

# Hokota

広報ほこた  
Hokota City Public Relations  
vol.203

2022  
August  
8

令和4年8月3日発行  
(毎月3日発行)

いのちとくらしの先進都市 ～自然を尊び、農を誇り、喜びを生みだす21世紀のまち鉾田～



鉾田市スポーツライミング大会

第1回鉾田市長杯

とくしゅくの杜メロンカップ 開催

## CONTENTS



- P 2 新型コロナワクチン接種は9月末までです
- P 3 一部跨線橋が車両進入禁止道路になります
- P 4 結婚50年を迎えられるご夫婦の皆様へ
- P 5 新型コロナ感染症に伴う傷病手当金
- P 6 鉾田歴史物語 ～鹿島街道と波上観音様～

- P 7 オレンジカフェ&家族介護教室 開催
- P 8 児童扶養手当現況届の提出をお忘れなく!
- P 9 ご存じですか? 農地利用最適化推進委員
- P 10～ Topics・鉾田市職員採用試験案内
- P 12～ お知らせ・募集

## 3回目のコロナワクチン接種はお済でしょうか？

## ワクチン接種は9月末までの予定です お早めの予約・接種をお願いします

※7月19日時点の情報です。変更があったときはメール配信サービス等で随時お知らせします

問 市役所 健康増進課 ☎ 36-7828

## 3回目ワクチン接種を受けた主な理由(接種済の方)

- ・おじいちゃん、おばあちゃんと同居しているから
- ・感染したら10日間の自宅待機が必要・・・不自由すぎる！
- ・副反応より後遺症を避けたい
- ・友達と会うことやお出かけすることへの安心感

## ■ ワクチンの副反応

- ・副反応は接種後1～2日で出現し、数日以内に回復することが多い
- ・発熱時には解熱剤を使用することができます。

## ■ 3回目ワクチン接種の効果

- ・発症しにくくなる
- ・重症化しにくくなる
- ・家族に感染しにくくなる



■ 茨城県大規模接種会場では、次の接種を行っています。

- ・武田社ワクチン(ノババックス)接種
- ・武田モデルナ社ワクチンの予約なし接種

下の二次元コードから確認してください。

ノババックス  
の接種予約は  
コチラから確  
認ください予約なしの接  
種はコチラか  
ら確認くださ  
い

## 3回目ワクチン接種を受けない主な理由(未接種の方)

- ・もう副反応はいやだ
- ・ワクチンを接種しても感染する可能性がある
- ・3回目を打ってない友達がたくさんいる



## ■ コロナ感染の後遺症

(後遺症がみられる割合) = 72.5%

(後遺症の例) = 「倦怠感」、「息切れ」、「嗅覚障害」、「不安」など

※新型コロナウイルス感染症診療の手引き

別冊 罹患後症状のマネジメントより

## ■ 効果と副反応を踏まえてワクチンに向き合しましょう

- ・ワクチン接種は本人の判断で行うものです。「接種しないことによるリスク」と「接種したことによるベネフィット」を比較のうえ、ご自身で接種を決定してください。
- ・接種券を紛失してしまい、お手元に無い方は健康増進課までご連絡ください。

■ 市では、ワクチン接種について次のお知らせ等を随時配信中です。

- ・3回目接種の予約受付開始
- ・4回目接種の予約受付開始

ご登録をお願いいたします。

銚田市メール  
配信サービス銚田市ライン  
公式アカウント

## 妊よう性温存療法助成金を申請する方へ

小児・思春期・若年成人のがん等の治療をされる方が、将来子どもを産み育てる可能性を温存し、希望を持ってがん治療等に取り組めるよう、妊よう性温存療法に要する費用の一部を助成いたします。

## ■ 助成対象となる方(要件を全て満たすこと)

- ①茨城県小児・AYA世代のがん患者等の妊よう性温存療法助成事業実施要綱に基づく補助金(以下「県補助金」という)の交付決定を受けている
- ②銚田市に住所を有する
- ③申請時に市税に滞納がない(未成年の場合は保護者)
- ④申請する治療で「銚田市不妊治療費助成金」の交付を受けていない



## ■ 助成の内容

- ①対象治療1回につき助成8万円を上限に助成
  - ②助成回数は1人に対して2回まで
- ※助成対象経費から県補助金の交付額を差し引いた額が助成対象となります。ただし、助成対象費用が8万円に満たないときは、その額となります。

