

かみす

Pick up

▶神栖市はさき保健・交流センター
オープン

特集

まちの魅力再発見

防災備蓄倉庫ってなに？

備える

神栖中央公園の一角。倉庫の中には数えきれないほどの物資が、整然と保管されています。市内には、このような物資拠点が3カ所あります。さらに、公民館や小中学校などに21カ所の防災備蓄倉庫が……。いざ災害が発生したとき、避難所運営に欠かせない防災備蓄倉庫を紹介します。

AR 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16ページ

特集

備える

防災備蓄倉庫ってなに？



今回は、防災備蓄倉庫にスポットを当てて災害への備えに迫ります。皆さんは最近、防災について家族や身近な人と話し合ったことはありませんか？ 実際に、どういう備えをしていますか？ この機会に見直してみましよう。

自然災害にどう備えるか

私たちに忘れてはいけないことのない3月11日。あの東日本大震災から、今年で12年が経ちます。日本は、位置や地形、気象など自然災害が発生しやすい条件がそろっており、これまで地震、津波、台風、豪雨、豪雪、火山噴火など多くの災害に見舞われてきました。ニュースなどで

災害を目の当たりにしたとき、「我が家の備えは大丈夫だろうか？」と自分のこととして考える。それがとても大切な防災の第一歩です。

神栖市で想定される災害は、洪水、土砂災害、津波などが挙げられます。とくに利根川沿岸で堤防が整備されていない区域は、大雨による増水に注意が必要です。また、神栖市は海と川に挟まれているため、津波が発生したときは川からの浸水にも備えなければならず、鹿島港からの浸水も広範囲に及ぶとみられています。他にも、地震や台風、それによる断

水や停電などには関わりがあります。そこでは、備蓄という面から防災について考えてみます。



公園で防災の工夫を発見！

神栖中央公園は、市の防災拠点。広大な園内のあちこちに、防災の工夫が凝らされています。いざという時に、ベンチは炊き出し用の「かまど」に、一人掛けのイスはトイレに、パーゴラは救護所に早変わり。地面の下には100トンもの飲料水を貯める耐震性貯水槽が隠れていて、防災井戸は、手動で水を汲み上げることができます。さらに、自家発電機、太陽光発電型LED照明、ヘリポートまであります。

そして中央芝生広場の東側に見える建物が、防災備蓄倉庫です。いっ

物資拠点

● 神栖市総合防災備蓄倉庫

● 神栖市役所防災備蓄倉庫

● 波崎総合支所・
防災センター防災備蓄倉庫



①



③



②



⑥



⑤



④

①神栖中央公園の総合防災備蓄倉庫 ②飲料水は約4万本を備蓄
③子ども用の物資もある ④スターターを引き上げ発電機を起動する安井さん ⑤防災トイレ用テント ⑥ワンタッチで組み立てられる防災ルーム。「キャンプ道具のような扱いやすさ」と語る額賀さん

たい中に何が
入っていて、い
つ、どのように
使うのか、防災
安全課の安井貴
弘課長補佐、額
賀桃子主事に聞
きました。

「市内にはこ
こを含め3カ所
の物資拠点があ
り、さらに公民
館や小中学校
など21カ所に備
蓄倉庫があります。神栖市全体で、
1万人・1週間分の食糧と飲料水を
備蓄しております。避難所を開設し
たときに必要となる水や食料、毛布、
資機材などをそろえており、市内の
各避難所で物資が不足したときはこ
こから運び込みます」

防災備蓄倉庫の中身は？

神栖中央公園の防災備蓄倉庫は2
階建てで、備蓄スペースは975平
方メートル。さっそく1階から見学
をスタート！

「新型コロナ感染症対策などで、
パーティーションテントや簡易ベッド



防災井戸と、いざというとき防災トイレになるイス

などを拡充した結果、以前よりプラ
イバシーが保たれ、より心身への負
担が少ない環境となっています」
実際にパーティーションテントを組
み立ててもらいました。肩にかけて
持ち運べる丸いバッグにテントが収
納されており、それを取り出し、広
げて立ち上げると四角い箱状になり
ます。床に断熱効果のあるアルミ
シートを敷けば、防災ルームのでき
あがり。天幕を開けておくことで、
体調不良の方をすぐ発見できます。

「背の高いパーティーションテント
も各避難所に一つずつ備え、女性の
更衣室や授乳室として活用できるよ
うにしました」

同じく防災トイレ用テントも、コ
ンパクトに収納しワンタッチで組み
立てられるタイプです。他にも炊き
出し器具、発電機、照明器具、燃料
携行缶、給水袋、車いす、担架、台
車、ウエットタオル、ペーパー歯磨
きなど、さまざまな物資が整然と保
管されていました。

便利で多彩な非常食

続いて2階を見学。ここだけで食
料が約8万食、飲料水が約4万本備
蓄されています。棚に積まれた箱を

見ていくと、ドライカレーや山菜おこわなど、味わい多彩なアルファ米をはじめ、おかゆ、パン、パスタ、スープ、味噌汁、甘いお菓子、野菜ジュースなど、驚くほど多品目がそろいます。

「無事に避難したら、次に重視すべきは食事で栄養を取ること。必ず担当者が試食して、おいしいものを備蓄しています。最近ではアレルギー対応やハラル対応の保存食も入手できますし、また粉ミルクのほか、お湯がなくても大丈夫な液体ミルクも備蓄に加えました。これらの食料や飲料水は、賞味期限の管理を徹底しています。毎年順番に入れ替えますが、期限の近くなったものは市の防災訓練やイベントで配布し、防災意識の啓発に役立っています。アルファ米は水を注ぐだけで食べられますので、その便利さと味をぜひ体験してみてください」

防災のカギは事前準備にあり

さて、これらの物資は避難所で活用するのですが、そもそも災害が発生したときにどう行動すればよいのでしょうか。避難までの動きについて安井課長補佐に確認したところ、

災害が起こる前の準備こそが重要だといえます。

「まず避難とは、難を避けること。つまり、命を守り安全を確保することです。ですから安全な場所にいる方は、必ずしも避難所に行く必要はありません。それを判断する材料がハザードマップです。自宅や勤務先が洪水・土砂災害・津波などの災害に対して危険かどうかを確認し、危険性がある場合はどこに避難するか、どの道を通っていけば安全かなど、確認しておくことが重要です。」

もう一つ重要なのは、日頃から非常時持ち出し品を用意しておくこと。飲料水、食料、懐中電灯、救急用品など、最低限必要なものをリュックやバッグにまとめ、避難するときにすぐ持ち出せるようにしましょう。避難所にはさまざまな物資がそろっていますが、それぞれの人や家族によって「必需品」は異なります。



ハザードマップ

例えば持病の薬、アレルギー対応食品や離乳食、紙おむつや生理用品、防寒具などは、自分で用意しておく安心です。



避難所では助け合って

災害時には、防災行政無線や防災ラジオ、緊急速報メールなどの情報をもとに、自宅が被災する危険がある場合は迅速に避難します。そして避難所に着いたら、地域の皆さんが互いに思いやりを持って支え合い、協力し合うことが何より大切です。

「避難所ではパターションテンの組み立て、物資の運び出し、食料や飲料水の配布など、手伝っていただけるとありがたいことが山のようにあります。食料が配られるのを待っているより、大勢で配れば皆さんに早く行き渡ります。ぜひ声を掛け合ってお協力をお願いします」

在宅避難のポイントは？

一方、安全が確認できた自宅にとどまることを「在宅避難」と言い



①味も種類も進化した非常食 ②総合防災訓練の様子 ③在宅避難に役立つカセットコンロ

ます。これには日頃の防災備蓄が欠かせません。電気、ガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、水は1人1日3リットル、食料は3日分、できれば1週間分を備蓄しておくことが推奨されています。また、カセットコンロ・ボンベ、懐中電灯、携帯ラジオ、モバイルバッテリーなども役立ちます。

今、多くの人が実践しているのが

非常時持ち出し品リスト



非常食



飲料水



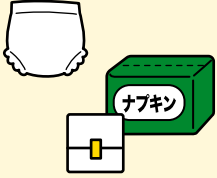
懐中電灯
(予備電池)



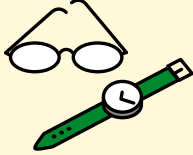
携帯ラジオ
(予備電池)



