

筑波山地域を日本ジオパークに

市内の見どころ(ジオサイト候補地)紹介⑥



万葉の歌人高橋虫麻呂が歌に詠んだ場所といわれています。ふるくは鹿島やわらと称し、湿原の中央に底知れずの深井戸があったところです。日本武尊が水飲みの器を落としたなどと伝えられ、今もなお水が湧き出しています。

師付の田井



郷土資料館

お城をイメージした外観が印象的な歩崎のシンボル。帆引き船の仕組みや昔の漁具、農具などが展示され、市の歴史を知ることができます。展望台からは、霞ヶ浦や筑波山、晴れた日には富士山まで見渡すことができます。

筑波山周辺の6市(石岡市・笠間市・つくば市・桜川市・土浦市・かすみがうら市)は、筑波山周辺地域の日本ジオパーク認定を目指し、活動を展開しています。

企画課(千代田庁舎)

人間ドックなど 検査費用【助成】

国民健康保険や後期高齢者医療の加入者の病気の予防や早期発見を図るため、人間ドックなどの検査費用の一部を助成しています。国保年金課(千代田庁舎)

対象

受診日当日の年齢が30歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者で、納期限到来の保険料(料)を完納している方

助成額

- 1 人間ドック ▶ 20,000円
- 2 脳ドック ▶ 23,000円 ③「脳ドック」「併診ドック」
- 3 併診ドック ▶ 32,000円 は、3年に1度の助成。

申請方法

- 1 郵便で申請される方(受診日に余裕のある方)
 - ▶ 医療機関に予約後、申請書に必要事項を記入し、4月1日(日)から6月30日(日)まで(必着)に、国保年金課(千代田庁舎)へ郵送してください。
 - ④申請書は市HPからダウンロードできます。
- 2 窓口で申請される方
 - ▶ 医療機関に予約後、4月1日(日)以降に、被保険者証と印鑑を持参し、国保年金課(千代田庁舎)・霞ヶ浦保健センターで申請してください。
 - ④医療機関への予約はご自身でお願いします。申請された方は、年度内の特定健康診査や後期高齢者健診などとの重複受診はできません。

国民健康保険にご加入の方へ

現 在您手元にある保険証は、有効期限が3月31日(日)となっています。4月1日(日)以降の新しい保険証は、3月下旬に簡易書留で世帯主に郵送します。受領印が必要なため、不在の場合には配達されません。配達時に不在の場合には、「郵便物等お預かりのお知らせ」が投かんされますので、その内容に従い、7日間の保管期間内に指定された郵便局で手続きを行ってください。



野菜を食べると
いいこと
いっぱい!

- ▶ 野菜に多く含まれるビタミンは、血管や粘膜、皮膚、骨などを健康に保ち、新陳代謝を促す働きがあります。
- ▶ 野菜には、カルシウムやカリウム、鉄分なども含まれています。貧血予防や丈夫な骨や歯を作るほか、栄養素の代謝に必要な酵素の成分にもなります。
- ▶ 腸内環境を整えて便秘の予防をしたり、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする働きがあります。
- ▶ 野菜に含まれるカリウムはナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをし、高血圧の予防にもなります。

たっぷり!

工夫しだいで野菜生活

- ①旬なもの食べる。野菜は旬の時期が最もおいしく、最も栄養価が高いと言われています。
- ②茹でる、煮る、炒めるなど加熱するとカサが減り、生で食べるよりもたくさん食べることができます。
- ③具だくさんの汁物や鍋物を活用
- ④野菜のつくり置き料理を活用して食卓にプラス1皿
- ⑤冷凍食品や缶詰、乾物野菜を使えば下調理の手間を省くことができます。電子レンジを使えば、面倒な下ゆでも簡単にできます。
- ⑥外食や総菜では、サラダをプラスしてひと工夫しましょう。

※「市特定健康診査等実施計画(第二期)」 「市健康増進計画」では、「野菜の1日あたりの平均摂取量」の目標を「男性350g以上、女性300g以上」としています。

Health care news

野菜の力 Power of vegetables

みんな知ってる?

