

おしらせ 版

252
No.892
平成27年3月15日

編集・発行／茨城町総務企画部まちづくり推進課

〒311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080 ☎029-292-1111 FAX 029-292-6748

平成27年度(前半)

総合健康診査を実施します!

総合健康診査(総合健診)とは・・・

特定健康診査(40～74歳)、又は**後期高齢者健康診査(75歳以上)**と**胃がん、大腸がん、結核肺がん**検診を同時に受診できる健診です。胃がん検診等を希望されない方は、一般的な健康診査又は単独のがん検診を受診してください。受診の際は、次に記載した「健康診査受診券(6月上旬送付)」と「健康保険証」及び「総合健診通知書」を必ずお持ちください。

- 茨城町国民健康保険加入者 「特定健康診査受診券【ピンク色】」
- 後期高齢者医療保険加入者 「後期高齢者健康診査受診券【黄色】」
- 社会保険の被扶養者で40歳から74歳の方 各医療保険者発行の「特定健康診査受診券」及び「健康診査受診券【うぐいす色】」・交付されていない方は、受診時に申し出てください。」

健 診 内 容	個人負担金
◆ 総合健診(①～④は原則全て受診) ① 特定健診(問診・身体計測・血圧測定・尿、血液検査・心電図、眼底、貧血検査) 高齢者健診(問診・身体計測・血圧測定・尿、血液検査) ※心電図、眼底、貧血検査は希望で受診できます。(有料) ② 肺がん・結核検診(胸部レントゲン検査) ③ 胃がん検診(バリウムによる胃部レントゲン検査) ④ 大腸がん検診(便潜血反応検査 2日採便法)	① 国保 1,000円 社保の種類により異なる。 高齢者 無料 ※1,750円 ② 無料 ③ 800円 ④ 300円
◆ 本人の希望による追加検診項目 ⑤ 肝炎ウイルス検診(対象:40歳以上の方でこれまで受診されていない方) ⑥ 喀痰検査(対象:40歳以上の方で、血痰の出た方、または50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数が600本以上の方) ⑦ 前立腺がん検診(対象:50歳以上の男性) ⑧ 腹部超音波検診(対象:40歳以上の方で胃がん検診も希望される方) ※平成26年度に超音波検診を受けた方は、今年度は受診できません【2年に1回】	⑤ 500円 ⑥ 500円 ⑦ 500円 ⑧ 1,000円

☆胃がん検診・大腸がん検診及び肝炎ウイルス検診については、節目年齢の方の個人負担金が無料となります。対象者には、後日無料クーポン券を送付しますので受診時にお持ちください。

☆町民税非課税世帯等の方は、肝炎ウイルス、腹部超音波及び各種がん検診に係る個人負担金が、免除されますので受診当日、受付に申し出てください。

★特定健康診査、高齢者健康診査及び各種がん検診等は、年度内に1回のみを受診となります。

- 1 健診日 **6月27日(土)・7月8日(水) 2日間**
- 2 受付時間 午前7時～午前11時(30分ごとの時間指定制)
- 3 健診場所 総合福祉センター「ゆうゆう館」内 保健センター
- 4 対象者 40歳以上の希望者(昭和51年3月31日以前に生まれた方)
- 5 定員 1日200人(腹部超音波検診は1日100人)
- 6 申込方法 電話申込み:健康増進課(保健センター) ☎240-7134
または直接窓口へ申込みください。申込みの際、健康保険証の種類を確認いたします。
- 7 申込期間 **4月6日(月)～5月15日(金) 土・日・祝日は除きます。**
* 定員になり次第締め切ります。

◎ 申し込みをされた方には、後日、総合健診通知書及び関係資料を送付します。

※平成27年度の特定・高齢者・生活習慣病健診及び各種がん検診の実施期日等については、後日広報いばらき及び茨城町ホームページ等でお知らせいたします。

【問合せ先】健康増進課(ゆうゆう館内) ☎240-7134(直通)

◀ 郵便等による不在者投票制度 ▶

郵便等による不在者投票は、身体障害者手帳か戦傷病手帳をお持ちの方で次の(1)に該当する方、又は介護保険の被保険者証の要介護区分が「要介護5」の方に認められています。この制度を利用するには、事前に「郵便等投票証明書」の交付申請が必要です。詳しくは茨城町選挙管理委員会（総務課内）までお問い合わせください。

(1) 郵便等による不在者投票ができる方

	障害の部位	等級など
身体障害者手帳	両下肢、体幹の障害、移動機能の障害	1級又は2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	1級又は3級
	免疫・肝臓の障害	1級から3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹の障害	特別項症から第2項症まで
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓の障害	特別項症から第3項症まで
介護保険被保険者証	要介護状態区分	要介護5

