

# いばらき

11

No. 1070  
November 2022



特集・COVER  
一緒にはじめよう  
生涯学習



## 長生大学

65歳以上の町内在住の方を対象に、健康や交通安全に関する講演などを実施しています。



町には、さまざまな文化活動を行っている「クラブ」があります。

茨城町駒場庁舎や中央公民館（大ホール）で活動しており、運動、音楽、芸術創作など、世代を問わず楽しく取り組んでいます。

※4～7ページでは、町で活動しているクラブの一部をご紹介します。

## 町民教養講座

運動や創作活動などを通して、楽しくいきいきと暮らしていく、生きがい探しの場を作っています。

## ほっこり暖かく癒やされる 羊毛フェルトでクリスマスの指人形づくり

ふわふわの羊の原毛を専用のニードルで差し固め、形を作る「羊毛フェルト人形」の講座です。

2回の連続講座で「イヌ」もしくは「ネコ」の顔を作り、衣装と小物でとっても可愛いクリスマスの指人形を作ってみましょう♪

※作成は、指人形どちらか1体となります。

- ▶日時 12月1日(木)、15日(木) 午前10時～11時30分
- ▶場所 茨城町駒場庁舎
- ▶対象 成人(定員10人)
- ▶講師 羊毛フェルト作家 rico 先生(町民講師)
- ▶受講料 1,000円(材料費が別途1,500円かかります)
- ▶申込方法 題名:「令和4年度 町民教養講座羊毛フェルト申込」

①住所、②氏名(ふりがな)、③年齢、④電話番号、⑤緊急連絡先を記入の上、はがき、FAX、またはインターネット(いばらき電子申請・届出サービス)でお申し込みください。  
※FAXの場合、送信後に、確認の電話をお願いします。

- ▶申込期限 11月16日(水) ※消印有効
- ▶その他
  - ・新型コロナウイルス感染症等により中止、日程変更となる場合がありますので、あらかじめご了承ください。
  - ・定員を超えたときは、抽選となる場合があります。
  - ・定員の過半数に満たないときは、開講しない場合があります。

【申込・問合せ先】生涯学習課 ☎029-240-7122(直通)  
FAX 029-292-8032  
〒311-3132 茨城町駒場450番地 茨城町駒場庁舎(旧駒場小学校)



しっかり固くなるまで何回も刺すと完成度◎



インターネット申込はこちら



## 子ども教室

子ども向けの実験や工作を行う講座も大好評!



## 特集 一緒にはじめよう 生涯学習

秋本番を迎えた11月。過ごしやすくなる気候で、趣味に打ち込むには絶好の時期です。気分を変えて、新しいことを始めたいと思う人も多いのではないのでしょうか。  
この秋、自分の活動の幅を広げてみたい方は、町で「生涯学習」を始めてみませんか?

### ■地域ぐるみで生きがいがつていこ

「生涯学習」とは、生涯にわたって行うあらゆる学びを指します。学校教育にとどまらず、社会教育やスポーツ、趣味など幅広い活動が対象となり、長く続けることで「生きがい」ともなり得ます。

町では「町民教養講座」や「長生大学」、「子ども教室」などを開催し、「学びたい」という意欲を支援しています。また、町には現在55のさまざまなクラブがあり、講師の方と共に、趣味の仲間同士で楽しみながら切磋琢磨しています。

生涯学習に年齢制限はなく、いつでも、どこでも、誰もが学びの中心にいます。豊かで充実した人生を目指し、自分の好きなことやチャレンジしたいことに飛び込んで、新たな自分と出会ってみませんか。

