



PHOTO | 長寿を祝い、宮嶋謙市長が褒状を贈呈

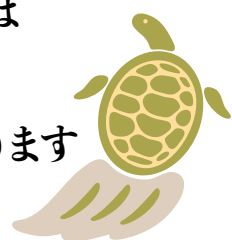
末永く、明るく楽しく健やかに

TOPICS	P2-3	100歳褒状贈呈／フレイル予防
	P4	れんこん料理フェア 2025 開催
	P5	保育施設の入所案内
	P8-12	お知らせと情報
	P18-19	まちのわだい

百歳褒状



令和7年9月1日現在、市では
100歳以上の方が26人
最高齢は106歳（女性）になります



市長が長寿をお祝い

今年100歳を迎えられた方に、百寿のお祝いとして宮嶋謙市長による褒状と祝い品の贈呈を行いました。

市長は、かすみがうら市の礎を築いてくださった皆さんに感謝とお祝いの言葉をお伝えするとともに、和やかな会話を楽しみ、素敵な時間を過ごすことができました。これからも健やかにお過ごしください。



おおやま よしえ
大山 芳枝さん



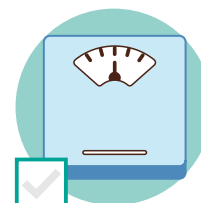
なかつ あいこ
中田 愛子さん



やくしじ よしの
薬師寺 芳野さん

健康寿命を延ばすために

最近こんなことはありませんか？



最近体重が減った
(6カ月で2kg以上)



ペットボトルのふたが開けられない
(筋力(握力)が低下した)



疲れやすくなった



横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい



運動などで体を動かしていない

✓ 3つ以上当てはまるとフレイル、
1〜2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性あります。



フレイルとは

「加齢により心身が老い衰えた状態」を指します。何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱く健康障害を招きやすいハイリスクな状態です。英語の「Frailty (フレイルティ：虚弱)」の日本語訳として、2014年に日本老年医学会が提唱しました。

フレイルは、早い時期から適切な対策や支援を行うことで、元の健常な状態まで改善させることが期待できます。動く・食べる・人とつながることを心がけ、フレイルを予防しましょう。

予防習慣をはじめましょう

社会的交流の減少や筋力・筋肉量の低下は、フレイルの悪化につながります。

市では、市内の各施設で定期的に「シルバーリハビリ体操」を実施しています。参加者の皆さんと一緒に楽しく体を動かし、健康に毎日を過ごせる体づくりを始めましょう。



シルバーリハビリ体操の日程は、p14 健康づくりナビでお知らせしています。
ぜひお近くの会場でご参加ください。※自宅でもできる体操もYouTubeで公開しています。



れんこん料理フェア 2025 を開催!

創作れんこん料理が味わえる

日本一の生産量を誇る霞ヶ浦沿岸のれんこんを、より美味しく、より身近に食べていただくため、**れんこん料理フェア**を毎年開催しています。

フェア期間中、霞ヶ浦流域および東京都内の飲食店で、創意工夫されたれんこん料理を用意してお待ちしています。ぜひご賞味ください。

参加協力店として、市内の6店舗でれんこん料理を提供しています。

市内参加協力店

フェア期間

11/1(土) ▶ 11/30(日)

レンコンとしらうおの柳川鍋定食



めし宴処 うお作
穴倉 1781-2
Tel.029-898-3450

れんこんと納豆のあげ巾着



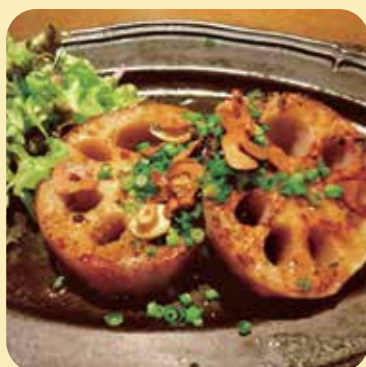
せき食堂
稲吉 1-2-14
Tel.029-831-2175

れんこんジェノベーゼピザ



石窯ピザ・食事 魚野川
田伏 1563-3
Tel.029-896-2102

蓮根ステーキ



喜作
稲吉 2-18-1
Tel.029-831-7472

れんこんとつくば鶏のグラタン



市交流センター 2 階

かすみキッチン
坂 4784 番地先
Tel.029-896-1227

蓮根と小女子の塩糰ソースピザ



カフェ はなな
五反田 261
Tel.050-7117-0700

いばらきれんこん広域銘柄化推進協議会主催



詳しくはこちらから

令和8年度

保 育 施 設

の 入 所 受 付 に つ い て

対象児童 市内に住所があり、下記の理由で保育を必要とする方のお子さん

- ①就労している方、就労見込みの方またはこれから仕事を探す方（起業準備を含む）
- ②妊娠中、または出産後まもない方（産前産後の期間入所）
- ③自身の疾病や障害、病人の看護や介護をしていて保育が困難な方 … など

入所申込書類

10月22日(木)から
※市外施設を希望する方へは、随時配布しています。

配布場所

子育て支援課（市民窓口センター）、市民課千代田出張所（千代田コミュニティセンター）、市民課霞ヶ浦窓口センター（霞ヶ浦庁舎）、市ホームページ（かすみっ湖）、市内各保育施設

