

いばらき

8

No. 1018
August 2020

特集

共に助け合う町に
避難行動要支援者名簿の活用を

COVER 潤沼自然公園 満開のあじさい艶やかに

近所や地域の方々と

共に助け合う町に

地域には、高齢の方や、障がいのある方など、様々な人が暮らしています。もしものとき、そんな人々に手を差し伸べ伸べる力が「共助」です。

【問合せ先】 社会福祉課 ☎029(240)7112



「いざいざ」

災害は、突然やってきます。大規模災害が発生したとき、人命を救うために重要なのは、行政と住民、住民と住民が助け合う「自助・共助・公助」です。

「自助」とは、自分自身が考え行動すること。しかし、もし自分一人では行動が困難になり、行政による「公助」を待つことも難しい状況に迫られたとき――。

そこで重要視されるのが「共助」です。地域が一丸となって協力し合うために、私たちができることは何でしょうか。

■災害時に特に支援が必要な人

災害から身を守るためには、災害情報を知り、避難が必要なのかを判断し、安全な場所へ逃げるのが大切です。

しかし、高齢者や障がい者の中には、情報が伝わりにくい方や、状況の判断がしにくい方、安全な場所へ移動することが困難な方など、周りの人の支援を特に必要としている方がいます。

■地域のつながりが力になる

大規模な災害が発生し、助け合いが必要となったときに大切になるのは「地域のつながり」です。日頃のあいさつや、行事への参加などを通して、お互いの距離を縮めることにより、災害時に特に支援が必要が高齢者や障がい者などが「どこにいますか」「どんな支援を必要としているのか」を知り、対策をとることが求められています。

過去の災害から見えてきたこと

令和元年10月、日本各地に記録的な大雨をもたらした台風19号及び豪雨災害。町でも、避難所を開設するなどの対応を迫られました。

この災害時、一人暮らしの高齢の方・重度障がいのある方からは、「避難をしたくても、どのように避難すればいいかわからない」「身体が思うように動かない」などの声を聞きました。

インタビュー

地域の力を目に見える形に



中丸原区長 浅川 武さん
「中丸原区自主防災会」会長

矢頭中丸原区では、平成31年4月より「中丸原区自主防災会」を設立し、区民だよりなどを通して、日頃から「共助」につながる防災意識の啓発を行っています。

区でこうした「共助」の取り組みを進めたきっかけは、東日本大震災の経験です。避難所が遠く、思うように動けなかった高齢者の方などを支えるためには、まず地域の防災意識を高め、いざというときのネットワークを作ることが重要だ、と考えようになりました。

円滑な避難支援と安否確認につなげるために 避難行動要支援者名簿の活用を

町では、「避難行動要支援者支援制度」による取り組みを進めています。この制度は、避難行動要支援者（高齢者や障がい者等のうち、災害時に支援が必要な方）と地域の人たちがつながることを目的としています。町は、避難行動要支援者の名簿を作成し、本人の同意を得て、避難支援等に携わる関係者に名簿を提供します（対象の方には、2月下旬に通知済みです）。

これにより、各地域において「災害時に支援が必要である」ということが、相互に共有され、避難支援や安否確認などの手助けをしてもらえる可能性が高めることができます。避難行動要支援者支援制度の対象となる方は、社会福祉課（3番窓口）にて申請を受け付けております。

避難行動要支援者支援制度の対象となる方

- 自ら避難することが困難で、次の要件に該当する方
- ・65歳以上のひとり暮らしの高齢者の方
 - ・65歳以上の高齢者のみの世帯の方
 - ・介護保険被保険者証の要介護状態区分が要介護3以上の方
 - ・身体障害者手帳1・2級に該当する方
(心臓・じん臓機能障害のみで該当する方は除く)
 - ・療育手帳A・Aをお持ちの方
 - ・精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方
 - ・町的生活支援を受けている難病患者の方



日頃の見守り 災害時の支援

避難支援等関係者

- ・自治会や行政区等の公共的団体
- ・民生委員児童委員
- ・町社会福祉協議会
- ・町地域包括支援センター
- ・町職員
- ・町消防団
- ・警察

避難行動要支援者名簿の提供

その足掛かりとして、令和元年11月には、町総務課の職員を招き、区民に向けた防災講話を開催してもらいました。また、中丸原区では、移動が難しい独居高齢者や障がいのある方などが迅速に避難できるように、最寄りのグループホームと独自に相互支援協定を結び、区の住民が災害時に避難できるように協力することを取り決めています。

