

いばらき

5

No.942
May 2017

特集

広報いばらき

新しい風

1日号が
リニューアル

特別企画 音声で届ける もう一つの「広報いばらき」
COVER わくわくするね♪新学期 葵小学校新1年生

ここが変わった!!

リニューアルのポイント

デザイン

紙面全体のデザインを一新し、目でも楽しんでもらえる紙面にしました。特に表紙については、これまであまり広報紙を読むことがなかった若い世代の人たちにも手に取ってもらえるよう、新しいデザインを取り入れました。

内容の整理

「お知らせ」欄を整理し、より見やすくレイアウトを変更します。また、各コーナーには、写真、イラストなどを使用し、内容が分かりやすくなるよう紙面を工夫しています。

紙面をフルカラーに

写真などを多く取り入れ、さまざまな年代の皆さまにもわかりやすく、視覚的に興味を持ってもらえるようにしました。

フォントにも工夫を

年齢や障がいの有無に関わらず見やすく、読み間違いの少ないフォント「ユニバーサルデザインフォント」を採用しています。



特集記事の充実

今伝えたいこと、知ってほしいことを取材し、特集として掲載します。地域に向いた取材の際は、ぜひご協力をお願いします。

町の広報紙は昭和30年の創刊号発行からスタート。昭和39年6月(32号)からは毎月発行されるようになりました。



昭和30年



昭和60年



平成7年



平成12年

Ibaraki public information

「広報いばらき」が変わります

毎月2回、町が発行している広報紙。昭和60年以降「広報いばらき」としてさまざまな情報や話題をお伝えしてきました。広報紙は多くの町民の方の手に渡る媒体であり、まちの大切な情報が詰まったものです。だからこそ幅広い世代に読んでいただき、親しまれるものでなければなりません。そのため、今回の号から「広報いばらき」をリニューアルします。

皆さまに町の情報を正確にお伝えするために、そして興味を持ってもらうためにも「広報いばらき」は、読みやすいことはもちろん、「読んでみようかな」「今月は何か載っているんだろう」と、楽しんでいた大きな読み進められるものにしていきたいと考えています。

まだまだ発展の余地がある紙面ですので、日々進化しながら、リニューアルは段階的に行い、町民の皆さまが頑張る姿、子どもたちの元気いっばいな笑顔を掲載していきたいと思えます。これからは「広報いばらき」をどうぞよろしくお願いたします。



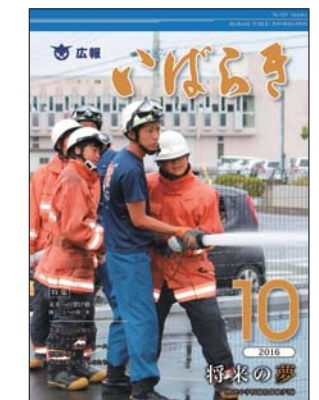
平成20年



平成24年



平成27年



平成28年



町内小・中学校で入学式

ピカピカの一年生が 新たな学校生活をスタート

暖かな春の風に桜の花びらが舞う4月、町内の小・中学校では入学式が行われました。今年は小学校で235人（長岡小58人、大戸小38人、青葉小83人、葵小56人）、中学校で241人（光明中150人、青葉中91人）の児童生徒が期待に胸を膨らませ、新しい学校生活をスタートしました。

葵小学校の入学式では、先生や上級生などに温かく迎えられた新入生が緊張した面持ちで入場。担任の先生から一人ずつ名前を呼ばれると、「はい」と大きな声で返事をしました。

式が終わると、教室で初めての学級活動。真新しい教科書が配られた子どもたちは、これからの学校生活への期待で、キラキラとした笑顔を見せていました。



- 1 ドキドキして入場
- 2 入学式ではきちんと着席
- 3 元気よく返事をして起立！
- 4 お友達ができてにっこり
- 5 式の後は学級活動

おめでとう

音訳ボランティア「ベルの会」

平成8年に音訳ボランティア「ベルの会」として発足。現在11人のメンバーで活動しています。

Message

音訳に興味のある方や誰かのためにお手伝いをしたいと考えている方、私たちと活動してみませんか？あなたの一歩が、誰かの力になります。お気軽にご連絡ください。

【募集についての問合せ先】

町社会福祉協議会
☎029-292-7141
または
(代表) 松立みよ子
☎029-292-3007



- 1 録音は丁寧に
- 2 間違いのないよう念入りに読みあわせ

カセットテープをご希望の方へ

音訳ボランティアの方々が録音したカセットテープをご希望の方は、町社会福祉協議会までお問合せください。

【問合せ先】 町社会福祉協議会
☎029-292-7141 (直通)

