

広報

かすみがうら

2023
3
No.216

GOAL !

第18回

市民マラソン大会

PHOTO | 第18回市民マラソン大会

冬のかすみがうらを駆け抜けゴール！

TOPICS P2-4 特集 最高の朝に出会える宿
P5 第18回市民マラソン大会
P8-10 お知らせと情報
P11-14 ごみ収集カレンダー
P22-23 まちのわだい



霞ヶ浦の湖畔にある、築 100 年以上の元造り酒屋の建物を改装したゲストハウス「古民家江口屋」。地方創生の取り組み「古民家を活用した茨城ブランド力向上事業」の県内モデルケース第 1 号として、茨城県と共同で改修し、令和 2 年 7 月にオープンしました。

関東を中心に関西や四国からもたくさんのゲスト（お客さん）が訪れ、この宿で「最高の朝」と出会っています。

「最高の朝」は「最高の 1 日」のはじまり

日本で 2 番目に大きな湖・霞ヶ浦が目前にあり、そばには「つくば霞ヶ浦りんりんロード」もあります。朝は霞ヶ浦からの最高の朝日を眺め、朝食はかまどで炊いたご飯や地野菜の味噌汁、新鮮なシラウオなど、地域の食材を堪能でき、早起きするのが楽しみになる「最高の朝に出会える宿」です。

気持ちの良い朝は、最高の 1 日の始まり。静かなくつろぎ、外遊びの楽しみなど、思い思いの素敵な時間を過ごすことができます。

この地で味わえる「田舎暮らし体験」

無料	薪割り体験（宿泊者限定）
有料	石窯でピザ作り、ソーセージ作り、焚き火体験、流しそうめん、スイカ割り ※季節ごとに異なります。



所在地	かすみがうら市坂 895-1（歩崎公園駐車場から徒歩 1 分）
予約	☎ 080-9095-7800 ※料金や宿泊プランなどの詳細は、ホームページをご覧ください▶



古民家江口屋

インタビュー

—— 最高の朝に出会える宿でゲストを迎える「江口屋の女将さん」——



女将
もりた ちあき
森田 千亜紀さん

——女将になったのはご自身の経験がきっかけと伺いましたが、どのような体験をされたのですか？

森田さん：平成 29 年に、約 1 年かけて 20 カ国以上の「食卓を巡る旅」をしました。さまざまな家にホームステイをし、たくさんの方に迎えられました。その際、地元の方との出会いや現地ならではの体験が好きになったんです。日本に戻ったら、今度は私が人を迎える立場になりたいと思いました。そんなときに出会ったのが、この古民家江口屋です。



京都府出身。古民家江口屋と縁ができたことで、令和 2 年に都内から本市へ移住した森田さん。

江口屋の指定管理者・株式会社かすみがうら未来づくりカンパニーへ入社し、「江口屋の女将さん」として、たくさんのゲストを迎えています。

——森田さんにとっても、江口屋とは「最高の出会い」だったのですね。では、どのように江口屋と出会い、かすみがうら市へ移住したのですか？

森田さん：日本に帰国してからはホテルで働いていたのですが、大きな「ハコ」にいるより、よりローカル（地域性）を感じるところで人を迎えたいと思っていました。そんなときに、古民家江口屋とご縁ができ、「移住してチャレンジしたい！」と、かすみがうら市で働くことを決心しました。

——今やかすみがうら市の観光スポットとして、さまざまなゲストを迎えている江口屋ですが、その魅力はどんなところですか？

森田さん：静かな空間でリラックスしたり、おいしい地元のご飯を味わえることはもちろんですが、やはり人と人、人と地域がつながり、縁が生まれることが魅力です。たまたま同じ日に宿泊したゲスト同士で交流が生まれることもあります。

新たな挑戦へ



① 江口屋のそばにあった建物が、造り酒屋の歴史を受け継いだ醸造所に ② 木の香り漂う醸造所の2階は試飲スペースやワーケーションができる場所として活用予定 ③ 自ら県外へ修行に向いていた経験から、ビール造りを熱く語る森田さん

かつてこの地にあった歴史を受け継ぎ、伝える

明治後期に建てられた江口屋の趣ある建物は、かつては造り酒屋でした。「江口屋」の名前も、造り酒屋時代の屋号が由来です。

この点に目を向けたかすみがうら未来づくりカンパニーの今野浩紹代表は、「地域を感じられ、思い出に残るような商品や体験は作れないだろう

か」「江口屋のそばにある立派な蔵を改装してビール造りができないだろうか」と考え始めたそうです。

こうして、令和3年から「地域密着型のマイクロブリュワリー」として「酒造り」への挑戦を始め、そして今年2月、「江口屋醸造所」として、新たなスタートを切りました。



歴史を感じさせる酒屋時代の看板

「江口屋醸造所」ストーリー

令和2年

クラウドファンディングサイト「CAMPFIRE」で資金を募り、182人の支援の輪が広がりました。

集まった233万円の資金は、醸造設備の購入に使われました。

令和3年

森田さん自らが醸造を学ぶべく、岐阜県瑞浪市釜戸町の「カマドブリュワリー」へ修行に行きました。

令和5年

手探りの中、さまざまな事業者が醸造設備の設置に関わり、ついに江口屋醸造所の看板を掲げました。

醸造免許も取得し、本格的にビール造りがスタートしました。

待望のビールが完成

3月21日頃から、2種類のビールが販売される予定です。

◆クラフトビールの王道「ペールエール」

◆地元の農家さんのゆずを使ったフルーティーな「霞ヶ浦ゆずエール」

販売場所：古民家江口屋、畔の駅 コハン ※今後、WEBでの販売も予定

—— 江口屋で、遊んで、泊まって、ビールで「乾杯！」しませんか？

☎ かすみがうら未来づくりカンパニー ☎ 029-840-9010

※江口屋醸造所で販売されるのは、発泡酒となります。



「霞ヶ浦ゆずエール」のラベル（※イメージ）

第18回

市民マラソン大会



フォトアルバム



ムービー



2月4日、3年ぶりとなる「市民マラソン大会」を開催し、老若男女のランナーが、多目的運動広場や一般道を駆け抜けました。

子ども達がタイムや順位を競いあったり、親子マラソンやチーム対抗の駅伝で絆を深めるなど、沿道からの応援を背に、思い思いの走りを楽しんでいました。



大会結果

※敬称略

小学生の部（1～6年生）

男子A（1・2・3年）①小野寺謙介 ②高崎侑 ③宇津木俐祇
女子A（1・2・3年）①飯村優乙 ②坪井蘭 ③宮本采奈
男子B（4・5・6年）①藤井蒼空 ②酒井優輝 ③車田陽登
女子B（4・5・6年）①木下実祐 ②大竹柚花 ③豊崎ほのか
男子駅伝

