



Headline News		
■ 令和 2 年かすみがうら市成人式		p. 2 ~ 3
■ ごみを減らそう	••••	p. 4 ~ 5
■ 第 15 回 市民マラソン大会	••••	p.13
■ 雪入山桜ウォーク	••••	p.16

親子でつなぐ手と絆

2月1日、多目的運動広場で「第15回市民マラソン」が開催されました。

親子マラソンでは、ゴール前の苦しい状況でも、子どもの手をしっかり握りしめて、親子で息を合わせながら一歩一歩前に進んでいました。 その走る姿から、親子の深い絆を感じることができました。





服部 貴大さん

私はすでに社会人として働いているので、新しいことを覚えていくために日々野力して技術などを身につけていこうと思い、この漢字にしました。

これから資格など覚えることがあると思いますが、会社のことに限らず、恋愛についてもしっかり考えていこうと思っています。



実行委員を代表して、これからの抱負 を**没事**で表していただきました。



石塚 芽生さん

4月からは幼稚園の先生になります。期待と不安で胸がいっぱいですが、立派な先生になれるようにと思いを込めて、この漢字にしました。

子どもたちの輝きに負けないよう、自分も輝いて立派な幼稚園の先生になりたいです。



しまむら たっゃ 嶋村 竜弥さん

人生において一番大切なのは定達だと思っているので、この漢字を選びました。 自分がつまずいたとき、乗り越えられない壁があったときに、友達の力というのは偉大だと思います。

今後は、まず大学をきちんと卒業して就職し、立派な大人になれるように頑張りたいと思います。



であばやし な え 平林 菜映さん

今まで 20 年間いろいろなことがありましたが、常に前を向いて乗り越えてくることができました。これからもポジティブに前進していけたらなと思ったのでこの漢字にしました。

成人としての自覚を持 ち、責任を持って生きてい きたいと思います。



そうま だいち 相馬 大地さん

ここまで成長できたのも、家族や友人などの助けがあったからだと思っています。これからは私が多くの人を助けたいと思いこの漢字にしました。

今後は、助ける側として さまざまな技術を覚えてい くために、日々成長してい きたいと思います。



~ 二十歳の選挙 ~

好きだった給食のメニューは?

- ↑ のり酢和え 22票(26%)
- 2 揚げパン(アーモンド・きなこ・ココアあげばん) 18票(21%)
- 3 カレー 11票(13%)

不動の人気を誇る揚げパンの 18 票を抑えて、のり酢和えが 22 票と初めて 1 位になりました!

幅広い世代で人気のカレーやパン、麺類 などが好きだった給食にランクインしました。

市内のお気に入りスポットは?

霞ヶ浦や歩崎公園などの観光スポットもありましたが、学校を書く人が多く、小中学校の 思い出がよみがえったのではないでしょうか。 新成人への選挙啓発のため、模擬選挙で学校の思い 出や市に期待することなどを投票してもらいました。

これからのかすみがうら市に必要なものは?

- 公共交通機関の充実 24票(24%) 子育て支援の充実 24票(24%)
- 3 スポーツ・観光分野での地域活性化 23票(23%)

二十歳の若者目線で分析してみると、「公共交通機関の充実」、「子育て支援の充実」が同率で1位、次いで「スポーツ・観光分野での地域活性化」でしたが、回答がほぼ均等に分かれました。

新成人たちが将来を見据えた事項に関心を持っていることが分かりました。

これから市が発展していくためには、若者の 意見がより一層市政に反映されることが重要と なりますので、積極的に投票し、市政に関心を 持っていただくことを期待します。











1月12日、千代田公民館(講堂)で「**令和2年かすみがうら市成人式**」が挙行され、令和初となる新成人429人の門出を祝いました。華やかな振り袖やスーツ、羽織袴姿の新成人306人が式典に出席し、家族や来賓が見守る中、大人の仲間入りを果たした皆さんの表情には、輝かしくハツラツとした笑顔があふれていました。会場には、成人式実行委員会によるフォトスポットが用意され、旧友と記念写真を撮る姿が多く見られました。

坪井市長は「物事を冷静に考え正しく判断し、無責任な扇動に惑わされず、常に自己の行動に責任を持って欲しい。また、ますます知性を磨き、心身を錬磨し、優秀な若人として世界に限りなく伸びていけるよう願っています」と激励しました。 新成人代表の服部貴大さんは「二十歳を迎え、すでに職業に従事している者や学業に励む者など立場はさまざまですが、今日の成人式でいただいた言葉を胸に、一人ひとりが自分の行動に責任を持ち、社会の一員として恥ずかしくない生き方をしていく覚悟であります」と謝辞を述べました。

式典前のイベントでは、成人式実行委員会が企画制作した中学校の恩師によるビデオメッセージが上映されたほか、県立牛久栄進高等学校書道部による書道パフォーマンスが行われ、「かすみがうら市の豊かな自然と新成人へのお祝い」をテーマにした作品が披露されました。 大きな夢と希望をのせて船出をされます皆さんのご活躍を期待しています。





