

わたしの街 Kasama Magazine

令和7年度は
笠間市合併
20周年イヤー／



2025年

6

No.231



小さい画面でも読みやすい
「広報かさまスマホ版」を
ぜひご利用ください！



特集 生活に寄り添う医療



市では健康の意識づけを行う事業も実施しています

KASAMA

市長 コラム

文 / 笠間市長 山口 伸樹

健康は誰が守る

表題の答えは「自分自身で守る」です。
若い世代の方はあまり意識することは無いと思いますが、年齢があがっていくにつれ、体調の変化など、健康状態が気になってきます。健康のためにと運動を始めたたり、食事に注意したり、検診を受けたりします。
気になりましたときは、まず、医師に相談することが一番です。日ごろから、健康に関する悩みを相談できるかかりつけ医がいると安心です。悩んで待っているのは駄目です。
特に、食事は自分で注意し、適切な塩分量でバランスよく食べることが大切です。私も最近は塩分を摂りすぎないよう気にかけています。
食事とともに適度な運動も必要です。特に筋力の衰えを防止するための運動が効果的であるといわれています。
健康であれば、年齢にかかわらず何でもできる時代です。自分の楽しみも！
健康は誰も守ってくれません。
「自分で守るものです」

今月の

Pick up



叙勲受章
おめでとございます

令和7年春の叙勲

瑞宝小綬章

鈴木 義長さん(本戸)

元

陸上自衛隊
第14旅団長

瑞宝双光章

大嶺 和彦さん(下郷)

元

公立小学校長

瑞宝単光章

谷口 富士男さん(本戸)

元

笠間市消防団
副団長

第44回危険業務従事者叙勲

瑞宝単光章

菊池 健次郎さん(鯉淵)

元

茨城県警部

瑞宝単光章

進藤 守さん(鴻巣)

元

茨城県警部

瑞宝単光章

仲村 文雄さん(泉)

元

准空尉



Contents

4 特集 生活に寄り添う医療

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 8 まちおこしのスパイス | 19 かさま食彩 |
| 9 からだと向き合う | 20 コンデキ
こんな出来事ありました |
| 10 情報しっとく日和 | 21 HOT PEOPLE
注目の笠間人を紹介します |
| 15 Sustaina KASAMA | 22 農業委員・農地利用最適化
推進委員の紹介 |
| 16 かさまのれきし | 24 合併 20 周年記念イベント
茨城野音 |
| 17 図書館 | |
| 18 ダイバーシティ笠間を目指して | |



[表紙]

笠間市立病院でリハビリを行う様子を撮影しました。

市立病院では、皆さんの生活に寄り添った医療を心がけています。

[題字]

せき しほう
関 紫芳さん（書作家／大古山在住）

お知らせ

●窓口休日開庁サービス

日曜日：市役所本所 午前8時30分～正午 市民課(住民異動届、パスポート申請等の一部業務は除く)、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。

※マイナンバーカードの交付等については予約制です。

●SNS

最新の情報は
市公式SNSで
チェック！



(旧ツイッター)



メールマガジン
かさめ〜る



Threads
(スレッド)

●7月の休日救急診療当番(午前9時～午後5時)

毎週日曜 笠間市立病院 TEL.0296-77-0034

7月21日(月・祝) いけうち医院 TEL.0296-72-1105
(海の日)

※平日夜間午後7時～9時(土曜日・祝日・年末年始を除く)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。

※急な病気やケガで救急車を呼ぶか迷ったときは、以下をご利用ください。受診可能な医療機関もご案内します。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.050-5445-2856

おとな救急電話相談 短縮ダイヤル #7119 または TEL.050-5445-2856

特集

生活に寄り添う医療

地域医療とかかりつけ医

皆さんは、「かかりつけ医」を聞かれたとき、ぱっと思いつく病院はありますか？

普段あまり病院にかかることがない方にとっては、いざ病院にかかろうと思ったとき、どの病院にかかるか迷うこともあるのではないだろうか。

かかりつけ医とは、日常的な健康管理をサポートしてくれる医師のことです。風邪をひいたときやちょっとした体調不良の際、まず相談できる医師がいると安心ですよ。また、健康診断や予防接種、慢性疾患の管理などを通じて、健康状態を継続的に把握してくれる存在です。

では、かかりつけ医をどのように見つければよいのでしょうか？

最も重要なポイントは、通いやすさです。自宅や職場の近くにある病院やクリニックをリストアップしてみましょう。



「かかりつけ医」とは

健康に関することを何でも相談できるうえ、最新の医療を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。

引用元：日本医師会ホームページ（平成25年日本医師会提言の文言）

■ かかりつけ医の見つけ方

STEP 1

右の二次元コードを読み取り医療機関を確認

「笠間くらしのガイドブック」の112ページに、笠間市医師会・笠間市歯科医師会の医療機関一覧を掲載しています。または[笠間市医師会](#)で検索



STEP 2

健康管理の方針を確認 一気になる医療機関が見つかったらー

医師によって診療方針や得意分野は異なります。健康管理のニーズに合った医師かどうかを確認しましょう。

STEP 3

コミュニケーション 一話しやすさ 説明がわかりやすい 安心できるー

医師との相性も大事な要素です。長く付き合っていくためにも、信頼関係を築ける医師を見つけることが重要です。

■ かかりつけ医が見つかったら

身近で頼りになる「かかりつけ医」に健康について何でも相談することが大切です。

- 生活習慣病の予防や健康相談も日ごろから
- 症状や気になる体調の変化を伝えましょう
- 効果的な治療のためにもよく話しましょう

平日夜間・日曜初期救急診療

笠間市医師会・県立中央病院、笠間薬剤師会および県立こころの医療センター勤務薬剤師などと連携し笠間市立病院で診療を行っています。

■ 平日夜間診療

月～金曜日 午後7時～9時
(祝日、12月31日～1月3日を除く)

