

かすみがうら 広報 7 2019

kasumigaura public relations No. 172

星に願いを!笑顔の七夕

7月4日、やまゆり館で七夕まつりが行われました。会場では子どもたちの願いが書かれた短冊や吹き流しなど、きれいな七夕飾りが参加者をお出迎えました。



オニツカサリさん(左上)、パン君(中央上)、原田英明さん(右上)と記念撮影

Headline News

■ 地球の未来を考える 食品ロス		p. 2 ~ 3
■ 将来を見据えたまちづくり		p. 4 ~ 5
■ 霞ヶ浦中地区公民館球技大会		p.13
■ かすみがうらエンデューロ・ママチャリCUP		p.16

ニセ電話詐欺にご注意ください

- ・「現金・キャッシュカード渡して」は詐欺!
- ・「名義貸しは犯罪」は詐欺!
- ・「ATMを操作して医療費等を還付」は詐欺!
- ・カード型電子マネーの「番号教えて」は詐欺!

このような不審電話を受けた時には、
最寄りの警察署もしくは
ニセ電話詐欺相談ダイヤル
(TEL 029-301-0074)まで通報を!



きらり輝く 湖と山 笑顔と活気のふれあい都市

地球の未来を考える

食べ物当たり前のように食べられる今の時代、大量の食べ物が捨てられていることについて、深く考えたことはありませんか？

食品ロス

食品ロスの実態を学び、一人ひとりが小さな取り組みを実施することで、**大きな一歩**となります。

日本では、年間2759万トン（※）の食品廃棄物などが出されています。このうち、**まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は643万トン**（※）との推計結果が公表されています。

これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成29年度年間約380万トン）の**1.7倍**に相当するとされています。

また、「この食品ロスを国民一人当たり換算すると、お茶碗約1杯分（約139g）の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。これはとても**もったいない**と思いませんか？

食品ロスの内訳

事業系食品ロス **352万トン**

家庭系食品ロス **291万トン**

※農林水産省参照

◆事業系食品ロス

食品関連事業者（食品製造業、食品卸売業、食品小売業、外食産業）から発生する食品ロス

◆家庭系食品ロス

家庭から発生する食品ロス

本来食べられるにもかかわらず捨てられてしまう食品は、発生要因ごとに「**直接廃棄（手付かず食品）**」「**過剰除去（食べ残し）**」の3つに分類されます。なお、不可食部（野菜・果物の皮、肉・魚の骨など）も含めたものが食品廃棄物です。

▼直接廃棄（手付かず食品）

賞味期限切れなどにより料理の食材として使用またはそのまま食べられる食品として使用・提供されずに直接廃棄されたものをいいます。



▼過剰除去

不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分をいいます。

（例えば、厚くむき過ぎた野菜の皮など）



▼食べ残し

調理されたまたは生のまま食卓にのぼった食品のうち、食べ切れずに廃棄されたものをいいます。



食品ロスを減らすために 私たちにできること

家庭から発生する食品ロスの量は、**291万トン**で、「4人家族の1世帯は毎年約6万円相当の食品を捨てている」と見積もられています。

それだけではありません。捨てられた食べ物を「ミミ」として処理するために燃料が使われ温暖化を進めるだけではなく、処理するための費用が税金から支払われることになるのです。食品ロスを減らすため、私たちは日常生活で何をできるでしょうか？

「もったいない」と思うだけではなく、小さなことから取り組んでみましょう。

食品ロスの原因	日常生活でできる工夫
買いすぎ	買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。また、「安いから」という理由で安易に買い過ぎる前に、食べきれぬかを確認しましょう。
長持ちしない保存方法	長期間保存する場合には、インターネットなどで適切な保存方法を検索してみましょう。食材が長持ちするだけではなく、美味しさの維持にもつながります。
レシピを知らなくて食材を調理しきれない	インターネットなどでレシピを検索してみましょう。
作りすぎ	食べられる分だけを作るようにしましょう。また、食べきれなかったものは冷凍するなど、悪くなりにくいような保存方法を工夫してみましょう。
放置していて忘れていた	冷蔵庫の中などの配置方法を工夫してみましょう。
好き嫌い	嫌いな物でも残さず食べきる習慣を付けましょう。

食品が食べきられる社会に

家庭から発生する食品ロスを削減するためには、皆さん一人ひとりの行動が少し変わることが重要です。

事業系（外食など）から発生する食品ロスを削減するためには、消費者と飲食店などの事業者がそれぞれできる行動を取る必要があります。

おいしく、適量を、残さず、食べきる「**食べきり**」を実践

「**食べきり**」を実践することで、食べ残しを減らすことができます。

食べきれずに残ってしまった料理の「**持ち帰り**」を確認

「**持ち帰り**」は、別の機会に食べることで食品ロスを削減できます。ただし、衛生上の問題が伴いますので、「持ち帰り」を行う場合は、飲食店の方の説明をよく聞いて、食中毒のリスクなどを十分に理解した上で、自己責任の範囲で行うことになります。

▼外食時は「食べきりガイド」でチェックしてみよう！



普段の生活の行動を少し見直すことで、食品ロスが少しずつ減っていきます。買い物時や調理時、外食時など、ちょっとした工夫が大きな効果をもたらします。食べ物当たり前のように食べられる今の時代だからこそ、真剣に考えましょう。世界で飢餓に苦しむ人々のこと、生産者の気持ち、食べ物への感謝の気持ち、そして、地球の未来について。

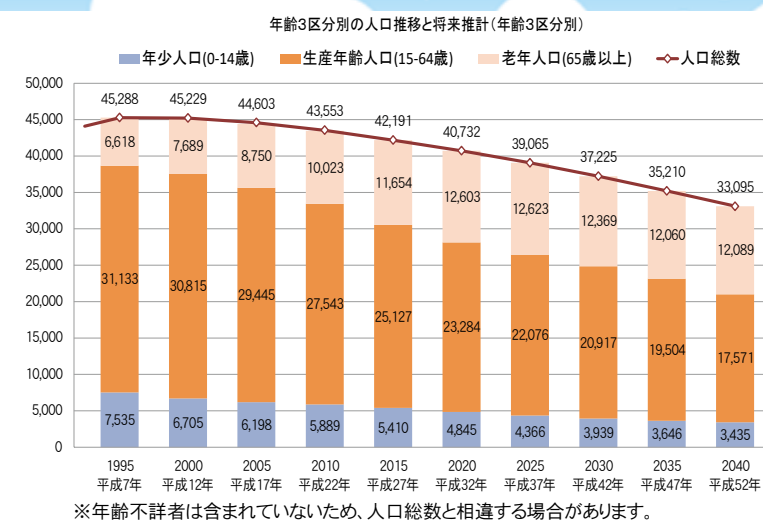


人口減少社会や 少子高齢化に 対応するための まちづくりを目指します



市の人口の推移

市の人口は2000年頃から減少へと転じ、2010年と比較して2040年には約24%減少し、65歳以上の高齢者は全体の3分の1を超える見通しとなります。



人口が減ることの影響

人口減少は、今後スーパーマーケットや診療所などの撤退、バスや鉄道の利用者が少なくなることで路線や本数の減少、市の税収が下がり行政サービスの低下につながるおそれがあります。快適な生活環境の確保と持続可能な都市運営のため、人口減少を見据えたコンパクトなまちづくりが必要です。

