

広報

# かみす

2024年

4/1

No.411

Kamisu public relations



神栖ディスカバリー

File 10



特集

## SDGs

鹿島共同可燃ごみクリーンセンター本格稼働

### Pick up

2024年度 市民相談…………… P6~7

乳がん検診・子宮がん検診、総合健診…………… P8~9

各種予防接種について…………… P10~11

新しい可燃ごみ処理施設と神栖市第一リサイクルプラザを中心に、神栖のごみと資源のゆくえを紹介します。



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】





# ゴミとSDGs

鹿島共同可燃ごみクリーンセンター本格稼働

私たちが出したごみはどこへ運ばれ、どのように処理されるのでしょうか。いよいよ今月から「鹿島共同可燃ごみクリーンセンター」が本格稼働します。そこで今回は、神栖市の環境にやさしいごみ処理やリサイクル事情に迫ります。

環境とごみ問題

生活していると必ず出る、さまざまなごみ。私たちの出すごみが増え続けられ、生活環境はもちろん地球環境にも影響を及ぼします。そのためごみ問題は世界共通の課題であり、国連総会で採択されたSDGs(持続可能な開発目標)でも重要なテーマの一つとなっています。神栖市では、SDGsの国際目標を市の基本構想や環境基本計画に反映し、環境への負荷が少ない循環型のまちづくりを進めています。



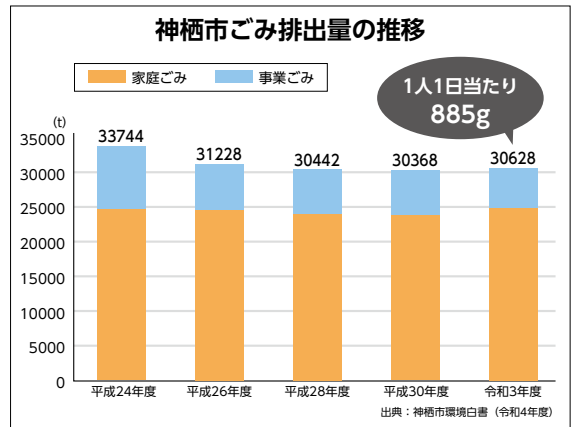
プラットホームにて。左から三菱重工環境・化学エンジニアリング(株)の清水さん、伊藤さん、鹿島地方事務組合の飯田さん、阿尾さん、熊野裕さん



焼却炉(外壁)



中央制御室でクレーンを操作



新しい可燃ごみ処理施設

さっそく鹿島共同可燃ごみクリーンセンターを訪ね、三菱重工環境・化学エンジニアリング(株)の清水さん

そうした中、4月1日に「鹿島共同可燃ごみクリーンセンター」が本格稼働。そもそもなぜ新施設を建設したのか、鹿島地方事務組合事務局長の飯田さんに聞きました。

「これまで可燃ごみはRDF(固形燃料)化してきましたが、施設の老朽化に加え、多くの灯油を使うため環境負荷の問題もありました。そのため、低炭素社会を目指す国の方針に沿った新施設が建設されました」

と伊藤さんに新施設の概要を教えてくださいました。

可燃ごみの処理能力は1日当たり230トンで、115トン処理できる焼却炉が2基あります。炉内のごみはストロカ(火格子)の上をゆっくり進みながら、850℃以上の高温で燃やされます。



モニターで炉内を確認

4階の部屋の窓からは、巨大なごみピットにためたごみをクレーンでかき混ぜる様子が見えます。ごみピットの深さは約30メートル。工事中は、湧き出す水をくみ上げながら地下10メートルまで掘り下げたそうです。

他にも、なんと夜間には建物と煙突が7色にライトアップされます。鹿島コンビナートの夜景スポットに、新しい見どころが加わりました。

電気をつくり、環境を汚さない技術

この新施設に、「環境への配慮では弊社の最高の技術を使っています」と語る清水さん。環境にやさしいポイントを挙げてもらいました。

1 電気をつくる！

ごみを燃やしたときに発生する熱を蒸気に変え、蒸気タービンを回して発電します。自前の電気でプラントを稼働し、余った電気は電力会社に売ります。発電量は4880kW、売電量は3500kWと、まるで小さな発電所です。

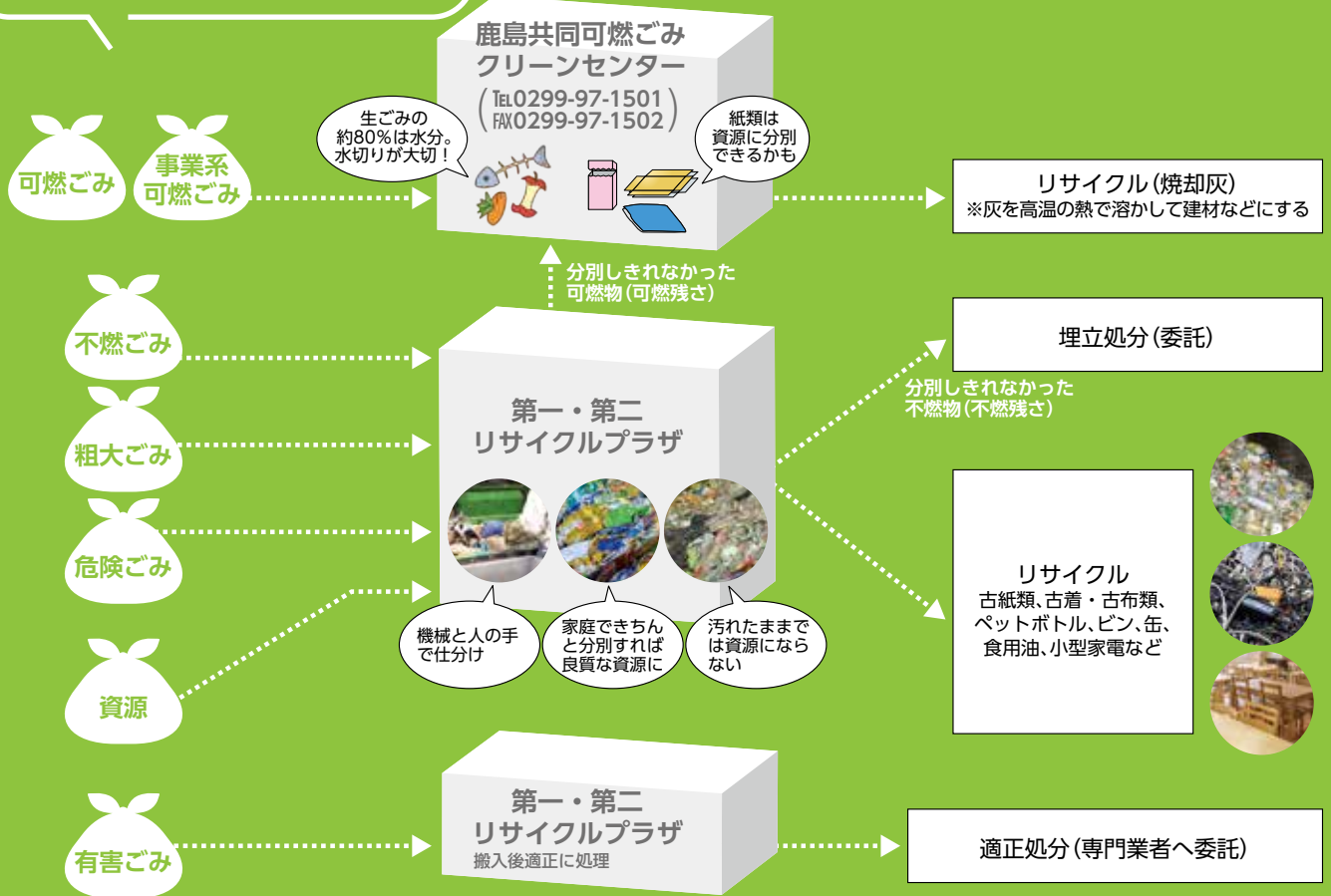
2 大気を汚さない！

排ガスに含まれるすすやチリ、有害ガスなどを最新設備できれいにし、国が定める基準よりも大幅に低い数値にしてから排出します。煙突は高さ59メートル。上空には、煙ではなく水蒸気が放出されます。

