



広報

Ibaraki Public Information

# いばらき

10

No.975  
October 2018



特集  
COVER

子どもたちの夏休み

- ①～③ 2日目の昼食は、みんなで作った玉村カレー。とっても美味しくできました。
- ④好きなイラストを書いたり、色を染めたりしてオリジナルのオール(櫓)作り。
- ⑤～⑥ 酒沼でいかだ体験。手作りオールを使って仲間と元気にかけ声「いち、に！」
- ⑦ 受入民家のお母さんに感謝の気持ちを込めて「ありがとう。」
- ⑧ お世話になった方々とみんなで集合写真。



心に残る夏の思い出

## 民泊交流



笑い声が里山に響く

## 里山自然体験



- ①～③ 竹を伐採して、竹の器と水鉄砲の工作。みんな夢中で作っていました。
- ④～⑤ 大きなジャガイモを掘りました。
- ⑥ 夏といえば、スイカ割り！
- ⑦ 自分で作った水鉄砲で水遊び。みんな上手に作りました。
- ⑧ 一列になって流しそうめん。はやく流れてこないかな～。
- ⑨ 常陽森のボランティアの皆さんと茨城町ひめま高校生会の2人と一緒に集合写真。



**■民泊交流**  
 町内の児童11人と友好交流都市である群馬県玉村町の児童9人が、ひろうら田舎暮らし体験推進協議会の協力のもと、8月6日(月)から7日(火)まで、1泊2日の民泊体験をしました。



**■里山自然体験**  
 8月2日(木)体験学習の森(若宮)にて、里山自然体験を開催しました。参加した児童15人は、「常陽森のボランティア」の皆さんの指導のもと、ジャガイモ掘りや竹工作を楽しみました。

# 子どもたちの夏休み



# 農家民泊でつながる

# 地域の絆

今年の夏も「ひろうら田舎暮らし体験推進協議会」では、

たくさんの教育旅行を受け入れました。

## 平成30年度ひろうら田舎暮らし体験推進協議会 民泊受け入れ数

(平成30年8月末現在)

受入日	受入者	人数
5月9日(水)~10日(木)	台湾 高校生	30人
5月22日(火)~23日(水)	台湾 高校生	42人
6月1日(金)~2日(土)	台湾 学生	18人
7月3日(火)~4日(水)	各国の旅行会社の営業マン(大人)	10人
7月3日(火)~7日(土)	アメリカ 学生	39人
7月11日(水)~14日(土)	ベトナム 学生	13人
7月13日(金)~15日(日)	ベトナム 中高生	35人
7月19日(木)~20日(金)	台湾 学生	6人
7月27日(金)~28日(土)	台湾 高校生	17人
8月6日(月)~7日(火)	町内及び群馬県玉村町 小学生	20人

### (今後の受け入れ予定)

受入日	受入者	人数
10月9日(火)~10日(水)	タイ 中学生	44人
10月10日(水)~11日(木)	タイ 中学生	25人
11月	インドネシア 学生	15人

7月11日(水)から14日(土)まで、ベトナムの学生を受け入れたときの模様を一部紹介します。

## ベトナム 7月11日(水)~14日(土) 3泊4日

### 1 日目

#### ・茨城町に到着 ・学校交流

青葉中学校の生徒と、英語を交えて交流。  
一緒に学校給食を食べ、茶道や書道の体験をし、レクリエーションでは、じゃんけん列車や人数集めゲームなどで大変盛り上がりしました。



### 2 日目

#### ・いかだ乗り体験

全員でいかだ乗りに挑戦。手づくりのいかだで力強く瀬沼に漕ぎ出します。



### 3 日目

#### ・農業体験

協議会で運営している農場で、ジャガイモやスイカの収穫体験を行いました。



#### ・模擬あなば祭り体験

偶然にも同じ日に受け入れた別団体のベトナムの中高生と合同でお囃子を鑑賞。  
ベトナムの子どもたち同士で交流ができました。



#### ・バーベキュー

瀬沼を眺めながら、シーフードバーベキューを堪能。



### 4 日目

#### ・お別れセレモニー

民泊最終日。  
様々な体験と思い出を振り返り、笑顔で再会を誓いました。



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。受け入れ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。

受け入れ家庭の皆さんからは「受け入れた学生さんは孫のようにかわいい。毎回、別れが惜しくなる。」「言葉が伝わらなくても、身振り手振りや笑顔で心が通じ合えたときの喜びが大きい。」「我が子の英語の勉強にもなるし、国際交流の良い機会になっている。」など、数多くの声が寄せられています。

### 受け入れ家庭を募集しています

受け入れ家庭になるには、農家でなくても可能であり、下石崎地区以外の家庭も大歓迎です。最低限、シャワーや洋式トイレがあれば、民泊受け入れの対応ができます。また、宿泊者用の布団をレンタルすることもできます。

受け入れ期間中の昼間は、基本的に、漁体験や農業体験を行いますので、各家庭での対応は、各日の夕食から宿泊、朝食頃までとなります。

受け入れ家庭を希望される方、また、民泊や農漁業等体験を見学したい方、民泊について詳しく知りたい方は、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)