立地適正化計画の策定

都市のコンパクト化は、居住や都市機能の集積により、生活利便性の維持・向上、サービス産業の生産性向上による地域経済の活性化、行政サービスの効率化などを実現するための有効な政策といわれています。また、それと連携した公共交通ネットワークの構築を図り、コンパクトシティ・プラス・ネットワークに向けた取り組みを推進します。そのため市では、平成21年に策定したまちづくりの基本的な方針や地区ごとの整備方針などを定める「都市計画マスタープラン」の見直しを行うとともに、新規で「立地適正化計画」を策定します。

立地適正化計画は、市の特性を踏まえた上で、今後、居住を誘導し、人口減少下においても人口密度を維持する「居住誘導区域」や、商業・医療などの都市機能を誘導する「都市機能誘導区域」

まちづくりアンケート

結果概要のお知らせ

都市計画マスタープランの改定と立地適正化計画の策定に向けて、平成30年11月から12月にかけて市民アンケートを実施しました。回答にご協力いただき、ありがとうございました。

調査対象：市内在住の16歳以上
対象者数：3,000人(無作為)
調査方法：郵送による配付回収
回収率：40.5%(1,215票)

日用品の買い物先



最もよく行く日用品の買い物先は「市内」が71.7%、「土浦市」が18.6%であり、年齢層が上がるにつれて「市内」の割合が高くなる傾向にあります。最もよく行く店舗では、千代田地区に立地する店舗が多いものの、日常的に他市で買い物する傾向があります。

買い物先への移動手段

90.9%が「自家用車(家族などによる送迎を含む)」で、次いで「自転車」が3.9%でした。買い物先までの所要時間は「10〜20分」が32.4%と最も高く、買い物先の徒歩圏の許容範囲としては「5〜10分未満」が40.1%で最も高くなりました。

かかりつけの医療施設

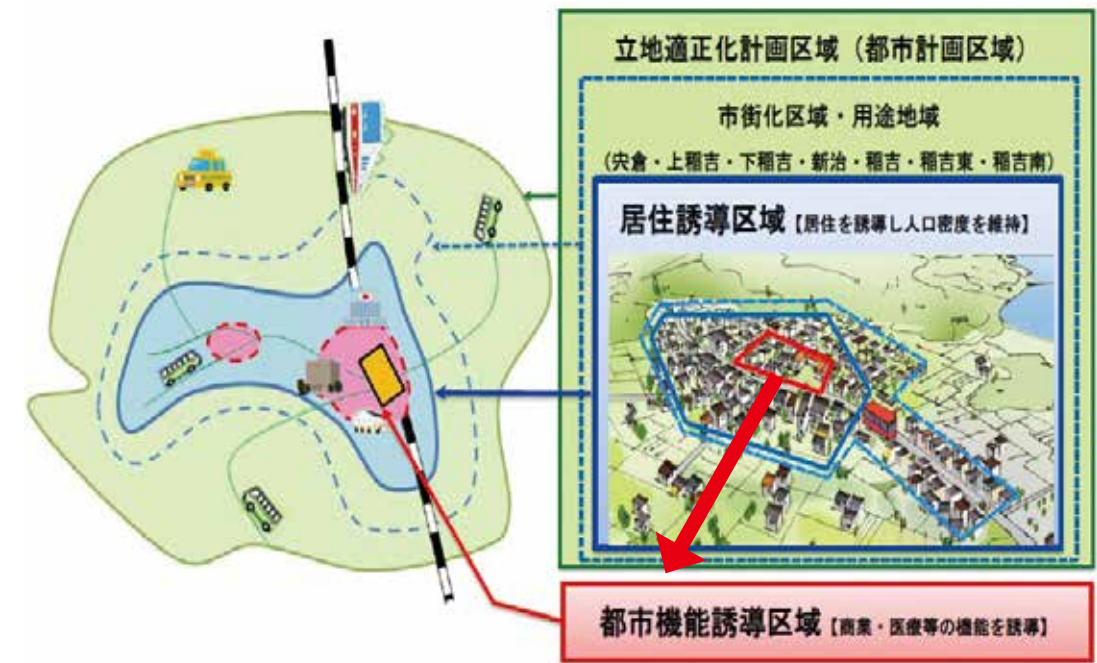
「土浦市」が51.1%で過半数、次いで「市内」が26.8%、「石岡市」が6.6%の順となっています。年齢層が上がるにつれて「市内」の割合が高くなる傾向にあります。

よく利用する公園

子育て世帯では、43.6%が公園を利用しています。また、市内の公園よりも市外の公園の利用割合の方が高く、緑の豊かさや遊具など、子どもが遊べる公園環境を重視している傾向があります。



立地適正化計画のイメージ



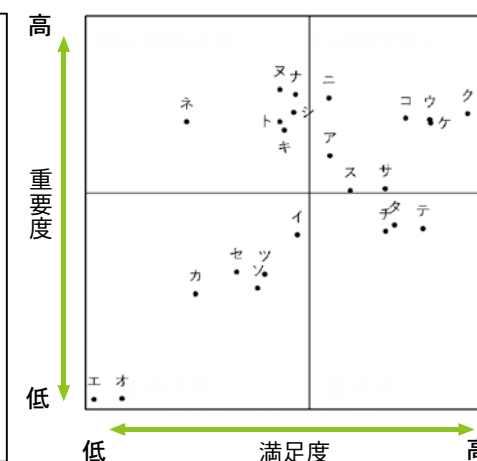
域」、さらには誘導するための施策などを設定・公表します。計画はおおむね20年後を見据えたものとし、令和2年度中の公表を目指しています。誘導区域外で誘導施設を建築するときなどは、届出を行う必要がありますので、計画の策定にあたり、十分な情報提供に努めてまいります。また、今

