

# いばらき



特集

新型コロナウイルスにかかわるお知らせ、茨城町職員採用試験

COVER

食で応援! 「#茨城町エール飯」

## 新型コロナウイルス感染症による国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料の減免制度

新型コロナウイルス感染症の影響により、一定程度収入が下がるなどの世帯に対して、国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料を免除または減額する制度があります。

- ▶ **対象**
- (1) 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯の方
  - (2) 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少が見込まれ、次の要件に全て該当する世帯の方
    - ① 事業収入等（事業、不動産、山林または給与収入）のいずれかの減少額が、前年のその収入の3割以上であること
    - ② 前年合計所得額が1,000万円以下であること  
※介護保険料については、要件に含みません。
    - ③ 減少した事業収入等に係る所得以外の前年所得額の合計が400万円以下であること

申請方法など、詳細については下記までお問い合わせください。

【問合せ先】 国民健康保険・後期高齢者医療保険について  
 保険課 ☎029-240-7113（直通）  
 介護保険について  
 長寿福祉課 ☎029-291-8407（直通）

## 「いばらきオンラインスタディ」を check !

新型コロナウイルスによる休校期間中の家庭学習教材として、茨城県教育委員会では県内の小・中学生に向けた授業動画「いばらきオンラインスタディ」を配信しました。県内各地の小・中学校の先生たちが、授業動画を制作し、茨城町からは、西垣 友広先生（青葉中）、埴 敬子先生（明光中）、福田 悠輝先生（青葉中）が中学2年生の社会科の授業を担当されました。今回、青葉中学校の西垣 友広先生にインタビューしました。

### 「いばらきオンラインスタディ」って？

茨城県教育委員会のホームページ上に、小学校1年生から中学校3年生まで全ての学年の授業動画が公開されています。小・中学生は、学年、教科、教科書別に視聴する単元を選ぶことができ、授業動画一覧から自由に視聴ができます。



授業動画の撮影の様子



西垣 友広 教諭  
 (青葉中学校 社会科)

【問合せ先】 学校教育課  
 ☎029-240-7121

### ■授業動画の撮影で気づいたこと・工夫したこと

目の前に、青葉中学校や明光中学校、県内各地の中学生のみなさんがいると思って臨みました。また、画面全体にホワイトボードが写るように注意して、今どこの部分まで進んでいるのかや、学習全体の流れが分かりやすくなるように心がけました。

今回は社会科の授業を撮影しましたが、他教科の先生がカメラを担当してくれたり、板書の内容を一緒に確認してくれたり、先生方の協力で出来上がりました。

### ■茨城町の小・中学生にひとこと

いばらきオンラインスタディに限らず、授業で分からないことや、気になったことは、どんどん身近な先生に質問してほしいと思います。疑問や不安を解消するために、一緒に頑張っていきましょう。

## テイクアウト&デリバリー 町内飲食店応援企画

# #茨城町エール飯

茨城町のお店の味をテイクアウトで食べて応援!

新型コロナウイルス感染症の流行に伴う外出自粛要請の影響を受けた町内の飲食店さんを応援するため、2020年5月1日より「#茨城町エール飯」がスタートしました。

町内の飲食店さんがつくった料理や、利用者がテイクアウトやデリバリーをした料理の写真に「#(ハッシュタグ)茨城町エール飯」をつけ、ツイッターやフェイスブック、インスタグラムなどの SNS で発信・拡散して応援の輪を広げましょう。

お店の味をおうちで味わえる！  
 町内にも素敵なお店はたくさんあります。こんなときだからこそ、気になっていたけど行ったことのないお店を利用して、お気に入りのお店を増やしましょう！

参加店舗 (五十音順)	住所	電話番号
赤からイオンタウン水戸南店	長岡 3480-101	029-291-0077
魚久鮮魚店	小鶴 1240-1	029-292-0119
うおふね	下石崎 2262-3	029-293-7332
おやき cafe くるり	奥谷 106	080-7836-9089
カザマデンキ	小鶴 79-1	029-292-0047
菓笑堀江製菓	常井 675-22	029-292-3924
キッチンヤン	長岡 3456-4	090-2530-0859
ごはんの店 泰朋	長岡 3523-3	029-292-1424
山水苑 江美	奥谷 1200	029-292-0084
初代 漁すけ	長岡 3480-101	029-291-4137
菌部商店	木部 833	029-292-7598
そば処しなの	小鶴 1967	029-292-6955
そば処実り家	大戸 1855-4	029-292-0233
手打ちそば匠庵	大戸 3445-1	029-292-6600
とんかつ たい朋	上石崎 5957-1	029-293-6789
納屋 cafe ひらく&Luminous	下土師 1821	090-5758-8160
パティスリーブローニュ	大戸 1847-6	029-246-6026
フレンチ松庵	小鶴 156-1	029-292-7735
French Restaurant Girasol (ヒラソル)	大戸 2780-6	029-350-1822
朋仙	上石崎 156-3	029-240-8811
麺家ふじひろ	長岡 3481-87	029-303-7707
来々軒	長岡 3317-100	029-292-1274
レストラン喫茶美代志	小鶴 167	029-292-0321
和食割烹大黒家	奥谷 47-3	029-292-0070



「#茨城町エール飯」参加店舗



「#茨城町エール飯」参加店舗は赤いのほりどステッカーが目印!



