広報かさま 令和３年３月号

わたしの街 Kasama Magazine

2021 3 No.180

愛宕山の桜

特集　カサマノシネマ

https://www.city.kasama.lg.jp/

市長コラム

column No.180

今泉教育長

文｜笠間市長 山口伸樹

写真／今泉教育長

笠間市教育長である今泉寛氏（いまいずみひろし）が、今年度をもって退任する事となりました。約7年間にわたり教育行政の発展に大きく力を発揮していただきました。教育委員会は独立した組織であり、学校運営については今泉教育長にほぼすべてをまかせてきました。もちろん重要な件については報告を受け議論はしましたが、信頼をし教育長の考えや判断を尊重してきました。

議会においても議員さんとの議論は積極的に持論を曲げずに交わしています。第一回定例会でも活発な議論が交わされることと思います。

3月にはＩＣＴ教育により小中学校全員にタブレットが配布され活用がスタートします。これらの準備にも力を発揮していただきました。これまでの仕事に対し感謝しています。

3月は卒業式や受験、先生方の離任式など、行事も多く大切な時期であります。3月31日まで全力で燃え尽きていただきたいと思います。

感謝

今月のピックアップ

新型コロナワクチン詐欺に注意

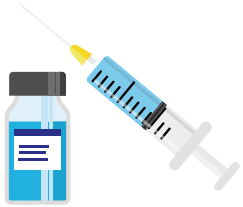
ワクチン接種に必要と語り、金銭を要求したり、個人情報を聞き出そうとする電話やメールに関する相談が寄せられています。皆さん十分ご注意ください。
不審な電話やメールが届いた際は、国民生活センター「新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン」までご相談ください。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン

0120-797-188（フリーダイヤル）

受付時間　午前10時～午後4時（土・日・祝日含む）

※消費者ホットライン（局番なし）188 でも受け付けています（通話料有料）。



わたしの街 KaSaMa Magazine
March 2021 | No.180

Contents 目次

特別編集

04 カサマノシネマ

07 新型コロナウイルス ワクチン接種

08 まちおこしのスパイス
- 地域おこし協力隊 -

09 からだと向き合う

10 情報しっとく日和

17 図書館

18 Face to Face

19 かさま食彩

20 HOT PEOPLE
- 最近のまちの話題をお届けします -

22 コンデキ
- こんな出来事ありました -

23 熱血少年少女応援部
- 友部フェニックス野球スポーツ少年団 -

24 アクションスポーツアート フェス 2021 in 笠間

Cover 表紙
朝靄のかかる愛宕山の桜。
あたご山桜まつりは、3月27日(土)～ 5月9日(日) で開催予定です。
撮影：石田 脩平(いしだ しゅうへい)さん

Title 題字
関 紫芳(せき しほう)さん（書作家／大古山在住）

Notice お知らせ

SNS
最新の話題は、
市公式SNSでチェック!▶

メールマガジン かさめ～る

窓口延長サービス

日曜日 市役所本所　8:30～12:00 ｜市民課(交付業務のみ)、収税課(月末のみ)

※年末年始(12月29日～1月3日)を除く
※上記以外の窓口の延長は行っていません。

4月の休日救急診療当番｜9:00-17:00

毎週日曜	笠間市立病院	0296-77-0034
4月29日	てらだ消化器科	0296-70-5500

※平日夜間19:00～21:00(土曜日・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)を除く)は笠間市立病院で初期救急診療を行っています。
※当番医は変更になる場合がありますので電話確認の上、受診してください。

※急な病気で心配なとき、医療機関をお探しのときはご利用ください。
24時間365日対応です。
子ども救急電話相談　短縮ダイヤル #8000 または TEL.03-6667-3377
おとな救急電話相談　短縮ダイヤル #7119 または TEL.03-6667-3377

小さな物語を未来につなぐ

市民の市民による市民のための映画

カサマノシネマ プロジェクト

8ミリサイズのふるさとを想う――

昨年度、市民と若者（大学生）が中心となり笠間市に眠っている８mmフィルムを掘り起こして、地域映画をつくることを通した地域コミュニティの再生に取り組みました。制作過程において若者が市民と出会いプロと協働することで、地域で活躍するクリエイターの創出につながることを期待するものです。運動会やお祭り、地域の行事や子どもの成長記録などが復元され、数十年前の笠間の暮らしが鮮明に蘇りました。多くの市民が参加しながら完成した地域映画「かさま郷想曲（きょうそうきょく）」。当時を知る人たちにとっては懐かしさを、若い世代にとっては新しさと発見がある笠間市民必見の映画です。

８月　はじまりの会

地域映画づくりを担う大学生とスタッフを中心に、市民の方々が集まり、これからはじまる地域映画についての魅力を学びながら、完成までの道のりを共有しました。

カサマノシネマの 1 2 3 4 地域映画づくり

1 収集 昭和時代の8mmフィルム

8mm フィルムは、主に昭和30年代から50年代にかけて市民により記録された映像です。半世紀あまりの時を経て、個人の記録が地域の記録としての価値を持ちはじめています。

地域映画とは？

昭和時代に市民が記録した8mmフィルムを掘り起こし、多世代の市民が参加して創り上げる記録映画です。フィルムの散逸が進む今こそ、この貴重なフィルムを守ることを通して市民同士が出会い、過去の記憶を未来に繋げ、地域を元気づけていく活動です。

2 修復 調査・保存・デジタル化

提供のあったフィルムは内容調査を行い、クリーニングをした後に、デジタル変換します。地域映画に使用し、提供者にはお預かりしたフィルムと同内容のＤＶＤを進呈しました。

９月　調査

8mmフィルムの取り扱いについて講習を受けた後に、フィルムの箱に書かれた情報の文字起こしをします。根気のいる作業ですが筆跡等から、当時の暮らしを垣間見ることができます。

カサマノシネマ監修　三好大輔（みよしだいすけ）さん

（アルプスピクチャーズ）

昭和時代の8 mmフィルムに価値を見出し、全国各地で8 mm フィルムによる地域映画プロジェクトを実践する。笠間市では大学生が主体となったプロジェクトを構築し、世代を超えたプロジェクトとして地域映画の新たな可能性を広げている。

創作 3
インタビュー・音楽・効果音・編集

映画づくりに関わる各分野のプロフェッショナルをお招きし、学生たちが学びながら進める地域映画づくり。市民の方々と昭和時代の映像を共有しながら交流を深めました。

１０月　インタビュー教室

講師：川内有緒（かわうちありお）さん（ノンフィクション作家）
インタビューの方法を実践を通して学びました。

１１月　効果音教室

講師：滝野（たきの）ますみ さん（フォーリーアーティスト）
音の無い8mmフィルムに効果音を創る作業を行いました。

１１月　門前菊あかりイベント会場でＰＲ映像を放映しました。

１１月　ホームムービーの日

地域交流センターあたごで、8mmフィルムを鑑賞する上映会を行いました。

１２月　インタビュー

学生たちがフィルム提供者さんたちにインタビューを行いました。

１月　編集教室

地域映画監督の三好大輔さんによる編集教室。

２月　ポスター教室

笠間在住のイラストレーター森下豊子（もりしたとよこ）さんによるポスター教室。

２月　ＢＧＭの録音

幼稚園から市民の演奏家まで、多世代の市民による音楽を録音しました。

２０２０年 ３月 完成上映会

コロナ禍により計画されていた完成上映会は２０２１年に延期となりました。

かさま郷想曲

地域映画「かさま郷想曲」は、昭和時代の笠間市の日常風景を伝える映画です。以前は行事ごとに集まっていた地域活動が少なくなる中、皆さんのつながりを生み出す場づくりに役立てたいと考えています。ぜひ、集まりの場等で皆さんで視聴してください。今後、高齢者施設をはじめ、地域の公民館、学校の授業など市民の方々がさまざまな場所でこの映画が活用できるよう準備を進めていきます。観るたびに新しい発見のあるこの映画を、ぜひご活用ください。

地域映画のこれから

4 活用
- 回想法
- 地域教育
- 民俗学

- 回想法　懐かしい写真や道具を用いて思い出を語り合う
- 地域教育　土地の文化・風俗を学ぶ
- 民俗学　当時の生活文化の記録

「かさま郷想曲」の DVD（もしくはブルーレイ）を４月以降に貸し出しをしますので、ご希望の方は企画政策課までお問い合わせください。

地域映画　カサマノシネマ　8ミリサイズのふるさとを想う――

かさま郷想曲（きょうそうきょく）

完成上映会開催!!

2021 3/27（土）10時
友部公民館３階大ホール

入場無料

市民が記録した昭和の８ミリフィルムと関係者のインタビューで綴る、地域映画「かさま郷想曲」の上映会を開催します。ご家族、ご近所、ご友人の方をお誘い合わせの上、お申し込みください。

なお、当日は、マスクの着用、手指消毒のご協力をお願いします。

○かさま郷想曲ってどんな映画？

テレビなどで見る昔の映像とは違う、等身大で生き生きとした姿、そして懐かしさが感じられます。

微笑ましい映像や、映像を見た方々の中で自然に生まれる会話などを見て温かい気持ちになり、自分も自然と笑顔になっているような作品です。

根本（ねもと）　萌（もえ）さん

長嶺（ながみね）　真衣（まい）さん

フィルムで撮られたころの地元の街並みやそこに住む人々の表情から、懐かしさや新鮮さなど、様々な感情が湧いてきます。

○誰と一緒に見たいですか？

祖父や祖母とのんびり一緒に見たいです。高校の時の部活仲間にも見せたいです。

田山（たやま）　すみれ さん

予告映像がご覧になれます

上映会HP

お申し込み

申込方法　事前に電話または、QRコードからお申し込みフォームで、氏名、住所、電話番号、参加人数をお知らせください。

申込期限　3/25（木）　定員：100名（先着順）

※新型コロナウィルスの感染状況によっては、やむを得ず中止となる場合があります。

【申し込み・問い合わせ】企画政策課（内線557）

新型コロナウイルスワクチン接種

※このワクチン接種に関する情報は2月18日現在の内容です（予定を含む）。
ワクチン供給状況により接種スケジュールや予約開始時期が変更となる場合がありますので、
ご理解をお願いします。

接種順とスケジュール

	接種担当	対　象　者	スケジュール				
			2月	3月	4月	5月	6月～
①	県	医療従事者等	接種				
②	笠間市	65歳以上の高齢者 ※S32.4.1以前生まれ	接種券の発行準備	接種券送付	接種		
③		基礎疾患のある方 ※表1参照	接種券の発行準備		接種券送付	接種	
④		高齢者施設等の従事者					
⑤		60～64歳の方				接種	
⑥		16～59歳の方					

接種方法 ※接種の予約はお手元に接種券が届くまでお待ちください。

	個別接種	集団接種
接種会場	市内協力医療機関 23か所を予定 ※医療機関名は接種の準備が整いしだい公表	市内公共施設 3か所を予定 笠間公民館・友部公民館・市民センターいわま（変更の場合あり）
接種の流れ	1.市から自宅に接種券・予診票などが入ったA4サイズの封筒が届きます。	
	2.各医療機関に電話等で予約をします。	2.WEBまたは電話で予約をします。 ※予約用のコールセンターを3月下旬開設予定
	3.予約日に予防接種を受けます。 持ち物【①接種券　②記載した予診票　③身分証明書（運転免許証・マイナンバーカード・健康保険証等）】	
接種回数	1人2回〈21日間隔（ファイザー社）〉※接種間隔はワクチンによって異なります。	
接種費用	無　料	

基礎疾患（※表1）

1. 次の病気や状態の方で、通院や入院している方
   - ・慢性の呼吸器の病気
   - ・慢性の心臓病(高血圧を含む)
   - ・慢性の腎臓病
   - ・慢性の肝臓病(肝硬変等)
   - ・インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病
   - ・血液の病気（鉄欠乏性貧血を除く）
   - ・免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む）
   - ・ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
   - ・免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
   - ・神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等）
   - ・染色体異常
   - ・重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態）
   - ・睡眠時無呼吸症候群
2. 基準（BMI30以上）を満たす肥満の方

