



広報

Ibaraki Public Information

しいばらき

8

No.994
August 2019

特集

あなたの行動が命を救う

COVER

潤沼自然公園 イトトンボ橋

あなたの行動が命を救う

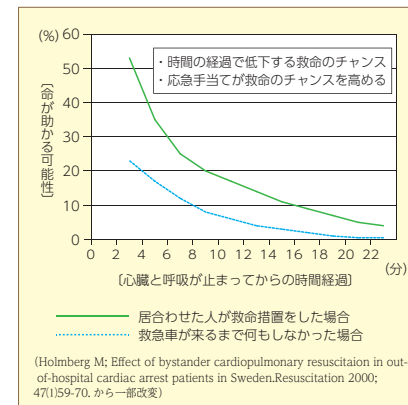


■**こんなときどうすれば**
目の前で突然誰かが倒れ、心臓や呼吸が止まってしまったら、あなたはどうしますか。心臓や呼吸が止まる原因は、心筋梗塞や脳卒中、熱中症など様々です。水難事故や熱中症が起りやすい夏に向け、命を救うために私たちができることについて知識を深めましょう。

■自分にできる救命処置を

119番通報をすると、救急隊員が現場に向かいます。1分1秒を争う際には、その現場に到着するまでの間に、居合わせた人が応急手当を行うと、命を救える可能性が高くなります。左のグラフのように、心臓や呼吸が止まってしまった人に、何も手当をせず10分経過してしまうと、救命の可能性が10%以下になってしまうのです。

時間の経過と救命率の関係



救命処置の流れ 心肺蘇生法とAEDの使用

- 1 安全確認
- 2 反応なし
- 3 大声で叫び応援を呼ぶ。
119番通報・AED依頼
- 4 呼吸を見る
気道確保
様子を見ながら応援・救急隊を待つ。

呼吸なし
通常どおり

- 5 胸骨圧迫
強く(成人は約5cm、小児と乳児は胸の厚さの約1/3)
速く(100~120回/分)
絶え間なく(中断を最小に)
圧迫解除は胸がしっかり戻るまで

- 6 人工呼吸
人工呼吸ができないか、ためられる場合は胸骨圧迫のみ続ける。
心肺蘇生(5)胸骨圧迫30回+人工呼吸2回を繰り返す。

- 7 AED装着
電源を入れる。
電極パッドを装着する。
直接素肌装着できれば、衣類を脱がさなくても良い。

- 8 心電図の解析
電気ショックは必要か。

- 9 電気ショックを実施
必要あり
その後すぐに5の心肺蘇生を再開。
必要なし
すぐに5の心肺蘇生を再開

- 繰り返し(8に戻る)
2分後に再度解析が始まる。
- 救急隊に引き継ぐまで、または傷病者が目を開けたり、普段どおりの呼吸になるまで心肺蘇生を続ける。
AEDは装着したままにし、電気ショックを行った回数救急隊に伝える。

現場の声

実際に救急の現場で働く、茨城町消防本部の大内さんに話を聞きました。

■早い行動がカギに

人は心臓が止まると、15秒程度で意識を失い、3~4分間そのままの状態



茨城町消防本部警防課 救急救命士 大内 涼太

が続くと回復することが困難になります。少しでも早く救命処置を行うことでの「戦い」なのです。

町で救急車が現場に到着するまでの平均時間は約8分。現場に居合わせた人が、胸骨圧迫や人工呼吸を1分1秒でも早く行えるかで生死を分けることがあります。

■「救命のリレー」

スタートはあなたから

もし、救急の場面に直面した際には、慌てず落ち着いて、119番に通報してください。現場の情報は小さなことでも現場に向かう救急隊員の到着後の

AEDとは？

AED(自動体外式除細動器)は、心臓の筋肉がけいれんして血液を流すポンプ機能を失った状態のときに電気ショックを与え、心臓のふるえを取り除く医療機器です。自動で心電図を調べ、電気ショックが必要なかを音声メッセージで指示してくれるため、一般の方でも簡単に確実に操作できます。



救急隊による処置や医師による治療が実施される前に、側に居合わせた人が心肺蘇生法を行い、AEDを使用することで、救命率が高くなるといわれています。

確認しよう! AEDの設置場所

自分の住んでいる地域や普段よく行く場所のどこにAEDがあるのかを確認しておきましょう。

AEDは町の公共施設などにも設置しています。

町内公共施設配備AED

茨城町役場
茨城町駒場庁舎
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」
酒沼自然公園
茨城町運動公園
いばらき聖苑
明光中学校
青葉中学校
青葉小学校
長岡小学校
葵小学校
大戸小学校
大戸幼稚園
長岡幼稚園
沼前幼稚園
高齢者生活相談所(桜の郷県営アパート)
桜の郷コミュニティセンター
茨城町消防本部

※詳細は4ページに掲載しています。

体験して学ぶ 定期普通救命講習会

消防本部では、町民の皆様や町内事業所の方を対象とした、心肺蘇生や AED の使用法を習得する講習を開催しています。大切な人や家族の命を守るため、講習を受けて正しい知識と技能を身につけましょう。

- ▶ 日 時 毎月第 2 火曜日（祝祭日の場合は翌日）
午前 9 時～正午
- ▶ 場 所 茨城町消防本部 1 階 多目的会議室
- ▶ 内 容 心肺蘇生法、AED 使用法など
- ▶ 対 象 町内に居住または、通勤・通学している方
- ▶ 申込方法 受講日の約 1 週間前までに、消防本部窓口にてお申し込みください。
- ▶ その他 実技が中心となるため、動きやすい服装でお越しください。

