

広報

かみす

Kamisu public relations

2023年

12/1

No.404



神栖ディスカバリー

File 06

特集

頼れる身近なお医者さん

地域の医療でつなぐ、支える——



Pick up

- 今より安全で安心して暮らせる地域に…… P6
- 野焼きは禁止…… P8
- 年末年始のごみ・資源の収集…… P9
- 2024年度神栖市奨学生を募集します……P10

健康について気軽に相談できるお医者さん——コロナ禍でその大切さを実感したのも記憶に新しいのではないのでしょうか。巻頭特集では市の制度を活用して開院した診療所の医師にお話を伺いました。(写真はUターンして開院したすずきクリニックの鈴木医師)



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14ページ



[COCOAR]





特集

頼れる身近なお医者さん

地域の医療でつなぐ、支える――

体調が悪いとき、お医者さんにかかるべきか迷ったとき、自分の健康で気になるところがあるときなど、気軽に相談できるお医者さんが身近にいてくれれば心強いものです。今回は、住民に寄り添う医師や神栖市の医療体制について紹介します。

何でも話せる『よろず相談所』

子どもの体調不良、お年寄りの持病など、お医者さんを頼りたい場面はいろいろあります。神栖市は県内でも深刻な医師不足の問題を抱えているため、頼れる身近なお医者さんを増やそうと、医療体制の整備に取り組んできました。その一つが医師Uターン支援制度です。制度を活用して2020年に開院したすずきクリニックの鈴木洋輝先生に、かかりつけ医の役割や上手な医療機関のかかり方について伺いました。

「診療所は、患者さんにとって『よろず相談所』のような場所。どんなことでもよいのでまずは相談してください。その上で必要があれば

適切な病院をご紹介します。診療所と病院が連携することで、病院の医師が重症患者さんや入院患者さんの診療に集中することができます。こうした協力体制が、今後ますます重要になっていくでしょう」

かかりつけ医の大切な役割は、住民にとって一番身近な相談窓口になること。日頃から相談をすれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすく、的確なアドバイスをもらうことができます。

また、診療所のお医者さんは病気を治療するだけでなく、保育園や小中学校で健康診断をする園医や学校医、職場で働く人の健康管理をする産業医などとしても、さまざまなところで地域の皆さんの健康を守って

いるのです。

かかりつけ医の紹介で病院へ

かかりつけ医に病院を紹介してもらうメリットはたくさんあります。一番は、医師の専門知識・経験・人脈をフルに活用した紹介が受けられることです。鈴木先生が日頃どのように対応しているのか聞いてみました。

「病院によって特徴はさまざまです。私は旭中央病院に勤務していましたので、病院の強みや先生方



をよく知った上で患者さんをご紹介することが出来ます。医療連携の契約も結んでいるので、診察室のパソコンから直接、旭中央病院でのCT検査やMRI検査の予約が取れるんですよ。他にも、神栖済生会病院の心臓リハビリテーション、小山記念病院の頭痛外来など、各病院が得意とする診療科や特徴ある診療科を患者さんに合わせてご紹介しています」

もう一つの大きなメリットは、かかりつけ医の紹介状があるときに受けた同じ検査や治療を省略できる場合があること。また、もし紹介状を持たずに大きな病院を受診すると診療費とは別に「選定療養費」が発生することがあります。こうした負担を避けるためにも、かかりつけ医の紹介で受診するのがおすすめなのです。

支援のもとでの開院とコロナ禍

鈴木先生は旭中央病院に勤務していたころから、神栖市の医師不足を心配していたといいます。開院のきっかけは何だったのでしょうか？



「神栖市のために何ができるか考える中で医師Uターン支援制度を知り、背中を押していただいた開院を決断することができました。私の場合に限らず、医療過疎地で医師を確保しようとするとき、非常に手厚く有効な施策だと思っています」

開院直後にコロナ禍に直面し、マスク、手袋、消毒用アルコールなどの物品不足に悩まされたことも。「市から一斗缶の消毒用アルコールやマスクなどを提供していただき、本当に助かりました。当院のスタッフも最前線で戦ってくれていたのも、とても感謝しています。感染が猛威を振るっていた時期は時間の許す限り夜遅くまで診療し、新型コロナウイルスワクチンの集団接種にも協力しました。少しは地域のお役に立てたかなと思っています」

すずきクリニックは子どもからお年寄りまで診ていますが、土合地区は子育て世代が多く住んでいるため小児科診療のニーズが高いそうです。また、患者さん

の症状に応じて、市内のより専門的なクリニックを紹介することも行なっています。神栖市の医療体制と診療所同士の連携が充実しつつあるようです。

地域に寄り添い続ける

神栖市にUターンして開院し、地域に寄り添って診療するやりがいを尋ねました。「病院に勤務していた頃は循環器内科に特化していましたが、現在は幅広い患者さんを診て新しい知識を吸収していけるので、毎日充実感があります。その中で、かかりつけ医として病院への橋渡しを担い、地域医療の理想的な循環を支えていくのが目標です」

皆さんもこの機会に、近くにどんな診療所があるか調べてみませんか。通院しやすい、医師との相性がいい、さまざまな症状を診てもらえるなど、頼れる身近なお医者さんが見つければ、日々の安心感が増すでしょう。



すずきクリニック
鈴木先生(神栖市出身)

市の制度を活用して開業した診療所

⑧かみす消化器内視鏡クリニック

坂田 義則院長(石川県出身)

神栖済生会病院で外科部長を務めていた私は、神栖市の医療の現状に危機感を抱き、自分のスキルと経験を役立てたいと思い開業しました。腹部消化器疾患の患者様の窓口となり、患者様と急性期病院をつなぐクリニックを目指しています。市の開業支援制度により各部門の専門の医院が増えつつあり、その医師たちと協力し地域の医療の質の向上を目指していきます。



⑬しょうのこどもクリニック

庄野 哲夫院長(徳島県出身)

神栖済生会病院で小児科部長として働く中、かかりつけ医がいないお子さんがたくさん来院し、自分がかかりつけ医になろうと考え開業を決意しました。市の開業支援制度は大変すばらしく、さらなる子どもへの医療福祉の充実や診療所への支援にも期待しています。毎日の診療でクリニックを頼ってくれるお子さんやご家族がいるだけで大変やりがいがあります。



⑩小沢眼科神栖診療所

戸田 和重院長(東京都出身)

小沢眼科内科病院(水戸市)勤務を経て、小沢眼科神栖診療所開設にあたり院長として赴任しました。鹿行地域方面で開院を目指していた折、石田市長から「ぜひ神栖市で開院してほしい」とのお言葉をいただき、開業に至りました。多くの患者様にご来院いただき、当地では眼科診療が待たれていたのだと感じています。地域に貢献することがスタッフ全員のやりがいです。



⑪宝山ハートクリニック

黄 恬瑩理事長(台湾出身)

