

広報

かしま

4

APR. 2025
No.693

Kashima Public Relations



- P2 特集 ハーブの力で健康LIFE
- P8 今月のTopics
- P11 かしま子育てノート、市からのお知らせ
- P14 暮らしの情報、市内の各種情報

特集

ハーブの力で健康 LIFE

— 心・体・暮らしのサポート —



毎日を健やかに
暮らしに潤いを

鹿嶋市で、唯一のハーブ専門店である「ハーバルガイド HERBAL GUIDE」には、癒やしを求める方や、健康に関心がある方など多くの方が訪れます。

代表の岩井由紀子いわいゆきこさんは「ハーブの魅力をもっと身近に感じてほしい」と、体調や気分に合わせてオリジナルブレンドのハーブやアロマオイルを提供して、心と体を癒やしています。

実は、ハーブは意外と身近な存在です。昔から世界中で自然療法として活用され、日々の暮らしに無理なく取り入れることができます。アロマテラピーやメディカルハーブは、植物由来の成分で、私たちの健康や美容を支えてくれます。香りでもリフレッシュしたり、ハーブティーで体の内側からバランスを整えたりと、心と体をやさしくケアする方法として、注目されています。

今回は、アロマセラピストの資格を持つ岩井さんに、ハーブの世界について教えてもらいました。皆さんもハーブの持つ自然の力を、暮らしに取り入れてみてはいかがでしょうか。

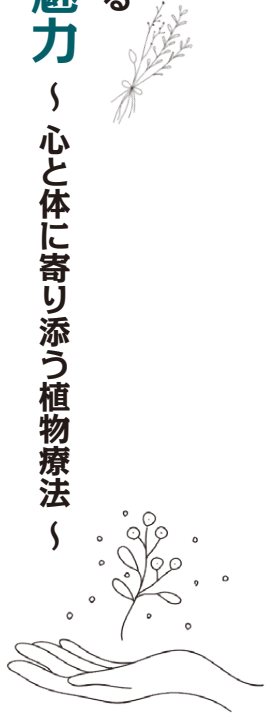
岩井さんが届ける

ハーブの魅力 ～心と体に寄り添う植物療法～

アロマテラピーとメディカルハーブの魅力は、自分自身で健康管理ができることです。「その日の体調や気分に合わせて香りを選び、ハーブをブレンドして飲む」これが習慣になると、ちょっとした体調の変化にも気づきやすくなり、病気の予防にもつながります。

「いつも飲んでいるハーブティーが、今日はなんだかおいしく感じない」「普段は苦手な香りが、今日はなんだか心地よく感じる」そんな時、自分の心と体に向き合ってみると、「そういえば、最近寝不足かも」と気づき、「今日は早く帰ってゆっくり休もう」と思えることもあります。このちょっとした小さな変化に気づき、自分自身を大切にすることが、健康と美しさの近道だと思います。

体の不調に対して、その部分だけの問題と捉えずに、心を含めた全身とエネルギーのバランスをサポートし、生きる力の土台を作ってくれます。ただし、あくまでも医療があつてこそ植物療法です。時々「葉を飲みたくない」「病院に行かずに治したい」と相談されることもあります。症状によっては医療機関での診察が必要な場合もあります。また、ハーブは「天然のものだから安心安全」だと思われがちですが、天然のものだからこそデメリットもあります。ハーブには薬理作用のある成分が含まれているからこそ、使い方には注意が必要なものもあります。正しく活用するためにも、まずは専門知識のある方に相談することをおすすめします。



ハーバルガイド HERBAL GUIDE

代表
ハーフブレンドスタイル
プランナー
いわい ゆきこ
岩井 由紀子 さん



Aromatherapy

アロマテラピー

植物(花・葉・枝・果皮)から抽出した精油(エッセンシャルオイル)を使って、健康や美容をサポートします。精油に含まれる薬理作用のある芳香成分が心と体に働きかけ、自律神経やホルモン、心のバランスを整えます。

主な使い方

- ・香りを楽しむ芳香浴
- ・植物油などの基材に希釈したスキンケア
(注意) 原液を肌に直接つけない、飲用はしない

眠れない時

おすすめ精油
オレンジ、ラベンダー、
カモミールローマン



眠れない時はラベンダー？
「ラベンダー＝安眠」のイメージですが、香りが強すぎると脳が活性化し、逆に眠れなくなることも。眠れない原因によって適した精油は異なります。

メディカルハーブ

料理や香料として使われるほか、薬効の高いハーブは心身の健康維持や病気の予防を目的にメディカルハーブとして利用されています。体に穏やかに働きかける作用があり、ハーブティーとして手軽に取り入れられるのが魅力です。数種類をブレンドすると相乗効果が期待できるので、疲れの原因に合わせて選びましょう。



精神的な疲れの時

神経系の回復と強壮・抗ストレス作用のあるローズマリー、スカルクヤップ、ホーリーバジル

肉体的な疲れの時

ビタミンやミネラル・クエン酸などを含むハイビスカス、ローズヒップ、ルイボス

Medical herb



岩井さんとお店の看板犬
ノエルちゃん

ハーブの世界に魅せられて

ハーブを始めたきっかけ

会社員時代に頑張りすぎて過労で体調を崩してしまいました。病院に通いながら、自分でもできることはないかと探していた時に出会ったのが、アロマテラピーでした。ちょうど日本でアロマが流行り始めた頃に興味を持ち、都内のスクールに通って資格を取得したのが始まりです。アロマの勉強を始めてから体調が良くなり、ストレスでギスギスしていた気持ちもすごく楽になりました。その後、カルチャースクールでも教えるようになり、そこで多くの方がアロマに興味を持っていくことを知り、精油を取り寄せて提供するようになりました。結婚を機に一度仕事を辞めました。色々な方