リニューアル特別企画

音 声で届ける もう一つの「広報いばらき」

町には、「声」で届ける「広報いばらき」があることをご存じですか。



声に想いを込めて

視覚障がいなどで、広報紙を読むことが困難な方に、音の情報として提供する「音訳ボランティア」の想いを取材しました。

声で正確に伝える

音訳ボランティア「ベルの会」は、視覚の不自由な方のために、「広報いばらき」など町発行の印刷物の内容をカセットテープに録音し、郵送しています。

活動のきっかけは、平成8年に町社会福祉協議会の主催で開催された朗読ボランティア養成講座。その後徐々に、学んだ内容を活かそうと音訳の活動が始まりました。

テープのつながり以外にも

テープをお届けしている方々と、実際に交流の場を設け、外出をすること

もありません。これまで、筑波山やひたち海浜公園に出かけるなどして、お互いの距離を縮めてきました。「録音したテープの感想をお聞きしたり、音声を提供する私たちのことを知ってもらった方が、安心してテープを聞いてくれると思いました。」と語る代表の松立さん。実際に参加した視覚の不自由な方から「また行きたい。」という言葉聞き、このような交流会はこれまで計11回となりました。

広報を届ける

「大変に思うこともありますが、私たちの活動を待っていてくれる人がいると思うと手は抜けません。音訳ボランティアはとてもやりがいのある活動です。」と笑顔で話す「ベルの会」の皆さん。今月もこの声を待っている人がいます。

町では、集落支援員を配置し、地域の活性化や地域づくりのために、各地区で活発に行われている活

【問合せ先】 町民協働課 集落支援員

くりの取組みに対して、様々な活動を行っています。動をシリーズでご紹介します。

☎029-291-8802 (直通)

南栗崎区では、区内に住む女性を中心となり、高齢者に対する活動を行っています。

この活動は、道端で話していた高齢者に、「公民館を使ったら」と呼び掛けたのがきっかけで始まったもので、今では、輪投げ大会やカラオケ大会を行うようになりました。

高齢者は、家から外に出る機会が減り、孤立しがちでしたが、これらの活動により、集いの場所ができ、参加者からは、「皆と会う機会が増えて、参加することを楽しみにしている」との声が増えています。

最近では、シルバーリハビリ体操の体験が行われるなど、健康づくりに励んでいます。



南栗崎区



桜丘団地区

桜丘団地区は、区全体の行事があまり行われていませんでしたが、一昨年から区長を始めとした区の役員の方が中心となり、「茨城町ふるさと元気づくり推進事業」を活用した事業を計画しました。

昨年は、桜まつりの開催や区民の手作りによるバーベキュー窯を使った夏祭りを開催しました。

夏祭りでは、バーベキューのほかにも、子ども神輿や流しそめんなどのイベントが行われ、活気ある祭りが行われました。



後谷区では、住民同士の親睦と健康づくりを目的に、「桜のお花見」や「季節の花の寄せ植え講座」、「ポーセリン・アート講座」等を開催しました。

「ポーセリン・アート」は、マグカップ等の磁器に絵付けをして、焼き上げるものですが、今回は、絵が描かれた専用のシールを磁器に貼り付けました。参加者は、皆、色とりどりのきれいなマイカップを作ることができました。



後谷区



三島区



三島区では、毎年2月14日に三島水神社の例祭を行っています。米、野菜等の農作物やフナ等の魚をお供えし、区民一同が祈禱を行います。

水神社は、氏子の守り神として、1844年(弘化元年)2月14日に創建され、今日まで、伝統的に祭事が行われています。

祈禱の後には、直会(なおりい)というお祭りの参列者が一堂に会し、お神酒を頂いたり食事をしたりしながら、神様をお祝いをする行事が行われました。

また本年は、オータムジャンボ宝くじ助成事業を活用して、三島公民館に整備されたエアコンや会議用テーブルを使用しました。宝くじ助成事業は、宝くじの社会貢献事業として、コミュニティ活動備品の整備等に対して助成を行っています。



前田東区

前田東区は、2月26日に「明るい地域づくり三世代交流会」を開催しました。

この交流会は、「睦会」、「前田子供会」、「前田中学校育成会」が実行委員となって、町生涯学習地区推進委員の磯野富久さんの協力のもと、明るい地域づくりを目指して開催したものです。

交流会では、輪投げ大会や舞踊、長岡小学校6年生による長小ソーラン節等の趣味・特技発表や、バルーンアートが行われました。バルーンアートとは、風船で動物や花などの形をつくるもので、高齢者や児童と一緒に、皆一様に楽しみながら、子犬の形づくりに夢中になっていました。

当区は、区と子ども会、育成会が一体となって、地域の輪を広げています。

3/14 (火) 援農隊の現地研修会を開催

町農業公社では、平成27年7月に援農希望者を登録する人材バンク制度を設立し、平成28年4月から援農隊のあっせんをしています。

14日には人材バンク登録者9人が参加し、技術向上を目的とした現地研修を実施しました。参加者は下石崎地内前谷公民館でベビーリーフ農家の講話を受けた後、実際にビニールハウスでベビーリーフの収穫作業を体験。そのほかにも、JA水戸の営農指導員から、肥料・農薬等の使い方について講義を受けるなど、援農に役立つ研修となりました。