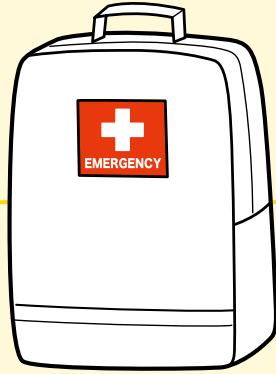
ろうそく・マッチ・
ライター



紙おむつ・生理用品



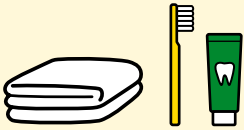
メガネ・時計



缶切り、ナイフ
(兼用のもの)



軍手・ヘルメット



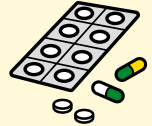
タオル・歯ブラシ



消毒液



応急セット



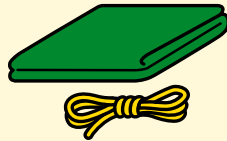
常備薬



お薬手帳



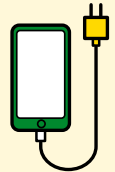
マスク



ロープ・レジャーシート



使い捨てカイロ



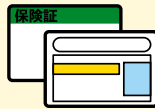
携帯用充電器



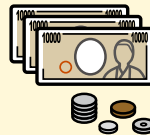
印鑑・貯金通帳



体温計



健康保険証・運転免許証



現金



衣料品
(暖かい衣類・雨具)

先延ばしにせず、今できる備えをしておきましょう！

避難場所や
ハザードマップは
コチラ



災害が発生してから「備えておけばよかった」と思っても間に合いません。それぞれの地域環境や家族構成に合わせて、

ときに必ず役立つでしょう。

防災訓練に参加しておけば、とっさの

ときに、自分自身の防災行動計画「マイ・タイムライン」を作成して

みるのもおすすめです。さらに、防

今すぐできる備えを！

防災のために今すぐできることは

たくさんあります。ハザードマップ

には災害危険地区だけでなく、非常

時持ち出し品や備蓄品リスト、避難

所や情報収集先など重要な情報が網

羅されているので、まずはそれを見

ながら話し合うことが一番。それ

をもとに、自分自身の防災行動計画

神栖市はさぎ保健・交流センターオープン



土合地区で整備を進めていた、神栖市はさぎ保健・交流センターが4月1日に開館します。地区活動や余暇活動を行なう地域交流センターと各種健診や子育て相談などを行なう保健福祉センターの複合施設です。ぜひお越しください。

☎ 0299-77-8206
☎ 0299-77-8206
☎ 0299-77-8206



詳細はコチラ

■利用案内

●地域交流センター

開館時間 午前9時～午後9時

休館日 年末年始(12月29日～1月3日)

☎ 0479・21・5131

※4月1日～

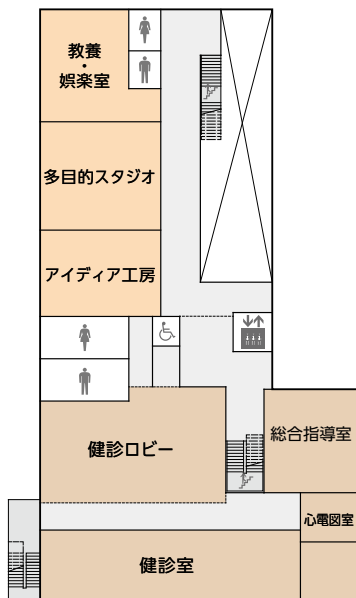
●保健福祉センター

開館時間 午前8時30分～午後5時15分

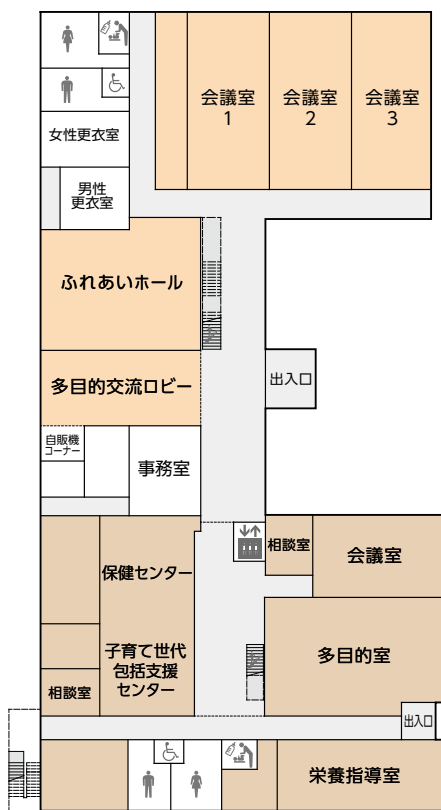
休館日 土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

☎ 0479・21・5132

※4月1日～



2階平面図



1階平面図

施設の概要

種別	定員	主な利用方法	利用料金
会議室1	50人	会議、研修、サークル活動など ※会議室1～3は1室として利用できません	200円 (1時間)
会議室2	50人		200円 (1時間)
会議室3	50人		200円 (1時間)
ふれあいホール	個人利用	軽運動(ルームランナーやエアロバイクがあります)	100円 (2時間)
教養・娯楽室(和室)	20人	茶道、文化活動 など	200円 (1時間)
多目的スタジオ	20人	音楽、ダンス、体操 など	200円 (1時間)
アイディア工房	20人	工芸 など	200円 (1時間)

※営利目的で利用の場合は、利用料金が加算されることがあります。

詳しくは指定管理者ホームページをご参照ください

※上記以外の部屋の貸し出しはできません

■地域交流センター 施設利用案内

センター内の施設は、地域の会合、趣味のサークル活動、法人利用など、さまざまな目的で利用することができます。

利用の際には、予約が必要です
(ふれあいホールは不要)。

3月3日(金)午前9時から、施設予約の受け付けを開始します。9月末までの予約ができます。

予約方法 窓口または電子メール

●窓口(1階事務室)で予約

利用許可申請書を記入し、提出してください。

受付日時 3月3日(金)、4日(土)、7日(火)、10日(金)、11日(土)、14日(火)、17日(金)、18日(土)、21日(火)、祝、28日(火) 午前9時～午後5時

●電子メールで予約

利用許可申請書を添付して送信してください。

✉ hasaki-cc@nem-shiteikanri.jp

※申請書は、指定管理者ホームページからダウンロードできます

☎ 固日本環境マネジメント(株)

※指定管理者

☎ 080・5941・4484

午前9時～午後6時 ※3月31日まで(土・日曜日、祝日を除く)

発行された利用許可書をご利用時にお持ちください。

利用料金は、4月以降に地域交流センター窓口でお支払いください。

\\ ぜひお越しください! //

開館記念イベント

3月25日(土)

正午～午後3時30分

※午前10時から竣工式典

- 施設無料開放、キッチンカー、スタンプラリー&抽選会、ワークショップ、縁日コーナーなど

神 栖 市 総 合 防 災 訓 練

☎防災安全課 ☎0299-90-1126

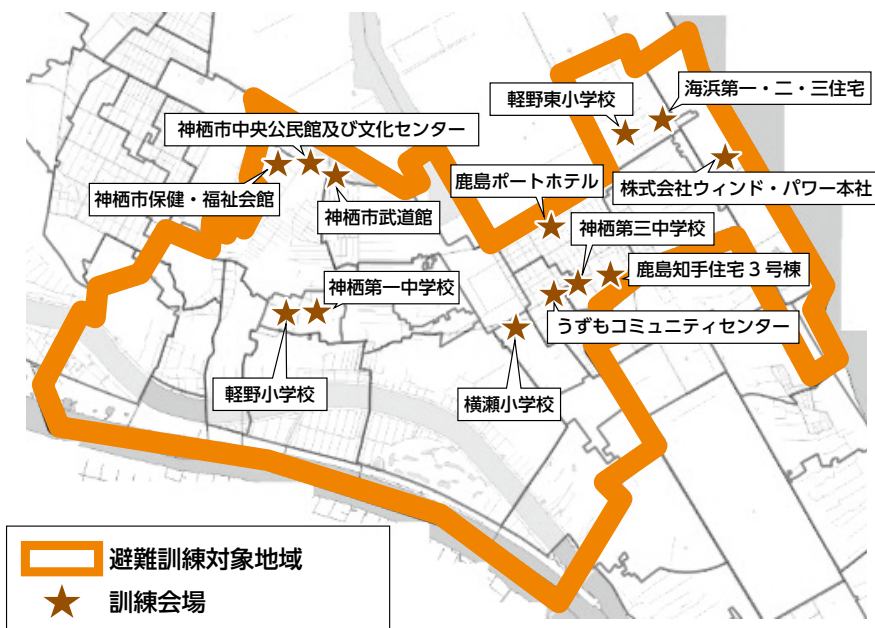
市民や関係機関と市が災害時の初動対応を確認し、各種訓練を通して市民一人ひとりの防災意識を高めるため、防災訓練を行ないます。この機会に、災害時の避難行動を確認しましょう。