【問合せ先】 消防本部 ☎029-292-1515

Interview 受講者の声

普通救命講習は、以前も受けたことがありましたが、再確認のため受講しました。

AEDは、起動すると音声ガイドが始まり、誰が使っても分かりやすい説明がされます。一度でも経験することで、現場に居合わせた際も、迷わずAEDを使用できると思います。

講習を受けることの大切さを実感しました。



保育士
木村 紗矢香さん

救急車の適正利用にご協力を

近年、救急車の出場件数は急激に増加し、町の平成30年中の救急出場件数は1624件と、10年前と比較して約500件増加しています。

要請の中には、緊急ではないものもあり、こういった事案に対応している間に、大けがや心筋梗塞といった1分1秒を争う生命に危険がある傷病者の搬送が遅れてしまいます。緊急を要しない場合には、自家用車や公共交通機関などを利用してください。ただし、意識がない、胸が痛い、突然の頭痛など命に関わる病气やけがのときは、迷わず119番通報をしましょう。

救急車を呼ぶ前に考えよう



救急車を呼ぶべきか、判断に迷ったとき

茨城おとな救急電話相談

☎# 7119 または ☎03-5367-2365

急な病气や怪我で不安なときや、救急車を呼ぶべきか迷ったとき、ご相談ください。

茨城子ども救急電話相談

☎# 8000 または ☎03-5367-2367

お子さんが急な病气ですぐに受診させたほうがよいのか、様子を見ても大丈夫なのか不安なとき、ご相談ください。

▶ 相談時間

24時間 365日

子どもへの対応

■ 小児・乳児への胸骨圧迫

成人と同様、十分な強さと速さで、絶え間なく圧迫することが重要です。ただし、以下の点に注意しましょう。

小児

体格に応じて、両手または片手で、胸の厚さの3分の1が沈むまでしっかり圧迫する。

乳児（1歳未満）

指2本で行う。圧迫の強さは胸の厚さの3分の1が十分に沈む程度に。



乳幼児に対する胸骨圧迫の位置



乳幼児に対する胸骨圧迫

■ AEDは小児（未就学児）・乳児にも使用できます

- ・AED本体に小児用の電極パッドが入っている場合や、本体のモードを小児モードに切り替えられる場合は、そちらを使用する。
- ・体の小さな小児にやむを得ず成人用の電極パッドを使用する際は、2枚の電極パッドが触れ合うことがないようにしてください。

覚えておこう 救命処置

もし、大切な人が目の前で倒れたら…。
1分1秒を争う現場であなたにしかできないことがあります。



空気がもれないよう鼻をつまみ1回を1秒間かけて2回息を吹き込む。

1回目の吹き込みで胸が上がらなかつた場合には、もう一度気道確保をやり直します。



耳元で声を掛け、肩を優しくたたいて反応を確認する。

呼び掛けなどに対して目を開けるか、何らかの返答または目的のあるしぐさがなければ「反応なし」と判断します。



AEDの電源を入れ、正しい位置に電極パッドを貼る。

電極パッドは、右前胸部（右鎖骨の下で胸骨の右）および左側胸部（脇の5～8cm下）の位置に貼ります。



周囲の人に119番通報とAEDの手配を依頼をする。

救助者が一人の場合や、協力が誰もいない場合には、自分で119番通報することを優先します。



AEDによる解析中は傷病者の体に触れない。

電気ショックが必要であると判断すると、「ショックが必要です。」などの音声メッセージが流れます。



胸と腹の動きを観察し、普段どおりの呼吸をしているかを確認する。

しゃくりあげるような、途切れ途切れに起きる呼吸の「死戦期呼吸（あえぎ呼吸）」は正常な呼吸ではありません。



電気ショックが必要な場合は、ショックボタンを押す。

ショックボタンを押すときは、必ず自分が傷病者から離れ、さらに誰も傷病者に触れていないことを確認します。



両ひじを伸ばし手を組み、胸骨の下半分が約5cm沈むまで圧迫する。

救助者が2人以上いる場合は、2分間を目安に交代して、絶え間なく続けることが大切です。

長岡第二区

長岡第二区は、6月16日(日)に、平成館において三世代交流会「区民楽しみ会」を開催しました。

実行委員の皆さんが準備・料理した焼きたての肉や野菜、焼きそばをみんなで美味しくいただきました。余興の大正琴の演奏では会場に美しい音色が響きわたり、参加者は皆聞き惚れていました。また、カラオケ大会では力強い歌声が響き、会場は大いに盛り上がりしました。



前田第二区



前田第二区は、6月9日(日)に、「ふるさと元気づくり推進事業」を活用し、親交館カフェにおいてミニ・コンサートを開催しました。県内で活動をしている「ル・シエル音楽団」クラリネットアンサンブル『凧』の演奏にすっかり魅了されました。

曲目半ばでは、手遊び歌を交え手足を動かし、懐かしい曲に自然と歌声が響きわたり、笑顔いっぱいの楽しいコンサートになりました。



上飯沼南部区

上飯沼南部区は、6月9日(日)に、「ふるさと元気づくり推進事業」実施後にも、公民館の環境を維持するため、公民館前広場の花壇にブルーサルビアや日々草の花の苗を植えました。花植えのアドバイザー吉田寛氏の指導により手際よく植え、水やりなどの手入れはみんなで行い、話し合いました。