## ■ 申請場所 健康増進課(銚市保健センター)

- 申請期間 治療が終了した年度内で、県の補助金交付決定後速やかに申請する。ただし、やむを得ない事情により申請が困難の時は、銚市保健センターに事前に連絡をすることで、翌年度に申請できます。

## ■ 申請の流れ

助成金を市に申請するためには、茨城県看護協会へ「茨城県小児・AYA世代のがん患者等の妊よう性温存療法助成事業申請」を提出するなど、申請前に行っていただくことがあります。

銚市ホームページで申請方法等をご確認いただき申請してください。右の二次元コードから閲覧可能です。



<https://www.city.hokota.lg.jp/page/page004376.html>

問 市役所 健康増進課 ☎ 33-3691

## 各種手当の現況届をお忘れなく!!

特別児童扶養手当、特別障害者手当、障害児福祉手当を受給している方は、現況届(受給者の所得状況など受給資格の確認)の提出が必要です。

受給資格があっても現況届の提出がない場合は、手当の支給が受けられません。

忘れずに期間内に提出をお願いします。

※支給認定中の方も提出が必要です。



■ 提出期間 8月12日(金)～9月12日(月)※土日・祝日を除く

■ 提出窓口 社会福祉課・旭市民センター・大洋市民センター

問 市福祉事務所 社会福祉課 ☎ 36-7920

## マイナンバーカードの受け取りがまだの方へ

マイナンバーカードを申請したけど、市役所が開庁している時間に予定が合わせられなくてカードを受け取れない・・・。

そんな時、「夜間交付予約」がオススメです!

平日 火・水・木 17:30～19:00



電話で、お名前・電話番号・受取はがきの番号・希望日をお伝えいただくと予約完了!

開庁時間内に市役所に来ることが難しい方は、ぜひご利用ください。

※「夜間交付予約」の交付場所は本庁舎市民課のみです。

※大洋・旭市民センターが受取場所になっている方は、受取希望日の2日前までに予約をお願いいたします。

問 市役所 市民課 ☎ 36-7157



申請に必要なもの

- 認定証の交付を受ける方の被保険者証・マイナンバーがわかるもの
- 印鑑（認め印）
- 過去 12 ヶ月の入院日数が確認できるもの（※入院日数が 90 日を超える方のみ）

注 意

- 所得により区分判定をします。申告がお済みでない方は、必ず申告してください。
- 国民健康保険税に未納がある場合は、認定証の交付はされません。



国民健康保険限度額適用等認定証は、毎年 7 月末が有効期限となります。8 月 1 日以降も有効な新しい認定証の交付を希望される方は、申請が必要となります。所得の区分に応じて適用される 1 ヶ月あたりの自己負担は左の表のとおりです（一部の負担区分の方は認定証の提示は必要ありません）。

1 ヶ月あたりの自己負担限度額・食事代

■ 70 歳未満の方

所得区分【適用区分】 ※ 1	自己負担限度額（月額）		入院時の食事代（一食につき）	
	外来＋入院（3 回目まで）	4 回目以降 ※ 2	90 日まで	90 日を超える方
所得が 901 万円超【ア】	252,600 円＋ （医療費－842,000 円）× 1%	140,100 円	460 円  ※ 指定難病、小児慢性特定疾病に該当する一部の方、精神病棟に入院している一部の方については 260 円	
所得が 600 万円超 901 万円以下【イ】	167,400 円＋ （医療費－558,000 円）× 1%	93,000 円		
所得が 210 万円超 600 万円以下【ウ】	80,100 円＋ （医療費－267,000 円）× 1%	44,400 円		
所得が 210 万円以下【エ】 （住民税非課税世帯を除く）	57,600 円	44,400 円		
住民税非課税世帯【オ】	35,400 円	24,600 円	210 円	160 円

■ 70 歳以上 75 歳未満の方

所得区分【適用区分】	自己負担限度額（月額）		入院時の食事代（一食につき）	
	外来（個人単位）	外来＋入院（世帯単位）	90 日まで	90 日を超える方
＊課税所得 690 万円以上 【現役並みⅢ】	252,600 円＋（医療費－842,000 円）× 1% （4 回目以降：140,100 円） ※ 2		460 円  ※指定難病、小児慢性特定疾病に該当する一部の方、精神病棟に入院している一部の方については 260 円	
課税所得 380 万円以上 【現役並みⅡ】	167,400 円＋（医療費－558,000 円）× 1% （4 回目以降：93,000 円） ※ 2			
課税所得 145 万円以上 【現役並みⅠ】	80,100 円＋（医療費－267,000 円）× 1% （4 回目以降：44,400 円） ※ 2			
＊課税所得 145 万円未満等 【一般】	18,000 円	57,600 円 （4 回目以降：44,400 円） ※ 2		
住民税非課税世帯【Ⅱ】	8,000 円	24,600 円	210 円	160 円
住民税非課税で 所得のない世帯【Ⅰ】	8,000 円	15,000 円	100 円	

