

# いばらき

11

No. 1024  
November 2020



特集

爽快な風を受けて まちを走る

COVER 広浦公園キャンプ場で過ごすゆったり時間

## あなたはどのタイプ？ サイクリングおすすめエリア・スポット紹介



和菓子や洋菓子など、スイーツが人気のエリア。サイクリングの合間に味わう甘味は格別。疲れた体を癒すことができます。



大戸のサクラは、水戸黄門として有名な徳川光圀公も鑑賞したと伝えられています。

**名所**  
大戸のサクラ  
(国指定天然記念物)



「桜の名所めぐり、スイーツも楽しみたい！」  
**大戸のサクラエリア**



採れたての野菜を使った料理や、常陸牛・ローズポークなどが楽しめるエリア。手ぶらでバーベキューができるお店があるのも嬉しいポイントです。



茨城県内最大級の中世城郭。木々が生い茂る森の中は複雑に入り組まると、巨大な迷路のようなたたずまいです。

**名所**  
小幡城跡  
(町指定史跡)



「自転車でカロリーを消費したらお待ちかねの肉グルメ！」  
**小幡城跡エリア**



酒沼沿岸は名店ぞろい。新鮮な海の幸はもちろん、はぜやうなぎなど、酒沼産の旬の素材を使用したメニューが好評です。



酒沼へ沈む夕日と、遠くに臨む筑波山の姿は絶景。10月と3月には筑波山の山頂に夕日が沈む「ダイヤモンド筑波」を見ることが出来ます。

**名所**  
名勝親沢・親沢公園 (県指定名勝)



「風を受けて走るならやっぱり酒沼が最高！」

### 特集

## 爽快な風を受けて まちを走る



### 「ゴーゴー ファンライド イバラキマチ」

茨城町商工観光課及び各スポットで  
令和2年10月より好評配布中！  
【問合せ先】 商工観光課  
☎ 029-240-7124 (直通)



### サイクルサポートスポット一覧

★=新規協力店

- ①納屋cafe (下土師)    ②米粉パン 菌部商店 (木部)
- ③大黒家 (奥谷)    ④広浦屋 (下石崎)
- ⑤ポケットファームどきどき 茨城町店 (下土師)
- ⑥パティスリー ブローニュ (大戸)
- ⑦石川商店 (宮ヶ崎)    ⑧酒沼川水産 (上石崎)
- ⑨子育て呑龍様 (海老沢)
- ⑩レンタルガレージ・しょぼラボ秘密工場 (網掛)
- ⑪酒沼自然公園 (中石崎)
- ⑫マリンショップ フォワード (中石崎)
- ⑬セイコーマート ながす店 (下石崎)
- ⑭セブンイレブン 茨城町上石崎店
- ⑮ミニストップ 茨城町海老沢店
- ⑯うおふね (下石崎)★    ⑰カザマデンキ (小鶴)★
- ⑱菓笑 堀江製菓 (常井)★    ⑲そば処 しなの (小鶴)★
- ⑳ French Restaurant Girasol (大戸)★
- ㉑イオンタウン水戸南 (長岡)★
- ㉒JA 水戸農産物直売所「さくら」(大戸)★
- ㉓ファミリーマート 茨城小鶴店★



■サイクリングガイドがリニューアル  
昨年9月に、町で発行したサイクリングガイドが、内容を充実させて新しくなりました。新しいガイドは、おすすめエリアごとに詳細な地図を掲載し、一目でわかりやすいマップになっています。また、空気入れや工具の貸し出し、トイレの利用など、自転車の旅をサポートする「サイクルサポートスポット」を23か所に増やしたほか、サイクリング中に立ち寄ってグルメ・スイーツを楽しめる「立ち寄りスポット」の紹介なども満載です。家族でのレジャーや、運動不足の解消にも適したサイクリング。行楽の秋のお供に、サイクリングガイドを活用してみたいかでしょうか。

### 安全にサイクリングを楽しむために

自転車は、道路交通法では「車のなかま」です。左側通行で車間距離をとるなど交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。また、万が一に備え、自転車保険に加入しましょう。車の運転者も歩行者も自転車のルールを知って、お互いに安全に配慮しましょう。

9/9 (水) 愛される広報紙をめざして  
広報委員会委員委嘱状交付式



吹野委員 小沼委員 別所副会長 飯田会長 中嶋委員 渡邊委員

茨城町広報委員会について、6名の委員を決定し、小林宣夫町長から委嘱状が交付されました。同委員会は毎月の「広報いばらき」の発行にあたり、掲載内容についての審議や、読みやすく、分かりやすい文章への校正などを行います。

役職	氏名(地区)※敬称略
会長	飯田 要夫(下座)
副会長	別所 直紀(越安)
委員	渡邊 忍(長岡)
委員	吹野 久美子(木部)
委員	小沼 栄子(前田)
委員	中嶋 照代(小鶴)

