



PHOTO | 雪入ふれあいの里公園「ミニ門松作り」

笑顔いっぱいの1年になりますように！

TOPICS	P2	令和5年 新年のごあいさつ
	P4-5	風返稲荷山古墳出土品の魅力に迫る！
	P7	デジタル社会のパスポート マイナカード
	P11-14	令和4年分 税の申告
	P22-23	まちのわだい



令和5年 新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

日頃より、市政各般にわたり、深いご理解と温かいご支援・ご協力を賜り、厚くお礼を申し上げます。

本年も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「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進めてまいります。市民の皆様の「声」が市政運営の原動力です。本市のさらなる成長のため、より一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多い年になりますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

かすみがうら市長 宮嶋 謙



地域ミーティングを開催しました



市では、市民の皆さんの意見や提言を市政に反映し、地域が抱える問題や課題の解決につなげるため、「地域ミーティング」を開催しました。市長と市民が直接対話できる場として、11月23・26・27日の3日間にわたり、市内5会場で行いました。

問 市民協働課（霞ヶ浦庁舎）



いただいたご意見・ご提案から抜粋

- 千代田地区の旧小学校の体育館を、避難所やコミュニティ施設として利用する場合、改修が必要ではないか。
- 霞ヶ浦地区でも、バスや乗合タクシーをもっと利用しやすくしてほしい。
- 周辺の市町村に負けないくらいの図書館を整備してほしい。
- 稲吉南二丁目の土地約2.8haを公園として整備するなら、にぎわいのある公園にしてほしい。
- 最初から丁寧な説明をもらい、今後の方針がよく分かった。今後も地域ミーティングを継続して実施してもらいたい。

市民の皆さんが日頃感じていることなどを直接聴かせていただき、大変貴重な時間となりました。いただいたご意見・ご提案を、将来に向けた市政運営に活かしてまいります。

あなたと市をつなぐ 市公式 SNS



LINE

市からの情報を取得できる他、電子申請をスムーズに利用できます。

イベントのビデオレポートやプロモーション動画を配信しています。



ユーチューブ



フェイスブック

市からのお知らせやイベント情報、防災・防犯情報を配信しています。



ツイッター

友だち追加・フォローをお願いします!

問 秘書広報課（千代田庁舎）



風返稲荷山古墳出土品の魅力に迫る！

前編

出土品が国指定文化財に

馬具(馬の飾り)



装身具
(耳飾り・ガラス玉)



銅甕、須恵器(土器)



武器(飾り大刀・鉾・鏃など)



市歴史博物館で所蔵する「風返稲荷山古墳出土品」が、新たに国指定文化財となりました。指定されたのは、古墳から出土した武器や馬具などを含む全 53 点です。市の国指定文化財は、椎名家住宅に続く 2 件目で、考古資料としては初の快挙です。茨城県内の考古資料では 6 件目となり、古墳の出土品としては、土浦市の武者塚古墳、行方市の三昧塚古墳からの出土品に次ぐ 3 件目です。

この特集では、新たな国指定文化財「風返稲荷山古墳出土品」の魅力を 2 カ月にわたって紹介します。

風返稲荷山古墳の発掘調査

旧出島村の安食地区・宍倉地区にまたがる場所に造られた風返稲荷山古墳が、昭和 39 年、日本大学考古学会によって発掘調査されました。調査は、8 月の酷暑の中ほぼ 1 カ月にわたって実施され、数多くの出土品が見つかりました。

その後、出土品は大学で保管されていましたが、平成 12 年には旧霞ヶ浦町が中心となって整理作業を実施。発掘調査

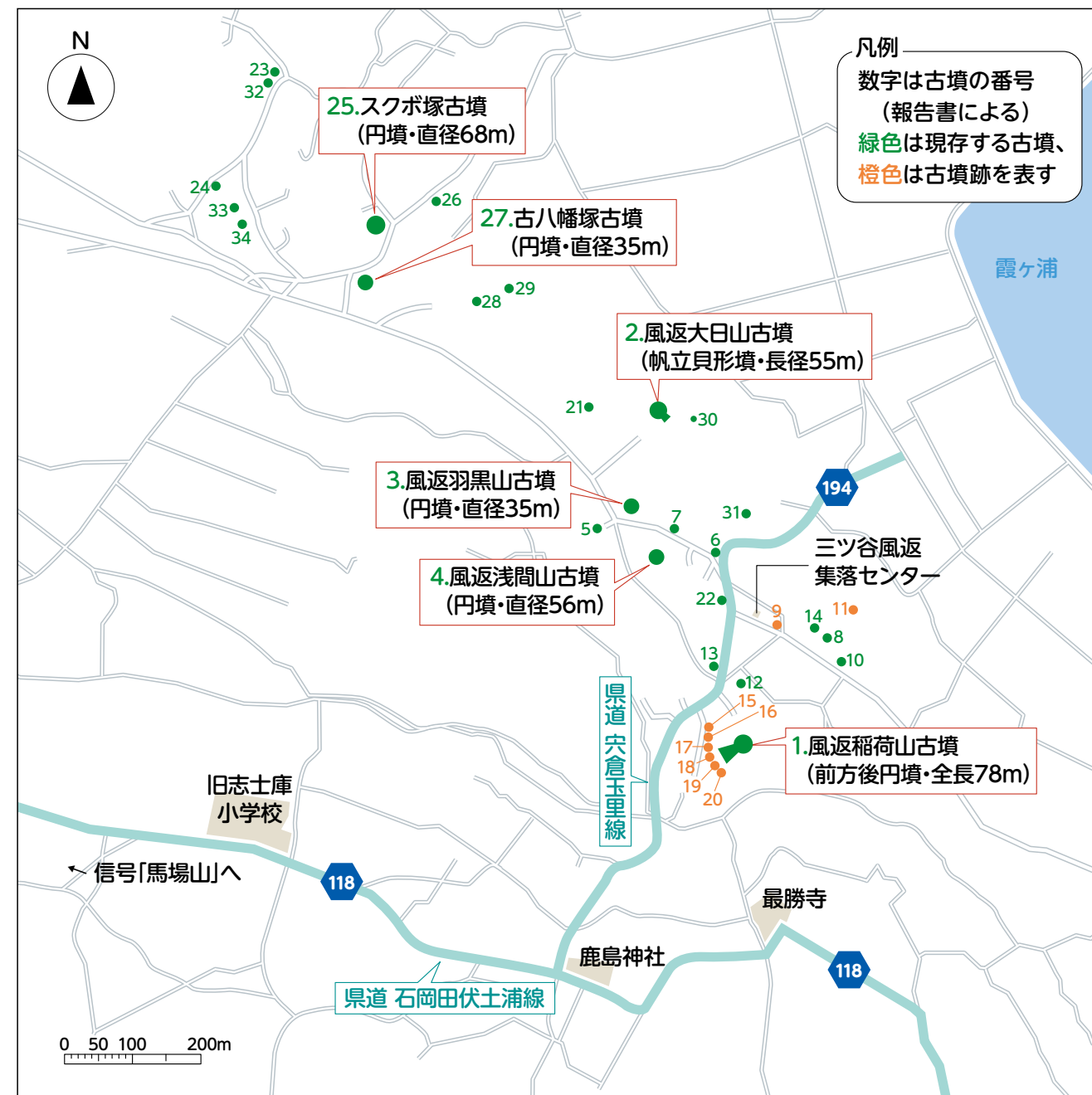
報告書が刊行されました。そして出土品は正式に旧霞ヶ浦町へと保管替えされることとなったのです。

