

広報

かしま

Kashima Public Relations

4

APR. 2023
No.668

毎日の運動不足や食生活、ホントは気になっていませんか？

生活習慣を改善しましょう！
なんてわかってはいるけど、なかなか変えられない。

そのきっかけを
鹿嶋市から皆さんに提供します。

ぽかぽか陽気に気持ちも華やく春。何かを始めるのにぴったりの季節がやってきました。

だけど、小さなきっかけで、人は行動を変えられると言われています。

- P 2 特集 楽しく続ける健康づくり
- P 8 今月の Topics
- P13 市からのお知らせ、かしま子育てノート、暮らしの情報
- P18 市内の各種情報



新しい年度のはじまり。
「健康」にチャレンジしませんか？

発行 / 鹿嶋市 編集 / 政策企画部 広報秘書課
☎ 0299-82-2911(代表)
〒 314-8655 茨城県鹿嶋市大字平井 1187 番地 1



UD FONT by MORISAWA
ユニバーサルデザイン (UD) の考えに基づいた見やすいデザイン
の文字を採用しています。
QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です。

Group ①
ゲーム感覚で運動
健康・未病
(発症リスク低)

Vitality
バイタリティ

生活習慣病発症リスクを
分析し、グループ分け

Myscope
マイスコープ

発症・重症化
(発症リスク高)

運動をきっかけとした
地域コミュニティの形成

Group ②
伴走型の生活習慣改善

Mystar
マイスター

6 ~ 7 ページ参照

5 ページのプログラムへ

MVM? ヘルスケア事業ってなに?

M・V・Mとは、医療データ分析「Myscope」、ゲーム感覚で運動「Vitality」、生活習慣改善支援「Mystar」という3つのプログラムの頭文字です。

本事業では、個人の健康診断結果・レセプトデータなどを基に、参加者の5年後の生活習慣病の発症・重症化リスクを算定し(Myscope)、リスク分類に応じ、①今の健康を保持増進させるグループ(Vitality)と、②生活習慣病の発症・重症化を予防するグループ(Mystar)に分け、4ページまたは5ページで紹介するプログラムをそれぞれ実施します。

併せて、運動をきっかけとした地域コミュニティの形成を図っていきます。



**スポーツ庁「スポーツ・健康まちづくり
優良自治体表彰2022」受賞!**



医療データ分析や生活習慣病発症リスクの低減についての知識に長けた事業者と連携し、一人ひとりの発症リスクに応じた運動プログラムを提案し、市民の健康実現を推進(M・V・M)。さらに、運動をきっかけとした地域のコミュニティ形成(6、7ページ参照)も図り、心身の健康と社会的な満足度の両面から市民のウェルビーイング(※)の実現を目指す本取り組み計画は、スポーツ庁より「スポーツ・健康まちづくり優良自治体」として表彰されました。

※ウェルビーイング: 市民1人ひとりが、自分の心身および社会的な状況に満足している状態を維持しながら、人生を意欲的に、よりよく生きること。



毎日の運動不足や食生活、ホントは気になっていませんか?
「日々の習慣が引き起こす生活習慣病は今や世界中の死亡理由の約70%を占める」
この事実、ドキッとしてしまいますよね。

生活習慣を改善しましょう!
なんてわかっているけど、なかなか変えられない。

だけど、小さなきっかけで、
人は行動を変えられると言われています。

そのきっかけを鹿嶋市から皆さんに提供します。

ぽかぽか陽気に気持ちも華やか春。
何かを始めるのにぴったりの季節がやってきました。

新しい年度のはじまり。
「健康」にチャレンジしませんか?

**楽しく続ける健康づくり
~かしまで創る健康の「輪」~**

鹿嶋市は、市民の皆さんが「楽しい・面白い・好き」をきっかけとしてスポーツに取り組み、「自らの意志と行動」により健康な状態を維持できる、そんなまちを目指しています。皆さんの健康をサポートするために、4月から鹿嶋市が提供する新たなサービスが「鹿嶋市MVMヘルスケア事業」です。

鹿嶋市ヘルスケア事業プログラム②

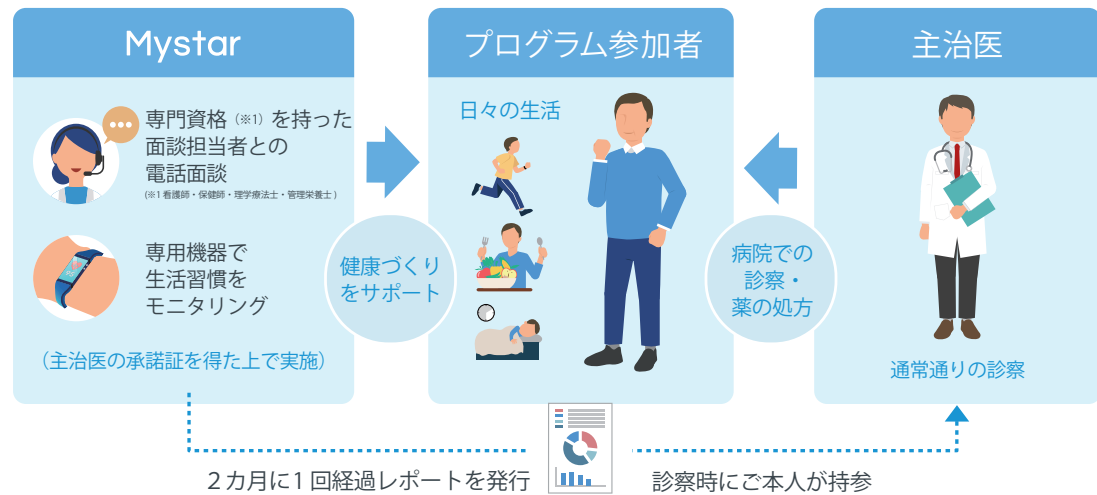
Mystar 体験談 (生活習慣改善支援プログラム)

Mystar (マイスター) ってどんなプログラム？

Mystar は、(株) PREVENT が提供する生活習慣改善支援プログラムです。専門資格 (※1) を持つ面談担当者が、6 カ月間マンツーマンでサポート。運動・食事・睡眠のデータやヒアリング内容をもとに、一人ひとりに合わせた健康づくりプランを提案します。

プログラムの参加者は、スマートフォンアプリやウェアラブル端末などを活用し、日々の身体活動量や食事写真などを記録します。各記録は、面談担当者に共有され、チャットや2週間に一度の電話面談を介して行動変容に関する支援を受けられます。

※1 看護師、保健師、理学療法士、管理栄養士、糖尿病療養指導士



Mystarに取り組んでいる参加者の体験談



高血圧症・脂質異常症をお持ちの60代女性

利用開始前は「難しいことを言われたらどうしよう?」と不安もありましたが、初めての面談でその不安はなくなりました。担当者がなじみやすく、こちらの質問にも丁寧に答えてくれたため、安心できました。1日の塩分量を把握できる機器が利用できるため毎日計測しているのですが、その日食べた物によって塩分摂取量が大きく変わることは発見でした。塩分を自分だけで計算するなんて難しいですからね。