フォトアルバム ム-

ムービー







05 ~

その他紙はどのように出せばいいの? 【可燃ごみ】ではなく、【雑誌・紙パック・その他紙】で出してください

①その他紙を束ねてひもでしばる



③紙袋に入れてひもでしばり「その他紙」と書いて出す

その他紙その他紙



POINT

- ●テープなどでとめる場合は中身が 見えるようにしましょう
- ●紙袋の持ち手が紙以外の場合は取り除きましょう

かすみがうら市では、**家庭系のごみ減**量に向けて以下のような取り組みも進めています

- ① プラスチック容器の分別推進
- ② 新聞・雑誌などの分別推進
- ③ 食品廃棄物の削減
- ④ 生ごみ水切りの推進
- ⑤ 生ごみ処理容器等設置補助事業の推進
- ⑥ 資源ごみの集団回収の推進
- ⑦ 可燃ごみ専用指定袋の検討

で **7**月から

今年7月から全国一律でプラスチック 製レジ袋の有料化がスタート

プラスチックは、あらゆる分野で私たちの生活に役立っています。一方で、海洋プラスチックごみ問題、地球温暖化などの課題もあることから、私たちはプラスチックの過剰な使用を抑制し、賢く利用していく必要があります。

このような状況から、令和2年7月1日より、全国でプラスチック製レジ袋の有料化が始まります。普段何気なくもらっているレジ袋が本当に必要かを考え、ライフスタイルを見直すきっかけとすることを目的としています。

皆さんも買い物のときには、お気に入りのマイバッグなどを持参して楽しみながらレジ袋削減に心掛けましょう。

循環型社会で 地球にもお財布にもやさしく

今までごみとして捨ててしまっていたものを、これからは 大切な資源として繰り返し使っていくことが大切です。

つまり「使い捨て型」から「循環型」に変える必要があります。 ごみによる環境などへの影響が少なく、資源をずっと長く 使い続けることができる循環型の社会をつくるため「3 R」

活動を広げていきましょう。

◎【再使用】 リターナブル容器(牛乳びんの ようにお店で回収し、洗って再び 使えるようにする容器)を使う ◎【再生利用】 ごみを分別し リサイクルしやすく 私たちの生活は、【たくさんの物を作って、使って、捨てる生活】 を送っています。これが原因でごみはどんどん増えてしまってい ます。では、このごみを増やさないよう、そして減らすために、 私たちはどのようなことに取り組めばよいのでしょうか。

「ごみ=捨てる」の行動の前に、一度立ち止まってごみ問題を考 えてみましょう。

ごみの量が増えるとどうなるの?

集められた大量のごみは手間と時間をかけ、またエネルギーをたくさん使って処理されます。ごみの処理は自然環境にも大きな影響を与えます。

ごみを減らそう

圆 生活環境課 (霞ヶ浦庁舎)

01 ごみの排出量を知ろう

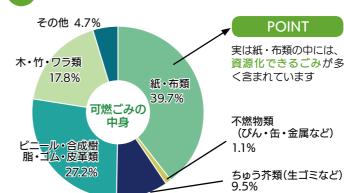
普段何気なく捨てているごみ。市内において年間でどれくらいの量が捨てられているか知っていますか?

→平成30年では、年間約17,107トン※ものごみが排出されました。なかでも、可燃ごみの割合は、約75%を占め、約12,805トンものごみが焼却処分されたことになります。

※ 1 人当たりにすると 1 日約 1.1 k g ものごみが捨てられていることになります。



02 家庭系可燃ごみの中身を見てみよう



03 資源化って必要なの?

ごみはもともと水や森林、石油、鉱石など の多くの資源を利用して作られたものです。

しかし、資源には限りが あることから、資源を有効 に使い、環境への負荷を少 なくするためには、新たな リサイクル製品を作るなど の資源化は必要なのです。



04 資源化できる紙類を分別してみよう

資源になる紙(その他紙) 封筒・はがきなど (ビニールの窓は取る。 紙袋・包装紙 (持ち手が紙以外の コピー用紙・プリント・ 食品・お菓子の箱・ティッ ノート・ふせん紙など シュペーパーの箱 (ビニー 圧着はがきは除く) ルは取る) など 場合は取る) トイレットペーパー 割りばしの袋 カレンダー 緩衝剤(紙製) やラップの芯 メモ用紙など



5 | かすみがうら

タクシー利用助成券の更新

▼受付開始日 ▼助成対象者(左記以外にも条件あり) いて、次のとおり申請受付を開始します。 令和2年度のタクシー 3月2日月 利用助成券につ

)運転免許証 (原動機付自転車免許を

◎満6歳以上の方

◎運転免許証の取消処分を受けていない方 ●世帯全員に市税などの滞納がない方 除く)の交付を受けていない方

▼申請方法

●申請書提出による申請

事務局 (政策経営課)、 霞ヶ浦窓口セン シロ 申請書は、 、中央出張所の窓口で取得できます。 ードするか、 窓口で申請される方は、 市ホ 市地域公共交通会議 ムページからダウ 必ず

クセスできます。 ●助成券の交付決定 ムページから専用フォ

●専用フォ

ムからの申請

ムにア

はんこをご持参ください。

には、 郵送します。 3月中旬までに交付申請の手続きを 助成券を3月下旬までにご自宅に 審査の結果助成対象者となる方

※詳細は市ホ ください。 ムページをご覧

閻 政策経営課(千代田庁舎)

希望される方は、その目的などが分かる 付を再開します。 合見直しの完了が見込まれるため、 る申請の受付を停止していましたが、 整備計画の随時変更や軽微な変更を しの完了が見込まれるため、受の受付を停止していましたが、総、整備計画の随時変更などに係

なお、本年の受付 事前に農林水産課

-ビスを拡大します。 今までは、貸し

ドの登録が必要です。まだお済み -ネット予約には、 事前にパス

場

持ち物 社会福祉課 (千代田庁舎)

