



あなたのエールがわたしの走るチカラに



PHOTO | かすみがうらマラソン 2023

沿道からのエールを背に力走を見せる

TOPICS P2-3 かすみがうらマラソン 2023
P4 6月是不法投棄防止強調月間です
P5 生ごみ減量化・再資源化でエコな未来へ
P8-12 お知らせと情報
P18-19 まちのわだい

KASUMIGAURA MARATHON & INTERNATIONAL BLIND MARATHON

かすみがうらマラソン 2023

兼国際ブラインドマラソン

4.16 SUN

みんなで
応援してるよ～

雨上がりの空の下、11,821人のランナーが参加しました。沿道には自作の旗やうちわを手にしたサポーターが集まり、ランナーたちに声援を送りました。給水所では、ボランティアとランナーが「がんばって!」「ありがとう!」と言葉を交わす姿も見られ、人と人のあたたかな絆を感じられるイベントとなりました。

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907



がんばれ～!



電ヶ浦をきれいにしましょう
かすみがうらマラソン



バナナ食べて
元気出して～



ママがんばれ～!



電ヶ浦をきれいにしましょう
かすみがうらマラソン

かすみがうらマラソン		国際ブラインドマラソン	
フルマラソン男子	2時間 14分 56秒	フルマラソン男子	2時間 26分 21秒
フルマラソン女子	2時間 39分 17秒	フルマラソン女子	3時間 9分
10 マイル男子	48分 7秒	10 マイル男子	1時間 11分 55秒
10 マイル女子	58分 2秒	10 マイル女子	1時間 13分 50秒
5km男子	15分 41秒	5km男子	24分 53秒
5km女子	18分 4秒	5km女子	30分 48秒

※国際ブラインドマラソンは、障がいの程度によりクラス分けされており、その中でも最も速いタイムを掲載しています。

ナイスラン!



かすみがうらマラソン応援川柳 2023

入賞作品

最優秀賞		優秀賞	
値上げだど? マラソンだけは ねをあげねー!	魔人ゴジャヤ	がんばって部門 あど(ado)少し ゴールの先には 新時代っ!! 常陸大宮のジミー	いなかっぺ部門 のびっぺか イクスプレスと マイベスト テクノボー
ただけは このディスタンス 縮めてえ つちのこ	魔人ゴジャヤ	物価より 上がってくんちょ 自己ベスト やぶからステイック	うまかつ部門 茨城を 見てけ食ってけ 走すってけ しんのすけ
カスマラ路 わけしにや負けね カスマラ爺 まほろば	魔人ゴジャヤ	こりゃええど エイドで芋食って うんめえど 魔人ゴジャヤ	ナイスラン ブラボーだっぺ 知らんけど 怪傑もぐり33世



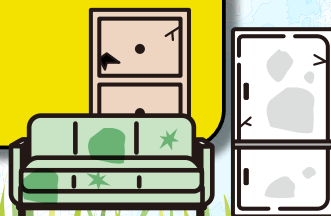
6月は
不法投棄防止
強調月間です

注意!

あなたの土地が
狙われています!

「一時的に資材置場として貸してほしい」「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと話をもち掛けられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土などを埋め立てられたりする事例が発生しています。これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけではなく、土地所有者に及ぶこともあります。

不法投棄、野焼き、不適正な残土の埋め立てを発見した場合は、直ちに専用ダイヤル「**不法投棄 110 番**」まで通報をお願いします。



不法投棄・野焼きを見つけたら

いつもみんなでむらなく み は れ

不法投棄 110 番 **0120-536-380**

受付時間：午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分（土日祝除く）

※受付時間外は最寄りの警察署まで

茨城県廃棄物規制課 ☎ 029-301-3035



生ごみの減量化・再資源化で エコで美しい未来へつながろう



減量化の
メリット

生ごみを減らそう

ごみ出しが楽になる

生ごみから水分を減らそう

ごみ焼却場の燃焼率アップ

生ごみの嫌な臭いが減少

買い物をする際には、必要な分だけ購入しましょう。食材を使い切り、作りすぎには注意しましょう。

生ごみの約 80% は水分です。生ごみを「**水切り**」して水分を減らすことでごみを減量できます。また、減量により、ごみ焼却場の二酸化炭素の排出量を抑えることができます。

再資源化の
メリット

たい肥として再利用しよう

自宅で生ごみ処理ができる

処理容器などで生ごみを乾燥、または微生物によって分解し、たい肥にすることで肥料として再利用できます。

生ごみ処理容器などの購入費用を補助します

市では、家庭での生ごみ処理を推進し、生ごみを減量化・再資源化するため、生ごみ処理容器および生ごみ減量化機器の購入費の一部を補助します。

	コンポスト容器	EM ぼかし容器	電気式生ごみ処理機
対象容器			
補助金額	1 世帯当たり 2 基まで 購入価格（税抜）の 4 分の 3 （1,000 円未満は切り捨て） 限度額 4,000 円／1 基	1 世帯当たり 2 基まで 購入価格（税抜）の 4 分の 3 （1,000 円未満は切り捨て） 限度額 2,000 円／1 基	1 世帯当たり 1 基まで 購入価格（税抜）の 4 分の 3 （1,000 円未満は切り捨て） 限度額 20,000 円
特徴	●直接地面の上に置き、土中の微生物の働きを利用し、生ごみを分解・発酵させ、たい肥にできます。 ●庭や畑などに設置できます。	●EM ぼかし（有機物を発酵させた資材）を使って、生ごみを発酵させ、たい肥にできます。液肥も取り出すことができます。 ●台所やベランダ、軒下などに設置できます。	●電気を使って、生ごみを温風乾燥や微生物による分解により、比較的手軽に減量化・たい肥化できます。 ●台所やベランダ、軒下などに設置できます。

