



PHOTO | まちのわだい 妊婦教室でプレパママの体験

沐浴体験でウェルカムベビー

TOPICS P2-3 がん予防のために検診を受けましょう
P4-5 まちづくりアンケート調査を行いました
P6 防災力を高めておきましょう
P7 保育所(園)などの入所受付について
P18-19 まちのわだい

がん予防のために 検診を 受けましょう



がんは、昭和56年より日本の死因第1位であり、平成30年には年間約37万人が亡くなり、人口の高齢化に伴い死亡者数の増加が見込まれます。がんによる死亡者数の減少には、早期発見・早期治療が重要です。

まずは、がんの実態と病気の原因について学び、日頃からできる「がん予防」を実践しましょう。

そして、がんの早期発見・早期治療のため、積極的に「がん検診」を受けましょう。

国では検診率50%を目指しています。

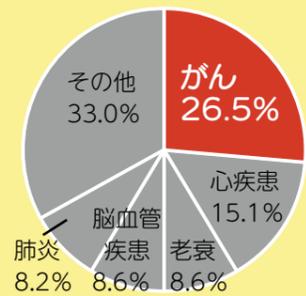
健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



日本人の2人に1人は生涯のうち一度は何らかの「がん」にかかるといわれ、3人に1人は亡くなっています。茨城県でも、昭和60年以降、がんが県民の死亡原因の第1位となっています。

がんは茨城県民の死亡原因第1位

茨城県民の死亡原因
(令和元年)



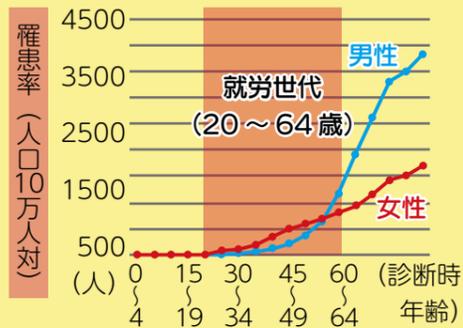
がんは早期発見・早期治療で治る確率が高い

がんと診断されてから
5年後の生存率



がんと診断される人のうち約3割は働き盛りの世代(20~64歳)

性別・年齢階級別がん罹患率
(上皮がん含む)



～がんの発生と進行のしくみ～

がんは、普通の細胞から発生した異常な細胞のかたまりです。

がん細胞は、正常な細胞の遺伝子が傷つくことで発生します。正常な細胞に異常が起こるとその細胞は増殖し、そこに第2の異常が起こると、さらに早く増殖します。この異常の積み重ねにより、がん細胞が完成すると考えられています。



日頃からできる「がん予防」

食生活を見直す

塩蔵食品や食塩の摂取は最小限にする。1日あたりの摂取量は、男性8g、女性7g未満が望ましい。野菜や果物不足を防ぐ。1日あたり400gを目標。

適正体重を維持

成人期での体重を適正な範囲に維持する。
【BMIの適正な管理】
中高年期男性で21～27
中高年期女性で21～25

節酒する

節度のある飲酒をする。

禁煙する

たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

身体を動かす

定期的な運動を継続する。
・歩行またはそれ以上の身体活動を1日60分
・汗をかく程度の運動を1週間に60分程度

がん検診で早期発見！早期治療が可能に

厚生労働省は、がん検診の効果が科学的に証明されている下記の下記の5つのがん検診を推奨しています。検診は市の集団検診または最寄りの個別医療機関などで受けることができます。

市補助あり
肺がん
男女合わせて死亡数のトップ
対象：40歳以上（1年に1回）

受診内容
▶ 質問（問診）
▶ 胸部エックス線検査
肺全体をエックス線で撮影する検査です。
▶ 喀痰細胞診
【対象者】50歳以上で喫煙指数（1日の本数×年数）600以上の方
3日間起床時にたんを採取し、専用の容器に入れて提出します。たんの細胞を顕微鏡で観察することで、検査を行います。

市補助あり
胃がん
男性の罹患数と死亡数第2位
対象：40歳以上（1年に1回）

受診内容
▶ 問診
▶ 胃部エックス線検査
胃を膨らませる炭酸ガスを発生させる発泡剤と造影剤のバリウムを飲み、エックス線で撮影することで、胃の中の粘膜を観察する検査です。
※厚生労働省では、胃部内視鏡検査を、50歳以上で2年に1回として推奨しています。

市補助あり
大腸がん
食の欧米化で増加傾向
対象：40歳以上（1年に1回）

受診内容
▶ 問診
▶ 便潜血検査
1日1回、2日間便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、その血液を検出します。

市補助あり
乳がん
マンモ検診で早期発見
対象：40歳以上女性（2年に1回）

受診内容
▶ 問診
▶ マンモグラフィ
左右の乳房を片方ずつ専用の装置ではさみ、エックス線で撮影する検査です。
▶ 超音波検査
乳房に超音波をあて、乳房内部を画像化し検査を行います。

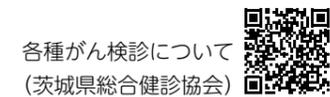
市補助あり
子宮頸がん
若い世代に増える頸がん
対象：20歳以上女性（1年に1回）

受診内容
▶ 問診、視診、内診
▶ 細胞診
子宮の入り口（子宮頸部）を、先にブラシの付いた専用器具で擦って細胞を採取し、異常な細胞がないか顕微鏡で調べます。
▶ コルポスコープ検査（※必要に応じて）
コルポスコープ（膣拡大鏡）を使って子宮頸部を詳しく観察します。

がん罹患数の順位（2018年）

- 1位 大腸がん
- 2位 胃がん
- 3位 肺がん

※国立がん研究センター「最新がん統計」より



各種がん検診について
(茨城県総合健診協会)



最新がん統計

がん検診を受けるには

集団検診の受診はこちら

☎ 「かすみがうら市集団検診」で検索
☎ 029-898-2312



検診の案内

まちづくりアンケート調査を行いました

平成29年に策定した「かすみがうら市総合計画前期基本計画」に取り組みつつ、令和4年4月からの後期基本計画に向けた計画見直しを進めるため、郵送による「まちづくりアンケート調査」を実施し、住みやすさや支援策、暮らしの変化などにさまざまなご意見が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

アンケート結果の概要をお知らせします。詳細は、市ホームページをご覧ください。

問 政策経営課（千代田庁舎）

調査概要	
期間	令和3年6月10日～30日
対象者	市内に居住する16歳以上の男女2,500人
抽出方法	住民基本台帳に基づく無作為抽出
調査方法	郵送による配布および回収

配布・回収状況	
配布数	2,500票
回収数	1,104票
回収率	44.16%

アンケート結果

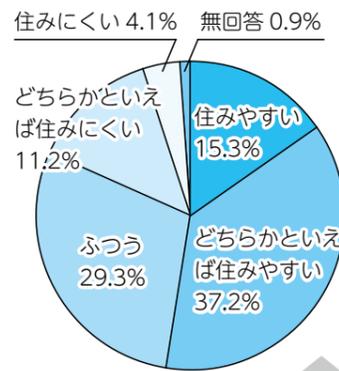
性別		
選択肢	回答数	割合
男性	514	46.6%
女性	568	51.4%
無回答	22	2.0%

居住地区		
選択肢	回答数	割合
霞ヶ浦中学校区	457	41.4%
千代田中学校区	233	21.1%
下稲吉中学校区	402	36.4%
無回答	12	1.1%

年齢		
選択肢	回答数	割合
10代	64	5.8%
20代	126	11.4%
30代	199	18.0%
40代	257	23.3%
50代	188	17.0%
60代	152	13.8%
70代以上	115	10.4%
無回答	3	0.3%

