



PHOTO | 第36回あゆみ祭り

夜空に咲いた、夏の思い出

TOPICS P2-3 第36回あゆみ祭り
P4 青少年を考えるつどい 開催しました
P5 地域ミーティング 開催します
P8-12 お知らせと情報
P18-19 まちのわだい



あゆみ祭り

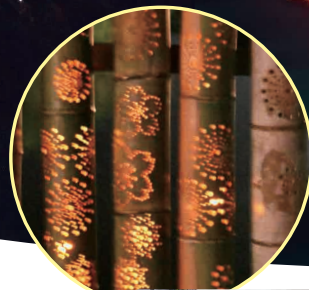
第36回

8月16日、歩崎公園を舞台に「第36回あゆみ祭り」を開催しました。会場は多くの来場者で賑わい、ステージでは各団体が踊りや演奏を披露。迫力あるあゆみ太鼓やアーティストによるスペシャルライブも会場を盛り上げました。園内では射的やくじ、飲食店などのブースが並び、子どもから大人まで祭りを楽しみました。フィナーレには約2,000発の花火が夜空と湖面を彩り、大きな歓声が響きました。



ふるさと大使 サクライヒナコさんの心地よい音色が、霞ヶ浦湖畔を包み込みました

ステージイベント



開会宣言

あゆみ祭り実行委員長
金子敏明市長の挨拶で幕を開け、祭りがスタート



イベント盛りだくさん！



ナマズ釣れたよ！



何が落ちてくるかな？



ナマズナイトハントツアー



力強い！あゆみ太鼓演奏



しなやかに舞う tenjin ballet (天神バレエ)



華麗なる MJC のジャズダンス



アイドル歌謡グループ 華 MEN 組



おまつりたのしい♡



青少年育成を考えるつどいが開催されました

7月25日(土)、千代田義務教育学校を会場に、青少年育成かすみがうら市民会議とかすみがうら市PTA連絡協議会の共催により、青少年の健全育成に対する理解と関心を高めることを目的に、二部構成による「青少年育成を考えるつどい」が開催されました。

第1部

第1部の「少年の主張かすみがうら市大会」では、市内中学校および義務教育学校(後期課程)の生徒6名から、日ごろの生活の中で感じたことや考えていることなどが発表されました。

それぞれの視点から、日々の生活の中で、「忘れがちになってしまう大切なことの気づき」など、たいへん、素晴らしい発表でした。



少年の主張大会 発表者 (発表順)

素直な気持ちで



●下稲吉中学校
9年 上野 桃花さん

みんなの普通、私の普通



●霞ヶ浦中学校
9年 松延 杏樹さん

ペダルを漕ぐ理由



●千代田義務教育学校
9年 中根 望愛さん

変わらない夕食



●下稲吉中学校
9年 清水 さゆさん

「嫌い」な言葉が、感謝に変わるまで



●霞ヶ浦中学校
9年 石塚 歩未さん

子供が子供でいるために



●千代田義務教育学校
9年 友常 愛生さん

第2部

第2部では、市PTA連絡協議会指導者研修会として、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科教授の柳谷登志雄先生から「子どもの走りを科学するスポーツバイオメカニクスの最前線!」の講演がありました。



令和8年度

地域ミーティング

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。市長と市民の皆さまが直接対話できますので、ぜひご参加ください。

図 地域コミュニティ課(霞ヶ浦庁舎)

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】

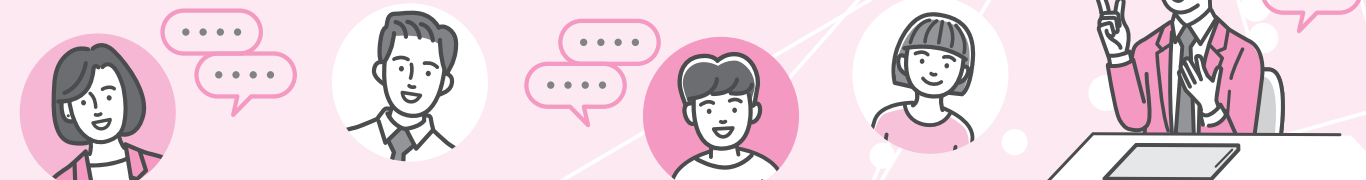
- 各会場とも開始時刻の30分前からご入場できます。
- 受付で、氏名・住所のご記入をお願いします。
- 悪天候や災害などにより延期・中止する場合は市ホームページなどでお知らせします。