ひろうら田舎暮らし体験推進協議会ホームページ <http://hiroura.jp/>



アメリカの学生を受け入れた際、ある家庭では生け花体験を行いました。

町内の中学生が大活躍！  
関東大会・全国大会に出場

明光中学校、青葉中学校の生徒が、7月に開催された県民総合体育大会において、数々の種目で上位入賞し、8月の関東大会・全国大会に出場しました。

関東大会・全国大会出場

種目	学年 氏名
卓球 女子個人	青葉中2年 新治 愁菜

※県民総合体育大会 3位



関東大会出場

種目	学年 氏名
野球	明光中3年 東ヶ寄 通弥
	小川 歩夢
	佐々木 和秀
	平野 巧真
	永盛 晴弥
	加茂川 猛一
	佐藤 大
	川崎 活希
	関 俊介
	戸田 琉偉
	三枝 謙太
	2年 大和 健介
	大塚 龍成
	郡司 涼
郡司 煌都	
大橋 一煌	
陸上 女子200m	明光中3年 海老澤 明歩
	明光中3年 平内 まなみ
	明光中3年 海老澤 明歩
	2年 篠原 陽菜
	岩瀬 詩歩
	海老沢 くるみ
水泳 女子100mバタフライ	明光中2年 横平 恵衣
	女子200mバタフライ
卓球 女子個人	明光中3年 小沼 美穂
柔道 81kg級	青葉中3年 野口 康太
剣道 男子団体	青葉中3年 方波見 海斗
	2年 時田 恭爾
	橋本 駿
	和田 紘典
	西連寺 優至
小海 智滉	

9/3 (月) 茨城町ぶどう生産研究会  
ぶどうの品種検討会および試食会を開催



町内のぶどう生産者9人で組織される茨城町ぶどう生産研究会（森江要一郎会長）が小林宣夫町長を来賓に迎え、町総合福祉センター「ゆうゆう館」で品種検討会を開催しました。

主要品種の「巨峰」をはじめ、欧州品種の中でも人気を集める「シャインマスカット」など14品種、合計32点のぶどうが持ち寄られ、色や味、栽培方法などについて、より高品質なぶどうの生産に向けて生産者間で活発に意見が交わされました。

その後、来館者向けに行われた試食会では、「どれもおいしい。ぜひ購入したい。」と大変好評でした。

8/5 (日) 茨城町職工組合  
学校施設でボランティア活動



茨城町職工組合（大場八千代組合長）は、各小・中学校から要望のあった、ヘルメット掛けやベンチ、縄跳び補助台などの作製や施設の修繕などの奉仕作業を行いました。

この活動は、組合員が持っている様々な技術を、町の児童・生徒のために役立てるため、同組合が昭和44年から毎年実施しているものです。各学校から「子どもたちのために実施していただき、大変ありがたい。」と感謝の声が届きました。

7/13 (金) サルビアやマリーゴールドが咲き誇る  
花と緑の環境美化コンクール

第46回花と緑の環境美化コンクール（「チャレンジいばらき県民運動」主催）の町審査が行われ、矢頭いきいきクラブの花壇が最優秀賞に輝きました。同コンクールは、地域住民及び児童・生徒の環境美化に対する関心・意欲を高めることを目的とし、町では学校や地域など10団体が工夫をこらした花壇の出来映えを競いました。

町審査結果【最優秀賞】  
▶団体・職場の部  
矢頭いきいきクラブ

矢頭いきいきクラブの皆さんで、団地集会所の周りを花で飾り、地域の美化と活性化を目標に花壇を作っています。



町審査結果【優秀賞】  
▶フラワーロードの部  
野曾後谷区

約200mにわたり花壇を整備し、見応えのあるフラワーロードに仕上がっています。



町審査結果【優秀賞】  
▶学校の部（小・中学校）  
茨城町立葵小学校

花の種類ごとに整列され、花壇全体の統一感から見応えのある花壇になっています。



町審査結果【優良賞】  
▶学校の部（幼稚園）  
認定こども園 茨城町立長岡幼稚園

花づくりの活動を通し、育てた花に愛着をもつよう、水かけなどをして管理しています。



町審査結果【優良賞】  
▶学校の部（幼稚園）  
茨城町立大戸幼稚園

種をまき、植物を育てることで、花が咲く喜びや自然の豊かさを感じ、生育を楽しんでいます。



7/25 (水) 茨城スーパーフロンティア  
全日本ドッジボール選手権  
茨城県大会の大会結果を報告

町内の児童を中心に活動する町のスポーツ少年団「茨城スーパーフロンティア」が、小林宣夫町長を表敬訪問し、7月16日に開催された第28回全日本ドッジボール選手権茨城県大会での第4位入賞と、関東ドッジボール選手権大会への出場を報告しました。



