

1月の納税等

納期限：1月31日(金)

- 市県民税（4期）
- 国民健康保険税（7期）
- 後期高齢者医療保険料（7期）

※納期限を過ぎると延滞金が加算されます。早めの納付をお願いします。

※納付は、簡単に便利な口座振替を。

※口座振替で納付の方は、預金残高の確認を。

情報 しっとく日和

知って得する暮らしの情報を紹介します。
気になる情報を見つけたら、アクションをおこしましょう。

🕒 日時 📍 場所 💰 料金 🗨 問い合わせ 📄 申し込み

👶 子育て 📖 教育 🏃 スポーツ 📢 募集 💬 講演 🎨 展覧会 📍 イベント ❓ 相談 📌 お知らせ

📌 医療費のお知らせについて

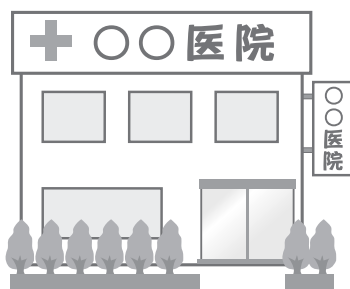
国民健康保険に加入している方の「医療費のお知らせ」を、2月上旬に世帯主へ発送します。内容は、主に令和6年1月から令和6年10月診療分までのものです。

医療費のお知らせを確定申告書に添付する場合は、「医療費控除の明細書」の記載を簡略化できますので、大切に保管してください。なお、令和6年11月から12月診療分については、医療機関などからの領収書に基づき、自身で医療費控除の明細書を作成する必要があります。領収書などは大切に保管してください。

医療費情報は、マイナポータル上でも確認できますので、ご利用ください。



マイナポータル



🗨 保険年金課（内線 144）

年金相談や年金請求などの
お手続きが無料でできます

街角の年金相談センター水戸

予約受付専用電話 **0570-05-4890** (ナビダイヤル)

水戸市南町 3-4-10 水戸 FF センタービル 1 階

電話：029 (231) 6541

水戸駅北口から徒歩 15 分：「南町 3 丁目」バス停下車

駐車場は南町 3 丁目パーキングをご利用ください。

受付時間：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）

8 時 30 分～ 17 時 15 分まで ※月曜日 19 時まで
お電話による年金相談は受け付けておりません。

日本年金機構から委託を受け全国社会保険労務士会連合会が運営しています。

みんなで地域医療を支えよう

地域医療は、私たちの生命や健康を守るために必要不可欠な社会資源の一つで、多くの医療従事者や関係者によって支えられています。

地域医療を将来にわたって維持していくためには、医療を受ける立場である私たちが正しく医療を受けることが大切です。病院や診療所の役割分担、適正受診のポイントを紹介します。

医療機関の役割分担と適正受診のためのポイント



患者さん

◆症状にあった医療機関を受診しよう

日常的な病気やケガであれば、「かかりつけ医」などの身近な診療所（クリニック）を受診することを心がけましょう。大きな病院を受診するより、待ち時間が短く済んだり、自己負担が少なくなったりする場合があります。

◆できる限り平日や日中に受診しよう

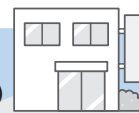
休日や夜間を受診すると、追加で費用がかかるほか、日中とは異なり、人員体制などが限られているため、検査などが十分にできないことがあります。

◆かかりつけ医をもとう

かかりつけ医をもつことで、気になる症状を気軽に相談できたり、既往歴などを踏まえて診察してもらったりすることができ、病気の早期発見・早期治療などにつながります。また、専門的な治療が必要なときは、適切な医療を紹介してくれます。

かかりつけ医 (中小病院やクリニックなど)

- ・日常的な診療や予防接種
- ・健康相談
- ・長期的な健康観察
- ・軽傷の救急患者の対応 など



紹介

専門的な治療や精密な検査が必要な時

地域連携
(役割分担)

逆紹介

症状が安定した時

大きな病院 (一般病床 200 床)

- ・専門的な治療や精密な検査
- ・重症の救急患者への対応



大きな病院を受診する際は、かかりつけ医の紹介状が必要です。紹介状なしで一般病床 200 床以上の大きな病院を受診すると、「選定療養費」という特別な料金を払う必要がある場合があります。

