



## 自分だけの器を親子で手びねり！

7月29日、あじさい館にある陶芸棟で「夏休み親子陶芸体験」を開催し、4組の親子が参加しました。

講師が型紙や形を整えるための道具などを使って、簡単に作る方法を説明。コツをつかんだ参加者たちは「ハートの模様を入れたいな」「もっと厚みを出してみようか」と、会話しながら手びねりを楽しんでいました。陶芸を通じて親子の絆が深まり、手作りの温かみが心に残る思い出となったことでしょう。

PHOTO | 夏休み親子陶芸体験

ドキドキ…どんな器ができるかな？

- TOPICS P2-3 かすみがうら市の新しい風  
P4 らくらく便利な電子図書館のススメ！  
P6-7 関東大震災から100年を迎えて  
P8-12 お知らせと情報  
P18-19 まちのわだい



# かすみがうら市の New Wind 新しい風

本市のまちづくりを進めるにあたり、官民連携によるさらなる地域の魅力向上、地域課題解決を目指すため、「**地域力創造アドバイザー・地域活性化起業人・地域おこし協力隊\***」へ委嘱状を交付しました。

■ 地域未来投資推進課(霞ヶ浦庁舎)



7月1日より着任した、地域力創造アドバイザー1人、地域活性化起業人2人、地域おこし協力隊2人に市長から委嘱状が手渡されました。

今後、官民連携により「地域力創造推進プロジェクト」として「空き物件等の利活用に関すること」「起業創業、移住者支援等相談業務などの地域活動の促進に関すること」「市内事業者の事業拡大及びふるさと納税寄附金額の増加に関すること」に取り組みます。

## 地域力創造アドバイザー



こんどう たくし  
近藤威志さん (47)  
株式会社 CASE

起業家として、総務省地域力創造アドバイザーとして、全国各地で空き家の掘り起こしや利活用を進めて参りました。その中で感じた多くの地域課題を、さまざまな視点で新たな価値として発信し、関係人口という形で多くの人を巻き込みながら解決しています。ここ最近ではそれらを総合的な社会課題解決事業として推し進めており、かすみがうら市でも、最初は確かによそ者かも知れませんが、将来的には地域の皆さんの一員となれるよう、皆様の暮らしに寄り添いながら少しでもお力になれるよう取り組みたいと思います。

長野県生まれ横須賀育ち。飲食店の経営や空き家・空き店舗の利活用など、これまで12法人50以上の事業の立ち上げに参画し、地域の課題解決に取り組んでいます。

※ 総務省の3制度。地方公共団体が外部専門家を招へい、および三大都市圏の民間企業の社員を受け入れ、都市地域から市内に移住し、民間のノウハウを生かしながら地域の魅力向上につながる活動を行い、地域活性化に取り組む。

## 地域活性化起業人 -本市と人材派遣協定を結んでいる株式会社 CASE (東京都) から派遣-



にへいな おき  
二瓶直樹さん (43)

起業人+協力隊の連携により、くらしながら地域の方々との交流を深めていく中、見えてくる地域資源を掘り起こし、地域の魅力発信に努めて参ります。また、すでに活動されている地域活動家や事業者との知見交換を行い、横のつながりを持ちながら、このかすみがうらに適した事業モデルの創出を目指したいと思います。

栃木県出身。複数の旅館・ホテル業、外資系ホテルなどを経て、リトリートホテル支配人を歴任。現在は株式会社 CASE の一員として地域づくりに携わっています。

実際に地域の方々と直接お話ししていると、空き家の問題で困っている方はたくさんいらっしゃいます。地域の方と交流を行いながら、課題解決を行っていければと思います。また空き家活用だけでなく、地域資源の掘り起こしなど地域の発展に貢献できればと思います。

京都府出身。M&A 仲介会社にてアドバイザー業務を経験。その間、代表取締役、事業の立ち上げ、メンバー育成など組織マネジメントを経験。現在は株式会社 CASE の一員として、地域社会の発展と生活の向上のために活動しています。



にしやま しんじ  
西山真司さん (41)

## 地域おこし協力隊 -本市に住民票を移し、居住しながら活動を行っていきます-



ひらかわ よしひみ  
平川義文さん (24)

7月1日から地域おこし協力隊として着任いたしました平川義文です。福岡から移住してきました！かすみがうら市で、空き家の発掘・リノベーションを行い、地域の場づくりをしていきたいので、地域の方と交流し、抱えている課題解決につながる活動を行いたいと思います。よろしくお願いいたします！！

地域力創造株式会社に在職する地域コーディネーター。空き家のリノベーションや地域特産物のブランディングの他、地域に安心できる心地良い場を作るため、地域おこし協力隊の門を叩きました。

筑波山麓や湖畔の美しい景観を次世代につなぐために地域おこし協力隊となりました。食品の商品開発・PR業務の経験を活かし、ふるさと納税返礼品の開発、フードロス・アップサイクルの企画、商品化をして多くの人に特産物を届けたいと考えております。また、農家空き家を活用し、作物を育てる楽しみ・収穫の喜びを感じる「コト体験」を行うことにより、関係人口の増加へとつなげていきたいと考えております。

石岡市出身。本市主催の「農業体験プログラム」への参加やフードロス事業に共感し、地域おこし協力隊の門を叩きました。故郷・茨城県で協力隊員としてさらに深く活動していきます。



たつみ じゅんや  
立見純也さん (52)



24時間  
いつでも利用可

一部音声読み  
上げに対応

# らくらく便利な 電子図書館 のススメ!



お持ちのスマホやパソコンから電子書籍を  
無料で借りて読むことができるサービス

**対象**  
市内在住、在勤、在学中  
利用カードをお持ちの方

問 図書館 ☎ 029-897-0647

## 利用の流れ

① スマホやパソコンから、  
専用サイトにアクセス

かすみがうら市電子図書館 🔍 検索

こちらからでも  
アクセスOK



② 利用者 ID (利用カード  
の番号 8 桁、ハイフン  
不要) とパスワード (生  
年月日 8 桁) を入力

※ 1985 年 1 月 5 日 生まれの場合  
⇒ 19850105 (ログイン後に変更可)

ログイン

利用者ID  
パスワード

ログインする

※ 利用カードをお持ちでない方  
は、図書館へお越しください。

使い方は  
簡単!

