



# いばらき



## CONTENTS

### 特集 茨城町で過ごす 大型連休

- ◎ 各課からのお知らせ
- ◎ タウンニュース
- ◎ 文芸、すこやかニュース
- ◎ 情報ひろば
- ◎ 里山に育む生きものたち

# 6

2016

## 自然の生き物見つけたよ

(大型連休中の潤沼自然公園にて)

29日

茨城町の目



ケーズデンキスペシャルマッチ

水戸ホーリーホック VS ジェフユナイテッド千葉



水戸ホーリーホック推進協議会では、「市町村の日」を実施し、近隣市町村の住民を無料で招待しています。「茨城町の日」となった4月29日(金)、ケーズデンキスタジアム水戸(水戸市小吹町)において水戸ホーリーホックとジェフユナイテッド千葉が熱戦を繰り広げ、試合に訪れた観客を楽しませました。当日の入場者数は6042人。両チームを応援する声がスタジアム全体に響きわたった試合結果は、水戸ホーリーホックが見事に勝利しました。

涸沼自然公園でのキャンプ



にぎやかな声が響いていたテントサイト

34.5haの広大な敷地の涸沼自然公園には、大型連休中に多くの家族連れが県外からも訪れ、自然の中でのレジャーを楽しみました。



白鳥の姿が見られました



水辺で遊ぶ子ども達



こいのぼりも元気いっぱい泳いでいました

29日

茨城県内のキャラクターが大集合！  
いばキャラ祭り2016



水戸ご当地アイドル(仮)のステージ



キャラクター大集合

4月29日(金)に茨城町長岡のイオンタウン水戸南において「いばキャラまつり2016 in イオンタウン水戸南」が行われました。このイベントには茨城町のマスコットキャラクターであるひぬ丸くんをはじめ、茨城県のハッスル黄門など、各地域や団体のキャラクター30体が大集合。キャラクターの紹介と共に、それぞれの地域の名産・観光PRをしました。さらに、水戸ご当地アイドル(仮)などのライブや、関東ご当地ヒーローも登場し、買い物に来ていた家族連れなどを楽しませました。



地域の名産ブースは多くの人で賑わいました

## 胃がん検診も医療機関で受診できるようになりました！

- 申込期間** 平成28年6月15日(水)から平成29年2月28日(火)まで
- 申込方法** 茨城町健康増進課 窓口または電話でお申し込みください。☎ 029-240-7134 (直通)
- 受診方法** 申し込みをした方に、受診券を送付いたします。受診券と健康保険被保険者証を持参し、下記医療機関で受診してください。尚、町の無料クーポン券は医療機関検診では使用できません。
- 検査内容** 胃内視鏡(胃カメラ)検査、胃部X線(バリウム)検査のどちらか
- 対象** 平成29年3月31日現在の年齢が51歳以上の奇数年齢の方(51歳、53歳、55歳・・・)
- 自己負担金** 51歳から69歳の方 4,000円  
71歳以上の方 2,000円  
※医療機関の窓口でお支払いください。

### 実施医療機関一覧(予約が必要な医療機関があります。電話等でご確認ください。)

検診名	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
内視鏡 及び胃部X線	相川内科病院	029-243-2311	小関外科胃腸科医院	029-241-2662
	あいん常澄医院	029-240-5000	城南病院	029-226-3021
	石井外科内科医院	029-243-0121	住吉クリニック病院	029-247-2251
	いちょう坂クリニック	029-306-7251	丹野病院	029-226-6555
	大久保病院	029-254-4555	葉梨外科内科	029-247-2232
	大橋病院	029-240-3300	北水会記念病院	029-303-3003
	かさの内科医院	029-222-3111	水戸赤十字病院	029-221-5177
	兼子内科クリニック	029-222-5511	水戸中央病院	029-309-8600
	亀田内科	029-221-2311	宮川内科クリニック	029-302-5220
	クリニック健康の杜	029-305-6655		
内視鏡のみ	会沢内科クリニック	029-247-2331	佐藤クリニック	029-244-1970
	石田外科医院	029-221-5538	三愛クリニック	029-259-1717
	岩崎病院	029-241-8700	志村病院	029-221-2181
	打越内科クリニック	029-221-2000	上甲医院	029-221-5752
	小野クリニック	029-240-0810	長田医院	029-259-5711
	神代内科医院	029-241-0148	原外科医院	029-221-3080
	金敷内科医院	029-305-7211	藤原内科医院	029-244-3111
	金子医院	029-304-0288	古川胃腸肛門科クリニック	029-247-2228
	神長クリニック	029-305-9555	松本クリニック	029-309-6655
	五味洲内科医院	029-309-5677	水戸うちはら内科クリニック	029-259-1710
	さかと内科胃腸科クリニック	029-247-3375	水戸共立診療所	029-241-8050
	坂本内科医院	029-241-3939	皆川医院	029-243-5521
胃部X線のみ	青柳病院	029-231-2341	黒羽内科医院	029-252-7158
	秋山クリニック	029-252-3233	小吹内科	029-243-8880
	浅川医院	029-221-7873	さいとう内科	029-248-7457
	飯田内科医院	029-231-1357	立枝内科	029-226-6251
	井上医院	029-251-6581	西宮医院	029-224-5555
	小貫医院	029-254-8400	総合病院水戸協同病院	029-231-2371
	九段クリニック水戸	029-240-0571	みと南ヶ丘病院	029-248-0373

