

地域と
子どもを結ぶ
食の絆



令和7年 新年のごあいさつ

新年、明けましておめでとうございます。
皆様方におかれましては、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

さて、昨年12月に環境へ配慮した有機農業の理解を深め、本市の未来に不可欠なものと位置付け、次代を担う子どもたちの食と環境を守り、環境と調和した次代に繋がる農業を目指すため「オーガニックビレッジ」を宣言しました。併せて、昨年収穫した有機米を市内小中義務教育学校の給食において1カ月提供し、児童生徒の皆さんに味わっていただきました。迎えました本年につきましても、地域ぐるみで有機農業、そしてオーガニック給食に取り組んでまいります。

市民の皆様の声をお聴きする場として、以前から行っている地域ミーティングに

加え、昨年11月から「市長と語ろう ご近所座談会」を開催しており、計176行政区で開催する計画であります。まちづくりを進めるにあたって、市民の皆様お一人の「声」が市政運営の原動力であり、さらには「まち」を変える原動力になります。本市のさらなる成長のため、市民皆様のより一層のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多い年になりますよう心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

かすみがうら市長 宮嶋 謙



永年の労と功績が認められました 本市在中の方をご紹介します



もと き やすし
元木 靖さん
瑞宝中綬章
経歴：埼玉大名誉教授



さいとう かつ お
齊藤 克朗さん
瑞宝小綬章
経歴：元公立高等学校長



なかざわ よう じ
中澤 洋治さん
旭日双光章
経歴：元県放射線技師会長



ひさまつ たかし
久松 隆さん
瑞宝双光章
経歴：元公立中学校長



あまがい ただし
雨貝 忠さん
瑞宝双光章
～消防功労～



なかじま せい
中島 正さん
瑞宝双光章
～消防功労～



ふじえだ よう じ
藤枝 洋二さん
瑞宝単光章
～消防功労～

か こ とよはる
加固 豊治さん
旭日双光章
経歴：元かすみがうら市議
※ご本人の意向により
お名前のみご紹介します。

日本の勲章・褒章
の詳細は内閣府
ホームページでご
覧いただけます。



今回受賞されました
勲章の解説

ずいほうちゅうじゅうしょう ずいほうしゅうじゅうしょう
瑞宝中綬章・瑞宝小綬章
ずいほうそうこうしょう ずいほうたんこうしょう
瑞宝双光章・瑞宝単光章
公務等に長年にわたり従事し、
成績を挙げた方

きよくじつそうこうしょう
旭日双光章
功績の内容に着目し、
顕著な功績を挙げた方



「目指せ！オリンピック出場」

11月18日、市内在住でつくば秀英高等学校3年生の小室歩久斗さんが、第20回U20世界陸上競技選手権大会の結果報告のため市長を表敬訪問しました。

小室さんは中学時代から全国大会などで好成績を収めており、高校3年生となった今年度は日本選手権で見事世界大会への切符を勝ち取り、日本代表として世界の舞台でその優れた力を発揮するなど、これからの陸上競技においてさらなる活躍が期待される選手です。今後の抱負について伺うと、小室さんは「大学でも陸上を続け、ロサンゼルスオリンピックへの出場を目指します」と力強く語り、未来への確かな決意を見せてくれました。



つくば秀英高等学校3年生
こむろ ふく と
小室 歩久斗さん

2024.6.27～30
U20 日本選手権
(第40回 U20 日本陸上競技選手権大会)
種目：100m 決勝 **10.31 秒 第2位**
※自己ベスト (U20 世界陸上代表の切符獲得)

2024.7.28～8.1
福岡インターハイ
(令和6年度 全国高等学校総合体育大会)
種目：100m 男子準決勝 **10.52 秒**
4×100mR 決勝 (つくば秀英高校 4走)
39.92 秒 第2位

2024.8.27～31
第20回 U20 世界陸上競技選手権大会
ペルー・リマ
種目：100m 男子準決勝 **10.56 秒**

2024.10.11～15
SAGA 2024 国スポ
(国民スポーツ大会)
種目：100m 少年A 男子決勝
10.59 秒 第5位



オーガニックビレッジ

環境と調和した持続可能な有機農業のまち



12月9日、霞ヶ浦南小学校にて「オーガニックビレッジ宣言」を行いました。オーガニックビレッジとは、有機農産物の生産から消費まで、農業者のみならず事業者や地域内外の住民と共に地域ぐるみで取り組みを進める市町村のことで、本市では、化学肥料や農薬に頼らず、地球温暖化のリスク低減につながる有機農業の取り組みを推進することで、市内学校給食へ安心・安全な食材を安定して供給できる、環境と調和した持続可能な有機農業のまちを目指していきます。

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎） ☎ 029-897-1111

有機農業に取り組む背景

国が令和3年に策定
「みどりの食料システム戦略」

方針

2050年までに有機農業を全農地の25%に拡大、農林水産業の二酸化炭素排出量の実質ゼロ化、化学農薬の使用量半減



令和5年5月に
かすみがうら市
ゼロカーボンシティ宣言

2050年までに二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指す取り組み

市政運営の基本指針とする



有機農業の取組方針や持続的に発展するための仕組みづくりを推進するための体制を構築

かすみがうら市
オーガニック推進協議会

令和5年12月発足

令和6年 有機農業の取り組み（有機米栽培）

オーガニック推進協議会、有識者、生産者の歩み

- 3月 ● 深水管理に耐えうる畦づくり
 - 有機資材等調達
 - 有機種もみ塩水選
 - 有機種もみ温湯消毒～浸種
 - 有機 JAS 認証講習会
- 4月 ● 播種作業
 - 代かき（計2回）
 - 有機 JAS 認証申請書提出
- 5月 ● 有機稲作栽培技術講習会
 - 田植え作業
- 6月
- 7月 ● 第1回 有機農業実施計画策定検討会
 - 有機給食調整会議
- 8月 ● 第2回 有機農業実施計画策定検討会（先進地視察）
- 9月
- 10月
- 11月 ● 有機稲作農業普及・啓発セミナー
 - 有機米稲刈り