3 悪臭を出さない！

ごみ収集車が入るプラットホームの入口は、高速シャッターとエアカーテンで臭いが外に漏れるのを防ぎます。ごみピットは密閉して吸気、悪臭のする空気は焼却炉へ送り、燃焼空気として活用します。

# 私たちのごみと資源のゆくえ



## ④ 汚水を出さない!

ごみピットの底には生ごみから出た汚水がたまりまます。また、ごみ収集車を洗浄した水も汚れています。それらの排水を、プラント内の排ガス冷却水として再利用します。

## ⑤ 環境について学べる!

施設には見学路が整備されており、窓越しに見えるさまざま設備は迫力満点。「小学校低学年でも楽しみながらごみや環境について学ぶことができます」(清水さん)、「ごみ処理施設が、私たちの生活と密接に結び付いていることをご理解いただけるよう願っています。市民に開かれた施設ですので、ご予約の上、見学に来てください」(伊藤さん)

## 分別のルールが変わる!

新施設の稼働により、ごみの分別などが一部変わるため、市では変更点をまとめたチラシや「ごみの出し方・分け方ガイドブック」を全戸配布しました。今

までの不燃ごみの一部が新たに可燃ごみとなります。また、可燃ごみの大きさ



も重要です。長さ50センチ、太さまたは厚さ20センチを超え

るごみは投入口に詰まって施設を停止することになりかねません。新しいルールに慣れるまで戸惑うかもしれませんが、ぜひこの機会にご確認ください。

鹿島地方事務組合では、焼却灰を埋め立てず資源化する準備を進めています。これからのような思いで新施設の管理を担っていくのか尋ねました。

「24時間稼働しているので、事故などで施設が止まることのないようにするのが一番です。そのために、現場で業務に当たる皆さんと密接に連携していきます」(阿尾さん)、「ごみ処理は、やって当たり前」"と思われたいますが、作業に従事している回収業者や処理施設の職員は、埃まみれになって毎日休まず働いています。そうした皆さんとともに、スムーズなごみ処理を支えて市民生活に寄与していきます」(飯田さん)

**神栖ごみ分別アプリ**  
スマートフォンで収集日や分別方法が分かる!



▲Google Play



▲iOS

**神栖市第一リサイクルプラザ**

**リサイクルを支える施設**

さあ次は、不燃ごみ・資源・粗大ごみを追いかけてみましょう。市内に2つあるリサイクルプラザのうち、

今回は神栖市第一リサイクルプラザを訪問し、その役割について所長の

原さんに聞きました。「ここは2つの機能を併せ持つ施設です。リサイ

クル工場棟では不燃ごみ・資

源・粗大ごみを選別処理し、役

立つ資源へと生まれ変わらせま

す。プラザ棟には市民が利用できる研修室や工

場棟



神栖市第一リサイクルプラザ



神栖市第一リサイクルプラザの原正所長(左)、大地建設(株)の高須信一郎さん(右)



集められた不燃ごみの山



圧縮したペットボトル。ラベルを剥がせば良質なリサイクル資源になるのだが…



ペットボトルのキャップを手作業で取り外す

ほかにもいろいろなものが混ざって、分別に非常に手間がかかります。市民の皆さんにはぜひきちんと分別し、ペットボトルはキャップとラベルを取り、す

房があり、ごみの減量や資源化を身近に学べます」

令和4年度には、不燃ごみ約4087トン、資源約1686トン、粗大ごみ約1223トン、その他のごみ約615トンが運び込まれ、選別処理されています。

**なぜ分別が大切なのか**

リサイクル工場棟を管理する大地建設(株)の高須さんの案内で、工場見学へ。1日当たり26トンの処理能力がある破碎・選別機械設備はあるものの、手作業が必要な工程もたくさんあります。膨大な量のごみを仕分けするのは気が遠くなるような作業です。「ペットボトルや空き缶は、汚れたまま出されると資源として再生できません。残念ながら破碎や焼却に回されるものが多いのが現状です。」

また、不燃ごみに充電式の製品やリチウムイオン電池が混ざっているとは非常に危険です。破碎機の振動で発火

することがあります」と問題点を話す高須さん。ごみの分別は、作業員の安全を守るためにも必要なのだと実感しました。



NPO法人あすなろ会の高橋等代表

工場内ではNPO法人あすなろ会の皆さんが、ペットボトルをリサイクルするための手選別作業をしていました。代表の高橋さんが「資源として出されているのに、汚れていたペットボトルやラベルが付いたままのペットボトルが混ざっていることが多いです。それらのキャップやラベルは手作業で外しています。また、

すいだから出していただきたいと思えます」と話してくれました。

**ごみを資源とするために！**

第一リサイクルプラザでは、年に3回、粗大ごみから再生した「家具の抽選販売」や、家庭で不要になったものを使いたい方に差し上げる「もらいます・あげますキャンペーン」を実施しています。新品未使用の食器類や生活雑貨、汚れない衣類やバッグなど、家に眠っているものを役立てるチャンスです。

「リサイクルの目的は、限りある天然資源の消費を抑え、ごみの埋め立て処分を減らすなど、環境への負荷をできる限り軽減することです。混ざればごみ・分ければ資源」を合言葉に分別のご協力をお願いします」と原さんは呼びかけます。

リサイクルは、SDGsの目標12「つくる責任つかう責任」と関わりの深い取り組みです。私たち一人ひとりが分別のルールを守り、きれいな資源を出すよう心がけることが、循環型のまちづくりへの確かな一歩となります。皆さんも、これまではごみだと思っていたものを「どうしたら役立てられるか」考えてみませんか？



## 子どもに関する相談

### ■こども家庭センター

保健師、子育てコンシェルジュ、社会福祉士などの専門職が妊娠期から18歳までのこども、保護者の相談と支援を行ないます。相談は訪問、電話、来庁で受け付けます。

**日時**＝月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

**場所**＝こども家庭課内

**相談先**＝こども家庭センター

妊娠・出産・育児に関すること

Tel0299-77-9288

こどもや保護者の相談、児童虐待に関すること(家庭児童相談室)

Tel0299-95-9576

### ■子育てコンシェルジュ相談

妊娠期から子育て期にある保護者の相談に応じます。

**場所・日時**

●こども家庭課、はさき保健・交流センター＝月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

●児童館＝午前10時～午後1時

※当日の来館相談申し込みは正午まで

月：若松児童館／火：平泉児童センター

水：女性・子どもセンター

木：大野原児童館／金：うずも児童館

**問合先**＝こども家庭課 Tel0299-77-9288

はさき保健・交流センター

Tel0479-21-5132

### ■子育てカウンセラー相談《予約制》

幼児から思春期まで、子どもとの関わりなどに関する相談に応じます。

**日程・場所**＝第2月曜日 保健・福祉会館

第4日曜日 女性・子どもセンター

**時間**＝午前10時～午後4時

**予約先**＝こども家庭課 Tel0299-95-9576

### ■教育に関する悩みの相談

**日時**＝月～金曜日 午前9時～午後4時

**相談先**＝教育に関する悩みの相談室

Tel0299-77-7544

### ■児童相談

養育、虐待、非行、発達などに関する相談に応じます。

**相談先**＝●銚田児童相談所 Tel0291-33-4119

月～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

●Tel189(全国共通の児童相談所虐待対応ダイヤル) 年中無休

※お住まいの地域の児童相談所につながります

### ■不登校に関する相談

**日時**＝月～金曜日 午前9時～午後4時

**相談先**＝いきいき神栖 Tel0299-97-2816

すくすく波崎 Tel0479-40-5512

### ■幼児の相談教室おはなしひろば《予約制》

小学校入学前までの子どもに関する相談に応じます。

**日時**＝月～金曜日 午前9時～午後4時

**予約先**＝神栖教室 Tel0299-93-8900

波崎教室 Tel0479-48-3333

### ひきこもり・就労支援相談《予約制》

ひきこもりの状態にある方やその家族を対象に、相談から就労後までを総合的にサポートします。

**日時**＝第2木曜日 午後1時～4時

**場所**＝保健・福祉会館

**予約先**＝障がい福祉課 Tel0299-90-1137

### いばらき就職支援センター出張相談

キャリアカウンセラーが求人紹介や内職相談、適性診断、キャリアカウンセリングなどに応じます。学生の就活や転職活動にどうぞ。

**日時**＝第1～3木曜日 午前10時30分～午後2時30分

**場所**＝市役所分庁舎

**問合先**＝ジョブカフェろっこう Tel0291-34-2061

### 障がい児・障がい者のための土曜日電話相談

障害福祉制度に関する困りごとなどについて、専門の相談員が電話で相談に応じます。

**日時**＝毎週土曜日 午前9時～午後5時

**専用電話**＝Tel080-2591-0273

### 発達相談《予約制》

公認心理師が子どもの発達・関わり方の相談に応じます。

**対象者**＝1歳7カ月児から就学前の幼児と保護者

**日時**＝偶数月：月2回、奇数月：月1回 午前9時～午後4時

**問合先**＝健康増進課 Tel0299-90-1331

※相談日の2週間前までに要予約。事前に保健師との面接が必要

相談に応じた専用窓口を掲載していますので、お気軽にご相談ください。

## どこ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

**TEL0299-77-7616**

(月～金曜日 午前8時30分～午後5時)

