

広報

かすみがうら

2025
5

No.242



KASUMIGAURA MARATHON

風を味方に、声援を力に、ゴールを目指して駆け抜ける!

PHOTO | かすみがうらマラソン 2025

TOPICS P2-3 かすみがうらマラソン 2025
P4 市推奨品「湖山の宝」募集
P18-19 まちのわだい

かすみがうら マラソン 2025

4.20
SUN

兼 国際ブラインドマラソン

KASUMIGAURA MARATHON
& INTERNATIONAL BLIND MARATHON

「かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン2025」が開催され、フルマラソン、10マイルレース、5キロランの3つの種目に分かれ、幅広い層のランナーが参加しました。沿道では地元住民やボランティアによる熱い声援が響き渡り、給水所では心温まる交流も見られました。今大会からの新コンセプト『One Sky. ～おなじ光、風、思い。～』のもと、豊かな自然環境に囲まれた舞台で、参加者たちが一体となる特別な時間が繰り広げられました。

☎ 生涯学習課 ☎ 0299-57-1073



※国際ブラインドマラソンは、障がいの程度によりクラス分けされており、その中でも最も速いタイムを掲載しています。

かすみがうらマラソン 最速タイム

フルマラソン男子	川内 優輝	2時間19分09秒
フルマラソン女子	遠藤 知佐	2時間46分37秒
10 マイル男子	シアラン ラシュトン	49分36秒
10 マイル女子	位田 明優	59分30秒
5km男子	斉藤 直希	15分50秒
5km女子	松本 恭子	18分36秒

国際ブラインドマラソン 最速タイム

フルマラソン男子	熊谷 豊	2時間34分16秒
フルマラソン女子	藤井 由美子	3時間26分20秒
10 マイル男子	勝丸 真至	1時間02分59秒
10 マイル女子	道下 美里	1時間07分33秒
5km男子	村上 拓也	22分27秒
5km女子	井上 萌美	28分56秒



かすみがうら
マラソン
応援川柳
2025
入賞作品

最優秀賞

「がんばっぺ」
足軽くなる
愛言葉

ミファ

優秀賞

いなかっぺ部門

キロ毎に ラップ刻むべ ブリンバンバンポン はしりゆるお
走っぺよ! 霞ヶ浦の 風まとい へんみひさのり

ごじゃっぺ部門

ブラインド 俺とおめーとで 50-50 きゃりーばぐばぐ
ランギルに 見とれて蓮田 つっぺんな 松おじ
こりゃえーど 私設エイドの おもでなす アルサプア
ラストラン おめえ毎年 言っぺ アカエタカ

うまっぺ部門

破るべよ 103 万と 距離の壁 しんちゃん
ワガサギで 折っちゃね骨 作っぺよ ひねもす LUCKY



市
推奨品

ここで、出会う。

湖山の宝
Treasure
Discovery
Project

かすみがうら市ブランド化推進会議は、市内産農林水産物やその加工品の中から、市推奨品「湖山の宝」としてふさわしいものを審査の上、認定します。認定されると、推奨証のロゴマークを使用することができます。(3年有効・更新有り)

お米やお惣菜、
スイーツとかたくさんの商品が
あって、市内の生産者さんが
心を込めて作っている宝なんだ！



推奨品の
一例



推奨品として認定するもの

市内に住所または事業所がある生産者と団体による市内の農林水産物またはその加工品で、市の推奨品として、その認知・信頼性を高め、需要拡大の促進や市の産業振興に資すると認められるもの。
応募条件は以下のとおり。

農林水産物

- ①～⑤のいずれかに該当する農林水産物で「霞ヶ浦」の環境にやさしい農林水産業に取り組んでいることが認められるもの。
- ①いばらきみどり認定を受けているもの
- ②有機農産物であるもの
- ③茨城県特別栽培農産物の認証を取得しているもの
- ④基礎GAPなどに取り組むとともに、環境負荷の少ない農業に取り組んでいると認められるもの
- ⑤国または県において催された展示会・品評会などで入賞したもの