9/24 (木) 東京電力パワーグリッド株式会社  
「災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定」を締結



町は、東京電力パワーグリッド(株)茨城総支社との間で、「災害時における停電復旧の連携等に関する基本協定」を締結しました。この基本協定は、災害時の停電復旧や道路啓開を迅速に行うため、平時から情報共有並びに情報発信の連携体制強化を図り、防災力強化と早期停電復旧に資する活動を行うことを目的として、災害時の相互協力等について定めたものです。

今後は、町内の避難所や重要施設等の早期停電復旧も可能となるなど、災害応急対策のより一層の向上が期待されます。

8/27 (木) 日々の想いをつづる  
照沼一美さんより自叙伝の寄贈



照沼さん

照沼一美さん(秋葉)が自著『生かされて』を自費出版し、駒場庁舎にて寄贈式が行われました。以前悪性リンパ腫を患い、当時闘病期間に感じたことや支えてくれた家族への想いを、短歌、俳句、詩などで綴っています。

照沼さんは、「今こうして元気に過ごせているのは多くの方々に支えられたおかげ。心のままに書いたものが、誰かの元に届くと嬉しい。」と語りました。寄贈された本は、町立図書館にて貸し出しされており、自由に閲覧できます。

9/16 (水) 茨城ひめまライオンズクラブ  
茨城町で活動報告



田崎会計 鬼澤会長 海老澤幹事

茨城ひめまライオンズクラブ(鬼澤邦明会長)の活動報告が茨城町にて行われました。小林町長に会報誌を手渡した鬼澤会長は、「これからは新型コロナウイルス感染症の対策など、地元への貢献を意識した年になっていく。今後も変遷する状況に対応し、クラブ丸となって社会奉仕をしていきたい。」と語りました。

役職	氏名(地区)※敬称略
会長	鬼澤 邦明(宮ヶ崎)
幹事	海老澤 法夫(宮ヶ崎)
会計	田崎 一也(城之内)

8/31 (月) 彩り豊かなアレンジメント  
町公共施設に茨城県産花きの展示

新型コロナウイルス感染拡大により消費が減退した茨城県産花きの活用拡大のため、いばらきの花振興協議会から、胡蝶蘭の鉢植えやフラワーアレンジメントが提供され、町本庁舎、町駒場庁舎、町立図書館などで展示されました。

一週間の展示期間中、庁舎ロビーや受付カウンターなどを美しく彩り、癒しの空間を演出してくれました。



9/2(水) 9/17(木) 県内特産品の味わい  
学校給食に「常陸牛」と「奥久慈しゃも」の提供

国の新型コロナウイルス感染症に関する緊急経済対策として、国産農畜水産物の消費拡大と生産者の経営安定を図るため、無償で学校給食の食材として提供する取り組みが行われています。

町ではこの取り組みを活用して、9月2日の給食に町内の生産者が育てた常陸牛の牛肉132キロを使用した焼肉を提供し、9月17日にも、大子町の生産組合が育てた奥久慈しゃも83キロを親子煮として、町内の小中学校と幼稚園に2,500食を提供しました。

子どもたちは、給食前にしっかりと手洗いに取り組んでいましたが、教室に運ばれたいい匂いのする料理に興味しんしんで、貴重な食材で作られた焼肉や親子煮を食べた子どもたちは、「おいしくてもっと食べたかった。」「また給食で食べたい。」と笑顔で話していました。



大戸小学校



青葉小学校

**令和2年 人事異動**

10月1日付町職員新規採用は次のとおりです。

【問合せ先】総務課  
☎029-(240)7125(直通)

新規採用者 3人(内は所属先)

- ▼川野邊 友里恵(総務課)
- ▼村山 達哉(税務課)
- ▼上野 高史(みどり環境課)

# 文芸

## 《短歌》

○酔漬けやら浅漬けとやら食卓に君の自慢の講釈も聞く  
大場 邦男(長 岡)

●風のり秋は来るらし栗山に昨日と違う風の生れたり  
田口すい子(南川又)

●向き合いて箸とるこの幸せをしみじみ思ふ一人となりて  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●去りてゆく夏の足音ききながら「いつ死んでもいい生き方」外山氏逝きぬ  
中島三千代(桜の郷)

●古里が古里の位置にある限り耐えねばならないヘクトパスカル  
河野 久子(昭 和)

●朝夕の健康体操欠かせないこれが元気に生きる源  
清水 操(馬 渡)

●譲られし荒地開拓引き受けて祖先の苦勞今に知るなり  
内田 理(長 岡)

●夫が逝き兄も逝きたり天仰ぎ強く生きねばひまわりの如  
秋山 禮子(越 安)

●友逝きし泣くな喚くな正道を歩み生きたり悔いなき人生  
田口 正子(南川又)

