

かみす

Pick up

- ▶参議院議員通常選挙
- ▶新型コロナワクチン接種

特集

まちの魅力再発見

ピーマン レシピ帖

夏の食卓に日本一をもう一品

ピーマンとサクサクの衣の食感が楽しい「まるごとピーマンの天ぷら」。丸ごと揚げることで香りと旨みを閉じ込め、ワタや種までおいしく食べられます。ほかにも無限ピーマンやささみの胡麻あえ、豚巻き甘酢炒めなど、ピーマンのおすすめレシピを紹介します。

AR 広報かみすが
動き出す



[COCOAR]



アプリをダウンロードし
表紙にスマートフォンを
かざしてください。
詳細は18ページ

まちの魅力再発見



ピーマンレンジピ帖

夏の食卓に日本一をもう一品

日本一のピーマン生産地で知られる神栖市。苦味の少ない「みおぎ」は、大人だけでなく子どもにも愛されています。そんなピーマンはビタミンCや食物繊維など栄養たっぷり。あえる、揚げる、炒めるなど、アレンジ次第で、おいしくいただけます。今晚のおかずの一品にいかがですか。



ごま油でピーマンに含まれるβ-カロテンの吸収率をUP！

無限ピーマン

【材料】2人分

ピーマン…… 4個

塩昆布…… 10g

ごま油…… 大さじ1

韓国のり…… 4枚(8つ切り)

【作り方】

①ピーマンは千切りにする。

②耐熱ボウルに、ピーマン、塩昆布をあえてラップをふわっとかけて600wの電子レンジで1分ほど加熱する。

③ごま油、細かくちぎった韓国のりをあえる。



ポイント

韓国のりがなければ、普通ののりを使ってもおいしくいただけます。また、のりはお好みで食べる直前にかけて食感を楽しむのもアリ！

おいしくて、
箸が止まらなくなるよ！



種までおいしい神栖のピーマン



生産者が愛情を込めて育てています



ビニールハウスの中は、ピーマンでいっぱい！

種もワタもおいしくペロリと食べられる！

まるごとピーマンの天ぷら



【材料】2人分

ピーマン……4個
薄力粉……少々
衣

卵……1/2個
水……50cc
薄力粉……40g

【作り方】

- ①ピーマンは洗ったらしっかり水気をふき取り、包丁で縦に切り込みを数カ所入れる(写真参照)。
- ②下処理したピーマンに軽く薄力粉をまぶし、合わせた衣をつけて、160℃に熱した油で揚げる。



ポイント

いつもは取り除いてしまうヘタや種の部分。加熱すれば、ちゃんとおいしくいただけます。栄養満点な上、丸ごと揚げるだけの手軽さもおススメです。

破裂しないように、下処理の切り込みを忘れずに!!



高たんぱく質低脂質のささみとピーマンのビタミンA・C・Eで美肌効果！

ピーマンとささみの胡麻あえ

【材料】2人分

ピーマン……4個

ささみ……2本

胡麻だれ

白すりごま……大さじ2

にんにく(チューブ)……1cm

砂糖……大さじ1

醤油……大さじ1

酢……大さじ1

マヨネーズ……大さじ1/2

【作り方】

- ①ささみは筋を取り、沸騰したお湯で2分ほどゆでたら火を止め、そのままゆで汁の中で人肌程度まで冷ます(30分ほど放置)。冷めたら食べやすいサイズに割いておく。
- ②ピーマンは千切りにしたら、軽く塩(分量外)をしてしんなりさせる。水分が出たらふき取る。
- ③ボウルに胡麻だれの材料を混ぜ合わせて、ささみとピーマンを入れてあえる。



ポイント

ささみはゆで上がったらずぐに取り出さずにお湯の中で冷ますことで、しっとりと仕上げることができます。写真はピーマンのみ使用しましたが、パプリカを加えてもおいしいので、お好みで使ってください。

豚肉のたんぱく質とビタミンB1、ピーマンのビタミンCで夏バテ予防！

豚巻きピーマンの甘酢炒め



【材料】2人分

豚バラ肉(薄切り)…8枚(約240g)

ピーマン……………4個

下味

塩……………小さじ1/4
砂糖……………小さじ1/3
黒コショウ……………少々

甘酢

ケチャップ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………大さじ1

【作り方】

- ①ピーマンは千切りにし、下味で軽くもんで2~3分おき、水分が出たらキッチンペーパーで軽くふき取っておく。
- ②豚バラ肉を2枚並べて、その上に4等分した①のをせ、芯にしてくるくる巻く。
- ③フライパンを熱し、②の巻き終わりを下にして焼き、しっかり焼き目が付いたら少しずつ転がしながら全体的に焼き色を付ける。
- ④豚バラ肉から脂が出るので軽くキッチンペーパーでふき取り、甘酢を入れて煮詰める。

※写真はピーマン3個、赤ピーマン1個で作りました



ピーマンをなるべく細く切るのが、豚肉を上手に巻くコツです。ピーマンの下味にカレー粉を少々加えてもおいしいです。

教えて！ 栄養士さん

ピーマンは切り方次第で苦味や食感が変わることを知っていますか？輪切りにように繊維を断つと細胞が傷つき、火が入りやすくなるため、やわらかくなりますが、苦味は強くなります。反対に繊維に沿って縦切りにすると細胞は傷つきにくいので、シャキシャキとした食感が楽しめます。苦味も感じにくいようです。

また、普段は捨ててしまうワタや種には、ピーマンのにおいの成分である

ピラジンが含まれますが、実は血流を良くし血栓を防ぐ効果があります。

ほかにも、ピーマンにはβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維などの栄養が含まれています。特に、皮膚や骨の健康、血管の弾力を維持するコラーゲン生成に必要なビタミンCが豊富。果肉が厚いので加熱しても壊れにくいのが特徴です。

ぜひ、ピーマンの栄養を最大限に生かして調理してみてください。

いちごよりも多いビタミンC。他の野菜に比べて加熱しても壊れにくいのが特徴

ワタや種にはにおいの成分が含まれるが、動脈硬化や心筋梗塞などの予防に効果的

β-カロテンやビタミンEなどは、肉や油と一緒に摂取することで吸収率がUP



ピーマンのぬか漬け

発酵食品としても楽しめます



第26回

参議院議員通常選挙

茨城県選挙管理委員会 ☎0299-90-1125

投票する。一票は、私の声だから。

7.10日

午前7時～午後6時

※投票所は、入場整理券でご確認ください



投票用紙は正しくはっきり書きましょう

注意 書き誤った文字は、二重線で消して、その横に正しい文字を記載してください。

茨城県選挙区

比例代表

有効例



選みたい候補者の氏名を
1人書きます



選みたい候補者(参議院名簿登載者)の氏名(1人)または、
政党などの名称(1つ)のどちらかを書きます。

または



無効例



2人以上の候補者の氏名
を書いたもの



記号・符号を
書いたもの



候補者の氏名(政党などの名称)のほかに
他事を書いたもの



期日前投票

投票日に仕事や旅行、冠婚葬祭などの用事がある場合にご利用ください。

期日前投票所	期間	時間
神栖市役所本庁舎	7月9日(土)まで	午前8時30分 ～午後8時
波崎総合支所・防災センター		
ライフガーデン神栖駐車場※	7月2日(土)・3日(日)	午前10時 ～午後6時
矢田部公民館	7月4日(月)・5日(火)	

※ライフガーデン神栖駐車場は、バスを利用した期日前投票所です



選挙公報

選挙公報は、投票日の前々日までに新聞折り込みでお届けするほか、コンビニなどにも配置します。

開票

即日開票し、結果を公表します。

開票状況の参観

場所＝かみす防災アリーナ(メインアリーナ2階)

入場＝午後7時30分～

開票開始＝午後8時～

※住所と氏名を記入していただきます

※混雑時は入場を制限する場合があります

開票速報(午後9時ごろから終了まで30分ごと)

開票速報ダイヤル

☎0299-90-1125

※開票終了後30分まで

※市ホームページでも確認できます

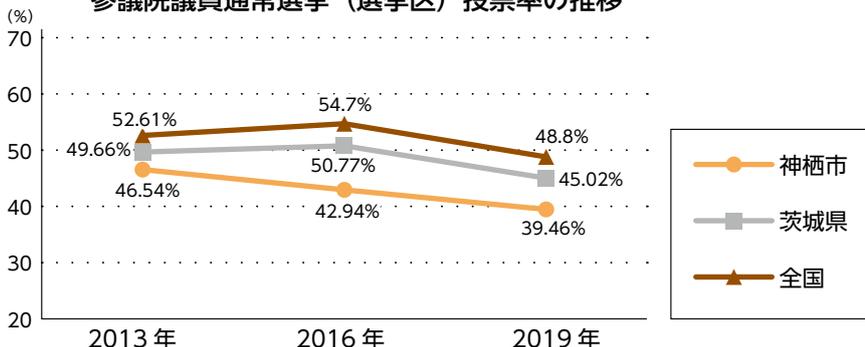


詳しくは
コチラ

投票所・開票所での感染症対策のお願い

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクなどの着用、せきエチケット、手指消毒にご協力をお願いします。発熱などの症状がある場合は、あらかじめ係員に申し出てください。