加工品

- ①および②のいずれにも該当するもので、市特産品となりうるもの。
- ① 品質が優秀であると認められるもの
- ② 郷土色が豊かなもの

申込期限 令和7年12月5日金

申込・問い合わせ先

ブランド化推進会議事務局(農林水産課内)
☎029-897-1111 内線 2504

※認定審査については、令和8年1月以降に実施予定です。

※申込用紙は、市農林水産課窓口での設置のほか、市ホームページにおいてダウンロードできます。

市ホームページは
こちらから



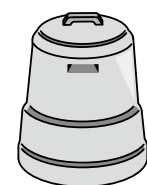
かすみ がうらの
美しい自然を
未来へ

生ごみ処理容器等設置 事業補助金のお知らせ

かすみがうら市では、家庭での生ごみ処理を推進し、生ごみの減量化・再資源化を図るため、以下のような生ごみ処理容器および生ごみ減量化機器の購入費の一部に対し補助金を交付しています。

対象容器および補助金額

コンポスト容器



1世帯当たり2基まで
購入価格(税抜)の4分の3
(1,000円未満は切り捨て)
限度額4,000円/1基

- 直接地面の上に置き、土中の微生物の働きを利用し、生ごみを分解・発酵させ、たい肥にできます。
- 庭や畑などに設置できます。

EMぼかし容器



1世帯当たり2基まで
購入価格(税抜)の4分の3
(1,000円未満は切り捨て)
限度額2,000円/1基

- EMぼかし(有機物を発酵させた資材)を使って、生ごみを発酵させ、たい肥にできます。液肥も取り出すことができます。
- 台所やベランダ、軒下などに設置できます。

生ごみ減量化機器 (※電気を使用する機器を除く)



1世帯当たり1基まで
購入価格(税抜)の4分の3
(1,000円未満は切り捨て)
限度額10,000円

- 細菌その他の生物の活動を促進することにより、生ごみを減量または堆肥化させることが可能な機器です。
- 台所やベランダ、軒下などに設置できます。

- 補助金には限りがありますので、購入前に環境防災課までご連絡ください。
- 過去5年間に補助を受けた方は、補助の対象になりません。
- 生ごみ処理機の中には、補助の対象にならない製品があります。
(例：家庭の排水設備に設置し、生ごみを破砕させ下水道へ流すタイプなど)
- 申請は、市民課(市民窓口センター)、千代田出張所(千代田コミュニティセンター)、霞ヶ浦窓口センター(霞ヶ浦庁舎)、環境防災課(千代田庁舎)で行えます。詳細については環境防災課にお問い合わせ、または市のホームページをご覧ください。

市ホームページは
こちらから



☎ 環境防災課(千代田庁舎)



6月は
不法投棄防止
強化月間です

注意!あなたの土地が狙われています!



「一時的に資材置場として貸してほしい」「良い土で土地を埋め立ててあげます」などとうまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土などを埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけではなく、土地所有者に及ぶこともあります。不法投棄、野焼き、不適正な残土の埋め立てを発見した場合は、直ちに専用ダイヤル「不法投棄110番」まで通報をお願いします。

