



広報 Ibaraki Public Information

いばらき

7

No.992
July 2019



特集

茨城町職員採用試験

COVER 青葉小学校 春季大運動会

この推進のために、町民に寄り添い、町民のために公平・公正・誠実に対応し、責任と誇りを持って職務に取り組む人材を求めています。

三世代が共に輝く元気交流空間
夢と希望を未来へつなぐまち

茨城町
IBARAKI TOWN

仕事紹介

仕事の魅力とやりがいを町職員に、聞いてみました！



消防本部

白田 裕昌

平成26年入庁

Q1 現在の業務について

消防業務は大きく分けて、消火・救助・救急・防災・予防の5つに分けられます。中でも私は救急救命士の資格を有しているため、主として救急関係の業務を担当しています。

救急現場はもちろんの事、日々の訓練、資機材の管理、物品の購入、町民への応急手当講習会なども行っています。

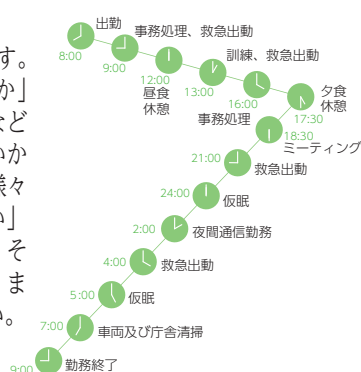
Q2 仕事のやりがい

消防は人命に関わる仕事であり、時には無力さを受け入れなければならない責任の重い仕事でもあります。しかし、患者さんや家族から「ありがとう」「来てくれてとても安心しました」など、感謝の言葉をもたらした時には、非常にやりがいを感じます。感謝していただいた分、より多くの町民の方々の安心・安全が守れるよう、さらなる厳しい訓練にも取り組んでいきたいと思っています。

Q3 消防士を志望する皆さんにメッセージ

消防の仕事は多岐にわたっています。「自分は上手に仕事をこなせるのか」「失敗してしまったらどうしよう」などと様々な事を考えてしまうのではないかと思います。消防士を目指す動機は様々だと思いますが、「人の為になりたい」という気持ちは皆同じだと思います。その気持ちを基に自分に自信をもって、まず夢への第一歩を踏み出してください。「夢ある挑戦を待っています。」

ある1日の業務



健康増進課

大須賀 亜月

平成26年入庁

Q1 現在の業務について

私は保健師として健康増進課に所属し、赤ちゃんからご高齢の方まで幅広い年齢層の方を対象に、健康相談や各種健診、健康教室等を行っています。主な担当業務は、がん検診や生活習慣病予防を目的とした健康教育等の事業です。通常は「ゆうゆう館」にいますが、地区の公民館や住民のお宅など、外に出向くこともあります。

Q2 仕事のやりがい

町民の皆様の「健康づくり」という部分に直接的に関わらせていただくため、日頃から責任感を持って仕事に取り組んでいます。

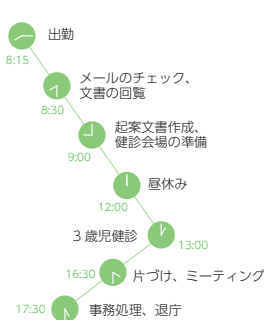
以前、相談を受けた方から「あの時相談して良かった」「こんなことに挑戦してみたよ」などと声をかけていただくと、とても嬉しくなります。私が関わったことで、健康への「意識」が変化していると思う時に、この仕事へのやりがいを感じます。

Q3 入庁前のイメージと違ったことは？

役場は「お堅い職場」というイメージがあり、初めの頃は少々不安でした。しかし、実際に働いてみると、困ったときにはすぐに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、健康増進課のある「ゆうゆう館」には様々な部署があることから、幅広い年代の方の出入りが頻繁にあり、とても活気に満ちた明るい雰囲気の職場です。

ある1日の業務



保険課

板倉 加歩

平成30年入庁

Q1 現在の業務について

医療福祉費支給制度に基づいた医療費助成に関する業務のほか、各種申請の受付や医療機関への支払い、制度改正等の周知を図るためのホームページや広報紙の記事の作成など幅広い業務を担当しています。また、窓口でお客様と接することが多く、様々な相談に乗っています。

