

# いばらき

## 特集

教えて！ 町の学校教育

## ICTの活用



COVER 大戸小学校運動会



子どもたちの反応は？

「楽しい！算数が好きになった！」

の音が・・・

### ◆児童の感想

- ・算数の垂直を調べる問題でよく分からなかったとき、友達が電子黒板を使って発表（説明）しているのを見たら、「なるほど」とよく分かりました。
- ・電子黒板を使って発表すると、考えを直接書き込んだりしながら説明できるのでとても便利です。
- ・学習ソフトを使って面積の学習をしたとき、動画で自分で操作しながら面積を減らしたり、増やしたりできてとても分かりやすかったし、算数の授業が楽しく好きになりました。
- ・タブレットで学習すると分からないことをその場で調べられるので便利だし、楽しく学習できます。次は、電子黒板で発表してみたいです。
- ・タブレットドリルは、間違えたところや分からないところを、分かりやすく説明してくれるのでよく分かりました。
- ・電子黒板は写真を撮って、写真の上に説明が書けるし、間違えてもすぐ消せるのがいいです。



▲体育の授業では、タブレットで撮影した動画をもとに、その場で話し合いながら、動きや技の課題点を見つけます。

▼リズムをつくる音楽の授業。真剣な眼差しでタブレットに書き込みをしています。



▲電子黒板は、ディスプレイの画面をタッチパネルで動かすことや、書き込みをすることも可能です。

**動画や写真で楽しく学習**  
タブレットは簡単に動画の撮影ができ、その場で再生ができることから、小学校の体育の授業でも使用しています。  
動画を確認することで、自分の動きを客観的に見ることができ、気が付かなかった新たな視点から課題の発見につながります。また、クラスの仲間たちと話し合いながら学習を進められるところも効果的です。

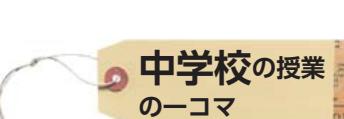
### ◆学校の先生の声

算数の授業でタブレットや電子黒板を活用した一番の成果は、児童が「よく分かった。」「算数の授業が楽しくて好きになった。」と授業の最後の「振り返り」に書いてくれるようになったことです。学習ソフトを活用すると、ゲーム形式になっているため一人でも楽しく学習を進めることができます。電子黒板を活用した授業では、教科書を拡大し、大事なところにラインを引いたり、書き加えたりできます。また、児童のノートをそのまま投影して説明させるなど時間の短縮になり、多くの児童の多様な考えを取り上げ、比較検討に時間をかけることができます。今後もICTを活用し、

児童の「よく分かった。」「楽しい。」の声を増やしていきたいです。



茨城町立大戸小学校  
本田 香織 教諭



▲タブレットPCを使用して、図形を見せ合い、一緒に考える数学の授業。

▼英語の授業では、タブレットで回答。回答の集計が電子黒板に映されリアルタイムで確認できます。



▲タブレットPCは、ノートパソコンとしてもタブレットとしても、使うことができます。

**視覚的に理解できる学習**  
中学校の数学「空間図形」では、生徒が一人一台、パソコンを利用し、画面に映し出された立体図形を自由自在に切ったり回転させたりして、立体図形の仕組みについて、視覚的に学んでいます。  
このように、ICTの活用は思考や理解を深めるのにも有効です。

ICT × 教育

教えて！ 町の学校教育

町では、学ぶ意欲と学習に対する興味や関心を深めるため、ICT（情報通信技術）を活用した魅力ある授業を進めています。



# ICTの活用

ICTとは？

ICT（情報通信技術）とは、コンピュータやインターネットに関連する情報通信技術のことをいいます。ICTを使って学ぶ授業は、写真や動画などの学習教材を拡大して映せるなど、子どもたちが理解しやすい学習につながるとともに、興味や関心を深めます。

これから生きる子どもたちに

将来の変化を予測することが困難な時代を生きる子どもたちにとって、社会の変化に受け身で対処するのではなく、自ら課題を発見し、他者と協働してその解決を図り、新しい知と価値を創造する力を育成することが大きな課題となっています。

そのためには、子どもたちに「何を教えるか」だけでなく、子どもたちが「どのように学ぶか」という視点が重要です。「主体的・対話的な深い学び（アクティブ・ラーニング）」の視点で授業を改善し、課題の発見と解決に向けて主体的・協働的に学ぶ学習を充実させていくことが求められています。これに併せて、学校現場においては、ICT等も効果的

に活用することが大切です。

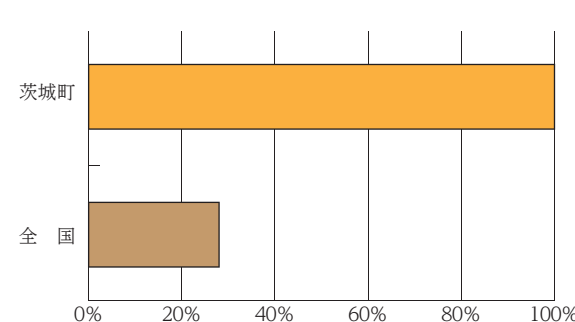
**日常的にICTを活用できる環境を全校に整備**

町では、町内全ての小・中学校に、無線LANを整備し、タブレットや電子黒板を導入しています。

全校で無線LAN環境が整い、タブレットが導入されている市町村は近隣でも少なく、町のICT教育は県内でも先進的な取り組みです。

整備状況はどのくらい？

学校の無線LAN整備率



町の無線LAN整備率は、100%となっており、全国平均と比べても高い状況です。ICT教育の授業では、この環境を活用した上で、電子機器を使用するため、無線LAN整備は重要となっています。



