

いばらき

5

No.1012
May 2020



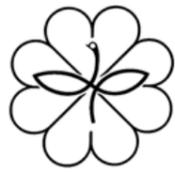
特集

5月12日は民生委員・児童委員の日

COVER 大戸小学校入学式

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

1917年5月12日、制度の起源である「済世顧問（さいせいこもん）制度（生活困窮者を救うための制度）」の設置規程が岡山県で公布されたことが由来とされています。民生委員・児童委員のバッジデザインは、四つ葉のクローバーに、平和の象徴であるハトを「み」の字に変化させ、金色に浮かびぼりしています。



茨城町民生委員・児童委員名簿

担当地区	氏名	担当地区	氏名
長岡（坂上）	浅野 榮子	増山・坂東	赤坂 孝一
長岡（坂下・町営長岡団地）	鴨川 清美	鳥羽田	萩谷 京子
長岡第二・前田第三の一部	大谷まさ子	下雨ヶ谷・生井沢	萩谷 光一
矢頭（東区の一部・町営矢頭団地）	栗山きぬ代	上雨ヶ谷・下座	井坂 武美
矢頭（東区・北区の一部）	小川伊勢子	小幡	井川 誠之
矢頭（西区・中丸原）	緒方 和子	五里峰	奥谷 輝明
植農	山口 成子	古宿・千貫桜	米川 富彦
谷田部	大瀧かつ子	小堤	林 孝和
小鶴	佐藤 善秋	小堤	檜山 正行
小鶴	坂田 勝則	駒場	長谷川みどり
小鶴・三島	中村 隆一	神宿・本郷	石川 正晴
前田第一	入之内勝子	海老沢	山西 康男
前田団地	星野 公光	城之内	早乙女恵美子
前田東・前田第三の一部	岡部 勇	宮ヶ崎	鈴木 紀子
下郷・大山原	二宮はる子	宮ヶ崎第四・昭和	竹下 道子
大畑・上郷・馬渡	菅谷 洋子	宮ヶ崎第五・第六・日進	加藤 壽一
明光台団地・桜団地	春秋 正弘	網掛	高根沢清一
常井・近藤・瑞穂	福田美智子	船渡・飯塚	飯田 慶子
桜の郷	内田 京子	東永寺・飯塚	石崎 信夫
木部西部・木部東部	石川 君江	中山・矢頭（北区の一部）	萩谷 節子
木部南部・上飯沼南部	山中 平	新興・前原・金沢	武藤 栄光
飯沼・上飯沼	東ヶ崎静仁	中石崎・榊原	大和 恵子
下飯沼	高安テル子	長洲	長洲 昌子
下土師	萩谷 昭文	遠西・後谷・宮前	亀山 忠男
赤坂・桜丘団地	萩津 久枝	前谷・台	市村 彰
奥谷・サングリーン奥谷	鬼澤 洋一	若宮	松田 英樹
越安・蕎麦原・駒渡・千勝	安達みやこ	明光中学区（主任児童委員）	大月 文子
野曾・野曾後谷	佐久間洋一	明光中学区（主任児童委員）	立川 飛鳥
南栗崎・南川又	西連寺和廣	青葉中学区（主任児童委員）	林 則子
秋葉	関口 道子	青葉中学区（主任児童委員）	米川 和成
南島田・神谷	川又 優		

主任児童委員とは
児童相談所や学校などと連携し、児童に関する相談や支援を担当しています。

【問合せ先】 社会福祉課 ☎ 029-240-7112（直通）



茨城町民生委員児童委員協議会
東ヶ崎 静仁 会長

普段から、地域の行事に参加してコミュニケーションをとることで、情報網を広く持ち、地域住民の立場に立った身近な相談相手となるよう努めています。

訪問する方の中には、「この前はこんなことがあったよ。」と世間話をしてくれる方も。そのような話の中から、変わった様子や心配なことはないか尋ねたり、信頼関係を築いたりしています。

民生委員・児童委員として活動を続け、16年目。新任のときは、「何かしてあげなくては」という使命感に捕らわれていましたが、現在は肩の力を抜きながら、話を聞くことができました。

相談に乗った人たちから「ありがとうございます。」と素直な感謝の言葉を言われるたびに、この活動を続けてきて良かったと思います。



少子化や核家族化によって、人と人とのつながりが薄れてきている中で、地域住民の悩みなどに耳を傾け、誰もが安心して暮らせる地域づくりのために様々な活動をしている「民生委員・児童委員」を紹介します。