●秋とは言え残暑きびしく里いもの葉も萎びたり雨待ち焦がれ  
海老澤ミユキ(下石崎)

(評)大場さん一親してみたいような温かな食卓風景。料理人として講釈を聞いて貰えることは嬉しい。下の句にはそれを弁えた優しさがさらりと表現された。田口さん「二句切れの歌、秋は風にのってやってくるという独自の捉えが効果的に伝わる。鳥羽田さん「一緒に着ると人が居る」とは当たり前のことであつたが一人になつた今、それがとつともなく幸なことだとなつてくられぬ日々をしみじみと回想する。

## 《俳句》

○さるすべり幹かけ登り蟻の群  
佐久間 勲(前 田)

●山栗落ち拾う人なく山しずか  
小堤美智子(小 堤)

●錆鮎あぶや炙られてなおい泳ぎおる  
飯島 裕 (大 戸)

●天高し大活躍の洗濯機  
中島三千代(桜の郷)

●虫の闇五分の魂鳴き告げる  
野口 秋夫(上石崎)

●俳句道厳しむずかしちろ虫  
浦井 正子(宮ヶ崎)

●時折に老いて幻聴秋左右  
田口 正子(南川又)

●草むらにコスモスたおれ秋を知る  
秋山 禮子(越 安)

●刈込みの脚立ぐらつき半夏生  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●記録的猛暑も去りて安堵せり  
清水 操(馬 渡)

(評)佐久間さん「さるすべりの滑らかな樹皮を物ともせず群がる蟻の群。難攻不落の城に攻め入るような勇ましさを見る。小堤さん「一粒な山栗から山全体へと徐々に情景のスケールを広げる視点と、秋の静けさを際立たせる構成が美しい。飯島さん「錆鮎」とは産卵期のアリのこと。泳ぐ姿を模して串打たれた様は、燻る炎の前でなお力強く身を躍らるるようにも見える。生命の底力を思わずにられない。

### 【作品の送付先】

ハガキ等に3頁、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

### 【問合せ先】

秘書広聴課  
〒311-3192 (240) 7126 (直通)

## 町の特産品

# 旬の味覚「さつまいも」

茨城県はさつまいも(かんしょ)の栽培面積・生産量ともに全国第2位の産地で、茨城町でも多くのさつまいもが生産されています。さつまいもには、多様な品種があり、しっとり系、ほくほく系、ねっとり系など食感も様々です。茨城町産さつまいもは、町内の直売所等でお買い求めいただけますので、ぜひお好みの品種を探してみてください。※直売所によって取扱品種は異なります。

品種名	食感	おすすめ料理	特長
紅まさり(べにまさり)	しっとり・ねっとり	焼き芋など	焼き芋にしたときの肉質は柔らかで、しっとりとなめらかな舌ざわり。口にした瞬間にさつぱりとした甘さが広がる。 ※茨城町の特産品「紅ひぬま(芋焼酎)」の原料にもなっています。
紅あずま(べにあずま)	ほくほく	天ぷら、煮物、焼き芋など	関東で根強い人気を誇る品種。鮮やかな紅色の姿をしており、果肉は黄色く粉質で、繊維質が少ないのが特長。
紅はるか(べにはるか)	しっとり・ねっとり	焼き芋、スイーツ、干し芋など	皮色が美しく、熟を加えたときの糖度が高いのが特長。甘味は強いけれど後味はすっきり爽やか。
シルクスイート	しっとり・ねっとり	焼き芋など	比較的新しい品種。絹のように上品でなめらかな舌ざわりで、濃厚な甘味。近年人気が増えている。



【問合せ先】  
農業政策課  
〒311-3192 (240) 7118 (直通)

## すこやかニユース

# 予防が肝心！ 風邪に負けない からだづくりをしましょう

秋も深まり、これから冬にかけて気温が下がっていき、鼻水やのどが痛み、咳やくしゃみなどの症状を引き起こす「風邪」にかかる人が増え始めます。風邪の予防について知り、風邪に負けないからだづくりをしましょう！

●風邪はどのようにつく？  
風邪の原因の80~90%はウイルスで、その種類は200種類以上ともいわれています。感染経路には、次のようなものがあります。  
・ウイルスが付いた手を介して、口や鼻の粘膜から体内に入り込む接  
・風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスが飛び散り、それを吸い込むことによる飛沫感染  
・咳やくしゃみの飛沫が蒸発し、空気に漂うウイルスを吸い込むことによる空気感染

### ●風邪を予防するためには？

- 1 こまめに手洗いをする  
30秒程度かけて、丁寧に手を洗う。手洗いのタイミングは、食事前、帰宅後、トイレの後、人ごみから出た後、咳やくしゃみを手で押さえた後、食品を取り扱う前など。
- 2 マスクを着用する  
ウイルスの侵入を防ぐために、顔に密着させる。
- 3 症状の出ている人に近づかない  
ウイルスに感染する機会を減らす。人との間隔はできるだけ2m(最低1m)空ける。

