

## 6月の納税等

納期限：6月30日(月)

- 市県民税（全期前納・1期）
- 介護保険料（2期）

※納期限を過ぎると延滞金が増加されます。早めの納付をお願いします。  
※納付は、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。



# 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

## 指定難病受給者証の更新申請を忘れずに

受給者証をお持ちの方は毎年、更新申請が必要です。受付期間内に手続きを行ってください。詳しくは、中央保健所から5月頃に郵送した通知をご覧ください。

🗨️ 茨城県中央保健所 TEL.029-241-0100



第2日曜日

🕒 7月13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

🕒 7月27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

🗨️ かいわざき 柏崎 (TEL.090-1880-6317)

## マザーズコーナー「就職応援セミナー 準備編」

Zoomによるオンラインセミナーを開催します。  
参加にはハローワークの求職登録が必要です。登録がない方は、まずはお電話ください。  
※雇用保険受給者は、求職活動実績になります。

### 内容

マザーズコーナーについて  
仕事と家庭の両立について  
子どもの預け先について(市町村保育情報)  
働くための心構えと準備

🕒 7月17日(木) 午前10時～午前11時30分

対象者 ハローワーク利用者または利用予定者

申込期限 7月3日(木) 午後5時

定員 20名(先着順、参加費無料)

🗨️ 申込 ハローワーク笠間 TEL.0296-72-0252

### 特設無料人権相談

🕒 7月16日(水) 午前10時～午後3時

📍 地域福祉センターともべ  
(笠間市美原 3-2-11)

🗨️ 水戸地方方法務局 (TEL.029-227-9919)

### 行政書士無料相談会

🕒 7月16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)

お部屋改修のことなら/プロのアドバイスで選べる♪信頼と実績の関川豊商店へ!

## 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  
たたみの関川 笠間店  
リフォームの関川

☎️ 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

たための関川 X リフォームの関川

たたみ&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

☎️ 0296-71-8531

リノベ不動産  
renove fudosan

所在地) 笠間市湯崎 1243-22  
(友部スクエア近く)  
店内併設(受付窓口)  
たたみの関川 X リフォームの関川

笠間友部店 (営業時間) 9時～18時 (定休日) 水曜

## 📌 第49回笠間市民美術展覧会（公募）開催要項

- 会 期** 9月2日（火）～14日（日）午前9時～午後5時（最終日は午後2時まで）  
※9月8日（月）は休館
- 会 場** 作品搬入・作品展示：笠間公民館（笠間市石井 2068-1）
- 部 門** (1) 日本画 (2) 洋画（油彩、水彩、パステル、版画） (3) 彫刻立体造形  
(4) 工芸 (5) デザイン (6) 書道 (7) 写真
- 資 格** 笠間市在住、出身または市に職域・活動拠点を持つ15歳以上の方（中学生は除く）
- 作品の規格** 未発表の作品、搬入・展示できるものに限りま。

部 門	規 格
① 日本画	F4号 (33.4cm×24.2cm) 以上、F50号 (116.7cm×90.9cm) 以内
② 洋 画	F8号 (45.5cm×37.9cm) 以上、F50号 (116.7cm×90.9cm) 以内 (油彩、水彩、パステル、版画)
③ 彫刻立体造形	底面100cm×100cm 高さ200cm 定量200kg以下とします。 前記作品を運搬、移動、陳列に使用する機材および要員は各自準備してください。
④ 工 芸	立体100cm×100cm×100cm以内、立体以外（平面）200cm×200cm以内 (市販のキットなどを使った作品はご遠慮ください)
⑤ デザイン	平面デザインやイラストはB4～B1サイズまで（簡易額装可） 立体は103cm×103cm×103cm以内 ポスターなどは企業名や商品名など、実名は不可（市販のキットなどを使った作品はご遠慮ください）
⑥ 書 道	漢字 半切（はんせつ）35cm×135cm、半切1/2 35cm×67.5cm かな 半切（はんせつ）35cm×135cm、半切1/2 35cm×67.5cm 全懐紙 36cm×50cm、半懐紙 36cm×25cm (額装または軸装とします。縦書き、横書き自由)
⑦ 写 真	4つ切以上（額縁またはパネル張り）