Q2 仕事のやりがい

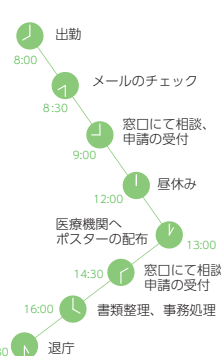
医療費助成の対象となる方に説明をした際に「親切丁寧で分かりやすい」と言ってくれた時はやりがいを感じました。

また、年金の記録を確認して老後の年金受給額について相談に乗り、免除申請や任意加入制度など様々な年金制度を提案し、納得して申請をしていただいた時はやりがいを感じますし、自信にもつながりました。

Q3 新人時代の思い出

入庁した当時は窓口での対応の仕方や、専門用語が分からず、不安な日々を過ごしていました。そんな中、上司や先輩の方々に丁寧な指導をいただき、相談し易い環境をつくっていただきました。周囲に支えられ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



企画政策課

立原 朋樹

平成29年入庁

Q1 現在の業務について

ラムサール条約に登録されている潤沼を活用した地域振興業務を担当しています。主に、茨城町、鉾田市及び大洗町などで構成される「ラムサール条約登録湿地ひぬまの会」の事務局を運営しているほか、ラムサール条約の普及啓発を図るため、教育機関での講話活動などを実施しています。

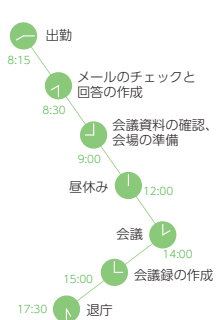
Q2 仕事のやりがい

ラムサール条約という国際条約に登録された潤沼は、茨城町が町外に誇る地域資源です。ホームページや冊子などの情報媒体、教育機関での講話活動を通して、町内外多くの人に潤沼の魅力を知ってもらい、潤沼や町のPRに貢献できたとき、やりがいを感じます。

Q3 町職員になる前に身につけておいた方がよいと思うことは

コミュニケーション能力は必要だと思います。私も周りの方からの協力を受けながら、日々重要性を実感しています。どの仕事においても、町民や職場の先輩・同僚など、たくさんの人と関わるので、周りの人と協力して仕事を行っていくためには重要だと思います。

ある1日の業務





(写真：青葉小学校 春季大運動会)

1 誓いのことば 2・3 国体ダンス・国体炬火イベント(1～3年生) 4 がんばれ! でかパン(2年生) 5 3色玉入れ(1年生) 6 ツナ引き(5年生) 7 3色対抗リレー(代表) 8 大玉リレー!!(4年生) 9 はじめてのおつかい!?(6年生) 10 青葉旋風(3年生) 11・12 青葉ソーラン2019(4～6年生) 13 全校大玉送り 14・15・16・17 応援合戦

photo
report

町内小学校

春季大運動会

強い日差しが降り注いだ5月25日(土)、「**れ**きしをきざめ **いま**こそ **われ**らの輝く勝利を仲間と共に」をスローガンに、青葉小学校の春季大運動会が開催されました。児童たちは、家族や地域の方々からたくさんの声援を受け、重ねてきた練習の成果を一生懸命に発揮しました。



5/8
(水)

地域と行政を繋ぐ
区長会議・区長会総会を開催



令和元年度区長会議及び区長会総会が開催されました。区長会議では、市政の発展に尽力された36人の退任区長に対し、表彰状や感謝状が贈呈されました。また、再任・新任区長に委嘱状が交付されました。

その後に開催された総会では、令和元年度の事業計画や役員改選が行われ、新たに田口健区長(五里峰区)が新会長となりました。

5/29
(水)

茨城県園芸リサイクルセンター地元推進協議会
国体会場に設置するプランターを寄贈



茨城県園芸リサイクルセンター地元推進協議会より、プランター396個が寄贈されました。

寄贈されたプランターは、花いっぱい運動に活用。町内小・中学校などで花を育て、「いきいき茨城ゆめ国体」ライフル射撃(CFP)競技会の会場に設置し、全国から訪れる来場者をたくさんのお花でお迎えします。