12月 オーガニックビレッジ宣言

市の豊かな自然環境を次の世代へと引き継いでいくため、国の「みどりの食料システム戦略」や2050年までに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宣言」を契機に、有機農業の取り組みを開始しました。また、環境と調和のとれた食料システムの確立が叫ばれる中、環境教育及び食育の観点から有機農産物を市内の学校給食へ提供する「オーガニック給食」の取り組みにも力を入れていきます。

有機農業という環境に配慮した農業に対する理解を深め、市の未来に不可欠なものと位置付け、次世代につながる農業を目指し、ここに「オーガニックビレッジ」を宣言します。



市内全校の学校給食に 有機米を1カ月分提供

収穫した有機米は12月4日頃から市内全校の学校給食に提供し、12月9日には霞ヶ浦南小学校で有機米および有機野菜を使用したオーガニック給食試食会を行い、オーガニック推進協議会の関係者が試食しました。



当日の様子を動画で
ご覧いただけます。

かすみがうら市
公式 YouTube



農林水産省 関東農政局
食ミラ事務局 Instagram





◎ 学校給食の歴史と全国学校給食週間の始まり ◎

学校給食は明治 22 年、山形県鶴岡町（現鶴岡市）の私立忠愛^{ちゅうあい}小学校で始まったとされ、その後全国に広まりました。戦争による食料不足のため一度は中止となった学校給食ですが、戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化から再開を求める声が高まり、昭和 21 年に米国の LARA（アジア救済公認団体）から物資の寄贈を受けて再開しました。

以来、物資の贈呈式が行われた 12 月 24 日を学校給食感謝の日と定めていましたが、昭和 25 年度以降、学校給食による食育の観点から、冬季休業と重ならない 1 月 24 日から 1 月 30 日までの 1 週間を「学校給食週間」として、全国で啓発活動が行われています。



学校給食の役割

学校給食は、適切な栄養の摂取により児童・生徒の**健康の保持増進**を図る役割を担っており、日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、望ましい食習慣を養うことにも役立っています。また、子どもたちにとって学校給食は、学校生活を豊かにし、**明るい社交性と協同の精神を養う**場でもあります。

子どもたちの心身の健康を支えるのはもちろんのこと、「食」に関わるさまざまなことについて関心を持ってもらうため、行事に関連した献立や地元の農産物を活用するなど、給食は生きた教材として「**食育**」を進める上でも大切な役割を持っています。

学校給食の安全を守るために

「学校給食衛生管理基準」に示されている事項（一部）

- 食品は鮮度のよい衛生的なものを選定するよう配慮すること。
- 食肉類、魚介類、野菜類など、種類ごとにそれぞれの調理用器具、容器を備えること。
- 給水栓は直接手指で触れることのないよう、レバー式等であること。
- 検食は、あらかじめ責任者を定めて児童生徒の摂食開始 30 分前までにを行うこと。
- 調理した食品は調理後 2 時間以内に給食できるよう努めること。

厳正な管理基準のもとに、安心・安全でおいしい給食が子どもたちに提供されています。



文部科学省
ホームページ



～宴会やパーティーでは、残さず食べきり食品ロス削減～

農林水産省は、消費者庁、環境省および全国おいしい食べきり運動ネットワーク協議会と連携し、令和 6 年 12 月 1 日から令和 7 年 1 月 31 日迄まで、外出時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーンを実施します。

◎食品ロスの現状

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。日本では令和 4 年度に、約 472 万トンの食品ロス（家庭から約 236 万トン、事業者から約 236 万トン）が発生したと推計されています。



農林水産省
ホームページ

外出時の対策

宴会 5 箇条

- ①まずは適量を注文する。
- ②幹事が「おいしく食べきろう！」と声を掛ける。
- ③開始後 30 分と終了前 10 分は、席を立たずにしっかり食べる「**食べきりタイム**」を設ける。
- ④食べきれない料理は仲間と分け合う。
- ⑤それでも残った料理は、お店の方に確認して持ち帰る。

※持ち帰りには衛生上の問題が伴います。必ずお店の方に確認を取り、食中毒のリスクなどを理解した上で、自己責任の範囲で行いましょう。



家庭での対策

家庭で発生する食品ロス

- ①**食べ残し**
…食卓にのぼった食品で、**食べ切れず廃棄**されたもの
- ②**直接廃棄**
…賞味期限切れなどにより使用・提供されず、手つかずのまま廃棄されたもの
- ③**過剰除去**
…厚くむき過ぎた野菜の皮など、不可食部分を除去する際に過剰に除去された可食部分

家庭での食品ロスを減らすために…… ➡

▶買い物のとき

買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認したり、食材を買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入しましょう。

▶調理のとき

調理のときは、食べられる分だけ作るようにしましょう。消費者庁では食材を無駄にしないレシピを料理レシピサイト「クックパッド」で紹介しています。➡



クックパッド

▶保存のとき

食べきれなかった食品は、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しましょう。また、保存していた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。