診療圏内の循環器医療の供給不足を実感して、2009年に平泉地区にまず本院を開院し、さらに12年後に若松地区に分院となる宝山ハートクリニックを開院しました。神栖市では、医学部生や医療機関に資源を提供するなど素晴らしい制度を設けており、中長期的な効果が評価されるのはこれからです。当院は地域医療の完結を目指し、専門的な医療によって地域の信頼を得られるよう努力しています。



⑩ふかしばこどもクリニック

菅谷 雅人院長(千葉県出身)

幼少期に病弱だった私は、近所の小児科クリニックのやさしい先生に憧れて小児科医になりました。神栖市は子どもの数が増えているにもかかわらず、小児科専門のクリニックが少ないと知り、自分にできることがあるか考えた結果、深芝南で開院しました。お子さまの体調不良



で不安になっている親御さまに少しでも寄り添った医療をご提供したいと思っています。



市の制度を活用 医療提供体制を拡大中

医療機器を整え“その場で検査”を実現

地域に寄り添った医療をさらに充実したものとするため、神栖市ではさまざまな取り組みをしています。ここでは、市の制度を活用して検査・診断体制を拡充した2つの事例を紹介します。

かみす中央メディカルクリニックでは、利用者からの消化器疾患の相談に應えるため、新たに消化器内科を設置し医師を採用。内視鏡検査装置を市の「診療体制強化事業費補助金」を活用して購入し、クリニック内で検査・診断が行えるようになりました。



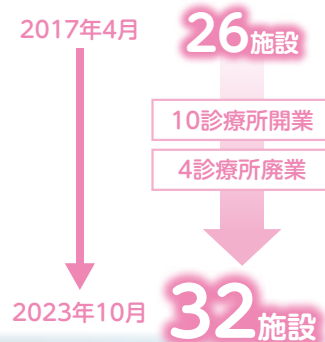
かみす中央メディカルクリニック

宝山ハートクリニックでは、市の「高度医療機器支援事業補助金」を活用してMRIを設置しました。これまで平泉の鹿嶋ハートクリニックで画像検査などを行っていましたが、現在は宝山ハートクリニックでも検査が受けられる体制となっています。



宝山ハートクリニック

市内診療所数の増減



頼れる身近なお医者さんマップ



2023年12月現在

名称	住所
① あきら医院	大野原5-1-29
② いきすの森クリニック	息栖3031-35
③ 小田医院	波崎8635
④ かしまなだ診療所	知手中央3-4-21
⑤ 鹿嶋ハートクリニック	平泉1-168
⑥ かみす眼科	神栖1-12-8
⑦ 神栖済生会病院	知手中央7-2-45
⑧ かみす消化器内視鏡クリニック	大野原4-6-6
⑨ かみす中央メディカルクリニック	知手3061-101
⑩ 小沢眼科神栖診療所	平泉1-5
⑪ 児玉医院	木崎2406-261
⑫ 五郎台ファミリークリニック	深芝南2-11-12
⑬ 済生会土合クリニック	土合本町1-9108-3
⑭ 済生会波崎診療所	波崎8968
⑮ 坂本医院	平泉2769
⑯ しょうのこどもクリニック	須田2340-186
⑰ 城之内医院	筒井1422-147
⑱ すずきクリニック	土合南1-11-14
⑲ 清仁会病院	矢田部11345-1
⑳ 東部地区健康管理クリニック	東和田7911
㉑ 永木外科胃腸科医院	矢田部2959-1
㉒ 西尾耳鼻咽喉科医院	大野原5-3-69
㉓ にへいなかよしクリニック	平泉1-74
㉔ 野口医院	知手98-41

名称	住所
㉕ 白十字総合病院	賀2148
㉖ 波崎クリニック	波崎6271-5
㉗ ひかりクリニック	矢田部7801-31
㉘ 人見医院	芝崎332
㉙ 皮膚科内科クリヤマクリニック	神栖1-17-1ソレイユプラザ
㉚ ふかしばこどもクリニック	深芝南2-11-3
㉛ 宝山ハートクリニック	太田4646-1
㉜ 牧医院	神栖1-17-20
㉝ 三井クリニック	平泉東3-21-4
㉞ 武藤小児科医院	知手中央1-15-40
㉟ わたなべ眼科クリニック	溝口1654-1
㊱ 渡辺病院	土合本町2-9809-20

皆さんの声をお聞かせください

藤枝昭司 神栖市医療対策監



広報かみす11月15日号に折り込んだ特集冊子「かみすの医療」をはじめ、市では医療の実情や取り組みなどの情報提供に努めています。

ぜひご覧いただくとともに、医療政策についてご意見、ご要望などをお寄せくださいますようお願いいたします。



地域に

☎ 道路整備課 Tel.0299-90-1192

2019年の台風19号では、神栖市でも河川の増水により広範囲で浸水の被害を受けました。市では国土交通省や県と協力し、さまざまな防災・減災対策に取り組んでいますが、今回はその中から国の堤防整備事業と、市が取り組む内水被害対策、堤防整備促進に向けた要望活動について紹介します。

内水対策事業(本郷地区)

市では国の堤防整備に合わせて、2021年度～2023年度に本郷地区の内水被害対策を行なっています。ここでは主な内水対策工事について紹介します。

※内水被害とは、堤防の内側の道路側溝や排水路などから水が溢れる状況です

2019年10月の台風19号被害状況



2021年度 排水路ゲート設置工事



大潮時や利根川の水位上昇時に、川の水が逆流するのを防ぐための水門を3カ所整備しました。

2022年度 圧送管布設工事

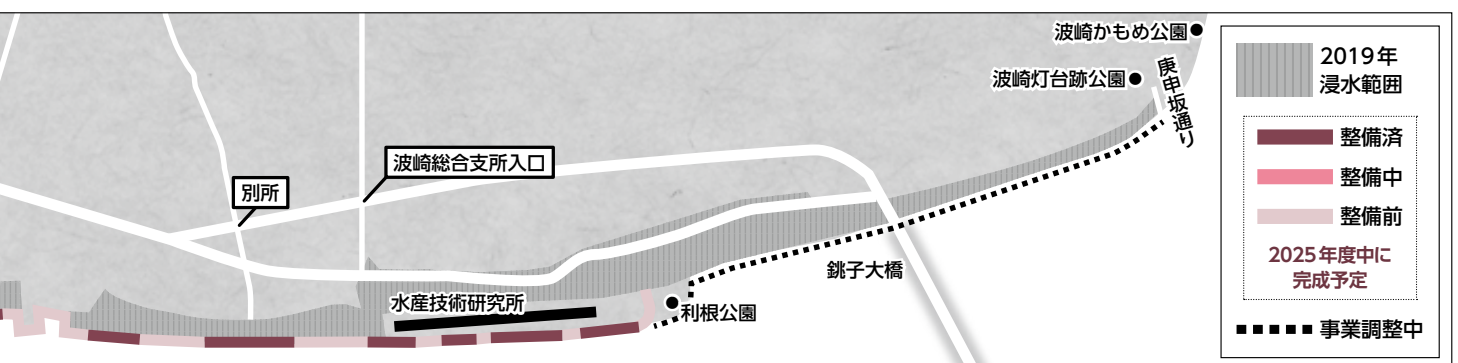


雨水をポンプで川に排水するための圧送管を地中に埋設しました。

2023年度 貯留槽設置工事



道路の下に100立方メートル貯留できる水槽とポンプ施設を施工中です。



今より安全で安心して暮らせる 利根川流域の治水・内水対策事業

治水対策事業(堤防整備)

