

Kamisu Discovery vol.37

神栖ディスカバリー 37

特集

食とスポーツ

アントラーズ食育キャラバンがやってきた



サッカーの世界大会が開催され盛り上がりを見せる中、市内では鹿島アントラーズによる食育キャラバンが開催されました。「食」と「運動」の大切さを伝える取り組みを紹介します。(写真は波崎小学校)

今月の
おしらせ

- 総合防災訓練…………… P6
- 神栖の海を楽しもう！…………… P7
- かみす健康ダイヤル24 …………… P11

広報かみすが
動き出す

アプリをダウンロードし表紙にスマホをかざしてください。詳しくは14ページ



特集

食とスポーツ

アントラライズ食育キャラバンがやってきた

生きる基本となる食育。育ち盛りの子どもたちが食に興味を持ち、運動を楽しむながら正しい知識を身に付けるための取り組みが、鹿島アントラーズのホームタウンでおこなわれています。食とサッカーがつながる独自の食育に迫ります。



市内の全小学校で巡回授業

市民の皆さんにとって鹿島アントラーズは身近な存在であり、選手たちも憧れて、スポーツに励む子どもたちもたくさんいます。世界大会が開催されサッカーが一段と盛り上がる中、市内の小学校(全14校)にアントラーズ食育キャラバンがやってきました。これは、鹿島アントラーズがホームタウン5市(神栖市、鹿嶋市、潮来市、行方市、銚田市)の小学生を対象に、2014年から実施している巡回授業です。これまでの12年間で延べ140回開催し、1万1400人を超える児童が参加しています。特徴は、プロサッカークラブとして培った食事や運動のノ



公認スポーツ栄養士・松田さんの食育講座



鹿島アントラーズの選手が登場するオリジナル教材



©KASHIMA ANTLERS

鹿島アントラーズユース選手寮の食事拝見!ある試合日の朝ごはん。栄養ダブルハットトリック型を基本としている

ウハウを地域に還元することを目的として、選手たちが登場するオリジナル教材を使い「食」の大切さを伝えたり、スクールコーチの指導で運動の授業をおこなっている点です。今回は、深芝小学校と波崎小学校で実施した、食育キャラバンの様子をお伝えします。この日を楽しみにしていた子どもたちは、ワクワクしながら体育館に集合。鹿島アントラーズの公認スポーツ栄養士やスクールコーチを笑顔で迎えました。

6つのバランスを目指せ! 栄養ダブルハットトリック

まず、公認スポーツ栄養士・松田幸子さんの食育講座からスタートしました。スクリーンには公式マス

コットのしかおファミリーやサッカーボールが映し出され、子どもたちは興味津々。5大栄養素をサッカーのポジションにたとえたり、主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物の6つをバランスよくとれる食事を「栄養ダブルハットトリック型」と呼んで、分かりやすく話を進めていきました。

「今は体づくりをするための大切な時期です。運動・食事・睡眠の3つの柱をしっかりそろえましょう。そこで質問です。皆さんは昨日、何時に布団に入りましたか?」など、

子どもたちは問いかける場面も多く、子どもたちは自分のこととして捉え、一つひとつ考えながら知識を吸収していきました。

「うちに帰ったら、冷蔵庫探検をしてみましよう」と楽しい宿題も出され、教材に今日から取り組む目標を記入して講座が終了しました。

なぜ早期からの食育が必要なのか、松田さんに聞きました。「幼稚園児から小学生くらいの間は味覚が育つ時期なので、いろいろなものを一口でも食べることで味覚が成長し、好き嫌いなく食べられるようになっていきます。特にスポーツをするお子さんは、合宿や遠征先で食べられないものが多いと体調を崩す心配があるので、日頃から食べるチャレンジを心がけてほしいですね」

スクールコーチ直伝の サッカーボールを使った運動

さあ次は、鹿島アントラーズスクールコーチによる運動の授業です。深芝小学校では池田耕平さん、岩倉翼さん、小熊樹稀さん、波崎小学校では櫻井翔太さん、小室真綾さん、松村一郎さん、結束太亮さんが指導にあたりました。

最初はチームでボールを手渡ししていく簡単なゲームから始まり、次は手を使ったパス、足で蹴るパスへと少しずつ難易度を上げていきます。サッカーボールに慣れたら、ドリブルをしながら三角コーンを回り、その下に隠れている円盤状のマークを探すゲームに挑戦。チーム対抗



公認スポーツ栄養士の松田さん

鹿島アントラーズスクールコーチ直伝！ 運動の授業



マーカー発見！



お手本を見せるよー

華麗なドリブル



左から小室さん、松村さん、結束さん、櫻井さん
(波崎小学校にて)



左から岩倉さん、松田さん、池田さん、小熊さん
(深芝小学校にて)

で、集めたマーカーの数を競います。子どもたちは負けん気を發揮して競技に熱中し、チームの仲間に声援を送っていました。波崎小学校ではアントラーズスタッフの大人チームも参加。大人が真剣に取り組むことで、子どもたちの本気を引き出します。最後にマーカーの枚数を数えると、一番多かったチームは飛び上がって喜んでいました。

指導で大切にしていることを池田コーチに聞きました。「小学校には運動が苦手な子やサッカーに興味のない子もいますが、みんなが体を動かすのは楽しい！」と思えるように配慮し、スポーツやサッカーへの興味を育むことを目指しています。松村コーチは「運動を通して、食事や睡眠とのつながりや、頭を使って体を動かすことを意識してもらおうという心がけています。最初は運動が苦手と言っていた子が、最後は笑顔になってくれたりするのがうれしいですね」と話してくれました。

子どもたちに伝わった 食の大切さと運動の楽しさ

運動をしておなかペコペコになったところで給食の時間となり、



みんなそろって教室へ移動。最後に、子どもたちにアントラーズ食育キャラバンの感想を聞きました。「食生活を見直す良いきっかけになりました。自分に足りない栄養素があることに気がついたので、栄養ダブルハットトリック型の食事を心がけようと思います」(深芝小学校6年・田中敦也さん)。「食事をする理由や栄養の話に説得力があり、深く伝わってきました。運動は苦手でしたが、コーチが面白くて、チームで団結してできたので本当に楽しかったです」(深芝小学校6年・舟生



莉菜さん)。「サッカーを習っていて、将来の夢はサッカー選手。今日はコーチに教えてもらっているいろいろな運動ができて楽しかったです。教材のパンフレットは宝物になります」(波崎小学校5年・出河亮さん)。「食について勉強になり、特に印象に残ったことは栄養ダブルハットトリック型です。自分の朝食は主食中心なので、もっと主菜など食べる項目を増やしていこうと思えました」(波崎小学校5年・津久浦孝汰郎さん)。



子どもたちそれぞれに、食の大切さ、運動の楽しさがしっかりと伝わったようです。

恵まれた環境で心身を育む

「神栖市の子どもたちは、元気なあいさつが身に付いていますね。集中力があって、積極的に取り組んでくれるので、私たちも楽しかったです」と、松田さんとコーチたちは声をそろえます。「神栖市の環境はとても恵まれている」という意見も一致しました。

「神栖は食の宝庫だと感じます。特にピーマンは苦味がなくておいしいですね」と松田さん。池田コーチは、「私たちは市内の幼稚園にも巡回指導に行きますが、幼少期からサッカーや運動に触れる機会があり、合

宿施設やグラウンドなどの施設も整っていることで、とても贅沢な環境だと感じています」と話してくれました。

食育は生涯にわたって大切なもの。市では、食育だよりや神栖市食育推進冊子「みんなのごはん応援BOOK」を作成し、食生活改善推進員や地域食育サポーターも活動しています。ホームタウンならではの楽しい食育と恵まれた環境が、子どもたちの心や体、将来の夢まで育んでくれています。



神栖総合公園サッカー場

神栖ディスカバリーを
カミスマカでも
楽しめる



「神栖ディスカバリー」を、神栖市魅力情報発信ポータルサイト「カミスマカ」でもご覧いただけます。紙面で紹介しきれなかった情報やコラムなど、オリジナルコンテンツも掲載しています。ぜひご覧ください。





市指定ごみ袋における臨時措置

☎ 廃棄物対策課 TEL0299-90-1148

市指定のごみ袋の入手が困難な方への臨時措置を、10月31日(土)まで実施しています。

皆さんにはご迷惑をおかけしておりますが、ご理解とご協力をお願いします。

内容

市指定ごみ袋を入手できない方(事業者を含む)に限り、ごみ・資源を集積所に出す際や、市内のごみ処理施設に搬入する際に、次の規格を満たす袋を使用することができます。

色・素材	透明または半透明で、中身の見えるポリ袋
大きさ	家庭系ごみ：20～45リットル 事業系ごみ：45～90リットル
袋への記載事項	袋への収集品目の記載にご協力ください 【例】可燃ごみ：「可燃」「可」 不燃ごみ：「不燃」「不」 資源(プラスチック類)：「プラ」 など

