまっても身元がわかり、迷子防止に効果的です。

■飼い主不明の犬・猫に「餌だけ」与えないでください

エサを与えるだけで、その後管理をしない無責任な行為は、結果的に野良猫や野良犬の数を増やすことになり、ご近所迷惑だけでなく、さらに不幸な犬・猫を増やしてしまうことになります。

■排泄物の処理を適切に行う

フンの後始末は、飼い主の義務です。飼い犬が散歩の途中でフンをしてしまった場合、必ずビニール袋などに入れ持ち帰り、公共の場所(道路・公園など)や他人の土地、建物などを汚さないようにしましょう。

猫は、専用のトイレを用意し、決まった場所でさせるようにしましょう。

■愛犬・愛猫の避妊去勢手術

飼い主は生まれてくる子犬や子猫の将来にも責任を持たなければなりません。無計画な繁殖で、不幸せな命を作らないために避妊去勢手術を受けさせましょう。

▶避妊去勢手術の補助

小美玉市では、犬または猫の避妊去勢手術費用の一部を補助しています。要件や申請方法など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※手術前の申請に限ります。手術後の申請は補助金対象外となります。

補助金額(犬猫同様):

避妊(メス) 4,000円/1頭

去勢(オス) 3,000円/1頭

詳しくはこちら▶

ID 001110



■特定犬は「おり」の中で飼う必要があります

「茨城県動物の愛護及び管理に関する条例」において、次の条件に該当する犬を特定犬と定めています。特定犬は事故を防止するため「おり(※)」の中で飼うことが義務づけられています。

▶特定犬

- ・人に危害を加えるおそれのあるものとして条例が定める8犬種(秋田犬、土佐犬、紀州犬、ジャーマンシェパード、ドーベルマン、グレートデーン、セントバーナード、アメリカンピットブルテリア)
- ・体高60cmかつ体長70cm以上の犬(雑種含む)
- ・茨城県知事が指定した犬

※特定犬の「おり」は、次の条件をすべて満たす必要があります。

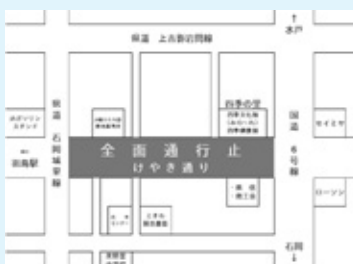
- ・上下四方が囲まれていること
- ・十分な強度を持っていること
- ・人に危害を加えられない構造になっていること

問 環境課 環境衛生係

☎ 0299-48-1111 (内線 1141・1142)

茨城県動物指導センター

☎ 0296-72-1200



市民駅伝開催(2月2日)に伴う けやき通りの全面通行止め

日時:2月2日(日) 9:00~13:00

場所:けやき通り(県道石岡城里線~国道6号)

問 スポーツ推進課 ☎ 0299-48-1111 (内線 2253)

左記の通行止め時間中は、自動車・バイク・自転車の通行や横断ができませんのでご注意ください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

—小美玉市図書館—

夜の図書館をぬいぐるみが探検！？



詳しくはこちら
図書館だより1月号

ID 010164



■ぬいぐるみおとまり会 in 小川・玉里図書館

ぬいぐるみおとまり会は、図書館に預けられたぬいぐるみたちが夜の図書館を探検することを通して、図書館に親しみを持っていただくイベントです。探検の様子はホームページでご覧いただけるほか、アルバムにして参加者にプレゼントします。

【小川図書館】1月11日(土) 定員10名

【玉里図書館】1月18日(土) 定員5名

対象：市内在住・在学・在勤の方

※年齢制限なし。大人の方も参加できます。

※小学生以下の方は保護者と一緒に参加してください。

申込期限：令和7年1月9日(木)

1月の図書館スケジュール

▶おはなし会(絵本読み聞かせ)

小川図書館…11日(ぬいぐるみおとまり会)、16日、25日
10:30～

玉里図書館…18日(ぬいぐるみおとまり会) 10:30～

美野里公民館…25日 10:30～

▶休館日

小川図書館…月曜日(13日は開館)、
12月28日～1月4日、14日、31日

玉里図書館…月曜日、12月28日～1月4日、14日、31日

美野里公民館図書室…水曜日、12月28日～1月4日、13日

羽鳥ふれあいセンター図書室…月曜日、12月28日～
1月4日、14日

※詳しくは図書館だよりをご確認ください。

▶移動図書館 運行日

Aコース…16日

Bコース…9日、23日

☎ 小川図書館・資料館 ☎ 0299-58-5828

図書館
ホームページ



救急医療体制を維持するために

緊急性がない救急搬送の場合に選定療養費が徴収されます

茨城県では、重篤な救急患者の受入れなど、大病院が本来の役割を果たし、本県の救急医療体制を維持するため、救急車で搬送された方のうち、救急車要請時の緊急性が認められない場合は、一部の大病院において選定療養費を徴収しています。