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

●補助金には限りがありますので、購入前に環境保全課までご連絡ください。

●過去 5 年間に補助を受けた方は、補助の対象になりません。

●生ごみ処理機の中には、補助の対象にならない製品があります。

※詳細は、環境保全課にお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

☎ 環境保全課（霞ヶ浦庁舎）





湖と里山からのおくりもの 市推奨品 湖山の宝

市ブランド化推進会議は、市内産農林水産物やその加工品の中から、ふさわしいものを審査し、市推奨品「湖山の宝」として認定します。

市推奨品『湖山の宝』とは

市が推奨品として認証する農林水産物やその加工品を示すブランドネーミングです。推奨品に認定されると、ロゴマークを使用することができます。

認定は3年間有効（更新あり）で、この間は、市で地産地消や販売促進などの取り組みによるPR支援を行っています。

お米やお惣菜、スイーツとか、
たくさん商品は、市内の生産者さんが心を込めて作っている宝なんだよ！



▲ロゴマーク



推奨品を募集しています

条件

市内に住所または事業所がある生産者・団体による市内の農林水産物またはその加工品で、市の推奨品として、その認知・信頼性を高め、需要拡大の促進や市の産業振興に資すると認められるもの

農林水産物

①～⑤のいずれかに該当し、霞ヶ浦の環境に優しい農林水産業に取り組んでいることが認められるもの

- ①エコファーマーの認証を取得しているもの
- ②有機農産物であるもの
- ③茨城県特別栽培農産物の認証を取得しているもの
- ④基礎 GAP などに取り組むとともに、環境負荷の少ない農業に取り組んでいると認められるもの
- ⑤国または県において催された展示会・品評会などで入賞したもの

加工品

次の全てに該当し、市特産品となりうるもの

- ①質が優秀であると認められるもの
- ②郷土色が豊かなもの



申込期限

令和5年12月1日金

申込場所

市ブランド化推進会議事務局（霞ヶ浦庁舎・農林水産課内）
〒300-0192 大和田562 ☎029-897-1111

※認定審査は、令和6年1月以降に実施予定です。

※申込用紙は農林水産課窓口に設置しています。ホームページからもダウンロードできます▶



市税などの納付は口座振替などの キャッシュレス決済をご利用ください



問 納税課（千代田庁舎）

キャッシュレス

口座振替のココが便利！

詳細▶



ポイント1

納付の度に、市役所の窓口や金融機関などに行く必要はありません。納付されたかどうかは、預貯金通帳への記帳により確認できます。

ポイント3

一度口座振替の申し込みをすれば自動で継続されるため、更新の手続きは不要です。

ポイント2

預貯金口座から納期限の日に自動で振替納付（支払い）ができます。納め忘れもなくなるため安心です。

ポイント4

口座振替にすると納付書が不要になります。納付書を管理する手間や紛失の心配がありません。紙の使用量も減り、環境に優しい納付方法です。

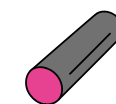
手続きの方法

- ①口座振替依頼書に必要事項を記入・押印し、金融機関に提出ください。
 - ②提出した依頼書（控え）が金融機関から市役所へ届き次第、口座振替の登録をします。
- ※口座振替依頼書は、千代田庁舎・霞ヶ浦庁舎・中央出張所、市内の金融機関に設置しています。

◆手続きの際に必要なもの



預貯金通帳



金融機関のお届け印



納税通知書

利用可能な金融機関

- 筑波銀行 ●常陽銀行 ●東日本銀行
- 茨城県信用組合 ●水戸信用金庫
- 中央労働金庫 ●水郷つくば農業協同組合
- ゆうちょ銀行（郵便局） ●三菱UFJ銀行

口座振替で納付できる税・料金

- 市・県民税 ●固定資産税 ●軽自動車税
- 国民健康保険税 ●後期高齢者医療保険料
- 介護保険料 ●配食サービス利用者負担金
- 保育料 ●児童クラブ負担金 ●学校給食費
- 上・下水道使用料

その他の納付方法

現金

窓口納付

千代田庁舎・霞ヶ浦庁舎・中央出張所その他、取扱金融機関やコンビニなどで納付できます。霞ヶ浦庁舎では「税公金セルフ収納機」をご利用ください。

キャッシュレス

スマホ決済アプリ

PayPay、LINE Pay、PayB を利用して納付できます。納期限内の納付書が対象となります。詳細は、ホームページをご覧ください。



キャッシュレス

eL-QR （地方税統一QRコード）

納付書にeL-QR（地方税統一QRコード）が印字されている場合は、市・県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税を納付できます。





お知らせと情報

新型コロナウイルス関連情報

新型コロナワクチン接種



市では、無料の「令和5年春開始接種」を実施しています。接種には、オミクロン株対応二価ワクチンを使用します。

対象者：1・2回目接種済みで次に該当する方

対象	申請の有無
65歳以上の方	申請不要 （4月下旬に接種券を送付しました）
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	申請が必要 【申請方法】 ●申請書を郵送または窓口へ提出 ●電子申請
重症化リスクの高い方が集まる場所でサービスを提供する医療機関や高齢者・障がい者施設などの従事者	【申請先】 〒300-0121 宍倉 5462 かすみがうらウエルネスプラザ

