



広報

Ibaraki Public Information

いばらき

11

No.977

November 2018

特集

健康のための第一歩 ウォーキング

COVER

親沢公園から見た夕日

基本が大事！

準備編

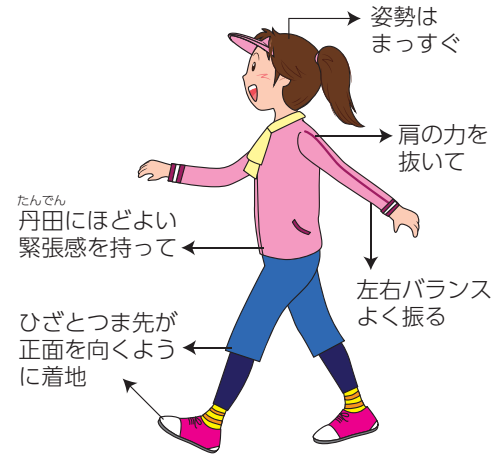
ウォーキングをはじめる前に

- ▶ **靴選びから**
足の幅など自分の足の特徴を把握して、負担をかけない靴を選びましょう。
- ▶ **準備運動はしっかりと**
急に歩きはじめると体に負担がかかります。準備運動をしっかりとしましょう。

実践編

フォームを意識しよう

姿勢の悪いフォームでは、かえって体に負担を掛けてしまいます。正しいフォームを確認し、快適でより効果のあるウォーキングを心掛けましょう。



おあめコース

夕日うっとり親沢コース

親沢公園－涸沼自然公園－親沢公園(6km)



涸沼湖畔は、夕日が沈む頃のウォーキングがおすすめです。

みんなで歩こう！

平成30年度涸沼歩こう会

ラムサール条約登録湿地「涸沼」において、涸沼湖畔を歩きながら自然とふれあう「涸沼歩こう会」を開催します。

- ▶ **日時** 11月11日(日) ※小雨決行
午前9時～11時50分
- ▶ **集合場所** 涸沼自然公園駐車場
- ▶ **コース** 涸沼自然公園－広浦公園－前谷－涸沼自然公園(約8km)
- ▶ **募集人員** 100人
- ▶ **参加費** 無料(ゴール後、昼食・完歩証・記念品を受け取り解散)
- ▶ **申込方法** 市町村名、氏名、年齢、電話番号を参加申込書に記載の上、11月1日(木)までに下記までご連絡ください。

【申込・問合せ先】

涸沼ラムサール条約推進協議会事務局
(茨城県県民生活環境部自然環境課)
☎ 029-301-2946
FAX: 029-301-2948
E-mail: shizen2@pref.ibaraki.lg.jp

となりの町を歩こう

茨城町ウォーキングの会と健康増進課では、健康づくりの一環として、若い方から年配の方まで楽しんで気軽にウォーキングできる「となりの町を歩こう！」の開催を予定しています。ご家族やお友達など、お誘いあわせの上、ご参加ください(公認指導員が、ウォーキングについてやさしく指導します)。

- ▶ **日時** 11月18日(日) 午前9時～正午
受付: 8時30分～9時
 - ▶ **集合場所** 水戸市桜川駐車場 ※好文橋付近(水戸市千波町2596-5)
 - ▶ **コース** 水戸市桜川駐車場－偕楽園－県立歴史館(イチョウ並木)－護国神社－もみじ谷－水戸市桜川駐車場(約6km)
 - ▶ **参加方法** 当日の午前9時までに集合場所にお集まりください。
 - ▶ **申込** 不要
 - ▶ **参加費用** 一人あたり30円(傷害保険代)
※茨城町ウォーキングの会会員は無料です。
 - ▶ **持参する物** 飲料水、帽子、雨具、タオルなど
 - ▶ **その他** 雨天の場合は中止とします。
※実施の判断に迷う場合は、当日の午前7時30分以降に健康増進課までお問い合わせください。
- 【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134(直通)

特集

健康のための第一歩

ウォーキング

■ウォーキングの魅力

誰でも気軽に始められ、様々な年齢層の人が一緒に楽しめるのがウォーキングの魅力です。また、健康の維持、ストレス解消など心身の健康づくりにも効果が期待できます。日常生活の中でウォーキングなどの簡単な運動を習慣化し、無理のない体力づくりができれば、

■気軽にウォーキング

ウォーキングは、体に負担をかけ過ぎずに行える有酸素運動です。「健康のために運動したいけれど何から始めよう…」と迷っている方は、まずはウォーキングから始めてみませんか。

楽しみながらウォーキングを

私は、運動不足の解消につなげたいという思いでウォーキングをはじめました。自分のお気に入りのコースをつくり、歩いてみなければ気がつかなかった身近にある変化を発見したり、季節を感じたりすることがウォーキングを継続するポイントです。日常生活の中に少しずつ取り入れていくのもいいでしょう。楽しみながら無理をせずに歩いてみてください。



茨城町ウォーキングの会
市川 重好 会長

仲間と一緒に歩くときは、ペースなどは調節が必要ですが、歩きながら会話を楽しむことができることに加え、続けようという意識が継続されます。興味がある方は、ウォーキングイベントにもぜひ参加してみてください。