女子駅伝

男子親子マラソン

女子親子マラソン

中学生の部（7～9年生）

男子 ①長島司 ②山本蒼空 ③鈴木快青
女子 ①高野玲菜 ②市村沙也香 ③鈴木望乃春
男子駅伝 ①霞ヶ浦 RCJH 男子 ②下稻吉中サッカー部 ③下中ハンド・ジークスター
女子駅伝 ①霞ヶ浦 RCJH 女子 ②THE柔道部 ③下稻吉中女子テニス部

一般の部

男子 ①大竹宗真 ②鶴田勇樹 ③辻井正紀
女子 ①寺前裕子 ②森作節子 ③飯島理江
男子駅伝 ①謙虚 ②誠実 ③出島走友会 A
女子駅伝 ①☆陸上 girl ☆



SCHOOL INFORMATION

スクール
インフォメーション

霞ヶ浦南小 中泉 琉花

ダイハツ第23回全国小学生ABCバドミントン大会茨城県予選会A 女子シングルス優勝(全国大会出場)

霞ヶ浦南小 小松崎 麻友

第39回全日本小学生ソフトテニス選手権大会
団体準優勝 個人第5位

霞ヶ浦南小 五月女 蓮

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

霞ヶ浦南小 石川 美結

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

霞ヶ浦北小 中泉 茶々

第39回全日本小学生ソフトテニス選手権大会
団体準優勝 個人第5位

霞ヶ浦北小 杉本 優花

霞ヶ浦水質浄化ポスター
コンクール 県知事賞

霞ヶ浦北小 小松崎 凜

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

霞ヶ浦北小 鈴木 碧桜

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

下稲吉小 杉本 葵音

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

下稲吉小 君崎 夏帆

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

下稲吉小 安齋 妃奈乃

県児童生徒科学作品展発明工夫展
(発明工夫の部)
銀賞(茨城県教育研究会長賞)

下稲吉東小 弥陀 杏珠

関東小学生選抜ハンドボール大会
茨城選手団選出

下稲吉東小 木寅 岳

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

下稲吉東小 鈴木 千愛

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

霞ヶ浦中 宇都木 愛満

高円宮杯英語弁論大会茨城県大会
読売新聞水戸支局長賞

霞ヶ浦中 宮本 大暉

全日本中学校通信陸上競技大会
IBARAKI 第3位(関東大会出場)

霞ヶ浦中 坂 颯太郎

全国中学生ウエイトリフティング
選手権大会 102kg 級 第1位

霞ヶ浦中 小室 妃依

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

霞ヶ浦中 櫻井 穂乃香

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

霞ヶ浦中 軟式野球部

県中学校新人体育大会 準優勝

霞ヶ浦中 男子チーム

県中学校駅伝競走大会 第5位

霞ヶ浦中 女子バスケットボール部

県民総合体育大会 準優勝
(関東大会出場)

下稲吉中 内山 陽諤

第15回全日本女子オープンレ
スリング選手権大会
中学生の部 第1位

下稲吉中 石塚 太陽・大橋 義之

第31回JOCジュニアオリン
ピックカップハンドボール大会全
国大会 ベスト8

下稲吉中 高野 直翔

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 ベスト16

下稲吉中 清水 陽菜璃

県民総合体育大会レスリング競技
の部 第2位

下稲吉中 大口 真輝

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

下稲吉中 松井 悟利

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

千代田義務教育学校 廣瀬 衣緒

霞ヶ浦水質浄化ポスターコンク
ール 茨城県水質保全協会理事長賞

千代田義務教育学校 吉田 獅琉

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

千代田義務教育学校 高橋 旺大

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会絵画デザインの部 入賞

千代田義務教育学校 小池 都瑚

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

千代田義務教育学校 横手 樹

県小中学校芸術祭小中学校美術展
覧会書写の部 入賞

千代田義務教育学校 伊東 秀太

第72回「社会を明るくする運動」
作文コンテスト 優秀賞

かすみがうら JVS

第41回関東ブロックスポーツ少
年団競技別交流大会バレーボール
競技会 敢闘賞

シルバーラビット

県小学生バレーボール新人大会
混合の部 準優勝

新治クラブ

第34回県少年少女ハンドボール
大会男子の部 優勝



オンラインで便利に手続き！

電子申請サービス

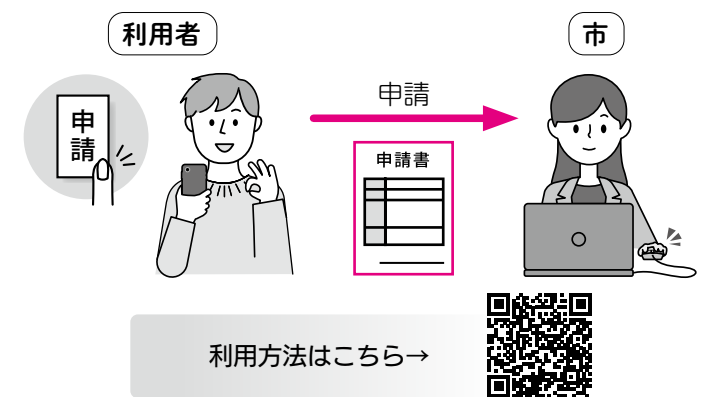
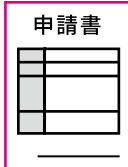
いつでもどこでもスマホ・パソコンで手続きできます！

☎ 情報政策課(霞ヶ浦庁舎)

【電子申請可能な手続きの例】

- ・証明書の交付申請
住民票や戸籍証明書、納税証明など
- ・税などの減免申請

※証明書などは郵送となります。
※発行手数料、郵送料(クレジットカード、PayPay、LINE Payで支払い)が必要です。



「電子申請サービス」の利用について

申請の際は、「いばらき電子申請・届出サービス」の利用者登録が必要となりますが、「市公式LINEアカウント」を友だち追加し、お持ちのLINEアカウントと連携することで、簡単に電子申請を行うことができます。この機会に、ぜひご利用ください。

市公式LINEアカウントの
友だち追加はこちら→



引越しワンストップサービス

転出届・**転居予約**・**転入予約**に関する手続きが
マイナポータルでできます！

☎ 市民課(千代田庁舎)

転出(かすみがうら市から他市区町村への引越し)の手続きを、**マイナポータルを利用して行う**ことができます。マイナポータルを利用すると、**転出の際に窓口への来庁が原則不要**となります。

また、転居(かすみがうら市内での引越し)や転入(他の市区町村からかすみがうら市への引越し)についても、**転入(転居)先の市役所に来庁する日を予約**することができます。