お知らせと情報

くらしのお知らせ

令和7・8年度小規模工事等契約希望者登録申請（定期受付）

令和7・8年度小規模工事等契約希望者登録申請の定期受付を実施します。市発注の小規模建設工事について、入札参加資格審査申請をしていない事業者（法人や個人事業主）が、受注者決定のための見積もり合わせの際に指名対象となります。ただし、指名されることを約束するものではありません。

既に令和7・8年度入札参加資格審査申請済みの事業者は、小規模建設工事についても指名対象になります。

対象工事：設計価格（税込）130万円以下の建設工事

申請対象：市内に本店を有する法人または個人事業主で、令和7・8年度入札参加資格審査申請（建設工事）をしていない事業者

申請方法：検査管財課へ提出書類を郵送または持参

受付期間：2月3日（月）～2月28日（金）

登録期間：令和7年4月1日～令和9年3月31日

提出書類：

- ①小規模工事等契約希望者登録申請書（※）
- ②市税の納税証明書（納税証明書（その2））
- ③希望する業種を履行するために必要な資格、免許などを証明する書類の写し

※①は市ホームページからダウンロード、または検査管財課窓口でお受け取りください。

※2年ごとに更新申請が必要です。

※詳細は市ホームページをご覧ください。→



☎ 検査管財課（千代田庁舎）

文化施設を **オンライン** で **予約** できます！

※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



土浦年金事務所が移転します



2月25日（月）から、土浦年金事務所が移転します。ご利用の方は間違いのないようご確認ください。

【移転先】〒300-0823 土浦市小松 1-3-33

ハトリビル1・2階

【アクセス】

最寄駅：JR 常磐線「土浦駅」

●徒歩：土浦駅東口より1.0Km…14分

●バス：土浦駅西口より

▶キラちゃんバスCコース

「コープつちうら」停留所下車…徒歩3分

▶関東鉄道バス「小松坂下」停留所下車…徒歩3分

駐車場：有（22台）

※台数に限りがあるため、公共交通機関のご利用をお願いします。

【電話番号】 ☎029-825-1170（代表）※変更なし

※詳細は土浦年金事務所ホームページをご覧ください。

☎ 国保年金課（千代田庁舎）



●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

保険税（料）「納付済額のお知らせ」を 発送します

令和6年1月1日から12月31日の1年間に普通徴収（口座振替含む）で納付した国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料の「納付済額のお知らせ」を2月上旬までに発送します。

こちらは、所得税確定申告、市県民税申告の際に社会保険料控除の資料となります。発送前に納付済額の証明が必要な方は、お問い合わせください。

※公的年金から特別徴収（天引き）されている保険税（料）については、日本年金機構から発送される公的年金の源泉徴収票をご確認ください。

☎ 国保年金課・介護長寿課（千代田庁舎）

自転車駐車場（駐輪場）利用料の 一部を助成します



自宅からの通勤・通学などのために自転車駐車場（駐輪場）を定期利用している方を対象に、利用料の2分の1（1カ月の上限：1,000円）を助成します。



申請要件：

- ・市内に住所を有していること。
- ・1カ月以上を単位として利用料金が発生する駐輪場の利用料金を支払い、利用していること。
- ・世帯員に市税の未納がないこと。

必要書類：

- ・駐輪場が発行した領収書等の写し
- ・社員証・学生証その他の通勤・通学等のために駐輪場を利用したことが分かる書類の写し
- ・振込先口座の記入内容を確認できるもの（預金通帳等）の写し

申請方法： いばらき電子申請・届出サービスから申請➡



申請期限：3月15日（金）

※令和6年度の駐輪場利用料を全て払い終えてから、申請をお願いします。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 政策経営課（千代田庁舎）

心身に障害のある方へ 自動車税減免申請の出張窓口を開設します

障害者手帳や戦傷病者手帳の交付を受けている方で一定の要件を満たす場合、申請に基づき自動車税が減免になる制度があります。減免申請の出張窓口を開設しますので、ご利用ください。



県ホームページ

日時：3月3日（月）

午前10時～正午 / 午後1時～3時

場所：社会福祉課（千代田庁舎）

※必要書類などの詳細は土浦県税事務所にお問い合わせください。

☎ 土浦県税事務所 収税第一課 ☎029-822-7205

東日本大震災に伴う 「り災証明書」の発行を終了します



東日本大震災に係る「り災証明」については、震災後、発行手続きをはじめ、現在新規のものはほとんど受付が無くなってきています。また震災から13年が経過し、建物被害と震災の因果関係を判定することが困難な状況となっています。

