



広報

Ibaraki Public Information

いばらき

11

No. 1047
November 2021

特集 まちのファンクラブが
新しい「茨城町のおみやげ」をつくりました

COVER おいしいお米をめしあがれ
刈り取りを待つ稲穂



MACHINO HERBTEA

マチノ ハーブティー



湖畔の景色
豊富な水源

Waters



町の豊富な水をたたえる涸沼。
レモングラス・パセリ・
ペパーミントの
清々しい香りが、
水辺の美しい風景を
描き出します。

広がる田園
里山の緑

Greens



町内に広がる
田園風景や里山の木々。
アップルミント・シソ・ラベンダーの
爽やかな香りが、
水田を駆け抜ける風を
感じさせます。

畑の恵み
土の香り

Soils



町の豊かさを育む恵みの土。
かつては埴輪の
生産地でもありました。
セージ・バジル・マジョラムの
懐かしい香りが
大地の歴史を語ります。

11月1日（月）より町内外各店舗にて販売開始

販売店舗等の詳細は、「いば3ふるさとサポーターズクラブ」
公式ホームページにてご確認ください。

【問合せ先】 いば3ふるさとサポーターズクラブ事務局（秘書広聴課）
☎ 029-240-7148(直通)



ハーブティー紹介ページは
こちらから

町のファンクラブ発！ 新しい「茨城町のおみやげ」ができました

■町を伝える「おみやげ」

町のファンクラブ「いば3ふるさとサポーターズクラブ」では、より多くの方に町のことを知っていただくきっかけを作りたいと考え、昨年10月からさまざまな企画を練ってきました。

サポーター向けにインスタグラムで企画会議のライブ配信を行い、意見交換をしていく中で、「友人や知人、普段お世話になっている方などに手軽に贈りやすい、町のおみやげが欲しい」という意見が多く寄せられたことから、「新しいおみやげづくり」の企画がスタートしました。

■あたらしく 町らしく

多様な特産品のうち、町内で生産されている農畜水産物に焦点をあてて調べる中で、涸沼のほとりで無農薬ハーブの生産をしている「涸沼ハーブの里」にたどり着きました。生産者の方の協力や、サポーターからの試飲感想のもと、香り豊かなハーブの中から試行錯誤して、町をイメージできる3種のオリジナルブレンドハーブティーを開発しました。

ハーブティーのパッケージも、茨城町らしさを表現できるよう、SNSなどを活用しながら作成しました。

企画から検討、商品化まですべて「いば3ふるさとサポーターズクラブ」が中心となって完成させた、町の新しいおみやげです。ぜひ、多くの方に茨城町を知っていただくきっかけになれば幸いです。

いば3ふるさと
サポーターズクラブとは



平成29年1月1日にスタートした、町民、町出身の方、町にゆかりのある方、町が好きな方など、18歳以上であれば誰でも加入できる、いわば「茨城町のファンクラブ」です。
これまで、町プロモーションビデオの撮影協力や、会員同士の交流会を開催するなど、魅力発信に向けた活動を行っています。
現在は、900名を超えている会員がいます。
▼詳細はこちらから



ハーブ収穫体験の様子



免許証などと同様に本人確認書類として使えます！



マイナンバーカードの 申請を窓口でお手伝いします

初回無料で取得できるマイナンバーカードの申請をぜひご検討ください。

1. 受付

申請に必要な書類を窓口にお持ちください。
(本人確認書類等)

2. オンライン申請の補助

窓口のタブレットを利用して申請に使用する写真撮影等、お手伝いをします。

3. カードを受け取る

申請したご本人が約1か月後に届く交付通知書（カード受け取りのお知らせ）と本人確認書類等を持って来庁してください。

受付時間

午前8時30分～午後5時（土・日・祝日を除く）
※申請は20分ほどで終わります。

場 所

茨城町役場 1階 町民課（1番窓口）

対象の方

初めてマイナンバーカードの申請をされる方を対象に、写真撮影を含むオンライン申請のお手伝いをします。手数料等はかかりません。

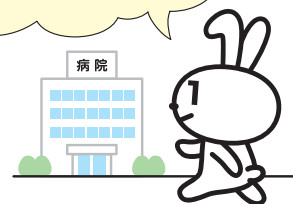
申請に必要な書類

▶本人確認書類
運転免許証、パスポートなど写真付きの公的証明書1点
※写真付きの公的証明書がない方は、健康保険証や年金手帳など、「氏名」、「生年月日」が記載されている書類2点が必要です。