専用サイト トップページ



③ 読みたい本をジャンルで探す

または

④ 検索枠に探している  
本のタイトルを入力する

ジャンルで探す

- 総記
- 哲学
- 歴史
- 社会科学
- 自然科学
- 技術・工学・工業

資料を探す フリーワード検索 検索

貸出

1 人 2 点まで、  
貸出期間 15 日以内

予約

1 人 2 点まで、取り置き期間 1 週間  
(期間が過ぎると自動キャンセル)



# 文化施設を **オンライン** で 予約



予約開始日時

9 月 20 日 水 / 午後 1 時から

※ 9 月 25 日 ~ 11 月 30 日 利用分の予約ができます。  
※ 予約する日から二カ月後の月末分まで予約ができます。

対象施設

- あじさい館 (軽運動室、広場)
- あゆみ庵
- かすみがうら ウェルネスプラザ
- 大塚ふれあいセンター
- 霞ヶ浦公民館 (あじさい館内会議室など)
- 勤労青少年ホーム
- 地域福祉センター
- 千代田公民館
- 千代田講堂
- 交流センター
- やまゆり館
- 福祉館 (あじさい館内集会室)
- 民家園
- 農村環境改善センター
- 働く女性の家

利用方法



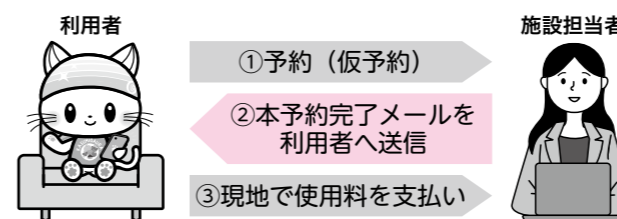
(1) スマホ・パソコンから「文化施設用オンライン  
施設予約」の WEB ページにアクセス…①  
※ アクセス先は、ホームページからご確認ください。

(2) 利用者登録  
○ 初回のみ WEB ページ上で、利用者登録を行います。  
※ メールアドレスの登録が必要です。  
○ 利用者登録が完了すると、登録したメールアドレスに、  
利用者 ID・パスワードが通知されます。

(3) 施設を予約  
○ WEB ページ上で施設の空き状況を確認します。…②  
※ 空き状況は、ログインしなくても確認できます。  
○ 利用者 ID・パスワードでログイン③し、施設を予約  
します。(仮予約)…④  
○ 施設の担当者が予約内容を確認後に、登録したメール  
アドレスに本予約完了メールを送信します。  
○ WEB ページ上で利用許可書が閲覧できます。

(4) 施設を使用  
使用料は現地でお支払いください。

## オンライン予約の流れ



詳細は、ホームページをご覧ください

かすみがうら市 施設予約 🔍 検索



☎ 情報政策課 (霞ヶ浦庁舎)

※ 施設利用に関することは、各施設へお問い合わせください。



# 関東大震災から 100 年を迎えて

図 危機管理課 (千代田庁舎)



大正 12 年(1923)9 月 1 日、甚大な被害を出した関東大震災。今年は、その発生から 100 年の節目になります。主に火災により、10 万人以上の方が亡くなり、東京や横浜では 6 割の家屋が破損するなど、多くの住民が家族と住居を失いました。

もしも今、大地震が起きたら。あなたは自分や家族、仲間の命を守れますか？

災害は防げなくても、備えることはできます。再び同じことが起こったらどうするのか、それを考えることが大切です。過去の災害にしっかり向き合い、教訓を受け止め、いつか起こりうる災害に備えましょう。

関東大震災は、近年の大震災と比べても、その被害規模と社会や経済に与えた影響が極めて大きかったことが分かります。

	関東大震災	阪神・淡路大震災	東日本大震災
発生年月日	大正12年(1923) 9/1 午前11:58	平成7年(1995) 1/17 午前5:46	平成23年(2011) 3/11 午後2:46
地震規模	マグニチュード 7.9	マグニチュード 7.3	モーメントマグニチュード 9.0
直接死・行方不明	約10万5,000人 (うち焼死約9割)	約5,500人(うち窒息・圧死約7割)	約1万8,000人 (うち溺死約9割)
災害関連死	—	約 900 人	約 3,800 人
全壊・全焼住家	約 29 万棟	約 11 万棟	約 12 万棟
経済被害	約 55 億円	約 9兆 6,000億円	約 16兆 9,000億円
当時の国家予算	約 14 億円	約 73 兆円	約 92 兆円

※参考：内閣府防災担当作成資料

## 指定避難所などを一部見直しました (令和 5 年 7 月)

市では、昨今の災害状況などを踏まえて、市民の生命と財産を守るための「地域防災計画」を改正しました。



計画の全編

施設名称	所在地	収容面積	収容人数
1 志筑小学校	中志筑 2112	677 m <sup>2</sup>	338 人
2 新治小学校	西野寺 736	621 m <sup>2</sup>	310 人
3 新治児童館	西野寺 51-1	187 m <sup>2</sup>	93 人
4 千代田中学校	上佐谷 990	1,200 m <sup>2</sup>	600 人
5 上佐谷小学校	上佐谷 1837	407 m <sup>2</sup>	203 人
6 七会小学校	上稲吉 182-2	609 m <sup>2</sup>	304 人
7 下稲吉小学校	下稲吉 1623-5	1,030 m <sup>2</sup>	515 人
8 下稲吉中学校	下稲吉 2273-2	717 m <sup>2</sup>	358 人
9 下稲吉東小学校	下稲吉 2286	672 m <sup>2</sup>	336 人
10 旧下大津小学校	加茂 4469	401 m <sup>2</sup>	200 人
11 霞ヶ浦南小学校	深谷 3360-1	529 m <sup>2</sup>	264 人
12 霞ヶ浦中学校	深谷 3398-2	1,430 m <sup>2</sup>	715 人
13 旧牛渡小学校	牛渡 2873	405 m <sup>2</sup>	202 人
14 旧佐賀小学校	坂 2039-1	408 m <sup>2</sup>	204 人
15 歴史博物館収蔵施設	安食 2235	408 m <sup>2</sup>	204 人
16 霞ヶ浦北小学校	下軽部 1232	1,278 m <sup>2</sup>	639 人
17 旧志士庫小学校	穴倉 1594	406 m <sup>2</sup>	203 人
18 かすみがうらウエルネスプラザ	穴倉 5462	1,030 m <sup>2</sup>	515 人
19 わかぐり運動公園体育館	新治 1813-2	1,015 m <sup>2</sup>	507 人
20 体育センター	深谷 3682-2	1,100 m <sup>2</sup>	550 人
21 千代田公民館	上佐谷 991-5	264 m <sup>2</sup>	132 人
22 千代田講堂	上佐谷 991-5	530 m <sup>2</sup>	265 人
23 農村環境改善センター	坂 934-1	459 m <sup>2</sup>	229 人
24 あじさい館	深谷 3719-1	1,034 m <sup>2</sup>	517 人
25 働く女性の家	稲吉 3-15-67	492 m <sup>2</sup>	246 人
26 旧牛渡地区公民館	牛渡 2862-3	208 m <sup>2</sup>	103 人
27 旧安飾地区公民館	安食 1075-1	222 m <sup>2</sup>	109 人
計 27 施設		17,739 m <sup>2</sup>	8,861 人