ステッカーは株式会社フェイス様よりご提供いただきました。

町観光協会ホームページでは詳しい情報をご紹介します。  
<http://ibamachi-kankou.jp/food/2593>

「#(ハッシュタグ)」とは… SNS で使用されるキーワードです。同じキーワードを付けた投稿が検索しやすくなり、興味のある情報をまとめて見ることができます。



テイクアウト、デリバリーを始めた飲食店さんを随時募集しておりますので、参加希望の方は商工観光課までご連絡ください。参加店舗には、大小ののぼり旗とステッカー、おしぼりを提供します。

【問合せ先】 商工観光課 ☎029-240-7124

# 茨城町職員採用試験実施

試験区分・職種	採用予定人数	受験資格
事務職 (大学卒)	3名程度	平成2年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人または令和3年3月31日までに卒業見込みの人
事務職 (障がい者)	1名程度	<p>[下記の(1)及び(2)の要件をすべて満たすことが必要です]</p> <p>(1) 昭和55年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人</p> <p>(2) 次の①から③までのいずれかに該当する人</p> <p>①身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1級から6級までの人</p> <p>②都道府県知事もしくは政令指定都市市長が交付する療育手帳または児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、精神保健指定医もしくは障害者職業センターによる知的障害者であることの判定を受けている人</p> <p>③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人</p>
保健師	1名程度	<p>[下記のすべての要件を満たすことが必要です]</p> <p>(1) 昭和50年4月2日以降に生まれた人</p> <p>(2) 保健師免許を有する人または令和2年度中に保健師免許を取得見込みの人</p>
保育士・幼稚園教諭	1名程度	<p>[下記のすべての要件を満たすことが必要です]</p> <p>(1) 平成2年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人</p> <p>(2) 保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を有する人または令和2年度中に保育士資格と幼稚園教諭免許の両方を取得見込みの人</p>

■ 試験日・試験会場

第1次試験 **9月20日(日)** 茨城町役場（茨城町大字小堤1080）

■ 試験内容

教養試験、論文試験(作文試験)、適応性検査

■ 受付期間

**7月1日(水)～7月31日(金)** 平日 午前8時30分～午後5時15分

受付手続

町ホームページまたは茨城町総務課にある申込用紙に記入のうえお申込みください。申込用紙は郵便による請求も可能です。試験内容の詳細については、「試験実施案内」をご確認ください。試験実施案内は、町ホームページまたは茨城町役場総務課において取得できます。

【申込・問合せ先】 ☎311-3192 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080  
茨城町総務部総務課 人事グループ ☎029-240-7125(直通)

## ふるさと 地域づくりニュース Vol.12

### 植農区

植農区は、2月1日(土)に、区内の公民館において、長岡地区社会福祉協議会主催の「明るい地域づくり事業」を開催しました。

茨城県消費者教育講師による「高齢者を狙う悪質商法と対処法」の講演に続き、町集落支援員とボランティアの仲間で活動している「うそこけ座」によるオレオレ詐欺・キャッシュカード詐欺の語り寸劇が披露されました。日々巧妙化する悪質詐欺の手口や知識と理解を深めるための啓発活動を通して、集まった皆さんに被害に遭わないよう呼びかけました。



### 前田東区

前田東区は、2月16日(日)に、町の「ふるさと元気づくり推進事業」を活用し、前田公民館で三世代交流会を開催しました。

子ども達全員の「パプリカ」合唱に会場は和み、輪投げ大会では熱気が伝わる勝負が繰り広げられ、あちこちで大歓声があがりました。

また、楽楽農園で収穫した野菜で楽しく会食したのち、「地域みんなが顔見知りになろう!」と、自己紹介や今頑張っている事などを発表し、それぞれのスピーチが優しい笑顔と拍手に包まれました。



### 海老沢区

海老沢区は、3月1日(日)に、町の「ふるさと元気づくり推進事業」を活用し、区内の神社清掃美化活動と三世代交流会を開催しました。

区内3か所の神社清掃終了後、区内のコミュニティセンターに移動し、「腹話術やマジックショー」などをみんなで楽しみました。

また、女性有志会の皆さんが用意した手料理をいただき、お腹を満たした後に、焼杉プレートづくりを体験しました。

焼杉プレートは、木材に糊で思い思いの文字を書き、バーナーで焦げるくらい焼いて、水で糊と焦げを洗い流し、フックを付けて飾れるようにします。

参加した皆さんは、楽しく自作プレートを作り、活気あふれる交流会となりました。



### 集落支援員にご相談を!

「地域を元気にしたい」、「地域の活性化を図りたい」、「ふるさと元気づくり推進事業を活用したい」という区は、ぜひ集落支援員にご相談ください。

一緒に地域の実情に沿った課題解決を目指していきましょう。



矢口集落支援員 林集落支援員

### 集落支援員Facebook更新中!!

茨城町集落支援員が、各地域の活動をFacebookで紹介しています。



茨城町集落支援員 検索



長岡幼稚園

**檜山 実咲**

平成30年度入庁

**Q1 現在の業務について**

認定こども園にて、3歳児の担任をしています。毎日子どもたちを迎え、遊びや歌、製作、給食等、様々な活動を通して子どもたちと関わりながら成長の手助けをしています。初めての園生活に不安をもつ子どもたちが少しずつ慣れ、楽しむことができるように保護者の方や周りの先輩方と相談しながら保育をしています。

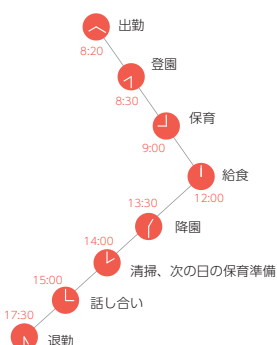
**Q2 仕事のやりがい**

子どもたちの一つ一つ成長する姿に仕事のやりがいを感ずります。特に運動会や発表会では、今までの子どもたちの日頃の頑張りを発表する場であるため、子どもたちの成長を大きく感じます。また、一緒に生活をしていくうちに子どもたちから「先生大好き」と言ってもらえるととても励みになります。

**Q3 新人時代の思い出**

初めての担任の時は、最初どのように子どもたちと関わればよいか、不安や戸惑いが多くありました。そのような中、私が困っていると周りの先輩方が優しく手を差し伸べてくださり、とてもありがたい職場だと感じました。丁寧な指導をいただき、笑顔溢れる職場で仕事をしながら成長することができたと思います。