食事や運動に関するアドバイスももらえているため、6カ月のプログラムが終わる頃には血圧が改善していると良いなと期待しています。

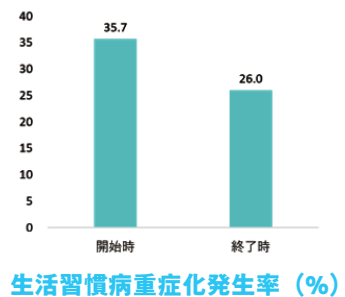
こんな成果が出ています

鹿嶋市職員6人がMystarに参加した成果をご紹介します。

体重は平均で2.5kg減量されました。高血圧の方5名中2名は10mmHg以上血圧が改善し、LDLコレステロールは平均30mg/dl (※2)程度低下しました。プログラム終了後は、生活習慣病の重症化リスク (※3)の減少がみられました。

※2 開始時L/H比 (LDLコレステロールとHDLコレステロールの比)が2.5以上の3名

※3 予測による心脳血管疾患発生率



鹿嶋市ヘルスケア事業プログラム①

Vitality 体験談 (健康プログラム「Vitality体験版」)

Vitality 体験版ってどんなプログラム？

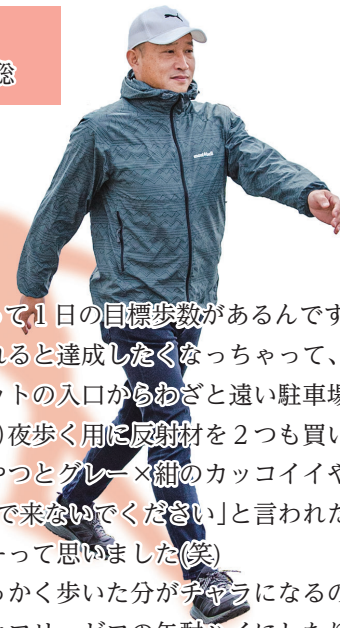
Vitality体験版は、住友生命保険(相)が提供する「日々の運動状況などの取り組みをポイント化し評価する」という仕組みの健康プログラムです。本事業では、Vitality健康プログラムの一部(アクティブチャレンジなど)を体験版としてご利用いただけます。

アクティブチャレンジの仕組み

- ①アプリで1週間の目標ポイントが自動設定される。
- ②ウォーキングなどの運動をしてポイントを獲得し、目標ポイントの達成を目指す。
- ③目標ポイントを達成すると、スターバックスコーヒー、ローソン、ファミリーマートのドリンクチケットなどの特典(リワード)が必ず当たる。

◆Vitality体験版に参加した職員の声◆

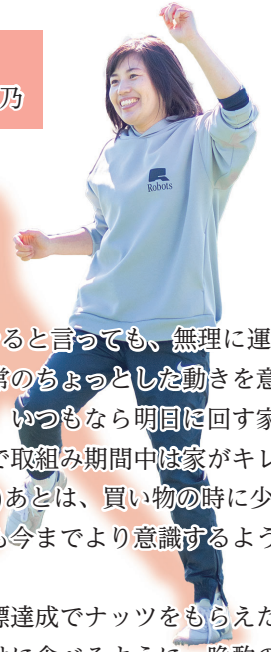
幼児教育課
課長 吉井 聡



Vitality って1日の目標歩数があるんですね。目標設定されると達成したくなっちゃって、スーパーマーケットの入口からわざと遠い駐車場に車を止めたり(笑)夜歩く用に反射材を2つも買いました。黄色いやつとグレー×紺のカッコイいやつ。授業参観に「車で来ないでください」と言われた時は、逆にラッキーって思いました(笑)

あと、せっかく歩いた分がチャラになるのが嫌だったのでカロリーゼロの缶酎ハイにしたり、食事にも気をするようになりました。Vitality中に意識したことはそのまま習慣になって、今も続いているような気がします。

地域づくり推進課
課長補佐 富田 友紀乃

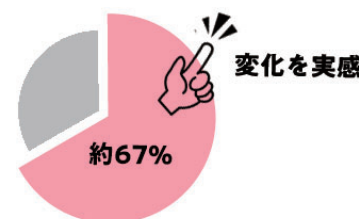


Vitalityをやると言っても、無理に運動をするというよりは、日常のちょっとした動きを意識するようになりました。いつもなら明後日に回す家事をプラスしたり。お陰で取組み期間中は家がキレイに片付いていました(笑)あとは、買い物の時に少し寄り道したり、食生活も今までより意識するようになりました。

1週間の目標達成でナッツをもらえたんですけど、これをきっかけに食べるように。晩酌のおつまみをポテトチップスからナッツとドライフルーツとか健康的なものに変えたり。取組み期間中は人間ドックの結果が一番良かったです。

Vitality体験版をきっかけに、約3人に2人が生活習慣の変化を実感!

Q.Vitality体験版の取組みを通じて生活習慣の変化を感じましたか?



本事業の効果を調べるため、事業開始前のテストとして、鹿嶋市職員138人が3か月間Vitality体験版に参加しました。

参加後のアンケートでは、93人(※)の職員がVitality体験版の取組みを通じて、運動習慣などの生活習慣の変化を感じたと回答しました。

Vitality体験版をきっかけに多くの職員が、新たな一歩を踏み出しています。

※Vitality体験版の終了後、アンケートで運動習慣、健康的な食生活、睡眠時間のいずれかを意識するようになったと回答した職員の合計。



みんなのスポーツフェスタ
in KASHIMA



笑顔溢れる鹿嶋にしたい。



継続できる運動で、 健康で生き生きした 人生を。

「心身の健康づくりに取り組む皆さんのスポーツ活動を通じた交流を支援することにより、一人ひとりのウェルビーイングの実現を目指したい。」鹿嶋市と住友生命保険（相）は、地域を超えて誰もが参加できるスポーツイベント「みんなのスポーツフェスタ in KASHIMA」を令和4年5月から毎月第4土曜日に開催し、多くの皆さんに参加いただいています。

「みんなスポ」は、年齢や国籍や障がいの有無に関係なく、みんながスポーツを通じて交流する場所、みんなの笑顔に出会える場所でありたい。鹿嶋市は、市民の皆さんのウェルビーイングの実現を全力でサポートします。



豊かな人生を応援したい。

みんな スポ

みんなの笑顔に出会える場所。



カラダを動かすきっかけを作りたい。



心身の健康をサポートしたい。



MVMヘルスケア事業 参加者募集

☎ 保健センター ☎ 0069442

【プログラム】①Vitality体験版 または ②Mystar
健康診断結果・レセプトデータなどを基に、「Myscope」で
リスクを分析し、結果に応じ①または②をご案内します。

【対象】令和5年4月1日時点で鹿嶋市国民健康保険に加入
している方=100人(①80人、②20人)

※申し込み多数の場合は、参加者を選定します。

※参加された方の中から抽選で「鹿島アントラーズホームゲームチケット」
が当たります。詳細は参加者決定後、別途お知らせします。

【申込期間】4月3日(月)～20日(木)