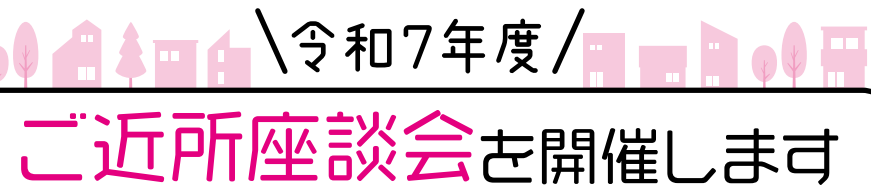
いつもみんなでむらなくみはれ

不法投棄・野焼きを見つけたら 不法投棄110番 0120-536-380へ

受付時間は平日の8時30分～17時15分です。受付時間外は最寄りの警察署まで。

☎ 県廃棄物規制課 ☎ 029-301-3033





【令和7年7～8月スケジュール】

※悪天候や災害などにより延期する場合には、市ホームページなどでお知らせします。

令和
7年度
から

介護保険料が変わります



かすみがうら市の介護保険料の 基準額	令和6年度
	67,200円（年額） 5,600円（月額）



令和7・8年度
69,600円（年額） 5,800円（月額）

市の介護保険料は、第9期介護保険事業計画（令和6～8年度）において、基準額（月額）を5,600円としましたが、アフターコロナの影響により介護保険サービスに係る費用が想定を上回り急激に増加したことや、保険料が不足したときの補てんなどに活用する介護給付費等準備基金の残高が大幅に減少したことなどから、令和7・8年度の介護保険料の基準額（月額）を**5,800円**とする見直しを行いました。介護保険制度を維持していくため、一層のご理解とご協力をお願いします。

☎ 介護長寿課（市民窓口センター）



●介護保険料の納入方法について

令和6年度、令和7年度ともに第5段階の場合の例は次のとおりです。

▶普通徴収（納付書や口座振替により納めていただくもの）

4・6月分については、令和6年分の所得が未確定のため、前年度の所得段階・保険料額をもとに仮徴収します。その後、確定した所得により決定した保険料額から仮徴収額を差し引いた額を、残りの納期で割り算します。

見直し後の保険料で計算した納入通知書は、8月にお送りします。

仮徴収		本徴収				合計
4月	6月	8月	10月	12月	2月	
11,200円	11,200円	11,800円	11,800円	11,800円	11,800円	69,600円

▶特別徴収（年金からの天引きにより納めていただくもの）

4月分については、令和6年分の所得が未確定のため、前年度2月の保険料額を仮徴収します。また、年金天引き額の「ばらつき」による納付の負担を軽減するため、6・8月分については保険料額の平準化を行って仮徴収します。その後、確定した所得により決定した保険料額から仮徴収額を差し引いた額を、残りの納期で割り算します。

見直し後の保険料で計算した通知書は、9月にお送りします。

仮徴収			本徴収			合計
4月	6月	8月	10月	12月	2月	
12,100円	11,000円	11,000円	11,900円	11,800円	11,800円	69,600円

有料広告欄



お知らせと情報

戦没者等の遺族に対する特別弔慰金のご案内



この制度は、今日の日本の平和と繁栄の礎となった戦没者等の尊い犠牲に思いをいたし、国として改めて弔慰の意を表すため、戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給するものです。

❖請求期間

【第12回特別弔慰金】令和10年3月31日まで

❖支給内容

額面27万5千円 5年償還の記名国債

※令和8年4月15日から毎年5万5千円を5年間、支払いを受けることができます。

❖請求場所・お問い合わせ先

社会福祉課（市民窓口センター）

❖留意事項

特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持つて行うこととなります。

❖支給対象者（市内在住の方）

令和7年4月1日（基準日）時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方がいない場合に、次の順番でご遺族お一人に支給します。

▶戦没者等の死亡当時のご遺族で、

①令和7年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者等の子

③戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計関係を有しているなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

④上記①～③以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）

※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

農業用廃プラスチックの回収

使用済みの農業用ポリエチレンフィルムや農業用ビニールフィルムを、市内全域を対象に回収します。

収集日程：①または②のいずれかの日程

① JA 水郷つくば千代田支店梨・柿共同選果場

7月3日 困 【農ポリ】午前9時～11時

【農ビ】午後1時～2時

② JA 水郷つくば霞ヶ浦中央集荷場

11月18日 困 【農ポリ】午前9時～11時

【農ビ】午後1時～2時

処理費（案）…【農ポリ】60円／1kg

【農ビ】58円／1kg

※処理費は案です。正式な決定は6月上旬となります。

【事前申し込みが必要】

申込期間：6月2日 困～27日 困

登録料：1,000円とはんこを、お申し込み時にお持ちください。

申込場所：農林水産課（霞ヶ浦庁舎）

環境防災課（千代田庁舎）

※お申し込みは毎年必要となります。

※古い農ビ・農ポリや種類によっては、回収できない場合があります。回収に出す際は事前にお問い合わせください。

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）



有料広告欄



お知らせと相談

くらしのお知らせ

戸籍に氏名の振り仮名が記載されます



5月26日以降、本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。通知された振り仮名が正しい場合は、届出をしなくても令和8年5月26日以降に通知された振り仮名が戸籍に記載されます。市では準備が整い次第、7月から順次該当の方に通知を発送予定です。通知が届くまでお待ちください。