後のまちづくりの重要な位置付けとなる計画であることから、市民の皆さんと事業者の皆さんのご理解とご協力をいただきながら進めてまいります。なお、この計画は、長期的な視点に立つて、緩やかな誘導を図るものであり、強い規制をするものではありません。

居住誘導区域()の部分)は市街化区域の内側に、都市機能誘導区域()の部分)は居住誘導区域の内側に設定します。将来に渡って人口密度を維持し、公共施設やスーパーマーケット、診療所などがまとまって立地することで、高齢者や次世代を担う子どもたちが快適に生活できるまちを目指します。また、公共交通による中心拠点へのアクセスの構築を図ります。

生活環境の重要度・満足度

重要度が高く、満足度が低い重点改善項目には、「空き家などの管理および抑制対策」、「まちの防犯対策」、「交通安全対策」などの6項目が該当します。



- | | |
|------------------|--------------------|
| ア. 通勤・通学の便利さ | ス. 学校など教育施設の立地 |
| イ. 鉄道の利用しやすさ | セ. 図書館など文化施設の立地 |
| ウ. 自動車の利用しやすさ | ソ. 運動・スポーツ施設の立地 |
| エ. 路線バスの運行本数 | タ. 緑や水辺などの豊かな自然環境 |
| オ. 路線バスのルート | チ. 自然的景観の美しさ |
| カ. 広場や公園などの整備 | ツ. 街並み景観の美しさ |
| キ. 生活道路の整備 | テ. 宅地の広さやゆとり |
| ク. 上水道の整備 | ト. 騒音、悪臭などの公害対策 |
| ケ. 下水道の整備 | ナ. 交通安全対策 |
| コ. スーパーなど買い物先の立地 | ニ. 自然災害に対する防災対策 |
| サ. 役所など行政窓口の立地 | ヌ. まちの防犯対策 |
| シ. 病院など医療福祉施設の立地 | ネ. 空き家などの管理および抑制対策 |

徒歩圏で生活できる 居住環境整備がトツプ

高齢者や子育て世帯にとって、暮らしやすいまちであるために取り組むべき施策として「徒歩圏で生活できる居住環境の整備」が最も高く、次いで「公共交通の利便性向上」が挙げられました。



アンケート結果については、市民の皆さんの意向として「コンパクトシティ・プラス・ネットワーク」を進める上で参考にさせていただきます。掲載している結果は一部のものになります。全体の結果や立地適正化計画の概要など、まちづくりに関する情報を提供しておりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。



問 都市整備課(霞ヶ浦庁舎)

▶国保年金ニュース

「老齢基礎年金」
お手続きの前に確認しましょう

▶確認 1
保険料を納めた期間が 10 年以上必要

納めた期間には、免除や納付猶予を受けていた期間も含まれます。また、厚生年金および共済年金に加入していた期間や、その方の配偶者として扶養されていた期間、海外に居住していた期間(日本国籍の方)も含まれます。

▶確認 2
満額の年金受給には保険料納付が 40 年必要

保険料を納めていない期間(産前産後免除期間は除く)は減額になります。

▶確認 3
老齢基礎年金のお手続きは原則 65 歳から

ご希望で、年金の受取年齢の「繰上げ」「繰下げ」が可能です。

〔繰上げ〕
60 歳以降から受け取れます。年金額が「減額」となります。

〔繰下げ〕
66 歳以降から受け取れます。年金額が「増額」となります。

※保険料を納めた期間など、ご本人の年金記録がインターネットで確認できます。



日本年金機構
ねんきんネット

☎ 国保年金課(千代田庁舎)

▶かすみがうら市の人口

- 人 口 41,934 人 [前月比 -44]
- 男 性 21,310 人 [前月比 -15]
- 女 性 20,624 人 [前月比 -29]
- 世帯数 17,419 世帯 [前月比 +1]

▶令和元年 7 月 1 日現在
(住民基本台帳人口)



親子すこやか宿泊研修事業の参加者募集

母子家庭の方が、地域を越えた交流や楽しい体験ができる「宿泊研修事業」の参

間 子ども家庭課(千代田庁舎)

養成学校など卒業見込みの方

保育施設見学ツアーの参加者募集

募 集

ハローワーク土浦との共催により、保育施設見学ツアーを開催します。保育現場を実際に見学できるいい機会ですので、参加をお待ちしています。

日 時 8 月 6 日(木)午前 9 時～午後 4 時 40 分

内 容 市内の保育施設 3 カ所を訪問

対象者 ハローワークで求職登録をされている保育士の方、保育士の仕事を

事をお探しの方、来春に保育士養成学校など卒業見込みの方

間 子ども家庭課(千代田庁舎)

茨城県警察官募集

令和 2 年 4 月採用の警察官を募集します。受験資格

①男性 A・女性 A(大卒程度)

昭和 61 年 4 月 2 日以降に生まれた方で、大学(短期大学を除く)を卒業した方

茨城県母子寡婦福祉連合会

☎ 029(221)8497

自衛官等募集

航空学生および自衛官候補生を募集しています。

①募集種目 航空学生

受験資格

(海上自衛隊) 18 歳以上 23 歳未満
(航空自衛隊) 18 歳以上 21 歳未満

申込期限 9 月 6 日(金)
試験期日 9 月 16 日(月)

お盆期間中の施設の開館について

お盆期間中(8 月 10 日(土)～16 日(金))の各施設の開館日は、左記のとおりとなります。

◎通常どおり開館(13 日(火)のみ休館)

あじさい館福祉館 霞ヶ浦公民館 図書館
千代田公民館 歴史博物館 第 1 常陸野公園、わかべり運動公園、多目的運動広場、体育センター、戸沢公園グラウンド

◎通常どおり開館(11 日(日)、12 日(月)は休館)

大塚児童館

◎通常どおり開館(10 日(土)～12 日(月)は休館)

稲吉児童館、新治児童館

◎通常どおり開館

大塚ふれあいセンター

※開館時間や予約方法など、詳しくは各施設にお問い合わせください。

※各庁舎窓口は通常どおり開庁します。

お盆期間中のごみ収集および搬入

お盆期間中(8 月 10 日(土)～16 日(金))のごみ収集は、ごみ収集カレンダーとおり行います。自己搬入受付時間については、左記のとおりです。

【環境クリーンセンター搬入受付時間】

平 日 午前 8 時半～11 時半
午後 1 時～4 時半

土曜日 午前 8 時半～11 時 45 分

※11 日(日)・12 日(月)は休みとなります。

間 生活環境課(霞ヶ浦庁舎)