4/29  
(土)

## 人気のキャラクターが町に大集合！

イオンタウン水戸南において「いばキャラ祭り 2017 in イオンタウン水戸南」が開催され、多くの家族連れで賑わいました。

イベントには、茨城町マスコットキャラクターのひめ丸くんをはじめ、各地域や団体のキャラクターが集結。キャラクターと触れ合う子どもたちの姿や、各地域の名産品を楽しむ方々の姿が見られました。



4/29  
(土)

## ケースデンキスペシャルマッチ「茨城町の日」



水戸ホーリーホック推進協議会では、「市町村の日」に、近隣市町村の住民を無料招待しています。

「茨城町の日」となった29日、ケース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FC町田ゼルビアの試合が行われました。

約4100人の観客が訪れた当日は、両チームのサポーターの声援がスタジアム全体に響きわたり、3-2で水戸ホーリーホックが接戦をものにしました。

5/8  
(月)

## 自衛官募集相談員委嘱状等交付式

自衛官募集相談員委嘱状等交付式が茨城町役場で行われ、澤秀雄さん、長谷川重幸さん（当日欠席）へ小林宣夫町長から委嘱状が交付されました。

自衛官募集相談員は、募集に関する情報提供、学校への募集協力の促進、自衛隊の広報活動に関する支援等を行っています。

また、28年の永きにわたり自衛官募集相談員としてご支援・ご協力をいただいた田中榮一さんに、北川自衛隊茨城地方協力本部長より感謝状が贈呈されました。



（左前から）澤さん、田中さん  
（左後ろから）小林町長、北川茨城地方協力本部長

5/11  
(木)

## 涸沼ラムサル条約推進協議会総会を開催



橋本昌茨城県知事を会長とする涸沼ラムサル条約推進協議会の総会が11日に、茨城県庁で開催され、涸沼に隣接する鉾田市、茨城町、大洗町の3市町と関係団体が参加しました。

橋本会長は「県と市町、関係団体が一体となって、涸沼の豊かな自然環境を将来にわたって保全していきたい。」と述べました。

さらに、同協議会は、各種イベントでの「涸沼PR活動」や3市町それぞれで開催する「野鳥観察会」、涸沼湖畔を散策する「涸沼歩こう会」について、今年度実施することを決定し、今後も3市町で構成される「ラムサル条約登録湿地ひめまの会」との連携を強めていくことを確認しました。

5/12  
(金)

## 水戸法人会茨城地区会 屋外時計寄贈

公益社団法人水戸法人会茨城地区会（関根敏政会長）から、設立40周年の記念事業として、屋外時計1基の寄贈があり、総合福祉センターゆうゆう館の正面玄関前に設置されました。

同地区会は、町内事業所の会員230名で構成され、税を中心とした社会貢献に努めている団体です。また、広報活動として、いばらきまつりでの税金クイズの実施や町内小学校の児童への税金に関する啓発品の配付等を実施しています。



新緑がまぶしい季節となった5月 町内の小学校で運動会

## 奇跡を起こせ！底力

雲一つない青空となった20日「奇跡を起こせ！底力」をスローガンに、大戸小学校の運動会が開催されました。

児童たちは、家族や地域の方々からの声援を受け、練習の成果を発揮しました。

- 7 3・4年生 大戸っ子ソーラン
- 8 5年生 神ってる！走ってる！！
- 9 全員 さくら音頭
- 10 4年生 ボクラ100%
- 11 6年生 さがさない 待つの
- 12 5・6年生 これぞ大戸っ子魂！
- 13 5・6年生 フラッグリレー





# 文芸

## 《短歌》

○九十九折孫の運転に身を任せ碓氷峠の山路下りぬ 鶴町あい子(常 井)

●ランドセル重たげだった孫の背成長見えて春また嬉し 二宮不二子(大 戸)

●重きもの心に肩にみな背負い生きる姿は自分史となる 中島三千代(桜の郷)

空き家の山吹き淋し風静か言葉交わしし主を偲ぶ 郡司 勝夫(網 掛)

里山に清明の季がおとずれて絵画のような山藤を見る 河野 久子(昭 和)

道端に青く広がるクロローバ 四つ葉を見つけ妻がよろこぶ 清水 操馬(渡)

うらら日に鶯の声空き屋敷往古を語る石塀の崩れ 田口 正子(南川又)

夫と見る五浦の海は波荒き共に歩んだ苦節偲ばる 浦井 正子(宮ヶ崎第四)

楽しみと私の書を持つ人のあり嬉しくもありおかしくもあり 田口すい子(南川又)

怪我強行君が代聴きて男泣き稀勢の勇姿に列島涙 大場 邦男(長 岡)