【問合せ先】 社会福祉課
☎ 029（240）7112（直通）

5月12日は民生委員・児童委員の日

民生委員・児童委員

地域のつなぎ役 民生委員・児童委員の活動

家庭訪問・安否確認・生活状況の把握をしています

一人暮らしの高齢者や生活上の問題を抱えている方、子育て世代などの家庭に訪問して、相談に応じています。

地域を見守っています

地域住民の安心や安全を守るため、担当地区を訪問して、犯罪や虐待の防止につなげています。

福祉サービスの情報を提供し関係機関につなぎます

必要であれば福祉制度や子育て支援サービスを受けられるように関係機関へつなぐ役割を果たします。

民生委員・児童委員とは
委員は、地域の誰もが安心して暮らせるよう、生活上の悩み事や心配事などの相談に広く応じています。また、相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう地域の専門機関とのつなぎ役になります。

お気軽にご相談ください
町内では61人の委員がボランティアで活動しています。委員は、厚生労働大臣から委嘱を受け、相談についての秘密を守ることが法律で義務づけられています。安心してご相談ください。



現在、ゆうゆう館 まんまる一む(遊戯室)開放や子育てセミナー等の実施については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間見合わせる予定です。再開する場合は、ホームページ等でお知らせいたします。なお、子育てに関する個別の相談は、実施しておりますので、ご利用ください。

※以下の掲載事業につきましては、活動が再開された場合の予定となります。
なお、活動が再開された場合でも、利用人数を制限させていただくことがあります。

今月の予定

15日(金)	ボランティアによるピアノ演奏
20日(水)	読み聞かせ
21日(木)	ボランティアと遊ぼう
22日(金)	お楽しみシアター

ボランティアによるピアノ演奏

子育て個人ボランティアのサニーNAOKOさんが、毎月1回演奏をしてくださいます。お子さんと一緒に心地良い音色で癒されましょう。

日時 5月15日(金) 午前11時～11時15分
場所 まんまる一む(遊戯室)

読み聞かせ

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。

日時 5月20日(水) 午前11時～11時15分
場所 まんまる一む(遊戯室)

ボランティアと遊ぼう

子育てボランティアと遊んだり、おしゃべりをしたりして過ごしませんか？

日時 5月21日(木) 午前10時30分～11時30分
場所 まんまる一む(遊戯室)

ゆうゆう館まんまる一む(遊戯室)の開放

開放時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日は午後4時30分まで)
※日曜・祝日、年末年始を除く

昨年度の様子



町内の小・中学校で入学式

新入生が元気に学校生活をスタート

町内の小・中学校では入学式が行われました。今年は小学校で235人(長岡小50人、大戸小45人、青葉小78人、葵小62人)、中学校で285人(明光中182人、青葉中103人)の児童生徒が期待に胸を膨らませ、新しい学校生活をスタートしました。

大戸小学校の入学式は、新型コロナウイルス感染症対策のため規模を縮小し、新入生はマスクを着用しての開催となりました。それでも子どもたちは元気いっぱい。担任の先生から一人ずつ名前を呼ばれると、「はい!」と大きな声が響きました。

式が終わると、2クラス全員でレクリエーションをしたり、広いグラウンドで遊んだりしました。子どもたちは、これからの学校生活への期待で、キラキラとした笑顔を見せていました。

(写真: 大戸小学校入学式 4月7日(火) 撮影)



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。

ボランティアの皆さんの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。

—— 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

3/25 (水) 茨城町選挙管理委員会
選挙管理委員会委員が決定



緑川委員 入之内委員長 金井委員 海老沢委員長代理
令和2年第1回茨城町議会定例会において、令和2年3月24日任期満了に伴う茨城町選挙管理委員会委員の改選が行われました。
委員長選挙の結果、次のとおり決定しました。
茨城町の公正・公平で明るい選挙の実現に向けて、より一層の活躍を期待します。

役職	氏名(敬称略)
委員長	入之内 勇(前田)
委員長代理	海老沢 衛(駒場)
委員	金井 春夫(奥谷)
委員	緑川 正行(小幡)

