

**健康都々かさま ②④「こころの健康講座」の参加者を募集します**

自分自身や大切な家族、友人を守るために、うつ病とその対応について学んでみませんか。

**日時** 平成 26 年 1 月 29 日 (水)  
午後 1 時 30 分～3 時  
(受付：午後 1 時 15 分～1 時 30 分)

**会場** 岩間保健センター (笠間市下郷 5139-1)

**内容** 「うつ病とその対応について」

**講師** 茨城県立こころの医療センター医師  
影山 治雄さん

**定員** 30 名

**参加費** 無料

**申込方法** 電話でお申し込みください。

**申込期限** 平成 26 年 1 月 24 日 (金)

**申・問** 岩間保健センター TEL 0299-45-7888



**NHKのデータ放送について**

NHK水戸放送局では、市町村情報を掲載しています。

NHKテレビ (チャンネル1) のd (データ) ボタンから市町村情報をご覧になることができます。笠間市でも、観光情報を掲載していますので、ぜひ、ご活用ください。

**茨城県内のお知らせ→市町村からのお知らせ→笠間市**

※データ放送の難視聴地区では、利用できないことがあります。

**問** 秘書課 (内線 227)

**健康都々かさま ②⑤「スリムアップ教室」の参加者を募集します**

日頃の食生活を振り返り、自分でできる食事の工夫を見つけてみませんか。

**対象者** 市内在住の 40～74 歳の方で、体重やお腹周りの気になる方

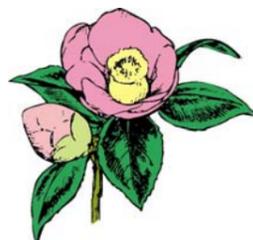
※セットではありませんので、1つの教室だけの参加もできます。

**スリムアップ教室 ～「いくつになっても素敵！」でいるために～ (要予約)**

教室内容		栄養教室 パート1 「やせたい人の献立づくり」	栄養教室 パート2 「たっぷり野菜を使って簡単料理」 (調理実習)
時間		午前 10 時～正午	午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分
会場・ 申込先	笠間保健センター TEL 0296-72-7711	平成 26 年 2 月 27 日 (木) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分 ※他地区と時間が異なります。	平成 26 年 3 月 14 日 (金)
	友部保健センター TEL 0296-77-9145	平成 26 年 1 月 27 日 (月)	平成 26 年 2 月 17 日 (月)
	岩間保健センター TEL 0299-45-7888	平成 26 年 1 月 24 日 (金)	平成 26 年 2 月 12 日 (水)
参加費		無料	300 円 (材料費)
定員 (先着順)		20～25 名	15 名

**申込方法** ご希望の保健センターへ、開催日の 7 日前までに直接、または電話でお申し込みください。

※詳細については後日、申込者に通知します。



**⑥エコフロンティアかさま監視委員会を開催します**

**日時** 12 月 20 日 (金) 午後 2 時～

**会場** エコフロンティアかさま管理棟 2 階  
多目的会議室

**会議内容** (1) 前回会議録の確認  
(2) 監視活動および意見交換等  
施設モニタリング  
排ガスの維持管理  
浸出水の放流  
(3) 今後の監視活動計画 (案)

**傍聴受付** 電話でお申し込みください。

**傍聴申込期限** 12 月 19 日 (木) 午後 4 時

**申・問** 環境保全課 (内線 127)

**⑧国民健康保険税の納付はお済みですか**

国民健康保険税は、国民健康保険に加入されている方が、病気やケガをしたときの医療費にあてられる重要な財源です。納付書をご確認のうえ、納付書裏面に記載されている納付場所で期限内に納付してください。

●納期限内であればコンビニエンスストアや郵便局でも納付できます。

●納税には口座振替をぜひご利用ください。一度お申し込みいただければ、納期限の日に指定の口座から自動的に引落されますので、安心で便利です。市内金融機関または郵便局の窓口で、預貯金通帳と通帳のお届け印をお持ちのうえ、お申し込みください。

※申込みの際、納税義務者が確認できる納税通知書や納付書・領収書があると便利です。

**国民健康保険税の納付が遅れると・・・**

●督促状が送付され、納付の際、督促手数料や延滞金が加算されます。

●未納が続くと、有効期間の短い「短期保険証」や「被保険者資格証」が交付されます。被保険者資格証が交付された場合、医療費の全額をいったん医療機関に支払っていただくことになります。

●財産 (預貯金・給料・不動産等) の差押えなどの処分を受ける場合があります。

**納税にお困りの場合は・・・**

病気や失業など止むを得ない理由で納付できない場合は、必ずご相談ください。

●本所は毎週水曜日、笠間支所は毎週木曜日、岩間支所は毎週火曜日に午後 7 時 30 分まで国民健康保険の窓口業務を行っています。

●本所 税務課 納税等特別対策室では、次の日程で**休日納税相談窓口**を開設します。

**開設日** 12 月 22 日 (日)、平成 26 年 1 月 26 日 (日)、2 月 23 日 (日)、3 月 30 日 (日)

**時間** 午前 8 時 30 分～正午

**場所** 笠間市役所 本所 税務課

※相談に来所される際は、事前に納税等特別対策室 (税務課内 内線 119) までご連絡ください。

**国民健康保険税第 7 期の納期限は 12 月 25 日 (水) です。月末ではありませんので、ご注意ください。**

**問** 保険年金課 (内線 139・140)

**⑦児童館 開館時間変更のお知らせ**

年末年始の大掃除に伴い、開館時間を変更します。

**期日** 12 月 28 日 (土)

**開館時間** 午前 9 時～正午

※12 月 29 日 (日)～平成 26 年 1 月 3 日 (金) までは、年末年始のため休館となります。

**問** 笠間市児童館

TEL 0296-77-8340