\* の所得区分の方については、被保険者証の提示のみで、各医療機関での一部負担金の支払いの上限が自己負担限度額となります。

※ 1 所得とは、総所得金額から基礎控除額を控除した額です。

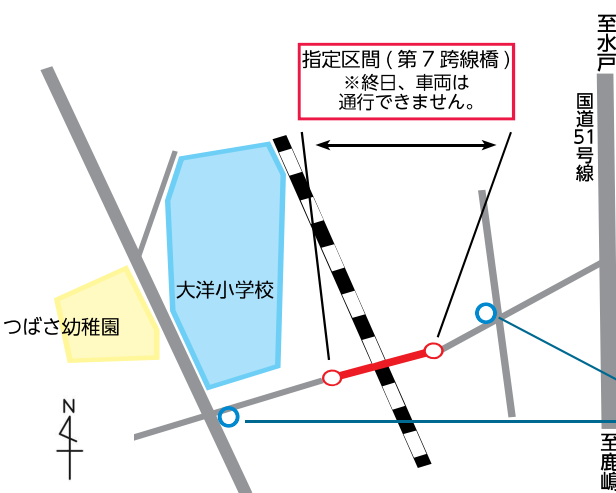
※ 2 過去 12 ヶ月以内に 4 回以上、上限額に達した場合は 4 回目から「多数回該当」となり、上限額が下がります。

# 国民健康保険限度額適用等認定証の 交付申請について

また、住民税非課税世帯の方で過去 12 ヶ月の入院日数が合計 90 日を超える方については、申請月の翌月から入院時の食事代が、減額される認定証を受けることができますので、申請の際に申し出てくだい。

問 市役所 保険年金課 ☎ 36-7642

## 自転車歩行者専用道路の指定に伴う車両進入禁止について



大洋小学校及び大洋中学校に通学する児童・生徒の安全確保のため、令和 4 年 9 月 1 日（木）から大洗鹿島線に架かる第 7 跨線橋を自転車歩行者専用道路に指定いたします。

指定に伴い、指定区間（第 7 跨線橋）では、車両の通行ができなくなります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

問 市役所 道路建設課 ☎ 36-7671

お知らせ  
この先、令和 4 年 9 月 1 日から  
自転車歩行者専用道路となるため  
車両は通行できません。  
（自転車除く）



# 農業振興地域整備計画の変更手続き及び総合見直しに伴う受付休止について

問 市役所 農業振興課 ☎ 36-7651

## ■ 農業振興地域整備計画の変更手続き

令和4年度鉾田市農業振興地域整備促進協議会を下記の通り開催いたします。**受付休止前の最終受付となります。**農用地区域の変更(除外・編入)を予定している方は、受付期間中に申請できるよう準備してください。

市協議会開催月	受付期間
令和4年10月	令和4年9月1日(木)～30日(金)

※転用目的、場所によっては、除外できない場合もあります。  
 ※農用地区域から除外となるまでに6か月程度期間を要しますので、早めに準備をしてください。  
 ※申出書等の様式は、市ホームページからダウンロードできます。  
 ※その他不明な点などがありましたら、お問い合わせください。

## ■ 農業振興地域整備計画の総合見直しに伴う受付休止について

鉾田農業振興地域整備計画は農業を振興すべき地域の指定と当該地域における農業的整備の施策を計画的に推進することを目的に定めた計画です。

本市では前回の総合見直しから9年が経過しており、本市を取り巻く情勢の変化等による農業振興の方向性を再検討するため、**令和4年度から令和5年度にかけて総合見直し**を行います。

総合見直し期間中は、**農用地区域内の農地については一部見直し**(一般住宅や資材置場等の農振除外) **及び軽微な変更**(農業用倉庫や農業用施設の用途変更) **を行うことができなくなります。**ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

## ■ 農用地区域からの除外について

農業振興地域整備計画には、農用地として利用するための「農用地区域」が指定されています。農用地区域内の農地は、原則として農業以外の目的には利用できません。

農用地区域に指定されている農地を、やむを得ず農業以外の目的に利用する場合には、農地法に基づく農地転用の許可申請前に農用地区域からの除外手続き(農振除外)が必要となります。

