

いばらき

9

No.950
September 2017



特集

農家民泊

COVER 農家民泊で日本文化を体験するアメリカの学生



■ **普段の生活スタイルでお出迎え**
 協議会に登録している受入家庭は現在33軒。学生を迎え入れるにあたって、特別な準備は必要ありません。普段と何ら変わらない田舎暮らしが体験できるように、訪れた学生にはお客様扱いせず接します。寝食を共にすることで、学生との間には、本当の家族のような親近感が生まれ、「また一

民泊先はごく普通の一般家庭。そこでの体験は学生たちにとって、農漁業体験と並び、この農家民泊の魅力になっています。今回の特集は、農家民泊の魅力に迫るため、アメリカの学生が訪れたときの様子を取材しました。



民泊で得たつながりは地域の宝

農家民泊を始めて今年で3年目を迎え、受け入れ者数は、年々増えてきています。涸沼周辺ならではの体験を中心に提供したことが人気となり、今ではリピーターも数多くいます。協議会設立当時は、本当に来てくれるのかと不安でしたが、今では受入家庭の皆さんは、若い学生との交流を喜び、農家民泊を楽しんでいます。

農家民泊をすることで、海外の人たちとの交流も生まれることに加え、地域コミュニティがこれまで以上に深まっていると感じています。学生が国へ帰った後も、感謝の言葉を綴ったハガキが届くこともあり、受入家庭の励みとなっています。

滞在中のみにとどまらない「つながり」が、この農家民泊の一番の魅力で、原動力にもなっているのですね。今後も農家民泊での出会いを「一期一会」として大切にしていきたいです。



ひろうら田舎暮らし体験推進協議会
 清水 勝利会長

■ **いつもの農漁業が感動体験に変わる**
 日本文化を取り入れた体験のほか

人、子どもや孫ができたようだ。」と受入家庭は嬉しそう。
 しかし、家庭で学生を迎えることに抵抗や不安はないのでしょうか。生活スタイルや文化が異なる海外の学生を受け入れるとき、不安に感じるのはいり言語の違い。それも今では「知っている数少ない単語と、身振り手振りのジェスチャーで何とか通じてしまう。」とのこと。中には、学生から外国の異なる文化や習慣を教わり、貴重な経験ができたと話される方もいました。

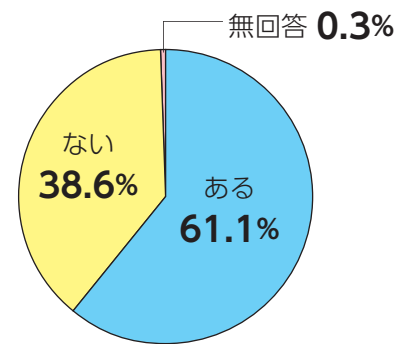
に、季節に応じた地元農作物の収穫体験、郷土文化や料理体験など数あるプログラムの中でも、涸沼を活用した体験が大人気。夏を中心に行われるいかだ乗りや地元の伝統漁体験に体験者は集中します。
 どの体験も地元の人にとっては、いつもの光景であり、地域に受け継がれてきた当たり前の生活の一部ですが、「体験者から『観光地では絶対に味わえない経験ができた。ひろうらに来て良かった。楽しかった。』と言われるのが、嬉しくて誇らしくもあり、やめられないんだ。」と協議会の皆さんは話します。



■ **農家民泊で田舎暮らし体験**
 農家民泊は、農山漁村地域において、自然や文化、人々との交流を楽しむ滞在型の新しい観光として注目を集め、全国でもその取り組みが増えています。
 町内でも下石崎地区を中心に、涸沼を活用した民泊・各種体験プログラムを提供する「ひろうら田舎暮らし体験推進協議会」（以下協議会）が平成27年に設立。
 町外からの集客力を上げて地域活性化を目指し、これまで国内をはじめ、タイや台湾、アメリカなどからの学生を計553人受け入れてきました（平成29年7月末現在）。
 茨城町は、首都圏からのアクセスが良いこと、ラムサール条約登録湿地と



■ 農林漁業体験への興味



出典：食生活及び農林漁業体験に関する調査（農林水産省）

なった涸沼など自然環境に恵まれていることや、体験に合った地域資源が豊富に揃っていること、そして何より人の温かさに溢れていることが農家民泊にぴったり。学生の教育・体験・交流型旅行として国内外から多くの体験者が訪れます。



特集 受け入れてよかった 農家民泊

農家民泊では、わずかな時間での交流でも、学生との間には固い絆が生まれます。受入家庭にしか得られない感動や、やりがいがあるからこそ、何度も迎え入れているのです。

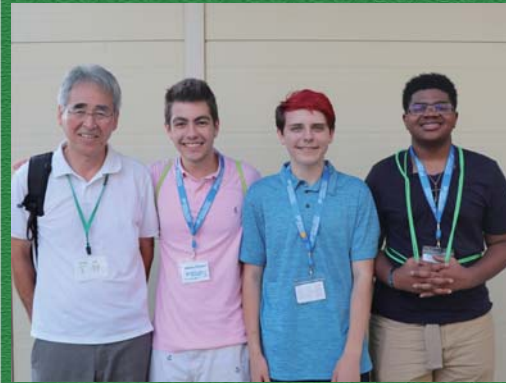
交流から生まれる絆は プライスレス



◀夕食の時間には、学生から宮部さんにプレゼントのサプライズ。

受入家庭に聞きました！

ここが第二の故郷になれば



▲宮部さんとアメリカの学生3人。

今回は、アメリカから3人の学生（14～15歳）を受け入れました。

海外からの学生を受け入れることは、言葉や文化、生活習慣の違いに戸惑うこともあります。それも新しい発見で面白く、日常生活のいい刺激になります。日本の文化や習慣を教えることは難しい半面、伝わった時はホッとするとともに、嬉しくもありました。