報告書の刊行によって風返稲荷山古墳とその出土品は有名になり、東日本を代表する古墳時代終末期の前方後円墳として認識されていきました。

発掘調査の様子▶



風返古墳群と風返稲荷山古墳

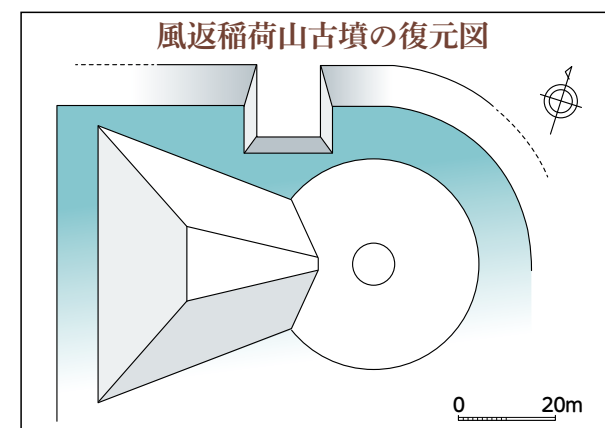


▲風返古墳群マップ

風返稲荷山古墳は、本市の安食地区・宍倉地区、石岡市の井関地区に分布する「風返古墳群」のうちの 1 基です。風返古墳群は、合計 34 基の古墳から構成され、風返大日山古墳や風返浅間山古墳など、市指定の貴重な古墳が複数含まれています。中でも風返稲荷山古墳は、全長 78 m と古墳群内で最大の規模を誇る前方後円墳です。

すべての古墳の調査が行われていないため、造られた時期については謎が多いですが、大型の古墳に関しては、6 世紀から 7 世紀にかけて、風返大日山古墳・風返羽黒山古墳→スクボ塚古墳→風返稲荷山古墳→風返浅間山古墳の順に造られたと考えられています。

風返稲荷山古墳の復元図



後編 (2 月号) では、出土品が見つかった様子や古墳に埋葬された豪族の実像に迫ります！

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

地域身体障がい者 スポーツ大会で大活躍！

11月5日、稲敷市江戸崎総合運動公園体育館で「令和4年度地域身体障がい者スポーツ大会」が、本市、稲敷市、取手市、つくばみらい市、牛久市、美浦村、龍ヶ崎市、阿見町により開催されました。

本大会は、障がい者スポーツの理解を深め、障がい者福祉への関心を高めることで、身体障がい者の自立と社会参加の促進につなげることを目的として行われています。

社会福祉課（千代田庁舎）

フライング ディスク

狙ったように
飛ばすのが難しい！



ゴールの輪から5m離れた位置からディスクを5回投げ、ゴールを通過した回数を競います。

缶つり競争

缶が落ちないように
気をつけて…
慎重に…



つり竿を持ってスタート。途中にある空き缶をつり上げ、ゴールします。

輪投げ競争

集中力が
大事！



得点板から3m離れた位置で9本の輪を投げ、合計得点を競います。1つの棒に複数の輪が入っても得点は1回分です。

ケツ圧測定

勢いをつけて…
パーン！！



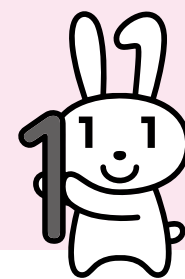
コース途中の椅子に置いてある風船を、おしりで割ってからゴールします。

総合 準優勝！

本市から参加した3人の選手は、4種目に参加。熱戦の結果、総合で準優勝の成績を収めました。選手の中島さんは、「準優勝をもらえて嬉しい。参加者がもっと増えてくれば」と喜びを語ってくれました。



左から
しらと ようこ
白戸 洋子さん
なかしま たかひさ
中島 隆久さん
さかもと あきこ
坂本 昭子さん



デジタル社会のパスポート マイナンバーカード

マイナンバーPRキャラクター マイナちゃん

マイナンバーカード(以下、「マイナカード」と)と健康保険証の一体化に関する疑問について回答します。

問 市民課（千代田庁舎）

Q.1 マイナカードの取得は任意だと思っていたけど、必ず作らなければいけないの？取得できない人は、保険診療を受けることができないの？

A.1 マイナカードは、国民の申請に基づき交付されるものであり、この点を変更するものではありません。また、今までと変わりなく保険診療を受けることができます。

マイナカード保険証で受診することで、診療記録などをその場で引き出すことができるようになり、データに基づいた、より良い医療を受けられるようになります。このため、デジタル庁・総務省を中心に、施設に入所している方も含め、全ての方がカードを持てるように努めています。※紛失などの事情により、手元にマイナカードがない方々が保険診療などを受ける際の手続きについて、今後、国で検討が進められます。

Q.2 マイナカードを健康保険証として使える医療機関も少なく、従来の健康保険証よりも診療報酬が高くなると聞いたけど？

A.2 保険証利用に必要な準備が進められ、令和5年4月からは、全ての医療機関・薬局で、マイナカード保険証で受診できるようになります。

なお、マイナカード保険証を利用した際の自己負担額は、令和4年10月より改定され、従来の保険証よりも費用が高くなることはなくなりました。

Q.3 マイナカードを紛失した場合、再発行まで保険証が使えないの？

A.3 紛失などにより再発行する必要がある場合に、市町村窓口申請すれば、10日間程度でカードを取得できるよう、国で検討が進められています。

※カードの再交付が終了するまでの間など、事情により手元にカードがない状態で保険診療などを受ける必要がある場合の手順について、今後、国では関係府省と連携しながら、丁寧に対応していきます。

Q.4 マイナカードは、当初「他人に見せないようにし、大切に保管しましょう」と聞いた気がするけど、持ち歩いてもいいの？

A.4 今後、マイナカードを利用する便利なサービスが増えていきます。持ち歩いて使ってください。万が一紛失した場合は、24時間365日フリーダイヤル（☎0120-95-0178）で受け付けていますので、利用を一時停止してください。

※マイナカードはパスワードを知らなければ使えません。ICチップの中を無理やり読み込もうとすればチップが自動的に壊れる仕組みのため、悪用することもできません。

Q.5 マイナンバーを人に見られても大丈夫？

A.5 大丈夫です。マイナンバーだけ、または名前とマイナンバーだけでは情報を引き出したり、悪用することはできません。マイナンバーを使う手続きでは、顔写真で本人確認することが義務化されています。オンラインで利用する時も、ICチップに入っている電子証明書を利用するので、マイナンバーは使いません。

Q.6 マイナカードを落とすと、マイナンバーにひも付けられた自分の個人情報やICチップに入っている税・年金・医療などの情報が流出するの？

A.6 ICチップには、税や年金、医療などに関する情報は記録されていません。本人以外は、税や年金、医療などの個人情報を引き出すことはできず、ICチップから不正に情報を読み出そうとすると、チップが壊れる仕組みとなっています。

※記録されているのは、券面に記載されている氏名・住所・生年月日・性別の情報と顔写真、マイナンバー、電子証明書と住民票コードです。

また、マイナンバーを利用して個人情報を確認することができるのは、手続きを行う行政職員しかいません。行政職員であっても、業務に関係のない情報は見ることができない仕組みとなっています。※業務上の必要があり、行政機関であなたの情報のやり取りがあった場合は、マイナポータルから、やり取りの内容を全て確認できます。



マイナンバーに関するお問い合わせ

0120-95-0178

※マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

音声ガイダンスに従い、お聞きになりたい情報を選択してください。

1番:マイナンバーカード・電子証明書・個人番号通知書・通知カード
2番:マイナンバーカードの紛失・盗難
3番:マイナンバー制度・法人番号
4番:マイナポータル
5番:マイナポイント第2弾/6番:公金受取口座登録制度

