

かすみがうら 広報 11

kasumigaura public relations

2020
No. 188



Headline News

- もう作りましたか？マイナンバーカード p. 2～4
- 財政事情公表 p. 5
- かすみがうらライドヴィレッジ p. 13
- 空き家無料相談会 p. 16

すてきなポーズ！最高の笑顔！

10月21日、やまゆり館で「親子撮影会」が行われ、生後2カ月からハイハイ前までの赤ちゃんとお母さんが参加しました。

赤ちゃんの表情はとても豊かで、泣いたと思ったら一瞬で笑顔に。お母さんたちがその天使のような笑顔を撮ろうとカメラを向けると、表情が一段と豊かになっていました。



きらり輝く みず みどり 湖と山 笑顔と活気のふれあい都市

作ったらこんなメリットが



③ 保険証として利用可能に!?

令和3年3月から、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになる予定です。令和2年度から医療機関や薬局などで順次必要な機器を導入しています。今後の開始時期など詳細は、市ホームページをご覧ください。

また、健康保険証として利用するには初回登録が必要となります。市では、スマートフォンによる初回登録が困難な方に、申請の支援を行っていますので、ぜひご利用ください。

※現在の健康保険証も利用できます。

問 国保年金課（千代田庁舎）

登録に必要なもの

① 申込者本人のマイナンバーカードと市の窓口で設定した暗証番号（数字4桁）



② マイナンバーカードの読み取りができるスマートフォン（またはパソコン+ICカードリーダー）



③ スマートフォンに「マイナポータルアプリ」をインストール



Google Play

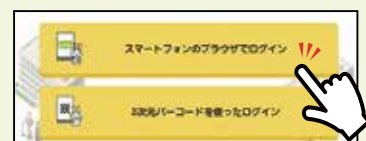


App Store



さっそく事前登録してみよう（スマートフォン版）

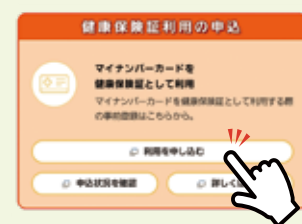
1 インターネットでマイナポータルと検索し、スマートフォンのブラウザでログインを選択



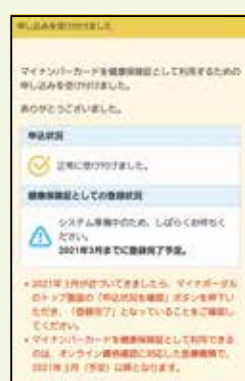
マイナポータル公式サイト

※マイナポータルアプリをインストールしていない方は、インストールしてください。

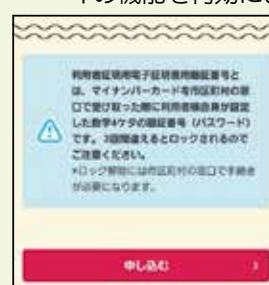
2 ログイン後、「健康保険証利用の申込」の利用を申し込むをクリック



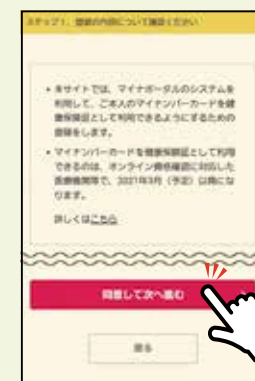
5 登録完了!!



4 申し込むを押し、マイナンバーカードを読み取り、数字4桁の暗証番号を入力
※ NFC / おサイフケータイの機能を有効にします



3 利用規約などを確認して、同意する



もう作りましたか?

マイナンバーカード

マイナンバーカードは、本人の申請により交付され、個人番号を証明する書類や本人確認書類として利用できるだけでなく、さまざまな行政サービスを受けることができる、とても便利なカードです。しかし、マイナンバーカードを作っても何に使えるのか分からない、手続きが面倒くさいなど、マイナンバーカードを作っていない方が多い状況です。

今回は、マイナンバーカードの簡単な申請方法や便利な利用方法についてご案内します。

問 市民課（千代田庁舎）

① 作ってみたら簡単だった!!

