

かみす

Pick up

- ▶ 神栖市長選挙のお知らせ
- ▶ 市立幼稚園新入園児 募集

特集

まちの魅力再発見

さんぽ

魅力を探して
ぶらぶらと

さわやかな陽気の中、神之池緑地を散策する親子。男の子は、どんぐりを見つけて拾い集めたり、紅葉しかかった葉を見つけてかけ回したり。身近な場所にも発見がいっぱいです。今回は3つの散歩コースを紹介。歩いて健康づくりをするポイントや、ウォーキングのコツもお伝えします。

AR 広報かみすが
動き出す



[COCOAR2]



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12ページ

特集

さんぽ

魅力を探してぶらぶらと

気持ちの良い秋晴れは、絶好の散歩日和です。気ままにぶらぶら歩いて、まちの魅力を再発見。おまけに運動不足を解消し、心身共にリフレッシュ。そんな魅力たっぷりの散歩コースを紹介します。

一石三鳥のまち歩き

長引くコロナ禍で外出することが減り、「運動不足で太ってしまった」「生活リズムが乱れがち」という人も多いのでは？ そんなときにおすすめなのが散歩。実はたくさんさんの魅力があります。

1つ目は、発見の喜びがあること。いつも車で通っていた道でも歩いてみると「こんな路地があったんだ」「この石碑は何？」など、たくさんさんのことに気付くでしょう。2つ目は、運動不足が解消できること。体が温まるくらい早歩きをしたり、興味を引かれるものを目に入ったらゆっくり歩いたり、ペースは自由。歩いた日はごは

んが美味し
く感じられ、
夜もぐっす
り眠れそう
です。



3つ目は、体だけでなく心も頭もスッキリすること。まずは新鮮な空気を吸って気分転換。仕事や勉強がうまく進まないときは、歩いているうちに頭の中が整理され、良い考えがひらめくかもしれません。今回は、そんな一石三鳥の散歩ができる市内3つのコースを紹介します。四季折々の風景を眺めたり、映画のロケ地や史跡を訪ねたり、気分はプチ遠足。さあ、出掛けましょう！

波崎かもめ公園コース

鹿島灘と利根川に囲まれた波崎東部地区を巡るコース。眺望が開け、絶景ポイントの宝庫です。潮風に吹かれて歩きながら、雄大な眺めや港町の風情などを満喫できます。





波崎灯台跡公園 (1②③)

波崎灯台は1950年、海を見晴らす高台に建てられました。1997年に廃止され、その跡地に2008年、3階建てのモニュメントが完成。展望塔からは銚子大橋や銚子港まで見渡すことができ、夕景も見事です。園内には遊具やアスレチックも。また、この公園は災害時の避難場所に指定されています。

波崎かもめ公園 (4⑤)

利根川河口のすぐそば、茨城県最東端に位置する公園です。シンボルは、大きな漁船のモニュメント「はさき丸」。カモメの街灯や貝をデザインしたトイレなど海にちなんだ演出が楽しく、潮風に吹かれれば気分爽快です。



旧渡船場の碑と河畔プロムナード (6⑦⑧)

銚子大橋から利根川沿いに整備された1.1kmの遊歩道を歩いていくと、アーチ状の簡易展望台が目印の親水公園があります。ここは昔、利根川水運が盛んだったところに渡船場があったところ。かつては、多くの高校生が通学に利用するなど、渡船は人々の重要な交通手段でした。ちょっと足を止めて、昔のまちの姿に思いをはせてみませんか。



おとめ 童子女の松原公園 (9)

8世紀に編纂された『常陸国風土記』には、古代の神栖のことも記されています。愛し合う男女が松の木に変身したという「童子女の松原」伝説です。園内には伝説にちなんだ若い男女のブロンズ像や、永遠の愛を誓う「童子女の鐘」があります。松の木が多く、古代を感じさせるモニュメントも点在しています。



神之池周回コース



鹿島開発以前は、今の7倍の面積があった神之池。モニュメントは当時の池の形をモチーフにしています。



神之池に集まる鳥、周囲の樹木や花などから四季を感じられるのが魅力のコース。池のほとりを一周するだけでなく、広大な神之池緑地内を寄り道・回り道しながら歩けます。

ランニング・散歩コース

神之池のほとりを一周すると約4.4km。ゴムチップ舗装のためクッションがきいて足に優しく、また100mごとの距離表示が目安となり、歩きやすいと好評です。東西に細長い池は、中央にふれあい橋が架かり、この橋を渡れば半周で戻ることができます。



ガチョウも散歩？

茨城ゆめ国体カヌー競技開催の記念プレート。茨城県代表選手の入賞成績が刻まれています。



ふれあい橋。コースの途中で疲れたら、この橋を渡って戻ることができます。



四季折々の花が楽しめます。

保健師 田中元秀さんに聞いた 歩いて健康づくりをする3つのポイント



1 生活習慣病の予防を意識しよう

運動不足は生活習慣病につながる恐れがあります。自覚症状がなくても油断は禁物。服薬や通院が必要になる前に、運動をして生活習慣病を予防することが重要です。特に働き盛りの年代は要注意。ぜひ毎年、健康診断を受けて体の状態をチェックし、体調に合った運動を心掛けましょう。

2 5分の散歩から足慣らし

神栖市では平成25年に『かみすウォーキングマッ

プ』を作成し、市民に配布しました。ただ、いきなりマップのとおり歩くのはハードルが高いので、最初は家の周りを5分歩くなど、少しずつ体を慣らしていきましょう。

3 理想は1日1万歩

病気予防には1日1万歩が理想です。まず普段の歩数を測ってみて、そこに1日1000歩プラス、次に2000歩プラスと、徐々に増やしていくのがおすすめ。この地道な積み重ねで、健康寿命を伸ばしましょう。