今後は、地震などの災害以外にも、近年頻発している台風や大雨による水害への対策として、土のう作りやAED操作講習などを実施していきたいと考えています。

区民全員が誰一人として孤立しない地域づくりを目指して、防災会は設立されました。今は、地域の方と共に育てていく段階です。住民の皆さんが安心できるように、今後も「共助」の輪を広げていきたいと思っております。

避難行動要支援者名簿 Q&A

- Q 70歳の私と50歳の息子の2人暮らしです。息子は日中働きに出ています。私でも利用できますか。
- A 利用できますので、お申し込みください。
- Q どのような方が支援してくれるのですか。
- A ご近所の方が支援者となります。日頃からご近所で連絡を取り合うなど、交流に努めてください。
- Q 今はまだ心配ないけれど、この先利用したいときが来るかもしれません。
- A 利用の申し込みはいつでも大丈夫です。



胃がん検診 **集団検診** を実施します！

検診内容及び個人負担金等

検診名	検査項目	対象者	自己負担金
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン検査	40歳以上の男女	800円
腹部超音波検診	肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・ひ臓の超音波検査	40歳以上の男女 ※胃がん検診とセットです。受診は2年に1回になります。	1,000円
大腸がん検診	便潜血反応検査 (2日採便法)	40歳以上の男女	300円

年齢は令和3年3月31日現在

検診日程 (胃がん・大腸がん検診)

検診日	受付時間
10月9日(金)	午前7時～11時 (30分ごとの予約制)
12月23日(水)	午前7時30分～11時30分 (30分ごとの予約制)

※新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止のため、日程が変更・中止となる場合があります。あらかじめご了承ください。

※大腸がん検診については、上記日程以外でも容器配布及び回収の日程を設けております。また、一般的な健康診査の日程においても健診会場で回収します。ご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。
※医療機関・人間ドック等で検診を受診された方はお受けできません。



検診会場 茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」内 保健センター

申込方法 Web申請・窓口・電話のいずれかでお申し込みください。
(申込期間によって電話申込先が異なりますので、ご注意ください)

申込期間	申込先
8月20日(木)・8月21日(金)	健診予約センター (電話) ☎ 0570-077-150(直通) オペレーターが対応します 午前9時～午後5時
8月25日(火)～9月4日(金)	健康増進課 (電話・窓口) ☎ 029-240-7134(直通) 午前8時30分～午後5時15分

◇Web申請 (総合健診協会健診予約システム) は8月20日(木) から申込可能です。右のコードまたは茨城町ホームページからお申し込みください。初めてご利用の方は「利用登録」が必要となります。(転入された方やカナ氏名が一致しない等の理由で、一部登録できない場合もあります。その際は健康増進課へお問い合わせください。)



※申込者には後日、問診票を郵送します。また、各日定員になり次第締め切らせていただきます。
※3密を避けるため、1日に受けられる人数が少なくなっております。あらかじめご承知おきください。

6/11 (木) 株式会社関根電気、法人会、職工組合 町に義援金



新型コロナウイルス感染症に対する支援として、(株)関根電気(関根敏政代表)より、茨城町へ義援金50万円が贈られました。

茨城町役場で行われた贈呈式において、小林町長に目録を渡した関根敏政さん(写真左)は、「自分の生まれ育った町なので、少しでも役に立ちたいと思った。厳しい時期だからこそ茨城町に協力したい。」と語りました。

小林町長は「今回の義援金にとどまらず、これまでも町への寄付を多くいただくなど、愛町精神に溢れた関根さんの存在はありがたい。この心遣いを我々公務員も大切に受け止め、今後の支援策に向けて活用したい。」と謝辞を述べました。

また、公益社団法人水戸法人会茨城地区会および茨城町職工組合からも、左記のとおり義援金が贈られました。

茨城町では、「茨城町新型コロナウイルス感染症等対策基金」へ積み立てをし、今後の支援策に活用していく予定です。

寄贈者(敬称略、順不同)	寄贈額
公益社団法人 水戸法人会茨城地区会	20万円
茨城町職工組合	10万円

6/24 (水) 茨城町女性会連絡協議会 青葉小学校の除菌清掃活動

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、茨城町女性会連絡協議会(木村みち子会長)が、青葉小学校において除菌清掃活動を行いました。

早朝には草刈りを行い、放課後は特別教室の机、共用の手洗場、昇降口や階段の手すりなどを微酸性電解水(次亜塩素酸水)で除菌し、青葉小学校の衛生管理を支援しました。当面、週2回程度、活動を続ける予定です。