3月12日(日) 午前9時～10時15分

対象地域

高浜、石神、芝崎、萩原、日川、横瀬、知手、柳堀、奥野谷、溝口、田畑、一貫野、亀の甲団地、奥野谷浜、知手浜、日川浜、知手中央仲町、知手中央東町、南浜、横瀬団地、知手浜東団地

当日は防災行政無線で避難情報などをお知らせします。最寄りの訓練会場へ、原則徒歩で避難してください。



訓練会場

神栖第一中学校(メイン会場)、神栖市中央公民館及び文化センター、軽野小学校、神栖第三中学校、軽野東小学校、横瀬小学校、神栖市武道館、神栖市保健・福祉会館、うずもコミュニティセンター、鹿島ポートホテル、株式会社ウィンド・パワー本社、海浜第一・二・三住宅、鹿島知手住宅3号棟

訓練想定

茨城県沖を震源とするマグニチュード7クラスの地震が発生。神栖市では震度6強を観測し、大津波警報が発表される。

訓練内容

場所	時間	内容
全会場(共通)	午前9時～10時	津波避難訓練、避難所開設・避難者受入訓練
メイン会場	午前9時～10時	応急手当訓練、煙体験訓練、初期消火訓練、応急給水訓練、防災啓発コーナー、防災ヘリ展示
	午前10時～10時15分	終了式

- 訓練に参加した方は、地域ポイントカード「ココくんポイント」クーポン券がもらえます
- 神栖第一中学校周辺では、防災ヘリ離発着のため、騒音が発生します
- 災害の発生や新型コロナウイルス感染症の状況などにより、中止となる場合があります。中止の際は、防災行政無線や防災ラジオ、神栖市メールマガジンでお知らせします

災害時の食にまつわる 「いつも」と「もしも」

☎ 0299-90-1126 防災安全課

津波などの災害時、身の安全を確保したら、次に大切なのは食事です。いつ発生するか分からない災害に備え、普段から食べることの大切さを知り、スキルを身に付けましょう。

日時 **3月18日(土)** 午後1時～

場所=かみす防災アリーナ

定員=150人(先着順) ※空きがある場合は当日受付可

申込方法=電話または、いばらき電子申請・届出サービスで申し込み



参加者へプレゼント

- 公益財団法人 味の素ファンデーション
「ありがとうレシピ集」
- 栄養チェック用ツール「さあ、にぎやかにいただく」
ホワイトボード
- 食べる支援プロジェクト
「災害時の食と栄養 支援の手引き」



講師紹介

いざという時どうする？ あなたの食と栄養



齋藤 由里子氏
(公益財団法人 味の素ファンデーション
マネージャー)

1994年味の素(株)入社。2018年から公益財団法人味の素ファンデーションへ出向。

東北復興応援8年半の学びを生かした「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」で「いっしょに作っていっしょに食べる場」の推進を行なうかたわら、日本栄養士会、災害支援専門NPO、企業などと一緒に災害時の食と栄養の問題解決のための産官学民・多職種多組織連携プラットフォーム、食べる支援プロジェクト(たべぷる)を2019年に立ち上げ、世話役を務める。

災害時の避難生活から見える食と栄養の課題



中山 真由美氏
(株式会社 日立製作所
ひたちなか総合病院 管理栄養士)

2005年、株式会社日立製作所日立総合病院栄養科入社。2022年から、同社ひたちなか総合病院栄養室勤務。主に入院患者の栄養管理や入院・外来の栄養指導など、臨床栄養業務に携わる。

NHKきょうの健康「慢性腎臓病の治療」出演、キッセイ薬品HP「透析レシピ」執筆。

東日本大震災時には気仙沼避難所支援に参加。避難所の状況から、災害時における避難所の栄養問題の大切さを認識。この経験を踏まえ、今後茨城県栄養士会が立ち上げる災害支援チームに登録し活動する予定。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止となる場合があります

医療費助成制度

マル福・神福のご案内

国保年金課 ☎0299-90-1143

マル福・神福(医療福祉費受給者証)の郵送

4月から中学生になる方は、新しい受給者証になります。
3月下旬に青色の封筒で郵送します。

送付対象 2010年4月2日～2011年4月1日生まれ

郵送されない方

次に該当する方は窓口での交付となります。
更新通知を郵送しますので、通知に従って手続きをお願いします。

● 父母などの所得が不明な方(所得の申告が済んでいない方)

事前に所得の申告を済ませてください。

● 扶養義務者(父母など)が市内に住民登録していない方

マイナンバーによる所得照会の同意書または課税(非課税)証明書が必要です。

※受給者証に【外来のみ有効】

と書いてある場合、入院のときは、入院用受給者証の申請が必要です

※重度心身障害でマル福・神福をお持ちのお子さんは、6月末に更新です

※予算の議決状況により、内容が変更になる場合があります

健康保険証が変わったときは

保険証が変わったら届け出が必要です。

受給者証と保険証の記号・番号などが違う場合は、届け出てください。

届出先 = 国保年金課、市民生活課

持参物 = 健康保険証、医療福祉費受給者証

高額な医療費を支払ったときは

手術などで2万円以上の支払いをした場合は、マル福・神福の払い戻し手続きの前に、ご自身が加入している健康保険組合に「高額療養費」や「付加給付金」を受けられるかどうかご確認ください。受けられる場合には、ご自身が加入している健康保険組合から支給決定通知書を受け取ってから払い戻しの手続きをお願いします。

福 医療福祉費受給者証	
公費負担者番号	9 0 0 8 0 4 9 0
受給者番号	1 2 3 4 5 6 7
被保険者証等の記号及び番号	20200724 89
保険種別	
保険者番号	
受給者住所	茨城県神栖市溝口 4991番地5
受給者氏名	カミス タロウ 神栖 太郎
生年月日	年 月 日
有効期間	
交付年月日	年 月 日
発行機関名及び印	茨城県 神栖市

保険証も一緒に提示

新型コロナウイルスワクチン接種



保健予防課 ☎0299-77-7133

※このページの情報は、2月17日現在のものです

令和4年秋開始接種

現在、初回接種(1・2回目)が完了している12歳以上の方を対象に、「令和4年秋開始接種」としてオミクロン株対応2価ワクチンまたは武田社ワクチン(ノバボックス)の接種を実施しています。



接種がお済みでない方は、お早めにご予約ください。

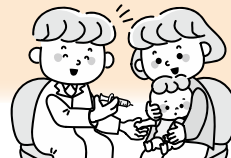
接種期間 = **3月31日(金)まで**

対象者 = 初回接種(1・2回目)が完了している12歳以上の方

※武田社ワクチンは18歳以上の方

接種回数 = 1回

生後6カ月～11歳のお子さんや、初回接種がお済みでない12歳以上の方は、従来のワクチンによる接種を実施しています。接種を希望する方は、お早めにご予約ください。



ワクチンの種類

- ファイザー社オミクロン株対応2価ワクチン(BA.1またはBA.4-5対応型)
- モデルナ社オミクロン株対応2価ワクチン(BA.1またはBA.4-5対応型)
- 武田社ワクチン(ノバボックス)(従来の起源株のみに対応した1価ワクチン)

※「令和4年秋開始接種」は、人によって、3～5回目の接種となります。何回目の接種か、また、BA.1、BA.4-5の対応型などにかかわらず、オミクロン株対応2価ワクチンまたは武田社ワクチンを**一人1回のみ**接種します

※オミクロン株の成分が含まれた2価ワクチンは、対応型にかかわらず、いずれも従来のワクチンを上回る効果が期待されています

4月以降の接種については、感染状況などを踏まえ、国で検討が進められています。
国から方針が示され次第、広報紙などでお知らせします。

協力医療機関に感謝状



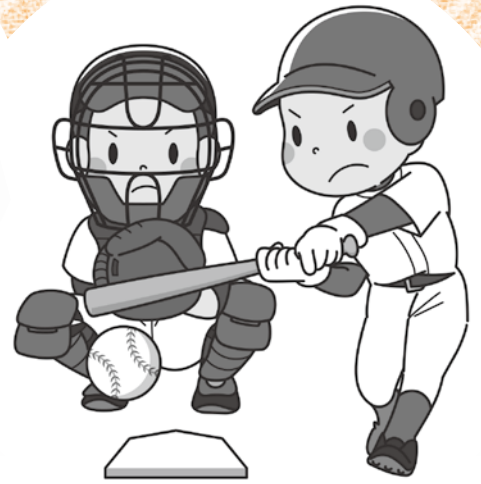
新型コロナウイルス感染者の受け入れやPCR検査などの感染症診療、ワクチン予防接種の促進などに多大な貢献をされた、市内の29医療機関に石田市長から感謝状が贈られました。