## 医療機関での子宮頸がん・乳がん検診の申込みを開始します！

- 申込期間** 平成28年6月6日(月)から平成29年2月28日(火)まで
- 申込方法** 茨城町健康増進課 窓口または電話でお申し込みください。☎ 029-240-7134 (直通)
- 受診方法** 申し込みをした方に、受診券を送付いたします。受診券と健康保険被保険者証を持参し、下記医療機関で受診してください。無料クーポン券をお持ちの方は、受診券は必要ありませんので、直接医療機関に確認のうえ受診してください。無料クーポン券は対象の方に6月に発送します。
- 検査内容** 子宮頸がん検診：子宮頸部の細胞診検査  
乳がん検診：マンモグラフィ(X線)検査
- 対象** 子宮頸がん検診：平成29年3月31日現在20歳以上の女性  
乳がん検診：平成29年3月31日現在40歳以上の女性  
ただし、昨年マンモグラフィ検査を受けた方は対象になりません。
- 自己負担金** 子宮頸がん検診 1,000円、乳がん検診 1,500円  
※医療機関の窓口でお支払いください。

### 実施医療機関一覧(予約が必要な医療機関があります。電話等でご確認ください。)

検診名	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
子宮頸がん検診 及び乳がん検診	大洗海岸病院	029-267-2191	水戸済生会総合病院	029-254-5151
	北水会記念病院	029-303-3003	茨城県立中央病院	0296-77-1121
子宮頸がん検診 のみ	青木医院	029-221-8603	井坂産婦人科医院	029-226-8511
	石渡産婦人科病院	029-221-2553	岩崎病院	029-241-8700
	岩間産婦人科	029-221-6951	植野産婦人科医院	029-221-2513
	久野産婦人科医院	029-241-8188	小松崎産婦人科	029-221-2645
	鈴木産婦人科医院	029-221-3932	関産婦人科	029-221-3013
	総合病院水戸協同病院	029-231-2371	山縣産婦人科	029-241-6121
	山本産婦人科医院	029-252-1276	根本産婦人科医院	0296-77-0431
乳がん検診のみ	志村病院	029-221-2181	水府病院	029-309-5000

※ゆうゆう館で実施する集団検診(婦人科がん健診や胃がん検診等)については広報7月1日号でお知らせします。

## 税務署職員の採用試験を実施します

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員(国家公務員)を募集します。

- ◆受験資格
    - 平成28年4月1日において高校又は中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない者及び平成29年3月までに高校又は中等教育学校卒業見込みの者
    - 人事院が上記1に掲げる者に準ずると認める者
  - ◆試験の程度 高等学校卒業程度
  - ◆申込方法等
    - ◇受付期間 平成28年6月20日(月)～6月29日(水)
    - ◇申込方法 原則インターネット申込み  
<http://jinji-shiken.go.jp/juken.html>
  - ◆試験日
    - ◇第1次試験日 平成28年9月4日(日)
- 【問合せ先】水戸税務署 総務課 ☎ 029-231-4211

6月の児童手当は例年通り支給日のお知らせ

支給日は平成28年6月3日(金)です。手当は、平成28年2月から5月分の4か月分です。支給に関しては、個別に支払いの通知はせず、請求者名義の指定された口座に振り込みますので通帳をご確認ください。

【問合せ先】  
こども課 ☎ 029(240)7144(直通)



# 子育て支援センター

～遊びにおいでよ～

町子育て支援センターでは、子育て親子に寄り添い、親子がふれあう子どもとの絆づくりを大切に活動を行っています。

★遊戯室『まんまる一む』開放★：日曜日、祝日、年末、年始を除き午前9時から午後5時まで

## －活動予定－

★ **子育て相談日** ★ ー予約制ではありません。ー  
・日時：13日(水) 午前9時30分～11時30分  
・内容：保健師、管理栄養士による相談、身体計測  
\*町保健センター等の関係機関と連携しています。  
【場所：保健センター 健診室】

★ **読み聞かせ** ★  
\*子育てボランティアによる読み聞かせを予定しています。  
・日時：6日(水)20日(水) 午前11時～11時15分  
【場所：遊戯室「まんまる一む」】

★ **砂場開放** ★  
\*戸外の気持ちよさを感じながら、砂場で遊びましょう。  
・日時：27日(水) 午前10時30分～11時30分  
【場所：ゆうゆう館 中庭 砂場】

★ **『ミニ・セミナー』** ★  
\*親子でふれあって遊んだり歌をうたったり、楽しい時間を過ごしましょう。  
・実施時間：毎日午前11時～10分程度  
【場所：遊戯室「まんまる一む」】  
ー状況により実施しない日もあります。ー

「子育てボランティアと遊ぼう」  
遊戯室「まんまる一む」にボランティアの方々が遊びに来ます。一緒に遊んだり、おしゃべりしたりしながら、ボランティアの方々と過ごしましょう。時間は午前10:30から11:30です。  
\*7月は22日(金)です!\*

## 《子育てセミナー》町内の未就学児とその保護者対象

スマイル講座 ー保育付きー

### 『保健師の話』

～保健師の話を聞き、気軽に話してみよう～

日にち：21日(木)  
時間：午前10時30分～11時30分  
場所：話…保健センター 健診室  
保育…遊戯室「まんまる一む」  
\*予約受付時に保育申込書をお渡しします。  
\*準備物などがありますのでご確認ください。

ー 予約開始日6月30日(木) ー

定員8組



## 「スマイル講座ー保育付きー」とは、こんなセミナーです!

子育て中の保護者同士が学び合う講座(保育付き)です。お子さんは、ボランティアと保育士の資格をもつ職員がお預かりし、遊戯室で遊んで過ごしますので、安心してゆったりとした気分で講座に参加して頂けます。

