



〈教科書〉

あたらしいこくご  
あたらしいしょしゃ  
たのしいさんすう  
わくわくせいかつ  
おんがくのおくりもの  
ずがこうさく  
みんなのどうとく



ロッカーの  
↓



PHOTO | 千代田義務教育学校 ～入学式～

今日から小学生♪がんばるぞ！

- TOPICS P2-4 令和6年度施政方針  
P5 令和6年度予算概要  
P6-7 自転車移動のススメ  
P8-12 お知らせと情報  
P18-19 まちのわだい

市民のくらし  
満足度ナンバーワンの  
まちを目指して

令和6年かすみがうら市議会第1回定例会で、市長が令和6年度の市政運営に対する施策概要を述べました。ここでは、今年度における新たな取り組みなどをご紹介します。

政策経営課（千代田庁舎）

市民の皆さまにとって夢と希望のあるまちづくりを実現していくためには、選択と集中によりこれまで実施してきた事業を精査するとともに、環境の変化に対応したより効果の高い取り組みへ新たな改新が求められています。

これからも市民の皆さまを第一に考え、社会情勢の変化を見据えた上で、長期的な視点に立ち、地域の特色を生かした将来につながる政策に取り組みます。そして、「市民のくらし満足度ナンバーワンのまち」を目指していきます。

かすみがうら市長 宮嶋 謙



令和6年度 《新たな取り組み》

通学用自転車シェアリング（無償貸出事業）

県内初の試みとして、市立中学校・義務教育学校後期課程へ進学・進級する生徒に、通学用自転車が無償で貸し出す事業を開始します。保護者の負担軽減に加え、子どもたちの「ものを大切に使用する」意識を育てます。

詳細は、7ページ目をご覧ください。

【写真】霞ヶ浦中学校で、自転車を受け取る新入生と保護者



有機農業の取り組みを推進

環境と調和した持続可能な農業（有機農業）に、生産者が安心して参入できる有効な仕組みを構築します。また、環境教育および食育の視点において、有機農産物を市内小中義務教育学校の給食へ提供できる取り組みを進めます。

【写真】有機米の生産に向けた水田の畔塗り



給食費の一部無償化

多子世帯の経済的負担軽減のため、給食費の一部を無償化します。負担を軽減することで、子どもたちに学びの機会や成長に必要な費用に割り当てることを可能にし、安心して子育てできる環境を整えます。

※同一保護者において、市立小中義務教育学校に在籍する児童生徒が2人以上いる場合の2人目以降の給食費

【写真】給食を楽しむ霞ヶ浦北小学校の児童



1カ月児の健康診査費用を一部助成

定期的な乳幼児健診は、保護者の不安を緩和するなど精神的な支えとなっています。健康維持および増進を図るため、医療機関において受診を行う1カ月児の健康診査費用（県内病院での健診は満額、県外は上限5,605円）を助成します。

【写真】生後1カ月の赤ちゃん



移動式雨水排水ポンプ車と防災行政無線連携アプリの導入

自然災害により、各地で甚大な被害が報告されており、本市でも台風に伴う豪雨で道路冠水や住宅の浸水など多くの被害がありました。今後も引き続き対策を進め、移動式雨水排水ポンプ車と防災行政無線の音声を受信できるアプリを導入します。

【写真】移動式雨水排水ポンプ車（イメージ）



防災士連絡協議会を設立

地域のさまざまな場で、防災力を高める活動が期待される防災士は、市内で114の方が資格を取得しています。資格者の情報共有と連携強化を図り、地域の自主防災組織の設立支援などを行うため防災士連絡協議会を設立します。

【写真】防災訓練に参加した防災士



## 中心市街地に「市民窓口センター（中央庁舎）」を開設

中心市街地の病院誘致に続き、商業施設などの民間誘致を行い、地域経済の活性化や雇用の確保に努めます。また、中心市街地の商業施設（千代田ショッピングモール）内に「市民窓口センター（中央庁舎）」開設に向けて準備を進めます。

【写真】市民窓口センター（イメージ）



## 市役所窓口で翻訳・文字起こしシステムを導入



本市の外国人市民は、ベトナムやブラジルを中心に近年増加傾向にあります。国籍に関わらず暮らしやすい社会にするため、市国際交流協会への支援をはじめ、市役所窓口で翻訳・文字起こしシステムを導入します。

【写真】窓口で手続きをしている外国人市民（イメージ）

## 電動アシスト自転車などの購入を助成

高齢者（65歳以上）で運転免許証を返納した方へ、これまで乗合タクシー回数券の配布を行っていましたが、新たに電動アシスト自転車や電動車いすなどの購入助成を選択できるようにします。

詳細は、7ページ目をご覧ください。

【写真】電動アシスト自転車を利用する市民



## 古民家宿「水郷園」をオープン

インバウンドや首都圏裕福層をターゲットとした古民家宿「水郷園」を歩崎にオープンします。歩崎地域の食・自然・文化を組み合わせ、[霞ヶ浦ガストロノミーリズム]を県南部の顔としてブランド化を目指します。