(評) 鶴町さんー碓氷峠が群馬と長野にまたがり、何度も曲がっている様子を九十九折と観察し、植物の九十九藤が蔓のように山肌からみついているようにと表現。孫の運転を信頼してのドライブと思われる。二宮さんー入学当時の頃、孫の背中一杯で重たげだったランドセル、孫の成長が見えての喜びが思われる。中島さんー心身共に社会人としての確立、積み重ねが自分史であろう。

## 《俳句》

○鎌を持つ夫つままるる五月晴 田口すい子(南川又)

●つばくろの飛来まっかに初夏渚 田口 正子(南川又)

●強風にバラの花びら吹き溜まる 秋山 禮子(越 安)

さわさわと麦の穂揺れる遠筑波 佐久間 勲(前 田)

公園の人目を誘う芝桜 浦井 正子(宮ヶ崎第四)

若人のこだま明るき山開き 皆藤 利通(下土師)

軒端に來たよ來たよと燕啼く 清水 操馬(渡)

万緑や木々が野藤をまとわせて 小堤美智子(小 堤)

どこ観ても緑がいっぱい今が好き 高田 宗雄(大 戸)

万緑や物の溢れし世に生きて 中島三千代(桜の郷)

(評) 田口(す)さんー年末年始は多忙な行事に翻弄されて、すっきりした天候をあまり感じとれない。そんな時季を過ぎ、五月晴のもと、鎌どりを始めたご主人の姿をゆつたりと句にした。田口(正)さんー初夏の季節を迎え、飛来まっかー「初夏渚」がいい。秋山さんーいいお天気の下、バラの花がまとまって咲いているのが常であらうが、強風のため、花びらが吹き溜まること見たのも俳句の特質であらうか。越安あたり地形がよく見える。浦井さんの作品も光景がよく把握できる。中島さんーこの作者らしい、大らかな詠みぶり。

## 【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。住所氏名郵便：〒311-1319 茨城県町小堤1080 宛  
FAX：029(292) 6748  
【問合せ先】秘書広聴課 ☎029(240) 7126 (直通)

## 消費生活センター

パソコンやスマートフォンでのこんなトラブルありませんか？

次のような事例により、高額な料金請求や個人情報引き出される事が報告されていますので、注意が必要です。

【事例1】パソコンでアダルトサイトが無料と表示があったので、クリックしたら有料登録になり、料金請求画面が表示された。

【事例2】スマートフォンで動画を見ていたら、誤って広告に触ってしまった。アダルトサイトにつながった。料金請求画面が表示され、「退会・解約はこちら」とあったので業者に連絡したところ、退会料金を請求された。

【事例3】パソコンでネット検索をしていたら、警告音とともに「ウイルス感染した」とセキュリティ会社の表示が出た。その会社に電話すると、「遠隔操作が必要」とのことので、パソコンの情報を教えてしまった。

事例のように、消費者が会員登録になることや料金を請求されることなどを認識することなく、操作を続けると突然、登録完了画面や料金請求画面が表示されたり、警告音やシャッター音が鳴り、消費者を不安にさせる手口がみられます。

また、退会や解約をするのに表示された番号に電話をすると、自分の電話番号やメールアドレスなどが知られてしまう場合や業者とのやり取りのなかで、個人情報聞き出されてしまう場合もあります。決して業者へ連絡はしないでください。

## アドバイス

- サイト内のボタンを安易にクリック・タップしないようにしましょう。
- 決して業者に連絡しないようにしましょう。
- 慌ててお金を支払わないようにしましょう。
- 不安に思ったりトラブルにあったりした場合は、町消費生活センターに相談してください。表示された画面の消去方法など、技術的な情報については独立行政法人情報処理推進機構(IIPA)のホームページに掲載されていますので、参考にしてください。

【問合せ先】茨城県消費生活センター ☎029(291)1690(直通)

腹話術人形「けんちゃん」による消費生活の啓発も行っています。地区の会合や高齢者クラブの集まりなどにぜひ、ご利用ください！お問い合わせは、町民協働課にご連絡いただくか、集落支援員にお声かけください。

【問合せ先】町民協働課 ☎029(291)8802(直通)

# 食でいきいき！健康料理教室

～元気で充実した毎を送るために、バランスの取れた食事をしましょう！～

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることです。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。教室は食生活改善推進員と共に実施します。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、お気軽にご参加ください。おひとりでの参加もお待ちしています。教室でお友達作りをしましょう。

▶献立 ごはん、トマトとオクラの中華スープ、豚肉の塩だれ焼き、やみつきパプリカ、甘酒ババロア  
▶日時 7月26日(水) 午前9時30分～正午終了予定(受付：午前9時15分～)  
▶場所 茨城県町総合福祉センター「ゆうゆう館」内保健センター 栄養指導室  
▶対象 65歳以上の方  
▶定員 20人 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。  
▶料金 200円(材料費)  
▶持ち物 エプロン、三角巾  
▶申込方法 電話または窓口にて、健康増進課までお申し込みください。  
▶申込期間 7月3日(月)～7月14日(金)