国土交通省は現在、利根川沿岸の矢田部地区から本郷地区までの堤防整備を進めています。堤防が整備されることで、洪水などの浸水に対して大幅な強化が図られます。

矢田部地先 盛り土による堤防



この箇所は、堤防用地の幅が確保できるため、盛り土をした土堤が整備されています。

本郷地先 特殊堤防



この箇所は、堤防用地の幅が少ないため、コンクリート擁壁と土で堤防が作られています。

市では2018年度から2023年度にかけて、堤防などの早期完成を目指して協議会活動を行ないながら、国や県に対し、関係自治体と連携した要望活動を積極的に実施しています。

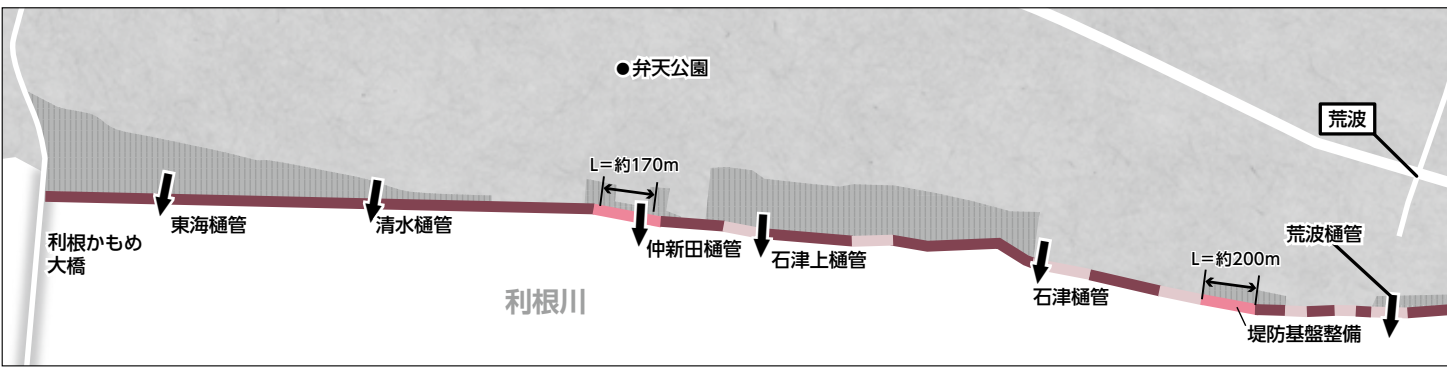


利根川下流域治水対策協議会(国・県・神栖市で構成)を実施



豊田国土交通副大臣(中央)に利根川両岸の堤防早期完成を要望する石田市長と越川銚子市長(左)

利根川河口域における治水対策整備促進の進捗状況



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、火の不始末や人の不注意によるものがほとんどです。火の取り扱いには、一人一人が十分に注意しましょう。

2023年度全国統一防火標語 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

野焼きは禁止

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。発生した煙や悪臭などにより、地域住民に迷惑がかかりますので、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分は、市役所または神栖警察署へご連絡ください
- 土・日曜日、祝日と平日の上記時間帯以外は、神栖警察署へご連絡ください

☎ 【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

農業残さ・農業用廃プラスチックの処分は適切に

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。

☎ 農林課 TEL0299-90-1008



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。
- 農業用廃プラスチック
集団回収(有料)を行なっています。
詳しくは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



ごみ・資源の収集は

**12月31日(日)から
1月3日(水)までお休みです。**

☎ 廃棄物対策課 Tel0299-90-1148

※波崎地域で古着・古布の収集日が1月2日(火)、3日(水)の地区は、1月の古着・古布の収集はお休みとなります

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てください。

年末(12月中旬以降)は混みますので、自己搬入はお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	神栖地域西部	広域鹿嶋RDFセンター	Tel0299-90-7220	月曜日～土曜日	午前8時30分～午後4時 (正午～午後1時は休み)
	神栖地域東部 波崎地域全域	広域波崎RDFセンター	Tel0479-40-4332		
不燃ごみ 粗大ごみ 資源物	神栖地域全域	第一リサイクルプラザ	Tel0299-96-8075	ただし 12/31から 1/3までは お休みです	午前8時30分～午後4時 (昼も搬入可)
	波崎地域全域	第二リサイクルプラザ	Tel0479-44-2071		

処理施設敷地内での安全運転に、ご協力をお願いします。

感染症の流行に備え 予防接種をご検討ください！

☎ 保健予防課 Tel0299-92-0141

※この情報は、11月22日現在のものです

新型コロナウイルス感染症は、年末年始に流行する傾向があります。また、インフルエンザも例年より早く流行が始まっています。

予防接種を受けることで、感染症に対する免疫を高め、重症化を防ぐ効果があります。流行に備え、早めの接種をご検討ください。

接種後も、こまめな手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を一人一人が心がけましょう。

新型コロナワクチン

追加接種「令和5年秋開始接種」では、現在流行しているオミクロンXBB.1系統株に対応したワクチンを使用します。

接種対象＝初回接種が完了している、生後6カ月以上のすべての方

接種期間＝9月20日(水)～2024年3月31日(日)

接種回数＝接種期間中に1回のみ接種

接種費用＝無料

※初回接種も2024年3月31日(日)まで実施しています。詳しくは市ホームページをご覧ください



新型コロナワクチン接種

インフルエンザワクチン

小児や高齢者などの方は、対象期間内に接種を受けると、費用の一部が助成されます。

助成対象

- 1歳～中学3年生のお子さん
(2008年4月2日～2022年9月30日生まれ)
- 65歳以上の方(1959年1月31日以前の生まれ)
- 60～64歳(1959年2月1日～1964年1月31日生まれ)で心臓・腎臓・呼吸器・免疫不全により身体障害者手帳1級に認定されている方
- 母子健康手帳の交付を受けた妊娠中の方

助成対象接種期間＝2024年1月31日(水)まで

助成額＝1回2,000円

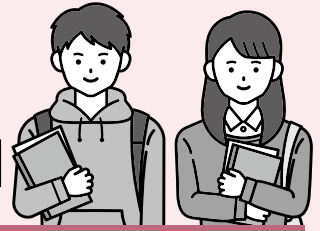
(1歳～小学6年生は2回)