【その他の接種区分】

●小児（5～11歳）

初回接種（1・2回目）、追加接種（3・4回目）を実施しています。追加接種にはオミクロン株対応二価ワクチンを使用します。



小児

●乳幼児（生後6カ月～4歳）

初回接種（1～3回目）を実施しています。接種券の交付を受けるには、事前申請が必要です。



乳幼児

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）

☎健康増進課 ☎029-898-2312



くらしのお知らせ

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り、さまざまな困難に直面した方々が、速やかに生活・くらしの支援が受けられるよう、住民税が非課税となった世帯に対して、給付金を支給します。

給付額：1世帯3万円

対象：同一世帯の全員が、令和5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）

申請方法：市が郵送する確認書に必要事項を記入し提出

※確認書の郵送は、7月下旬を予定しています。

☎ 社会福祉課（千代田庁舎）

6月4日から10日は「危険物安全週間」

石油をはじめとする危険物は、事業所などにおいて幅広く利用されているとともに、私たちの生活に深く浸透し、その安全確保はますます重要になっています。消防本部では、危険物を取り扱う事業所の自主保安体制を確立するため、保安に対する意識の高揚と啓発を推進します。

【危険物安全週間推進標語】

意志つなぐ 連携プレーで 事故防ぐ

☎ 消防本部予防課 ☎0299-59-0119



マイナポイントの申請期限が延長



令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方を対象に、カード交付までにかかる時間やポイントの申込期限、ポイントの取得要件である買い物やチャージにかかる期間などを考慮し、マイナポイント第2弾の申込期限が**令和5年9月末まで延長**されました。

期限が近づくと、アクセス集中によりサイトにつながりにくくなることが予想されますので、早めの手続きをお願いします。

☎ 市民課（千代田庁舎）



申込方法

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。

☎ 秘書広報課（千代田庁舎）



高齢者実態調査を実施中

市では、緊急時に支援が必要な方を把握するため、民生委員・児童委員のご協力により、ひとり暮らしの高齢者の方を把握する「高齢者実態調査」を実施しています。皆さんがお住まいの地区を担当する民生委員・児童委員がご自宅にお伺いし、調査を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

実施期間：9月頃まで

☎ 介護長寿課（千代田庁舎）

税務証明書のコンビニ交付



6月1日（※）から、令和5年度の市県民税課税証明書・非課税証明書、所得証明書がコンビニで取得できます。夜や休日にも利用でき、大変便利です。利用するためには、マイナンバーカードとカードを受け取る際に設定した4桁の暗証番号が必要です。※普通徴収で納付している方は6月15日（※）から可能

【利用できる店舗】 ※マルチコピー機設置店舗のみ

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、セイコーマート

利用時間：午前6時30分～午後11時

発行手数料：各証明書1通300円

☎ 税務課（千代田庁舎）

◆コンビニ交付利用停止のお知らせ

5月31日（※）は機器メンテナンスのため、住民票謄抄本、印鑑登録証明書の取得はできません。

☎ 市民課（千代田庁舎）

農業者年金受給権者現況届の提出を



農業者年金基金から「農業者年金受給権者現況届」が送付されます。農業者年金を受給するための資格の有無について、毎年1回確認するものです。必ず提出しましょう。

提出期限：6月30日（※）

提出先：農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）、千代田窓口センター（千代田庁舎）、中央出張所

☎ 農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）

第2子（0～2歳児）保育料を無料に



市独自の少子化対策と若い世代の子育て支援として、令和5年4月から認可保育園、認定こども園（保育部分）などを利用する、第2子（0歳児から2歳児クラス）のいる市内在住の保護者を対象に、保育料が無料になりました。