前田第一区



前田第一区は、6月7日(金)に、前田公民館において麒麟ビール(株)茨城支社による『ビールの教室』を開催しました。県内初の試みで、厳選された原料による製造工程、美味しいビールの注ぎ方や料理との相性など楽しく学びました。

また、お酒の相性を調べるパッチテストによりお酒との上手な付き合い方を再認識しました。麒麟4種のブランド当てクイズ、新商品抽選会やさわやか楽級の皆さんによる手作りのごちそうをいただき、会場は大いに盛り上がりしました。

前田東区

前田東区は、3月17日(日)に、前田公民館で、「ふるさと元気づくり推進事業」として、実行委員会の「睦会」「前田子供会」「前田中学校育成会」「地区生涯学習委員」の協賛のもと、『前田東区三世代交流会』を開催しました。輪投げ大会やビンゴゲームで大歓声が上がりました。

みんなで楽しく会食をした後に『三世代のみんなが顔見知りになろう!』と、自己紹介と将来の夢や、今頑張っていることなどを大きな声で発表し、それぞれのスピーチが拍手に包まれました。



野曾後谷区

野曾後谷区は、4月7日(日)に、「ふるさと元気づくり推進事業」を活用し、昨年度より「菜の花満開プロジェクト」に取り組んでいます。昨年蒔いた菜の花が満開となり、桜の開花と共に美しい景観を作りあげました。湛沼の安全対策として区民が設けた防護柵により、近隣の人々が安心して集える憩いの場となり、お花見バーベキューを開催し区の親睦を深めました。



城之内区

城之内区は、2月24日(日)に、城之内公民館において「花巻さずし教室」を開催しました。講師として招いた茨城町生活改善クラブの指導により、「チューリップ」「サザンカ」の2種類の花巻さずしを作りました。

出来あがった花巻さずしとともに、講師の手作りの甘酒、味噌田楽を食べながら、地域の交流を深めました。



集落支援員にご相談を!

「地域を元気にしたい」、「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ましょう。

上雨ヶ谷区



上雨ヶ谷区では、3月5日(火)に、上雨ヶ谷集落センターにおいて、上野合地区社会福祉協議会主催の「ニセ電話詐欺」の講演会が開催されました。町の消費生活センター田山相談員による、町の相談実例と対応の説明後、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」により、「架空請求詐欺」の語り寸劇が披露されました。集まった区の皆さんに『おいしい話は危険がいっぱい! 気をつけましょう。』と呼びかけました。

長洲区

長洲区では、2月23日(土)に、長洲公民館において、石崎地区社会福祉協議会主催の「第16回明るい地域づくり事業」が開催されました。近年増加している詐欺を防止するため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」により、「還付金等詐欺」、「架空請求詐欺」の語り寸劇が披露されました。参加者は、寸劇を見て、少しでもあやしいと感じたら、消費生活センターや警察に電話をするということを再確認しました。



矢口集落支援員、照山集落支援員、林集落支援員

6/11 (火) 4年連続で関東大会に出場
茨城町消防本部 県消防救助技術大会で優勝

第46回茨城県消防救助技術大会が茨城県立消防学校で開催され、県内の消防職員が日頃培ってきた救助技術を競いました。

茨城町消防本部は、28チームで競った「引揚救助（低所に倒れている人を高所にロープで引き揚げる）の部」で優勝をし、4年連続で関東大会に出場しました。



第10回
**ひぬま
あじさいまつり**

6月22日（土）から7月15日（月）にかけて、第10回ひぬまあじさいまつりが開催されました。

6月30日（日）のイベント開催日は雨にも関わらず、町内外から多くの方が来場し、色鮮やかなあじさいやステージ発表を楽しむ方たちの姿が見られました。



6/9 (日) 涸沼流域の水生物や昆虫を観察
涸沼環境学習会



町では、ラムサール条約登録湿地である涸沼の豊かな自然にふれあう体験型の学習会を開催しています。

第1回目の学習会は、城里町にある涸沼の源流を探索するツアーを開催しました。約40人が参加し、源流付近で水生物の採取を行い、カジカやカワムツなどきれいな水辺に生息する生きものを観察することができました。午後は涸沼自然公園に移動し、チョウやクワガタなどの昆虫採集をしました。参加した子どもたちは「いろいろな生きものを見ることができて楽しかった。」と嬉しそうに話していました。

6/18 (火) 茨城町優良建設工事表彰
大昭工業株式会社と大恵建設株式会社が受賞



第9回茨城町優良建設工事表彰式を開催し、大昭工業株式会社（木村 晃代表取締役・写真左）と大恵建設株式会社（荻津 大恵代表取締役・写真右）が受賞されました。

優良建設工事表彰は、町が発注した建設工事のうち、特に優良な成績を収めた工事の施工業者を表彰することで、建設工事の施工意欲を高め、施工技術の向上及び公共工事の品質確保を図ることを目的としています。

【優良建設工事】
工 事 名：30防交安補修第2号 道路舗装補修工事
場 所：茨城町大字長岡地内
施工業者：大昭工業株式会社
工 事 名：30（第1 括）配水管布設工事 第1 工区
場 所：茨城町大字駒渡地内
施工業者：大恵建設株式会社