注意事項

集積所からの収集運搬やごみ処理施設への支障を最小限に抑えるため、次の事項をお守りください。

- 市販されている「半透明」のポリ袋のうち、乳白色(白半透明)や厚手で中身が透けにくいものは、臨時措置の対象外です
- 可燃ごみを不燃ごみの指定ごみ袋に入れるなど、収集品目と異なる指定ごみ袋は使用できません
- 家庭系ごみを出すときに、事業者用の指定ごみ袋は使用できません
- 他市区町村の指定ごみ袋は使用できません
- コンビニやスーパーなどの乳白色のレジ袋は、中身が見えないため、使用できません



総合防災訓練(神栖一中地区対象)

☎ 防災安全課 TEL0299-90-1126

訓練当日は、防災行政無線などで避難訓練情報などをお知らせしますので、最寄りの訓練会場に原則徒歩で避難してください。

この機会に災害時の避難行動を確認しましょう！

日時＝7月12日(日) 午前9時～10時 ※雨天決行

対象地域＝神栖第一中学校区

高浜、石神、芝崎、萩原、日川、横瀬、知手、柳堀、奥野谷、溝口、田畑、亀の甲団地、一貫野、横瀬団地の一部、知手団地の一部

訓練会場＝神栖第一中学校、軽野小学校、横瀬小学校、神栖高校、中央公民館、武道館

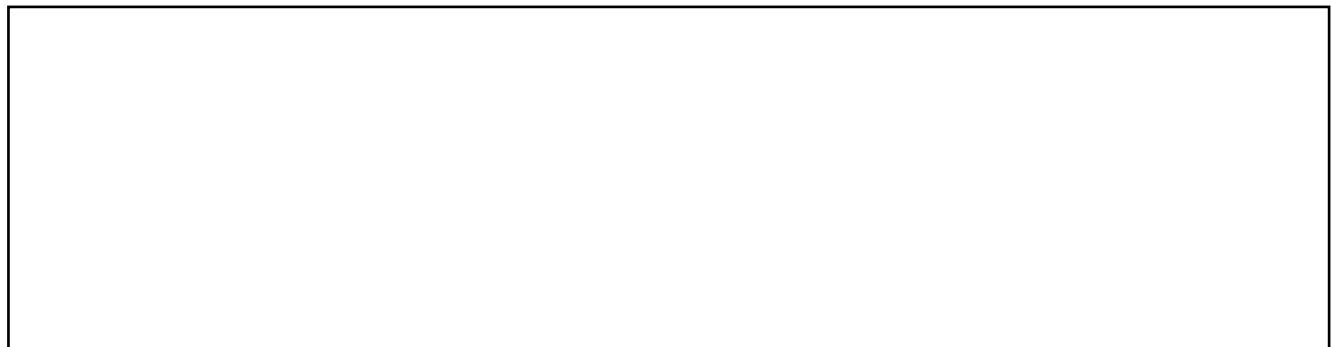
訓練想定＝台風の接近により気象庁から常陸利根川にレベル4氾濫危険警報が発表され、訓練対象地域に避難指示を発令することを想定

訓練内容	内容	時間
●洪水避難訓練		午前9時～
●避難所開設・避難者受入訓練		10時

※訓練の内容は変更となる場合があります

訓練の中止について

- 災害発生や市内に気象警報などが発表された場合は、状況により訓練を中止することがあります
- 訓練の中止は、防災行政無線や防災ラジオ、市公式SNSなどでお知らせします



神栖の海を楽しもう！



☎ 観光振興課 TEL0299-90-1217

神栖市の海水浴場は、広い砂浜や、立ち並ぶ風車がつくる壮大な風景が魅力です。この夏は、ぜひ“神栖の海”にお越しください！



開設期間 日時 **7月18日(土)～8月23日(日)**
午前9時～午後4時

場所 **日川浜海水浴場・波崎海水浴場**
無料駐車場 各600台

【海水浴場のルール】

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

離岸流に注意！

離岸流とは、浜に打ち寄せられた波が、一気に沖へ出る強い流れのことで、逆らって泳ぐことは困難です。

万が一、離岸流にはまってしまったら

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

1000人画廊に壁画を描こう！



申・☎ 市観光協会 TEL0479-26-3021
〒314-0343 土合本町5-9809-527

「1000人画廊」は、市民の皆さんなどが描いた壁画が並ぶ青空ギャラリーで、神栖市の観光シンボルです。ご家族や学校のグループなどで壁画を描いて、夏の思い出を作りませんか？

募集点数＝20点(応募多数の場合は抽選)

対象＝個人またはグループ(小・中学生の場合は、保護者同伴)

応募方法＝下記の2点を市観光協会に郵送、電子メール(JPEG・PDF形式)または持参

(1) A3サイズ程度の横長着色原画(デジタル・アナログ不問)

(2) 制作申込書(原画の裏面に、タイトル、制作者の住所・氏名・年齢・電話番号、共同制作の場合はグループの人数・代表者の住所・氏名・電話番号、小・中学生グループの場合は保護者氏名も記入)

応募期限＝7月17日(金)必着

※持参応募の場合、受付時間は午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

壁画制作について

場所＝南海浜地区正面護岸

制作期間＝8月1日(土)～9月23日(水・祝)

使用塗料＝水性アクリル塗料(無料配布)

キャンバス＝下地処理したコンクリート壁

絵の大きさ＝縦1.6メートル×横5メートル

作品＝原画と同じもの

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

※原画、壁画の著作権は、市および市観光協会に帰属します



2026かみすプレミアムクーポン券 2次販売の購入申し込み受付開始

市商工会
TEL0299-92-5111

申し込み方法な
どの詳しい内容
は、こちら



販売内容＝市内加盟店舗で使用可能な14,000円分のクーポン券を、10,000円で販売(2次販売は紙クーポン券のみとし、デジタルクーポン券の販売はありません)

申込期限＝7月21日(火) ※郵送の場合は必着

対象＝申し込み時点で神栖市に住民登録のある方
ただし次に該当する方を除く

- 7月21日までに市外に転出などをした方
- 5月31日までに申し込みをし、紙クーポン券購入用の引換はがき、またはデジタルクーポン券購入用のメールが届いている方

※届いていない方は、申し込み内容の不備などにより無効としている場合がありますので、2次販売への申し込みができません

5月31日までに申し込みをした方は、内容不備などにより無効とした場合を除き、対象者全員が申し込みをした券種で抽選せずに購入できます

発行数＝約8,000冊

※1人につき1冊まで購入可、申込多数の場合は抽選

販売時期＝8月24日(月)以降(予定)

使用期限＝12月18日(金)

申込方法

- 専用webサイト
- 紙の申込書に必要事項を記入し、郵送または直接持参

提出先

郵送

〒314-0121 神栖市溝口1669-1 臨海ビル1階
神栖市商工会

持参

- 市商工会(神栖市溝口1669-1 臨海ビル1階)
- 波崎総合支所・防災センター

申込書の設置場所＝市商工会(本所、波崎支所)、市役所、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、各公民館、各図書館、歴史民俗資料館、各コミュニティセンター、かみす防災アリーナ、はさきマリンプール、ゆ〜ぽ〜とはさき、ふれあいセンター湯楽々

購入方法＝購入申込者(または当選者)に郵送するはがきに記載された郵便局で、はがきと引き換えで購入

児童扶養手当の現況届

こども家庭課 TEL0299-90-1205



児童扶養手当の受給資格者(支給停止者を含む)は、毎年8月1日現在の養育状況と前年の所得状況を届け出る必要があります。届け出をしないと11月分以降の手当が受け取れなくなります。また、2年間この届けを出さないと受給資格を失います。

必要な書類は市から7月中旬に郵送予定です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

特設受付会場・受付日時

- 保健・福祉会館
8月2日(日) 午前9時～午後5時
8月3日(月) 午前9時～午後7時
8月4日(火) 午前9時～午後7時
- 波崎総合支所・防災センター
8月6日(木) 午前9時～午後7時

児童扶養手当現況届の特設受付会場で同時開催

県母子・父子自立支援員による就労・生活・修学資金などの悩みごと相談会

場所・日時

- 保健・福祉会館
8月3日(月)、4日(火) 午前10時～午後3時
- 波崎総合支所・防災センター
8月6日(木) 午前10時30分～午後2時30分

ハローワーク就職支援ナビゲーターによる臨時窓口

場所・日時

- 保健・福祉会館
8月4日(火) 午前10時～午後3時
- 波崎総合支所・防災センター
8月6日(木) 午前10時～午後3時

市立幼稚園満3歳児受け入れ開始



予約はコチラ

☎ 学務課 Tel.0299-77-7347

今年12月までに3歳になる幼児の新入園を募集します。

対象

市内に住民登録があり、12月までに3歳になる幼児

入園月

- 4月2日～11月1日生まれ 11月入園
- 11月2日～12月1日生まれ 12月入園
- 12月2日～1月1日生まれ 2027年1月入園

募集園・人数

うずも幼稚園、石神幼稚園、大野原幼稚園、須田幼稚園
各園5人程度(通園区域は、市ホームページまたは問合先にご確認ください)