このような状況により、今年度（令和7年3月31日）をもって、り災証明書の発行を終了することになりました。

り災証明書の必要な方でまだ調査をされていない方は、お早めに危機管理課まで申請をお願いします。なお、既に交付された証明書の再発行については、引き続き継続します。



☎ 危機管理課（千代田庁舎）

市公式 SNS 随時、情報発信中！



LINE



X (エックス)
IB Twitter



Facebook



YouTube

有料広告欄

有料広告欄



お知らせと情報

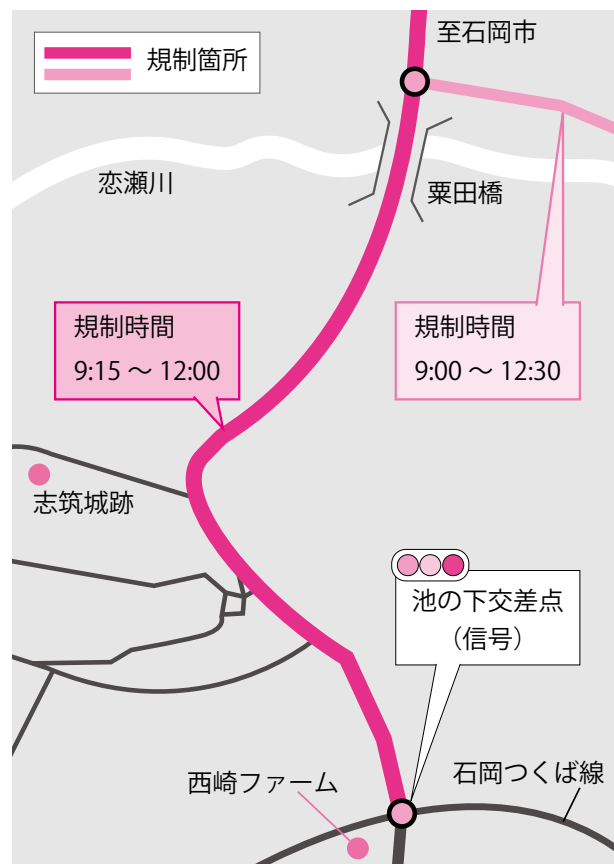
第2回 石岡つくばねハーフマラソン Live every moment! 開催に伴う交通規制

マラソン大会当日は、石岡市内各所およびかすみ
がうら市内の一部で、交通規制（通行止め）を行いま
す。ご理解とご協力をお願いします。

開催日：2月16日（日）

【かすみがうら市内の交通規制箇所】

中志筑、粟田地内



※詳細は、石岡市ホームページをご覧ください。

かすみがうら市・石岡市
全体の交通規制図はこちら



石岡つくばねハーフマラソンの
開催情報はこちら



☎ 石岡市スポーツ振興課 ☎ 0299-43-1111

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。ぜひご利用ください。



App Store



Google Play



☎ 秘書広報課（千代田庁舎）

募集のお知らせ

消費生活センター主催講座のご案内

霞ヶ浦コミュニティセンターで、市民向け講座を
開催します。参加費は無料、お申し込みは先着順と
なります。ぜひご参加ください。

【両講座共通】

会場：霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）
研修室2

募集人数：先着 20 人程度

申込方法：電話のみ

受付開始：2月7日（金）午前9時から

◎スマホ教室

内容：ガラケーとスマホの違い、特徴、基本操作等
日時：2月20日（日）午後1時30分～3時30分
講師：ソフトバンクモバイル スマホセミナー担当

◎第1回市民教室

内容：▶消費者トラブルと相続について学ぼう！
▶知っておこう！相続／消費者問題

日時：2月26日（日）午後1時30分～3時30分

講師：消費生活相談員および行政書士
原田 優 氏・小川 雄生 氏

☎ 市消費生活センター

☎ 029-897-1111・0299-59-2111 内線（2529）



お知らせと情報

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。

▶2月13日（日）／午後1時

下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）

▶2月27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）

※2月3日（金）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。

▶2月15日（土）／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。

▶2月12日（日）／午後1時30分～3時

下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）

▶2月26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～金（祝除く）／午前8時30分～午後5時
千代田庁舎

☎ 子育て支援課子ども未来室（千代田庁舎）

☎ 0299-59-2111

教育支援相談（要予約）



配慮が必要な子どもたちの保護者を対象に、相談
員が専門的な立場から、発達や就学などの相談をお
受けします。

▶2月13日（日）／午前9時～正午

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

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。

▶2月27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

▶2月28日（月）／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

ひきこもり相談（相談無料）

県ひきこもり相談支援センターの専門相談員が相
談に応じます。秘密は厳守します。

対象：ひきこもり問題でお困りの県内在住の方

日時：2月21日（金）

午後1時、2時、3時（各50分ずつ×3件）

場所：かすみがうらウエルネスプラザ2階 相談室

申込方法：電話またはメール

申込期限：2月20日（日）

☎ 県ひきこもり相談支援センター

☎ 0296-48-6631 mail：info@ibahiki.org

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。設置
協力店舗は市ホームページをご覧ください。



有料広告欄

有料広告欄

2025 年 February 2 月

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

※2月11日☾は祝日、24日☾は振替休日のため、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	
1月31日	国民健康保険税7期 後期高齢者医療保険料7期
2月28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で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

冬の交通安全ガイド 閤 地域コミュニティ課(霞ヶ浦庁舎)

安全ドライブ事前注意報！
冬のアイスパーンを知ろう

！アイスパーン3つのタイプ

①圧雪アイスパーン（圧雪路）

道路に積もった雪が何台もの自動車を通るうちに踏み固められ、硬く圧縮された状態になったものを「圧雪アイスパーン（圧雪路）」と呼びます。また、雨で圧雪路が濡れたり、日が差して表面の雪が解け出したりすることで滑りやすくなります。

②ブラックアイスパーン

道路に積もった雪が一度解けた後再び凍結し、道路が薄い氷で覆われた状態になったものを「ブラックアイスパーン」と呼びます。非常によく滑るにもかかわらず、夜間は濡れているだけの路面と見分けづらいので特に注意が必要です。