から精油についての相談を多くいただいたのがきっかけで、14年前にお店を始める決断をしました。そのすぐ後に震災があり、心のサポートもできるようにしたいと思い、色彩で癒すカラーセラピーの資格を取得しました。でも、それだけでは何か足りないと感じて、植物の力を体に取り入れたいと思い、ハーブを学び始めました。

心地よい香りを選ぶこと

初めての方は、まず、自分に合う香りを探すことから始めてほしいです。重要なのは「好きな香りか、嫌な香りか」どちらに感じるか。例えば「眠りたいからラベンダーの香りを選んだ」としても、その香りが嫌だったら、リラックスでき

ずに逆に眠れないこともあります。今の自分の状態に合った香りを見つけて、心地よいと感じるものを使ってもらいたいので、私たちは初めての方にはしっかりとお話を伺い、その方に合ったアロマやハーブをおすすめするようにしています。人間の五感は、必要な香りを嗅ぎ分ける力があります。自分の五感を信じて心地よい香りを選んでください。

ハーブは緑の薬箱

アロマとハーブは癒しだけではなく、健康に美しく生きるために必要なものでもあります。今後、医療費の自己負担が増える可能性がある中、気軽に病院に行けない時代が来るかもしれません。病気になる前に自分の体調を整えることが、ますます重要になってきます。ちょっとした不調

を感じた時に「胃が重いからハーブを飲む」 「ストレスがたまっているからアロマでリラックスしよう」と、体の変化に気づきやすくなり、早めにケアすることで結果として病気の予防につながります。アロマやハーブは健康を維持し、予防に役立つため、私たちは「緑の薬箱」と呼んでいます。最近では、がんを患った方やストレスを抱える方の相談も増えています。アロマやハーブでリラックスし、治療の不安を和らげて前向きな気持ちになることで、免疫力向上にもつながります。植物療法は、医療のサポート役でもあります。

お店を通して伝えたいこと

お店の名前HERBAL GUIDEには「植物の案内人」という意味があります。コンセプトは「生きる力を分かち合い、ともに成長すること。植物に関する知識をいろいろな方と分かち合い、一緒に健康に成長していけたらいいなと思います。ちょっとした体調不良やストレス、疲れを感じた時、また、アロマやハーブに興味がある方でも、気軽に相談に来てください。私たちセラピストが、一人ひとりに合ったアドバイスをします。



常連さんに聞いた

ハーバルガイドの魅力

初めは、友人に紹介されてお店に通うようになりました。アロマやハーブは癒しだけでなく、健康にも良い影響があると感じています。特に、このお店の魅力は単にアロマやハーブを販売するだけでなく、その状態に合わせたアドバイスをしてくれること。今使っているハーブでも半年後の自分には合わないかもしれないので、その都度相談できるのが魅力です。今では、アロマ、ハーブ、お香など、多くの商品にお世話になっています。以前、市販のハーブティーを飲んだ時は、飲みにくいイメージでしたが、こちらのお店で飲んで考えが変わりました。今ではハーブティーを水筒に入れて持ち歩いて飲んでいきます。



たかね ゆきこ
高根 由起子 さん



HERBAL GUIDE Healing Picks

心と体が、ダル重く感じた時におすすめのハーブティー。

軽やか茶



一番人気！

アロマオイルを使ったリラクスマッサージは、疲れた体を癒やし、心身のバランスを整えたい時におすすめ。

アロマトリートメント



ドウズ

オーガニック認定を取得したイギリスの精油メーカー。



精油

芳香蒸留水



毎日のセルフケアには精油商品がおすすめ。リラクセスや気分転換にもぴったり。

4月のイベント情報

国産無農薬ローズ商品販売会

山形県で無農薬ローズを栽培する生産者の方をお招きし、ローズ商品販売会を開催します。

時4月12日(土)、13日(日)

HERBAL GUIDE

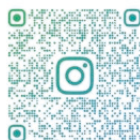


鹿嶋市宮中 200 宮内ビル

OPEN 10:00 ~ 18:00

【定休日】月曜日/臨時休業あり

【電話】 87-0810



@HERBALGUIDE_KASHIMA

講座やイベント情報は Instagram でチェック！



オーダーメイドブレンド

体調や好みに合わせたハーブティーをお作りします。

おおやしま

大八洲に春の訪れを告げる

さいとうさい

祭頭祭



3月9日、大八洲（日本の古称）に春の訪れを告げる鹿島神宮の祭頭祭が、鹿島神宮境内とその門前町で行われました。祭頭祭は、豊かな春を呼び日本全国の豊作と繁栄を祈る神事で、祭頭祭・祭頭ばや雑し・春季祭を総称して『祭頭祭』と呼んでいます。今年、23年ぶりに左方大頭の小山郷が当番字を務め、大総督の松本奏裕くん（6歳）の号令で、約380人の『雑人』が祭頭雑しの奉納を行いました。





囃人は、『綺羅』と呼ばれるきらびやかな衣装を身にまとい、歌や太鼓の音に合わせて、檜の棒を組み鳴らし、鹿島神宮境内を目指して仲町通り・角内通り・大町通りを進みました。最後は本宮前での一斉囃しが勇壮に行われ、小山郷の皆さんの笑顔が溢れる祭頭囃しとなりました。夕方からの春季祭の卜定神事（神占の儀）では、次の当番字について、左方平井郷・右方浜津賀郷が神占にて示されました。