平日:午前9時30分～午後8時
土日祝:午前9時30分～午後5時30分(※)

※1番・5番は平日・土日祝ともに、午前9時30分～午後8時
(期間:令和5年3月まで)



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



対象：初回接種（1・2回目）済みの12歳以上の方
接種間隔：3カ月

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回目接種券をお持ちの方も予約できます。

接種会場：①接種協力医療機関

②市集団接種会場

（かすみがうらウエルネスプラザ）

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（スマホ・パソコン）



＜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



申請はお済みですか ～子育て世帯へ給付金～

申請手続きが必要な方は、期限までに申請してください。なお、給付金ごとに対象が異なります。給付対象などの詳細は、ホームページをご覧ください。
※「ひとり親世帯」と「ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯」の給付金を、重複して受給することはできません。

◆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：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

対象：●ひとり親世帯

●ひとり親世帯以外の

低所得の子育て世帯

申請期限：2月28日迄



ひとり親世帯



ひとり親世帯以外

◆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

対象：●ひとり親世帯

●ひとり親世帯以外の

低所得の子育て世帯

申請期限：2月28日迄



ひとり親世帯



ひとり親世帯以外

☎ 子ども家庭課（千代田庁舎）

くらしのお知らせ

たくさんの支援をいただきました

令和4年中に、市民や事業者の皆さんから、たくさんの寄付や寄贈をいただきました。皆さんのご厚意に感謝し、大切に活用させていただきます。

受入日	寄付・寄贈者 (敬称略)	寄付・寄贈品 ／使い道
1月21日	読売新聞神立店	子ども用マスク 1,330枚／市内学校で配布
3月17日	一般財団法人 茨城県交通安全協会	安全傘 市内新1年生分／ 児童に配布
3月22日	水郷つくば 農業協同組合	交通安全帽子 市内新1年生分／ 児童に配布
3月28日	いばらきコープ 生活協同組合	ランドセルカバー 市内新1年生分／ 児童に配布
3月29日	株式会社常陽銀行	防犯ブザー 市内新1年生分／ 児童に配布
	一般社団法人 茨城中部読売会	子ども用マスク 2,450枚／市内学校に配布
4月18日	土浦北ライオンズ クラブ	心肺蘇生トレーニング キット55個 ／学校教育に活用
8月12日	株式会社東亜産業	抗原検査キット 480個／感染症対策に活用
8月29日	株式会社 TIM HOLDINGS	消毒用ハンドジェル 500ml 2,560本／ 感染症対策に活用
9月29日	明治安田生命保険 相互会社つくば支社	寄附金162,000円 ／子育て支援に活用
10月20日	株式会社シンドウ	ペンキ1.6ℓ 27缶、 0.7ℓ 27缶／ 学校の設備修繕に活用
10月31日	匿名	米1俵(60kg)／ 子育て支援に活用
11月14日	水郷つくば 農業協同組合	れんこん112kg／ 学校給食に活用
11月24日	小野 敏之	土地6.26㎡／ 消火栓用ホース格納箱設置用地
12月8日	水戸信用金庫 神立支店	車いす2台／ 千代田庁舎・霞ヶ浦庁舎に設置

マイナンバカードの申請はお済みですか

【マイナポイント第2弾の申請期限が延長】

マイナポイントの対象となるマイナンバーカードの申請期限が、令和5年2月末まで延長となりました。カードの交付を申請し、スマホやパソコン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と、ポイントが付与されます。

マイナポイント利用申し込みの期限は、デジタル庁から改めて公表される予定です。

【カードの申請をお手伝いします（無料）】



◆市職員による申請サポート

市では、顔写真の撮影とカードの申請をお手伝いしています。平日に来庁できない方のために、日曜日も行っていますので、ぜひご利用ください。

区分	日時	場所
平日	月～金（祝除く） 午前8時30分～ 午後5時15分	千代田窓口センター 霞ヶ浦窓口センター 中央出張所
日曜日	1月29日 2月5・12・26日 午前9時～正午、 午後1時15分～5時	千代田窓口センター

持ち物：本人確認書類（運転免許証、保険証など）
※申請からカードの発行まで、約1カ月かかります。
※詳細は、ホームページをご覧ください。

◆市内郵便局による申請サポート

市内郵便局では、窓口にお越しの方にマイナンバーカード取得の有無を確認し、取得の意向がある方を対象に、カードの申請をお手伝いしています。

期間：3月31日迄まで（土日祝除く）

場所：●志士庫郵便局 ●出島郵便局 ●安飾郵便局
●牛渡郵便局 ●田伏郵便局
●千代田七会郵便局 ●千代田下稻吉郵便局
●千代田新治郵便局 ●千代田志筑郵便局

実施時間：午前9時～午後5時

※二次元コード付きの交付申請書をお持ちの方は、ご持参ください。

※カードは約1カ月後に、市役所窓口で交付します。

☎ 市民課（千代田庁舎）

公共施設使用料減免団体の登録



市民の自主的で公益的な活動を支援するため、一定の要件を満たす同好会などを対象に、施設の使用料の免除や減額の制度を設けています。

令和5年度の定期受付をしていますので、登録を希望する団体は申請してください。

定期受付期限：2月28日迄

※毎年度申請と登録が必要です。

※ご利用の施設窓口で申請書の配付・受付をしています。

※申請書はホームページからもダウンロードできます。

☎ 公共施設等マネジメント推進室（千代田庁舎）

募集のお知らせ

スマート農業の講演会を開催



市認定農業者連絡協議会主催で、ロボットや人工知能などの先端技術を活用する「スマート農業」の講演会を開催します。

日時：2月18日(土)／午後1時～3時

（午後0時30分開場）

場所：あじさい館

定員：100人（先着順）

講師：㈱トゥモローズ 代表取締役 堀明人氏

参加費：無料

申込方法：右の二次元コードから申し込み

申込期限：2月8日迄

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）



気を付けて！身近に潜む詐欺

市役所や税務署などの職員を装った不審な電話に注意してください。「医療費や保険料などの還付金がある」と電話をしてATMへ行くよう指示し、お金を振り込ませる「還付金詐欺」の手口です。ATMでお金が還付されることは、絶対にありません。不審な電話を受けた際は、通報してください。

☎ 土浦警察署 ☎ 029-821-0110

有料広告欄



お知らせと相談

募集のお知らせ

「うにゃ」が誕生日をお祝いします



「かすみがうにゃ」が1人限定で誕生日をお祝いにいきます。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、ご応募ください。

対象：市内在住の3月生まれの方

※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。

※本企画は今回の募集をもって一度終了となります。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 観光課（霞ヶ浦庁舎）

「いばらきシニアカード」協賛店舗に なりませんか



県では、65歳以上の高齢者の方に配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。協賛店舗には、カードをお持ちの方への優待サービスの提供や「高齢者に優しいお店・施設」として、日常的な声かけなどにご協力いただいています。地域や企業、行政が一体となって高齢者を支える社会をつくるため、ぜひ協賛店舗へのご登録をお願いします。