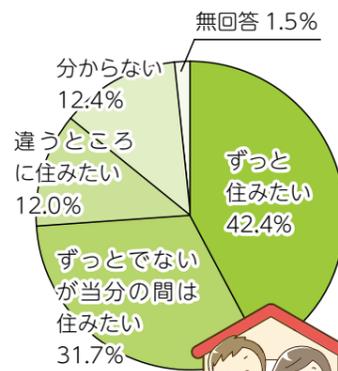
※各項目の割合は、端数を四捨五入しているため、合計が一致しないことがあります。

かすみがうら市は住みやすいですか？



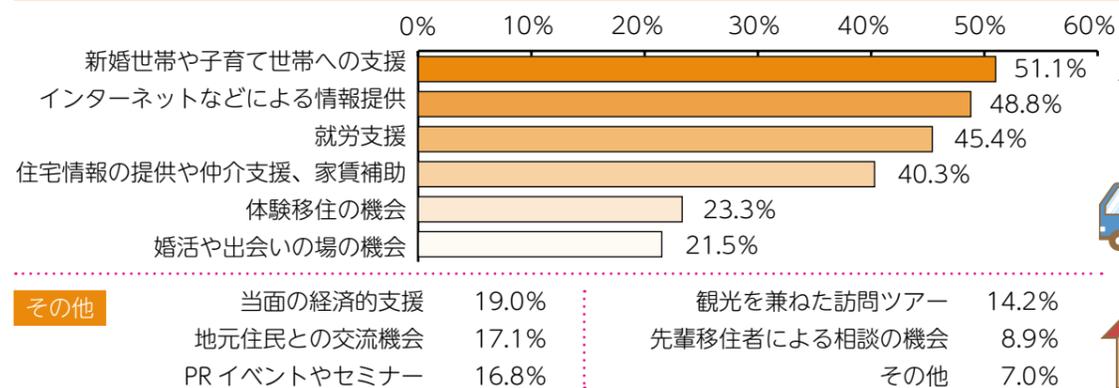
市の住みやすさの満足度は高く、「住みやすい」「どちらかといえば住みやすい」の回答を合わせて**52.5%**と過半数を占め、前回よりも**4.9%**増えています。

将来もかすみがうら市に住み続けたいですか？



「ずっと住みたい」が**42.4%**と最も高く、次に「ずっとではないが、当分の間は住みたい」が**31.7%**となっています。この2つを合わせた、市への定住意向は**74.1%**で、前回より**1.7%**増えています。

市への移住定住支援策としてどのようなことが有効だと思いますか？（複数回答）



5年前からの暮らしの変化について

暮らしの生活満足度を7つの柱に分けて、具体的な項目（49項目）ごとに評価を伺ったところ、5年間の暮らしの変化は、いずれも「変わらない」が最も多く、次に「やや暮らしやすくなった」が多い結果となっています。

変化内容	暮らしやすくなった (%)	やや暮らしやすくなった (%)	変わらない (%)	やや暮らしにくくなった (%)	暮らしにくくなった (%)	無回答 (%)	傾向
居住環境	4.8	14.1	66.5	8.7	3.4	2.5	「ごみ収集や処理」や「上水道の整備」、「下水道や雨水排水処理」などでは満足が多い一方、「空き家対策や活用」や「公園や緑地の整備」は不満が多い。
産業	1.4	9.7	77.0	8.2	2.0	1.7	「消費者支援」と「観光の推進」は満足も不満も多い。「農林水産業の振興」は満足が多い一方、「商工業の振興」は不満が多い。
都市基盤	2.3	18.8	67.3	6.1	2.4	3.3	「消防や救急体制の整備」や「利便性の高い道路整備」は満足が多い一方、「公共交通の充実」や「安全な歩道・道路の整備」は不満が多い。
健康福祉	2.1	11.0	76.5	6.5	2.3	1.6	「健康づくりの推進」や「医療保険制度などの充実」は満足が多い一方、「医療体制の充実」や「低所得者対策の推進」は不満が多い。
子育て若者支援	2.4	12.4	72.4	6.4	2.3	4.2	「保育サービスの充実」や「青少年育成活動の推進」は満足が多い一方、「子育て支援環境の整備」は満足も不満も多い。
教育文化	1.3	9.6	77.0	5.6	2.5	4.0	「学校教育の充実」や「生涯学習の推進」は満足も不満も多い一方、「地域文化の保全や活用」は満足が多い。
協働行財政	0.9	6.1	81.2	6.1	2.4	3.4	「行政サービスの向上」や「情報提供と市民意見聴取」は満足も不満も多い一方、「地域でのコミュニティづくり」は満足が多い。

自由記入による年代別の特徴

10代	居住環境についての記載がやや多く、図書館などの公共施設や商業施設への要望、駅前などの利便施設を望む意見がみられます。	20代	居住環境でも特に自然や環境保全などへの意見や都市基盤への要望がやや多く、観光などによる市の魅力向上への意見がみられます。
30代	子育てや教育などへの意見が多く、公園や子育てにかかる経済的支援、子育て世代への移住支援などの意見がみられます。	40代	学校や通学路、道路・歩道などの都市基盤整備への意見が多くみられます。
50代	まちづくりや行政の取り組みに対する意見や要望が多く、少子化対策や若い世代の意見反映などの意見もみられます。	60代	交通や道路などの都市基盤への要望や農業などの産業支援のほか、市民に寄り添う市政への要望もみられます。
70代	道路や交通機関などの都市基盤への要望のほか、若い世代や子どもたちの暮らしやすいまちづくりなどの意見もみられます。		自由記述の貴重なご意見は、今後の取り組みに反映させていただくとともに、行政運営全般の参考とさせていただきます。

大災害が発生した際は、適切な避難と食料の確保がとても重要になります。災害の状況によっては、公的な支援物資がすぐに届かない場合や、お店に人が殺到し、商品がすぐに無くなるのが想定されます。

事前の準備や心構えができていて、いざというとき役に立ちますので、災害時に食料を上手に確保する方法を学び、防災力を高めておきましょう。

危機管理課(千代田庁舎)

非常食の備蓄方法を理解しておこう

どれくらい食料を確保しておいた方がいいの？

これまでは災害時に、備蓄は3日分あれば十分といわれていましたが、非常に広い地域に甚大な被害が及ぶ可能性のある「南海トラフ巨大地震」では、「1週間以上」の備蓄が望ましいといわれています。



1週間の食料確保は大変では？

1週間分といわれると大量に非常食を買い込む必要があると思いがちですが、非常食だけに捉われるのではなく、「冷蔵庫の中や台所などにある食料」に目を向ければ、1週間分の備蓄となる非常食は意外と確保できるものです。また、調理方法(レシピ)もストックしておけば、「おいしい食の備え」が出来ます。



どのように備蓄すればいいの？

「ローリングストック法」をご存じですか？これは、日常的に非常食を食べて、食べたら買い足しを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。普段から食べているものが災害時の食事となるため、安心して食べることができます。

災害発生当初は冷蔵庫や冷凍庫の食材を活用し、無くなり次第、備蓄した非常食を活用することで、1週間程度の食料を確保できるようになります。

災害発生



日頃から避難行動を確認しましょう

地震や大雨などの自然災害は、時として想像を超える力で襲ってきます。防災対策では、自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」が重要になります。周囲の人と助け合う「共助」を行うためにも、まずは、自宅の安全対策や災害時の身の安全の守り方など、必要な対策を講じることが重要です。