■選定療養費とは

医療機関は、設備や規模などに応じた役割分担があり、それぞれが協力しながら、地域医療を支えています。この役割分担を維持するため、国の制度により、大きな病院では紹介状を持たずに受診する患者に対して一定の負担(選定療養費)を求めることが義務化されました。

そのため、茨城県内では令和6年12月2日以降、救急車で搬送された方についても、救急車要請時の緊急性が認められない場合には同様に選定療養費をお支払いいただきます。詳しくは県ホームページをご覧ください。

救急搬送における選定療養費の
徴収について(茨城県)



■救急搬送における選定療養費が徴収される目安

- ・救急車で搬送された際の選定療養費は、入院の有無や軽症かどうかではなく、救急車要請時の緊急性が認められない場合に対象病院において徴収されます。
- ・例えば、熱中症、小児の熱性けいれん、てんかん発作などの症状は、病院到着時に改善し、結果として「軽症」と診断された場合でも、救急車を呼んだ時点での緊急性が認められるケースに該当するため、徴収の対象とはなりません。

■茨城県救急電話相談(24時間365日対応)

救急車を呼ぶべきか、医療機関を受診すべきか迷ったときは、電話相談をご利用ください。

茨城県子ども救急電話相談 ☎ #8000
☎ 050-5445-2856

茨城県おとな救急電話相談 ☎ #7119
(受診できる病院の案内も可能) ☎ 050-5445-2856

☎ 健康増進課 地域医療対策係

☎ 0299-48-0221 (内線 4007)

小美玉市消防本部 警防課

☎ 0299-58-4541

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	①1月26日(日)14:00~16:00 ②1月29日(水)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
申込方法	インターネット・電話
申込期間	1月8日(水)~開催日の3日前まで

問 小川図書館
☎ 0299-58-5828

申込はこちら ▶

i 夜5分、朝10分で焼き立てパン

時間がかかるイメージのあるパン作りですが、忙しい朝でも焼き立てパンが食べられます。今回はチョコスティックパンを作ります。



日時	2月1日(土) 10:00~11:30
場所	美野里公民館 調理実習室(堅倉835)
対象	市内在住・在勤・在学の方 ※お子さんも参加できます。 ※国産小麦粉、きび砂糖、乳製品を使用。
定員	8名(応募者多数の場合は抽選)
料金	受講料 400円、材料費 1,000円
講師	北條 千夏 氏
持ち物	持ち帰り用保冷バック、凍らせた保冷剤、エプロン、タオル
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	1月6日(月)~19日(日) 9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)

詳細・申込はこちら ▶

問 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110

i 心ほっこり 筆文字アート講座

筆ペンと絵の具で初めてでも気軽にできる、はがきアート作品を作ります。温かい特徴的な字体で書く言葉に、優しく愛らしい絵を添えて、心がほっこりする自分だけの作品を作ってみましょう。



日時	(全3回)2月8日(土)、2月22日(土)、3月8日(土) 13:00~15:00
場所	農村環境改善センター会議室(中台559)
対象	市内在住・在勤・在学の方
定員	12名(応募者多数の場合は抽選)
料金	受講料 1,200円、材料費 2,000円
講師	久保 智月 氏
持ち物	ポケットティッシュ、えんぴつ(消しゴムで消せるもの)、消しゴム
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	1月10日(金)~21日(火) 9:00~17:00(月曜日・祝日を除く)

詳細・申込はこちら ▶

問 農村環境改善センター
☎ 0299-49-1011

i 農地を次の世代に引き継ぐための
地域計画案説明会

これまで地域での話し合いによって作成していた「人・農地プラン」が法定化され、「地域計画」として目指すべき将来の農地利用の姿を明確化することとなりました。地域で守り続けてきた農地を次の世代に着実に引き継いでいくため、地域計画の策定を進めています。この度、地域計画案の説明会を開催します。ぜひご参加ください。

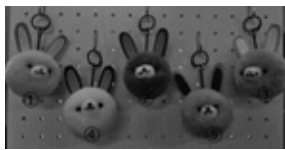
日時	1月25日(土) 午前の部:10:30~、午後の部:14:00~ ※開場は30分前
場所	小川文化センターアピオス 小ホール(小川225)
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期限	1月20日(月)

