

## 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

ワクチン接種と予約について ※7月27日時点の情報のため、変更となる場合があります。

◆市の集団接種・個別接種（ファイザー社製使用）	
30歳以上	予約受付中
18歳～29歳	8月2日から
12歳（誕生月以降に接種券発送）～17歳	未定

◆茨城県の大規模接種（武田／モデルナ社製使用）	
所在地	県立医療大学（阿見町）
接種対象者	市の集団接種・個別接種と同様 ※18歳以上対象

- ▶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/>  
※1回目の予約の後、2回目の予約も忘れずに行ってください。  
※茨城県の大規模接種の場合、2回目の接種は、原則として1回目の接種日から4週間後の  
同じ曜日・同じ時間帯にご予約ください。なお、接種対象者および予約方法は市と同様です。
- ◆65歳以上を対象としたワクチン接種送迎タクシーは、8月12日困で運行を終了します。  
ご利用ありがとうございました。



WEB予約



茨城県の大規模接種



接種証明書  
ホームページ

### 海外渡航用の接種証明書発行について

渡航先への入国時に、ワクチン接種の事実を公的に証明するための証明書を交付します。

- ▶対象：海外渡航予定者 ▶申請方法：①から④の書類を健康づくり増進課窓口へ提出または郵送  
①申請書 ②旅券（写しでも可） ③接種券番号が分かる書類 ④2回の接種を受けたことが分かる書類（接種済証または接種記録書 ※両方お持ちの方はどちらもお持ちください）

## 市医療福祉費支給制度（マル福）の一部改正について

☎ 国保年金課（千代田庁舎）

医療福祉費支給制度（マル福）とは、医療費の経済的負担の軽減や健康の保持増進を目的に、健康保険で医療機関などにかかった保険診療が適用された医療費の一部負担金を助成する制度です。

市では、10月1日から本制度を改正し、0歳から年度末年齢18歳（※1）の方の医療機関などでの自己負担金（2～3割）が実質無料（※2）となります。

- ※1：18歳に達した日以後の最初の3月31日まで
- ※2：自己負担金をいったん医療機関などの窓口で支払い、後日、登録した金融機関口座に振り込まれることで、最終的に自己負担金が無料になること（マル福による助成）

### 制度改正の内容

- ◎実施時期：10月1日困（※令和3年10月1日診療分から対象）
- ①対象年齢の拡大：「小児」のマル福において、現在0歳～中学3年生まで助成している「外来」「調剤薬局」を、年度末年齢18歳まで拡大します。また、「入院」「外来」にかかる自己負担金の助成についても、年度末年齢18歳まで拡大します。マル福認定の際の所得制限はありません。
- ②自己負担金の実質無料：「小児」のマル福を受給している0歳～年度末年齢18歳の方を対象に、いったん医療機関などの窓口で支払った「入院」「外来」の自己負担金を、約3カ月後に登録した金融機関口座に振り込みます。
- ◎今回申請が必要な方（年度末年齢16～18歳）の保護者の方に、案内通知を送付します。

### マル福による助成を受けた場合の自己負担金

- ▶外来：1日600円（医療機関ごとに月2回まで） ▶入院：1日300円（医療機関ごとに月3,000円を限度）
- ▶調剤薬局：自己負担金なし
- ※「外来」の自己負担金が600円未満の場合、窓口で支給申請が必要になる場合があります。
- ▶マル福に関する申請受付窓口：国保年金課、中央出張所、霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）



くらしのお知らせ

知事選挙から一部の投票所が変更

9月5日回執行予定の茨城県知事選挙から、下記の投票所が変更になります。入場券が届きましたらご確認ください。

投票所	変更前	変更後
第4	養護老人ホーム滴翠苑	横堀農村集落センター
第6	千代田保健センター	千代田庁舎
第19	霞ヶ浦保健センター	あじさい館
第31	旧志士庫小学校	馬場山公民館
第32	旧志士庫地区第1公民館	かすみがうらウエルネスプラザ

☎ 市選挙管理委員会（千代田庁舎）

未来プロジェクトミーティングを開催

第2次かすみがうら市総合計画後期基本計画を策定するにあたり、市民の皆さんと一緒に意見やアイデアなどを出し合いながら、市の未来について話し合うワークショップを開催します。

日時：9月25日（土）午後1時半～4時

場所：千代田庁舎

対象者：市内在住、在勤、在学の高校生以上の方

応募期間：8月16日（日）～31日（月）

募集人数：15人程度（応募多数の場合は抽選）

応募方法：申請用紙を郵送、持参、FAXまたは電子申請（申請用紙は政策経営課窓口またはホームページからダウンロード）

応募先：〒315-8512 上土田 461 政策経営課宛て FAX 0299-59-2176

その他：①参加が決定した方には、改めて詳細を案内します②個人情報にはワークショップ実施の目的以外で使用しません③報酬・交通費などの支給はありません④新型コロナウイルス感染防止にご協力をお願いします