※長生大学、子ども教室へ参加ご希望の方は、生涯学習課までお問い合わせください。

## 暮らしの生け花

活動日：第2土曜日  
午後1時30分～3時

日々の暮らしの中に癒やしを求める方が増えています。

花に親しみながら、一緒に生け花を学んでみませんか？



講師：高畑悦子 先生（町民講師）  
代表：山口康代

## 茨城町フラワーアレンジメント華の会

活動日：第3火曜日  
午後1時～3時

初心者、経験者の方、大歓迎です。美しい花をアレンジメントしてみませんか。心も家の中も華やかになります。



講師：井野由美子 先生  
代表：富田久子

## トールペイントクラブ

活動日：第3金曜日 午前10時～午後4時

トールペイントは、家具・木製品・布などあらゆる素材に描き、生活を彩るアートです。楽しく一緒に作り、部屋に飾りましょう♪



講師：寺木久美子 先生  
代表：河田泰子

## 茨城獅子頭彫刻研究会

活動日：第2・4土曜日 午後6時～10時

伝統工芸の常陸獅子。桐材を使用して彫刻し、下塗り・上塗り・金箔貼りを施して、獅子頭を作り上げることを目標に頑張っています。



講師：常陸獅子茨城県伝統工芸士  
遅野井博 先生  
代表：遅野井博

## 大人の塗り絵教室

活動日：第1・3水曜日 午前10時～正午

花や果物などの塗り絵を、塗り方のお手本に沿って進めます。素敵な絵を描いてみたい方、ぜひお越しくださいね。



講師：大人の塗り絵クラブ認定講師  
岩淵幸子 先生  
代表：戸田光恵

## ソープカービングクラブ

活動日：第4土曜日  
午後1時30分～3時30分

石けんに彫刻をして、花などをつくり出す「カービング」。石けんの優しい香りに包まれながら、楽しく作品づくりをしています。



講師：中尾明美 先生  
代表：林敏江

## 墨遊クラブ

活動日：第1金曜日  
午後1時30分～3時30分

墨の濃淡で描く水墨画。心に残る景色や感動を絵に仕上げ、展覧会などで発表して楽しんでいます。興味のある方参加してみませんか、見学自由です。



講師：小野崎千恵子 先生  
代表：沼尻京子

## 絵てがみクラブ

活動日：第2・4金曜日  
午後1時30分～3時30分

はがきに描いた絵にひと言添えて、親しい人に気持ちを伝えられたらうれしいですね。先生の笑顔の指導のもと、楽しく活動しています。



講師：鯨和子 先生  
代表：竹内幸子

# もっと楽しく！ もっと豊かに！！ クラブに参加して仲間と一緒に世界を広げてみませんか？

各クラブとも会員募集中！ 見学、体験もお気軽にお問い合わせください♪

【問合せ先】生涯学習課 ☎ 029-240-7122（直通）  
FAX 029-292-8032

## 茨城町駒場庁舎で活動中のクラブ

## 茨城町しじみ合唱団

活動日：毎週水曜日 午後1時30分～3時

現在団員11名で活動中。ボイストレーニングで発声を学び、簡単な2部合唱の曲を楽しく歌っています。ぜひ、みなさんと一緒に歌いましょう。

講師：指揮者 原田昌江 先生  
ピアノ 田中直子 先生  
ボイストレーナー 塙亜寿美 先生  
代表：佐藤よし子



## 琴伝流 光榮会

活動日：第2・4日曜日 午前9時～11時

数字で書かれた覚えやすい楽譜で、大正琴の基礎から丁寧にサポートします。数々の名曲をみんなで楽しく奏でましょう♪



講師：大師範 細山みつ子 先生  
代表：横田芳江

## ギタークラブ「リピート」

活動日：毎週火曜日  
午後1時30分～3時30分

メンバー募集中！ 唱歌や歌謡曲、クラシックをはじめとした幅広いレパートリーの楽曲に挑戦しています。文化協会祭「フレンドほっとフェア」での演奏や慰問演奏等の活動をしています。



代表：宮崎弘之

## 茨城町スポーツ吹矢教室

活動日：第1・3月曜日 午後1時30分～3時30分

円形の的めがけて、息を使って矢を放つスポーツです。吹矢式呼吸法を学ぶことで、安全に楽しく活動できます。



講師：(一社)日本スポーツウェルネス吹矢協会  
公認指導員 山口康代 先生  
代表：山口康代

## 茨城町キーボクラブ

活動日：第2・4木曜日  
午前10時～11時30分

カシオトーンを使ってキーボード演奏を楽しみます。各自ヘッドフォンを利用し学習しています。両手指を使うため、認知症予防にも最適です。



講師：渡辺奈緒子 先生  
代表：照沼一美



## キッズフラ ナナノモエ

活動日：第1・3水曜日  
幼稚園児 午後3時30分～4時30分  
小学生 午後4時30分～5時30分

ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りながら、リズム感や体幹、思いやりの心も育てます。3歳から参加できます！

講師：杉野ゆき先生  
代表：藤井章子



友だちと一緒にフラダンス  
たのしいね！



海老澤奈々さん 生方月柵さん 藤井衣都さん

## ハワイアンフラ ロコマイカイ

活動日：第1・2・3木曜日  
午前10時～11時

ハワイの音楽に合わせて楽しく踊りませんか？ 笑顔あふれる楽しい時間を過ごしましょう！ お気軽にご参加ください。

講師：杉野ゆき先生  
代表：藤井章子



## じきょうじゆつ 自彊術こまば

活動日：第1・3・4水曜日  
午前10時～11時30分

31の動作で構成された万病克服の体操です。関節や筋肉をほぐし、若々しく健康な身体を目指し、楽しく活動しています。

講師：(公社)自彊術普及会正会員  
横須賀悦子先生  
代表：中嶋照代



## スマイル平成ダンスクラブ

活動日：毎週水曜日 午後1時～3時

町社交ダンスの発展とダンススポーツ技術の向上を目指す場として、会員相互の親睦を深めています。楽しく健全な場として、ぜひご参加ください。

講師：小川みち子先生  
代表：郡司俊夫



社交ダンスは筋力アップや姿勢改善、ボケ防止にも最適！みんなで和気あいあいと楽しく活動しています。一緒に踊りましょう！！

加藤守さんご夫妻

## 茨城県すばるDS連盟

活動日：毎週月・火・木・金曜日  
午後8時～10時

「すばるDS連盟」は4つのダンスサークルから構成されています。総勢37名で、ダンス技術の向上と健康維持を目標に活動中。

年4回のダンスフェスティバルの開催や文化協会祭「フレンドほっとフェア」に参加して、会員の成果発表を行いながら、新規会員募集の場として交流を図っています。興味のある方は是非ご連絡を。