5/16 (木) 茨城町を花いっぱいのにまちに
第2回Happy Gardenプロジェクト事業開催



第2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。

今回は、ほっとくつろげる自然派スタイルの庭づくりを提案している柴田しず江先生を講師として迎え、「季節の寄せ植え教室～初夏編～」を実施しました。会場には、赤紫色のかわいらしい花を咲かせた千日花やピンクに色づいたペンタス・アップルブロッサムなどを用意。参加者約30人は、思い思いの配置で鉢植えに花々を植え、華やかな出来栄えに大満足の様子でした。

第4回Happy Gardenプロジェクト事業は、9月24日（火）午前10時から開催予定です。（申込みは町民協働課 ☎029-291-8802まで）

6/17 (月) 町内の空手道場に所属する大垣さん
全日本青少年空手道選手権大会で優勝



上飯沼の空手道場「日本空手道拳翔館」に所属する、大垣春姫さん（青葉小6年）が、小林宣夫町長を表敬訪問し、4月に埼玉県内で開催された全日本青少年空手道選手権大会（極真空手道連盟極真館主催）の部門別で優勝したことを報告しました。

大垣さんは、5歳から道場に所属し、週3回の練習に励んでいます。今回の結果を踏まえて「世界大会があれば優勝したい。」と意気込みを語りました。

文芸

《短歌》

○筑波嶺に線香を打つ杵の音駒村堂の水車は回る
皆藤 利通(下土師)

●病院の送り迎えの間にも車窓の景色に詩をひねります
大場 邦男(長岡)

●腹這いで仔猫の想い聴いてみた野の草いきれただむせかえる
内田 理(長岡)

対局の終わりに敗者の後方に勝者を写すカメラ居並ぶ
中島三千代(桜の郷)

記念樹の大王松は大木に植えし人老いて松深き色
小堤美智子(小堤)

いただいた甘いメロンに舌つみ作る手間ひまおもんぱかりぬ
浦井 正子(宮ヶ崎)

田植えすみ一面の稲真つ直ぐに緑まじり梅雨空のもと
佐久間 勲(前田)

散歩道遠くに見える筑波山眺めて居るにまた会いたいね
萩谷彰一郎(長岡)

あかあかとさざ波染めて沈みゆく夕日の名勝親沢の鼻
片岡 忠彦(長岡)

公園の桜の木の下大の字になつて空見る飛行機雲も
河野 久子(網掛)

(評) 皆藤さん—水車を使った伝統的製法で杉線香を作る駒村清明堂を詠んだ。水車の音に紋り、伝統を守り作り続ける人の思いまでも読ませてくれる。大場さん—毎月短歌を沢山送ってくる熱心な方。心のアンテナを高くとって何となくもどこにいても「詩」の素材を見つけようとする姿勢に励まされた。内田さん—野原で仔猫との語らい。童話的でおもしろい。「腹這いで」に作者の優しさが込められる。

《俳句》

○南天の花ちりこぼす走り梅雨
秋山 禮子(越安)

●曇天の緑濃くして梅雨晴れ間
萩谷彰一郎(長岡)

●星ふるや青田螢火遠蛙
田口 正子(南川又)

青葉闇何処で鳴くや時鳥
小堤美智子(小堤)

空は青麦刈り始め風起る
田口すい子(南川又)

つかのまの晴れ間急いで梅おとす
片岡 忠彦(長岡)

一個売りされて助かる夏野菜
中島三千代(桜の郷)

八郷路や左右に柿の花たわわ
佐久間 勲(前田)

アヤメ咲く水郷佐原蔵の町
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評) 秋山さん—小さな南天の花が、雨に打たれている様子を「走り梅雨」という季節感のある言葉を入れて上手にまとめた。萩谷さん—梅雨の晴れ間—という言葉に日本らしさを感じる。田口さん—夏の夜を詰め込んだような句。

【お詫びと訂正】

広報いばらき7月1日号、中島三千代さんの短歌に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。
誤—紅白帽遊技にリレー綱引きと応援のかがやく笑顔
正—紅白帽遊技にリレー綱引きと応援席のかがやく笑顔

【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

【問合せ先】

秘書広聴課
☎029(240)7126(直通)

町の特産品

涸沼産しじみ

涸沼は、「大和しじみ」の三大産地の一つとされています。
しじみは季節を問わず1年中食べられますが、夏の「土用しじみ」(7〜9月)、冬の「寒しじみ」(12〜2月)と、1年に2回の旬があります。
特に、「土用しじみ」は、産卵期前が身が太っており、プリプリの食感を楽しむことができます。
町内の飲食店や直売所等で、生や冷凍、レトルト(真空パック)の状態でも販売されています。旬のこの時期に、ぜひ、お味噌汁やしじみご飯、バター焼き等、様々な方法で、涸沼産しじみをお試しください。

【問合せ先】

農業政策課
☎029(240)7118(直通)

しじみの味噌汁

- 材料(2人分)
 - ・砂抜き後のしじみ…およそ100g
 - ・味噌…小さじ4
- 作り方
 - ①しじみの殻と殻をこすり合わせて水で洗う。
 - ②鍋にしじみと約360ミリリットルの水(2カップ分)を入れ、強火にかける。沸騰してきたら、アクを取り、5〜6分煮る。
 - ③味噌を溶かしてひと煮立ちさせて、できあがり。