3/25 (水) 春メロンが初出荷を迎えました
相田幸夫さん(JA水戸茨城町メロン部会)
春メロン県内出荷一番乗り



相田 幸夫さん

町内産春メロンの初出荷を祝うセレモニーがJA水戸城之内集出荷所において開催されました。
昨年の台風の影響で栽培環境の準備が遅れるなど生育への影響が心配されましたが、今年も糖度15度以上の春メロン147箱が初出荷されました。
今回出荷された春メロンは、オトメメロンという品種で、緑色の果肉ですっきりとした甘みが特徴です。
メロン生産量全国1位の茨城県の中で、茨城町は春メロンを県内で一番早く出荷する産地です。ぜひご賞味ください。

3/1 (日) 茨城県猟友会東部支部
涸沼自然公園でヤマドリ放鳥を実施



茨城県猟友会が主催する放鳥事業が県内各地で実施され、町内では茨城県猟友会東部支部により、鳥獣保護区である涸沼自然公園において、ヤマドリ10羽が放鳥されました。本事業はヤマドリの個体数の維持を図るため、鳥獣保護に基づく事業の一環として実施されており、町内でのヤマドリ放鳥は今回が初めての取り組みになります。

3/30 (月) 常陽銀行長岡支店
小学校新1年生へ防犯ブザー寄贈



町内の小学校新1年生の安全を守るため、(株)常陽銀行長岡支店長から、防犯ブザー250個が寄贈されました。
そのほか、次のとおり児童生徒へ向けて寄贈がありました。ありがとうございました。

寄付者(敬称略, 順不同)	寄付物品	指定用途
茨城県トヨタグループ	集金連絡袋	児童・生徒
茨城県石油商業組合	クリアファイル	
全国共済農業協同組合連合会 茨城県本部	交通安全帽子	
(株)みずほフィナンシャルグループ 損害保険ジャパン日本興亜(株) 明治安田生命保険相互会社 第一生命保険(株)	黄色いワッペン	新小学1年生
水戸地区交通安全協会	[交通安全] ランドセルカバー かいておぼえる「あいさえお」ひょう	
日本マクドナルド(株)	安全笛	
水戸地区交通安全協会茨城支部 茨城町交通安全母の会	反射たすき	中学校全学年
茨城町交通安全母の会	反射ステッカー	新小学2年生

2/19 (水) 尽力された功績をたたえ
町村会民間自治功労者表彰



茨城県市町村会館において、令和元年度町村会自治功労者表彰式(主催:茨城県町村会)が行われ、県内各町村の発展に顕著な功績のあった方々が表彰されました。
町からは、関根敏政さん(写真左)と上田準さん(写真右)の2人が、民間自治功労者として表彰されました。
関根さんは、平成22年度から、年間約20基の防犯灯を町内各所に毎年設置し、現在に至るまで230基を超える防犯灯を寄付するなど、地域住民が安心して快適に生活できる環境づくりに尽力されています。
上田さんは、44年間の永きにわたり、(一財)茨城県交通安全協会水戸地区交通安全協会茨城支部の会員として、交通安全運動に取り組まれるなど、地域の交通安全に大きく貢献されました。

2/28 (金) 第1回アジアキッズアスレチック交流大会 in マカオ
日本選抜チーム 長洲さらさん 準優勝



長洲さらさん(現在大戸小6年)が、小林宣夫町長を表敬訪問し、令和元年12月に開催された「第1回アジアキッズアスレチック交流大会 in マカオ」に日本選抜チームとして参加し、準優勝したことを報告しました。今大会は、「走・跳・投」を中心とした子ども向け陸上競技。やり投げやハードル走など7種目で競い、5か国9チームが参加しました。

1/31 (金) 茨城町聴覚障害者協会
手話奉仕員養成講座(入門課程)閉講式



茨城町聴覚障害者協会は、町駒場庁舎において、令和元年度茨城町手話奉仕員養成講座(入門課程)閉講式を行いました。受講生は、手話による「スピーチ」と「手話劇」を表現豊かにを行い、1年間の受講の成果を発表しました。
その後の閉講式では、10人の受講生が厚生労働省認定手話奉仕員養成カリキュラム入門課程を修了され、修了証書が授与されました。
修了された受講生は、令和2年度から基礎課程へと進んでいくことになります。
受講生は、申込み当初は初心者でしたが積極的に講師の方と手話で話し、聴覚に障がいのある方に対する理解を深めました。