野菜は、生活習慣病の予防や健康の維持・増進などに役立つビタミンやミネラル、食物繊維などを含むことから、「1日に350g以上*」を目標としています。平成24年国民健康・栄養調査結果では、野菜摂取量は、成人平均で286.5g。すべての年代で目標を下回っています。特に20歳代~40歳代は、成人平均さえも下回っています。

あと70gの野菜を
プラス

野菜不足は、トマトなら約半分、野菜炒めなら半皿分。むずかしい量ではありません。野菜メニューも充実する夕食ではなく、朝食や昼食でプラスするのがコツです。温野菜だと不足70gの野菜も食べやすくなります。スープや煮物でも、忙しいときは、レンジでも良いでしょう。野菜そのものの味や食感も変化するので、食卓も豊かになるでしょう。

④腎臓障害や持病をお持ちの方は、医師の指示に従ってください。

毎日の元気は、バランスの良い食事が基本。そのために「野菜の力」がとても大切です。大人が1日に必要な野菜の摂取量は350グラムと言われていますが、これは、日本人が食べている野菜平均量に、もう一皿加えた量です。もう一皿、毎日野菜をプラスすることが、毎日の健康につながるという事実。今日から毎日野菜をプラス1皿意識してみよう。

Will eat vegetables



窓口サービスの時間延長

毎週**木**曜日 午後**7**時まで

▶千代田庁舎で各種証明書の交付や納税相談などの一部事務の窓口を延長しています。

☎税務課・国保年金課・納税推進課・市民課千代田窓口センター

▶ 空気中の放射線濃度測定

● 2月4日測定		
下大津小学校	0.11	下稲吉小学校 0.07
美並小学校	0.09	下稲吉東小学校 0.11
牛渡小学校	0.09	南中学校 0.13
佐賀小学校	0.10	北中学校 0.10
安飾小学校	0.08	千代田中学校 0.15
志士庫小学校	0.11	下稲吉中学校 0.12
宍倉小学校	0.12	神立幼稚園 0.10
志筑小学校	0.08	くりのみ自然幼稚園 0.09
新治小学校	0.14	千代田庁舎 0.07
七会小学校	0.08	霞ヶ浦庁舎 0.09
上佐谷小学校	0.10	

● 2月5日測定		
わかぐり保育所	0.11	美並未来みなみ保育園 0.08
やまゆり保育所	0.11	霞ヶ浦保育園 0.09
さくら保育所	0.10	やまゆり館 0.11
第1保育所	0.10	あじさい館 0.13
のぞみ保育園	0.10	

● 2月7日測定		
桜塚公園	0.12	第1常陸野公園 0.10
逆西第1児童公園	0.12	歩崎森林公園 0.13
フルーツ公園通り	0.11	あゆみ庵・民家園 0.11
稲吉ふれあい公園	0.12	歩崎公園 0.10
大塚ファミリー公園	0.12	農村環境改善センター 0.12
第2常陸野公園	0.10	富士見塚古墳公園 0.11
多目的運動広場	0.14	雪入ふれあいの里公園 0.12
戸沢公園運動広場	0.10	三ツ石森林公園 0.09
わかぐり運動広場	0.12	

単位▶マイクロシーベルト/時間
測定地点▶中学校地上1.0m/その他0.5m
②測定結果は、HPにも掲載しています。

☎環境保全課・観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

▼スギやヒノキ、アカマツなど造林業苗木のあつせんをしています▼25本単位でお申し込みください▼種類や価格

造林用苗木のあつせん

- ☎0800(800)36974
- ☎0800(800)36974
- ☎0299(59)0119
- ☎0299(59)0119

春の全国火災予防運動

【3月1日(土)～7日(金)】
▼寒さが残るこの時期に、ちょっとした不注意から火災が発生しやすくなります▼火の取り扱いには十分注意し、家の周囲に燃えやすいものを置かないなど防火対策を心掛けましょう。
【防災無線テレホンサービス】
▼防災行政無線で放送した内容が聞き取れなかったり、もう1度聞きたい場合に、電話で確認できるテレホンサービスを行っています(通話料無料)。
☎0800(800)36974

対象 (一般)22歳以上26歳未満(20歳以下)

自衛官幹部候補生募集

☎029(225)1221
▼茨城県税債権管理機構
【見積額】681万円(公売保証金)69万円
【売却不動産】(売却区分番)25-1-57
【財産の表示】(土地)かすみがうら市下稲吉字西宿1362番(宅地)〔建物〕かすみがうら市下稲吉字西宿1362番地家屋番号1362番(居宅・物置)
☎029(225)1221

日時 3月14日(金)午後1時半
場所 土浦市役所中央出張所

市民公開講座

☎029(826)1101
▼4月から平成27年3月までの間、改修工事のため、土浦市大和町9-3ウララビル・7Fへ移転します。
☎029(826)1101

▼完了検査とは、建物が完成した際に、建築基準法に基づき現地で確認するものです▼検査後に交付される「検査済証」は、建築物の安全性などが確認された適合建築物の証であり、建築物の売買や融資を受ける際に提示を求められる場合があります。