申込はこちら ▶

問 農政課 農政係
☎ 0299-48-1111 (内線 1156)


美野里公民館 春の親子体験教室 羊毛フェルトでポンポンチャーム

羊毛フェルトでふわふわのうさぎのチャームを作ります。お申し込みの際に作成を希望する番号をお知らせください。



①薄ピンク ②サーモンピンク ③濃ピンク ④白 ⑤薄茶
※市ホームページで色を確認できます。

日時	3月1日(土) 10:00~11:30
場所	美野里公民館(堅倉835)
対象	未就学児または小学生と保護者(いずれかが市内在住・在勤・在学・在園)
定員	8組16名(応募者多数の場合は抽選)
料金	700円(1組1作品) ※追加で作りたい場合は1個につき追加料金700円が必要。申込時にお申し出ください。
講師	保立 恵美子 氏
持ち物	ボールペン、よく切れるはさみ2本、上履き(必要な方のみ、スリッパは用意があります)
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	1月6日(月)~19日(日) 9:00~17:00(水曜日・祝日を除く)

詳細・申込はこちら ▶ 
ID 011110

☎ 美野里公民館 ☎ 0299-48-1110

令和6年火災・救急出場件数

区分	11月中	累計
火災	0件	17件
救急	178件	2,264件
急病	124件	1,607件
内訳		
交通事故	11件	147件
一般負傷	15件	290件
その他	28件	220件

■防火教室・救急講習会

随時各消防署で受け付けています。受講希望者は下記までご連絡ください。

☎ 小川消防署 ☎ 0299-58-4611
美野里消防署 ☎ 0299-48-2266
玉里消防署 ☎ 0299-58-0555

親子スキー教室 参加者募集!

雄大な自然の中、スキーを通じた団体活動を行うことで、豊かな人間性と協調性を養い、心身共に健全なスポーツ活動を図ることが目的です。



日時	2月15日(土) ※日帰り
場所	会津高原だいぐらスキー場(福島県)
対象	市内在住の親子 ※小学生以上
定員	70名(定員を超えた場合は抽選)
参加料	小学生: 7,000円(リフト・昼食代込み) 大人(中学生以上): 9,000円(リフト・昼食代込み) ※その他、ホームページの開催要項を必ず確認してください。
申込方法	インターネット、窓口 ※申込書類は市ホームページでダウンロードできるほか、下記申込先でも入手できます。
申込み先	スポーツ推進課(小川総合支所2階)
申込期間	1月6日(月)~17日(金)

■スキー用品貸し出し(有料)

スキー用品のレンタルが必要な方は、参加料とは別に下記の料金をご負担ください。

スキーセット(板・ブーツ・ストック)	2,000円
スキーウェア	2,200円
小物(ゴーグル・手袋・帽子)	各300円
ヘルメット	500円
スキーフルセット(スキーセット+スキーウェア+小物3点)	4,300円

詳しくはこちら ▶  ID 011150
申込はこちら ▶ 

☎ スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111(内線2252)

納税・納付期限

税・料金	納期限
市県民税 4期	1月31日(金)
国民健康保険税 7期	
後期高齢者医療保険料 随時・7期	

☎ 税務課 収税係
☎ 0299-48-1111(内線1188)



国民健康保険の加入者の方へ 「医療費のお知らせ」は封筒で届きます

「医療費のお知らせ」は、令和6年中に保険証を使って医療機関を受診した時の医療費をお知らせするもので、「医療費通知」ともいいます。通知には、受診した医療機関などの名前や受診月、受診者名、医療費の金額、窓口で支払った金額などが記載されています。

■送付時期

「医療費のお知らせ」は年2回、郵送されます。
▶1回目：令和7年2月上旬（令和6年1月～10月の受診分）
▶2回目：令和7年3月下旬（令和6年11月～12月の受診分）

Q.「医療費のお知らせ」は何に使えますか

1回目に届くお知らせは、確定申告の医療費控除申告手続きで医療費の明細書として使えます。その際、11月・12月診療分は領収書をもとに別途医療費の明細書を作成してください。