感謝状贈呈先(敬称略・順不同)

いきすの森クリニック、小田医院、かしまなだ診療所、鹿嶋ハートクリニック、神栖済生会病院、かみす消化器内視鏡クリニック、かみす中央メディカルクリニック、河島医院、児玉医院、五郎台ファミリークリニック、済生会土合クリニック、済生会波崎診療所、坂本医院、城之内医院、しょうのこどもクリニック、すずきクリニック、清仁会病院、東部地区健康管理クリニック、永木外科胃腸科医院、にへいなかよしくりニック、野口医院、白十字総合病院、人見医院、皮フ科内科クリヤマクリニック、ふかしばこどもクリニック、宝山ハートクリニック、牧医院、武藤小児科医院、渡辺病院

団員募集



申込方法 各団体の練習場所で、直接申し込み



閩武道館 ☎0299-96-7700

団名	練習日時	練習場所	その他
軟式野球 対象=小学生			
神栖ブルー ウェーブ	土・日：午前9時～午後5時 ※1～3年生は正午まで	高浜野球場	入会金2,000円 月会費2,000円
波崎 ウイングス	水・金：午後4時30分～6時30分 土・日・祝：午前9時～午後5時	波崎西小グラウンド 豊ヶ浜野球場	月会費2,000円
波崎 ジュニアーズ	[低学年] 土・日・祝：午前9時～正午 [高学年] 土・日・祝：午前9時～午後5時 水・木：午後5時30分～7時30分	植松小グラウンド 西條グラウンド	月会費2,000円(1・2年生) 月会費3,000円(3年生以上) ※6年生は9月から2,000円 ※入団時から3カ月間無料
波崎ブルー ジャイアンツ	月～金：午後4時30分～6時30分 ※週2日程度 土・日：午前8時30分～午後5時	太田新町グラウンド (若松児童館となり)	入会金2,000円 月会費2,000円(1・2年生) 月会費3,000円(3年生以上) ※兄弟姉妹で在籍の場合 は一家族につき月会費 3,000円
神栖 マリーンズ	土・日：午前9時～午後5時	海浜運動公園内仮設球場	半年会費12,000円 ※保険料900円

ソフトテニス

対象=小学生

神栖 ソフトテニス	土・日：午前9時～正午	神之池庭球場 海浜庭球場	年会費2,000円 月会費1,500円
--------------	-------------	-----------------	------------------------

器械体操

対象=年中～小学生

神栖 ジュニア体操	火・木・土：午後5時～8時30分 ※小学1年生以下は午後7時30分まで	神栖市民体育館	入会金3,000円 月会費4,000円
--------------	--	---------	------------------------



仲間と一緒に、心と体を育てよう!

スポーツ少年団

新学期に向けて、「なにかスポーツを始めたい」と考えている子どもたち、「スポーツを習わせてみようかな」と考えているお父さん・お母さん、スポーツ少年団に参加してみませんか？ お友だちもたくさんできますよ。興味のある方は、ぜひ見学に来てください。

団名	練習日時	練習場所	その他
サッカー			対象＝小学生
軽野サッカー	月：午後6時～7時30分(5・6年生) 水：午後5時30分～7時(5・6年生) 水：午後6時～7時30分(3・4年生) 土：午前9時～正午(1・2年生は11時30分まで)	月：軽野小体育館(5・6年生) 水：神栖総合公園サッカー場(5・6年生) 水：軽野小体育館(3・4年生) 土：軽野小グラウンド(1～6年生)	小学生未満の入団は要相談 1・2年生 団費6,000円 月会費1,500円 3～6年生 団費12,000円 月会費1,500円
息栖サッカー	土・日：午前9時～11時30分	息栖小グラウンド(年長～3年生) 深芝小グラウンド(4～6年生)	小学生未満の入団は要相談 費用は団へお問い合わせ
横瀬サッカー	木：午後5時30分～7時 土：午前9時～正午	木：神栖総合公園サッカー場 土：横瀬小グラウンド	小学生未満の入団は要相談 入団金2,500円 月会費1,500円(低学年) 2,000円(高学年)
大野原サッカー	土：午前9時～正午 金：午後5時～7時 ※学年により自主練習あり 日：午前9時～正午 ※学年により自主練習あり	土・日：大野原小グラウンド または大野原西小グラウンド 金：神栖総合公園フットサル場(別途調整)	入団金3,300円 ユニフォーム整備費1,000円/年 団費1,500円/月 ※兄弟入団の割引あり
FC波崎	火：午後5時～7時(3・4年生) 金：午後5時～7時(5・6年生) 土・日：午前9時～11時30分(1～6年生)	火・金：豊ヶ浜フットサル場 土・日：波崎東ふれあいセンター運動場	小学生未満の入団は要相談 入団金3,950円 (内保険代1,450円) 年会費 12,000円(年長～2年生) 20,000円(3～6年生)
土合FC	土・日：午前9時30分～正午 火・水：午後5時～7時(毎週どちらかの曜日、3～6年生)	土・日：土合運動広場 火・水：神栖総合公園サッカー場	小学生未満の入団は要相談 年会費 12,000円(1・2年生) 18,000円(3～6年生)
フォルサ太田サッカー	土・日：午前9時～正午 火(第1・3・5)：午後5時～7時	土・日：若松多目的広場・太田小・柳川小グラウンド 火：神栖総合公園サッカー場	年会費 6,000円(1・2年生) 14,000円(3～6年生)
神栖サッカークラブジュニア	木：午後6時～8時 金：午後5時～7時 土・日：午前9時～正午	木・金：神栖総合公園フットサル場、サッカー場 土・日：高浜運動広場	小学生未満の入団は要相談 費用は団へお問い合わせ

団名	練習日時	練習場所	その他
空手道			
神栖空手道 (神栖教室)	土：午前10時～正午	武道館小道場	対象＝年長・小・中学生 月会費1,500円
神栖空手道 (波崎教室)	日：午前10時～正午	土合体育館	
JKA 神栖 空手道	土：午後1時～3時	軽野東小体育館	対象＝小・中学生 ※未就学児要相談 入会金無料 月会費1,500円 年会費6,000円 (2年目以降4,000円)

剣道

神栖 少年剣道教室	火・木：午後6時30分～8時 土：午後6時～8時	武道館大道場	対象＝年長・小・中学生 入会金1,000円 月会費1,500円 ※兄弟入会の割引あり
波崎剣道教室	土：午後7時～9時 日：午前9時～11時30分	土：波崎体育館研修室 日：土合体育館	対象＝園児・小学生・中学生 ※園児は年中以上 入会金1,300円 月会費500円

柔道

対象＝幼稚園・保育園年長～中学生

神栖柔道	水・金：午後6時30分～8時30分 土：午後2時15分～4時30分	武道館小道場(柔道着貸出あり)	入会金3,000円 月会費1,500円 ※兄弟入会割引あり
------	--------------------------------------	-----------------	-------------------------------------

少林寺拳法

対象＝3歳～高校生、親子

少林寺拳法 茨城神栖	火・木・土：午後6時30分～9時 ※小学生以下は午後8時まで	武道館小道場	3歳以上小学生未満は要相談 入会金3,000円 月会費2,000円 年会費4,000円
少林寺拳法 波崎	火・土：午後6時～8時	若松公民館体育室	入会金3,000円 月会費2,000円 年会費4,000円



団名	練習日時	練習場所	その他
ミニバスケットボール			対象=小学生
横瀬ミニバス	水・木：午後5時30分～7時 土・日：午前9時～正午	横瀬小体育館	入会金4,000円(男子) 5,000円(女子) 半年会費9,000円(男女)
息栖ミニバス	月・水・金：午後6時～8時 土：午後5時～7時 日：午前9時～11時30分	[男子]深芝小体育館 [女子]月・日：深芝小体育館 水・金・土：息栖小体育館	対象=男子：小学1～5年生 (神栖市内) 女子：小学生 (神栖市内) 年会費18,000円
神栖ツインズ ミニバス	火・木：午後5時～7時 土：午後2時～5時 日：午前9時～正午	大野原小体育館 (5、7、9、11、1、3月) 大野原西小体育館 (4、6、8、10、12、2月)	対象=男子：小学生 入会金4,500円 月会費1,500円
軽野ミニバス	[男子]火・金：午後6時～7時30分 土：午後1時～4時 日：午前9時～正午 [女子]火・木：午後6時～7時30分 土：午前9時～正午 日：午後1時～4時	軽野小体育館	入会金4,000円 月会費1,500円
植松ミニバス	[男女]日：午前9時～正午 または午後1時～4時 [男子]月・水・金：午後6時～8時 ※月曜は隔週 [女子]月・火・木：午後6時～8時 ※月曜は隔週	植松小体育館	対象=男子：小学1～5年生 女子：小学生 男子：月会費2,000円 女子：月会費2,000円 (4～6年生) 月会費1,500円 (1～3年生)
神栖リトル モンスターズ ミニバス	火・木：午後5時～7時 土・日：午前9時～正午	大野原小体育館 (4、6、8、10、12、2月) 大野原西小体育館 (5、7、9、11、1、3月)	対象=小学生(女子) 入会金4,000円 月会費1,500円
波崎ミニバス	[男子]火・木：午後6時～8時 土：午前9時～正午 [女子]金：午後6時～8時 土：午後1時～4時	土(男子)、金(女子)：波崎西小体育館 火・木(男子)、土(女子)：波崎小体育館	月会費1,500円





