



いっしょに体操しませんか？  
体操指導士募集中！



PHOTO | 始めませんか？シルバーリハビリ体操

体操仲間と楽しく体を動かしています

- TOPICS P2-3 始めませんか？シルバーリハビリ体操  
P4 7月25日初登庁 宮嶋市政スタート  
P6-7 防災意識を高めましょう  
P8-12 お知らせと情報  
P18-19 まちのわだい

始めませんか？ ～いつまでも**健康**で丈夫な体へ～



# シルバーリハビリ体操



市では、行政と住民が一体となって超高齢化社会を共に乗り切っていくために、介護予防のための「シルバーリハビリ体操」の普及を推進しています。年を取っても“いつまでも元気”な生活ができるよう、皆さんも一緒に始めませんか？

問 地域包括支援センター  
☎ 029-898-9110

## シルバーリハビリ体操とは

「立つ、座る、歩く」などの日常生活に必要な動作を元にした、関節や筋肉の動きを良くする介護予防のための体操で、茨城県立健康プラザの大田仁史管理者が考案しました。

「1日に1mmでも関節が動くように」「1日1gでも筋力がつくように」することを目標としています。

「どのような姿勢でも」「いつでもどこでも」「一人でも」できる体操で、道具などは必要ありません。自分のペースに合わせて、あなたでも無理なくできます。



## 体操の効果

体操を6カ月以上継続することで、身体面、精神面の両方で効果がみられています。「動きが楽になった」「関節の痛みが緩和した」「つまづき、転びにくくなった」「むせにくくなった」「元気が出た」などの声があります。

また、「友人や仲間が増えた」「外出の機会が増えた」など、介護予防の体操が、身体機能の向上だけでなく、仲間づくりや閉じこもり予防にもなっています。

お友達と会えるのも  
楽しみのひとつ。  
気軽に参加してね。



シルバーリハビリ体操指導士の皆さん



## シルバーリハビリ体操にチャレンジ!

92種類ある体操の中から、寝ながらできる腰痛予防の体操を紹介します。

※膝・腰・関節に痛みのある方、股関節の手術を受けたことがある方は、無理をしないでください。

### 1. 腹斜筋をストレッチと強化!



①手をお腹の上で組み、両膝を立てる。



②足を揃えたまま片側に倒し、顔は反対側に向けて、体をひねる。



③肩を床から離さず、ひねった姿勢で15～20秒保持する。

※左右両方繰り返す。

### 2. 大殿筋と腸腰筋をストレッチ!膝・股関節を柔軟に!



①仰向けの姿勢になる。



②片膝を両手で抱え、お腹に引きつける。頭は床につけたままにする。



③反対側の脚を膝が浮かないように伸ばす。15～20秒保持する。

※左右両方繰り返す。

### 3. 大殿筋・ハムストリングスを強化!



①両手をお腹の上で組み、両膝を曲げる。



②足の裏で床を押し、ゆっくりお尻を持ち上げ、6秒保持する。



◆ぐらつかないように、両足の間を開けて、手を床につけても良い。

## 体操指導士をしてみませんか?

市では、ボランティアとして地域の高齢者に体操を指導し、関係機関などと連携しながら自助・互助で地域づくりを行う体操指導士を養成しています。現在、市内で指導士として活動するのは52人。1チーム4、5人で12チームを編成し、市内27カ所の教室を輪番制で体操指導をしています。1カ月の指導回数は約3回です。

体操の指導を行うことで、指導士の活力年齢は実年齢より9歳若いとの結果が出ています。介護予防体操の指導が、地域住民や大切な人のため、そして自分のためにもなっています。

## 【シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会】

- 受講資格 市内在住の50歳以上で次の全てを満たす方
  - ①常勤の職に就いていない
  - ②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
  - ③講習会の全日程(5日間)を受講できる
- 講習日程 10月3日(日)・12日(金)・18日(金)・24日(日)、11月2日(日)
- 講習場所 【初回】茨城県立健康プラザ(送迎あり)  
【2回目以降】かすみがうらウエルネスプラザ
- 募集期限 9月16日(日)まで
- 申込方法 電話申込(詳細は、お問い合わせください)



活力とあたたかさあふれる市政の実現を目指して――



第6代 かつみがうら市長  
みやじま けん  
宮嶋 謙

昭和38年8月8日生まれ [59歳]  
座右の銘 ▶ 情熱  
趣味 ▶ 読書 (ドキュメンタリー中心)  
家族 ▶ 義父母、妻、子ども2人の6人家族

# 7月25日 初登庁 宮嶋市政 スタート

秘書広報課 (千代田庁舎)

## 就任のごあいさつ

この度の市長選挙において、市民の皆様の温かいご理解とご支援をいただき、かつみがうら市長として就任できることは、私にとって大変な喜びであるとともに、本当に身の引き締まる思いであります。子どもからご年配の方々まで、すべての皆様が夢と希望に満ちあふれ、この街に生まれ、育ち、学び、住み、働いて「よかった!」と実感できる市政の実現を目指していきます。

その実現に向け、まちづくりをする上で大切にしていることが、3つあります。

1つ目は、住むひとに**優しいまち**であることです。市民目線の生活環境になっているか、年齢を重ねても住み続けられるか、困ったときに助けてもらえるか、心温まる交流が持てるかなど、「優しさ」という定規でまちを見直すことです。

2つ目は、**活力にあふれているまち**であることです。ヒトの交流に欠かせない公共交通、道路整備。モノ・カネの流れを創る地産地消。国・県との連携

による資本導入・職場創生。「流れ」は「活力」、「流れ」は「命」です。

3つ目は、**未来志向**であることです。明日への希望は、人も社会も「成長」に尽きます。しかし、大切なことは「規模」ではなく「質」に着目することです。子育て・教育・行政・地域経済の「質の良さ」は「未来への強さ」です。

この3つを念頭に置き、「**活力とあたたかさあふれる市政の実現**」を目指し、5年後、10年後の**未来につながるまちづくり**をしまいにします。



期間限定!