【写真】改修中の水郷園の外観（歩崎地域）



令和6年度

# 予算概要



令和6年度当初予算編成については、持続可能な地域づくりをはじめとして、住む人に優しく、活力にあふれ、そして未来志向のまちづくりであることを重視しました。また、事業の必要性や費用対効果について十分に精査し、限られた財源の中で積極的な予算編成に努めました。

一般会計、特別会計を合わせた予算総額は266億5,350万円となりました。

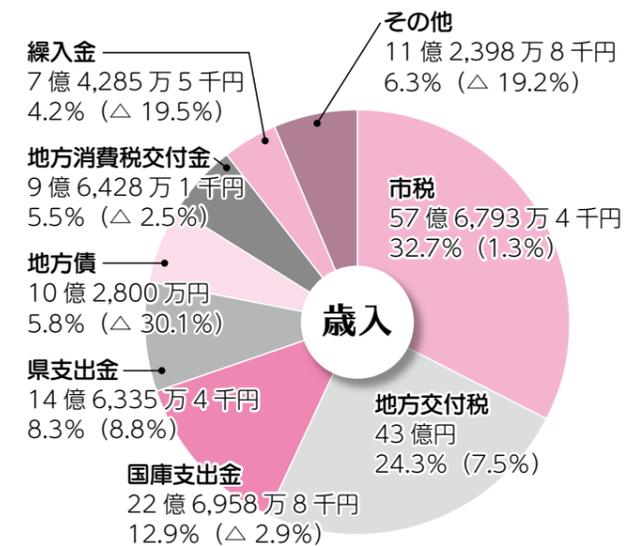
一般会計予算総額は、176億6,000万円となりました。

政策経営課（千代田庁舎）



## 歳入（一般会計）

- ▶ 地方交付税は、国税の増収により交付税原資の増加が見込まれることに伴い、3億円（7.5%）の増
- ▶ 地方債は、下稲吉中学校屋内運動場整備事業の完了などにより、4億4,310万円（30.1%）の減



【グラフの表示】

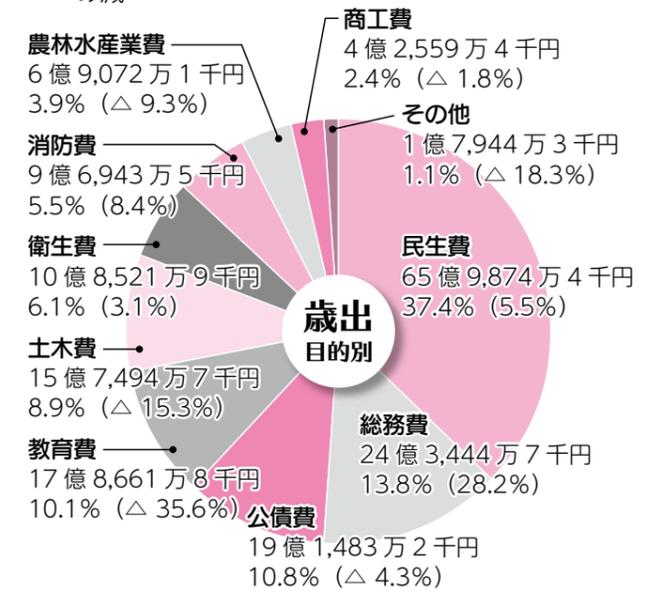
- ・区分
- ・予算額
- ・構成比（増減率）

- 義務的経費**：支出が義務付けられ、任意に節約ができない経費（人件費、扶助費、公債費）
- 投資的経費**：道路や施設などの整備に使う経費（普通建設事業費）
- その他経費**：上記以外の経費（物件費、補助費等、積立金、災害復旧事業費など）

## 目的別歳出（一般会計）

▶ 総務費は、行政機能拡充プランの中央庁舎整備費用の増などにより、5億3,620万2千円（28.2%）の増

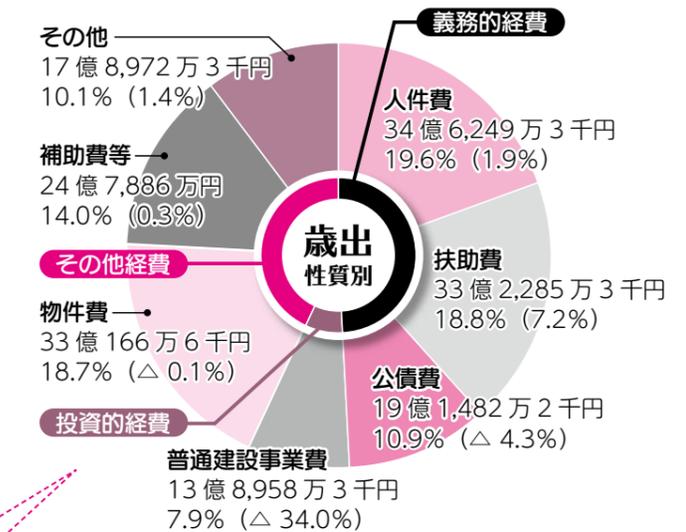
▶ 教育費は、下稲吉中学校屋内運動場整備事業の完了などにより、9億8,742万8千円（35.6%）の減