☎ 政策経営課（千代田庁舎）

消火栓ホース格納箱内備品の盗難が多発

市内の消火栓ホース格納箱内備品が盗難されるケースが多発しています。特に真ちゅう製の筒先が狙われています。消火栓ホース格納箱内の消火器具が1つでも欠けると、いざというときに住民の方による初期消火ができません。警察・消防署・消防団で巡回警戒を強化していますが、不審な人物や車など、「不審」を感じた時は通報してください。

☎ 土浦警察署 ☎ 029-821-0110

☎ 消防本部 ☎ 0299-59-0119



ジョギングパトロールに参加しませんか

ジョギングパトロール（通称：ジョグパト）は、日常のジョギングやペットの散歩などを利用して地域のパトロールを行い、地域の安全・安心なまちづくりに協力するボランティア活動です。

目的：市内の犯罪などの予防や抑止、犯罪不安の低減、防犯意識の高揚と防犯活動への関心を高める

対象：市内在住の18歳以上の方で、日常のジョギングや散歩を利用してパトロールができる方

募集人数：50人（先着順）

募集期限：令和4年3月31日（日）まで

申込方法：市防犯連絡員協議会（市民協働課内）へ本人確認書類（免許証など）を持参

※平日午前8時半～午後5時15分（☎除く）

●活動までの流れ

①参加申し込み➡②ジョグパト専用帽子・ビブス（貸与）を受け取る➡③帽子・ビブスを着用していつも通りジョギングや散歩

☎ 市民協働課（霞ヶ浦庁舎）



敬老祝金を給付

市では、長寿の節目を迎えられた方に敬老祝金を給付します。対象となる方には、別途通知します。

対象：令和3年8月1日現在で本市に3カ月以上の住民基本台帳法による住所があり、令和2年9月22日から令和3年9月20日までに①から④の年齢に達する方

祝金：①77歳（7,000円）②88歳（15,000円）③99歳（25,000円）④100歳（30,000円）

※8月2日以降、本市に住所がなくなった方は、給付の対象になりません。

☎ 介護長寿課（千代田庁舎）

穀物改良協会から助成のお知らせ

市穀物改良協会では、米の品質向上を図り、有利販売につなげるため、助成事業を行っています。

①グレーダー・計量選別機の購入助成

1件あたり10,000円

②水分計の購入助成

1件あたり10,000円

③水稲品種「ふくまる」の種子などの購入助成

種子購入額の2分の1以内および苗購入額のうち、種子購入相当額の2分の1以内

※①、②の助成件数は、合計4件まで（先着順）

※②、③の購入は、JA水郷つくばに限る

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

下水道への接続工事費用を補助

公共下水道または農業集落排水が整備済みの地区に居住し、浄化槽やくみ取り式トイレを使用している世帯で、公共下水道または農業集落排水に接続するための宅地内の配管工事費用（便器などの設置や新築・貸家は除く）に最大35万円を補助します。

※予算額に到達次第終了となります。

※補助要件などの詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 上下水道課 ☎ 029-897-1111



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、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）



湖山ポイント（地域ポイント）の終了

湖山ポイント事業は、10月で終了となります。

▶ポイント利用期限：9月30日（日）まで

▶利用可能店舗：湖山ウォレットアプリ内メニューの「お店」から確認

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）



個人事業税は便利な口座振替で

口座振替は、納期限を忘れてたり、わざわざ金融機関に納付に行く必要がなくなり、とても便利です。

申し込みは、県税事務所または預金先の金融機関へお問い合わせいただくか、納税通知書（8月中旬頃発送）に同封のがきをご利用ください。

☎ 茨城県土浦県税事務所 ☎ 029-822-7203

「いばらき働き方改革推進月間」

いばらき働き方改革推進協議会では、官民が連携して、長時間労働の抑制やテレワーク・時差出勤などの促進により、多様で柔軟な働き方が可能な労働環境の整備や、効率的な業務改善に向けた働き方改革の推進に取り組んでいます。8月・11月のいばらき働き方改革推進月間に、できることから働き方の見直しを進めてみましょう。