訪れた学生がここを第二の故郷のように感じて、また来てくれたり、連絡をもらったりすると、受け入れをして良かったと思いますね。

ひろうら田舎暮らし体験推進協議会 宮部 忠男さん

取材の日には、以前宮部さんが受け入れた大学生が、就職内定の報告に来ていました。そこに居合わせたアメリカの学生と英語を交えての楽しい食卓。受け入れた後も「つながり」は消えることなくあり、さらに新たな交流が生まれ、広がっていました。

アメリカの学生から 感謝の言葉

日本語訳



私たちにとって、ここでの体験は初めてのことで、全てが新鮮で驚きでした。日本の家族の皆さんは心優しく、共に過ごせたことをとても嬉しく思います。

ここでの体験は、私たちの人生にとって、かけがえのないとても貴重なものとなりました。一生忘れません。

「アリガトウ」

受入家庭に なりませんか？

■毎日が特別な思い出

体験した学生、受入家庭の双方からは「心温まる交流を通して、貴重な体験ができ、人とのつながりを感じる事ができた。」と数多くの声が寄せられています。学生を受け入れるには、大変なこともあります。受入家庭の方も学生と生活を共にすることで普段とは違うやりがいを感じ、活力を生む原動力になるといいます。

町農業政策課では、教育の場になり、地域の活性化にも繋がる「農家民泊」の受入家庭の拡充を推進し、下石崎地区に限らず、町内の受入家庭を募集しています。

受入家庭として体験を希望される方、また農家民泊や農漁業等体験を見学したい方、内容について詳しく知りたい方は、町農業政策課までお問い合わせください。

【問合せ先】農業政策課
☎029 (240) 7118 (直通)

From アメリカ

6月28日(水)から7月2日(日)アメリカから39人の学生が4泊5日の農家民泊体験に来ました。その体験の様を一部紹介！

3日目 (6月30日) 昼食



酒沼自然公園でのバーベキュー。焼きそばは初めて食べるという学生も、美味しいと絶賛！

14:00 折り紙体験



初めての折り紙で細かい作業に戸惑いながらも、鶴など3点の折り方を学びました。



17:00 浴衣着付け



初めて浴衣を着た学生たちはとっても嬉しそう。スマートフォンで仲間と写真を撮り合い、はしゃいでいました。

19:00 あんば祭りの見学



あんば祭りの様子を再現。お囃子を近くで見た学生はとても嬉しそう。一緒に踊り出す場面も。

4日目 (7月1日) 和太鼓体験



響きわたる和太鼓の音と圧巻のパフォーマンスに、学生からは大歓声。太鼓を叩く貴重な体験もできました。

5日目 (7月2日) お別れセレモニー



民泊最終日。別れ際には「また来てね。」と涙を拭う皆さん。5日間のはかけがえのない思い出となりました。

1日目 (6月28日) 受入セレモニー



旧広浦小学校の体育館で、受入家庭と初対面。受入家庭のお母さんと握手をすると、ほっとした笑顔を見せました。

2日目 (6月29日) 高校交流



日本の高校生と英語を交えての交流。歌や書道などを通じて同世代の学生たちと笑顔いっぱいの時間を過ごしました。

14:30 和染め体験



色とりどりの泥の塗料で染めた手ぬぐいは、カラーや模様もオリジナル。

3日目 (6月30日) ブルーベリー収穫体験



大きい実のブルーベリーを見つけるには、「アメリカのブルーベリーより実が大きい！」とパクッ！

10:00 組子細工・お箸作り



日本伝統工芸の組子細工で作るコースターには、少し苦戦。作ったコースターとマイ箸は良いお土産に。



7/10 (月) 水生生物の採取観察会

町観光協会（澤秀雄会長）は、観光ボランティアガイドのスキルアップをはかるため、茨城県環境アドバイザーの川島省二先生を講師に招き、水生生物の採取観察と水質検査の方法について学ぶ勉強会を開催しました。

参加者約30人は、涸沼自然公園の中を流れる若宮川で、コオイムシやカニ、スジエビなど23種の水生生物を採取するなどして、水生生物や水質について熱心に学びました。



7/15 (土) 涸沼流域をきれいに ひぬま流域クリーン作戦



涸沼の水質浄化活動に取り組んでいるクリーンアップひぬまネットワーク（谷萩八重子会長）は、大好きいばらき県民会議（幡谷浩史理事長）との共催で、涸沼自然公園を中心に清掃活動を実施しました。

地元企業や地域住民などの参加者約600人が参加し、燃えるゴミ（総量160kg）、燃えないゴミ（総量110kg）をそれぞれ回収しました。

参加者は涸沼の自然の豊かさを感じるとともに、環境保全の大切さを実感する日となりました。

7/19 (水) 茨城ひぬまライオンズクラブ活動報告

茨城ひぬまライオンズクラブ（関根敏政会長）は、献血献眼運動・薬物乱用防止教室の開催、地域イベントへの参加など多岐にわたる奉仕活動を行い、現在29人で活動しています。

19日、同クラブは、小林宣夫町長を表敬訪問し、昨年度の活動報告と会報誌の寄贈をしました。関根会長は結成5周年を迎えるにあたり「活動の充実と会員募集に今後も取り組んでいきたい。」と抱負を述べました。