施設名称	所在地	収容面積	収容人数
1 旧志筑小学校	中志筑 2112	677 m <sup>2</sup>	150 人
2 旧新治小学校 教室棟・特別教室棟	西野寺 736	592 m <sup>2</sup>	131 人
3 新治児童館	西野寺 51-1	187 m <sup>2</sup>	41 人
4 千代田義務教育学校	上佐谷 990	1,200 m <sup>2</sup>	266 人
5 旧上佐谷小学校	上佐谷 1837	407 m <sup>2</sup>	90 人
6 旧七会小学校	上稲吉 182-2	609 m <sup>2</sup>	135 人
7 下稲吉小学校	下稲吉 1623-5	1,030 m <sup>2</sup>	228 人
8 下稲吉中学校	下稲吉 2273-2	717 m <sup>2</sup>	159 人
9 下稲吉東小学校	下稲吉 2286	672 m <sup>2</sup>	149 人
10 霞ヶ浦南小学校	深谷 3360-1	529 m <sup>2</sup>	117 人
11 霞ヶ浦中学校	深谷 3398-2	1,430 m <sup>2</sup>	317 人
12 霞ヶ浦北小学校	下軽部 1232	1,278 m <sup>2</sup>	284 人
13 旧志士庫小学校 特別教室棟・食堂	穴倉 1594	396 m <sup>2</sup>	88 人
14 かすみがうらウエルネスプラザ	穴倉 5462	1,030 m <sup>2</sup>	228 人
15 わかぐり運動公園体育館	新治 1813-2	1,015 m <sup>2</sup>	225 人
16 体育センター	深谷 3682-2	1,100 m <sup>2</sup>	244 人
17 千代田公民館	上佐谷 991-5	264 m <sup>2</sup>	58 人
18 千代田講堂	上佐谷 991-5	530 m <sup>2</sup>	117 人
19 農村環境改善センター	坂 934-1	459 m <sup>2</sup>	102 人
20 あじさい館	深谷 3719-1	833 m <sup>2</sup>	185 人
21 働く女性の家	稲吉 3-15-67	492 m <sup>2</sup>	109 人
22 旧牛渡地区公民館	牛渡 2862-3	208 m <sup>2</sup>	46 人
23 旧安飾地区公民館	安食 1075-1	222 m <sup>2</sup>	49 人
24 旧下大津地区公民館	加茂 4472	119 m <sup>2</sup>	26 人
25 やまゆり保育所	五反田 298-20	1,086 m <sup>2</sup>	241 人
26 わかぐり保育所	下稲吉 519-2	526 m <sup>2</sup>	116 人
27 第一保育所	深谷 3667	360 m <sup>2</sup>	80 人
28 大塚児童館	下稲吉 1868-22	325 m <sup>2</sup>	72 人
29 千代田義務教育学校 児童クラブ	上佐谷 990-74	189 m <sup>2</sup>	42 人
計 29 施設		18,482 m <sup>2</sup>	4,095 人

●新型コロナウイルス感染症対策のため、避難者 1 人あたりの面積を変更  
1 人あたり 2 m<sup>2</sup> → 1 人あたり 4.5 m<sup>2</sup> として計算

※色が付いているところは、見直しを行った箇所を表しています。

## 大地震発生！そのときどうする？

### 室内にいる場合



**地震発生**

**1~2分** 建物の中

- まずは身を守り安全確保 (手近な座布団などで頭を保護)
- 素早く火元を確認 (ガスの元栓、コンセント、ストーブ)
- 室内にいたことが危ないと判断した場合、素早く屋外の安全な場所に一時避難

**揺れが収まったら ※余震に注意**

- 火が出たら落ち着いて初期消火
- 家族の安否 (家具の下敷きになっていないか) を確認
- ガラスの破片でけがをしないよう、靴をはく
- 避難する時は、屋根瓦やブロック塀などに注意

**3分** みんなの無事を確認 / 火災の発生を防ぐ

**隣近所に声を掛ける**

- 隣近所で助け合い、要配慮者の安全を確保
- 行方不明者やけが人がいないか確認

**出火防止・初期消火**

- 消火器を使う
- 座布団・毛布・大きめのタオルなどを活用
- 漏電・ガス漏れに注意 (電気のブレーカーを切る、ガスの元栓を閉める)

**ポイント** バケツリレーができるよう、日頃から風呂の水を貯めおきしておきましょう (乳幼児の転落防止に注意)

**テレビやラジオなどで正しい情報を取得する**

- デマに惑わされず、行政などからの情報を確認
- 電話は緊急連絡を優先する

**協力して消火・救出・救護活動を**

- 水や食料は蓄えているものでまかなう (3日~1週間)
- 風呂の水を貯めおきしておく (特に高層マンション居住者)
- 助け合いの心が大切

**10分**

**数時間**

**3日**

### 屋外にいる場合

**路上**

- 窓ガラスや看板などの落下物から頭をカバンなどで保護し、空き地や公園などに移動
- 電柱や垂れ下がった電線に注意

**車の運転中**

- 徐々にスピードを落とし、緊急車両などの通行スペースを確保して道路左側に止め、エンジンを切る
- 鍵は抜かず、ドアロックもしない

**電車などの車内**

- つり革や手すりに両手でつかまる
- 乗務員の指示に従って行動する (非常コックを開けて勝手に外へ出たり、窓から飛び降りたりしない)

### ポイント①

#### まずは「難」を「避」ける

平成 25 年 6 月の災害対策基本法の改正により、切迫した災害の危険から逃れるための「指定緊急避難場所」と、その後の避難生活を送るための「指定避難所」が区別されました。