# 霞ヶ浦の湖畔で キャンプ & アクティビティ!

#ファンキャン

① 9月17日(土)~19日(月)祝 ② 9月23日(金)祝~25日(日)



湖畔でのキャンプに加え、湖上サイクリングや桟橋フィッシング、モルック、スラックラインなど多彩なアクティビティも用意していますので、日帰りでも思う存分楽しめます。キャンプ用品のレンタルも可能です。

●場所: 歩崎公園 〇観光課 (霞ヶ浦庁舎)

予約方法・詳細 ▶



# 火災が発生! いったいどうすれば?

普段から火の取り扱いには注意されていると思いますが、いざ火災が発生するとどのように行動したら良いか、正しい判断ができない可能性があります。

自宅や近隣で火災が発生した際に取るべき行動を理解できるように、初期消火の動画を作成しました。いざというときに備えてご覧ください。

## 消火栓について

市内の約1000カ所に設置されており、初期消火に有効です。また、火災時に消防隊が使用するためだけではなく、市民の皆さんも初期消火に使用できる設備です。



消火栓ホース格納箱

## もし火災を見つけたら?

- ① 大きな声で「火事だー!」と叫び、周囲の人に知らせ、119番通報をしてください。
- ② 近くの消火栓を見つけ、3人以上で操作を行い初期消火を実施してください。

※自分の身に危険を感じたら、すぐに安全な場所まで避難してください。

〇消防本部消防総務課 ☎ 0299-59-0119

初期消火の方法と消火栓の使い方

- 3.ホースを巻いている方向へ延長 (目印)
- 4.吐水口にホースを結合

ホースの長さ1本20mとなっており、必要なホースを結合してください。

吐水口にホースを結合したら、きちんと結合されているか必ず引っ張って確認してください。



消火栓の使い方

# 防災意識

## ～9月1日は防災の日～ を高めましょう

9月1日は関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンを迎える時期であることから、地震や風水害などに対する心構えなどを育成するため、**防災の日**と定められています。この日をきっかけに、命を守るために取るべき行動を確認しましょう。

☎ 危機管理課（千代田庁舎）

### 災害のリスクを確認しましょう

#### 地震

- 大地震が発生したときには、「家具は必ず倒れるもの」と考えて、防災対策を講じる必要があります。寝室や子ども部屋などにできるだけ家具を置かないようにし、家具を置く場合はなるべく背の低いものにしましょう。
- 家具が倒れてけがをしたり、出入り口をふさいだりしないように、家具の向きや配置を工夫しましょう。また、転倒しないように、壁や天井に固定するなどの対策をしておきましょう。



#### 台風・大雨・土砂災害

- 傾斜地などは、台風や大雨などにより、がけ崩れや地すべり、土石流などが起こりやすい環境です。
- 自分の家が土砂災害の危険性がある箇所（土砂災害警戒区域）かどうかを確認しておきましょう。



かすみがうら市総合防災マップ 検索



### 避難できるように備えましょう

- 電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。
- 避難場所での生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

#### 避難とは、難を避けること

- ▶安全な場所にいる方は、避難所に行く必要はありません。
- ▶避難所の密集を避けるため、安全な親戚や知人宅などへの避難も重要です。普段から連絡を取り合っておきましょう。



#### 【非常用持ち出し品の例】

- ・飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケットなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- ・衣類、毛布、タオル、洗面用具、使い捨てカイロ
- ・乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びん
- ・感染症対策用品（消毒液、せっけん、ウェットティッシュ、体温計）



### 食品の備蓄をしましょう



普段食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック法」がおすすめです。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費して、減った分を補充していく方法です。

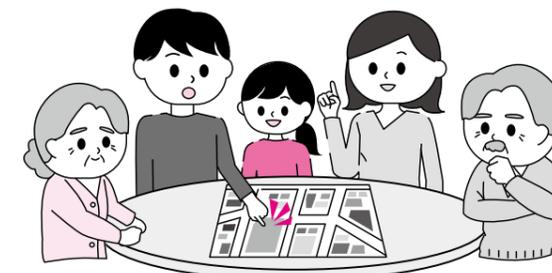
キャンプや山登りなどのアウトドアで使える食品もありますので、ローリングストック法を日常生活の一部に取り入れてみましょう。

- ① 普段食べている食材を多めに買って、備える
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べたらずい足して、補充する

### 安否確認の方法を家族で決めましょう

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに災害が発生した場合に備えて、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

災害時は回線がつながりにくくなるため、電話連絡が取れない場合があります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル（171）」や「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。



#### 災害用伝言ダイヤル（171）

大災害発生時に、被災地内の電話番号に限り利用できるサービスです。携帯電話や一般加入電話、公衆電話、一部のIP電話から利用できます。

- ① 「171」に電話をかける。
- ② 音声案内に従い、録音の場合は「1」を、再生の場合は「2」を押す。（暗証番号を付けて録音・再生もできる）
- ③ 音声案内に従って、連絡を取りたい方の電話番号を入力する。（市外局番で始まる番号の場合、市外局番から入力する）
- ④ 伝言を録音・再生することができる。

#### 災害用伝言板

被災地域の方が自らの安否を文字情報によって登録できます。大災害発生時に携帯電話各社のポータルサイトに「災害用伝言板」へのリンクが表示されます。

- ① 携帯電話・PHSから災害用伝言板にアクセスする。
- ② 「登録」を選択する。（登録は被災地域内の携帯電話・PHSのみアクセスが可能）
- ③ 現在の状態を選択肢から選び、任意でコメントを入力する。
- ④ 最後に「登録」を押す。
- ⑤ 確認する場合は、安否を確認したい方の電話番号を検索し、一覧から伝言を確認できる。

