



PHOTO | 霞ヶ浦の帆引き船 伝統の保存・継承

勇壮な帆引き船を背に記念撮影

- TOPICS P2-6 霞ヶ浦の帆引き船 伝統の保存・継承
P8-9 あなたの暮らしを支える移動スーパー
P11 市民の皆さんへ財政事情を公表します
P12-16 お知らせと情報
P22-23 まちのわだい

霞ヶ浦の帆引き船 伝統の保存・継承



■ 本市出身の折本良平おりもとりょうへいが帆引き船を発明したのは、明治13年(1880)、今から140年以上も前です。少人数での漁を可能とする帆引き船の登場は、霞ヶ浦の漁業史上、非常に画期的で、多くの漁業者の生活を向上させました。

■ 昭和40年代には、トロール漁法の普及により一時その姿を消しましたが、多くの人々の声により、昭和46年には観光帆引き船として復活を果たし、現在も人々の目を楽しませています。

■ 令和3年度には、帆引き船の保存活動が評価され、「サントリー地域文化賞」を受賞しました。また、継続して開催されてきた「霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト」(以下、「フォトコンテスト」)が20回を迎えるなど、記念すべき年となりました。

■ ここでは、帆引き船の保存活動を行う「霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会」の活動と、各種記念事業について紹介します。

帆引き船 ゆかりの碑



- ① ライトアップ操業
- ② 帆引き船発明者 折本良平の顕徳碑
- ③ 帆引き船発祥の地の石碑



サントリー地域文化賞を受賞 — 長年の保存活動が評価されました —

霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会

本市で帆引き船を操業しているのは、「霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会」(以下、「保存会」)です。保存会は、帆引き船に携わる人々が集い、平成26年に結成されて以来、継続して保存・継承活動に尽力しています。この活動が評価され、令和3年9月22日に、土浦市・行方市とともにサントリー地域文化賞を受賞しました。今年の10月14日には、感染症の影響で延期となっていた贈呈式が大阪府で開催され、受賞者が一堂に集いました。

保存会の活動 3部会の紹介	後継者育成部会	帆引き船の担い手を育成する部会。帆引き船を操業。
	記録広報部会	帆引き船や霞ヶ浦の風景をPRする部会。フォトコンテストや模型作り教室を開催。
	文化財保存・活用部会	帆引き船の調査・研究を行う部会。勉強会を開催、文献を収集。



- ① 帆引き船の帆桁の取り付け
- ② 操業の講習会
- ③ 模型作り教室
- ④ サントリー地域文化賞贈呈式
- ⑤ サントリー地域文化賞受賞記念の盾

歴史あるフォトコンテストが節目に — 帆引き船の魅力を伝え続ける —

フォトコンテストは、「帆引き船の勇壮な姿と霞ヶ浦の風景」をテーマとして平成13年から継続して開催され、令和3年度には記念すべき20回を迎えました。

今年の10月8日には、感染症の影響で延期されていた表彰式があじさい館で行われました。



- ① 最優秀賞/県知事賞 「凧と闘う」 宮木尚男みやきたかおさん
- ② 第20回フォトコンテスト上位入賞者(写真を持つ3人)
初鳥千代子はつとりちよこさん(左)、宮木尚男みやきたかおさん(中央)、林昭彦はやしあきらさん(右)
- ③ 地域文化賞副賞の賞金を活用して発行された記念写真集



霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト 20 回記念 パネルディスカッション —100 年後の操業を目指して—

フォトコンテストが 20 回の節目を迎えたことを記念し、10 月 10 日にあじさい館で「パネルディスカッション」が保存会主催で開催されました。第 1 部では、保存会の副会長による記念講演が、第 2 部では、観光帆引き船を操業する土浦市、行方市、かすみがうら市の 3 市の市長と、帆引き船の操業関係者を招いてのパネルディスカッションが開催されました。



主催者あいさつ
保存会会長 戸田廣さん



第 1 部

記念講演

保存会副会長の飯塚良哉さんが「帆引き船の発明がもたらしたもの」と題し講演。かつてご自身が行った、折本良平に関する資料の調査・研究についての話がありました。資料が少なく、顔写真を見つけれなかったことや言い伝えから想像される、良平の尊敬すべき人物像について、優しい口調で語っていました。

「帆引き船や帆引き船を取り巻く環境を総合的に伝えていくことは、生易しいことではないと思います」と話しながらも「霞ヶ浦に恩恵を受けてきた土浦市、行方市、そしてかすみがうら市が知恵を出し合い対処すれば、明るい 10 年後、100 年後が見えてくるのでは」と期待していました。



第 2 部

パネルディスカッション



第 2 部では、「100 年後の操業を目指して」と題し、帆引き船の操業に関するパネルディスカッションが行われました。

帆引き船に関する各市の取り組み、現場でのやりがいや苦勞、帆引き船の広報・PR、船や各種装備などの保全管理、今後の展望など、充実した意見交換が行われました。

右のページでは、その内容の一部を紹介します。

質問

帆引き船の操業に携わる皆さんから、現場での苦勞や喜びなどをお聞かせください。

土浦市観光協会 浅川善信さん

覚えることが多く、操業回数も限られているため、後継者の育成には苦勞しています。年が近い先輩が後輩の指導にあたって、昔のような「見て学ぶ」方法から「優しく、丁寧に教える」方法にシフトしてきています。



国の選択無形民俗文化財となったことやサントリー地域文化賞の受賞などによって、特に若手がやりがいを感じ、士気が向上しています。

麻生漁業協同組合 鬼澤弘明さん(行方市)

(生業としての) 帆引き船の最後の船乗りであった前組合長が今年 9 月に亡くなり、操業は手探りの状態です。現状、帆引き船の操業には若手が多いのですが、まだ「伝統の保存」という意識は低いように感じています。

お客様に帆引き船の美しい姿を楽しんでもらうことや、伝統を次世代に継承していくという活動に、とてもやりがいを感じています。

保存会 齋藤等さん(かすみがうら市)

風の強弱などに応じて、当日操業をできるか否かの判断や、操業時に各部の的確な調整判断をするのはとても難しく、苦勞しています。楽しみとして、風速 2、3 m の時に満帆で帆走すると、大変気分が良いものです。



年々、指導者や後継者が減少傾向です。ホームページなどで公募をしてみているのですが、なかなか応募がありません。この点が課題です。



後列左から：安藤市長、鈴木市長、宮嶋市長
前列左から：浅川さん、鬼澤さん、戸田さん、齋藤さん

質問

100 年後の操業に向けて、帆引き船の将来や将来像についてお聞かせください。

土浦市 安藤真理子市長



140 年前に編み出された漁法が、今も連綿と続いていることは、とても重要なことと考えています。漁法を編み出し、改良してきた先人の皆さんの苦勞はもとより、現在帆曳船の操業に携わっている方々に対する深い感謝と敬意を感じています。船体や漁具の素材などの変化は、時代の流れとして仕方がないところですが、大切なことは帆引網漁の技術を絶やさないことです。そのためにも、技術保有者の皆さんと連携を密にし、また 3 市との連携をさらに強化して、「帆曳船ブランド」を構築していくことで、地域に明るい未来が見えてくると思います。