【参加費】無料

【申込方法】右記QRコード内の「鹿嶋市
MVMヘルスケア事業 参加申し込み
フォーム」から申し込みください。



MVMヘルスケア事業企画担当者の想い

～「やらされる」ではなく、
「楽しんで」もらいたい。～

「地域医療」という大きな話だけではなく、「ジブンゴト」としての「将来の健康に対する不安」を多くの市民の皆さんから聴いてきました。その不安を「そもそもの原因レベル」から取り除きたい！という想いで、市と民間企業それぞれが持つアイデアを集めて「鹿嶋市MVMヘルスケア事業」を企画し、いよいよ本格実施となります。皆さんには、運動や健康的な生活習慣を「誰かにやらされる」のではなく、「自分から楽しむ」感覚で取り組んでいただき、少しでも健康に対する不安解消に繋がれば、MVMチームの一員としてこれ以上嬉しいことはありません。何かを始めるのにちょうどいい季節です。1年後の春の自分を想像して、みんなで一步、踏み出してみませんか？



政策企画部 政策推進課
課長補佐 茂垣諭

◆期日前投票のご案内

4月23日(日)の投票日当日に、仕事や旅行などで投票に行くことができない方は、期日前投票をご利用ください。

投票所	期間	時間
鹿嶋市役所	4月17日(月)～22日(土)	8:30～20:00
大野出張所		

【持参するもの】投票所入場券 {4月11日(火)から順次発送}

◎あらかじめ投票所入場券裏面の期日前投票宣誓書(下記参照)に必要事項を記入の上、上記期日前投票所にお持ちいただくとスムーズに受付することができます。

※今回の選挙から、期日前投票事由を選択していただく必要はなくなりました。

※投票できる方(8ページ参照)で、投票所入場券が届いていない方や紛失した方は、本人確認書類(運転免許証など)をお持ちください。

期日前投票宣誓書

期日前投票を行う際は、下記の事項を記入のうえ、期日前投票所にお持ちください。 ※4月23日(日)に投票される場合は、記入不要です。

氏名(署名)	鹿嶋 太郎
生年月日	明・大・昭 17 年 4 月 1 日
現住所	鹿嶋市 平井1187番地123
期日前投票事由	仕事・学業・冠婚葬祭・その他 (投票区外への)外出・旅行・滞在 病気・負傷・出産・身体障がいなどのため歩行困難 住所移動のため、本市以外に居住 天災または悪天候など

私は、選挙の当日、上記のいずれかの事由に該当する見込みであり、記入内容が真実に相違ないことを宣誓します。 令和5年4月18日

▲入場券裏面見本 (記入例)

身体の不自由な方は、代理点字投票ができます。目や手などが不自由な方は、投票所で係員に申し出てください。係員が立ち会いの上、本人に代わって候補者名などを記入します。誰に投票したかなどの秘密は固く守られます。また、目が不自由で点字投票を

特定患者等の特例郵便等投票。新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養をしている方で、一定の要件に該当する方は「特例郵便等投票」ができます。詳しくは、市選挙管理委員会にお問い合わせください。

3月30日以降に転居届出した方は転居前の投票所で投票してください。選挙人名簿に登録されている方で、3月30日以降に市内での住所変更(転居)届出をした方は、前住所地の投票所での投票となりますので、ご注意ください。

身体に重度の障がいがある方や介護保険法上の要介護5の方。自宅などで投票ができる「郵便等」による不在者投票制度が利用できます。また、郵便などによる不在者投票ができる方のうち、自分で投票用紙への記載ができない方には「代理記載制度」があります。

選挙期間中に、他の市区町村に滞在する方。滞在先の市区町村の選挙管理委員会では不在者投票ができません。また、指定施設などに入所している方は、施設内で不在者投票ができません。

不在者投票制度をご利用ください。不在者投票制度を、投票日当日の投票は、18時までにご利用いただけます。

鹿嶋市かなめーるの登録方法

下記QRコードから登録してください。または、下記のアドレスを直接入力してメールを送信すると、折り返し登録案内メールが届きます。
t-kashima@sg-m.jp



【登録フォーム】

鹿嶋市選挙管理委員会

(総務課内)

ID 0067725



転出した方。投票所入場券を受け取った方でも、鹿嶋市外に転出した方は投票できません。

開票状況のお知らせ。開票状況(中間速報・開票結果)は、20時30分から30分ごとに得票数が確定するまで、開票会場やホームページ、メール配信サービス「鹿嶋市かなめーる」などでお知らせします。鹿嶋市かなめーるの登録方法は、左記をご確認ください。

開票状況のお知らせ。開票状況(中間速報・開票結果)は、20時30分から30分ごとに得票数が確定するまで、開票会場やホームページ、メール配信サービス「鹿嶋市かなめーる」などでお知らせします。鹿嶋市かなめーるの登録方法は、左記をご確認ください。

4月23日(日) 投票開票

鹿嶋市議会議員一般選挙

皆さんの声を市政に届けるため、貴重な一票を投票しましょう。



選挙の疑問を聞いてみました！

初めてだから、わからなし……

投票日と投票場所は、どこですか？

4月23日(日) 7:00～18:00が投票日・時間です。投票所は個別に指定しますので、4月11日(火)から順次発送する投票所入場券でご確認ください。

投票日に、指定の投票所に行けない場合は、どうすればいいですか？

投票日当日に仕事などで投票できない方は、「期日前投票」をご利用ください。なお、投票日当日・期日前投票の注意点は、9ページでご確認ください。

投票できるのは、どんな人ですか？

鹿嶋市の「選挙人名簿」に登録されている方が投票できます。

選挙人名簿に登録される基準は何ですか？

選挙人名簿への登録には、①年齢要件と②居住要件を満たすことが必要です。今回の選挙では次のとおりです。

①年齢要件 平成17年4月24日までに生まれた方
②居住要件 令和5年1月15日以前から引き続き3カ月以上鹿嶋市に居住し、住民基本台帳に登録されている方


選挙人名簿？！

投票日に用事があつて……

投票区と投票所

投票区	投票所	投票区	投票所	投票区	投票所
①	桜町区公会堂	⑧	豊郷公民館	⑮	大同東小学校(校舎1階 特別活動室)
②	鹿島公民館	⑨	波野公民館	⑯	はまなす公民館
③	高松公民館	⑩	鹿嶋市役所	⑰	中野東小学校(体育館北側 児童クラブ室)
④	平井コミュニティセンター	⑪	鉢形公民館	⑱	鹿島産業技術専門学院
⑤	平井公民館	⑫	総合福祉センター	⑲	中野西小学校(児童クラブ室)
⑥	谷原新農村集落センター	⑬	中央図書館	⑳	大野出張所
⑦	豊津公民館	⑭	小志崎農村集落センター	㉑	大同西小学校(校舎1階 児童クラブ室)
				㉒	大野高齢者センター

各種予防接種を受けましょう！ 成人の風しん予防接種

問保健センター
☎ 82-6218
ID 0011923
市HPから詳細は、

成人が風しんを発症すると、発熱や発疹、リンパ節腫脹など重症化する場合があります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障がい起きることがあります。この機会に予防接種を受けましょう。

対象
平成2年4月1日以前に生まれた方で、過去に助成を受けたことがなく、接種時点で鹿嶋市内に住民票のある妊婦の夫、または妊娠を希望する女性*
*妊娠している方、またはその可能性がある方は接種できません。なお、接種後2カ月間は妊娠を避ける必要があります。

