

# かすみがうら

広報

1  
2020

kasumigaura public relations

No. 178



## Headline News

- 新年のご挨拶 ..... p. 2 ~ 3
- 平成 30 年度 決算報告 ..... p. 4 ~ 5
- 令和元年分 税の申告 ..... p. 6 ~ 9
- ライドハンターズ/ライダーマンキッズ/  
雪入 冬のクラフト市 ..... p.17
- 第 10 回お城市フォーエバー!? ..... p.20

## 手作り門松で健やかな新年を迎える

雪入ふれあいの里公園で「冬のクラフト市」が開催されました。クラフト市は、澄み切った空気に包まれ素晴らしい眺望が広がる雪入山で、大自然と触れ合いながら、しめ縄や竹ぼうきなどの手作り体験ができるイベントです。

新年の門出を飾るミニ門松作りでは、自分で竹を切り土台を作成し、「松・竹・梅」の装飾を施し、手作りの門松を完成させていました。



きらり輝く 湖と山 笑顔と活気のふれあい都市

# 新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。

皆様方には、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心からお喜び申し上げます。

日頃から、かすみがうら市政に対する温かいご支援とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

早いもので私が3期目の市長に就任してから1年半が経過し、新年を迎えることができました。これまで以上に、市民の皆様から数多くの温かいご声援と力強いご支援をいただき、改めて、その市政に寄せる皆様からの期待と責任の重大さを身にしみて感じているところであります。

市政運営にあたりましては、引き続き、市民の皆様にご理解をいただき努力を尽くし、市民と行政が一体となった「協働のまちづくり」を取り組むことにより、魅力あるまちづくりが進むものと考えております。

かすみがうら市長

坪井透



## 健康まちづくり

さて、私は常々健康が第一であると考えております。近年は健康志向が高まっており、日々進化を続ける医療技術も相まって、今や日本は世界に名だたる長寿大国となりました。しかし、このような中でも、いつまでも健康で自立した生活を送れるようになることは、皆様共通の願いです。それには、病気になる前から治すのではなく、病気になる生活習慣が肝要です。

本市といたしまして、「健康まちづくり宣言」のもと、市民の健康寿命の延伸を目指した健康づくり事業を総合的に推進してまいります。

その事業の一環といたしまして、市民参加・体験型による「健康まつり」を開催するほか、本市と健康づくりに関する協定を締結している大学や病院、また、昨年度からは民間事業者とも連携を図り、運動や食育などの健康づくり事業を展開してまいります。

施設面では、廃校となりました旧穴倉小学校施設を利用し、複合型健康福祉拠点施設「かすみがうらエルネスプラザ」を令和2年度早期のオープンを目指して進めてまいります。この施設は全世代に対応する健康と福祉の拠点として、市内に分散配置された保健センターをはじめ、包括支援センターや社会福祉協議会、子育て

世代包括支援センターを新たに開設するなど、保健・福祉関係の公的機関を集約するもので、さまざまなコミュニティ形成のできる複合施設として整備いたします。

## 子育て支援

次に、子育て世代への支援につきましては、昨年10月から中学生以下医療費の実質無料化を実施しております。また、産前産後のサポート事業としまして、不安感が高まる妊娠初期から産後にかけて継続的にさまざまな相談に対応できるよう「母子保健相談員の配置」や「宿泊型産後ケア事業」など、妊娠初期から子育て期にわたり、切れ目のない支援の充実に取り組んでまいります。引き続き、出産お祝い贈呈事業の実施や、令和2年度の新入学児童を対象にランドセルの寄贈を行い、安心で子育てしやすい環境づくりに進めてまいります。

## 小中一貫教育

次に、千代田中地区小学校の統廃合につきましては、「かすみがうら市小中一貫教育基本方針」に基づき、現千代田中学校施設の増改築を行い「義務教育学校」として、令和4年度の開校を目指し整備を進めてまいります。

## 学校施設整備

次に、下稻吉中学校の体育館整備につきましては、現敷地が手狭なことや避難所機能を有する施設として整備することから、昨年度に用地を取得したところから、令和2年度からは基本・実施設計業務に着手できるよう整備を進めてまいります。

## 交通網整備

次に、道路整備につきましては、石岡・かすみがうら広域幹線道路（東西縦貫道路）を、石岡市との共同事業により整備を進めてまいります。現在、概略設計において路線の確定作業を進めており、その後、地元説明会を実施する予定となっております。

また、土浦市と共同で整備を進めておりますJR神立駅西口整備事業につきましては、昨年3月に橋上駅舎と東西自由通路が全面供用開始となりました。引き続き、令和3年度の完成を目指してまいります。

## 企業誘致・地場産業の振興

次に、企業誘致につきましては、昨年10月に、新たな企業2社が本社機能を本市に移転され、首都圏からの誘致を実現いたしました。雇用の確保や税収増など多くの効果が期待されることから、先行投資施策としまして優遇制度の拡充を実施し、引き続き、積極的なトップセールスに努めてまいります。

さらに、元気な「かすみがうら市」を実現するためには、地場産業の振興を抜きには考えられません。関係団体の皆様方のご協力をいただきながらその振興に努めてまいります。市民の皆様には、どうか本年も変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。年頭にあたり、皆様方のご健勝とご多幸をお祈り申し上げ、新年の挨拶いたします。



# 財政健全化の状況

## 財政健全化判断

### ●財政健全化判断比率（基準をクリア）

	本市	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	-	13.2	20.0
連結実質赤字比率	-	18.2	30.00
実質公債費比率	9.9	25.0	35.0
将来負担比率	55.9	350.0	基準なし