台風シーズンは終わりを迎えますが、地震はいつ起こるか分かりません。日頃から防災意識を高め、水や食料などの備蓄品の確保や、避難行動の確認をしておきましょう。

コロナ禍における災害時避難行動

かずみがうら市 KASUMIGAURA

新型コロナウイルスがまん延する中では、どのように避難するべきなのでしょう。市では避難行動が分かる動画を作成しました。



事前に動画を
確認しましょう



令和4年度 保育所(園)などの入所受付について

市立保育所3所、私立保育園4園のほか、私立認定こども園3園、地域型保育事業1園の入所児を募集します。

子ども家庭課(千代田庁舎)

保育所(園)を希望される方

入所受付に関する
ホームページ▶



入所申込書類

- 配布日
 - 市内保育所(園)希望者: 11月4日(金)~
 - 市外保育所(園)希望者: 随時
- 配布場所
 - 子ども家庭課(千代田庁舎)、霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)、各保育所(園)
 - 市ホームページからダウンロード

※ その他の必要書類など詳細は、入所申込書と一緒に配布される「令和4年度保育施設利用のご案内」をご確認ください。

対象となる児童

市内に住所があり、下記の理由で保育を必要とする児童

- 1 家庭外労働や家庭内労働(自営業、農業、内職など)をしている方
- 2 妊娠中または出産後間もない方(産前8週間、産後8週間の期間入所)
- 3 自身の疾病、病人の看病や介護をしている方など

注意

- 1 面接は、第1希望の保育所(園)で行います。必ずお子さんと一緒に来所(園)してください。
- 2 面接日に来所(園)できない方は、申請後に第1希望の保育所(園)へ連絡し、別日に面接を行ってください。
- 3 定員を超えている場合は、審査により第2・3希望または空き待ちとなります。
- 4 市外保育所(園)・認定こども園(保育)に入所を希望する方も、受け付けは子ども家庭課となります。必ず事前に申込先市区町村へ、締切日・必要書類および受入可能年齢を確認してからお申し込みください。

保育所(園)紹介

※ 保育希望の場合、全体の申し込み状況により、審査による利用調整を行います。
※ 認定こども園の教育認定については、各施設へ直接お問い合わせください。

保育所(園)

▶【申込受付場所】子ども家庭課(千代田庁舎)

区分	名称(受入年齢)	住所	電話番号	受付期間	面接日時
市立	第一保育所(1歳児~)	深谷 3667	029-897-0345	11月22日(金)~ 12月10日(金)	12月13日(日) 13:30~15:00
	やまゆり保育所(産休明け~)	五反田 298-20	0299-59-2172		12月15日(火) 13:30~16:30
	わかぐり保育所(1歳児~)	下稲吉 519-2	0299-59-2882		12月14日(月) 13:30~15:00
私立	のぞみ保育園(産休明け~)	東野寺 495-1	0299-23-5281		12月15日(火) 13:00~16:00
	霞ヶ浦保育園(産休明け~)	坂 4458-1	029-896-2200		12月14日(月) 13:00~15:00
	プルミッコ保育園(産休明け~)	稲吉南 2-9-1	029-834-7003		12月14日(月) 13:30~15:00
	千代田保育園(産休明け~)	下稲吉 2402-1	029-832-6550	12月14日(月) 13:30~16:00	

認定こども園

▶【申込受付場所】各施設

区分	名称(受入年齢)	住所	電話番号	受付期間	受付時間
私立	神立幼稚園(産休明け~)	稲吉 2-18-8	029-831-0328	11月22日(金)~ 12月10日(金)	各施設にお問い合わせください
	くりのみ自然幼稚園(満2歳~)	穴倉 6204-13	029-831-4510	10月1日(日)~	
	美並未来みなみこども園(産休明け~)	上大堤 210-1	029-897-2770	12月1日(日)~	

地域型保育事業(小規模保育)

▶【申込受付場所】同施設

区分	名称(受入年齢)	住所	電話番号	受付期間	受付時間
私立	キッズランドなないろ しもいなよし園(産休明け~2歳児)	下稲吉 2632-11	0299-56-5761	12月1日(日)~	8:00~17:00

お知らせと情報

暮らしのお知らせ

新型コロナウイルス感染症情報



【新型コロナウイルスワクチン情報】

▶電話予約（コールセンター）

029-853-0771 平日午前9時～午後5時

▶WEB予約（パソコン・スマホ）

https://jump.mrso.jp/082309/



健康づくり推進課 ☎ 029-898-2312

【生活困窮世帯を支援】

▶新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

対象：社会福祉協議会が実施する生活福祉資金の特例貸付における「総合支援資金の再貸付」を利用できなくなった世帯など

金額：単身世帯6万円、2人世帯8万円、3人以上世帯10万円

※最長3カ月、1カ月ごとに支給

申請：社会福祉課窓口へ提出または郵送

※申請書は、ホームページからダウンロードできます。希望者には郵送しますので、ご連絡ください。

期限：11月30日 〆 ※期間が延長となりました

※詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



☎ 社会福祉課（霞ヶ浦庁舎）

【高齢者などを支援】

▶PCR検査費用の一部助成（電話予約必須）

対象：本市に住民登録があり、いずれかに該当する方（発熱症状のある方などは除きます）

◎検査日時時点で65歳以上の方

◎基礎疾患（慢性閉塞性肺疾患、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患など）のある65歳未満の方

◎肥満（BMI30以上）の65歳未満の方

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

電話予約：平日 〆～ 〆 / 午前9時～午後5時

検査日	予約受付期間
11月1日 〆	10月25日 〆～10月29日 〆
11月8日 〆	11月1日 〆～11月5日 〆
11月15日 〆	11月8日 〆～11月12日 〆
11月29日 〆	11月15日 〆～11月26日 〆

検査方法：唾液を採取（費用3,000円）

※検査時間は電話の際に決定します。



☎ 介護長寿課（霞ヶ浦庁舎）

【事業者と市民の皆さんの家計を支援】

▶かすみエールプレミアム商品券（第3弾）

事業者などの皆さんと市民の皆さんを支援するため、商品券を販売しています。

※詳細は、ホームページをご覧ください。



☎ 地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）

燃やすごみは指定ごみ袋の使用を



燃やすごみの減量や分別による資源化を進めるため、10月から市が指定する袋での排出をお願いする「指定ごみ袋制度」を導入しています。6か月間は移行期間とし、令和4年4月から完全実施となります。買い置きのごみ袋がある場合は、それまでの間にご使用ください。



販売場所：スーパー、ホームセンターなど

袋の種類：45リットル、30リットル、20リットルの3種類、形は持ち運びやすく縛りやすいU型の取っ手付き袋です

※透明の袋は、プラスチック製容器包装や古着を出す際に使用できます。（半透明は使用不可）

【指定ごみ袋制度とは】

市が大きさや色、形などを指定したごみ袋（燃やすごみ専用）を市民の皆さんが購入し、ごみ集積所へ出す際に使用していただく制度です。

※袋の値段にごみ処理手数料を上乗せする「ごみの有料化」ではありません。

☎ 環境保全課（霞ヶ浦庁舎）

千代田義務教育学校への就学者募集



千代田中学校、志筑・新治・七会・上佐谷小学校の5校が統合し、令和4年4月に「千代田義務教育学校」が開校します。

今年8月に校舎の増築が完了し、現在は既存校舎の改修工事を進めています。



また、開校準備委員会で、制服や体操服、校章、スクールバスの停留所などを協議・決定し開校の準備を進めています。

千代田義務教育学校は、小中学校の児童生徒が同じ校舎内で学校生活を送るため、9年間を見通した継続的な指導が可能になります。

また、市内全域からの就学を認める「小規模特認校制度」を導入するため、学区外の新1年生から9年生で就学（入学・転校）を希望される方は、事前申請をお願いします。

新1年生には就学時健康診断当日に、在校生には各学校で案内を配付します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