運転免許証、車検証または 住民票など生計 はん 納

市認定農業者連絡協議会主催により 「明るい農業の未来~

8 図書館 でない方は、図書館カウンターで申請 してください

免申請の出張窓口を開設しますので、 得税が減免になる制度があります。 合、申請に基づき自動車税・自動車取 受けている方で一定の要件を満たす場 利用ください。

3月2日月

アルコール家族教室の開催

 \Box

時

障害者手帳などの原本、 ②午後1時(

を及ぼします。やめたくてもやめられな

アルコールの飲みすぎは身体や心に害

い方は、依存症となっている可能性があ

税義務者の個人番号(マイナン を一とすることを示す書類、 納税証明書、 ·) 確認書類

場所

3月26日困午後1時半

3時

閰 土浦県税事務所収税第一課 ※詳細はお問い合わせください。

農業に関する講演会を開催 [要予約]

講師を招き、

© 029(897)0647

は電話で受付を行っています。 の講演会を開催します。

あじさい館視聴覚室 3月14日田午後1

000

人 (先着順)

参加費無料

な農家が活躍できる成熟社会の到来~」

参加希望の方

減免申請の出張窓口を開設

障害者手帳や戦傷病者手帳の交付を 減

※詳細は市ホー

ムページをご

3月6日 金まで

松本自然農園 代表 松本直之

覧ください。

閻 農林水産課 (霞ヶ浦庁舎)

●午前10時~正午

93時

問

土浦保健所 ☎ 029(821)551

※詳細はお問い合わせください。

(土浦市下高津2-7

46

小さ

いばらき看護職合同進学就職説明会

や事前申し込みは不要です。 合同進学就職説明会を開催します。 る方は、ぜひ、ご来場ください。 護職に関心のある方、 就職を希望され 看

県内の医療機関、看護学校が集まる

つくば国際会議場 3月7日国午後零時半 - 3 時半

出演 寺尾聰、真野響子

【 ストーリー 】 裕福な農家に誕生するも、水害により貧 しい生活を余儀なくされた金次郎。一家 離散後、生家や奉公先の再興を図る姿 は、やがて小田原城藩主の目に留まり、 荒廃した桜町領の再建を託されることに なる。逆境の中で体得した経済理念によ り600以上の農村復興という偉業を成 し遂げた二宮金次郎の青年時代を描く。

▶国保年金ニュース

ご存知ですか? 国民年金の任意加入制度

20歳から60歳になるまでの 40年間の全期間保険料を納めた方 は、65歳から満額の老齢基礎年金 (平成31年4月分からの年金額は 780,100円(満額))を受けること ができます。

しかし国民年金保険料の納め忘れ などにより、保険料の納付期間が40 年に満たない場合は、60歳から65 歳になるまでの間に国民年金に任意 加入し、保険料を納めることにより、 満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるため には保険料の納付期間や免除期間な どが原則 10年以上必要となります が、受給要件である 10 年の期間を 満たしていない場合は、70歳にな るまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を 持つ方も、国民年金に任意加入する ことができます。

詳細は国保年金 課までお問い合わ せください。

圆 国保年金課(千代田庁舎)



41,658 人 [前月比-59]

[前月比-40] 21,180 人 性 20,478 人 [前月比-19]

◉世帯数 17,484 世帯[前月比 - 4] ▶令和2年2月1日現在 (住民基本台帳人口)

あじさい土曜名画座

二宮金次郎物語 愛と情熱のかぎり

月 7 日土 14:00~ 3

あじさい館 [視聴覚室]

間 霞ヶ浦中地区公民館

※ 13:30 受付・開場

▶料金 100円 [上映時間115分]

時~3時

農業振興地域整備計画の変更に係る申請

農業振興地域整備計画の総合見直し

※事前にご相談がなく申請をされます 農林水産課にご提出ください。 は、3月19日困までに必要書類を添えて にご相談ください。 資料をご持参の上、 と、書類の不備などにより申請を受付 本年3月に申請を希望される場合 3月・7月・11月を予定していま

閻 農林水産課(霞ヶ浦庁舎) できない場合があります。

図書館インターネット予約サービスの拡大

▼資料の受け取り場所 対応でしたが、貸し出し中ではない資料 出し中の資料(本やDVDなど)だけの についても、予約できるようになります。 4月から図書館のインター ネット予約

※インター の3カ所から選ぶことができます。 分館(千代田公民館内)、中央出張所 図書館本館 (あじさい館内)、図書館

持ち物 ※2月28日圗午前9時~3月11日丞予 約受付 飲み物、エプロン、三角巾など お子さんとその保護者)

相

談

会

閰 公益社団法人茨城県看護協会 ※詳細はお問い合わせください。

(つくば市竹園2-20-3)

時 やまゆり館 3月10日<u>火</u>·24日火 午前9時~11時・午後2時~4時

問 やまゆり館 ☎ 029(832)5601 ※3月2日
周午前9時から予約受付

> 場所 土浦保健所

門医が相談に応じます。

心の悩みなど精神でお悩みの方に専

精神保健相談 [要予約]

3月13日 金午後2時(

(土浦市下高津2-7 46

し込み

閰 土浦保健所 ☎ 029(821)5516 土浦保健所に電話での申

不動産鑑定士による不動産無料相談会

持ち物

飲み物、デジタルカメラ、スマ

前までの赤ちゃんとその保護者) 親子10組(2カ月からハ

用

場 \Box

所

やまゆり館

3月11日丞午前10時~

▼親子撮影会

やまゆり館行事 [要予約]