ある1日の業務



道路建設課

**島田 裕之**

平成30年度入庁

**Q1 現在の業務について**

私は、主に道路や水路等への占用・使用に関する許認可申請や境界確認、放置車両等の対応をしています。道路や水路への占用は、上下水道や電柱等を設置する場合に必要な申請です。道路は公共公益施設であり、利用者の安全な通行を確保することが重要となりますので、管理上問題がないか細心の注意を払いながら許認可を行っています。また、自然災害時には道路利用者の安全を守るべく危険箇所のパトロールを行っています。

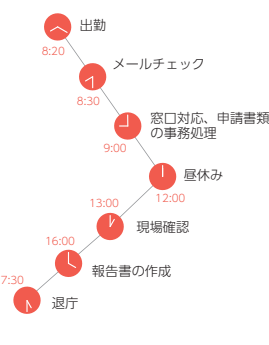
**Q2 仕事のやりがい**

道路建設課は道路等を新たに整備するとともに、維持・補修のための工事も行っていますが、私の担当業務は町内の道路や水路を町民の方々が安全に利用できるよう管理し、長寿命化を図れるよう維持管理を行うものです。町内900kmを超える町道や準用河川等の安全を管理する責任感と、町民の方々からいただく「助かったよ。ありがとう」という感謝の言葉が私の働く原動力となっています。

**Q3 入庁前のイメージと違ったことは？**

明るく気さくな方が多く、活気溢れる職場です。入庁前はパソコンに向かっている職員が多いためか「堅い」イメージがありました。しかし、実際に働いてみると、部課関係なく相談のできる先輩方がいて、安心して仕事に取り組むことができました。また、「過去の事例に捉われず茨城町をより良くしたい」と考える職員が多いこともこの職場の魅力です。

ある1日の業務



健康増進課

**大川 明日香**

平成28年度入庁

**Q1 現在の業務について**

私の主な担当は幼児健康診査や早期療育に関する母子保健の事業です。また、担当地区を持っており、家庭訪問や健康教室などにも出向いています。自宅では一児の母として、育児と仕事を両立させながら働くことができています。

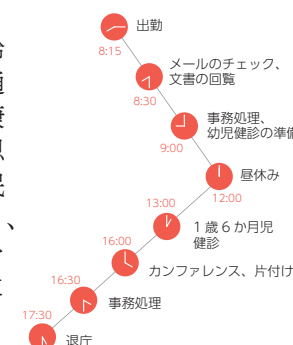
**Q2 仕事のやりがい**

相談をしに来た方が「安心しました」「聞いてくれてありがとう」と笑顔で帰っていかれることや、赤ちゃん訪問をしたお子さんが幼児健診に来所され、成長している姿をみるととても嬉しく、お子さんの成長をご家族とともに見守れることに、やりがいと喜びを感じています。

**Q3 保健師を志望する皆さんにメッセージ**

保健師は、赤ちゃんから高齢の方まで幅広く、人の生涯を通じて関わり、地域の方々の健康を支援できることが魅力だと思います。市町村保健師は、住民の方と直接関わる機会が多く、その中から個々に合った支援を考えるので、自分自身の成長にもつながっていくと思います。

ある1日の業務



総務課

**金生 優涼**

令和元年度入庁

**Q1 現在の業務について**

防災業務を担当し、台風などの災害が発生した際に、被害の拡大防止のため、対策本部の運営などを行っています。また、平常時には万が一に備え、防災倉庫の備蓄品の管理や訓練・研修会への参加をし、そして地域の方々に対しては、防災講話などを行うことで防災知識の普及・啓発をしています。

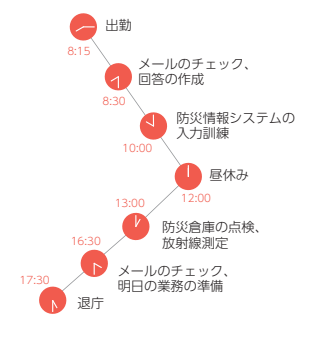
**Q2 仕事のやりがい**

災害はいつ起きるかわかりません。地域の方々には万が一の際に取っていただきたい行動や、日頃からご家庭で備えていただきたい備蓄品を防災講話などで説明してもらっています。「ためになったよ」といった感謝の言葉をいただいたときにやりがいを感じますし、これからもこういった活動を続けていきたいと思っています。

**Q3 茨城町の魅力**

私は町内出身ではありませんが、茨城町は潤沼をはじめとする自然が豊かで都市部も利便性が良く、「ほどよい田舎」というイメージがぴったりの町だということを日々感じています。また、先輩職員たちだけでなく、住民の皆さんも気さくにあいさつをしてくださるので、町全体としてもアットホームな環境だと思います。

ある1日の業務



5/21 (木) 株式会社カブトプラテック 町へ窓口用クリアパネル寄贈



新型コロナウイルス感染症における飛沫感染防止に役立てて欲しいと、株式会社カブトプラテックからクリアパネル3枚の寄贈がありました。

代表取締役である加部東裕子さん（写真中央）は、「茨城町の企業として、いま町に何かできることはないかと考えた」とのことで、樹脂素材加工のノウハウを生かし、窓口業務に活用できるクリアパネルの製造、寄贈に踏み切ったことを語りました。

小林町長は、「軽くて頑丈な、透明度の高いパネルの制作はこういった企業ならではの。窓口カウンターでの感染対策に活用したい」と謝辞を述べました。

## 介護保険負担限度額認定の申請について

### ＜施設入所利用者の食費・居住費に係る減額措置＞

介護保険施設に入所（ショートステイ利用時も含む）し、下表に該当する方は食費と居住費の減額措置を受けることができます。現在、負担限度額の認定を受けている方については、令和2年7月31日をもって有効期限が満了となります。8月1日以降、改めて申請する必要がありますので、忘れずに申請してください。