すこやかニユース

胃がん検診の受け方、ご存知ですか？

日本人が多くかかると言われているのが、胃がんです。男性のおよそ9人にひとり、女性のおよそ18人にひとり、一生のうち胃がんと診断されており、がんの種類別死亡者数では、男性が第2位、女性が第3位と報告されています。
近年は医療技術の進歩により、早期発見し、早期治療できれば治癒するがんとされています。胃がんは自覚症状が出にくいいため、定期的に検診を受けることが重要になります。

町では、検診費用の一部を助成しています。

検診の方法として、胃部エックス線検査(バリウム)と胃内視鏡検査(胃カメラ)の2種類があります。町では、集団検診で、胃部エックス線検査、個別検診(医療機関)で胃内視鏡検査を受けることができます。

・胃部エックス線検査 集団検診で受けられます

バリウム(造影剤)と発泡剤(胃を膨らませる薬)を飲み、体を回転させながらエックス線で胃の内部の粘膜を調べる検査です。

・胃内視鏡検査 医療機関で受けられます

内視鏡(小型カメラ)のついた細い管を口または鼻から入れて、胃の内

日本が、40歳以上の男女
受診頻度 年に1回
自己負担金 800円(クーポン対象の方は無料。対象の方には6月にクーポン券を送付しています。)
受診方法 要予約。ゆうゆう館で決められた日程で受けられます。詳細は、広報やホームページをご覧ください。
検査結果 1か月程でご自宅に通知が届きます。

日曜日	事業名	受付時間
1 木	大腸がん検体回収(9日も実施)	8:30~10:00
2 金	総合健康診査(申込者、ゆうゆう館)	7:00~11:00
7 水	健康相談 3-4か月児育児相談	9:00~11:30 9:45~10:00
9 金	2歳児歯科検診	12:50~13:30
27 火	1歳6か月児健診	13:00~13:30
30 金	ごっくん教室	9:45~10:00

【問合せ先】健康増進課

☎029(240)7134(直通)

※検診で「異常あり」と診断された方は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

部を調べる検査です。
対象 50歳以上の年度内奇数年齢の男女
受診頻度 2年に1回
自己負担金 7050歳以上…4千円
75歳以上…2千円
受診方法 協力医療機関で受けられます。今年度から、水戸市内だけでなく町内の医療機関でも受けることができるようになりました。ご希望の方は健康増進課へお問い合わせください。
検査結果 2か月程で結果が出ます。結果は医療機関より伝えられます。

まちかどレポート

宮ヶ崎城跡

レポーター 宮ヶ崎在住 男性

宮ヶ崎区の北東部、涸沼を一望できる場所に、中世の城跡「宮ヶ崎城跡」があるのをご存じでしょうか。
宮ヶ崎城は、この地域で大きな勢力を持った宮崎氏が、鎌倉から室町時代にかけて築き、後の戦国時代に江戸氏が再整備したと考えられているそうです。
宮崎氏は鹿島郡を支配した鹿島氏の子孫であり、道路を挟んだ向かい側に、長い参道をもつ立派な鹿島神社があります。宮崎氏の居住跡も、鹿島神社の南方に確認されているそうです(現在は個人の所有地となっています)。



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: kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛

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等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** 令和元年7月31日(水)
- ▶ **支給対象** 次の①から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令和元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、平成30年8月1日から令和元年7月31日までの期間継続している方
- ▶ **支給条件** 平成30年8月1日から令和元年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、7日以内のショートステイの利用を除く)
- ◆ **支給額** 10万円
- ◆ **申請期日** 8月30日(金)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 介護保険料が変わります

令和元年10月の消費税率10%への引き上げに合わせ、所得段階の第1段階から第3段階について、保険料軽減が強化されました。詳しくは、下の表をご覧ください。

令和元年度 介護保険料(年額)

	第1段階	第2段階	第3段階
軽減強化前(変更前)	30,900円	51,500円	51,500円
軽減強化後(変更後)	25,700円	42,900円	49,800円

【問合せ先】長寿福祉課 ☎029-291-8407(直通)

お知らせ 厚生労働省補助事業 自殺予防公開講座

- 一般の方を対象に公開講座を実施します。
- ▶ **日時** 8月10日(土)午後2時~4時
- ▶ **場所** つくば国際会議場 中会議室202(茨城県つくば市竹園2-20-3)
- ▶ **内容** テーマ:「子どもの生きづらさに耳を傾ける-自殺防止のために-」
講師: 諸富 祥彦 氏(明治大学文学部教授)
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込** ネットからお申し込みください。
<https://www.kokuchpro.com/event/iid20190810/>
※右のコードからもお申し込みいただけます。

【問合せ先】社会福祉法人 茨城いのちの電話 事務局 ☎029-852-8505



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いては、町ホームページ、または、都市整備課までお問い合わせください。

- ▶ **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、平成31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2年3月15日までに住居登録され、居住する方
- ②令和元年度において、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
- ▶ **申請方法** 申請書類を添えて都市整備課まで持参するか、郵送にて提出してください。
- ▶ **申請期間** 8月1日(木)~10月31日(木)
- ▶ **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受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)

お知らせ 未婚の児童扶養手当受給の方に給付金が支給されます

児童扶養手当受給者のうち、未婚のひとり親の方に対し、令和元年度に臨時・特別の措置として給付金(17,500円)が支給されます。なお、以前結婚したことがある方や所得制限により児童扶養手当が支給されない方などは給付金が支給されません。