なお、教材費や延長保育料などは、これまでどおり実費負担となります。

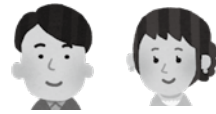
【無料になる例】



兄（10歳）
小学4年生



妹／2歳
民間保育園に通園



父親の所得割：15万円
母親の所得割：15万円

合計所得割：30万円（階層区分：第6階層）

妹の利用者負担額：43,000円⇒0円

☎ 子育て支援課（千代田庁舎）

児童手当現況届が原則不要に



児童手当法の一部改正に伴い、昨年6月から現況届の提出が原則不要となりました。

なお、次に該当する方は、提出が必要です。6月上旬までに現況届の用紙をご自宅に郵送しますので、期限までに提出してください。

●配偶者からの暴力などにより、住民票の住所が実際の居住地と異なる方

●市に支給対象となるお子さんの住民票がない方

●離婚協議中で配偶者と別居している方

●その他状況を確認する必要がある方

提出期限：6月30日（※）（厳守）

☎ 子育て支援課（千代田庁舎）

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

農業用廃プラスチックの適正処理推進



使用済みの農業用ポリエチレンフィルムや農業用ビニールフィルムを、市内全域を対象に回収します。

申込期間：6月1日～30日

申込場所：農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

収集日程：①または②のいずれかの日程

① JA 水郷つくば千代田支店梨・柿共同選果場
7月7日 農ポリ 午前9時～11時

農ビ 午後1時～2時

② JA 水郷つくば霞ヶ浦梨選果場

令和6年2月20日

農ポリ 午前9時～11時

農ビ 午後1時～2時

処理費（案）：農ポリ 60円／1kg

農ビ 58円／1kg

※処理費は案です。正式な決定は6月上旬になります。

●**事前申し込みが必要**になりますので、登録料1,000円とはんこを、農林水産課にお持ちください。

●古い農ビ・農ポリや種類によっては、回収できない場合があります。事前にお問い合わせください。

農林水産課（霞ヶ浦庁舎） ☎ 029-897-1111

募集のお知らせ

甲種防火管理者資格取得講習会



多数の方が勤務や居住、出入りする一定規模以上の防火対象物は、防火管理者を定め、防火について管理するよう消防法令に定められています。

日程：7月11日、12日（2日間受講）

場所：千代田講堂

定員：50人（定員に達し次第締め切り）

受講料：5,000円（テキスト代含む）

申込：消防本部ホームページから電子申請

受付：6月12日 午前8時30分から

消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119

イベントのお知らせ

観光帆引き船 2023



6月から、観光帆引き船の予約受付を開始します。

操業日程：7月23日～11月19日の毎週日曜日（一部休航日あり）

出港時刻：7～10月：①午後1時

②午後2時15分

11月：午後4時（1便のみ）

受付場所：畔の駅コハン（市交流センター）

受付時間：出港時刻の45分前から15分前まで

料 金：一 般：2,000円

小中学生：1,000円

未就学児：無料

予約方法：WEB 予約

予約期間：乗船希望日2カ月前の毎月1日から希望日の2日前まで

※7月分の予約は、6月1日～10月31日まで受け付けします。

※詳細は、市観光協会ホームページをご覧ください。

市観光協会（観光課内）

☎ 029-897-1111



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。

▶6月8日 午後1時～午後2時／働く女性の家

▶6月22日 午後1時～午後2時／あじさい館

※6月1日～10月31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。

▶6月17日 午後1時30分～午後2時／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。

▶6月14日 午後1時30分～3時／働く女性の家

▶6月28日 午後1時30分～3時／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

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（祝除く）／午前8時30分～午後5時／千代田庁舎

子育て支援課子ども未来室（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、相談員が専門的な立場から、発達や就学などの相談をお受けします。

▶6月6日 午後1時～5時／あじさい館

▶6月23日 午後1時～5時／あじさい館

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



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 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

◎ 毎回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分に電話で予約ください。また、電子申請による予約も可能です。

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。

▶6月14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。

▶6月22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

▶6月23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

6月1日は「人権擁護委員の日」



全国人権擁護委員連合会では、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及・高揚を呼びかけています。

法務大臣から委嘱された人権擁護委員は、地域の皆さんからの人権相談を受け、解決のお手伝いや人権に関する啓発活動などを行っています。

【各種人権相談窓口】

①みんなの人権 110番 ☎ 0570-003-110

②子どもの人権 110番 ☎ 0120-007-110

③女性の人権ホットライン ☎ 0570-070-810

④インターネット人権相談（24時間受付）

<https://www.jinken.go.jp>

※①～③は、月～金（祝除く） 午前8時30分から午後5時15分まで開設しています。

水戸地方法務局人権擁護課 ☎ 029-227-9919

有料広告欄

有料広告欄

2023 年 June 6 月

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



窓口延長 千代田庁舎：困午後 7 時まで（※除く）
▼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31日	軽自動車税（種別割）全期
6月30日	市・県民税 1 期 介護保険料 2 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、開庁日に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）