行方市 鈴木周也市長

3 市で観光部署・観光協会や教育委員会の横の連携も視野に入れていくことを提案したいです。帆引き船の網を入れて船を横に滑らせるという漁法は世界的にも珍しく、歴史的に重要なものです。また、船体には地元産の木材が使用され、取れた魚は地元で水産加工品となります。地域のストーリーに深く関わっているのが帆引き船なのです。この「物語」を観光につなげていくことや子どもたちに伝えていくことも、大切なことと考えています。これからは、AI など新たな技術を取り入れながら、この技術を残す、または新しいものにしていく必要があると考えています。



かすみがうら市 宮嶋謙市長



保存会も連合会的なものを組織していただき、操業技術の連携についても、さらに 3 市で協力していければと考えています。帆引き船は、これまで 2 つの捉え方で保存・継承されてきました。1 つは歴史文化としての捉え方、もう 1 つは観光資源としての捉え方です。これらを軸に、多くの方が保存・継承活動に関わってきています。私は、ここにもう 1 つ「環境面」の軸を加えたいと考えています。自然と人との共生・調和の目指すべき姿として帆引き船を捉え、私たちが進んでいくべき社会の象徴として、国内、そして世界に向けてその魅力を発信していきたいと考えています。

伝統漁業の継承者

140年の歴史も背負い出航

保存会の活動の中で、帆引き船を後世に伝えていくための直接的な役割を担っているのが「後継者育成部会」です。勇壮かつ麗美な帆引き船は、部会員の皆さんの腕によって操業されています。

後継者育成部長に聞く 『帆引き船の操業』



齋藤等さん

齋藤さんは、父親が漁師で帆引き船に乗っていたため、自身も中学生の頃に漁を手伝っていたとのこと。

帆引き船の操業について「天候を読み、実施・中止の判断をするのが難しい」「一番の課題は後継者を増やすこと。今は教本や映像資料もあるので、学びやすい環境は整ってきている」「命がけの部分もあるが、満帆になった帆を見上げた時、その美しさに喜びを感じる」と語ってくれました。伝統漁法を受け継ぎ、多くの方が見学に訪れていることについての思いを尋ねると、「まあ、誇りに感じている部分もあるな」と、少し照れ臭そうに笑っていました。

今年、インタビュー時が初めての参加。まず随伴船に乗り、船になれるところからでした。随伴船から帆引き船を見た感想について、「力仕事で大変そうだった。とても綺麗だった」と話していました。齋藤等さんも、「貴重な志願者。ぜひ頑張ってもらいたい」とエールを送っていました。

待望の志願者 『期待と不安』



谷山隆一さん

今年、インタビュー時が初めての参加。まず随伴船に乗り、船になれるところからでした。随伴船から帆引き船を見た感想について、「力仕事で大変そうだった。とても綺麗だった」と話していました。齋藤等さんも、「貴重な志願者。ぜひ頑張ってもらいたい」とエールを送っていました。

今年、インタビュー時が初めての参加。まず随伴船に乗り、船になれるところからでした。随伴船から帆引き船を見た感想について、「力仕事で大変そうだった。とても綺麗だった」と話していました。齋藤等さんも、「貴重な志願者。ぜひ頑張ってもらいたい」とエールを送っていました。

今年、インタビュー時が初めての参加。まず随伴船に乗り、船になれるところからでした。随伴船から帆引き船を見た感想について、「力仕事で大変そうだった。とても綺麗だった」と話していました。齋藤等さんも、「貴重な志願者。ぜひ頑張ってもらいたい」とエールを送っていました。

今年、インタビュー時が初めての参加。まず随伴船に乗り、船になれるところからでした。随伴船から帆引き船を見た感想について、「力仕事で大変そうだった。とても綺麗だった」と話していました。齋藤等さんも、「貴重な志願者。ぜひ頑張ってもらいたい」とエールを送っていました。



霞ヶ浦が育んだ宝物を次世代へ

発明から100年を超え、現在まで技術が受け継がれ操業されている帆引き船。この伝統漁法の保存・継承は、多くの方が携わり、心血を注ぐことで成し遂げられました。

「帆引き船発祥の地」にくらす私たちは、もう一度帆引き船の持つ多様な魅力について目を向ける必要があるのではないのでしょうか。それこそが、帆引き船を次の100年まで伝えていくための、第一歩となるのかもしれません。

伝統の 担い手も募集



保存会では、帆引き船の操業者を随時募集しています。

100年後の操業を実現させるため、一緒に帆引き船に乗りませんか。

少しでも興味をお持ちの方は、ぜひお気軽にご連絡ください。

保存会事務局
029-896-0017 (歴史博物館内)

国民健康保険の手続きを忘れずに!



就職や転職・退職、進学や卒業などがあつたとき、加入する健康保険が変わる場合があります。国民健康保険(国保)の加入・脱退の手続きは、自動では行われません。忘れずに市役所で手続きをお願いします。

国保に加入する手続きが遅れると...

- ・国保による医療費の負担がないため、医療機関での受診は、全額自己負担になります。
- ・加入日は、勤務先の健康保険などを脱退した日までさかのぼるので、その分の国民健康保険税が一度にまとめて課税されてしまいます。

国保を脱退する手続きが遅れると...

- ・すでに勤務先の健康保険などに入っているのに国保を使ってしまうと、国保が負担した医療費を返すこととなります。
- ・国民健康保険税と勤務先の健康保険料を同時に支払ってしまうこととなります。

国保の加入・脱退手続きの必要書類など▶



マイナンバーカードは健康保険証としても利用できます

マイナンバーカードをお持ちの方は、健康保険証利用の申し込みを済ませると、「マイナ受付」のステッカー・ポスターがある医療機関で、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。



表示期間	2021年9月から2021年10月まで
ジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減可能額の合計	3,000円
薬剤情報	
2021年10月3日	オン資格薬局 (オン資格病院)
向)	マイスリー錠5mg
内服	
調剤数量	6錠30日分
調剤表示	調剤を表示
2021年10月29日	オン資格薬局 (オン資格病院)
向)	マイスリー錠5mg
内服	
調剤数量	6錠30日分
調剤表示	調剤を表示
1日1回後服用	
・ジェネリック医薬品に切り替えた場合	
自己負担相当額	333円
削減可能額	159円