マイナ保険証の利用登録をしている方は、
マイナポータルでも医療費通知情報を確認できます。

マイナポータルでの
確認方法はこちら



問 医療保険課 国保年金係
☎ 0299-48-1111（内線 1104）



交通事故、傷害事件等で 保険証を使うときはまず届け出を

交通事故や傷害事件などの第三者（加害者）行為によるけが・病気の治療に国民健康保険・後期高齢者医療制度の保険証を使用する場合、市医療保険課へ届け出が必要です。

■第三者行為によるけがや病気とは

- ・相手がいる交通事故
- ・傷害事件に巻き込まれた
- ・他人の飼い犬にかまれた
- ・飲食店などで食中毒にあった など

第三者行為に起因する医療費は加害者が負担することが原則のため、健康保険が一時的に立て替えた後、加害者に請求します。届け出に必要な書類等をご案内しますので、原則として、医療機関を受診する前に、必ず市医療保険課にご連絡ください。

■こんなときは保険証が使えません！

- ・仕事や通勤中の事故（労災保険の対象となります）
- ・飲酒運転や無免許運転などの不法行為による事故
- ・けんかや泥酔によるけが
- ・示談を済ませてしまったとき など

問 国民健康保険：医療保険課 国保年金係
☎ 0299-48-1111（内線 1103）
後期高齢者医療制度：医療保険課 医療福祉係
☎ 0299-48-1111（内線 1106・1108）



500円で受けられる！ 歯周病検診は2月28日（金）まで

その症状、歯周病かもしれません！

- ☑ 口臭が気になる
- ☑ 歯みがきのときに出血する
- ☑ 歯がグラグラする
- ☑ 歯と歯の間にすき間ができた



歯周病が進行すると、見た目に影響するだけでなく、糖尿病や心筋梗塞など全身の病気につながるリスクがあります。市の受診券を使えば、約1割の自己負担で受けられます。ぜひ受診しましょう。

■検診を受けられる歯科医院（五十音順）

石崎歯科医院	☎ 0299-36-7570
かいとう歯科医院	☎ 0299-46-6480
木村歯科医院	☎ 0299-46-2220
くにふだ歯科医院	☎ 0299-46-1818
光林堂歯科医院	☎ 0299-37-0245
こばなわ歯科医院	☎ 0299-58-2437
羽鳥デンタルクリニック	☎ 0299-46-1715
東歯科医院	☎ 0299-56-4856
みのりデンタルクリニック	☎ 0299-48-0888

内容	歯や歯肉の検査、ブラッシング指導など
期間	2月28日（金）まで
対象	今年度40歳・50歳・60歳・70歳の方 ※歯の治療中の方や、総義歯で歯のない方は対象外
料金	500円（身体障がい者手帳1・2級、精神障がい者保健福祉手帳1・2級、療育手帳A・A、生活保護受給者は無料）
受診方法	事前に歯科医院への予約が必要です。詳細は、令和6年5月に対象の方へ送付された受診券やホームページをご覧ください。

詳しくはこちら ▶

問 健康増進課 健康支援係 ID 006204
☎ 0299-48-0221（内線 4002）



新型コロナワクチン予防接種 費用助成は1月31日（金）まで

接種費用の助成をご希望の方は、令和7年1月31日（金）までに接種してください。

■助成額

10,800円（国補助：8,300円、市助成：2,500円）

※助成回数は1回のみ

※生活保護を受給している方は全額助成になります。接種前に最寄りの保健センターで手続きをしてください。

■対象者（年齢基準日：令和6年12月31日）

- ・65歳以上の方
- ・60～64歳の内部障がい1級相当の方

詳しくはこちら ▶

問 健康増進課 感染症予防係 ID 011039
☎ 0299-48-0221（内線 4008）





不安や悩み、気軽に相談してください
こころの健康相談・こころの体温計

不安や悩み、こころの病気について、気軽に相談できます。精神保健福祉士・保健師などのスタッフが、ご本人やご家族などからの相談に秘密厳守で対応します。無料ですので、事前予約のうえお越しください。



詳しくはこちら ▶ ID 007055

■日程

- 1月10日(金) 四季健幸館 浅美運輸Spa
- 1月21日(火) 四季健幸館 浅美運輸Spa
- 1月28日(火) 小川保健相談センター
- 2月 4日(火) 四季健幸館 浅美運輸Spa
- 2月13日(木) 小川保健相談センター
- 2月27日(木) 小川保健相談センター
- 3月 7日(金) 四季健幸館 浅美運輸Spa
- 3月19日(水) 小川保健相談センター
- 3月21日(金) 四季健幸館 浅美運輸Spa

時間	①9:30~ ②10:15~ ③11:00~ (1人45分程度)
申込方法	窓口・電話

こころの体温計で気軽にチェック

日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。こころの体温計は気軽にいつでも、ご本人や家族のストレス、落ち込み度をチェックできるシステムです。ちょっと疲れていると感じたら、こころの体温を計りましょう。