### ●風邪に負けないからだづくり

睡眠不足が続くと疲れがたまり、抵抗力が低下するため、風邪をひきやすくなります。日頃から十分な睡眠をとることを心がけましょう。

十分な睡眠をとるよう心がけましょう。十分栄養をとる。日頃から栄養バランスの良い食事をとる。免疫力を高めることが大切です。次のものを積極的に、バランスよくとるようにしましょう。  
・たんぱく質(免疫物質のもとになる、体力をつける)・・・肉、魚、卵、大豆、乳製品など  
・ビタミンC(免疫力を高める)・・・みかん、ブロッコリー、じゃがいもなど  
・ビタミンA(粘膜を丈夫にしてウイルスの侵入を防ぐ)・・・人参、かぼちゃ、うなぎなど  
●適度な運動 適度な運動は体の免疫力と代謝を高めて、風邪の予防につながります。  
ウォーキングやラジオ体操、エレベーターではなく階段を利用するなど、できることから始めてみましょう。

日曜日	事業名	受付時間
5 木	健康診査(申込者) 6日(金)13日(金)16日(月)27日(金) 28日(土)30日(月)も同様	午前9:00~11:00 午後1:30~3:30 の30分毎時間指定
6 金	パパママ教室(申込者)	午後1:45~2:00
10 火	1歳6か月児健康診査(申込者)	午後1:00~
11 水	健康相談 8~9か月児育児相談(申込者)	午前9:00~11:30 午前9:45~11:00
15 日	総合健康診査(申込者)	午前7:30~11:30 の30分毎時間指定
24 火	3歳児健康診査(申込者)	午後1:00~

※予定が変更になる場合があります。

## まちかどレポート

# 新しい生活様式の中、 老化防止にキーボード演奏を！

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？  
▶対象 町内に在住・在勤されている方  
▶原稿 文字数400字~600字程度、写真1~2枚  
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。  
※スペースによって、掲載できない場合もあります。  
【応募・問合せ先】 秘書広聴課 ☎029-240-7126 (直通)  
FAX: 029-292-6746 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp  
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛



茨城町キーボードクラブでは、デジタルキーボードに興味のある者が集まり、おさらい会を開き楽しんでいきます。毎月二回、九十分の活動時間を、駒場庁舎の講座室において過ごしています。  
鍵盤を弾くことは指先の運動になり、感覚を発達させてくれます。また、キーボードは大きな音を出しますが、それぞれにヘッドフォンを着用することで自分の世界に入ることができます。メモリーが脳を刺激してくれるため、老化防止にも最適です。  
クラブ員の我々はまだ初心者ですが、活動を通して、将来的には演奏会を開催することを夢見ています。町の教養講座などの講師として活躍中のピアニストである渡辺奈緒子先生の丁寧な指導をいただきながら、一緒に楽しんでもまかせんか。  
参加希望の方は詳しいことをお問い合わせください。初心者の方も大歓迎です。キーボードを弾いて、音楽を自分のものにして興味を広げ、楽しい人生を創りましょう。

【問合せ先】茨城町キーボードクラブ 代表 照沼 一美  
☎029(292)5498

## 新型コロナウイルス感染症が疑われる場合などの電話相談窓口はこちら

帰国者・接触者相談センター（茨城県庁内）  
☎029-301-3200  
午前8時30分～午後10時（土・日・祝日含む）  
中央保健所  
☎029-241-0100  
午前9時～午後5時（平日のみ）

## お知らせ 秋の全国火災予防運動 その火事を防ぐあなたに金メダル



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期に火災予防思想を普及することや、火災の防止、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、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、火災を発見したときには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大切です。

## 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

- ▶ **3つの習慣**
  - ・寝たばこは、絶対やめる。
  - ・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。

【問合せ先】 消防本部  
☎029-292-1515（直通）

## お知らせ 令和3・4年度 茨城町入札参加資格定期受付のお知らせ

令和3・4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。下記までお問い合わせください。

**申請区分** 建設工事、建設コンサルタント業務等

▶ **受付期間** 11月4日(水)～12月4日(金)

▶ **申請先** 茨城県共同受付センター

**申請区分** 物品及び役務の調達

▶ **受付期間** 11月2日(月)～12月4日(金)