注意事項

- ①やまゆり保育所は、令和8年4月1日からの民営化に向けて準備を進めており、幼保連携型認定こども園〔(仮称)ルンビニーやまゆりこども園〕に変更予定です。(仮称)ルンビニーやまゆりこども園についての詳細は、やまゆり保育所ではなく学校法人明光学園(☎0299-58-2542)へお問い合わせください。
- ②わかぐり保育所は、令和8年度4月入所から受入年齢の下限を「0歳6カ月から」に引き下げます。ミルクおよび離乳食の提供が可能になります。
- ③キッズランドなないろしもいなよし園は、令和8年4月から園舎移転を予定しています。移転先住所は「下稲吉3198-3」です。
- ④対象児童や必要書類などの詳細は、申込書と一緒に配布される『令和8年度保育施設利用のご案内』をご確認ください。
- ⑤第1希望施設により、受付場所が異なります。下記表および詳細をご確認ください。なお、複数の受付場所に書類を提出する必要はありません。
- ⑥市外の保育施設をご希望の方や、転出入を予定されている方は、受付期間や申込先が異なりますので、お早めにご子育て支援課（市民窓口センター）へお問い合わせください。

保育施設紹介および入所受付詳細

No.	区分	種別	名称	住所	電話番号	受入年齢
1	市立		わかぐり保育所	下稲吉 519-2	0299-59-2882	0歳6カ月～
2			のぞみ保育園	東野寺 495-1	0299-23-5281	産休明け～
3		保育所	霞ヶ浦保育園	坂 4458-1	029-896-2200	産休明け～
4			プルミッコ保育園	稲吉南 2丁目 9-1	029-834-7003	産休明け～
5			千代田保育園	下稲吉 2402-1	029-832-6550	産休明け～
6	民間		神立幼稚園	稲吉 2丁目 18-8	029-831-0328	産休明け～
7		認定こども園	美並未来みなみこども園	上大堤 210-1	029-897-2770	産休明け～
8			(仮称)ルンビニーやまゆりこども園	五反田 298-20	0299-58-2542	産休明け～
9		地域型保育事業	キッズランドなないろしもいなよし園	下稲吉 2632-11	0299-56-5761	産休明け～2歳児まで
10		認定こども園	くりのみ自然幼稚園	穴倉 6204-13	029-831-4510	満2歳～

No.1～No.9のいずれかの施設を第1希望とする場合

受付場所	子育て支援課（市民窓口センター）
受付期間	11月17日(月)～12月5日(金) ※土・日・祝を除く。
受付時間	午前8時30分～午後5時15分まで ※毎週木曜の延長窓口は、対応していません。
注意事項	第1希望の施設にて、事前に仮受付を行います。申請書裏面に園の受付印を押印いただいてから、子育て支援課へご提出ください。押印がないと受付できません。

No.10の施設を第1希望とする場合

受付場所	同施設
受付期間	10月1日(日)～12月5日(金) ※土・日・祝を除く。
受付時間	午前10時～正午まで ※時間外は要事前連絡。

オレンジリボン・児童虐待防止推進

キャンペーン

11月 は「児童虐待防止月間」です。市では「茨城県子どもを守ろうオレンジリボンたすきリレー 2025」に参加し、子ども虐待防止啓発活動に取り組めます。

オレンジリボン運動とは？

子ども虐待防止シンボルマークのオレンジリボンを広めることで、子ども虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

オレンジリボン運動を通して子どもの虐待の現状を伝え、多くの方に子ども虐待の問題に関心を持っていただき、市民のネットワークにより虐待のない明るい社会を築くことを目指しています。



子ども虐待防止
オレンジリボン運動

知らせよう

あなたが あの子の声になる

令和7年度「児童虐待防止推進月間」の標語

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちはやく
189

親子のための
相談 LINE ▶



子育て支援課子ども未来室(市民窓口センター)



農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、農業者がより良い老後生活を過ごすことができるよう、国民年金に上乗せして受給できる公的な年金制度であり、他の年金制度よりも農業者にとって有益なものになっています。

農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)

詳細は「農業者年金基金」のホームページをご覧ください▶



1 農業者の方は誰でも加入可能

加入資格：農業者で、次の条件をすべて満たす方

- 20歳以上65歳未満の方(60歳以上は国民年金の任意加入被保険者)
- 年間60日以上農業に従事している方
- 国民年金第1号被保険者の方(保険料納付免除者を除く)

2 少子高齢時代に強い年金(積立方式・確定拠出型)

加入者の積み立てた保険料とその運用益を合わせた額(年金給付原資)により将来受け取る年金額が決まります。保険料は、月額2万円から6万7千円までの間で自由に決められ、いつでも見直し可能です。

3 終身年金+死亡一時金

農業者年金は、原則65歳から生涯受け取ることができます。80歳到達月前に亡くなられた場合には、亡くなった翌月から80歳到達月までに受け取れる予定であった農業者年金の現在価値に相当する額が死亡一時金としてご遺族に支給されます。

4 税制面での優遇措置

支払った保険料は、ご家族分も含めて全額が社会保険料控除の対象となり、所得税、住民税、復興特別所得税の節税につながります。

また、保険料などの年金資産に対する運用益も非課税です。さらに、被保険者または受給者が死亡した場合に、遺族に支給される死亡一時金も非課税となります。

5 保険料の国庫補助

一定の要件を満たす農業者には保険料が月額2万円で固定され、最高1万円の国庫補助を受けることができます。

市推奨品 湖山の宝を募集!

