



広報

Ibaraki Public Information

いばらき

6

No.944
June 2017



大切な人のためにも「健康」でいてほしい

特集

健診を受けよう

COVER

家族で過ごした大型連休
(涸沼自然公園でのキャンプ)

見直そう！生活習慣

健診を受けよう

今年も6月から健康診査（健診）がはじまります。まずは自分自身の体を知ることが、健康のための第一歩です。健康管理のためにも積極的に健診を受けましょう。



あなたが大切に思う人のことを考えてみてください。その人には、笑顔でいてほしいと思うはず。それなのに、もしあなたが倒れてしまったら…？

年に一度は必ず受診を！

最後に健診を受けたのはいつですか？「忙しいから」「これぐらい平気」と、何かしら理由をつけて、自分の体と向き合うことを避けてしまっているいませんか？

「発見が遅れてもよい」という病気はなく「あの時健診を受けていれば…」と後悔する人も多くいます。危険因子が見つければ、早く治療もでき、病気の悪化も防げます。いつまでも健康で楽しく過ごせるよう自覚症状がなくても、健診を受けることをおすすめします。

10人のうち3～4人が受診 まだまだ低い？受診率

生活習慣病の発症や重症化予防のため、平成20年度から始まった「特定健康診査」。40歳から74歳を対象に、※メタボリックシンドロームに着目した検査を行っています。町の27年度の受診率は約35・9％で、年々少しずつ増えて県平均を上回りましたが、一番高い市町村は50・9％と半数以上の方が健診を受けています。町では一人でも多くの方が受診できるよう休日健診や夜間健診、地区健診なども行っています。都合のよい日時・会場を選んで受診しましょう。

※メタボリックシンドローム…

内臓脂肪型肥満の方が、軽症でも高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子を2つ以上持っている状態のことを言います。この状態を放っておくと動脈硬化が急激に進み、脳卒中や心臓病などの重大な生活習慣病を引き起こしてしまいます。

がん検診

早期発見、早期治療が大切

町では六つのがん（胃・肺・乳・子宮・大腸・前立腺）の検診を実施し、40歳以上の方への肺がん検診（胸部レントゲン検査）を無料で行っています。

また、各種がん検診は、医療機関で自費で受けるより、町で受けるほうが費用が安くなっています。その他、対象となる年齢の方には無料クーポン券

も発行しています。

がんは早期発見

検診は、病気を予防、または早期治療に繋げ、命を救うためのものです。「がん」は特に早期発見が重要。毎年継続して、受診していれば、万が一発症した場合であっても、比較的初期の

段階で見つけることができます。

健康で長生きするため

に、定期的な受診を習慣づけましょう。



今年度から始まります！

医療機関における胃がん検診に併せてリスク検査を実施します。

町では昨年度より医療機関での胃がん検診を実施していますが、今年度より胃がん検診に併せてリスク検査を実施します。リスク検査は血液検査でピロリ菌の感染の有無とペプシノゲンの量を調べることで胃がんになりやすいかどうか（リスク）を調べる方法です。

夜間に大腸がん検診の検体を回収できる日を設けました。

▼日時 8月3日（木）及び12月6日（水）午後5時30分～7時

▼場所 健康増進課 窓口前

▼対象者 40歳以上の方（希望者）

▼備考 その他、検診実施日及び指定の日時に回収しています。

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

【健診に関する問合せ】

健康増進課 ☎029（240）7134

健康増進課
雨夜 保健師

日程をチェック！



健康診査日程＜前期＞

ご都合のよい日時・会場へお越しください。

場 所	期 日	時 間
ゆうゆう館内 保健センター	6月20日（火） 7月6日（木）・9日（日）・ 13日（木）・18日（火）・ 19日（水）・27日（木）	午前9時～11時 午後1時～2時30分
ゆうゆう館内 保健センター	7月28日（金）	午後4時～7時（夜間）
中石崎公民館	6月28日（水）	午前9時30分～11時
旧広浦小学校 体育館	6月28日（水）	午後1時～2時30分
旧川根小学校 体育館	7月5日（水）	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時
宮ケ崎新農村 集落センター	7月14日（金）	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時

※今年度から下記の健診会場が変わりました。

長洲公民館 ⇒ 旧広浦小学校体育館

木部東部新農村集落センター ⇒ 旧川根小学校体育館

上飯沼新農村集落センター

医療機関で受ける胃がん検診で

リスク検査で胃がんの発生の危険度を調べられます。

リスク検査も受診できるようになりました！

- 申込期間

平成29年6月15日(木)から平成30年2月28日(水)まで
※2月になると医療機関での検診の予約が取りにくくなる場合があります。
早めの受診をおすすめします。
- 申込方法

健康増進課に窓口または電話でお申込みください。 ☎029-240-7134
- 受診方法

申し込みをした方に、受診券を送付します。受診券と健康保険被保険者証を持って、
下記医療機関で受診してください。なお、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。
- 検査項目

胃内視鏡（胃カメラ）検査+リスク検査、または胃部X線（バリウム）検査+リスク検査の
どちらか。
- 対 象

平成30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……）
ただし、胃に自覚症状のある方や経過観察中、及び治療中の方は対象となりません。
- 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。）

	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	243-2311	小関外科胃腸科医院	241-2662
	あいん常澄医院	240-5000	城南病院	226-3080
	石井外科内科医院	243-0121	住吉クリニック病院	247-2251
	いちょう坂クリニック	306-7251	丹野病院	226-6555
	大久保病院	254-4555	葉梨外科内科	247-2232
	大橋病院	240-3300	北水会記念病院	303-3005
	かさの内科医院	222-3111	水戸赤十字病院	221-5177
	兼子内科クリニック	222-5511	水戸中央病院	309-8600
	亀田内科	221-2311	宮川内科クリニック	302-5220
内視鏡のみ	クリニック健康の杜	305-6655		
	会沢内科クリニック	247-2331	三愛クリニック	259-1717
	石田外科医院	221-5538	志村病院	221-2181
	岩崎病院	241-8700	上甲医院	221-5752
	打越内科クリニック	221-2000	長田医院	259-5711
	小野クリニック	240-0810	原外科医院	221-3080
	神代内科医院	241-0148	藤原内科医院	244-3111
	金敷内科医院	305-7211	古川胃腸肛門科クリニック	247-2228
	金子医院	304-0288	松本クリニック	309-6655
	神長クリニック	305-9555	水戸うちはら内科クリニック	259-1710
	さかと内科胃腸科クリニック	247-3375	水戸共立診療所	241-8050
	坂本内科医院	241-3939	皆川医院	243-5521
	佐藤クリニック	244-1970	こじま内科クリニック	297-3311
	青柳病院	231-2341	小吹内科	243-8880
胃部X線のみ	秋山クリニック	252-3233	さいとう内科	248-7457
	浅川医院	221-7873	立枝内科	226-6251
	飯田内科医院	231-1357	西宮医院	224-5555
	井上医院	251-6581	総合病院水戸協同病院	231-2371
	小貫医院	254-8400	みと南ヶ丘病院	248-0373
	黒羽内科医院	252-7158		