接種・申請期間 4月1日～令和6年3月31日(日)

助成金額 3,000円
*任意接種での助成は生涯1回限り。
*予防接種費が助成金額以下の場合は実費を助成します。


助成方法 償還払い

申請方法
医療機関で風しんまたは麻しん風しん混合ワクチンの接種をした後、保健センター窓口に必要なものを持参し申請してください。

持参するもの

- 身分証明書(健康保険証など)
- 予防接種費領収書原本
(風しん予防接種費用とわかるよう明記を医療機関にお願いしてください)
- 振り込み先の口座がわかるもの(通帳など)
- 母子健康手帳(妊婦の夫のみ)

風しんの追加的対策

ID 0003575
市HPから詳細は、


対象
鹿嶋市内に住民票のある昭和37年4月2日～昭和54年4月1日の間に生まれた男性(令和元年～4年度中に受診した方を除く)。

内容
風しんの抗体検査および予防接種
まずは、抗体検査から受けてください。

接種期間 令和7年3月31日まで
*対象者の抗体保有率上昇を図るため、期間を延長しました。

受診方法
対象者に案内を送付しますので、詳細をご確認ください。転入された方は、クーポン券を発行しますので、保健センターへ身分証明書を持参してください。

高齢者肺炎球菌予防接種

ID 0011924
市HPから詳細は、

肺炎は日本人の死亡原因第5位で、日常的に生じる肺炎のうち1/4～1/3は肺炎球菌が原因と考えられています。肺炎球菌は、鼻や喉などの上気道に存在する身近な菌で、免疫力が低下すると増殖し、肺炎を引き起こすことがあります。接種に該当する年齢で、接種を希望する方は、この機会をご活用ください。

対象
これまでに自費を含み1度も接種したことがない方で、①・②のいずれかに該当する方
① 4月1日～令和6年3月31日(日)の間に、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
② 60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される障がいや、ヒト免疫不全ウイルスによる影響で免疫機能に障がいがあり日常生活が困難な方

助成金額 3,000円
*予防接種費が助成金額以下の場合は実費を助成します。

接種方法
①の方には4月中旬より順次予診票を送付します。予診票が届かない方は、接種する前に必ず保健センターに連絡してください。
通知に同封した医療機関リストに掲載されている契約医療機関に直接予約をして、必要なものを持参し接種してください。

持参するもの

- 予診票
- 健康保険証
- 自己負担額(接種費用-3,000円)

令和5年4月1日から 行政組織の一部改編を行います

社会経済情勢の複雑な変化や多様化・高度化する市民ニーズを踏まえ、主要事業や行政課題に対して、迅速かつ柔軟に対応できる効率的な組織へ改編します。

問人事課
ID 0052924

■機構改革の主な内容

- 1 業務改革・デジタル推進体制の強化 ⇒ DX・行革推進室の創設**
利便性の向上と効率化を目指し、行政手続のオンライン化、業務改革、市政のDXを推進します。
- 2 産業分野におけるカーボンニュートラルの推進 ⇒ 港湾エネルギー振興課の設置**
基地港湾を核とした洋上風力関連事業の拠点化を図り、産業分野におけるカーボンニュートラルの先進地域を目指します。
- 3 スタジアム周辺整備の推進 ⇒ スタジアム周辺整備推進室の設置**
新サッカースタジアムの整備支援、スタジアム周辺区域のまちづくりを鹿島アントラーズとともに取り組んでいきます。
- 4 市民主体の地域づくりの推進 ⇒ 地域づくり推進課の設置**
市民団体・公民館と連携し、次世代に向けた「市民主体の地域づくり」を推進します。
- 5 地域産業の振興 ⇒ ふるさと納税戦略室の設置**
地域資源を活用した商品・サービスの開発、特産品の紹介・宣伝を戦略的に展開し、ふるさと納税による寄附の拡大を図ります。

■効率的な組織への再編など

部名など	課名など
(部外)	DX・行革推進室(新設)
政策企画部	政策推進課(政策秘書課から名称変更)
	広報秘書課(広報推進課、政策秘書課秘書Gを統合)
	港湾エネルギー振興課(港湾振興課、洋上風力基地拠点推進室を統合)
	スタジアム周辺整備推進室(新設)
市民生活部	地域づくり推進課(市民活動支援課、女性支援室を統合)
経済振興部	ふるさと納税戦略室(新設)
都市整備部	都市計画課(区画整理事務所を統合)
会計課	*出納室から名称変更
教育委員会事務局	中央公民館(まちづくり市民センター、中央公民館の名称を統一) 地区公民館(地区まちづくりセンター、地区公民館の名称を統一)

*組織再編などの対象部署のみ掲載

スクエアステップとは、正方形のマス目への足の運び方を覚え、足踏みしながら前進する運動です。転倒予防や認知機能の向上、生活習慣病予防にも効果があるエクササイズです。運動が苦手な方も安全に楽しく取り組むことができます。

スクエアステップ教室
参加者募集
問 介護長寿課 ㊦0051465

※「建設工事」および「建設コンサルタント業務など」の申請は、茨城県共同受付センターで実施されます。市では直接受付できません。詳しくは、茨城県土木部監理課建設業担当ホームページをご確認ください。

「申請方法」データ仮登録後、契約検査室に書類を郵送で提出。
【有効期間】7月1日～令和7年3月31日

令和5・6年度入札参加資格審査の5月期追加受付
問 契約検査室 ㊦0001695
「物品製造・販売、役務の提供(清掃・保守点検・物品リースなど)」の登録申請の追加受付を行います。必要書類や申込方法など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

「申請方法」電子申請、窓口、郵送のいずれか。
「詳細」詳しくは、下記QRコードからご確認ください。

【申請期間】4月3日(月)～5月31日(水)

市では、法令に基づき、自衛官および自衛官候補生の募集のために必要な情報(氏名、住所、生年月日、性別)を自衛隊に提供しています。令和5年度中に18歳になる方で、市による自衛隊への情報提供を望まない方は、本人またはその代理人が除外申請をしてください。

自衛隊への情報提供を望まない方へ
問 総務課 ㊦0062491

【対象】市内に住居登録がある65歳以上の方(15人程度(先着)費1回220円)
【申請先】NPO法人かしまスポーツクラブ ☎85・1158
【時間】5月9日～9月26日の隔週火曜日10時30分～11時30分(全10回)
【場所】中央公民館

「持参するもの」運転免許証などの本人確認ができるもの。代理人が縦覧する場合は委任状。
【内容】土地(所在地、地目、地積、評価額)、家屋(所在地、家屋番号(登記されている場合)、種類、構造、床面積、評価額)
※本人所有の土地や家屋は、固

定資産評価額が縦覧できます
問 総務課 ㊦0001781

【縦覧期間】5月31日(水)まで
※土・日曜日、祝日を除く。
【時間】9時～12時、13時～17時
【縦覧場所】税務課窓口
【対象】市内に土地または家屋を所有し、固定資産税を納税している方