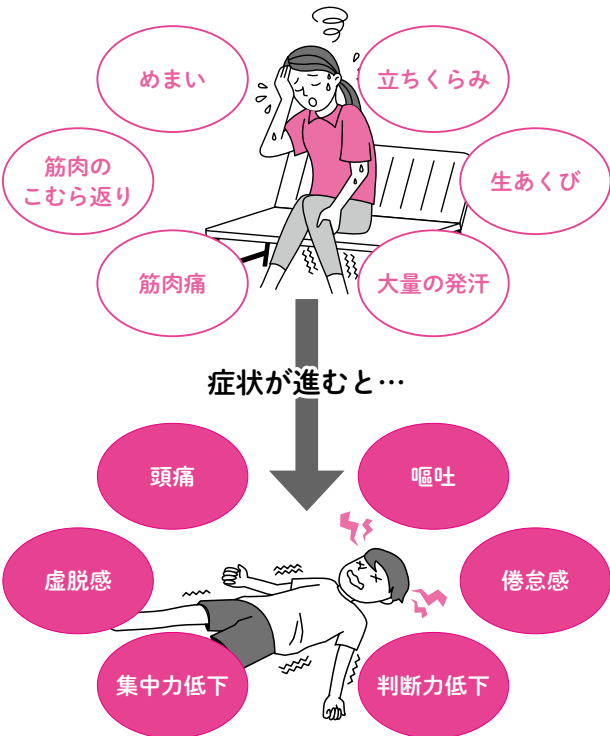


くらしの防災ガイド

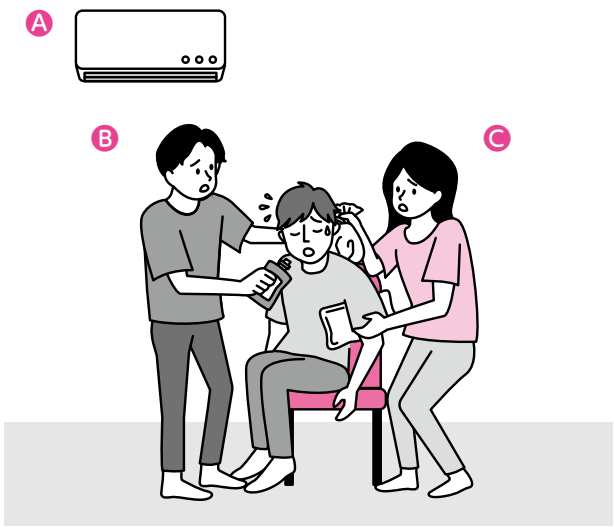
これって熱中症？ ～もしものために知っておこう～ ☎ 危機管理課（千代田庁舎）

夏に向けてだんだんと暑さが厳しくなります。高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる「熱中症」の危険が高まります。救急搬送されたり、場合によっては死に至ることもあり、特に高齢者や子ども、障がいのある方は注意が必要です。周囲にも気を配り、熱中症が疑われる人を見かけた場合、どんな行動を取れば良いか知っておきましょう。

熱中症はどんな症状があるの？



熱中症が疑われる人を見かけたら…



- ① エアコンが効いている涼しい場所などへ避難
 - ② 水分・塩分・経口補水液などを補給
 - ③ 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り・脇の下・足の付け根など）
- 自力で水が飲めない・応答がおかしい時は 119 番！

消費生活ホットライン【見守り新鮮情報第 447 号】



サンプルのはずが意図せぬ定期購入に

【事例】
新聞の折込広告で通常の半額の「拡大鏡」を見つけ、販売業者に注文の電話をした。その際「目に良いサプリメントのサンプルを送る」と言われた。後日、拡大鏡とサプリメントが届いたが、同封の「明細書兼請求書」には、拡大鏡が「プレゼント」、サプリメントが「約 3,000 円」と記載されていた。その後 2 カ月連続、同じサプリメントが届いたのでおかしいと思い、「明細書兼請求書」を改めて確認すると「1 年定期」と記載があった。定期購入の注文をした覚えはない。（80 歳代）
【だまされないために】
●たとえサンプルであっても、注文品以外のものを勧められたら、興味がなければきっぱりと断りましょう。興味を持った場合も、定期購入になっていないか詳細などを確認し、販売業者の説明が理

解できなければ断りましょう。
●商品到着後は、明細書などで定期購入契約になっていないか確認することが大切です。意図せず定期購入になっていたら、すぐに販売業者に申し込んでいないことを伝えましょう。
▶困ったときや不審な電話を受けたときには、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 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 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



隔月連載 雪入山の風

初夏の野鳥たち

青葉がしげる 5 月の雪入山に、渡り鳥たちがやってきました。彼らの多くは、インドネシアやマレーシアなど東南アジア地域から海を越えて渡ってくるのですが、その距離はおよそ 5,000km にもおよびます。スズメくらいの小さな鳥が、長い距離を飛んでやってくるなんて、すごいと思いませんか？加えて、地図やナビがなくても、毎年同じ場所に帰ってくるため、野生の生き物の能力は計り知れないほど高度なことが分かります。彼らは日本で子育てをしたあと、8・9 月ごろにまた東南アジアへ旅立っていきます。
雪入山で見られる初夏の渡り鳥のなかで、とても人気の高い鳥はオオルリ・キビタキ・サンコウチョウの 3 種類。姿も声も素晴らしくきれいで、その鳴いている姿をひと目見ようと、県内外から見物客が訪れます。そんな美しい野鳥たちとの出会いを楽しんでいただくため、ネイチャーセンターでは、随時、



▲雪入山にやってきたオオルリ

野鳥観察会を開いています。相手は野生の生き物なので、必ず見られるわけではありませんが、野鳥たちのさえずりに包まれた、すがすがしいひとときを楽しむことができます。ネイチャーセンターで双眼鏡のレンタルも行っていますので、ぜひご利用ください。
☎ 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

6 月
作品展示

絵画クラブ

▶期間 5 月 30 日～6 月 25 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

「本気で5アンペア」
斎藤健一郎 著

「自分で作る風力発電」
中村昌広 著

6月 図書館カレンダー

2023 年 June						
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	

風薫る5月に入り、初夏の心地良い風を感じる季節になりました。図書館では、「日本十進分類法」を使用して本を分類しています。5月にちなんで、この分類の「5」で始まる本をご紹介します。最近何かと話題になる「電気」関係の本です。本をきっかけに、普段何気なく使っている電気の大切さに目を向けてみませんか。

「本気で5アンペア」

電気がほとんど使えない生活とは、どのようなのでしょうか。

この本の著者は、東日本大震災をきっかけに、エネルギーを大量消費する生活に疑問を持ちました。いざ電気をなるべく使わない生活を始めてみると、エアコンや電子レンジ、炊飯器も使えなくなります。しかし、著者はちょっとした工夫をして楽しみながら節電に挑戦し、不可能ではないことに気付きました。節電やエコへの取り組みのヒントになるかもしれません。



コモンズ

「自分で作る風力発電」

「空に舞う風車が見たい！」そんな思いだけでまったくの素人から風力発電作りを始めた著者。100円ショップやホームセンターを回り続け、そこで買える素材で風力発電を作る過程が丁寧に描かれています。