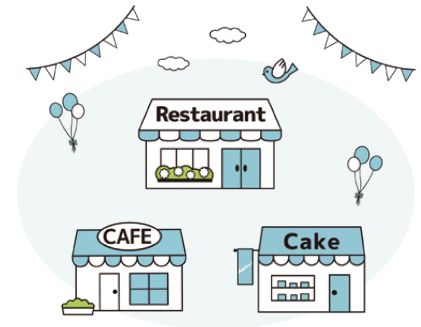
チャレンジショップ支援事業補助金を活用して出店しませんか？

☎ 商工観光課 ☎ 0076745

中心市街地の指定区域内において、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。

【補助対象】

| 区分 | 対象経費 | 補助率 |
|-----------------------|---------------------------|-----------------|
| 店舗改修費 または 店舗建築費 | 内装・外装・給排水設備・サイン・電気・撤去工事など | 1/2 ※補助額上限あり |



※申請件数・内容によって、申請額満額を交付できない場合があります。

【申請期限】 5月9日（金）16:00 ※先着順ではありません。

【注意事項】

- 自己が所有する物件（店舗、土地など）でない場合は、対象区域内に出店する物件を確保できていること（仮契約済み）が要件です。
 - 申請年度内に発生し、支払いが完了する経費が対象です。
- ※補助事業や申請者の要件、申請様式などの詳細は、右記QRコードからご確認ください。



看護師修学資金貸与制度

☎保健センター ☎0083720
☎82-6218

医療人材確保のため、看護師を目指す方に修学資金を貸与します。

【対象要件】

- ①鹿嶋市、神栖市、潮来市、銚田市および行方市に1年以上住所を有する方の子弟
- ②看護師学校に在学する方で、看護師の免許を取得した後、直ちに市内の病院または病床を有する診療所において看護師として勤務しようとする方
- ③本修学資金以外の修学資金（他市町村の病院などに勤務することが条件である修学資金）の貸与を現に受けていない方または受ける見込みがない方（市内の病院の修学資金については併用可）

【種類】

- 入学一時金 60万円（看護師学校に入学した年度に限り1回貸与）
- 月額修学資金 5万円（四半期毎に3カ月分を貸与）



※看護師免許取得後、直ちに看護師として市内の病院または病床を有する診療所に勤務した場合、勤務期間が修学資金の貸与期間（入学一時金の貸与を受けた場合は、貸与期間にプラス1年）に達した場合は返還を免除します。ただし、要件を満たさない場合は、貸与を受けた修学資金全額について、原則、一括で返還していただきます。

【対象人数】 2人

【申請期間】 4月1日～5月12日（月）

【面接・書類選考】 5月24日（土）

【決定時期】 6月上旬（対象者へ後日通知します）

※詳細は、保健センターで配布する募集要項、または右記 QR コードからご確認ください。



令和7年度 鹿嶋市奨学生(無利子)の追加募集

☎ 総務就学課 ID0076564

対象

令和6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。



▲詳細は市 HP から

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) = 11人程度
高校生・高等専門学校生(1～3年) = 5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

出願書配布および出願受付期間

4月1日～30日(水)

※土・日曜日、祝日を除く8:30～17:15



災害に関する情報を確認しよう

☎ 交通防災課 ID 0002657

近年、激甚化・頻発化する災害から命を守るためには、国、県、市などによる災害対策だけでなく、市民の皆さんの災害に対する心構えや備えが重要です。テレビやラジオ、防災行政無線、かなめーるなどの従来の情報収集方法に加え、インターネットや防災アプリを活用して身の安全を守るためにお役立てください。

市内の災害情報を確認しよう

市内の災害・避難所情報

市内の災害・避難情報を随時更新しています。右記 QR コードからご確認ください。



◆避難所開設・混雑情報 [VACAN]

災害発生時に避難所を開設した際、各避難所の利用状況をリアルタイムに知ることができるサービスです。

市からの災害情報

市ホームページのほか、下記の方法でも災害情報を発信しています。

- ・市公式アプリ「かしまナビ」
- ・市公式 LINE、X、Facebook
- ・かなめーる ・防災行政無線
- ・FM かしまの緊急災害情報



▲市ホームページ

防災アプリを登録しよう

Yahoo! 防災速報

「Yahoo! 防災速報」は、登録市町村を「鹿嶋市」と登録いただくことで鹿嶋市に発表されている気象警報や避難情報など、さまざまな災害に関する情報をプッシュ通知で受け取ることができる無料の防災アプリです。



▲登録はこちら

带状疱疹の予防接種が始まります

保健センター
0083729
82-6218

【接種期間】 4月1日～令和8年3月31日(火)

【対象】

過去に自費を含み1度も接種したことがない方で、下記のいずれかに該当する方

- 年度内に 65・70・75・80・85・90・95・100 歳の方^{*1} および 100 歳以上の方^{*2} (4月下旬に案内ハガキを送付)
- 60 歳以上 65 歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

※1 令和7年度から5年間の経過措置

※2 令和7年度のみ助成対象

【自己負担額】 接種費用から助成額を引いた金額
(接種費用は医療機関ごとに異なる)

【助成金額】

ワクチンは2種類の内どちらかを選択してください。

| | 生ワクチン | 組換えワクチン |
|-------------------|-----------------|------------------------------|
| 助成額 ^{*3} | 2,000 円× 1 回 | 4,500 円× 2 回 (2 カ月以上の間隔要) |
| 接種方法 | 皮下接種 | 筋肉内接種 |
| 接種条件 | 免疫の低下している方は接種不可 | 免疫の状態に関わらず接種可能 |

※3 接種費用が助成額以下の場合は実費分のみ

【接種方法】

- ①保健センターに連絡し、予診票を受け取る。
- ②契約医療機関に直接予約をして接種し、自己負担額を支払う。

▼詳細はこちら



成人の風しん予防接種を助成します

保健センター
0011923
82-6218

【接種期間】 4月1日～令和8年3月31日(火)

【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、接種時点で市内に住所を有する妊婦の夫、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。接種後2カ月間は妊娠を避ける必要があります。

