

# ふれあいセンターながみね講座受講生募集



対象者／20歳以上の方  
申込方法／希望講座名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入し、往復はがきを郵送または郵便はがきを窓口へ持参  
※はがき 1枚につき 1教室の申し込み  
申込締切／2月28日(木)(当日消印有効)

◎定員を越えたときは抽選。申込人数が少数の場合は、中止となることがあります。また、各講座の日程は、都合により変更になる場合があります。

**申問** 土浦市ふれあいセンター「ながみね」  
(〒300-0849 中村西根2078- 1 ☎830-5600)

| 講座名              | 講師    | 曜日 | 時間          | 日程       | 回数  | 定員  | 受講料    | 持ち物                 |
|------------------|-------|----|-------------|----------|-----|-----|--------|---------------------|
| 書道教室(毛筆、硬筆、ペン習字) | 松井朱華  | 火  | 10:30~12:00 | 4/9~7/2  | 12回 | 12人 | 6000円  | 習字道具、半紙、墨汁          |
| キッズランド(1歳半から)    | 川田裕子  | 木  | 10:30~11:30 | 4/11~7/4 | 12回 | 15組 | 1回500円 |                     |
| ほぐしヨガ            | 内川幸子  | 金  | 11:00~12:00 | 4/12~7/5 | 12回 | 16人 | 6000円  | 動きやすい服装、上履き、タオル、飲み物 |
| 楽しく健康体操          | 松尾喜久雄 | 金  | 13:00~14:00 | 4/12~7/5 | 12回 | 20人 | 6000円  |                     |
| 女性のための骨盤体操       | 竹中明子  | 金  | 14:15~15:15 | 4/12~7/5 | 12回 | 16人 | 6000円  |                     |
| 水中ウォーキングプラス      | 高木敦史  | 木  | 13:00~14:00 | 4/11~7/4 | 12回 | 18人 | 6000円  | 水着、水泳帽、バスタオル        |
| 水中ウォーキング         | 岡本宏美  | 金  | 11:00~12:00 | 4/12~7/5 | 12回 | 18人 | 6000円  |                     |

# 勤労青少年ホーム前期講座受講生募集

勤労青少年ホームは、働く若者のための施設です **申問** 勤労青少年ホーム(☎822-7921)

開講日／4月9日(火)から順次開講  
対象者／市内に在住または勤務する35歳以下の方  
申込期間／3月2日(土)~10日(日)(月曜日は休館)  
火~金曜日…午後1時~8時  
土・日曜日…午前9時~午後4時  
申込方法／本人が勤労青少年ホームへ直接

※申込人数が少数の場合は、中止となることがあります。  
受講期間／4月~9月(各18回)  
受講時間／火~金曜日…午後6時30分~8時30分  
土曜日…午前10時30分~正午(午前の部)  
午後3時30分~5時(午後の部)

## おすすめ!

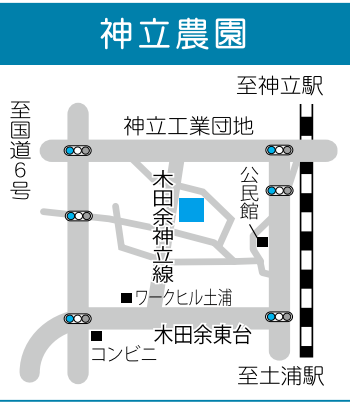
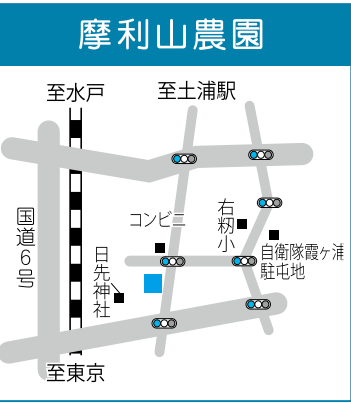
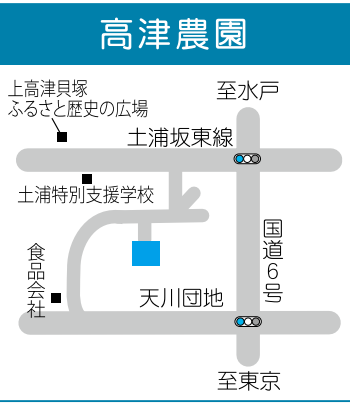
- 楽しむアロハフラ…基本から楽しく学びましょう。
- やさしいバレエ(ストレッチ&エクササイズ)…基本から学びましょう。初心者大歓迎!
- 料理…旬の食材で和、洋、中、デザートなどを実践的に作ります。わきあいあいで男性受講生も奮闘中。
- フラワーアレンジメント…ミニアレンジやブーケを作りませんか。
- 英会話入門(初級)…英会話が苦手でも大丈夫!やさしく、楽しく!!簡単な基本から気軽に英会話を始めてみませんか。