マイナポータルはこちら→



制度などの詳細はこちら→
(デジタル庁ホームページ)



サービスを利用できる方

電子証明書が有効なマイナンバーカードを
お持ちで、日本国内での引越しをする方

利用するには、マイナンバーカードの読み込みができるスマホやパソコンなどの機器が必要です。また、転居や転入手続きの際には、引越しする**ご本人(単身の場合)**や**家族のうち代表の方が来庁**する必要があります。

引越しの手続き

原則来庁不要



これまでの住所の
自治体

転出届

来庁が必要



新しい住所の
自治体

転入届(転居届)



お知らせと情報

新型コロナウイルス関連情報

乳幼児へのコロナワクチン接種



接種を希望する方へ接種券を発行します。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

※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

マスク着用の考え方について



令和5年3月13日から、マスクの着用は個人の判断が基本となっています。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、配慮をお願いします。

次の場面では、マスクの着用を推奨します。

【マスクの着用が効果的な場面】

- 医療機関を受診するとき
- 医療機関や高齢者施設などを訪問するとき
- 通勤ラッシュ時など、混雑した電車やバスに乗りするとき（当面の取り扱い）

※おおむね全員の着席が可能な乗り物（新幹線、通勤ライナー、高速バス、貸切バスなど）を除く。

この他にも、重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時は、マスクの着用が効果的です。

【市職員のマスク着用について】

市では、窓口で対応する職員に対し、マスクの着用を推奨します。

【基本的な感染症対策にご協力ください】

マスク着用の考え方の見直し後であっても、引き続き「三つの密」の回避、「人と人との距離の確保」、「手洗いなどの手指衛生」、「換気」などの継続をお願いします。

※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

くらしのお知らせ

市税などの納付をお忘れなく



令和5年度の市税などの納付期限は次のとおりです。期限内納付にご協力ください。

市・県民税			
1期	6月30日 金	2期	8月31日 金
3期	10月31日 火	4期	12月25日 月
固定資産税			
1期	5月 1日 月	2期	7月31日 月
3期	10月 2日 月	4期	11月30日 金
国民健康保険税			
1期	7月31日 月	2期	8月31日 金
3期	10月 2日 月	4期	10月31日 火
5期	11月30日 金	6期	12月25日 月
7期	1月31日 火	8期	2月29日 金
※7期・8期は、翌年			
軽自動車税（種別割）			
全期	5月31日 火		
後期高齢者医療保険料			
1期	7月31日 月	2期	8月31日 金
3期	10月 2日 月	4期	10月31日 火
5期	11月30日 金	6期	12月25日 月
7期	1月31日 火	8期	2月29日 金
※7期・8期は、翌年			
介護保険料			
1期	5月 1日 月	2期	6月30日 金
3期	8月31日 金	4期	10月31日 火
5期	12月25日 月	6期	2月29日 金
※6期は、翌年			

☎ 納税課（千代田庁舎）

国民年金の学生納付特例制度

国民年金第1号被保険者のうち、学生で所得が一定額以下の場合、申請により在学中の保険料納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

所得基準：128万円＋扶養親族などの数×38万円＋社会保険料控除など

申請開始：令和5年度分は4月3日頃から

場所：国保年金課（千代田庁舎）、霞ヶ浦窓口センター、中央出張所

必要書類：①学生証コピーまたは在学証明書原本
②本人確認できるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）

※令和4年度に学生納付特例を受け、引き続き在学予定の方には、4月までに日本年金機構から「学生納付特例申請書」が送付されます。必要事項を記入し、返送することで申請できます。

☎ 国保年金課（千代田庁舎）

出産・子育てを応援！ 伴走型の相談支援と応援給付金



安心して出産や子育てができるよう、保健師・助産師による相談の支援と応援給付金を支給します。

【伴走型の相談支援】

- 妊娠届出時に一緒に出産までの見通しを立てる
- 妊娠8か月頃に助産師と面談できる（希望者）
- 新生児訪問や乳児全戸訪問の際、産後の支援サービスや手続きを確認できる

【出産・子育て応援給付金】

対象：令和4年4月1日以降に妊娠届出や出産をした方・する方

給付金：保健師・助産師による相談支援の面談後に、それぞれの給付金（**5万円**）を給付します。

●出産応援給付金…妊娠届出時の面談後

●子育て応援給付金…乳児訪問時の面談後

※対象となる方には、3月1日以降に申請書を郵送しています。

※給付金の要件や申し込み方法などの詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 健康づくり増進課（千代田庁舎）

乗合タクシーの運行体系変更



4月3日頃から、運行体系が変更になります。

運行：千代田庁舎・千代田ショッピングモール・神立病院・霞ヶ浦庁舎・あじさい館・かすみがうらウエルネスプラザへの**常磐線をまたぐ運行は、神立駅での乗り継ぎが不要**になります。

※地域によっては、常磐線をまたぐ運行ができない時間帯があります。

運賃：1乗車300円に値下げします（未就学児無料）

※常磐線をまたぐ場合、料金は2乗車分になります。

指定乗降場所：ベイシア玉造店を追加します。

※霞ヶ浦地区からの乗り入れのみ

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課（千代田庁舎）

通学定期券購入費助成事業を終了



「通学定期券購入費助成事業」は、令和4年度をもって終了となります。

☎ 政策経営課（千代田庁舎）

令和5年度 タクシー利用助成券の交付申請受付



対象：市内に住所があり次のいずれかに該当する方

- 60歳以上で運転免許証を持たない方
- 身体障害者手帳1・2級の方
- 療育手帳A以上の方
- 精神障害者手帳1・2級の方

【一部対象外となる条件】

- 要支援1・2または要介護1～5に判定された方
- 医療機関などに入院・入居中の方 など

交付：初乗り（740円）×1人あたり最大52枚

※初乗り料金は、車種によって異なります。

※交付枚数は申請月によって異なります。

申請：①申請書を政策経営課に持参・郵送

②スマホ・パソコンから電子申請

※審査後、対象となる方に助成券を郵送します。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課（千代田庁舎）



電子申請

有料広告欄

有料広告欄



お知らせと情報

展覧会のお知らせ

「出羽三山信仰と川島小左衛門」展

川島小左衛門は、下軽部出身の人物で、江戸時代に出羽三山（山形県の月山・湯殿山・羽黒山）への案内人として活躍し、多くの人を出羽三山へ導きました。



▲出羽三山神社

歴史博物館では、企画展「出羽三山信仰と川島小左衛門」を開催しています。皆さんもこの展覧会をご覧ください、江戸時代の旅の魅力にふれてみませんか。

期間：5月7日回まで

【記念講演会】出羽三山信仰と川島小左衛門

日時：4月30日回／午後1時30分～3時

場所：歴史博物館研修施設

講師：千葉隆司館長(学芸員)