▶個人番号カード交付申請書
※申請書がない場合、窓口で発行ができますので、ご相談ください。

写真付本人確認書類を持っていない方や、申請方法がわからない方など、お気軽にお申しつけください。

今後、マイナンバーカードは保険証として利用できるようになります！



【問合せ先】町民課 ☎029-240-7111（直通）

消防法令に基づいて設置されている**旧規格**の消火器は、
令和3年12月31日までに交換が必要です！



消防法令に基づいて**消火器の設置が義務付けられている建物（店舗・工場などの事業所）**などにおいて、平成23年1月1日の規格省令改正により、既に型式が失効している消火器を継続的に設置できるのは令和3年12月31日までです。

令和4年1月1日以降は、型式が失効した消火器の設置は認められませんので、計画的な交換・リサイクルをお願いします。

●新旧規格消火器の見分け方



●消火器の設置基準使用期限はおおむね10年です

見た目が新しく見える消火器でも、長い間設置していると経年で不具合が生じることがあります。メーカーが推奨する消火器の設計標準使用期限は製造よりおおむね10年（住宅用消火器はおおむね5年）です。

新規格の消火器の本体には「設計標準使用期限」が書かれています。設計標準使用期限が書かれていない消火器は旧規格ですので、早めの交換をお願いします。

ご家庭などに自主的に設置している消火器については、消防法令上の交換義務はありませんが、使用期限内での交換を推奨します。



●消火器の廃棄方法

ご不要の消火器は、廃棄の窓口となる「**特定窓口（消火器販売店など）**」または「**指定引取場所（メーカー営業所など）**」へお持ちください。お近くの窓口は、消火器リサイクル推進センターのホームページ（<https://www.ferpc.jp>）またはお電話（☎03-5829-6773）でご確認できます。

消火器を買い替える場合には、ホームセンターなどでも廃消火器の引き取りを行っています。詳しいことはホームセンターなど、各店舗へ直接お問い合わせください。

※茨城町では粗大ごみや一般ごみとしての回収処分は一切行っておりません。また、消防本部でも消火器の引き取り・廃棄はできませんのでご注意ください。

【問合せ先】消防本部 ☎029-292-1515

糖尿病を予防しましょう

糖尿病とは、血糖値を下げるホルモン(インスリン)がうまく動けなくなり、慢性的に血糖値が高い状態が続く病気です。初期段階ではほとんど自覚症状がないため、気が付かないうちに全身の血管や神経を傷つけ、病気が進行していることがあります。また、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる重大な合併症が起ることもあります。糖尿病予防・重症化予防のために、ご自身の身体に関心を持ち、生活習慣を見直してみよう。

健康診査を受けて自分の体の状態を知りましょう

糖尿病は自覚症状がないため、年に一度は健康診査を受けて、「ヘモグロビンA1c」の値を把握しましょう。通常、過去1〜2か月間の血糖の状態を反映します。血糖が長期間高い状態であると、ヘモグロビンA1cも高値となります。

・5.5以下：異常ありません。
・5.5以上5.6以下：生活習慣の見直しが必要です。
・6.5以上：糖尿病の疑いがあるので医療機関を受診しましょう。

生活習慣を見直すポイント「食事と運動」
欠食や食べ過ぎをやめて、規則正しく食べる
不規則な時間の食事や欠食は、血糖値を下げるホルモンが効きにくくなるため、食事は3食規則正しくとりましょう。特に夕食は、午後8時頃までに食べ終わるよう意識しましょう。
また、麺類や丼物などは炭水化物が多いため、血糖値の急上昇に繋がります。食事は単品メニューよりも、主食・主菜・副菜がそろったメニューを選ぶようにしましょう。