農用地利用計画を変更(農振除外)するときには、「農振除外5要件」をすべて満たし、さらに関係法令の許可見込みがある必要があります。

### ● 農振除外5要件

- ① 農用地区域以外に代替すべき土地がないこと。
  - ・農用地以外の土地とすることが必要かつ適当な土地か?
  - ・農用地区域以外の地域において代替する土地がないか?
- ② 農業上の効率的かつ総合的な利用に支障を及ぼすおそれがないこと。
  - ・周辺農用地の営農環境への支障が軽微か?
  - ・農地の集団性を損なうものではないか?
  - ・土地利用上の混在が生じないか?
- ③ 土地改良施設等の有する機能に支障を及ぼすおそれがないこと。
  - ・農業用排水施設の分断や排水の阻害などのおそれがないか?
- ④ 農業生産基盤整備事業完了後8年を経過していること。
  - ・事業の実施中または事業実施完了公告後8年未満ではないか?
- ⑤ 担い手による農用地利用集積に支障を及ぼすおそれがないこと。



## ～ 農用地区域からの除外等の申請受付休止期間 ～

**令和4年10月1日(土)から令和6年4月30日(火)まで**

※最終受付期間は令和4年9月1日(木)から令和4年9月30日(金)となりますので、農用地区域からの除外または農用地区域への編入を希望の方は、申請に向けてご準備ください。  
 ※休止後の受付開始は令和6年5月1日(水)から令和6年5月31日(金)となります。

## 鉾田市結婚支援団体加入時助成事業

～ 「出会い」を探している方を応援します! ～

市では、昨年に引き続き鉾田市在住の結婚を希望する独身の男女を対象として、(一社)いばらき出会いサポートセンターへの入会登録料を全額助成しております。

また、いばらき出会いサポートセンターでは、令和3年度よりAIマッチングシステムを新たに導入し、年間の交際開始組数は900組を超えています。更なる利用促進のため、令和4年8月2日(火)から11月1日(火)の3ヶ月限定で、女性の方を対象に入会登録無料キャンペーンを実施しています。

出会いサポートセンターへの加入を迷っている方や出会いを探している方は、この機会に加入を検討してみたいかでしょうか?

### 鉾田市結婚支援団体加入時助成金について

#### ▶ 対象者

- ・市内在住の結婚をしていない男女
- ・助成金を申請する時点で45歳以下の方
- ・本市の市税又は税外収入金を滞納していない方

#### ▶ 助成金額

- ・(一社)いばらき出会いサポートセンターへの入会登録料 11,000円 ※助成は1回限り

#### ▶ 申請受付期限

令和5年3月31日(金)まで  
 受付時間 9:00～17:00(土日・祝日を除く)  
 ※申請を希望される方は、事前にご相談ください。

#### ▶ お問合せ

鉾田市まちづくり推進課 ☎ 36-7154(直通)  
 ※事業の詳細・申請書のダウンロードは市ホームページをご確認ください。



### いばらき出会いサポートセンター「入会登録無料キャンペーン」

対象期間: 8月2日(火)～11月1日(火)

対象者: 上記期間中、センターに入会登録する女性

お問合せ: いばらき出会いサポートセンター ☎ 029-224-8888



## 結婚50年を迎えられるご夫婦の皆様へ

**【今月末が締切です】お申込みはお済みですか?**

今年度で結婚50年目(金婚)を迎えられるご夫婦を対象に、金婚のお祝いとして祝状と記念品を贈呈いたします。

【対象となるご夫婦】※次のすべてに当てはまるご夫婦です。

- 令和4年8月1日を基準に、鉾田市に1年以上住民登録している。
- 昭和47年4月1日から昭和48年3月31日の間に婚姻届を提出している。

※お申込みがない場合は、対象となるご夫婦であっても祝状・記念品の贈呈はできませんのでご注意ください。

【申込方法・必要なもの】窓口または郵送でお申込みいただけます。

#### ▶ 窓口で申込みの場合

- ・婚姻関係及び婚姻日を証明できる戸籍謄本等をご持参いただき、窓口へ備え付けの申出書に必要事項を記入し、お申し込みください。

#### ▶ 郵送で申込みの場合

- ・所定の申出書に必要事項を記入したものと、婚姻関係及び婚姻日を証明できる戸籍謄本等を同封し、下記の宛先に郵送してください。  
 「〒311-1517 鉾田市鉾田 1443 番地