# 文芸

## 《短歌》

○稻雀燥ぎ遊べよ豊稗の黄金の波のうねりは高し  
 皆藤 利通(下土師)  
 ●台風は朝顔の蔓ころがされ必死の蔓先手に絡みくる  
 小堤美智子(小堤)  
 ●東京で頑張っている孫二人に帰省の盆玉  
 秋山 禮子(越 安)  
 ●蝉声の降りくる墓地の道すがら「よく来てくれた」君ちゃんの声  
 田口すい子(南川又)  
 ●鉢植のハイビスカスの赤き花ひと日を咲きて今日は萎みぬ  
 佐久間 勲(前 田)  
 ●御神木天を突くよな大ケヤキ春夏秋冬ご慈悲のすがた  
 片岡 忠彦(長 岡)  
 ●盆きたり歩めぬ足で仏前に感謝幸せ語り告げたり  
 田口 正子(南川又)  
 ●孫娘とおく離れて暮らしても海を忘れず子と勇みくる  
 萩谷彰一郎(長 岡)  
 ●湯舟から溢れるお湯を惜しみつつ泥に飲まれた被災地思ふ  
 河野 久子(網 掛)  
 ●母よりも一日多いお泊まりの夜を過ごして子の夏終る  
 中島三千代(桜の郷)

## 《俳句》

○川根の田稻黄金色染まりたり  
 佐久間 勲(前 田)  
 ●絵日記を仕上げてゆきし夏休み  
 中島三千代(桜の郷)  
 ●夕風にもろこしの髭戦ぎけり  
 皆藤 利通(下土師)  
 ●八月の平和の文字の悲しさよ  
 田口すい子(南川又)  
 ●青い柿風に吹かれて艶を出す  
 萩谷彰一郎(長 岡)  
 ●紫陽花の色に染まりて露光る  
 片岡 忠彦(長 岡)  
 ●球児らの笑って泣いた夏が過ぎ  
 清水 操(馬 渡)  
 ●何処から笛の音聞こゆ祭り来ぬ  
 小堤美智子(小堤)  
 ●猫が知る我が家の避暑地見つけたり  
 内田 理(長 岡)  
 ●川の字にみんなゴロ寝の夏座敷  
 浦井 正子(宮ヶ崎)

## 《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  
 茨城町秘書広聴課 宛  
 FAX：029(292)6748  
 「問合せ先」秘書広聴課  
 ☎029(240)7126(直通)

# すこやかニユース 糖尿病を予防しましょう！

糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンというホルモンの分泌量や働きが低下し、血糖値が高い状態が慢性的に続く状態をいいます。  
 初期段階ではほとんど自覚症状がないため、放置していると、全身の血管や神経を傷つけ、病気が進行してることがあります。また、合併症で命を落とすこともある病気です。  
 日頃から、糖尿病の予防を心がけて生活をしましょう。

## 生活習慣を見直して、糖尿病を予防することが大切です

### ▼運動

継続して運動をすることが重要です。無理をせず、ラジオ体操やウォーキングなどから行いましょう。ただし、高血圧など持病のある方はかかりつけの医師に相談しながら運動をしてください。

### ▼食事

食事は、主食・主菜・副菜を組み合わせて、朝・昼・夕の1日3回に分けて規則正しくとりましょう。

① 野菜をたっぷりとる(350g/日以上)。

② 寝る前2時間以内には食べるのは控える。

③ お菓子、甘い飲み物、お酒は控えめにする。

④ 食べ過ぎないように腹八分目にする。

※ 治療中の方は指示されたカロリーを必ず守る。

### ▼禁煙

喫煙は動脈硬化を促進し、合併症のリスクが高くなります。失明や透析が必要となる事態を早く招くことにつながるため、禁煙を心がけましょう。

### ▼ストレスの解消

ストレスがあると、血糖値を上昇させるホルモンが分泌促進されます。ストレスを感じたら、無理せず、ゆっくり休息をとって、リフレッシュしましょう。

### ▼健康診査の受診

糖尿病は、ほとんど自覚症状のないまま進行します。毎年、健康診査を受けて、健康チェックをしましょう。

※ 11月から、後半の健康診査を行います。この機会にお受けください。

健康診査の結果で検査値が高い場合は、町の健康相談やかかりつけ医に相談しましょう。健康増進課では、毎月第2水曜日の午前に健康相談を行っています。また、電話にて健康相談をお受けします。ぜひご相談ください。

## 茨城町健康ポイント事業応募受付中

健康診査やがん検診等を受け、健康づくりの目標を立てて実施し、応募いただくと、「ポイント達成賞」や抽選で景品をプレゼントします。ぜひ、応募しましょう。  
 ※応募用紙は、茨城町庁舎やゆうゆう館にあります。また町ホームページからダウンロードできます。詳しくは、健康増進課にお問い合わせください。

「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)10月の予定

日曜日	事業名	受付時間
2	婦人科がん検診・骨粗しょう症検診(申込制)	9:00~9:45
5	胃がん検診(申込制)	7:00~11:00
9	1歳6か月児健診	13:00~13:30
10	健康相談	9:00~11:30
18	3~4か月児育児相談	9:45~10:00
19	献血	9:30~12:00
21	2歳児園科検診	13:15~16:00
26	町を歩こう(沼前地区)ごっこ教室	12:50~13:30
		8:30~9:00
		9:45~10:00

