小美玉の今を伝えるマガジン

広報 おみたま お知らせ版

2026年 令和8年 1

第237号

令和7年分

確定申告

今年はスマホで申告してみませんか？

▸こんなに便利！スマホ申告

・スマホとマイナンバーカードがあれば「いつでも・どこでも」確定申告ができます。
・収入が「給与」または「年金」の方は簡単に申告ができます。

▸美野里申告会場のスマホ申告コーナー

美野里申告会場内にスマホ申告コーナーを設けます。職員が操作をサポートしますので、スマホ申告が初めての人でも安心です。
※収入が「給与」「年金」の人が対象です
※必ずインターネットで事前予約をしてください 受付方法 ➡ P.4

ステップ1 申告する必要があるか確認する ・・・ 所得税・住民税申告の早わかり診断 ➡ P.2

ステップ2 必要書類を確認する ・・・・ 申告に必要なもの ➡ P.3

ステップ3 申告する ・・・・ 市の申告相談 ➡ P.4　スマホ申告 ➡ P.5

所得税のスマホ申告講習会を開催します

毎年混雑する確定申告会場や市役所に行かずに「いつでも・どこでも」利用できるスマホ申告の講習会を開催します。スマートフォンとマイナンバーカードを使った所得税の電子申告を学ぶことができます。ぜひご参加ください。

■日程・場所

▸1月22日(木)
美野里公民館1階 大会議室(堅倉835)

▸1月23日(金)
玉里総合支所3階(※) 大会議室(上玉里1122)
※エレベーターあり

申込はこちら

時間	①10:00～ ②11:00～ ③14:00～ ④15:00～ ※各回1時間程度
対象	次の要件を満たす方が対象です。 ・スマホとマイナンバーカードを持っている ・スマホで文字入力などの基本操作ができる ・令和7年の収入が「給与」または「年金」
定員	各回10名(先着順)
料金	無料
講師	水戸税務署職員
申込方法	インターネット
申込期間	1月5日(月)9:00～21日(水)17:00

確定申告の問い合わせ先

申告の内容に関すること:国税庁 電話相談センター ☎0570-00-5901
所得税、消費税、贈与税、相続税のこと:水戸税務署 ☎029-231-4211(代表)※自動音声案内
市・県民税のこと:小美玉市 税務課 税務係 ☎0299-48-1111(内線1121・1122・1123・1124)

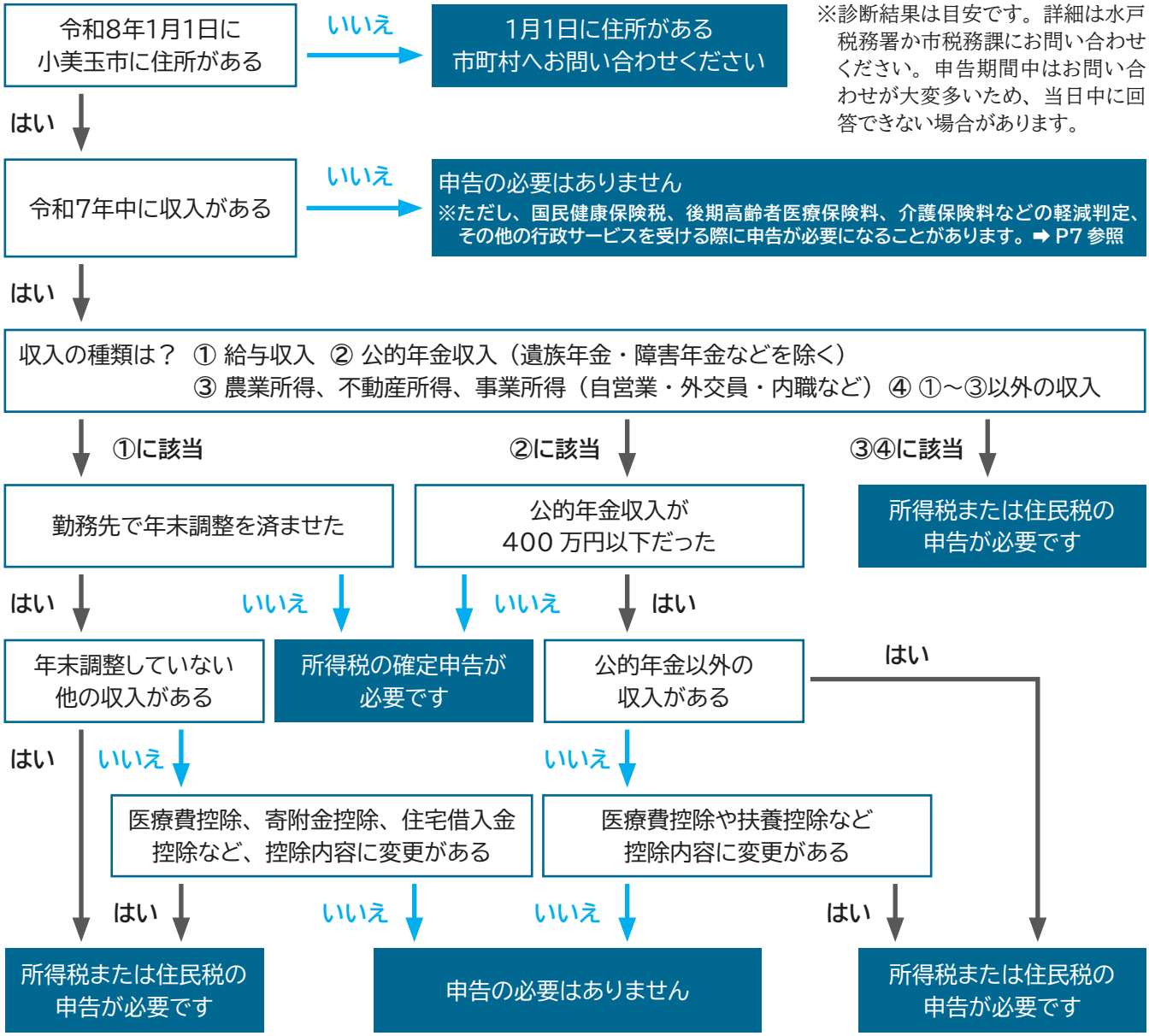
令和7年分

確定申告

ステップ1

申告する必要があるか確認する

所得税・住民税申告の早わかり診断



※診断結果は目安です。詳細は水戸税務署か市税務課にお問い合わせください。申告期間中はお問い合わせが大変多いため、当日中に回答できない場合があります。

⚠ 申告相談の最初にマイナンバーを必ず確認します。マイナンバーカードをご持参ください。
⚠「医療費控除」は所得控除なので支払った医療費が戻ってくる制度ではありません。そのため、所得税が天引きされていない場合は還付金（戻ってくる税金）はありません。

⚠ 市の会場で申告できないもの

○上場株式の配当所得 ○株式の売却による申告 ○耐震改修工事等の税額控除の適用を受ける申告
○土地、建物の売却による申告（公共事業による収用を除く） ○亡くなった方の確定申告 ○消費税申告
○贈与税申告 ○外国税額控除の適用を受ける申告 ○雑損控除 ○FX、先物取引による申告 ○過年度申告
○仮想通貨、暗号資産の取引による申告 ○金地金の売却による申告 ○初年度の住宅ローン控除 ○青色申告