【自己負担額】 接種費用から助成額を引いた金額
(接種費用は医療機関ごとに異なる)

【助成金額】 2,000円(任意接種では生涯1回限り)

※接種費用が2,000円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、保健センター窓口申請書類を持参し、申請してください。

【申請書類】

- ・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分かるよう明記を医療機関にお願いしてください)
- ・振込口座が分かるもの (通帳など)
- ・母子健康手帳 (妊婦の夫のみ)

▼詳細はこちら



予防接種の助成額が変わります

保健センター
0083739
82-6218

令和7年4月1日接種分から、一部予防接種の助成額が変わります。

【対象予防接種】

| 種類 | 対象者 | 助成額 ^{*1} |
|---------|---|-------------------|
| おたふく | 1 歳から 5 歳の誕生日前日までに 1 回 | 2,000 円 |
| 高齢者肺炎球菌 | 満 65 歳の方、または 60 歳以上 65 歳未満の方で基礎疾患のある方 ^{*2} | |
| 風しん | 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、接種時点で市内に住所を有する妊婦の夫または妊娠を希望する女性 | |

※1 接種費用が助成額以下の場合は実費分のみ

※2 心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の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免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

▼詳細はこちら



麻しん風しん混合予防接種を受けましょう

問 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。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。



【接種対象・接種期間】

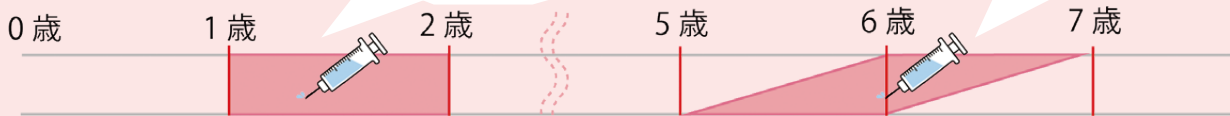
【第1期】

対象・期間ともに
1歳～2歳未満



【第2期】

対象：年長(小学校就学前の1年間※)
※平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
期間：4月1日～令和8年3月31日



【持参するもの】

健康保険証など、母子健康手帳、予診票

① 医療機関に直接電話で申し込み。

※医療機関の情報など、詳細は右記 QR コードから
ご確認ください。



【接種期間が延長されます】

麻しん風しん混合ワクチンの供給が不安定だったため、下記の方を対象に、接種期間を令和9年3月31日まで
延長します。対象者には別途通知をします。

- [対象]：①平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方
②令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方

セイビ堂ドリームパーク (鹿嶋市地域子育て支援センター)

4・5月のイベント (★のマークがあるイベントは要予約)

所申問 セイビ堂ドリームパーク ☎83-4152

| イベント | 対象 | 日時 | 内容 |
|-------------|------------|--|--|
| スマイルデー | 0～5歳児 | 4月1日・2日(水)・3日(木)・5日(土)・ 6日(日)・8日(火)・10日(木)・ 12日(土)・13日(日)・15日(火)・ 19日(土)・20日(日)・22日(火)・ 26日(土)・27日(日)・29日(火・祝) | 親子の交流を主とした1日です。 保育士による相談も受け付けます。 |
| なかよしタイム | 0～5歳児 | 4月9日(水) 11:00～ | 絵本の読み聞かせ・ふれあい遊び・手遊び・身体 を動かした遊びなどをみんなで楽しみましょう。 |
| 大きくなったかな | 未就園児親子 | 4月17日(木) 10:00～14:00 | 保育士による身体測定 |
| ★0歳児さん集まれ! | 5カ月以上のお子さん | 5月16日(金) 11:00～ | [申込期間] 4月22日(火)～5月11日(日) [定員] 10組(先着) |
| ★1歳児さん集まれ! | 1歳児 | 5月23日(金) 11:00～ | [申込期間] 4月29日(火・祝)～5月18日(日) [定員] 10組(先着) |
| ★5月の誕生日イベント | 0～5歳児 | 5月30日(金) 11:00～ | [申込期間] 4月29日(火・祝)～5月18日(日) [定員] 10組(先着) 費150円 |

※通常支援は、毎週火曜～日曜日 10:00～17:00。イベントは変更となる場合があります。

※市直営以外の地域の支援センターのイベント情報は、市ホームページ(右記QRコード)などでご確認ください。



固定資産評価額が縦覧できます

☎ 税務課 ⑩0001781

時 6月2日(月)まで
9時～12時、13時～17時
※土・日曜日、祝日を除く。

☎ 税務課

【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、固定資産税納税通知書に記載します(5月1日(木)発送予定)。
【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
【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。

**やすらぎ支援員養成講座
参加者募集**

☎ 介護長寿課 ⑩0002890

やすらぎ支援員とは、認知症高齢者とその家族のお宅へ訪問する傾聴ボランティアです。講座では、認知症を理解し、認知症の方への接し方を学びます。
☎ 講義 ⑥6月3日・10日・17日の毎週火曜日13時30分～16時
実習 ⑦7月のうち2回

☎ 市役所、市内施設、利用者宅
【定員】10人(先着)

☎ 無料

☎ 介護長寿課へ電話または窓口で申し込み。

**スクエアステップ教室
参加者募集**

☎ 介護長寿課 ⑩0051465

転倒予防や認知機能向上などが期待されるエクササイズです。
時 4月15日～7月1日の毎週火曜日10時30分～11時30分(4月29日、5月6日を除く全10回)
☎ 中央公民館

