

第33回 あゆみ祭り



PHOTO | 第33回あゆみ祭り

出島音頭に合わせて会場がひとつに♪

TOPICS P2-3 第33回あゆみ祭り
P6 スマホ講習会を開催！
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

第33回

あゆみ祭り

4年ぶりに開催



8月16日、歩崎公園で「あゆみ祭り」を4年ぶりに開催。この日を待ちわびた多数の来場者でにぎわいました。ステージでは、のど自慢のグランドチャンピオンによる歌や迫力あるあゆみ太鼓の演奏などが、祭りをより一層盛り上げていました。フィナーレは、恒例の「湖上打ち上げ花火」。花火が湖面に映り、辺り一帯の空間が華やかな輝きに包まれ、子どもも大人も歓声をあげながら最後まで笑顔で楽しんでいました。



ムービー



出島音頭の踊り方の手本を見せてくれた牛渡バップローズの皆さん



開会式

実行委員長・宮嶋市長のあいさつから祭りがスタートしました



4年ぶりの祭り開催で大にぎわい



渡辺大輔さん（本市出身）+ ALPHA（アルファ）
柔らかな音色が霞ヶ浦湖畔に響き渡りました



ステージイベント

本市出身の兼子結さん（2023NHKのど自慢グランドチャンピオン）素晴らしい歌声で会場全体に感動をもたらしました



職工組合 上棟式

11年ぶりの開催です！お餅・お菓子・おもちゃなどたくさん投げ込まれました



迫力満点の演奏！

あゆみ太鼓の鼓動が轟く！



早く登って～

カブトムシ・クワガタ大合戦

おいしい♡



上手に釣れるかな～？



豪華景品ゲット！



ラッキーボール



市内小中学校へのオーガニック給食導入を目指しています

市では、環境に配慮した有機農業の取り組みを促進し、次世代に向けた環境教育や食育を行ってまいります。



有機稲作農業普及・啓発セミナーを開催

7月26日、やまゆり館で、導入に向けた第一歩として「有機稲作農業普及・啓発セミナー」を開催し、総勢24人が参加。有機農業の実践者でもあり、30年以上、無農薬・有機稲作を探究してきた、NPO法人民間稲作研究所の館野理事長を講師として招きました。

省力かつ低コストでできる基本技術から、子どもたちの健康に対する影響や環境学習効果、「自然生態系

の維持こそが人間の生命・社会存続につながる」といった有機農業の本質まで幅広く学ぶことができ、参加者の皆さんも感慨深い様子で聞き入っていました。

市では、今回のセミナーを皮切りに、国や県、JA水郷つくば、農業関係団体などと連携し、有機農業に取り組む農家の皆さんを全力で支援してまいります。

政策経営課（千代田庁舎）

オーガニック・有機農業とは？

オーガニックと有機農業は、同じ意味であるとされています。農薬や化学肥料に頼らないことを基本として、自然界の力で生産された農産物や加工食品などを指します。

第22回
2023

霞ヶ浦帆引き船 フォトコンテスト

募集期間

令和5年
12/1 日曜 ▶ 12/17 日曜【必着】



詳細はこちら



テーマ

帆引き船の勇壮な姿と霞ヶ浦の風景

撮影場所

📷 帆引き船の部 📷 霞ヶ浦の風景の部
霞ヶ浦 霞ヶ浦（西浦）を被写体とした写真

撮影日 令和4年11月以降に撮影したもの

作品規格 四ツ切・ワイド四ツ切・A4 プリント
※組写真、規定外のサイズ、台紙に貼った写真、著しく加工した写真は失格とする
※応募作品は未発表のものに限る
※応募点数は特に制限なし

賞

- ❖ 帆引き船の部 最優秀賞 賞状・副賞【7万円】
- ❖ 霞ヶ浦の風景の部 最優秀賞 賞状・副賞【3万円】
- ❖ 小中学生の部 最優秀賞 賞状・副賞【5,000円相当】
- ❖ その他優秀賞、団体・企業賞などあり

小中学生からの応募も大歓迎!



審査基準

「帆引き船の勇壮な姿」・「霞ヶ浦の風景」原則として1人の応募者に対して入賞作品は1点とする

応募先

〒300-0214 かすみがうら市坂 1029-1 霞ヶ浦帆引き船・帆引き網漁法保存会（歴史博物館内） ☎ 029-896-0017

農業委員・農地利用最適化推進委員として活躍しませんか？

令和6年3月27日をもって任期満了となるため、募集を行います。

※詳細は、ホームページをご覧ください。☎ 農林水産課・農業委員会事務局

募集期間 9月29日 日曜
～ 10月27日 日曜

対象

農業に関する識見を有し、農地利用の最適化の推進に関する事項、その他の農業委員会所管の事項に関して、職務を適切に行える方。

活動内容

農業委員と農地利用最適化推進委員（以下：推進委員）は、連携して遊休農地の発生防止・解消、担い手への農地の集積を行います。また、農業委員は、毎月総会での農地の権利移動などの許認可申請などの審議やそれに関する調査などを行います。

申込方法

「推薦・応募用紙」に記入し、持参（郵送不可）

※用紙は農林水産課・農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）、総務課（千代田庁舎）で配布します。ホームページからダウンロードもできます▶



※農業委員と推進委員の両方へ推薦・応募はできませんが、兼務はできません。

● 農業委員 提出先：農林水産課（霞ヶ浦庁舎）
任期▶令和6年3月28日～令和9年3月27日
募集人員▶15人【認定農業者8人以上、利害関係を有しない（中立）者1人以上を含む】
月額報酬▶45,000円

● 推進委員 提出先：農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）
任期▶令和6年4月1日～令和9年3月27日
募集人員▶11人【担当地区・定数*】