今回の活動に際し、木村会長は「女性会のメンバーから、自分たちの力を地域のために活かそうという声」が自然と上がった。子どもだけでなく教職員の方々も感染予防に取り組まれている。感染のリスクを下げるのはこまめな除菌なので、この活動で教職員の方々の負担を少しでも軽減できるように協力したい。」と語りました。



6/2 (火) 有限会社細谷建材 町立小中学校、幼稚園にマスク寄贈



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、(有)細谷建材(細谷喜久枝代表)から子ども用マスク7,200枚の寄贈がありました。

(有)細谷建材は5月18日(月)にも3,600枚の大人用マスクと、消毒液(800ミリリットル×24本、1リットル×10本)の寄贈をされており、同社取締役の木田隆志さんと塚田勲さんは「小さいお子さんの健康を守るための要になればと思います、子ども用マスクを贈ろうと考えた。」と寄贈の経緯を語りました。

小林宣夫町長は「二度にわたる寄贈は感謝の一念。また子ども用マスクの寄贈は大変ありがたい。体の小さい低学年の児童や、園児のために活用したい。」と謝辞を述べました。

町では、今回の子ども用マスクを、6月9日(火)に町立の全小中学校および幼稚園に配布しました。

6/3 (水) 茨城町商工会青年部 町立小中学校に消毒液寄贈



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、茨城町商工会青年部(大須賀真寛部長)から、消毒液168リットルの寄贈がありました。

「商工会青年部は子育て世代が多いため、子どもたちが通う学校に向けて援助したいと考えた。この消毒液を、子どもたちが生活する環境向上のために役立てて頂ければ幸い。」と語りました。

小林町長は「消毒用エタノールの需要が高まっている中、特に学校の感染予防に向けた寄贈はありがたい。」と謝辞を述べました。

町では、6月8日(月)より町立の全小中学校6校に順次配布しました。



文芸

《短歌》

○芍薬の蒼は蟻ら遊ばせてゆるり
ゆるりとふくらんでゆく
中島三千代(桜の郷)

●天上に今宵大きなスーパームーン
地上の混乱知るよしもなく
河野 久子(昭 和)

●浮かびます麦刈る父の屈む背が汗
にはりつくシャツと土ぼこり
小堤美智子(小 堤)

自肅解除に外出するもためらい
の自身の解除は未だまだできず
二宮不二子(大 戸)

たちねの亡母の笑顔に力湧き
手を差しだせばすっと消えたり
田口すい子(南川又)

千波湖の鴨の親子が陸あがり親
のあと追う一列のひな
佐久間 勲(前 田)

巢作りの正に燕が返し急ぐ唾液
土藁名工左官
大場 邦男(長 岡)

ひとひ雨早めに夕餉の支度する
豆飯きんぴらなかなかのでき
秋山 禮子(越 安)

田面舞う白鳥一羽青田中 定期
便ごと一羽が占める
田口 正子(南川又)

快音が空に響かぬ甲子園球児の
流す無念の涙
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)中島さん一日こつこつと暮らす芍薬の蒼が開くのを
今日か明日かと待っている。蟻ら遊ばせては虫たちとの共生生活を、「ゆるりゆるり」とには自分の生
を楽しんでいる。蟻が印象的に表現されている。河野さ
ん「初句から大きな響を捉え、「スーパームーン」を
クロマニッシュさせている。コロナ禍におおる私
たちの思いを投げかけた。小堤さん「近頃は麦刈が
あちこちに、麦秋に郷愁を感じる人も多いだろう。作
者には麦刈る父の懐かしい姿を思い出す季節もある。

《俳句》

○湧き出でる蛭舞交う憂いの灯
釣りし香魚姿も味もすべて良し
飯島 裕大(戸 戸)

●夏木立木にも感情あるという
秋山 禮子(越 安)

海底に怒りを潜め沖繩忌
中島三千代(桜の郷)

立葵天まで咲きて梅雨上がる
浦井 正子(宮ヶ崎)

頬打ちて蚊に起こされし床の中
野口 秋夫(上石崎)

スイカズラ甘い香りに手を休め
内田 理(長 岡)

富士の山容姿たのしい巍然山
田口 正子(南川又)

学校を明るくしたり更衣
佐久間 勲(前 田)

空広くラジコン飛ばや蛙を刈る
田口すい子(南川又)

【お詫びと訂正】
広報いばらき月1日号、俳句のコーナーにおいて、中島三千
代さんのお名前に誤りがありました。お詫びと訂正しま
す。誤り 中島 美千代
正一 中島 三千代