※申し込みは不要です。

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

募集のお知らせ

ふれあい生涯学習フェア2023 実行委員を募集

ふれあい生涯学習フェアは、生涯学習をしている人々の発表と交流の場やこれから何か始めたい方々のきっかけづくりの場として、あじさい館で開催しています。市民と行政が一体となり、人と地域・文化などのつながりを深めるためのイベント制作に、意欲的に参加してくれる実行委員を募集しています。生涯学習関連団体が一堂に会する一大イベントです。皆さんのアイデアを企画・運営に生かしてみませんか。

開催予定：10月中

※実行委員は随時募集しています。

☎ 生涯学習課 ☎ 029-897-0564

有料広告欄

保育の仕事に興味がある方へ



県では、保育の仕事に就きたい方(保育士資格のない方も含む)の就職・復職のあっせんや保育士資格の取得支援、学生向けのイベント、就労継続サポートなどを行っています。「いばらき保育人材バンクポータルサポート」にユーザー登録すると、各種イベントへの申し込みや求人情報、施設情報、保育の仕事に役立つコラムなどの情報を確認できます。

●希望の条件に合う求人を案内し、就業後までサポートします。

●希望に応じて、施設からのオファーを受け取ることができます。

●施設見学や面接へのスタッフの同行が可能です。

☎ いばらき保育人材バンク事務局

☎ 029-350-5137

茨城県子ども未来課 ☎ 029-301-3243

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】
幹部候補生	4月14日迄
医科・歯科幹部	6月8日迄
一般曹候補生	5月9日迄
予備自衛官補（一般・技能）	4月6日迄
自衛官候補生	年間を通じて募集

※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



市公式 SNS 随時、情報発信中！



LINE

@kasumigaura_city



ツイッター

@kasumigaura_bro

フォロー・友だち追加をお願いします！



ユーチューブ

かすみがうらチャンネル



フェイスブック

kasumigaura.city

みんなで守ろう「ごみ出しルール」

ごみ集積所のルール

ごみの出し方

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ご確認ください。

ごみ分別辞典▶



集積所の管理

利用する方や管理者が、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には、啓発用シールが貼られ、収集されません。



燃やすごみ

燃やすごみは「指定ごみ袋」で出されたごみのみ収集します。

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。



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。

申請先：環境保全課(霞ヶ浦庁舎)、中央出張所、千代田窓口センター(千代田庁舎)

◎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

「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材、割り箸の紙袋、メモ用紙など



収集できないごみの対処法

引越しやDIYなどで発生したごみ

事業系ごみ



許可業者に
処理依頼

または

自己搬入

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：☎～☎

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。

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する

※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

栄倉 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

ごみ収集カレンダー [令和 5 年 4 月～ 9 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 5 年 April 4 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	25	26	27	28	29
	燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	プラ容器他	
30						

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

令和 5 年 June 6 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	
	燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	カン・金属類	

令和 5 年 July 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	燃やすごみ	蛍光灯・電球他	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	25	26	27	28	29
	燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	プラ容器他	
30	31					
	燃やすごみ					

令和 5 年 August 8 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		ガラス・陶磁器類	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	31		
	燃やすごみ		ペットボトル他	燃やすごみ		

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

ごみ収集カレンダー [令和 5 年 4 月～ 9 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 5 年 April 4 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						

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

令和 5 年 June 6 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	
	茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	カン・金属類	燃やすごみ	

令和 5 年 July 7 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
	蛍光灯・電球他	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 5 年 August 8 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
	ガラス・陶磁器類	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	31		
	茶色びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類		

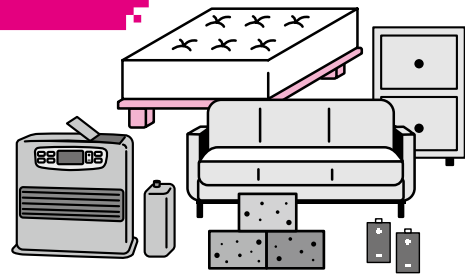
令和 5 年 September 9 月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					燃やすごみ	
3	4	5	6	7	8	9
	蛍光灯・電球他	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ	
10	11	12	13	14	15	16
	その他びん	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ	
17	18	19	20	21	22	23
	無色びん	燃やすごみ	ペットボトル他	カン・金属類	燃やすごみ	
24	25	26	27	28	29	30
	茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ	

間違いやすいごみのルール

粗大ごみをはじめ、「分別ルール」が守られていないケースが確認されています。ごみを出す前にもう一度ルールを確認しましょう。ごみの減量や資源化のためにも、分別にご協力ください。

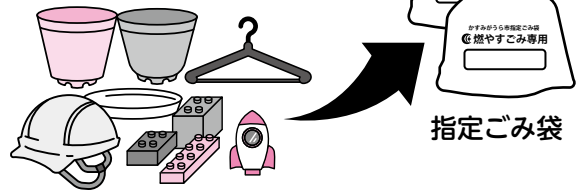
出すときの注意点

- ◇長さ 1.5m 以上または重さ 20kg以上のものは**自己搬入**
- ◇引越しや DIY など多量に発生したごみは**自己搬入**
- ◇ストーブの燃料は**抜く**
- ◇電池は**取り外して乾電池に分別**



「燃やすごみ」に入るもの

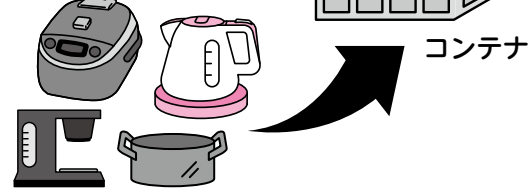
- ◇プラスチック製の植木鉢や容器
- ◇プラスチック製のハンガー
- ◇プラスチック製のおもちゃ
- ◇ヘルメット



※指定ごみ袋に入るものは「燃やすごみ」です

「カン・金属類」に入るもの

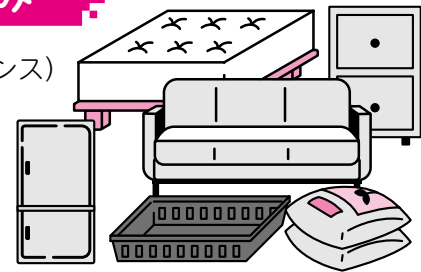
- ◇ポットやケトル
- ◇炊飯器
- ◇コーヒーメーカー
- ◇鍋などの調理器具



