

# 筑波山地域を日本ジオパークに

企画画課



霞ヶ浦地区から見る筑波山地域一帯

筑波山や霞ヶ浦の周辺地域は、地層や地質、水辺環境など、豊富な自然資源に恵まれ、これらに育まれた歴史的資源や文化資源、産業資源が数多く点在しています。

こうした地域資源を「ジオパーク」という視点から結び付け、保全・継承しながら観光や教育などに活用し、知名度向上や地域活性化につなげようと、周辺自治体や研究機関などが連携した広域的な取り組みが始まっています。

## ◎認定に向けて 推進協議会に加入

筑波山を中心とするつくば市、石岡市、桜川市、笠間市などは、昨年8月に「筑波山地域ジオパーク推進協議会」を設立し、ジオパーク構想の骨子の検討を進めてきました。そこで、当



▲かすみがうら市と土浦市の加入が決定された臨時総会(7月25日/つくば市役所)

市においても、協議会の趣旨に賛同し、筑波山系の山並みや霞ヶ浦流域の水辺環境を保全・活用していくために、7月25日に土浦市とともに協議会に加入しました。  
今後は、地域の皆さんとともに機運を盛り上げながら、日本ジオパークの認定申請に向けた取り組みを展開していきます。

## ◎ジオサイト候補地

北西部の筑波山系の山並みや南東部の霞ヶ浦沿岸を中心に、数多くのジオサイト(ジオパークの見どころ)の候補地が点在しています。市内の主な候補地を9月号から連載で紹介いたします。

## ◎ジオパークって?

大地の公園

ジオパークとは、ジオ(大地、地球)とパーク(公園)からできた言葉で、大地の成り立ちや地形、地質をテーマにして、地域全体の自然環境、歴史、文化、暮らしなどを展示物とみなした「大地の公園」のことです。日本国内では現在、20地域が日本ジオパークに、5地域が世界ジオパークに認定されています。



## サポーターズクラブ 会員募集

「筑波山地域ジオパーク・サポーターズクラブ」の会員を募集しています。入会していただくと、ジオパークの活動状況やイベント案内をお届けします。会費は無料です。お気軽にお申し込みください。

### ▶登録方法

郵送または電子メールで、件名を「ジオパークサポーターズクラブ入会申込み」とし、登録される方の①住所・電話番号②氏名(ふりがな)③メールアドレス(携帯電話メール不可)を明記し、筑波山地域ジオパーク・サポーターズクラブ事務局(つくば市科学技術振興課内)へお申し込みください。

〒305-8555  
つくば市苅間2530-2  
申込先アドレス  
geo298@info.tsukuba.ibaraki.jp

# 健康づくりニュース ②

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합니다。シリーズ2回目の今回は「かすみがうら市の国民健康保険医療費状況」から健康について考えてみます。

関国保年金課

## ◎市内の高額療養費制度に 該当した人の病気って?

かすみがうら市国民健康保険加入者の中で、平成24年5月診療分の医療費が100万円を超えた方の病気を調べてみました。該当した方の性別・年齢・疾病は「個別レセプト情報」(表①)のとおりです。

該当した方をみると、男性が多く、上位を占める疾病は「糖尿病」「高血圧」「心筋梗塞」など生活習慣に起因する病気が多くなります。つまり、高額な医療費は何もめずらしい病気ばかりというわけではないのです。

## ◎生活習慣病って?

毎日のよくない生活習慣の積み重ねによってひき起こされる病気で、病気には、糖尿病、高血圧、心臓病、脳卒中、脂質異常症、肥満があります。日本人の3分の2近くが、生活習慣病で亡くなっています。

## ◎予防するには?

生活習慣病を予防するには、まず自分の体をよく知ることです。体は、毎日の食事、飲酒、喫煙などの生活習慣や年齢と大きく関係しています。病気と無関係だった人でも、おなかが出てきたり、高血圧や糖尿病といった生活習慣病にかかる人が、年齢が上がるにつれ増えてきます。若いときから健康を意識して生活することで、生活習慣病をある程度防ぐことができます。自分の健康状態について正確な知識を持ち健康管理を続けましょう。そのためにも、健康診断を受け、その結果を上手に健康管理に役立ててください。



