

5月の納税等

納期限 6月1日(月)

軽自動車税

※納期限を過ぎると延滞金が加算されます。
早めの納税をお願いします。
※納税は、簡単で便利な口座振替を。
※口座振替で納付の方は預金残高の確認を。



Information!

しつとく日和

暮らしの知って得する情報を紹介します
気になる情報をみつけたらアクションをおこしましょう。

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 📄 申し込み 🗨 問い合わせ

新型コロナウイルス感染症の影響でイベント等が中止になる場合があります。
最新情報はホームページをご確認ください。▶



自宅で
できる♪

おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)



※内股、ガニ股に注意
※ひざはつま先より先に出さない

〈足腰が弱い方は
イスを使いましょう〉



ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を
軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

足が床と平行に
なるように力を入れて
4秒間で上げ、4秒間かけて
元に戻す。

もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。
両手でイスの座面前側を
軽く押さえる。
両足は肩幅くらいに開く。



左右それぞれ
10回ずつ
繰り返す

ひざに力を入れて
4秒間かけて胸に近づけ、
同時に上体をかがめる。
4秒間かけて元に戻す。

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう。体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう。
[監修] 久野 譜也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばウェルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウェルネス学)

久野譜也「60歳からの筋活」三笠書房より引用
広島県資料

問 地域包括支援センター TEL:0296-78-5871



平山郁夫「バミラ遺跡を行く」夜 2006年 所蔵・画像提供／平山郁夫シルクロード美術館

イベント 没後10周年 平山郁夫 シルクロードコレクション展

仏教東漸(とうぜん)やシルクロードの文化交流をテーマとして作品を制作し、戦後の日本画壇を牽引した平山郁夫。本展では平山郁夫シルクロード美術館所蔵の平山郁夫の絵画作品と、取材に同行した夫人と共に集めた彫刻や工芸品により、平山夫妻の歩いた道を辿ります。

🕒 6月14日(日)まで 📍 茨城県近代美術館

【休館日】 月曜日

【開館時間】 午前9時30分～午後5時まで(入場は午後4時30分まで)

【入館料】 一般1,100(1,000)円、満70歳以上550(500)円、
高大生870(730)円、小中生490(370)円

※()内は20名以上の団体料金

※障害者手帳・指定難病特定医療費受給者証等をご持参の方は無料

※土曜日は高校生以下無料 ※5月23日(土)は満70歳以上の方は無料

📞 茨城県近代美術館 (029-243-5111)



国宝「直刀」(鹿島神宮蔵)

企画展1 鹿島神宮の宝

一直刀・狛犬・鯰絵、そして祭頭祭・御船祭

閉館中の鹿島神宮宝物館からお預かりしている宝物の数々を大公開!! 国宝の「直刀」を始めとする伝世の社宝を紹介するとともに、当館所蔵の「鯰絵」を読み解きながら、カシマに寄せられた信仰の一端を紹介します。

🕒 6月7日(日)まで

休館日／月曜日(祝日の場合はその翌日)

午前9時30分～午後5時まで(入場は午後4時30分まで)

🎫 一般350円 大学生180円 満70歳以上170円

📞 茨城県立歴史館 TEL 029-225-4425

子育て・教育

子育て支援センター(祝日は休み)

「みつばち」(笠間／かさまこども園内)

🕒 月・金曜日(午前10時～午後4時)

「くりのこ」(岩間／市民センターいわま内)

🕒 月・水・木・金曜日(午前10時～午後4時)

「かんがるー」(友部／笠間市児童館内)

🕒 月・金曜日(午前9時～午後4時)

📞 子ども福祉課(内線162)

文化・スポーツ

笠間市国際交流協会からの
お知らせ

令和2年度総会のご案内

🕒 6月13日(土)

午後1時30分～3時30分

笠間稲荷神社 稲光閣

総会一部 令和元年度 事業・会計の報告

令和2年度 事業・予算の計画

総会二部

「アフリカの子供たちに運動靴を送ろう」

プロジェクトの報告

東京アフリカ会議参加とプロジェクト活動の報告

6月の日本語教室(会場：トモア)

🕒 6月13日 20日 午前10時から

外国人相談も受け付けています。

笠間市国際交流協会(木村)

TEL: 090-2761-8711

くらしの相談

特設無料人権相談

📍 市民センターいわま

🕒 6月2日(火) 午前10時～午後3時

📍 水戸地方事務局

(029-227-9919)



M&Mマस्या

ソミックエステお試し
フルコース体験



5,580円 → 1,000円(税別)

特別価格につき、1日限定3名、
1人1回限りのチャンス!