健康診査は「茨城町健康ポイント事業」の必須項目です。ぜひ受診して応募しましょう！

## 消費生活センター

# 心当たりのないメールやSMSには反応しないで！

宅配業者を装った偽のショートメッセージサービス(SMS)による被害が町内で急増しています。偽サイトにアクセスしてしまうと、ウイルスによる感染や個人情報の流出などのトラブルにつながります。

## ○実際に送られてきたメール例



## ○実際にあったアクセス後のトラブル例

・何度も、非通知着信があった。  
 ・携帯会社から、身に覚えのない高額な請求があった。

このほかにも、SMSをきっかけにした消費者被害が急増しています。知らない間にクレジットカードが使われていたり、代金を支払ったのに商品が届かなかったりなどのトラブルがあります。突然の落とし穴にはまらないよう、その手口などをよく理解しておきましょう。

## ★トラブル予防法

- 氏名や住所などの個人情報特定されないよう注意しましょう。
- 身に覚えのないアドレスには、アクセスしないようにしましょう。
- 携帯のセキュリティサービスを活用しましょう。
- SMSの設定を変更しましょう。
- すぐに支払をしないようにしましょう。

不安な時やトラブルになった場合は、茨城町消費生活センターに相談してください。

【相談・問合せ先】  
 茨城町消費生活センター ☎029(291)1690(直通)

## 町の特産品



# 栗

茨城町の栗生産の歴史は古く、その長い歴史の中で培われた技術から生産された栗は、品質日本一と言われるほどの芳ばしさと甘さを兼ね備えています。

中でも、下飯沼栗生産販売組合により生産されている「飯沼栗」は、栗として日本初の地理的表示(GI)保護制度の登録産品として農林水産大臣から認定されており、高い品質を保持しています。

茨城町産の栗は9~10月中旬が食べ頃となりますが、「飯沼栗」は糖含量向上のため、冷蔵貯蔵を行うので10月下旬~11月中旬が出荷時期となります。

皆さんもぜひ、この秋に茨城町産の栗を召し上がってみてください。

※「飯沼栗」は、東京都中央市場への出荷のみで、主に都内の有名果実店や大手百貨店などで販売されています(いばらきまつりで販売する予定です)。

## 【問合せ先】

農業政策課  
 ☎029(240)7118(直通)



## 募集 東京オリンピックのボランティア募集

茨城県では、2020年開催の東京オリンピックで活動する「茨城県都市ボランティア」を募集します。

▶活動内容 交通案内、観光案内など  
※茨城カシマスタジアムで観客サービス、競技運営サポートなどを行う「大会ボランティア」とは異なります。

▶応募期間 9月18日(火)～12月10日(月)

▶応募条件 ①平成17年4月1日以前に生まれた方  
②日本国籍を有する方、または日本に居住する資格を有する方など

▶活動場所 茨城カシマスタジアム周辺、鹿島神宮駅周辺など

▶募集人数 700人程度

※詳細は下記までお問い合わせください。



【問合せ先】茨城県オリンピック・パラリンピック課  
☎029-301-2117

HP: [東京2020茨城県関連情報](#) で検索

## 募集 赤城山めぐりハイキング参加者募集

赤城山の大沼・小沼・ミニ尾瀬と呼ばれる覚満淵を訪ね、秋の紅葉を満喫しましょう。

▶日時 10月21日(日)

▶コース 午前7時茨城町役場集合  
小沼→鳥居峠→覚満淵→大沼一周  
歩行距離約7km

▶対象 町内在住・在勤・在学の方

▶参加料 5,000円(一般の方)、4,500円(会員の方)  
※交通費、保険料など

▶募集人数 40人 ※先着順

▶申込方法 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」エントランスホールにて、10月12日(金)午後6時から7時までの間、申込を受け付けます。参加費を添えてお申し込みください。

【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 10月15日～21日 行政相談週間 困ったら一人で悩まずご相談ください 行政相談窓口を開設

「手続きが分かりにくい」「どこの窓口申請してよいか教えてほしい」「分かりづらい道路案内標識を改善してほしい」など、困っていること、望んでいることはありませんか。こんな時、行政相談委員にご相談ください。

町では、総務大臣から委嘱された2人の行政相談委員が活動しており、今月は次のとおり、行政相談を行います。相談は無料・秘密厳守です。事前申し込みは不要です。お気軽にご利用ください。

▶日時 10月22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4

▶行政相談委員 石井 敏幸 ☎029-292-0263(代)  
海老澤 米子

【問合せ先】町民協働課 ☎029-291-8802(直通)

## 募集 茨城町の郷土料理を知ろう!

町では、どのような食材が採れるか知っていますか? また、茨城町の郷土料理を食べたことがありますか?