※詳細は法務省ホームページをご覧ください。



法務省
HP

☎ 法務省コールセンター（5月26日開設）
☎ 0570-05-0310

農業者年金受給権者現況届を提出してください

農業者年金基金から「農業者年金受給権者現況届」が送付されます。農業者年金を受給するための資格の有無について、毎年1回確認するものです。必ず提出しましょう。

提出期限：6月30日

提出先：市民窓口センター（中央庁舎）
農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）
中央出張所・千代田出張所
☎ 農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）

6月8日から14日は「危険物安全週間」

火災発生や火災拡大の危険性が高い石油などをはじめとする危険物は、事業所などにおいて幅広く利用されているとともに、私たちの生活に深く浸透し、その安全確保の重要性はますます増大しています。消防本部では、危険物を取り扱う事業所の自主保安体制の確立を図るため、保安に対する意識の高揚と啓発を推進します。



【危険物安全週間推進標語】

危険物 無事故へ挑む ゴング鳴る

☎ 消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119

募集のお知らせ

ふれあい生涯学習フェア出演・出展者募集

ふれあい生涯学習フェアは、市民の皆さんが1年間取り組んできたことを発表する場であり、生涯学習全体のメインイベントです。ステージ発表のほか、作品展示、体験教室などで参加されたい方を募集します。参加をご希望の方は生涯学習課までご連絡ください。

フェア開催予定日：11月15日、16日

申込期限：6月20日

☎ 生涯学習課 ☎ 0299-57-1073

あゆみ祭り打ち上げ花火協賛金の募集



8月16日に開催する「第35回あゆみ祭り」のフィナーレを飾る打上花火への協賛金を募集します。

申込金額：1万円～

申込期限：6月30日

※申込方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ あゆみ祭り実行委員会事務局（商工観光課内）



介護職員初任者研修 参加者募集



県母子寡婦福祉連合会で、母子家庭等自立促進対策事業として介護職員初任者研修を実施します。

対象者：母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦（全日程出席でき今後就労を希望する方）

日程：8月2日～12月13日（日のみ14日間）

申込期間：6月1日～7月3日 必着

※会場や申込方法、テキスト代などの詳細は、県母子寡婦福祉連合会ホームページをご覧ください。

☎ 社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会
☎ 029-221-8497

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。

▶ 6月12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）

▶ 6月26日 午後1時

霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）

※ 6月2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。

▶ 6月21日 午後1時30分～4時

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。

▶ 6月11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）

▶ 6月25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

市民窓口センター

☎ 子育て支援課子ども未来室 ☎ 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。

▶ 6月11日 午後1時～5時

▶ 6月26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 ☎ 0299-57-1061

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。

▶ 6月11日 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。

▶ 6月26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

▶ 6月27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

イベントのお知らせ

観光帆引き船 2025 スケジュール（要予約）



霞ヶ浦の風物詩である観光帆引き船を間近で見学できる随伴船の乗船予約を6月から開始します。

採業日程：7月20日～11月16日

毎週日曜日（一部休航日あり）

出航時刻：

▶ 7～10月…①午後1時 ②午後2時15分

▶ 11月…午後4時

※予約方法などの詳細は、市観光協会ホームページをご覧ください。

☎ 市観光協会事務局（商工観光課内）

☎ 029-897-1111

有料広告欄

有料広告欄

2025 年 June 6 月

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



窓口延長 市民窓口センター： 困午後 7 時まで（※除く）

▼業務対応窓口
市民課、税務課、国保年金課

市民課窓口
延長業務の
一覧→



納期限	6月2日	軽自動車税
	6月30日	市・県民税 1 期 介護保険料 2 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。



