

令和9年度

新入学児

へ入学祝品を贈呈します

令和9年4月に小学校または義務教育学校などに入学するお子さんを対象に、入学祝品として「ランドセルまたはリュックサック」を贈呈します。お申し込みは、就学時健康診断の通知に同封している二次元コードから、電子申請をお願いします。贈呈は、1月～2月を予定しています。☎ 学校教育課(千代田コミュニティセンター)

❖対象児童：①または②の児童

- ① 令和9年度の入学式時点で市内在住である見込みの新1年生の児童。
- ② 令和9年度に市内の小学校または義務教育学校に入学する見込みの市外の新1年生の児童。
※ただし、年度途中の転入児童は含まれません。

❖申込期限：9月23日(金)まで

▼入学祝品の見本展示を行います

場所：市民窓口センター

期間：9月1日(金)～9月23日(金) 午前9時～午後8時

※☎☎☎のお問い合わせは対応できませんのでご了承ください。



サンプル画像は
こちらから▶



新入学児の就学時健康診断を実施します

令和9年4月に小学校または義務教育学校などに入学するお子さんを対象に、学校保健安全法に基づく健康診断を行います。就学予定校によって健診日が異なりますので、詳しくは9月上旬に発送する通知をご確認ください。なお、9月中旬を過ぎても通知が届かない場合は、学校教育課までお問い合わせください。

健診日	受付時間	就学予定校	健診会場
10月7日(金)	午後1時～2時	下稲吉小学校・千代田義務教育学校	かすみがうら ウエルネスプラザ (栄倉 5462)
10月8日(金)	午後1時～2時	霞ヶ浦南小学校・霞ヶ浦北小学校 ・下稲吉東小学校	

※対象児童：令和2年4月2日～令和3年4月1日までに生まれたお子さん

市長と市民の皆さま
が直接対話できます！

令和
8年度

地域ミーティング

を開催します

市民の皆さまの市政運営に関する意見や提言を市政に反映し、地域が抱える課題の解決につなげるため、市の執行部と皆さまが直接対話する場として「地域ミーティング」を開催します。

行政 報告

- ・土浦市との合併に向けた協議に係る報道等について
- ・中心市街地の魅力向上と公共施設の再整備について
- ・下水道利用の安定に向けた使用料金の適正化について

【ご確認ください】

- 受付で、氏名・住所のご記入をお願いします。
- 悪天候や災害などにより延期・中止する場合は市ホームページなどでお知らせします。

対象地区	開催日時	会場
千代田義務教育学校区	10月10日(土) 午前10時～正午 ※受付開始：午前9時30分	千代田コミュニティセンター 大会議室
下稲吉中学校区	10月12日(日) 午前10時～正午 ※受付開始：午前9時30分	やまゆり館
霞ヶ浦中学校区	10月12日(日) 午後2時～4時 ※受付開始：午後1時30分	霞ヶ浦コミュニティセンター 会議室 1・2

▲お住まいがどの対象地区に該当するか、ご不明な場合はご連絡ください。☎ 地域コミュニティ課(霞ヶ浦庁舎)

くらしのお知らせ

【重要】現況届の提出はお済みですか

児童扶養手当の認定を受けている方は、毎年 8 月に現況届を提出する必要があります。提出していない方は、至急提出をお願いします。

※提出がない場合は、令和 8 年 11 月分以降の手当を受けられなくなりますので、ご注意ください。

子育て支援課(市民窓口センター)

いばらき出会いサポートセンター「女性入会登録無料キャンペーン」

いばらき出会いサポートセンターは、県と労働団体が共同で設立した組織で、結婚を希望する独身の方を対象に、会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。より多くの出会いの機会を創出するため、女性を対象に、入会登録料(県内 1 万 1 千円または県外 2 万 2 千円)の無料キャンペーンを実施しています。詳しくは、センターホームページをご覧ください。

対象期間：8 月 1 日(土)～ 10 月 31 日(土)

対象者：上記期間中、センターに入会登録する女性

※市では、登録料の 1/2 の助成あり(男女共に対象)

いばらき出会いサポートセンター

☎ 029-224-8888

集団健診（11 月実施分）のご案内

11 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。受付期間および受付時間をご確認の上、ご予約ください。

▶地区健診

健診日程	会場	WEB 予約	専用電話予約
11 月 2 日(土)	やまゆり館	9 月 11 日(土)～ 18 日(土)	9 月 17 日(土)～ 18 日(土)
11 月 4 日(日)	かすみがうら ウエルネスプラザ		

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

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

受け取りの対象となる方には、日本年金機構(年金事務所)から 9 月初旬頃に通知が送付されます。

●対象となる方

- ・老齢基礎年金を受給している方(①～③をすべて満たす方)
- ① 65 歳以上である
- ② 世帯員全員が市民税非課税となっている
- ③ 年金収入額とその他の所得額の合計が約 93 万円以下である
- ・障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方(①を満たす方)
- ① 前年の所得額が約 492 万円以下である