面接日時・場所

8月19日(水)、20日(木)

午前10時～11時30分、午後1時30分～4時

市役所本庁舎

※面接を受けるには、事前予約が必要です

予約期間 7月27日(月)～8月7日(金)

予約方法 オンライン、または電話

持ち物

- 幼稚園入園申請書
- 入園幼児に関すること(幼稚園入園申請書の裏面)
- 神栖市教育・保育給付認定申請書(1号認定用)もしくは神栖市教育・保育給付認定変更申請書
- 食物アレルギー調査票
- 住民票謄本(世帯全員の氏名と続柄が記載されているもの) 1通
- 印鑑(朱肉を使うもの)

※入園申請書などは、学務課、波崎総合支所、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できます

その他

- 面接の際は、入園を希望する幼児も必ず同伴してください
- 入園の決定は9月下旬ごろ、保護者にお知らせします
- 当日体調不良の場合は、問合先にご連絡ください



お元気ですか?

保健師です

太陽の光には目に見えない赤外線や紫外線が含まれ、日本では6～8月に最も紫外線が強くなります。紫外線は、多く浴びると皮膚の腫瘍や白内障など健康に悪影響を及ぼすことがある一方で、皮膚でビタミンDを合成するという良い面もあります。近年、日本では乳幼児のビタミンD欠乏症が増加しており、日光浴不足が要因と考えられています。

紫外線の浴び過ぎに注意しながら、体質・体調に合わせて、上手に紫外線と付き合っていくことが大切です。

紫外線に気をつけましょう

☎ 健康増進課 Tel.0299-90-1331

紫外線の浴び過ぎを防ぐには

- 紫外線の強い時間帯(お昼前後)の外出を避ける
- 日陰を利用する
- 日傘を使う、帽子をかぶる
- 袖や襟の付いた衣服を着用する
- サングラスをかける：適切に利用すると目の負担を最大で90%カットできます
- 日焼け止めを上手に使う：適切な量を使用し、2～3時間おきに塗り直しましょう

予防接種はお済みですか？



☎ 健康増進課 TEL0299-92-0141

予防接種を受けることで、感染症に対する免疫が高まり、重症化を防ぐことができます。秋以降は風邪をひきやすくなり、予防接種を予定どおりに受けられなくなる場合があります。

また、接種期限を過ぎて接種する場合や接種間隔が規定と異なる場合は、全額自己負担(有料)となります。お子さんの年齢(月齢)と予防接種の種類を確認し、無料で受けられる期間に早めの接種を心がけましょう。

※すべて医療機関での個別接種です。集団接種はおこなっていません



【乳幼児期に受ける予防接種】

予防接種の種類	望ましい接種年齢(月齢)	接種期限	回数と標準的な接種間隔
ロタ	生後2カ月～14週6日までに接種開始	【1価】生後24週0日まで 【5価】生後32週0日まで	【1価】2回(27日以上の間隔で接種) 【5価】3回(27日以上の間隔で接種)
B型肝炎	生後2～8カ月	生後11カ月まで	3回(27日以上の間隔を置いて2回。さらに、1回目接種日から139日以上の間隔で1回)
小児用肺炎球菌ワクチン ※1	【初回】生後2～6カ月までに接種開始 【追加】1～1歳2カ月	4歳11カ月まで	【初回】3回(27日以上の間隔で接種) 【追加】1回(1歳以上で初回終了から60日以上の間隔で接種)
五種混合	【初回】生後2～6カ月 【追加】1歳	7歳5カ月まで	【初回】3回(20～56日の間隔で接種) 【追加】1回(初回終了から6カ月～1年6カ月の間隔で接種)
BCG	生後5～7カ月	生後11カ月まで	1回
MR(麻しん・風しん)混合 ※2	【第1期】1歳 【第2期】小学校就学前の1年間	【第1期】1歳11カ月まで 【第2期】小学校就学前の3月31日まで	【第1期】1回 【第2期】1回
水痘	1～2歳	2歳11カ月まで	2回(1回目の接種後、6～12カ月の間隔で接種)
日本脳炎(第1期)※3	【初回】3歳(生後6カ月から接種可能) 【追加】4歳	7歳5カ月まで※4	【初回】2回(6～28日の間隔で接種) 【追加】1回(初回終了から1年の間隔で接種)

※1 望ましい接種年齢を過ぎて接種を開始した場合、初回接種の接種回数が変わります。詳しくは、かかりつけの医療機関または健康増進課へお問い合わせください

※2 2024年度の定期接種対象者のうち、ワクチンの供給不足により期間内に接種できなかった方の接種期間が、2027年3月31日まで延長されています

【対象】 第1期：2022年4月2日～2023年4月1日生まれ 第2期：2018年4月2日～2019年4月1日生まれ

※3 近年、3歳未満での接種希望者が増加傾向にあることから、2026年度から、予診票は乳児家庭訪問事業の訪問時に配布しています。必要に応じて接種時期をご判断ください

※4 2006年4月2日～2007年4月1日生まれの方は、19歳まで接種できます

このほか、9～12歳で日本脳炎(第2期)、11～12歳で二種混合、小学6年～高校1年生相当の女子を対象にHPV(子宮頸がん)の接種を実施しています。



急なけがや病気、健康に関する不安や心配ごとはありませんか。

かみす健康ダイヤル24は、市民の皆さんからの健康や医療などの相談を24時間体制で受け付けています。スタッフは医師・保健師・看護師などの専門的な資格を持っており、医療機関の受診の目安や、育児、介護などに関するアドバイスも受けられます。ぜひお気軽にご利用ください。

かみす健康ダイヤル24 TEL0120-1331-69

利用できる人

神栖市民

※発信者番号は「通知設定」でおかけください
 ※年齢や住所などをお聞きする場合がありますが、プライバシーは厳守されます
 ※ご利用者の状況または相談内容により、相談をお受けできない場合があります

救急車を呼ぶべき 主な症状



急に倒れた、意識がない

激しい頭痛、胸痛、腹痛など

交通事故による負傷

息苦しい、息をしていない

けいれんが続く

広い範囲のやけど

脳卒中の疑い **F A S T**

- F**ace かお…顔の片方が下がる、ゆがむ
- A**rm うで…片腕に力が入らない
- S**peech ことば…ろれつが回らない、言葉が出ない
- T**ime じかん…上の3つのうち1つでも症状が出たらすぐ119番を！
発症時刻も伝えましょう

心筋梗塞の疑い

- 手で胸を押さえたくなるような胸の圧迫感がある
- 胸のほか、首、のど、あごまでに圧迫感がある

7月1日はAEDの日



AEDは、ふたを開けて電源を入れると、機器が音声で指示をしてくれるので、訓練を受けていない方でも簡単に操作できます。心臓発作などが起きた際に、いかに早く救命処置(心肺蘇生とAED)をおこなうかが生死を分けることとなります。迅速な救命処置で大切な命を守りましょう。

コンビニ設置AED

市内のコンビニ各店舗にAEDを設置しています。設置店舗には入口などに右のステッカーが貼ってあります。設置店舗一覧など詳しくは、市ホームページをご覧ください。





プライバシー保護用三角巾

市内の公共施設とコンビニに設置しているAEDのケース内に、三角巾を配置しています。三角巾はプライバシー保護のためだけでなく、患部の保護や固定などにも使用できます。

また、AEDの使用に伴う脱衣は一次救命処置に必要な行為であり、セクシャルハラスメントなどの罪に問われることはありません。傷病者を見かけたら、まずは救命処置を最優先にしましょう。



 **はさき生涯学習センター** 

申・問 Tel.0479-44-0001

クレヨンで描くやさしいアート

「絵が苦手」でも大丈夫！あたたかく、やわらかいタッチが魅力のクレヨンで、心をほぐすやさしい絵を描いてみましょう。

日時=8月22日(土)、29日(土) 午後1時30分～3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**=2,500円(高校生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
申込期間=7月2日(木)午前9時～8日(水)午後5時

 **中央公民館** 

申・問 Tel.0299-90-5500

人権尊重講座

人権問題の認識を深め、差別のない社会づくりをするための意識を高めましょう。

日時=7月22日(水) 午後1時30分～2時30分
対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上
定員=30人(抽選)
申込方法=電話または、いばらき電子申請・届出サービス
申込期間=7月2日(木)午前9時～15日(水)午後5時