### 情報収集をするための準備をしましょう



市メールマガジン  
災害情報を市から配信



Yahoo! 防災速報  
位置情報から災害情報が分かる



気象庁「キクル」  
大雨による危険度などを地図で確認

#### 参考

政府広報  
オンライン

災害時に命を守る  
一人一人の防災対策



いつもの食品で、もしもの備えに！  
食品備蓄のコツとは？



# お知らせと情報

## くらしのお知らせ

### 新型コロナウイルス関連情報



#### 【新型コロナウイルスワクチン情報】

##### ▶追加接種（4回目）の開始について

3回目接種から5カ月以上経過し、次に該当する方を対象に、追加接種（4回目）を開始します。1・2・3回目に接種したワクチンに関わらず、ファイザー社またはモデルナ社ワクチンを使用します。

##### ① 60歳以上の方 ※申請は不要です

3回目接種から5カ月以上となる時期に応じて接種券を発送しますので、ご予約ください。

##### ② 18歳以上59歳以下で基礎疾患を有する方・重症化リスクが高いと医師が認める方

##### ③ 18歳以上59歳以下の医療従事者、高齢者施設の従事者など

事前申請が必要です。窓口で申請書を配布していますので、必要事項を記入し窓口へ持参・郵送してください。「いばらき電子申請・届出サービス」からも申請できます。



窓口：健康づくり増進課（かすみがうらウエルネスプラザ）、千代田窓口センター（千代田庁舎）、霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）、中央出張所

※基礎疾患を有する方の確認には、診断書などの証明書は不要です。

※基礎疾患の範囲などの詳細は、ホームページをご覧ください。



##### ▶追加接種（3回目）の実施について

2回目接種から5カ月以上経過した12歳以上の方を対象に、追加接種（3回目）を実施します。

対象者は接種券が届き次第、予約ができます。1・2回目と異なるワクチンでも接種が可能です。

※12歳以上17歳以下の方は、ファイザー社ワクチンのみとなりますので、接種協力医療機関をご予約ください。



※詳細は、ホームページをご覧ください。

#### ◀接種会場▶

①接種協力医療機関

②県大規模接種会場（産業技術総合研究所）

※接種対象者数に応じて、会場を変更しています。

#### ◀予約方法▶

●電話予約（コールセンター）

029-853-0771

午前9時～午後5時（土日祝除く）

●WEB予約（パソコン・スマホ）

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

☎健康づくり増進課 ☎029-898-2312



### 【自宅療養者などを支援】

#### ▶食料品の配送支援

市では、新型コロナウイルスに感染し自宅療養中のため、宅配やインターネット配送などにより食料品などの購入が困難な世帯を対象に、食料品などの配送支援を行っています。

※申し込みが急増し、物資の配送に時間を要しています。お急ぎの方は、極力、民間の宅配サービスなどをご利用ください。

※県の「自宅療養者向けの配食サービス」をすでに受けている方は対象外です。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

#### ▶パルスオキシメーターの貸し出し

市では、新型コロナウイルスに感染し自宅療養中の方を対象に、パルスオキシメーターを貸し出しています。希望する方は、電話でお申し込みください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎健康づくり増進課 ☎029-898-2312

#### ▶宿泊施設での療養

県では、新型コロナウイルスに感染した軽症者などを対象に、宿泊施設での療養を受け入れています。

☎茨城県新型コロナウイルス療養施設担当

☎029-301-5134



### 【住民税非課税世帯などを支援】

#### ▶住民税非課税世帯に対する臨時特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で困難に直面し、令和4年度に新たに非課税世帯となった世帯などを対象に、臨時特別給付金を支給します。

対象：①世帯員全員が住民税非課税の世帯

②課税世帯のうち、感染症の影響を受けて家計が急変し、住民税非課税と同様の事情となった家計急変世帯

※令和3年度に本給付金を受給した世帯や受給対象であった世帯は対象となりません。

申請：①の世帯：郵送された確認書に記入し提出

②の世帯：ホームページや窓口にある申請書に記入し提出

金額：1世帯10万円

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎社会福祉課（千代田庁舎）



## 有料広告欄

### 住宅リフォーム資金補助金



市内の施工業者を利用して、個人住宅のリフォーム（改修・改築）を行う方に、工事費（消費税抜き）の10%（上限10万円）を助成します。

二次受付：9月1日困から

※予算の上限に達し次第、受付を終了します。（受付状況はホームページでお知らせします）

※必ず着工前に申請してください。申請前に着工した場合は、補助金交付の対象になりません。

※年度内に工事を完了し、実績報告をしてください。

※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）

### マイナンバーカードの申請はお済みですか？

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。

#### 【マイナンバーカードの申請をお手伝いします】

顔写真の撮影とカードの申請を職員がお手伝いします。本人確認書類をお持ちの上、窓口までお越しください（予約不要）。

申請までの作業も職員が端末で行いますので、紙の申請書のような手間はかかりません。写真の撮影から手続きの終了までおおむね15分程度です。お気軽にお越しください。

場所：市民課（千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所）

時間：午前8時30分から午後5時15分まで

持ち物：本人確認書類（免許証、保険証など）

※詳細は、ホームページをご覧ください。



#### 【マイナポイント第2弾】

令和4年9月末までにマイナンバーカードの交付を申請し、令和5年2月末までにパソコンやスマホでマイナポイントの利用を申し込み、チャージまたは買い物をする、ポイントが付与されます。

①マイナポイント第1弾に申し込みしていない方

…最大5,000円相当

②マイナンバーカードを健康保険証として利用申し込みをした方…7,500円相当

③公金受取口座を登録した方

…7,500円相当

#### マイナンバーカードの申請期限

令和4年9月30日迄

※期限を過ぎると、ポイントの付与は受けられません。

#### マイナポイントの申込期限

令和5年2月28日迄

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎市民課（千代田庁舎）



### 浄化槽の法定検査を受けましょう



浄化槽の設置者（管理者）は、浄化槽法の規定により、年1回の水質検査（法定検査）の受検が義務付けられています。まだ受検していない方は、茨城県水質保全協会へ申し込みを行ってください。

