

3月1～8日は

女性の健康週間



厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「**女性の健康週間**」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開し、全国で啓発事業を行っています。この機会に自分の健康状態について改めて関心を持ち、健やかな人生を目指していきましょう。

現代日本の女性が抱える健康問題

婦人科系疾患

子宮内膜症
子宮筋腫
卵巣嚢腫
卵巣出血
……など

女性のがん

子宮頸がん
子宮体がん
卵巣がん
乳がん
……など

精神的不調

摂食障害(拒食・過食)
不安症(不安症群)
パニック症
うつ病
……など

現代日本において、成人後間もなく結婚・出産・子育てをするという、かつて多く見られたような人生を送る女性の割合は少なくなっています。高等教育を受け、職業につき、キャリアを積む女性が増え、出産年齢が高齢化するとともに増加しているのが、**子宮内膜症や子宮筋腫、卵巣嚢腫、乳がん**など、女性特有の疾患です。これらの疾患は、**月経回数が多いほど・かつ出産数や授乳期間が少ないほど発症しやすい疾患**であり、健康を損なうとともに不妊の原因にもなります。



体の不調を感じたら……

毎回生理痛がひどい・不正出血があった・胸を触るとしこりがあるなどの症状を感じたら「よくあることかも」と思い込んで放置せずに、早めに婦人科を受診しましょう。早期発見することが治療をする上で重要な場合も多くあります。

●健康面で不安や悩みを抱えている方へ

「人には相談しづらい……」「これって普通のこと？」
女性の心身の不安・悩みには『**女性の健康推進室ヘルスケアラボ**』をご活用ください。同じ悩みを持つ人の相談事例の検索や、一問一答形式で、疑わしい疾患について簡単にセルフチェックができます。



女性の健康推進室
ヘルスケアラボ

『暮らしのお知らせ』
では、HPVワクチン
キャッチアップ接種
期間の延長について
お知らせしています。
(詳細：P8)



お知らせと情報

暮らしのお知らせ

農業委員会からのお知らせ

●農地の適正な管理のお願い

農地法第2条の2(農地について権利を有する者の責務)では、「農地について所有権又は賃借権その他の使用及び収益を目的とする権利を有する者は、当該農地の農業上の適正かつ効率的な利用を確保するようにしなければならない」として農地所有者などの責務を定めています。

農地に雑草が繁茂するなどして遊休荒廃化すると、火の不始末などによる火災が起きたり、野生鳥獣が住み着き、病害虫が発生したりする原因にもなります。また、水田の畦畔に伸びた雑草が、通行の妨げや見通しを悪くしていることがあり、近隣農作物への被害や周囲の土地所有者、住民などに影響を及ぼします。

農地は一度荒れてしまうと、元の状態に戻すのに大きな労力と費用が発生します。**定期的に草刈りや耕起などを行い、農地の適正な維持・管理**をお願いします。



●非農地通知書を発送します

農業委員会では、令和6年7月から9月に実施した「農地法に基づく農地利用状況調査」の結果、農地として利用することが物理的に困難な荒廃農地を対象に、農地法第2条第1項の「農地」に該当しないと判断したため、所有者の方へ**非農地通知書**を発送します。通知された農地は、今後は農地法の規制の対象外の土地となります。

非農地通知書を添付して、法務局へ「地目変更登記の申請」を行うことで、登記地目を農地以外(山林や原野など)に変更することが可能になります。地目変更登記の手続きについては、土浦法務局へご相談ください。

▶土浦法務局：☎029-821-0792

☒農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)

3月1日～7日は「春季全国火災予防運動」

【令和6年度全国統一防火標語】

「**守りたい 未来があるから 火の用心**」

- ▶暖房器具や調理器具から発生する火災が増えているため、火の取り扱いには十分注意しましょう。
- ▶地震の強い揺れを感知すると自動的に電気が遮断される感震ブレーカーを設置しましょう。
- ▶住宅用火災警報器は、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るため、10年を目安に交換しましょう。

