

いばらき

2

No.1075
February 2023

茨城町

二十歳のつどい式典

茨城町二十歳のつどい式典実行委員会



特集 令和5年 茨城町二十歳のつどい式典 はたち
COVER 未来にむけて飛躍！ いばらきまちの「二十歳」

仲間と共に飛翔

令和5年 茨城町二十歳のつどい式典

晴れやかな青空が広がる1月8日(日)、「令和5年茨城町二十歳のつどい式典」が開催され、多くの方から祝福を受けた二十歳の新成人は、それぞれの夢や希望に向かって、大人への一歩を踏み出しました。今年、町で二十歳を迎えたのは348人。会場となった町立中央公民館大ホールでは、鮮やかな晴れ着や真新しいスーツに身を包み、仲間や恩師との再会に歓喜したり、仲良く写真を撮ったりする姿が見られました。



代表謝辞

久代 菜々さん (明光中学校卒)

「茨城町での学びを通して、子どもたちの成長を支える仕事に就きたいという夢に挑戦できた。先生方や地域の方々、家族に感謝し、故郷であるこの町に貢献できる人を目指したい。」



※マスクについては、撮影の際、短時間のみの外し、会話をしないようにご協力いただきました。

優しい先生になる



押鴨 里奈さん
(青葉中学校卒)

公務員になる



田中 隆之介さん
(青葉中学校卒)

見本となれるような大人になりたい



長洲 侑希さん
(明光中学校卒)

クルーズ船で世界を飛び回り乗客の方に夢を届けたい



名嘉 あかりさん
(明光中学校卒)

20 years old
会場の皆さんに聞いた
二十歳の思い
将来の夢や今後の抱負についてインタビューしました。



令和5年茨城町民の日記念式典を開催します

町では、昭和30年2月11日に茨城町が誕生したことから2月11日を「茨城町民の日」と定め、毎年記念式典を開催しています。今年では、表彰式、少年の主張作文発表、中央公民館の振り返りを行います。また、第2部の人づくり講演会では、獨協大学教授・経済アナリストの森永卓郎さんに『人と地球を守る 自産自消・地産地消・国産国消』をテーマにご講演いただきます。皆様のご来場をお待ちしております。

◇日時 令和5年2月11日(土・祝) 午前10時～

◇場所 茨城町立中央公民館大ホール

◇内容 第1部 茨城町民の日記念式典(午前10時～)

- ・表彰式
- ・少年の主張
- ・中央公民館のあゆみ

～新たな文化的施設の紹介

第2部 人づくり講演会(午前11時30分～※)

演題 人と地球を守る 自産自消・地産地消・国産国消

講師 森永卓郎氏(獨協大学教授・経済アナリスト)

※時間は目安です。進行の状況により前後する場合があります。◇混雑時、入場制限を行う場合があります。あらかじめご了承ください。

◇新型コロナウイルス感染症の影響により、式典が延期または中止となる場合には、ホームページ・町公式SNS等でお知らせします。

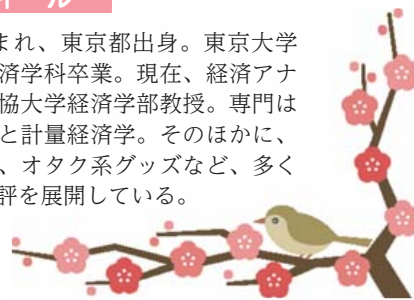
【問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)

人づくり講演会講師 森永卓郎氏



プロフィール

1957年生まれ、東京都出身。東京大学経済学部経済学科卒業。現在、経済アナリスト、獨協大学経済学部教授。専門は労働経済学と計量経済学。そのほかに、金融、恋愛、オタク系グッズなど、多くの分野で論評を展開している。



地域に暮らす身近な相談相手

民生委員・児童委員を紹介します

3年に一度の民生委員・児童委員の全国一斉改選に伴い、町では新たに62名の委員が活動をスタートさせました。

民生委員は児童委員を兼ね、医療や介護の悩み、子育ての不安などさまざまな相談に応じ、必要な福祉サービスが利用できるように行政等との「つなぎ役」として活動しています。また、主任児童委員は、子どもや子育てなど児童に関することを専門に担当しています。相談内容に応じて、その区域を担当する民生委員・児童委員や行政、学校、児童相談所などと連携し、相談支援を行っています。