対象地区	千代田義務教育学校区
日時	10月10日(土) 午前10時～正午
会場	千代田コミュニティセンター大会議室

対象地区	下稲吉中学校区
日時	10月12日(月)祝 午前10時～正午
会場	やまゆり館

対象地区	霞ヶ浦中学校区
日時	10月12日(月)祝 午後2時～4時
会場	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。
※事前申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。



市職員の給与などを公表します



「人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、市職員の給与の状況、職員数などをお知らせします。
詳細は、市ホームページで9月30日☎までに公表します。 問 秘書人事課(千代田庁舎)

① 給与 [令和8年4月1日現在]

1. 平均年齢と平均給料月額

一般行政職		消防職	
平均年齢	平均給料	平均年齢	平均給料
43.1 歳	342,500 円	35.0 歳	328,800 円

2. 職員の初任給などの状況

区分	区分	大学卒	高校卒
一般行政職	初任給	232,000 円	200,300 円
	10 年経過	288,200 円	258,100 円
	15 年経過	326,200 円	288,200 円
	20 年経過	371,000 円	311,600 円
消防職	初任給	265,600 円	225,600 円

④現在の基準によるもので、採用時期により異なります。

② 公平委員会からの業務報告 [令和7年度]

勤務条件に関する措置の要求の状況 ▶ 0 件
不利益処分に関する審査請求の状況 ▶ 1 件

③ 職員数 [令和8年4月1日現在]

1. 職員採用試験の実施状況 [令和7年度実施]

職種	応募者数	受験者数	採用人数
行政職	236 人	174 人	23 人
消防職	35 人	28 人	8 人

2. 退職者の状況 [令和7年度]

定年	勸奨など	合計
0 人	15 人	15 人

3. 部門別職員数の状況 ▶ 合計 395(16) 人

一般行政部門	教育部門	消防部門	公営企業
245 (13) 人	28 (2) 人	93 (0) 人	29 (1) 人

⑤ () 内に、再任用等短時間勤務職員を別掲。

3. 一般職員の期末・勤勉手当支給割合

区分	6 月期	12 月期	合計
期末手当	1.2625 月分	1.2625 月分	2.525 月分
勤勉手当	1.0625 月分	1.0625 月分	2.125 月分

4. 特別職の給料・議会議員の報酬

区分	給料月額	区分	報酬月額
市長	779,000 円	議長	334,000 円
副市長	592,000 円	副議長	285,000 円
教育長	546,000 円	議員	269,000 円
期末手当	6 月期 1.75 月分 / 12 月期 1.75 月分		

④ 勤務条件ほか [令和7年度]

1. 標準的な勤務時間

1 日につき 7 時間 45 分 (始業時刻 8:30 終業時刻 17:15、休憩時間 12:00 ~ 13:00) の勤務時間とし、1 週間で 38 時間 45 分と定めています。

2. 年次休暇

平均付与日数	平均取得日数	平均取得率
36.9 日	12.9 日	40.0 %

3. 職員研修・職員の人事評価の実施状況

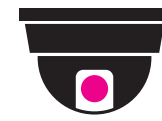
多様化・高度化する行政ニーズに対応していくため、「市人材育成基本方針」に基づく職員研修計画を定め、階層に応じた研修の実施や外部研修への派遣を行いました。
さらに、職員が自発的・積極的に自己啓発に取り組めるよう、e ラーニングや通信教育を取り入れました。
また、職員の個々の能力を開発し、その能力を有効活用することを目的に、毎年、人事評価を実施し、その結果を定期昇給や勤勉手当に反映しています。

4. 職員の分限・懲戒処分の状況

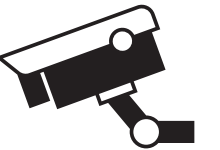
分限処分	7 件	懲戒処分	2 件
------	-----	------	-----

5. 育児休業などの取得状況 [新規取得者]

育児休業	10 人	育児部分休業	7 人
------	------	--------	-----



家庭用防犯カメラ



設置補助金をご活用ください！

問 環境防災課 (千代田庁舎)

市では、犯罪の発生を抑制し、安全で安心なまちづくりを促進するため、自らが居住する一戸建て住宅の敷地内 (屋外に限る) に家庭用防犯カメラを設置する方に対して、**購入費や設置工事費などの一部を補助**しています。※予算の範囲内での補助となりますのでご了承ください。