※「-」表示は赤字なし

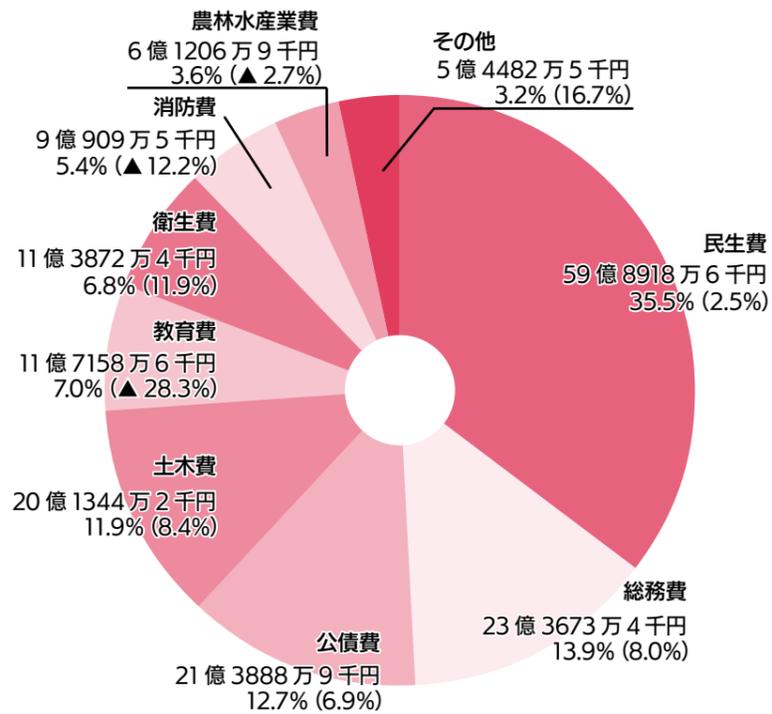
### ●資金不足比率（基準をクリア）

	本市	経営健全化基準
水道事業会計	-	20.0
下水道事業特別会計	-	20.0
農業集落排水事業特別会計	-	20.0

※「-」表示は赤字なし

# 一般会計 歳入・歳出の状況

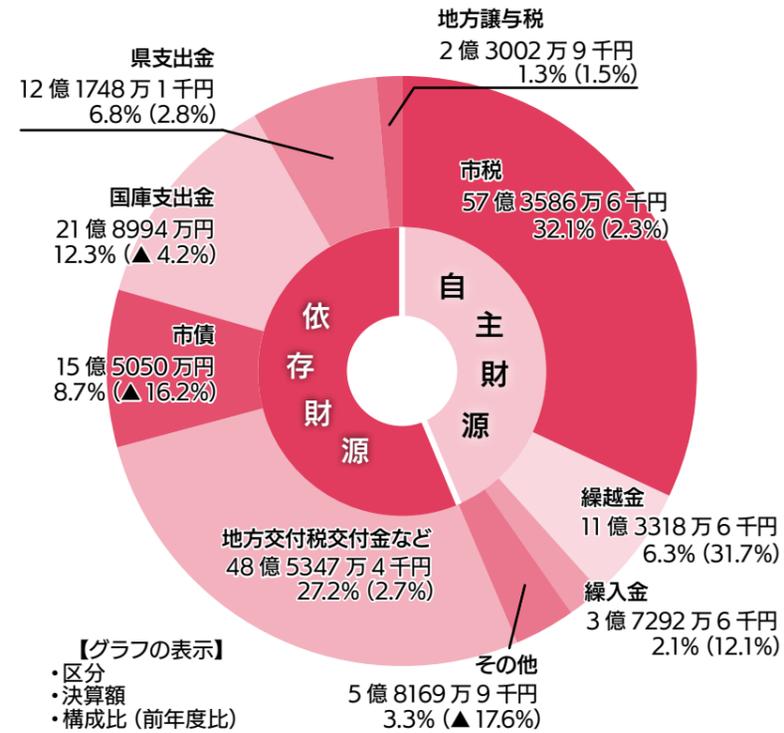
一般会計**歳出** 総額 **168億5455万円**



歳出決算額は、前年度から1.2%の増加となりました。

前年度と比較すると、教育費については小中学校における給食施設整備が終了したことにより28.3%の減少、消防費については救助工作車の整備が終了したことにより12.2%の減少となりましたが、衛生費については新広域ごみ処理施設の建設に伴い11.9%の増加、土木費については道路改良工事などに伴い8.4%の増加、総務費については後年度の財政負担に備えるため地域づくり基金への積み立てを行ったことにより8.0%の増加となっています。

一般会計**歳入** 総額 **178億6510万円**



【グラフの表示】  
 ・区分  
 ・決算額  
 ・構成比（前年度比）

歳入決算額は、前年度から0.5%の増加となりました。

前年度と比較すると、自主財源については経費の節減などにより繰越金が31.7%の増、私立保育所整備交付金の財源として知育福祉基金の繰入を行ったことから繰入金が増加しています。

また、依存財源については、小中学校の給食施設整備が終了したことにより市債の借入が16.2%の減少となっています。

平成30年度決算が、令和元年かすみがうら市議会第4回定例会で認定されました。一般会計は、歳入総額178億6510万円で、前年度決算に比べ0.5%の増、歳出総額168億5455万円で、前年度決算に比べ1.2%の増、歳入歳出差引額は、10億1055万円となっています。

図 政策経管課（千代田庁舎）

平成**30**年度

# 決算報告

## 特別会計 歳入・歳出の状況

下水道事業特別会計、農業集落排水事業特別会計については、令和元年度から企業会計に移行するため、歳入歳出差引額を0円とする決算を行っています。

国民健康保険特別会計は、県と市町村が共同運営する制度改正が行われたことから、歳入・歳出ともに大幅な減少となっています。後期高齢者医療特別会計、介護保険特別会計は、医療費、保険給付費の増加に関連し歳入・歳出ともに増えています。

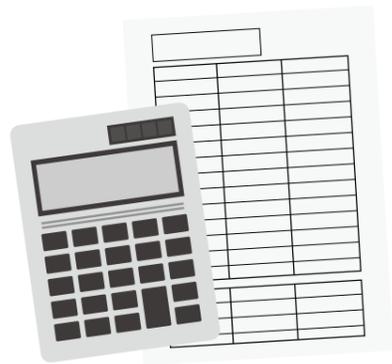
会計名	歳入	歳出	歳入歳出差引額
国民健康保険	47億882万1千円 (▲11.5%)	46億8924万6千円 (▲11.7%)	1957万5千円
後期高齢者医療	7億9014万3千円 (6.3%)	7億8743万3千円 (6.9%)	271万円
下水道事業	10億1865万8千円 (▲10.4%)	10億1865万8千円 (▲8.9%)	0
農業集落排水事業	4億3457万8千円 (▲1.7%)	4億3457万8千円 (0.9%)	0
介護保険	34億5762万7千円 (3.3%)	33億7916万4千円 (7.9%)	7846万3千円

### 財政健全化判断比率

地方公共団体の実質的な赤字や、公社・関係団体などを含めた実質的な将来負担に係る指標の健全化判断比率と、公営企業などの資金不足比率を算出し、監査委員の審査を受けて議会に報告、公表することとされています。各比率が早期健全化基準を上回った場合は、財政健全化計画を策定し、自主的な改善努力により財政健全化を図ることになります。財政再生基準を上回った場合は、財政再生計画を策定し国などの関与による確実な財政再生を図ることになります。

### 資金不足比率

水道事業会計、下水道事業特別会計、農業集落排水事業特別会計における資金不足額の事業規模に対する比率を表し、本市では、いずれの会計も資金不足率は算定されません。



# 税の申告

所得税、市・県民税の申告は **2月13日(日)～3月16日(日)**

市では、日程表のとおり申告相談を行います。  
 なお、円滑な申告相談が行えるよう、事前に帳簿や領収書などの集計を済ませてからご来場ください。

- ◎市税などの地方税に関する問い合わせ  
 ☎ 税務課(千代田庁舎)
- ◎所得税や消費税などの国税に関する問い合わせ  
 ☎ 土浦税務署  
 ☎ 029-822-1100