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。



☒ 税務課（市民窓口センター）

利用方法

くらしの防災ガイド 環境防災課（千代田庁舎）

熱中症にならないために ～暑さ対策と体調の変化を知っておこう～

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく室内でも何もしないときでも発症するため、高齢者や子ども、障がいのある方は特に注意が必要です。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気を付けるとともに、周辺にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

予防① 暑さを避ける！

- ❄️ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調整
- ❄️ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ❄️ 外出時には日傘や帽子を着用
- ❄️ 天気の良い日は日陰を利用、こまめに休憩
- ❄️ 速乾性のある通気性のよい衣類を着用
- ❄️ 保冷剤、冷たいタオルなどで体を冷やす

予防② こまめに水分補給！

- ❄️ 室内でも、外出時でも、**喉のかわきを感じていなくても**こまめに水分・塩分などを補給

熱中症はどんな症状があるの？

めまい・大量の発汗
立ちくらみ・筋肉痛
生あくび
筋肉のこむら返り

↓

症状が進むと…

頭痛・嘔吐・虚脱感
倦怠感・集中力低下

熱中症が疑われる人を見かけたら…

- ▶ エアコンが効いている涼しい場所などへ避難
- ▶ 水分・塩分・経口補水液などを補給
- ▶ 衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り・脇の下・足の付け根など）

自力で水が飲めない・応答がおかしい時は 119 番！



個人情報を聞き出す不審な電話に注意！

【事例】

自宅の固定電話に国の行政機関を名乗り「これから 2 時間後に通信できなくなる」という電話がかかってきた。非通知設定からの着信だった。突然通信できなくなることはないはずなので、明らかにおかしい。国の行政機関をかたっていると思い電話を切ったが、他にも同様の電話がかかる可能性があるので情報提供したい。（70 歳代）



【ひとこと助言】

- 国の行政機関や電話会社などをかたる、自動音声ガイダンスや SMS を使った不審な電話に関する相談が多数寄せられています。
- 行政機関や電話会社から、電話を停止することに関して、自動音声ガイダンスや SMS を使って連絡することは絶対にありません。すぐに電話を切りましょう。

連絡することは絶対にありません。すぐに電話を切りましょう。

- 購入する場合は、複数社から見積もりを取ることが大切です。
- 非通知や知らない番号からの電話には普段から慎重になりましょう。個人情報は絶対に伝えないでください。
- 不安なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや最寄りの警察にご相談ください。（消費者ホットライン 188、警察相談専用電話「# 9110」番）



【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



水族館の生き物紹介 湖畔の学び舎 かすみがうら市水族館

ウーパールーパーの魅力大解剖！

皆さん、**ウーパールーパー**を知っていますか？あの愛らしくユニークな見た目が特徴の、ペットとしても大人気の生き物です。今回はその魅力をたっぷりご紹介します。



▲館内飼育のウーパールーパー

ウーパールーパーという名前は、実は愛称だと知っていましたか？本当の名前は『**メキシコサラマンダー**（学名：Ambystoma mexicanum）』といいます。メキシコの湖に生息するサンショウウオの仲間、現地では「**アホロートル**」とも呼ばれています。この名前はアステカ神話の水の神「アホロートル」に由来していて、なんだか神秘的ですね。そしてウーパールーパーの最大の特徴は、幼生の

姿のまま大人になる、不思議な成長の仕方です。通常、サンショウウオの仲間は、オタマジャクシのような幼生期を経て、肺呼吸をする陸上生活の成体に変態しますが、ウーパールーパーはエラやヒレを持った幼生の姿のまま性成熟し、子孫を残します。このため、まるで「永遠の子ども」のような愛らしい姿が人気の秘密となっているのです。白、黒などさまざまな色のウーパールーパーがいますが、野生では主に暗褐色です。ゆったり泳ぐ姿や、つぶらな瞳、ぷにぷにした体は、見るだけで癒されますよね。ウーパールーパーはただ可愛いだけではない、不思議な魅力にあふれた生き物です。当館では、実際にウーパールーパーに触れ合えるタッチプールや、餌やり体験を開催しています。ご興味のある方は、ぜひ水族館まで遊びに来てください。