【小規模特認校制度とは】

地域の特性を活かした特色ある教育を行う学校に、学区外から就学することができる制度です。

☎ 学校教育課 ☎ 029-886-3327

マイナンバーカードの健康保険証利用



医療機関などへの受診の際にマイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認等システム」の本格運用が開始されました。また、マイナポータルを活用した薬剤情報と特定健診情報の閲覧は10月中、医療費通知情報の閲覧は11月中に開始される予定です。マイナポータルを活用して、自身の健康管理に役立てましょう。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用できるかどうかは医療機関ごとに異なります。受診の際にお問い合わせください。

☎ 国保年金課（千代田庁舎）

申請や届出などに電子申請のご利用を



市では、パソコンやスマホ、タブレットから手続きができる「電子申請サービス」を提供しています。これは、コロナ禍の感染防止対策の取れた、いつでもどこでも利用できるサービスです。今後は、さらに取り扱うサービスが拡充されていきますので、便利な電子申請サービスをぜひご利用ください。

【利用できる行政手続き】

- 住民票や除票の写しの交付請求
- 妊娠の届出
- 要介護や要支援認定の新規申請 など

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※各手続きに関するお問い合わせは、各担当部署までお願いします。

☎ 情報政策課（霞ヶ浦庁舎）

備えて安心「急変時の対応シート」



急変時の対応シートは、安心して在宅療養が行えるよう、また、万が一病状が急変したときの対応ができるよう作成するものです。連絡先などを支援者と一緒あらかじめ記入し、ベッドや電話の近くなど、いざという時すぐに確認できる場所に貼っておきましょう。ぜひご利用ください。

配布場所：かすみがうらウエルネスプラザ

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

成年年齢引き下げに伴う今後の成人式



民法の一部改正により、令和4年4月1日から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。

市では、令和5年1月実施(令和4年度)以降の成人式の対象年齢を従来通り20歳とし、名称は、「かすみがうら市二十歳(はたち)の集い」とします。

【対象年齢を20歳とした経緯】

市教育委員会では、成年年齢引き下げに伴い、市社会教育委員会議へ対象年齢と名称の取り決めについて諮問しました。今年8月、市社会教育委員会より答申書が提出され、これらを踏まえ市では、今後の成人式の方針を決定しました。

※令和4年1月実施の成人式は例年通り開催します。詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0564

電気柵や防護柵の設置費用を助成



有害鳥獣による農作物被害の防止対策として、電気柵や防護柵を農地に設置するための資材購入費の一部を助成します。電気柵や防護柵は、農作物を守るための有効な自衛手段になります。収穫を終えている方も、次の作付けに備え設置をご検討ください。

助成額：資材購入費の3分の2（上限6万円）

対象者：本市に住所があり、農業を営んでいる方
対象地：柵を設置する面積が500㎡以上の自己農地または利用権設定の上、借りている農地

※必ず購入前の申請が必要です。

※詳細は、お問い合わせください。

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

農業者年金に加入しませんか



農業者年金は、農業者がより良い老後生活を過ごすことができるよう国民年金に上乗せして受給できる公的な年金制度です。

【加入資格】（次の3つをすべて満たす方）

- ① 20歳以上60歳未満の方
- ② 年間60日以上農業に従事している方
- ③ 国民年金第1号被保険者の方（保険料納付免除者を除く）

【農業者年金の特徴】

- ① 積立方式・確定拠出型の年金
 - ② 保険料は、月額2万円から6万7千円までの間で自由に決められ、いつでも見直し可能
 - ③ 保険料は全額社会保険料控除の対象
 - ④ 一定要件を満たせば保険料の国庫補助がある
- ☎ 農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）

有料広告欄

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更または中止となる場合があります。



お知らせと相談

くらしのお知らせ

「れんこん料理フェア 2021」を開催



日本一の生産量を誇る霞ヶ浦湖岸のれんこんをよりおいしく、身近に食べていただくため、「れんこん料理フェア」（いばらきれんこん広域銘柄化推進協議会主催）を毎年開催しています。霞ヶ浦湖岸9市町村の飲食店では、創意工夫されたれんこん料理を用意してお待ちしています。ぜひご賞味ください。市内では、参加協力店として4店舗でれんこん料理を提供します。

期間：11月1日（日）～30日（日）

店名	フェア対象料理	住所	電話
めし宴処 うお作	・おまかせ御前 ・れんこん入りまぐろハンバーグ定食 ・レンコンきんぴら	宍倉 1781-2	029-898-3450
せき食堂	・れんこんと納豆のあげ巾着 ・れんこん天ぷら	稲吉 1-2-14	029-831-2175
石窯ピザ・お食事 魚野川	・れんこんジェノベーゼピザ ・れんこんチーズコロック	田伏 1563-3	029-896-2102
かすみ キッチン	・わかさぎと蓮根フライ～タルタルソース添え～	坂 4784 番地先	029-896-1227

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

早期受診で重症化を予防しましょう



新型コロナウイルスへの感染の懸念から、受診控えが見受けられます。過度な受診控えは、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。日頃の健康管理や健康診断は重要です。適切に医療機関を受診して重症化を予防しましょう。

協会けんぽでは、加入者の家族（40～74歳の被扶養者）を対象に特定健診を実施しています。

※市内の集団検診会場でも各種がん検診を実施しますので併せて受診をお願いします。

※加入者本人（被保険者）には、生活習慣病予防健診を実施しています。案内は、勤務先にお送りしています。

☎ 協会けんぽ茨城支部 ☎ 029-303-1584

募集のお知らせ

「うにゃ」が誕生日をお祝いします



毎月1人限定で、「かすみがうにゃ」が誕生日をお祝いに行きます。家族や友達へのお祝い、もちろん本人からの応募も可能です。応募する際は、応募者の氏名、住所、電話番号、メールアドレスと誕生日の方の氏名、住所、生年月日などを記載の上、ご応募ください。