参議院議員通常選挙(選挙区)投票率の推移

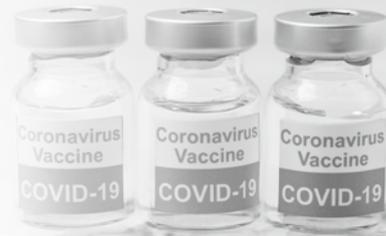


選挙は、有権者一人ひとりの意見を暮らしや社会づくりに反映させるための大切な機会であり、民主主義の基本となるものです。棄権せずに、投票をお願いします。



新型コロナワクチン接種

園保健予防課 ☎0299-77-7133



新型コロナワクチン接種が受けられる時期は、9月30日までとなっています(6月22日時点)。

市では現在、1回目～4回目の接種の予約を受け付けています。対象となる方で接種が済んでいない方は、早めの接種をご検討ください。

4回目の接種

3回目の接種から5カ月以上経過した方のうち、次の方を対象として、4回目の接種を行なっています。
※現時点で接種ができるのは、4月30日までに3回目の接種を受けた方となります

60歳以上の方

※接種ができる時期に合わせて接種券を送付します

18～59歳で次のいずれかに該当する方

※接種券の発行には申請が必要です

- 次の病気や状態で、通院・入院している人
 - ・ 慢性の呼吸器の病気
 - ・ 慢性の心臓病(高血圧を含む)
 - ・ 慢性の腎臓病
 - ・ 慢性の肝臓病(肝硬変など)
 - ・ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病、または他の病気を併発している糖尿病
 - ・ 血液の病気(鉄欠乏性貧血を除く)
 - ・ 免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
 - ・ ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
 - ・ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
 - ・ 神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態(呼吸障害など)
 - ・ 染色体異常
 - ・ 重症心身障害(重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態)
 - ・ 睡眠時無呼吸症候群
 - ・ 重い精神疾患や知的障害
- 肥満の人(BMI30以上)
- 感染時の重症化リスクが高いと医師に認められた人



詳しくは
コチラ

武田社ワクチン(ノババックス)の接種

次の会場で、武田社ワクチン(ノババックス)の接種を行ないます。
18歳以上で接種を希望する方は、各自お申し込みください。

会場	対象者	申込方法
皮フ科内科 クリヤマクリニック	3回目 接種の方	電話予約 ☎0299-91-1188
茨城県大規模接種会場 (鹿島セントラルホテルなど)	1～3回目 接種の方	専用サイトで予約(※)

※1回目の予約をする方は、併せて2回目の接種日も決定します



詳しくは
コチラ

マスク着用の考え方

☎保健予防課 ☎0299-92-0141

厚生労働省から、新型コロナウイルス感染症対策としてのマスク着用についての考え方が新たに示されました。

マスクの着用は、基本的な感染症対策として重要です。熱中症などにも注意し、適切なマスクの使用をお願いします。



	距離が確保できる(※1)		距離が確保できない	
	屋内	屋外	屋内	屋外
会話を する	マスク着用推奨 (換気など感染症対策をして いる場合は外してもよい)	マスク必要なし	マスク着用推奨	マスク着用推奨
会話を ほとんど しない	マスク必要なし(※2) (図書館での読書、芸術鑑賞)	マスク必要なし	マスク着用推奨	マスク必要なし (徒歩、自転車での通勤など で人とすれ違う場面)

(※1) 2m以上を目安とします

(※2) 施設の感染症対策としてマスクの着用をお願いされている場合は、ご協力をお願いします

小学校就学前の児童のマスク着用

2歳未満の子 マスクの着用は、推奨しません。

2歳以上の子 マスクの着用は、一律には求めません。着用する場合、保護者や周りの大人は、子どもの体調に十分注意しましょう。



低所得の子育て世帯を支援 生活支援特別給付金

☎子育て世帯生活支援特別給付金係
☎0299-77-7021

新型コロナウイルス感染症による影響の長期化の中、物価の高騰などに直面する低所得の子育て世帯へ給付金を支給します。

	対象	申請
ひとり親 世帯 	4月分の児童扶養手当受給者	申請不要 ※6月7日に指定の口座に振り 込みました
	公的年金などを受給中で、児童扶養手当の支給を受けていない方	申請が必要
	新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が児童扶養手当の受給者と同じ水準となっている方	申請が必要
上記以外の 子育て世帯 	4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、住民税非課税の方	申請不要 ※6月28日に指定の口座に振 り込みました
	上記以外で、高校生のみを養育している住民税非課税の方	申請が必要
	上記以外で、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が住民税非課税相当となった方	申請が必要

支給額=児童1人につき5万円

申請方法=申請書(市ホームページまたはこども福祉課窓口で入手できます)に必要事項を記入し、必要書類とともに提出(郵送可)

※必要書類は申請者の状況などにより異なります。詳しくはお問い合わせください

申請期限=2023年2月28日(火) ※郵送の場合必着



7/1

新うずも児童館オープン

☎こども福祉課 ☎0299-90-1205

知手中央地区で整備を進めていた新しいうずも児童館が開館しました。
時代に合わせた機能的な設備がたくさんあり、子どもたちが楽しく遊べる施設です。
ぜひ遊びに来てください！

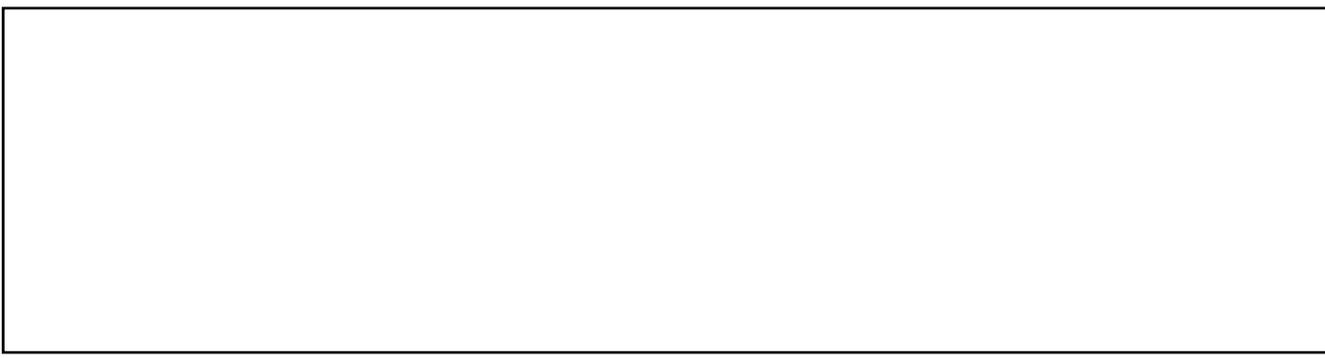
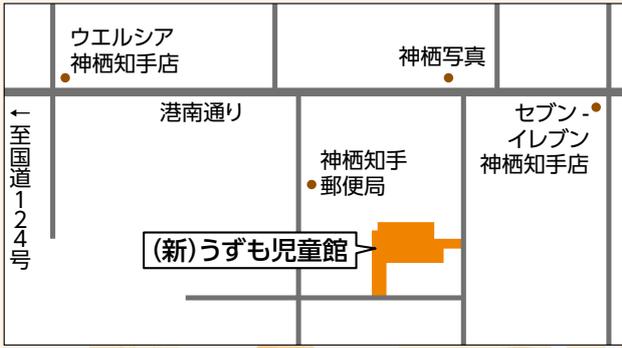


◎施設概要

- 所在地 = 神栖市知手中央三丁目5番16号
- 構造・階数 = 鉄骨造、1階建て
- 敷地面積 = 3632.86㎡
- 延床面積 = 429.66㎡
- 主な設備 = 遊戯室、集会室、子育て広場室、図書室、館庭など

◎利用案内

- 開館時間 = 午前9時～午後5時30分
- ※12月29日～1月3日は休館
- うずも児童館 ☎0299-96-5069



ふれあいセンター湯楽々

関ふれあいセンター湯楽々
☎0299-90-5911

7/1 リニューアルオープン



大規模改修工事のため、昨年10月から休館していましたが、7月からリニューアルオープンしました。浴室や露天風呂、サウナなどが新しくなったふれあいセンター湯楽々へ、ぜひお越しください。

開館時間＝午前10時～午後9時

休館日＝毎月第3月曜日(祝日の場合は前週の月曜日)、年末年始(12月29日～1月3日)



名称は「はさきマリンプール」に決定

関文化スポーツ課☎0299-77-7529



豊ヶ浜運動公園に建設中の(仮称)はさき屋内温水プールの名称が「はさきマリンプール」に決定しました。プール授業の利用を予定している小中学校の児童・生徒から名称を募集して決定したもので、「波崎の海のようにきれいなプールを作ってほしい」という思いが込められています。

はさきマリンプールは「かみす防災アリーナ」「海浜温水プール」とともに、市内小中学校のプール授業の、公営温水プールへの集約化を目的として建設されており、来年度中の開館を予定しています。

学校プールとして利用がない時間帯は、一般の方も利用できます。

◎施設概要

構造・階数＝鉄筋コンクリート造、1階建て

延床面積＝1,895.91㎡

主な設備＝メインプール(25m×7レーン)、幼児用プール、浴室など



高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部助成

対象者へ予診票を送付しています。忘れずに接種しましょう。
また、新型コロナワクチンとの接種間隔にご注意ください！

☎保健予防課 ☎0299-92-0141

対象者

- 60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫の機能で身体障害者手帳1級の方
- 次の年齢の方(過去に助成を受けた方は対象外です)

年齢	対象となる生年月日	年齢	対象となる生年月日
65歳	1957年4月2日～1958年4月1日	85歳	1937年4月2日～1938年4月1日
70歳	1952年4月2日～1953年4月1日	90歳	1932年4月2日～1933年4月1日
75歳	1947年4月2日～1948年4月1日	95歳	1927年4月2日～1928年4月1日
80歳	1942年4月2日～1943年4月1日	100歳	1922年4月2日～1923年4月1日