また、令和元年度において非該当になった方も、今年度は該当になることがありますので、対象者に該当する場合は申請してください。なお、申請には通帳のコピー（2か月以内に記帳したもの）・印鑑・介護保険被保険者証等及びマイナンバーの記載が必要となります。また、申請に来た方と介護を受ける方の身元を確認できる書類（運転免許証、保険証など）を持参してください。

▶更新期間 令和2年8月3日（月）～令和2年8月31日（月）

▶減額対象者の要件と自己負担の上限日額

世帯の所得状況	居住費（滞在費）					食費
	ユニット型個室	ユニット型個室の多床室	従来型個室（老健・療養等）	従来型個室（特養等）	多床室	
生活保護の受給者等	820円	490円	490円	320円	0円	300円
住民税非課税世帯で、本人の課税・非課税年金※1収入額と合計所得金額の合計が80万円以下、預貯金等が単身1000万円、夫婦で2000万円以下の方。	820円	490円	490円	420円	370円	390円
住民税非課税世帯で、本人の課税・非課税年金※1収入額と合計所得金額の合計が80万円を超え、預貯金等が単身1000万円、夫婦で2000万円以下の方。	1,310円	1,310円	1,310円	820円	370円	650円

※1 平成28年8月1日から非課税年金（遺族年金・障害年金等）を収入として算定しています。

### ▶特例措置について

食費と居住費の減額措置の認定が非該当になる方でも下記の要件すべてに該当する場合、特例的に減額措置を受けることができます。

▶特例減額措置該当要件（すべてに該当すること）

1	世帯の構成員が2人以上であること
2	介護保険施設に入所し、食費・居住費の負担を行っていること（ショートステイ利用含まない）
3	世帯の年間収入から施設の利用負担の見込額を除いた額が80万円以下となること
4	世帯の現金、預貯金等（有価証券、債券等も含む）の額が、450万円以下であること
5	世帯がその居住の用に供する家屋その他日常生活に必要な資産以外に利用し得る資産を所有していないこと
6	介護保険料を滞納していないこと

【申請・問合せ先】長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）

5/13 (水) 茨城ひめまライオンズクラブ 町内小・中学校へマスク寄贈



茨城ひめまライオンズクラブ（吉澤亮一会長）から、マスク6,000枚の寄贈がありました。吉澤会長ら同メンバー全体で出資して購入したとのことで、吉澤会長は「コロナウイルスに負けないよう、学校に優先して配布して欲しい」と語りました。

小林町長は「分散登校などで徐々に子どもたちが学校に戻ってくる。その健康を守るために活用したい」と謝辞を述べました。

町では同日、町立小・中学校6校に、各校あたり1,000枚のマスクを配布しました。

4/27 (月) 高根澤雅明さん 町へマスク寄贈



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、高根澤雅明さん（網掛、写真右）から、マスク500枚の寄贈がありました。

町役場で行われた贈呈式で、高根澤さんは、「困っている方や、感染リスクの高い方へ優先的に配布してほしい」と語り、小林宣夫町長にマスクを手渡しました。

小林町長は「各地でマスクが不足して貴重になっている中、個人の方から寄贈いただくのはありがたい」と感謝の意を表しました。

5/19 (火) 株式会社白梅商事 青葉小へマスク寄贈



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、町スクールバス事業に携わっている株式会社白梅商事から、マスク1,000枚の寄贈がありました。

市毛勝利会長（写真中央右）は、「スクールバスに乗り込む児童たちの元気な声が聞けなくなり、改めてコロナウイルスの恐ろしさを感じた。学校が再開し、児童たちが健康に不安なく元気に通えるよう活用してほしい」と語り、小林町長へ目録を渡しました。

寄贈されたマスクは翌日、青葉小に配布されました。

5/15 (金) 廣澤一浩さん 町へマスク寄贈



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、廣澤一浩さん（鳥羽田、写真右）から、マスク10,000枚の寄贈がありました。

ロータリークラブ経由でマスクを購入した廣澤さんは「町ではさまざまな配布計画があると思う。町全体で有効活用してほしい」と語りました。

小林町長は「備蓄を計画的に配布している中、こうした善意の心遣いは大変ありがたい」と感謝の意を表しました。

# 文芸

## 《短歌》

○新緑に映えて明るき家のまわり  
自粛の日々にも慣れたるこの頃  
二宮不二子(大 戸)

●沈む日が薄紅色に代田染め惜し  
むが如く夕蛙鳴く  
野口 秋夫(上石崎)

●金次郎を手に吾は育ち立つ辛さ  
と苦勞囃んで今あり  
大場 邦男(長 岡)

●眼下には水張田一面広がって青  
空映す平和な景色  
河野 久子(昭 和)

●桜の下子等ははつらつボール追  
う感染症などどこ吹く風と  
高田 宗雄(大 戸)

●看取るのも看取られるのも辛い  
よとそっとつぶやく涙ぐむ叔母  
中島三千代(桜の郷)

●お気に入りの流れの先のおにがわ  
ら我がもの顔にすずめさえる  
酒井 幸枝(上石崎)

●大空に大気一杯吸い込んでコロ  
ナに勝とう真鯉が泳ぐ  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●あちこちのイベント中止コロナに  
ていつものように花は咲けども  
浦井 正子(宮ヶ崎)

●大ケヤキ芽吹き始まり何時の間  
に萌える新緑朝日に光る  
片岡 忠彦(長 岡)

## 《俳句》

○明日の空予告するかにかじか鳴く  
高田 宗雄(大 戸)

●早苗饗や天災なきを祈る酒  
片岡 忠彦(長 岡)

●せせらぎや凜として咲く花菖蒲  
浦井 正子(宮ヶ崎)

●花の色絵の具に勝る色もあり  
小堤美智子(小 堤)

●コロナ来て空に鯉なし子供の日  
秋山 禮子(越 安)

●母の日や苦勞のじむ丸い背  
中島美千代(桜の郷)

●菜の花で前中後みな黄いろ  
飯島 裕(大 戸)

●つばめらの飛来待たるる五月雨  
田口すい子(南川又)