☒消防本部予防課 ☎0299-59-0119

パスポートの申請は余裕を持って行いましょう



3月24日(月)の申請受理分から、偽造・変造対策を大幅に強化したパスポートの発給を開始します。

申請から交付まで(土日祝を除いて)11日間程度かかりますので、海外旅行や出張を検討している方は、余裕を持って申請してください。

【変更点】

- ・現行では、申請を受理した都道府県旅券事務所などでパスポートを作成・交付していますが、3月24日(月)以降は国立印刷局で集中的に作成し、都道府県などに配送の上、申請者に交付します。
- ・顔写真ページがプラスチック基材となり、レーザーで印字・印画します。

【オンライン申請がおすすめです】

- ・戸籍謄本の原本の提出が不要です。
 - ・手数料が窓口申請より安価になります。
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☒市民課(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



有料広告欄



お知らせと情報

くらしのお知らせ

HPV ワクチンキャッチアップ接種 期間を延長します



HPV ワクチンキャッチアップ接種（子宮頸がん予防ワクチンの接種を逃した方を救済するための無料接種）を希望しても、大幅な需要増により受けられない時期があったため、国はキャッチアップ接種の期間を延長することを発表しました。未接種の方は令和7年3月31日までに接種を開始することをご検討ください。



【期間延長となる対象者】

令和4年4月1日から令和7年3月31日までに接種を実施した方で、平成9年4月2日生まれから平成21年4月1日生まれの女子
※上記の方は、1年間の経過措置が設けられ、全3回の接種を公費で行えます。手続き方法などの詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2312

キャッシュレス決済 利用停止のお知らせ



3月31日頃から千代田窓口センターおよび税務課が千代田庁舎から市民窓口センター（中央庁舎）へ移転することに伴い、キャッシュレス決済レジも移設します。移設作業期間（3月25日～28日）は、キャッシュレス決済を一時停止し、現金支払いのみとなります。



キャッシュレス決済レジ

また、中央出張所のキャッシュレス決済レジは、千代田出張所（4月1日～千代田コミュニティセンター内に開設）へ移設するため、3月17日以降は現金支払いのみとなります。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
※霞ヶ浦窓口センターは通常通り利用できます。
☎ 市民課・税務課（千代田庁舎）

令和6年度住民税非課税世帯 支援給付金および子ども加算給付金



価格高騰による負担増を踏まえ、令和6年度住民税非課税世帯に対して給付金を支給します。また、対象となる世帯のうち、18歳以下の児童がいる世帯については加算給付金を支給します。
※18歳以下の児童：平成18年4月2日から令和7年6月30日までに出生した児童

対象	給付額		
令和6年度 住民税非課税世帯	1世帯 3万円	+	18歳以下の児童 1人あたり2万円

【該当世帯には以下の書類を市から郵送します】

▶ 以前に振込による類似した給付金の支給を受けたことのある世帯

支給予定日を記載した振込予定通知書を郵送しますので、原則手続きは不要です。ただし、振込口座を変更する場合は手続きが必要です。

▶ 初めて給付金の対象となる世帯など

確認書を郵送しますので、必要事項をご記入の上、ご返送いただくか、確認書裏面に記載の二次元コードまたはURLから電子申請してください。

発送時期：3月上旬～中旬（調整中）

申請期限：6月30日

☎ 社会福祉課（千代田庁舎）

給付金を装った詐欺にご注意ください！

市町村や都道府県・国などが「自動現金預払機（ATM）の操作をお願いすること」「受給にあたり、手数料の振込を求めること」「メールを送り、給付金の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。

やまゆり館足湯コーナー終了のお知らせ

平成20年4月に開館したやまゆり館の足湯コーナーは、年々利用する方が減少していることから3月28日をもって終了することになりました。
長年ご利用いただきありがとうございました。
☎ 社会福祉課（千代田庁舎）