急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったら・・・

茨城県子ども救急電話相談（15 歳未満）# 8000

茨城県おとな救急電話相談（15 歳以上）# 7119

※上記でつながらない場合は TEL.050-5445-2856

受診可能な医療機関もご案内します。

令和 6 年 12 月 2 日から救急搬送における選定療養費の徴収が始まっています。

詳しくはこちら▶
(県ホームページ)



休日や夜間の緊急診療は、笠間市立病院平日夜間・日曜初期救急診療または休日在宅当番医へ

詳しくはこちら▶
(市ホームページ)



問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

＼お部屋改修のことなら／プロのアドバイスで選べる♪信頼と実績の関川量商店へ！

畳・襖・リフォーム

＼和室・洋室・水廻り／
リフォーム承ります
畳・襖・壁紙・カーテン、
気になっていませんか？

●創業 97 年の関川へおまかせください●

ご相談・お見積無料！ まずはお気軽にお電話ください

畳・襖・障子・網戸、リフォーム

たまたみの関川 笠間店

☎0120-443-088

〈所在地〉笠間市湯崎 1243-22

(リノベ不動産笠間友部店内)

〈営業時間〉9 時～18 時 〈定休日〉水曜

畳・襖
クロス・カーテン
見本あります

関川量商店

＼たまたみ&リフォームの関川が不動産事業部を開設！空き家ご相談ください／

売却物件募集!

土地 戸建 マンション 相続

査定 0 円!!

どんな物件でも 無料査定!

＼ご相談はお気軽に!!

〈ご相談・査定無料!〉宅建士が親切丁寧にご案内いたします♪

不動産の事なら何でも

リノベ不動産

renove fudosan

笠間友部店

☎0296-71-8531

〈所在地〉笠間市湯崎 1243-22

(友部スクエア近く)

〈営業時間〉9 時～18 時 〈定休日〉水曜

店内併設(受付窓口)

たまたみの関川 X リフォームの関川

関川量商店

！ 人生会議の準備を始めよう

突然ですが、あなたは人生の最終段階でどのような医療・介護を受けるのか、どこでどのように亡くなるのか、考えたことがありますか？

そんな、縁起でもない！とお感じになるでしょうか。

誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やケガをする可能性があります。いざ命の危険が迫った状態になると、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなる方が約7割いるといわれています。

最後まで自分らしく暮らすために、元気なうちからできる取り組みを始めましょう。



もしものときのために、あなたが望む医療やケア、希望や大切にしていることを前もって考え、近い人たちやかかりつけ医と繰り返し話し合い、共有することが大切です。

この取り組みを「**人生会議** (ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

急に人生会議をしようとしても、うまくいかないかもしれません。自分自身の情報や考えを整理するツールとして、エンディングノートが有効です。

笠間市では『**明日へつなぐノート**』を作成し、無料で配布しています。自分のこれまでの人生を振り返り、これからの人生の過ごし方に目を向けるきっかけとして、ぜひご活用ください。

※地域包括支援センター（笠間市役所本所）のほか、各支所保険福祉課でも配布しています。



詳しくはこちら
(市ホームページ)

問 地域包括支援センター TEL.0296-78-5871

国産品なら
畳工房

ニタイラ

皆様のおかげで
14周年を迎えることが出来ました。
感謝の気持ちを込めて

**全品
10%OFF**
2月末まで

他社と比べて下さい
見積もり無料

畳表替え ……4,500円～
襖張替え ……4,000円～
障子張替え(大)…2,500円(税)
アミ戸張替え(大)…2,500円込
◎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。

笠間市小原1216 TEL.0296-77-7845

塗り替え・外装リフォーム専門店

地域密着!!
地元を支えられ
創業 45年

外装ショールーム
OPEN!!

石岡市の
塗装屋さん
(有)中嶋塗装工業

石岡本社 石岡市半ノ木14159-5 ☎0299-57-1641 住宅診断・お見積り**無料**
小嶋五郎ショールーム 小美玉市羽鳥2727-11 ☎0299-57-2485 **中嶋塗装工業** 🔍検索

20 歳になったら国民年金

日本国内にお住まいの 20 歳以上 60 歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。

国民年金は、年を取った時やいざという時の生活を、現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金には、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金があります。

◎将来の大きな支えになります

国が運営するため、安定していて、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後だけでなく、病気やケガで障害が残ったときや、家族の働き手が亡くなったときにも年金を受給できます。