 \Box

▼子育て相談

募場日

あじさい館

3月13日

金午前10時

日時

3月14日 田午前10時半

11時半

申込

当日会場での申し込み

(土浦市大和町9-1)

閰 一般社団法人茨城県不動産鑑定士協会

8 029(246)1222

(図書館本館)

お話会[石のスープの会]

19日困午後4時~(新治児童館) 6日圗午後4時~(稲吉児童館)

場 所 日時

県南生涯学習センタ-

親子15組(1歳から3歳までの

▼親子料理教室(託児付き)

※2月26日丞午前9時~

3月6日 金予

日時

3月5日困午後4時~(大塚児童館

▼読み聞かせ会[つくしんぼ]

読み聞かせ会・お話会

トフォンなど

かすみがうら

◇ **窓口サービス時間延長** 19:00 まで 千代田庁舎

楽だカフェ / 燦々サンシャイン 13:30 ~ 15:30

にこにこ教室(未満児教室) [要予約]

※予約はサンシャインつくば(029-897-0101)

なんでもかんでも相談 13:30 やまゆり館

子育て相談 [要予約] 9:30/14:00 やまゆり館

◇ | 窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎

※予約はプルミエールひたち野(029-833-3300)

法律相談 [要予約] 13:00 あじさい館

3月2日 月8:30から予約受付

楽だカフェ/プルミエールひたち野 13:30~15:30

3月2日 月9:00 から予約受付

25 夙 ▲ 心配ごと相談 13:30 あじさい館

にこにこ教室(個別相談)[要予約]

10:00 霞ヶ浦保健センター

9:30 霞ヶ浦保健センター

16 月

17 火

18 丞

20 金

21 ≡

22 🗉

23 月

24 巫 ▲

26 ★

27 鱼

28 **±**

29 ▣

30 团

31 巫

19 困 〇



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】		
1日 野上病院	8	029-822-0145
0 0 /((13//31/0	7	029-841-1148
15 日 神立病院	7	029-831-9711
20 日 中央大祢整形形成外科	7	029-821-0220
22 日 野上病院	7	029-822-0145
29 日 岡田整形外科クリニック	8	029-825-3377
- 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1		

1日 菊地内科医院 **3** 029-821-3770 8日 土浦ベリルクリニック 🖀 029-835-3002 15 日 萩原クリニック 029-832-2111 20日 ゆみこ内科クリニック 😙 029-821-1180 29 日 サンルーナ・小寺内科クノニック 🕿 029-869-8882 ●石岡地区▶▶▶診療時間 9:00 ~ 11:30/13:00 ~ 15:30

【外科】	
1日 山王台病院	0299-26-3130
8日 石岡市医師会病院	© 0299-22-432°
15 日 石岡市医師会病院	0299-22-432
20 日 石岡第一病院	© 0299-22-515°
22 日 石岡市医師会病院	0299-22-432
29 日 府中クリニック	0299-22-2146

【内科・小児科】

1.8.15.20.22.29 ⊟ 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 1.7.8.14.15.20.21.22.28.29 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。

23 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時函/午前10時~午後5時回 場所: 霞ヶ浦庁舎 🏗 029-897-1111

1	日			
2	月	0	1 歳 6 カ月児健診(H30.8 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
3	火			
4	水	0	【これに 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
		\Diamond	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
5	木	0		霞ヶ浦保健センター
		0	にこに では にこれ にこれ にこれ では にこれ では にこれ には にいます。 には には には には には には には に	霞ヶ浦保健センター
6	金			
7	\pm		あじさい土曜名画座 14:00 あじさい館	霞ヶ浦中地区公民館
8	日			
9	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
10	火	•	子育て相談 [要予約] 9:30/14:00 やまゆり館 3月2日月 9:00 から予約受付	やまゆり館
		0	3 歳児健診(H28.11 生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
11	水	A	心配ごと相談 13:30 働く女性の家	社会福祉協議会
			親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00から予約受付	やまゆり館
		\Diamond	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
		0	4 カ月児健診(R1.11 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
12	木	0	 にこに 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
		0	【ここで教室(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
		A	法律相談 [要予約]13:00 働く女性の家 3 月 2 日 月 8:30 から予約受付	社会福祉課
		0	2 歳歯科健診(H29.10,11 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
13	金	A	教育支援相談[要予約]13:00 霞ヶ浦庁舎	学校教育課
			親子料理教室(託児付き) 10:00 あじさい館 あじさい館 2月28日 9:00 から予約受付	やまゆり館
14	土		石岡・かすみがうら市民交流サイクリング 3月6日全まで申し込み受付	スポーツ振興課
15	日			