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

## すこやかニュース

熱中症に気をつけましょう！  
ご存じですか？予防・対処法！

熱中症とは、体の中と外の「暑さ」によって起きる様々な体の不調のことです。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整の機能が低下することなどによって起こります。気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こるので、体が暑さに慣れていない時は特に注意が必要です。適切な予防を行い、夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症予防のポイント

こまめに水分補給をしましょう  
のどの渇きを感じなくても、起床時、食後、入浴の後、就寝前などこまめにコップ1杯程度の水分をとりましょう。就寝中は脱水状態になりやすいので注意が必要です。汗をかいたときは、適度な塩分も補給してください。

エアコンや扇風機を上手に使用しましょう  
室温は28℃以下、湿度は70%以下がめやすくなります。エアコンや除湿器、換気などで室内に熱がこもらないようにしましょう。

涼しい服装をしましょう。  
また、外出時には、帽子や日傘を使用しましょう。  
風通しの良い服装をし、暑さを避けてください。  
暑いときは日陰を利用し、こまめに休憩をとる、無理をしないようにしましょう。

## 熱中症の症状

こんな症状があったら、熱中症を疑いましょう！  
・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない  
・頭痛、吐き気、からだのだるい、脱力感がある  
・小さなお子さんや高齢者、持病のある方は体温の調整が難しいため、特に注意が必要です。

## 熱中症かなと感じたら

めまいや頭痛、吐き気などの症状があり、熱中症かなと感じた時には暑さを避け、水分・塩分を補給し、首やわきの下、足の付け根などを氷水などで冷やしてください。自力で水が飲めないうちに救急車を呼びましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎029(240)7134(直通)

特別謝恩コース 平成29年4月20日～11月30日まで毎日出発

福島県 但し、平成29年5月1日～7日、8月9日～15日及び8月28日の15日間を除く。

奥飯坂 穴原温泉 の旅

旅行代金 19,800円～29,800円 1泊2日 昼食2回付

※旅行代金・コース内容の詳細につきましては、お問合せ下さい。

観光庁長官登録旅行業1293号 旅行企画・問合せ

関鉄観光(株)

水戸センター

Tel 029(304)0340



お知らせ

## 法定相続情報証明制度が始まりました

平成29年5月29日から、全国の登記所(法務局)において、『法定相続情報証明制度』が始まりました。この制度は、管轄登記所に戸除籍謄本と法定相続情報一覧図を添えて申請すると、登記官から一覧図の写しを証明書として受け取ることができます。この証明書を相続登記を始めとした各種相続手続先に提出することで、戸除籍謄本の束を何度も出し直す手間がなくなり、手続きが簡略化できます。

この制度は、申請できる方、管轄登記所、添付書類が定められていますので、詳しくは下記までお問い合わせください。なお、申請の相談を希望される場合には、事前の予約が必要です。

【問合せ先】水戸地方法務局不動産登記部門  
☎029-227-9922

お知らせ

## 「茨城空港発着の那覇直行便」をご利用ください

毎日運航されている沖縄への直行便は、茨城空港を午前11時発で那覇空港に午後2時着となります。運賃は片道9,000円から(搭乗3日前まで予約できる『いま得』利用の場合)。空港施設使用料が別途必要となります。沖縄を満喫できる往復航空券がセットになったプランも各旅行会社で発売中です。詳しくは平日の午前8時30分から午後5時15分に、下記までお問い合わせください。

【問合せ先】茨城空港利用促進等協議会  
☎029-301-2761

Neighboring town  
ひたちなか市

となりの  
まうから

### 阿字ヶ浦ランタンナイト

海水浴場開設期間中の毎週土曜日、日没後に様々なアクティビティを行うイベントです。砂浜に敷き詰められた約1,000個のランタンが造りだす幻想的な世界をお楽しみください。

▶日 時 7月15日(土)～8月19日(土)  
午後7時～8時30分

※海水浴場開設期間の毎週土曜日開催

▶場 所 阿字ヶ浦海岸

【問合せ先】阿字ヶ浦・磯崎里浜づくり実行委員会  
☎029-265-0111

### 第22回阿字ヶ浦海岸花火大会

尺玉、海上スターマイン、創造花火など約2,500発が打ち上げられます。磯崎漁港の堤防から打ち上げられているため、まるで海上から花火が打ちあがっているように見えます。

▶日 時 7月30日(日)  
午後7時～8時30分

▶場 所 阿字ヶ浦海岸

▶打ち上げ発数 約2,500発

【問合せ先】阿字ヶ浦海岸花火大会実行委員会  
☎029-265-7113

お知らせ

## ～夏を涼しく～ ひぬ丸くんポロシャツ販売！

町観光協会(澤秀雄会長)では、このたび皆さまのご要望が多かった茨城町マスコットキャラクターをワンポイントにした「ひぬ丸くんポロシャツ」を販売します。

素材はドライシルキータッチでさらっとした着心地。オフィスや団体のユニホームなど用途は様々にお使いいただけます。



- ▶カラー 全7色(白、パープル、ネイビー、赤、ピンク、ライムグリーン、ターコイズブルー)
- ▶サイズ S、M、L、LL、3L(税込2,000円、3Lのみ2,100円)
- ▶購入方法 町観光協会事務局(町商工観光課内)までお申し込みください。