9月9日(日) 町を歩こう

爽やかな秋空となった9日、「町を歩こう」が開催されました。参加者は公認指導員の指導のもと、涸沼自然公園から広浦公園のコースを往復。「仲間と歩くと、良い気分転換にもなる。」と笑顔で話していました。





9/19 (水) 敬老の日を迎えて 100歳を祝い町長が訪問

小林宣夫町長は町内で今年度100歳を迎える3人の自宅を訪問し、記念品などを贈り長寿を祝いました。

(町内で今年度100歳を迎える方は6人)

- ①木野内はなさん(新宿)の長寿の秘訣は、1日3食きちんと食べること。
- ②坂場ちさとさん(海老沢)は、「家族に支えてもらっている。」と周りへの感謝の気持ちを忘れません。
- ③酒葉茂さん(網掛)は、まっすぐに伸びた背筋が印象的。優しい笑顔を見せてくれました。

9/20 (木) 茨城町産メロン 茨城県青果物銘柄産地に指定



茨城町産メロンの茨城県青果物銘柄産地指定が更新され、指定証交付式が茨城県県央農林事務所で行われました。茨城県青果物銘柄産地指定制度は、高品質で信頼性・安全性が市場で高く評価されている青果物産地を指定する制度です。町産メロンは昭和62年に初めて銘柄産地に指定され、今回で8回目の更新となります。

交付式では茨城県県央農林事務所の潮田元男所長から「茨城町のメロンが、本県メロンを牽引するブランドとして、さらにステップアップされることを期待しています。」とのお祝いの言葉をいただきました。

ＪＡ水戸茨城町メロン部会の清水猛会長は「今後も皆様の期待に応えられるよう、高品質なメロンを生産していきます。」と決意を新たにしました。

9/21 (金) 茨城町戦没者追悼式 戦没者の冥福と平和を祈る



茨城町戦没者追悼式が町中央公民館大ホールで開催され、参列した遺族の方や関係者など約160人が、黙とうと献花で戦没者に追悼の意を表し、平和の誓いを新たにしました。

茨城町遺族連合会会長の丸山昇一さんは「二度と悲惨な歴史を繰り返さぬよう、次世代にも語り継いでいきたい。」と誓い、慰霊の言葉を述べました。

9/15 (土) 9/16 (日)

いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

平成30年度全国センター・ファイア・ピストル射撃競技大会
兼いきいき茨城ゆめ国体ライフル射撃(CP)競技リハーサル大会



9月15日から16日までの2日間、茨城県警察学校射撃場において、全国センター・ファイア・ピストル射撃競技大会兼いきいき茨城ゆめ国体ライフル射撃(CP)競技リハーサル大会が開催されました。

射撃場内の観覧席は満員となり、場外に設置されたモニターには、競技中の選手と標的がリアルタイムで映し出され、迫力ある銃声や選手の射撃技術に多くの方が歓声を上げていました。また、会場には町の名産であるしじみ汁やカットメロンを美味しくそうに食べる選手や、ビームピストル体験コーナーやパトカーなどの体験試乗を楽しむ家族連れの姿が見られました。





後回しは備えなし！がん検診を受けよう！

がんは早期発見が重要

日本人の約2人に1人は一生のうち、1度はがんになると言われています。「親戚にがんになった人がいないから自分は大丈夫」、「今はちょっと忙しいからいざれ検診を受けよう」、などと検診を後回しにしている人か。

がんは早期では自覚症状がなく、気づいた時には進行しています。しかし、今は医学の進歩により、検診でがんを早期に発見した場合は、治癒する確率が高くなってきました。そのため、がん検診を定期的に受け、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことが重要です。国で推奨している検診の受診間隔としては、胃がん検診で**2年に1回**（当分の間、胃部X線検査に関しては年に1回の実施も可）、肺がん検診や大腸がん検診で**年に1回**、乳がん検診及び子宮頸がん検診で**2年に1回**です。

医療機関で受ける検診の費用助成について

乳がん検診

- 対象年齢 40歳以上の女性
- 検査内容 マンモグラフィ検査
- 自己負担額 1,500円

子宮頸がん検診

- 対象年齢 20歳以上の女性
- 検査内容 子宮頸部の細胞診
- 自己負担額 1,000円

胃がん検診

- 対象年齢 51歳以上の奇数年齢の男女
- 検査内容 胃内視鏡検査＋リスク層別化検査または、胃部X線検査＋リスク層別化検査
- 自己負担額 51歳以上4,000円、70歳以上2,000円

各種がん検診

町では胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診を集団検診で受けることができます。詳しい日程等は広報紙やホームページをご覧ください。さらに胃・子宮・乳がん検診については医療機関で受ける検診の費用の助成もしています。普段忙しくて受けられない方や、かかりつけの病院が安心という方におすすめです。