詳細はコチラ▶



補助対象となる家庭用防犯カメラとは？

補助対象となる防犯カメラは、自宅の外壁や屋外の工作物などに固定して設置するものです。

補助対象者

以下の要件をすべて満たす方

- 市内に居住し、本市に住民登録されている方。
- 自宅敷地内に防犯を目的として家庭用防犯カメラを設置する方。ただし、補助を受けようとする方が自宅の所有者でない場合は、所有者の同意を得ている方。
- 同一世帯の全員が市税を滞納していないこと。
- 暴力団等でない方。
- 設置する防犯カメラに対して、国やほかの公共団体等から補助を受けていないこと。

補助対象経費

購入費、設置工事費など

- 家庭用防犯カメラの購入費や設置工事費など
- ※令和8年度中に購入・設置した防犯カメラが対象です。
- ※設置後 30 日以内に申請してください。

補助金額

補助対象経費の 1 / 2 (上限 5 千円)

※自宅 1 戸につき 1 回限り

申請方法

設置後の補助申請となり、申請には、添付書類 (領収書・カタログ・設置したカメラの現況写真・誓約書など) が必要となります。詳しくは環境防災課までお問い合わせください。なお、カメラ購入・設置と同一年度内の申請が交付条件になりますのでご注意ください。

市の情報公開・個人情報保護運用状況を公表

情報公開および個人情報保護について、運用状況をお知らせします。

問 総務課 (千代田庁舎)

情報公開請求・決定件数

▶ 27 件 (令和7年度中)

[内訳] ▶総務企画部 2 件 ▶市民部 6 件 ▶保健福祉部 1 件
▶都市建設部 8 件 ▶選挙管理委員会 2 件
▶教育委員会 2 件 ▶農業委員会 1 件
▶議会事務局 1 件 ▶消防本部 4 件

個人情報開示請求・決定件数

▶ 4 件 (令和7年度中)

[内訳] ▶市民部 1 件
▶保健福祉部 3 件



お知らせと情報

くらしのお知らせ

土地取引の後には届出が必要です！



一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者（譲受人）は、その土地の所在する市町村に届出を行う必要があります。

●届出の必要な面積

- ・市街化区域 2,000㎡以上
- ・市街化調整区域 5,000㎡以上
- ・それ以外の区域 10,000㎡以上

●届出の必要な取引

売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の設定または譲渡など

●届出期限

契約締結日を含めて2週間以内

☎ 都市整備課（霞ヶ浦庁舎）



大切な命を守るために、「3つの安全装置」を身につけましょう

県内で交通事故が多発しています。交通事故にあわないため、そして、交通事故にあったときの被害を減らすため、反射材・シートベルト・ヘルメットの着用が大切です。

夕方や夜に外出するときには、ドライバーから見えやすくするために、反射材を身につけましょう。車に乗ったら、全ての座席でシートベルトを必ず着用しましょう。また、自転車に乗るときはヘルメットを着用し、頭を守りましょう。

「3つの安全装置」が、あなたと大切な人の命を守ります。「近くだから」と油断せず、毎日の習慣として、着用を心がけましょう。

☎ 県生活文化課 ☎ 029-301-2842



反射材の効果▲

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

イベントのお知らせ

市民健康フォーラム 2026 in 土浦

心不全 ～あなたの心臓 大丈夫？～

日時：11月1日（日）午後1時～4時

※開場 午後0時30分（特別企画）

場所：ホテルマロウド筑波（土浦市城北町2-24）

◆講演

『健康寿命のために「座りすぎ」やめませんか』

早稲田大学スポーツ科学学術院教授 岡 浩一郎 氏

◆シンポジウム

《座長》桜井内科医院 櫻井 岳史 氏

《シンポジスト》

「生活習慣病と心不全の深い関係」

よつばクリニック 院長 飯野 均

「心不全を引き起こす心臓病 早く見つけて、内科で治す」

土浦協同病院 循環器内科 内科科長 金地 嘉久 氏

「弁膜症の外科治療」

土浦協同病院心臓血管外科心臓外科部長 渡邊 大樹 氏

「地域で診療する心不全」

霞ヶ浦医療センター 循環器内科 部長 丸山 秀和 氏

☎ 土浦市医師会 ☎ 029-821-0849

「元氣いばらき就職フェアinつくば」開催のご案内



県では、現在仕事をお探しの方を対象に、就職フェアを開催いたします。複数の企業の人事担当者とは直接お会いできるチャンスですので、ぜひご参加ください。事前予約不要、参加費無料です。