(2) 郵便等による不在者投票の代理記載制度

郵便等による不在者投票ができる方で、次に該当する方は、事前に選挙管理委員会に届け出た方(選挙権を有する方)に投票に関する記載をさせることができます。

- ・身体障害者手帳に上肢又は視覚の障害の程度が1級である者として記載されている方
- ・戦傷病者手帳に上肢又は視覚の障害の程度が特別項症から第2項症までである者として記載されている方

◀ 「若者による期日前投票立会人」の募集について ▶

茨城町長選挙及び茨城町議会議員補欠選挙での「若者による期日前投票立会人」を募集します。

- ◆対象 町内在住で選挙権を有する20歳代の方若干名
- ◆内容 投票所において、選挙の投票が正しく行われているか立ち会っていただきます。
- ◆日時場所 期日前投票期間中 役場1階期日前投票所
- ◆申込方法 3月31日(火)までに役場総務課へ本人が直接お申込みください。申込用紙は総務課窓口にて備え付けてあるほか、町ホームページでダウンロードできます。なお、本人確認のため申込時に身分証明書(免許証・健康保険証・学生証等)をご持参ください。
- ◆その他 登録された方は、事務局で日程調整をさせていただきます。報酬は日額9,500円です。

【問合せ先】茨城町選挙管理委員会 ☎ 240-7125

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています

みんなで徹底しよう
三ない運動

贈らない!
求めない!
受け取らない!

これらのものも、政治家の寄附禁止の対象となります。

秘書等が代理で出席する場合の結婚祝



地域の運動会・スポーツ大会への飲食物等の差入



お祭りへの寄附・差入



町内会の集會・旅行等の催物への寸志・飲食物の差入



落成式・開店祝等の花輪



病気見舞



お歳暮・お年賀



入学祝・卒業祝



葬儀の花輪・供花



秘書等が代理で出席する場合の葬儀の香典



総務省 なるほど! 選挙「寄附の禁止」 (公財) 明るい選挙推進協会

総務省 寄附の禁止 検索
明るい選挙推進協会 三ない運動 検索

4月26日(日)は、茨城町長選挙及び

茨城町議会議員補欠選挙です!

投票時間 午前7時から 午後6時 まで



◀ 投票できる方 ▶

- ①平成7年4月27日以前に生まれた方
- ②平成27年1月20日までに茨城町に住居登録され、引き続き町内に住んでいる方
※町外に転出している方は投票できません。

- ★ 投票の際には投票所入場券をご持参ください。何らかの事情で投票所入場券を紛失した場合でも、選挙人本人であることが確認できれば投票することができますので、投票所の係員に申し出てください。
- ★ 投票所の場所は、投票所入場券に記載されています。

◀ 期日前投票 ▶

4月26日の投票日に投票に行けない方は、期日前投票ができます。期日前投票を希望する方は、投票所入場券(未着の場合は不要)をご持参のうえ、期日前投票所で投票を行ってください。

投票期間 4月22日(水)～4月25日(土)

投票時間 午前8時30分～午後8時
(投票日当日と時間が異なりますので、ご注意ください。)

投票所 茨城町役場期日前投票所(茨城町役場1階ロビー)

◀ 宣誓書(投票用紙等請求書)について ▶

投票所入場券の裏面に『宣誓書(投票用紙等請求書)』が印刷されています。事前に必要事項を記入いただくことにより、期日前投票所での受付を短時間で行うことができます。
※投票日当日に投票される方は、宣誓書への記入は不要です。

立候補者が定数を超えない場合

4月21日の立候補届出日の結果、立候補者の数が定数を超えない場合は、その選挙の投票は行いません。その場合は、町防災行政無線及びホームページでお知らせします。

平成27年度 予防接種

【**予防接種の実施期間**】平成27年4月1日～平成28年3月31日(ただし、インフルエンザは平成27年10月1日～平成28年1月末日)

【**医療機関**】定期予防接種・・・県内医療機関(県医師会と契約している登録医療機関)
任意予防接種・・・茨城町・水戸市の医療機関(予診票送付時に医療機関一覧を同封します)

【**予診票の送付時期**】・Hib, 小児用肺炎球菌, BCG, 4種混合, 麻しん風しん混合(1期), 水痘, 任意おたふくかぜ ⇒ 生後2か月に達する前月
・日本脳炎 ⇒ 3歳に達する月の前月 ・麻しん風しん混合(2期), 2種混合 ⇒ 4月
・インフルエンザ(小児・高齢者) ⇒ 9月下旬 町内の小中学校に通学している方には学校から配布します
・(定期)成人用肺炎球菌 ⇒ 4月 ・(任意)成人用肺炎球菌 ⇒ 希望者 ・(任意)風しん ⇒ 希望者

