

8月から高額療養費の 自己負担限度額が変わります



国の制度改革により、医療技術の進歩や高齢に伴う医療費の増加を踏まえ、将来にわたり安心して医療を受けられる制度を維持するため、高額療養費の自己負担限度額が段階的（令和8年8月・令和9年8月）に見直されます。

問 国保年金課（市民窓口センター）

高額療養費とは？

同一月に支払う医療費が自己負担限度額を超えたときは、超えた額が「高額療養費」として支給されます。なお、自己負担限度額は年齢と所得に応じて定められています。

見直しの
詳細は
こちらから▶



自己負担限度額までの支払いにするには？

①マイナ保険証、②限度額適用認定証（国民健康保険加入の方）、③限度区分を記載した後期高齢者医療資格確認書のいずれかを医療機関の窓口で提示する必要があります。

※②③の交付には、市役所での申請が必要です。（70歳以上の方で所得区分が「現役並み所得者Ⅲ」または「一般」の方は申請不要です。）

国民健康保険制度または後期高齢者医療制度以外の健康保険にご加入の方は、[各保険者までお問い合わせください。](#)

所得区分		7月まで		8月から令和9年7月まで		
70歳未満	70歳以上 ^{※1}	月額上限	外来特例 (70歳以上)	月額上限	外来特例 (70歳以上)	年間上限 (新設)
ア	現役並み 所得者Ⅲ	252,600円 +1% 【140,100円】	—	270,300円 +1% 【140,100円】	—	1,680,000円
イ	現役並み 所得者Ⅱ	167,400円 +1% 【93,000円】	—	179,100円 +1% 【93,000円】	—	1,110,000円
ウ	現役並み 所得者Ⅰ	80,100円 +1% 【44,400円】	—	85,800円 +1% 【44,400円】	—	530,000円
エ	一般	57,600円 【44,400円】	18,000円	61,500円 【44,400円】	22,000円	530,000円
オ		35,400円 【24,600円】	—	36,900円 【24,600円】	—	290,000円
	低所得者Ⅱ	24,600円	8,000円	25,700円 【24,600円】	11,000円	290,000円
	低所得者Ⅰ	15,000円	8,000円	15,700円	8,000円	180,000円

※1 障害認定により後期高齢者医療制度に加入されている70歳未満の方を含みます。

【 】の金額は、直近12カ月間に3回以上高額療養費に該当した場合の、4回目以降の自己負担限度額です。（据置き）

くらしのお知らせ

集団健診(9月実施分)のご案内

健康増進課



9月実施分の集団健診について、WEB予約、専用電話予約の受付を開始します。

●総合健診(胃がん検診・腹部超音波検診あり)

健診日程	会場	WEB予約	専用電話予約
9月15日(日)	かすみがうら ウエルネスプラザ	7月17日(金)～24日(金)	7月22日(金)～24日(金)
9月16日(日)			
★9月17日(日)			

★胃がん検診なし

▶WEB予約(24時間予約受付)

※初日は午前9時から予約開始

WEB予約
ページ▶



▶専用電話予約(午前9時～午後5時)

健診予約センター ☎0570-077-150

❖WEB予約・専用電話での予約受付期間以降は保健センター(☎029-898-2312)までご連絡ください。

募集のお知らせ

親子すこやか宿泊研修事業
参加者募集



社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会では、県内の母子家庭の方が、広く地域を越えて交流と楽しい体験ができる「宿泊研修事業」の参加者を募集しています。参加申込書は茨城県母子寡婦福祉連合会のホームページからダウンロードできます。参加をご希望される方は、茨城県母子寡婦福祉連合会へFAXまたは郵便でお申し込みください。

対象者：母子家庭の母と年長児から中学3年生までのお子さんで、全日程参加できる方

実施日：9月19日(土)午後2時～20日(日)午後1時
※遅刻、早退はできません。

場所：水戸市少年自然の家(水戸市全隈町80-1)
※現地集合・現地解散となります。

定員：50人(定員を超えた場合は抽選とします)