マイナンバーカードの申請方法は、①スマートフォンなどインターネットによる申請、②郵送による申請、③市役所窓口で申請する方法があります。市では、コロナ禍の現状を踏まえ、自宅で申請できる「インターネットによる申請」を推進しています。また、インターネットによる申請が困難な方には、郵送による申請や市役所窓口で申請の支援を行っていますので、ぜひご利用ください。



スマートフォンによる申請方法

ステップ① メールアドレス登録

スマートフォンのカメラで、交付申請書の2次元コードを読み取り、申請用ウェブサイトへアクセスしてメールアドレスを登録



ステップ② 顔写真登録

登録したメールアドレスに通知される申請者専用ウェブサイトへアクセスし、スマートフォンのカメラで撮影した顔写真を登録



ステップ③ 申請者情報登録

その他、申請に必要な情報を入力



ステップ④ 申請

画面の案内に従い、必要事項を入力し送信すると、登録したメールアドレス宛に申請完了のメールが届く



マイナンバーカードの受取方法

- ① マイナンバーカードの交付申請を行うと、おおむね1カ月で、市から交付通知書が自宅に届きます。
- ② 電話で事前に受取場所・時間を予約の上、市役所窓口にお越しください。
- ③ 交付窓口で本人確認の上、暗証番号を設定して、マイナンバーカードを受け取ります。

必要な持ち物

- ☐ 交付通知書 ※本人確認書類
- ☐ 「通知カード」 運転免許証、住民基本台帳
- ☐ 本人確認書類 カード（写真付きに限る）など

交付申請書を紛失した場合…

市民課窓口で再発行します。また、そのまま窓口でマイナンバーカードの申請を希望される方は、顔写真の撮影やインターネットによる申請ができます。その際は、本人確認書類を持参してください。

② 使ってみたら便利だった!!

コンビニで印鑑登録証明書を取得してみた

- ① マルチコピー機で「行政サービス」を選びます。
- ② マイナンバーカードを読み取りできる機械にセットします。
- ③ 取得したい証明書を選択します。
- ④ 発行内容、照会内容を確認します。
- ⑤ 料金を支払い、「プリントスタート」を押します。



使い方

メリット



時間をかけずに手続きが簡単！
土曜日や日曜日でも取得できる！
空いた時間に近くのコンビニで交付が可能！
◎対応時間：年中無休／午前6時～午後11時
※年末年始は利用できません
全国のコンビニ 計16業者 53000店舗（マルチコピー機設置店に限る）
◎現在交付が受けられるもの
・住民票謄抄本（マイナンバーは印字されません）
・印鑑登録証明書

市の財政の現状をお知らせ

市では、年 2 回予算の執行状況を公表しています。今回は令和 2 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

問 政策経営課（千代田庁舎）

令和 2 年度予算の執行状況

一般会計予算 ▶ 249 億 9412 万円

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。

特別会計予算 ▶ 86 億 7281 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。

【歳入】

名 称	収入済額	収入率
一 般 会 計	139 億 7507 万 9 千円	55.9%
特 別 会 計	国 民 健 康 保 険	15 億 7477 万 6 千円
	後期高齢者医療	1 億 7122 万 7 千円
	介 護 保 険	17 億 7916 万 6 千円
		49.0%

【歳出】

名 称	支出済額	支出割合
一 般 会 計	122 億 4489 万 3 千円	49.0%
特 別 会 計	国 民 健 康 保 険	14 億 6888 万円
	後期高齢者医療	3 億 1701 万 7 千円
	介 護 保 険	14 億 1414 万 9 千円
		38.9%

市税の納入状況

収入済額 ▶ 34 億 1561 万 8 千円

市税とは、生活環境の向上など、市民の皆さんの身近な暮らしを支えるための財源です。

区 分	収入済額	徴収率
市 民 税	11 億 7790 万 8 千円	49.3%
固 定 資 産 税	19 億 7336 万 6 千円	70.0%
そ の 他 市 税	2 億 6434 万 4 千円	92.8%

地方債現在高の状況

地方債現在高 ▶ 297 億 4885 万 4 千円

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

区 分	地方債現在高
一 般 会 計 債	185 億 7646 万 8 千円
下 水 道 事 業 会 計 債	76 億 6997 万 3 千円
水 道 事 業 会 計 債	35 億 241 万 3 千円

一時借入金の状況

一時借入金現在高 ▶ 0 円

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。



基金現在高の状況

基金残高 ▶ 71 億 6042 万 3 千円

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	基金現在高
財 政 調 整 基 金	15 億 3004 万円
減 債 基 金	25 億 8750 万 3 千円
そ の 他 基 金	30 億 4288 万円



登録したら何ができるの？

就職や転職、引越しをしても健康保険証としてずっと使える
※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です

