



PHOTO | 令和6年二十歳の集い

私たち、ステキな二十歳になりました！

- TOPICS P2-4 令和6年二十歳の集い  
P5 自然と調和した美しいまちへ  
P6-7 つながる・集まる・活動する施設を整備  
P8-12 お知らせと情報  
P18-19 まちのわだい



KASUMIGAURA CITY

令和6年

# 二十歳の集い

生涯学習課 ☎ 029-897-0564



フォト  
アルバム



1月7日、千代田講堂で「令和6年かすみがうら市二十歳の集い」を挙行し、市内の二十歳 451人の門出を祝いました。式典会場には、振袖や羽織袴、スーツに身をつつんだ参加者たちの、輝かしいハツラツとした笑顔があふれ、友人と写真を撮るなど、再会を楽しんでいました。

宮嶋市長は、『人生は「自分との戦い」です。若い

うちにチャレンジして、自分の器を大きくしておくことがとても大切です。「No pain, no gain. (痛みなくして得るものなし)」この言葉を、くじけそうなとき、勇気が湧かないときに、自分自身に言い聞かせてください。そして大いに羽ばたいて、素晴らしい人生を送ってください』と激励しました。

未来を担う皆さんのご活躍を期待しています。

霞ヶ浦中学校  
千代田中学校  
市外の中学校



下稲吉中学校



二十歳の誓い  
なかがわ 美穂さん  
霞ヶ浦中学校出身



二十歳の誓い  
よしば ななみ  
吉葉 菜々美さん  
下稲吉中学校出身



# 二十歳の集い 実行委員の抱負

実行委員にインタビュー。これからの目標や抱負を一言で表してもらいました。



節目となる年なので、これから先何か1つでも極められるように努力していきたいです。

さいとう そうた  
齋藤 相太さん  
霞ヶ浦中学校出身



つらいことや大変なことがあっても、楽しむ気持ちを忘れず、明るく前向きに楽しく人生を送りたいです。将来は、相手のことを楽しませられるような、明るい人間になりたいです。

せきかわ そら  
関川 空楽さん  
霞ヶ浦中学校出身



二十歳の大人として、より自分の言葉や行動に責任感を持って生きていきたいです。

あさひな りゅうが  
朝日向 琉雅さん  
千代田中学校出身



人生の節目の1つだと思うので、挑戦できなかったことやしてこなかったことに挑戦していきたいです。

いとう ゆうや  
伊藤 雄哉さん  
千代田中学校出身



自分が健康で二十歳を迎えられたということは、家族や友人、自分の関わってきた人たち全てが関係しているので、感謝の気持ちを忘れずに日々を過ごしていきたいです。

なかざわ  
中沢 ガブリエル ユウジさん  
下稲吉中学校出身



今年の2月から、休学して海外インターシップに挑戦します。どの国でも笑顔は世界の共通言語なので、自分が常に誰から見ても「キラキラでわくわく」しているような人生を送りたいです。

よしば ななみ  
吉葉 菜々美さん  
下稲吉中学校出身

# 自然と調和した 美しいまちへ



私たちの住むかすみがうら市は、JR 神立駅周辺の市街化区域を中心に、豊かな里山や霞ヶ浦など、自然や景観に恵まれた住環境が広がっています。

その魅力ある環境を守るため、空き缶などのポイ捨てやごみの散乱、飼い犬のふん害などを防止する「市環境美化に関する条例」があります。

すでに多くの方が、グループや自治会などでまちの美化活動に取り組んでいます。今後も清潔で美しいまちを保つためには、地域やそこにくらす方々を大切に思う視点が必要です。私たちのまちをきれいにするため、できることを一緒に考えませんか？

環境保全課（霞ヶ浦庁舎）

## みんなでルールを守りましょう

### ポイ捨てせずに持ち帰るか ごみ箱へ入れましょう

ポイ捨ては景観を損なう原因となります。自分が出したごみは自分で持ち帰るか、設置されているごみ箱へ捨てましょう。

### ペットのふんを 放置するのはやめましょう

飼い犬はリードでつなぎ、ふんは責任を持って片付けてください。道路や建物などを汚してしまった場合には、水で流すなど処理しましょう。

### タバコの吸い殻は 指定の場所へ捨てましょう

タバコは指定の場所で吸い、吸い殻は灰皿に捨てるか携帯灰皿で持ち帰りましょう。ポイ捨ては火災の原因にもなります。

### 分別には理由があります ごみは正しく分別しましょう

ごみを分別すると資源は再利用され、ごみは減量します。焼却炉の焼却効率も上がり、埋立地の延命にもつながります。

## みんなで取り組む 環境美化

ごみを、捨てない。  
捨てさせない。拾います。

市では、環境美化や資源の有効利用を進め、環境保全に対する意識の向上を目的として、「市内一斉清掃」を年3回実施しています。

きれいで住みよいまちづくりのために、積極的にご参加ください。

### 市内一斉清掃日程（令和6年）

- 3月3日回  
霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦の一環として
- 5月26日回  
関東地方環境美化運動の日
- 9月1日回  
霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦の一環として