### 法律相談《予約制》

相続や離婚、金銭トラブルなどについて、弁護士が相談に応じます。

#### 日程・場所

第1火曜日・第3水曜日 市役所

第2金曜日・第4木曜日 はさき福祉センター

予約先＝市民協働課 TEL0299-90-1171

### 福祉総合相談

高齢者や障害者などの福祉に関する相談、ボランティア活動に関する相談に応じます。

日時＝月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

場所＝保健・福祉会館、はさき福祉センター

問合先＝社会福祉協議会神栖本所 TEL0299-93-0294

波崎支所 TEL0479-48-0294

### 女性総合相談《予約制》

家族や夫婦、離婚、子育て、仕事のことなど、あらゆる相談に応じます。(男性も相談できます)

日時＝毎週火曜日、第2・4木曜日 午後1時～4時

第4日曜日 午前9時～正午

※電話相談あり(予約不要) TEL0299-91-1236

予約先＝市民協働課 TEL0299-90-1171

### ひきこもり家族相談《予約制》

ひきこもりに悩んでいるご家族の相談に、心理療士・精神保健福祉士が応じます。

日時＝第3金曜日 午後1時～3時30分

場所＝保健・福祉会館

予約先＝社会福祉協議会神栖本所 TEL0299-93-0294

### 消費生活相談

商品やサービスの契約トラブル、架空請求、多重債務など消費生活全般の相談に応じます。電話または来所相談。

日時＝月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～5時

場所＝市役所分庁舎

問合先＝消費生活センター TEL0299-90-1166

### こころの相談

精神疾患が疑われる方またはご家族の不安や悩みの相談に精神保健福祉士が応じます。

日時＝月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

場所＝保健・福祉会館

問合先＝社会福祉協議会神栖本所 TEL0299-93-0294

### 人権相談

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、そのほかさまざまな相談に応じます。

日程・場所＝月2回(偶数月のみ)

4月11日(木) はさき福祉センター

4月12日(金) 保健・福祉会館

時間＝午前10時～午後3時

問合先＝社会福祉課 TEL0299-90-1138

※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

TEL0299-83-6000

### 年金相談《予約制》

#### 日時・場所

●第4木曜日(偶数月)＝保健・福祉会館

午前10時～午後2時(8月は第3水曜日、12月は第3木曜日)

●第4火曜日(奇数月)＝商工会波崎支所

午前10時～午後2時(3月は第3火曜日)

予約先＝水戸南年金事務所 TEL029-227-3278

※相談日の1カ月前から予約開始

### 行政相談

国や県、独立行政法人などへの要望や意見、苦情などに行政相談委員が応じます。

日時＝第2火曜日 午後1時～3時

場所＝市役所

問合先＝市民協働課 TEL0299-90-1171

### 生活困窮者の自立相談

失業して家賃が払えない、家計の管理ができない、働きたいけど経験や自信がなく不安など、生活全般の困りごとに関する相談に応じます。

日時＝月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

場所＝保健・福祉会館

問合先＝社会福祉協議会神栖本所 TEL0299-93-0294

### お酒に関する悩みなんでも相談《予約制》

日時＝第4水曜日 午前10時～、午後1時30分～

(6月は第3水曜日)

場所＝鹿嶋市保健センター

予約先＝鹿嶋市保健センター TEL0299-82-6218

完全  
予約制

## 総合健診

住民健診 + 胃がん検診 + 大腸がん検診

※定員になり次第、受付終了

### 対象

30歳以上(1995年4月1日までに生まれた方)で住民健診(基本健診)・胃がん検診(バリウム検査)・大腸がん検診(便潜血反応検査)の**すべてを必ず受ける方**

### インターネット予約

申込期間 4月1日(月)午前10時～4日(木)



### 電話予約

申込期間 4月7日(日)～17日(水) ※13日(土)、14日(日)を除く

受付時間 午前9時～午後4時30分

申込先 検診申込受付センター TEL0299-92-0112

※申込開始日は電話が集中し、つながりにくくなります。ご了承ください

※4月18日(木)以降は 保健センター TEL0299-90-1331

はさき保健・交流センター TEL0479-21-5132

へご連絡ください(受付時間 午前8時30分～午後5時15分)

※胃がん検診を希望しない方は、6月に予約を開始する住民健診にお申し込みください

費用 = 無料(40～74歳で市国保以外に加入の方は、料金が発生する場合があります。詳しくは勤務先または加入している健康保険組合にお問い合わせください)

日程	会場	受付時間
6月26日(水)	保健センター	①8:00～8:20
7月 1日(月)		②8:30～8:50
7月27日(土)	はさき保健・交流センター	③9:00～9:20
7月31日(水)	はさき生涯学習センター	④9:30～9:50
8月 3日(土)	保健センター	⑤10:00～10:20
8月 5日(月)		⑥10:30～10:50
9月 2日(月)	はさき保健・交流センター	⑦11:00～11:20
9月 3日(火)		

## 胃がんリスク検診(ピロリ菌)検査

総合健診と同日に実施します。

対象 = 2024年度に41歳、46歳、51歳になる方

41歳(1983年4月2日～1984年4月1日生まれ)

46歳(1978年4月2日～1979年4月1日生まれ)

51歳(1973年4月2日～1974年4月1日生まれ)

※今までに同様の検査を受けた方や、除菌をした方を除く

※胃がん検診(バリウム検査)を受ける方のみ、この検査を受けられます。

希望する方は、総合健診申込期間にお申し込みください

無料



※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



# 健康状態をチェックし

## 乳がん検診・子宮がん検診 (集団検診・医療機関検診) (医療機関検診)

対象	
乳がん検診	子宮がん検診
30歳以上の女性 (1995年4月1日までに生まれた方) ※30代の方、70歳以上の方は、集団検診をお申し込みください ※マンモグラフィ検査は40歳以上が対象となり、2年に1回の検査です ※医療機関検診での検査内容はマンモグラフィです。超音波のみ、視触診検査のみを市の検診として医療機関で受けることはできません	20歳以上の女性 (2005年4月1日までに生まれた方) ※2022年度または2023年度に医療機関で検診を受け、精密検査が不要だった方には申し込みがなくても、4月下旬ごろに医療機関検診票を郵送します ※集団検診は秋に実施

### インターネット予約 乳がん・子宮がん医療機関検診

申込期間 4月1日(月)午前10時～2025年1月31日(金)  
※24時間受付

申込方法 QRコードから申し込み



乳がん検診



子宮がん検診

### インターネット予約 乳がん集団検診

申込期間 4月1日(月)午前10時～4日(木) ※24時間受付

申込方法 QRコードから申し込み



乳がん集団検診

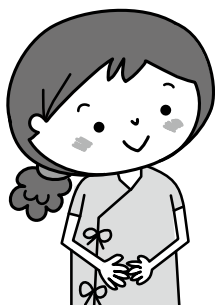
### 電話予約 乳がん検診・子宮がん医療機関検診

申込期間 4月6日(土)～17日(水) ※13日(土)、14日(日)を除く

受付時間 午前9時～午後4時30分

申込先 検診申込受付センター TEL0299-92-0112

※4月18日(木)以降は、  
保健センター TEL0299-90-1331  
はさき保健・交流センター TEL0479-21-5132 へご連絡ください  
(乳がん集団検診は19日(金)まで)



- ◎集団検診は各日とも定員に達し次第、締め切りとなります
- ◎詳しい内容は、市ホームページや「健診パンフレット」をご覧ください。  
「健診パンフレット」は、対象世帯には3月末に郵送済みです。