●請求手続きの流れ

- ① 同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に氏名などの必要事項を記入してください。
- ② 提出期限までに届くように請求書を郵便ポストに投函してください。
- ③ 支給決定通知書および振込通知書が日本年金機構より届きます。
- ④ 年金と同じ口座に給付金が振り込まれます。

給付金専用ダイヤル ☎ 0570-05-4092

❖ 受付開始：9 月 15 日(火) 午前 8 時 30 分～ 順次受付 ❖

申込方法

直接申込

講座担当窓口にご来館いただき、電話または FAX でお申し込みください。

簡易申請

いばらき電子申請・届出サービスからスマホなどでお申し込みください。

はがき

返信用の通常はがきを講座窓口担当または霞ヶ浦庁舎窓口・市民窓口センター（中央庁舎）に持参いただくか、往復はがきにより郵送でお申し込みください。

85	担当機関の住所	何もしない	85	お申し込みされる方のご住所	1. 希望講座名
85	担当機関名 行	何もしない	85	お申し込みされる方のご住所	2. ご住所
(往信・表)	(返信・裏)	(返信・裏)	(返信・表)	(返信・裏)	3. ご氏名
					4. 年齢
					5. 電話番号
					6. 性別
					7. その他
					(往信・裏)

申込上の注意

▶**受講対象者**

市内在住、または市内在勤・在学の方

※対象外：市内在勤・在学（市外在住）の方のご家族

▶**受講料**

第 1 回目当日に現金で納入ください。

▶**日程変更・中止**

定員に満たない場合や、やむを得ない事情が生じた場合には、日程を変更または中止することがあります。

▶**定員**

各講座の申し込みは、定員になり次第締め切りとなります。

※お申し込みいただいたはがきが受付開始日前に到着した場合の受付順は、受付開始日当日の最後となります。申込開始日を必ずご確認ください。

※個人情報を本講座の運営以外の目的に使用することは一切ありません。

社会教育担当

☎ 0299-57-1073
FAX 0299-57-1156

〒 315-0075
かすみがうら市中志筑 2112
千代田コミュニティセンター内

直接申込

簡易申請

かすみがうら大人大学❶ 知ってつくって続くエコ

▶繰り返し使える、料理がもっと楽しくなる、「みつろうラップ」を手作りします。環境について学びながら、地球にやさしいキッチンライフを始めてみませんか。

日時	11/7 (土)	14:00～16:00
講師	KoKeBee 認定プラスチックフリー生活アドバイザー 北條 千夏	
受講料	1,500 円	

●会場：かすみがうらウエルネスプラザ 202・203

●定員：30 人（お子様連れ OK）

●募集期限：10/30 (土) 17:15

簡易申請

かすみがうら大人大学❷ たべる・うごく・育つラボ

▶「姿勢が気になる」「不機嫌なことが多い」子育ての悩みを食と運動から改善。1 回目はオートミールグラノーラ作り、2 回目はタッピングでスキんシップを。おうちでできる親子ケアを楽しく学びます。

①親子でつくろう 腸活おやつ	1/30 (土)	14:00～16:00
②親子でほぐそう からだスイッチ	2/20 (土)	14:00～16:00
講師	MLB インストラクター、食育アドバイザー 横山 佳奈	
受講料	1,500 円	

●会場：かすみがうらウエルネスプラザ ①調理室 ② 205

●定員：親子 12 組（24 名）※原則 2 回とも参加できる方

●持参品：①エプロン、タオル、三角巾、飲み物 ②お好きなボディクリーム

●募集期限：1/20 (日) 17:15

簡易申請

スポーツ振興担当

〒 315-0075 かすみがうら市中志筑 2112 ☎ 0299-57-1073
千代田コミュニティセンター内 FAX 0299-57-1156

簡易申請

秋季雪入トレッキング

日時	10/17 (土)	9:30～12:00 (受付 9:00)
講師	屋代 久雄	
受講料	200 円	

▶雪入山は標高 345 m の、気軽に登れる低山でありながら、適度な運動量と美しい景色を楽しめる人気のトレッキングスポットです。登山道からは里山ならではの豊かな自然を満喫でき、健康づくりやリフレッシュに最適です。