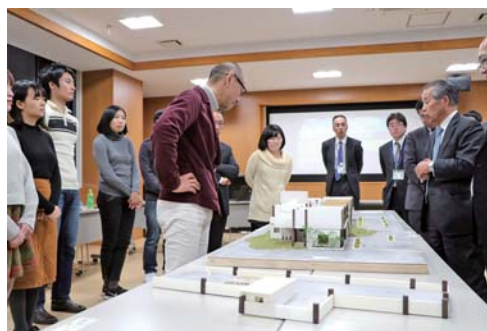
当公社では、今後も農業生産力の維持・拡大を支援し、農家の下支えとなる活動を実施していきます。



3/17 (金) 産官学連携 東京理科大生が廃校の利活用を提案

町は、平成26年度に東京理科大学工学部坂牛研究室及び株式会社リーテムと技術指導契約を締結し、小学校の廃校活用方策について調査・研究をしてきました。

17日には、連携事業の集大成として、同研究室の学生により、旧広浦小学校を活用する提案発表が行われました。学生は、既存の内装を生かしつつ、建物の壁にボルダリングの設置、芸術家の作品展示やワークショップを行うアートスペース、宿泊室の整備などを提案。また、東京理科大学の学生約100人のアンケート結果では、「スポーツ合宿」や「ゼミ合宿」などとして施設を利用したいとの回答が多かったことも報告されました。



3/28 (火) 常陽銀行 防犯ブザー寄贈

町内の小学校新1年生の安全を守るため、常陽銀行長岡支店から、防犯ブザー255個が寄贈されました。

これは同行の地域貢献活動の一環として、町内の子どもたちに自分自身の安全を守る手段の一つとして活用してほしいという願いで行われています。寄贈は、平成17年に同行創立70周年を記念にスタートし、今年で13回目となります。



2/23 (木) きらり☆子どもあんどん2017 作品表彰

茨城町商工会青年部は、茨城町民の日（2月11日）に「きらり☆子どもあんどん2017」を町運動公園にて開催。町内の小学校の児童からは、家族や地域の自慢や将来の夢などを絵や文字で自由に表現した行灯1566点が出展されました。

23日に開かれた審査会では、展示した行灯の中から、石井琴葉さん（青葉小学校1年）と堀田笑夢さん（葵小学校6年）の作品を最優秀賞に決定し、二人には表彰状が贈られました。



石井琴葉さん（青葉小学校1年）

堀田笑夢さん（葵小学校6年）

3/10 (金) 町内中学校卒業式

10日に町内各中学校で、22日には町内各小学校で卒業式が行われ、学校生活を終えた児童生徒が、思い出が詰まった校舎から旅立ちました。

式では共に学び遊んだ同級生や後輩、お世話になった先生たちとの別れを惜しみ、涙する卒業生の姿も見られました。



3/22 (水) 町内小学校卒業式

3/12 (日) 涸沼周辺クリーン作戦

涸沼やその流域の水質浄化実践活動の一環として、涸沼自然公園を中心に、涸沼周辺クリーン作戦（茨城町ネットワークワーカー等連絡協議会主催）が行われました。12日は地元企業、団体、学生、地域住民など約250人が参加し、燃えるごみ（総量170kg）と燃えないごみ（総量270kg）を回収。涸沼の自然に触れながら、きれいな涸沼を次世代に残す意識を高める機会になりました。



3/21 (月) 今年も早い！町産メロンの初出荷

町内産のメロンが、初出荷を迎え、相田久男さん（宮ヶ崎）がオトメメロン計109ケースを市場へ出荷しました。

昨年と同日の初出荷となった21日、JA水戸の茨城町メロン部会（石川峯男部会長）をはじめ、関係者が城之内の集荷場で初出荷を祝いました。町内産のメロンは、今後、5月上旬から下旬に、出荷のピークを迎える見通しです。



文芸

《短歌》

○里芋に大根 烏賊と炊き上げて
□に含めば母の味する
●竹藪に姿見せねど鶯がケキョケ
キョキョと春を知らせる
●手首にはバーコードテープつけ
られて夫は入院患者となりぬ
●新しい制服姿の中学生スクール
バスのステップ上がる
●休耕地の乾いた土を巻き上げて
家々襲う春一番が
●蕪に柚子千枚漬の風味よく妻の
得意な寒の浅漬
●朝餉でのみそ汁煮れば湯気立ち
て曇り手で拭き香り漂う
●碑に刻みし文字に敬彼岸過ぎし
日忍ぶ夫に告ぐ言葉
●怪我に耐え逆転優勝稀勢の里ば
んざい唱え観衆どよめく
●孫娘一年生の心意気爺々婆々を
笑顔でさそう
萩谷彰一郎(長岡)

《俳句》

○道すがら白梅匂ふ里の朝
●探梅や思はぬ徑に出てしまひ
●雨の日を待っていたのかチューリップ
風薫る朝の光や万歩計
辛夷咲き種まく季節おしえられ
留守の間に菜花届くや夕間暮れ
曇り空花菜明りの畑道
●春の野に摘草香る餅をつく
赤い椿白い土塀の道に散る
春の芝土ほつこりと土籠塚
皆藤 利通(下土師)
佐久間 勲(前田)