鉾田保健センター内 鉾田市 介護保険課 高齢福祉係

#### 【申込窓口】

- ・介護保険課(鉾田保健センター内)
- ・旭市民センター/大洋市民センター  
 (申出書は市ホームページから印刷できます。郵送によるお申込みをご希望の方は、下記お問合せ先までご連絡ください。)

【申込期限】 **令和4年8月31日(水)まで**

☆申込者には、書類審査後に事業対象の適否を通知いたします。  
 10月31日(月)までに通知書が届かない場合はお問合せください。  
 祝状・記念品は、11月以降に贈呈する予定です。

問 市役所 介護保険課 ☎ 36-7770



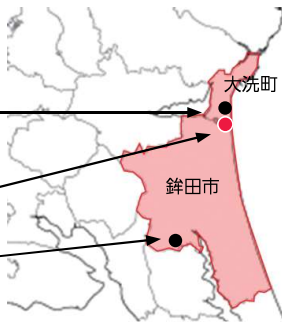
## 新たなごみ処理施設の整備を進めています

鉾田クリーンセンター及び大洗、鉾田、水戸環境組合クリーンセンターは、施設の老朽化が進んでおり、将来にわたり安定的にごみ処理を継続していくためにも、施設の更新が必要となっています。

令和3年4月に「鉾田・大洗広域事務組合」（管理者：岸田鉾田市長、副管理者：國井大洗町長）を設立し、大洗町と共同で新たなごみ処理施設の整備を進めています。

### 既存施設及び建設地

- 大洗、鉾田、水戸環境組合  
クリーンセンター  
平成4年建設（30年間稼働）
- 新ごみ処理施設建設地
- 鉾田クリーンセンター  
平成5年建設（29年間稼働）



### 整備スケジュール

項目	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度
生活環境影響調査	■					
一般廃棄物処理施設 整備基本計画	■					
地質調査・測量調査	■					
都市計画決定	■					
造成計画・工事		■				
搬入路整備工事		■				
新ごみ処理施設 設計・工事		■	■	■	■	■

※大洗町と共同で施設整備することで、国の補助金を受けることができます。  
（人口5万人以上）

問 市役所 生活環境課 ☎ 36-7486  
鉾田・大洗広域事務組合 ☎ 37-5371  
<https://www.ho-kouiki.jp>

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ 新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金

### ▶支給の対象者

- ・国民健康保険及び後期高齢者医療制度に加入する被保険者
- ・給与の支払いを受けている被用者
- ・新型コロナウイルス感染症に感染した方、または発熱等の症状があり感染が疑われる方（令和2年1月1日以降の傷病が対象となります。）。

### ▶支給の対象となる期日

労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、労務に服することができない期間のうち就労を予定していた日（継続する場合は、1年6月まで）



### ▶支給額

直近の継続した3月間の給与収入の合計額 ÷ 就労日数 × 2/3 × 支給対象額となる期日

※1日当たりの最高支給金額の定めがあります。

また、給与の一部を受けている場合は、差額の支給となる場合があります。

### ▶申請手続き

申請には、勤務先による証明や医師の意見書が必要となります。申請用紙や記載例は、市役所窓口にて用意してあります。また、市や茨城県後期高齢者医療広域連合のホームページからもダウンロードできます。



茨城県後期高齢者医療広域連合 HP



鉾田市 HP

問 市役所 保険年金課 ☎ 36-7642

## 令和4年第3回 鉾田市議会定例会のお知らせ

問 市議会事務局 ☎ 36-7939

●開会 9月1日（木） 10:00～ 鉾田市役所3階 市議会議場  
【日程】

- 9月1日（木） 本会議（開会）
- 6日（火） 本会議（一般質問）
- 7日（水） 本会議（一般質問）
- 8日（木） 本会議（一般質問）
- 13日（火） 本会議
- 14日（水） 本会議
- 16日（金） 決算特別委員会
- 20日（火） 決算特別委員会
- 21日（水） 決算特別委員会
- 26日（月） 決算特別委員会
- 28日（水） 各常任委員会
- 30日（金） 本会議（閉会）

※ 日程は変更になる場合があります。

また、傍聴に関しては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響が収束し安全が確認されるまでの間は、傍聴者数を制限させていただきます。  
なお、本会議はインターネット中継、旭総合支所及び大洋公民館で映像を視聴することができます。