ı				
2	月	0	1 歳 6 カ月児健診(H30.8 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
3	火			
4	水	0	【これにこ教室(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
		\Diamond	窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎	千代田庁舎
5	木	0	【これには、	霞ヶ浦保健センター
		0	ここにこ教室(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
6	金			
7	\pm		あじさい土曜名画座 14:00 あじさい館	霞ヶ浦中地区公民館
8	日			
9	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
10	火	•	子育て相談 [要予約] 9:30/14:00 やまゆり館 3月2日月 9:00 から予約受付	やまゆり館
		0	3 歳児健診(H28.11生) 13:00 霞ヶ浦保健センター	霞ヶ浦保健センター
11	水	○▲	3 歳児健診(H28.11 生) 13:00 霞ヶ浦保健センター 心配ごと相談 13:30 働く女性の家	霞ヶ浦保健センター 社会福祉協議会
11	水			
11	水		心配ごと相談 13:30 働く女性の家 親子撮影会 10:00	社会福祉協議会
11	水	•	心配ごと相談 13:30 働く女性の家 親子撮影会 10:00 やまめり館 2月26日函 9:00 から予約受付	社会福祉協議会やまゆり館
11		▲ ■ ◇	心配ごと相談 13:30 働く女性の家 親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00 から予約受付 窓口サービス時間延長 19:00まで 千代田庁舎 4カ月児健診(R1.11月生)	社会福祉協議会やまゆり館・一代田庁舎
		▲ ● ○	心配ごと相談 13:30 働く女性の家 親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00 から予約受付 窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎 4 カ月児健診(R1.11月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター 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 にこにこ教室(個別相談) [要予約] 9:30 霞ヶ浦保健センター	社会福祉協議会 やまゆり館 千代田庁舎 霞ヶ浦保健センター
		▲ ● ○ ○ ○	心配ごと相談 13:30 働く女性の家 親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00 から予約受付 窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎 4 カ月児健診(R1.11 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター [こここ教室(未満児教室)[要予約] 10:00 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 法律相談[要予約]13:00 働く女性の家 3月2日月 8:30 から予約受付	社会福祉協議会 やまゆり館 千代田庁舎 霞ヶ浦保健センター
		▲□○○○○	心配ごと相談 13:30 働く女性の家 親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00 から予約受付 窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎 4 カ月児健診(R1.11月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター [こここ教室(未満児教室)[要予約] 10:00 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 法律相談[要予約]13:00 働く女性の家	社会福祉協議会 やまゆい館 千代田庁舎 霞ヶ浦保健センター 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 親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00 から予約受付 窓口サービス時間延長 19:00 まで 千代田庁舎 4 カ月児健診(R1.11 月生) 13:00 霞ヶ浦保健センター [こここ教室(未満児教室)[要予約] 10:00 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 法律相談[要予約]13:00 働く女性の家 3月2日月8:30 から予約受付 2 歳歯科健診(H29.10,11 月生)	社会福祉協議会 やまゆり館 千代田庁舎 霞ヶ浦保健センター 霞ヶ浦保健センター センター で満保健センター 社会福祉課
12	A	▲□○○○△○	心配ごと相談 13:30 働く女性の家親子撮影会 10:00 やまゆり館 2月26日函 9:00 から予約受付窓口サービス時間延長 19:00 まで千代田庁舎4カ月児健診(R1.11月生)13:00 霞ヶ浦保健センター [こここ教室(未満児教室) [要予約]10:00 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 法律相談 [要予約]13:00 働く女性の家3月2日周8:30 から予約受付2歳	社会福祉協議会 やまゆり館 千代田庁舎 霞ヶ浦保健センター 霞ヶ浦保健センター セ会福祉課 電ケ浦保健センター

◆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

千代田庁舎

霞ヶ浦保健センター

霞ヶ浦保健センター

地域的技術とター

社会福祉協議会

やまめり館

千代田庁舎

社会福祉課

社会福祉協議会

地域包括支援センター

●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】

- 圆 大和 ☎ 090-2417-8502
- ●スポーツ広場 ▶毎週回 9:30 ●硬式テニス ▶毎週目 9:00 ●ピンポン▶毎週灰田 12:30
- ●よさこいソーラン▶毎週回 10:30 ●軽音楽 ▶毎週日 9:30 ●グラウンド・ゴルフ▶毎週水

/毎週末 19:00 ●フットサル ▶毎週火水 19:00

- 野公園 🖜 太極拳 🕨 毎週水 13:30 働く女性の家 ●硬式テニス▶毎週盈 19:00 多目的運動広場 ●社交ダンス▶毎週困 13:00 千代田公民館●
- スポーツ吹矢 毎週末 10:00 千代田公民館(講 堂) ● 英会話広場 ▶ 第1.23.4 囯 9.30 大塚ふれ あいセンター

 スポーツ鬼ごっこ

 毎週

 13:00

下稲吉東小学校●ウォーキング▶ 25 日丞 9:30 市内とその周辺を歩く

- 【エンジョイスポーツクラブ】 問 高田 ☎ 090-2420-7846
- ●スポーツ吹矢[初回500円] ▶第2.3.4 困 19:30 ●グラウンド・ゴルフ▶毎週火 9:00 ●ター ゲットバードゴルフ▶ 6 日 3:00 ※場所はす べてあじさい館 ● **弓道**[要予約] ▶ 1日回 時間 は要問合せ 多目的運動広場 ⑥つくば道を歩く [要予約] ≥ 8 日 回 8:30 平沢駐車場集合 / 参 加費:一般 1,000円、会員 800円/申込期限:3 月4日水まで(詳細はお問合せください) ※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 1.2.3.4.5 灰 13:00
- ●千代田公民館▶第 2.4 図 10:00
- ●働く女性の家▶第 1.2.3.4.5 月 10:00
- ●大塚ふれあいセンター▶第 1.2.3.4.5 月 13:00
- やまゆり館 ▶第 1.2.4 全 10:00