## ピリカを 活用しませんか？



ごみ拾いを楽しく、続けやすく！

そんな思いで開発された、ごみ拾い SNS ピリカ。現在、120以上の国で累計3億個以上のごみが拾われています。あなたも一緒にごみ拾いに参加してみませんか？

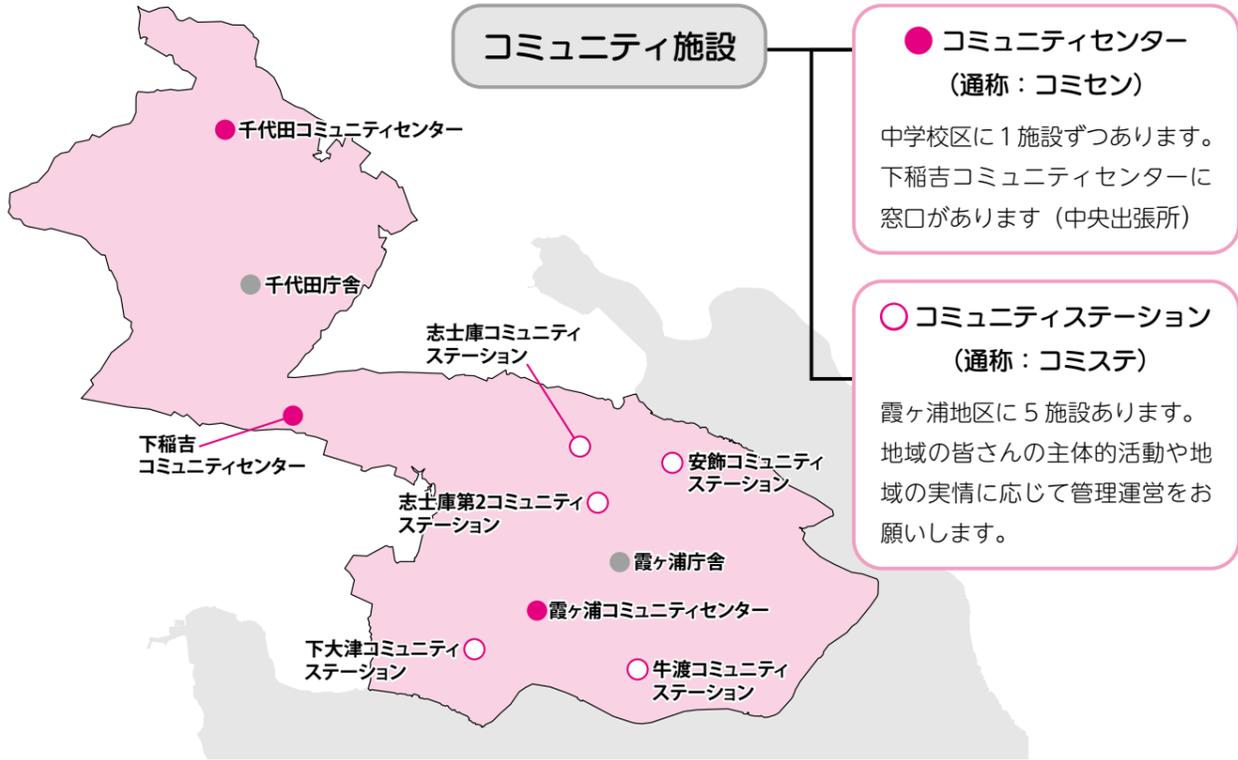
# つながる・集まる・活動する

～コミュニティ施設を整備します～



「コミュニティ」っていうのは、自分の住んでいる地域をもっと良くするために活動する人たちの、つながりや集まりのことだよ！

市では、市民の皆さんがより利用しやすい施設とするため、令和6年4月から順次、公民館施設などは「コミュニティ施設」へ変更していきます。  
 地域コミュニティ課（霞ヶ浦庁舎）



## コミュニティ施設

### ● コミュニティセンター (通称：コミセン)

中学校区に1施設ずつあります。  
下稲吉コミュニティセンターに窓口があります（中央出張所）

### ○ コミュニティステーション (通称：コミステ)

霞ヶ浦地区に5施設あります。  
地域の皆さんの主体的活動や地域の実情に応じて管理運営をお願いします。

現名称	新名称	所在地
霞ヶ浦公民館 (あじさい館内)	霞ヶ浦コミュニティセンター	深谷 3719-1
千代田公民館	千代田コミュニティセンター	中志筑 2112 (旧志筑小学校)
働く女性の家	下稲吉コミュニティセンター	稲吉 3-15-67
旧下大津地区公民館	下大津コミュニティステーション	加茂 4472
旧牛渡地区公民館	牛渡コミュニティステーション	牛渡 2862-3
旧安飾地区公民館	安飾コミュニティステーション	安食 1075-1
旧志土庫小学校	志土庫コミュニティステーション	穴倉 1594
旧志土庫地区第2公民館	志土庫第2コミュニティステーション	西成井 85

**移転** (旧志筑小学校) **廃校活用**

**廃校活用**

## Q 「公民館施設」と「コミュニティ施設」の違いは？

- これまでの公民館施設は教育委員会が管理している社会教育のための施設ですが、今後はコミュニティ施設として市長部局で管理することになります。
- これまでは公民館活動の拠点として利用されていましたが、今後は公民館活動に加え、地域のコミュニティ活動などに幅広く利用できます。

	コミュニティセンター・コミュニティステーション	公民館
設置主体	市民部 地域コミュニティ課	教育委員会事務局 生涯学習課
施設の性質	地域コミュニティ活動など	社会教育・生涯学習
特徴	コミュニティ活動を推進するための施設 (公民館活動を含む)	社会教育を推進するための施設であり、それ以外の用途は利用制限がある

