



PHOTO | まちのわだい「ライブラリーコンサート」

静かな図書館に響くサックスの音色

TOPICS P2-3 市の魅力が返礼品として全国へ
P4-6 特集 食を支える生産者への道
P9-11 お知らせと情報
P12-14 ごみ収集カレンダー
P22-23 まちのわだい

市の魅力が ふるさと納税返礼品として全国へ

市民の皆さんにも知ってもらいたい!

かすみがうら市には、農産物や水産物、スイーツや飲料などの各種加工品、さらには、市内でできる体験など、魅力がたくさんあります。これらの魅力は「ふるさと納税返礼品」として、全国に届けられています。

ふるさと納税は、寄附金を集めるためだけにあるのではなく、かすみがうら市が誇る「モノ」や「コト」を全国にアピールすることにも役立っています。

全国に誇れる市の魅力をご紹介しますので、市民の皆さんも、郷土の味を楽しんだり、体験してみてください。

地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）



※市民の方が本市に寄附をした場合、ふるさと納税制度に基づき、返礼品の受け取りはできません。
※写真はイメージです。実際の返礼品と異なる場合があります。

返礼品を募集

返礼品取扱事業者のメリット

PRの機会増大!

ふるさと納税サイトの「さとふる」や「楽天」などに無料で商品を掲載することができます。地域の方だけでなく、遠方の方にも商品を知ってもらう機会が増えます。

オンライン販売よりもお得!

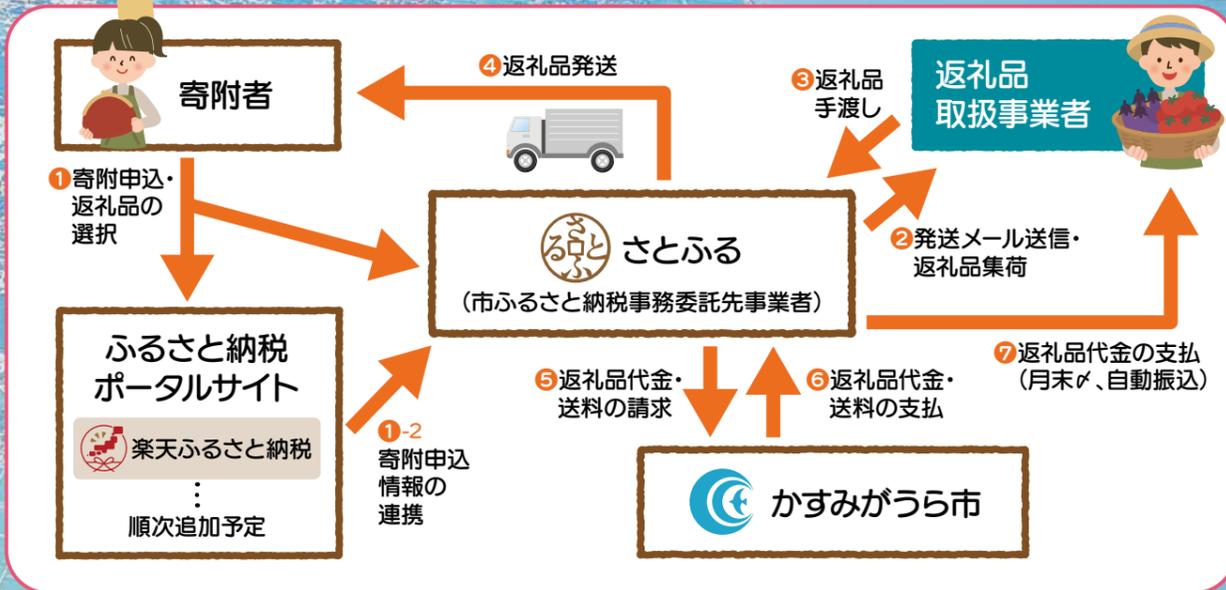
通常のオンライン販売では商品の送料は事業者の負担になりますが、ふるさと納税では、市が送料を負担します。事業者の金銭的な負担なく、各地に商品を届けることができます。

さらなる販路拡大へ!

自社のパンフレットなどを同梱して発送できます（※返礼品の価格が記載されたものは不可）。返礼品をきっかけに商品のファンになった方が、今度は商品を購入することもあります。

返礼品提供の流れ

かすみがうら市では、ふるさと納税事務の一部を（株）さとふるに委託しています。寄附があった際は、さとふるから事業者あてに集荷のメールが届き、さとふると提携する宅配事業者が集荷に伺います。集荷の際は、梱包を済ませた返礼品を配達員に渡すだけで、宛名の作成は不要です。



返礼品の要件

次の①～⑤のいずれかに該当するものであること。

- ① 市内で生産または製造されたもの
- ② 原材料の主要な部分が市内で生産されたもの
- ③ 市内で製造、加工などの工程のうち主要な部分が行われたもの
- ④ 市内で提供されるサービス
- ⑤ ①～③に該当するものと関連性のあるものとのセット（①～③に該当するものが主要な部分を占める場合のみ）

※飲食物の場合は、原則として消費期限が7日以上確保できる必要があります。

※この他にも要件があります。詳細は、ホームページをご覧ください。



特集 食を支える生産者への道

私たちの食に欠かせない農産物は、生産者の手で大切に育てられています。生産者の方々には、就農開始から、栽培の苦勞、喜びなど、さまざまなドラマがあります。その物語を、市内で就農した2人に伺いました。



新規就農者 × Interview



しばた梨園 しばた こうた 柴田 耕太さん (38歳・下稲吉)

[就農年数]
2年9カ月
(令和元年12月開始)
[主な栽培物]
梨(幸水 他4品種)

配属により北海道から茨城県に移住し、機械メーカーで設計担当をしていたという柴田さん。市の「第三者継承促進事業」を活用して、市内の農家のもとで1年半研修し、農業を始めました。



Q 就農のきっかけは?

A 人に喜ばれる仕事がしたいと思う中、万人が喜びを感じることに「食べること」だと思いました。果物は子どもから大人まで愛されていますし、何より自分も梨が好きなんです。また、モノ作りが好きなのもあり、農家になりました。

Q 農業をして感じたことは?

A 農地を探す際、賃借条件などのマッチングが難しいと感じました。実際に農業を始めると、毎年異なった気象条件のため、肥料や農薬の効果が単純に比較できず、翌年も継続すべきか悩むことが多いです。

Q 農業の魅力は?

A 農業自体は大昔からある仕事なのに、「これが正解」という方法がなく、まだ発展の余地があるところが魅力です。また、直売所に毎年来てくれるお客さんがいることが嬉しいです。先輩農家さんも長年の経験からアドバイスをくれて、皆さんに支えられていると感じています。

Q 今後の抱負は?

A 経営面積を増やして、補助金を受けずに自立した営農をしたいです。また、自分の作った梨を「食べたい」というお客さんを増やすために、梨一つ一つのクオリティを上げることが目指しています。

Q 農家を目指す方へひとこと

A かすみがうら市の先輩農家さんは温かくて、何度も助けられました。困ったときに相談に乗ってくれて、日頃から情報交換ができる先輩農家さんを見つけることが、新規就農者にとって一番大事なことだと思います。

Q 就農のきっかけは?

A 大学3年生で就職活動が始まった時に、就農の道を選びました。地元で何かやりたいと考えていて、元々、畑仕事がしたいと思っていたこともあり、地元である牛渡でいちご農家になる道を選びました。

Q 農業をして感じたことは?

A 虫や病気など、農作物へのダメージが心配です。いちごは他の農作物に比べると柔らかいため、丁寧な取り扱いが必要となります。A級品を作り上げることは難しいです。毎日、農作業をしていて、丸1日休みを取る日はありませんね。

Q 農業の魅力は?

