



わくわく元気づくり

健康づくりやメタボリックシンドローム解消のため、健康運動等の有資格者の指導により、無理なく継続できる運動を行います。

○対象者 40歳以上

○日程・内容

日程 (全16回)		内容
5月	14日・28日	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧測定、体組成測定 ・筋力トレーニング ・リズム体操 ・ズンバ ・ヨガ ・デュークズウォーキング ・調理実習 ・ウォーク大会 (11月)
6月	4日・18日・25日	
7月	9日・16日	
8月	27日	
9月	10日・25日	
10月	8日・15日・22日・29日	
11月	5日・19日	

※内容により開始時間が異なります

○募集人数 50名

○お申し込み期限 5月1日(金)

○お申し込み・お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室

☎(84)0006 (直通)

ふれあいハート教室

こころの病を持つ方のためにふれあいハート教室(デイケア)を実施しています。

病院に通院しながら家庭で過ごしている方、レクリエーションやスポーツなどを通じて仲間と楽しい時間を過ごしませんか。関心を持たれた方はお気軽にお問い合わせください。

○日時

4月8日(水)、5月20日(水)

6月10日(水)

午前9時30分～午前11時

○場所 保健センター

○お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室

☎(84)0006 (直通)



茨城県警察官募集

○試験区分

男性警察官A、女性警察官A

男性警察官B、女性警察官B

○受験資格

・警察官A(大卒程度)

昭和62年4月2日以降に生ま

れた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、若しくは令和3年3月31日までに卒業見込みの人または人事委員会がこれと同等と認める人

・警察官B

昭和62年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、前記警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない人(令和3年3月31日までに高等学校を卒業見込みの人を除く)

○第一次試験 5月10日(日)

○受付期限

4月10日(金)午後5時まで

※受験申込み手続きは、インターネット(電子申請)からとなります。

○採用説明会

4月4日(土)午前10時から境警察署において、採用説明会を開催します。

※詳しくは、境警察署ホームページをご覧ください。境警察署までご連絡ください。

○境警察署ホームページ

<https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/station/sakai/>

○お問い合わせ

境警察署 警務課

☎(86)0110

自動車税はクレジットカード納税ができます

パソコンやスマートフォンから「Yahoo! 公金支払い」のポータルサイトへ接続し、毎年5月上旬に届く納税通知書の情報等を入力することにより、ご利用できます。手数料は1件につき324円(税込)です。(ただし、住所変更等により最初の通知が届かなかった方は、ご利用できません。)

なお、金融機関やコンビニ等では、クレジットカードによる納付はできませんのでご注意ください。詳しくは、納税通知書に同封されるチラシまたは県税務課ホームページをご覧ください。

○お問い合わせ

茨城県 税務課

☎029(301)2418

自動車税の減免申請について

茨城県では、障がい者手帳の発行を受けているなど一定の要件を満たす場合は、申請により自動車税を減免する制度を設けています。

減免の対象となる自動車は、障害をお持ちの方1人につき1

台(軽自動車を含む)です。自動車税の減免申請の期限は、5月31日(金)までとなっておりますので、必要書類などの詳細については、事前に県税事務所までお問い合わせください。

既に、減免を受けている方が自動車を変更する場合も、県税事務所まで再申請が必要となりますのでご注意ください。

○お問い合わせ

茨城県筑西県税事務所

収税第一課

☎0296(24)9190

介護予防基本チェックリストを送付します

町内在住の70歳以上(事業対象者、要支援・要介護認定を受けている方を除く)を対象に、4月中旬頃に介護予防基本チェックリストを送付します。

この介護予防基本チェックリストは、ご自身の心身の状態を確認するものです。必ず、ご返送ください。未返送の場合は、職員が電話・訪問等で確認させていただきます。結果票は7月中旬頃発送予定です。

○お問い合わせ

五霞町地域包括支援センター

☎(84)0765 (直通)