検診をご希望の方は健康増進課までお問い合わせください。ただし、今年度検診を既に受けられた方や自覚症状がある方は対象となりません。

がんは誰でもかかる可能性があり、気づかぬまま進行している場合もあります。今年度まだ受けていない方はぜひ自分のためにも家族のためにも検診を受けましょう。

健康増進課（保健センター）11月の予定

日曜日	事業名	受付時間
7 水	健康診査（下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター）	9:30～11:30 13:00～14:00
9 金	パパママ教室【妊娠・出産編】（申込者）	13:15～13:30
11 日	健康診査（15日、20日、28日も開催）	9:00～11:00 13:00～14:30
12 月	大腸がん検体回収（13日、19日、22日、26日、27日）	8:30～10:00
13 火	1歳6か月児健診	13:00～13:30
14 水	健康相談 8～9か月児育児相談	9:00～11:30 9:45～10:00
16 金	総合健診（申込者）	7:30～11:00
18 日	となりの町を歩こう	8:30～9:00
22 木	5歳児健診	13:00～13:30
27 火	3歳児健診	13:00～13:30
29 木	健康診査（桜の郷コミュニティセンター）	9:30～11:30 13:00～14:00
30 金	健康診査（夜間）	17:00～20:00

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

文芸

《短歌》

○秋風に道辺のコスモス揺れやま
ず優しきものには風も寄るらし
●新涼の窓すべて開け深呼吸道を
ゆく人足音軽し
中島三千代（桜の郷）
●敬老の集いの欠席告げる程いつ
しか我も老いに老いたり
片岡 忠彦（長岡）
危きを知らず跳ではね廻り川原
であそびし僕の頃
田口 正子（南川又）
寝苦しく眠れぬ夜はこころぎの
声を聞きつつとうとうとする
藤井 功子（長岡）
久々に訪ねて来たる美術館モネ
やピカソに感動新た
浦井 正子（宮ヶ崎）
鎌の手を休めてしばし十葉の白
き可憐な小花を見つむ
二宮不二子（大戸）
秋の雨消防小屋の軒下におさな
き捨て猫雨やどりする
秋山 禮子（越安）
待ち合わせ兄弟一緒に墓参り彼
岸花咲く小砂利踏みしめ
大場 邦男（長岡）
親しみし友の訃届く夕間暮れ遠
く近くにデデッポーの声
田口すい子（南川又）
（評）鶴町さんーコスモスが風に揺れるのは、
コスモスの花の優しさに風がたまたま寄つてく
るからだと言う。「優しきものには風も寄る
らし」気負わずそれでいて深い味わいがある。
中島さんー今年は新涼（初秋頃の涼しさ）
が殊更に待たれた。新涼を迎えた作者の喜
びが密すべし開け」という行為で表現される。
聴覚が捉えた足音の軽さも歌に広がりを加
え、清涼しさを増す。片岡さんー去年まで
出席できた敬老の集いを今年は欠席。そうし
た自分を見つめた歌。「老いに老いたり」に
感慨が籠る。大丈夫、まだまだお元気で！
そんな声がどこから聞こえて来る。

《俳句》

○掌に新米広げ品定め
片岡 忠彦（長岡）
●花だより香りで届く木犀花
内田 理（長岡）
●送り盆家族寄り添い庭花火
秋山 禮子（越安）
組板を僅かに染めて秋茄子
中島三千代（桜の郷）
天の青灰茶の大地茜雲
小堤美智子（小堤）
実り田に音先駆けてコンバイン
浦井 正子（宮ヶ崎）
爛熟す赤き柿の実鳥を呼ぶ
田口 正子（南川又）
腹ばいに見上げる空や秋高し
皆藤 利通（下土師）
川沿いの土手に連なる彼岸花
佐久間 勲（前田）
赤き薔薇庭に輝き人を呼ぶ
萩谷彰一郎（長岡）
（評）片岡さんー手塩にかけて育てた米が、今
年も無事に収穫を迎えた。そうした喜びもこ
の句には込められている。内田さんー秋風にの
つて独特の甘い香りが届くのは、この季節の楽し
みでもある。香りの要素を上手に使用した句。
秋山さんー親戚が集まって賑やかな様子を「庭
花火」という言葉を加えてきれいにまとめた。

【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 029-240-6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029-240-7126（直通）

消費生活センター

インターネット・携帯電話を 安全に使う！

最近小・中学生が、携帯電話やインターネットの利用により高額のお金を請求されたり、犯罪に巻き込まれたりすることが増えています。次のようなことに気をつけて上手に活用しましょう。

○ネットサーフィンで入り込んでしまったら...

パソコンで大好きな音楽バンドの情報を調べているとき、あるウェブサイトの隅にあった画像をクリックすると「ご登録ありがとうございます。会費〇〇〇〇円を振り込んでください。」と表示された。

絶対にお金を振り込むはいけません。ウェブサイトをみただけでお金を請求することは、法律で禁止されています。

※無視してウェブサイトを閉じ、そのサイトを見るをやめましょう。

○ケータイの無料ゲームで遊んでいたら...