■ 日曜診療

日曜日 午前9時～午後5時
(12月30日～1月3日を除く)

※受診前に電話で症状をお伝えください。TEL.0296-77-0034（笠間市立病院） ※祝日や年末年始は医師会の医療機関が輪番制で診療しています。



詳しくはこちら

市が運営する医療機関－笠間市立病院－

約 80 年つづく地域の医療機関

笠間市立病院は、その名のとおり笠間市が運営する公立の医療機関として地域に密着し、皆さんの健康と福祉に貢献するため、安心して利用できる医療の提供と在宅医療の推進に力を入れています。

その歴史は古く、昭和 21 年に茨城県医療農業協同組合連合会が国民健康保険直診病院として、元筑波航空隊下士官集会所に水戸協同病院友部分院を開設したことが始まりです。その後、友部協同病院への改名や、友部町による運営、そして平成 18 年の3市町合併を経て現在の「笠間市立病院」に至ります。平成 30 年には現住所に「地域医療センターかさま」が新築され、その中に地域医療の拠点として移転開院しました。

内科（総合診療）のほか、さまざまな専門外来診療を行っています。



内科（総合診療科）

子どもから高齢の方まで、特定の臓器や疾患に限定せず、また、病気だけでなくその方の家族や生活、地域にも目を向け、さまざまな視点で診療しています。

専門外来ほか ※要予約

禁煙外来

保険適用による禁煙治療を行います。

飲酒量低減外来

過剰な飲酒による有害事象を減らすため、一人ひとり適切な飲酒量について情報を提供し、よりよい健康行動につなげます。

プレコンセプションケア

将来の妊娠に備えた健康維持・妊娠や出産にかかわる正しい知識をお伝えします。

予防接種のご案内

定期予防接種のほか任意の予防接種も行っています。

健康診断などのご案内

就職時健康診断、企業健康診断、生活習慣病予防健診、特定健康診査を実施しています。

栄養食事指導のご案内

外来・入院・訪問診療の患者で、食事療法が必要な方には個別栄養指導を行っています。

管理栄養士が、日常生活や食習慣に合わせた内容の食事を提案します。



診療の案内 外来（平日）

■ 受付時間	午前 8 時 30 分～11 時	午後 1 時～4 時
■ 診療時間		
[午前の部]	月曜日～金曜日	午前 9 時～
[午後の部]	月曜日～金曜日	午後 1 時 30 分～
■ 休 診 日	土曜日、日曜日、祝日 年末年始(12月29日～1月3日)	
■ 場 所	笠間市南友部 1966-1	
■ 問	TEL.0296-77-0034	

「自分の家で療養したい」をサポートー在宅医療ー



市立病院の在宅支援部門スタッフ

笠間市の高齢化率は30%を超え、高齢世帯も増加しています。それに伴い、通院が困難で在宅療養が必要な患者が増え、「在宅医療」のニーズが高まっています。

住み慣れた自宅や施設で治療やリハビリなどを行う「在宅医療サービス」を行っています。家族や親しい人とあいさつを交わし、いつもと変わらぬ景色を見ながら過ごす。気持ちも体もリラックスできる場所での治療やリハビリを通して、患者さんと家族の日々の安心を支えます。

訪問診療

医師が定期的に診察に訪問し、幅広い病気に対応します。患者さんや家族の暮らし、地域での困りごとにも目を向け、保険や介護の仕組みとも連携して暮らしを支えます。必要に応じて、入院や検査も可能です。

訪問診療 でできること

- ①慢性疾患の対応
- ②自宅での看取り
- ③癌などによる痛みや苦しさの緩和
- ④在宅酸素療法や胃ろう・膀胱留置カテーテルの対応など

訪問看護

主治医の指示を受け、細やかにやり取りを重ねながら、心も体もよりよい状態を保てるように努めます。それぞれの想いに寄り添いながら支援します。

訪問看護 でできること

- ①健康維持や治療のためのお手伝い
- ②病院退院後の看護
- ③床ずれの予防と処置
- ④医師の指示による点滴や注射、採血など
- ⑤入浴介助や清拭・排せつなど、日常生活の支援
- ⑥看取りのお手伝い

訪問リハビリテーション

普段使う寝具・トイレ・階段・廊下などでリハビリを行います。体の状態に合わせた生活動作の改善を図りながら、より快適に動ける環境づくりも提案します。

訪問リハビリ でできること

- ①起き上がり、立ち上がり、歩くなどの動作訓練
- ②更衣、排せつ、入浴などの生活関連活動訓練
- ③自具、福祉用具の提案
- ④介助方法や環境調整の指導やアドバイスなど

居宅介護支援

自宅で暮らす要介護1～5の方が介護保険サービスを受けるのに必要な相談や手続きなどをケアマネージャーがサポートします。

例えば こんな 悩みごと

- ①介護保険の申請方法がわからない
- ②一人暮らしで食事や入浴にも困っている
- ③病院を退院したら介護サービスを利用したい
- ④家族だけの介護に疲れてしまった