野菜や海藻類から食べる
食物繊維を多く含む野菜や海藻、きのこなどをご飯より先に食べることで、糖の吸収が緩やかになります。また、サラダを一皿追加したり、みそ汁を具だくさんにして、野菜をたっぷり食べましょう。一日にとる野菜の量の目安は350gです。

健康増進課 (保健センター) 11月のお知らせ			
日曜日	事業名	受付時間	
6 土	新型コロナウイルス集団接種 (予約制) ※7日、13日、14日、20日も同時刻に実施	8:30~	
11 木	健康診査 【大雨が来るさとコミュニティセンター】(予約制)	9:30~11:30 13:00~14:00	
12 金	健康診査【ゆうゆう館】(予約制) ※13日、15日、26日も同時刻に実施 パパママ教室【妊娠・出産編】(予約制)	9:30~11:30 13:30~15:30 13:45~14:00	
16 火	1歳6か月児健康診査 (時間指定制)	13:00~13:45	
17 水	健康相談 8~9か月児育児相談 (時間指定制)	9:00~11:30 9:45~	
18 木	5歳児健康診査 (時間指定制)	13:00~14:30	
19 金	大腸がん検体回収	8:30~10:00	
25 木	健康診査【桜の郷コミュニティセンター】(予約制)	9:30~11:30 13:30~15:30	
29 月	総合健康診査【ゆうゆう館】(予約制)	7:30~11:30	
30 火	3歳児健康診査 (時間指定制)	13:00~13:45	

※予定が変更になる場合があります。

文芸

《短歌》

○生命ある衆生のものの安寧を願って今日も写経三昧
飯島 裕(大 戸)
●長月の午後の日差しを跳ね除けてサーモンピンクの百日紅咲く
河野 久子(網 掛)
●花みつを吸うて舞いとぶ蝶蝶さん空の高さをまだ知らずして
田口 正子(南川又)
愛せない人間がおり愛さない人間もおり虐待つづく
中島三千代(桜の郷)
小雨降るを物ともせず突き進むパラリンピックマラソン選手
内田 理(長 岡)
大雨に崩れたる巣を黙々と働き蟻が手直しをする
佐久間 勲(前 田)
三世代繋がることの大切さ歌集『大樹』は教えてくれる
田口すい子(南川又)
友人が施設に入りてこの二年逢うも叶わず秋声寂し
佐藤よし子(谷田部)
晩年に妻がいること幸せさこれ以上何も望む物無し
大場 邦男(長 岡)
コロナ禍や可愛いちひろの絵に惹かれ密を避けつつ静かに眺む
浦井 正子(宮ヶ崎)

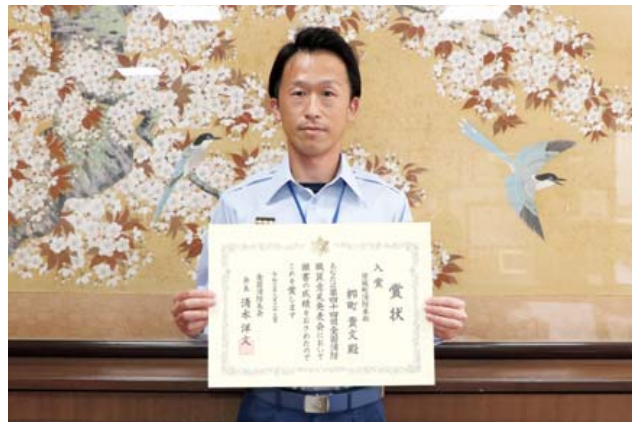
《俳句》

○□あけて毬栗笑い落ちる秋
野口 秋夫(上石崎)
●茜空地上から見せ夜光る
上野 愿重(鳥羽田)
●木屋の下衣干し香を移す
小堤美智子(小 堤)
手桶水ゆれこぼしつ墓参かな
横田 康治(長 岡)
白木槿夜明けの雨に落とす花
佐久間 勲(前 田)
家時間折り紙菊花色とりどり
佐藤よし子(谷田部)
絶間なく錦織る音は竜田姫
飯島 裕(大 戸)
赤トンボランドゴルフ仲間入り
清水 操(馬 渡)
鈴虫の鳴く声清し夜半の月
浦井 正子(宮ヶ崎)
塩漬けの紫蘇の実の味ふるさと恋う
秋山 禮子(越 安)