●会場：雪入ネイチャーセンター ●定員：15 人

●持参品：歩きやすい服装、飲み物、タオル

●募集期限：9/30 (日) 17:15

簡易申請

有料広告欄

有料広告欄

令和 8 年度 後期 マナビィかすみがうら受講者募集②

文化協会加盟団体

〒315-0075 かすみがうら市中志筑 2112 ☎0299-57-1073
千代田コミュニティセンター内 FAX 0299-57-1156

はがき

千代田やきもの同好会

▶初心者の方も大歓迎です。これまでに受講された方もご参加いただけます。講座を通して、やきものの楽しさをぜひご体験ください。

日時	2/3・10・17・24、 3/3（㊦5回）	9：30～11：30
講師	千代田やきもの同好会会員 飯田 卓也	
受講料	600 円／回	

- 会場：第 1 常陸野公園内 陶芸棟
- 定員：5 人 ●持参品：エプロン、腕カバー
- 募集期限：1/21 ㊦ 17：15

メロディ ベル

▶ベルの色と楽譜は同じ色なので簡単です♪
「失敗しても笑っちゃおう」を合言葉に、笑顔で楽しいいろんな曲を奏でています。是非一緒に🎵

日時	1/15・29、 2/12・26（㊦4回）	13：45～15：45
講師	佐藤 みゆき	
受講料	500 円／回	

- 会場：やまゆり館 会議室 1・2
- 定員：10 人 ●持参品：飲み物、鉛筆
- 募集期限：12/23 ㊦ 17：15

かすみがうらサクソフォンクラブ

▶音楽は心を豊かにします。歌や楽器演奏を通して、私たちと一緒に明るい輪を広げませんか？吹奏楽器に興味のある方、初心者も経験者も大歓迎です！

日時	11/1・15、12/6・ 20、1/17（㊦5回）	13：00～16：00
講師	上原 務	
受講料	500 円／回	

- 会場：下稲吉コミュニティセンター 多目的室（11 月）
千代田コミュニティセンター 視聴覚室（12 月～1 月）
- 定員：2 人 ●持参品：楽器・譜面台等
- 募集期限：10/15 ㊦ 17：15

コーラスあじさい

日時	12/5、1/9（㊦2回）	13:30～14:30
講師	島田 佳子	
受講料	500 円／回	

熊谷きもの学院

▶鏡を見ないで一人で綺麗に着崩れなく着装を学ぶ教室です。着物姿をよりきれいに、より美しく、着物美人をめざしましょう。

日時	2/7・14・21・28、 3/7（㊦5回）	10：00～12：00
講師	全日本きものコンサルタント 1 級講師 熊谷 光子	
受講料	無料	

- 会場：下稲吉コミュニティセンター 研修室 1・2
- 定員：5 人 ●持参品：着物一式
- 募集期限：1/21 ㊦ 17：15

土釉会

▶粘土をこねて、お皿や花瓶、マグカップなど、オリジナルの作品づくりを楽しみませんか？ご参加お待ちしております！

日時	11/7・14・21（㊦3回）	10：00～12：00
講師	氏橋 まさ子	
受講料	2,000 円	

- 会場：霞ヶ浦コミュニティセンター 陶芸工作棟
- 定員：5 人 ●持参品：エプロン・雑巾
- 募集期限：10/15 ㊦ 17：15

かすみがうら市茶道連合会

▶日本の伝統文化を体験してみませんか。初心者の方を対象とした茶道の基本講座です。和菓子を楽しみながら、自分で抹茶を点ててみましょう。

日時	1/17・24・31、 2/7・14 日（㊦5回）	14：00～16：00
講師	裏千家助教授 戸張 宗恵	
受講料	3,000 円 材料費：1,000 円／回	

- 会場：霞ヶ浦コミュニティセンター 茶室
- 定員：5 人
- 持参品：白いソックス、帛紗（持っている方のみ）
- 募集期限：12/23 ㊦ 17：15

▶身体全体を使って、季節の愛唱歌を一緒に楽しみましょう。

- 会場：下稲吉コミュニティセンター 講習室
- 定員：10 人 ●持参品：飲み物
- 募集期限：11/26 ㊦ 17：15

令和 8 年度 後期 マナビィかすみがうら受講者募集③

歴史博物館

〒300-0214 かすみがうら市坂 1029-1

☎029-896-0017
FAX 029-896-1168

はがき

【ジオパーク講座】ジオ食料理教室

▶ジオ食（地元の食材）を使用した身体に優しい料理
《1 日目》鶏胸肉のゴマフライ、おからサラダ、銀杏煎り人参ご飯、栗大福、他
《2 日目》魚の香草パン粉焼き、ミネストローネ（ソース仕立）、レンコン甘、他
《3 日目》受講者リクエストメニュー
（例）クリスマス料理、正月料理、他
※食材の都合により内容が変更となる場合があります。

日時	10/22、11/12、 12/17（㊦3回）	10：00～13：30
講師	西岡 栄子	
受講料	1,000 円、教材費：4,800 円	

※ 10/16 ㊦以降のキャンセルは教材買取となります。

- 会場：かすみがうらウエルネスプラザ 調理室
- 定員：12 人
- 持参品：エプロン、筆記用具、布巾、三角巾、持ち帰り用容器
- 募集期限：10/15 ㊦ 16：30