*下大津地区1人、美並地区1人、牛渡地区1人、佐賀地区1人、安飾地区1人、志士庫地区2人、志筑地区1人、新治地区1人、七会地区2人
月額報酬▶35,000円

◆「審議会等の委員の選任に関する指針について」を踏まえ、審査基準により評価し、選考します▶



かすみがうら市の
新しい風 +
New Wind

New! 地域おこし協力隊

8月14日、3人目の地域おこし協力隊員が着任。本市に住民票を移し、居住しながらまちづくり活動を行ってまいります。☎ 地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）

もりやま
森山あすみさん（22）

長野県出身。現在、大学4年生。協力隊員として、地域の人たちに自分のまちを好きになってもらえるような取り組みに力を入れていきます。

はじめまして！この度、地域おこし協力隊員として着任いたしました森山あすみと申します。自分が自分らしくいられるまちづくりを目指し、古民家再生や地域の魅力発信などに貢献していきたいと考えています。

スマホ講習会 開催!



スマートフォンの操作やデジタルサービスの利用に不慣れな方を対象に、無料の講習会を開催します。現在スマートフォンをお持ちでない方も、貸出機による体験ができますので、この機会にぜひご参加ください。

※各会場の開催回ごとに参加申し込みできます。
※複数回参加申し込みできます。

講師 NTT ドコモから派遣される NPO 法人
アクティブシニア支援機構の方

参加費 無料

定員 各会場の開催回ごとに 16 人(先着順)

当日の持ち物 ★充電済みのスマートフォン
★筆記用具 ※スマートフォンをお持ちでない場合は、貸出します。

申込期間 10月10日(火) から
各開催日の10日前まで
午前8時30分～午後5時15分(平日)

申込先 情報政策課(霞ヶ浦庁舎)へお電話ください。
☎029-897-1111/0299-59-2111
(内線 2203～2205)

第1回

スマートフォンを安全に
使うためのポイント

電源の入れ方、ボタン操作の仕方

電話の掛け方・カメラの使い方

あじさい館 会議室 3、4 やまゆり館 会議室
11月10日(金) 11月15日(水)
午前10時～正午

第2回

インターネットの利用方法

メールの利用方法

あじさい館 会議室 3、4 やまゆり館 会議室
11月10日(金) 11月15日(水)
午後1時30分～3時30分

第3回

アプリのインストール方法

地図アプリの利用方法

あじさい館 会議室 3、4 やまゆり館 会議室
11月17日(金) 11月29日(水)
午前10時～正午

第4回

SNSの使い方(LINEインストール)

あじさい館 会議室 3、4 やまゆり館 会議室
11月17日(金) 11月29日(水)
午後1時30分～3時30分

第5回

マイナンバーカードの申請方法

マイナポータル活用の方法

あじさい館 会議室 3、4 やまゆり館 会議室
11月24日(金) 12月6日(水)
午前10時～正午

第6回

かすみがうら市アプリの利用方法

行政手続きオンライン申請の方法

あじさい館 会議室 3、4 やまゆり館 会議室
11月24日(金) 12月6日(水)
午後1時30分～3時30分

市職員の給与などを公表

総務課(千代田庁舎)

「人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与の状況や職員数などをお知らせします。詳細は、ホームページで9月中旬に公表します。



① 給与 [令和5年4月1日現在]

① 平均年齢と平均給料月額

一般行政職		消防職	
平均年齢	平均給料	平均年齢	平均給料
42.6歳	320,900円	35.1歳	294,300円

② 職員の初任給などの状況

区分	大学卒		高校卒	
	初任給	10年経過	初任給	10年経過
一般行政職	185,200円	256,800円	154,600円	219,200円
	302,400円	353,400円	256,800円	289,000円
	212,000円	294,300円	174,500円	219,200円
消防職	212,000円	294,300円	174,500円	219,200円

③現在の基準によるもので、採用時期により異なります。

③ 一般職員の期末・勤勉手当支給割合

区分	6月期	12月期	合計
期末手当	1.2月分	1.2月分	2.4月分
勤勉手当	1.0月分	1.0月分	2.0月分

④ 特別職の給与・市議会議員の報酬

区分	給料月額	区分	報酬月額
市長	779,000円	議長	334,000円
副市長	592,000円	副議長	285,000円
教育長	546,000円	議員	269,000円
期末手当	6月期 1.675月分/12月期 1.675月分		

② 公平委員会からの業務報告 [令和4年度]

勤務条件に関する措置の要求の状況 ▶ 0件
不利益処分に関する審査請求の状況 ▶ 0件

③ 職員数 [令和5年4月1日現在]

① 職員採用試験の実施状況 [令和5年4月1日採用]

職種	応募者数	受験者数	採用人数
行政職	63人	36人	8人
消防職	12人	11人	3人

② 退職者の状況 [令和4年度]

定年	勤奨など	合計
15人	4人	19人

③ 部門別職員数の状況 ▶ 合計 389人

一般行政部門	教育部門	消防部門	公営企業
247人	28人	87人	27人

④短時間勤務再任用職員は含みません。

④ 勤務条件ほか [令和4年度]

① 標準的な勤務時間

1日につき7時間45分(始業時刻 8:30、終業時刻 17:15、休憩時間12:00～13:00)の勤務時間とし、1週間で38時間45分と定めています。

② 年次休暇の状況

付与日数	取得日数	取得率
40.5日	13.6日	33.4%

⑤令和4年4月以降の年次休暇を、年付与から年度付与に変更したことによる経過措置のため、令和4年度は最大45日付与

③ 職員研修・職員の人事評価の実施状況

多様化・高度化する行政ニーズに対応していくため、「人材育成基本方針」に基づく職員研修計画を定め、階層に応じた研修の実施や外部研修への派遣を行いました。さらに、職員が自発的・積極的に自己研鑽に取り組めるようeラーニング(パソコン・インターネットなどを活用した学習)や通信教育を取り入れました。また、個々の能力を開発し、有効活用するため、毎年、人事評価を実施し、その結果を定期昇給や勤勉手当の成績率に反映しています。