保健師に子どもについての話を聞いたり、管理栄養士とみんなで一緒に調理をしたりします。子育て中の皆さんと情報交換や交流を交わし、一緒に過ごしてみませんか。

ー 今後の講座内容 ー

\*『管理栄養士による調理実習』 日にち：10月20日(木) 時間：午前10時～正午



ー 詳細は、お問合せください。 ー

【問合せ先】 子育て支援センター ☎029-291-0980(直通)  
『茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内』

# インターネット通販のトラブルにご注意!



手軽で便利なはずのインターネット通販。しかし、中には悪質な業者も多く存在しています。トラブルに遭わないために、利用する側も十分な注意が必要です。

### 相談事例

◆ インターネットで購入した有名ブランドのバッグを購入したが、商品は海外から届き偽物だった。販売店に連絡しようとしたが、メールの記載しなく、何度メールしても返信がない。

◆ インターネット通販で有名ブランドの商品を購入し、指定口座に前払いした。しかし、海外から届いた商品は注文したものとは違っていた。サイトにはメールアドレスの表示しなく、何度もメールしているが返信がない。など、全国の消費生活センターに相談が寄せられています。

### トラブル防止のチェックポイント

- ◆ 所在地や電話番号、サイト運営者の氏名が正確に記載されているか。(連絡手段がEメールしかないのは危険です。)
- ◆ 商品説明や配送方法など、サイト内の日本語の表現が不自然でないか。(このような場合、海外事業者の可能性が高いです。)
- ◆ 支払方法が前払いの銀行振込のみでなく、クレジットカード決済やコンビニ支払いなど、複数の支払い方法があるか。
- ◆ 商品価格が、正規販売店の販売価格よりも大幅に値引きされていないか。(模倣品の可能性もあります。)

最近では、国内事業者とのトラブルよりも海外事業者とのトラブルが増えています。海外事業者の場合、解決が難しくなることがあります。利用する側も、トラブルを避けるため、購入ボタンを押す前にきちんとチェックをし、注文した内容や業者からのメール、確認画面などは必ず保存しておきましょう。  
また、消費者庁のホームページ内でも『悪質な海外ウェブサイトを公表していますので、そちらも参考にしてください。』

【問合せ先】 茨城町消費生活センター ☎029(291)1690(直通)

## ひとり親家庭等自立促進講習会 介護職員初任者研修会

日時 6月19日から12月4日の期間の毎週日曜日 計20日間(130時間)  
会場 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター 会議室  
対象者 ひとり親家庭となつて概ね7年以内で全日程出席でき今後就労を希望する方  
募集人数 22名  
受講料 6,000円(ボランティア行事保険料が別途かかります。)  
申込期限 6月3日(消印有効)  
申込み方法 申し込みと一緒に受講理由を添えて直接申し込み  
(用紙は、役場こども課窓口にあります。)  
その他 ・託児所を利用できます(2歳児以上)。  
・所得に応じ交通費の補助が一部受けられます。



【申込み・問合せ先】 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター  
〒310-0065 水戸市八幡町11-52  
☎029-221-8497

4/14 (木) 政治倫理審査会委員委嘱状交付式

茨城町政治倫理審査会について、委員の任期（2年）が満了したため、新たに5名の委員が決定されました。この日は、3名の委員が出席し、委嘱状の交付式が行われました。

当審査会は政治倫理基準・遵守事項に反する行為をした疑いに対し、町民等から調査請求があった場合に、必要な調査や審査を行います。

役職	氏名（敬称略）
会長	長洲 敏博（下石崎）
副会長	小沼 充夫（小幡）
委員	阿久津 正晴（水戸市）
委員	清水 正三（下石崎）
委員	會沢 勇夫（宮ヶ崎）



左から 小沼副会長 長洲会長 會沢委員

4/6 (水) ~ 4/15 (金) 春の全国交通安全運動

「気をつけて 子どもに自転車 おとしより」をスローガンに春の全国交通安全運動が4月6日（水）から15日（金）にかけて実施されました。平成27年中の茨城県内の交通事故死亡者は140人で、これは都道府県別ワースト11位の多さです。

4月6日には、イオンタウン水戸南センターコートにて、交通安全協会や交通安全母の会などによる交通安全指導が行われ、子どもや高齢者に配慮した運転を心がけ、交通ルールをきちんと守るよう呼びかけました。



イオンタウン水戸南での交通安全指導

4/7 (木) 4/8 (金) 新入生の門出 小・中学校で入学式

4月7日に小学校、8日に中学校で入学式が行われました。今年の新入生は町内の小学校で234名、中学校で278名です。新入生は先生や上級生に温かく迎えられ、新たな学校生活をスタートさせました。



明光中学校入学式



大戸小学校入学式

大戸小学校では、少し緊張した面持ちの新入生が拍手で迎えられ入場。新しい仲間になった新入生は、上級生から「入学おめでとう。学校生活は楽しいことがたくさんあるよ。」と歓迎の言葉を受けました。

4/9 (土) 大戸地区さくらまつり

暖冬の影響もあり、昨年よりも早い開花となった町内の桜は、4月上旬には見ごろを迎えました。大戸さくら公園では、大戸地区社会福祉協議会の主催により、第22回さくらまつりが開催されました。米寿・金婚・福祉功労者・三世同居家族に対する表彰や、各地域の芸能発表などが行われ、満開の桜のもと、大人も子どもも楽しめるお祭りとなりました。



カトリアクラブによるフラダンス



多くの町民の方で賑わいました

4/19 (火) メロンの季節がやってきます！ 出荷目揃い会開催

メロンの本格的な出荷シーズンを迎えるにあたり、JA水戸の茨城町メロン部会（石川峯男部会長）は城之内の集荷場で、目揃い会を開催しました。メロンの出荷時期を控えたこの時期に、規格や品質を部会全体で再確認し、等級の目安を統一することを目的としています。

