



# 広報かさま お知らせ版

2020

回覧

問い合わせ方法：笠間市役所本所・支所

笠間・友部地区から Tel 0296 (77) 1101 または Tel 0296 (72) 1111

岩間地区から Tel 0299 (37) 6611

## ■お知らせ

- ①「第49回 つつじまつり」は開催を中止します
- ②笠間市の税金等が「LINE Pay」で納付できます
- ③令和2・3年度の後期高齢者医療保険料率が決まりました
- ④デマンドタクシーかさまの新型コロナウイルス感染症対策のお知らせ
- ⑤大型特殊免許（農耕用）等取得研修が受けられます
- ⑥健康講座 がん予防教室
- ⑦健康座談会（メディカルカフェ）～みんなの相談室～
- ⑧ママ・リフレッシュ～タイ式マッサージ～
- ⑨子どもいけばな教室
- ⑩5～6月 笠間市総合公園の運動教室
- ⑪5～7月 笠間市民体育館の運動教室
- ⑫弓道教室
- ⑬女性農業経営者育成講座
- ⑭手話奉仕員養成講座
- ⑮社会参加のための SST 手法によるグループ訓練会

## ■教養・文化・交流 他

- ⑥第1回 男性のための健康体操教室
- ⑦わくわく脳元気教室～みんなの相談室～

## ①「第49回 つつじまつり」は開催を中止します

4月18日（土）～5月10日（日）に開催を予定していた「第49回 笠間つつじまつり」は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。

なお、この期間中はつつじ公園自体も閉鎖となります。

問 （一社）笠間観光協会 Tel 0296-72-9222

## ② 笠間市の税金等が「LINE Pay」で納付できます

4月1日から笠間市税等が Pay Pay に加えて、LINE Pay でも納付できるようになりました。

納付できる税・料金

市県民税（普通徴収）、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料、保育所保育料、児童クラブ保護者負担金、水道料金、公共下水道使用料、農業集落排水使用料

方法 LINE Pay アプリを起動し、納付書のバーコードを読み取って納付します。

※詳細は、説明ページをご覧ください。

URL <http://pay-blog.line.me/archives/74562305.html>

問 収税課（内線 121）



### ③ 令和2・3年度の後期高齢者医療保険料率が決まりました

令和2・3年度の後期高齢者医療保険料率が下記のとおり決定されました。

※茨城県内は均一の保険料率となります。

均等割額	46,000円 (6,500円増)
所得割率	8.50% (0.50%増)

(参考) 平成30・令和元年度 均等割額 39,500円 (全国45位)

所得割率 8.00% (全国38位)

#### 【後期高齢者保険料率の見直しについて】

後期高齢者医療保険料率は、都道府県単位で計算され、2年ごとに見直されます。

被保険者数の増加に伴い、医療給付費は年々増加していますが、茨城県では、後期高齢者医療広域連合が保有する基金を取り崩すことで、保険料率を8年間据え置くことができました。しかし、令和元年度末で基金が底をつくため、令和2・3年度の医療給付費を保険料で賄えるよう、保険料率が改定されました。

#### 【個人ごとの保険料の決めかた】

1年間の保険料額 (100円未満切捨て) ※賦課限度額 64万円	=	均等割額 被保険者一人当たり 46,000円	+	所得割額 (賦課のもととなる金額) ×8.50%
--	---	------------------------------	---	--------------------------------

※賦課のもととなる金額＝総所得金額等－基礎控除 33万円

※総所得金額等とは、前年の収入から必要経費（公的年金控除額や給与所得控除額など）を差し引いたもので、社会保険料控除、配偶者控除などの各種所得控除前の金額です。なお、遺族年金や障害年金は、収入に含みません。

※年度の途中で被保険者になられた方は、資格取得月からの月割りで保険料額が計算されます。

○高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部が改正されたことに伴い、賦課限度額が変更となりました。 62万円→64万円 (2万円増)

#### 1. 所得が低い方に対する均等割額の軽減（令和2年度）

世帯の所得水準にあわせて、次のとおり均等割額が軽減されます。

世帯（被保険者と世帯主）の総所得金額等の合算額が次の場合	軽減割合
①33万円以下の世帯（②を除く）	7.75割
②33万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯（その他各種所得がない場合に限る）	7割
③33万円＋「28.5万円×世帯の被保険者数」以下の世帯	5割
④33万円＋「52万円×世帯の被保険者数」以下の世帯	2割

※収入が公的年金の方は、年金収入額から公的年金控除（年金収入額が330万円未満は120万円）を差し引き、65歳以上の方は、さらに高齢者特別控除（15万円）を差し引いて判定します。