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

医療機関で受ける子宮頸がん・乳がん検診

- 申込期間

平成29年6月5日(月)から平成30年2月28日(水)まで
※2月になると医療機関での検診の予約が取りにくくなる場合があります。
早めの受診をおすすめします。
- 申込方法

健康増進課に窓口または電話でお申込みください。 ☎029-240-7134
- 受診方法

申し込みをした方に、受診券を送付します。受診券と健康保険被保険者証を持って、
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30年3月31日現在20歳以上の女性
乳がん検診：平成30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	医療法人渡辺会大洗海岸病院	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	岩崎病院	029-241-8700
	石渡産婦人科病院	029-221-2553	植野産婦人科医院	029-221-2513
	岩間産婦人科	029-221-6951	小松崎産婦人科	029-221-2645
	鈴木産婦人科医院	029-221-3932	山縣産婦人科	029-241-6121
	総合病院水戸協同病院	(健康管理センター) 029-233-9930	根本産婦人科医院	0296-77-0431
乳がん検診のみ	水府病院	029-309-5000		



基金（預金）残高

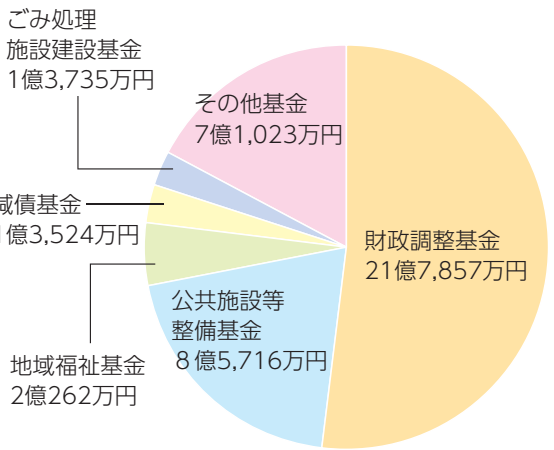
総額 42 億 2,117 万円

◆基金とは？

家庭に例えると貯金のことです。災害や急激な経済状況の変化など、不測の事態に対応するための基金や、特定の目的（施設整備や地域福祉推進、借入金返済）のための基金があり、財政運営上の調整を担っています。

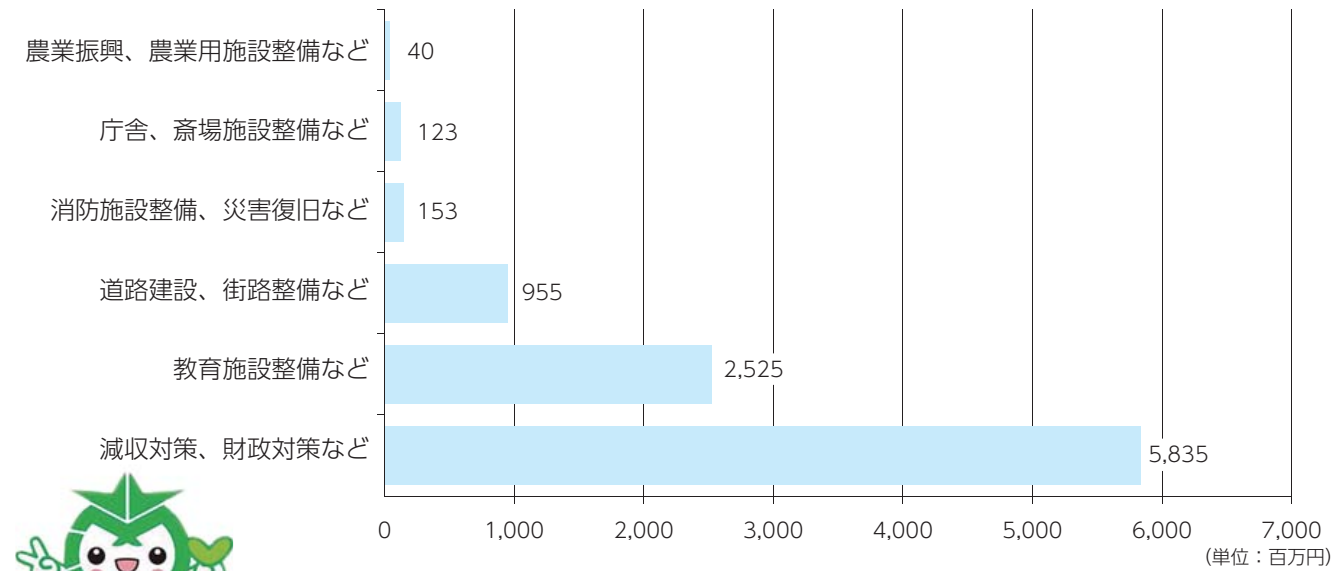
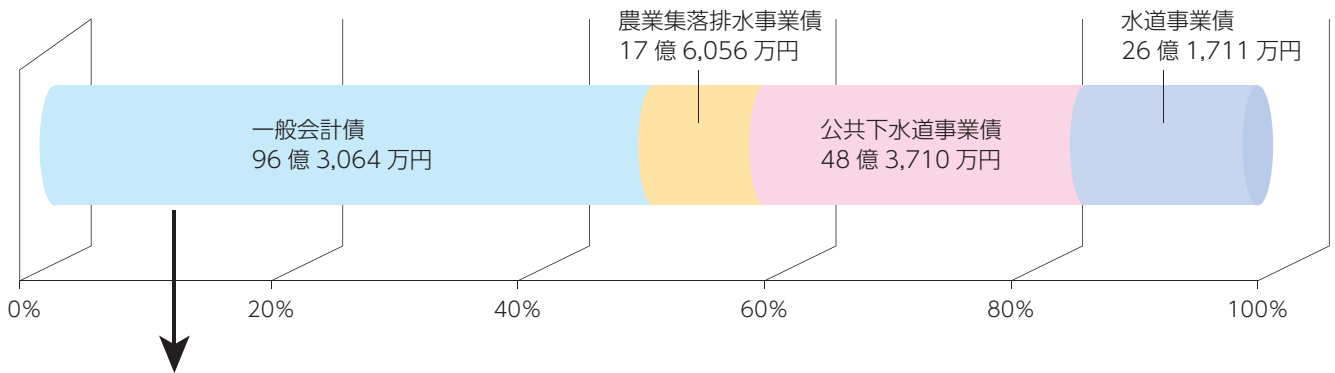
◆その他基金の内訳