マイナンバーカードで受診すると、マイナポータルから特定健診結果や薬剤情報を確認できるため、より良い医療を受けることができます。

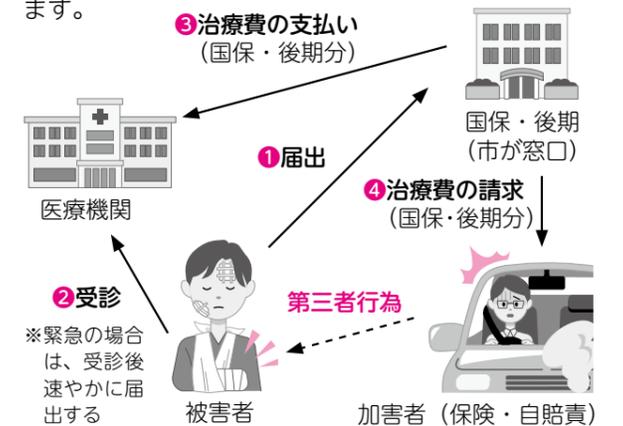
【注意】

マイナンバーカードが利用できる医療機関は増えていますが、対応していない医療機関では従来通り健康保険証が必要です。健康保険証もお持ちください。



交通事故などの第三者行為にあったときは

交通事故など第三者(加害者)から受けただけの治療費は、過失割合に応じて加害者が負担するものです。国民健康保険(国保)や後期高齢者医療保険(後期)を使って治療を受ける場合は、下図のように国保・後期から加害者へ治療費を請求することになります。



もし、加害者が負担するはずの治療費を国保や後期で負担すると、皆さんが普段使っている医療財源を圧迫してしまいます。国保や後期に加入している方は、第三者行為によるけがで受診し保険証を使用する(した)場合、速やかに国保年金課へ届出をお願いします。

【注意】

- 加害者との間で示談を済ませってしまった場合は、保険証は使えません。
- 学校の管理下におけるけが(登下校を含む)の場合は、学校で加入する「日本スポーツ振興センター災害共済給付制度」が優先されます。

届出方法など▶



(国保) (後期)

◎各手続きの詳細は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

■国保年金課(千代田庁舎)



市内には、決まった時間・場所を回る「移動スーパー(移動販売車)」が運行されています。食品や日用品などを乗せて販売しているため、とても便利です。
市内の3事業者を紹介しますので、ぜひお買い物にご利用ください。

～ Camera Report ～

各移動販売車を密着取材しました!



◆ Information
市指定の「燃やすごみの袋」も、各販売車で取り扱っています。
※取り扱っているサイズなどの詳細は、各販売車にお問い合わせください。



カスミ

市が㈱カスミと締結した「見守り活動への協力に関する協定」に基づき、今年の4月から運行を開始し、市内の集落センターや公民館など、市民にとって身近な施設を巡回しています。
買物困難者への支援だけでなく、コミュニケーションの場として、高齢者などの見守り活動を行っています。
◎どなたでも利用できます。



シティーナ神立
小学生から高齢者まで、幅広い年齢層の方が立ち寄っています。「老人会の交流の場にもなっているんですよ」と利用者から声がありました。



中志筑農村集落センター
移動スーパーの立ち寄りを聞きつけた市内の防犯団体が、啓発活動を実施。地域住民を見守る場になっていました。

地区からの要望などを踏まえ、スケジュールを見直しています。決定次第、広報誌などでお知らせします。 ◎ ㈱カスミ千代田店 ☎ 0299-59-0171 11月10日時点のスケジュール →  

とくし丸



市が㈱セイミヤと締結した「見守り活動への協力に関する協定」に基づき、令和2年10月から運行しています。
「とくし丸」は全国的に広がりつつある取り組みで、軽トラックによる移動スーパーが、高齢者の自宅などを訪問して、見守り活動を行っています。
◎利用には、申し込みが必要です。



デイサービス霞ヶ浦の里
施設利用者の皆さんは、職員の方と一緒に「今日は何を買おうかな?」と、楽しそうにお買い物をしていました。



深谷団地集落センター
周辺住民のグループで利用されています。「この商品がおいしいのよ」と、井戸端会議の場になっていました。

利用方法などの詳細は、担当ドライバー (☎ 090-7244-0908) までお問い合わせください。
※運行スケジュールを調整する都合上、ご要望に添えない場合があります。 

JA 水郷つくば

買い物困難者の対策として、10年以上前から移動販売車を運行しています。霞ヶ浦地区内を対象に、集落センターや公民館の他、個人宅や企業を訪問しています。
ドライバーさんと7年以上の付き合いがあるお客さんもいるなど、人とのつながりを大切にしながら長く続けられている取り組みです。
◎どなたでも利用できます。



旧 JA 霞ヶ浦北支店
ペットとお散歩ついでにお買い物など、気軽に立ち寄れるアットホームな場でした。



高賀津公民館
「誰かに車を出してもらったのは申し訳ないので、とても助かっています。友達とお買い物をするのが楽しみです」と利用者から喜びの声がありました。

運行スケジュールなどの詳細は、JA 水郷つくばサンフレッシュ霞ヶ浦店 (☎ 029-897-0682) までお問い合わせください。 

点検 清掃 検査

浄化槽を正しく使用しましょう

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と法定検査が必要であり、法律により実施が義務付けられています。

適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使用するよう、皆様のご協力をお願いします。

正しい使用方法とは？

保守点検

- ◎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。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにすることも重要な作業です。
- ◎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。
- ◎県に登録している保守点検業者に委託してください。

清掃

- ◎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（全ばっ気方式は6カ月に1回以上）行う必要があります。
- ◎市町村の許可を受けた清掃業者に委託してください。



法定検査

- ◎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。
- ◎県指定検査機関である（公社）茨城県水質保全協会（☎029-291-4000）にお申し込みください。
- ◎法定検査を受けていないご家庭には、県から受検指導文書が送付されています。

一括契約システム

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、ぜひご利用ください。

契約を仲介する保守点検業者や清掃業者にお申込みください。



単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換

単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水はそのまま放流してしまいます。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、家庭から出る水の汚れの量を8分の1に減らすことができます。

身近な水環境を保全するため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

市では、高度処理型合併処理浄化槽を設置する個人を対象に、設置費用の一部を補助しています。
※詳細は、ホームページをご覧ください。



市環境保全課（霞ヶ浦庁舎） ☎029-897-1111
茨城県環境対策課 ☎029-301-2966

市民の皆さんへ

財政事情を公表します

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4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

政策経営課（千代田庁舎）

令和4年度予算の執行状況

一般会計予算 211億6390万5千円

一般会計とは、皆さんの暮らしに身近な事業を行うための市の基本的な会計です。



特別会計予算 88億2842万5千円

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	93億2261万5千円	44.0%
特別会計		
国民健康保険	19億1897万7千円	47.0%
後期高齢者医療	4億2590万1千円	44.3%
介護保険	20億7243万4千円	54.7%

歳出

名称	支出済額	支出割合
一般会計	93億4557万円	44.2%
特別会計		
国民健康保険	15億9698万2千円	39.1%
後期高齢者医療	3億4621万9千円	36.0%
介護保険	14億7204万9千円	38.9%