④ 職員の分限・懲戒処分の状況

分限処分	懲戒処分
5件	0件

⑤ 育児休業などの取得状況 [新規取得者]

育児休業	育児部分休業
4人	0人

市の情報公開・個人情報保護運用状況を公表

総務課(千代田庁舎)

情報公開および個人情報保護について、運用状況をお知らせします。

情報公開請求・決定件数 ▶ 12件(令和4年度中)

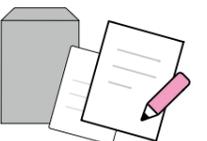
[内訳]

▶総務部 3件 ▶市民部 2件 ▶産業経済部 1件
▶都市建設部 1件 ▶上下水道部 1件
▶選挙管理委員会 1件 ▶消防本部 3件

個人情報開示請求・決定件数 ▶ 5件(令和4年度中)

[内訳]

▶総務部 2件 ▶保健福祉部 2件
▶農業委員会 1件



お知らせと情報

くらしのお知らせ

新型コロナワクチン接種



市では、生後6カ月以上で初回接種済みの方を対象に、9月20日頃から「令和5年秋開始接種」を開始します。オミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチンを使用します。

対象：●1・2回目接種済みの5歳以上の方
接種間隔に応じて接種券を順次発送します。

- 乳幼児（6カ月～4歳）
接種を希望する方からの申請受付後、接種券を送付します。なお、乳幼児接種の場合、初回接種は3回で1セットとなります。

接種間隔：前回の接種から3カ月
接種会場：①接種協力医療機関
②市集団接種会場（ウエルネスプラザ）

予約方法：電話またはWEB
●☎029-853-0771 平日午前9時～午後5時
●WEB（スマホ・パソコン）
【副反応について】午前8時～午後7時（土日祝含む）
●茨城県新型コロナワクチンコールセンター（副反応相談窓口）☎029-301-5394
●こども救急電話相談（14歳以下）☎#8000 または ☎050-5445-2856
☎健康増進課 ☎029-898-2312



WEB予約

本人通知制度のご案内（登録無料）



市では、10月から「本人通知制度」を導入します。利用するには、事前登録が必要となります。

【「本人通知制度」とは？】
本人以外の方（本人などから委任状を受け取った代理人や第三者など）へ住民票の写しや戸籍の写しを交付したときに、事前登録した本人に交付の事実をお知らせする制度です。住民票の写しなどの不正請求の早期発見や抑止効果が期待できるとともに、個人の権利の侵害防止に取り組むものです。
※詳細は、ホームページをご覧ください。
☎市民課（千代田庁舎）

勤労青少年ホームと稲吉児童館の閉館に関する説明会

施設の老朽化などに伴う勤労青少年ホームと稲吉児童館の閉館について、市民の皆さんや利用者の方を対象に、両施設に関する合同説明会を開催します。

日時：10月19日（困）午後7時から
場所：勤労青少年ホーム体育館
※勤労青少年ホーム駐車場が満車の場合は、働く女性の家駐車場をご利用ください。
☎中央出張所 ☎029-831-6399
☎大塚児童館 ☎0299-59-4088

浄化槽の法定検査を受けましょう



浄化槽の管理者（家屋の所有者や賃借人）は、浄化槽法の規定により、年1回の水質検査（法定検査）の受検が義務付けられています。まだ受検していない方は、茨城県水質保全協会へお申し込みください。

【法定検査を受けていない方へ案内を送付】
県では、法定検査を受けていない方を対象に、10月に受検のご案内を送付します。

案内文が届いた場合は、同封のがきまたはホームページから、速やかに受検の申し込みを行ってください。

申込先：茨城県水質保全協会（水戸市吉沢町650-1）☎029-291-4000
☎茨城県環境対策課 ☎029-301-2966

＜合併処理浄化槽への転換をご検討ください＞

「単独処理浄化槽」は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水はそのまま放流してしまいます。

生活雑排水も併せて処理できる「合併処理浄化槽」に転換することで、家庭から出る水の汚れの量を8分の1に減らすことができます。身近な水環境を保全するため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

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



ひとり親家庭の資格取得を支援



ひとり親家庭の父母が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格を取得するため、養成機関などで6カ月以上修学する場合、給付金を支給します。

対象：①と②を満たすひとり親家庭の父母
①児童扶養手当受給者と同等の所得水準にある方
②養成機関において6カ月以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる方
※過去にこの給付金を受給していた方は対象外です。
金額：訓練期間中、月額10万円
※住民税課税世帯は、月額70,500円
※修学の最終年限1年間に限り、支給額を4万円加算
手続き：受給資格の審査などを確認するため、入学前に事前相談が必要です。
※給付対象の資格は、ホームページをご覧ください。
☎子育て支援課（千代田庁舎）

土地取引の後には届出を



一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者（譲受人）は、市に届け出を行う必要があります。

【届け出が必要な面積】
市街化区域：2,000㎡以上
市街化区域以外の都市計画区域：5,000㎡以上
都市計画区域外の区域：10,000㎡以上

【届け出が必要な取引】
売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権や賃借権の設定または譲渡など
期限：契約締結日（締結日含む）から2週間以内
☎都市整備課（霞ヶ浦庁舎）

文化施設を「オンライン」で

予約できるようになりました！

※詳細は、ホームページをご覧ください。
かすみがうら市 文化施設
☎市民課（千代田庁舎）



農業経営収入保険制度のご案内



品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少や市場価格の下落など、経営努力では避けられない収入減少を補償する公的な保険です。令和6年からは加入申請年1年分の青色申告（簡易な方式を含む）実績で加入できるようになります。また、保険方式のみで補償割合を最大9割にできるタイプも登場し、ますます加入しやすくなりました。さまざまなリスクに備えるため、ぜひ加入しましょう。
※詳細は、農業共済組合へお問い合わせください。