【**予防接種を受ける際に注意すること**】

- ・医療機関へ電話等で予約をとり、予診票を持参の上接種を受けてください。
- ・乳幼児, 小児, 中学, 高校生に相当する年齢の方。
- ・「町の予診票」及び「母子健康手帳」を接種医療機関へ持参してください。
- ・やむを得ない事情により保護者が同伴出来ず、代理人が付き添う場合には保護者の「委任状」が必要になります。(予診票送付時に同封します。)

【**乳幼児・小学・中学・高校生の予防接種**】

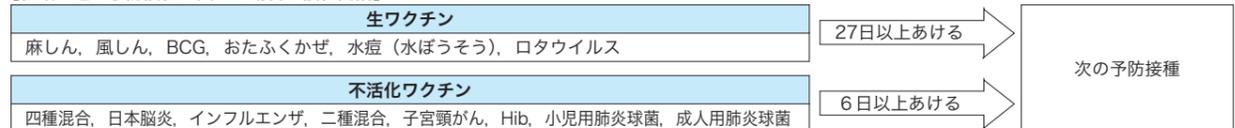
※「○歳に至るまで」「○歳未満」は○歳の誕生日の前日までとなります。

種 類	対 象 月 年 齢	標準的な接種期間	接種回数等	接 種 間 隔 等
H i b	生後2か月～5歳に至るまで 接種開始月齢により接種回数異なる	初回接種開始は生後2か月から 7か月に至るまで	初回3回 追加1回	27日以上標準的には56日までの間隔 初回3回終了後、7か月以上標準的には13か月の間
小 児 肺 炎 球 菌	生後2か月～5歳に至るまで 接種開始月齢により接種回数異なる	初回接種開始は生後2か月から 7か月に至るまで	初回3回 追加1回	27日以上の間隔を以て(1歳に至るまで) 初回3回終了後、60日以上の間隔で1歳に至った日以降
B C G	1歳に至るまで	生後5か月～8か月	1回	
4 種 混 合 破 活 化 接 種	生後3か月から 7歳6か月に至るまで	1期初回 生後3か月から1歳に至るまで 1期追加 初回終了後、1年から1年6か月	初回3回 追加1回	20日以上標準的には56日までの間隔 1期初回3回終了後、6か月以上の間隔
麻 し ん 風 し ん 混 合 予 防 接 種	1期 1歳～2歳に至るまで 2期 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれ		1回 1回	
水 痘	生後12か月～生後36か月に至るまで	1回目の接種は生後12か月から 生後15か月に至るまで	2回	1回目の接種終了後3か月以上、標準的には6～12か月の間隔
二 種 混 合 破 活 化 接 種	11歳以上13歳未満	11歳以上12歳に至るまで	1回	
日本脳炎	1期 生後6か月から 7歳6か月に至るまで ※平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ1期及び2期の接種期限20歳未満	1期初回 3歳から4歳に至るまで 1期追加 4歳から5歳に至るまで	初回2回 追加1回	6日以上標準的には28日の間隔 1期初回2回終了後、6か月以上標準的にはおおむね1年後
子 宮 頸 がん	小学6年生～高校1年生の女子	中学1年生の間	3回 2価 4価	2回:1回接種から1か月以上 3回:1回接種から5か月以上 2回:1回接種から2か月後 3回:1回接種から6か月後
任 意	小 児 イ ン フ ル エ ン ザ	1歳から中学3年生	年に2回まで	
お た ふ く か ぜ	1歳から4歳に至るまで		1回	

【**成人・高齢者の予防接種**】

種 類	対 象 者	接 種 回 数
成人用肺炎球菌	今年度次の①②のいずれかに該当する方 ① 65, 70, 75, 80, 85, 90, 95, 100歳の方 ② 60歳以上65歳未満で身体障害者手帳内部障害1級相当に該当する方	1回限り
高齢者インフルエンザ	接種時に次の①②のいずれかに該当する方 ① 65歳以上の方 ② 60歳以上65歳未満で身体障害者手帳内部障害1級相当に該当する方	年に1回 1回限り
大人の風しん	風しん予防接種を2回受けていない方で次の①②に該当する方 ① 妊娠を予定している又は希望している女性とその夫 ② 妊婦の夫及び妊婦と同居する者 ※ただし、風しん抗体のある方は対象外になります。	1回限り