# 市民農園利用者募集



野菜の栽培、収穫を通じて、土に触れる喜びを味わってみませんか。  
**申問** 農林水産課(☎826-1111 内線7618)  
募集区画数／いずれの農園も数区画ずつ(1区画20㎡、1世帯1区画まで)  
応募資格／市内に居住している農業世帯でない方  
利用料／年3500円  
申込方法／電話で  
申込締切／3月15日(金)  
※3月22日(金)に高津庁舎で利用区画の抽選会を行いますので、はんこと利用料をご持参ください。なお、抽選時間は申し込みのときにお伝えします。  
※中村西根農園のみ有機栽培専用農園です。



# もしも、病気やケガで障害が残ったら…

## 障害基礎年金



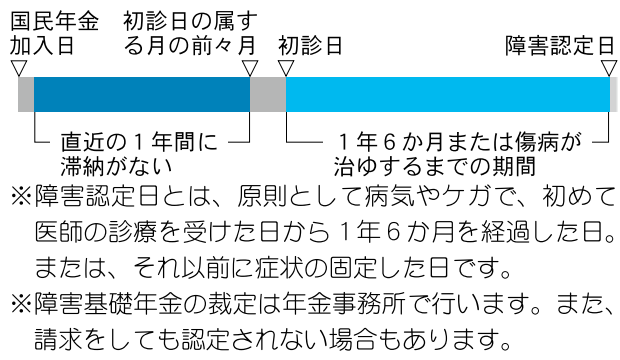
国民年金加入中や、20歳前の病気、ケガで障害の状態(精神の障害も含む)になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金が支給されます。  
**申問** 国民年金係(☎826-1111 内線2290)

### ◎障害基礎年金を受けるための要件

- ①初診日(病気やケガで初めて医師の診療を受けた日)に国民年金の被保険者であること。または、国民年金の被保険者であった60歳以上65歳未満の方で日本国内に住所を有していること(老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けている方は該当しない場合があります)
- ②初診日の前々月までの被保険者期間のうち3分の2以上の保険料を納めた期間(保険料免除期間、若年者納付猶予期間、学生納付特例期間を含む)があること
- ③障害認定日に政令で定められている障害等級表の1級または2級の障害の状態になっていること(障害者手帳の認定とは異なります)

④20歳前に初診日がある場合は、20歳に達したとき、③の要件を満たしていれば、障害年金を受けられます。(本人の所得制限があります)

**特例** ②の保険料納付要件とは別に、初診日の属する月の前々月までの1年間に保険料の未納期間がなければ該当する特例があります。



**◎障害基礎年金の年金額(平成24年度)**  
1級障害…98万3100円、2級障害…78万6500円  
※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている子(18歳に達した年度末まで。障害のある子は20歳未満)があるときは、次の額が加算されます。

|           |               |
|-----------|---------------|
| 1人目・2人目の子 | 1人につき22万6300円 |
| 3人目以降の子   | 1人につき7万5400円  |