## 新副議長が選任されました



副議長 根寄 真

令和4年第2回定例会において、副議長辞職に伴う選挙が行われ、新しい副議長が選任されました。

問 市議会事務局 ☎ 36-7939

## 体力アップセミナー参加者募集

体力アップセミナーは、からだの調子をみながら、クセになる運動習慣を身につけ、心身の調子を整えることができる講座です！

対 象 者 鉾田市在住の40～69歳の方

- 内 容
- ①自分の体を知る  
→ ロコモ度チェック
  - ②柔軟性を高める  
→ ストレッチ
  - ③体幹を整える  
→ エクササイズ

参 加 費 無料

定 員 各会場15人

※各会場ともに定員となりしだい締め切らせていただきます。

申 込 方 法 電話または窓口にてお申し込みください。

申 込 先 健康増進課（鉾田保健センター） ☎ 33-3691

会 場 ・ 日 時

### 大洋会場

会 場 とつぷ・さんて大洋  
住 所 鉾田村上樺木1500番地2  
日 程 全5回（金曜日）  
9月30日  
10月14日、28日  
11月11日、25日  
時 間 13:30～15:00

### 鉾田会場

会 場 老人福祉センターともえ荘  
住 所 鉾田市当間228  
日 程 全5回（金曜日）  
9月16日  
10月7日、21日  
11月4日、18日  
時 間 13:30～15:00

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、急遽体力アップセミナーを中止させていただくことがありますので、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

問 市役所 健康増進課 ☎ 33-3691

# 鉾田歴史物語

vol.11

鹿島街道と汲上観音様

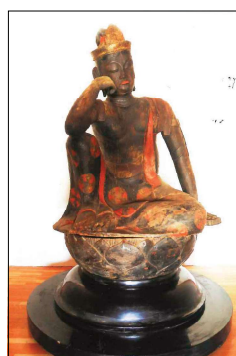
多くの人が利用した鹿島街道

茨城県歴史の道調査事業報告書中世編によると、水戸を通る、または水戸を起点とする道（街道）は9本あったとされており、水戸と鹿島を結ぶ鹿島街道もその一つである。

鹿島街道のルートは、水戸→大貫→夏海は備前堀と呼ばれる用水路の土手や旧道を通り、そこから一部現在の原子力研究所の中を通って、現国道51号線と重なる。縦山から鹿島台地のほぼ中央を通り、旧大洋村のあたりで海岸に近づき、汲上でまた国道51号線と重なる。その後また海岸から離れて飯島地区を通り鹿嶋へ向かっていく、というものであった。

道中の大貫、子生、縦山、汲上では宿場や問屋が整備され、問屋に用意されていた馬や人足を用いて、人や荷物の運送を行っていた。縦山は子生から近いところにあるが、道の分岐点であったため宿場とされたのだろう。

国道51号線は昭和以降に、縦山、鹿嶋市神向寺が県道として整備されて、その後国道となったもので、昭和3年に着工、10年に完工した大



▲如意輪観世菩薩坐像  
像高：87.6cm

東小学校で開通式を行ったという「いばらき新聞」の記事が残っている。

吉田松陰が子生に宿泊し水戸へ行ったという記録があるが、汲上には記録が無いので、舟で鉾田まで来て、そこから陸路で水戸へ行ったと考えられる。このルートは江戸・水戸間の往復にも多く利用されていたようで、徳川慶喜も大政奉還後に水戸弘道館から静岡に移る際に通り、鉾田で一泊している。

徳川光圀が鹿島参詣の途中に汲上で休憩を取ったことや、参勤交代で東北道を使用していた仙台伊達藩が鹿島神宮参詣のためこの街道を通行したことなどの記録が残っている。

汲上の東福寺観音堂は明治18年に大火があり焼けてしまったが、伊達藩主の寄進したものだったという。火事が起きた際、観音様（如意輪観音）は持ち出され無事だったが、東福寺は廃寺になってしまった。地元民が観音堂を再建し現在は華徳院が管理している。この如意輪観音は茨城県指定の重要文化財になっており、かつては年2回縁日が行われ、出店が出て、特に夏の縁日には夜店が出て大賑わいしていたが、今はなくなってしまった。

（鉾田市郷土文化研究会顧問 大沼）

## 日本赤十字社 特別社資募集のお願い

問 市福祉事務所 社会福祉課 ☎ 36-7920

毎年、日赤特別社資にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。昨年度は、市内の法人・団体・個人の皆様から多くのご支援をいただきました。