▶ **申請先** 茨城町財政課 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）

## 募集 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

陸上自衛隊高等工科学校では、令和3年4月着校の生徒を募集します。本校では、技術を学びながら高等学校卒業の資格取得ができます。

- ▶ **受付時期(締切日必着)**
- 推薦 11月1日(日)～11月30日(月)
- 一般 11月1日(日)～令和3年1月6日(水)
- ▶ **応募資格** 令和3年4月1日現在15歳以上17歳未満(平成16年4月2日から平成18年4月1日までの間に生まれた方)の男子で中学校卒業又は中等教育学校の前期課程修了者(見込含)
- ▶ **試験**
- 推薦 令和3年1月10日(日)又は11日(月)の指定する1日
- 一般 第1次 令和3年1月23日(土)  
第2次 令和3年2月4日(木)～7日(日)の指定する1日
- ▶ **合格発表** 推薦 令和3年1月21日(木)  
一般 令和3年2月18日(木)
- ▶ **着校時期** 令和3年4月上旬
- ▶ **教育** 普通科高校と同等の一般教育を受け、併せて自衛隊の各種技術の専門教育、防衛基礎学等を学びます(提携する通信制高等学校に入学します)。
- ▶ **手当** 月額103,700円 期末手当当年2回(令和2年1月1日現在)  
※法律の改正により改定される場合があります。
- ▶ **資格** 3年間の教育終了時には、高等学校卒業資格を取得できます。
- ▶ **学校所在地** 神奈川県横須賀市御幸浜2-1  
【問合せ先】 自衛隊茨城地方協力本部  
水戸募集案内所  
☎029-226-9294  
URL <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>  
E-mail [hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp](mailto:hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp)



自衛隊茨城 検索

※自衛官候補生は年間を通じて募集しております。

## 町の防災行政無線が聞き取れなかった場合 防災行政無線テレホンサービス ☎0800-800-8848 (通話料無料) 町ホームページにも放送内容を掲載しています。

## 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
- ・下記納期限までに銀行、コンビニ又は役場窓口で納付しましょう。
- ・便利な口座振替を利用しましょう。

納期限は **11月30日(月)**

## お知らせ 注意! あなたの土地が狙われています

「土地を一時的に資材置場として貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。

不法投棄、野焼き、不適正な残土埋立てを発見した場合は、直ちに専用ダイヤル「不法投棄110番」まで通報をお願いします。

## 不法投棄・野焼きを見つけたら

いつもみんなでむらなくみはれ  
不法投棄110番 (0120-536-380) へ

- ▶ **受付時間** 午前8時30分～午後5時15分(平日)  
※受付時間外は最寄りの警察署までご連絡ください。  
【問合せ先】 茨城県廃棄物対策課  
☎029-301-3033

## お知らせ 11月は児童虐待防止推進月間です オレンジリボンキャンペーン

オレンジリボンは虐待防止のシンボルです。虐待をうけたと思われる子どもがいたり、出産や子育てに悩んだりしたときには、ご連絡・ご相談ください。

## ▶ 受付電話番号 (24時間対応)

児童相談所共通ダイヤル  
☎189  
いばらき虐待ホットライン  
☎0293-22-0293

※匿名での連絡も可能です。連絡者や内容に対する秘密は守られます。

【問合せ先】 こども課  
☎029-240-7144 (直通)



# Information 情報

## お知らせ 暮らしの困りごと相談会(水戸)

関係機関が集まり、登記、年金、雇用、税金など行政機関で行う手続きに関する質問や相談のほか、相続、離婚、多重債務などの法律相談に応じます。予約の上、お越しください。

▶ **日時** 11月12日(木) 午後1時～4時  
▶ **場所** 水戸地方合同庁舎 2階大会議室 (水戸市北見町1-11)

▶ **参加予定機関** 水戸地方法務局、茨城労働局、茨城働き方改革推進支援センター、日本年金機構水戸南年金事務所、茨城県弁護士会、関東信越税理士会茨城県支部連合会、総務省行政相談センターきくみ茨城

▶ **定員** 相談は各機関6人まで  
▶ **予約先** 総務省 行政相談センターきくみ茨城  
☎0570-090110 または  
☎029-253-1100

▶ **予約期間** 10月22日(木)～11月9日(月)  
平日 午前8時30分～午後5時

## ※注意事項

- ・新型コロナ感染拡大防止の観点から、予約の際に、お名前、電話番号のほか、住所、年齢、性別などをうかがいます。また、中止の場合は、予約された方へ事前に連絡します。
- ・会場にお越しの際は、マスクの着用をお願いします。
- ・相談時間は、1人当たり20分です。

【問合せ先】 総務省 行政相談センターきくみ茨城  
☎0570-090110

## お知らせ 11月は「いばらき働き方改革推進月間」です

いばらき働き方改革推進協議会(経済団体、労働者団体、行政機関等)では、官民が連携して、長時間労働の抑制やテレワーク・時差出勤などの促進により、多様で柔軟な働き方が可能な労働環境の整備や、効率的な業務改善に向けた働き方改革の推進に取り組んでいます。

11月のいばらき働き方改革推進月間に、できることから働き方の見直しを進めてみましょう。詳細は、下記ホームページをご覧ください。

▶ **茨城県ホームページ**  
<http://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/rosei/rodo/wlb/2020hatarakitatagekkan.html>  
【問合せ先】 茨城県産業戦略部労働政策課  
☎029-301-3635