## Q 開館時間や休館日、使用料は変わるの？

これまでと変わらず利用できます。施設情報は、ホームページをご覧ください。

## Q 予約方法は変わるの？

これまでと変わらず、次の方法で受け付けます。  
 ●申請書を窓口へ提出  
 ●スマホ、パソコンで電子申請

## Q これまでの活動はできなくなるの？

これまでの公民館活動ができなくなるわけではありません。活動用途が広がり、地域の皆さんがより交流できる場に生まれ変わります。

最新の情報は、各施設へお問い合わせください。



## 機能移転・閉館のお知らせ

●今後予定している機能移転の詳細はこちら

### 千代田公民館を旧志筑小学校へ移転

千代田公民館は、千代田コミュニティセンターへ変更するにあたり、旧志筑小学校に移転します。  
 ●千代田公民館・千代田講堂の閉館：3月31日回  
 ●千代田コミュニティセンター開館：5月予定  
 ※図書館千代田分館の機能も移転します。



### 勤労青少年ホーム閉館のお知らせ

勤労青少年ホーム（稲吉児童館含む）は、築40年ほど経過し、老朽化が著しいことなどから、3月31日をもって閉館することになりました。  
 長年にわたりご利用いただき、誠にありがとうございました。今後は、下稲吉コミュニティセンター（現 働く女性の家）やかすみがうらウエルネスプラザ、わかぐり運動公園など、周辺の施設をご利用ください。  
 ※隣接する「逆西第一児童公園」は利用できます。  
 ※詳細は、ホームページをご覧ください。





## お知らせと情報

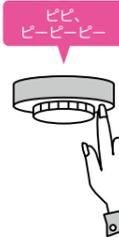
### くらしのお知らせ

3月1日～7日は「春季全国火災予防運動」

#### 【令和5年度全国統一防火標語】

「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

- 火災による死傷事故を防ぎ財産を守るために、火の取り扱いには十分注意しましょう。
- 住宅用火災警報器は火災予防条例で設置が義務付けられています。家族の大切な命を守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう。古くなると電子部品の寿命や電池切れなどにより、感知しなくなることがあります。10年を目安に交換しましょう。



#### テストボタンを押してチェック！

- 正常な場合は、メッセージまたは警報音が鳴ります。
- 電池がきちんとセットされているにも関わらず鳴らない場合は、「電池切れ」か「機器本体の故障」です。

☎ 消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119

#### 道路上に張り出した樹木管理のお願い

道路上への樹木の張り出しは、**危ない！** 歩行者や車両の通行の妨げになります。これらが原因で事故が発生した場合、樹木の所有者は、責任を問われることがあります。事故を未然に防ぐため、早めの樹木伐採や枝払いをお願いします。



作業をする場合は、歩行者や車両の安全を十分に確保し、事故や転落などに注意してください。

電線がある場所での作業は危険を伴うため、東京電力やNTTに連絡してください。

東京電力 ☎ 0120-995-007

NTT ☎ 113 (固定電話の場合)

☎ 0120-444-113 (携帯電話の場合)

☎ 市道路課 (霞ヶ浦庁舎)

茨城県土浦土木事務所 ☎ 029-822-4347

#### コロナワクチン接種はお済みですか？



「令和5年秋開始接種」は3月31日回で終了となります。

対象：●コロナワクチン未接種の方

●前回接種から3カ月経過し、オミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価ワクチン未接種の方

●乳幼児 (6 カ月～4 歳)

※乳幼児接種を希望する方は、申請を行ってください。申請受理後に接種券を発送します。



申請先

使用ワクチン：オミクロン株 XBB.1.5 対応 1 価のワクチン



WEB予約

接種会場：接種協力医療機関

予約方法：電話または WEB

☎ 029-853-0771 / 平日午前9時～午後5時

※詳細は、お問い合わせください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2312

#### 申請はお済みですか？

～低所得世帯支援給付金～



エネルギー・食料品価格などの物価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。対象の方は、期限までに申請してください。

給付額：1 世帯 7 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：市から発送される確認書に必要事項を記入し提出

申請期限：3月15日金

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 社会福祉課 (千代田庁舎)

#### 1月号 (1月20日発行号) 訂正とお詫び

5 ページ目、塚越和朗さんが消防司令長に着任した年の記載に誤りがありました。訂正してお詫びします。

【誤】平成29年 → 【正】平成26年

●何らかの事情で市役所に来られない方は、「地域コンシェルジュ」がご自宅に伺います。☎ 0299-56-2707

#### パスポート申請受付時間を変更します

3月1日金から、パスポート申請受付時間を午前8時30分から午後4時45分までに変更します。



受付時間の終了間際は窓口が混み合います。申請書類の確認のため、審査に時間がかかることがありますので、時間に余裕をもってお越しください。

☎ 市民課 (千代田庁舎)

#### つくば献血ルームが移転します



つくば献血ルームが、トナリエクレオ4階に移転オープンします。移転後は県内最大数の採血ベッドを備え、受付・休憩スペースが広く快適になります。一人一人が落ち着いて献血にご協力いただける空間を確保していますので、トナリエつくばスクエアでのお買い物ついでや学校帰り、仕事帰りなどに、献血が初めての方もぜひお気軽にお越しください。