令和7年分
確定申告

ステップ2
必要書類を確認する

申告に必要なもの　※スマホ申告の場合はお手元に準備しましょう

すべての申告共通 ⚠ 印鑑は不要です	□ **申告相談受付票**（市の申告会場に行く、当日受付の方のみ） 市役所本庁（税務課）、小川総合支所、玉里総合支所、羽鳥出張所、市ホームページで入手し、前もってご記入ください。 □ **マイナンバーが分かるもの** マイナンバーカード、通知カード（氏名・住所等が令和2年5月25日以降も住民票と一致する方のみ使用可）、マイナンバー入り住民票 など □ **身元確認書類** マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証 など □ **税務署からの案内はがき（確定申告のお知らせ）** □ **口座番号（本人名義）が分かるもの**
給与所得・年金所得がある人	□ 源泉徴収票、支払証明書　※年金や副業分、年末調整済でも必要です
事業所得がある人 **（農業・営業・不動産所得がある人）**	□ 収支内訳書、事業の収入と支出が分かるもの ※前もって収入と支出を費目ごとに集計してください。
雑所得がある人 **（シルバー・個人年金・報酬など）**	□ 配分金支払証明書、支払証明書、支払調書 など
一時所得がある人 **（生命保険の満期保険金など）**	□ 保険会社からの支払明細、支払調書 など
保険料控除を受ける人	□令和7年中に支払った保険料などの証明書や領収書 など （国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、生命保険料、地震保険料など）
寄附金控除を受ける人 **（ふるさと納税など）**	□ 寄附金受領証明書 □ 領収書 ⚠ **ふるさと納税のワンストップ特例を申請した方へ** ワンストップ特例を申請済みの方でも、**寄附した自治体数が6団体以上の場合や、医療費控除などで確定申告をする場合は、ワンストップ特例が適用されません。**「寄附金受領証明書」を持参し、他の申告内容と併せてふるさと納税の申告をしてください。
医療費控除を受ける人	□ 医療費の明細書、医療費のお知らせ ※事前に医療費をかかった人や医療機関ごとに計算してください □ 医療費控除を受けるために必要な証明書 おむつ使用証明書（または主治医意見書）➡ P.7、在宅介護費用証明書など、医師等が発行した証明書 □「一定の取組」を証明するもの（セルフメディケーション税制を希望する方のみ） ⚠ **医療費控除を受ける方へ** ・**医療費控除は所得控除なので支払った医療費が戻ってくる制度ではありません。**そのため、所得税が天引きされていない場合は還付金（戻ってくる税金）はありません。 ・医療費控除を受けるには「医療費控除の明細書」の作成と添付が必要です。作成していない場合は、申告相談を受けられません。

スマホでいつでも確認できます
確定申告に関するQ&A公開中

確定申告について市役所に寄せられる「よくある質問」に対する回答を公開しています。申告期間中の市役所は大変混み合いますので、ぜひ Q&A をご活用ください。

■Q&Aの主な内容
- 自分は申告する必要がある？
- 医療費控除の対象になるものは？
- 扶養について知りたい
- ふるさと納税について知りたい
- 申告時の持ち物を確認したい

確定申告Q&A はこちら

令和7年分
確定申告

ステップ3
申告する（市の申告相談）

市の申告相談日程・会場
➡必要書類の確認は P. 3へ

美野里会場
美野里公民館１階　大会議室
（堅倉 835）
開設期間
平日 2月16日(月)～3月16日(月)
⚠ 毎週水曜日は閉場
土日祝 2月21日(土)

小川会場
小川文化センターアピオス２階　会議室１
（小川 225）
開設期間
平日 2月17日(火)～3月13日(金)
⚠ 毎週月曜日、2月24日は閉場
土日祝 2月21日(土)

玉里会場
玉里総合支所３階　大会議室
（上玉里 1122）
開設期間
平日 2月16日(月)～3月16日(月)
⚠ 毎週金曜日は閉場
土日祝 実施しません

受付時間　8:40～12:00、13:00～16:00(全日程共通)
⚠ 各会場の受付時間が変更になりました。

対象　小美玉市民
▸すべての住民税申告　▸一般的な所得税申告
（白色の事業所得や不動産所得の申告、還付申告全般）

2月

日	月	火	水	木	金	土
	2/16 小川閉場日	17	18 美野里閉場日	19	20 玉里閉場日	21 玉里閉場日
22 閉場日	23 閉場日	24 小川閉場日	25 美野里閉場日	26	27 玉里閉場日	28 閉場日

3月

日	月	火	水	木	金	土
1 閉場日	2 小川閉場日	3	4 美野里閉場日	5	6 玉里閉場日	7 閉場日
8 閉場日	9 小川閉場日	10	11 美野里閉場日	12	13 玉里閉場日	14 閉場日
15 閉場日	16 小川閉場日					

▸確定申告期間前に事前申告を受け付けます
日程　2月2日(月)、3日(火)、5日(木)、6日(金)
受付時間　8:40～12:00、13:00～16:00
会場　美野里公民館1階　大会議室(堅倉835)
対象　小美玉市民　▸すべての住民税申告　▸所得税の還付申告

⚠ 申告相談に関する質問は水戸税務署、本庁税務課へお問い合わせください。各申告会場へ直接のお電話はご遠慮ください。

市の申告相談の受付方法は2通り。便利なインターネット事前予約をご利用ください！

申告相談の受付方法①
インターネット事前予約
24時間いつでも予約でき、受付開始前から並ぶ必要がなくなります。申告する日の2日前(土日祝日を除く)までに、予約フォームよりご予約ください。
事前予約はこちら
■受付期間
1月13日(火)9:00～3月12日(木)17:00
※電話や窓口での予約は受け付けておりません。
※同じ世帯で同時に申告相談を受ける場合には、申告者ごとに同じ時間で予約をしてください。
※予約時間に間に合わない場合はキャンセルとなります。

申告相談の受付方法②
申告会場での当日受付
当日受付の方は「申告相談受付票」を前もって記入し、会場にお持ちください。
整理券の数には限りがあります。整理券を受け取った場合でも、事前予約した方からのご案内となります。
■受付時間
各日　8:40～12:00、13:00～16:00
※申告相談受付票は、本庁税務課、小川総合支所、玉里総合支所、羽鳥出張所、市ホームページで入手できます。

令和7年分
確定申告

ステップ3
申告する（スマホ申告）

水戸税務署の申告会場 …… 基本的にご自身のスマホを使用して申告書を作成します

対象：所得税・個人消費税・贈与税の確定申告

開設期間	2月16日(月)～3月16日(月)の平日、3月1日(日) ※祝日を除く
時間	8:30～16:00
場所	中央ビル4階(水戸市泉町2-3-2)

国税庁 LINE 公式アカウントで発行する
入場整理券が必要です

■入場整理券の入手方法
①「国税庁LINE公式アカウント」で、入場整理券を事前発行
②各会場で当日配布
※状況により相談受付を終了する場合があるため、事前発行をおすすめします。

国税庁LINE友だち追加

▸ご注意ください
※1月5日(月)から3月16日(月)までは、税務署内に確定申告会場はありません。
※確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした申告相談を行います。
※マイナンバーカードと電子証明書のパスワード(数字4桁と英数字6～16桁)が分かるようにしてお越しください。
※電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。有効期限が切れていると申告手続ができません。

問 水戸税務署 ☎029-231-4211（代表）
※自動音声案内

もっと身近に、もっと便利に、スマホで申告

確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Tax（電子申告）が便利です。確定申告会場に行かずにご自宅から確定申告ができますので、ぜひe-Taxをご利用ください。

スマホ申告は▸こちら

■マイナポータル連携で自動入力
マイナポータル連携を利用すると、確定申告書の該当項目が自動入力され、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを入力する手間がなくなります。また、給与所得の源泉徴収票なども自動入力されるため大変便利です。

マイナポータル連携▸

▸こんなに便利！スマホ申告
・スマホとマイナンバーカードがあれば「いつでも・どこでも」確定申告ができます。
・収入が「給与」または「年金」の方は簡単に申告ができます。

▸美野里申告会場のスマホ申告コーナー
美野里申告会場内にスマホ申告コーナーを設けます。職員が操作をサポートしますので、スマホ申告が初めての人でも安心です。
※収入が「給与」「年金」の人が対象です
※必ずインターネットで事前予約をしてください
➡受付方法 P.4

問 確定申告のこと
▸国税庁ホームページ「タックスアンサー」
▸国税庁チャットボット(ふたば)

タックスアンサー▸　チャットボット▸

e-Tax・作成コーナーの操作のこと
▸e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570-01-5901
月曜日～金曜日(祝日、12月29日～1月3日は除く)

確定申告の問い合わせ先
申告の内容に関すること：国税庁 電話相談センター ☎0570-00-5901
所得税、消費税、贈与税、相続税のこと：水戸税務署 ☎029-231-4211(代表)※自動音声案内
市・県民税のこと：小美玉市 税務課 税務係 ☎0299-48-1111(内線1121・1122・1123・1124)

令和7年分

確定申告 事業主の方へ

はじめてみませんか？ 青色申告！

■青色申告コーナーを開設します

申告期間中の各会場で、小美玉市青色申告会による青色申告コーナーを設けます。
「青色申告って何？」「白色申告と何が違うの？」そんな疑問のある方はぜひお立ち寄りください。

実施時間：10:00～15:00

開設日	場所
2月24日(火) 3月3日(火)	美野里会場 (美野里公民館１階大会議室)
2月27日(金) 3月6日(金)	小川会場 (小川文化センターアピオス２階会議室1)
2月25日(水) 3月4日(水)	玉里会場 (玉里総合支所3階大会議室)