# 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おこなっています。

## まんまる一む(遊戯室)開放 要予約

新型コロナウイルス感染予防対策のため、当面は予約制で開放しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

**対象** 茨城町に住民票のある保護者と未就学児

**開放時間** 午前及び午後の2部制 \*土曜日の開放は当面行いません。

**平日** 《午前》 9時30分～11時30分(10人)

《午後》 1時30分～3時30分(10人)

**予約受付** 電話または子育て支援センターの窓口で受け付けます。

月曜日～土曜日の午前9時～午後4時 (当日予約も承ります)

\*希望日の前週の月曜日より電話または子育て支援センターの窓口で受け付けます (定員になり次第締め切り)。

**その他**

- ・予約できる方は利用する保護者のみで、1度の予約は1家庭1回までです (次の予約は利用後にお受けします)。
- ・新型コロナウイルス感染予防対策として、人数を制限して開放していますので、兄弟であっても小学生の利用はご遠慮ください。
- ・詳細は受付の際にお伝えします。また、状況により変更となる場合があります。

### お知らせ

11月25日(水)午前中はまんまる一む(遊戯室)にて集いの場。TU☆NA☆GUを開催するため、午後のみの開放となります。

## 町内在住者対象 要予約

### 定期子育て相談

相談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。

**日時** 12月9日(水) 午前10時～11時30分

**場所** 保健センター 健診室D

**定員** 5組

**予約受付** 11月26日(木)～(平日のみ) 午前9時～午後5時  
電話または子育て支援センターの窓口で受け付けます (定員になり次第締め切り)。

**その他** 身体計測をご希望の方は母子健康手帳をお持ちください。

## 電話による子育て相談を実施しています 予約不要

**対応時間** 午前9時～午後5時(平日) \*土曜日は午後4時30分まで  
子育てに関する悩みや不安、子育てに関して誰かに話を聞いてもらいたいことなど、保育士が対応します。下記まで気軽にお電話ください。

### 計測コーナーをご利用ください

- ・子育て支援センターの受付隣に、幼児用と乳児用の計測器を設置しています。自由に利用できますので、お気軽にどうぞ。
- \*計測器は、定期的にアルコール消毒を実施しています。ご希望の方は利用前に消毒しますので、受付にお申し付けください。
- \*測定方法が不安な方はご説明します。

\*今後の状況により変更となる場合がありますので、ホームページ等でご確認ください。

—— 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。 ——

**【予約・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 要予約

### 「集いの場。TU☆NA☆GU」

～つながる・なかま・ぐちこぼし～

子育て中の仲間とおしゃべりする場です。参加者や職員に悩みを相談したり、質問をしたりして気軽におしゃべりをしましょう。子育てに関するアイデアやあそび場の情報など、参加者と共有しませんか。

**新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予約制で開催します。**

**対象** 町内在住の3歳未満の子どもとその保護者

**日時** 11月25日(水)

午前10時30分～11時30分

**場所** まんまる一む(遊戯室)

**定員** 5組

**予約** 11月11日(水)～

平日の午前9時～午後4時  
☎029-291-0980 または子育て支援センター窓口でお受けします (定員になり次第締め切り)。

## 令和3年4月から茨城美野里環境組合クリーンセンターは中継センター(仮称)に生まれ変わります!

これまで町のごみ処理を担ってきた茨城美野里環境組合クリーンセンターは、令和3年3月末をもって35年間の操業を終え、廃止となります。

茨城美野里環境組合に直接搬入が必要であった粗大ごみ等については、ごみ処理施設が遠方化する住民のみなさまの負担を軽減することを目的として、令和3年4月より「中継センター(仮称)」を設置します。中継センターに直接搬入できるごみ種は下表の通りです。粗大ごみ以外も受け入れができる物がありますので有効にご活用ください。

**なお、中継センターでは受け入れが出来ないごみ種(燃やすごみ・カン・金属・ペットボトル・事業系ごみ)がありますのでご注意ください。**

○中継センター(仮称)に持込み可能なごみ種

品目	中継センター(仮称)
粗大ごみ(可燃性・不燃性)	○
草木類	○
びん類	○
ガラス・陶磁器	○
古紙	○
古布	○
有害ごみ	○
燃やすごみ	×
カン・金属	×
ペットボトル	×
事業を営む上で発生したごみ	×

○直接搬入が必要な粗大ごみ(代表例)