かすみがうら市の巨木・名木を巡る

▶樹齢数百年を超える素晴らしい木々をバスで巡ります（雪入・上佐谷・中志筑）。

日時	3/13 ㊦	9：30～12：00
講師	樹木医 木村 治美、樹木医 小松崎 定男、 市民学芸員 江川 浩士	
受講料	100 円	

- 会場：現地
- 定員：20 人 ●持参品：動きやすい服装
- 募集期限：2/20 ㊦ 16：30

市民学芸員養成講座

▶市内の遺跡・自然・祭り・人物・地域資源について学び、市内の魅力をプロデュースしましょう。

日時	10/10、11/14、 12/12、1/16、2/27 （㊦5回）	13：30～15：00
講師	歴史博物館職員 大久保 隆史	
受講料	100 円	

- 会場：歴史博物館研修施設
- 定員：10 人
- 募集期限：10/3 ㊦ 16：30

かすみがうら市の小字ツアー 横堀編 大峰編

▶地域に残る小字から、その地域の歴史や地理を読み解きます。

日時	12/27、3/28（㊦2回）	13：30～15：30
講師	歴史博物館職員 稲生 美歩	
受講料	100 円	

- 会場：現地
- 定員：30 人
- 持参品：水分、帽子、外歩きができる服装
- 募集期限：各回の 1 週間前まで

地区史跡学習会

▶かすみがうら市の歴史を、地区ごとに散策しながら学びます。①下志筑地区、②穴倉地区

日時	12/19・1/23（㊦2回）	13：30～16：00
講師	歴史博物館職員 大久保 隆史	
受講料	100 円	

- 会場：現地
- 定員：20 人
- 持参品：水分、帽子、外歩きができる服装
- 募集期限：12/12 ㊦ 16：30

茨城古墳ツアー（洵沼川・園部川流域編）

▶茨城県内の古墳をバスで巡ります。
※両日とも同じ内容です。いずれかに申し込みください。

日時	1/30、2/6（㊦2回）	13：30～16：30
講師	歴史博物館職員 大久保 隆史	
受講料	100 円／回	

- 会場：現地
- 定員：20 人
- 持参品：水分、帽子、外歩きができる服装
- 募集期限：1/9 ㊦ 16：30

市民学芸員と歩く下大津史跡めぐり（内加茂編）

▶下大津地区に残る社寺・史跡を、市民学芸員が案内します。一緒に散策しながら勉強しましょう。

日時	10/24 ㊦	13：30～16：00
講師	市民学芸員 松葉薫・小菅大康・石川隆史	
受講料	100 円	

- 会場：現地（下大津さくら館 駐車場 集合）
- 定員：20 人
- 持参品：水分、帽子、外歩きができる服装
- 募集期限：10/17 ㊦ 16：30

令和 8 年度 後期 マナビィかすみがうら受講者募集④

図書館	※申込多数の場合は抽選となります。	〒 300-0134 かすみがうら市深谷 3719-1 ☎ 029-897-0647 FAX 029-897-0385	直接申込
			簡易申請

1 日図書館員			
日時	10/31 ㊥、11/1 ㊦ のいずれかの回	① 10：00～12：00 ② 13：30～15：30	
講師	かすみがうら市立図書館職員		
受講料	無料		

▶みなさんが利用する書架から普段は入れないバックヤードまで、図書館内をまるごと探検！図書館の仕組みを学び、本の返却や配架作業を体験しましょう。最後は、おすすめの本を紹介する POP 作りに挑戦します。

●会場：かすみがうら市立図書館（本館）

●定員：20 名程度

※小・義務教育学校 4～6 年生の当事業未体験者

●持参品：筆記用具、飲み物、おすすめの本 1 冊

●募集期限：10/11 ㊦ 17：15

地域コミュニティ課	〒 300-0192 かすみがうら市大和田 562 ☎ 029-897-1111 FAX 029-897-1269	直接申込
		簡易申請

男女共同参画推進事業 お掃除講座			
日時	11/8 ㊦	10：00～11：30	
講師	クリンネスト（ハウスクリーニング講師） 高橋 さなえ		
受講料	無料		

▶きれいを保つコツが分かる、がんばらないお掃除講座。コツを身に付けてお掃除を楽しみましょう！

●会場：下稲吉コミュニティセンター 講習室

●定員：20 人

●持参品：筆記用具

●募集期限：10/16 ㊦ 17：15

霞ヶ浦コミュニティセンター	〒 300-0192 かすみがうら市大和田 562 ☎ 029-897-0511 FAX 029-898-2965	簡易申請
		はがき

歌声ひろば in かすみがうら ～歌って、笑って、心も体も元気に！～			
▶ギターとピアノに合わせて童謡や唱歌、昭和歌謡などの懐かしい歌や季節の歌をみんなで楽しく歌います。石岡市などで活躍中の講師をお招きします。ぜひご参加ください！			
日時	11/10・17、12/8 (㊥ 3 回)	13：30～15：00	
講師	千葉経済大学短期大学部 「音楽表現」担当講師 磯前 利行 童謡同好会講師 磯前 容子		
受講料	1,500 円 教材費：100 円		

●会場：霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 2 号

●定員：25 人 ●持参品：筆記用具

●募集期限：10/20 ㊦ 17：15

クラフトバンドで作るティッシュボックスケース			
▶手芸用に改良されたカラフルなクラフトバンド（※）でティッシュボックスケースを作ります。 ※米袋を閉じるのに使われていた荷造り用の丈夫な紐			
日時	11/11・18・25 (㊦ 3 回)	10：00～12：00	
講師	クラフトバンド作家・講師 富田 留美子		
受講料	2,500 円 教材費：1,000 円		