テレビでよく流れている「無料オンラインゲーム」で遊んでいたら、携帯電話会社から10万円もの請求書が届いた。

オンラインゲーム内でアイテムなどを購入した場合、使った分は支払わなければなりません。

※ゲームは無料でも「通信費」などもかかります。

○プロフィール（自己紹介）で知り合った人に写真を送ったら...
自己紹介をネット上で公開し、メールのやり取りを楽しんでいた。その中の一人に「写真を送って」と言われ送った。その後写真をばら撒くとおどされた。

※相手の人に相談して、警察や消費生活センターに連絡しましょう。
※相手信用して、個人情報や公開したり写真を送ったりすること
は危険です。

ネット上では、相手の本当の姿は見えません。男の人が女の人のふりをすることも、優しい人のふりをすることも簡単にできます。インターネットはあくまで「架空の世界である」ということを理解して、賢く活用するようにしましょう。

少しでも「困った」「どうしよう」「怖い」と感じたら、家族や消費生活センターへ相談しましょう！

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

ギャップ
GAPに取り組んでみませんか④

8月1日号から開始したGAP (Good Agricultural Practice:農業生産工程管理) の連載は、今回が最終回となります。

10月1日号で紹介したように、まずはGAPに取り組み、認証が必要になったら次のステップへ進みましょう！

GAPの種類

種 類	運営主体	国内外のマーケットの現状	東京オリンピック・パラリンピックの食材調達基準
①JGAP ②ASIA GAP	(一財) 日本GAP協会	一部の大手スーパー等が取得を要求	○
③GLOBAL G.A.P	Food PLUS GmbH (ドイツ)	一部の大手スーパー等が取得を要求 特にヨーロッパで普及	○
④茨城県GAP 第三者 確認制度	茨城県	—	○ (認証の有効期限はオリパラ終了まで)

※①～③の認証取得には費用がかかります。④は無料。
団体認証に取り組むことで個々の負担が軽減されます。

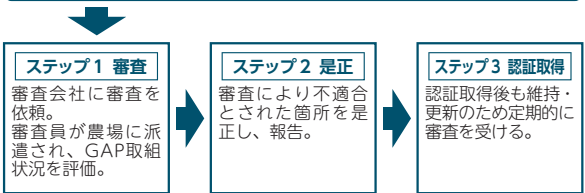
東京オリンピック・パラリンピックの食材調達基準

2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会の組織委員会が、平成29年3月、選手村等で提供する食事の食材調達基準を決定しました。

農産物については、上記のGAP①～④のいずれかの認証の取得等を要件としています。

GAP認証をとる

GAP認証を取得したい！
例えば…
○国内外の取引先からの要求に応じたい！
○東京オリンピック・パラリンピックに食材として提供したい！
○自分の農場を客観的に評価したい！



食品の安全等の消費者ニーズにどのように応えていくか…。それがGAPです。GAPは、産地に対する消費者の信頼や量販店等の評判につながり、環境保全にも役立つメリットがあります。

皆さんも、ぜひGAPに取り組んでみましょう。

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)

募 集

茨城町農業委員・
農地利用最適化推進委員募集

農業委員会等に関する法律に基づき、農業委員と農地利用最適化推進委員(以下「推進委員」)を募集します。

▶職務内容

- ・農業委員 農業委員会総会に出席し、農地法許可の審査等を行う。
- ・推進委員 担当区域において、遊休農地対策等の現場活動等を行う。

▶募集期間 平成30年11月1日(木)～11月30日(金)

▶募集人数 農業委員15人、推進委員10人

▶任 期 平成31年4月1日～平成34年3月31日

▶応募方法 「農業者や農業団体等からの推薦」と「自らの応募」の2種類の方法があります。

詳細は、募集要項をご覧ください。募集事項は、町ホームページからダウンロードできるほか、農業委員会事務局に備え付けています。

町ホームページ：

http://www.town.ibaraki.lg.jp/soshiki/division7/nogyoiinkai/oshirase/1538613877021.html

【問合せ先】農業委員会事務局

☎029-240-7117 (直通)

お知らせ

福祉の店
ナイスハートバザール

県内の障害者就労支援施設等で製作した手づくり製品(パン、野菜、手工芸品、縫製品など)を販売します。

▶日時 11月10日(土)～11日(日)

午前10時～午後4時

▶場所 イオンタウン水戸南 センターコート(屋外)

【問合せ先】(一社)茨城県心身障害者福祉協会

☎029-244-7461

FAX 029-243-4429

お知らせ

ハラスメント対応
特別相談窓口を開設しています

職場におけるセクシュアルハラスメント、妊娠・出産・育児休業・介護休業などに関するハラスメント、パワーハラスメントに関する特別相談窓口を開設しています。

労働者の方も企業の方も、ご相談可能な窓口ですので、ぜひご利用ください。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

【問合せ先】茨城労働局雇用環境・均等室

☎029-277-8295

11月の納税

- 固定資産税 3期
- 国民健康保険税 5期
- 後期高齢者医療保険料 5期

・下記の納期限までに金融機関、コンビニまたは役場窓口で納付しましょう。

納期限は **11月30日(金)**

お知らせ

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」など、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 11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

平成31・32年度茨城町入札
参加資格定期受付のお知らせ

平成31・32年度茨城町入札参加資格の定期受付については、次のとおり申請受付を実施します。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

申請区分 建設工事、建設コンサルタント業務等

▶受付期間 平成30年11月6日(火)～12月3日(月)

▶申請先 茨城県共同受付センター

申請区分 物品及び役務の提供

▶受付期間 平成30年11月6日(火)～12月21日(金)

▶申請先 茨城町総務部財政課

契約・財産管理グループ

【問合せ先】財政課 契約・財産管理グループ

☎029-297-5005 (直通)