親子でドライフラワーアートボードづくり

写真立てやウエルカムボードなど、さまざまな用途で使えるアートボード。ドライフラワーで飾り付けをして、オリジナルのアートボードを作ってみましょう。

日時=8月22日(土) 午後1時30分～3時30分
対象=市内在住・在学の小学生と保護者
定員=12組(抽選) **費用**=3,000円
申込方法=電話または、いばらき電子申請・届出サービス
申込期間=7月2日(木)午前9時～19日(日)午後5時



子どもサイエンス タイルアートづくり体験

好きなタイルを選んで模様を考え、世界に一つだけのオリジナルタイルアートを作りましょう。

日時=8月29日(土) 午前10時～11時30分
対象=市内在住・在学の小学生と保護者
定員=15組(抽選) **費用**=1,600円
申込方法=電話または、いばらき電子申請・届出サービス
申込期間=7月2日(木)午前9時～19日(日)午後5時

KanKanKan

まなびの広場
インフォメーション

 **矢田部公民館** 

申・問 Tel.0479-48-3311

休日の小さな音楽会 毎月第3土曜日 午後1時30分～2時



ロビーでミニコンサートを開催しています。
中国の伝統的な弦楽器「二胡」とオカリナや打楽器のアンサンブルによる、たおやかな音色をお楽しみください。
日程=7月18日(土) **出演**=二胡リーナ神栖48
演奏曲=「ピンジュイ」「琵琶湖周航の歌」「君をのせて」ほか

移動講座(栃木県 那珂川町馬頭広重美術館)

リニューアルした那珂川町馬頭広重美術館で、モネやゴッホなどの印象派に影響を与えた安藤広重の浮世絵と、広重作品の空間構成を建築化した隈研吾氏による美術館建築を鑑賞します。

日時=9月12日(土) 午前7時30分～午後5時ごろ
対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上
定員=30人(抽選)
費用=1,200円
申込方法=電話または、いばらき電子申請・届出サービス
申込期間=7月7日(火)午前9時～21日(火)午後5時

※若松公民館集合。昼食は各自
※荒天の場合は9月20日(日)に延期。その場合、展示内容の一部が変更になります

 **若松公民館** 

問 Tel.0479-46-1115

神栖みんなのギャラリー 市芸術祭写真連盟写真展

日時=7月18日(土)～26日(日)
午前10時～午後4時
(最終日は午後3時まで)



中央図書館・うずも図書館

申・問 中央図書館 Tel0299-92-3746
うずも図書館 Tel0299-90-5302

一日図書館員募集

図書館の人って、どんなお仕事をしているのかな？
図書館員の仕事を体験してみよう！

日時＝8月7日(金) 午前9時30分～午後3時
場所＝中央図書館、うずも図書館 対象＝市内在住の小学5・6年生 定員＝中央図書館…5人 うずも図書館…3人程度 申込開始＝7月4日(土)
申込方法＝体験を希望する図書館に来館申し込み

おはなしとえいがの会(うずも図書館)

一日図書館員による絵本の読み聞かせと映画会です。

日時＝8月7日(金) 午後2時～2時40分
(受付 午後1時45分～)
場所＝うずもコミュニティセンター 対象＝児童

夏休み子どもプログラム『ポスターの描き方講座』

「宿題のポスター、描き方が分からない…」
そんな悩みを一緒に解決しませんか？絵の宿題に役立つ本もご紹介します。

日時＝7月19日(日) 午後1時30分～3時30分

場所＝中央図書館 講師＝東峰武志氏 対象＝市内在住の小学3・4年生 定員＝24人(先着順)
申込開始＝7月4日(土) 申込方法＝来館申し込み

夏休み図書館スタンプラリー

市内5カ所の図書館・図書室を巡り、スタンプを3つ集めて、景品をゲットしましょう！

日程＝7月21日(火)～8月30日(日)
場所＝市内図書館・図書室

としょかんイラスト部ーイラスト描き方講座ー

絵を描くことが好き、もっと上手になりたい、絵を描くのは苦手だけどプロの話を知りたい。そんな方は奮ってご参加ください。

日時＝8月23日(日) 午後1時30分～※90分程度
場所＝中央図書館 講師＝榎本秋氏
対象＝市内在住・在勤・在学の中学・高校生世代 定員＝20人(先着順) 申込開始＝7月11日(土)
申込方法＝来館、電話またはいばらき電子申請・届出サービス

落語会in中央図書館「結友亭納涼落語会」

日時＝7月12日(日) 午後1時30分～
場所＝中央図書館

歴史民俗資料館

申・問 Tel0299-90-1234



第51回企画展 「恐竜展ーアジアの王者タルボサウルスー」

タルボサウルス全身骨格を中心に、モンゴルで産出した恐竜にスポットを当て、恐竜の化石や実物標本、複製標本などを展示します。

日時＝7月18日(土)～8月30日(日) 午前9時～午後4時30分 ※月曜休館、入場無料

企画展関連イベント情報

体験教室

「タルボサウルスの歯のレプリカを作ろう！」

日時＝7月25日(土)
午後1時30分～3時30分
対象＝市内在住の小学3年生～高校生
定員＝15人(抽選) 費用＝300円
申込方法＝いばらき電子申請・届出サービス
申込期限＝7月13日(月)

講演会

「モンゴルで見つかった“すごい恐竜たち”」

日時＝8月1日(土) 午後1時30分～3時
対象＝小学3年生以上
定員＝30人(先着順)
講師＝東京大学大学院理学系研究科地球惑星科学専攻 特任研究員 久保孝太博士
申込開始＝7月4日(土) 午前9時～
申込方法＝いばらき電子申請・届出サービス



タルボサウルス生態復元図
提供：菊谷詩子



タルボサウルス全身骨格(複製)
所蔵：国立科学博物館

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

Tel0299-77-7616 (平日 午前8時30分～午後5時)

消費生活センター

契約で悩んだとき、商品やサービスについて疑問や不審を感じたときは、お気軽にご相談を!

Tel0299-90-1166 (相談専用) 平日 午前9時～正午、午後1時～5時

水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 図書館館内整理(全館休館) 	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 総合健診(予約制) はさき保健・交流センター 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ● らっこちゃんタイム(2・3歳 児向けおはなし会) 中央図書館 ● おはなし会 中央図書館 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> ● こども映画会 中央図書館 ● 献血 カインズ神栖店
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 離乳食教室(予約制) 保健センター ● 住民健診(予約制) かみす防災アリーナ 	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● 住民健診(予約制) かみす防災アリーナ 	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 住民健診(予約制) かみす防災アリーナ ● おはなし会 矢田部公民館 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 住民健診(予約制) 保健センター ● 図書館雑誌リサイクル (全館)
<p>15</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 発達相談(予約制) 保健センター 	<p>17</p>	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> ● こども映画会 中央図書館 ● 献血 DCM神栖店
<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 総合健診(予約制) はさき生涯学習センター 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 献血 カインズ神栖店
<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 総合健診(予約制) 保健センター 	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> ● あたまとからだのエクササイズ (脳活Eサロン)14:00～15:00 はさき福祉センター 	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 住民健診(予約制) かみす防災アリーナ 	<p>あたまとからだのエクササイズ(脳活Eサロン)</p> <p>☎・📍 エーザイ(株)鹿島事業所 Tel.080-6135-2430</p> <p>脳に適度な刺激を与え活性化する運動を、講師の先生とリモートでおこないます。認知機能や運動機能の向上、不安感の低下が期待できます。</p>

広報かみすを
デジタルで読む

コチラの二次元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
アプリで動画を見る

コチラの二次元コードからアプリ「COCOAR」をダウンロード

- 1 アプリを起動
- 2 表紙にスマホをかざす。特集の動画が楽しめる

カミスココくん
LINE絵文字

販売中!