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

※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: 12月5日(金)

お申し込み先: ブランド化推進会議事務局
(農林水産課内)

※認定審査については令和8年1月以降に実施予定。
※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。

食生活改善推進員養成講座

受講生募集

受講料
無料

食生活改善推進員は「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、子どもから高齢者まで健全な食生活を実践するためのボランティア活動をしています。食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承などといった大きな視点から食育を捉え、地域における食育推進の担い手として健康づくり活動を進めています。

養成講座受講後、推進員として活動することができます。食育に興味のある方、一緒に活動してみませんか？

募集対象:

- ▶ 市内在住で、食生活や地域の健康づくりに関心のある方
- ▶ 受講後に食生活改善推進員としてボランティア活動ができる方

会場: かすみがうらウエルネスプラザ
202・203・調理室

募集人員: 10人程度(性別問わず)

開講時間: 午前9時30分～正午の間で約2時間

応募方法: 市保健センターへ電話でお申し込み

申込期限: 11月7日(金)

問い合わせ: 市保健センター ☎ 029-898-2312

	日程	内容
第1回	12月17日(金)	・開講式 ・食生活改善推進員について
第2回	12月25日(金)	・生活習慣病予防などについて ・調理実習
第3回	1月22日(金)	・健康日本21などについて ・調理実習
第4回	1月30日(金)	・食品衛生などについて ・調理実習
第5回	2月13日(金)	・食育について・調理実習
第6回	2月26日(金)	・身体活動・運動(軽運動) ・修了式



お知らせと情報

くらしのお知らせ

霞ヶ浦コミュニティセンター (旧あじさい館) 休館のお知らせ

☎ 霞ヶ浦コミュニティセンター ☎ 029-897-0511



霞ヶ浦コミュニティセンターでは、空調設備の更新や照明器具の改修等の工事を行うため、次のとおり休館を予定しています。

休館期間：11月1日(土)～令和8年9月30日(木)

(工事の進捗などにより変更となる場合があります)

※休館中の代替施設は、下の表のとおりです。ご利用方法などについては、各施設のホームページをご覧ください。休館中は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。

●休館中代替施設

施設名	施設概要	連絡先	利用申請
かすみがうら ウエルネスプラザ	健診・研修室、音楽室、多目的室、軽運動室、調理室、体育館、トレーニングルームなど	029-897-1155	市文化施設 予約システム
下大津コミュニティ ステーション	ホール、会議室、調理室	029-897-0511	書面
牛渡コミュニティ ステーション	ホール、会議室、調理室	029-897-0511	
志士庫コミュニティ ステーション	ホール、会議室	029-897-0511	
深谷公民館	ホール（空調なし）、畳部屋	029-897-0511	

今年度最後の集団健診の予約受付を開始します

☎ 健康増進課

12月～1月実施分の集団健診について、WEB予約・専用電話予約の受付を開始します。

●総合健診（胃・腹部あり）

12月18日(金)・19日(土)・22日(月)

●地区健診

12月10日(金)・11日(土)・12日(日)、
1月23日(土)・24日(日)

❖ WEB予約・専用電話での予約受付期間以降は、市保健センター（☎ 029-898-2312）までご連絡ください。

●会場：かすみがうらウエルネスプラザ

●WEB予約：10月25日(土)～29日(火)

●専用電話予約：10月27日(月)～28日(火)

▶ WEB予約(24時間予約受付)
※初日は午前9時から予約開始

WEB予約
ページ▶



▶ 専用電話予約（午前9時～午後5時）
健診予約センター ☎ 0570-077-150

有料広告欄

●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。☎ 029-883-0041

くらしのお知らせ

インフルエンザ／新型コロナ 予防接種のお知らせ



インフルエンザ・新型コロナ予防接種の一部助成を実施しています。対象となる方は次のとおりです。

対象者	予診票
令和7年12月31日 時点で65歳以上の方	個別通知を行っています。 ※65歳の誕生日を迎えてから接種してください。
60歳～65歳未満の身体障害者手帳1級の認定者（心臓、腎臓、呼吸器機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害）	個別通知を行っています。 接種期間内で新たに認定を受けた方は健康増進課までご連絡ください。
【インフルエンザのみ】 満1歳～義務教育学校9年生(中学3年生相当) ※新型コロナワクチンの助成はありません。	個別通知を行っています。 ※1歳の誕生日を迎えてから接種してください。

助成期限：令和8年1月31日(木)まで

助成額：【インフルエンザ】2,000円（1回のみ）

【新型コロナワクチン】3,000円（1回のみ）

※上記対象者に該当し、生活保護受給中の方は全額助成となります。

☎ 健康増進課

農地利用意向調査にご協力ください

農業委員会では、農地法に基づく農地利用状況調査(農地パトロール)を7月～9月にかけて実施しました。農地利用状況調査で、農地の管理がされていない場合は「遊休農地」と判断され、その農地の所有者に対し、今後の農地の利用意向を確認するための「農地利用意向調査書」を11月中旬ごろ送付します。調査への回答と農地の適正な管理にご協力をお願いします。

☎ 農業委員会事務局(霞ヶ浦庁舎)