※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

# 各種予防接種について

☎ 保健予防課 Tel.0299-92-0141



## 五種混合ワクチンの定期接種化

4月1日から、四種混合(ジフテリア、百日せき、破傷風、ポリオ)ワクチンにヒブ(Hib)ワクチンを加えた五種混合ワクチンが、定期接種となります。

※すでに四種混合ワクチンとHibワクチンで接種を開始している方は、基本的に同じ種類のワクチンを使用し接種完了してください

ワクチン名	五種混合(DPT-IPV-Hib)
接種対象	接種する日の年齢が生後2カ月～7歳半未満の子
接種回数	初回接種：3回 追加接種：1回
接種時期	初回接種：前回から20日以上間隔をあける(標準的には、20日～56日) 追加接種：初回接種終了後、1年～1年半間隔をあける(最短で6カ月以上)

予診票は2カ月児の赤ちゃん訪問事業でお渡しします。すでに四種混合の予診票がお手元にある方は、そちらの予診票で五種混合ワクチンの接種ができます。



## 小児肺炎球菌ワクチン(15価)の定期接種化

4月1日から、現在使用されている沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンが対象とする血清型に、新たに2つの血清型を加えた沈降15価肺炎球菌結合型ワクチン(バクニューバンス®)が定期接種となります。15価肺炎球菌ワクチンは、現在使用されている13価肺炎球菌ワクチンと、少なくとも同等以上の有効性が期待できると考えられています。

ワクチン名	沈降15価肺炎球菌結合型ワクチン(バクニューバンス®)
接種対象	生後2カ月～5歳未満
接種回数	4回以内(初回接種を始めた年齢によって異なります)
予防効果	肺炎・髄膜炎・中耳炎などを予防します

予診票は2カ月児の赤ちゃん訪問事業でお渡しします。すでに小児肺炎球菌の予診票がお手元にお手元にある方は、そちらの予診票で15価肺炎球菌ワクチンの接種ができます。



## 高齢者肺炎球菌ワクチン

### 対象年齢が変わります

国の経過措置終了に伴い、接種対象の年齢が65歳の方および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級の認定を受けている方のみになります。

2023年度予診票を送付された方の中で65歳の方は、66歳の誕生日の前日まで郵送された予診票を使って一部助成による接種が受けられます。

2024年度新たに対象となる方には、65歳となった翌月の上旬を目安に予診票を郵送します。60～64歳の方には、6月下旬に予診票を郵送します。ただし、過去に助成を受けた方は対象外です。

助成額＝3,000円(接種費用が3,000円を下回る場合はその額)

## 2024年度で終了

### HPVワクチンキャッチアップ接種は2025年3月31日で終了

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)の感染を予防します。

現在、HPVワクチンの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を対象に、キャッチアップ接種(全額公費負担での接種)を行なっています。**2025年3月31日まで**は、公費負担で無料で接種が受けられますが、公費の接種期限を過ぎると全額自己負担となります。接種費用はワクチンの種類によりますが、3回接種した場合、計6万円～10万円前後の費用がかかります。全3回接種となりますので、接種を希望する方は早めに接種をしましょう。

対象＝1997年4月2日～2008年4月1日の間に生まれた女性

※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

### 男性の風しん抗体検査は2025年2月28日で終了

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。ご自身のためにも、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。

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

# 人間ドック・総合ドック（脳ドック+人間ドック） 費用の一部を助成



市では、健康づくりの一環として、病気の早期発見や予防など健康管理に努めていただくことを目的に、人間ドックなどにかかった健診費用を一部助成します。

助成額＝人間ドック 20,000円  
総合ドック 40,000円

対象＝次のすべてを満たす方

- 引き続き市内に1年以上住んでいる
- 40歳以上(1985年4月1日までに生まれた方)で市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している
- 世帯全員が市税・市国民健康保険税・後期高齢者医療制度保険料を完納している
- 総合ドック助成は、脳疾患治療中でなく、2022・2023年度にこの助成を受けていない
- 2024年度に市の住民健診や総合健診を受けていない(予定含む)

申・問 健康増進課 Tel0299-90-1331  
国保年金課 Tel0299-90-1143

## 対象健診機関

### 【人間ドック・総合ドック】

神栖済生会病院・小山記念病院・白十字総合病院・渡辺病院・島田総合病院・国保旭中央病院・筑波大学附属病院つくば予防医学研究センター・霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター・国際医療福祉大学成田病院

申請期間＝4月15日(月)～9月30日(月)

申請方法＝申請書に必要事項を記入し、保険証を持参して直接申請先へ

※申請書は申請先・市ホームページから入手可能

### 申請先

- 市国民健康保険加入者  
健康増進課 Tel0299-90-1331
- 後期高齢者医療制度加入者  
国保年金課 Tel0299-90-1143

※はさき保健・交流センター、市民生活課ではどちらの加入者も申請できません

※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

## 環境市民会議委員募集



申・問 環境課 〒314-0192 神栖市溝口4991-5  
Tel0299-90-1146 ✉ kankyo@city.kamisui.ibaraki.jp

豊かな環境を将来の世代に引き継ぐための取り組みの指針として、2019年に「神栖市環境基本計画」を策定しました。この度、中間年度における計画の見直しを行なうにあたり、市民の皆さんの意見や提言を反映させるため、環境市民会議の委員を募集します。

対象＝次のすべてを満たす方

- 市内在住・在勤の18歳以上
- 他の公募による市の委員を3つ以上兼務していない
- 市議会議員や市職員でない
- 市税などの滞納がない

募集人数＝10人以内

会議の回数＝年3回程度(平日、日中を予定)

報酬＝日額6,000円(交通費別)

任期＝2年

応募方法＝応募用紙に必要事項を記入し、小論文(400字以内)を添えて、郵送、メールまたは持参  
※応募用紙は環境課または市ホームページで入手可能

- 小論文のテーマは次のいずれかを選択
  - ・地球温暖化について
  - ・環境の保全について
  - ・資源の循環的な利用について

選考方法＝書類審査とし、結果は応募者全員に通知  
応募期限＝4月26日(金)必着

※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

## 下水道料金適正化検討委員募集



☎・☎ 下水道課 〒314-0192 神栖市溝口4991-5  
TEL0299-90-1158 ☒ gesui@city.kamisu.ibaraki.jp

下水道事業が将来にわたり安定したサービスを提供できる持続可能な財政基盤を確立するため、適正な事業運営と下水道料金のあり方について必要な事項を検討する委員を募集します。

**対象**＝次のすべてを満たす方

- 市内在住・在勤の18歳以上
- 平日開催の会議に参加できる
- 他の公募による市の委員を3つ以上兼務していない
- 市議会議員や市職員でない
- 市税などの滞納がない

**募集人数**＝5人以内

**任期**＝委嘱の日～2026年3月31日

**報酬**＝日額6,000円(交通費別)

**応募方法**＝申込書に必要事項と応募の理由を400字以内で記入し、郵送、メールまたは持参  
※申込書は下水道課または市ホームページで入手可能

**選考方法**＝書類審査とし、結果は応募者全員に通知  
**応募期限**＝4月30日(火)必着 ※持参の場合、土・日曜日、祝日を除く

※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

## 行政経営適正化推進委員会委員募集



☎・☎ 行政経営課 〒314-0192 神栖市溝口4991-5  
TEL0299-90-1176 ☒ 0299-90-1112 ☒ g-keiei@city.kamisu.ibaraki.jp

市では、質の高い行政サービスを継続して提供するため、人材、予算などの行政資源を最大限活用した効果的・効率的な行政運営を目指す指針として「行政経営計画」を策定し、2021年度から取り組みを進めています。委員会ではこの取り組みを検証・評価し、市へ提言します。

