



PHOTO | 第20回 市民マラソン大会

先輩がんばれ！ゴールまであと少し！

TOPICS P2-5 スクールインフォメーション
P6-7 令和7年度 市役所窓口のご案内
P8-12 お知らせと情報
P18-19 まちのわだい
【別冊】 令和7年度 健康カレンダー

スクール インフォメーション

令和6年度、スポーツや文化面、学習面などさまざまな分野における大会やコンクールで優れた成績を収めた児童・生徒・チームを紹介します。(敬称略)

霞ヶ浦南小

6年
石川 美結



【陸上】女子コンバインドB

全国小学生陸上競技交流大会
茨城県大会 第3位

6年
萩原 滉智



【研究作品】小学校の部

茨城県児童生徒科学研究作品展
ミュージアムパーク茨城県自然博物館長賞

5年
齋藤 菜緒



【空手】小学5年女子型

埼玉県空手道交流大会
優勝

1年
萩原 梨央



【ピアノ】小学生低学年

全日本ピアノコンクール
全国大会奨励賞

1年
沼田 明香里



【空手】小学1年女子形

茨城県少年少女空手道選手権大会
優勝(全国大会出場)

1年
久保田 心陽



【競泳】
8歳以下50m自由形

茨城県8歳以下水泳大会
優勝

6年
浅野 泰良



【競泳】小学6年男子
100m背泳ぎ

茨城県学童選手権水泳競技大会
優勝(ジュニアオリンピック出場)

下稲吉東小

4年
藤本 龍聖



【競泳】10歳以下男子
50m自由形、バタフライ

全国JOC夏季水泳競技大会
茨城県予選会 優勝
(全国大会出場)

千代田義務教育学校

9年
吉田 遼太



【ハンドボール】
県選抜男子チーム選出

県選抜男子チーム主将

U-15 ジュニア
セレクトカップ
ハンドボール大会 第3位

8年
佐谷戸 友海



【空手】
中学女子型

全日本空手道選手権大会
選抜大会 第3位

下稲吉小

3年
杉本 葵音



【空手】小学3年女子型

全日本極真「型」空手道選手権大会
優勝

男子
ハンドボール部



【ハンドボール】
男子

読売旗ハンドボール大会 出場

霞ヶ浦北小

6年
吉田 瑛南



【競泳】小学5・6年女子
50m・100m自由形

茨城県水泳連盟 優秀選手
北関東水泳競技大会 優勝(大会新記録)

5年
吉田 和稚



【競泳】小学5年男子
50m自由形

都県対抗水泳競技大会 出場

下稲吉中

9年
浅野間 元翔



【ハンドボール】
県選抜男子チーム選出

U-15 ジュニアセレクトカップ
ハンドボール大会 第3位

9年
石塚 海光



【ハンドボール】
県選抜男子チーム選出

U-15 ジュニアセレクトカップ
ハンドボール大会 第3位

9年
小松 陽奈



【卓球】
女子シングルス

関東中学校卓球大会 出場

スクール インフォメーション

霞ヶ浦中

9年
宇都木 蒼大



【ハンドボール】クラブ所属

関東中学校ハンドボール大会
出場

9年
佐野 蒼維



【サッカー】クラブ所属

全日本 U-15 男子サッカー
選手権関東大会 出場

8年
小松崎 麻友



【ソフトテニス】クラブ所属
県選抜女子チーム選出

関東中学校ソフトテニス大会 出場

8年
小松崎 菜央



【ソフトテニス】クラブ所属

女子剣道部



【剣道】女子団体

関東中学校剣道大会
出場

9年
土師 碧莉



【バレーボール】
県選抜女子チーム選出

全国都道府県対抗中学
バレーボール大会 第3位

7年
櫻井 芽生



【空手】
中学1年女子重量級

カラテドリームフェスティバル
国際大会 出場

7年
中村 真斗



【ボウリング】男子の部

全国中学ボウリング選手権大会
出場

7年
古川 咲奈



【ソフトテニス】クラブ所属

関東中学校ソフトテニス大会 出場

シルバーラビット

茨城県小学生バレーボール連盟 優秀選手



左から
石塚 仁菜
(千代田義務教育 6年)
渡長 希咲
(下稲吉東小 6年)
大原 愛菜
(下稲吉東小 6年)



茨城県スポーツ少年団スポーツ大会 優勝
関東小学生バレーボール大会 出場

新治クラブ

男子の部



全国小学生ハンドボール大会 出場

女子の部



関東青少年ハンドボール大会 出場

県選抜男子チーム選出



ちびっこハンドボール
フェスティバル 出場
関東小学生選抜ハンドボール大会
準優勝

左から
戸田 龍之介
(下稲吉小 6年)
坂本 太志
(下稲吉小 6年)
宮本 琥太郎
(千代田義務教育 6年)
田崎 陸斗
(下稲吉小 6年)
押野 平
(千代田義務教育 5年)

県選抜女子チーム選出



ちびっこハンドボール
フェスティバル 出場
関東小学生選抜ハンドボール大会
第3位

左から
嶋田 咲純
(霞ヶ浦南小 5年)
弥陀 莉杏奈
(下稲吉東小 6年)
小池 都瑚
(千代田義務教育 6年)
長岡 侑愛
(千代田義務教育 5年)

かすみがうら Wing (KSC)



