広報 Ibaraki Public Information

いばらき

9
No.996
September 2019

特集 いきいき茨城ゆめ国体

COVER がんばれ！ 国体出場選手

特　集

夢と感動の舞台

国体 9/28(土)～10/8(火)

天皇陛下御即位記念
いきいき茨城ゆめ国体2019
第74回国民体育大会　翔べ　羽ばたけ　そして未来へ

■第74回国民体育大会

各都道府県の持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典「国民体育大会（国体）」が、45年ぶりに茨城県で開催され、県内全ての市町村において、競技が行われます。様々な競技の会場に足を運び、選手たちを応援しましょう。

【問合せ先】生涯学習課
☎029(240)7122（直通）

ライフル射撃(CFP)競技

▶日時　10月4日(金)～10月6日(日)
▶場所　茨城県警察学校射撃場
（茨城町上石崎4667－4）

■町内ではライフル射撃(CFP)競技を開催

町では、10月4日(金)から6日(日)まで、茨城県警察学校射撃場にて、ライフル射撃(CFP)競技が開催されます。

ライフル射撃（CFP）は、「センター・ファイア・ピストル」の略で、選手が競技で使用する拳銃の種類のことです。片手で銃を持ち、立ったまま25メートル先の標的を狙います。標的の中心に近いほど、得点が高く、ミリ単位で得点を競うため、選手には高い技術と集中力、精神力が求められます。

競技会の開催中、会場ではしじみ汁などのおもてなし料理を来場者に振舞います。また、イベントステージでは、地元保存会によるひょっとこ囃子（5日(土)）や、県警音楽隊による演奏会（6日(日)）が行われます。

町総合福祉センター「ゆうゆう館」やイオンタウン水戸南からシャトルバスも運行しますので、ぜひ会場にお越しください。詳細については、町ホームページなどでお知らせします。

競技は2種目 ライフル射撃(CFP)競技

① 60発競技

精密射撃30発と速射30発の合計60発の本戦で、合計点の上位8人によってファイナルを行います。本戦とファイナルの総合得点で最終順位が決定します。

●**精密射撃**　10月4日(金)
標的1枚に対し、5分間で5発撃ちます。これを6回繰り返し、合計30発の得点で競います。

●**速射**　10月5日(土)
標的1枚に対し、7秒ごとに3秒間だけ正面を向く標的に1発ずつ、計5発撃ちます。これを6回繰り返し、合計30発の得点で競います。

●**ファイナル**　10月5日(土)
速射を4回繰り返し、合計20発の得点と本戦得点の合計で最終順位が決定します。

② 30発競技　10月6日(日)

精密射撃30発で本戦を行い、標的1枚に対し3分間で5発撃ちます。60発競技の精密射撃より時間が短いため、難易度が上がります。30発競技は本戦のみの得点で順位が決定します。

競技で使用する
センター・ファイア・ピストル

■春季大運動会で炬火イベントを開催

町では、5月25日(土)に開催された町内各小学校の春季大運動会の中で、国体炬火イベントを行いました。

葵小学校では、6年生の代表児童4人が、「マイギリ」（摩擦熱で火を起こす道具）を使って火を起こし、トーチを持ってグラウンドを走ると、会場から歓声が上がりました。その後、1～3年生の児童が、国体マスコットキャラクター「いばラッキー」と「ひぬ丸くん」とともに、国体イメージソング「そして未来へ」に合わせて国体ダンスを披露しました。

■茨城町の炬火名決定「涸沼の風　未来につなぐ　茨城町の火」

町では、炬火名の募集を行い、応募総数58点の中から、酒出 桜さん（葵小4年）の作品を決定しました。酒出さんは「涸沼の風景が好きです。この炬火名は、涸沼の風を受けて、未来へ羽ばたく私たちを表しました。」と受賞の喜びを語りました。

※「炬火」とは、オリンピックの聖火にあたるもので、国体の期間中、選手の活躍を見守るシンボルです。

■炬火ランナーは高校生に決定

9月28日(土)に笠松運動公園で行われる国体総合開会式の茨城町代表炬火走者に、時田 恭爾(ゆきちか)さん（茨城東高1年）が任命されました。時田さんは「令和初、人生初の茨城国体なので、茨城町全員の気持ちを炬火に込めて走りたいです。」と総合開会式に向けた抱負を語りました。

1974年　茨城国体を振り返って

地元開催は特別

昭和49年に開催された「第29回水と緑のまごころ国体」に、レスリング・グレコローマンスタイル62キロ級の選手として出場しました。

決勝戦まで勝ち進みましたが、地元開催の国体ということもあり「絶対に負けられない」という強い思いから、対戦相手と互いに技が出せず両者失格となり、2人で2位の表彰台に上がる結果となりました。

今回の大会では、選手をサポートしていければと考えています。地元選手には、大きな重圧がかかると思いますが、たくさんの声援を受け、プレーできる喜びを感じながら頑張ってほしいです。