【問合せ先】 秘書広聴課
☎029(240)7126(直通)

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業） 利用のご案内

高齢になっても住み慣れた地域で元気に暮らすためには、地域で高齢者を支えると共に、自分自身でも介護が必要な状態にならないよう予防することが大切です。

そのための仕組みとして、介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）が4月から始まりました。今まで介護予防教室（介護保険制度で認定を受けていない方）として実施していた「元気あっぷ教室」「脳の健康教室」「脳若トレーニング」が「短期集中通所型サービス」となり、要支援1・2の方も利用できるようになりました。（ただし、デイサービス利用者は除く）

- ◆対象者 要支援1・2の認定を受けている方、又は基本チェックリストにより事業対象者に該当した方
- ◆相談窓口 長寿福祉課又は地域包括支援センターへご相談ください。

【元気あっぷ教室】

理学療法士、健康運動指導士、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師等専門職の指導による運動器の機能向上を主とした教室です。

実施期間：平成29年6月から平成30年3月までの全27回
（場所により教室開始日が異なります）

| 場所・時間 | 曜日 | 時間 | 場所 |
|-------|----|-------------|-----------------|
| 月 | 火 | 13:30~15:30 | 町総合福祉センター ゆうゆう館 |
| | | | 葵の園・水戸 |
| 水 | | 14:00~16:00 | 町総合福祉センター ゆうゆう館 |
| 木 | 金 | 10:00~12:00 | レイクヒルひぬま |
| | | | 13:30~15:30 |
| | | 14:00~16:00 | 町総合福祉センター ゆうゆう館 |



定員：場所により異なります。 町総合福祉センター「ゆうゆう館」 各20人
葵の園・水戸 10人 レイクヒルひぬま 16人
送迎：あり

【脳の健康教室】

学習サポーターの方と会話を楽しみながら、脳の活性化に良いと言われている簡単な読み・書き・計算・1から100まで数字を並べるすうじ盤を行います。

ゆうゆう館
実施期間：平成29年6月から平成30年3月までの毎週木曜 全27回
場所・時間：町総合福祉センター「ゆうゆう館」
①午前10時~11時
②午前10時30分~11時30分
定員：32人
送迎：あり

駒場庁舎
実施期間：平成29年8月から平成30年2月までの毎週金曜 全24回
場所・時間：茨城町駒場庁舎
①午前10時~10時30分
②午前10時30分~11時
定員：12人
送迎：なし

【脳若トレーニング】

タブレット型端末 iPadを使用し、ゲーム等を楽しみながら認知症予防をします。
実施期間：平成29年7月から平成30年1月までの毎週火曜 全24回
場所・時間：町総合福祉センター「ゆうゆう館」 午前10時30分~正午
定員：20人
送迎：なし

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎029-291-8407(直通)
地域包括支援センター ☎029-292-8577

禁煙のすすめ

5月31日は世界禁煙デーです。あなたとあなたの大切な人を守るために、喫煙について知り、禁煙にチャレンジしてみよう。

すこやかニュース

タバコによる影響
①タバコは多くの病気の原因にタバコの煙の中には、4,000種類以上の化学物質が含まれています。タバコの煙に含まれるニコチンなどの有害物質は200種類に及び、それらががんや心疾患（狭心症や心筋梗塞）、動脈硬化、歯周病など、多くの病気の原因となります。

②タバコの周囲への影響
タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）と、周りの人が吸い込む煙（副流煙）があり、副流煙は主流煙よりも多くの有害物質を含んでいます。喫煙者の周囲の人がタバコの煙を吸い込むことを「受動喫煙」といい、受動喫煙をすると、がんや心疾患、脳卒中などさまざまな病気の原因となるだけでなく、妊婦や赤ちゃんにも早産や乳幼児突然死症候群などの悪影響を及ぼすことがわかっています。

禁煙にチャレンジ

①タバコのきつかけとなる行動や生活のパターンを見直す
・タバコやライターを捨てる。
・過労やストレスを溜めないようにする。

- ・食後は早めに席を立つ。
- ・喫煙所や飲み会等、タバコのある場所にできるだけ近寄らない。
- ②タバコを吸いたくなったら代わりの行動を
 - ・水を飲む、ガムを噛む。
 - ・深呼吸する。
 - ・散歩や体操など、身体を動かす。
- ③専門家のサポートを受ける
禁煙外来などで医師に相談し、専門家による治療を受けることもひとつの方法です。

【問合せ先】 健康増進課
☎029(240)7134(直通)

健康増進課（保健センター）5月の予定

| 日 | 曜日 | 事業名 | 受付時間 |
|----|----|-------------|---------------|
| 9 | 火 | 1歳6か月児健診 | 午後1:00~1:30 |
| 10 | 水 | 健康相談 | 午前9:00~11:30 |
| | | 8~9か月児育児相談 | 午前10:00~10:15 |
| 14 | 日 | パパママ教室（申込者） | 午前10:15~10:30 |
| 18 | 木 | 5歳児健診 | 午後1:00~1:30 |
| 23 | 火 | 3歳児健診 | 午後1:00~1:30 |



| | | |
|------------|----|---------------|
| 大会出場者(小学生) | 先鋒 | 西連寺 優 至 (青葉小) |
| | 次鋒 | 橋本 颯 (青葉小) |
| | 中堅 | 和田 紘 典 (青葉小) |
| | 副将 | 矢萩 穂 華 (長岡小) |
| | 大将 | 橋本 駿 (青葉小) |