#### 【法定検査を受けていない方へ】

県では、法定検査を実施していない方を対象に、9・10月に受検案内文を送付します。

案内文が届いた場合は、同封のはがきまたはホームページから、速やかに受検の申し込みを行ってください。

申込先：茨城県水質保全協会

（水戸市吉沢町650-1）☎029-291-4000

☎茨城県環境政策課県央環境保全室

☎029-301-3044

### ふるさと納税の偽サイトに注意



ふるさと納税の画像や返礼品名を不正にコピーした偽サイトが乱立しています。悪質な詐欺にご注意ください。

怪しいと感じた場合は、申し込む前にお問い合わせください。

☎地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）

## 展覧会のお知らせ

### 「挿絵画家の伊藤幾久造」展を開催中



伊藤幾久造は、大正から昭和にかけて、日本画を基本としながら少年少女など子ども向けの雑誌や一般向けの小説に挿絵を描いた画家です。

昭和18年（1943）に東京から旧下大津村戸崎の松学寺へと疎開したことから、霞ヶ浦地方の人々と交流を深めました。そのため、かすみがうら市内には幾久造が描いた作品が50点以上も伝えられています。

歴史博物館では、幾久造の軌跡をたどる展覧会を開催しています。7月に第1回目の展示替えをしましたので、違った趣向の作品をお楽しみいただけます。幾久造の作品を堪能していただくため、写真と解説付きのカラー刷図録（1冊500円）も頒布しています。展覧会と合わせて、ぜひご覧ください。

期間：10月10日（日）まで

☎歴史博物館 ☎029-896-0017





## お知らせと相談

### 募集のお知らせ

#### 「うにゃ」が誕生日をお祝い



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、本人からの応募も可能です。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、観光課までご応募ください。

**対象：**市内在住の10月1日～31日生まれの方

※当日は、必ず応募者の参加をお願いします。

※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）

#### 放送大学 令和4年10月入学生募集



約300の幅広い授業科目があります。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなどの目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

**募集学生：**教養学部、大学院

**出願期間：**【第1回】8月31日頃まで

【第2回】9月13日頃まで

※資料請求などの詳細は、お問い合わせください。

☎ 放送大学茨城学習センター ☎ 029-228-0683

#### 市民公開講座「肝がんを学ぼう」



がんに関する正しい知識の普及啓発を目的に、オンライン（Zoomを使用）による市民公開講座を開催します。「肝がん」について専門の医師が分かりやすく解説します。お気軽にお申し込みください。

**日時：**9月11日回／午後2時～4時

**申込：**9月4日回まで

※総合がん診療センターホームページ内の専用フォームから、お申し込みください。

※パソコン、スマホ、タブレットでご参加ください。

※どなたでも参加できます。参加費は無料です。

☎ 筑波大学附属病院総合がん診療センター

☎ 029-853-8096

### 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。

▶ 9月8日回／午後1時／働く女性の家

▶ 9月22日回／午後1時／あじさい館

※ 9月1日回午前8時30分から予約開始

☎ 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、相談員がお受けします。

▶ 9月17日回／午後1時30分／やまゆり館

※電話での相談は受け付けていません。

※司法書士・行政書士による法律に関する相談は、予約制となります。

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

#### 心配ごと相談



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。

▶ 9月14日回／午後1時30分～3時／

働く女性の家

▶ 9月28日回／午後1時30分～3時／

かすみがうらウエルネスプラザ

※予約は不要です。上記の場所へ直接お越しください。

☎ 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。

▶ 9月15日回／午後1時～5時／あじさい館

▶ 9月22日回／午後1時～5時／あじさい館

☎ 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。

▶ 回～回（回除外）／午前8時30分～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）

#### 結婚を希望する方を応援



結婚を希望する方に出会いの場を提供する「市婚活サポートセンター」では、60歳以下の方であれば、市内外を問わずどなたでも登録できます。

▶ 毎週回／午後1時～8時／霞ヶ浦庁舎

▶ 毎週回／午前10時～午後5時／霞ヶ浦庁舎

※回回の開設時間内または回～回（回除外）午前8時30分～午後5時15分に、電話で事前予約が必要。

☎ 市婚活サポートセンター ☎ 029-897-1111

#### 楽だカフェ（認知症カフェ）

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰でも気軽に参加でき、和やかに集う「カフェ」です。集まって語り合うことで、ホッと一息できる場所です。

▶ 9月30日回／午後1時30分～3時30分／

かすみがうらウエルネスプラザ

☎ 霞ヶ浦地区地域包括支援センター

☎ 029-833-0331

#### 就労相談（要予約）



就職活動のやり方や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。

▶ 9月12日回／午後1時～4時／

勤労青少年ホーム

◎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

※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。

#### 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

いじめや児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題を解決するため、悩みを持ったお子さんや保護者からの相談をお受けします。

▶ 8月26日回～9月1日回／

回～回 午前8時30分～午後7時

回・回 午前10時～午後5時

▶ 電話番号：☎ 0120-007-110

※期間外も、回～回午前8時30分～午後5時15分に、この電話番号で相談ができます。

☎ 水戸地方法務局・茨城県人権擁護委員連合会

#### 養育費に関する無料電話相談会



養育費の支払いがない、強制執行をしたい、取り決めの方法や内容が知りたい、コロナ禍で支払いが困難になったなど、養育費でお悩みの方を対象に、司法書士が相談をお受けします。

▶ 9月25日回／午前10時～午後4時

▶ 電話番号：☎ 0120-567-301（当日のみの番号）

※予約不要です。秘密は厳守します。

☎ 茨城青年司法書士協議会 ☎ 029-297-5910

※具体的な相談は、当日のみの電話番号にお願いします。

#### 外国人のための1日無料専門家相談会 IN 土浦



在留資格、労働問題、結婚、税金、保険、その他生活全般について、弁護士の他、行政書士や社会保険労務士などが無料で相談をお受けします。

▶ 9月11日回／午前10時～午後3時（受付は2時30分まで）／土浦市役所本庁舎2階（土浦市大和町9-1）

※通訳付きの面談形式です。秘密は厳守します。

**言語：**日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

☎ 茨城県国際交流協会外国人相談センター

☎ 029-244-3811

当日のみの連絡先：☎ 070-4002-2547

有料広告欄

有料広告欄

2022年 September 9月

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

※9月19日、23日は祝日のため、閉庁となりますので、ご注意ください。

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



**納期限**

8月31日	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
9月30日	固定資産税3期 国民健康保険税3期 後期高齢者医療保険料3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) スマホ決済アプリ納付

