



広報 Ibaraki Public Information

いばらき

9

No.1043
September 2021

特集 安全・安心でおいしい給食を！
学校給食共同調理場が新しくなりました

COVER 上雨ヶ谷ひまわりプロジェクト 満開のひまわり畑



学校給食共同調理場がリニューアルしました！

安全・安心でおいしい
給食のために

食育の充実のために



煮炊き用蒸気釜

大きな煮炊き用の蒸気釜で、汁物や煮物などを調理します。一つの釜で、小学生約800人分のみそ汁を作ることができます。



研修室

調理場の中に設置されたカメラで、普段は入ることができないさまざまな調理室の様子を見ることができます。また、研修室の窓からは、実際に調理している様子を見学することができます。



幼稚園児及び小学生用食器

PEN（ポリエチレンナフタレート）樹脂製で、軽くて持ちやすく、割れにくい食器です。1年生から6年生まで使いやすいサイズが選ばれています。



中学生用食器

強化磁器製で、しっかりと手になじむ重さの食器です。どんぶりなど、食器の種類が増え、食事マナーの学習にも役立ちます。

災害時への備え



災害時用調理設備

災害時に炊き出しなどができるよう、移動式の調理設備・コンロなどを備えています。



アレルギー調理室

今後、除去食などに対応ができるよう、専用の調理室を完備しています。

※除去食…食物アレルギーに配慮し、アレルゲンとなる食材を使わないで作る食事。

業務名	茨城町立学校給食共同調理場調理業務委託（長期継続契約）			
受注者	株式会社 東洋食品 代表取締役 荻久保 英男			
履行期間	令和3年9月1日～令和6年8月31日			
委託料	231,033,000円（税込）			
（年度別委託料）	令和3年度 42,850,500円	令和4年度 73,458,000円		
	令和5年度 80,982,000円	令和6年度 33,742,500円		



特集

安全・安心でおいしい給食を！

学校給食共同調理場が
新しくなりました

■今日も元気に
「いただきます！」

町内の子どもたちが食べている給食。「学校給食共同調理場」では、町立の幼稚園、小・中学校を合わせると、一日あたり約2,500食もの給食を作っています。

おいしい給食は、たくさんの人に支えられています。安全・安心な給食の向こう側には、食材を生産する人や栄養バランスを考えて献立をつくる人、朝早くから下ごしらえをし、調理をする人、できたての給食を各学校や幼稚園に運ぶ人など、さまざまな人々が関わって、毎日教室まで届いているのです。

今号は、令和3年9月1日より供用開始される、新しい「学校給食共同調理場」に焦点を当てました。

また、子どもたちの健やかな成長を育む「学校給食」について、町の給食を支えている栄養教諭にもインタビューを行っています。

ぜひ、毎日の食事や健康について、考えるきっかけにしてみてください。

【問合せ先】学校給食共同調理場

☎029(292)1209(直通)





町には現在、二人の「栄養教諭」が在籍しています。毎日の献立づくりや食育の授業などを受け持っているお二人に、お話を伺いました。

■「栄養教諭」の大切な役割

食に関する専門知識をもとに、年間の献立表や給食だよりを作ったり、学校では食育の授業などを受け持ったりしています。

毎年小学5年生と中学2年生の全員にアンケートをとり、「給食が好きか」、「給食の量はちょうどよいか」などの調査を行っています。

また、給食の衛生管理は、特に重要な業務のひとつです。

■献立表の作り方

給食の献立は「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。これは、児童や生徒のみなさんが健康に過ごす上で必要な栄養量の基準を定めたものです。できるだけ旬の食材を多く使いながら、必要な栄養素がバランスよく摂取できるメニューになるように心がけています。

(1)

これからも地域の方のご協力のもとに、多くの地元産の食材を味わってもらえるように取り組んでいきたいと考えています。

■「食育」を通して伝えたいこと

年一回、学級活動の時間などを使い、「食育」の授業を行っています。好き嫌いをしないで食べることの大切さや、朝ごはんの重要性など、児童・生徒のみなさんの健康な体づくりに必要なお話をしています。

新しくなった調理場では、食育の研修等を行いながら、実際に調理している様子を見学することができます。今後は、地元の食材に触れたり、給食作りの一部（計量やカットなど）を体験したりするなど、もっと給食を身近に感じてもらえるような取り組みができればと考えています。

現在は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、会話をしながら給食を食べることが難しい状態です。家庭での食事の時間など、家族団らんの場を通して、健康な心と体が育まれることを願っています。

④



揚げ物などは、ベルトコンベア式の揚げ物機やオーブンで大量に作られます。中心温度計を使い、75℃～85℃以上になっていることを確認しています。

①



野菜や肉、魚などに分かれた専用の搬入口があります。定期的な食材の細菌検査や、異物の混入がないかを確認して、安全性を確保しています。

⑤



保温・保冷食缶に入った給食。できたてのおいしさを保ったまま食缶用コンテナに積み込まれ、給食の時間に合せて各学校に届けられます。

②



野菜や果物を洗う下処理シンク。安心して食べられるように、水を替えながら3回以上洗浄します。

⑥



食べ終わった食器や食缶は、調理場に戻された後、きれいに洗浄・消毒されてまた明日の給食に備えられます。

③



煮炊き用の大きな蒸気釜で汁物や煮物を調理します。小学校4校分の汁物は、釜を2つ使ってたっぷりと作られます。

学校給食のスケジュール

「いただきます」の前と、「ごちそうさま」の後にあるもの



三井あすか栄養教諭
(長岡小)

森永智恵子栄養教諭
(青葉小)