最新情報は市ホームページ&LINEから

ワクチン接種スケジュールや接種方法の詳細は笠間市ホームページやLINEで随時お知らせしています。

市ホームページ

問）新型コロナウイルスワクチン接種プロジェクトチーム（内線271）

現在お知らせできるのは上記の内容のみとなります。詳細に関する電話等でのお問い合わせはご遠慮いただきますようお願いします 。

まちおこしのスパイス

地域おこし協力隊

大坪（おおつぼ）　桂（かつら）隊員
66歳。千葉県より移住

3年間を振り返って

地域おこし協力隊として3年、私が笠間に関わるようになって6年が経ちました。憧れの田舎暮らしをめざしてワクワクしながら笠間に車を走らせたのが昨日のことのようです。

笠間に来て一番の私の財産は人との出会いです。「笠間ふれあい体験旅行」で子ども達の「民家体験」にご協力を頂いた民家さんは150軒を超えます。農家さん、陶芸家さん、神社やお寺の方、アーティストなど、実に個性的で魅力的な方と笠間でたくさん出会うことができました。

「体験旅行」で笠間を訪れた子ども達・大人は国内外合わせて2251人です。子ども達がお別れの時に見せた涙や心のこもったお礼状は私にとって最高の宝物となりました。昨年はコロナ禍で全て中止となりましたが、コロナ終息後には再開して「人と出会いふれあう感動の場」として体験旅行を続けていきたいと思っています。

また、「民泊」の推進にも取り組み、協力隊最後の年となる昨年10月には、笠間稲荷門前通りの賑わいの一翼を担うべく、ゲストハウス「門前House」を開業し、運営を行っているところです。

協力隊は3月で任期満了となります。今後の課題は持続可能な収益と人材の確保です。これが一番難しいところですが、これまで得た多くの皆さんとのご縁を力に、今後も「笠間ふれあい体験旅行」「民泊の推進」「門前Houseの運営」の3つを柱に取り組んでいきたいと思います。

これまで本当にありがとうございました。そして今後ともよろしくお願いします。

Note

地域おこし協力隊とは？

地域おこし協力隊とは、総務省が平成21年度から取り組んでいる制度で、都市部の意欲ある人材が地方へ移住（最長3年）し、地域力の維持・強化を目的とした支援活動を行うものです。

【問い合わせ】
秘書課（内線224）

フェイスブックもご覧ください

からだと向き合う

Think about health

妊産婦さんのこころの健康
～“産後うつ”って知っていますか？～

妊娠中のこころ

妊娠中にイライラが多くなったり不安を感じたりするのは実はよくあること。気持ちが沈んでしまうことも多く、妊娠中に「うつ病」を発症する場合もあります。生理的変化だけでなく環境の変化も、体調の変化を生じさせやすくなっているのです。

妊娠中の過ごし方

- 不安やイライラの原因を拾い出し相談してみよう
- お母さんになった自分を想像してみよう
- 出産によって変化する家庭生活や夫婦生活を配偶者や家族と話し合おう
- 同じような妊婦さんの仲間を作りましょう

産後のこころ

◆マタニティブルーズ：産後数日から2週間のうちに、不意に涙が止まらない・イライラする・落ち込む・集中力がない・焦るような気分などの状態が現れますが、10日程度で軽快すると言われ、出産後の女性の30～50％が経験するといわれています。

◆産後うつ：マタニティブルーズが一時的なものであるのに対し、産後うつは長引いたり深刻になったりする状態です。自己評価が低下し孤独を感じたりもします。発症率は産後の女性の約10～15％で、産後3か月以内に発症することが多いようです。しかし育児の疲れは産後直後だけではないので、産後数か月以上経って深刻な状態に陥ることもあります。また母親のうつ病に関連して周産期における父親のうつ病発症が増加するといわれています。

産後の過ごし方

- 休養を十分に取りましょう
- 育児は周囲の人に助けを求めよう
- 自分の気持ちを周囲に伝えてみよう
- 夫をはじめとした家族、病院や地域にいる支援者等に理解・支援してもらおう

子育て世代包括支援センター『みらい』

コロナ禍で生活が変化する現在、妊産婦さんのこころの変化はより大きいものかもしれません。『みらい』では安心して赤ちゃんを産み育てるために、様々なサポートをさせていただいています。

妊産婦さんやその周囲にいる皆さん、お気軽にご相談ください。

専用電話 0296-78-3155

（参考:日本産婦人科医会･日本周産期メンタルヘルス学会）

問い合わせ 健康増進課 TEL0296-77-9145

保険ショップで気軽に無料相談！

☑毎月の保険料が負担だわ…
☑持病があるけど…
☑今の保険、私に合っている?
☑保険そろそろ加入しようかな?

笠間市住吉1364-1（伊勢甚友部スクエア内）
0120-650-121
やさしい保険プラザ
友部スクエア店

フェイスブックもご覧ください

生命保険25社・損害保険12社から
あなたにピッタリの商品を!!

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、ご来店前のご予約にご協力をお願いいたします。

情報しっとく日和

Information!

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によりイベント等が変更または中止になる場合があります。

保健・医療・福祉

国民健康保険「人間ドック・脳ドック費用」を補助

国民健康保険に加入している皆さんの生活習慣病などを予防するために、人間ドック・脳ドックの受診費用の一部を助成します。

詳細は、3月中旬発行の広報かさま「お知らせ版」でお知らせします。

◆対象者

4月1日現在40歳以上で受診日に74歳以下の笠間市国民健康保険の被保険者

※国民健康保険税を完納している世帯の方

4月5日(月)～23日(金)※土日は除く午前8時30分～午後5時15分

申 応募用紙に必要事項を記入のうえ、窓口に直接または郵送で提出してください。

※応募用紙は、本所保険年金課・各支所市民窓口課の窓口にあります。

応募者が定員を超えた場合は、後日抽選で当選者を決定します。

※結果は、後日通知でお知らせします。

※脳ドックは令和元年度・2年度に市の助成を受けた方は応募できません。

問 保険年金課(内線144)

くらしの相談

行政書士無料相談会

笠間市役所　本所

4月21日(水)午後1時～4時

問 秘書課(内線225)

特設無料人権相談

笠間市役所　笠間支所

4月21日(水)午前10時～午後3時

問 水戸地方法務局(029-227-9919)

行政相談

友部公民館

4月28日(水)午後2時～4時

問 秘書課(内線225)

生活環境

申請書作成をサポートします

市民課では住民票などの証明書を取得する際の申請書作成のサポートを始めました。ご高齢の方や障がいをお持ちの方で希望される方はお声がけください。

人に優しいデジタル社会の実現と、さらなる窓口サービス向上に取り組みます。

問 市民課(内線147)

イベント 天狗の郷バザールdeいわま

第2日曜日

地域交流センターいわま「あたご」

4月11日(日)午前9時～午後3時

問 根本(090-3009-7883)

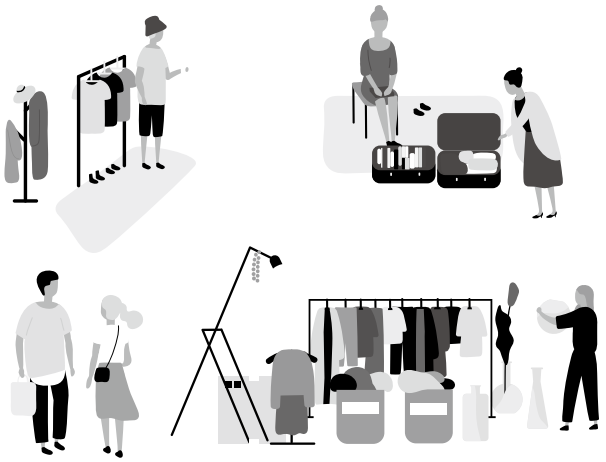
イベント 友部駅前フリーマーケット

第4日曜日

地域交流センターともべ「トモア」まちの広場

4月25日(日)午前9時～午後1時

問 佐藤(090-3245-0880)



笠間ショッピングセンター ポレポレホール・ルーム(貸ルーム)

作品展示会や展覧会・趣味サークルの発表会、講演会や映画会・演奏会、趣味サークルの練習会場、会議・研修会・OA研修会等にご利用頂けるよう、大小7つのスペースを備えております。

笠間ポレポレ映画館　上映中!

話題の映画・感動の映画を鑑賞!楽しいひと時をお過ごし下さい。ご来館お待ちしております。

【お問い合せ先】**笠間ポレポレホール・ルーム　TEL:0296-70-1753　FAX:0296-70-1754**

【 笠間市役所が実施した廃プラスチック削減への取組結果を報告します 】

令和2年7月1日、市は「環境負荷ゼロへの挑戦（プラスチックごみゼロ宣言）」を宣言しました。

廃プラスチックの削減には、市民・事業所が一丸となって取り組むことが大切ですが、市役所も例外ではなく、市内の事業所のひとつとして率先して実行していく必要があります。

笠間市役所が令和2年1月から12月までに実施した、廃プラスチック削減への取組結果の主なものを公表します。

	取組内容	削減効果等
全体的な取組み	会議のペットボトル飲料を紙パック、缶製のものに切り替えた	ペットボトル 約3,600本
	プラスチック製クリアファイルを紙製に切り替えたり、再利用したりして発生抑制に努めた	クリアファイル 約4,000枚
	ボールペンや蛍光ペンなどの事務用品に替え芯を積極的に使用した	ボールペン 約500本 蛍光ペン 150本
	啓発物品については、包装等も含めてプラスチック製品の抑制に努めた	ポケットティッシュ 2,500個 クリアファイル 6,000枚
独自の取組み	園児のおやつの際に使用していたストローをコップに、スプーンを紙スプーンに切り替え（ともべ保育所・くるす保育所）	プラ製ストロー 約250本／日 プラ製スプーン 約360本／月
	薬を入れる袋をレジ袋から紙袋に変更（市立病院）	レジ袋 9,923枚
	入院患者の食事用カトラリーをステンレス製に変更（市立病院）	プラ製スプーン 5,578本 プラ製フォーク 1,860本

他にも市役所では、様々な部署や施設で廃プラスチック削減の取り組みを実施しています。全ての取組結果は笠間市ホームページからご覧になれます。

市公式ホームページ

問 環境保全課（内線126）

岩間交番が移転します

4月1日より、岩間交番が岩間駅東口に移転します。交番では地域住民の皆さんのくらしの安全を守るため、パトロールや犯罪捜査、家庭や事務所などの訪問、道案内や落とし物の受付などを行っています。地域住民の皆さん、困りごとがございましたら、相談ください。

新住所 茨城県笠間市下郷7005番地7

新名称 茨城県笠間警察署岩間駅前交番

電話番号 岩間駅前交番 0299－45－0110
笠間警察署 0296－73－0110

笠間市鉄道スタンプラリー

笠間芸術の森スケートパーク開設記念

鉄道の利用促進を図るため、市内駅をめぐるスタンプリーを実施します。スタンプの数に応じて素敵なご用意しましたので、奮ってご参加ください。

・3駅分→参加賞　・6駅分→特別賞（抽選）

詳細は、笠間市ホームページでご確認ください。

実施期間
3月6日（土）～30日（火）

スタンプ設置駅
友部駅、岩間駅、宍戸駅、笠間駅、稲田駅、福原駅

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

今月末までです。お急ぎ下さい!!