同意をすれば、初めての医療機関などでも、今までに使った薬の情報が医師などと共有できる

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報、医療費情報が見られる

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除が簡単に

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除される

※マイナンバーカードの健康保険証利用には、IC チップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局などの受付窓口でマイナンバー（12 桁の数字）を取り扱うことはありません。また、自身の診療情報はマイナンバー（12 桁の数字）と連携することはありません。



いつから使えるの？

令和 3 年 3 月（予定）から

- 医療機関や薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
- マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に
- ※医療機関や薬局などによって開始時期が異なります。ホームページで公表予定です。

令和 3 年 10 月（予定）から

- マイナポータルで、薬剤情報や医療費情報の閲覧が可能に

令和 3 年分所得税の確定申告（予定）から

- 確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



④ マイナポイントがもらえる！

国では、令和 3 年 3 月末まで、マイナンバーカードを利用したポイント制度として、キャッシュレス決済を利用した「マイナポイント」制度を始めました。チャージまたは買い物をすると付与率 25%、最大 5,000 円分のポイントがもらえます。詳細は、総務省ホームページをご覧ください。

問 市民課（千代田庁舎）



マイナンバーカードに関して支援しています

市では、マイナンバーカード申請やマイナポイント申請などをお手伝いしています。

▶マイナンバーカード申請のお手伝い（交付申請書を紛失した方など）

申 請 場 所：千代田窓口センター、霞ヶ浦窓口センター、中央出張所
必要なもの：本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）

▶健康保険証利用の初回登録のお手伝い

申 請 場 所：国保年金課（千代田庁舎）、霞ヶ浦窓口センター、中央出張所
必要なもの：マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書パスワード（数字 4 桁）

▶マイナポイント申請のお手伝い

申 請 場 所：千代田窓口センター、霞ヶ浦窓口センター、中央出張所
必要なもの：マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書パスワード（数字 4 桁）、キャッシュレス決済できるカードなど



▶国民年金ニュース

11月30日は年金の日

11月は「ねんきん月間」で、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です。この機会に、ご自身の年金記録や公的年金の受給見込み額を確認し、老後の生活設計を考えてみてはいかがでしょうか。

日本年金機構では、国民年金と厚生年金に加入している全ての方に、年金加入記録などを確認できるよう、毎年誕生日月に「ねんきん定期便」を送付しています。

35歳・45歳・59歳の方には、「封書」の「ねんきん定期便」を送付し、年金加入記録の確認方法などを詳しく記載したパンフレットや、年金加入記録に「漏れ」や「誤り」があった場合に提出する「年金加入記録回答票」を同封しています。

上記、対象年齢以外の方の「ねんきん定期便」は「はがき」になります。

ねんきん定期便に関するお問い合わせ

ねんきんネット専用ダイヤル
0570-058-555(ナビダイヤル)
☎▶午前8時半～午後7時
☎～☎▶午前8時半～午後5時15分
第2☎▶午前9時半～午後4時
※☎が祝日の場合は、翌日以降の開所日
初日に午後7時まで利用できます。
※祝日(第2☎を除く)、12月29日
～1月3日は利用できません。

☎ 国保年金課(千代田庁舎)



▶かすみがうら市の人口

●人 □ 41,245人 [前月比 - 64]
●男 性 21,016人 [前月比 - 32]
●女 性 20,229人 [前月比 - 32]
●世帯数 17,582世帯 [前月比 + 17]



▶令和2年11月1日現在
(住民基本台帳人口)

やまゆり館行事「要予約」

募集

▼ベビーマッサージ&ファーストサイン

日時 12月9日(水)午前10時から

募集 親子10組(2カ月からハイハイ

前までの赤ちゃんとその保護者)

持ち物 飲み物、タオル、バスタオル

費用 200円

※11月25日(水)午前9時半～12月7日(月)予約受付

▼クリスマスツリーづくり

日時 12月8日(火)午前10時から

募集 親子10組

費用 200円

※11月24日(火)午前9時半～12月4日(金)予約受付

くらし

新型コロナウイルス感染症支援情報

【市民生活を支援】

▼かすみエールプレミアム商品券

市内の対象店舗で使用可能な、1

冊1万円分が5000円で

購入できる、大変お得な商

品券を販売しています。

使用期限 12月31日(木)

☎ 地域未来投資推進課(千代田庁舎)

【子育て世代を支援】

▼かすみがうら市子育て応援給付金

対象児童および妊婦1人につき

1万円を支給します。

申請期限 12月25日(金)

☎ 子ども家庭課(千代田庁舎)

▼ひとり親世帯臨時特別給付金

ひとり親世帯を支援するため、臨

時特別給付金を支給します。

対象者により、申請が必要

になる場合があります。

申請期限 令和3年3月1日(月)