スポーツ鬼ごっこワールドカップ (U-9)
優勝

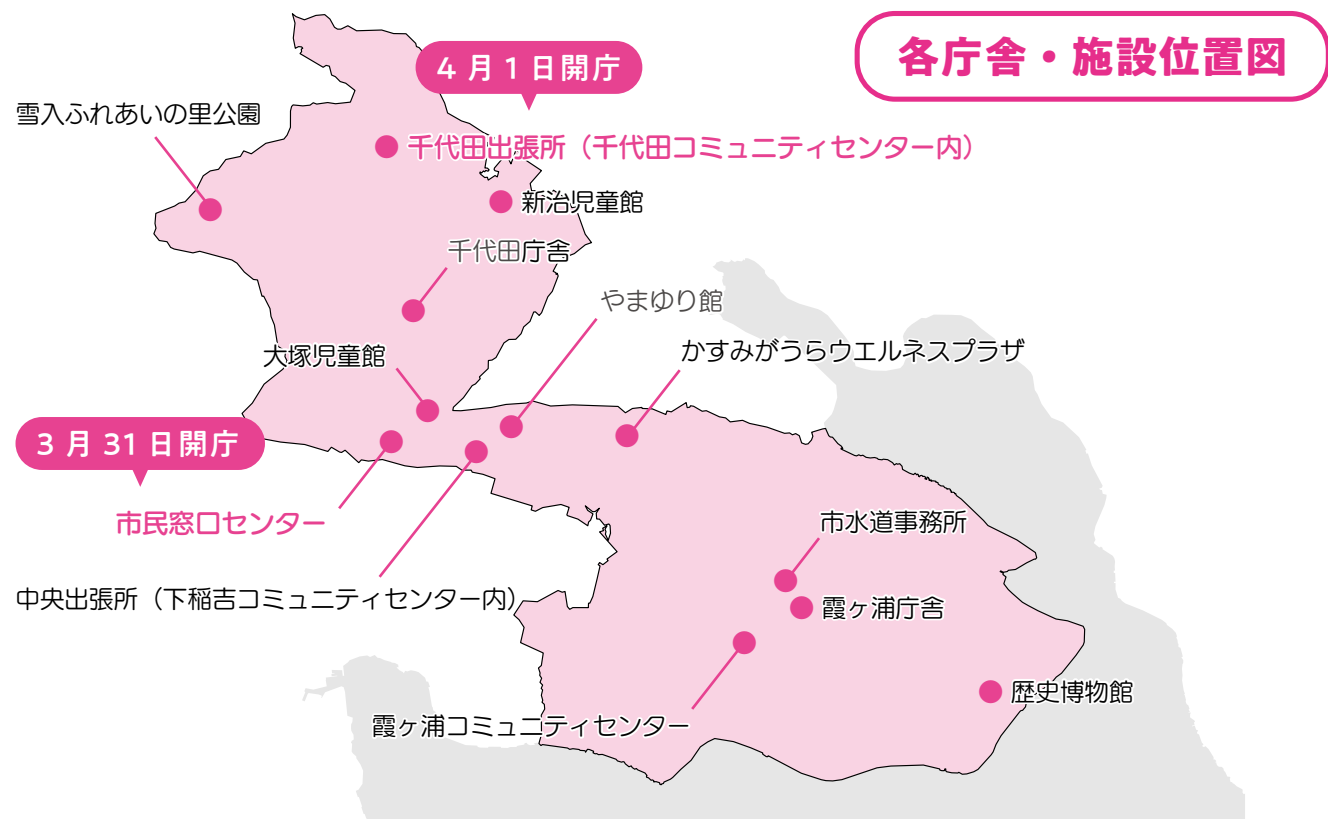
フェニックススポーツ少年団



関東小学生女子ソフトボール大会 出場
東日本小学生男女ソフトボール大会 出場

新年度 市役所窓口変更のご案内

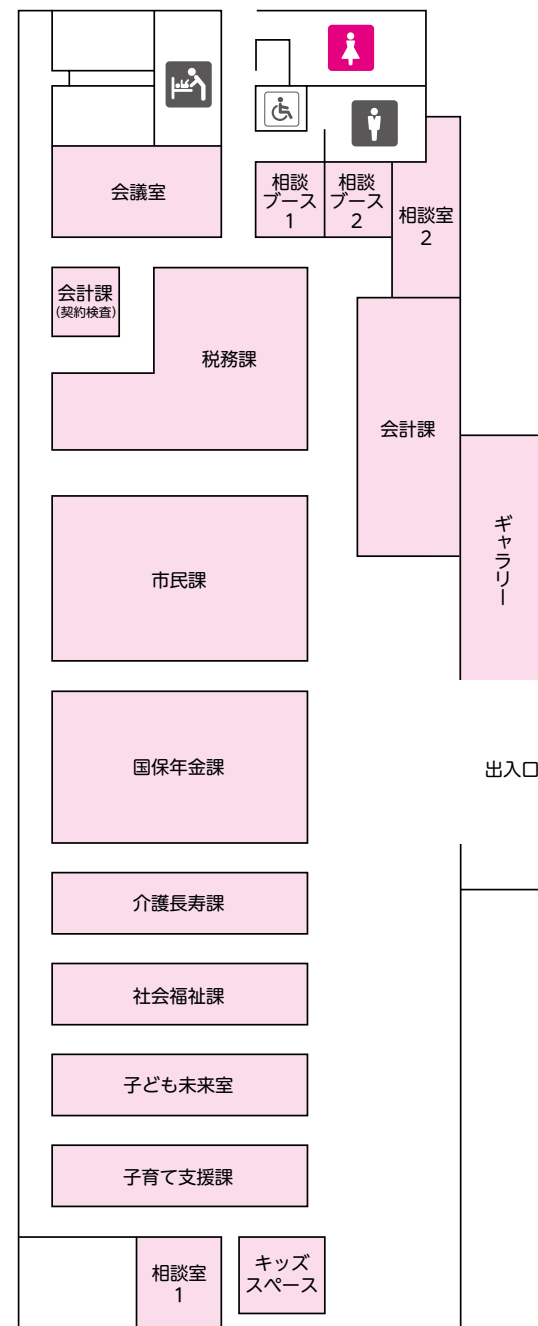
市民窓口センターの開庁（3月31日）に伴い、市役所窓口が一部変更となります。各種お手続きの際は、お間違いのないようご注意ください。