※コンテナに入るものは「カン・金属類」です

集積所に出せない粗大ごみ

- ◇長さ 1.5 m以上または重さ 20kg 以上のもの（ベッド・ソファ・タンス）
- ◇引越しや DIY など多量に発生したごみ
- ◇産業廃棄物（肥料袋・苗箱などの農業用プラスチック）
- ◇フロンガス使用製品（除湿器、小型の保冷庫・冷温庫など）



拠点回収（常設の専用ボックスによる回収）の利用方法に関するお願い

蛍光灯・電球、乾電池・水銀体温計、使い捨てライターについては、拠点回収（常設の専用ボックスによる回収）も実施しています。

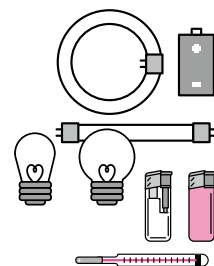
【利用方法】

持ち運びに利用したビニール袋や梱包材から対象品目を取り出して、常設の専用ボックスに入れてください。

※ビニールや梱包材が混入するとリサイクルができません。

【回収拠点】

千代田庁舎・霞ヶ浦庁舎・中央出張所・千代田公民館・あじさい館・かすみがうらウエルネスプラザ



お知らせと相談

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。

▶4月13日 困／午後1時／働く女性の家

▶4月27日 困／午後1時／あじさい館

※4月3日 月午前8時30分から予約開始

問 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。

▶4月15日 田／午後1時30分／やまゆり館

問 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。

▶4月12日 困／午後1時30分～3時／働く女性の家

▶4月26日 困／午後1時30分～3時／かすみがうらウエルネスプラザ

問 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527

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。

お茶を飲みながら、参加者と楽しくおしゃべりをしませんか？認知症予防などのレクリエーションにも参加できます。

▶4月27日 困／午後1時30分～3時30分／やまゆり館

問 プルミエールひたち野 ☎ 0299-59-5611

▶4月28日 金／午後1時30分～3時30分／かすみがうらウエルネスプラザ

問 霞ヶ浦地区地域包括支援センター

☎ 029-833-0331

ごみ収集日をお知らせ！かすみがうら市アプリ



ごみ収集日の通知機能を追加し、ますます便利に！市の最新情報が通知される他、ごみ分別辞典や広報電子版も確認できます。

問 秘書広報課（千代田庁舎）



結婚を希望する方に出会いの場を提供



60歳以下であれば、市内外を問わずどなたでも市婚活サポートセンターに登録できます。

▶毎週 困／午後1時～7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

● 困 回の開設時間内または 田～金（祝除く）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予約が必要です。

問 市婚活サポートセンター ☎ 029-897-1111

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。

▶ 田～金（祝除く）／午前8時30分～午後5時／千代田庁舎

問 子ども家庭課子ども未来室（千代田庁舎）

☎ 0299-59-2111

【「児童虐待かも」と思ったら、迷わず連絡を！】

児童虐待は、子どもの心や体に大きな傷を与え、時には命にも関わる深刻な問題です。「いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある」「不自然な傷や打撲の跡がある」など、虐待と思われることがあれば、迷わず連絡してください。

あなたの1本の電話で救われる子どもがいます。

▶児童相談所全国共通ダイヤル

☎ 189（いちばやく）／24時間対応

- 通話料は無料です。
- お住まいの地域の児童相談所につながります。
- 通告・相談は匿名で行うことができます。
- 通告・相談者や内容に関する秘密は守られます。
- 全国共通の電話番号です。

遺言と相続に関する無料相談会

遺言の大切さや弁護士の役割などを広く知ってもらうため、相談会を開催します。遺言や相続の手続きについて、弁護士が相談をお受けします。

日時：4月13日 困／午後1時～4時

場所：土浦相談センター（土浦市中央1-13-3）

実施方法：面談（1人30分）

予約方法：電話で事前予約（定員4人、先着順）

予約受付：3月27日 田／午前10時から

土浦相談センター ☎ 029-875-3349

問 茨城県弁護士事務局 ☎ 029-221-3501



2023 年 April 4 月

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
閉庁				延長		閉庁
2	3	4	5	6	7	8
閉庁				延長		閉庁
9	10	11	12	13	14	15
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	1	2	3	4	5	6
閉庁	納期		閉庁	閉庁	閉庁	閉庁

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	5 月 1 日	固定資産税 1 期 介護保険料 1 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)



アプリで納付



利用方法

くらしの防災ガイド

命を守るための 10 の約束

☎ 危機管理課 (千代田庁舎)

平成 23 年 3 月 11 日に発生した東日本大震災により、本市では震度 6 弱を記録し、全・半壊 26 戸、一部損壊 1,400 戸余に加え、停電や長期間にわたる断水が発生するなどの大きな被害を受けました。この経験を教訓とし、不安視されている「南海トラフ地震」や「首都直下地震」に備え、心構えと準備をしておきましょう。

- 1 自分の身の安全を確保**
 - テーブル・机の下などに入る。
 - 座布団など、手近なもので頭を守る。
- 2 使っている火の始末**
 - ストーブやキッチンの火など、使っている火を全て消す。
- 3 非常脱出口を確保**
 - 玄関のドアや避難通路への戸を開け放つ。
- 4 火が出たらまず消火**
 - 地震に伴う火災は最も恐ろしい二次災害。
- 5 正しい情報をつかむ**
 - デマに惑わされないよう、市からの正しい情報に基づき行動する。
- 6 慌てて戸外に飛び出さない**
 - 外は瓦の落下や塀などが倒れる危険がある。
- 7 みんなが協力しあって応急救護**
 - 災害の初期段階では、行政の対応などが間に合わないことがあるため、地域での協力が重要。
- 8 避難は原則徒歩で、持ち物は最小限に**
 - 車の使用は渋滞を生じさせ、緊急車両の通行の妨げとなる。
 - 迅速な避難のため持ち物は最小限にする。
- 9 狭い路地、塀ざわ、崖や川べりに近寄らない**
 - 崩壊・崩落の危険があるので近寄らない。
- 10 山崩れ、崖崩れに注意**
 - 山や崖では崩壊・崩落を警戒して安全な場所へ。



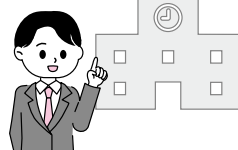
すぐ避難できるように、日頃から確認しましょう

家族防災会議

役割分担・緊急避難場所・避難所までの安全な経路・家族との連絡方法などを全員で確認しましょう。また、高齢者や病気の方を支援する係を、あらかじめ決めておきましょう。

緊急避難場所・経路の確認

緊急避難場所までの経路を、実際に確認しておきましょう。



消費生活ホットライン【見守り新鮮情報第 440 号】

7 億円当選！？心当たりのないメールは無視

【事例】

スマホのショートメッセージで「7 億円当選した」という通知が届いた。「受領するための手続きだ」と言われ、さまざまな名目の費用を請求され、これまでに電子マネーで 150 万円ほど支払ったが、いつまでたっても当選金が振り込まれない。「コンビニの端末機で購入した電子マネーの払込票が残っていると当選金が支払えなくなる」と言われたので全て捨ててしまった。姉から借金もした。お金を取り返したい。(70 歳代女性)