インタビュー 学校給食を支える「栄養」の専門家



特に、食生活が偏りがちな現代では、生活習慣病などを予防するため、適切とされる食塩の基準量がどんどん減っています。そんな中でも、食材の持ち味を活かすことで、薄味でもおいしく食べてもらえるように工夫しています。

■地産地消

「地元の恵みに感謝して」

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費するという意味です。遠くから時間をかけて輸送する必要がないため、旬の食材を新鮮な状態で食べられるというメリットがあり、栄養も満点です。

町では、茨城町産の食材を多く使用した「ひぬ丸くんメニュー」を月に2回実施しています。特に6月と11月には一週間を「ひぬ丸くんウィーク」としています。ひぬ丸くんメニューに使用される食材は、地元J Aの方々からご協力をいただいています。令和2年度は、米、さつまいも、卵、にら、にんじん、きゅうり、ごぼう、大根、メロンなどが給食に登場しました。

(1)

令和4年4月からの認定こども園・保育

令和4年4月からの保育園などの新規入所（転園・認定変更を含む）を次のとおり受け付けます。

施設の種類・選び方について

施設の種類

保育園・小規模保育・家庭的保育	保護者の就労や病気、就職活動などで、家庭で保育できない子どもを預かります。
幼稚園	3～5歳児を対象に、日中の4時間程度、幼児教育を行います。
認定こども園	教育と保育を一体的に行います。幼稚園と同様の利用方法（教育認定）と、保育園と同様の利用方法（保育認定）があります。

施設利用の手続き

- 施設利用にあたっては、教育・保育の必要に応じた「認定」を受ける必要があります。
- 申請書は、利用申込みと認定申込みを兼ねています。

対象年齢 (令和4年4月1日の年齢)	保育の必要性	認定区分	教育・保育時間	利用できる主な施設
満3歳以上	なし	1号認定	教育標準時間	幼稚園 認定こども園
満3歳以上	あり	2号認定	保育標準時間 保育短時間	保育園 認定こども園
満3歳未満	あり	3号認定	保育標準時間 保育短時間	保育園・認定こども園 小規模保育・家庭的保育

保育園・認定こども園（保育認定）・小規模保育・家庭的保育

入所要件（保育を必要とする事由）

- ◆月64時間以上の就労
- ◆保護者の疾病・障害
- ◆災害復旧
- ◆就学（職業訓練校等における職業訓練を含む）
- ◆妊娠、出産（産前産後8週のうち必要な期間）
- ◆同居または長期入院などしている親族の介護・看護
- ◆求職活動（起業準備を含む。3か月を超えない期間）
- ◆虐待やDVのおそれがあること

申込書や入園案内の配布場所・配布時期

- ◆配布場所 こども課窓口、学校教育課窓口、町内各施設
町ホームページから印刷も可能です。
- ◆配布時期 令和3年9月6日（月）より

受付期間・受付場所

	受付場所	受付期間
私立	こども課	令和3年11月1日（月）～11月30日（火）
公立	学校教育課	

※茨城町以外の施設利用を希望する場合は、事前に希望施設のある市町村に受付期間を確認の上、こども課にお問い合わせください。

その他

- ◆必ず入園案内の内容をご確認いただいた上でお申し込みください。
- ◆4月以外の月の入所の申込受付は、入所希望月の前々月の11日から前月の10日まで（10日が休日の場合は、次の開庁日まで）となります。
- ◆令和3年12月から令和4年3月の入所を希望の方は、今年度内に入所できない場合もあるため、令和4年4月入所をあわせてお申し込みください。
- ◆町内の公立・私立の施設を併願する場合、または町内の施設と他市町村の施設を併願する場合、いずれも書類の提出先はこども課になります。町内の公立施設のみを希望する場合は、提出先は学校教育課になります。

園・幼稚園利用の申込みが始まります！

幼稚園・認定こども園（教育認定）

申込書や入園案内の配布場所・配布時期

- ◆配布場所 こども課窓口、学校教育課窓口、町内各施設
町ホームページから印刷も可能です。
- ◆配布時期 令和3年9月6日（月）より

受付期間・受付場所

	受付場所	受付期間
私立	第1希望施設	令和3年10月1日（金）～10月29日（金）
公立		

※茨城町以外の施設利用を希望する場合は、事前に希望施設（または所在地市町村）に受付期間や申込方法を確認の上、お申し込みください。

その他

- ◆必ず入園案内の内容をご確認いただいた上でお申し込みください。
- ◆町内の複数の施設を希望する場合、第2希望以降の施設には申込書の写しを提出するなど、施設の方で併願状況が分かるように手続きをお願いします。
- ◆幼稚園などの預かり保育を利用する上で、1号認定（教育認定）とは別に「保育の必要性の認定」を受けている場合、利用日数に応じた月額限度額の範囲で給付を受けることができます。給付の対象は保育料であり、通園送迎費や食材料費、行事費などは保護者負担になります。
- ◆幼稚園などの預かり保育の給付の認定は、利用月の前月までに申請する必要があります。認定を受けていない場合でも預かり保育を利用することはできますが、認定を受けていない月については、さかのぼって給付を受けることはできませんのでご注意ください。