☎ 子ども家庭課(千代田庁舎)

▼かすみエール学生ふりそで応援便

市外に住んでいる学生のうち、保

護者が本市に住民登録をし

ている学生の皆さんに、市

の特産品をお届けします。

申請期限 令和3年1月29日(金)

☎ 地域未来投資推進課(千代田庁舎)

【事業者を支援】

▼新しい生活様式に対応した事業者支援

感染予防対策に係る施設整備費や

ECサイト構築費用、テレワーク導入

費などに対し、上限20万円

(補助率4分の3)の補助を

行い、「新しい生活様式」の

構築を支援します。

申請期限 令和3年2月26日(金)

☎ 地域未来投資推進課(千代田庁舎)

▼かすみがうら市事業継続給付金

売り上げが前年同月比で30%以上

50%未満減少している市内事業者に対

し、国の持続化給付金を受け

ている(申請予定含む)方を除

き、一律20万円を支給します。

申請期限 令和3年1月15日(金)

☎ 地域未来投資推進課(千代田庁舎)

※その他『事業者の支援』につ

いては、市ホームページで

案内しています。

思いやりのある行動をしよう

インターネットの掲示板などで、新型

コロナウィルスの感染者や、濃厚接触者、

医療・看護従事者などに対しての、誹謗

中傷などが目立っています。誹謗中傷を

行うことは、許されるものではなく、人々

を傷つけること以外、何も生み出しませ

ん。市民の皆さんは、冷静な判断と思い

やりのある行動をしましょう。

☎ 健康づくり推進課 ☎ 029(8998)2312

タフシー利用料金助成

令和2年度のタフシー利用助成券に

ついて、申請を受け付けています。

助成対象者(左記以外にも条件があります)

満60歳以上で、運転免許証(原動機付自

転車免許を除く)の交付を受けていない方

申請方法(2通りの方法で申請できます)

①郵送または持参する場合

タフシー利用助成券交付申請書に必

要事項を記入し、政策経営課に提出し

てください。窓口で申請する場合は、必

ずはんこを持参してください。

②インターネットの場合

市ホームページの「タフシー助成券」

の専用フォームから申請が可能です。

※詳細は、市ホームページを

ご覧ください。

☎ 政策経営課(千代田庁舎)

寝具消毒サービス

高齢者や寝たきりの方が清潔で快適な

生活が送れるよう、掛け布団や敷き布団、

毛布の洗濯・乾燥・消毒に係る費用が自

己負担1割で利用できるよう支援します。

実施日 12月3日(木)

対象者 ①寝具の衛生管理が困難な70

歳以上で1人暮らし、または

高齢者世帯の方

②老衰、疾病などの理由により

寝たきり状態の65歳以上の方

③寝たきり状態の身体障害者

相談

無料税務相談会「要予約」

日時 12月1日(火)・8日(火)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)

☎ 関東信越税理士会土浦支部

☎ 029(824)5055

無料結婚相談会

結婚を希望される方や考えている方、
ご両親など、無料で相談に応じます。

就労相談「要予約」

さまざまな理由で仕事に就くことが困

難な方を対象に、就労相談に応じます。

日時 12月14日(月)午後1時～5時

場所 勤労青少年ホーム(稲吉2-6-25)

対象 15歳～39歳までの方とその保護者

※詳細は、お問い合わせください。

☎ ぐういぎ県南若者サポートステーション

☎ 029(803)33880

募集・相談は新型コロナウイルス感染症
の影響により、中止となる場合があります。



あじさい土曜名画座 当日先着 20人

続・深夜食堂

出演 小林薫

▶日時 12月5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124分]

☎ 霞ヶ浦中地区公民館

☎ 029-897-0511

【ストーリー】

路地裏にひっそりと佇む深夜営業の“めしや”。ちょっとワケありな客が訪れては、マスターの作る懐かしい味に心の重荷を下ろし、胃袋と心を癒して明日への一歩を踏み出していく。

【上映の注意点】

マスクの着用をお願いします。

※申し込みは、千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所にある申請書に記入・押印の上、提出してください。
☎ 介護長寿課(千代田庁舎)

ひとり親家庭の資格取得を応援

ひとり親家庭の父母が看護師などの資格を取得するために、養成機関で1年以上修学する場合、給付金を支給します。
対象者(①～③を全て満たす父母)