3月1日号の
広報かみす

広報かみすはコチラで読めます
電子書籍サイト「かみすイーブックス」が開きます



土 sat	日 sun
<p>4 こども映画会…中央図書館</p>	<p>5 休日当番医…武藤小児科医院、神栖済生会病院(小児科のみ)</p>
<p>11 雑誌リサイクル…中央図書館 こども映画会…中央図書館</p>	<p>12 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)</p>
<p>18 こども映画会…中央図書館</p>	<p>19 休日当番医…白十字総合病院、神栖済生会病院(小児科のみ)</p>
<p>25 こども映画会…中央図書館</p>	<p>26 休日当番医…かみす消化器内視鏡クリニック、神栖済生会病院(小児科のみ) 一般映画会…中央図書館</p>

広報かみすが動き出す

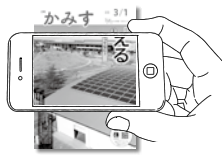
1 アプリをダウンロード・起動



[COCOAR]



2 表紙にスマートフォンをかざすと、スペシャルムービーが楽しめる



日曜開庁

3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
事前に取り扱業務をご確認ください。



休日当番医

診療時間 午前9時～午後4時

神栖済生会病院 ☎0299-97-2111
かみす消化器内視鏡クリニック ☎0299-92-8000
すずきクリニック ☎0479-21-7971
にへいなかよしクリニック ☎0299-77-8181
白十字総合病院 ☎0299-92-3311
武藤小児科医院 ☎0299-96-0611

※受付時間は要問い合わせ
白十字総合病院では救急担当医、神栖済生会病院では救急担当医および小児科医による診療となります

かみす健康ダイヤル24

24時間年中無休 健康・医療相談

☎0120-1331-69



休日当番薬局

ホームページを
ご確認ください



納税

夜間納税相談窓口

3月1日(水)・22日(水) 午後7時まで
円納税課 ☎0299-90-1136



水質検査

毎週月曜日(祝日を除く)

閻環境課 ☎0299-90-1147
午前8時30分～午後1時30分
市民生活課 ☎0479-44-6490
午前8時30分～正午
※専用容器は随時配布しています

3月

2023年(令和5年)

広報かみすカレンダー

市役所 ☎0299-90-1111

総合支所 ☎0479-44-1111

神栖市ホームページ <https://www.city.kamisu.ibaraki.jp/>

ホームページ
はこちら



市の人口 ()内は前月比 ※2023年1月末日現在

男…48,834人(+2) 女…45,865人(-13) 合計…94,699人(-11) 世帯数…43,536世帯(+33)

月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri
 <h1>かみす放送局</h1> <p>毎週金曜日 午後6時30分~ ON AIR</p>		1 館内整理日のため 図書館全館 休館 離乳食教室(予約制)… 保健センター	2	3 らっこちゃんタイムー おはなし会…中央図 書館 おはなし会…中央図書 館
6	7 農業用廃ポリエチレン 収集(波崎地域)受付 8:30~11:00…若松運動場 発育栄養相談(予約制) …保健センター	8	9	10 おはなし会…矢田部公 民館
13	14 農業用産業廃棄物(プ ラ)収集(波崎地域)受付 8:30~11:00…若松運 動場	15 らっこちゃんタイムー おはなし会…矢田部 公民館	16	17
20	21 休日当番医…(こへいな かよしくクリニック、神 栖済生会病院(小児科 のみ)	22	23 発達相談(予約制)…保 健センター	24
27	28	29	30	31

神栖市の統計調査員として活躍してみませんか！

図政策企画課 ☎0299-90-1120

世帯や事業所などの調査対象者と直接やりとりし、調査現場の最前線で活躍する「統計調査員」。統計は、市の政策形成の重要な要素であり、その調査を担う統計調査員の役割は大変大きなものです。

今回は、下記の地域で調査員を募集します。まずはお問い合わせください。

募集地域：奥野谷、横瀬、長峰、横瀬団地、萩原、芝崎、石神、高浜、居切、鱈川、堀割、平泉、下幡木、賀、立野、息栖、息栖原、筒井、波崎、矢田部、太田、太田新町、柳川、柳川中央、砂山

対象＝次のすべてを満たす方

- 市内在住の20歳以上で、健康に問題がない方
- 警察や税務、選挙に直接関係がない方



報酬＝年額45,000円 ※このほか、調査へ従事するごとに、定められた報酬をお支払いします

主な統計調査＝国勢調査、経済センサス、住宅・土地統計調査、農林業センサス など

業務内容＝標準的な業務は、次のとおりです。

- 調査員説明会への出席
- 名簿作成のための準備調査
- 調査票の配布・収集・点検
- 調査関係書類の整理と提出

調査員の身分＝調査員は、市長が任命する非常勤特別職です。調査期間中は非常勤公務員として、活動中の災害には公務災害補償が適用されます

※調査で知り得た情報を漏らすことは、法律で禁じられています

※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



統計功労者表彰

統計業務の発展に多大な貢献をしてきた統計功労者が表彰されました。

市内の受賞者は次のとおりです。(敬称略)

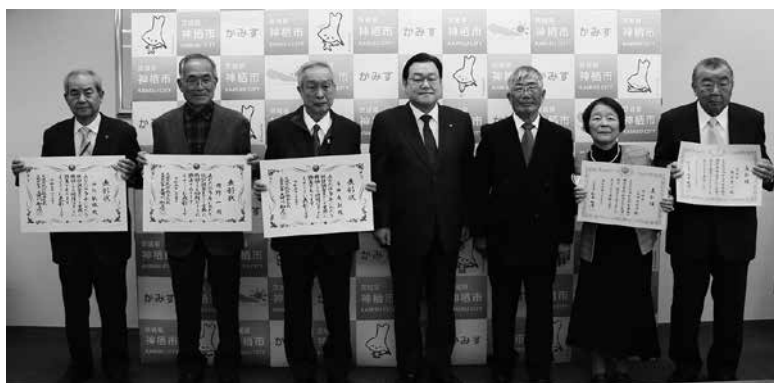
【統計功労者表彰】

総務大臣表彰 山中 恵利子
田谷 秀一

【茨城県統計功労者表彰】

茨城県統計協会総裁表彰

平田 康訓
岡野 一
田向 敏雄



通所型短期集中サービス 参加者募集

転倒予防や口腔ケア、認知症予防などを学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと、楽しみながら体操します。関節の痛みや持病がある方でも、その方に合った体操ができます。

第1圏域 第2圏域

第3圏域

教室名(会場)	担当地域	日時(各10回)
はつらつ健康教室 (保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より北・西の地域	4月13日～6月22日 毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室 (若松公民館)	第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田	4月11日～6月20日 毎週火曜日 午後2時～3時30分(6月13日を除く)
こもれび倶楽部 (矢田部公民館)	第3圏域 主に矢田部より南	4月14日～6月23日 毎週金曜日 午後2時～3時30分

対象＝市内在住の65歳以上の方

※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)

費用＝100円(乗り合いタクシー利用者は別途100円)

定員＝10人(初めての方を優先)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります

※参加の可否には基準があります。詳細はお問い合わせください

※申込手続きには、時間がかかる場合があります

次のうち、3つ以上に当てはまる方におすすめ!