国民健康保険支払準備基金	1,075 万円
介護給付費準備基金	1 億 734 万円
農業集落排水事業債減債基金	1,861 万円
土地開発基金	1 億 4,846 万円
ふるさと創生事業基金	7,707 万円
ふるさと基金	4,443 万円
保健文化賞基金	357 万円
企業立地促進基金	3 億円



町債（借金）残高

総額 188 億 4,541 万円

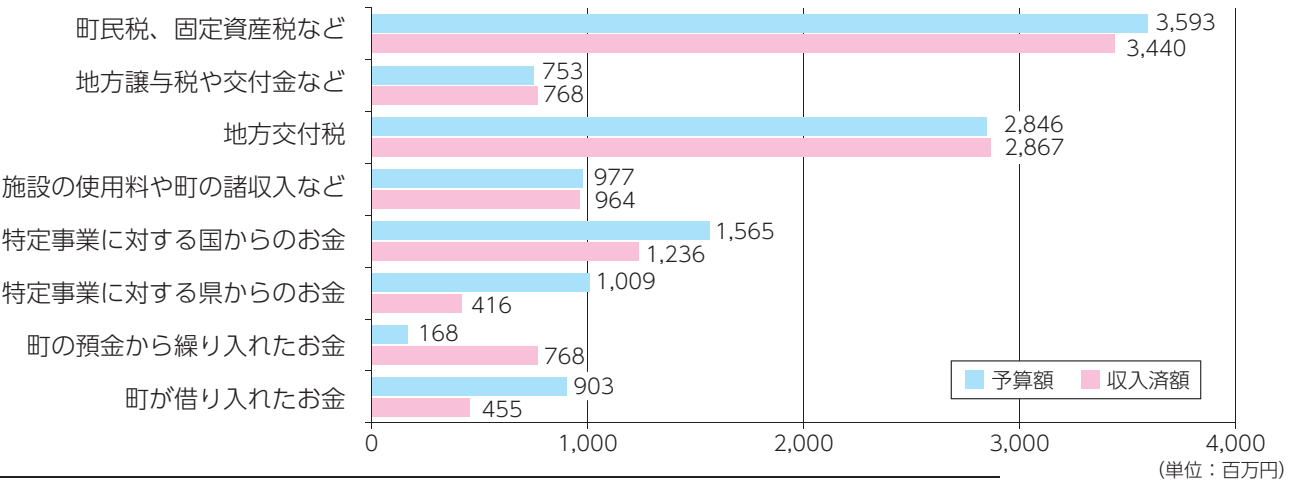


【問合せ先】 財政課 ☎ 029-240-7123（直通）

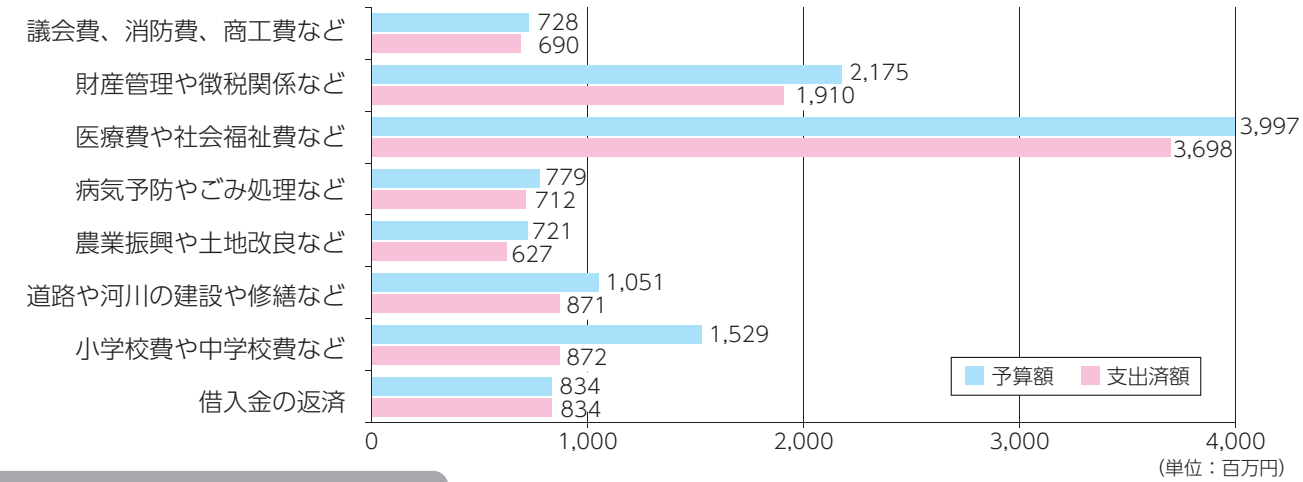
平成28年度下半期（平成27年度繰越事業含む）
財政状況を公表します

町の財政状況について、下半期の収支状況をお知らせします。今回の収支状況は、平成 29 年 3 月 31 日現在のもので、今後の決算とは一致しませんので、ご了承ください。