☒ かすみがうら市水族館 ☎ 029-896-0722

霞ヶ浦コミセン
ホール展示
作品紹介

6 月
作品展示

切り絵同好会

期間 5 月 27 日☒～6 月 22 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 ☎ 0299-57-1073

～健康づくりコラム～

その症状、もしかすると鉄不足？

気温が高くなってくると、だるさや疲れ、立ちくらみ、動悸などの不調を訴える人は多くなりますが、その不調、**鉄の不足による貧血**かもしれません。貧血は体の隅々に酸素が行き渡らなくなった状態で、進行すれば心臓に負担がかかる恐れがあります。



ヘモグロビンをつくる材料である鉄は、汗をかくと一緒に流れ出やすくなります。体中に鉄が不足するとヘモグロビンがうまくつくられず、届けられる酸素が減り、だるさや息切れ、めまい、立ちくらみなどさまざまな症状が出ます。貧血の症状として「朝起きるのがつらい」「体が冷える」などがあらわれたり、皮膚や粘膜が酸素不足になり、健康な粘膜や皮膚が作られないことから、アトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー疾患の引き金になるともいわれています。食事で効率よく鉄をとり、貧血を予防しましょう。

①鉄を多く含む食品を摂る

食品の例：レバー、牛肉、まぐろ、かつお、あさり、カキ、卵、大豆製品、青菜類、プルーン

②たんぱく質と一緒に摂る（鉄分の吸収率 UP！）

調理例：ほうれん草の卵炒め、プルーンのヨーグルトがけ

③ビタミン C を一緒に摂る（鉄分の吸収率 UP！）

調理例：アサリとキャベツの酒蒸し、青菜のレモン醤油和え

④コーヒーやお茶などを飲み過ぎない

…コーヒーやお茶などに含まれるタンニンは、鉄の吸収を抑えてしまうため（食事中は麦茶や白湯がおススメ、コーヒー類は間食に）

❖貧血を改善するために鉄をしっかり摂ることは大事ですが、最も大事なことは、体に必要な栄養素をバランスよくとることです。5大栄養素をまんべんなくとるために、**主食・主菜・副菜**がそろった食事を**1日2回以上**とるようにしましょう。

～休日緊急診療当番医～ 6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】		
1日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	1日	淀縄医院	029-822-5615
8日	石井内科クリニック	029-841-6125	8日	神立病院	029-831-9711
15日	鈴木クリニック	029-841-7711	15日	野上病院	029-822-0145
22日	木戸医院	029-841-1753	22日	野上病院	029-822-0145
29日	高野医院	029-841-0154	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】		
1日、8日、15日、22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～ 6月



◀自宅でできる体操を YouTube で配信中
☎ 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）	2日、9日、16日、23日、30日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	3日、10日、17日、24日 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	3日、10日、17日、24日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	2日、9日、16日、23日、30日 / 午後1時
やまゆり館	6日、13日、20日、27日 / 午前10時

子育てお悩み相談室

赤ちゃんの指差しについて

赤ちゃんの指差しは成長とともに意味合いが徐々に変化し、大きく**4つの段階**に分けられます。それぞれの指差しがどんな目的を持つのかご紹介していきます。



①『興味の指差し』

子どもが興味をもった物を指差す段階です。

「**自発の指差し**」とも言われ、11ヶ月頃の赤ちゃんに見られます。伝えたい相手がいるかどうかは関係ありません。図鑑や絵本を赤ちゃんが一人で見ているときに指差しをするのは、この「興味」の指差しです。手差しでも同様です。赤ちゃんが指差す物の名前をその場で伝えてあげると、言葉を覚えるきっかけになります。

