

新型コロナウイルスワクチン情報

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

64歳以下の新型コロナウイルスワクチン接種については、ワクチンの供給量を踏まえ、優先接種順位に基づき予約を開始する予定です。接種券は対象となる方全員に送付します。

接種券の送付対象となる方

- 13歳から64歳の方（昭和32年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方）
- 12歳の方（平成21年4月2日以降に生まれた方で、満12歳になる方）は、誕生月以降に送付します。

予約の開始される順番

予約開始日が決定次第、ホームページや広報誌でお知らせします。接種券は予約時と接種時に必要となりますので、大切に保管しておいてください。予約の開始は①→②の順番となる予定です。

①	● 60歳から64歳の方（昭和32年4月2日から昭和37年4月1日までに生まれた方） ● 59歳以下（昭和37年4月2日以降に生まれた方）で基礎疾患を有し、接種を希望される方
②	● 59歳以下の方
随時	● 新規採用や転勤などにより医療従事者および高齢者施設などの従事者になった方 ※接種を希望される方は、健康づくり増進課までご連絡ください。

接種の予約方法 ※2回目の予約も忘れずに行ってください。

- ◎ 電話予約（コールセンター）：029-853-0771 平日／午前9時～午後5時（祝日は除く）
- ◎ WEB予約（パソコンやスマートフォンからの予約）：<https://jump.mrso.jp/082309/>



WEB予約

予約や接種に関するお知らせ

- ▼ 59歳以下（昭和37年4月2日以降に生まれた方）で基礎疾患を有し、接種を希望する方へのお知らせ
59歳以下の基礎疾患を有する方で優先接種を希望する方は、事前申請が必要です。

【対象となる基礎疾患の範囲】 以下の病気や状態のため、通院・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（肝硬変など） ▶ インスリンや薬で治療中の糖尿病または他の病気を併発している糖尿病 ▶ 血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く）
- ▶ 免疫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機能を低下させる治療を受けている
- ▶ 免疫異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 ▶ 神経疾患や筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態（呼吸障がいなど）
- ▶ 染色体異常 ▶ 重症心身障がい（重度の肢体不自由と重度の知的障がい重複した状態） ▶ 睡眠時無呼吸症候群
- ▶ 重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している・手帳を所持・自立支援医療（精神通院医療）で「重度かつ継続」に該当する）や知的障がい（手帳を所持） ▶ BMI30以上の肥満の方（BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m））

※ご自身の病気や状態が基礎疾患に該当するかは、通院・入院先のかかりつけ医にご相談ください。

【事前申請方法】 申請書に必要事項を記入の上、健康づくり増進課または郵送、メールにて申請

申請書は、かすみがうらウエルネスプラザ・千代田窓口センター・霞ヶ浦窓口センター・中央出張所で配布、またはホームページからダウンロードできます。

◆ 郵送：穴倉5462 健康づくり増進課予防担当宛て ◆ メール：kenkouka@city.kasumigaura.lg.jp

※事前申請に診断書などの証明書は不要です。予診票へ必要事項を記載しておいてください。

【予診票への記載方法】 予診票は接種券に同封

- ① 質問事項欄の「接種順位の上位となる対象グループに該当しますか」の「はい」にチェックを入れる
- ② 「基礎疾患を有する」にチェックを入れ、基礎疾患に該当する病気や状態を記載する

- ▼ 企業や大学などで職域接種を受ける予定の方へのお知らせ

勤務先や通学先の職域接種の担当窓口へご確認ください。

※モデルナ社のワクチンを接種する場合は、18歳以上の方が対象となります。



厚生労働省
ホームページ

くらしのお知らせ

かんたん窓口サービスをご利用ください

マイナンバーカードをお持ちの方は、「住民票」「印鑑登録証明書」が申請書を記入せずに取得でき、待ち時間の短縮にもつながり、大変便利です。

利用には、利用者証明用電子証明書パスワード(4桁の数字)が必要です。

※千代田窓口センター、霞ヶ浦窓口センター、中央出張所で利用できます。

☎ 市民課(千代田庁舎)



住居表示板の設置にご協力ください

稲吉、稲吉東、稲吉南地区において、郵便などの配達や緊急車両の到着の遅延防止など、住民の利便性向上を目的とし、住居表示を実施しています。

実施地区では、住居表示に関する法律に基づき、住居番号を表示することが義務付けられています。

新築時に交付された住居表示板を紛失したときや既存の住居表示板が老朽化した場合は、新たな住居表示板を無償で交付します。玄関や郵便受けの近く、塀など見やすいところに設置してください。