各庁舎・施設名	所在地	課名等	代表電話
市民窓口センター	下稲吉 2633-19	市民課・税務課・子育て支援課 国保年金課・社会福祉課・介護長寿課 会計課(契約・検査手続き含む)	☎ 0299-59-2111 ／029-897-1111
千代田庁舎	上土田 461	議会議務局・秘書人事課・経営企画課 環境防災課・総務課・監査委員事務局	
霞ヶ浦庁舎	大和田 562	霞ヶ浦窓口センター・地域コミュニティ課 商工観光課・情報広報課・都市整備課 道路課・農林水産課・農業委員会事務局	
市水道事務所	西成井 1941-1	上下水道課	
千代田コミュニティセンター	中志筑 2112	千代田出張所・学校教育課 生涯学習課・図書館分館	☎ 0299-59-5252
下稲吉コミュニティセンター	稲吉 3-15-67	中央出張所	☎ 029-831-6399
霞ヶ浦コミュニティセンター	深谷 3719-1	図書館本館	☎ 029-897-0511
かすみがうらウエルネスプラザ	穴倉 5462	健康増進課	☎ 029-897-1155
やまゆり館	下稲吉 2423-9	管轄：社会福祉課	☎ 029-832-5601
雪入ふれあいの里公園	雪入 452-1	管轄：商工観光課	☎ 0299-59-7000
歴史博物館	坂 1029-1	管轄：生涯学習課	☎ 029-896-0017
大塚児童館	下稲吉 1868-22	管轄：子育て支援課	☎ 0299-59-4088
新治児童館	西野寺 51-1	管轄：子育て支援課	☎ 0299-22-2125

各庁舎・施設位置図

▼市民窓口センター配置図



！ 休日・夜間における戸籍届出の受付窓口が変更となります

3月31日頃から、休日・夜間における戸籍届出（出生届、婚姻届など）の受付窓口が、**市民窓口センターのみ**となります。ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

☎ 市民課（市民窓口センター）

【戸籍届出の受付窓口】

窓口	平日	平日（夜間）	休日
市民窓口センター	○	○	○
霞ヶ浦窓口センター	○	×	×
中央出張所	×	×	×
千代田出張所 （4月1日開庁）	×	×	×

※受付可能：○ 受付不可：×

【受付時間】

- 平日 …午前8：30～午後5：15
- 平日（夜間） …午後5：15～翌日午前8：30
- 休日 …終日

！ 窓口延長の場所が変更となります

毎週木曜日に実施している窓口延長（午後7時まで）について、4月3日頃から、**市民窓口センター**で行います。なお、対応窓口「市民課、税務課（納税含む）、国保年金課」に変更はありません。

窓口翻訳機能のご案内

日本語に不慣れな外国籍の方や、耳の不自由な方とのコミュニケーションを補助する翻訳システムを導入しました。音声をAI翻訳してディスプレイに表示する機能、オペレーターを介したリアルタイムでの手話通訳などが可能です。利用希望の際は、窓口職員にお申し出ください。

【利用可能窓口】

- 市民窓口センター：市民課、社会福祉課
- 霞ヶ浦庁舎：霞ヶ浦窓口センター

※対応言語などの詳細は、市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

固定資産税の納期が変更となります

令和7年度から固定資産税の納期（**第3期・第4期**）が変更となります。ご確認ください。

納期限	変更前	変更後
第3期	9月30日	12月25日
第4期	11月30日	2月末日

※第1期・第2期は変更ありません。

※納期限が国・回・㊦などの場合は、その翌日が納期限となります。（**令和7年度第4期は3月2日です**）
☎ 税務課（市民窓口センター）

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月中旬

申請期限：6月30日回

☎ 社会福祉課（市民窓口センター）

問い合わせ先は、新年度の課名で表示しています。

障害年金に関するご相談・手続きは 事前にご予約ください

障害年金に関するご相談・手続きは、要件や必要となる書類の説明に当たり、1～2時間程度お時間をいただく場合があります。また、来庁された際の窓口混雑状況にも影響されることから、その負担軽減のため事前予約制を導入しています。当日の予定に余裕をもってご予約ください。

相談対応日時：平日 午前8時30分～正午
／午後1時～5時

予約方法：国保年金課までお電話ください

※内容によっては想定より長くお時間をいただく場合があります。ご了承ください。

☎ 国保年金課（市民窓口センター）

国民年金保険料のお知らせ （学生納付特例制度のご案内）

学生納付特例制度は、本人の前年度所得が一定額以下の学生が対象で、申請によって在学中は国民年金保険料の納付が猶予される制度です。

所得基準（申請者本人の所得のみで判定）：

128万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除など

受付：令和7年度（令和7年4月から令和8年3月分）の申請は、4月1日回から受付開始

必要書類：①学生証の写し（表裏が写っているもの）
もしくは在学証明書の原本

②本人確認ができるもの（運転免許証、マイナンバーカードなど）

申請場所：国保年金課（市民窓口センター）
霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）
千代田出張所

※令和6年度に学生納付特例を受けた方で、引き続き在学予定の方

…令和7年4月頃に日本年金機構から送付される、はがき形式の学生納付特例申請書に必要事項を記入して返送することによる申請も可能です。（令和6年度の申請時期によってはがきが送付されない場合もあります。）

☎ 国保年金課（市民窓口センター）

第2子以降の保育料無償化を 開始します（市独自子育て支援）



市の独自子育て支援として、市内在住で認可保育施設を利用する世帯内の第2子（0歳児～2歳児クラス）について保育料無償化を行っていましたが、令和7年4月からは、世帯内の**第2子以降の子ども**（0歳児～2歳児クラス）についても**保育料無償化**を行います。（例）世帯内の第2子、第3子、第4子…が対象です。