4/23
(火)

茨城町を花いっぱいのまちに
第1回Happy Gardenプロジェクト事業開催



第1回Happy Gardenプロジェクト事業が桜の郷コミュニティセンターで開催されました。

このプロジェクト事業は、ガーデニングの基礎知識や寄せ植え方法などを楽しく学び、茨城町を花いっぱいの町にしようと企画したもので、今年度は7回の講座を行います。

今回は、水戸市植物公園 園長 西川綾子先生が「ガーデニングを始めよう!」と題して講演。この時季に適したラベンダーを中心に、種類や植え方、水をやるタイミングなどを解説し、参加者約50人は真剣に聞き入っていました。

5/23
(木)

ロードバイクで世界の舞台に
篠原輝利さん フランスでの活動を報告



町内出身の篠原輝利さんが、小林宣夫町長を表敬訪問し、昨年度フランスで行われた数々の自転車ロードレースで優勝したことなどを報告しました。

篠原さんは中学卒業後、単身で自転車競技の本場フランスに渡り、ノルマンディー地方に拠点を置くチームに所属。6月末には、富士スピードウェイ(静岡県)で開催される全日本自転車競技選手権大会ロードレース、個人タイムトライアル(17歳未満の部)に出場する予定です。篠原さんは大会に向けて「ロードレースおよび個人タイムトライアルで優勝し、ジャパンナショナルチャンピオンジャージを着たい。」と意気込みを話しました。

文芸

《短歌》

○秘境駅の待合室は人もなく青葉
隠れに鳴く時鳥
皆藤 利通(下士師)
●手創りの我が家の庭に射す陽光咲
きて誇らん薔薇の饗宴
海老澤昭廣(小 鶴)
●ボランティアで二十人分のカレー作り
野球少年らどと一とやつて来る
河野 久子(網 掛)
親を追う子鴨が六羽列なして春
の日浴びる千波湖畔に
佐久間 勲(前 田)
雨やみし野山に降れる光ありこ
いのぼり高く泳げるを見る
田口すい子(南川又)
久慈川の清き流れや水の音釣り
人集う六月一日
浦井 正子(宮ヶ崎)
五月晴れ大型田植機ようやく出
番三日見ぬまに美田と変わる
清水 操(馬 渡)
庭先のバスケのリングに孫たち
は声までとばしシュートに挑む
二宮不二子(大 戸)
高木に春雪のごと山法師われの
出番とあちこちあまた
秋山 禮子(越 安)
紅白帽遊戯にリレー綱引きと応
援のかがやく笑顔
中島三千代(桜の郷)

《俳句》

○早苗田や水面を照らす夜半の月
浦井 正子(宮ヶ崎)
●海風きてつばめ飛来す古巣恋う
田口 正子(南川又)
●思ひ出を息子と話すこいのぼり
秋山 禮子(越 安)
新緑の憂いの庭に戯む小鳥
海老澤昭廣(小 鶴)
遠蛙里はたちまち水の田
中島三千代(桜の郷)
新緑に藤色の地図描きけり
小堤美智子(小 堤)
洞窟の七夕に咲くひかりごけ
石井千恵子(海老沢)
一服のお茶がおいしい青田風
田口すい子(南川又)
愛宕山背にして田植始まりぬ
佐久間 勲(前 田)
五月晴記録破りの猛暑かな
清水 操(馬 渡)

(評) 浦井さんーこの時季の田んぼは、屋は雲を映して輝き、夜は月明かりによつて鏡の様に光るなどしてとてもきれいだ。まだ小さな苗が、風が吹くとそよぐ風景は、日本の原風景ともいえる。田口さんー毎年やって来る燕は愛らしく思える。「今年もよく来たな」秋山さんー悠々と空を泳ぐこいのぼりは、どのような景色を見えたのだろうか。

《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

熱中症を予防しましょう

熱中症とは、主に初夏から夏にかけて環境に体が適応できないことで起こる様々な症状の総称です。晴天の暑い時だけでなく、湿度の高い時(梅雨など) も起きやすく、高温多湿である、梅雨明けの暑いときが最も発症リスクが高くなります。高齢者が多いですが、小児もかかりやすいので注意が必要です。

