

60代からはじめる動ける体づくり講座 ～2つのアプローチ～

60歳を過ぎた皆さん、最近つまずいたり滑ったりして転びそうになったことはありませんか？加齢により、筋力やバランス感覚は少しずつ衰えてしまうため、日々の運動習慣が重要となってきます。

この講座では、筋力、柔軟性の2つのアプローチから、無理なく日常でできる運動を学び、習慣を身に付けることを目指します。この機会に、自分の体のケアを始めてみませんか？

■踏ん張れる足をつくる！筋力アップ講座
転ばない体づくりに欠かせないのが足の筋力。強い足は踏ん張る力を支え、あなたの健康を守ります！

▶日時：令和8年1月28日(水) 午後1時30分～3時

▶場所：伊奈公民館 2階大ホール

■しなやかに歩くためのストレッチ習慣
体の柔軟性を保つことは、安定した歩行の第一歩！簡単に続けやすいストレッチで、歩く姿勢から変えていきましょう。

▶日時：令和8年2月18日(水) 午後1時30分～3時

▶場所：谷和原公民館 大会議室

◆共通事項

▶対象：市内在住の60～74歳の方

▶講師：健康運動指導士 城寶佳也氏

▶定員：各40人(応募者多数の場合は抽選)

▶参加費：無料(当日ご希望の方は、骨密度測定(測定費用:200円)ができます)

▶申込方法：介護福祉課 窓口、お電話またはいばらき電子申請・届出サービスからお申し込みください。

▶申込期限：令和8年1月16日(金)

※いずれかの講座のみの参加も可能です。

※健康状態に不安のある方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえ、お申し込みください。

☎ 伊奈庁舎介護福祉課 (内線 4306)

手続き・申請

農業用使用済プラスチックを収集します

農業用使用済プラスチックを安全かつ適正に処理するため、県・市・農業団体および排出農家が一体となって経費を負担し、農業用使用済プラスチックの収集を実施します。

▶収集対象物(詳しくは市ホームページをご覧ください)



○農業用ポリエチレンフィルムなど(農ポリ、農PO、農サクビなど)

○農業用塩化ビニールフィルム(農ビ)

▶収集日時

○農ポリなど：令和8年2月9日(月)、10日(火) 午前9時～正午

○農ビ：2月10日(火) 午前9時～正午

▶場所：茨城みなみ農協カントリーエレベーター(市野深 858)

▶料金

○登録料：1,000円/戸

○農ポリ処理料：60.5円/kg

○農ビ処理料：56.0円/kg

▶申込方法：印鑑と登録料を持参し、谷和原庁舎産業経済課までお越しください(処理料は、収集日当日に徴収します)。申込時、収集物の種類(ハウス用ビニール、マルチフィルム、防虫・防風ネット、育苗箱など)と処分搬入量を聞き取りますので、必ず事前に確認し、来庁してください。

▶申込期限：12月26日(金) 午後5時(土日を除く)

※収集物は、土やゴミをよく落とし、必ずハトメの金具などを事前に外してからお持ち込みください。

※緑マルチ、畦シート、ブルーシートなどのリサイクルできないものは収集できません。

☎ 谷和原庁舎産業経済課 (内線 3103)

農業委員会 各種申請

12月の農地法に基づく許可申請の受付期間は下記のとおりです。

▶受付期間：12月22日(月)～25日(木)

※定例総会は令和8年1月13日(火)の予定です。

☎ 谷和原庁舎農業委員会事務局

(内線 6301、6302)

産前産後期間の国民健康保険税と国民年金保険料について

■国民健康保険税を減額します

子育て世帯の負担軽減や次世代育成支援などの観点から、国民健康保険加入者が出産した際に、産前産後期間の国民健康保険税(以下「国保税」)を減額します。

▶対象：国民健康保険加入者で出産日が令和5年11月1日以降の方

▶減額される期間：出産予定月または出産月の前月から4カ月間の国保税が対象です。なお、多胎妊娠の場合は、出産予定月または出産月の3カ月前から6カ月間の国保税が対象です。

※出産とは妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます(死産、流産、早産および人工妊娠中絶を含みます)。

※産前産後期間の所得割額と均等割額が年間の税額から減額されます。減額により過納付となった場合、後日還付となります。

▶受付期間：出産予定日の6カ月前から届け出ができます(出産後の届け出も可能です)。

▶必要なもの

○産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書(母子手帳交付時にお渡しします)

○マイナンバーカードや運転免許証などの身分証明書

○母子手帳(出産予定日が分かるもの)

▶届出方法：必要なものを伊奈庁舎国保年金課まで持参もしくは郵送してください。

☎ 伊奈庁舎国保年金課 (内線 4404)