カラー写真が豊富で、本の中から著者が楽しそうに風車を手作りする様子が伝わってきます。

自然エネルギーの活用を考えている方におすすめの一冊です。



総合科学出版

【お知らせ】

◎お話し会、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。

■休館日：月曜日(祝の場合は翌日)、図書整理日

◎お話し会：6月10日(土)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

歴史

にふれる

歴史遺産を楽しもう
一歩崎と中志筑一



歩崎観音からの眺望

市内の歴史遺産を楽しみませんか

歴史博物館をバックアップするボランティア団体「かすみがうら市民学芸員の会」。今回は、会長の深井征一郎さんが、市内に数多くある歴史遺産のうち、特に注目しているスポット（歩崎地区と中志筑地区）を紹介します。

歩崎地区

歩崎は県指定名勝地の第1号です。長禅寺（歩崎観音）は由緒ある寺であり、ご本尊の十一面観音像が市指定文化財となっている他、境内には今井正が監督した映画「米」の記念碑や帆引き船を考案した折本良平の顕彰碑も建てられています。この他、参道から見える地層で霞ヶ浦の成り立ちを学ぶこと

ができ、注目されています。

歩崎公園付近のゲストハウス「古民家江口屋」は、明治時代の風情ある建物をベースにした宿泊施設です。最近ではクラフトビールの醸造所がオープンし、話題となっています。また、歴史博物館や水族館で、郷土の歴史や自然について学ぶこともできます。

中志筑地区

志筑城址は鎌倉時代の城跡で、県指定の史跡です。源頼朝の有力御家人・下河辺政義が築城したといわれています。敷地内には、「中志筑史源保全の会」の皆さんが建てた、幕末志士・伊東甲子太郎の顕彰碑もあり、遠方からファンが訪れています。他にも、山門と本堂、安置されている不動明王像が市指定文化財となっている長興寺、万葉集に登場する湧水地・師付の田井、県指定文化財の十一面千手観音像などがあり、素晴らしい歴史遺産の宝庫です。

史源保全の会が作成した文化財マップも配布され、散策のお供に最適です。

歴史の魅力ですてきなまちに

私たちは、こうした歴史遺産を活用し、かすみがうら市を笑顔あふれる元気なまちにしていきたいと考えています。応援よろしくお願いします。

☎ 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 硬式テニス参加者の声をお届け！

「スポーツ経験者の声が聞きたい」と思っている方のために、KSC なかよしクラブの硬式テニス参加者の声をお届けします。

●飯塚儀明さん

【テニスとの出会い】

中学卒業以来テニスから離れていましたが、子育てを終えた40代後半に再開しました。

【クラブ・テニスの良いところ】

仲間同士でワイワイ楽しめることです。プレー中は、ミスしても「ドンマイ・ドンマイ」と許し合えます。その雰囲気がとても良く、気に入っています。

【健康維持の効果】

屋外スポーツのため、走り回って足腰を鍛えています。また、ボールに食らいつき、集中力を高めています。プレー後は、清々しい気分になり、ストレス発散にも役立っています。

●増田和也さん

【テニスとの出会い】

軟式テニスを少しかじったことはありましたが、80歳になってから硬式テニスを始めました。

【クラブ・テニスの良いところ】

のびのびとプレーさせてもらっています。クラブでできた仲間たちは、本当にフレンドリーです。

【健康維持の効果】

プレー中は、何もかも忘れて集中し、気分転換できます。足腰も鍛えられているようです。家族も納得して、テニスをしに出掛けるときは明るく送り出してくれます。家庭円満にも役立っていると思います。

「総合型地域スポーツクラブ」に参加しませんか？

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	



◀飯塚さん（左から2番目）とゆかいなテニス仲間たち



まだまだ現役！▶
増田さん

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

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 耕運機届くこだまに山笑ふ 藤棚の下に風あり眺めあり 子ら送る朝の挨拶雉啼けり 藤の房塀の外まで垂れてをり 植木市好む苗木を選びけり	今井守 大塚隼人 飯沼礼子 大西周 加藤貞江
紫陽花俳句会 新緑を胸いっぱい吸ひ込みぬ 気忙しく鳴く鳥帰る春の里 動乱の地球十坪の麦を踏む 露の筋取る手黒きも味よろし	久保庭悦子 島田和子 田能幸雄 原田佳世子
出島短歌会（千代田義務教育学校生徒作品） 友達と出かけるときに考える服装チェック今日はワンピース 帰り道子供踏む踏む影法師風にゆられて紅葉微笑む 住宅地歩いてみたら空き地あり何があるのか探してみよう 秋の句七輪出して焼く秋刀魚匂いを嗅いだ猫が集まる カボチャが坂の上からおちてきてにげなくちゃたいへんだな	金丸心音 舟橋彩佳 岩田昊志郎 大山裕瑚 鈴木勢奈
投稿作品 溢れるガッツベツバーミルバフオーマンズのヌートバー春一番の如駆け抜けにけり 梨の花白白と賑やかにやがて立派な実と変わりゆく 川添いに咲きし櫻の並木道植えたる友は施設に過ごす 和服着る誕生会の晴れ姿母にみせたい凛とした姿勢 春一日WBC歓喜の渦に吾も身を置き勝利を祝う 花瓶から飛び出す笑顔チューリップ 川べりにキャンパス並ぶ日永かな 人は皆磨けば光るダイヤモンド 名産の種蓮根植うる仁王様 牡丹桜華やぎ祝ふ寺の庭	中島良平 矢口哲雄 石塚清 横井正子 吉野はつ子 兼西清治 竹村啓子 詠み人知らず 中村耕二 釈一浄

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。6月2日(金)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～