Information 情報

お知らせ

あなた一人で悩んでいませんか

人には皆「人権」があります。それぞれが個人として人権が尊重されなければなりません。しかし、残念ながら女性に対する人権侵害が依然として発生しており、大きな社会問題となっています。水戸地方法務局及び茨城県人権擁護委員連合会は、従来から様々な活動を通じて女性の人権問題に取り組んできました。

女性に対するセクハラ、夫・パートナーからの暴力やストーカーなどの人権侵害について、電話で相談を受け付けています。秘密は厳守します。

■全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

▶期間 11月12日(月)～18日(日)

▶時間 午前8時30分～午後7時

※ただし、土・日は午前10時から午後5時まで

▶電話番号 ☎0570-070-810
(全国共通ナビダイヤル)

▶相談員 人権擁護委員・法務局職員

【問合せ先】水戸地方法務局人権擁護課

☎029-227-9919

お知らせ

防災行政無線などを用いた情報
伝達訓練(試験放送)を実施します

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた訓練で、町内の防災行政無線屋外スピーカー及び防災ラジオから、訓練放送が流れます。

▶訓練実施日時 11月21日(水) 午前11時頃

▶訓練で行う放送試験の内容

町内の防災行政無線から、一斉に次のように放送されます。

【放送内容】

- 上りチャイム音
- 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- 「こちらは、防災いばらきです。」
- 下りチャイム音



(※) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【問合せ先】総務課 ☎029-240-7125 (直通)

広告

特別謝恩コース
西伊豆 宇久須温泉 (伝統工芸体験・温泉・お土産)

11月1日～4月30日までの出発
※但し、平成30年12月20日～平成31年1月10日出発の22日間を除く

平成31年11月1日～31日
下田爪木崎水仙まつり期間

季節で選ぶ
2つの花まつり

平成31年2月11日～25日
河津桜まつり期間

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町(河津桜まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【全期間共通コース】箱根町(昼食)…(徒歩)…箱根関所跡港～(遊覧船)～湖尻港→小田原市内(蒲鉾ショッピング)→菫蒲(18:30)→各乗車指定地

全期間共通コースは全行程でバスに乗ります

基 本 旅行代金 19,800円～29,800円

1泊2日 朝食2回付
夕食は合同宴会となります
湯又はクーポン券1本付

1日目 行程
各乗車指定地→(圏央道)喜瀬(9:00)→御殿場市内(昼食)→静岡市駿河区(駿府匠宿(伝統工芸体験))→田方郡函南町(わさび工場見学)(ショッピング)→西伊豆 宇久須温泉(17:30)(泊)

2日目 行程
【通常期間】平成30年11月1日～12月19日、平成31年2月1日～10日、2月26日～4月30日
ホテル(8:00)→下田市内[了仙寺…ベリロード…ベリ上屋の湯](下田歴史の散歩道)→伊東市内(海産物ショッピング)
【下田爪木崎水仙まつり期間】平成31年11月1日～31日
ホテル(8:00)→下田市内(爪木崎水仙まつり(自由散策))→伊東市内(海産物ショッピング)
【河津桜まつり期間】平成31年2月11日～25日
ホテル(8:00)→賀茂郡河津町

Neighboring town

となりの
まちから

大洗町 あんこう祭

あんこうの吊るし切り、あんこう汁の販売、本格あんこう鍋販売（数量限定）など冬の味覚「あんこう」を存分に堪能できるイベントです。ステージ上での郷土芸能、キャラクターショーに加えて、模擬店や友好都市物産販売など楽しいイベントが目白押しです!!



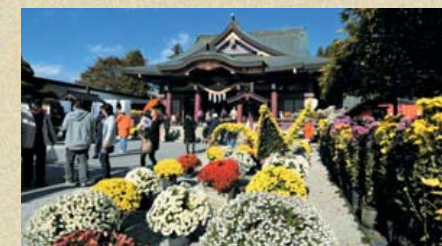
- ▶日時 **11月18日** (日) 午前9時～午後3時
※雨天決行、荒天中止
- ▶場所 大洗マリンタワー前芝生広場
(大洗町港中央10)、商店街歩行者天国エリア
- 【問合せ先】大洗のまつり実行委員会
(大洗町商工観光課内)
☎029-267-5111 (内線331)

笠間市

第111回笠間の菊まつり

笠間稲荷神社をメイン会場に、艶やかな菊の花、約1万鉢が境内をはじめ、市内各所に咲き誇る日本最古の菊まつりです。

菊まつり期間中は、菊人形展、華道家・假屋崎省吾氏による個展、神事流鏑馬等のイベントも多数開催されます。



- ▶期日 **11月25日** (日) まで
- ▶場所 笠間稲荷神社周辺 (笠間市笠間1)
- 【問合せ先】笠間の菊まつり連絡協議会
(笠間市商工観光課内)
☎0296-77-1101 (内線517)

東海村

第24回「東海 I ～MOのまつり」

東海村の特産物である「さつまいも」をテーマにした、県内唯一の「さつまいも」のお祭りです。「いも掘り探検隊」や「ジャンジャンどり」、「珍しいもコンテスト」など、一風変わったイベントや、さつまいも料理も堪能できます。