個別レセプト情報(表①) かすみがうら市第二期特定健康診査等実施計画書抜粋

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん	Gさん
性別	男	女	女	男	男	男	男
年齢	69歳	56歳	69歳	66歳	75歳	75歳	69歳
疾病1	黄疸	変形性股関節症	重症筋無力症	糖尿病	糖尿病	肺癌	糖尿病
疾病2	総胆管結石	腰痛症	乾性角結膜炎	糖尿病性腎症	イレウス	髄膜炎	股関節痛
疾病3	腰痛症	鉄欠乏性貧血	筋無力性眼瞼下垂症	上室期外収縮	狭心症	転移性脳腫瘍	薬剤性胃炎
疾病4	糖尿病	呼吸不全	維持療法の必要な難治性逆流性食道炎	陳旧性心筋梗塞	不眠症		尿路感染症
疾病5	胆管炎	肝硬変症	高血圧症	高血圧症	老人性初発白内障		壊死性筋膜炎

## 9月の集団健康診査実施日

- 11日(水) 農村環境改善センター
  - 18日(水) 田伏集落センター
  - 25日(水) 霞ヶ浦保健センター
  - 26日(木) 霞ヶ浦保健センター※
  - 27日(金) 働く女性の家
  - 28日(土) 働く女性の家※
- 受付時間 (午前) 9:30 ~ 11:00  
(午後) 13:30 ~ 14:30

※印の受付時間は、9:30 ~ 11:30(午後の健診はありません)  
詳細は、6月上旬に送付した受診券などをご確認ください

## ◎見逃さないで 慢性腎臓病!

糖尿病や高血圧、心臓病のような病気が腎臓の働きを弱めてしまいます。腎臓の病気は、自覚症状がないままに進んでしまい、自覚症状が出るころには、重症化してしまっています。そこで、次のことを見直し、腎臓への負担を和らげましょう。

- ◇野菜を先に食べたり、1人ずつ小皿に取り分けるなど食べ方を工夫し、腹八分目でよくかんで食べる
- ◇主食、主菜、副菜をとりそろえ、栄養バランスをよく考えて食べる
- ◇肉、魚介類、卵、大豆製品、牛乳など、たんぱく質のとり過ぎに注意する

# ご不便・ご迷惑をおかけしました

千代田庁舎の耐震補強工事完了に伴い、市民部(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)、保健福祉部(社会福祉課・長寿福祉課・子ども福祉課)、会計課の窓口は、8月19日から千代田庁舎での業務を再開しています。

## 《窓口サービス時間延長》

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

◎8月6日測定		
下大津小学校	0.13	下稲吉小学校 0.08
美並小学校	0.09	下稲吉東小学校 0.12
牛渡小学校	0.11	南中学校 0.15
佐賀小学校	0.10	北中学校 0.10
安飾小学校	0.10	千代田中学校 0.16
志士庫小学校	0.14	下稲吉中学校 0.14
宍倉小学校	0.10	神立幼稚園 0.13
志筑小学校	0.10	くりのみ自然幼稚園 0.10
新治小学校	0.14	千代田庁舎 0.08
七会小学校	0.10	霞ヶ浦庁舎 0.09
上佐谷小学校	0.10	

◎8月7日測定		
わかぐり保育所	0.13	美並未来みなみ保育園 0.10
やまゆり保育所	0.12	霞ヶ浦保育園 0.09
さくら保育所	0.11	やまゆり館 0.13
第1保育所	0.14	あじさい館 0.14
のぞみ保育園	0.13	

◎8月2日測定		
桜塚公園	0.13	第1常陸野公園 0.13
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 0.09
福吉ふれあい公園	0.15	歩崎公園 0.09
大塚ファミリー公園	0.14	農村環境改善センター 0.11
第2常陸野公園	0.13	富士見塚古墳公園 0.12
多目的運動広場	0.14	雪入ふれあいの里公園 0.10
戸沢公園運動広場	0.11	三ツ石森林公園 0.09
わかぐり運動広場	0.13	

単位▶▶マイクロシーベルト/時間  
測定地点▶▶中学校は地上1.0m その他は0.5m  
※放射線量測定結果は、HPに掲載しています。

☎環境保全課・観光商工課

## 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って、将来にわたっ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年間の事業実施が可能であること  
環境保全課(霞ヶ浦庁舎)

## 公共下水道・農業集落排水への接続

【衛生的な生活環境の実現】  
▼公共下水道・農業集落排水は、豊かな自然環境を守り、衛生的で快適な生活を実現します▼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、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。  
☎下水道課(霞ヶ浦庁舎)