## 性質別歳出（一般会計）

▶ 普通建設事業費は、下稲吉中学校屋内運動場整備事業の完了により、7億1,708万6千円（34.0%）の減

▶ 扶助費は、生活扶助費の増加などにより、2億2,364万2千円（7.2%）の増



環境に！健康に！お財布に！



自転車移動は、環境・健康・お財布に優しい移動手段です。春の陽気の中、自転車で出掛ければ、車移動では見落としがちなかすみがうら市の街並みや豊かな自然、景色を楽しむことができ、心と体のリフレッシュが期待できます。

一方で、自転車は車の仲間であるため、注意を怠ると思わぬ事故につながります。

新年度を迎え、改めて安全に自転車移動するためのルールを確認しましょう。

## 自転車移動のメリット



CO2を排出しないため地球環境にやさしい



心肺機能や筋力の強化、ダイエット効果がある

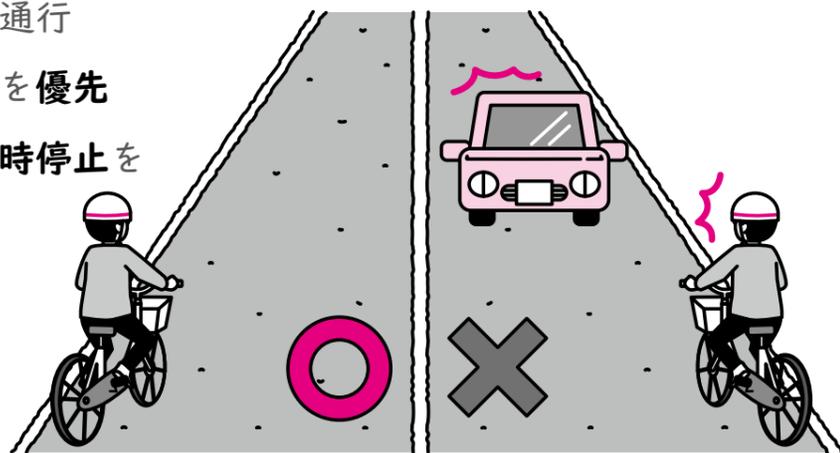


ガソリン代がかからずお財布にやさしい

## 自転車安全利用五則を守ろう

令和4年11月1日制定  
中央交通安全対策会議 交通対策本部決定

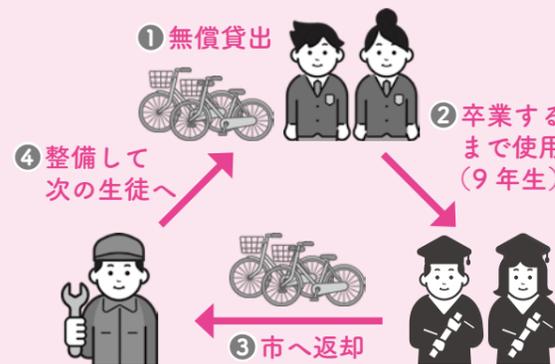
- 1 車道が原則、左側を通行  
歩道は例外、歩行者を優先
- 2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 3 夜間はライトを点灯
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



## 市の自転車や交通に関する取り組み

市では、自転車や公共交通機関を日常的に利用できるよう、幅広い世代に対し支援を行っています。各事業の詳細は、ホームページをご覧ください。各担当課へお問い合わせください。

### 自転車通学する生徒や保護者への支援



今年度から、市立中学校・義務教育学校後期課程へ進学・進級する生徒に、自転車を無償で貸し出す「通学用自転車シェアリング（無償貸出事業）」を開始しました。保護者の負担軽減のために発案された、全国でも珍しい事業です。

- 1 市が希望する生徒（7～9年生）へ無償貸出
  - 2 卒業するまで使用（9年生）
  - 3 市へ返却
  - 4 整備し、希望する次の生徒へ貸出
- 問 学校教育課 ☎ 029-886-3327

### 運転免許証を自主返納した高齢者への支援

運転免許証を自主返納した、満65歳以上の方を対象に支援を行っています。今年度から、「1乗合タクシー回数券」と「2電動アシスト自転車などの購入助成」のどちらかを選べるようになりました。

- 対象** 自主返納時に満65歳以上の方、自主返納してから6カ月を経過していない方など
- 申請方法** 申請書に警察署が交付する「取消通知書」の写しを添えて各担当課へ申請



1 乗合タクシー回数券  
(21,000円分)  
問 都市整備課（霞ヶ浦庁舎）



2 電動アシスト自転車などの購入助成  
(購入金額の2分の1 / 上限5万円)  
問 政策経営課（千代田庁舎）



### 通勤・通学に駐輪場を利用する方への支援



自宅から自転車での通勤・通学などに駐輪場を定期利用している市民の方を対象に、利用料の2分の1(1カ月の上限1,000円)を助成します。※令和6年度中の駐輪場利用料を全て払い終えてからの申請となります。