その他にも直接搬入が必要なものがありますので、分からない場合はお気軽にお問い合わせください。

タンス	ソファ・イス類	こたつ	ベッド	テーブル
				など
ブラインド	チャイルドシート	たたみ	流し台	など

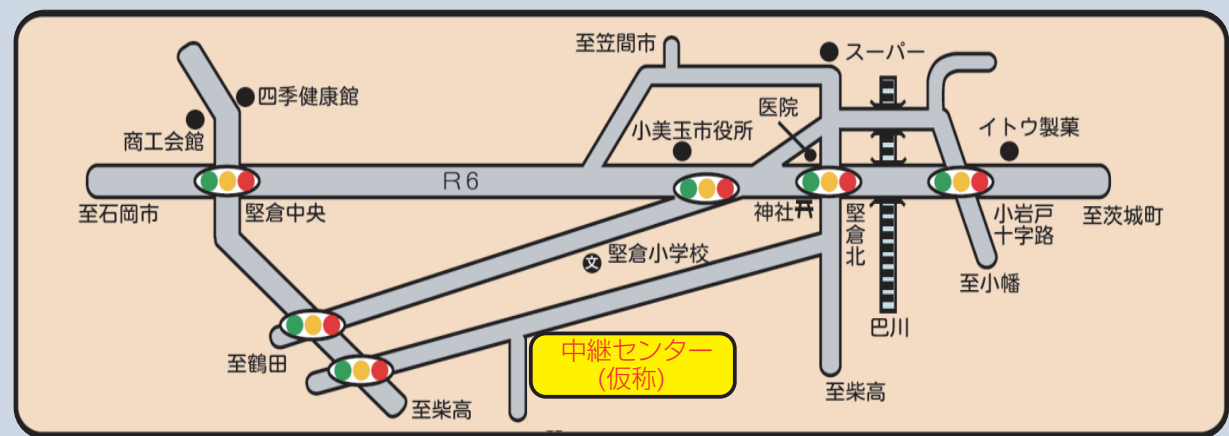
■直接搬入のご案内

**受付日** 月曜日から金曜日(祝日は除く)  
\*土曜日・日曜日・祝日・年末年始は休みです。  
**受付時間** 午前8時30分～午後3時30分  
**手数料** 10kgにつき100円 10kg未満100円

**※中継センターで受け入れが出来ないものについては、霞台クリーンセンターみらい(小美玉市高崎1824番地2)で受け入れが可能です。**

■アクセス

中継センター(仮称)は茨城美野里環境組合クリーンセンター跡地に建設される予定です。



【問合せ先】

茨城町みどり環境課 茨城町小堤1080番地 ☎029-240-7135 (直通)  
茨城美野里環境組合 クリーンセンター 小美玉市堅倉1725番地2 ☎0299-48-1571

「骨粗しょう症」とは、骨の量が減ってスカスカになる状態を指し、女性に多い病気です。骨粗しょう症になると、わずかな衝撃や、物を持ち上げたとき、あるいは自分の体の重みなどの要因で骨折しやすくなってしまいます。日頃から骨を強くする食生活を意識してみましょう。

## かじきのチーズ焼き



健康  
レシピ

## きくらげとチンゲン菜のスープ



Presented by 町食生活改善推進員

「骨粗しょう症予防レシピ」

### 〈骨を強くする食生活のポイント〉

- ①カルシウムをしっかり取る  
乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズなど)、海藻類(わかめ、ひじきなど)、小魚(煮干し、イワシの丸干しなど)、ごま、切り干し大根、緑黄色野菜など
- ②“カルシウムの吸収お助け栄養素”を組み合わせる  
ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける栄養素(魚介類・きのこ類など)  
ビタミンK：骨からカルシウムが出るのを抑制し骨を強くする栄養素(納豆・小松菜・乾燥わかめなど)  
マグネシウム：骨を作る骨芽細胞に働く栄養素(バナナ、木綿豆腐、ひじきなど)



紫外線を浴びると、ビタミンDが作られます。冬なら1時間程度の日光浴をしましょう。

### 〈作り方〉

- ① 小松菜はやや硬めに茹でて、3cmくらいの長さに切る。生しいたけも同じように3cmの長さに切る。赤パプリカは種を取って、縦に切る。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、塩とこしょうで味付けし、お皿に盛りつける。
- ③ フライパンをきれいに拭き、油を熱したら中火にしてめかじきを入れる。きれいな焼き色がついたら裏返して八分通り火を通す。チーズのをせ、フライパンの蓋をしてチーズが溶けるまで焼き、②と一緒に盛りつける。

## かじきのチーズ焼き

### 【材料】4人分

めかじき 4切  
(320g)  
サラダ油 小さじ1  
スライスチーズ 2枚

### 付け合わせ

小松菜 120g  
生しいたけ 60g  
赤パプリカ 60g  
サラダ油 小さじ1  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 177kcal  
塩分 0.9g

### ポイント

とろりと溶けたチーズと一緒に食べると、魚のぱさつきが気になりません。かじき以外の魚でも美味しくいただけるので、様々なアレンジができます。

## きくらげとチンゲン菜のスープ

### 【材料】4人分

きくらげ(乾) 8g  
チンゲン菜 120g  
鶏がらだし 520cc  
酒 小さじ2弱

### 〈作り方〉

- ① きくらげは水で戻し、石づきを除いて食べやすい大きさに切る。チンゲン菜は根元を縦6つ割りにして4cmくらいの長さに切る。
- ② 鍋に鶏がらだしと①を入れ、1~2分煮る。酒を加えて味を調える。