建物の完了検査

☎029(822)8519
☎029(822)8519
【無料税務相談会(要予約)】
日時 3月4日(四)午後1時
場所 関東信越税理士会土浦支部
☎029(824)5055
【広報かすみがうら有料広告募集】
対象 市内・土浦市・石岡市・小美玉市・行方市に住所や事業所を有する方
サイズと料金 (全枠)45mm×177mm/2万円(半枠)45mm×86mm/1万円
②HPバナー広告掲載企業も募集しています(6千円/月)。
☎029(822)8519

道路の上に張り出している樹木の伐採
▼道路上に張り出している樹木が原因で、車両や歩行者に危害が及んだ場合、当該土地の所有者が賠償責任を問われる場合があります▼所有している道路沿いの立木や竹林、枝で通行上の支障をきたすことが予想される樹木の伐採をお願いいたします▼電線や電話線がある場合、東京電力やNTTに連絡し、立ち会いのもと、伐採してください▼通行車両や自転車、歩行者の安全確保と転落防止に十分な注意をお願いします。
☎029(843)3535

軽自動車などの廃車は忘れずに
▼軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有(使用者)者に課税されます▼壊れて動かないなど今後使用しないときは、4月1日(四)までに廃車届をお願いします。
☎029(843)3535

市内小中学校臨時職員募集
募集職種 学校介助員、観察実験アシスタント、学校図書館司書
採用期間 4月から6月9日
応募期限 3月3日(四)
☎029(843)3535

普通救命講習会
日時 3月9日(日)午前9時～午後1時
場所 消防本部
対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者30人(定員締切)
☎029(59)0119

公共下水道・農業集落排水への接続
▼公共下水道・農業集落排水は、豊かな自然を守り、衛生的で快適な住生活を実現します▼水質悪化の原因を解消し、河川や湖の環境を良くするために、公共下水道・農業集落排水への接続にご協力をお願いします。
☎029(843)3535

消費税引き上げに伴う使用料などの改正
▼4月1日から消費税の税率が5%から8%に引き上げられることから、各種料金が改正されます▼皆さまのご理解をお願いします。
☎029(843)3535

重要 Spring-vacation film festival
【ご家族でご来館ください】
春休み映画祭
期日▶3月23日(日)
場所▶あじさい館
定員▶各100人(先着順)
【上映時間と作品】
10:00▶怪盗グルーのミニオン危機一髪
13:30▶わが母の記
▶上映時間30分前から「入場整理券」を配布します。
☎029-897-0511

普通救命講習会
↑大切な人や家族の命を守るため、正しい知識と技術を学びましょう。
☎029(843)3535



国民年金ニュース

国民年金保険料の 2年前納(口座振替)

現行最大で1年間となっている国民年金保険料前納について、割引額が大きなた「2年前納」を、4月末の口座振替分から利用いただけるようになります。

【メリット】

- 1 2年間で14,800円の割引となります。
- 2 2年前納分の全額が、その年の社会保険料控除の対象となります。
- 3 口座振替を利用することにより、納め忘れを防ぐことができます。

▶平成26年度分から「2年前納(口座振替)」をご希望される方は、年金手帳などの「基礎年金番号」のわかるもの、通帳、口座の登録印を持参し、2月28日迄までに、口座振替を希望する金融機関や郵便局、最寄りの年金事務所で手続きをしてください。

☎ 土浦年金事務所 ☎ 029-824-7121

ご理解・ご協力をお願い

長年に渡って掲載しておりました「おめでた・おくやみ」欄は、不正使用や目的外使用防止など個人情報保護への配慮から、4月号から広報誌への掲載は取り止める予定ですので、ご了承ください。皆さまのご理解をお願いします。

戸籍のまどでは、新生児と亡くなられた方の氏名・大字などを掲載していますが、不正使用や目的外使用防止の観点から、ホームページ上での掲載はいたしませんのでご了承ください

市消防出初式表彰受賞者

消防活動に多大なる貢献がありました消防団員が表彰されましたので、紹介します(敬称略)。

- ▶茨城県知事表彰
【永年勤続功労章】山口光 / 田崎健 / 齋藤亨一 / 木村和弘 / 田村利光 / 石橋雄一 / 鈴木武士 / 薬師寺薫
- ▶自治体消防制度65周年記念特別表彰
【優秀消防団員】中山峰雄 / 酒井正一
- ▶茨城県消防協会表彰
【永年勤続功労章】山口光 【功労章】小室茂久
- ▶茨城県消防協会県南北部支部長表彰
【消防特別功労者表彰】小室茂久 / 福田悟 / 鈴木亮一 / 竹村敏行 / 長谷川久 / 小貫隆司 / 石塚常男 / 田能貴樹 / 田口克則 / 塚田吉成 / 石川和彦 / 石井啓之 / 小島武 / 藤井隆行