荒井 富男さん　茨城町在住
茨城県レスリング協会　常任理事
昭和49年に開催された茨城国体に選手として出場。

2位の表彰台に上がる荒井さん(右から2番目)。

町内在住の

国体出場選手

馬術競技

▶日時　9月29日（日）～ 10月３日（木）
▶場所　茨城県立水戸農業高等学校
　　特設馬術競技場（那珂市）

双汰さんと愛馬ダイワシュガーは、福井国体2018に共に出場し、馬術のトップスコア競技（少年）で優勝を果たした。

中島 双汰さん
水戸啓明高校１年

■人と馬が一体となる競技

馬術競技は、国体競技の中で唯一、動物と選手が一体となって競技する種目です。馬は繊細であり、自分の意思を持っています。選手が馬の能力を最大限に引き出すと共に、馬も選手の要求に精一杯応えようとする良い関係が築けたとき、互いに力を発揮することができるのです。馬のことを理解しながら、コントロールすることは難しく、上手くいかないときもありますが、馬をパートナーとして、目標に向かって努力するこの競技にとても魅力を感じています。

■愛馬と挑む茨城国体

茨城国体では、標準障害飛越、リレー、トップスコアの３種目に出場する予定です。地元開催の国体は、プレッシャーも大きいですが、各種目で成績を残し、天皇杯・皇后杯の獲得に向けて、力になれるよう頑張りたいです。また、日頃から応援してくれている周りの人たちや、地元の人たちのためにも、きちんと結果を残したいと思います。

弓道

▶日時　10月４日（金）～ 10月７日（月）
▶場所　堀原運動公園武道館弓道場（水戸市）

尾吹 将大さん
会社員　32歳

■張りつめた弦で思いを放つ

高校から弓道を始め、現在は町の弓道連盟にも所属しています。同じ動作を繰り返す競技ですが、一つ一つの動作を丁寧に行うことを心がけ、週４回仕事終わりなどに練習し、国体での優勝を目指しています。

弓道は、的までの距離によって近的競技・遠的競技の２つの種目があり、国体では３人１組の団体戦で選手が両種目を行います。団体戦は的中のみで争い、制限時間内に、予選では各自４射ずつを２回、決勝はトーナメント戦となり各自４射１回を行い、勝敗を決めていきます。また、的への当たり外れに加えて、弓を引くまでの選手のフォームも観戦のポイントです。

■自分を信じて、悔いのない射を

これまで計６回国体に出場しましたが、選手たちの緊張感や、観客の声援は普段の大会とは違う雰囲気があります。弓道は研ぎ澄まされた精神の統一が勝敗を分ける競技なので、平常心と集中力を保ち、強い気持ちで競技に挑みたいです。

そして、全国から集まる大勢の観客で盛り上がる会場の様子を楽しみながら、茨城県の代表として、堂々と射を引き切りたいと思います。

伸びた背筋で弦を引く尾吹さん。
福井国体2018では、県代表として出場し、弓道遠的競技（成年男子）で優勝を果たした。

中島 妃香留さん
明光中学校３年

■馬との関係を築いて

家族が乗馬クラブを経営していることもあり、小さな頃から馬とふれあってきました。馬はそれぞれに個性があり、乗っていると懐いてくれるとても可愛い動物です。

競技では、馬とのコミュニケーションが重要になるため、日頃から世話もしています。大会に出場するときに大事にしているのは、競技前にコースをきちんと下見しておくこと。走行コースをイメージすると、落ち着いて馬に指示することができ、走りを乱さずに障害を飛び越えることができます。

馬の能力を最大限に引き出す競技ができるよう、これからも練習を重ねていきたいです。

■初めての国体出場

私は、スピード＆ハンディネスとリレーの２種目に出場する予定です。初めての国体出場になりますが、会場の雰囲気を感じながら、高いスコアを出せるよう精一杯頑張りたいです。

これまで馬術競技を観たことがなかった方たちにも、この機会にぜひ会場に足を運んでもらい、迫力と華麗さを兼ね備えた走行や飛越を観てほしいと思います。

迫力あるジャンプで障害物を飛び越える妃香留さんと愛馬ひなざくら。兄の双汰さんと、毎日のように練習を重ねる。

7/13（土） がんばれ！ 水戸ホーリーホック 茨城町の日

水戸ホーリーホック・ホームタウン推進協議会では「市町村の日」に、近隣市町村の住民を無料招待しています。「茨城町の日」となった13日、ケーズデンキスタジアム水戸（水戸市）において、水戸ホーリーホックとV・ファーレン長崎の試合が行われ、約5000人の観客が訪れました。

試合は、水戸ホーリーホックが２得点を先制し、見事２-１で勝利しました。

6/30（日） 犯罪や非行を防止し、立ち直りを支えましょう 社会を明るくする運動街頭キャンペーン

「社会を明るくする運動」街頭キャンペーンをイオンタウン水戸南で実施しました。

雨が降る中、保護司会や更生保護女性会など各種団体や、町内２中学校の生徒たち総勢80人が参加し、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の更生について理解を深めることを呼びかけました。