【**種類の違う予防接種を受ける場合の接種間隔**】



平成27年度 乳幼児健康診査等日程表 (個人通知でお知らせします)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
こっくん教室	4/24 H26.10.1 11.20生	5/29 H26.11.21 12.31生		7/17 H27.1.1 2.15生		9/4 H27.2.16 3.31生	10/9 H27.4.1 5.10生		12/4 H27.5.11 6.30生	1/22 H27.7.1 8.15生		3/4 H27.8.16 9.30生
乳児	4/10 H26.8.1 9.30生	5/22 H26.10.1 11.15生		7/3 H26.11.16 12.31生	8/28 H27.1.1 2.15生		10/30 H27.2.16 3.15生	11/27 H27.3.16 4.30生		1/15 H27.5.1 6.15生	2/19 H27.6.16 7.31生	
1歳 6か月児	4/14 H25.8.11 9.15生	5/12 H25.9.16 10.31生		7/14 H25.11.1 12.31生		9/8 H26.1.1 2.10生	10/13 H26.2.11 3.20生	11/10 H26.3.21 5.9生		1/12 H26.5.10 6.20生	2/9 H26.6.21 7.31生	
3歳児	4/28 H24.1.1 2.15生	5/26 H24.2.16 3.31生	6/23 H24.4.1 5.15生	7/28 H24.5.16 6.30生		9/29 H24.7.1 8.15生		11/24 H24.8.16 9.30生	12/22 H24.10.1 11.15生		2/23 H24.11.16 12.31生	
2歳児 歯科検診	4/17 H25.3.1 4.30生		6/19 H25.5.1 6.30生		8/21 H25.7.1 8.31生		10/16 H25.9.1 10.31生		12/18 H25.11.1 12.31生		2/12 H26.1.1 2.28生	

酒沼環境学習会 — 第4回 渡り鳥の観察会 —



今年6月のラムサール条約締結会議において、酒沼の同条約への登録が予定されています。茨城町では、条約登録への気運を盛り上げるとともに、酒沼のことをより深く知ってもらおうと、酒沼環境学習会を実施してきました。

この度、本年度の学習会の締めくくりとなる第4回酒沼環境学習会を開催し、渡り鳥の観察会を実施しました。観察会には約40名が参加し、酒沼周辺でハジロカイツブリやミサゴなど、多くの野鳥を見ることができました。

ラムサール条約では、3つの柱として「保全と再生」「賢明な利用」「交流と学習」を掲げています。茨城町では、今後も酒沼とその周辺の豊かな自然の四季を感じていただく酒沼環境学習会を実施していく予定です。

平成26年度中に実施した学習会の主な内容

- 1 水生生物の学習(春)
- 2 夜の昆虫観察会(夏)
- 3 植物観察とハゼ釣り体験(秋)
- 4 渡り鳥の観察会(冬)

合計で約190名の方にご参加いただきました。

【問合せ先】みどり環境課 ☎ 240-7135



移動教室について



移動教室は、生涯学習地区推進委員が中心となり、地域住民の研修・交流等を目的として行われる生涯学習地区推進事業です。
①町のバスをご利用いただけます。
②20名以上の参加者でお申込みください。
③移動教室のバス利用は年間各地区1回に限ります。
④その他詳細はお問合せください。

平成26年度は、26の地区にご利用いただきました。このうち、矢頭東区では高萩市を訪問し、穂積家住宅・高萩炭礦資料館などで歴史の学習を、花貫溪谷では紅葉狩りを楽しみました。参加者からは、「移動教室を通じて歴史の学習と区民同士の親睦を深めることができ、有意義な研修になりました。」と感想をいただきました。



【問合せ先】
生涯学習課
☎ 240-7122

安全で安心な生活環境を守るために 埋め立てに関する条例を 改正します

茨城町では、平成27年6月を目途に「茨城町土砂等による土地の埋め立て等の規制に関する条例」の改正を予定しています。

主な改正のポイント

- ・条例適用面積の拡大
現行 500㎡以上5,000㎡未満
改正後 5,000㎡未満すべて
- ・罰則の強化
現行 最大で1年以上の懲役
または50万円以下の罰金
改正後 最大で2年以上の懲役
または100万円以下の罰金
- ・改良土を使った埋め立て等の禁止
- ・住民への事前説明
- ・県外発生土を使用した埋め立て等の禁止など

条例改正内容の概要について、みどり環境課にて資料を配布します。

【問合せ先】みどり環境課 ☎ 240-7135

国民健康保険Q & Aコーナー

Q 現在勤めている会社を3月31日で退職する予定です。4月1日から国民健康保険に加入したいのですが、どうしたらよいですか？

A 会社を退職された後、できるだけ早く下記の手続きに必要なものを持参し、保険課窓口（4番）で加入の手続きをしてください。

【手続きに必要なもの】

- ・会社の健康保険をやめたことがわかる証明書（退職証明書、または資格喪失証明書、または離職票）
- ・印鑑（朱肉を使うもの）
- ・窓口に来られる方の身分証明書（運転免許証等）