☎ 消防本部 ☎ 0299-59-0119

ocal disaster prevention

長年に渡り地域防災に貢献

ウォーキング参加者募集

「ミニウォーキング」要予約
日時▶3月24日(月)午前10時
コース▶富士見塚古墳周辺約4km
②霞ヶ浦庁舎集合となります。

「桜ウォーク」要予約
日時▶4月3日(木)午前9時半
コース▶千代田保健センター↓第1常陸野公園約4km
☎ 霞ヶ浦保健センター ☎ 029(898)2312



↑ウォーキングは運動不足の解消や生活習慣病の予防、ダイエット効果もある有酸素運動の代表的なもの1つです。

「健康な体づくり」を目指して

alking participant collection

「生涯学習推進人材バンク」登録者募集

文 生涯学習のリーダー
文化や芸術、スポーツなど生涯学習において、一芸に秀でた方を登録し、指導者を探している方へ紹介する「生涯学習推進人材バンク」を開設しています。市内在住または在勤の20歳以上で生涯学習に関する知識や経験を有する方を募集していますので、ぜひ、ご登録ください。

▼「仕事の合間に学びたい」「こんなことをやってみたい」など指導者を探している方も、生涯学習課へお問い合わせください。

☎ 生涯学習課 ☎ 029(897)0511

he teacher of a town



南中学校・北中学校閉校式



56年の歴史に幕を閉じる現北中学校
3月で閉校となる両校は、これまで50有余年の歴史を重ね、多くの方が学んできました。学び舎との別れを惜しみ、感謝の気持ちを込めて両校の体育館で閉校式を行いますので、ご出席ください。

日時▶3月29日(土) 北中学校 8:40 南中学校 10:30

☎ 北中学校 ☎ 029-896-1213
☎ 南中学校 ☎ 029-897-1211

eparation and gratitude

学び舎との別れを惜しむ

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

Emergency care 救急医療情報

【医療機関案内】
休日や夜間に救急対応している医療機関をお探しのときは、お問い合わせください。オペレーターが、お近くの医療機関(歯科を除く)を24時間体制で案内します。
●電話番号 ☎ 029-241-4199
●ホームページ <http://www.qq.pref.ibaraki.jp>
▶『茨城県救急医療情報システム』で検索
▶二次元バーコード対応の携帯電話であれば、⑥二次元バーコードを読み取るだけでURLが表示されます。



【茨城子ども救急電話相談】
お子さんが急な病気で心配なときは、ご相談ください。すぐに受診させたほうがよいのか、様子を見ても大丈夫なのか看護師がお答えします。
●相談時間 毎日の夜間 18:30～23:30
▶回線、12/29～1/3 は 9:00～17:00
●電話番号 ☎ 029-254-9900

Tax payment

期限内納税にご協力ありがとうございます。
納めていただいた税は福祉や教育、まちづくりなど皆さんの暮らしを支える大切な財源です。市では、納期限内の自主納付を推進しています。これからも期限内納税にご理解・ご協力をお願いします。

Population かすみがうら市の人口

●人	口	43,885人	(前月比-55人)
●男	性	22,266人	(前月比-38人)
●女	性	21,619人	(前月比-17人)
●世帯		16,698世帯	(前月比-29世帯)
▶H26.2.1現在(住民基本台帳人口)			

忘れないで、受けましょう。
保健カレンダー

3月1日(土)から31日(木)までの健康カレンダー

- 3月3日(土) ころの相談【要予約】
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:30
- 3月4日(日) ぬめだか教室(H25.2.3月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 3月7日(水) 1歳6カ月児健診(H24.8月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 3月9日(金) 家族一緒にのマタニティ教室③【要予約】
〔場所〕千代田保健センター〔受付〕9:30
- 3月10日(土) きらきら輝くための健康相談【要予約】
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 3月10日(土) 育児相談(乳幼児)【要予約】
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕9:30
- 3月11日(日) 3歳児健診(H22.11月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 3月13日(火) .27日(火)にここ教室【要予約】
〔場所〕千代田保健センター〔受付〕10:00
- 3月13日(火) 4カ月児健診(H25.11月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