- 要件** 1カ月以上を単位として利用料が発生する駐輪場の利用料を支払い、利用していること。また、世帯員に市税の未納がないこと。

問 政策経営課（千代田庁舎）



# お知らせと情報

## 暮らしのお知らせ

### 低所得世帯支援給付金の申請はお済みですか？



住民税均等割のみ課税の世帯に対する給付金ならびに住民税均等割のみ課税の世帯、または住民税(均等割)非課税世帯のうち、18歳以下のお子さんがある世帯に対する給付金について、対象の方は期限までに申請してください。

対象	給付額		
住民税均等割のみ課税世帯	1世帯 10万円	+	18歳以下のお子さん1人あたり5万円
住民税(均等割)非課税世帯			18歳以下のお子さん1人あたり5万円

**申請方法：**市から郵送された確認書に必要事項を記入し提出または電子申請  
(期限：5月31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)

### 【給付金を装った詐欺に注意】

市町村・都道府県・国などを装い、給付金をかたった不審なメールや郵便物が届くケースが相次いでいます。市町村・都道府県・国などから「ATMの操作」「手数料の振り込み」「メールを送り、URLを開いて申請手続き」を求めることはありませんので、ご注意ください。

## 市公式 SNS 随時、情報発信中！



### みんなで支えよう「国民年金」



国民年金は、年を取ったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで支えようという考えから作られた仕組みです。若い時に公的年金に加入し保険料を納め続けることで、年を取ったときや病気・けがで障がいが残ったとき、家族の働き手が亡くなったときなどに、年金を受け取ることができる制度です。

#### ◎将来の大きな支えになります

国民年金は20歳以上60歳未満の方が加入し、保険料を納める制度です。国が運営するため、経済情勢に左右されず、安定した年金の給付が生涯にわたって保障されます。

#### ◎老後のためだけのものではありません

国民年金には、年を取ったときの老齢年金のほか、障害年金や遺族年金もあります。障害年金は、病気やけがで障がいが残ったときに受け取れます。また、遺族年金は、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族(「子のある配偶者」や「子」)が受け取れます。

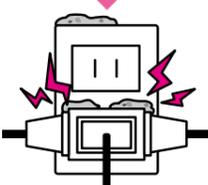
#### ◎令和6年度の国民年金保険料：月額16,980円

保険料の納付には、お得な前納制度や口座振替をご利用ください。未納のままにしておくと、老齢年金や障害年金などが受給できないことがあります。忘れずに納めましょう。

☎ 国保年金課(千代田庁舎)

### 電気火災に注意

コンセントにほりりが付着していませんか？



電気配線や家電製品などを原因とする「電気火災」の発生件数が増加傾向にあります。総務省消防庁によると、令和3年の住宅火災のうち約2割が電気火災であり、住宅火災原因の1位となりました。

日常生活に身近な電気製品や配線類などが、気付かないうちに劣化や摩耗することで起こる火災です。電気製品を適切に使うことを意識して、火災を未然に防ぎましょう。

☎ 消防本部警防課 ☎ 0299-59-0119



●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

### 忍び込み・盗難被害に注意



市内で忍び込みの被害が多発しています。被害に遭わないために、次のような防犯対策をしましょう。

#### ◎玄関ドアや窓には確実に鍵を掛ける

被害の約5割が無施錠の場所から室内に侵入されていますので、不在時や就寝時はもちろん、在宅時でも確実に施錠しましょう。

#### ◎窓の鍵付近に防犯フィルムや補助鍵を付ける

被害の約4割がガラス破りにより室内に侵入されていますので、窓ガラスを強化しましょう。

#### ◎庭に防犯カメラやセンサーライトを設置する

夜間、人通りを感知して点灯するセンサーライトは、泥棒を威嚇する効果があります。また、防犯カメラは被害時の状況を記録できます。

⚠️ 不審な人や車を見かけたら、110番通報をお願いします。

☎ 土浦警察署生活安全課 ☎ 029-821-0110

### 軽自動車税(種別割)の減免申請



心身に障がいのある方やその方と生計を一緒にしている方が所有している軽自動車などで、一定の要件を満たす場合には、軽自動車税(種別割)が減免されます。毎年申請が必要ですので、期限内に申請してください。

申請：税務課、霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)

期限：5月31日金

☎ 税務課(千代田庁舎)

### 自動車税(種別割)の納期限について



自動車税(種別割)は、4月1日現在で自動車を所有(割賦販売契約の場合は使用)している方に課税されます。今年度の納期限は5月31日金です。納期限までに必ず納付をお願いします。