移転予定日：3月1日金午前10時オープン

移転先住所：トナリエクレオ4階 (つくば市吾妻1-7-1 / つくばエクスプレス「つくば駅」A5 出口直結 / 提携駐車場あり)

※詳細は、つくば献血ルーム公式 X (旧 Twitter) をご覧ください。

※現つくば献血ルーム (つくばセンタービル2階) は、2月25日回をもって閉所となります。

☎ つくば献血ルーム ☎ 0120-298-102

### 令和6年能登半島地震の被災地を支援 ～温かいご支援をよろしくお願いします～

#### 災害義援金の募金箱を設置

設置場所

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

※開庁・開館時のみ設置

市社会福祉協議会では、個別で義援金の受け付けと寄附金控除に必要な領収書を発行しています。

詳細は、お問い合わせください。

※被災地の意向により、個人からの支援物資は受け付けていません。

☎ 市社会福祉協議会 ☎ 029-898-2527



有料広告欄

有料広告欄



## お知らせと相談

### 募集のお知らせ

#### ご意見を募集します



脱炭素化に向けて重要な位置付けとなる再生可能エネルギーなどの利活用について示す「市地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」および「再生可能エネルギービジョン」を策定するにあたり、広く意見を募集します。

閲覧・募集期間：3月1日（金）～14日（日）

閲覧場所：環境保全課（霞ヶ浦庁舎）、中央出張所、総務課（千代田庁舎）

※ホームページからも閲覧可能

提出方法：次のいずれかの方法

●各閲覧場所へ持参

●環境保全課へ郵送・FAX・電子申請

※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）

#### 令和6年度有料広告のご案内



市の広報誌やホームページを利用して、会社やお店などの宣伝、商品紹介をしませんか。掲載希望月を選択できるため、季節に応じた宣伝ができます。

対象：市内または近隣市町村（土浦市・つくば市・石岡市・小美玉市・行方市など）に住所または事業所、店舗などを有する方

##### ●広報誌の広告（白黒で掲載）

1回半枠1万円（タテ45mm×ヨコ86mm）

全枠2万円（タテ45mm×ヨコ177mm）

申請期限：掲載希望号発行日の50日前

※5月20日発行号を希望→申請期限は3月31日

##### ●ホームページバナー広告

1カ月（1枠）6,000円

（タテ50ピクセル×ヨコ150ピクセル）

申請期限：掲載希望月の初日の30日前

※5月1日から掲載希望→申請期限は4月1日

※バナー広告は、掲載希望月の初日（1日）から掲載を開始します。

秘書広報課（千代田庁舎）

#### いきいき健康教室

体操教室（講師：栃本恵子先生）やワンマンオーケストラコンサートを開催します。予約は不要です。

日時：3月26日（日）午前10時～11時50分

場所：ふれあいの里石岡ひまわりの館（石岡市大砂10527-6）

退職公務員連盟石岡新治支部（担当：中山）

☎090-9846-5050

#### 茨城いのちの電話 相談員の募集



自殺予防を目的としたボランティア活動です。電話で対話し、悩みを抱える方を支える電話相談員を募集します。相談員として認定されるには、2年間の養成講座（原則月3回 土曜日、宿泊研修あり）を受講する必要があります。

対象：23歳以上で24時間受信体制での活動に積極的に参加でき、所定の研修に必ず参加できる方

申込方法：4月8日（日）までに必要書類を郵送

※詳細は、ホームページをご覧ください。

茨城いのちの電話事務局 ☎029-852-8505

### 県南イベント情報

#### 筑波山梅まつり



梅林の約1,000本の梅の木と筑波石のコントラストや梅林最上部の展望四阿から見渡せる筑波山麓の田園風景、研究学園都市など、筑波山ならではの景観をお楽しみいただけます。

開催期間中は、捺し巡り御朱印や焚火カフェ、オリジナルグルメなど、さまざまな企画・イベントを実施していますので、ぜひご来場ください。

開催期間：3月17日（日）まで

場所：筑波山梅林（つくば市沼田1688）

つくば観光コンベンション協会

☎029-869-8333



### 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。

▶3月7日（日）／午後1時～働く女性の家

▶3月21日（日）／午後1時～あじさい館

※3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。

▶3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。

▶3月13日（日）／午後1時30分～3時～働く女性の家

▶3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

#### 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、ヤングケアラーなどに関する相談をお受けします。

▶日～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。

▶3月8日（日）／午後1時～5時～あじさい館

学校教育課 ☎029-886-3327

#### 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。

▶3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。

▶3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

▶3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

#### 公的機関の職員を装った詐欺に注意！

「医療費や保険料などの還付金がある」と電話をしてATMへ行くよう指示し、お金を振り込ませる「還付金詐欺」に注意してください。ATMでお金が還付されることは絶対にありません。不審な電話を受けた際は、通報してください。