対象：市内在住の12月1日～31日生まれの方

※応募者の居住地は問いません。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 観光課（霞ヶ浦庁舎）

農業担い手サミット in 茨城



全国農業担い手サミットは、農業経営の現況や課題についての認識を深めるとともに、農業者同士の情報交換や交流の場として毎年開催されています。

今年は茨城県での開催ですが、新型コロナウイルス感染症の影響により、規模を縮小してオンライン配信での開催となりました。

インターネットで参加申し込みを受け付けています。スマホやパソコンなどからお気軽にお申し込みください。

開催日時：11月18日（日）午後1時から配信開始

☎ 第23回全国農業担い手サミット in 茨城実行委員会事務局 ☎ 029-301-3867

相談のお知らせ

法律相談（要予約／電話受付順）



不動産、家庭の問題、相続、消費者問題、交通事故などについて、弁護士が無料でアドバイスします。

▶ 11月11日（日）午後1時／働く女性の家

▶ 11月25日（日）午後1時／あじさい館

※ 11月1日（日）午前8時半から予約開始

☎ 社会福祉課（千代田庁舎）

なんでもかんでも相談（要予約）



ひきこもりや心理、精神、障害年金、法律などの相談を、相談経験のある相談員がお受けします。

▶ 11月20日（日）午後1時半／やまゆり館

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

心配ごと相談（要予約）



市民の方の悩みや不安などに対して、相談員が助言や関係機関の紹介を行います。

▶ 11月10日（日）午後1時半／働く女性の家

▶ 11月24日（日）午後1時半／あじさい館

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

教育支援相談（要予約）



配慮が必要な子どもたちの保護者を対象に、相談員が専門的な立場から、発達や就学などの相談をお受けします。

▶ 11月10日（日）午後1時～5時／霞ヶ浦庁舎

▶ 11月16日（日）午前9時～正午／霞ヶ浦庁舎

☎ 学校教育課 ☎ 029-886-3327

家庭児童相談（要予約）



家庭において子どもが健全に成長発達していくための養育や育成、養護、DV、虐待、非行などに関する相談をお受けします。

▶ 日～金（土除く）／午前8時半～午後5時／千代田庁舎

☎ 子ども家庭課子ども未来室（千代田庁舎）

結婚相談（要予約）



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。

▶ 毎週（日）午後1時～8時／霞ヶ浦庁舎

▶ 毎週（日）午前10時～午後5時／霞ヶ浦庁舎

☎ 市婚活サポートセンター ☎ 029-897-1111

就労相談（要予約）



「働きたいけど働けない」「就職活動のやり方が分からない」「自分に合う就職先が分からない」など、就労に悩む方の相談をお受けします。

▶ 11月8日（日）午後1時～4時／勤労青少年ホーム（稲吉 2-6-25）

◎ 15歳～49歳までの方とその家族の方
※相談日の3日前までに電話で予約してください。

☎ いばらき県南若者サポートステーション

☎ 029-893-3380

「女性の人権ホットライン」強化週間



パートナーからの暴力やストーカーなどの悩みを持った女性からの電話相談をお受けします。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

▶ 11月12日（日）～18日（日）

平日午前8時半～午後7時

（土日は午前10時～午後5時）

▶ 電話：0570-070-810

☎ 水戸地方方法務局人権擁護課 ☎ 029-227-9919

国保・医療・介護なんでも電話相談室

医療や介護サービスの利用や費用、保険料負担で困っていることや負担軽減策などについて、ケースワーカーやケアマネジャー、団体職員などが無料で電話相談をお受けします。

▶ 11月13日（日）午前9時半～午後0時半

▶ 電話：029-228-0600 / 029-228-0602

☎ 茨城県社会保障推進協議会（担当：木村）

☎ 029-228-0600

歯の何でも電話相談



歯に関する悩みや質問に対し、歯科医師が無料で電話相談をお受けします。

▶ 11月14日（日）午後1時～4時

☎ 茨城県保険医協会 ☎ 029-823-7930

有料広告欄

有料広告欄

暮らしのお知らせ

～ Information ～

2021年 November 11月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
	納期		閉庁	延長		閉庁
7	8	9	10	11	12	13
閉庁				延長		閉庁
14	15	16	17	18	19	20
閉庁				延長		閉庁
21	22	23	24	25	26	27
閉庁		閉庁		延長		閉庁
28	29	30	1	2	3	4
閉庁		納期				

窓口延長 千代田庁舎：毎週木曜日午後7時まで
業務対応窓口
 市民課、納税課、税務課、国保年金課



納期限

11月 1日	市・県民税3期 国民健康保険税4期 後期高齢者医療保険料4期 介護保険料4期
11月30日	固定資産税4期 国民健康保険税5期 後期高齢者医療保険料5期

口座振替
 市税などを金融機関などの預貯金口座から納期限の日に自動で振替納付ができるため、納め忘れもなく安心です。

スマホ決済アプリ (PayPay、LINEPay、PayB)
 いつでもどこでも簡単に市税などが納付できるため、とても便利です。

☎ 納税課 (千代田庁舎)



消費生活ホットライン

借金するよう指示し、強引に契約を迫る手口に注意
 「お金がない」と言って断る消費者に対して、借金やクレジットの契約を強引に結ばせるトラブルが20歳代の若者に多く見られます。

【相談事例1】
 オンラインスクールの説明を聞いたが、契約金額が高額で「お金がない」と断ると、無人借入機まで同行され、借金したお金で契約してしまった。

【相談事例2】
 大学の先輩にFX自動売買システムの購入を勧められ、「高額で払えない」と断ったら、学生ローンで借金する方法を事細かく指示された。

▶ **トラブル防止のポイント**

- 借金をしてまで契約すべきものか考えましょう。
- 断る際は、「お金がない」ではなく、「いりません」ときっぱり断りましょう。
- うそをついて借金することはやめましょう。

令和4年4月から「18歳で成年」に
 未成年者は原則として、契約にあたり、親権者などの同意を得ずに結ばれた契約は取り消すことができます。しかし、成年になると一人で契約できる反面、原則として一方的に取り消すことはできません。

▶ 不審に思った時やトラブルにあったときは、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)

【市消費生活センター開設日】
 時間 午前9時～正午/午後1時～4時
 ◎ 月 凶 困 場 所：霞ヶ浦庁舎
 ◎ 凶 勤 労 青 少 年 ホ ム は 現 在 閉 設 中
 ※市消費生活センター開設日：電話相談にて対応

【その他の消費生活センター電話相談】
 ◎ 困 / 茨城県消費生活センター ☎ 029-225-6445
 ◎ 困 / 国民生活センター ☎ 188
 ☎ かすみがうら市消費生活センター (霞ヶ浦庁舎) ☎ 029-897-1111



国民年金マメ知識

「国民年金保険料控除証明書が発行」
年末調整・確定申告まで大切に保管してください
 国民年金保険料は、所得税・住民税の申告で、社会保険料控除の対象となります。対象は、令和3年1月から12月までに納めた保険料の全額です。また、ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者や子など)の国民年金保険料を支払っている場合は、その保険料も合わせて控除が受けられます。社会保険料控除を受けるには、納付したことを証

明する書類の添付が義務付けられています。

令和3年1月1日から9月30日までの国民年金保険料の納付済み額および令和3年10月1日から12月31日までの納付見込額について「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬(予定)に日本年金機構から送付されます。

年末調整や確定申告の際には控除証明書(または領収書)をお使いください。

☎ 国保年金課 (千代田庁舎)



SPORTS INFORMATION

スポーツインフォメーション

今月のテーマ スポーツの秋

「秋」といえば、スポーツの秋や読書の秋、食欲の秋など、「～の秋」と表現されるのをよく耳にしたことがあると思います。しかし、スポーツは季節に関係なく年中楽しめるものですので、疑問に思いませんか？

今回は、なぜ「**スポーツの秋**」と表現されるようになったのかにスポットを当ててみましょう。

「スポーツの日(旧 体育の日)」があるから
 「スポーツの秋」といわれる1番の理由は、昭和39年に開催された東京オリンピックの開会式が10月10日に行われ、「体育の日(現 スポーツの日)」として制定されたことから、「**国民でスポーツを楽しもう**」と呼びかけられるようになりました。

新聞記事の見出しから
 昭和2年9月25日の朝日新聞に掲載された、大学のレガッタレースと小学生のサッカー大会の新聞記事の見出しに「**スポーツの秋**」という表現が使われていた記録があるようです。「スポーツ」というカタカナ言葉は、比較的新しい表現に思えますが、

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907
 意外に古くから使われていたことが分かります。

体を動かすのに適した気候だから
 秋は暑すぎず、寒すぎず、「**スポーツをするのに最適な季節**」です。夏のように暑すぎて熱中症になる危険もなく、冬のように寒すぎで体が冷え込んでしまうこともありません。

「体育の日」を中心としてスポーツを楽しむ風潮が生まれ、「秋」と「スポーツ」が結びつき、「スポーツの秋」といわれようになったようです。秋は基礎代謝が上がるので、効果的な運動をすることができます。コロナ禍でも気軽にできるウォーキングやマラソンなどから始めてみてはいかがでしょうか。

総合型地域スポーツクラブに参加しませんか
 総合型地域スポーツクラブでは、さまざまなスポーツ体験などを実施しています。ぜひ、ご参加ください。

大和 ☎ 090-2417-8502 (なかよしスポーツ)
 高田 ☎ 090-2420-7846 (エンジョイスports)