◆国税庁ホームページ ◆e-Tax(電子申告)ホームページ



<https://www.nta.go.jp> <https://www.e-tax.nta.go.jp>

## 土浦税務署からの重要なお知らせ

### ID・パスワードを取得しましょう!

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけで、e-Taxで申告ができます。

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、ご自宅などからパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告をすることができますので大変便利です。(※1)

なお、ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられますので、取得されていない方は、ぜひ、お早めに取得してください。(※2)

※1 マイナンバーカードとICカードリーダーライターをお持ちの方は、「マイナンバーカード方式」によるe-Taxをご利用いただけます。

※2 ID・パスワード取得の際は、運転免許証などの顔写真付きの本人確認書類をお持ちください。また、すでにID・パスワードを取得されている方は、お手元の「ID・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。なお、ID・パスワード方式は暫定的な対応となっておりますので、お早めにマイナンバーカードの取得をお願いします。

### 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です!

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、混雑する申告会場に出向かなくても、ご自宅のパソコン・タブレット・スマートフォンから24時間いつでも申告書が作成できます。また、ご不明な点は電話でお問い合わせいただけます。

なお、申告書は、前述したe-Taxによる送信もしくは印刷して郵送のいずれかの方法で提出できます。  
 ※医療費の領収書や源泉徴収票などは、記載内容を入力して送信することで、提出を省略することができますが、法定申告期限から5年間は、税務署から書類の提出または提示を求められることがあるので必ず保管してください。

### いつでもどこでもスマホで申告!

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」では、スマートフォンで申告書が作成できます。

2カ所以上の給与所得がある方、年末調整が済んでいない方、年金収入や副業などの雑所得がある方は、入力が簡単な「スマホ専用画面」を1月から用意しておりますので、ID・パスワードを利用してe-Taxで申告することができます。

### 消費税の確定申告をされる方へ

消費税の確定申告書を作成するには、令和元年10月1日以降の取引について、売上げや仕入れなどを税率(軽減税率8%・標準税率10%)ごとに区分して記帳するなどの経理(区分経理)を行った帳簿が必要となります。

また、令和元年分からは、消費税確定申告書を作成するには、区分経理を行った帳簿に基づき、「課税取引金額計算表」の作成が必要となります。

なお、消費税の仕入税額控除の適用を受けるためには、区分経理に対応した帳簿や受け取った請求書などの書類を保存する必要があります。

### 申告が必要な方

令和2年1月1日現在、かすみがうら市にお住まいで、次のいずれかに該当する方は、原則として申告が必要です。

- **個人事業主など**  
 ・営業や農業、その他事業を営む方  
 ・農業所得は、自作、代作、出荷の有無にかかわらず、耕作したものが対象となります。
- **給与所得者**  
 ・不動産、利子、配当金、譲渡、一時所得や原稿料、講演料などの収入がある方  
 ・給与以外に、農業や不動産などの所得がある方  
 ・勤務先から市に「給与支払報告書」が提出されない方  
 ・令和元年中の就職や退職により、勤務先で年末調整をしていない方  
 ・2カ所以上から給与の支払を受けている方  
 ・給与の収入金額が2千万円を超える方

### 収入がない方、非課税所得のみの受給者

・遺族年金、遺族恩給、障害者年金、失業保険は非課税所得となります。  
 ※税法上ご自身の扶養にもなっていない場合、申告をしないと保険料などの軽減措置を受けることができませんので、ご注意ください。

### 医療費や扶養などの控除を追加する方

### 申告が不要な方

- ・所得税の確定申告書を税務署に提出した方  
 ・収入が1カ所からの給与のみで、勤務先で年末調整が済み、給与支払報告書が市に提出される方  
 ・収入が公的年金等のみで受給額合計が4百万円以下の方  
 ・公的年金等に係る雑所得以外の所得金額の合計が20万円以下である場合には、所得税の確定申告書の提出は必要ありませんが、住民税の申告が必要になります。
- ※外国の制度に基づき国外において支払われる年金など、源泉徴収の対象とならない公的年金を受給している場合、この制度は適用されません。

### 申告相談に必要なもの

- ◎個人番号(マイナンバー)カード、通知カード、個人番号の記載された住民票などの個人番号の確認できる書類
  - ◎はんこ(朱肉を使うもの)
  - ◎本人名義の預金通帳など
  - ◎収入のわかる証明
  - ◎控除額のわかる証明
- ※昨年度、確定申告をされた方は、「確定申告のお知らせ」はがきが税務署から届くので、そちらを持参してください。

	対象者	必要書類の例
収入のわかる証明	給与所得者 公的年金所得者	源泉徴収票(原本)、事業主の支払証明書など ※給与支払報告書、年金払込通知書での受付はできません。
	事業所得者 農業所得者 不動産所得者	収支内訳書(必ず記入のうえ持参してください) ※収支内訳書の用紙は、千代田庁舎税務課、霞ヶ浦庁舎窓口センター、中央出張所、農協、漁協の窓口に設置してあります。 ※固定資産税を経費として計上する場合は、課税明細書を参照してください。
控除額のわかる証明	医療費控除を受ける方	医療費控除またはセルフメディケーション税制の明細書 ※領収書の日付(H31.1.1～R1.12.31)を確認し、受診者や病院ごとに集計してください。 ※医師などが発行するおむつ使用証明書などは原本を持参してください。
	社会保険料控除を受ける方	国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、任意継続保険料などの領収証、納付済額証明書
	生命保険料控除または地震保険料控除を受ける方	個人年金保険料、生命保険料もしくは介護医療保険料控除証明書、または地震保険料もしくは長期損害保険料控除証明書(平成18年末までに契約締結されたもの)
	住宅借入金等特別控除を初めて受ける方	原本:住宅取得資金に係る収入金の年末調整残高証明書、家屋(土地も含む)の登記簿謄本 写し:請負(売買)契約書、その他(認定通知書など)
	市外在住者を扶養親族とする方	扶養親族の住所、氏名、生年月日および個人番号のわかるもの