予防接種の種類

2024年度

神栖市奨学生を募集します



☎ 学務課 Tel.0299-77-7347

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。



出願受付期間

12月11日(月) ~ 22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22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

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

貸与(大学、専門学校生など)

資格=2024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に、入学一時金も貸与しています。

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
- 2024年度に高等学校に就学予定

定員=8人

給与額=月額7,000円

下水道接続に対する補助金



～補助要件を緩和し実施しています～

☎・☎ 下水道課 TEL0299-90-1157

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に要する費用について、2023年度から要件を緩和し補助金を支給しています。今年度分の申請は2024年1月31日(水)まで受け付けていますので、この機会に切り替え工事をご検討ください。

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、し尿浄化槽の廃止を伴う下水道への切り替え工事を行なう方

補助金額

①1戸につき5万円

②以下の両方を満たす場合は、①に30万円を限度に加算(※1)

- 補助対象の方の世帯に満18歳未満の方または満65歳以上の方を含む場合(※2)
- 補助対象の方の属する世帯全員の申請時の市区町村・都道府県民税の課税標準額(※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：所得から住民税の各種控除を差し引いた後の額

補助要件の緩和内容

項目	2022年度まで	2023年度から
補助金交付の対象工事	新築や増・改築に伴う切り替え工事は補助対象外	増・改築に伴う切り替え工事は対象(新築は対象外)
補助対象の方の属する世帯全員の課税標準額の合計額	334万円以下	348万円以下

給付要件

- 補助対象の方の属する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
- 2024年1月31日(水)までに交付申請を行ない、2024年2月29日(木)までに実績報告書を提出すること

このほかにも要件がありますので、詳しくは下水道課までお問い合わせください。

2024年度 高齢者生きがい講座講師募集

☎・☎ 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 ●ヨーガ ●健康吹き矢
- 籐工芸 ●ダーツ ●折り紙

波崎教室

- カラオケ ●ヨーガ ●健康吹き矢
- 絵手紙 ●盆栽園芸

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

※議会の議決状況により取り扱いに変更が生じる可能性があります

申込期限＝12月15日(金)

選考方法＝書類選考など





JAなめがたしおさいから地元食材の無償提供



左からJAなめがたしおさい 安藤代表理事組合長、石田市長、木之内教育長

10月18日、JAなめがたしおさいから昨年につき、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の寄付贈呈式が行なわれました。

いただいた米、ピーマン、長ねぎ、チンゲン菜は、12月6日の学校給食に使用する予定です。

ありがとうございました。

株式会社ダスキン土浦からまちづくり・地域振興・産業振興のための寄付

株式会社ダスキン土浦からまちづくり・地域振興・産業振興のために、寄付金をいただきました。この寄付金は神之池緑地に今年度整備予定の、乳幼児遊具周辺に設置するベンチの購入費として大切に活用させていただきます。ありがとうございました。



左からダスキン土浦 海老澤本部長、鷹代表取締役社長、石田市長



鹿島港湾運送株式会社から楽器の寄贈

鹿島港湾運送株式会社から情操教育の向上に役立ててほしいと、神栖第四中学校にトランペットとチューバの寄贈をいただきました。吹奏楽部員と先生からは、「演奏会で素晴らしい音色が奏でられるよう頑張りたい。地域の皆さんにも楽しんでいただけるよう頑張りたい」と感謝の言葉が寄せられました。

神栖市高校生キャリア育成支援金交付証授与式 開催

市では、市内の県立高校3校(神栖高校、波崎高校、波崎柳川高校)と包括連携協定を締結し、人材育成などさまざまな取り組みを進めています。その一環として29人の生徒に「神栖市高校生キャリア育成支援金」を交付し、10月31日に市役所で交付証授与式を行いました。

市では、夢に向かって力強く進んでいく高校生たちを引き続きサポートしていきます。

- 【各校の代表生徒】
- 神栖高校 代表 みやうち 宮内 かれん 花怜さん
 - 波崎高校 代表 やなぎぼり 柳堀 ゆい 結衣さん
 - 波崎柳川高校 代表 やまむら 山村 あいら 愛菜さん



左から石田市長、宮内さん、柳堀さん、山村さん



左から石田市長、野口さん、杉田警察署長

防犯栄誉銀章 野口^{としお} 壽雄 さん

10月11日に水戸市のザ・ヒロサワ・シティ会館で行なわれた第45回地域安全茨城県民大会で、野口壽雄さんが防犯活動の功績をたたえられ、表彰状などが授与されました。野口さんは防犯連絡員の委嘱を受けてから、地域安全運動の重要性を認識し、地元交番と連携しながら、今も防犯活動に積極的に取り組んでいます。



左から石田市長、波崎自警団 岡野代表、杉田警察署長

全国功労ボランティア団体 波崎自警団

9月28日に東京都港区の明治記念館で行なわれた令和5年全国地域安全運動中央大会で、波崎自警団が防犯活動の功績をたたえられ、表彰状などが授与されました。

波崎自警団は2009年以降、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などを行なっています。



大西さんと石田市長

「下水道いろいろコンクール」で日本下水道協会会長賞 受賞

第62回下水道の日「下水道いろいろコンクール」が開催され、絵画・ポスター部門の小学校低学年(1~3年)の部で、応募総数1,920点の中から大野原小3年(受賞当時)の大西流生さんおおにしるいの作品が、日本下水道協会会長賞に輝きました。

大西さんは「自分でもうまく描けたなあと思っていたので、みんなに見てもらえたのがうれしかったです。きれいな水の中でニコニコしながら泳いでいる魚たちを見てほしいです」と話してくれました。

関東大会出場決定！ 関東少年少女空手道選手権大会

10月に水戸市で開催された茨城県選考会で、和田笑佳さんわだえみか(軽野小1年)、池田夢さんいけだゆめ(やたべ土合小2年)、津賀千宗さんつがせんしゅう(やたべ土合小6年)、飯田登生さんいいたとおい(波崎四中1年)が見事に優勝を果たしました。

小学生の3人は、11月に千葉県で開催された関東大会に出場しました。今後もさらなる活躍が期待されます。



左から和田さん、池田さん、津賀さん、飯田さん



軽野東小学校でコンサート開催

新日本フィルハーモニー交響楽団による「オーケストラの魅力発見！コンサート」が行なわれました。文化庁が選定した文化芸術団体が巡回公演を行なう事業の一環で、軽野東小が当選し開催されたもの。総勢60人による演奏はとても華やかな音色で、児童からは「いつもの体育館が全く違う雰囲気になった」という感動の声が寄せられました。