悩みや心配ごとがありましたら、各地区の民生委員・児童委員にご相談ください。

【問合せ先】 社会福祉課 ☎029-240-7112(直通)

(任期：令和4年12月1日～令和7年11月30日) 敬称略・順不同

担当地区	氏名
長岡(坂上)	鬼澤 勝子
長岡(坂下・町堂長岡団地)	鴨川 清美
長岡第二・前田第三の一部	大谷 まさ子
矢頭(東区の一部)	永峯 恵美子
矢頭(東区の一部・北区の一部)	小川 伊勢子
矢頭(西区)	緒方 和子
矢頭(中丸原)	上田 美香子
植農	山口 成子
谷田部	小沼 圭子
小鶴	中村 秀巳
小鶴	安村 雅之
小鶴・三島	中村 信夫
前田第一	入之内 勝子
前田団地	伊寶 亨
前田東・前田第三区の一部	高木 八重子
下郷・大山原	水沼 世津子
大畑・上郷・馬渡	雨谷 はるい
明光台団地・桜団地	川上 一
常井・近藤・瑞穂	郡司 佐和子
桜の郷	大貫 経一
木部西部・木部東部	小松崎 春男
木部南部・上飯沼南部	山中 平
飯沼・上飯沼	東ヶ崎 静仁
下飯沼	高安 テル子
下土師	萩谷 昭文
赤坂・桜ヶ丘団地	荻津 久枝
奥谷・サングリーン奥谷	鬼澤 洋一
越安・蕎麦原・駒渡・千勝	斉藤 きよ子
野曾・野曾後谷	佐久間 義久
南栗崎・南川又	荻津 真理子
秋葉	関口 道子
南島田・神谷	川又 優
増山・坂東	赤坂 孝一
鳥羽田	萩谷 京子
下雨ヶ谷・生井沢	荻谷 光一
上雨ヶ谷・下座	井坂 武美

担当地区	氏名
小幡	井川 誠之
五里峰	宇佐美 安行
古宿・千貫桜	米川 富彦
小堤	林 孝和
小堤	小室 雄一
駒場	久江 正
神宿・本郷	木野内 要
海老沢	倉持 利昭
城之内	早乙女 恵美子
宮ヶ崎	鈴木 紀子
宮ヶ崎第四・昭和	竹下 道子
宮ヶ崎第五・第六・日進	加藤 壽一
網掛	高根沢 清一
船渡・飯塚	飯田 美穂子
東永寺・飯塚	松壽 勇
中山・矢頭(北区の一部)	荻谷 節子
新興・前原・金沢	武藤 栄光
中石崎・榎原	坂場 賢二
長洲	長洲 昌子
遠西・後谷・宮前	長洲 勝宏
前谷・台	海老澤 彰
若宮	松田 英樹
明光中学区(主任児童委員)	大月 文子
明光中学区(主任児童委員)	大野 眞弓
青葉中学区(主任児童委員)	吹野 久美子
青葉中学区(主任児童委員)	米川 和成

※改選の結果、再任いただいている地区があります。

Photo report

12/18 日 みんなでクリスマスマーケット ひぬまdeマルシェ



潤沼自然公園キャンプ場において、「ひぬまdeマルシェ」が5年ぶりに開催されました。会場には手作り雑貨やワークショップなどのテントが並び、クリスマスモードが漂うなか、たくさんの家族連れでにぎわいました。また、クリスマスツリーやリースが飾られ、華やかな雰囲気をより一層盛り上げました。

1/9 日 防災への誓い新たに 茨城町消防出初式



茨城町消防出初式が、町総合福祉センター「ゆうゆう館」駐車場及び町立中央公民館において開催され、町消防団員など消防関係者約300人が参加し、防災の誓いを新たにしました。式典では、消防職員や消防団員による分列行進の後、長年にわたり消防団活動に従事した団員などが表彰され、火事や災害などにおいて人命・財産を守った功績を称えました。また、式典後には今年一年の安全を願って、3年ぶりの一斉放水が駒場地内で行われました。

12/21 (水) ゼロカーボンシティへ大きな一歩
霞台厚生施設組合「ゼロカーボンシティに向けたエネルギー地産地消に関する包括連携協定書」締結調印式



霞台厚生施設組合・石岡市・小美玉市・かすみがうら市・茨城町・日立造船株式会社は、脱炭素社会の実現を目指す取組みの一環として「ゼロカーボンシティに向けたエネルギー地産地消に関する包括連携協定」を締結しました。