☎いばらき広域農業共済組合（つくば支所）
☎029-839-0160

イベントのお知らせ

市民ふれあいスポーツフェア2023

ニュースポーツをはじめ、キックターゲットやストラックアウトなど、約20種目のスポーツを体験できます。また、6種目のスポーツを体験するスタンプラリーも開催します。お子さんには風船も用意していますので、ご家族や友人とお越しください。
日時：10月8日（日）午前9時から
場所：わかぐり運動公園 ※雨天時は9日（月）に順延
☎スポーツ振興課 ☎029-898-9907

募集のお知らせ

オレンジリボンたすきリレー2023ランナー募集

「子ども虐待防止啓発活動」として、北は日立市、南は土浦市から茨城県庁を目指し、国道6号を各市町村のランナーがオレンジ色のたすきをリレーでつなぎます。詳細は、お問い合わせください。
日時：11月2日（日）午前9時～正午頃
区間：国道6号沿い（約8km）
対象者：市内在住または在勤の方
募集人員：10人程度（10月20日（日）締切）
☎子育て支援課子ども未来室（千代田庁舎）

有料広告欄

有料広告欄

ごみ収集カレンダー [令和5年10月～令和6年3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		October 10月				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	
8	9	10	11	12	13	14
	燃やすごみ	その他びん	粗大ごみ	燃やすごみ	プラ容器他	
15	16	17	18	19	20	21
	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	
22	23	24	25	26	27	28
	燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	プラ容器他	
29	30	31				
	燃やすごみ					

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

令和5年		December 12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	ガラス・陶磁器類	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
	※31 燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ	カン・金属類	

※年末年始 (12/31日～1/3日) のごみ収集はありません

令和6年		January 1月				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※	※	※	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			

※年末年始 (12/31日～1/3日) のごみ収集はありません

令和6年		February 2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		
	燃やすごみ	茶色びん		燃やすごみ		

令和6年		March 3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
	/31 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10月～令和6年3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		October 10月				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	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	
8	9	10	11	12	13	14
	その他びん	燃やすごみ		プラ容器他	燃やすごみ	
15	16	17	18	19	20	21
	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	
22	23	24	25	26	27	28
	茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ	
29	30	31				
		燃やすごみ				

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

※年末年始 (12/31日～1/3日) のごみ収集はありません

令和6年		January 1月				
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	※	※	※	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			

※年末年始 (12/31日～1/3日) のごみ収集はありません

令和6年		February 2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		
	茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	カン・金属類		

令和6年		March 3月				
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					燃やすごみ	
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	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
	/31 茶色びん	燃やすごみ	粗大ごみ	プラ容器他	燃やすごみ	

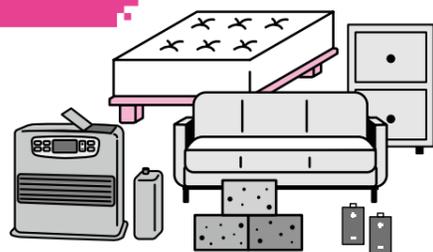


気を付けて！間違いやすいごみのルール

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

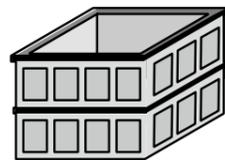


指定ごみ袋

※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

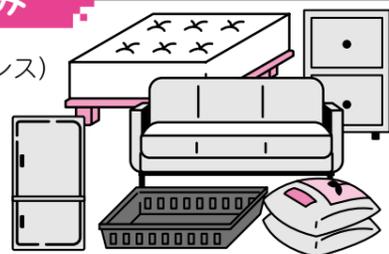


コンテナ

※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。

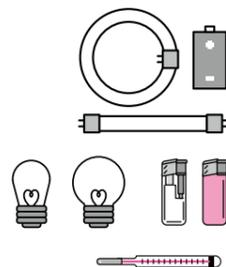
【利用方法】

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

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。

- ▶ 10月11日 日 15時30分～17時 / 働く女性の家
- ▶ 10月25日 日 15時30分～17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

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。

- ▶ 10月21日 日 15時30分 / やまゆり館

☎ 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

あなたの子育てを支えるアプリ かすみっ湖



App Store



Google Play

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、相談員が発達や就学などの相談をお受けします。

- ▶ 10月18日 日 15時～17時 / あじさい館
- ▶ 10月31日 日 15時～17時 / あじさい館

☎ 学校教育課 ☎ 029-886-3327

有料広告欄

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 15時～17時 / 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

ここからはじまる就活準備 (無料)



「働きたいけれど就活のやり方が分からない」「どこに相談したらいいのかわからない」などのお悩みがある15歳から49歳の方を対象に、就活準備セミナーと個別相談会を開催します。悩みごとや困りごとなど、なんでもご相談ください。個人情報を守ります。

- ▶ 10月11日 日 15時～17時 / 勤労青少年ホーム

【セミナー内容】

- ①自分の強みを知り動き出すヒント
 - ②アピール力のある履歴書づくりのポイント
- ※ホームページ・電話・FAX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。

- ▶ 10月26日 日 15時30分 / やまゆり館

☎ プルミエールひたち野 ☎ 0299-59-5611

- ▶ 10月27日 金 / 午後1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

労使間のトラブルなどに関する無料相談

解雇・パワハラなど労使間のトラブルでお悩みの方を対象に、県労働委員会委員が無料で相談をお受けします。電話相談も可能です。秘密は厳守します。

対象：県内に所在する事業所の労働者、使用者
場所：茨城県庁 23階 (水戸市笠原町 978-6)