【だまされないために】

● 申し込んでいないのに、宝くじや懸賞などに当選することはありません。大金が当選したというメールやショートメッセージが届いても、うのみにせず、すぐに削除して相手には絶対に連絡しないようにしましょう。

● 「当選金を受け取るため」などと言って、事前にお金を請求されたら詐欺です。後で元が取れるなどと思わず、絶対にお金を支払わないでください。支払ってしまうと、お金を取り返すことはほぼできません。

● 周囲の人は、高齢者に変った様子がないか日頃から気を配りましょう。

▶ 困ったときは、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

☎ 困 困 場所：霞ヶ浦庁舎

☎ 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】

☎ 困 困 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



消費生活センター

隔月連載 雪入山の風

雪入の桜

雪入山一帯には、数千本といわれる野生のヤマザクラが自生しています。特に雪入山の東に位置する浅間山に多く、最盛期には裾野全体が白と緑のモザイク模様に彩られます。

ヤマザクラは白い花と赤みのある葉が同時に開くのが特徴で、林道沿いに植えられたソメイヨシノとは、その点で区別することもできます。ソメイヨシノはどの木もほぼ同時に開花し一斉に満開となりますが、野生のヤマザクラは一本一本開花する時期が微妙にずれ、若葉の色が赤から緑に変わっていくので、山肌の模様が日々、千変万化していくのが魅力です。

桜の見どころとしてはまず、雪入川沿いにある約 700 m のソメイヨシノの並木があります。満開時に風が吹くと、壮観な桜吹雪が楽しめます。雪入ふれあいの里公園、三ツ石森林公園とその周辺のハ



イキングコース沿いには大きなヤマザクラが何本もあり、「天空桜」や「石噛桜」、「雲竜桜」などの愛称が付けられているものもあります。公園内や林道沿いには、市民の方が手植えた「おかめ」「陽光」などの品種もあり、開花時期は年によって前後しますが、3月中旬から4月中旬までお花見を楽しむことができます。

☎ 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

4 月
作品展示

◆ キルティング Bee

▶ 期間 3 月 28 日 〇 ~ 4 月 23 日 〇



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

この世でいちばん大事な「カネ」の話

西原理恵子 著

三千円の使い方

原田ひ香 著

4月 図書館カレンダー

2023 年 April						
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						

人生 100 年時代といわれる現代。長い人生をより豊かに過ごすため、お金の知識を学ぶ重要性がますます高まっています。

お金は、私たちの生活になくてはならないツールです。だからこそお金がどういうものなのかを知り、上手に付き合っていけるようにしたいものです。

今月は「お金」に関する本をご紹介します。

この世でいちばん大事な「カネ」の話

「ライフプランの実現には、どれくらいお金があれば良いだろう」このような疑問を持った事はありませんか。不確実な世の中だからこそ、とても難しい問題です。

本書では、著者自身がこれまでの人生で経験してきたさまざまな出来事から、リアルなお金の魔力や怖さを教えてくれます。お金の向こう側から見えてくるものが、きっとあるはずです。



理論社

三千円の使い方

結婚、子育て、離婚、老後など、人生の節目に立ったとき、避けて通れないのが、お金の悩みです。

「人は三千円の使い方で人生が決まるよ、と祖母は言った」から始まる本書。20 代から 70 代の御厨家の女性それぞれの立場から、「節約」を巡る物語が描かれています。お金との向き合い方を考えるきっかけになれる本です。



中央公論新社

■休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、図書整理日

◎お話会：4 月 8 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▶

図書館 ☎ 029-897-0647



◎お話会は、新型コロナウィルス感染症の影響により中止となる場合があります。

歴史

にふれる

江戸時代の旅行ブーム

桜のつぼみが色づき始めるこの時期、旅行やピクニックに出掛ける時の楽しみの一つは、お弁当ではないでしょうか。「べんとう」という言葉が誕生したのは、桃山時代といわれています。花見や紅葉狩りなどの際に、「堤重」という美しい弁当箱が用いられ、その中には多種多様な美しい料理が詰め込まれました。庶民の間で弁当が一般的になったのは、江戸時代の中期から後期にかけてのこととされています。花見などの行楽や芝居の興行が盛んになり、人々はその楽しみに弁当を加えるようになりました。その中で、さまざまな工夫をこらした幕の内弁当が発達しました。「幕の内」とは、芝居の幕が下りている幕間に食べたことが由来とされています。

また同じ頃、旅行ブームが巻き起こりました。理由としては、戦国の世が終わりを告げたこと、五街



▲水戸街道と稲吉宿

道や脇往還（五街道以外の主要な街道）の整備が進んだこと、それに伴い各地で宿場町が形成されていったことなどが挙げられます。

そのため、庶民も気軽に伊勢参りなどの旅行に出掛けることが可能になりました。お弁当は旅の必需品。人々は宿でお弁当を作ってもらい、振分荷物に入れて旅をしました。おにぎりに梅干し、たくあんを竹皮で包んだものが一般的であったといわれています。

市内には、国道 6 号に沿って、脇往還の水戸街道が通っています。宿場町として栄えた稲吉宿は、現在でも本陣の鈴木家住宅や旅館の木村家住宅が残され、旅情豊かな街並みを味わうことができます。ぜひ一度歩いてみてください。また、現在、博物館では江戸時代の出羽三山への案内人「川島小左衛門」に関する展示会も開催しています。こちらもぜひご見学ください。⇒展示情報は 10 ページに掲載

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

「陸上クラブ」



チームで団結して楽しく走っています

現在の参加者は 150 人を超え、市内 3 つの小学校と 3 つの施設で活動しています。クラブの目的は、『走ることを通してスポーツの楽しさを知ってもらう』ことです。好きになれば自然と努力していく方向に心が動きます。また、陸上競技は個人種目ですが、チームとして団結し、協力することでよりスポーツを楽しむことができ、結果もついていきます。



子どもたちには夢や希望、具体的な目標を定めて練習に取り組むように指導しています！（塩谷コーチ）



スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

陸上クラブの設立

今回は、KSC なかよしクラブから巣立った「陸上クラブ」を紹介します。陸上クラブの発端は、なかよしクラブの活動の一つである「学校協働事業」として、市内の小学校に出向いて「かけっこ教室」を数年にわたり開催したことです。