ダウンロードはコチラ



息栖神社コース

人気のパワースポットを中心に、歴史散策を楽しむコース。地域の歴史に思いをはせながら、息栖神社の周辺や川沿いのサイクリングロードを通して八龍神社まで足を伸ばします。



常陸利根リバーサイドサイクリングロード

常陸利根川の堤防上に整備された全長約15kmのサイクリングロード(自転車歩行者専用道)で、忍潮井の近くも通ります。川の景色を楽しみながら散歩やサイクリングができます。

東国三社のお守り



息栖神社

全国的に有名な鹿島神宮、香取神宮とともに、東国三社のひとつとして古くから信仰を集める息栖神社。江戸時代中期に東国三社詣が一大ブームとなりましたが、数年前からパワースポット巡りとして再びブーム到来。県外から訪れる参拝客や観光客も増えています。



神栖市健脚会会長 桐井洋明さんに聞いたウォーキングを楽しむ3つのコツ

1 大股で歩こう！

歩く姿勢を意識すれば、普通の散歩をエクササイズに変えられます。基本は、背中を丸めずに胸を張り、踵から着地して最後は足の親指で地面を蹴るように体重移動。でもあまり頭で考えず、大股で歩くことを意識すれば自然と理想のフォームに近づきます。

2 休む勇氣を持とう！

もし足や腰に痛みが出たら、自己判断せず休むのが鉄則です。ウォーキングが習慣化してくると、「歩かな

いと一日が終わらない」とつい無理をしがち。でも毎日歩き続けて悪化させるより、三日坊主を繰り返す方が結果的に長続きします。

3 目標を持とう！

神栖市健脚会では10km ウォーク、プチトレッキング、オリエンテーリングなどのイベントを実施。目標があると運動習慣が付きやすく、達成感も味わえます。ぜひ自分に合った目標を見つけ、楽しんで歩いてください。



神栖市健脚会のウォーキング

11月7日(日)は 神栖市長選挙の投票日です

☎神栖市選挙管理委員会 ☎0299-90-1125

投票時間 午前7時～午後6時

※当日投票ができる場所は、入場整理券に記載されている
投票所のみとなります



投票用紙に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。

(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



候補者の氏名のほかに
他事を書いたもの



期日前投票

期日前投票所	期間	時間
市役所本庁舎	11月6日(土)まで	午前8時30分～ 午後8時
総合支所・防災センター		

投票日当日に仕事や旅行、冠婚葬祭などの
用事がある場合にご利用ください。

期日前投票は、お住まいの地区に関わら
ず、左記の2カ所の期日前投票所のどちら
でも投票ができます。

開票

即日開票し、結果を公表します。

開票状況の参観

入場＝午後7時10分～

開票開始＝午後7時30分

場所＝神栖市民体育館

※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8時30分ごろから終了まで30分ごと)

開票速報ダイヤル

☎0299-90-1125

※開票終了後30分まで

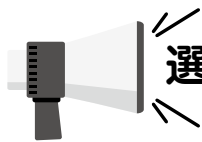
※市ホームページでも確認できます

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予防のため、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。



選挙に行かなきゃ、はじまらない！

2021年は選挙の年！



円神栖市選挙管理委員会 ☎0299-90-1125

世界の選挙権年齢

日本国内の選挙権年齢(選挙の投票ができる年齢)は、以前は満20歳以上でしたが、公職選挙法の改正により、2016年夏以降の選挙では「満18歳以上」となりました。

選挙権年齢を引き下げた目的は、若者の意見や考えを政治に届けることです。

18歳以上の若者は、自分の考えを持ち、ものごとを十分に判断する力があるとされています。若者が広く政治に参加することは、民主主義の発展に不可欠です。

日本では少子高齢化が進み、有権者に占める高齢者の割合が増えています。選挙権年齢を引き下げ、若者の意見や考えを政治に届きやすくすることで、若者の積極的な政治参加が期待されています。



主な国や地域の選挙権年齢(2015年現在)

年齢	国・地域
16	アルゼンチン、オーストリア、キューバ、ブラジルなど
17	東ティモールなど
18	アメリカ、イギリス、イタリア、オーストラリア、カナダ、ドイツ、フランス、ロシアなど
19	韓国
20	カメルーン
21	オマーン、クウェート、シンガポール、マレーシアなど

選挙権年齢が18歳以下の国はたくさんあるんだね！



選挙管理委員会では、小・中・高校生を対象に「出前講座」を開講しています。

模擬投票やグループワークなどを体験し、選挙や政治を身近に感じてもらうための取り組みです。



2022年度

市立幼稚園新入園児 募集

申込日時

11月30日(火)、
12月1日(水)午前9時30分～11時30分、
午後1時30分～4時30分

申込会場＝中央公民館

対象＝市内に住民登録をしている方

- 3歳児(3年保育)
2018年4月2日～2019年4月1日生まれ
- 4歳児(2年保育)
2017年4月2日～2018年4月1日生まれ
- 5歳児(1年保育)
2016年4月2日～2017年4月1日生まれ