一般会計 歳入 ◆ 予算現額118億1,374万円
◆ 収入済額109億1,429万円（収入率92.4%）



一般会計 歳出 ◆ 予算現額118億1,374万円
◆ 支出済額102億1,363万円（執行率86.5%）



特別会計及び企業会計

予算区分	予算	収入	支出
国民健康保険	49億7,956万円	44億8,677万円	45億5,144万円
後期高齢者医療保険	3億1,106万円	3億 255万円	2億7,724万円
介護保険	30億3,747万円	29億8,536万円	27億7,168万円
農業集落排水事業	2億5,355万円	2億5,271万円	2億3,952万円
公共下水道事業	6億7,455万円	5億8,977万円	5億5,424万円
水道事業	11億6,232万円	8億8,781万円	10億4,627万円
工業用水道事業	482万円	481万円	461万円
合計	104億2,333万円	95億 978万円	94億4,500万円

4/8
(土)

大戸地区 さくらまつりを開催



大戸地区社会福祉協議会は、大戸さくら公園で、第23回さくらまつりを開催しました。この日はあいにくの雨でしたが、多くの地域住民が参加。米寿・金婚・福祉功労者・三世同居家族に対する表彰や、子どもたちのヒップホップダンスやカラオケなどの芸能発表が行われ、賑わった一日となりました。

4/11
(火)

茨城町花き生産組合 花に感謝を

茨城町花き生産組合は町立中央公民館にて、花供養祭を行い、同組合員や関係者が、花に対する感謝の気持ちを確認め合い、花を供養しました。

長谷川重幸組合長は「花の生命を経済効果に繋げる花き生産に誇りを持ちたいです。」と挨拶。出席者は玉串を捧げて、花に感謝の意を表しました。

4/16
(日)

いば3ふるさとサポーターズクラブ スプリングミーティングを開催



町のファンクラブ「いば3ふるさとサポーターズクラブ」は、桜が満開となった大戸さくら公園で、初のオフ会となるスプリングミーティングを開催しました。

ピクニックバーガーを作る企画では、参加者同士で持ち寄った野菜などの具材を仲良く分け合い、木部の園部商店の米粉で作られたバンズに挟んで、みんなで楽しく

食事。その後、国の天然記念物である樹齢500年を超える「大戸のさくら」まで散策しました。和気あいあいとした雰囲気の中、サポーター同士で交流を深め、今後の活動について語り合いました。

4/27
(木)

地域と行政を繋ぐ 区長会議・区長会総会開催

平成29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、栗原完次会長が「地域の発展なくして町の発展はありません。地域で協力をし合い、町区長会の発展に努めていきたいです。」と挨拶しました。

また、町政の発展に尽力された方に対し、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。



国内初確認！カオグロアメリカムシクイ

3月上旬、北米大陸に分布する渡り鳥「カオグロアメリカムシクイ」が沼沼で確認されました。この鳥が国内で確認されたのは初めてのことで、珍しいこの姿を一目見ようと全国から人が集まっていました。

カオグロアメリカムシクイは、全長13cmほどの大きさで、胸のあたりが黄色であることが特徴。鳥類に詳しい町ふるさと大使の山口萬壽美さんは「本来であれば、北米から南下し越冬をするが、この鳥は北米からロシア、モンゴルを経由して日本に来たのではないのでしょうか。」と推測しています。



カオグロアメリカムシクイ (小柳恵さん撮影)

4/7
(金)

春の全国交通安全運動 交通事故防止呼びかけ



「一人でも ちゃんと守るよ 交通ルール」をスローガンに、春の全国交通安全運動が実施され、7日に小林宣夫町長をはじめ交通安全協会や交通安全母の会など関係団体がイオンタウン水戸南センターコートに集結し、交通安全運動街頭キャンペーンを実施しました。

水戸警察署森島貞一署長は「県内では夕方から夜の時間帯に道路横断中の事故が多発しています。暗くなったら反射材を身に付けて、事故の被害を防ぎましょう。」と事故防止を呼びかけました。

歩行者の方はもちろん、運転手の方も、早めにライトを点灯するなど、交通事故の防止に努めましょう。

4/7
(金)

旧沼前小学校で夜桜花見会を初開催

沼前元気実行委員会は、7日と8日の2日間、旧沼前小学校でライトアップ夜桜花見会を開催しました。校庭では満開になったソメイヨシノを眺めながら、ふるまわれた豚汁などを食べる家族連れや小・中学生、高齢者の姿が見られました。

同実行委員会の宇野健司会長は「沼前小が廃校になって寂しかったことから、地域の有志でこの委員会を結成させ、地域に再び元気を取り戻そうと思いました。この会を開催することで、地域の方々とコミュニケーションを取る機会となれば嬉しいです。」とお話してくれました。



文芸

《短歌》

○ひらがなを覚えた書けた嬉しさの一年生の手紙が届く
中島三千代(桜の郷)
●久し振り実家近づき余花舞う母校に未だ金次郎立つ
大場 邦男(長岡)
●人として道義忘れず人生を生きる使命を果して行かむ
田口 正子(南川又)
●酒沼湖の堤防に並ぶ多人数オオワシを待つカメラマン達
河野 久子(昭和)
●満開のバラの香りに包まれたフワワーパークに朝日が昇る
浦井 正子(宮ヶ崎第四)
●腰のばし休み休みの草取りに励ますよううぐいすの声
田口すい子(南川又)
●今朝もまた水鳥群れる湖岸道至福の時と喜び歩む
郡司 勝夫(綱掛)
●隣よりお裾分けよと届きたる竹の子飯に腕をふるいぬ
秋山 禮子(越安)
●戦死せる父のふるさと家跡を眺めて訪いぬ万福寺へと
二宮不二子(大戸)
●我が庭の白樺の幹木の芽時柿に紅葉に満ち星も
萩谷彰一郎(長岡)
(評) 中島さん一四月に入學した二年生は、五月には、ひらがなの読み書きができるようになったのであろう。作者とは、どのような縁故一つきあい一なのか。出した方ももらった方も、嬉しさ一杯であらう。大場さん一故郷を離れて生活をしている作者なのであろう。久し振りに生家に帰る道すがら桜であらうか、散りかかってくる校庭に、彼の幼かりし日と同じように一宮金次郎の碑が立っていた。懐旧の念あふれるうた。田口さん一自分を律し、人の道を正しく生きようという人生态度が表現されている。誰もが斯くありたい

