

広報

# かみす

2024年

12/1

No.426

Kamisu public relations



神栖ディスカバリー

File

18



## 電気自動車に取り組む

# 若きエンジニアたち

Pick up

- マイナンバーカードと健康保険証の一体化…………… P6
- 年末年始のごみ・資源の収集…………… P8
- 2025年度神栖市奨学生募集…………… P13

電気自動車の動力源となるモーターにつながる電気系の作業に没頭する2人。数々のレースに出場してきた波崎高校機械工作部の電気自動車への取り組みを紹介します。



市メールマガジンはコチラ



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。詳しくは14ページ



【COCOAR】





特集

電気自動車に取り組む

# 若きエンジニアたち



丸二年かけて、コツコツと電気自動車をつくり上げている波崎高校機械工作部の生徒たち。これまで数々のレースに出場し、目覚ましい成績を収めてきました。そんな部員たちの奮闘や、指導する先生の思いに迫ります。



茨城県高校生電気自動車競技大会(2023年)



同大会で優勝



## 電気自動車レースで優勝の常連校

電気自動車は、二酸化炭素を出さずに走るエコな乗り物として注目され、街で見かけることも増えてきました。ところで、自分たちの手で電気自動車をつくっている高校生がいるのをご存じですか？ しかも、その車でレースに出場していると聞けば、驚く人も多いでしょう。実は、波崎高校の機械工作部は、電気自動車レースで何度も優勝を飾っている強豪校なのです。

まず、これまでの主な実績を紹介します。『エコ1チャレンジカップ』（東京都市大学・（公社）自動車技術会関東支部・日産自動車（株）の共同開催）で2014年から2019年まで堂々の6連覇。『茨城県高校生電気自動車競技大会』では、2021年優勝、2022年準優勝、2023年優勝と好成績を収めています。これらの電気自動車レースは、ものづくりの楽しさとともに、環境・エネルギー問題にも関心が持てる生徒を育てようという行なわれているのです。

いったい、電気自動車はどのようなものにしてつくり、レースでは何をどう

う競うのでしょうか。波崎高校を訪ね、いろいろと聞いてみました。

### 部員の思いを背負ってハンドルの握る

3年生の伊藤光正さんは電気自動車の製作に加え、1年生の時からレースのドライバーも務めてきたといえます。

まず、入部の動機を聞きました。

「物心ついた時から自動車が好きだったんです。中学生の時に、波崎高校が電気自動車の大会で何

度も優勝していることを知り、自分も機械工作部に入りたくて入学しました」

当時の部員は5人。全員が力を合わせて1台の電気自動車をつくり上げ、レースに出場してその成果を披露することになります。茨城県高校生電気自動車競技大会で伊藤さ

んがドライバーを任された理由は、部員の中で一番体重が軽かったからだそうです。

「2022年大会は初めてのことで、プレッシャーを感じて前日の夜から緊張していました。当日は、まずサーキット内を試走し、そのデータをもとに本番でどう走るか



100分の1ミリの世界で金属部品を加工

を部員みんなで話し合いました。特に重要なのは坂道の走り方で、どのタイミングでギアやアクセルをどう操作すれば効率が良いか、しっかりと頭に叩き込んでスタートラインへ。レースは1時間にコースを何周できただけで競います。1年生だったので分からないことも多く、準優勝に終

わりました。でも次の2023年大会はうまく走れて、優勝することができました。当日はあまり優

勝の実感が湧かず、翌日になってから喜びが湧き上がってきたのを覚えています」

こうして優勝できたのは、部員みんなで優れた電気自動車をつくりあげた結果だと伊藤さんは言います。「製作の段階で妥協があると、本番で走っているときにマシンの欠点が発覚してきます。でも細部まで気持ちを込めて製作すれば、マシンがそれに応えて走ってくれる。そこが魅力ですね」

### 作業に没頭する時間が楽しい！

次に、電気自動車の製作工程を教えてもらいました。波崎高校には機械科があるため、実習で使うフライス盤、旋盤、溶接機、CAD（図面作成ソフト）などの設備が整っています。出場する大会によって、車体



嶋田廉さん(1年生) 伊藤光正さん(3年生)

※2024年現在



⑤



⑥



⑦



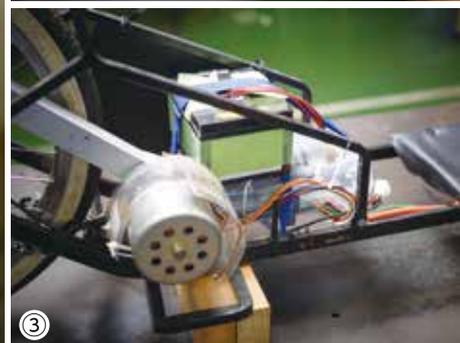
④



①



②



③

①CADで設計図を作成 ②デジタルノギス(測定器)で寸法を正確に測る ③電気自動車の動力源となるモーター ④集中して旋盤やフライス盤を自在に操る ⑤溶接後の確認作業 ⑥モーターにつながる電気系の作業 ⑦きれいに整理された工具

の長さ・幅・高さ・動力源などの規定があるため、その範囲内に収めるのはもちろん、ドライバーの体格にも合わせてつくるのだそうです。製作の流れは次のとおりです。

**1 計画** 先輩たちが製作した車両から改善点を探し出し、どこをどう改良するか目標を決める。

**2 設計** CADを使って、コンピュータで設計図を作成する。

**3 加工** 設計図をもとに、車体の前部フレームから順番に製作し、最後に動力源となるモーターを取り付ける。

**4 試走** 学校の前庭で走らせて、計画通りの性能が出ているかどうか、データを取って調べる。試走の結果を受けて調整を繰り返す、完成させる。

**5 調整** 1年生の嶋田廉さんに、電気自動車を製作した感想を聞きました。「実は自分が好きなのは機械系で、最初は電気系にあまり興味がありませんでした。でも電気自動車はその両方が学べるので、とても良い経験ができます。これまでに製図と加工を手がけましたが、寸法通りに加工する工程は想像していたよりもずっと難しいですね。ただ、作業に没頭

するのは楽しくて、あつという間に時間がたつてしまします」



波崎高校機械加工室

放課後2時間に加え、毎週土曜日の4時間。夏は機械加工室で汗だくになって黙々と作業をするそうです。それでも、「土曜日も休みたいと思わないし、ものづくりが好きだから大変だとも感じません」と、伊藤さんと嶋田さんは元気に声をそろえます。

**より軽く、より正確に0.03ミリの世界を極める**

さて、電気自動車製作で特に重要なポイントを機械工作部顧問の田谷和久先生に教えてもらいました。

「二つ目が車両の軽量化です。まず材料は、鉄よりアルミニウムの方が軽いけれど、材料代が高くなってし



①



②



③



④

①11月2日、NATS(日本自動車大学校)EV競技会2024に出場。競技前にマシンを調整 ②ドライバーは3年生の伊藤さん ③多種多様な電気自動車が出場。雨が降る中での競技となった ④左から鈴木先生、嶋田さん、伊藤さん、田谷先生

今年には波崎高校が創立60周年を迎え、11月16日に記念式典が挙行されました。伝統ある波崎高校で、機械工作部が素晴らしい成果を出し続けることができたのは、先輩方がつくったマシンを土台にして進化を目指してきたから。今は部員が2人だけですが、これから電気自動車に興味を持つ生徒たちが入部し、その技術と伝統を受け継いでいってほしいと願わずにはいられません。

まいます。また、軽量化ばかりにとられてしまうと、走行中にフレームがゆがんだりタイヤが外れたりする不具合が生じる恐れがあります。そのため、卒業生たちはスチールを使って、強度を出した車両をつくり上げました。そうした工夫が、生徒たちの技術の進歩につながっています」

軽量化すれば坂道もスムーズに走れて、レースで強さを発揮できます。そのため、部品点数を少なくする改良もしているそうです。また、フレームを細くしたことにより生じた歪を生んでいるとのこと。1台の車両に、さまざまな工夫が詰め込まれていることを知りました。

「もう一つが、部品の寸法です。

例えば、車軸とタイヤをつなぐベアリングという部品がありますが、寸法の誤差が許されるのは0.03ミリまで。寸法より大きいとベアリングがはまらず、小さく削りすぎるとガタが出てタイヤがぐらつく原因となります。ほんの少し削ってはデジタルノギスで測る。その作業を何度も繰り返しですが、もし削りすぎてしまったら別の材料を使ってまた一からやり直し。そこを乗り越えないと、設計図通りの車両を形にすることができないので、生徒たちは必死になって作業をしています」