(評)海老さん「暗闇に照らす虫の群れ、明滅するその
光の中に、思存筆を取らせる感動と寂寥が漂う。飯島さん
句の若駒が釣れたのだ。目だけなく、しつかり舌をも楽し
ました。釣果に、大鼓判を押す結句が爽やかで心地よい。秋山さん
「は」とする句、晴天の下で青々と茂る力強さも、夕暮れ時に
色濃く影を落とす様も同じ木々の表情だ。今年の夏に、木立は何
を思っただろうか。

【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
茨城県小堤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

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、体内の水分や塩分のパ
ランスが崩れたり、体温を調節する
機能が低下したりすることで生じる
様々な症状の総称です。蒸し暑い
風が弱い、気温が高い日は特に注
意しましょう。

今年には新型コロナウイルス感染症
を想定した「新しい生活様式」が示
され、これまでも異なる生活環境
下での熱中症対策が必要となります。
十分な熱中症予防を行いながら、こ
れまで以上に熱中症に気をつけて過
ごしましょう。特に高齢の方や
お子さんは熱中症にかかりやすいので
注意が必要です。

熱中症予防のポイント

●こまめな水分補給
「コップ1杯(約200ml)の水を
1日8回程度」を目安にして、起床後
入浴前後、就寝前は必ず水分を補給し
ましょう。のどの渇きを感じる前に水
分を補給することが大切です。大量に
汗をかいた時は適度に塩分(経口補水
液等)も補給してください。

適宜マスクをはずす

気温・湿度の高い中でマスクの
着用には要注意です。マスクを着用
している場合には、激しい運動や作
業は避けましょう。また、屋外で人
と十分な距離(2m以上)を確保で
きる場合には、適宜マスクをはずし
ましょう。

暑さを避ける

暑い時間帯は外出を避け、無理の
ない範囲で活動しましょう。涼しい
服装を心掛けて、日傘や帽子を活用
してください。

感染症予防のため、冷房時でも換
気扇や窓の開放によって換気を行う
必要があります。この場合、室内の
温度が高温にならないよう、エアコ
ンの温度設定をこまめに行ってくだ
さい。

熱中症かなと感じたら

めまいや立ちくらみ、筋肉痛、頭
痛、吐き気、体がだるい等の症状に
は要注意です。
熱中症かなと感じた時には、日陰
や冷房の効いている室内等、涼しい
場所へ移動して、首の付け根や脇の
下を冷やし、冷たい飲み物で水分と
塩分を補給してください。自力で水
分の摂取ができない時や意識がは
っきりとしない時はすぐに救急車を呼
びましょう。

暑い日に負けない体作り

日頃から体調の良い状態で過ごす
ために、十分な睡眠時間を確保して
バランスのよい食事をとることを心
がけましょう。

【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) 8月のお知らせ

日曜日	事業名	受付時間
4 火	大腸がん検体回収	8:30~10:00
12 水	健康相談	9:00~11:30
	3~4か月児育児相談(申込者)	9:45~11:00
20 木	2歳児歯科検診(申込者)	13:00~14:00
25 火	1歳6か月児健康診査(申込者)	13:00~13:45
28 金	ごっくん教室(申込者)	9:45~10:00 10:15~10:30

※予定が変更になる場合があります。

Local News

地域おこし協力隊 尾崎 知弥

5月より「茨城町地域お
こし協力隊」に着任しまし
た、尾崎知弥と申します。
私は兵庫県出身で、関西以
外では初めて暮らします。
山間部の新興住宅街で生ま
れ、大学以降は大阪で暮ら
していたため、初めて茨城
町で見た「どこまでも見渡
せる田園風景」には感動を
覚えました。また、それを
含めた溜沼を代表とする自
然豊かな地域と利便性の高
い都市的な地域が共存して
いることも茨城町の魅力だ
と感じ、私が茨城町に来る
きっかけのひとつにもなり
ました。



協力隊として現在は、近藤
隊員と共に、小鶴にある「コ
ミュニティスペースKococo・
de(ここで)」を活用し、地
域の居場所づくりに関わり
ています。私自身が地域の
居場所が良い時も悪い時も
支えられ、大学時代はボラ
ンティアスタッフをするほ
どに心地良さを感じていた
ので、Kococo・deを利用する
方にも同じように心地良く
感じてもらえる場にしたい
と考えています。また、そ

【問合せ先】
秘書広聴課
地域おこし協力隊
029(291)8802
(直通)