対象と思われる方には、7月末に申請書を個別に郵送します。

- ▶ **受付期間** 8月1日(木)~12月2日(月) ※土・日・祝日は除く
- ▶ **受付時間** 午前8時30分~午後5時(正午から午後1時までを除く)
- 【問合せ先】こども課 ☎029-240-7144(直通)

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

・下記納期限までに納付しましょう。

納期限は 9月2日(月)

お知らせ 一斉催告を実施しています

町税は福祉や教育、生活環境の整備など、様々な町民サービスを遂行していくための貴重な財源です。町税の滞納は、その財源確保に大きな影響を及ぼし、町民サービスにも支障が出る可能性があります。この機会に納め忘れがないかご確認ください。

- ▶ **一斉催告発送日**: 7月22日(月)
- ▶ **納付指定期日**: 8月5日(月)

対象税目	納期
固定資産税	1期
軽自動車税	全期

※令和元年6月末時点で未納がある方を対象に、催告書を送付しています。
【問合せ先】税務課 ☎029-240-7104(直通)

お知らせ 全国家計構造調査へのご協力をお願いします

- ▶ 10月から11月までの2か月間、2019年全国家計構造調査が実施されます。
- ▶ この調査は、全国の家計の構造を総合的に明らかにするため、総務省統計局が統計法に基づく基幹統計調査として5年ごとに実施します。
- ▶ 調査により集められた個人情報統計法により保護され、厳重に管理されますのでご安心ください。
- ▶ 8月から調査員が世帯を訪問しますので、皆様の調査へのご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。
- 【問合せ先】企画政策課 ☎029-215-8003(直通)

お知らせ 行政相談、行政書士相談会を開催します

▶ **行政相談** 「どこの窓口申請したらよいか教えて欲しい」など、悩んでいることはありませんか。町では、総務大臣から委嘱された2人の行政相談委員が活動しており、以下のとおり相談を行います。

- ▶ **日時** 8月5日(月)午後1時~4時
- ▶ **場所** 茨城町総合福祉センター [ゆうゆう館] 2階 健康教育室2
- ▶ **行政相談委員** 石井 敏幸 ☎029-292-0263(代) 海老澤 栄子
- ▶ **その他** 事前申込不要、無料
【問合せ先】町民協働課 ☎029-291-8802(直通)

▶ 行政書士無料相談会

「円満な相続がしたい」「会社を立ち上げたい」「必要な許可は何か」など、暮らしの中でお困りのことはありませんか。行政書士が、親切・丁寧に皆さまのお悩みをお聞きし解決の促進を図ります。

- ▶ **日時** 8月19日(月)午後1時~4時
- ▶ **場所** 茨城町総合福祉センター [ゆうゆう館] 2階 会議室3
- ▶ **その他** 事前申込不要、無料
【問合せ先】水戸支部事務局 木村 ☎029-251-3101

お知らせ 予防接種はお済みですか

予防接種対象年齢の方は無料で受けられます(対象年齢を過ぎてしまうと全額自己負担になってしまいます)。普段忙しく時間のとれない方は夏休みを利用して予防接種を受けましょう!

- ▶ **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25年4月2日~平成26年4月1日生のお子さん
- ▶ **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)



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います。

8月の予定

7日(水)	定期子育て相談・読み聞かせ
21日(水)	読み聞かせ
23日(金)	ちびっこフェスティバル
27日(火)	ボランティアと遊ぼう

お知らせ

8月22日(木)は、ちびっこフェスティバル準備のため、ゆうゆう館まんまる一むの開放は午前9時から午後3時までとなります。

ボランティアと遊ぼう

8月27日(火)

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？

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。

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

子育てセミナー

ちびっこフェスティバル

涼しいまんまる一むの中で、ボランティアによる読み聞かせやエレクトーンのミニコンサートなどを行います。みんなで歌ったり、踊ったりして、お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

当日は保健センターの保健師、管理栄養士による相談、町内幼児施設の利用に関する相談を実施します。

▶日時 8月23日(金)

午前10時～11時30分

(受付：午前9時～)

▶場所 まんまる一む(遊戯室)

▶対象 未就学児とその保護者及び妊婦

発表予定

午前10時15分～ 読み聞かせ

午前10時30分～ エレクトーン

ミニコンサート

*受付は子育て支援センター事務室で行います。

*町外の方、妊婦さんも参加できます。

*詳細はゆうゆう館内掲示をご覧ください。



Neighboring town

となりの
まうから

那珂市

なかひまわりフェスティバル2019

25万本のひまわりが咲き誇り、鮮やかな黄色い世界が一面に広がります。フィナーレを飾るのは華麗で迫力のある打ち上げ花火！ミニコンサートや各種イベント、模擬店が多数出店され、一日お楽しみいただけます。

▶日時 8月24日(土)

※少雨決行・荒天中止

午前10時～午後7時40分

(花火：午後7時～)

▶場所 那珂総合公園(那珂市戸崎428番地2)



【問合せ先】 那珂市商工観光課
☎ 029-298-1111(内線：244)
那珂市観光協会ホームページ
<http://www.naka-kanko.jp>

小美玉市

第14回小美玉市

ふるさとふれあいまつり

会場内では「バザール・おみたま」と称して市内の団体や企業などによる模擬店が立ち並び、子どもたちに大人気の「子ども広場」などイベントが盛りだくさん。夜にはまつりのフィナーレとして「花火大会」が行われます。ご家族でも、お友達同士でも一日たっぷり楽しめる、小美玉市の夏の風物詩とも言えるお祭りです。