車軸とタイヤをつなぐベアリング

### 伝統を受け継ぐことが成長へとつながる

まさに、若きエンジニアたちの努力の結晶といえる電気自動車。レースに出場することで、勝敗を競うだけでなく他校の車両から学ぶことも多いため、田谷先生の胸にはエントリイしたい大会がいくつもあるといいます。その中で、今年11月2日に千葉県成田市で開催された『NATS(日本自動車大学校)EV競技会2024』に出場。優勝を目指しましたが残念ながら9位という結果に終わり、後輩に再チャレンジが託されました。

改めて田谷先生に、機械工作部の活動で目指していることを聞いてみました。「結果よりも過程を大切に

にしたいと考えています。レースに勝つことよりも、仲間とのコミュニケーションや報告・連絡・相談の大切さに気づくことの方が重要で、それが生徒たちの人間性や社会性を養うことになり「ます」

最後に、部員たちに将来の夢を尋ねると、伊藤さんは自動車整備士、嶋田さんはレーシングメカニックと即答してくれました。部活動の経験が、自分の進むべき道を考えるきっかけにもなっているようです。



創立60周年を迎えた波崎高校

# マイナンバーカードと健康保険証の一体化



問 国保年金課 【国民健康保険について】 TEL0299-90-1142  
【後期高齢者医療制度について】 TEL0299-90-1143

12月2日(月)以降は、国の方針に基づき、これまでの健康保険証が廃止され、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード(以下、マイナ保険証)を基本とする仕組みに移行されます。現行の健康保険証は発行されなくなり、再発行や新規加入に伴う保険証の発行はできません。

## 国民健康保険

### ● 現行の保険証

12月1日までに発行された保険証は、有効期限まで、または神栖市の国民健康保険の資格を喪失するまで使用することができます。

なお、国民健康保険の加入・脱退の届出は、これまでどおり必要となります。

### ● 資格確認書・資格情報のお知らせ

12月2日以降は「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付します。

#### ● マイナ保険証を持っている方

健康保険の資格情報を確認できる「資格情報のお知らせ」を交付します。

#### ● マイナンバーカードを持っていない方、マイナンバーカードを保険証として利用する登録をしていない方、マイナンバーカードを紛失・更新中の方など

「資格確認書」を交付します。「資格確認書」を医療機関などの窓口で提示し、今までと同様に医療給付を受けることができます。

## 後期高齢者医療制度

### ● 現行の保険証

12月1日までに発行された保険証は、有効期限まで使用することができます。

### ● 資格確認書・資格情報のお知らせ

● 2025年8月の年次更新までの間の暫定的な運用として、12月2日以降に新規で資格を取得した方、保険証の記載事項に変更が生じた方および紛失などに伴う再交付を申請する方については、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、「資格確認書」が交付されます

● 2025年8月以降は、マイナ保険証を持っている方には「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証を持っていない方には「資格確認書」が交付される予定です

● 「資格確認書」を医療機関などの窓口で提示し、今までと同様に医療給付を受けることができます

2025年度

## 高齢者生きがい講座 講師募集

問・問 神栖教室 長寿介護課 TEL0299-91-1700  
波崎教室 はさき福祉センター TEL0479-48-5150



高齢者を対象にした生きがい講座の講師を募集します。

### 募集講座

各講座の実施時間は約2時間です。

各講座の実施日時は、各教室にお問い合わせください。

#### 神栖教室

- カラオケ
- ヨガ
- 健康吹き矢
- 籐工芸
- ダーツ
- 折り紙
- 民謡

#### 波崎教室

- カラオケ
- ヨガ
- 健康吹き矢
- 絵手紙
- 盆栽園芸
- 民謡
- 陶芸

対象＝各講座に関する知識、経験などがある方

申込方法＝申込書を申込先へ持参

※申込書は、申込窓口か市ホームページで入手可能

申込期間＝12月2日(月)～16日(月)

選考方法＝書類選考など

※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



## 火災に注意！

☎ 防災安全課 TEL0299-90-1149

空気の乾燥した季節が訪れ、火災が起きやすくなっています。火災の主な原因は、火の不始末など人による不注意がほとんどです。火の取り扱いには、一人一人が十分に注意しましょう。

2024年度全国統一防火標語 「守りたい 未来があるから 火の用心」



## 野焼きは禁止

☎ 【神栖市役所】 ● 廃棄物対策課 TEL0299-90-1530  
【神栖警察署】 ● 110番 または TEL0299-90-0110

### 野焼きは法律で禁止されています

木の枝や雑草、その他家庭のごみなどを野外で焼却する「野焼き」は、法律で禁止されています。ごみは必ず市のルールに従って適切に処分してください。

また、事業活動によって生じたごみや残さなどは、各事業者が責任を持って法律に基づき適切に処分してください。

### 周辺の野焼きでお困りの場合は

- 平日の午前8時30分～午後5時15分  
市役所または神栖警察署にご連絡ください。
- 平日の上記時間帯以外、土・日曜日、祝日  
神栖警察署へご連絡ください。



## 農業残さ・農業用廃プラスチックは適切な処分を

☎ 農林課 TEL0299-90-1008



農業残さや農業用資材(廃プラスチック)は、各事業者(農家)が責任を持って適切に処分しましょう。営農活動の一環であっても、農業残さの野焼きは認められていません。またビニール類、プラスチック類はいかなる場合においても、焼却禁止です。

### 農業者の廃棄物処理の方法

- **残さ(野菜の収穫後に残る茎や葉)**…出荷団体ごとに回収(有料)を行なっています。各出荷団体にお問い合わせください。また所属団体での回収がない場合は、個別に産業廃棄物処理業者に委託してください。
- **農業用廃プラスチック**…神栖市農業用廃プラスチック収集対策協議会で集団回収(有料)を行なっています。詳しくは農林課にお問い合わせください。個人で処理する場合は産業廃棄物処理業者に委託してください。

# 年末年始のごみ・資源の収集



☎ 廃棄物対策課 Tel0299-90-1148

ごみ・資源の収集は**12月31日(火)から1月3日(金)までお休み**です。

**処理施設への自己搬入** 大掃除などで大量にごみが出たときや、収集日までごみを保管することが困難なときは、下記の処理施設へ自己搬入しましょう。  
※年末(12月中旬以降)は混み合いますので、自己搬入は早めをお願いします

区分	対象地域	施設名	電話番号	受付日	受付時間
●可燃ごみ	神栖	鹿島共同可燃ごみクリーンセンター	Tel0299-97-1501	月～土曜日 ただし12月31日 ～1月3日はお休 みです	午前9時～午後4時
	波崎	広域波崎RDFセンター内仮設搬入所	Tel0479-40-4332		
●資源 ●危険ごみ ●不燃ごみ ●粗大ごみ ●有害ごみ	神栖	第一リサイクルプラザ	Tel0299-96-8075		午前8時30分～ 午後4時
	波崎	第二リサイクルプラザ	Tel0479-44-2071		

処理施設敷地内では、安全運転にご協力をお願いします。

## ごみの出し方を再確認しましょう



4月1日からごみの出し方が変更になりましたが、回収されずに集積所にごみが残っていることがあります。分別方法を再確認して出しましょう。

☎ 廃棄物対策課 Tel0299-90-1148

### ペットボトル・繊維類は不燃ごみでは出せません

ペットボトルは資源(プラスチック類)、繊維類は資源(古着・古布類)で出して、リサイクルしましょう。  
※油污れなど汚れの取れないペットボトルや繊維類は、リサイクルできません。ゴム製のものやわたが入っている繊維類もリサイクルできません。可燃ごみで出しましょう

### プラスチック類は「プラマーク」・汚れの有無で分別しましょう



※「プラマーク」は商品本体だけでなく、ラベルに記載されていることもあります。ラベルも確認しましょう

分別	出し方
「プラマーク」のあるプラスチック類 (食品用トレイ、卵パックなどのプラスチック製容器で汚れのないもの)	資源(プラスチック類) ①キャップ・ラベルを取る ②中をすすぐ ③ラベル・キャップも一緒の袋に入れる
「プラマーク」のないプラスチック類 (まな板、ポリバケツ、プリンターなど)	不燃ごみ
汚れの取れないプラスチック類 (冷凍食品の袋、ソースや油の容器など)	可燃ごみ

### リサイクルできるものは資源として出しましょう

ごみも汚れを取れば資源となります。汚れを取って資源として出しましょう。

品目	汚れが取れるときの出し方	汚れが取れないときの出し方
「プラマーク」のあるプラスチック類・ペットボトル	資源(プラスチック類)	可燃ごみ
ビン・缶 ※キャップは不燃ごみ	資源(ビン・缶)	不燃ごみ
古紙類(新聞・ダンボール・紙パック・雑誌など) ※アルミを貼った紙や、ビニール加工された紙など特殊加工をしたものは可燃ごみ	資源(古紙)	可燃ごみ
繊維類(セーターや布製品など) ※ゴム製のものやわたが入ったものは可燃ごみ	資源(古着・古布類)	可燃ごみ