市税の納入状況

一般会計予算 35億6228万円



区分	収入済額	徴収率
市民税	12億2229万7千円	50.2%
固定資産税	20億4992万6千円	72.0%
その他市税	2億9005万7千円	92.7%

地方債現在高の状況

地方債現在高 288億9755万3千円

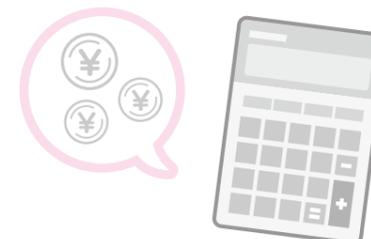
地方債とは、特定の歳出に充てるために地方自治体が年度を超えて元利を償還する借入金です。

区分	地方債現在高
一般会計債	192億4672万5千円
下水道事業会計債	64億6302万5千円
水道事業会計債	31億8780万3千円

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 66億6265万円

基金とは、特定の目的のために積み立てた資金または運用するために設けられる資金や財産のことです。

区分	基金現在高
財政調整基金	12億4447万1千円
減債基金	27億9972万8千円
その他基金	26億1845万1千円

お知らせと情報

新型コロナウイルス関連情報

オミクロン株対応ワクチン接種



オミクロン株対応ワクチンの接種には、重症化予防、感染予防、発症予防が期待されています。

対象：初回接種（1・2回目）を完了した12歳以上の方 → 10月中に接種券を送付しました

接種間隔：5カ月から3カ月に短縮
前回の接種から3カ月が経過する時期に応じて、接種券を送付します。

●3・4回目接種券がお手元にある方も、その接種券で予約できます。

接種会場：①接種協力医療機関
②市集団接種会場（ウエルネスプラザ）
③県大規模接種会場（産業技術総合研究所）

予約方法：電話またはWEB予約

●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）

《乳幼児へのワクチン接種》

接種を希望する方へ接種券を発行します。接種券の交付を受けるには、事前申請が必要です。

対象者へ送付している「はがき」をご確認の上、接種を希望する方は申請してください。

対象：生後6カ月以上4歳以下のお子さん
☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



価格高騰緊急支援給付金



電気・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、住民税非課税の世帯などに対して給付金を支給します。

給付額：1世帯5万円

対象：①同一世帯の全員が、令和4年度分の住民税（均等割）が課されていない世帯または市町村の条例で定めるところにより住民税（均等割）を免除された世帯（非課税世帯）
②課税世帯のうち予期せず家計が急変し、令和4年度分の住民税が非課税である世帯と同様の事情にあると認められる世帯（家計急変世帯）

申請方法：①の世帯：市から12月上旬に郵送される確認書に、必要事項を記入し提出
②の世帯：ホームページまたは窓口にある申請書に記入し提出

※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）

子育て世帯へ給付金を支給

▶子育て応援給付金（市独自）

給付額：対象のお子さん1人あたり一律3万円

対象：0歳から18歳以下のお子さん

申請期限：令和5年3月31日迄



▶低所得の子育て世帯に対する給付金（県独自）

給付額：対象のお子さん1人あたり一律5万円

【ひとり親世帯】 次のいずれかに該当する方

- ①令和4年9月分の児童扶養手当受給者
- ②公的年金などを受給していることで、令和4年9月分の児童扶養手当の支給を受けていない
- ③感染症の影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同水準である



【ひとり親世帯以外】 次の両方に該当する方

- ①令和4年8月31日時点で、18歳未満のお子さん（特別児童扶養手当を受給しているおさんは20歳未満）を養育している父母など
- ②令和4年度住民税（均等割）が非課税または令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税（均等割）が非課税者と同水準である



申請期限：令和5年2月28日迄

▶低所得の子育て世帯に対する給付金（全国一律）

給付額：対象のお子さん1人あたり一律5万円

【ひとり親世帯】 次のいずれかに該当する方

- ①令和4年4月分の児童扶養手当受給者
- ②公的年金などを受給していることで、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない
- ③感染症の影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同水準である



【ひとり親世帯以外】 次の両方に該当する方

- ①令和4年3月31日時点で、18歳未満のお子さん（特別児童扶養手当を受給しているおさんは20歳未満）を養育している父母など
- ②令和4年度住民税（均等割）が非課税または令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税（均等割）が非課税者と同水準である

申請期限：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。

☎ 子ども家庭課（千代田庁舎）



暮らしのお知らせ

社会保険料控除証明書が発行されます

令和4年1月から12月までに納めた国民年金保険料の全額が、所得税と住民税の申告において社会保険料控除の対象になります。

また、生計同一のご家族（配偶者やお子さんなど）の負担すべき国民年金保険料を支払っている場合、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？】

社会保険料控除証明書の添付または提示が義務付けられています。令和4年1月1日から9月30日までの納付済み額と令和4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月中（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時まで大切に保管してください。

☎ 国保年金課（千代田庁舎）

道路上に張り出した樹木管理のお願い

私有地から車道・歩道への倒木や枝などの張り出しにより、通行の支障になっている所が見受けられます。これらが原因で歩行者や自動車などの事故が発生した場合、樹木の所有者は、責任を問われることがあります。事故を未然に防ぐためにも、早めの樹木伐採や枝払いをお願いします。

作業をする場合は、歩行者や車両の安全を十分に確保し、事故や転落などに注意してください。



電線がある場所での作業は危険を伴うため、東京電力やNTTに連絡してください。

東京電力 ☎ 0120-995-007
NTT ☎ 113（固定電話の場合）
☎ 0120-444-113（携帯電話の場合）

☎ 市道路課（霞ヶ浦庁舎）
茨城県土浦土木事務所 ☎ 029-822-4347

12月4日から10日は「人権週間」

12月10日は「人権デー（Human Rights Day）」です。人権デーを最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」として、各種の人権啓発活動を行います。

他の人にも自分と同じように人権があることの理解を深め、お互いに相手の立場を尊重し、豊かな人間関係をつくりましょう。

☎ 水戸地方法務局 ☎ 029-227-9919

国税庁をかたった不審なメールに注意

国税庁をかたる不審なショートメッセージやメールから、国税庁ホームページになりすました偽のホームページへ誘導する事例が確認されています。

◎国税庁や国税局、税務署からショートメッセージやメールにより国税の納付を求めたり差押えを予告することはありません。

◎不審なメールなどに記載されたURLへのアクセスや支払いなどをしないよう、ご注意ください。

具体的な被害相談は、土浦警察署（☎ 029-821-0110）または県警察本部のサイバー犯罪窓口（☎ 029-301-0110）にお問い合わせください。

☎ 土浦税務署 ☎ 029-822-1100

宝くじの助成金で祭り用備品を整備

内加茂では、毎年8月に「三世代ふれあい納涼祭」を実施しています。この納涼祭には、子どもからお年寄りまで多くの方が参加し、コミュニティ活動の絶好の場となっています。