11月9日～15日は 秋季全国火災予防運動です

火災が発生しやすい時期となるため、火の取り扱いには十分注意が必要です。大切な命と財産を守るために、住宅用火災警報器を設置しましょう。

※火災予防条例で設置が義務付けられています。

令和7年度全国統一防火標語

「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

11月9日は「119番の日」

火災・救急・救助のときは119番に通報！

危険を感じたときは、安全確保をしてから通報し、指令センターからの質問に答えましょう。

☎ 消防本部予防課 ☎ 0299-59-0119



「地域計画」見直しのための 座談会を開催します



目指すべき将来の農地利用の姿を明確にするため、農業者の方や農地を保有している方などを対象とした座談会(年1回)を地区ごとに開催します。下記の日程で開催しますのでぜひご参加ください。



地区	日時	開催場所
・志筑 ・新治 ・七会	11月11日(火) 午後6時～	千代田庁舎 防災センター 研修室(大)
・下大津 ・美並 ・牛渡	11月12日(水) 午後6時～	かすみがうら ウエルネスプラザ 101・102
・佐賀 ・安飾 ・志士庫	11月13日(木) 午後6時～	

※参加方法や地域計画の詳細については市ホームページをご覧ください。

☎ 農林水産課(霞ヶ浦庁舎)

有料広告欄



お知らせと情報

くらしのお知らせ

高齢者の方へ 補聴器等の購入費を補助します



加齢による聴力の低下のため、日常生活に支障がある高齢者に対し、補聴器等の購入にかかる費用の一部を補助し、高齢者の社会参加および地域交流、認知症予防を支援します。



【対象者】以下の①～⑤のすべてを満たしている方

- ①補聴器または集音器の購入日、および申請日時時点で65歳以上の方
- ②市内に住所を有し、その住所地に現に居住していること
- ③聴力低下のため、日常的な補聴器等の使用が必要と医師に認められていること
- ④身体者障害者手帳(聴覚障害)の交付を受けていないこと
- ⑤これまでに当該補助金の交付を受けていないこと

【助成金】

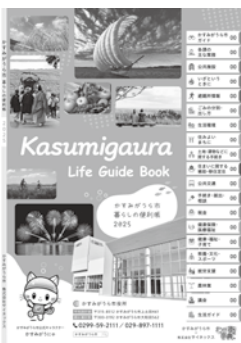
限度額 1万円(購入費用の1/2)※千円未満切り捨て
※補助は、補聴器・集音器あわせて1人1回限りです。
※対象となる機器や注意事項などの詳細は市ホームページをご覧ください。

問 介護長寿課(市民窓口センター)

かすみがうら市 暮らしの便利帳 2025年版を配布します

市役所での各種手続きや制度案内のほか、暮らしに役立つ身近な情報などをまとめた「かすみがうら市 暮らしの便利帳」を無料配布します。11月末までに全世帯に無料配布しますので、12月以降もお手元に届かない場合はご連絡ください。

問 情報広報課(霞ヶ浦庁舎)



相談のお知らせ

住まいの相談会(相談料:無料)



住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。

日時: 12月17日(木) 午前10時～午後4時

場所: 土浦市役所本庁舎2階 男女共同参画センター
研修室1・2(土浦市大和町9番1号)

申込期間: 11月1日(土)～30日(日)

申込方法: いばらき電子申請・届出サービス
※電子申請によるお申し込みが難しい場合には、問合せ先までご連絡ください。

※詳細は、県住宅課ホームページをご覧ください。

問 県住宅課 民間住宅・住宅指導グループ

☎ 029-301-4755

多重債務者のための無料法律相談会



借金の返済でお困りの方を対象に、弁護士、消費生活相談員が相談に応じます。相談は無料、秘密は厳守しますので、安心してご相談ください。

日時: 11月28日(金) 午後1時～5時

会場: コリドイオ 1階 社会貢献活動支援室
(つくば市吾妻一丁目10番地1)

対象: 多重債務者(借金の返済にお困りの方)

人数: 定員5人※事前予約制

申込方法: 県生活文化課へ電話でお申し込み

申込期間: 11月4日(木)～相談会当日1週間前まで
(定員になり次第締め切り)

※他会場などの詳細は県ホームページをご覧ください。

問 県生活文化課 ☎ 029-301-2829



市公式 SNS 随時、情報発信中！



LINE



X (エックス)
ID Twitter



Facebook



YouTube

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、弁護士が無料でご相談に応じます。

▶ 11月13日(木) 午後1時

下稲吉コミュニティセンター(旧 働く女性の家)

▶ 11月27日(木) 午後1時

霞ヶ浦庁舎

※ 11月4日(木) 午前8時30分から予約開始

問 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。

受付時間: 午後3時45分まで

▶ 11月15日(土) 午後1時30分～4時

やまゆり館

問 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。

受付時間: 午後1時30分～3時

▶ 11月12日(木)

下稲吉コミュニティセンター(旧 働く女性の家)

▶ 11月26日(木)

かすみがうらウエルネスプラザ

問 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

市民窓口センター

問 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。

▶ 11月5日(木) 午後1時～5時

▶ 11月20日(木) 午前9時～正午

千代田コミュニティセンター(旧 志筑小学校)