いばらき少年剣友会
レポーター 雨谷 益水

3月26日、少年剣道の春の選抜大会として有名な「第58回全国選抜少年剣道錬成大会」において、町内の「いばらき少年剣友会」が見事三位に入賞しました。大会は、全国より選抜された426チームで熱戦が繰り広げられ、優勝までは、一日9試合を勝ち抜かなければならない大変ハードなものでした。最終順位決定リーグで惜しくも敗退しましたが、雨谷水紀監督は「夏の日本武道館で準優勝したチームなので、もちろん日本一を目指しましたが、三位という成績は大変立派なもので、選手たちのがんばりを非常に感じた大会でした。」と選手たちを讃えました。

平成29年 人事異動
4月1日付役場職員の異動・退職および新規採用は次のとおりです。

部長級
▼総務部長 眞家誠 ▼町長公室長 中村真也 ▼教育部長 上田和則 ▼消防長 塙隆一

課長級
▼保険課長 石崎浩 ▼会計管理兼会計課長 小松崎則男 ▼長寿福祉課長 本多英男 ▼学校教育課長 篠原明浩 ▼消防次長兼消防署長 江幡光陽 ▼消防本部総務課長 中山勝典 ▼消防本部予防課長 海老沢友一

退職者
12人(平成29年3月31日)(内は所属名)
▼佐藤肇亮(総務部長) ▼篠原治(教育部長) ▼海老澤忠信(消防長) ▼川上晴雄(長寿福祉課長) ▼屋岡秋夫(消防本部総務課長) ▼寺門易(社会福祉課長)

新規採用
16人(内は配属先)
▼立原朋樹(企画政策課) ▼根崎俊(町民協働課) ▼大高智美(総務課) ▼飯田大貴(財政課) ▼倉谷雄人(税務課) ▼樫村弥生(税務課) ▼江橋麻由(保険課) ▼窪田慎一(町民課) ▼平野雄(みどり環境課) ▼細谷拓美(道路建設課) ▼山口浩平(下水道課) ▼立原真子(学校教育課) ▼大内涼太(消防本部) ▼加藤智大(消防本部) ▼大野順哉(消防本部) ▼久保田真央(消防本部)

認知症対応型介護保険施設

随入居者募集

自然豊かな涸沼の湖畔で、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

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)

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 ひぬまの杜
茨城町中石崎 1055 ☎029-240-8321 (担当 久保田)

Information 情報

募集 シルバーリハビリ体操教室
12期生を募集します



いつまでも元気でいるために、シルバーリハビリ体操を始めませんか？
シルバーリハビリ体操は、高齢者の健康の維持・増進のために考案され、関節の運動や筋肉のストレッチなど、運動の初心者の方にも無理なくできる体操です。平成29年6月から10か月間、体操を学びたい方を募集します。
現在、治療中の方は、かかりつけ医に相談してからお申し込みください。

- ▶日時 平成29年 **6月21日** ~平成30年 **3月28日**
毎週水曜日 午前10時~11時30分
- ▶場所 町総合福祉センター「ゆうゆう館」1階 会議室1
- ▶対象 65歳以上の方
- ▶定員 20人
- ▶料金 無料
- ▶申し込み方法 健康増進課の窓口及び電話で申し込みください。(応募者多数の場合は抽選になります)
- ▶申し込み期間 平成29年5月15日(月)~6月7日(水)
【申込み・問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

お知らせ 財務省関東財務局 水戸財務事務所へご相談を！

財務省関東財務局水戸財務事務所では、財務省の総合出先機関として、地域の皆さまからの相談を無料で受け付けています。

- ・高齢者を狙った詐欺的な投資勧誘(未公開株、社債、ファンド)
- ・電子マネー詐欺相談(架空請求、サクラサイト)

☎029-221-3195
(月~金 午前8時30分~正午/午後1時~5時・祝祭日を除く)
・多重債務相談(借金・クレジットカード・各種ローンの悩み相談)
☎029-221-3190
(月~金 午前8時30分~正午/午後1時~4時30分・祝祭日を除く)
【問合せ先】財務省関東財務局水戸財務事務所

5月の納税

○軽自動車税 全期
・納税通知書に記載されている最寄りの金融機関又はコンビニエンスストアにて、納期限内に納めましょう。
納期限は5月31日(水)

