

引っ越しの届出は書かない窓口「申請ナビ」をご利用ください

引っ越しの際に必要な届出書を、事前にスマホや市民課にあるタブレットを使って作成することができます。待ち時間の短縮にもつながり、とても便利です。

☎ 市民課 Tel.0299-90-1181
市民生活課 Tel.0479-44-1958



対象の手続き

- 転入届(他市区町村から神栖市への引っ越し)
- 転居届(神栖市内での引っ越し)
- 転出届(神栖市から他市区町村への引っ越し)

ご利用の流れ

- ①ご自身のスマホやパソコンなど、または市民課にあるタブレットから専用サイトへアクセスし、必要事項を入力します。
- ②入力完了後に表示されるQRコードをスクリーンショットなどで保存または印刷して、窓口へお持ちください。
- ③窓口で届出書を印刷します。
- ④届出書の内容を確認し、署名してください。

注意事項

- このサービスは届出書の作成のみです。手続きは窓口で行なってください
- QRコードの画面を閉じてしまうと、再表示できません。必ず画面の保存または印刷をしてください
- マイナンバーカードやマイナポータルを利用して引っ越しの事前手続きをした方は「申請ナビ」の利用は不要です。マイナンバーカードを窓口へお持ちください。窓口で届出書を印刷します

利用方法

詳しくは市ホームページをご覧ください。



3月は自殺対策強化月間

☎ 障がい福祉課 Tel.0299-90-1137

厚生労働省の「地域における自殺の基礎資料」によると、本市では近年、男性で特に中高年の方に自殺者数の増加が見られます。不安や悩みがあり苦しいときは、一人で抱え込まず、相談してみませんか。

こころといのちの相談先

こころの健康相談統一ダイヤル	Tel.0570-064-556
	Tel.029-244-0556(月～金曜日)
いばらきこころのホットライン	Tel.0120-236-556(土・日曜日)
	(午前9時～正午、午後1時～4時)
茨城いのちの電話	Tel.029-855-1000(つくば、24時間対応)
	Tel.029-350-1000(水戸、24時間対応)
	Tel.0120-783-556
こころの耳電話相談	Tel.0120-565-455
	(働く人向け、過重労働の相談など)

【メンタルヘルスチェックシステム「こころの体温計」】

からだの体温を測るように、「こころの体温」を測ってみませんか。「こころの体温計」とは、スマホやタブレットなどを使って簡単な質問に答えるだけで、ストレス状況や落ち込み度が分かる便利な診断ツールです。利用は無料で、市ホームページからアクセスが可能です。ぜひお試しください。

【ゲートキーパー～命の門番～】

あなたの周りに、最近表情が暗く元気がない、体調不良を訴えるなど、普段と様子の違う人はいませんか。自殺を考えている人は、何らかのサインを発していることがあります。ゲートキーパー(命の門番)とは、このようなサインに気づき、相手の気持ちに寄り添って話を聴き、適切な支援につなげ、見守っていく人のことです。特別な資格は必要ありません。あなたの行動で救える命があります。



4月からの通所型短期集中サービス参加者募集

☎ 長寿介護課 Tel.0299-91-1701

通所型短期集中サービスとは？

転倒予防や健康に関すること(栄養・口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと、楽しみながら体操します。関節に痛みのある方や持病を抱える方でも、その方に合った体操ができます。

次のうち、3つ以上に該当する方におススメです！

- 手すりや壁をつたいながら階段を上る
- 何かにつかまってイスから立ち上がる
- 普段の生活の中で、15分くらい続けて歩くことがない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が強い

教室名(会場)	担当地域	日時(各10回)
はつらつ健康教室(保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より北・西の地域	4月18日～6月20日 毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室(若松公民館)	第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田	4月9日～6月18日 毎週火曜日 午後2時～3時
こもれば俱樂部(矢田部公民館)	第3圏域 主に矢田部より南	4月12日～6月21日 毎週金曜日 午後2時～3時30分

対象＝市内在住の65歳以上の方

※要支援1・2の方、介護予防・生活支援サービス事業対象の方など(通所サービス利用者を除く)

持ち物＝動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、眼鏡など

費用＝1,000円(10回分) ※初回に納付書をお渡しします

乗り合いタクシー利用者は別途100円/日

申込方法＝電話または問合先窓口で申し込み

申込期限＝3月18日(月)

定員＝10人(初めての方を優先)

※申込手続きには、時間がかかる場合があります。詳しくはお問い合わせください



はつらつシニアダンベル運動教室 参加者募集

☎ 長寿介護課 Tel.0299-91-1701

椅子に座って、ダンベルに見立てたペットボトルを利用した筋トレやタオルを使った運動を行います。筋力をつけたい方に向けた介護予防の運動教室(1年コース)です。

日時＝4月2日～2025年3月25日 毎週火曜日
午前10時～11時30分

場所＝保健・福祉会館

対象＝市内在住の65歳以上の方

※要支援・要介護認定を受けていない方
過去にこの教室に参加していない方

持ち物＝ヨガマット、動きやすい服装、室内用運動靴、タオル、飲み物、500mlの空のペットボトル2本

定員＝15人

講師＝藤田 久美氏(健康運動指導士)

申込期限＝3月18日(月)

※予算の議決状況により、内容が変更となる場合があります