れ以外にも地域の様々な活
動に取り組み、多くの方に
顔を覚えてもらえるように
と思っています。
これから茨城町で様々な活
動を行う中で、力不足な点
は多いと思いますが、一生
懸命に学び、行動してい
ますので、ご協力のほど、
どうぞよろしく願いま
す。

町の特産品

ぶどう

これからの季節に彩りと笑顔を添え
てくれる、旬の果実「ぶどう」。
茨城町では様々な品種のぶどうが生
産されているのをご存知ですか。巨峰
はもちろん、話題のシャインマスカ
ット、ピオーネやクイーンニーナ等、粒
の大きさや風味などが異なる多種多様
な品種がつくられています。
町内のぶどう生産者は、より高品質
なぶどうを消費者に届けるため、品種
検討会の開催や講習会への参加等、
日々研究を積み重ねています。
町内のおぶどう園や直売所等で購入で
きますので、ぜひお好みのぶどうをお
求めください。

【主な品種】

- ・巨峰 粒が大きく、果肉がしまっ
て多汁。香りがよく、甘みが強くて、
やさしい酸味とのバランスが絶妙。
- ・シャインマスカット 酸味、渋みが少
なく、上品な甘みと香りが特徴。皮こ
と食べられるため、近年人気が高ま
っている。
- ・ピオーネ 巨峰とマスカットの交配種
であり、粒が非常に大きく食べ応えが
ある。爽快な香りがあり、風味がとて
も良い。
- ・クイーンニーナ 大粒で糖度が高く、
酸味が少ないうえ、硬い肉質で食味が
良い。

【問合せ先】
農業政策課
029(240)7118(直通)



町内では、色とりどりのぶどうが生産されています。



お知らせ 全国一斉「子どもの人権110番」強化週間のお知らせ

法務省と全国人権擁護委員連合会は、「いじめ」や児童虐待など子どもをめぐる様々な人権問題に積極的に取り組むことを目的として、全国一斉「子どもの人権110番」強化週間を実施し、悩みを持ったお子様や保護者の方からの相談に応じます。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。

▶ **期間** 8月28日(金)～9月3日(木)
▶ **時間** 午前8時30分～午後7時
(土・日のみ午前10時～午後5時)

▶ **電話番号** 0120-007-110
(全国共通フリーダイヤル)

▶ **実施機関** 水戸地方法務局・茨城県人権擁護委員連合会

▶ **相談員** 法務局職員・人権擁護委員

▶ **備考** 上記期間以外にも、平日の午前8時30分から午後5時15分まで、上記電話番号で相談することができます。

【問合せ先】 社会福祉課
☎029-240-7112 (直通)

お知らせ 予防接種はお済みですか

子どもは発育と共に外出の機会や、他の人と接触する機会が多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。お子さんを感染症から守るため、予防接種を受けましょう。予防接種対象年齢の方は無料で受けられます。

▶ **二種混合(破傷風・ジフテリア)**

対象者 11歳以上13歳未満

▶ **麻しん・風しん混合(MR) 2期**

対象者 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれのお子さん

▶ **日本脳炎2期**

対象者 9歳～13歳未満

※ 予診票がない方は、母子健康手帳を持参のうえ、健康増進課(保健センター)へお越しください(二種混合、麻しん・風しん混合2期の予診票は4月に送付、日本脳炎2期の予診票は9歳になる月末に送付しています)。

【問合せ先】 健康増進課
☎029-240-7134 (直通)

お知らせ 8月3日「司法書士の日」記念 相続無料電話相談会

司法書士の日を記念して、無料電話相談会を開催します。相続登記や遺産分割協議など、相続に関するご相談をお待ちしています。

▶ **日時** 8月3日(月)
▶ **時間** 午前10時～午後3時
▶ **電話番号** 029-212-4500
029-212-4515

【問合せ先】 茨城司法書士会
(水戸市五軒町一丁目3番16号)
☎029-225-0111

お知らせ 茨城町移住・定住支援補助金 事業のご案内(転入者向け)

町の人口増加と定住促進により、活力あるまちづくりを推進するため、転入者が100万円以上のリフォーム工事を行った場合、工事金額の4割(上限100万円)を工事完了後に補助します。

補助対象者や補助対象のリフォーム工事、申請書類等の詳細につきましては、町のホームページ、または、都市整備課までお問い合わせください。

▶ **補助対象** 以下の要件をすべて満たす方

- ① 転入日前1年間町外に居住し、令和2年4月1日以降に住居登録された方、または、申請日前1年間町外に居住し、令和3年3月15日までに住居登録され、居住する方
- ② 令和2年度において、年齢が50歳未満である方、または、転入者世帯に18歳未満の構成員がいる方
- ③ 申請時において、茨城町の町税等に滞納がない方