講師：(月・火) 平沢一夫先生、恵子先生  
(木) 松浦衛先生、辺見吉秋先生  
(金) 田辺憲男先生、まゆみ先生  
代表：加藤守



## 中公書道クラブ

活動日：第2・4金曜日  
午後1時30分～3時30分

先生の手本を元に各自書き、教室にて先生からの添削を受け、よりよい作品になるよう取り組んでいます。

講師：吉田寛宏先生  
代表：金子純



## 書道クラブ2

活動日：第2・4水曜日 午後1時～4時

一人ひとりに合わせた指導で作品づくりに取り組んでいます。教室にて先生からの添削を受けることで、よい作品になります。

講師：菅谷益美先生  
代表：秋山禮子



## 茨城県囲碁会

活動日：第1・3土曜日  
午後1時～4時30分

月に2回、会員による対局を中心に活動しています。囲碁のルールを覚えて、対局してみませんか。

代表：飛田敏行



## 将棋教室

活動日：第2・4火曜日 午後1時30分～5時

初心者歓迎！将棋のルールを覚えて、対局を楽しみましょう！！

講師：棋道指導員  
鴨志田稔先生  
代表：鴨志田稔



## 茨城県朗読クラブ

活動日：第1・3水曜日  
午後1時30分～3時30分

日本文学の名作の一節やエッセイ・詩等を題材に、日本語のアクセントや発声法を学びます。声を出して朗読する喜びを味わいます。

講師：中下貴恵子先生  
代表：照沼一美



## ジャニオンと英語で楽しく雑談(英会話クラブ)

活動日：第1・3土曜日  
午前10時30分～正午

「ゲットウェルスーン!!」体調が悪い家族の話題から、ジャニオン先生が笑顔でひと言。肩肘張らずに、英語で楽しく雑談をしています。

講師：ジャニオン先生  
代表：竹内輝美



## 中央公民館(大ホール)で活動中のクラブ

## 茨城県卓球クラブ

活動日：第1・2・3月曜日  
午後1時30分～4時

卓球を通して反射神経を養うとともに、楽しく運動することで健康増進を目的としています。

代表：助田満博



## ビューティーストレッチ

活動日：毎週水曜日  
午前10時30分～11時45分

関節、筋肉を伸ばすストレッチで、心と体を整え、リラックス♪ いつまでも自分で動ける身体をめざして。

講師：ムツコ先生  
代表：市毛あや子



## さわやかヨガ

活動日：第1・3月曜日  
午前9時30分～10時30分

無理なく自分のペースで、呼吸を大切にしながら心と身体を整えるヨガです。初めての方も是非体験してください。

講師：鬼澤麻希子先生  
代表：青木いづみ



涸沼自然公園内に大型複合遊具等を整備します！



**工事期間**  
令和4年12月～  
令和5年3月  
(予定)

**設置場所**  
涸沼自然公園  
わいわい広場  
(茨城町中石崎2263)

※工事期間中は、安全確保の観点から、涸沼自然公園わいわい広場内の利用を中止させていただきます。

完成イメージ図

新型コロナウイルス感染症の影響で子どもたちのさまざまな活動が制限される中、屋外で安全・安心に利用でき、子どもたちの身体機能等の向上を図るための大型複合遊具等を、涸沼自然公園内に整備します。

令和4年12月から工事用のバリケードを設置しますので、涸沼自然公園内わいわい広場の使用はできなくなります。町民の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ先】 商工観光課 ☎ 029-240-7124(直通)

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、掲載できない場合があります。  
【応募・問合せ先】 秘書広聴課 ☎ 029-240-7126(直通)  
FAX: 029-292-6748 Mail: i\_kouho@town.ibaraki.lg.jp  
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

まちなかレポート



**大きな「長ナス」にびっくり！**  
レポーター 水野 孝志(長岡)

今夏、趣味で続けている家庭菜園にて驚きの出会いがありました。夕食に使うため、妻がナスを収穫していたところ、そばに生えていた青ジソの葉の陰に、とても大きく育った「長ナス」の実が隠れているのを見つけたのです。長年、家庭菜園でいろいろな野菜を作っていますが、27cmもある長ナスを収穫したのは初めてでした。シソの葉に隠れて見えないうちに、ぐんぐんと成長していたのでしょうか。

このまま漬け物やみそ汁にしようのをもったいたくなく思い、近くにある長岡児童クラブの子どもたちに見せてあげました。その場に集まった子どもたちは皆「すごく長くてまっすぐなナスだね。」「何cmくらい？」と目を丸くして驚いていました。大きさ当分のクイズをして、27cmという数字にまたびっくり。楽しいふれあいのひと時を楽しむことができました。