【対象】市内に住民票を有する65歳以上の方 ⑥15人程度(先着)
☎ 220円/1回

☎ いきいきゆめプールに電話または窓口で申し込み。

☎ 95・6366 ※月曜休館

**かしま古文書講座
受講者募集**


☎ 社会教育課 ⑩0050237

簡単なくずし字から保存方法まで、古文書のいろはを学べる初級者向け講座です。

時 5月から10月までの第2・第4土曜日13時30分～15時(全12回)
☎ 中央公民館

【対象】市内在住・在勤・在学の高校生以上で7回以上参加可能

な方 ⑥20人(先着)
☎ 無料

☎ 4月7日(月)9時～25日(金)17時に電話、窓口または下記QRコードから申し込み。


マイナ受給者証の利用を開始します

☎ 国保年金課 ⑩0083605

市では、デジタル庁が開発した「自治体・医療機関等をつなぐ情報連携システム(Public Medical Hub)」の先行実施事業に参加したことで、マイナンバーカードをマイナ保険証と同様に、医療福祉費受給者証(マイナ受給者証)としても利用できるようになりました。

ただし、全国的な運用開始前の先行実施のため、利用できるのは茨城県内の一部の医療機関に限られます。受診する際には、必ず紙の受給者証も持参してください。

また、4月1日以降交付する受給者証には、加入する健康保険の情報を記載しません。既に交付している受給者証は、有効期間内であれば、そのまま利用できます。なお、加入する健康保険が変わった場合は、変更手続きをお願いします。

広告



広告



広告



広告



令和7・8年度入札参加資格審査の5月期追加受付
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。詳細は、左記QRコード(上)をご確認ください。

【申請期間】①データ仮登録 4月15日(火)～5月13日(火)
②書類受付 5月7日(水)～13日(火)消印有効
【有効期間】7月1日(火)～令和9年3月31日(水)

☎電子データ仮登録後、契約検査室に書類を郵送で提出。

※「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。詳細は、左記QRコード(下)をご確認ください。



▲市 HP
▼県 HP

4月1日から盛土などの規制が強化されます

☎都市計画課 ☎0084056

4月1日より宅地造成及び特定盛土等規制法に基づき、市内全域が宅地造成等工事規制区域

に指定されます。規制区域内で一定規模の盛土などを行う場合は、あらかじめ許可申請の手続きが必要です。

また、規制区域が指定される前に着工し完了していないものについては、4月22日(火)までに盛土に関する届出の提出が必要です。

☎都市計画課または鉾田市/鹿行県民センター建築指導課 ☎0291・33・4113

※詳細は、下記QRコードをご確認ください。



困った時は、地域包括支援センターに相談しましょう

☎介護長寿課 ☎0002941

地域包括支援センターは、高齢者や障がいのある人などが、住みなれた地域で、いつまでも「自分らしい生活」を送れるように、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。

「地域包括支援センター」一覧

○だいたい地域包括支援センター (☎和782番地52(特別養護老人ホーム松寿園別館内) ☎77・5681)

○なかの地域包括支援センター (☎和824番地1(大野診療所内) ☎95・9910)

○かしま東地域包括支援センター (☎平井1350番地332(ライフインたかおざき内) ☎82・9351)

○かしま西地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま北地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま南地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま東地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま西地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま北地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま南地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま東地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま西地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま北地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま南地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま東地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま西地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま北地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

○かしま南地域包括支援センター (☎宮下2丁目12番31号 神宮駅前店舗2階 ☎85・1522)

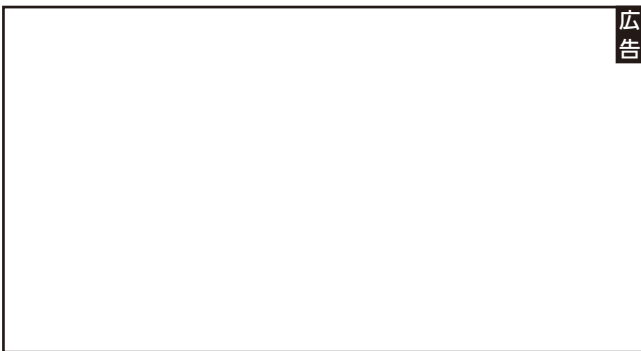
かしま核デイを開催します

☎商工観光課 ☎0084001

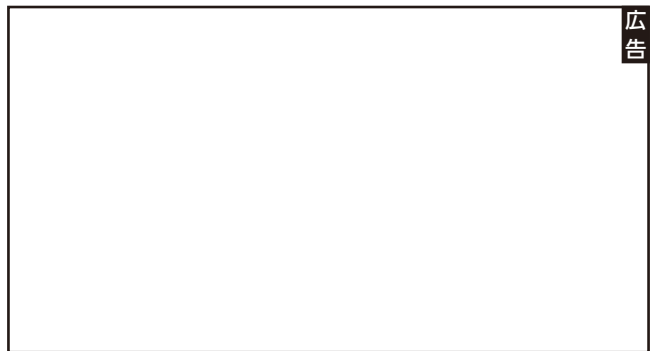
左記期間中は、鹿島城山公園上部への駐車が可能です(17時完全出庫・夜間駐車不可)。鹿島城山公園の桜をお楽しみください。
※夜間のライトアップはありません。

☎4月4日(金)～6日(日)9時～17時

☎鹿島城山公園
☎商工観光課または市観光協会 ☎82・7730



広告




広告



広告

■2025年度 手話奉仕員養成講座 入門コース

🕒5月17日～令和8年2月14日の毎週土曜日 14:00～16:00 (全35回)
📍神栖市／平泉コミュニティセンターまたは神栖市／保健・福祉会館
[内容]手話技術、関連知識、体験学習
[対象]高校生以上で鹿行地域在住の手話学習初心者=20人
👉6,050円(テキスト代など)