(今月のイラスト)
海水浴と風車(日川浜海水浴場)

日曜開庁

7月12日
26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



健康・医療相談

かみす健康
ダイヤル24

24時間年中無休

フリーダイヤル
0120-1331-69

市役所
Tel0299-90-1111
波崎総合支所・防災センター
Tel0479-44-1111



ホームページはコチラ

市の人口
()内は前月比
※2026年5月
末日現在

男………47,976人(-27)
女………44,806人(-48)
合計……92,782人(-75)
世帯数…45,174世帯(+3)

日 sun	月 mon	火 tue
<p>オレンジカフェかみす</p> <p>☎・☎ 長寿介護課 Tel0299-91-1701</p> <p>認知症の方やご家族などがお茶を飲みながら交流する場です。個別相談も受け付けます。</p>	29	30
<p>5</p> <p>休日当番医 牧医院 Tel0299-92-7200</p>	6	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ●住民健診(予約制) はさき保健・交流センター ●農業用廃ビニール収集(神栖地域) 受付8:30~11:00 JA なめがたしおさい知手出荷場
<p>12</p> <p>休日当番医 城之内医院 Tel0299-92-1261</p>	13	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●献血 神栖済生会病院
<p>19</p> <p>休日当番医 かみす消化器内視鏡クリニック Tel0299-92-8000</p>	<p>20</p> <p>休日当番医 にへいなかよしクリニック Tel0299-77-8181</p>	21
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ●一般映画会 中央図書館 <p>休日当番医 宝山ハートクリニック Tel0479-21-5511</p>	27	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> ●住民健診(予約制) はさき保健・交流センター ●オレンジカフェかみす 13:30~15:30 保健・福祉会館(先着15人)

水質検査 毎週月曜日(祝日を除く)

☎環境課 Tel0299-90-1146
午前9時～午後2時
☎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 7月31日(金)

- 固定資産税 第2期
- 国民健康保険税 第1期
- 後期高齢者医療保険料 第1期



プロ野球独立リーグ ルートインBCリーグ 茨城アストロプラネッツ「神栖市DAY」開催

☎ 文化スポーツ課 TEL0299-77-7529

神栖市がフレンドリータウンとなっている茨城アストロプラネッツの公式戦を「神栖市DAY」として開催します。

日時 7月25日(土)
午後2時試合開始(午後0時30分開場)

会場 = 神栖海浜球場

対戦 = 茨城アストロプラネッツ VS 千葉スカイセイラーズ



- 天候などにより、開催が中止となる場合があります。あらかじめご了承ください
- その他の詳細は、球団ホームページをご覧ください

市内在住・在勤・在学の皆さんを無料ご招待

試合当日に、運転免許証、マイナンバーカード、学生証、社員証などを持参し、会場内の「神栖市ブース」にお越しください。無料招待チケットをお渡しします。※受付 正午～

市民音楽祭2026

☎ 文化センター TEL0299-90-5511

日時 12月13日(日)
午後2時～

会場 文化センター

曲目 ベートーヴェン作曲
交響曲第九番 第4楽章 ほか
指揮 牧野真弓
ピアノ 根本奈緒子、近森紀江
ソリスト 宮部小牧 (ソプラノ)
松浦 麗 (アルト)
寺田宗永 (テノール)
清水宏樹 (バリトン)



市民合唱の参加者募集！ 初心者大歓迎

対象 = 小学4年生以上
※高校生以下の場合、保護者の同意が必要
費用 = 一般 6,000円、中・高・大学生 3,000円
※楽譜が必要な方は楽譜代880円
定員 = 100人(ソプラノ、アルト、テナー、バス)
結団式 = 8月9日(日) 午後2時、文化センター
練習 = ● 日曜日の午後(初回は8月30日)
中央公民館、平泉コミュニティセンターほか(全12回程度)
● 10～12月の一部水曜日の夜
矢田部公民館(全7回程度)
※練習予定は結団式で配布します

実行委員
募集

市民音楽祭の企画・準備・運営などに携わりませんか。
対象 = 20歳以上の方

光化学スモッグに注意!

環境課 TEL 0299・90・1146



光化学スモッグは、自動車の排出ガスや工場排煙などが、太陽光線に当たることによって発生します。気温が高く、風が弱いときは注意が必要です。目に違和感を覚えたり、喉や鼻の痛み、せきなどの症状が出たときは、問合先までご連絡ください。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

- 外出や屋外での運動は十分注意してください
- 不要不急の車の使用を避けてください
- 目に違和感を覚えたり、喉が痛くなったりしたときは、水で目を洗い、うがいをしてください
- なお、光化学スモッグが発令されたときは、防災行政無線で注意報、警報、重大警報の3段階に分けてお知らせします

親子でふれあい音あそび

子育てコンシェルジュとあそぼう



申・問 こども家庭センター TEL 0299・77・9288

音楽に合わせて体を動かし、親子でふれあい遊びを楽しみます。

対象 市内在住の1歳6カ月～就学前の子と保護者

定員 15組(申込多数の場合は抽選)

日時 7月15日(水)
午前10時～11時30分

場所 是さき保健・交流センター

申込方法 いばらき電子申請・届出サービス

申込期限 7月5日(日)

蜂の巣駆除費補助金

環境課 TEL 0299・90・1147



申請先

持参 環境課または市民生活課

必要書類

- 郵送 環境課
- 補助金交付申請書

● 蜂の営巣概要書(巣の撤去前・撤去後の写真が必要)

● 駆除費用の領収書の写し

● 駆除した場所が分かる位置図

● 補助金の振込先となる口座番号などが分かるもの

※申請書などは、問合先または市ホームページで入手可能です

蜂の巣の早期駆除を促進し、市民の安全確保を図るため、補助金を交付します。詳しくは市ホームページをご覧ください。

対象 市内にある蜂の巣を業者に依頼して駆除した、次のすべてを満たす方

- 市内在住である
- 営巣されている場所の土地・建物(※)を所有、管理または占有している

申請期限 駆除を完了した日の属する年度末まで(予算の上限に達した場合、受付終了)

● 市税などの滞納がない

● 年度内に本補助金の交付を受けた方が同一世帯にいない

※事業用の土地・建物は除く

補助金額 駆除費用の2分の1(100円未満切り捨て・上限1万円)

申請期限 駆除を完了した日の属する年度末まで(予算の上限に達した場合、受付終了)

下水道接続に対する補助金

申・図 下水道課 TEL 0299・90・1158



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対する補助金を交付します。なお、補助金制度は2026年度末までの予定です。申請を希望する場合は

早期の切り替え工事をご検討ください。交付要件など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

対象 Ⅱ 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おこなう個人または法人（新築工事は対象外）

加算限度額の交付は、次のすべてを満たす場合に限りま

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)		加算はありません
事務所、店舗、共同住宅など		

なお、工事費用が35万円を超える場合はその工事費用を限度とし交付します。

- 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
- 補助対象者の世帯全員の申請時の課税標準額の合計額が348万円以下

申請期限 Ⅱ 2027年1月29日(金)

防災ラジオ電波受信料の廃止

図 防災安全課 TEL 0299・90・1126



図 国民健康保険課 TEL 0299・90・1142

国民健康保険の「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を発送

8月1日からご使用いただく国民健康保険の「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を、白色の封筒で7月17日(金)に発送する予定です。マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、お持ちでない方には「資格確認書」を交付します。

「資格情報のお知らせ」は普通郵便、「資格確認書」は簡易書留で送付します。発送

防災ラジオの電波受信料(月額88円/台)を、2026年度分から廃止します。今後は、購入費用の2000円のみで防災ラジオを利用できますので、ぜひお申し込みください。

主 購入費用 Ⅱ 1台につき2000円

次のいずれかに該当する方は、購入費用が免除されます。

- 生活保護受給者
- 市ひとり暮らし高齢者等見守り支援事業利用者
- 避難行動要支援者名簿登録者と同一世帯

防災ラジオとは

市からの防災行政無線の放送内容を聞くことができ、平時時にはFM・AMラジオとして使用することができます。

対象

- 市内に住所を有する世帯主
- 市内に事業所を有する事業

申込先 Ⅱ 防災安全課、市民生活課

国民健康保険税の税率などを改正

☎ 国民年金課 Tel 0299・90・1142

2026年度に創設された「子ども・子育て支援金制度」により、従来の「医療保険分」「後期高齢者支援金分」「介護保険分」に加えて、新たに「子ども・子育て支援金分」を課税するため、次とおり国民健康保険税の税率などを改正しました。被保険者の皆さんにはご負担をおかけしますが、今後も安心して医療を受けることができるよう、



国民健康保険税軽減対象世帯の拡大

☎ 国民年金課 Tel 0299・90・1142



2026年度の軽減判定所得の算定方法が変更となりました。納税通知書を7月中旬に送付しますのでご確認ください(年金からの天引きにより納付する方は、8月上旬に送付)。詳しくは市ホームページをご覧ください。

均等割額5割軽減世帯(変更後)
世帯主・国保加入者の所得金額の合計が、43万円+(給与所得者など(※)の数・1)×10万円+被保険者数×31万円
以下の世帯
均等割額2割軽減世帯(変更後)
世帯主・国保加入者の所得金額の合計が、43万円+(給与

改正後 ※介護保険分は、40歳以上65歳未満の方のみ課税

区分	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分※	子ども・子育て支援金分
所得割(所得に応じて)	6.8%	2.7%	2.4%	0.28%
均等割額(18歳以上、1人当たり)	39,000円	17,000円	18,000円	2,100円
均等割額(18歳未満、1人当たり)	19,500円	8,500円	—	—
18歳以上均等割額	—	—	—	100円
賦課限度額	67万円	26万円	17万円	3万円