まずは、「難」を「避」けるため、安全な避難場所に避難しましょう。

#### 【避難方法の例】

パターン A: 行政区などの集会施設などに避難 (集合) する。

※災害時、家屋の倒壊などにより避難路が寸断し、市の指定緊急避難場所へたどり着けないことなども考えられるため。

パターン B: 地域内の住民同士がみんなでお互いに助け合いながら、市の指定緊急避難場所に避難する。

●市では、現在 46 カ所の指定緊急避難場所と、29 カ所の指定避難所があります。

※市総合防災マップやホームページから確認できます。



避難所情報

### ポイント②

#### 市からの情報を取得する

災害発生時はいち早く「信頼できる情報 (行政などからの情報)」を取得することが重要です。

市では、防災行政無線やメールマガジン、アプリや X (旧ツイッター) など、災害情報・避難情報を配信しています。

このタグを付けて投稿すると、市内の情報を収集しやすくなります

#### X (旧ツイッター)

かすみがうら市の災害用ハッシュタグ  
#かすみがうら市災害



メールマガジン



市公式アプリ





# お知らせと情報

## 暮らしのお知らせ

### 新型コロナワクチン接種



8月4日時点で示されている国の方針に基づき、今後のワクチン接種についてお知らせします。

最新情報は、ホームページや今後の広報誌に掲載します。

#### 【9月20日頃から】令和5年秋開始接種

市では、9月20日頃から「令和5年秋開始接種」を開始します。接種券の送付時期や接種会場、予約方法などの詳細は、今後お知らせしていきます。

**対象者：**5歳以上で初回接種済みの方

**使用ワクチン：**オミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価のワクチン（予定）

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2312

### 通知が届く！便利な「市公式アプリ」



市公式アプリをお使いのスマホにインストールしておくと、防災行政無線の内容などがスマホに届きます。また、お住まいの地区を登録すると、ごみ収集日の前日にスマホに通知が届く他、トップ画面に収集されるごみの種類が掲載されます。ごみ分別辞典などもすぐ確認できますので、ぜひご利用ください。

ダウンロード

App Store Google Play



☎ 秘書広報課（千代田庁舎）

### 市公式 SNS 随時、情報発信中！

LINE X(エックス) フェイスブック  
10 Twitter

フォロー・友だち追加をお願いします！

### 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（均等割）の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：**市から7月中旬に郵送された確認書に必要事項を記入し提出

**申請期限：**10月31日 日

☎ 社会福祉課（千代田庁舎）

### マイナポイントの申請は9月末まで



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は、「マイナポイント第2弾」の申込期限が9月末までとなっています。

ポイントの申請期限が近づくと、アクセスが集中してサイトにつながりにくくなる恐れがありますので、早めにお手続きください。

※決済サービスによっては、9月末よりも早く申込受付を終了する場合があります。

☎ 市民課（千代田庁舎）

### コンビニ交付サービスの一時利用停止



マイナンバーカードを利用するコンビニ交付サービスは、メンテナンスに伴い終日利用停止します。

**日時：**9月13日 日 午前6時30分～午後11時

**対象：**●コンビニに設置されているマルチコピー機  
●千代田庁舎・霞ヶ浦庁舎・中央出張所に設置している「かんたん窓口端末」

※市役所窓口での証明書の交付は、通常通り行います。  
☎ 住民票謄抄本、印鑑登録証明書について

→市民課（千代田庁舎）  
市県民税課税・非課税証明書、所得証明書について  
→税務課（千代田庁舎）

### 住宅リフォーム資金補助金



市内の施工業者を利用して個人住宅のリフォーム（改修・改築）を行う方に対し、工事費（消費税抜き）の10%（上限10万円）を補助します。

**2次受付：**9月1日 日 頃から

※予算の上限に達し次第、受付を終了します。（受付状況はホームページでお知らせします）

※申請前に着工した場合は、補助の対象になりません。  
※年度内に工事を完了し、実績報告をしてください。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）

### 市有地を買いませんか



市では、公売や官公庁オークション、先着順などのさまざまな方法で、公有財産の売却を実施しています。

	売却物件の所在地	登記地目	現況地目	面積
①	安食字太子 2286番2外5筆	宅地	宅地	2,329.98㎡
②	牛渡字松原 2831番1	宅地	宅地	391.53㎡
③	下稻吉字向原 1694番1	雑種地	雑種地	99.00㎡
④	穴倉字馬場平 1647番2外7筆	公園	雑種地	2,605.26㎡

※詳細は、ホームページをご覧ください。

※購入を希望する場合は、現地をよく確認の上、お申し込みください。

☎ 検査管財課財産総括室（千代田庁舎）

### 住宅・土地統計調査の実施



総務省統計局では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯を対象とした大規模な調査です。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺います。

**提出方法：**●インターネット回答

●紙の調査票を郵送または調査員に提出  
【便利なインターネット回答をご利用ください】

スマホやタブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

☎ 政策経営課（千代田庁舎）

### デジタルチケットを販売中



かすみがうら市と土浦市の対象店舗で使える「つちうら MaaS チケット」を販売しています。チケットは、専用アプリ「RYDEPASS」内で「1枚250円」で購入し、対象店舗で「1枚300円」分の買い物や飲食などができますので、ぜひご利用ください。

**販売・利用期間：**令和6年1月14日 日 頃まで

※予定販売数に達した場合、期間内であっても販売を終了します。対象店舗などの詳細は、つちうら MaaS ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課（千代田庁舎）



つちうら MaaS

### 後期高齢者対象の無料歯科健康診査

高齢者の口腔機能低下や肺炎などの疾病を予防するため、無料の健康診査を実施します。

**期間：**9月1日 日 頃～12月31日 日 頃（休診日を除く）

**対象：**茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で前年度に75歳・80歳・85歳の誕生日を迎えた方

年齢	生年月日
75歳	昭和22年4月1日～昭和23年3月31日
80歳	昭和17年4月1日～昭和18年3月31日
85歳	昭和12年4月1日～昭和13年3月31日

※対象者には、8月下旬頃に健診案内を送付（施設などへの入所者を除く）

**受診場所：**送付する案内に同封の「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関

**受診方法：**①希望する方は、受診する歯科医療機関に「後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する」旨を伝えて、予約してください。

②受診日までに、受診票の問診項目を記入し、当日に被保険者証・受診券・歯ブラシを持参の上、受診ください。

☎ 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課  
☎ 029-309-1212

## 有料広告欄

## 有料広告欄

# お知らせと相談

## 募集のお知らせ

### 第16回かすみがうら祭展示作品募集



4年ぶりにかすみがうら祭を開催するにあたり、会場内で展示する文化・芸術作品を募集します。  
**開催日**：11月3日(日) 午前8時30分～午後3時30分  
**場所**：千代田 B&G 海洋センター体育館  
**申込**：9月15日(日)までに申込書を郵送・FAX・メールで事務局（観光課・霞ヶ浦庁舎）へ提出  
 ☎ かすみがうら祭実行委員会事務局（観光課内） ☎ 029-897-1111

### ふるさと納税返礼品などの写真撮影



市では、ふるさと納税をしていただいた際のお礼として贈呈する「返礼品」を募集しています。  
 ふるさと納税の返礼品やこれから返礼品として提供予定の商品を、プロのカメラマンが無料で撮影する撮影会を開催します。  
**日程**：9月22日(日) ※立ち合いは任意  
**申込**：申込書を提出、またはホームページから電子申請  
 ※詳細は、ホームページをご覧ください。  
 ☎ 地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）