【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)

Information 情報

第44回全国消防職員意見発表会入賞



全国消防職員意見発表会は、全国9支部から選抜された10名の消防職員が、業務に対する提言や取り組むべき課題などについて自由に発表し、消防業務の諸問題に関する知識の研さんや、意識の高揚を図ることを目的として、毎年開催されています。
今年度は、町消防本部に勤務している柳町貴文消防士長が、茨城県大会および関東支部大会で最優秀賞に輝き、全国大会で入賞しました。
「救命の刃 乳幼児健診編」と題した柳町消防士長の発表は、乳児の心肺蘇生法の定着を図るための仕組みづくりを中心に、乳幼児健診と心肺蘇生法のコラボレーションを提案するなど、幼い命を家族で守るための具体例が示されており、高く評価されました。

【問合せ先】消防本部
029-292-1515

「GPS(位置情報端末機)付きの靴」の利用についての補助があります

認知症などにより徘徊のおそれがある方は、外出先から自宅に帰れなくなることがあります。万一の場合に備えて、「GPS(位置情報端末機)付きの靴」を利用することで居場所を特定することができます。
▶利用対象となる方 町在住の65才以上の方で、認知症等により徘徊行動が見られる方、または介護保険法に規定する初老期における認知症により徘徊のおそれのある方
▶補助内容 小型GPS端末を収納できる靴の購入費など
※ただし、毎月の使用料及び維持にかかる諸経費は利用者負担となります。
▶補助額 上限2万円
【問合せ先】長寿福祉課
029-291-8407(直通)

「2021いばらきまつり」中止のお知らせ



2019年のいばらきまつりファイナーレ花火

「2021いばらきまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、中止とさせていただきます。
開催を楽しみにされていた方々には大変心苦しい限りではありますが、ご理解とご了承のほどお願いいたします。

【問合せ先】商工観光課
029-240-7124(直通)

「おかえりマーク」の利用について

認知症の症状には、記憶障害や見当識障害(時間や季節、今居る場所、会話している相手がわからなくなる障害)などがあります。これらの症状によって、外出先から自宅に帰れなくなったり、警察に保護されたりすることがあります。
そういった万一の場合に備えて、「おかえりマーク」を靴や衣服など、身の周りの物に付けておくと、警察などの照会において、迅速にご家族へ連絡することができます。
「おかえりマーク」の利用には、事前の登録が必要となりますので、詳しくは町長寿福祉課までお問い合わせください。
▶利用対象となる方 茨城県在住で認知症等により徘徊行動が見られる方、または徘徊のおそれのある方
※登録情報を警察等に提供しますので、ご本人及び申請者(本人、ご家族、介護をしている方など)の同意が得られる場合に限ります。

▶配付されるもの
登録番号が入った2種類のおかえりマーク



▶費用 無料
▶登録内容 住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、緊急連絡先(2名分)、本人写真など

【問合せ先】長寿福祉課
029-291-8407(直通)



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。

お知らせ

**注意！
あなたの土地が狙われています！**

「土地を一時的に資材置場として貸してほしい」、
「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者に及ぶこともあります。

また、野焼きについては、環境汚染の原因になるおそれがあるほか、火災につながる危険性もあります。

不法投棄、野焼き、不適正な残土埋立てを発見した場合は、直ちに**専用ダイヤル「不法投棄110番」**まで通報をお願いします。

不法投棄・野焼きを見つけたら

いつもみんなでむらなくみはれ

不法投棄 110 番 (0120-536-380) へ

▶**受付時間** 午前8時30分～午後5時15分
（土・日・祝を除く）

※受付時間外は最寄りの警察署までご連絡ください。

【問合せ先】茨城県廃棄物規制課
☎029-301-3033

お知らせ

**秋の全国火災予防運動
おうち時間 家族で点検 火の始末**




11月9日から15日までの7日間、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい時季に火災予防思想の普及と、火災の防止、高齢者等を中心とする火災による死者の発生を減少させ、財産の損失を防ぐことを目的としています。