※図の住居表示板は「稲吉一丁目 23番4号」を表示しています。

☎ 総務課(千代田庁舎)



下水道施設の適切な利用について

下水道へ流してはいけません

野菜くずや使い終わった天ぷら油などが台所から流れ込むと、下水道が詰まる原因になります。また、農薬やガソリンなどの危険薬品の流入は、下水道施設の破損や汚水処理機能の低下につながります。これらを下水道に流すことは絶対にやめてください。

雨どいが下水道につながっていませんか

下水道に、雨どいや雨水が入る外流しなどを接続してはいけません。

☎ 上下水道課 ☎ 029-897-1111

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とした、「令和3年度通学定期券購入費助成事業」の申請を、引き続き受け付けしています。

※助成要件や対象定期券、申請方法などの詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課(千代田庁舎)



乗合タクシー料金改定のお知らせ

令和3年7月1日から、持続可能な公共交通体系とするため、デマンド型乗合タクシーの料金を、1乗車600円に改定しました。

※障がい者・介添者・小学生は半額、未就学児は無料

※乗り継ぎの場合は、2乗車分の運賃となります。

※利用方法などの詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課(千代田庁舎)



7月は「屋外広告物適正表示推進月間」

屋外広告物は、常時または一定の期間継続して屋外で公衆に表示される看板や張り紙、広告板などをいいます。期間中は、行政による違反広告物の是正指導や警察による違反の取り締まりを強化します。

※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 都市整備課(霞ヶ浦庁舎)



かすみエールプレミアム商品券を発行

新型コロナウイルス感染症の影響により、売り上げに大きな影響を受けている事業者の皆さんと市民の皆さんの家計を支援し、市内の消費喚起や経済の下支えを目的に、昨年度に引き続きかすみエールプレミアム商品券(第3弾)を発行します。

販売開始予定日：9月4日(土)から

☎ 地域未来投資推進課(霞ヶ浦庁舎)



募集のお知らせ

プレミアム商品券取扱店を募集

かすみエールプレミアム商品券(第3弾)の事業実施に伴い、商品券取扱店を募集します。

募集店舗 ※①および②のいずれにも該当すること

①「市内で事業を営む店舗もしくは事業所」または「市商工会の会員が営む店舗もしくは事業所」

②「いばらきアマビエちゃん」の登録をしていること

申請方法

「かすみエールプレミアム商品券取扱店登録申請書兼宣誓書」に必要事項を記入の上、地域未来投資推進課へ提出してください。申請書はホームページからダウンロードできます。

チラシの掲載期限

7月30日(土)までに登録となった店舗・事業所については、取扱店一覧のチラシに掲載されます。

☎ 地域未来投資推進課(霞ヶ浦庁舎)



食生活改善推進員養成講座受講生募集

食生活改善推進員は、地域の食生活改善を中心とした健康づくりのボランティア活動をしています。養成講座を修了すると、推進員として活動することができます。費用は無料ですので、ご応募ください。

日程：10月8日(土)、19日(日)、11月2日(日)、18日(土)、12月2日(土)、10日(土)の6日間

午前9時半～11時半

場所：かすみがうらウエルネスプラザ

内容：栄養の基礎知識、調理の基本、食品衛生、運動に関する講話や講習など

対象：市内在住で食育や健康づくりに興味のある方

受講後にボランティア活動ができる方

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

統計調査員の募集

国や県が実施する統計調査に従事する統計調査員として登録いただける方を随時募集しています。

募集要件：①満20歳以上②市内在住③責任を持って調査活動ができる④調査上知り得た情報を漏らさない⑤税務・警察・選挙に直接関係がない⑥暴力団と関係がない

報酬：2～5万円(調査内容により異なります)

※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課(千代田庁舎)



相談のお知らせ

就職面接会開催(シニア対象)のご案内

おおむね50歳以上で求職中の方を対象に、約15社の合同説明会を開催します。

日時：7月29日(土)午後1時半～3時半

場所：土浦合同庁舎(土浦市真鍋5-17-26)

対象者：おおむね50歳以上で求職中の方

☎ いばらき就職支援センター県南地区センター ☎ 029-825-3410

無料結婚相談会

日時：7月18日(土)午前10時～午後3時

場所：石岡市東地区公民館(石岡市東石岡4-6-24)

持ち物：身上書、写真(L判1枚)