子どもは、低年齢ほど症状をうまく言えないので注意してください。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意しましょう。自力で水分が飲めない、意識がないなど悪化するようなら速やかに救急車などで医療機関を受診してください。

▼熱中症予防のポイント

- 天候 梅雨の合間の晴れ間・梅雨明け・30℃以上は注意!
- 服装 薄い色の服。吸湿性や通気性の良い素材。屋外では帽子の着用。直射日光を避け、保冷剤を活用してください。
- 地面 地面の熱に注意! 外出時は日陰を選ぶなど注意が必要です。
- 体調のコントロール 十分な睡眠(午後の昼寝は効果的)。食事をしっかりとる。胃腸炎や風邪などにかかっているときは、熱中症にかかりやすいので注意が必要です。
- 水分補給 のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。大量の汗をかいたときには塩分の補給も忘れずにしましょう。

健康増進課(保健センター) 7月の予定			
日曜日	事業名	受付時間	
1月	大腸がん検体回収(4日、9日、17日、29日も同時刻に実施)	9:30 ~ 11:30	
2火	健康診査(旧川根小体育館)	13:00 ~ 14:00	
3水	健康診査(ゆうゆう館)	9:00 ~ 11:00	
4木	5歳児健診	13:00 ~ 14:30	
9火	1歳6か月児健診	13:00 ~ 13:30	
10水	健康相談	9:00 ~ 11:30	
12金	健康診査(宮ヶ崎新農村集落センター)	9:30 ~ 11:30	
12金	健康相談(申込制)	13:15 ~ 13:30	
16火	健康診査(駒場庁舎)	9:00 ~ 11:00	
19金	健康診査(ゆうゆう館) 夜間	13:00 ~ 14:30	
20土	総合健康診査(申込者、ゆうゆう館)	7:00 ~ 11:00	
23火	3歳児健康診査	13:00 ~ 13:30	
25木	健康診査(ゆうゆう館) 早朝	7:30 ~ 11:30	
26金	大腸がん検体回収	8:30 ~ 10:00	

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

まちかどレポート

ターゲットバードゴルフ

町の会員 県交流大会で上位入賞

レポーター 廣木 潔

桜花爛漫となった4月7日、平成最後の茨城県ターゲットバードゴルフ交流大会が、茨城町運動公園ターゲットバードゴルフ場にて開催され、茨城県会員140人の男女が参加しました。



小林宣夫町長の挨拶からはじまり、晴天のもと、絵に描いたような満開の桜を背景にプレーを楽しみました。



大会結果一覧

- 女子ゴールドシニアの部
優勝 藤井 功子
3位 志賀 とし
- 女子シニアの部
5位 中島美智枝
- 男子ゴールドシニアの部
準優勝 川口 淳三
- 男子シニアの部
5位 藤井 悦夫
- ホールインワン賞
辻井 壽男



写真(後) 川口淳三、藤井悦夫、辻井壽男
(前) 藤井功子、志賀とし、中島美智枝

消費生活センター

「保険金の手続きをサポートする」と勧誘する住宅修理にご注意!

住宅修理の際に保険金が支払われるのか、よく確認しましょう。

突然、来訪してきた事業者が「家屋に壊れたところはありますか。損害保険で負担なく修理ができます。」などと勧誘することがあります。申込書の内容をよく見ると、説明を受けていない手数料についての記載がされていることもあります。次のことを確認し、被害にあわないように気をつけましょう。

①保険金を使って住宅修理をする際の注意点

②手続きの手数料は、補償対象となりません

住宅修理とは別に、保険金を請求する手続きをサポートするという契約をさせられ、その手数料を請求される場合があります。しかし、保険金

の手続きの手数料は損害保険の補償対象となりません。③家族や周りの人に相談 「自己負担はない」と住宅の修理を勧誘されても、本当に負担なく必要な修理ができるかどうかはわかりません。その場ですぐに契約せず、修理の必要性や契約内容をよく確認し、家族や周りの人に相談しましょう。