**対象**＝次のすべてを満たす方

- 市内在住・在勤の18歳以上
- 他の公募による市の委員を3つ以上兼務していない
- 市議会議員や市職員でない
- 市税などの滞納がない

**募集人数**＝5人以内

**任期**＝委嘱の日から2026年3月末日まで2年以内

**報酬**＝日額6,000円(交通費別)

**応募方法**＝応募用紙に必要事項と、応募理由と「神栖市の行政経営計画に対する考え」を合わせて400字程度で記入し、郵送、FAX、メールまたは持参 ※応募用紙は、行政経営課、または市ホームページで入手可能

**選考方法**＝書類審査とし、結果は応募者全員に通知  
**応募期限**＝4月30日(火)必着 ※持参の場合、土・日曜日、祝日を除く

※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

## 生活支援・介護予防サービス協議体委員募集



☎・☎ 長寿介護課 〒314-0121 神栖市溝口1746-1  
TEL0299-91-1701

高齢者が住み慣れた地域でいきいきと暮らせる支援体制の充実や社会参加を推進するため、市全体の取り組みを考える生活支援・介護予防サービス協議体の委員を募集します。

**対象**＝市内在住の40歳以上で、次のすべてを満たす方

- 平日開催の会議に参加できる(年4回程度)
- 他の公募による市の委員を3つ以上兼務していない
- 市議会議員や市職員でない
- 市税などの滞納がない

**募集人数**＝3人以内

**任期**＝委嘱の日～2026年3月31日

**報酬**＝日額6,000円(交通費別)

**応募方法**＝任意の用紙に住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業(勤務先など)・応募動機を記入し、「住民主体の地域づくり～自分ができること～」についてのレポート(400字程度)を添えて、郵送または持参

**選考方法**＝書類審査とし、結果は応募者全員に通知  
**応募期限**＝5月1日(水) 消印有効

※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………48,601人(+24)  
 ( )内は前月比 女………45,622人(-22)  
 ※2024年2月 合計………94,223人(+2)  
 末日現在 世帯数…44,167世帯(+88)

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>3</b> ●図書館館内整理(全館休館)	<b>4</b>	<b>5</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>6</b> ●乳がん検診・子宮がん医療機関検診・電話申込受付開始(予約制) ●こども映画会…中央図書館 ●献血…カインズ神栖店
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b> ●おはなし会…矢田部公民館	<b>13</b> ●雑誌リサイクル…中央図書館
<b>17</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>18</b> ●発達相談(予約制)…保健センター	<b>19</b>	<b>20</b> ●こども映画会…中央図書館 ●献血…DCM神栖店
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b> ●献血…カインズ神栖店
<b>1</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; 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>FMかみす</b> <b>かみす放送局</b> <b>FM76.7MHz</b></p> <p>毎週金曜日 午後6時30分~ <b>ON AIR</b></p>  </div>		



### 電子書籍

4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



# 4月

## 広報かみすカレンダー

2024年(令和6年)

今月の神栖文様

神之池

### 日曜開庁

4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

4月から休日当番医が原則小児・成人の診療を行ないます。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。当番医によっては小児の診療が難しい場合があります。受診前に必ず当番医にお問い合わせください。

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

日 sun	月 mon	火 tue
memo	1 ●乳がん検診・子宮がん医療機関検診・総合健診ウェブ申込受付開始(予約制)	2 ●発達相談(予約制)…保健センター
7 〈休日当番医〉 野口医院 Tel.0299-96-7373 ●総合健診電話申込受付開始(予約制)	8	9 ●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
14 〈休日当番医〉 児玉医院 Tel.0299-93-1177	15	16
21 〈休日当番医〉 白十字総合病院 Tel.0299-92-3311	22	23
28 〈休日当番医〉 城之内医院 Tel.0299-92-1261 ●一般映画会…中央図書館	29 〈休日当番医〉 かみす中央メディカルクリニック Tel.0299-77-7277	30

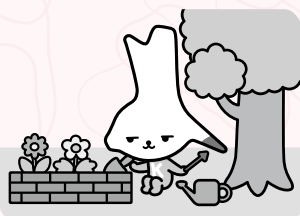
### 水質検査 毎週月曜日(祝日を除く)

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 4月30日(火)

●介護保険料 第1期



# 産後ケア事業を拡充！

新たに「居宅訪問型」を加えたほか、  
個人負担料金を引き下げました



☎ 健康増進課 TEL0299-90-1331



産後ケア事業は、出産後に安心して子育てできるように、心身のケアや育児の支援などを行なうものです。宿泊をしてケアを受ける「短期入所型」と、日中だけ滞在する「通所型」、助産師が自宅を訪問してケアをする「居宅訪問型」があります。

4月から「短期入所型」、「通所型」に加え、新たに「居宅訪問型」の産後ケア事業を開始します。「居宅訪問型」では、自宅で助産師による産後ケアを受けることができます(茨城県内であれば、里帰り先でも利用可能)。また、「短期入所型」・「通所型」については、個人負担料金が引き下げとなり利用しやすくなりました。

## 《個人負担料金》

	2023年度	2024年度
短期入所型	5,000円 →	2,500円
通所型	2,000円 →	1,000円
<b>NEW</b> 居宅訪問型		500円

※住民税非課税世帯・生活保護世帯の方は無料

**対象**＝市内に住所を有する、生後1年未満のお子さんとお母さん

**利用日数**＝短期入所型・通所型・居宅訪問型を合わせて7日(1回の出産につき)

**内容**＝心身のケア、授乳指導、育児相談など

**申込方法**＝健康増進課、はさき保健・交流センターの窓口で申し込み

**申請時の持ち物**＝母子健康手帳

## 多胎妊婦一般健康診査助成のご案内

4月1日から、多胎妊婦一般健康診査助成を開始します。

多胎妊婦の方を支援するため、妊婦一般健康診査14回分に追加して5回まで健診費用の助成を開始します。

※3月31日以前に妊娠届出をされた多胎妊婦の方には、妊婦一般健康診査受診票の追加分を郵送します

※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





## 瑞宝双光章受章

**根本 健一郎 さん**

根本健一郎さん(元神栖町立神栖第三中学校長)は、1954年～96年の長きにわたり、教職員として学校教育に尽力された功績により、瑞宝双光章を受章されました。常に児童・生徒の健全な育成に取り組むとともに、社会教育主事として社会教育と社会体育の推進に尽力されました。また、公立学校長として学校経営に手腕を発揮し、学校教育の振興と発展のために多大なる貢献をされました。

おめでとうございます。

## 市内の水産加工品が水産庁長官賞、大日本水産会会長賞を受賞

2月22日、東京都内において第34回全国水産加工品総合品質審査会の表彰式が行なわれました。

全国から724点が出品され、市内からは次の水産加工品が受賞しました。おめでとうございます。

【受賞製品】  
水産庁長官賞  
(株)みうらや  
「手作り天日干しさばひもの」  
大日本水産会会長賞  
(株)鴨安商店  
「いわしみりんぼし」



(株)みうらや 三浦慶子さん(左)、  
(株)鴨安商店 羽生直喜さん(右)



株式会社スズケン千葉営業部旭支店  
井出支店長と石田市長

## 「見守り活動への協力に関する協定」締結

2月15日、市と株式会社スズケンは「見守り活動への協力に関する協定」を締結しました。この協定は、同社が市内において営業活動を行なう際に、高齢者、障がい者および子どもなどの異変に気づいたときや、道路の陥没などの異常を発見したときに、市に通報していただくものです。

## 市内在住の看護師らに感謝状 鹿島地方事務組合消防本部

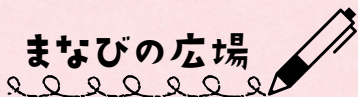
2月22日、市内在住で看護師の佐藤いづみさんのほか、鹿嶋市在住の同僚看護師に感謝状が贈呈されました。佐藤さんは1月1日、鹿島神宮に参拝中、71歳の男性が卒倒した現場に偶然居合わせたため、自ら積極的に、



左から武藤消防長、佐藤さん、同僚看護師の小川夫妻

声かけ・意識の確認を行ないました。その後、同僚看護師2人の方と協力して、胸骨圧迫の実施やAEDを使用するなど、救急隊の到着まで救護活動に当たりました。

武藤消防長は、的確な応急処置と勤務の有無に関わらず人命救助に当たったその行動に対し、感謝を伝えました。



## 中央図書館

☎・📍 Tel0299-92-3746

## 図書館「映画会」で楽しみませんか？

中央図書館では、定期的に映画会を開催しています。大きなスクリーンでの迫力ある映像を、ぜひお楽しみください。

**一般映画会** 毎月第4日曜日 午後2時30分～

**子ども映画会** 毎月第1・3土曜日 午後2時30分～

※上映タイトルについては、館内のポスターをご覧ください  
なるか、中央図書館にお問い合わせください

## 中央図書館・うずも図書館

## こどもまつり

市内在住の児童を対象に、絵本の読み聞かせや映画の上映を行います。

## 中央図書館

日時=4月21日(日) 午前11時～正午(受付 午前10時30分～) 定員=30人(先着順)