詳しくは
コチラ

接種期限 2023年3月31日

助成額 3,000円まで

(接種費用が3,000円を下回る場合はその額)

新型コロナワクチンと
高齢者肺炎球菌ワクチンの接種間隔

両方のワクチンを接種する場合は、
2週間以上の間隔を空けてください

予防接種は、お済みですか？

☎保健予防課 ☎0299-92-0141

乳幼児期に受ける予防接種



詳しくはコチラ

予防接種を受けると、感染症に対する免疫を高め、重症化を防ぐことができます。

秋以降になると、風邪をひきやすくなり、予防接種を予定どおりに受けられなくなる場合があります。

また、接種期限を過ぎて接種する場合は、全額自己負担(有料)となります。無料で受けられるうちに、早めの接種を心がけましょう。

予防接種の種類	望ましい接種年齢(月齢)	接種期限	回数
BCG	生後5～8カ月未満	1歳未満	1回
B型肝炎	生後2～9カ月未満	1歳未満	3回
ヒブワクチン(※1)	生後2～7カ月未満に接種開始	5歳未満	【初回】3回 【追加】1回
小児用肺炎球菌ワクチン(※1)	生後2～7カ月未満に接種開始	5歳未満	【初回】3回 【追加】1回
ロタ	生後8～15週未満に接種開始	【1価】生後24週未満 【5価】生後32週未満	【1価】2回 【5価】3回
四種混合	【初回】3カ月～1歳未満 【追加】1歳半～2歳半	7歳6カ月未満	【初回】3回 【追加】1回
MR(麻しん・風しん)混合(第1期)	【第1期】1歳～1歳3カ月未満 【第2期】就学前の1年間	【第1期】2歳未満 【第2期】就学前の年度末	【第1期】1回 【第2期】1回
水痘	1～3歳未満	3歳未満	2回
日本脳炎(第1期)	【初回】3～4歳未満 【追加】4～5歳未満	7歳6カ月未満(※2)	【初回】2回 【追加】1回

※1 望ましい接種年齢を過ぎて接種を開始した場合、初回接種の接種回数が変わります。
詳細は、かかりつけの医療機関か保健予防課までお問い合わせください

※2 2002年4月2日～2007年4月1日生まれの方は、現時点で20歳未満まで接種可。
2009年4月2日～10月1日生まれの方は、第1期が終了していない場合、第2期(9～13歳未満)の時期に接種可

そのほか、小学校期に二種混合と日本脳炎(第2期)を実施(医療機関での個別接種)

マイナンバーカード申請サポート窓口



マイナンバーカードの交付申請に必要な機器操作の補助や、
顔写真の撮影など、職員が申請をサポートします。

☎ 市民課 ☎ 0299-90-1140

日時

月～金曜日

※祝日、年末年始を除く

午前8時30分～午後4時30分

場所

市民課②窓口 (本庁舎1階)

市民生活課 (総合支所1階)

持ち物

- 次のいずれかの本人確認のできる書類
 - 1点でよいもの：運転免許証、パスポート、在留カード など
 - 2点必要なもの：健康保険証、年金手帳、医療受給者証、学生証など「氏名+生年月日」または「氏名+住所」が印字されたもの
- 個人番号カード交付申請書 (2021年に郵送しましたが、お持ちでない場合は窓口で再発行できます)

申請後1カ月程度で市から交付通知書が届きますので、
事前予約の上、交付窓口でお受け取りください

休日に臨時窓口を開設

日時 = 7月9日(土) 午前8時30分～午後4時30分

※ただし、正午～午後1時を除く

場所 = 市民課、市民生活課

注意事項 = 電子証明書 of 更新、暗証番号 of 再設定、
マイナポイント of 手続きはできません

マイナポイント 第2弾 実施中

☎ 行政経営課 ☎ 0299-90-1176

マイナポイント第2弾の申し込みの受け付けとポイントの付与が始まっています。

対象者と付与ポイント

A

マイナンバーカードを取得した人で、
マイナポイント第1弾に申し込んでいない人

最大5,000円相当のポイント

B

マイナンバーカードの健康保険証
としての利用を申し込んだ人

7,500円相当のポイント

C

公金受け取り口座を登録した人

7,500円相当のポイント

※マイナンバーカードを2022年9月末までに申請した人に限ります

※Aのみ申し込みが済んでおり、B、Cを新たに申し込む場合、改めてポイントを受け取るキャッシュレス決済サービスの登録が必要です



ポイントの申し込み

ポイントの付与を受けるには、マイナンバーカードを使ってパソコンやスマートフォンからマイナポイントの申し込みを行なう必要があります。

市役所本庁舎、総合支所・防災センターに設置してあるマイナポイント申請用の端末からも申し込みできます。

申込期限 **2023年2月28日(火)**

※手続き方法など、詳細は市ホームページをご確認ください



早めに
申請を!

保険税(料)の減免

新型コロナウイルス感染症の影響で収入の減少などが見込まれる場合、申請をすると保険税や保険料が減免されることがあります。対象条件などを確認の上、お早めに手続きをお願いします。

国民健康保険税

申・閩国保年金課 ☎0299-90-1142

対象となる国民健康保険税

2022年4月1日～2023年3月31日に納期限があるもの

対象世帯

次のいずれかに該当する世帯

- 世帯主など(※)が感染症により死亡または治療に1カ月以上かかるなど重篤な傷病を負った
 - 世帯主などの収入の減少が見込まれ、次のすべてに該当する
 - ・ 事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかの2022年中の減少見込額(保険金などにより補てんされる金額を除く)が、2021年中の10分の3以上
 - ・ 2021年中の所得の合計額が1000万円以下
 - ・ 2021年中の所得の合計額から、減少が見込まれる収入にかかる所得を引いた額が400万円以下
- (※) 世帯主など…世帯主より収入が多く、その方の収入で世帯の生計を維持している場合は、その方を指します

保険税の減免額

=

①減免対象の保険税額

×

②減免割合

①減免対象の保険税額 $A \times B / C$

A	2022年度の国民健康保険税額
B	2022年に減少が見込まれる世帯主などの収入の2021年中の所得額
C	国民健康保険の被保険者と世帯主などの2021年中の合計所得金額

②減免割合

2021年中の合計所得金額	減免割合
300万円以下	全部
400万円以下	10分の8
550万円以下	10分の6
750万円以下	10分の4
1,000万円以下	10分の2

※[B]が0円となる場合は、減免の対象外となります

※世帯主などの事業廃止などの場合は、対象保険税の全部が免除となります

申請方法

国民健康保険税減免申請書に感染症の影響による収入状況の内訳書と必要書類を添付し、国保年金課へ持参または郵送

※申請書は、QRコードから入手できます



必要書類

対象事由により必要書類が異なりますので、問合先へご連絡ください

申請期限

2023年3月31日(金)

後期高齢者医療保険料

申・閩国保年金課 ☎0299-90-1142

後期高齢者医療保険料も国民健康保険税減免の対象世帯と同じ要件で減免されます。

詳しくは国保年金課後期高齢者医療担当へご相談ください。

介護保険料

申・閩長寿介護課0299-91-1702

対象となる介護保険料

2022年4月1日～2023年3月31日に納期限がある普通徴収分と、同期間に対象年金の支払日がある特別徴収分の介護保険料

対象者

次のいずれかに該当する方

- 世帯主など(※)が感染症により死亡または治療に1カ月以上かかるなど重篤な傷病を負った世帯に属する65歳以上
 - 世帯主などの収入減少が見込まれ、次のすべてに該当する世帯に属する65歳以上
 - ・事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかの2022年中の減少見込額(保険金などで補てんされるべき金額を除く)が、2021年中の10分の3以上
 - ・2021年中の所得の合計額から、減少が見込まれる収入にかかる所得を引いた額が400万円以下
- (※)世帯主など…世帯主より収入が多く、その方の収入で世帯の生計を維持している場合は、その方を指します

$$\text{介護保険料の減免額} = \text{①減免対象の介護保険料額} \times \text{②減免割合}$$

①減免対象の保険料額 $A \times B / C$

A	2022年度の介護保険料額
B	世帯主などの2022年に減少することが見込まれる収入の2021年中の所得額
C	世帯主などの2021年中の合計所得金額

②減免割合

2021年中の合計所得金額	減免割合
210万円以下	全部
210万円を超える	10分の8

※世帯主などの事業廃止などの場合は対象保険料の全部が免除となります

申請方法

神栖市介護保険料減免申請書に感染症の影響による収入状況の内訳書と必要書類を添付し、申請先に持参または郵送
※申請書はQRコードから入手できます



必要書類

対象事由により必要書類が異なりますので、問合先へご連絡ください。

申請期限

2023年3月31日(金)

傷病手当金の適用期間を再延長

閩国保年金課

- 国民健康保険の方 ☎0299-90-1142
- 後期高齢者医療の方 ☎0299-90-1143

国民健康保険や後期高齢者医療に加入しており、会社などに勤めている方が新型コロナウイルス感染症に感染するなどし、療養のために会社を休み、給与の支払いを受けられなくなった場合、傷病手当金を申請できます。今回、適用期間が9月末まで延長になりました。