※詳細は、お問い合わせください。

☎ 茨城県長寿福祉課 長寿企画・援護グループ

☎ 029-301-3326

放送大学 令和5年4月入学生募集



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】2月28日㊗まで

【第2回】3月1日㊗～3月14日㊗

※資料請求や詳細は、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

里親制度説明会



説明会の内容は、里親制度の説明と里親さんの体験談の紹介です。無料で参加できますので、里親制度に関心のある方は、お申し込みください。

日時：2月18日㊗/午前10時～午後0時30分

場所：つくば同仁会子どもセンター（つくば市高崎802-1）

定員：30人

申込：右の二次元コードから申し込み

または電話申し込み ☎ 080-8434-3329

申込期限：2月4日㊗

☎ つくば香風寮（担当：増子）

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。

▶ 2月9日㊗/午後1時/働く女性の家

▶ 2月24日㊗/午後1時/あじさい館

※ 2月1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。

▶ 2月18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。

▶ 2月8日㊗/午後1時30分/働く女性の家

▶ 2月22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

有料広告欄

この記事は広報誌から外してご利用いただけます

令和4年分 税の申告（事前予約制）

所得税、市・県民税申告期間 2月8日㊗～3月15日㊗

◆**期間** 会場ごとの地区割りはありませんので、都合の良い日を「事前予約」してください。

会場	期間（㊗㊗㊗は除く）	休日相談日
働く女性の家	2月8日㊗～2月19日㊗	2月19日㊗
千代田庁舎	2月20日㊗～3月1日㊗	2月26日㊗
あじさい館	3月2日㊗～3月15日㊗	3月12日㊗

◆**時間** 15分単位での案内です。当日の進捗状況により、案内が前後する場合があります。

午前の部	① 8:45	② 9:00	③ 9:15	④ 9:30	⑤ 9:45	⑥ 10:00
	⑦ 10:15	⑧ 10:30	⑨ 10:45	⑩ 11:00	⑪ 11:15	⑫ 11:30
午後の部	⑬ 11:45	—	—	—	—	—
	⑭ 13:00	⑮ 13:15	⑯ 13:30	⑰ 13:45	⑱ 14:00	⑲ 14:15
	⑳ 14:30	㉑ 14:45	㉒ 15:00	㉓ 15:15	㉔ 15:30	㉕ 15:45
	㉖ 16:00	㉗ 16:15	—	—	—	—

事前予約制に伴う注意点

市では、令和5年1月1日現在、市内に住民登録がある方を対象に申告相談を「事前予約制」で行います。感染防止対策として、申告会場の混雑緩和・待ち時間の短縮を行うため、ご理解とご協力をお願いします。

●予約のない方が当日来場された場合、申告相談を受けることはできませんので、ご注意ください。

●円滑な申告相談が行えるよう、事前に帳簿や領収書などの集計を済ませてからご来場ください。

事前予約の方法＜1月23日㊗午前8時30分受付開始＞

①インターネット予約

URL または二次元コードから予約システムにアクセスし、予約してください。

<https://www.city.kasumigaura.lg.jp/k-tax/>

②電話予約

受付時間：午前8時30分～午後5時15分

①かすみがうら市役所に電話する（㊗㊗㊗除く）

②内線1150～1152を指定して予約する

電話予約は繋がりにくいことが予想されますので、インターネット予約をご活用ください。

【予約する際の注意点】

同一世帯の方が同時刻に申告相談をすることはできませんので、時間を前後させるなど、必ず時刻を変えて予約してください。

※予約例（上記時間表を参照）

夫の予約を⑭13:00、妻の予約も⑭13:00とした場合は申告受付はできません。続けて申告を行いたい場合は、夫の予約を⑭13:00、妻の予約を⑮13:15としてください。

インターネット予約システム



◆新型コロナウイルス感染防止にご協力ください

マスク着用・アルコール消毒・換気

マスクを着用し、会場の出入口に設置されたアルコール消毒液での手指消毒をお願いします。会場ではこまめな換気を実施しますので、暖かい服装でご来場ください。

検温の実施

入場の際に検温を実施します。37.5度以上の熱がある場合は、申告相談をお断りさせていただきます。また、咳や発熱、倦怠感など、体調不良の方は入場をお控えください。

混雑緩和

待合室の混雑緩和のため、できる限り少人数で、予約時間の10分前を目安にお越しください。

市役所では対応できない申告

- ◆次に記載のある申告相談などは、市の相談窓口では対応できませんので、土浦税務署会場でご相談ください。
- ・青色申告

・過年度分の確定申告

・消費税、贈与税、相続税の申告

・譲渡所得（株や不動産などを売買した所得）の確定申告

・先物取引などの確定申告

・住宅関連特別控除（特定増改築など）

・雑損控除（災害や盗難による損失など）

・配当所得のうち、特定口座年間取引報告書を必要とする申告

・外国税額控除の適用を受ける申告

・変動所得・臨時所得の平均課税を選択する申告

・外国人の方などの高度な判断を要する確定申告など
- ※対応できない申告の一覧は、[令和4年分税の申告](#)ホームページをご覧ください。



土浦税務署確定申告会場のご案内

土浦税務署確定申告会場への入場には、当日配布または国税庁 LINE 公式アカウントから事前に取得した「入場整理券」が必要です。

◆申告会場 **※昨年と会場が異なります**



対象者	申告会場	期間（国・回・※は除く）	休日相談日
還付申告の方	土浦税務署（土浦市城北町 4-15）	2月15日 国まで	
すべての方	延増第一ビル（土浦市真鍋 1-11-12）	2月16日 国～3月15日 国	2月19日 国、26日 国

※贈与税については、2月1日 国から申告相談を受け付けます。
※2月16日 国から3月15日 国までは、土浦税務署での申告相談を行いません。

- ◆時間 午前9時～午後4時
- スマホをお持ちの方は、会場において基本的にスマホを利用して申告書の作成をお願いします。

●確定申告会場に来場する際は、マスクを着用し、少人数でお越しください。
- 入場の際に検温・手指消毒を実施します。咳や発熱などの症状のある方は入場をお控えください。

●混雑状況により、午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

令和4年分確定申告から適用される主な税制改正

◆住宅ローン控除の改正 令和4年以降に入居する場合、控除率が1%から0.7%へ変更されました。

種類	住宅の環境性能など	借入限度額		控除期間
		令和 4・5 年入居	令和 6・7 年入居	
新築住宅 買取再販住宅	長期優良住宅・低炭素住宅	5,000 万円	4,500 万円	13 年間
	ZEH 水準省エネ住宅	4,500 万円	3,500 万円	
	省エネ基準適合住宅	4,000 万円	3,000 万円	
	上記以外（一般住宅）	3,000 万円	2,000 万円※	
既存住宅	長期優良住宅・低炭素住宅・ZEH 水準省エネ住宅・ 省エネ基準適合住宅	3,000 万円		10 年間
	上記以外（一般住宅）	2,000 万円		

※令和5年12月31日以前に建築確認を受けるか、令和6年6月30日までに建築されたものに限りです。

申告が不要な方

- ・所得税の確定申告書を税務署に提出した方

・収入が1カ所からの給与のみで、勤務先で年末調整が済み、給与支払報告書が市に提出される方

・収入が公的年金などのみで、受給額合計が400万円以下の方
- ※公的年金などに係る雑所得以外の所得金額の合計が20万円以下の場合には、住民税の申告が必要です。

※外国の制度に基づき国外において支払われる年金など、源泉徴収の対象とならない公的年金を受給している場合、この制度は適用されません。

申告が必要な方

- ◆個人事業主など

・営業や農業、その他事業を営む方
※農業所得は、自作、代作、出荷の有無に関わらず、耕作したものが対象となります。

・不動産、利子、配当、雑、一時所得、原稿料、講演料などの収入がある方
- ◆給与所得者

・給与以外に、農業や不動産などの収入がある方

・勤務先から市に「給与支払報告書」を提出しない方

・令和4年中の就職や退職により、勤務先で年末調整をしていない方

・2カ所以上から給与の支払いを受けている方

・給与の収入金額が2,000万円を超える方
- ◆収入がない方、非課税所得のみの受給者

・遺族年金、遺族恩給、障害者年金、失業保険は非課税所得です。
※税法上どなたの扶養にもなっていない場合、申告をしないと保険税などの軽減措置を受けることができませんので、ご注意ください。
- ◆医療費や扶養などの控除を追加する方