## うずも図書館

日時=4月21日(日) 午後2時～3時(受付 午後1時30分～)

## としょかんナゾとき

図書館や本に関する謎を解き明かす「ナゾとき」にチャレンジしてみませんか？

対象=中学生以下

日時=4月23日(火)～5月12日(日)

場所=中央図書館、うずも図書館

配布場所=各図書館カウンター



## 矢田部公民館

📍 Tel0479-48-3311



## 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

4月20日(土)

今回は、クラリネットとピアノのアンサンブルです。

昭和から平成の歌謡曲やディズニーソングなど幅広いジャンルの演奏をお届けします。どうぞお楽しみに！

出演= 安藤裕也・松尾順子



## 歴史民俗資料館

📍 Tel0299-90-1234



## ミニ展示「端午の節句」

五月人形や日本各地のたこ凧を展示します。

開催期間=4月27日(土)～5月12日(日)

時間=午前9時～午後4時30分

休館日=月曜日



お元気ですか？

保健師です



☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

## 「睡眠休養感」を高めて健康に長生きを

お出かけにはぴったりの春日和が続くこのごろ、皆さま元気にお過ごしですか？ 4月は入学や引っ越しのほか、職場内の異動や昇進など、変化が多い季節です。疲れから寝付きが悪い、眠りが浅いという方はいませんか？

このたび厚生労働省から「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が発表されました。

### 〈睡眠ガイドで推奨されていること〉

#### こども

- 睡眠時間：1～2歳児は11～14時間、3～5歳児は10～13時間、小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をとる。日中は運動をして、夜ふかししないように注意する

#### 成人

- 睡眠時間：6時間以上を目安に

#### 高齢者

- 寝床で過ごす時間が8時間以上にならないことを目安に

- 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす

特に同ガイドの中では睡眠時間と同じくらい「睡眠休養感(※1)」が重要とされています。睡眠休養感の高さが心筋梗塞、狭心症、心不全といった心血管疾患の発症率低下と関連することなどが示されています。

睡眠で休養がとれている人の割合は年々減少傾向にあります。特に20歳以上の方の割合が低いとされています。

生活習慣や寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう。

### 〈睡眠の質を上げる工夫〉

- 朝に太陽の光を浴びて体内時計を整える
- 就寝前は38～41℃のお風呂にゆっくりつかり、心身の緊張をほぐす
- 就寝2時間前からスマホやタブレットなどブルーライトを含む明るい光を避ける
- 休日の寝だめで体内時計がずれるため、平日の起床時刻との差は2時間以内に

(※1) 睡眠の質を測る指標で、睡眠によって朝起きた時にどれだけ体が休まったと感じたかを評価したもの

## 消費生活センター 通信



## 気づいていますか？ 身近に潜むリスク

4月は新年度の始まりです。新しい環境での生活に伴い、勧誘や通信販売利用など、消費者トラブルが増える時期です。身近にありそうなリスクと注意点をまとめました。

### ●こんな経験ありませんか？

- Q1 身に覚えのない業者から電話がかかってきたことがある。
- Q2 内容をよく把握していないのに契約したことがある。
- Q3 突然来た知らない訪問者の話を丁寧に聞いたことがある。
- Q4 知人から投資話の勧誘を受けたことがある。
- Q5 高額な買い物や高額な契約を、ひとりで決めたことがある。

### ●Q1～Q5の注意点

- A1 悪質業者が個人情報を手に入れている可能性もあると認識してください。
- A2 契約約款をすべて読んで理解している人は多くありません。安易に契約してしまいトラブルに陥るリスクがあります。
- A3 何かの勧誘や詐欺かもしれません。契約の検討は慎重に。
- A4 内容は必ず自分で確認しましょう。知人が都合の良い情報だけを伝えている可能性があります。
- A5 買い物をする時は利点にばかり目が行きがちになります。第三者に相談することで、自分では気づいていない欠点に気づくことがあります。

困ったときには、お早めにご相談を！

消費生活センター

Tel.0299-90-1166(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 護士  
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 4月23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)

### 児童扶養手当額の引き上げ

岡こども家庭課  
TEL 0299・90・1205

4月分から児童扶養手当額が3・  
2%の引き上げとなります。

#### ■本体額

全部支給 45500円

一部支給 45490円～10740  
円

#### ■第2子加算額

全部支給 10750円

一部支給 10740円～5380  
円

#### ■第3子以降加算額

全部支給 6450円

一部支給 6440円～3230円

### 海浜温水プールの一時利用休止

岡文化スポーツ課  
TEL 0299・77・7529

プールの故障により当面の間、  
プールのみ利用を休止します。ご理  
解とご協力をお願いします。

### 春の全国交通安全運動

岡防災安全課  
TEL 0299・90・1131

春は、新入学児童などを含む小学  
生や高齢者が巻き込まれる交通事故  
が増える時期です。

新生活の始まりと一緒に、自らの  
交通安全意識を見直して悲惨な交通  
事故の防止に努めましょう。

期間 4月6日(土)～15日(月)

#### スローガン

急いでも 見逃さないで 小さな手

#### 運動の重点

- 子どもが安全に通行できる道路交  
通環境の確保と、安全な横断方法  
の実践
- 歩行者優先意識の徹底、思いや  
り・ゆずり合い運転の励行
- 自転車・電動キックボードなど利  
用時のヘルメット着用と交通ル  
ルの遵守



## 2024年度版 子育てガイドブック発行

☎ 0299・77・9288  
☎ 0299・277・8295

妊娠・出産期から子どもの年齢に応じた制度や諸手当、各種相談先など子育てに役立つ情報が満載です。ぜひご活用ください。

**配布施設** 市役所(本庁舎・分庁舎)、波崎総合支所・防災センター、保健・福祉会館、はさき保健・交流センター、各図書館、各公民館、各児童館、各地域子育て支援センター  
 ※母子健康手帳交付時、2カ月児家庭訪問、1歳6カ月児健診などでも配布しています  
 ※市ホームページからもご覧いただけます



## 年次有給休暇取得促進

☎ 0299・277・8295  
茨城県労働局

働き方・休み方の改善を継続的に進めよう。計画的な業務運営や年次有給休暇の計画的付与などが効果的です。労働者の年次有給休暇を上手に活用し、働き方・休み方を見直しましょう。

労使一体となって年次有給休暇を上手に活用するために、年次有給休暇の計画的付与や時間単位の年次有給休暇の導入をご検討ください。

詳しくは、年次有給休暇取得促進特設サイトをご覧ください。茨城労働局雇用環境・均等室にお問い合わせください。

## 「はかり」の定期検査

取引や証明に使用する「はかり」は、2年に1回定期検査を受けなければなりません。次の日程で定期検査を実施しますので、最寄りの会場で必ず受検してください。

なお、所在場所での検査を希望す

る場合は、県指定定期検査機関による所在場所検査または計量士による巡回検査制度もありますので、詳しくは(一社)茨城県計量協会または茨城県計量検定所にお問い合わせください。

**日時** 4月9日(火)、10日(水)、11日(木)、12日(金)、15日(月)、16日(火) 午前10時30分～正午、午後1時～3時

### 場所

- 9日 平泉コミュニティセンター
- 10日、11日 保健・福祉会館本館 正面玄関前
- 12日 若松公民館
- 15日、16日 波崎総合支所・防災センター

### 持ち物

- 手数料(1台につき520円) 3000円程度)
- 受検通知ハガキ
- はかり(分銅・おもりも必ず持参)

### 問合せ先

- (一社)茨城県計量協会  
TEL 0299・225・7973
- 茨城県計量検定所  
TEL 0299・221・2763

## 学生納付特例制度の手続き

国保年金課

TEL 0299・90・1145

国民年金保険料を納めることが困難な学生には、保険料の納付が猶予される『学生納付特例制度』の手続きができます。

※申請手続きは年度ごとに必要となります。2024年度分は4月から受付開始

**対象** Ⅱ大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校(※1)に在籍する学生などで、本人の前年所得が128万円以下の方  
 ※扶養親族がいる場合は、128万円＋扶養親族などの人数×38万円で計算した額以下