《俳句》

○子のまかせ老いて愁眉を開く春
田口 正子(南川又)
●紅葉に一瞬消ゆる雅楽の春
岡山 一二(上石崎)
●風出でてゴルフアアの背を桜舞う
郡司 勝夫(綱掛)
●土手青み足もとと軽し散歩道
鶴町あい子(常井)
●ピチピチと梁に跳ねとぶ鮎あまた
浦井 正子(宮ヶ崎第四)
●うぐいすやきじの鳴き声四方より
田口すい子(南川又)
●闇深き北をミサイルリラの花
中島三千代(桜の郷)
●春霞杉の花粉も包んでよ
内田 理(長岡)
●葉が茂る一直線や銀杏道
佐久間 勲(前田)
●孫ら来て炬燵を囲む笑顔かな
山崎 文一(大戸)
(評) 田口(正)さん「愁眉を開く」とは、悲しみや心配がなくなることを。誰しも理解はできると思われるが、子どもに任せて安心して毎日を過ごしている。世はまさに春。岡山さん「紅葉の中の雅楽はすばらしいが、一瞬消えるというのも正に芸術らしい。郡司さん「桜が舞い散る美しい風景の中でのゴルフ。」「背を舞う」が見事な表現。中島さん「北国の闇に放たれたミサイル。作者がいるところはリラの花が満開である。」「リラ」とは「ライラック」のフランス語名という。鶴町さん「やさしい表現で、情景を素直に表現した。内田さん「作品がやや川柳っぽく感じられるが、作者の意思がよく表れている。山崎さん「第一句田口さんの作品と同様、おとなことどもの、時代による距離が感じられる。

【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、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192 茨城町小堤1080
FAX 029(292) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
029(240) 7126 (直通)

すこやかニュース

骨粗しょう症ってどんな病気？

骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。骨粗しょう症で骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたなど、わずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。年齢とともに身長が縮むことはよくありますが、「年だから」とそのままだにいませんか？身長低下の主な原因は骨粗しょう症です。骨粗しょう症になって骨がもろくなり、背骨がつぶれてしまうことで身長が縮むのです。身長は骨の健康のバロメーターと言われており、4センチ以上身長が縮んだ方は、医療機関受診をおすすめします。

骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。自覚症状がないことが多い病気ですが、定期的に骨密度検査を受け、日ごろから細やかなチェックに心がけましょう。(町では、婦人科がん検診と同時に骨粗しょう症検診を実施しています)

【気になる症状】

●以前より身長が低くなった
●背中や腰が曲がってきた
●背中や腰に痛みを感じる
●骨粗しょう症予備軍

【食事は量が少ないのに、お腹がすぐいっぱいになる】

・以前から息切れがする
・合わなくなってきた
・重いものを持ちたり、立ち上がった時に腰が痛む

【骨粗しょう症の原因】

●加齢による生理的な変化
骨密度は女性の場合18歳くらいでピークに達します。そのうち40歳代半ばまで、ほぼ一定を維持しますが、50歳前後から低下していきます。加齢と

ともに生じる生理的な変化はある程度やむを得ないことかもしれませんが、できるだけ若い頃から、食事や運動に気を配ることで、骨密度の減少を抑えることができます。

○閉経後の女性ホルモンの低下

女性ホルモンの一種であるエストロゲンは、骨からカルシウムが溶け出すのを抑制する働きがあるため、分泌低下により急激に骨密度が減ってしまいます。

○無理なダイエットや運動不足などの生活習慣

ダイエットによる栄養不足、骨は負荷がかかるほど骨を作る細胞が活発になるので、運動不足の人は骨が衰えやすくなります。喫煙や過度な飲酒もリスクが高く、生活習慣の改善により十分に予防ができます。

○病気や薬

原因となりやすい病気：関節リウマチ、副甲状腺機能亢進症、糖尿病、慢性腎臓病、動脈硬化、慢性閉塞性肺疾患など。(ステロイド薬の長期服用により)

健康増進課では

6月29日(木)に「骨粗しょう症予防教室」を実施します。「申込」が必要です。

【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) 6月の予定

日曜日	事業名	受付時間
4日	いきいき健康まつり2017	9:30～
9金	パパママ教室(申込制)	13:15～13:30
14水	健康相談	9:00～11:30
14水	3～4か月児育児相談	10:00～10:15
16金	2歳児歯科検診	12:50～13:30
20火	健康診査	9:00～11:00
24土	総合健康診査(申込制)	7:00～11:00
26月	大腸がん検診・検体回収	13:00～13:30
27火	3歳児健康診査	8:30～10:00
29木	骨粗しょう症予防教室(申込制)	9:45～10:00
30金	ごっこん教室(申込制)	9:45～10:00



profiter d'un verre de vin Vin blanc de l'été
ワインを楽しむ会 ～夏の白ワイン～
県立学校とのコラボ企画第五弾
今回は銚田農業高校さんと・・・コラボ！！
銚田農業高校の生徒さんが作ったジュエリートマトを取り入れた料理と、白ワインをお楽しみください！
2017.7.1(sat) 18:00 限定50名 料理付き お一人様 ¥6,480-
・・・ご予約承り中・・・
※未成年の飲酒は法律で禁止されています お酒は20になってから
ホテルレイクビュー水戸 ALOUETTE
029-224-2727 029-224-2794

まちかどレポート

植農高年者クラブ「きらく会」

レポーター 藤井 功子

植農高年者クラブ「きらく会」は、横田米一会長のもとで毎月第一土曜日に月例会を開き、当番で神社清掃を行っています。4月8日は、新年度総会およびお釈迦様と懇親会を開催し、約60人が参加しました。この日は花祭りということで、「きらく会」は植農区から委託され、毎年のようにお釈迦様を飾り、甘茶をお釈迦様の像に注ぎかけ、笠に花を飾り御詠歌の掛軸をかけ御詠歌をうたいました。参加者は甘酒を飲み、にこにこ笑顔で楽しそうな様子でした。女性たちは野菜を持ち寄り、公民館で天ぷら揚げや、煮物、煮豆、サラダ、ほうれん草白和え・ごま和えを作りました。また、麵友会はそばを打ってお昼をご馳走してくださいました。皆さん和気あいあいと和やかな雰囲気です。盛り上がり、とても良い親睦になりました。