11周年セール 全品10%OFF

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ます
その他リフォームもご相談下さい。

笠間市小原1216 TEL.0296-77-7845

外壁・屋根…うちもそろそろかな…？

そんなあなたも
お気軽にご相談下さい！
外装点検・お見積り無料

一級塗装技能士による住まいの塗り替え
(有)中嶋塗装工業

茨城県知事許可 第31532号 本社 石岡市半ノ木14159-5
中嶋塗装 検索 TEL 0299-57-1641

募集

市民農園「生き活き菜園はなさか」利用者募集

家族や仲間とふれあいながら、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。なお、農園内の野菜づくりは無農薬栽培となっています。

これから春夏野菜の作付の季節を迎えます。ぜひご利用ください。

対象者 農業を営んでいない方
利用期間 4月1日から令和4年3月31日まで（更新可）
使用料 年間10,470円（1区画30㎡）
※年度途中からの利用の場合は月割。
場所 笠間市橋爪595（「いこいの家はなさか」に隣接）
申込方法 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もダウンロードできます。
https://www.city.kasama.lg.jp/page/page001613.html

問 農政課（内541）

いばらき出会いサポートセンターのマッチングシステムがリニューアル

いばらき出会いサポートセンターは、独身の方の出会いの場づくりのため、県が労働団体と共同で設立しました。

4月から、マッチングシステムを一層便利に、使いやすくリニューアルします。新システムでは、自分のスマートフォン等からお相手検索やお見合い申し込みができ、相性の良いお相手をAI（人工知能）が紹介します。

3月から新規入会受付開始（登録料11,000円／2年間）。詳しくは、センターホームページをご覧ください。

https://www.ibccnet.com

申 問 いばらき出会いサポートセンター（029-224-8888）

就職や退職により健康保険証が替わったら届け出を！

国民健康保険の加入・脱退には、市役所での手続きが必要です。国民健康保険と会社等の健康保険が自動的に切り替わることはありません。

次のものをお持ちのうえ、保険年金課または支所の市民窓口課までお越しください。郵送でもお手続きできます。

★国民健康保険に加入するとき

- 資格喪失証明書または退職証明書
（会社等の健康保険を脱退したことを証明するもの）
- マイナンバーカード
- 窓口に来る方の本人確認書類（運転免許証等）
- マル福（保険証が替わった方全員分）

※別世帯の方が届け出をする場合には委任状が必要となります。

☆国民健康保険を脱退するとき

- 会社等の健康保険証（保険証が替わった方全員分）
- 国民健康保険証（保険証が替わった方全員分）
- マイナンバーカード
- 窓口に来る方の本人確認書類（運転免許証等）
- 限度額適用認定証等の各種医療証
- マル福（保険証が替わった方全員分）

※別世帯の方が届け出をする場合には委任状が必要となります。

マイナンバーカードが保険証として利用できます！

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになります。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は早めの手続きをおすすめします。

なお、すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルより健康保険証として利用するための事前登録が必要となります。事前登録はお持ちのスマートフォンや保険年金課等でも登録可能です。詳しくは厚生労働省のホームページまたは保険年金課までお問い合わせください。

問 保険年金課（内線144）

草刈り　剪定　伐採
植木屋　三井
受付時間　9：00～18：00　月曜日～土曜日【日曜日　定休】
☎080-1981-7000
株式会社　三井セキュリティ　笠間市鯉淵6267-86

産前産後の国民年金保険料が免除されます！

国民年金第1号被保険者が出産した場合、出産前後の一定期間国民年金保険料が免除されます。

◎免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（産前産後期間）の国民年金保険料が免除となります。（多胎妊娠の場合は、3か月前から6か月間免除）

免除が認められた期間は、保険料を納めた期間として扱われます。

◎手続きに必要なもの

- 出産前の場合：母子健康手帳など、出産予定日を明らかにするもの
- 出産後の場合：出産日は市区町村で確認できるため原則不要。ただし、被保険者と子が別世帯の場合は出生証明書など出産日及び親子関係を明らかにする書類
- ご本人確認ができるもの（運転免許証等）
- 年金手帳
- 委任状（本人または世帯主以外が窓口で申請する場合）

◎対象者

妊娠85日（4か月）以上の分娩（死産、流産、早産、人口妊娠中絶を含む）をした方のうち、産前産後期間に「国民年金第1号被保険者期間」を有する方

◎届出時期

出産予定日の6か月前から届出可能です。速やかに提出してください。

◎届出先

住民登録をしている市（区）役所・町役場の国民年金担当窓口

問 保険年金課（内線141）、笠間支所市民窓口課（内線72123）、岩間支所市民窓口課（内線73181）

まだマイナンバーカードをお持ちでない方へ

QRコード付き交付申請書が順次送付されます！

2021年3月までに

マイナンバーカードを申請するとマイナポイントがもらえるよ！

付与率25%

上限5,000円相当

総務省 MIC Ministry of Internal Affairs and Communications

2021年3月までにマイナンバーカードを申請した方はマイナポイントをもらうことができます。
カード受取後、マイナポイントの申込みを行い、2021年9月までに行ったチャージまたはお買い物が対象です。

QRコードを使って、お家でスマホでカンタン申請！

1 交付手数料無料！ 交付申請書に記載のQRコードを読み取り、申請用WEBサイトにアクセスしてメールアドレスを登録

2 登録したメールアドレス宛に届く申請者専用WEBサイトにアクセスし、顔写真を登録

3 画面の案内にしたがって、必要事項を入力し送信

必要事項入力 → 送信

申請が完了した旨のメールが届いたら手続完了です！

申請後、概ね1か月で市区町村から「交付通知書」が届きます。

必要書類を持参して、市区町村の交付窓口にマイナンバーカードを受け取りに行きましょう！

詳しくはこちらへ
https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/

問い合わせ先：マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178（マイナンバー） 音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください。
平日:9時30分～20時00分／土日祝:9時30分～17時30分

マイナポイント 検索

エコフロンティアかさま監視委員会

【文書による開催】

- 令和3年1月の監視委員会は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により書面での開催となった。

問 環境保全課（内線126）

【廃棄物の受入状況】

- 令和2年4月から12月までの廃棄物の受入状況は、溶融処理が20,336トン、埋立処分が119,846トンであった。
- 溶融処理のうち、市内からのごみ（一般廃棄物）は約33％であった。

【受入廃棄物の分析結果】

- 直接埋立廃棄物が金属等を含む場合の判定基準については、国が定める基準値の概ね1／10の数値を独自の基準として運用している。（全26項目）
- 抜き取り検査による分析の結果、産業廃棄物・一般廃棄物ともに、基準以下であった。

この枠に広告を掲載してみませんか？

市民に的を絞った効果的な周知が期待できます 詳細はこちら▶

掲載料金 27,000部発行 広報かさま

小サイズ（45㎜×85㎜） 10,470円／月
大サイズ（45㎜×170㎜） 20,950円／月
※消費税10%の場合の料金です。

【問合せ】笠間市役所 秘書課 TEL 0296-77-1101

創業96年 トータルリフォーム

ふすま・障子・クロス・カーテン・網戸・ハウスクリーニング

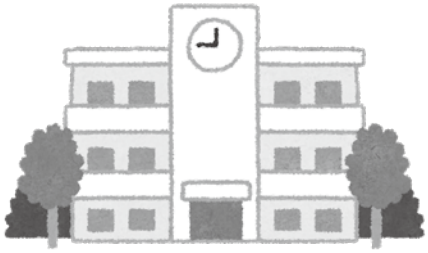
嶋田畳店

畳表替え ¥4,000～

畳制作一級畳技能士 職業訓練指導員 品質管理責任者
全国畳産業振興会認定 畳ドクター
嶋田和也

〒309-1724
茨城県笠間市大古山72 TEL 0296-77-3091

4月から
2学期制を実施します



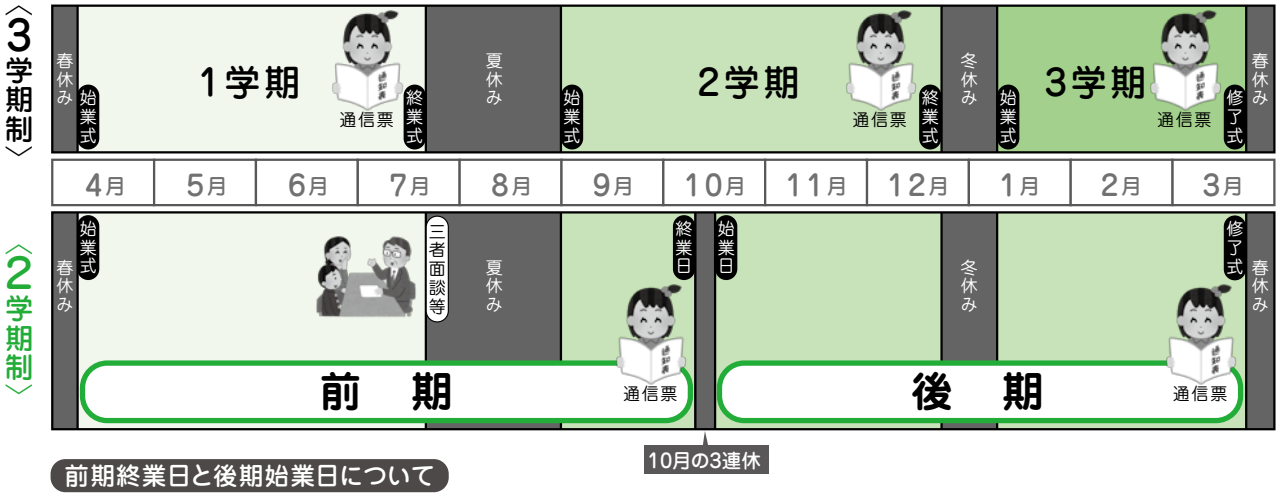
市教育委員会は、各学校が地域の実態により即した教育活動を展開することができるように、学校を支援する手立ての1つとして「2学期制」に着目し、保護者の皆さんからのご意見を参考にしながら、その効果と課題について検討してきました。市内全小・中・義務教育学校で、令和3年度より2学期制を導入することとしました。

2学期制導入のねらい

2学期制の特性を生かし
子どもの確かな学力の向上を目指します

2学期制とは ・・・1年間を2つの学期（前期・後期）に分ける制度です。

○年間の授業日数は3学期制と同じです。　○長期休業日（夏休み等）の日数・時期も3学期制と同じです。



前期終業日と後期始業日について

○前期は、4月1日～10月第2月曜日まで。後期は、10月第2月曜日の翌日から翌年の3月31日まで。
○前期終業日と後期始業日の間に、「スポーツの日」を含む3連休をはさむ。

※2021年は、東京オリンピック・パラリンピックのため「スポーツの日」が7月23日となり、10月第2月曜日の10月11日は平日となりますが10月11日は休校とします。

2学期制の特性をいかした特色ある教育活動を展開します。具体的には、以下の3点に取り組んでいきます。

学習にじっくり取り組める環境をつくります！

○これまでは慌しい時期であった学期末（7月・12月）を通常の授業日とし、長期休業直前までじっくりと授業を行い、学習内容の確実な定着を図ります。
○夏休み中に三者面談等を実施し、お子さんの学習や生活の状況を詳しくお伝えします。

楽しい学校づくりを行います！

○学習活動や学校行事等での多様な体験活動を工夫し、楽しい学校生活を目指します。
○学習面・生活面ともに、先生が子どもと向き合う時間の一層の確保に努めます。

新たな学校生活のリズムをつくります！

○学期の途中に含まれる長期休業を有効に活用し、子どもの学びや生活習慣が継続できるようにします。
○学校行事の実施時期や内容を見直し、学校生活の一層の充実を図ります。

2学期制 Q&A

令和2年12月に実施した保護者アンケートでいただいた質問にお答えします

Q.1 2学期制のメリットは何ですか?

メリット1 学期のスパンが長い(約100日)ので、学校行事等を効果的に配置することができ、子どもたちは学習や学校行事にじっくりと取り組むことができます。

メリット2 長期休業(夏休み・冬休み)の学習のがんばりが、成績向上や学習意欲の継続につながります。

メリット3 これまで長期休業日前に行っていた成績関係の事務作業を長期休業中に行うため、先生が子どもと向き合う時間がより確保できます。長期の休み前、ぎりぎりまで授業に取り組めるため、きめ細やかな指導ができると考えています。

Q.2 授業日数、授業時数は足りますか? 学習の進め方に支障はありませんか?

A. 年間の授業日数は、3学期制と同じです。年間の授業時数は、終業式や始業式などの時間を授業に充てることができるので、今までよりも多くなります。それにより、長期休業の直前まで授業が行えるので、十分に時間をかけて丁寧に学習を進めることができます。

Q.3 通信票をもらう回数が2回に減ることが不安です。何か対応策はありますか?