※納付場所や納付方法の詳細は、納税通知書に同封されているお知らせまたはホームページをご覧ください。

☎ 茨城県土浦県税事務所収税第一課

☎ 029-822-7205

### 市公式アプリ「ごみ収集日通知」をご利用ください



#### ◎収集日前日に通知が届く！

市公式アプリをスマホにインストールしておくと、収集日前日の午後5時に、通知が届きます。前日に余裕を持ってごみ出しの準備ができます。

#### ◎収集されるごみが分かる！

アプリのトップ画面に、収集されるごみの種類を掲載します。今日・明日が収集日かどうか、いち早く確認できます。

#### ◆利用するには「お住まいの地区の選択」が必要

- 1 歯車マークを押して設定画面を開く
  - 2 「ごみ収集カレンダー」を押す
  - 3 お住まいの地区(A~D)を選択し、「通知を受け取る」にチェックを入れる
- ※スマホへの通知が不要な場合は、「通知を受け取る」のチェックを外すと、通知をオフにできます。



#### ◆市公式アプリをインストールしませんか

ごみ収集日通知機能を利用するには、スマホにアプリをインストールする必要があります。



※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 秘書広報課(千代田庁舎)

有料広告欄

有料広告欄



## お知らせと相談

### 暮らしのお知らせ

#### 大型連休中のごみ収集と自己搬入



大型連休中の家庭ごみの収集は、通常どおり行います。収集日は広報誌3月号「ごみ収集カレンダー」をご覧ください。WEBカレンダー▶



また、霞ヶ浦クリーンセンターみらいへの自己搬入の受け付けも、通常どおり行います。

**【自己搬入先：霞ヶ浦クリーンセンターみらい】**

所在地：小美玉市高崎 1824-2

時間：月～日／午前8時30分～午後4時30分

☎ 環境保全課（霞ヶ浦庁舎）

#### 湖北環境衛生組合の休業日変更

4月1日から、湖北環境衛生組合石岡クリーンセンター（し尿処理場）は土曜日の搬入が停止になりました。休業日が土曜日・日曜日・祝日になったため、浄化槽清掃業者の対応可能日が変更になる場合があります。計画的にご依頼ください。

※処理場に関することは、湖北環境衛生組合にお問い合わせください。

※汲み取りおよび浄化槽の清掃に関することは、浄化槽清掃業者へお問い合わせください。

☎ 湖北環境衛生組合 ☎ 0299-22-6092

#### 植えてはいけない「けし」に注意



「けし」の仲間には色鮮やかで美しい花を咲かせ、観賞用として人気がありますが、麻薬の原料になることから法律で栽培が禁止されているものがあります。自宅に次のような「けし」が生えているときは、抜去にご協力ください。



アツミゲシ

【セティゲルム種】



ケシ(八重)

【ソムニフェルム種】

●全体に白っぽい緑色で、ほとんど毛がなく、葉は茎を巻き込むように付いています。

●5月から6月頃に、10cm程度の一重または八重の花を咲かせます。

●花の色は、主に赤・紫・白です。

※ホームページでカラーの写真を確認できます。

☎ 土浦保健所衛生課 ☎ 029-821-5364

### 募集のお知らせ

#### 「災害時協力井戸」を募集します



市では、大規模な自然災害により、上水道が断水した際に、市内のご家庭や事業所が所有する井戸の水を、近隣住民の皆さんに無償で提供いただく「災害時協力井戸」登録制度を始めます。ぜひ、登録にご協力をお願いします。

●井戸水は飲用ではなく、生活用水として提供いただくものです。

●井戸水の利用は利用者の自己責任とし、所有者が責任を負うものではありません。

●井戸やポンプの修理や改修、水質検査に関する費用に対しての、市からの補助や支援はありません。



受付開始日時：6月3日(日)から(日(祝)除く)

午前8時30分～午後5時15分

登録方法：登録申出書に記入し、危機管理課（千代田庁舎）へ提出

※申込書は、危機管理課の窓口に設置しています。また、ホームページからダウンロードできます。

☎ 危機管理課（千代田庁舎）

#### 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。掲載希望月を選べますので、季節に応じた宣伝ができます。

▶ 広報誌の広告（原稿の色は白黒）

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

▶ 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

※詳細は、ホームページをご覧ください。

☎ 秘書広報課（千代田庁舎）

### 有料広告欄

### 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。

▶ 5月9日(日)／午後1時～下稻吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）

▶ 5月23日(日)／午後1時～霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）

※5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、精神保健福祉士、社会福祉士、行政書士などの相談員がお受けします。

▶ 5月18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。

▶ 5月8日(日)／午後1時30分～3時～下稻吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）

▶ 5月22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。

▶ 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

#### 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。

▶ 5月1日(日)／午後1時～5時～霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）

▶ 5月29日(日)／午後1時～5時～霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）

☎ 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」「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。

▶ 5月8日(日)／午後1時～4時～下稻吉コミュニティセンター（旧働く女性の家）

※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。

5月23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

5月24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

コンビニや金融機関などに広報誌を設置

コンビニ・金融機関などのご協力をい

ただき、広報誌を店内に設置しています。

詳細はホームページをご覧ください。



## 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（日(祝)除く）

くらしのお知らせ

～ Information ～

2024年 May 5月

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

※5月3日、6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**

4月30日	固定資産税1期 介護保険料1期
5月31日	軽自動車税

**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。

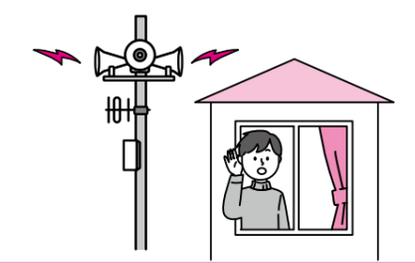
**地方税統一QRコード (eL-QR)**  
 スマホアプリなどで、いつでもどこでも簡単に市税などが納付できるため、とても便利です。