指揮者体験コーナーでは、代表児童がベートーヴェンの交響曲第五番「運命」の指揮に挑戦しました。最後にアンコールとして、オーケストラバージョンにアレンジした軽野東小の校歌の演奏があり、校長先生の指揮に合わせ、子どもたちの歌声がオーケストラの伴奏とともに体育館いっぱいに響き渡りました。

市の人口 男………48,637人(-17)
 ()内は前月比 女………45,657人(+37)
 ※2023年10月 合計………94,294人(+20)
 末日現在 世帯数…43,994世帯(+61)

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
29	30	1 ●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…中央図書館 ●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	2 ●こども映画会…中央図書館
6 ●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 ●図書館館内整理(全館休館)	7 ●胃がん・大腸がん・子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)…はさき生涯学習センター	8 ●おはなし会…矢田部公民館	9 ●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 ●雑誌リサイクル…中央図書館 ●献血…カインズ神栖店
13 ●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	14 ●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	16 ●こども映画会…中央図書館
20 ●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	21 ●発達相談(予約制)…保健センター	22	23 ●こども映画会…中央図書館
27 ●献血…DCM神栖店	28 ●献血…カインズ神栖店	29 〈休日当番医〉城之内医院、神栖済生会病院(小児科のみ) ※事前に電話確認をお願いします	30 〈休日当番医〉神栖済生会病院 ※事前に電話確認をお願いします
3	memo		



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



日曜開庁

**12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

受診にあたっては、事前に当番医に電話確認をお願いします。

神栖済生会病院

TEL0299-97-2111

城之内医院

TEL0299-92-1261

すずきクリニック

TEL0479-21-7971

白十字総合病院

TEL0299-92-3311

武藤小児科医院

TEL0299-96-0611

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

TEL0120-1331-69

日 sun

月 mon

火 tue



かみす放送局

過去の放送はYouTube茨城県神栖市チャンネルで

毎週金曜日
午後6時30分～

ON AIR



<p>3 〈休日当番医〉武藤小児科医院、神栖済生会病院(小児科のみ) ※事前に電話確認をお願いします</p>	<p>4 ●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</p>	<p>5 ●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</p>
<p>10 〈休日当番医〉神栖済生会病院 ※事前に電話確認をお願いします</p>	<p>11</p>	<p>12 ●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</p>
<p>17 〈休日当番医〉すずきクリニック、神栖済生会病院(小児科のみ) ※事前に電話確認をお願いします</p>	<p>18</p>	<p>19</p>
<p>24 〈休日当番医〉白十字総合病院、神栖済生会病院(小児科のみ) ※事前に電話確認をお願いします ●一般映画会…中央図書館</p>	<p>25</p>	<p>26</p>
<p>31 〈休日当番医〉白十字総合病院、神栖済生会病院(小児科のみ) ※事前に電話確認をお願いします</p>	<p>1</p>	<p>2</p>

水質検査 毎週月曜日(祝日を除く)

固環境課 TEL0299-90-1146
午前8時30分～午後1時30分
市民生活課 TEL0479-44-6490
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(月)

●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

夜間納税窓口 固納税課 TEL0299-90-1136
12月6日(水)・27日(水) 午後7時まで

地域支援サポーター養成講習会(基礎講座) 受講者募集

ココくんポイント
付与事業



申・圃 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地域支援サポーターポイント制度もあります。



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=20人

申込期限=12月20日(水)

申込方法=電話申し込み

内容

期 日	時 間	内 容
2024年 1月10日 (水)	午後1時30分～2時30分	介護保険制度、介護予防について 個人情報の取り扱いについて
	午後2時40分～3時40分	ボランティア活動について
	午後3時50分～4時50分	救急講習
2024年 1月15日 (月)	午後1時30分～2時30分	高齢者への接し方について
	午後2時40分～3時40分	認知症サポーター養成講座
	午後3時50分～4時10分	地域支援サポーターポイント 制度について

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。ポイントは活動実績に応じて付与され、ポイントに応じて助成を受けることができます。

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

制度=活動実績に応じて1時間当たり1ポイント付与(1日2ポイントまで)

助成=1ポイント当たり100円(上限5,000円)

申請=地域支援サポーター養成講座の際に、利用申請書を配布します。ポイント制度の利用を希望する方は、申請書と引き換えに地域支援サポーター手帳を交付します

1月からの 通所型短期集中サービス参加者募集

申・圃 長寿介護課 TEL0299-91-1701

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・^{こうくう}口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリ専門職によるアドバイスのもと、体操を行ないます。関節に痛みのある方や持病をお持ちの方でも、楽しみながら体操ができます。

次のうち3項目以上に該当する方におすすめです!

- 1 普段手すりを使ったり壁をつたいながら階段を上る
- 2 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
- 3 普段の生活の中で、15分位続けて歩くことがない
- 4 この1年間に転んだことがある
- 5 転倒に対する不安が強い

教室名(会場)	担当地域	日程(全10回)
はつらつ健康教室 リハビリ教室 (保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より 北・西の地域	1月11日～3月14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	1月9日～3月19日(3月12日を除く) 毎週火曜日 午後2時～3時30分
こもれば俱樂部 (矢田部公民館、女 性・子どもセンター)	第3圏域 主に矢田部より 南	1月12日～3月22日 毎週金曜日 午後2時～3時30分 ※2月16日のみ女性・子どもセン ター

対象=市内在住の65歳以上の方

※要支援と認定された方も参加できます(通所サービス
利用者を除く)

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

費用=1回100円(乗り合いタクシー利用者は別途100円)

申込期限=12月19日(火)

申込方法=電話または問合先窓口で申し込み

定員=10人(初めての方を優先)

※参加の可否については、別途基準があります。
詳しくはお問い合わせください

お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 TEL0299-90-1331

ヒートショックを予防しましょう

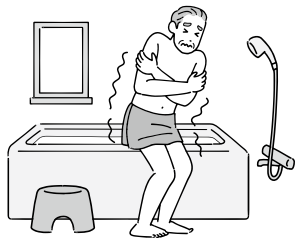
寒さが本格的な時季となってきました。冬場に気をつけてほしい症状である「ヒートショック」という言葉を聞いたことはありますか。

ヒートショックとは、家の中の大きな温度変化が原因で血圧が急激に上下し、身体がダメージを受け脳卒中や心筋梗塞などの疾患が起こることです。浴槽の中で意識を失い、そのまま溺れて亡くなってしまふ高齢者は交通事故死の約2倍という調査結果が報告されています。

特に注意が必要な場所

冬場のトイレ・洗面室・浴室は、暖かい部屋との温度差が大きいため要注意です。

暖かい部屋から、温度の低い脱衣所・浴室に入ることで血圧が上がり、その後、温かい湯に入ることで血圧が低下します。



温度差を抑えヒートショックを防ぎましょう

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐの入浴、飲酒後や医薬品服用後の入浴は避ける
- トイレに暖房器具を設置する
- 排便時のいきみすぎに注意する
- トイレ近くの部屋を寝室にする