3月の納期限▶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[8期]
- ●後期高齢者医療保険料 [8期]
- 介護保険料 [6 期]

有料広告欄

有料広告欄



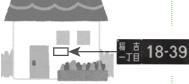
住居表示板の設置

住居表示板の設置にご協力ください

稲吉、稲吉東、稲吉南地区において、郵便などの 配達や緊急車両の到着の遅延を防止するなど、住民 の利便性向上を目的とし、住居表示を実施しています。

実施地区では、住居表示に関する法律に基づき、 建物その他の工作物の見やすい場所に、住居番号を 表示することが義務付けられています。新築時に交 付された住居表示板を紛失した、既存の住居表示板

が老朽化していると いった場合、新たな住 居表示板を無償で交 付します。住居表示板 の設置にご協力をお願 いします。



※図の住居表示板の番号は「かすみがうら市稲吉 一丁目 18番 39号」と表示しています。

▶設置場所

●玄関や郵便受けの近く、塀など見やすいところに 設置してください。

圆 総務課(千代田庁舎)

春季全国火災予防運動期間

火の取り扱いには十分注意しましょう

火災による死傷事故を防ぎ財産を守るために火の 取り扱いには十分注意しましょう。また、住宅用火 災警報器は火災予防条例で設置が義務付けられてい ますので、ご家族の大切な命を守るために、住宅用 火災警報器を設置しましょう。

【住民の皆さんにお願い】

市消防本部では、春季全国火災予防運動期間中に 住宅用火災警報器の設置調査のため、総務省で定め られた調査方法に基づき、無作為に選んだ住宅へ消 防職員が訪問し、設置状況や維持管理状況の確認を します。ご協力お願いします。

▶春季全国火災予防運動期間

3月1日同~3月7日

問 消防本部予防課 ☎ 0299 - 59 - 0119

動く女性の家 トレーニング室の機能移転

機能が充実するウエルネスプラザの トレーニングルームをご利用ください

本年6月にオープンする「かすみがうらウエルネ スプラザーでは、筋力系・有酸素系の各トレーニング マシンをはじめ、更衣室やシャワー室を完備した、有 料のトレーニングルームを設置し、常駐する指導員 が、利用者の体力に応じた最適な運動プログラムを 提供するなど、市民の健康増進を支援していきます。

このため、働く女性の家のトレーニング室は9月 30日をもって閉鎖し、かすみがうらウエルネスプ ラザに機能を移転することとしました。これによる 移転後の空きスペースは、より多くの方々が使用で きる施設として活用する予定です。



(一財)自治総合センター「コミュニティ助成事業」

宝くじの助成金で祭備品を整備

逆西五区では、毎年7月に八坂神社祭が実施され、 その後、区内の夏祭りで山車に乗った子ども達が太 鼓・笛・鐘で祭囃子を奏で区内巡業を行っています。 しかし、備品の痛みが激しく、支障をきたしていた ため、今回宝くじの助成金と地区負

この助成は、宝くじの社会貢献広 報事業としてコミュニティ活動に必 要な施設や備品を整備するために 助成しているものです。

▶整備した設備・備品

担金で整備しました。

山車、祭備品、祭衣装など

問 市民協働課(霞ヶ浦庁舎)

県民交通災害共済について

「県民交通災害共済」加入受付が 開始されました

県民交通災害共済は、加入者が交通事故により災 害を受けた場合に、治療実日数に応じた共済見舞金 を支払う制度です。万一の交通事故に備え、家族そ ろって加入しましょう。

▶年会費

- ●一般(高校生以上):900円
- 中学生以下 : 500円

▶共済期間

4月1日風~令和3年3月31日風

●4月1日以降の加入の場合は、申込日の翌日から 令和3年3月31日までの共済期間となります。

▶見舞金額の例

- ●治療実日数3日 2万円
- ●治療実日数 181 日 30万円
- ●死亡 100万円



▶申込方法

●市民課(千代田庁舎)・生活環境課(霞ヶ浦庁舎)・ 中央出張所にて会費を持参しお申し込みください。 (平日午前8時30分~午後5時15分/田、回、 (祝を除く)

間 生活環境課(霞ヶ浦庁舎)

あじさい館展示

3月は「アートエコクラブ 1・「公民 館講座による展示しの作品展示

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 2 月 **26** 日 **3** 月 **29** 日 **1**

間 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 (6)

まつ毛美容液 目の痛みや契約トラブルも

ネット通販で、まつ毛美容液を購入した。1回目 はお試し価格で安かった。使い始めて10日ほど経 つと目の周りが腫れてきたので皮膚科を受診したと ころ、アレルギーと診断された。2回目の商品が届 いたので解約の連絡をすると、1回目のお試し価格 と通常価格との差額約1万円を支払うよう言われた。

▶ひとこと助言

- ●「まつ毛美容液」を使用して、まぶたなど、肌に 赤み、かゆみ、痛み、腫れなどの異常や、目に痛 みや違和感が現れたときには、すぐに使用を中止 し、症状によっては皮膚科や眼科を受診しましょ う。その際、商品を持参するとよいでしょう。
- ●ネット通販の場合、1回だけのつもりで購入した はずが定期購入となっていて、トラブルが生じて いるケースも多くあります。購入の条件など詳細 をよく確認することが大切です。
- ◉ネット通販を利用したトラブルが多発しています。 早めに消費生活センターなどにご相談ください。 (消費者ホットライン 188)
- ▶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。
- じまります。
 しまります。
 しまりまする はまります。
 しまりまする はまります。
 しまりまする はまります。
 しまりまする はまります。
 しまりまする はまりまする はまりまりまする はまりまする はまりまりまする はまりまする はまりまりまする はまりまする はまり