①児童扶養手当受給者と同等の所得水準にある方

②養成機関において1年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方

③就業または育児と修業の両立が困難であると認められる方

対象資格
看護師(准看護師を含む)、保育士、介護福祉士、作業療法士、理学療法士、歯科衛生士、美容師、社会福祉士、製菓衛生師、調理師

※支給額などの詳細は、市ホームページをご覧ください。
☎ 子ども家庭課(千代田庁舎)

12月1日は「いのちの日」

身近な方のいつもと違う変化に「気付き」「声を掛け」「話を聴き」、専門の相談機関に「つなぎ」「見守る」ためのゲートキー

☎ 茨城県HP



シルバーリハビリ体操指導士養成講習会

体操指導士になりませんか

「シルバーリハビリ体操指導士 3 級養成講習会」の受講者を募集します。指導士は、ボランティアとして地域の高齢者にシルバーリハビリ体操を指導し、関係機関と連携しながら自助、互助の地域づくりを担います。また、自身の介護予防にもつながります。

▶受講資格

市内在住の 50 歳以上で次の全てを満たす方

- 常勤の職に就いていない方
- 指導士会に加入して体操指導のボランティア活動ができる方
- 下記の講習会全日程（5 日間）を受講できる方

▶講習会日程（時間：午前 9 時半～午後 3 時 45 分）

	日程	講習会場
1	令和 3 年 1 月 19 日 火	県立健康プラザ（送迎あり）
2	令和 3 年 1 月 25 日 月	
3	令和 3 年 2 月 2 日 火	かすみがうらウエルネスプラザ
4	令和 3 年 2 月 12 日 金	（穴倉 5462）
5	令和 3 年 2 月 15 日 月	

▶申込期限 12 月 11 日 金

地域包括支援センターに電話で申し込みください。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029 - 898 - 9110

税務署からのお知らせ

国税の納税証明書はオンライン請求を

パソコンやスマートフォンで納税証明書の請求データを作成し、オンライン請求すると、窓口での待ち時間も少なく納税証明書を取得できます。

▶請求方法

①パソコンなどで納税証明書請求データを作成

e-Tax を初めて利用になる場合は、開始届出書を作成・提出し、利用者識別番号を取得してください。

②オンライン請求

必要事項を入力し、送信してください。

③税務署窓口で本人確認し、納税証明書を受け取る

※請求方法などの詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

☎ 土浦税務署 ☎ 029 - 822 - 1105



国税庁 HP

国保年金課からのお知らせ

学校などでけがをしたら…

学校など（保育所・幼稚園などを含む）の管理下における事故（負傷など）については、学校などで加入する日本スポーツ振興センター災害共済給付制度が、医療福祉制度（マル福）より優先されます。

▶受診する場合は…

学校などでけがをしたことを医療機関などに申し出て、健康保険証のみを提示して受診してください。後日、学校などを通じて日本スポーツ振興センター災害共済給付制度へ請求してください。

※注意事項

○日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の範囲外の場合で、医療福祉費助成の対象となる方は、市役所窓口で償還払いの申請をしてください。

○日本スポーツ振興センター災害共済給付制度と医療福祉制度（マル福）を併用された場合は、医療福祉費の返還が必要となりますのでご注意ください。

セルフメディケーションを知っていますか？

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と WHO（世界保健機関）は定義しています。

▶セルフメディケーションの具体的な取り組みは？

病気や薬について、正しい知識を身に付けることが必要です。正しい知識があれば、軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立てたりすることができます。体調不良の場合は、一般用医薬品や機能性食品を利用し、『自分で手当てする』取り組みをしましょう。

▶セルフメディケーション税制について

特定の成分を含む一般用医薬品を年間 12,000 円以上購入し、さらにその年に会社の健康診断や特定健診などを受けているなど、一定の条件を満たすと、その購入費用について所得控除を受けることができます。※通常の医療費控除を受けている場合は、対象となりません。

☎ 国保年金課（千代田庁舎）

浄化槽をお使いの皆さんへ

浄化槽は定期的な管理・検査が必要

浄化槽の機能を維持させるため、定期的な管理（保守点検・清掃）と法定検査が必要です。適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使いましょう。

▶保守点検（保守点検業者に依頼）

●浄化槽内の機器や送風機、タイマーなどの点検調査を行います。

●10 人槽以下の家庭用浄化槽の場合、3、4 カ月に 1 回行う必要があります。

▶清掃（清掃業者に依頼）

●浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取ります。

●年に 1 回以上行う必要があります。

▶法定検査（茨城県水質保全協会に申し込み）

●浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。

●最初の検査は、浄化槽を使い始めてから 3 ～ 8 カ月の間に 1 回、その後は毎年 1 回行う必要があります。

▶一括契約システム（茨城県水質保全協会などに依頼）

●保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できるシステムをご利用ください。

▶単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換

●生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を 8 分の 1 に減らすことができます。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎ 生活環境課（霞ヶ浦庁舎）