#### 2. 被用者保険の被扶養者であった方に対する軽減

後期高齢者医療制度に加入する前に「会社などの健康保険の被扶養者」であった方は、均等割額が5割軽減（加入後2年間に限る）されます。また、所得割額の負担はありません。

※「1. 所得が低い方に対する均等割額の軽減」の対象となる方は、軽減割合の高い方が優先されます。

問 保険年金課（内線141・142）

#### ④ デマンドタクシーかさまの新型コロナウイルス感染症対策 をお知らせします

新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策として、デマンドタクシー利用時はマスクの着用や咳エチケットの実施、間隔を空けた着席、込み合う10時便以外の予約などにご協力をお願いします。

なお、今後の状況に応じてマスク着用の義務化など、適宜対策の強化を図ってまいりますのでご了承ください。

また、お手持ちの300円券は令和3年3月31日まで市役所企画政策課、笠間支所福祉課、岩間支所福祉課で交換をしています。

問 企画政策課（内線555）

#### ⑤ 大型特殊免許（農耕用）等取得研修が受けられます

トラクターの基本操作と安全運転技術を習得し、大型特殊免許（農耕用）、またはけん引免許（農耕用）の取得を目指します。

期間 ①6月8日（月）～11日（木）②6月15日（月）～18日（木）

場所 茨城県立農業大学校（東茨城郡茨城町長岡4070-186）

内容 講義、実技研修、免許試験

申込方法 郵送またはFAXでお申し込みください。受講申込書は、農業大学校ホームページから（「茨城県立農業大学校」で検索）ダウンロードできます。

申込期間 5月1日（金）～15日（金）

申・問 茨城県立農業大学校 庶務部研修科 〒311-3116 東茨城郡茨城町長岡4070-186

TEL 029-292-0419 FAX 029-292-0903

#### ⑥ 第1回 男性のための健康体操教室

日常生活をスムーズにし、介護予防につながる筋力をつけるための男性だけの体操教室です。この機会に元気で動ける体づくりを始めませんか。

日時 5月13日～7月22日の毎週水曜日 午前10時15分～11時45分

場所 ゆかいふれあいセンター（笠間市長兎路仁古田入会地1-171）

対象 65歳以上の男性で、運動制限のない方

定員 20名（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 5月7日（木）

申・問 地域包括支援センター（笠間市南友部1966-1） TEL 0296-78-5871

※新型コロナウイルス感染症の動向によっては、実施日を変更する場合があります。

## ⑦ わくわく脳元気教室

物忘れが気になる方や認知症かも、と思う方の認知症予防や進行の予防を目的に教室を開催します。教室に参加して、脳を活性化させませんか。

実施日		内容
第2水曜コース	第4水曜コース	
5月13日	5月27日	講話：「認知症予防について」 脳と身体を同時に鍛えよう
6月10日	6月24日	作業活動に挑戦しよう
7月8日	7月22日	講話：適切な食生活について 作業活動に挑戦しよう
8月12日	8月26日	健康体操に挑戦しよう
9月9日	9月23日	講話：口腔ケアについて 腔体操に挑戦しよう
10月14日	10月28日	脳と身体を同時に鍛えよう
11月11日	11月25日	作業活動に挑戦しよう
12月9日	12月23日	健康体操に挑戦しよう
1月13日	1月27日	講話：適切な生活習慣について 健康体操に挑戦しよう
2月10日	2月24日	脳と身体を同時に鍛えよう
3月10日	3月24日	講話：いままでのおさらい 作業活動に挑戦しよう

時間 午後2時～3時

場所 フロイデ総合在宅サポートセンター友部(笠間市鯉淵 6526-19)

対象 市内在住の65歳以上で、物忘れや認知症が気になる方(介護サービスを利用している方は除く)

定員 各回15名(先着順)

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。1年間、またはひと月のみのものも申し込みでも可能です。

申込期限 5月7日(木)

申・問 地域包括支援センター TEL 0296-78-5871

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施日を変更する場合があります。

## ⑧ 健康講座 がん予防教室

がんにかかる割合は増え、2人に1人はがんになるといわれています。その予防となる1つが生活習慣です。がんの予防法について学び、健康づくりに役立ててください。

日時 5月15日(金) 午後1時30分～3時

場所 保健センター(地域医療センターかさま内：笠間市南友部 1966-1)

講師 笠間市立病院 医師

定員 30名(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 窓口または電話でお申し込みください。

申込期限 5月7日(木)