📅4月21日(月)までに、 下記に電話または右記QRコードから申し込み。
📍神栖市 障がい福祉課 ☎90-1137

■市民健康勉強会「不整脈編」


🕒4月25日(金) 14:30～15:30 (14:00～受付開始)
📍神栖市／かみす防災アリーナ
[内容]不整脈の非薬物治療(ペースメーカー)について学ぶ。

[定員]50人(先着)
📅下記に電話または鹿嶋ハートクリニック・宝山ハートクリニックに直接申し込み。(受付時間9:00～16:00)
📍鹿嶋ハートクリニック ☎77-8888 (音声ガイダンス3番)

■スキルアップセミナー 「アーク溶接特別教育」

🕒6月23日(月)～25日(水) 8:50～17:00(全3日) 
[内容]労働安全衛生法に基づく特別教育
[定員]10人 ※応募多数の場合抽選費5,000円
📅4月21日(月)～5月14日(水)
※詳細は上記QRコードからご確認ください。
📍鹿嶋県立鹿嶋産業技術専門学院 ☎69-1171

■令和7年度 危険物取扱者試験 準備講習会


[講習区分と日程]①前期 乙第4類 = 4月16日(水)・17日(木) ②中期 乙第4類 = 8月28日(木)・29日(金) 9:15～16:15 (9:00～受付開始)
📍高正 U&I センターホール
👉一般=15,950円、会員=12,950円(テキストを購入しない場合は、いずれも4,950円引き)
📅①4月8日(火)まで ②7月22日(火)～8月5日(火)に、電子申請。
※詳細は右記QRコードからご確認ください。

📍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


■廃棄物処理手数料収納業務の委託

[対象施設]①鹿嶋可燃ごみ中継センター ②鹿嶋共同可燃ごみクリーンセンター
[委託業者]①新明和工業(株) ②鹿嶋エコクリエイション(株)
[委託期間]いずれも4月1日～令和8年3月31日(火)
📍鹿嶋地方事務組合 施設整備課 ☎90-1266

■協会けんぽ茨城支部 令和7年度健康保険料率


3月分(4月納付分)から健康保険料率を変更します。
[健康保険料率]9.67% (0.01%引き上げ)
※詳細は右記QRコードからご確認ください。

📍協会けんぽ茨城支部 企画総務グループ ☎029-303-1500 (音声ガイダンス4番)

■茨城県特定(産業別)最低賃金改正

県内で働く労働者とその使用者に適用される最低賃金が改正されました。
[効力発生日]令和6年12月31日
[改正後の時間額]鉄鋼業=1,098円、機械器具製造業等=1,055円、電気・精密機械器具等製造業=1,052円
※各種商品小売業=改正なし(令和6年10月1日～茨城県最低賃金の時間額1,005円が適用)

※詳細は右記QRコードからご確認ください。
📍茨城労働局 賃金室 ☎029-224-6216

📄 試験

■令和7年度 危険物取扱者試験

[試験日]6月1日(日)
📍鹿嶋高等学校
[願書配布場所]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
📅4月4日(金)～16日(水)に、電子申請または下記に願書を提出して申し込み。
※詳細は右記QRコードからご確認ください。

📍(一財)消防試験研究センター 茨城県支部 ☎029-301-1150

暮らしの情報の 掲載依頼方法を変更します

いずれかの方法でお申し込みください。
📅下記QRコードから電子申請、郵送、FAX または直接窓口へ申し込み。

📍広報秘書課
☒82-0789
📠0001285

広告



募 集

■料理クラブ「松味会」会員募集

時毎月第3木曜日 9:30～13:00
所高松公民館
費約1,500円/月(材料費含む)
※材料によって異なる。
申4月12日(土)までに、下記に電話で申し込み。
問料理クラブ「松味会」 江河さん
☎83-1618

■新設コミュニティカフェ名称募集

子ども食堂の開催や市民活動、ボランティア活動の拠点として使用される施設の名称を募集します。
[発表] 4月15日(火)に本人に通知するとともに5月開催の開所式典で発表
[記念品]最優秀賞として1人に子どもたちの制作物を贈呈
申4月10日(木)までに、公式LINEで申し込み。

LINE ID▶@572dnbor

※詳細は右記QRコードからご確認ください。



問NPO法人あっとホームたかまつ
☎090-8303-7442

■第4回鹿嶋市民ゴルフ大会

時6月24日(火)
所鹿島の杜カントリー倶楽部
[定員]40組160人(先着)
[競技]新ペリア方式
費3,000円 ※パーティー代含む、別途プレー費7,300円
申4月1日～6月10日(火)に、下記に申込書を提出。

※詳細は右記QRコードからご確認ください。



問鹿嶋市スポーツ協会 ☎83-1607

■スポーツ吹矢体験教室

時5月14日・21日・28日(全3回)
いずれも水曜日 10:00～11:30
[定員] 6人(先着)
[持ち物]上履き、飲み物、タオル、吹矢用具(お持ちの方)
費一般=200円、会員=100円
※マウスピース代を含む
申4月30日(水)までに、下記に電話で申し込み。
所中央公民館 体育館 ☎83-6518

■いきいきゆめプール各種教室募集

<①第1期 イルカ水泳教室>
時5月9日(金)～7月11日(金)
毎週金曜日18:00～19:00または19:00～20:00(いずれも全10回)
[対象]小中学生=いずれも20人(先着)

<②第1期 泳力アップ教室>
時4月16日(水)～6月25日(水)
水曜日開催 17:00～18:00(全10回)
[対象]中学生以上の50m以上泳げる方=10人(先着)

<③第1期 歌体笑教室>
時水曜日コース=4月16日～6月25日
10:00～11:00、金曜日コース=4月18日～6月27日
11:15～12:15または13:30～14:30(いずれも全10回)

[内容]歌いながら体(肩甲骨)を動かす
[対象]65歳以上=いずれも20人(先着)