A 自分の作ったいちごを買って食べてくれた方から、「おいしい!」という声が聞けたときは、嬉しくなりました。また、自分でやることを決めて実行したり、時間を自由に使えることも、農業の魅力だと思います。

Q 今後の抱負は?

A 自分なりのいちごの栽培方法を確立して、確実においしいいちごを作れるようになりたいです。また、今年は生産量を増やし、ふるさと納税の返礼品にも出品しました。全国に向けて、かすみがうら市のいちごの魅力を伝えたいです。

Q 農家を目指す方へひとこと

A 就農2年目ということもあり、まだ模索中ではありますが、まずは焦らないことですね。おいしい農作物を作るために、一步一步、確実に進めていくことが大切です。



ストロベリーファームちかむね農園

佐賀 史宗さん (23歳・牛渡)

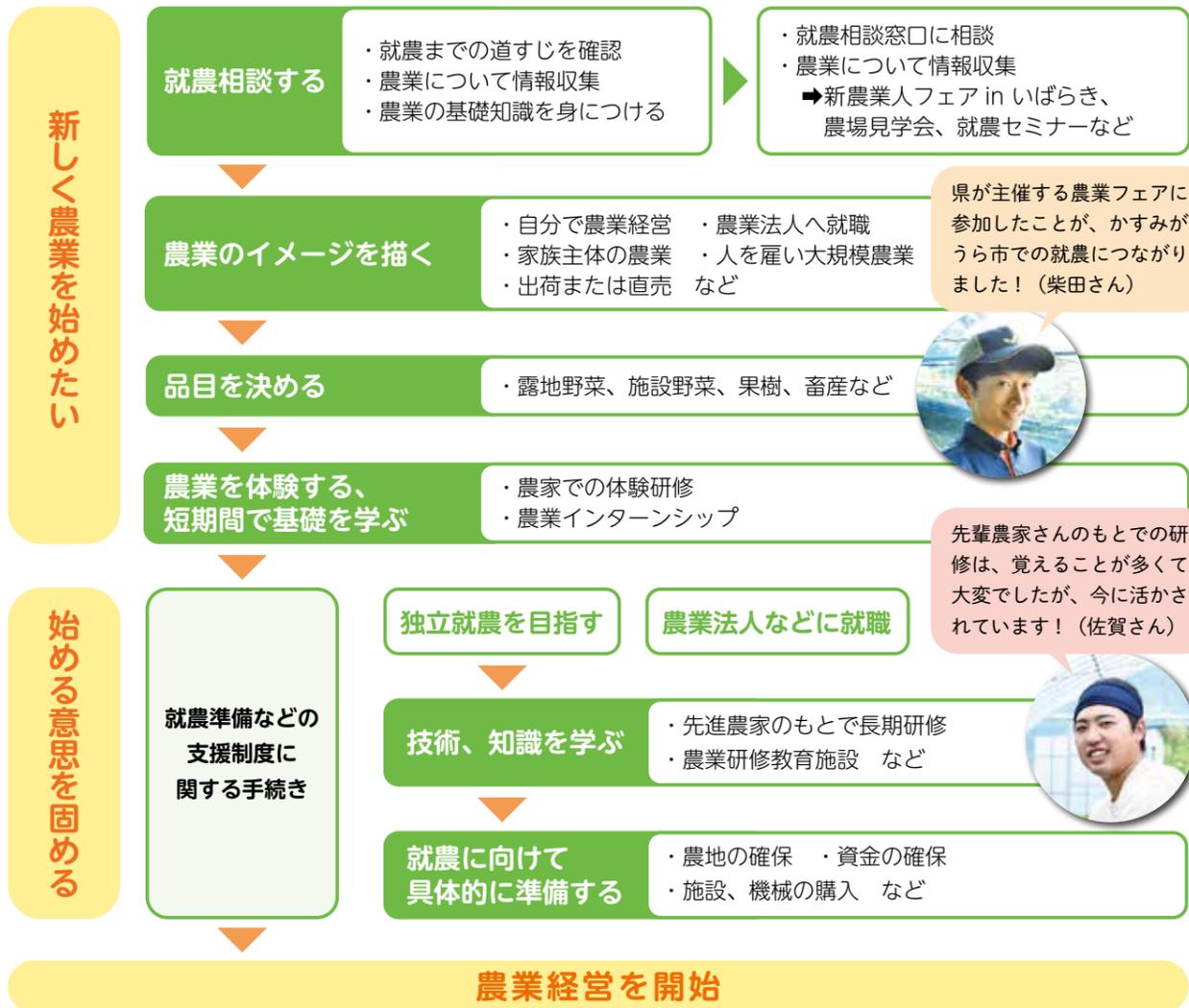
[就農年数]
1年3カ月
(令和3年6月開始)
[主な栽培物]
いちご(やよいひめ)

北海道の大学に在学中、コロナ禍の影響を受け、リモート授業となったことから、早々に地元での就農に向けて動いていた佐賀さん。市外の農家のもとで2年間研修し、大学4年生で農業を始めました。



就農までの道すじ

就農までは、大きく次のような流れになります。段階を踏んで、検討や準備を行っていきます。



農業は決して楽な仕事ではありません

就農を考える際に、再確認しましょう

- 農業の特異性を知っていますか
自然が相手、体が資本、先行投資型、地域に根差した職業です。
- 家族の理解を得ていますか
ライフプランを立てておきましょう。家族がいちばんの応援団です。
- 自己資金はありますか
自己資金がない、助成金をあてにしての就農は、大きなリスクを伴います。
- 農業は一人できると考えていませんか
仕事と生活が密着しています。地域住民との積極的なコミュニケーションが大切です。

情報収集をしましょう
茨城就農コンシェル

就農相談会などのイベントや県内農業法人の就農支援制度など、さまざまな情報を提供しているポータルサイトです。

まずはご相談ください
就農相談

市では、農業を始めたい人を応援しています。就農準備や支援制度など、まずはご相談ください。☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

令和4年
10月1日

安心して働ける明日へ。 就業構造基本調査

総務省統計局では、10月1日現在で「就業構造基本調査」を実施します。
この調査は、日本の就業、不就業の実態を明らかにするために、統計法(国の統計に関する基本的な法律)に基づき実施する、国の重要な統計調査です。調査結果は、雇用対策や経済対策など、国や地方公共団体の各種行政施策の企画・立案のための基礎資料として活用



令和2年国勢調査では、約40%の方がインターネット回答を選んでいます
※郵送での提出もできます

されます。
調査をお願いする世帯には、9月下旬に調査員が伺い、調査書類をお配りします。
パソコンやスマホを使って、インターネットで回答できる他、郵送での提出もできますので、調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。
☎ 政策経営課（千代田庁舎）



ふれあい生涯学習フェア2022

市内団体の活動成果を発表

今年度のふれあい生涯学習フェアでは、文化団体の作品展示・活動紹介をあじさい館内で行います。市内で活動する各団体の活動に触れる絶好の機会ですので、ぜひご来場ください。入場無料です。
☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0564

【日時】10月15日(土)、16日(日) 午前9時～午後4時
【会場】あじさい館
【参加団体】
切り絵同好会、彩友会、キルティング Bee、かすみがうら市カラオケ連合会、フォト霞ヶ浦、獅子頭彫刻同好会、池坊同好会、書道友の会、霞ヶ浦盆栽クラブ、雪入 BIRDERS 倶楽部、千代田やきもの同好会、土釉会、陶芸クラブ、霞ヶ浦中学校、下稲吉中学校、千代田義務教育学校
※会場内では、感染症対策にご協力をお願いします。



12月以降に、文化団体による歌や踊りなどの発表をYouTubeで配信する予定です。配信前に「ふれあい生涯学習フェア2022 広報誌」で告知します。続報をお待ちください。