我が家の家庭菜園では、大きく育ったカボチャやキュウリなども収穫できました。今後も色々な野菜を育てながら、自然の恵みとの新たな出会いに期待したいと思います。

8/17(水) 有限会社 細谷建材 町立小・中学校に抗原検査キット寄贈

(有)細谷建材(細谷喜久枝代表)から町立小・中学校へ抗原検査キット 300 回分の寄贈がありました。

(有)細谷建材は令和2年度にも子ども用マスク、大人用マスク、消毒液の寄贈をされており、同社取締役塚田勲さん、統括部長江橋邦裕さんは「新型コロナウイルス感染症のまん延が終息しない中、子どもたちの学びを止めることなく維持し続けている学校現場において役立ててもらいたい。」と寄贈の経緯を語りました。矢口和美教育長は「貴重な抗原検査キットの寄贈は大変ありがたい。学校現場において活用したい。」と謝辞を述べました。

町教育委員会内で保管し、検査が必要な際に早期検査が行えるよう、管理供給を行います。



塚田取締役 江橋統括部長

9/16(金) 恒久平和への願いを込めて 令和4年度 戦没者追悼式



先の大戦で犠牲になられた方々の慰霊のため、令和4年度茨城町戦没者追悼式が、やすらぎの丘慰霊碑前で執り行われました。昨年同様、新型コロナウイルス感染対策のため規模を縮小しての開催となりました。

小林宣夫町長は慰霊塔の前でウクライナとロシアの戦争に触れながら、「わが国にとって恒久平和を求める不断の努力は重大な責務である。」と追悼の言葉を述べました。町遺族連合会の丸山昇一会長は、「戦後77年が過ぎても、戦没者のことを忘れることはない。今日の平和が多くの犠牲者の上にあることを忘れてはならない。」と誓いの言葉を述べられました。参列者は一人ずつ献花し、戦没者の霊を慰めるとともに、平和への祈りを捧げました。

9/21(水) 長寿の秘訣はくよくよしないこと 100歳長寿を祝い訪問

小林町長は、町内で今年度 100 歳を迎える3人の自宅を訪問し、記念品などを贈って長寿を祝いました。小室すみさん(長岡)の長寿の秘訣はくよくよしないこと。農業を続けた半生を笑顔で振り返ります。長谷川美和さん(駒場)は、おだやかな笑顔が印象的。野原みよさん(網掛)は、お祝いの言葉に「ありがとう」とほほ笑んでくれました。

※町内で今年度 100 歳を迎える方は9人。町内の最高齢は、男性 103 歳、女性 107 歳です。



小室さん



長谷川さん



野原さん

## 運動習慣をつけよう ～ウォーキングのすすめ～

近年、交通機関の発達やインターネット等の電子機器の普及により、日常生活で体を動かす機会が減ってきています。さらに、ここ数年では新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、在宅勤務や自宅待機などを余儀なくされ、運動不足が問題となっています。

運動不足は、身体的にも精神的にも私たちの健康を脅かします。日頃、運動不足を感じている方は、冬を迎える前に運動を始めてみませんか。

### ▶有酸素運動を取り入れましょう

運動には、体内に酸素を取り込みながら長時間行う**有酸素運動**（ウォーキングやジョギング、水中ウォーキング等）と、酸素を使用せず短時間で進行する**無酸素運動**（短距離走、筋力トレーニング等）があります。運動不足や脂肪を燃焼させたい方には有酸素運動が最適とされています。

### ▶有酸素運動で得られるメリット

#### 1 生活習慣病予防

運動を通して血管の柔軟性を高めたり、体内の塩分を排出したりする効果があり、**高血圧の改善**や**体脂肪の減少**が見込まれます。また基礎代謝をあげるため、メタボリックシンドロームをはじめとする多くの**生活習慣病の改善**が期待できます。

#### 2 心肺機能の強化

酸素摂取量が増えることで、**心肺機能が向上**します。

#### 3 精神面の安定

緊張を和らげ、気分を良くさせるホルモンの分泌を高めるなど、リラックス効果が得られます。その他、有酸素運動は認知症予防や骨粗しょう症予防にも効果があるとされています。

有酸素運動の中でも、**ウォーキング**は運動が苦手な方でも気軽に始められ、いつでもどこでもできるためおすすめです。ウォーキングのポイントは「正しい姿勢・正しい歩き方で歩くこと」と「無理なく継続すること」です。また、理想の運動習慣としては1日20～30分程度の運動を週4～5日程度続けることとされています。

呼吸は一定のリズムで軽やかに

肩の力を抜き、胸を開く

歩幅をやや大きめにとりしっかりと踏み出す



目線を10～20m前方に向け、顎をひく

腕は、歩く速度に合わせて振る

背筋を伸ばし、お尻をキュッと締める

### 注意

急にウォーキングを始めると体に必要以上の負担がかかり、事故やけがを引き起こす原因になりますので、ウォーキングの前には必ずストレッチをしましょう。ご自身の運動レベルとその日の体調に合わせて無理のない範囲で実施しましょう。

また、現在治療中の疾患がある方については、主治医に相談してから始めるようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134 (直通)