所得者など(※)の数・1)×10万円+被保険者数×57万円以下の世帯

(※)「給与所得者など」は次の方が該当します
● 給与の収入金額が55万円を超える

● 65歳未満で公的年金などの収入金額が60万円を超える

● 65歳以上で公的年金などの収入金額が110万円を超える

国民年金の各種手続き

☎ 水戸南年金事務所
国民年金課 Tel 029・227・3278
Tel 0299・90・1145



「保険料免除」「納付猶予」

国民年金保険料を納付することが困難な場合には、「保険料免除制度」や「納付猶予制度(50歳未満)」があります。この制度を利用することで、将来の年金受給権の確保だけでなく、病気や事故などにより障害を負ったときに、障害基礎年金の受給資格を確保することが出来ます。

本人、配偶者、世帯主(免除のみ)の前年の所得が、所得基準額の範囲内であることが条件です。
申請先 国民年金課、市民生活課、年金事務所
※詳しくは市ホームページをご覧ください

産前産後期間免除制度

国民年金第1号被保険者で2019年2月1日以降に出産した場合には、出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。出産予定日の6カ月前から届出ができます。
年金受給額を増やしたい方へ
国民年金第1号被保険者は、定額の保険料に月額400円を上乗せして納めると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。
付加年金額(月額) 200円
×付加保険料納付月数
※国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません

マイナポータルを利用した手続き

国民年金第1号被保険者の資格取得・種別変更など、電子申請ができる手続きがあります。詳しくは、日本年金機構のホームページをご覧ください。

7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間

閩文化スポーツ課 TEL0299・77・7495



SNS利用による子どもの性被害を防止しましょう

青少年の自画撮り被害を防ぎましょう

た場合は、相談機関に相談しましょう。

子どもたちのSNS利用は、

県では条例により、青少年

相談先

児童買春・児童ポルノなどの

に対し、自身の児童ポルノの

●子どもの人権110

性被害や犯罪に巻き込まれる

提供を求める行為を禁止して

TEL0120・007・110

危険が潜んでいます。フィル

タリングを利用するとともに、

●県警察本部女性専用相談電話

知らない人とやりとりをしな

く、将来にわたって苦しむ可

TEL029・301・8107

い、個人を特定される情報を

送ったり、送るよう要求した

●県警察少年相談コーナー

書き込まないなど、SNSを

りしてはいけません。

TEL029・231・0900

利用する際の対処法をしっか

万が一被害に遭ってしまっ

知っていますか？青少年の深夜外出制限

りと子どもに教え、犯罪やト

青少年の深夜外出は、さま

明します。

ラブルから守りましょう。

いばらき電子申請・届出サー

ビス

万が一被害に遭ってしまっ

いばらき電子申請・届出サー

ビス

ペアレント・トレーニング

申・閩 閩子ども家庭センター TEL0299・77・9288



お子さんへのより良い関わり

なるトレーニングです。

さい

り方を一緒に学びませんか。

日時 9月16日・30日、10

場所 保健・福祉会館

子育てをする中で、「子ども

月14日・28日、11月11日、

対象 市内在住ですべての講

もが言うことを聞いてくれな

2027年2月10日の水曜日

座に参加できる、3〜9歳の

い「ついつい怒ってしまっ

①午前10時〜11時30分、②午

お子さんの保護者

など困ったことはありません

後1時30分〜3時

定員 各5人程度(申込多数

か？これからの子育てで、子

※申し込みの際に①または②

の場合は抽選)

どもどううまく関わられるよう

のどちらかを選択してくだ

申込方法 電話、窓口または

申込期限 8月10日(月)



2026年度後期高齢者医療 保険料額決定通知書の発送

☎ 国保年金課 TEL 0299・90・1143



保険料額決定通知書は、現 在、金融機関に行く必要はあ
りません。詳しくは、市ホ
ムページからWeb口座振替受
付サービスをご確認ください。

後期高齢者医療保険料(普
通徴収)の納付には口座振替
が便利です。取扱金融機関に
通帳と届出印を持参し、口座
振替依頼書を提出してくださ
い。

なお、インターネットから
も口座振替の申し込みがで
きます。書類や届出印が不要



緑のカーテンコンテスト開催

☎ 環境課 TEL 0299・90・1146



地球温暖化の一因である 状やエコ商品をプレゼント!

■ 緑のカーテンとは:

CO₂の削減と省エネを目的と
して、「緑のカーテンコンテス
ト」をおこないます。優れた
作品・ユニークな作品には賞
品をいただきます。優れた
植物をはわせた植物のカーテ

「後期高齢者医療資格確認書」または 「資格情報のお知らせ」の発送

☎ 国保年金課 TEL 0299・90・1143

現在お持ちの「後期高齢者
医療資格確認書(エンジ色)」
の有効期限は、7月31日(金)
です。7月中旬から「後期高
齢者医療資格確認書(紺色)」
または「資格情報のお知らせ」
を送付します。マイナ保
険証の利用促進の観点から、
8月1日(土)より2027年7
月31日(土)の期間は、年齢と
次の条件により送付するもの
が異なりますので、ご注意く
ださい。

● 資格確認書
84歳以下(8月1日時点の被
保険者)
● マイナ保険証を普段から利
用している方(※) 資格情
報のお知らせ
● 利用していない方 資格確
認書

- 過去1年間で6回以上マイ
ナ保険証を利用した方
- おおむね直近3カ月以内に
マイナ保険証を利用した方

ンです。植物の働きで周囲の
温度を下げ、室温の上昇を抑
えます。

対象 今年度の夏、市内の自
宅・事業所・学校などに、つ
る性の植物による緑のカーテ
ンを設置した方
申込方法 応募用紙に必要事

項を記入し、設置状況の写真
を数枚添えて、郵送、電子
メールまたは持参

※応募用紙は環境課、市民生
活課、市ホームページで入
手可能
申込期間 7月15日(水) ~
9月15日(火)



重要

必ず開封のうえ
ご確認ください

料金後納
郵便

後期高齢者医療関係書類

英城東後期高齢者医療広域連合

お知らせ

定期便

暮らし

わくわくキャラバン開催！
いろいろな国の文化に触れてみよう

岡市国際交流協会事務局

(政策企画課内)

Tel 0299・90・1120

折り紙や、外国の踊り・衣装など、日本と外国の文化を楽しむことができます。イベントを通じて、国籍が違ふ人と交流してみませんか？
日時 7月12日(日) 午前10時～午後4時 ※入退場自由
場所 〓かみす防災アリーナ

市役所の停電

市役所本庁舎、分庁舎、波崎総合支所・防災センターの電気設備点検に伴う停電により、市役所への電子メールの送信ができなくなります。

また、波崎総合支所・防災センターは電話がつかないため、お急ぎの方は本庁舎(Tel 0299・90・1111)に連絡をしてください。
※作業の状況により終了時間が前後する場合があります

停電日時 7月20日(月・祝)

午前8時30分～午後5時

問合せ

●点検について

本庁舎・分庁舎 〓営繕管財課

Tel 0299・90・1132

波崎総合支所・防災センター 〓市

民生活課

Tel 0479・44・6490

●電子メールについて

行政経営課

Tel 0299・90・1176

再生家具の抽選販売

申・岡第一リサイクルプラザ

Tel 0299・96・8075

粗大ごみに出された家具などを、修理して提供します。再生品のため、短時間で破損する場合があります。その場合、修理・交換などはできませんので、ご了承のうえ、お申し込みください。

申込日時 7月13日(月)～18日(土)

午前9時～正午、午後1時～4時

場所 〓第一リサイクルプラザ

対象 〓市内在住の18歳以上で、転売などの営利目的でない方

費用 〓無料～1万円程度

申込方法 〓住所が確認できるものを受付に持参して、申込書に記入

抽選日 7月21日(火)

引取日時 7月22日(水)～25日(土)

午前9時～正午、午後1時～4時

※購入品の運び出しや運搬は、ご自身でお願ひします

※申し込みのない品は、抽選日以降、

先着順で随時販売します



夏の交通事故防止県民運動

岡防災安全課

Tel 0299・90・1131

夏は暑さやレジャーの疲れから、運転者の注意力が散漫になりがちです。またイベントなどの機会が増え、飲酒運転による交通事故も増える傾向にあります。一人ひとりが交通规则を守り、交通マナーの向上に努めましょう。

期間 7月15日(水)～24日(金)

スローガン 〓手を挙げて しっかり伝える 「わたります」

夏の犯罪抑止活動

岡防災安全課

Tel 0299・90・1131

夏は、お盆期間中の帰省や祭事などで家を空けることが多く、夜間の戸締まりや鍵かけもおろそかになりがちで、犯罪被害に遭う恐れが高まります。夏休みなどで家族と過ごす時間が多くなるこの時期に、防犯について話し合い、被害を未然に防ぎましょう。