※詳細は、お問い合わせください。

☎ マリッジサポーター県南・石岡地域支部 担当(大内) ☎ 0299-23-3829

イベントのお知らせ

サイクルボールシーズン2を開催

サイクリングアプリ「ツール・ド」を使って、日本各地の1周コースの制覇を目指すサイクリングイベント「サイクルボール」が、さらにパワーアップ！2年目となる今年は、【サイクルボール シーズン2-グランボール制覇を目指せ！-】と名称を変え、日本の名だたる「〇〇いち」と呼ばれる全国各地の1周コースを走破するイベントです。

その中の一つに「かすいち(かすみがうら市オリジナル霞ヶ浦1周コース)」もエントリー！

日本一平坦で走りやすいサイクリングコースといわれている、「かすいち」を、ぜひこの機会に走ってみてはいかがでしょうか。

期間：令和4年1月31日(土)まで

発着：市交流センター(坂4784番地先)

☎ 観光課(霞ヶ浦庁舎)



霞ヶ浦水質浄化強調月間

7月22日(土)～9月1日(土)(霞ヶ浦の日)までを「霞ヶ浦水質浄化強調月間」とし、さまざまなイベントを行っています。ぜひ、この機会に霞ヶ浦のために私たちができることを考えてみませんか。

詳細は、霞ヶ浦環境科学センターのホームページをご覧ください。

☎ 霞ヶ浦環境科学センター ☎ 029-828-0961



有料広告欄

～夏を乗り切るための水分補給～

人間の体は、成人で体重の約60%を水分(体液)で占めています。体液とは、血液や唾液、胃液などの消化液と細胞の中の水分で、1日の水分の出入りは2.5リットルにもなります。

体の水分を維持するためには、普段の生活でも飲み水1.2リットルの水分補給が必要です。

汗をかいたり、水分補給が不足すると、体液が減り体調に変化が見られます。

中でも、ふらつきやめまい、微熱などの症状がある場合は、脱水症の可能性あります。



そのまま放置しておくと、血液の濃度が上がり固まりやすくなり、血栓ができるリスクが高まります。場合によっては、脳梗塞や心筋梗塞の発症につながり、命を落とす危険性もあります。夏場に起こりやすい脱水症を予防し、健康な生活を送りましょう。

①きちんと食事を取る



水分を一気にたくさん飲んで尿として出てしまい、体内に貯められません。

食事により約1リットルの水分が摂取でき、ある程度貯めることができるのは、食べ物に含まれる水分のおかげです。きちんと食事を取ることが大切です。

②運動によって筋肉を増やす



人間の体を支え、動かすために必要な筋肉。筋肉には水分が多く含まれるため、運動によって筋肉量を増やすことも脱水症の予防に役立ちます。

③のどが渇く前に水分を補給する



室内で過ごしていても、少しずつ汗をかいて水分は失われていくため、こまめに水やお茶で水分を補給しましょう。

激しい運動や炎天下での屋外活動を行う場合は、電解質が含まれたスポーツドリンクのような飲料が適しています。

清涼飲料水やスポーツドリンクには多くの糖質や塩分が含まれていますので、激しい運動や炎天下での屋外活動を行う場合以外は、適量を飲むように心掛けましょう。

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

新型コロナウイルス感染症情報

【子育て世帯を支援】

▶低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中、子育て世帯の支援のため、新たに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。

支給額：お子さん1人当たり一律5万円

対象者：①と②の両方に該当する方

①令和3年3月31日時点で、18歳未満のお子さん(特別児童扶養手当を受給しているおひなさんは20歳未満)を養育している父や母など

②令和3年度住民税(均等割)が非課税の方または令和3年1月1日以降の収入が急変し、住民税(均等割)が非課税の方と同じ水準となっている方

※ひとり親世帯分の支給者は除く。



▶低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

ひとり親世帯を支援するため、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。詳細は、ホームページをご覧ください。



☎ 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(電話予約必須)

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。

対象者

本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

◎検査日時点で65歳以上の方

◎基礎疾患(慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患など)のある65歳未満の方

◎肥満(BMI30以上)の65歳未満の方

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※発熱症状のある方や保健所による検査対象者は除きます。

電話予約：平日☎～☎/午前9時～午後5時

検査日	予約受付期間
7月12日☎	7月5日☎～9日☎
7月19日☎	7月12日☎～16日☎
7月26日☎	7月19日☎～21日☎

検査方法：唾液を採取(費用3,000円)

※検査時間は電話の際に決定します。

☎ 介護長寿課(千代田庁舎)