くらし

プレミアム付商品券の詐欺にご注意ください

消費税率の引き上げに際し、購入対象者にはプレミアム付商品券が販売されることとなりました。それに伴い、「特殊詐欺」や「個人情報」の詐欺にご注意ください。①「プレミアム付商品券」を販売するため、市や内閣府などが手数料などの振り込みを求めることは絶対にあいけません。②市や内閣府などが ATM の操作をお願いすることは、絶対にあいけません。③現時点で、市や内閣府などが住民の方の世帯構成などの個人情報照会することはありません。

※①～③について、市や内閣府の職員などをご連絡する電話や郵便が届きましたら、市や最寄りの警察署にご連絡ください。

間 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

経済センサス基礎調査のお知らせ

総務省では、2019 年 6 月から 2020 年 3 月までの 10 カ月間にわたり全国すべての事業所および企業の活動状態を確認することを目的に経済センサス基礎調査を実施します。8 月から 9 月までの期間は、次の地域が調査対象地域です。

▼調査対象地域

穴倉地区、下稲吉地区、稲吉東地区、稲吉地区、稲吉南地区、新治地区

※なお、調査対象地域は大まかな区分であるため、隣接する地域の事業所にも調査員が訪問することがありますので、

全国家計構造調査のお知らせ

「理解・」の協力を願っています。間 政策経営課(千代田庁舎)

総務省では、10 月から 11 月までの 2 カ月間にわたり全国家計構造調査を実施します。調査結果は、国や県の各種行政施策などの資料となります。8 月以降、対象地域の世帯を調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

▼調査対象地域

【8 月】稲吉東一丁目、岩坪、下軽部、西成井の各一部

【9 月以降】シティーナ神立、深谷、大和田・下大堤の各一部

間 政策経営課(千代田庁舎)

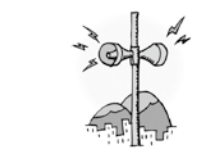


防災行政無線の試験放送を実施します

地震などの災害や武力攻撃などに備え、次のとおり防災行政無線の試験放送を行います。この放送は全国瞬時警報システムを用いた試験放送で、全国的に実施されます。ご迷惑をおかけしますがご理解をお願いします。

▶日時 8 月 28 日(火) 午前 11 時

【放送内容】
「これは Jアラートのテストです」×3
「こちらは、ぼうさいかすみがうらです」



☎ 総務課危機管理担当(千代田庁舎)

相談会

土浦保健所の相談「要予約」

精神やひきこもりで悩むの方に、医師などが相談に応じます。

日時 8 月 6 日(火)

場所 土浦保健所(土浦市下高津 2-7-46)

間 土浦保健所 ☎ 029(821)5516

②募集種目 自衛官候補生

受験資格 18 歳以上 33 歳未満

申込期限 年間を通じて受付

試験期日 受付時にお知らせ

間 自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所

☎ 029(821)6986

やまゆり館行事「要予約」

①ベビーマッサージ&リズムうたあそび

日時 8 月 21 日(木)午前 10 時

募集 親子 15 組(2 カ月からハイハイ前ま

での赤ちゃんの保護者)

持ち物 バスタオル・飲み物

費用 参加費 200 円

※8 月 7 日(木)午前 9 時から予約受付。

②子育て相談

日時 8 月 6 日(火)・20 日(火)

午前 9 時～11 時・午後 2 時～4 時

※8 月 1 日(日)午前 9 時から予約受付。

間 やまゆり館 ☎ 029(882)5601

あじさい土曜名画座



TOMORROW 明日 桃井かおり、南果歩

【ストーリー】

1945 年 8 月 8 日、長崎。慎ましやかに執り行われるヤエ(南)の結婚式、姉のツル子(桃井)には陣痛が訪れ、妹・昭子は恋人から赤紙が来たことを知らされる。誰もが「明日」を信じて精いっぱい生きていた。8 月 9 日のその瞬間まで…。芸術選奨文部大臣賞ほか、数々の映画賞を受賞した黒木和雄監督作品。

▶日時 8 月 3 日(土) 17:00 ～
※ 30 分前から開場します。

▶場所 あじさい館[視聴覚室]

▶料金 100 円 [上映時間 106 分]

間 霞ヶ浦中地区公民館

☎ 029-897-0511

休日緊急診療当番医

○土浦地区▶▶診療時間 9:00 ～ 正午 / 13:00 ～ 16:00

【外科】

4 日 岡田整形外科クリニック ☎ 029-825-3377
11 日 県南病院 ☎ 029-841-1148
12 日 野上病院 ☎ 029-822-0145
15 日 神立病院 ☎ 029-831-9711
16 日 神立病院 ☎ 029-831-9711
18 日 松永医院 ☎ 029-823-7771
25 日 神立病院 ☎ 029-831-9711

【内科】

4 日 東郷クリニック ☎ 029-843-7770
11 日 鳥山診療所 ☎ 029-843-0331
12 日 サルナ・小寺内科クリニック ☎ 029-869-8882
15 日 小原内科医院 ☎ 029-821-1015
16 日 友常クリニック ☎ 029-824-2718
18 日 小林医院 ☎ 029-831-6688
25 日 荒川沖診療所 ☎ 029-843-0859

○石岡地区▶▶診療時間 9:00 ～ 11:30 / 13:00 ～ 15:30

【外科】

4 日 石岡市医師会病院 ☎ 0299-22-4321
11 日 石岡市医師会病院 ☎ 0299-22-4321
12 日 石岡循環器科脳神経外科病院 ☎ 0299-58-5211
18 日 石岡市医師会病院 ☎ 0299-22-4321
25 日 八郷整形外科内科病院 ☎ 0299-46-1115

【内科・小児科】

4.11.12.18.25 日
石岡市医師会病院 ☎ 0299-23-3515
◆夜間緊急診療受付時間 18:00 ～ 21:30
3.4.10.11.12.17.18.24.25.31 日
石岡市医師会病院 ☎ 0299-23-3515

茨城おとな救急電話相談
茨城子ども救急電話相談

救急車の要否や応急手当のアドバイス、医療機関の案内
受付時間：24 時間／ 365 日
☎ おとな：＃ 7119 または 03-5367-2365
☎ 子ども：＃ 8000 または 03-5367-2367

防災行政無線(24 時間・通話無料)