Q. 青色申告って何？

A. 一定の帳簿書類（記帳義務）をつけ、所得を計算することにより税金の面でおまけの特典が受けられる制度のことです。

Q. 青色申告の特典って？

A. ①青色申告控除
一定の要件に該当すると3段階（65 万円、55 万円、10 万円）の特別控除を差し引くことができます。白色申告にはこのような控除はありません。
②事業専従者の給与の必要経費
一定の要件に該当すると、事業主と生計を一にしている配偶者・親族に支払った給与を全額経費とすることができます。白色申告では配偶者で最大 86 万円、その他は最大で 50 万円までしか経費として認められません。

問 小美玉市青色申告会（小美玉市商工会館内）
☎ 0299-48-0244

女性のための マルシェデビューセミナー

創業の入門について学びながら、マルシェ出店を体験できるセミナーを開催します。創業に興味があるけど始め方がわからない、趣味や特技を活かして創業したい、創業はしたけど改めてノウハウを勉強したい、知識がゼロなので不安という方、大歓迎です。お気軽にお申し込みください。

（全3回）
■第1回：夢を実現するための創業
日時　2月11日(水・祝)　14:00～16:00
場所　小川文化センターアピオス(小川225)
■第2回：マルシェへの出店方法、出店準備
（売れる商品、チラシPOPの作成など）
日時　2月15日(日)　14:00～16:00
場所　四季文化館みの～れ(部室1069)
■第3回：マルシェでの販売方法、売れるお店の特徴
（店構え、ディスプレイ、セールストークなど）
日時　3月8日(日)　14:00～16:00
場所　四季文化館みの～れ(部室1069)

対象	市内在住、在勤で創業等を考えている女性 ※すでに創業している方も可
定員	20名
料金	無料
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	1月28日(水)まで

申込はこちら ▶

問 市民協働課　男女共同参画推進係
☎ 0299-48-1111（内線 1133）

令和7年分

確定申告　住民税申告／介護保険　関連情報

収入がなくても、住民税の申告が必要な場合があります

住民税の申告をすることで、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料などが軽減されることがあります。

■申告が必要ない人
- 給与収入のみで、給与支払報告書が職場から市に提出されている方（扶養親族も含む）
- 公的年金以外に収入がなく、年金機構などから公的年金支払報告書が市に提出されている方（扶養親族も含む）

■申告が必要な人
左記の「申告が必要ない人」以外の方で、
- 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方
- 世帯主（世帯主本人が国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入していない場合でも必要です）

※無収入の場合でも「0円」の申告が必要です。

■申告しなかったら？
・令和8年度の保険税(料)の軽減に該当する所得の場合でも、軽減制度の適用を受けられません。
・令和8年8月から医療費の自己負担限度額が高くなる場合があります。
（後期高齢者医療保険の限度額判定には、同一世帯内全員の申告が必要となります）

問 国民健康保険のこと…医療保険課　国保年金係　☎0299-48-1111(内線1103・1105)
後期高齢者医療保険のこと…医療保険課　医療福祉係　☎0299-48-1111(内線1106・1108)

要介護者に関する所得控除が受けられます

■寝たきりの方のおむつ代の医療費控除
6か月以上にわたり寝たきりで、治療上おむつの使用が必要と認められる方のおむつ代は医療費控除の対象となります。おむつ代の医療費控除を受けるためには、医師が発行した「おむつ使用証明書」、または市が発行した「おむつ代の医療費控除に係る主治医意見書確認書」のいずれかが必要になります。

▸おむつ代の医療費控除に係る主治医意見書確認書の対象者
次の条件をすべて満たす方が対象です。
①令和7年以降に使用したおむつ代である
②介護保険の要介護・要支援認定(有効期間が連続して6か月以上有する)を受けている
③要介護・要支援認定時の主治医意見書により寝たきり状態にあり、失禁への対応としてのカテーテル使用または尿失禁がおきる可能性があると確認できる

その他の介護保険制度下で提供される一定の施設・居宅サービスの対価について、医療費控除の対象に含まれるものがあります。その際は、高額介護サービス費や保険による利用料の補填を差し引いた額となります。

詳しくはこちら ▸ ID 011119

■要介護者の障害者控除認定
所得税・住民税申告の障害者控除に、障がい者手帳などが無くても、市が発行した「障害者控除対象者認定書」を利用できる場合があります。

▸障害者控除対象者認定書の対象者
次の条件をすべて満たす方が対象です。
①介護保険の要介護・要支援認定を受けている
②要介護・要支援認定時の調査票か主治医意見書における日常生活自立度の判定が一定基準で、障がい者に準ずると認められる

詳しくはこちら ▸ ID 011118

■申請方法（共通）

申請期間	1月5日(月)以降(確定申告まで余裕をもって申請してください)
申請場所	介護福祉課（玉里総合支所1階） 福祉事務所美野里支所(市役所本庁1階) 福祉事務所小川支所(小川総合支所1階)
申請方法	対象となる方の介護保険被保険者証を持参し、上記の申請場所に直接お申し込みください。
交付方法	郵送

問 介護福祉課 介護保険係　☎ 0299-48-1111(内線 3115・3116・3117)

国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

人間ドック・脳ドック費用の助成申請期限は1月30日（金）です

■助成対象

次の要件をすべて満たす方

- 市の国民健康保険または後期高齢者医療保険に加入する30歳以上（健診日現在）である
- 今年度、市の総合健診と住民健診で実施する特定健診や個別健診を受診しない
- 申請時点で国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を完納している世帯である

※人間ドック・脳ドックの助成は重複して受けられません。

※申請後、健診日までに国民健康保険の資格を喪失した方は助成対象となりません。資格喪失後の受診が判明した場合は、助成金を返還していただきます。

■市助成金

20,000円

■受付期間 ※受付期間を過ぎると、助成券を発行できません

令和8年1月30日（金）まで

■健診実施期間

令和8年3月31日（火）まで

■申請方法（手順）

①医療機関に直接、健診日を予約します。

②令和8年1月30日までに、市役所医療保険課、小川総合支所総合窓口課、玉里総合支所総合窓口課のいずれかで申請し、健診助成券を受け取ります。

■申請に必要なもの

▸国民健康保険の方

- マイナ保険証または資格確認書
- 特定健康診査受診券（40歳～74歳の方）

▸後期高齢者医療保険の方

- マイナ保険証または資格確認書
- 高齢者健康診査受診券

■健診当日の持ち物

▸国民健康保険の方

- 健診助成券
- マイナ保険証または資格確認書
- 特定健康診査受診券（40歳～74歳の方）
- 自己負担金

▸後期高齢者医療保険の方

- 健診助成券
- マイナ保険証または資格確認書
- 高齢者健康診査受診券
- 自己負担金

※健診料金以外の追加検査料金は自己負担となります。また、医師の判断で特定健診の詳細項目を行う場合の料金は、自己負担となる場合があります。

実施医療機関名	電話番号	保険種別	料金			
			人間ドック		脳ドック（特定健診を含む）	
			健診料金	自己負担金	健診料金	自己負担金
（一財）茨城県メディカルセンター	029-243-1111	国・後	43,120円	23,120円	—	—
（公財）茨城県総合健診協会	029-241-0053	国・後	41,690円	21,690円	—	—
水戸中央病院	029-309-8521	国保	42,900円	22,900円	44,000円	24,000円
		後期	47,300円	27,300円	44,000円	24,000円
（総）水戸協同病院	029-233-9930	国保	41,800円	21,800円	44,000円	24,000円
		後期	41,800円	21,800円	—	—
茨城県立中央病院（定員あり）	0296-77-1093	国・後	44,000円	24,000円	—	—
新澤医院	0299-48-0034	国・後	35,000円	15,000円	—	—
石岡循環器科脳神経外科病院（※）	0299-58-5211	国保	45,100円	25,100円	38,500円	18,500円
		後期	45,100円	25,100円	26,400円	16,400円
小美玉市医療センター	0299-58-2713	国・後	41,250円	21,250円	44,000円	24,000円
石岡第一病院	0299-22-5151	国・後	44,000円	24,000円	—	—
山王台病院（※）	0299-26-3130	国保	45,100円	25,100円	34,630円	14,630円
		後期	45,100円	25,100円	24,100円	14,100円
（総）土浦協同病院 予防医療センター	029-846-3731	国・後	41,800円	21,800円	—	—
（株）日立製作所 土浦診療健診センタ	029-831-5838	国・後	40,700円	20,700円	—	—
（独）国立病院機構 霞ケ浦医療センター	029-822-5050	国・後	39,600円	19,600円	—	—
筑波大学附属病院	029-853-4205	国・後	68,200円	48,200円	99,000円	79,000円
（公財）筑波メディカルセンター	029-856-3500	国保	44,440円	24,440円	55,000円	35,000円
		後期	44,440円	24,440円	—	—
筑波記念病院 つくばトータルヘルスプラザ	029-864-8002	国保	44,000円	24,000円	60,500円	40,500円
		後期	44,000円	24,000円	—	—
筑波学園病院	029-836-1983	国保	41,800円	21,800円	55,000円	35,000円
		後期	41,800円	21,800円	—	—
（一財）霞ケ浦成人病研究事業団健診センター	029-887-4563	国保	44,000円	24,000円	57,200円	37,200円
		後期	44,000円	24,000円	—	—