茨城町の教育・保育施設

	施設名	受入可能な年齢	住所	連絡先
認定こども園	飯沼こども園	0～5歳	茨城町上飯沼1276-1	☎ 029-292-6868
	さくらこども園	0～5歳	茨城町小幡2162-3	☎ 029-219-0007
	いばらき中央認定こども園	1～5歳	茨城町小堤990	☎ 029-292-1207
	いばらき幼稚園	0～5歳	茨城町駒場491-1	☎ 029-292-0162
	まさみ幼稚園	3～5歳	茨城町中石崎852	☎ 029-293-7111
	長岡幼稚園（公立）	3～5歳	茨城町長岡3168	☎ 029-292-4019
	沼前幼稚園（公立）	3～5歳	茨城町宮ヶ崎1443	☎ 029-293-9209
幼稚園	大戸幼稚園（公立）	4～5歳	茨城町大戸1893	☎ 029-292-8358
保育園	ふじ保育園	0～5歳	茨城町長岡3480-34	☎ 029-292-6655
	ひぬま保育園	0～5歳	茨城町長岡3652-22	☎ 029-292-2084
	ウィステリアナーサリースクール	0～5歳	茨城町桜の郷231-8	☎ 029-303-6311
小規模保育	キッズルーム iinuma	0～2歳	茨城町上飯沼1277-1	☎ 029-292-6868
	ぴっぴいばらき	0～2歳	茨城町奥谷107-1	☎ 029-297-7222
	さくらランド	0～2歳	茨城町前田1707-16	☎ 029-350-3622
家庭的保育	ファミリー iinuma	0～2歳	茨城町上飯沼1277-1	☎ 029-292-6868

○入園にあたっては、必要に応じて、事前に複数の施設を見学したり、説明などを受けたりすることをお勧めします。（説明会や見学については、各施設にお問い合わせください）

○施設によって受け入れできる年齢が異なりますので、各施設または下記までお問い合わせください。

【問合せ先】 私立 こども課（茨城町役場1階2番窓口） ☎ 029-240-7144（直通）
公立 学校教育課（茨城町駒場庁舎1階） ☎ 029-240-7121（直通）

7/28 (水) 茨城町長表敬訪問
水戸リトルシニア 全国大会出場



雲井さん 村田さん

水戸市を活動拠点とする中学硬式野球チーム「水戸リトルシニア」に所属する雲井脩斗さん（明光中3年）と村田康竜さん（青葉中3年）が、小林町長を表敬訪問しました。

水戸リトルシニアは、今年5月から6月にかけて開催された日本選手権予選夏季関東大会（東関東）で2位の成績を収め、第49回日本リトルシニア 日本選手権大会への切符を手に入れました。

7年ぶり3回目の日本選手権大会では、8月の暑い日差しに負けない熱戦を見せ、ベスト8の栄光に輝きました。

7/29 (木) デザイン制作で地域に力を
小学生によるパッケージデザインどら焼き販売

体験型学習塾「リリーアカデミックラボ（水戸市）」に通う小学生4人が、「菓笑 堀江製菓（常井）」にて販売されたどら焼きのロゴやパッケージをデザインし、小林町長を表敬訪問しました。

塾では半年をかけて和菓子づくりの体験や、原材料となる茨城町の資源（飯沼栗など）の研究を重ね、小学生オリジナルパッケージデザインのどら焼き「笑がおのしるし」は、のべ14日間の期間限定販売でありながら、約1,000個を売り上げ、好評を博しました。

小林町長は、「普段の勉強ではなかなかできない貴重な体験。地域の研究をして、町の魅力を伝えてくれたことに感謝しています。」と語りました。



「笑がおのしるし」（ずんだあん、ブルーベリーあん、飯沼栗餡）
※現在は販売終了しています。



（左から）三宅ひよりさん 矢吹有沙土さん 角田海さん 倉持陽屈さん
（写真右）堀江誠さん

7/30 (金) 安全・安心でおいしい給食を
茨城町立学校給食共同調理場竣工式



茨城町立学校給食共同調理場（旧川根小学校跡地）において竣工式が開催され、テープカットが行われました。

令和3年9月1日から供用開始される新調理場は、食物アレルギー対策設備を完備するなど、安全・安心でおいしい給食を提供するための拠点となります。

また、調理風景を見学することができる研修室を備えており、児童・生徒の新たな食育の場となることが期待されています。

※新学校給食共同調理場に関しては、2～5ページにも特集を掲載しています。

7/16 (金) 廻沼の安全を祈願した神事
令和3年度湖上安全祈願祭



茨城町観光協会（澤秀雄会長）は、廻沼の安全を祈願する「廻沼湖上安全祈願祭」を、広浦公園で行いました。

湖上のほとりに行われた祈願祭には、茨城町観光協会澤会長や小林町長、茨城町議会田家議長及び茨城町観光協会理事ら18人が参列し、宮司の祝詞に耳を傾け、関係者が順番に玉串をささげました。

澤会長は「廻沼での無事故を祈願すると共に、新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息と観光客の回復を願いたい。」と思いを語りました。

7/24 (土) フォレストぬまさきグラウンド
ナイター照明設備 点灯式



フォレストぬまさきグラウンド（旧沼前小学校グラウンド）にて「第10回茨城ひぬまライオンズクラブ杯 少年サッカー大会（U-11）」が開催され、新たに設置されたナイター照明設備の点灯式が行われました。

ナイター照明設備は、（株）関根電気（関根敏政代表）により寄贈されたもので、LED投光器6基が点灯すると、夜間でも安全にグラウンドを使用することが可能になります。

点灯式において、関根さんには茨城町サッカー連盟より花束が贈られ、町内サッカースポーツ少年団とバキマチFCに所属する小・中学生の夢が書き込まれたサッカーボールが関根さんへ手渡されました。

