



「下水道いろいろコンクール」 富士見ヶ丘小の児童が入選

下水道の促進と理解を深めることを目的とした（公社）日本下水道協会主催の「第64回（令和6年度）下水道の日『下水道いろいろコンクール』」で、富士見ヶ丘小学校5年の森弥椰さんの作品が「新聞部門」で入選しました。

おめでとうございます。今後のご活躍を期待しています。

※学年は受賞当時のものです。



☎ 谷和原庁舎上下水道課（内線 5310）

シルバーリハビリ体操指導士に 感謝状が贈られました

5月22日、永年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献しているシルバーリハビリ体操指導士の染谷和男さん、坂東記子さん、今井和子さん、齋藤章さんに、茨城県から知事賞が贈られました。

シルバーリハビリ体操指導士は、茨城県認定の介護予防に有効なシルバーリハビリ体操の普及を通じて、地域の介護予防を推進するボランティアです。本市でも約60人のシルバーリハビリ体操指導士が、市内のさまざまな会場で地域の高齢者とともに体操を行い、介護予防に取り組んでいます。

シルバーリハビリ体操は、「いつでも・どこでも・ひとりでも」できる体操で、肩痛・腰痛・膝痛・誤嚥などの予防、転倒予防に対応してつくられています。この体操などを行う「地域体操クラブ」の開催日時や場所は、広報29ページ「介護予防カレンダー」をご覧ください。



左から染谷さん、坂東さん、今井さん、齋藤さん

■シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会を開催します

シルバーリハビリ体操の普及を通じていつまでも自分らしく過ごせるように、ご自身の健康のため、また社会参加の1つとして仲間と一緒に活動してみませんか？

▶内容

○講義：超高齢社会の介護予防とシルバーリハビリ体操、からだを動かす仕組み（関節運動、筋肉など）

○実技：いきいきヘルス体操、いきいきヘルスいっぽう体操 など

▶日程（時間はいずれも午前9時30分～午後4時）

① 10月29日（水） ② 10月31日（金） ③ 11月7日（金） ④ 11月12日（水） ⑤ 11月14日（金） ⑥ 11月21日（金）（予備日）

※ 12月10日（水）にフォローアップ研修会あり

▶場所：①：伊奈庁舎2階 会議室1・2（オンライン講習） ②～⑥：伊奈公民館2階 大ホール

▶対象：下記のすべてに当てはまる方

○市内在住のおおむね50歳以上で、常勤の職に就いていない方

○受講後にシルバーリハビリ体操指導士としての活動が可能な方 ※受講後に市指導士会に加入し、会を通して活動します。

▶定員：20人 ※定員を超えた場合は抽選

▶受講料：無料（交通費、昼食代は各自負担）

▶申込方法：介護福祉課窓口、電話または申込フォームからお申し込みください。

▶申込期限：10月10日（金）

☎ 伊奈庁舎介護福祉課（内線 4305）



戸籍の振り仮名に関する 通知を発送します

行政のデジタル化推進のための基盤整備を図るため、戸籍に氏名の振り仮名が記載されます。

本市に本籍がある方には、戸籍に記載される予定の振り仮名に関する通知を7月9日（水）に発送します。通知書に記載されている振り仮名に誤りがある場合は、必ず令和8年5月25日までに正しい振り仮名を届け出てください。誤りがない場合は届け出る必要はありません。届け出ない場合は、通知された振り仮名が令和8年5月26日以降そのまま戸籍に記載されます。詳しくは市ホームページをご覧ください。



☎ 伊奈庁舎市民窓口課（内線 3402）

夏の交通安全防止県民運動が 実施されます

この季節は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の解放感による、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。

県民一人ひとりが、交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組むことにより、交通事故の防止を徹底しましょう。

▶運動期間：7月15日（火）～24日（木）

☎ 伊奈庁舎防災課（内線 2504）

サマージャンボ宝くじ サマージャンボミニ 発売！

「サマージャンボ宝くじ」と「サマージャンボミニ」が、7月11日（金）から全国で2種類同時発売されます。

▶発売期間：7月11日（金）～8月11日（月）

▶抽せん日：8月21日（木）

☎ 宝くじコールセンター

☎ 0570 - 01 - 1192

お知らせ

募集

手続き・申請

相談

イベント