シリーズ 環境問題 を考える

今月のテーマ **あなたの土地は大丈夫？**
 ～不法投棄・残土の無許可埋め立て～
 ☎ 環境保全課 (霞ヶ浦庁舎)

不法投棄は身近に起きています

【事例1】
 「一時的に資材置場に使う」と言われて土地を貸した結果、木くずや廃プラスチックなどの**廃棄物**が大量に搬入された。



【事例2】
 「良い土で土地を埋め立ててあげます」と言われて埋め立てに同意した結果、建設で発生した**不要な土(残土)**を山ができるほど放置された。

自分の土地は自分の手で守ろう

うまい話に安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土などを埋め立てられたりする被害が発生しています。

県内では、令和2年度に**不法投棄が197件、不適正残土が56件**発生しています。

悪質な事業者は、金銭や甘い言葉で土地利用の同意を得ようとします。そして、同意を得ると、すかさず**法律や手続きを無視して**短期間で廃棄物などを大量に持ち込んだり、周りの土地まで行為が拡大します。



さらに、**事業者が行方不明となった場合には、土地所有者が撤去などの対応**をしなければならないなど、莫大な損害を受けるケースもあります。

被害を防ぐためには

- ・うまい話があっても、安易に土地を貸さない。
- ・自分だけで判断せず、必要な許可を受けているかなど、不審な点は市町村や県に相談する。
- ・相手方や事業の内容をきちんと確認し、不明な点は書面で提出させる。
- ・道路から奥まった土地や人目に付きにくい土地、手入れが行き届かない土地などは、定期的に見回ったり、侵入防止柵や不法投棄禁止の警告掲示板を設置するなど、必要な措置を行う。



目撃したら「不法投棄110番」

不法投棄や不適正な残土の埋め立てを早期に発見し、迅速・的確に対応するため、目撃した場合は、直ちに通報をお願いします。

【不法投棄110番】
 ☎ 0120-536-380



良好な生活環境の確保のためにも、自分の土地を自分の手で守り、被害を防止しましょう。

図書館 だより

LIBRARY
INFORMATION

ゆっくり本を楽しむ

今月のおススメ

「志麻さんの魔法の
ソースレシピ」

志麻 著

「いただきまーす」

accototo 作

11月 図書館カレンダー

2021年		November				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

残暑も過ぎ、穏やかな小春日和が続き、「食べ物」がおいしくなる季節です。食欲の秋とは、秋が旬の「食べ物」が多いためといわれてきましたが、現代では、体内の物質が関わっているという説もあり、科学的根拠も示されているようです。「食べ物」に関する本には、子ども向けの食育の本や絵本、料理のレシピ本などたくさんありますが、今回はその一部を紹介します。

志麻さんの魔法のソースレシピ

メディアから予約の取れない伝説の家政婦として注目されている志麻さんの料理本です。

白ワインのバターソースやきのこソースなどの洋食によく使われるソースを市販の調味料で作る方法を紹介しているため、ソース作りは敷居が高いと感じる方におすすめです。他にも肉や魚のシンプルな調理のコツも載せてあり、基本のソースと組み合わせれば、あっという間に目にも鮮やかな料理のレパートリーが一つ増えます。



いただきまーす

今日のご飯は、主人公の「おとこのこ」の「おとうさん」がスーパーで買ってきた魚です。

「おとこのこ」が、魚がスーパーに並べられるまでのことを「おとうさん」に教えてもらい、「おとこのこ」は魚が海にいたことを知りました。

それから魚はどのように大きくなっていったかを話していきます。

子どもに食べ物について教育する食育絵本です。



●休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

●お話し会：11月13日 午前10時半から

図書館ホームページでは、利用案内や図書検索など図書館の情報を掲載しています▶

問 図書館 ☎ 029-897-0647

【お知らせ】

●お話し会は、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。



▲穴倉城本丸跡

■かすみがうら市の穴倉城

代表的なものが、市指定文化財の穴倉城本丸跡です。霞ヶ浦と菱木川の間にある穴倉城は、堀と土塁で防備を固める「掻上げ城」で周辺の低地を掘の補いとして巧みに利用しています。永享(1429~1440年)のころは野田遠江守の所管でしたが、その後、小田氏家臣の菅谷氏や佐竹氏家臣の大山田氏が支配し、慶長7年(1602年)に廃城となりました。各所に空堀や土塁が多く残されており、また本丸跡には城内稲荷神社があります。

■戦をする目線で城を巡る

ここでお城を楽しむためのポイントの一つをご紹介します。まず、見学したいお城の全体の構造が分かる図(多くはインターネットに掲載)を見てみましょう。それをもとに、戦に参加する目線でどこからお城に入り本丸に侵入できるかなど作戦を練ります。そうすることで武将たちが生き残りをかけて必死に工夫した痕跡が分かり、お城がさらに魅力的なものとして見えてくるはずですよ。

今回ご紹介した穴倉城をはじめ、いくつかのお城の御城印と御城印帳を歴史博物館で販売しています。御城印集めも兼ねて、まずは地元のお城巡りから始めてみてはいかがでしょうか。



問 歴史博物館 ☎ 029-896-0017



あじさい土曜名画座

ライラの冒険 - 黄金の羅針盤 -

【上映時間：112分】

▶日時 11月6日 午後2時/午後1時半受付・開場

▶定員 先着20人

▶場所 あじさい館 [視聴覚室]

▶料金 100円

問 霞ヶ浦中地区公民館 ☎ 029-897-0564

※鑑賞の注意点/マスクは必ず着用してください。

【出演】ダコタ・ブルー・リチャーズ

【ストーリー】

ライラの周囲で子どもたちの行方不明事件が続き、親友ロジャーまでも姿を消してしまう。ライラは、黄金に輝く“真理計”を手に入れた北の地を目指し危険な旅に出るのだが。

あじさい館

ホール展示

作品紹介

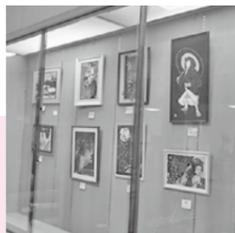
11月 作品展示

◆ 土釉会

◆ 押し花コスモスの会

▶期間 10月26日(日)~11月28日(日)

あじさい館では、市内の文化団体などが作成した絵画や写真、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。 問 生涯学習課 ☎ 029-897-0564



投稿作品

文芸ひろば

千代田俳句同好会	朝夕に老鶯の声ありがたし	加藤貞江
万緑の海のやうなる平野かな	宿り木を覆ひつくせり凌霄花	榎原清志
真夜中の放送響き梅雨出水	土石流に胸を痛めし夏の空	桜井愛子
紫陽花俳句会	秋蝶や残れる花に羽根休め	中島暉子
暮れ残る筑波かすめて雁の竿	ひそやかな風が見え来るこぼれ萩	桜井筑蛙
止りも飛びても勇姿鬼やんま	出島短歌会	久保庭悦子
秋空にボンボンタリヤの色冴えて幾重の花の巧みを想う	ひめゆりの塔に行く人みな無言冬夕焼けの色に染まりて	岡田恭子
幼き日遊びし路次の秘密基地高速道路わがもの顔に	過ちて切りし蜥蜴のうごめく尾青く光るを鎌にて埋る	名倉親子
投稿作品	投稿作品	薬師寺玲子
それぞれくびき踏み越え集いしの駆け飛び競う生命かがやく	コロナ禍を不屈の戦い選手等の笑顔と涙オリンピアの火	中島良平
コロナ禍を一寸先に非凡あり人とコロナの凌ぎに迫る	秋だなあ空は高くていわし雲ほのかに香る金木犀が	近藤善康
父母の夢路も遠く過ぎ去りてお盆の棚に新たな思い	心臓の鼓動一日十回知ってあげよう休まぬ努力	横井正子
天気見る稲穂がつまりコンバイン	釣人がレン魚釣り上げ上機嫌	石塚清
サボテンの花咲きしかば月の船	号砲のこだま消へ行く秋の空	磯山徳治
月涼し小石の庭で万歩計		石橋たかの