国民健康保険について、ご不明な点がございましたら保険課までお問い合わせください。

ジェネリック医薬品のご利用を推進しています!!
茨城町保険課 ☎240-7113

平成27年度 保健センターで実施する健康診査・健康教室等予定表

◆この内容を変更する場合は、「広報いばらき」等でお知らせします。

【問合せ先】 健康増進課（町保健センター） ☎240-7134

事業名	対象者	主な内容	実施日時等	
母子健康手帳交付	妊娠届出をした方	母子健康手帳、妊婦・乳児の健康診査受診票の交付、個別相談	随時	
パパママ教室	初妊婦および家族	マタニティビクス、妊娠中の生活、育児について	該当者に通知	
養育医療給付事業	指定医療機関の医師が入院養育を必要と認めた未熟児（申請した方）	養育医療（診察・薬剤または治療材料支給・医学的処置・手術及びその他の治療等）を現物給付する。	随時	
乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん事業）	生後1～4か月児とその母親（保育者）	乳児の発育・発達チェック、母親の健康状態チェック、育児相談等	随時（保健師又は乳児家庭訪問指導員が該当世帯に連絡し、訪問日程等を調整します。）	
乳児健康診査	生後6か月児～8か月児	身体計測、内科診察、育児相談、歯科相談、栄養相談	該当者に通知	
1歳6か月児健康診査	1歳6か月児～1歳11か月児	身体計測、内科・歯科診察、育児相談、歯みがき指導、フッ素塗布（希望者）	該当者に通知	
3歳児健康診査	3歳児～3歳11か月児	身体計測、内科・歯科診察、育児相談、心理相談、尿検査、フッ素塗布（希望者）	該当者に通知	
2歳児歯科検診	2歳児	歯科診察、歯みがき指導、育児相談、フッ素塗布（希望者）、保護者対象歯科相談	該当者に通知	
こっくん教室	生後5か月児～6か月児	離乳食についてのお話・試食	該当者に通知	
もぐもぐ教室	1歳6か月児健康診査受診者	食育集団指導、試食	該当者に通知	
ぱくぱく教室	3歳児健康診査受診者	食育集団指導、試食	該当者に通知	
なかよし教室	1歳6か月児・3歳児健診の結果、経過観察の必要な幼児	個別相談	申し込み制による	
トトロ教室	就学前の3・4・5歳児で通級による指導が必要な幼児	小集団の療育指導	申し込み制による（月2回）	
不妊治療費助成	茨城県不妊治療費補助金の交付決定を受け、夫または妻が一年以上町内に住所を有し町税を完納されている方	体外受精及び顕微授精に要する費用の一部助成	随時申し込み	
健康教室	一般町民	生活習慣病予防教室、ウォーキング教室、水中運動教室、エクササイズ教室	申し込み制による	
介護予防教室	65歳以上の介護保険の認定を受けていない方	運動機能向上教室、栄養改善教室、口腔機能向上教室、シルバーリハビリ体操教室、認知症予防教室	広報等の募集又は該当者に通知、申し込み制による	
総合健診	40歳以上の希望者（町国保加入者・社保等の被扶養者）	健康診査の項目、大腸がん検診、胃がん検診等のセット検診	申し込み制による ※詳細は、広報紙等でお知らせします。	
結核検診	65歳以上の方	胸部レントゲン撮影	6～12月に実施 該当者に通知	
生活習慣病予防健診	19歳から39歳までの方（医療機関等で健診を受けていない方）	問診、身体計測、尿検査・心電図検査、血液検査、眼底検査		
特定健康診査	40歳から74歳までの方（町国保加入者・社保等の被扶養者）	問診、身体計測、血液検査、尿検査、眼底検査、心電図検査		
高齢者健康診査	75歳以上（医療機関に受診の方は医師に相談の上受診してください）	問診、身体計測、血液検査、尿検査		
肝炎ウイルス検診	実施年度内に40歳を迎える方、これまで肝炎ウイルス検診を受診されていない40歳以上の方で希望される方	B型肝炎ウイルス検査およびC型肝炎ウイルス検査	申し込み制による ※詳細は広報紙でお知らせします。	
肺がん検診	40歳以上 ・6か月以内に血痰の出た方（40歳以上） ・1日の喫煙本数×喫煙年数＝600以上の方（50歳以上）	胸部レントゲン撮影 喀痰細胞診検査		
前立腺がん検診	50歳以上の希望者	問診、血液検査		
大腸がん検診	40歳以上の希望者	便潜血検査（2日法）	申し込み制による ※詳細は広報紙でお知らせします。	
胃がん検診	40歳以上の希望者	バリウム造影検査		
乳がん検診	超音波検査	30歳～65歳の希望者		乳房の超音波検査
	X線画像診断	40歳～49歳の希望者（2年に1回） 50歳以上の希望者（2年に1回） 40歳以上の希望者（医療機関健診・2年に1回）		乳房のX線検査2方向 乳房のX線検査1方向 乳房のX線検査・視触診
子宮頸がん検診	20歳以上の希望者	子宮頸部の細胞診検査	申し込み制による	
骨粗しょう症検診	40歳以上の女性	問診、超音波法による骨量検査		
骨粗しょう症予防教室	40歳以上の希望者	栄養指導（調理実習）、運動実技	申し込み制による	
特定保健指導	特定健康診査を受けた方	動機付け支援・積極的支援に区別され、6か月にわたる保健指導	該当者に通知	
いこいの場	回復途上にある精神障害者	料理、スポーツ、ゲーム、話し合いなど	毎月第1・3水曜日（10：00～12：00）	
健康相談	一般町民	健康相談、血圧測定、育児相談、身体計測、尿検査など	毎月第2水曜日（9：00～11：30）	
訪問指導	妊産婦・乳幼児・健診（検診）等の要指導者、健診の未受診者（国保）・独居・寝たきり者・その他	個々に適した保健指導と相談	随時	