## かすみがうら祭美術作品募集

▼第9回かすみがうら祭の個人展示作品を募集しています。  
応募期限 10月4日迄  
☎かすみがうら祭実行委員会 ☎029(897)1111

## 不動産売

日時 10月10日(日)午後0時50分  
場所 千代田庁舎  
【公売対象物件】※売却区分番号/見積価格/公売保証金の順  
25-1/95万円/10万円  
【財産の表示】※所在/地目/地積の順  
①かすみがうら市下大堤字原田 1-136番/田/654㎡  
②かすみがうら市下大堤字原田 1-137番/田/2438㎡

## 健康影響検査費助成

▼子どもや妊婦の方を対象に、放射性物質による健康影響検査費用の一部を助成しています。  
検査項目 甲状腺工口検査・ホルモルディカウンター検査・※助成額、申請方法などの詳細はお問い合わせください。  
☎霞ヶ浦保健センター ☎029(898)2312

## 平成25年住宅・土地統計調査

▼調査期日10月1日(日)、住宅とそこに居住する世帯の居住状況、世帯の保有する土地などの実態を把握し、その現状と推移を明らかにする調査です▼調査対象世帯には、県知事が任命した調査員が9月下旬ごろご家庭に伺い調査票を配布します▼後日、ご回答いただいた調査票を回収に伺います。  
☎霞ヶ浦庁舎総務課

## 沿道の樹木・竹林の伐採

▼道路への倒木や枝の張り出しは、道路通行上の支障となります▼それらが原因で、車両や歩行者に危害が及んだ場合、当該土地の所有者が法律により賠償責任を問われる場合があります

## 国民健康保険税の減免

▼失業や疾病、負傷などで所得が減少し、前年度所得が一定基準以下の世帯や災害で家屋などが全壊半壊の被害を受けた、刑事施設などに拘留されていた場合、国民健康保険税が減免される場合があります。  
申請書類 ①免除の要件を確認できるもの②保険証③身分証明書④印鑑  
☎国保年金課(千代田庁舎)

## 秋の読書週間作品募集

募集作品 「読書感想文」1人1編(原稿用紙5枚以内)「標語」1人3句以内  
応募方法 ①住所②氏名③年齢

## 求人情報の更新

▼市HP(くらし)就職支援)で掲載しています(毎週更新)。  
☎ハローワーク土浦 ☎029(822)5124

## 相談会

【税務相談会(要予約)】  
日時 9月10日(日)・24日(火)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部  
☎029(824)5055  
【各士業相談会】  
日時 9月1日(日)午前9時半~

## 元気はつらつ健診

日時 9月20日(日)午後1時半~5時(男性は午後3時~)  
場所 やまゆり館  
内容 身体測定、尿・血圧・血液・眼底・心電図検査 料金 千円  
対象 平成26年3月31日までに19歳~39歳になる方  
※住所が確認できるものをご持参ください。



↑1年に一度は必ず受診しましょう。

## すこやか運動教室(要予約)

日時 ①9月25日(日)②10月3日(日)③10日(日)④17日(日)⑤25日(日)  
※時間はいずれも午前9時半~  
場所 あじさい館

## ミニウォーキング(要予約)

日時 9月30日(日)午前9時半~  
コース 千代田保健センター↓第一・第二常陸野公園(約4キロ)  
集合場所 千代田保健センター  
☎霞ヶ浦保健センター ☎029(898)2312

## マナビイかすみがうら

▼後期講座の受講受付が9月13日(日)から始まります▼料理やパソコン、各種手づくり講座など約40講座を開講します▼詳しくは、「マナビイかすみがうら」をご覧ください。各担当機関へお申し込みください。



↑前期講座の様子(7月5日 プリザードフラワー講座)

## 9月1日「霞ヶ浦の日」

▼霞ヶ浦の汚染原因の約3割は、炊事や洗濯、入浴などの家庭からの生活排水です▼日々の生活排水に気を使い、霞ヶ浦の水質浄化にご協力ください。  
☎霞ヶ浦環境科学センター ☎029(828)0961

## JICAボランティア説明会

日時 ①9月28日(日)午後1時~  
②10月5日(日)午後1時~  
場所 ①イーアスつくば②LA LAガーデンつくば  
☎JICA筑波国際センター ☎029(838)1117