A. 夏休み中に三者面談等を実施し、お子さんの生活や学習の様子をお伝えします。面談で課題の共通理解を図ったり明確な目標設定を話し合ったりします。その課題や目標を意識して夏休みの家庭学習に取り組むことができ、そのがんばりが成績向上につながるので、子どもの学習意欲の継続が期待できます。

Q.4 学校を知る機会が減ることになりませんか?

A. 各校において、授業参観やフリー参観、懇談会や面談など、保護者の皆さんが学校を知る機会を設定します。

Q.5 中学校では、定期テストの回数が減ることになり不安なのですが?

A. 定期テストは、年5回(中間2回、期末2回、学年末1回)から年4回(中間2回、期末1回、学年末1回)になります。定期テストの出題範囲は広くなってしまいますが、計画的に学習に取り組む時間が多く取れます。また、授業ごとの小テストや単元ごとのテスト、実力テスト等を実施し、学習の定着状況を把握していきます。

Q.6 高校受験の際の内申点がどうなるのか不安なのですが?

A. 高校受験の内申点は、出願直前までの評価が採用されます。基本的には、私立高校は前期の評価にその後の学習の様子を加味して決めていきます。県立高校は学年末の評価が採用されます。

問 学務課(内線372)

道の駅かさま 2021秋オープン

農産物直売所

地元農家
地元企業大歓迎!

出荷会員募集中!

JA常陸では、2021年秋にオープンの道の駅かさま農産物直売所への出荷者を募集します。
農産物(野菜・果物・花・農産加工品等)を販売してみませんか?
また、お土産品等を出荷したい業者も募集します!

●希望者への説明会は2021年4月頃を予定しています。
事前相談受け付けしています。

お問い合わせ先

JA 常陸 笠間営農経済センター営農販売 ☎0296-74-4702 (道の駅開発担当:大山)
直売所みどりの風 ☎0296-78-3235 (店長:安達)
直売所土からのたより ☎0299-45-8989 (店長:塙)

※不在の場合がありますので、その際は担当より折り返しお電話します。

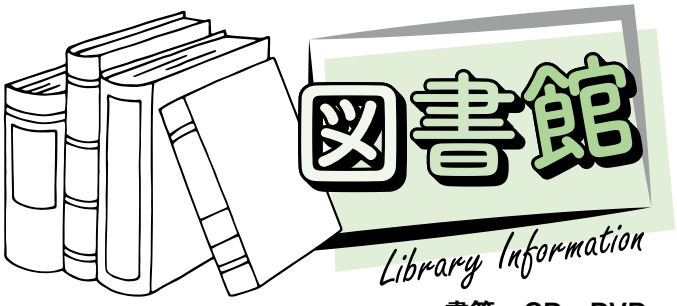
直売所に出荷する農業者を支援します!

道の駅かさまの直売所には、直売所みどりの風・直売所めばえの機能をそのまま移行し、消費者ニーズに対応しながら、一年を通して豊富な品揃えと品質の高い地元農産物を提供し、地域農業の発展に寄与する施設を目指します。
市とJA常陸では、出荷の為に必要なビニールハウスの費用の補助を行っています。

JA常陸

補助率 総事業費の2/3を補助(20万円を限度)
対象人数 単年度10事業者程度を想定 期間 令和4年1月末まで
お問い合わせ JA常陸 笠間営農経済センター営農販売
☎0296−74−4702 道の駅開発担当:大山

かさま	TEL.0296-72-5046	ツイッター @kasama_klib
ともべ	TEL.0296-78-1200	ツイッター @tomobe_klib
いわま	TEL.0299-45-2082	ツイッター @iwama_klib



書籍・CD・DVD

「ブックスタートパック」もう受け取りましたか？

赤ちゃんと保護者が絵本を見ながらふれあうひと時のきっかけづくりとして、3・4か月児相談時に読み聞かせの紹介をしながら、本をプレゼントしています。まだ受け取っていない方は、保健センターが郵送している「3・4か月児相談ご案内」に同封した「ブックスタートパック引換券」を持ってお近くの図書館までお越しください。（緑色の引換券は、4月30日まで有効です）

※パックに入っている本は、写真のものと異なる場合があります。

笠間市電子図書館始まりました！！

サービス開始から1か月が経過しましたが、みなさんご利用いただきましたか?図書館サービスカードをお持ちの笠間市民の方なら、申込不要で利用できます。

笠間市立図書館ホームページの「笠間市電子図書館」バナーからアクセスできます。詳細は「ご利用ガイド」をご覧ください。

ご利用ガイド

各館の行事予定 April 4月

かさま

おはなし会（0歳～3歳向け／午前11時～）
4月2日（金）『ぼうしかぶって』ほか
4月16日（金）『とんたん いすたん』ほか

おはなし会（4歳～小学生向け／午後2時～）
4月4日（日）『ゆめレスキュー』ほか
<箱田エプロン・ママーズ>
4月11日（日）『10ぴきのおばけのたんじょうび」』ほか
<たんぽぽ>
4月18日（日）『かっぱのてがみ』ほか<語り部の会>
4月25日（日）『おおかみのおなかのなか』ほか<アイ・アイ>

ともべ

おはなし会（0歳～3歳向け／午前11時～）
4月15日（木）来てのお楽しみ！

おはなし会（4歳～小学生向け／午後2時～）
4月4日（日）来てのお楽しみ！
<すみれのWA！>

ギャラリー
4月27日（火）～5月9日（日）
「フォトジャーナリストの写真展」
ちょっと待った再稼働　笠間市民の会

いわま

おはなし会（0歳～3歳向け／午前11時～）
4月8日（木）『はじめまして』ほか
場所：岩間子育て支援センター くりのこ

おはなし会（4歳～小学生向け／午後2時～）
◇おはなしのとびら
4月10日（土）『どうぞのいす』ほか<めだかクラブ>
4月24日（土）来てのおたのしみ！<めだかクラブ>

※今後の新型コロナウイルスの感染拡大の状況等により、変更・中止となる場合があります。

Face to Face（フェイス to フェイス）

左から、テジュさん、奥さん。

笠間市に住んでいる外国人とお顔を拝見してお話をしてみました。

笠間市に住んでいる外国人に登場してもらい、
母国の文化、笠間市の地域の人との交流、
異国での子育て、仕事のこと、
将来の夢などを語ってもらいます。

問い合わせ｜
（一社）笠間市国際交流協会 木村（きむら） 美枝子（みえこ）
TEL 090-2761-8711

笠間市在住の外国人

テジュ・バスネットさん

出身地：ネパール　チータオン
現住所：笠間市中央友部駅の近く
家　族：本人、
　　奥さん、サーラタン

Iは国際交流協会の聞き手
Fは外国人の声です。　では、さっそく始めましょう。

I：テジュさん、こんにちは。お忙しいところお時間をとっていただきありがとうございます。

F：こんにちは。こちらこそ私の店に来てくれてありがとうございます。

I：ここはインド料理のお店なんですね。いい香りがしますね。

F：はい、インドカレーが中心のお店です。その他私の出身国のネパールの自家製ヨーグルトを使ったマンゴーラッシーなどのメニューに加え、新しいメニューも開発しています。

I：日本に来る前に料理の勉強をされたのですか。

F：はい。インドでインド料理の勉強をしました。インドの料理もネパールの料理も沢山のスパイスを使います。私の店の料理もコリアンダー、ターメリック、クミン、シナモン、グローブ、カルダモン、マサラを使いスパイシーなカレーを作ります。一番の人気カレーはバターチキンです。

I：美味しそうですね。インドでカレー修行をしてから来日されたのですね。

F：はい、そうです。10年前に日本に来ました。そのころ、私の両親は叔父さんと一緒に日本に住んでインドカレーの店をしていました。今は両親はネパールに帰っていますが、叔父は日本に残り店舗も10店舗以上経営しています。その叔父から忙しいので手伝いに来てほしいと頼まれ18歳の時に来日しました。

I：叔父さんのレストランはどこにあったのですか。

F：ひたちなか市にありました。ただ県内に数店舗あり、私は友部の伊勢甚スクエアのインドカレーの店を任されました。その後、笠間ショッピングセンターポレポレシティの中に店舗を出さないかとの話があり、叔父さんから独立して、サハラ合同会社を作って２０１９年にこの店のオーナー兼店長になりました。

I：お店の名前は何というのですか。

F：アジマールといいます。私のほかに従業員が２人いて、彼らもネパール人です。私たちは同じ村の出身で一族の絆が強いんです。ナンを焼く窯も村に伝わる伝統のタンドリー窯を使っています。

I：炭火で焼くのですね。家でもネパールの伝統料理を食べるのですか。

F：いつもネパールカレーを食べていますね。私は一年前に結婚しましたが、妻もネパールの同じ村の出身でヒンズー教同士で結婚したので、ヒンズーのお祭りやダンスを気兼ねなく一緒に楽しむことが出来ます。

I：最後に笠間の皆さんにメッセージはありますか。

F：私たちが作る本場のインドカレーを食べていただきたいです。そしていつでも笠間の皆さんと交流してネパールの文化の紹介をしたいです。

I：早くコロナの感染が収まり文化交流が活発に出来るようになると良いですね。今日はありがとうございました。

ネパールのお祭りを仲間と日本で祝った時の様子

かさま食彩

Good Taste

Let's Cook

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します

レンジでできる
バターチキンカレー

材料（4人分）

- 鶏もも肉（一口大）……1枚（320g）
- カットトマト缶……1缶（400g）
- 玉ねぎ……1/2個（70g）
- 牛乳……150ml
- カレールウ……2かけ（35g）
- 砂糖……大さじ1（9g）
- 中濃ソース……大さじ1（18g）
- バター……大さじ1/2（6g）
- 生姜（すりおろす）……15g
- にんにく（すりおろす）……5g

作り方

① 鶏もも肉は3～4㎝の大きさに切る。玉ねぎは更に半分の長さに切り、薄切りにする。

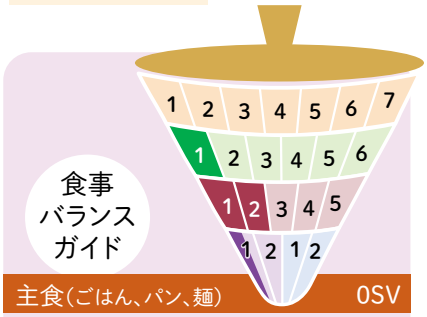
② 耐熱ボウルにすべての材料を入れ、ざっくりと混ぜる。

③ 両端2か所にすき間をあけてラップをし、電子レンジで700Wで16分間加熱する。
※家庭の電子レンジによって異なるため、様子を見ながら加熱してください。

④ 加熱後、よく混ぜて出来上がり。
※ボウルは熱くなっているため、火傷に注意してください。

栄養成分（1人分）

エネルギー	284kcal	炭水化物	15.7g
たんぱく質	16.0g	食物繊維	2.1g
脂質	17.1g	食塩相当量	2.1g



主食（ごはん、パン、麺）	0SV
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	1SV
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	2.0SV
牛乳・乳製品	0.5SV
果物	0

詳しくは 食事バランスガイド 検索

【問い合わせ】保健センター TEL:0296-77-9145

笠間焼うつわプレゼント

広報紙の感想を添えて、
住所・氏名・電話番号を明記のうえ、
秘書課まではがきでお申し込みください。
申し込み先：〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。

申し込み締め切り：3月31日（水）必着

提供：佐藤（さとう） 一正（かずまさ）さん（本戸）
サイズ：約14cm×6cm

ほっと ぴーぷる

HOT PEOPLE

最近のまちの話題をお届けします

02 入(いり)やなわぁ工房の「栗の渋皮煮」が金賞受賞！ 1/14

栗の渋皮煮

「いばらき農の6次化商品コンテスト」で、「入（いり）やなわぁ工房」の栗の渋皮煮が金賞を受賞しました。やなわぁ工房は、栗の栽培から商品づくり、カフェでの提供まで行い、栗の味を丁寧に活かしたお菓子などが人気なお店です。