今回、宝くじの助成金と区負担金で祭り用備品を整備しました。今後、さらなる区内のコミュニティの活性化が期待されます。

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

☎ 市民協働課（霞ヶ浦庁舎）



有料広告欄

有料広告欄

お知らせと相談

くらしのお知らせ

宝くじの助成金で地域防災用備品を整備

市消防本部では、宝くじの助成金で防火防災訓練用資器材や応急手当訓練用資器材の備品を整備しました。これらの備品は、将来の地域防災の担い手となる「少年消防クラブ」のクラブ員たちに活用されます。防火・防災・応急救護の知識や質の高い技術を習得することで、幅広い分野での活動や強いまちづくりへの貢献が期待されます。

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



☎ 消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119

募集のお知らせ

ご意見を募集します

今日の社会情勢における生涯学習の状況や本年度で計画期間が終了する第1期計画の課題などを踏まえ、「第2期市生涯学習推進計画」を策定します。

策定にあたり、多くの市民の皆さんからのご意見を募集します。

閲覧場所：生涯学習課(あじさい館)、秘書広報課(千代田庁舎)、情報政策課(霞ヶ浦庁舎)、中央出張所

◎ホームページから閲覧も可能

閲覧・募集期間：12月5日(日)～19日(日)

提出方法：持参、郵送、FAX、電子メールのいずれか
※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0564

12月1日は「いのちの日」

「心の悩み」や「生きづらさ」など、心に変調があれば、少しでも早くご相談ください。

☎ 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



「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、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、観光課までご応募ください。

対象：市内在住の1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)

相談のお知らせ

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。

▶ 12月8日(日)/午後1時～働く女性の家

▶ 12月22日(日)/午後1時～あじさい館

※ 12月1日(日)午前8時30分から予約開始

☎ 社会福祉課(千代田庁舎) ☎ 0299-59-2111

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。

▶ 12月17日(日)/午後1時30分～やまゆり館

☎ 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。予約は不要です。

▶ 12月14日(日)/午後1時30分～働く女性の家

▶ 12月28日(日)/午後1時30分～かすみがうらウエルネスプラザ

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

※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。

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、発達や就学などの相談をお受けします。

▶ 12月14日(日)/午後1時～5時～あじさい館

▶ 12月22日(日)/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。

▶ 月～金(土除く)/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)

☎ 0299-59-2111

結婚を希望する方に出会いの場を提供



▶ 毎週(日)/午後1時～8時※/霞ヶ浦庁舎

※ 12月7日(日)からは、開設時間を午後1時～7時に変更します。

▶ 毎月第2・4回/午前10時～午後5時/霞ヶ浦庁舎

◎(日)の開設時間内または(月～金(土除く))午前8時30分～午後5時15分に電話または電子申請による事前予約が必要です。

☎ 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。

▶ 12月12日(日)/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

※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

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。

▶ 12月23日(日)/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

ひきこもり相談

家族のひきこもり問題で悩んでいる方を対象に、相談員が出張相談を行います。

▶ 令和5年1月12日(日)/午後1時～4時/土浦市社会福祉センター(土浦市大和町9-2)

※申込期限：1月11日(日)

▶ 令和5年2月16日(日)/午後1時～4時/かすみがうらウエルネスプラザ

※申込期限：2月15日(日)

申込：電話またはメール

メール：info@ibahiki.org

☎ 茨城県ひきこもり相談支援センター

☎ 0296-48-6631

難聴相談会～聞こえて困っている方へ～

「聞こえ」について、家族も交えて一緒に考えてみませんか。要約筆記(話し手のことばを文字にすること)を行いますので、安心してご参加ください。

▶ 令和5年1月14日(日)/午後1時30分～3時30分/あじさい館

内容：◎難聴当事者によるさまざまなコミュニケーション方法 ◎補聴器、補聴援助機器について(展示あり) など

申込：FAX、メール、電話のいずれかの方法

FAX：029-247-1369

メール：info@center-yasuragi.or.jp

※必ず事前申し込みをお願いします。

☎ 茨城県立聴覚障害者福祉センターやすらぎ

☎ 029-248-0029

有料広告欄

有料広告欄

2022年 December 12月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
閉庁			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				延長		閉庁
25	26	27	28	29	30	31
閉庁	納期			閉庁	閉庁	閉庁

※ 12月29日(金)から1月3日(火)は、千代田庁舎、霞ヶ浦庁舎、中央出張所は閉庁となります。

窓口延長 千代田庁舎：毎週(金)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 業務内容

納期限

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
12月26日	市・県民税4期 国民健康保険税6期 後期高齢者医療保険料6期 介護保険料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。

セルフ収納機 霞ヶ浦庁舎では便利なセルフ収納機で納付できますので、ご利用ください。
 納税課(千代田庁舎)

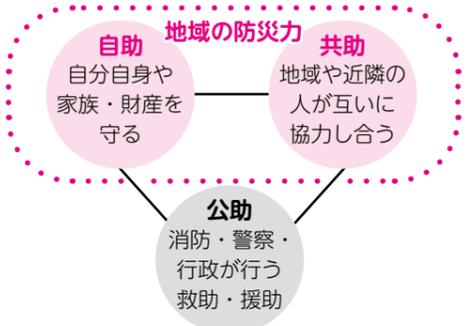
くらしの防災ガイド

自主防災組織を作りますか？

～災害に強い地域を目指して～

災害発生時には、自助・共助・公助の連携により人的・物的被害を軽減することができます。しかし、大規模な災害の場合は、消防署などの公的機関が行う活動(公助)は交通網の寸断や同時多発火災などにより十分に対応できない可能性があります。

そのため、個人の力で災害に備える(自助)とともに、地域での助け合い(共助)による地域の防災力が重要です。



【自主防災組織とは?】
 災害発生時はもちろん、日頃から地域の皆さんと一緒に防災活動に取り組むための組織です。
【平常時】 地域の危険個所の点検・把握や防災訓練
【災害時】 初期消火、避難誘導、救出・救護 など

【なぜ、自主防災組織が必要なの?】
 大規模な災害が発生した場合、公的機関だけでは十分な対応ができない可能性があります。このような時、地域の皆さんと一緒に協力し、災害・避難に関する情報伝達や避難誘導、安否確認、救出・救護活動に取り組むことで、被害を軽減することができます。



- 【自主防災組織の結成から活動までの流れ(例)】**
- 組織の必要性について、行政区などで話し合う
 - 地域で災害が起こった場合を考えてみる。
 - 組織の基本的な事項について案をまとめる
 - 行政区などの役員で、組織の体制や役員の人選、規約、防災計画を検討する。
 - 自治会の総会などで、最終案の合意を得る
 - 自主防災組織規約、防災計画、結成の合意。
 - 地域みんなで互いに協力し合う意識を持つ。
 - 自主防災組織の結成
 - 危機管理課に必要書類を提出する。
 - 自主防災活動の開始
 - 結成は出発点。最初は簡単なことから、地道に活動を続けていくことが大切。
 - 市の補助事業の活用(単年度2万円を上限)
 - 活動に必要な防災用資器材の購入など。