特別社資は、法人・団体・個人の方々から概ね1万円以上の大口拠出をしていただくもので、日本赤十字社が災害発生時に迅速な対応ができるよう救護活動に必要な資機材の整備や救援物資（災害に遭われた方に配布する布団セットや日用品セット等）を購入・備蓄するために使われます。

本年も、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

## Jアラート伝達試験が実施されます

問 市役所 総務課危機管理室 ☎ 36-7145

地震や津波、武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達試験を行います。この試験は、全国瞬時警報システム（Jアラート）を用いた試験で、全国一斉に情報伝達試験が行われます。

日時 8月10日（水）11:00頃

### 内容

①防災行政無線による放送  
市内の防災行政無線から、次の放送内容が一斉に放送されます。

「これはJアラートのテストです。×3  
こちらは、防災ほこたです。」

②携帯電話等へのメール配信

鉾田市メール配信サービスに登録されている方には、上記放送内容がメールにて送信されます。

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時に市町村へ伝達するシステムです。

## 鉾田市食改だより

問 大洋保健センター ☎ 39-4866  
鉾田保健センター ☎ 33-3691  
旭保健センター ☎ 37-1411

夏真っ盛りです。コロナ禍のためご家庭で親子一緒にお料理する機会も増えたことと思います。夏の日差しを浴び続けると免疫力の低下と共に体力も低下します。今回は暑い夏を乗り切るための食生活のポイントをご紹介します。

鉾田市食改では、今年度より支部制を廃止し、親子・働き世代・高齢者の3つのグループで活動することになりました。また、10月～2月には養成講習会を開催しますので興味がある方はぜひご連絡ください。

※食改：鉾田市食生活改善推進員協議会

### 免疫力をつけよう！

免疫とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る仕組みのこと。その働きを「免疫力」といい、免疫力が下がると体のバリア機能が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めることは、様々な病気を予防し、健康な毎日を過ごすために重要なことです。

以下のような免疫力をアップさせる食材を取り入れましょう。

#### 免疫細胞を作る

たんぱく質の多い食材  
(魚・肉・卵・大豆製品)



#### 免疫機能を高める

主に野菜類  
(ビタミンA・C・Eが豊富)



#### 体を温める

生姜・にんにく・  
唐辛子・こしょうなど



### 食改さんのワンポイントミニ講座

～夏バテ防止に朝ごはんから元気に！レシピ～

### おにぎらず

材料	4人分
焼きのり	4枚
ごはん	800g (茶碗4杯分)
コーン缶	20g (大さじ1.1/2)
塩	少々
★ハムレタス	
ハム	2枚
レタス	20g (約1枚)
☆ツナいんげん	
ツナ缶	80g (小1缶)
さやいんげん	10g (約4本)
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	少々

- ①ハムは十字に4等分に切る。  
レタスははさみやすい大きさにちぎる。
- ②塩ゆでし5mm幅に切ったさやいんげん、ツナ、マヨネーズ、こしょうを混ぜる。
- ③ご飯にコーンと塩を混ぜる。
- ④ラップを敷き、焼きのり→茶碗半分のご飯→具材（★または☆）→茶碗半分ご飯の順にのせる。このとき、ご飯はのりの真ん中に広げる。
- ⑤四方をラップごと抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。

(1人分) 378kcal たんぱく質 11.1g 塩分 1.0g

## 初心者大歓迎 / 秋季鉾田市卓球教室 参加者募集

**開催日** 9月2日から12月9日までの下記金曜日（全10日）  
 9月 2日、16日、30日 10月 7日、14日、28日  
 11月 18日、25日 12月 2日、9日

**時間** 19:30～21:30（準備、後片付けを含む）

**会場** 鉾田総合公園体育館

**申込み** ・上記二次元コードまたは問合せ先への電話にて申し込み  
 ・各日30人まで（先着順）  
 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、事前申し込み制

**持ち物** 運動ができる服装、体育館シューズ、ラケット、  
 タオル、飲み物、マスク ※ラケットがない方は貸出いたします  
 参加費は無料です

### その他

- ・参加対象者は市内在住の方に限らせていただきます。なお、中学生以下の参加者は、保護者同伴でご参加ください。
- ・新型コロナウイルス感染状況によっては、中止となる場合があります。
- ・詳細は市ホームページをご確認ください。