あじさい館展示

12 月は「KSC なかよしスポーツクラブ」の紹介展示

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、工芸品の芸術作品などを月替わりで展示しています。ぜひ、ご覧ください。

▶期間 11 月 25 日 火 ～ 12 月 20 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²⁴

恋愛感情や親切心につけ込む「国際ロマンス詐欺」に注意

SNS で知り合った「アメリカの軍医である」という男性から結婚したいとメールが届き、心を許してしまった。お金と金塊を送るので受け取ってほしいと言われたので了承し、保険と送料で 15 万円必要だと言われ送金した。その後、男性から空港で止められたので、通すためにクリアランス料が必要だと何度も言われ、200 万円を振り込んでしまった。

▶ひとこと助言

●SNS で知り合った外国人と連絡を取り合ううちに、送金を迫られる「国際ロマンス詐欺」に関する相談が寄せられています。面識のない人から荷物やお金などを送りたいと言われても、安易に受け取る約束をしないようにしましょう。

●荷物やお金などを受け取るための手数料などを求められても、絶対に支払ってはいけません。支払ってしまうと返金を受けるのは極めて困難です。

●本人が恋愛感情や親切心を利用されていると認識していない場合もあり、周囲のサポートが重要です。本人の話をよく聞き、冷静に対応しましょう。

●不安に思ったら、送金をする前に消費生活センターなどにご相談ください。

◆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 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



消費生活センター HP

千代田俳句同好会

とんぼの羽すき通り青い空
鯛雲沈黙考河童像
夕日浴び柿の実いよ輝けり
日の当たる銀杏黄葉の眩しかり
吊り橋や空の端まで紅葉晴

紫陽花俳句会

案山子の手遊びつかれて群雀
満月を透して夜半の秋簾
祝されて少し寂しき敬労日
赤い羽根唇に刺して過疎の村

出島短歌会

大木の葉かけ住処と鳴く蝉は短かき命なし終えるらん
道脇の草にまきれて堂草施設に暮らす友を思いぬ
葎這う廃校の扉に見つたり八重の山茶花真白き二輪
北銀座 恵比寿通りに降りしける雪に抱かれ街は眠りぬ

投稿作品

自然界動・植物と微生物共生対峙する花粉・ウイルスかな
現世に生きる希望を心して人の情けに一日を過ごす
コロナ禍も国勢調査百年の節目に担い地区訪ねゆく
コロナ禍で心配しつつ日常のインフルはやるね心配な娘
秋色に野に咲く花や露草の蒼つやめきて草の露白
さてどこに夜なべの眼鏡さがる祖母
釣り人の帽子に止まる赤とんぼ
漆黒に仰ぐオリオン落葉踏む

加藤貞江
神原清志
桜井愛子
桜井筑娃
中島暉子

飯田功
田能幸雄
萩原とし子
福田宏通

名倉親子
仲谷香代子
葉師寺玲子
岡田恭子

近藤善康
石塚清
中島良平
横井正子
沽野はつ子
いいたいを
斉藤勝広
竹村啓子

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。12月2日(木)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 20

「冷え」予防で免疫力をアップ

立冬が過ぎ、寒さ対策の準備を始める時期になりました。「冷え」は万病の元といわれるように、便秘や肩こり、不眠などのさまざまな不調の原因となるだけでなく、免疫力を低下させる大きな原因の一つであると考えられています。風邪やインフルエンザが流行するこれからの季節、身体を温めて免疫力の低下を防ぎましょう。



〇筋肉を動かしましょう

筋肉は体の中で最も多くの熱を生み出します。特に、第二の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」の筋力が弱くなると、足元の血液を心臓に送り返せず、血液循環が悪くなります。適度な運動やウォーキングを心掛け、血流を良くし、全身を温めましょう。また、ストレッチで筋肉を伸ばすことも効果的です。



〇体を温める食事をしましょう

食事を消化吸収するときには熱が生じます。これを食事誘発性熱産生と呼びます。特にたんぱく質は食事誘発性熱産生が高い栄養素です。肉や魚、卵や乳製品を食事にとり取り入れることで、より多くの熱が生み出されます。

からだぽかぽかレシピ

鶏肉とかぶのしょうが煮(材料2人分)