- 手すりや壁をつたいながら階段を上る
- 何かにつかまってイスから立ち上がる
- 15分くらい続けて歩くことがない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒の不安が強い



はつらつシニア ダンベル運動教室

申・岡長寿介護課 ☎0299-91-1701

ペットボトルをダンベル代わりに利用した筋力トレーニングや、タオルを使った運動を行ないます。筋力をつけたい方向けの介護予防の運動教室です。

日時＝4月4日～2024年3月26日の毎週火曜日 午前10時～11時30分

場所＝矢田部公民館

対象＝市内在住の65歳以上の方

定員＝20人(先着順)



※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

若松地域コミュニティ協議会 設立

地域の問題の解決に向けて行政と協働し、市民一人ひとりの安全で安心した暮らしを地域全体で守ることを目的とする「コミュニティ協議会」。

1月14日、若松区長会や地域住民で組織する、若松地域コミュニティ協議会が、新たに設立されました。

協議会では、通学児童の見守り活動や鳴り物を通じた伝統芸能保存継承活動、小学生を対象とした地域交流活動、グラウンド・ゴルフ大会などを行なうとともに、今後は、防災訓練や防犯パトロール、地域の環境整備などを行なうための組織づくりを推進していきます。



平泉地域コミュニティ協議会 「ミニ芸能発表会」

1月15日、平泉コミュニティセンターでミニ芸能発表会が開催されました。

このイベントは、平泉地域の活性化を図るとともに、平泉コミュニティセンター利用団体の方々が、日頃の活動成果を披露できるようにと企画されたものです。

集まった皆さんは、楽器演奏や社交ダンス、舞踊やカラオケなどの舞台発表を楽しみました。

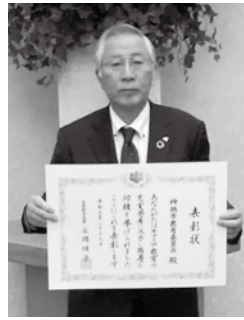


市教育委員会が文部科学大臣賞を受賞

市教育委員会は第15回キャリア教育優良教育委員会文部科学大臣賞を受賞しました。10年後につながる「授業・学校・人」づくりをキャリア教育の視点で捉え、普及・啓発に取り組んできたことが評価されたものです。

今年度は、市内外の企業・事業所や近隣大学などの協力を得て、児童生徒が主体となる「キャリア☆フェス神栖2022」を開催しました。また、小学校・中学校・高等学校と系統性のあるキャリア教育が展開できるよう、成果と課題について共通理解を図って取り組む機会づくりを推進しました。

市教育委員会では、児童生徒が将来、社会の中で自分の役割を果たしながら、自分らしい生き方を実現するために、今後もキャリア教育を推進していきます。



新橋教育長

ランドセルの寄贈

鹿島臨海ロータリークラブから市へ、ランドセル8個が寄贈されました。

ロータリークラブでは、ランドセルの購入が困難な市内の子どもたちへランドセルを贈る活動を続けています。贈られた子どもたちが卒業した後は、そのランドセルが海外の子どもたちへプレゼントされる、とのこと。

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。

【贈呈式出席者(鹿島臨海ロータリークラブ)】※敬称略

会長	池田 稔郎
次年度会長	井上 富雄
幹事	今泉 政直
副幹事	根本 恵理子
社会奉仕委員会委員長	石津 広行
社会奉仕委員会副委員長	長尾 喜昭



(左から)

明治安田生命保険 成田支社 細井支社長
 明治安田生命保険 水戸支社 中平支社長

明治安田生命保険相互会社から寄付

明治安田生命保険相互会社(水戸支社、成田支社)から、438,500円の寄付をいただきました。

これは、神栖市にゆかりのある従業員の方々からの募金と、会社の拠出金を合わせた「私の地元応援募金」として集められたものです。

明治安田生命保険からは、これまでも新型コロナウイルス感染症対策や、地域住民の健康増進のために寄付をいただいています。

寄付金は、地域住民の健康づくりや暮らしの充実のために役立ててまいります。ありがとうございました。

食用油の回収

図廃棄物対策課 ☎0299-90-1148

3月は22日(水)に実施



市内公共施設で、植物性の食用油を回収しています。

回収された油はリサイクルプラザに集められ、専門業者で処理を行ない、工業用の石けんやインキなどに再生利用されます。

回収は原則、毎月第3火曜日となっていますが、3月21日は祝日で一部の施設が休館のため、22日(水)に回収を行ないます。

出し方＝食用油をネジ式キャップのペットボトルに入れ、施設内の回収容器に入れてください

※カスなどは取り除いてください

※未開封のものは入れ替え不要です

受付時間＝午前9時～午後4時

回収場所＝市役所(本庁)、波崎総合支所、各公民館、各コミュニティセンター、保健・福祉会館

◎リサイクルプラザ(第一、第二)では、月～土曜日(年末年始を除く)に食用油の回収をしています

受付時間＝午前8時30分～午後4時

掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。最新の情報は、問合先にご確認ください。

図

書館

KANKANKAN インフォメーション

図書館、公民館からのお知らせです

ティーンズ向け企画

●「Happy books」(本の福袋)

中学生・高校生世代を対象に、本の福袋の貸し出しを行ないます。福袋には3冊の本が入っており、「戦争について」「音楽の本」などのテーマがあります。今回は、神栖高校の生徒たちがテーマを考えました。ぜひご利用ください。

図中央図書館 ☎0299-92-3746

図書館ホームページが表示されます



日程＝3月4日(土)～12日(日)

先着30袋

場所＝中央図書館

●コミック蔵出しまつり

中央図書館、矢田部公民館図書室の閲覧室に出ていないコミックが大集結で読み放題！この機会に人気コミックの一気に読みはいかがですか？ご来場をお待ちしています。

日程＝3月18日(土)～19日(日)

※感染症対策のため、予定が変更となる場合があります

場所＝中央図書館

公

民館

矢田部公民館自主事業 休日の小さな音楽会

ロビーでのミニコンサートを定期的で開催しています。

図矢田部公民館 ☎0479-48-3311

日時＝毎月第3土曜日

午後1時30分～2時



3月18日(土)

銚子市在住のフルーツ奏者・高橋恵子さんの演奏をお届けします。
甘く柔らかな、気品あるフルーツの音色をお楽しみください。

演奏曲＝さくら さくら、シチリアーナ、シューベルトとグノーのアベマリア 他

便失禁(便もれ)に困っていませんか？

便失禁とは、普通便のコントロールがうまくいかない状態のことです。

現在、日本国内には約500万人の便失禁の患者さんがいるといわれています。便失禁のきっかけは、「急な便意で間に合わなかった」「おならをしたとき」が多くなっています。便がゆるくて下着に少し付くような方から、常にパッドが必要な方まで、程度もさまざまです。病気によるものだけでなく、年齢によるものや、出産後に症状が現れる場合も多く、決してめずらしいことではありません。

改善のポイント

ステップ1 排便習慣をつけよう

- 食後は必ずトイレに行く
- 外出前、寝る前もトイレに行く

ステップ2 食生活を見直そう

- 3食きちんと食べる
- 不溶性食物繊維を積極的に摂取する

穀物 大麦、玄米、ライ麦など

野菜 ゴボウ、ニンジン、パセリ、グリーンピース、カボチャ、モロヘイヤ、ゼンマイ、大豆など

乾物 切り干し大根、干し椎茸、キクラゲ、干し芋など

- 刺激になる食材を減らす

アルコール飲料 ビール、ウイスキーなど

かんきつ類 ミカン、オレンジ、レモンなど

香辛料 ワサビ、とうがらし、ショウガなど

ステップ3 トレーニングをしよう

- 骨盤底筋体操

① 肛門まわりをきゅっと締め、次に緩めます。これを2～3回繰り返します。

② 次に、ゆっくり、ぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。

③ その後、ゆっくり緩めます。これを2～3回繰り返します。※引き締める回数と時間を少しずつ延ばしていきます。1回5分程度から始め、10～20分まで、徐々に長くしていきます。

受診が必要なときも

便失禁のなかには、病気が隠れている場合があります。重い症状が続くときは、早めに受診しましょう。

消費生活センター通信

若者の消費者トラブルが増えています

「未成年者取消権」は、未成年者が親の同意なく結んだ契約を取り消すことができる権利です。この適用がなくなる18歳になったばかりのタイミングに「うまい話」を持ちかけてくる事業者には、注意が必要です。

事業者との契約のことで少しでも不安・疑問があれば、消費生活センターにご相談ください。



市消費生活センターにも相談窓口があります(相談無料、通話料別)

相談窓口	電話番号	その他
消費者ホットライン	188	<ul style="list-style-type: none"> ● 月～金曜日：市消費生活センター 午前9時～午後5時 ● 日曜日：県消費生活センター 午前9時～午後4時 ● 土曜日・祝日：国民生活センター 午前10時～午後4時
国民生活センター 「お昼の消費生活相談」	☎03-3446-0999	月～金曜日(祝日を除く) 午前11時～午後1時
公益社団法人全国消費生活 相談員協会(東京) 「週末電話相談室」	☎03-5614-0189	土・日曜日 午前10時～正午、午後1時～4時

※年末年始はお休みとなります

有料広告募集中!