【問合せ先】商工観光課  
☎029-240-7124(直通)

お知らせ

## オストメイト(人工肛門・人工膀胱保有者)の集い ～一人で悩まず、仲間と共に より良いストーマ生活を～

オストミー講習会を開催します。人工肛門・人工膀胱保有者の方、ぜひご参加ください。

- ▶内 容 講演「ストーマケアについて」  
講師 水戸協同病院皮膚排泄ケア認定  
看護師 谷口綾子 など

▶日 時 7月23日(日) 午前10時～午後3時  
午前9時30分 受付開始

▶場 所 水戸市福祉ボランティア会館「ミオス」  
2階大会議室(水戸市赤塚1-1)

▶参加費 1,000円(弁当・飲料代)

▶申込方法 7月9日(日)までに下記の問合せ先まで、ご連絡ください。

【問合せ先】公益財団法人 日本オストミー協会  
茨城県支部中部地区センター長 皆川俊雄  
☎029-292-5192

お知らせ

## 森と湖に親しむ旬間(7月21日～31日) 飯田ダム見学会

ダムを中心とした自然豊かな空間にふれ、心身のリフレッシュをしませんか。

- ▶内 容 ダム監査廊、船庫の一般公開、  
クイズラリー、記念品配布等

▶日 時 7月30日(日) 午前10時～午後3時  
※小雨決行

▶会 場 飯田ダム管理事務所  
(笠間市飯田字梨木平1125-12)  
☎0296-72-7950)

▶参加費 無料

【問合せ先】茨城県水戸土木事務所ダム管理課  
☎029-225-4515

## 7月の納税

- 固定資産税 2期
- 国民健康保険税 3期
- 後期高齢者医療保険料 1期

・口座振替のお申込みは、納税通知書、通帳、届出印を持って金融機関等の窓口へ

納期限は **7月31日(月)**

お知らせ

## 平成29・30年度入札参加資格 追加受付のお知らせ

平成29・30年度茨城町物品調達等入札参加資格の追加受付については、次のとおり申請受付を実施し、平成29年9月1日から適用します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。か、財政課へお問い合わせください。

▶申請区分 物品役務のみ

※建設工事、建設コンサルタントについては、茨城県共同受付センターで追加受付を行います。

▶受付期間 7月3日(月)から7月7日(金)まで

【問合せ先】財政課 契約財産管理グループ  
☎029-240-7123(直通)

募 集

## あなたも里親になりませんか

県では、親の病気や虐待などで、生まれた家庭で暮らせない子どものために、里親制度を積極的に推進し、里親になっていただける方を広く募集しています。詳しい情報は、県子ども家庭課ホームページをご覧ください。

【問合せ先】茨城県福祉相談センター(中央児童相談所)  
里親担当☎029-221-4150

お知らせ

## 蚊媒介感染症(デング熱等)を 発生させないために、水たまりを なくしましょう

蚊媒介感染症とは、デング熱、ジカウイルス感染症(ジカ熱)など蚊が媒介する感染症の総称です。蚊媒介感染症を予防するためには、「蚊を発生させない対策」「蚊に刺されない対策」が重要です。

▶蚊を発生させないために

蚊は身の回りの小さな水たまりに産卵し、成虫になると、木陰や草むらに潜んで吸血します。蚊の発生数を減らすために、以下の点に注意しましょう。

- ・住まいの周辺に水たまり(古タイヤ、植木鉢の受け皿など)を作らないようにしましょう。
- ・定期的に庭の草刈を行いましょう。

▶蚊に刺されないために

・蚊が多い場所や海外の流行地へ出かける際は、長袖・長ズボンを着用し、できるだけ肌を露出しないようにしましょう。

【問合せ先】茨城県保健予防課  
☎029-301-3219(直通)

# Information 情報

お知らせ

## 「国民健康保険限度額適用認定証」 「国民健康保険限度額適用・標準 負担額減額認定証」の申請について

国民健康保険限度額適用認定証、国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証(以下「限度額認定証等」)の有効期限は、平成29年7月31日です。

8月から引き続き利用される場合は、再申請が必要です。

- ▶手続きに必要なもの
  - ・印鑑(朱肉を使うもの)
  - ・国民健康保険被保険者証(限度額認定証等対象者分)
  - ・運転免許証等の身分証明書(窓口に来庁される方)
  - ・通知カードまたは個人番号カード(世帯主と限度額認定証等対象者分)

▶申請先 保険課(5番窓口)  
※限度額認定証等は世帯主申請になっています。対象者と別世帯の方が申請される場合は、世帯主からの委任状をお持ちください。

※国民健康保険税に滞納がある場合は申請できません。  
【問合せ先】保険課 国保グループ  
☎029-240-7113(直通)

お知らせ

## 平成29年度国民年金保険料免除・ 納付猶予制度のご案内

平成29年度の国民年金の保険料(定額)は、月額16,490円です。

国民年金保険料を未納すると、将来の老齢基礎年金、いざというときの障害基礎年金・遺族基礎年金などを受け取ることができない場合があります。そのような状況を防ぐため、国民年金制度では個人の所得に応じて保険料の支払いを免除(全額、4分の3、半額、4分の1)又は猶予することができます。