※後期高齢者医療保険の加入者で、石岡循環器科脳神経外科病院・山王台病院の脳ドックを受ける方は、特定健診は含まれないため、市の健診や個別健診を受診していても助成が受けられます（助成金は1万円）

問 国民健康保険のこと…医療保険課 国保年金係 ☎0299-48-1111（内線1102）
後期高齢者医療保険のこと…医療保険課 医療福祉係 ☎0299-48-1111（内線1106）

今年度の検診、まだ間に合います！
令和7年度 女性のがん 医療機関検診

毎年検診を受けていますか？早期がんと言われる状態で見つけられるのは1～2年の間です。そのため、毎年の検診が必要です。今年度の検診がお済みでない方は受診しましょう。

1. 助成期間

令和8年2月28日(土)まで

2. 受診できる項目

※マンモグラフィは2年に一度

対象者年齢 令和8年3月31日基準	子宮頸がん検診	乳がん検診		個人負担金
		超音波	マンモ(※)	
20～29歳	○	－	－	1項目 1,000円
30～39歳	○	○	－	
40～56歳	○	○	○	
57歳以上	○	－	○	

▸個人負担金が無料の方

クーポン対象の方／75歳以上の方／身障手帳1・2級の方／精神手帳1・2級の方／療育手帳Ⓐ・Aの方／生活保護受給者

市の検診は家計にやさしい！

たとえば、**45歳女性**が受けたら…

合計 14,300円 お得!!

【通常の検診料金】

合計 17,333円(平均)

⬇

【市の検診料金】

合計 3,000円

- ☑ 子宮頸がん検診
- ☑ 超音波検診
- ☑ マンモグラフィ検診

医療機関検診でもクーポンが使えます！

子宮頸がん：21歳の女性、乳がん(マンモグラフィ)：41歳の女性

3. 受診の流れ

① 登録医療機関に予約する

② 健康増進課に電話・インターネット・窓口で受診券を申し込む

※電話・インターネットは検診日2週間前までに

受診券申し込み ▸

③ 医療機関で検診

受診券、個人負担金、マイナ保険証または資格確認書などをご持参ください。

検診の詳細はこちら ▸ ID 006203

問 健康増進課 健康支援係（四季健幸館 浅美運輸 Spa）
☎ 0299-48-0221
健康増進課 小川玉里保健係（小川保健相談センター）
☎ 0299-58-1411

■登録医療機関 下記以外は健康増進課へお問い合わせください。

所在地	医療機関	電話番号	子宮	乳
小美玉市	小塙医院	0299-58-3185	○	－
	けやきクリニック	0299-36-7777	○	－
石岡市	冨田産婦人科医院	0299-23-0311	○	－
	松葉産婦人科	0299-23-2157	○	－
	山王台病院	0299-26-3130	－	○
笠間市	根本産婦人科医院	0296-77-0431	○	－
水戸市	北水会記念病院	029-303-3003	○	○
	水戸中央病院	029-309-8521	○	○
土浦市	霞ヶ浦医療センター	029-822-5050	○	○
つくば市	筑波記念病院	029-864-3588	○	○

下水道事業を守るために「ウォーターPPP」マーケットサウンディング

本市の下水道事業は施設の老朽化や使用料減収、人手不足などの課題を抱えています。そこで、国が進めている「ウォーターPPP」を活用し、下水道事業の安定化と効率化を図る取り組みを進めています。この取り組みに関するご意見を伺うため、民間事業者を対象にマーケットサウンディング（事業説明会）を開催します。ぜひご参加ください。

詳しくはこちら ▸ ID 012002

問 下水道課 管理係
☎ 0299-48-1111（内線 2125）

日時	1月14日(水) 14:00～(受付13:30～)
場所	小川文化センター アピオス 小ホール (小川 225)
定員	100名(1社2名まで、先着順)
申込方法	申込フォーム・窓口・電話
申込期間	1月9日(金)17:00まで
その他	説明会終了後、「名刺交換会」を開催します。 ※アンケートもありますので、ご協力ください。

20歳になったら国民年金

■国民年金とは

国民年金は、老齢、病気や事故で障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときに年金が受け取れる、働く世代がみんなで支え合う仕組みです。
20歳以上60歳未満の方（学生、農林漁業者、自営業者、無職など）は国民年金に加入することが義務付けられており、20歳になって1か月ほど後に日本年金機構から国民年金加入のお知らせが届きます（※）。
※厚生年金に加入している方を除きます。

■国民年金のポイント

▸将来の大きな支えになります！

国民年金は20歳から60歳までの方が加入し、保険料を納める制度です。国が責任を持って運営するため安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

▸老後のためだけのものではありません

・国民年金は、老後の老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。
・障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れます。
・遺族年金は加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取れます。

■国民年金の保険料

国民年金の1か月の保険料は17,510円（令和7年度）です。支払った保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、税制上も有利です。

▸前納割引制度

保険料をまとめて前払いすると割引が適用されます。

▸納付方法が選べます

①納付書（現金・インターネットバンキング・スマートフォンアプリ） ②口座振替 ③クレジットカード

・前納割引制度と口座振替を同時に利用すると、さらに割引になります。
・20 歳到達月からの前納を希望する場合は、お早めに年金事務所へご連絡ください。

▸付加年金制度で年金額を増やせます

国民年金保険料に月額400円の付加年金保険料を上乗せして納めると、将来の老齢年金に付加年金（200円×付加保険料を納めた月数）が加算されます。2年以上受給すると、支払保険料以上の年金が受け取れます。

日本年金機構ホームページ ▶▶▶
国民年金制度を詳しく解説しています

保険料を納めることが難しい…そんなときは

■学生納付特例制度

学生は、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

▸対象となる学生

学校教育法に規定する大学・大学院・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校（修業年限 1 年以上である課程）・一部の海外大学の日本分校に在学する方

■納付猶予制度

学生でない 50 歳未満の人は、申請者本人の所得・配偶者の所得のいずれもが一定額以下の場合に国民年金保険料の納付が猶予されます。

「学生納付特例制度」、「納付猶予制度」のどちらも、承認された期間は老齢基礎年金を受け取るために必要な期間に算入されますが、年金額には反映されません。しかし、収入を得られるようになり国民年金保険料の納付が可能となった時に「追納制度」を利用すると、将来受け取る年金額を増額することができます。

問 水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3278
市医療保険課 国保年金係 ☎ 0299-48-1111（内線 1102）

国民健康保険に加入中の方へ 「医療費のお知らせ」は封筒で届きます

「医療費のお知らせ」は、令和7年中に保険証を使って医療機関を受診した時の医療費をお知らせするもので、「医療費通知」ともいいます。通知には、受診した医療機関などの名称や受診月、受診者名、医療費の金額、窓口で支払った金額などが記載されています。

マイナポータルでの確認方法はこちら ▸

問 医療保険課 国保年金係
☎ 0299-48-1111（内線 1104）

■送付時期

「医療費のお知らせ」は年2回、郵送されます。
▸1回目：令和8年2月上旬（令和7年1月～10月の受診分）
▸2回目：令和8年3月下旬（令和7年11月～12月の受診分）

Q.「医療費のお知らせ」は何に使えますか

1回目に届くお知らせは、確定申告の医療費控除申告手続きで医療費の明細書として使えます。その際、11月・12月診療分は領収書をもとに別途医療費の明細書を作成してください。

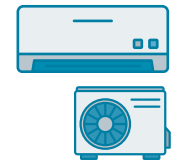
マイナ保険証の利用登録をしている方は、マイナポータルでも医療費通知情報を確認できます。