詳細は
市ホームページの
掲載要項をご確認
ください

市では、民間事業活動の活性化や新たな財源確保を目的に、さまざまな媒体で有料広告を掲載しています。現在、広報かみす・ホームページの有料広告を募集中です。この機会に、あなたのお店や会社をPRしてみませんか?
※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

広報かみす

発行日に新聞折り込みで配布しているほか、市内の公共施設・コンビニ・スーパーなどにも設置しています。

発行部数=約31,000部

設置施設=約140カ所

新聞折込=約24,900部

申込可能号=6月1日号~11月15日号

※9月は1・15日号の合併号となります

広告枠数=1日号:10段、15日号:8段

※表紙と裏表紙を除く

色=2色(黒・オレンジ)

規格=半段:46mm×85mm 1段:46mm×175mm

掲載料=半段:10,000円 1段:20,000円

申込方法=申込書と広告原稿を郵送・持参

申込期限=4月14日(金)

※募集枠数を超えた場合は抽選とし、市内の事業者を優先します

広告枠は、14~31ページ
下段をご参照ください!



▲広告掲載例

ホームページ バナー

1カ月のアクセス数は、約20万件!

トップページのバナーをクリックすると、
広告主のホームページが表示されます。

広告サイズ=縦60ピクセル×横150ピクセル

データ容量=10KB以内

データ形式=GIFまたはJPEG(動画不可)

広告枠数=10枠

掲載料=月額20,000円

申込方法=申込書とバナーデータ(CD-R)を
郵送・持参

申込期限=掲載希望月の2カ月前(先着順)

※災害などの緊急時は、事前の予告なく広告
が表示されなくなる場合があります



ランダム表示

▲トップページ
(画像はイメージ)

オレンジ枠の位置に
掲載されます

◀トップページ下段
(常時表示)



かみす情報局



市議会定例会 開会

☎0299・90・1172

問議事課

開会日 3月2日(木)

※会期日程など、詳しくはお問合わせください



暮らし

募集

講座・教室

相談

市役所サービスの停止

市役所本庁舎の電気設備改修工事に伴い、停電します。

日時 3月18日(土) 午後1時～10時

※作業状況により、終了時間が前後する場合があります

停電中は次のサービスが利用できなくなります。

- 自動交付機の証明書発行サービス
- 市役所への電子メールの送信

問合先

- 工事について
- 契約管財課

☎0299・90・1132

- 自動交付機について
- 市民課

☎0299・90・1140

- 電子メールについて
- 行政経営課

☎0299・90・1176

「口座引落済み結果のお知らせ」について

固定資産税・市県民税・軽自動車税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を口座振替で納付した方への「口座引落済み結果のお知らせ」の一括送付は、2021年度で終了しています。

振替結果は、通帳の記帳などをご確認をお願いします。お知らせの発行をご希望の方は、振替後に問合先へお申し出ください。

※証明書などには使用できません

問合先

- 固定資産税・市県民税・軽自動車税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料について
- 納税課

☎0299・90・1122

- 介護保険料について
- 長寿介護課

☎0299・91・1702



カレンダーを上手に使って健康に！ 2023年度版「健康カレンダー」

☎0299・90・1331
閩健康増進課

神栖市の健康づくりに関する情報が、ぎゅっと詰まった一冊です。

住民健診・乳幼児健診などの日程
健診・予防接種の受け方、市内医療
機関の情報も掲載しています。

市内の公共施設に順次
配置します。ぜひご活用
ください。



再生家具展示販売

☎0299・96・8075
閩第一リサイクルプラザ

粗大ごみに出された家具などを修
理して提供します。

再生品は粗大ごみとして出され
たものを修理して販売していますが、
短期間で壊れたり破損する可能性も
あります。その場合、修理、交換な
どはできません。

なお買い取りした再
生品の運び出しや運搬は、



買い取りした方自身でお願いします。

日程 3月2日(木)～8日(水)

※日曜日を除く

時間 午前9時～正午、午後1時～
4時

対象 市内在住の18歳以上で営利目
的でない方

費用 無料～8000円

申込方法 住所を確認できるものを
持参し、備え付けの申込書で申し込
み(1人3点まで)

抽選日時 3月9日(木) 午後1時

引取期間 3月10日(金)～22日(水)

※日曜日・祝日を除く

※申し込みのない品は抽選日以降販
売します

※来場時はマスクを着用ください。

また、体調不良のときは来場をお
控えください

※来場者が多い場合は、入場を制限
することがあります

3月は自殺対策強化月間です

☎0299・90・1137
閩障がい福祉課

3月は「自殺対策強化月間」とし
て、国、県、市町村などが連携し、

自殺予防のための取り組みを行ない
ます。

市では、心の健康が確認できる
ツールとして、「こころの体温計」
を用意しています。悩み事や心配ご
と、不安のある方は、一度「こころ
の体温計」で心の健康を確認してみ
ませんか。利用料は無料です。

「こころの体温計」のサイトには
携帯電話やスマートフォン、市ホー
ムページからアクセス
が可能です。



こころの相談に関する窓口

こころの健康相談統一ダイヤル

☎0570・064・5556

いばらきこころのホットライン

☎029・244・0556

※土・日曜日、祝日を除く、午前9
時～正午、午後1時～4時

茨城いのちの電話

☎029・855・1000

(つくば、24時間対応)

☎029・350・1000

(水戸、24時間対応)

☎0120・783・5556

(フリーダイヤル、毎月10日のみ)

市内小・中学校体育施設の開放

申・園文化スポーツ課

☎0299・77・7529

開放施設 小中学校の体育館・武道場・卓球場・校庭

※波崎第四中学校は、工事のため利用できない期間があります

利用期間 4月10日(月)～2024年2月29日(木) ※年末年始を除く
利用時間 次の時間帯のうちの2時間

●月～金曜日 午後7時～9時

●土・日曜日 午前9時～午後9時(校庭)

●土・日曜日 午前9時～午後5時(5月～10月)

午前9時～午後4時(11月～4月)

対象 以下の要件をすべて満たす団体

●市内在住・在勤・在学の10人以上で構成され、定期的・継続的にスポーツ活動をしている

●成人の責任者がいる

●全員が傷害保険に加入している

●学校の奉仕活動に必ず参加できる

●代表者会議に必ず参加できる

●使用ごとに施設の消毒作業と市が指定する感染予防対策を遵守できる

暮らし

募集

講座・教室

相談

申込方法 申請用紙に必要事項を記入し、文化スポーツ課、または市民生活課までご提出ください。

※申請用紙は市のホームページからダウンロードすることができます

申込期限 3月17日(金)



オレンジカフェかみす

申・園長寿介護課

☎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ませんか。個別相談もできます。

日時 3月28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)



海浜温水プール臨時休館

園海浜温水プール

☎0299・97・1177

プールの水の入替え清掃のため休館します。

期間 3月6日(月)～10日(金)

よさこい演舞会

園ふれあいセンター湯楽々

☎0299・90・5911

「kamiren」華舞による、よさこい演舞会を開催します。元気に華やかに4曲を舞い踊りますので、ぜひご鑑賞ください。

日時 3月5日(日)

第1部 午後1時～

第2部 午後3時～

場所 園ふれあいセンター湯楽々

費用 入館料(一般) 520円、3

歳～中学生以下、70歳以上 310

円)

旭中央病院駐車場の一部 有料化のお知らせ

☎0479・63・8111
岡旭中央病院

4月1日(土)から利便性の向上と、適正利用の促進を目的に、青駐車場(北西側)が有料となります。

入出庫時の安全確保などの更なる利便性の向上や、診療目的以外での駐車場利用を減らし、混雑を緩和するために行ないますので、ご理解とご協力をお願いします。

料金

最初の4時間⇨100円
4時間以降⇨1時間ごとに100円



募集

会計年度任用職員募集

中央図書館 図書館司書

任用予定人数⇨1人

条件・資格など⇨あり

矢田部公民館図書室図書整理員

(週24時間勤務)

任用予定人数⇨1人

条件・資格など⇨なし

矢田部公民館図書室図書整理員

(週18時間勤務)

任用予定人数⇨1人

条件・資格など⇨なし

共通

任用期間⇨4月1日～2024年3月31日

応募期限⇨3月12日(日) 午後3時

採用担当課⇨中央図書館

☎0299・92・3746



スキルアップセミナー

甲・岡鹿島産業技術専門学院

☎0299・69・1171

第二種電気工事士受験対策(筆記)