小学生と保護者の方を対象に料理教室を開催します。茨城町食生活改善推進員と一緒に、地元の食材に関するお話をしたり、郷土料理を調理したりしましょう。多くの方のご参加をお待ちしています。

▶日時 11月18日(日)午前10時～午後1時  
受付:午前9時45分～

▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 栄養指導室

▶対象 町内在住の小学生と保護者

▶定員 10組

※保護者1人に対し、お子さん2人まで参加可能。  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

▶参加費 無料

▶持ち物 米1合、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 10月9日(火)～11月2日(金)

【問合せ先】健康増進課  
☎029-240-7134(直通)

# Information 情報

## お知らせ 茨城町あつたか見守り声かけ訓練

認知症の人が、道が分からなくなって行方不明となってしまうケースがあります。そんなとき、地域で誰かが一声かけることができれば、早期発見につながるかもしれません。

認知症になっても安心して暮らせるよう、地域で見守り、支え合う方法を考えるきっかけとして模擬訓練を実施します。

▶内容 認知症に扮した人があらかじめ決められたコースを歩きます。各コースで、見かけたら、「何かお困りですか」など安心してもらえるような声かけをお願いします。

▶日時 10月30日(火)午前9時15分～午後0時30分  
(声かけ訓練の実施時間 午前10時～11時頃)  
※荒天時 10月31日(水)に順延

▶声かけ場所 長岡地区(3コース)  
前田コース:親交館(前田第二)からイオンタウン  
植農コース:植農公民館(植農)からイオンタウン  
矢頭コース:牛乳家高木商店付近(矢頭東)からイオンタウン

▶対象 長岡地区や近隣にお住まいの方で、声かけ訓練に関心のある方

▶参加費 無料  
【問合せ先】長寿福祉課  
☎029-291-8407(直通)

## お知らせ 茨城町シルバーリハビリ体操教室講演会&合同体操

茨城町シルバーリハビリ体操指導士会は、介護予防と健康増進に効果が認められている「シルバーリハビリ体操」を多くの方に知っていただくため、講演会・体操を行います。ぜひご参加ください。

▶日時 10月27日(土)  
受付:午後0時30分～1時  
講演会:午後1時～、体操:午後2時～

▶場所 茨城町立中央公民館大ホール(体育館)  
▶内容 ①講演会「寄りそうことの大切さ」  
—介護が必要になっても、最後までシルバーリハビリ(講師:介護老人保健施設 桜の郷敬愛の杜 理学療法士 渡邊 勲氏)  
②体操 茨城町シルバーリハビリ体操指導士会による椅子の体操 など

▶持ち物 タオル・飲料水  
※動きやすい服装、靴でご参加ください。  
【問合せ先】健康増進課  
☎029-240-7134(直通)

### 10月の納税

○町県民税	3期
○国民健康保険税	4期
○介護保険料	4期
○後期高齢者医療保険料	4期

・納税は金融機関、コンビニまたは役場窓口へ

**納期限は10月31日(水)**

## お知らせ 皆さんの声を町政に行政懇談会を実施します

「茨城町第5次総合計画」が平成29年度をもって終了し、平成30年度から新たに「茨城町第6次総合計画」がスタートしました。この計画は、町の将来像の実現に向け、今後のまちづくりの方向性を示す「まちづくりの指針」となるものです。

これまでの第5次総合計画の実績報告と第6次総合計画についての懇談会を、下記の日程及び会場にて開催します。町民の皆様のご意見をお聞かせください。多数のご参加をお待ちしています。

開催日	会場	地区	時間
10月30日(火)	長岡小学校体育館	長岡地区	午後7時～ 8時30分
10月31日(水)	旧川根小学校体育館	川根地区	
11月5日(月)	旧上野合小学校体育館	上野合地区	
11月6日(火)	旧沼前小学校体育館	沼前地区	
11月7日(水)	旧石崎小学校体育館	石崎地区	

※どの会場でも参加できます。  
※駐車場位置図については、町ホームページをご覧ください。  
【問合せ先】秘書広聴課  
☎029-240-7126(直通)

発売期間●10月1日(月)～10月23日(火)

**ハロウィンジャンボ**

1等前後賞合わせて5億円  
(1等3億円/前後賞各1億円)

10月1日(月) 2種類 同時発売! 各1枚300円

ハロウィンには 当マジャンボな 高笑い!!

1等前後賞合わせて5千万円  
(1等3千万円/前後賞各1千万円)

★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。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合わせ / 03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。

「杜の茶話会」偶数月第4木曜日 10:00～11:30  
グループホームひめまの杜 ☎029-240-8321  
(東茨城郡茨城町中石崎1055) (担当/久保田・廣木)

「ひめまカフェ」毎月第3木曜日 14:00～15:00  
グループホームひめま ☎029-240-8117  
(東茨城郡茨城町中石崎159-1) (担当/黒澤・小柴)