市職員の給与などを公表

総務課 (千代田庁舎)

「人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員や特別職の給与・職員数状況などをお知らせします。

詳細は、市ホームページで9月30日迄までに公表します。



① 給与 [令和4年4月1日現在]

① 平均年齢と平均給料月額

一般行政職		消防職	
平均年齢	平均給料	平均年齢	平均給料
42.8歳	320,900円	34.9歳	291,800円

② 職員の初任給などの状況

区分	区分	大学卒	高校卒
一般行政職	初任給	182,200円	150,600円
	10年経過	255,000円	216,200円
	15年経過	302,400円	255,000円
消防職	20年経過	353,400円	289,000円
	初任給	208,600円	169,900円

③現在の基準によるもので、採用時期により異なります

③ 一般職員の期末・勤勉手当支給割合

区分	6月期	12月期	合計
期末手当	1.2月分	1.2月分	2.4月分
勤勉手当	0.95月分	0.95月分	1.9月分

④ 特別職などの報酬

区分	給料月額	区分	報酬月額
市長	779,000円	議長	334,000円
副市長	592,000円	副議長	285,000円
教育長	546,000円	議員	269,000円
期末手当	6月期 1.625月分 / 12月期 1.625月分		

② 公平委員会からの業務報告 [令和3年度]

勤務条件に関する措置の要求の状況 ▶ 0件

不利益処分に関する不服申し立ての状況 ▶ 0件

③ 職員数 [令和4年4月1日現在]

① 職員採用試験の実施状況 [令和4年4月1日採用]

職種	応募者数	受験者数	採用人数
行政職	61人	49人	6人
消防職	27人	23人	4人

② 退職者の状況 [令和3年度]

区分	定年	勤奨など	合計
	9人	5人	14人

③ 部門別職員数の状況 ▶ 合計 397人

一般行政部門	教育部門	消防部門	公営企業
260人	28人	83人	26人

④短時間勤務再任用職員は含まない

④ 勤務条件ほか [令和3年度]

① 標準的な勤務時間

1日につき7時間45分 (始業時刻 8:30 終業時刻 17:15、休憩時間 12:00 ~ 13:00) の勤務時間とし、1週間で38時間45分と定めています。

② 年次休暇の状況 [令和3年1月1日~12月31日]

区分	付与日数	取得日数	取得率
	38.3日	12.3日	32.0%

③ 職員研修・職員の人事評価の実施状況

多様化・高度化する行政ニーズに的確に応えるため、「人材育成基本方針」に基づき職員研修計画を定め、階層別研修などを実施しました。

また、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、前年度に中止となった派遣研修が再開されたことから、未受講であった職員を含め研修に派遣しました。

職員の主体的な職務遂行や能力開発、効果的な人材育成の推進を目的に人事評価を実施し、その結果を定期昇給や勤勉手当の成績率に反映しています。

④ 職員の分限・懲戒処分の状況

分限処分	5件	懲戒処分	0件
------	----	------	----

⑤ 育児休業などの状況 [新規取得者]

育児休業	2人	育児部分休業	0人
------	----	--------	----

市の情報公開・個人情報保護運用状況を公表

総務課 (千代田庁舎)

情報公開条例および個人情報保護条例に基づき、運用状況をお知らせします。

情報公開請求・決定件数 ▶ 25件 (令和3年度中)

[内訳] ▶ 公共施設等マネジメント推進室 1件

▶ 市長公室 5件 ▶ 総務部 2件 ▶ 市民部 5件

▶ 都市建設部 3件 ▶ 選挙管理委員会 1件

▶ 教育委員会 2件 ▶ 消防本部 6件

個人情報開示請求・決定件数 ▶ 4件 (令和3年度中)

[内訳] ▶ 市民部 2件 ▶ 保健福祉部 2件

個人情報取扱事務件数 ▶ 421件 (令和4年8月1日現在)

[内訳] ▶ 公共施設等マネジメント推進室 4件

▶ 市長公室 13件 ▶ 総務部 19件 ▶ 市民部 57件

▶ 保健福祉部 69件 ▶ 産業経済部 45件 ▶ 都市建設部 67件

▶ 会計課 2件 ▶ 選挙管理委員会 17件 ▶ 監査委員 5件

▶ 固定資産評価審査委員会 2件 ▶ 教育委員会 100件

▶ 農業委員会 3件 ▶ 議会 4件 ▶ 消防本部 14件

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)を実施

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)を行っています。

3回目までに接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田/モデルナ社ワクチンを使用します。

① 60歳以上の方 ※事前申請は不要

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。電話またはWEBでご予約ください。

② 18歳から59歳までの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、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。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

※申請の際、「基礎疾患を有する方」に当てはまることを証明するための診断書などは不要です。

※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。

◀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(田回を除く)

●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

【エッセンシャルワーカーの職場早期復帰を支援】

社会機能の維持に必要な事業に従事する方 (エッセンシャルワーカー)の職場への早期復帰のために、市内事業所に抗原定性検査キットを配布します。

対象：医療従事者、幼稚園・保育園・認定こども園の従事者、警察職員、消防や救急関係の従事者、高齢者施設・障がい者福祉施設 (通所・訪問を含む)の従事者

※エッセンシャルワーカーが勤務する市内の事業所に限ります。

配布数：勤務するエッセンシャルワーカー1人あたり2セット

受付期間：令和5年3月31日迄まで (予定)

申込方法：次のいずれかの方法

①健康づくり増進課 (かすみがうらウエルネスプラザ) 窓口で申請 ※本人確認書類を持参ください

②「いばらき電子申請・届出サービス」から申請

配布場所：健康づくり増進課 (かすみがうらウエルネスプラザ)

※電子申請の場合は、配布日は個別に連絡します。

※窓口申請の場合は、事業所に申請内容を確認し即日配布します。

※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

【食料などの調達・備蓄をしましょう】

新型コロナウイルス感染症によって自宅療養や自宅待機となった場合を想定し、日頃から食料や日用品の備蓄を心掛けましょう。

自宅療養や自宅待機になった場合は、ご自身などでネットスーパーなどの宅配サービスを活用し、食料や日用品の調達を行ってください。

濃厚接触者には「不要不急の外出の自粛」をお願いしておりますが、食料や日用品を買うための外出は、「不要不急」に該当しません。マスクをして、他の人とは会わずに短時間で済ませましょう。

健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

生活支援情報
ホームページ



事業支援情報
ホームページ



有料広告欄

お知らせと相談

いさかしょうえ 教育長に井坂庄衛さんが就任

令和4年市議会第1回臨時会において議会の同意を得て、市教育委員会教育長に井坂庄衛さん（中佐谷）が任命されました。任期は、令和4年9月1日から令和6年6月24日までです。

井坂さんは、県内の小中学校教諭を経て、県南教育事務所長、かすみがうら市立千代田中学校長などを歴任し、平成30年に定年退職。令和3年から県教育研修センターの主査として勤務していました。

「教育者としての経験を活かし、職務に尽力します」と意気込みを話してくれました。



宮嶋市長から辞令を受ける井坂教育長（写真左）

◎ 総務課（千代田庁舎）

農業用廃プラスチックの回収



市内全域を対象に、使用済みの農業用プラスチック（農ポリ・農ビ）の回収を行います。希望する方は、必ず予約してください。予約をせずに持ち込まれた場合は、回収できません。