こころの体温計 ID 006842



- 問 健康増進課 健康支援係
(四季健幸館 浅美運輸 Spa) ☎ 0299-48-0221
- 健康増進課 小川玉里保健係
(小川保健相談センター) ☎ 0299-58-1411



さりげなく介護中であることを知らせる
「介護マーク」をご活用ください

認知症の方の介護は、一見す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、介護中であることを周囲の方が理解しやすいよう、「介護マーク」を作成し配布しています。認知症の方や障害のある方などを介護する際には、このマークをご活用ください。



詳しくはこちら ▶ ID 000170

- 問 介護福祉課 介護保険係 ID 000170 ☎ 0299-48-1111 (内線 3123)



すてきにエイジング！
女性の健康教室

40代に入ると訪れる、女性なら誰もが迎える変化の時期。イライラ、冷え、肩こり、痩せにくい…など悩みを抱えていませんか？辛い時期を乗り越えるヒントをご紹介します。自分の体を正しく理解し、「変化に合わせた健康づくり」を始めましょう。



内容	講話・運動・調理実習・骨密度測定・アロマオイルを使ったリラクセス法
日時	5回コース:2月14日(金)、21日(金)、28日(金)※、3月7日(金)、14日(金) 13:30~15:00(受付13:00~) ※2月28日のみ10:00~12:30
場所	玉里保健福祉センター(上玉里1122)
対象	40歳~59歳までの女性
定員	18名(申込状況により、初参加の方を優先する場合があります)
料金	無料
講師	健康運動指導士/管理栄養士 花谷 遊雲子 氏
申込方法	申込フォーム・窓口・電話のいずれか
申込期間	1月14日(火)~17日(金)

申込はこちら ▶

- 問 健康増進課 小川玉里保健係
(小川保健相談センター) ☎ 0299-58-1411

■配布対象者

- ・認知症、介護の必要な高齢者、障がい者等の介護者
- ・高齢者施設の介護職員など

■活用例

- ・介護中であることをさりげなく周囲に知らせたいとき
- ・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき など

■配布場所

- ・介護福祉課(玉里総合支所1階)
- ・福祉事務所 美野里支所(市役所本庁1階)
- ・福祉事務所 小川支所(小川総合支所1階)

i サラサラ血管づくりをはじめましょう！
血液サラサラ教室

脂質異常は、中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプでは改善策が異なります。自身の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！

内容	保健師・管理栄養士による健康講座 「高血圧と脂質異常がカラダに及ぼす影響」 「高血圧・脂質異常になりにくい食事・食習慣改善のポイント」
日時	2月4日(火) 13:30~15:00 (受付13:15~)
場所	玉里保健福祉センター(上玉里 1122)
対象	次のいずれかに該当する方 ・血圧 最高130mmHg以上または最低85mmHg以上 ・HDL 39mg/dl以下 ・LDL 120mg/dl以上 ・中性脂肪 150mg/dl以上
定員	15名(先着順)
料金	無料
申込方法	申込フォーム・窓口・電話
申込期間	1月15日(水)~20日(月)



問 健康増進課 小川玉里保健係
(小川保健相談センター)
☎ 0299-58-1411

i ヘルシークッキング教室
骨粗しょう症予防コース

栄養講話と調理実習を通して、骨粗しょう症予防の食事のポイントを学びましょう！



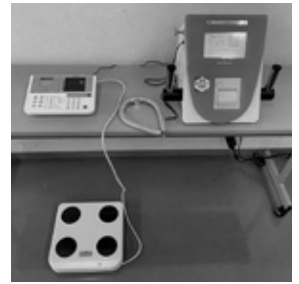
日時	2月18日(火) 10:00~13:00 (受付9:45~)
場所	四季健幸館 浅美運輸Spa(部室1106)
対象	市内在住の方
定員	22名
料金	無料
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、米 1/2 合、筆記用具、室内履き
申込方法	申込フォーム・窓口・電話
申込期限	2月10日(月)

問 健康増進課 健康支援係 申込はこちら ▶

(四季健幸館 浅美運輸 Spa)
☎ 0299-48-0221

i 健康のお悩みご相談ください！
生活習慣病予防相談会

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士とゆっくり相談できます。あなたに合った生活習慣改善の方法を一緒に考えましょう。ご希望の方は無料で筋肉量・内臓脂肪量・基礎代謝量などのカラダ分析やストレスチェックも受けられます。



内容	個別の健康相談 健康チェック(体組成計でのカラダ分析、ストレスチェック)
日時	2月5日(水) ①9:30~ ②10:30~ ③13:30~ ④14:30~ ※1人30~45分程度
場所	玉里保健福祉センター(上玉里 1122)
対象	健診を受けた方、健康について相談したい方
定員	10名程度
料金	無料
持ち物	健診結果表(健診を受けた方のみ)
申込方法	電話
申込期間	相談日前日まで