7/12 (月) 茨城ひぬまライオンズクラブ
茨城町で活動報告



福田会計 松野会長 雨谷幹事

茨城ひぬまライオンズクラブ（松野智幸会長）の活動報告が茨城町庁舎にて行われました。小林宣夫町長に会報紙を手渡した松野会長は、「コロナ禍の中だからこそできることを見だし、メンバー全員で一丸となり、奉仕の精神で町に貢献していきたい。」と語りました。

役 職	氏 名（地区）※敬称略
会 長	松 野 智 幸（長岡）
幹 事	雨 谷 俊 祐（大戸）
会 計	福 田 健（小鶴）



文芸

《短歌》

○三密を避けてめきたるビール栓
黄金の竜駆けのぼりゆく
黄金の竜駆けのぼりゆく
佐久間 勲(前田)

●玄関におあしっぱいの大百足
吉兆なるか今日の営業
小堤美智子(小堤)

●兄祭る護国神社を尋ねれば慰霊碑
建立父の名連なる
片岡 忠彦(長岡)

コロナ禍に叶わぬ見舞い我が妻
の様子は全て係通じて
卓球のダブルス試合最終のサー
ブに思わず目をつむりたり
田口すい子(南川又)

折々の母を想いしわが句・歌を
形見となして母は逝きたり
中島三千代(桜の郷)

ひと避けて一両電車の一人旅心
を放つ不自由な自由
河野 久子(網掛)

金色の月をみながらひらいたの
月の雫に染む月見草
秋山 禮子(越安)

皮だけをミキサーにかけ砂糖味
噌焦がさず煮込み柚子味噌作り
大場 邦男(長岡)

岩肌に砕け散り立つ灘の波音の
うねりが地上に響く
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)佐久間さん「ビール」の栓を抜いた時の泡のきこる様子を「黄金の竜駆けのぼり」と比喩して秀逸。コロナをも退治してくれそうな竜の勢い。小堤さん「大百足」出現にゆとりを見せて言葉遊びを思いついた。「おあしっぱい」「御足(おあし)」「御銭(おあし)」をかけて、吉兆と結びつける。面白。片岡さん「お兄さんを祭る神社で慰霊碑に刻まれたお父さんの名を見つける。図らずもお父さんの深い悲しみに遇われたのだら」。

《俳句》

○干し竿をくり出しゆする梅落し
横田 康治(長岡)

●梅雨晴や使わぬ部屋に風通す
内田 理(長岡)

●栗林ままごと遊びの赤のまま
秋山 禮子(越安)

咲きほこるピンクのバラに幸あれと
熊谷 春子(大戸)

松青葉零咲かせて雨上がる
野口 秋夫(上石崎)

密の日は遠出はせずに立葵
佐久間 勲(前田)

夏座敷歩き始めの一步二歩
浦井 正子(宮ヶ崎)

逝きし人夢見る人よ盆そこに
田口 正子(南川又)

ユリが好きソバカスのある山ユリが
小堤美智子(小堤)

不確かな明日と知りつつ髪洗ふ
中島三千代(桜の郷)

(評)横田さん「梅の実を落とすため、物干し竿を徐々に繰り延ばしてゆく。穏やかな時間が心地よい。内田さん「梅雨時の貴重な晴れ間。家中の空気を入れ替えるような爽やかな風がイメージできる句だ。秋山さん「赤のまま」とはイヌタデの別称。赤飯にも見立てられる鮮やかな色彩が、実りの秋を祝うように眼前に広がる。

消費生活センター

9月が高齢者向け

悪質商法被害防止月間です

町消費生活センターでは9月を「高齢者向け悪質商法被害防止月間」とし、被害防止に向けた啓発活動に取り組んでいます。特に地震・台風・大雨などの災害時には、それに便乗した悪質商法やニセ電話詐欺による高齢者の被害が全国で多数発生しています。悪質商法は、災害発生地域だけが狙われるとは限りませんので、十分注意してください。

高齢者を消費者トラブルから守るためには、家族はもとより、周りの方々(ご近所・民生委員・ホームヘルパーなどに、日頃から様子を気にかけていただくことが大切です。周りの皆さんの見守りや声かけで、悪質商法の被害から、高齢者を守ることができま。高齢者が安心して暮らせるように見守っていきましょう。

見守りチェックリスト

次の内容を参考に、周り的高齢者へ目を配りましょう。

☆家の外観

- 訪問販売員や工事業業者など、見慣れない人や車がたびたび出入りしている。
- 宅急便が頻繁に届いている。

☆家の中

- 見慣れないカタログや商品、段ボールが増えたり、定期的に同じ商品が届いたりしている。
- 大切にしていた着物や貴金属などの貴重品がなくなっている。

☆高齢者の様子

- 長時間、電話で誰かと不審なやりとりをしている。
- 急に株や投資の話が多くなった。

「あれ、おかしいな?」「当てはまる!」と思ったら、消費生活センターへの相談を促しましょう。

消費生活センターは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面は来庁による相談をお控えいただき、可能な限り、電話での相談をご利用いただきますようお願いいたします。

【相談・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・土・日・祝日を除く)

すこやかニユース

始めよう! 40歳からの「フレイル予防」

「フレイル(虚弱)」をご存知ですか?