【変更日】令和5年4月以降
【変更する業務内容】収納課窓口の開設時間を午前(8時30分～12時)のみに短縮。
※午後(13時～17時15分)は開設しません。

日曜開庁の納税相談窓口の開設時間を短縮します
問 収納課 ㊦0070027
毎月第2・4日曜日の日曜開庁日に合わせて、納税相談窓口を開設していましたが、左記のとおり変更します。
【変更日】令和5年4月以降
【変更する業務内容】収納課窓口の開設時間を午前(8時30分～12時)のみに短縮。
※午後(13時～17時15分)は開設しません。

「入会方法」詳細は下記QRコードからご確認ください。
【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。
【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。

【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。
【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。

【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。
【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。

【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。
【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。

【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。
【入会方法】詳細は下記QRコードからご確認ください。

チャレンジショップ支援事業補助金を活用して出店しませんか？

申 商工観光課 ㊦0060551

中心市街地活性化基本計画区域内において、営利を目的とした事業を新規に開始または既存事業を拡大する個人や法人に対し、補助金を交付します。

- ◆注意事項
●申請年度内に発生し、支払いが完了する家屋にかかる経費が対象です。
●家賃などは、賃貸借契約月から対象となります。
●申込状況により、満額支給されない場合があります。

◆補助対象経費

区分	対象経費	補助率	補助額上限
①店舗改修費	内装・外装・給排水設備・サイン・電気・撤去工事など	1/2	300万円(※)
②店舗賃借料	家賃・礼金・管理費・共益費・その他類する費用	10/10	月額10万円

※①と②は、併用可能(①②併せて上限300万円まで)。

◆申請期限 **5月12日(金)**
※先着順ではありません。

補助事業や事業者の要件、申請書などの詳細は、右記QRコードからご確認ください。



令和5年度 鹿嶋市奨学生(無利子)の追加募集

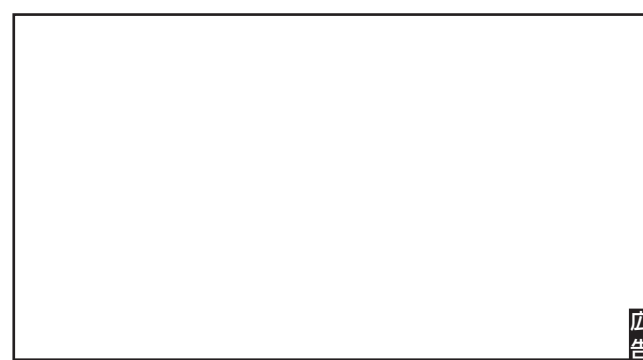
◆対象
令和4年1月1日以前から市内に居住する方の子で、高校生・高等専門学校生・大学生・短大生・専修学校生(修業年限2年以上の専門課程に限る)の方。
※他の奨学金と併用可能。

◆出願書配布および出願受付期間
4月3日(月)～28日(金)
※土・日曜日を除く8:30～17:15

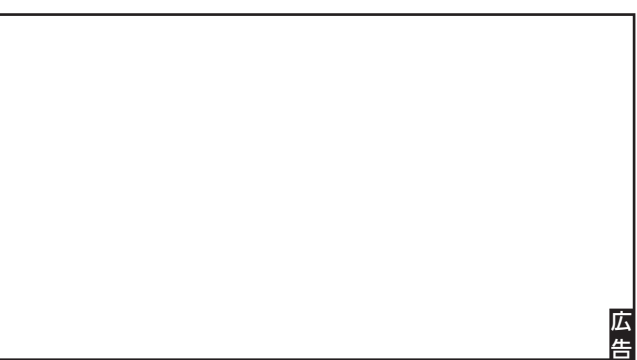
◆募集人員
大学生・短大生・専修学校生・高等専門学校生(4～5年) = 2人程度
高校生・高等専門学校生(1～3年) = 4人程度
◆貸付金額
大学生・短大生・専修学校生・高等専門学校生(4～5年) = 月額25,000円または30,000円
高校生・高等専門学校生(1～3年) = 月額15,000円



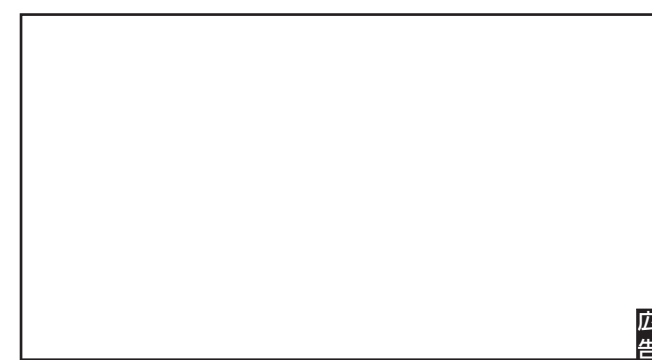
申 総務就学課 ㊦0055372



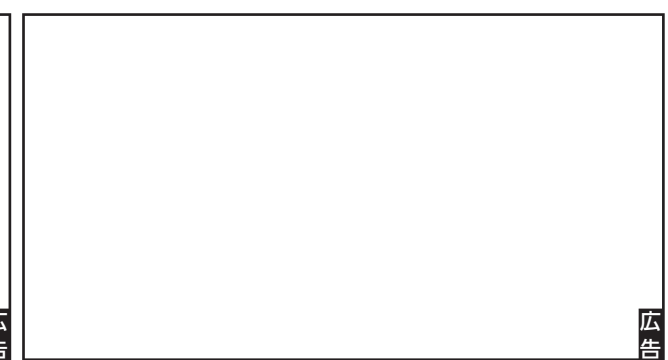
広告



広告



広告



広告



市内を取材した内容は、市公式HP「鹿嶋市レポート」で公開中。また、広報かしまをスマートフォンなどで閲覧できる「カタログポケット（ID 0007034）」では、未公開写真を掲載しています。 尚 広報秘書課



3/11 ～春の訪れを告げる祭頭囃し～
祭頭囃し奉納

左方沼尾郷と右方栗生郷による「祭頭囃し」が3月11日、鹿島神宮およびその周辺で開催されました。今年は6年ぶりに南北の当番字がそろっての祭頭囃し奉納となりました。
当日は、大総誓の「出陣」の大きな掛け声とともに、囃人が太鼓の音に合わせて「イヤートホヨトホヤァー」と囃し、檜の棒を組み鳴らしながら仲町通り、角内通り、大町通りを経て鹿島神宮境内へ進みました。

麻しん風しん混合予防接種を受けましょう

☎ 保健センター
ID 0011921



麻しん(はしか)や風しんに対して、予防接種は有効な予防法です。
十分な免疫をつけるためには2回の接種が必要です。なお、接種期間内であれば契約医療機関で、**無料で接種**できます。

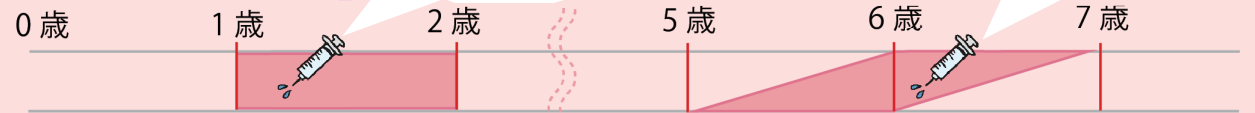
【第2期】

対象：年長（小学校就学前の1年間※）
※平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ
期間：4月1日～令和6年3月31日