- ▶ 10月11日 日 15時～17時
- ▶ 10月19日 日 15時～17時
- ▶ 10月27日 日 15時～17時

※事前予約制です。相談日前日までにご予約ください。

☎ 茨城県労働委員会事務局 ☎ 029-301-5563

暮らしのお知らせ

～ Information ～

消費生活ホットライン【見守り新鮮情報第457号】



2023年 October 10月

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

※10月9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（祝除く）
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

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
10月31日	市・県民税3期 国民健康保険税4期 後期高齢者医療保険料4期 介護保険料4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）

利用方法

土地売却のため？金銭を請求されたら要注意

【事例】

数十年前に「宅地造成するから」と勧められて山林を購入したが、その後宅地ができる様子はなく、そのまま所有するだけになっていた。高齢になり、子や孫に迷惑をかけたくないので売却したいと考えた矢先、仲介業者から土地の売却を進める電話があり、媒介と測量を依頼することにした。事業者は、180万円で売却するので媒介手数料20万円を先払いするよう要求してきた。すぐに支払ったが、その後連絡が取れなくなった。（80歳代）

【だまされないために】

●過去に土地を購入し処分に困っている消費者に対して、土地を売るためと言って、測量費や広告費、手数料など、さまざまな名目で金銭を支払わせる手口に関する相談が寄せられています。

●土地の売却のためと言われて、何らかの名目で金銭を請求されたら、契約する前に家族や周りの人に相談しましょう。少しでも不審を感じたら、きっぱり断ることも大切です。

●土地の相続や処分などについては、さまざまな情報を集め、焦らずに家族でよく話し合いましょう。
 ▶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 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
 問 市消費生活センター（霞ヶ浦庁舎）

暮らしの防災ガイド

作ろう！

「我が家のタイムライン」

洪水のような進行型災害が発生した際に、家族で「いつ」「何をするのか」を整理した防災計画が「我が家のタイムライン」です。

台風の接近により河川の水位が上昇した場合などに、家族がとる防災行動を時系列に整理しておきます。事前に取りまとめておくことで、急な判断が迫られる災害時に家族の行動チェックリスト、また判断のサポートツールとして役立てることができます。

毎年のように大規模な洪水が発生し、すでに異常気象が日常となりつつある今、「自分の命も、家族の命も自ら守る」という意識を持つことが必須となってきています。

「我が家のタイムライン」を作成し、逃げ遅れゼロを目指しましょう。

様式ダウンロード

作り方を動画で確認

市総合防災マップ

危機管理課（千代田庁舎）

我が家のタイムライン【共通版】 (家)

まず、ハザードマップで我が家の災害リスクを確認！

河川氾濫による
浸水の危険あり

土砂災害の
危険あり

点線に沿って丸で囲む。(両方の場合もある)

避難先 (避難所、親戚宅、友人宅)	避難先までの移動手段	避難先までの移動時間
		分

注意すべきこと	気象・避難情報の発令	逃げ遅れないためにやるべきこと
<p>【警戒レベル1】</p> <p>【警戒レベル2】</p> <p>【警戒レベル3】</p> <p>【警戒レベル4】</p> <p>【警戒レベル5】</p>	<p>【警戒レベル1】</p> <p>【警戒レベル2】</p> <p>【警戒レベル3】</p> <p>【警戒レベル4】</p> <p>【警戒レベル5】</p>	<p>◆テレビやラジオで気象情報（台風情報）を確認する</p> <p>◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する</p> <p>◆避難するときに持っていくものを確認する(〇をつける)</p> <p>◆避難しやすい服装に着替える</p> <p>◆我が家が避難するタイミングは警戒レベル3</p> <p>◆我が家が避難するタイミングは警戒レベル4</p>

（使い方）
 ・家の中の目立つ場所に貼っておき、災害時に内容を確認しながら避難を行います。
 ・内容に変更がある場合は見直すとともに、定期的に我が家のタイムラインの確認を含む避難行動開始の訓練を行います。

隔月連載 雪入山の風

タカの渡り・サシバ

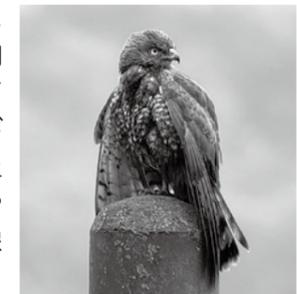
サシバはカラスくらいの大きさのタカの仲間。ヤマザクラが見ごろを迎えるころに、越冬地である南西諸島やフィリピンから海を越えて本州へやってくる渡り鳥です。サシバは絶滅危惧種に指定されていますが、田んぼのある里山に住んでいるため、他の猛禽類よりも姿を見かける機会の多い鳥です。

彼らは、餌場となる田んぼの近くの森林に巣を作り、カエルやトカゲ、ヘビ、ネズミ、カマキリなどを捕まえて巣で待つひなへ届けます。雪入の里にも毎年数羽が子育てのために訪れ、田んぼの近くにある電柱や大きな杉の木などのてっぺんに止まっている姿がよく見られます。

7月にはひなが巣立ち、家族で悠々と空を舞う姿を見かけるようになります。

9月に入ると、子育てを終えたサシバたちが、越冬地へ向けた渡りをはじめます。雪入山周辺は、

サシバの渡りのコースになっていて、笠間や石岡方面から浅間山を越えてやってきたサシバたちが雪入ふれあいの里公園上空で旋回上昇し、千葉や東京方面に向けて一直線に飛んでいく様子を見ることが出来ます。