プロパンガスの契約先変更を迫る強引な勧誘に注意

【事例】
 一人暮らしの母(90歳代)の自宅に「プロパンガス会社を切り替えませんか」と事業者の来訪があった。一度断ったものの、長時間にわたり契約を迫られたため、申込書に記名押印してしまった。

電話で「やっぱり断りたい」と伝えましたが、その後も事業者から何度も電話があった。電話に出ないで放置していたが、数日後の夜に事業者が来て再度しつこく契約を迫られたので、怖くなり、しぶしぶ応じてしまった。解約したい。

【ひとこと助言】
 ●強引に契約を勧められても、必要がなければ、きっぱりと断りましょう。
 ●「今より安くなる」などと勧誘されても、その料金がいつまでも続くとは限りません。契約内容をよく確認し、不明な点は事業者の説明を求め、そ

の場では契約せず慎重に検討しましょう。

- 家族や周りの人は、高齢者が訪問販売などでしつこく勧誘を受けていないか、日頃から気を配りましょう。
- ▶訪問販売などでは、クーリング・オフできる場合があります。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
 ◎用 困 場所：霞ヶ浦庁舎
 ◎用 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

広報かすみがうらがあなたに届くまで③

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、**広報誌制作の裏側**をご紹介します。



校正
 校正とは、印刷物の文字や記号などの表記に誤りがないか、確認する作業のことです。
 行政用語や難しい語句を一般的な表現に言い換えるなど、分かりやすい文章になるように整理します。

【校正の例】
 市の公式マスコットキャラクター「かすみがうら」のチャットボットが、公式ホームページで公開されました。
 「チャットボットとは?」利用できます。
 チャットボットとは、チャット(会話)

校正の必須アイテム
 赤ペン

入稿
 校正が完了したら、委託している印刷会社に、原稿のデータを提出します。これを「入稿」といいます。入稿後に発生した修正などは、印刷会社と調整して対応することになります。

修正をデータに反映! 入稿に間に合わせないと!

今日はカラーページを追加して、24ページです!(間に合ったぞ...)

明日、校正用の原稿をお持ちします!

次回は、校了・印刷・配布についてご紹介!

あじさい館
 ホール展示
 作品紹介

12月
 作品展示

◆ KSC なかよしスポーツクラブ

▶ 期間 11月29日(金)～12月25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

「ドラえもん探求ワールド 自然の驚異と防災」
藤子・F・不二雄（著）

「防災ハンドメイド」
辻直美 著

秋も一段と深まり、各地で紅葉が見ごろを迎えています。
11月には、5日が「津波防災の日」、9日が「119番の日」、9日から15日までが「秋の全国火災予防運動」と、くらしの安全について見つめ直す機会が多くあります。今月は、「防災」関連の本をご紹介します。もしもの時に備えて、本の中から自分だけの「救急箱」を用意してみたいはいかがでしょうか。

ドラえもん探求ワールド 自然の脅威と防災

各地で地震や台風、猛暑など毎年のように自然災害に見舞われている日本。だからこそ、災害と闘ってきた先人の知恵や自然災害の仕組みを知っておきましょう。最新防災技術の紹介をはじめ、災害が起こる前にできる対策や災害時に身を守る行動、避難時に役立つアイデアなど、防災知識も豊富に掲載されています。

ドラえもんのマンガを楽しみながら、自然の脅威と防災について学べる一冊です。



小学館

防災ハンドメイド

日常生活の中で、災害に備えた準備をしておくことが大切です。家にあるものを材料に、災害時に役立つグッズを作ることができます。牛乳パックプーンや、折るだけでできる新聞靴、ウォーター枕、透明のビニール袋で火を起こす方法、ばんそうこの節約テクニックなど、災害時に役立つ便利な工作などを紹介しています。

「楽しく作れる」、「材料が手軽」、「災害時の知識が身につく」をポイントにまとめられた一冊です。



KADOKAWA

■休館日：月曜日（祝の場合は翌日）、図書整理日、特別整理期間、年末年始

○お話し会：12月10日 午前10時30分から

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。

12月 図書館カレンダー

2022年 December

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	31

歴史

にふれる

佐谷氏と歴史遺産



笠松城跡の遠景

佐谷氏は、常陸平氏の流れをくむ一族で、正元元年（1259）には佐谷実幹が佐谷郷（本郷、永井、大志戸、上佐谷、中佐谷、下佐谷、雪入、大峰、山本、今泉、小山崎、沢辺）の地頭職となり、周辺を治めました。中佐谷の笠松城は、その頃に築城されたものと考えられています。笠松城跡（市指定文化財）は、南東に突き出した丘陵の突端に立地し、南に天の川、北東に雪入川が流れ、城の南東端で合流する、防衛に適した場所となっています。本丸跡には、現在でも土塁が一部残されており、当時の状況をうかがい知ることができます。

14世紀頃には小田氏からの侵攻により佐谷郷のうち本郷、永井、大志戸、今泉、小山崎、沢辺を失い、勢力が大幅に減衰したようです。その後の佐谷

氏の動向については明らかではありません。
かつて、佐谷氏の菩提寺として笠松城の南西400mの台地上に普門寺という寺院がありました。明治時代初期に廃寺となりましたが、この際にいくつかの五輪塔が中佐谷字十王堂に移されました。このうちの1基に「大塚地経院 天道立石工□*」「□左衛門尉 天文九年二月□□」という銘文があります。この五輪塔は、佐谷郷に住んだ佐谷氏の一族により、祖先の佐谷左衛門尉（実幹）の供養のために天文9年（1540）に建立されたものと考えられています。佐谷氏に関する貴重な歴史遺産として、市指定文化財となっています。

歴史博物館では、佐谷氏の歴史を広く紹介するため、新たに笠松城の御城印を作成しました。市を代表する挿絵画家・伊藤幾久造の歴史画がデザインされたオリジナルの御城印帳も大変好評です。お城へ行くときにぜひ一冊持ち歩き、お城巡りを楽しみましょう。

問 歴史博物館 ☎ 029-896-0017
※□は、判読不能な文字を表しています。



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 スポーツ鬼ごっこの紹介** 問 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 なかよしクラブ ☎ 090-2417-8502 (大和)
 - ・KSC エンジョイスports ☎ 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。

スポーツ鬼ごっこ（通称：スポ鬼）とは？

スポーツ鬼ごっこは、昔からある遊びの鬼ごっこをベースに、今の時代に合わせて新しく開発されました。イメージとしては「鬼ごっこ」と「宝とりごっこ」を合わせたようなスポーツで、年齢や性別に関係なく楽しむことができます。ルールも簡単で、道具も必要ありません。コートでプレイできるのは1チーム7人までで、



守備と攻撃に分かれ、制限時間内に相手チームよりも多くトレジャー（宝）をハント（獲得）したチームが勝ちです。シンプルですが、守備と攻撃の作戦を練ったりする奥深さもあります。

「リスペクトの心」を持って楽しみましょう

クラブでは、スポーツ鬼ごっこ協会が掲げる「リスペクトの心」を大切にしています。そのため、私たちは、活動を通して仲間の大切さや思いやりと感謝の心を忘れず、心身共に育まれることを目的としています。