無料

もっと使いこなそう！

行政経営課 TEL0299-90-1124

# シニア向けスマホ講習会 冬期

対象＝市内在住のスマホを使いこなしたい方 定員＝各回10人

申込期間＝12月2日(月)～13日(金) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

申込方法＝本人による電話申し込み(全日程から第3希望まで申し込み可能)

詳しくは  
コチラ



**申込先** 受付専用ダイヤル ☎0120-666-229(フリーダイヤル)

- 申し込み初日は、電話がつながりにくくなることがあります
- 申込時に「申込者番号」をお伝えします。申し込み多数の場合は抽選となりますので、12月下旬に市ホームページと市役所本庁舎、波崎総合支所・防災センターの掲示板で当選者の申込者番号を発表します
- 当選者には受講票を発送し、1月第2週に事前出席確認の電話をします
- 問合せ先に電話をかけても、申し込みや抽選結果の確認はできません

**日時** 午前の部＝午前10時～正午  
午後の部＝午後2時～4時

コース	基礎編	内容＝文字入力、カメラ(QRコード)、インターネット
	応用編(全2回)	内容＝①LINE ②アプリのインストール、地図・動画アプリ、オンライン手続き体験 ※メールアドレスを使います
	活用編	内容＝LINE(活用)、スマホで見る防災情報、マイナンバーカード活用(マイナポータルで「わたしの情報」を見る、マイナ保険証など) ※マイナンバーカードがなくても参加できます

今回は2日集中や4日連続ですべてのコースが受講できます！どれか一つのコースでも申し込みOK！

火	水	木	金
	1月15日	1月16日	1月17日
	午前 基礎編 うずもC	午前 応用編② うずもC	午前 応用編① 平泉C
	午後 応用編① うずもC	午後 活用編 うずもC	午後 応用編② 平泉C
1月21日	1月22日	1月23日	1月24日
午前 基礎編 矢田部	午前 応用編① 矢田部	午前 応用編② 矢田部	午前 活用編 矢田部
午後 応用編① 平泉C	午後 応用編② 平泉C	午後 活用編 平泉C	午後 活用編 大野原C
1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
午前 基礎編 総合支所	午前 応用編② 総合支所	午前 応用編① うずもC	
午後 応用編① 総合支所	午後 活用編 総合支所	午後 応用編② うずもC	
2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
	午前 応用編① 矢田部	午前 活用編 矢田部	午前 応用編② うずもC
	午後 応用編② 矢田部	午後 応用編① うずもC	午後 活用編 うずもC

**会場** 大野原C…大野原コミュニティセンター うずもC…うずもコミュニティセンター  
平泉C…平泉コミュニティセンター 矢田部…矢田部公民館 総合支所…波崎総合支所・防災センター

※LINEは、LINEヤフー株式会社の登録商標です



# HPVワクチンキャッチアップ接種は 2025年3月31日まで

☎ 保健予防課 TEL0299-92-0141



HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)への感染を予防します。

過去に積極的な勧奨を差し控えている間に定期接種の対象であった女性(キャッチアップ接種対象)と、高校1年生相当の女性の方は、2025年3月31日まで無料で接種を受けられます。2025年4月1日以降に接種した場合は、全額自己負担となり、接種1回につき3万円前後の費用がかかります。接種回数は3回で、標準的な接種期間は約6カ月かかりますが、2025年3月31日までであれば、合計3回の接種を完了したかを問わず、それまでに行なった接種(1回目や2回目)は、公費による接種となります。接種を希望される方は早めの接種をご検討ください。

なお、公費で接種を受ける場合は、市が発行した予診票が必要です。予診票がない方は、お問い合わせください。

対象

- キャッチアップ接種対象：1997年4月2日～2008年4月1日の間に生まれた女性
- 高校1年生相当の女性：2008年4月2日～2009年4月1日の間に生まれた女性  
(公費による接種期間の最終年度にあたります)

# 男性の風しん抗体検査は 2025年2月28日で終了

☎ 保健予防課 TEL0299-92-0141

全国の指定医療機関で使用できるクーポン券の有効期限は、抗体検査が2025年2月28日まで、予防接種が2025年3月31日までです。風しんは、成人がかかると症状が重くなることがあります。また、街中などで妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きてしまうことがあります。ご自身や次世代の子どもたちのためにも、まずは風しんの抗体があるかを調べる抗体検査を受けましょう。検査の結果、十分に抗体を保有していないことが判明した方は、予防接種を受けましょう。なお、2025年3月に予防接種を受ける場合は、市内の指定医療機関での接種となります。

対象 1962年4月2日～1979年4月1日の間に生まれた男性

検査費用・予防接種費用 無料

※市が発行したクーポン券が必要です。クーポン券がない方はお問い合わせください



# 12月3日～9日は障害者週間

障がい福祉課 Tel0299-90-1137  
Fax0299-77-5844

障害者差別  
解消法に  
ついて



障がいがある人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会づくりを推進するため、障害者差別解消法が制定され、障がいのある人への合理的配慮などが定められています。

## 合理的配慮を知っていますか？

障がいのある人は、社会の中にあるバリアによって生活しづらい場合があります。

障害者差別解消法では、公的機関や事業者に対して、障がいのある人から、社会の中にあるバリアを取り除いてほしいとの意思が伝えられたとき(※)に、負担が重すぎない範囲で対応すること(事業者については、2024年4月1日から義務化)を求めています。

(※)「意思が伝えられる」とは、言語(手話を含む)、点字、拡大文字、筆談、実物を示すことや身振りなどのサインによる合図、触覚などさまざまな手段により意思が伝えられることです。通訳や障がいのある人の家族、支援者、介助者、法定代理人など、障がいのある人のコミュニケーションを支援する人のサポートにより本人の意思が伝えられることも含まれます。

## 合理的配慮の具体例

- 講演会などにおいて、障がいのある人の障がい特性に応じて、座席を決める
- 意思を伝え合うために、絵や写真のカード、タブレット端末などを使う など

## 不当な差別的取り扱いの禁止

障がいのある人に対して、正当な理由なく、障がいを理由としてサービスの提供を拒否することや、サービスの提供にあたって場所や時間帯などを制限すること、障がいのない人にはつけない条件をつけることなどが禁止されています。

正当な理由があると判断した場合は、障がいのある人にその理由を説明し、理解を得るよう努めることが大切です。

## 不当な差別的取り扱いの具体例

- 本人を無視して介助者や支援者、付き添いの人だけに話しかける
- 障がい者向け物件はないと言って対応しない など



## 困ったことがあったときはご相談ください

県では、「障害のある人もない人も共に歩み幸せに暮らすための茨城県づくり条例」が2015年4月から施行され、障がい者の差別を専門とする相談窓口が設置されています。障がいのある人は、不当な差別的取り扱いを受けた、合理的配慮を提供してもらえなかったなど、困ったことがあったら、次の窓口にご相談ください。

## 県障害者差別相談室

相談電話 = Tel029-246-6049

Fax029-246-6048

✉s-sohdan@bz04.plala.or.jp

場所 = 県総合福祉会館(水戸市)

受付時間 = 月～金曜日 午前9時～午後4時(祝日・年末年始を除く)

## ヘルプマーク・ヘルプカードとは

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう、作成されたマークです。



また、ヘルプカードとは援助を必要とする方が携帯し、いざというときに必要な支援や配慮を周囲の人をお願いするためのカードです。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずる、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

## 共生社会の実現のために

すべての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現には、障がいや障がいのある人に対する理解と関心を広く深める必要があります。障害者週間の間、かみす福祉まつりをはじめ、国や地方公共団体などでさまざまな関連行事が行なわれる予定です。障害者週間をきっかけに、障がいや障がいのある人への理解を深めてみませんか。

# 下水道接続に対する補助金

申・問 下水道課 TEL0299-90-1158

～下水道への切り替えをお願いします～



市では生活環境の改善や公共用水域の水質保全を促進するため、下水道に接続するための切り替え工事の費用について、補助金を交付しています。なお、補助金制度は2026年度までを予定していますが、財源に限りがあることから、早期の切り替え工事のご検討をお願いします。

## 補助金交付の対象となる方

下水道処理区域内において、既設のくみ取り便所または、浄化槽の廃止を伴う下水道への切り替え工事を行なう個人または法人 ※新築工事は対象外

## 補助金額

建築物	補助額	加算限度額
既存の住宅(専用住宅・併用住宅)	5万円	30万円
増改築の住宅(浄化槽などの廃止と一体工事)		
事務所など(事務所、店舗、共同住宅など)		加算はありません