普段から火の用心を心がけ、火災を出さないように注意し、火災を発見したときは、一秒でも早い通報をお願いします。

防火の対策は、家族全員の協力や地域住民の連携があってこそです。

**住宅防火
いのちを守る 7つのポイント**

▶**3つの習慣**

- ・寝たばこは、絶対やめる。
- ・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

▶**4つの対策**

- ・逃げ遅れを防ぐために、**住宅用火災警報器**を設置する。
- ・寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、**防災品**を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために、**住宅用消火器等**を設置する。
- ・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、**隣近所の協力体制**をつくる。

【問合せ先】消防本部
☎029-292-1515（直通）

11月の納税

- 固定資産税 **3期**
- 国民健康保険税 **5期**
- 後期高齢者医療保険料 **5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。
・便利な口座振替を利用しましょう。

納期限は11月30日(火)

募集

茨城町農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します

農業委員会等に関する法律に基づき、農業委員と農地利用最適化推進委員（以下「推進委員」）を募集します。

▶**職務内容**

- ・**農業委員** 農業委員会総会での農地法等の法令に関する審議や現地調査などを行う。
- ・**推進委員** 担当地区内の農地集積集約化や、遊休農地の発生防止と解消に関する現場活動などを行う。

▶**募集期間** **11月1日(月)～11月30日(火)**

▶**募集人数** 農業委員15人、推進委員10人

▶**任期** 令和4年4月1日～令和7年3月31日

▶**応募方法** 「農業者や農業団体等からの推薦」と「自らの応募」の2種類の方法があります。

▶**報酬について** 町規定により、報酬をお支払いします。

資格要件等、手続きの詳細は、募集要項をご覧ください。募集要項は、町ホームページからダウンロードできるほか、農業委員会事務局に備え付けています。

【問合せ先】農業委員会事務局
☎029-240-7117（直通）

募集

あなたも里親になりませんか

里親になってくださる方を広く募集しています。

親の病気や虐待などで、生まれた家庭で暮らせない子どもに、里親による温かな家庭的養護を積極的に推進しています。里親制度について関心をお持ちの方は、是非お問い合わせください。

【問合せ先】茨城県中央児童相談所 里親担当
☎029-221-4150
茨城町こども課
☎029-240-7144（直通）

I nformation 情報

お知らせ

「エンディングノート」を配布しています



町の高齢化率（町内人口において65歳以上が占める割合）は、令和3年7月現在で35.8%に達しました。今後も高齢化が進む中で、自分らしく最後まで生きるためのご支援として「エンディングノート」を数量限定で配布しています。

このノートを活用して、これまでの人生を振り返り、これからどう過ごすかを考える機会にしてください。

※エンディングノートとは・・・

自分の「これまで」と「これから」や家族に伝えたい想いなどを書き込むことができるノートです。遺言書のような法的効力はありません。

【問合せ先】
社会福祉課 ☎029-240-7112（直通）
長寿福祉課 ☎029-291-8407（直通）

お知らせ

11月は「いばらき働き方改革推進月間」です

いばらき働き方改革推進協議会（経済団体、労働者団体、行政機関等）では、官民が連携して、長時間労働の抑制やテレワーク・時差出勤などの促進により、多様で柔軟な働き方が可能な労働環境の整備や、効率的な業務改善に向けた働き方改革の推進に取り組んでいます。

11月のいばらき働き方改革推進月間に、できることから働き方の見直しを進めてみましょう。

詳細は、下記ホームページをご覧ください。

茨城県 働き方改革推進月間 **検索**

【問合せ先】茨城県産業戦略部労働政策課
☎029-301-3635





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。

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。

まんまる一むのご案内 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。

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。参加者や職員と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歳未満児とその保護者
日時 11月24日(水) 午前10時～11時
場所 まんまる一む(定員5組)
予約受付 11月10日(水)～
 午前9時～午後4時(土・日・祝を除く)
 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)。



(前回の様子)