「子どもも大人も一緒に！楽しむチーム」を motto に、未就学児から大人まで、幅広い年齢の会員が楽しく活動しています。一緒にスポーツ鬼ごっこをやってみませんか？ご参加をお待ちしています。



投稿作品	千代田俳句同好会	紫陽花俳句会	出島短歌会
坂道を歩いて体を鍛え卒寿迄の年月を現役でなんとか生き抜く意気込み おさまらぬ戦禍コロナ禍秋の暮れ筑波のなだりにリンドウ咲くに 山並みに沈む夕陽をうけながら背筋を伸ばし影を見つめて 秋深しやさしい姉は星となり枇杷街道も濡れて悲しき 激暑さり刈田吹きゆく風さやか季節は走る脱兎の如く 雨の夕大きな虹が幸伝う？明日また励む楽しむ習慣 満月夜夢誘いて秋の糧一粒塩でお神酒頂く サムライのシヨパン奏でる星月夜 時を忍び檜の如き大木となれ 夏野菜仕舞ってほぐす畝の土 風の筆描くすぢ雲うろこ雲 菊枕翁の軒で掻き消され	小菊咲く庭に陽射しのよくあたり 菊咲きて笠間稲荷のにぎやかさ 湯布岳に立てる湯煙芒原 湧水の流れ静かや枯芒 ひらひらと空へ溶け込み秋の蝶 零余子飯素朴な味も御馳走に 彼岸去りそと墓石に花供え 燦々と秋を奏でる虫時雨 道の駅しし苺求め一日過ぐ	秋立ちて寒さ感じる明け方は夏の酷暑をつい忘れおり 鉢植えの黄菊は無数の花となり光の中で蜂を招きぬ 蓮根をたつぷりたらせ蓮の葉は仕事はしたせと云うがに枯れる 碧いろの葡萄のひかり増したればその内側に脈打たていつ	名倉親子 仲谷香代子 葉師寺玲子 岡田恭子 久保庭悦子 島田和子 田能幸雄 福田宏通 大西周 加藤貞江 神原清志 桜井愛子 桜井筑蛙 齊藤勝広 中島良平 石塚清 関和代 活野はつ子 横井正子 近藤善康 竹村啓子 五十嵐政行 積一浄 兼西清治 中村康美

投稿作品（俳句・短歌・川柳）を募集します。12月2日 金曜までに秘書広報課（〒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～

空気が乾燥する季節になり、起床時に喉の痛みを感じる人も多いのではないのでしょうか。□呼吸は感染症などのさまざまな健康リスクにつながります。

ひとつでも当てはまる場合は、□呼吸の可能性あり

【チェックリスト】

- 起床時に口臭がある □ 起床時に喉が痛い
- 起床時に口の中が乾燥している
- 口の中が渴きやすい □ 唇が荒れている
- 唇が渴いている □ いびきをかく
- 寝ている間によだれがでている
- 集中しているとき無意識に口が開いている

呼吸をするときの鼻の2つの重要な役割

①フィルターの役割

鼻の奥の粘膜上には、びっしり生えた線毛が同じリズムでそろって弓なり運動を繰り返しています。「線毛運動」と呼ばれ、外から入ってきた空気に含まれている細菌やウイルス、花粉、ちりなどの不純物を粘膜でとらえ、外に押し返します。

②エアコンの役割

吸い込んだ空気を鼻の中で加温・加湿することに

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312



よって、体に必要な熱や湿気を取り込んでいます。□呼吸は、気道に空気が直接入るため、細菌やウイルスに感染するリスクが高まります。特に就寝中は長時間、無意識に口を開けたままになります。□が乾燥して唾液が少なくなれば細菌の温床になり、□臭や歯周病悪化のリスクも高くなります。

□呼吸になりやすい原因は？

- ①風邪やアレルギーによる鼻炎や慢性鼻炎
- ②子どもの場合、アデノイド（咽頭扁桃）が肥大して鼻の通りが悪い
- ③長時間マスクをしていると口の筋肉をあまり動かさなくなり、□輪筋などの筋力が衰える。

①②の場合は、耳鼻咽喉科に相談してみましよう。□呼吸を防ぐため、日中は口を閉じ鼻呼吸を意識しましょう。特に冬場の乾燥する時期は、ウイルスや細菌の活動も活発になり、感染リスクが高まります。日常的に鼻呼吸を意識し、加湿器で空気を加湿しましょう。こまめに水分補給をして喉を潤し、就寝時は寝床の脇に水筒を置いて水分を取れるようにするなど、工夫して健康維持に努めましよう。

～休日緊急診療当番医～ 12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	小原内科医院	029-821-1015	4日	野上病院	029-822-0145
11日	烏山診療所	029-843-0331	11日	県南病院	029-841-1148
18日	荒川沖診療所	029-843-0859	18日	野上病院	029-822-0145
25日	小原内科医院	029-821-1015	25日	神立病院	029-831-9711
29日	中高津クリニック	029-824-1212	29日	神立病院	029-831-9711
30日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	30日	県南病院	029-841-1148
31日	萩原クリニック	029-832-2111	31日	伊野整形外科医院	029-821-6028

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
4日、11日、18日、25日、29日、30日、31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～ 12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、20日 / ㊗ 午後1時
千代田公民館	13日 / 第2 ㊗ 午前10時
働く女性の家	5、12、19、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、19、26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



かすみっ湖 ホームページ

🌸 子育てお悩み相談室 ～発達編～

🌸 3～6歳児の保護者から多い相談を紹介

外出先でおとなしくしてられず、一人でどこかに行ってしまう

まず大切なのは、お子さんと追いかけてこにならないことです。外に出た時は必ず「手をつなぐよ」などと声を掛けることを習慣にしてください。油断するとすぐ離れますので、手を振り切れられそうになったら力を入れてください。お子さんが力を抜いたら、少しだけ力を緩めてあげます。徐々に普通に手をつなぐことができるようになりますので、根気よく関わってください。また、できれば携帯電話以外でお子さんのお気に入りアイテムをいくつか持ち歩くことも大切です。何もせずに待つことは、子どもにとって難しいことだと理解し、時間を過ごせるように工夫してみてください。

携帯電話の動画ばかり見てしまい、制限ができず困っています

お子さんに主導権を渡さないようにしてください。一度自分で自由に見る経験をする、次も同じように見られると思ひ、見せてもらえないとかんしゃくを起こす場合があります。例えば、「アラームが鳴ったらおしまい」とルールを決めたり、時計の針や数字が分かる場合は、「長い針が12まで」

など、約束を守らせてください。ルールを勝手に変えたり、その都度対応が違うとお子さんは混乱してしまうので、約束は必ず守り、我慢強く続けることが必要です。また、少し年齢が大きくなってきた時には、何か頑張った後やお手伝いなどのごほうびにしたり、家族と一緒に楽しむこともできます。その場合も、管理の元で楽しむことが大切です。