今年の初出荷は3月21日と、前年に比べ6日早い出荷でした。石川部会長は「丹精込めて半年間育てた、品質が良く糖度の高いメロンです。自信を持って提供します」と挨拶しました。当町のメロンは5月中旬までオトメメロンで、その後アンデスメロンなどの出荷が続きます。



目揃い会

4/28 (木) 町と地域の架け橋に 区長会議・区長会総会開催



区長会議

平成28年度区長会議及び区長会総会が開催されました。区長会議では、町政の発展に尽力された38名の退任区長に対し表彰状や感謝状が贈呈され、再任・新任区長に委嘱状が交付されました。

その後に開催された総会では、平成27年度事業報告・決算報告及び平成28年度の事業計画・予算が承認されました。

# 2016 第7回ひぬまあじさいまつり

開催期間 6月18日(土)～7月10日(日)  
 会場 潤沼自然公園(茨城町中石崎2263)  
 主催 茨城町・茨城町観光協会  
 協賛 茨城町商工会、茨城町花き生産組合



## あじさいまつりイベント開催日

7月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後4時 (荒天中止)

- **にぎわいマーケット**  
二日間限定の賑やかな商店街を楽しもう!
- **ビンゴゲーム大会**  
有名テーマパークペアチケットなど豪華賞品をGETしよう!(本部テントにて1枚100円で販売)
- **しじみ汁販売** (1杯100円)  
潤沼といたら、しじみ汁!  
栄養たっぷりの潤沼産しじみ汁をご賞味あれ!

### 体験コーナーも盛りだくさん!

- ★ **ブリザーブドフラワー**で作る**フラワーBOX体験**(材料費有料)
- ★ **木工教室**
- ★ **オリジナル缶バッジ**をつくろう!
- ★ **池坊 お花で遊ぼう～遊心～**  
お花で遊ぼう(材料費有料) 7/2(土)のみ
- ★ **あじさい生産者によるあじさいの育て方ワークショップ**  
(有料) 7/3(日)午後1時から 先着10名様にお花の鉢植えプレゼント
- ★ **呈茶席** お抹茶でのおもてなしをお楽しみください。(有料) 7/3(日)

## ステージ発表(潤沼自然公園特設ステージ)

### 【第1部】 7月2日(土)

- 明光中学校吹奏楽部によるオープニング演奏
- 町内保育園・幼稚園児による発表
- 陸上自衛隊施設学校音楽隊
- お楽しみビンゴゲーム大会
- 水田かおりコンサート
- ご当地ゆるキャラ大集合  
～市町村PR&クイズ大会～
- ヒップホップ (Fairy kids&Angel kids)

### 【第2部】 7月3日(日)

- 茨城県警察音楽隊ふれあいコンサート
- 広浦あんばばやし(小浦あんばの会)
- お楽しみビンゴゲーム大会
- 磯山純 アコースティックライブ
- ウクレレ奏者 マコレレ
- 星野由美子&篠原和宏Jazzカルテット
- 水戸ご当地アイドル(仮)
- 川嶋志乃舞日本一の津軽三味線ステージ

### 無料シャトルバスのご案内 (7月2日・3日運行、定員各40名)

- **役場玄関前発**  
9:00、10:00、12:00、13:50
- **潤沼自然公園発**  
13:00、14:30、16:10

### 磯山さやかの旬刊! いばらき(テレビ朝日) 6月17日(金) 午前10時25分～

毎週金曜日に放送されている茨城の旬の情報番組。テレビ朝日「磯山さやかの旬刊! いばらき」内で、ひぬまあじさいまつりについて、ご紹介します。ぜひご覧ください。

【問合せ先】 商工観光課(茨城町観光協会事務局) ☎ 029-240-7124 (直通)

# 文芸

## 《短歌》

○津波にて消えた松原再生の百年  
 計画長き道のり  
 河野 久子(昭 和)  
 ●桜散りまたも列島大地震七日後  
 いまだ余震続けり  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●醍醐寺を訪いて偲ぶる秀吉の花  
 見の宴に思い馳せたり  
 二宮不二子(天 戸)  
 西空に飛行機雲の流れおりいか  
 に在ますや被災者たちは  
 田口すい子(南川又)  
 好天に苗は健やか田水来るを額  
 に手を当て上流をのぞむ  
 岡山 一(上石崎)  
 今日もまた風に煽られ杉花粉飛  
 んで飛んで人ら悩ます  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
 散歩道離れて通る農道の傍に見  
 ゆる青き麦の穂  
 萩野谷彰一郎(長 岡)  
 子と孫にドラえもん飴大瓶に思  
 わず笑う今日ホワイトデー  
 秋山 禮子(越 安)  
 ネモフィラの園にやすらぐ人あ  
 また平和日本爛漫の春  
 高田 宗雄(大 戸)  
 わが里は開発の波思い出は跡形  
 もなく臉の裡に  
 小堤美智子(小 堤)

## 《俳句》

○吹き溜る料峭木の葉すみれ咲く  
 秋山 禮子(越 安)  
 ●玄関が明るさを増すチュウリップ  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●アクセルを戻して眺む遠桜  
 山崎 文一(大 戸)  
 閑かなる空にひばりの初音かな  
 浦井 正子(宮ヶ崎第四)  
 ランドセル小踊り新学期の下校  
 高田 宗雄(大 戸)  
 桜花ほほなで散らす花見席  
 田口 正子(南川又)  
 葉シヨウブが友より届く子供の日  
 田口すい子(南川又)  
 によきによきと雨後の竹の子天を向き  
 小堤美智子(小 堤)  
 春蘭の香り豊かに人を呼ぶ  
 萩野谷彰一郎(長 岡)  
 花かすみ恋に華咲く小鳥たち  
 上野 愿重(鳥羽田)