7/20 (木) 夏の交通事故防止県民運動



「わすれない ルールとライトと 思いやり」をスローガンに、夏の交通事故防止県民運動が実施され、運動期間初日の20日、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を中心に、街頭キャンペーンを行いました。関係者は啓発品を配布し、「反射材や安全確認の徹底に努め、事故の被害を防ぎましょう。」と交通安全を呼びかけました。

6/25 (日) 社会を明るくする運動 犯罪や非行の防止を呼びかけ

「社会を明るくする運動」街頭キャンペーンをイオンタウン水戸南で実施しました。保護司会や更生保護女性会など各種団体や、町内2中学校の生徒たち83人が参加し、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の更生について理解を深めることを呼びかけました。

この運動は、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で67回目を迎えます。



7/5 (水) シルバーリハビリ体操指導士に感謝状



シルバーリハビリ体操は、高齢者の健康の維持・増進を目的とした体操です。現在、町では68人が「シルバーリハビリ体操指導士」として活躍し、体操の普及に努めています。

長年にわたりシルバーリハビリ体操指導士として、地域住民の健康づくりに貢献された14人に、茨城県から感謝状が贈られたことを称え、酒井和二副町長から感謝の言葉が贈られました。知事賞を受賞した井坂廣雄さんは「活動が高齢者の健康づくりにつながれば。」と思いを語りました。

7/5 (水) 学校給食へ「涸沼産大和しじみ」を寄贈



町内の幼稚園、小・中学校の子どもたちに、涸沼が誇る旬の味覚を味わってもらおうと、地元のしじみ漁師の皆さんから「涸沼産大和しじみ160キロ」が寄贈されました。

寄贈された食材は、地産地消の取り組みの一環として、6日の学校給食で「しじみ汁」として提供されました。

子どもたちは、「地元でこんな美味しいしじみがあるんだ。」と喜び、おかわりの列ができるほどの大人気でした。

◆寄贈者名
野口 浩美 様 [有涸沼川水産] 長洲 隆之 様 [有涸沼川水産] 長洲 人志 様 [広浦屋]
小堀 浩明 様 [花鈴] 長洲 修児 様 [魚舟]

7/6 (木) 手話奉仕員養成講座 開講

茨城町聴覚障害者協会は、町総合福祉センターゆうゆう館において、平成29年度茨城町手話奉仕員養成講座開講式を開催しました。

この講座は聴覚障がい者の社会参加促進に役立てることを目的とし、毎年行われるものです。受講者は本年度、手話に関する基礎知識として、手話での挨拶の仕方や五十音などを学んでいきます。



文芸

《短歌》

○移り来て訓練直下に住みたれば
百里の爆音に慣らされてゆく
河野 久子(昭)和

●頑なにシルバーマークを拒みつ
つハンドドル握る老いの一徹
浦井 正子(宮崎第四)

●庭に咲くバラの香りに誘われて
楽しく手入れに腕を刺されぬ
井坂 英夫(下石崎)

踊りの輪一年振りの再会に会話
も弾む祭りの境内
田口すい子(南川)又

終戦の天皇陛下のお言葉は意味
が分ならず祖父の説明
萩谷彰一郎(長岡)

仕合せと不仕合せとを分けゆけ
ば愛と信頼のスイッチがあり
中島三千代(桜の郷)

畏友から一字千金書を賜う掛軸
作り自室に確と
田口 正子(南川)又

わが庭の緑に夕陽の射して真
夏のひと日暮れゆかんとす
鶴町あい子(常井)

風を切り走るちやりんこ眺めれ
ば俺にもあつた少年時代
内田 理(長岡)

花好きの吾の畑の一面におしろ
い花のあまた競い
秋山 禮子(越安)

(評) 河野さん一作者は昭和地区に移住して
来て当初は百里基地の戦闘機の爆音が気にな
ったが月日が過ぎ、スクランブルの音響等
にも慣れ、日常生活の中の音になっているの
かと思われ、浦井さん一70歳以上のシ
ルバーマーク、若さを固持したくて強情に付け
ていな者の気持ちか。井坂さん一庭にき
けるいなバラが咲いたのだから。手入れをする
のが楽しみな様子が伝わってくる。

《俳句》

○梅を干す遠出はせずに空仰ぎ
秋山 禮子(越安)

●青々と竹皮を脱ぐ屋敷跡
小堤美智子(小堤)

●新涼も鏡に写す美容院
中島三千代(桜の郷)

内庭に咲きし閑雅な百合の花
田口 正子(南川)又

風鈴の鳴り放題や一人家に
鶴町あい子(常井)

暗闇に轟く太鼓夏祭り
田口すい子(南川)又

待ちわびた雨に紫陽花蘇る
内田 理(長岡)

みどり児の手足ぐんぐん夏姿
佐久間 勲(前田)

緑陰を探して猫もながく寝る
山崎 文一(大戸)

夏草を踏み締め踏み締め歩を進む
萩谷彰一郎(長岡)

(評) 秋山さん「ワメボシ」をつくるため、
梅をよく干さねばならない。急に雨天となつて
は困るので、遠出を避け晴天を見守っている。
俳句は生活のありのままを詠むのが、まちが
ない。小堤さん一新しい竹が生え、竹皮を
脱ぎ青々と育っているようす。この竹林はも
家が建つていた跡のようす。中島さん一夏季を通
り涼しさが伝わる時節。美容院の鏡にもその時
節がありありと写っている。「美容院」の二語が
すばらしい。田口(正)さん一広々とした庭と
いうより、こじんまりの中庭。百合の花がきち
んと咲き出している。こんなところにも俳句の
素材はある。鶴町さん一風鈴が鳴り放題とは
夏らしい家庭の風景。内田さん一アジサイの花
をよく見つめている。