③ミラーバーン（鏡面圧雪）

ミラーバーン（鏡面圧雪）は、行き交う車のタイヤによって、凍結したツルツルの路面がまるで鏡のように磨きをかけられた状態となったもので、交差点前などのブレーキを多用する場所や、交通量が多い場所によく発生します。

アイスパーンとは、路面上で水分が凍結して滑りやすくなっている状態のことです。アイスパーンの特徴を知り、安全運転を心がけましょう。



！アイスパーンがしやすい場所

①橋の上

橋や高架の上は「地熱で温かくなならない」「吹きさらしになりやすい」ため、橋の上だけがアイスパーンになっているケースがあります。橋の手前と同じ感覚で進入すると、思わぬスリップ事故につながります。

②交差点

車の往来が多い交差点は、圧雪アイスパーンやミラーバーンになりやすい場所です。交差点に近づいたら早めに減速し、車間距離を十分とって停車するようにしましょう。

③トンネルの出入口

トンネルの出入口は、山から吹き下ろす強い風が吹き付けます。そのため、路面が冷やされ凍ってアイスパーンになっている場合があります。路面が乾いているトンネル内部でスピードを上げ、そのスピードのままトンネルを出たらアイスパーンになっていた！という危険性が考えられます。



賃貸アパート退去時の
原状回復のトラブルに注意



【事例】

家賃6万円で2年間住んだ築30年のアパートを退去した。貸主から壁クロス張り替え代、床工事費、ハウスクリーニング代、エアコン洗浄費など約17万円の原状回復費用を請求され、家賃の日割り返金分と敷金との差額約5万円を支払うように言われた。ハウスクリーニング代とエアコン洗浄費は契約書に記載があるので払うが、壁や床は汚しておらず、壁のクロスは入居時に継ぎはぎだらけだった。請求に納得いかない。（大学生）

【トラブルを回避するために】

●賃貸住宅を退去する際の原状回復について、年月の経過による変化や普通に使っていて付いた傷などの修繕費用は、借主が負担する必要はないとさ

れています。納得できない費用を請求された場合は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主側に説明を求め、話し合いましょう。

●退去時だけでなく入居時も、貸主と一緒に部屋の状態を確認し、確認内容をメモしたり、傷や汚れの写真を撮るなど記録に残しましょう。

●困ったときは、市消費生活センターまたは国民センター（☎188）までご相談ください。

【市消費生活センター開設日】

時間：午前9時～正午／午後1時～4時

◎☎～☎ 場所：霞ヶ浦庁舎

◎☎☎☎：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

ガイドライン
はこちら



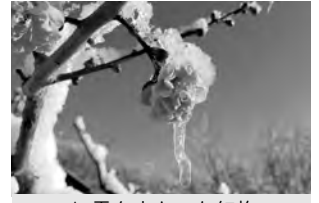
隔月連載 雪入山の梅

雪とのコラボ♪雪入の梅

雪入ふれあいの里公園の広場には、扇型に枝を伸ばした立派な「白梅」と「紅梅」が合わせて3本あります。公園は南向きの山の中腹にあるため日当たりがよく、また北からの冷たい風を山が遮ってくれるおかげで、早い年には12月の中旬ごろから梅が開花し始めます。

県内各地で梅の開花の便りが聞かれる2月初旬には公園の梅は満開を迎え、メジロやヒヨドリたちが花の蜜を吸いに集まってきます。ちょうどそのころに雪が降ることがあり、多い年には積雪30センチを超えることもあります。ちなみに「雪入」という地名は、雪が多く入ってくるからではないそうで、一説では「行き止まり」の意に由来していると言われています。周りが山に囲まれていて行き止まりのような地形だからなのかもしれません。

降雪のあった日の朝、よく晴れて気温が低いと梅の花の上に積もった雪が太陽の熱で少しずつ解け、その雪解け水が花びらを伝って滴り落ち、凍って氷柱のようになることがあります。



▲雪をまとった紅梅

写真は、日の光を浴びてきらきらと輝く雪と梅と氷柱です。まさに自然の芸術作品ですね。

☎ 雪入ふれあいの里公園ネイチャーセンター

☎0299-59-7000

雪入ふれあいの里公園では、毎月イベントを実施しています。詳しくはホームページをご覧ください。➡



霞ヶ浦コミセン
ホール展示
作品紹介

2月
作品展示

◆ かすみがうら まゆクラフト研究会

▶ 期間 1月28日☎～2月23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～

災害に備えた食品ストックの選び方

近年、地震や台風豪雨などの自然災害発生時に「避難所」での生活を強いられる可能性は少なくありません。避難所生活では、保存性が高く配布しやすいパンやおにぎりなどの炭水化物（糖質）主体の主食が食事の中心を占め、たんぱく質を多く含む肉や魚、ビタミン・ミネラルや食物繊維を含む野菜などの副食の摂取が不十分で、栄養の偏りが生じがちです。また、配給される食事は味が濃いものが多く、食塩のとり過ぎを心配したり、環境の変化でストレスが加わるなど、食欲も落ちがちです。普段から食べている食品を準備することで災害時の健康を守りましょう。

備蓄食料を準備する際は、不足しやすい栄養素を含む食品を意識しながら、日常で食べているものを消費しつつストックする「ローリングストック」がおすすめです。常温で保存ができ食べ慣れている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足しましょう。