※詳細は市ホームページをご
覧ください。

※世帯内の第1子（0歳児～2歳児クラス）に係る保育料、教材費・延長保育料などの実費負担分は今までも
おりご負担いただきますようお願い
します。

☎ 子育て支援課（市民窓口センター）



県民交通災害共済の受付窓口が 変更となります

市民窓口センターの開庁に伴い、令和7年度県民交通災害共済の受付窓口が変更となります。

また、4月1日回より**中央出張所では加入受付ができなくなります**ので、ご注意ください。

【4月1日回以降の受付窓口】

▶市民課（市民窓口センター）
▶霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）
▶環境防災課（千代田庁舎）

☎ 地域コミュニティ課（霞ヶ浦庁舎）



📢 **市公式 SNS** 随時、情報発信中！



LINE



X (エックス)



Facebook



YouTube

問い合わせ先は、新年度の課名で表示しています。

固定資産価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税の納税者が所有する土地や家屋の価格を市内の他の土地や家屋の価格と比較し、所有する固定資産の価格が適正かどうかを確認するために「価格等縦覧帳簿」を縦覧することができます。

期間：4月1日回～4月30日回（土回回除く）
午前9時～正午／午後1時～4時

場所：税務課（市民窓口センター）
霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）

※本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカードなど）をご持参ください。

☎ 税務課（市民窓口センター）

農地転用の際は 農地転用許可が必要です

農地を農地以外のものにする場合（農地転用）には、農地法における農地転用許可を受けてください。許可を受けずに無断で農地を転用した場合や転用許可に係る事業計画どおりに転用していない場合は違反転用となり、工事の中止や原状回復などの命令がされる場合があります。

違反転用、原状回復命令違反については、個人にあっては3年以下の懲役または300万円以下の罰金、法人にあっては1億円の罰金という罰則があります（農地法第64条、67条）。

☎ 農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）



地域計画策定に伴う 農地転用許可申請の事務取扱のご案内

農業経営基盤強化促進法等が改正されたことに伴い、市では令和7年3月末までに将来の農地利用の姿を明確化する地域計画を策定します。

そのため、地域計画区域内での農地転用許可を受ける場合には、地域計画区域からの除外手続きが必要になります。地域計画区域からの除外手続きについては農林水産課、農地転用許可申請については、農業委員会事務局へお問い合わせください。