【接種対象・接種期間】

【第1期】

対象・期間ともに
1歳～2歳未満



【持ち物】

健康保険証、母子健康手帳、予診票

申 医療機関に直接電話で申し込み。

※医療機関の情報など、詳細は市ホームページ(右記QRコード)からご確認下さい。



▲市ホームページ



3/12 ～219人が、見事100km完走！～
第5回茨城100kウルトラマラソン
inROKKO

第5回茨城100kウルトラマラソンinROKKO(主催＝同マラソン実行委員会、行方市)が、3月12日、同市の北浦公民館をスタート・ゴールに鹿行5市を巡りながら北浦を一周するコースで開催されました。
昨年度に引き続き開催された今回の大会は、281人のランナーが参加し、219人もの方々が100kmを完走しました。



茨城県里親登録 1000人プロジェクト
里親制度説明会を行います



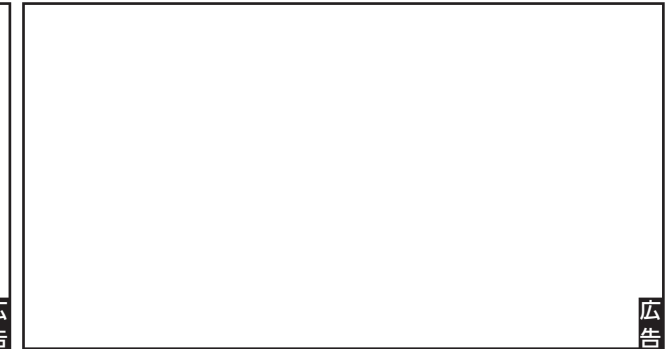
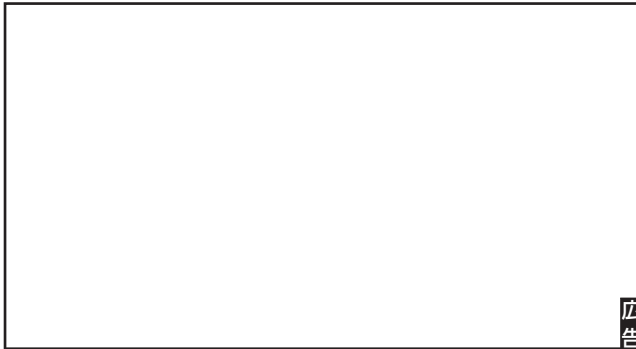
里親が育てる。
社会が支える。

子どもたちの未来のために、まず里親制度を知ることからはじめてみませんか？

日時
4月16日(日) 14:00～16:00 (受付13:30～)
場所
内原同仁会子どもセンター(水戸市小林町1186-84)

内容
里親制度説明、里親体験談など
定員
30人(先着)
料金
無料

☎ 社会福祉法人同仁会
児童家庭支援センターあいびー
里親リクレーター 新山さん
☎ 029-291-3770 (固定)
080-8434-3609 (携帯)
✉ satoriku@doujinkai.or.jp





「水郷県民の森各種催し」春の山野草展▽時7月15日・8月5日 10時～12時 公共通▽所鹿嶋市/水郷県民の森 ☎64・6420

催し

■(福)美空野学園 第4回くるりん森マルシェ
みんなで楽しめるイベントやワークショップを開催します。
時4月16日(日)10:00～15:00
所くるりん森 広場(宮中4959-2)
☎(福)美空野保育園 ☎95-9215

■絵画小作品のグループ展
かすみ草の花をテーマにした油彩・パステルなどの作品を展示します。
時4月1日～7日(金)10:00～16:00
所ギャラリーやまさん(小山121)
☎小澤さん ☎69-2660

■エコ教室 SDGs読書会
【ムズカシそうなSDGsのことがひと目でやさしくわかる本】
時4月～6月の第2・4火曜日 13:30～15:30(全6回)
所中央公民館
[定員]10人程度
☎☎かしま環境ネットワーク 麻生さん ☎82-2554

■鹿嶋の魅力を知ろう 「鹿嶋再発見まち歩きツアー」
時①4月23日 ②5月21日 いずれも日曜日10:00～12:00(集合9:30)
※少雨決行
[集合場所]①はまなす公園駐車場 ②豊郷豊園駐車場
[コース]①文太長者宅跡、はまなすの精ほか7km ②坂戸神社、沼尾神社ほか7km
[対象]小学生以上の健康な方=各50人(先着)
費①②いずれも300円
☎☎①4月21日(金) ②5月19日(金) までに下記に申し込み。
☎鹿嶋市の道運営事務局(ミニ博物館ココシカ内) ☎☒94-8161 (年中無休10:00～16:00)

■パーキンソン病友の会ミニ交流会
時4月21日(金)13:30～15:30
所神栖市/保健福祉会館 ☎90-1331
☎4月20日(木)までに下記に電話で申し込み。
☎パーキンソン病友の会 発知さん ☎090-1851-7799

講座

■スキルアップセミナー <アーク溶接特別教育>
時6月12日(月)～14日(水)8:50～17:00(全21時間)
[内容]労働安全衛生法に基づく特別教育(修了者には修了証を交付)
[定員]10人 ※申し込み多数の場合抽選。
費3,040円
☎4月17日(月)～5月10日(水)までに下記に申し込み(必着)。
所☎県立鹿島産業技術専門学校 ☎69-1171

■ボイラー講習各種
<①第1回ボイラー実技講習>
時4月14日(金)～16日(日) いずれも9:00～17:00
☎4月3日(月)～7日(金)
<②第1回ボイラー取扱技能講習>
時4月19日(水)・20日(木)9:00～17:00 ※20日は18:05まで。
☎4月3日(月)～7日(金)
<③第1回普通第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習>
時5月3日(水・祝)・4日(木・祝)9:00～17:00 ※4日は16:00まで。
☎4月10日(月)～14日(金)
<④第2回ボイラー実技講習>
時5月13日(土)・14日(日)・20日(土) いずれも9:00～17:00
☎4月17日(月)～21日(金)
<⑤第2回ボイラー取扱技能講習>
時6月3日(土)・4日(日)9:00～17:00 ※4日は18:05まで。
☎5月8日(月)～12日(金)
<⑥第3回ボイラー実技講習>
時6月10日(土)・11日(日)・17日(土) いずれも9:00～17:00
☎5月15日(月)～19日(金)
<共通>
所水戸市/茨城県JA会館 本館
[定員]50人(先着)
費①④⑥=19,800円 ②③⑤=13,200円
※いずれもテキスト代別
☎(一社)日本ボイラ協会茨城支部 ☎029-225-6185

■危険物取扱者試験・準備講習会

<危険物取扱者試験準備講習会>
時乙第4類前期=4月13日(木)・14日(金)、中期=8月24日(木)・25日(金)いずれも9:15～16:15
所鹿嶋勤労文化会館
☎前期=4月7日(金)まで、中期=7月26日(水)～8月10日(木)までに下記QRコードから電子申請または下記に電話で申し込み(先着)。
☎(公社)茨城県危険物安全協会連合会 ☎029-301-7878
<危険物取扱者試験>
時6月3日(土)
所神栖市/アトンプレスホテル
☎書面申請=4月6日(木)～17日(月) 電子申請=4月3日(月)～14日(金)
☎(一財)消防試験研究センター 茨城県支部 ☎029-301-1150
<共通>
所鹿嶋消防署予防グループ ☎82-0119 大野消防署予防グループ ☎69-0119