<④第1期 いきいきダンス教室>
時4月18日(金)～6月27日(金)
金曜日開催 10:00～11:00(全10回)
[内容]ストレッチ体操を兼ねたダンス
[対象]成人=20人(先着)

<共通>
費①②一般=5,000円、会員=3,000円
※別途施設使用料 ③④一般=3,000円、会員=2,000円

申4月1日 9:00から、下記に電話または直接窓口に申し込み。
所問いきいきゆめプール ☎95-6366

催 し

■アースデイかしま

時4月19日(土)・20日(日) 10:00～15:00
所中央公民館 2階 エコ広場
[内容]写真展「鹿嶋の野の花と蝶」、エコ体験(SDGsワークショップ、布ぞうり作りなど)、犬に関する古本や野の花と蝶のカードのプレゼント
問エコ広場ネットワーク事務局
麻生さん ☎82-2554

■絵画小作品・グループ展

時4月4日(金)～10日(木) 10:00～16:00
所ギャラリーやまさん(小山121)
[内容]アネモネの花をテーマにした油彩・パステルなどの作品展示
問小澤さん ☎69-2660

■秋田晴夫 写真展

時4月22日(火)～27日(日) 10:00～16:00(初日は13:00～、最終日は15:00まで)
所潮来市/水郷まちかどギャラリー
[内容]潮来の祭り、長勝寺四季彩
問秋田さん ☎090-1993-6678

■水郷県民の森 各種催し

<①春の山野草展>
時4月12日(土)・13日(日) 9:00～16:00(最終日は15:00まで)

所潮来市/水郷県民の森デジタルセンター

<②植物観察会>
時4月19日(土) 9:00～11:00

[集合場所]潮来市/県民の森デジタルセンター前

[内容]散策しながら植物の観察
問水郷県民の森管理事務所

☎64-6420

講 座

■ボイラー関係講習

<①第1回ボイラー実技講習>
[試験日]学科=4月24日(木)・25日(金)、実技=4月26日(土) 9:00～17:00(全3日)

申4月1日～7日(月) 9:30～16:30

<②ボイラー取扱技能講習>
[試験日]5月15日(木) 9:00～17:00・16日(金) 9:00～18:05(全2日)

申4月14日(月)～18日(金) 9:30～16:30

<③普通第一種圧力容器取扱作業主任者技能講習>

[試験日]5月29日(木) 9:00～17:00・30日(金) 9:00～16:00(全2日)

申4月21日(月)～25日(金) 9:30～16:30

<共通>
所水戸市/茨城県JA会館本館

[定員]いずれも50人(先着)
費①26,400円 ②③17,600円 ※いずれも別途テキスト代

※詳細は右記QRコードからご確認ください。

問(一社)日本ボイラ協会 茨城支部

☎029-225-6185



こども家庭センターりぼん を開設します

☎ こども相談課
保健センター
ID 0060179

「子育て世代包括支援センターりぼん」と「子ども家庭総合支援拠点」を統合し、4月1日から妊娠・出産・子育てや家庭の相談窓口として、新たに「こども家庭センターりぼん」を開設します。母子保健・児童福祉部門がより一層連携し、関係機関とともに、すべての子どもと子育て家庭および妊産婦などの不安や困りごとなどに寄り添い、支援します。相談者や相談内容は守秘義務により守られますので、ひとりで悩まずに安心してご相談ください。

▶ 妊娠・出産・子どもの発達育児に関すること

安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊産婦・乳幼児などに対して、保健師や管理栄養士などの専門職が切れ目のない支援を提供します。

[内容]

- ・母子健康手帳交付
- ・伴走型相談支援(妊娠・出産・育児)
- ・産後ケア
- ・育児相談 など

☎保健センター

☎77-7806



▶ 子育てや家庭に関すること

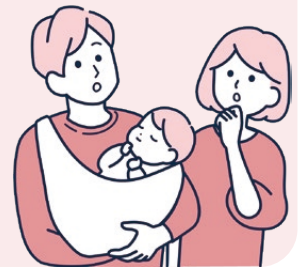
お子さんが安心し、健やかに成長できるよう、子どもに関する家庭の困りごとや悩みについて、子ども家庭支援員などの専門職が支援します。

[内容]

- ・子育てのストレス
- ・お子さんとの接し方
- ・児童虐待やDV
- ・ヤングケアラー など

☎こども相談課

☎77-8771



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 9日(水) | 13:30 ~ 15:30 | 市役所1階 相談室 1 | 地域づくり推進課内 市民相談室 |
| こころの相談 ★ | 4月 7日(月) | 13:00 ~ 15:00 | 保健センター | 保健センター ☎ 82-6218 ※4月4日(金) 12:00までに予約 |
| 児童相談 ★ | 4月 8日(火) | 9:00 ~ 12:00 | 市役所1階 相談室 1 | こども相談課、または茨城県銚田児童相談所 ☎ 0291-33-4119 |
| 特設人権相談 | 4月 8日(火) | 10:00 ~ 15:00 | 市役所3階 会議室301 | 水戸地方方法務局 ☎ 83-6000 |
| 年金相談 ★ | 4月10日(木) 5月 8日(木) | 10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 15:00 | 鹿嶋市商工会館 | 水戸南年金事務所 ☎ 029-227-3278 ※1カ月前から予約可 |
| 事業者向け経営相談 ★ | 4月11日(金) | 13:00 ~ 17:00 | 市役所1階 相談室 1 | 商工観光課 ※4月9日(水) 17:00までに予約 |
| お酒に関する悩み何でも相談 ★ | 4月30日(水) | ①10:00 ~ ②13:30 ~ | 保健センター | 保健センター ☎ 82-6218 ※4月28日(月) 12:00までに予約 |

