

かすみがうら

広報

11
2013
No. 104

kasumigaura public relations



第9回かすみがうら祭

テーマは「豊かなめぐみ みんなで作るまちづくり」。歌謡ショーでトリーを務めた千昌夫さんの歌声とトークで会場は大いに盛り上がりました。

「私は大丈夫」

そんなあなたほどあぶない!!

最近では、従来のように金融機関を通じて「振り込ませる」詐欺に加え、犯人が、現金やキャッシュカードを直接自宅などに取りに来る「振り込ませない(受取型の手口)詐欺」が増加しています。不審な電話があった場合は、土浦警察署(☎ 029-821-0110)へご相談ください。

Headline News

- 第9回かすみがうら祭 - Camera Report - p.2 ~ 3
- 健康づくりニュース ⑤ p.4 ~ 7
- かすみがうらエンデュー口 - Camera Report - p.17



きらきら いきいき ふれあい育む 豊かなめぐみ野



13



12



10



5

文化

1 ポスターコンクール
最優秀賞 渡辺陽菜さん
(下稲吉小学校) 2 3 4
文化・芸術作品 5 6 小・
中学生作品展示



1

食

10 11 12 市内各種団体などが自慢の逸品を販売 13 大鍋を使用して作るお名物「四万騎鍋」に長蛇の列



11



6



4



3



2



15

音楽

14 フラダンス 15 オニツカサリーさんと下稲吉中学校生徒の合唱 16 保育所遊戯 17 鼓笛隊



14

かすみがうら市から
豊かな文化・食・伝統・音楽を発信

第9回かすみがうら祭り

～豊かな恵み みんなで作るまちづくり～

市民が集う 郷土愛あふれる 秋の祭典

11月3日の文化の日に、第1常陸野公園などを会場に第9回かすみがうら祭が開催され、秋晴れの中、市内外から約5万人が来場しました。

郷土愛あふれる祭りを支えているのは、実行委員会や市内で活動している各種団体の皆さん。販売ブースでは、皆さんが手塩にかけた農水産物や加工品などが販売され、来場者のお腹を満足させていました。

展示ブースでは、市内団体の文化・芸術作品が展示され、会場を訪れた人の目を惹きつけていました。また、小中学生の習字やポスターなどの作品も展示され多くの家族連れでにぎわっていました。

歌謡ショーのトリを飾ったのは、千昌夫さん。「北国の春」などのヒット曲を熱唱し、観客を歌声とトーンで盛り上げていました。

ステージでは市内団体の太鼓や踊りなどの発表が行われました。また、市ふるさと大使オニツカサリーさんが下稲吉中学校の生徒たちと一緒に卒業ソング「あの教室のままを合唱しました。



3 かすみがうら



17



16

伝統

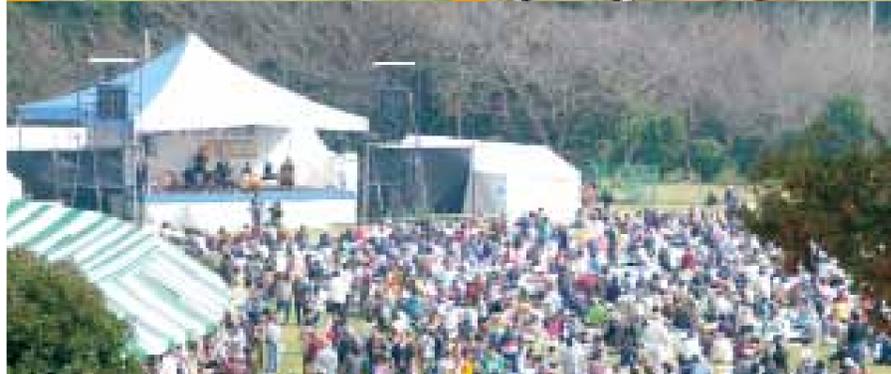
7 佐谷囃子保存会 8 上稲吉神和会 9 稲吉のおまつり実行委員会



8

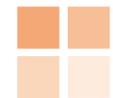


7



9





健康づくりニュース 5

みなさんの健康づくりに役立つ情報を、シリーズ(全5回)で紹介しています。シリーズ最終回の今回は特集で、第4回に引き続き「かすみがうら市国民健康保険加入者の生活状況」から健康について考えてみます。

〔関国保年金課(千代田庁舎)〕

健診を受診した方の
飲酒・喫煙状況

Health Promotion

◎市の現状は？

市 国民健康保険加入者が受診した平成23年度特定健康診査の質問票から「アルコールを飲む頻度」「たばこを習慣的に吸っている人の割合を算計しました。

アルコール(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を男性で約50%の方が毎日飲んでいる状況です。休肝日の習慣が少しずつ定着してきたのか、男性は毎日飲酒する方が若干ですが減っています。逆に女性は、平成23年度で6.6%と人数は多くないものの、毎日お酒を飲んでいる人が年々増えている状況です。また、飲酒量は男女ともに増えている傾向にあります。

続いて「たばこ」は、男性で約23%、女性で約5%の方が習慣的に吸っている状況です。健康面や金銭面に気になり、公共の場における禁煙スペースが増えたことが影響してか喫煙者の人数は年々男女ともに減少しています。



数回年々男女ともに減少しています。そこで、市の現状を踏まえ、お酒とたばこから健康を考えてみます。

ストレス発散や 気持ちをリラックスさせるなどに 効果的なお酒と 健康的につき合っていくために



週に2日は…



ア ルコールは適量ならストレス発散などに効果がありますが、大量飲酒は逆効果です。

アルコールを飲み過ぎた場合には、脂肪肝になり、肝臓病へと進行する可能性があります。肝臓病になってから大量飲酒を続けているとアルコール性肝炎という怖い病気になり、さらに大量飲酒を続けると肝硬変という病気の最終段階に入ります。ここまで来ると治るのが大変です。そうならないためには、適度な飲酒、健康診査などによるアルコール性肝臓病の早期発見が大切です。また、お酒のつまみにも注意が必要です。つまみのとり過ぎは内臓脂肪をためる原因になります。そこでお酒と上手につき合うコツを紹介します。