2/16 (日) 防災について考える
茨城町防災会議を開催



社会福祉法人茨城補正会は、安心して暮らせる地域づくりとして、まちづくりセミナー「～逃げっぺ・守っぺ・備えっぺ～みんなで考える茨城町防災会議」を町総合福祉センター「ゆうゆう館」において開催しました。
会議では専門家による講演が行われ、区長や民生委員・児童委員など多くの方が、防災に対する普段からの備えの重要性や避難するときには、地域の方々で支え合う大切さを学びました。

文芸

《短歌》

○閉校の学び舎かこむ桜木や往時を偲ぶ桜花爛漫
片岡 忠彦(長岡)

●借してねと壊れそうです腫物に触るようです赤ん坊抱く
大場 邦男(長岡)

●ガラス戸に孫の小さな手形つき消すか消さぬか思いなやます
野口 秋夫(上石崎)

原発で家を追われた人々を招待してよサクラ見る会
河野 久子(昭和)

逝きし夫は八面六臂全うの悔いなき人生 森に眠れる
田口 正子(南川又)

福性寺寝覚めを誘う六つの鐘観音堂に読経ながれて
皆藤 利通(下土師)

九年経つ東北に春巡り来て梅も桜も優しき花咲く
中島三千代(桜の郷)

●(評)野口さんー早春にすくすくと伸び春の訪れを告げてくれる「つくし」。伸び伸びと生える様子は、春にふさわしい。江戸時代から俳句に詠まれてきたそう。田口さんー春の種やかな日に、うさぎが元氣よく駆け回る。とても可愛らしい句になった。海老澤さんー満開を迎えた桜から花びらが風にのってひらひらと舞う風景をとても上手にまとめている。

《俳句》

○春めぞめ土筆坊主が顔を出す
野口 秋夫(上石崎)

●春温み兔敏捷空け屋敷
田口 正子(南川又)

●香る句こばれば桜に風光る
海老澤昭廣(小鶴)

春風やランナーの靴花の色
小堤美智子(小堤)

つい本音こぼしてしまふ蜆汁
中島三千代(桜の郷)

風薫る溜沼の辺り秋の月
浦井 正子(宮ヶ崎)

東風吹けどコロナの風に吹き消され
内田 理長(岡)

あの家も光りさんさん干布団
秋山 禮子(越安)

児がとばす石鹼玉が虹色に
佐久間 勲(前田)

●(評)野口さんー早春にすくすくと伸び春の訪れを告げてくれる「つくし」。伸び伸びと生える様子は、春にふさわしい。江戸時代から俳句に詠まれてきたそう。田口さんー春の種やかな日に、うさぎが元氣よく駆け回る。とても可愛らしい句になった。海老澤さんー満開を迎えた桜から花びらが風にのってひらひらと舞う風景をとても上手にまとめている。

消費生活センター

消費生活センターのご案内

消費者トラブルに巻き込まれたときには、できるだけ早く消費生活センターに相談することが早期解決には大切です。消費生活センターがどのようなところかをご紹介します。

●どのような内容を相談できますか？

「商品やサービスの契約で事業者とトラブルになった」「メールやはがきで身に覚えのない請求がきた」などの消費生活に関する消費者と事業者間のトラブルについて相談できます。消費生活相談員が、事業者との自主交渉の方法や具体的な解決策などについて助言します。(相談者に代わって交渉はできません)

●事前に準備しておくことよいものはありますか？

契約書などの関係書類やトラブルに至った状況についてのメモ、トラブルが起きた物の写真などを用意しておくとういでしょう。

●秘密は守られますか？

消費生活相談員には守秘義務がありますので、相談者の秘密は守られます。安心してご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当面の間、来庁による相談を控えていただき、電話による相談でご利用いただきますよう、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

相談受付時間

午前9時～正午
午後1時～4時
(水曜日を除く平日)

【問合せ先】

茨城町消費生活センター
☎029(291)1690(直通)
消費者ホットライン
☎188(局番なし)
※相談は無料ですが、通話料金は相談者負担となります。

一人で悩まず気軽に相談!!