店を営む橋本 大敬さん・明子さんは、「このような賞をいただき、とても励みになります。たくさんの方たちにいつも応援をしていただき、本当に幸せ者です。」と喜びを語りました。

商品はネットでも販売しています。

〈HP〉https://www.iriyanawaa.com/

01 作文コンテスト入賞者表彰 1/20

左から、笠間地区保護司会 会長大嶋さん、仲野さん、高瀬さん、長山さん、山口市長

第70回“社会を明るくする運動”作文コンテストで、県内79小学校1360点、61中学校2314点の応募の中から、市内の小中学生4名が入賞し、市長室で表彰式が行われました。

市内入賞者

【県更生保護協会理事長賞】

みなみ学園義務教育学校　仲野心蘭（なかのみらん）さん

友部中学校　井澤更紗（いざわさらさ）さん

【鹿島アントラーズ賞】

岩間第二小学校 高瀬翔太（たかせしょうた）さん

【水戸ホーリーホック賞】

宍戸小学校 長山明由（ながやまあゆ）さん

04 エール募金へのご協力に感謝 2/4

左から、社協藤枝会長、近藤副市長、県立中央病院の島居病院長、橋事務局長、角田看護局長

昨年12月28日から1月29日まで行った、新型コロナ感染症の治療を最前線で行う県立中央病院を応援する「エール募金」に多くの方々からご賛同をいただきました。

皆さまからお預かりした金額は、総額3,550,285円となり、2月4日（木）茨城県立中央病院に全額お渡しさせていただきました。

コロナ禍で何かと苦しい状況、我慢の状況が続く中、皆さまからのご厚意に心から感謝申し上げます。

03 「リサイクル推進活動」が表彰されました 2/2

左から、山口市長、光明神子ども会育成会の木村会長、岡野さん

資源物の分別回収を実施している地域団体の中で、特に高い実績を上げている、又は積極的な取り組みを行っている団体に対して、県が表彰する「茨城県県民生活環境部長奨励賞」を光明神子ども会の皆さんが受賞されました。

光明神子ども会は、30年以上継続して資源物の分別回収を実施していて、回収量の向上や利便性改善、参加者の拡充等に向けた活動上の工夫も行っています。

Congratulations!

令和２年度 笠間市表彰

笠間市の発展に貢献された方々へ贈る

1月30日（土）、令和2年度　笠間市表彰式が笠間公民館で行われました。これは、市政の発展に著しく功績があった方々を表彰するものです。今年度は、行政、社会、文化、スポーツなどの各分野で多大な貢献をされた8名、8団体が受賞されました。

一般表彰（個人）

野沢　拓也　さん
1999年のJ1デビューから39歳の現役引退まで第一線で活躍

湯原　慶吾　さん
第96回東京箱根間往復大学駅伝競走優勝（青山学院大学最終 10区走者）

木本　勝太　さん
The 1st 3&3 Mixed VolleyBall WorldCup優勝（日本代表キャプテン）

中澤　恒雄　さん
笠間市体育協会副会長に就任されるなどスポーツ振興の発展に貢献

阿内　武臣　さん
笠間市体育協会副会長に就任されるなどスポーツ振興の発展に貢献

小西　清　さん
笠間市体育協会副会長に就任されるなどスポーツ振興の発展に貢献

小室　昭　さん
笠間市文化財保護審議会委員や笠間市資料館運営委員など、長年にわたり歴史・文化振興に貢献

町田　博文　さん
永年にわたり藝術文化の振興に貢献

一般表彰（団体）

笠間市ボランティア連絡協議会
（会長　強口　玄子　さん）
永年にわたる福祉活動

笠間地区交通安全母の会連絡協議会
（会長　安達　あき子　さん）
永年にわたる交通安全への啓発活動

株式会社　さしろ
（代表取締役　瀧田　榮　さん）
新型コロナウイルス感染症対策事業への多大なる寄附

株式会社　TKC
（代表取締役社長　飯塚　真規　さん）
新型コロナウイルス感染症対策事業への多大なる寄附

笠間市建設業協力会
（会長　清水　恵二　さん）
新型コロナウイルス感染症対策事業への多大なる寄附

株式会社　博相社
（代表取締役　露崎　剛　さん）
新型コロナウイルス感染症対策事業への多大なる寄附

川根設備工業株式会社
（代表　柴沼　廣　さん）
新型コロナウイルス感染症対策事業への多大なる寄附

株式会社　ユニゾンモバイル
（代表取締役　須鎌　隆志　さん）
教育振興への多大なる寄附

こんな出来事ありました

コンデキ

02 笠間市福祉施設協働事業連絡協議会からの寄附 1/27

左から、協議会の室井副会長（フロイデ総合在宅サポートセンター友部）、大竹会長（ひまわり館）、石塚院長

笠間市福祉施設協働事業連絡協議会から笠間市立病院へ、3万円の応援金をいただきました。

“コロナ禍においても日々、地域医療を支える市立病院に感謝を伝えるとともに、少しでも役に立つことができたら”という想いで寄附をしてくださいました。ご厚意に感謝申し上げます。

01 交通安全・交通事故防止を願って 1/29

除幕式に参加した皆さん

交通安全、交通事故防止対策に活用してほしいと笠間地区安全運転管理者協議会（岡野安次会長）から「ソーラー式パト看板」が寄贈され、国道355号来栖地内で除幕式が行われました。

この看板は、通行車両に注意を促すことを目的とするものでタイマーにより赤色灯が点灯し、夜光塗料の効果により夜間においてもパトカーの形がしっかりと確認できます。

04 岩間ライオンズクラブからの寄附 1/19

左から、岩間ライオンズクラブ吉見さん、成田会長、山口市長、藤井さん

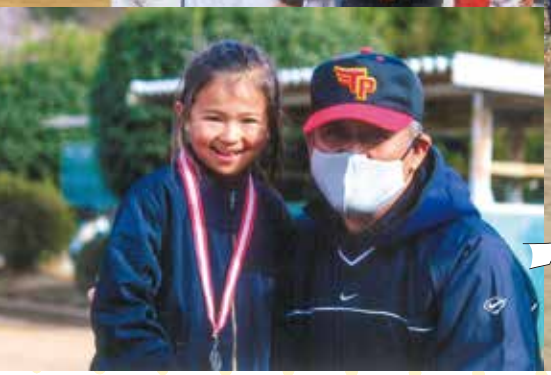
岩間ライオンズクラブから、コロナ禍で不安や困難が多い中、少しでも役に立てていただければと、20万円の寄附をいただきました。

寄附金は基金へ積み立て、新型コロナウイルス感染症対策のために活用させていただきます。ご厚意に感謝申し上げます。

03 2021年新春講演会 1/30

2021年オリンピックイヤーを記念し、「スポーツのチカラ」で地域の活力を取り戻すため、元バドミントン日本代表選手の潮田（しおた）玲子（れいこ）さんによる新春講演会を開催しました。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、Zoomによるウェブでの開催となった今回、潮田さんは東京の事務所から「失敗を成功に導くために～スポーツを通して学んだこと～」という演題で画面を通してご講演いただきました。



スポーツ少年団に密着インタビュー！

熱血 少年少女応援部

第20回 野球を楽しむ

友部フェニックス 野球スポーツ少年団

白球から始まる 夢への挑戦！
出会い・ふれあい・絆 栄冠は君に！

指導方針

1987年に創設し、中学・高校等将来につながる選手の育成のため投げる・打つ・捕る・走る等野球の基本を指導しています。

また、礼儀正しく元気に挨拶すること・相手に対する思いやりの心・自分を支えてくれる多くの方に感謝の気持ちを持つこと等も指導しています。

団のPR

現在、1年生から5年生の女子2名を含めた野球の大好きな19名が、元気に仲良く楽しく活動をしています。

先輩には、甲子園を目指す高校球児や大学でプレーする選手もいて、茨城アストロプラネッツの矢萩投手や、プロゴルファーの畑岡奈紗さんも当団の先輩です。

子ども達には大きな夢を持ち、夢に向かって目標を立て、自主性をもってやるべきことを考え積極的に行動する人間になって欲しいと思います。

野球というスポーツを通して、どんなに苦しい状況でも・失敗しても・最後まであきらめないでプレッシャーを乗り越え、チームの勝利のためプレーできる選手を育成し応援したいと思います。

新チームは4・5年生で6名と厳しい状況ですが、自分自身をレベルアップさせ仲間との絆を深めて、チームの勝利を目指して元気に楽しくプレーして欲しいです。

競技の魅力

子ども達の全力のワンプレー・ワンプレー、ピッチャーの全力投球、バッターのフルスイング、野手のダイビングキャッチ、走者の全力疾走・ヘッドスライディング　etcが沢山の素晴らしい感動を与えてくれます。プレッシャーのかかる試合で、強豪チームに選手が無心で全員が力を出し切り勝利を勝ち取った時の喜びは、最高です！

キャプテン 瀧田（たきた） 優輝（ゆうき）くん

チームの特徴は?

明るく楽しく、最後まであきらめないで頑張るチームです。

キャプテンとして心掛けていることは?

チームをまとめるために、元気づける声や指示を出すことを心がけています。

目標を教えてください

県大会に出場して、優勝したいです。

左から、滝田コーチ、坂内監督、大和田コーチ、綿引団長

代表指導者 綿引（わたひき） 団長

団員・育成会・指導者が三位一体となり、新型コロナウイルス感染症に負けないで、元気に・明るく・楽しく活動できるチームを目指します。

初心者の方・女子の皆さん、友部フェニックスで一緒に楽しく野球をしましょう!!ぜひ一度体験・見学にいらしてください _(._.)_ お待ちしています。

問 綿引 TEL.090-3061-0577

活動拠点

岩間総合運動公園
北山グランド　他

練習日時

3年生以下
土・日曜　8時30分～13時
4・5・6年生
土・日曜・祝日 8時30分～16時

その他

合宿・プロ野球観戦（東京ドーム）
バーベキュー
6年生送る会（紅白戦、親子対決）
6年生卒団旅行

スポーツ少年団とは

青少年の健全育成のため、東京五輪（1964年）の2年前に創設されました。同学年の子どもと同じ目標に向かって練習したり、学年の違う子どもとも触れ合ったりできます。

人口と世帯数

常住人口2.1現在
( )内は前月比較

●人　口: 73,580人(−9人)
男 36,016人(−1人)
女 37,564人(−8人)

●世帯数：29,537世帯(+33世帯)
●1月の出生数：33人
●1月の死亡数：99人

※平成27年国勢調査に基づく推計値のため、数値は後日変更になる場合があります。

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問い合わせは秘書課(内線225)まで。
○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。

https://www.city.kasama.lg.jp/mobile

令和3年3月4日発行

マチイロ
広報かさまがスマートフォンで読めます

発行／笠間市市長公室秘書課
〒309-1792
茨城県笠間市中央三丁目2番1号
☎0296(77)1101 FAX.0296(78)0612
☎0299(37)6611(岩間地域)
E-mail info@city.kasama.lg.jp