加算限度額の交付は、次のすべてを満たす場合に限りです。(※1)

- 補助対象者の世帯に満18歳未満の方または満65歳以上の方を含む場合(※2)
  - 補助対象者の世帯全員の申請時の課税標準額(※3)の合計額が348万円以下の場合
- (※1) 工事費用が35万円を超えない場合はその工事費用を限度とし加算  
(※2) 満18歳未満：補助申請年度の4月1日現在の満年齢  
満65歳以上：補助申請年度の3月31日時点の満年齢  
(※3) 課税標準額：所得金額から住民税の所得控除額を差し引いた額

## 交付要件

- 補助対象者の世帯全員に市税や下水道受益者負担金の滞納がないこと
- 工事の開始前に下水道課へ申請を行なうこと
- 2025年1月31日(金)までに交付申請を行ない、2025年2月28日(金)までに実績報告書を提出すること

詳しくはお問い合わせください。

# 一般競争入札による市有地売却

申・問 契約管財課 TEL0299-90-1132

入札日＝2025年1月29日(水)

場所＝市役所本庁舎4階

第二委員会室

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で入手可能

※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

## 入札参加条件

- 個人・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)が必要です
- 契約時に売払い代金の10%以上を納入し、残額を2025年2月28日(金)までに一括納入できる方
- 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、またはその組織にある
  - 「無差別大量殺人行為を行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	番号	所在・地番	地目	面積(m <sup>2</sup> )	予定価格(円)	受付時間	入札・開札時間
	24-3	神栖市大野原中央3丁目3854番5	山林	59	575,000	午前9時30分～9時45分	午前10時
	24-4	神栖市知手字柳堀新開3742番2	雑種地	1,021	9,009,000	午前10時～10時15分	午前10時30分
		神栖市知手字柳堀新開3742番3		1,021			



2025年度

# 神栖市奨学生募集

申・問 学務課 TEL0299-77-7347



市では、経済的な理由で修学が困難な学生に対し、奨学資金を貸与または給与します。

対象＝次のすべてを満たす方

- 世帯の市税などに未納がない
- 市内に1年以上住所を有する方の子弟
- 健康で学業・人物ともに優秀である

※成績や収入に基準があります

出願受付期間＝12月9日(月)～20日(金) 午前9時～午後5時(土・日曜日を除く)

受付場所＝学務課

※必要書類は12月20日(金)まで学務課、波崎教育事務所または市ホームページで入手可能

## 貸与(大学、専門学校生など)

資格＝2025年度に、学校教育法に基づく「大学」「専門学校」「高等専門学校」に修学予定の方

定員＝20人

貸与額＝月額35,000円

返済期間＝貸与最終月の6カ月後から10年以内

※日本学生支援機構などの奨学金制度との併用可

※神栖市教育ローン利子補給金制度との併用不可

## 飯田愛子奨学基金

市奨学資金の貸与を申し込んだ方のうち、希望者に入学一時金を貸与しています。

定員＝20人

貸与額＝50万円 ※入学初年度のみ申請可

返済期間＝奨学資金貸与最終月の6カ月後から5年以内

※卒業後2年以内に教育の職に就き、引き続き2年以上在職した場合は、その在職期間に応じ、奨学資金の返還の全部または一部の免除を受けることができます。条件などはお問い合わせください

## 給与(高校生)

修学後の返還は不要です。

資格＝次のすべてを満たす方

- 保護者が生活保護を受けている、またはこれに準ずる
- 2025年度に高等学校に就学予定

定員＝3人

給与額＝月額7,000円

※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



市の人口 男………48,408人(+32)  
 ( )内は前月比 女………45,453人(-8)  
 ※2024年10月 合計………93,861人(+24)  
 末日現在 世帯数…44,545世帯(+86)

市役所 Tel.0299-90-1111

波崎総合支所・防災センター Tel.0479-44-1111

ホームページはコチラ



水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
<b>4</b> ●図書館館内整理(全館休館) ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…保健センター	<b>5</b> ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…若松公民館	<b>6</b> ●らっこちゃんタイム(2~3歳対象のおはなし会)…中央図書館 ●おはなし会…中央図書館	<b>7</b> ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…保健センター ●こども映画会…中央図書館 ●献血…カインズ神栖店
<b>11</b> ●胃がん・大腸がん検診(予約制)…はさき生涯学習センター	<b>12</b> ●胃がん・大腸がん検診(予約制)…保健センター	<b>13</b> ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…はさき保健・交流センター ●おはなし会…矢田部公民館	<b>14</b> ●雑誌リサイクル…中央図書館
<b>18</b> ●らっこちゃんタイム(2~3歳対象のおはなし会)…矢田部公民館	<b>19</b> ●発達相談(予約制)…保健センター	<b>20</b>	<b>21</b> ●こども映画会…中央図書館
<b>25</b>	<b>26</b> ●献血…DCM神栖店	<b>27</b> ●献血…カインズ神栖店	<b>28</b>
<b>1</b>	<div style="text-align: center;"> <p>過去の放送はYouTube茨城県神栖市チャンネルで</p>  <p><b>かみす放送局</b></p> <p>毎週金曜日 午後6時30分~ ON AIR</p>  </div>		



### 電子書籍

12月1日号の  
 広報かみす

コチラのQRコードから電子書籍サイト「かみすイーブックス」が開きます



### 📢 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



# 12月

## 広報かみすカレンダー

2024年(令和6年)

今月の神栖文様 センリョウ

### 日曜開庁

## 12月 8日 22日

毎月第2・4日曜日  
午前8時30分～午後5時15分  
事前取扱業務を  
ご確認ください。

### 休日当番医

— 診療時間 —  
午前9時～午後4時

受診前に必ず当番医にお問い合わせ  
合わせください。

ホームページを  
ご覧ください



### 休日当番薬局

ホームページを  
ご覧ください



### かみす健康 ダイヤル24

24時間年中無休

健康・医療相談  
Tel.0120-1331-69

おまかせ  
あれ!



### カミスココくん LINEスタンプ

販売中



日 sun	月 mon	火 tue
1 〈休日当番医〉 武藤小児科医院 Tel.0299-96-0611	2	3 ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)、発達相談(予約制)…保健センター
8 〈休日当番医〉 宝山ハートクリニック Tel.0479-21-5511	9 ●子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…保健センター	10 ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…保健センター
15 〈休日当番医〉 すずきクリニック Tel.0479-21-7971	16 ●発育栄養相談(予約制)…保健センター、はさき保健・交流センター	17
22 〈休日当番医〉 白十字総合病院 Tel.0299-92-3311 ●一般映画会…中央図書館 ●献血…DCM神栖店	23	24
29 〈休日当番医〉 城之内医院 Tel.0299-92-1261	30 〈休日当番医〉 神栖済生会病院 Tel.0299-97-2111	31 〈休日当番医〉 白十字総合病院 Tel.0299-92-3311

### 水質検査 毎週月曜日(祝日を除く)

固環境課 Tel.0299-90-1146  
午前8時30分～午後1時30分  
市民生活課 Tel.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

### 今月の納税

納期限 12月25日(水)

- 固定資産税 第4期
- 国民健康保険税 第6期
- 後期高齢者医療保険料 第6期
- 介護保険料 第5期



## 若松公民館

申・問 Tel0479-46-1115



### みんなで歌おう！！歌声広場オンステージ

ピアノとギターの演奏に合わせて、みんなで楽しく歌いませんか？「クリスマスメドレー」「喜びも悲しみも幾歳月」「世界に一つだけの花」など季節に合わせた童謡や昭和歌謡を歌います。

日時=12月11日(水) 午前11時45分～午後0時30分

対象=市内在住・在勤の方

申込方法=電話または窓口で申し込み

### 季節の野菜を使った簡単夕飯作り

初めて自炊する方におすすめです。仕事帰りに旬の野菜を使って、簡単にできる夕飯を作りましょう。

日時=2025年1月15日(水)、29日(水) 全2回 午後6時30分～8時30分

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上 定員=12人(抽選) 費用=1,000円(1回) 申込方法=電話またはいばらき電子申請・届出サービスで申し込み 申込期間=12月4日(水)午前9時～18日(水)午後5時

### はじめてのパン作り教室

パンの作り方を基礎から学びます。朝食やおやつに、手作りパンはいかがですか？

日時=2025年1月19日(日)、2月2日(日) 全2回 午前9時30分～午後0時30分

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上 定員=12人(抽選) 費用=1,300円(1回) 申込方法=電話またはいばらき電子申請・届出サービスで申し込み

申込期間=12月4日(水)午前9時～18日(水)午後5時



## 歴史民俗資料館

申・問 Tel0299-90-1234



### 伝承教室「まゆクラフト」

まゆで来年の干支「巳」を作ってみよう。

日時=12月14日(土) 午後1時30分～3時

対象=市内在住の小学生以上(小学1・2年生は保護者同伴) 定員=15人(先着順)