3市1町で構成する広域ごみ処理施設「霞台クリーンセンターみらい」は、ごみを焼却する際の焼却熱を利用して発電を行っています。発電された電気は各市町へ供給され、こうした再生可能エネルギーを公共施設で利用することによりCO₂の削減が期待されます。町では、庁舎や茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」などの各種施設で活用し、エネルギーの地産地消を推進していきます。

12/26 (月) 大塚製薬株式会社
「包括連携協定」締結式



茨城町と大塚製薬株式会社は、緊密な相互連携と協働による活動を推進することにより、地域のニーズに迅速かつ適切に対応し、地域社会の活性化や町民サービスの向上を図ることを目的として、包括連携協定を締結しました。

今後は、町が実施する健康の維持・増進やスポーツの振興に関することといった様々な事業等において、相互の連携・協働による活動を推進していきます。

12/15 (木) 肉牛生産技術の粋を集めた
「茨城町肉用牛枝肉共励会」開催



町内の畜産技術向上を目的とした「令和4年度茨城町肉用牛枝肉共励会」が、12月12日(月)から15日(木)にかけて開催されました。

共励会には町内肉用牛生産者が丹精を込めて育てた肉用牛39頭(和牛29頭、交雑種10頭)が出品され、15日(木)に行われた表彰授与式において、橋本畜産株式会社が出品したA5ランクの常陸牛が名誉賞を受賞しました。また、今回出品された和牛の全てが常陸牛の要件を満たしていることから、町内生産者の技術の高さが伺える結果となりました。

12/22 (木) 明治安田生命保険相互会社
「私の地元応援募金寄附金」目録贈呈式



より豊かな地域社会づくりを応援するため、明治安田生命保険相互会社から、「私の地元応援募金寄附金」として、社員の皆様からの募金に加え、同社からの拠出を合わせた50万7,500円が寄附され、それを記念した目録贈呈式が行われました。

今回いただいた寄附金については、防犯カメラ設置等の防犯対策事業に使わせていただきます。

今後は、町が実施する健康増進や安全・安心なくらしに関する事業等において、相互の連携・協働による活動を推進していきます。

11/30 (水) 地域のために奉仕の心
民生委員・児童委員退任式



地域福祉の中核を担う民生委員・児童委員の一斉改選に伴い、委員の退任式が行われました。民生委員・児童委員の任期は3年と定められており、このたび29名の方が退任されました。

式では小林町長から、多年にわたる献身的な活動の功績を称えて感謝状が手渡され、住民と行政や社会福祉協議会などをつなぐ役割を果たしてきた委員の方々へ感謝の言葉が述べられました。委員を代表して、大瀧かつ子さん(谷田部地区)は「民生委員の活動は大変ではあったが、困っている方への支援はとても喜ばれ、自分の喜びにもなり、いい経験となった。」と語りました。

さまざまなご苦勞をされながら任期を全うしていただいた各委員の皆様の、長年にわたる地域福祉へのご貢献に感謝します。

12/10 (土) 茨城町家庭排水対策協議会
涸沼湖岸清掃の実施



茨城町家庭排水対策協議会(藤枝栄子会長)は、親沢公園周辺で、早朝より清掃活動を実施しました。

同協議会は、家庭排水対策について、環境にやさしいアクリルタワシの配布など幅広く活動を行っており、そのひとつとして、毎年、涸沼の水質保全に向けた活動を実施しています。

当日は、湖岸に捨てられた約50kgのごみを回収しました。

11/22 (火) 結婚50年を迎えて
令和4年度茨城町金婚式典



結婚50年を祝う「令和4年度茨城町金婚式典」が、いこいの村涸沼において挙行されました。新型コロナウイルスの影響により3年ぶりに開催された式典には、半世紀にわたって寄り添い支え合ってきた24組のご夫婦が出席され、人生の節目となる年を振り返りながら、その喜びを分かち合いました。

小林宣夫町長は50年前の激動の昭和時代を回顧しつつ、「長い人生において培われた知識と豊富な経験を生かし、今後の町発展にご尽力をいただきたい。」と挨拶しました。代表で謝辞に立った入之内勇さん、勝子さんご夫妻は、「今後も健康に留意してこれからの人生を有意義に過ごすとともに、お世話になった町や地域の皆様に恩返しをしたい。」とにこやかに語ってくれました。