参加費：1世帯1,000円

申込期限：8月14日(日)

※詳細は、参加者決定後に郵便で連絡します。

☎ 社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会
☎ 029-221-7505

県立農業大学校 令和9年度入学生募集

県立農業大学校では、農学科・畜産学科・園芸学科・研究科の学生を募集します。入学後、農学科は普通作・露地野菜・果樹、園芸学科は施設野菜・花きの各コースに分かれます。各学科の受験資格や募集人員などの詳細は、県ホームページをご覧ください。

☎ 県立農業大学校 ☎ 029-292-0010



県ホームページ

令和8年度 第2回茨城県警察官採用試験
のご案内

茨城県警察では、令和8年度第2回採用試験を実施します。詳細は採用案内ホームページをご覧ください。

受付期間：7月1日(日)午前9時～
8月9日(日)午後5時

申込方法：インターネット(電子申請)

第一次試験日：【一般】9月20日(日)

【職務経験】9月12日(日)

※体力検査は6種目から3種目に変更になりました。

☎ 土浦警察署警務係 ☎ 029-821-0110
茨城県警察本部採用係 ☎ 0120-314-058



採用案内HP

令和8年度版
『まちづくり出前講座』のご案内

「みんなでつくる連携と協働のまちづくり」を目指し、市からの情報提供と、広く市民の皆さんからのご意見をいただく場として、「まちづくり出前講座」を実施しています。令和8年度まちづくり出前講座は、次のページから始まる「まちづくり出前講座一覧」のとおりです。受講希望の講座については、地域コミュニティ課(霞ヶ浦庁舎)にお申し込みください。



▲ 出前講座の様子

◆受講できる団体

市に所在する行政区や自治会、市民団体、NPO法人、学校、企業など、5人以上の団体。ただし、次の団体からの申し込みは受け付けできません。

- ① 政治、宗教または営利を目的とした催し物などを行う恐れがある団体
- ② 公の秩序を乱し、または善良の風俗を害する恐れがある団体
- ③ 行政批判または苦情などを目的としている団体

◆受講に関する費用

講師(市役所職員)の派遣や資料の作成に伴う費用は無料ですが、材料代など実費が伴う場合は、申込者の負担となります。

◆受講日時

原則、平日の午前10時～午後8時までの時間帯となります。まずは、地域コミュニティ課へ受講したい講座名と希望日時をお伝えください。また、講座では、説明の他に意見交換の時間を設けています。

◆受講会場

行政区の集会施設や会社、公共施設など。原則として申込者に会場を確保、準備していただきます。

◆申し込み・問い合わせ先

地域コミュニティ課(霞ヶ浦庁舎)
☎ 029-897-1111

▼令和7年度実績(参考資料)

講座名	利用団体	参加人数	担当部署
消費生活のはなし	かすみがうら市社会福祉協議会	10人	地域コミュニティ課
安全・安心な水道水を供給するために 下水道のはなし	霞ヶ浦北小学校 児童クラブ	39人	上下水道課
防災アプリ登録支援	大塚団地区自主防災会	14人	環境防災課
自主防災組織の立ち上げについて	かすみがうら市区長会	49人	環境防災課
ジオパークから郷土を知ろう!	かすみがうら市立下稻吉東小学校	67人	歴史博物館
認知症サポーター養成講座	ヨークベニマル千代田モール店	14人	介護長寿課 地域包括支援センター
消費生活のはなし	つくば国際大学東風高等学校	150人	地域コミュニティ課
認知症サポーター養成講座	ヨークベニマル千代田モール店	9人	介護長寿課 地域包括支援センター
健康講座 成人編	志士庫小地区社会福祉協議会	40人	健康増進課
消費生活のはなし	かすみがうら市消費者友の会	11人	地域コミュニティ課
消費生活のはなし	かすみがうら市民生委員児童委員 協議会連合会	57人	地域コミュニティ課