笠間市
KASAMA

令和3年度（令和3年4月～令和4年3月）

保健センター年間予定表

笠間いなり寿司
推進キャラクター
「笠間のいな吉」®

休日診療当番医

●診療時間　9:00～17:00

年	月	日	地区	休日・年末年始区分	当番医療機関	電話番号
令和3年	4月	29日（木）		昭和の日	てらだ内科消化器科	0296-70-5500
	5月	3日（月）		憲法記念日	あさひクリニック	0296-78-5011
	5月	4日（火）		みどりの日	粟屋医院	0296-72-1567
	5月	5日（水）		こどもの日	柳橋医院	0296-74-2302
	7月	22日（木）		海の日	梅里クリニック	0299-45-2002
	7月	23日（金）		スポーツの日	あやか内科クリニック	0296-71-3022
	8月	9日（月）		山の日振替休日	石橋内科医院	0296-71-3181
	8月	14日（土）		お盆	いけうち医院	0296-72-1105
	9月	20日（月）		敬老の日	石本病院	0296-72-4051
	9月	23日（木）		秋分の日	立川記念病院	0296-77-7211
	11月	3日（水）		文化の日	磯医院	0296-74-4790
	11月	23日（火）		勤労感謝の日	にしぼり整形外科	0299-37-6026
	12月	30日（木）	笠	年末年始	佐藤医院	0296-72-0032
			友・岩	年末年始	ねもとクリニック	0296-77-7011
	12月	31日（金）	笠	年末年始	磯医院	0296-74-4790
			友・岩	年末年始	にしぼり整形外科	0299-37-6026
令和4年	1月	1日（土）	笠	年末年始	神里医院	0296-72-0177
			友・岩	年末年始	友部セントラルクリニック	0296-73-4110
	1月	2日（日）	笠	年末年始	いけうち医院	0296-72-1105
			友・岩	年末年始	常陸クリニック	0296-78-5911
	1月	3日（月）	笠	年末年始	笠間耳鼻咽喉科	0296-73-0111
			友・岩	年末年始	武藤医院	0296-77-6610
	1月	10日（月）		成人の日	たかだ脳神経外科・内科クリニック	0296-71-8808
	2月	11日（金）		建国記念の日	メディカルケアクリニックかさま	0296-71-8585
	2月	23日（水）		天皇誕生日	ふじえだクリニック	0296-71-5500
	3月	21日（月）		春分の日	高瀬医院	0299-45-2140

平日夜間・日曜初期救急診療

笠間市立病院　TEL 0296-77-0034　※電話確認のうえ、受診してください。

開設日	受付時間
平日夜間：月～金曜日（祝日、12月31日～1月3日を除く）	19:00～21:00
日曜日（12月30日～1月3日を除く）	9:00～17:00

救急電話相談等

※相談無料　※通話料は利用者負担

急な病気への相談や受診可能な医療機関の案内を、看護師が24時間体制で行っています（歯科を除く）。

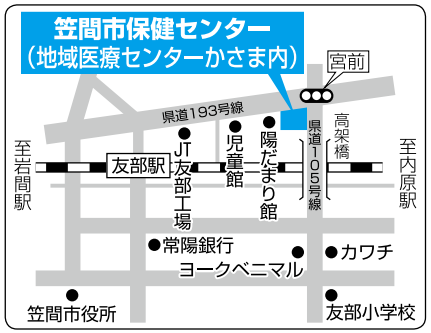
相談先	電話番号
茨城子ども救急電話相談	プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 短縮ダイヤル **#8000** ※すべての電話から TEL 03-6667-3377
茨城おとな救急電話相談	プッシュ回線の固定電話、携帯電話から 短縮ダイヤル **#7119** ※すべての電話から TEL 03-6667-3377

休日や夜間の急病時に対応している医療機関はインターネットでも検索できます

茨城県救急医療情報システム	ホームページ http://www.qq.pref.ibaraki.jp/

健康都市かさま

笠間市健康増進課
笠間市保健センター
〒309-1734　笠間市南友部1966番地1
TEL **0296-77-9145**
FAX 0296-77-9146



P1　健康診査内容一覧
P2～7　健診予定表
P8～9　予防接種事業
P10～14　母子保健事業
P15　こころの相談室

健康診査内容一覧

健康診査名	対象年齢※1	内容	個人負担金	
高齢者健診	健診当日満75歳以上（65歳以上75歳未満で認定を受けた方）	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査（血糖・脂質・肝機能等）	無料	
		※心電図検査・眼底検査・血液検査（貧血）は希望で受診できます。	2,200円（3点セット料金）	
特定健診（集団健診）	40歳～健診当日満74歳（国民健康保険加入者）	問診・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査（血糖・脂質・肝機能・腎機能・貧血等）・心電図検査・眼底検査・腹囲測定	1,000円	
	40歳～74歳の被扶養者		加入されている各健康保険によって異なります ※2	
生活習慣病予防健診	19歳～39歳		1,000円	
結核検診	65歳以上	胸部X線検査	無料	
肺がん検診（40～64歳の方の結核もみています）	40歳以上	胸部X線検査	400円（65歳以上は無料）	
	50歳以上（該当者）	かくたん検査	900円	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査（2日法）	500円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査（前立腺特異抗原検査）	700円	
肝炎ウイルス検査（B・C型）	平成14年度から令和2年度までに市で受診歴のない40歳以上	血液検査（HBs抗原検査・HCV抗体検査）	900円	
			集団	医療機関
胃がん検診	40歳以上	胃部X線（バリウム法）検査	1,300円	
	50歳以上（2年に1回）	胃内視鏡検査		3,800円
子宮頸がん検診	20歳以上	問診・子宮頸部の細胞診	1,200円	2,100円
乳がん検診	30～56歳	問診・超音波検査	900円	1,100円
	40～49歳（2年に1回）	問診・乳房X線検査（マンモグラフィ2方向）	1,400円	1,900円
	50歳以上（2年に1回）	問診・乳房X線検査（マンモグラフィ1方向）	900円	1,900円
骨粗しょう症検診	20歳～70歳の女性（2年に1回）	問診・超音波検査（足のかかとで測定します）	700円	
歯周疾患検診	40・50・60・70歳	問診・口腔内診査（現在歯・喪失歯の状況、歯周疾患の状況、口腔清掃状態、その他の所見）・歯科保健指導		900円

※40歳（昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ方）の方は、市が実施する子宮頸がん・乳がん（マンモグラフィ）・大腸がん・胃がん・肺がん検診が無料で受けられます。

※1　年齢の基準日は、令和4年3月31日現在です。（受診対象者は、笠間市に住民票がある対象年齢の方です。）
※2　40～74歳の方で国民健康保険加入者以外の方は、特定健診の受診の可否を加入されている各健康保険組合に確認してください。
※健（検）診は、症状のない方から病気を見つけることを目的としています。自覚症状のある方は市の健康診査ではなく、専門の医療機関で受診されることをお勧めします。

※41・46・51・56・61・66・71歳の方で、市が実施する肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、無料で検査を受けられます。

健康診査予定表

集団健診を希望する方へお願い

完全予約制で実施します。受診する場合はお申し込みが必要です。
※定員になり次第しめ切ります。

・受付前の番号札配布は行いません。
・１日に受診できる人数に定員を設け、会場内の人数を減らすことで密集を防いで実施していきます。
・状況に応じて、各受付時間の５分前から開場します。早くお越しいただいても受付及び入場はできません。
　会場入り口前にお並びいただくこともご遠慮ください。
・新しい生活様式を取り入れ、状況に応じた感染症対策を実施していきます。マスクの着用、検温等にご協力をお願いします。

【集団健診（検診）予約方法について】

◆4月１日（木）午前8時30分から4月8日（木）までは**インターネット予約のみの先行予約を行います。**
　インターネット予約は、事前のユーザー登録が必要です。パソコンからは **https://kenko-link.org/**

◆4月9日（金）午前8時30分から、保健センターの窓口、又は電話（TEL 0296-77-9145）
　インターネットで受け付けます。

スマホからの
登録はこちらから

【健診予約から結果通知までの流れ】

保健センターの窓口、電話または
インターネットで予約をする
→
健診10日前頃までに受診券・
検査容器が自宅に届く
→
健診予約日に受診
→
健診結果は約１か月後に送付

インターネット予約の留意事項

1. インターネット予約申込期間は、先行予約も含め4月１日(木) 午前8時30分から各インターネット申込しめ切り日の午後11時59分までとなります。
2. 申込期間内は「空き」があれば予約内容の変更、キャンセルが可能です。
3. インターネット申込しめ切り日以降のキャンセルは、保健センターまでご連絡ください。

※4月9日(金) 以降はインターネット以外でも予約が可能です。電話・窓口では空きがあれば健診日前日まで申し込みが可能です(土・日・祝日は除く)。

健診予定表

●集団健診（検診）

〈健診項目〉○特定健診　○高齢者健診　○生活習慣病予防健診　○B・C型肝炎ウイルス検査
○胃がん検診　○結核・肺がん検診　○大腸がん検診　○前立腺がん検診

健診（検診）受付時間	「胃がん検診あり」の健診日	その他の健診日	夜間健診日	
	7:30～11:00	9:30～11:00／13:30～15:00 ※ポレポレルーム…10:00～11:30／13:30～15:00	15:30～19:00	※すべて**30分毎時間予約制**

健診日		胃がん検診あり	健診場所	インターネット申込しめ切り日
6月	4日（金）	●	笠間公民館	5月6日（木）
	5日（土）	●		
	8日（火）		地域福祉センターいわま	
	9日（水）			
	14日（月）	●	保健センター	5月16日（日）
	16日（水）※		笠間ショッピングセンター ポレポレルーム	
	17日（木）※			
	18日（金）※			
	22日（火）	●	地域福祉センターいわま	5月23日（日）
	25日（金）		保健センター	
	28日（月）			
	29日（火）	●	笠間公民館	
	30日（水）			
7月	2日（金）	●	保健センター	5月23日（日）
	12日（月）		地域福祉センターいわま	6月13日（日）
	13日（火）			
	16日（金）		保健センター	
	17日（土）			
	30日（金）		笠間公民館	6月30日（水）

健診日		胃がん検診あり	健診場所	インターネット申込しめ切り日
7月	31日（土）		笠間公民館	6月30日（水）
8月	6日（金）		笠間公民館	6月30日（水）
	16日（月）		地域福祉センターいわま	7月15日（木）
	20日（金）		保健センター	
	23日（月）			
	24日（火）		笠間公民館	
	27日（金）		保健センター	
	28日（土）	●		
9月	3日（金）	●	保健センター	8月1日（日）
	6日（月）			
	8日（水）			
	16日（木）		地域福祉センターいわま	8月17日（火）
	17日（金）		保健センター	
	21日（火）		笠間公民館	
	28日（火）	●	地域福祉センターいわま	8月29日（日）
	30日（木）夜間		笠間公民館	
10月	1日（金）		笠間公民館	8月29日（日）
	2日（土）			
	8日（金）	●	保健センター	

健診日		胃がん検診あり	健診場所	インターネット申込しめ切り日
10月	20日(水)		地域福祉センターいわま	9月12日(日)
	21日(木)		保健センター	
	29日(金)			9月30日(木)
	30日(土)	●		
11月	5日(金)		保健センター	9月30日(木)
	8日(月)			
	14日(日)	●	地域福祉センターいわま	10月13日(水)
	15日(月)	●	保健センター	
	16日(火)	●	笠間公民館	

健診日		胃がん検診あり	健診場所	インターネット申込しめ切り日
11月	26日(金)		保健センター	10月27日(水)
	29日(月)		地域福祉センターいわま	
	30日(火)			
12月	3日(金)	●	保健センター	10月27日(水)
	7日(火)夜間		笠間公民館	11月7日(日)
	8日(水)夜間			
	9日(木)夜間		地域福祉センターいわま	
R4年1月	7日(金)		保健センター	12月12日(日)

●子宮頸がん・乳がん検診(集団検診)

検診受付時間

乳がん検診	乳がん検診・子宮頸がん検診	骨粗しょう症検診(単独)
①10:00 ②10:20	①12:30 ②12:50 ③13:10	①9:30 ②14:00

※すべて**時間予約制**

★印は骨粗しょう症検診も受診できます。

検診日		検診場所	インターネット申込しめ切り日
5月	18日(火)	笠間公民館	4月18日(日)
	31日(月)	保健センター	4月26日(月)
6月	3日(木)	地域福祉センターいわま	5月6日(木)
	7日(月)	保健センター	
	26日(土)	笠間公民館	5月23日(日)
7月	29日(木)	笠間公民館	6月30日(水)
8月	2日(月)	保健センター	6月30日(水)
	3日(火)	地域福祉センターいわま	
9月	★19日(日)	保健センター	8月17日(火)
	29日(水)午後のみ	笠間公民館	8月29日(日)
10月	12日(火)午後のみ	笠間公民館	9月12日(日)

検診日		検診場所	インターネット申込しめ切り日
10月	13日(水)	地域福祉センターいわま	9月12日(日)
11月	1日(月)	保健センター	9月30日(木)
	11日(木)	笠間公民館	10月13日(水)
	12日(金)	保健センター	
	28日(日)	地域福祉センターいわま	10月27日(水)
12月	6日(月)	保健センター	11月7日(日)
	★17日(金)	笠間公民館	
R4年1月	13日(木)	笠間公民館	12月12日(日)
	★20日(木)	地域福祉センターいわま	
	29日(土)	保健センター	