【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：〒311-1319 茨城県小堤1080
FAX：029-290262 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029-240-7126 (直通)

すこやかニューース ウォーキングを始めましょう！

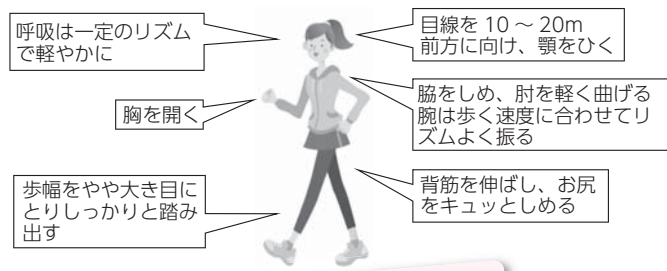
ウォーキングはいつでも、どこでも
気軽に取り組むことが、心身の健康づくりに
効果的な運動です。生活の中に取り
入れることで、糖尿病や高血圧症など
の生活習慣病の予防・改善などに役立
ちます。また、自然の中をウォーキン
グすることによって心身共にリフレッ
シユすることが出来ます。ぜひ、始め
ましょう！

ウォーキングの効果

- ・心肺機能が上がる。
- ・筋力の低下を防ぎ、骨が強くなる。
- ・生活習慣病を予防する。
- ・日頃のストレスを発散する。

歩き方のポイント

ウォーキングは正しい姿勢・歩き方
を身につけることが大切です。



日曜日	事業名	受付時間
4月	健診結果説明会 会場 ゆうゆう館内保健センター	13:00~13:30
10日	パパママ教室 健康相談	10:15~10:30 9:00~11:30
13日	8-9か月育児相談 婦人科がん検診 (予約制)	10:00~10:15 9:00~ 9:45
14日	※午前検診 婦人科がん検診 (予約制)	
15日	※午後検診 (27日も同時刻に開催)	12:30~13:15
20日	大腸がん検体回収	8:30~10:00
21日	5歳児健康診査	13:00~13:30
24日	町を歩こう (川根地区)	8:30~ 9:00
26日	3歳児健診	13:00~13:30
28日	婦人科がん検診 (予約制)	10:00~10:30 12:30~13:15
29日	ヘルシーフックジグ&ウォー キング教室 (予約制)	9:15~ 9:30

体調や天候に注意しましょう

ウォーキングをするときは、その日
の体調や天候等に合わせよう。その日
の身体がだるい時や、めまいがする
時などは無理をせずに中止しまし
ょう。また、暑い時は涼しい時
間帯に行き、こまめな水分補給を心
がけましょう。

ウォーキングは継続してこそ効果が
あります。ご自身の目標を立てて家族
や、仲間と楽しくウォーキングを続
けましょう。

健康増進課では、茨城町ウォーキン
グの会の協力により「町を歩こう」や
「ウォーキング教室」を開催していま
す。ぜひご参加ください。

また、町では「ウォーキングマップ」
「茨城町を歩こう」や「ウォーキン
グ手帳」を作成し配布しています。ご
希望の方は、健康増進課(保健セン
ター)までお越しください。

【問合せ先】健康増進課
☎029-240-7134 (直通)

9月は「茨城県認知症を知る月間」です！

◆軽度認知障害について知ろう

認知症は、脳に何らかの原因で障害がおき、主にももの忘れがひどくなる病気です。老化によるもの忘れと異なり、だんだん重症化するのが特徴です。
認知症は、治療や対処をしないと、症状が重くなっていきます。また、認知症になりかけている状態を軽度認知障害 (MCI) といいます。この段階で気づき、脳を鍛えたり、運動したりという生活改善を行うことで、進行を遅くすることが期待できます。

○軽度認知障害と認知症の違い

軽度認知障害の場合	認知症の場合
朝食は何だったっけ？	朝ごはんまだ？
○もの忘れの自覚がある	○もの忘れの自覚がない
○日常生活に支障がない	○日常生活に支障がある

○セルフチェック！ 軽度認知障害の兆候

<input type="checkbox"/> もの忘れが増えた	<input type="checkbox"/> その日の日付や曜日が時々混乱する
<input type="checkbox"/> 簡単な計算ができなくなった	<input type="checkbox"/> テレビドラマの内容が理解できなくなった
<input type="checkbox"/> 料理などの家事がテキパキできなくなった	<input type="checkbox"/> 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう
<input type="checkbox"/> 今まで楽しかったことや趣味への意欲がなくなった	<input type="checkbox"/> 服装など身の回りに無頓着になった

◇思いあたることはあるときは、かかりつけ医や専門医、地域包括支援センターなどに相談してみましょう。
◆町では、認知症予防教室として「脳の健康教室」「脳若トレーニング」を実施しています。
◆町図書館では、認知症関連書籍を紹介しています！ (9月15日~30日)

【問合せ先】長寿福祉課 ☎029-291-8407 (直通)



消費生活センター

9月は高齢者向け悪質商法・振り込め詐欺被害防止月間です！

悪質商法やニセ電話詐欺による高齢者の被害が後を絶ちません。悪徳業者は皆さまが抱える健康やお金、孤独などの不安につけ込み不安をおおき、親切に接し信用させるなどして、年金や貯蓄などの貴重な財産を狙っています。