### 県南ひきこもり支援フォーラム



ひきこもり当事者・経験者に体験を話していただき、ひきこもりへの理解を深め、支援を考えるフォーラムを開催します。個別相談会も予定しています。  
**日時**：9月26日(日)午後1時～4時30分（受け付けは午後0時30分から）  
**場所**：霞ヶ浦環境科学センター（土浦市沖宿町1853）  
**内容**：体験発表、個別相談会（定員100人程度）  
**申込**：9月15日(日)までに電話・FAX・メールで申し込み  
 ※詳細は、土浦保健所ホームページをご覧ください。  
 ☎ 土浦保健所保健指導課 ☎ 029-821-5516

### ひきこもり不登校を考える学習会

子どもが不登校・ひきこもりになると、親子の会話が断絶し、とてもつらい時期があります。どう会話を回復していくか学び合います。  
**日時**：9月24日(日)午後1時30分～4時30分  
**場所**：鉾田市中心公民館（鉾田市鉾田1444-1）  
**講演**：「親子の会話の復活に向けて」  
**定員**：50人  
**参加費**：800円  
**申込**：☎ 080-3277-2002（小林）へ電話申し込み  
 ☎ ひきこもり不登校／つながり考える鹿行の会

## 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。  
 ▶9月7日(日)午後1時／働く女性の家  
 ▶9月21日(日)午後1時／あじさい館  
 ※9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。  
 ▶9月16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。  
 ▶9月13日(日)午後1時30分～3時／働く女性の家  
 ▶9月27日(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

### 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。  
 ▶9月13日(日)午後1時～5時／あじさい館  
 ▶9月20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～日（日除く）／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

### 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(日)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  
 ●(日)の開設時間内または(日)～(日)（日除く）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」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。  
 ▶9月13日(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。  
 ▶9月22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  
 ▶9月28日(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

### 不動産鑑定士による無料相談会



不動産の価格などの相談を無料でお受けします。  
 ▶10月4日(日)午前10時～10時30分、10時40分～11時10分、11時20分～11時50分（1人30分程度、事前予約制）／県南生涯学習センター5階（土浦市大和町9-1）  
 ※9月22日(日)午後5時までに電話予約  
 ☎ 茨城県不動産鑑定士協会 ☎ 029-246-1222

### 不安や生きづらさを感じている方へ

悩みを解決する方法が見つからないと、やがて「うつ病」などの心の病気を引き起こしてしまいます。  
 市では、精神保健福祉士・保健師が個別相談・家庭訪問を実施し、心の悩みについて相談をお受けしています。心に変調があれば、少しでも早くご相談ください。  
 ☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2312



### こころのSNS相談@いばらき

つらい気持ちや悲しい気持ち、どうしようもない気持ち、身近な人には相談をためらってしまうことなど、あなたの声をSNSで受け止めます。  
**受付時間**：午後5時～10時（(日)～(日)含む）

LINEアプリで検索！

こころのSNS相談@いばらき

または



## 有料広告欄

## 有料広告欄

有料広告

広報誌を使って会社の宣伝をしませんか？

かすみがうら市 有料広告

空き状況などの詳細は、ホームページをご覧ください。



# 暮らしのお知らせ

## ～ Information ～

2023年 September 9月

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

※ 9月18日は祝日のため、閉庁となりますので、ご注意ください。



**窓口延長** 千代田庁舎： 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

**納期限**

8月31日	市・県民税2期 国民健康保険税2期 後期高齢者医療保険料2期 介護保険料3期
10月2日	固定資産税3期 国民健康保険税3期 後期高齢者医療保険料3期

**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。

**地方税統一QRコード (eL-QR)**  
スマホアプリなどで、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）

## 暮らしの防災ガイド

### 台風から身を守るために自分で行う災害への備え

危機管理課（千代田庁舎）

**台風**は、毎年大きな災害をもたらします。しかし、警報などの防災気象情報を利用して、被害を未然に防いだり、軽減することが可能です。テレビやラジオなどの気象情報に十分注意してください。台風の危険が近づいているニュースや気象情報を見たり聞いたりした場合は、災害への備えをもう一度確認しましょう。

#### 台風への備え

- 《家の外の備え》
  - 窓や雨戸はしっかりと鍵を掛け、必要に応じて補強する。
  - 側溝や排水口は掃除して水はけを良くする。
- 《家の中の備え》
  - 非常用具や非常用食品を確認する。
  - 飛散防止フィルムなどを窓ガラスに貼り、飛来物の飛び込みに備えてカーテンやブラインドを下ろす。
- 《避難場所の確認》
  - 防災マップを確認。普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておく。

#### 風の強さと被害

**《不要な外出は控える》**  
一般的に平均風速が15m/s以上になると風に向かって歩けなくなり、転倒する恐れがあります。また、風にあおられてドアに手や指を挟まれるなどの被害も発生します。暴風や強風が吹いているときは、不要な外出は控えましょう。

<p><b>15～20m/s 未満</b> 風に向かって歩けなくなり、転倒する人も。</p>	<p><b>20～25m/s 未満</b> つかまっていけないと立ってられない。</p>	<p><b>25m/s 以上</b> 飛来物の恐れあり。屋外での行動は危険。</p>
--	--	--

## 消費生活ホットライン【見守り新鮮情報第455号】



### 強引な勧誘！中古自動車の売却トラブルに注意

**【事例】**  
インターネットの一括査定サイトで中古車の査定を依頼したところ、5社から連絡があり、その中の1社が自宅へ査定に来た。「ドアに修理歴がある。事故車なので15万円だが、今日すぐに引き渡せば25万円で買い取る」と、強引に契約させられ、車を持っていかれた。30分後に「他社と比較したいので車を戻してほしい」と伝えたが「今から返すのは面倒だ。他社にはこちらから連絡する」と言われ、車を返してもらえない。解約して車を取り戻したい。（70歳代）

**【だまされないために】**

- 車の売却は、特定商取引法によるクーリング・オフの対象外です。「今日なら高く買い取る」などと急かされても、一度冷静に考えましょう。
- 複数の事業者からの査定額をしっかりと比較検討す

ることが大切です。強引に売却を迫る事業者には「今回は査定をお願いしただけで、今は売らない」などと伝え、きっぱりと断りましょう。

- 契約後は、原則として契約書の内容に従うことになるため、契約前に内容をよく確認しましょう。特にキャンセル料や発生時期の確認は重要です。
- ▶困ったときは、車買い取りの事業者団体である（一社）日本自動車購入協会（☎0120-93-4595）または、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  
◎ 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