●会場：霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室 1 号

●持参品：はさみ、定規、手芸用メジャー、速乾木工用ボンド、洗濯ばさみ 10 個程度、ウェットティッシュ、鉛筆、カッティングマット（お持ちの方）

●定員：8 人 ●募集期限：10/21 ㊦ 17：15

令和 8 年度 後期 マナビィかすみがうら受講者募集⑤

霞ヶ浦コミュニティセンター	〒 300-0192 かすみがうら市大和田 562 ☎ 029-897-0511 FAX 029-898-2965	簡易申請
		はがき

生ごみリサイクル！EM ぼかし容器を活用しよう			
▶皆さんは家庭で出た生ごみをどのように処分していますか？EM 菌を使って家庭でできる身近なリサイクルに挑戦しましょう。受講者には専用の容器 1 基をプレゼント！			
日時	11/14 ㊥	10：00～12：00	
講師	市家庭排水浄化推進協議会 会長 飯塚 敏夫		
受講料	無料		

●定員：25 人

●会場：霞ヶ浦コミュニティセンター 会議室 1・2

●持参品：筆記用具

●募集期限：10/23 ㊦ 17：15

下稲吉コミュニティセンター	〒 315-0054 かすみがうら市稲吉 3-15-67 ☎ 029-831-2234 FAX 029-832-3205	簡易申請
		はがき

ペルビック ピラティス			
▶簡単なストレッチで骨盤の歪みを整え、ピラティスのエクササイズで体幹を強くし、お腹の引き締めや姿勢改善に効果的です！			
日時	10/19・26、 11/9・16、2/1・15、 3/1・15 (㊦ 8 回)	10：15～11：30	
講師	ペルビックストレッチ・ピラティスインストラクター 荒井 浩子		
受講料	3,000 円		

●会場：下稲吉コミュニティセンター 多目的室

●定員：20 人

●持参品：ヨガマット、飲み物、タオル

●募集期限：10/1 ㊦ 17：15

スマホ 基礎と活用			
▶スマホで基本的な操作から、便利なアプリの使い方を学びます。また、無用なお知らせの軽減ができるようになります。			
日時	10/21・28、 11/4・11 (㊦ 4 回)	10：00～12：00	
講師	デジタルサポートオフィス代表 片岡 秀典		
受講料	2,000 円 教材費：500 円		

●会場：下稲吉コミュニティセンター 講習室

●定員：20 人 ●持参品：スマートフォン

●募集期限：10/7 ㊦ 17：15

手作り味噌講座			
▶糀味噌蔵元直伝の美味しい味噌作り講座です。			
日時	11/21 ㊥	9：30～12：30	
講師	秋葉糀味噌醸造株式会社		
受講料	400 円 教材費：随時徴収（7,000 円前後）		

●会場：霞ヶ浦コミュニティセンター 調理室

●持参品：エプロン、三角巾、タオル、ゴム手袋、筆記用具

●定員：24 人 ●募集期限：10/30 ㊦ 17：15

※ 11/16 ㊦ 15 時以降のキャンセルは教材買取および講座当日中の受取が必須となります。

冬のハーブクラフト リースとお正月飾り			
▶ドライハーブのやさしい風合いとスパイスを活かした冬のスパイスリースとお正月飾りを作ります。手作りならではの素敵な作品に仕上がります。ぜひ、ご自身の素敵な作品をお好きな場所に飾ってみてはいかがでしょうか。			
日時	12/24 ㊦	10：00～11：45	
講師	物語とハーブ・香りのクラフト研究家 鹿志村 恵美子		
受講料	500 円 教材費：2,500 円		

●会場：下稲吉コミュニティセンター 講習室

●定員：12 人 ●持参品：なし

●募集期限：12/10 ㊦ 17：15

旬の野菜を使った体を温める料理（ヘルシーに）			
▶旬の野菜を使って、寒い時期の体を温めるヘルシーな料理（炊き込みごはん、豚肉（塊）のみぞれ煮、デザート等）を作ります。			
日時	1/21 ㊦	10：00～13：30	
講師	パン・ケーキ＆料理講師 西岡 栄子		
受講料	500 円 教材費：1,500 円		

●会場：下稲吉コミュニティセンター 料理実習室

●定員：10 人

●持参品：三角巾、布巾（2 枚）、マスク、エプロン、持ち帰り用容器、筆記用具

●募集期限：1/7 ㊦ 17：15

令和 8 年度 後期 マナビィかすみがうら受講者募集⑥

下稲吉コミュニティセンター

〒 315-0054 かすみがうら市稲吉 3-15-67
☎ 029-831-2234 FAX 029-832-3205

簡易申請

はがき

筋力トレーニング&ストレッチ

▶筋トレは、筋肉や骨を強化して基礎代謝を上げ、姿勢改善や怪我の予防に繋がります。一方、ストレッチは柔軟性を高めて関節の可動域を広げ、血行促進や疲労回復をサポートします。両方を組み合わせることで、より効率的でバランスの取れた体づくりが行えます。運動経験がなくても大丈夫です。



簡易申請

日時	10/28、11/4・11・18、 12/2・9・16・23 (8 回)	10：30～11：30
講師	レスリングフリースタイル 48 キロ級元日本代表 戸井田 昌教	
受講料	3,000 円	