「フレイル」とは、一般に「加齢により、心身の機能が低下してきた状態で、「健康」と「要介護」の間にあることをいいます。年齢とともに体重や筋力が落ちること、食欲が湧かなくなり、口腔機能の衰えや低栄養を引き起こします。さらに、外出する機会が減ること、閉じこもりがちになり、認知機能の低下なども起こり、介護が必要な状態になってしまうとされています。

△フレイルがどこかをチェックしてみよう!▽

- 1~2項目の該当↓フレイル(フレイルの前段階)
- 3項目以上の該当↓「フレイル」の可能性が高い
- ①体重減少 6か月で2~3kg以上の体重減少があった
- ②疲労感 疲れやすくなった
- ③歩行速度 歩くのが遅くなった(通常歩行1.0m/秒以下)
- ④筋力(握力)の低下 握力が落ちた男性26kg以下、女性18kg以下
- ⑤身体活動量の低下 ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ⑥軽い運動、体操を行っていない

○フレイル予防の4つのポイント

- ①栄養：バランスの良い食事をとろう
- ・主食、主菜、副菜のそろった食事を心がける
- ・太りすぎ、やせすぎに注意する
- ②身体活動：しっかり身体を動かそう
- ・ウォーキングではプラス15分歩いてみる
- ・筋トレで筋肉量の低下を予防する
- ③社会参加：仕事や余暇活動、ボランティアなどに積極的に参加しよう
- ・高齢になっても出かける場所や仲間を見つめる
- ④歯の健康：…かかりつけ歯科医を持って歯の健康を保とう
- ・毎年歯科検診を受ける
- ・よく噛んで食べる

すき間時間をつまく使って 今日から筋トレ

筋トレは「続けること」が重要です。慣れてきたら、徐々に回数や強度を増やしていきましょう。

△おすめの筋トレ▽

- ①スクワット 5回×3セット
 - ②片足立ち 左右1分×3セット
 - ③かかと上げ 10回×3セット
- ※転倒予防のため、片手で支えながらやるのがおすすめです。

実は、40歳以上の約4分の1は、既に筋肉の衰えが始まっています。筋肉の衰えは、運動で改善できます。食事や歯の健康も、悪くなつてからではなく、今のうちから取り組めば、少しのがんばりで大きな効果が得られます。フレイル予防は、若いうちからコツコツ行っていくようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎029(240)7134(直通)

「茨城町きらりキューピット結婚支援センター」開設のお知らせ

本気で結婚を希望される方を募集します!

「茨城町きらりキューピット結婚支援センター」は、本気で結婚を希望される方の出会いから結婚までのサポートを行うことを目的として、9月1日より開設されました。センターでは、専任のカウンセラーが、お相手探しからお引き合わせまでサポートし、結婚に関するご相談、お見合い、婚活イベントなどのご案内を行います。当センターのご利用を希望される方は、入会をお願いします。

- ▶対象者 結婚を希望する独身の方(住所・年齢・初婚・再婚を問いません)
- ▶入会受付日・相談日 火曜日・水曜日・土曜日(午前10時~午後4時) ※完全予約制となります。予約は3日前までをお願いします。

【問合せ先】茨城町きらりキューピット結婚支援センター(社会福祉課内)
☎029-246-5117(直通)
メール kirari@town.ibaraki.lg.jp



センターについての詳細はこちら



婚活センターのロゴ：町に多く自生するナズナの花
ナズナの花言葉：私のすべてをあなたにささげます



防災行政無線の放送内容の確認にご利用ください

防災行政無線テレホンサービス
放送内容が、自動音声で流れます。
☎0800-800-8848（通話料無料）



登録制メール配信サービス
放送内容を、放送と同時にメールで配信します。
その他、町ホームページにも放送内容を掲載しています。



新型コロナウイルス感染症が疑われる場合などの検査・相談窓口はこちら

○地域の診療所等（診療・検査医療機関）
○受診・相談センター（茨城県庁内）
☎029-301-3200
午前8時30分～午後10時（土・日・祝日含む）

中央保健所
☎029-241-0100
午前9時～午後5時（平日のみ）

【医療機関にかかる時のお願い】
・受診前に必ず電話相談し、時間を決定してください。
・時間を守り、マスクを着用してください。



**令和4年度
水戸市医師会看護専門学院学生
「特定市町村推薦」を募集します**

水戸市医師会看護専門学院では、地域の保健・医療・福祉の向上に貢献するため、「特定市町村推薦」を行います。なお、受験に際し、出願時に町長の推薦書が必要となります。

▶**推薦入学試験日** **11月7日**（日）
▶**試験場所** 水戸市医師会看護専門学院（水戸市河和田町107-2）
▶**募集学科** 准看護学科
▶**対象** 本人または保護者が町内に住所を有し、次の①～③に該当しており、町長が推薦する者としてします。
①高等学校卒業後15年以内（昭和63年4月以降に生まれた者）、または、令和4年3月に卒業見込みの者
②合格した場合、当学院への入学を確約できる者
③卒業・資格取得後は、茨城町の保健・医療・福祉機関等において（准）看護師として就業する意志のある者

▶**定員** 2名程度
▶**受験料** 20,000円
▶**推薦申込方法** 推薦を希望する方は、指定の「特定市町村推薦入学推薦願」に必要事項を記入の上、10月21日（木）までに町健康増進課へ提出してください。

▶**出願期間** 10月18日（月）～10月28日（木）までに、指定の書類に「特定市町村推薦入学推薦書」を添えて、水戸市医師会看護専門学院宛に郵送してください（詳細は「令和4年度学生募集要項」をご確認ください）。

【問合せ先】水戸市医師会看護専門学院
☎029-251-3840
茨城町健康増進課
☎029-240-7134（直通）



**令和3年度 ゆうゆうカフェ
開催のお知らせ**

ゆうゆうカフェとは
茨城町在住の認知症の方やその家族、認知症予防に関心がある方など、どなたでも自由に集えるカフェです。お気軽にお越しください！

どんなことをするの？
①ボランティアの人や仲間と楽しいおしゃべり
②認知症や介護についての情報交換や相談
③認知症予防体操やレクリエーション

▶**日程および内容**

日 程	内 容
9月28日	脳のトレーニング
10月26日	腹話術
11月30日	栄養講話
12月21日	クリスマス会
令和4年1月25日	脳のトレーニング
2月22日	フラダンス