☎ 農林水産課・農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）

有料広告欄

有料広告欄



お知らせと情報

くらしのお知らせ

住宅リフォーム資金補助金のご案内



市内の施工業者を利用して個人住宅のリフォーム（改修・改築）を行う方に、工事費（消費税抜き）の10%（上限10万円）を助成します。



受付：5月1日（日）から受付開始

（令和7年度から前期・後期を分けず受付）

※予算の上限に達した時点で受付を終了します。

（受付状況は市ホームページでお知らせします。）

※必ず着工前に申請をしてください。申請前に着工した場合は、補助金交付の対象となりません。

※年度内に工事を完了し、実績報告をしてください。

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 地域未来投資推進課（霞ヶ浦庁舎）

※受付開始時には課名が変更になります。➡商工観光課

公共交通に関する意見公募を実施します



市では、地域において多様化する交通のニーズに応え、市民にとって利用しやすい公共交通を目指すため、下記の2件に対する意見公募を実施します。



▶デマンド型乗合タクシー区域外乗降箇所の設定

現在運行するデマンド型乗合タクシーの運行内容の中で、令和7年7月から「土浦協同病院」への区域外運行を実施するため、皆さんからのご意見を募集します。

▶千代田神立ライン運行ルート見直し

利用状況を勘案し、中心市街地の循環部分および運行時間、運賃を見直すため、皆さんからのご意見を募集します。

閲覧場所：中央出張所、経営企画課（千代田庁舎）

都市整備課（霞ヶ浦庁舎）

募集期間：4月7日（日）～4月21日（日）

※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ 都市整備課（霞ヶ浦庁舎）

問い合わせ先は、新年度の課名で表示しています。

募集のお知らせ

中学・義務教育9年生、高校生の方へのご案内
かすみがうら市リーダーズ高校生会新会員募集

- ▶いろいろな学校の仲間と活動したい！
- ▶自分たちで楽しい企画をしてみたい！
- ▶ボランティア活動に興味がある！
- ▶地域のために活動したい！

1つでも当てはまった方、
高校生会に入りませんか？

市リーダーズ高校生会では、現在会員を募集しています。入会を希望される方は、いばらき電子申請・届け出サービスからお申し込みください。

また、興味はあるけれど入会に迷っているという方は見学もできますので、ぜひお気軽にご連絡ください。

高校生会活動の詳細は市ホームページからご覧いただけます。

☎ 生涯学習課（千代田コミュニティセンター）



電子申請



市HP

県南イベント情報

「令和7年福岡堰さくらまつり」を開催します



つくばみらい市で「令和7年福岡堰さくらまつり」

を開催します。期間中の土・日曜日には地元飲食店の模擬店、キッチンカーによるグルメブースを出店します。ぜひ、お越しください。

日程：4月4日（日）～8日（木）

場所：福岡堰

（つくばみらい市北山・仁左衛門新田）

アクセス：期間中「TX みらい平駅」からYAWARA福岡堰さくら公園まで無料シャトルバスを運行

※期間中の10日は近隣の駐車場が有料となります。

☎ つくばみらい市観光協会（つくばみらい市産業経済課内） ☎ 0297-58-2111（代表）



にぎえもんしんでん



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。

▶4月10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）

▶4月24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）

※4月1日（日）午前8時30分から予約開始

☎ 社会福祉課 ☎ 0299-59-2111

なんでもかんでも相談（要予約）



人間関係や心の病、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。

▶4月19日（日）／午後1時30分～4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。

▶4月9日（日）／受付時間：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）

▶4月23日（日）／受付時間：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。

▶10～14（15除く）／午前8時30分～午後5時

※場所：3月31日（日）からは市民窓口センター（相談室）

☎ 子育て支援課子ども未来室 ☎ 0299-59-2111

問い合わせ先は、新年度の課名で表示しています。

就労相談の日程については、4月上旬以降の広報誌でお知らせします。

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。

▶4月30日（日）／午後1時～5時

千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）

☎ 学校教育課 ☎ 029-886-3327（3月まで）

☎ 0299-57-1061（4月から）

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。

▶4月24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

▶4月25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

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

☎ 情報広報課（霞ヶ浦庁舎）



有料広告欄

有料広告欄

暮らしのお知らせ

2025 年
 April 4 月

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

※4月3日(木)から窓口延長は、市民窓口センターで行います。お越しの際はご注意ください。

【市民窓口センター】
 住所：下稲吉 2633-19 ☎ 0299-59-2111

問い合わせ先は、新年度の課名で表示しています。

窓口延長 市民窓口センター：(木)午後 7 時まで (※除く)
▼業務対応窓口
 市民課、税務課、国保年金課

業務内容の詳細はこちら→
 

納期限	
4月30日	固定資産税 1 期 介護保険料 1 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

 税務課（市民窓口センター）

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。

大雨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」を作成しておきましょう。



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

 環境防災課（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
洪水の危険あり
土砂災害の
危険あり

避難先 (避難所、親戚宅、友人宅)
 注意すべきこと

避難先までの移動手段
 気象・避難情報の発令

避難先までの移動時間
 逃げ遅れないためにやるべきこと

【警戒レベル1】

【警戒レベル2】

【警戒レベル3】
高齢者等避難が発令

【警戒レベル4】
避難指示が発令

【警戒レベル5】

◆テレビやラジオで気象情報（台風情報）を確認する

◆避難先、移動手段、移動時間を再確認する

◆避難するときに持っていくものを確認する(〆〆をつける)

・飲料水 ・食料品 ・着替え ・タオル

・懐中電灯 ・携帯ラジオ ・電池 ・携帯充電器

・通帳などの貴重品 ・マスク ・ウェットティッシュ

・常備薬 ・その他 ()

◆避難しやすい服装に着替える

※河川や水田、崖に近づくのはやめましょう

◆我が家が避難するタイミングは警戒レベル3

◆高齢者など避難に時間のかかる人は避難を始める

・どこに避難するか、家族や親戚に伝える。

・（連絡する家族や親戚の電話番号： ）

◆我が家が避難するタイミングは警戒レベル4

・危険な場所から全員避難する

・近所の人に声をかけて一緒に避難する。

・（声をかける相手： ）

警戒レベル4までに「全員」が避難完了！

全員が避難完了のタイミング

警戒レベル5になってからでは「逃げ遅れ」になるリスク大！

【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しょう。

消費生活ホットライン【見守り新鮮情報 第 422 号】



「置き配」でのトラブルに注意

【事例】

ネット通販で本を注文した。「置き配」を希望したつもりはないが、玄関前に置かれたようで、配達された写真をサイトで確認した。しかし、数時間放置されていたため盗まれたようで、商品を受け取っていない。(70 歳代女性)

【トラブルを回避するために】

- 玄関先などの指定した場所に置くことで配達を完了する「置き配」は、ネット通販を中心に急速に普及していますが、誤配・盗難などのリスクもあります。
- ネット通販で商品を注文する際に、初期設定が「置き配」になっている場合があります。意図せず「置き配」を選択していないか、注文前に確認しましょう。



●置き配を利用する場合は、注文前に利用規約をよく読み、誤配・盗難などのリスクを理解し、トラブルの際の補償・連絡先を把握しておきましょう。

●宅配業者からの配達完了通知などで到着を確認したら、早めに引き取りましょう。置き配用の宅配ボックスや宅配バッグなどを利用するのもよいでしょう。

●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
 ◎月～金 場所：霞ヶ浦庁舎
 ◎田田田：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 雪入山の風

かすみがうら市民のサクラ

毎年 3 月下旬から 4 月の月上旬にかけて、雪入山一帯の山肌は数千本といわれるヤマザクラが次々に開花し、季語の「山笑う」がぴったりのやわらかな風景を演出してくれます。特に、雪入ふれあいの里公園の広場から見た浅間山の山裾は、白やピンク、薄い緑色などで美しいモザイク模様に染まるので、のんびりベンチに腰掛けて景色を楽しんだり、写真を撮る来場者で賑わいます。

雪入山には野生のヤマザクラの他に、市民の方が寄贈、植栽した桜も数多く、それらを見ながらハイキングを楽しむことができます。公園につながる林道の入口付近には、およそ 700 m におよぶソメイヨシノの桜並木があり、人気のスポットになっています。また、雪入山友の会や雪入探険隊の市民ボランティアグループの人たちが植栽した濃いピンク色

のオカメ桜、春一番に咲き出す河津桜、ゴールデンウィークに盛りを迎える八重桜などが林道沿いや公園内にあり、春の山を彩ります。



▲雪入山のさくら

昆虫が花粉を媒介することで結実し、その実を野鳥が食べて種をばらまくことで成立したヤマザクラの森。その森を保全し、市民の方がさまざまな品種を植えて、市内随一のサクラの名所ができました。

かすみがうら市の大切な財産である「サクラ」を後世に残すためにも、引き続き市民のみなさんのご協力をお願いします。

雪入ふれあいの里公園ネイチャーセンター
 ☎ 0299-59-7000

市民窓口センター
 ギャラリースペース
 3月31日オープン

OPEN 記念
 特別展示

市制施行 20 周年 特別展示
 広報誌の表紙を 20 年間分展示します

期間 3月31日(木)～5月31日(土)予定



3月31日(木)にオープンする市民窓口センターでは、ギャラリースペースを出入口付近に完備しました。今後は、ギャラリースペースの貸し出しを予定しています。

～健康づくりコラム～

こころの病気を知る「うつ病」

一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといった精神症状とともに、眠れない、食欲がない、疲れやすいなどの身体症状が表れ、日常生活に大きな支障が生じている場合、うつ病の可能性があります。うつ病は、精神的ストレスや身体的ストレスなどを背景に、脳がうまく働かなくなっている状態です。また、うつ病になると、ものの見方や考え方が否定的になります。