2 029 - 897 - 1111

有料広告欄

有料広告欄

煙突のけむり垂直霜の朝

井酒 は鹿島の神のにごり酒

豆腐の話さへぎる宵の雨 に温みバックミラー

さらを映してもみる初鏡

萩原とし

幸

する、 それは、

異常な呼吸音です。

その原因とし

田

宏

とって筋肉や粘膜が緩

太って気道が狭くなったり、

年を

通子

-に初日かな

好日の手ぶらの散歩寒椿

あれこれとすべてを忘れ山眠る

加大

貞

江

実はこわい「いびき」

西

原

清

子志

爱

蛙

はありませんかつ

「いびき」とは、

睡眠中に上気道(のど)

が狭くなり空気が通るときに、

· のどが

振動し音が鳴る呼吸雑音のことです。

上気道の抵抗が高くなって発生

雲を押し開きたり初日の出

かすみがうら 健康増進コラ

「いびき」をかいていると言われたこと

びき、いびきをかいていびき、奇異な音のい 注意が必要な「いび は常習的な大きな

ります。 いなかった人が突然かきはじめた大きな いびきなどです。 いびき、音質が今までと大きく変わった

的に止まる(睡眠時無呼吸症候群)があ 睡眠時 無呼吸症候群は、 その他にも呼吸が一時

間呼吸が停止すると、 二酸化炭素が増加し交感神経が 血液中の酸素が減

ります。このような状態を長期間放置す 臓内に大きな圧力変化が起こりやすくな 活性化されます。 と強引な努力呼吸をするようになり、 と高血圧症が起こりやすくなります。 脳梗塞の原因にもなる心房細動が 閉塞された気道を通過させよう このような状態が続く

注意が必要な「いびき」をする方は、

ください。 間 健康づくり増進課 耳鼻咽喉科や専門医を受診してみて

いびきを 発生しやすくなります。

がーといった規則的なリズムで、 程度の静かないびき、 かかないのに疲れた時や飲酒した時だけ **意が必要な「いびき」があります。** いびきの種類には2種類あります 心配のない「いびき」は普段、 いびきには心配のない「いびき」と、 同室者の睡眠を妨げない 入眠時だけ 本人の 注

のいびきなどです。 自覚症状が全くないいびき、 にかくいびき、

、さを

飯田宗之朗 啓子

週一の新聞づくり鉄筆や原紙の根性師の恩仰ぐ っぐひすの声音久しく枝払い 天婦岩拜して遙か水平線こころ癒ごめる浦島の海 な寒やにはかに冷えしお味 噌汁 升もち背おうけなげに一歩元気に育て孫の冬 季ならずの雨雲の去り春立ちぬ

語るよに写真の兄は微笑むも微笑むばかりの新春迎う 老いし身の無事を祈りて社にて両手を合わせ元日の朝

沽野 はつ子 井正子 島 塚し 塚

良平

島 田 野 遼 健 憲 斗

日が暮れて見上げた空にお月さま自転車走らせ家路を急ぐ

新潟のホテルから見る地平線トマトのような夕日のあかり

ムしてると親が来て親鬼になり勉強じごく

部屋の中ゲ

短歌会(霞ヶ浦中学校二年生の作品

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。3月2日月までに情報広報課(〒300-0192 大和田562番地)へお願いします。 応募多数な場合には掲載されない場合があはすのでご了承ゲさい。(内容を確認する場合があはすので、電話番号もご記載ゲさい。) 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。