在宅医療・介護保険サービス

市立病院のほかにも、在宅医療や介護保険サービスを行う事業者が市内にさまざまあります。



詳しくはこちら



医 師 紹 介



院長 石塚 恒夫 [内科・勤続年数 27 年]

当院は、「地域に密着した医療の実践」「在宅医療の重視」を理念に掲げ、患者の皆さんが普段通りの生活をできるだけ長く持続できる支援を大事にしています。

笠間市は、保健・医療・介護が連携し、互いの専門知識をいかしながら患者や家族をサポートする体制ができています。当院もその連携の一翼を担い、これからも地域に貢献していきます。

また、総合診療医の養成にふさわしい教育機関となることも目指しています。筑波大学附属病院との連携で、指導医を派遣いただきながら研修医や医学生を積極的に受け入れています。地域医療を経験した医師が、今度は指導医として戻ってくる、そんな病院でありたいと考えています。



副院長 稲葉 崇 [内科・勤続年数 9 年]

総合診療・家庭医療の専門医として、幅広い疾患に対する外来診療を行い、病気を診るだけでなく、その人の生活全体を支えることを大切に、病気に限らないさまざまな相談にも応えられるよう努めてきました。訪問診療にも力を入れ、末期がんの方や難病などの方も含め、誰もが自宅で安心して療養でき、最期を住み慣れた場所で迎えたいという方をサポートする診療を行っています。

病院全体がより効率的で質の高い医療を提供できる体制作りにも取り組み、笠間市の皆さんがより安心して受診できる病院を目指していきます。スタッフとともに日々努力を続け、これからも地域に根ざした医療が提供できるよう尽力していきます。



田 一秀
[内科・勤続年数 2 年]

外来病棟・訪問診療・内視鏡を担当しています。気軽に相談ください。



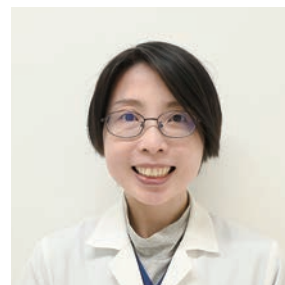
荻野 利紗
[内科・勤続年数 10 年]

患者のあらゆる問題に対応できる医師を目指し、地域の皆さんのお力になれるよう頑張ります。



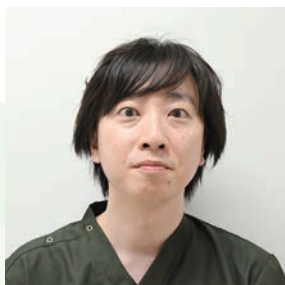
松島 勇治
[皮膚科・勤続年数 11 年]

20 年前に診た小学生が今はお子さんを診療に連れてきてくれています。地域のかかりつけ医としてありがたい診療が展開されています。



小野 有理
[内科・勤続年数 3 年]

皆さんの「困り事」、お気軽にご相談ください。診療を通して人としても成長させていただいています。



松岡 廣
[皮膚科・勤続年数 2 年]

笠間市近隣の方の皮膚トラブルに一生懸命対応したいと思います。お気軽にご相談ください。



関 忍
[内科・勤続年数 7 年]

主に運動器疾患を専門として診療を行っている整形外科医です。痛みでお困りの方はご相談ください。



山田 辰樹
[内科・勤続年数 1 年]

地域や院内の皆さんと連携し、予防と健康維持に貢献していきたいと考えています。



今川 優
[内科・勤続年数 2 年]

皆さんの健康を支えられるよう、なんでも相談できるかかりつけ医を目指して日々の診療にあたっています。

診療担当日は、市立病院ホームページでご確認ください。

問 市立病院 (TEL.0296-77-0034)



市立病院
ホームページ

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。

笠間の魅力に引き寄せられて ～私の移住ストーリー～

プロフィール みやけ てるあき 三宅 輝明 隊員 (28歳)

2024年5月より笠間市の地域おこし協力隊として着任。笠間市の特産品である栗を活用し、笠間栗ファクトリー株式会社と連携して、栗製品の品質向上、商品開発、販売促進などの支援を行っています。活動を通じて、地域の活性化につながるような「笠間の栗のブランド化」に貢献することを目指しています。



千葉県から移住



フェイスブックもご覧ください

問 企業誘致・移住推進課(内線592)

連載 | 笠間の小道

● 方言に耳を慣らした日々。の語

笠間に移住して驚いたことの一つに、日常会話の中で飛び交う方言があります。笠間栗ファクトリーでもパートナーさんたちが使う言葉で「どういう意味だ？」と思うこともしばしばありました。

工場で作業していたある日のこと。パートナーさんの一人が「いしけー栗あったんだけど」と言ってきました。最初は、「石っぽい栗のことかな？」とポカンとしていたのですが、すぐに周りの人が「状態があまり良くないってことだよ」と教えてくれました。その後も時折「これかっぽつ」といって「こじやつべなこと言うなよー」など聞き慣れない言葉が飛び交う日々が続き、次第にこうした言葉がすっかり耳に馴染むようになっていました。

ただ、「いやどうも」だけは、いまだにその意味をうまく捉えるのが難しいと感じています。この言葉は、挨拶、謝罪、驚き、共感など、あらゆるシーンで使うことができる万能な言葉で、時には「いやどうも」だけで会話が進んでいることもあるように感じます。私が完全に「茨城の人」になる日は、もう少し先になりそうです。