この運動は、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で69回目を迎えます。

7/19（金） 交通安全を呼びかけ 交通安全キャラバン隊 メッセージ伝達式を開催

茨城町役場正面玄関前で、茨城県交通安全キャラバン隊メッセージ伝達式が実施され、交通安全母の会や交通安全協会など多くの関係団体が参加しました。

式では、茨城県知事よりキャラバン隊に託された交通安全対策のメッセージ伝達が行われ、キャラバン隊の成功を祈念して、いばらき幼稚園と茨城町高年者クラブにより激励セレモニーが行われました。

伝達式後、夏の交通事故防止県民運動街頭キャンペーンが奥谷交差点で実施され、関係者は啓発品を配布しながら交通安全を呼びかけました。

7/17（水） 涸沼が誇る旬の味覚を 学校給食へ「涸沼産大和しじみ」を寄贈

町内の幼稚園、小中学校の子どもたちに涸沼が誇る旬の味覚を味わってもらおうと、地元でしじみ漁や販売を営む、野口 浩美様（㈲涸沼川水産）から、涸沼産しじみ160キロが寄贈されました。

寄贈されたしじみは、地産地消の取り組みの一環として、17日の学校給食でしじみ汁として提供。子どもたちは獲れたての新鮮なしじみをとてもおいしそうに味わっていました。

5/26（日） ４人が各部門で１位 第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会」リハーサル大会

写真左から

氏　名（部門）	種目と結果
石　田　厚　司さん（肢体不自由の部）	ソフトボール投げ：38m97㎝（1位） 砲丸投げ：７m74㎝（1位）
梶　山　順　司さん（聴覚障がいの部）	フライングディスク（アキュラシー）：10投中７投（1位） フライングディスク（ディスタンス）：31m20㎝（1位）
関　野　明日香さん（聴覚障がいの部）	ソフトボール投げ：40m41㎝（1位） 砲丸投げ：７m89㎝（1位）
萩　谷　大　輝さん（知的障がい・少年の部）	８００m：２分16秒14（1位） １５００m：４分35秒89（1位）

第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会2019」リハーサル大会が笠松運動公園陸上競技場等で行われました。町からは石田厚司さん、梶山順司さん、関野明日香さん、萩谷大輝さんが出場し、右記のとおり優秀な成績を収めました。

なお、石田さん、関野さん、萩谷さんは、10月に開催される第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会2019」茨城県代表選手に決定しました。

6/21（金） 葵小学校６年生 プログラミング教室でドローンを操縦

葵小学校は、来年度から必修化されるプログラミング教育に向けて、茨城航空技術研究所の指導のもと、小型無人機ドローンを使った公開授業を行いました。

児童約80人は、タブレット端末で自動飛行プログラムを作成し、音楽に合わせてドローンを上昇・下降させたり、回転させたりしました。

参加した児童は「考えた通りに動かすのは難しかったけれど、とても楽しかった。」と目を輝かせていました。

6/7（金） 聴覚に障がいのある方へ理解を 手話奉仕員養成講座（入門課程）開講

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）開講式を行いました。

この講座は、手話で日常会話を行うために必要な知識や技術を学び、聴覚に障がいのある方に対する理解を深め、交流活動の推進を目的として行われるものです。今年度は、11人の受講者が言語としての手話を習得するため学んでいきます。

文芸

《短歌》

○投げるとは希望を秘める行為なり投球・投資・投稿・投合
中島三千代（桜の郷）

●思い出に「ひぬ丸くん」を詰め込んで孫ひとり旅アメリカへ帰る
河野　久子（網　掛）

●雨風の一夜あければ夏椿あまた散り敷く花ぞいとしき
二宮不二子（大　戸）

ガード脇の合歓のうす紅ふんわりとまるで夜空の線香花火
秋山　禮子（越　安）

庭の草取っても取ってもまた生える草を相手に生存競争
清水　操（馬　渡）

若き日の苦労話や悩みなどみんな流せる今が良ければ
浦井　正子（宮ヶ崎）

一本の摘んだ土筆を持ち帰りすぎな一束コップに今は
大場　邦男（長　岡）

雨上がり夏の陽のさすフェンスに青味をおびた蜥蜴があそぶ
佐久間　勲（前　田）

雨続きのコインランドリー混雑す待ち人数人ドラムを見つむ
小堤美智子（小　堤）

のど赤き親子のツバメ電線に並んで歌う夏の夕暮れ
皆藤　利通（下土師）

（評）中島さん―「投げる」行為は希望を秘めているという発見を詠った。言われてみれば納得。この投稿への作者の思いをも慮る。河野さん―アメリカへ帰るお孫さんの詰めた「ひぬ丸くん」には茨城での思い出が沢山入っていることだろう。見送る作者も嬉しそうだ。二宮さん―雨風に散った夏椿の花を愛しく思う気持ちをすっきりと姿よくまとめた。「雨風」「あければ」「あまた」の「あ」音の繰り返しが快いリズムを作っている。