！お知らせ

■育苗期のサツマイモ基腐病対策の注意点について
サツマイモ基腐病対策は、本病の侵入防止とともに、早期に発見し速やかに防除対策することが重要です。そのためには、発生地域から種イモなどを持ち込まず、種イモから増殖する場合には、栽培履歴などがわかっている種イモを使用してください。サツマイモ基腐病の症状が見られた場合は、行方地域農業改良普及センターまたは下記にお問い合わせください。
☎鹿行農林事務所 経営・普及部門 ☎0291-33-6192

■「シルバー農園」を貸出します
所鉢形(鉢形小学校近く)
[貸出数]2区画(1区画約80㎡)
※水道はありません。
費年額2,000円
☎4月3日(月)～21日(金) 9:00～17:00までに印鑑を持参のうえ、下記に直接申し込み。
☎(公社)鹿嶋市シルバー人材センター ☎83-5577

■調理技術技能評価試験 前期

時実技=7月30日(日)～8月19日(土)の調理技術技能センターが別途指定する日、学科=8月2日(水)
費37,800円(実技と学科試験)
☎4月3日(月)～5月8日(月)までに下記に申し込み。
※詳細は右記QRコードからご確認ください。
☎(公社)調理技術技能センター ☎03-3667-1867

■RDFセンター廃棄物処理手数料 収納業務の委託について
令和5年度の広域鹿嶋RDFセンター廃棄物処理手数料の収納業務は、極東開発工業(株)に、広域波崎RDFセンターの同業務は大地建設(株)に委託しました。
[委託期間]4月1日～令和6年3月31日
☎鹿嶋地方事務組合 ☎90-1186

■協会けんぽの保険証を使えるのは退職日までです
加入者本人(被保険者)だけでなく、家族(被扶養者)の保険証も、本人(被保険者)が退職した翌日から使えなくなります。退職や扶養から外れる際は必ず保険証を返却してください。
☎協会けんぽ茨城支部(業務グループ) ☎029-303-1582

■鹿嶋勤労文化会館からのお知らせ
4月から第2・4・5月曜日を閉館します(祝日は除く)。
[開館場所]ホールを除く全施設
[開館時間]9:00～18:00
☎鹿嶋勤労文化会館 ☎83-5911

■移動研修会 歴史館「鹿島と香取」と「弘道館」を訪ねて 参加者募集
時4月11日(火)8:40～16:40
[集合場所]中央公民館 第4駐車場
[定員]30人(先着) ※会員優先
費70歳未満=1,500円(会員800円) 70歳以上=1,000円(会員500円)
※昼食は各自、県庁食堂を利用予定
☎☎文化財愛護協会 角南さん ☎090-4706-8732

募 集

■第2回鹿嶋市民ゴルフ大会

時6月27日(火)
所鹿島の杜カントリー倶楽部
[定員]160人(先着)
[競技]新ペリア方式
費9,500円(プレー費含む)
☎6月16日(金)17:00までに下記に申し込み。
※詳細は下記にお問い合わせください。
☎鹿嶋市スポーツ協会 ☎83-1607

■いきいきゆめプール各種催し
<①第1期リズム体操教室>
時4月14日～6月30日の毎週金曜日(全10回) 午前の部=11:00～12:00、午後の部=13:00～14:00
<②第1期太極拳教室>
時火曜コース=4月11日～8月1日の毎週火曜日(全15回)、水曜コース=4月12日～7月19日の毎週水曜日(全15回) いずれも13:30～15:00
費4,500円(会員3,000円)
<③水中バレーボール教室>
時4月13日～7月20日の毎週木曜日(全15回)13:00～14:00
[対象]成人=18人(先着)
費3,000円(会員1,500円)
<④初心者水泳教室>
時4月19日～6月28日の毎週水曜日(全10回)13:00～14:00
費5,000円(会員3,000円)
<⑤第1期オカリナ教室>
時5月10日～6月28日の毎週水曜日(全8回)10:00～11:30 ※楽器購入希望の方は、3,000円程度のご負担をお願いします。
<共通>
[対象]①②④⑤成人=各10人(先着)
費①⑤=3,000円(会員2,000円) ※③④は別途入場料がかかります。
☎4月1日から下記に申し込み。
所☎いきいきゆめプール ☎95-6366

■中山きくさん(元白梅学徒隊) 追悼公演 出演者募集
8月15日に公演予定の朗読劇「きくさんの沖縄戦」の出演者を募集します。
※年齢・性別不問
時練習は月2回3時間程度
※日時など詳細未定
所中央公民館
☎鳥羽さん ☎090-6708-0623

■高松緑地温水プール各種催し

<①ジュニア水泳教室>
時4月14日～6月23日の毎週金曜日(全10回)18:00～19:00
[対象]小・中学生=10人(先着)
<②成人水泳教室>
時4月13日～6月22日の毎週木曜日(全10回)13:00～14:00
[対象]成人=10人(先着)
<③シェイプアップアクア教室>
時金曜コース=4月14日～6月16日の毎週金曜日(全10回)10:00～11:00、水曜コース=4月12日～6月28日の毎週水曜日(全10回)11:00～12:00
[対象]成人=各15人(先着)
<④水中バレーボール教室>
時4月12日～6月28日の毎週水曜日(全10回)10:00～11:00
[対象]成人=20人(先着)
費2,000円(会員1,000円)
<⑤あめんぼ(クロール中心)教室>
時4月14日～6月30日の毎週金曜日(全10回)19:10～20:10
[対象]15歳以上=10人(先着)
<⑥健康水中運動教室>
時4月13日～7月13日の毎週木曜日(全10回)10:00～11:00
[対象]成人=20人(先着)
<⑦こども水泳&かけっこ教室>
時年長・小1コース=4月～令和6年3月までの水曜日(月4回)15:30～17:00、年中コース=4月～令和6年3月までの木曜日(月4回)15:20～16:30
[定員]各10人(先着)
費月額6,000円
<共通>
費①②③⑤⑥=5,000円(会員3,000円)
☎4月1日から、下記に申し込み。
所☎高松緑地温水プール ☎85-1158

■古川将棋クラブ 会員募集
時毎週土曜日9:00～12:00
所三笠公民館
[対象]小学生以上
費月額500円
☎☎日本将棋連盟 鹿島支部代表 古川さん ☎090-4951-6537

「整理収納セミナー」書類と本を片付ける」時4月23日(日)10時30分～11時30分 ※オンライン無料配信あり。所神栖市/平泉コミュニケーションセンター [定員]8人 ※オンラインは制限なし 費3,000円 ※オンライン無料 下記に電話、またはメールで申し込み。 ☎整理収納でおうちスッキリの会長谷川さん ☎090・6914・3964