●医療機関で受けられるがん検診

【子宮頸がん・乳がん検診】

◆**実施期間**：5月17日(月)～2月28日(月)　◆**受診券有効期間**：発行日より2か月間

◆**受診方法**

1．医療機関へ電話予約をする
受診可能な医療機関は、保健センターにお問い合わせいただくか、ホームページでご確認ください。

→

2．「受診券」と「検診票」を保健センターから受け取る
保健センターの窓口または電話でお申込みください。
※郵送の場合は、到着までに約１週間程度かかります。

→

3．受診する
健診予約日に受診。

【胃内視鏡検診】

◆**申請期間**：7月1日(木)～1月31日(月)　◆**実施期間**：7月1日(木)～2月28日(月)　◆**受診券有効期間**：発行日より2か月間

◆**受診方法**

1．医療機関へ電話予約をする
受診可能な医療機関は、「胃内視鏡検診実施医療機関一覧」から選択してください。

→

2．問診を受ける
医療機関で問診を受けた上で検査の予約を入れてください。

→

3．「受診券」を保健センターから受け取る
保健センターの窓口または電話でお申込みください。
※郵送の場合は、到着までに約１週間程度かかります。

→

4．受診する
健診予約日に受診。

◎胃内視鏡検診実施医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話番号
あやか内科クリニック	笠間市八雲2-5-25	0296-71-3022
石本病院	笠間市石井2047	0296-72-4051
茨城県立中央病院	笠間市鯉淵6528	0296-77-1121
笠間市立病院	笠間市南友部1966-1	0296-77-0034

医療機関名	所在地	電話番号
河村医院	笠間市笠間223-2	0296-72-2121
常陸クリニック	笠間市旭町472-1	0296-78-5911
ふじえだクリニック	笠間市東平3-1-40	0296-71-5500

●医療機関で健診を受ける方（特定健診・高齢者健診）※心電図・眼底・貧血検査は含みません。

	○国民健康保険の方	●後期高齢者医療保険の方
対　象　者	笠間市国民健康保険加入者で、受診当日40歳以上74歳以下の方	後期高齢者医療保険に加入されている方で、受診当日75歳以上の方（65歳以上75歳未満で認定を受けた方）
自己負担金	1,000円	無　料
受 診 期 間	令和3年4月1日～令和4年3月31日	令和3年5月1日～令和4年1月31日

◎指定医療機関

国民健康保険の方	後期高齢者医療保険の方	医療機関名	所在地	電話番号
○	●	かさま中央クリニック	笠間市福原3633-3	0296-71-6001
○	●	神里医院	笠間市笠間1256	0296-72-0177
○	●	河村医院	笠間市笠間223-2	0296-72-2121
○	●	佐藤医院	笠間市笠間981-8	0296-72-0032
○	●	たかだ脳神経外科・内科クリニック	笠間市赤坂9-17	0296-71-8808
○	●	メディカルケアクリニックかさま	笠間市笠間1723-2	0296-71-8585
○	●	あさひクリニック	笠間市旭町108-6	0296-78-5011
○	●	あやか内科クリニック	笠間市八雲2-5-25	0296-71-3022
○	●	笠間市立病院	笠間市南友部1966-1	0296-77-0034
○	●	友部セントラルクリニック	笠間市鯉淵6679-11	0296-73-4110
○	●	ねもとクリニック	笠間市大田町215-13	0296-77-7011
○	●	常陸クリニック	笠間市旭町472-1	0296-78-5911
○	●	ふじえだクリニック	笠間市東平3-1-40	0296-71-5500
○		石本病院	笠間市石井2047	0296-72-4051
○		立川記念病院	笠間市八雲2-12-14	0296-77-7211
○		わたなべ整形外科	笠間市鯉淵6266-140	0296-70-5577
○		梅里クリニック	笠間市下郷4468	0299-45-2002

※**国民健康保険の方のみ**上記医療機関のほかに、市外の医療機関での受診もできます（県内に限る）。
詳細につきましては、茨城県医師会のホームページをご確認いただくか、保険年金課へお問い合わせください。

健診予定表

◆受診方法

① 医療機関へ電話予約をする。

↓

② 保険年金課へ連絡する。

↓

③「受診券」が届く。

↓

④ 受診する。

★年に１度の特定健診！

健康に過ごせる未来のために今受診しましょう。

特定健診で生活習慣病を早期発見!早期治療!!
保健指導で生活習慣病を改善しましょう。
健診は約１時間※で終了します。
毎日健康に過ごすために特定健診を受診しましょう。

※混雑状況により健診にかかる時間が前後する場合があります。

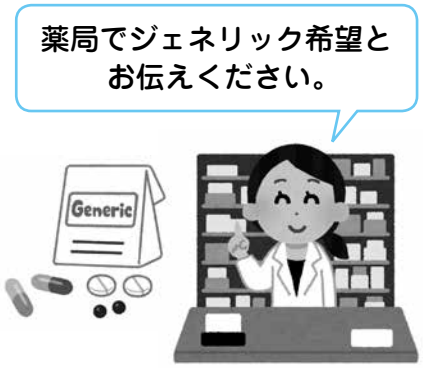
ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えにより、皆さまの薬代の負担を少なくすることができます。

メリットを正しく理解して、ジェネリック医薬品を活用してみませんか。

ご希望の方は、保険証やお薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」をお貼りください。

詳しくは医療機関や薬局にご相談ください。



マイナンバーカードが保険証として利用できます!

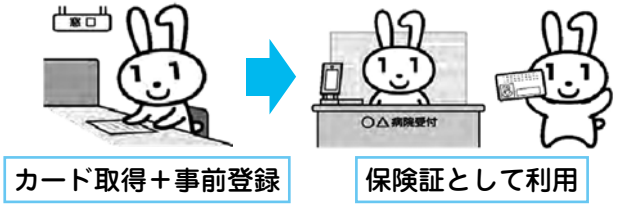
マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました。

まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、早めの手続きをお勧めします。

なお、すでにマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルより健康保険証として利用するための事前登録が必要となります。

事前登録は、お持ちのスマートフォンや保険年金課でも登録可能です。

詳しくは厚生労働省のホームページまたは保険年金課までお問合せください。



◆歯周疾患検診

検診期間	令和3年6月1日（火）～令和4年3月31日（木）
受診方法	市内の契約歯科医院に予約をして受診してください。 40歳・50歳の方：保健センターから郵送される受診券（はがき）を持参してください。（対象年齢の方に個別通知いたします。） 60歳・70歳の方：保健センターの窓口または電話で申し込み後，保健センターから郵送される実施通知書を持参してください。 申し込みは4月9日（金）午前8時30分から受け付けます。

※契約歯科医院については、笠間市のホームページをご参照ください。

◆健康相談【予約先：保健センター（地域医療センターかさま内）】＊要予約

ご希望の場所や日程を確認して事前にお申し込みください。

場　所	日　程	受付時間	内　容
保健センター（地域医療センターかさま内）	毎週火曜日	9:00～11:00	健康診断の結果や健康に関すること
笠間支所2階会議室	毎週火曜日	9:00～10:30	
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）	毎週木曜日	9:00～10:30	

予防接種事業

◆高齢者の定期予防接種

種　　類	高齢者インフルエンザ予防接種	高齢者肺炎球菌予防接種
対　象　者	・接種日現在65歳以上の方 ・60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障害（身体障害者１級程度）を有する方、及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方 ・接種期間内に65歳の誕生日をむかえる方（生活保護世帯の方を除く）には、順次通知します。	・今年度65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方で、はじめて高齢者肺炎予防接種を受ける方 ・60～64歳の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有する方（身体障害者１級程度） ※過去に対象になった時に定期接種した方や、今までに全額自己負担で任意接種した方は、対象となりませんのでご注意ください。
接種期間	令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日（月）	令和3年4月6日(火)～令和4年3月31日（木）
接種料金	接種料金のうち、市が1,500円を負担します	接種料金のうち、市が3,000円を負担します
接種方法	対象者（生活保護世帯の方を除く）には、予診票を個別に通知します。 接種を希望される方は、医療機関に申込み、予診票・予防接種済証を持参して接種してください。	対象の方には個別に通知します。 市内の医療機関……直接医療機関に申込んで、ハガキを持参して接種してください。 市外の医療機関……事前に保健センターにハガキを持参し、予診票の交付を受けてから接種してください。
接種場所	茨城県内定期予防接種実施医療機関（予防接種協力医療機関については、笠間市のホームページをご参照ください。）	

◆小児インフルエンザ予防接種費用助成事業

任意接種のため、希望される方のみ接種してください

対　象　者	1歳（接種日現在）から中学3年生
助　成　額	接種1回につき1,000円
助成回数	1歳～12歳……2回 13歳～中学3年生……1回
接種期間	令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)
接種場所	笠間市・水戸市等予防接種協力医療機関
接種方法	市内の医療機関……直接医療機関に申込んで接種してください。 市外の医療機関……事前に保健センターで予診票の交付を受けてから接種してください。 ※市内･市外とも接種時には母子健康手帳と健康保険証を持参してください。

※予防接種実施医療機関については、笠間市のホームページをご参照ください。

◆男性の風しん抗体検査・風疹第5期予防接種

対　象　者	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性のうち、平成31年4月1日以降実施していない方
検査・接種期間	令和4年3月31日まで ※抗体検査の結果は、1か月程度かかることがあります。上記期間までに抗体検査及び予防接種を完了してください。
検査・接種場所	協力医療機関（協力医療機関については厚生労働省のホームページをご参照ください）
料　金	無料（クーポン券を利用した場合のみ）
検査・接種方法	①クーポン券を利用して抗体検査を受ける ※対象となる方には、令和2年4月にクーポン券を送付しています。クーポン券を紛失してしまった場合、保健センターで再交付を受けてください。 ②抗体検査の結果、十分な量の抗体がない場合のみ、クーポン券を利用して予防接種を受ける

母子保健事業

◆母子健康手帳の交付 保健センター（地域医療センターかさま内）

必要なもの　妊娠届出書（病院より発行されたものがあればご持参下さい）
マイナンバーのわかるもの（マイナンバーカード等）と運転免許証等、本人確認できるもの

※笠間・岩間地区の育児相談の際にも交付を受けられますが、事前の予約が必要になります。

◆子育て世代包括支援センター「みらい」（地域医療センターかさま内）専用電話:TEL 0296-78-3155

「みらい」では、妊娠・出産・子育ての相談に応じたり、必要なサービスを紹介したり、相談者のニーズに合わせて子育てを応援します。
妊娠中や産後については、1～5までのことを行っています。まずは「みらい」へご相談ください。

1　**妊産婦の個別サポート**：保健師等が、すべての妊産婦さんに対し、電話または家庭訪問などを行いながら、サポートいたします。

2　**助産師相談**：妊娠出産経過の心配事、母乳分泌や断乳に関する心配事（母乳ケアあり）などを、助産師等が個別で相談に応じます（予約制）。

3　**産後ケア**：出産後、契約産婦人科において日帰りか宿泊して、母体ケアや乳児ケア等のサービスが受けられます（自己負担あり）。

4　**かさママサロン**：妊産婦さんが定期的に集まり交流する場です（予約制）。

かさママサロン対象者　妊娠中の方、市が行う3～4か月児相談を受ける前までの母子

場所	時間	内容	日程											
			R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
保健センター（地域医療センターかさま内）	10:15～11:45（受付時間10:00～）	助産師の個別相談 ミニ講話 フリートーク　等 妊産婦向けストレッチ（※） ベビーマッサージ（※） （※毎回ではありません）	19日（月）	24日（月）	7日（月）	19日（月）	2日（月）	13日（月）	18日（月）	1日（月）	13日（月）	24日（月）	21日（月）	14日（月）