# 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親子に寄り添い、親子のふれあいと絆を深める活動を行っています。

## 10月の予定

2日(火)	ボランティアによるピアノ演奏
3日(水)	読み聞かせ
10日(水)	定期子育て相談
12日(金)	ボランティアと遊ぼう
17日(水)	読み聞かせ
23日(火)	ボランティアによるピアノ演奏
24日(水)	『集いの場。TU☆NA☆GU』
25日(木)	スマイル講座「管理栄養士による調理実習」
30日(火)	お楽しみシアター

10月25日(木)午前9時から午後1時までは、子育てセミナーでまんまる一むを使用するためご利用いただけません。

## ボランティアによるピアノ演奏

2日(火)、23日(火)

時間：午前11時～11時15分  
楽しい曲に合わせて歌ったり、踊ったりして一緒に楽しみましょう。

## ボランティアと遊ぼう

12日(金)

時間：午前10時30分～11時30分  
一緒に手遊びをしたり、おしゃべりしたりして地域の方々との交流をしましょう。

## 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。

### 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。

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、小さいお子さんやきょうだいが一緒でも、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

### 子育てセミナー

予約不要 『集いの場。TU☆NA☆GU』  
～つながる・なかま・ぐちこぼし～

対象：平成28年4月2日以降に生まれた子どもとその保護者及び妊婦  
日時：24日(水) 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」 娯楽室  
持ち物：バスタオル、水分補給用の飲み物、靴入れの袋、オムツ替え用シート(代用の物でも可)

### 託児つき 子育てセミナーのお知らせ

スマイル講座  
「管理栄養士による講話と調理実習」  
～簡単で楽しいおでかけメニュー～

管理栄養士によるお子さんの離乳食や幼児食についての講話や調理実習に参加してみませんか？ 別室にて保育士やボランティアによる託児があります。ちょっと子育てから離れて、リフレッシュしましょう。

日時：10月25日(木) 午前9時30分～正午  
場所：茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」 栄養指導室  
託児：まんまる一む(遊戯室)  
メニュー：ハンバーガーとかぼちゃプリン  
募集：8組(10月4日(木)より電話または窓口にて先着順)  
\*託児についてと持参していただくものに関しては、申込の際に個別にお知らせします。

## 砂場開放

今年度は砂場清掃作業があるため、開放は8月で終了となりました。

## 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。

ギャップ

### GAPに取り組んでみませんか③

8月1日号及び9月1日号で紹介しましたGAP (Good Agricultural Practice:農業生産工程管理) について、今回は「GAP実践の流れ」を説明します。

～GAPをする～

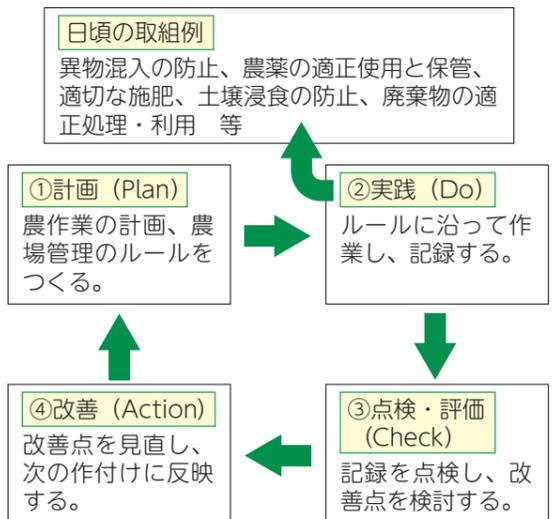
#### ステップ1

皆さんがこれまでも取り組んでいた整理整頓がGAPの基本となります。

- ▶取り組み例
  - ・不要なもの、使わないものを処分する。
  - ・機械や工具、燃料等の保管場所を決め、移動する。農産物付近や、作業動線上は置かないようにする。
  - ・ナイフ、ハサミ等の刃物類は、数を把握し、一つひとつに番号を付け、決められた場所に戻す等、ルールを徹底して守る。

#### ステップ2

農業生産の中で問題点を見つけたら、①必要な対策を考え計画し、②それを実践、③その内容を点検・評価し、④継続的に改善しましょう。



上記のサイクルを繰り返すことで、持続的な経営発展が可能となります。

また、農場ルールを全作業員が共有することも大切です。

GAPは新たに導入するもの、特別なことではありません。

いつでもGAP認証が取れるレベルを目指して取り組んでみましょう。

次号では、「GAP認証までの流れ」や「GAPの種類」、「東京オリンピック・パラリンピックの食材調達基準」について、引き続き紹介します。

また、農業政策課では、JGAP指導員(青果物・穀物)を2人配置し、各種相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

【問合せ先】 農業政策課 ☎ 029-240-7118 (直通)

# Information 情報

お知らせ

### 「茨城県畜産センター公開デー」を開催します

畜産センターの研究紹介や畜産ミニ講座のほか、子豚やひよこのふれあい牧場、バターづくり体験や、農畜産物の販売などを行います。また、敷地内にある国土地理院のパラボラアンテナ施設も公開されます。ぜひご来場ください。