- 会場：下稲吉コミュニティセンター 多目的室
- 定員：15 人
- 持参品：室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット
- 募集期限：10/14 日 17：15

国産材料で作るベーグルとパン作り

▶身体に優しい国産の材料を使い、ご家庭でも再現しやすいベーグルやパン作りを楽しめます。国産小麦ならではの豊かな風味や香りを味わいながら、初心者の方にも分かりやすく丁寧に指導します。身体にやさしいレシピで、ご自宅でも気軽にパン作りを楽しめます。



簡易申請

日時	12/11、1/15、2/5 (3 回)	10：00～13：30
講師	マキのパン屋 代表 藤田 真紀	
受講料	1,000 円 材料費：7,000 円	

- 会場：下稲吉コミュニティセンター 料理実習室
- 定員：10 人
- 持参品：エプロン、三角巾、筆記用具、電子スケール (持っている方)
- 募集期限：11/27 日 17：15

千代田コミュニティセンター

〒 315-0075 かすみがうら市中志筑 2112
☎ 0299-59-5252 FAX 0299-59-5253

簡易申請

はがき

年末のパーティーを彩る肉料理 ～ ミートローフとハンバーグ ～

▶年末のパーティーシーズンにぴったりの見た目華やかミートローフとジューシーなハンバーグを作ります。



簡易申請

日時	10/31 日	9：30～12：00
講師	手作りハム教室主宰 杉山 博茂	
受講料	500 円 教材費：2,500 円	

- 会場：かすみがうらウエルネスプラザ 調理室
- 持参品：エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り用容器、筆記用具
- 定員：16 人 ●募集期限：10/15 日 17：15

あったか肉煮込み料理 ～ やわらか豚もも肉の煮込み ～

▶寒くなる季節にご家庭で楽しめる豚もも肉料理を作ってみませんか。



簡易申請

日時	11/7 日	9：30～12：00
講師	手作りハム教室主宰 杉山 博茂	
受講料	500 円 教材費：2,500 円	

- 会場：かすみがうらウエルネスプラザ 調理室
- 持参品：エプロン、三角巾、手拭き、持ち帰り用容器、筆記用具
- 定員：16 人 ●募集期限：10/22 日 17：15

プリザーブドフラワーでつくるクリスマスアレンジ

▶クリスマスを彩る、ツリーをイメージしたトライアングル BOX に、真っ赤なバラやフェザーをあしらひ、自分だけのオリジナル作品をつくりまします。



簡易申請

日時	11/14 日	10：00～12：00
講師	風花プリザーブドフラワー協会講師 飯島 雅美	
受講料	1,000 円 教材費：3,000 円	

- 会場：千代田コミュニティセンター 小会議室 A
- 定員：10 人
- 持参品：ワイヤーの切れるハサミ、ピンセット
- 募集期限：10/29 日 17：15

令和 8 年度 後期 マナビィかすみがうら受講者募集⑦

千代田コミュニティセンター

〒 315-0075 かすみがうら市中志筑 2112
☎ 0299-59-5252 FAX 0299-59-5253

簡易申請

はがき

やさしいクリスマスパステルアート ～「私にもできた!」を楽しもう～

▶パステルを粉にして指で描く、やさしいアートです。初心者や絵が苦手な方も安心。「私にもできた!」を楽しみながら、クリスマス作品を描きましょう。



簡易申請

日時	11/21 日	10：00～11：30
講師	日本福祉パステルアート協会認定 インストラクター 狩野 映美	
受講料	500 円 教材費：500 円	

- 会場：かすみがうらウエルネスプラザ 多目的室
- 定員：6 人 ●持参品：手拭きタオル
- 募集期限：11/5 日 17：15

食べられるお花「あんこのお花 R」で彩る 秋のお団子 BOX

▶白あんを絞って可愛いお花を作り、お団子を秋色に彩ります。初心者の方でも楽しく作れる、見て美しく食べておいしい和菓子レッスンです。



簡易申請

日時	11/28 日	10：00～12：00
講師	和はなアートフード協会認定講師 豊島 久美	
受講料	500 円 教材費：3,700 円	

- 会場：千代田コミュニティセンター 調理室
- 定員：10 人 ●持参品：エプロン、飲み物、筆記用具
- 募集期限：11/12 日 17：15

筆文字己書辛座～あなただけの唯一無二の書画～

日時	1/23・30、2/6 (日 3 回)	9：30～11：30
講師	日本己書道場 さゆ凜道場師範 篠田 さゆり	
受講料	500 円 教材費：1,800 円	

▶筆を持つ時間が、自分を大切に作る時間に。字の上手い下手は関係ありません。誰でも気軽に楽しめる己書で、心豊かなひとときを過ごしましょう。

- 会場：千代田コミュニティセンター 小会議室 A
- 定員：15 人 ●持参品：飲み物
- 募集期限：1/7 日 17：15



簡易申請

雪入ふれあいの里公園

〒 315-0069 かすみがうら市雪入 452-1
☎ 0299-59-7000 FAX 0299-59-7373

直接申込

簡易申請

秋の星座観察会

▶星座観察の穴場、雪入ふれあいの里公園から、三日月と秋や冬の星座、土星、木星などを観察します。

日時	10/3 日	18：00～20：00
講師	天体観望会講師 細谷 正夫	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：双眼鏡、懐中電灯
- 募集期限：9/30 日 17：00