平成29年度(平成29年7月分から平成30年6月分)の免除・納付猶予申請を役場で申請する方は、平成29年7月3日(月)から受付となりますので、申請の際には、年金手帳、印鑑をご持参ください。

【問合せ先】水戸南年金事務所  
☎029-227-3251  
茨城町保険課 医療年金グループ  
☎029-240-7113(直通)

お知らせ

## 元気いばらき就職面接会 (水戸会場)

学生を除く若年者や離職され求職中の方を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者と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。

▶日 時 7月12日(水)午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)  
▶場 所 県水戸合同庁舎2階大会議室(水戸市柵町1-3-1)  
※来場は、公共交通機関をご利用ください。

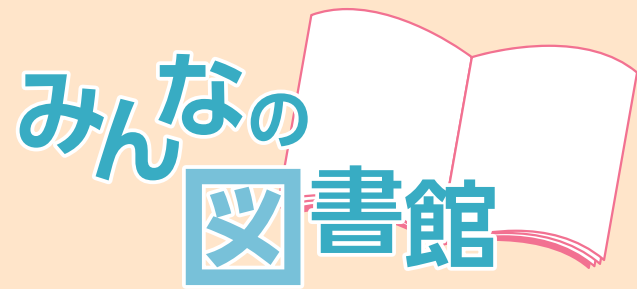
▶対象者 学生を除く若年者や離職中の求職者

▶参加事業所 約30社

▶参加費 無料

【問合せ先】県労働政策課いばらき就職・生活総合支援センター  
☎029-233-1576(直通)





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<sup>★</sup>新着本

新刊1



僕は上手にしゃべれない  
(椎野 直弥 著)

中学校に入学した悠太の悩みは上手くしゃべれないこと。そんな彼が、部活動勧誘のチラシに心をひかれて、放送部に入部する。日常会話ができない程の悠太が弁論大会にも出場…。最後にわかる古部さんの秘密とは…。少年の葛藤と成長を描いた物語。

新刊2



星に願いを、そして手を  
(青羽 悠 著)

町の科学館のプラネタリウムに併設された図書館で、中学生の夏休み、宿題が終わっていない、祐人、薫、理奈、春樹の幼馴染は勉強会をおこなっていた。それぞれの道を歩いていた4人が、館長の死をきっかけに再び集まることに…。小説すばる新人賞受賞作品。

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



だんぼーおうじ  
(長野 ヒデ子 著)



空をけつとばせ  
(升井 純子 著)



なんでもできる  
(五味 太郎 著)



宿命と真実の炎  
(貫井 徳郎 著)



フォークロアの鍵  
(川瀬 七緒 著)



つまんないつまんない  
(ヨシタケ シンスケ 著)



ラジオ・ガガガ  
(原田 ひ香 著)



女系の教科書  
(藤田 宜永 著)

## イベント情報

### おはなしの会 (毎月第2、4土曜日)

7月 8日 (土) 午後 2時から  
7月22日 (土) 午前11時から

### 絵本となかよし

(毎月第2、4木曜日)

7月13日 (木) 午前10時30分から  
7月27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。

### 開館時間変更のお知らせ

7月から8月までの2ヶ月間は、開館時間が  
9時からになります。

### 図書館カレンダー

2017年7月の休館日

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



## 子育て支援センター

遊びに  
おいでよ



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 12日(水)

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 5日(水)、19日(水)

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。

## 7月の予定

4日(火) 砂場開放  
5日(水) 読み聞かせ  
6日(木) ボランティアによるピアノ演奏  
12日(水) 定期子育て相談  
14日(金) お楽しみシアター  
18日(火) 砂場開放  
19日(水) 読み聞かせ  
27日(木) ボランティアと遊ぼう  
28日(金) ボランティアによるピアノ演奏

## ボランティアと遊ぼう

27日(木)

時 間：午前11時～11時20分

※今月は通常と実施時間が異なります。

場 所：まんまる一む(遊戯室)

今月は短い時間となりますが、たくさんのボラン  
ティアさんが来てくれます。

一緒に手遊びをしたり、おしゃべりをしたりして  
交流をしましょう。



## ボランティアによるピアノ演奏

6日(木)、28日(金)

時 間：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。

※8月31日(木)はエレクトーンの演奏を含めたスペシャ  
ルバージョンを企画しています。どうぞ楽しみに!

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で  
も、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



暑い夏が始まり、そうめんなど、冷たくさっぱりとした炭水化物だけのメニューになり、栄養が偏りがちです。偏った食事は夏バテを悪化させてしまう原因になってしまいます。今回は、暑い日乗り切るための「夏バテ予防レシピ」をご紹介します。

## 健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

## お豆腐クリームで ティラミス風

## 豚肉とたっぷり野菜蒸し

## 「夏バテ予防」

## 豚肉とたっぷり野菜蒸し

＊めんつゆとも相性バッチリ。ぜひそうめんと一緒に！＊

### 【材料】 4人分

|          |       |
|----------|-------|
| 豚ロース薄切り肉 | 320g  |
| もやし      | 200g  |
| じゃがいも    | 100g  |
| かぼちゃ     | 80g   |
| たまねぎ     | 80g   |
| 水菜       | 80g   |
| にんじん     | 40g   |
| ぶなしめじ    | 80g   |
| かつおだし汁   | 200cc |
| 酒        | 60g   |