家族や周囲の方も一緒に注意しましょう

- お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

高齢者や生活習慣病の持病がある方は、血圧が変動しやすいため特に予防意識を持ち、家族みんなで予防対策を心がけましょう。

消費生活センター 通信



脚立やはしごから転落して大けがを負ったり後遺症が残ったりする事故が起きています。頭部を強打し、死亡に至ったケースもあります。特に高齢者は骨折しやすく、それをきっかけに寝たきりになることもあるので注意しましょう。



事例1 自宅の庭木のせん定のため、脚立にまたがって作業をしていたところ、転落し肋骨を折った。

事例2 脚立に乗ったまま、押し入れから取り出した荷物をテーブルに載せようとしたところ、バランスを崩して転落し足を骨折。1カ月入院した。

年末の大掃除、脚立・はしごからの転倒、転落事故に気をつけて！

アドバイス

- 脚立やはしごを使用する際は、安定した足場に置き、片方の手で固定された家具などにしっかりつかまりましょう
- 足下が見えづらい場所では明るい照明器具などを利用しましょう
- 高齢になると筋力や平衡感覚が低下し、バランスを崩して転落することもあります。無理な作業は控えることも大切です

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)



はさき生涯学習センター

☎・📍 Tel.0479-44-0001



若松公民館

☎・📍 Tel.0479-46-1115



夜のアロマヨガ②

アロマの香りに包まれて、日中の疲れを癒やしましょう。

日時=2024年1月10日(水) (全6回)

午後7時~8時30分

対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上

定員=20人(先着順)

費用=300円

申込開始=12月9日(土) 午前9時~

申込方法=電話申し込み

米粉のパン作り②

米粉で、ふわふわもちもちのアップルリングや、フォカッチャなどのパンを作ります。

※「米粉のパン作り」未受講者優先

日時=2024年1月13日(土) (全3回)

午後1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=3,000円

申込開始=12月9日(土) 午前9時~

申込方法=電話申し込み



親子でチョコレートを使ったおやつ作り(託児付き)

チョコクレープとチョコレートムースのおやつを作って、親子で楽しい時間を過ごしましょう。お友達も誘って一緒に参加しませんか。

日時=2024年1月20日(土) 午前10時~午後1時

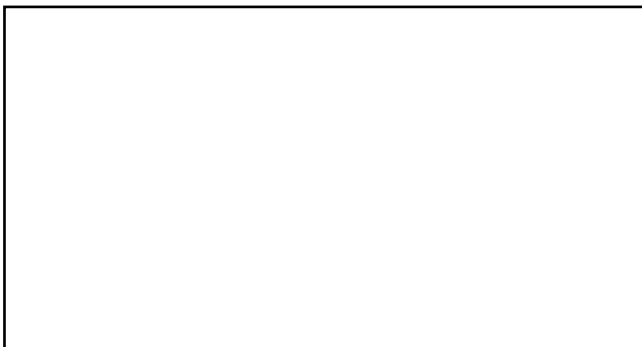
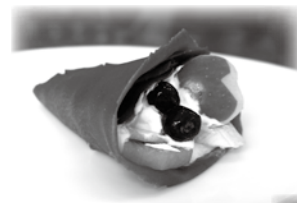
対象=市内在住・在学の小学生以上の子とその保護者

定員=10組(抽選)

費用=1組1,500円

申込期間=12月6日(水) 午前9時~20日(水) 午後5時

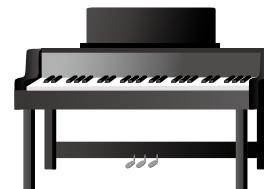
申込方法=いばらき電子申請・届出サービスで申し込み





矢田部公民館

☎ Tel.0479-48-3311



休日の小さな音楽会

ロビーでミニコンサートを開催しています。

日時 = 毎月第3土曜日

午後1時30分～2時

12月16日(土)

地元の高校生によるエレクトーンの演奏をお届けします。

誰でも一度は耳にしたことのある楽しい曲ばかりです。自宅で音楽を聴いているようなアットホームな時間をお楽しみください。

出演 = 須之内 陽向

曲目 = 「コンパス・オブ・ユア・ハート」、「黒い瞳」、「サザエさん」メドレー、「ジングルベル」ほか



歴史民俗資料館

☎・☎ Tel.0299-90-1234



中央図書館

☎・☎ Tel.0299-92-3746



伝承教室「まゆクラフト」

繭で来年の干支「辰」を作ってみよう。

日時 = 12月16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2日(土) 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

年末年始休館前の特別貸出【全館(室)】

年末年始のお休みに、長編読み物にチャレンジしてみたいかですか？

日時 = 12月15日(金)～28日(木)

図書貸出冊数 = 読めるだけ(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、返却は開館日をお願いします。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が閲覧できなくなります

電気設備の定期点検のため、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4日(月) 午前8時30分～正午

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)

2023年度狩猟解禁の お知らせ

正しいマナーで安全な狩猟

狩猟事故の防止

狩猟期間は、毎年11月15日から翌
年2月15日までの、日の出から日没
とされています。狩猟者の皆さんは
関係法令やマナーを守り、安全に狩
猟をしましょう。

また、銃による狩猟が禁止されて
いる区域での銃の使用や鳥獣保護区
での狩猟は、法律で認められており
ません。これらの違法行為を見かけ
たら、ご連絡ください。

問合せ

● 県鹿行県民センター

Tel 0291・33・6057

● 神栖警察署

Tel 0299・90・0110

神栖市議会議員一般選挙 立候補予定者説明会

町市選挙管理委員会

Tel 0299・90・1125

2024年2月4日(日)に行なわ
れる市議会議員一般選挙に係る立候
補予定者説明会を開催します。

立候補を予定している方に必要な
書類を配布しますので、必ず出席し
てください。

立候補予定者説明会

日時 2023年12月22日(金) 午
前10時

場所 市役所本庁舎

※出席は立候補予定者1人につき、
計3人まで

立候補届出書類の事前審査

日時 2024年1月18日(木)、19
日(金) 午後1時30分～

場所 市役所本庁舎

市議会定例会 開会

閩議事課

TEL 0299・90・1172

開会日 12月6日(水)

※会期日程など、詳しくはお問い合わせください

年末の交通事故防止県民運動

閩防災安全課

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ので、お酒を飲んだら運転代行やタクシーを利用し、飲酒運転は絶対にやめましょう。

スローガン

暗い道 あなたを守る 反射材

期間 12月1日(金)～15日(金)

運動の重点

- 子どもと高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止
- 飲酒運転の根絶

年末における犯罪抑止活動

閩防災安全課

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ることから、自主防犯を心がけましょう。

期間 12月17日(日)～31日(日)