国民年金ニュース

### 専業主婦(夫)の年金改正が改正されました

**サ** ラリーマンの夫の退職や妻自身の年収が増えて夫の健康保険証から外れた場合、届出(3号から1号への変更届)をして、保険料を納めなくてはなりません。この届出が2年以上遅れたことのある方は、2年以上前の国民年金保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

**7** 月1日から\*専業主婦の年金が改正され、このような方が3号から1号への切り替え手続きをすれば、「未納期間」を「受給資格期間」に算入できるようになりました。

※妻が会社員、夫が専業主夫も同じ

※この届出が2年以上遅れ、未納期間が発生した方は、土浦年金事務所 ☎ 029-824-7121、または日本年金機構国民年金保険料専用ダイヤル ☎ 0570-011-050 へお問い合わせください。

☎ 国保年金課(千代田庁舎)

防災行政無線のお知らせ

### 建物火災発生時に防災行政無線で放送をします

**9** 月1日回から建物火災発生時に防災行政無線で昼夜問わず24時間、放送します。

※鎮火などの放送は5:00～23:00のみの放送

※市メールマガジンでも、火災情報を提供していますので、ご登録ください。

【火災の情報サービス】 ☎ 0299-59-1190

☎ 消防本部 ☎ 0299-59-0119

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。

### 結婚相談所の開設

**身** 近に結婚の相談をする人がいない、誰に相談したらいいかわからない方のために、結婚相談所を開設します。相談所開設日以外は、お近くの相談員へ直接、ご相談ください。

日時▶ **9月29日** 日回 10:00～16:00

場所▶ 働く女性の家

#### 《市結婚相談員紹介(敬称略)》

石塚 清(雪入) ☎ 0299-59-3876

鈴木 源吾(田伏) ☎ 029-896-0371

石毛 清(上土田) ☎ 0299-59-3520

元木 胖(東野寺) ☎ 0299-23-5374

加 固 豊 治(田 伏) ☎ 029-896-0404

神野 嘉一(宍倉) ☎ 029-897-1096

井坂 孝雄(深谷) ☎ 029-897-1806

齋藤 美津枝(牛渡) ☎ 029-897-1329

久松 一好(稲吉) ☎ 029-831-0020

鈴木 亨(飯田) ☎ 0299-59-2547

島田 揚二(岩坪) ☎ 029-896-1255

塚本 勝男(中台) ☎ 029-896-1147

中島 春男(下志筑) ☎ 0299-22-4723

齊藤 幸雄(牛渡) ☎ 029-897-0396

和田 正美(稲吉南) ☎ 029-832-2178

中村 佐市郎(下大堤) ☎ 029-897-0400

安田 和夫(稲吉東) ☎ 029-831-2402

外塚 孝雄(新治) ☎ 0299-59-3557

小松崎 千代(稲吉東) ☎ 029-832-2666

大橋 信子(坂) ☎ 029-896-0871

川村 成二(下稲吉) ☎ 029-832-2601

※上記の結婚相談員の各種活動など市の結婚支援事業は平成26年3月31日で終了となります。

☎ 秘書広聴課(千代田庁舎)

無料貸出・無料配布しています

### ご活用ください 身近な放射線対策

**家** 庭などで放射線を測定できる放射線測定器の無料貸出や放射線の高い場所の除染用として、土のう袋の無料配布を行っています。

#### 《空間放射線測定器の貸し出し》

対象▶ 市内に居住する、または固有財産を所有(賃借)している個人・法人・団体

貸出時間▶ 平日 9:00～12:00 / 13:30～16:30

申込方法▶ 貸出希望日の前日までに総務課へ電話予約してください。

※電話予約時間▶ 平日 8:30～17:15

#### 《除染用土のう袋の配布》

対象▶ 市内の世帯・事業所 枚数▶ 10枚以内

※空間放射線測定器・除染用土のう袋は、総務課(千代田庁舎)・環境保全課(霞ヶ浦庁舎)で貸出・配布を行っています。

☎ 総務課(千代田庁舎)

社会を明るくする運動街頭キャンペーン

### 犯罪や非行のない 安全で安心な地域社会

**社** 会を明るくする運動は、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの改善更生の理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

7月1日、千代田ショッピングモール内で、推進員などによる街頭キャンペーンを行いました。



☎ 社会福祉課(千代田庁舎)

有料広告欄

有料広告欄