# かすみがうら市内の申告会場と対象地区

申告相談日程 ★地区割の指定日以外でも、都合の良い日でご相談ください。						
働く女性の家 / 2階会議室		あじさい館 / 第3会議室		千代田庁舎 / 増築棟 1階第6会議室		
★相談は2月24日(日)で終了		★霞ヶ浦庁舎での相談は行いません		★相談は2月26日(火)から		
★各会場の開場は午前8時です。 ★午前の部の受付は、80人で締め切ります。 ★午前の部の受付が80人になった場合は、その時点で午後の部の受付となります。						
	9:00~11:30	13:00~15:30	9:00~11:30	13:00~15:30	9:00~11:30	13:00~15:30
2月13日	日	市内全地区 (還付申告)				
2月14日	月	市内全地区 (還付申告)				
2月17日	木	市内全地区	※申告受付はありません			
2月18日	金	市内全地区				
2月19日	土	市内全地区			※申告受付はありません	
2月20日	日	市内全地区	風返、高賀津、平、宮下	北ノ坊、中道、富士見台		
2月21日	月	市内全地区	田子内、小津、新屋敷	柏崎先浜、柏崎下宿、柏崎横町		
2月24日	木	市内全地区	※申告受付はありません			
2月25日	金	※申告受付はありません	柏崎上宿、小常、田端、出戸	下高野、下軽部、芝久保		
2月26日	土		赤塚東、赤塚西、松本	崎浜、加茂団地、平川、御殿	七会地区	
2月27日	日		川尻、内加茂、戸崎原	戸崎、大前、田宿	七会地区	
2月28日	月		西原、中台、男神、上大堤、三ツ木、日大寮	深谷一、深谷二、深谷三、深谷団地	七会地区	
3月2日	木		深谷上郷、深谷下郷、四ヶ村、堤	下原、毘沙門堂、八千代台、牧ノ内	下稲吉、稲吉地区	
3月3日	金		幕田、南根本、牧ノ内第二、大和田	大成、サンシャインつくば、房中、上高谷第2、上高谷第3	下稲吉、稲吉地区	
3月4日	土		宮馬場、千鳥ヶ丘、八田、兵庫峰、浜	緑ヶ丘、霞台、有河、牛渡下郷、牛渡上郷	下稲吉、稲吉地区	
3月5日	日		上高谷、根山、柳梅	外葉、松崎、心道学園	志筑地区	
3月6日	月		西成井上宿、西成井下宿、西成井横町	上軽部、東京製綱筑波寮、堂山、馬場	志筑地区	
3月8日	水		市内全地区	市内全地区		
3月9日	木		馬場山、小原、巽台、原巻、天王町、金川	荻平、荻平本郷、新宿、三ツ谷風返、巾木免	稲吉東、稲吉南、角来地区	
3月10日	金		飯岡、天神、天神第一、ピン天神、かんだつ住宅	新生、大和、希望ヶ丘、鹿ノ山、鹿ノ山第二、東宝ランド、南野	稲吉東、稲吉南、角来地区	
3月11日	土		坂東、大平、上東、二ノ宮、大寿、坂有河、西方、折越	志戸崎西(一、二、三)、志戸崎中、志戸崎東(一、二)	新治地区	
3月12日	日		横須賀、根本前原、北前原、後路、山田	石田、沖ノ内、上根、田伏中台、霞	新治地区	
3月13日	月		市内全地区	市内全地区		
3月16日	木		市内全地区	市内全地区		

※日、月、水の申告受付は、2月24日(日)④、3月8日(水)のみとなります。

## マイナンバーの記入が必要

平成28年分の確定申告から、個人番号(マイナンバー)の記入が義務付けられています。申告書提出の際には、「①申告者の個人番号確認」と「②申告書を提出される方の本人確認」を実施するので、次の書類をご持参ください。

### ①番号確認に必要な書類

個人番号(マイナンバー)カード、通知カード、個人番号が記載された住民票などの個人番号が確認できるもの  
※扶養親族の番号については、申告書に記入欄があるので、メモなどで控えてきてください。

### ②本人確認に必要な書類

・1点で本人確認ができる書類(顔写真あり) 個人番号カード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など  
・2点で本人確認ができる書類(顔写真なし) 各種保険証、住民基本台帳カード(有効期限内)、年金手帳など  
※家族の方などが代理で申告書を出す場合には、委任状が必要になります。様式は任意ですが、次の事項を記載し提出者の本人確認ができるものを持参してください。

- ①代理人の住所、氏名、生年月日
- ②委任した内容(確定申告書の提出など)
- ③委任した日付
- ④委任者の住所、氏名、生年月日、電話番号
- ⑤委任者の押印(朱肉を使うもの)

## 混雑緩和にご協力ください

初日と最終日は大変混雑することが予想されます。開場期間内であれば地区に関係なく、どの会場でも受付できますので、混雑予想を参考にスケジュールに余裕をもってご来場ください。

申告相談混雑予想

	日	月	火	水	木	金	土
2月	9	10	11	12	13 働く女性の家 初日	14 ◎	15
	16	17 ◎	18	19	20 あじさい館初日	21	22
	23	24 ◎ 働く女性の家 最終日	25 あじさい館のみ 開場	26 ○ 千代田庁舎初日	27	28	29
3月	1	2 ○	3	4	5	6	7
	8	9 ○	10	11	12	13	14
	15	16 ◎ 申告相談最終日	17	18	19	20	21

◎ 非常に混雑することが予想されます。  
○ やや混雑が予想されます。

## 市役所では受付できない申告

次に記載のある申告相談は、市役所で受付できません。直接税務署にご相談ください。

- ・青色申告  
※かすみがうら市青色申告会では、青色申告を始めた方への個別相談を期間中に予定しています。
- ・過年度分の確定申告
- ・消費税、贈与税、相続税の申告
- ・譲渡所得(株や不動産などを売買した所得)の確定申告
- ・先物取引などの確定損失申告
- ・住宅関連特別控除(特定増改築など)
- ・雑損控除(災害や盗難による損失など)
- ・外国人の方などの高度な判断を要する確定申告

## 確定申告時の留意点

ふるさと納税でワンストップ特例を申請していても、確定申告をする場合は寄付金控除を記載してください。

- ①ふるさと納税でワンストップ特例申請をしている方で次に該当する場合は、申請の有無にかかわらず確定申告が必要になりますのでご注意ください。
  - ・6団体以上の自治体にふるさと納税を行った場合
  - ・医療費控除などの確定申告(還付申告)をする場合
  - ・住宅ローン控除の初年度の確定申告がある場合
- ※ふるさと納税を行ったすべての自治体の領収書が必要となるので、必ず持参してください。
- ②所得税の確定申告をされる方は、確定申告書への復興特別所得税の記載漏れに注意してください。

## 土浦税務署では、確定申告会場を次のとおり開設します

### 会場

新治ショッピングセンター「さん・あびお」(土浦市大畑1611)

### 期間

2月17日(木)～3月16日(日)  
日、月、水を除きます。(ただし、2月24日(木)と3月1日(日)は開場します)  
◎行う業務は、令和元年分の所得税・個人消費税および贈与税の申告相談、確定申告書の收受、確定申告書用紙の配布です。現金納付の窓口業務は行いません。

### 時間

相談受付 午前9時～午後4時  
※1 申告書の作成には時間を要しますので、お早めにお越しください。なお、相談内容が複雑な場合には、午後3時までにお越しください。相談が午後5時を過ぎる場合には、再度お越しいただく場合があります。  
※2 「さん・あびお」への直接のお問い合わせはご遠慮ください。  
※3 上記の確定申告会場設置期間中は、土浦税務署庁舎では申告相談を行っておりません。



◇行政案内 ○健康 ▲相談 ■イベント

### 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】

- 2日 野上病院 ☎ 029-822-0145
- 9日 松永医院 ☎ 029-823-7771
- 11日 県南病院 ☎ 029-841-1148
- 16日 野上病院 ☎ 029-822-0145
- 23日 神立病院 ☎ 029-831-9711
- 24日 淀縄医院 ☎ 029-822-5615