▲雪入のサシバ

渡りをするサシバは晴天の午前中に多く現れ、ハチクマやオオタカ、ノスリなど渡りをする他の種類の猛禽類も見ることが出来ます。

問 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、かすみがうら水族館によるコラムを掲載予定

あじさい館

10月 作品展示

ホール展示

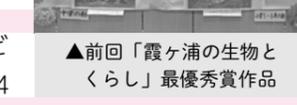
作品介绍

◆ 県青少年育成協会「家庭の日」
 絵画最優秀賞作品・優秀作品

▶ 期間 9月26日(日)～10月22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。

問 生涯学習課 ☎029-897-0564



▲前回「霞ヶ浦の生物と暮らし」最優秀賞作品

図書館だより

LIBRARY INFORMATION

ゆっくり本を楽しむ

今月のおススメ

「こんな家にすんでたら」
ジャイルズ・ラロツシュ 著

「茅葺きを守って三十年」
茨城茅舎の会「30年誌編集委員会」 著

10月 図書館カレンダー

2023年		October				
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

酷暑を過ぎ、だんだんと秋の気配を感じる頃。郷愁を感じるなつかしいふるさとの思い出として、里山の風景や「家」を連想する方もいることでしょう。世界にはどのような家があるのでしょうか。

今月は「家」関連の本をご紹介します。

こんな家にすんでたら

世界のさまざまな家を紹介している絵本です。

たくさんの部屋にたくさんの人が住んでいる家、動物も一緒に住んでいる家、洞窟の家など、面白い家がたくさん出てきます。世界にあるとてもユニークな家々を知れば、想像力と冒険心が刺激されることでしょう。

ペーパークラフトを用いて描かれているイラストも魅力的です。

皆さんはどんな家に住んでみたいですか？



偕成社

茅葺きを守って三十年

日本の原風景そのものを思い出すような茅葺屋根の建物。今では貴重な建造物になっています。かつての茅葺き屋根の背景には、材料の供給から葺き替えの作業まで、人と人のつながりによる相互扶助によって支えられている側面が大きいことが、この本を読むと分かります。

茨城県の茅葺住宅の中で、本市からは3軒の茅葺住宅が紹介されています。とても貴重な本です。

ぜひ一度手にとりご覧ください。



茨城茅舎の会

■休館日：月曜日（祝の場合は翌日）、図書整理日

◎お話し：10月14日 日 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
図書館ボランティア「ひばりの会」
空高く舞うひばりのように楽しく活動しようと呼びかけられました。
図書整理や蔵書点検、不要図書のリサイクルのお手伝いなど、本好きな仲間同士8人で活動。会員募集中です。

歴史

地域の寺院と コミュニティ -志戸崎集落の慈眼寺-

今月は、志戸崎の市民学芸員・貝塚久美子さんが、地域のお寺と集落の関係について語ってくれました。

志戸崎集落のほぼ中央に位置する青龍山慈眼寺は、真言宗寺院で南北朝時代に開山したと伝わっています。ご本尊は木造十一面観音菩薩立像で、市の指定文化財になっています。



山門の左側に「筆子塚」の石碑があります。この石碑は、江戸時代に慈眼寺の寺子屋で読書算術の師匠を務めた浅野南嶺の遺徳を偲び、筆子（教え子）が建てた供養塔です。石碑の立派さから、多くの筆子がいたものと考えられ、弟子を愛し、弟子から慕われた素晴らしい教育者の姿を垣間見ることができます。また、お寺が「学びの場」として集落の人々と密接に関わっていたことを感じられます。

お寺の役員の方にお話を伺うと、小さい頃に本堂

の裏山で遊んだことや学校の夏休みには境内で早朝のラジオ体操をしたことなど、子どもの頃の思い出を次々に語ってくれます。その楽しげな口調からは、お寺を身近な場所と捉える精神風土を感じます。

地域の人々から親しまれた慈眼寺は、昭和49年に本堂の大規模修理が行われ、盛大な落慶法要が執り行われました。



慈眼寺の本堂▶

新しくなった本堂では、先人のバトンを引き継ぐかのように女性の講師によるそろばん教室が営まれました。本堂は、学童のにぎやかな声がこだまする、とても居心地の良い空間であったといえます。

このそろばん教室は、平成10年頃まで行われていたそうです。現在、慈眼寺は住職不在のお寺ですが、檀家の協力でその歴史が守り伝えられています。静かな境内のきれいに掃き清められた参道を歩くと、歴史の風を感じることができ、時には小鳥のさえずりも聞こえてきます。

お近くにお越しの際には、ぜひ慈眼寺へ散策にお立ち寄りください。

▶所在地：志戸崎788（歩崎公園から徒歩約6分）

☎ 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 KSC なかよしクラブ「スポーツ吹き矢」参加者の声をお届け

☎ スポーツ振興課 ☎ 029-898-9907

毎週木曜日、千代田講堂の静かな雰囲気の中で28人の仲間が練習に励んでいます。的に向かって礼をして、筒を捧げる動作の後ゆっくりと的を狙い、「フツ」と矢を吹く。そして、的の中心に矢が当たる。射手はニコリとして次の動作に。皆さんが心技一体となり楽しんでます。