令和2年 人事異動

4月1日付町職員の異動・退職および新規採用は次のとおりです。

【問合せ先】総務課

☎029(240)7125(直通)

人事異動

退職者 4人(令和2年3月31日付)(内は所属名)

部長級

▼教育委員会 教育部長
長洲茂広

▼上田和則(教育委員会 教育部長)

▼西山哲矢(道路建設課 主事) ▼遠西渉(保険課 主事) ▼飯田大貴(財政課 主事補)

課長級

▼秘書広聴課長 石崎浩
▼地域政策課長 田口眞一
▼税務課長 飯田昭彦
▼長寿福祉課長 飯塚憲弘
▼商工観光課長 岡野清
▼町民課長 柳澤久子
▼生涯学習課長 塚本真司
▼議会事務局長 立原一仁
▼農業委員会事務局長 木村善久 ▼消防本部 署長 齊藤博史 ▼消防本部 警防課長 海老澤友一 ▼消防本部 予防課長 大倉栄一

▼新規採用者 6人(内は所属名)
▼上野菜(税務課)
▼小堤桃子(社会福祉課)
▼石川日向(保険課)
▼鈴木聖海(学校教育課)
▼竹原めぐみ(健康増進課)
▼荒川瑞稀(消防本部)

すこやかニュース

4月1日から

受動喫煙防止対策が義務化されました

令和2年4月1日に、改正健康増進法が全面施行され、多くの方が利用するすべての施設は原則、**屋内禁煙**になりました。

改正健康増進法の内容

①望まない受動喫煙をなくす
(原則屋内禁煙)
者等に配慮

③施設の類型・場所ごとに屋内禁煙・敷地内禁煙を掲示することや、喫煙できる場所に標識を掲示すること等が義務化

敷地内禁煙

令和元年7月1日、子ども、未成年者、患者等が主として利用する施設
例・学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎等

屋内禁煙

令和2年4月1日、敷地内禁煙施設を除く、すべての施設
例・事務所、集会所、工場、旅館、理・美容室、娯楽施設、飲食店等
(ただし、受動喫煙防止に必要な措置をとることで、各種喫煙室を設置することができる)

受動喫煙とは

受動喫煙とは、自分の意思に関わらず、他人が吸うタバコの煙を吸わされてしまうことです。自分が吸うときに吸い込む「主流煙」

健康増進課(保健センター)5月の予定

日曜日	事業名	受付時間
12 火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
13 水	健康相談	9:00~11:30
26 火	3歳児健診	13:00~13:30
28 木	5歳児健診	13:00~13:30

※予定が変更になる場合があります。



お知らせ 戦没者等のご遺族の皆様へ
第11回特別弔慰金が支給されます

戦没者等のご遺族に特別弔慰金を支給します。

▶請求期間 令和2年4月1日～
令和5年3月31日

▶支給対象者 令和2年4月1日（基準日）時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母）がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

- 戦没者等の死亡当時のご遺族で
- 1 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
 - 2 戦没者等の子
 - 3 戦没者等の①父母②孫③祖父母④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
 - 4 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪等）
※戦没者等の死亡時までに引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

▶支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

▶請求窓口 社会福祉課（3番窓口）

▶留意事項

○特別弔慰金は、ご遺族を代表するお一人が受け取るものです。ご遺族間の調整は、記名国債を受け取った方が責任を持って行うことになります。

○請求期間を過ぎると請求できなくなりますので、ご注意ください。

【問合せ先】 社会福祉課
☎029-240-7112（直通）



お知らせ 「茨城町健康ポイント事業」
特典の贈呈式を行いました

令和元年度に実施した健康ポイント事業における特賞の贈呈式が行われ、郡司成男さんへ、小林宣夫町長より、自転車が贈られました。

健康ポイント事業は、平成30年度から開始した事業です。ウォーキングなど日々の健康づくりに関する取り組みや、健康診査やがん検診などを受診し、ポイントをためて応募していただくことで、健康づくりに役立つ景品・特典が当たる事業です。令和元年度は、460人の方（平成30年度241人）にご応募をいただき、企業・団体からの協賛により、自転車や日帰り温泉付き昼食券、茨城町産の食材など192人が当選しました。

応募された皆様から「健康ポイント事業に参加し、健康への意識が変わった」と多くの方にご好評をいただいています。今年度も実施しますので、ぜひご応募ください。楽しみながらご自身の健康づくりに取り組みましょう。



【問合せ先】 健康増進課
☎029-240-7134（直通）

お知らせ 2020年工業統計調査を
実施します

○2020年工業統計調査は、従業者4人以上の全ての製造事業所を対象に、2020年6月1日現在で実施します。

○工業統計調査は、我が国における工業の実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

○調査の結果は中小企業施策や地域振興など、国及び地域行政施策のための基礎資料として活用されます。

○調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外（税の資料など）に使用することは絶対にありません。