問 健康増進課 小川玉里保健係 ☎ 0299-58-1411

i 食卓から地域の健康づくりを
食改ヘルスマイト展



野菜摂取量の測定

減塩料理などの試食

骨の健康チェック、糖質チェック、野菜摂取量測定、試食提供、健康アドバイスなどを行います。すでに健康に取り組んでいる方も、これまで気にしていなかった方も、自身の生活を見直してみませんか？

※食改(食生活改善推進員)とは、食を通じた健康づくり活動を推進しているボランティアです。

日時	1月18日(土) 10:00~14:00
場所	四季健幸館 浅美運輸 Spa(部室 1106)
料金	無料

問 健康増進課 健康支援係 詳しくはこちら ▶

(四季健幸館 浅美運輸 Spa) ID 011142
☎ 0299-48-0221

**子どもたちの健やかな成長と幸せを願う
那珂のひなまつり**

歴史民俗資料館では、明治時代以降の古いおひな様のほか、市内手芸グループのつるしびななどを展示します。曲がり屋では、古民家と色とりどりのつるしびなが調和し独特の世界観をお楽しみいただけます。華やかなおひな様を見ながら、少し早い春の訪れを感じてみませんか。



日時	2月1日(土)～3月2日(日) 9:00～16:30(入館受付16:00まで)
場所	那珂市歴史民俗資料館(那珂市戸崎428-2) 那珂市曲がり屋(那珂市菅谷4520-1)
休館日	歴史民俗資料館:毎週月曜日(月曜祝日の場合はその翌平日) 曲がり屋:期間中休館なし

問 那珂市歴史民俗資料館
☎ 029-297-0080

詳しくはこちら ▶

**水戸の春は梅の花から
第129回水戸の梅まつり**



偕楽園では約100品種3,000本、弘道館では約60品種800本の梅が咲き誇ります。期間中は梅の鑑賞とともに楽しめるイベントが盛りだくさん。梅の香りあふれる水戸にぜひお越しください！

期間	2月11日(火・祝)～3月20日(木・祝)
場所	偕楽園(水戸市常磐町1-3-3) 弘道館(水戸市三の丸1-6-29)
料金	偕楽園:大人 320円、小中学生 160円、 満70歳以上 160円 弘道館:大人 420円、小中学生 210円、 満70歳以上 210円

問 水戸市産業経済部観光課
☎ 029-224-1111 (内線 3041)

詳しくはこちら ▶

**令和7年度放課後児童クラブの募集
通常利用・春休み・夏休み期間利用児童**

放課後児童クラブは、保護者が就労などで昼間家庭にいない児童を対象に、適切な「遊び」と「生活」の場を提供し、児童の健全な育成を図ることを目的として開設しています。

対象者	市内の小学校・義務教育学校(前期課程)に在学する児童のうち、その父母や同一敷地内に住む65歳未満の祖父母などが、次の①～⑥のいずれかに該当する方 ①就労 ②求職活動など ③妊娠・産後間もない ④病気負傷 ⑤心身の障がい ⑥親族などの看護
申込期間	1月10日(金)～31日(金) 8:30～17:15(土日祝は除く)
利用期間	▶通常利用:4月1日(火)～ 令和8年3月31日(火) ▶春休み:4月1日(火)～5日(土) ▶夏休み:7月19日(土)～8月30日(土) ※日曜・祝日・お盆・年末年始を除く
申込方法	申請書を次の窓口にご提出ください。 ・こども課(玉里総合支所2階) ・福祉事務所美野里支所(市役所本庁1階) ・福祉事務所小川支所(小川総合支所1階) ・利用を希望する放課後児童クラブ ※申請書類は上記の窓口や市ホームページから取得できます。 ※在学中の小学校・義務教育学校に併設された放課後児童クラブに限ります。 ※玉里学園義務教育学校区は民間運営となるため「放課後児童クラブ 玉里学園るんるん」(☎0299-57-2666)に直接お申し込みください。

問 こども課 育成係
☎ 0299-48-1111 (内線 3247)

詳しくはこちら ▶
ID 006946

**インフルエンザ予防接種
費用助成は1月31日(金)まで**

接種費用の助成をご希望の方は、令和7年1月31日(金)までに接種してください。

- 助成額
2,500円(助成回数は1回のみ)
※生活保護を受給している方は全額助成となります。接種前に最寄りの保健センターで手続きをしてください。
- 対象者(年齢基準日:令和6年12月31日)
 - ・1歳～中学3年生
 - ・65歳以上の方
 - ・60歳～64歳の内部障がい1級相当の方