＜三宅さんの方言メモ＞

【こじやつべ】いいかげん。でたらめ。間違い。
【いしけー】ぼろい。わるい。しょぼい。使えない。
【かっぽる】捨てる。投げること。
【いやどうも】あいさつ、謝罪、驚きや共感などの社交辞令で使われる。

翻訳が難しい万能な言葉。

からだ と向き合う

こころとからだの ととのえかた

こども政策課
臨床心理士・公認心理師

かめだ ますみ
亀田 真澄



心理士は、こころの健康や自分を大事にすることと一緒に考えることが得意で、笠間市では、こどもの発達や学校生活、子育ての悩みや困りごとを支援しています。

【ほづめづのススメ】

長雨を迎えるこの時期は、新年度の生活に慣れ、気づかぬうちにエネルギーを使い、疲れがたまる時期です。こころとからだを健やかにする「ほどほど」についてお話しします。

からだの「ほどほど」は、腹八分目の食事、少し息が上がり汗をかく程度の運動など、イメージしやすいですね。

では、こころの「ほどよい状態」はどのようなものでしょう。

目に見えないこころをさまざまな方法で考え、こころの健康（裏返せば病むこと）を考えるのが臨床心理学という学問です。こころの「ほどほど」は、さまざまな切り口があり、いずれも、「やり過ぎないこと」「完璧を求めないこと」を「OK」とすることで、良い効果が生まれるというものです。

今回は、ほどほどの子育て「25%ルール*」というコツを紹介します。

まずは、こどもに「お皿をさげて」とお願いをする場面を想像してください。

そして、こどもに期待する「お皿を下げて」の完了図（100%）を思い浮かべます。例えば、

個人の食具を台所に片付ける、それとも、お皿を全て下げる、はたまた、お皿洗いをする。いろいろなレベルがありますね。

それでは、期待する行動を25%レベルに落としてみましょう。例えば、お皿を持って椅子から立ち上がる。すぐに「ありがとう」「たすかるわ」と前向きな声をかけます。

「25%の達成度で認める」というルールは、相手のやる気を引き出し、良い関係を構築する、というねらいがあります。

【ほどほどの作り方】

このルールは「ほどほど」を考える時にも役立ちます。理想の100%手前でゴールを設定し、「そういう時もあるよね」「明日のために余力を残そう」と自分で自分にOKをだしてあげましょう。ふとした時に、自分や他人に求めていることが、トゥーマッチ（過多）だな、と気づけたら、それが「ほどほど」の入り口です。灼熱の夏を前に、こころもからだもセーブしてエネルギーを蓄える1か月にしましょう。

*参考文献：上林靖子（監） 北道子他（編）（2009）こころすればうまくいく発達障害のペアレント・トレーニング実践マニュアル。中央法規出版株式会社。

問 こども政策課 TEL.0296-78-3155



かさま健活スタイル

6月の強化項目



おいしいをいつまでも！
『歯と口腔の健康』

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。年に1回は歯科検診を受けましょう。忘れないように、自分の誕生日を目安に受診するのもいいですね。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

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加算されます。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。

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

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

天狗の郷
バザール
de
いわま

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」
🗨 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

🗨 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)

畳・襖・障子・網戸、リフォーム
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

「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 × リフォームの関川

たまたみの関川 × リフォームの関川

📌 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します。

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 全懷紙 36cm×50cm、半懷紙 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

その畳!!
裏返し出来るかも!?

裏返し（1畳）
3,500円

笠間市小原1216 TEL.0296-77-7845

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(税)
◎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。

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



带状疱疹「任意予防接種」の助成開始について

带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

- (1) 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
- (2) 過去に带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

- (1) 市内協力医療機関に予約
- (2) 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
- (3) 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带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

- (1) 募集人員数 3名
- (2) 出願資格(次の3点をすべて満たす方)
 - ① 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
 - ② 笠間市からの推薦を受ける方
 - ③ 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
- (3) 大学からの特別支援
 - ① 受験料の割引(受験料25,000円引)
 - ② 入学金(20万円)の免除
 - ③ 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ます。

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

畳制作一級技能士
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

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
日本住宅リフォーム産業協会会員 1396 号 エキスパート登録店

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

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

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』！

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

こ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！

こどもは・・・

- 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



消防本部について

「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

～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

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

スクエアステップ教室

スクエアステップは、25cm 角のマス目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

このコーナーでは、市の環境に関する取り組みや、暮らしに役立つ情報を紹介します。

○ Sustaina には、「持続可能な～」という意味を込めています。



環境の日および



環境月間とは？

1972年6月5日にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して、6月5日が「環境の日」、6月が「環境月間」となっています。

環境月間をきっかけに、環境に良いことを見つけて、豊かな暮らしに必要なことは何か意識してみませんか？



夏らしく
涼しげな服を



直射日光をさえぎる
伝統の知恵



少しの風で
体感温度が下がります

夏のカ ITE キ、楽しくつくろう。

COOLBIZ



旬の食材で
体の中から涼しく



目にも涼しく
体にひんやり



涼しげなものを
お部屋にひとつ

地球も・オフィスも・ここちよく。

COOL BIZ(クールビズ)とは、夏の間、オフィスや居住空間で、
いろいろな工夫をして快適に涼しく過ごそうという取組。

地球温暖化対策と省エネルギーのために、みなさまのご協力をお願いいたします。



暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献していく **デコ活アクション**

COOLBIZ をこの夏「みんなで実践」しよう！



◀その他の
取り組みはこちら

かさまのれきし

第84回

江戸時代、笠間城下の祇園祭と網天王さん

六月の声を聞くと夏祭りが間近になります。今回は江戸時代初期に始まった笠間大町・八坂神社の夏祭りである「祇園祭」を紹介します。

祇園祭は平安時代半ば頃、京都で大流行した疫病を鎮めるための、東山の祇園社（感神院）の祇園御霊会が始まりといわれます。神輿に移した同社の祭神牛頭天王を、御所（大内裏）に隣接する神泉苑へ送って疫病を退散させるという催しで、疫病（悪霊）を水辺に流すという考えを反映しています。