かすみがうら市立第一保育所 令和7年3月31日閉所のお知らせ

かすみがうら市立第一保育所は、昭和40年に開所して以来、60年の長きに渡り地域の方々と共に歩んでまいりましたが、近年の入所児童の減少や施設の老朽化が顕著な状態のため、令和7年3月31日をもって、閉所することになりました。

これまで、第一保育所をご利用いただいた保護者の方々をはじめ、子どもたちを見守ってくださった地域の方々、そして保育運営のためにご協力くださったすべての方々の温かいご支援により、地域の公立保育所としての運営を続けられたことに、心から感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



☎ 子育て支援課（千代田庁舎）

募集のお知らせ

「一人目妊活中の方限定」 おしゃべり会のご案内（参加費無料）

県および県産婦人科医会主催で、おしゃべり会を開催します。ご自身の不安や疑問、治療中のストレスや想いを共有してみませんか。



募集対象：一人目妊活中の方

日時：3月16日 午後1時～3時30分

会場：県メディカルセンター3階会議室（水戸市笠原町489）

内容：妊活に関する情報交換など

定員：先着10人

申込先：県産婦人科医会に電話で申し込み

申込締切：3月14日 午後3時まで

☎ 県産婦人科医会（平日午前9時～午後3時）

☎ 090-2282-7388・029-241-1130

市民向け講座 土地の登記を学ぼう！ 参加者募集（参加費無料）

市消費生活センター主催で、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。

日時：3月26日 午後1時30分～3時30分

会場：霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）研修室1

内容：不動産・相続登記の解説

講師：司法書士 西間木 雅子 氏

募集人数：先着20人程度

申込方法：市消費生活センターに電話で申し込み

受付開始：3月7日 午前9時から

☎ 市消費生活センター ☎ 029-897-1111

健康いきいき教室 参加者募集 （参加費無料・予約不要）

県退職公務員連盟主催で、健康いきいき教室を開催します。参加費は無料、予約は不要です。ぜひご参加ください。

日時：3月25日 午前10時

会場：ふれあいの里石岡ひまわり館

内容：①体操教室（講師：栃本 恵子 氏）
②ワンマンオーケストラコンサート（県警察音楽隊 OB：栗原 好文 氏）

※詳細は担当者までお問い合わせください。

☎ 退職公務員連盟石岡新治支部（担当：木川）

☎ 029-832-0708

かすみがうら市有料広告のご案内



▶ 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

有料広告欄

有料広告欄

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、地域やそこに暮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てみませんか？

環境保全課（霞ヶ浦庁舎）



みんなでルールを守りましょう

ルール 1 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。

ルール 3 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。

ルール 2 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。

ルール 4 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、積極的にご参加をお願いします。



市内一斉清掃日程（令和 7 年）

3月2日

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦の一環として

5月25日

関東地方環境美化運動の日

9月7日

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦の一環として

Pirika（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、130 以上の国と地域で累計 3.5 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？



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。

▶ 3月13日 困／午後 1 時

下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）

▶ 3月27日 困／午後 1 時

霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）

※ 3月3日 月 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。

▶ 3月15日 田／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12日 困／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）

▶ 3月26日 困／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

有料広告欄

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12日 困／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。

▶ 3月12日 困／午後 1 時～ 4 時

下稲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。

▶ 3月27日 困／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

▶ 3月28日 金／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

精神保健相談／ひきこもり専門相談 （相談料：無料）



土浦保健所では、こころの悩みやこころの健康について、専門医が相談に応じます。

会場：土浦保健所（電話で申し込み受付中）

【精神保健相談】

▶ 3月14日 金／午後 2 時 30 分～ 4 時 30 分

担当医：豊後荘病院 立川 法正 医師

▶ 3月21日 金／午後 3 時～ 4 時

担当医：土浦厚生病院 塚原 達也 医師

【ひきこもり専門相談】

▶ 3月6日 困／午前 10 時～正午

担当医：内田 薫 医師

※相談は随時受け付けています。詳細は県ホームページをご覧ください。

☎ 県土浦保健所 ☎ 029-821-5516