#### 【内科】

- 2日 東郷クリニック ☎ 029-843-7770
- 9日 鈴木胃腸科クリニック ☎ 029-841-7711
- 11日 木戸医院 ☎ 029-841-1753
- 16日 高野医院 ☎ 029-841-0154
- 23日 大石内科クリニック ☎ 029-835-0014
- 24日 山手医院 ☎ 029-835-3388

○石岡地区▶▶▶診療時間 9:00～11:30 / 13:00～15:30

#### 【外科】

- 2日 石岡市医師会病院 ☎ 0299-22-4321
- 9日 滝田整形外科 ☎ 0299-23-2071
- 11日 山王台病院 ☎ 0299-26-3130
- 16日 石岡市医師会病院 ☎ 0299-22-4321
- 23日 石岡第一病院 ☎ 0299-22-5151
- 24日 石岡循環器科脳神経外科病院 ☎ 0299-58-5211

#### 【内科・小児科】

- 2.9.11.16.23.24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
- 1.2.8.9.11.15.16.22.23.24.29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)

防災行政無線を確認できるテレホンサービス  
☎ 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 / 午前10時～午後5時  
場所: 霞ヶ浦庁舎 ☎ 029-897-1111

1 土	■ 第15回市民マラソン 8:00 多目的運動広場 ■ あじさい土曜名画座 14:00 あじさい館	スポーツ振興課 霞ヶ浦中地区公民館
2 日		
3 月	▲ 教育支援相談 [要予約] 13:00 霞ヶ浦庁舎	学校教育課
4 火	▲ 子育て相談 [要予約] 9:30/14:00 やまゆり館 2月3日(月) 9:00 から予約受付	やまゆり館
5 水	○ こここ教室(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
6 木	◇ 窓口サービス時間延長 19:00まで 千代田庁舎	千代田庁舎
	○ こここ教室(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
7 金	○ こここ教室(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
	○ 1歳6カ月児健診(H30.7月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
8 土	○ 献血 9:30～11:00 千代田庁舎 12:30～16:00 千代田ジョッピンモール	霞ヶ浦保健センター
9 日	■ 「ある町の高い煙突」上映 14:00 あじさい館	霞ヶ浦中地区公民館
10 月	○ 家族一緒のマトニティ教室 [要予約] 9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
11 火		
12 水	○ 3歳児健診(H28.10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 働く女性の家	社会福祉協議会
13 木	◇ 窓口サービス時間延長 19:00まで 千代田庁舎	千代田庁舎
	○ こここ教室(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
	○ こここ教室(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
14 金	▲ 法律相談 [要予約] 13:00 働く女性の家 2月3日(月) 8:30 から予約受付	社会福祉課
	○ めだか教室(H31.2・3月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
15 土	▲ なんでもかんでも相談 13:30 やまゆり館	社会福祉協議会
16 日	■ かすみがうら子ども未来フェスティバル 13:00 あじさい館	生涯学習課
	■ 帆引き船フオコンテスト表彰式 13:00 歴史博物館	生涯学習課

17 月	▲ 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
18 火	▲ 子育て相談 [要予約] 9:30/14:00 やまゆり館 2月3日(月) 9:00 から予約受付	やまゆり館
19 水	■ ベビーマッサージ 10:00 やまゆり館 2月5日(水) 9:00～14日(金) 予約受付	やまゆり館
20 木	◇ 窓口サービス時間延長 19:00まで 千代田庁舎	千代田庁舎
	○ こここ教室(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
	○ こここ教室(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
21 金	▲ 教育支援相談 [要予約] 9:00 霞ヶ浦庁舎	学校教育課
	▲ 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
22 土	○ 家族一緒のマトニティ教室 [要予約] 9:30 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
23 日		
24 月		
25 火		
26 水	○ 4カ月児健診(R1.10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
27 木	◇ 窓口サービス時間延長 19:00まで 千代田庁舎	千代田庁舎
	▲ 楽だカフェ / プルミエールひたち野 13:30～15:30 ※予約はプルミエールひたち野(029-833-3300)	地域包括支援センター
	▲ 法律相談 [要予約] 13:00 あじさい館 2月3日(月) 8:30 から予約受付	社会福祉課
28 金	○ 献血 13:30～16:00 霞ヶ浦庁舎	霞ヶ浦保健センター
29 土		

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

### 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(日) 9:30
- 硬式テニス▶ 毎週(日) 9:00
- ピンポン▶ 毎週(日) 12:30 / 毎週(水) 19:00
- フットサル▶ 毎週(水) 19:00
- よさこいソーラン▶ 毎週(日) 10:30
- 軽音楽▶ 毎週(日) 9:30
- グラウンド・ゴルフ▶ 毎週(日) 9:00 / 毎週(水) 13:00 ※場所はすべて第1常陸野公園
- 太極拳▶ 毎週(水) 13:30 働く女性の家
- 硬式テニス▶ 毎週(水) 19:00 多目的運動広場
- 社交ダンス▶ 毎週(水) 13:00 千代田公民館
- スポーツ吹矢▶ 毎週(水) 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(水) 13:00 下稲吉東小学校
- ウォーキング▶ 26日(水) 9:30 市内とその周辺を歩く

#### 【エンジョイススポーツクラブ】

- ☎ 高田 ☎ 090-2420-7846
- スポーツ吹矢 [初回 500円] ▶ 第2.3.4(水) 19:30
- グラウンド・ゴルフ▶ 第1.2.3(水) 9:00
- ターゲットバードゴルフ▶ 7日(金) 9:00 ※場所はすべてあじさい館
- 弓道 [要予約] ▶ 2日(日) 時間は要問合せ 多目的運動広場
- ※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(水) 13:00
- 千代田公民館▶ なし
- 働く女性の家▶ 第1.2(水) 10:00
- 大塚ふれあいセンター▶ 第1.2.3(水) 13:00
- やまゆり館▶ 第1.2.3(水) 10:00

### 2月の納期限▶ 1月31日(金)・3月2日(月)

期限内納付にご協力ください。  
○国民健康保険税 [7期] ※  
○後期高齢者医療保険税 [7期] ※  
○国民健康保険税 [8期]  
○後期高齢者医療保険料 [8期]  
○介護保険料 [6期]  
※マークが付いているものは、1月31日(金)納期限です。

有料広告欄

有料広告欄

くらし

学生のためのお得な定期券「スクールバス」

霞ヶ浦広域バスでは、通常の通学定期券よりもさらにお得な特別割引定期券「スクールバス」を発売しています。

利用できる方

学校教育法に規定する小学校、中学校、高等学校、大学、高等専門学校などに通学する児童、生徒、学生

料金表: 利用期間 スクールバス, 1カ月 1万円, 3カ月 3万円

発売窓口

- 1 関鉄観光バス㈱
2 関鉄グリーンバス㈱
3 かすみがうら市役所霞ヶ浦庁舎
4 御菓子司吉田屋(ベイシニア玉造店前)
5 政策経営課(千代田庁舎)