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。11月2日(日)までに秘書広報課(〒315-8512 上土田461)へお願いします。※応募多数の場合は掲載されない場合がありますのでご了承ください。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。(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 & 子育て情報

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

健康カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ
4カ月児健診(令和3年7月生)	17日(日)	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
1歳6カ月児健診(令和2年4月生)	25日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年7月生)	26日(金)	午後1時15分	要		
離乳食教室	11日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	4日(日)、11日(日)、 18日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	10日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	4日(日)、10日(日)、 12日(金)、18日(日)、 19日(金)	午前9時半	要	地域活性化センター 生産物直売所	
ヘルスロードと鶴沼ウォーク	30日(日)	午前10時	要		

- ・健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312
- ・地域包括支援センター ☎ 029-898-9110
- ・あじさい館 ☎ 029-897-0511
- ・やまゆり館 ☎ 029-832-5601
- ・千代田公民館 ☎ 0299-59-5252
- ・働く女性の家 ☎ 029-831-2234
- ・大塚ふれあいセンター ☎ 0299-59-4088

子育て相談カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問い合わせ
子育て相談	9日(日)、30日(日)	午前9時半 午後2時	11月1日(日) 午前9時半から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	12日(金)	午後1時半	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウェルカムベビークラス	14日(日)	午前9時半	要	ウエルネスプラザ	増進課

休日緊急診療当番医 11月

※歯科はホームページから確認できます。

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】

3日、7日、14日、
21日、23日、28日 石岡第一病院 0299-22-5151

土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】

3日	友常クリニック	029-824-2718
7日	サンルーナ・小寺内科クリニック	029-869-8882
14日	中高津クリニック	029-824-1212
21日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625
23日	小原内科医院	029-821-1015
28日	烏山診療所	029-843-0331

【外科】

3日	淀縄医院	029-822-5615
7日	野上病院	029-822-0145
14日	県南病院	029-841-1148
21日	野上病院	029-822-0145
23日	県南病院	029-841-1148
28日	神立病院	029-831-9711



茨城おとな・子ども救急電話相談

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

受付時間：24時間 / 365日

☎ おとな：# 7119

☎ 子ども：# 8000

つながらないときは ☎ 050-5445-2856



シルバーリハビリ体操 11月

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための介護予防体操です。

場所	日時
あじさい館	2、9、16、30日 毎週(日) 午後1時
千代田公民館	9日 第2・4(日) 午前10時
働く女性の家	1、8、15、22、29日 毎週(日) 午前10時
やまゆり館	5、12、19日 第1・2・3(日) 午前10時
大塚ふれあいセンター	1、8、15、22、29日 毎週(日) 午後1時

自宅でできるシルバーリハビリ体操を
YouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110



動画配信



かすみっ湖子育て通信

☆子育てインフォメーション☆

やまゆり館行事 **要予約** ☎ やまゆり館
☎ 029-832-5601

みんなであそぼう「あそぼう会 親子撮影会」

日時：11月17日(日)午前10時から
予約：11月1日(日)から15日(日)まで
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)

プレゼント製作

日時：11月18日(日)午前10時から
予約：11月1日(日)から16日(日)まで
募集：親子10組(1歳から)

※詳細は、ホームページをご覧ください。 やまゆり館



☆子育てホット通信☆

☆0歳4カ月児の保護者からの相談

熱が何度以上になったら受診したら良いですか？

37.5度以上なら、診察時間内にかかりつけ医を受診しましょう。赤ちゃんは体温調節が未熟なため、洋服の着せ過ぎや室温が原因で体温が上がることもあります。機嫌が良く、母乳やミルクがいつもどおり飲めれば緊急性はないかもしれませんが、不機嫌で飲みが悪かったり、ぐったりしていたり、呼吸が苦しそうな様子なら、すぐに受診が必要です。全身の状態を見て、心配なときには早めに受診してください。困ったときには、「茨城子ども救急電話相談 #8000」へ相談してみましょう。

☆1歳6カ月児の保護者からの相談

一人で歩きたがり、手をつないでくれません。

歩き始めは、一人で歩けることが楽しくて拘束されることを嫌がります。公園など目の届く安全なスペースで自由に歩かせてあげましょう。

出かける前には、「駐車場では手をつなごうね」とルールを決め、約束しておくとうれしいです。一度では守れなくても安全に関することは粘り強く伝えていく必要があります。

手をつなぐときには歌を歌うなど楽しく歩く工夫をしてみましょう。

☆3歳0カ月児の保護者からの相談

妹が生まれてから、お姉ちゃんが今までできていたことをできないと言い、赤ちゃん返りをします。

着替えや食事など、忙しいときに甘えられると「自分でやって」と言いたくなりますが、できるだけ親がお手伝いをしてあげましょう。子どもの要求に応え、甘えたい気持ちを尊重してあげることが大切です。

また、妹の簡単なお世話を手伝ってもらい、できたら「ありがとう、助かったよ」と褒めてあげてください。自信を持ち、妹を大切にしてくれるようになります。

妹がお昼寝をしている間や家族に預けている間にお姉ちゃんとの時間を作ってあげましょう。

子育てのお悩みや不安はありませんか？

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



かすみっ湖ハッピースマイル



こばやしいろは
小林虹葉くん(1歳)
これからも成長が
楽しみです！



みやゆずな
宮 柚珠奈ちゃん(2歳)・真璃奈ちゃん(5歳)
いつもニコニコ仲よし姉妹☆
毎日元気に楽しく過ごそうね！



たなかあかり
田中愛莉ちゃん(4歳)
素敵なお姉さんになっ
てね！

お子さんの写真を掲載してみませんか？ ☎ 秘書広報課(千代田庁舎)

対象 ▶ 市内在住の0歳～5歳までのお子さん
応募方法 ▶ ①専用フォームの二次元コードを読み取り、必要事項を記載してください。
②メール(kouhou@city.kasumigaura.lg.jp)宛てに、タイトル「かすみっ湖」、
本文に「保護者氏名・お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・返信用メールアドレス・
電話番号・お子さんへのコメント・掲載の承諾」を記載し送信してください。



専用フォーム



受験生のための新型コロナワクチン接種

9月13日から17日の5日間、神立病院で「受験生のための新型コロナワクチン接種」が行われました。国からのワクチン供給が安定せず、接種を希望していても接種できず、不安を感じながら受験に臨む受験生を支援するため、医療法人社団青州会神立病院（土浦市神立中央）の協力により、集団接種会場を病院内に設置し、296人に新型コロナワクチン接種を実施しました。

会場はスムーズな接種や移動ができるよう工夫され、また、体調に異変があっても医師などが常駐していることから、希望者は安心して接種を受けることができました。

接種者からは「ワクチン接種がなかなか受けられない中、今回接種を受けられとても安心しました。これからは受験に集中することができます」と感想がありました。



100歳を迎えた方に褒状を贈呈

9月1日から17日、「百寿をお祝いする褒状と記念品の贈呈」を行いました。今年は8人が100歳を迎えられ、大正、昭和、平成、令和と激動の一世紀を過ごされてきました。

健康の秘訣について何うと「新しい趣味を見つけること。特に絵を描いたり草花を育てるのが好きです」と元木喜代さん、「好き嫌いせず何でもおいしく食べることです」と高野正雄さんは笑顔で話してくれました。