## 湖畔の学び舎 かすみがうら市水族館

### 楽しみながら学べる水族館

休日に家族で出掛けるスポットとして知られている水族館ですが、実は次の4つの社会的役割があります。①種の保存 ②教育・環境教育 ③調査・研究 ④レクリエーションです。どの分野に力を入れるかは施設ごとにさまざまですが、当館では特に「教育」の分野に力を入れて、来館者の方が一つでも多くのことを学んで帰ってもらえるよう展示やイベントを工夫しています。

「教育」という言葉を聞くと堅苦しく思われるかもしれませんが、生き物に興味を持ち解説板に目を通して名前を覚えたり、クイズの答えを考えたり、餌あげの体験をして、それを食べる様子を観察することは、教育であり学びです。また、重要なことは、「楽しく学ぶ」ということです。例えば生

き物の解説板を例に挙げると、同じ情報でもただ文字を書くだけではなく、イラストや色、吹き出しをつけることで、来館者の方の興味を引き、楽しみながら生き物のことを知るきっかけを提供できます。

ある生き物に興味を持てば、野生で住んでいる環境にも関心が向き、さらには、ごみなどの環境問題まで意識が広がっていくかもしれません。当館は、来館者の方が楽しめることはもちろん、学ぶことができる施設となるよう運営していきます。

かすみがうら市水族館 ☎029-896-0722  
●来月号は、雪ふれあいの里公園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

9月  
作品展示

◆ フォト霞ヶ浦

▶期間 8月29日(日)～9月24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

- 雪女**  
小泉八雲 著  
伊勢英子 イラスト
- おそろし 三島屋変調百物語事始**  
宮部みゆき 著

9月 図書館カレンダー

2023年 September

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

立秋とは名のみの暑さ、太陽の陽光がじりじりとまるで炎にあぶられているように感じられます。暑い夏、陽の光がまぶしいほど、影が濃くなるようです。今月は、身も心も涼しくなる「怖い話」の本をご紹介します。

### 雪女

ある寒い夕暮れのこと、ふたりの木こりがひどい吹雪に遭い、小屋に逃げ込んで、戸をしっかり締めて横になりました。いつの間にか眠りこんでしまい、若いほうの男が顔に雪が当たっているのに気づき、ふと目を覚ますと…。

雪の怖さと美しさ、はかなさを連想させられ、ラストは切なさや悲しみがいつまでも降りつめるようです。怖ろしさの中にも、美しく情け深く悲しい雪女が印象的な名作です。



偕成社

### おそろし 三島屋変調百物語事始

実家で起きた悲しい事件が原因で、心を閉ざしてしまった17歳のおちか。身を寄せた叔父夫婦の営む江戸の三島屋で、女中として黙々と働くことでやりすごしていました。

ある日、叔父の伊平衛は、おちかに江戸中から集まってくる人々の抱える不思議な話を聞くという仕事をあたえます。おちかは怪しい話に夢中になって耳を傾けるうちに、いつしか自分の心に向き合っていきます。



角川書店

■休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)、図書整理日

◎お話し会：9月9日(土)午前10時30分から

図書館のホームページでは、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

図書館ボランティアグループを紹介「石のスープの会」

- 毎月第2土曜日に読み聞かせと折り紙制作などを行っています。
- 年に数回、保育所や小学校へ公演に行きます。会員は現在5人。子どもや絵本が好きな方、一緒に活動してみませんか。仲間を募集中です。

# 歴史

## 先祖の精霊を迎える -夏祭りの歴史-



▲香取神社境内の愛宕神社

今回は、内加茂集落のお祭りの「ウラボン」について、地元にお住まいの市民学芸員・松葉薫さんが語ってくれました。

内加茂集落には、かつて8月24日に行われる愛宕神社の「ウラボン」と呼ばれる夏祭りがありました。「ウラボン」とは、俗にいう「お盆」の正式名称で、先祖様を供養するため、昼には相撲大会、夜には万灯引きが行われました。

歴史は古く、寛政7年(1795)の古文書にはすでに記載があります。かつては「立木山愛宕万灯角力」と呼ばれていたようで、費用は内加茂集落の平坪、榎坪、新田坪が負担していました。

愛宕神社は、南園寺北側の「立木観音」があるお堂(かつては「立木山千寿院蔵蔵寺」)の西側に立木車塚古墳(直径40mの円墳)があり、その上に祠が安置され、周りには相撲の土俵が置かれていました。

明治時代に入ると、祠と土俵は香取神社に移されましたが、祭りは続き、近郷から力自慢の自称力士が大勢集まり盛大に相撲大会が開催されました。

夜には、万灯引き祭りも行われました。「万灯」とは、柱に行灯と丸い籠を取り付けたもので、籠から周囲に割竹を伸ばし、紙でできた花で飾られています。万灯は白に固定され、提灯が提げられた荷車などに載って集落内を巡行し、お囃子も一緒につくなど大変にぎやかでした。万灯の荷車の引き手は、集落の子どもたちが担当しました。私も子どもの頃には、立ち寄り家々でお菓子やスイカをごちそうになるのが楽しみで、一生懸命に荷車の綱を引いたものです。昭和40年代の後半には、若者や子どもたちの減少によって、「ウラボン」は開催されなくなりました。もう半世紀以上前の記憶ですが、今でも夏が近づくと、懐かしく思い出します。

☎ 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

### スポーツ鬼ごっこ 参加者の声をお届け!

KSC なかよしクラブ「スポーツ鬼ごっこ(以後:スポ鬼)」参加者の声をお届けします。

●天野有起さん/一般  
スポ鬼との出会い  
▶子どもの友人のお母さんに勧められて、2年前から始めました。  
スポ鬼の良いところ  
▶スポ鬼は「リスペクトの心」を精神にしているので、勝負にこだわらず、思いやりの心が芽生えます。  
勧めたいところ  
▶体を動かすので心身ともにリフレッシュできます。親子で参加すると会話のきっかけになります。

●石井美羽さん/2年生  
スポ鬼との出会い  
▶いとこがやっていて「面白いよ」と勧められたのでクラブに入りました。  
スポ鬼の良いところ  
▶ルールは簡単で楽しいです。うまくできた時に「すごいね!」と言われるのが嬉しいです。  
勧めたいところ  
▶足が速くなり、全国大会で優勝したいと思うようになりました。かけっこに自信のある子におすすめです。

●丹治そよかさん/4年生  
スポ鬼との出会い  
▶兄と姉がやっていて、楽しそうだから始めました。4年くらい続けています。  
スポ鬼の良いところ  
▶天気を気にせずプレーできます。コミュニケーションが大事なので、続けるうちに得意になりました。  
勧めたいところ  
▶運動後の食事がおいしくなります。友達も増え、コーチも優しく教えてくれるので初心者でも安心です。