12/3(土) / 4(日) 県央地域の魅力をキャンプで満喫!
Girl's CAMP PARK 2022



涸沼自然公園キャンプ場にて、女性ファーストのキャンプイベント「Girl's CAMP PARK 2022」が開催されました。いばらき県央地域観光協議会の主催で開催された本イベントでは、和菓子作りやヨガなどの日帰りでも満喫できる体験イベントや、女性グループでも安心して宿泊できるプランなどが好評を博しました。

文芸

《短歌》

○奥座前まつかにもゆる南天に友よぶ鳥の越冬準備
田口 正子(南川又)

●母逝きて育ちし家も改築し美家は「帰る」から「行く」家となり
中島三千代(桜の郷)

●妻作る干支の卵のぬいぐるみ無病息災懇願飾る
片岡 忠彦(長岡)

ダイケアに週に二日通う夫新たな暮らしの生き甲斐となる
浦井 正子(宮ヶ崎)

「寒い日は」おでんがいいね」と夫が言う育てし大根自慢の笑顔
佐藤よし子(谷田部)

桜川羽根を休める水鳥にそつと
咳くゆつくりしてね
内田 理(長岡)

春よこいつの桜が咲く頃に恋せよ乙女マスクはずして
河野 久子(網掛)

家のまわり白鳥の飛ぶこんな景誰も思わぬ何と素敵な
小堤美智子(小堤)

霜月の最後に咲けるトランペット
ト一輪とりて花瓶にさしぬ
秋山 禮子(越安)

一歳児ママママ呼ぶがパパもいる
パパと呼ぶのはいつになるかな
小堤 亮輔(城之内)

(評)田口さん―南天の赤実に群れる鳥への思いを詠う。厳冬を生き抜くため、「準備」にいそむ鳥たちの懸命さ。元気をもらったに違いない。中島さん―両親が逃げは代も変わりだんだん遠くつづく実家である。今更ながら「帰る」という言葉の温かさを教えてくれる。片岡さん―新年を迎える準備が「こ」にもある。奥様が作るのはつるし飾りであろうか。「夫婦揃って良き年を迎えられる喜びを淡々と詠み、共感を呼ぶ。

《俳句》

○冬銀河ドーハの空に大金星
村井 孝子(長岡)

●寄り合いに思い思いの冬帽子
浦井 正子(宮ヶ崎)

●ペランダに日向広げて布団干す
揉手して歩幅短く初水
野口 秋夫(上石崎)

先ず遺影拭うことより年用意
中島三千代(桜の郷)

年玉をくばる喜びいつ日まで
田口 正子(南川又)

翁いてしろがねに光る冬の海
小堤美智子(小堤)

電飾や樹々に連なる烏瓜
横田 康治(長岡)

霜柱ザクザク鳴らす冬の奏
小堤 亮輔(城之内)

掘りごたつ本を開いて夢うつつ
佐藤よし子(谷田部)

(評)村井さん―昨年末、列島が沸いたサッカーワールドカップ。日本代表が掴み取った勝利を、冬空の「大金星」と万感の思いで詠んだ。浦井さん―寒い時期に手放せない暖かな冬帽。色柄さまざま帽子の数だけ、その下には集った笑顔がある。佐久間さん―自宅のペランダを広々と空けて晴れ間で満たす。布団ではなく日向を広げるという視点が面白い。

【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10800

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)

すこやかニュース

「産後うつ病」ってどんな病気？

産後うつ病は、出産後1か月以内に起こりやすい病気です。基本的には妊娠以外の時期にみられるうつ病と同じく、強い抑うつ感があります。産後うつ病を放置すると、育児をこなすことが難しくなり、赤ちゃんの発育にも影響を及ぼすと言われています。産後うつ病は、妊娠・出産に伴う女性ホルモン増減が原因の一つと言われ、自律神経が乱れて、心身に不調がおこります。特に産後は赤ちゃんとの暮らしが始まり、生活環境が大きく変化することで心身に強いストレスがかかるため、うつ病の危険性が高まります。

また、生活環境の変化によるストレスは母親だけでなく、一緒に育児を行う父親にも影響を及ぼします。ストレスからうつ病を引き起こし、気分が沈んだり、無力感を感じたりすることがあります。

産後うつ病は早期に発見することが大切です。産後うつ病を診断するために、エジンバラ産後うつ病調査票(EPDS)を用いて、過去1週間の精神状態を確認する方法があります。医療機関では出産後2週間と1か月健診時、町では赤ちゃん訪問の際に実施しています。