笠間へ牛頭天王の信仰が伝えられた時期は明らかではありません。仏ノ山峠を越えた小貫村（栃木県茂木町）の人々が、同村に祀られる天王社の祭神牛頭天王を菰に包んで川へ流し、下流の古町村（石井）の人々が光り輝くこの菰を拾い上げ、集落内に祀ったといわれます。この地が天王塚です。天正年間（一五七三～九一）、この祭神を市毛村の三所神社へ移し仮に安置、しばらくの間そのまま置かれたといわれます。

寛永十二年（一六三五）笠間藩主浅野長直の家臣菅谷四郎兵衛・城下の住人松山忠次郎の呼びかけで神輿が造られ、同十四年六月、祇園祭が三所神社と城下の人々により始まりました。祭礼の主役は庶民の暮らす五か町（愛宕町・大町・高橋町・新町・荒町）の人々です。天明六年（一七八六）、現在地に牛頭天王社（八坂神社）が造営されるまで、同祭礼では五か町の希望者の中よりクジ引きで選ばれた当屋が祭礼の運営に重要な役割を担っていました。祭礼開始の初年から当屋役の名を記録した文書が残っています。

正保二年（一六四五）浅野氏は播州赤穂（兵庫県）へ

国替えとなり、新藩主井上正利が着任します。寛文五年（一六六五）三月、願主菅谷弥右衛門・三所神社称宜の仁平宗正（主殿頭）は、井上氏の重臣津川権太夫の力添えもあり、同家臣団一二七人から芳志を集めて基金とし、京都で神輿を新たに購入しました。城下の若者二十四人が四〇日を費やして神輿を担いで京都から笠間へ運び寛文五年六月二十日に到着、六月二十四日の本祭礼当日にお披露目されました。煌びやかな飾りを保護するために網を張り廻らしたこの神輿が「網天王さん」（市指定文化財「八坂神社神輿」）です。六月二十三日が宵祭、二十四日に本祭礼、二十五日が豊作を祈願する「お田植祭」です。この後、二十四日には「網天王さん」が城下の人々に担がれて大通りを渡御、揃いの衣裳をまとった「笠抜き踊り」の一隊が街中を踊り流し、町内ごとに山車や造り物を掲げて神輿の渡御に色を添えました。毎年のように水戸や江戸などから芸人が招かれて歌舞伎や浄瑠璃・大神楽などが俄か仕立ての舞台で演じられ、周辺村々からの見物人も加わり大いに賑わいました。

今風にいうならば、官民が一体となり五か町を挙げて始めた祇園祭です。長い年月の中には笠間藩の財政破綻や飢饉などにより、祇園祭はその都度左右され、人々も暮らしの浮き沈みを経験しました。五か町の人々は耐え忍び、その度に創意・工夫と努力を重ねて祇園祭を守り今日に至りました。祇園祭は五か町の人々の誇りであり、町の盛衰を示すものでした。

（写真提供 八坂神社 仁平 孝之）

（市史研究員 矢口 圭二）



網天王さん（神輿）



旧笠間町大町通りの神輿渡御風景（昭和13年頃）

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

6月の休館日 9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)全館
 25日(水)友部、26日(木)笠間・岩間

7月の休館日 7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)全館
 30日(水)友部、31日(木)笠間・岩間



★寄贈資料を受け付けています

笠間市立図書館では、以下の資料について寄贈を受け付けています。最寄りの図書館に直接お持ちください。
 特に、予約が集中する直木賞・芥川賞・本屋大賞などを受賞した作品、ベストセラーや話題となった作品などの寄贈にご協力をお願いします。

※予約の多い資料は、図書館ホームページの「予約ランキングから探す」からご確認ください。

- 【受付する資料】**
- 郷土資料（笠間市に関する著書・笠間市にゆかりのある方の著作物）
 - 過去3年以内に出版された、状態の良い図書（児童書・絵本含む）およびコミック
 - CD（アルバムのみ）歌詞カード、解説書などがあるもの
 - 図書館が指定する資料
 - ・筑波海軍航空隊関係（海軍・特攻）
 - ・地場産業である笠間焼および石材、農産物などに関する資料

【注意点】

- ・上記以外の資料や資料的価値が損なわれていると判断された資料、傷み・汚れが激しい資料は受け付けできません。
- ・市販のビデオやDVDは著作権法上の制約があるため、受け付けできません。
- ・寄贈いただいた資料の取り扱い、図書館に一任させていただきます。返還の申し出や寄贈後のお問い合わせは、お受けできません。資料として受け入れできないものは、リユースフェアなどで利用者に提供します。

★笠間図書館・友部図書館ギャラリーで作品を展示してみませんか

令和6年度の笠間図書館・友部図書館の来館者は、それぞれ約14万人。多くの方が行き交うエントランスホールにあるギャラリーは、注目される場所です。「作品を発表する機会がない」「展示する場所が見つからない」とお考えの方は、無料で展示できる図書館のギャラリーを利用してみませんか。