【作品の送付先】  
 ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名  
 明記の上、月末までお送りください。  
 郵便 便 311-3192 茨城町小堤1080  
 FAX 029-292-6748  
 茨城町秘書広聴課 宛  
 【問合せ先】  
 秘書広聴課 ☎ 029(240) 7126 (直通)

して生活環境の改善を図り、避難生活の長期  
 のため避難所を増やす方針という。二宮さん  
 京都にある真言宗の寺で西国十一番の札所の  
 醍醐寺は秀吉が豪華な花見をしたといわれる。

# すこやかカーニバル

## 家族ぐるみで認知症予防を!!

人間は、歳を重ねるごとに記憶力が  
 低下します。これは避けることのでき  
 ないことです。歳をとると老化が始ま  
 り、脳も若い頃のように健康なまま  
 はいられません。安易に「自分(家族  
 など)がボケるはずはない」「最近物  
 忘れが多くなったけど、問題ないだろ  
 う」などと感じている人も多いので  
 ないでしょうか。  
 最初はその「物忘れ」だと思っ  
 ても、簡単なコミュニケーションが  
 できなくなり、初めて認知症と気づく  
 ことも多いようです。  
 いつまでも若々しく、充実した生活  
 を送るためには、認知症になるのを防  
 ぐことがとても大切になります。予  
 防することが最良の行動! というこ  
 とです。

## 【認知症予防法】

- ・よく噛んで食事をしましょう。(脳  
 の血流をよくし、脳が活性化されま  
 す。)
- ・認知症の原因となる活性酸素を分解  
 する抗酸化物質を含む食材(ほうれ  
 ん草、ナッツ類、ごま、チョコレ  
 トなど)、ウコン(ターメリック)  
 を含むカレーなどを摂取しましよ  
 う。
- ・朝、目覚めの水分補給を心がけま  
 しょう。(脳梗塞を防ぎ、認知症予防  
 につながります。)
- ・抗酸化作用のあるポリフェノールを  
 含む飲み物(リンゴジュース、コー  
 ヒー、緑茶、赤ワイン、ココアな  
 ど)を摂取しましょう。

健康増進課(保健センター) 6月の予定			
日	曜日	事業名	受付時間
2	木	献血	9:30~12:00 13:15~16:00
5	日	いきいき健康まつり2016	9:30~14:30
8	水	健康相談	9:00~11:30
8	水	育児相談	10:00~11:00
8	水	パパママ教室(申込者)	13:15~13:30
12	日	町を歩こう(石崎地区)	9:00~ 9:30
17	金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
22	水	健康診査	9:00~11:00 13:00~14:30
25	土	総合健診(申込者)	7:00~
28	火	3歳児健康診査	13:30~13:30

家族ぐるみで認知症予防に取り組む  
 ことは、若い世代においても、将来起  
 こるかもしれない認知症を遠ざけるこ  
 とに大いに役立ちます。認知症を予防  
 して、人生を楽しく過ごすための土台  
 作りを心がけましょう。

《運動》  
 ・「散歩」「階段の上り下り」「目を閉じ  
 て片足立ち」「お箸で豆つまみ」「ラジ  
 オ体操」など自分に合った運動を継  
 続しましょう。  
 《頭を使って》  
 ・「字を読む」「文章を書く」「パズル・  
 対戦ゲーム(オセロ・将棋など)」  
 に親しみましょう。  
 ・カレンダーを活用して頭の中で暗算  
 をしましょう。  
 《その他》  
 ・身だしなみの気配り、笑ってストレ  
 ス解消、食後の歯磨き、歌を歌うこ  
 とも効果的です。

健康増進課  
 (保健センター)  
 240-7134

### 主任介護支援専門員を募集します

社会福祉法人茨城町社会福祉協議会では、地域包括支援センターに勤務する主任介護支援専門員を募集します。

- 募集職種 主任介護支援専門員または準ずる者（正職員）  
※準ずる者とは、介護支援専門員として専任で従事した期間が通算して5年以上である者  
介護予防ケアマネジメント、包括的・継続的ケアマネジメントなど
- 内 容 40歳以下
- 年 齢 午前8時30分～午後5時15分 週休2日(土、日、祝祭日、年末年始)
- 勤務時間 受験申込書に所定の提出書類を添付して6月末までにお申し込みください。
- 申 込 ①作文試験 ②面接試験
- 試験内容

詳細は、下記までお問い合わせください。

【問合せ先】社会福祉法人茨城町社会福祉協議会 ☎029-292-7141 (直通)

### 6月の納税

- 町県民税（普通徴収） 1期
  - 国民健康保険税（普通徴収） 2期
  - 介護保険料（普通徴収） 2期
- ・税金は納期限内に納めましょう。  
・税収は、町の運営に欠かすことのできない貴重な財源です。  
・口座振替を申し込まれている方は、前日までに残高の確認をお願いします。

納期限は6月30日です

### 陸上自衛隊勝田駐屯地 夏休みキャンプ教室

陸上自衛隊勝田駐屯地では、夏休み恒例のキャンプ教室への参加者を募集しています。  
▼日時 7月23日(土) 午前10時～午後2時  
▼場所 陸上自衛隊勝田駐屯地  
▼募集 県内在住の小学生(保護者1名同伴) 100名  
▼内容 自衛隊テント設置、飯ごう炊さん キャンププアイヤード