A講座

日程⇨4月20日(木)、24日(月)、25日(火)、27日(木)、5月1日(月)、2日(火)

定員⇨20人(抽選)

申込期間⇨3月13日(月)～4月3日(月) 必着

Excels 講習(基礎)講座

日程⇨5月29日(月)、30日(火)、6月1日(木)、5日(月)、6日(火)、8日(木)

定員⇨10人(抽選)

申込期間⇨3月27日(月)～4月19日(水) 必着

共通

時間⇨午後6時～9時

費用⇨3040円

申込方法⇨学院ホームページで電子申請、または、学院ホームページから受講申請書を手し、必要事項を記入の上、84円切手を同封し郵送

郵送先⇨〒311・2223

鹿嶋市林572・1

共通

時間⇨午後6時～9時

費用⇨3040円

申込方法⇨学院ホームページで電子申請、または、学院ホームページから受講申請書を手し、必要事項を記入の上、84円切手を同封し郵送

郵送先⇨〒311・2223

鹿嶋市林572・1

国家公務員採用試験

閩人事院関東事務局

☎048・740・2006

総合職(院卒者・大卒程度)

1次試験 4月9日(日)

受付期限 3月20日(月)

一般職(大卒程度)

1次試験 6月11日(日)

受付期限 3月20日(月)

一般職(高卒者・社会人(係員級))

1次試験 9月3日(日)

受付期限 6月19日(月)～28日(水)

申込方法 人事院ホームページ「国家公務員試験採用情報NAVI」から申し込み



暮らし

募集

講座・教室

相談

筑波大学附属病院 オンライン市民公開講座

閩・筑波大学附属病院

総合がん診療センター

☎029・853・8096

Zoomを利用したオンライン講座です。

テーマ 胃がんを学ぼう

日時 3月25日(土) 午後2時～4時

申込方法 筑波大学附属病院総合がん診療センターホームページから申し込み(詳細はホームページをご覧ください)

申込期限 3月18日(土)



講座・教室

「こころを元気にする」講演会

申・閩障がい福祉課

☎0299・90・1137

テーマ 笑顔を咲かせる4つのヒント

笑顔でメンタルUP 免疫力UP

日時 3月15日(水) 午後1時30分～3時

場所 保健・福祉会館

定員 50人

申込方法 電話またはFAX(氏名、住所、電話番号を明記)

☎0299・77・5844

※手話通訳、要約筆記などが必要な

方は事前にご連絡ください

申込期限 3月8日(水)

※定員に満たない場合、当日参加も可



神栖市魅力情報発信ポータルサイト **カミスミカ**

神栖市をもっと楽しむ情報サイト

おすすめ記事

図広報戦略課 ☎0299-95-7577



- 今までも、これからも愛される神栖のシンボル——市民なら知っておきたい神之池の歴史
- 関東屈指のパワースポット 東国三社のひとつ「息栖神社」



最新記事を今すぐチェック!!

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(1月末)	51	3	0	0	4	4
2022年(1月末)	65	3	4	1	2	7
増減	-14	0	-4	-1	2	-3

市民相談



困りごとサポート室 ☎0299-77-7616

どこに相談したらいいかわからない…。

そんなとき、市の適切な部署などをご案内します。

市民協働課「困りごとサポート室」 月～金曜日午前8時30分～午後5時

消費生活相談

月～金曜日

消費生活センター ☎0299-90-1166

人権相談

水戸地方方法務局鹿嶋支局(予約制)

祝日を除く月～金曜日

☎0299-83-6000

福祉総合相談・こころの相談

ボランティア相談

社会福祉協議会 月～金曜日

神栖本所 ☎0299-93-0294

波崎支所 ☎0479-48-0294

妊娠期から子育て期までの相談

月～金曜日

子育て世代包括支援センター

☎0299-77-9288

お酒に関する悩み何でも相談(予約制)

第4水曜日

鹿嶋市保健センター

☎0299-82-6218

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 ☎0299-95-9576

家庭児童相談(予約制)

月～金曜日

子ども福祉課 ☎0299-95-9576

教育に関する悩みの相談

月～金曜日

☎0299-77-7544

不登校に関する相談

月～金曜日

いきいき神栖 ☎0299-97-2816

すくすく波崎 ☎0479-40-5512

ひきこもり・就労支援相談(予約制)

第2木曜日

障がい福祉課 ☎0299-90-1137

法律相談(予約制)

毎月4回

市民協働課 ☎0299-90-1171

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 ☎0299-90-1171

行政相談

第2火曜日 市役所本庁舎

市民協働課 ☎0299-90-1171



みんなの掲示板

掲載している情報は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更する場合があります。
最新の情報は、問合先にご確認ください。

☎…申し込み 問…問い合わせ

かみすスポーツクラブ 会員募集

内容=スポーツ吹矢、ファミリーバドミントン、ヨガ、健康体操、ノルディックウォーキング、グラウンド・ゴルフ、カヌー、卓球など
対象=小学生以上
費用=入会金2,000円(別途年会費あり)
申込方法=費用を添えて申込先へ
☎・問かみすスポーツクラブ
☎0299-93-0040

グラウンド・ゴルフ協会 会員募集

活動内容=月例会(年10回)、大会(年25回)など
対象=市内在住・在勤の方
費用=3,500円(年会費)
申込方法=費用を添えて武道館または協会事務局(大高)へ
☎・問武道館 ☎0299-96-7700

土合体育館スポーツクラブ 会員募集

内容=ヨガ、ピラティス、ズンバなど 期間=4月6日~2024年3月7日の毎週木曜日(全40回) 午前10時~11時 対象=市内在住・在勤の方 定員=30人(先着順)
費用=年会費2,000円、参加費1回500円 申込開始=3月2日(木)
申込方法=電話申し込み
☎・問土合体育館
☎0479-48-0019

健康シェイプアップ教室

期間=4月5日~2024年3月27日の毎週水曜日 午後7時~8時
場所=市民体育館、神栖温水プール 対象=市内在住・在勤・在学の高校生以上
定員=25人(先着順)
費用=月額2,000円
申込開始=3月4日(土)
申込方法=電話申し込み
☎・問武道館 ☎0299-96-7700

下肢筋力向上トレーニング 教室

期間=4月5日~7月5日の毎週水曜日 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(先着順)
費用=4,000円
申込方法=電話申し込み
☎・問武道館 ☎0299-96-7700

ジュニアバレーボール教室 生徒募集

期間=4月~2024年2月の毎週土曜日 申込期間=3月2日(木)~12日(日) 神栖教室(午後1時~4時)
定員=市内新小学4~6年の女子各12人(先着順)
☎武道館 0299-96-7700
波崎教室(午前9時~正午)
定員=市内新小学4年の男女 20人、5・6年の男女 各10人(先着順)
☎土合体育館 ☎0479-48-0019

息栖わくわく市

農産物の直売、手作り雑貨、カラーセラピー、キッチンカー、演奏会などイベント盛りだくさん!
日程=毎月第4日曜日 ※雨天中止
時間=午前10時~午後2時
場所=息栖の森駐車場
☎息栖わくわく市実行委員会
☎090-7736-1421
✉ikisuwakuwaku@gmail.com

健康太極拳

健康増進と定期的な運動習慣を一緒に身につけましょう!
日程=毎週木曜日
時間=午後1時15分~2時45分
場所=平泉コミュニティセンター
定員=20人(先着順)
☎上野 ☎080-1297-4408

神栖市の魅力 情報発信中!

☎広報戦略課 ☎0299-95-7577

神栖市公式Instagram



KAMISU.OFFICIAL

✉ 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





4年ぶりの開催 神栖市美術展

☎文化スポーツ課 ☎0299-77-7495

絵画、書、写真、工芸(陶芸)の作品を展示しています。日頃から美術創作活動に励んでいる市民から、数多くの力作が寄せられました。ぜひご来場ください。



日時 3月8日(水)～12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



文化センター イベントインフォメーション

☎文化センター ☎0299-90-5511

映画「劇場版 荒野に希望の灯をともし」上映会

日時 3月12日(日)

上映時間 ①午前10時～ ②午後2時～ ※開場は30分前

入場料 無料(全席自由)

※当日、直接会場へお越しください
※未就学のお子さんは入場できません
※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) 神栖市文化・
スポーツ振興公社



- 注意事項**
- 来場の際は、マスクの着用、手指の消毒など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします
 - 混雑時は、入場制限をする場合があります
 - 感染拡大の状況により、イベントが中止・延期となる場合は、文化センターホームページでお知らせします