問 健康増進課 感染症予防係
☎ 0299-48-0221 (内線 4008)

詳しくはこちら ▶
ID 008123

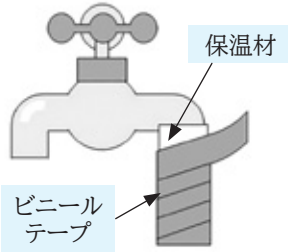
水道の冬支度 凍結による漏水を防止しましょう

冬は凍結などの影響により、一年で最も漏水件数が多い時期です。特に気温がマイナス4度以下になると発生しやすくなります。漏水を防ぐ対策を行うとともに、漏水の発生をすぐ発見できるように定期的な確認をしましょう。

■凍結を防ぐ方法

▶水道管の保温

野外に露出している水道管は、布や発泡スチロールなどの保温材を巻きつけ、濡れないようにビニールテープなどで保護してください。



▶メーターボックス内の保温

布や発泡スチロールなどの保温材を濡れないようにビニール袋につめて、メーターボックス内に入れてください。



■漏水の点検方法

①ご家庭の蛇口を全て閉めてください。

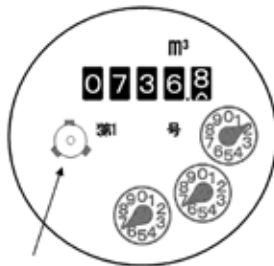
②水道メーターの銀色のパイロットの動きを見ます。

▶止まっている

→漏水していません

▶動いている

→漏水の可能性があります



パイロット
(動いているか確認する)

■漏水の修理

修理は指定給水装置工事事業者へ依頼してください。

小川・美野里地区…小美玉市指定給水装置工事事業者へ

玉里地区…湖北水道企業団指定給水装置工事事業者へ

※エコキュートなどの機械類故障は各メーカーにお問い合わせください。

※水道メーターから各蛇口までの漏水修理費はお客様の負担となります。

※水道料金の減免制度が利用できる場合がありますので、問い合わせ先にご相談ください（指定給水装置工事事業者で修理した場合に限る）。

問 ▶小川地区・美野里地区

小美玉市上下水道料金お客様サービスセンター

☎ 0299-36-8811

▶玉里地区

湖北水道企業団 ☎ 0299-24-3232

石岡警察署からのお知らせ 11月末現在の市内の事故発生状況

件数(令和6年1月1日からの累計)	前年比
発生件数	108件 +16
死者数	1件 +1
負傷者数	146件 +38
物損件数	950件 -32

漏水修理当番

■小川地区・美野里地区

当番日	当番業者名	連絡先
1/1 (水)	(有)尾形工務店	☎ 0299-58-1701
1 (水)	(有)清司工務店	☎ 0299-48-2389
2 (木)	(株)本田工業	☎ 0299-54-0158
2 (木)	中村工業(株)	☎ 0299-58-3025
3 (金)	(株)美野里建設	☎ 0299-47-0780
3 (金)	(株)出沼興業	☎ 0299-58-2467
4 (土)	倉田電気商会	☎ 0299-58-2909
4 (土)	(株)スズヤ	☎ 0299-46-0007
5 (日)	(有)山口水工	☎ 0299-58-0129
5 (日)	興和工業(株)	☎ 0299-49-1103
11 (土)	(株)本田工業	☎ 0299-54-0158
11 (土)	中村工業(株)	☎ 0299-58-3025
12 (日)	(株)美野里建設	☎ 0299-47-0780
12 (日)	(株)出沼興業	☎ 0299-58-2467
13 (月)	倉田電気商会	☎ 0299-58-2909
13 (月)	(株)スズヤ	☎ 0299-46-0007
18 (土)	(株)中村. 建工	☎ 0299-49-1466
18 (土)	(株)沼田機業	☎ 0299-58-1715
19 (日)	(有)尾形工務店	☎ 0299-58-1701
19 (日)	(有)清司工務店	☎ 0299-48-2389
25 (土)	(有)永作設備	☎ 0299-58-2819
25 (土)	(株)小林工業	☎ 0299-48-2375
26 (日)	(株)大栄	☎ 0299-58-5851
26 (日)	(株)内田工業	☎ 0299-54-0041
2/1 (土)	(有)山口水工	☎ 0299-58-0129
1 (土)	興和工業(株)	☎ 0299-49-1103
2 (日)	(株)広瀬商事	☎ 0299-53-0833
2 (日)	(株)勝樹設備	☎ 0299-48-3552