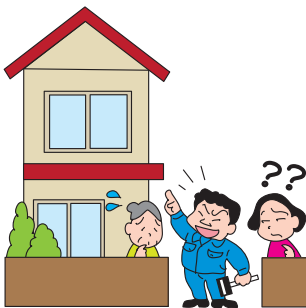
契約内容などについて不安なことがある場合は、茨城町消費生活センターにご相談ください。

相談受付日時

水曜日を除く平日
午前9時~正午
午後1時~4時

【問合せ先】

茨城町消費生活センター
029(291)1690(直通)



Neighboring town となりのまちから

水戸市 水戸市市制施行130周年記念 第59回水戸黄門まつり

水戸の夏を代表するまつり、水戸黄門まつりを、今年は大幅にリニューアルして開催します。

■水戸偕楽園花火大会

▶日時 7月20日(土) 午後7時30分～9時
▶場所 千波湖

■本祭

▶日時 8月3日(土) 午前10時～午後10時
4日(日) 午前10時～午後9時
▶場所 水戸市内各地(水戸駅北口～大工町交差点間、南町自由広場ほか)



【問合せ先】水戸黄門まつり実行委員会
☎029-224-0441

ひたちなか市

第24回阿字ヶ浦海岸花火大会

尺玉、海上スターマイン、創造花火など約2,500発が打ち上げられます。

▶日時 7月28日(日) 午後7時～8時30分
▶場所 阿字ヶ浦海岸

【問合せ先】阿字ヶ浦海岸花火大会実行委員会
☎029-265-7113

第32回那珂湊海上花火大会

尺玉、スターマインなど約1,600発が海上を彩ります。まるで水中で光の花が咲いたように見える水中スターマインは人々を魅了します。

▶日時 8月8日(木) 午後7時～8時30分
▶場所 那珂湊漁港

【問合せ先】那珂湊海上花火大会実行委員会
☎029-263-7811

お知らせ

自衛隊等採用説明会 「艦艇公開 in 大洗」

陸・海・空自衛隊の概要や各種採用(自衛官候補生から防衛医大等)について説明します。そのほか、海上自衛隊 護衛艦「ゆうぎり」一般公開や自衛隊の装備品展示、ブルーインパルスVR体験などのブースもあります。詳細は、自衛隊茨城地方協力本部ホームページをご確認ください。

▶日時 7月6日(土)～7日(日) 午前9時～午後3時
▶場所 大洗港 第4埠頭(大洗町)
「艦艇公開 in 大洗」会場内特設ブース
【問合せ先】自衛隊茨城地方協力本部 広報班
☎029-231-3315(内線:339)
メール: hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp
ホームページ: <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>

お知らせ

新農業人フェア in いばらき (水戸市)

「農業をはじめたい方」「農業法人等に就職したい方」「農業に関心のある方」のためのセミナー、相談会です。求人のある農業法人等、農業の専門学校、JAやハローワーク等が出展し、様々な就農の相談に無料で対応します。

▶日時 7月20日(土)
セミナー: 正午～午後1時
相談会: 午後1時～4時
▶場所 水戸駅ビルエクセル
6階エクセルホール(水戸市宮町1-1-1)
▶その他
セミナーは予約が必要です。また、服装は自由です。
【問合せ先】(公社)茨城県農林振興公社
小坪 幸澤 ☎029-350-8686

お知らせ

森と湖に親しむ旬間 飯田ダム見学会

ダムを中心とした自然豊かな空間にふれ、心身のリフレッシュをしませんか。

▶日時 7月28日(日) 午前10時～午後3時 ※小雨決行
▶場所 飯田ダム管理事務所
(笠間市飯田字梨木平1125-12 ☎0296-72-7950)
▶内容 ダム監査廊、船庫の一般公開、ダムカード配布、クイズラリー、記念品配布など
▶参加費 無料
【問合せ先】茨城県水戸土木事務所ダム管理課
☎029-225-4515

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、コンビニまたは役場窓口で納付しましょう。

納期限は 7月31日(水)

お知らせ

「だめだっぺ 飲んだら乗るなと いったっぺ」 夏の交通事故防止県民運動

7月20日(土)～31日(水)

夏は、季節特有の解放感、暑さや行楽の疲労などにより交通事故を引き起こす危険性が高まります。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・疲労による運転等の防止