鬼ごっこと宝ト리를合わせたようなスポーツ。1チーム7人で編成し、制限時間内に相手チームより多く宝を獲得したチームが勝ち。

左から天野さん、石井さん、丹治さん



# 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 さりげなく回覧板の祭寄付 畑の草我が物顔の大暑かな 極暑また極暑の日々を今日もまた 日光黄菅街道真中に並び咲き 三日月のくつきり残り大夕焼	紫陽花俳句会 茶摘娘の赤いたすきに朝の風 ガラス戸も唸る雷身も疎む うどん屋のぶっかけ冷し夏来たる 落雷や鉄塔の釜そぎおとす	出島短歌会 話せども夫は聞こえぬ毎日をチンパンカンの会話で笑い マスクでの四度目の夏ほっとする老人ホームの明るい声に 道端のヤブカンゾウを刈り残ししばし木陰に汗ふく人等 梅雨晴れの入道雲の大ききよゴジラに似しと見上げてまぶし	投稿作品 オホソツクの原生花園の鉄路ゆく思いは巡り遠ざかりゆく 畦に立つ白鷺一羽さみだれに蓮の浮き葉が水面に揺れる 青き実の花も咲かず肥大する無花果思ふ散歩の土手に 何事も基本なくして上達なし生き方の基本どこにありや 浴衣縫う不器用な私孫のためしあげたのよ出来るもんね 犬散歩見るたび想う我がペット空の上から尻尾振ってる 収束の「コロナ」病む友に涼新た 応援で囁いた声も夏休み 卯の花腐し名刹の苔深し	名倉親子 岡田恭子 葉師寺玲子 仲谷香代子	加藤貞江 北原千恵子 榊原清志 桜井愛子 桜井筑蛙	久保庭悦子 島田和子 田能幸雄 原田佳世子	中島良平 沽野はつ子 石塚清 五十嵐政行 横井正子 矢口哲雄 釈一浄 中村耕二 竹村啓子
---	--	--	---	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------	--

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。9月1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。

## 「総合型地域スポーツクラブ」に参加しませんか?

種目
スポーツ広場、硬式テニス、太極拳、卓球、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



連絡先
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)





### ～健康づくりコラム～

暑い季節、脳に熱がこもる 「オーバーヒート」に注意！ 健康増進課 ☎ 029-898-2312

体の中で最も発熱しやすい部位は、活発に動いている「脳」です。脳の自律神経は、生命活動の維持に不可欠なため、休息せずに働き続け、常に発熱している状態です。自律神経に負荷がかかれば、それだけ脳の発熱量も増えます。頭蓋骨に守られている脳は、外気に熱を放射することができません。冷やすためには、首や脇の太い血管を冷やして冷たい血液を循環させるか、鼻から冷たい空気を吸い込むしかありません。発熱が抑えきれないと頭の中に熱がこもってしまい、脳が疲れて「オーバーヒート」を起こし、のぼせや疲労感、頭痛などが生じます。

#### 《脳を疲れさせてしまう原因》

- **環境の要因により、脳の発熱を抑えられない**  
暑くなると体温調節のために自律神経が酷使されるため、脳の温度が上がりやすくなります。
- **自立神経中枢の消耗**  
悩みや不安による精神的ストレスや肉体疲労による身体的ストレスが増すと、自律神経中枢の負荷が大きくなり脳が発熱しやすくなります。

#### 《脳の負担を減らす方法》

- **脳の温度を保つ**  
暑い季節、脳にとって機能を発揮しやすい温度は22℃から24℃が理想的といわれています。また、6月頃から脱水症状を起こしやすくなるため、水分補給をおろそかにすると、血流が悪くなり、熱中症や脳梗塞のリスクが高まります。喉が渇いていなくてもこまめに水分補給しましょう。
- **血流を良くする**  
長時間同じ姿勢を続けると、血流が悪くなり、自律神経に負荷がかかります。こまめに水分補給して血液の流れを促進し、いつもよりトイレに行く頻度を増やすことが効果的です。
- **自立神経のバランスを整える**  
脚の筋肉を動かす軽いストレッチや無理のない筋トレは、血流を促し脳に酸素と栄養を供給し、自律神経のバランスを維持しやすくなります。加齢とともに自律神経の機能は衰えるため、負荷をかけない生活を心掛けましょう。

### ～休日緊急診療当番医～ 9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】	
3日	木戸医院 029-841-1753	3日	松永医院 029-823-7771
10日	高野医院 029-841-0154	10日	野上病院 029-822-0145
17日	大石内科クリニック 029-835-0014	17日	神立病院 029-831-9711
18日	あおき内科クリニック 029-825-8181	18日	県南病院 029-841-1148
23日	田谷医院 029-823-2636	23日	野上病院 029-822-0145
24日	新治診療所 029-862-4668	24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】		
3日、10日、17日、18日、23日、24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～ 9月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	5、12、26日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	12、26日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	4、11、25日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	1、8、15日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	4、11、25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

#### 乳児の保護者からの相談

##### 1歳になりました。母乳はやめたほうがいいの？

離乳食が順調なら、1歳ぐらいで栄養素やエネルギーのほとんどを3度の食事と2回程度の間食で取れるようになります。お母さんがそろそろ母乳をやめたいと考えているなら、1歳が1つの目安となります。

しかし、お母さんの病気や乳腺炎、職場復帰などの特別な理由がなければ、赤ちゃんに泣かれるうちは母乳をやめようと無理に急ぐ必要はありません。時期がくれば自然に赤ちゃんの方から離れますし、赤ちゃんの興味はどんどん外に向かうようになっていき、おっぱいへの執着も自然に薄れます。

##### 卒乳するタイミングは？

卒乳とは、母乳・ミルク用乳首を使ったミルクの授乳（特に夜の授乳）を卒業することです。

卒乳するタイミングは、いろいろな考え方がありますが、お子さんの成長や発達に合わせて考えると無理なく行えます。例えば「お誕生日が過ぎて一人で歩けるようになった」「食事がよく食べられるようになった」「コップでお茶などが飲める」などが目安で、ちょうど1歳3カ月頃が卒乳しやすい時期です。卒乳を考えはじめたら、少しづつ乳製品を増やしていき、1歳2カ月頃から（食後の母乳・ミ

ルクがなくなってきたら）温めた牛乳（1日50mlから100ml）をコップで飲む練習を始めましょう。

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 ※9月1日 予約開始



参加費や講師などの詳細は、ホームページをご覧ください。

#### ベビーマッサージ

日時：9月19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

日時：9月20日 日

①午前9時45分～（1歳）

②午前10時45分～（2～3歳）

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。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