※水道メーターより宅地内の場合は費用が発生します。

※平日の漏水修理当番はお客様サービスセンターに

お問い合わせください。☎ 0299-36-8811

■玉里地区

湖北水道企業団 ☎ 0299-24-3232

上下水道料金のお支払いは 口座振替が便利です【小川・美野里地区】

1月に検針する上下水道料金の口座振替日は1月27日(月)です。再振替日は2月10日(月)です。口座振替日前日までに通帳残高のご確認をお願いします。

問 小美玉市上下水道料金 お客様サービスセンター
☎0299-36-8811

■玉里地区は上記の口座振替日と異なります

詳しくは、湖北水道企業団お客様サービスセンターにご確認ください。

☎0299-24-5558



相談・対話

行政書士無料相談

遺産分割・相続・遺言関係の相談、土地活用、国籍、契約など（必要に応じ、行政書士以外の専門家、専門機関の紹介も行います）。予約不要。※1人30分程度
相談員：茨城県行政書士会水戸支部 会員（2名）

🕒 1月21日（火）13:00～16:00

📍 小美玉市役所本庁 1階ロビー打合せスペース

🏢 茨城県行政書士会水戸支部事務局 久保

☎ 029-303-5812

行政相談

国の仕事に関する苦情・要望などの相談を伺います。
相談無料。秘密厳守。予約不要。※1人30分程度
行政相談員：大山進、島田誠志

🕒 1月17日（金）10:00～12:00

📍 美野里公民館 大会議室

🏢 秘書課 秘書広聴係

☎ 0299-48-1111（内線1202・1211）

心配ごと相談

悩みや困り事など、お気軽にご相談ください。相談無料。
※1人30分程度
法律相談は弁護士が応じます（事前予約制）。

🕒 1月8日（水）13:30～16:30 法律相談

📍 社会福祉協議会小川支所 ☎0299-58-5102

🕒 1月22日（水）13:30～16:30 法律相談

📍 社会福祉協議会美野里支所 ☎0299-36-7330

🕒 1月29日（水）13:30～16:30

📍 社会福祉協議会本所 ☎0299-37-1551

対話の日

「対話の日」は、市民の皆さんと市長が直接語り合う日です。まちづくりに対する建設的なご意見や、具体的なお提案などをお聞かせください。※1人（団体）30分以内

🕒 1月28日（火）10:00～12:00

📍 市役所本庁 2階 市長応接室

👤 市内に在住・在学・在勤の方（団体も可）

📝 開催日2週間前までに電話で申し込み。申し込み時に住所・氏名・職業・連絡先・対話したい内容をお知らせください（個人的相談、誹謗中傷、個人間の紛争解決や仲裁などは不可とします）。

🏢 秘書課 秘書広聴係

☎ 0299-48-1111（内線1202・1211）



夜間・土日祝日の診療・相談

■緊急診療

こども休日診療（石岡第一病院）

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日 8:30～11:30	小児科

🏢 石岡第一病院（石岡市東府中1-7）

☎ 0299-22-5151

石岡地域休日緊急診療センター（山王台病院）

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日・年末年始 （12月30日～1月3日） 9:00～11:30 13:00～15:30	総合診療（内科・外科）

🏢 医療法人幕内会 山王台病院（石岡市東石岡4-1-38）

☎ 0299-26-3130

水戸市休日夜間緊急診療所

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日 9:00～11:45 13:00～15:15	内科・外科・歯科・ 小児科（内科系のみ）
夜間	毎日 19:30～22:15	内科・小児科（内科系のみ）

🏢 水戸市休日夜間緊急診療所（水戸市笠原町993-13）

内科・外科・小児科 ☎029-243-8825

歯科 ☎029-243-8840

■電話相談 24時間／随時受付

茨城子ども救急電話相談 ☎ #8000
☎ 050-5445-2856

茨城おとな救急電話相談 ☎ #7119
（受診できる病院の案内も可能） ☎ 050-5445-2856

■緊急時は消防署でも受診できる病院をご案内できます

小川消防署 ☎0299-58-4611

美野里消防署 ☎0299-48-2266

玉里消防署 ☎0299-58-0555



人口と世帯数（令和6年12月1日現在）

	人数／戸数	前月比	人口増減の内訳	
人口	48,495人	(-13)	出生	28
男	24,548人	(+2)	死亡	56
女	23,947人	(-15)	転入	158
世帯数	22,043戸	(+17)	転出	143