ステージでは、最新の仮面ライダーショーが繰り広げられるなど、お子さんも楽しめるプログラムが実施されるほか、ガラポン抽選会や大抽選会等、豪華賞品をお土産に持ち帰るチャンスもあります。

- ▶日時 **11月23日** (金・祝)
午前9時～午後4時
- ▶場所 東海文化センター・JA常陸東海支店の周辺
(東海村船場768-1)
- 【問合せ先】東海 I ～MOのまつり運営協議会
(東海村観光協会)
☎029-287-0855

水戸市

水戸市オセロデー2018

2017世界チャンピオン高梨悠介九段との多面打ちや、オセロフリースペースでの交流、ステージイベントなどを行います。

- ▶日時 **11月23日** (金・祝)
午前11時～午後6時
- ▶場所 イオンモール水戸内原
メインコート (水戸市内原町2-1)
- 【問合せ先】水戸市文化交流課
☎029-291-3846 (直通)

ひたちなか市

さんびん

三浜駅伝競走大会

三つの浜 (平磯・湊・大洗) をタスキでつなぐ、師走恒例の三浜駅伝競走大会が開催されます。

大会当日は、那珂湊漁港・海門橋・大洗水族館周辺を中心に一部の道路で交通規制が行われますのでご協力をお願いします。

- ▶日時 **12月2日** (日) 午前10時スタート
- ▶場所 那珂湊漁港 (ひたちなか市和田町3丁目)
スタート・ゴール
- ▶その他 駐車場の用意はございませんので、公共交通機関をご利用ください。
- 【問合せ先】ひたちなか市スポーツ振興課
☎029-273-0111 (内線2112)

秋の全国火災予防運動

忘れてない？ サイフにスマホに火の確認



11月9日から15日までの7日間、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季に火災を防止し、高齢者等を中心とする火災による死者の発生を減少させることや、財産の損失を防ぐことを目的としています。

普段から火の用心に心がけ、火災を出さないように注意し、火災を発見したら、一秒でも早い通報をお願いします。

防火の対策は、家族全員の協力や地域住民の連携があつてこそです。

3つの習慣

- 寝たばこは、やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防炎品**を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

【問合せ先】消防本部
☎029 (292) 1515

成人式典のお知らせ

町では、新成人の門出を祝い、平成31年の成人式典を開催します。9月末日現在で町内に住所を有する方には、11月頃に案内はがきを送付します。なお、町外に住所を有する方は、町生涯学習課まで直接ご連絡ください。

- ▼日時 平成31年1月13日(日)
午前11時～11時30分
- ▼場所 茨城町立中央公民館
大ホール
- ▼受付時間 午前10時～10時45分
※時間厳守

実行委員を募集します

成人式典当日に運営の協力をしていたたく実行委員を募集しています。お気軽に町生涯学習課までお問い合わせください。

- ▼対象 平成31年成人式典該当者
(生年月日が平成10年4月2日～平成11年4月1日の方)
- ▼内容 受付、誘導、司会、開式の言葉、謝辞(桜丘中学校出身の方)、閉式の言葉 など
- ▼募集人数 明光中学校、桜丘中学校、梅香中学校の卒業生各5人程度
- ▼申込方法 ●FAX・メール
- 【題名】平成31年成人式典実行委員申込
- ①住所 ②氏名(ふりがな) ③性別 ④電話番号 ⑤出身中学

- ※お電話でのお申込みは一切受け付けておりません。
- ※生涯学習課窓口でのお申込みの場合は、FAX申込と同様の内容を記入し、持参してください。
- ▼申込締切 平成30年11月16日(金)まで
- ▼その他 12月上旬に、実行委員会を開催します(顔合せ、上記内容の役割分担、打合せ等)。
- 【問合せ先】生涯学習課 社会教育グループ
☎029 (240) 7122 (直通)



https://s-kantan.jp/town-ibaraki-ibaraki-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=8705

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



鳥居の密室
(島田 荘司 著)

クリスマスの朝、少女は枕元にプレゼントを見つけた。幸薄い8歳の孤独な少女・楓のクリスマスイブの思い出を護ろうとする、暗い育ちをしてきた青年・国丸の心情にうたれる。家に現れたサンタ、殺されていた母親。御手洗が真相を解き明かすミステリー小説。

新刊2



対岸の家事
(朱野 帰子 著)

専業主婦の詩穂。娘と二人だけの繰り返される毎日。同じく現実に苦しむ人たちがいた。二児を抱え多忙なワーキングマザーの礼子、育休をとり娘を育てる公務員の達也など、限界を迎え悩んでいた。奮闘する姿がリアルで、終わりが無い毎日の家事に焦点を当てた物語。

イベント情報

予約不要

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

11月10日(土) 午後2時～
11月24日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

11月8日(木) 午前10時30分～
11月22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。

「あかちゃんタイム」のお知らせ

乳幼児連れの保護者の方に気兼ねなく図書館を利用できるよう「あかちゃんタイム」が10月からはじまりました。

▶日時 第2・4木曜日 午前10時30分～正午

▶場所 おとぎのくに 及び 図書館内
利用者の皆様には、この時間内は多少にぎやかになりますが、ご理解とご協力をお願いします。

図書館カレンダー

2018年11月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 休	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	