▶日時 8月31日(土) 午前9時～午後9時

※荒天の場合 9月1日(日)

▶場所 小美玉市希望ヶ丘公園

多目的グラウンド(小美玉市中台418)



【問合せ先】 小美玉市市民協働課
☎ 0299-48-1111
(内線：1251・1252)

Information 情報

お知らせ 夜のおはなし会

影絵でのおはなしや絵本の読み聞かせなど、子どもから大人まで楽しめるおはなし会です。来場者プレゼントも用意しています。

▶日時 8月24日(土) 午後7時～

▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」多目的室

【問合せ先】 おはなしの会 しらゆきひめ 渡辺
☎ 090-2302-6201

募集 介護補助スタッフ
講習受講者募集

この講習会は、厚生労働省茨城労働局の委託を受けて実施するもので、高齢者の就業を支援します。

▶日時 8月27日(火)～8月29日(木) 3日間

午前10時～午後4時

▶場所 茨城県職業人材育成センター
(水戸市水府町864-4)

▶講習内容 介護及び生活支援に関する基礎知識と技術を身につけ、介護・生活支援業務での就業を目指す。

▶対象者

①シルバー人材センターの会員でない満60歳以上の高齢者で、シルバー人材センターの会員になって就業できる方

②全日程参加可能な方

▶定員 10人

▶受講料 無料

▶申込方法

シルバー人材センター窓口にて所定の申込書で受付

▶募集締切 8月13日(火) ※延長の場合あり

【問合せ先】 (一社) 茨城町シルバー人材センター
☎ 029-292-8627

お知らせ みんなの医療・介護・健康セミナー

ブレインピア桜ヶ丘院長の横田先生の講演や、健康機器を使ったチェック、お薬相談会を開催します。また、お薬手帳がある方は持参していただくと、薬剤師が相談を受け付けます。お気軽にご参加ください。

▶日時 8月30日(金) 午前10時～正午

▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」多目的室

▶定員 50人 ※定員になり次第、締め切らせていただきます。

▶参加費 無料

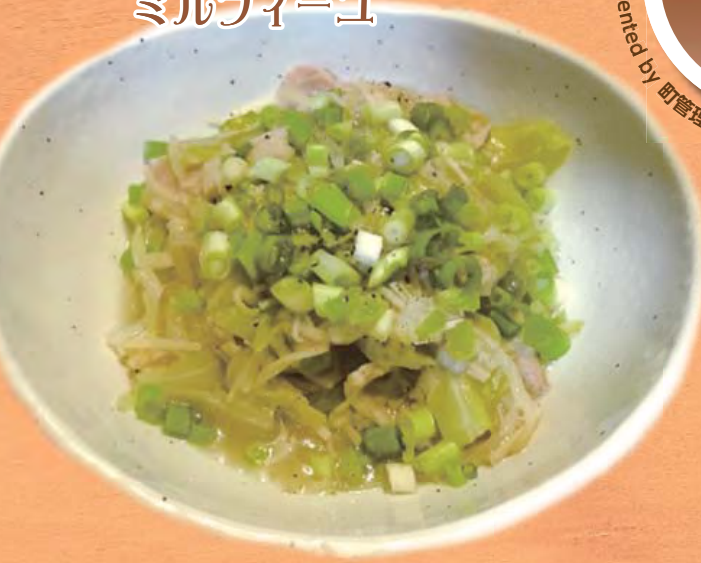
▶申込方法 8月1日(木)より、受付を開始します。

お電話にてお申し込みください。

【問合せ先】 アルファーム薬局桜ヶ丘店
☎ 029-240-7588

気温や湿度が高くなる夏は、体調を崩しやすい季節です。
食事や生活習慣を工夫することで「夏バテ」を防いで、暑さに負けない体づくりを目指しましょう。

キャベツと豚肉の ミルフィーユ



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

桜えびとチーズのチヂミ



「夏バテ予防レシピ」

夏バテ予防の4つのポイント

- ・水分をしっかり補給する。
- ・軽い運動をして発汗を促す。
- ・ぐっすり眠って体を休める。
- ・栄養バランスの良い食事をとる。

夏バテ予防に効果的な栄養素と食べ物

- ・**ビタミンB₁** … 糖質をエネルギーに変える働き
豚肉、玄米、うなぎ、大豆など
- ・**ビタミンC** … 体の抵抗力を高める働き
キウイフルーツ、じゃがいも、赤・黄ピーマンなど
- ・**ミネラル** … 体の調子を整える働き
海藻類、きのこ類など
※暑い夏は汗と一緒に流れてしまうので、3食しっかりとることが大切。

ポイント

蒸すことでキャベツのかさが減り、量を多く食べられます。あっさりとした味わいで、食欲がない時にもおすすめです。

〈作り方〉

- ① 豚肩ロース、キャベツをひと口大に切る。えのきたけは3～4cm幅に切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にキャベツ、もやし、えのきたけ、豚肩ロースの順に重ね入れ、これを2～3段繰り返す。
- ③ 顆粒だし、酒を豚肉の上から全体にかけ、鍋に蓋をして、中火で10分ほど蒸す。
- ④ 火が通ったら器に盛りつけ、こしょう、葉ねぎをトッピングし、上からぼん酢をかける。