## くらしの防災ガイド 風水害に備えよう



危機管理課 (千代田庁舎)

季節の変わり目には、前線が停滞してたびたび大雨を降らせます。台風や前線を伴った低気圧が日本付近を通過するときも広い範囲に大雨を降らせることがあります。また、積乱雲が同じ場所で次々と発生・発達を繰り返すことにより起きる**集中豪雨**では、激しい雨が数時間にわたって降り続き、狭い地域で数百mmの総雨量となることがあります。台風や集中豪雨が発生しやすい季節に備えましょう。

**気象情報から被害を予測** テレビやラジオ、WEB (気象庁「キキクル」) から情報を収集しましょう。

1時間の雨量	災害発生状況
10～20mm	長く続くときは注意が必要。
20～30mm	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のがけ崩れ。
30～50mm	山崩れ、がけ崩れが起きやすくなる。
50～80mm	マンホールから水が噴出。土石流が起りやすい。
80mm以上	大規模な災害が発生する。厳重な警戒が必要。

※気象庁による

**参考** 数年に一度程度しか発生しないような、短時間の大雨が観測・解析された場合、「記録的短時間大雨情報」が発表されます。

### 被害の心配がないか確認

- 《雨どい・雨戸》
  - 雨どいに落ち葉や土砂が詰まっているか。継ぎ目ははずれや塗装のはがれ、腐りはないか。
  - 雨戸にがたつきやゆるみはないか。
- 《ベランダ》
  - 鉢植えや物干し竿など飛散の危険があるものは室内へ移動しているか。
- 《屋根》
  - 瓦のひび・割れ・ずれ・はがれはないか。
  - トタンのめくれ・はがれはないか。
- 《外壁》
  - モルタルの壁に亀裂はないか。
  - 板壁に腐りや浮きはないか。
- 《窓ガラス》
  - ひび割れ、窓枠のがたつきはないか。
  - 強風による飛来物に備えて、外から板でふさいだり、×印にガムテープを貼るなどして補強されているか。
- 《屋内では》
  - 台風情報を注意深く聞き、浸水などのおそれがある場合、家財道具や生活用品を高い場所へ移動しているか。

## 消費生活ホットライン【見守り新鮮情報第424号】



### 墓じまい「離壇料」に関するトラブルに注意

**【事例1】**  
自宅から遠く、自分も入るつもりはないので、墓じまいを寺に申し出たところ、300万円ほどの高額な離壇料を要求され困惑している。「払えない」と言う「ローンを組める」と言われた。(80歳代女性)

**【事例2】**  
跡継ぎがないのでお寺に離壇したいと相談したところ、過去帳に8人の名前が載っているの、700万円かかると言われた。不当に高いと思う。(70歳代女性)

**【ひとこと助言】**  
●今あるお墓を片付け、寺など墓地の管理者に返還することを「墓じまい」といいます。この際に、檀家をやめるときに寺へのお礼として慣習的に支払う、いわゆる「離壇料」などを要求されたとい



- う相談が寄せられています。
- 離壇料に明確な基準はなく、金額に納得がいけない場合は、基本的には寺などと話し合うことになります。
- 墓じまいは勝手にはできず、寺などが発行する「埋葬証明書」などが必要です。家族や親族を交えるなどして、よく話し合いましょう。
- ▶分からないことがあれば、市消費生活センターなどにご相談ください。

**【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  
 ◎月 困 場 所：勤労青少年ホーム  
**【その他の消費生活センター電話相談】**  
 ◎田 回 電話：国民生活センター ☎ 188



市消費生活センター (霞ヶ浦庁舎)  
☎ 029-897-1111

## 自治体 DX 通信【最終回：誰一人取り残さないデジタル化】



### デジタル機器・サービスの利用支援

国では、デジタル社会のビジョンとして「デジタルの活用により、一人ひとりのニーズに合ったサービスを選ぶことができ、多様な幸せが実現できる社会」を掲げており、「誰一人取り残さない、人に優しいデジタル化」を進めることとしています。

そのため、急速にデジタル化が進む中で、誰もがデジタル機器・サービスを活用できる社会を実現することが重要となります。

市では、申請・届出などの行政手続を、パソコン・スマホなどを使って行える「電子申請」の準備を進めています。今後、電子申請の手続きと、



「かすみがうら市アプリ」の使い方を解説する市民講座を開催予定です。

- 「スマホで行う電子申請講座」/ 11月19日 田
- ※詳細は、9月上旬発行予定の「マナビィかすみがうら (後期)」をご覧ください。



令和4年1月から連載してきました「自治体 DX 通信」は、今回をもって終了となりますが、今後も随時、自治体 DX に関してのお知らせを、広報誌やホームページなどで周知していきます。

情報政策課 (霞ヶ浦庁舎)

あじさい館  
ホール展示  
作品介绍

9月  
作品展示

◆ 切り絵同好会

---

▶ 期間 8月30日 回 ~ 9月25日 回

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ので、ご覧ください。

生涯学習課 ☎ 029-897-0564



# 図書館だより

LIBRARY INFORMATION  
ゆっくり本を楽しむ

## 今月のおススメ

「1つぶのおこめ」  
デミ作 さくまゆみこ訳

「お米ができるまで」  
岩貞るみこ作 武田美穂絵

## 9月 図書館カレンダー

2022年		September						
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			

おいしい新米が食べられる季節の到来です！

お米は、縄文時代に中国大陸から稲作が伝わって以来、現代に至るまで作り続けられてきました。日本に伝わったとされるジャポニカ米は、形に丸みがある楕円形で、炊くと粘りとツヤが出るのが特徴です。炊き上がったご飯をお茶碗に盛るところを想像してみてください。なんだかお腹が空いてきませんか。