●木瓜の株ひこばえ生ゆる固まりて  
佐久間 勲(前 田)

●ネモフィラは地上の鏡天空映す  
内田 理(長 岡)

(評)高田さん「清流の歌姫とも呼ばれる河鹿蛙。そのさやかな鳴き声が告げる空模様を想像する時間は、とても穏やかでどこか懐かしく思われる。片岡さん「田植えを終えて酌み交わす酒には豊作への祈りがこもる。早苗饗」という動と、「祈る」という静の対比が美しい。浦井さん「花菖蒲の鮮やかな花の色は、せせらぎの中でなお目を惹くものがある。この時期にふさわしい清涼感のある句となった。」

## 《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：〒311-1319-2  
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)

## すこやかニュース

# 食中毒に気を付けて！



はじめ・ムシムシとして過ごしていく梅雨の季節が間もなく終わり、ちよっと油断しがちですが、カビや細菌など食中毒を引き起こす菌が活発になる季節の到来です。

多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1〜2日後に起こりますが、細菌の種類によっては、食後30分程度で症状が起これたり、1週間ほど経過してから症状が起これたりすることもあります。「お腹の調子が悪い：食中毒かな？」と感じたら、数日前から食べた物を思い出し、早めに受診するようにしましょう。

特に、乳幼児・高齢者・妊婦・貧血気味の方・持病がある方などの場合、下痢や嘔吐を繰り返すことで、脱水状態を引き起こし重症化する恐れがありますので、注意が必要です。

## 食中毒症状の例

- ・下痢や嘔吐がとまらない
- ・腹痛がひどく、ものが食べられない
- ・血便がでる など

このような症状がある場合は、早めの受診をお勧めします。

## 食中毒予防の3原則

### ○つけない

手を洗う。生肉・生魚は分けて保管。用途別に調理器具を使い分ける。  
食品の保管は密閉容器やラップを活用し、細菌が広まらないようにする。

### ○増やさない

食品は室温に長時間放置せず、冷蔵庫に保管（冷蔵庫内の温度上昇を防ぐため、ドアの頻

### ○やっつける

しっかりと加熱する（ほとんどの細菌、ウイルスは加熱によって死滅します）。調理器具は熱湯や台所用殺菌剤で殺菌消毒する。ふきん・スポンジなどは、こまめに洗浄し、適宜交換する。

原因である細菌・ウイルスの増殖を減らすためには、日頃の衛生管理がとても大切です。これからの季節、食中毒には十分に気を付けましょう。

【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) 7月のお知らせ

日曜日	事業名	受付時間
2 木	5歳児健康診査(申込者)	9:00~11:30
8 水	健康相談	9:45~11:00
14 //	8~9か月児育児相談(申込者)	13:00~13:45
14 火	1歳6か月児健康診査(申込者)	9:00~11:00
16 木	健康診査	13:30~15:30
17 金	パパママ教室(申込者)	13:45~14:00
// //	健康診査	9:00~11:00
// //	健康診査	13:30~15:30
28 火	3歳児健康診査(申込者)	13:00~13:45
29 水	健康診査(早朝)	7:30~11:30

※予定が変更になる場合があります。

## 消費生活センター

# 新型コロナウイルス感染症に便乗した身に覚えのない商品の送り付けにご注意ください

### 《相談事例》

「封筒に入った使い捨てマスクが宅急便で届いた。家族も全く心当たりがない。今後どうすればいい？」という相談が増加しております。

このように消費者が注文していないのに、一方的に商品を送り付けて代金を請求する手口を「送り付け商法(ネガティブオプション)」といいます。

事業者による引取りがないまま14日間を経過したときは、商品を自由に処分してかまいません。  
その後の事業者による商品の引取りに応じる必要もありません。

慌てて事業者に連絡したりせず、使用せずに保管し、15日目以降に処分しましょう。

少しでも疑問や不安を感じたら、町消費生活センターにご相談ください。

### 【もし身に覚えのない商品が届いた場合は】

★ 送り付け商法の場合、消費者が購入を承諾しない限り売買契約は成立していません。宅配事業者に「受け取りません」と伝え、荷物を一旦持ち帰ってもらうなど「受取拒否」の手続きをとります。お金は支払ってはいけません。また、事業所に連絡する必要はありません。

★ 商品の送付があった日から

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

# 「茨城町くらしのガイドブック」を ご自宅にお届けします！

町の生活情報誌「茨城町くらしのガイドブック」を、株式会社サイネックスとの官民協働事業により発行しました。茨城町の基本データをはじめ、ちよっと気になるレジャー・イベント情報や、防災、医療・福祉制度、教育や子育てなど、ライフサイクルの中で起こるさまざまな手続きに関する情報を、この一冊に集約しています。茨城町のくらしを支える手引きとして、ぜひ身近なところに置いて役立ててください。

### 配布期間 7月上旬〜下旬

配達業者により、順次ご自宅の郵便受けにお入れします。郵便受けが見当たらない場合は、インターホンを鳴らして手渡しを行う場合があります。

### 配布対象 全世帯

外観上、二世帯住宅であることがわかる場合は2部配布を行います。不足の場合はお問い合わせください。  
事業所と同居を兼ねている建物についても配布しますが、企業、オフィステナントなどにはお届けません。

【問合せ先】秘書広聴課

☎029(240)7126(直通)

全96ページの大ボリューム！  
茨城町のいいところが盛りだくさん！



**お知らせ** 「気をつけて 子供に自転車 お年寄り」  
夏の交通事故防止県民運動

7月20日(月)～7月31日(金)

夏は、季節特有の解放感、暑さや行楽の疲労などが交通事故を引き起こす危険性につながります。一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールをしっかりと守り、交通マナーの向上に取り組むことで、交通事故を防止しましょう。