申込開始=12月3日(火) 午前9時 申込方法=いばらき電子申請・届出サービスで申し込み



## 中央公民館

申・問 Tel0299-90-5500



### 子どもサイエンス～不思議体験～

ペーパークロマトグラフィーによるコースター作りと鉄粉を使った簡易カイロ作り。科学の不思議を体験しましょう。 日時=2025年1月18日(土) 午後1時30分～3時 対象=小学生と保護者 定員=15組(先着順) 費用=300円 申込開始=12月3日(火) 午前9時 申込方法=電話申し込み

### 親子でつくる米粉パン

グルテンフリーで人気上昇中の米粉。1つの生地ですべて、照り焼きチキンパン、カリカリポテトパンの2種類の米粉パンを作ります。

日時=2025年1月25日(土) 午後0時30分～3時30分

対象=小学生と保護者 定員=10組(先着順) 費用=1,000円 申込開始=12月4日(水) 午前9時 申込方法=電話申し込み

### 託児付 飾り巻き寿司

ひな祭りに向けて、見た目もかわいい飾り巻き寿司の作り方を学びましょう。中高生の参加も大歓迎です！

日時=2025年2月8日(土) 午前10時～正午

対象=市内在住・在勤・在学の中学生以上 定員=16人(先着順) 費用=1,500円 申込開始=12月5日(木) 午前9時 託児申込期間=12月5日(木)午前9時～27日(金)午後5時 申込方法=電話申し込み



## はさき生涯学習センター

問 Tel0479-44-0001



### 海辺の音楽会

12月8日(日) 午後1時30分～2時

「ちょうし少年少女合唱団」は、2012年の結成以降、銚子市のさまざまな行事や合唱フェスティバルでの演奏を行なっています。プロの演奏家や海外の合唱団との共演など、多岐にわたる活動中である皆さんの歌声をお届けします。

曲目=さんぽ、いつも何度でも、アヴェ・マリア ほか



## 中央図書館

☎ Tel0299-92-3746

### Happy books(本の福袋)

中学生、高校生向けに、おすすめの本を入れた「Happy books(本の福袋)」を貸し出します。何が入っているかはお楽しみに！

日程=12月14日(土)~28日(土)※なくなり次第終了  
場所=中央図書館 閲覧室内 特設コーナー  
※1人1袋(3冊入り)の貸し出しです

### お知らせ

#### 年末年始休館前の特別貸出

年末年始のお休みに、長編読み物にチャレンジしてみませんか？

日程=12月15日(日)~28日(土) 図書貸出冊数=100冊まで(その他の資料は通常どおり)

年末年始のブックポスト混雑緩和のため、返却は2025年1月4日以降にお願いします。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

#### 図書館のホームページメンテナンス

電気設備の定期点検のため、次の日時に図書館のホームページが閲覧できなくなります。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。

日時=12月2日(月) 午前8時30分~正午



## 矢田部公民館

☎・☎ Tel0479-48-3311



### 休日の小さな音楽会

12月21日(土) 午後1時30分~2時

木管五重奏にサクソ、ピアノを加えた演奏をお届けします。

グループ名のラルゴは「ゆったりとした、のびのびと」を表す音楽用語で、木管楽器特有のやさしい音色でクリスマスソングを中心に演奏します。

出演=Largo Kreis Ensemble

曲目=「もろびとこぞりて」「ホワイトクリスマス」「サンタが街にやってくる」「G線上のアリア」「戦場のメリークリスマス」ほか

### 託児付 手作りみそ教室

未経験の方でも、おいしく・手軽で・簡単にできるみその作り方が学べます。手作りみそを使っておいしい料理を作ってみませんか？

日時=2025年1月26日(日) 午前10時~正午

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=10人(抽選) 費用=1,500円

申込方法=電話またはいばらき電子申請・届出サービスで申し込み

申込期間=12月3日(火)午前9時~17日(火)

## 市美術展 出展作品募集

市民の芸術文化活動の振興、交流・生きがいづくりを目的に、美術展を開催します。

日時=2025年3月5日(水)~9日(日) 午前10時~午後4時(最終日は午後3時まで)

場所=かみす防災アリーナ

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

出品料=1点につき1,000円(高校生と一部の特別会員は無料)

※納入後のキャンセルは返金できません

申込期間=2025年1月8日(水)~2月7日(金)

午前9時~午後5時

申込先=文化スポーツ課、波崎教育事務所

申込方法=申込書に出品料を添えて提出

※申込書は申込先で入手可能

#### 出品規定

- 各種目1人2点以内
- 本人が作成した作品で、公募展に未応募のもの
- 市が行なう展覧会などに3年以内に展示されたもの、風紀上好ましくない作品は不可
- 絵画・書・写真は、展示用のひもをつけること

☎・☎ 文化スポーツ課 Tel0299-77-7495

※万一の事故などによる作品の損傷については、責任を負いません

#### 種目および規格

絵画(日本画、洋画、版画、水墨画 など)

- 10号以上80号以内
- 額装(ガラス不可、アクリル板可)

#### 書

- 半切3分の1以上 小画箋紙(70cm×140cm)以内
- 釈文を添付する
- 表装または額装(ガラス不可、アクリル板可)

#### 写真

- A4以上、全紙以内(全紙額以内で2L以上の組写真可)
- 撮影地を明記する
- 額装(ガラス不可、アクリル板可)またはパネル貼り

#### 工芸(陶芸)

- 持ち運びできるもの

搬入場所=かみす防災アリーナ

搬入日時=2025年3月2日(日) 午後2時~4時

搬出日時=2025年3月9日(日) 午後3時10分~4時

# 地域支援サポーター養成講習会(基礎講座) 受講者募集

☎・☎ 長寿介護課 TEL0299-91-1701



## 地域支援サポーターとは

市で実施している地域支援事業などをサポートするボランティアです。

講習会(基礎講座)を受講し、ボランティア活動をしていただくとポイントがもらえる制度(※)もあります。

**対象**=市内在住で地域支援サポーターとして活動する意欲のある方

**場所**=保健・福祉会館

**定員**=15人

**申込期限**=12月27日(金)

**申込方法**=電話申し込み

### (※)地域支援サポーターポイント制度とは

高齢者が社会参加を通して楽しく活躍することを応援し、さらに介護保険料の負担軽減にもつながる制度です。活動実績に応じて1時間当たり1ポイント付与します(1日2ポイントまで)。

**対象**=市内在住で、地域支援サポーター養成講座を受講した65歳以上の方

※要介護認定、要支援認定を受けた方や介護保険サービスの利用者は除く

**助成**=1ポイント当たり100円(上限5,000円)

**申請方法**=利用申請書を窓口へ提出



## 内容

	日時	内容
2025年 1月21日 (火)	午前9時 ～10時	介護保険制度、介護予防について 個人情報の取り扱い
	午前10時 ～11時	ボランティア活動について
	午前11時 ～正午	高齢者への接し方
2025年 1月22日 (水)	午前9時30分 ～10時30分	緊急時対応の方法
	午前10時40分 ～11時40分	認知症サポーター養成講座
	午前11時40分 ～正午	地域支援サポーターポイント制度

## 2025年1月からの

☎・☎ 長寿介護課 TEL0299-91-1701

# 通所型短期集中サービス参加者募集

## 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・<sup>こうくう</sup>口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリ専門職のアドバイスのもと、楽しみながら体操をします。

関節に痛みのある方や持病を抱える方にはその方に合った体操をします。

次のうち3項目以上に該当する方におすすめです！

- 普段、手すりを使ったり壁をつたいながら階段を上る
- 普段椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまりながら立ち上がる
- 普段の生活の中で、15分位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(全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	2025年1月9日～3月13日 毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室 (うずもコミュニティセンター)	第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田	2025年1月7日～3月18日 毎週火曜日 午後2時～3時30分
こもれび倶楽部 (矢田部公民館)	第3圏域 主に矢田部より南	2025年1月17日～3月21日 毎週金曜日 午後2時～3時30分

**対象**=市内在住の65歳以上で、要支援1・2の方または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方など

※通所サービス利用者を除く

**定員**=10人(初めての方を優先) **費用**=1,000円 ※乗り合いタクシー利用者はその都度別途100円

**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

**申込方法**=電話または窓口で申し込み **申込期限**=各教室開始日の2週間前

※申し込み手続きに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



## なめがたしおさい農業協同組合から地元食材の無償提供

10月25日、なめがたしおさい農業協同組合から昨年に続き、学校給食の食材として、この秋に地元で収穫された新米や野菜を無償でご提供いただきました。

いただいた米、ピーマン、長ネギ、チンゲン菜は、地産地消教育の一環として、12月5日の学校給食で有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。