予約期間：9月26日（日）～10月14日（日）

予約方法：農林水産課へ電話予約

※窓口申込日程などの詳細は、電話での予約時にお知らせします。

申込場所：農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

※窓口申込時に、登録料1,000円とはんこを必ずお持ちください。

収集場所：JA水郷つくば霞ヶ浦梨選果場

収集日：11月7日（日）【農ポリ】午前9時～11時
【農ビ】午後1時～2時

処理費：農ポリ58円/kg、農ビ59円/kg

※申し込みは、利用年度ごとに必要です。

※古い農ポリ・農ビは、回収できない場合があります。

また、種類によって回収できない場合もありますので、事前にお問い合わせください。

◎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

土地取引の後には届出を



一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者（譲受人）は、市に届け出を行う必要があります。

【届け出が必要な面積】

市街化区域：2,000㎡以上

市街化区域以外の都市計画区域：5,000㎡以上

都市計画区域外の区域：10,000㎡以上

【届け出が必要な取引】

売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権や賃借権の譲渡または設定など

期限：契約締結日（締結日含む）から2週間以内

◎ 都市整備課（霞ヶ浦庁舎）

インフルエンザ予防接種費用を一部助成

接種日に本市に住民登録がある方で、次の①～③のいずれかに該当する方を対象に助成します。

①接種日に65歳以上の方

②満60歳から64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器に障がいのある方またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫障がいのある方（身体障害者手帳で内部障がい1級相当の方）

③接種日に満1歳から9年生（中学3年生）の方

助成期間：10月1日（日）～令和5年1月31日（日）

助成額：2,000円（1回のみ。差額は自己負担）

※生活保護世帯の方は無料です。事前に社会福祉課で免除証明書の交付手続きを行ってください。

◎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312

豪雨などに伴う山地災害にご注意を



県では、山地災害が発生し、人家や公共施設などに被害を及ぼす恐れのある箇所を「山地災害危険地区」として指定しています。山地災害危険地区は「いばらきデジタルまっぷ」などで公表されていますので、お住まいの地域における危険箇所の確認にご活用ください。

◎ 茨城県林業課 ☎ 029-301-4056



いばらきデジタルまっぷ

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。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11月1日～30日生まれの方

※当日は、必ず応募者の参加をお願いします。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

◎ 観光課（霞ヶ浦庁舎）

調剤薬局事務講座



ひとり親家庭の方を対象に、調剤薬局事務講座を実施します（受講料無料）。

日時：11月20日（日）～令和5年1月22日（日）

午前10時～午後4時／期間中回の全8回

申込期限：10月14日（日）必着（定員20人程度）

場所：ラク・ハイツ（水戸市八幡町11-52）

対象者：母子家庭の母親・父子家庭の父親などで、講座の全日程に出席でき、今後の就労を希望する方

※テキスト代3,000円、ボランティア保険代224円、試験代6,500円は自己負担

※詳細は、ホームページをご覧ください。

◎ 茨城県母子寡婦福祉連合会 ☎ 029-221-8497

自衛官などの募集



防衛省では、次の採用種目を募集しています。

採用種目	受付締切【必着】
自衛官候補生	年間を通じて募集
防衛医科大学校看護学科学生	10月5日（日）
防衛医科大学校医学科学生	10月12日（日）
防衛大学校学生（一般）	10月26日（日）

※応募資格などの詳細は、お問い合わせください。

◎ 自衛隊茨城地方協力本部土浦地域事務所

☎ 029-821-6986

岩間合気道（杖術・体術）無料体験会



興味のある方はどなたでも無料体験できます。

日時：10月2日（日）（雨天の場合は10月16日（日））

【杖術】午前10時～10時45分

【体術】午前11時～11時45分

場所：亀城公園（土浦市中央1-13）

内容：【杖術】基本的な杖の素振り、払い方

【体術】相手の崩し方、手の解き方、基本技

※杖を持参ください。お持ちでない方はお貸しします。

申込方法：WEB申し込み（二次元コード）

◎ 特定非営利活動法人岩間神信合気修練会

☎ 090-3696-1845（龍ヶ崎支部長 太島）

イベントのお知らせ

市民ふれあいスポーツフェア2022



ニュースポーツをはじめ、キックターゲットやストラックアウトなど、20種類の体験型スポーツを楽しむことができます。景品がもらえるスタンプラリーも開催します。お子さんには風船も用意していますので、ご家族や友人とお越しください。

日時：10月9日（日）／午前9時

場所：わかぐり運動公園 ※雨天の場合は10日（日）

◎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

展覧会のお知らせ

知の大冒険 - 東洋文庫 名品の煌めき -



書物や地図、絵画など100万点を超える東洋文庫の蔵書から厳選された資料を紹介します。

日時：9月27日（日）～11月23日（日）／午前9時

30分～午後5時（入館は午後4時30分まで）

※月曜日休館（祝日の場合は翌日休館）

料金：一般610円（490円）、満70歳以上300円（240円）、大学生320円（240円）、高校生以下無料 ※カッコ内は団体料金

◎ 茨城県立歴史館 ☎ 029-225-4425

有料広告欄

有料広告欄

ごみ収集カレンダー [令和4年10月～令和5年3月]

A

- ▶志筑地区 ▶新治地区 [市村・根当・八幡下周辺を含む]
- ▶稲吉一丁目～五丁目地区
- ▶稲吉東一丁目～六丁目地区・角来地区

C

- ▶美並地区
- ▶安飾地区
- ▶佐賀地区

【凡例】

- ◎ 蛍光灯・電球他 = 蛍光灯・電球 / 乾電池・水銀体温計 / 使い捨てライター (別々のコンテナへ)
- ◎ ペットボトル他 = ペットボトル (コンテナへ) / 雑誌 / 古布 / 紙パック / その他紙
- ◎ プラ容器他 = プラスチック製容器包装 / 段ボール / 新聞紙

令和4年 October 10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
燃やすごみ	ガラス・陶磁器類	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		
9	10	11	12	13	14	15
燃やすごみ	その他びん	粗大ごみ	燃やすごみ	プラ容器他		
16	17	18	19	20	21	22
燃やすごみ	無色びん	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		
23	24/31	25	26	27	28	29
/30	燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	プラ容器他	

令和4年 November 11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		蛍光灯・電球他	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類	
6	7	8	9	10	11	12
燃やすごみ	その他びん	粗大ごみ	燃やすごみ	プラ容器他		
13	14	15	16	17	18	19
燃やすごみ	無色びん	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		
20	21	22	23	24	25	26
燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	プラ容器他		
27	28	29	30			
燃やすごみ			ペットボトル他			

令和4年 December 12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				燃やすごみ	カン・金属類	
4	5	6	7	8	9	10
燃やすごみ	ガラス・陶磁器類	ペットボトル他	燃やすごみ	プラ容器他		
11	12	13	14	15	16	17
燃やすごみ	その他びん	粗大ごみ	燃やすごみ	カン・金属類		
18	19	20	21	22	23	24
燃やすごみ	無色びん	ペットボトル他	燃やすごみ	プラ容器他		
25	26	27	28	29	30	31
燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	カン・金属類		※

※年末年始 (12/31 日～1/3 日) のごみ収集はありません

令和5年 January 1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
※	※	※	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類	
8	9	10	11	12	13	14
燃やすごみ	その他びん	粗大ごみ	燃やすごみ	プラ容器他		
15	16	17	18	19	20	21
燃やすごみ	無色びん	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		
22	23	24	25	26	27	28
燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	プラ容器他		
29	30	31				
燃やすごみ						

※年末年始 (12/31 日～1/3 日) のごみ収集はありません

令和5年 February 2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類	
5	6	7	8	9	10	11
燃やすごみ	ガラス・陶磁器類	粗大ごみ	燃やすごみ	プラ容器他		
12	13	14	15	16	17	18
燃やすごみ	その他びん	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		
19	20	21	22	23	24	25
燃やすごみ	無色びん		燃やすごみ	プラ容器他		
26	27	28				
燃やすごみ	茶色びん					