「広報いばらき」に 広告を掲載しませんか？

詳しくは、町長公室 秘書広聴課までご連絡ください。

029-240-7126 (直通)

消費生活センター

「送りつけ商法」にご注意！

突然、「以前に注文を受けた商品を送ります」など、注文した覚えのない商品を送ると電話がかかってきたり、実際に商品が届いたりしたことはありませんか？それは、「送りつけ商法(ネガティブ・オプショ)」とい、悪質な手口です！

【手口その1】

突然、「商品を送る」と電話がかかってきた。注文していない商品だったので断ったが、「キャンセルできない」と言われ、後日商品と一緒に現金書留の封筒が届いた。その後、業者からすぐに支払えと催促の電話がかかってきた。

【手口その2】

突然、「注文を受けた商品を送る」と電話がかかってきた。身に覚えがなかったので断った。その時の録音もある。裁判に訴えてもいい」と高圧的な口調で言われ、もしかしたら家族が注文したのかもと思い、承諾してしまった。

- ☆送りつけ商法の対処法☆
・知らない商品は、はっきり断る。
・確認の取れない荷物は、受け取らないというルールを家族で決める。
・断ったにもかかわらず、一方的に送られてきた商品は受け取らない。
・万が一、受け取ってしまった場合でもお金は支払わず、商品は送り返す。
・請求書は、受領を拒否する。

現在のところ、茨城町での被害はありませんが、送りつけ商法と思われる相談がありました。「以前に注文したのかも」「断ったら悪い」「もしかしたら家族の誰かが注文したかも」という、人の良さや一瞬の迷いに悪質業者はつけ込みます。十分、注意してください。

不審な電話や身に覚えのない商品が送られてきて不安な時や、送りつけ商法の対処の仕方など詳細については、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
029(291) 1690
相談受付時間
午前9時～正午・午後1時～4時

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干物などの魚介類を、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。



- ▶日 時 6月11日(日) 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 農林水産課
☎029-267-5111 (内線344)

お知らせ 茨城子ども救急電話相談

お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください。すぐ受診させた方が良いのか、経験豊富な看護師がアドバイスします。

- ▶相談日時 月～土曜 午後6時30分～翌朝午前8時
日曜・祝日・年末年始 午前8時～翌朝8時
- ▶受付電話番号 ・プッシュ回線の固定電話、携帯電話の場合 #8000
・すべての電話から ☎029-254-9900

募 集 第38回 青少年国際交流キャンプ参加者募集

富士山麓の自然豊かなキャンプ場で、全国から集まる青少年(日本人・外国人)が、キャンプ生活や富士登山などの野外活動を共にしながら友情を深めます。

- ▶期 間 8月1日(火)～5日(土) 4泊5日
- ▶場 所 静岡県朝霞野外活動センター
- ▶対 象 小学3年生～中学3年生
- ▶定 員 日本人80人、外国人20人
- ▶参 加 費 水戸駅から出発の場合 64,000円
- ▶申込締切 7月5日(水)
- 【問合せ先】公益財団法人 国際青少年研修協会
☎03-6417-9721
〒141-0031 東京都品川区西五反田7-15-4 第三花田ビル4階
□http://www.kskk.or.jp

2017年 第8回

ひぬま あじさいまつり

Hinuma Ajisai Festival 2017

タイムスケジュール

第1部 特設屋外ステージ

時 間	イベント内容	出演団体
10:00～10:30	オープニングステージ	青葉中学校
10:40～12:50	団体ステージ発表	沼前幼稚園・さくら保育園・大戸幼稚園・長岡幼稚園・まさみ幼稚園・タチキッズ・ひぬま保育園・飯沼こども園・小浦あんぱの会
13:00～13:30	開会セレモニー	
13:30～14:00	～オルタンシア～の風に乗って	ル・シエル音楽団
14:00～14:30	癒しの空間へようこそクラシックの世界へ～あじさいの香りとともに	ファゴット奏者 皆神隆太&クラシックギター-青戸久男
14:40～15:10	心に響く音楽を	唄頂の大員
15:20～15:50	磯山 純 ミニライブ	磯山 純
16:00～16:30	茨城町ふるさと大使マシコタツロウ 初ライブ!	マシコタツロウ
16:30～17:15	お楽しみビンゴゲーム大会	参加者全員
17:30～18:00	タヒチアン&フラダンスショー	Hula Halau O Mahao Anela
18:00～18:30	ヒップホップ	FairYkids&Angelkids

第2部 あじさいライトアップ(あじさい花あかり開催)

18:30～19:00	川嶋志乃舞 キラキラシャミセニスト☆	川嶋志乃舞
19:00～19:10	あじさいライトアップ点灯式	ひぬ丸くん
19:15～20:00	あじさいのように煌いて～フィナーレを飾るのは大人のJAZZ	篠原和宏&ジャズカルテット

【問合せ先】商工観光課 ☎029-240-7124 (直通)

🌸 お花で遊ぼう! (有料)

かわいい動物のお顔を作ったり、ラベンダースティック造りで癒されましょう。

🌸 プリザーブドフラワー「あじさいのブチアレンジ」

先着50名様(有料)

飾りやすいサイズのプリザーブドフラワーのアレンジです☆こぶりでかわいく、スペースをとらないのでおすすめ。

フェリークフルール出店

🌸 あじさいで作った「キャンドルワックスバー」

先着30名様(有料)

火を灯さないアロマキャンドル「ワックスバー」。その見た目の可愛さから、最近では手作りする人が増えています♪

Candle mischievous 出店

🌸 オリジナル缶バッジをつくろう (無料)

あなたの好きなものを描いて、自分だけのオリジナル缶バッジを作ろう!