キャベツと豚肉のミルフィーユ

【材料】4人分

- キャベツ 4枚
- もやし 2袋
- えのきたけ 2袋
- 豚肩ロース 240g
- 顆粒和風だし 小さじ1
- 酒 1/2カップ
- こしょう 少々
- 葉ねぎ 適量
- ぼん酢 大さじ3

栄養成分(1人分)
エネルギー 229Kcal
塩分 1.1g

桜えびとチーズのチヂミ

【材料】4人分

- 玉ねぎ 1個半
- 桜えび 大さじ1
- 卵 1個
- 薄力粉 大さじ4
- みそ 小さじ2
- ピザ用チーズ 20g
- 水 大さじ3
- ごま油 少々
- オリーブオイル 適量
- 大葉 4枚
- ラー油 小さじ1
- しょうゆ 大さじ2

栄養成分(1個分)
エネルギー 180Kcal
塩分 1.3g

ポイント

みそとチーズの相性がよく、ラー油のピリ辛が後をひきます。一品足りないときなどにおすすめです。

〈作り方〉

- ① 玉ねぎを薄切りにし、ボウルにAを混ぜ合わせる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を流し入れて平らにする。こんがり焼く。目がつくように両面を中火で焼く。
- ③ 焼きあがったら四角に切り分け、大葉で挟むように巻き、ラー油としょうゆを上からかける。

【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



ノーサイド・ゲーム
(池井戸 潤 著)

新刊2



炎天夢
(今野 敏 著)

大手自動車メーカーのエリート社員だった君嶋隼人は工場の総務部長に左遷させられ、同社ラグビー部のゼネラルマネージャーを兼務することに。ラグビーの経験もない男が成績不振で低迷するお荷物社会人ラグビー部の再建に挑む。

グラビアアイドル・立原彩花の死体が江東アリーナで発見され、近くのボートで被害者のものと思われるサンダルが見つかった。船の持ち主は、立原が愛人との噂がある芸能界の実力者だった。芸能界の闇に安積班が立ち向かう。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

8月10日(土) 午後2時～
8月24日(土) 休み

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

8月8日(木) 午前10時30分～
8月22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8月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 休	6	7	8	9	10
11	12 休	13	14	15	16	17
18	19 休	20	21	22	23	24
25 休	26 休	27	28	29	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。皆様のご利用お待ちしております。

◆新刊・新着本ののご案内

新刊続々



行基
(岳 真也 著)



市原悦子
ことばの宝物
(市原 悦子 著)



お母さんは
だいじょうぶ
(楠 章子 文)



賢い子を育てる
夫婦の会話
(天野 ひかり 著)



ぞうさんうんち
しょうてんがい
(ねじめ 正一 文)



夏とおとうと
(ふくだ いわお 作)



ミツパチだいすき
(藤原 由美子 文)



しずかな魔女
(市川 朔久子 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
令和元年6月末現在
男 16,389人
女 16,254人
総人口 32,643人
世帯数 13,274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 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.84 アオイトトンボ

学名 *Lestes sponsa* (Hannsemann)

写真・文 小菅 次男

8月になると、茨城町の明るく開けた水生植物の多い池沼には、ギンヤンマが岸辺を飛び回り、水辺の植物の間にはイトトンボ類が多く見られますが、それよりもひとまわり大きいアオイトトンボの姿もあります。

▼世界に広く分布

アオイトトンボ科はアメリカ北部からユーラシア大陸北部と世界に広く分布する小型〜中型種のグループで、DNA解析による研究では非常に古い時代に分岐したグループと言われています。

日本では北海道から九州まで広く分布し、3属7種が生息しています。

▼池沼に生息するトンボ

アオイトトンボは平地〜山地にかけて明るく開けた植物の多い池沼を好み、高山の池沼にも見られます。

体長42〜46mmで、体は背面が金緑色で、オスは成熟すると胸の所が黒くなり、後に白粉を帯びて来ます。メスは一般には白粉を帯びません。似た仲間のオオアオイトトンボとコバネアオイトトンボにはこの白粉が無いことで区別されます。

未熟なうちは池の付近のやぶの中で過ごし、秋が近づくと生殖活動のため水辺に帰って来ます。

産卵は8月以降でオスとメスが連結して水辺の植物の茎に行います。ときにはオス・オス・メスの3連結のめずらしい光景や産卵しながら水面下に入ったの水産卵も観察できます。

▼卵の期間が長い

成虫の出現期は6月〜10月で、卵期間が6〜8か月と長く、幼虫期間は2〜4か月程度です。

▼止まり方が特徴的

一般にトンボは止まる時には翅を閉じるか開くかのどちらかですが、アオイトトンボは「ハ」の字型に翅を半開きにして止まるのが特徴です。

成熟オスは水辺の植物に止まりなわばりを持ち、交尾はそれら水辺の植物に止まって行われ、朝から午後まで長く観察できます。

卵で越冬し、産卵された植物の茎は枯れて水中に倒れ、翌春卵が孵化します。越冬卵は30℃の低温にも耐える事ができ、寒冷地にも適応しています。温度が高いときは2週間程度で孵化することもあり、西日本の個体は大型で、黒化する傾向があると言います。

ちびっ子アート ひめま保育園



「おともだちといった
たのしかったえんそく」
やまうち たいき (6歳)



「たのしかった
おとまりほいくのスイカわり」
はたい みく (5歳)