ローリングストック用おススメの食材

タンパク質を多く含む食品

- ・魚肉ソーセージ
- ・魚介や肉類の缶詰やレトルト食品
- ・常温保存の牛乳や豆乳

ビタミン・ミネラルや食物繊維の多い食品

- ・乾物類（切り干し大根、カットわかめなど）
- ・野菜や豆類の缶詰、フルーツの缶詰
- ・ナッツやドライフルーツ、豆菓子
- ・100%の野菜ジュースや果物ジュース
- ・いも類や玉ねぎ、カボチャなどの日持ちする野菜

お菓子と栄養補助食品

食べ慣れた味は避難所生活のストレスを和らげる効果があると言われ、普段よく食べるお菓子も加えておくといでしょう。また、乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は、それぞれの人に合った食品を備蓄しておくことも重要です。専用の食品や栄養補助食品はドラッグストアなどで販売されているため、普段の食事にも利用して慣れておきましょう。



～休日緊急診療当番医～ 2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】		
2日	大石内科クリニック	029-835-0014	2日	松永医院	029-823-7771
9日	あおき内科クリニック	029-825-8181	9日	県南病院	029-841-1148
11日	よつばクリニック	029-835-3388	11日	野上病院	029-822-0145
16日	新治診療所	029-862-4668	16日	県南病院	029-841-1148
23日	宮崎クリニック	029-830-6800	23日	神立病院	029-831-9711
24日	叶多内科医院	029-826-1566	24日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、11日、16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

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～ 2月



◀自宅でできる体操を YouTube で配信
☎ 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）	3日㊞、24日㊞ / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	4日㊞、11日㊞、18日㊞ / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	11日㊞ / 午前10時
大塚ふれあいセンター	3日㊞、10日㊞、17日㊞、24日㊞ / 午後1時
やまゆり館	7日㊞、14日㊞、21日㊞、28日㊞ / 午前10時



子育てお悩み相談室

2歳児のお母さんからの相談

いつも口が開いたままになることが多いです。直す方法や体に影響はありますか？

口が無意識に開いた状態を「お口ぽかん」と言います。お口ぽかんは口の中の乾燥が進み、虫歯や歯周病のリスクが高まる他、よく噛めないでいるので顔や顎の発達に影響を与えてしまいます。お口ぽかんの要因を知り、対策をしましょう。



▼お口ぽかんになってしまう要因

- ①鼻呼吸が妨げられているため（アレルギー性鼻炎や風邪による鼻づまりなど）
- ②柔らかい食品を食べる機会が多く噛む力や口周りの筋肉の発達が遅れてしまうこと
- ③姿勢（前かがみや猫背など）で口呼吸の習慣を助長することなど
- ④指しゃぶりなどのくせがある



▼お口ぽかんの対策をしましょう

- ①呼吸は鼻です（2歳ぐらいになると鼻呼吸ができるようになります。鼻やのどに心配・問題があれば医療機関で診てもらいましょう）
- ②よく噛んで食べる

- ③姿勢をよくする
 - ④ぶくぶくうがいをよくする
 - ⑤口を使った遊びをする（ストロー遊び・シャボン玉・笛・ラッパ遊び・吹き戻し・風車など）
 - ⑥口まわりに焼きのりなどをつけて舌で取る
 - ⑦顔や唇のマッサージをする
- ちょっとした動作がお口の機能を高め、お口ぽかん対策になります。それでも改善されない場合は、健康増進課までご相談ください。



☎ 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 ※2月3日㊞ 予約開始



☆ベビーマッサージ

日時：2月18日㊞ 午前10時～10時45分
対象：10組（生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者）

料金：500円

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）
※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。

※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年10月生）	19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5年7月生）	19日㊞	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診（令和4年10・11月生）	20日㊞	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年10月生）	21日㊞	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	6日㊞、13日㊞、27日㊞	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	5日㊞	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日㊞、7日㊞、13日㊞、17日㊞、27日㊞、28日㊞	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 2月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	4日㊞、18日㊞	①午前9時30分 ②午後2時	2月3日㊞ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	20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
子育てサロン	25日㊞	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	25日㊞	午前9時30分	要		

図書館 だより

LIBRARY
INFORMATION

休館日 のお知らせ

休館中は電子図書館をご利用ください。

専用サイトは
こちらから➡



図書館カレンダー（本館）

2025 年 2 月							February
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		

特別整理期間に伴う休館日のお知らせ

図書館本館および分館は、蔵書点検などの特別整理期間のため、以下の期間が休館となります。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。なお、電子図書館は通常通りご利用できます。

▶本館（霞ヶ浦コミュニティセンター内 旧あじさい館）
休館期間：2月12日（水）～2月22日（土）

▶分館（千代田コミュニティセンター内 旧志筑小学校）
休館期間：2月20日（水）～2月22日（土）

▶休館中ご利用できないサービス
・資料の貸出・閲覧・複写
・電話での問い合わせ対応（予約・延長・資料検索）
・中央出張所への配送サービス
・相互貸借（他館所蔵資料を本館窓口で受け取るもの）

▶休館中ご利用できるサービス
電子図書館、図書館ホームページからの資料検索・予約、ブックポストへの返却

【お願い】
相互貸借の資料・大型紙芝居・大型絵本は、ブックポストの返却はご利用できません。
図書館本館事務所までお持ちください。（田沼館を除く）

蔵書点検は年に1度、図書館にある全ての本を点検することだよ。



■休館日：月曜日、蔵書点検日、図書整理日
○お話し「おひなさまを作ろう」
2月8日（日）午前10時30分～11時30分

ホームページでは、利用案内や図書検索など図書館の情報を掲載しています▶
■図書館 ☎ 029-897-0647



歴史 にふれる

「力くらべ石」 のある神社のお祭り

今月は、志戸崎集落にお住まいの市民学芸員貝塚久美子さんが、志戸崎鹿島神社について語ってくれました。

志戸崎集落の鎮守的役割の鹿島神社は、親しみを込めて「明神さま」と呼ばれています。神社では、お宮参り、七五三のお祝い、厄おとしなどの行事が行われ、地域に住む私たちの生活の中に息づいています。