そのため、自分がダメな人間だと感じてしまうこともあります。そして、普段なら乗り越えられる問題も、実際よりもつらく感じてしまうという悪循環が起きてしまいます。イライラしたり、焦る気持ちも出てきます。重症になると「死んでしまいたいほどのつらい気持ち」が表れることもあります。

うつ病かなと思ったら、かかりつけ医に相談し、適切な医療機関に紹介してもらいましょう。また、健康増進課では、こころの健康に関する不安や悩み事など、さまざまな相談に応じていますのでご連絡ください。



【うつ病の症状とその正しい理解】

① 周囲の人にもわかる「うつ病」のサイン

「いつもと違う」と気づいたら、もしかしたら本人はうつ状態で苦しんでいるのかもしれません。表情が暗い、自分を責めてばかりいる、涙もろくなった、反応が遅い、落ち着かない、飲酒量が増えるなどがあります。

② 身体に表れる「うつ病」のサイン

うつ病の精神症状に気づく前に、身体の不調が表れることがあります。食欲がない、眠れない、過度に寝てしまう、疲れやすい、頭痛や肩こり、動悸、胃の不快感、便秘や下痢、めまい、口が渇くなどがあります。

③ 「うつ病」はしっかりと休養をとることが大切です

心身の休養がしっかりとれるように環境を整えることが大事です。職場や学校から離れ自宅で過ごすことで症状が軽減することがあります。

治療には、医薬品による治療（薬物療法）と、専門家との対話を通して進める治療（精神療法）があります。また、散歩などの軽い有酸素運動（運動療法）がうつ症状を軽減させることが知られています。



～休日緊急診療当番医～ 4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】		
6日	菊地内科医院	029-821-3770	6日	神立病院	029-831-9711
13日	東郷クリニック	029-843-7770	13日	野上病院	029-822-0145
20日	かすみファミリークリニック	029-828-8093	20日	神立病院	029-831-9711
27日	中高津クリニック	029-824-1212	27日	野上病院	029-822-0145
29日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	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】		
6日、13日、20日、27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

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～ 4月



◀自宅でできる体操を YouTube で配信中心
介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	7日㊞、14日㊞、21日㊞、28日㊞ / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	1日㊞、8日㊞、15日㊞、22日㊞、29日㊞ / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	8日㊞、22日㊞ / 午前10時
大塚ふれあいセンター	7日㊞、14日㊞、21日㊞、28日㊞ / 午後1時
やまゆり館	4日㊞、11日㊞、18日㊞、25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

❖ 子どもが「じぶんでやる」と言って頑固になりますが、できなくなると泣き出したり、かんしゃくを起こします。どう接したらいいのでしょうか？

この時期は、食事や身の回りのことが自分でできるようになり、行動範囲も広がっていきます。また、見たこと・聞いたことを言葉で表現するようになります。しかし、言葉の数がまだ少ないため、思うように表現ができず、泣き出したり、かんしゃくを起こすことがあります。

【子どもの気持ちを受け止める】

子どもが自分でやりたがっていたら、まずは子どもの気持ちを受け止めましょう。一度親に受け入れてもらえたことで、子どもには「受け止めてもらえた」という安心感が残ります。

【できたことを見つけて褒める】

自分で挑戦して失敗しても否定するのではなく、できたことを見つけて褒めてあげましょう。「自分でやりたい」気持ちを尊重しつつ褒めることで、子どもの自信や達成感が高まります。ただし、危険な行為やマナーに反することは、毅然とした態度で止める必要があります。いけないことはどうしていけないのかきちんと説明してあげることも大切です。

【困ったときはご相談ください】

幼児期は、成功や失敗を通じて良いことと悪いことの判断を学習する大切な時期です。忙しい毎日を過ごしていると思いますが、保護者の方も深呼吸してこの時期にしか育てられないお子さんの「こころ」の成長を見守ってください。

健康増進課では、育児相談・にこにこ教室個別相談（予約制）を行っています。困ったときはご連絡ください。

☎ 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 ※4月1日㊞予約開始

❖ ベビーマッサージ

日時：4月15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：まつばら れいか（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。

※予約や詳細は、やまゆり館へ問い合わせください。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年12月生）	23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9月生）	23日㊞	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診 （令和4年12月・令和5年1月生）	24日㊞	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年12月生）	25日㊞	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	10日㊞、17日㊞	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	9日㊞	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	8日㊞、11日㊞、14日㊞、 18日㊞、21日㊞、22日㊞	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 4月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	8日㊞、 22日㊞	①午前9時30分 ②午後2時	4月1日㊞ 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	24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	15日㊞	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	15日㊞	午前9時30分	要		

図書館 だより

LIBRARY
INFORMATION

今月のおススメ

ちいさなトガリネズミ
みやこし あきこ 作

ゆうやけにとけていく
ザ・キャビンカンパニー 作

4月 図書館カレンダー

2025 年		April				
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			

アンデルセンの誕生日である4月2日をはさんだ2週間(3月27日から4月9日)は絵本週間です。シンプルな言葉と絵が織りなす世界は、読み手の年齢や経験によりさまざまな表情をみせ、ときにまっすぐ、ときに無言で人々の心を揺さぶります。ぜひ、この機会に絵本の魅力に触れてみてください。

ちいさなトガリネズミ

2024年ニューヨーク・タイムズ紙／ニューヨーク公共図書館最優秀絵本賞受賞作品。働き者のトガリネズミのささやかな日常を覗ける心優しい3編の物語。小さなトガリネズミの部屋、趣味、食べ物などはどれもかわいらしく、その丁寧で温かな生活に思わず憧れてしまいます。