日時：10月13日（日）午後1時30分～3時30分

（受付：午後1時から）

場所：つくば市役所 本庁舎2階 201 会議室

対象者：現在求職中の方

参加企業数：23社

☎ いばらき就職支援センター 県南地区センター

☎ 029-825-3410

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

健康測定会のお知らせ （予約不要・参加費無料）



明治安田生命保険相互会社の協力のもと、健康測定会を開催します。健康チェックを通じて、ご自身の健康状態を確認できる機会です。短時間でも参加できますので、気になる方はぜひお立ち寄りください。皆さまのご参加をお待ちしております。



日時：10月18日（日）午前9時～正午

場所：第1常陸野公園

市民ふれあいスポーツフェア内

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 健康増進課

「第9回 原爆と人間展」（入場無料）

～戦後・被爆から81年、

地球上から核兵器と戦争を無くそう～

今年は戦後、被爆から81年目の新たな節目を迎えました。今年の「原爆と人間展」は10月開催です。広島市立基町高等学校創造表現コースの生徒が被爆体験証言者とともに描き上げた原爆の絵を中心に、二つの会場で作品展を開催します。



期間：10月6日（日）午後1時～27日（日）正午

【霞ヶ浦会場】

霞ヶ浦コミュニティセンター（旧あじさい館）

【千代田会場】

市民窓口センター内 市民ギャラリー

◆ご来場の皆さまへ◆

平和への願いを短冊にした「**笹竹 平和飾り**」を一緒に作りましょう。鶴も折ってみてください！



☎ かすみがうら平和の会 ☎ 090-9243-9389

ゆるバース 2026 かすみがうにゃを応援！

ゆるキャラ人気投票に「**かすみがうにゃ**」がエントリー中！
ゆるナビから投票してね！
投票は10月3日まで！
1日1回投票できるよ！



茨城県難病団体連絡協議会による 難病フェスタ開催のご案内（参加無料）

県民への難病啓発事業として、難病フェスタを開催します。

日時：10月4日（日）午後1時～4時

場所：セキショウ・ウェルビーイング福祉会館
大研修室（水戸市千波町1918）

※ZOOM視聴可

講演：

「中高年の脳の働きや病気とてんかんについて」

講師：茨城県立医療大学 河野 豊 氏

※その他、患者体験発表、リコーダーコンサート、

医療等相談を予定しています。詳細はコチラから▲

☎ 県難病団体連絡協議会 ☎ 029-244-4535



相談のお知らせ

行政相談所を開設します （予約不要・相談無料）

行政相談委員は、皆さんの身近な相談相手として、行政に関する相談を解決するための活動をしています。日々の暮らしの中で、困っていることや、悩みごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

ご相談は無料・秘密厳守です。

日時：10月15日（金）午前10時～正午/午後1時～3時

場所：霞ヶ浦コミュニティセンター 研修室（2）

相談委員：小倉 征夫 委員

井坂 明弘 委員

※開設日以外は、電話による相談もお受けしています。

☎ ・地域コミュニティ課（霞ヶ浦庁舎）

・茨城行政監視行政相談センター☎029-253-1100

くらしの困りごと相談会

登録、年金、雇用、税金など行政機関で行う手続きに関する質問や相談のほか、相続、離婚、多重債務などの法律相談も行います。当日お越しいただいても相談は可能ですが、事前に予約された方が優先となります。相談は無料・秘密厳守、一人あたりの相談時間は20分間です。

日時：10月20日（日）午前11時～午後3時40分

（受付：午前10時30分～午後3時20分）

会場：イオンモール土浦 1階花火ひろば

予約期間：10月6日（日）～10月13日（日）

平日午前9時～午後4時45分

予約先：総務省行政相談センターさくみみ茨城

☎ 0570-090110または 029-253-1100

☎ 総務省行政相談センターさくみみ茨城

☎ 029-253-1100



お知らせと情報

相談のお知らせ

行政書士による無料相談会等実施のお知らせ

❖面談による無料相談会

茨城県内の行政書士が、面談により、遺言、相談、農地転用、届出、各種許認可等、暮らしや仕事における困りごとや役所等の諸手続きに関する相談に直接お答えします。予約は不要です。