2022年度から

- 給食が始まります
- 保護者のニーズに対応するため、
預かり保育の時間帯を拡大します。
朝は午前8時～8時45分、夕方は
午後6時までとなります

持参物

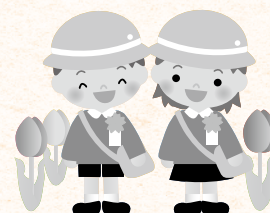
- 幼稚園入園申請書
- 神栖市教育・保育給付認定申請書
(1号認定用)
- 食物アレルギー調査票
- 住民票謄本1通
(世帯全員の氏名と続柄が記載されているもの)
- 印鑑(朱肉を使うもの)

※入園申請書などは、学務課・各幼稚園で配布しています。また、市ホームページからダウンロードもできます



その他

- 申込時に簡単な面接があります。入園を希望する幼児も必ず同伴させてください
- 募集人数を超えた場合は抽選とし、12月下旬までに結果をお知らせします
- 鰐川・居切・深芝・深芝南・平泉・平泉東・筒井・賀・下幡木・堀割・神栖にお住まいの方は、私立平泉幼稚園(☎0299-92-3184)の通園区域です
- 感染症対策として、来場前に検温し、せきや発熱などの症状がある場合は来場を控えてください。また、会場ではマスクを着用してください



地域	幼稚園名	所在地 〔 〕内は通園区域	募集予定人数(人)		
			3歳児	4歳児(※)	5歳児(※)
神栖地域	うずも幼稚園 ☎0299-96-1640	知手中央5-9-7 〔奥野谷の一部(奥野谷浜)、知手中央1～10丁目、知手の一部(知手浜)、南浜、横瀬の一部、日川の一部(日川浜)〕	60	42	38
	石神幼稚園 ☎0299-92-5644	石神773-1 〔高浜の一部、石神、芝崎、萩原、日川、横瀬の一部、知手、奥野谷、溝口、田畑〕	60	52	44
	大野原幼稚園 ☎0299-92-6788	大野原中央2-1-22 〔息栖、筒井の一部(息栖原)、大野原1～8丁目、大野原中央1～6丁目、田畑の一部(亀の甲)、木崎、高浜の一部)〕	60	36	43
波崎地域	須田幼稚園 ☎0479-46-1311	須田1301-1 〔波崎地域全域〕	30	20	25

※4、5歳児の募集予定人数は10月1日現在のもので、変更となる場合があります

神栖市犬猫譲渡 特設ページ開設

☎ 0299-90-1147 環境課



神栖市では、家庭で飼うことができなくなってしまった犬や猫、保護した犬や猫の新しい飼い主を探すための特設ページを市ホームページ内に開設しました。
大切な命の引き渡しにご協力ください。

🐾 ホームページ概要

犬や猫を譲りたい人が登録申請を行なうと、ホームページに犬や猫の情報が掲載されます。掲載されている犬や猫を引き取りたいという人は市に申請をし、引き取ることができます。

🐾 譲りたい人の手続き

必要書類＝申請書、誓約書、犬または猫のカラー写真

申請者の条件

- 市内に住民登録がある
- 営利目的でない
- 譲渡が決定するまで、飼い主が動物の管理を行なうこと

犬猫の条件

- 犬の場合は、市への登録があり、1年以内に狂犬病予防注射を接種している
- 猫の場合は、市内で飼養または管理している
- 特定犬(※)の譲渡はできません

※土佐犬やドーベルマンなど、茨城県動物の愛護及び管理に関する条例に定められた条件に合致する犬

- 野良猫を保護して譲渡申請をすることもできますが、近隣の方に迷惑がかからないよう屋内で管理してください

◆ 注意事項

- 引き取りは、市外在住の方でもできます
- 引き取りの際には、誓約書への署名が必要です
- 譲受者が20歳未満の場合、保護者などの署名が必要です
- 譲受者が65歳以上の場合、万一飼えなくなってしまった場合の引き渡し先をあらかじめ決めておくことが必要です

11月は

児童虐待防止推進月間

☎こども福祉課 ☎0299-95-9576



親などの親権者による体罰は、児童虐待防止法で禁止されています。

児童虐待は、子どもの身体・こころ・行動・性格形成などに深刻な影響を与えます。

子どもへの虐待を減らすには、当事者や家族だけでなく、ご近所や地域に住んでいる皆さんも関わりを持つことが必要です。子育てに悩む保護者や家族の相談相手になったり、声をかけてあげたりすることで、支援の輪が広がります。

みんなで協力し合い、虐待のない住みよいまちにしましょう。

子どもを虐待から守るための5か条

- ❶ 「おかしい」と感じたら迷わず連絡
- ❷ 「しつけのつもり…」は言い訳
- ❸ ひとりで抱え込まない
- ❹ 親の立場より子どもの立場
- ❺ 虐待はあなたの周りでも起こりうる

「児童虐待」とは

身体的虐待

- 殴る、蹴る、たたく、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

心理的虐待

- 言葉による脅し
- 無視する
- きょうだい間での差別的扱い
- 子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(面前DV) など

ネグレクト(育児放棄)

- 家に閉じ込める
- 食事を与えない
- ひどく不潔にする
- 自動車の中に放置する
- 重い病気になっても病院に連れて行かない など

性的虐待

- 子どもへの性的行為
- 性的行為を見せる
- ポルノグラフィーの被写体にする など

子どもを守る!相談窓口

連絡は匿名でもでき、秘密は厳守されます。情報が間違っても責められません。

目の前で暴行を受けているなど、**子どもの生命に危険がある緊急の場合には警察(110番)に連絡してください**

連絡先	電話番号
児童相談所全国共通ダイヤル	いち は や く ☎189 ※お近くの児童相談所につながります ※通話料無料
銚田児童相談所	☎0291-33-4119
いばらき虐待ホットライン	☎0293-22-0293 (24時間対応)
子ども家庭総合支援拠点(こども福祉課内)	☎0299-95-9576