《俳句》

○梅雨明けを痺れ切らして蝉の声
内田　理（長　岡）

●七夕竹みなの思いを背負垂る
中島三千代（桜の郷）

●鳳凰が初穂くわえて音頭とる
野口　秋夫（上石崎）

鳥あそぶ河を恋うて炎暑なか
田口　正子（南川又）

ちょこなんと洗濯かごに雨蛙
秋山　禮子（越　安）

風鈴の音色やさしく夏座敷
清水　操（馬　渡）

村中にわっしょいの声響かせて
田口すい子（南川又）

新盆や家族総出の墓参り
浦井　正子（宮ヶ崎）

名古屋場所座布団が舞う白鵬に
佐久間　勲（前　田）

幾年も変わらぬ星座アンタレス
小堤美智子（小　堤）

（評）内田さん―長引く梅雨の影響で遅れていたセミの鳴き声も、ようやく聞こえるようになってきた。この夏も命を燃やすように鳴き続けるのだろう。中島さん―さまざまな願い事が書かれた短冊や七夕飾りを吊るし、重たそうに垂れた笹の枝。七夕をよくまとめて表現している。野口さん―神輿に付いた光輝く鳳凰（ほうが）を使って、祭りを表現した句。着眼点が面白い。

【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）

消費生活センター

消費者の不安をあおり契約させる「点検商法」に注意！

点検商法とは、家屋などの点検を装い訪問をして、消費者を不安にさせ、工事の契約や物品の購入を迫る手口のことをいいます。次のような事例が報告されていますので気をつけましょう。

「近くでシロアリ駆除工事をしているが、この近辺で羽アリをたくさん見たと聞いたので、無料点検で回っている。」と業者が訪問してきた。無料というので点検してもらうと、業者が撮影した床下の映像を見せられ、「かなりひどい。このままでは家が倒壊するかもしれない。すぐに工事をしたほうがよい」と言われた。迷っていると、「今日しか契約できない。」とせかされ約20万円のシロアリ駆除契約をすることになった。契約書を書き始めると「シロアリ駆除だけでは安心できない。床下換気扇設置もあわせて工事したほうがいい。」と強く勧められ追加工事を含め約120万円の契約をしてしまった。不安になって契約をやめたいと連絡したが、「契約書を書いた以上キャンセルはできない」と怒鳴られてしまった。

点検商法の被害にあわないための注意点

●事前に連絡も無く、「点検させて欲しい」と訪問してくる業者には**応対しないようにしましょう。**

●点検を依頼した場合でも、結果を鵜呑みにしないで、別の専門家などに確認をしてもらい、契約をする際は、複数の見積もりを取るなど、**決してその場では契約しないようにしましょう。**

●訪問販売での契約の場合、法定の書面を受け取ってから8日以内であれば、**クーリング・オフできる場合があります。**

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。

【問合せ先】
茨城町消費生活センター
☎029(291)1690
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）

すこやかニュース

夏バテならぬ秋バテに注意！

まだまだ暑いと感じていても、９月に入り、季節は少しずつ秋へと変わり始めています。過ごしやすいはずの秋なのに「なんだか元気がない」「食欲がない」「頭が痛い」といった、体の不調を感じることはありませんか？　その症状の正体は「秋バテ」かもしれません。　【問合せ先】健康増進課　☎ 029－240－7134（直通）

「秋バテ」とは？

秋になり、夏の暑さも和らぎ、涼しくなってきたにも関わらず、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては、冷房や冷たい食べ物・飲み物のとりすぎによる自律神経の乱れ、秋の朝・昼・夜の寒暖差、長雨や台風での低気圧の影響などが考えられています。夏バテは８月の暑さ真っ盛りの時期に起きますが、秋バテは涼しくなる９月以降に起きています。

健康増進課（保健センター）９月の予定

日	曜日	事業名	受付時間
1	日	パパママ教室　出産・育児編（申込者）	10:00～10:30
5	木	５歳児健康診査	13:00～13:30
8	日	町を歩こう（長岡地区）	8:30～ 9:00
		婦人科がん検診（申込者） ※28日も同時刻に開催	10:00～10:30 12:30～13:15
9	月	婦人科がん検診（申込者） ※10日も同時刻に開催	12:30～13:15
11	水	健康相談	9:00～11:30
		育児相談（８～９か月児）	9:45～10:00
18	水	健康づくり講演会（申込者）	12:30～13:30
19	木	ヘルシークッキング＆ウォーキング教室（申込者）	9:10～ 9:30
24	火	３歳児健康診査	13:00～13:30
26	木	婦人科がん検診（申込者） ※27日も同時刻に開催	9:00～ 9:45

元気に秋を過ごすポイント

食事

「１日３食・規則正しく・バランス良く」を基本に、冷たいものを控え、スープなど体を温めるものを選びましょう。また、胃腸に負担をかけないよう、よく噛んでゆっくり食べることも大切です。

入浴

約37℃～39℃のお湯での入浴や半身浴がおすすめです。冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復を助けます。

冷房

秋とはいえ、まだまだ冷房を使用する機会が多いと思います。自分の体調に合わせて温度調節できるカーディガンやひざ掛け、靴下、腹巻きなどを使用しましょう。特にお腹周りや下半身の保温は大切です。