場合や、

逆に少なすぎ

気で分泌物が多すぎる

少して、

鼻やのどの病

て乾燥する場合などが

【男子駅伝】①出島走友会 A ② Kankijin ③タナカ A 【女子駅伝】①南風

小学生の部

中学生の部









かすみがうら



Citizen marathon even

第15回

2月1日、第15回市民マラソン大会を開催。マラソンと

小学生マラソンの部では、スタートする前からライバル に負けたくない熱い気持ちにあふれ、号砲が鳴ると同時に

全力ダッシュ。まるで短距離を走るかのような勢いでスター

親子マラソン部では、苦しい表情の子どもの手を取って、

最後の力を振り絞って一緒にゴールする親子の姿が。ゴールと

同時に笑顔があふれ、親子の絆を感じることができました。

ランナーは沿道からの力強い応援を力に変え激走し、ま

た観客はランナーの熱い走りに心を打たれ、ランナーと観

客が一体となり盛り上がった大会となりました。

駅伝の男女年齢別 16 部門、ランナーは総勢 760 人が参

加し、多目的運動広場を駆け抜けました。

フォトアルバム

トしました。





週 スポーツ振興課





大会結果

【男子 1.2.3 年】①酒井優輝 ②藤井蒼空 ③大久保芳亮

【女子 1.2.3 年】①木下実祐 ②円城寺美緒 ③中泉茶々

【女子 4.5.6 年】①大久保杏莉 ②柳澤優月 ③萩原絢菜

【男子駅伝】①霞ヶ浦サッカースポーツ少年団 A ②かすみがう

【女子駅伝】①千代田ティンカーズ ②かすみがうら陸上クラ ブ女子 ③霞南スポーツ少年団

③根本龍之介・康浩

【女子親子マラソン】①嶋田カレン・裕介 ②武田悠杏・智史 ③石井花梨・幸宏

【男子親子マラソン】①岩田友輝・貴宏 ②海老根勇巳・光

【中学生男子】①大和田櫂生 ②矢口裕晃 ③福田登夢

【中学生女子】①飯島千尋 ②村上晴瑠菜 ③原田咲希

稲吉中ハンドボール部 A

【一般男性】①藤関泰成 ②辻井正紀 ③野口博行

【一般女性】①大友かおる ②初鳥恵子 ③車田徳子

【男子駅伝】①霞ヶ浦中陸上競技部 ②かなたとまちこ ③下

【女子駅伝】①霞ヶ浦中陸上競技部 ②霞ヶ浦女子バスケA

③下中剣道野球ミックスレディース

ら陸上クラブ男子 A ③霞ヶ浦北スポーツ少年団 A

【男子 4.5.6 年】①長島司 ②車田悠陽 ③来栖凰雅



今月のスマイル 〈







↓今後の協力体制について話し合う霞会とかすみがうら市



特別養護老人ホームふるさとが福祉避難所に 齢者などが安心できる避難生活を

1月28日、社会福祉法人霞会と「災害発生時における福祉避難 所の設置運営に関する協定調印式」を実施。災害時に高齢者など特 に配慮の必要な方の避難に備えて、同法人が運営している「特別養 護老人ホームふるさと」を市の要請に基づき福祉避難所として開設 します。松浦英勝理事長は「災害時に避難できない人は多い。介護 の知識を総動員して地域のために役に立てれば」と話してくれました。

市消防出初式 心で安全なまちづくりを市民と目指す

1月11日、多目的運動広場と体育センターで「市消防 出初式」が開催されました。消防団員や消防職員、関係 者などが参加し、服装規律の点検や機械器具の点検、優 良団員の表彰などが行われました。市民が安心で安全な 生活が送れるように、日々消防精神の鍛錬と消防技術の 向上に精進するという決意を新たにしていました。



↑消防車両の機械器具点検を行う消防団員



↓あいさつを述べる坪井市長



すみがうら市の限りない発展のために

1月23日、ホテルマロウド筑波で市と市商工会共催に よる「新春賀詞交歓会」が開催されました。坪井市長か ら『市の活性化につなげるため、「かすみがうら市らしさ」 を出した事業に取り組んでまいります』とあいさつがあり ました。乾杯後は、参加者同士で昨年の振り返りや今年の 抱負などを話し合い、終始和やかな雰囲気となりました。



ねんりんピック紀の国わかやま 2019

(加) 願の金メダル獲得

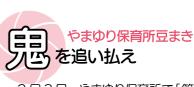
1月15日、昨年11月に和歌山県で「ねんりんピック紀 の国わかやま2019」が開催され、25メートル背泳ぎと混 合100メートルメドレーリレーの水泳競技2種目で金メダル を獲得した奥西多余子さん(下稲吉在住)が市役所を訪問。 奥西さんは「次回は70歳でねんりんピックに出場し、再び 金メダルを獲得したい」と今後の抱負を話してくれました。



↑水泳競技で2種目の金メダルを獲得した奥西さん

№自分で作った鬼のお面をかぶり、豆まきの準備は万端 3パネルシアターで豆まきを学ぶ





2月3日、やまゆり保育所で「節分の 豆まき」が行われました。冬から春へと 季節が変わる日に、健康で幸せに過ご せるよう悪いものを追い払うため、豆 をまくことを絵やパネルシアターで学 びました。また、自分で作った個性豊 かな鬼のお面をかぶった子どもたちは、 ふるさと応援隊の「ガウラー C」と一緒 に豆まき。所庭では、突然現れた鬼に 子どもたちは大騒ぎ。最初は怖がりな がらも、みんなで勇気を出して「鬼は 外!福は内!」と元気な声で豆をまいて 鬼を追い払っていました。





いばらきっ子郷土検定県大会 乙〇年こそは優勝を目指す

2月1日、ザ・ヒロサワ・シティ会館で「いばらきっ子郷土検 定県大会」が開催。市の大会を3年連続で勝ち上がった千代 田中学校が出場し、早押しクイズなどで熱戦を繰り広げました が惜しくも敗退。リーダーの山内暖都さんは「市や県についてと ても勉強になり、郷土愛が深まりました。来年は、優勝を目指し て後輩たちにがんばってもらいたいです」と話してくれました。



湖畔の学び舎 新たな出発 を たな仲間も増え水族館一新

2月1日、市水族館が大型水槽や設備などをリニューアル しオープンしました。新たにコチョウザメやニシキゴイなどが 加わり約100種類の魚を展示。この日は、上からのぞける 水槽や魚に触れられる水槽で、普段体験ができない魚の餌 やり体験を行っていました。石崎館長は「魚が見やすくきれい になった水族館に遊びに来てください」と話してくれました。



↑リニューアルした上からのぞける水槽に集まる来館者

かすみがうら 14





雪入山桜ウォーク

「茨城の自然百選」に選定されている「成沢」から雪入山、 浅間山にかけての一帯は山桜の名所として知られ、その数は数 千本ともいわれています。

沿道に咲くソメイヨシノから後を継ぐように山全体を彩る山 桜の花は、場所によって咲く時期や色合いも千変万化。

桜の花と芽吹きの新緑で柔らかに彩られた春の里山を、ボラ ンティアガイドがご案内します。