今月は、私たちが主食にしているお米についての本をご紹介します。

### 「1つぶのおこめ」

インドが舞台の昔話です。賢い女の子ラーニは、飢饉に苦しむ村のため、けちな王様とある約束を交わします。その内容は、お米1粒から始まり、30日間、前日の倍数のお米をもらうこと。1日目は1粒。2日目は2粒。3日目は4粒…さて、30日目は何粒でしょうか？

算数をテーマとした絵本で、インドの細密画の技法を用いた美しい挿絵も魅力です。



光村教育図書

### 「お米ができるまで」

毎日食べているご飯。「お米」ってどうやって作るの？新潟県魚沼市の山の中にある田んぼで、米作りに励む農家の一年を追ったお話です。

種もみから苗づくり、田植えに行くまでの工程、田植えが終わってからも草取り、台風接近とさまざまな苦勞を乗り越え、どこかユーモラスに愛と工夫でお米を作っていきます。

そして秋、田んぼが黄金色に輝きます。



講談社

●休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

◎お話し：9月10日 日午前10時30分から

◎お話しは、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。

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▶



☎ 図書館 ☎ 029-897-0647

# 歴史

## 死後の世界の十王様



閻魔王像を9月11日まで歴史博物館で特別公開中

### ▶「十王図」に描かれた死者への裁き

お盆は、ご先祖様や死者を供養する行事です。その際に寺院などでは、十王図の掛軸をかける習わしがあります。掛軸には、死者が死後の世界で裁きを受け、地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天の「六道」のいずれかに生まれ変わる様子が描かれています。

死者は「死出の山」という800里(約3200km)もある山に登り、初七日裁判を受けるため、十王の一人目、秦広王の法廷を目指します。この間、死者は香を食物とするため、仏壇の線香は絶やしてはなりません。法廷にたどりつくると生前の罪が調査され、その後はあの有名な三途の川を渡ります。三途の川は渡し賃六文が必要なため、納棺時に六文銭を入れ

るのです。三途の川を渡ると懸衣翁と奪衣婆が死者を待ち受けています。死者の衣服を「衣領樹」という木に掛けると、生前の罪の重さで枝のしなり具合が変わります。この情報も裁きに影響します。続いて、二七日の初江王により殺生行為の裁き、三七日の宋帝王の邪淫行為の裁き、四七日の伍官王による言動行為の裁きを受け、五七日(三十五日)には閻魔王の「浄玻璃」という鏡で生前の全ての悪行が写し出されます。そして、六七日の変成王、七七(四十九日)の泰山王によって最終決定されます。泰山王は、死者に対して六つの鳥居を示し、死者は一つを選びます。そこが六道いずれかへの生まれ変わり先となるのです。

### ▶十王様を祭った「十王堂」

中佐谷地区には、十王堂と周辺に墓地が広がる場所があります。十王堂の内部には十王像が安置され、まさに死後の世界のような様子です。中心には閻魔王がおり、「人として正しく生きろ、そうでないと地獄に落ちるぞ」と聞こえてきそうです。

皆さんも菩提寺などで十王図が掲げられていた時は、じっくりと死後の世界をご覧ください。自分を見つめなおす機会になるでしょう。

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

## 一緒にスポーツやってみませんか？



### 今月のテーマ KSC なかよしクラブ 健康太極拳の紹介

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

#### 総合型地域スポーツクラブに参加しませんか

地域住民によって運営され、さまざまなスポーツ体験などを実施しているクラブが、市内に2団体あります。

- ・KSC なかよし ☎ 090-2417-8502 (大和)
  - ・KSC エンジョイスポーツ ☎ 090-2420-7846 (高田)
- ※体験料金や会費、実施種目などの詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



#### ゆっくり、楽しくやっています

太極拳は難しい？いえいえ、そんなことはありません。焦って覚えようとしなくて、周りの方の動きを見ながら、ゆっくりあせらず、あわてずやるのが大切です。楽しくやること(心)が全てであり、動作の習熟にはウエイトを置いていません。いつでもどこでも、誰でもできるのが太極拳の魅力です。93歳の方



も一緒に太極拳を楽しんでいます。

#### 転倒予防に！健康効果もあります！

つまづく・転ぶは、シルバー世代にとって切実な問題です。太極拳は、ゆっくり、重心を移動させながら動くので、一番大切な下半身が安定し、転倒を防ぎます。さらに、止まって行う八段錦は、「胃腸を整える」「血行を良くし心臓や肺の機能を高める」など、健康効果のある8つの動作です。