令和8年4月1日から家電4品目の持ち込みができます

令和8年4月1日から、霞台クリーンセンターみらい（高崎1824-2）、中継センター（堅倉1725-2）に、リサイクル料金と運搬料金を支払うことで**「エアコン」「テレビ」「冷蔵庫・冷凍庫」「洗濯機・衣類乾燥機」**の家電4品目を持ち込めるようになります。
なお、家庭で使用していた業務用機器や事業所で使用していた機器は受け入れできませんのでご注意ください。

料金　リサイクル料金（品目ごとの料金一覧表を参照）、運搬手数料　2,000円
※持ち込み時にお支払いください。
※家電リサイクル券の事前購入は不要です。

リサイクル料金一覧表はこちら▼



❶エアコン

❷テレビ（ブラウン管・有機EL・液晶・プラズマ）

❸冷蔵庫・冷凍庫

❹洗濯機・衣類乾燥機

問 霞台クリーンセンターみらい
☎ 0299-26-0246
8:30～16:30
（日曜日、年末年始を除く）
中継センター
☎ 0299-48-1571
8:30～15:30
（土日祝日、年末年始を除く）

詳しくはこちら▼
ID 011974

―小美玉市図書館―
大人の職場体験！図書館の舞台裏に潜入しませんか？

詳しくはこちら
図書館だより1月号
ID 010164

■大人の図書館員体験参加者募集！
普段は入れない書庫の見学や、貸出業務の体験ができます。本の探し方や図書館の活用方法がわかります！

日時　1月25日（日）　14:00～16:00
場所　小川図書館（小川1664-2）
対象　15歳以上（中学生を除く）
募集人数　4名（先着順）
募集期間　1月7日（水）9:30～18日（日）
申込方法　インターネットまたは小川図書館（☎58-5828）へご連絡ください。

申込はこちら▼

1月の図書館スケジュール

▸おはなし会（絵本読み聞かせ）
小川図書館…10日、22日、24日　10:30～
玉里図書館…17日　10:30～
美野里公民館…24日　10:30～

▸休館日
小川図書館…月曜日（12日は除く）、1日～5日、13日、30日
玉里図書館…月曜日、1日～5日、13日、30日
美野里公民館図書室…水曜日、1日～4日、12日
羽鳥ふれあいセンター図書室…月曜日、1日～5日、13日
※詳しくは図書館だよりをご確認ください。

▸移動図書館車ふれあい号　運行日
Aコース…15日
Bコース…8日、22日

図書館ホームページ

問 小川図書館・資料館　☎ 0299-58-5828

小美玉市の中世城館跡を探る！ ～発掘調査出土品展～

市内には、35か所の中世城館跡が確認されています。今回の玉里史料館参考展では、発掘調査での出土品を紹介することで、市内で活躍した大掾氏や江戸氏配下の園部氏が残した足跡を探ります。また、小河城跡内で実施した発掘調査の出土品を初公開します。

発掘調査区空撮

■紹介する主な遺跡
小河城跡、宮田館跡、取手山館跡、城之内館跡、羽鳥館跡など

日時	1月10日（土）～2月15日（日） 9:30～18:00 休館日：月曜、祝日、1月13日（火）
場所	玉里史料館（高崎291-3　生涯学習センターコスモス1階）
料金	無料

■移動展も開催します

日時	2月21日（土）～3月15日（日） 9:30～18:00
場所	小川資料館（小川1664-2）
展示遺物	小河城跡出土遺物

問 生涯学習センターコスモス　☎ 0299-26-9111

「A.R.C.」タンゴコンサート

バンドネオン 啼鵬（ていほう）、ギター 角 圭司、ボーカル 山下 亮江によるタンゴトリオ「A.R.C.」が、心に響く演奏と美しい歌声をお届けします！当日は、情熱と哀愁のタンゴの名曲をお楽しみください。

日時	2月28日（土）14:00～（開場：13:30～）
場所	生涯学習センターコスモス　文化ホール（高崎291-3）
入場料	一般：1,000円 高校生以下：無料
定員	530名（自由席）
申込方法	インターネット、電話、窓口
申込開始	1月10日（土）

問 生涯学習センターコスモス
☎ 0299-26-9111
申込はこちら ▸

茨城空港を通して描く、小美玉の未来 第18回茨城空港ゆめ未来芸術展

■茨城空港ゆめ未来芸術展とは
茨城空港の開港以前に始まった絵画コンクールで、茨城空港のPRと芸術文化の育成を担っています。作品は、県内や茨城空港の就航先近隣に住む児童・生徒からも募集しています。

■芸術展（作品展示）
▸**1期**　期間：1月28日（水）～31日（土）
場所：四季文化館みの～れ　1階　風のホール
展示作品：入賞作品（約120点）
▸**2期**　期間：2月4日（水）～13日（金）
場所：小川文化センターアピオス 1階 陽だまり広場
展示作品：入賞作品（約120点）
▸**3期**　期間：2月14日（土）～27日（金）
場所：茨城空港　1階　国際線到着口前
展示作品：金賞および特別賞作品（約40点）
※作品の鑑賞は展示場所の開館時間内は可能。ただし、1期の最終日は16:30、2、3期の最終日は13:00まで

■表彰式
日時：1月31日（土）13:30～
場所：四季文化館みの～れ 森のホール
※入賞者には事務局より通知します。

問 小美玉市茨城空港
利用促進協議会事務局
基地・空港対策課内
☎ 0299-48-1111（内線 2141）
詳しくはこちら ▸
ID 011640

事前予約不要・参加無料 元気いばらき就職フェア in 土浦

現在、仕事をお探し中の方を対象に、茨城県主催の就職フェアを開催します。
複数の企業の人事担当者と直接会えるチャンスです。
ぜひご参加ください。

日時	2月5日（木） 13:30～15:30（受付13:00～）
場所	県土浦合同庁舎　本庁舎3階　第1会議室（土浦市真鍋5-17-26）
対象	求職中、転職中の方
参加企業数	約18社

問 いばらき就職支援センター
県南地区センター
☎ 029-825-3410
詳しくはこちら ▸

美肌の一歩を腸活から
～健康づくりに発酵性食物繊維を取り入れる～

発酵性食物繊維を摂取することは、腸内の善玉菌に影響し、美肌づくりの一歩となります。また、妊娠中の女性にとっては、生まれてくる子どもの健康づくりにも役立ちます。
※「元気アップ！リいばらき」のアプリポイント対象事業です。

日時	2月6日(金) 13:30～15:00(受付13:00～)
場所	四季健幸館　浅美運輸Spa(部室1106)
対象	市内在住または在勤の女性
定員	60名
料金	無料
講師	株式会社Mizkan イノベーション開発部 管理栄養士 伊藤 大輝 氏
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期限	1月21日(水)まで

申込はこちら▶　元気アップ！リいばらき▶

問 健康増進課 健康支援係(四季健幸館 浅美運輸 Spa 内)
☎ 0299-48-0221

健診結果に「B」や「C」の項目があった方に！
血液サラサラ教室

脂質異常は、中性脂肪が高いタイプと、コレステロールに異常があるタイプでは改善策が異なります。保健師・管理栄養士による健康講座を通して、自身の特徴を知り、生活の中でできることを一緒に考えましょう！数値が高い方だけでなく、気になることがある方や、ご家族の方の参加も大歓迎です！
※「元気アップ！リいばらき」のアプリポイント対象事業です。

日時	2月9日(月) 13:30～15:00(受付13:15～)
場所	玉里保健福祉センター(上玉里1122)
対象/要件	次のいずれかに該当する方 ・血圧 最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上 ・HDL 39mg/dl以下 ・LDL 120mg/dl以上 ・中性脂肪 150mg/dl以上
定員	15名(先着順)
料金	無料
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	1月22日(木)～27日(火)

申込はこちら▶　元気アップ！リいばらき▶

問 健康増進課 小川玉里保健係(小川保健相談センター内)
☎ 0299-58-1411

すてきにエイジング！
女性の健康教室

40代に入ると訪れる、女性なら誰もが迎える変化の時期。イライラ、冷え、肩こり、痩せにくい…など悩みを抱えていませんか？辛い時期を楽しく乗り越えるヒントをご紹介します。自分の体を正しく理解し、「変化に合わせた健康づくり」を始めましょう。
※「元気アップ！リいばらき」のアプリポイント対象事業です。

内容	講話・運動・調理実習・骨密度測定・アロマオイルを使ったリラックス法
日時	2月13日・20日・27日・ 3月6日・13日(金曜日のみ、全5回) 13:30～15:00(受付13:00～) ※3月6日のみ10:00～12:30
場所	四季健幸館　浅美運輸Spa(部室1106)
対象	40歳～59歳までの女性
定員	18名(申込状況により、初参加の方を優先する場合があります)
料金	無料
講師	健康運動指導士／管理栄養士 花谷 遊雲子 氏
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期間	1月16日(金)～21日(水)