境内には「力くらべ石（一般的には力石）」と呼ばれる大きな石が数多くあります。農業が主な仕事であった時代に象徴される石で、石から当時の様子を伺うことができます。



▲志戸崎鹿島神社本殿



▲境内の「力くらべ石」

当時、主な仕事といえば米作りで、収穫した玄米は俵に入れ馬の背中に積むのが決まりでした。この作業を一人で行うことによって一人前と認められていました。そのため「力くらべ石」を運ぶ「力比べ競争」が青年の間で行われていました。境内にある「力くらべ石」を見ると、その大きさに驚き、また当時の青年たちが怪力であったことがわかります。

また、約60年前までは、神社の例祭で力自慢の者たちによる奉納相撲がありました。神社脇の青年会事務所には、当時使用されたまわしが保管されています。力自慢の者たちは、まわしを締めて多くの人が賑わう中で雄姿を披露し、対戦後は俵の中の果物などのご褒美がいただけたそうです。

収穫祭の意味もある祭りは、毎年秋に行われ、大人も子供も楽しみにしています。現在は新しい組織で祭りを運営し、鳥居の両脇に竹や幟を立て、拝殿では太鼓を叩くなど、地域の祭りを大切に引き継いでいます。

問 歴史博物館 ☎ 029-896-0017



▲神社の幟と氏子の皆さん

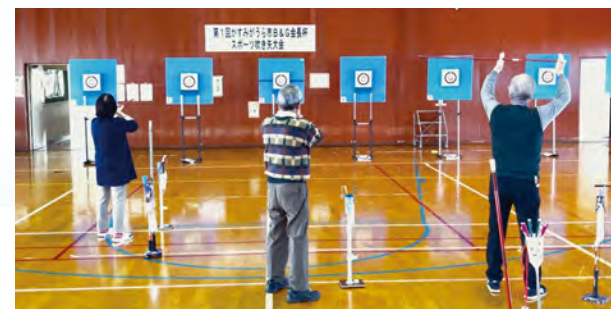
スポーツで『地域』を元気に

問 スポーツ振興課
☎ 029-898-9907

B&G 杯スポーツ吹き矢大会を開催しました！

12月18日、第一常陸野公園 B&G 体育館で「B&G 杯スポーツ吹き矢大会」を開催しました。大会は、B&G 財団が近年取り組んでいる「地域活性化と地方創生事業」に関連して開催したものです。

当日は、市内から精鋭14名が参加して日頃の腕前を競い合いました。吹き矢ルールに従って一回当たり6本の矢を吹き、6回戦で戦いました。



1位は塙さん、2位黒田さん、3位久保田さん、そして12位（12月の当月賞）に西尾さんという結果で、皆さん商品の干し芋を貰いホクホク顔でした。今後も種目の幅を広げて大会を継続していく予定です。

「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、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



▲詳細

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

文芸ひろば 投稿作品

千代田俳句同好会	強風やしなやかに揺れ寒南天	年の暮元気でいるが役目なり	遠筑波日の燦々と大根畑	冬うららひと散歩を楽しめり	欲張らず家事をこなして年の暮	銀杏黄葉公園ひときは華やけり	紫陽花俳句会	成す事も無き一人居や冬の蠅	心打つ染まる夕陽に竜の雲	夜の空凍りつくよな星の数	三が日過ぎて木の芽もそれなりに	出島短歌会	老づきて艶めくこともないまに孫のお守で一日終わる	さざんかの真白き花のしみじみと朝陽の中に咲くはうるわし	立ち枯れし松は息子と同年里の帰りに採りし小松よ	学級の閉鎖あい継ぎコロナ禍の続きでいたり落葉は舞いて	投稿作品	こぞの無事この年もまたありなむと仰ぐ明けゆく群青の空	地の果てに素足で泣ける少女みて戦は悲し平和の町に	物もなく苦しい時も思い豊か昭和は遠く追憶の彼方	信号機あなたの色で安全に車は停まり車は走る	埃と共に外へ散る私の邪念と迎春	冬うらら電車遅らすカフェ巡り	年末の宴の余韻を残し越年する	孫会話通訳何処へ行ったやら	雪踏みの親子は何処年流る	薄氷に白鷺一步思案中	秋一浄	兼西清治	中村耕二	高野新一	竹村啓子	山崎美幸	矢口哲雄	沽野はつ子	石塚清	中島良平	岡田恭子	薬師寺玲子	仲谷香代子	名倉親子	久保庭悦子	島田和子	原田佳世子	福田宏通	飯沼礼子	福田妙子	萩原初枝	中島暉子	鈴木けい子	桜井筑蛙
----------	---------------	---------------	-------------	---------------	----------------	----------------	--------	---------------	--------------	--------------	-----------------	-------	--------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------------	------	----------------------------	--------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------	----------------	----------------	---------------	--------------	------------	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-----	------	------	-------	-------	------	-------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	------

WEBで投稿
できます



投稿作品（俳句・短歌・川柳）を募集します。2月5日（水）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。