日時：10月3日 日 午前10時～午後4時

場所：下稲吉コミュニティセンター 講習室

❖電話による無料相談

遺言、相談、農地転用、届出、各種許認可等、暮らしや仕事における困りごとや役所等の手続きに関する相談に、茨城県内の行政書士が電話でお答えします。

日時：10月1日 日、8日 日、15日 日、22日 日、29日 日
午後1時30分～4時30分

☎ 029-350-5767

☎ 茨城県行政書士会事務局 ☎ 029-305-3731

「法の日」司法書士法律無料相談会開催のお知らせ（予約不要）

茨城司法書士会では、「法の日」にちなんで無料の法律相談会を開催いたします。相続、借金、土地・建物、成年後見、財産管理、裁判、会社等に関するご相談、登記相談などを承ります。予約制ではありませんので、会場へ直接お越しください。

日時：10月3日 日 午前10時～午後3時

場所：【土浦会場】土浦亀城プラザ
(土浦市中央2丁目16-4)

【石岡会場】石岡市役所本庁舎 201・202 会議室
(石岡市石岡1-1-1)

☎ 茨城司法書士会 ☎ 029-225-0111

市デジタルサイネージ

広告掲載事業者

随時、募集中！

※詳細はコチラ▶



不動産鑑定士による不動産無料相談会（要予約）

不動産鑑定士が、不動産の価格などのご相談に無料でお応えします。相談時間はお一人様30分程度です。当日は参考資料として公図写および固定資産課税書類等をお持ちください。

日時：10月28日 日

午前10時～10時30分、10時40分～11時10分、
11時20分～11時50分

場所：県南生涯学習センター 5階 小講座室1

内容：土地・建物の価格など不動産に関する相談

申込期限：10月20日 日

※申込人数が定数を越えた場合は、お断りさせていただきます。ご了承ください。

申込方法：電話による事前予約
(平日午前9時～午後5時)

☎ 茨城県不動産鑑定士協会 ☎ 029-246-1222



成年後見相談会開催のお知らせ（要予約／相談無料）

司法書士、社会福祉士、税理士による成年後見等に関する無料相談会を開催いたします。

日時：10月31日 日 午前10時～午後3時

相談内容：成年後見、遺言、相続など

場所：みどりのプール 大会議室
(つくば市みどりの南14番地1)

申込方法：電話による事前予約

☎ 成年後見センター・リーガルサポート茨城支部
☎ 029-302-3166

公共施設を **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



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、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。

▶10月8日 日／午後1時／市民窓口センター

▶10月22日 日／午後1時／霞ヶ浦庁舎

※10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。

▶10月17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。

▶10月14日 日／午後1時30分～3時

やまゆり館

▶10月28日 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



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。

▶10月14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



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～日（日除く）／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。

受付時間：午後1時～5時

▶10月6日 日・14日 日・22日 日・29日 日

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



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。

▶10月22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

▶10月23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

※10月は、千代田コミュニティセンターのカフェはお休みになります。



市公式 SNS 随時、情報発信中！



LINE



X (エックス)
旧 Twitter



Facebook



YouTube

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

暮らしのお知らせ

2026 年 October 10月

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

※ 10月12日は祝日のため、閉庁となります。
ご注意ください。

～ Information ～

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	11月2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

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

消費生活ホットライン【見守り新鮮情報 第511号】



高齢者サポートサービスの契約トラブルに注意

【事例】

折込チラシを見て、高齢者の生活支援などをしてくれる事業者と契約をした。サービス内容は身元保証、生活支援、葬送支援で、代金は約190万円だった。勧誘時に「190万円以外にお金はいらない」と言われていたので、ここからサービス代金が支払われるという認識だった。ところが、サービスを利用するとその都度代金を請求される。解約したいと言うと、半分しか返せないと言われた。（80歳代）

【一言アドバイス】

●家族や親族に代わって高齢者の身元保証、日常生活の支援、死後事務などを行う「高齢者等終身サポートサービス」は、事業者によって提供されるサービスの内容や料金体系などが様々です。契約



をする前に、サービス内容や支払総額、解約条件等をよく確認しましょう。

●契約内容等がよく理解できなければその場で判断せず、周囲の人に相談するなどして、十分に検討しましょう。国の「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」のチェックリストなども参考にするとよいでしょう。