### ポイント

きくらげやチンゲン菜の歯ごたえを楽しむために、煮込むのは短時間にしましょう。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 17kcal  
塩分 0.4g

【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/



## おすすめ新着本

新刊1



震雷の人  
(千葉ともこ 著)

「書の方で世を動かしたい」。文官を目指しながら、信念を曲げず敵陣の刃に倒れた青年・顔季明。彼の許婚の采春は、興行一座に身を隠し、武術を磨きながら季明の仇討ちを計った。一方、采春の兄・張永は、季明の遺志を継ぎ、新皇帝のいる靈武へ。いちどは袂を分けた兄妹の運命が交差するとき、唐の歴史が動き始める。

新刊2



やがて訪れる春のために  
(はらだみずき 著)

衝動的に会社を辞めた真芽は、入院した一人暮らしの祖母・ハルの代わりに、かつて自分も住んでいた家の庭の様子を見に行く。だが花々が咲き誇ったはずの庭は荒れ果てていた。ハルの不可解な言動と向き合いながら、真芽は庭の手入れを始める。認知症患者をめぐる家族と枯れた庭。一筋縄ではいかない両者の再生物話。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

11月14日(土) 午後2時~  
11月28日(土) 午前11時~

### 絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

11月12日(木) 午前10時30分~  
11月26日(木) 午前10時30分~

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。図書館までお越しください。ご案内します。

## 図書館カレンダー

2020年11月の休館日

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

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



真夜中のたずねびと  
(恒川光太郎 著)



鏡影劇場  
(逢坂剛 著)



同名同姓  
(下村敦史 著)



ちよぼ  
(諸田玲子 著)



ばんそうこう くださいな  
(矢野アケミ 作)



おじいちゃんとの最後の旅  
(ウルフ・スタルク 作)



ココロ屋  
(梨屋アリエ 作)



恋とポテトとクリスマス  
(神戸遥真 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  
令和2年9月末現在  
男 16,085人  
女 15,980人  
総人口 32,065人  
世帯数 13,278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。

- ◆町の花 桜
- ◆町の木 梅
- ◆町の鳥 うぐいす

◆町の防災行政無線が聞き取れなかった場合  
防災行政無線テレホンサービス  
☎0800-800-8848  
(通話料無料)

町ホームページにも放送内容を掲載しています。

### ◆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.99 アカゲラ

学名 Dendrocopos major

写真・文 山口 萬壽美

▼**アカゲラとは**  
全長約16cmの小型のキツツキ類で、黒と白のはっきりした体の模様が特徴です。木の上で、昆虫やクモなどを捕らえるほか、たち枯れた木にくちばしで穴をあけ、カミキリ等の幼虫を掘り出して食べます。

世界的に見て繁殖分布が広い鳥で、イギリスやフランスなどのヨーロッパや、シベリア南部、カムチャツカ半島などの北国にも生育しています。

▼**キツツキ類の特徴**  
キツツキ類は、キツツキ目の大部分をさしています。木の幹を生息の場とし、幹に縦にとまる習性があるので、それに適した形をしています。くちばしはまっすぐで丈夫ですが、先はのみ状にとがっています。色彩

は、黒白まだら系のもので緑色系のものがありませんが、頭長に赤色部をもつものが多く見られます。オスはこの赤色部が広いのが特徴で、一方メスは狭かったり、全くなかったりする場合があります。

▼**山の応援歌**  
キツツキ類の尾羽の軸は硬く、それを幹に当てて体を支え、巧みに木の上を移動します。アカゲラは繁殖期になると、さえずりの歌の代わりに「ドロロロロロロロ」とくちばしで幹をつつく音を立てて求愛し、縄張りの宣言をします。この音はドラミングと呼ばれ、オスもメスも行います。

アカゲラをはじめとしたキツツキ類は、このような特徴的な大きい連続

▼**「オオアカゲラ」との見分け方**  
アカゲラの中に、オオアカゲラが混じっていることがよくあります。オオアカゲラの方がすこし大きく、くちばしが長いのが特徴です。また、オオアカゲラのオスの額は白く、頭上から後頭にかけて赤色部が広がります。後ろ首、背、肩羽、上尾筒、中央尾羽が黒色であるなど、細かい見分けをつけなければなりません。

音を出すことから、多くの国の人達に知れ渡り、世界的に親しまれているようです。登山の折に、何度かこの声を耳にする、山の応援歌を聞いていたようで楽しくなりました。

## ちびっ子アート 長岡幼稚園



「うみのなかま」  
しばぬま そら (6歳)



「カラフルなさかな」  
きくち らん (6歳)