

お知らせと情報

暮らしのお知らせ

新型コロナウイルス感染症情報

【子育て世帯を支援】

▶ 新生児特別定額給付金

子どもを出産し育児に取り組む子育て世帯に対して、経済的な負担軽減を図り、子どもの健全な育成を支援するため、給付金を1人につき、10万円を支給します。

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

▶ ひとり親世帯臨時特別給付金

ひとり親世帯を支援するため、臨時特別給付金を支給します。対象者により、申請が必要になる場合があります。

☎ 子ども家庭課(千代田庁舎)

【高齢者などを支援】

▶ PCR検査費用の一部助成(電話で申し込み必須)

重症化リスクの高い高齢者や基礎疾患のある方が検査を希望する場合、費用の一部を助成します。

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

【事業者を支援】

▶ 「新しい生活様式」に対応した事業者支援

感染予防対策に係る施設整備費やECサイト構築費用などに対し、上限20万円(補助率4分の3)の補助金を交付します。

対象期間：令和2年4月1日～

令和3年1月29日

申請期限：2月26日

☎ 地域未来投資推進課(千代田庁舎)

【感染症予防対策】

▶ いばらきアマビエちゃんの登録

ガイドラインに沿って感染防止に取り組んでいる事業者を応援すると共に、陽性者が発生した場合に、その陽性者と接触した可能性がある方に対して注意喚起の連絡をすることで、感染拡大の防止を図ることを目的としたシステムです。

登録で感染拡大の防止にご協力ください。

▶ 発熱などの症状がある方は

まずかかりつけ医などの身近な医療機関に電話連絡をした上、受診してください。かかりつけ医がない場合などについては、受診・相談センターにご相談ください。

茨城県庁 ☎ 029-301-3200

土浦保健所 ☎ 029-821-5342(平日)

生活支援情報

事業支援情報

ホームページ

ホームページ

感染症対策に支援をいただきました

令和2年中に、市民や事業者の皆さんなどから、新型コロナウイルス感染症対策として、寄付や寄贈をいただきました。感染予防や拡大防止のため、医療機関や高齢者施設、保育施設、小・中学校などへの配布や、感染症対策に活用させていただきました。

受入日	寄贈者	寄付・寄贈品
4月24日	匿名	手作りマスク、インナーマスク 50枚
4月27日	匿名	不織布マスク 10,000枚
4月27日	株式会社嶋村	不織布マスク 4,000枚
4月28日	土浦北ライオンズクラブ	不織布マスク 10,000枚
4月28日	おおつ野メディカルマネジメント株式会社	不織布マスク 5,600枚
4月28日	NPO法人新和会	手作りマスク 100枚
5月1日	霞ヶ浦ライオンズクラブ	自転車 3台
5月12日	株式会社TKC	寄付金 200万円
5月13日	株式会社千代田興業	アルコール消毒液 80L
5月18日	株式会社エフアイテック	子ども用マスク 1,020枚
5月28日	株式会社モンベル	フェイスシールド 200枚
6月17日	株式会社ポテトかいつか	菓子 5,500個
7月7日	株式会社松原塗装	フェイスシールド 600枚
7月27日	株式会社モンベル	防護服 300枚
7月31日	株式会社成田産業	不織布マスク 18,000枚

令和2年12月31日現在

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

市の情報発信が新しくなりました

● 広報誌が新しくなりました

令和3年1月から、表紙デザインやロゴを新しくしたほか、20ページに増やし、情報をより多くお届けします。お知らせ版も新しくなりました。

● 市公式ホームページが新しくなりました

令和3年1月から、誰もが利用しやすく、情報が検索しやすいホームページになるよう、さまざまな機能を追加しました。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 情報広報課(霞ヶ浦庁舎)

防災行政無線のお知らせ

防災行政無線を一時停止します

防災行政無線再送信子局移設工事に伴い、防災行政無線放送が一時停止となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶ 停止期間

1月25日(日)午前9時半～29日(木)午後6時
※この期間はチャイムなどの定期放送が行われない場合や、試験放送が実施される場合があります。

▶ 停止範囲

霞ヶ浦地区(①屋外拡声子局、②戸別受信機)