詳しくは、電話でお問い合わせください。

適用期間 = 2020年1月1日～2022年9月30日

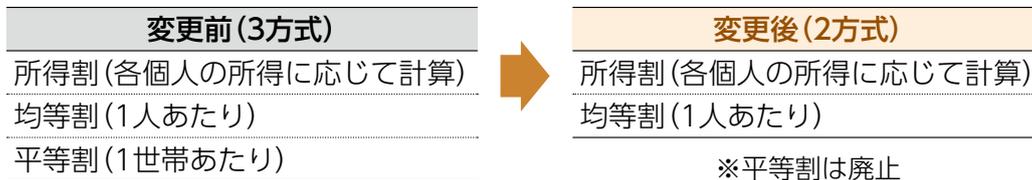


国民健康保険税が変わります



問国保年金課 ☎0299-90-1142

市ではこれまで、国民健康保険税(国保税)の算出方法を3方式(所得割・均等割・平等割)としていましたが、簡潔で公平な賦課方式として2方式を県内市町村統一で採用する方針が、茨城県から示されました。これに伴い、市では今年度から平等割を廃止し、2方式に変更します。



国保税額への影響

平等割の廃止による減収分を補うため、平等割分を所得割と均等割に振り分けています。そのため、人数の少ない世帯は税額が減額し、人数の多い世帯は増額する傾向となります。

そこで市では、国民健康保険支払準備基金(※)を活用して、課税総額(市で集めるべき総額)を見直し、税額の引き上げ幅を抑えます。

※市が、県に納める事業費納付金や市の保健事業などに充てるための積立金

税率などの変更

変更前

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
所得割	6.6%	2.5%	1.5%
均等割	21,500円	6,000円	13,500円
平等割	24,000円	8,000円	-

変更後

	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
所得割	6.4%	2.3%	2.0%
均等割	34,000円	12,500円	14,000円

※介護保険分は、変更後も40歳以上65歳未満の被保険者のみ課税となります

子育て世帯への支援(均等割額軽減・減免の実施)

国の軽減措置と併せて、市では独自に18歳以下(※)の均等割を5割減免します。申請は不要です。

※2022年度は、2004年4月2日以降に生まれた方を対象に、18歳に達する日以後最初の3月31日までの国保税を減額します

国の軽減措置

未就学児の均等割額を5割軽減



神栖市独自の減免措置

未就学児を除く18歳以下の均等割を5割減免



国保税額の比較例(年額)

【例1】

70歳の1人世帯(所得なし)

変更前 = 17,800円

変更後 = 13,900円

【例2】

35歳夫婦と小学生の子2人の4人世帯(夫の所得が300万円)

変更前 = 375,800円

変更後 = **363,000円**

市独自の減免措置を適用

【例3】

60歳夫婦と30歳の子の3人世帯(子の所得が300万円)

変更前 = 375,300円

変更後 = 391,000円

納税通知書は、7月中旬(年金から天引きの場合は8月上旬)に世帯主へ送付します

後期高齢者医療保険

☎保険料の計算について 茨城県後期高齢者医療広域連合 ☎029-309-1213
保険料の納付について 国保年金課 ☎0299-90-1143

新しい被保険者証を発送します

現在お持ちの「後期高齢者医療被保険者証」(緑色)の有効期限は、7月31日です。7月中旬から茶色い封筒で新しい被保険者証を郵送しますので、記載内容をご確認ください。

8月1日からは、新しい被保険者証(紫色)を医療機関窓口へ提示してください。

7月20日までに届かない場合は、ご連絡ください。

◎窓口負担割合の2割負担導入に伴い、新しい被保険者証の有効期限は9月30日となります。10月1日からの新しい被保険者証は、9月中旬の送付予定です。



2022年度の後期高齢者医療保険料率等が決定しました

1年間の保険料額
(100円未満切捨て)

賦課限度額 66万円

=

均等割額

加入者全員が公平に負担

46,000円

+

所得割額

所得に応じて負担

(2021年中の所得 - 基礎控除額)
×8.50%

保険料額決定通知は
7月中旬(年金から天
引きの場合は7月下
旬)に送付します

国民健康保険 被保険者証を発送します

☎国保年金課 ☎0299-90-1142

8月1日(月)から使用する「国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)」を白色の封筒で7月中旬に送付します。窓口交付を希望する方は、7月8日(金)までに国保年金課にご連絡ください。窓口での受け取りは7月15日(金)からとなります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、窓口での受け取りは極力お控えください

※被保険者証は、特定記録郵便で送付します。発送件数が多いため、地区によっては到着に時間がかかる場合があります

2022年度 神栖市職員採用試験(第3回)

☎・☎職員課 ☎0299-90-1127
〒314-0192 神栖市溝口4991-5

申込期限 7月22日(金) 試験日 7月27日(水)

任用期間 9月1日~2024年3月31日



職種・採用予定人員

任期待事務 = 2人程度

対象 = 次のすべてを満たす方

- 1972年4月2日~2004年4月1日に生まれた
- 2022年3月までに高等学校以上を卒業
- 現在、神栖市任期待職員として任用されていない

申込資料の請求方法

市ホームページから取得するか、郵送または問合先に直接お越しください。

【郵便で請求する場合】

封筒の表に「職員採用試験(希望職種)申込用紙請求」と朱書きし、返信先・電話番号・希望職種を明記した書面と140円分の切手を同封



7月1日号の
広報かみす

広報かみすはコチラで読めます
電子書籍サイト「かみすイーブックス」が開きます



土 sat	日 sun
<p>2 こども映画会…中央図書館 献血…カインズ神栖店</p>	<p>3 休日当番医…牧医院、神栖済生会病院 (小児科のみ)</p>
<p>9 こども映画会…中央図書館 雑誌リサイクル…中央図書館</p>	<p>10 休日当番医…済生会土合クリニック、 神栖済生会病院(小児科のみ) 参議院議員通常選挙</p>
<p>16 こども映画会…中央図書館 海水浴場開設(～8月21日)</p>	<p>17 休日当番医…白十字総合病院、神栖済 生会病院(小児科のみ)</p>
<p>23 歴史民俗資料館企画展(～9月4日) 献血…DCMホームマック神栖店</p>	<p>24 休日当番医…かみす消化器内視鏡クリ ニック、神栖済生会病院(小児科のみ)</p>
<p>30 総合健診(予約制)…はさき福祉センター 献血…カインズ神栖店</p>	<p>31 休日当番医…神栖済生会病院</p>



日曜開庁

7月10日・24日

毎月第2・4日曜日
午前8時30分～午後5時15分
事前に取り扱業務をご確認ください。



休日当番医

診療時間 午前9時～午後4時

神栖済生会病院 ☎0299-97-2111
かみす消化器内視鏡クリニック
☎0299-92-8000
済生会土合クリニック ☎0479-21-3321
にへいなかよしクリニック ☎0299-77-8181
白十字総合病院 ☎0299-92-3311
牧医院 ☎0299-92-7200

※受付時間は要問い合わせ
白十字総合病院では救急担当医、神栖
済生会病院では救急担当医および小児
科医による診療となります

かみす健康ダイヤル**24**

24時間年中無休 健康・医療相談

☎0120-1331-69



納税

納期限 8月1日(月)

固定資産税 第2期
国民健康保険税 第1期
後期高齢者医療保険料 第1期

夜間納税相談窓口

7月6日(水)・27日(水) 午後7時まで
閏納税課 ☎0299-90-1136



水質検査

毎週月曜日(祝日を除く)

閩環境課 ☎0299-90-1147
午前8時30分～午後1時30分
市民生活課 ☎0479-44-6490
午前8時30分～正午
※専用容器は随時配布しています

広報かみすが動き出す



1 アプリをダウンロード・
起動

[COCOAR]

2 表紙にスマートフォンを
かざす。特集の関連動画
が楽しめる



広報かみすカレンダー

7月

2022年(令和4年)

市役所 ☎0299-90-1111
 総合支所 ☎0479-44-1111
 神栖市ホームページ <https://www.city.kamisui.ibaraki.jp/>

ホームページ
はコチラ



市の人口 ()内は前月比 ※2022年5月末日現在
 男…48,932人(+32) 女…45,866人(+0) 合計…94,798人(+32) 世帯数…43,302世帯(+88)

月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri
 かみす放送局 毎週金曜日 午後6時30分～ ON AIR		29	30	1 らっこちゃんタイムー おはなし会ー・おはなし会…中央図書館
4	5 発育栄養相談(予約制)…保健センター	6 総合健診(予約制)…保健センター 館内整理日のため 図書館全館 休館	7 住民健診(予約制)…かみす防災アリーナ	8 住民健診(予約制)…かみす防災アリーナ おはなし会…矢田部公民館
11	12 農業用廃ビニール収集(神栖地域)受付8:30～11:00…JAなめがたし おさい青果物生産部会 集出荷場	13 離乳食教室(予約制)…保健センター	14	15
18 休日当番医…にへいなかよしクリニック、神栖済生会病院(小児科のみ) 献血…カインズ神栖店	19	20	21	22
25	26	27 住民健診(予約制)…はさき福祉センター	28 住民健診(予約制)…はさき福祉センター 発達相談(予約制)…保健センター	29 総合健診(予約制)…はさき福祉センター

保険料免除・納付猶予を希望する方へ

国民年金保険料の納付が困難な場合には、申請により所得に応じて保険料の全額または一部が免除となる制度があります。
また、所得の少ない50歳未満の方のために、「納付猶予制度」があります。

免除・納付猶予の条件

本人、配偶者、世帯主(免除のみ)の前年の所得が、所得基準額の範囲内であること。

※所得基準額などの詳細は、窓口でお問い合わせください

※新型コロナウイルス感染症の影響で、収入源となる業務の喪失や売り上げの減少などが生じて所得が相当程度まで下がった場合は、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きで免除が可能な場合があります