**問** 【指導者】鉾田市卓球連盟 代表 土子明良 ☎32-2506(9:00～18:00)  
 【主催】鉾田市教育委員会 生涯学習課 ☎37-4342(8:30～17:15)

## 学校図書館支援ボランティア育成事業 ～子どもが本を好きになるように～ 講座参加者募集!

学校図書館支援ボランティア育成講座では、絵本の  
 選び方や読み方など、読み聞かせボランティアの  
 活動に必要な基礎知識・技術を  
 学ぶことができます。



**開催日時** 【1回目】9月4日(日) 10:10～12:10  
 【2回目】9月10日(土) 10:10～12:10

**会場** 鉾田中央公民館（鉾田市鉾田1444番地1）

**対象** ボランティア、学校図書館に興味・関心のある方

**参加費** 無料

**申込み** ・8月26日（金）までに鉾田市生涯学習課へ電話・FAX  
 等による申込み  
 ・定員15名（定員を超えた場合は抽選）  
 ※参加申込書は、各公民館に備え付けてある他、市ホームページからダウンロードできます。

**講師** いばらきおはなしの会 代表 大畑 美智子 先生

**問** 市教育委員会 生涯学習課 ☎37-4342 FAX37-3185

令和4年度子どもふれあい事業 参加者募集!

## 発見! 海の恵み塩づくり体験 in ほこた

土鍋を用いた直炊きによる塩づくりの体験をとおして、海の恵みや  
 塩づくりの方法を学ぶとともに、友達と協力する喜びを味わおう!

**日時** 令和4年8月30日(火) 9:00～12:00 (8:30受付開始)  
**会場** とちぎ海浜自然の家（鉾田市玉田336番地2）  
**対象** 市内在住の小学生（保護者同伴）  
 定員60名（保護者含む）※定員を超えた場合は抽選  
**参加費** 小学生200円（材料費、入館料）、保護者400円（入館料）  
**持ち物** 参加費、軍手、チャック付きのポリ袋（塩持ち帰り用）、  
 汚れても良い服装  
**申込み** 7月16日（土）から8月11日（木）までに  
 右記二次元コードからお申込みください

### その他

- ・抽選結果については、8月16日（火）以降、郵送でお知らせします。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、事業が中止となる場合があります。  
 また、感染予防のため、不織布マスクの着用をお願いします。  
 （熱中症対策を優先し、マスクを外すことがあります。）
- ・その他詳細は市ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

**問** 市教育委員会 生涯学習課 ☎37-4342

令和4年度アインシュタイン・スクール

## 放射線・原子力の基礎講座を開催します

放射線の知識と原子力の安全、昨今のエネルギー問題等に関する幅広い  
 知識の普及・啓発を図るための基礎講座を開催します。  
 ぜひご参加ください。

### ●講座

開催日（13:30～16:00）	テーマ
第1回 9月10日（土）	「放射線の基礎と生体影響」
第2回 10月8日（土）	「原子力事故と安全・防災対策」
第3回 11月5日（土）	「放射性廃棄物と原子燃料サイクル」
第4回 11月26日（土）	「世界と日本のエネルギー問題」

**会場** 鉾田市旭地区学習等供用施設 視聴覚室兼集会室

**募集人数** 各回30名

**対象** 茨城県民

**参加費** 無料

**申込み** 各開催日の1週間前までに、ファックス・電話で申込書を提出、  
 または上記二次元コードからお申込みください。

### ●施設見学（基礎講座を1回以上聴講した方のみ参加可能）

	開催日	見学先
第5回	12月23日（金）	・国立研究開発法人量子科学技術研究開発機構 量子エネルギー部門 那珂研究所 ・原子力科学館

**問** 公益社団法人茨城原子力協議会 ☎029-282-3111  
 FAX 029-283-0526

## オレンジカフェ & 家族介護教室を開催します!

**問** 市地域包括支援センター ☎34-0011

「オレンジカフェ」は、認知症の方やその家族、または認知症  
 に関心のある方を対象に身近な地域で気軽に相談や交流ができ  
 る場として定期開催しています。

今回は家族介護教室を同時開催いたします。介護に役立つ知識  
 や情報をお伝えします。お気軽にご参加ください。

**日時** 令和4年8月25日（木）10:00～12:00

**場所** 老人福祉センター「ともえ荘」（鉾田市当間228番地）

**内容** 音楽療法  
 管理栄養士による講話「栄養管理と食事づくりのポイント」

**料金** 無料（申込不要）

**対象** 認知症に関心のある方、認知症の心配がある方や現在治療中の方、  
 介護をしている（経験のある）方、「近所にあるから行ってみたい」など、  
 どなたでもご参加いただけます。