10団体 11回 計460人

有料広告欄

有料広告欄

まちづくり出前講座一覧 ①～⑨

部	課等	講座名	内 容	説明時間	その他
総務企画部	選挙管理委員会 事務局(総務課)	①投票に行こう！ (選挙制度について)	選挙制度の概要、期日前投票や不在者投票の仕方などについてお話しします。	30分	
	経営企画課	②かすみがうら市人口ビジョン及びまち・ひと・しごと創生総合戦略について	かすみがうら市の人口の現状や将来の展望と、持続的な社会を創生するための総合戦略について説明します。	45分	
市民部	環境防災課	③防災対策 (自主防災組織について)	自主防災組織の結成などを考える、行政区や自治会などの団体を対象に、結成の仕方や規約・活動計画の作り方、平時・災害時の活動などについてお話しします。	30分	
		④防災アプリ登録支援	防災行政無線の放送内容をお持ちのスマートフォンに音声で届ける「防災アプリ」について、その登録方法や使い方をご説明します。	30分	
		⑤ごみ減量とリサイクル	ごみ減量とリサイクルをテーマに家庭から出るごみの分け方・出し方などについてお話しします。	30分	
	地域コミュニティ課	⑥消費生活のはなし	最近の相談事例を紹介しながら、悪徳商法、架空請求など最新の手口や対処法をお話しします。	45分	
		⑦行政区活性化のために	行政区の活性化のために市が用意している各種補助金などの支援策をお話しします。	20分	
	市民課	⑧各種手続きについて	市民課における各種手続き(転入・転出証明書の申請時)の方法やその際に必要な本人確認書類についてお話しします。	30分	☎・㊦および3月～4月除く
	税務課	⑨税金のしくみ	市県民税、固定資産税などの課税と納付のしくみについてお話しします。	30分	確定申告期間前後(12月～4月)除く



広報誌やホームページだけでは理解できない行政情報などは、ありませんか？
講座では、担当部署の職員が会場へ出向き、皆さんへ分かりやすく説明します。
自治会や子ども会、職場の集まりなどでのご利用をお待ちしています。

まちづくり出前講座一覧 ⑩～⑳

部	課等	講座名	内 容	説明時間	その他
保健福祉部	介護長寿課	⑩在宅福祉サービスのあらし	住み慣れた地域でいつまでも暮らしていくために、高齢者の在宅福祉サービスについてお話しします。	30分	
		⑪認知症サポーター養成講座	地域で暮らす認知症の方や家族を応援するため、認知症に対する正しい知識と具体的な対応についてお話しします。	90分	
		⑫在宅医療・介護連携推進事業	医療と介護を必要とする高齢者が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう在宅医療・介護を一体的に提供できる体制づくりについてお話しします。	30分	
健康増進課	⑬健康講座 ～乳幼児編～	日常生活習慣など、お子さんの健康づくりについてお話しします。	30分		
	⑭健康講座 ～思春期編～	生活習慣病予防や心の健康など、思春期のお子さんの健康づくりについてお話しします。	30分		
	⑮健康講座 ～成人編～	メタボリックシンドロームやがん予防など、生活習慣病予防と改善についてお話しします。	30分		
	⑯こころの健康づくり	うつ病など心の病についての正しい知識と対処法、ゲートキーパーの役割についてお話しします。	30分		
	⑰歯の健康について	歯の大切さや8020・6424運動について、歯の健康寿命を延ばすための対策などについてお話しします。	30分		
	⑱健康診断・人間ドックを受診しましょう！！	健康診断・人間ドックの重要性、必要性や申し込み方法、受診内容の詳細などを分かりやすく説明します。	30分		
	国保年金課	⑲フレイル予防講座	元気なうちから知ってほしいフレイル(虚弱)予防について、食事、口腔ケア、運動のポイントをお話しします。	90分	
		産業経済部 商工観光課	⑳地域の魅力を再発見してみよう	故郷のまだ知らない魅力を発見できる機会をつくり、郷土への理解や愛着を深めていただけるように、地域資源や観光などについてお話しします。	30分
㉑商工支援策について	商品の販路開拓や消費拡大など、商工支援事業についてご説明します。		30分		