イベント 涸沼散策(水辺の道)とウォーキング教室

- ▶日時 **5月13日(土)**
午前9時 受付開始
午後3時 終了予定 ※雨天決行
- ▶場所 大洗鹿島線 涸沼駅 集合
- ▶コース 涸沼駅~いこいの村涸沼~夕日の郷松川~大洗総合運動公園 ウォーキング教室~涸沼駅(距離11km)
- ▶参加費 一般300円(当日徴収)
個人会員・中学生以下 無料
- ▶持ち物 飲み物、レジャーシート、雨具
- ▶主催 茨城県ウォーキング協会
- ▶【申込み・問合せ先】
はがきまたはFAXにて下記へお送りください。
〒309-1107
茨城県筑西市門井1973-9
深見 博 宛
☎090-4122-2225 FAX:0296-45-5750

お知らせ 総務大臣から行政相談委員が委嘱されました

- 4月1日、総務大臣から2名の行政相談委員が委嘱されました。毎日の暮らしの中で、困っていること、悩んでいることがありましたら、お気軽にご相談ください。
- 町では、次のとおり、行政相談所を開設します。相談は無料・秘密厳守です。
- ▶日時 **5月15日(月)**
午後1時~午後4時
 - ▶場所 町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 会議室3
 - ▶行政相談委員 石井 敏幸
☎029-292-0263 (代)
海老澤 栄子
- ※当日は、行政書士無料相談会も開設しています。
【問合せ先】町民協働課 ☎029-291-8802 (直通)



おすすめの**新**着本

新刊1



紙のピアノ
(新堂 冬樹 著)

白石ほのかは、町のピアノ教師、二ノ宮にピアノを習い、周囲との関わりの中で母の想いを知る。音大に入り、プロのピアニストを目指すためコンクールに挑む彼女の前に、強力なライバル達が現れる。奇跡のメロディに感涙するミュージック小説。

新刊2



風のかたみ
(葉室 麟 著)

九州豊後の安見藩の佐野了弾は、藩の重鎮との政争で、上意討ちに会い、これに反抗をします。藩の目付方から白鷺屋敷で、女・子供の見張りをするように派遣された女医師の目を通して、屋敷の様子が描かれています。スリル感ある時代小説。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



果 鋭
(黒沢 博行 著)



我がパラダイス
(林 真理子 著)



したじきくとなかまたち
(二宮 由紀子 著)



やさしいのがっこう
(なかや みわ 著)



クロカネの道
(江上 剛 著)

イベント情報

おはなしの会 (毎月第2、4土曜日)

5月13日(土) 午後 2時から
5月27日(土) 午前11時から



絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

5月11日(木) 午前10時30分から
5月25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。
皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2017年5月の休館日

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

2017年6月の休館日

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



茨城町子育て支援センターは子育て中の親子に寄り添い、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。

ゆうゆう館 まんまる一む(遊戯室)を開放

日曜祝日、年末年始を除き午前9時から午後5時まで、未就学児とその保護者はどなたでも利用できます。

定期子育て相談

毎月第2水曜日
時 間：午前9時30分～11時30分(都合の良い時間にどうぞ)
場 所：保健センター 健診室
子育てに関する相談をお受けします。内容により保健センター(保健師、管理栄養士)と連携して対応します。身体計測も実施しています。
※子育て相談は、随時受け付けています。

読み聞かせ

毎月第1、3水曜日
時 間：午前11時～11時15分
場 所：まんまる一む(遊戯室)
子育てボランティアが絵本や紙芝居の読み聞かせに来てくれます。親子でゆったりとお話の世界を楽しみましょう。

5月の予定

10日(水) 定期子育て相談
11日(木) 第1回 子育てサークル
12日(金) ボランティアによるピアノ演奏
16日(火) ボランティアと遊ぼう
17日(水) 読み聞かせ
24日(水) ボランティアによるピアノ演奏
31日(水) お楽しみシアター

ボランティアの皆さんのご協力をいただいておりますので、小さいお子さんや兄弟姉妹が一緒でも、安心して活動に参加できます。

ボランティアと遊ぼう

毎月1回
日 時：5月16日(火) 午前10時30分～11時30分
場 所：まんまる一む(遊戯室)
ボランティアの方々とおしゃべりをしたり、遊んでもらったりして、交流しましょう。



ボランティアによるピアノ演奏

日 時：5月12日(金)、24日(水) 午前11時～11時15分
場 所：まんまる一む(遊戯室)
お子さんの好きな曲や保護者が癒される曲の演奏があります。リクエストを受け付ける場合があります。

親子で作って遊ぼう！ ～大きな風船作ろうよ～

日 時：6月4日(日) 午前10時30分～11時30分
場 所：イベント広場(雨天、荒天時はまんまる一むで行います。)
内 容：ワークショップ
ビニール袋で工作をします。出来上がった大きな風船で親子一緒にのびのびと遊びましょう。
まんまる一む開放
午前9時～午後12時30分

—— 未就学児とその保護者が対象となります。詳細は、お問合せください。 ——

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

仕事や学校・転居などで環境が変わり、最近なんとなく疲れやすい、集中できない、食欲不振などの症状が出ていませんか？新しい環境の変化についていけない焦りやストレスが知らぬ間に体の症状となって出てくるのです。