- かぶ・・・2玉
- 鶏肉・・・130g
- しょうが・・・1かけ
- ねぎ・・・1本
- しょうゆ・・・小さじ2
- みりん・・・小さじ2
- お酒・・・小さじ2
- お酒・・・少々(鶏肉下処理用)
- サラダ油・・・少々
- エネルギー(1人分)・・・約200kcal



〇作り方

①鶏肉にお酒をまぶして臭みを取り、かぶは皮をむいて6等分にくり切りし、ねぎは3〜4cmのぶつ切りにし、しょうがは千切りにします。

②鶏肉を炒め、表面に火が通ったら、かぶ、しょうが、ねぎ、しょうゆ、みりん、お酒を入れ、蓋をして火が通るまで煮ます。

☆かぶの葉もあれば一緒に煮ると彩りも良くなります。

問 健康づくり推進課

TEL 03(6008)2312



自転車とキャンプが融合したイベント
かすみがうらライドヴィレッジ

10月3日から18日まで、歩崎公園で「かすみがうらライドヴィレッジ」が開催されました。歩崎公園やその周辺に散りばめられた『問題や謎』を解きながら、サイクリングやウォーキングで市内を巡る謎解きアクティビティをはじめ、特設サウナで体を温め、その後サイクリングで冷やすサウナ&外気浴サイクリングなど、さまざまなアクティビティも参加者の皆さんから好評でした。参加者は、日中は自転車で霞ヶ浦を眺め、夜はキャンプやサウナを楽しむことで、新しい余暇の過ごし方を発見できたことでしょう。





まちのわだ い
My Town Topics

秋 幼児親子イベント
の思い出づくり

親子のふれあいイベントとして、10月19、21日に「大家児童館 幼児運動会」、20日に「稲吉児童館 ハロウィン撮影会」が行われました。幼児運動会では、ブロックを並べて動物の顔を作ったり、お気に入りの果物を選んだり、親子で楽しんでいました。また、ハロウィン撮影会では、カボチャやお化けが飾り付けされた特設ステージで記念撮影を行う親子や、元気いっぱいに「トリックオアトリート」と言いながら、うれしそうにお菓子をもらう子どもたちの笑顔があふれていました。

い 動物の顔に積み立てられるかな？ る お気に入りの果物はどれかな？
は 「トリックオアトリート」お菓子ちょうだい に 自作のお菓子入れと一緒に撮影
い る



↓ 講師から学んだランニングフォームを実践する親子



走 親子ランニング教室
る楽しさを知ろう

10月31日、あじさい館で「親子ランニング教室」が行われ、親子12組が参加しました。この教室は、親子を対象に走り方の基本動作やランニングの楽しみ方を学び、親子一緒に外で運動する機会を増やすために実施しました。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、親子で外遊びの時間が減り、屋内で過ごす時間が増えているため、運動する良い機会にもなりました。爽やかな秋晴れの中、親子でランニングを楽しむ姿が多く見られました。

か 思い出の一枚 親子撮影会
わいい笑顔は撮れたかな

10月21日、やまゆり館で「親子撮影会」が行われ、親子7組が参加しました。笑顔や寝顔など、さまざまな表情を見せる赤ちゃんのかわいい表情を撮影するため、講師から写真撮影のコツを学ぶお母さんたち。この日のために用意した衣装に赤ちゃんが着替えると、撮影がスタート。かわいい笑顔を狙ってシャッターを押し続ける姿もありました。赤ちゃんの成長アルバムに新たな写真が加わりました。