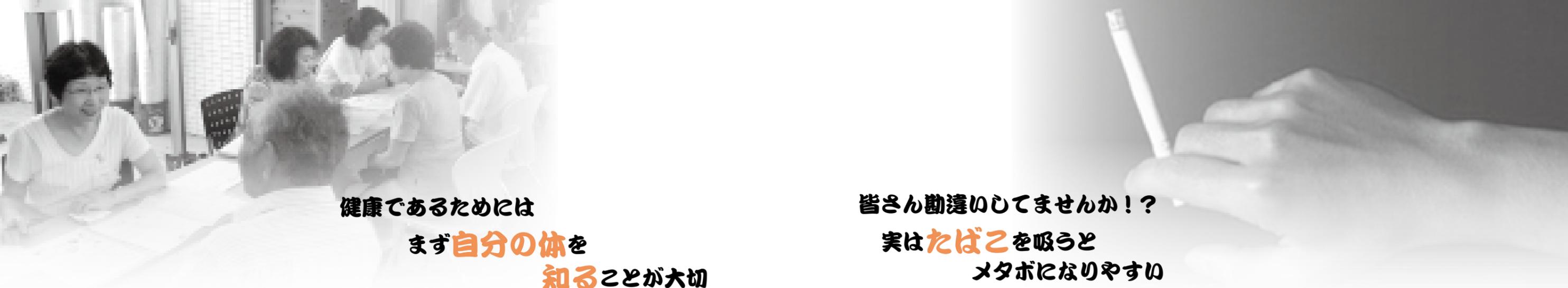
お酒と上手につき合うコツ

- ▼ **休肝日を決めて守る**
週に2日は、肝臓をアルコールから解放しましょう。
- ▼ **食事と一緒にゆっくりと飲む**
空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。つまみを食べながら、ゆっくりと時間を決めて飲みましょう。また、濃いお酒は薄めて飲みましょう。
- ▼ **ほろ酔いでやめる**
気分がよくなる程度の「ほろ酔い」で飲むのをやめましょう。たとえ飲む回数が少なくても、一時に大量に飲むと、体を痛めてしまいます。
- ▼ **寝酒は控える**
眠りを助けるための飲酒を寝酒といいますが、寝酒は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないようにしましょう。
- ▼ **定期的に健診を受けましょう**
定期的に肝機能検査などを受けて、飲みすぎているか確認しましょう。

体内蓄積をつまみでダウン

- お** 酒と食べた分のエネルギーは、お酒で摂取したエネルギーを優先的に消費するため、食べた分は利用されにくく、体脂肪となり体内に蓄積されてしまいます。そのために、つまみにはカロリーの低い物を選ぶことが重要です。また、肝臓の負担を減らすためにも、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富なつまみがおすすです。
- ▼ 揚げなす(155キロカロリー)
↓ 焼きなす(27キロカロリー)
 - ▼ 揚げ出し豆腐(190キロカロリー)
↓ 湯豆腐(112キロカロリー)
 - ▼ からあげ(280キロカロリー)
↓ 焼き鳥(塩味)
2本(160キロカロリー)
 - ▼ あじフライ(270キロカロリー)
↓ あじの刺身(90キロカロリー)





健康であるためには まず自分の体を 知ることが大切

健康 健康診断(健診)を皆さんは年に1回受けていますか? 健診は、病気の早期発見、早期治療につながるのほもちろんのこと、自分の体を見直す絶好の機会です。ただし、健診を受けただけでは意味がありません。結果をしっかりと見直し、自分の生活改善に活かすことが大切なのです。今年健診を受けた方も、まだ受けていない方も、健診を自分の体を見つめ直し健康生活をおくるためのいい機会にしてみましよう。

健診を受ける意味は、現在、日本人の死因の上位を占めているのが、がん、心臓病、脳血管障害といった生活習慣病が原因で起こる病気です。これらの生活習慣病は、ある日突然かかるのではなく、自覚症状もなく、長い年月をかけて徐々に進行していくものがほとんどです。

この生活習慣病の早期発見に欠かせないのが、健診です。年に1回、健診を受けることで自分では感じていない体の異常を早期に発見することができますし、継続して健診を受け、経年的に結果を把握することで、自分の体の変化を知ることができます。また、病気の早期発見のためだけではなく、自分の体を知るよい機会でもあるのです。健康生活をおくるためにも、健診を受診しましょう。

皆さん勘違いしてませんか!? 実はたばこを吸うと メタボになりやすい

たばこの煙にはニコチンや種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、種々の線毛障害性物質など多種類の有害物質が含まれていて、健康に悪影響を及ぼす危険性が高くなることは、ご存じの方も多いと思います。健康に悪いから禁煙に取り組みたいと考えているが、たばこをやめると太るからという理由で、禁煙を断念する人も多いのではないかと思います。

実は、たばこを吸うとメタボリックシンドロームを発症するリスクが高まるのです。メタボリックシンドロームの原因は、食べ過ぎや運動不足がまず頭に浮かびますが、喫煙も脂質代謝や糖代謝への影響などを介して、メタボリックシンドロームの発症リスクが高まるのです。

そこで、「禁煙による動脈硬化のメカニズム」とメタボ対策と同時にたばこ対策を!を紹介します。



禁煙による 動脈効果のメカニズム

喫煙による動脈硬化のメカニズムは、血管への直接傷害作用のほか、糖代謝障害、糖質代謝障害、凝固・線溶能の亢進といった、複合したメカニズムで動脈硬化を進行させることがわかっています。