▶ **対象工事** 令和2年4月1日以降に着工し、令和3年2月末日までに完了する工事

▶ **申込方法** 申請書類を添えて都市整備課まで持参するか、郵送にて提出

▶ **申込期間** 8月3日(月)～10月30日(金)
※ 応募多数の場合は抽選となります。

▶ **その他**

本補助金の認定を受けた方は、下記の金融機関において、住宅リフォームローンの金利優遇をうけることができます。詳しくは、各金融機関へお問い合わせください。

- 常陽銀行
長岡支店 ☎029-292-1262
水戸ローンプラザ ☎029-247-6567
- 茨城県信用組合
奥谷支店 ☎029-292-1165
- 水戸信用金庫
茨城町支店 ☎029-292-6611

※ 審査の結果、ご希望に添えない場合があります。
【問合せ先】 都市整備課
☎029-240-7116 (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)

I nformation 情報

8月の納税

- 町・県民税 **2期**
- 国民健康保険税 **2期**
- 介護保険料 **3期**
- 後期高齢者医療保険料 **2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 8月31日(月)

お知らせ 8月は児童扶養手当現況届の提出月です

児童扶養手当を受給されている方(所得制限により支給停止の方を含む)は、毎年8月に現況届を提出することとなっております。

受付期間や提出するもの等は、7月末に個別に郵送する現況届に記載してありますのでご確認ください。

【問合せ先】 こども課
☎029-240-7144 (直通)

お知らせ 介護保険料が変わります

消費税率10%への引き上げにより、所得段階の第1段階から第3段階についての介護保険料は、以下のとおりになります。

	第1段階	第2段階	第3段階
本来の介護保険料	34,300円	51,500円	51,500円
令和元年度の介護保険料	25,700円	42,900円	49,800円
令和2年度の介護保険料	20,600円	34,300円	48,000円

【問合せ先】 長寿福祉課
☎029-291-8407 (直通)

募集 第2回茨城町公式Instagram フォトコンテスト2020開催

「探して、見つけて、シェアしよう! 茨城町のいいところ」



第2回
茨城町公式 Instagram
フォトコンテスト 2020
#いば3ぽフォトコン2020

町ならではの美しい景観、街並み、田園風景、おいしいものなど、全国に自慢したい、とっておきの「町の魅力あふれる写真」を募集します。入賞者には町特産物を贈呈します。

なお、応募写真は、町公式ホームページやSNS、広報紙、イベント展示などで、町の魅力発信のために活用させていただきます。

応募にあたっては、以下のコードよりホームページにアクセスいただき、「実施要項」をご一読の上、ご応募ください。

▶ **応募締切** 10月20日(火)まで

▶ **応募方法**

1. 茨城町公式Instagramのアカウントをフォロー
2. 茨城町で写真を撮影する
3. 「撮影場所(できるだけ詳しく)」を記載し「#いば3ぽフォトコン2020」とタグをつけ投稿する

※ 過去のコンテストに応募した写真や、現在ほかのコンテストに応募中の写真は応募対象外です。

【問合せ先】 秘書広聴課 地域おこし協力隊
☎029-291-8802 (直通)



宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

宝くじ公式サイトはこちら

STEP1 「宝くじ公式サイト」を探索! メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。

STEP2 会員情報の入力(会員登録)

① 入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。
② メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。
③ 画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただきと新規会員登録が完了します。

宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了
宝くじサイトのネット購入をご利用の方は、引き続きSTEP3の手続きをお願いします。

STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および「当せん金のお受け取りに利用する口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。



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。

要予約 まんまる一む(遊戯室)の開放を再開しています

新型コロナウイルス感染予防対策のため、当面は内容を変更して開放しています。みなさん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)

予約方法について

【予約時間】月曜日～土曜日 午前10時～午後4時(当日予約可)

- ・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。
- ・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回のみです。(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、きょうだい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。

【問合せ先】こども課 子育て支援センター ☎029-291-0980(直通)

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。

期日 8月12日(水)
時間 午前10時～11時30分
場所 保健センター 健診室D

予約不要

電話による子育て相談

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。下記まで気軽にお電話ください。

予約不要

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。

*今後の状況により急遽変更となる場合がありますので、ホームページなどでご確認ください。

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します。

—— 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

Information 情報

お知らせ

茨城県近代美術館
企画展「名作のつくりかた」

名作は、いかにして名作になったのか——。
茨城県近代美術館の所蔵作品の中でも特に人気の高い作品を中心に、素材や技法、構図などに着目し、様々な資料を紐解きながら、作家が作品をどのように構想し、完成へと導いたのか、制作の裏側を探ります。