動脈硬化や高血圧などの生活習慣病。その予防のカギになるのが「血流」です。

足先に到達した血液は、静脈を通して心臓に戻ります。この時、力を発揮するのが「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎです。足先に流れた血液を心臓に戻すためには、押し上げる力が必要です。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、ポンプの役割を担い、スムーズに血液を心臓へ戻します。

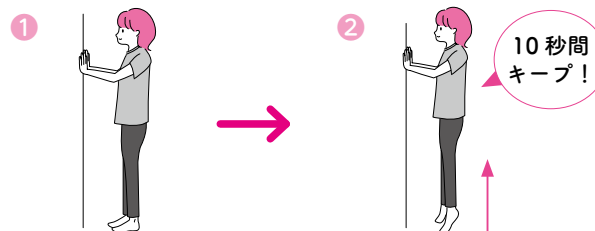
しかし、押し上げる力が低下すると、重力に負けて逆流するおそれがあります。血液が心臓に戻る際には静脈弁が開き、足先に逆流しようとする際には弁が閉じます。この弁はもともと薄く壊れやすい構造で、加齢や長年の立ち仕事などの影響で壊れてしまうと、逆流した血液が静脈内にたまってしまいます。その状態が長期間続くと、静脈がデコボコしたり、曲がりくねったりする「下肢静脈瘤」の原因になります。このような病気を防ぐため、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能を維持することが大切です。

「つま先立ち」でふくらはぎの筋肉を強化

筋肉強化には毎日続けることが重要です。そこで、おすすめしたいのが「つま先立ち」です。

つま先立ちで高血圧・動脈硬化予防・美脚

健康増進課
029-898-2312



①壁に両手を当てて、まっすぐ立つ。②両足のかかとを上げて10秒キープ後、ゆっくり下ろす。これを1セットとして5回繰り返す。(疲れない範囲で20～30秒間キープしたり、1日に何回も繰り返しても良い)

【つま先立ちで期待できる効果】

下半身の血流が良くなります。筋肉が収縮・弛緩して、静脈内の血液を送ることで正常に血液を心臓に戻すことができます。代謝も促進され、足がむくみにくくなる効果も期待できます。

【動脈硬化や高血圧の予防にも有効】

全身の血流が良くなれば、血管がしなやかで柔らかくなり、動脈硬化や高血圧の予防になります。また、ひざ下の筋肉が強化され足を持ち上げやすくなるため、転倒事故やケガの予防にもつながります。筋肉が引き締まり美脚になる可能性もあります。

～休日緊急診療当番医～ 6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	新治診療所	029-862-4668	4日	野上病院	029-822-0145
11日	宮崎クリニック	029-830-6800	11日	県南病院	029-841-1148
18日	常陽医院	029-822-6594	18日	神立病院	029-831-9711
25日	叶多内科医院	029-826-1566	25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】		
4日、11日、18日、25日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間／365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 6月



YouTube動画配信



場所	日時
あじさい館	6、13、20、27日／毎週 午後1時
千代田公民館	13、27日／第2・4 午前10時
働く女性の家	5、12、19、26日／毎週 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／毎週 午後1時

関節の動く範囲を保ち、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。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

地域包括支援センター
029-898-9110

体操指導士
を
募集しています



子育てお悩み相談室

3～6歳児の保護者から多い相談をご紹介します

★片付けがなかなかできず、つい叱ってしまいます。何か良い方法がありますか？

片付けさせ始める前に「あと〇回」や「10数えたらおしまい」など見通しをつけ、気持ちの準備をさせてあげましょう。約束の後に片付けることができたら、お子さんをたくさん褒めてあげてください。

また、おもちゃの量が多い場合は、「一緒にやろうね」などと声を掛け、最初は手伝ってあげてください。最後のいくつかをお子さん自身に片付けさせることで、達成感につながります。時間はかかりますが、次も褒められたいという気持ちから徐々に自分から片付けてくれるようになると考えられます。

★食事に集中できず、ウロウロ出歩いてしまいます。最後まで落ち着いて食べさせる何か良い方法がありますか？

食事の時間にテレビは消えていますか？食事前には、お子さんが気になるおもちゃなどもできるだけ目に入らない場所に片付けてもらい、食事する環境を整えてみてください。

それでも出歩いてしまう場合は、すぐに食べさせる量をお皿に用意し、「全部食べることができたら、席を離れても良い」という約束をしてみましょう。約束を守れたら好きなデザートを食べられるなどの

ご褒美を用意してあげても良いかもしれませんね。それでも難しい場合は「ごちそうさまだね？」と念を押し、食事を下げてしまいましょう。席に戻っても食べさせず、「ごちそうさま」が食事の終了の合図だということを伝え、始まりと終わりをきっちり教えることが大切です。

子育てのお悩みや不安はありませんか？
一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

健康増進課 ☎ 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 ※6月1日 予約開始



★ハワイアンリトミック

日時：6月20日 午前10時～10時45分

募集：10組(0歳6カ月(首すわり)～1歳程度)
※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：6月21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。

※参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年2月生)	14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 増進課
1歳6カ月児健診(令和3年11月生)	14日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和3年2・3月生)	15日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年2月生)	16日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	6日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	8日 日、22日 日、29日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	7日 日	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	7日 日、8日 日、21日 日、 22日 日、23日 日、30日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	13日 日、 27日 日	①午前9時30分 ②午後2時	6月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	15日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
マザークラス	20日 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	20日 日	午後1時30分	要		