「子どもを守ろう! オレンジリボンたすきリレー2021」

茨城県では毎年、市民の関心を高めるため、子ども虐待防止の象徴であるオレンジリボンなたすきに仕立て、リレーする活動を行なっています。

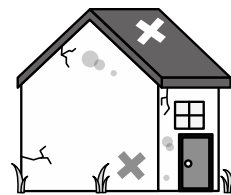
神栖市では11月5日(金)、鹿嶋市からたすきを受け取り、潮来市へとつなぎます。

追加募集

危険な空き家の解体を支援します

周辺に危険を及ぼす可能性がある空き家の解体費用を補助します
(先着5件まで)。補助金の申請には、事前調査が必要です。

☎防犯安全課 ☎0299-90-1131



対象＝次のすべてを満たす方

- 市内に管理不全状態の空き家(※)を所有している
- 市税などの滞納がない
- 過去にこの補助金の交付を受けていない など

※老朽化などが著しく、周辺の生活環境に悪影響を及ぼす恐れのある空き家

対象となる空き家＝次のすべてを満たすもの

- 市内で1年以上居住がない個人所有のもの(戸建または併用住宅)
- 事前調査で「管理不全状態」と判定された
- 法令違反がなく、公共事業による補償対象でない

※所有者に解体の同意を得ること

※事前調査の結果により、補助対象とならない場合があります

補助対象経費

- 空き家の本体・設備・基礎などの解体工事費、廃材処分費
- 空き家に付属する塀・車庫・物置などの解体工事費、廃材処分費など

補助金額＝対象経費の2分の1(上限50万円)

※申請方法など詳細は、市ホームページを確認または、お問い合わせください



新型コロナウイルス感染症により 生活に影響が出ている方へ食料を支援

受付窓口を増設しました。申請は郵送でもできます。

支援内容＝神栖市産の農産物、水産物(米、缶詰など)の支給

対象＝神栖市に住民登録があり、次のような状況にある世帯

- 新型コロナウイルス感染症の影響で生活が大変な世帯
- ひとり親家庭で生活が大変な世帯

※現在生活保護を受給している方は対象外

申込方法＝申立書に必要事項を記入し、社会福祉課・市民生活課の窓口に出すまたは郵送

※申立書は市ホームページでも入手できます

提出先

- 社会福祉課 〒314-0121 神栖市溝口1746-1
- 市民生活課 〒314-0408 神栖市波崎6530



☎社会福祉課 ☎0299-90-1138





11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>6</p>	<p>7</p> <p>神栖市長選挙 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>13</p> <p>こども映画会…中央図書館</p>	<p>14</p> <p>休日当番医…宝山ハートクリニック、 神栖済生会病院(小児科のみ)</p>
<p>20</p> <p>こども映画会…中央図書館 ニューファミリーセミナー(予約制) …保健センター 献血…DCMホームマック神栖店</p>	<p>21</p> <p>休日当番医…牧医院、神栖済生会病 院(小児科のみ)</p>
<p>27</p> <p>こども映画会…中央図書館</p>	<p>28</p> <p>休日当番医…神栖済生会病院 一般映画会…中央図書館</p>



日曜開庁

11月14日・28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

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
宝山ハートクリニック ☎0479-21-5511
牧医院 ☎0299-92-7200
神栖済生会病院 ☎0299-97-2111

※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



納税

納期限 11月30日(火)

市県民税 第3期
国民健康保険税 第5期
後期高齢者医療保険料 第5期

夜間納税相談窓口

11月24日(水) 午後7時まで
固納税課 ☎0299-90-1136



水質検査

毎週月曜日(祝日を除く)

固環境課 ☎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



[COCOAR2]



2 表紙にスマートフォンをかざす
スペシャルムービーが楽しめる



広報かみすでは、ARがある写真にスマートフォンをかざすと動画が見られるARサービスを始めました。写真や記事と連動した動画が視聴
できます。スマートフォンをお持ちの方は無料アプリCOCOAR2(ココアル2)をダウンロードし、ぜひお楽しみください。

※ARとは拡張現実(Augmented Reality)のこと。スマートフォンを使い現実の物や景色の上に、付加情報を表示する技術。COCOAR2は印刷物にスマー
トフォンをかざすことで動画やHPを見ることができるARアプリです ※ARの有効期間は発行後2カ月です ※詳しくは市ホームページをご確認ください

11月

2021年(令和3年)

広報かみすカレンダー

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.kamisu.ibaraki.jp/>

ホームページ
はコチラ



市の人口 ()内は前月比 ※2021年9月末日現在

男…49,090人(-21) 女…46,096人(-1) 合計…95,186人(-22) 世帯数…42,963世帯(-8)

月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri
1	2 発育栄養相談(予約制) …保健センター	3 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	4	5
8	9	10 館内整理日のため 図書館全館 休館 離乳食教室(予約制)… 保健センター	11 マタニティセミナー① 妊娠・出産編(予約制) …保健センター	12 おはなし会…矢田部公民館
15	16 マタニティセミナー② 産後・育児編(予約制) …保健センター	17	18	19
22	23 休日当番医…白十字総合病院、神栖済生会病院(小児科のみ)	24 子宮がん・骨粗しょう 症検診(予約制)…保健 センター	25 発達相談(予約制)…保 健センター 献血10:00~11:45、 13:00~16:00…保健 センター 子宮がん・骨粗しょう 症検診(予約制)…矢田 部公民館	26 子宮がん・骨粗しょう 症検診(予約制)…若松 公民館