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。
 ＊計測器は、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。
 ＊測定方法がわからない方には、ご説明します。

- ＊新型コロナウイルス感染拡大予防のため、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。

—— 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

読み聞かせ (毎月第1、3水曜日)

日時 11月17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。
 ※11月3日(水)は祝日のためお休みです。

ボランティアによるピアノ演奏

日時 11月19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。

まんまるたいむ

日時 午前11時～11時15分(土・日・祝を除く)
 「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。



子育て相談 ご利用ください

対象 未就学児をもつ保護者
場所 子育て相談室(電話相談可)
受付時間 月～金 午前9時～午後5時
 土 午前9時～午後4時30分
 子育てに関する悩みや不安、誰かに話を聞いてもらいたいことなど、様々な相談に保育士が対応します。
 相談の間、保育士にお子さんを預けることができます(月～金のみ)。
 どうぞお気軽にお越しください。

お知らせ 歯のなんでも電話相談

11月8日の「いい歯デー」を記念して、歯のなんでも電話相談を開催します。

入れ歯やインプラント、ブラッシングの仕方など、歯に関する悩みや質問に、茨城県保険医協会の歯科医師が電話で相談に応じます。お気軽にご相談ください。

▶日時 11月14日(日)
 午後1時～4時

▶受付電話番号 ☎029-823-7930

▶相談料 無料

【問合せ先】 一般社団法人 茨城県保険医協会
 ☎029-823-7930

お知らせ 暮らしの困りごと相談会(水戸)

関係機関が集まり、登記、年金、雇用、税金など行政機関で行う手続きに関する質問や相談のほか、相続、離婚、多重債務などの法律相談に応じます。

予約の上、お越しください。

▶日時 11月22日(月)
 午後1時～4時

▶場所 水戸地方合同庁舎 2階大会議室
 (水戸市北見町1-11)

▶参加予定機関 水戸地方法務局、茨城労働局、日本年金機構水戸北年金事務所、茨城県弁護士会、関東信越税理士会茨城県支部連合会、総務省行政相談センターきくみ茨城

▶定員 相談は各機関7人まで

▶予約先 総務省 行政相談センターきくみ茨城
 ☎0570-090110 または
 ☎029-253-1100

▶予約期間 11月8日(月)～11月17日(水)
 午前8時30分～午後5時(土・日を除く)

※注意事項

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、予約の際に、お名前、電話番号及び住所などを伺います。なお、感染拡大の状況により中止となった場合は、予約された方へ事前に連絡します。
- ・会場にお越しの際は、マスク着用をお願いします。
- ・相談時間は、一人当たり20分です。

【問合せ先】 総務省 行政相談センターきくみ茨城
 ☎0570-090110

Information 情報

お知らせ 11月は児童虐待防止推進月間です オレンジリボンキャンペーン

オレンジリボンは虐待防止のシンボルです。虐待をうけたと思われる子どもがいたり、出産や子育てに悩んだりしたときには、ご連絡・ご相談ください。

▶受付電話番号(24時間対応)

児童相談所共通ダイヤル

☎189

いばらき虐待ホットライン

☎0293-22-0293

※匿名での連絡も可能です。

連絡者や内容に対する秘密は守られます。

【問合せ先】 こども課

☎029-240-7144(直通)



募集 陸上自衛隊高等工科学校 生徒募集

陸上自衛隊高等工科学校では、令和4年4月着校の生徒を募集します。本校では、技術を学びながら高等学校卒業の資格取得ができます。

▶受付期間(締切日必着)

推薦 11月1日(月)～12月3日(金)

一般 11月1日(月)～令和4年1月14日(金)

▶応募資格 令和4年4月1日現在15歳以上17歳未満(平成17年4月2日から平成19年4月1日までの間に生まれた方)の男子で中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了者(見込含)

▶試験

推薦 令和4年1月8日(土)～11日(火)の指定する1日

一般 第1次 令和4年1月22日(土)

第2次 令和4年2月3日(木)～
 2月6日(日)の指定する1日

▶合格発表 推薦 令和4年1月20日(木)

一般 令和4年2月17日(木)