日曜日	事業名	受付時間
10 木	5歳児健診 (時間指定制)	13:00～14:30
11 金	パパママ教室 (妊娠・出産編) (予約制)	13:45～14:00
12 土	健康診査【ゆうゆう館】(完全予約制)	9:30～11:30 13:30～15:30
16 水	新型コロナワクチン集団接種【ゆうゆう館】(完全予約制) ※19日、26日も同時刻に実施	9:00～11:30
17 木	健康相談 8～9か月児育児相談 (時間指定制)	9:45～11:00
18 金	1歳6か月健康診査 (時間指定制)	13:00～
21 月	総合健診【ゆうゆう館】(完全予約制)	8:00～12:00
22 火	大腸がん検体回収	8:30～10:00
24 木	健康診査 (時間指定制) ※28日も同時刻に実施	9:30～11:30
25 金	健康診査 (桜の郷コミュニティセンター) (完全予約制)	13:30～15:30
28 月	健康診査 (完全予約制) (下南谷ふるさとコミュニティセンター) (旧川根小学校体育館)	9:30～11:00 14:00～15:30
29 火	大腸がん検体回収	8:30～9:30
	3歳児健康診査 (時間指定制)	13:00～

※予定が変更となる場合があります。

## 文芸

### 《短歌》

○薄墨の雲のあわいに日のさして 湖面のさざなみ銀に耀く  
二宮不二子(大戸)

●秋空に倒れた稲を直しつづつ親子で米のできばえを見る  
平本 裕男(小幡)

●もみじ手でしっかりとつかむ哺乳ビン長き睫毛の乳飲み子胸に  
河野 久子(網掛)

●戦災を知る人々もまれになり語り部さえも少なくなりて  
片岡 忠彦(長岡)

●稲田など黄ばみまじりたり一帯は稲穂を垂らす穀倉地帯  
佐久間 勲(前田)

●献立を考えながら読み継ぎし流転の果ての芙美子の一生  
中島三千代(桜の郷)

●悪い夢運命を支配するあなたをどう収めるつもりなの  
佐藤よし子(谷田部)

●バキバキと堅くて塩っぱい煎餅を噛れる幸せ元気の印  
内田 理(長岡)

●吾が妻の無我の境をば詩歌に詠む慈か悲かどうか迷える小羊  
飯島 裕(大戸)

●数々の思い出たどるアルパムを眺めて過す雨の日の午後  
藤井 功子(長岡)

### 《俳句》

○早生晩生パッチワークの棚田かな  
片岡 忠彦(長岡)

●空高くあまた色咲く秋桜  
佐久間 勲(前田)

●ひつじ田に遊ぶ雀の穂孕みて  
浦井 正子(宮ヶ崎)

●「ひまわり」のソフィア・ローレン空は青  
村井 孝子(長岡)

●新米を積みし軽トラゆるゆるり  
横田 康治(長岡)

●ひとりにも慣れて鈴虫聞きてをり  
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●秋蠅は明けを知らせて二度寝する  
野口 秋夫(上石崎)

●胸中の言葉を濁し胡瓜もむ  
中島三千代(桜の郷)

●不知火のやうにたなびく螢かな  
小堤 亮輔(城之内)

●曼珠沙華陰樹の中に五六本  
小堤美智子(小堤)

【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

# SNS上の消費者トラブルに注意!

「コミュニケーションを取る」「情報を探す」「交友関係を広げる」などを目的に、SNSの利用者が増加するなか、SNS上で知り合った相手と取引したところ、「お金を支払ったのに約束が守られない」「お金を支払った相手と連絡がとれなくなった」等のトラブルが発生しています。

※SNS(ソーシャルネットワークサービス)とは、インターネット上で登録した利用者同士が交流できる会員制サービス。

### 事例

SNSに「A県開催のコンサート会場で販売されるグッズの購入を代行します」と書き込みがあり、代行を申し込んだ。指定された口座に商品代金と代行費用合わせて4,400円を振り込んだが、1週間過ぎてもグッズが届かない。相手に問い合わせると、「3日後に発送します」と返信があったが、3日を過ぎても商品は届かず、その後、相手と連絡がとれなくなりました。

### ⚠️トラブルに遭わないために

●SNS運営事業者の利用規約には、「SNSがきっかけでトラブルが発生しても責任を負わない」と定められていることがほとんどです。SNS上では話の合う相手でも、本当に信頼できる相手とは限りません。お金を支払った途端、相手と連絡がとれなくなることもあり、一度支払ってしまったお金を取り戻すことは困難です。本心に信頼できる相手なのか、慎重に判断しましょう。

●「相手が先に見せてくれたか」と信用し、学生証や運転免許証、健康保険証などの身分証明書の情報を送信してしまうと、より大きなトラブルに発展することもあります。また、SNSに投稿された情報は、拡散されてしまうと消去が困難です。個人情報や自分の写真、身元が分かるような書き込みは、安易に投稿しないようにしましょう。

不安に思ったり、トラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターへ相談しましょう。

【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(土・日・祝日を除く)  
※相談は無料です。相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。