申込はこちら▶　元気アップ！リいばらき▶

問 健康増進課 健康支援係(四季健幸館 浅美運輸 Spa 内)
☎ 0299-48-0221

ヘルシークッキング教室
骨粗しょう症予防コース

栄養講話と調理実習を通して骨粗しょう症予防の食事のポイントを学びましょう！

日時	2月26日(木) 10:00～13:00(受付9:45～)
場所	四季健幸館 浅美運輸Spa 栄養指導室(部室1106)
対象	市民
定員	22名
料金	無料
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、米1/2合、筆記用具、室内履き
申込方法	インターネット・窓口・電話
申込期限	2月19日(木)まで

問 健康増進課 健康支援係
(四季健幸館 浅美運輸 Spa 内)
☎ 0299-48-0221

申込はこちら▶

500円で受けられる！ 歯周病検診は2月28日（土）まで

その症状、歯周病かもしれません！
- ✓ 口臭が気になる
- ✓ 歯みがきのときに出血する
- ✓ 歯がグラグラする
- ✓ 歯と歯の間にすき間ができた

歯周病が進行すると、見た目に影響するだけでなく、糖尿病や心筋梗塞など全身の病気につながるリスクがあります。市の受診券を使えば、500円の自己負担で受けられます。ぜひ受診しましょう。

■検診を受けられる歯科医院（五十音順）

石崎歯科医院	☎0299-36-7570
かいとう歯科医院	☎0299-46-6480
木村歯科医院	☎0299-46-2220
くにふだ歯科医院	☎0299-46-1818
光林堂歯科医院	☎0299-37-0245
こばなわ歯科医院	☎0299-58-2437
どんぐり歯科	☎0299-57-2234
羽鳥デンタルクリニック	☎0299-46-1715
東歯科医院	☎0299-56-4856
みのりデンタルクリニック	☎0299-48-0888

内容	歯や歯肉の検査、ブラッシング指導など
期間	2月28日（土）まで
対象	今年度20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳の方 ※歯の治療中の方、総義歯で歯のない方は対象外
料金	500円 （身体障がい者手帳1・2級、精神障がい者保健福祉手帳1・2級、療育手帳Ⓐ・A、生活保護受給者は無料）
受診方法	ご自身で事前に歯科医院への予約が必要です。詳しくは、令和7年5月に対象の方へ送付された受診券または市ホームページをご覧ください。

問 健康増進課　健康支援係
（四季健幸館　浅美運輸 Spa 内）
☎ 0299-48-0221（内線 4003）

詳しくはこちら▶ ID 006204

納税・納付期限

税・保険料		納期限
市県民税	第4期	2月2日（月）
国民健康保険税	第7期	
後期高齢者医療保険料	第7期	

問 税務課　収税係　☎ 0299-48-1111（内線 1188）

食卓から地域の健康づくりを 食改ヘルスメイト展

試食提供、骨密度測定、野菜摂取量測定などを行います。すでに健康に取り組んでいる方も、これまで気にしていなかった方も、自身の生活を見直してみませんか？
※食改（食生活改善推進員）とは、食を通した健康づくり活動を推進しているボランティアです。

日時	1月17日（土） 10:00～14:00
場所	四季健幸館　浅美運輸Spa ヘルシーカルチャールーム（部室1106）
料金	無料

野菜摂取量の測定

試食の具だくさんみそ汁

詳しくはこちら▶ ID 011142

問 健康増進課　健康支援係
（四季健幸館　浅美運輸 Spa 内）
☎ 0299-48-0221

健康のお悩みご相談ください！ 生活習慣病予防相談会

健診結果の見方や体調の悩みについて、保健師・栄養士とゆっくり相談ができます。あなたに合った生活習慣改善の方法を一緒に考えましょう。
ご希望の方は無料で筋肉量・内臓脂肪量・基礎代謝量などのからだ分析が受けられます。
※「元気アップ！リいばらき」のアプリポイント対象事業です。

日時	2月10日（火） ①9:30～ ②10:30～ ③13:30～ ④14:30～ ※1人30～45分程度
場所	玉里保健福祉センター（上玉里1122）
対象	健診を受けた方、健康について相談したい方
定員	10名程度
料金	無料
持ち物	健診結果表（健診を受けた方のみ）
申込方法	インターネット・電話・窓口
申込期間	1月22日（木）～2月3日（火）

申込はこちら▶

元気アップ！リいばらき▶

問 健康増進課　小川玉里保健係（小川保健相談センター内）
☎ 0299-58-1411

第20回小美玉市民駅伝競走大会 参加チーム募集

■日時
2月1日（日） 開会式 9:00
第1部スタート 9:30、ロードレース 10:40、
第2部スタート 11:10
※小雨決行（態度決定6:30）、中止の場合は市ホームページ、スポーツ推進課LINEで周知します。

■会場（集合場所）
四季の里（部室1069）

■参加資格
次の条件のいずれかを満たし、健康で日頃よりランニングの練習を積んでいる小学3年生以上の方
・市内在住・在学・在勤の方
・スポーツ協会・スポーツ少年団などに属する方

■参加区分
▸1部：小学生 男子の部、小学生 女子の部、
中学生 女子の部、一般 女子の部
▸ロードレース：1部に選手登録されていてレースに参加できなかった小学生
▸2部：中学生 男子の部、一般 男子の部、行政区の部
※詳細は大会要項をご確認ください。

■申込方法
参加エントリーはこちら ▸
①インターネット
②申込書（市ホームページで入手できます）
▸FAX
0299-48-1199（小美玉市役所 スポーツ推進課宛て）
▸窓口に持参
・タスパ ジャパンミート パーク（玉里海洋センター）
・スポーツ推進課（小川総合支所 2階）
・つくば電気通信希望ヶ丘公園管理棟

■申込期限
1月14日（水） 必着

■代表者会議（チームの代表は必ずご出席ください）
1月22日（木） 19:00
四季文化館みの～れ 風のホール（部室1069）

詳しくはこちら ▸
ID 012027

問 スポーツ推進課 スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111（内線2253）

参加無料・予約制 いばらき住宅リフォームセミナー

住宅リフォームに関する「知って得する情報」の紹介やご自宅のお悩みに一級建築士がアドバイスします。

■第1回
日時：1月22日（木） 14:00～16:00
場所：茨城県建設技術研修センター2階
（水戸市青柳町4193）

■第2回
日時：2月7日（土） 14:00～16:00
場所：ワークヒル土浦2階（土浦市木田余東台4-1-1）

■申込方法
インターネット・FAX（029-305-7791）

問 茨城県 住宅課
民間住宅・住宅指導グループ
☎ 029-301-4759

詳しくはこちら ▸

子どもたちの健やかな成長と幸せを願う 那珂のひなまつり

歴史民俗資料館では、明治時代以降の古いおひな様のほか、市内手芸グループの「つるしびな」などを展示します。また、曲がり屋では、古民家と色とりどりの「つるしびな」が調和し独特の世界観をお楽しみいただけます。
華やかなおひな様を見ながら、少し早い春の訪れを感じてみませんか？

日時	2月7日（土）～3月8日（日） 9:00～16:30（入館受付16:00まで）
場所	那珂市歴史民俗資料館（那珂市戸崎428-2 なかLuckyFM公園内） 那珂市曲がり屋（那珂市菅谷4520-1）
休館日	歴史民俗資料館：毎週月曜日（月曜祝日の場合はその翌平日） 曲がり屋：期間中休館なし

詳しくはこちら ▸

問 那珂市歴史民俗資料館
☎ 029-297-0080

市民駅伝開催（2月1日）に伴う けやき通りの全面通行止め

日時：2月1日（日） 9:00～13:00
場所：けやき通り（県道石岡城里線～国道6号）

問 スポーツ推進課 ☎ 0299-48-1111（内線 2253）

左記の通行止め時間中は、**自動車・バイク・自転車の通行や横断ができません**のでご注意ください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

親子スキー教室　参加者募集！

雄大な自然の中、スキーを通じた団体活動を行うことで、豊かな人間性と協調性を養い、心身共に健全なスポーツ活動を図ることが目的です。

日時	2月14 日（土）※日帰り
場所	会津高原だいくらスキー場（福島県）
対象	市内在住の親子　※小学生以上
定員	40名（抽選）
料金	小学生： 7,000円（リフト・昼食代込み） 大人（中学生以上）： 9,000円（リフト・昼食代込み）
申込方法	インターネット、窓口 ※開催要項、申込書類は申込先や市ホームページで入手できます。
申込先	スポーツ推進課（小川総合支所2階）
申込期間	1月5日（月）～16日（金）