高齢者を狙ったニセ電話詐欺の被害が多発しています！

オレオレ詐欺
あらかじめ被害者宅に子や孫を装い、「携帯電話の番号が変わったから登録しておいて」などと電話をかけ、その後、登録させた番号から電話をかけ、犯行に及ぶ手口です。

だまし文句の一例
「会社の金を使い込んだ。返さないとクビになる。」「小切手の入ったカバンをなくしてしまい、すぐにお金が必要だ。」など。

還付金等詐欺

役場職員や税務署職員を名乗り、医療費や税金還付等があると言ひ、必要な手続きを装って、被害者にATMを操作させ、犯人の口座に現金を送金させてだまし取る手口です。

だまし文句の一例
「医療費(税金)の還付金があります。本日中の手続きが必要です。」「携帯電話を持って、ATMに行ってください。」など。

この他にも架空請求詐欺や金融商品取引詐欺など手口は様々です。

★被害に遭わないためには…

家族や公的機関を名乗る電話でも「お金」の話が出た時には、「詐欺!」だと疑い一度電話を切り、他の家族や公的機関、警察署や消費生活センターに相談してください。(※電話の相手と言った電話番号には決してかけないでください。電話帳や電話番号案内、ホームページなどを利用して、正しい番号にかけて事実かどうか確認してください。)

大切な財産を守るのは自分自身です。私たちは常に様々な悪質商法に狙われているという意識を持ちましょう！

毎年9月に関東甲信越地区の都県の消費生活センター及び国民生活センターでは、高齢者向けの被害防止キャンペーンを実施しています。それに伴い、茨城町消費生活センターでは、9月11日(月)にカスミイオンタウン水戸南店付近において、街頭PR活動を実施します。

また、様々な悪質商法の手口や被害に遭わないための対策などの出前講座も随時受け付けています。その他にもオレオレ詐欺などの手口などを分かりやすく表現した、語り寸劇や腹話術人形を使った啓発も行っています。ぜひ、地区の会合や高齢者クラブの集まりなどにご活用ください。

【相談・問合せ先】
茨城町消費生活センター
☎029-(291)1690 (直通)
【出前講座・語り寸劇・腹話術のお問合せ先】
町民協働課
☎029-(291)8802 (直通)

お知らせ 航空観閲式の開催について

防衛省は、自衛隊記念日行事の一環として、航空観閲式を10月29日(日)、航空自衛隊百里基地において実施します。

本観閲式は、政府主催行事のため、招待者以外の方のご入場はできません。また、当日及び事前の飛行訓練に際しては、ご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

【問合せ先】航空自衛隊百里基地渉外室
☎0299-52-1331(内線)2211または2587

募集 ひめまスポーツCOMハイキング 参加者募集

一ノ倉沢は、日本三大岩場の一つに数えられ、切り立つ岩壁は訪れた者を圧倒する迫力があり、木々・空・岩肌が織り成す壮大な景色は、季節・天候・時間によってその表情や趣を変え、訪れる人々を魅了します。参加をお待ちしています。

- ▶日時 10月1日(日) 午前7時役場発
- ▶コース 谷川岳 一ノ倉沢トレッキングコース (どあいぐちから一ノ倉沢 出合の往復 約6km)
- ▶参加料 6,000円(一般の方) 【交通費、保険料】
5,500円(会員の方)
- ▶募集人員 40人(先着順)
- ▶申込方法 9月22日(金) 午後6時30分~
- ▶臨時受付場所 茨城町教育委員会駒場庁舎
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- 【問合せ先】ひめまスポーツCOM代表 田山勝成
☎090-4591-8224

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お答えします。(その場で加入もできますので、写真を1枚(縦10cm横7cm)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 10月1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 男の料理教室

「食べるのは好きだけど、作るのはちょっと…」や「いろいろな料理を学んでみたい!」など普段の食生活で感じている男性の方必見!

町食生活改善推進員が講師となり、「男の料理教室」を開催します。身近な食材を使って、誰でも簡単に作れるおいしい健康食レシピをお教えします。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。



- ▶日時 10月19日(木) 午前9時30分~正午終了予定 (受付: 9時15分~)
- ▶場所 ゆうゆう館内保健センター2階 栄養指導室
- ▶対象 町内在住の男性
- ▶定員 20人
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
- ▶参加費 200円(材料費)
- ▶持参品…エプロン、三角巾、米1合、手拭き用のタオル
- ▶申込方法 10月6日(金)までに、電話や窓口にて、健康増進課までお申し込みください。または、お近くの食生活改善推進員にお申し込みください。
- ▶申込期間 9月4日(月)~10月6日(金)
- 【申込み・問合せ先】健康増進課
☎029-240-7134(直通)

Neighboring town となりのまちから

水戸市 第6回水戸まちなかフェスティバル

国道50号を歩行者天国として、デザイン、エンターテイメント、グルメに加え、ライブステージにワンコイン商店街と様々なイベントが集結する秋のストリート文化祭です。

- ▶日時 9月24日(日) 午前10時~午後4時(イベント開催の時間 交通規制は午前9時~午後5時)
- ▶場所 国道50号大工町交差点~水戸中央郵便局交差点 銀杏坂(歩道区間) 他
- 【問合せ先】水戸まちなかフェスティバル実行委員会(事務局 水戸市商工課内) ☎029-232-9185
- HP <http://www.city.mito.jp/001433/003461/p20130815.html>