**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**

- 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 FAX029-301-6341  
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)
- 電話相談体制を整備した医療機関  
詳しくは茨城県ホームページでご確認ください。
- 【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 令和5・6年度 茨城町物品調達等入札参加資格審査申請受付のお知らせ**

令和5・6年度茨城町物品調達等入札参加資格審査申請受付の定期受付については、次のとおり申請受付を実施します。

詳しくは、町ホームページをご覧ください。下記までお問い合わせください。

**申請区分** 建設工事、建設コンサルタント業務等

▶受付期間 11月14日(月)～12月14日(水)  
▶申請先 茨城県入札参加資格共同受付センター

**申請区分** 物品及び役務の調達

▶受付期間 11月1日(火)～11月30日(水)  
▶申請先 茨城町財政課 契約・財産管理グループ

【問合せ先】財政課 契約・財産管理グループ  
☎029-297-5005 (直通)

**うちの子「結婚」しないのかしら?**

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-353-8305

結婚相談所ムスベル

**お知らせ 秋の全国火災予防運動 お出かけはマスク戸締り火の用心**



11月9日(水)から15日(火)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を普及することや、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に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(水)**

**お知らせ 防災行政無線などを用いた情報伝達訓練(試験放送)を実施します**

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を行います。この訓練は、全国瞬時警報システム(Jアラート)※を用いた訓練で、町内の防災行政無線屋外スピーカーや防災ラジオ、登録制メール配信サービスなどでお知らせします。

- ▶訓練実施日時 11月16日(水) 午前11時頃
- ▶訓練で行う放送試験 町内の防災行政無線から、一斉に下記の内容で放送されます。

**【放送内容】**

- 上りチャイム音
- 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- 「こちらは、防災いばらきです。」
- 下りチャイム音

※Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

【問合せ先】総務課  
☎029-240-7125 (直通)

**お知らせ インボイス制度に関するお知らせ**

令和5年10月から開始する消費税インボイス制度について個別相談会を実施します。

- ▶日時 11月22日(火)、12月7日(水)  
午前9時～午後4時
- ▶会場 茨城町商工会館 ※予約制となります。
- ▶相談役 森野 哲也 税理士
- 【申込・問合せ先】茨城町商工会  
☎029-292-5979  
FAX029-292-6169

※インボイスとは…売手が買手に対して正確な適用税率や消費税額を伝えるもので、仕入税額控除の適用を受けるために必要なものです。

**Information 情報**

**お知らせ 人権擁護委員による「特設人権相談」を実施します**

町では、次のとおり「特設人権相談」を実施します。地域の人権擁護委員が、人権問題等で困りの方々から相談を受け付けます。どうぞご利用ください。

- ▶日時 11月14日(月)  
午前10時～午後3時  
(ただし、正午から午後1時までは行いません)
- ▶場所 茨城町駒場庁舎2階 会議室4
- 【問合せ先】社会福祉課  
☎029-240-7112 (直通)

**お知らせ 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間のお知らせ**

法務省と全国人権擁護委員連合会は、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど、女性をめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むことを目的として、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施し、悩みを持つ女性からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

**全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間**

- ▶期間 11月18日(金)～24日(木)  
月～金 午前8時30分～午後7時  
土・日・祝日 午前10時～午後5時
- ▶電話番号 0570-070-810
- ▶相談員 人権擁護委員・法務局職員
- 【問合せ先】水戸地方法務局 人権擁護課  
☎029-227-9919

**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。

- ▶児童虐待  
児童相談所虐待対応ダイヤル  
☎189  
いばらき虐待ホットライン  
☎0293-22-0293
- ▶子育て  
児童相談所相談専用ダイヤル  
☎0120-189-783

【問合せ先】こども課  
☎029-240-7144 (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おこなっています。

## 新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い

- ・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。
- ・新型コロナウイルス感染症が疑われる方と接した場合や、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。
- ・咳、鼻水などの症状のある方は、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 要予約

### 「集いの場。TU☆NA☆GU」

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おしゃべりをしましょう。子育てに関するアイデアやおしゃべり場の情報など、参加者と共有しませんか。

**対象** 町内在住の3歳未満の子どもとその保護者  
**日時** 11月24日(木) 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(木)～11月22日(火)  
 午前9時～午後4時 ※日・祝日を除く。  
 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)。

\*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

**読み聞かせ** (毎月第1、3水曜日)  
**日時** 11月2日(水)、16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** 11月18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**  
**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。



へまんまるたいむの様子

**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(電話相談も受付可)  
**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、さまざま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)。どうぞお気軽にお越しください。

## お知らせ 筑波大学附属病院 市民公開講座 「みんなで学ぼう! 遺伝性のがんの治療と予防」

がんに関する正しい知識の普及啓発を目的に、Zoomによる市民公開講座を開催します。今回は、「遺伝性のがんの治療と予防」について、専門の医師がわかりやすく解説します。お気軽にお申し込みください。