■スキー用品貸し出し（有料）

スキー用品のレンタルが必要な方は、参加料とは別に下記の料金をご負担ください。

スキーセット（板・ブーツ・ストック）	2,400 円
スキーウェア	2,200 円
小物（ゴーグル・手袋・帽子）	各 300 円
ヘルメット	500 円
スキーフルセット（スキーセット＋スキーウェア＋小物3点）	5,000 円

詳しくはこちら ▶
ID 012044

問 スポーツ推進課　スポーツ推進係
☎ 0299-48-1111（内線 2252）

石岡警察署からのお知らせ
11月末現在の市内の事故発生状況

件数（令和7年1月1日からの累計）		前年比
発生件数	96 件	-12
死者数	0 件	-1
負傷者数	112 件	-34
物損件数	936 件	-13

小美玉市ソフトバレーボール大会 参加者募集

日時	2月8日（日）　受付 8:45～
場所	タスパ ジャパンミート パーク 体育館（栗又四ケ 2316-1）
参加資格	市内在住、在勤、在学の小学生以上で構成されるチーム ※市バレーボール協会加入チームと日頃一緒に練習をしている市外在住の方も参加可
料金	1チーム 1,000円（組合せ抽選会で徴収）
申込期間	1月5日（月）～23日（金）17:00まで
申込方法	申込用紙をFAX（0299-56-3084）で送信、またはバレーボール協会公式LINEから申し込めます。 ※申込用紙・実施要項は公式LINEまたは次の施設で入手できます。 ・スポーツ推進課（小川総合支所2階） ・タスパ ジャパンミート パーク（玉里海洋センター） ・つくば電気通信希望ヶ丘公園　管理棟
その他	・日本バレーボール協会ソフトバレーボール競技規則に準じて行います（一部市特別規則を採用） ・組み合わせ抽選会を1月29日（木）19:30からタスパ ジャパンミート パーク 体育館で行いますので、必ず出席してください。

協会公式 LINE ▶

問 小美玉市バレーボール協会　担当：大槻
☎090-6030-0991（18:00～20:00）

登録は簡単！
行政メールを活用ください

どこにいても、防災無線のお知らせなどの市の情報をメールで受け取れます。

登録は簡単！
申し込みページでメールアドレスを入力するだけ！

カテゴリ（複数選択可能）	配信内容
防災	気象情報、災害情報、避難情報
火災	出火・鎮火に関する情報
市からのお知らせ	市政情報やイベント情報など
防犯	犯罪発生情報、犯罪等の予兆情報

問 魅力発信課　シティプロモーション係
☎ 0299-48-1111（内線 1252）

令和8年度放課後児童クラブの募集
通常利用・春休み・夏休み期間利用児童

放課後児童クラブは、保護者が就労などで昼間家庭にいない児童を対象に、適切な「遊び」と「生活」の場を提供し、児童の健全な育成を図ることを目的として開設しています。

対象者	市内の小学校・義務教育学校（前期課程）に在学する児童のうち、その父母や同一敷地内に住む65歳未満の祖父母などが、次の①～⑥のいずれかに該当する方 ①就労　②求職活動など　③妊娠・産後間もない　④病気負傷　⑤心身の障がい　⑥親族などの看護
申込期間	1月9日（金）～30日（金） 8:30～17:15（土日祝は除く）
利用期間	▸通常利用：4月1日（水）～ 令和9年3月31日（水） ▸春休み：4月1日（水）～4日（土） ▸夏休み：7月18日（土）～8月31日（月） ※日曜・祝日・お盆・年末年始を除く
申込方法	申請書を次の窓口にご提出ください。 ・こども課（玉里総合支所2階） ・福祉事務所美野里支所（市役所本庁1階） ・福祉事務所小川支所（小川総合支所1階） ・利用を希望する放課後児童クラブ ※申請書類は上記の窓口や市ホームページから取得できます。 ※在学中の小学校・義務教育学校に併設された放課後児童クラブに限ります。 ※玉里学園義務教育学校区は民間運営となるため「放課後児童クラブ　玉里学園るんるん」（☎0299-57-2666）に直接お申し込みください。

詳しくはこちら ▸ ID 006946

問 こども課　育成係
☎ 0299-48-1111（内線 3247）

スマホで広報おみたま

スマホ・パソコンから、
広報おみたまの最新号や
バックナンバーが
ご覧いただけます！

バックナンバーはこちら ▸ ID 001532

不安や悩み、気軽にご相談ください
こころの相談・こころのデイケア・こころの体温計

■こころの相談

不安や悩み、こころの病気について気軽に相談できる場所です。精神保健福祉士・保健師などのスタッフが、秘密厳守・無料でご本人やご家族などからの相談に対応します。事前予約制です。

詳しくはこちら ▸ ID 007055

▸日程

1月　8日（木）　四季健幸館　浅美運輸Spa
1月22日（木）　四季健幸館　浅美運輸Spa
1月29日（木）　小川保健相談センター
2月　5日（木）　四季健幸館　浅美運輸Spa
2月12日（木）　小川保健相談センター
2月26日（木）　小川保健相談センター
3月　3日（火）　四季健幸館　浅美運輸Spa
3月10日（火）　四季健幸館　浅美運輸Spa
3月18日（水）　小川保健相談センター

▸時間

①9:30～　②10:15～　③11:00～（1人45分程度）

▸申込方法

窓口・電話

■こころのデイケア

こころの病気を抱えている方などが、社会参加訓練の一環として月1回集まり、情報交換やレクリエーションを行っています。活動日時や内容などは、下記問い合わせ先までご連絡ください。

■こころの体温計で気軽にチェック

日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。こころの体温計は気軽にいつでも、ご本人や家族のストレス、落ち込み度をチェックできるシステムです。ちょっと疲れていると感じたら、こころの体温を計りましょう。

こころの体温計

問 健康増進課　健康支援係（四季健幸館 浅美運輸 Spa）
☎ 0299-48-0221（内線 4002）
健康増進課　小川玉里保健係（小川保健相談センター）
☎ 0299-58-1411（内線 2410）

県央圏域都市計画区域マスタープランに関する公聴会

都市の将来像を示す「都市計画区域マスタープラン」の作成にあたり、住民の皆さまからご意見をいただくため公聴会を開催します。公聴会では、原案に対して、公述人として意見を述べることができます。

■原案の閲覧

期間	1月5日(月)～14日(水) 8:30～17:15(土日祝日を除く)
場所	茨城県都市計画課(水戸市笠原町978-6) 市都市整備課(市役所本庁)

■公聴会

日時	1月21日(水) 10:00～
場所	水戸合同庁舎 6階 入札室 (水戸市柵町1-3-1)
公述申出	原案の内容に対し、公聴会で意見を述べたい方は、原案の閲覧期間内に公述申出書を持参または郵送(1月14日必着)で提出してください。 ※申出書様式は閲覧場所や県ホームページで入手できます。
提出先	〒310-8555 水戸市笠原町978-6 茨城県知事 大井川和彦 (茨城県土木部都市局都市計画課扱い) 宛て
その他	・申出者が多数の場合は、意見内容を考慮のうえ代表者を選定します。 ・公述の申出がない場合、公聴会は中止になります。

詳しくはこちら ▶

問 茨城県 都市計画課
☎029-301-4592
市都市整備課 ☎ 0299-48-1111 (内線 1414)

平日夜間と土日祝日の市役所代表電話が自動音声ガイダンスに変わります

1月4日(日)から、市役所が閉庁している間(平日17:15～翌朝8:30、土日祝日など)の代表電話のご案内方法が自動音声ガイダンスに変わります。
変更後は、上記の時間に代表電話に電話をかけると、自動音声ガイダンスが流れます。内容を確認のうえ、緊急の用件がある場合は警備員などが応対します。

■変更の経緯

これまで、平日夜間と土日祝日の代表電話への応対は警備員などが行っていましたが、労働環境の改善を目的に変更することとなりました。

詳しくはこちら ▶ ID 012011

問 管財課 管財係
☎ 0299-48-1111 (内線 1246・1247)