防災行政無線で放送した内容を確認できるテレホ
ンサービスを行っています。
☎ 0800-800-3674

婚活サポートセンター

結婚に関する相談業務や結婚を希望される方の
出会いの場などを提供しています。
午後 1 時～ 8 時 迄 / 午前 10 時～午後 5 時 迄
場所：霞ヶ浦庁舎 ☎ 029-897-1111

1	日	◇	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
2	月			
3	火	■	あじさい土曜名画座 17:00 あじさい館	霞ヶ浦中地区公民館
4	水			
5	木	○	めだか教室(H30 8・9 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
6	金	▲	子育て相談〔要予約〕9:30/14:00 やまゆり館 8 月 1 日 9:00 から予約受付	やまゆり館
7	土	○	にこにこ教室(個別相談)〔要予約〕 9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		○	にこにこ教室(5・6 歳教室)〔要予約〕 14:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
8	日	◇	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
		○	にこにこ教室(未満児教室)〔要予約〕 10:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		○	にこにこ教室(個別相談)〔要予約〕 9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		▲	法律相談〔要予約〕13:00 働く女性の家 8 月 1 日 8:30 から予約受付	社会福祉課
9	月	○	1 歳 6 カ月児健診(H30.1 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
10	火	■	富士見塚古墳フェスタ 10:00 富士見塚古墳公園	生涯学習課
11	水			
12	木			
13	金			
14	土	▲	心配ごと相談 13:30 働く女性の家	社会福祉協議会
15	日	◇	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
16	月	○	献血 9:30 ～ 11:30 ・ 13:30 ～ 16:00 千代田ショッピングモール	霞ヶ浦保健センター
		▲	楽だカフェ / 燦々サンシャイン 13:30 ～ 15:30 ※予約はサンシャインつくば(029-897-0101)	地域包括支援センター
17	火	▲	なんでもかんでも相談 13:30 やまゆり館	社会福祉協議会
18	水	■	観光帆引き船通常操業 14:00 歩崎公園	観光商工課
19	木	▲	育児相談〔要予約〕9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター

20	金	▲	子育て相談〔要予約〕9:30/14:00 やまゆり館 8 月 1 日 9:00 から予約受付	やまゆり館
21	土	○	3 歳児健診(H28.4 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		■	ベビーマッサージ&リズムうたあそび 10:00 やまゆり館 8 月 7 日 9:00 から予約受付	やまゆり館
22	日	◇	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
		○	にこにこ教室(未満児教室)〔要予約〕 10:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		○	にこにこ教室(個別相談)〔要予約〕 9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		▲	法律相談〔要予約〕13:00 あじさい館 8 月 1 日 8:30 から予約受付	社会福祉課
23	月	▲	教育支援相談〔要予約〕13:00 霞ヶ浦庁舎	学校教育課
24	火			
25	水	■	観光帆引き船通常操業 14:00 歩崎公園	観光商工課
26	木			
27	金			
28	土	○	4 カ月児健診(H31.4 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		▲	心配ごと相談 13:30 あじさい館	社会福祉協議会
29	日	◇	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
		○	にこにこ教室(未満児教室)〔要予約〕 10:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		○	にこにこ教室(個別相談)〔要予約〕 9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
		▲	楽だカフェ/ブルミエールひたち野 13:30 ～ 15:30 ※予約はブルミエールひたち野(029-833-3300)	地域包括支援センター
30	月			
31	火	■	いきいき茨城ゆめ国体デモンストラーションスポー 「ふれあいゾラウンド・ゴルフ」8:30 あじさい館	スポーツ振興課

◆問い合わせ先一覧

○千代田庁舎・霞ヶ浦庁舎 ☎ 0299-59-2111 ・ 029-897-1111
○中央出張所 ☎ 029-831-6399 ○あじさい館 ☎ 029-897-0511
○働く女性の家 ☎ 029-831-2234 ○霞ヶ浦保健センター ☎ 029-898-2312
○地域包括支援センター ☎ 0299-59-3645 ○千代田公民館 ☎ 0299-59-5252
○大塚ふれあいセンター ☎ 0299-59-4088 ○社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527
○やまゆり館 ☎ 029-832-5601

かすみがうらスポーツカルチャー日程

○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 9:30 ○硬式テニス
▶毎週 9:00 / 毎週 19:00 ○ピンポン▶
毎週 12:30 / 毎週 19:00 ○フットサル
▶毎週 19:00 ○よさこいソーラン▶ 毎週
10:30 ○軽音楽▶ 毎週 9:30 ※場所はすべて
第 1 常陸野公園 ○太極拳▶ 毎週 13:30 働く
女性の家 ○社交ダンス▶ 毎週 13:00 千代田
公民館 ○スポーツ吹矢▶ 毎週 10:00 千代田
公民館 講堂 ○英会話広場▶ 第 1,2,3,4 日 9:30
大塚ふれあいセンター ○スポーツ鬼ごっこ▶ 毎
週 15:00 わかぐり運動公園

【エンジョイスポートクラブ】

高田 ☎ 090-2420-7846

○スポーツ吹矢[初回 500 円]▶ 第 2,4 日
19:30 ○グラウンドゴルフ▶ 毎週 9:00 (13 日
は除く) ○ターゲットバードゴルフ▶ 第 1,3 日
9:00 ※場所はすべてあじさい館 ○ソフトバレー
ボール&卓球▶ 毎週 20:00 体育センター(13
日は除く) ○弓道[要予約]▶ 4 日 回(時間は要
問合せ) 多目的運動広場
※ソフトバレーボール&卓球およびグラウンド・
ゴルフの体験は 3 回限定

シルバーリハビリ体操教室日程

【指導士の会】 三木 ☎ 090-7422-1815

○あじさい館▶ 第 1,3,4 日 13:00
○千代田公民館▶ 第 4 日 10:00
○働く女性の家▶ 第 1,3,4 日 10:00
○大塚ふれあいセンター▶ 第 1,3,4 日 13:00
○やまゆり館▶ 第 1,2,3 日 10:00

8 月の納期限▶ 9 月 2 日 迄

期限内納付にご協力ください。

○市・県民税[2 期]
○国民健康保険税[2 期]
○後期高齢者医療保険料[2 期]
○介護保険料[3 期]

有料広告欄

有料広告欄

地球温暖化について考えてみませんか？

地球温暖化対策のために、
今できる賢い選択「COOL CHOICE」

「COOL CHOICE」とは、温室効果ガスの排出量削減目標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資するあらゆる賢い選択を促す国民運動です。自身で行えるものは積極的に行動しましょう。

例：マイバックを持参する、車ではなく自転車に乗る、エコドライブを心掛けるなど



☎ 生活環境課(霞ヶ浦庁舎)