▼血管内皮の傷害

たばこの煙に含まれる一酸化炭素が血管拡張の産生を低下させ、血管内皮を傷害します。

▼糖代謝障害

喫煙はアドレナリンなどのストレスホルモンの分泌を高め、血糖値の上昇を引き起こします。また、サイトカインを介してインスリン抵抗性を高めます。

▼脂質代謝障害

喫煙は中性脂肪やLDLコレステロールを増加させるほか、善玉コレステロールであるHDLコレステロールを減少させます。

▼凝固・線溶能の亢進

喫煙はニコチンによる血小板凝集の促進、凝固系因子であるフィブリノーゲンの増加などを通して血栓の形成を促進します。

最後に

市

国民健康保険加入者の健診と質問票の結果から、健康について考えてきました。

▼第1回(7月号)では、市内の男女ともに脳内出血など血圧が大きく関わっている病気で亡くなる方が多いため、減塩について紹介しました。

▼第2回(8月号)では、高額医療制度に該当した人の病気は、糖尿病や高血圧、心筋梗塞など生活習慣に起因する病気でした。そのため、生活習慣病の予防について紹介しました。

▼第3回(9月号)では、市内の男女ともに肥満傾向の方が多いため、無理のない減量計画を紹介しました。

▼第4回(10月号)では、健診の受診された方の質問票から、睡眠で休養が十分とれていない方が多かったため、質のよい睡眠をとるコツを紹介しました。

▼第5回(今月号)では、お酒と上手につき合うコツと禁煙のコツを紹介しました。

健康であるためには、まず自分の体を知ることが大切です。皆さんが健康で生活していくために、少しでも役に立てていただければと思います。

※広報かすみがうら7月号〜10月号は、市HPで確認できます。

【広報かすみがうら】で検索ください。

メタボ対策と同時に たばこ対策を! 禁煙のコツ

▼禁煙開始日を設定しよう
禁煙を開始する日を決めましょう。例えば何かの記念日や1のつく日など、覚えやすい日がよいでしょう。

▼禁煙理由を確認しよう

禁煙を成功させるためには、禁煙への意欲を高めることが重要です。禁煙したいと思う理由を書き出しておきましょう。

▼お薬を選ぼう!

効果の確立した禁煙治療が健康保険で受けられるなど、これまでよりも禁煙しやすい環境が社会として整ってきています。

▼吸いたい気持ちの対処法を 練習しよう!

次のように行動を変えることで、たばこを吸いたい気持ちを抑えることも重要!

- ・コーヒーと一緒に紅茶に代える
- ・起きてすぐ、すぐに顔を洗う
- ・食事の後、歯磨きをする
- ・仕事の休憩時間
- ↓職場の人に禁煙宣言をする

◎12月の集団健康診査実施日

- 12日(木)働く女性の家
 - 13日(金)千代田公民館
 - 17日(火)霞ヶ浦保健センター
 - 18日(水)霞ヶ浦保健センター
- ※詳細は、6月上旬に送付した受診券などをよくご確認ください。

◎特定健康診査について

被用者保険(協会けんぽ、健保組合、共済組合)の被扶養者の方と国民組合の被保険者の方も、受診券をお持ちの方は、当市国民健康保険の「特定検診」と同様の日時、会場で受診することができます。各医療保険者が発行する受診券と被保険者証、負担金を(持参の上、健診会場にお越しください)。

☎ 国保年金課(千代田庁舎)

◎国保・医療・介護

なんでも電話相談室

日時 12月14日(土)
午前9時半〜午後0時半
☎ 029(864)2548
相談内容 医療や介護サービスの利用で困っていることなど
☎ 社会福祉推進協議会
☎ 029(228)0600

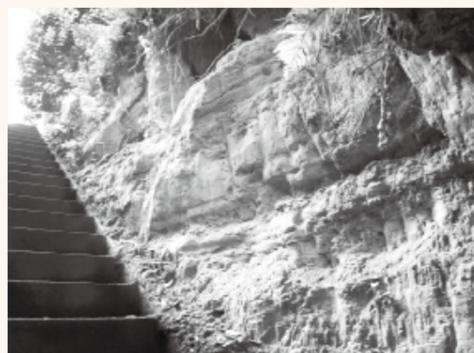
筑波山地域を日本ジオパークに

市内の見どころ(ジオサイト候補地)紹介③



百体磨崖仏

上志筑地内の閑居山に弘法大師草創という寺があり、中興の祖乗海の作といわれる磨崖仏が、山の中腹に突出した巨岩に薄肉線刻で彫られています。その像は百体余の地藏や観音で、茨城県下でも珍しいものとされています。



歩崎観音周辺の地層

坂地内の霞ヶ浦沿岸の県道から、歩崎観音へと続く階段の両側に、貝の時代、氷河期の時代など、13万年ほど前から7万年ほど前までの地層を見ることができます。階段を上りきった展望台からは、霞ヶ浦を一望できます。

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)

働く家庭の子育て応援

放課後児童クラブ会員募集

平成26年度の放課後児童クラブ入会希望者を募集します。放課後児童クラブは、共働きなどで両親が昼間家にいない児童の安全で安心な放課後の居場所です。

☎ 大塚児童館 ☎ 0299-59-4088

【入会書類の配布】12月2日(月)～各児童クラブ室

【入会要件】原則、市内の小学校1～3年生で、次のいずれかに当てはまる世帯の児童が入会できます。

- 1 保護者が就労などにより昼間家庭にいない世帯
- 2 家族が長期の病気などで監護することが困難な世帯

【開設日】① 月～金 ▶ 放課後～19:00

② 学校休業日(夏休みなど) ▶ 7:00～19:00

③ 第2田 ▶ 8:30～12:30

【費用】月額3,000円

※18:00以降は、延長料金300円/日(限度額3,000円) 月々の負担金は、放課後児童クラブを運営していくための大切な財源です。毎月きちんと納入してください。