小美玉市 広大な土地に咲き誇る満開のコスモス

約6.3haの広大な土地にコスモスが開花します。『センセーション』というポピュラーな品種を中心に、濃紅色、桃色、白色の花を咲かせ、訪れた人の目を楽しませてくれます。

- ▶開花時期 例年9月中旬から10月中旬で、10月上・中旬に見ごろを迎えます。
- ▶場所 小美玉市希望ヶ丘公園(小美玉市中台418)
- 【問合せ先】小美玉市商工観光課
☎0299-48-1111(内線1161)

9月の納税

- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 3期

・納税通知書に記載の最寄りの金融機また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 **10月2日(月)**

お知らせ 平成29年度(前期) 障がい者就職面接会

障がい者就職面接会は、障がい者の雇用促進を図るため、障がい者を雇用しようとする事業主等と就職を希望する障がい者が一堂に会し、求人者・求職者が互いに理解を深めつつ面接を行います。

面接会に参加を希望する求人者・障がい者の方は、事前に管轄ハローワーク(公共職業安定所)にお申し込みください。

- ▶日時 9月28日(木) 午後1時~3時30分
- ▶場所 ホテルレイクビュー水戸(水戸市宮町1-6-1)
- ▶対象 障がいのある方
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 下記にお問い合わせください。
- 【申込み・問合せ先】ハローワーク水戸
☎029-231-6221
FAX029-224-0795

お知らせ 茨城県臨床整形外科医会 医療市民講座(骨と関節の日)

この機会にぜひ一緒に取り組みましょう。私たち整形外科がサポートします。

- ▶テーマ ウェルエイジングを考える~骨粗しょう症とロコモティブシンドローム~
- ▶日時 10月1日(日) 午後1時30分~4時
- ▶場所 医療専門学校水戸メディカルカレッジ(水戸市東原3-2-5)
- ▶講師 勝田整形外科医院 副院長 小宅雄一郎 医師
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 9月28日(木)までに、お電話にて下記までお問い合わせください。(定員100人)講座終了後、医師による個別相談あり。また、希望者には骨密度測定をします(要予約)。
- 【申込み・問合せ先】北水会記念病院
☎029-303-3003

お知らせ 就業構造基本調査を実施します

- この調査は、統計法に基づき5年ごとに実施する国の重要な統計調査です。
- 全国から抽出された約52万世帯の15歳以上の世帯員約108万人を対象に、平成29年10月1日現在で実施します。
- 就業状況や就業に関する希望などについて調査し、調査の結果は雇用対策などの各種施策に活用されます。
- 調査の対象になる世帯には、統計調査員が訪問しますので、調査票の記入にご協力くださいますようお願いいたします。
- 【問合せ先】就業構造基本調査コールセンター ※8月25日から
☎0570-07-1937
☎03-6748-1970(IP電話の場合)

I nformation 情報

お知らせ 全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、暴行・虐待など高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化することを目的として、全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間を実施し、悩みを持った方からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

- ▶期間 9月4日(月)~10日(日)
- ▶時間 午前8時30分から午後7時まで
※土・日曜日は午前10時から午後5時まで
- ▶電話番号 0570-003-110(全国共通人権相談ダイヤル)
- ▶相談員 人権擁護委員・法務局職員

お知らせ 茨城町戦没者追悼式

先の大戦において犠牲となられた町関係戦没者の御霊に対し、追悼の意を捧げるとともに、町をあげて平和を祈念し、町発展の決意を新たにすため、町戦没者追悼式を実施します。

- ▶日時 9月22日(金) 午前 9時15分受付
午前10時00分開式
- ▶場所 「やすらぎの丘」慰霊塔前 茨城町小堤967番地(雨天の場合は、町中央公民館大ホール)
※駐車場は役場駐車場をご利用ください。
- 【問合せ先】社会福祉課 ☎029-240-7112(直通)

お知らせ 水戸ニューモラル講演会

心のあり方(心づかい)が大切なモラルについて学びませんか。

- ▶テーマ 人を生かす3つの心
- ▶日時 9月24日(日) 午後2時~4時(受付 午後1時30分~)
- ▶場所 茨城県立歴史館 講堂(水戸市緑町2-1-15)
- ▶講師 野々村守春(公益財団法人モラロジー研究所社会教育講師)
- ▶参加費 無料
- ▶申込方法 9月17日(日)までに電話またはFAXに住居、氏名を記入のうえお申し込みください。(定員60人)
- 【申込み・問合せ先】水戸モラロジー事務所
☎/FAX 029-263-2553

お知らせ 茨城県不妊専門相談センター 妊活会

妊活について、疑問に思っていることや誰にも聞けなかったことなど、なんでも聞いてみませんか。

- ▶テーマ 誰でもわかる妊活~聞いてみよう!不妊治療・検査ってどんなこと?~
- ▶日時 9月24日(日) 午後2時20分~4時20分(受付 午後1時30分~)
- ▶場所 茨城県メディカルセンター 3階 会議室(水戸市笠原町489)
- ▶申込方法 9月20日(水)までに電話にてお申し込みください。(定員15人)
- 【問合せ先】茨城県産婦人科医会 ☎029-241-1130
※平日午前9時~午後3時

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/>



おすすめの **新** 着本

新刊1



政略結婚
(高殿 円 著)

勇(いさ)は、生後半年で嫁ぐことが決まっていた。万里子は、パリで生まれ日本の伝統文化にカルチャーショックを受ける。花音子は、昭和恐慌によって生活は激変。幕末、明治、大正、昭和と、激動の時代を生きた女性たちの結婚と家柄にまつわる物語。