🌸 呈茶席 (有料)

抹茶でのおもてなしをお楽しみください。

🌸 ひぬ丸くんのぬりえを楽しもう

かわいいプレゼントがもらえるよ。

無料シャトルバスのご案内

茨城町役場玄関前出発 9:00 / 10:10 / 12:00 / 15:00

沼沼自然公園管理事務所前出発 14:30 / 16:00 / 17:30 / 20:20

水戸駅南口出発 11:20 沼沼自然公園発・水戸駅南口着 15:00

夜帰経由 水戸駅南口着

人気のプリザーブドフラワー♪

贈り物にも♪

認知症対応型介護保険施設

自然豊かな沼沼の湖畔で、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

随入時居見学者募集

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)

Information 情報

お知らせ いばらきマリッジサポーター 結婚相談会

～結婚よろず相談・人生の宝さがし～

「いばらきマリッジサポーター」による結婚相談会を下記のとおり開催します。

結婚を希望される本人、ご家族、どなたでもお気軽にご相談ください。

相談会当日は、当会登録者のプロフィールを閲覧することができ、ご質問、ご相談に対しマリッジサポーターが答えします。(その場で加入もできますので、できましたら写真(縦10cm×横7cm)を1枚お持ちください。)

結婚に関心のある方はどなたでもお気軽にご参加ください!!

- ▶日 時 6月18日(日)
午前10時～午後3時
- ▶場 所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 多目的室
- ▶参加費 無料
- ▶主 催 マリッジサポーター県央地域活動協議会、茨城県、(一社)いばらき出会いサポートセンター
- ▶協 力 茨城町
- ※マリッジサポーターは茨城県知事より委嘱を受け、ボランティアで結婚支援を行っています。
- 【問合せ先】社会福祉課 ☎029-240-7112 (直通)

募 集 手話奉仕員養成講座 (入門課程) 受講者募集

手話を使って聴覚に障がいのある方を支援する、奉仕員を養成する講座です。基礎から学びますので、初めての方でも安心して参加することができます。手話に興味をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

- ▶日 時 平成29年7月から平成30年3月
第1～第3木曜日
午後6時30分から8時30分
- ▶場 所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」視聴覚室
- ▶参加対象 町内在住・在勤の方
- ▶定 員 30人
- ▶参 加 費 無料(但し、テキスト代3,000円(税別)がかかります)
- ▶申込締切 平成29年6月20日(火)
- ▶申込方法 ハガキまたはFAX(氏名、住所、連絡先、年齢、受講希望理由・動機)に記入のうえお申し込みください。

【申込み・問合せ先】社会福祉課 ☎029-240-7112(直通)
FAX029-219-1026
〒311-3192 茨城町小堤1080

6月の納税

- 町県民税 1期
 - 国民健康保険税 2期
 - 介護保険料 2期
- ・口座振替のお申込みは、納税通知書、通帳及び届出印を持って金融機関等の窓口へ

納期限は **6月30日(金)**

お知らせ 一人で悩まず気軽に相談 行政書士無料相談会を開催します

「円満な相続がしたい」「会社を立ち上げたい」「必要な許認可はなにか」「農地転用したい」暮らしのなかでお困りのことはありませんか。行政書士が、親切・丁寧に皆さまのお悩みをお聞きします。相談は無料・秘密厳守です。事前申し込みは不要ですので、お気軽にご利用ください。

- ▶日 時 6月19日(月) 午後1時～4時
- ▶場 所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 会議室3
- ▶相 談 員 茨城県行政書士会 水戸支部会員
- 【問合せ先】水戸支部事務局 木村 ☎029-251-3101

お知らせ 水戸地方がん市民セミナー

水戸駅ビルにおいて「がん」に関する市民セミナーを開催します。

- ▶日 時 6月18日(日)
午後1時30分～4時
- ▶場 所 エクセルホール
(水戸駅ビルexcel本館6階)
- ▶内 容 第1部「乳がんについて」
午後1時30分～
第2部「前立腺がんについて」
午後2時30分～
- ▶参 加 費 無料
- ▶申込方法 電話、メールまたはFAXにて事前申込みを受け付けます。(住所、氏名、年齢、参加人数を記載の上セミナー前日までにお申し込みください)当日空席があれば事前申込みがなくても参加可能です。

【問合せ・申込み先】アストラゼネカ市民公開講座事務局 ☎06-4708-3949
FAX06-4708-8004
メール az_shimin@coac.co.jp



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。

ボランティアによるピアノ演奏

日 時：6月9日(金)、29日(木) 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。

6月の予定

4日(日) 健康まつり
6日(火) 砂場開放
7日(水) 読み聞かせ
9日(金) ボランティアによるピアノ演奏
13日(火) ボランティアと遊ぼう
14日(水) 定期子育て相談
15日(木) 第2回 子育てサークルA
21日(水) 読み聞かせ
22日(木) 砂場開放
第2回 子育てサークルB
28日(水) お楽しみシアター
29日(木) ボランティアによるピアノ演奏

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

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

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

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。

ボランティアと遊ぼう

毎月1回

日 時：6月13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、交流をしましょう。



砂場開放

日 時：6月6日(火)、22日(木)

午前10時30分～11時30分

場 所：茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」
中庭 砂場

砂遊びの道具は用意してあります。どうぞお気軽
に遊びに来てください。

期間
限定

茨城町観光協会による

常陸牛 観光協会会長賞
町の名産品 あじさいまつり賞 をプレゼント!



「あじさいまつりdeスタンプラリー」開催! (6/17～7/31)

以下のあじさいランチ・あじさいスイーツの店舗、及び酒沼自然公園管理事務所のう
ち、各店舗の異なる「あ・じ・さ・い」のお花スタンプを4つ集めて、町観光協会事務局(商
工観光課)へ提出してください(郵送でも可)。抽選で、すてきなプレゼントが当たります。

あじさいスイーツ

あじさいスイーツ実施店舗

堀江製菓(常井) ☎ 292-3924

パティスリーブローニュ(大戸) ☎ 246-6026

パティスリーKOSAI(長岡3480-101) ☎ 212-7631

カザマデンキ(小鶴79-1) ☎ 292-0047

あさ川製菓(酒沼自然公園で販売) ☎ 293-7441



堀江製菓(常井)



パティスリーブローニュ(大戸)



パティスリーKOSAI
イオンタウン水戸南店(長岡)



カザマデンキ(小鶴)



あさ川製菓(酒沼自然公園で販売)

あじさいの丘

茨城県産のメロンを使用。
酒沼自然公園のあじさいの丘
から見た茨城町の緑豊かな田園
風景をイメージしたお菓子です。

＜お店で販売＞
1個 税込 130円

あじさいエクレール

お店で大人気のスイーツ「篩
鉄エクレア」をあじさいバー
ジョンに模様替え!「あじさいエ
クレール」として、販売します!
ぶどうの風味で爽やかな初夏
のスイーツです。