「千代田神立ライン」をご利用ください

JR神立駅西口から、千代田ショッピングモール周辺の循環、JR神立駅東口と土浦協同病院を結ぶバス路線「千代田神立ライン」をぜひご利用ください。

- ◎ 小型ノンステップバス(31人乗り15席)
◎ フリーWi-Fi対応
◎ 交通系ICカード対応
▼リアルタイムバス位置情報
走行中のバスの位置をリアルタイムに利用者に提供します。
▼運行に関するお問い合わせ
関鉄グリーンバス㈱

農林業センサスの回答はインターネットで

2月1日から2020年農林業センサス」が実施されます。1月中旬から統計調査員が対象の世帯にお伺いし、調査書類を配布します。調査票は紙での回答のほか、インターネットでの回答も可能です。

ストッパー農地の違反転用

農地を宅地や駐車場、資材置場、植林など農地以外の用途に変更する場合や、農地に土砂を埋め立て・盛り土をする場合は、必ず許可を受けてください。この許可を受けずに転用した農地は、違反転用となり売買や登記ができません。また、農業委員会会長より工事の中止や原状回復を命じられることもあります。農地以外の用途に変更する場合は、農業委員または農業委員会事務局へお問い合わせ下さい。



道路側溝土砂清掃

市が管理する道路の側溝(U字溝)に土砂が堆積し雨水があふれている場所を見つけた場合には、道路課までご連絡ください。行政区などで市が管理する

農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)

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 2月19日(日) 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)

募集

道路の側溝の清掃を実施していただく場合には、土のう袋の支給や回収を道路課で行いますので、「連絡ください。」

廃棄物処理に関する計画の意見募集

「かすみがうら市一般廃棄物処理基本計画」の改定および「かすみがうら市災害廃棄物処理計画」の策定に向けた意見公募を実施します。

意見募集期間
2月14日(金)~28日(金)

計画(案)閲覧方法

市ホームページ、総務課(千代田庁舎)、生活環境課(霞ヶ浦庁舎)、中央出張所

※計画(案)の入手・閲覧は、募集が開始されてからとなります。
※提出方法などの詳細はお問い合わせください。



みなで「ワイワイ」つながる広場「要予約」

日時 2月12日(日) 午前10時~11時半
場所 あじさい館講座室
募集 30人(未就学児およびその保護者先着順 無料)
※保護者のみの参加も可能

あじさい土曜名画座

初恋 出演 宮崎あおい

日時 2月1日(日) 14:00~
※13:30受付・開場

場所 あじさい館[視聴覚室]
料金 100円 [上映時間114分]

霞ヶ浦中地区区公民館
029-897-0511



【ストーリー】
もし、三億円強奪事件の実行犯が女子高生だったら…。孤独な少女みすず(宮崎あおい)は、音信不通だった兄から手渡されたマッパに書かれているジャズ喫茶で、兄やその友人たちと出会う。その中でも異彩を放つ東大生の岸に対し、切ない感情を抱くみすずだったが、岸はみすずを驚くべき相談を持ちかける。

相談会

無料税務相談会「要予約」

日時 2月4日(日) 12:00~
午後1時~3時

場所 関東信越税理士会土浦支部
(土浦市中央1-11-19)
029(8)24(5)055

精神保健相談「要予約」

心の悩みなど精神でお悩みの方に専門医が相談に応じます。
日時 2月21日(金) 午後2時~4時

場所 土浦保健所
(土浦市下高津2-7-46)
申込 土浦保健所に電話での申し込み
土浦保健所 ☎029(8)24(5)516

かすみがうら市の人口

- 人口 41,717人 [前月比-51]
●男性 21,220人 [前月比-30]
●女性 20,497人 [前月比-21]
●世帯数 17,488世帯 [前月比-11]

令和2年1月1日現在
(住民基本台帳人口)



霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト

霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト  
作品展示会を開催

第19回「霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト」は、霞ヶ浦に浮かぶ帆引き船の勇壮な姿や霞ヶ浦を被写体とした作品がたくさん集まりました。応募作品の展示会を行いますので、ぜひご来場ください。

▶日時 2月16日(回)～2月24日(回)⑧

午前10時～午後4時

※17日(回)休館

※24日(回)午後3時まで



▶場所 歴史博物館研修施設

▶展示 第19回霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト  
応募作品

●第18回入賞作品はホームページからご覧ください。

【かすみがうら市観光協会ホームページ】



フォトギャラリー → 2018入賞作品

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

令和2年度分の定期受付のお知らせ

公共施設使用料減免団体の登録受付

市では、市民の自主的で公益的な活動を支援するため、一定の要件を満たす同好会などを対象に、施設の使用料の免除や減額の制度を設けています。令和2年度の対象団体の登録を次のとおり受け付けますので、登録を希望される団体は申請してください。

▶受付期間 2月1日(回)～3月16日(回)

※ご利用の施設の窓口で申請書の配付および受付を行います。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

※平成31、令和元年度に登録された団体も、毎年度申請、登録が必要です。



☎ 行財政改革・公共施設等  
マネジメント推進室(千代田庁舎)

水族館リニューアルオープン

水族館の魚たちに会いにいこう！

水族館が、内装の全面改修を完了し、リニューアルオープンします。新しい水槽も増え、珍しい種類の魚も仲間に加わりました。

また、オープン記念として、様々なイベントの開催や『オイカワちゃんシール』の無料配布を行いますので、ぜひご来館ください。

▶リニューアルオープン日時

2月1日(回) 午前9時～

▶イベント(2月1日(回)～2日(回))

①飼育員のお仕事特別ガチャ(1回500円)

午後2時～3時半

②オリジナル缶バッジづくり(1個200円)

午前9時～10時/正午～午後1時

③あ・い・う・え・おさかなクロスワード(無料)

午前9時～午後5時

※イベントの詳細はホームページからご覧いただくお問い合わせください。

▶場所: 坂910-1(歩崎公園内)

☎ かすみがうら市水族館 ☎ 029-896-0722



水族館  
ホームページ

いばらき保育人材バンク

保育の仕事に関わりたい方を応援

茨城県では、人材派遣会社のマンパワーグループとタイアップし、「いばらき保育人材バンク」を設置し、保育の仕事に関わりたい方を応援しています。

結婚や出産などで保育士を離職中の方や復職を検討されている方、保育士の資格はないが保育の仕事に興味がある方はぜひご相談ください。皆さんの希望にあった保育施設をご紹介します。

また、ブランクにより職場復帰に不安のある方を対象とした復職者向けセミナーを行うほか、資格がない方には保育士資格の取得を支援しています。

保育士ご紹介・就職お祝いキャンペーンも実施していますので、興味のある方はホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ 茨城県子ども未来課 ☎ 029-301-3252