問 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。

▶ 11月12日(木) 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。

問 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。

▶ 11月27日(木) 午後1時30分～3時30分

やまゆり館

問 プルミエールひたち野 ☎ 0299-59-5611

▶ 11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

問 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 November 11 月

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

※ 11 月 3 日・24 日は祝日のため、閉庁となります。ご注意ください。



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 

納期限	
10月31日	市・県民税 3 期 国民健康保険税 4 期 後期高齢者医療保険料 4 期 介護保険料 4 期
12月1日	国民健康保険税 5 期 後期高齢者医療保険料 5 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） 

県からのお知らせ

茨城県災害ボランティア登録者募集！

県では「茨城県災害ボランティア活動を支援し、促進するための条例」に基づき、災害ボランティアの確保や活動環境の整備などに取り組んでいます。被災地での災害ボランティア活動が迅速かつ円滑に行えるよう、平時から**災害ボランティアの登録者**を募集しています。

 県福祉部福祉政策課（災害ボランティア担当） ☎ 029-301-3157

「茨城県災害ボランティア登録」とは？

県内で大規模災害が発生した際に災害ボランティア活動をしたい方が「活動するために必要な情報」を速やかに入手できるよう、平時からメールアドレスなどを登録いただき、登録者へさまざまな情報を発信する仕組みです。なお、災害ボランティア登録には**「個人登録」と「団体登録」**の 2 種類があります。

▼登録の種類・対象となる方▼

- 個人登録**：15 歳以上の方対象
※県外在住者も登録可能
- 団体登録**：県内災害発生時に災害ボランティア活動を希望する団体対象
※県内外問わず

 ◀ 特設サイト 災ボラSTANDBY

▶ 県ホームページまたは**特設サイト「災ボラSTANDBY」**から登録フォームにアクセスし、オンライン申請で登録
※登録にはメールアドレスが必要です
▶ 災害時には災害ボランティアセンター開設情報、平時には災害ボランティアに関するイベント情報などを発信！

※「茨城県災害ボランティア登録」は、あくまで登録者への「災害ボランティア活動」に関する情報発信を趣旨としており、登録によって災害発生時の災害ボランティア活動が義務づけられるものではありません。



地震や台風……
停電復旧後の通電火災に注意



- 地震や台風などの自然災害による停電後、電気が復旧したことにより発生する火災を**通電火災**といいます。
 - 通電火災は、停電後の電気の復旧時に、電気ストーブなどの電熱器具が意図せず作動し、可燃物と接触して起こる場合や、水没したり損傷したりした電気機器に電気が流れることで発生する場合などがあります。
- 【災害による停電発生時】**
停電復旧時に意図しない作動を防ぐため、特にヒーターを内蔵した電気ストーブなどの電熱器具は、電源プラグをコンセントから抜きましょう。
- 【停電復旧時】**
浸水などの被害を免れた電気機器を使う際は、機器の外観に異常がないか、電源プラグやコードに損

傷はないかなどを確認してから分電盤のブレーカーを入れ、機器の電源プラグを 1 台ずつコンセントに差し、様子を確認しながら使用しましょう。

- 【日ごろからの備え】**
 - ▶電気ストーブやヒーター類などの**電熱器具の周辺に可燃物を置かない**ようにしましょう。
 - ▶地震発生時などに可燃物が散乱しないよう**家具は固定**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】
時間：午前 9 時～正午／午後 1 時～ 4 時
◎ 日～ 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
問 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

ブラックゴーストの魅力大解剖！！

●今回は**ブラックゴースト**の隠された魅力を紹介していきます。
ブラックゴーストは全身が黒いナイフのような体で尾の先に白い模様を持っている、ベネズエラ、ペルー原産の熱帯魚（ナイフフィッシュ）の仲間です。
体長は最大で 30cm、夜行性で日が出ているときは物陰に隠れていますが、夜になると表に出てきてお腹のヒレをゆらゆら動かして活動します。このゆらゆらと腹ヒレを動かす姿が幽霊に似ていたため**ブラックゴースト（黒い幽霊）**の名がつけられた、という説もあるそうです。このブラックゴーストですが、なんとバックして泳ぐことができます。その姿は言葉では表現できない、不思議な気持ちにさせて



▲ 館内飼育のブラックゴースト

くれます。ほとんどの魚はできないため、これはかなり大きな特徴です。また、別の特徴として電気を発することができます。電気といっても人間には害がない程度の微弱な電気で、餌を見つけたり、障害物をよけるために使っています。電気を使わなくても目で見れば良いのではと思われるかもしれませんが、本種は目がかなり退化しておりほとんど機能していません。そのため、この電気を発する体はある意味「第三の目」とも呼べるかもしれません。

物陰に横になって寝ていることもあり、寝ている間は動かないので死んでしまったと勘違いされがちですが、心地よく寝ているだけなので優しい気持ちで見てあげてください。このように様々な魅力の詰まったブラックゴーストは当館の外来生物エリアに展示しています。当館に来た際はぜひご覧ください。
問 かすみがうら市水族館 ☎ 029-896-0722

市民窓口センター
市民ギャラリー展示
作品紹介

11 月
作品展示

◆ 土釉会

▶ 期間 10 月 28 日 日～11 月 24 日 日



市民窓口センター（中央庁舎）では、市内の文化団体などが作成した絵画や写真、陶芸、工芸品の芸術などをギャラリースペースにて展示しています。
問 生涯学習課 ☎ 0299-57-1073