土浦警察署 ☎029-821-0110

## 地域コンシェルジュにご相談ください

コンシェルジュとは「案内役・世話役」という意味の言葉です。市では「地域に向いて相談に乗る」出前窓口を設置しています。

ご事情により市役所へ来られない方からの、行政手続きに関する困りごとをお聞きし、時にはご自宅へ訪問するなど、柔軟に対応します。

《相談専用ダイヤル》

☎0299-56-2707

【千代田庁舎 市民課内】

午前8時30分～午後5時15分（土日祝除く）

### 有料広告欄

# 暮らしのお知らせ

## ～ Information ～

2024年 March 3月

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

※ 3月20日(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  業務内容

**納期限**

2月29日	国民健康保険税 8期 後期高齢者医療保険料 8期 介護保険料 6期
-------	---

**口座振替**  
 市税などを金融機関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。  eL-QR

**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。  利用方法  
 納税課（千代田庁舎）

# 消費生活ホットライン【子どもサポート情報第188号】



## クレジットカードの使い方を考えよう

### 【事例】

クレジットカードを使ってオンラインゲームの課金を繰り返し、気付いたらカードを限度額まで使っていた。請求書が届いたが返済ができず、督促状が届いた。（18歳：男子学生）



### 【支払いに困らないために】

- 18歳になると、親権者などの同意なくクレジットカードを申し込むことができます。トラブルに遭わないためにも、クレジットカードの仕組みや支払い方法をしっかり理解しましょう。
- クレジットカードは、消費者の信用に基づいて発行されるため、支払いができず延滞すると、住宅や自動車のローンなどが組めなくなる恐れがあります。支払計画を立てて利用しましょう。
- 支払い方法には「分割払い」と「リボ払い」があり、手数料が発生します。特にリボ払いは毎月の

支払いが一定になる仕組みですが、残高に対して手数料が発生するため、支払いがなかなか終わらない恐れがあり、注意が必要です。

### 【カードの不正利用にも注意】

- 不正利用を防ぐため、暗証番号は他人に推測されない番号に設定しましょう。また、クレジットカードは他人に貸したりせず、適切に管理し、利用明細も必ず確認しましょう。

### 【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※  消費生活センター  
 ◎ 困 場所：国民生活センター ☎ 188 で電話受付  
**【※閉鎖のお知らせ】**  
 勤労青少年ホームが3月31日(日)をもって閉館となることに伴い、同施設の消費生活センターは3月27日(日)をもって閉鎖となります。  
 市消費生活センター ☎ 029-897-1111

# 暮らしの防災ガイド 固 地域コミュニティ課（霞ヶ浦庁舎）

## 雪道を安全に走るポイント

降雪時・降雪後は、路面凍結や視界不良による事故に注意が必要です。安全運転をするための知識とポイントをご紹介します。



- ▲ こんなときは路面の凍結に注意**  
**降雪が1cm以上あり、雪が降った後早い時期**  
 雪が降り始めてから、およそ24時間以内
- 冷え込む夜間**  
 雪が解け、一見すると濡れているように黒く見えるが実は表面が凍りついている（ブラックアイスバーン）
- ▲ こんなところでは路面の凍結に注意**  
**橋の上**  
 他の路面が凍っていないくても、橋の上だけは凍結していることがある
- トンネルなどの出入口**  
 日陰になることが多く、局所的に路面が凍結していることがある
- ▲ 視界が悪い時に注意**
  - 空気中に浮遊物があると、目に届く光の量が少なくなり、周りの景色が見えづらくなる
  - 吹雪などで視界が真っ白になり、他に何も見えない状態になることがある（ホワイトアウト）

## 路面凍結での運転ポイント

- 事前の準備**  
 車で出かける際は必ずスタッドレスタイヤを装着する。タイヤチェーンとジャッキもトランクなどに入れておく。ない場合は外出を控える
- カーブ走行**  
 カーブ手前で十分に減速してから進入し、カーブ中は控えめな速度を一定に保ち走行する
- ブレーキング**  
 急ブレーキをかけると、タイヤがロックしてグリップを失い止まれない。車間距離を取り、ブレーキは普段より手前からソフトに踏む

## 視界が悪い時の運転ポイント

- ライト点灯・スピードダウン・車間距離**  
 吹雪では、存在を知らせるためライトをつけ、スピードを控えめにして車間距離を十分にとる
- 大型車の雪煙に注意**  
 大型車が巻き上げる雪煙で視界が悪くなるので、ワイパーを早めに作動し減速する
- 疲れたり、運転に危険を感じたら休憩**  
 疲れたり危ないと思ったら路上で止まらず、道の駅やパーキングエリアなどで休む

隔月連載



# かすみがうら市水族館

## 霞ヶ浦のシラウオ

～霞ヶ浦の貴重な水産資源～

シラウオは、明治から昭和にかけて盛んに行われた「帆引き網漁」の主な対象として漁業者の暮らしを支えてきました。シラウオの仲間は、主に汽水湖に生息しています。かつては霞ヶ浦・北浦も汽水湖でしたが、常陸川水門ができたことにより淡水湖となりました。霞ヶ浦が淡水化しても、シラウオは環境の変化に順応して生き続けてきました。

シラウオは「キュウリウオ目シラウオ科」に分類され、ハゼ科の「シロウオ」やイワシの稚魚「シラス」と似ていますが全く別の種です。寿命は1年で、プランクトンなどの小さな生物を食べて生きています。しかし、シラウオは昭和40年以降の漁獲量が減少しています。理由は漁獲方法が従来の「帆引き網漁」から効率のよい「トロール漁」へ転換したた