・インフルエンザ予防接種などの「疾病の予防のための費用」は、医療費控除の対象となりません。

・人間ドックや健康診断の費用、自己判断で受けたPCR検査費用も原則対象となりません。
- ◆公的年金などの受給者

・公的年金以外に、農業や不動産などの収入がある方

・受給合計額が400万円を超える方

	対象者	必要書類の例
収入の分かる証明	給与所得者 公的年金所得者	源泉徴収票（原本）、事業主の支払証明書など ※給与支払報告書、年金払込通知書での受け付けはできません。
	営業所得者 農業所得者 不動産所得者など	収支内訳書（必ず記入して持参してください） ※収支内訳書の用紙は、千代田庁舎税務課、霞ヶ浦庁舎窓口センター、中央出張所、農業協同組合、漁業協同組合の窓口に設置してあります。 ※固定資産税を経費として計上する場合は、課税明細書を参照してください。
控除額の分かる証明	医療費控除を受ける方	医療費控除またはセルフメディケーション税制の明細書 ※領収書の日付（令和4年1月1日～12月31日）を確認し、受診者や病院ごとに集計してください。 ※医師などが発行するおむつ使用証明書などは、原本を持参してください。
	社会保険料控除を受ける方	国民健康保険税、国民年金保険料、介護保険料、任意継続保険料などの領収証、納付済額証明書
	生命保険料控除 または 地震保険料控除を受ける方	個人年金保険料、生命保険料、介護医療保険料控除証明書、地震保険料、長期損害保険料控除証明書（平成18年末までに契約締結されたもの）
	住宅借入金等特別控除を初めて受ける方	原本：住宅取得資金に係る収入金の年末調整残高証明書、家屋（土地も含む）の登記簿謄本 写し：請負（売買）契約書、その他（認定通知書など）
	市外在住者を扶養親族とする方	扶養親族の住所、氏名、生年月日および個人番号が分かるもの

申告に必要なもの

- マイナンバーカード、通知カード、個人番号の記載された住民票など、個人番号が確認できる書類
- 本人名義の預金通帳など
- 収入が分かる証明
- 控除額が分かる証明
- 昨年度、確定申告をされた方は、税務署から届く「確定申告のお知らせ」のはがきを持参してください。**

マイナンバーの記入が義務付けられています

「**①申告者と市外在住の扶養親族の個人番号確認**」と「**②申告書を提出する方の本人確認**」を実施しますので、次の書類を持参してください。

①申告者と市外在住の扶養親族の個人番号確認

マイナンバーカード、通知カード、マイナンバーが記載された住民票など、個人番号が確認できるもの
※市外在住の扶養親族の番号は、メモやコピーでも対応できます。

②申告書を提出する方の本人確認

- ◎ 1点で本人確認ができる書類（顔写真あり）
マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、障害者手帳など
- ◎ 2点で本人確認ができる書類（顔写真なし）
各種保険証、住民基本台帳カード（有効期限内に限る）、年金手帳など

e-Tax を利用して自宅から確定申告を行ってみませんか

確定申告には、自宅からスマホ・パソコンでできる「e-tax・スマホ申告」が便利です。多くの方が来場される確定申告会場に出向かなくても、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用して、24時間いつでも申告書を作成し提出することができます。

新型コロナウイルス感染症の感染防止の観点からも、ぜひ自宅から e-tax・スマホ申告をご利用ください。

所得税の
確定申告



確定申告書等
作成コーナー



▶必要なもの

- ①インターネット接続のスマホまたはパソコン
- ②マイナンバーカード
- ③②を読み取る IC カードリーダーまたはマイナンバーカード読み取りに対応したスマホ

▶添付書類の提出省略

生命保険料控除の証明書などは、その記載内容を入力して送信することにより、提出または提示を省略できます。
※マイナンバーに関する本人確認書類も、e-Tax 送信で、提示または写しの提出が不要です。

▶還付がスピーディー

自宅や税理士事務所から e-Tax で提出された還付申告は、3週間程度で処理しています。
※書類不備や別送書類の提出が遅れた場合には、上記期間内に還付できないことがあります。

◆ますます便利に「スマホ納税」

国税をスマホアプリで納付できるようになりました。事前手続き不要で、いつでもどこでも利用できます。
※詳細は、国税庁ホームページをご覧ください。

スマホアプリ納付

検索



▶対象アプリ

- PayPay
- au PAY
- メルペイ
- d 払い
- LINE Pay
- Amazon Pay



申告に関するお問い合わせ先

- **所得税や消費税などの国税に関する問い合わせ**
☎ 土浦税務署 ☎ 029-822-1100

- **市税などの地方税に関する問い合わせ**
☎ 税務課（千代田庁舎）☎ 0299-59-2111

※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。

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。
▶ ㊦～㊦（㊦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

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。
▶ 2月8日㊦／午後 1 時～ 5 時／あじさい館
▶ 2月16日㊦／午前 9 時～ 正午／霞ヶ浦庁舎
☎ 学校教育課 ☎ 029-886-3327

結婚を希望する方に出会いの場を提供



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 歳以下であれば、市内外を問わずどなたでも登録できます。
▶ 毎週㊦／午後 1 時～ 7 時／霞ヶ浦庁舎
▶ 毎月第 2・4 ㊦／午前 10 時～午後 5 時／霞ヶ浦庁舎
※㊦回の開設時間内または㊦～㊦（㊦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 15 歳から 49 歳までの方とその家族を対象に、相談をお受けします。
▶ 2月13日㊦／午後 1 時～ 4 時／勤労青少年ホーム
※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。
▶ 2月16日㊦／午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分／やまゆり館
☎ プルミエールひたち野 ☎ 0299-59-5611
▶ 2月24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

元気いばらき就職面接会（水戸会場）



若年者や離職し求職中の方、就職氷河期世代の方を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者と直接会える機会ですので、ぜひご参加ください。
▶ 2月17日㊦／午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分（受付は午後 1 時から）／茨城県水戸合同庁舎（水戸市柵町 1-3-1）
◎参加企業数：約 20 社
※事前予約不要、参加費無料
※来場は、公共交通機関をご利用ください。（JR 水戸駅南口から徒歩約 10 分）
☎ 茨城県労働政策課いばらき就職支援センター ☎ 029-233-1576

多重債務や投資勧誘の無料相談窓口



一人で悩まないで、迷わずご相談ください。
【多重債務相談】
◎借金・クレジットカード・各種ローンの悩み相談
☎ 029-221-3190／㊦～㊦（㊦除く）／午前 8 時 30 分～正午・午後 1 時～ 4 時 30 分
【投資勧誘相談】
◎詐欺的な投資勧誘相談、電子マネー詐欺相談
☎ 029-221-3195／㊦～㊦（㊦除く）／午前 8 時 30 分～正午・午後 1 時～ 5 時
☎ 関東財務局水戸財務事務所理財課

有料広告欄

2023 年 February 2 月

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

※ 2 月 23 日 火 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 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	
1 月 31 日	国民健康保険税 7 期 後期高齢者医療保険料 7 期
2 月 28 日	国民健康保険税 8 期 後期高齢者医療保険料 8 期 介護保険料 6 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、LINE Pay、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