運動

朝や夕方の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。運動時は水分補給も忘れずに！

睡眠

朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなります。また、良い睡眠のためには、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、リラックスすることもおすすめです。

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。早めの対策で、元気に秋を過ごしましょう。

Information 情報

9月の納税

○国民健康保険税　3期
○後期高齢者医療保険料　3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。
・口座振替ご希望の際は、金融機関等の窓口で手続きをお願いします。

納期限は 9月30日(月)

お知らせ　9月は「茨城県認知症を知る月間」です

茨城県では、9月を「認知症を知る月間」とし、認知症の早期発見や認知症予防の取り組みを推進しています。

町でも、広報啓発活動を実施し、認知症の方とその家族を地域で支え合う環境づくりを進めています。

認知症は、誰にでも起こりうる脳の疾患です。早期に診断し上手に対応していけば、その後の経過や介護の負担も変わってきます。

―もしかして、認知症？―
認知症初期集中支援チームがサポートします

専門医と専門職がチームとなって、ご本人やご家族を訪問しおおむね半年間集中的に支援します。

▶**対象**
・認知症の診断を受けていない方
・医療や介護サービスなどを利用していない方
・認知症の症状が強くて介護に困っている方　など

認知症？気になる項目をまずはチェック！

□ 同じことを何度も話したり、尋ねたりする
□ 日にちを忘れるようになった
□ 物の置き忘れやしまい忘れが目立つようになり、探し物ばかりしている
□ 薬の飲み忘れが多くなった
□ 以前は好きだったものへの興味が薄れてきた
□ 家に閉じこもることが多くなった
複数チェックがついたら、相談してみましょう。

ひとりで悩まずに、まずは「茨城町地域包括支援センター」にご相談ください。
【相談・問合せ先】茨城町地域包括支援センター
☎０２９－２９２－８５７７

募集　町の案内をしてみませんか？ 茨城町観光ボランティアガイド「いばらきまちおもてなし隊」会員募集！

茨城町観光協会（澤 秀雄会長）は、涸沼がラムサール条約登録されたのを機に、平成27年７月に観光ボランティアガイド「いばらきまちおもてなし隊」を発足しました。

現在28人がガイド登録し、町の観光や史跡名所などを案内しています。

町の観光や歴史等に関心があり、その魅力を多くの人に紹介する意欲のある方をお待ちしています。外国語の得意な方も大歓迎です。

▶**応募条件**
・20歳以上の方、町内外問わず
・無償でご協力いただける方

▶**申込方法**
商工観光課（２階16番窓口）に置いてある申込書または町観光協会ホームページ内にある申込書をダウンロードし、必要事項を記入のうえお申し込みください。

【申込・問合せ先】商工観光課（町観光協会事務局）
☎０２９－２４０－７１２４（直通）

お知らせ　茨城町戦没者追悼式

先の大戦において尊い犠牲となられた町関係戦没者の御霊に対し、追悼の意を捧げるとともに、町をあげて平和を祈念し、町発展の決意を新たにするため、町戦没者追悼式を実施します。

▶**日時**　9月20日（金）
受付：午前９時15分～
開式：午前10時

▶**場所**　「やすらぎの丘」慰霊塔前（茨城町小堤967）
※雨天の場合は、茨城町中央公民館大ホール
※駐車場は役場駐車場をご利用ください。

【問合せ先】社会福祉課
☎０２９－２４０－７１２２（直通）

【お詫びと訂正】
広報いばらき８月１日号11ページ「町の特産品　涸沼産しじみ」の内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

誤　夏の「土用しじみ」（７～９月）
正　夏の「土用しじみ」（一般的な産卵期を迎える６～８月頃（気候等により変動することがあります））

【問合せ先】農業政策課
☎０２９－２４０－７１１８（直通）

お知らせ　金婚式典を開催します

町社会福祉協議会では、結婚50年を迎えるご夫婦を祝う「金婚式典」を開催します。該当される方は、下記までお申し込みください。

▶**日にち**　11月22日（金）
▶**場所**　いこいの村涸沼
▶**対象**　昭和45年４月１日から昭和46年３月31日までに入籍されたご夫婦
▶**申込方法**　町社会福祉協議会窓口にて申請書を受け取り必要事項を記入の上、戸籍謄本と併せて町社会福祉協議会へお申し込みください。

【申込・問合せ先】茨城町社会福祉協議会
☎０２９－２９２－７１４１

募集　看護師等病院見学ツアー参加者募集

職場の雰囲気を感じ、安心して復職ができるよう、病院見学ツアーを開催します。

▶**日時**　①10月16日（水）午前9時～午後4時
②10月29日（火）午前9時30分～午後3時30分
▶**場所**　①水府病院・介護老人保健施設渡里の里
②ひたちなか総合病院
▶**対象**　県央地域に居住し、職場復帰を検討している看護職の方（ナースバンク未登録者には、登録をしていただきます）
▶**定員**　①10人　②10人　※どちらも先着順
▶**参加費**　無料
▶**申込方法**　参加申込書（茨城県ナースセンターホームページよりダウンロード）を茨城県ナースセンターへ郵送またはFAXでお送りください。
▶**申込期限**　9月30日（月）必着