子ども家庭課からのお知らせ

未婚の児童扶養手当受給者に対する
臨時・特例給付金の申請受付を開始

未婚のひとり親の方に対し、臨時・特別の措置として、給付金を支給するため、その申請受付を行います。

▶支給対象者

以下の全ての要件を満たす方が対象です。

①本年11月分の児童扶養手当の支給を受ける父親または母親

②基準日(本年10月31日)において、これまでに法律婚をしたことがない方

③基準日(本年10月31日)において、事実婚をしていない方または事実婚の相手の生死が明らかでない方

※支給対象者が基準日(本年10月31日)の翌日以後に亡くなられた場合は、その方の児童扶養手当の対象となるお子さんに給付金を支給します。

▶支給額 17,500円

▶申請期間 8月1日(木)～12月2日(木)

▶支給時期 令和2年1月に支給(原則)

●支払い回数の変更

児童扶養手当が年3回払いから年6回払いになります。11月の支払いから支払い回数が増えます。

※4ヵ月分ずつ年3回⇒2ヵ月分ずつ年6回

☎ 子ども家庭課(千代田庁舎)

帆引き船 3 市合同操業

帆引き船 3 市合同操業の
乗船希望者を募集します

11月までの毎週日曜日の通常操業(一部運休あり)に加え、土浦市と行方市との帆引き船 3 市合同操業の乗船希望者を募集します。

▶操業日程

9月15日(木) 午後2時～

▶料金

小学生以上：3,000円 未就学児：無料

▶募集期間

8月1日(木)～9日(金)まで

▶応募方法

住所、氏名、電話番号を官製はがきに明記し、観光商工課まで郵送してください。

☎ 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

現況届を提出しましょう

現況届の提出は 8 月中に申請を

次に該当する手当を受給している方は、現況届を提出してください。期限内に提出されないと8月以降の手当が支給されなくなります。

▶児童扶養手当

提出期間 8月1日(木)～30日(金)(土日祝除く)

提出先 子ども家庭課(千代田庁舎)

▶特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当・在宅障害児福祉手当

提出期間 8月1日(木)～30日(金)(土日祝除く)

提出先 社会福祉課(千代田庁舎)

▶窓口受付時間 午前8時半～午後5時15分

※8月22日(木)は働く女性の家、8月23日(金)は霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)でも受け付けます。

③午前9時半～午後4時半まで

※受給資格のある方には別途お知らせします。

※2年間この届け出をしないと受給資格を失います。

☎ 子ども家庭課[児童扶養手当]

☎ 社会福祉課[特別児童扶養手当ほか]

市立図書館(本館)からのお知らせ

秋の読書週間の作品を募集します

市立図書館では、読書週間(10月27日(木)～11月9日(土))の作品を募集します。応募された作品は、ふれあい生涯学習フェア(10月5日(土)開催予定)から読書週間最終日(11月9日(土))まで展示します。

たくさんのご応募をお待ちしています。

▶応募資格

かすみがうら市内居住の方または市内在勤の方

▶応募作品

読書感想文＝1人1編

(400字詰原稿用紙5枚以内)

標語＝1人3句以内

※いずれも題材は自由です。なお、応募作品は返却しませんので、ご了承ください。

▶応募方法

住所、氏名、年齢、性別、電話番号、勤務先(在勤の場合)を明記し、市立図書館(本館)へ郵送または持参してください。

▶応募締切

9月6日(金)まで ※締切厳守

郵送の場合は、当日消印有効です。

▶応募上の注意

他のコンクールなどで受賞した作品は応募できませんので、ご注意ください。

☎ 図書館(本館) ☎ 029-897-0647



あじさい館展示

8 月は「出島写真クラブ」・
「霞ヶ浦書道愛好会」の作品展示

あじさい館では、市内の文化団体などが作成した絵画、写真、陶芸、工芸品などの芸術作品を月替わりで展示しております。

▶期間 7月30日(火)～8月25日(日)

☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0511

消費生活センターからのお知らせ

見守り新鮮情報 シリーズ⑨

ドライブレコーダーの映像は定期的に確認しましょう

①ドライブレコーダーを取り付けたが、SDカードの不良でデータが録画されていなかった。

②自動車を運転中、交差点で対向車と衝突した。

ドライブレコーダーに録画されているはずの映像が記録されていなかった。

▶ひとこと助言

●相談事例では、事故やトラブルの時に確認した際、初めて映像が記録されていないことに気が付いたという例が多く見られました。

●データを記録するSDカードの異常により、映像が記録されていないケースがあります。SDカードは定期的にフォーマット(初期化)する必要があります。また、繰り返し使用され劣化していく消耗品なので、定期的に交換しましょう。

●取扱説明書をよく読んで、ドライブレコーダーに合ったSDカードを使用し、本体に異常が生じていないことの確認も含め、映像が正常に記録されているかどうか定期的に確認しましょう。

▶困ったときには、消費生活センターにご相談ください。

◆消費生活センターでは

悪質商法、架空請求などの契約トラブル、商品サービスの安全性など消費生活に関するご相談は何でも承ります。まずはお電話でご相談ください。

時間 午前9時～正午／午後1時～4時

①月(火)(木)(金) 場所：霞ヶ浦庁舎

②水(木)(金) 場所：勤労青少年ホーム

●消費者教育や被害の注意喚起など、対象者に応じた出前講座を行っています。ぜひご利用ください。

☎ かすみがうら市消費生活センター(霞ヶ浦庁舎)

☎ 029-897-1111

有料広告欄

有料広告欄

千代田俳句同好会

夏空の中より鶯の急降下
上がり板の板のさくれ梅雨晴間
水戸藩主泊まりし屋敷花石榴
栗の花ちからいつはいふ夜
湖の堤の曲がり青田波

紫陽花俳句会

友からの気つかふ便り麦の秋
作業着の背に気持良き青嵐
夏椿空屋の庭に散りつもる
青嵐去りて安堵の植えし苗

出島短歌会

麦秋を卯月とよびぬ古代よりわれら農耕民族なれば
背後より祝着の紐整える祖母のしぐさもスモホで写す
人恋ふる思ひほのかな若き日のときめきもなく傘寿の近し
七ぞ路の吾にも出来ると思ひたち梅の木二本大枝を切る

投稿作品

つゆ晴れに木洩れ日揺れる筑波ゆく沁み渡りいる風の清さよ
今日からは白地図からの出発と入社知らせる孫からメールが
伊豆の海見渡す丘で親しみし今亡き人のアルバムを見る
一歩先みあげる駅の若者よハッパと二段登る金髪男
身のそこを、そろんでまわり敵になり
木の芽雨吾子としのきて急ぎ足
風薫る通学の児等笑み嬉し

大塚隼人
飯沼礼子
大西周
加藤貞江
神原清志

飯田功
久保庭悦子
萩原とし子
福田宏通

岡田恭子
薬師寺玲子
名倉親子
仲谷香代子

中島良平
菅谷味子
石塚清
横井正子
やまぐちさむ
いいだいを
篠塚しほ

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。8月2日(金)までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。
なお、応募多数な場合には掲載されない場合がありますのでご了承ください。(内容を確認する場合がありますので、電話番号もご記載ください。)

健康・健幸
応援宣言!