覚えておきたい**応急手当**

☎ 危機管理課 (千代田庁舎)

災害時には、けが人が出ても救急車がすぐに駆けつけられるとは限らず、広域になるとライフラインもすぐには復旧しません。そんなとき重要になるのが、事前の備えと知識。万が一のとき、すぐに対処できるように、応急手当の方法を覚えておきましょう。

- 出血**
① 出血部分にタオルなどを当て、上から手で圧迫する。
② 傷口は心臓より高い位置にする。
※ 感染を防ぐため、ビニール手袋やビニール袋を使用するのが望ましい。
- やけど**
① 流水で冷やす。
② 衣類の上からやけどをした場合は、無理に脱がさずそのまま冷やす。
③ 水泡 (水ぶくれ) は破らない。
④ 冷やした後は消毒ガーゼかきれいな布で保護し、医療機関へ。
- 骨折**
① 折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関へ。
※ 適当な添え木がなければ、板や筒状にした週刊誌、傘、段ボールなど、身近にあるもので代用する。

AED の使い方

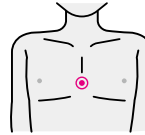
○ 心肺蘇生を行っている途中で AED が届いたら、すぐに使う準備を始める。
○ 電源を入れると音声メッセージと点滅するランプで指示されるので、落ち着いてそれに従う。
○ 可能であれば、AED の準備中も心肺蘇生を続ける。

AED マップ



人が倒れていたら (心肺蘇生法)

- 1 反応があるかどうか確認する**
呼びかけながら肩をたたき、反応がなければ助けを求め、119 番通報をし、AED を取り寄せる。
- 2 反応がないときは、呼吸を確認する**
10 秒以内に胸と腹部の動きを見て普段通りの呼吸がなければ「呼吸なし＝心停止」と判断し、胸骨圧迫を行う。
- 3 胸骨圧迫**
① 傷病者の横に両ひざ立ちになる。
② 胸の真ん中に片方の手のつけ根を置き、他方の手をその上に重ねる。
③ 肘を伸ばし、胸を少なくとも 5 センチ圧迫する。
④ 1 分間に少なくとも 100 回のテンポで 30 回連続で絶え間なく圧迫する。
- 4 心肺蘇生法を繰り返す**
「胸骨圧迫を 30 回、人工呼吸を 2 回」を 1 セットとして、この動作を救急隊員に引き継ぐまで繰り返す。胸骨圧迫のみでも効果がある。



消費生活ホットライン【見守り新鮮情報第 436 号】



ネットバンキングを悪用した還付金詐欺に注意

【事例】
市職員を名乗る男性から「健康保険料の払い戻しが約 3 万円ある」と電話があり、払い戻しをしてもらうことにした。その後、払い戻し先の口座がある金融機関を名乗った電話があり、暗証番号を聞かれた。教えたくなかったが「キャッシュカードや通帳がそちらにあるので大丈夫」と言われ、伝えてしまった。不安になり、その金融機関に確認すると勝手にネットバンキングの申し込みがされていた。(60 歳代男性)
【ひとこと助言】
● 還付金詐欺は、ATM で振り込ませる手口が主でしたが、ネットバンキングを悪用した還付金詐欺の相談が寄せられています。本人になりすましてネットバンキングの利用を申し込み、預金を他の口座に不正に送金する手口です。市役所などの公

的機関をかたり、還付金を受け取るためなどと偽って銀行口座の番号や暗証番号などを聞き出そうとする電話にご注意ください。

● 公的機関や金融機関が、口座番号や暗証番号などを聞き出すことはありません。絶対に教えず、すぐに電話を切ってください。

▶ 「お金が返ってくる」という電話は、詐欺の可能性あります。すぐに警察相談専用電話 (#9110) や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
☎ 029-897-1111
◎ 霞ヶ浦庁舎 場所：霞ヶ浦庁舎
◎ 勤労青少年ホーム 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】
◎ 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



隔月連載 雪入山の風

平地の雲海

かすみがうら市の北西のはずれに位置する雪入山。その中腹、標高 150m ほどのところにある雪入ふれあいの里公園ネイチャーセンターからは、市のほぼ全域を見渡すことができます。晴れた日には、遠く鹿島臨海工業地帯の煙突から煙が上がっている様子まで見えます。視界をさえぎるものがないので、空気の澄んだ冬はとても見通しのよい眺望を楽しむことができます。

毎年 11 月から 2 月にかけて、ネイチャーセンターから市内方向を望むと、条件によっては幻想的な「雲海」を見ることができます。冬場は、霞ヶ浦や恋瀬川などの水面から蒸発する霧や放射冷却によってできた霧が発生しやすいからだと思われます。雨が降った翌日、晴天の朝には特にたくさんの霧が発生するようで、市の全域に白くて厚い綿をかざせたような見事な雲海が見られることもあります。



す。それは年に一度あるかないかの貴重な風景です。

この雲海は朝から一日中見られるわけではありません。厚く地表を覆っている霧は、太陽が昇るにつれて少しずつ消えていき、午前 9 時前後にはほぼなくなってしまう。朝、目が覚めて外を見た時に、濃い霧が発生していたら、写真のような素晴らしい景色が見られるチャンスです。

☎ 雪入ふれあいの里公園ネイチャーセンター
☎ 0299-59-7000
● 来月は、かすみがうら市水族館によるコラムを掲載予定

あじさい館
ホール展示
作品紹介

2 月 作品展示

かすみがうらまゆクラフト研究会

▶ 期間 1 月 31 日 火 ～ 2 月 26 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

「筑波山 徹底パーフェクトガイド この1冊で山歩きから観光まで！」
スタジオパラム 著

「万葉集にいきる筑波山」
宮本千代子 著

2月 図書館カレンダー

2023 年		February						
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						

富士山と対比して「西の富士、東の筑波」と称される筑波山^{しほ}。朝な夕な私たちが眺めている山であり、優美な姿と色彩をまとう、雅称「紫峰」。日本百名山、日本百景の一つで茨城県のシンボルの一つです。

とても身近な山ですが、本の中に新たな発見があるかもしれません。今月は、「筑波山」関連の本をご紹介します。

筑波山 徹底パーフェクトガイド この1冊で山歩きから観光まで！

日本百名山である筑波山の情報を網羅したガイドブックです。水郷筑波国定公園に指定された豊かな自然と変化に富んだハイキングコースをはじめ、筑波山神社、グルメ、パワースポットなどを幅広く紹介。巻末には、自然図鑑も収録されています。

筑波山に登る際、観光に訪れる際のお供におすすめの一冊です。



メイツユニバーサルコンテンツ

万葉集にいきる筑波山

わが国最古の和歌集として知られる「万葉集」。この中に収められた 4500 首には、筑波山を詠んだ作品が 25 首含まれています。この数は、富士山を詠んだ作品数を超えており、筑波山が万葉歌人から深く愛された山であることを物語っています。

この本では、万葉集所収の筑波山を詠んだ歌を、独自の切り口で解説し、古代ロマンをかきたてる内容となっています。



常陽新聞新社出版局

■休館日：月曜日（祝の場合は翌日）、図書整理日、蔵書整理期間（2月14～20日）

◎お話し会：2月11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。



文芸ひろば

投稿作品

千代田俳句同好会

紫陽花俳句会

初春やうれしき事の「数多」あり
群青に輝く筑波寒盛る
平和とは胸に誇りの八咫鳥
紙漉きの変遷を聞く土間あかり

出島短歌会（千代田義務教育学校生徒作品）

夕暮れのピンクに染まるひつじ雲この空君も見ているのかな
眼鏡かけ髪を気にする友達が水泳得意海坊主くる
秋の夜だんだんと日が短くてカラスが少し見えなくなるの
寒いなか上着を羽織って冬のぐカイロに恋し布団に恋し
鎌倉で肉まん食べたためっちゃうまいまた食べたいなサンリオカフェ