期間 7月20日(月・祝)まで

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

岡健康増進課

Tel 0299・92・0141

郵送対象者には、9月下旬ごろに予診票を郵送する予定です。住民基本台帳に記載されている住所地以外への郵送はできませんのでご注意ください。

女性・子どもセンター臨時休館

岡子ども家庭課

Tel 0299・90・1205

電気設備定期点検のため、休館します。

休館日 7月20日(月・祝)

不動産公売(期間入札)の案内

岡納税課

Tel 0299・90・1037

一般の方も参加できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。また、公売は中止になる場合があります。

■公売日程など

書類提出先 納税課

公売保証金納付期間 8月3日(月) 10日(月)

入札期間 8月14日(金) 21日(金) 午後5時

開札日時 8月26日(水) 午後2時

開札場所 納税課

売却決定日時 9月16日(水) 午前10時

買受代金納付期限 9月16日(水) 午後2時

■物件情報

売却区分番号 神栖08・01

見積価格 2090万円

公売保証金 210万円

種類 土地(3筆)

所在 神栖市波崎

地目・地積 山林・畑

2858㎡



農業用廃プラスチック収集

岡神栖市農業用廃プラスチック

収集対策協議会事務局

(農林課内)

Tel 0299・90・1008

■農業者向け

登録方法

対象 波崎地域(波崎・矢田部・土合・須田のみ)の方

日時 7月22日(水) 午前9時～正午

場所 JAなめがたしおさい 波崎 営農経済センター

※協議会に登録情報がある方には、登録案内通知を送付します

※団体に所属している方は、団体で登録手続きをお願いします

年間登録料 1000円

※登録手続きの際にご持参ください

※神栖地域(柳川・太田を含む)の登録が必要な方は、電話でお問い合わせください

農業用ハウスの台風などへの備えを

岡農林課

Tel 0299・90・1008

台風や暴風、豪雨などから農作物や農業用施設を守るための備えはできていますか。本格的な台風シーズンを迎える前に、農業用ハウスの強化対策を確認し、災害から農作物・農業用施設などを守りましょう。「自分でできるハウス強靱化実践マニュアル」は市ホームページをご覧ください。



「平和なまち」絵画コンテスト

岡総務課

Tel 0299・90・1125

市が加入している平和首長会議では、平和教育のさらなる充実を図るため、子どもたちを対象とした「平和なまち」絵画コンテストを実施します。詳しくは、平和首長会議ホームページをご覧ください。

対象 市内在住・在学の6～15歳の方(11月1日現在)

申込期限 9月30日(水)

7月は海の月間

国土交通省茨城運輸支局
鹿島海事事務所

Tel 0299・92・2604

7月20日(月・祝)は、「海の日」です。7月を「海の月間」として国土交通省を中心に、地方公共団体や海事関係団体などが協力し、海や船に親しんでもらうため、さまざまなイベントを開催します。

鹿島地方事務組合の職員給与と定員管理の状況

鹿島地方事務組合
Tel 0299・90・1186

地方公務員の給与や定員管理の状況は、住民にその状況を明らかにし、住民自治に基づく適正化が推進されることが重要です。鹿島地方事務組合では、2025年度の職員給与と定員管理の状況をホームページで公表しています。



募集



学生ボランティア募集

障害がい福祉課
Tel 0299・90・1137

かみす福祉まつりの運営に協力いただけるボランティアを募集します。日時 11月29日(日) 午前9時～午後3時ごろ

場所 1 かみす防災アリーナ

対象 1 市内在住・在学の高校生、神

栖市出身の大学生・専門学生

内容 1 来場者の受付、パラスポーツ

体験補助など

定員 1 20人程度

その他 1 ボランティア証明の発行

申込方法 1 1 ばらき電子申請・届出

サービスまたは電子メール

申込期間 1 7月15日(水)～9月30日

(水)



会計年度任用職員募集

■家庭相談員

任用予定人数 1 1人
資格・条件など 1 あり

応募期限 1 7月7日(火)

採用担当課 1 1 ども家庭課

Tel 0299・95・9576



消防職員採用試験

■鹿島地方事務組合消防本部

Tel 0299・97・3605

受験区分

- 消防区分1 1 高卒程度
- 消防区分2 1 短大卒程度
- 消防区分3 1 大卒程度
- 消防区分4 1 消防経験者

採用予定人数 1 1 消防吏員 5人程度

一次試験 1 1 9月20日(日)

申込方法 1 1 受験申込書とエントリー

シートを消防本部消防課に持参また

は郵送

申込期間 1 1 7月6日(月)～8月17日

(月)午後5時

※対象など詳しくは、鹿島地方事務組合ホームページをご覧ください

県警察官採用試験

岡神栖警察署
Tel 0299・90・0110

一次試験

● 社会人経験 1 1 9月12日(土)

● 高卒・大卒程度 1 1 9月20日(日)

二次試験

● 1日目 1 1 10月10日(土)、11日(日)

のいずれか1日

● 2日目 1 1 11月9日(月)～13日(金)

のいずれか1日

申込方法 1 1 県警察採用案内ホームページから申し込み

申込期限 1 1 8月9日(日)午後5時

※対象など詳しくは、県警察採用案内

内ホームページをご覧ください

6月号広報かみす

お詫びと訂正

17ページに掲載した「入院時の食事が変わります」の記事に、一部誤りがありました。

療養病床入院時の食事代・居住費の自己負担額の所得区分について、「高齢年金福祉受給者」と表記していましたが、正しくは「高齢福祉年金受給者」でした。お詫びして訂正いたします。

自衛官募集

甲・団自衛隊茨城地方協力本部
百里分駐所

Tel 0299・52・1366

■2等陸・海・空士(任期制自衛官)
申込期間 2年間を通じて

■一般曹候補生

申込期限 9月1日(火)
一次試験 9月16日(水)～27日(日)
のうち指定する1日

■航空学生(航空・海上)

申込期限 8月28日(金)
一次試験 9月19日(土)または26日(土)

■防衛大学校学生(一般)

申込期限 10月15日(木)
一次試験 10月31日(土)

■防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)

申込期限 10月2日(金)
一次試験 10月17日(土)

■防衛医科大学校医学科学生

申込期限 10月8日(木)

一次試験 10月24日(土)

※対象など詳しくは、お問い合わせください

県立農業大学校

2027年度入学生募集

千葉県立農業大学校
Tel 029・292・0010

農学科、畜産学科、園芸学科、研究科の学生を募集します。各学科の受験資格、募集人員や入試日程などは県立農業大学校までお問い合わせください。

消防設備士試験

甲・団(一財)消防試験研究センター

茨城県支部
Tel 029・301・1150

日程 9月5日(土)

場所 水戸啓明高校(水戸市)

区分

- 甲種(特類、第1～5類)
- 乙種(第1～7類)

費用

- 甲種 6600円
- 乙種 4400円

受付期間 7月3日(金)～15日(水)

危険物取扱者試験

甲・団(一財)消防試験研究センター

茨城県支部
Tel 029・301・1150

日程 10月18日(日)

種類 甲種、乙種(第1～6類)、丙種

場所 鹿島高校(鹿嶋市)

費用

- 甲種 7200円
- 乙種 5300円
- 丙種 4200円

受付期間 7月10日(金)～22日(水)

親子すこやか宿泊研修 参加者募集

甲・団県母子寡婦福祉連合会

Tel 029・221・7505

県内の母子家庭のお母さんとお子さん、広く地域を越えて交流と楽しい体験ができる宿泊研修事業の参加者を募集しています。

日時 9月19日(土)午後2時～20日(日)午後1時

場所 水戸市少年自然の家

対象 子が年長～中学3年生

定員 50人

(申込多数の場合は抽選)

費用 1世帯1000円

申込期限 8月14日(金)

※詳細は、参加者決定後にご連絡します

職業訓練生募集

甲・団県立水戸産業技術専門学院

Tel 029・300・5221

訓練内容 OA・販売・清掃実技、企業での実習や面接指導などの就職支援

訓練期間 10月1日(木)～2027年3月15日(月)

場所 水戸産業技術専門学院(水戸市)

対象 軽度の知的障害のある方

定員 10人

申込方法 最寄りのハローワークで申し込み

申込期限 8月20日(木)

入学選考日 8月28日(金)

講座・教室



おなか元気教室

■・園こども家庭センター

Tel 0299・77・9288

紙芝居などで、おなかの健康の大切さや栄養などについて親子で学び、毎日を元気に過ごしましょう。

日時 7月30日(木) 午前11時～正午

場所 保健・福祉会館

対象 市内在住の3歳～就学前の子と保護者

定員 15組(申込多数の場合は抽選)

申込方法 1 ばらき電子

申請・届出サービス

申込期限 7月20日(月・祝)

家庭教育講演会
生(きる)教育講演会

■・園文化スポーツ課

Tel 0299・77・7495

生まれてきてくれたこと、それがすでに奇跡! 「命」の尊さ、生きることの素晴らしさを子どもたちに伝えましょう。

テーマ いのち:それは奇跡! 生きる力を育もう!