志筑城跡が2日限りの城下町に

3月25日・26日、志筑城跡で食と文化を堪能できるイベント「志筑城 楽市楽座」が開催されました。戦国大名が城下町を繁栄させるためにとった商業政策にちなんで名付けられたイベントで、城跡をにぎわいのある場にしようと市民団体によって企画されました。

雨が降る中でしたが、地元のお店や県外の店舗が30店舗以上集結。おいしい食べ物を買求める方や歴史の体験をする方のにぎわっていました。会場では、茨城出身のアーティストによるライブ公演も同時に開催され、子どもから高齢者まで楽しい時間を過ごし、まるで城下町のようなにぎわいを見せていました。



造り酒屋の歴史を継ぐ醸造所がオープン

3月25日、ゲストハウス「古民家江口屋」に、新たに「江口屋醸造所」がオープンしました。江口屋が造り酒屋であった歴史を受け継ぎ、敷地内にある蔵をクラフトビールの醸造所として改装。ビールのコクと深みを堪能できるパールエール「澤乃不二」と、ゆずの爽やかな風味を楽しめるフルーツビール「霞ヶ浦ゆずエール」を醸造しています。ビールは古民家江口屋・畔の駅コハン・オンラインショップで販売しています。



醸造を担当している
森田さん（左）、横山さん（右）

難しい、けど楽しい脳トレ「マツス」

3月27日、勤労青少年ホーム体育館で、市スクエアステップの会主催の「第1回マツス競技大会」が開催されました。4×4に区切られたマットに4つのボールを投げて合計得点を競う競技で、誰でも簡単に楽しめる脳トレ運動です。開発者の筑波大学の^{おおくらともひろ}大蔵倫博教授も訪れ、参加者たちを応援していました。参加者からは「狙ったところにボールを落とすのは難しいが、うまくいったときは最高の気分です」と感想がありました。



4×4に区切られたマットにボールを投げる様子

高齢者の地域活動でより安全なまちへ

3月20日、「空家等の適正な管理の推進に関する協定」を、市シルバー人材センターと締結しました。

この協定により、市内の空家などが管理不全になることを未然に防止するとともに、高齢者の地域社会での活動・貢献の場を広げることが期待できます。

市では、安心安全なまちづくりを推進し、活力とにぎわいのあるまちとなるよう、さまざまな視点から、より良い地域社会づくりに取り組んでいきます。



自慢の歌声で全国に感動を届ける

3月30日、NHKのど自慢チャンピオン大会2023で見事グランドチャンピオンに輝いた市内在住の兼子結さんが市長を表敬訪問されました。2022年にチャンピオンとなった41組から選ばれた13組が出場し、兼子さんはその1組として全国に歌声を届け、優勝しました。

市長から今後のことについて尋ねられると「看護師になるのが夢です。歌でたくさんの方を元気にしていきたいです」と語ってくれました。



災害時における無人航空機の運用による支援活動に関する協定締結式



ドローンを活用して災害に強いまちへ

3月23日、「災害時における無人航空機の運用による支援活動に関する協定」を、ドローン産業株式会社と締結しました。

この協定により、災害現場の情報収集や災害地図の作成支援などの協力を受けることができます。

市では、引き続き民間企業などが培ってきた技術やノウハウを活用して、防災・減災対策の強化に向けて取り組んでいきます。



下大津地区に桜舞う

4月1日、旧下大津地区公民館・下大津保育所跡で「第8回下大津桜まつり」を開催し、3月26日から30日までは桜のライトアップも実施しました。

会場では、歴史散策や桜をテーマとした講演会、桜を背にした霞ヶ浦中学校吹奏楽部やあゆみ太鼓による演奏会などを行いました。来場者には甘酒が振る舞われた他、キッチンカーによる出店が並ぶなど、多くの方が桜を囲みながらイベントを楽しみました。



かすみっ湖ハッピースマイル



はせがわがく
長谷川雅空くん (1歳)
元気いっぱいの雅空が
大好きだよ！



うえはらりんな
上原凜奈ちゃん (2歳)
元気で優しい子に
育ってね！



こすげひな
小菅姫奈ちゃん (8カ月)、はるひ
晴陽くん (2歳)
これからも兄妹仲良く
笑顔で元気に育ってね！

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 ▶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 かすみがうらマラソンで応援！



4月16日に開催された、**かすみ
がうらマラソン**の応援に行ったよ！
たくさんのランナーさんたちが、
自分の限界に挑戦しながら笑顔で
走っている姿に、うにゃ感動し
ちゃった！うにゃも、あじさい館前
や歩崎公園でランナーさんを応援し
て盛り上げたよ！



ランナーさんもハイタッチをして
くれたり、一緒に写真を撮ったり、
とっても喜んでくれたみたい！
沿道のみんかも声を張り上げて
応援していて、地域のみんがー丸と
なって盛り上げる、とっても大切な
イベントだと感じたよ。

市緑光課公式
インスタグラムで、
応援中のうにゃが
見れるよ！



かすみがうにゃ
ホームページ



ランナーさん、
大会関係者のおみなさん、
そして応援に来てくれたみんな、
本当にありがとうございます！
また来年も一緒に盛り上げようね☆



人口と世帯数 令和5年5月1日現在



人口数 (-53) 男性数 (-42) 女性数 (-11)
40,488人 20,690人 19,798人



世帯数 (+4) ※ () 前月比
18,244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

詳細



かすみがうら市
ホームページ



環境にやさしい
植物油インキ使用



ユニバーサル
デザインフォント