いばらき保育  
人材バンク

かすみがうら市婚活サポートセンター

まずは一歩踏み出してみませんか？

市では、人口減少、少子高齢化が進む現状を踏まえ、結婚を本人やその家族だけの問題ではなく、地域全体の問題と捉え、定住促進の観点から、「かすみがうら市婚活サポートセンター(以下センターという)」を設置し、結婚に関する相談業務やセンターへの登録、登録者同士のお見合い、カップリングパーティー、婚活サポート講座、そしてカップル成立後の見守りなど、総合的な結婚支援を進めています。

結婚はしたいが出会いがない、異性と話すのが苦手など、悩んでいる方は一度ご相談ください。

▶業務内容

- 相談: 結婚を希望する方やその親族の相談
- 登録: サポートセンターへの登録
- 仲介: 登録者同士の出会いの仲介やカップリングパーティーの開催
- 見守り: カップル成立後の見守り
- 記念品: 仲介をきっかけにお付き合いした方へ記念品やお祝い金をプレゼント

▶開設日時

毎週回午前10時～午後5時

毎週回午後1時～午後8時

▶開設場所・連絡先

霞ヶ浦庁舎内(市民協働課) / 大和田562

☎ 029-897-1111

※センターご利用は、電話での事前予約が必要です。受付は上記の開設日時と回(回)の午前8時半～午後5時15分です。

☎ 市民協働課(霞ヶ浦庁舎)

あじさい館展示

2月は「まゆクラフト研究会」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 1月28日(回)～2月24日(回)⑧

☎ 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⑩

深刻な高齢者の消費者被害 見守りで防止

叔母が、「通帳に3,000円しか残っておらず生活費が無くなった」と私の母に相談してきました。母と一緒に叔母の家に行くと、化粧品が山のようにあり、書類などを調べると長期間にわたって契約をしていたようで、約500万円も支払っていました。叔母によると、契約した担当者から「こちらで質問するので、すべて『ハイ』と答えてください」と言われたそうです。気が付かないうちに契約を強要されてしまったようです。

▶ひとこと助言

- 高齢者が長期間にわたって、大量の商品を購入させられていたという相談が寄せられています。周囲の人が気付いたときには高額を支払い後だったというケースも見られます。
- このような被害を防ぐには、家族や周囲の人が、日ごろから高齢者の様子に気を付けることが大切です。離れて暮らしている場合は、なるべく頻りに連絡を取っておき、帰省の際などには不審な書面や、大量の商品、困っている様子などがなければ確認するようにしましょう。
- 気になることがあれば本人から話を聞き、消費生活センターなど(消費者ホットライン188)に相談しましょう。家族や周囲の方も相談できます。

▶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(回)⑧(回) 場所: 霞ヶ浦庁舎

②水(回)⑧(回) 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

# ライドハンターズ

「ライドハンターズ」は、市内のエリアに設けられたスポットを回り、ポイントを稼ぐ探索型サイクリングイベントです。

スタート前に走行ルートや、お目当ての食べ物などを確認し、いざ出発。ポナスミッションなども発動し、参加者は探検気分イベントを満喫していました。フォト賞は個性あふれる写真が出そろい、会場は笑いや歓声で盛り上がりました。



ライドハンターズ  
フォトアルバム



# ライダーマンキッズ

2歳〜6歳の未就学児が、白熱したバイクレースを繰り広げる「ライダーマンキッズ」は、会場のコースを足で蹴って進むキックバイクを上手に操縦し、周回スピードを競います。レース前は可愛い笑顔だったキッズたちも、スタートラインに並ぶとレーサーの顔つきに。スタートが切られるとキッズたちの高度なテクニックに歓声が沸き、大人顔負けのレース展開で会場を盛り上げました。



ライダーマンキッズ  
フォトアルバム



## 文芸ひろば

### 詠歌の紹介

千代田俳句同好会

何時からか余生に変わり冬日向  
幾つもの別れのありて根深汁  
秋風や庭木さわめく枕元  
冬霧の湖全面をおほふふなり  
水鳥の水にゆたねてひとしきり

紫陽花俳句会

太鼓の音ともに拍手今朝の春  
冬枯れの庭に椿の赤きこ  
枝隠れひとしきり輪の帰り花  
神棚に札を納めて今朝の春

出島短歌会(千代田中学校・霞ヶ浦中学校二年生の作品)

十連休とても楽しい日々だけ少し休みが多すぎるかも  
だんだんと暖かくなつた季節桜の花はみどりの服に  
雨の音うるさい音で聞こえない「ありがと」って「さようなら」って

投稿作品

亦一人春の淡雪消える様に親友が旅立つ行先告げずに  
樹々の間をとき色の空夕陽ゆく浸る湯音にのどし憶う  
ドコ沼霧る湖面の静けさに現実を忘れて暫しを憩う  
庭に立ち見上ぐる空に月芽えて光美わし師夫の雅  
姉妹達昔話に花が咲き見舞舞其方退けの姥桜  
親と子でうけるお祓去年今年  
これなあに孫の指先ほつれい線  
初日さす真白き十年日記帳  
あの人があんな顔してくり畑

萩原初枝  
福田妙子  
山内勝昭  
大塚隼人  
飯沼礼子

飯田功  
久保慶悦子  
田能幸雄  
福田宏通

新堂遙哉  
萩島琉女  
廣瀬穂乃花

菅谷味子  
中島良平  
沼野はつ子  
石塚清  
横井正子  
いいたいさを  
篠塚しほ  
竹村啓子  
宮本てるみ

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。2月3日(日)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。  
また、音声読み上げに対応するため、漢字にはふりがなの記載をお願いします。

健康・健幸  
応援宣言!

## かすみがうら 健康増進コラム

健康まちづくり宣言!健康・健幸な人生を送るシリーズ⑩

「自分の体の声」聞いていますか?

生活習慣病は、自覚症状がありません。自覚するには、「健診」を受けることが大切です。また、健診結果をみて、自分の体を知り、体の声を聞きましょう。「健診」は体の状態を知り、健康のために生活習慣を変えることに気付く機会です。

健診結果は、いかがでしたか?

例えば「体重が増えた」なら、いつから増えていたか考えてみましょう。健診結果には、過去3〜5年間の結果が記載されていますので、生活を振り返ってみましょう。「運動をやめた時期であった」「仕事が忙しく外食が多かった」など。検査結果で正常値より高かったもの、低かったもの、あるいは指摘を受けたものはありませんでしたか?