- ▶日時 10月27日(土) 午前10時～午後3時※雨天決行
- ▶場所 茨城県畜産センター(石岡市根小屋1234)
- ▶その他 入場無料、申込不要
- 【問合せ先】 茨城県畜産センター企画情報室 ☎ 0299-43-3333
- HP・Facebook: 茨城県畜産センター で検索

### Neighboring town となりのまちから

#### 小美玉市

#### 第1回全国ヨーグルトサミット in 小美玉

北は北海道から、南は九州まで、全国各地のご当地ヨーグルト100種類による総選挙をはじめ、ヨーグルトの足湯やスキンケアを体験できる美容と健康コーナー、さらにはリアルな酪農現場を学ぶツアーなど、ユニークな企画が盛りだくさんです。

- ▶日時 10月20日(土)、21日(日) 午前10時～午後4時
- ▶場所 四季の里 小美玉市四季文化館みのの〜れ、四季の里芝生広場、四季健康館(小美玉市部室1069)
- ▶その他 会場には駐車場がありません。お客様駐車場から無料シャトルバスをご利用ください。

※無料シャトルバス乗降場所 羽鳥駅東口、希望ヶ丘公園、小美玉市役所、茨城空港  
【問合せ先】 小美玉市 企画調整課 ☎ 0299-48-1111 (内線1232)

#### 水戸市

#### 第3回水戸黄門漫遊マラソンの開催に伴う交通規制について

10月28日(日)はマラソン大会の開催に伴い、水戸市内で長時間にわたり大規模な交通規制を行います。コース及びコース近隣の道路は、午前7時から午後4時まで最長6時間程度、車両の通行が禁止されます。交通規制に伴い、コース周辺において交通渋滞が予想されますのでご注意ください。

【問合せ先】 水戸黄門漫遊マラソン実行委員会事務局(水戸市スポーツ課水戸黄門漫遊マラソン推進室内) ☎ 029-303-7808

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。秋といえばやっぱり「食欲の秋」。秋の味覚の誘惑につられて、つい食べ過ぎてしまいがちです。秋に採れる食材を使い、食べ過ぎのコントロールにつなげるレシピをご紹介します。

健康  
レシピ

Presented by 町生活改善推進員

「食べ過ぎ」  
コントロールレシピ

さんまの  
ガーリックソテー



りんごタルトタタン



さんまのガーリックソテー

【材料】4人分

- さんま 4尾分
- 塩 小さじ1/5
- こしょう 少々
- にんにく 1かけ
- 薄力粉 大さじ1
- オリーブ油 大さじ2
- にんじん 80g
- ピーマン 80g
- しめじ 80g
- エリンギ 80g
- まいたけ 80g
- 塩 小さじ1/3
- ポン酢しょうゆ 大1小1
- 赤ワイン 大1小1
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1

栄養成分(1人分)  
エネルギー 316Kcal  
塩分 1.4g

ポイント  
具材を大きく切ることで、咀嚼回数を多くし、  
食べ過ぎ防止につなげる一品です。

【作り方】

- ① さんまは3枚おろしにし、食べやすい大きさに切る。おろしたにんにくと塩こしょうをさんまにまぶし、5分ほどおく。
- ② にんじん、エリンギは短冊切り、ピーマンは繊維にそって5mm幅に切る。しめじ、まいたけはやや大きめに割く。
- ③ ①のさんまに薄力粉をまぶす。フライパンにオリーブ油の半量を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら、ピーマン、エリンギ、まいたけ、しめじの順に加えて炒め、塩をふって取り出す。
- ④ フライパンにオリーブ油の残り半量を足して熱し、強火でさんまの両面をさっと焼いて取り出す。
- ⑤ フライパンの汚れをふき、ソースの材料を入れて中火で煮詰める。
- ⑥ お皿に③の野菜と④のさんまを盛り、食べるときに⑤のソースをかける。

りんごタルトタタン

【材料】1枚分

- ホットケーキミックス 100g
- 卵 1個
- 牛乳 大さじ5
- りんご 1個
- バター 20g
- グラニュー糖 大さじ4

栄養成分(1人分)  
エネルギー 121Kcal  
塩分 0.2g

ポイント  
りんごを丸ごと1個使った食物繊維たっぷりのデザートです。

【作り方】

- ① りんごは5mmの薄切りにする(皮つきでも、なしでも可)。
- ② ポウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。ホットケーキミックスを加えてゴムベラでさっくり混ぜ、生地を作る。
- ③ フライパンにクッキングペーパーを敷く。バター、グラニュー糖を入れ、カラメル色になるまで煮詰める。
- ④ りんごは隙間をあげずにきれいに並べて、こんがり焼き色がつくまで中火~弱火で約5~10分焼く(片面のみ)。
- ⑤ 焼き色がいたら、フライパンを濡れ布巾の上ののせ、りんごが動かないように②の生地を平らに流す。
- ⑥ 火にかけ、蓋をして約5~10分焼く。表面がふっくらして中まで火が通ったら、火を止め、フライパンにくっつかないようにゆすり、そのまま粗熱をとる。フライパンからクッキングペーパーごと取り出し、りんごの部分が上になるように裏返して盛りつける。