●困ったときは、お住まいの自治体の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

◎☎☎☎☎ 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



消費生活センター

暮らしの防災ガイド

目の不自由な方の災害の備えに **耳で聴くハザードマップ**

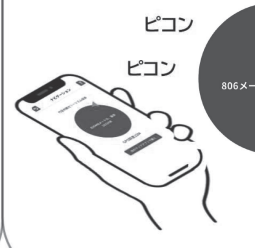
県では、外国人や視覚に障害のある方などが、平時から身の回りの災害リスク等を認識し、早めの避難につなげられるよう、スマートフォンでハザードマップの情報などを多言語や音声で確認できる「耳で聴くハザードマップ」を導入しています。

耳で聴くハザードマップでできること

自宅等の災害リスクを音声読み上げて確認



最寄りの避難場所まで音声や振動で誘導



806メートル、徒歩10分

警報や注意報、避難情報を音声で確認






Download on the App Store GET IT ON Google Play

◀ 「Uni-Voice Blind」アプリをインストール（無料）して使ってみましょう！

☎ 県防災・危機管理課 ☎029-301-2879

具体的な利用方法は、県ホームページをご確認ください ▶



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

アカザの魅力大解剖！！

●皆さんは「アカザ」という魚を知っていますか？
アカザはナマズの仲間、本州・四国・九州の河川に生息する日本固有の淡水魚です。特に水がきれいで流れのある上流から中流域を好み、昼間は岩の隙間や石の下に身をひそめ、夜になると活動を始める夜行性の魚です。成長しても全長15cmほどと小柄ですが、その姿にはたくさんの魅力が隠されています。

アカザの大きな特徴は、ナマズの仲間らしくウロコがないことです。また、背びれと胸びれには毒を持つ棘があり、外敵から身を守っています。強く握ると刺されることがありますが、人に対して非常に危険な魚ではありません。ただし、取り扱う際には十分な注意が必要です。



▲館内飼育のアカザ

食べ物は主にカゲロウやトビケラ、カワゲラなどの水生昆虫の幼虫です。川底を歩き回りながら小さな生き物を探して食べることで、川の生態系の一員として重要な役割を果たしています。

実はアカザは環境の変化に弱く、きれいな川でなければ生きていくことができません。そのため、野生のアカザが見つかる場所は豊かな自然環境が残されている証拠ともいえます。

しかし近年は河川改修や道路工事に伴う土砂の流入などにより、隠れ場所となる岩の隙間が減少し、生息環境が悪化しています。その結果、環境省レッドリストでは絶滅危惧Ⅱ類（VU）に指定されています。

小さな体で清流に暮らすアカザ。ぜひ水槽の中でじっくり観察し、その不思議な姿や自然環境との深いつながりを感じてみてください。

 かすみがうら市水族館 ☎029-896-0722

有料広告欄

有料広告欄



～健康づくりコラム～

『秋バテ』ってご存じですか？

『秋バテ』って、聞いたことありますか？

夏バテは良く聞くとありますが、夏の暑さが過ぎて涼しくなってからも体調不良を感じる『秋バテ』は、夏の疲れや冷え、激しい寒暖差により自律神経が乱れ、秋（9月～10月頃）にだるさ、食欲不振、頭痛、不眠などの体調不調が出る現象です。

❖秋バテの主な症状

身体の不調：全身のだるさ、取れない疲れ、頭痛、重い感じ

胃腸の不調：食欲不振、胃が重い

メンタル・睡眠：イライラする、気分が落ち込む、不眠、眠りが浅い

寒暖差アレルギー：くしゃみ、鼻水、鼻づまり

❖秋バテの主な原因

寒暖差：朝晩の冷え込みと日中の暑さの差

夏の冷え：エアコンや冷たい飲み物の摂りすぎによる内臓の冷え

自律神経の乱れ：気温・気圧の変化に身体が追いつかない

栄養不足・運動不足：夏の疲労が蓄積している

❖秋バテ解消・対策

身近な生活習慣の中で、自分自身でできることから見直し、自律神経を整えましょう。

入浴：38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かり、血行を促進してリラックスする

食事：ビタミンB群（豚肉、納豆、玄米）を意識して摂り、胃腸を温める

運動：1日10～20分程度のウォーキングやストレッチで代謝を上げる

生活リズム：朝起きたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットする

服装：羽織り物や上着など、寒暖差にすぐ対応できるよう衣服を調整する

特に、食欲不振の際には温かい味噌汁が効果的です。また、無理せず身体を休めるなど、生活習慣を見直しで早めに回復できるよう心がけましょう。



～休日緊急診療当番医～ 10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】		
4日	ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	4日	野上病院	029-822-0145
11日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	11日	神立病院	029-831-9711
12日	菊池内科医院	029-821-3770	12日	県南病院	029-841-1148
18日	東郷クリニック	029-843-7770	18日	神立病院	029-831-9711
25日	中高津クリニック	029-824-1212	25日	野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
4日、11日、12日、18日、25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～ 10月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中