時 間
各日の午後2時～3時

ひめ丸くんも遊びにくるかも！？

▶**場 所** 駒場庁舎2階 多目的スペース
▶**申込・予約** 不要
▶**参加費** 無料
◆参加する際は体調チェックを実施し、必ずマスクの着用をお願いします。
◆新型コロナウイルス感染拡大状況により、日程が変更・中止になる場合があります。

【問合せ先】長寿福祉課
☎029-291-8407（直通）



**お知らせ
生理用品を無償で配布しています**

新型コロナウイルス感染拡大防止により、経済が停滞する中、経済的な理由などで生理用品を購入することが難しかったり、十分に手に入れられなかったりする「生理の貧困」が問題となっています。

町では、生理用品を購入できない女性を支援するために、社会福祉課窓口で生理用品を配布しています。

▶**配布時間** 月曜日～金曜日（土・日・祝日除く）
午前8時30分～午後5時15分

※無くなり次第終了となりますので、必要な方は社会福祉課（1階3番窓口）の女性職員にお声かけください。

※配布する生理用品（52パック分）は、株式会社筑波銀行様より寄贈いただきました。

【問合せ先】社会福祉課
☎029-240-7112（直通）

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、スマホ決済アプリ又は役場窓口で納付しましょう。
・口座振替をご希望の際は、金融機関の窓口で手続きをお願いします。

納期限は 9月30日（木）



**お知らせ
9月は茨城県認知症を知る月間です**

認知症は、早めに気づいて脳を鍛えたり、運動したりという生活改善を行うことで、進行を遅くすることが期待できます。

近年はコロナ禍における感染を防ぐため、自宅で過ごす時間が多くなってきており、運動不足や外との交流の機会が減ることで、認知症の発症や症状が悪化するリスクが高くなることが考えられます。認知症は、誰にでも起こりうることを理解し「いつもと何かが違う」というサインを見逃さず、かかりつけ医などに相談・受診することが大切です。

◀加齢によるもの忘れ▶
・経験したことの一部を忘れる
・物の置き場所を思い出せないことがある
・曜日や日付を間違えることがある

◀認知症によるもの忘れ▶
・経験したこと自体を忘れる
・置き忘れ・紛失が頻繁になる
・月や季節を間違えることがある

◀早期受診・早期発見が大事！▶
本人は、今までと違う行動を感じにくいこともありますので、家族が「あれ？」と気づいた場合は、受診を勧めましょう。

【問合せ先】長寿福祉課
☎029-291-8407（直通）

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント
宝くじの購入で100円につき1ポイントの**宝くじポイント**が獲得できる!
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で**1ポイント1円**としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!
24時間いつでも宝くじの購入可能!
抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!
当せん金は、登録した受取口座に**自動でお振り込み**するので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!
他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ「会員登録!!」




本件に関するお問い合わせ先 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ください。おかけ間違いのないようお願いいたします。

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）



Information 情報



**あなたの暮らしの「省エネ対策」をご提案!
「うちエコ診断」受診家庭を募集します**

家庭の省エネ対策の知識を持った「うちエコ診断士」が、家庭のエネルギー使用量等の情報をもとにエコ診断を行い、各家庭に合った「省エネ対策」を提案します。

診断は無料です。下記のホームページよりぜひご応募ください。

▶**診断期間** 令和3年12月上旬まで

【問合せ先】茨城県地球温暖化防止活動推進センター（クールアースいばらき）
うちエコ診断実施事務局
（（一社）茨城県環境管理協会）
☎029-248-7431
〒310-0836 水戸市元吉田町1736-20
メールアドレス：ibaonse@kankyokanri.or.jp
ホームページ：http://www.kankyokanri.or.jp/cei/



**「暗い道 あなたを守る 反射材」
秋の全国交通安全運動
9月21日（火）～9月30日（木）**

秋口における日没時間の急激な早まりに伴い、夕暮れ時や夜間には、重大事故につながるおそれのある交通事故が多発し、歩行中・自転車乗車中の死亡事故が増加する傾向にあります。交通ルールの遵守と正しいマナーを実践し、交通事故の防止に努めましょう。

確認しよう!運動の重点

・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
・夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
・自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
・飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

【問合せ先】地域政策課
☎029-215-8003（直通）

13 | 2021.9 広報 いばらき

2021.9 広報 いばらき | 12



子育て支援センター

遊びに
おいでよ

**新型コロナウイルス感染拡大に伴いまんまーむは当面休止します。
再開する場合は、ホームページ等でお知らせします。**

新型コロナウイルス感染症対策に関してのお願い

- ・新型コロナウイルス感染の疑いや濃厚接触者となってしまった場合、もしくは家族がPCR検査を受け、結果待ちの場合には利用をお控えください。
- ・咳、鼻水、発熱などの症状のある方や、同居する家族に発熱のある方がいた場合は、一定期間の利用をお控えください。

まんまーむのご案内 要予約

- 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 《午後》1時30分～3時30分(各10人)
予約受付 月曜日～土曜日の午前9時～午後4時(当日予約も承ります)
 *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)。
- その他**
- ・予約できる方は利用する保護者のみです。
 - ・予約は一家庭一回までとし、次の予約は利用後にお受けします。
 - ・兄弟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。