【つけ汁】  
ポン酢しょうゆ  
(またはめんつゆ) 120g

栄養成分(1人分)  
エネルギー 239Kcal  
塩分 2.0g

### 《作り方》

- ① 豚肉は6cmの長さに切る。じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま小さめの一口大に切る。かぼちゃもよく洗い皮つきのまま、厚さ1cmに切り、長さを2等分に切る。玉ねぎは厚さ1cmのくし型に切る。水菜は長さ5cmに切る。にんじんは長さ4cm、厚さ0.3cmの拍子切りにする。もやしは水気を切っておく。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ② 鍋の真ん中にもやしをこんもりと入れ、じゃがいも、にんじんを加え、野菜を覆うように豚肉を並べ入れる。続いて、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじを上のにのせる(火が通りづらいじゃがいもを外側に近い場所に入れ、煮えやすい野菜を上のにのせる)。
- ③ だし汁と酒をまわし入れ、蓋をして強めの中火で煮る。煮立ってきたら火を弱め、野菜(特にじゃがいも)に火が通るまで煮る。
- ④ お皿に盛り、水菜を真ん中にこんもりと盛り付ける。
- ⑤ 器につけ汁を入れ、お好みでかつおぶしや七味、みょうがなどを加える。

### ◎夏バテ対策のポイントは、「バランスの良い食事」です！

- ✓不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルは意識して摂るようにしましょう。
- ⇒タンパク質：ビタミンB群が多く含まれている、豚肉、レバー、まぐろ、かつお、うなぎがオススメです！
- ⇒ビタミン・ミネラル：トマト、かぼちゃ、ピーマンなど、旬の緑黄色野菜を取り入れましょう。
- ✓香味野菜やスパイスを活用することで、食欲増進につながります。

## お豆腐クリームでティラミス風

＊大豆製品もビタミンB群が豊富です。夏の冷たいデザートに、お豆腐はいかがですか＊

### 【材料】 4人分

|         |      |
|---------|------|
| 豆腐(絹)   | 300g |
| 砂糖      | 20g  |
| バナナ     | 120g |
| ココアパウダー | 16g  |

栄養成分(1人分)  
エネルギー 98Kcal  
塩分 0g

### 《作り方》

～下準備～  
・豆腐を水切りしておく。

- ① 豆腐クリームを作る。ミキサーに軽く水切りした豆腐、砂糖、バナナを入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ② ①の豆腐クリームを器に入れ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ③ 食べる直前に、②にココアパウダーを茶こしでふるって全体に薄くかける。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

## 子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症・大腸がん・胃がん検診を実施します！

### 検診内容及び個人負担金等

| 検診名    | 検 査 項 目           | 対 象 者      | 自 己 負担金 |
|--------|-------------------|------------|---------|
| 子宮頸がん  | 子宮頸部の細胞診検査        | 20歳以上の女性   | 500円    |
| 乳がん    | 超音波検査             | 30～65歳の女性  | 500円    |
|        | マンモグラフィ2方向(2年に1回) | 40歳～49歳の女性 | 1000円   |
|        | マンモグラフィ1方向(2年に1回) | 50歳以上の女性   | 500円    |
| 骨粗しょう症 | 足のかかとの超音波検査       | 40歳以上の女性   | 500円    |
| 大腸がん   | 便潜血反応検査(2日採便法)    | 40歳以上の男女   | 300円    |
| 胃がん    | バリウムによる胃部レントゲン検査  | 40歳以上の男女   | 800円    |

年齢は平成30年3月31日現在

### 検診会場

茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

### 申込期間

7月10日(月)から8月18日(金)まで

### 申込方法

健康増進課 窓口または電話でお申し込みください。

※申込み者には後日、問診票を郵送します。また、各日定員になり次第、締め切ります。

【申込み・問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)

### 検診日程

〈子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症・大腸がん検診〉

| 検 診 日    | 受 付 時 間          |
|----------|------------------|
| 9月14日(木) | 午前9時から9時45分まで    |
| 9月15日(金) | 午後0時30分から1時15分まで |
| 9月27日(水) | 午後0時30分から1時15分まで |
| 9月28日(木) | 午後0時30分から1時15分まで |
| 10月1日(日) | ※子宮頸がん検診は午後のみ実施  |
| 10月2日(月) | 午前9時から9時45分まで    |

※骨粗しょう症、大腸がん検診のみの方は、受付時間が異なります。

〈胃がん・大腸がん検診〉

| 検 診 日    | 受 付 時 間                    |
|----------|----------------------------|
| 10月4日(水) | 午前7時から11時まで<br>(30分ごとの予約制) |

※腹部超音波検診も同時に実施します。ただし、受診は2年に1度になります。

※大腸がん検診については、上記日程以外でも容器配布及び回収の日程を設けています。また、一般的な健康診査の日程においても健診会場で回収します。ご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。