健康まちづくり宣言! 健康・健幸な人生を送るシリーズ④

かすみがうら
健康増進コラム

夏を乗り切るための水分補給

暑い夏がやってきます。夏といつと水分補給が大切になりますが、今回は水分補給の上手な取り方を紹介します。

水分補給の大切さ

水分は成人で体の約60%、小児は70%、80%を占めており、栄養素の運搬や体温調節、体のミネラルバランスを調整するなど重要な役割を担っています。

水分は食事をする事で摂取できるものもありますが、飲み水で摂取する量は成人で1~1.2リットルと言われ、小児は体重1kgあたり90~120gと成人の2倍ぐらい必要になります。水分が不足すると脱水症状を引き起し、ひどい場合は熱中症になってしまう可能性もあります。水分補給は大切ですが、どんな飲み物でもいいわけではなく、飲み物の種類や飲み方に注意しましょう。

水は回量をコップ二杯程度にして回数

を分けてゆくり少しずつ飲みましょう!
水を二気に飲むと、胃液が薄まり消化不良や胃もたれ、むくみや疲労感の原因になります。また、冷やし過ぎは胃腸のはたらきを悪くしますので、ご注意ください。適量をこまめに飲むようにしましょう。

水分補給の豆知識

* 麦茶・ドクダミ茶・黒豆茶・そば茶・はとむぎ茶など
老廃物や熱を外に出したり、新陳代謝を高めたり、血行を促進し免疫力を高めてくれますが、飲みすぎると食欲が減退しますので、適量を摂取しましょう。また、アレルギーのある方は注意しましょう。

* ジュースや炭酸飲料などの清涼飲料水
清涼飲料水は甘くておいしく感じ、摂取しがちですが、多量の糖分が含まれており、水分補給にはあまり適しません。飲みすぎは糖分過多で糖尿病のリスクも高くなります。また、食欲を失ったり、むし歯の原因にもなります。

* 経口補水液

発熱している時、下痢や嘔吐の時、食欲がない時、経口補水液は効果的です。ただし、健常時の水分補給にはなりません。
* カフェイン入りの飲料水
コーヒー、紅茶、緑茶は気分転換などには有効ですが、利尿作用が高いため水分補給にはあまり適しません。食事と一緒に飲むか食後に飲むようにしましょう。

健康づくり増進課

☎0296(60608)2312



霞ヶ浦中地区



6月9日から6月30日の期間において、霞ヶ浦中地区公民館の各支館による球技大会が開催され、ソフトボール・ソフトバレーボールの2種目で熱い戦いが繰り広げられました。
この球技大会は、市民の健康増進や親睦を深めることを目的に、毎年開催されており、今年もたくさんの方が参加が集まり、大会は盛り上がりつつありました。試合前の練習にも力が入り、優勝目指してチームワークを高めていました。試合中は得点が入ると、会場から歓声が沸き上がり、選手は喜びの笑顔。目が離せない試合が続きました。大会を通じて、選手や応援にいられた方々が、笑顔でふれあい、地域の交流を深めることができました。

生涯学習課

霞ヶ浦中地区公民館

選手たちの活躍はフォトアルバムで!



フォトアルバム

6月9日 下大津支館球技大会

【ソフトボールの部】
優勝: 崎浜チーム 準優勝: 赤塚チーム
3位: 内加茂チーム/戸崎チーム

【ソフトバレーボールの部】
優勝: 大前チーム 準優勝: 松本Aチーム
3位: 崎浜チーム/内加茂チーム

6月23日 美並・志土庫支館球技大会

【ソフトボールの部】
優勝: 男神・牧ノ内チーム
準優勝: 志土庫支館チーム

【ソフトバレーボールの部】
優勝: 大和田チーム 準優勝: ドリームチーム
3位: 男神・牧ノ内チーム

6月16日 佐賀・安飾支館球技大会

【ソフトボールの部】
優勝: 有河ノ瀬チーム 準優勝: 根本前原チーム
3位: 上東チーム/沖ノ内チーム

【ソフトバレーボールの部】
優勝: サーガAチーム 準優勝: サーガBチーム
3位: サーガCチーム

6月30日 牛渡支館球技大会

【ソフトボールの部】
天候不良により中止

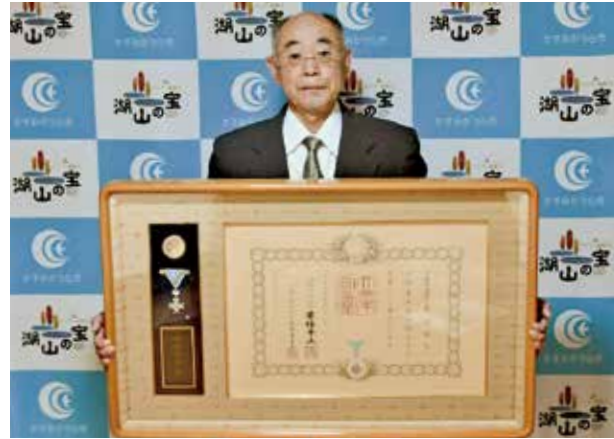
【ソフトバレーボールの部】
優勝: 上郷チーム 準優勝: 八田チーム
3位: 根山チーム/有河・柳梅チーム



今月のスマイル



↓瑞宝単光章を受章した豊崎盛夫さん(新治)



瑞 危険業務従事者叙勲
宝単光章 豊崎 盛夫さん

消防職員として平成 26 年にかすみがうら市消防本部を退職されるまでの 42 年間、著しく危険性の高い業務に精励し市民生活の安全確保に尽力された功績が認められ受章されました。「この受章は、両親や諸先輩のご指導、ご鞭撻はもとより、同僚や家族の協力、支えがあったおかげです。感謝しております」と受章の喜びを話してくれました。