その時の指導者が、塩谷二郎コーチです。ミニハードルなどのさまざまな道具を使って、走ることの基本を楽しく教えていました。その後塩谷コーチは、「陸上クラブ」を立ち上げました。今年は設立から 10 年目となる節目の年です。

「総合型地域スポーツクラブ」に参加しませんか？
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。

連絡先	KSC なかよしクラブ ☎ 090-2417-8502（大和）	 ▲詳細
	KSC エンジョイスポーツ ☎ 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	

文芸ひろば

投稿作品

WEBで投稿
できます



千代田俳句同好会 下萌や五百羅漢の笑ひ顔 湖を飛び立つ鴨の羽音かな 天神様の長き参道草青む 人生を彩る句会下萌ゆる 將軍のつつしみの座や梅香る	紫陽花俳句会 春めきて今日と言ふ日の楽しけり ごうごうと耕す畑春来たり 蒼天に風切るバトル鷹の恋 竹林に日矢のいくすじ春立てり	出島短歌会（千代田義務教育学校生徒作品） いつてきますついで来ている僕の犬見送るようにつとと見ている 雨の後葉っぱに残るしずく達すべり台すべる子供のようだ 釣りをした魚の引きが強すぎて引きずり込まれ危機一髪 ご飯食べソファに寝ころぶ瞬間に即座に言われる宿題したの？ 田うえをしグチャリと感じ足を見るぬげた靴とどろまみれの足	投稿作品 菜の花と晴天の空春らんまん桜の花や菜の花もすぐ！ 十五社の祭りは山に囲まれし寒き夕べに灯りともして 大海を見たいと思ひドライブへここは大橋霞ヶ浦の 久しきに青き筑波嶺稜線を眺めし願う静謐の日々 早春の洞峰公園まっつぽっくり拾って母の背想う 薄凍を踏んで遊びし幼日を紡げば和む立春の刻 春日和令天皇誕生日二重橋渡り旗振り祝ふ 幼な日の近隣競う節分の今は遠くの父親の声 あれこれと迷う心が怪我のもと あの頃に生まれし孫娘中学生 早春のひかり集めて風の湖	横井正子 石塚清 矢口哲雄 岡田よう子 関和代 渚野はつ子 釈一浄 中島良平 飯島登子 中村耕二 竹村啓子	飯沼礼子 大塚隼人 大西周 加藤貞江 榊原清志 久保庭悦子 島田和子 田能幸雄 萩原とし子 中根海翔 増田紗月 石橋健 杉山昭仁 長岡聖樹
--	---	--	--	---	--

投稿作品（俳句・短歌・川柳）を募集します。4 月 4 日 〆までに秘書広報課（〒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。

健康づくりナビ



問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312

～健康づくりコラム～

「高血圧」はなぜ悪い？

高血圧が長時間続くと、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを起こす危険性が高くなるといわれています。しかし、高血圧による自覚症状が少ないため、治療や生活改善の必要性が実感されず、放置されることが少なくありません。

血管（動脈）を流れる血液の圧力が高くなると、常に血管に刺激がかかって傷みやすくなり、さらに高い圧力に負けまいと、壁を厚くします。また、心臓にも負担がかかり、それに対応しようと心筋を増やして大きくなります（心肥大）。

「若い頃から高血圧だけど、今まで何も起きていないから大丈夫」ではありません。逆に「長年高血圧にさらされ、すでに血管の障がいが進んでいる」かもしれません。さらに進行しないよう、血圧を下げる努力をしましょう。

高血圧の原因は、食塩のとりすぎや喫煙、肥満、運動不足、アルコールの過剰摂取、ストレスなどが関係しているといわれています。今回は、**減塩**を成功させるための注意点を紹介します。

「減塩」を成功させるための4つのポイント

- ① **濃い味の食品をたくさん食べない**
- ② **食塩摂取が多くなりがちな食品に注意する**
 - 汁物：みそ汁、スープ、麺類の汁など
 - 味付けに使用する煮汁やかけ汁：煮物、おでん、丼もの、味付けご飯、すしなど
 - 加工食品：漬物、干物、ハムやソーセージ、練りもの、レトルト食品、カップ麺など
 - 調理済みで販売されている商品：外食、総菜、コンビニ弁当など
- ③ **安易に主食（ご飯類）を抜かない**
ご飯を抜いておかずをたくさん食べたり、品数が多いと、調味料による食塩のとり過ぎになります。
- ④ **野菜を食べるための調味料や果物をとり過ぎない**
野菜や海藻、果物には血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれていますが、食べるために多くの調味料を使うのは本末転倒です。果物の食べすぎは中性脂肪を上げる原因になるため、適量にしましょう。また、腎機能が低下している方はカリウムのとり方を主治医と相談してください。

～休日緊急診療当番医～ 4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	中高津クリニック	029-824-1212	2日	野上病院	029-822-0145
9日	小原内科医院	029-821-1015	9日	県南病院	029-841-1148
16日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	16日	淀縄医院	029-822-5615
23日	烏山診療所	029-843-0331	23日	神立病院	029-831-9711
29日	荒川沖診療所	029-843-0859	29日	野上病院	029-822-0145
30日	石井内科クリニック	029-841-6125	30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】		
2日、9日、16日、23日、29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

休日夜間の急患 ▶



～シルバーリハビリ体操～ 4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、11、18、25日 / 毎週 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、10、17、24日 / 毎週 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、10、17、24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

かすみっ湖
kasumikko

子育て通信



かすみっ湖
ホームページ

子育てお悩み相談室

☆ 0歳2カ月児の保護者からの相談

食物アレルギーの発症を防ぐために、授乳中の母親は食事制限が必要ですか？

授乳中のお母さんが、鶏卵や牛乳など特定の食物を摂取しないことで、赤ちゃんの食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の発症を防げるという科学的根拠はありません。むしろ極端に摂取を制限すると、お母さんや赤ちゃんの栄養障がい（しんひだ）を招く可能性があります。バランスの良い食事をとることが大切です。

☆ 3歳4カ月児の保護者からの相談

夜のおむつがとれません。

夜は抗利尿ホルモンの働きで尿を作る量が減ります。3歳は、このホルモンの量が増えてくる時期です。

●夜の尿の出方を確認してみましょう

- ①寝てすぐに尿をする、または一晩に2回以上する
→抗利尿ホルモンの量はこれから増えていきます
- ②朝方に尿をする→ホルモンの量が増えてきました
- 夜の尿を卒業できる力を育てましょう
- ①安定した量のホルモンが出るように、生活リズムを整えましょう。
- ②夕食は寝る2時間前までに済ませましょう。食後は尿を作る働きが盛んです。
- ③塩分のとり方に気を付けましょう。味付けが濃いと