- 【利用条件】**
- 市内在住・在勤の個人もしくは市内に活動拠点を置く非営利団体
 - 市内の保育所・幼稚園・こども園、小・中・義務教育学校および高等学校など

【申込方法】 事前予約と使用申込書の提出が必要です。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。

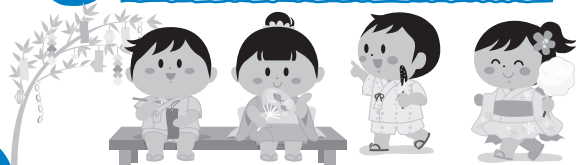


笠間図書館



友部図書館

7月 各館の行事予定



ともべ

- ◆おはなし会(0～3歳向け 午前11時～)
7月3日(木)、7月17日(木)
- ◆おはなし会(4歳～小学生向け 午後2時～)
7月6日(日)〈すみれのWA!〉
- ◆ギャラリー
7月8日(火)～7月20日(日)
「絵てがみ展示」友部絵てがみ同好会
7月23日(水)～8月3日(日)
「100年後の地球の為に知っておきたいこと」
未来の笑顔のために選択力を養い隊
- ◆ブックdeトーク(一般向け)
7月26日(土)午後1時30分～3時

かさま

- ◆おはなし会(0～3歳向け 午前11時～)
7月4日(金)、7月18日(金)
- ◆おはなし会(4歳～小学生向け 午後2時～)
7月6日(日)〈アイアイ〉
7月13日(日)〈はあとtoはあと〉
7月20日(日)〈箱田エプロン・ママーズ〉
7月27日(日)〈たんぽぽ〉
- ◆ギャラリー
6月27日(金)～7月29日(火)
「こそだ展」駒場晃子

いわま

- ◆おはなし会(0～3歳向け 午前11時～)
7月10日(木)
*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～)
7月12日(土)〈めだかクラブ〉
7月19日(土)〈朗読の会 ハッピーまるろ〉
7月26日(土)〈おはなしの会 サルビア〉

ダイバーシティ笠間 を目指して

令和7年度 男女共同参画週間

6/23^月～
6/29^日

「誰でも、どこでも、自分らしく」

「男女共同参画社会基本法」の交付・施行日である平成11年6月23日にちなみ、毎年6月下旬は「男女共同参画週間」となっています。笠間市では、「キラリかさまプラン～第4次笠間市男女共同参画計画（令和5年度～令和9年度）」に基づき、男女共同参画社会・ダイバーシティ社会の実現に取り組んでいます。男女が平等に参加できる社会にとどまらず、一人ひとりが尊重され、個々の能力を発揮できる社会、多様性を認め合う社会（ダイバーシティ社会）の実現には、皆さんのご理解が必要です。



キラリかさま優良企業
シンボルマーク

キラリかさま優良企業 を認定

市では、女性の登用やワーク・ライフ・バランスの推進など、職場における女性活躍や男女共同参画に積極的に取り組んでいる事業者を「キラリかさま優良企業」として認定しています。



詳しくはこちら

新たに認定した事業者紹介

認定番号	第7号（3月28日認定）
事業者名	株式会社協栄技研 友部工場 きょうえいぎけん
所在地	笠間市鯉淵 6321-12
業種	製造業（エレベーター、エスカレーターの部品製造）
主な取り組み	・女性のキャリアアップのための研修や資格取得に対する支援 ・年次有給休暇の取得促進 ・個人面談、アンケートの実施、子どもの行事や体調を優先させる子どもファーストなどの取り組み ・ノー残業デーの実施



（左から）協栄技研 おおぬき 大貫 茂代表取締役社長、山口市長

キラリかさま優良企業・いばらきダイバーシティ宣言事業者等募集

市の「キラリかさま優良企業」のほか、茨城県では、活力があり持続可能な地域社会をつくるため、関係団体などとともに「いばらきダイバーシティ宣言」を発表しています。

賛同いただける企業・事業者・団体などを募集しています。オンライン申請も可能です。

ぜひ、ご検討ください。ご応募お待ちしております。

● メリット ●

- ・市のホームページや広報紙での紹介
- ・認定書・宣言書の交付
- ・シンボルマークの使用（キラリかさま優良企業）
- ・入札参加資格審査での優遇（キラリかさま優良企業）



キラリかさま優良企業
申請はこちら



ダイバーシティ宣言
申請はこちら

問 総務課（内線 132）

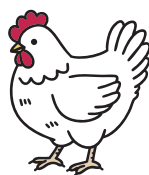


家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

鶏むね肉の野菜巻き

●材料（2人分）

鶏むね肉…………… 1枚（300g程度）
人参…………… 40g
さやいんげん…………… 3～4本
ポン酢しょうゆ…………… 大さじ2



●作り方

- ①鶏むね肉は肉の中央に厚さの半分まで縦に切れ目をいれます。切れ目から左右に包丁を寝かせて入れ、切り離さないように、均等な厚さに切り開きます（観音開き*）。
- ②さやいんげんは筋を取り、人参はさやいんげんと同じ長さの5mm角の棒状に切ります。
- ③ラップを敷き、①をのせます。その上に、②のインゲンと人参をのせて、巻いていく。
- ④耐熱皿に③をのせ、電子レンジ600Wで5分加熱する。上下を返して更に5分加熱する。
- ⑤火が通ったら、食べやすい大きさに切り、皿に盛り付けます。
- ⑥ポン酢しょうゆをつけてお召し上がりください（ポン酢しょうゆに練りごまを混ぜてもおいしくいただけます）。