☎ 茨城県労働政策課 ☎ 029-301-3635



募集のお知らせ

「障子・襖貼り講習会」受講生を募集

日程：9月16日（日）、17日（月）（計2日間）

会場：桜総合体育館（つくば市流星台63）

対象：①から③のいずれかに該当する方

①満60歳以上でシルバー会員になり就業できる方②職業転換希望または1年間未就業のシルバー会員③全日程参加可能な方

※シルバーセンター会員になって就業できる方が対象

定員：10人（受講料無料）

申込：シルバー人材センター窓口にて、所定の申込書で、9月2日（日）までに申し込み

☎ かすみがうら市シルバー人材センター

☎ 029-898-3130

放送大学入学生募集

放送大学は、10月入学生を募集しています。10代から90代までの約9万人の学生が、大学を卒業したいなど、さまざまな目的で学んでいます。

募集学生：教養学部、大学院

出願期間：8月31日（月）まで（第1回）

9月14日（月）まで（第2回）

※資料請求や詳細は、お問い合わせください。

☎ 放送大学茨城学習センター ☎ 029-228-0683



令和4年度茨城県立農業大学校入学生募集

募集人員・願書受付・試験日

学科	募集(人)	受験資格	修業年限	専攻コース
農学科	40	高校などを卒業した方または令和4年3月に卒業もしくは修了見込みの方	2年	普通作・露地野菜・果樹
畜産学科	10		2年	畜産
園芸学科	30		2年	施設野菜・花き
研究科	10	農業大学校卒または短大など卒業以上または卒業見込みの方	2年	作物・園芸・畜産

試験区分	願書受付期間	試験日
推薦入試（各学科）	10月4日（日）～10月22日（日）	11月2日（日）
一般入試（各学科）	前期	11月15日（日）～12月10日（日）
	後期	令和4年1月31日（日）～2月25日（日）
研究科一般入試	11月15日（日）～12月10日（日）	令和4年3月3日（日）

※授業料などの詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 茨城県立農業大学校 ☎ 029-292-0010



**夏の終わりの疲労感（夏バテ？夏季うつ？）**

9月を前に、暑さが和らいでいくにも関わらず、疲れやだるさを感じる事が多い時期です。

このような不調は、**夏バテ**と考えがちですが、だるさや食欲不振、胃腸の不調といった症状は、**夏季うつ病**の症状と似ているため、自分でも気付かないことがあります。

しかし、夏季うつ病は、気分の落ち込みや不安などの**精神的な症状を伴う点**で、夏バテとは異なります。

～夏バテの原因～

●日本の夏の高温多湿な気候が影響

日差しが強い屋外と冷房の効いた屋内の温度差が体に負担をかける

●栄養素の偏り

冷たい食べ物や飲み物を選び、胃腸の働きが低下し食欲も低下することから、必要な栄養素が不足してしまう可能性がある

●ホルモンバランスの乱れ

周期的なホルモン変動のほか、光や湿度、温度変化などから、女性は特に影響を受けやすい

～夏バテと夏季うつ病の症状の重なる部分～

疲労は、肉体的疲労と精神的疲労に分かれます。肉体的疲労は、体の負荷に比例し休めば疲れも取れます。一方、精神的疲労(心の疲労)は休んでいても取れにくいです。

▶精神的疲労が強いチェックしましょう◀

□朝起きた時、ぐったりしているが夕方になると軽くなる

□充分休息したのに、ぐったり感が取れない

□軽く運動した後、心身が爽快になる

夏バテの主な症状は、睡眠不足・食欲不振・胃腸の不調など自律神経系の不調ですが、精神的負荷があるときにも、同様の症状が現れます。

こうした症状と夏季うつ病は、症状の強さ、持続時間を除けば大差がありません。2週間以上、夏バテの症状や抑うつ感、興味・喜びへの関心の低下、精神的な苦しさがある場合は、夏季うつ病も考えられます。症状が辛いときは、専門医などに相談してみましょう。

「こころの相談」してみませんか

●なかなか眠れない ●毎日が不安 ●気持ちが落ち込む  
こうした症状が続くときは、一人で悩まず、精神保健福祉士や保健師が個別相談に応じます。

☎ 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**

【生活困窮世帯を支援】

▶新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

一定の要件を満たす生活困窮世帯に対して、就労による自立またはそれが困難な場合には円滑に生活保護の受給へつなげるため、「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」を支給します。

**対象：**社会福祉協議会が実施する生活福祉資金の特例貸付における「総合支援資金の再貸付」を利用できなくなった世帯

**金額：**単身世帯 60,000 円、2人世帯 80,000 円、3人以上世帯 100,000 円

※最長 3 カ月、1 カ月ごとに支給

**申請：**社会福祉課窓口へ提出または郵送

※窓口提出は、平日午前 8 時半～午後 5 時 15 分

※申請書は、ホームページからダウンロードできます。

希望者には郵送しますので、ご連絡ください。

**期限：**8 月 31 日 〆

※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。

☎ 社会福祉課（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

◎検査日時時点で 65 歳以上の方

◎基礎疾患（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)

※発熱症状や保健所による検査対象者は除きます。

**電話予約：**平日 〆～ 〆 / 午前 9 時～午後 5 時

検査日	予約受付期間
8 月 16 日 〆	8 月 10 日 〆～ 13 日 〆
8 月 23 日 〆	8 月 16 日 〆～ 20 日 〆
8 月 30 日 〆	8 月 23 日 〆～ 27 日 〆

**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）



生活支援情報  
ホームページ



事業支援情報  
ホームページ