- 点 数** 1人3点以内（日本画・洋画・書道については2点以内）
- 出 品 料** 1人1,000円（1部門につき）※高校生は無料
- 入選・展示** 審査のうえ、入選作品のみを展示します。  
入選結果は、申込者全員に郵送でお知らせします。
- 賞** 優れた作品に対し、部門ごとに賞を授与します。
- 授 賞 式** 9月14日（日）午後2時から（会場：笠間公民館）
- 作品搬入・  
申込受付** 8月30日（土）午前10時～午後3時（時間厳守）  
場所：笠間公民館（笠間市石井 2068-1）  
出品申込書に記入のうえ、作品搬入時に提出してください。  
出品申込書は6月下旬から公民館窓口で受け取り、または市ホームページ（右の二次元コード）からダウンロードできます。
- 搬 出** 9月14日（日）授賞式終了後～午後5時まで（時間厳守）
- そ の 他**
  - 風紀上好ましくない作品は出品できません。
  - 審査の結果、落選および陳列に対し異議は受け付けません。
  - 陳列作品は、主催者の承認がない限り撤回することはできません。
  - 作品に必要な付属装飾（額縁またはパネル張り、つりひもなど）は出品者が付けてください。
  - 天災その他の事故においては、作品保管の責任は負いません。
  - 定められた期間中に搬出しない作品については、主催者は保管責任を負いません。



詳細や出品申込書は  
こちらから

問 笠間公民館 TEL.0296-72-2100

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**

その畳!!  
裏返し出来るかも!!

**裏返し（1畳）  
3,500円**

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**

外装ショールーム **OPEN!**

地域密着!! 

地元を支えられ **創業 45年**

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**  
小原ショールーム 小美玉市羽鳥2727-11 ☎0299-57-2485 **中嶋塗装工業** 🔍検索

# 帯状疱疹「任意予防接種」の助成開始について

帯状疱疹任意予防接種費用の一部助成を開始します。接種を希望される方は、市内協力医療機関で接種してください。

## 1. 対象者 ※(1)(2)のいずれにも該当する方

- 笠間市に住民票を有する50歳以上の方で、定期接種(※①)対象外の方
- 過去に帯状疱疹ワクチンの予防接種を受けたことがない方

## 2. 助成開始日

8月1日(金)  
※8月1日以降に接種した方が助成の対象となります。

## 3. ワクチンの種類と助成額

ワクチンは2種類あり、いずれか一方のワクチンを生涯一度限り助成の対象とします。

	組換えワクチン	生ワクチン
持続性	少なくとも10年	5年程度
接種回数	2か月間隔で2回	1回
接種費用(1回あたり)	20,000円~30,000円	8,000円~10,000円
市の助成額(1回あたり)	6,000円(2回助成)	3,000円

## 4. 接種方法

- 市内協力医療機関に予約
- マイナンバーカード(健康保険証)を持参し、医療機関備え付けの「予防接種予診票」を記入し接種
- 差額分を医療機関の窓口で支払い

## 5. その他

- 市外の医療機関で接種した場合は助成の対象となりませんので、ご注意ください。
- 65歳以上の方の任意接種の助成は令和10年度で終了となる予定です。

### ※① 定期接種

4月1日から予防接種法に基づく帯状疱疹の定期予防接種費用の一部助成を行っています。下表の対象者には4月にハガキを送付していますので、接種を希望される場合はハガキを持参して接種してください。

(令和7年度定期接種対象者)

65歳	S35.4.2~S36.4.1生	85歳	S15.4.2~S16.4.1生
70歳	S30.4.2~S31.4.1生	90歳	S10.4.2~S11.4.1生
75歳	S25.4.2~S26.4.1生	95歳	S5.4.2~S6.4.1生
80歳	S20.4.2~S21.4.1生	100歳以上	T15.4.1以前生まれ



詳しくはこちら

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

# 淑徳大学地域創生学部「笠間市枠」の受験希望者を募集します

市と連携協定を締結している淑徳大学地域創生学部では、今年度も笠間市枠での受験希望者を募集します。笠間市枠の受験は、市の推薦が必要です。出願資格・入試日程など詳しくは市ホームページ(右の二次元コード)を確認、または担当窓口にお問い合わせください。



詳しくはこちら

## 1. 笠間市枠の概要

- 募集人員数 3名
- 出願資格(次の3点をすべて満たす方)
  - 笠間市内に居住(一年浪人生まで可)または笠間市内の高等学校に在籍している方
  - 笠間市からの推薦を受ける方
  - 卒業後に笠間市または茨城県の活性化に向け働く意思がある方
- 大学からの特別支援
  - 受験料の割引(受験料25,000円引)
  - 入学金(20万円)の免除
  - 家賃補助(5万円/月) ※大学提携学生寮、委託不動産事業者の物件に限り