まちづくり出前講座一覧 ②②～③①

部	課等	講座名	内容	説明時間	その他
都市建設部	上下水道課	②②安全・安心な水道水を供給するために	健康で快適な生活を支える安全・安心な水道水を供給するために行っている浄水や送水、水質検査などの浄水場の仕組みや役割についてお話しします。	30分	水道担当
		②③下水道のはなし	使用されている水がどこに流れて、どのようにきれいにされているかなどの下水道の仕組みについてお話しします。	30分	下水道担当
教育委員会	生涯学習課	②④家庭教育のはなし	家庭教育の大切さや必要性についてお話しします。また、子育てのコツなどの事例もご紹介します。	60分	
		②⑤かすみがうら市の歴史を知ろう！	市内の文化財（建造物・仏像など）や史跡・遺跡（古墳や城跡など）、お祭りなどを紹介しながら、本市の歴史を解説します。	60分～90分	
	②⑥かすみがうら市の身近な歴史を見つけよう！	地区（大字）単位の歴史についてお話しします。	60分～90分	学習する地区については、事前相談で調整します	
	②⑦かすみがうら市の歴史人物を学ぼう！	本市の先人についてお話しします。 例：折本良平（帆引き船発明家）、飯田吉英（ソーセージの父）、伊東甲子太郎（幕末の志士）など。	60分～90分		
	②⑧古代の技術を体験しよう！	土器づくりや勾玉づくり、編み物などを実際につくり、古代の技術を学びます。	60分～90分		
	②⑨ひと昔前の生活を学ぼう！	昔の道具を通じて、便利になった今の暮らしとの違いについて学びます。	60分	小学生向け	
	③①ジオパークから郷土を知ろう！	大地が成り立ち、地域の特性が育まれて歴史が刻まれてきました。あなたの住む地域のルーツを探ってみましょう。	60分		

募集のお知らせ

自衛官募集のご案内



自衛省では、次の採用種目を募集しています。

採用種目	受付締切日【必着】
航空学生	8月28日 金
一般曹候補生	9月1日 火
防衛大学校学生（推薦・総合選抜）	9月8日 火
予備自衛官補（一般・技能）	9月10日 木
防衛医科大学校看護学科学生	10月2日 金
防衛医科大学校医学科学生	10月8日 木
防衛大学校学生（一般）	10月15日 木
2等陸・海・空士	年間を通じて募集

☎ 自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所

☎ 029-821-6986

相談のお知らせ

住まいの相談会開催のお知らせ
(参加無料/要予約/先着順)



住宅の新築やリフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。詳細やご予約については、県住宅課ホームページをご覧ください。

● 8月実施

日時：8月18日 火
午前10時～午後4時

場所：阿見町本郷ふれあいセンター2階 会議室1

申込期間：7月1日 火～7月31日 金



8月
予約ページ

● 9月実施

日時：9月15日 火
午前10時～午後4時

場所：稲敷市役所2階211会議室

申込期間：8月1日 火～8月31日 金



9月
予約ページ

※二次元コードからお申し込みいただけます。

電子申請によるお申し込みが難しい場合には、問合せ先までご連絡ください。

☎ 茨城県土木部都市局住宅課 民間住宅・住宅指導グループ ☎ 029-301-4759

県南イベント情報

第42回うしくかっぱ祭り



メイン会場の花水木通りでは、祭りの目玉「河童ばやし踊りパレード」のほか、商工会青年部による商工みこし、上町行政区による上町山車の練り歩きでかっぱ祭りはフィナーレを迎えます！