投稿作品

コロナの世に勇氣感動有り難うピッチに懸けるサムライジャパン
我れ煩惱無碍の光明照らされて歎異抄抱きて今年を歩み行く
喜寿迎えウィズコロナに三密を守り今年もゆるりゆつくりと
東の国を惜しむ生活にピリオドを晴耕雨読の日々を愉しむ
寒中の堤防の縁に整列する鴨の群れ湖を見詰め佇む
人生を八十代の女語る施設の室に生気強まる
ボルダリング社会の壁より険しいぞ
深夜便ボリリューム小さく寒夜明け
池の中真っ赤に映る初日の出
黒き床黄葉写つりぬ千畳閣
柗の小花白ふや暮れの庭

釈一 浄
竹村 啓子
飯島 登子
関和 代
中村 耕二
石塚 清
斉藤 勝広
活野 はつ子
矢口 哲雄
近藤 善康
中島 良平

豊崎 愛梨
小松崎 健斗
鈴木 美羽
岩田 唯来
大山 歩美

萩原 とし子
田能 幸雄
島田 和子
久保 庭悦子

桜井 愛子
榊 原 清
加藤 貞江
大西 周
飯沼 礼子

WEBで投稿
できます



投稿作品（俳句・短歌・川柳）を募集します。2月3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。

歴史

にふれる

めでたく、味がいい 正月の鯉

鯉は、日本の淡水魚の中では、最も親しまれた魚で、食用以外にも行事や祝い事に利用されてきました。「鯉のぼり」は、中国の故事にある「登竜門」（黄河の上流に竜門という滝があり鯉だけがこれを登りきって竜に出世する）に由来し、子の立身出世を願う行事として行われています。鯉は縁起の良い魚として古くから扱われていました。

霞ヶ浦沿岸地域では、昭和30年代頃まで「腹合わせの鯉」が結婚式や七五三などの節句行事に出されました。結婚式では、仲人が大皿（直径50cm程度）に鯉を2匹背中合わせに並べて盛り、花婿と花嫁の前に置きます。仲人は、二人の前で長い箸を使い、2匹の鯉の向きを変えて、腹をぴったりと合わせて見せます。腹を合せて、元気な赤ちゃんが生まれてくることを願う儀式として行われました。その後、

腹合わせした鯉は料理人に渡され、「鯉こく」として宴会の本膳の吸物になって食されました。

1月は、一年でもっとも寒くなる「寒」の時期に入ります。「寒」は、二十四節気（一年を24等分し、季節の言葉としたもの）のうちの「小寒」、最も寒い「大寒」そして「立春」になるまでの時期を指します。今年は1月6日が「小寒」となり、この1月の時期の鯉は、「寒鯉」「正月鯉」といってめでたい上に、身が引き締まり美味しさが増しています。

ぜひ、皆さんも「鯉の生産量日本一」の霞ヶ浦の鯉をご賞味ください。今年の運気も鯉の滝登り状態になること間違いなしです！



こばやしろうきよじん
小林巢居人画
「鯉の滝登り」

問 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

スポーツで『地域』を元気に



今月のテーマ 素晴らしいスポーツの効果

実は恐ろしい
運動不足



スポーツ庁によると、わが国では、運動不足が原因で毎年5万人が死亡しているといわれています。また、平均寿命は男女とも80歳を超えていますが、平均寿命と健康寿命の差が10歳前後あり、人生の後半に寝たきりなど活動が不自由になる期間が続く可能性があります。

こんなに多いスポーツの効果



若い方から高齢者まで効果があると考えられること

- 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力の維持・向上（With コロナ時代の今こそ「スポーツの価値」を見直そう）
- ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善（メタボを改善）
- 体力の維持・向上 筋力の維持・向上（いつまでも若々しく）
- 血流の促進 腰痛・肩こりの改善、冷え性・便秘の改善、良好な睡眠（日々の生活の質が向上）

総合型地域スポーツクラブ

連絡先	KSC なかよしクラブ ☎ 090-2417-8502 (大和)	 ▲詳細
	KSC エンジョイスports ☎ 090-2420-7846 (高田)	
種目	スポーツ広場、硬式テニス、太極拳、 ピンポン、フットサル、よさこいソーラン、 軽音楽、社交ダンス、ウォーキング、 グラウンド・ゴルフ、英会話広場、 スポーツ鬼ごっこ、スポーツ吹矢	

適度なスポーツを習慣化することで、運動不足を原因とする死亡者数を減少させ、健康寿命をのばす効果が期待されます。



特に高齢者に効果がある
と考えられること

- 筋量・筋力の維持、転倒防止
- 認知症予防
- 食欲増進

次回からは、具体的な取り組みについてお知らせしていきます。

問 スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907



～健康づくりコラム～

いつもの食事で「よく噛んで」健康に！

皆さんは食事をする時に、どのくらい噛んでいますか？現代の食事は、噛む時間が少なくても済むやわらかい食品が主流です。ついついあまり噛まずに早食いしている方が多いのではないのでしょうか。実は「噛むこと」は健康と深く関わっています。そこで、今回は「よく噛むことの大切さ」を紹介します。

よく噛むことの9つの効果

- ①胃腸の働きを促進する：唾液中の消化酵素の分泌が盛んになり、細かく噛み砕けば胃腸への負担が和らぐ
- ②虫歯・歯周病・口臭を予防する：唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用や自浄作用によって口の中の清掃効果が高まる
- ③免疫力を高める：唾液の分泌が増え、唾液の抗菌作用や抗ウイルス作用でさまざまな感染を予防する
- ④肥満を防止する：ゆっくりたくさん噛むと満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ⑤脳の働きを活発にする：噛むことで脳への血流が増加し働きを活発にするため、脳の若さを保って

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312

- 老化を防止する
- ⑥全身の体力向上：よく噛めば全身に活力がみなぎり、体力が向上する
 - ⑦味覚が発達する：じっくりと味わうことができ、味覚が発達する
 - ⑧発音がはっきりする：口の周りの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりする
 - ⑨がんを予防する：唾液に含まれる酵素には、食品中の発がん性物質の発がん性を抑制する効果があるといわれている

よく噛んで食べるためのポイント

- 急いで食べない
噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。
- 飲み物で流し込まない
飲み物で流し込むと、食べ物が細かにならないうちに胃に送られるため、消化によくありません。
- 噛みごたえのある食品を選ぶ
例：スルメイカ、おしゃぶり昆布、リンゴ、梨、フランスパン、ベーグル など



～休日緊急診療当番医～ 2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】		
5日	あおき内科クリニック	029-825-8181	5日	県南病院	029-841-1148
11日	新治診療所	029-862-4668	11日	野上病院	029-822-0145
12日	宮崎クリニック	029-830-6800	12日	神立病院	029-831-9711
19日	常陽医院	029-822-6594	19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	伊野整形外科医院	029-821-6028
26日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	26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】		
5日、11日、12日、19日、23日、26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～ 2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	7、14、21、28日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	14、28日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	6、27日 / 第1・4 午前10時
やまゆり館	3、10、17日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	6、13、20、27日 / 毎週 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 ～食事編～