申請場所

国保年金課、市民生活課、年金事務所(持参物は年金事務所にお問い合わせください)

申請に必要なもの

- 本人確認のできるもの(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)
- 雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者離職票などの写し(退職・失業による申請の場合)

代理申請する場合

- 代理人の本人確認のできるもの(運転免許証・健康保険証など)
- 委任状(住所や世帯が別の方)

免除・猶予承認

審査の結果は、日本年金機構から申請者本人の自宅に郵送で通知されます。

免除期間

免除の承認期間は、7月から翌年6月分までです。
全額免除・納付猶予を希望する方が、申請時に翌年度以降の全額免除・納付猶予を希望する場合は継続申請ができます。
退職(失業)などを理由に申請した方は、翌年度も申請が必要です。

国民年金の独自給付

国民年金には、老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金以外にも、第1号被保険者としての期間を対象とした独自の給付があります。

※第1号被保険者とは、日本国内に住んでいる20歳以上60歳未満の自営業者、学生などです

◆付加年金◆

第1号被保険者は、定額の保険料に月額400円を上乗せして納めると、将来受け取る老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。

$$\text{付加年金額(年額)} = 200\text{円} \times \text{付加保険料納付月数}$$

- 付加保険料の申し込みは、国保年金課、市民生活課で受け付けています
- 付加保険料は、申し込みをした月から納めることができます
- 国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません

◆死亡一時金◆

第1号被保険者(任意加入を含む)として保険料を3年以上納めた方が、老齢基礎年金、障害基礎年金を受けずに亡くなった場合、生計を同一にしていた遺族に支給されます。

- 遺族基礎年金を受けられる遺族がいる場合は、死亡一時金は支給されません
- 寡婦年金と死亡一時金は、どちらか片方みの支給となります
- 付加保険料を36月以上納めた場合、右記金額に8,500円が加算されます
- 死亡一時金を受け取ることができるのは、死亡日の翌日から2年以内です

◆寡婦年金◆

第1号被保険者としての保険料納付済期間と免除期間の合計が10年以上(※)ある夫が年金を受けずに亡くなった場合、10年以上婚姻関係があり生計を維持していた妻に、60歳から65歳になるまで支給されます。

※2017年7月31日以前に亡くなった場合は25年以上

$$\text{寡婦年金額} = \text{夫が受けられるはずだった老齢基礎年金額} \times \frac{3}{4}$$

- 亡くなった夫が障害基礎年金や老齢基礎年金を受けていた場合は支給されません。また、夫が亡くなったとき、妻が老齢基礎年金の繰上げ支給を受けている場合も支給されません

死亡一時金の額

保険料納付済期間	金額
36月以上 180月未満	120,000円
180月以上 240月未満	145,000円
240月以上 300月未満	170,000円
300月以上 360月未満	220,000円
360月以上 420月未満	270,000円
420月以上	320,000円

障害各種手当制度

障がい福祉課 ☎0299-90-1137
 ☎0299-77-5844
 ✉sh-fukushi@city.kamisu.ibaraki.jp

重度の障害がある方や、その養育者などに対して、各種の手当制度があります。

死亡や転出などにより資格喪失した場合は、必ず喪失届を提出してください。届出がないと喪失月までの手当が未支給になります。

手当支給の対象となるには、ほかにも要件がある場合があります。詳しくはお問い合わせください。

手当名	対象	支給額(支給開始の月)
心身障害者(児)福祉手当	市内に1年以上お住まいで、次のいずれかに該当する方 ●身体障害者手帳1、2級 ●療育手帳④、A ●要介護5、4(介護保険制度) ●特別児童扶養手当受給対象児 ●障害年金1、2級受給者 ※特養等の施設入所者を除く	月額3,000円 (申請の月)
難病患者福祉手当	市内に1年以上お住まいで、指定難病特定医療費受給者証をお持ちの方	月額3,000円 (申請の翌月)
心身障害児童養育費	市内に1年以上お住まいで、特別支援学校・盲学校・ろう学校の義務教育課程に在学中の児童を養育している方 ※対象者には毎年9月ごろ通知を郵送します	年額20,000円
特別障害者手当	最重度の障害により、常に特別の介護が必要な方例： ●身体障害のため、常にベット上の生活である ●重度の身体障害が複数ある ●重度の知的・精神障害と身体障害が重複している ●知的・精神障害のため、常に厳重な注意が必要 ●要介護5、4で、常に特別の介護が必要な方(手帳がなくても診断書により該当になる場合あり) ※施設入所者や3カ月以上の入院患者を除く	月額27,300円 ※物価指数による改定あり (申請の翌月)
障害児福祉手当	次のいずれかに該当する20歳未満の方 ●重度の身体障害のため、常に介護が必要 ●重度の知的・精神障害のため、常に介護が必要 ※施設入所者を除く	月額14,850円 ※物価指数による改定あり (申請の翌月)
特別児童扶養手当	次のいずれかに該当する20歳未満を監護している方 ●身体障害者手帳おおむね1～3級 ●療育手帳④、A、おおむねB ●精神障害者保健福祉手帳おおむね1、2級 ●中度以上の障害や疾患のため注意や介護を要する ※施設入所者を除く	1級：月額52,400円 2級：月額34,900円 ※物価指数による改定あり (申請の翌月)

“神栖の海”を楽しもう！

☎観光振興課 ☎0299-90-1217

神栖市の海水浴場は、県内外から多くの人々が訪れるレジャースポット！
広大な砂浜と立ち並ぶ風車が壮大な風景を作り出しています。この夏は
ぜひ“神栖の海”を満喫してください！



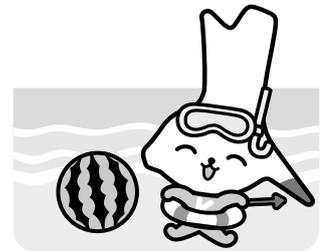
開設期間

日時 7月16日(土)～8月21日(日)
午前9時～午後4時

場所 日川浜海水浴場・波崎海水浴場

無料
駐車場

各600台



海水浴場のルール

- 遊泳エリアの境界付近では遊ばず、エリア外に出ない
- 小さなお子さんからは、目を離さないようにする
- 砂浜を歩くときは、ビーチサンダルを履く
- 体調が悪いと感じたら、無理をせずに海からあがる
- 飲酒後の遊泳はしない
- 花火・バーベキューはしない
- 監視員の指示に従う

離岸流に注意！

万が一、離岸流にはまったら・・・

- ① まずは落ち着いて！
- ② 流れに逆らわず、横方向に泳ぐ
- ③ 流れから脱出できたら、岸へ向かう

新型コロナウイルス感染症対策

- 海水浴場へ行く前に体温測定、健康チェックをする
- 体調が良くないときは、海水浴場に行かない
- 身体的距離を確保する
- せきエチケットを徹底する
- 海水浴場が閉まった後は、速やかに帰宅する

マリンレジャーは楽しく安全に！

☎鹿島海上保安署 ☎0299-90-0050

マリンレジャーが盛んになる時期になりましたが、毎年遊泳者や釣り人が亡くなったり、行方不明になったりする事故が発生しています。海で安全に楽しく過ごすために、次の点に注意しましょう。

- ヘッドランドの周辺では、離岸流が起こりやすく危険です。海水浴の際は、ライフセーバーがいる海水浴場に行きましょう
- 釣りをするときは立入禁止区域内に入らないようにしましょう
- ライフジャケットや釣り場に応じた履き物、携帯電話を防水パックに入れるなどの装備をしましょう



1000人画廊に壁画を描こう！

☎ 0479-26-3021 〒314-0343 土合本町5-9809-527

南浜にある「1000人画廊」は、市民のみなさんが描いた壁画が並ぶ青空ギャラリーです。家族や学校のグループなどで壁画を描いて、夏の思い出を作りませんか？ご応募お待ちしております。



応募について

募集点数 = 35点 (応募多数の場合は抽選)

対象 = 個人またはグループ (小中学生の場合は、保護者同伴)

応募方法 = 下記の2点を神栖市観光協会まで郵送または持参

- A3サイズ程度の横長着色原画 (デジタル・アナログ不問)
- 制作申込書 (原画の裏面に、タイトル、制作者の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、共同制作の場合はグループの人数を直接ご記入いただいても構いません)

応募期限 = 7月22日 (金) 必着

※持参の場合、受付時間は午前9時～午後5時

感染症対策のお願い

- 共同制作の場合は、同時に壁画制作へ参加する人数を極力少数にしてください
- 体調不良時は制作参加を控えるなど感染症対策にご協力をお願いします
- 感染症の状況などにより、募集・壁画制作は中止や内容変更となる場合があります

壁画制作について

場所 = 南海浜地区正面護岸

制作期間 = 8月1日 (月) ~ 9月19日 (月・祝)

使用塗料 = 水性アクリル塗料 (無料配布)

キャンバス = 下地処理したコンクリート壁

絵の大きさ = 縦1.7m × 横4m

作品 = 原画と同じもの

※作品は現地の環境にふさわしいオリジナル作品に限ります (漫画のキャラクター、有名人の肖像画などは不可)

※原画、壁画の著作権は、神栖市と神栖市観光協会に帰属します



一般競争入札による市有地売却のご案内

申・圖契約管財課 ☎0299-90-1132

入札日 = 7月27日(水)