第2会場の市役所近隣公園と牛久市役所では、ステージ発表やおやこの広場、牛久市商工会による出店でおなかも心も大満足！

日程：7月25日 土・26日 日

場所：花水木通り・牛久市役所近隣公園・牛久市役所

☎ うしくかっぱ祭り実行委員会事務局

(牛久市未来創造課内) ☎ 029-874-5554

国選択・県指定無形民俗文化財「撞舞」

7月24日～26日の「龍ヶ崎の祭り」最終日に行われる「撞舞」は、雨乞いや五穀豊穡、疫病除けを祈願する約450年の歴史がある伝統芸能です。雨蛙の面を被った舞男が、高さ14mの「撞柱」の頂上で、逆立ちなどのさまざまな妙技を披露します。詳細は、龍ヶ崎市ホームページをご覧ください。



龍ヶ崎市
ホームページ

日時：7月26日 日 午後6時頃

※雨天荒天の場合は中止となります。

場所：撞舞通り（龍ヶ崎市根町）

☎ 龍ヶ崎市商工観光課 ☎ 0297-64-1111

コンビニや金融機関などに広報誌を設置

コンビニ・金融機関などのご協力をいただき、広報誌を店内に設置しています。

詳細は市ホームページをご覧ください。



市公式 SNS 随時、情報発信中！



LINE



X (エックス)



Facebook



YouTube

文化施設を **オンライン** で
予約 できます！

※詳細は、ホームページをご覧ください。

かすみがうら市 施設予約



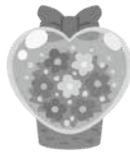
有料広告欄



「令和9年二十歳の集い」のご案内

市では、二十歳という人生の大きな門出をお祝いするため、下記のとおり「令和9年二十歳の集い」を開催します。

日時：令和9年1月10日(日) 午後1時～
会場：下稻吉中学校屋内運動場（新体育館）
対象：平成18年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方



※市外在住の方が出席を希望する場合は、事前登録が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください▶



❖ 二十歳の集い❖ 実行委員を募集します

「二十歳の集い」を企画・運営する実行委員を募集します。二十歳の記念式典を、小学校・中学校時代の仲間とアイデアを出し合って、自分たちの手で一生の思い出に残るものにしてみませんか。ご応募をお待ちしています。

応募期限：7月31日(金) ☎ 生涯学習課 ☎ 0299-57-1073

実行委員の応募はこちらから▼



「シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会」 受講者募集

市では、シルバーリハビリ体操の指導士を養成する講習会を実施します。受講料は無料です。一緒に楽しく活動しませんか？



- ◆**受講資格**：市内在住の50歳以上の方で、次の全てを満たす方
 - ①指導士会に加入して体操指導のボランティア活動ができる方
 - ②常勤の職に就いていない方
 - ③5日間全日程を受講できる方

- ◆**申込方法**：二次元コードから申し込みまたは介護長寿課へ電話
- ◆**申込期限**：7月24日(金)
- ☎介護長寿課（市民窓口センター）

	日程	時間	講習会場
1	9月3日(日)	午前9時30分～ 午後3時45分	かすみがうら ウエルネスプラザ
2	9月10日(日)		
3	9月18日(金)		
4	9月25日(金)		
5	10月1日(日)		

受講申込はこちらから▶



※昼食、飲み物は各自ご持参ください。

広報

かすみがうら

お知らせ版

■発行日/令和8年7月5日 ■発行/かすみがうら市
■編集/情報広報課(霞ヶ浦庁舎)
☎ 300-0192 茨城県かすみがうら市大和田 562
☎ 029-897-1111 / 0299-59-2111 FAX 029-897-1478
ホームページアドレス/ <https://www.city.kasumigaura.lg.jp>



ホームページ



環境にやさしい
植物油インキ使用



ユニバーサル
デザインフォント



広報誌を
アプリで読む