子ども予防接種週間 【3月1日(土)～7日(金)】

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種をすませ、病気を未然に防ぎましょう。
麻しん風しん混合ワクチン▶年長児
二種混合ワクチン▶小学6年生
③3月31日(木)を過ぎると全額自己負担となります。
【日本脳炎予防接種】
平成7年4月2日生～平成19年4月1日生の方は、「積極的奨励の差し控え」により、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃していることがあります。母子健康手帳などで確認し、不足回数分の予防接種を受けてください。
④20歳未満まで公費負担により無料で接種できます。
☎ 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312

遊びに来てね!
3月☆みんなであそぼう

対象・持ち物は、予約時にご確認ください。
●キッズリズム【15組/200円】
3月4日(日) 10:00 稲吉児童館〔予約▶2/24(日)～〕
●赤ちゃんマッサージ【15組/200円】
3月12日(日) 10:00 やまゆり館〔予約▶2/26(日)～〕
☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

Kasumigaura sport culture

【3月】参加費▶各日200円/中学生以下100円
▶施設休館日は、クラブもお休みです
☎ なかよしスポーツクラブ ☎ 大和 ☎ 090-2417-8502
●スポーツ広場▶毎週回9:30 B&G ●テニス▶毎週回9:00 第1常陸野公園/毎週回19:00 多目的運動広場 ●ピンポン▶毎週回12:30・毎週回19:00・毎週回13:00 B&G ●太極拳▶毎週回19:30 プルミエールひたち野2号館 ●フットサル▶毎週回15:00 わかぐり運動公園/毎週回18:00 B&G ●よさこいソーラン▶毎週回10:30 B&G ●軽音楽▶毎週回9:30 B&G ●社交ダンス▶毎週回13:00 B&G ●ウオーキング▶26日(日)紫ヶ丘(土浦市) ●かけっこ▶毎週回9:30 B&G ●こどもひろば▶8日(日)9:00 B&G ●ユニカール▶22日(日)13:00 B&G ●グラウンドゴルフ▶毎週回10:00 第1常陸野公園
☎ エンジョイスportsクラブ ☎ 高田 ☎ 090-2420-7846
●スポーツ吹き矢(初回500円)▶第2.3.4(日)19:30 あじさい館 ●ソフトバレー・卓球▶毎週回20:00 体育センター ●グラウンドゴルフ▶毎週回9:00 あじさい館 ●弓道(要予約)▶毎週回13:30 多目的運動広場 ●ターゲットバードゴルフ▶第1.3(日)9:00 あじさい館 ●インディアカ▶毎週回20:00 体育センター ●筑波山ウオーキング▶16日(日)

3月各種相談日

- 消費生活相談 ☎ 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)
〔場所〕平日(日) 困 ☎ 霞ヶ浦庁舎
平日(日) 困 ▶ 勤労青少年ホーム
〔時間〕9:00～12:00 / 13:00～16:00
- 法律相談【要予約】 ☎ 社会福祉課(千代田庁舎)
③同じ方からの同一内容の相談は年度内1回限り
3月13日(日) 13:00 働く女性の家
3月27日(日) 13:00 あじさい館
〔予約▶3/3(日)～〕
- 心配ごと相談 ☎ 社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527
3月12日(日) 13:30 働く女性の家
3月26日(日) 13:30 あじさい館
- 子育て相談室【要予約▶3/3(日)～】 ☎ やまゆり館
3月13日(日) .27日(日) 9:00 / 14:00 やまゆり館
- 農地相談【要予約】 ☎ 農業委員会(霞ヶ浦庁舎)
3月26日(日) 9:00 霞ヶ浦庁舎
農業委員会総会▶3月26日(日) 14:00 霞ヶ浦庁舎

Please participate

- 読み聞かせ会・お話し会 ☎ 図書館 ☎ 029-897-0647
〔読み聞かせ会〕3月4日(日) 16:30 稲吉児童館 / 11日(日) 16:00 新治児童館 / 17日(日) 16:00 大塚児童館〔お話し会〕8日(日) 14:00 あじさい館
- おもちゃ図書館 ☎ 社会福祉協議会
対象▶就学前児とその保護者
時間▶9:30～
3月6日(日) やまゆり館
13日(日) 新治児童館
20日(日) 大塚ふれあいセンター
- しぜん教室 ☎ 雪入ふれあいの里公園 ☎ 0299-59-7000
3月1日(日) 9:00 バードサロン ③要参加費



有料広告欄

有料広告欄