- ▶日時 11月20日(日) 午後1時～4時
- ▶参加方法 オンライン(Zoomを使用)  
※パソコン、スマートフォン、タブレットよりご参加ください。
- ▶対象 どなたでも参加可能
- ▶費用 無料
- ▶申込方法 右記二次元コードより、総合がん診療センターのホームページへと進んでいただき、指定の申込フォームよりお申し込みください。
- ▶申込期限 11月13日(日)  
【問合せ先】 筑波大学附属病院 総合がん診療センター ☎029-853-8096



## お知らせ まちかどレポート 身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか

広報いばらきでは、町の皆様の身近な出来事を掲載する場として「まちかどレポート」を募集しています。地域の話題や趣味などについて、記事をお寄せください。

- ▶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。
- ▶その他 お寄せいただいた記事は、選定の上、掲載を行います。また、時期や紙面の都合により、掲載できない場合もありますので、ご了承ください。
- ▶応募先 郵便：〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛  
FAX：029-292-6748  
メール：i\_kouho@town.ibaraki.lg.jp
- 【問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)

# Information 情報

## お知らせ 11月11日～17日は「税を考える週間」です

国税庁では、国民の皆様へに租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、1年を通じて租税に関する啓発活動を行っていますが、毎年11月11日(金)から17日(木)を「税を考える週間」としています。

「税を考える週間」の実施に合わせて、国税庁ホームページ内に「これからの社会に向かって」をテーマとした特設ページを設け、国税庁の各種取組について紹介しているほか、ツイッターによる情報発信も行っています。また、11月21日(月)から25日(金)の間(祝日を除く)、水戸税務署をはじめ、関東信越国税局管内全ての税務署にて、インボイス制度と補助金の説明会(事前予約制)を開催します。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

【問合せ先】水戸税務署 ☎029-231-4211(代表)  
 国税庁ホームページ <https://www.nta.go.jp>

## お知らせ 第20回茨城県聴覚障害者大会 in いばらきまち

～手話で広げよう 通じあえる社会を  
そして たしかな明日へ 未来へ～

- ▶日時 11月13日(日) 午前9時30分～午後4時30分(午前9時開場)
- ▶場所 茨城町立中央公民館 大ホール(茨城町小堤1070)
- ▶内容
  - 第1部 式典
  - 第2部 記念講演「手話と出会い～踏み出し、広がった世界～」中嶋秀人氏(俳優)
  - 第3部 アトラクション(仮装大賞・コメディパフォーマンス)

▶定員 300人  
 ▶前売り券 法人会員 2,000円、一般 2,500円、当日券 2,500円(大会誌、記念品付)  
 ▶その他 主催：(一社)茨城県聴覚障害者協会、主管：茨城町聴覚障害者協会  
 新型コロナウイルス感染防止対策を実施の上開催します。

【チケット申込・問合せ先】茨城県聴覚障害者協会 ☎029-248-0882(月・金・土・日のみ)  
 FAX029-246-0998

寒さがだんだん増してきて、冬の気配を感じる季節になりました。気温の変化により体調を崩してしまう方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

寒い冬を乗りきるために、免疫力を高めるとされる食材を、日々の献立に取り入れてみましょう。

## ヘルシーな大学いも

健康  
レシピ

## くじゃく王子

旬の食材を主としたレシピのご紹介

「免疫力アップ  
レシピ」



## ヘルシーな大学いも

【材料】4人分

さつまいも 中2本  
揚げ油 適量  
きな粉 大さじ2  
シナモン 小さじ1  
砂糖 大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮つきのまま、食べやすい大きさの乱切りにする。ボウルに水を入れてさらしておく。
- ② あえ衣は別の容器に合わせておく。
- ③ ある程度水にさらしたら、水を切り、キッチンペーパーでいもの水けをふき取る。160℃に熱した油で竹串が通るくらいまで揚げ、一度バットへ取り出す。
- ④ 今度は揚げ油を180℃まで上げ、再び30秒ほどさつと揚げる。②のあえ衣にからめてできあがり。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 122kcal  
塩分 0.8g

ポイント

二度揚げすることで、表面がカリッとした大学いもになります。さつまいもときな粉を使って、食物繊維が豊富な一品です。

## くじゃく王子

【材料】4人分

さけ缶 大1缶 (180g)  
溶き卵 1/2個分  
玉ねぎすりおろし 大さじ2  
パン粉 大さじ6  
ゆで卵(固ゆで) 4個  
ほうれん草(葉先) 50g  
小麦粉 少量  
溶き卵 1/2個分  
パン粉 1/2カップ  
揚げ油 適量  
トマトケチャップ 少量  
【付け合わせ】  
キャベツのせん切り  
ミニトマト  
ほうれん草のごまあえ など