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）



令和6年末に活躍した選手が市長を表敬訪問

令和6年末に各分野のスポーツで輝かしい成績を収めた選手の皆さんが、活動成果の報告のため年末に市長を表敬訪問しました。

中学男子ハンドボール 県選抜メンバーに選出



中学男子ハンドボール
県選抜メンバーの皆さん

⑭主将：吉田 遼太さん

（千代田義務教育学校／9年生）

⑨浅野 元翔さん ⑩石塚 海光さん
（下稲吉中学校／9年生）

※背番号・選手氏名・（学校名／学年）

ねりんピック 水泳 3種目で金メダル獲得



奥西 多余子さん

第36回 全国健康福祉祭
とっとり大会 水泳交流大会

▶合計 281 歳以上の部：

100m 混合フリーリレー **金**

▶65～69歳の部 女子：

50m 背泳ぎ **金**・25m 背泳ぎ **金**

キンボール 男子日本代表 ワールドカップ優勝



佐賀 右弥さん

キンボールスポーツワールドカップ &
インターナショナルオープン 2024

優勝

【キンボールの詳細はこちら】

一般社団法人 日本キンボール
スポーツ連盟 ホームページ▶



新たな地域おこし協力隊が着任

12月1日、本市の新たな地域おこし協力隊として岩田薫さんが着任しました。岩田さんはリゾートホテルなどでの業務経験を生かし、主に株式会社かすみがうらFCが運営する宿泊施設（江口屋、水郷園）などを活用した地域振興をテーマに活動します。今後の活動について岩田さんは「かすみがうら市に来たばかりなので、『初心者』だから気付くことに目を向けながら、観光客の方々に接していきたい」と目標を語ってくれました。



霞ヶ浦ライオンズクラブ様からイヤホン寄贈

12月12日、霞ヶ浦ライオンズクラブ様から、骨伝導イヤホン3台が寄贈されました。このイヤホンは窓口での活用を想定しており、マイクで集音し音の振動を骨に伝える仕組みによって、耳が聞こえにくい方や言葉がうまく聞き取れない方でも、負担なく会話が聞き取れる設計となっています。千代田窓口センター、介護長寿課（千代田庁舎）、霞ヶ浦窓口センターに設置しておりますので、ご利用の際は職員までお声がけください。



寄贈されたイヤホン



市総合防災訓練を実施

11月24日、市総合防災訓練を実施し、行政区での市民避難訓練に続いて歩崎公園で防災フェアを開催しました。会場には市と災害協定を締結している企業や消防本部などの関係機関によるさまざまな展示・体験ブースが設置され、参加者は濃煙室や消火器操作を体験し、もしもの時に自分たちがどのように行動し対策できるのかを学ぶなど、日頃からの備えについて改めて意識する機会となりました。



下稲吉小学校で体育授業の研究発表会を公開

11月27日、下稲吉小学校で体育授業の研究発表会が開かれました。発表会では、県教育委員会指定の学校体育研究推進校として令和4～6年にかけて行った「主体的・対話的で深い学びに向けた体育指導の在り方～体育授業のユニバーサルデザイン化を通して～」について、1年生と5年生の授業が公開されました。当日は県内の教職員が数多く参加し、体育指導の在り方についての考えが深まった発表会となりました。



マクライトインダストリーズ様から 子ども用マスク寄贈

12月19日、マクライトインダストリーズ様から子ども用マスクが寄贈されました。台湾に本社を置き、防塵マスクなどを生産している世界的なマスクメーカーである同社の商品取扱店が本市にあることから、代表取締役社長の卓庚霖さんが千代田庁舎を訪問され、直接寄贈いただきました。今回いただいた子ども用マスクは、市内の各保育園などにおいて、子どもたちの健康維持のために役立てていきます。

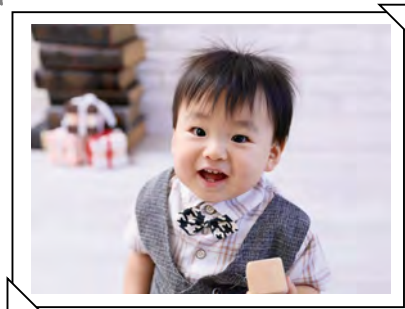




かすみっ湖ハッピースマイル



いいまなざし
飯島咲ちゃん（9カ月）
毎日ニコニコ！
元気いっぱい育ってね！



てらだはるせ
寺田暖世くん（1歳）
生まれてくれてありがとう！
健康で心の暖かい子に育ってね！



ぬまたさら
沼田咲ちゃん（5歳）
せら
聖ちゃん（5カ月）
とっても可愛い姉妹！
なかよくあそんでね！

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 全国のキャラクターが大集合！

埼玉県の羽生市で「世界キャラクターさみっと in 羽生」が開催されたよ！全国各地や海外からいろいろなキャラクターたちが集まる大きなイベントに、うにゃも参加したよ！



会場ではたくさんのキャラクターさんが元気に活動中！ブースがお隣の岩手県陸前高田市のたかたのゆめちゃんとツーショット♪



参加したみんなで撮った集合写真を見たら、本当にたくさんのキャラクターさんとお客さんが写っててびっくり！うにゃを見つけるのが大変なくらい！

みんなもうにゃを見つけてみてね☆

どこにいるかわかったかな……？



うにゃ
ホーム
ページ

人口と世帯数 令和7年1月1日現在



人口 (-86) 男性 (-65) 女性 (-21)
39,893人 20,412人 19,481人



世帯数 (-54) ※ () 前月比
18,429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



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