談

9

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/x) 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! 簡単で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。

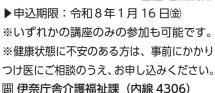
▶場所:谷和原公民館 大会議室

◆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 城寳佳也氏
▶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 | 100円 | 10

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。



三 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)

〇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

〇農ポリなど:令和8年2月9日/月、10日(火 午前9時~正午

○農ビ: 2月 10 日以 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、 離シート、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。

間 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(末) ※定例総会は令和8年1月13日(火の予定です。 間 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

〇母子手帳 (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。

間 伊奈庁舎国保年金課(内線 4404)