簡易申請

雪入川がさがさ隊 (2)

▶雪入川を網でがさがさ。トンボのやごや小魚をつかまえて観察します。

日時	10/10 日	9：00～12：00
講師	NACS-J 自然観察指導員 柄澤 保彦	
受講料	300 円	

- 会場：雪入川 (雪入ふれあいの里公園集合)
- 定員：20 人
- 持参品：網、ぬれてもよい靴、長靴
- 募集期限：10/7 日 17：00



簡易申請

秋の昆虫ウォッチング

▶トンボやバッタ類などの秋の昆虫を中心に観察します。

日時	10/18 日	9：00～12：00
講師	NACS-J 自然観察指導員 柄澤 保彦	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：虫取り網、虫かご
- 募集期限：10/15 日 17：00



簡易申請

雪入ふれあいの里公園

〒 315-0069 かすみがうら市雪入 452-1
☎ 0299-59-7000 FAX 0299-59-7373

直接申込

簡易申請

冬の星座観察会

▶星座観察の穴場、雪入ふれあいの里公園から、三日月と秋や冬の星座、土星、木星などを観察します。

日時	12/5 日	18:00～20:00
講師	天体観望会講師 細谷 正夫	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：双眼鏡、懐中電灯
- 募集期限：12/2 日 17:00



簡易申請

おもしろい石をさがそう

▶くらしの身近なものに使われている鉱物についての学習と、雪入に産する珍しい鉱物を探し観察します。

日時	2/7 日	9:00～12:00
講師	日本地質学会会員 矢野 徳也	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：運動靴
- 募集期限：2/4 日 17:00



簡易申請

冬のバードウォッチング（1）

▶ウソヤルリビタキなどの小鳥類、池に集まるカモ類などを中心に観察します。

日時	1/10 日	9:00～11:00
講師	NACS-J 自然観察指導員 川崎 慎二	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：双眼鏡
- 募集期限：1/7 日 17:00



簡易申請

冬のバードウォッチング（2）

▶ウソヤルリビタキなどの小鳥類、池に集まるカモ類などを中心に観察します。

日時	2/14 日	9:00～11:00
講師	NACS-J 自然観察指導員 川崎 慎二	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：双眼鏡
- 募集期限：2/11 日 17:00



簡易申請

冬の昆虫ウォッチング

▶テントウムシなど冬の昆虫を中心に観察します。

日時	1/30 日	9:00～12:00
講師	NACS-J 自然観察指導員 柄澤 保彦	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：虫取り網、虫かご
- 募集期限：1/27 日 17:00



簡易申請

里の鳥ウォッチング

▶里に集まる小鳥類などを中心に観察します。

日時	3/14 日	9:00～11:00
講師	NACS-J 自然観察指導員 川崎 慎二	
受講料	300 円	

- 会場：雪入ふれあいの里公園 ●定員：20 人
- 持参品：双眼鏡
- 募集期限：3/11 日 17:00



簡易申請

公共施設を **オンライン** で **予約** できます！

【対象施設】

- 霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）
- 下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）
- 千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）
- 地域福祉センターやまゆり館
- 大塚ふれあいセンター
- かすみがうらウエルネスプラザ

- 民家園
- わかぐり運動公園
- 多目的運動広場
- あゆみ庵
- 第一常陸野公園

※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



募集のお知らせ

里親制度お話し会のご案内（参加無料）

～10月10日は「里親月間」

10月4日は「里親の日」です～

「里親制度ってなんだろう」あなたの「気になる」にお答えします。里親さんの体験談を聴くと里親制度がより身近に感じられます。この機会にぜひご参加ください。



【お話し会「知ってみよう、里親のこと」】

日時・場所：

- ▶10月7日 日 午前10時～正午
牛久市保健センター 2階 保健指導室
- ▶10月24日 日 午前10時～正午
社会福祉法人慶育会 茨城育成園

参加費：無料

定員：各回10人程度

申込方法：電話、メールまたは二次元コードより申し込み

申込期限：各回一週間前

☎ さくらの森乳児院 ☎ 080-8434-3329

メール：fostercare.kidskohoo@doujinkai.or.jp



JICA 海外協力隊 2026 年秋募集実施

応募資格：応募時点で、20～69歳までの日本国籍を持つ方

※一部の要請は、45歳以下の方が対象です。

応募方法：Web 応募（応募者調書および語学力申告、健康診断書類の提出）

募集期限：10月2日 日

選考方法：書類審査（一次選考）およびオンライン面接（二次選考）

選考期間：10月上旬～2月上旬

最終合否通知：2月2日 日（予定）

※詳細は JICA 海外協力隊ホームページ▶

をご覧ください。

☎ JICA 筑波連携推進課 ☎ 029-838-1144



HP

イベントのお知らせ

不登校・多様な学び つながる”縁”日 2026（入場無料）



フリースクールや親の会による合同相談会、子ども企画、講演会などを行います。不登校や多様な学びに関心がある方はどなたでも参加できます。

日時：10月10日 日 午前10時30分～午後4時
場所：桜総合体育館（つくば市流星台63）

※上履きをお持ちになってお越しください

☎ 不登校・多様な学びネットワーク茨城

メール：tunagaru.ennichi@gmail.com

第46回 茨城県伝統工芸品展



茨城県の伝統工芸品を一堂に集めた展示販売会を実施します。職人による立ち会い販売のほか、製作体験ワークショップや実演も予定しています。みて、ふれて、匠の技を感じてください。