問 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	5日㊦、12日㊦㊧、19日㊦、26日㊦、／午前10時
下大津コミュニティステーション	6日㊦、20日㊦、27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）	27日㊦／午前10時
大塚ふれあいセンター	5日㊦、12日㊦㊧、19日㊦、26日㊦／午後1時
やまゆり館	2日㊦、9日㊦、16日㊦、23日㊦／午前10時



🌸 子育てお悩み相談室

薬を飲ませるための工夫

●粉薬

乳児（0～1歳）

- ・小さな容器に粉薬をあげ、数滴の水でペースト状に練って、指で上あごやほほの内側に塗りつけます。
- ・小さな容器に粉薬をあげ、少量の水で溶いてシロップ状にして、スポイト、スプーン、哺乳瓶の乳首を使って飲ませます。

幼児（2～3歳）

- ・口にサラサラと少しずつ入れてあげてください。ペロペロと飲み込むでしょう。最後に水か白湯を飲ませてください。
- ・粉薬に少量（5mlから始めて20ml位まで）の水を加えて溶かし、飲ませます。
- ・服薬補助ゼリー：ゼリーに混ぜるのではなく、ゼリーの上にお薬をおき、さらにその上をゼリーで包むようにして飲ませます。
- ・オブラート：口の中にくっつきやすいため、オブラートの外側を水でぬらし、とろみを出して飲ませるとよいです。
- ・自我が目覚めてくる頃なので、飲めたらほめてあげてください。

●シロップ薬

- ・飲ませる前に容器を軽く振り中身を均一に混ぜます。1回分の量を添付のカップ



カスポイトで正確に量ります。量った薬はすべて飲ませます。

・乳児はスポイト、スプーン、哺乳瓶の乳首を使って飲ませます。

※粉薬もシロップ薬も、飲ませた後は薬が口の中に残らないよう、水か白湯を飲ませてください。

●やってはいけないこと！

- ・飲み忘れたからと一度に2回分飲ませること
- ・きょうだいに処方された薬を飲ませること
- ・薬が効かないからと指示より短い間隔で飲ませること

❖薬について何か疑問や質問があるときは、医師・薬剤師に相談してください。

問 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

※10月10日㊦までに電話予約（先着順）



🌸 子育て講習会

『知っておきたい乳児期の主な病気』（無料）

日時：10月14日㊦ 午前10時～11時

対象：子育てをしている保護者の皆さま（お子さま同伴可）

講師：石浜 みち子（看護師）

※会場内にキッズスペースを設けます。

※詳細は、かすみっ湖ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和8年6月生）	21日㊦	午前9時10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7年2・3月生）	21日㊦	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和6年6・7月生）	20日㊦	午後1時15分	要		
5歳児健診（令和3年10月生）	28日㊦	午後1時00分	不要		
にこにこ教室（未満児）	8日㊦、15日㊦、22日㊦	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	7日㊦	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	5日㊦、6日㊦、7日㊦、 13日㊦、14日㊦	午前9時30分	要		

🌸 子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	3日㊦、 21日㊦	①午前9時30分 ②午後2時	10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	20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	13日㊦	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	13日㊦	午前9時30分	要		

ゆっくり本を楽しむ

週替わり
手作りの**葉や缶**バッジ
プレゼント！

17



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）



霞ヶ浦中の生徒たちが関東中学校体育大会に出場しました

8月17日、県大会を勝ち抜き、関東中学校体育大会に出場した霞ヶ浦中学校の生徒8名が市長を表敬訪問しました。関東大会では惜しくも入賞を逃しましたが、生徒一人ひとりが大会の結果や感想、今後の目標を語り、さらなる活躍を誓いました。

県総合体育大会結果（敬称略）

【陸上競技】

- 鈴木 達介（9年） 共通男子800m 第1位（大会新記録）
- 根本 望衣（9年） 共通女子四種競技 第3位

【弓道】

- 山口 陽菜乃（9年） 団体戦 第6位 個人戦 第4位
- 菅澤 瑞葵（9年） 団体戦 第6位 個人戦 第5位
- 宇都木 咲来（9年） 団体戦 第6位
- 金子 瑞季（9年） 団体戦 第6位