産後うつ病かなと思ったら

セルフチェック
□物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めたりする。
□はつきりした理由もないのに、不安になったり心配したりする。
□気持ちの変化に自分自身で気づける場合もありますが、家族が「普段と様子が違う」と気づくこともあります。

改善方法

- ・ここらも休める環境をつくりましょう。
- ・家族や友人などに話を聞いてもらいましょう。
- ・我慢しないで、早めに医療機関を受診しましょう。

町では赤ちゃん訪問や育児相談等を実施するほか、産後ケアとして利用できる医療機関も確保しています。「にこ☆きら」に相談窓口を用意していますので、一人で悩まず、まずはお気軽にご相談ください。

【問合せ先】茨城町子育て世代包括支援センター「にこ☆きら」 ☎029(240)7129(直通)

健康増進課(保健センター) 2月のお知らせ

日曜日	事業名	受付時間
2 木	女性の検診(予約制)	10:00~12:30~
3日、4日、5日、13日も同時刻に実施		
8 水	5歳児健康診査(時間指定制)	13:00~14:30~
9 木	1歳6か月児健康診査(時間指定制)	13:00~
15 水	健康相談 3~4か月児育児相談(時間指定制)	9:00~11:30 9:45~
16 木	2歳児歯科検診(時間指定制)	13:00~14:00
24 金	ごっこん教室(申込制)	9:45~10:15~
28 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。

第2回 あなたの短歌・俳句を

イオンタウン水戸南に展示しませんか

令和3年度に開催した文芸企画第2回！イオンタウン水戸南にて、町民の皆様から応募いただいた短歌・俳句を期間限定で展示します。短歌や俳句がお好きな方だけでなく、はじめて創作にチャレンジされる方も大歓迎です。

「広報いばらき」の紙面を飛び出して、皆様の力作をお待ちしています。

▼応募要件 茨城町在住の方の作による「花をテーマにした未発表の短歌・俳句」※それぞれ一首、一句のみ(複数投稿の場合、最新のもの展示されます)

▼応募期間 2月1日(水)~3月6日(月)

※郵送及びFAXの場合、消印や受信日が期間内のものに限りません。

▼展示期間 3月20日(月)~4月21日(金) ※予定

郵送先

〒311-3192 茨城町小堤10800

茨城町秘書広聴課

「広報いばらき」イオンタウン水戸南展示係 宛

FAX 029(292)6748

「広報いばらき」イオンタウン水戸南展示係 宛

※通常の投稿と区別するため、宛先をお間違えないようご注意ください。

▼その他

・期間中に投稿いただいたすべての方の作品が展示されます。

・(展示の際に、投稿いただいた短歌・俳句から各三作品ずつ選評を行います。また、不適切な表現等がある場合は展示されることがあります)

・展示の際には、「名前」と「お住まいの地区」がかわせて掲げられます。応募された作品は今回の展示のみに使用し、他の目的には使用しません。詳細な展示場所については、今後の広報いばらき等でお知らせします。

【問合せ先】秘書広聴課 ☎029(240)7126(直通)

協力・イオンタウン水戸南

消費生活センター

賢く始める！初めての一人暮らし(1) 賃貸住宅の契約に伴う消費者トラブルに注意

部屋探しは大変ですが、入居後にトラブルがあると、もっと大変です。契約を結ぶ前に、次のことに注意しましょう。

↑部屋は見学(内見)してから決める

ネットの写真等の情報だけで契約することは危険です。現地に向いて物件を自分の目で確認することが大切です。居住中のため部屋の内見ができない場合でも、建物の外観や周辺環境を事前に確認しましょう。

↑重要事項説明書の内容を確認する

設備の状況、使用に関する制限、更新時の費用の有無、退去時の原状回復費用などについて説明を受け、不明な点は必ず質問して、確認しましょう。



↑契約書の内容を確認・理解してから契約する

契約の締結は、契約内容を十分に確認し、理解してから行いましょう。契約が画面上で行われる場合、契約書をプリントアウトし、書面で確認してから契約しましょう。

↑トラブルを回避するために

家具や荷物を搬入する前に、室内の汚れや損傷状況について、貸主(管理会社)立ち合いのもと、確認しましょう。傷や汚れに関係なく、部屋の各所を写真に撮って保存しておく、退去時のトラブル防止にも役立ちます。