・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促進

・携帯電話やヘッドホンなど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】町民協働課

☎029-291-8802(直通)



お知らせ

水戸ホーリーホック `2019 茨城町の日、町民の方をメインサイド席に無料招待！

水戸ホーリーホックでは、茨城町在住・在勤の方をホームゲームに無料で招待します。

▶日時 7月13日(土) 午後6時 キックオフ
▶場所 ケーズデンキスタジアム水戸
(水戸市小吹町2058-1)

▶試合内容

水戸ホーリーホック VS V・ファーレン長崎

▶チケット受取方法

無料招待チケットは、試合当日の午後3時から、ケーズデンキスタジアム入場ゲート付近にある「茨城町の日」特設テントで配布します。身分証明書(免許証、保険証等)を提示のうえお受け取りください。

【問合せ先】生涯学習課

☎029-240-7122(直通)

お知らせ

第1回さと学 「地域のあるものないもの探し」

町地域おこし協力隊員が企画する「さと学」を開催します。第1回のテーマは「茨城町の資源を知る」です。茨城町にはどんな資源があるのか、茨城町にないものは何か、それをみんなで探します。ローカルジャーナリストの田中輝美氏を講師に招き、茨城町の持つ資源を見つけるコツを学びます。

▶日時 8月4日(日) 午後1時～3時30分

▶場所 茨城町駒場庁舎

▶対象 町内で地域づくりに取り組んでいる方、これから取り組みたいと考えている方

▶定員 50人

※先着順となりますが、できるだけご希望に添い、お一人でも多くの方に参加していただけるよう配慮します。

▶参加費 無料

▶申込方法

下記申込先に電話かメールでお申し込みください。メールの場合は①氏名②住所③日中連絡のつく電話番号を必ず記載してください。

【申込・問合せ先】

町民協働課 ☎029-291-8802(直通)

メール: kyoudou@town.ibaraki.lg.jp

7月2日(火) 同時発売 各1枚 300円

発売期間 7月2日(火)～8月2日(金) 抽せん日 8月14日(水)

サマージャンポ 7億円

1等前後賞合わせて7億円 1等5億円 前後賞各1億円

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

サマージャンポミニ

1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

宝くじ公式サイト <https://www.tokai.co.jp/official/>

★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。

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。

「杜の茶話会」偶数月第4木曜日 10:00～11:30
グループホームひめまの杜 ☎029-240-8321
(東茨城郡茨城町中石崎1055) (担当/久保田・廣木)

「ひめまカフェ」毎月第3木曜日 14:00～15:00
グループホームひめま ☎029-240-8117
(東茨城郡茨城町中石崎159-1) (担当/黒澤・小柴)



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。

7月の予定

3日(水)	読み聞かせ
12日(金)	お楽しみシアター
17日(水)	読み聞かせ
19日(金)	ボランティアによるピアノ演奏
24日(水)	「集いの場。TU☆NA☆GU」
31日(水)	ボランティアと遊ぼう

ボランティアによるピアノ演奏

7月19日(金)

時 間 午前11時～11時15分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

毎月、子育て個人ボランティアのサニーNAOKOさんによる演奏を実施しています。

ボランティアと遊ぼう

7月31日(水)

時 間 午前10時30分～11時30分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

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？

町内在住者対象

定期子育て相談（偶数月第2水曜日）

期 日 8月7日(水) ※今回のみ第1水曜日となります。

時 間 午前10時～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D

テーマ 「食について」 など

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。テーマ以外の子育てに関する相談でも構いません。

※子育て相談は随時受け付けます。電話相談もお気軽にどうぞ。

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、小さいお子さんと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

町内在住者対象子育てセミナー

「集いの場。TU☆NA☆GU」

～つながる・なかま・ぐちこぼし～

毎月第4水曜日に子育て仲間とおしゃべりする場を設けました。出会った仲間、職員やボランティアと話して不安を解消し、子育ての楽しさを共有しましょう。どうぞお気軽にご参加ください。妊婦さんやパパの参加も大歓迎です。