●金子さん/女性

吹き矢との出会い

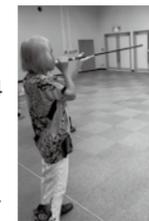
▶同級生に誘われて始めました。活動4年目ですが、毎週の練習が楽しみです。

吹き矢の良いところ

▶高点数の場所に当たると、仲間がたたえてくれて、二重の喜びがこみあげます。

勧めたいポイント

▶肺機能が集中力がアップします。また、仲間ができ、良いことばかりです。一緒にやりましょう。



●埴さん/男性

吹き矢との出会い

▶4年前に指導者の方に誘われて始めました。今は6～7段の腕前です。

吹き矢の良いところ

▶「楽しくなければ、吹き矢じゃない」の格言通り、楽しく練習できます。

勧めたいポイント

▶喘息気味が吹き矢で腹式呼吸をしたため改善しました。的に当たった時は格別です。一緒にやりましょう。



文芸ひろば

投稿作品

葛の花猛暑に焼かれ香りなく	庭キャンブ孫ら欠席火を落とす	新涼や午後の紅茶はマイセンで	木洩れ日を掻き分けて行け処暑の旅	記録にも記憶にもないこの暑さ令和5年の夏の出来事	亡き友とブルブルしてた彼の夏の菖蒲ヶ浜の朝の寒さよ	闇の中轟音とともに円形のカラフルな色夜空にきらめく	愛しさや海を渡りて納屋に来て夫婦つばめは我が家飛び交う	忘却も寂しからずや老いの身は総て投げ出し裸で生きる	紫陽花俳句会	ねぎ生姜たつぷりとのせ冷奴	配達の音に誘われ涼便り	噛み締めてなほ噛みしめてみる今年米	想ひ出は何処に失せし草茂る	出島短歌会	雨降らぬ酷暑を憂う吾よりも嵐に傷む人の悲しき	冷房につかりて三日野球見ぬ土日高の熱闘清しき	裏山に鳥が次々飛びて来しふるさとの家なつかしかりき	数十年も経っているのに秋田弁自然に出てくる「おめ元気だべ」	千代田俳句同好会	秋桜母思はせるしなやかさ	整然と白線引かれ夏盛ん	涼新た静かすぎたる朝の庭	蛸やひとりのための夕厨	鉢ものへたつぷりと水夜の秋	鈴木けいこ	中島輝子	萩原初枝	福田妙子	飯沼礼子	久保庭悦子	島田和子	田能幸雄	福田宏通	仲谷香代子	薬師寺玲子	岡田恭子	名倉観子	石塚清	活野はつ子	横井正子	中島良平	矢口哲雄	兼西清治	竹村啓子	中村耕二	釈一浄
---------------	----------------	----------------	------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	---------------------------	--------	---------------	-------------	-------------------	---------------	-------	------------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------	--------------	-------------	--------------	-------------	---------------	-------	------	------	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	------	------	-----	-------	------	------	------	------	------	------	-----

投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。10月4日(日)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。

WEBで投稿
できます



「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、スポーツ吹き矢



▲詳細

連絡先
KSC なかよしクラブ ☎ 090-2417-8502 (大和)
KSC エンジョイスポーツ ☎ 090-2420-7846 (高田)



～健康づくりコラム～

ストレスが体に現れる？「心身症」 健康増進課 ☎ 029-898-2312

「心身症」とは病名ではなく、ストレスの影響が体の不調となって現れる疾患の総称です。

心身症には、呼吸器や消化器、関節などの全身に関わるさまざまな疾患があり、身体の不調を感じて内科などを受診するケースは少なくありません。



《思い当たることがないかチェック》

●お腹に・・・

- 吐き気や胃の不快感がある
- 通勤時や会議前に腹痛に襲われる
- 腹痛や便秘など、排便に問題を抱えている

●頭に・・・

- 頭の広い範囲がじんわりと痛い
- 頭が重い
- 髪の毛が抜ける

●その他全身に・・・

- 目に違和感があったり、まぶしく感じる
- じんましんや発疹ができる

- 肩や首が凝っている
- 少し動くと動機、息切れがする

●行動に・・・

- 朝、起きられない
- 食欲がない、食べても美味しく感じられない
- すぐに疲れ、やる気がでない

《心療内科またはかかりつけ医に相談》

チェック項目に1つでも当てはまり、なおかつ医療機関で検査をしてもらっても原因が見つからない場合は、精神的なストレスが身体の不調となって現れる「心身症」が疑われます。

身体的な治療と並行して心理面のケアが必要になることもあるため、「心療内科」を受診することをおすすめします。

どの医療機関に行けばよいか分からない時は、まずはかかりつけ医に相談し、適切な医療機関を紹介してもらいましょう。



～休日緊急診療当番医～ 10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】		
1日	宮崎クリニック	029-830-6800	1日	神立病院	029-831-9711
8日	常陽医院	029-822-6594	8日	野上病院	029-822-0145
9日	叶多内科医院	029-826-1566	9日	県南病院	029-841-1148
15日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	15日	神立病院	029-831-9711
22日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	22日	野上病院	029-822-0145
29日	菊地内科医院	029-821-3770	29日	県南病院	029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、8日、9日、15日、22日、29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～ 10月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	3、24、31日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	24日 / 第4 午前10時
働く女性の家	2、16、23、30日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	6、13、20日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	2、16、23、30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歳児の保護者からの相談

★野菜を食べてくれませんか。どのようにすれば食べてくれるのでしょうか。

野菜には繊維があり、子どもには食べにくいものです。また、緑の野菜（ピーマンやセロリなど）は、苦いものがあるため野菜嫌いの子どもの多いようです。調理などを工夫して少しずつ食べられるようにしましょう。

●野菜を加熱する

野菜がやわらかくなり、甘みも出るため食べやすくなります。



●野菜を刻む、すりおろす、煮こむ

カレーやハンバーグ、ポタージュなど、子どもの好きなメニューを作るのもおすすめです。



●野菜と乳製品を組み合わせる

チーズやホワイトソースと組み合わせると食べやすくなります。



●野菜料理から食べる

好きな食べ物でおなかいっぱいになる前に、野菜料理から順番に出してみよう。食べてくれない時は「ひと口だけ頑張ってみよう」など声掛けしてみよう。また、ひと口でも食べたら、たくさん褒めてあげてください。