場所 = 市役所本庁舎

申込方法 = 入札当日、指定の時間に受付場所へお越しください

※必要書類は、契約管財課または市ホームページから入手可能

※郵便での申し込みを希望する場合は、事前にお問い合わせください



詳しくはコチラ

入札参加条件

- 個人か法人を問いません
- 市内居住の有無を問いません
- 入札保証金(入札額の5%以上)が必要
- 契約時に売払い代金の10%以上を納入し、残額を8月26日(金)までに一括納入
- 次に当てはまる方は申し込みできません
 - ・契約を締結する能力がない
 - ・破産者で復権を得ていない
 - ・暴力的不法行為を常習的に行なっている者またはその組織にある者
 - ・「無差別大量殺人行為を行なった団体の規制に関する法律」に基づく処分の対象となっている団体またはその構成員
 - ・市税などの滞納がある(神栖市に納入義務がある方)

売却物件						
物件番号	所在・地番	地目	面積(m ²)	予定価格(円)	入札・開札時間	申込時間
22-1	知手字一工区4147番1	雑種地	884	2,210,000	午前10時	午前9時30分～9時45分
22-2	息栖字宮山台4353番2	雑種地	671	1,744,000	午前10時30分	午前10時～10時15分
22-3	土合本町二丁目9928番15	宅地	120.63	1,523,000	午前11時	午前10時30分～10時45分
	土合本町二丁目9928番16	宅地	11.84			



厳しい暑さに気をつけて！

夏になるとリスクが高まる「熱中症」。汗をかいて体内の水分・塩分が少なくなることが原因で発症し、重症になると死に至ることもあります。

心掛けること

◆暑さを避ける

- 暑い日の無理な外出は控える
- 屋外では日陰を選んで歩く
- 保冷材や日傘、携帯型扇風機などのグッズを活用する

◆水分をこまめに補給

- のどが渇く前、起床時、入浴前後に水分補給をする
- 成人男性で1日あたり1.2ℓの水分補給が目安
※アルコールは尿が出やすくなるので、水分補給には逆効果

こんなことにも注意

- 暑さに体が慣れていないと、上手に汗をかくことができず、熱中症のリスクが高くなります
- 厳しい暑さ(室温28℃以上)が続くときは、積極的に冷房を使いましょう。空調の効いた公共施設や商業施設へ行くのも良いでしょう。水シャワーや水浴びも体温を下げるのに効果的です
- 寝不足や二日酔いなどの場合は、熱中症になりやすくなります
- 暑い場所で運動や作業をするときは、責任者の配慮が必要です。スケジュールの工夫、こまめな休憩、適切な人員の交替、水分・塩分の補給などに気を配りましょう

「熱中症」と思ったら

関鹿島地方事務組合消防本部 ☎0299-97-3613

熱中症の症状(めまい・立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛・吐き気など)が出たときは、早めに処置を行ないましょう。

応急処置

- 涼しい場所へ移動
- 衣服をゆるめ、体を冷やす(保冷剤などで両側の首筋・脇・足の付け根を冷やす)
- 水分や塩分を補給する

こんな症状があるときは救急車を要請！

- 意識障害がある(受け答えや会話がおかしいなど)
- 自分で水分がとれない

消費生活センター通信

電話のアナログ回線が使えなくなる！?

2024年1月以降、固定電話のIP網への移行に伴い、NTT東日本は局内設備の切り替えを予定していますが、**利用者の電話機の交換や回線の切替手続き・工事は必要ありません！**

便乗した悪質な勧誘が確認されています。ご注意ください。

事例 訪問事業者に「アナログ回線が使えなくなる。光回線にした方がいい。今なら工事が無料だ」と言われ、曖昧な返事をした。後日、工事日を決めるための電話があり「契約した覚えはない」と伝えたが、数日後に契約書が届いた。

- IP網移行後も、利用中の電話機や電話番号はそのまま利用できます
- 「固定電話、アナログ回線が使えなくなる」といった、光回線などの勧誘には注意しましょう
- 不要な契約は、「いりません」「必要ありません」とはっきり断りましょう



困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

☎0299-90-1166 (相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

北原啓三様、三由美様から資金の寄付

市内在住の北原啓三様、三由美様から、寄付金をいただきました。地域子どもたちのための遊具整備や図書購入などに役立ててほしい、という思いから寄付をいただいたものです。

この寄付金は今後、神之池緑地の乳幼児用遊具の設置工事費や、中央図書館の図書購入費として活用していきます。



新橋教育長(中央)と協議会の皆さん

神栖四中学区地域コミュニティ協議会に教育功績者表彰

神栖四中学区地域コミュニティ協議会は、長年にわたり地域教育の振興に尽力されており、その活動は地域のあいさつ運動や見守り活動、通学路安全点検、フラワーロード花植えへの参加、防災勉強会の開催など多岐にわたります。

このたび、これらの功績が認められ、一般社団法人茨城県教育会から教育功績者(団体)として表彰されました。おめでとうございます。

市内小学生3人が全国大会出場決定

全国少年少女空手道選手権大会の茨城県選考会が5月に水戸市で行なわれました。市内から出場した菅宮清志郎さん(波崎西小4年)、工藤琉生さん(太田小5年)は優勝、工藤怜生さん(太田小6年)は準優勝という成績をあげ、8月に東京都で開催される全国大会への出場を決めました。

全国の舞台でも、活躍を期待しています。



(左から)工藤(怜)さん、菅宮さん、工藤(琉)さん



茨城ロボッツがシーズン成績を報告

男子プロバスケットボールB1・茨城ロボッツの西村大介社長、中村功平選手が石田市長を表敬訪問し、5月まで行なわれたシーズンの成績などを報告しました。

初めて臨んだB1でのシーズンは、東地区10位という厳しい結果に終わりましたが、昨年10月に行なわれた、かみす防災アリーナでの試合でB1初勝利をあげるなど、嬉しいニュースもありました。来シーズンは、さらなる飛躍を期待しています。

夏休み集中教室 参加者募集



☎ 0299-77-5400

申込期日 7月3日(日)午前9時～7月11日(月)午後9時

プール

持ち物

個人利用カード・水泳キャップ・水着・タオル・ゴーグル・タオル袋

日時	教室名	対象	定員	内容	料金(税込)
8月1日(月)～4日(木) 午後2時～2時50分	キッズ水泳	4歳以上の未就学児	15人	水慣れを中心に楽しく練習します。	3,920円
8月22日(月)～25日(木) 午後2時～2時50分	ジュニア水泳	小学生	20人	水慣れ・呼吸無しクロール・クロールの息継ぎをレベルに合わせて練習します。最終日に定期水泳教室の級認定を行ないます。 ※定期水泳教室8級までの泳力の方が対象です	3,920円

フロア

持ち物

個人利用カード・運動できる服装・飲み物・タオル

日時	教室名	対象	定員	内容	料金(税込)
8月9日(火)、23日(火) 午後1時30分～2時20分	キッズトランポリン教室	4歳以上の未就学児	15人	トランポリンの飛び方をレベル別に分け指導します。	1,960円
8月9日(火)、23日(火) 午後2時30分～3時20分	ジュニア跳び箱レベルアップ教室	小学生	15人	跳び箱の飛び方をレベル別に分け指導します。	1,960円
8月9日(火)、23日(火) 午後3時30分～4時20分	ジュニア鉄棒レベルアップ教室	小学生	15人	鉄棒の回り方をレベル別に分け指導します。	1,960円
8月9日(火)、23日(火) 午後4時30分～5時20分	ジュニアトランポリン教室	小学生	15人	トランポリンの飛び方をレベル別に分け指導します。	1,960円

申込方法 = かみす防災アリーナのホームページからご応募ください

※申込者が定員を超える場合は抽選(市内在住の方を優先)

※7月12日(火)以降に当落メールを返信します

当選した方の受付

●当選した方は、メールに記載されている期日までにかみす防災アリーナ受付まで参加料持参の上、書類を記入

●参加時に個人利用カードが必要です

未登録の方は本人確認できるもの(マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など)をお持ちください。

【主催】 かみす防災アリーナ



KANKANKAN インフォメーション

公民館、図書館、歴史民俗資料館からのお知らせです

中央公民館

申・問 ☎0299-90-5500



タイ料理

タイの文化に親しみながら、楽しく料理を作りましょう。
(託児あり)

日時=8月7日(日) 午前10時~午後1時

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=9人(先着順) 費用=1,500円

申込開始=7月5日(火) 午前9時

申込方法=電話申し込み

子どものサイエンス①

おもしろ理科先生と一緒にユニークな実験!

日時=8月21日(日) 午前10時~11時30分

対象=市内小学生と保護者

定員=15組(先着順)

申込開始=7月6日(水) 午前9時

申込方法=電話申し込み

はさき生涯学習センター

申・問 ☎0479-44-0001



もっと上手に! 子どもの絵画

夏休みのお約束、絵画をていねいに仕上げましょう。

日時=8月20日(土)、21日(日)(全2回)

午後1時30分~3時30分

対象=市内小学生(保護者が送迎できる方)

定員=16人(先着順)

申込開始=7月10日(日) 午前9時

申込方法=電話申し込み

子どもたちに伝えたい手仕事

縫ったり切ったりを体験して、楽しく小物を作ってみましょう。

日時=7月23日(土)、8月6日(土)、20日(土)、27日(土)(全4回) 午前10時~11時30分

対象=市内小学生(保護者が送迎できる方)

定員=16人(先着順) 費用=1,000円(教材費)

申込開始=7月10日(日) 午前9時

申込方法=電話申し込み

お天気のはなし【台風】

毎年何回かやってくる台風について、やさしく詳しく学びましょう。

日時=8月7日(日) 午後1時~3時

対象=市内在住・在勤・在学の中学生以上

定員=20人(先着順)

申込開始=7月10日(日) 午前9時

申込方法=電話申し込み

矢田部公民館

申・問 ☎0479-48-3311



茨城の芸術散策講座

筑西市にある板谷波山記念館と廣澤美術館を、学芸員の解説付きで巡るバス移動講座です。

日時=7月22日(金) 午前8時~午後5時

集合場所=若松公民館駐車場

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=18人(先着順)

費用=1,200円(施設入場料)

申込開始=7月2日(土) 午前9時

申込方法=電話申し込み

國府田仁彌 版画展

神栖市の大工で版画家である國府田仁彌氏の「巨木」をテーマにした版画を展示します。樹木の生命力あふれる作品をぜひご覧ください。

期間=7月2日(土)~19日(火)

最終日は午後3時まで

休日の小さな音楽会

神栖ウインドアンサンブルによる吹奏楽演奏です。おなじみの曲がたくさん!