新刊2



潮風エスケープ
(額賀 滯 著)

島の伝統の潮祭が開かれる夏、高校生の深冬は、思いを寄せる優弥とともに、彼の故郷の潮見島へと向かった。島で出会ったのは、自分の未来を捨てた少女・柑奈。伝統に縛られる彼女の生き方に、深冬は疑問を覚える。12年に一度の祭、心を揺さぶる青春小説。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



たいふうのひ
(武田 美穂 著)



オレンジ色の不思議
(齊藤 洋 著)



うし
(高島 純 著)



ネメシスの使者
(中山 七里 著)



とるとだす
(畠中 恵 著)



タフガイ
(藤田 宜永 著)



バブルノタシナミ
(阿川 佐和子 著)

イベント情報

◆おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

9月23日(土) 午前11時から
 ※9月9日(土)はお休みです。

◆絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

9月28日(木) 午前10時30分から
 ※9月14日(木)はお休みです。

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。

◇9月4日～14日は蔵書点検のため休館になります。

『まちかどおはなし会』のお知らせ

- ▶日時 9月24日(日) 午後1時～2時
- ▶場所 イオンタウン水戸南 センターコート
- ▶対象 幼児～小学生 ご予約は不要です

どなたでもご参加いただけますので、お気軽にお越しください。



図書館カレンダー

2017年9月の休館日

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



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 13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 6日(水)、20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。

9月の予定

1日(金)	砂場開放
6日(水)	読み聞かせ
8日(金)	ボランティアによるピアノ演奏
12日(火)	第4回子育てサークルA
13日(水)	定期子育て相談
14日(木)	第4回子育てサークルB
15日(金)	ボランティアと遊ぼう
19日(火)	砂場開放
20日(水)	読み聞かせ
26日(火)	ボランティアによるピアノ演奏
27日(水)	お楽しみシアター

— 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)
 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

お知らせ 『まんまる一む』が
 リニューアルしています。
 ぜひ遊びにきてくださいね!!



ままごとコーナー



パトカーと消防車



お楽しみシアター



ボランティアによるピアノ演奏と
 職員のパフォーマンス

砂場開放

1日(金)、19日(火)
 時間: 午前10時30分～11時30分
 場所: ゆうゆう館 中庭 砂場
 砂遊びの道具は用意してあります。お気軽にお越しください。

ボランティアと遊ぼう

15日(金)
 時間: 午前10時30分～11時30分
 場所: まんまる一む(遊戯室)
 一緒に手遊びをしたり、おしゃべりをしたりして地域の方々と交流をしましょう。

ボランティアによるピアノ演奏

8日(金)、26日(火)
 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。

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。

9月1日は防災の日です。災害に備えて、食料を備蓄していますか。しかし、備蓄した食料をそのまま食べるのは、味気ないですね。災害時でもおいしく、バランスよく食べるために、水や火を使わないで簡単に作れるレシピをご紹介します。

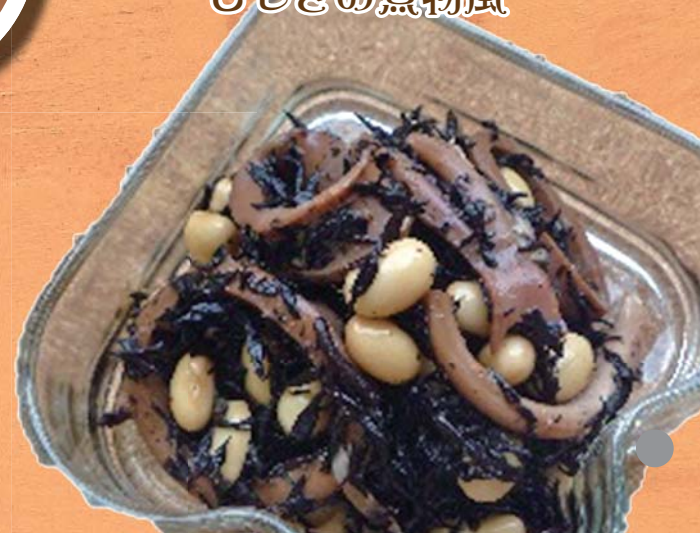
健康
レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

さばコーンおかか和え



いかと大豆と
ひじきの煮物風



「防災食レシピ」

さばコーンおかか和え

【材料】4人分

- さば水煮缶 1缶 (200g)
- スイートコーンドライパック 1袋 (55g)
- かつお節 1袋 (3g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- マヨネーズ 少々

【作り方】

ポリ袋に、すべての材料(さばの水煮は汁ごと)を入れ、よく混ぜ合わせる。

手を汚さずに調理ができるので、手間がかかりません。さばには、DHAやEPAが含まれており、血栓や動脈硬化を予防します。また、イライラや不安を抑える働きもあります。ビタミンB群も多く、糖分や脂質の代謝を助け、疲労回復効果が期待できます。



栄養成分(1人分)
エネルギー 248Kcal
塩分 1.3g

いかと大豆とひじきの煮物風

【材料】2人分

- いか缶(味付け) 1缶 (155g)
- 大豆ドライパック缶 1缶 (140g)
- ひじきドライパック缶 1缶 (110g)

【作り方】

いかは、手で適当な大きさにさき、汁ごとポリ袋に入れる。その他の材料もすべて入れ、混ぜ合わせる。

いかに味が付いているため、味つけが必要ありません。いかに含まれるタウリンは、疲労回復やむくみ改善に効果があります。また、大豆はタンパク質やカルシウム、ひじきにはカルシウムや鉄分が豊富で、一緒に摂取することで鉄分の吸収率がUPします!