～健康づくりコラム～

ダブルブラッシングでむし歯予防を強化！



毎日の歯みがきに「ダブルブラッシング」を取り入れてみませんか？ちょっとした工夫をするだけで、むし歯や歯周病の予防効果を高めることができます。

やり方はとても簡単です。まず、歯みがき粉をつけずにブラッシングし、水でうがいします。きれいになったら、フッ素入り歯磨き粉を使って再度ブラッシングします。ポイントは歯みがき粉をつけてブラッシングしたあとは水でうがいせず、歯みがき粉の泡を軽く吐き出すだけにすることです。そうすることで、歯の表面にフッ素がしっかり残るため、むし歯予防につながります。

成人の方には、フッ素濃度 1450ppm(歯みがき粉のパッケージや成分表示に書いてあります)の歯みがき粉がおススメです。

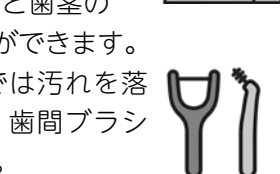
❖フッ素はむし歯予防に効果的です。

【ブラッシングのポイント】

①手鏡で歯ブラシの毛先がきちんと当たっているかを確認しましょう。歯ブラシを小さく動かすと細かいところまで汚れを落とすことができます。

②歯と歯茎の境目をきれいにしましょう。(手鏡で見てみがくのがおススメです)汚れがたまりやすく、みがけていない方が多い場所です。歯茎をマッサージするように歯ブラシを当てると歯と歯茎の境目をきれいにすることができます。

③歯と歯の間は歯ブラシでは汚れを落とすことはできません。歯間ブラシやフロスを使いましょう。



～休日緊急診療当番医～ 11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	新治診療所	029-862-4668	2日	神立病院	029-831-9711
3日	宮崎クリニック	029-830-6800	3日	県南病院	029-841-1148
9日	叶多内科医院	029-826-1566	9日	野上病院	029-822-0145
16日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	16日	伊野整形外科医院	029-821-6028
23日	松本内科医院	029-843-1211	23日	県南病院	029-841-1148
24日	菊地内科医院	029-821-3770	24日	野上病院	029-822-0145
30日	東郷クリニック	029-843-7770	30日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前 9 時～正午

【小児科】		
2日、3日、9日、16日、23日、24日、30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～ 11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)	3 日 ㊤、10 日 ㊤、17 日 ㊤、24 日 ㊤ / 午前 10 時
下大津コミュニティステーション	11 日 ㊤、18 日 ㊤ / 午後 1 時 30 分
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 ㊤、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

形を描く力の発達

子どもの、形を描く力はどのように発達していくのでしょうか？本日は文字学習に繋がるまでの発達段階をご紹介します。

【1歳前後の子ども】

クレヨンなどを持つと、紙に打ち付けて点々を残します。1歳2カ月ぐらになると、往復の線が重なったなぐり書きになっていきます。さらに1歳半頃にはぐるぐると丸い線のなぐり書き(円錯画)が始まります。どちらも何かを描こうとしたのではなく、筆記用具を持って手を動かした軌跡が残ったものです。

【2歳半頃の子ども】

描くのはやはりぐるぐる丸ですが「これ何描いたの？」と尋ねると子どもは「お母さん」などと答えるようになります。子どもは「これを描こう」と思って描いたわけではなく、見立てる力が育ち、後から意味を添えているのです。

【3歳頃の子ども】

ぐるぐる丸ではなく、一重の閉じた丸が描けるようになります。丸を閉じられるくらい手首のコントロール力が育ち、丸を使って色々な表現をするようになります。最初は「お母さん、〇〇先生」などと言いながら、一つ一つの丸に意味を込めて沢山描きます。この時期を過ぎると、大きな丸の中に小さな

丸を描いて顔を描くようになります。そして顔から直接手や足が出た「頭足人」と呼ばれる3歳児の典型的な絵を描きます。またこの時期は横線と縦線を組み合わせた十字が描けるようになります。

【4歳、5歳、6歳頃の子ども】

4歳頃になると横線と縦線を上手に組み合わせて四角を描くことができます。この時期には自由に描く絵にも変化がでできます。「頭足人」ではなく、顔から胴体が出て、胴体から手足が出る絵が描けるようになってきます。また5歳頃には三角形で斜めの線が出てきて、6歳頃には菱形が描けるようになります。

☎ 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

※11月4日 ㊤ 予約開始



ベビーマッサージ (無料)

日時：11月18日 ㊤ 午前 10 時～ 11 時

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)

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、かすみっ湖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 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4 カ月児健診 (令和 7 年 7 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 歳児相談 (令和 6 年 10・11 月生)	18 日 ㊤	午後 1 時 15 分	要		
1 歳 6 カ月児健診 (令和 6 年 4 月生)	20 日 ㊤	午後 1 時 15 分	要		
3 歳児健診 (令和 4 年 7 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)	12 日 ㊤	午後 2 時	要		
にこにこ教室 (個別)	10 日 ㊤、11 日 ㊤、14 日 ㊤、 17 日 ㊤、25 日 ㊤、28 日 ㊤	午前 9 時 30 分	要		

子育て相談カレンダー 11月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11 日 ㊤、 25 日 ㊤	①午前 9 時 30 分 ②午後 1 時 30 分	11 月 4 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	健康増進課
ウェルカムベビークラス	11 日 ㊤	午前 9 時 30 分	要	ウエルネスプラザ	