自分の体調に合った動作を、日常の隙間時間に実践することがおすすめです。また、深い呼吸法が身に着くことで免疫力が高まります。

#### こんにちは またこんど 二ハオで始まり、サイチェンで終わります

動きやすい服装であれば参加できます。まずは体験してみてください。

- 毎週 日 午後1時30分 / 働く女性の会



## 文芸ひろば

### 投稿作品

千代田俳句同好会 蔵裏の遊びし跡や花茗荷 戻り来る梅雨を背中にか路かな 雷鳴のあと土砂降りとなりけり 雲梯のゆるき曲線夏の峰 湖に架かる大橋雲の峰	紫陽花俳句会 すいか割り目かくし外れ大笑ひ 目薬のひんやりとして夏盛り 道すがら心洗われる蓮の花 朝顔の花重くせり今朝の湿	出島短歌会 一本に六つのかぼちゃ実りたり煮物コロッケ賑わう夕餉 叱られる訳も分からぬ猫である甘え鳴きして休寄せ来る 路地曲がるとき振り向けば夕ひかり見送る人をしずかにつむ 由緒あるつぼだと友は進めるがわれ見る目なくただのつぼなり	投稿作品 菱木川の橋ゲタに18個のツバメの巣せつせと餌を運ぶツバメたち 幾たびか奥入瀬に行くも思わゆるる子らと一緒の遙かな彼の日 梨の実が大きくなつて楽しんでみだ果樹の里住む幸せな日々 遍路道お遍路お接待共に有り永遠に繋げる真の教えと 帰省する孫の言葉を大切に手を振り帰る心うれしき 酷暑さけ友と語りう知帰り車行き交う道の端なる 老木の健気に咲けし百日紅眺めし時や世情忘るる 霧降の階段登る翁媪そつとあ押しキスゲの風よ 白レース網み目ほつれるカラスウリ 寄せ書きに紅バラ添へて古希祝ふ ミステイの調べ涼しや夏の月	仲谷香代子 薬師寺玲子 岡田恭子 名倉観子 飯田功 久保庭悦子 島田和子 田能幸雄 福田妙子 今井守 大塚隼人 飯沼礼子 大西周	齊藤勝広 中島良平 横井正子 近藤善康 石塚清 吉野はつ子 岡田よう子 真島博子 釈一浄 竹村啓子 兼西清治
--	---	--	---	--	--

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。9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。また、「電話番号・漢字にはふりがな」の記載をお願いします。

～健康づくりコラム～

8月31日は野菜の日

昭和58年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで「831(ヤサイ)」の語呂合わせから制定しました。

野菜や果物にはさまざまな色がありますが、これらは「**フィトケミカル**」というものです。フィトは「植物」、ケミカルは「化学成分」という意味で、野菜や果物の色素や香り、辛味、苦味などに含まれる機能成分です。これらの成分は免疫力向上や老化抑制、肥満予防といった「健康に生きる手助け」をしていて、その種類は数万種で効果もさまざまです。

フィトケミカルは、1種類を多く食べても効果が得られません。1日の野菜摂取量の目標は350gで、そのうちトマトやホウレン草など色の濃い野菜を120g取るように勧められています。毎回の食事に色を意識して野菜を食べましょう。さまざまな種類の色を取るよう意識することで、自然と量が増え、栄養素をまんべんなく取ることができます。

問 健康づくり増進課  
☎ 029-898-2312



色	フィトケミカル
緑	クロロフィル (青菜、ピーマンなど)
紫・赤	アントシアニン (なす、ブルーベリーなど) リコピン (トマト、すいか) カプサンチン (とうがらし、パプリカ)
オレンジ・黄	β-カロテン (かぼちゃ、にんじん) ゼアキサンチン (とうもろこし)
白	イソフラボン (大豆、ひよこ豆) 硫化アリル (玉ねぎ、にんにく)
黒・茶	クロロゲン酸 (ヤーコン、ゴボウ、コーヒー) β-グルカン (キノコ類)



～休日緊急診療当番医～ 9月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
4日 木戸医院	029-841-1753	4日 淀縄医院	029-822-5615
11日 高野医院	029-841-0154	11日 神立病院	029-831-9711
18日 大石内科クリニック	029-835-0014	18日 野上病院	029-822-0145
19日 山手医院	029-835-3388	19日 県南病院	029-841-1148
23日 田谷医院	029-823-2636	23日 野上病院	029-822-0145
25日 あおき内科クリニック	029-825-8181	25日 神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
4日、11日、18日、19日、23日、25日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

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～ 9月



YouTube 動画配信

場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	6、13 / ㊗ 午後1時
千代田公民館	13、27日 / 第2・4 ㊗ 午前10時
働く女性の家	5、12、26日 / ㊗ 午前10時
やまゆり館	2、9、16日 / 第1・2・3 ㊗ 午前10時
大塚ふれあいセンター	5、12、26日 / ㊗ 午後1時

介護が必要な状態にならないように保ち、関節の動きを良くする介護予防体操です。自宅でもできるシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。

問 地域包括支援センター  
☎ 029-898-9110



かすみっ湖 ホームページ

子育てインフォメーション

問 子ども家庭課子ども未来室 (千代田庁舎)

「かすみっ湖」があなたの子育ても応援.....

かすみっ湖アプリ

生年月日などの情報を登録すると、お子さんに合った最新のお知らせを受け取ることができます。



ダウンロードはコチラ



App Store



Google Play

かすみっ湖 アプリ

検索

子育てガイドブック～未来に繋げる子育て～

妊娠期から就学前までの成長の目安をはじめ、各種制度や手当、相談先、公園情報など、役立つ情報を掲載しています。育児や子育てにお役立てください。



詳細はコチラ

10言語・音声読み上げ対応!

無料アプリ「カタログポケット」でもご覧いただけます。



やまゆり館行事 要予約

問 やまゆり館  
☎ 029-832-5601

※9月1日困から予約受付を行います。詳細は、ホームページをご覧ください▶



ベビーマッサージ

日時：9月13日㊗午前10時～11時  
募集：10組(0歳2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)  
料金：500円

バレエリトミック

日時：9月14日㊗①午前9時45分  
②午前10時45分  
募集：10組(1歳～3歳のお子さん)  
※初心者歓迎、保護者も参加できます。  
料金：500円



乳幼児健診・教室カレンダー 9月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問	
4カ月児健診(令和4年5月生)	7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歳児相談(令和3年8・9月生)	6日㊗	午後1時15分	要			
1歳6カ月児健診(令和3年2月生)	8日㊗	午後1時15分	要			
3歳児健診(令和元年5月生)	9日㊗	午後1時15分	要			
離乳食教室	14日㊗	午前10時	要			
にこにこ教室(未満児)	1日㊗、15日㊗、29日㊗	午前10時	要			
にこにこ教室(5・6歳)	14日㊗	午後2時	要			
にこにこ教室(個別)	1日㊗、14日㊗、16日㊗、29日㊗、30日㊗	午前9時30分	要			
富士見塚古墳公園ウォーク	21日㊗	午前9時30分	要			富士見塚展示館駐車場