令和5年 March 3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類	
5	6	7	8	9	10	11
燃やすごみ	蛍光灯・電球他	粗大ごみ	燃やすごみ	プラ容器他		
12	13	14	15	16	17	18
燃やすごみ	その他びん	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		
19	20	21	22	23	24	25
燃やすごみ	無色びん		燃やすごみ	プラ容器他		
26	27	28	29	30	31	
燃やすごみ	茶色びん	ペットボトル他	燃やすごみ	カン・金属類		

ごみ収集カレンダー [令和4年10月～令和5年3月]

B

- ▶七会地区 [国道6号、土浦・千代田工業団地より西側]
- ▶下稲吉小学校付近～大塚団地～逆西11区周辺地区
- ▶稲吉南一丁目～三丁目地区

D

- ▶下大津地区
- ▶志士庫地区
- ▶牛渡地区

【凡例】

- ◎ 蛍光灯・電球他 = 蛍光灯・電球 / 乾電池・水銀体温計 / 使い捨てライター (別々のコンテナへ)
- ◎ ペットボトル他 = ペットボトル (コンテナへ) / 雑誌 / 古布 / 紙パック / その他紙
- ◎ プラ容器他 = プラスチック製容器包装 / 段ボール / 新聞紙

令和4年 October 10月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
ガラス・陶磁器類	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		
9	10	11	12	13	14	15
その他びん	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ		
16	17	18	19	20	21	22
無色びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		
23	24	25	26	27	28	29
茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ		
30	31					

令和4年 November 11月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ	
6	7	8	9	10	11	12
蛍光灯・電球他	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ		
13	14	15	16	17	18	19
その他びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		
20	21	22	23	24	25	26
無色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ		
27	28	29	30			
茶色びん	燃やすごみ	ペットボトル他				

令和4年 December 12月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				カン・金属類	燃やすごみ	
4	5	6	7	8	9	10
ガラス・陶磁器類	燃やすごみ	ペットボトル他	プラ容器他	燃やすごみ		
11	12	13	14	15	16	17
その他びん	燃やすごみ		カン・金属類	燃やすごみ		
18	19	20	21	22	23	24
無色びん	燃やすごみ	ペットボトル他	プラ容器他	燃やすごみ		
25	26	27	28	29	30	31
茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	カン・金属類	燃やすごみ		※

※年末年始 (12/31 日～1/3 日) のごみ収集はありません

令和5年 January 1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
※	※	※	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ	
8	9	10	11	12	13	14
その他びん	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ		
15	16	17	18	19	20	21
無色びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		
22	23	24	25	26	27	28
茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ		
29	30	31				
		燃やすごみ				

※年末年始 (12/31 日～1/3 日) のごみ収集はありません

令和5年 February 2月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ	
5	6	7	8	9	10	11
ガラス・陶磁器類	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ		
12	13	14	15	16	17	18
その他びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		
19	20	21	22	23	24	25
無色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ		
26	27	28				
茶色びん	燃やすごみ					

令和5年 March 3月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ	
5	6	7	8	9	10	11
蛍光灯・電球他	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ		
12	13	14	15	16	17	18
その他びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		
19	20	21	22	23	24	25
無色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ		
26	27	28	29	30	31	
茶色びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ		

みんなで守ろう「ごみ出しルール」

ごみの出し方【ごみ集積所編】

ごみは**決められた日の午前8時まで**に、ごみ集積所へ出してください。
【分別方法】資源とごみの分け方ガイドブックやホームページのごみ分別辞典を確認して出してください。
※年末年始(12月31日～1月3日)はごみ収集が行われません。

ごみ分別辞典▶



ごみ集積所の管理

ごみ集積所を利用する方や管理者が管理してください。皆さんで協力して清潔に保ちましょう。
【注意】ルールを守らずに出されたごみや資源物は、啓発用シールが貼られ収集されません。



燃やすごみは指定ごみ袋で

令和4年4月から、燃やすごみは指定ごみ袋で出された袋のみの収集となっています。
それ以外の袋で出されたごみは収集されません。
【販売先】スーパーやドラッグストア、ホームセンターなどで、20、30、45リットルが販売されています。



収集できないごみと対応方法

引越しやDIYなどで発生したごみ → 霞台クリーンセンターみらいへ自己搬入
事業系ごみ → 霞台クリーンセンターみらいへ自己搬入または許可業者に処理依頼
ガスボンベ、消火器、タイヤ、薬物、劇物など → 販売店へ処理依頼
家電4品目(エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機) → 家電リサイクル法に基づき処分
①引取販売店に手数料を払って引き渡す
②郵便局でリサイクル券を購入し、対象品に貼り付け、指定引取場所に持ち込むか許可業者に運搬を依頼
※料金は製品の種類やメーカーにより異なります
※指定引取場所：イバラキ流通サービス株式会社/穴倉 5685-1 / ☎ 029-832-1800
パソコン本体、ディスプレイ、ノートパソコン → メーカーのリサイクル窓口に申し込む
※パソコンのメーカーが分からないとき：一般社団法人パソコン3R推進協会 / ☎ 03-5282-7685
雨どい(プラスチック製)やあぜ波、コンクリートなどの建築廃材 → 産業廃棄物処理業者へ処理依頼



ごみの出し方【自己搬入編】

引越しやDIYなどで発生した大量のごみや事業系ごみは、自己搬入してください。
【搬入先】霞台クリーンセンターみらい(小美玉市高崎 1824-2) ☎ 0299-26-0246
受付: 月～土 午前8時30分～午後4時30分 ※日曜日、年末年始(12月31日～1月3日)を除く。



ごみの分別・減量に取り組みましょう

生ごみの量を減らしましょう
家庭での生ごみ処理を推進し、生ごみの減量化・再資源化を進めるため、生ごみ処理容器などの購入費の一部に対し補助金を交付しています。
※補助金の申請先：環境保全課(霞ヶ浦庁舎)、千代田窓口センター(千代田庁舎)、中央出張所
プラスチック製容器包装を分別しましょう
「プラマーク」があるものは、『プラスチック製容器包装』として分別しましょう。
その他紙を分別しましょう
「その他紙」は、「燃やすごみ」として出さずに、『その他紙』として分別して出しましょう。
※主なその他紙：封筒、はがき、紙袋、包装紙、コピー用紙、カレンダー、食品・お菓子の箱、ティッシュペーパーの箱、トイレットペーパー・ラップの芯、卵・フルーツなどの紙製の緩衝剤、割り箸の紙袋、メモ用紙など



お知らせと相談

相談のお知らせ

行政相談所を開設

行政相談委員は、行政に関する相談の解決のための活動をしています。困りごとや悩みごとなど、気軽にご相談ください。相談は無料です。

- ▶ 10月21日 日曜 / 午前10時～正午・午後1時～3時 / 働く女性の家
- ▶ 委員：坂本千一(加茂)、小倉征夫(新治)
- ※開設日以外は、電話による相談もお受けしています。
茨城行政監視行政相談センター ☎ 029-221-3347

法律相談(要予約/電話受付順)

家庭の問題、消費者問題、不動産、相続、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。

- ▶ 10月13日 日曜 / 午後1時 / 働く女性の家
- ▶ 10月27日 日曜 / 午後1時 / あじさい館
- ※ 10月3日 日曜 午前8時30分から予約開始

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。

- ▶ 10月15日 日曜 / 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。

心配ごと相談(予約不要)

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。

- ▶ 10月12日 日曜 / 午後1時30分～3時 / 働く女性の家
- ▶ 10月26日 日曜 / 午後1時30分～3時 / かすみがうらウエルネスプラザ

教育支援相談(要予約)