めに、シラウオの取りすぎが起きてしまったからといわれています。その他にも、生息環境の変化やプランクトンの減少、産卵場・幼稚魚の隠れ家



▲ 霞ヶ浦で取れる新鮮なシラウオ

- そんなシラウオですが、さまざまな料理に用いられることでも知られており、佃煮や天ぷらをはじめ、パスタや卵とじなどでもおいしく食べられます。ぜひ味わってみてください。
  - 当館でも2月末ごろから展示ができるよう、体制を整えています。シラウオの飼育展示は難しいですが、当館ではさまざまな飼育試験を行い、周年展示に挑戦しています。
- ☎ 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

3月  
 作品展示

◆ ペイントクラブ

▶ 期間 2月27日(日)～3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



～健康づくりコラム～

女性に多い病気 ～骨粗しょう症～

健康増進課 ☎ 029-898-2312

骨粗しょう症とは

骨の量が減って弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨は皮膚などと同じように新陳代謝を繰り返しています。しかし、加齢や閉経、運動不足などによって、新陳代謝のバランスが崩れ、骨が弱くなります。痛みなどの症状がないため気付かないうちに病気が進行し、骨折をして骨粗しょう症と診断されることがよくあります。



骨粗しょう症は圧倒的に女性に多く、男性の3倍以上、50歳以上の女性では3人に1人がなっているといわれ、高齢女性に多い病気の1つです。

40歳を過ぎ卵巣機能が衰退してくると、徐々に骨密度が減少し始め、閉経すると急激に減少します。これはエストロゲンという女性ホルモンが、閉経により急激に減少することが要因といわれています。骨の新陳代謝に大きく影響しているエストロゲンが減少することにより、骨量や骨密度が減り、骨粗しょう症が進みやすくなります。

歯周病との関係

骨粗しょう症になると、歯を支える歯槽骨も弱くなります。たとえ歯肉に炎症がなくても、歯周病にかかりやすい状態といえます。また、歯を失うと噛む力が低下し、消化吸収の力も低くなり、低栄養になるため、さらに骨粗しょう症を悪化させる原因になります。そのため、口の健康管理が重要です。

予防と対策

食事が大事！

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を積極的にとりましょう。また、タンパク質の摂取量が少なく骨密度の低下を助長してしまうので、意識して摂取しましょう。

運動が大事！

骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。「散歩を日課にする」「階段の上り下りを取り入れる」など、日常生活の中でできるだけ運動量を増やしましょう。

～休日緊急診療当番医～ 3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	東郷クリニック 029-843-7770	3日	野上病院 029-822-0145
10日	土浦リハビリテーション病院 029-875-7888	10日	県南病院 029-841-1148
17日	菊地内科医院 029-821-3770	17日	神立病院 029-831-9711
20日	ゆみこ内科クリニック 029-821-1180	20日	野上病院 029-822-0145
24日	友常クリニック 029-824-2718	24日	県南病院 029-841-1148
31日	土浦ベリルクリニック 029-835-3002	31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、20日、24日、31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

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～ 3月



YouTube動画配信



場所	日時
あじさい館	5、12、19、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、18、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、18、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

子どもの事故をニュースでよく見かけます。

何に気を付ければよいのでしょうか？

子どもは、運動機能の発達とともに、いろいろなことができるようになります。その一方で、さまざまな事故に遭う恐れがあります。子どもを事故から守るのは大人の責任です。子どもの成長に合わせて、安全対策をご紹介します。

●ねんねの時期（新生児期～6カ月）

【布団などによる窒息事故に注意！】

敷布団は硬めのものにし、掛布団は赤ちゃんでもはねのけられる軽いものを選ぶ。また、赤ちゃんのそばには何も置かない。

【転落事故に注意！】

急に寝返りをすることがあるので、ベビーベッドの転落防止機能やベッドガードを使用する。またソファなどに不用意に寝かせない。

●はいはい～あんよの時期（7カ月～1歳）

【誤飲による窒息事故に注意！】

自分で移動し、物をつかむ時期。口に入れたら危険な小さいもの（タバコや医薬品など）は子どもの手の届かないところへ置く。

【やけどや水の事故に注意！】

家電や熱い食品によるやけどに注意。0歳児は水深10cmでも溺れるので、使用後の浴槽からは必ず水を抜き、浴室には高い位置に鍵を設置する。

【転落事故・のど突きの事故に注意！】

ベランダに踏み台になるものは置かない。ソファも窓から離して設置する。また、歯ブラシやフォークなどを口に入れたまま遊ばせない。

●活発に動き回る時期（1～4歳）

【交通事故に注意！】

走ったりジャンプしたり、動きが活発になる時期。外出のときは道路へ飛び出さないように必ず手をつなぐ。自転車の幼児用座席に乗せるときは、ヘルメットをかぶせる。

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 ※3月1日 予約開始



参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時：3月12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。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和5年11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5年2・3月生）	12日 日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年8月生）	14日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和2年11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、22日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 3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	3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
ウェルカムベビークラス	10日 日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	

# 図書館だより

LIBRARY INFORMATION

ゆっくり本を楽しむ

## 今月のおススメ

エリザベス女王のお針子  
ケイト・ペニンントン 著

990円のジーンズがつくられるのはなぜ？

長田華子 著

## 3月 図書館カレンダー

2024年		March						
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 31	25	26	27	28	29	30		

昔は月を表すために「和風月名」という呼び名を使用していました。2月の和風月名は「如月」です。その由来は諸説ありますが、代表的なものとして、寒さをしのぐために衣を重ね着することから、衣を更に着る=衣更着になったといわれています。今月は和風月名にあやかり、「衣服」関連の本をご紹介します。