【作り方】

- ① さけ缶の汁気を切ってボウルにあける。溶き卵、玉ねぎのすりおろし、パン粉を加えてよく混ぜる。そのあと、4等分しておく。
- ② ほうれん草は葉先を使用し、ゆでる。
- ③ ゆで卵をほうれん草で全体的に巻き、①を4等分したものでさらに包む。同じものを全部で4個作る。
- ④ ③に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、160℃に熱した油で揚げる。
- ⑤ 出来上がったものを縦半分に切り、トマトケチャップを添える。お皿に、キャベツのせん切りを敷き、④やミニトマト、ほうれん草(葉先以外で残ったもの)のごまあえをお好みで盛りつける。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 216kcal  
塩分 0.6g

ポイント

手軽に使えるさけ缶を使って、スコッチエッグ風にアレンジしたレシピです。くじゃくが羽を広げた時の模様に見立てています。

### ●免疫力を高める食事のポイント

- ①基本はバランスのとれた食事  
主食・主菜・副菜をそろえ、いろいろな食材をとるように意識する。
- ②免疫力を高める食材  
・免疫細胞をつくる…たんぱく質の多い食材(魚、肉、卵、大豆製品)  
・免疫機能を高める…主に野菜類(ビタミンA・C・Eが豊富)  
・体を温める…生姜、にんにく、唐辛子、こしょうなど
- ③腸内環境を整える(腸には、免疫細胞の約70%が集まっていると言われています)  
・善玉菌を増やす…発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそなど)  
・善玉菌を活発にさせる…食物繊維(いも類、きのこ類、海藻類、豆類、野菜・果物類)



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)



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



たとえば、葡萄  
(大島 真寿美 著)

新刊2



我、鉄路を拓かん  
(梶 よう子 著)

まったく先の見えない状態で会社を辞めてしまった美月。転がり込んだのは母の昔からの友人・市子さんの家。昔なじみの個性の強い大人に囲まれ、一緒に過ごすうち、真つ暗闇の絶望の中にいた美月は徐々に上を向く。何度も心が折れそうになりながらも、美月はひよんな出会いから、自分自身の夢と希望を見つけていく。

日本初の鉄道が新橋～横浜間に敷かれることになった。「築堤」部分の難工事を請け負ったのが土木請負人・平野屋弥市である。弥市は、土木工事を生業とする仕事仲間や、このプロジェクト・チームを事実上率いる官僚の井上勝、イギリスからやってきたエドモンド・モレルとともに、前代未聞の難工事に立ち向かう。

## 図書館カレンダー

2022年11月の休館日

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

※11月6日(日)は、いばらきまつり開催のため休館します。

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



かんむり  
(彩瀬 まる 著)



ドラゴンズ・タン  
(宇佐美 まこと 著)



invert II  
覗き窓の死角  
(相沢 沙呼 著)



レペゼン母  
(宇野 碧 著)



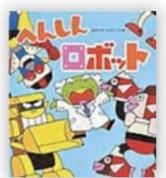
ラベンダーとソプラノ  
(額賀 滯 作)



ちいさいおねえちゃん  
(いとう みく 作)



三まいのはがき  
(おくやま ゆか 作)



へんしんロボット  
(あきやま ただし 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4年9月末現在  
男 15,618人  
女 15,544人  
総人口 31,162人  
世帯数 13,335世帯

### ◆茨城町民憲章

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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/](https://www.instagram.com/townibaraki_official/)



## 里山に育む生きものたち

No.123 ウスバカマキリ  
(カマキリ科)

学名 *Mantis religiosa* Linnaeus

写真・文 小菅 次男

ウスバカマキリとは、体長47〜65mmで、体色は淡緑色や褐色です。脚の基部の内側に黒い斑紋があるのが特徴で、カマキリなどが他のカマキリと区別が出来ます。翅は透明で後翅は美しくはありません。霧気があるときは、カマキリに似てはいます。ウスバカマキリは、ユーラシア大陸を中心に世界分布が広く、日本には北海道、本州、四国、九州、南西諸島に分布します。などの生息地は、河原や草原、が、特に草丈の低い植物がまばらに生えている。乾燥した草原を好みます。南方系の種で、生息範囲は平地から丘陵地までに限られ、山地には見られません。

卵を越された、細長い卵のうさぎ。本県では絶滅危惧Ⅱ類。茨城県では生息地が非常に少ないので、絶滅危惧Ⅱ類に指定されています。以前は旧射撃場跡地（ひたちなか市）に生息が確認されたが、規模が開発が行われた結果、生息が確認できなくなりました。最近「美野里生物の会」によって、茨城空港近くの本8月には、国営ひたち海浜公園で行われた「茨城生物の会」指導の観察会にて、比較的多数が確認されました。

希少昆虫の宝庫か？ 本県の生息する草原は、見えますが、県内には「ナゴキウヨウ」や「タモドクシ」などの植物が混生し、さらには秋の草原にも多様な住む宝の草もみれな。捕食する肉食性で、マキリは上位に位置すること。マキリは、食生活に匹が少なく、食す回数が多い。マキリは、食生活に匹が少なく、食す回数が多い。マキリは、食生活に匹が少なく、食す回数が多い。

## ちびっ子アート ウィステリアナーサリースクール



「はなび」  
たけうち りゆい (5歳)



「もりのカブトムシ」  
ほし るいが (6歳)