今回は、手軽に作れて疲労回復効果が期待できる「簡単低カロリーメニュー」をご紹介します。

健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

チキン南蛮



簡単低カロリー
レシピ

ほうれん草と
なめこの煮びたし



～POINT～

♪鶏もも肉→鶏むね肉、南蛮酢→ポン酢、マヨネーズ→ヨーグルト、揚げる→揚げ焼きにかけて、低カロリーに。
♪ポリ袋を使用で、簡単に！
♪鶏むね肉に多く含まれるイミダペプチドは疲労回復に効果あり。

～POINT～

♪煮びたしは、煮るだけ！
♪だし汁の作りやすい分量は、「水1Lに対して材料20g」。
この比率を覚えておけば便利！

チキン南蛮

栄養成分(1人分)
エネルギー 274Kcal
塩分 1.8g

【材料】4人分

鶏むね肉 …… 400g
薄力粉 …… 適量
たまご …… 1個

A { ポン酢 … 80g
砂糖 …… 16g

油 …… 32g

B { マヨネーズ …… 30g
ヨーグルト(無糖) … 120g
たまねぎ …… 80g
ゆで卵 …… 2個
粒マスタード …… 8g
塩・こしょう …… 少々

キャベツ …… 140g
パプリカ(赤・黄) …… 各32g

【作り方】

～準備～
＜水切りヨーグルト＞
・ボウルの上にさらにひとまわり大きいザルをのせ、ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れラップをかけて一晩(約8時間)冷蔵庫に置く。一晩置くことで約半量(今回は60g使用)になる。

- ①肉は厚みが半分になるよう切り開き、全体の厚さを合わせ6等分にする。
- ②Aを合わせる。また、たまねぎとゆで卵をみじん切りにし、水切りしたヨーグルトなどBの材料を合わせタルタルソースを作る。
- ③付け合わせのキャベツはせん切りにし、さっと茹で水気を切り、パプリカは半分の長さにし、薄く細切りにする。
- ④ポリ袋に薄力粉を入れ、肉に薄力粉→溶き卵→薄力粉の順でくぐらせ、油を入れて熱したフライパンでじっくりきつね色になるまで揚げ焼きにする。裏返したら、弱火で蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤火が通ったら、Aにさっとくぐらせ衣をしっとりさせ、お皿に肉と野菜を盛りつけ、最後にタルタルソースをかける。

ほうれん草と
なめこの煮びたし

栄養成分(1人分)
エネルギー 35Kcal
塩分 0.6g

【材料】4人分

ほうれん草 …… 240g
なめこ …… 120g
だし汁 …… 160cc
しょうゆ …… 16g
みりん …… 24g

【作り方】

～準備～
＜だし汁＞
・お好みの材料(昆布、煮干し、かつおぶしなど)をお茶パックに入れ、水に浸ける。冷蔵庫で一晩(6時間以上)寝かせればできあがり。

- ①ほうれん草は熱湯にさっとくぐらせ、3～4cm幅に切る。
なめこは軽く水で洗ってレモン汁をかけておく。
- ②鍋にかつおだし、しょうゆ、みりんを入れて煮立てて、なめこ、ほうれん草を加えときどき混ぜながら、火が通るまで中火で4～5分煮る。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

茨城町民生委員・児童委員名簿

| 担当地区 | 氏名 | 担当地区 | 氏名 |
|------------------|-------|---------------|--------|
| 長岡(坂上) | 浅野 榮子 | 増山・坂東 | 上野 憲三 |
| 長岡(坂下・町堂長岡団地) | 黒田 洋子 | 鳥羽田 | 鳥羽田博之 |
| 長岡第二・前田第三の一部 | 小澤二三子 | 下雨ヶ谷・生井沢 | 上田 正信 |
| 矢頭(東区の一部・町堂矢頭団地) | 青山美枝子 | 上雨ヶ谷・下座 | 天神 健一 |
| 矢頭(東区・北区の一部) | 小川伊勢子 | 小幡 | 井川 誠之 |
| 矢頭(西区・中丸原) | 緒方 和子 | 五里峰 | 奥谷 健一 |
| 植農 | 山口 成子 | 古宿・千貫桜 | 米川 富彦 |
| 谷田部 | 大瀧かつ子 | 小堤 | 林 孝和 |
| 小鶴 | 佐藤 善秋 | 小堤 | 間宮 洋子 |
| 小鶴 | 坂田 勝則 | 駒場 | 長谷川美代子 |
| 小鶴・三島 | 中村 隆一 | 神宿・本郷 | 木野内 壽 |
| 前田第一 | 入之内勝子 | 海老沢 | 山西 康男 |
| 前田団地 | 星野 公光 | 城之内 | 小橋 嘉男 |
| 前田東・前田第三の一部 | 岡部 勇 | 宮ヶ崎 | 鈴木 紀子 |
| 下郷・大山原 | 飯塚美智子 | 宮ヶ崎第四・昭和 | 竹下 道子 |
| 大畑・上郷・馬渡 | 岩崎喜代志 | 宮ヶ崎第五・第六・日進 | 加藤 壽一 |
| 明光台団地・桜団地 | 春秋 正弘 | 網掛 | 高根沢清一 |
| 常井・近藤・瑞穂 | 福田美智子 | 船渡・飯塚 | 飯田 慶子 |
| 桜の郷 | 高橋 燦吉 | 東永寺・飯塚 | 石崎 信夫 |
| 木部西部・木部東部 | 林 則子 | 中山・矢頭(北区の一部) | 荻谷 節子 |
| 木部南部・上飯沼南部 | 山中 平 | 新興・前原・金沢 | 武藤 栄光 |
| 飯沼・上飯沼 | 東ヶ崎静仁 | 中石崎・榎原 | 大和 恵子 |
| 下飯沼 | 高安テル子 | 長洲 | 長洲 哲夫 |
| 下土師 | 萩谷 昭文 | 遠西・後谷・宮前 | 清水 章 |
| 赤坂・桜丘団地 | 田口 孝子 | 前谷・台 | 横須賀康則 |
| 奥谷・サングリーン奥谷 | 鬼澤 洋一 | 若宮 | 坂場 利治 |
| 越安・蕎麦原・駒渡・千勝 | 中村 恵子 | 明光中学区(主任児童委員) | 越藤留美子 |
| 野曾・野曾後谷 | 佐久間洋一 | 明光中学区(主任児童委員) | 大貫 光一 |
| 南栗崎・南川又 | 中島ふみ江 | 青葉中学区(主任児童委員) | 別所 恵子 |
| 秋葉 | 関口 道子 | 青葉中学区(主任児童委員) | 上田 智夫 |
| 南島田・神谷 | 川又 優 | | |