左からなめがたしおさい農業協同組合 安藤代表理事組合長、石田市長、木之内教育長

## 第75回茨城県消防ポンプ操法競技大会鹿行地区大会



10月19日、行方市北浦第2グラウンドで「第75回茨城県消防ポンプ操法競技大会鹿行地区大会」が開催され、神栖市消防団第32分団(知手中央東町)がポンプ車操法の部、第57分団(明神前)が小型ポンプ操法の部にそれぞれ出場しました。結果はポンプ車操法の部で第32分団が準優勝、第57分団は敢闘賞を獲得し、この大会をとおして、技術の向上はもちろん、市消防団としての結束力を高めることができました。

## 防犯功労団体 波崎自警団

9月26日に東京都港区で行なわれた、全国地域安全運動中央大会において、波崎自警団が防犯活動の功績をたたえられ、表彰状が授与されました。

波崎自警団は「自分たちの町は自分たちで守ろう」との趣旨のもと、2009年から自警団自ら青色防犯パトロール車を導入し、波崎地域の防犯活動を行なっています。



波崎自警団 岡野代表(右)

## 地区(町内会)への加入促進に関する協定を締結

市は、(公社)茨城県宅地建物取引業協会、(公社)全日本不動産協会茨城県本部と、「地区(町内会)への加入促進に関する協定」を締結しました。

この協定は、アパートなどに居住する方に対して地区への加入を促すため、各協会に加盟する市内各事業所内に「地区加入案内ポスター」を掲示するほか、住宅などの売買、仲介などの契約者に対し、地区の活動内容などを記載した「地区加入案内チラシ」を配付していただくものです。



【調印式】 10月9日締結  
(公社)茨城県宅地建物取引業協会 張替会長(左)



【調印式】 11月7日締結  
(公社)全日本不動産協会茨城県本部 須田本部長(左)



# 第15回 神栖市民音楽祭2024

## ～歌い紡ぐ、喜びのシンフォニー～

公演日程

**12月15日(日)**

開演時間

午後2時 ※午後1時30分開場

チケット料金

大人 1,000円(税込)  
高校生以下 500円(税込)

会場=市文化センター

※全席自由席

※未就学児入場不可

※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  
好評発売中!**

主催=神栖市、神栖市教育委員会

主管=(公財)市文化・スポーツ振興公社、市民音楽祭実行委員会

【第一部】

- 神栖混声合唱団
- 市内中学生によるアンサンブル
- アンサンブルフォレスト

【第二部】

ベートーヴェン  
交響曲第九番「合唱付」  
二短調 作品125 第4楽章  
指揮：牧野真弓  
ソプラノ：宮部小牧  
アルト：松浦 麗  
テノール：青地英幸  
バリトン：大沼 徹  
ピアノ：吉川直子、近森紀江  
合唱：市民音楽祭第九合唱団

# 映画「九十歳。何がめでたい」上映会

シリーズ累計178万部。直木賞作家・佐藤愛子氏の大人気エッセイが映画化！  
生きづらい世の中を“一笑両断”！  
人生100年時代に贈る、前向きになれる痛快エンターテインメント！

日程

**2025年1月25日(土)** 上映時間99分

開演時間

①午前10時 ※午前9時30分開場

②午後2時 ※午後1時30分開場

入場料

全席自由席  
大人 1,000円(税込)  
高校生以下 800円(税込)**チケット  
好評発売中!**

※未就学児入場不可

※チケットについては①・②共通券となります。ご都合の良い回にお越しください

※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・問合先=文化センター TEL0299-90-5511

主催=(公財)市文化・スポーツ振興公社

©2024映画「九十歳。何がめでたい」製作委員会  
©佐藤愛子/小学館

お元気ですか？

# 保健師です



☎ 健康増進課 TEL0299-90-1331

## トレーニングジムで気軽に運動を始めましょう！



寒い季節になると外出を控え、運動不足になりがちです。

第3次健康かみす21プランでは、20歳以上の市民3,000人を対象に調査したところ、「非常に運動不足」または「少し運動不足」と回答し『普段から運動不足』を感じている人の割合が81.1%を占めていることが分かっています。

寒くても快適に運動ができるトレーニングジムを上手に活用して、運動不足の解消に取り組みましょう。

### トレーニングマシンを設置している市内公共施設

公共施設名	ランニングマシン	フィットネスバイク	ウェイトマシン	利用料金(市内在勤・在住の方 1回の利用)
かみす防災アリーナ	○	○	○	550円/2時間
神栖地域 武道館	×	×	○	50円/1時間 ※市内・市外問わず
平泉コミュニティセンター	○	○	○	330円/4時間
はさき保健・交流センター	○	○	○	100円/2時間 ※市内・市外問わず
波崎地域 波崎東ふれあいセンター	○	○	×	無料
矢田部ふれあい館	○	○	×	無料
土合体育館	○	○	○	50円/1時間 ※市内・市外問わず
波崎体育館	○	×	○	50円/1時間 ※市内・市外問わず

※施設によって各マシンの機種や性能が異なります

### ●運動不足の解消にはランニングマシンがおすすめです！

ランニングマシンは初心者でも簡単に使用できる運動器具です。

ウォーキングやランニングは全身の筋肉を使う有酸素運動であり、体脂肪減少に効果的です。そのため、肥満解消だけでなく中性脂肪や血圧、血糖値の改善などさまざまな効果が期待できます。

寒さに負けず、トレーニングジムを活用した運動習慣を身に付けましょう。

## 消費生活センター 通信



### 買い物中の転倒事故に注意！

～師走・クリスマス・お正月の買い物は注意～

店舗や商業施設で「つまずく」「滑る」などによる転倒事故が起きています。買い物中は商品に気を取られがちですが、足元や周囲にも注意を払い、事故に遭わないよう買い物をしましょう。

#### 事例1

ショッピングモールで買い物中、周囲に気を取られていたら、足元の段差につまずいて転んだ。その際、左ひざを強く床にぶつけ、痛みで起き上がれなくなった。緊急搬送された上、数日間入院した。

#### 事例2

雨天の夜、コンビニの出入口にあるマットの上一步踏み出したところ、マットが滑って転倒した。帰宅してから手の痛みが増したため、救急で受診したところ、手首の複雑骨折が判明し入院した。

#### 注意点

- 雨の日の店舗や、鮮魚コーナー・冷凍ケース周辺の床は濡れて滑りやすくなります。もし、危険だと感じたときは、お店の方に伝えましょう
- 年齢を重ねるにつれて体の動きが遅れがちになり、転倒やそれに伴う骨折などのリスクが高くなります。慎重に行動しましょう



困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

TEL0299-90-1166(相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

このページでは神栖市の  
様々な情報をご案内します

# かみす ナビ



## 暮らし

### オレンジカフェかみす

申・岡長寿介 護課  
TEL 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。認知症に関するご相談がある方  
は個別相談も受け付けます。

認知症に関心のある地域住民の方  
もぜひお越しください。

日時 12月24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)

### マイナンバーカード関連 手続きの一時停止

12月22日(日)の日曜開庁は、全国  
的なシステムメンテナンスのため、マ  
イナンバーカードに関する手続きが  
できません。ご不便をおかけしま  
すが、ご理解とご協力をお願いします。

#### 一時停止する手続き

- a マイナンバーカードの交付
- b 電子証明書の発行・更新・一時停  
止解除・失効
- c 暗証番号の初期化・変更
- d 記載事項の変更(転居や婚姻など  
で住所、氏名などが変わる場合)
- ※転出(市外への引っ越し)には、記  
載事項の変更はありません
- e マイナンバーカードを利用した転  
入手続き

取扱窓口 市民課(本庁)、市民生活  
課(波崎総合支所・防災センター)

#### 問合せ 市民課

- a・b・c の手続きについて  
TEL 0299・90・1140
- d・e の手続きについて  
TEL 0299・90・1181

### 防災行政無線を活用した見守り放送

園教育指導課  
TEL 0299・77・7431

昨今、全国的に子どもを狙った犯  
罪が後を絶たないことから、子ども  
たちの安全・安心を守るため、防災  
行政無線で地域の皆さんに向けて児  
童・生徒の見守りをお願いする放送  
を行ないます。

地域の方々にご協力いただく「見  
守り」とは、散歩や買い物、自宅前  
の掃除など日常生活で屋外に出た際  
に、登下校中の子どもを気にかけて  
いただくものです。下校中の子ども  
を気にかけて、地域全体で見守る体制  
づくりのため、ご理解とご協力をお  
願いします。