笠間市住吉1364
友部スクエア館内

エステ受付時間
10:00～18:00

☎ 0296-70-9139

若返り!キレイになるぞ!
コース

フェイス12回分

22,000円(税別)

※施術代別 1回毎に2,000円(税別)

時々やりたいコース

1回 5,500円(税別)

国産品なら 畳工房 ニタイラ



他社と比べて下さい
見積もり無料

気持ちの良い季節に
なりましたね。
外の風を入れてみては。

畳表替え……3,900円～
襖張替え……2,800円～
障子張替え(大)……1,780円(税別)
アミ戸張替え(大)……2,100円(税別)

◎オーダーカーテンもやっています
その他リフォームもご相談下さい。

アミ戸
張り替え 10%OFF

笠間市小原1216 TEL.0296-77-7845

生活環境

募集 笠間クラインガルテン 日帰り市民農園の利用者募集

里山に囲まれた自然豊かな環境で、農園ライフを楽しんでみませんか。

農園内は、有機無農薬での栽培となります。初心者の方でも安心して栽培できるよう、専属講師による栽培講習会や堆肥、農機具、耕うん機、水道、休憩施設なども無料で利用することが出来ます。

【対象者】農業を営んでいない方

【使用期間】利用開始日から令和3年3月31日まで

(年度契約・更新可)

¥ 年間10,470円(1区画30㎡)

※年度途中からの利用の場合は月割

📍 「笠間クラインガルテン」(笠間市本戸4258)

④ 申請書およびアンケートを笠間クラインガルテン事務所まで提出してください。申請書は、笠間クラインガルテンホームページからダウンロードできます。

問 笠間クラインガルテン事務所

(0296・70・3011)

募集 市民農園「生き生き菜園はなさか」 利用者募集

家族や仲間とふれあひながら、農園ライフを楽しんでみませんか。

施設内には、無料で使用できる農具のほか、トイレや休憩施設、水道、駐車場、広場があります。農園内の野菜づくりは無農薬栽培と

なっています。また、「生き生き菜園はなさか」の利用者の方は、いこいの家はなさかの入浴施設を割引でご利用いただけます。

【対象者】農業を営んでいない方

【使用期間】利用開始日から

令和3年3月31日まで(契約更新可)

¥ 年間10,470円(1区画30㎡)

※年度途中からの利用の場合は月割

📍 笠間市橋爪595(「いこいの家はなさか」に隣接)

④ 所定の使用申請書及びアンケートを農政課まで提出してください。申請書は、市ホームページからダウンロードできます。

問 農政課(内線541)

公共下水道への早期接続のお願い

市民のみなさんに清潔で快適な生活を送っていただくため、市では下水道の整備を進めています。

下水道が使えるようになったら

河川や湖沼をきれいな水質に保つため、くみ取りトイレは下水道が使えるようになってから**3年以内**に、浄化槽の場合は**遅滞なく**、下水道に接続することが義務付けられています。まだ接続がお済みでない場合は、速やかに接続工事をお願いします。

接続補助制度があります

下水道が使えるようになってから3年以内にくみ取りトイレや浄化槽から下水道に切り替える工事をした方に対して補助金が出る制度があります。

・一般の専用住宅 4万円

・貸家、アパート等 1件2万円(上限5件)
なお、市税、水道料金、受益者負担金に未納がある方は補助金を受けられません。

下水道への接続工事をするには

市に登録している「排水設備指定工事店」にお申し込みください。指定工事店は工事に係る諸手続きを代行してくれます。

問 下水道課

(内線71131)



排水設備
指定工事店一覧

地域の停電対策事業 (発電機購入補助)を開始

新たに自主防災組織が行う停電対策(発電機購入)に対する補助を開始します。

申請できる団体…

市に結成届を提出している自主防災組織
(みなし結成を含む)

(既に自主防災組織資機材等整備事業により発電機を購入した団体を除く)

補助対象…

停電対策のための発電機及び発電機の附属品購入に要する経費

補助額…

1組織当たり10万円以内(補助率10/10)

申請書類…

笠間市自主防災組織活動事業費補助金交付申請書(様式第1号)

※市ホームページ(笠間市自主防災組織活動事業費補助金交付要綱)からダウンロードできます。

お早めの取得がおすすめ、マイナンバーカード！

マイナンバーカードを取得すれば、お近くのコンビニエンスストアや市内のカスマでも住民票の写しや印鑑登録証明書等が取得でき大変便利になります。9月からはマイナポイント、3月から健康保険証利用も開始される便利な身分証明書。取得はお早めに！

マイナンバーカードの利活用に関する問い合わせ

総務課(内線:216)

マイナンバーカードの交付に関する問い合わせ

市民課(内線:147)
笠間支所市民窓口課(内線:72121)
岩間支所市民窓口課(内線:73185)