【問合せ先】茨城県ナースセンター
☎０２９－２２１－７０２１
FAX０２９－２２６－０４９３
茨城町健康増進課
☎０２９－２４０－７１３４（直通）

お知らせ　茨城県弁護士会 憲法シンポジウム

憲法について、話題の本「憲法主義」の著者であり、九州大学教授の南野森教授に分かりやすくお話いただきます。

▶**日時**　9月14日（土）午後１時30分～４時30分
▶**場所**　常陽郷土会館　常陽芸文センター
（茨城県水戸市三の丸１丁目５番１８）
▶**内容**　基調講演、パネルディスカッション
▶**参加費**　無料
▶**その他**　事前申込不要

【問合せ先】茨城県弁護士会　☎029－221－3501

お知らせ　ヘルプマーク・ヘルプカードを配布しています

周囲の方に配慮を必要としていることを知らせるためのヘルプマーク・ヘルプカードを無料で配布します。

▶**対象**
・義足や人工関節を使用している方
・内部障がいや難病の方
・妊娠初期の方
・援助や配慮を必要としている方 など

▶**申請方法**　社会福祉課窓口にて、お申し込みください。申請の際は、障がい者手帳、指定難病特定医療費受給者証、母子手帳等、申請事由が確認できるものをお持ちください（手帳等をお持ちでない場合はご相談ください）。
※ヘルプマーク及びヘルプカードは1人につき各1つまでの交付となります。
※郵送での対応はできません。

【問合せ先】社会福祉課
☎０２９－２４０－７１１２（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。
▶調査の対象となる世帯には、９月中旬から下旬にかけて、統計調査員が調査票を配布しますので、ご回答をお願いします。
▶統計調査員は、茨城県知事から任命されており、「調査員証」を必ず携行しています。
▶調査により集められた個人情報は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。
▶調査に関する詳しい情報は、総務省統計局のホームページをご覧ください。
https://www.stat.go.jp/data/zenkokukakei/2019/index.html
皆様の調査へのご理解・ご協力をよろしくお願いします。

【問合せ先】企画政策課
☎０２９－２１５－８００３（直通）

9月

子育て支援センター

遊びにおいでよ

9月の予定

4日(水)	読み聞かせ
12日(木)	ボランティアと遊ぼう
18日(水)	読み聞かせ
20日(金)	ボランティアによるピアノ演奏
25日(水)	集いの場。TU☆NA☆GU
27日(金)	お楽しみシアター

まんまるーむ休館のおしらせ

10月3日(木)は、スマイル講座の託児と安全点検及び清掃のため休館となります。

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。

町内在住者対象

定期子育て相談（偶数月第２水曜日）

期　日　10月９日(水)
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　「子どもの発達について」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。

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　まんまるーむ(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。

ボランティアと遊ぼう

9月12日(木)　午前10時30分～11時30分
場　所　まんまるーむ(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？

託児付き子育てセミナー

スマイル講座　管理栄養士による調理実習

～ 秋の味覚で簡単おやつを作ろう ～

今回は管理栄養士が考えた離乳食後期のお子さんから食べられる簡単メニューです。普段のおやつやランチなどにいかがですか？
お子さんは、調理終了まで保育士の資格を持つ職員とボランティアが預かります。参加者と交流しながら楽しいひとときを過ごしましょう。
当日の持ち物については、講座の申し込みの際にお知らせします。パパや妊婦さんの参加も歓迎します。

▶**日時**　10月3日(木)　午前９時30分～11時45分
▶**対象**　未就学児とその保護者及び妊婦
▶**募集**　８組
▶**申込期間**　９月12日(木)午前９時～10月2日(水)午後３時
▶**調理**　栄養指導室
▶**託児**　まんまるーむ(遊戯室)

メニュー
●蒸しパン(りんごとレーズン、ほうれん草とコーン)
●スイートポテト

昨年の様子

ゆうゆう館 まんまるーむ(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

Information 情報

となりのまちから　Neighboring town

那珂市　月見の会

趣ある古民家「曲がり屋」で、今年も「月見の会」を開催します。和楽器演奏や、郷土の味覚を楽しみながら、月を愛で、深まりゆく秋の風情を味わいませんか。

▶**日時**　9月10日（火）
午後６時～午後８時10分　※雨天中止
▶**場所**　一の関ため池親水公園・那珂市曲がり屋（那珂市菅谷4520-1）
【問合せ先】那珂市商工観光課
☎０２９－２９８－１１１１（内線243）
那珂市観光協会ホームページ
http://www.naka-kanko.jp

水戸市　第8回水戸まちなかフェスティバル

水戸市の中心市街地のメインストリート（国道50号）を会場に、アート、エンターテインメント、グルメなど、バラエティ豊かなイベントが集結する「秋のストリート文化祭」です。