- ▶開催期間 7月11日(土)～9月22日(火・祝)
*8月17日(月)に一部展示替え
- ▶休館日 月曜日
*ただし8月10日(月・祝)、9月21日(月・祝)は開館、8月11日(火)は休館
- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時
(入場は午後4時30分まで)
- ▶入場料 一般730円(610円)、満70歳以上360円(300円)、高校・大学生490円(370円)、小・中学生240円(180円)
*()内は20名以上の団体料金です。
*土曜日は高校生以下無料
*障害者手帳・指定難病特定医療費受給者証等をご持参の方は無料
*9月15日(火)から21日(月・祝)は満70歳以上入場無料
- 【問合せ先】茨城県近代美術館
☎029-243-5111

横山大観「流燈」
明治42(1909)年 絹本彩色
*8月16日(日)まで展示



菱田春草「落葉」明治42(1909)年 絹本彩色
*8月18日(火)から展示

お知らせ

茨城県立歴史館
企画展2 戦争と茨城 —茨城郷土部隊史料保存会所蔵史料から—

戦後、半世紀以上史料の収集・保管に努めてきた茨城郷土部隊史料保存会の貴重な史料を中心に、明治以降日本が経験してきた近代戦争約70年の歴史を紹介します。

(同時開催 体験プログラム 昔のくらし)

- ▶開催期間 7月18日(土)～9月22日(火・祝)
- ▶休館日 月曜日(祝日の場合はその翌日)
- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時
(入場は午後4時30分まで)
- ▶入館料 一般350円 大学生180円 満70歳以上170円
*9月15日(火)から21日(月・祝)は満70歳以上入館無料
- 【問合せ先】茨城県立歴史館
☎029-225-4425



水戸城と歩兵第二連隊
(茨城郷土部隊史料保存会蔵)

夏は汗をかくからと塩分を多めに摂っていませんか。冷やし中華やそうめんなど麺類を食べる機会が増え、気づかない間に塩分を多く摂りがちです。

高血圧症など日ごろから減塩を心がけている人は、引き続き適切な管理が必要になります。

ゴーヤのかき揚げ

健康
レシピ

Presented by
町管理栄養士

なすとささみのサラダ

「夏の減塩レシピ」

ゴーヤのかき揚げ

【材料】4人分

むきえび	50g
焼ちくわ	1本
ゴーヤ	120g
玉ねぎ	1個
人参	80g
ごぼう	80g
天ぷら粉	120g
カレー粉	小さじ1/2
水	180cc
揚げ油	適宜

栄養成分(1人分)	
エネルギー	184Kcal
塩分	0.4g

●夏の食事における減塩ポイント

- ① カリウムを多く含む夏野菜を積極的に摂る。
代表的な夏野菜：きゅうり、トマト、ピーマン、ゴーヤ、なす、とうもろこし、オクラ、かぼちゃなど
- ② みょうがや大葉などの香味野菜で、風味を変える。
- ③ 麺類のつゆや汁は残す。
- ④ かつお節、いりこ、干しいたけなどのうま味を活用する。

〈作り方〉

- ① むきえびは背わたを除く。焼ちくわは輪切りにする。
- ② ゴーヤは縦半分に分けて種とワタを取り、薄く切る。玉ねぎ、にんじんはせん切り、ごぼうはささがきにする。
- ③ ボウルに天ぷら粉とカレー粉を入れて混ぜ、水で溶いて天ぷらの衣を作る。材料すべてをボウルに入れて混ぜ合わせ、約180℃でかき揚げにする。

ポイント

ゴーヤの苦みを、玉ねぎの甘味と焼ちくわの塩分、カレーの風味でカバーしている料理です。

●1日あたりの塩分摂取量

(令和2年4月～)

	日本人の 食事摂取基準2020	茨城県 (2016)
男性	7.5g未満	11.4g
女性	6.5g未満	9.7g

なすとささみのサラダ

【材料】4人分

なす	160g
トマト	100g
鶏ささみ	90g
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
梅干し	1個
大葉	2枚