読み聞かせ (毎月第1、3水曜日)

日時 9月15日(水) 午前11時～11時15分
 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。

ボランティアによるピアノ演奏

日時 9月17日(金) 午前11時～11時15分
 毎月一回、子育て個人ボランティアのサニー-NAOKOさんによる演奏があります。お子さんと一緒に心地良い音色で癒やされましょう。

まんまーむたいむ

時間 午前11時～11時15分
 「からだであそぼう」「リズムであそぼう」「ふれあいあそび」「わくわくおはなし」などを日替わりで行います。



＜まんまーむたいむの様子＞

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～

子育て中の仲間とおしゃべりする場です。参加者や職員に悩みを相談したり、質問をしたりして気軽にしゃべりをしましょう。子育てに関するアイデアやあそび場の情報など、参加者と共有しませんか。

対象 町内在住の3歳未満の子どもの保護者
日時 9月22日(水) 午前10時～11時
場所 まんまーむ(定員5組)
予約受付 9月8日(水)～(土・日・祝を除く) 午前9時～午後4時
 電話または子育て支援センター窓口で受け付けます(定員になり次第締め切り)。

- * 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面は予約制で開催しています。
- * 今後の状況により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。

—— 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

Information 情報

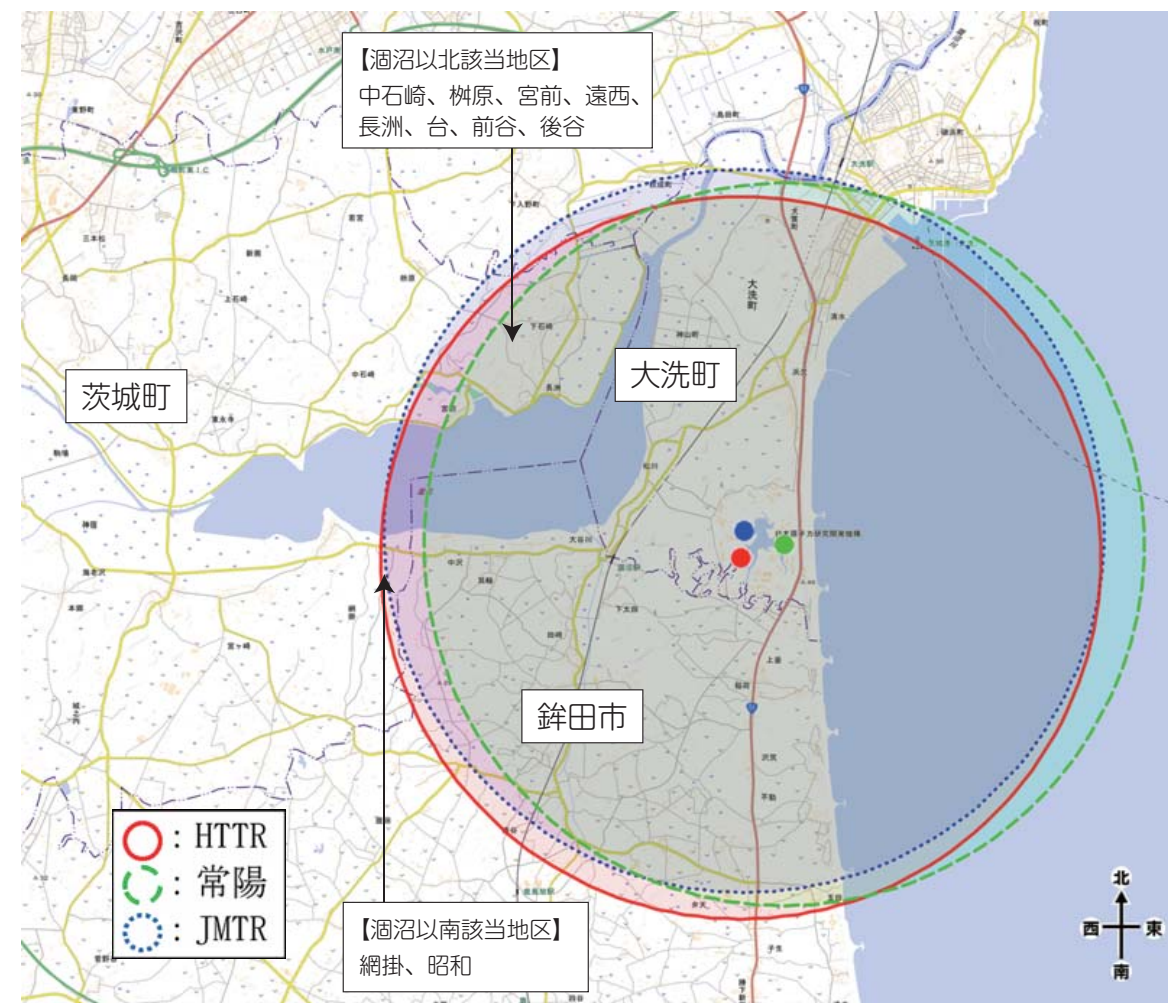
試験研究用等原子炉施設に係る原子力災害に備えた茨城町屋内退避及び避難誘導計画を策定しました

大洗町成田町に所在する日本原子力研究開発機構大洗研究所において、「HTTR(高温工学試験研究炉)」、「常陽(高速実験炉)」、「JMTR(材料試験炉)」の3基の試験研究用等原子炉施設が運用されています。原子力規制委員会が策定する指針では、これらの原子炉施設からおおむね半径5kmの範囲については、「原子力災害対策重点区域」として原子力災害に重点的に備えることとしており、茨城町の一部がその区域に含まれています。それを受け、町では、上記原子炉施設を対象とする「試験研究用等原子炉施設に係る原子力災害に備えた茨城町屋内退避及び避難誘導計画」を策定しました。対象地区の皆様におかれましては、万が一原子力災害が発生した場合には、町などが発出する情報をご確認いただき、放射性物質等から身を守る防護措置の実施にご協力をお願いします。