＜お店で販売＞
1個 税込 120円

あじさいスイーツ あじ彩

あじさいのアートが可愛い!
暑い夏でもあっさり食べられる
スイーツに仕上げ、フロマージュ
ブランを使ったムースの中に桃
のジュレ、木苺とブルーベリー
のクーリーを詰め、ピスタチオ
風味のジョコンドを敷きました。

＜お店で販売＞
1個 税込 460円

※イオンタウン水戸南店のみの
販売となります。

黒豆あんみつ

季節の果物にあんと黒豆
を加えた、至福いっぱいのだ
ざートです。

＜お店で販売＞
1個 税込 300円

創作和菓子 オルタンシア

「あじさい」はフランス語で
オルタンシア。
饅頭の中に、ブルーベリー
ソースも入って爽やかな初夏の
お菓子です。

＜酒沼自然公園で販売＞
1箱 税込 800円

あじさいランチ

あじさいランチ実施店舗

(定休日等は各店舗へお問い合わせください)

広浦屋(下石崎1652-6) ☎ 293-9287

大黒家(奥谷47-3) ☎ 292-0070

フレンチ松庵(小鶴156-1) ☎ 292-7735

藤の木(小堤1188-3) ☎ 292-9001

うおふね(下石崎2262-3) ☎ 293-7332

山水苑 江美(奥谷1200) ☎ 292-0084

カザマデンキ(小鶴79-1) ☎ 292-0047

大八そば(小鶴111-1) ☎ 292-6766

レストランもち月(奥谷28-2) ☎ 292-0112

しなの(小鶴1967) ☎ 292-6955



あじさいいばらきランチ(しなの)



冷し彩り麺とミニ海鮮丼(大黒家)

【問合せ先】 茨城町観光協会事務局 ☎ 029-240-7124(直通)

鉄分は吸収率の悪い栄養素です。貧血を予防するためには、鉄分が不足しないよう毎日の食事から十分に摂ることが大切です。日頃から1日3食規則正しく、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

カシューナッツ入り餃子



鉄分をおいしく補給
貧血予防食

ミルクープリン



カシューナッツ入り餃子

※ナッツは鉄分が豊富で、レバーが苦手な方にもオススメ※

【材料】4人分

豚ひき肉 180g
しょうゆ 12g
砂糖 6g
ゴマ油 8g

栄養成分(1人分)
エネルギー 456Kcal
鉄分 2.3mg

《作り方》

- ① キャベツ、ニラ、ニンニク、ショウガはみじん切りにする。カシューナッツは細かく砕く。
- ② ボウルに豚ひき肉、しょうゆ、砂糖、ゴマ油を混ぜ、よくこねる。
- ③ ②にAを加えてよく混ぜ、餃子の皮で包む。
- ④ フライパンを強火にかけ、油を入れなじませる。火を弱め、餃子を並べる。中火で薄く焼き色がついたら、餃子が1/3弱浸かる程度の熱湯(分量外)をそそぎ蓋を閉める。
- ⑤ 水気がなくなるまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 水気がなくなりパチパチという音がしたら蓋を開け、焼き色をお好みでつけたらできあがり。

A 片栗粉 6g
キャベツ 200g
ニラ 50g
カシューナッツ 100g
ニンニク 4g
ショウガ 4g

餃子の皮 28枚
油 適量

●鉄分の種類

ヘム鉄…肉や魚などの動物性食品に多い

⇒吸収率：約20%

非ヘム鉄…野菜・大豆・卵・乳製品などに多い

⇒吸収率：約5%

●鉄分の吸収を助ける栄養素と一緒に食べよう！

✓たんぱく質・ビタミンC…吸収率UP！

✓ビタミンB₆・B₁₂、葉酸…造血効果あり

ミルクープリン

※デザートで、良質なたんぱく質とビタミンCと一緒に摂取※

【材料】4人分

牛乳 600ml
練乳 80g
片栗粉 36g
キウイフルーツ 2個
砂糖 36g

栄養成分(1人分)
エネルギー 256Kcal
ビタミンC 34mg

《作り方》

- ① キウイソースを作る。キウイフルーツは皮をおき2cmの角切りにする。約1個分のキウイフルーツは耐熱容器に入れ軽くフォークで潰す。砂糖を加え、ラップをせずに電子レンジで加熱する(600Wで3～4分)。残りのキウイフルーツはトッピング用にとっておく。
- ② 鍋に片栗粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、片栗粉を溶かす。練乳も加えてよく混ぜる。
- ③ ②の鍋を火にかけ、よくかき混ぜながら弱火でとろみがつくまで加熱する。とろみがついたら火を止め、冷ます。
- ④ ③を容器に入れ、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- ⑤ ④の上にキウイソースをかけ、トッピング用のキウイフルーツをのせてできあがり。

ビタミンC：キウイ、イチゴ、ピーマンなどの果物・野菜類

ビタミンB₆：マグロ、レバー、ニンニクなどの魚・肉類

ビタミンB₁₂：しじみ、あさり、さんま、レバーなど

葉酸：レバー、ほうれん草、春菊、枝豆など

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

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.lib100.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>



おすすめの^新着本

新刊1



黒島の女たち

(城戸久枝 著)

終戦間際の1945年春、鹿児島の南方海上にある離島・黒島に、何人も特攻隊員が不時着した。そのうちの多くは、島の人に介抱されて救われ、元特攻隊員と黒島の人たちの交流は今でも続いている。心に響く戦争と現代の物語。

新刊2



この嘘がばれないうちに

(川口 俊和 著)

喫茶店の座席には不思議な都市伝説があった。コーヒーが冷めるまでの間だけ望んだとおりの時間に戻れるという。どんな人がお店にやって来て過去に戻るのか。すべての嘘が感動的です。不器用でやさしい嘘の物語です。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



おさるのこうすけ

(武田 美穂 著)



ほんとさいこうの日

(レイン・スミス 著)



キャピタル

(加藤 秀行 著)



月の満ち欠け

(佐藤 正午 著)



御徒の女

(中島 要 著)



アリとキリギリス

(蜂飼 耳 著)



さらば愛しき魔法使い

(東川 篤哉 著)

図書館カレンダー

2017年6月の休館日

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