**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 危機管理課（千代田庁舎）

防災行政無線 Q & A



**Q1 防災行政無線とは？**  
 災害用屋外スピーカーなどを介して、市から住民の皆さんに対して、防災情報や行政情報を伝えるシステムのことです。災害が発生した場合、その規模や現場の位置、状況など、いち早く正確な情報を地域住民に伝達します。

**Q2 放送内容を教えてください**

- ▶ 国が発表する緊急情報の放送  
 気象などの特別警報・警報／緊急地震速報  
 弾道ミサイル関係／航空攻撃／  
 大規模テロ／ゲリラ・特殊部隊攻撃／
- ▶ 避難情報などの防災情報に関する放送
- ▶ 火災情報（出火報・鎮火報）に関する放送  
 建物火災、その他延焼拡大が予測される時
- ▶ 防災以外の情報に関する放送  
 行方不明、凶悪犯罪、ライフライン情報など

**Q3 屋外スピーカーからの放送内容が聞き取れなかったら、もう一度、放送内容を確認したい時は？**  
 テレホンサービスやホームページ、市公式アプリ、X（旧ツイッター）でも防災行政無線の放送内容を案内しています。

- ▶ 防災行政無線テレホンサービス（通話無料）  
 フリーダイヤル：0800-800-3674
- ▶ ホームページで確認  
 防災行政無線バックナンバー
- ▶ 市公式アプリで確認  
 アプリダウンロード
- ▶ X（旧ツイッター）で確認  
 市公式X（旧ツイッター）

**新たにアプリを導入**  
 令和6年度に防災行政無線の音声スマホで受信できるアプリを導入します。  
 導入しましたら、広報誌・市ホームページなどでご案内しますので、ぜひご利用ください。

消費生活ホットライン【見守り新鮮情報 第474号】

格安の排水管高圧洗浄サービスのはずが…思いがけない高額請求に

**【事例】**  
 「排水管の高圧洗浄が3,000円」と書かれた投げ込みチラシを見て、電話で依頼した。作業が行われ、約4万円を請求されたが、仕方なく支払った。その後、同じ業者が訪れ「汚水升を変えた方がよい」と言って、見積書を出してきたので契約してしまった。約22万円と高いのでクーリング・オフしたい。（70歳代男性）

**【だまされないために】**

- 低価格を強調した広告を見て、排水管の高圧洗浄を依頼したところ、業者からさらなる点検や工事などを勧誘され、高額な費用を請求されたという相談が寄せられています。
- 点検や工事などに関する専門的な技術や知識がな

い消費者が、突然提案された作業の料金や内容の妥当性を判断することは難しいため、無理にその場で判断しようとせず、少しでも違和感を覚えたときは作業を断るようにしましょう。

- 地域の工務店など、安心して依頼できる事業者の情報を日ごろから集めておきましょう。
- クーリング・オフができる場合がありますので、困ったときは、市消費生活センターまたは国民生活センター（☎188）までご相談ください。

**【市消費生活センター開設日】**  
 4月から開設場所が変更になりました。  
**平日はすべて霞ヶ浦庁舎になります。**  
 時間：午前9時～正午／午後1時～4時  
 ◎ 日～ 場所：霞ヶ浦庁舎  
 ◎ 日～ 国民生活センター（☎188）で電話受付  
 市消費生活センター ☎029-897-1111

隔月連載 湖畔の学び舎 かすみがうら市水族館

海外からやってきた 霞ヶ浦の大きなカメ ～レンコン畑にカミツキガメ！～

カミツキガメというカメをご存じですか？  
 名前の通り、かむ力がとても強いカメの1種で甲長が40～50cm程度まで成長します。昆虫の他、甲殻類や魚類、陸上の生物から植物など、あらゆるものを大きな口で捕食し活動しています。意外にも動きは俊敏で、下手に顔の近くに手をもっていくと、かまれて大けがをする危険性があります。  
 そんな彼らは、アメリカやカナダが原産地であり、本来は日本に生息していませんでした。日本へは、ペットとして輸入された個体が放棄され定着したと考えられており、霞ヶ浦付近でも確認されています。現在、当館ではカミツキガメや近縁種のワニガメを飼育していますが、そのどちらも霞ヶ浦付近で発

見された個体です。泥や砂の環境を好んで生活するため、レンコン畑や水路は、彼らにとって住みやすい環境になっています。レンコン畑で大きな岩と思って持ち上げると、カミツキガメだったということがあってもおかしくありません。