○調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願いいたします。

※同時に実施している経済構造実態調査の対象事業所・企業等におかれましては、両調査にご回答をお願いします。

【問合せ先】 地域政策課
☎029-215-8003（直通）

**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）**

5月の納税

○軽自動車税（種別割） 全期

- ・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。
- ・口座振替を利用している方の車検用納税証明書は6月16日（火）に発送予定です。

納期限は6月1日（月）

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 5月20日（水）午前11時頃

▶訓練で行う放送試験

町内の防災行政無線から、一斉に下記の内容で放送されます。

- 【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るシステムです。

【問合せ先】 総務課 ☎029-240-7125（直通）



Information 情報

募集 エクササイズ教室参加者募集

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。無理なく楽しく体を動かして、ところと体を健康に保ちましょう！

コース名・内容	日時	対象	場所	定員
すっきりチャレンジコース ・音楽に合わせた健康体操	月曜 13:15～14:15	65歳未満の方 ※ただし、町に住居があり、医師から運動制限されていない方	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内2階 音楽室	各25人
お腹スッキリ体幹トレーニングコース ・お腹まわりの脂肪を燃焼させる体幹トレーニング	月曜 14:30～15:30	75歳未満の方 ※ただし、町に住居があり、医師から運動制限されていない方	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内2階 音楽室	各30人
しなやかストレッチングAコース ・脂肪を燃焼させるストレッチ	金曜 9:45～10:45	75歳未満の方 ※ただし、町に住居があり、医師から運動制限されていない方	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内2階 音楽室	各30人
しなやかストレッチングBコース ・脂肪を燃焼させるストレッチ	金曜 11:00～12:00	75歳未満の方 ※ただし、町に住居があり、医師から運動制限されていない方	茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内2階 音楽室	各30人

※年齢基準日は令和2年6月1日となります。募集期間中に対象年齢外になる場合は、参加できませんのでご了承ください。

▶日時 令和2年6月22日（月）～令和3年2月12日（金）

※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いたします。

※新型コロナウイルスの感染状況により日程が変更になる場合があります。

▶料金 3,000円（1コース24回）初回の教室開始日に納入してください。

▶申込方法 ①4コースの中から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。

※申請書は健康増進課窓口または町のホームページからダウンロードしてください。

※申込者が定員を超えた場合には、昨年度エクササイズ教室に参加されていない方を優先とし、抽選とさせていただきます。

▶申込期間 令和2年5月11日（月）～5月28日（木）

【問合せ先】 健康増進課
☎029-240-7134（直通）

春は新生活の季節ですが、同時に環境の変化にストレスを感じることも……。
 ストレスを遠ざける食習慣のポイントと、簡単に作れるレシピをご紹介します。

カツオのピリ辛 サラダ仕立て



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

チーズオムレツの オープンサンド



「ストレスケアレシピ」

ストレスに強くなる食習慣のポイント

- ① 食事の基本は「定食スタイル」
 → 主食（ご飯）、主菜（肉や魚などのおかず）、副菜（野菜などのおかず）、
 実たくさんのみそ汁がセットになった定食スタイルが食事の基本形。食べ過ぎや野菜不足を防ぐことができる。
- ② 食材をまんべんなくとる
 → 栄養素が不足しないよう、様々な食材をまんべんなく食べることが大切。
- ③ 4つの嗜好品「CATS」に気を付ける
 → C：カフェイン A：アルコール T：タバコ S：砂糖
 過剰摂取が習慣化すると控えることが難しくなるので注意が必要。

【作り方】

- ① カツオは薄いそぎ切りにし、Aをからめて5分おく。
- ② 玉ねぎは薄い半月切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ 水菜は3cm長さに切り、トマトは7～8mm厚さの半月切りにする。
- ④ 器に①～③を盛り合わせ、Bをかける。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 156Kcal
 塩分 2.1g

ポイント
 青魚にはDHA・EPAといった、良質な油が豊富に含まれています。火を使わず見た目も鮮やかなごちそうおかずです。

カツオのピリ辛 サラダ仕立て

【材料】4人分

- A
- カツオさく 300g
 - しょうゆ 大さじ1
 - おろししょうが (チューブタイプ) 少量
 - 新玉ねぎ 2個
 - 水菜 60g
 - トマト 1個
- B
- コチュジャン 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - すり白ごま 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ2
 - おろしにんにく (チューブタイプ) 少量