楽しく身体を動かして健康づくり

エクササイズ教室参加者募集



健康増進課では、運動習慣を身につけて、これからも若々しい心と体を保つためのエクササイズ教室を実施します。ちよつとしたコツを知れば、健康づくりも楽になるはず！

「運動を続けられるか心配」という方でも、気軽に参加できる内容になっています。みんなと一緒に、無理なく楽しく体を動かしてみませんか。春の到来とともにレッツチャレンジ！今年こそ運動不足を解消し、心身の健康を保ちましょう。

毎週月曜日実施予定
※日程の詳細は、参加者に後日通知します。

◇内容・定員

- ★しなやかストレッチングコース
午前10時30分～午前11時30分（定員30名）
脂肪を燃焼させるストレッチ中心。腰痛予防の効果もあります。
- ★すつきりチャレンジジコース
午後1時15分～午後2時15分（定員25名）
音楽に合わせた健康体操で、全身をシェイプアップ。汗ばむ程度の運動量です。
- ★はつする筋トレコース
午後2時30分～午後3時30分（定員25名）
バランスよく筋肉をひきしめる運動。二の腕のたるみや背中脂肪が気になる方にお勧め。

※申込者多数の場合は、各コースとも抽選とさせていただきます。

◇場所

茨城町総合福祉センター
「ゆうゆう館」内2階 多目的室

◇参加費用

3千円（1コース20回）初回の教室開始前に納入していただきます。

◇対象

- ☆しなやかストレッチングコース
：74歳未満で町内在住の方
- ☆すつきりチャレンジジコース
：65歳未満で町内在住の方
- ☆はつする筋トレコース
：65歳未満で町内在住の方

※ただし医師から運動制限されていない方

◇申込方法

健康増進課窓口か電話にてお申込みください。

◇募集期間

平成27年4月1日（水）～4月10日（金）

◇実施期間

平成27年4月20日（月）～平成27年9月28日（月）

【申込・問合せ先】

健康増進課 ☎（240）7134

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029 (240) 7131
ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>
携帯電話
<https://www.lib008.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>



◆おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月28日(土) 午前11時から
4月11日(土) 午後2時から



◆絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

3月26日(木) 午前10時30分から
4月9日(木) 午前10時30分から

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
皆様のご来館をお待ちしています。

おすすめ新着本

サーカスの夜に

小川 糸 著

離ればなれになった両親と、かつて一緒に見たサーカスが忘れられず、その不思議な世界の一員になることを目指す。お菓子やスープを作ってくれるコック、ピエロ、ブランコ乗り。少年がサーカス一座に入団して、多くの人と関わりながら成長していく物語。

透明カメレオン

道尾 秀介 著

ラジオパーソナリティの恭太郎は、ある雨の日、行きつけのバー「if」で、店に迷い込んできたびしょ濡れの美女に出逢う。彼女の企てた殺害計画に、仲間たちと参加することになる。声は素敵だが見た目がイマイチであるラジオパーソナリティと、その仲間達の物語。

2015年3月の休館日						
日	月	火	水	木	金	土
1	2休	3	4	5	6	7
8	9休	10	11	12	13	14
15	16休	17	18	19休	20	21
22	23休	24	25	26	27	28
29	30休	31				

2015年4月の休館日

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

茨城町町制施行60周年記念切手シートを作成しました

茨城町では、町制施行60周年を記念して、「あんばまつり」や「酒沼」の風景、ヒメマイトンボなどの写真を使用した記念切手を作成しました。記念切手は、町内の郵便局で販売されております。