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



めんたべよう!
(小西 英子 著)



どんぐりむらのいちねんかん
(なかや みわ 著)



ねこの町の本屋さん
(小手鞠 るい 著)



僕は金になる
(桂 望実 著)



七つの試練
(石田 衣良 著)



ドアを開けたら
(大崎 梢 著)



影ぞ恋しき
(葉室 麟 著)



TAS特別師弟捜査員
(中山 七里 著)

11月



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。

11月の予定

7日(水)	読み聞かせ
9日(金)	ボランティアと遊ぼう
14日(水)	定期子育て相談
16日(金)	ボランティアによるピアノ演奏
20日(火)	お楽しみシアター
21日(水)	読み聞かせ
28日(水)	『集いの場。TU☆NA☆GU』
29日(木)	ボランティアによるピアノ演奏

ボランティアによるピアノ演奏

16日(金)、29日(木)

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。

クリスマスコンサートのお知らせ

12月20日(木) 午前11時～11時30分

今回は恒例のピアノやエレクトーンの他に、素敵な楽器とのコラボも予定しています。詳細や曲目が決まりましたら、掲示にてお知らせします。どうぞお楽しみに!!



〈昨年の様子〉

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：28日(水) 午前10時30分～11時30分

場 所：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)

内 容：自己紹介、親子ふれあい遊び、交流会

子育てに限らず、困っていることや聞きたいこと、ぐちゃや心配なこと…なんでも気軽に話せる場です。子育ての情報交換をしてみませんか？妊婦さんやパパさんの参加も大歓迎です。

これまでの参加者の感想

- ・みんなと話ができて気持ちよくなりました。
- ・同じ年齢の子どもをもつお母さんたちと話すといういろいろな意見を聞けて参考になります。
- ・先輩ママさんから、娘と同じ月齢の頃の話が聞けて参考になりました。
- ・悩んでいることを話したら、私だけじゃなかったと思いきりしました。

ボランティアと遊ぼう

9日(金)

時 間：午前10時30分～11時30分

一緒に手遊びをしたり、おしゃべりをしたりして地域の方々と交流をしましょう。

砂場開放

今年度は8月末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。

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりませんか？肩こりや腰痛、便秘や肌荒れ、抵抗力の低下などといった症状が多数存在することで、まさに冷えは「万病の元」と言われています。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

健康 レシピ

Presented by 町管理栄養士

「冷え性対策レシピ」

豆腐の きのこあんかけ



カレーミルク 煮込みうどん



カレーミルク煮込みうどん

【材料】4人分

豚こま肉	200g
油揚げ	2枚
かぼちゃ	200g
大根	200g
にんじん	60g
ねぎ	50g
ゆでうどん	4玉
だし汁	6カップ
牛乳	2カップ
味噌	大さじ6
カレー粉	小さじ2
塩	0.5g
七味とうがらし	お好みで

ポイント

牛乳を加えたマイルドなカレー味は、ほっとする味わいです。カレー粉のほかに、お好みのカレールウを使ってもおいしくいただけます。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	573Kcal
塩分	4.5g
(計全量摂取の場合)	

【作り方】

- ① かぼちゃは薄切り、大根はいちょう切り、にんじんは半月切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。油揚げは1cm幅に切る。
- ② なべにだし汁を温め、①と豚肉を入れ、中火で5分ほど煮る。うどんを加え、うどんがほぐれてきたらAを加えて調味し、ひと煮する。
- ③ 器に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

冷え性の解消法は？

身体を内部から温め、血行を良くするために、栄養バランスのよい食事を摂ることが大切です。

冷え性にオススメの栄養素は以下の5種類です。

- ① **たんぱく質**（肉類、魚類、大豆製品、乳製品、卵など）
⇒代謝される際に熱エネルギーを発生させる。
- ② **鉄**（レバー、赤身の肉、ほうれん草など）
⇒貧血を改善し、血行を良くする。
- ③ **ビタミンB1**（豚肉、玄米、大豆製品など）
⇒代謝を促進する。
- ④ **ビタミンE**（ナッツ類、かぼちゃ、アボカドなど）
⇒血管を拡張させ、血行を良くする。
- ⑤ **ビタミンC**（果物、緑黄色野菜、芋類など）
⇒鉄の吸収を促進する。

豆腐のきのこあんかけ

【材料】4人分

木綿豆腐	2丁
しめじ	1パック
えのき	1パック
しいたけ	4枚
根生姜	10g
にんじん	40g
ねぎ	20g
ごま油	大さじ1
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

栄養成分(1人分)	
エネルギー	202Kcal
塩分	0.7g

【作り方】

- ① 木綿豆腐は1丁を4等分に切り、たっぷりのお湯で温める。
- ② しめじとえのきは石づきを除いて小房に分ける。しいたけとにんじんは千切り、根生姜は皮をむいてみじん切りにする。ねぎは斜め切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱して生姜をさっと炒め、にんじんとねぎ、きのこ類を入れ、全体に油が回ったらだし汁を注ぐ。
- ④ ③が煮立ったら、しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に豆腐を盛り、上から④のあんをかけて出来上がり。

ポイント

身体を温める根生姜を使った一品です。とろみをつけることで、冷めにくい料理になっています。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