何かあれば、生活習慣を変えることを考えてみてください。

良くない生活習慣(運動不足・食べ過ぎ・ストレス・睡眠不足・喫煙など)は内臓に脂肪が蓄積し、そのまま放置していることや15年から20年という長い年月をかけて、心筋梗塞・脳卒中などになる可能性が高くなります。

しかし、食事や運動・禁煙などで改善することがあります。

例えば、良く噛むことは、「糖尿病予防」に唾液分泌が多くなり、消化吸収がよくなる「脳への血流がよくなる」など、いろいろとくめで。

加齢により、筋肉量が減ると生活習慣病、転倒・骨折・認知機能低下につながりますが、筋肉量はいくつになっても増えます。そのためには、運動と食事(特にタンパク質を摂る)が大切です。

生活習慣を振り返り改善する一人ひとりの心掛けが、健康寿命を延ばすことにつながります。また、医療費の削減にもつながります。

平均寿命と健康寿命の差は、男女差はありますが、おおむね10歳前後です。その差は「介護などが必要となってくる差」です。

「自分の体の声」を聞き、健康な生活を継続していきましょう。

健康づくり推進課

029(800)2312

## 雪入 冬のクラフト市

12月14日、毎年恒例の年末イベント「雪入 冬のクラフト市」が開催されました。曇ひとつない冬晴れのもと、会場である雪入ふれあいの里公園では、雪入山から望む絶景を見ながら、年始にぴったりのミニ門松作りやしめ縄作り、竹ぼうき作りをはじめ、子どもたちに人気のドングリ工作や鳥のアクセサリー作り、まゆを使った干支の小物作りなど、趣向を凝らしたさまざまな催しが大集合しました。



フォト  
アルバム

ミニ門松作りを体験したお子さんからは、「ちょっと難しいところもあったけど、面白かったです。早く飾りたいです」との感想がありました。また、会場では、豚汁やお赤飯、地場産野菜なども販売され、小さなお子さんから年配の方まで幅広い世代が楽しめる体験イベントに、たくさんの来場者でにぎわいました。



ムービー

観光商工課(霞ヶ浦庁舎)



今月のスマイル



↓ 功労者表彰を受賞した清水委員長(右)、出沼元委員(左)



**安** 郵便局との地域における協力に関する協定  
安全で快適に暮らせるまちづくりに向けて

12月18日、千代田庁舎で「かすみがうら市と郵便局との地域における協力に関する協定」の締結式が行われました。この協定は、『安全で快適に暮らせるまちづくり』の実現に向け、地域の見守り活動、道路の損傷に関する情報、倒壊の恐れのある空き家の情報提供など、郵便局が持つ情報網を活かして、市民の生活の向上を図っていきます。



↑ 土浦郵便局・石岡郵便局・かすみがうら市内郵便局と協定を締結

**長** 選挙制度 130 周年における選挙関係功労者表彰授与  
年にわたり選挙の啓発活動に尽力

12月2日、千代田庁舎で「総務大臣表彰状・総務大臣感謝状」の伝達式が行われました。市選挙管理委員会が平成11年から現在まで21年間活動している清水見龍さんは総務大臣表彰状を受賞。平成9年から17年間活動した出沼洋子さんは総務大臣感謝状を受賞。二人は、長年にわたる選挙の執行をはじめ、各種選挙の啓発活動にご尽力され、その功績が認められ受賞されました。

↓ 総務大臣表彰の伝達式に参列した受賞者の皆さん



**選** 第25回参議院議員通常選挙に係る表彰授与  
選挙に行くことの呼びかけ活動に貢献

12月25日、千代田庁舎で「総務大臣表彰」の伝達式が行われました。明るい選挙を推進するため参議院選挙の啓発活動に貢献された、市選挙管理委員会委員長代理の福田與兵衛さん、県立土浦湖北高等学校、市リーダーズ高校生会が受賞。投票率向上のため、選挙に行くことの必要性や大切さを呼びかけた功績が認められ受賞されました。

**始** 茨城県スクエアステップ指導者の会主催の交流会  
めよう！健康な体づくりへの一歩

12月10日、千代田公民館(講堂)で「スクエアステップ交流会」が行われました。スクエアステップとは、筑波大学大藏准教授が考案した高齢者の転倒防止や認知症予防、子どもの身体機能の発達にも役立つエクササイズ。当日は県内から約180人の参加者が集まり、特別講演会やスクエアステップなどを通して親睦を深めていました。



↑ マス目のマット上でスクエアステップを行う参加者

い音楽に合わせてみんなでレッツダンス♪ る歌のお姉さんと風船あそびでみんなが笑顔  
はサンタさんからみんなにすてきなプレゼント い サンタさんと一緒に音を鳴らして遊ぼう  
る



**ま** ちのわだい  
My Town Topics

**サ** やまゆり館クリスマス会  
サンタさんとの思い出

12月20日、やまゆり館で「クリスマス会」が行われ、94組208人の親子が参加しました。館内はツリーやサンタさんの絵などで装飾され、クリスマス一色。子どもたちは、歌のお姉さんと一緒に元気よく歌ったり、踊ったりして楽しんでいました。また、大きなプレゼントボックスからサンタさんが登場すると、拍手や大きな歓声が上がりました。サンタさんと楽しく遊んだ子どもたちは、一人ひとり素敵なプレゼントをもらい、クリスマスのすてきな思い出となりました。

↓ 普段は目にする事ができない帆引き船の姿



**夕** 月夜の帆引き船ライトアップ操業  
暮れに映える幻想的な帆引き船

12月14日、歩崎沖合で「月夜の帆引き船ライトアップ操業」が行われました。午後4時のたそがれ時に出航した帆引き船。色鮮やかな夕焼けを背景にライトアップで映し出す帆引き船は、随伴船の乗船者の目を釘付けにするほどとても美しい光景でした。また、湖面に映し出される帆引き船もきれいな影を作り、違った角度からも楽しんでいました。

**現** かすみがうら市教育講演会  
現代の教育について考える

12月7日、あじさい館でこども六法著者の山崎聡一郎先生による「かすみがうら市教育講演会」が行われました。教職員や保護者など多くの方が参加するなか「考えて生きる力をつける」をテーマに、これからの教育の考え方について講話がありました。また、子どものいじめについても触れ、「小さなSOSを見逃さないことが大事」と話してくれました。



↑ 講師の話熱心に聞き入れる参加者

第10回

# お城市

フォーエバー!?



▲フォトアルバム

▲ムービー

1月3日、10回目を迎えた「お城市フォーエバー!？」が歴史博物館で開催されました。「和」をテーマにしたこのイベントは、会場全体が城下町のような雰囲気、昔懐かしい「和遊び」や「甲冑試着」など貴重な体験ができることから、今年もたくさんの家族連れでにぎわっていました。令和初の書き初めでは、元号の「令和」や今年の抱負を書き、お城の前で記念撮影。特設ステージでは、ちびっこチャンバラが行われ、子どもたちの手に汗握る攻防に観客からは「いけー」や「負けるなー」など応援にも熱が入っていました。また、快晴の空に響き渡る元気な歌声で会場を盛り上げたオニツカサリーさんの新年ライブや、皆さんの幸せを祈って福を振りまく「福まき」が行われるなど、新年の幕開けを飾るイベントとなりました。

図 観光商工課(霞ヶ浦庁舎)