日時：10月2日 日～4日 日 午前10時～午後6時
場所：イーアスつくば1階メインコート

（つくば市研究学園5丁目19番地）

主催：茨城県伝統工芸品展実行委員会

（事務局：茨城県産業戦略部技術振興局技術革新課）

☎ 県技術革新課 ☎ 029-301-3585

相談のお知らせ

ストップ！ 在宅ケア現場のハラスメント



在宅ケア現場でのハラスメント行為にお困りの訪問介護士・看護師などの皆さま。未来へのサービスを守るためにも、一人で悩まずにご相談ください。

相談窓口：社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会

☎ 029-303-7600 平日午前10時～午後4時

（日 日 日、年末年始除く）

またはメール homecare@ibaraki-welfare.or.jp

（24時間受付可能）

☎ 県福祉部長寿福祉課 ☎ 029-301-3313



有料広告欄

図書館システム更新・本館再開作業に伴う

本館・分館 休館のお知らせ

図書館システムの更新および現在休館中の本館再開作業のため、下記の期間、図書館サービスを停止します。なお、霞ヶ浦コミュニティセンター空調設備等更新工事に伴い開設している本館臨時窓口は、**9月13日(日)で終了**します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。 ☎ 図書館本館 ☎ 029-897-0647

休館・サービス停止期間

9月14日(月)～9月30日(水)

休館前貸出資料返却期限

貸出日 9月1日(火)～9月13日(日)

▶ 返却日 **10月1日(木)**

休館中に停止するサービス

- 図書館内でのサービス
図書の閲覧・貸出・返却ほか各種申込みの受付
- お問い合わせ対応
- 中央出張所（下稲吉コミュニティセンター）の図書館サービス
・予約図書の配送 ・図書検索用パソコン
- Web サービス
図書館ホームページから使用する機能

10月から始まる新サービス

- ◆ 図書館公式 LINE：Web サービス（蔵書検索、予約・延長など）を LINE からご利用いただけます。
- ◆ マイナンバーカード・FeliCa 対応カード：図書館利用カードと連携すると、マイナンバーカードや FeliCa 対応カード（交通系 IC カード、WAON、nanaco、おサイフケータイなど）を図書館利用カードとして利用できます。

10/1 から 図書館システムの更新に伴い、Web サービスのパスワードが自動的に変更されます

図書館ホームページよりログインして、予約・延長・利用状況の確認などをする際のパスワードが変更になります。
ID：変更なし 図書館利用カードの番号 8 桁
(例) 0123456-7 → 01234567
現システムのパスワード：英字 1 字 + 数字 4 桁
変更後の初期パスワード：生年月日の下 4 桁
(例) 1 月 15 日生まれ → 0115
※初回ログイン後は任意のパスワードに変更可能です

休館中に利用できるサービス

- ブックポストへの返却
本館・分館・大塚児童館・中央出張所・ウエルネスプラザ
- 電子図書館
市内居住・在勤・在学中で、図書館利用カードをお持ちの方は、登録不要で利用できます。
【ログイン ID】図書館利用カードの番号 8 桁
【パスワード】生年月日（西暦 8 桁）



農業委員・農地利用最適化推進委員として活躍しませんか？

☎ 農林水産課（霞ヶ浦庁舎）
農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）

令和 9 年 3 月 27 日をもって任期満了となるため、募集を行っています。

▶ 対象

農業に関する識見を有し、農地利用の最適化の推進に関する事項、その他農業委員会所管の事項に関して、職務を適切に行える方。

▶ 活動内容

農業委員と推進委員は、連携して遊休農地の発生防止・解消、担い手への農地の集積を行います。また、農業委員は、毎月総会で農地の権利移動などの許認可申請などの審議やそれに関する調査などを行います。



▶ 任期

令和 9 年 3 月 28 日～令和 12 年 3 月 27 日

▶ 申込方法

「推薦・応募用紙」に記入し、持参（郵送不可）
※用紙は農林水産課・農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）、市民課（市民窓口センター）、総務課（千代田庁舎）、千代田出張所（千代田コミュニティセンター）で配布しています。

▶ 提出先

農業委員：農林水産課（霞ヶ浦庁舎）
推進委員：農業委員会事務局（霞ヶ浦庁舎）

▶ 募集期限

9月30日(水)

詳細は、ホームページをご覧ください▶