### エリザベス女王のお針子

16世紀のイギリス、豪華絢爛な衣装が好まれたエリザベス1世の時代が舞台です。主人公は地方の屋敷でお針子（仕立屋に雇われて衣服などを縫う女性）として働く13歳のメアリー。彼女は女王暗殺の計画を耳にしています。誰も話を信じてくれない中、スカウトされて女王陛下下付きになるのですが、果たしてメアリーと女王の運命は？ 貴人たちの豪華なファッションによるきらびやかな世界と、陰謀渦巻く宮廷の対比も印象的です。



徳間書店

### 990円のジーンズがつくられるのはなぜ？

私たちの身近になった「ファストファッション」。お店に行くと、最新の流行を取り入れた低価格の服がたくさん売られています。しかし、安く買えるのには理由があります。

この本では、裁縫工場で働く人たちの実態を説明しています。ファストファッションがなぜ成立しているのか、とても分かりやすく書かれています。「服」から世界について考えるきっかけにお勧めです。



合同出版

■休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、図書整理日

◎お話し会：3月9日 午前10時30分から

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のご案内

- 毎月第2土曜日に「石のスープの会」によるお話し会を開催しています。
- 「つくしんぼの会」は、児童クラブ・保育所などへ読み聞かせを行っています。
- 「読書会」「ひばりの会」「朗読ボランティア-せせらぎ」が活発に活動しています。会員募集中です。

## 文芸ひろば

投稿作品

出島短歌会	紫陽花俳句会	投稿作品
千代田俳句同好会 初捲り今年はゆるり昼下がり 坦坦と昭和の暮らし小豆粥 平凡に過ぎる日となり年の暮 日脚伸ぶビタミンDの贈りもの 定刻の散歩道なり日脚伸ぶ 復興の願ひ大寒の池みそぎ	茶を点てる席に水仙香りをり 汁椀の踊るなめこを箸で追ふ 紅水仙袴はかせて剣山に おかわりと声弾みたるなめこ汁	ゆうぐれに風やむ時を風と呼ぶ冬美しく母とみずうみ 渋柿が甘くなるわけ知らねども干し柿ほっこり茶の友となる こんな事本当にあるの新年に先の見えない大地震ある 湖のごとソーラーパネル輝けば羽を休めに下りんか鳥は
今井守 大西周 加藤貞江 北原千恵子 神原清志 桜井愛子	久保庭悦子 島田和子 原田佳世子 福田宏通	岡田恭子 仲谷香代子 名倉観子 華師寺玲子

WEBで投稿  
できます



投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集します。3月1日迄までに秘書広報課(〒315-8512 上土田461)へお願いします。  
※応募多数の場合は掲載されない場合があります。また、【電話番号】【漢字にはふりがな】の記載をお願いします。

## 歴史にふれる

### 地図を見ると歴史が分かる

今月は、国土地理院に勤務していた市民学芸員の坪井達雄さんが、明治時代の地図「迅速測図」について話してくれました。

歴史博物館最上階の床面に地図が展示されています。通称「迅速測図」と呼ばれる地図で、正式名称は「第一軍管地方2万分1迅速測図原図」です。



歴史博物館床面の「迅速測図」

この地図は、明治政府が国家の一大事業として作成したものです。国土地理院の前身にあたる陸軍参謀本部陸地測量部が、明治13年(1880)から6年かけて完成させました。地図の整備範囲は、関東平野、房総・三浦半島のほぼ全域で、約15,600km<sup>2</sup>を921枚でカバーしています。明治政府にとって初の広域測量であり、近代測量の基礎となりました。

この地図が作られた背景には、明治時代の初頭に全国各地で起こった反乱があります。中でも明治10年(1877)の西南戦争では、政府軍が地理が分からず大苦戦をし、地図の必要性を痛感したことがきっかけでした。政府は、首都防衛のため関東平野全域を緊急に地図整備することとし、熟練した平板測量による迅速測図方式で行いました。

迅速測図は、華麗かつ繊細で見た目にも美しく、我が国の近代地図における傑作の1つといわれています。また、余白に風景や著名な建物、河川の断面図などのスケッチがあるものもあり、地図の表現をより一層豊かにしています。これらのスケッチは、江戸時代の面影を色濃く残す明治時代前期の日本を、西洋画の技法で巧みに描写した貴重なものです。迅速測図は、1世紀以上を経ながら、奇跡的に1枚も欠けることなく国土地理院に継承・保管されてきました。

歴史博物館の屋上で霞ヶ浦や北浦周辺の迅速測図を見ることができるとともに、国土地理院のサイト「古地図コレクション」で公開されています。遠い明治時代に思いをはせながら、ぜひご覧ください。

☎ 歴史博物館 ☎ 029-896-0017

### 総合型地域スポーツクラブスタッフのコラム

## スポーツで『地域』を元気に

☎ スポーツ振興課  
☎ 029-898-9907

### 我がまちの誇りであるハンドボールを紹介

かすみがうら市は、ハンドボールが他の市町村より盛んだと知っていましたか？実際に市内3校の中学校にはハンドボール部があり、毎年県の上位に進出しています。また、小学生チームも全国大会へ出場するなど、ハンドボールの人気が高く、選手層が厚い地域となっています。

東京オリンピックに出場したハンドボールチーム「彗星 JAPAN」で活躍した本市出身の元木博紀選手も記憶に新しいと思います。そんな本市のハンドボールの人気を後押しするように、ボールのパスやシュート、ディフェンスの基礎技術を教えている人物を紹介します。