申・問 保健センター TEL 0296-77-9145

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になる場合があります。

## ⑨ 健康座談会（メディカルカフェ）～みんなの相談室～

今回は趣向を変えて外に出て「歩き方のコツ」を学び、実際にウォーキングを楽しみます。運動できる服装と靴でご参加ください。

日時 5月14日（木）午後2時～3時30分 受付：午後1時45分～（雨天中止）

場所 地域交流センターいわま「あたご」（笠間市下郷4438-7）

内容 こころとからだが若返る ウォーキング体験

講師 市立病院 リハビリ専門職

対象 市内在住の方

定員 20名（先着順）

参加費 無料

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 定員に達し次第締切

申・問 地域包括支援センター（笠間市南友部1966-1） TEL 0296-78-5871

## ⑩ ママ・リフレッシュ～タイ式マッサージ～

子育てをがんばっているみなさんも時にはリフレッシュしませんか。タイ式マッサージを取り入れて日々の疲れをリセットしましょう。

日時 5月14日（木）午前10時30分～11時30分

場所 笠間市児童館 遊戯室（笠間市南友部1966-140）

講師 常世田 麻衣さん

対象 市内在住の生後6か月～2歳までのお子さんとその母親（託児付き）

参加費 無料

定員 10名（応募者多数の場合は抽選）

※抽選結果は5月11日（月）に連絡します。

申込方法 窓口で直接、または電話でお申し込みください。

申込期間 5月1日（金）～10日（日）

申・問 笠間市児童館 TEL 0296-77-8340

※新型コロナウイルスの状況により中止になることがあります。

## ⑪ 子どもいけばな教室

子どもたちがいけばなを楽しく体験し日本の伝統文化を愛する心を養うため、参加者を募集します。

日時 5月16日、6月20日、7月18日、8月22日、9月26日、10月17日、11月21日、  
12月19日の土曜日 午前10時～

場所 笠間公民館 ふれあいルーム（笠間市石井2068-1）

講師 小原流：備海 恵子さん、長久保 道子さん 専正池坊：山本 良江さん

対象 小学1年生～中学3年生

定員 30名

参加費 800円/回

申込方法 電話でお申し込みください。

申・問 笠間市笠間華道連合会

備海 TEL 0296-75-2912 長久保 TEL 0296-74-2026 山本 TEL 0296-72-2366

## 新型コロナウイルス感染症に関する電話相談窓口

厚生労働省 TEL 0120-565653 9時～21時（土日・祝日も実施）

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 24時間（土日・祝日も実施）

中央（旧水戸）保健所 TEL 029-241-0100 9時～17時（平日のみ）

## ⑫ 5～6月 笠間市総合公園の運動教室

誰もが参加できる運動教室を毎月、総合公園で開催しています。どなたでもふるってご参加ください。テニス教室は初回無料体験実施中です。

教室名	日時		内容	参加費
ピラティス	5月12日、26日 6月2日、16日 ※月2回火曜日	午後6時30分 ～7時30分	女性に人気のエクササイズ	500円/回
ヨガ	5月1日、8日、15日 22日、6月5日 12日、19日、26日 ※毎週金曜日	午前10時30分 ～11時30分	今、人気の「ヨガ」の入門クラス 心も体もリフレッシュ	500円/回
テニス 大人基礎クラス 大人応用クラス	5月6日、13日 20日、27日、6月3日 10日、17日、24日 ※毎週水曜日	午前10時 ～11時30分	ラケット無料貸し出しします	4,200円/月
テニス ①小学生 ②大人基礎 ③大人応用	5月17日、31日 6月7日、13日 ※月2回(土日)	①午前9時～10時 ②、③ 午前10時15分 ～11時25分	ラケット無料貸し出しします 定員：6名	① 800円/回 ②、③ 1,100円/回
シェイプ アップ	5月2日、9日 16日、23日、30日	午前10時 ～11時	インナーマッスルを鍛えるエクササイズ	500円/回
エアロ ビクス	6月6日、13日 20日、27日 ※毎週土曜日	午後1時15分 ～3時	楽しく有酸素運動を行うエアロビクス	2,000円/月
ズンバ		午後3時30分 ～4時30分	世界の音楽を取り入れたダンスエクササイズ	500円/回

場所 笠間市総合公園(笠間市箱田867-1)

※開催場所が変更になる場合があります。

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット等

※教室によって異なりますので、申し込みの際お問い合わせください。

申込方法 教室開催前日までに総合公園管理事務所で直接または電話でお申し込みください。

受け付け時間は午前8時30分から午後5時までです。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-9330

### 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合の電話相談窓口

#### 帰国者・接触者相談センター

茨城県庁内 TEL 029-301-3200 24時間(土日・祝日も実施)