栄養成分(1人分)
エネルギー 297Kcal
塩分 2.2g

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

エクササイズ教室の参加者募集

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ところと体を保つためのエクササイズ教室を実施します。運動に慣れていない方でも、気軽に参加できる内容になっています。無理なく楽しくシェイプアップして、ところと体を健康に保ちましょう!

新

コース名・日時	コース内容	場所	定員
すっきりチャレンジコース 月曜 13:15~14:15	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。	町総合福祉センター ゆうゆう館内 2階 多目的室	各25人
はっする筋トレコース 月曜 14:30~15:30	骨盤を整える運動とお腹まわりをシェイプアップする運動でスタイルアップを目指します。腰痛予防にも効果的。		
しなやかストレッチングAコース 金曜 9:45~10:45	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。	町総合福祉センター ゆうゆう館内 2階 娯楽室	各30人
しなやかストレッチングBコース 金曜 11:00~12:00			

- 実施期間** 平成29年10月2日(月)~平成30年3月19日(月)
毎週月曜日または金曜日実施予定
(コースにより異なるため、詳細日程は参加者の方に後日通知でお知らせします)
- 対象** ・すっきりチャレンジコース(65歳未満で町内在住の方)
・はっする筋トレコース(65歳未満で町内在住の方)
・しなやかストレッチングコース(75歳未満で町内在住の方)
※ただし町に住居のある方で、医師から運動制限されていない方
- 募集方法** 1) 4コース中から1コースをお選びください。
2) 申請書に必要事項を記入し、捺印のうえ健康増進課へ提出してください。
※申請書は町のホームページや健康増進課窓口にあります。
※申込者が多数の場合には、平成29年度エクササイズ教室(前半の部)に参加されていない方を優先とし、抽選とします。
- 募集期間** 平成29年9月1日(金)~9月15日(金)
- 参加費用** 3,000円(1コース20回)初回の教室開始前に納入してください。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

都市計画素案をお知らせします

小美玉市では、石岡市、かすみがうら市、茨城町とともに、霞台厚生施設組合を事業主体に進めている新広域ごみ処理施設の整備に伴い、都市計画の変更について検討しています。つきましては、都市計画素案に係る説明会及び閲覧、公聴会を開催します。

- 1 都市計画素案説明会について
- 都市計画素案について説明会を開催します。参加を希望される方は、9月25日までに下記の申込先までお申し込みください。
- 内容: 小美玉都市計画ごみ焼却場の変更
 - 日時: 9月26日(火)午後2時~
 - 場所: 小美玉市美野里公民館 大会議室(小美玉市堅倉835)

- 2 都市計画公聴会について
- 都市計画の変更に関する都市計画素案について、広く住民の皆さまからご意見をいただくため、公聴会を開催します。なお、公聴会は公述申出人がいる場合にのみ開催します。
- 都市計画素案の内容
小美玉都市計画 ごみ焼却場(一般廃棄物処理施設)の変更
- 都市計画素案の閲覧と公述申出書の提出
- 閲覧および申出期間 9月27日(水)~10月12日(木)(土日祝日を除く)
 - 閲覧時間 午前8時30分~午後5時15分
 - 閲覧および申出場所 小美玉市環境課
石岡市生活環境課、かすみがうら市環境保全課、茨城町みどり環境課
霞台厚生施設組合建設計画課

- 公聴会
- 日時 10月19日(木)午後2時~
 - 場所 小美玉市美野里公民館 大会議室(小美玉市堅倉835)
- 公述申出方法
素案の内容に対し、公聴会で意見を述べたい方は、提出期間内までに持参、郵送、電子メールのいずれかで公述申出書を提出してください。(提出メ切10月12日郵送必着)
なお、公述人が多数の場合は、意見内容を考慮して選考します。
傍聴を希望される方は、10月18日までにページ下部の申込先までお申し込みください。
- 公述書提出先
〒319-0192 小美玉市堅倉835番地 小美玉市長(小美玉市市民生活部環境課扱い)宛て

【本件に関する申込み・問合せ先】
小美玉市市民生活部 環境課 ☎0299-48-1111(内線1144) E-mail:kankyo@city.omitama.lg.jp

いばらき

2017年(平成29年)
9月1日 発行

9

No.950
September 2017

◆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7月末現在
男 16,611人
女 16,552人
総人口 33,163人
世帯数 13,020世帯

◆茨城町民憲章

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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/

秋のイベント「ひぬま de マルシェ」を今年も開催します。

会場はハロウィンの街一色!

涸沼のほとりでおしゃれな雑貨やおいしい食べ物に囲まれて、秋の味覚を楽しみながら、心地よい1日を過ごしませんか?

手作りの小物やアクセサリなどが並び、ワークショップも開催されるクラフトエリアや新鮮な旬の野菜販売と多彩なメニューを取り揃えたフードエリアなど内容は盛りだくさんです。



無料シャトルバス 定員各40人まで

茨城町役場 玄関前出発
10:00/11:30
涸沼自然公園 管理事務所前出発
13:30/15:00

【問合せ先】商工観光課 029-240-7124 (直通)

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

ちびっ子アート いばらき中央認定こども園



「虫をとりにきたよ」
いしざき れいや(5歳)



「雨がりのひまわり畑」
くにい みのり(5歳)

*今月は「里山に育む生きものたち」を休載します。