【その他】詳細は「入会書類」をお読みください。なお、現在入会されている方も新たに入会手続きが必要です。

市では民間放課後児童クラブを2箇所開設しています。

【児童クラブブルミッコ】

☎ 稲吉2-21-1 ☎ 029-833-3300

【開設日】① 月～金 ▶ 放課後～19:30

② 田・学校休業日(夏休みなど) ▶ 7:00～19:30

【メロディハウス児童クラブ】

☎ 下稲吉2897 ☎ 0299-59-5985 ※18:30以降は延長

【開設日】① 月～金 ▶ 放課後～19:30 料金がかかります。

② 田・学校休業日(夏休みなど) ▶ 7:30～19:30

【対象児童】下稲吉・下稲吉東小学校1～6年生

【費用】月額7,000円 傷害保険代800円

※土曜日・夏休みは別途加算料金がかかります。

【入会手続き】入会のご案内や申込書類などは、12月2日(月)から各児童クラブ室で配布しますので、

詳細は「入会のご案内」をお読みください。

平成25年9月末現在

かすみがうら市の財政事情公表

市では、年2回予算の執行状況を公表しています。今回は、平成25年9月末現在の市財政事情をお知らせします(割合は小数点第2位を四捨五入し掲載しています)。

財政課(千代田庁舎)

平成25年度予算の執行状況

繰越明許分12億4,164万3千円を含む執行状況

一般会計とは、皆さんの暮らしに身近な仕事を行うための市の基本的な会計です。

一般会計予算▶175億3,858万5千円

特別会計とは、特定の事業を行う場合や特定の収入を特定の会計の支出に充てるために、一般会計とは区分して経理している会計です。

特別会計予算▶104億5,913万6千円

【特別会計内訳】国民健康保険▶51億213万8千円

後期高齢者医療▶6億2,820万0千円

下水道事業▶12億7,055万1千円

農業集落排水事業▶4億7,727万5千円

介護保険▶29億8,097万2千円

【歳入】

名称	収入済額	収入率
一般会計	86億331万3千円	49.1%
特別会計		
国民健康保険	22億5,998万1千円	44.3%
後期高齢者医療	4億3,474万6千円	69.2%
下水道事業	2億6,572万9千円	20.9%
農業集落排水事業	1億1,825万6千円	24.8%
介護保険	11億5,280万8千円	38.7%

【歳出】

名称	支出済額	支出%
一般会計	64億2,567万9千円	36.6%
特別会計		
国民健康保険	21億7,827万8千円	42.7%
後期高齢者医療	2億6,274万6千円	41.8%
下水道事業	6億495万4千円	47.6%
農業集落排水事業	2億5,297万2千円	53.0%
介護保険	12億1,697万8千円	40.8%

市税の納入状況

収入済額33億9,259万7千円(60.7%)

区分	収入済額	徴収率
納税計	33億9,259万7千円	60.7%
市民税	13億2,727万7千円	50.7%
固定資産税	18億651万5千円	67.0%
その他税	2億5,880万5千円	94.3%

地方債残高の状況

市の地方債残高は約323億円

地方債とは、特定の歳出に充てるために、地方地自体が、年度を超えて元利を償還する借入金です。

区分	金額
地方債残高	322億7,178万7千円
一般会計債	171億1,757万2千円
下水道特別会計債	80億2,509万5千円
農業集落排水特別会計債	31億8,676万7千円
水道事業特別会計債	39億4,235万3千円

基金現在高の状況

市の基金残高は約53億円

基金とは、特定の目的のために、資金を積み立て、または定額の資金を運用するために設けられる資金または財産のことです。

区分	金額
基金残高	53億2,164万7千円
財政調整基金	15億5,283万7千円
その他基金	37億6,881万0千円

一時借入金の状況

平成25年9月30日現在

一時借入金とは、一会計年度内において、歳計現金が不足した場合に、その不足を補うために借り入れる借入金のことです。

一時借入金現在高	現在高	0円

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

● 11月5日測定		
下大津小学校	0.12	下稲吉小学校 0.08
美並小学校	0.08	下稲吉東小学校 0.11
牛渡小学校	0.09	南中学校 0.16
佐賀小学校	0.09	北中学校 0.09
安飾小学校	0.10	千代田中学校 0.15
志士庫小学校	0.11	下稲吉中学校 0.12
穴倉小学校	0.11	神立幼稚園 0.11
志筑小学校	0.09	くりのみ自然幼稚園 0.08
新治小学校	0.15	千代田庁舎 0.07
七会小学校	0.09	霞ヶ浦庁舎 0.09
上佐谷小学校	0.09	

● 11月6日測定		
わかぐり保育所	0.12	美並未来みなみ保育園 0.09
やまゆり保育所	0.12	霞ヶ浦保育園 0.08
さくら保育所	0.12	やまゆり館 0.11
第1保育所	0.12	あじさい館 0.13
のぞみ保育園	0.13	

● 11月8日測定		
桜塚公園	0.12	第1常陸野公園 0.09
逆西第1児童公園	0.11	歩崎森林公園 0.12
フルーツ公園通り	0.09	あゆみ庵・民家園 0.16
稲吉ふれあい公園	0.15	歩崎公園 0.10
大塚ファミリー公園	0.14	農村環境改善センター 0.13
第2常陸野公園	0.12	富士見塚古墳公園 0.10
多目的運動広場	0.14	雪入ふれあいの里公園 0.11
戸沢公園運動広場	0.11	三ツ石森林公園 0.10
わかぐり運動広場	0.11	

単位▶マイクロシーベルト/h
測定地点▶中学校地上1.0m/その他0.5m
※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)

はかりの定期検査
日時・場所 12月9日(日)・10日(月) JA土浦千代田支店/12月11日(日)・12日(月) 霞ヶ浦保健センター ※時間はいずれも午前10時半〜正午/午後1時〜3時
持参品 ①はかり②通知ハガキ
☎観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

