### いばらき出会いサポー 「入会登録料無料キャンペーン」 トセンター

**国・**固いばらき出会いサポート 阻029-224-8888 センター

と結婚を支援しています。 に、会員登録制による男女の出会い このたび、 結婚を希望する独身の方を対象 ばらき出会いサポ 女性を対象にした入 -センター

ジをご覧ください。 出会いサポートセンターホームペー 延長しました。詳しくは、 22000円)無料キャンペーンを 会登録料(通常11000円または **対象期限**=2026年1 いばらき

月31日(土)

## 「年金の日」 いみらい) は

確認し、将来の生活設計について考 えてみませんか。 ご自身の年金記録や年金見込額を

年金見込額の試算をすることもでき らさまざまな条件を設定した上で、 記録を確認できるほか、年金記録か やスマホからいつでもご自身の年金 ムページをご覧ください。 詳しくは、 日本年金機構ホー

# 2025年分の確定申告に向けて

提出(送信)ができますので、 向かずに、 利です。混雑する確定申告会場に出 コーナー」を利用するe‐Taxが便 庁ホームページ「確定申告書等作成 マイナンバ Taxをご利用ください。 また、申告をする際にはマイナン 確定申告には、 自宅で確定申告の作成・ カー ご自身のスマ を使って、 ぜひe 国税 ホと

は事前に確認をお願いします。 つ必要となりますので、ご不明の方 ーカー ドと併せてパスワードが2

ご覧ください。 れます。ご利用の際はご注意くださ 証明書の有効期限切れが多数見込ま い。詳しくは国税庁ホ マイナンバーカードの電子 ムページを

集

## 「マリッジサポーター」結婚支援ボランティア 募集

匝029-301-3261 **国・** 固県少子化対策課

ンティアでおこなっていただく「マ の出会いの相談や仲介などをボラ 県では、 結婚を希望する独身の方

墓 ポ 詳 リ

2025年 人身交通事故発生件数(9月末日現在)							
	発生件数	死者数	負傷者数				
市内	160	3	186				
市内増減(前年同月比)	19	2	21				
県内	4,361	54	5,379				
県内増減 (前年同月比)	8	-11	-73				

)	集	1	計し	ツ
Ż	期限	タル	計しくは、	ジサ
	2	小ータルサイトをご覧ください。		ポー
	2	トをご	いばらき結婚・	ター
	年1	覧く	き結	上を古
	月 31	ヽださ		<b>筹</b> 集
	<b>秀集期限</b> =2026年1月31日(土	ŝ	子育で	ソッジサポーター」を募集します
	I I		-	9

	2025年 人身交通事故発生件数 (9月末日現在)							
		発生件数	死者数	負傷者数				
	市内	160	3	186				
	市内増減 (前年同月比)	19	2	21				
	県内	4,361	54	5,379				
	県内増減 (前年同月比)	8	-11	-73				

### YouTube 茨城県神栖市チャンネル



公開中。

広報かみすの特集記事を動画にして FMかしまのアーカイブ放送もここで 聞けます。

### 市ホームページ 毎日新しい情報を更新しています。 ٩ くらし・手続 / こども・教育 / 摂敷・福祉 / 板光・スポーツ / 李葉者・産業 /

# **閰日本年金機構**

「ねんきんネット」では、 パソコン

はさき保健・交流センター

地域創業セミナー・ 2025年度 後期

スクー

いばらき

閰(公社)認知症の人と家族の会

阻029-828-8099

inいばらき 第3回認知症フォーラム

## · 90 - 1 3 3 1 固健康増進課

基本から学べる

おいしい減塩教室

あたまとからだのエクササイズ

(脳活Eサロン)

配0299 -

日々の食事に欠かすことのできな

過ぎるとどうして血圧が上がるの 減塩に役立つプレゼントも! 参加ください。参加された方には、 簡単レシピをご紹介します。ぜひご 減塩なのにおいしい味付けのコツや り過ぎていませんか? 食塩をとり い「食塩」。知らず知らずのうちにと 基本からお伝えします。また、

> 与え活性化する運動を、講師の先生 段慣れない動きで脳に適度な刺激を 「左右で違う動きをする」といった普

をご覧ください。ホームページまたは市ホームペー

会 🥎

日時=12月6日(土) 午後1時~

トでおこないます。

会場に

■創業セミナ

「2つのことを同時におこなう」

すると、会社設立時などに受けられ

セミナー・スクールの受講を修了

る特例があります。

詳しくは商工会

テーマ=茨城で認知症と共に生きる り、これからを共に考えましょう。 と共に生きていくために、現状を知 の日)記念講演会。茨城県で認知症

じぶんごとで進める認知症共生社

匝080-6135-2430

に必要な知識を学びます。

創業や事業承継を成功させるため

世界アルツハイマーデー(認知症

低0479-48-0333

国・週市商工会

**週エーザイ㈱鹿島事業所** 

## 日程・場所

た脳も活性化され、

認知機能や運動

日程=12月5日(金)、

11日(木)、

19

(鹿嶋勤労文化会館)

場所=高正U&Iセンタ

朩

日程=11月26日(水)

■創業スクー

日(金)、

23日(火)

こなうことで、感情や情動に関係し 集まった人たちと複数人で楽しくお

•12月9日(火) •12月4日(木) はさき保健・ 保健·福祉会館 交流

対象=・ センター 今年度健康診断を受診した市 午後1時30分~ Ź 時

> 携協定」を結んで開催されるも 方が安心して暮らせるまちづくり連 市とエーザイ株式会社が「認知症の 期待できます。なお本イベントは、 機能の向上と共に、不安感の低下も

0)

定員=25人

申込方法 = 電話、

F A X

または商

場所=中央公民館

0 2 9

⊠ibaraki@alzheimer.or.jp

**申込方法**=電子メール、 定員=300人(先着順)

AXなど

時間=午前10時~正午

定員=各回66人

日時=11月27日(木)

午後2時

3

工会ホームページから電子申請

神栖市の魅力

情報発信中!

#カミスミカをつけて投稿

Tel0299-95-7577

圊 広報戦略課

神栖市公式

Instagram

**申込方法**=電話申し込み

健康増進課

※事前申し込み不要

場所=はさき福祉センタ

講座・教室

25 広報 かみす 第446号

してね!