2編目の「トガリネズミのあこがれ」に登場する古いテレビのモノクロとカラーの描写に図書館員は感動しました。



偕成社

ゆうやけにとけていく

第29回日本絵本賞大賞受賞作品。夏の日の縁側、手をつないで帰る親子、公園で遊ぶ子どもたち、涙をにじませてお風呂につかる女の子。沈む夕日を背景に、どこか懐かしい情景が色鮮やかに描かれ、まるでページをめくるたびに自分の中に眠っていた思い出や感情が呼び起こされるような温かさと切なさを感じます。

楽しいことも悲しいことも、夕焼けにとけ、すべての人に静かな夜がやってきます。



小学館

■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：4月12日(土)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(本館) ☎ 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

千代田俳句同好会	垣根よりあふれ紅梅咲き競ふ	梅古木幾星霜の時を知る	梅の花冠木門なる小学校	久闊の句座の笑顔や春炬燵	紅梅や声の過ぎ行く垣根越し	ふつつと豆煮ゆる青春寒し	紫陽花俳句会	虹色の夢道づれに春の川	澄みわたる筑波の峰に雪帽子	のどかさや亀も浅瀬で甲羅干し	木枯らしが素通りしての精米所	出島短歌会	裏の田に蛙鳴き初む啓蟄を嫌いし母の一人農業	閑東に北風ふきて沁みる日は思いを馳せる雪国の人を	穏やかに照る陽のように雪が降る日曜日今日梅の花咲く	雪国で育ちし我はこが好き屋根からすべる醍醐味もよし	投稿作品	レストランテールに着き見回せば幸せそうな人の顔	日暮れる輝き大きな一つ星夫と決めしがんばる誓ふ	たんぽぽの花咲くを見て寒き朝暫見詰めて散歩の道に	喜寿の春出来る事のみ喜びて出来ぬ事に心黄昏る	霜の朝思わずふるる健気さよ先駆け咲ける蠟梅の花	寒風もいとわず聞く白梅に肖かりたきや花の居住い	春いちばん私の心も吹き乱れる	白鳥を追ひ抜くかもめ春うらら	梅開花今年も鮮やか咲き誇る	春の君オーブンカーに赤き爪	昇る陽に燦然と白梅広がり	頬寄せて静かに揺れる枝垂梅	水温み小さな足こ三つ四つ	中村耕二	飯島すみ子	釈一浄	竹村啓子	高野新一	兼西清治	山崎美幸	古野はつ子	中島良平	岡田よう子	石塚清	関和代	矢口哲雄	名倉靚子	岡田恭子	仲谷香代子	華師寺玲子	藤本菅生	島田昌男	島田佳世子	原田佳世子	島田和子	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。4月4日(金)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。



ソメイヨシノとは

ソメイヨシノは、エドヒガン系のサクラと、日本固有種であるオオシマザクラの雑種の交配で生まれた園芸品種で、江戸時代中期から末期にかけて生み出されたと考えられています。その後、江戸末期から明治にかけて江戸の染井村(現在の東京都豊島区駒込周辺)に住んでいた造園師や植木職人によって育成され、植木商の手によって広まっていきました。

はじめは、サクラの名所である大和の吉野山にちなんで「吉野」や「吉野桜」として売られていたようです。その後、ヤマザクラとは異なる種であることが判明し、混同を避けるため生まれ故郷の染井村の名を取り「染井吉野」と命名されました。

下大津のサクラ

「下大津のサクラ」は、下大津コミュニティステーションの近くに所在するソメイヨシノの古木です。



樹齢120年を超える「下大津のサクラ」

明治36年(1903)、下大津尋常高等小学校(旧下大津小学校の前身)が開校し、翌年明治37年(1904)に「下大津のサクラ」が校庭に植えられました。

樹齢についての確実な資料はありませんが、昭和31年(1956)発行の『出島広報』には「樹齢七十余年」と紹介されています。植樹された際、既に5〜6歳のサクラであったという伝聞もあり、その樹齢は120年を超えていることになります。

力強い樹幹と、広く張った樹枝は古木としての風格があり、満開を迎えた様子は、まるで雲海かのように幻想的なものです。例年、地元有志を中心に結成された「下大津の桜保存会」によって、開花時にライトアップを実施しています。見学に訪れてみてはいかがでしょうか。

☎ 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 / KSC なかよしクラブ 松庫義弘さん寄稿

スポーツで『地域』を元気に

最終回：3年間ありがとうございました。

総合型地域スポーツクラブの活動を中心にお伝えしてきた「スポーツで『地域』を元気に」は今月号で最終回となります。約3年間コラムを読んでいただきありがとうございました。最後にスタッフからのメッセージをお伝えします。

西尾会長

クラブでは、スポーツとカルチャーを融合し、会員みんなで工夫をして取り組んでいます。その中で身に付けたことを活かして地域のイベントなどに参加し、健康寿命の増進と心の豊かさを求めて楽しんでいます。

大和マネージャー

私は、クラブを通じてスポーツと文化活動の環境を整え、世代間交流の場をつくり地域活性化につながるよう運営しています。

石塚さん

グラウンドゴルフ担当です。週2回楽しんでいます。このゲームを愛好する皆さんと同じ時間を共有することは、私にとってかけがえのないものと言っても過言ではありません。一緒に楽しみませんか。

竹浦さん

よさこい隊を担当しています。明るく楽しく元よく練習に励んでいます。一緒にやる方を随時募集中です。イベントへの出演や介護施設などへのボランティア活動も積極的に行っています。ボランティア公演希望の施設の方は、遠慮なくご依頼ください。

細田さん

軽音楽とよさこい隊に参加しています。軽音楽は、ギター、ハーモニカ、アコーディオン、リコーダーなどの合奏です。子どもから80歳代までの年代が楽しんでいます。初心者大歓迎。ぜひ見学に来てください。

松庫(本記事担当)

硬式テニス、英会話広場、学校協働事業を担当しています。英会話広場では英会話の勉強ではなく、英語に慣れる機会を提供しています。一緒に恥をかいて苦手意識を克服しましょう。

「総合型地域スポーツクラブ」
に参加しませんか?