↓瑞宝単光章を受章した中島健雄さん(稲吉二丁目)



瑞 危険業務従事者叙勲
宝単光章 中島 健雄さん

消防職員として平成 23 年に東京消防庁千住消防署を退職されるまでの 42 年間、著しく危険性の高い業務に精励し、消防力の強化、充実に尽力された功績が認められ受章されました。「受章できたのは、育ててくれた両親、職場の上司、同僚、後輩の協力、そして家族の支えのおかげと感謝しております」と受章の喜びを話してくれました。
※春の叙勲を受章された方は翌月号でご紹介します。

内 第 35 回全国公募書道展
閣総理大臣賞受賞 富山 悦子さん

4 月 28 日、国立新美術館で現代日本書家協会主催の「全国公募書道展」が開催され、市内在住の富山悦子さん(穴倉)が、内閣総理大臣賞を受賞されました。「集中し、心を込めて書くことができました。平成最後の記念展で、受賞できたことを大変光栄に思います。子どもたちにも筆を持つ習慣を付けてもらいたいです」と受賞の喜びを話してくれました。



↑ 雅号は富山秀悦さんで内閣総理大臣賞を受賞されました

文 「運武館」創立 80 周年
武両道の精神を次世代に継承

6 月 23 日、深谷の剣道場運武館で、「創立 80 周年記念式典」が開催されました。運武館は、昭和 14 年に剣道場として開館し、現在は、学習支援を目的とした寺子屋運武館も開館。千人を超える門下生を輩出し、文武両道の精神を次世代に継承しています。3 代目の川島安則館長は「教育と武道の修練の場として活用されていることをうれしく思う」と話してくれました。



↑ 記念式典に参加する川島安則館長や門下生などの様子

い やまゆり館特製の山車をみんなで引きました！
え オニツカサリーさんといっしょにお歌遊び♪
は みんなで一緒に手歌遊び♪ママも上手に撮影
に おもちゃすくいに挑戦！上手にすくえました



まちのわだい
My Town Topics

笑 セタまつり in やまゆり館
顔いっぱい楽しい思い出

7 月 4 日、やまゆり館で恒例の「セタまつり」が行われ、82 組 176 人の親子が参加しました。やまゆり館のホールでは、願い事がたくさん書かれたセタ飾りがお出迎え。今年もやまゆり館特製の山車を子どもたちが引き、ホールを元気に歩きまわり、縁日会場では、かき氷やおもちゃすくいなど楽しい催しが行われました。また、ふるさと大使オニツカサリーさんのセタコンサートでは、歌に合わせて踊ったり、手遊び歌などもあり、親子で元気いっぱい歌を楽しんでいました。

↓市内の歴史や人物について、新たな発見をする参加者



歴 千代田地区の歴史とジオのサロン
史を学び、新たな発見

6 月 9 日、千代田公民館で「千代田地区の歴史とジオのサロン」が開講(全 10 回)。第 1 回目の講座には 38 人が参加し、『伊東甲子太郎と新選組』をテーマに伊東甲子太郎の生い立ち、新選組での活動や功績などの話がありました。参加者からは「かすみがうら市から新選組に深く関わった人物がいることを孫や近隣住民に自慢したい」と話してくれました。

ジ ジョグパトで安心・安全なまちづくり
ヨギングしながら見守り活動

7 月 1 日から、市と市防犯連絡員協議会は連携した防犯対策の一環として、専用ビブスを着用し、日頃のジョギングやウォーキングをしながらパトロールを行う「ジョギングパトロール(通称：ジョグパト)」事業を開始し、参加していただける市民の方々を募集しています。市民と行政が一体となった安心・安全なまちづくりに一層取り組んでいきます。



↑ ビブスを着用した市防犯連絡員協議会(代表立野至さん)の皆さん

Come on!!
MAMACHARI rider
「エントリー締切」
2019年9月10日(火)まで
※先着順・定員に達し次第、締め切らせていただきます



仲間を
集めて
レースを
Enjoy!



LAKESIDE CYCLE FESTA
KASUMIGAURA ENDURO
かすみがうらエンデュロ

同時開催
入場無料

霞ヶ浦まるごと
グルメフェス★
2019 10/12(土)~13(日)
両日開催
今年も15店舗以上が
集結予定!



2時間
耐久!

かすみがうら市民優待!

今年も走るぞ~!



ママチャリCUP

2019. 会場: 歩崎公園
10.13(日)

ママチャリは
チームで1台あれば
参加できます!

自転車レースを
体験できる年に一度の
チャンス!



入賞で特産品
などの賞品進呈!



賞品ゲットで
グラシア〜ス!
(ありがとう)

2018年
優勝チーム
Gracias

コースは1周
4.8km
時間内に何周
できる!?



ママチャリCUP 競技概要

コース 歩崎公園をスタート/ゴールにした周回コース(1周4.8km)

競技内容 2時間内にママチャリで何周できるかを競う、
自転車耐久レース(チーム戦)

参加対象 ①チーム内に1名 かすみがうら市民がいる事
②チーム全員が中学生以上である事
③最低1周(4.8km)できる体力がある方

募集定員 かすみがうら市民 先着限定20組!

参加費 1チーム/5,000円

チーム人数 1チーム/2名~5名

競技時間 スタート▶9時30分 / ゴール▶11時30分 ※予定

注意事項 ①ママチャリCUP以外の参加者も同じ時間にコースを走ります。
詳細は大会WEBサイトへ。
②大会側から自転車のお貸出しは予定していません。
③服装、靴などに指定はありません。
ただしレースに支障・危険のない服装で参加してください。

開催概要

【大会名】レイクサイド・サイクルフェスタ かすみがうらエンデュロ

【イベント名】かすみがうら市民優待! ママチャリCUP

【開催日】2019年10月13日(日)

【会場】茨城県かすみがうら市・歩崎公園

【主催】かすみがうら市、(一社)ルーツ・スポーツ・ジャパン

【共催】かすみがうら市観光協会

イベントに関するお問合せ

ツール・ド・ニッポン事務局 (ルーツ・スポーツ・ジャパン内)

〒160-0011 東京都新宿区若葉1丁目4 四谷弘研ビル1階

TEL▶03-3354-2300 FAX▶03-3354-3901

(平日 10:00~17:30)

お申込み方法

FAX専用紙を事務局へ送付いただきます。

詳細は公式WEBサイトの
「エントリー」ページをご覧ください。



↑QRコードで
簡単アクセス!

大会WEBサイト <http://www.tour-de-nippon.jp/series/kasumigaaura/>