対 象 平成29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

期 日 7月24日(水) ※毎月第4水曜日

時 間 午前10時30分～11時30分

場 所 保健センター 健診室

持ち物 バスタオル、水分補給用の飲み物、下靴入れの袋、オムツ替え用シート(代用の物でも可)

新しい遊具のご紹介

『カメさんのジム』

2歳未満のお子さん向けに設置しました。やわらかい素材でできていて、小さいお子さんに大人気の滑り台もついています。

どうぞ遊びにいらしてください。



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。

子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症・大腸がん検診を実施します！



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
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	20歳以上の女性	500円
乳がん検診	超音波検査	30～65歳の女性	500円
	マンモグラフィ2方向（2年に1回）	40歳～49歳の女性	1,000円
	マンモグラフィ1方向（2年に1回）	50歳以上の女性	500円
骨粗しょう症検診	足のかかとの超音波検査	40歳以上の女性	500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2年3月31日現在

※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います。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

申込期間

7月8日(月)～7月26日(金)

申込方法

電子申請・窓口・電話のいずれかでお申し込みください。
電子申請は町ホームページまたは右のコードからお申し込みください。
※申込み者には後日、問診票を郵送します。また、各日定員になり次第、締め切ります。
【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)



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、令和元年7月31日をもって有効期限が満了の日を迎えます。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、平成30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 令和元年 8月1日(木)～8月30日(金)

▶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	ユニット型個室的多床室	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)

貧血に悩む方の多くは、鉄分不足が原因だと言われています。
鉄分は吸収されにくい栄養素と言われているため、日ごろから食事で鉄分を多くとるようにする
心がけが大切です。今回は、貧血予防に効果的な食品とレシピをご紹介します。

カツオの香味だれ



健康
レシピ

Presented by 食生活改善推進員

ほうれん草の簡単ナムル



「貧血予防レシピ」

カツオの香味だれ

【材料】4人分

カツオさく	1/4身
塩	少々
酒	少々
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
小ねぎ	20g
にんにく	1かけ
しょうが	20g
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ2
豆板醤	小さじ1
水	50cc

栄養成分(1人分)	
エネルギー	87Kcal
塩分	1.6g

鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類に分けられます！

ヘム鉄・・・肉・魚介類などの動物性食品に含まれる。体内へ吸収されやすい。
非ヘム鉄・・・野菜・海藻・大豆製品などの植物性食品に含まれる。体内へ吸収されにくい。鉄分の吸収をサポートする「ビタミンC」と一緒にとると効果的。

ビタミンCを多く含む食材

キャベツ、じゃがいも、いちご、ブロッコリーなど

ヘム鉄を多く含む食材

豚・鳥・牛レバー、豚・牛の赤身肉、カツオ、マグロ、あさりなど

非ヘム鉄を多く含む食材

ほうれん草、小松菜、ひじき、納豆など

ポイント

盛りつける前に、具材をたれに漬けておくと味がなじみます。カツオの血合いも一緒に食べることで鉄分がとれます。

【作り方】

- ① カツオをそぎ切りにし、塩、酒をふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ にんにくとしょうがをみじん切りにし、Aの調味料と混ぜ合わせる。
- ④ ①の水気をキッチンペーパーでふき取り、片栗粉をつけ、フライパンにサラダ油をひき、中火で焼く。
- ⑤ カツオの焼き色がついたらとりだし、油をふき取り、③を加えて火にかけひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器にカツオと②を盛りつけ、⑤のたれをかける。

ほうれん草の簡単ナムル

【材料】4人分

ほうれん草	250g
にんじん	1/3本
もやし	1/2袋
ポン酢しょうゆ	大さじ3
ごま油	小さじ2
いりごま	小さじ2

栄養成分(1個分)	
エネルギー	55Kcal
塩分	1.1g

ポイント

もう一品欲しい時の野菜の小鉢です。調味料の量はお好みで調節しても大丈夫です。

【作り方】

- ① ほうれん草を茹で、4～5cm幅に切る。
- ② にんじんを千切りにし、もやしと一緒に茹でて水気を切る。
- ③ ポウルに①、②、Aを入れ、和えて味をなじませ、器に盛りつける。