4月の主な情報

※〔 〕内は会場。

- 4月5日(水).....市立保育園入園式(市内3園)
- 6日(木).....市立小中学校入学式(市内小学校12校・5中学校)
- 11日(火).....市立認定こども園・幼稚園入園式(市内5園)

鹿島アントラーズの試合情報

※〔 〕内は会場。太字はホームゲーム。

- 4月1日(土) 15:00 ~.....J1・第6節 広島戦【カシマ】
- 5日(水) 19:00 ~.....YBCルヴァンカップ・第3節 福岡戦【カシマ】
- 9日(日) 19:00 ~.....J1・第7節 柏戦【三協F柏】
- 15日(土) 16:00 ~.....J1・第8節 神戸戦【カシマ】
- 19日(水) 19:00 ~.....YBCルヴァンカップ・第4節 福岡戦【ベスタ】
- 23日(日) 14:00 ~.....J1・第9節 新潟【デンカS】
- 29日(土・祝) 19:00 ~.....J1・第10節 G大阪【カシマ】

人口と世帯

☎ 政策推進課 ☎ 0007260

- 人口 = 65,667人 (前月比+10)
- 男性 = 33,625人 (前月比+24)
- 女性 = 32,042人 (前月比-14)
- 世帯 = 28,632世帯 (前月比+51)
- 面積 = 106.04km² (令和5年3月1日現在)

日曜開庁

☎ 総合窓口課 ☎ 0002827

- ☎ 4月9日(日)・23日(日)
- 8:30 ~ 12:00、13:00 ~ 17:15
- ☎ 市役所(総合窓口課、収納課)
- ※収納課は午前のみ開庁します。
- ※取り扱い業務は、お問い合わせください。

納期限のお知らせ

☎ 収納課 ☎ 0001894

4月末日が納期限の市税等はありません。

納付は、口座振替が便利です。鹿嶋市内の金融機関および市役所収納課(キャッシュカードでの手続きのみ)で手続きできますので、ぜひご利用ください。



4月の休日当番医

☎ 保健センター ☎ 82-6218
☎ 0003632

日にち	および当番医	電話番号
2日	三笠小児クリニック	☎ 83-3555
9日	出津医院	☎ 69-0028
16日	前田病院	☎ 83-1122
23日	額賀整形外科医院	☎ 83-7670
29日	鹿嶋神宮前病院	☎ 82-7911
30日	まつおかクリニック	☎ 82-1500

※診療時間は、9:00 ~ 16:00。
※応急的初期診療のみの対応です。事前に連絡してから受診してください。

マイナンバーカードのお知らせ



マイナンバーカードの受け取りはお早めに

☎ 総合窓口課 ☎ 0055365

4・5月は多くの方が受け取りに来庁されるため(約4,000人の見込み)、混雑が予想されます。交付通知書(ハガキ)が届いた方は、順次受け取り手続きをお願いします。

受取窓口

鹿嶋地区の方...総合窓口課
大野地区の方...大野出張所

※総合窓口課でのお受け取りは、事前に予約が必要です。混みあった場合はご希望の日時を予約できないこともありますので、ハガキが到着したら、お早めにご予約をお願いします。

持参するもの

- 交付通知書(ハガキ)
- 通知カード(令和2年5月以前に交付を受けている方)
- 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- マイナンバーカード(お持ちの方のみ)
- 本人確認書類※ ※詳しくはハガキを参照いただくか、総合窓口課までお問い合わせください。



マイナポイント申込期限は5月末まで

☎ 総務課 ☎ 0010381

5月の申込期間間近は、マイナポータルへのアクセス集中や鹿嶋市役所および大野出張所での申込支援業務において混雑が予想されます。申し込む方はお早目にお手続きをお願いします。マイナポイントの申し込み・公金受取口座のご登録は、ご自身またはご家族のスマートフォンなどからでもできます(一部非対応あり)。

マイナポイント申込に必要となるもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード利用者証明用電子証明書の4桁の暗証番号
- 対象のキャッシュレス決済サービスの情報
- 公金受取口座に指定するご本人名義の口座番号が分かる書類(通帳・キャッシュカードなど) ※公金受取口座の登録に伴うポイントを希望する場合

対象

2月28日までにマイナンバーカードを申請した方



マイナンバーカード業務の一部停止のお知らせ

☎ 総合窓口課

システムメンテナンス作業のため、マイナンバーカードの次の手続きを停止します。ご利用の皆さんには、ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

業務停止日

5月1日(月)・2日(火)

停止する業務内容

- マイナンバーカードの氏名、住所など券面記載事項の変更手続き
- 電子証明書の発行、失効、更新などの手続き
- 暗証番号のロック解除

各種相談

※相談はすべて無料(★は要予約)。

相談名	日程	時間	場所	問い合わせ・申し込み
行政相談	4月12日(水)	13:30 ~ 15:30	市役所1階 相談室1	地域づくり推進課市民相談室
お酒に関する悩み何でも相談★	4月12日(水)	① 10:00 ~ ② 13:30 ~	保健センター	保健センター ☎ 82-6218 ※4月11日(火) 12:00までに予約。
特設人権相談	4月11日(火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	市役所3階 会議室301	水戸地方法務局 ☎ 83-6000
児童相談★	4月11日(火)	10:00 ~ 15:00	市役所1階 相談室1・4	こども相談課、または茨城県鉾田児童相談所 ☎ 0291-33-4119
年金相談★	4月13日(木)	10:00 ~ 14:30	鹿嶋市商工会館	水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3253 ※1カ月前から予約可。
いばらき若者サポートステーション就労相談★	4月4日(火) 4月18日(火)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00	鹿嶋勤労文化会館	いばらき若者サポートステーション ☎ 0120-717-557
事業者向け経営相談★	4月14日(金)	13:00 ~ 17:00	市役所2階 会議室202	商工観光課 ※4月12日(水) 17:00までに予約。

鹿嶋紀行

短歌

悪知恵のルフィの末路は強制送還囚われし現なを思ふや
「講評」世の常で悪人の末路は悲惨である。人は悪因の数だけ悪果を生む。因果応報である。
荒野 荒尾歌子

栗屋トク選

花一枝手折りて我に差しだして友は決意しホームに入る
昨日きょう上がるも下りるも「どっこいしょ」日々に衰える足の筋肉
寒中の輪投大会シルバーの眼差し輝き歓声ひびく
平井 森下美佐子
鈴木元子

俳句

黒沢雪乃選

満開の梅のあかしろ終の家
「講評」梅を見る作者の温かい心持。きつと穏やかな日々を過ごされてこられたのであろう。
菜の花に黄昏長き沼辺かな
故郷出て半世紀半二月尽
子どもらの影はづみをり春障子
林 久保榮子
宮中 梅田信子
宮津台 吉田妙子
榎村則子

これってな〜に?



下記のQRコードを読みとり、六點会のホームページの点字表を見て、なんて書いてあるか見てみましょう。
なかなか点字に触れる機会がないので、難しく感じてしまうかもしれませんね。点字を打ってみたり、点字の勉強をしている事は、脳のトレーニングをしているようで、そして新しい世界が広がります、楽しいです。
点字ボランティアにご興味のある方は、下記にメールでお問い合わせ下さい。

☎ 鹿嶋市六點会
✉ rokutenkai1110@gmail.com