**確認しよう！運動の重点**

歩行者（特に子どもと高齢者）の保護

- ・ドライバーは、子どもや高齢者を見かけたら十分注意し、減速・徐行しましょう。
- ・夜間はライトを早めに点灯し、歩行者等の早期発見に努めましょう。

飲酒運転・スピード違反・過労運転等の防止

- ・飲酒運転・スピード違反は絶対しないという強い信念を持ちましょう。
- ・長時間運転する際は無理をせず、こまめに休憩を取りましょう。

自転車の安全利用の推進

- ・携帯電話やヘッドホン等を使用しながらの運転はやめましょう。
- ・自転車の点検整備を行い、反射材用品の活用をしましょう。

【問合せ先】 地域政策課

☎029-215-8003 (直通)

**お知らせ** シルバーリハビリ体操教室  
13期生を募集します

シルバーリハビリ体操は、高齢者の健康の維持・増進のために考案され、関節の運動や筋肉のストレッチなど、運動の初心者の方にも無理なくできる体操です。令和2年9月から7か月間、体操を学びたい方を募集します。

現在、治療中の方は、かかりつけ医に相談してからお申込みください。

※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。

▶日時 令和2年9月1日(火)～令和3年3月30日(火)

毎週火曜日 午前10時～11時30分

▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内  
1階 会議室1

▶対象 65歳以上の方

▶定員 20人

※定員になり次第締め切らせていただきます。

▶料金 無料

▶申込方法 健康増進課の窓口または電話でお申し込みください。

▶申込期間 7月13日(月)～8月21日(金)

【問合せ先】 健康増進課

☎029-240-7134 (直通)

**令和2年度 自衛官募集のお知らせ**

募集種目	航空学生	一般曹候補生	自衛官候補生
資格	(海) 18歳以上23歳未満 (空) 18歳以上21歳未満 高卒者(見込)又は 高専3年次修了者(見込)	18歳以上33歳未満 (32歳の方は、採用予定月の 末日現在33歳に達していない方)	18歳以上33歳未満 (32歳の方は、採用予定月の 3カ月後の末日現在33歳に 達していない方)
受付期間	7月1日～9月10日	7月1日～9月10日	年間を通じて受付
試験期日	1次 9月22日	9月18日～20日(いずれか1日を指定)	受付時に通知
	2次 10月17日～22日	10月9日～14日(いずれか1日を指定)	
	3次 (海) 11月20日～12月16日 (空) 11月14日～12月17日		
合格発表	1次 10月9日	10月2日	合格発表日は試験時に通知
	2次 (海) 11月11日(空) 11月6日		
	最終 令和3年1月19日	11月6日	
待遇・特等	【共通】身 分：特別職国家公務員 給与等：月額179,200円(自衛官候補生は2土任官後)、昇給年1回、賞与年2回支給 衣食住：隊内居住者は宿舍費無料、食事、制服・作業着その他の被服類も支給又は貸与 その他：有利な金利の貯金制度、充実した年金制度等数々の施策・制度が利用可能		
	海上自衛隊のパイロット及び戦術航空士・航空自衛隊のパイロットを目指すコース。高校卒業後最も早く機長として活躍できる。	部隊の中核である曹を養成するコース。陸上・海上・航空の各自衛隊で経験を積み入隊後2年9か月経過以降選考により曹へと昇任する。	陸は2年、海・空は3年(自衛官候補生の3か月間含む)の任期制隊員コース。入隊して3か月間は自衛官候補生として経験を積み、その後2等陸・海・空士に任命される。
連絡先	自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 TEL 029-226-9294 URL <a href="http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/">http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/</a> E-mail <a href="mailto:ibaraki.pco-mito@rct.gsdf.mod.go.jp">ibaraki.pco-mito@rct.gsdf.mod.go.jp</a>		

**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)

**Information 情報**

**7月の納税**

- 固定資産税 2期
- 国民健康保険税 1期
- 後期高齢者医療保険料 1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。

**納期限は 7月31日(金)**

**お知らせ** 介護慰労金支給申請を受け付けます

在宅で、寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族に対し、家族の身体的・経済的負担の軽減を図るため、慰労金を支給します。

▶基準日 令和2年7月31日(金)

▶支給対象 次の①～③すべてに該当する方  
①65歳以上の高齢者を在宅で介護している方  
②令和2年度町民税非課税の世帯であること  
③介護保険制度において、要介護4または5の認定が、令和元年8月1日から令和2年7月31日までの期間中継続している方

▶支給条件 令和元年8月1日から令和2年7月31日の間に介護保険サービスを利用しなかった方(ただし、居宅サービスの利用が10日以内、福祉用具貸与及び特定福祉用具販売を除く)

▶支給額 10万円

▶申請期日 令和2年8月31日(月)まで

▶申請方法 長寿福祉課(4番窓口)で申請してください。

▶持参するもの 介護保険被保険者証、印鑑、申請者(介護者)本人の口座がわかるもの

【問合せ先】 長寿福祉課  
☎029-291-8407 (直通)

**お知らせ** 令和2年度国民年金保険料免除・納付猶予制度のご案内

令和2年度の国民年金の保険料(定額)は、月額16,540円です。

国民年金保険料を未納のままにしておくと、将来の老齢基礎年金、いざというときの障害基礎年金・遺族基礎年金などを受け取ることができない場合があります。

そのような状況を防ぐため、国民年金制度では個人の所得に応じて保険料の支払いを免除(全額、4分の3、半額、4分の1)または猶予する制度があります。令和2年度(令和2年7月分から令和3年6月分)の免除・納付猶予申請は7月1日から受付しています。

▶持参するもの  
・年金手帳  
・印鑑(朱肉使用のもの)  
・来庁される方の本人確認書類(運転免許証等)

《退職(失業)による特例(退職した人本人のみの所得をゼロと見なす特例)》  
退職日の翌日(喪失日)が属する年の翌々年の6月分までの免除申請に適用されます。

▶申請に必要な添付書類  
・雇用保険被保険者離職票又は雇用保険受給資格者証等  
上記の「持参するもの」とあわせてお持ちください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、国民年金保険料の納付が困難な方についての特例制度があります。詳しくは下記までお問い合わせください。