29
子宮がん・骨粗しょう
症検診(予約制)…保健
センター

30
子宮がん・骨粗しょう
症検診(予約制)…保健
センター



かみす放送局

毎週金曜日

午後6時30分~

ON AIR



©神栖市

津波避難に関する意見交換会

新型コロナウイルス感染症の拡大により延期していた「津波避難に関する意見交換会」を開催します。最大クラスの津波が発生した場合に避難が困難と想定される地区の皆さんを対象としています。

この機会に、自分が住む地区の津波災害リスクなどを再確認し、自身や家族の命を守る避難行動について、一緒に考えましょう。

日時・場所

堀割地区	11月12日(金) 午後7時～	居切公民館
本新町地区	11月13日(土) 午後7時～	総合支所・防災センター
舎利浜地区	11月21日(日) 午前10時～	舎利浜区民館

対象＝堀割地区、本新町地区、舎利浜地区に在住・在勤の方

※近隣の方も参加できます

申込方法＝いばらき電子申請・届出サービスで申し込み

※申し込みが困難な方は、問合先へご連絡ください



詳しくは
コチラ

感染症予防のため、会場では参加者同士の適切な距離を保ち、マスク着用や手指消毒、検温、参加者名簿の作成にご協力をお願いします

(仮称)はさき屋内温水プールの建設工事に着手します

2023年完成予定

閩教育総務課 ☎0299-77-7212

波崎体育館敷地内に建設する(仮称)はさき屋内温水プールの工事が11月上旬から開始されます。

「かみず防災アリーナ」「海浜温水プール」に加え、波崎地区に公営の屋内温水プールを建設し、小中学校のプール授業の実施について、市内3か所の公営温水プールへの集約化を進めます。

学校の授業がない時間帯は、一般の方も利用できます。

◎施設概要

25mプール(7レーン)、幼児用プール、浴室、トレーニング室、談話室など
※災害時にも浴室の使用を可能とするため、自家発電機やプール水の緊急用浄化装置を設置します



骨粗しょう症を予防しよう

骨粗しょう症とは?

骨の密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨密度は20歳前後でピークを迎え、加齢などに伴い低下していきます。

また、糖尿病や慢性腎臓病などの持病がある人や運動不足の人、過度なダイエットの経験者などは、骨粗しょう症になりやすいといわれています。

予防のために

運動をしよう

骨を作る細胞を増やすため、ジョギングやウォーキングなどの運動をしましょう。階段の上り下りも効果的です。



必要な栄養を取ろう

●カルシウム

骨の材料になります。牛乳などの乳製品、大豆製品(豆腐・納豆など)、海藻類(ひじき・ワカメなど)、小魚(しらす干し・ちりめんじゃこなど)、緑黄色野菜(小松菜・チンゲン菜など)などに多く含まれます。

●ビタミンD

カルシウムの吸収を助けます。魚(鮭、さんまなど)やきのこ類に多く含まれます。また、適度に日光に当たる(1日に30分~1時間が目安)ことでもビタミンDが体内で合成されます。

●ビタミンK

骨を丈夫にする働きがあります。緑黄色野菜(小松菜・ホウレン草など)、ワカメ、納豆に多く含まれます。

※心筋梗塞などの治療を行なっている人は、これらの食品を取ることができないことがあります



消費生活センター通信

クーリング・オフってなに?

消費者が申し込みや契約をした後に冷静に考え直す時間を与え、一定の期間内であれば無条件で撤回や解除ができる制度です。訪問販売や電話勧誘など不意打ちの勧誘による契約や、複雑な契約に設けられています。法律で定められているもののほか、事業者が約款で定めている場合もあります。

今回は、特定商取引法の規定を例に説明します。

クーリング・オフの手続き方法

クーリング・オフ期間に書面で通知する

※期間は、法定書面(契約内容を明らかにする書面)を受け取った日を1日目として8日または20日以内(取り引きにより異なる)

- はがきに必要事項を書いて、両面のコピーを保管する
- はがきは「特定記録郵便」または「簡易書留」で送る
- 支払ったお金は全額返金を求める(商品の引き取り費用は事業者の負担)
- クレジット契約を利用しているときはクレジット会社にも送る

はがきの書き方の例

通知書

次の契約を解除します。

契約年月日 ○○年○○月○○日

商品名 ○○○

契約金額 ○○○円

販売会社 株式会社○○ ○○営業所

担当者 ○○○

支払った代金○○○円を返金し、
商品を引き取ってください。

○○年○○月○○日

○○県○市○町○番地

氏名 ○○○○○○

〈通信販売の場合〉 オンラインショッピングなどの通信販売にはクーリング・オフ制度はありません。返品の可否や条件についての特約があれば特約に従います。特約がない場合には、8日以内(商品を受けとった日を含む)であれば返品できますが、返品費用は消費者の負担となります。

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)

中央公民館

☎・☎0299-90-5500



熊手で福をかき集めよう

お正月に備えて福をかき集める素敵な熊手を作りましょう。

日時=12月10日(金) 午前10時~正午

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=12人(先着順)

費用=2,500円

申込開始=11月4日(木) 午前9時

申込方法=電話申し込み

親子で門松づくり

お正月を迎えるための門松を親子で楽しく作りましょう。

日時=12月19日(日) 午前10時~正午

対象=市内小学生と保護者

定員=8組(先着順)

費用=2,000円

申込開始=11月5日(金) 午前9時

申込方法=電話申し込み

若松公民館

☎・☎0479-46-1115



ボクサビクス

ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。

日時=12月4日~2022年1月29日の毎週土曜日(1月1日を除く)全8回 午前10時30分~11時15分

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=20人(先着順)

申込開始=11月6日(土) 午前9時

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

親子で作ろう! ビーズアクセサリ

ビーズでブレスレットなどのアクセサリを作ります。男の子も楽しめます!