②『要求の指差し』

自分の欲しいものを相手に求める「**要求**」の指差しは、自我が芽生える1歳前後から見られることが多いです。「あ～」など声を出しながら「これが欲しい」「あっちに行きたい」と、物や方向を指差します。言葉をためていく時期でもあるため「〇〇が食べたいんだね」など、簡単な言葉で子どもの気持ちを代弁しながら要求を満たしてあげるとよいでしょう。

③『共感の指差し』

見つけた物を他者と共有しようとする「**共感**」の指差しは、1歳を過ぎた頃から見られるようになります。「見て！」と言わんばかりに大人の顔を見ることが多く「**叙述の指差し**」とも言われます。この指差しは自分の気持ちを相手に伝えたい気持ちの表れで、コミュニケーションの成長の証でもあります。指を差しているものに「お花きれいだね」など、具体的な名詞に形容詞も添えて言葉で返してあげること、気持ちを言葉で表す方法を学んでいきます。

④『応答の指差し』

相手の質問に答える指差しのことを「**応答**」の指差しといいます。物には名前があることを理解し、言葉への興味が高まってくる1歳半頃から見られ始めます。目や口など体のパーツや絵本のページの中から「〇〇どれ？」などの質問に応じて動物などを指差すもので「**報告**」の指差しともいいます。

以上のような発達段階がありますが、指差しは個人差が大きく、必ずこの順番で見られるとも限りません。興味がある物を見つけた時に大人と顔を見合わせて訴えかけたり、物を持ってきて見せたりとコミュニケーションを取ろうとすることが大切です。

☎ 健康増進課 ☎ 029-898-2590

乳幼児健診・教室カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和7年2・3月生）	25日 月	午前9時15分	要	かすみがうら ウェルネス プラザ	健康 増進課
2歳児歯科健診（令和5年2・3月生）	24日 日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	5日 月、12日 月、26日 月	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	4日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日 日、9日 月、13日 火、16日 木、17日 金、27日 金	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
育児相談	24日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウェルネスプラザ	健康増進課
子育てサロン	10日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	10日 日	午前9時30分	要		



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。

情報広報課（霞ヶ浦庁舎）



音楽の力でまちを明るく ～新ふるさと大使が就任しました～

茨城県出身ガールズユニット「**AiLES (アイル)**」のgumi (グミ)さん(かすみがうら市出身)とINC (インク)さん(石岡市出身)が**かすみがうら市ふるさと大使**に就任し、4月15日に委嘱状交付式を行いました。お2人は昨年のかすみがうら祭をはじめ、歩崎公園内かすみキッチンで行われた「LAKE SIDE LIVE」にも出演するなど、市内での活躍の場を広げています。



▲ gumi (グミ) さん



▲ INC (インク) さん

gumi (グミ)さんは「大使を通じて、市外の方に魅力を知ってもらうことはもちろん、地元の方々にも改めてまちの豊かさ、美しさを再認識してもらいたい」と抱負を語り、INC (インク)さんは「多くの農産物のPRとともに、音楽のパワーで市の魅力を伝え、盛り上げていきたい」と意欲を見せてくれました。



災害時にキッチンカーによる物資の供給を受ける協定を締結しました

3月24日、一般社団法人 日本キッチンカー経営審議会と、災害時におけるキッチンカーによる物資の供給等に関する協定を締結しました。この協定は、災害時における市内の避難所、および避難所開設が困難な地域でのキッチンカーなどによる炊き出しの実施といった、必要な物資の供給について協力を得るものです。市ではこの協定を通して、市民の皆さんの避難生活の安定と安心を守っていきます。



西成井バイパスに信号機が設置されました

市道 2583 号線(通称：西成井バイパス)に信号機が新設され、3月25日から使用開始となりました。周辺交通の円滑化・歩行者の安全確保を目的に 2020 年 2 月に開通した西成井バイパスは、交差点通行上の危険性が高いことを受け、開通当初から信号機の設置を望む声が多量に寄せられていました。待ち望んだ信号機が設置され、より安全に通行できる交差点となりました。