日時=7月16日(土) 午後1時30分~2時

※無料、申込不要





ワークショップ

「としょかん理科部 鉱物編」

蛍石を自分で割って、八面体を作りましょう。蛍石は持ち帰れます。

日時=7月26日(火) 午前10時30分~正午

場所=中央図書館

対象=市内在住・在勤・在学の中学生・高校生相当の方

定員=20人(先着順) 費用=500円(当日払い)

申込開始=7月3日(日) 午前10時

申込方法=電話または来館申し込み

一日図書館員募集

日時=7月29日(金)

午前の部:午前10時~正午

午後の部:午後2時~4時

対象=市内在住の小学5・6年生※未経験者に限る

定員=中央図書館 各3人(先着順)

うずも図書館 各2人(先着順)

申込開始=7月2日(土)

申込方法=体験を希望する図書館へ来館申し込み

夏休み子どもプログラム

「はじめての読書感想文 書き方講座」

書き方のポイントを学ぶ講座です。(個人の読書感想文を完成、添削するものではありません)

日時=7月23日(土) 午前11時~正午

場所=中央図書館

対象=市内在住の小学1・2年生と保護者

定員=10組(先着順) 申込開始=7月2日(土)

申込方法=中央図書館へ来館申し込み

図書館たなばた 開催中

図書館で購入した本の帯やおりがみで、短冊を作りました。思い思いの願い事を短冊に書いて、笹に飾り付けませんか。

期間=7月7日(木)まで

場所=中央図書館・うずも図書館

夏休み親子映画会

夏休み期間中、イベントなどのない日は毎日、映画会を開催します。

期間=7月21日(木)~8月31日(水) 午後2時30分~

場所=中央図書館



鯨

第47回 企画展

恐竜絶滅後の海の王者たち

巨大な海の王者・クジラが神栖にやってくる！
5300万年にわたるクジラの進化や、クジラをめぐる歴史・文化を、実物の化石や標本などで紹介します。

日程 7月23日(土)~9月4日(日)

時間 午前9時~午後4時30分

講演会

海からのメッセージ

クジラ・イルカから学ぶこと

講師=国立科学博物館 名誉研究員
山田 格 博士

日時=7月30日(土)
午後1時30分~3時

対象=小学3年生以上

定員=10人(先着順)

申込開始=7月9日(土) 午前9時

申込方法=電話申し込み

体験教室

マッコウクジラの歯のレプリカづくり

日時=8月6日(土)
午後1時30分~午後3時

対象=市内小学3年生以上

定員=10人(抽選) 費用=300円

申込開始=7月9日(土)

申込方法=いばらき電子申請・届出サービスから申し込み

バス見学会

大洗水族館でイルカにタッチしよう

日時=8月20日(土) 午前7時30分~午後5時
集合場所=歴史民俗資料館

対象=市内小学生と保護者

定員=7組14人(抽選)

費用=1組3,400円(入場料など)

申込開始=7月9日(土)

申込方法=いばらき電子申請・届出サービスから申し込み

カミツキマッコウ全身骨格
所蔵:群馬県立自然史博物館



生態復元図
作画:スズキサトル
監修:木村敏之
提供:松本市四賀化石館



電気定期点検のため、休館します。
日程 7月18日(月・祝)

☎0299・90・1205

園こども福祉課

女性・子どもセンター臨時休館



かみず情報局



INFORMATION

オレンジカフェかみず

申・園長寿介護課

☎0299・91・1701

認知症の方やご家族の方、お茶を
飲みながらゆっくりお話ししません
か。個別相談もできます。

日時 7月26日(火) 午後1時30分

～3時30分

場所 保健・福祉会館

定員 15人(予約先着順)

※開催日が毎月第4火曜日に変更さ
れました



生ごみ処理容器などの 購入費を補助

申・園廃棄物対策課

☎0299・90・1148

補助対象

■たい肥化容器(コンポスト)、密閉
容器

1世帯あたり2基まで

補助限度額 1基50000円

■電気処理機

1世帯あたり1台まで

補助限度額 3万円



補助金額 購入額(税抜)の2分の1
(1000円未満切り捨て)

交付要件 以下のすべてを満たす方

- 市内に住民登録がある
- 世帯員に市税の滞納がない
- 肥料化された生ごみを自家利用で
きる
- 購入後1年以内の申請である
- 5年以内に当該補助金の交付を受
けていない

※法人は対象外

申込方法 領収書、振込口座の分か
るものを持参し直接申し込み

※後日、職員による現物確認あり



リサイクル品の提供

申・圃第一リサイクルプラザ

☎0299・96・8075

粗大ごみとして出された家具などを修理して提供します。

申込期間 7月5日(火)～11日(月)

※日曜日を除く

受付時間 午前9時～正午、午後1時～4時

対象 市内在住の18歳以上で、営利目的でない方

費用 無料～8000円

申込方法 住所を確認できるものを持参し、備え付けの申込書で申し込み(1人3点まで)

抽選日時 7月12日(火)午前10時

引取期間 7月13日(水)～25日(月)

※日曜・祝日を除く

※申し込みのない品は抽選日以降販売

※来場時はマスクを着用し、体調不良のときは来場をお控えください
※来場者が多い場合は、入場を制限することがあります



暮らし

募集

危険物取扱者試験

閩神栖消防署

☎0299・97・3618

日程 10月1日(土)

場所 鹿島高校

種類 甲種・乙種(第1～6類)・丙種

願書受付期間

電子申請 7月11日(月)～22日(金)

書面申請 7月14日(木)～25日(月)

市内の刑法犯認知件数

年	犯罪総数	侵入犯罪	街頭犯罪			計
			乗り物盗			
			自動車	オートバイ	自転車	
2022年 (5月末)	222	8	10	2	6	18
2021年 (5月末)	184	8	5	1	9	15
増減	38	0	5	1	-3	3

講座・教室

相談



募集

リラックスヨガレッスン

申・圃ふれあいセンター湯楽々

☎0299・90・5911

運動不足の解消、ストレス軽減に効果的! ヨガの後はお風呂やサウナも利用できます。

日程 8月18日～10月20日の毎週木曜日(全10回)

時間 午後6時30分～7時30分

場所 申・圃ふれあいセンター湯楽々

定員 20人

費用 8000円



自衛官募集

■ 甲・圓自衛隊茨城地方協力本部

百里分駐所

☎ 0299・52・1366

■ 自衛官候補生(男女)

対象 18歳以上33歳未満(採用予定月の1日現在)の方

受付 9月8日(木)まで

試験 受付時に通知

■ 一般曹候補生(男女)

対象 18歳以上33歳未満(採用予定月の1日現在)の方

受付 9月5日(月)まで

一次試験 9月15日(木)～18日(日)

のうち指定する1日

■ 航空学生(航空)(男女)

対象 18歳以上21歳未満(2023年4月1日現在)の方

受付 9月8日(木)まで

一次試験 9月19日(月・祝)

■ 航空学生(海上)(男女)

対象 18歳以上23歳未満(2023年4月1日現在)の方

受付 9月8日(木)まで

一次試験 9月19日(月・祝)

※試験会場は別途通知

消防職員採用試験

■ 甲・圓鹿島地方事務組合

消防本部

☎ 0299・97・3605

対象 次のいずれかを満たす方

● 高校卒 1999年4月2日～

2005年4月1日に生まれた方

● 短大卒 1997年4月2日～

2003年4月1日に生まれた方

● 大学卒 1995年4月2日～

2001年4月1日に生まれた方

※2023年3月卒業見込みを含む

採用人数 消防吏員 8人程度

一次試験 9月18日(日)

申込期間 7月11日(月)～8月25日

(木) 午後5時

申込方法 受験申込書に必要書類を添えて持参

※申込書は問合先で配布

裁判所職員一般職採用試験

■ 甲・圓水戸地方裁判所

☎ 029・224・8417

1次試験 9月11日(日)

申込方法 裁判所ホームページから申し込み

申し込み

申込期間 7月5日(火)～14日(木)

※受験案内など詳細は、裁判所ホームページをご確認ください

白十字看護専門学校見学会

■ 甲・圓白十字看護専門学校

☎ 0299・92・3891

日程

第1回 7月30日(土)

第2回 9月10日(土)

第3回 10月1日(土)

第4回 11月12日(土)

※第1回はオンライン

時間 午前9時30分～午後0時30分

(受付 午前9時～)

申込期限 各回の前日午後4時

申込方法 電話または学校ホームページから申し込み



オープンキャンパス

申・岡鹿島産業技術専門学院
☎0299・69・1171

プラント保守科、生産CAD科の
授業が体験できます。

日程 7月20日(水)、8月25日(木)
時間 午後1時～3時30分

対象 高校生や求職中の方など

申込期限 開催日の7日前

申込方法 学院ホームページまたは
電話、FAXで申し込み

☎0299・69・6455



暮らし

募集

講座・教室

相談



講座・教室

スキルアップセミナー

申・岡鹿島産業技術専門学院
☎0299・69・1171

Wordビジネス活用講座

日時 9月5日(月)・6日(火)・8日(木)・12日(月)・13日(火)・15日(木)
午後6時～9時

定員 10人(抽選)