【水泳】

- 吉田 瑛南（8年） 女子50m 自由形 第1位
女子100m 自由形 第1位
- 浅野 泰良（8年） 男子100m バタフライ 第5位
男子200m 背泳ぎ 第8位



下大津さくら館で ダーツ・モルック大会を開催しました

7月25日、下大津さくら館で霞ヶ浦公民館下大津支館主催のダーツ・モルック大会を開催しました。健康増進を目的に、室内でできる軽運動を取り入れたこの大会に、地元の参加者たちは豪華景品を狙って白熱したゲームを繰り広げていました。「モルックは初めて」という方も数回でコツをつかめる気軽さから、笑顔でプレーする姿が見られ、主催者からは「今後も地域で楽しめる企画を考え、参加者を増やしていきたい」と話されました。



ことばを使わないコミュニケーション舞台 「らぐずたいむ」が公演されました

7月30日、大塚児童館でラストラダカンパニーによることばを使わないコミュニケーションの舞台「らぐずたいむ」が公演されました。子どもたちの想像力を掻き立てるパントマイムやジャグリング、サーカス芸を詰め込んだこのパフォーマンスショーは、観客の子どもや保護者を巻き込んで行われ、笑顔があふれる楽しい時間となりました。観劇後には感じたことなどを話すワークショップも開催され、夏休みの楽しい思い出となりました。



みんなの夏まつり開催

8月22日、下稲吉中学校の新体育館にて「第8回みんなの夏まつり」が開催されました。ふるさと大使によるステージ演奏をはじめ、盆踊りや抽選会など、子どもから大人まで多くの人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
（演奏：かすみがうらサクソフンクラブ）



かすみがうら市ふるさと大使
サクライヒナコさん AILES（アイル）さん



健康増進イベントを開催しました

8月7日、明治安田生命保険相互会社の協力のもと、かすみがうらウエルネスプラザにて健康増進イベントを開催しました。かすみがうらウエルネスプラザ内の待合スペースに設置されている血圧計などを使った簡単な測定に加え、野菜摂取レベルを測定できる「ベジチェック」などの本格的な測定を体験できるこのイベントには多くの人が訪れ、健康チェックを通して自身の健康状態を確認していました。



株式会社筑波銀行様から協賛金

筑波銀行様から、市が主催するお祭りに対する協賛金をいただいたことから、8月10日に贈呈式を行いました。いただきました協賛金は、市の二大イベント「あゆみ祭り」「かすみがうら祭」で活用していきます。筑波銀行様の「市民の皆さんが楽しく参加できるように」との想いのもと、8月に開催されたあゆみ祭りは、多くの人が訪れ大盛況に終わりました。11月3日開催のかすみがうら祭にも、ぜひ足を運んでみてください。





かすみっ湖ハッピースマイル



あおきあいな
青木愛奈ちゃん (4 歳)
ゆな
夢奈ちゃん (2 歳)
姉妹仲良く元気いっぱい
過ごしてね!!



ちばしずく
千葉惺玖くん (1 歳)
美味しいものいっぱい食べて
大きくなろうね!



いらいそうま
岩井蒼葉くん (5 歳)
格好良いものが大好きで
優しいそうまくん。
これからもすくすく育っていったね!

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

あゆみ祭りが開催されたよ!



8 月 16 日に、かすみがうら市の夏の一大イベント「あゆみ祭り」が開催されたよ。
当日の午前中は雨が降ったから心配だったけど、無事に開催されてよかった!

うにゃは、みんなとクイズ大会をやったよ。
いっしょに楽しんでくれて、ありがとう!



みんな、どのくらいうにゃのこと知ってたかな?

ここで、当日のクイズ大会から一問おさらい!

Q. うにゃの耳は、
何がモチーフになっているでしょう?
A. 帆引き船



フィナーレはもちろん花火! きれいだったな〜。
花火の後には、ステージでふるさと大使のサクライ
ヒナコさんの歌に合わせて踊ったよ!

みんなは、どんな夏の思い出ができたかな?



うにゃ
ホーム
ページ



人口と世帯数 令和 8 年 9 月 1 日現在



人口 (-52) 男性 (-19) 女性 (-33)
39,137 人 20,008 人 19,129 人



世帯数 (8) ※ () 前月比
18,771 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