5　**多胎児サロン**：多胎妊娠中の妊婦さんや多胎児を育てる産婦さんだけしか分からない悩みなどを、親同士でおしゃべりしたり交流したりする場を、かさママサロンの中でもうけています。

◆マタニティクラス＊要予約 場所・予約先：保健センター（地域医療センターかさま内）

対　象 初妊婦とその夫

項　目	時　間	内　容	持ち物	日　程											
				R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
1コース	9:40～12:00（受付時間9:30～9:40）	・妊娠中の気がかりとお産の経過 ・口腔の衛生	母子健康手帳 筆記用具 飲み物 エプロン(2コース)	22日（木）	－	24日（木）	－	－	30日（木）	－	25日（木）	－	27日（木）	－	－
2コース	10:10～12:00（受付時間10:00～10:10）	・妊娠中の食事の取り方（調理実習）		－	20日（木）	－	15日（木）	－	－	7日（木）	－	2日（木）	－	17日（木）	－
3コース	10:10～12:00（受付時間10:00～10:10） ※定員に達した場合は、午後からになります	・赤ちゃんのお世話とお風呂の入れ方		－	－	5日（土）	31日（土）	－	－	23日（土）	－	11日（土）	－	－	5日（土）

◆赤ちゃん訪問

赤ちゃんがお生まれになった全てのご家庭に、生後2か月ごろに保健師が家庭訪問します。

内　容 身体測定、育児相談、予防接種の受け方の説明など

◆ベビークラス＊要予約 場所・予約先：保健センター（地域医療センターかさま内）

対　象 初めての赤ちゃんとその保護者（4～7か月児）

項目	時　間	内　容	日程・該当者													
			R2年 9月生	R2年 10月生	R2年 11月生	R2年 12月生	R3年 1月生	R3年 2月生	R3年 3月生	R3年 4月生	R3年 5月生	R3年 6月生	R3年 7月生	R3年 8月生	R3年 9月生	R3年 10月生
1回目	10:00～11:00（受付時間 9:45～10:00） 1回目、4回目（託児受付時間 9:30～9:50）	初期の離乳食の講話と調理実習	－	－	4/7（水）	5/12（水）	6/2（水）	7/7（水）	8/4（水）	9/1（水）	10/6（水）	11/10（水）	12/1（水）	R4 1/12（水）	2/2（水）	3/2（水）
2回目		ベビーマッサージ 子育て交流	－	－	4/15（木）	5/20（木）	6/17（木）	7/29（木）	8/19（木）	9/16（木）	10/28（木）	11/18（木）	12/16（木）	R4 1/20（木）	2/10（木）	3/10（木）
3回目		親子遊び おもちゃ作り 子育て交流	－	4/21（水）	5/19（水）	6/16（水）	7/21（水）	8/18（水）	9/15（水）	10/20（水）	11/17（水）	12/15（水）	R4 1/19（水）	2/9（水）	3/9（水）	－
4回目		中期の離乳食の講話と調理実習	4/28（水）	5/26（水）	6/23（水）	7/28（水）	8/25（水）	9/22（水）	10/27（水）	11/24（水）	12/22（水）	R4 1/26（水）	2/16（水）	3/23（水）	－	－

◆2歳児キッズクラス＊要予約 2歳児歯科健診にて、お申し込みを受付けます。

対　象　2歳児とその保護者

内　容	時　間	項　目	日　程
ほめ方トレーニングなど親子あそび（3回1コース）	9:30～11:30（受付時間9:20～9:30）	4月コース	4/9(金)・4/16(金)・4/23(金)
		6月コース	6/25(金)・7/9(金)・7/16(金)
		9月コース	9/10(金)・9/17(金)・10/1(金)
		11月コース	11/26(金)・12/3(金)・12/17(金)
		R4 3月コース	3/11(金)・3/18(金)・3/25(金)

◆育児相談＊要予約 予約先：保健センター（地域医療センターかさま内）

ご希望の場所や日程を確認して事前にお申し込みください。

場　所	日　程	受付時間	内　容	持ち物
保健センター（地域医療センターかさま内）	毎週火曜日	9:00～11:00	身体測定、育児、栄養、歯科相談等	母子健康手帳 バスタオル
笠間支所2階会議室	毎週火曜日	9:00～10:30		
地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）	毎週木曜日	9:00～10:30		

◆発達相談＊要予約 予約先：保健センター（地域医療センターかさま内）

お子さんの発達に関する相談に心理専門員が応じます。（言葉が遅い、落ち着きがない、友達とうまく遊べないなど心配がある方）

内　容　お子さんへの関わり方についてのアドバイス等

＊個別相談のため予約制となりますので、ご希望の方は事前にお問い合わせください。相談日時は、予約の際にお知らせします。

◆5歳児発達相談＊要予約 予約先：保健センター（地域医療センターかさま内）

5歳児は基本的な生活習慣が確立し、社会性を身につける重要な時期です。普段の生活や保育所・幼稚園等でのお子様の様子で気になっていることや心配なことはありませんか。お子さんの発達を再度振り返る機会として、心理専門員が相談に応じます。

＊個別相談のため予約制となりますので、お子さんの発達に心配のある方は、事前にお問い合わせください。相談日時は、予約の際にお知らせします。

◆乳幼児健康診査・相談

※対象となる方には事前にご案内いたします。受付時間を区切ってご案内しておりますので、通知を確認してお越しください。

健診・相談項目	場所	受付時間	内容	持ち物	日程・該当者											
					R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
3～4か月児相談	保健センター（地域医療センターかさま内）	9:00～9:30	身体計測 育児相談 離乳食相談 ブックスタート事業	母子健康手帳 子育てアンケート ブックスタート引換券 バスタオル	14日（水）R2年12月生	14日（金）R3年1月生	18日（金）R3年2月生	14日（水）R3年3月生	6日（金）R3年4月生	9日（木）R3年5月生	13日（水）R3年6月生	19日（金）R3年7月生	10日（金）R3年8月生	13日（木）R3年9月生	4日（金）R3年10月生	17日（木）R3年11月生
	笠間公民館（2階和室）	9:30～9:50			－	7日（金）R2年12月～R3年1月生	－	2日（金）R3年2月～3月生	27日（金）R3年4月～5月生	－	－	12日（金）R3年6月～7月生	－	7日（金）R3年8月～9月生	－	4日（金）R3年10月～11月生
	地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）	9:30～9:50			23日（金）R2年12月～R3年1月生	－	－	1日（木）R3年2月～3月生	26日（木）R3年4月～5月生	－	22日（金）R3年6月～7月生	－	24日（金）R3年8月～9月生	－	25日（金）R3年10月～11月生	－
1歳児相談	保健センター（地域医療センターかさま内）	9:00～10:00	身体計測 育児相談（育児・栄養・歯科）	母子健康手帳 バスタオル	30日（金）R2年3/16～4/15生	28日（金）R2年4/16～5/15生	21日（月）R2年5/16～6/12生	30日（金）R2年6/13～7/15生	30日（月）R2年7/16～8/15生	27日（月）R2年8/16～9/12生	25日（月）R2年9/13～10/15生	29日（月）R2年10/16～11/15生	20日（月）R2年11/16～12/15生	28日（金）R2年12/16～R3年1/15生	28日（月）R3年1/16～2/15生	24日（木）R3年2/16～3/15生

健診・相談項目	場所	受付時間	内容	持ち物	日程・該当者											
					R3年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R4年 1月	2月	3月
1歳6か月児健康診査	保健センター（地域医療センターかさま内）	13:10～14:10	身体計測 一般診察 歯科診察 育児相談（育児・栄養・歯科・心理） フッ化物塗布	母子健康手帳 健康診査票 子育てアンケート 歯ブラシ タオル バスタオル	21日（水） R1年 8/1～8/21生	17日（月） R1年 8/22～9/15生	8日（火） R1年 9/16～10/5生 24日（木） R1年 10/6～10/31生	15日（木） R1年 11/1～11/26生	24日（火） R1年 11/27～12/25生	10日（金） R1年 12/26～R2年 1/20生 29日（水） R2年 1/21～2/10生	22日（金） R2年 2/11～3/14生	11日（木） R2年 3/15～4/2生	8日（水） R2年 4/3～4/25生	12日（水） R2年 4/26～5/23生 25日（火） R2年 5/24～6/10生	15日（火） R2年 6/11～7/6生	17日（木） R2年 7/7～7/31生
2歳児歯科健康診査	保健センター（地域医療センターかさま内）	13:10～14:10	身体計測 歯科診察 育児相談（育児・栄養・歯科） フッ化物塗布	母子健康手帳 健康診査票 歯ブラシ タオル バスタオル	6日（火） H31年 1/1～1/25生 26日（月） H31年 1/26～2/13生	21日（金） H31年 2/14～3/3生	11日（金） H31年 3/4～3/26生	5日（月） H31年 3/27～4/17生 27日（火） H31年 4/18～R1年 5/8生	17日（火） R1年 5/9～5/29生 31日（火） R1年 5/30～6/14生	14日（火） R1年 6/15～7/8生	15日（金） R1年 7/9～7/27生	2日（火） R1年 7/28～8/18生 30日（火） R1年 8/19～9/11生	14日（火） R1年 9/12～10/4生	21日（金） R1年 10/5～10/31生	14日（月） R1年 11/1～11/30生	8日（火） R1年 12/1～12/31生
3歳児健康診査	保健センター（地域医療センターかさま内）	13:10～14:10	身体計測 尿検査 一般診察 歯科診察 育児相談（育児・栄養・歯科・心理） フッ化物塗布	母子健康手帳 健康診査票 子育てアンケート 歯ブラシ タオル バスタオル 採尿した容器	13日（火） H30年 2/1～2/24生	13日（木） H30年 2/25～3/20生 26日（水） H30年 3/21～4/13生	15日（火） H30年 4/14～5/7生	1日（木） H30年 5/8～5/31生 13日（火） H30年 6/1～6/15生	26日（木） H30年 6/16～7/7生	7日（火） H30年 7/8～7/23生 30日（木） H30年 7/24～8/10生	5日（火） H30年 8/11～8/31生 26日（火） H30年 9/1～9/24生	18日（木） H30年 9/25～10/12生	7日（火） H30年 10/13～10/31生 21日（火） H30年 11/1～11/14生	14日（金） H30年 11/15～11/28生	1日（火） H30年 11/29～12/13生 24日（木） H30年 12/14～H31年 1/7生	15日（火） H31年 1/8～1/31生

※3～4か月児相談のみ、お住まいの地区でお受けください。１歳児相談、１歳６か月児・２歳児歯科・３歳児健康診査は、全地区（友部・笠間・岩間）合わせて、保健センター（地域医療センターかさま内）で実施します。

※ご都合で、日程の変更を希望する場合は、保健センター（地域医療センターかさま内）へお問い合わせください。

地域医療センターかさま
TEL0296－77－9145

こころの相談室 ＊要予約

心の悩みや、ひきこもりの問題について、本人や家族の方のご相談をお受けします。
相談内容については、秘密厳守しますのでお気軽にご相談ください。
あらかじめ、電話等により予約をお願いいたします。
※電話相談は随時受け付けておりますので、お気軽にご利用ください。

保健センター
（地域医療センターかさま内）
TEL 0296-77-9145

実施日	時　間	場　所
4月20日（火）・7月20日（火） 10月　5日（火）・1月18日（火）	13:30～15:30	笠間支所2階会議室
5月20日（木）・8月19日（木） 11月18日（木）・2月17日（木）	14:00～16:00	保健センター（地域医療センターかさま内）
6月11日（金）・9月13日（月） 12月15日（水）・3月　9日（水）	13:30～15:30	地域福祉センターいわま（旧岩間保健センター）

こころのデイサービス

心の病を持つ方を対象にグループ活動を実施しています。また、参加にあたっては、医師の意見書が必要になります。

対　象　回復状態にある精神障害者で就労に自信のない方や家に引きこもりがちな方

内　容　創作活動（手芸、工作等）、レクレーション、調理、個別相談

※ご希望の方はご相談ください。

◆友（TOMO）

実施日	時　間	場　所
水曜日又は木曜日 （月2回）	10:00～14:00	保健センター （地域医療センターかさま内）