### 乳幼児健診・教室カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和5年5月生）	13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歳児相談（令和4年8・9月生）	12日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年2月生）	14日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和2年5月生）	15日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	5日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	7日 日、21日 日、28日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	6日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	6日 日、7日 日、8日 日、21日 日、29日 日	午前9時30分	要		

### 子育て相談カレンダー 9月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	12日 日、26日 日	①午前9時30分 ②午後2時	9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	12日 日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウエルカムベビークラス	22日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	





楽しい行事や新しい活動など、身近な情報をお寄せください

※情報は、取材日時点のものです。

秘書広報課（千代田庁舎）

乗車  
無料

## 「つちうら MaaS」 グリーンスローモビリティの実証実験を開始

かすみがうら市は、先端技術の活用により、公共交通の利用促進と商業・観光振興に取り組む「つちうら MaaS 推進協議会」に加盟しています。

7月から、既存の公共交通機関を補完する新たな輸送サービスとして、近距離移動を得意とするグリーンスローモビリティ（電動で時速 20km 未満で公道を走る 4 人乗り以上の乗り物）を活用した実証実験を行っています。通院や買い物、地域での活動などにぜひ活用ください。

### MaaS（マース）とは？

「Mobility as a Service」の頭文字をつなげた造語で、一人一人の移動ニーズに対応し、複数の公共交通やそれ以外の移動サービスを最適に組み合わせて検索・予約・決済などを一括で行うサービスのことで。

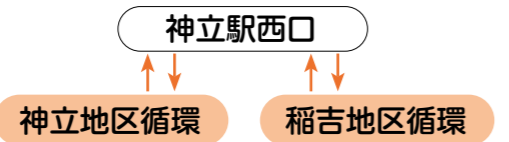
### 運行期間

令和6年2月29日まで（平日のみ）

### 乗車定員

7人（予約不要、先着順）

### 神立駅西口地区循環 [平日運行]



運行ルート・時間  
詳細はこちらから



## 社会を明るくし安全・安心なまちへ

7月3日、千代田ショッピングモールで「第73回社会を明るくする運動」の一環で、関係者による啓発活動を行いました。この運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止とあやまちを犯した人の立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせて、安全で安心な社会を築くため、法務省が主唱する全国的な運動です。啓発活動では、多くの方に声掛けを行い理解を深めてもらう機会となりました。



## キャリア教育で子どもたちの未来広がる

7月19日、「教育支援に関する連携協定」を、昨年度に続き、市内に立地する企業と締結しました。学校教育の振興に取り組むため、職場体験や出前授業などを行い、地元企業の価値観を紹介し、児童生徒の発達段階にふさわしいキャリア教育を推進するものです。

連携企業(五十音順) ▶ ①株式会社運動会屋 ②株式会社かすみがうら未来づくりカンパニー ③伸栄工業株式会社 ④株式会社シンドウ ⑤株式会社ファーマインド茨城農園



## 国際交流を通じて国の良さを認め合う

6月24日、かすみがうら市国際交流協会主催の東京へのバスツアーが開催されました。スカイツリーや浅草などを訪れ、参加者からは「日本は地震がとても多いのに、634mの高さがある電波塔を建てる技術があって素晴らしいですね」と感心の声も。ツアーを通じてより交流を深めるきっかけとなりました。

協会では、日本語教室などを通じて外国人が地域に溶け込めるよう取り組んでいます。詳細はこちら ▶ [協会HP](#)



## 2年連続で関東大会へ！かすみがうら JVS

7月20日、バレーボール少年団「かすみがうら JVS」が市長を表敬訪問されました。7月1日・2日に開催された第42回関東ブロック交流大会茨城予選で優勝を飾り、東京で行われる関東大会へ出場が決まりました。

7月28日から開催された関東大会では、強豪チームがいる中、2勝し入賞することができました。選手たちは「たくさん学ぶことができたので、これからの大会はすべて優勝を目指します」と力強く語ってくれました。



## ごみの削減で環境に優しいまちへ

7月3日、「プラスチックごみ削減の推進に関する協定」を、ウォータースタンド株式会社と締結しました。

この協定により、千代田庁舎内にウォーターサーバーを設置し、マイボトルの使用を普及させ、ペットボトルなどの使い捨てプラスチック製品の使用抑制を目指します。市では、二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」の実現に向けた取り組みを推進しています。



マイボトル対応のウォーターサーバーを使用する  
長井関東第3支社支社長（左）、宮嶋市長



## 夏の全国高校野球茨城大会で優勝し甲子園へ 土浦日大高校野球部

8月1日、第105回全国高校野球選手権記念茨城大会で優勝した、市内に練習場の拠点をおく土浦日本大学高等学校野球部（小菅 勲 監督、部員数 84 人）の代表が、市長へ表敬訪問されました。決勝戦では、9回に3点を追う展開でしたが見事に逆転し、5年ぶり5度目の夏の甲子園出場を決めました。塚原歩生真主将は「甲子園の舞台で活躍することで、茨城県の皆さんに勇気と元気を届けたいです」と決意を述べてくれました。





# かすみっ湖ハッピースマイル



のぐちはやと  
野口隼也くん (8カ月)  
これからも元気にたくさん  
食べて大きくなってね!



いしもとりお  
石本莉鳳くん (1歳)  
愛嬌たっぷりりおくん!  
これからも元気に育ってね!



きかもとじんしろ  
坂本仁史朗くん (2カ月)  
じんくん生まれてきてくれて  
ありがとう!

## 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

## かすみがうらにゃ活動日記 イオンレイクタウンでPR!



埼玉県越谷市のイオンレイクタウンで、「いばらき観光キャンペーン」が開催! 県外のみならずかすみがうら市をPRするため、うにゃも参加したよ! イベントステージでは、かすみがうら市のPRとうにゃの自

己紹介をしてみんなにアピール! 地域の魅力をたくさんの人たちに楽しく伝えたよ! さらに、会場には他にも茨城県内の公式キャラクターが大集合! 個性豊かなキャラクターのみんなと交流できて、とっても

楽しかったなあ! 最後には、キャラクターのみんなと来場したみなさんで写真撮影! みんな笑顔で喜んでくれて、うにゃもとっても嬉しかったよ!



### 人口と世帯数 令和5年8月1日現在

人口 (-22)	男性 (-12)	女性 (-10)
40,423人	20,668人	19,755人
世帯数 (+25)	※ ( ) 前月比	
18,298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



発行日/令和5年8月20日 ■発行/かすみがうら市  
編集/秘書広報課(千代田庁舎)  
☎ 315-8512 茨城県かすみがうら市上土田 461  
☎ 0299-59-2111 / 029-897-1111 FAX 0299-59-2176  
ホームページアドレス/ <https://www.city.kasumigaura.lg.jp>



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