水をたくさん飲むことになります。

④夜は途中で起こさないようにしましょう。途中で起こすと抗利尿ホルモンの量が減ります。

⑤昼間に尿をためて出すことを練習しましょう。膀胱が大きくなり、尿がためられるようになります。

3歳児の体は準備の途中です。失敗しても叱らず、おむつシートを利用するなど、工夫してみてください。

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 ※4月3日 予約開始



☆ ベビーマッサージ 無料体験会

日時：4月18日 午前10時～10時45分

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） ※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 無料体験会

日時：4月19日 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。

※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 4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12月生）	26日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診（令和3年9月生）	26日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診 （令和2年12・令和3年1月生）	27日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和元年12月生）	28日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	12日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	6日 日、13日 日、20日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	5日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	5日 日、6日 日、7日 日、 19日 日、20日 日、21日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 4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 日、 25日 日	①午前9時30分 ②午後2時	4月3日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	27日 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 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	14日 日	午後1時30分	要		



叙勲 瑞宝双光章 石川義通さん

昭和 46 年に土浦市消防本部に消防士として採用後、平成 22 年に消防指令長として退職されるまでの 39 年間にわたり、特別救助隊長や救急隊長などの職務にまい進し、災害現場での消火や救助などに尽力された功績が認められ、受章されました。「支えてくれた家族や苦楽を共にした職場の仲間感謝しております。一人では成し遂げられないことであり、光栄に感じております」と受章の喜びを話してくれました。



誰もが自分らしく活躍できる社会を目指して

2 月 12 日、千代田公民館で、「ジェンダー平等」の機運を作り、誰もが自分らしく活躍できる社会を目指すための「男女共同参画計画シンポジウム」を開催しました。茨城大学の長田華子准教授が、男女共同参画社会の実現には「性別に関する無意識の思い込みが壁」と講演。続いて、市内で働く方を交えた意見交換が行われました。参加者からは「子育てや介護の面で女性が相談できる場所があると良いと思う」と意見がありました。



(左から) 宮嶋市長、藤井圭子さん／農業者、長田准教授、田澤良子さん／薬剤師、伊藤しのぶさん／弁護士

褒章 藍綬褒章 坂稔さん

平成 7 年に厚生労働大臣から民生委員・児童委員に委嘱され、令和 4 年までの 27 年間にわたり、地域住民の身近な相談相手となり、支援を必要とする住民と行政などをつなぐパイプ役として尽力された功績が認められ、受章されました。「市民の皆さんをはじめ、周囲の方のご理解とご支援のおかげで、27 年間も勤め上げることができました。お世話になった皆様に感謝しております」と受章の喜びを話してくれました。



市民の健康増進に関する協定を締結

2 月 15 日、「健康増進に関する連携協定」を、明治安田生命保険相互会社と締結しました。この協定は、健康づくり・がん対策・感染症対策に関することや健康増進に関する取り組みについて連携・協力するためのものです。今後は、協定に基づき、健康づくりのイベントなどを通じて、市民の皆さんの健康増進に関する意識向上や健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めていきます。



明治安田生命保険相互会社
伊吹浩光つくば支社長（写真右）

地域の保健福祉に尽力 川島房宣さん

茨城県市長会から、自治功労者として川島房宣さんが表彰を受けました。川島さんは、平成 8 年から現在までの永きにわたり、公立学校医として就学時健診や感染症に関する指導・助言などに尽力され、学校保健や健康教育の充実と発展に大きく貢献されました。

また、土浦市医師会会長をはじめ、市の国民健康保険事業の運営に関する協議会委員など、数多くの委員を歴任し、地域の保健福祉の向上にも尽力されました。



川島房宣さん（写真右）

東博で本市古墳からの出土品が展示

2 月 19 日まで、東京国立博物館(東博)で「令和 5 年新指定国宝・重要文化財」展が開催され、新指定重要文化財として本市の風返稲荷山古墳出土品が展示されました。出土品のそばに設置されたパネルには、「鍔金や銀板で装飾された馬具や大刀は、保存状態が良く、当時の権力者が好んだ金・銀の輝きを現代に伝えます」と解説が書かれていました。見学者からは「とてもきれい。古墳時代の技術の高さに驚きました」と感想がありました。



クイズをとおして広めよう！帆引き船

1 月 25 日、あじさい館で「広めよう！かすみぐうらの帆引き船ークイズ制作ワークショップー」を開催。市民の方をはじめ、帆引き船保存会や市職員を含む 15 人が参加しました。前半は、帆引き船の歴史や操業のしくみを映像で学び、後半はグループに分かれて帆引き船に関するクイズを制作。参加者は、クイズをとおして帆引き船の素晴らしさを再認識していました。クイズは、3 月末まで WEB で限定公開しています ▶



今日はうれしいひな祭り

3 月 3 日、やまゆり保育所で「ひなまつり」を開催しました。ステージ上には、子どもたちが制作した個性あふれるひな飾りが大集合していました。自分のひな飾りを指さして「わたしが作ったんだよ！」と嬉しそうに話す子もいました。みんなでひな祭りの由来を学んだり、童謡「うれしいひなまつり」を歌ったりするなど、楽しい時間を過ごしていました。





かすみっ湖ハッピースマイル



まつもと ゆの
松本夕暖ちゃん(7カ月)・
やまと
大和くん(3歳)

毎日たくさんの笑顔を
ありがとう！



おおえだかなと
大枝叶努くん(2歳)
食べることが大好き！
すくすく大きく楽しみね。



いいだりおと
飯田凌翔くん(2歳)
毎日癒しをありがとう！
だいすきだよ！

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 ▶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、もれた場合は翌月以降に再抽選します。



応募はこちら

かすみがうにゃ活動日記 梅の花がきれいに咲いたよ！



ちょっとずつ、暖かくて過ごしやすい陽気になってきたね！良い天気だから歩崎公園を散歩していたら、梅の花が咲いているのを発見！さっそく写真を撮ってきたよ！

うっすらピンク色でとっても可愛いね☆ 梅の花には、「気品」「忠実」「忍耐」「高潔」という意味があるんだって。

梅の花が咲き始めると、春が近づいている感じがするね！

桜の花もそろそろ咲くかなあ、とっても楽しみ☆



うにゃ
ホーム
ページ

人口と世帯数 令和5年3月1日現在



人口数 (-57) 男性数 (-30) 女性数 (-27)
40,535人 20,703人 19,832人



世帯数 (±0) ※ () 前月比
18,137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