地域の身近な相談相手

民生委員
児童委員

5月12日は
「民生委員・児童委員の日」

大正6年(1917年)に民生委員制度が誕生しました。今年100周年を迎える、歴史ある制度です。

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、生活上の悩みごとや心配ごとなどの地域の相談に広く応じていきます。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

社会奉仕の精神のもと、町内では61人の委員がボランティアで活動しています。

委員は、厚生労働大臣の委嘱を受け、相談についての秘密を守ることが法律で義務づけられています。安心してご相談ください。

【問合せ先】社会福祉課
☎029-240-7112(直通)

◆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
☎ 029-240-7126
メールアドレス
ibarakit@town.ibaraki.lg.jp

◆人口

住民基本台帳
平成29年3月末現在
※カッコ内は前月比です。
男 16,512人(-37)
女 16,530人(-61)
総人口 33,042人(-98)
世帯数 12,758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、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持ち、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。

◆町の情報発信中!!



●町公式ホームページ

<http://www.town.ibaraki.lg.jp/>



●町公式ツイッター

<https://twitter.com/IbarakiTownMati/>



●町公式インスタグラム

https://www.instagram.com/townibaraki_official/



里山に育む生きものたち

No.58 オドリコソウ

(シソ目 シソ科) 学名 *Lamium album* L.
var. *barbatum* (Siebold et Zucc.) Franch. et Sav.

写真と文 安昌美

五月になりますと、本当に緑がいつぱいになり、時には夏を感じさせる日も多くなります。連休を過ぎますと水田には整然とイネの苗が並んでいます。広い水田地帯ではみられませんが、台地部から田んぼに降りていく細い坂道のわきなどで見ることのあるオドリコソウを紹介しましょう。

▼オドリコソウとは

オドリコソウ属を代表する植物で、国内では北海道から九州までの野原や林縁の半日陰に生える多年草です。人里近くのまだ自然が残っている感じの所に見られます。茨城町でも各地に生育しています。

す。国外では朝鮮半島、中国に知られています。草丈は三十〜五十cmになり、茎は四角でやや太く、葉は一つの節から2枚が向かい合っています。四月から六月に、茎の上部の節に花が集まって数段つきます。写真は五月十日に町内の宮ヶ崎で撮ったものです。花の色は黄白色から白色、淡く紅色を帯びるものもあります。花は基部で曲がって立ち上がり、その形が、ちょうど笠をかぶって、佐渡おけさでも踊る踊り子のように見えるところから「踊り草」と名付けられたそうです。花は比較的大きく、上唇の中に四本の雄しべと

一本の雌しべがあります。

▼オドリコソウと昆虫

一般に植物が種子をつくるためには受粉が必要です。他の株の花からの花粉をもらいますと、近親交配を避けられます。オドリコソウでは花の基部に蜜があり、ハナバチ類が花の下唇にとまり、蜜を吸うときに、上唇の下に入り込みますので、ちょうどハナバチの背面に花粉が着くような仕組みになっています。次に他の花で蜜を吸うときには背中の花粉はその花の雌しべにつきます。また、種子はアリによって散布されます。

2017年 第8回
ひぬま
あじさいまつり
開催期間、イベント開催日決定!
今年「あじさいライトアップ」初開催!

イベント 7月2日(日) 開催期間 6月17日(土)~7月9日(日)
午前10時~午後8時

※出店受付期間 5月10日(水)~5月17日(水) 土・日・祝日を除く
【問合せ先】 商工観光課 ☎ 029-240-7124 (直通)

※来月号からはびっ子アートを掲載します