防災行政無線の試験放送を実施します

地震などの災害や武力攻撃などに備え、防災行政無線の試験放送を行います。これは全国瞬時警報システムによる試験放送で、全国的に実施されます。ご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

▶ 日時 2月17日(日)午前11時

【放送内容】「これはJアラートのテストです」×3
「こちらは、ぼうさいかすみがうらです」

☎ 総務課(千代田庁舎)

明日へつなぐノートを希望者に配布

終活ノートやエンディングノートと呼ばれる終活をテーマにした冊子です。自分に万が一のことが起きたときに、家族や大切な友人に伝えておきたいことを書きまとめましょう。自分らしく生きるための準備として、あなたの思いを整理してみませんか。

▶ 期日 2月1日(日)から

▶ 配布場所

◎ 地域包括支援センター(かすみ
がうらウエルネスプラザ)

◎ 介護長寿課(千代田庁舎)

◎ 霞ヶ浦窓口センター

◎ 中央出張所

▶ 部数 1,000部(先着順)

※市ホームページからもダウンロード
できます。(3月から)

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110



戦没者などの遺族に対する特別弔慰金

今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者などのご遺族に特別弔慰金を支給しています。

▶ 支給対象者

令和2年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者などの妻や父母)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族1人に支給します。

◎ 戦没者などの死亡当時のご遺族で

- ① 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ② 戦没者などの子
- ③ 戦没者などの①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者などの死亡当時、生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
- ④ 上記以外の戦没者などの三親等内の親族
※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

▶ 支給内容

額面25万円、5年償還の記名国債

▶ 請求期間

令和2年4月1日から令和5年3月31日まで(この期間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください)

▶ 請求窓口

社会福祉課(千代田庁舎)

▶ 留意事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表する1人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

◎ 請求手続きの簡素化のため「同意書」を廃止

同順位の方が複数いる場合は、代表して請求する方を決めてください。
※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 社会福祉課(千代田庁舎)

有料広告欄

お知らせと相談

暮らしのお知らせ

公共施設使用料減免団体の登録受け付け

市では、市民の自主的で公益的な活動を支援するため、一定の要件を満たす同好会などを対象に、施設の使用料の免除や減額の制度を設けています。

令和3年度の対象団体の登録を受け付けしますので、登録を希望される団体は申請してください。

▶受付期間

2月1日(日)～3月16日(日)

※ご利用の施設窓口で申請書の配付および受け付け

※月曜日が休館の施設：2月2日(日)から受け付け

※申請書は市ホームページからもダウンロード可能

※令和2年度に登録された団体も、毎年度申請、登録が必要

☎ 行財政改革・公共施設等

マネジメント推進室(千代田庁舎)



通学定期券購入費の一部助成

県内や県外の大学・専修学校などに鉄道を利用して通学する学生の保護者を対象に、通学定期券の購入費の一部を助成します。

【助成要件】

① 鉄道を利用して大学院、大学、短期大学、専修学校(予備校など正規の修業年限が1年未満の学校は除きます)または、高等専門学校に通う学生の保護者(申請者)であること

② 学生とその保護者が市内に住民登録があること

③ 学生の年齢が18歳以上30歳以下であること

【対象となる定期券】

① 東日本旅客鉄道株式会社、その他の鉄道会社が発行する通学定期券(Suica定期券、磁気定期券、モバイルSuica定期券、その他ICカード定期券)

② 定期券有効期限が令和2年4月1日以降のもの

※申請方法やその他詳細などについては、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課(千代田庁舎)



イベントのお知らせ

ライドアラウンド in かすみがうら

誰でも気軽に遊べる位置情報アクティビティ「ライドアラウンド in かすみがうら」を開催します。

【ライドアラウンド in かすみがうらとは】

自転車で市内を巡りポイントを獲得するゲームです。かすみがうら市は、美しい湖畔とおいしいグルメが豊富にあります。それを堪能することができるように、自転車で市内を巡り配置されたスポットやグルメを楽しみながらポイントを獲得しましょう。獲得したポイントは、「地域商品特典」と交換することもできます。