※肉に巻く野菜は、季節のものに変えてください。冬場には春菊を巻いても美味しいです。

*観音開きのコツとポイント

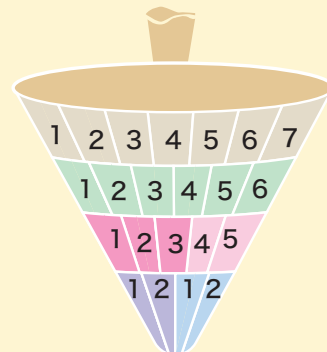
包丁を寝かせて鶏むね肉を切るときは、包丁を端まで動かすすぎて、身を切り離してしまわないように、気をつけてください。

●栄養成分（1人分）

エネルギー	223kcal	炭水化物	3.5g
たんぱく質	26.7g	食物繊維	1.6g
脂質	8.3g	食塩相当量	0.8g

※食塩相当量にソースは含まれていません

…… 食事バランスガイド ……



主食（ごはん、パン、麺）	0sv
副菜（野菜、きのこ、いも、海藻料理）	0sv
主菜（肉、魚、卵、大豆料理）	3sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)



かさま健活スタイル

6月の強化項目

気にしてみよう『食育』

[問](#) 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

6月は



です。

早寝早起き朝ごはん！
朝食の欠食をなくし、1日3食きちんと
食べて元気に過ごしましょう。



詳しくはこちら

3 水戸信用金庫と協定締結

| 3/21

市と水戸信用金庫は、「地方地域活性化に向けた連携協定」を締結しました。

この協定は、地域防災の強化に関する取り組みをはじめ、地域に密着した事業を展開する人材の育成、地域スポーツ活動の振興などで連携することを目的としています。

今後は、市内の水戸信用金庫研修所の災害時緊急避難所としての活用や「かさま陶芸の里ハーフマラソン大会」の開催支援、地域おこし協力隊などの創業支援などで協力を進めていきます。



(左から) 水戸信用金庫 飯村 次男理事長、山口市長

4 次世代を担う中学生デジタルビジョンサミットを初開催

| 3/25

笠間市役所で「次世代を担う中学生デジタルビジョンサミット」を初めて開催しました。

このサミットは、未来のデジタルコミュニティの担い手である中学生が責任をもって安全かつ健全なオンライン環境を築いていくために、主体的にSNSなどの利用ルールなどについて考える場として設けられたものです。

完成したルールは、「現実とSNSは同じ」「誰に見られても自分が後悔しない内容か考える」「自分の意志・意見をしっかりとって相手の情報に惑わされない」という内容になりました。

最後に、市内各校で同内容を広め、オンライン環境でも安全に過ごしていくための取り組みを令和7年度に推進していくと共同声明が発表されました。



共同声明を小沼教育長（写真左）に手渡しました



1

エコランドセル給付事業に寄附をいただきました

| 3/17

太陽光発電設備の企画・建設などを手掛ける、株式会社ウエストエネルギーソリューションから子育て応援のため、市へ100万円の寄附をいただきました。

いただいた寄附は、市内小学校・義務教育学校、特別支援学校へ入学した新1年生に配る「エコランドセル給付事業」に活用させていただきました。

ご厚意に心から感謝します。



(左から) 株式会社ウエストエネルギーソリューション 齊藤 英俊取締役部長、山口市長

2

安全・安心なまちづくりのために

| 3/21

笠間遊技場組合から30万円の寄附をいただきました。

同組合からは、平成22年度から毎年寄附をいただいています。今回の寄附は、安全・安心なまちづくりのために防犯関連の取り組みで活用させていただきます。

継続したお心遣いに感謝します。



(左から) 笠間遊技場組合 東原 宝 組合長、山口市長

3

稲作とそばで奨励賞を受賞

| 3/24

茨城県と公益社団法人茨城県農林振興公社が主催する「第68回茨城県稲作共進会」で松田 健一さん、「第35回茨城県そば共進会」で上稲田営農組合がそれぞれ奨励賞を受賞したことを山口市長へ報告しました。

市長からは「皆さんのこれまでの取り組みが評価されたのだと思います。農業は市にとって基幹産業です。これからもがんばってください」との言葉がかけられました。

受賞おめでとうございます。



(左から) 松田さん、山口市長、
上稲田営農組合 柳橋 好和組合長、同組合 増淵 哲男副組合長

4

市から鳥獣被害対策実施隊へ 感謝状を贈呈

| 3/24

笠間市鳥獣被害対策実施隊隊長の大須賀 正弘さんと隊員の三輪 英樹さんに、山口市長から感謝状が送られました。

茨城県猟友会笠間支部長から推薦を受けたメンバーで活動している実施隊の皆さんは、長年にわたりイノシシなどの有害鳥獣の捕獲活動に従事し、農作物への被害防止に大きく貢献されています。

市長から「長年の農作物などへの被害防止活動に感謝します。隊長を中心に、引き続きがんばってください。これからの活躍を祈念します」との言葉がかけられました。

実施隊の皆さん、これからもよろしくお願いします。



(左から) 笠間市鳥獣被害対策実施隊 大須賀隊長、
山口市長、隊員の三輪さん

1

市代表生徒が 全国中学ビブリオバトルに出場

| 3/9

友部中学校2年 岡野 日向子さんが、「第8回全国中学ビブリオバトル（活字文化推進会議主催）」に市代表として出場しました。

大会は立命館大学衣笠キャンパス（京都府京都市）で開催され、全国から代表36校が参加。SNSで話題にもなった「残像に口紅を」（筒井 康隆著・中央公論新社）の面白さを5分間で紹介。身振り手振りを交えた熱いプレゼン後に2分間の質問にも笑顔で答え、会場を沸かせていました。

