



## お知らせと情報

### 募集のお知らせ

#### 妊活中の方へ おしゃべり会のご案内

県および県産婦人科医会主催で、お一人目妊活中の方を対象としたおしゃべり会を実施します。妊活中の不安や疑問、治療中のストレスや想いを共有する時間を過ごしましょう。助産師、カウンセラーがお待ちしています。

●体外受精のメリット、デメリット、妊娠率、病院情報を知りたい。

●治療中のモヤモヤや不安、誰にも話せなかった胸の内を聞いてほしい。 など

**対象：**お一人目妊活中の方

**日時：**3月15日(日) 午後1時30分～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)

**定員：**10人

**申込方法：**県産婦人科医会に電話で申し込み

**申込期限：**3月13日(金) 午後3時

☎ 県産婦人科医会 ☎ 090-2282-7388

### 展示のお知らせ

#### 手をつなぐ子らの作品展

市内小・中・義務教育学校の特別支援学級に通う児童・生徒が制作した作品を展示します。

**期日：**1月19日(日)～2月2日(日)

**会場：**カスミ千代田店 (新治1827-31)

☎ 霞ヶ浦南小学校 (事務局) ☎ 029-897-1231

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



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



## 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、弁護士が無料でご相談に応じます。

▶2月12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26日(日)／午後1時／霞ヶ浦庁舎

※2月2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、司法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

▶2月21日(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。

**受付時間：**午後1時30分～3時

▶2月4日(日)

下稲吉コミュニティセンター (旧 働く女性の家)

▶2月25日(日)

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  
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。

▶2月12日(日)／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)

☎ 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。

▶2月11日(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。

▶2月26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27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

#### コンビニや金融機関などに広報誌を設置

自治会に加入されていない市民の皆さんにも情報が行き届くよう、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

2026 年 February 2 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			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	閉庁			延長		閉庁
1	2	3	4	5	6	7
閉庁	納期			延長		閉庁

※2月11日・23日は祝日のため、閉庁となりますのでご注意ください。





**窓口延長** 市民窓口センター： 16時午後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	2月2日	国民健康保険税7期 後期高齢者医療保険料7期
	3月2日	固定資産税4期 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。

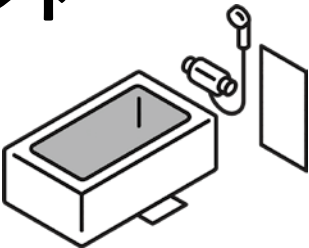
**地方税統一QRコード（eL-QR）**  
スマホアプリなどで、いつでもどこでも簡単に市税などが納付できるため、とても便利です。

**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） 

冬の事故防止ガイド

入浴中の事故に注意！ 6つの対策ポイント

毎年11月から4月にかけて、入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が多く発生しています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く、厚生労働省人口動態統計（令和5年）によると、**高齢者の浴槽内での不慮の溺死および溺水の死者数は6,541人で、交通事故死者数2,116人のおよそ3倍にもなります。**冬の入浴時には、次の**6つのポイント**に注意しましょう。



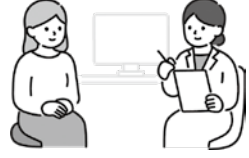
- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく  
急激な血圧の変動を防ぐため、お風呂を沸かすときに暖房器具などを使い、脱衣所や浴室を暖めておきましょう。
- ②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする  
例えば、42度のお湯で10分入浴すると、高体温などによる意識障害を起こす危険が高まります。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にかけ湯をしてからお湯に入るなどの対策をしましょう。心臓に負担がかからず血圧の急激な変動を防げます。
- ③浴槽から急に立ち上がらない  
圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減ることで脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

- ④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける  
食後低血圧や、飲酒によって一時的に血圧が下がることによる失神の可能性があるので、食後・飲酒後すぐの入浴はしないようにしましょう。また、体調の悪いときや、精神安定剤、睡眠薬などの服用後の入浴も避けましょう。
- ⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける  
入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、家族などの同居者に早く発見してもらうことが重要です。そのためにも入浴前に家族にひと声かけてから入浴するようにしましょう。
- ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する  
家族は、高齢者が入浴していることを気にかけておき、「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声を掛けるようにしましょう。




安価なプランの広告を見て出向いたら 高額な美容医療契約に！

**【事例】**  
SNSで安価な医療脱毛の広告が流れたのを見て、無料カウンセリングに行ったが、強引な勧誘が始まり、高額な医療脱毛の契約を断ることができなかった。42回払いのクレジット契約で、総額約45万円となってしまった。クーリング・オフしたい。（学生）  
**【トラブルを回避するために】**  
●無料カウンセリングを受けようと美容医療クリニックに行き、その場で高額な契約をさせられるケースがあるため注意しましょう。

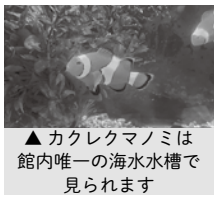


- 美容目的の施術は、多くの場合、緊急性がありません。「今日契約すれば安くする」などと提案されても、その場での契約や施術はせず、いったん帰宅して冷静に検討しましょう。
- 自分でもリスクや副作用の情報を収集し、医師から説明を受け納得したうえで判断しましょう。
- クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、市消費生活センターまたは国民生活センター（☎188）までご相談ください。

**【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  
◎月～金 場所：霞ヶ浦庁舎  
◎土曜・日：国民生活センター（☎188）で電話受付  
問 市消費生活センター（霞ヶ浦庁舎） 

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

**カクレクマノミの魅力大解剖！！**  
●今回はカクレクマノミの隠れた魅力を紹介します。  
①有名な作品の主人公？  
カクレクマノミはイソギンチャクと共生する姿が想像され、かわいらしさを人気を集めています。映画の主演として広く知られるようになり、人気が一気に加速しましたが、容姿が少し似ているオレンジクラウンフィッシュがモデルという説もあります。  
②特徴  
カクレクマノミとイソギンチャクの関係は「共生」の代表的な例です。イソギンチャクの触手には毒があり、触れた生物は麻痺して捕食されてしまいます。一方、クマノミにはその毒に対する耐性があるため、一緒に暮らしても問題ありません。クマノミは天敵



▲カクレクマノミは館内唯一の海水水槽で見られます

から身を守ってもらい、イソギンチャクに新鮮な空気を供給して元気に保ちます。カクレクマノミと共生するイソギンチャクは、センジュイソギンチャクやハタゴイソギンチャクが多く見られます。その中で、顔を出す姿はとてかわいらしく魅力的です。  
③性別が変わる！？  
生まれたときに「両性生殖腺」を持ち、雄でも雌でもありません。成長とともに環境次第で性別が変わるとされていますが、実際には大半がオスとして成長します。そして群れの中で最も大きい個体がメスとなり、次に大きい個体がオスとなるのが一般的です。つまり群れにはメスがー匹だけ存在し、メスがなくなると、二番目に大きいオスがメスへ性転換します。さらにメスが卵を産んでも、それを育てるのはパートナーのオスではなく、別のオスが守るという珍しい行動も観察されています。  
問 かすみがうら市水族館 ☎029-896-0722

市民窓口センター


ホール展示

作品紹介

2月 作品展示

切り絵同好会

期間 1月27日（日）～2月22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、工芸品の芸術作品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