食べ過ぎを抑える栄養素とは  
食物繊維…胃の中の水分を吸収して、かさを増した状態で、小腸へゆっくり移動します。それだけで消化のスピードが緩やかになり、腹持ちも良くなります。  
(例) きのこと類、野菜類(特にほうれん草)、果物類、豆類、こんにゃく、寒天、卵など

食べ過ぎないための食べ方  
・よく噛んで食べる。  
・野菜(食物繊維)から食べる。  
・ながら食べをしない。  
・ゆっくり食べる。  
・1日3回規則正しく食事をする。  
・間食は200Kcal程度に抑える。

【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/



イベント情報 予約不要

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)  
10月27日(土) 午前11時~  
※10月13日(土)はお休みです。

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)  
10月11日(木) 午前10時30分~  
10月25日(木) 午前10時30分~  
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。

全国訪問おはなし隊がやってきます!

本とあそぼう! 楽しい絵本をたくさんせた、キャラバンカーの見学もできます。  
▶日時: 10月13日(土) 午後3時~3時30分  
キャラバンカー見学  
(駐車場・あおぞららいぶらりー)  
午後3時35分~4時5分  
おはなし会(図書館 おとぎのくに)

図書館カレンダー

2018年10月の休館日

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

おすすめの 新着本

新刊1



ブロードキャスト  
(湊 かなえ 著)

陸上部に所属し、駅伝で全国大会を目指していた町田圭祐は、出場を逃してしまう。その後、陸上の名門校、青海学院高校に入学した。高校では陸上部に入ることを諦め、正也から誘われて放送部に入部する。先輩たちの熱意に解れながら面白さに目覚めていく青春小説。

新刊2



咳をしても一人と一匹  
(群 ようこ 著)

マンションの片隅で保護した子ネコ、それがしいとの出会い。小さな体ながらも隣室の飼い猫に襲いかかったり女王様気取り。今では立派な19歳の老猫。かけがえのない存在のしいちゃん。夜中に起こされる、飼い猫との日々を綴るユーモラスエッセイ集。

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



あーん!  
はがめけない  
(くすのきしげのり 著)



冷たい檻  
(伊岡 瞬 著)



スタンリーと  
ちいさな火星  
(サイモン・ジェームズ 著)



ボーダレス  
(菅田 哲也 著)



伊賀のキャベツ  
(川端 誠 著)



凍てつく太陽  
(葉真中 顕 著)



青少年のための  
小説入門  
(久保 健彦 著)



日傘を差す女  
(伊集院 静 著)

### ◆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  
☎ 029-292-1111  
メールアドレス  
ibarakit@town.ibaraki.lg.jp

### ◆人口

住民基本台帳  
平成30年8月末現在  
男 16,529人  
女 16,371人  
総人口 32,900人  
世帯数 13,202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/](https://www.instagram.com/townibaraki_official/)



## 里山に育む生きものたち

### No.74 セミヤドリガ

(セミヤドリガ科)

学名 *Epipomponia nawai* (Dyar,1904)

写真 深見 泰邦  
文 小菅 次男

セミの腹部に白い大きなものが付いていて、一体これは何だろうと不思議に思ったことはありませんか。

#### ▼セミに寄生する蛾

これはセミに寄生する蛾の幼虫です。成虫は開長20mmほどの小型の蛾で、8〜9月に出現します。本州、四国、九州、台湾に分布し、翅は暗黒色で、口は退化し、餌をとらず、おそらくは数日間で一生涯を終えます。

#### ▼処女生殖するメス

本種の確認される成虫はほとんど全てメスなので、処女生殖を考えると考えられています。メスはセミのよく来る木の幹に産卵し、卵で越冬します。翌年ふ化した幼虫はヒグラシなどが近くに止まると、セミ

の体に這い上がり、成長すると体から白色綿状の口分泌物を分泌し体を覆っています。

1匹のセミに多い時は4〜5匹が寄生しています。セミの体液を吸う特別な構造は確認されておらず、どのように吸うのかの詳細は不明です。

#### ▼宿主は主にヒグラシ

なぜか宿主はほとんどがヒグラシです。その理由はセミヤドリガの生息環境にヒグラシが多いことやヒグラシの前胸が幼虫の潜伏に都合の良いつくりになっているからと言われますが、良く分かっていません。また、特にメスに寄生しますが、その理由も不明です。

#### ▼成長の速さには驚き

セミの寿命約1週間の

#### ▼幻のヤドリガ

セミヤドリガの仲間が世界で約40種が知られていますが、日本に生息するのは本種のほか、ハゴロモ類に寄生するハゴロモヤドリガの2種類です。ところが、もう1種が記録されています。ニイニイヤドリガとい、1954年に東京都石神井で発見されましたが、それ以後の記録がなく、幻の昆虫と言われています。

## ちびっ子アート まさみ幼稚園



「おとまりほいくで  
うみあそびしたよ！」  
たかやま りんたろう (6歳)

「みんなですいかわり  
たのしいな」  
ふくだ はんな (5歳)