▲詳細



第20回市民マラソン大会を開催しました

2月1日、多目的運動広場と周辺一般道を会場として、第20回市民マラソン大会を開催しました。参加者は友人や家族からの声援に応えて走り切りました。

当日の動画は
こちらから→



朗読ボランティア せせらぎが 秋季善行表彰を受彰しました

市立図書館を拠点として活動している「朗読ボランティア せせらぎ」が、秋季善行表彰を受彰しました。この表彰は、同団体が行っている広報誌・図書の出用朗読CDの作成、小学校や介護施設での朗読会といった主な活動に対し、一般社団法人日本善行会が表彰するものです。同団体が担当する奇数月号の広報誌の朗読CDは市立図書館にて借りることができますので、必要とされるお近くの方などにぜひご紹介ください。



チャレンジスペース YORIDOKORO オープン記念お披露目会が開かれました

2月2日、地域おこし協力隊の長里隊員によるシェアキッチン事業「チャレンジスペース『YORIDOKORO』」オープン記念として、田伏米を使ったおにぎりを販売する「お結び 鈴」が出店し、お披露目会が開かれました。「チャレンジスペース『YORIDOKORO』」は、飲食店の出張店舗や料理教室、ワークショップなどにご利用いただけます。施設の詳細やご予約については、ホームページをご覧ください。→



所在地：坂 771-1

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）

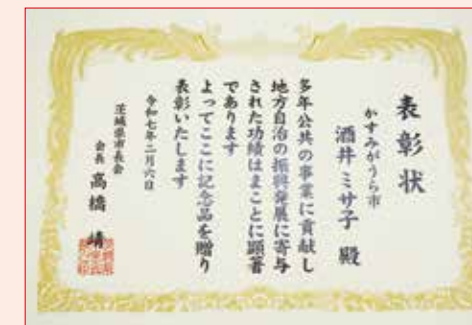
市内在住の酒井ミサ子さんが、自治功労者表彰を受彰しました。

〈自治功労者表彰〉

茨城県市長会が主催し、市全般の発展のために尽力され、功績が特に顕著である方を称え表彰するものです。



酒井ミサ子さん



主な功績：地域女性団体連絡会会長 ほか



東風高等学校で主権者教育として 模擬選挙を開催しました

2月19日、東風高等学校で、これから成年年齢を迎える第2学年の生徒を対象に、主権者教育の一環として模擬選挙を開催しました。生徒たちは市選挙管理委員会の担当職員から説明を受けながら、実際の投票所と同じ環境で投票を行いました。投票事務や開票作業といった市選挙管理委員会の業務も体験し、生徒たちにとって自分が政治に参加することの意義について考える、有意義な機会となりました。



移動式排水ポンプ車操作講習会を 開催しました

市では大雨による浸水被害の軽減を目的に、新たに移動式排水ポンプ車を導入しました。これに伴い、2月25日に排水ポンプ車操作講習会を開催しました。当日は防災士連絡協議会、自主防災組織、消防団、市建設業協会が参加し、機器の基本構造や操作手順の説明に続き、実際にポンプを起動しホースを使った排水作業を体験する実践訓練を行いました。市では今後も、関係機関と連携しながら防災力の向上に努めていきます。



ワーケーションモデルツアーが 市内で開催されました

3月1日、歩崎公園やCAMPiece かすみがうら、地元農園を巡ってアクティビティなどを体験する「かすみがうら市 親子ワーケーションモデルツアー」が1泊2日の日程で開催されました。参加者は湖畔でのナマズ釣りや農園でのレンコン加工などを体験し、CAMPiece かすみがうらでピザ作りや焚火体験を行うなど、日常の生活から離れた場所で地元文化に触れ、親子ともにリフレッシュできる時間を過ごしました。





かすみっ湖ハッピースマイル



かくたえみか
角田咲花ちゃん（1歳）
これからたくさん
笑顔の花を咲かせてね！



すえつぎち ゆり
末次千優理ちゃん（5歳）
毎日可愛い笑顔をありがとう！
これからも一緒にたくさん笑おうね



おおぎえな
大岐映風ちゃん（6歳）
夏瑚ちゃん（7カ月）
姉妹仲良く笑顔で元気で
すくすく大きくなあれ！

お子さんの写真を掲載してみませんか？

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。

問 秘書広報課（千代田庁舎）



応募はこちら

かすみがうにゃ活動日記

カシマサッカースタジアムで開催されたホーム開幕戦イベントに、うにゃも参加してきたよ！

会場では、鹿島アントラーズのサポーターの皆さんが応援の練習中！うにゃもマスコットキャラクターのみんなと一緒に、タオルを持って練習に参加☆試合では、鹿島アントラーズのチームカラーの赤のタオルをみんなで掲げて、会場を真っ赤に染めたよ！うにゃも頑張って掲げたけど、高く上げるのはちょっと難しかったな……でも、気持ちは誰よりも高く掲げたよ！



ジーコ像とパシャリ☆

鹿島アントラーズを応援中！！



みんなの応援が届いたのか、試合は4-0で鹿島アントラーズが見事勝利！！とってもかっこよかったね！

たくさんのお友達とハイタッチできて嬉しかったし、うにゃの名前を呼んでくれたお友達もいて、とっても嬉しかった！またみんなに会いに行きたいな♪



うにゃ
ホーム
ページ

人口と世帯数 令和7年3月1日現在



人口 (-104) 男性 (-78) 女性 (-26)
39,711人 20,287人 19,424人



世帯数 (-44) ※ () 前月比
18,353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