計画の対象地区：網掛、昭和、中石崎、榎原、宮前、遠西、長洲、台、前谷、後谷

※この計画は、町ホームページでご覧いただけます。

【原子力災害対策重点区域(各原子炉施設から概ね半径5km)】



【問合せ先】 総務課 防災・危機管理グループ ☎029-240-7125(直通)

9月に入り、朝夕の風に秋の気配を感じるようになってきました。過ごしやすいはずの秋に入ったのに、体がだるい、疲れがとれない、食欲がない…そんな不調に心当たりはありませんか。もしかしたら、「秋バテ」かもしれません。

サーモンのゆずこしょう ドレッシングがけ

健康
レシピ

にらと卵と豆腐のいため煮

Presented by
町管理栄養士

「秋バテ予防レシピ」

サーモンのゆずこしょうドレッシングがけ

【材料】4人分

サーモン
(刺身用スライス) 300g
ゆずこしょう 小さじ1
レモン果汁 小さじ4
しょうゆ 小さじ2
オリーブオイル 大さじ2
ブロッコリースプラウト 80g
ミニトマト 10個

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせて、ゆずこしょうドレッシングを作る。
- ② ミニトマトはへたを除き、半分に切る。
- ③ お皿にブロッコリースプラウトを敷き、②とサーモンを並べて、①をかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 248kcal
塩 分 0.9g

ポイント

サーモンとミニトマトの赤色が、ブロッコリースプラウトの緑色に映える一品です。ドレッシングは食べる直前にかけます。

にらと卵と豆腐のいため煮

【材料】4人分

にら 1束
卵 2個
もめん豆腐 1丁(300g)
豚ひき肉 100g
にんじん 20g
根生姜 5g
サラダ油 小さじ2・1/2
顆粒鶏がらだし 小さじ1
水 50cc
塩 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ1/3

【作り方】

- ① にらは3cm長さに切る。豆腐は2cm角に切る。にんじんは細かく刻む。根生姜はみじん切りにする。
- ② 卵はときほぐす。フライパンに油小さじ2を熱して卵を入れ、ふんわりとしたいり卵を作って取り出す。
- ③ 残りの油(小さじ1/2)を熱し、根生姜、ひき肉、にんじんをいためる。豆腐を加えて軽くいため合わせ、Aで調味する。
- ④ ②のいり卵を戻し入れ、にらを加えてひと混ぜし、約2分強火で水分を飛ばしながらいため煮にする。

栄養成分(1人分)
エネルギー 172kcal
塩 分 0.6g

ポイント

食欲増進と疲労回復の効果が期待できる食材を使った料理です。にらを入れたら強火にして短時間で仕上げましょう。

「秋バテ」を予防するための食事のポイント

①バランスのよい食事を心がける

夏の暑い時期に冷たい麺類だけで済ませるなど、炭水化物に偏った食事を解消するため、たんぱく質やビタミン・ミネラルを意識してとるようにしましょう。

- たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など
- ビタミンB1：豚肉、レバー、大豆、まぐろ、かつお、牛乳など
- ビタミン・ミネラル：トマト、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜

②食欲増進のために五感を刺激する食材を活用する

- ▶香り：しょうが、ねぎ、ニラ、にんにくなどを効かせる
- ▶味：柑橘類、酢、梅干しなどさっぱりとした味にする
- ▶色：かぼちゃ、なす、きのこ、鮭などを組み合わせて彩りよく盛りつける



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【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

ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

携帯電話
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

スマートフォン用



おすすめ新着本

新刊1



Phantom
(羽田 圭介 著)

配当を生む分身(システム)の構築を目論む華美。恋人の直幸は「使わないお金は死んでいる」と笑うが、ある人物率いるオンラインコミュニティ活動にのめり込んでゆく。やがて集団生活を始めた直幸を取り戻すべく《分身》の力を使おうとするのだが…。金に近づけば、死に近づく。高度に発達した資本主義の幻影を描く。

新刊2



明日は結婚式
(小路 幸也 著)

明日に挙式を控えた信用金庫勤めの井東春香と、パン屋の息子でデザイナーの細井真平。家族で過ごす最後の夜、春香の両親・弟・祖母にはそれぞれ伝えたい思いがあった。一方、新しい家族を迎える細井家でも、母を早く亡くした真平に話しておきたいことがあった。結婚前夜を、当人たちとその家族の視点から紡ぐ感動の物語。

図書館からのお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**9月12日(日)まで臨時休館中**です。

- ・貸出し中の資料については、開館日以降に返却をお願いします。
- ・現在予約割り当て中の資料については、開館後にご連絡します。

図書館カレンダー

2021年9月の休館日

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

※9月の休館中に蔵書点検を行います。

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



ミラーワールド
(榎月 美智子 著)



青く塗りつぶせ
(阿部 夏丸 作)



兵 諫
(浅田 次郎 著)



ぽったんして
(松田 奈那子 作)



亜ノ国へ
水と竜の娘たち
(柏葉 幸子 著)



ぼくの弱虫を
なおすには
(K.L.ゴーイング 作)



琉球警察
(伊東 潤 著)



ぼくは
川のように話す
(ジョーダン・スコット 文)