▼参加費 一人2,500円  
▼申込 往復はがきに、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、学年、性別、住所、電話番号を記入し、勝田駐屯地広報班宛(〒312-18509 ひたちなか市勝倉34-33)へお送りください。  
※6月17日(金) 必着  
【問合せ先】 陸上自衛隊勝田駐屯地広報班 ☎029(274)3211

### 指定難病特定医療費受給者の継続申請受付が始まります

昨年1月から法律に基づき難病に関する新制度が施行され、原因が不明で治療法が確立していないいわゆる「難病」のうち法律に規定された306疾患のうち法律に規定を行っていない患者様の経済的負担の軽減を図っています。  
▼対象 有効期限が平成28年9月30日までの受給者証をお持ちの方  
▼受付期間 平成28年6月1日(水)～9月30日(金)  
※平成28年10月1日以降の受付は新規でのお取り扱いとなります。

### 医療市民講座(ひざの痛み)開催のお知らせ

痛みで歩くのがつらい、O脚気味になってきた、イスからの立ち上がりや痛み：そのような方向に開けた医療市民講座を開催します。  
お気晴しにご参加ください。  
▼日時 6月26日(日) 午後2時～3時  
▼場所 医療専門学校水戸メディアカルガレッジ 3階講堂  
▼内容 ひざの痛みをよくしよう！原因を知って治しましょう  
▼講師 北水会記念病院 整形外科 医師・理学療法士  
▼定員 200名(要申込)  
▼参加費 無料  
▼送迎 無料自宅送迎サービス(要申込)、無料シャトルバス有り  
▼申込 電話またはメール ※6月20日(月) 申込み締め切り  
とし、定員になり次第、締め切りさせていただきます。  
【問合せ先】 北水会記念病院総務課 ☎029(303)3003

### 日野デユト口展示会を開催します

テレビCMでお馴染みのヒノノ二トンの展示会です。日野の2トンを体験してみませんか。ローダー・ダンプなど多数展示しています。

### 平成28年度調理師試験及び予備講習会

茨城県調理師連合会水戸支部では、調理師試験及び試験に向けた予備講習会を開催します。  
○調理師試験について  
▼期日 10月8日(土) 午後1時  
▼会場 茨城大学水戸キャンパス(水戸市文京2-1-1)  
▼その他 受講料6,400円 必要書類等については、調理師会水戸保健所にある願書等でご確認ください。  
○予備講習会について  
▼日時 9月14日(水) 15日(木)の2日間  
▼期日 9月14日(水) 午後4時55分～9月15日(木) 午後4時  
※願書の受付は7月13日まで  
▼会場 茨城県立健康プラザ(水戸保健所3階)  
▼受講料等 29,000円  
その他教本等の費用もかかります。  
予備講習会の申し込みは9月13日まで。  
【問合せ先】(一社) 茨城県調理師連合会水戸支部 ☎029(226)0727

### 平成28年熊本地震災害義援金の受付について

平成28年4月14日に発生した熊本地震を震源とする最大震度7の地震により、熊本県益城町を中心に大きな被害が出ております。  
日本赤十字社及び茨城県共同募金会は、この災害で被災された方々の生活再建の一助とするため、「平成28年熊本地震災害義援金」の受け付けを開始しました。  
町では、以下のとおり募金箱を設置いたします。皆さまの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

- 日本赤十字社  
受付期間 平成28年6月30日(木)まで  
受付場所 茨城町役場 社会福祉課(3番窓口)  
【問合せ先】 社会福祉課 ☎029(240)7112(直通)
- 茨城県共同募金会  
受付期間 平成28年6月30日(木)まで  
受付場所 茨城町社会福祉協議会(ゆうゆう館内)  
【問合せ先】 社会福祉法人茨城町社会福祉協議会 ☎029(292)7141

### とんりのまちから

大洗町 大洗魚市場ホッキまつり  
大洗で獲れた新鮮なホッキ貝や魚介類・干物などの海の幸を、特別価格にて提供します。活気がいっぱいの大洗魚市場にぜひお越しください。  
▼開催日 6月12日(日)  
▼時間 午前9時～午後2時  
▼場所 大洗町魚市場 ※雨天決行  
【問合せ先】 大洗町役場 農林水産課 ☎029(267)5111

### ちびっぴアート

### 沼前幼稚園



「チューリップとわたし」  
すがわら かすみ(5歳)



「お花とちようちよ」  
はせがわ みゆう(5歳)

**6.12 sun** (祝日)  
花嫁体験ブライダルフェア  
模擬披露宴 / 和装試着  
婚礼料理フルコース試食付き

**7.10 sun** (祝日)  
夏のプレミアムフェア  
模擬教会式 / 模擬披露宴 / ドレス試着  
婚礼料理フルコース試食付き

6月限定 11:00～3組  
12:00～3組

7/26(日)  
7/31(日)  
◆10:00～17:00  
◆試食 12:00  
◆教会・神前見学  
◆ウェディング相談

サマー&ウィンター  
ウェディングスベシャル  
期間限定プラン80  
80名様188万円(サ・税込)  
この時期だからこそリーズナブルに!  
基本はガッツリ・自由度満載!!  
実施期間:平成28年7.8.9.12月・平成29年1.2月

ホテルレイクビュー水戸  
HOTEL LAKE VIEW MITO  
〒310-0015 茨城県水戸市宮町1-6-1  
●JR水戸駅南口下車徒歩3分 ●駐車場240台  
URL http://hotellakeviewmito.com  
お問合わせ 029-224-2727