シルバーバリエビ体操指導士3級養成講習会
対象 市内在住の60歳以上で①常勤の職に就いていない方②地域でボランティア活動できる方③1月23日(土)〜2月24日(日)の間で指定した8日間の全日程参加できる方
場所 千代田保健センター
申込締切日 12月27日(金)(定員締切)
☎0299(59)3645
☎0299(59)3645

下稲吉地区の教育を考えるシンポジウム

日時 12月1日(日)午前9時半〜
場所 下稲吉中学校
内容 ①講演(長谷川幸介茨城大学生涯学習センター准教授)②地域と連携した活動報告(下稲吉中学校区三校連PTA・支援ボランティア/ながよしスポーツクラブ/子どもを守る母の会)③意見交換会(アドバイザー外岡仁C・S研究所代表)
☎0299(833)0966

道路路上に張り出している樹木の伐採
道路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。
☎0299(59)4088

ソーラー発電事業用地・事業者募集
土地の要件 ①②のすべてに該当する土地など(屋根を含む)③設置可能面積がおおむね千㎡以上の一団の土地④現況が未利用地であつて、将来にわたつて利用の予定がない⑤発電した電気の買取期間である20年間の貸し付けが可能⑥大規模な造成工事や建物撤去工事などの必要がない⑦周囲に受光障害物(山・山林・建物など)がなく、日照条件が良好⑧土地利用規制などにより当面の設置が困難と認められる土地でない⑨送電線など送電設備が周囲にある
事業者の要件 発電した電気の買取期間である20年間以上の事業実施が可能であること
☎環境保全課(霞ヶ浦庁舎)

母親大会講演会
日時 12月14日(日)午前10時〜
場所 あじさい館
講師 中井喜美子「魔法のこぼれ」
※資料代2000円
☎0299(833)0966

無料税務相談会【要予約】
日時 12月10日(日)・24日(日) 午後1時〜3時(1人40分程度)
場所 関東信越税理士会土浦支局
☎0299(824)5055

就職面接会

【元氣いばらぎ就職面接会】
日時 12月3日(日)午後1時〜
場所 土浦合同庁舎
対象 再就職を目指す方
☎0299(825)3410



冬の映画会 winter cinema
期日 12月15日(日)
場所 あじさい館 定員 各100人
上映作品 9:15 モンスターズ・ユニバーシティ
12:15 遺体(明日への10日間)
15:15 ROOKIES ~卒業~
※各上映時間30分前から「入場整理券」を配布します。
☎霞ヶ浦公民館 ☎029-897-0511

平成25年工業統計調査
【従業員4人以上の全ての製造事業所が対象(12月31日現在)】
工業の実態を明らかにすることを目的とした重要な調査で、調査結果は中小企業施策や地域振興など国や自治体の基礎資料として活用されます。調査へのご協力をお願いします。
☎霞ヶ浦庁舎総務課(霞ヶ浦庁舎)

市推奨品候補の募集
対象 市内に住所または事業所がある生産者や団体による農林水産物やその加工品で、市推奨品として、その認知や信頼性を高め、消費拡大や市の産業振興に役立つものと認められるもの
要件 【農林水産物】次のいずれかに該当するもの①エコファーマー認証取得②有機農産物③いばらぎエコ農産物(特)

常磐線の東京駅乗り入れの実現
▼宇都宮線・高崎線・常磐線の一部列車を東京駅まで乗り入れる新たな線路の敷設工事を進めています。▼1本でも多くの常磐線の東京駅乗り入れを実現するためには、皆さまのより一層の常磐線利用が必要となります。
☎0299(301)2536

市民公開講座
【土浦地区保護司会市民公開講座】
日時 12月14日(日)午前10時〜
場所 土浦市役所中央出張所
講師 三ツ井宗泉「おもてなしの心」
☎0299(875)9701

母親クラブ会員募集
【マザークラブ】仲間づくりや交流を深め子どもたちに遊びを提供する会
対象 市内在住で月2回のクラブ活動に協力できる方
【幼児クラブ】季節行事に参加し、親子のふれあいを楽しむ会
対象 市内在住の1〜4歳児とその保護者で週1回の活動に参加できる方
※各クラブの申込書類は1月10日(金)から各児童館で配布します。
☎0299(59)4088

特別人権相談所の開設
▼12月4日(日)から10日(日)は人権週間。人権の大切さについて考え、お互いを認め合う明るい社会をつくりましょう。
日時 12月4日(日)
午前10時〜正午/午後1時〜3時
場所 働く女性の家
相談員 市人権擁護委員
☎0299(823)3111

**特別栽培(含む)認証取得④基礎GAPや環境負荷の少ない農業に取り組んでいる⑤国・県の展示会や品評会で入賞/加工品【品質が優秀で郷土色が豊かであり、市特産品となりうるもの】
期限 1月15日(日)
☎農林水産課(霞ヶ浦庁舎)**

常磐線の東京駅乗り入れの実現
▼宇都宮線・高崎線・常磐線の一部列車を東京駅まで乗り入れる新たな線路の敷設工事を進めています。▼1本でも多くの常磐線の東京駅乗り入れを実現するためには、皆さまのより一層の常磐線利用が必要となります。
☎0299(301)2536

市民公開講座
【土浦地区保護司会市民公開講座】
日時 12月14日(日)午前10時〜
場所 土浦市役所中央出張所
講師 三ツ井宗泉「おもてなしの心」
☎0299(875)9701

母親クラブ会員募集
【マザークラブ】仲間づくりや交流を深め子どもたちに遊びを提供する会
対象 市内在住で月2回のクラブ活動に協力できる方
【幼児クラブ】季節行事に参加し、親子のふれあいを楽しむ会
対象 市内在住の1〜4歳児とその保護者で週1回の活動に参加できる方
※各クラブの申込書類は1月10日(金)から各児童館で配布します。
☎0299(59)4088