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 ※11月21日 ㊗ 予約開始



🌸 ベビーマッサージ

日時：12月6日 ㊗ 午前10時～10時45分

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） ※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

🌸 バレエリトミック

日時：12月7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 12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8月生）	14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5月生）	14日 ㊗	午後1時15分	要			
2歳児歯科健診（令和2年8・9月生）	6日 ㊗	午後1時15分	要			
3歳児健診（令和元年8月生）	16日 ㊗	午後1時15分	要			
離乳食教室	7日 ㊗	午前10時	要			
にこにこ教室（未満児）	8日 ㊗、15日 ㊗、22日 ㊗	午前10時	要			
にこにこ教室（5・6歳）	7日 ㊗	午後2時	要			
にこにこ教室（個別）	7日 ㊗、8日 ㊗、9日 ㊗、22日 ㊗、23日 ㊗	午前9時30分	要			
ヘルスロード②	6日 ㊗	午前9時30分	要			千代田公民館

🌸 子育て相談カレンダー 12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 ㊗、20日 ㊗	①午前9時30分 ②午後2時	12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	16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	21日 ㊗	午前9時30分	要		
子育てサロン	21日 ㊗	午後1時30分	要		



アウトドアヴィレッジが交流の場に

市のまちづくりファンドを活用した施設「湖山アウトドアヴィレッジ雪入」がオープン。9月23日には、同施設を会場に、2つのイベントが開催されました。

【石窯でピザづくり】

市国際交流協会が「雪入 DE ピザづくり」を開催。外国人市民9人を含む20人が、ピザの生地作りやトッピングを体験し、特製石窯で焼いた熱々のピザをお腹いっぱい食べました。参加者からは「生地はカリッと、チーズがトロツとして、おいしかった」と感想がありました。▶協会では、年齢、国籍を問わず、一緒に活動したい方を募集しています。

【炭火でバームクーヘンづくり】

下稲吉中学校区三校連支援ボランティア（通称：三校連）主催のかすみがうらチャレンジ広場で、市内の児童・保護者を対象に、炭火でのバームクーヘン作り「アウトドアバーム」を行いました。大きいものや細いものなど、個性豊かなバームクーヘンが完成。参加者からは「焼き加減が難しかったけど、美味しくできて良かった」と感想がありました。▶三校連では、一緒に活動したい参加者・スタッフを募集しています。



かすみがうら市
国際交流協会
ホームページ

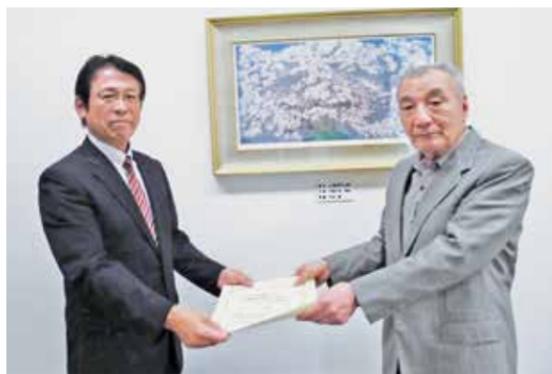


三校連支援
ボランティア
ホームページ

- ①市交流協会 集合写真
- ②ピザのトッピング
- ③三校連 集合写真
- ④バームクーヘンを焼く

全国図書館協議会表彰 さかもとかずえ 坂本一衛委員長

9月28日、全国公共図書館協議会から「全国図書館協議会表彰」を受けた市図書館協議会の坂本一衛委員長（写真右）へ、井坂教育長から表彰状の伝達を行いました。坂本委員長は市図書館協議会委員として長年尽力した功績が認められ、表彰されました。「名誉ある賞を頂き、光栄であるとともに、関係者の皆様には深く感謝申し上げます。今後とも図書館事業の振興と本市図書館の発展に努めて参ります」と表彰の喜びを話してくれました。



農家から直接聞く「落花生の秘密」

10月6日、下稲吉小学校で、「落花生学習会」が開催されました。5・6年生とその保護者を対象とした親子学習の一環で、茨城県中部落花生組合や市穀物改良協会の協力により実施されました。児童から農家の方への質問コーナーでは、落花生の栽培に大切なことやおいしい食べ方など、「落花生の秘密」を直接聞くことができる貴重な時間となりました。これから落花生を食べるときは、よりおいしく味わうことができます。



立派に成長した子どもたちに拍手

10月4日、わかぐり保育所で「運動会」を開催しました。爽やかな秋晴れの下、保護者や先生に見守られながら、日頃の運動遊びの成果を披露しようとはりきっている所児たち。かけっこ他、物語をイメージした障害物競争や親子競技などに参加しました。

年長児にとっては最後の運動会。開会式の選手宣誓や準備運動のお手本など、立派な姿を保護者や先生にアピール。成長した子どもたちに拍手が送られました。



ソフトテニスの全国大会で活躍

10月13日、広島県で9月に開催された「JOCジュニアオリンピックカップ大会」に出場した中泉茶々さん（写真左）と小松崎麻友さん（写真右）が、市長を表敬訪問されました。7月に開催された「全日本小学生ソフトテニス選手権大会」の個人戦で第5位の成績を収めたことから、日本ソフトテニス連盟から推薦を受け、今大会の出場を勝ち取りました。「強い相手と戦えて勉強になり、楽しかったです」と、出場の感想を話してくれました。





出張!

かすみっ湖ハッピースマイル

in やまゆり館



ぬまじりはな 沼尻英奈ちゃん (2歳)

いつも笑顔をいっぱい振りまいて
くれてありがとう!!



きみぎざあおい 君崎葵ちゃん (3歳)

元気に育ってね!!

お子さんの写真を掲載してみませんか?

問 秘書広報課 (千代田庁舎)

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。



応募は
こちら

かすみがうにゃ活動日記

自転車レースに参加してきたよ!



JBCF 第2回かすみがうらタイムトライアル&
ロードレースが10月22日と23日に開催され
たよ! 参加選手たちが特設コースを勢いよく駆け
抜ける姿はすごい迫力! 直線では**時速40km**以
上のスピードが出るんだって!

うにゃは、表彰式をお手伝い! 頑張った選手た
ちを、精いっぱいお祝いしたよ! JPT (プロツ
アー)部門で1位を獲得したのは、ホセ選手! 優

勝に相応しい、圧巻の走りだったよ!

JFT (女性選手) 部門の入賞選手と一緒に
記念撮影! ピース☆ 選手の皆さんに、
とっても喜んでもらえたよ!

カッコいいサイクリストの皆さんに会
えて、とっても楽しかったな!

よーし、うにゃもサイクリング頑
張るぞ!



うにゃ
ホーム
ページ



人口と世帯数 令和4年11月1日現在



人口数 (+32) 男性数 (+22) 女性数 (+10)
40,685人 20,824人 19,861人



世帯数 (+54) ※ () 前月比
18,124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