配慮が必要な子どもの保護者を対象に、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。

- ▶ 10月12日 日曜 / 午後1時～5時 / あじさい館
- ▶ 10月26日 日曜 / 午後1時～5時 / あじさい館

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などに関する相談をお受けします。

- ▶ 月～金(祝除く) / 午前8時30分～午後5時 / 千代田庁舎

結婚を希望する方に出会いの場を提供

- ▶ 毎週 日曜 / 午後1時～8時 / 霞ヶ浦庁舎
- ▶ 毎月第2・4回 / 午前10時～午後5時 / 霞ヶ浦庁舎
- ※ 日曜の開設時間内または月～金(祝除く) 午前8時30分～午後5時15分に電話または「いばらき電子申請・届出サービス」から事前予約が必要。

就労相談(要予約)

就労に悩んでいる15歳から49歳までの方とその家族の方を対象に、相談をお受けします。

- ▶ 10月10日 日曜 / 午後1時～4時 / 勤労青少年ホーム

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。

- ▶ 10月28日 日曜 / 午後1時30分～3時30分 / かすみがうらウエルネスプラザ

有料広告欄

2022年 October 10月

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

※ 10月10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

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
10月31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

納税は口座振替が便利です
 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)



くらしの防災ガイド
台風や大雨に備えて

危機管理課 (千代田庁舎)

台風や大雨は、毎年大きな災害をもたらしますが、警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。「台風や大雨の危険が近づいている」というニュースや気象情報を見聞きした際は、災害への備えを再確認しましょう。いざという時は、周囲の人にも声をかけ、ためらわずに避難しましょう。

台風とは

強風と大雨の両方またはどちらかを伴った熱帯低気圧のことで、最大風速がおよそ17m毎秒以上で「台風」と呼ばれます。

台風の強さ

台風の強さは、その最大風速により決められています。

強さ	最大風速
猛烈な	54m毎秒以上
非常に強い	44m毎秒以上 54m毎秒未満
強い	33m毎秒以上 44m毎秒未満
(表現しない)	33m毎秒未満

台風の大きさ

強風域 (10分間平均風速15m毎秒以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲) の大きさによって右のように決められています。台風は数百kmの水平スケールをもつ大きな自然現象であり、中心付近でのみ災害が起こるわけではありません。暴風域や強風域の情報に注意が必要です。また、台風から離れたところでも大雨による災害が発生します。

超大型 半径800km以上
 大型 半径500km以上 800km未満

家の中の備え

非常用品の確認
 懐中電灯・携帯用ラジオ (乾電池)・救急箱・衣類・非常食・携帯ボンベ式コンロ・貴重品など

室内からの安全対策
 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼る・飛来物に備えてカーテンなどを閉める

断水に備えて水の確保
 飲料水・浴槽に水を張り生活用水を確保

避難の備え

- 土砂災害や洪水災害の危険性が認められる場所を、総合防災マップで確認しておく。
- 学校や公民館など、指定されている避難場所への避難経路を確認しておく。
- 普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。
- 避難の際は、持ち物をリュックサックに入れ、両手が使えるようにしておく。

参考:気象庁ホームページ

意図せぬリボ払い～利用明細は必ず確認～

【事例1】
 クレジットカードの請求が利用金額より少ないと思っていたが、利用明細はスマホアプリから確認するため、面倒で見えていなかった。確認すると、申し込み時からリボ払いで、100万円近い残額があることが分かった。(60歳代女性)

【事例2】
 解約したクレジットカードの請求が来るので不審に思い、カード会社に尋ねると「リボ払いになっており、支払う必要がある」と言われた。知らずにリボ払いになっていたことに納得がいかない。(70歳代男性)

【ひとこと助言】
 ●リボルビング払い (リボ払い) は、利用金額や利用件数にかかわらず、設定した一定額を毎月支払うクレジットカードの支払方法です。月々の支払いを一定に抑えられる一方、支払いが長期化し手

数料がかさむなどの点に注意が必要です。

- 初期設定で支払い方法がリボ払いになっているカードやリボ払い専用カードもあります。カードを作る時には、よく確認しましょう。
 - 利用明細は必ず確認してください。手数料の記載があったり、利用額に比べて請求額が少ない場合などは、リボ払いが考えられます。不審に感じたらすぐにカード会社に確認しましょう。
- ▶その他、困ったときには、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 日 場所：霞ヶ浦庁舎
 ●月 日 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 日 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



広報 **かすみがうら** があなたに届くまで①

市民の皆さんのくらしに関する情報を月2回お届けしている「広報かすみがうら」。(毎月5日・20日発行) 広報誌をより身近に感じてもらうため、今月から4回にわたり**広報誌制作の裏側**をご紹介します。



ページ割
 各部署から届いた原稿を20ページにまとめるため、「どのページに何を掲載するのか」を決めます。今月のように、24ページの月もあります。

1ページ	表紙	全国に誇れる特産品があることを知ってほしい... 条例に基づいて正確な情報を皆さんに伝えたい...
2ページ	ふるさと納税	
4ページ	新規就農者インタビュー	
8ページ	職員の給与公表など	
9ページ	くらしのお知らせ	
12ページ	ごみカレンダー	
...	...	
...	...	
...	...	
...	...	
...	...	
...	...	

広報誌から離して使える便利な七曜版カレンダーを届けたい...

編集会議
 市では、広報誌制作の一部を「業務委託」しています。委託会社と編集会議を行い、記事の方向性やデザイン、レイアウトなどを打ち合わせします。民間の目線を取り入れることで、読みやすく・伝わりやすい広報誌制作を目指しています。



次回は、取材・制作についてご紹介!

あじさい館
 ホール展示
 作品紹介

10月 作品展示

◆ふれあい生涯学習フェア

▶期間 9月27日(日)～10月23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

座り仕事の疲れがぜんぶとれる
コリほぐしストレッチ
なあさん 著

薬日本堂のおうち漢方 365 日
薬日本堂 著

10月 図書館カレンダー

2022年		October						
日	月	火	水	木	金	土	日	
						1		
2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22		
23/30	24/31	25	26	27	28	29		

暑かった夏が過ぎ、秋風の涼しさや美しい虫の音に季節の移ろいを感じます。季節の変わり目は、「疲れやすさ」や「だるさ」など、さまざまな不調が現れやすくなる時期です。このようなとき、自分で自分の健康管理をする方法を学んでおけば、とても便利です。

今月は、座り仕事の疲れがとれるストレッチの方法と、漢方の基本的な知識や考え方を学ぶことができる「セルフケア」に関する本を紹介します。

座り仕事の疲れがぜんぶとれる

コリほぐしストレッチ

疲れた体にじわーっと効くストレッチを、イラスト付きで分かりやすく紹介しています。また、人間が疲れるメカニズムと、ストレッチによってなぜ疲れがとれるのか、解剖学も取り入れつつ、科学的アプローチで丁寧に解説されています。

人間は、座っているだけでも疲れてしまう生き物です。座り仕事をしている人や、なんとなく疲れている人には、特におすすめの一冊です。



ダイヤモンド社

薬日本堂のおうち漢方 365 日

漢方の専門店が、不調を改善してくれる食べ物(薬膳)や入浴法、ツボなどのセルフケアを紹介しています。1日1つ、365日分が掲載されていて、1日1ページ読むだけで体と心を整えてくれます。

漢方の基本的な考え方として紹介されている「養心」(自分自身をいたわる心の養生)は、忙しい毎日を送る現代人にとって重要な考え方であることに気付かされます。季節ごとに何度も読み返したくなる一冊です。



家の光協会

■休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

○お話し会：10月8日 田午前10時30分から

※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。

ホームページに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

にふれる

梨栽培の先駆者

やまぐちとくまつ
山口徳松



昭和37年の梨畑の様子

おいしい梨の歴史

実りの秋がやってきました。梨は、秋を代表する果物です。水分が多く甘味と酸味があり、食味が良く、疲労回復や夏バテにも効果があるといわれています。梨の発祥地は中国西部・南西部とされ、そこからシルクロードなどを通じて東に伝わり、さらに海を渡って日本に伝来したと考えられています。日本でも古くから食用にされ、弥生時代後期の登呂遺跡(静岡県)から、炭化した梨の種が出土しています。稲作と同様に大陸から持ち込まれたと考えられ、国内で最も古い栽培果実の一つといわれています。