【問合せ先】まちづくり推進課
☎ 240-7126

【問合せ先】茨城町消費生活センター ☎(291) 1690

対策

- ・高齢者が日中、一人である場合は、留守番電話にしておきましょう。
- ・ナンバーディスプレイ機能等を使い、知らない番号にはでないようにならしましょう。
- ・家族にしかわからない合言葉を決めておきましょう。
- ・また、レターパックや宅配便では現金は送れません。
- ・息子や孫が大変だ、かわいそうだと思いきわあわててお金を用意せず、家族や警察、消費生活センターにご相談ください。

【問合せ先】茨城町消費生活センター ☎(291) 1690

注意

ニセ電話詐欺の中でも、息子や孫を名乗る「オレオレ詐欺」の被害は、町内で発生しています。決して他人事ではありません。

手口

- ・風邪をひいて声が変わった
- ・携帯電話の番号が変わった
- ・会社の金をなくした・使い込んだ
- ・今日中にお金が必要
- ・会社の人・代理の人がお金を取りに行く
- ・など、電話の口実は様々ですが、ニセ電話詐欺には必ずお金の話が出ます。

お金の話がでたら、詐欺だと思ってください。

注意！ニセ電話詐欺の被害が後を絶ちません！



認定こども園

4月

今月から新たに正美幼稚園と、いばらき中央認定こども園(いばらき中央保育園)が加わりました。

長岡幼稚園

- ★月間予定
 - 14日(火) はじめましての会
 - 16日(木) 読み聞かせ(しらゆきひめ)
 - 20日(日) 親子ふれあいタイム(身体測定)
 - 22日(水) 誕生会
 - 24日(金) つくってあそぼう(材料持参)
 - 28日(火) なかよしあそぼう(戸外あそび)
- ★活動時間 午前10時～11時
- ★うさぎ組の開放時間は、各活動日の午前9時から午後2時まで。どなたでも予約なしで参加できます。
- ★おむつ交換用バスタオル等をお持ちください。
- ★育児相談を随時実施中。お気軽にお声掛けください。
- ★「つくってあそぼう」の材料については、お問い合わせください。
- 【問合せ先】長岡幼稚園 ☎(292) 4019

沼前幼稚園

- ★月間予定
 - 16日(木) みんなともだちの会
 - 21日(火) リズムでルンルン♪
 - ※動きやすい服装、飲み物持参
 - 23日(木) なかよしひろば(4月の誕生会)
 - 28日(火) なかよしひろば
 - 30日(木) わくわくリサイクル(このほり)
 - ※トイレットペーパーの芯2個、折り紙
 - ※トイレ、はさみ持参
- ★いちご組の開放 各活動日の午前9時～午後2時
- ★活動時間 午前10時～11時
- ★オムツ換えやベッドをご利用の方は衛生上バスタオルをご用意ください。
- ★予約は不要です。お気軽にお越しください。
- 【問合せ先】沼前幼稚園 ☎(293) 9209

正美幼稚園

- ★月間予定
 - 20日(月) ふれあい&リフレッシュタイム
 - 24日(金) はじめましての会
 - 27日(月) ベビーマツサージ(要予約)・ふれあい&リフレッシュタイム
 - ★りんごルーム(月) 午前10時～11時
 - ★初回のみ登録料(五百円)、予約不要
 - ★ひよこクラブ(水・金) 午前10時～正午
 - ★登録制、親子で幼稚園を体験しよう
 - ★ベビーマツサージ(月) 午前10時～11時
 - ★毎月実施(限定6組)、オイル代五百円、親子でスキップ(生後2・3か月)
 - ★園庭開放 午前10時～午後2時
 - 【問合せ先】正美幼稚園 ☎(293) 7111

いばらき幼稚園

- ★月間予定
 - 21日(火) はじめまして！(新聞紙遊び)
 - 24日(金) 呼吸法を身につけて健康体になろう
 - 28日(火) やほりはじめまして！(このほり)
 - ★トドラーズクラブ 親子と一緒に遊ぼう
 - ★毎週火曜 午前10時30分～11時30分
 - ★面sクラブ 心も身体もリフレッシュ(ハママ向け)
 - ★毎週金曜 午前10時30分～11時30分
 - ★ベビーマツサージ 親子でスキップ(生後2か月～1歳未満対象)
 - ★園庭開放 毎日午前8時30分～午後1時30分
 - 【問合せ先】いばらき幼稚園 ☎(292) 0192

飯沼保育園

- ★月間予定
 - 8日(水) 製作(壁面作り) 音楽紙芝居
 - 10日(金) 体操・マット・トランポリン
 - 15日(水) お遊戯(笑顔の種) 読み聞かせ
 - 17日(金) ゲーム、パネルシアター
 - 21日(火) 誕生会(要予約)
 - 8日～15日の10時～16時予約受付