日時 8月25日(火) 午後1時30分～3時30分(受付 午後1時～)

場所 平泉コミュニティセンター

対象 中学生以下の子を持つ保護者など

定員 80人(先着順) ※託児付き

講師 陳 央仁先生(龍ヶ崎済生会病院産婦人科医師)

申込方法 1 ばらき電子申請・届出

サービス

申込期限 8月18日(火)



夏休み親子料理教室

園健康増進課

Tel 0299・90・1331

食生活改善推進員による料理教室を開催します。親子で料理をつくることの楽しさや食べることの大切さを学べます。

日程・場所

● 7月26日(日) 大野原コミュニティセンター

● 8月2日(日) はさき生涯学習センター

ンター

時間 午前10時～午後1時

対象 小学生とその保護者

定員 各会場10組(先着順)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込方法 1 ばらき電子申請・届出

サービス

申込期限 7月15日(水)



施設管理スタッフ講習

■・園シルバー人材センター

Tel 0299・92・7583

接遇・ビジネススマナー・クレーム処理、スマホの活用、ワード・エクセルの基礎を学びます。

日時 7月28日(火)、29日(水)、30日(木) 午前10時～午後5時

場所 シルバー人材センター本所

対象 3月31日時点で60歳以上で、

受講後シルバー人材センターの会員

になり就業する意欲のある方

定員 10人

申込方法 所定の申込書を窓口へ提出

申込期限 7月13日(月)

家庭生活支援員養成講習会

■・県母子寡婦福祉連合会

Tel 029・221・8497

家庭生活支援員養成講習会の参加者を募集します。

日時 10月18日(日)、11月1日(日)・

15日(日)・29日(日)

午前9時～午後4時

場所 県母子寡婦福祉連合会(水戸市)

対象 ひとり親家庭の母、父、寡婦の方

定員 15人

申込期限 9月18日(金)

※託児利用ができません。その他、詳しくはお問い合わせください

相談



無料税務相談(予約制)

■・園関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。

日時 7月1日(水)、15日(水)、8

月5日(水)

午後1時30分～4時30分

場所 鹿嶋市立中央公民館

ストレッチポール講座11

肩や肩甲骨・背中や腰回りまで、スッキリさせましょう！

日時=7月23日～9月3日の毎週木曜日(8月13日を除く全6回)

①午前9時45分～10時45分

②午前11時～正午

場所=はさき保健・交流センター

定員=18人(先着順)

費用=3,600円

申込開始=7月2日(木)

申込方法=窓口または電話

☎・㊦はさき保健・交流センター

Tel.0479-21-5131

ノルディックウォーキング in愛宕山

日程=7月12日(日)

集合時間=午前8時

集合場所=かみすスポーツクラブ

コース=愛宕山ハイキングコース(笠間市) **定員**=20人(先着順)

費用=2,000円

※ノルディック用具貸し出しあり

☎・㊦かみすスポーツクラブ

Tel.0299-93-0040

自然とふれあう環境教室

オリジナル工作や生き物調査で自然とふれあいませんか？

日時=7月25日(土) 午後5時15分～8時 ※雨天決行

場所=花王(株)鹿島工場

対象=年長～小学生※保護者同伴

定員=親子15組(先着順)

申込期限=7月10日(金)

☎・㊦花王(株)鹿島工場

Tel.0299-93-8311(平日のみ)

はさき交流夏まつり

今年もすてきな夏の夕方をお届けします。子どもから大人まで楽しめるホットな夏祭りです。ステージイベントなど催し物をたくさんご用意してお待ちしています。

日時=7月19日(日) 午後3時～7時

場所=はさき保健・交流センター **内容**=こども縁日、鉄道模型運転体験、サイエンスマジックショー、ワークショップなど、キッチンカーも多数出店！

㊦はさき保健・交流センター

Tel.0479-21-5131

ファミリーバドミントン体験教室・大会

日時

●体験教室=7月5日(日)、26日(日)

●大会=7月26日(日)教室と同時開催 午前9時～11時30分(受付 午前9時～)

場所=武道館

費用=ビジター500円(大会のみ)

☎・㊦かみすスポーツクラブ

Tel.0299-93-0040

下肢筋力向上トレーニング教室

日時=9月2日～12月2日の水曜日(全13回) 午後2時～3時

場所=武道館

対象=市内在住・在勤の方

定員=40人

費用=4,000円

申込開始=7月15日(水)

申込方法=費用を添えて申込先へ

☎・㊦武道館

Tel.0299-96-7700

和太鼓体験会

和太鼓をたたいてみませんか！

子どもから大人まで、楽しく和太鼓の魅力を味わえる体験会です。

日時=8月8日(土) 午前9時30分～11時30分

場所=文化センター

対象=市内在住・在勤・在学の小学生以上 ※小学生は親と同伴 **定員**=30人(先着順)

費用=中学生以上500円

申込開始=7月11日(土)

申込方法=費用を添えて申込先へ

☎・㊦文化センター

Tel.0299-90-5511

ピアノ スタインウェイ体験会

日時=8月2日(日) 午前9時～午後4時50分

場所=文化センター

対象=市内在住・在勤・在学の小学生以上でピアノ経験者

定員=7組(先着順) ※1組50分、3人以内

費用=1組1,000円

申込開始=7月4日(土)

申込方法=費用を添えて申込先へ

☎・㊦文化センター

Tel.0299-90-5511

シルバー人材センター元気朝市

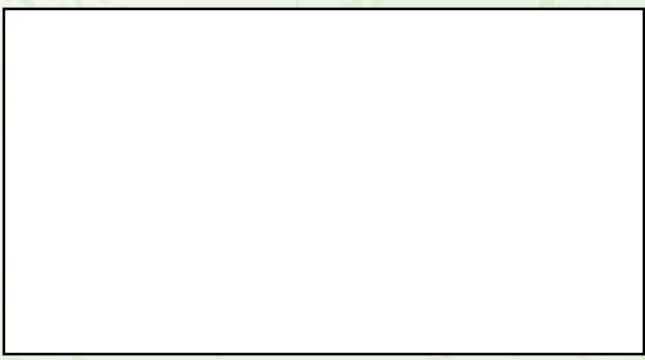
毎月最終月曜日に開催！夏季限定かき氷、コーヒー、新鮮野菜、手芸品の販売と刃物研ぎ。

日時=7月27日(月)、8月31日(月)、9月28日(月) 午前9時～11時

場所=シルバー人材センター本所 ※刃物研ぎは受付のみ。一時お預かりし、後日お渡しします

㊦シルバー人材センター

Tel.0299-92-7583





映画「ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城」 上映会

かいてい き がんじょう

チケット発売中!

文化センター Tel0299-90-5511

あの名作が帰ってくる! 国民的アニメ「ドラえもん」の長編映画45作目。1983年に公開されたシリーズ4作目「のび太の海底鬼岩城」をリメイク。

そこは地球の中心に最も近い、海の底。謎ガナゾよぶ未知の世界! 息をのむ、ビックリドッキリ海底大冒険!!



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK 2026

公演日

開演時間

8月1日(土) 上映時間102分

①午前10時 ②午後2時
※開場は30分前

チケット料金

全席自由 500円(税込)

※3歳以上有料、3歳未満ひざ上鑑賞無料(保護者1人につき子ども1人まで。座席が必要な場合は有料)
※チケットは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

主催

(公財)市文化・スポーツ振興公社

「映画ドラえもん 新・のび太の海底鬼岩城 地底探検まんがBOOK」をプレゼント!!

【チケット販売所】文化センター Tel0299-90-5511



加羽沢美濃

加羽沢美濃×廣津留すみれ おしゃべり名曲コンサート

チケット発売日
7月4日(土)

文化センター Tel0299-90-5511

ジャンルを超えて活躍する二人の才女が贈る、クラシック名曲選。

出演

加羽沢美濃(作曲家・ピアノ)
廣津留すみれ(ヴァイオリン)

公演日時

9月5日(土) 午後2時
※開場は30分前

チケット料金

全席指定 2,000円(税込)

※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

主催

(公財)市文化・スポーツ振興公社

【チケット購入の注意事項】

- 発売初日は電話予約とオンラインチケット受付のみ(午前9時~)
- オンラインチケットは文化センターホームページで申し込み
- 発売初日に限り、受付1件につき6枚まで。座席指定不可
- チケットの受け取り期間は、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



廣津留すみれ

2026年
7
No. 459



本号は6月23日現在の情報に基づき編集しています
最新情報は各ページの問合先や市ホームページでご確認ください
広報紙に掲載している会社名、商品名、サービス名は各社の商標または登録商標です

編集/発行

神栖市企画部 広報戦略課
〒314-0192 茨城県神栖市溝口4991-5
https://www.city.kamisuiibaraki.jp/

市公式LINEは
コチラ