申請にはマイナンバーの記載が必要となります。申請に来た方の身元を確認できる書類(運転免許証、介護保険証など)を持参してください。

【申請・問合せ先】  
☎029(291)8407(直通)  
長寿福祉課

- ①世帯の構成員が2人以上であること。
- ②介護保険施設に入所(ショートステイ利用含む)し、食費・居住費の負担を行っていないこと。
- ③世帯の年間収入から施設の利用負担の見込額を除いた額が80万円以下となること。
- ④世帯の現金・預貯金等(有価証券、債券等も含む)の額が、450万円以下であること。
- ⑤世帯がその居住の用に供する家屋その他日常生活に必要な資産以外に利用し得る資産を所有していないこと。
- ⑥介護保険料を滞納していないこと。

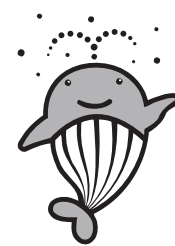
○施設入所利用者の食費・居住費に係る減額措置  
介護保険施設に入所(ショートステイ利用含む)し、下表に該当する方は食費と居住費の減額措置を受けることができます。  
現在、負担限度額の認定を受けている方も、8月1日以降、改めて申請する必要があるため、お忘れないうちにお願いいたします。  
また、前年度において非該当になった方も、該当になる場合がありますので、対象者に該当する場合は申請してください。

### 【減額対象者の要件と自己負担の1日の限度額】

| 世帯の所得状況                                                                   | 居 住 費   |          |        |                |      | 食 費  |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|--------|----------------|------|------|
|                                                                           | ユニット型個室 | ユニット型準個室 | 従来型個室  | 従来型個室(特養・短期生活) | 多床室  |      |
| 生活保護の受給者等                                                                 | 820円    | 490円     | 490円   | 320円           | 0円   | 300円 |
| 住民税非課税世帯で、本人の課税・非課税年金※1収入額と合計所得金額の合計が80万円以下、預貯金等が単身1000万円、夫婦で2000万円以下の方。  | 820円    | 490円     | 490円   | 420円           | 370円 | 390円 |
| 住民税非課税世帯で、本人の課税・非課税年金※1収入額と合計所得金額の合計が80万円を超え、預貯金等が単身1000万円、夫婦で2000万円以下の方。 | 1,310円  | 1,310円   | 1,310円 | 820円           | 370円 | 650円 |

※1 非課税年金(遺族年金・障害年金等)についても収入として算定することになります。

※ 対象者の要件に該当しない方でも、世帯全員の収入や保有資産、預貯金の額等によっては該当になる場合があります。詳しくは、長寿福祉課までお問い合わせください。



サマージャンボ7億円  
サマージャンボミニ  
サマージャンボプチ  
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)  
(1等1億円)  
(1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

公益財団法人茨城県市町村振興協会

7月18日(火)  
3種類同時発売!  
発売期間 7/18(火)～8/10(金)  
各1枚 300円



# いばらき

2017年(平成29年)  
7月1日 発行

# 7

No.946  
July 2017

## ◆編集・発行

茨城県 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5月末現在  
男 16,638人  
女 16,568人  
総人口 33,206人  
世帯数 13,018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Instagram

[https://www.instagram.com/townibaraki\\_official/](https://www.instagram.com/townibaraki_official/)



## 里山に育む生きものたち

No.60 ニイニイゼミ

(カメムシ目ゼミ科)

学名 *Platypleura kaempferi* (FABRICIUS)

写真と文 小菅 次男

「夏も近づく八十八夜」との季節になり、夕方暗くなるとこの写真のような羽化直後のニイニイゼミを発見できるかもしれません。茨城県では最も早く出現し、6月末から鳴き始め、7月に最も多く、8月後半になると少なくなります。

### ▼芭蕉の俳句のゼミ

体長20〜25mmの小型な種で、全体に渋い黄褐色の地に緑紋と淡黄色毛があります。

芭蕉の句の「静かきや岩にしみ入る蟬の声」とあるのは本種であるとされます。

特に、サクラやケヤキを好み、所によって果樹園に大発生する

こともあります。幼虫の地中生活は3〜4年と短い方です。

### ▼早起き遅寝

夜明けとともに、ヒグラシよりやや遅く鳴き出し、夕方にはヒグラシよりも遅くまで鳴き続け、外灯近くでは一晩中鳴き続けることもあります。

梅雨が明けるころ鳴き出すので、ムギカリゼミと呼ぶ地方もあります。

### ▼上手な誘い鳴き

鳴き声は「チー」という連続音で、声の強弱を変えながら鳴きます。ところが、メスが近づくと声の調子を変えて、メスを誘う「誘

い鳴き」をします。ゼミの中でこの鳴き方の最も上手なのがニイニイゼミと言われます。オスが「チ・チ・チ・チー」と調子を変えて鳴きながらメスに近づきます。

### ▼都市では減少傾向

最近、都市周辺では公園等の樹木の生長に従い、ミンミンゼミが増加し、その一方で土壌の乾燥化によってニイニイゼミやツクツクボウシなどの小型種が減少してきています。

## ちびっ子アート ひめま保育園



ばくのだいすきなサメ  
おむろ あきと(5歳)



たのしいイルカショー  
きむら ここね(5歳)