【問合せ先】  
水戸南年金事務所 ☎029-227-3278  
保険課医療年金グループ  
☎029-240-7113 (直通)  
FAX 029-219-1026

**7月14日(火) 同時発売**

発売期間/7月14日(火)～8月14日(金)  
抽せん日/8月21日(金) **各1枚 300円**

PCやスマホからもインターネット購入できます!  
<https://www.takarakuji-official.jp/> **宝くじ公式サイト**

★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

# 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) の利用を再開しました

当面の間、利用できる方は茨城町に住民票のある保護者と未就学児とし、小学生以上のご利用はお控えいただきます。また、午前と午後の2部制とし、各回の利用者数は10人です。

平日《午前》9時30分～11時30分 《午後》1時30分～3時30分

### 予約方法について

- 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ます。
- 1度の予約は1家庭1回のみとし、次の予約は利用後にお受けします。
- 予約受付は月曜日～土曜日の午前10時～午後4時とし、申し込みは利用されるご本人のみとします。
- 今後の状況により急遽変更となる場合がありますので、町ホームページなどをご確認ください。  
\*詳細はお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、子育てセミナー等の実施は当面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。

### 電話による子育て相談を実施しています

**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

子育てに関する不安、子育てに関して誰かに話を聞いてもらいたい等、保育士が対応します。下記までお気軽にお電話ください。  
\*相談内容により、協力機関と連携して対応します。

### 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。

- \*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。

## 新しい手作りおもちゃができました



パーコードのレジっきおみせやさん



ドーナツ＆サンドイッチ＆おにぎり



自分でデコレーションできるケーキ

—— 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

## 令和3年4月から新しいごみ処理施設「霞台クリーンセンターみらい」が稼働します！



町では、施設の老朽化や、効率的なごみ処理を目的に、近隣市町と共同で新しいごみ処理施設を建設しています。  
これまで当町のごみを処理してきた「茨城美野里環境組合クリーンセンター」から、令和3年4月より「霞台クリーンセンターみらい」にごみ処理場が変わります。

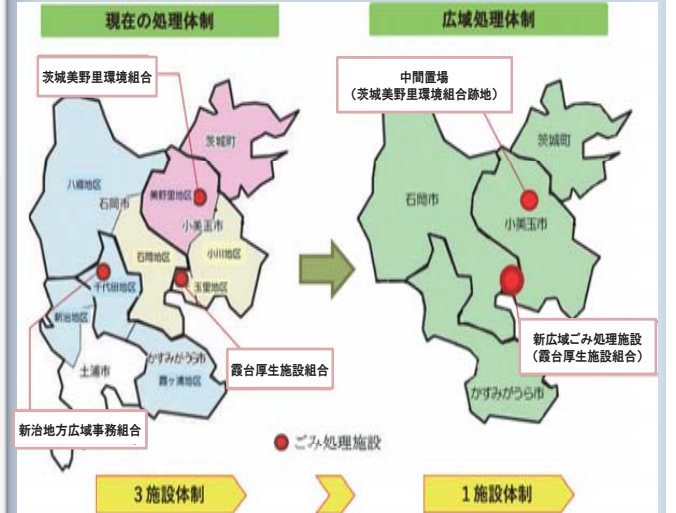
新広域ごみ処理施設「霞台クリーンセンターみらい」の完成イメージ (所在地 小美玉市高崎1824番地2)

茨城美野里環境組合 クリーンセンターは中間置場に生まれ変わります

これまで当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月末日をもって35年の役目を終え廃止となります。  
今まで直接搬入が必要であった粗大ごみ等について、新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「中間置場」を設置します。中間置場で受け入れ可能なごみの種類などの詳しい内容は、広報いばらきで改めてお知らせします。

### ごみの広域処理について

石岡市・小美玉市・かすみがうら市・茨城町の4市町では、これまで霞台厚生施設組合・新治地方広域事務組合・茨城美野里環境組合の3つの施設でごみ処理業務を行っていましたが、令和3年4月から3施設を1施設に統合し、新広域ごみ処理施設でのごみ処理を開始します。



### 霞台クリーンセンターみらいへのアクセスについて



- 茨城町から国道6号線経由の場合
- ① 国道6号線「山王台」交差点を左折
  - ② 国道355号線「石岡運動公園」交差点を右折
  - ③ 案内看板「霞台厚生施設組合」を左折

【問合せ先】 みどり環境課 ☎ 029-240-7135



夏の土用の丑の日といえば、「うなぎ」を連想される方も多いのではないのでしょうか。土用の丑の日には「う」から始まる食べ物を食べると夏バテしにくいといわれています。夏の暑さを乗り切るために、「う」のつく食材を使ったレシピをご紹介します。

## きゅうりたっぷり ジャージャーうどん



健康  
レシピ

Presented by 町管理栄養士

## スイカのミルクソルベ



「土用の丑の日」レシピ

## きゅうりたっぷり ジャージャーうどん

### 【材料】4人分

- ゆでうどん 4玉
- きゅうり 2本
- 豚ひき肉 200g
- 長ねぎ 60g
- 生しいたけ 4個
- にんにく 2かけ
- 水 1カップ
- みそ 大1小1
- しょうゆ 大1小1
- 砂糖 小さじ2
- 豆板醤 お好みの辛さで
- 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ4
- ごま油 大1小1

栄養成分(1人分)  
エネルギー 401Kcal  
塩分 2.3g

### ●夏バテ予防に効果的な「う」のつく食材

- ① 瓜(うり) …きゅうり、ゴーヤ、すいか、とうがんなど  
ウリ科の野菜は栄養価が高く、ビタミンが豊富です。利尿効果によりむくみ防止が期待できます。
- ② うどん 冷たいうどんは暑い時期にさっぱりと食べられる一品です。
- ③ 梅干し  
主成分のクエン酸は疲労回復に効果的とされています。殺菌作用も強く、腐敗防止にも役立ちます。
- ④ 牛肉(うし)  
たんぱく質や鉄分、ビタミンB群が豊富に含まれ、猛暑に向けた体力づくりに最適です。