▶着校時期 令和4年4月上旬

▶教育 普通科高校と同等の一般教育を受け、併せて自衛隊の各種技術の専門教育、防衛基礎学等を学びます(3年間の教育修了時には、提携する通信制高等学校の卒業資格を取得できます)。

▶手当 月額103,700円 期末手当年2回
 (令和3年1月1日現在)

※法律の改正により改定される場合があります。

▶学校所在地 神奈川県横須賀市御幸浜2-1

【問合せ先】 自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所

☎029-226-9294

URL <https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>
 メール hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp



※自衛官候補生は年間を通じて募集しております。

後期の健康診査（健診）が今月からはじまります。健診を受診して、ご自身の健康状態を知りましょう。
今回は肝臓に着目します。「沈黙の臓器」と呼ばれ、初期症状に気づきにくいと言われています。肝臓を
元気にするためのレシピをご紹介します。

あさりと ブロッコリーの酒蒸し



健康
レシピ

「肝臓を
元気にするレシピ」

れんこん鶏団子の かぼちゃスープ



あさりとブロッコリーの酒蒸し

【材料】 4人分

あさり（殻付き） 400g
ブロッコリー 200g
にんにく 20g
酒 大さじ2
オリーブオイル 大さじ2
塩 小さじ1/3
黒こしょう 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、やや硬めに下ゆでしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れて火にかける。にんにくが香ってきたら、塩抜きしたあさりと酒を入れてふたをする。
- ③ あさりの口が開きかけたところに、ブロッコリーを入れてふたをする。
- ④ あさりの口が完全に開いたら、ふたを開けてよく混ぜ、塩と黒こしょうで味を整えたら出来上がり。

栄養成分(1人分)
エネルギー 97kcal
塩 分 1.3g

ポイント

魚介類に含まれるタウリンには、肝機能を高める働きがあります。
あさりのだしとにんにくの香りで食欲が増進します。

れんこん鶏団子のかぼちゃスープ

【材料】 4人分

れんこん 120g
鶏ひき肉 120g
すりごま 大さじ1/2
みそ 小さじ2/3
おろし生姜 2g
ごま油 小さじ1/2
溶き卵 20g
かぼちゃ 250g
だし汁 1ℓ
えのき 60g
チンゲン菜 120g
みそ 小さじ2

【作り方】

- ① れんこんは分量のうち半分をすりおろし、残りはみじん切りにする。鶏ひき肉とAと合わせてよく混ぜる。
- ② かぼちゃは一口大に切る。鍋にだし汁を入れ、かぼちゃを煮込む。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、①の鶏団子をスプーンで丸めて鍋に落として煮込む。
- ④ 鶏団子が浮いてきたところで、えのきとチンゲン菜を入れてさらに煮込む。
- ⑤ 具材全体に味がなじみ、かぼちゃが煮崩れてきたところに、みそを溶き入れて出来上がり。

栄養成分(1人分)
エネルギー 157kcal
塩 分 0.8g

ポイント

れんこんやかぼちゃ、チンゲン菜には、栄養素の代謝を助け、肝細胞を修復する
ビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。
寒くなるこれからの季節に、体を温めてくれるスープです。



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)

●肝機能について

▶ **肝臓のはたらき**：解毒…アルコールなどの毒物を分解し、体に害のないようにする。
代謝・貯蔵・供給…腸から吸収され、血管を通して運ばれた栄養分を体に役に立つ形に
変えて貯蔵供給する。

▶ **健診での検査項目（町の健診の場合）**：
GOT(AST)、GPT(ALT)、γ-GTP

▶ **肝機能低下を防ぐために**

- ①適正体重に近づくよう体重管理に努める
- ②魚、大豆、野菜、海藻などを積極的に取り入れ、バランスのよい食事を心がける
- ③ウォーキングなどの有酸素運動を定期的に行う
- ④禁煙する
- ⑤適量飲酒※を守り、休肝日をつくる
※日本酒換算で、1日あたり男性は1合未満、女性は0.5合未満

肝機能の異常値は、
肝臓からのSOSです！



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/

スマートフォン用



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

おすすめ新着本

新刊1



アルテミスの涙
(下村 敦史 著)