# 民生委員・児童委員について

大正6年5月12日に民生委員制度が誕生し、平成29年に100周年を迎えます。

○民生委員・児童委員とは  
乳幼児から高齢者までの誰もが安心して暮らせるよう、生活上の悩み事や心配事などの相談に広く応じています。  
また、相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう地域の専門機関とのつなぎ役になります。お気軽にご相談ください。

## 茨城町民生委員児童委員名簿

担当地区	氏名	電話番号	担当地区	氏名	電話番号
長岡(坂上)	浅野 栄子	292-5035	増山・坂東	上野 加代子	292-1887
長岡(坂下・町営長岡団地)	黒田 洋子	292-6130	鳥羽田	鳥羽田 博之	292-4703
長岡第二・前田第三の一部	小澤 三三子	292-1883	下雨ヶ谷・生井沢	上田 正信	292-4633
矢頭(東区の一部・町営矢頭団地)	青山 美枝子	292-8432	上雨ヶ谷・下座	天神 健一	292-4747
矢頭(東区・北区の一部)	小川 伊勢子	292-3053	小幡	皆川 靖夫	292-5194
矢頭(西区・中丸原)	片上 朋子	292-1056	五里峰	奥谷 健一	292-5204
植農	山口 成子	292-2729	古宿・千貫桜	米川 富彦	292-2439
谷田部	大瀧 かつ子	292-1826	小堤	松浦 孝之	292-1566
小鶴	佐藤 政代	292-2906	小堤	間宮 洋子	292-2111
小鶴	河西 せつ子	292-6815	駒場	長谷川 美代子	292-1486
小鶴・三島	中村 千鶴子	291-0778	神宿・本郷	木野内 壽	293-6567
前田第一	入之内 勝子	292-1560	海老沢	山西 康男	293-6158
前田団地	星野 公光	292-1957	城之内	小橋 嘉男	293-8663
前田東・前田第三の一部	細萱 猛	292-9077	宮ヶ崎	鈴木 紀子	293-6113
下郷・大山原	飯塚 美智子	292-1568	宮ヶ崎第四・昭和	竹下 道子	293-8324
大畑・上郷・馬渡	雨谷 和人	292-5452	宮ヶ崎第五・第六・日進	加藤 寿一	293-8637
明光台団地・桜団地	春秋 正弘	291-0710	網掛	大川 正一	293-6471
常井・近藤・瑞穂・桜の郷	安田 やい子	291-1322	船渡・飯塚	飯田 慶子	293-6224
木部西部・木部東部	山口 稔	291-2157	東永寺・飯塚	野口 一	293-8218
木部南部・上飯沼南部	山中 平	292-3184	中山・矢頭(北区の一部)	加茂川 玉枝	293-7057
飯沼・上飯沼	東ヶ崎 静仁	292-1266	新興・前原・金沢	武藤 栄光	293-7082
下飯沼	高安 テル子	292-2058	中石崎・榎原	大和 恵子	293-9339
下土師	皆塚 恵美子	292-3830	長洲	海老沢 良一	293-9277
赤坂・桜丘団地	田口 孝子	292-3648	遠西・後谷・宮前	外岡 清美	293-7542
奥谷・サングリーン奥谷	上田 三郎	292-1692	前谷・台	横須賀 康則	293-9375
越安・蕎麦原・駒渡・千勝	萩谷 キヌ子	292-4521	若宮	坂場 利治	293-9381
野曾・野曾後谷	佐久間 洋一	292-5500	明光中学区(主任児童委員)	越藤 留美子	292-5923
南栗崎・南川又	田口 すい子	292-5853	明光中学区(主任児童委員)	大貫 光一	293-7034
秋葉	宇佐美 昌子	292-1349	青葉中学区(主任児童委員)	別所 恵子	292-1818
南島田・神谷	田家 正雄	292-1132	青葉中学区(主任児童委員)	岩瀬 久美子	292-1011

## 瑞宝単光章(社会福祉功劳)を授与

昭和47年から平成16年までの32年にわたり、民生委員児童委員として地域福祉の向上に献身的な活動を行ってきた大山芳子さん(下飯沼)に、瑞宝単光章(社会福祉功劳)が授与されました。



【問合せ先】社会福祉課 ☎029-240-7112(直通)

農家のみなさんへ  
貸したい農地ありませんか?

農地集積バンク

農地の集積・集約化を推進しています。

農地中間管理機構 ☎029-239-7131  
(公益社団法人茨城県農林興産公社) 水戸市上田井町3110-1

ホームページ http://ibanourin.or.jp/nourin/kaari/

## 大橋行政書士事務所

相談無料

029-292-8098  
茨城町谷田部 1020 番地 1  
http://office-oohashi.com/

遺言、遺産分割協議書  
その他、申請許可業務など実績多数  
お気軽にご相談ください!  
残される者のためにできること、はじめませんか。

# 町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「認知症予防」～

現在、認知症患者は約462万人、予備群は約400万人と推定されています。  
認知症は、生活習慣を改善することにより、ある程度予防が可能と言われ、発症を遅らせたり、症状を軽くすることにもつながってきます。「歳をとれば仕方がないこと…」「自分には関係ないこと…」と思わず、正しい知識を持って、日頃の食事の摂り方を見直してみましょう。

### ●「栄養バランスのとれた食事」と「よく噛む習慣」

認知症の原因になる高血圧や動脈硬化を防ぐことが、認知症の予防に効果的と言われています。

- ・1日3回の食事をきちんととる。
- ・主食、主菜、副菜の組み合わせを意識する。
- ・塩分やコレステロールの摂り過ぎに注意する。
- ・「よく噛んで食べる」で脳細胞を活性化させる。