放送日時 12月から毎週月曜日 午  
後2時30分

※祝日、小・中学校の長期休業期間  
中を除く

放送範囲 市内全域

放送者 市内児童

### 市議会定例会 開会

園議事課  
TEL 0299・90・1172

開会日 12月5日(木)

※会期日程など、詳しくはお問い合  
わせください

### 年末における犯罪抑止活動

園防災安全課  
TEL 0299・90・1131

年の暮れは、年末年始に向けた準  
備などで忙しくなるため防犯意識が  
希薄になりがちです。また日も短く  
なり、暗い場所での犯罪が増えやす  
くなります。自主防犯を心がけま  
しょう。

期間 12月17日(火)～31日(火)  
年間スローガン

防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ



## 年末の交通事故防止県民運動

県防災安全課

TEL 0299・90・1131

年末は一年で最も日没時間が早く、夕暮れや夜間の交通事故が起きやすくなる季節です。

また、酒席を伴う機会が多くなります。お酒を飲んだら運転代行やタクシーを利用し、飲酒運転は絶対によめましょう。

期間 12月1日(日)～15日(日)  
スローガン

夜道こそ 自分をアピール 反射材  
運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止 (特に横断歩行者の保護)
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

## 12月4日～10日は人権週間

国水戸地方事務局

TEL 029・227・9919

1948年12月10日、国際連合総会で世界人権宣言が採択されたのを記念し、毎年12月10日が「人権デー

(Human Rights Day)」と定められました。法務省と全国人権擁護委員連合会では、12月4日～10日を「人権週間」としています。

人権週間に合わせて、すべての人に認められた基本的人権の重要性について、いま一度理解を深め、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

## いばらき出会いサポートセンター 入会登録料無料キャンペーン

県・国いばらき出会いサポートセンター

TEL 029・224・8888

いばらき出会いサポートセンターは、県が労働団体と共同で設立した組織で、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。

このたび、女性を対象にした入会登録料(通常1万1000円または2万2000円)無料キャンペーンを延長しました。詳しくは、いばらき出会いサポートセンターホームページをご覧ください。

対象期限 2025年1月31日(金)

## テレワーク活用セミナー& ビジネスマッチング交流会

県・国県労働政策課

TEL 029・301・3635

テレワークの導入や自営型テレワーカーの活用に関する企業向けセミナー、自営型テレワーカーとしての就業を希望する女性と企業のビジネスマッチング交流会を開催します。申込方法や申込期限など詳しくは、県労働政策課のホームページをご覧ください。

## テレワーク活用セミナー (オンライン)

日時 2025年1月24日(金)

午後1時～2時

対象 2025年1月24日(金)午後1時～2時  
対象 2025年1月24日(金)午後2時～4時

## ビジネスマッチング交流会 (オンライン)

日時 2025年1月24日(金)

午後2時～4時

## 対象

● テレワークおよび自営型テレワーカーの活用に関心がある企業10社程度

● 県内在住で自営型テレワーカーとして就業を希望する女性、30人程度

## 旧陸海軍の史料はありませんか？

茨城郷土部隊史料保存会 大高

TEL 029・254・3520

茨城郷土部隊史料保存会では、旧陸海軍に関する史料の収集や保存・展示を行なっています。遺品や写真などの史料をお持ちの方はご連絡ください。

## ひとり親家庭への2025年度小学校 新入学児童に対する入学祝品贈呈

県母子寡婦福祉連合会

TEL 029・221・7505

県母子寡婦福祉連合会では、小学校に入学するひとり親家庭(母子・父子家庭)の児童を対象に入学祝品として学用品を贈呈しています。希望する方は、申込先または市母子寡婦福祉会へお申し出ください。

申込期限 12月13日(金)

申込先 2025年1月13日(金)

TEL 0299・90・1205

### 市場まつり開催

園鹿島地方事務組合

TEL 0299・92・1355

新鮮な食材がそろう公設鹿島地方  
卸売市場で、お買い物しませんか？  
日時 12月7日(土) 午前9時～正  
午

場所 公設鹿島地方卸売市場(居切  
660番地3)

内容 野菜の詰め放題、マグロなど  
の海鮮、果物・野菜、精肉などの特  
売、模擬せりなど

※仕入れ状況により商品が変更にな  
る場合があります

※公設鹿島地方卸売市場は、毎週土  
曜日に土曜日(市場感謝デー)を開  
催しています。一般の方も入場・  
購入できますので、ぜひご来場く  
ださい

### 消防設備士試験

園(一財)消防試験研究センター

茨城県支部

TEL 029・301・1150

日程 2025年2月15日(土)

種類 甲種(特類、第1～5類)、乙  
種(第1～7類)

場所 水戸啓明高等学校(水戸市)  
受付期間 12月5日(木)～16日(月)

費用

- 甲種 6600円
- 乙種 4400円



## 募集

### 会計年度任用職員募集

#### ■ 第一調理場給食配膳員

任用予定人数 1人

資格・条件など なし

応募期限 12月13日(金)

採用担当課 第一学校

給食共同調理場

TEL 0299・92・2030



### 海岸清掃実行委員会メンバー募集

園・園市海岸清掃実行委員会

事務局(廃棄物対策課)

TEL 0299・90・1530

一日川浜から波崎漁港までの白砂

青松を大切な財産として将来に引き  
継ぎたい」との思いで実施している  
海岸清掃には、毎年多くの方にご参  
加いただいています。

実行委員会事務局では、2025

年度の海岸清掃の企画・立案、また  
当日参加していただけるボランティア  
アスタフを募集します。

活動内容 2025年度海岸清掃実

施に向けての企画・立案および当日

のスタッフとして活動

会議 2025年2月から年6回程

度(平日 午後6時30分～)

申込方法 申込用紙に必要事項を記

入し、持参またはFAX

0299・90・1031

※FAXの場合、件名を「2025

年度 海岸清掃実行委員会参加申

込」とし、次の内容を記入してく

ださい

個人 氏名・住所・連絡先

団体 団体名・代表者・人数・実行

委員になる方の氏名と連絡先

※申込用紙は、問合先または市ホー

ムページで入手可能

申込期限 12月20日(金)

申込期限 12月20日(金)

### 社会福祉協議会 職員採用試験

園・園市社会福祉協議会

TEL 0299・93・0294

社会福祉協議会の職員を募集しま  
す。

職種 常勤職員(正職員登用候補者)

採用予定日 2025年4月1日

対象 1989年4月2日以降に生

まれた大卒(卒業見込みを含む)以上

の方で、普通自動車運転免許を有す

る方

※社会福祉士、精神保健福祉士のい

ずれかの資格(受験資格を含む)を

保持する方は優遇します

一次試験(予定) 2025年2月8

日(土)

申込期限 2025年1月27日(月)

※一次試験前に書類選考あり

※社会福祉士、精神保健福祉士の資

格取得支援制度あり

※詳しくは市社会福祉協議会ホーム

ページをご覧ください





## 講座・教室

### こころの健康講座

関神栖メデイカルクリニック

TEL 0299・77・7277

#### テーマ

- ①睡眠時無呼吸症候群の危険性とは
- ②インフルエンザに注意しよう！

日時 ①12月13日(金) ②20日(金)  
各日午後1時～1時30分(受付 午後0時45分～)

場所 関神栖メデイカルクリニック

対象 16歳以上

定員 30人程度 ※予約不要

#### 講師

- ①長島 英一 医師(神栖メデイカルクリニック 院長)
- ②植田 貴宏 薬剤師(みらい薬局)



### スキルアップセミナー

関・関立鹿島産業技術専門学院

TEL 0299・69・1171

#### ■ITパスポート試験対策講座

日時 2025年2月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日・祝)

午前9時～午後4時(4日間 計24時間)

定員 10人(抽選)

費用 5000円

申込期間 12月2日(月)～25日(水)

必着

申込方法 学院ホームページから電子申請または郵送

郵送先 〒311・2223

鹿嶋市林572・1

TEL 029・853・8096

### 筑波大学附属病院 市民公開講座

関・関筑波大学附属病院

総合がん診療センター

TEL 029・853・8096

肺がん、脳腫瘍、膵がんについて専門の医師が分かりやすく解説します。詳しくは筑波大学附属病院総合

がん診療センターホームページをご覧ください。

配信期間 2025年1月5日(日)まで

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

#### 2024年 人身交通事故発生件数(10月末日現在)

	発生件数	死者数	負傷者数
市内	161	2	184
市内増減 (前年同月比)	-40	-1	-62
県内	4,890	76	6,084
県内増減 (前年同月比)	-432	-3	-397