対象 Wordの基本操作ができる方
費用 3040円(テキスト代込み)

申込期間 7月4日(月)～27日(水)

必着

申込方法 学院ホームページで電子

申請または84円切手を同封し郵送

申込先 〒311・2223

鹿嶋市林572・1

筑波大学附属病院 市民公開講座

申・岡筑波大学附属病院
☎029・853・8096

Zoomを利用したオンライン講座です。

テーマ 明日からできるがん予防

日時 7月31日(日) 午後2時～4時

申込方法 筑波大学附属病院総合がん診療センターホームページから申し込み(詳細はホームページをご覧ください)

申込期限 7月24日(日)





ご利用ください

茨城県不妊専門相談センター

申・岡茨城県少子化対策課
☎029・301・3257

専門の医師やカウンセラー、助産師が、不妊に関する疑問や悩みなどに無料でお答えします。面談による個別相談のほか、電話相談も行なっています。

個別相談

日時、場所

●茨城県三の丸庁舎(水戸市)

第1・4日曜日 午後2時～5時

第2・3木曜日 午後5時30分～8時30分

8時30分

●県南生涯学習センター(土浦市)

第1・3木曜日 午後6時～9時

第2・4日曜日 午前9時～正午

申込方法 電話申し込み

☎029・241・1130

(予約専用)

電話相談(予約不要)

日時 毎月第4木曜日 午後1時～4時

☎080・1044・4064(相談専用)

※相談は1人30分程度

県立盲学校

地域巡回教育相談会

申・岡県立盲学校

☎029・221・3388

視覚に障害のある方のための補助具(レンズ、拡大読書器など)の展示や、無料の相談会を開催します。ご本人や保護者だけでなく、関係機関の方なども参加できます(要予約)。

日時 7月25日(月) 午前11時～午後3時

場所 鹿嶋市役所

申込方法 電話またはメール

申込期限 7月20日(水)

☎shien@ibaraki-sb.ibk.ed.jp

市民相談



困りごとサポート室 ☎0299-77-7616

どこに相談したらいいかわからない…。

そんなとき、市の適切な部署などをご案内します。

市民協働課「困りごとサポート室」 月～金曜日午前8時30分～午後5時

子育てカウンセラー相談(予約制)

第2月曜日

第4日曜日

こども福祉課 ☎0299-95-9576

家庭児童相談(予約制)

月～金曜日

こども福祉課 ☎0299-95-9576

教育に関する悩みの相談

月～金曜日

☎0299-77-7544

不登校に関する相談

月～金曜日

いきいき神栖 ☎0299-97-2816

すくすく波崎 ☎0479-40-5512

ひきこもり・就労支援相談(予約制)

第2木曜日

障がい福祉課 ☎0299-90-1137

法律相談(予約制)

毎月4回

市民協働課 ☎0299-90-1171

女性総合相談(予約制)

毎週火曜日

第2・4木曜日、第4日曜日

市民協働課 ☎0299-90-1171

行政相談

第2火曜日 市役所本庁舎

市民協働課 ☎0299-90-1171

消費生活相談

月～金曜日

消費生活センター ☎0299-90-1166

人権相談

水戸地方法務局鹿嶋支局(予約制)

祝日を除く月～金曜日

☎0299-83-6000

福祉総合相談・こころの相談

ボランティア相談

社会福祉協議会 月～金曜日

神栖本所 ☎0299-93-0294

波崎支所 ☎0479-48-0294

妊娠期から子育て期までの相談

月～金曜日

子育て世代包括支援センター

☎0299-77-9288

お酒に関する悩み何でも相談(予約制)

第4水曜日

鹿嶋市保健センター

☎0299-82-6218



みんなの掲示板

掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。最新の情報は、問合先にご確認ください。

☎…申し込み ☎…問い合わせ

屋根・外壁の塗り替えセミナー

塗り替えをする前に聞きたい、知りたい予備知識を教えます。

要予約。

日時=7月18日(月・祝)、30日(土)

午前9時30分~11時30分

場所=かみす防災アリーナ

☎・☎(一社)市民講座運営委員会

☎0120-861-761

整理収納セミナー 暮らしを快適にする時短家電

日時=7月24日(日)

午前10時30分~11時30分

場所=平泉コミュニティセンター

定員=4人(先着順)

費用=300円(会員は無料)

申込方法=電話またはメール

☎・☎整理収納でおうちスッキリ

の会 長谷川

☎090-6914-3964

☎fumis010131@yahoo.co.jp

文化センター ステージ祭り

歌やダンス、楽器演奏などを披露しませんか。司会者も募集します。

日時=8月27日(土)午前10時~午後4時30分(1組30分)

場所=文化センター

対象=市内在住・在勤・在学の小学生以上

定員=10組(1組50人まで、先着順)

費用=1組500円

申込開始=7月9日(土)

申込方法=費用を添えて申込先へ

☎・☎文化センター☎0299-90-5511

ピアノ スタインウェイ 体験会

日時=8月7日(日) 午前9時~午後4時50分

場所=文化センター

対象=市内在住・在勤・在学の小学生以上でピアノ経験者

定員=7組(先着順) ※1組50分、3人以内

費用=1,000円

申込方法=費用を添えて申込先へ

申込開始=7月2日(土)

☎・☎文化センター

☎0299-90-5511

親子で触れ合う音の世界

日時=7月31日(日) 午前11時~午後1時

場所=鹿嶋市まちづくり市民センター

対象=小学1~6年生とその親

定員=7組 費用=1組500円

※3人以上で参加の場合要相談

申込期限=7月22日(金)

☎・☎かしま灘楽習塾事務局

☎0299-85-2601

☎nadapost@nadajuku.com

親子で作る手作り食器 ポーセラーツ

日時=7月31日(日) 午後1時30分~3時30分

場所=鹿嶋市まちづくり市民センター

対象=小学1~6年生とその親

定員=10組 費用=1組1,500円

※3人以上で参加の場合要相談

申込期限=7月22日(金)

☎・☎かしま灘楽習塾事務局

☎0299-85-2601

☎nadapost@nadajuku.com

鹿島アントラーズ ホームタウンデイズ 「神栖の日」開催!

☎政策企画課☎0299-95-9366

日頃のご声援に感謝の気持ちを込めて、神栖市民の皆さんをホームゲームにご招待します。

©KASHIMA ANTLERS

日時 **8月6日(土)** 午後6時キックオフ

明治安田生命J1リーグ第24節 サンフレッチェ広島戦



対象=市内在住・在勤・在学の方

招待人数=750組1,500人(抽選)

会場=県立カシマサッカースタジアム

席種=イーストゾーン(指定席)

申込方法=専用サイトから申し込み

※申し込みにはJリーグIDが必要です

申込期限=7月22日(金)





映画「ドラえもん のび太の宇宙小戦争 リトルスターウォーズ2021」上映会

国民的アニメ「ドラえもん」の長編映画41作目。1985年に公開となった「映画ドラえもん のび太の宇宙小戦争(リトルスターウォーズ)」のリメイク作品。

小さな友だちと大きな宇宙を守るため、ドラえもんたちの新たな大冒険をぜひご覧ください! 「ロコロココミック」の入場者プレゼントもあります!

公演日 **8月6日(土)**

上映時間 ①午前10時～ ②午後2時～ ※開場は45分前

入場料 全席指定 500円(税込)

**チケット
発売中!**

※感染症対策のため、座席の間隔を空けての販売となります
 ※3歳以上有料、3歳未満膝上鑑賞無料(座席が必要な場合は有料)
 ※車いす席での鑑賞をご希望の方は、問合先までご連絡ください

チケット販売所=文化センター ☎0299-90-5511
 [主催] (公財) 神栖市文化・スポーツ振興公社



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK2021

「おかあさんといっしょ」 ファンターネ! がやってきた

2022年4月からスタートした、NHK Eテレ「おかあさんといっしょ」の人形劇「ファンターネ!」の仲間たちが大集合!

出演者: みもも、やころ、ルチータ、速水けんたろう、つのだりょうこ、いとうまゆ



公演日 **9月11日(日)**

開演時間 ①午前11時 ②午後2時
 ※開場は45分前

チケット料金 全席指定 3,000円(税込)

チケット発売日

7月16日(土)

※感染症対策のため、座席の間隔を空けての販売となります
 ※1歳以上有料、1歳未満の膝上での鑑賞は無料(保護者1人につき子ども1人まで、座席に座る場合は有料)
 ※車いす席での鑑賞をご希望の方は、問合先までご連絡ください

チケット販売所=文化センター ☎0299-90-5511
 ●発売初日は電話予約とオンラインチケットのみ(午前9時から)
 ●オンラインチケットは文化センターホームページから
 ※発売初日に限り、受付1件につき6枚まで 座席指定不可
 ※チケットの引取期間は、予約の翌日から1週間以内
 ※予約後のキャンセル不可

[主催] (公財) 神栖市文化・スポーツ振興公社
 [協力] NHKプロモーション
 [制作] NHKエデュケーショナル

注意事項 ●来場の際は、マスクの着用・手指の消毒・入場時の検温など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします
 ●感染拡大の状況により、イベントが中止・延期となる場合は、文化センターホームページでお知らせします