もとぎ きよ 元木 喜代さん（東野寺）



たかの まさお 高野 正雄さん（坂）

妊婦教室でプレパパママの体験

9月17日、かすみがうらウエルネスプラザで「妊婦教室ウェルカムベビークラス」を行いました。この教室では、これから生まれてくる赤ちゃんのため、出産までに気を付けることや出産後の対応などについて助産師が助言を行うものです。パパは妊娠中のママの大変さを体験し、パパママで協力して沐浴体験を行いました。参加したパパからは「沐浴は思っていたより大変でした。少しの時間で腰が痛くなりました」と感想がありました。



サイクリングで体感する市の魅力

9月20日、「Road Trip」を開催。サイクリングをしながら、市内のれんこんやサツマイモ、水産加工品の生産者を訪ね特産品に触れました。また、収穫した食材をシェフが調理した「限定の特別ディナー」を湖畔で味わい、市の魅力を体感したツアーとなりました。参加者からは、「初めてれんこん収穫の様子を見ました。生産者の思いが込められた特産品のディナーも楽しめて、市の魅力を発見でき、楽しかったです」と感想がありました。



©かすみがうらアクティビティコミッション

帆引き船がサントリー地域文化賞を受賞

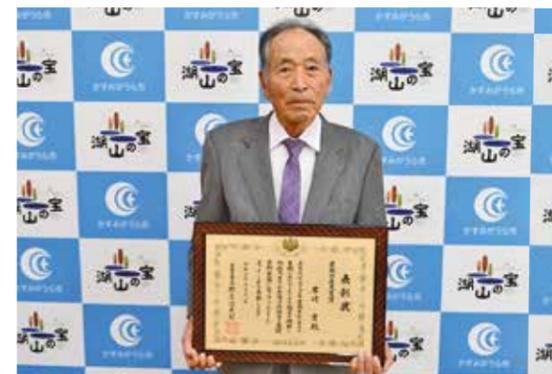
9月22日、かすみがうら市、土浦市、行方市の各帆引き船保存会が、地域文化の発展に貢献した団体として「第43回サントリー地域文化賞」を受賞しました。風向きや風力の変化に瞬時に対応するなど、高度な技術が求められる帆引き船操業。各保存会で長年にわたって操船技術に関するマニュアルを作成するなど、後継者を育成し技術伝承に積極的に取り組んでいる点が高く評価され、受賞となりました。



茨城県庁での記者会見の様子

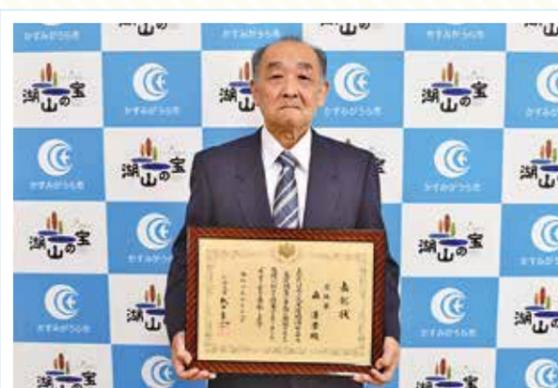
農林水産大臣表彰 君崎 實さん

9月28日、農林水産大臣から「統計功労者表彰」を受けた君崎實さんが、報告のために市長へ表敬訪問されました。君崎さんは、農林業センサス調査員および指導員を主として各種調査活動に35年間従事し、農林行政施策の基礎資料の整備に寄与された功績が認められ、表彰されました。「今まで多くの仲間と共に調査活動ができたことに感謝しております」と表彰の喜びを話してくれました。



総務大臣表彰 森 清孝さん

9月28日、総務大臣から「統計功労者表彰」を受けた森清孝さんが、報告のために市長へ表敬訪問されました。森さんは、経済センサス-基礎調査員などを含めた各種調査活動に29年間従事し、社会経済の発展を支える基礎資料の整備に寄与された功績が認められ、表彰されました。「今回の受賞については、支えてくれた多くの皆様のご協力のおかげと感謝しております」と表彰の喜びを話してくれました。





シリーズ◎ かすみがうら市推奨品「湖山の宝」

かすみがうら市の魅力がたっぷり詰まった、市推奨品「湖山の宝」をご存じですか？市の推奨ブランドとして一定の基準で選んだ農水産物や加工品で、味、品質ともに市お墨付きの商品です。



市推奨品「湖山の宝」の認定は、市産の農水産物と加工品の認知と信頼性の向上や需要の拡大による市の産業振興を目的として、平成21年から始まりました。当初の認定品は、太陽のめぐみ[サンマロン]

などの4品でしたが、現在では、今年新たに認定された「^{すまいる}寿米流」をはじめ、多種多様な43品が認定を受けています。



特に秋はサツマイモが旬を迎えます。「紅はるか」や「紅和み」といった焼き芋の他、「おさつチップス」や「お芋のグラッセ」、「三色芋甘納糖」など、サツマイモを使ったさまざまな商品が推奨品として認定されています。秋の味覚の代表格といえるサツマイモと市推奨品「湖山の宝」で、市の魅力を堪能してみたいかがでしょうか。推奨品の販売先は、湖山の宝ホームページからご覧いただけます。

問 観光課（霞ヶ浦庁舎）

▶ 推奨品候補を募集しています

市ブランド化推進協議会では、市産の農水産物やその加工品の中から、推奨品としてふさわしいものを選定して認証します。

※応募条件などの詳細は、湖山の宝ホームページをご覧ください。

問 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）



湖山の宝

かすみがうらにゃ活動日記 食レポをやってみたよ！

秋は食べ物がおいしい季節だね！そこで、市推奨品「湖山の宝」の認定品を食べてみたよ！

kasumigaura.kozan



♥ いいね！

【久月総本舗さんのかすみがうらにゃサブレ】

かすみがうら市のロゴとうにゃの姿がプリントされた、可愛らしいサブレだよ！

さっくりとした食感と優しい甘さで食べやすいね！うにゃの元気な姿が目印！みんなも食べてみてね。

【サンパタータさんのおさつチップス】

サツマイモの紅あずまを使ったチップスだよ。

サツマイモの甘さとパリッとした食感が癖になるね！

秋のおやつにぴったりかも？

食レポといえば、かすみがうら市のこれがウマイ！キャンペーンを知ってるかな？

FacebookやInstagramで、ハッシュタグ #かすみがうら市のこれがウマイ と検索すると、

いろいろな参加者さんのかすみがうら市内の食べ物や

飲み物の食レポが見れるかも！？

キャンペーンの詳細は、市のホームページを見てね。

これがウマイ
キャンペーン



うにゃ
ホーム
ページ



人口と世帯数 令和3年10月1日現在



人口数 (-55) 男性数 (-27) 女性数 (-28)
40,824人 20,836人 19,988人



世帯数 (-7) ※ () 前月比
17,746世帯 【住民基本台帳人口】

無料アプリで 10言語対応！音声読み上げ対応！ いつでもどこでも
「広報かすみがうら」デジタルブック



スマホやタブレットで！
見て楽しむ！耳で楽しむ！
多言語で楽しむ！



↑詳細↑

対応言語：日本語、英語、中国繁体語、中国簡体語、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語



■発行日/令和3年10月20日 ■発行/かすみがうら市 ■編集/秘書広報課(千代田庁舎)

☎ 315-8512 茨城県かすみがうら市上土田 461

☎ 0299-59-2111 / 029-897-1111 FAX 0299-59-2176

ホームページアドレス / <https://www.city.kasumigaura.lg.jp>

E-mail / info@city.kasumigaura.lg.jp



かすみがうら市
ホームページ



環境にやさしい
植物油インキ使用



ユニバーサル
デザインフォント