図書館 だより

LIBRARY
INFORMATION

ゆっくり本を楽しむ

11月 図書館カレンダー

2025 年 November						
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						

■休館日：月曜日（祝日の場合はその翌日）、図書整理日

○お話し：11月8日 午前10時30分～11時30分
工作「秋を折ろう」

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

ぬいぐるみたちのお泊り会

お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊りさせてみませんか？あなたのぬいぐるみが夜の図書館を探検します。お泊りの様子は、ぬいぐるみのチェックアウト時にアルバムにしてプレゼントします。

◆チェックイン（図書館本館）

日時：12月7日 午前10時30分

司書による絵本の読み聞かせ後、ぬいぐるみをお預かりします
ご都合の悪い方は、午前9時～午後5時までの間にチェックイン
（小学校・義務教育学校6年生までのお子さまは保護者同伴必須）

◆チェックアウト（図書館本館）

日時：12月10日 午前9時～午後8時

12月11日 午前9時～午後6時

●場所：図書館本館（霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）内）

●対象：市内在住の3歳から高校3年生まで ※当事業を未体験の方に限る

●定員：10人（1人につきぬいぐるみ1体）

※応募者多数の場合は抽選を行い、図書館ホームページおよび館内掲示にて、
当選者番号を発表

●申込：図書館本館・分館カウンターに応募用紙を提出または図書館本館に電話

●締切：11月21日 午後4時30分まで

うにゅも
遊びにいくよ♪



図書館ボランティアのご案内

●「石のスープの会」は、毎週第2土曜日にお話を開催しています。

●「つくしんぼ」は、児童クラブ・保育所などへ読み聞かせを行っています。

●図書整理「ひばりの会」、本を通して交流を深める「読書会」が
活発に活動しています。



歴史
に
ふ
れ
る

歩崎観音の大祭

歩崎観音は昭和8年（1933）、県指定名勝の第1号となった名勝地「歩崎」に所在しています。参道を進むと見えてくる本堂は、太平洋戦争時の空襲による爆風で傾き、今でも2本の丸太が裏から支え続けており、往時の空襲の激しさを伝えています。「歩崎の晩鐘」として有名だった釣鐘は戦争時に供出されましたが、平成8年（1996）に集落の方々により平和への願いを込め新たに铸造・奉納され「開運の鐘」と名付けられました。本堂のすぐ傍に下げられており、誰でも撞くことができます。

歩崎観音の大祭は、地元をはじめ霞ヶ浦沿岸各村にとっても一大行事でした。霞ヶ浦に堤防ができる前は、各村からひょっとこやおかめの面を着けた若者が囃子船で10隻以上も集まり、一日中盛り上がったそうです。昭和32年（1957）カンヌ映画祭出品作で、同年にブルーリボン賞を獲得した映画「米」には、この場面が登場します。

8月16日、歩崎観音の大祭が、地元の魅力向上を目指す志戸崎集落運営委員会を中心に執り行われました。今回は歩崎観音と大祭について、市民学芸員の貝塚久美子さんが紹介してくれました。

戦後80年となる令和7年の大祭は、幕開けに和太鼓同好会「あゆみ太鼓」の勇壮な演奏が境内に響き渡り、時とともに歴史を刻んできた鐘の音を合図に大祭が始まり、本尊の十一面菩薩立像のご開帳・護摩焚き法要と、厳かに進んでいきました。遠方からの参拝者も多く、境内は大変賑わいました。集落で守ってきた大祭は、後世に残すべき民俗文化です。途絶えてしまうことのないよう、時代に即した形で伝えていきたいものです。

☎ 歴史博物館

☎ 029-896-0017



「あゆみ太鼓」の演奏



護摩焚き法要

人生の 先輩

健康の秘訣をお聞きました

健康維持の第一歩！ シルバーリハビリ体操



シルバーリハビリ体操は、道具を使わずに、いつでも、どこでも、気軽にできる体操です。市内5カ所で定期的に行っているこの体操は、地域住民の健康づくりの柱となっています。シルバーリハビリ体操指導士の会会長の村松章好さんは「多くの方が日常的に介護予防ができるようになるのはもちろん、地域の仲間とふれあうことで心の健康にもつながるこの体操を広げていきたい」と語ってくれました。