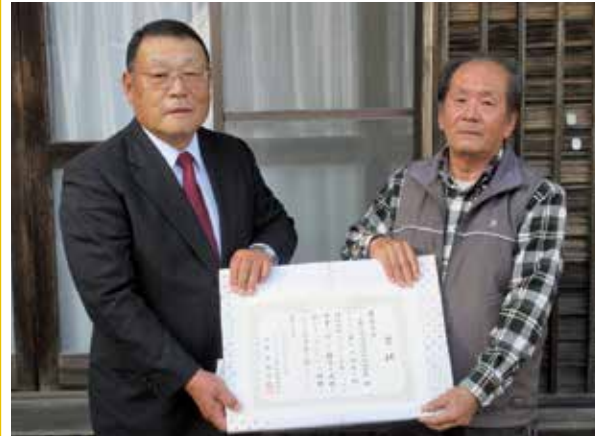
↑ 講師から写真の撮り方のコツを学ぶ参加者

今 花と緑の環境美化コンクール
年度の受賞者が決定

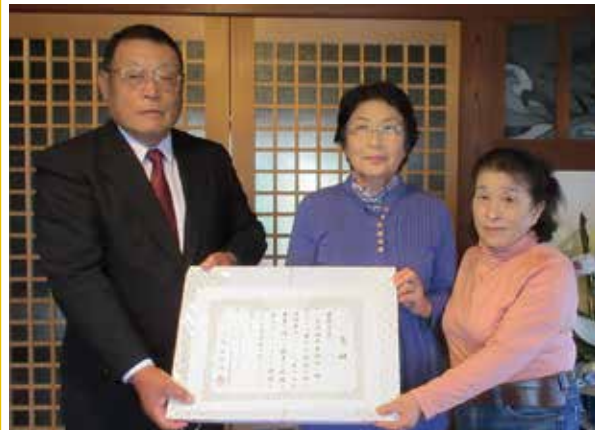
8月6日、令和2年度「花と緑の環境美化コンクール」の審査会が行われました。このコンクールは、花づくり・花壇づくりを通して、美しい景観や良好な環境づくりを進め、素晴らしい成果を上げている地域・団体などを審査しています。花いっぱい部の部は「東野寺資源保全活動組織」、花のみちの部は「志筑地区女性会」が最優秀賞に選ばれました。今回受賞した地域・団体は、次年度の茨城県のコンクールに推薦しています。※花いっぱいの部…個人花壇や集落の花壇に植栽された花の管理状況を審査
※花のみちの部…市道0109号線沿線に植栽された花の管理状況を審査
市緑化推進協議会では、花いっぱい事業や花のみち事業に協力してくれる「花のボランティア(花壇管理者)」を募集しています。興味のある方は、市民協働課(霞ヶ浦庁舎)までお問い合わせください。
※審査結果の詳細は、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



↓ 額田会長から賞を受け取る東野寺資源保全活動組織(右)



↓ 額田会長から賞を受け取る志筑地区女性会(右)



高 見守り活動への協力に関する協定
齢者などを見守ります

10月8日、「かすみがうら市と株式会社セイミヤによる見守り活動への協力に関する協定」の締結式が行われました。この協定は、『安心して暮らせる地域づくり』の実現に向け、高齢者や子どもなどの異変を発見するなど、地域の見守りを行い、市民の生活の向上を図っていきます。また、セイミヤかすみがうら店では、移動スーパー「とくし丸」の発売式も行われ、買い物が困難な方や高齢者などを訪問し、食料品や日用品の移動販売を行い、合わせて見守り活動も行います。



↑ 株式会社セイミヤと見守り活動について協定を締結

初 大人大学 季節のデコ和菓子作り
挑戦でも簡単！手軽なデコ和菓子

10月10日、かすみがうらウエルネスプラザで『季節のデコ和菓子作り』をテーマに、「大人大学」が行われました。求肥と白餡ベースの生地に、自然由来の着色料を練り込み、餡を包んでデコレーションし、ハロウィンかぼちゃなどの和菓子を作りました。デコ和菓子を作るのは難しいというイメージがありますが、初挑戦でも簡単に作り上げていました。最後は、美しくデコレーションされた和菓子を写真撮影し、自宅に持ち帰りました。



↑ 内山麻里先生からデコ和菓子作りを学ぶ参加者

お持ちの空き家でお困りではありませんか？

かすみがうら市

空き家無料相談会

空き家無料相談会



日時

令和3年

2月27日(土) 午後1時半から

場所

働く女性の家(中央出張所)

空き家に関するさまざまなお悩みを
“**専門家**”に相談してみましょう！



空き家を売りたい・
貸したい
どうすればいいの？



どうやって空き家を
管理すればいいの？



実家を相続したけど
どうすればいいの？



相続や登記のことが
よく分からない…



対象者

かすみがうら市内に空き家を所有している方
相続などにより、市内に空き家を所有する可能性がある方

内容

不動産・建築・法務の専門家が相談に応じます

※1組30分(事前予約制 先着5組)

※相談内容に応じて登記簿や図面、相続関係図などの資料をお持ちいただくと
スムーズに相談できます。

申込期間

令和2年12月10日(土)午前8時半～令和3年1月22日(金)午後5時15分
電話または窓口にてご予約の上、申込書を受付窓口にご提出ください

※電話予約の方は、その日から1週間以内に申込書をご提出してください。

期限内に提出がない場合は、キャンセル扱いとなります。

受付窓口

かすみがうら市役所 生活環境課(かすみがうら市大和田562)

☎: 029-897-1111