チーズオムレツのオープンサンド

【材料】4人分

- A
- ライ麦パン(8枚切) 4枚
 - 卵 4個
 - プロセスチーズ 60g
 - パセリのみじん切り 大さじ4
 - マヨネーズ 大さじ2
 - こしょう 少量
 - バター 小さじ4
 - レタス 適量
 - ミニトマト 4個
 - あらびき黒こしょう 少量

【作り方】

- ① チーズは5mm角に、ミニトマトは半分に切る。卵は割りほぐし、Aを加えて混ぜる。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、卵液を一気に流し入れてスプーンで大きく混ぜ、好みの加減に火を通す。
- ③ パンをトーストし、ちぎったレタス、②、ミニトマトをのせ、黒こしょうをふる。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 330Kcal
 塩分 1.3g

ポイント
 ライ麦パンには食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。オムレツと生野菜を合わせることで食感に変化をつけます。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)



茨城町立図書館
 ☎ 029-240-7131 (直通)
 ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>



おすすめの **新**着本

新刊1



クスノキの番人
 (東野圭吾 著)

解雇された職場に盗みに入り、逮捕されてしまった玲斗は送検、起訴を待つ身となってしまった。そこへ突然弁護士が現れ、依頼人の命令を聞かずに釈放してくれるという。伯母と名乗る依頼人は、「あなたにしてもらいたいことそれはクスノキの番人です」と。その木に祈れば、願いが叶うと言われていて……。

新刊2



東京アウトホロウ
 (福田和代 著)

オリンピック開催間近の東京で、配送トラックを狙った事件が次々と起こる。さらには鉄道の線路が破壊され、高速道路ではトンネル火災が。あちこちで交通が分断され、東京は陸の孤島となった。この危機から東京を救うため物流のプロである長距離トラックドライバーたちが経験と知恵を武器に立ち上がる。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

5月9日(土) 午後2時～
 5月23日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

5月14日(木) 午前10時30分～
 5月28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。

図書館カレンダー

2020年5月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



夜がどれほど暗くても
 (中山七里 著)



三兄弟の僕らは
 (小路幸也 著)



(あの絵)のまえで
 (原田マハ 著)



MISSING 失われているもの
 (村上龍 著)



とりあえずありがとう
 (五味太郎 作)



いろんなでんしゃはっしゃしまーす
 (岡本雄司 作)



ちょきんばこのたびやすみ
 (村上しいこ 作)



いろどり屋
 (廣嶋玲子 作)

◆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3月末現在
男 16,107人
女 16,047人
総人口 32,154人
世帯数 13,184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.93 サンショウ
(ムクロジ目 ミカン科)

学名 *Zanthoxylum piperitum* (L.) DC.

写真・文 安 昌美

▼サンショウとは

ミカン科サンショウ属の落葉低木で、北海道・本州・四国・九州の低山地から丘陵地に見られます。国外では朝鮮南部にも知られています。茨城県内ではほぼ全域にあります。町内でも各地の林内にあり、群生はしていませんが、行けば出合います。葉を揉んでみれば特有の香りがあります。すから、すぐに分かるでしょう。葉の茎に着

く部分に刺が対生にできています。似た植物に

イヌザンショウがあり、刺は一個ずつで、匂いも劣ります。

▼サンショウの生活史

花期は4から5月とされ、雌雄異株です。写真は5月5日撮影のもので、雄花です。目立つのはおしべで、おしべは5から6本とさ

れ、写真では6本あります。葯が裂開し、黄色の花粉が表れています。秋に果実を見るこ

とができますので、雌株もあります。

茨城町での雌雄の株数の割合はどのようなのでしょうか。果実は1から3個の分果からなり、秋に分果は紫赤色になり、裂開して黒い種子が現れます。花粉は虫によって運ばれ、種子は果実が食べられることで散布されます。

▼サンショウの利用

サンショウは身近な香辛料としてよく知ら

れています。それは若葉、果実などで残念ながら花はあまり注目されません。若葉を直接使用する他に「佃煮」や「ふりかけ」になります。時に幹が「すりこぎ棒」などに利用されています。「山椒は小粒でもぴりりと辛い」という慣用句ができたことを試してください。庭に一株植えている家庭もあるようです。