4月の主な情報

※〔 〕内は会場

- 4月 4日(金)～6日(日) 9:00～17:00 かしま桜デイ〔鹿島城山公園〕
- 4日(金) 市立保育園入園式(市内2園)
- 7日(月) 市立小中学校入学式〔市内小学校12校・中学校5校〕
- 9日(水) 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 2日(水) 19:00～ J1・第8節 広島戦〔Eピース〕
- 6日(日) 15:00～ **J1・第9節 京都戦〔カシマ〕**
- 9日(水) 未定 YBCルヴァンカップ・1stラウンド2回戦 未定〔未定〕
- 12日(土) 15:00～ J1・第10節 C大阪戦〔ヨドコウ〕
- 20日(日) 14:00～ J1・第11節 岡山戦〔JFEス〕
- 25日(金) 19:00～ **J1・第12節 名古屋戦〔カシマ〕**
- 29日(火・祝) 14:00～ J1・第13節 横浜FC戦〔ニッパツ〕

人口と世帯 (令和7年3月1日現在)

☎ 政策推進課 ☎ 0007260

人 □ = 64,545人 (前月比-78)
 👤 男性 = 33,071人 (前月比-39)
 👩 女性 = 31,474人 (前月比-39)
 世帯 = 28,927世帯 (前月比-1)
 面積 = 106.04km²

日曜開庁

☎ 総合窓口課 ☎ 0002827

☎ 4月13日(日)・27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

固定資産税、軽自動車税、市・県民税などの納付には、スマホアプリ(PayPay、PayB)の利用が便利です。

届いた納付書に印字されているバーコードをスキャンして支払うと、アプリに登録されている銀行口座や事前にチャージしたアプリ内残高から支払われます。

※決済手数料はかかりません。



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 |
|-----|-----------|-----------|
| 6日 | 額賀整形外科医院 | ☎ 83-7670 |
| 13日 | 出津医院 | ☎ 69-0028 |
| 20日 | 前田病院 | ☎ 83-1122 |
| 27日 | 三笠小児クリニック | ☎ 83-3555 |
| 29日 | 鹿島神宮前病院 | ☎ 82-7911 |

※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。

【鹿嶋紀行掲載終了のお知らせ】昭和50年から続いてきた「鹿嶋紀行(短歌・俳句)」は、今月号をもって掲載を終了いたします。これまで、多くの方から投稿していただき、また、歌を楽しんでいた皆さま、心より感謝申し上げます。最後に、選評をいただいた歴代の選者の先生方には、長年のご尽力に深く感謝申し上げます。☎ 広報秘書課

鹿嶋紀行

短歌

冬越しのさびしき庭に黄ひとつ黄金に咲きし水仙ひかる

継続は力なりと背を押され三十一文字にこころ潤す

神宮の防人の歴史に心馳せ「祭頭祭」の五色の衣裳

北浦を望む墓前に族とも亡夫七回忌の線香ともす

【選者詠】うぶすなの届けし田園工業の「鹿嶋紀行」の文学消える

「ご挨拶」今まで短歌を愛してくださってありがとうございました。これからも機会があれば短歌を楽しんでください。

俳句

春に向かふことが救ひよ震災地

又一つ春の灯笑まふニュータウン

小啄木鳥打つかスタネットのリズムかな

畦塗もつるつと機械化令和かな

【選者詠】字の名の残りし町や花こぼし
 「ご挨拶」長い間ありがとうございました。これからも俳句を楽しんでください。

栗屋トク選

平井 森下美佐子

宮中 吉田妙子

林 久保栄子

浜津賀 藤川タイ子

津賀 佐々木悠人

宮中 藤本章代

林 梅田信子

宮津台 樫村則子

広報かしま リニューアル のお知らせ

☎ 広報秘書課 ☎ 0000120

「広報かしま」は、令和7年度にリニューアルを予定しています。より読みやすく有益な情報をお届けする広報紙を目指して、デザインとページの構成を見直します。

▼「広報かしま」市HP



Photo Report

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。
☎ 広報秘書課



3/9 第7回茨城100Kウルトラマラソン in 鹿行

第7回茨城100kウルトラマラソンin鹿行(主催=同マラソン実行委員会、行方市)が、3月9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。

北浦沿いに咲く河津桜や湖面に立つ鹿島神宮の一之鳥居を眺めながら、547人のランナーが参加し、408人が100kmを完走しました。

市内の豊津公民館エイドステーション(約70km地点)には、鹿島アントラーズFCのマスコットキャラクター「しかお」が駆け付け、ランナーの皆さんを応援。ランナーたちは笑顔でゴールを目指し、力強く走り出していきました。



3/19 ふるさとチョイス AWARD 2024

3月19日、渋谷スクランブルスクエアで「ふるさとチョイスAWARD 2024」が開催されました。ふるさとチョイスAWARDとは地域で頑張る人にスポットをあて、ふるさと納税のその先にあるストーリーや地域の人の熱い思いを表彰するイベントです。鹿嶋市は「チョイスルーキー部門」でノミネートされ、特別審査員として、フリーアナウンサーの有働由美子さんが選ぶ「特別賞」を受賞しました。

今後も鹿嶋市のふるさと納税から目が離せません。
関係者の皆さん、特別賞受賞おめでとうございます。



3/21 大船津保育園閉園セレモニー

3月21日、3月末をもって閉園する大船津保育園の閉園セレモニーが行われ、今年度で大船津保育園を卒園する卒園児と保護者、市関係者などが出席しました。

セレモニーでは、12人の卒園児たちが保護者やお世話になった先生たちの見守る中、将来の夢や感謝の言葉を元気いっぱいに発表し、大船津保育園とのお別れを惜しみました。

今まで大船津保育園に関わっていただいた皆さん、本当にありがとうございました。



UD FONT by MORISAWA
ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた身やすいデザイン
の文字を採用しています。
QRコードは(株)デザインウェーブの登録商標です。