▲カミツキガメ

カミツキガメは現在、外来生物法により「特定外来生物」に指定されており、ペットとしての飼育はもちろん、生きたままの運搬なども厳しく禁止されています。見つけた場合は、不用意に触らず、当館または県生物多様性センター（☎029-301-2940）へご連絡ください。  
 市消費生活センター ☎029-896-0722  
 ● 来月号は、雪入ふれあいの里公園によるコラムを掲載予定

**霞ヶ浦コミセン**  
 ホール展示  
 作品紹介

**5月 作品展示**

**千代田やきもの同好会**  
 ▶ 期間 4月30日（日）～5月26日（日）



霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 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～

「高齢者と健康」第1回：高齢期の体の変化

高齢期（65歳以上）に起こりやすい体の変化についてご紹介します。最初に、次の項目で現在の体の状態をチェックしてみましょう。

- 半年で意図せずに体重が3kg以上減少した
- 筋力（握力）が低下した  
（ペットボトルが開けづらいなど）
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった  
（横断歩道が青の時に渡りきれないなど）
- 軽い体操や運動をする習慣がない

3つ以上当てはまる方は、心身の機能が衰えた状態「フレイル」の疑いがあります。特に「半年で体重が3kg以上減少した方」で、BMI（体重と身長から算出される肥満度数）が21.5未満の方は注意が必要です。

高齢になると、筋肉を作る力が弱くなり痩せていくことがあります。この状態が続くと身体機能が低下する他、感染に対する抵抗力が落ちていきます。その後、日常生活に支障が出るなど、誰かの援助なしには生活が送れなくなり、介護が必要となります。

健康増進課では、後期高齢者（75歳以上）で、体重が年々減少している方などを対象に、訪問事業を行っています。対象の方には、事業案内を郵送します。希望する方には、管理栄養士や看護師、歯科衛生士などが訪問し、栄養面・身体面などのアドバイスをします。高齢期になっても健康で過ごせるようお手伝いしますので、ぜひご参加ください。

来月号は、「フレイル」予防の1つ「食事の管理」について詳しくご紹介します。

～休日緊急診療当番医～ 5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	土浦リハビリテーション病院	029-875-7888	3日	野上病院	029-822-0145
4日	大石内科クリニック	029-835-0014	4日	県南病院	029-841-1148
5日	烏山診療所	029-843-0331	5日	神立病院	029-831-9711
6日	あおき内科クリニック	029-825-8181	6日	野上病院	029-822-0145
12日	荒川沖診療所	029-843-0859	12日	神立病院	029-831-9711
19日	石井内科クリニック	029-841-6125	19日	松永医院	029-823-7771
26日	鈴木クリニック	029-841-7711	26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】		
3日、4日、5日、6日、12日、19日、26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～ 5月



◀自宅で行える体操をYouTubeで配信  
健康増進課 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	6日、13日、20日、27日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	14日、21日、28日 / 午後1時
大塚ふれあいセンター	6日、13日、20日、27日 / 午後1時
やまゆり館	10日、17日、24日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

未就学児の保護者からの相談

★夜布団に入ってもなかなか寝てくれませんか。遊び始めてしまい困っています。

成長期の子どもの睡眠は、食事と同じくらい重要です。より快適に眠るための、5つのポイントをご紹介します。

① 朝に太陽の光を浴びる

眠りの準備は、朝起きた時から始まります。自然な睡眠をもたらす「メラトニン」というホルモンは、太陽の光を浴びることでつくられ始めます。

「メラトニン」の分泌には、およそ14～16時間程度かかりますので、夜9時に寝るためには朝7時ごろに起きることが理想的です。



② 思いっきり遊んで体を動かす

体をつかい活動することで、体温も上がり、食欲も出て、睡眠の質の向上につながります。



③ 夕食は就寝の3時間前

食べ物を消化している時は、自律神経系の影響で睡眠が妨げられます。就寝の3時間前に、食事を済ませておくのが理想です。



乳幼児健診・教室カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年1月生）	29日 休	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4・5月生）	28日 休	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和4年10月生）	30日 休	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年1月生）	24日 全	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	2日 休、9日 休、23日 休	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	8日 休	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	2日 休、10日 全、13日 休、23日 休、24日 全	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 5月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	14日 休、28日 休	①午前9時30分 ②午後2時	5月1日 休 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	28日 休	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	22日 休	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	



④ 五感を刺激する

日常から視覚（見る）、聴覚（聴く）、味覚（味わう）、嗅覚（嗅ぐ）、触覚（皮膚で感じる）の5つの感覚を刺激し、よく眠れる体と心をつくりまします。

⑤ スマホやゲームは時間を決める

液晶画面から出るブルーライトは、夜に分泌される「メラトニン」の量を減少させてしまいます。夜の使用をやめるなど時間を決め、親子のふれあいの時間を増やしましょう。



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 ※5月1日 休 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：5月21日 休 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。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601





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。また、各学校では、スポーツ・文化芸能などで受賞した児童、生徒を募っています。通学している学校へご報告ください。