特別人権相談所の開設
▼12月4日(日)から10日(日)は人権週間。人権の大切さについて考え、お互いを認め合う明るい社会をつくりましょう。
日時 12月4日(日)
午前10時〜正午/午後1時〜3時
場所 働く女性の家
相談員 市人権擁護委員
☎0299(823)3111

**特別栽培(含む)認証取得④基礎GAPや環境負荷の少ない農業に取り組んでいる⑤国・県の展示会や品評会で入賞/加工品【品質が優秀で郷土色が豊かであり、市特産品となりうるもの】
期限 1月15日(日)
☎農林水産課(霞ヶ浦庁舎)**

高齢者の障害者控除

▶障害者手帳の交付を受けていない65歳以上の要介護・要支援認定を受けている方で、一定の要件を満たす場合、障害者・特別障害者に準ずる者として、税の申告や年末調整時に、所得税や住民税の「障害者控除・特別障害者控除」の対象となります。

●認定対象

▶要介護1から5までに認定されている65歳以上の方で、介護保険の審査で使用している主治医意見書で障害高齢者の日常生活自立度ランクB以上または認知症高齢者の日常生活自立度ランクII以上に該当する方

●申請方法

▶長寿福祉課、霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)、中央出張所にある申請書に必要事項を記入・押印し、12月27日(金)までに長寿福祉課へ提出してください。

※制度の詳細はお問い合わせください。

☎ 長寿福祉課(千代田庁舎)

警察の犯罪被害者相談窓口

▶犯罪の被害にあうことは、大変つらく悲しいことです。どうしたらよいのかわからず不安な思いをされるなど心にも深い傷を負い、誰にも話せず悩んでいる方もいることでしょう。警察では、被害相談窓口を設け、被害にあわれた方からのさまざまな相談に応じています。警察だけでは対応できないことは、専門機関などを紹介しますので、どこに相談したらよいかわからない場合にも、警察の相談窓口をご利用ください。

☎ 土浦警察署 ☎ 029-821-0110

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。

有料広告欄

市民マラソン大会参加者募集

- 期日 2月1日(土)(予備日2日(日))
- 場所 多目的運動広場
- 対象 市内在住・在勤・在学者
- 種目 マラソン/駅伝

小学生▶2km/中学生以上▶3km

●申込方法 参加費(マラソン100円/駅伝1チーム500円)を添えて、第1常陸野公園、わかぐり運動公園、中央出張所、あじさい館へお申し込みください。

●申込期間 11月26日(火)～12月20日(金)

☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0511



citizens' marathon

仲間の声援を背に受けて

構想日本～茨城県内3市合同シンポジウム

今年の事業仕分け(8/10 あじさい館)



事業仕分けを本市と同様に実施した那珂市とつくばみらい市との共催で、3市長による事業仕分けの成果報告や活用方法の発表、市民判定人のご意見をいただくシンポジウムを開催されます。皆さまの来場をお待ちしています。

●日時 12月15日(日) 午後2時～4時

●場所 千代田公民館 企画課(千代田庁舎)

「事業仕分けがもたらしたものと今後に向けて」

事業仕分けを本市と同様に実施した那珂市

joint symposium

年末年始のごみの自己搬入

マナーを守り、計画的に！
環境クリーンセンター(有料・身分証明書持参は、年末大変混雑します。一人一人がマナーを守り、計画的にごみを出してください。ご協力をお願いします。)

環

境クリーンセンター(有料・身分証明書持参は、年末大変混雑します。一人一人がマナーを守り、計画的にごみを出してください。ご協力をお願いします。)

【開館時間】
平日(月～金) 午前8時半～11時半
午後1時～4時半
土(日) 午前8時半～11時45分

【休業日】
12月30日～1月3日 ※12月29日(日)は開館します。開館時間は、平日(月～金)と同じ。

☎ 環境保全課(霞ヶ浦庁舎) ☎ 0299(59)4649



self-carrying in of garbage

普通救命講習会参加者募集

大切な人や家族の命を守るため
突然のけがや病気は、いつ、どこで起こるかわかりません。一刻を争うとき、応急手当ができるのは、その場に居合わせたあなたです。心肺蘇生法やAEDの使い方、けがの手当など応急手当を習得する講習会です。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。

●日時 12月15日(日) 9:00～12:00 ※講習会IIは9:00～13:00

●場所 あじさい館
●対象 中学生以上の市内在住・在勤・在学者30人 (定員締切)

☎ 消防本部 ☎ 0299-59-0119



lifesaving short course

有料広告欄

Emergency care 茨城県救急医療情報

【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(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)、ご相談ください。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 12月の納期限

●市県民税(4期) } 12月25日困が納期限です
●国民健康保険税(7期)
●後期高齢者医療保険料(6期)

Population かずみがうらの人口

●人口 43,971人 (前月比-57人)
●男性 22,322人 (前月比-37人)
●女性 21,649人 (前月比-20人)
●世帯 16,697世帯 (前月比-3世帯)
※H25.11.1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**

12月1日回から31日回までの健康カレンダー

- 12月5日困4カ月児健診(H25.8月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 12月6日金1歳6カ月児健診(H24.5月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 12月7日土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
- 12月9日月育児相談【要予約】
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕9:30
- 12月9日月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
- 12月10日困3歳児健診(H22.8月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00
- 12月12日困.26日困にこここ教室【要予約】
〔場所〕千代田保健センター〔受付〕10:00
- 12月20日金2歳児歯科健診(H23.8.9月生)
〔場所〕霞ヶ浦保健センター〔受付〕13:00