年間スローガン

防犯は 鍵かけ 声かけ 心がけ

「いばらきシニアカード」 協賛店舗になりませんか

閩長寿福祉課

TEL 029・301・3326

県では、65歳以上の高齢者の皆さんに配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。これまで、約3700店舗のご登録をいただいております。カードをお持ちの高齢者の皆さんにさまざまな優待サービスをご提供いただいているほか、「高齢者に優しいお店・施

設」として、日常的な声かけなどのご協力もいただいております。

地域、企業、行政が一体となって高齢者を支え合う社会をつくるため、ぜひ協賛店舗へのご登録をお願いします。詳しくはお問い合わせください。

「いばらきシニアカード」 はお持ちですか

閩長寿介護課

TEL 0299・91・1701

県内にお住まいの65歳以上の方は、「いばらきシニアカード」を協賛店舗などに提示すると、割引やポイント加算などの優待サービスを受けることができます。カードは長寿介護課で配布しています。詳しくはお問い合わせください。

廃棄農薬・容器の回収

田・園農林課
Tel 0299・90・11008

鹿嶋・神栖地域農業振興協議会で
廃棄農薬容器などの回収を実施しま
す。

日時 12月20日(水) 午前9時～正
午、午後1時～3時

場所 1 JA鹿嶋営農経済センター
(鹿嶋市浜津賀871-1)

対象・費用 (1キログラム当たり・
税込金額)

● 一般農薬 370円(水和剤、乳
剤、粉剤、粒剤など)

● 特殊農薬 A分類 2010円(ク
ロールピクリン含有物とその空容
器)

● 特殊農薬 B分類 5790円(水
銀剤類、水銀含有物、水銀の付着
物)

● 農薬空容器類 930円(一般農
薬などの空容器)

※100円未満を切り上げ、回収当
日に現金にて支払い

※家庭用殺虫スプレー・ヘアスプ
レーなどは対象外

申込期限 12月14日(木)

申込方法 1 申込先に廃棄農薬類処理
申込書兼委任状を提出(印鑑持参)

申込先 1 JA神栖営農経済センター、
JA波崎営農経済センター、JA須
田資材センター、農林課のいずれか

※申し込みの際は、搬入する農薬の
名称、形状、容器容量、数量など
が必要です

ひとり親家庭への2024 年度小学校新入学児童に対 する入学祝品の贈呈

田園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
校へ入学するひとり親家庭(母子・
父子家庭)の子どもを対象に入学祝
品として学用品を贈呈しています。
祝品を希望する方は、申込先または
市母子寡婦福祉会へ申し出てくださ
い。

申込期限 12月15日(金)

申込先 1 とも福祉課

Tel 0299・90・1205

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。

ウェルカム65オーバー生涯現役 応援企業合同面接会

園ハローワーク常陸鹿嶋
Tel 0299・83・2318

日時 12月11日(月) 午後2時～4
時

場所 1 鹿嶋勤労文化会館(鹿嶋市)

対象 1 60歳以上の求職中の方

※詳しくはお問い合わせください

子ども食堂「あいなカフェ」

申・園あつとホームたかまつ

Tel 090・8303・7442

日時 12月16日(土) 正午～午後1時ごろ(受付 午前11時30分～)

場所 保健・福祉会館

対象 親子で参加できる方(市内小学生以上は子どものみでも参加可能)
費用 高校生以上300円(子どもは無料)

定員 40人

申込方法 ①あいなカフェ申込フォーム
※申し込みや問い合わせは、月々金曜日 午前10時～午後5時

自動車税(種別割)のお知らせ

圓行方県税事務所

Tel 0299・72・0482

自動車税(種別割)は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。

自動車を譲渡した場合や住所を変更した場合は、運輸支局での登録変更手続きが必要となります。

登録変更手続きがされなかった場合、名義人に納税の義務が発生し、

滞納になった場合は処分の対象となります。詳しくはお問い合わせください。

消防設備士試験

圓(一財)消防試験研究センター茨城県支部

Tel 029・301・1150

日程 2024年2月17日(土)

種類 甲種(特類、第1類～5類)

乙種(第1類～7類)

場所 水戸啓明高校(水戸市)

受付期間

●書面申請 12月7日(木)～18日(月)

●電子申請 12月4日(月)～15日(金)

費用 試験手数料

●甲種 5700円

●乙種 3800円



募集

海岸清掃実行委員会メンバー募集

申・園市海岸清掃実行委員会事務局

(廃棄物対策課)

Tel 0299・90・1530

「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、毎年多くの方に参加いただいています。実行委員会では2024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スタッフを募集します。

活動内容 2024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 2024年2月から年6回程

度(平日 午後6時30分～)

申込期限 12月22日(金)

申込方法 ①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「令和6

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・所在地・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





講座・教室

市民健康講座 脳卒中予防の最新 線々ブレインレスキューかみす

TEL 0299・90・1331
甲・固健康増進課

市が小学4年生に実施している脳卒中予防啓発事業にご協力いただいている専門家が、脳卒中の予防や治療などについて分かりやすく教えてくださいます。ココくんポイント対象事業です。参加者には50ポイント付与します。

日時 2024年1月10日(水) 午後2時～3時30分(受付 午後1時30分～)

場所 2 かもす防災アリーナ

対象 2 神栖市民の方

定員 2 60人(先着順)

講師 2 筑波大学附属病院 松丸祐司教授、小山記念病院 寺門利継 医師

申込方法 2 電話または
いばらき電子申請・届
出サービスで申し込み



クリスマスファミリーコンサート

固はさき保健・交流センター
TEL 0479・21・5131

日頃からはさき地域交流センターをご利用いただいている皆さんの演奏やダンスで、楽しいひとときをお過ごしください。

ワークショップも用意しています。

日時 2 12月9日(土) 午前11時～午後3時

場所 2 はさき保健・交流センター
(地域交流センター)

■ダンス・演奏

出演者 2 Hiwa Hila Hailau Na Hiwa Hiwa、サックスアンサンブル、アンサンブルフォレスト
■ワークショップ(クリスマスオーナメント作り)

出展者 2 フラワーノート、スマール
パイン ほか

親子で作ろう!