※情報は、取材日時点のものです。 **秘書広報課（千代田庁舎）**

## 卒業式～夢を抱きしめて新たな旅へ～

3月11日に市立中学校・義務教育学校、3月15日に市立小学校で卒業式が挙行され、児童308人、生徒357人が新たな一步を踏み出しました。卒業生たちは家族や在校生、先生に囲まれながら喜びで満ちていました。

先生たちは未来への可能性を信じる言葉を贈り、卒業生たちは新たな旅への準備を誓いました。そして式の最後には、喜びの拍手と笑顔に包まれながら、希望に満ちた姿で会場を後にしました。卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

### 下稲吉中学校



### 霞ヶ浦南小学校



### いざというときに命を救えるように

2月25日、かすみがうらウェルネスプラザで自主防災会(3地区合同)による心肺蘇生法とAED操作の講習会が行われました。参加者たちは、真剣な様子で実技を行い、応急手当の大切さを学びました。講師からは「自宅や職場の近くに、AEDがどこにあるのか知っておくことが大切です。WEBでAEDマップが見れるので、知らない土地で活用するのも有効です」と講話しました。

▶自主防災会＝地域住民が自主的に結成する防災組織



下稲吉中地区、逆西1区、逆西2区の参加者

### 朗読から人の優しさを感じる

3月2日、霞ヶ浦コミュニティセンターで、ボランティア団体による「朗読発表会」が4年ぶりに開催されました。発表では、小道具を使用し観客が楽しむ工夫をするなど、会場は和やかな雰囲気になりました。発表団体は「聞き手の気持ちになって、言葉の背景をきちんと伝えることを意識して朗読しました」と語ってくれました。



朗読ボランティア「せせらぎ」と「キャッチ・ボイス」の皆さん。広報誌をCDに録音し、障がい者や高齢者の方などに貸出しています。☒ 図書館または社会福祉協議会

### 「見て・感じて」地元の良さを再発見

3月10日、かすみがうら市中台の「京旺株式会社・けんとう屋」で、「チャレンジマルシェ」が開催され、農業体験やワークショップ、マジックショー、コンサートが行われました。県の「過疎地域インターン促進事業」の一環で、藤山楓さん(神戸大学2年)が運営に携わり、マルシェを盛り上げました。藤山さんは「来場者が自分が作成した展示物を見てくれたり、写真を撮ってくれて嬉しかったです」と充実した様子で語ってくれました。



フォトスポットを作成した藤山さん(写真)

### 一瞬の風景に思いを込めて

2月18日、農村環境改善センターで「第22回霞ヶ浦帆引き船フォトコンテスト」の表彰式が行われ、応募総数414点の中から36点が各賞に選ばれました。

立木寛彦審査委員長は「機材、感材、ネットワークの発展で写真表現が年々向上し、撮影はもちろん、写真の仕上げが大きく影響します。コンテストが帆引き船の継承につながればと思っています」と講評しました。入賞作品はホームページでご覧になれます。



写真を持つ上位入賞者の皆さん(左から) 園城寺菜央さん、名子屋正紀さん、長谷川正一さん、丸森勝造さん

### 入学式「一生の宝物のはじまり」

4月9日、市立の小・中・義務教育学校で、入学式が挙行されました。桜が舞うなか、児童244人、生徒300人が新たに校門をくぐりました。

千代田義務教育学校には、35人の新1年生が入学。先生たちが新入生と家族を歓迎し、学校の楽しさや大切なことについて話をしました。子どもたちは真剣な表情で話を聞き、新しい環境に目を輝かせていました。新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。





# かすみっ湖ハッピースマイル



シヤ ツトムくん (3歳)  
タダしくん (3歳)  
これからもいっぱい元気に  
育っていっぱい遊ぼうね!



小林結人くん (1歳)  
これからも一緒に遊ぼうね!  
優しい子に育ってね!



石阪さらちゃん (9カ月)  
お友達たくさん  
できるといいね!

## 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

おいしいものがいっぱいの  
イベントに参加!



東京ドームシティで開催された、お酒やグルメが集まるイベント「ご当地よいどれ市2024」に、うにゃも参加!

会場には、全国から集まったおいしいものや楽しい企画がいっぱい! 食べたり飲んだりしながら、みんな思い思いに楽しく過ごしていたよ。そんなイベントをもっと盛り上げるために、全国各地からゆるキャラたちが大集合! うにゃも一生懸命かすみがうら市をPRして会場を盛り上げたよ!

たくさんのお客さんがみんな笑顔で、とってもにぎやかな楽しいイベントになったよ!



栃木県真岡市のイメージキャラクター「もおかびゅん」!一緒においしいもの探しをしたよ!

愛媛県のイメージアップキャラクター「みきゃん」!元気いっぱいなアピールと一緒に会場を盛り上げたよ!



これからも、いろいろな場所でかすみがうら市をPRしていくよ!

うにゃホームページ



## 人口と世帯数 令和6年4月1日現在

人口 (-60) 男性 (-5) 女性 (-55)  
40,173人 20,537人 19,636人

世帯数 (64) ※ ( ) 前月比  
18,390世帯 【住民基本台帳人口】

## 10言語対応!音声読み上げ対応! 「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



発行日/令和6年4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