平成30年から中学生ハンドボールクラブ「HC新治」を率いている田崎陽介さんです。田崎さんも旧千代田中学校時代にハンドボール部で活躍した経験の持ち主です。毎週火曜日と土曜日の午後6時30分～8時30分に千代田義務教育学校の体育館で活動しています。集まってくる生徒は、中学校のハンドボール部に所属している選手のほか、違う部活に所属しながら参加している選手もいます。全員の「もっと上手く、強くなりたい」という思いが目に見えて分かり、今後の活躍が楽しみなクラブです。

田崎さんは、「伝統あるかすみがうら市のハンドボールの人気と実力を維持し、そして向上させたい」と抱負を語ってくれました。スポーツを頑張る選手達を、地域の皆さんで応援していきましょう。

「総合型地域スポーツクラブ」に参加しませんか？

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



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)



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）

## 人材育成を学び、地域経済の発展誓う

1月18日、市商工会（川井義久会長）主催の「新春講演会」および本市と共催の「新春賀詞交歓会」を4年ぶりに開催しました。当日は、来賓や市内の商工業者など約110人が出席し親睦を深めました。

### 新春講演会

「野球を通じた育成」をテーマに、土浦日本大学高等学校硬式野球部の小菅 勲 監督に講話をしていただきました。参加者からは「自ら考えさせる指導方法が大変参考になりました」と共感する声や「指導方法が大変参考になりました」と共感する声や「指導方法が大変参考になりました」と共感する声や「指導方法が大変参考になりました」と共感する声など、有意義な講演会となりました。



小菅監督の講話を熱心に聴く参加者

### 新春賀詞交歓会

宮嶋市長と川井会長が地域経済の発展を誓った後、出席者は新年を祝いながら今後の未来について語り合い、親睦を深めました。また、市のふるさと大使であるアントキの猪木さんも駆けつけ、地域経済が元気になるよう応援してくれました。



小座野議長の発声で乾杯

## 誰一人取り残さない防災を目指して

1月12日、「災害時における福祉的協力に関する協定」を、障がい者支援施設ほびき園と締結しました。この協定により、災害時に在宅生活が困難となった障がい者（精神障害者保健福祉手帳保持者など）やその家族は、同施設を避難場所として利用することができます。市川昇施設長は「地域のため、市民のために動きたい気持ちがあり、今回の協定に結び付きました。地域のために貢献できるよう運営してまいります」と語ってくれました。



## 未来を照らす再生可能エネルギー

1月23日、「再生可能エネルギー等の導入拡大に向けた取組みに関する連携協定」を、一般社団法人再生可能エネルギー地域活性協会（FOURE）と締結しました。この協定により、公共施設や民間施設におけるエネルギーの地産地消に加え、再生可能エネルギーを活用した災害対策に取り組んでいきます。本市では、ゼロカーボンシティを実現するための政策や美しい環境を将来へ引き継ぐための各種事業を推進していきます。



## 大谷グローブで野球しようぜ！

メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手が「野球しようぜ」のメッセージとともに全国の小学校などへグローブを寄付してくれました。市内各小学校・千代田義務教育学校にも「大谷グローブ」が届き、霞ヶ浦北小学校では2月1日に野球体験会を行いました。5年生の坂本楓斗くんは「野球が大好きで、大谷グローブでキャッチボールができて嬉しかったです。将来は、大谷選手のような野球選手になりたいです」と語ってくれました。



## 脱炭素化に向け多くの関係者が協議

1月16日、本市の脱炭素化に向けた取り組みの位置付けと方向性を示すため「地球温暖化対策実行計画策定専門委員会」および「バイオマスミーティング」を同時開催しました。大学教授や研究員、市内のバイオマスに関係のある事業者などが集まり、省エネルギーを進めるための計画や脱炭素化の目標を達成させるための具体的な施策などについて話し合いました。引き続き本市では、脱炭素化に向けた取り組みを推進していきます。





# かすみっ湖ハッピースマイル



むらやまななせ  
**村山七星ちゃん (1歳)**  
たくさん食べて  
元気いっぱい！



くまいみお  
**熊井美緒ちゃん (5歳)**  
日舞の発表会の写真！色んな  
ことを体験して、成長してね！



ひらの  
**平野りらちゃん (5カ月)**  
我が家の可愛い天使！  
みんなに愛される子になってね！！

## 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 雪入山で初日の出！&年賀状ありがとう！



遅くなっちゃったけど、みんな明けましておめでとう！

うにゃは、元日の朝に雪入ふれあいの里公園に行ってきたよ！ネイチャーセンターには、初日の出を見に来た人がたくさん！

うにゃも初日の出を見ながら、今年もみんなが楽しく元気に過ごせるようにお祈りしたよ！



今年がうにゃ宛ての年賀状がたくさん届いてびっくり！心のこもった年賀状をもらえて、とっても嬉しかったよ！

みんな、ありがとう！  
これからもよろしくね☆



うにゃ  
ホーム  
ページ



## 人口と世帯数 令和6年2月1日現在

人口 (-41) 男性 (-34) 女性 (-7)  
40,328人 20,588人 19,740人

世帯数 (-11) ※ ( ) 前月比  
18,371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、中国繁体字、中国簡体字、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