食べるのに時間がかかってしまいます

厚生労働省の乳幼児栄養調査によると「子どもの食事で困っていること」の質問に対して、「食べるのに時間がかかる」と答えた保護者は、2歳児の23.3%、3歳児の32.4%、4歳児の37.3%、5歳児の34.6%で、約3人に1人の身近な悩みとなっています。

幼児期のお子さんが集中して食べられる時間は、お腹がある程度満たされるまでの10分から15分くらいです。そのため、食事時間は15分から20分を目安にすると良いでしょう。

また、食事の時間にお腹が空くように、生活リズムを整えることも大切です。お部屋の中で過ごすことが多く、体を十分に動かすことができていないときも、食事が進まない場合があります。活動量が増えると、自然に空腹を感じるようになります。「今日はあまり食べなかったな」と思ったら、ぜひ体を動かす遊びをたくさんしてみてください。

また、食事の約2時間前に満腹にならないよう、おやつの量と内容をチェックしてみましょう。特に、血糖値が上がりやすい（＝満腹感を感じやすい）、甘いジュースやお菓子は量に注意が必要です。大人が食べてほしいと思う量とお子さんの食べられる量

に差がある場合があります。「いつ」「どこで」「何を」食べるのかは大人の配慮が必要ですが、食べる「量」はお子さんに合わせてあげましょう。いつも食べきれずに残してしまうようなら、少なめに盛り付け、全部食べられた達成感を経験させることも、食事が楽しくなる方法の一つです。全部食べられたら、「たくさん食べたね」とほめてあげましょう。

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 ※2月1日 予約開始



★ベビーマッサージ

日時：2月14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：2月8日 午前9時45分～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 2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10月生）	15日 月	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7月生）	15日 月	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和2年10・11月生）	21日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和元年10月生）	17日 金	午後1時15分	要		
離乳食教室	1日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	2日 月、9日 月、16日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	1日 月	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	1日 月、2日 月、3日 月、9日 月、10日 月	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 2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	14日 月、28日 月	①午前9時30分 ②午後2時	2月1日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	17日 金	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	7日 月	午前9時30分	要		
子育てサロン	7日 月	午後1時30分	要		



「葉っぱあーと」で楽しむ秋

10月23日、市内の児童を対象に、かすみがうらチャレンジ広場（下稻吉中学校区三校連支援ボランティア）のワークショップを開催。イラストレーターの本田亮さんを講師に迎え、落ち葉でイラストを作る「葉っぱあーと」を行いました。自由な発想で色とりどりの葉っぱを組み合わせ、生き物には目のシールを貼ってできあがり。作品を手記念撮影をし、秋の素敵な思い出となりました。

▶三校連では、参加者・スタッフを募集しています。



中志筑地区の歴史を学ぶ研修会

11月26日、中志筑地区で「3中地区公民館コミュニティ推進委員合同研修会」を開催。コミュニティ推進委員の皆さんは、中志筑史源保全の会による歴史ガイドに耳を傾けながら、志筑城跡や新選組参謀・伊東甲子太郎の生家、長興寺、千手観音堂などを見学しました。

参加者からは「市内にこんなにたくさんの素晴らしい文化財があることを知って、とても感動しました」と感想がありました。



「子どもを守ろう」を合言葉につなぐ

11月4日、茨城県内で「子どもを守ろう！オレンジリボンたすきリレー 2022」が行われました。このリレーでは、子どもの虐待をなくすことを呼び掛ける運動として、県内各地からたすきを県庁へとつなぎます。土浦市から本市へのたすきの引き継ぎと「子どもを守ろう」を合言葉に啓発活動を実施後、石岡市へつなぎ、県庁を目指しました。市では、子どもの虐待防止のため、関係機関と連携し、早期発見と早期対応に努めていきます。



「カッコイイ大人」から刺激を受ける

11月12日、19日、学生を対象に「内省教育プロジェクト」を開催しました。この企画は、学生が市内の事業者との交流を通して自分の志を発見するためのものです。12日は、学校キャンプ場「CAMPiece かすみがうら」で、バーベキューをしながら学生が事業者と意見交換をしました。市内で働く「カッコイイ大人」たちの話を聞いたことで、これから進学や就職を決める岐路に立つ学生にとっては、大きな刺激となったことでしょう。



自分の健康状態と向き合うきっかけに

12月4日、あじさい館で、神立病院主催（市共催）の「健康づくり市民公開講座」が開催されました。「腰がまがる、膝がまがるは、何がわるい？」をテーマに、神立病院の平塚圭介理事長が、痛みの原因や症状、改善方法などについて解説。「年齢を理由に諦めることなく、自分の体の状態を把握し、日常生活を見直してみよう」と説明していました。参加者にとって、自分の健康状態と向き合い、より良くするきっかけとなったことでしょう。



骨密度測定や血管年齢チェックも実施 ▶

栃木国体 陸上（少年男子 B）100m 優勝

11月25日、栃木県で10月に開催された国民体育大会「いちご一会とちぎ国体」に出場した小室歩久斗さんが、市長を表敬訪問されました。霞ヶ浦中学校の卒業生で、現在つくば秀英高校1年生の小室さん。出場した陸上100m（少年男子 B）で、10秒64のタイムを記録し、優勝をつかみ取りました。

「みんなの応援が力になり、集中して走ることができました」と、優勝の喜びを話してくれました。



茨城県代表バレーボール選手として活躍

12月14日、大阪府で12月25日から開催される「JOCジュニアオリンピックカップ第36回全国都道府県対抗中学バレーボール大会」に茨城県選抜として出場する下稻吉中学校3年生の高野直翔さんが、市長を表敬訪問されました。高野さんは、さまざまなポジションとして活躍するオールラウンダーの選手です。

茨城県選抜チームはグループ戦を1位で突破し決勝トーナメントへ進出。ベスト16の成績を収めました。





かすみっ湖ハッピースマイル



てらさわおうか
寺澤旺花ちゃん (8 カ月)
元気に大きくなってね!



さつきだりほ
五月田莉歩ちゃん (1 歳)
2023 年も元気いっぱい
すくすく育ってね!



すがのせいな
菅野聖七ちゃん (9 カ月)
毎日いろんな表情をみせてくれて
ありがとう! 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 ▶右の二次元コードを読み取り、専用フォームに必要事項【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。掲載人数を超えた場合は、抽選となります。



応募はこちら

かすみがうにゃ活動日記

12 月 25 日といえばクリスマスだね! しかも、
うにゃの誕生日も 12 月 25 日なんだ!

そんな 2 つのお祝いを兼ねて、12 月 23 日、
歩崎公園で「かすみがうにゃクリスマスイベン
ト」が開催されたよ!

ライトアップされた会場には、うにゃを待つお
友達がいっぱい!そこに、うにゃがクリスマスの

うにゃのクリスマスイベント!

特別衣装で登場! みんなと一緒に記念撮影したよ!
さらに、撮影の後にはうにゃからクリスマスのプレゼ
ント! みんなすっごく喜んでくれたよ!

たくさんのお友達がお祝いに来てくれて、うにゃ
もとっても楽しかったなあ☆

最近寒い日が続くけど、みん
な元気に過ごしてね。



うにゃ
ホーム
ページ

～思い出フォト～ 来てくれたお友達をちょっとだけご紹介☆



人口と世帯数 令和 5 年 1 月 1 日現在



人口数 (-22) 男性数 (-9) 女性数 (-13)
40,628 人 20,780 人 19,848 人



世帯数 (+16) ※ () 前月比
18,142 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