申請開始日…5月25日から
総務課危機管理室（内線246）

防犯カメラ 設置費用の一部を補助

安全で安心なまちづくりを推進するため、地域自主防犯活動の補完として、路地や集会所、公園等に新たに防犯カメラを設置する行政区等を対象に、設置費用の一部を補助します。

応募資格…

- 市で定める行政区等で、次の要件を満たすこと。
- 設置・管理運用等に関して、要綱の基準を遵守すること。
- 年度内に防犯カメラの設置を完了すること。
- 防犯カメラの設置について、他の補助金の交付を受けていないこと。

対象経費…

- 防犯カメラの購入費（防犯カメラ作動中）などの表示板を含む。）
- 防犯カメラの設置工事費

補助額…

補助対象経費の2分の1とし、防犯カメラ1台につき20万円まで（1団体につき防犯カメラ3台まで）を限度とします。

応募の手続きの流れ…

市民活動課と設置位置等について事前協議をした上で、指定の補助金交付申請書、事業計画書、団体の構成員の名簿等を市民活動課に提出してください。

※要綱、必要書類は市民活動課窓口または市ホームページよりダウンロードできます。

この補助事業は、令和2年度から令和6年度までの5年間を予定しています。

問 市民活動課（内線135）

介護保険料仮徴収額の「平準化」を行います。

今年度分の介護保険料特別徴収額（仮徴収）の金額については、介護保険料決定通知書兼特別徴収（年金天引き）通知書等で通知していますが、仮徴収額と本徴収額の差が大きくなる方には、金額が均等になるよう仮徴収金額を変更（平準化）します。

○平準化とは？

徴収額が確定するまでの「仮徴収額」と確定後の「本徴収額」がなるべく均等になるように調整することをいいます。

※平準化を実施した方でも、本徴収額決定後、再度天引き額の調整が行われる場合があります。

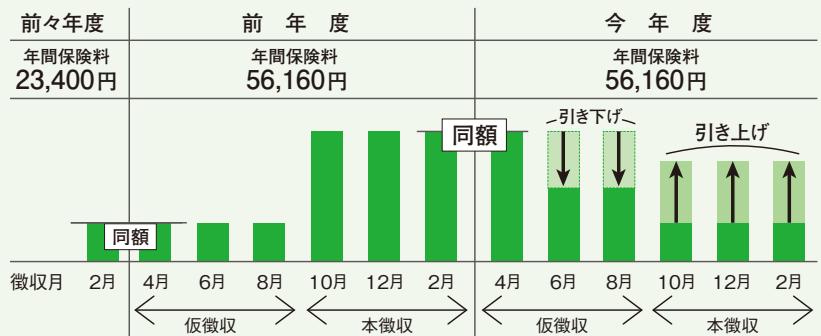
なお、対象者には「介護保険料（仮徴収）額変更通知書」で通知します。

○通知送付予定日…5月28日（木）

- 問 高齢福祉課（内線170）
笠間支所福祉課（内線72133）
岩間支所福祉課（内線73172）

平準化のイメージ

（例：年間保険料額
23,400円→
56,160円
変動があった場合）



〈平準化前〉

	仮徴収額			本徴収額			年間保険料
徴収月	4月	6月	8月	10月	12月	2月	
天引き額(円)	14,800	14,800	14,800	3,960	3,900	3,900	56,160
計	44,400			11,760			

〈平準化後〉

	仮徴収額			本徴収額			年間保険料
徴収月	4月	6月	8月	10月	12月	2月	
天引き額(円)	14,800	6,640	6,640	9,480	9,300	9,300	56,160
計	28,080			28,080			

※上記の金額はあくまでも一例です。

エコフロンティアかさま監視委員会活動報告（令和2年3月）

【書面による実施】 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、委員を招集せず書面での報告を受けた。

【環境モニタリング（令和元年12月～令和2年2月）】 環境保全事業団から、最終処分場モニタリング・溶融処理施設モニタリング・モニタリング結果の住民公表について、令和元年12月から令和2年2月分の監視項目に係る資料が提供され、施設が適正に管理運営されていることを確認した。

- 最終処分場の浸出水処理水における流入水ではヒ素が検出されたが、流入水・処理後の放流水ともに、全ての項目で下水道の放流水基準を下回った。
なお、放流水は、笠間市の公共下水道へ放流している。
- 地下水の定期モニタリングにおいては、全ての項目で環境基準値（排水基準の1/10程度）を下回った。
また、4箇所あるモニタリング井戸については、総鉄・総マンガンが水道水質基準値を超えていたが、過去のデータと比較して大きな変動はなかった。
- 防災調整池からの雨水等放流水については、全ての項目で排水基準値を下回った。
- 溶融処理施設の排ガス常時監視については、塩化水素の時間最大値で自主管理基準値を上回ることにはなかった。また、日平均値はすべて自主管理基準値未満であった。