【遊び方の流れ】スマホと自転車で参加可能

① エリアを選んでスポットを巡ろう！好きなときに、好きな場所からスタート。



② チェックインでポイント獲得！ポイントはGPS機能を使って自動で獲得。



③ 入賞のチャンスが盛りだくさん！体力で狙う「上位入賞」や良い写真を撮るともらえる「フォト賞」も用意。



④ 集めたポイントを特典と交換！順位を競うだけでなく、頑張った分だけプレゼント。



【ライドアラウンドおすすめポイント】

◎自分のペースでできる ◎運動になる

◎家族みんなで楽しめる ◎市内を学べる

▶開催日 3月13日(日)

▶エントリー期間 3月1日(日)まで

▶参加費 500円(小学生未満無料)

※参加方法などの詳細は、ホームページをご覧ください。



◎観光アプリでさらに楽しく◎

市内のグルメスポットやイベント情報が確認でき、最新情報をプッシュ通知でお知らせ。無料ですので、ぜひご利用ください。



☎ 観光課(霞ヶ浦庁舎)

募集のお知らせ

空き家・空き地バンクをご存じですか

市では、利用予定がない空き家や空き地(宅地のみ)の有効活用を推進するため、空き家や空き地を貸したい・売りたい方と借りたい・買いたい方のマッチングを行う制度「空き家・空き地バンク」を運営しています。市内に空き家や空き地を所有する方で、管理などにお悩みの場合は、物件登録についてご検討をお願いします。また、物件登録(空き家のみ対象)が決定した方には奨励金を交付しますので、まずはお相談ください。

※詳細はホームページをご覧ください。

☎ 生活環境課(霞ヶ浦庁舎)



相談のお知らせ

コロナ差別に関する電話相談

感染者やその家族、医療従事者などへの差別は許されません。もしも、コロナ差別を受けたり、見かけたりしたら、相談窓口までご相談ください。

県民向け(特設人権相談) ☎ 029-301-2613

学校関係(いじめ・体罰) ☎ 029-823-6770

法律相談(要予約/電話受付順)

不動産、家庭の問題、相続、消費者問題、交通事故などについて、弁護士が無料でアドバイスします。

▶ 2月12日(日)/午後1時から/働く女性の家

▶ 2月25日(日)/午後1時から/あじさい館

※ 2月1日(日)午前8時半から予約開始

☎ 社会福祉課(千代田庁舎)

なんでもかんでも相談(要予約)

ひきこもりや心理、精神、障害年金、法律などの相談を、相談経験のある相談員がお受けします。

▶ 2月20日(日)/午後1時半から/やまゆり館

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

心配ごと相談(要予約)

市民の方の悩みや不安などに対して、相談員が助言や関係機関の紹介を行います。

▶ 2月10日(日)/午後1時半/働く女性の家

▶ 2月24日(日)/午後1時半/あじさい館

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

家庭児童相談(要予約)

家庭において子どもが健全に成長発達していくための養育や育成、養護、DV、虐待、非行などに関するご相談をお受けします。

▶ 2月1日(日) (※除く) /午前8時半～午後5時/千代田庁舎

☎ 子ども家庭課子ども未来室(千代田庁舎)

教育支援相談(要予約)

配慮が必要な子どもたちの保護者の方を対象に、相談員が専門的な立場から、発達に関する相談や就学などについてのご相談をお受けします。

▶ 2月1日(日)/午後1時～5時/霞ヶ浦庁舎

▶ 2月19日(日)/午前9時～正午/霞ヶ浦庁舎

☎ 学校教育課(霞ヶ浦庁舎)

結婚相談(要予約)

市婚活サポートセンターでは、結婚に関する相談業務や結婚を希望される方の出会いの場などを提供しています。まずはお相談ください。

▶ 毎週(日)/午後1時～8時/霞ヶ浦庁舎

▶ 毎週(日)/午前10時～午後5時/霞ヶ浦庁舎

☎ 市婚活サポートセンター ☎ 029-897-1111

就労相談(要予約)

働きたいのに働けない、就職活動のやり方が分からないなど、就労に悩む方の相談をお受けします。

▶ 2月8日(日)/午後1時/勤労青少年ホーム

※ 15歳～39歳までの方とその保護者

☎ いばらき県南若者サポートステーション

☎ 029-893-3380

語り場「らくだカフェ」

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、和やかに集う「カフェ」です。

集まって語り合うことで、悩みごとなどを共有してホッと一息できる場所です。ひとりで悩まず、まずは参加してみませんか。

【燦々サンシャイン】

▶ 2月19日(日)/午後1時半

※中止になる場合があります

☎ サンシャインつくば ☎ 029-897-0101

【プルミエールひたち野】

▶ 2月は中止

☎ プルミエールひたち野 ☎ 029-833-3300



有料広告欄

暮らしのお知らせ

～ Information ～

2021年 2月Feb.