みんなでチャレンジ！ 農業体験

町内の各小・中学校では、地域の農家の方の指導のもと、農作物を育て収穫する農業体験を行っています。自らの手で食物を育て収穫する喜びを味わう、貴重な体験をした児童や生徒たちの感想をご紹介します。

【問合せ先】学校教育課 ☎ 029-240-7121（直通）

やさいのかんさつをしたよ

長岡小学校 二年二組 針谷 健太郎

ぼくは、六月二十二日にやさいのなえをうえました。はじめて、なえをかんさつしたときは、花がさいていませんでした。

けれど、まい日水やりをしていると、花がさきました。そのとき、ぼくは、おいしいナスを早くたべたいと思いました。

そして、ある日、ナスがにぎりこぶしぐらいの大きさになりました。それで、ぼくは、家に帰って、お母さんに、ナスをつかったやさいいためをつくってもらいました。

やさいためをたべてみると、よそのあじをこえていました。ぼくは、とてもうれしかったので、もう一回ナスをそだててみたいと思いました。

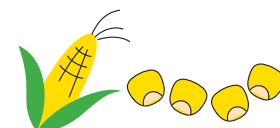


奥津さんのトウモロコシ

大戸小学校 四年一組 相田 悠翔

奥津さんのトウモロコシ畑での収穫体験では、おどろいたことやふしぎに思ったことがあります。まずおどろいたことは、畑の除草は、機械ではなく手作業でやるのに、地面に雑草が一本もなかったことです。だからおいしいトウモロコシができるのだと思いました。ふしぎに思ったことは、トウモロコシの実が黄色だったり白だったり色がちがったことです。種類によって育て方もちがうのかなと思いました。

このトウモロコシ収穫体験で、奥津さんが、トウモロコシを育てるためにたくさんの方の努力や工夫をしていることがわかりました。野菜や果物を食べるときはそのことを思い出して感謝して食べたいです。



農業体験

明光中学校 一年四組 高谷 俊介



雑草が一面広がっている畑に、トラクターが入っていき、どんどん畑らしくなっていました。そこに肥料をまいて、うねを作り、マルチシートを付けていき、やっと僕たちの畑ができあがりました。そんなに広くない畑なのに、とても大変でした。農家の方に手伝ってもらったおかげでできあがりましたが、自分たちだけではいつまでかかっているだろうと思うと、農家の方はすごいなと実感しました。

畑作りは、本当は一ヶ月前に行う予定だったそうです。でも、雨の日が多く、なかなかできませんでした。天候によって仕事は左右される農業という仕事は、僕たちが分からない苦労がたくさんあるのだろうなと思いました。でも、苦労して育てた分、収穫の喜びは大きいと思います。僕たちは、白菜と大根を育てます。大切に育てながら、収穫ができるようにしたいです。そして、収穫した野菜を早く食べたいです。

いばらき

2018年(平成30年)
11月1日 発行

11

No.977
November 2018

◆編集・発行

茨城県 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9月末現在
男 16,419人
女 16,337人
総人口 32,756人
世帯数 13,082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/



里山に育む生きものたち

No.75 ハシビロガモ

(カモ科)

学名 *Anas clypeata*

写真・文 山口 萬壽美

▼冬鳥を楽しむ
さあ、今年も冬の渡り鳥をじっくり見られる季節がやってきました。昨年は、涸沼へ珍鳥のカオグロアメリカムシクイなども飛来しました。今冬も楽しみです。

▼主な特徴
幅広くて、長く黒い嘴がこの鳥の一番の特徴です。シャベルのような嘴を水面につけたまま開閉し、水上をぐるぐるとまわって、プランクトンなどをこしとりながら食べます。また、逆立ちをして水中のえさをとることもあります。体長は70〜75cm。雄は頭部が暗褐色で、胸部は白く、腹部は栗色です。また、背、上

尾筒と下尾筒は黒く、黄色の虹彩です。雌は全身が褐色で黒褐色の斑があります。鳴き声は「クエツ、クエツ」と鳴きます。

▼分布

ユーラシア大陸、北アメリカ北部で繁殖します。冬季は、南インドなどで越冬し、日本では冬季に全国で見られます。湖沼や河川などを好む美しい鳥です。

▼涸沼の水をきれいに保とう

昭和61年(1986年)8月、台風10号の影響で、県南の河川が大洪水となり、涸沼大橋下流域で飼育されていた多くの豚が水害で死亡

するほか、豚小屋からの汚水が周囲に流出し、周辺の溜池にも流入。水が黄緑色から褐色となり、アオコなどが発生していました。そして10月に入ると、涸沼周辺に多くのカモ類が飛来。コガモ約200羽、ハシビロガモ約300羽が、この汚水周辺に飛来し、汚水に生息する植物性プランクトンや、緑藻類や珪藻類プランクトンなどをついばんでいました。

しかし、私はこの鳥を汚水の物差し鳥の指標としてはいけなと思っています。河川の水を、いつもきれいに保つために、家庭用水の排水などにも注意しましょう。

ちびっ子アート 大戸幼稚園



「かっこいいさめがいたよ」
まつした ゆうま (5歳)



「かわいいはりねずみ」
なかやま あいな (5歳)