日時=2022年1月6日(木) 午前10時~正午

対象=市内小学生以上と保護者

定員=6組(先着順)

費用=1作品1,000円

申込開始=11月6日(土) 午前9時

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

※8月に受講した方の申し込みはご遠慮ください

矢田部公民館

☎・☎0479-48-3311



門松作り講座

手作りのミニ門松で新しい年をお迎えしましょう。

日時=12月23日(木) 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(先着順)

費用=2,000円

申込開始=11月6日(土) 午前9時

申込方法=電話申し込み

絵手紙展

松田栄子さん(平泉在住)が、お友達とやりとりした時節のあいさつや思いを込めた絵手紙を展示します。温かく奥深い世界をご覧ください。

期間=11月2日(火)~30日(火)

※月曜休館



図書館

図書館
ホームページが
表示されます



岡中央図書館 ☎0299-92-3746

本のお楽しみ袋

0歳から小学生向けに、それぞれおすすめの本を入れた「本のお楽しみ袋」を貸し出します。何が入っているかはお楽しみ！

期間＝11月23日(火・祝)～12月7日(火)

場所＝中央図書館・うずも図書館

※1人1袋(3冊入り)の貸し出しです

図書館の定期的刊行物のご案内

- 図書館通信(一般向け) [毎月1日発行]
 - ティーンズ通信(青少年向け) [毎月1日発行]
 - 学校図書館支援センターだより [年3回発行]
 - おすすめ図書(小学低・中高学年向け) [月2回発行]
- ※各図書館(室)のカウンターなどで配布しています



公民館

はさき生涯学習センター

☎・岡 ☎0479-44-0001



はさき生涯学習センター臨時休館

電気設備改修工事のため休館します。

なお、図書室および波崎行政サービスコーナーの取り扱いも停止となります。

期間 11月23日(火・祝)～24日(水)

親子で作るデコレーションケーキ

家族のイベントにぴったりなデコレーションケーキを親子で作ります。

日時＝12月11日(土) 午後1時～3時30分

対象＝市内小学生と保護者

定員＝6組(先着順)

費用＝1,500円

申込開始＝11月6日(土) 午前9時

申込方法＝電話申し込み

家族で楽しくバルーンアート

風船を使って仲良くクリスマスの飾りを作りましょう。

日時＝12月19日(日) 午前10時～正午

対象＝市内小学生以下と保護者

定員＝10組(先着順)

費用＝500円

申込開始＝11月6日(土) 午前9時

申込方法＝電話申し込み

新年を迎える生け花飾り

お正月にふさわしい小さな生け花飾りです。

花器もセットになっているので、持ち帰ってそのまま飾れます。

日時＝12月25日(土) 午後2時～3時30分

対象＝市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員＝12人(先着順)

費用＝1,500円

申込開始＝11月6日(土) 午前9時

申込方法＝電話申し込み

歴史民俗資料館

岡歴史民俗資料館 ☎0299-90-1234

収蔵品展「むかしの暮らし展 暮らしの今昔」

昭和から現代の生活にまつわる道具や生活風景の写真パネルを展示します。

開催期間＝11月13日(土)～2022年1月30日(日)

※月曜日、12月29日～1月3日を除く

時間＝午前9時～午後4時30分



かみす情報局



あなたの土地が狙われています！

岡茨城県廃棄物規制課

☎029・301・3033

悪質な業者から土地利用を求められ、同意した結果、不法投棄されたり、残土などを埋め立てられたりする事例が発生しています。

責任や処理費用の負担は、土地所有者に及ぶこともあります。

不法投棄・野焼き・不適正な残土埋め立てを見つけたら、不法投棄

110番へ通報を！

☎0120・536・380

転出届はオンラインや郵送で！

申・岡市民課

☎0299・90・1181

市外へ引っ越しをするときは、事前に転出の届け出が必要です。手続きは、オンラインや郵送でも可能です。

●オンラインでの手続き

いばらき電子申請・届出サービスの転出届を入力してください。マイナンバーカードが必要です。

●郵送での手続き

転出届・本人確認のできる書類（マイナンバーカードや運転免許証など）のコピー・返信用封筒（切手貼付）を市民課へ郵送してください。

※マイナンバーカードのコピーがあれば返信用封筒は不要



深芝豊田・昭田地区 鹿島臨海都市計画の変更(案) 縦覧と意見書提出

岡都市計画課

☎0299・90・1152

変更内容 Ⅱ 土地区画整理事業廃止・用途地域変更・地区計画決定

■縦覧

縦覧期間 Ⅱ 11月1日(月)～15日(月)

※土・日曜日、祝日を除く

場所 Ⅱ 都市計画課

■意見書の提出

変更(案)について意見のある方は、意見書を提出できます。

提出方法 Ⅱ 問合先または市ホームページにある所定の様式に記入し、郵送または持参

提出期限 Ⅱ 11月15日(月) 必着

提出先 Ⅱ 都市計画課

〒314・0192

神栖市溝口4991・5



あげますキャンペーン

岡第一リサイクルプラザ

☎0299・96・8075

市民の方から提供された衣類や食器類などを無料で提供します。

(1人3点まで)

期間 11月11日(木)～17日(水)