梨が重要な位置付けの食べ物であった事を示すのは、奈良時代に編纂された「日本書紀」に記載され

ている持統天皇の詔(693年)です。この詔で五穀(稲・麦・粟・稗・豆)の他に栽培を推奨されたのが「桑、梨、栗、蕪菁」です。梨は、「五穀の助けとする」と位置付けられ、穀物が取れない時の食糧として認識されていた事になります。

▶山口徳松と千代田の梨

かすみがうら市は、100年以上前から梨が栽培されてきた、県内でも屈指の梨生産地です。

千代田の梨は、明治17年(1884)に下土田の山口徳松が植えたのが始まりとされています。徳松は、はじめ陸稲の栽培をしていましたが、ある年の干ばつで陸稲が全滅してしまいました。これが契機となり梨栽培に踏み切ったと伝えられています。徳松は、梨栽培を親戚や近所にも勧め、明治35年(1902)頃には下志筑や粟田でも梨栽培が始められ、その後少しずつ広がっていったものとみられます。

近年は梨農園での梨狩りも人気になりました。幸水、豊水、新高などの品種が栽培され、8月中旬から10月上旬まで楽しむことができます。特に9月が旬で、梨の味にもコクが出てきて美味しい時期です。食べ放題やさまざまな品種の梨狩りができる、魅力いっぱいの秋の農園に出掛けてみませんか。

☎ 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 「社交ダンス」と「スポーツ吹き矢」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。

社交ダンスで元気に楽しく！

社交ダンスは、新しい出会いを生み出していく文化だと考え、楽しく活動しています。



性別や年齢を問わず生涯に渡って楽しめるのが魅力です。種目にはモダンとラテンがあり、曲ごとにステップが定められています。基本のステップを覚えれば、すぐ踊りの輪に参加できます。

「明るく、楽しく、元気良く」をモットーに活動

しています。初心者から経験者まで安心して参加できる社交場です。皆さんの参加をお待ちしています。

活動日：毎週 日 午後1時～3時

場所：働く女性の家(多目的ホール)

奥が深いスポーツ吹き矢を楽しもう！

道具はシンプルで、長さ約1.2mの筒と約20cmの矢があればプレーできます。円形的的は、中心部分の直径6cmの範囲が最も点数が高い7点



で、外側に行くほど点数が低くなります。5～10mの距離から5本の矢を吹き、合計点数を競います。最初は思うようにいきませんが、難しさの中にこそ、スポーツ吹き矢の魅力があります。

休憩時間には、手作りの筒立てや矢入れを見せあつたりと、会話にも花が咲きます。

活動日：毎週 日 午前9時30分～11時30分

場所：千代田講堂

文芸ひろば

投稿作品

千代田俳句同好会

たのしみに片陰あるく蔵の町
丹精の肥満の胡瓜御裾分け
取り立てのブルーベリーを手土産に
激闘の高校野球蝉しぐれ
むせるほど匂ふ稔り田風吹けり

加藤貞江
榎原清志
榎井愛子
桜井筑蛙
中島暉子

紫陽花俳句会

初燕まぶとき姿城あけて
秋の空心の中迄青く染め
青田波浮かせた鷺の白さかな
久々の機影追ひたる秋の空

飯田功
久保庭悦子
田能幸雄
福田宏通

出島短歌会

旅ゆけり遠きあの日の母の夢傘寿すぎても吾れの心に
コロナ禍に握手しないで見送れり遠方からの友を駅にて
盆前にけり付けたいと草刈れば義母褒めくれるごと風清し
子らのいてすいか割りした日は遠く冷蔵庫にはほとんど半分

名倉靨子
岡田恭子
薬師寺玲子
仲谷香代子

投稿作品

力量のある5人の投手を育てあげ悲願の初優勝仙台育英に拍手をおくる
物を捨て心の断捨離する吾に見える明日は透明な視界
霞浦の空戦禍の夏を叱るかに仁王の如き雲立ちにけり
老化にて耳目翳みて覚えども直有り難く思いを捉う
処暑過ぎた秋風こいし鯛雲晴天の予感秋も予感す
ひたすらに福祉の道に働ける人々思い深き眠りに
孟蘭盆や親しき顔に子らはしやぎ
浜木綿や夜半に天女の舞ひ降りぬ
幾日のいのちや蝉よ啼きつくせ
墓参り鉢のメダカに日傘差し
木霊する紅白玉入れ元氣よく

齊藤勝広
近藤善康
中島良平
活野はつ子
石塚清
横井正子
竹村啓子
兼西清治
釈一浄
関和代
中村耕二

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。10月4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～

いつまでも元気に歩ける足を保ちましょう

朝起きて最初の一步を踏み出した時の、「かか」と強い痛みが走り、少し歩くとそのうち痛みは自然と治まってくる」という症状は、**足底腱膜炎**の典型的な初期症状です。足底腱膜炎とは、足の裏の内側から指の付け根へと及ぶ**靭帯性**の膜である「足底腱膜」に炎症が起こり、痛みが生じる疾患のことです。

普段の生活では、知らず知らずのうちにかかとや土踏まずなどに負担が掛かっています。初期段階では、痛みがあっても歩いているうちに自然と治まり、放置してしまうことが多いため、痛みが慢性化したり治りにくくなる場合があります。

日頃からできる！足底腱膜炎を防ぐ2大ポイント

- ①**歩行・運動時に足底腱膜にかかる負担を軽減する**
 - 足が地面に接するときの衝撃を吸収できるようにクッション性の高い靴を履く
 - 肥満傾向の場合はできるだけ減量し、適切な体重維持に努める
 - 特に運動不足の人が新たに運動を始める場合は、少しずつ運動強度を上げて体を慣らしていく

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312



※医療機関では、土踏まずのアーチ全体への過度の負担を減らすため、その人の足に合ったインソールを靴につけることを勧める場合もあります。

②**足首や足、ふくらはぎの筋肉を柔軟に保つ**

- 歩行・運動時に正常なアーチを保ちやすくし、足底腱膜への負担を軽減するため、足首を柔軟に保つ
- ストレッチやマッサージを習慣にする

【アキレス腱ストレッチ】

伸ばす方の足を後ろに下げ、前に出ている足の膝をゆっくり曲げる。しっかり伸ばしながら30～60秒程度キープする。



【足底腱膜マッサージ】

座った状態で足指の裏側に手のひらを当て、反対の手で足指をゆっくり反らせながら、足の裏を手のひらでよくもみほぐす。

足底腱膜炎の予防や治療において何より大切なのは、足底腱膜への負担をできるだけ減らすような生活を送ることです。上手に予防して、いつまでも元気に歩ける足を保ちましょう。



～休日緊急診療当番医～ 10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】	
2日 新治診療所	029-862-4668	2日 県南病院	029-841-1148
9日 宮崎クリニック	029-830-6800	9日 神立病院	029-831-9711
10日 常陽医院	029-822-6594	10日 野上病院	029-822-0145
16日 叶多内科医院	029-826-1566	16日 県南病院	029-841-1148
23日 ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	23日 神立病院	029-831-9711
30日 土浦ベリルクリニック	029-835-3002	30日 野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、10日、16日、23日、30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～ 10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	4、18、25日 / ㊦ 午後1時
千代田公民館	11、25日 / 第2・4 ㊦ 午前10時
働く女性の家	3、17、24、31日 / ㊦ 午前10時
やまゆり館	7、14、21日 / 第1・2・3 ㊦ 午前10時
大塚ふれあいセンター	3、17、24、31日 / ㊦ 午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。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