子育て相談カレンダー 9月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	13日㊗、27日㊗	①午前9時30分 ②午後2時	9月1日㊗ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	9日㊗	午前9時30分	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	16日㊗	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	



## 災害時にも役立つおいしいパン作り

6月25日、7月23日の2回にわたり、かすみがうらウエルネスプラザで、かすみがうら大人大学「おうちパン教室」を開催。2回目の講座では、災害時でも強力粉と塩、イーストだけで作れる「防災パン」を学びました。参加者は、計量器を使わないレシピに苦戦しながらも、おいしいパンを完成させていました。生地が発酵するまでの待ち時間には、ミネストローネのパッククッキング調理なども学ぶことができ、有意義な時間となりました。



## 「学校キャンプ場」がオープン

7月18日、㈱運動会屋が運営する旧佐賀小学校を活用したオートキャンプ場「CAMPiece（キャンピース）かすみがうら」のオープニングセレモニーが開催されました。7月23日に本格オープンし、校庭にテントを持ち込んで利用できる他、ドッグランの併設も予定されているなど、お子さんやペットを連れてキャンプを楽しめます。霞ヶ浦をはじめとする豊かな自然環境を活かした、市の新たな観光スポットとして期待されています。

CAMPiece  
かすみがうら

## 農業に最先端技術を導入

7月19日、農村環境改善センターで「スマート農業実証説明会」を開催しました。この説明会は、市と民間企業が連携し、就農者増加やスマート農業技術の普及促進を目指す「アグリワーケーション※」の一環で実施したものです。農機具シェアサービスや衛星・ドローンを活用した営農支援など、農作業の効率化や品質向上につながる農業技術の紹介があり、参加者からは「最新技術にとっても驚いた」と感想がありました。



※ワーケーション…ワーク（仕事）とバケーション（休暇）を合わせた造語で、旅先で仕事を継続しつつ、その地域で活動すること。

## 前市長・副市長・教育長が勇退

7月22日、千代田庁舎で、かすみがうら市長を通算3期12年務め、任期満了を迎えた坪井前市長と横瀬前副市長、大山前教育長の退任式を行いました。坪井前市長は「皆様からいただきましたご厚情、ご支援に感謝を申し上げます。市民の皆様や市議会議員の皆様、各組織、団体の皆様などのご協力により、今日の市の発展が成し遂げられたと思っております」とあいさつし、大きな拍手で見送られながら、庁舎を後にしました。



左から大山前教育長、横瀬前副市長、坪井前市長

## 小・中学生が図書館員を体験

### ●夏休み一日図書館員●

7月26日から28日まで、図書館で「夏休み一日図書館員」を開催し、市内の4年生から6年生が参加しました。

図書館内を探検し、本の返却手続きや本の紹介をするポップ作りなどを体験しました。「書庫に古い本を大切に保管してあって、すごいと思った」などの感想がありました。子どもたちが作ったポップは、図書館入口で掲示していますので、ぜひご覧ください。

### ●霞ヶ浦中学校職場体験●

8月2日、図書館で霞ヶ浦中学校8年生が職場体験学習を行いました。

新聞記事の切り抜きや図書カード登録・作成、本のカバーかけ、窓口業務などを体験し、「いろんなことを学ぶことができ嬉しかった」「将来は、利用する人のことを第一に考えて、社会に貢献できるように働いていきたい」などの感想があり、有意義な職場体験となりました。



## 上手に泳げるようになったよ！

7月26日から5日間、千代田 B&G 海洋センターで、「ジュニアスイミング教室」を開催し、市内の3年生から6年生35人が受講しました。5人の講師が子ども達それぞれの泳げるレベルに併せて指導し、水慣れや泳法などを学びました。

5日間の受講を通し、水泳を好きになった子が増えたようで、「泳げるようになって嬉しかったので、また参加したいです」と感想がありました。



## 新治クラブ 全国の舞台で活躍

8月4日から4日間、京都府で開催された「全国小学生ハンドボール大会」に、新治クラブの高学年男子チームが出場しました。一生懸命に練習を重ね、平成23年度以来となる2回目の全国大会出場を勝ち取りました。

キャプテンの酒井優輝さんは「準々決勝で愛知県代表のチームに惜しくも敗れてしまいましたが、全国ベスト8の成績を残すことができました。10月の関東大会も、優勝を目指して頑張ります」と語ってくれました。





# かすみっ湖ハッピースマイル



やぎさわゆき  
八木澤有希ちゃん (7カ月)

ハーフバースデーおめでとう！



ぬまたたいき  
沼田泰輝くん (3歳)・ひよりちゃん (6カ月)

これからも2人仲良く元気に育ててね！

## お子さんの写真を掲載してみませんか？

対象 ▶市内在住の0歳～就学前までのお子さん

応募 ▶①二次元コードを読み取り、専用フォームに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。

問 秘書広報課 (千代田庁舎)



応募はこちら

## かすみがうにゃ活動日記

## マイナンバーカードの

### 出張申請受付をお手伝い！

7月18日に、セイミヤかすみがうら店で、**マイナンバーカードの出張申請受付**をお手伝いしたよ！

みんなは、もうマイナンバーカードを持っているかな？個人番号を証明しただけじゃなく、いろんな行政サービスを受けることができる、**とっても便利なカード**なんだ！9月30日までにカードの申請をすると、最大2万円分のポイントがもらえる**マイナポイント第2弾**も実施されているよ！うにゃは、お友達みんなが持っていたら嬉しいな。うにゃも、みんなにカードの申請してもらえるように頑張ってPRする

ぞ！マイナンバーカードの申請は、市民課で受け付けているよ。まだ持っていないお友達は、ぜひ申請してね☆

申請の詳細は、9ページを見てね♪



マイナポイント第2弾



うにゃホームページ



## 人口と世帯数

令和4年8月1日現在



人口数 (-16) 男性数 (+22) 女性数 (-38)  
40,636人 20,787人 19,849人



世帯数 (+24) ※ ( ) 前月比  
17,991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！  
「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4年8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](mailto: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