7色に光るミニクリスマスツリー

甲・固はさき保健・交流センター
TEL 0479・21・5131

カラーのLEDを使って、ミニクリスマスツリーを作ります。

クリスマスファミリーコンサートと同日開催です。

日時 2 12月9日(土) 午前11時～午後0時30分、午後1時30分～午後3時

場所 2 はさき保健・交流センター
(地域交流センター)

対象 2 小学生とその保護者

定員 2 各10組(先着順)

費用 2 500円

申込方法 2 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



市民健康勉強会 不整脈編

甲・固鹿嶋ハートクリニック
TEL 0299・77・8888

専門医などから、市内の循環器疾



患の現状や予防法を学びます。
テーマは「不整脈を減らす生活の知恵を教えます！」

日時 12月21日(木) 午後2時30分
～4時 (受付 午後2時～)

場所 11 大学コミュニケーションセンター
対象 11 高校生以上

定員 11 30人(先着順)

申込方法 11 電話申し込み(受付 午前9時～11時)

※ダイヤル後「#7」を押してください

講師 11 佐藤寿俊医師(鹿嶋ハートクリニック副院長)ほか



相談

12月4日～10日は人権週間

11 水戸地方法務局
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、各種の人権啓発活動を行ないます。

人権週間にあたり、人権は他の人にも自分と同じようにあることの理解を深め、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。

特設人権相談

11 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7日(木) はさき福祉センター

● 12月8日(金) 保健・福祉会館
時間 11 午前10時～午後3時

水戸地方法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

障害者の人権110番

11 県弁護士会
TEL 029・221・3501

日頃法律相談の機会の少ない障害者およびその家族の方を対象として、障害者の人権に関する無料電話相談を実施します。お気軽にご相談ください。

日時 11 12月8日(金) 午前10時～正午

相談電話

TEL 029・233・0322
TEL 029・233・0323

全国一斉生活保護ホットライン

11 県弁護士会
TEL 029・221・3501

生活保護に関して困っている方に対し、弁護士が電話相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

日時 11 12月6日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時

相談電話

TEL 0120・158・794

SNSなどでも市内の情報をチェックできます！ぜひご登録ください

エックス
神栖市公式 X (旧ツイッター)

防災無線の内容や市からのお知らせなどを随時発信しています！



※閲覧は無料ですが、通信料は利用者負担になります



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！




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-kamisu-city@xpressmail.jp

※配信サービスは無料ですが、通信料は利用者負担になります

神栖市の魅力
情報発信中！

☎ 広報戦略課 Tel.0299-95-7577

神栖市公式Instagram

#カミスミカをつけて投稿してね！



kamisu_official

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	
2023年 (10月末)	520	39	12	3	17	32
2022年 (10月末)	499	31	19	5	23	47
増減	21	8	-7	-2	-6	-15

2023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	201	3	246
市内増減 (前年同月比)	32	1	47
県内	5,327	79	6,489
県内増減 (前年同月比)	403	15	395

市民相談



困りごとサポート室
Tel.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
子ども福祉課 Tel.0299-95-9576

家庭児童相談(予約制)
月～金曜日
子ども福祉課 Tel.0299-95-9576

教育に関する悩みの相談
月～金曜日
Tel.0299-77-7544

不登校に関する相談
月～金曜日
いきいき神栖 Tel.0299-97-2816
すくすく波崎 Tel.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 Tel.0299-90-1137

法律相談(予約制)
毎月4回
市民協働課 Tel.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 Tel.0299-90-1171

行政相談
第2火曜日 市役所本庁舎
市民協働課 Tel.0299-90-1171

消費生活相談
月～金曜日
消費生活センター Tel.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
Tel.0299-83-6000

特設人権相談
午前10時～午後3時
12月7日(木)はさき福祉センター
12月8日(金)保健・福祉会館

**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 Tel.0299-93-0294
波崎支所 Tel.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
神栖地区 Tel.0299-77-9288
波崎地区 Tel.0479-21-5132

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
Tel.0299-82-6218

**ゆ〜ぽ〜と
クリスマスコンサート**

迫力の生バンドによるジャズや演歌の演奏会です。

日時=12月16日(土) 午後1時30分～2時 ギター演奏、午後2時～3時 バンド演奏 **ギター演奏**=ギター同好会 **バンド演奏**=フォーリングスターズ 場所=ゆ〜ぽ〜とはさき 費用=無料(別途要入館料)
☎ゆ〜ぽ〜とはさき
Tel0479-46-2424

武道館ヨガ教室

期間=1月10日～3月13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2日(土) 申込方法=参加費を添えて直接申し込み
☎・☎武道館
Tel0299-96-7700

**下肢筋力向上
トレーニング教室**

期間=1月10日～3月13日の毎週水曜日 午後2時～3時 全10回
場所=武道館
対象=市内在住・在勤の方
定員=40人(先着順)
費用=3,000円 申込開始=12月6日(水) 午後2時～
申込方法=参加費を添えて直接申し込み
☎・☎武道館 Tel0299-96-7700

ピラティス教室

期間=1月9日～3月12日の毎週火曜日 全10回 午後6時30分～7時30分 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7日(木)
申込方法=電話申し込み
☎・☎海浜温水プール
Tel0299-97-1177

ヨガ教室

期間=1月12日～3月15日の毎週金曜日 全10回 午後6時30分～7時30分 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8日(金)
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=1月10日～2月28日の毎週水曜日 全8回 午前10時～10時50分 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(水)
申込方法=電話申し込み
☎・☎海浜温水プール
Tel0299-97-1177

男の子と保護者のための性暴力被害ホットライン

☎ 男性・男児のための性暴力被害ホットライン事務局 Tel0120-210-109

このホットラインは、性暴力の被害にあった男の子のための相談先です。

水着でかかれるところをさわられたり、見られたり、インターネットで裸の写真を送れと言われたりしたことはありませんか？

ホットラインでは、あなたの気持ちを大切にしながら、どうしたらよいか一緒に考えます。名前を言わなくても相談できます。ひみつは守ります。

※18歳未満の性暴力被害者の男の子の保護者の方などにもご利用いただけます

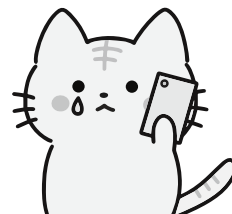
期間=12月23日(土)(予定)

利用できる人=男の子とその保護者など

※18歳以上の男性の性暴力被害者の方は「男性のための性暴力被害ホットライン」

Tel0120-213-533をご利用ください

相談できる日・時間=毎週金・土曜日 午後4時～9時





市美術展 出展作品募集

☎ 文化スポーツ課 Tel.0299-77-7495



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

日時 = 2024年3月6日(水)～10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 = 2024年1月12日(金)～2月13日(火)

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、公募展に未発表のもの
 - 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
 - ※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 メインアリーナ

搬入日時 = 2024年3月3日(日) 午後2時～4時

搬出日時 = 2024年3月10日(日) 午後3時10分～4時

☎ 文化センター Tel.0299-90-5511

第14回 神栖市民音楽祭2023

想いを一つに、響け！ハーモニー



日時

12月17日(日)

午後2時開演 ※午後1時30分開場

場所

文化センター

チケット
料金

大人 1,000円
高校生以下 500円
(全席自由)

チケット
発売中

ベートーヴェン

交響曲第九番「合唱付」ニ短調 作品125

神栖市民音楽祭2023



指揮 牧野 真弓
ソプラノ 宮部 小牧
アルト 大津 香津子
テノール 寺田 宗永
バリトン 大沼 徹
ピアノ 吉川 直子、近森 紀江
合唱 神栖市民音楽祭第九合唱団