いばらき中央認定こども園

- ★月間予定
 - 16日(木) スキンシップをはかろう♪
 - 20日(月) はじめまして！
 - 27日(月) やつぱりはじめまして！(みんなが仲良く遊ぼう♪)
 - ★おてつないで
 - ★親子と一緒に楽しく遊ぼう(満1歳～2歳対象)
 - ★毎週月曜 午前10時30分～午前11時30分
 - ★ベビーマツサージ
 - ★親子でスキップ(生後2か月～1歳未満対象)
 - ★園庭開放 毎日午前8時30分～午後1時30分
 - 【問合せ先】いばらき中央認定こども園 ☎(292) 1207

いばらき中央認定こども園

- ★月間予定
 - 22日(水) 製作(このほり)
 - 24日(金) 親子クッキング(クッキー作り)
 - ★園庭開放(9、13、16、20、23、27、30日)
 - ★育児相談・身体測定(14、28日)
 - ★リトミック(14日)
 - 【問合せ先】飯沼保育園 ☎(292) 6868

地球温暖化防止キャンペーン実施

レジ袋削減及び冬の節電対策の取り組みにご協力をお願いします！

茨城町では、地球温暖化防止、ごみの減量化、資源の有効活用の観点から、レジ袋削減の取組みを推進しています。1月29日(木)、レジ袋無料配布中止協定締結店舗の店頭で、地球温暖化防止キャンペーンを実施しました。

茨城町家庭排水対策協議会や茨城県地球温暖化防止活動推進員は、お店を訪れたお客さんに、マイバッグ持参によるレジ袋削減と冬の節電対策を呼びかけました。地球温暖化防止に向けて、今後もマイバッグの持参など、皆さまのご協力をお願いします。



茨城町レシ袋無料配布中止協定締結事業社
 ・(株)カスミフードスクエア
 ・イオンタウン水戸南店
 ・(株)ヨークベニマル茨城町店
 ・(株)エコス長岡店
 ・(株)宮城商店

【問合せ先】みどり環境課
 ☎(240)7135

不動産鑑定士による不動産無料相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などの相談に無料でお応えします。

▼日時(水戸会場) 4月3日(金) 午前9時30分～正午
 ▼場所(水戸会場) 茨城県開発公社1階 1-E会議室 (水戸市笠原町978-25)

▼申込 当日会場にてお申込みください
 【問合せ先】 (一社)茨城県不動産鑑定士協会 ☎029(246)1222

茨城いのちの電話 相談員募集

いのちの電話は、自殺予防を目的とし、助けや慰め、励ましを求めている方に「電話」という手段で対話することを目的とするボランティア活動です。

▼応募期間 5月8日(金)まで

▼対象者 いのちの電話の趣旨に賛同し、積極的に活動していただく23歳から63歳までの方

▼人数 40名程度

▼その他 6月から平成29年3月まで、毎月3回程度の研修があります。その他詳細はお問い合わせください。

【問合せ先】茨城いのちの電話 ☎029(852)8505

ジェトロ輸出セミナー

自社の商品・製品または農産物等の海外輸出についてのセミナーを開催します。ご参加お待ちしております。

▼日時 3月27日(金)午後1時30分
 ▼場所 茨城町総合福祉センター ゆうゆう館 1階会議室1

【問合せ先】農業政策課 ☎(240)7118

平成27年度茨城県警察官採用試験(第1回)

茨城県警察では、平成27年10月(男女B)または平成28年4月(男女A)に採用する警察官を募集しています。

受験資格

男性A、女性A

昭和61年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した方、若しくは平成28年3月31日までに卒業見込みの方または人事委員会がこれと同等と認める方。

男性B、女性B

昭和60年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた方で、警察官Aの受験資格(学歴部分)に該当しない方(平成27年10月1日から勤務可能な人に限る)。

受付期間

郵送、持参の場合

4月14日(火)まで(消印有効)

インターネットの場合

4月13日(月)午後5時まで(受信有効)

試験日(第1次) 5月10日(日)

採用案内の配布等

県内各警察署、交番及び駐在所で配布します。

【問合せ先】

水戸警察署 ☎029(233)0110
 またはお近くの交番・駐在所まで

2月の入札状況

単位：円

件名	場所	落札価格(税抜)	社名
茨城町立青葉中学校 グラウンド整備事業設計業務委託	奥谷地内	750,000	(株)シーアイ設計
26補修第15号 道路舗装補修工事	木部(木部南部)地内外	1,720,000	長谷川電設工業(有)
26補修第16号 道路舗装補修工事	大戸(下郷)地内	2,550,000	(有)根崎工務店
26補修第17号 道路舗装補修工事	上石崎(前原)地内外	2,980,000	(株)洵沼建設工業