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

税金の納付は口座振替やスマホアプリで！

口座振替は、市税などを金融機関などの預貯金口座から納期限の日に自動振替で納付ができます。納期ごとに金融機関などに行く手間が省け、納め忘れもなく、とても安心です。一度手続きすると毎年継続されますので大変便利です。

スマホ決済アプリ (PayPay、LINEPay、PayB) は、自宅や事務所から外出せずに、いつでもどこでも簡単に市税などが納付できます。

ご不明な場合は、お問い合わせください。

納税課 (千代田庁舎)



国民年金マメ知識

国民年金保険料の納付は口座振替がお得です！

口座振替にすると、保険料が自動的に引き落としされ、金融機関などに行く手間が省け、納め忘れもなく、とても便利です。また、当月分保険料を当月末に振替納付することにより、月々50円割り引きされる早割制度や、現金納付よりも割引額が多い6カ月前納・1年前納・2年前納もあり、大変お得です。なお、令和3年4月分からの6カ月前納・1年前納・2年前納を希望する方は、2月末日が締め切りとなりますので、早めに申し込みください。

▶**手続き先**：国保年金課 (千代田庁舎)、霞ヶ浦窓口センター、中央出張所

▶**必要なもの**：口座番号などが分かるもの、金融機関への届出印、基礎年金番号またはマイナンバーの分かるもの

※クレジットカードによる納付も可能です。前納を希望する方は、口座振替と同様2月末日が締め切りとなります。また、利用限度額が納付金額を上回っている必要があり、支払回数は1回払いのみとなりますので、ご注意ください。

納税課 (千代田庁舎)

◆**窓口延長** 千代田庁舎：毎週木曜日午後7時まで

◎**閉庁日** 土曜日、日曜日、祝日、年末年始

■**納期限**

- 2月1日 国民健康保険税7期
- 2月1日 後期高齢者医療保険料7期
- 3月1日 国民健康保険税8期
- 3月1日 後期高齢者医療保険料8期
- 3月1日 介護保険料6期

消費生活ホットライン

長期間保管のカセットボンベ ～ガス漏れに注意～

数年前に災害時の備蓄として購入しておいたカセットボンベをコンロで使用したところ火が出た。すぐに消し止めたが、ボンベから「シュー」と音が漏れていた。

▶**ひとこと助言**

- ◎カセットボンベは、製造から長期間の経過や保管環境が悪いと、内部パッキンの劣化などによってガス漏れする可能性があり、大変危険です。
- ◎使用期限の目安は、製造後約7年とされています。製造年月日を確認し、製造年月日が不明、金属部分の変形などがあるものは使用をやめましょう。
- ◎キャップを付けた状態で、直射日光の当たらない40℃以下の湿気の少ない場所で保管しましょう。

【消費生活のお困りごと】

▶悪質商法、架空請求などの契約トラブル、商品サービスの安全性など消費生活に関するご相談は何でも承ります。

時間 午前9時～正午/午後1時～4時

①困 場所：霞ヶ浦庁舎

②困 場所：勤労青少年ホーム

☎ かすみがうら市消費生活センター (霞ヶ浦庁舎)

☎ 029-897-1111



消費生活センターHP

気をつけて！身近に潜む還付金詐欺

市役所や税務署、年金事務所などの職員を装い、医療費・保険料の過払い金や、一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れると電話をかけてきます。犯人の指示通りにATMを操作すると、犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺です。

不審な電話を受けた際は、警察までご連絡ください。土浦警察署 ☎ 029-821-0110

【被害に遭わないために覚えておいてください】

ATMでお金が還付されることは、絶対にありません。

生活環境課 (霞ヶ浦庁舎)