栄養成分(1人分)	
エネルギー	73Kcal
塩分	0.4g

〈作り方〉

- ① 鶏ささみは耐熱皿に入れ、フォークで数か所穴を開ける。酒をふりかけて、ふんわりラップをかけて600Wで2分加熱し、取り出して冷ましておく。
なすは縦に切り込みを入れ、ラップに包み、600Wで2分加熱する。
そのあと氷水を張ったボウルに入れて1分程冷やす。
- ② ささみは縦に粗く割く。なすはヘタを切り落とし、縦半分に分けたあと1cm幅に切る。トマトは食べやすい大きさにザク切りにする。大葉はせん切りにする。
- ③ ボウルにAと、たたいた梅干しを入れ、よくかき混ぜる。
- ④ お皿に②を盛り、上から③をかける。仕上げに、せん切りにした大葉をのせる。

ポイント

すべて電子レンジ調理で作れる簡単サラダです。鶏ささみはツナ缶に変えても美味しくいただけます。

【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



あふれる家
(中島 さなえ 著)

明日美の家は、つねに人があふれている。バンドマンのトキオ、薬剤師のアキちゃんら両親の友達だけでなく、見知らぬ人が平気で寝泊まりする。父は放浪中、母は入院中。小4の明日美は、一風変わった大人たちに彩られ、奇妙でファンタスティックな夏休みを過ごす。故・中島らも父としてつづ著者の自伝的長篇小説。

新刊2



夜の向こうの蛹たち
(近藤 史恵 著)

小説家の織部妙は順調にキャリアを積み一方、どこかに退屈さも感じていた。そんなとき、美人作家として話題の新人、橋本さなぎの処女作に衝撃を受ける。しかし、文学賞のパーティで対面したさなぎの完璧すぎる受け答えになぜか幻滅してしまう。織部の興味を惹いたのは橋本の秘書である初芝祐という女性だった。

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)

8月8日(土) 午後2時～
8月22日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

8月27日(木) 午前10時30分～
※8月13日はお休みです。

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8月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



黙示
(今野 敏 著)



ボニン浄土
(宇佐美 まこと 著)



連のゆくえ
(梶 よう子 著)



親孝行レシピ
(館野 鏡子 料理)



うどんできた!
(加藤 休三 作)



ありくんとかえるくん
(ようふ ゆか 作)



きつねのしっぽ
(おくはら ゆめ 作)



まちがいない名探偵
(杉山 亮 作)

◆編集・発行

茨城県 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6月末現在
男 16,220人
女 16,029人
総人口 32,249人
世帯数 13,361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/



里山に育む生きものたち

No.96 アゲハモドキ

(アゲハモドキガ科)

学名 *Epicopeia hainesii hainesii* Holland

写真・文 小菅 次男

潤沼自然公園での夜間観察会のとき、アゲハチョウに似た蛾の一種アゲハモドキが飛来し、参加者を驚かせました。

▼アゲハモドキとは

翅を開くと62mmほどで、和名は体に毒を持ち捕食者に襲われにくいジャコウアゲハに擬態しているのので付けられました。

翅の模様の配置などがそっくりですが、本種はそれより大分小さいです。

▼ジャコウアゲハに擬態

本種が擬態しているジャコウアゲハは、幼虫のとき毒草のウマノスズクサを食べ、毒を体に蓄積します。成虫もこの毒を持つことから鳥から嫌われるのです。

しかも、本種はアゲハと同じように昼間も飛び、ジャコウアゲハと間違えられやすいのです。違う点は、ジャコウアゲハが比較的明るい河原や道路沿いを飛びますが、本種は山道や薄暗い樹林内を飛び、灯火にもよく集まることです。

▼東アジア特有の種

アゲハモドキガ科の蛾は世界に6種しか生息していません。その内日本に分布しているのは本種1種のみで、国外では中国とチベットにだけに見られる、分布上東アジアに特有な種類なのです。

▼口をまとつた幼虫

幼虫はミズキ科のミズキやヤマボウシなどの葉を食べ、成虫は5〜6月と8月に年2回発生し、

越冬は蛹でします。幼虫は体長30mmほどで、口から吐いた白い口状のふわふわとした物質で覆われています。白い物質を指でこするとツルツルしていて口吻物質であることが分かります。

▼似て非なるものと呼称

昆虫は動植物の中でも特に多様性に富んでいるので、姿や形が似かよっている種類が多く見られます。この「似て非なるもの」の和名には、接尾語にはモドキとダマシ、接頭語にはニセがあります。

この例を日本産科名の数で示すと、モドキは25、ダマシは14、ニセは9となります。その呼称の発案者は初期の昆虫学者の松村松年とされています。

ちびっ子アート いばらき幼稚園



「ママとイオンにいったよ♡」
ふじい いと (5歳)



「だいすきなママとわたし」
ひやま せいな (5歳)