🌸 子育てお悩み相談室 ～目の健康編～

🌸2歳の保護者からの相談

ぐずったときに、スマホを持たせるとおとなしくなるので、ついスマホを見せてしまいます

頻りに持たせているとスマホ依存になり、取り上げると泣いて暴れることでしょうか。子どもの視力はものを見つめることで発達していきます。親子でふれ合ったり、本に親しんだり、散歩や外遊びをするなど、目に良い環境で子育てを楽しんでください。

🌸5歳の保護者からの相談

長時間スマホを見ている子どもは、「視力が下がりやすい」と聞きましたが、本当ですか？

過剰なスマホの使用は、目の病気を引き起こすリスクがあるといわれ、スマホやタブレットの使用は1時間以内が一般的とされています。30分見たら5分休憩させたり、テレビなどの大きい画面に映して1m以上離れて見せるなど、工夫が必要です。少しずつ時間の制限をしていきましょう。

🌸小学1年生と5年生の保護者からの相談

子どもの目を守るために日頃から注意することは？

次のことを心掛けましょう。①テレビやスマホのゲームなどは1時間以内にする ②外で元気に遊ぶ ③食事はバランスよく食べる ④十分な睡眠をとる

生まれたときは光しか認識していませんが、外からの刺激で発達し、6歳ぐらいで完成するといわれています。

🌸4歳の保護者からの相談

子どもの近視に早期に気づく方法はありますか？

テレビや景色などを見るときに、目を細めて遠くにピントを合わせようとしていたら、近視のサインかもしれません。迷わず眼科で診察を受けましょう。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590

🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※10月3日 予約開始



🌸ベビーマッサージ

日時：10月11日 ㊦ 午前10時～11時
募集：10組(0歳2か月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)

🌸バレエリトミック

日時：10月12日 ㊦
①午前9時45分～ ②午前10時45分～
募集：各部7組(1～3歳のお子さん)

※初めてのお子さんや保護者も参加できます。
※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。
問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 10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6月生)	26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3年3月生)	26日 ㊦	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和2年6・7月生)	4日 ㊦	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和元年6月生)	28日 ㊦	午後1時15分	要		
離乳食教室	5日 ㊦	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	6日 ㊦、13日 ㊦、20日 ㊦	午前10時	要	往西寺(下土田1413)	
にこにこ教室(5・6歳)	5日 ㊦	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	5日 ㊦、7日 ㊦、13日 ㊦、21日 ㊦、27日 ㊦	午前9時30分	要		
歴史を訪ねてウォーク(下土田周辺)	26日 ㊦	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 10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	11日 ㊦、25日 ㊦	①午前9時30分 ②午後2時	10月3日 ㊦ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	28日 ㊦	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり増進課
マザークラス	14日 ㊦	午前9時30分	要		
子育てサロン	14日 ㊦	午後1時30分	要		



体の自然治癒力を高めて健康に

8月4日、千代田公民館で「自己治癒教室」を開催しました。自分で自分の体をチェックし、メンテナンスができるようになることを目標とした講座で、健康に関心のある市民の方々が参加しました。

第1回では、体の張りや痛みを緩和するためのツボについて学び、指やツボ押し棒を用いて刺激していました。参加者からは、「体全体が固まっている感じがしていたので、参加できてよかった」と感想がありました。



粘り強さを活かして全国大会で活躍

8月10日、熊本県で開催される「ダイハツ全国小学生ABCバドミントン大会」に出場する霞ヶ浦南小学校6年生の中泉琉花さんが、市長を表敬訪問されました。

自慢のラケットを持参し訪問。粘り強さを活かしたプレーが持ち味で、「バドミントンはシャトルのコントロールが難しいけれど、試合に勝てたときは楽しいです」と話してくれました。「悔いのないよう、全力で挑んでください」と市長から激励の言葉がありました。



クラウドファンディングに関する協定締結

8月17日、「クラウドファンディングを活用した地域経済活性化等に関する包括連携協定」を、株式会社クラウドファンディングデザイン(渡邊代表：写真右)、株式会社CAMPFIREと締結しました。この協定は、新規事業に取り組む起業家などに対し、アドバイスや手続き方法、WEBデザインなどの導入サポートを行い、資金調達を支援するものです。官民連携により、地域活性化と市内産業の発展に向けたまちづくりを進めます。



チームで気持ちを一つにしつんだ優勝

8月24日、「かすみがうら JVS (ジュニアバレーボールスポーツ少年団)」が、市長を表敬訪問されました。7月2・3日に行われた「関東ブロックスポーツ少年団バレーボール交流大会茨城県大会」で優勝し、7月30・31日に神奈川県で開催された関東大会に出場しました。「キャプテンが身長を活かした強烈なアタックを打ち、周りがボールを拾うというプレースタイルで、力を合わせて優勝をつかみ取りました」と話してくれました。



かすみがうら市の魅力を堪能

9月3日、県立カシマサッカースタジアムで「フレンドリータウンデイズかすみがうらの日」が開催されました。鹿島アントラーズのホームゲームの日に合わせて「フレンドリータウン」である本市のPRを行うイベントで、新型コロナウイルス感染症の影響により、3年ぶりの開催となりました。

スタジアム付近に特設ブースが設営され、特産品の販売や観光PRを実施。特に、梨の販売を楽しみにしていた来場者が多く、約300個の梨が20分で売り切れるほどの人気ぶりでした。

特設ステージでは、「あゆみ太鼓」がパフォーマンスを披露。大迫力の演奏に、道行く人々も足を止めて盛大な拍手を送り、ステージは熱気で包まれました。また、「かすみがうにゃ」とふるさと応援隊「ガウラーC」もステージに登場。本イベント初登場のかすみがうにゃは来場者に大人気でした。



子どもたちの笑顔があふれた一日

8月26日、大塚児童館で「ちびっこサマーフェスタ」を開催しました。前半は、マザークラブによる「お楽しみ会」を実施。音楽に合わせて体を動かしたり、ボールなどを使った遊びを、親子で楽しんでいました。後半は、大道芸人のイタマコさんによる「ジャグリングショー」を開催し、子どもたちは大はしゃぎ。コマを空中で自在に操ったり、不安定な足場からのジャグリングを成功させ、会場に大きな拍手が響きました。



図書館に響き渡る音楽を楽しむ

8月27日、図書館で「ライブラリーコンサート」を開催しました。プラネタリウム風の照明で演出された館内に、市内で活動する音楽団体「かすみがうらサクソフンクラブ」の心を込めた演奏が響き渡ると、参加者は目を閉じて耳を傾けていました。

参加者からは、「図書館でコンサートという組み合わせが素敵だと感じました」「心地良く音楽を楽しめました。また参加したいです」と感想がありました。





かすみっ湖ハッピースマイル



いいだはるせ
飯田晴惺くん (0歳1カ月)
これからもすくすく育ってね！



みやはらせな
宮原世凧くん (1歳)
あつという間に大きくなったね。
笑顔が可愛いせなが大好きだよ！

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～就学前のお子さん

応募 ▶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。

☑ 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



うにゃスタンプ第2弾が登場！

【かすみがうにゃ LINE スタンプ】

うにゃがあなたの日常会話を盛り上げてくれます！「うにゃスタンプ」で、家族や友達との会話を楽しみましょう！
第1弾も好評発売中です！

購入方法

次のいずれかの方法で購入できます。

- ・LINEアプリのスタンプショップで「かすみがうら市」と検索
- ・二次元コードからスタンプショップにアクセス



内容

1セット24種入り

価格

- ・120円(税込)
- ・LINEコインの場合は50コイン



人口と世帯数 令和4年9月1日現在

人口数 (-18) 男性数 (-1) 女性数 (-17)
40,618人 20,786人 19,832人

世帯数 (+33) ※ () 前月比
18,024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！



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