農地利用最適化推進委員の候補者(補充)募集

募集人員	1名
主な業務	農業委員と連携し、担当する農地区域の利用最適化の推進活動など
任期	委嘱日～令和10年3月31日 ※補充のため残任期間となります。
募集期間	1月5日(月)～30日(金) 8:30～17:15(土日祝日を除く)
推薦・応募方法	推薦、自薦どちらでも可能。詳しい資料と申込用紙は農業委員会事務局(本庁1階)や市ホームページで入手できます。

詳しくはこちら ▶ ID 012075

問 農業委員会事務局
☎0299-48-1111(内線1502・1503)

手軽に証明書を取得できます 玉里総合支所に行政キオスク端末設置

マイナンバーカードを利用して各種証明書を取得できる行政キオスク端末を、玉里総合支所に設置しました。小美玉市民でマイナンバーカードをお持ちの方は、申請書を書かずに簡単な操作で証明書が取得できます(数字4桁の暗証番号が必要)。操作に不安がある方は、お気軽に職員におたずねください。

コピー機能もあります

取得できる証明書	住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書、所得証明書
設置場所	玉里総合支所 1階(玉里総合窓口課)
利用時間	平日 8:30 ～ 17:15

詳しくはこちら ▶ ID 011993

問 玉里総合窓口課 総合窓口係
☎ 0299-48-1111 (内線3101～ 3104)

窓口延長日は毎週水曜日です (19 時まで) ※祝日を除く

実施場所	実施している課
小美玉市役所本庁	市民課、医療保険課、会計課、税務課(税に関する証明、納付書再発行)
小川総合支所	小川総合窓口課、玉里総合窓口課(戸籍関係、住民票関係、印鑑登録、印鑑証明、税の証明、納付書再発行、国民健康保険関係、医療福祉関係(マル福)、後期高齢者医療関係、市税等の収納)
玉里総合支所	

令和8年小美玉市消防出初式

出初式は、消防関係者により１月初旬に行われる仕事初めの行事です。当日は、消防職・団員の人員姿勢服装の点検、消防関係の各種表彰、消防車による一斉放水式を行います。

日時	1月10日(土) 8:30～
場所	生涯学習センターコスモス(高崎291-3)、霞ケ浦湖畔(一斉放水式)

※当日の朝７時に防災無線で招集サイレンが市内でなりますが、火災と間違えないようにお気をつけください。
※一斉放水式は霞ケ浦と堤防道路で行います。地域の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

問 消防本部　総務課　地域消防係
☎0299-58-4541

救急車を呼ぶか迷ったときは

急な病気やけがで、救急車を呼ぶか迷ったときやすぐ医療機関を受診するべきか分からず不安なときは「茨城県救急電話相談」をご利用ください。看護師などがアドバイスを行い、夜間や休日などに受診可能な医療機関をご案内します。
※相談無料ですが通話料がかかります。

問 健康増進課　地域医療対策係
☎0299-48-0221(内線4009)

小川・美野里地区にお住まいの方へ 水道管から漏水しているときは

水道メーターから各蛇口までの水道管から漏水している場合は、小美玉市指定の工事店のうち、漏水修理対応が可能な工事店へ修理を依頼してください。市ホームページに工事店の一覧を掲載していますので、ご覧ください。なお、修理費用はお客様負担となります。

詳しくはこちら ▸
ID 011870

問 小美玉市上下水道料金お客様サービスセンター
☎ 0299-36-8811

※玉里地区での漏水修理工事については、下記の問い合わせ先までご連絡ください。

問 湖北水道企業団　☎ 0299-24-3232

上下水道料金のお支払いは 口座振替が便利です【小川・美野里地区】

1月に検針する上下水道料金の口座振替日は**1月27日(火)**です。再振替日は2月10日(火)です。口座振替日前日までに通帳残高のご確認をお願いします。

問 小美玉市上下水道料金お客様サービスセンター
☎ 0299-36-8811

■玉里地区は上記の口座振替日と異なります
詳しくは、湖北水道企業団お客様サービスセンターにご確認ください。
☎ 0299-24-5558

令和7年火災・救急出場件数

区分		11月中	累計
	火災	1件	28件
	救急	178件	2,178件
内訳	急病	123件	1,521件
内訳	交通事故	7件	156件
内訳	一般負傷	23件	278件
内訳	その他	25件	223件

■防火教室・救急講習会
随時各消防署で受け付けています。受講希望者は下記までご連絡ください。

問 小川消防署　☎ 0299-58-4611
美野里消防署　☎ 0299-48-2266
玉里消防署　☎ 0299-58-0555

相談・対話

行政相談
国の仕事に関する苦情・要望などの相談を伺います。相談無料。秘密厳守。予約不要。※1人30分程度
行政相談委員：伊野、島田
- 1月16日(金) 10:00～12:00
- 美野里公民館 1階 大会議室
- 問 秘書課 秘書広聴係 ☎0299-48-1111(内線1202・1204)

電話相談
総務省行政相談センターきくみみ茨城
☎0570-090110(平日8:30～16:45受付)

行政書士無料相談
遺産分割・相続・遺言関係の相談、土地活用、国籍、契約など（必要に応じ、行政書士以外の専門家、専門機関の紹介も行います）。予約不要。※1人30分程度
相談員：茨城県行政書士会水戸支部 会員(2名)
- 1月20日(火) 13:00～16:00
- 市役所本庁 1階ロビー 打ち合わせスペース
- 問 茨城県行政書士会水戸支部事務局 久保 ☎ 029-303-5812

心配ごと相談
悩みや困り事など、お気軽にご相談ください。相談無料。※1人30分程度
法律相談は弁護士が応じます（事前予約制）。

- 1月14日(水) 13:30～16:30 法律相談
- 社会福祉協議会本所 ☎0299-37-1551

- 1月21日(水) 13:30～16:30 法律相談
- 社会福祉協議会小川支所 ☎0299-58-5102

- 1月28日(水) 13:30～16:30
- 社会福祉協議会美野里支所 ☎0299-36-7330

対話の日
「対話の日」は、市民の皆さんと市長が直接語り合う日です。まちづくりに対する建設的なご意見や、具体的なご提案などをお聞かせください。※1人（団体）30分以内
- 1月27日(火) 10:00～12:00
- 市役所本庁 2階 市長応接室
- 市内に在住・在学・在勤の方(団体も可)
- 申 開催日2週間前までに電話で申し込み。申し込み時に住所・氏名・職業・連絡先・対話したい内容をお知らせください(個人的相談、誹謗中傷、個人間の紛争解決や仲裁などは不可とします)。
- 問 秘書課 秘書広聴係 ☎0299-48-1111(内線1204・1211)

夜間・土日祝日の診療・相談

■緊急診療
こども休日診療（石岡第一病院）

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日 8:30 ～ 11:30	小児科

問 石岡第一病院（石岡市東府中1-7）
☎ 0299-22-5151

石岡地域休日緊急診療センター（山王台病院）

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日・年末年始 (12月30日～1月3日) 9:00 ～ 11:30 13:00 ～ 15:30	総合診療（内科・外科）

問 医療法人幕内会 山王台病院（石岡市東石岡4-1-38）
☎ 0299-26-3130

水戸市休日夜間緊急診療所

	受付時間	診療科
休日	日曜日・祝日 9:00 ～ 11:45 13:00 ～ 15:15	内科・外科・歯科・ 小児科（内科系のみ）
夜間	毎日19:30 ～ 22:15	内科・小児科(内科系のみ)

問 水戸市休日夜間緊急診療所（水戸市笠原町993-13）
内科・外科・小児科 ☎ 029-243-8825
歯科 ☎ 029-243-8840

■電話相談 24時間／随時受付

茨城子ども救急電話相談	☎ #8000 ☎ 050-5445-2856
茨城おとな救急電話相談 （受診できる病院の案内も可能）	☎ #7119 ☎ 050-5445-2856

■緊急時は消防署でも受診できる病院をご案内できます
小川消防署 ☎0299-58-4611
美野里消防署 ☎0299-48-2266
玉里消防署 ☎0299-58-0555

人口と世帯数(令和7年12月1日現在)

	人数／戸数	前月比	人口増減の内訳	
人口	47,950人	(-26)	出生	18
男	24,233人	(-3)	死亡	66
女	23,717人	(-23)	転入	168
世帯数	22,135戸	(+10)	転出	146

広報 お知らせ版 令和8年1月号
編集・発行 小美玉市役所魅力発信課
TEL 0299-48-1111 〒319-0192 小美玉市堅倉835
FAX 0299-48-1199 https://www.city.omitama.lg.jp
次回の広報お知らせ版発行日は1月22日(木)です／この広報紙は、環境に優しい植物油インキで印刷しています
見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。 UD FONT