### ●認知症予防に効果的といわれる栄養素や食品

- ・青魚類(DHA、EPA)…サバやイワシ、さんま、アジなど
- ・オリーブオイル(不飽和脂肪酸・血液をサラサラにする)
- ・コリン食(アセチルコリン・記憶力に作用する)…大豆、納豆、卵、豚レバーなど
- ・抗酸化物質(ビタミンC、E、βカロテン、ポリフェノール)…緑黄色野菜、きのこ、果物、ごま、緑茶など

### 〈脳若返りレシピ〉

#### アジの梅肉ソテー (4人分)

材 料	4人分
☆アジの三枚おろし	4尾分(280g)
小麦粉	大さじ2 小さじ2
☆梅干し	大2個
しょうゆ	大さじ1/2
a みりん	小さじ1
酒	大さじ1強
水	大さじ2
☆オリーブオイル	小さじ1
☆しめじ	1パック
☆ししとうがらし	12本
☆オリーブオイル	大さじ1

☆認知症予防に効果的と言われる食品

### 〈作り方〉

- ①アジは水けをよくふき、小麦粉を薄くまぶす。
- ②梅干しは包丁で細かくたたき刻み、aと合わせ混ぜる。
- ③しめじは石づきを除き、ほぐす。ししとうは軸の先を切り除き、包丁の先で穴をあける。
- ④フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱して③を炒め、しんなりとなったら取り出す。
- ⑤同じフライパンに残りのオリーブオイル小さじ1を熱して①を皮目から焼く。焼き色がついたら裏返して弱火で2～3分焼く。
- ⑥②を加え、④を戻し入れて全体にたれをからめる。



【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

## 認知症対応型介護保険施設

自然豊かな潤沼の湖畔で、ふれあいがあり、温もりがある介護サービスを提供いたします

随入  
時居  
見者  
学募  
集可

豊かな緑に包まれた環境で、安心と安らぎのある介護サービスを提供いたします

グループホーム ひぬま  
茨城町中石崎 159-1 ☎029-240-8117(担当小柴)

グループホーム ひぬまの杜  
茨城町中石崎 1055 ☎029-240-8321(担当久保田)



### ▼早春に出会う鳥たち

夏季に高山帯で過ごした鳥たちは、秋になると、高山帯から低山帯に姿を現わし、初夏には高山帯に戻ります。主な鳥は、ウソやルリビタキ、キクイタダキで、梅林や桜公園などに飛来します。好きな花芽をついばんでしまうことから、この鳥を嫌う人もいます。

### ▼生態的な特徴

ウソの大きさは、スズメよりやや大きく、頭上、腮（あご）、翼、尾は青い光沢のある黒です。雄は喉と頬が赤いのが特徴であり、雌は後頸と背が灰色で、他は全身灰褐色です。幼鳥は、雌に似ていますが頭上が黒くなく、体下面は灰白色で下尾筒は白いのが特徴で

## 里山に育む生きものたち

### 50 ウソ (スズメ目 アトリ科)

学名 Pyrrhula pyrrhula

文・写真/山口 萬壽美

す。この鳥の人気と魅力は、色や形が上品な京菓子のような趣があり、姿が美しいことから、かつては籠の中でつがいを飼っている方もいました。

#### ・鳴き声

さえずりは「ヒーヒー」、「ヒョホッホ」。地鳴きは口笛のような声で「ヒーヒー」と鳴きます。この鳥との出会いを楽しむには、鳴き声が一番頼りとなります。

#### ▼分布

ヨーロッパからシベリアを経て、ロシア極東のカムチャッカ、千島列島、サハリン、ウスリーなどで繁殖します。

日本でも、本州中部以北の針葉樹で繁殖するといわれています。この鳥は、世界に10種以上の亜種がいて、日本でも3種が確認されています。関東地方では、晩秋から、早春にかけて平地の山地のウメやサクラなどが植えてある公園などにも飛来します。

#### ・この鳥との出会い

出会いのチャンスは、冬季に低山帯のマツやスギ、ヤマザクラ等の混交林を好んで生息が見られます。

#### ▼観察メモ

秋から春にかけて、数羽から数十羽の群れで行動することが多く、サクラの多い公園などに飛来し、花芽をついばんでしまうので、嫌われていることもあります。

昨年12月初旬、茨城町自然観察クラブ員が、かすみがうら市の雪入りの郷で、バードウォッチングをされた際に同行し、この森でウソの群れに出会いました。また、今春3月には茨城町小幡の北山公園で、8羽のウソがヒーヒー鳴きながら、サクラの花芽をついばんでいた光景が見られました。

### 編集・発行 / 茨城町 町長公室 秘書広聴課

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

ホームページアドレス <http://www.town.ibaraki.lg.jp/> メールアドレス [ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp](mailto:ibarakit@town.ibaraki.ibaraki.jp)

### 茨城町の人口と世帯数

※カッコ内は前月比です。  
(住民基本台帳 平成28年4月末現在)

- ◆総人口 33,589人 (+204)  
男 16,818人 (+170)、女 16,771人 (+34)
- ◆世帯数 12,911世帯

### 茨城町民憲章

- 1 ふるさとの自然を守り、美しい環境の町をつくりましょう。
- 1 からだをきたえ、教養を高めて、すこやかな町をつくりましょう。
- 1 隣人や家庭の愛を大切にして、まごころのかよい合う町をつくりましょう。
- 1 自分の仕事に責任と誇りをもち、活気に満ちた町をつくりましょう。
- 1 文化遺産を愛護し、先人の努力に感謝できる町をつくりましょう。

再生紙を使用しています



環境に優しい大豆インクを使用しています

DATA

DATA