FAX 029-301-6341

**⑬ 5～7月 笠間市民体育館の運動教室**

誰もが参加できる運動教室を開催しています。どなたもふるってご参加ください。

教室名	日時	内容	参加費	
筋力アップ 健康運動	5月4日、11日、18日、25日 6月1日、8日、15日、23日 29日、7月7日、21日、27日 ※月または火曜日	午前10時 ～11時30分	肩こり、腰痛予防と 歩ける寿命の延伸を 目的とした体操	500円/回
ヨガ	5月11日、18日、25日 6月1日、8日、15日、29日 ※毎週月曜日	午後7時30分 ～8時30分	今、人気の「ヨガ」の入門 クラス 心も体もリフレッシュ	800円/回
リズム ウォーク	5月14日、21日、28日 6月4日、11日、18日、25日 ※毎週木曜日	午後2時 ～3時	歩く動作が中心のエア ロビクス入門クラス	500円/回
キッズ トレーニング	5月1日、8日、15日、22日 6月12日、26日 ※毎週金曜日	午後7時30分 ～8時30分	小学生対象の遊びを取 り入れたコーディネー ション運動教室	2,000円/月

場所 笠間市民体育館（笠間市石井 2068-1）

※開催場所が変更になる場合があります。

定員 各教室 20名程度（先着順）

持ち物 飲み物、タオル、上履き、ストレッチマット等

※教室によって異なりますので、申し込みの際お問合せください。

申込方法 教室開催前日までに市民体育館管理事務所で直接または電話でお申し込みください。

受け付け時間は午前8時30分から午後4時30分までです。

申・問 笠間市指定管理者 NPO 日本スポーツ振興協会 TEL 0296-72-2101

**⑭ 弓道教室**

日時 5月7日（木）～8月11日（火） 昼の部：毎週月・木曜日 午前10時～正午  
夜の部：毎週火・金曜日 午後7時～9時

場所 橋爪弓道場（笠間市橋爪 604）

対象 高校生以上

定員 昼、夜各 10名（先着順）

参加費 1,000円/3か月

申込方法 電話でお申し込みください。

申 橋爪弓道場 TEL 0296-78-1550 友部弓道クラブ<sup>かどい</sup> 門井 TEL 090-1614-9032

問 友部弓道クラブ 門井 TEL 090-1614-9032



かさめ～るにご登録ください。

## ⑮ 女性農業経営者育成講座

毎日農作業や家事、育児と忙しく働いている女性農業者のみなさん、将来の夢の実現のため、専門家による講義と演習を通じて、実践的な経営者としての能力を身につけてみませんか。

日時 6月～令和3年1月（計8回）午前10時～午後3時

場所 茨城県農業総合センター（笠間市安居 3165-1）

内容 経営管理、財務管理、経営発展モデル作成など

講師 女性農業経営者、経営コンサルタント、社会保険労務士など

対象 経営に必要な知識・能力の習得と自家の経営発展に取り組む意向がある県内の女性農業者

定員 20名

参加費 無料

申込方法 電話でお申し込みください。

申込期限 5月15日（金）

申 茨城県笠間地域農業改良普及センター TEL 0296-72-0701

問 茨城県農業総合センター TEL 0299-45-8322

## ⑯ 手話奉仕員養成講座

日常会話を行うのに必要な手話の技術を習得し、手話でのコミュニケーションが必要な方との関わりを学び、普段の仕事や地域の活動等でも手話の技術を活かしてみませんか。

日時 5月19日（火）～令和4年2月15日（火）までの2年間（全40回）

通常は毎月第1・3火曜日 午後1時30分～3時30分

場所 地域福祉センターともべ2階研修室（笠間市美原 3-2-11）

講師 茨城県登録手話通訳者 茨城県聴覚障害者協会員

対象 市内在住の方

定員 20名（先着順）

※ご希望の方は託児も可能ですのでご相談ください。

参加費 1,000円（テキスト代の一部）

申込方法 窓口で直接または電話でお申し込みください。

申込期限 5月12日（火）

申・問 笠間市社会福祉協議会内 ボランティアセンター TEL 0296-78-2626

## ⑰ 社会参加のための SST 手法によるグループ訓練会

職場でも学校でも、ほかの人となんとなく違う、対人関係が苦手な常にかきにくさを感じている、我が子が周りの子どもと違うような気がする、発達障害ではと言われたなど悩んでいる方、SST（ソーシャル・スキル・トレーニング）を使った訓練に参加してみませんか。

日時 5月9日（土）①午前9時～10時30分 ②午前11時～午後0時30分

場所 グッジョブセンターみと（水戸市大工町 1-2-3 トモスみとビル4階C-1）

講師 SST指導者 武藤 幸枝さん

定員 各時間10名

参加費 2,000円

申込方法 電話またはFAXでお申し込みください。

申・問 茨城NPOセンター・ commons グッジョブセンターみと

TEL 029-291-8990 FAX 029-300-4320