「江花病院」に長期入院してい
る閉じ込め症候群の女性患者・
岸部愛華が深夜に体調を崩した。
当直中の産婦人科医・水瀬真理
亜が診察すると、愛華は妊娠し
ていることが判明する。寝たきり
の愛華は誰に妊娠させられたの
か？ 真理亜は真相を探るべく、
愛華のまばたきを通し彼女の声
を聞くことになるが…。

新刊2



涅槃（上・下巻）
(垣根 涼介 著)

商家と尼寺で育った異色の武将、
宇喜多直家。自分は何故離散した武
門に生まれたのか。何故孤独な市塵
の中で育ったのか。血に束縛され、
戦国史上最悪と呼ばれた男の素顔と
は。織田と毛利を天秤にかけ、夢と
現の狭間であえぎ続けた直家は世の
理に気付いていく。死後440年、汚
名を背負い続けた男の実像と生涯を
浮き彫りにする。

図書館カレンダー

2021年11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 休	19	20
21	22 休	23	24	25	26	27
28 休	29 休	30				

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



監禁

(秋吉 理香子 著)



子のない夫婦とネコ

(群 ようこ 著)



母親からの小包は
なぜこんなにダサイのか
(原田 ひ香 著)



たそがれ大食堂

(坂井 希久子 著)



チリとチリリ
よるのおはなし
(どい かや 作)



カピバラの
だるまさんがころんだ
(中川 ひろたか 作)



ぎんいろのねこ
(あまん きみこ 作)



きょうものはらで
(石津 ちひろ 訳)

◆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3年9月末現在
男 15,832人
女 15,825人
総人口 31,657人
世帯数 13,323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 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)

町ホームページにも放送内容を掲載しています。

◆町の情報発信中!!

- 町公式ホームページ
<https://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.111 コサギ

学名 *Egretta garzetta*

写真・文 山口 萬壽美

水田や湿地、川などを眺めていると、その中にたえず白い鳥に出会ったことがあるでしょう。今回はサギ類の中でも代表的な、コサギについて紹介します。

▼コサギとは

コサギは、全長が約61cmと、俗に「シラサギ」と呼ばれる種類のなかでは一番小さい鳥です。

実は「シラサギ」という名前の鳥はおらず、全体の羽が白いサギ類(ダイサギ、チュウサギ、コサギなど)を総称して、シラサギと呼んでいるのです。

コサギは全身が白く、黒く長いくちばしを持ち、眼先は黄色をしています。夏羽では、後頭に二本の長い冠羽が見られ、背の飾り羽の先が巻き上がるのが特徴です。

また、繁殖期である夏には眼先が赤みを帯び、鮮やかなアイシャドウを引いたように見えます。足の指も赤く染まるこれらの色は「婚姻色」と呼ばれています。

「グワッ」、または「ゴアッ」という太い鳴き声をさせて集団繁殖地であるサギ山(コロニー)へと群れ集まります。

▼サギ類の分布・生活環境

サギ類はペリカン目サギ科に属し、中国、東南アジア、インド、ヨーロッパ南部、アフリカ、ニュージーランドなど広く世界中に分布しています。世界では約60種、日本では18種ほどが記録され、アオサギやダイサギなどのような大型の種と、ゴイサギなどをはじめとした小型の種に大別されます。

日本では夏鳥として、本州、四国、九州、対馬など全国各地で繁殖していますが、北海道ではまれな鳥です。

水田や河川、沼沢、湿地などに広く生息し、小さな魚や両生類、水棲昆虫などを捕食します。

特にコサギは、浅い水田の中で、片足で泥をかき回し、泥の中に隠れているエサをとるなど、他の鳥にはできない方法でエサを見つける知恵を持っています。

サギは観察や研究の対象として身近であり、いつでも愛されている鳥です。繁殖はサギ科の種類同士で寄り集まって行うため、観察をしているとその白い姿がよく目立ちます。寄り集まる様子から、「白い集団」や「集団の美」と称されているのです。

ちびっ子アート 沼前幼稚園



「みんなでがんばった運動会」