▶**日時**　9月16日（月・祝）
※雨天決行、荒天中止
午前10時～午後４時（歩行者天国）
▶**場所**　水戸市中心市街地（大工町交差点～水戸駅）
【問合せ先】水戸まちなかフェスティバル実行委員会（水戸市商工課内）
☎029－232－9185（内線3012、3023）

小美玉市　広大な土地に咲き誇る満開のコスモス

約6.3haの広大な土地にコスモスが開花します。濃紅色、桃色、白色の花を咲かせ、訪れた人の目を楽しませてくれます。

▶**開花時期**　例年９月中旬から10月中旬で、10月上・中旬に見ごろを迎えます。
▶**場所**　小美玉市希望ヶ丘公園（小美玉市中台418）
【問合せ先】小美玉市商工観光課
☎０２９９－４８－１１１１（内線1161）

お知らせ

茨城県近代美術館　企画展「憧れの欧米への旅　竹久夢二展」

“夢二式美人”で大正時代に一世を風靡（ふうび）した竹久夢二。肉筆の美人画をはじめ、雑誌の挿絵や本の装幀（そうてい）、海外でのスケッチなど、多彩な作品を紹介します。

▶**期間**　9月7日(土)～10月27日(日)
休 館 日：9月 9日(月)、24日(火)
10月15日(火)、21日(月)
▶**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980円、満70歳以上490円、高大生720円、小中生360円
※障害者手帳・指定難病特定医療費受給者証等をお持ちの方は無料。
※９月15日(日)～21日（土）は満70歳以上の方無料。土曜日は高校生以下無料。その他、団体料金などあり。
【問合せ先】茨城県近代美術館
☎０２９－２４３－５１１１

お知らせ

個別的労使紛争のあっせんに係る無料労働相談会

解雇、パワハラなど労働関係のトラブルにお悩みの方を対象に、県労働委員会の委員が相談に応じます。相談は無料、秘密厳守です（事前予約制）。

▶**日時**　9月19日（木）午後５時～７時
▶**場所**　茨城県庁　労働委員会事務局
▶**申込方法**　前日までに下記までお申し込みください。
【申込・問合せ先】茨城県労働委員会事務局
☎０２９－３０１－５５６３

お知らせ

水戸ニューモラル講演会

様々なことを感謝の心で受け止め、人生を切り拓いていく生き方を、講師と共に学んでみませんか。

▶**日時**　9月22日（日）
午後１時30分～３時30分
受付：午後１時～
▶**場所**　茨城県立歴史館　講堂
▶**内容**　感謝の心が人生を拓く
講師：定方 真記氏（公益財団法人モラロジー研究所　生涯学習講師）
▶**定員**　70人
▶**参加費**　無料
▶**申込方法**　９月15日（日）までに、電話またはファックス（住所・氏名を明記）で、下記までお申し込みください。
【申込・問合せ先】水戸モラロジー事務所
☎・FAX ０２９－２６３－２５５３

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

剣　樹　抄
（冲方 丁 著）

水戸光圀との出会いにより、捨て子を集めた幕府の隠密組織「捨人衆」に加わった了助。木剣を手に、様々な能力に長けた仲間たちとある疑惑を追う。明暦の大火から復興せんとする江戸を舞台に新しい陰謀絵巻が開幕する。

新刊2

さよならの儀式
（宮部 みゆき 著）

親子の救済、老人の覚醒、30年前の自分との出会い、仲良しロボットとの別れ、無差別殺傷事件の真相、別の人生の模索…。淡く美しい希望が灯る。宮部みゆきの新境地、初の本格ＳＦ小説。心ふるえる全８編からなる作品集。

イベント情報

おはなし会（毎月第2・４土曜日）
９月14日（土）休み
９月28日（土）午前11時～

絵本となかよし（毎月第2・４木曜日）
９月12日（木）休み
９月26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９月の休館日

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

９月10日から19日は特別整理期間のため休館します。
皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いします。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々

黄金夜界
（橋本 治 著）

祭火小夜の後悔
（秋竹 サラダ 著）

これ一冊ではじめる! 日曜大工
（山田 芳照 著）

最高のチャーハン50
（しらい のりこ 著）

おしっこもらスター
（田中 六大 作）

あまがえるのかくれんぼ
（たての ひろし 作）

ゴースト
（ジェイソン・レノルズ 作）

星空を届けたい
（高橋 真理子 文）

暦の上では秋とはいえ、まだまだ暑い９月。冷たいものを食べてしまいがちですが、しっかりスタミナをつけて残暑を乗り切りたいところです。食欲のない暑い日でもさっぱり食べられるレシピをご紹介します。