「人生の先輩」への掲載を募集しています。

対象▶市内在住の65歳以上の方

応募▶情報広報課までお電話にてご連絡ください。

右記の二次元コードからのご応募も可能です。

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。



▲詳細

☎ 情報広報課（霞ヶ浦庁舎）

☎ 029-897-1111

文芸ひろば 投稿作品

WEBで投稿
できます



千代田俳句同好会	味噌汁の秋茄子丸くひと口に	今井守
天高し弧を描き飛ぶ鷺二羽	大西周	
天高く里のたからは筑波山	加藤貞江	
長崎の平和公園空高し	北原千恵子	
九月尽常陸穴倉空也堂	神原清志	
鈴なりの柿の実ばると落ちにけり	桜井愛子	
出島短歌会	ひこばえの青き兩岸一ノ瀬に添いて走れば清し秋風	薬師寺玲子
気がつけば内出血をしておりぬ若きにはなきと腕を愛しむ	仲谷香代子	
ひぐらしや一夏きりの麗しき赴くまにわれのうつし世	鈴木隆夫	
猛暑ゆえ外出はままならぬなり蟬しぐれ聞く昼のしずもり	岡田恭子	
紫陽花俳句会	新米を丁寧洗ふ米寿かな	久保庭悦子
懐かしき秋刀魚の味のほろ苦さ	島田和子	
新米と言ふ喜びにしばし食む	島田昌男	
投稿作品	夏祭り老若男女和やかにやぐらを囲み舞い至福時間へと	高野新一
強く生きやしく生きる人生にわれを励ます妹の言葉	矢口哲雄	
日だまりに響きわたる孫の声願いを込めて夫に届け	飯島すみ子	
夏風邪の癒えぬまゝ入る涙の仰ぐ前穂の嶺の高さよ	中島良平	
打水に縁台だして夕涼み虫の声など遠いまぼろし	中村耕二	
秋刀魚食ふ最後の備蓄米で食ふ	竹村啓子	
刻は九時離れし母と月見かな	兼西清治	
金風も鷗も集ふ白帆かな		

投稿作品（俳句・短歌・川柳）を募集します。11月5日 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。

※情報は、取材日時点のものです。

情報広報課（霞ヶ浦庁舎）



牛渡まつりが開催されました

8月23日に牛渡まつりが開催されました。会場となった旧牛渡小学校は、旧小学校活用事業により今年「かすみがうら VCH(日立建機・研究開発施設)」として新しくなったばかり。地域住民と企業が協力し、たくさんの笑顔があふれた一日となりました。



かすみがうら市ふるさと大使 AiLES（アイル）さん



市内の巨木や名木をまとめた本が完成

8月18日、かすみがうら市市民学芸員の会から、市内の巨木や名木76本を紹介した図書『かすみがうら市の巨木名木』が完成したとの報告がありました。深井征一郎会長は「3年かけて調査を行い、市民目線で読みやすい内容にまとめました。この本が、まちの活性化に役立つことを期待しています」と話していました。この本に興味のある方は、市歴史博物館にお問い合わせください。また、市図書館にも所蔵されています。



ヨークベニマルでバックヤード見学体験ツアー

8月22日、教育支援に関する連携協定を結んでいる(株)ヨークベニマルの千代田モール店で、小学生を対象としたバックヤード見学体験ツアーが行われました。普段見ることのできない大きな肉や魚、パックに値段を貼る様子などのスーパーマーケットの裏側に、参加者の子どもたちは興味津々で多くの質問をする姿が見られました。食べ物について親子で楽しみながら学ぶことで、食育にもつながる貴重な体験となりました。



みんなの夏まつりが開催されました

8月24日、昨年完成した下稲吉中学校の新体育館を使用して「みんなの夏まつり」が開催されました。天候に左右されず空調が整った中で行われたお祭りに、多くの方が訪れ、楽しんでいました。



地元民謡演歌歌手
大川 あけみさん



かすみがうら市ふるさと大使
サクライヒナコさん



2023NHK のど自慢グランドチャンピオン 兼子 結さん
(演奏：かすみがうらサクソフンクラブ)



バレーボール 茨城県選抜メンバー決定

12月に大阪府で開催される「JOC 全国都道府県対抗中学バレーボール大会」の茨城県選抜メンバーに、山本朱莉さん(霞ヶ浦中学校9年)が選ばれ、8月27日、市長を表敬訪問しました。山本さんは小学3年生からバレーボールを始め、170cmの長身を生かした攻撃が得意とのことで、大会への意気込みについて「チームに貢献できるよう頑張ります」と力強く語ってくれました。全国の舞台での活躍を期待しています。



オーガニック 有機米の収穫が始まりました

9月上旬、上佐谷地区内のほ場において栽培している有機米が収穫時期を迎え、有機米(JAS 認証品)と無農薬栽培米の稲刈りが行われました。本市では昨年12月にオーガニックビレッジ宣言を行い、取り組みは今年で2年目となります。収穫した米は、市内小中義務教育学校の給食で12月から1カ月半提供を予定しており、環境教育および食育の推進を図る他、宿泊施設「江口屋」「水郷園」の食事にも取り入れる予定となっています。





かすみっ湖ハッピースマイル



あべるりは
阿部瑠璃葉ちゃん (2歳)

お誕生日おめでとう！
すくすく育ってね



きみやまひろと
君山大翔くん (3歳)
わか
和香奈ちゃん (4歳)

これからもきょうだい仲良く
元気に育ってね！



すずきことは
鈴木琴葉ちゃん (11カ月)

たくさん食べて
元気に育ってね！

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 フレンドリータウンデイズ かすみがうらの日！

9月23日にメルカリスタジアムでフレンドリータウンデイズかすみがうらの日が開催されたよ！

うにゃは、ガウラーCと一緒に、じゃんけん大会をしたよ！じゃんけん大会の優勝者には、うにゃのクッションをプレゼント♪



うにゃ
ホーム
ページ



日立市の「かみねっちょ」ともじゃんけん対決をしたよ。3-1でうにゃが勝利♪ また勝負しようね！それに、アントラーズのクラブマスコットの「しかこ」ちゃんも遊びに来てくれたんだ！

みんなと盛り上がれて、とても楽しかったよ！

人口と世帯数 令和7年10月1日現在



人口 (-43) 男性 (-23) 女性 (-20)
39,482人 20,151人 19,331人



世帯数 (13) ※ () 前月比
18,556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