※日曜日を除く

時間 午前9時～正午、午後1時～4時

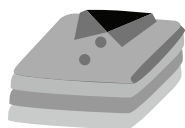
対象 市内在住の18歳以上で営利目的でない方

場所 第一リサイクルプラザ

持参物 住所を確認できるものと袋

※来場時はマスクを着用してください。また、体調不良のときは来場を控えてください

※来場者が多い場合は、30人までに入場を制限することがあります



暮らし

募集

講座・教室

相談

国民年金保険料は 社会保険料控除の対象です

岡水戸南年金事務所

☎029・227・3251

国民年金保険料は納付した全額が所得税・住民税の控除対象となります。1月1日から9月30日までに納付された方には、11月上旬に日本年金機構から社会保険料控除証明書が送付される予定です。年末調整や確定申告にご利用ください。

万一、証明書を紛失した場合は、基礎年金番号かマイナンバーを用意し、ねんきん加入者ダイヤルに連絡してください。

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570・003・004

受付時間 月～金曜日の午前8時30分～午後7時

※第2土曜日は午前9時30分～午後4時

※祝日と12月29日～1月3日を除く

全国農業担い手サミット in 茨城

岡第23回全国農業担い手サミット

in 茨城実行委員会

☎029・301・3867

全国の意欲ある農業者が、相互研鑽・交流を通じて農業経営の現状や課題についての認識を深めます。今年度は茨城県内の先進的農業者の事例などを動画配信します。オンラインによる視聴と意見交換で、参加費無料です。お気軽にお申し込みください。

日時 11月18日(木)

午後1時～5時

参加方法 パソコンやスマートフォンで次のホームページへアクセスし、必要事項を入力。後日登録アドレスに案内が届きます。

担い手サミット公式ホームページ

<https://ibaraki-ninate.jp/>

秋季全国火災予防運動

岡神栖消防署

☎0299・97・3618

実施期間 11月9日(火)～15日(月)

火災の多くは、不注意や不始末で起きる人災です。日頃から、家庭や職場での防火に努めましょう。

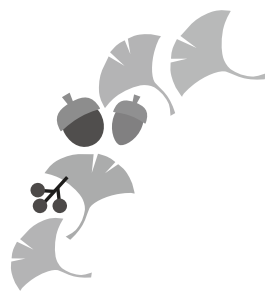
全国統一防火標語

おうち時間 家族で点検 火の始末

住宅用火災警報器設置調査

消防署員が警報器の設置に関する簡単なアンケートを電話または訪問で実施します(電話帳で無作為抽出)。販売などではありませんので、ご協力をお願いします。

期間 11月1日(月)～30日(火)



茨城県最低賃金 改定

岡茨城労働局

☎029・224・6216

茨城県最低賃金は、10月1日から時間額879円になりました。年齢やパート、学生アルバイトなどの働き方の違いにかかわらず、すべての労働者に適用されます。

最低賃金引き上げに向けた中小企業の皆さんへの支援も利用できますので、詳しくはご相談ください。

個人事業税は納期限までに

岡行方県税事務所

☎0299・72・0483

個人事業税は、県内で事業を営む個人の方に、前年中の所得額に対して課税されます。納期限までに納付をお願いします。

便利な口座振替もご利用ください。

第2期納期限 11月30日(火)

2021年上半年 鹿島港貿易概況

岡鹿島税関支署

☎0299・92・2559

輸出額 2199億3100万円

輸入額 5523億5400万円

輸出上位3品

鉄鋼(約1082億円)

有機化合物(約456億円)

プラスチック(約233億円)

輸入上位3品

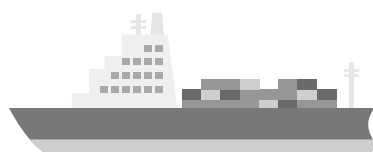
原油・粗油(約1616億円)

鉄鉱石(約1318億円)

石炭(約536億円)

輸出上位3国 中国・韓国・台湾

輸入上位3国 オーストラリア・アメリカ・サウジアラビア





募集

2022年度学院生募集

岡鹿島産業技術専門学校

☎0299・69・1171

● プラント保守科(2年課程)

高等学校卒業業者(卒業見込み含む)

● 生産CAD科(1年課程)

17歳〜おおむね45歳

出願期間 11月8日(月)〜12月3日(金)

試験日 12月10日(金)

※11月18日(木)に体験型オープン

キャンパスを開催



暮らし

募集



講座・教室

市民健康講座「コロナ禍のメンタルヘルスケア」〜こころの様子に目を向けよう!〜

岡・岡健康増進課

☎0299・90・1331

コロナがこころに及ぼす影響やこころの健康のために実践できることなど、上手な「こころのケア」について学び、生活の質の向上に生かしましょう。

日時 12月21日(火) 午後2時〜3時30分(受付 午後1時30分)

場所 市役所分庁舎

対象 市内在住の方

定員 40人(先着)

申込開始 11月8日(月)

午前9時

申込方法 電話申し込み



講座・教室

相談



相談

女性の人権ホットライン強化週間

岡水戸地方事務局

☎029・227・9919

悩みを持つ女性からの相談に人権擁護委員や法務局職員が応じます。秘密厳守。安心してご相談ください。

期間 11月12日(金)〜18日(木)

時間 午前8時30分〜午後7時

※土・日曜日は午前10時〜午後5時

相談電話

☎0570・070・810

「看護の仕事」相談会

岡茨城県ナースセンター

☎029・221・7021

専任の就業相談員が、看護職の就業や看護学校などへの進学について相談に応じます。予約・履歴書不要。

日時 11月11日(木)