「さっぱり食欲増進！夏の疲れをとりましょう」

健康レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

豚しゃぶヨーグルト味噌ソースがけ

［材料］４人分

豚もも肉しゃぶしゃぶ用	240ｇ
ミニトマト	８個
水菜	120ｇ
長ねぎ	60ｇ
さけるチーズ	60ｇ

ヨーグルト味噌ソース

A	プレーンヨーグルト	100ｇ
	味噌	小さじ２
	砂糖	小さじ２
	ゆずこしょう	少々

栄養成分（1人分）
エネルギー　195Kcal
塩分　0.9g

ポイント
豚肉は80℃のお湯で火を通し、冷ますときは冷水を使わず常温の水にくぐらせると、肉が硬くならず、柔らかくおいしい豚しゃぶが仕上がります。

〈作り方〉
①豚肉はお湯にくぐらせて火を通し、水に取りキッチンペーパーなどで水気を切る。
②ミニトマトは半分、水菜は5cm長さに切る。長ねぎは5cm長さの細切りにする。
さけるチーズはあらかじめさいておく。
③Ａの材料を混ぜ、ヨーグルト味噌ソースを作る。
④器に②の野菜、さけるチーズ、豚肉を盛りつけ、③のソースをかける。

さつまいものホクホクご飯

栄養成分（1人分）
エネルギー　370Kcal
塩分　0.8g

ポイント
炊飯前にさつまいもを入れるとき、米と混ぜずに上に広げるように炊くと、炊き上がりに崩れず仕上がります。

［材料］４人分

さつまいも	120ｇ
米	２カップ
水	２カップ
酒	大さじ２
塩	小さじ１/２
いりごま	適量

〈作り方〉
①米を洗い、水を入れて15～30分浸水させる。
②さつまいもは皮をむき、1cm角に切り、30分程度水につけてアクを抜く。
③①を炊飯器にセットし、酒・塩を加えて軽く混ぜる。水を切ったさつまいもを米の上に広げ、炊飯する。
④炊きあがったら蒸らし、器に盛りごまを散らす。

かぼちゃのミルク煮

栄養成分（1人分）
エネルギー　112Kcal
塩分　0.8g

ポイント
いつものかぼちゃの煮物に飽きてしまったときや、味を変えたいときにおすすめです。ミルクのやさしい味わいが後をひきます。

［材料］４人分

かぼちゃ	400ｇ
水	１カップ
牛乳	１カップ
粉チーズ	大さじ４
塩	小さじ１/３
黒こしょう	少々

〈作り方〉
①かぼちゃをひと口大に切る。
②鍋に水を入れ、中火で４～５分煮る。
③②に牛乳を加え、弱火で汁気が無くなるまで煮る。
④粉チーズ、塩、黒こしょうを入れ、全体に味をなじませ器に盛る。

【問合せ先】健康増進課　☎ 029−240−7134（直通）

広報 Ibaraki Public Information
いばらき
2019年（令和元年）
9月1日　発行
9
No.996
September 2019

◆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７月末現在
男　16,392人
女　16,235人
総人口　32,627人
世帯数　13,287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して、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.85　アオドウガネ
（コガネムシ科）
学名　*Anomala albopilosa* Hopu

写真・文　小菅　次男

我が家のニシキギには数年前からコガネムシの一種が大発生し、困っています。殺虫剤を噴霧すると多数の虫がガサゴソと大騒ぎです。皆さんの家でもこのような被害がありませんか。犯人はこの虫かもしれません。

▼アオドウガネとは

アオドウガネは、体長17.5～25㎜、背面はつやのある緑色、腹面は赤銅色のコガネムシです。本州（中部以西）、四国、九州、南西諸島などに分布する南方系の種です。

近年、本種は北上傾向にあり、以前は見られなかった関東地方でも生息数が増加してきました。

茨城県でも在来種のドウガネブイブイやヤマトアオドウガネ（群馬県では絶滅危惧Ⅰ類）を駆逐し、今では最も普通に見られる中型コガネムシとなっています。

ドウガネブイブイは体が銅色、ヤマトアオドウガネは同じ緑色ですが腹部末端に横一列の毛、アオドウガネは末端全体に毛があることで区別が出来ます。

▼生態

成虫は6～9月にわたって出現し、メスは夏から秋にかけて土中に産卵します。また、幼虫は樹木や草の根、腐葉土を食べて成長し、翌年春に蛹化、羽化します。夜行性で、灯火によく飛来し、昼間は葉の裏などで休んでいます。

5年前に涸沼自然公園での夜の昆虫観察会の灯火に本種が多く飛来し驚きました。アジサイも好きなので気になります。

▼害虫で嫌われ者

成虫は各種の広葉樹の葉や農作物を食害する害虫として知られています。

葉に不規則な穴が無数に網目状に空けられているので、他の害虫の食害痕との違いがはっきりしています。

沖縄県の宮古島では、特産のサトウキビに大きな被害を与えています。幼虫がサトウキビの地下茎を食害し、枯死させているのです。このため誘蛾灯を設置して成虫の駆除を行っています。野菜類ではサツマイモ、トウモロコシ、サトイモ、イチゴなど多くの種類が害を受けています。今後、町の農産物に被害が出ることが心配です。

ちびっ子アート　いばらき幼稚園

「みんなといっしょにあるいたよ」
みぞぐち けいと（4歳）

「きょうりゅうをみたよ」
たんげ いおり（4歳）

再生紙を使用しています
PRINTED WITH SOY INK 環境に優しい大豆油インキを使用しています