惜しくも決勝進出は果たせませんでしたが、全国の本好きな中学生の熱心なプレゼンを見て、とても刺激を受けたと話してくれました。

大会出場おめでとうございます。

※出場者の学年は令和6年度当時のものです。



岡野さん

2

全国情報教育コンテストの ファイナリストに選出！

| 3/19

県立IT未来高等学校から、「第2回全国情報教育コンテスト」のファイナリストに選出された3組の生徒が山口市長を表敬訪問しました。

「全国情報教育コンテスト」は、一般社団法人デジタル人材共創連盟が主催するデジタル作品コンテストです。生徒の皆さんは、全国の中学・高校から150組を超える応募の中からファイナリストに選出されるという快挙を成し遂げました。

最終審査会では特別賞などを受賞！また、同コンテストのファイナリストは、2025年大阪・関西万博で開催されるデジタル学園祭への出場権も獲得しました。

コンテスト出場おめでとうございます。



県立IT未来高校の皆さん

最適化推進委員を紹介します

期間です。一生懸命がんばりますので、よろしくお願いします。

推進委員の役職・氏名となっています。

※敬称略



農業委員会 会長
ながた よしお
永田 良夫

②大池田地区

農業委員

推進委員



てらかど ひろし
寺門 博



たち なる
館 直弘

⑧大原地区

農業委員

推進委員



たかやす ゆきお
高安 行男



くにや ひろふみ
國谷 博隆
会長代理



かんばら かずひこ
神原 和彦

⑦友部地区

農業委員

推進委員



ふかや さとる
深谷 聡



たかの ひさお
高野 尚夫



きくち やすのり
菊地 康規

⑥穴戸地区

農業委員

推進委員



おぎ つしゅういちろう
荻津修一郎



くりはら ばんじ
栗原 伴治

⑨北川根地区

農業委員

推進委員



つるた ひでき
鶴田 英樹

欠員

⑬下押辺・安居地区

農業委員

推進委員



おぬま ひろし
小沼 祐



もちまる ひでき
持丸 秀樹

※字界はおおよその位置です。

新しい農業委員と農地利用最

任期は、令和7年4月1日から令和10年3月31日までの3年
担当地区毎に、農業委員、農地利用最適化推

①笠間地区

農業委員

推進委員



とび た みのる
飛田 稔



いり え やす お
入江 保夫



おおくま よしかつ
大熊 義勝

③北山地区

農業委員

推進委員



すず き あきら
鈴木 明



おおつき ひで お
大月 英夫

⑤稲田・福原地区

農業委員

推進委員



いな の べしげ き
稲野邊茂生



やなぎばし よしかず
柳橋 好和

④南山地区

農業委員

推進委員



おおはし まさよし
大橋 正義



いな だ まさとし
稲田 正寿

⑩上郷・下郷地区

農業委員

推進委員



その べ たか お
園部 孝男



みつはし み か
三橋 美香



かわまた ひさよし
川又 久良

⑪吉岡・泉・市野谷・福島地区

農業委員

推進委員



すが や けんいち
菅谷 賢一



あお き かつてる
青木 勝照



やなぎはら まさゆき
柳原 正之

⑫土師・上押辺・梶山地区

農業委員

推進委員



こみやま ゆういち
込山 祐一



たぐち けんじ
田口 賢寿



市ホームページでも
確認できます



イベントについて
(市ホームページ)

いばらき大使・笠間特別観光大使

安達勇人
ワンマンライブ
2025

茨城のヒトリ × 大人気ミュージカル 忍たま乱太郎 茨城県で夢の共演!

茨城野音

安達勇人も善法寺伊作役で出演!
忍ミュ初となる野外コンサート

ミュージカル
「忍たま乱太郎」
15周年
記念

笠間市内の
キッズダンス・お囃子
キッチンカーも
大集結!

ミュージカル
忍たま乱太郎

会場にて忍たま乱太郎パネル展も同時開催!

© 尼子騒兵衛/NHK・NEP © ミュージカル「忍たま乱太郎」製作委員会

2025 7/20

笠間市合併20周年記念事業
ミュージカル「忍たま乱太郎」15周年記念

(日) 会場: 笠間芸術の森公園

ミュージカル「忍たま乱太郎」野外コンサート in 茨城野音 チケット: 5800 円 (全席スタンディング)
安達勇人ワンマンライブ 2025-THIS IS YUTO~ in 茨城野音 チケット: 観覧無料 (当日どなたでもご入場いただけます)

詳しくは
ADACHI HOUSE 公式サイトへ



e+
イープラス

人口と世帯数

常住人口 5.1 現在
() 内は前月比較

- 人口: 70,446 人 (-24 人)
- 世帯数: 30,284 世帯 (+68 世帯)
- 4 月の出生者: 22 人
- 4 月の死亡者: 83 人
- 男: 34,630 人 (-11 人)
- 女: 35,816 人 (-13 人)

- 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/>



令和7年6月5日発行



広報かさまがスマート
フォンで読めます



ebooks



マチイロ