SPORTS INFORMATION

～スポーツインフォメーション～

今月のテーマ

～体を動かそう～



WITH コロナ時代 おすすめな運動を紹介▼

新型コロナウイルスの影響による運動不足は、免疫力が落ち病気にかかりやすく、ストレスが溜まりやすくなるなどの、心身の不調につながります。

今回は運動不足を解消するため、コロナ禍でも簡単にできる運動を紹介します。

【コロナ禍でも簡単にできる運動】

◎背中ストレッチ (15秒3セット程度)

日常生活で、座ったパソコン作業が多い方は、背中の筋肉が凝り固まってしまう、腰痛になりやすいため、このストレッチがおすすめです。

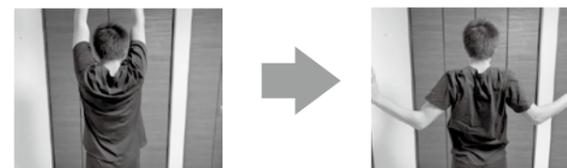
やり方：立って、手を体の前で手の平を手前側に向け、軽く膝を曲げ、背中とお腹をくっつけるようなイメージで、背中を丸めながら、肩から大きく手を前に出していきます。



◎肩甲骨のストレッチ (30回3セット)

肩甲骨 (けんこうこつ) 周辺の筋肉は凝り固まりやすく、ここの部位が固まってしまうと、肩甲骨が本来のあるべき場所から前にずれてしまうので、猫背にもつながります。

やり方：立って、腕をまっすぐ真上に上げて、胸を張り、肩甲骨を内側に寄せながら、腕を開きます。



◎ウォーキングやランニング (週3回)

基本的に1人で行うことができます。

やり方：「20分」を1つの目安に、まずは、「15分ウォーキング・5分ランニング」から始めましょう。そして体が慣れてきたら、ランニング時間を5分ずつ延ばし、最終的に20分間を通してランニングをしましょう。

▼スポーツでリフレッシュしませんか▼

◎総合型地域スポーツクラブに参加しませんか。

総合型地域スポーツクラブではさまざまなスポーツ体験などを実施しています。ぜひ、参加してみてください。



大和 ☎ 090-2417-8502 (なかよしスポーツ)

高田 ☎ 090-2420-7846 (エンジョイスports)

◎市内体育施設のご案内

体育施設一覧などの詳細は、ホームページをご覧ください。



☎ スポーツ振興課 ☎ 029-897-0511

PICK UP!

シリーズ 環境問題を考える

～地球温暖化を考える～

地球は、太陽からの熱によって暖められています。地球を暖めた熱は宇宙へと放出され、温室効果ガス (二酸化炭素やメタンなど) が、放出される熱の一部を吸収し、地球の平均気温を保っています。この温室効果ガスがなくなると、地球の平均気温はおよそマイナス19℃になるとされています。しかし、温室効果ガスが増えすぎると、宇宙へ放出される熱が地球にこもり、地球の平均気温が上昇します。これが地球温暖化のしくみです。



近年の異常気象は、地球温暖化が原因ではないかといわれ、このまま温暖化が進むと、大雨の増加や生態系が崩れ農作物が作れなくなるなど、私たちの生活にも重大な影響を及ぼす可能性があります。

【地球温暖化対策】

地球温暖化対策は、私たちの生活で簡単に取り組むことができますので、チャレンジしてみましょう。

①夏の冷房時の室温を28℃目安

冬の暖房時の室温を20℃目安

暖房冷房を適正に設定することで、節電だけでは

なく、二酸化炭素排出量の削減にもつながります。

②買い物時、マイバックを携帯

令和2年7月からレジ袋の有料化が始まっています。レジ袋を減らすことにより、二酸化炭素の排出削減につながります。



③エコドライブの実施

エコドライブは、燃費が良くなり経済的です。周囲に気を配った加速減速の少ない運転を実施することで、安全運転にもつながります。家庭から排出される二酸化炭素排出量の割合でガソリンは2割以上を占めているとされています。エコドライブの実施により、大気汚染防止にもなり、二酸化炭素の排出削減につながります。

その他にも、自転車通勤や公共交通機関を積極的に利用するなど有効です。

地球温暖化対策を進めるためには、

私たち一人ひとりが環境に配慮し、日々のライフスタイルを少しずつ変えていくことが大切です。家庭や職場など身近なところで、【できるエコ】から始めましょう。



☎ 生活環境課 (霞ヶ浦庁舎)