「安心」を携帯しましょう

お薬手帳の活用

緊急時や災害時でも自分の薬がわかると安心です。「お薬手帳」は、処方された薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すための手帳です。医師や薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使っているか、他の病院や医院などで薬をもらうときに、同じ薬が重なっていないか、飲み合わせなどについての確認ができます。

- お薬手帳は、常に携帯するようにしましょう。
- 薬の情報は、1冊の手帳で管理しましょう。
- 医療機関受診時は、お薬手帳を必ず持参しましょう。
- 救急車を呼んだら、お薬手帳を用意しましょう。

☎ 霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312

※お薬手帳は、薬局や病院で無料でもらうことができます。



12月☆みんなであそぼう

すべて10時開始。飲み物持参でお越しください。対象・持参品などは予約時に確認してください。

- キッズリズム【20組／200円】
12月3日四犬塚児童館〔予約〕11/21困～
- ベビーマッサージ【15組／200円】
12月11日困やまゆり館〔予約〕12/2困～

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

Kasumigaura sport culture

【12月】 ※詳細は各クラブへお問い合わせください
参加費…各日200円/中学生以下100円/会員無料
▶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13:00B&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18:00B&G ●よさこいソーラン…毎週回10:30 B&G ●軽音楽…毎週回9:30B&G ●社交ダンス…毎週回13:00B&G ●ウォーキング…25日 困筑波大学周辺散策 ●かけっこ…毎週回9:30B & G ●こどもひろば…14日回9:00B&G
- ☎エンジョイスーツクラブ☎高田☎090-2420-7846
- スポーツ吹き矢(初回500円)…第2.3.4回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回9:00 あじさい館 ●インディアカ…毎週回20:00 体育センター

12月各種相談日

- 消費生活相談 ☎観光商工課(霞ヶ浦庁舎)
▶消費生活相談員による消費生活相談
〔時間〕9:00～12:00 / 13:00～16:00
〔場所〕霞ヶ浦庁舎▶▶平日回四回
勤労青少年ホーム▶▶平日回
- 法律相談【要予約】▶12/2回8:30～
☎社会福祉課(千代田庁舎)
※同じ方からの同一内容の相談は年度内1回限り
12月12日困13:00 働く女性の家
12月26日困13:00 あじさい館
- 心配ごと相談 ☎社会福祉協議会☎029-898-2527
12月11日困13:30 働く女性の家
12月25日困13:30 あじさい館
- 子育て相談室【要予約】▶12/2回～ ☎やまゆり館
12月12日困.26日困9:00 / 14:00 やまゆり館
- 教育相談【要予約】 ☎学校教育課(霞ヶ浦庁舎)
12月5日困13:00 霞ヶ浦庁舎
- 農地相談【要予約】 ☎農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)
12月20日回9:00 霞ヶ浦庁舎
- 農業委員会総会 ☎農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)
12月20日回15:00 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〕12月3日回16:30 稲吉児童館 / 10日回16:00 新治児童館 / 16日回16:00 大塚児童館
〔クリスマスお話し会〕12月14日回11:00 あじさい館
- おもちゃ図書館 ☎社会福祉協議会
対象▶就学前時とその保護者 時間▶9:30～
12月5日回やまゆり館 / 12日回新治児童館 / 19日回大塚ふれあいセンター / 26日回第一保育所
- しぜん教室 ☎雪入ふれあいの里公園☎0299-59-7000
12月14日回9:00 ミニ門松作り / 21日回9:00 雪入「ガシャツ葉」ウォーク ※要参加費

有料広告欄

有料広告欄

Race start

5時間・2時間エンデューロ☆レースがスタート！！



Hot race

熱いレースが繰り広げられました！！



Guests liven up the stage

ステージを盛り上げたゲスト！！



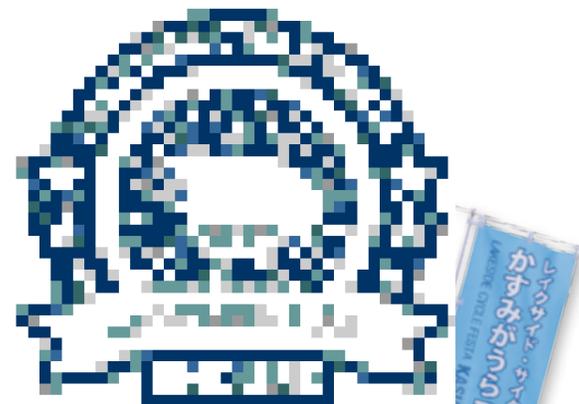
Awards ceremony

表彰式！！



10月12日、かすみがうらエンデューロ(耐久レース)が開催され、日本百景「霞ヶ浦」の絶景レイクサイドコースで、約1000人のエントリー者が秋晴れの中、熱い一日を過ごしました。

メイン会場の歩崎公園はエントリー者たちがテントを設営したりと普段とは違う熱い雰囲気。今年も県内を中心に北は北海道、南は愛知県から参加者が集まりました。競技は、霞ヶ浦湖畔の一周4.8kmの周回コースの5時間エンデューロと2時間エンデューロ。ふるさと大使のアントキの猪木さんによる号砲とともに午前9時20分にスタート。約300チームが鍛え上げた健脚を競いました。



～レイクサイド・サイクルフェスタ～
かすみがうらエンデューロ
霞ヶ浦湖畔を爽快に疾走

文化協会加盟団体紹介

霞ヶ浦盆栽クラブ

会員10人共々高齢化になり鉢の移動や管理に苦言が出るようになりましたが、盆栽は「会話のない生き物」と毎日盆栽と向き合っています。四季折々さまざまな樹形や変化を見せてくれますが、樹種も多くなかなか満足する盆栽は難しく、会員一同努力しているところです。文化協会祭やかすみがうら祭などへの展示で、皆さんからの講評をいただくのも励みになります。また、最近は小品盆栽や山野草に人気があります。趣味を生きがいにした人生を送りたいと会員一同の合い言葉と親睦を図っております。