【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（直通）

ホームページ

http://www.lib.t-ibaraki.jp/

開館時間

火～金曜日 午前9時30分～午後6時

土・日曜日 午前9時30分～午後5時



おすすめの「新」着本

新刊1



百 花
(川村 元気 著)

認知症と診断され、徐々に息子を忘れていく母を介護しながら、泉は母との思い出を蘇らせていく。二人で生きてきた親子にはどうしても忘れることができない出来事があった。あのとき「一度、母を失った」ことを。

新刊2



彼女たちの場合は
(江國 香織 著)

ニューヨーク郊外に住むいとこ同士の礼那と逸佳はある秋の日、二人きりで旅に出た。長距離バスやアムトラックを乗り継ぎ、二人の旅は続く。美しい風景と愛すべき人々。そして「あの日の自分」に出逢える…。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

7月13日(土) 午後2時～

7月27日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

7月11日(木) 午前10時30分～

7月25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。

図書館カレンダー

2019年7月の休館日

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

※7月20日から8月31日まで開館時間が午前9時となります。

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



夢見る
帝国図書館
(中島 京子 著)



キャプテンマークと
銭湯と
(佐藤 いつ子 著)



傑作はまだ
(瀬尾 まいこ 著)



もったいないばあさん
かわみちくん
(真珠 まりこ 著)



女の子のための
かわいい服
(大浜 聡子 著)



とりあえず
ごめんなさい
(五味 太郎 著)



スポーツキッズの
毎日のごはん
(古池 久美子 監修)



子どものための
名言集
(金田一 秀穂 著)

◆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
令和元年5月末現在
男 16,394人
女 16,270人
総人口 32,664人
世帯数 13,264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もち、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 ウグイス

◆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.83 アカミミガメ

(ヌマガメ科)

学名 *Trachemys scripta* (Schoepff.1792)

写真・文 小菅 次男

▼注目の外来種

茨城町の池沼で甲羅干しをするアカミミガメを普通に見かけるようになりましたが、本種は日本の外来種の中で、特に注意を必要とする種として取り上げられています。

▼アカミミガメの生態

アカミミガメは、北アメリカ南部・メキシコが原産地で、ペット用に米国から日本国内に輸入されたものです。

昔、縁日などでミドリガメとして売られていたのはこのカメの幼体です。

池や流れの緩やかな川などに生息し、雑食性で水草や藻などの植物のほか、魚・エビ・カニ・水生昆虫などの動物も食べます。幼体の体は緑色ですが、成体になると、くすんだ暗い色になります。

▼アカミミガメは3亜種

からなりませんが、日本で見られるのはほとんどがミシシッピアカミミガメで、顔の横に赤いライン、甲羅には黄色や黒の縞模様が入るのが特徴です。

大きさは甲長が最大でオス20cm、メス28cmとなり、ニホンイシガメよりずっと大きくなります。

▼どうして増えたのか？

国内でアカミミガメが爆発的に増えたのは、大量に野外に捨てられただけでなく、繁殖力の強さにも原因があります。

在来種のニホンイシガメより多くの卵を一年に何回も産みます。さらに短期間で成体になり、40年も長生きをします。

汚れた水にも耐える事が出来るため色々な場所に適応し、ニホンイシガメ

▼何が問題なのか

本種は在来種のニホンイシガメを準絶滅危惧に追いやるなどの生態系の破壊、オニバスなどの希少な水生植物の捕食・消滅、レンコンなど農作物の被害などで、日本生態学会により「日本の侵略的外来種ワースト100」に指定されています。

世界でもアカミミガメの対策が進められており、日本では特定外来生物への指定が検討されています。

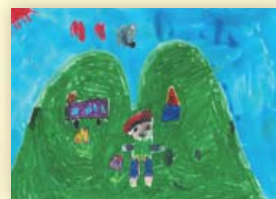
いまだ輸入規制がされていませんが、輸入規制が実現すれば、外来種対策の大きな前進になります。

今、アカミミガメを飼っている人は絶対に野外に放さないでください。

ちびっ子アート ふじ保育園



「たのしかったよ！つくばさん」
やまだ ゆいな (5歳)



「つくばさんのぼったよ！」
ネオパネ・ビデイス (5歳)