◎保険料は所得控除の対象です

国民年金保険料は月額 16,980 円（令和 6 年度）です。

現金納付・口座振替・クレジットカード納付・電子納付・スマートフォン決済アプリ納付ができ、納めた保険料は全額社会保険料控除の対象となります。

～ 国民年金保険料の納付が困難なとき ～

未納のまま放置すると、年金を受給できない場合があります。

保険料の納付が困難なときは、申請により保険料が免除・猶予となる制度があるのでご相談ください。

●学生納付特例制度

学生は、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

※該当しない学校も一部あります。手続きには、学生証の写しまたは在学証明書が必要です。

●保険料免除制度

本人・世帯主・配偶者の前年所得が一定額以下の場合や失業した場合などに、国民年金保険料の納付が免除されます。

●納付猶予制度

50 歳未満の方で、本人および配偶者の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

＜申請方法＞

20 歳の誕生日を迎えられると、日本年金機構から国民年金保険料の納付書が送られてきます。

納付書に同封された免除申請書を記入し、ご提出ください。

＜提出先＞

市役所または水戸南年金事務所

マイナポータルを利用した電子申請

は 24 時間受付可能です。

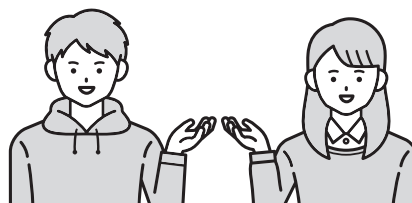
詳しくは水戸南年金事務所

（TEL.029-227-3278 ※音声案内が流れます）

または、日本年金機構ホームページでご確認ください。



マイナポータル



問 保険年金課（内線 142）

笠間支所保険福祉課（内線 72135） 岩間支所保険福祉課（内線 73182）

県西エリア不動産専門店

中古住宅 **売却相談** **無料査定**
そのまま **買います!!** **片付け不要**



あきやの未来
株式会社レステコホーム 桜川店 桜川市鉾田 441
TEL.0296-71-5369
※どんなに古い空家でもご相談ください。

創業100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

ふるさと納税返礼品提供しています

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**

天狗の郷
バザール
de
いわま

第2日曜日

🕒 2月9日(日)

午前9時～午後3時

📍 地域交流センターいわま「あたご」

🗨️ ねもと 根本 (TEL.090-3009-7883)



友部駅前フリーマーケット

第4日曜日

🕒 2月23日(日) 午前9時～午後1時

📍 地域交流センターともべ「トモア」まちの広場

🗨️ かしわざき 柏崎 (TEL.090-1880-6317)



くらしの相談

特設無料人権相談

🕒 2月19日(水) 午前10時～午後3時

📍 市民センターいわま (笠間市下郷 5140)

🗨️ 水戸地方法務局 (TEL.029-227-9919)

行政相談

🕒 2月19日(水) 午後1時～3時

📍 市民センターいわま (笠間市下郷 5140)

🗨️ 秘書課 (内線 225)

行政書士無料相談会

🕒 2月19日(水) 午後1時～4時

📍 市役所本所 (笠間市中央 3-2-1)

🗨️ 茨城県行政書士会 (TEL.029-305-3731)



安心と信頼の増改築専門店

日本住宅リフォーム産業協会会員 1396号

住宅リフォーム
エキスパート登録店



リフォーム常陽

◆安心一貫システム

常陽物産株式会社

本社 モデルハウス 笠間市旭町 471-2

☎0296-78-2281



新築

リフォーム

外構工事

「寒い」「古い」「狭い」・・・
住まいのお困りごとはありませんか？

水廻り設備交換 / クロス張替え / 断熱工事 / ウッドデッキ工事

暮らしのお悩み解決に応えます「期待」してください。
戸建てはもちろん、マンション、アパートのオーナー様も
まずはお見積りだけでもお気軽にご相談ください。

日陰を取り入れた外構ははじめました

KITAI 建築設計事務所

笠間市池野辺 2012-17

HP できました！
是非ご覧ください。



お問い合わせ ☎090-8318-4641

担当：関 勇太

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(45mm×85mm) 10,470円/月

大サイズ(45mm×170mm) 20,950円/月

※消費税10%の場合の料金です。

【問い合わせ】笠間市役所 秘書課 TEL.0296-77-1101

喜楽 気導施術院 (整体)

腰痛・ひざ痛・神経痛・その他花粉症など

オープン記念 施術体験 1,000円

各月、先着5名様ですのでお早めにお申し込み下さい



★楽しく歌えるカラオケホールやストレッチ教室も営業中

笠間市来栖 2877 TEL. 0296-71-6779