## 相談

## 特設人権相談

閩社会福祉課  
Tel 0299・90・1138

いじめ・体罰、差別(性別・外国人など)、家庭内トラブル(離婚・扶養・相続)、金銭トラブル、近隣トラブル、そのほかさまざまな相談に応じます。

## 日程・場所

- 12月12日(木) はさき福祉センター
  - 12月13日(金) 保健・福祉会館
- 時間 午前10時～午後3時  
水戸地方事務局鹿嶋支局でも相談可能(予約優先)

● 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
Tel 0299・83・6000

## 無料税務相談(予約制)

閩・閩東信越税理士会潮来支部  
Tel 0299・84・7339

税金の専門家である税理士による無料税務相談です。相続税、贈与税、消費税、所得税などの税金の相談や個人事業・法人の創業に関する相談にご利用ください。

日時 12月4日(水)、18日(水) 午後1時30分～4時30分

場所 鹿嶋市立中央公民館

申込方法 電話申し込み

## 市民相談

市のどの部署に相談してよいか分からないときは、

## 「困りごとサポート室」へ

Tel 0299-77-7616

(月～金曜日 午前8時30分～午後5時)



## はさき保健・交流センター イベント

申・閩 Tel 0479-21-5131

## リラックスヨガ4

深い呼吸を意識して、やさしいポーズでヨガをします。凝り固まっている体をほぐし、心身の緊張も緩めてリフレッシュしましょう。

日時 = 12月9日～2025年2月17日の毎週月曜日 午後6時30分～7時30分

※12月30日、2025年1月13日を除く

定員 = 15人(先着順)

費用 = 5,400円(全9回)

申込開始 = 12月2日(月) 午前9時～

持ち物 = 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

講師 = 西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE-RYT500 認定インストラクター)

## 共通

場所 = はさき保健・交流センター(地域交流センター)

申込方法 = はさき保健・交流センター(地域交流センター)窓口または電話で申し込み

## 腰痛ストレッチ2

無理のないストレッチ運動で腰の痛みを和らげましょう。

日時 = 12月9日～2025年2月17日の毎週月曜日 午後5時～6時

※12月30日、2025年1月13日を除く

定員 = 10人(先着順)

費用 = 5,400円(全9回)

申込開始 = 12月2日(月) 午前9時～

持ち物 = 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

講師 = 西田 秀美氏(全米ヨガアライアンスE-RYT500 認定インストラクター)

## 日曜囲碁・将棋サロン

落ち着いた和室で囲碁や将棋を楽しみませんか。友人や知人と一緒にお越しください。囲碁・将棋のセットも用意しています。利用料は無料です。

日時 = 12月8日からの毎週日曜日 午前9時～午後8時  
※利用登録が必要

# みんなの掲示板

## ガールスカウトクリスマス会 ガールスカウトと一緒に遊ぼう!

日時 = 12月15日(日) 午前10時  
~11時30分

場所 = 鹿嶋市立中央公民館

対象 = 年中~小学3年生くらいまでの女子 定員 = 20人(先着順)

費用 = 200円 申込方法 = メール  
で申し込み

申込期限 = 12月7日(土)

☎・☒ガールスカウト茨城県第41

団 ☒gs.ibaraki041@gmail.com

## 健康太極拳

健康増進と定期的な運動習慣を一  
緒に身につけましょう。

日時 = ●日曜日 午前8時~9時

30分 ●火曜日 午前8時30分~

10時 ●木曜日 午後1時15分~

2時45分 場所 = ●日、火曜日 =

くろべ運動公園(香取市) ●木曜

日 = 平泉コミュニティセンター

定員 = 各20人(先着順)

☎上野 TEL080-1297-4408

## ヨガ教室

期間 = 2025年1月8日~3月12日  
の毎週水曜日 午後7時~8時

全10回 場所 = 武道館

対象 = 市内在住・在勤の高校生以  
上 定員 = 15人(先着順)

費用 = 5,000円

申込開始 = 12月7日(土)

申込方法 = 費用を添えて申込先へ

☎・☒武道館

TEL0299-96-7700

## 硬式テニス教室

期間 = 2025年1月25日~3月1日  
の土曜日 午後1時15分~3時15分

全5回 場所 = 海浜庭球場

対象 = 市内在住・在勤・在学の小学  
3年生以上 定員 = 50人(先着  
順) 費用 = 3,000円

申込開始 = 12月11日(水)

申込方法 = 電話申し込み

☎・☒海浜温水プール

TEL0299-97-1177

## 冬季ピラティス教室

期間 = 2025年1月7日~3月18日  
の毎週火曜日 午後6時30分~7

時30分 全10回 場所 = 海浜温

水プール 対象 = 市内在住・在勤  
の高校生以上 定員 = 20人(先着  
順) 費用 = 5,000円

申込開始 = 12月4日(水)

申込方法 = 電話申し込み

☎・☒海浜温水プール

TEL0299-97-1177

## カラダを整える 水中運動教室

期間 = 2025年1月8日~2月26日  
の毎週水曜日 午前10時~10時

50分 全8回 場所 = 海浜温水

プール 対象 = 市内在住・在勤の  
方 定員 = 25人(先着順)

費用 = 4,000円

申込開始 = 12月6日(金)

申込方法 = 電話申し込み

☎・☒海浜温水プール

TEL0299-97-1177

## 冬季ヨガ教室

期間 = 2025年1月10日~3月14  
日の毎週金曜日 午後6時30分~

7時30分 全10回 場所 = 海浜

温水プール 対象 = 市内在住・在  
勤の高校生以上 定員 = 20人(先  
着順) 費用 = 5,000円

申込開始 = 12月5日(木)

申込方法 = 電話申し込み

☎・☒海浜温水プール

TEL0299-97-1177

## YouTube 茨城県神栖市 チャンネル

配信中!



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



市制施行20周年記念事業

# ENEOSサンフラワーズ ホームゲーム 開催

女子バスケットボール トップリーグ Wリーグ2024-25 神栖大会に、合計1,700人を無料でご招待します。

招待数  
内訳

- ①市民招待 各日200人(計400人)  
※大人1人に対して、未就学児1人のみ膝上観戦可
- ②鹿行地区小・中学生、高校生招待  
各日650人(計1,300人)



ENEOSグループの鹿島石油株式会社、株式会社ENEOSマテリアル、ENEOSリニューアブル・エナジー株式会社から鹿行地区5市の小・中学生、高校生を特別に招待

対戦カード=ENEOSサンフラワーズ VS 日立ハイテク クーガーズ  
日時=2025年1月25日(土)・26日(日) 両日とも午後3時試合開始  
場所=かみす防災アリーナ  
招待席種=2階自由席(コート全体が見渡せる席)  
申込方法=応募専用フォームから申し込み(先着順)  
※詳しくは市ホームページをご覧ください  
申込期限=各試合日の午後3時  
申込可能枚数=各日2枚まで  
※申込結果のメールが受け取れるよう[w.kamisui.info.iba@gmail.com]の受信設定をお願いします  
一般チケット販売開始=12月14日(土) 午後6時



## 当日イベント

各日先着500人に  
地域特産品を  
プレゼント

- Wリーグのガイドラインに従い、試合を開催します
- 社会情勢などにより、試合の日時や開催方法が変更になる場合があります

※最新の情報はWリーグ公式サイトをご確認ください

## 矢田部公民館自主事業

申・閩 矢田部公民館 TEL0479-48-3311

# 矢田部公民館音活プロジェクト♪ CASUAL CLASSIC CONCERT

華麗なるトランペット！ 吹奏楽とピアノの競演！！

地元ゆかりの演奏家たちによるコラボ企画コンサート  
トランペット奏者・名雪貴典さん(波崎一中出身)と、同氏が常任指揮者を務める銚子吹奏楽団、ピアニスト・根本奈緒子さん(波崎三中出身)による特別な演奏会



公演日時 2025年3月2日(日)  
午後2時開演 午後1時15分開場

会場 矢田部公民館

定員 810人

入場料 (全席指定) 一般 500円  
学生(高校生以下) 100円

※未就学児入場不可  
※車いすでの鑑賞をご希望の方はお問い合わせください

チケット取り扱い=矢田部公民館

受付時間=窓口販売 午前9時～午後5時  
電話予約 午前9時～午後5時

※発売日の電話予約受付時間は午後1時～5時

オンライン予約=発売日の午後1時から24時間受付(市ホームページからいばらき電子申請・届出サービスによる受付)

■電話またはオンラインで予約をした方は、予約日の翌日から2週間以内に窓口でチケットをお受け取りください

チケット発売日  
12月7日(土)



### プログラム

- ラプソディ・イン・ブルー～G.ガーシュイン (ピアノ 根本奈緒子)
- フィール・ソー・グッド～C.マンジョーネ (フリューゲルホルン 名雪貴典)
- Amethyst 大河ドラマ「光る君へ」テーマ曲～冬野ユミ (ピアノ 根本奈緒子) ほか