## 2. 日程

募集区分	1次募集	2次募集	3次募集	4次募集	5次募集	6次募集
入試区分	9月	10月	12月	2月		3月
市提出書類締切	8月1日	9月3日	10月15日	12月15日	1月26日	2月26日

※推薦枠を満たした場合は、募集を中止することがあります。

## オープンキャンパスも開催!

大学の説明、模擬授業、淑徳生による学生生活紹介、「笠間市枠」入試説明などを行います。ぜひご参加ください。

- 7月5日(土)  
午後1時~3時30分  
参加費無料(入退場自由)
- 地域交流センターともべ「トモア」  
(笠間市友部駅前1-10)

問 企画政策課 (内線555)

## 地域密着!お庭の外構工事はお任せください!

- 駐車場コンクリート舗装
- フェンス・境界ブロック
- 雑草対策(砕石敷き・レンガ敷き)
- 天然芝・人工芝
- カーポート・テラス屋根
- ウッドデッキ 施工事例多数

お気軽にご相談ください!!  
見積もり・相談無料

伊勢山技建株式会社  
外構工事専門店  
茨城県石岡市石岡13462-22

検索 伊勢山 技建 0299-56-6022

## 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 豊店

ふるさと納税返礼品提供しています

豊制作一級豊技能士  
職業訓練指導員  
品質管理責任者

全国豊産業振興会認定  
豊ドクター

# 嶋田 和也

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

## 国保加入中の方へ「資格確認書」もしくは「資格情報のお知らせ」をお送りします

8月1日からお使いいただく「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を7月上旬に郵送で交付します。  
マイナンバーカードと保険証の一体化に伴い、今後は「資格確認書」または「マイナ保険証」を提示して医療機関を受診してください。

### <資格確認書について>

マイナ保険証を保有していない方へ交付します。

- ・マイナンバーカードを持っていない方
- ・マイナ保険証としての利用登録を行っていない方
- ・マイナンバーカードの電子証明書が有効期限切れの方

マイナ保険証の利用登録済みの方でも、マイナンバーカードを紛失した、介助者など第三者が同行して資格確認を補助する必要があるなど、保険者がやむを得ないと判断した場合に限り、資格確認書を交付します。

### <資格情報のお知らせについて>

マイナ保険証利用登録済みの方へ、自身の被保険者資格などを把握できる A4 サイズの用紙を交付します。

医療機関でマイナ保険証が読み取れないなど例外的な場合に、「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証とあわせて提示することで受診できますので、大切に保管してください。「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。

※マイナ保険証の登録状況により、「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」が世帯主宛てにそれぞれ送付されることがあります。

### <保険資格の届出について>

マイナ保険証利用登録の有無に関わらず、健康保険は自動で切り替わらないため、会社や市役所での健康保険の加入・脱退手続きは今後も必要です。

マイナ保険証の利用登録をお願いします。

※利用登録には、マイナンバーカードと4桁の暗証番号が必要です。



マイナポータル



厚労省ホームページ

問 ・マイナンバー総合フリーダイヤル TEL.0120-95-0178  
・保険年金課 (内線 139・140・144)

## かさま安心サポート事業を始めました

頼れる親族などがいない高齢者の不安を軽減するため、「かさま安心サポートセンター」を社会福祉法人 笠間市社会福祉協議会内に設置しました。まずは気軽にご相談ください。

### 利用対象者

以下のすべてに該当する方が対象となります。

- ① 笠間市に住民登録があり、市内にお住いのひとり暮らしの満 65 歳以上の方
- ② 頼れる親族などがいない方
- ③ 契約の内容を理解し、利用を希望される方
- ④ 生活保護を受給していない方
- ⑤ 公正証書遺言を作成できる方
- ⑥ 預託金を納めることができる方

### 支援の内容

見守り等支援・入院時身元保証支援・入退院時生活支援・死後事務支援

### 支援に係る費用

支援内容	見守り等支援	入院時 身元保証支援	入退院時 生活支援	死後事務支援
預託金		身元保証 150,000 円	家財・残置物処分見積額 その他必要な費用 見積額	死後事務 (火葬～納骨など) 見積額 家財・残置物処分 見積額
利用者 負担金	2,000 円/月 (年 24,000 円)		1,000 円/日 (月上限 5,000 円)	