市内産レンコンが県銘柄産地に再指定されました

霞ヶ浦地区のレンコンが県の銘柄産地に再指定され、指定証の交付式が 3 月 27 日に行われました。県銘柄産地制度は、高品質で信頼性・安全性が高いことが小売業者や食品加工業者などから評価され、多様化するニーズに対応できる競争力のある園芸産地を『銘柄産地』に指定するものです。今回再指定を受けた霞ヶ浦地区のレンコンは、1989 年に初めて指定を受け、今年で 13 度目となります。



※ 1…上級中学生女子の部
※ 2…チャンピオンシップ小学 4 年生女子の部



日本空手道木鶏會の皆さんが優秀な成績を収めました

日本空手道木鶏會に所属している 3 名の児童・生徒の皆さんが、各大会で優秀な成績を収めたことから、3 月 27 日、結果報告のため市長を表敬訪問しました。

▶ 2025 第 4 回極真手塚杯世界空手道選手権大会

型部門(※1)：優勝 佐谷 友海さん(中央)
組手部門(※2)：準優勝 金澤 琉唯さん(左)

▶ 第 1 回全日本極真「型」空手道選手権大会

小学 3 年生女子の部：優勝 杉本 葵音さん(右)



交通ルールを確認 春の交通安全運動街頭キャンペーン

4 月 7 日、千代田ショッピングモールにおいて交通関係者が集まり、春の交通安全運動街頭キャンペーンを行いました。4 月は入学して間もない児童・生徒の交通事故が増える傾向にあります。歩行者・自転車利用者・ドライバーなど、すべての方々に交通ルールを再確認してもらうことによって交通事故を未然に防ぐため、訪れた買い物客へ啓発品を配りながら交通安全の呼びかけを行いました。



一般社団法人 ロングスプーン協会と包括連携協定を締結しました

4 月 22 日、一般社団法人 ロングスプーン協会と包括連携協定を締結しました。市内協力店舗において、飲食店を利用する来店者が 1 つ 300 円のリボンを子どもの 1 食分として先払い購入することで、飲食店を訪れた子どもが店内に掲示されたリボンを取り食事をするといった、フードリボン活動が展開されます。協定締結式には市内の飲食店関係者も参加し、活動内容について熱心に質問する姿が見られました。





かすみっ湖ハッピースマイル



くどうせな
工藤聖椰ちゃん (3 カ月)
元気にいっぱい
笑顔で育ってね！



まついこな
松井心苗ちゃん (4 歳)
ジャンジャンじゃ〜ンプッ！！☆



いちかわじゅんき
市川淳喜くん (1 歳)
食べるの大好き！遊ぶの大好き！
元気いっぱいに育ってね！

お子さんの写真を掲載してみませんか？

問 情報広報課 (霞ヶ浦庁舎)

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

かすみがうらマラソンで みんなを応援！

4 月に開催されたかすみがうら
マラソン大会と、その前夜祭に参加したよ！



大会開催のお祝いのためにたくさんの方が集まった前夜祭で、うにゃはご当地ヒーローガウラーCと土浦市のつちまると一緒に、お祝いのお手伝いをしてきたんだ♪

大会当日は、コースの近くでランナーを応援したよ。最初は、霞ヶ浦南小学校前で応援！みんなすっごく速くてびっくり！たくさんの方がうにゃに気づいてくれて、ハイタッチで応援できたよ！



次はかすみがうら市交流センター前に移動して、あゆみ太鼓の演奏と一緒に応援！みんな笑顔で、とっても楽しくうにゃに走っていたよ♪



うにゃ
ホーム
ページ



人口と世帯数

令和 7 年 5 月 1 日現在



人口 (-15) 男性 (-16) 女性 (1)
39,624 人 20,242 人 19,382 人



世帯数 (44) ※ () 前月比
18,450 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