乳幼児健診・教室カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年6月生)	25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4年3月生)	25日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和3年6・7月生)	26日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年6月生)	13日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	3日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	5日 日、12日 日、19日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	4日 日	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	4日 日、5日 日、6日 日、11日 日、19日 日、20日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	10日 日、24日 日	①午前9時30分 ②午後2時	10月2日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	26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	31日 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	31日 日	午後1時30分	要		



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）

河川の魅力を発見！恋瀬川探検隊

「恋瀬川探検隊」とは、恋瀬川を含めた河川を知ること、水質浄化や魅力ある地域づくりにつなげるため、市民団体や市町村、県、国などで組織される「恋瀬川探検隊連絡協議会」が企画する事業です。

恋瀬川は吾国山を源とし、霞ヶ浦高浜入りに流入する大きな河川です。協議会は、毎年恋瀬川流域に

お住まいの皆さんと「恋瀬川探検隊」を結成し、河川について学ぶ他、参加者同士の交流などを目的とした事業を行っています。今年は8月1日・23日に探検隊を結成。市内小学生22人が参加しました。水質調査や施設見学などを通して、身近な河川や自然環境を考えるきっかけとなったことでしょう。



8月1日

石岡市の朝日里山学校周辺を探検

- ◇恋瀬川支流小桜川の水質検査
- ◇小桜川周辺で水生生物を観察
- ◇仲間と協力しピザ作りに挑戦



8月23日

かすみがうら市の菱木川周辺を探検

- ◇菱木川中流と下流の水質検査
- ◇かすみがうら市水族館で水生生物を観察
- ◇霞台クリーンセンターみらいを見学

シルバーリハビリ体操指導士へ感謝状

7月31日、15年以上にわたり地域住民の健康づくりの推進に貢献したシルバーリハビリ体操指導士(市内在住5人)に対して、県から感謝状が贈呈されました。

シルバーリハビリ体操は、県独自の介護予防の取り組みとしてスタートし、今年で20年を迎えました。体操指導士は1万人を超え、述べ約62万人が参加するなど全国に誇れる取り組みです。「健康寿命日本一の茨城」を目指し、指導士のさらなる活躍が期待されます。



上段：小松信二さん、石川雅久さん
下段：佐藤寛子さん、阿曾悦子さん、今泉邦子さん

段ボール製品を活用し避難生活に備える

8月22日、「災害時における段ボール製品の提供等に関する協定」を、三浦紙器工業株式会社(三浦慎一郎代表取締役社長)と締結しました。この協定により、災害時の避難所運営に必要な段ボール製品の優先的な提供について、可能な範囲で支援活動に協力いただくものです。

災害用段ボールベッドや間仕切り用段ボールパーテーションなどを優先的に提供いただくことで、市民の避難所生活を安定させることが可能となります。



災害用段ボールベッドを体験する宮嶋謙市長

気分はまるで古代人？富士見塚古墳フェスタ

8月5日、富士見塚古墳の展示館で「富士見塚古墳フェスタ」を開催しました。会場では、多くの親子が参加し、埴輪や勾玉を自作するなど、古代の技術を体験しながら楽しく学んでいました。作品は、古代職人のように精巧なものが多く、子どもたちは自慢げに話していました。

展示エリアでは、古墳から発掘された遺物がきらめき、当時の様子を思い描くなど、参加者は真剣な眼差しで見学をしていました。



未来のトップアスリート！根本望衣さん

8月30日、「日清食品カップ第39回全国小学生陸上競技交流大会茨城県大会」の女子コンバインドA(種目：80mハードル、走高跳)で見事優勝した霞ヶ浦南小学校6年の根本望衣さん(霞ヶ浦RC所属)が、市長を表敬訪問されました。根本さんは、9月17日に神奈川県で開催される全国大会に出場します。「プレッシャーに負けず、自分なりにできることを頑張ります」と意気込みを語ってくれました。



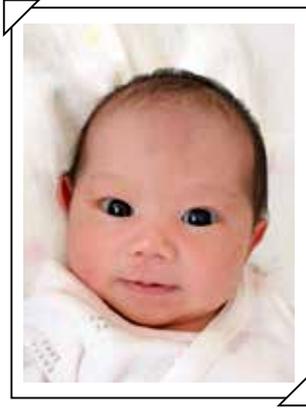
かすみっ湖ハッピースマイル



たにうちぎん
谷内吟くん (1歳)

笑顔いっぱい

元気に大きくなってね!



ひらまあいな
平間和永ちゃん (3カ月)

産まれてきてくれてありがとう!

皆でHAPPYに過ごそうね!



いそべぜん
磯部然くん (4カ月)

早く色んなところに

お出かけ行くのが楽しみだね!

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

あゆみ祭りでみんなと写真撮影!

8月16日に、歩崎公園であゆみ祭りが開催されたね!会場にはたくさんの方が来ていて、とっても盛り上がっていたよ!

お祭りがもっと盛り上がるように、うにゃは来てくれたみんなと写真撮影をしたよ!



みんな、来てくれてありがとう!楽しい時間を一緒に過ごせて、すっごく嬉しかったよ!

うにゃと一緒に撮った写真が、みんなの素敵な夏の思い出になったらいいな。



ステージに登壇した「ぐるちょく」の皆さんとパシャリ☆

あゆみ祭りは地元の皆さんが協力して作り上げる、とっても元気で楽しいイベントだね!たくさんの人たちが盛り上がっているのを見て、うにゃも元気が湧いてきた!お祭りパワーに負けないくらい、うにゃも頑張っていくよ!

【ごぼれ話】

会場の歩崎公園に、うにゃのデザインマンホールが設置されたよ!来場してくれたみんなは、見つけてくれたかな?



人口と世帯数 令和5年9月1日現在

人口 (-9) 男性 (+15) 女性 (-24)
40,414人 20,683人 19,731人

世帯数 (+40) ※ () 前月比
18,338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

広報
かすみがうら
No.222

■発行日/令和5年9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