午後1時〜3時

場所 1ハローワーク常陸鹿嶋

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	
2021年 (9月末)	372	16	16	1	17	34
2020年 (9月末)	466	35	10	3	23	36
増減	-94	-19	6	-2	-6	-2

11月8日は「いい歯デー」。
歯の健康相談、治療内容や治療費
に関する事など各種相談に歯科医
師が応じます。
日時 11月14日(日)
午後1時～4時
相談電話
☎029・823・7930

歯のなんでも電話相談
☎(一社)茨城県保険医協会
029・823・7930

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」 開庁日の午前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

不登校に関する悩みの相談

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 ☎0299-90-1178

女性総合相談(予約制)

毎週火曜日、第2・4木曜日
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 ☎0299-90-1178

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



神栖市メールマガジン

防災情報は随時、イベント情報などは毎週水曜日に配信中！広報紙の発行もお知らせ！



空メールを送信後、返信されたメールにそって
手続きすれば登録完了！

✉e-kamis-city@xpressmail.jp

※配信サービスは無料ですが、パケット料金は
利用者負担になります





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、問合せ先にご確認ください。

☎…申し込み ㊟…問い合わせ

鹿島セントラルモール クリスマスツリー

総数約1万球のLEDで装飾した、全長約8mと約5mの大型ツリーを展示します。

日程 = 11月5日(金) ~ 12月25日(土)

場所 = 鹿島セントラルモール
㊟鹿島都市開発(株)
☎0299-92-3551

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 = 11月11日(木)

午前9時30分~11時30分

場所 = 保健・福祉会館

☎・㊟(一社)市民講座運営委員会
☎0120-861-761

キラrin子育てセミナー 「子どもを伸ばす父親の子育て」

日時 = 11月13日(土)

午前10時~11時30分

場所 = 中央公民館

対象 = 子育て中の男性、または夫婦

定員 = 10人(先着順) ※託児あり

費用 = 500円(会員は無料)

申込方法 = 電話またはメール

☎・㊟家庭倫理の会神栖市 西脇

☎080-5560-5298

✉kirarin_kamisu@yahoo.co.jp



仕事と子育てを応援!

参加無料



今日からできる楽しい家事シェア オンライン講座

㊟子育て支援課☎0299-77-7011

申し込みは
コチラ

家事や育児の分担に悩んでいませんか。ひとりでやるのは大変でも、シェアすれば楽しさ2倍、大変さ半分!

家族で工夫して今日からできる家事シェアの「コツ」をお伝えします。

おひとりでも、ご夫婦でも、お子さんと一緒に参加してもOK。

オンライン開催なので、パソコンやスマートフォン、タブレット端末などインターネット環境があれば、自宅から気軽に参加できます。

日時 = 12月11日(土) 午前10時~11時45分

対象 = 市内在住・在勤の共働き(予定を含む)のご夫婦、子育て中のご夫婦など

定員 = 20組(申込多数の場合は抽選)

※1人でも参加できます

申込方法 = いばらき電子申請・届出サービスで申し込み

申込期限 = 11月30日(火)

講師 = 山田 亮氏(家事ジャーナリスト・スーパー主夫)
キャリアウーマンである妻を支え、主夫をしながら「楽家事ゼミ」を主宰して情報提供や家事指導を行なう。家族や家事のあり方を考える「家事ジャーナリスト」としても活動し全国で講演している。

オンライン事前体験会

オンライン会議アプリZoomの使い方が不安な方はお申し込みください。

日時 = 12月4日(土) 午前10時~11時45分

■申込前にご確認ください

- カメラとマイク機能が付いているパソコン、タブレット、スマートフォンなどの端末とインターネット環境が必要
- オンライン会議アプリZoomをダウンロードしている ●通信料は自己負担

ドアロックだけでは愛車を守れません!

☎防犯安全課 ☎0299-90-1131

茨城県内では、今年8月までに全国ワースト3位となる437台の自動車
が盗まれています。市内でも9月末までに、前年より6台多い16台の被害
がありました。

万全な防止対策で被害を未然に防ぎましょう。

狙われやすい自動車

ハイブリッドカー・スポーツカー・商業用バン・トラクターなど

盗難防止対策

複数の防犯対策を組み合わせることで盗難を防止しましょう。

- 短時間でも確実な施錠
- 盗難防止装置 (警報器・ハンドルロック・GPS装置・振動感知センサー) の装着
- 駐車場へ防犯カメラやセンサーライトの設置
- 貴重品を車内に放置しない

不審者(車)を見かけたら、110番または
神栖警察署0299-90-0110に通報しましょう。



ハンドルロック



チェーン付き車輪止め



門柱チェーン

文化センター イベントインフォメーション ☎ 文化センター ☎0299-90-5511



TSUKEMEN CONCERT HAPPYキッチン

出演者 TAIRIK (ヴァイオリン・ヴィオラ)
SUGURU (ピアノ)
KENTA (ヴァイオリン・二胡)

公演日 12月19日(日)

開演時間 午後3時
※開場は午後2時

▶ チケット料金 = 全席指定 4,000円(税込)

※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
※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

【主催】(公財)神栖市文化・スポーツ振興公社 【企画制作】ANY

【後援】キングレコード 【運営協力】アオイスタジオ

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受付のみ(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で



【電話予約の注意事項】

- 発売初日に限り、1件につき6枚までとします ● 座席の指定はできません
- チケットの引取期間は、予約の翌日から1週間以内です。予約後のキャンセルはできません

- 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
- 感染症の状況により中止・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