(※1)学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程に在籍している方

### 必要書類

#### 《本人申請の場合》

- 本人確認できるもの(運転免許証・マイナンバーカードなど)
- 年金番号の分かるもの(年金手帳や通知など)
- 国民年金保険料学生納付特例申請

書(窓口にあります)

● 学生証のコピー(両面)または在学証明書の原本

● 会社などを退職し学生になった方は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票などの写し

※代理人が持参して申請する場合は、次の書類も必要

● 代理人の本人確認のできるもの(運転免許証・マイナンバーカードなど)

● 別世帯の方は、委任状が必要

**申請先** Ⅱ国保年金課、市民生活課、年金事務所

**申請方法** Ⅱ持参または申請先に郵送

## 国民年金の保険料が変わります

国水戸南年金事務所

TEL 029・227・3278

4月から国民年金保険料が次のとおり改定されます。

旧 月額 Ⅱ 16520円

新 月額 Ⅱ 16980円

■ **納付は前納がお得です**

現金納付で2年度分を前納すると最大15290円の割引があり、任

意の月から翌年度末まで(最大で4月分から翌々年の3月分までの2年分)の前納が可能です。

## 定額減税制度説明会

申・国潮来税務署

TEL 0299・66・6934

2024年度税制改正法案が成立・施行された場合、6月から定額減税(源泉所得税関係)が実施されるため、源泉徴収義務者向けの説明会を開催します。

説明会では制度の概要や事務手続きについて説明する予定です。

なお、国税庁ホームページに定額減税特設サイトが開設されていますので、併せてご活用ください。

**日時** Ⅱ 4月12日(金)、23日(火)、5月10日(金)、15日(水)

各日、午前10時～11時30分、午後2時～3時30分

**場所** Ⅱ 潮来税務署

**定員** Ⅱ 各回30人

※申込方法など詳しくはお問い合わせください

## 県警察官採用試験 (第1回)

岡神栖警察署

Tel 0299・90・0110

### 男性・女性警察官A(大卒程度)

対象 1989年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または2025年3月31日までに卒業見込みの方、または人事委員会が同等と認める方  
採用予定人数 男性36人、女性15人程度

### 男性警察官A・女性警察官A(社会人経験)

対象 1989年4月2日以降に生まれ、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業し、民間企業、団体、国、地方公共団体などにおける職務経験を3年以上有する方  
採用予定人数 男性5人、女性3人程度

### 男性・女性警察官B(高卒程度)

対象 1989年4月2日～2006年4月1日に生まれ、警察官A(大卒程度)の学歴区分に該当しない方(2025年3月31日までに高等学

校を卒業見込みの方を除く)  
採用予定人数 男性6人、女性2人程度

### 男性・女性警察官B(社会人経験)

対象 1989年4月2日～2006年4月1日までに生まれ、警察官A(大卒程度)の学歴区分に該当せず、民間企業、団体、国、地方公共団体などにおける職務経験を3年以上有する方  
採用予定人数 男性4人、女性2人程度

### 共通

#### 1次試験

- 社会人経験 4月27日(土)
- 大卒・高卒程度 5月12日(日)
- 受付期限 4月5日(金) 午後5時
- 申込方法 県警察採用案内ホームページから申し込み
- 採用予定日
  - A区分 10月1日または2025年4月1日
  - B区分 10月1日

## 危険物取扱者試験

岡(二財)消防試験研究センター

茨城県支部

Tel 0299・301・1150

日程 6月16日(日)

種類 甲種、乙種(第1類～6類)、丙種

場所 アトンプレスホテル

受付期間 4月12日(金)～24日(水)

## パーキンソン病友の会(鹿の会)ミニ交流会

岡パーキンソン病友の会 発知

Tel 090・1851・7799

日時 4月19日(金) 午後1時30分

～3時30分

場所 保健・福祉会館

申込方法 前日までに電話申し込み



## 講座・教室

### ピラティスレッスン

■・園はさき保健・交流センター

Tel 0479・21・5131

ピラティスは姿勢の改善や、からだの動きやすさを向上させるインナーマッスルのエクササイズです。

背骨の動きや呼吸に意識を向けながら動いていきます。動く瞑想ともいわれるピラティスで、1時間自分のからだに意識を向けてみましょう。

日時 4月10日～5月22日の毎週水

曜日 午後7時30分～8時30分

※5月1日を除く

場所 是さき保健・交流センター

(地域交流センター)

定員 15人(先着順)

費用 3600円(全6回)

申込期間 4月1日(月) 午前9時

申込方法 是さき保健・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

持ち物 動きやすく、まくれにくい

服装、ヨガマット、バスタオル

講師 高木 美里氏(ピラティスインストラクター)

### リラックスヨガ

■・園はさき保健・交流センター

Tel 0479・21・5131

深い呼吸を意識して、やさしいポーズを行なっていきます。凝り固まっている体をほぐし、体の緊張だけでなく心の緊張も緩めて心身をリフレッシュしましょう!

日時 5月13日～6月17日の毎週月

曜日 午後6時30分～7時30分

場所 是さき保健・交流センター

(地域交流センター)

定員 15人(先着順)

費用 3600円(全6回)

申込期間 4月5日(金) 午前9時

申込方法 是さき保健・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

持ち物 ヨガマット、飲み物、動き

やすい服装

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)

### ここここ健康講座

園かみす中央メディカル

クリニック

Tel 0299・77・7277

いつまでも健康でいるために、皆さんに知っていただきたいことをお話しします。※予約不要

テーマ

① 認知症の原因と予防について

② 外用薬(塗り薬・貼り薬)の正しい

使い方お教えします!

③ 胃がん・大腸がんの予防について

日時 ① 4月12日(金)、② 19日(金)、

③ 26日(金)

各日、午後1時～1時30分

(受付 午後0時45分～)

場所 園かみす中央メディカルクリ

ニック

対象 16歳以上

定員 各30人程度

講師

① 長島 英一 医師(かみす中央メ

ディカルクリニック院長)

② 高梨 遼太 薬剤師(みらい薬局)

③ 藤岡 健人 医師(かみす中央メデ

ィカルクリニック)

### 市民健康勉強会 脳卒中編

■・園鹿嶋ハートクリニック

Tel 0299・77・8888

脳神経外科専門医から、脳卒中の予防について生活の知恵を学びます。

日時 4月18日(木) 午後2時30分

～4時(受付午後2時～)

場所 園かみす防災アリーナ小会議室

対象 16歳以上

定員 30人(先着順)

申込方法 電話申し込み(受付時間

午前9時～11時)

※ダイヤル後【#7】を押してくだ

さい

講師 大橋 智生 医師(鹿嶋ハート

クリニック 脳神経外科血管治療セ

ンター長)



## 人工内耳リハビリテーションの過去と未来

関(一社)人工内耳友の会  
ACIITA茨城支部  
Tel 080・6669・6635

日時 4月21日(日) 午後1時～3時(受付 午後0時30分～)

場所 福祉ボランティア会館(水戸市)

講師 城間 将江氏(国際医療福祉大学教授)

## スキルアップセミナー

関・岡県立鹿島産業技術専門学院  
Tel 0299・69・1171

## 第二種電気工事士受験対策(学科) A講座

日時 5月13日(月)、14日(火)、16日(木)、20日(月)、21日(火)、23日(木) 午後6時～9時(6日間 計18時間)

定員 20人(抽選)

申込期限 4月10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

## Excel講習(基礎)講座

日時 5月27日(月)、28日(火)、30日(木)、6月3日(月)、4日(火)、6日(木) 午後6時～9時(6日間 計18時間)

対象 Windowsの基本操作ができる方

定員 12人(抽選)

申込期限 4月17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

3月15日発行 日曜・祝日の小児救急体制チラシの訂正とお詫び

次のお詫び、誤りがありましたのでお詫びして訂正いたします。

・日曜日に小児診療をおこなっている診療所(3ページ)

牧医院の日曜日の診療を「午前第5休診」と表記しましたが、正しくは「小児科は第1日曜日午前と第3日曜日午前のみ診療」です。

・月～土曜日に小児診療をおこなっている医療機関(3ページ)