### 【作り方】

- ① 肉味噌を作る。  
長ねぎ、生しいたけ、にんにくはすべてみじん切りにする。フライパンを熱して、ごま油の半量をひいて炒める。長ねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒め、Aの合わせ調味料を加えてさらに加熱する。Bの水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げに残りのごま油を加えて風味をつける。
- ② ゆでうどんはザルに入れて流水でほぐし、水けをよくきる。
- ③ きゅうりをせん切りにする。お皿にうどん、きゅうり、肉味噌の順に盛りつけて出来上がり。

### ポイント

喉ごしのよいうどんに、ピリッと辛い肉味噌を合わせる料理です。  
うどんは乾めん・茹でめん・冷凍めんなど、何でも美味しくいただけます。

## スイカのミルクソルベ

### 【材料】5人分

- スイカ 正味300g
- 砂糖 50g
- 生クリーム 100ml
- ミント 適宜

栄養成分(1人分)  
エネルギー 139Kcal  
塩分 0.1g

### 【作り方】

- ① スイカは種と皮を取り除き、一口大の角切りにする。
- ② 冷凍保存ができる袋に①のスイカと砂糖、生クリームを入れる。
- ③ 袋の口を閉じて、スイカをつぶすようにしながら全体を手でもむ。
- ④ 袋ごと冷凍庫に入れて3時間ほど凍らせる。一旦、袋の口を開けて空気を含ませるようにしてもみこみ、再度しっかりと凍らせる。器に盛りつけて、お好みでミントを添える。

### ポイント

ソルベとはフランス語でシャーベットを意味します。  
袋に入れて手でもむだけなので、ぜひお子さんと一緒に作ってみましょう。  
大きなスイカを買って食べきれないときや、スイカの甘味が足りないときにおすすめのアレンジレシピです。

【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



カケラ  
(湊かなえ 著)

美容クリニックに勤める医師の橘久乃は、訪ねてきた幼なじみと小学校の同級生・横綱八重子の話になった。八重子には娘がいて、その娘は、高校二年から徐々に学校に行かなくなり、卒業後、ドーナツがばらまかれた部屋で亡くなっていったという。母が揚げるドーナツが好物で性格の明るかった彼女に何が起きたのか。

新刊2



法の雨 The Rain of law  
(下村 敦史 著)

厳格な法の運用ゆえに「無罪病判事」と呼ばれた嘉瀬清一は、結審直後に法廷で倒れてしまう。宣告されていたために有効とされていた判決は、逆転無罪。検事の大神護は打ちひしがれる。その後、事件で無罪となった看護師が殺されたと知り、大神は嘉瀬のもとを訪れるが、老人ホームで会話もままならない状態だった。

## イベント情報 ※予定が変更になる場合があります。

### おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

7月11日(土) 午後2時～  
7月25日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

7月9日(木) 午前10時30分～  
7月23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7月の休館日

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

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



濱地健三郎の幽たる事件簿  
(有栖川有栖 著)



妖の掟  
(誉田 哲也 著)



死者との対話  
(石原 慎太郎 著)



こんぱるいろ、彼方  
(榎月 美智子 著)



もりのかばんやさん  
(ふくざわ ゆみ 作)



たまごにいちゃんとげんちゃん  
(あきやま ただし 作)



ごきげんな毎日  
(いとう みく 作)



僕たちの部活動改革  
(神谷 拓著)

### ◆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5月末現在  
男 16,241人  
女 16,054人  
総人口 32,295人  
世帯数 13,373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.95 シオヤアブ  
(ムシヒキアブ科)

学名 Promachus yesonicus Bigot

写真・文 小菅 次男

### ▼シオヤアブとは

シオヤアブは漢字では「塩屋虻」と書き、ムシヒキアブの一種です。成虫オスの腹端部に白い毛の塊があり、塩をふいているように見えることがその名の由来です。

体長20〜30mmの大型のアブで、成虫は6〜8月に現れ、平地から山地まで広く分布する普通種です。日本全土の他韓国にも分布しています。

### ▼見事なハンター

ムシヒキアブ科の昆虫は口が針のように硬く尖っており、それで獲物を突き刺し、毒液を注入して殺します。

見晴らしの良い木の枝や葉、石の上などに止まって、近くを獲物が通

りかかるのを待っています。大きな複眼で獲物の姿を見つけると、飛び上がって獲物の背後から襲

い掛かります。屈強な6本の脚で獲物を抱きかかえ、口器を突き刺し、一瞬にして獲物を殺し、足場の良い葉っぱなどに止まって、ゆっくりと獲物の体液を吸うのです。

自分より大きなトンボやハチなどを襲うこともあり、一見無敵と思えるスズメバチでも、捕食の対象になることもしばしばです。

### ▼芝生を守る益虫

産卵は樹木の1mほどの高さの葉の裏に、カマキリの卵のうに似た白い泡状のものを産み付けます。その中に多くの卵が

入っています。

ふ化した幼虫は下に落ちて土に潜り、コガネムシの幼虫などを餌に育ちます。幼虫は3cmほどの大きさで、ウジ虫型の真っ白な体をしています。

6月になると芝生のあちこちからシオヤアブが蛹から羽化して出て来ます。羽化した直後は30分ほどその場でじっとしています。飛び立った後には芝の間にぬけ殻が残っているのを見る事が出来ます。

実は、恐ろしいに見えるシオヤアブも、幼虫が芝生の害虫コガネムシを退治してくれる頼もしい益虫だったので。

## ちびっ子アート いばらき中央認定こども園



「ヨットのたび」  
くらや ゆいな (5歳)



「はなびをみにいきたいな」  
いいだ ゆづき (6歳)