### 相談窓口

かさま安心サポートセンター (笠間市社会福祉協議会内)

- 笠間市社会福祉協議会 本所 TEL.0296-77-0730
- " 笠間支所 TEL.0296-73-0084
- " 岩間支所 TEL.0299-45-7889



詳しくはこちら

安心と信頼の増改築専門店 住宅リフォーム エキスパート登録店  
日本住宅リフォーム産業協会会員 1396 号

ラッキーくん

# 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

KITAI

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 대응します「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

HP できました! 是非ご覧ください。

KITAI 建築設計事務所  
笠間市池野辺 2012-17  
お問い合わせ ☎090-8318-4641  
担当: 関 勇太

# 熱中症は予防が大事!



## 熱中症予防のポイント『こえかけ』!

<b>こ</b> こまめな水分補給!  ○ 喉が渇く前に水分補給 ○ 塩分補給も忘れずに	<b>え</b> エアコンを上手に活用!  ○ 室内でも夜間でも注意が必要	<b>か</b> 快適な環境を作ろう!  ○ 湿度にも注意 ○ 涼しい場所での休憩	<b>け</b> 健康管理をしっかり!  ○ 暑さに負けない体作り ○ しっかり睡眠
--	--	---	--

### 子どもや高齢者は特に注意が必要です! 積極的に声かけをしましょう!

#### 子どもは・・・

- ① 大人に比べて暑さに強くありません  
汗をかくなどの体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすくなります。
- ② 自分では熱中症の予防を行えません  
身体に異変が起きてても、気づかないことがあるため、周囲の大人が気にかける必要があります。

#### 高齢者は・・・

- ① 体内の水分が不足しがちです  
若年者に比べ体内の水分量が少ないため、こまめな水分補給を行う必要があります。
- ② 暑さによる感覚機能が低下しています  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ③ 暑さに対する体の調整機能が低下します  
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑いときには循環器系への負担が大きくなります。

### 【こんな時はためらわずに救急車!】

- 受け答えや会話がおかしい
- 運動障害 (普段通りに歩けない)
- 全身のけいれん
- 体が熱い



### 「熱中症警戒アラート」発生時は、特に注意しましょう。

問 警防課 TEL.0296-73-0119



消防本部について

## ～シルバーリハビリ体操・スクエアステップ教室～ 心も体も元気にいきいきと!!

住み慣れた地域でいつまでもいきいきとすごしていくためには、心と体を元気に保つことが大切です。市では、住民主体の介護予防の運動教室として「シルバーリハビリ体操」と「スクエアステップ教室」を市内各所で開催しています。お問い合わせのうえ、気軽にご参加ください。

### シルバーリハビリ体操

シルバーリハビリ体操は、筋肉を伸ばし、関節の運動範囲を維持拡大するとともに、筋肉を伸ばすことを主眼とした体操です。立つ・座る・歩くなど日常生活の生活動作を楽にして、腰・膝の痛みの予防や転倒予防にも役立ちます。



シルバーリハビリ体操の様子



詳しくはこちら

### スクエアステップ教室

スクエアステップは、25cm角のマスの目が書かれた緑色のマットを使い、パターンどおりにステップする運動です。転倒予防や認知予防、体力向上に効果があるといわれています。



スクエアステップ教室の様子



詳しくはこちら

#### 問 笠間市シルバーリハビリ体操指導士会

- |       |        |                   |
|-------|--------|-------------------|
| 会 長   | 磯部 佐智恵 | TEL.0296-77-7801  |
| 笠間支部長 | 飯村 久美子 | TEL.080-1085-8678 |
| 友部支部長 | 櫻井 新司  | TEL.090-5448-1302 |
| 岩間支部長 | 田中 富枝  | TEL.0299-45-6384  |

#### 問 笠間市スクエアステップリーダー会

- |       |        |                   |
|-------|--------|-------------------|
| 会 長   | 佐藤 正子  | TEL.0296-74-2656  |
| 笠間支部長 | 谷中 啓子  | TEL.0296-72-6883  |
| 友部支部長 | 後藤 ミチ子 | TEL.0296-77-4938  |
| 岩間支部長 | 鈴木 里子  | TEL.090-3141-8076 |

問 地域包括支援センター TEL.0296-78-5871