→かすみがうら祭での出展風景

市民学芸員雑記帳

せんげんやま
浅間山は石岡市半田側では半田山と呼ばれ、その山中に「半田山の七つ石」と呼ばれる大石があります。毎年11月に「七ツ石探検」が行われ、山路に案内板も立てられています。その案内板が閑居山の上方の稜線道に2つあります。弘法石と錦石です。弘法石は屋根上に座っています。かたわらに、2つに割られた大石が横たわっています。錦石は屋根より半田側に約30m下ったところに白味をおびた巨石が露出しています。下方左側に石を割る矢跡が一行にあります。他の5つは半田側のやぶの中にもありますが、半田林道が通ったので行きやすくなりました。浅間山の山並みの露出大石は大変貴重なものです。当市側には、女房石や閑居山の杉沢滝の大石、磨崖仏の石などの大石があります。大正時代からの石の切出しで、露出岩は少なくなったのかもしれませんが、山歩きを楽しみながら、探せば巨岩が見つかると思います。(鈴木敏信)

文芸ひろば

詠歌の紹介

出島短歌会

繕ひてやりたく思ふ少年のジーンズのファッション時代なるかも
にこにこ出迎えくれしかあちゃんの亡きしその後の故郷は遠く
月あかり寒き夜道をへアールック君と歩みし香き思ひ出

飯島ヒロエ
名倉親子
小室貞江

投稿作品

菊衣纏いて武者は霜月の花の舞台に臨として立つ
まろやかな一句詠みたや衣被
退院を木犀の香の迎えくれ
岩波の漱石全集の書架の前亡父の居場所は今も健在

沽野はつ子
田能幸雄
渡辺静江
菅谷味子

夜が明ける記憶の中の白き蝶かがよう春のきざしを翔ぶ
ゆく夏や夕立さりて蟬時雨ふと偲びけり日がな追ひし日
灯火のかすかにゆれる日ぐれ時刈田眺めつつ老母あゆめり
それぞれの願ひをつつみて合す手にお堂の灯りほかに揺れる

岡田恭子
中島良平
橋本とし
的場登志子

千代田短歌会

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。12月9日(日)までに秘書広聴課へお願いします。

今月のスマイル



緊張した面持ちで行進する選手たち



速 消防ポンプ操法競技大会 さと正確さを競う

10月13日、つくば市で第64回茨城県消防ポンプ操法競技大会県南北部地区大会が行われ、市内から2チームが出場しました。ポンプ車操法の部で第7分団、小型ポンプ操法の部で第8分団が出場し共に敢闘賞を受賞しました。競技は、各個動作の正確さと火点の的が倒れるまでのタイムを競い合いました。

ス 市民ふれあいスポーツフェア スポーツに親しむ1日

10月13日、あじさい館や多目的運動広場などを会場に、第9回市民ふれあいスポーツフェアが開催され、市内スポーツ少年団や一般の方が参加しました。他にもユニカルなどのニュースポーツ体験が行われ、会場を訪れた人や参加した人みんながスポーツに親しみ、健康な心身を培うことができた1日になりました。



力強く選手宣誓する選手代表の2人

音 小中学校音楽発表会 色、歌声が会場に響き渡る

10月23日、南中学校で市小中学校音楽発表会が開催され、児童・生徒たちは、日々の練習の成果を曲に乗せ披露しました。会場内は、すばらしいハーモニーを奏でた合唱や楽器の音色がきれいに重なった合奏、迫力ある和太鼓の音が会場に響き渡り、参加者や会場を訪れた保護者などを魅了していました。



息の合った合奏を披露する新治小学校の児童たち

市 市民ゴルフ大会 民がゴルフでふれあう

10月23日、市内ゴルフ場で第9回市民ゴルフ大会が行われ、過去最多となる約260人が参加しました。曇り模様で肌寒い中でしたが、参加者は日ごろの練習の成果を存分に発揮しました。参加者の男性が「同じ市に住む人たちと、世代を超えて交流を深めることができるいい機会」と話してくれました。



一生懸命ガラスアートを制作する参加者
すてきな作品が出来ました
作品を手に全員で集合写真



行列の出来ているお店が多数ありました



霞ヶ浦まるごとグルメフェス2013 当地グルメが大集合!

10月12日、歩崎公園で「霞ヶ浦まるごとグルメフェス2013」が開催され、霞ヶ浦周辺のグルメが大集合しました。ご当地グルメの品々はエンデューロの参加者や会場を訪れた人たちのおなかを満足させていました。会場を訪れた人は「おいしくて食べ過ぎた。また来年も来たいな」と話してくれました。

長 敬老式典 寿と健康を祝う

10月5日、千代田公民館講堂で敬老式典が開催され、市民70歳以上の方々の健康長寿を祝福しました。式典後には、演歌歌手彩乃さんによる歌謡ショーなどの催しに、出席者は心ゆくまで楽しみました。今年初めて出席した方が「皆さんと一緒に祝っていただけて嬉しい」と話してくれました。



会場を盛り上げたよさこいソーラン(10月5日撮影)



まちのわだい

My Town Topics

個 グラスアート 性あふれる作品

10月26日、あじさい館でハロウィンイベントが行われ、親子50人がガラスアートに挑戦。ガラスアートは、素材のガラス板などに、鉛でできたリード線と特殊なカラーフィルムを貼って制作します。参加者は「ちょっと難しかったけど、きれいな作品が出来たのでうれしい」と話してくれました。

飴色に輝く甘辛のつくだ煮を

新米の炊きたてのご飯にのせて至福のひとつとき

霞ヶ浦産のつくだ煮は、ごはんやお弁当のおかず、お酒のお供に最適

また、お土産品としても大変喜ばれています

おいしさの探求

毎日の食卓に

霞ヶ浦の恵み つくだ煮