かしまなだ診療所の土曜日の診療を「休診」と表記しましたが、正しくは「第2土曜日午後、第3土曜日午後および第4土曜日午後の診療」です。

なお、最新の小児診療を行なっている医療機関の情報はこちらをご覧ください。



### 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	
2024年(2月末)	97	5	5	0	9	14
2023年(2月末)	86	5	0	0	5	5
増減	11	0	5	0	4	9

### 2024年 人身交通事故発生件数(2月末日現在)

	発生件数	死者数	負傷者数
市内	29	0	35
市内増減(前年同月比)	-4	-1	-4
県内	979	12	1,191
県内増減(前年同月比)	-90	-7	-130

### グラウンド・ゴルフ教室 参加者募集

日程=4月20日(土)  
場所=神之池グラウンド・ゴルフ場  
対象=市内在住・在勤の方  
費用=300円  
申込期限=4月13日(土)  
申込方法=電話申し込み  
☎・問市グラウンド・ゴルフ協会  
(かみすスポーツクラブ内)  
Tel.0299-93-0040

### 文化センター ステージ体験会

本格仕様のステージを歌やダンスなどで自由に使ってみませんか。  
日時=5月25日(土) 午前10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 定員=6組(先着順)  
※1組50分 費用=1,000円  
申込開始=4月13日(土)  
申込方法=費用を添えて申込先へ  
☎・問文化センターTel.0299-90-5511

### 陶芸体験講座

コーヒーカップやお茶碗を作る体験会を開催します。日時=4月17日(水)、5月15日(水)、6月5日(水) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分  
場所=中央公民館 対象=市内在住・在勤で全3回参加できる初心者の方 定員=各6人 費用=500円  
申込期間=4月2日(火)～14日(日)  
申込方法=費用を添えて申込先へ  
☎・問文化センターTel.0299-90-5511

### ピラティス教室

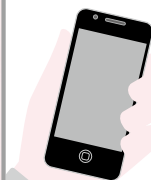
日程=5月7日～7月9日の毎週火曜日(全10回) 時間=午後6時30分～  
場所=海浜温水プール  
対象=市内在住・在勤の方  
定員=20人(先着順)  
費用=5,000円  
申込開始=4月3日(水)  
申込方法=電話申し込み  
☎・問海浜温水プール  
Tel.0299-97-1177

### ヨガ教室

期間=5月10日～7月12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・在勤の方  
定員=20人(先着順)  
費用=5,000円  
申込開始=4月11日(木)  
申込方法=電話申し込み  
☎・問海浜温水プール  
Tel.0299-97-1177

### 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



### 魅力情報発信ポータルサイト **カミスマカ**

## 神栖市をもっと楽しむ情報サイト

☎ 広報戦略課 Tel.0299-95-7577

#### おすすめ記事

- 息栖神社で廻り祭頭がおこなわれました!
- PR大使・安松青葉選手が講演会を開催!



最新記事を今すぐチェック!!



### 春季バドミントン大会

日程=5月19日(日)  
 受付時間=午前8時30分～  
 場所=武道館  
 対象=市内在住・在勤の中学生以上  
 競技=個人戦、男子・女子ダブル  
 スリーグトーナメント  
 クラス=上・中・初級  
 費用=1チーム2,500円  
 申込期限=5月12日(日) 午後5時  
 ☎・閩武道館 Tel0299-96-7700

### こども健康スポーツ教室

期間=5月8日～7月10日の毎週水曜日(全10回) 午後4時45分～5時45分 場所=武道館  
 対象=市内在住の新小学1年～4年生の男女  
 定員=25人(先着順)  
 費用=3,000円  
 申込開始=4月6日(土)  
 申込方法=費用を添えて申込先へ  
 ☎・閩武道館 Tel0299-96-7700

### 武道館ヨガ教室

期間=5月8日～7月10日の毎週水曜日(全10回) 午後7時～8時  
 場所=武道館  
 対象=市内在住・在勤の方  
 定員=40人(先着順)  
 費用=5,000円  
 申込開始=4月13日(土)  
 申込方法=費用を添えて申込先へ  
 ☎・閩武道館 Tel0299-96-7700

### 骨盤底筋 トレーニングヨガ教室

期間=5月2日～7月4日の毎週木曜日(全10回) 午後6時30分～7時30分 場所=波崎体育館  
 対象=市内在住・在勤の方  
 定員=20人(先着順)  
 費用=5,000円  
 申込開始=4月3日(水)  
 申込方法=費用を添えて申込先へ  
 ☎・閩波崎体育館  
 Tel0479-44-5581

### 河川愛護モニター募集

国土交通省は河川を優しく見守ってくれる河川愛護モニターを募集します。期間=7月1日～2026年6月30日 対象=常陸利根川(うち常陸川から外浪逆浦)・鰐川付近に住んでいる20歳以上の方 申込期限=5月15日(水) 午後5時必着 ※申込方法など詳しくはお問い合わせください  
 ☎・閩国土交通省霞ヶ浦河川事務所  
 Tel0299-63-2419

### 神栖市の魅力 情報発信中!

☎ 広報戦略課 Tel0299-95-7577

### 神栖市公式Instagram

#カミスミカをつけて投稿してね!



## YouTube 茨城県神栖市チャンネル

広報紙の特集関連動画や神栖市をPRする動画が盛りだくさん!



### 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



# 保健・福祉会館に 市こども家庭センター(こども家庭課内)を開設

☎ 妊娠・出産・育児などに関すること Tel.0299-77-9288  
 こどもや保護者の相談、児童虐待などに関すること Tel.0299-95-9576

これまで市内に居住するすべての妊産婦、こども、子育て世帯に対して、子育て世代包括支援センター(子育て支援課)と子ども家庭総合支援拠点(こども福祉課)がそれぞれ支援を行なっていましたが、4月からは2つの機能を一体化し、お子さんとその家庭に寄り添ってきめ細かい支援を行ないます。

妊娠	出産	子育て
初めての妊娠で不安	赤ちゃんが泣きやまなくて困っている	こどもに対してイライラする
赤ちゃんを迎える準備はどうすればいいの?	育児に対して不安がある	こどもの衣食住が整えられない
誰にも相談できず困っている	上の子とはどう関わればいい?	児童館など子育ての情報が知りたい
		虐待を受けていると思われるこどもがいる
		しつけの仕方が分からない

妊娠期から18歳までの全ての家庭とこどもの相談と支援を行ないます!  
 (児童虐待・ヤングケアラーなどに関する相談にも応じます)

こども家庭センターでは、保健師、子育てコンシェルジュ、社会福祉士などの専門職がお話を伺います。

お気軽にご相談ください!

**対象** = 妊産婦および18歳未満のこどもと保護者

**日時** = 月～金曜日 ※祝日・年末年始除く  
 午前8時30分～午後5時15分

## こども家庭センターでできること

- 妊娠届の受付
- 母子手帳の交付
- 妊娠、出産、子育てに関する相談・情報提供
- 家庭児童相談
- 子育てカウンセラー相談
- 児童虐待対応
- 子育て短期支援事業 など

## 母子健康手帳の交付窓口が変わります

これまで子育て支援課で行っていた母子健康手帳の交付は、4月からこども家庭センター(こども家庭課内)で行ないます。

## ご予約をおすすめします

交付まで30分以上の時間がかかります。事前に電話予約できますので、ぜひご利用ください。なお、窓口混雑時には予約優先となります。

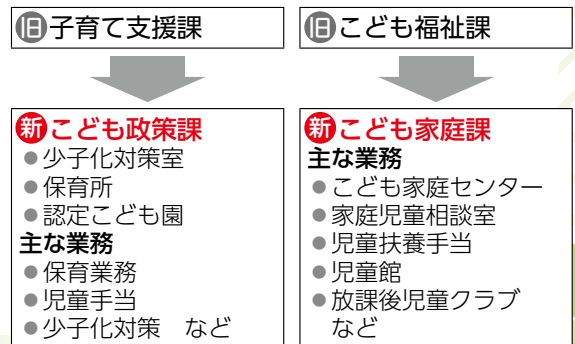
**神栖地域** 場所=こども家庭センター(こども家庭課内)  
 予約先電話=Tel.0299-77-9288

**波崎地域** 場所=はさき保健・交流センター  
 予約先電話=Tel.0479-21-5132

**日時** = 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分  
 ※祝日・年末年始を除く

## 市の組織改編

こども家庭センター開設に伴い、行政組織を再編しました



※予算の議決状況などにより、内容が変更となる場合があります