不安に思ったり、トラブルが生じたりした場合は、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・祝日を含む)
- 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 心身に障がいをお持ちの方へ
—自動車税減免申請の出張窓口開設—**

県では、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている方のために使用する自動車に対し、申請により自動車税(環境性能割・種別割)を減免する制度を設けています。対象となるのは、障害等級が一定の要件を満たす障がい者の方ご本人もしくは障がい者の方と生計を一にする方が所有する自動車です。

減免申請は、管轄の県税事務所において年間を通じて受付しておりますが、下記の日程で減免申請の出張窓口を開設しますので、ご利用ください。

▶受付日時 **2月14日(火)** 午前10時～午後4時
(正午～午後1時を除く)

▶受付場所 茨城町役場 1階ロビー (社会福祉課前)

▶注意事項

- ・出張窓口は臨時的なものであり、通常よりもお待たせしてしまう可能性があります。そのため、手続きに必要な書類等については、事前に水戸県税事務所までお問い合わせください。
- ・新車、中古車新規登録に係る減免や自動車税(環境性能割)の減免については、登録日から30日以内に管轄の水戸または土浦県税事務所自動車税分室でお手続きをお願いします。
- ・軽自動車税(種別割)の減免については、定置場所在の市役所・町村役場までお問い合わせください。

▶茨城県総務部税務課ホームページ

<http://www.pref.ibaraki.jp/somu/zeimu/kikaku/zeimu.html>

【問合せ先】水戸県税事務所 収税第一課
☎029-221-6605

お知らせ 茨城県低所得の子育て世帯に対する生活応援特別給付金のご案内

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食料品やエネルギー等の物価高騰等の影響を受ける低所得の子育て世帯に対し、特別給付金を支給します。

▶支給対象者

【ひとり親世帯分】

- ①令和4年9月の児童扶養手当の支給を受けている方
- ②公的年金等を受給していることにより、令和4年9月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

【ひとり親世帯以外】

(ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く)

- (1)令和4年9月の児童手当または特別扶養手当の受給者で住民税(均等割)が非課税の方
- (2)令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当を受給している方は20歳未満)を養育する父母等で住民税(均等割)が非課税の方
- (3)新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が住民税(均等割)非課税の方と同じ水準にあると認められる方

▶支給額 児童一人当たり一律5万円

▶申請について

【ひとり親世帯分】 ①に当てはまる方 【ひとり親世帯以外】 (1)に当てはまる方	申請不要・支給済です。
【ひとり親世帯分】 ②、③に当てはまる方 【ひとり親世帯以外】 (2)、(3)に当てはまる方	申請が必要です。 詳細はこども課までお問い合わせいただくか、町ホームページをご確認ください。
申請期限： 2月28日(火) 必着	

▶給付金の支給日について

受理した書類を確認後、順次審査を行い、支給を決定します。振込までは1か月程度かかりますが、混雑状況により前後することがあります。あらかじめご了承ください。

【問合せ先】こども課
☎029-240-7144 (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



2月の納税

- 国民健康保険税 **8期**
 - 介護保険料 **6期**
 - 後期高齢者医療保険料 **8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2月28日(火)

**お知らせ チェンジ・ザ・生活習慣！
糖尿病予防教室・高血圧予防教室**

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、肥満や運動不足、塩分・糖分のとりすぎ、野菜類の摂取不足などが引き金となり、自覚症状がないまま進むと言われていますが、生活習慣の改善によって予防できる病気です。

生活習慣病予防のために、生活習慣や食習慣を見直してみませんか！

▶日時 **【糖尿病予防教室】3月1日(水)**
【高血圧予防教室】3月8日(水)

午前10時～午後0時30分(受付：午前9時45分)
▶場所 ゆうゆう館内保健センター 1階 健診室
▶対象 町内在住の40～64歳の方

- ・血糖値や血圧値の数値を改善したい方(ご本人もしくはご家族)
- ・興味のある方

▶定員 10名 ※定員になり次第締切
▶料金 無料

※どちらか一方、または両日のご参加でも差し支えありません。持参するもの等、詳細については、お申し込み時にご案内します。

▶申込方法 電話または窓口にて、健康増進課までお申し込みください。

▶申込期間 2月6日(月)～2月24日(金)

【問合せ先】健康増進課
☎029-240-7134 (直通)

Information 情報

**お知らせ 令和5年度
県民交通災害共済のご案内**

県民交通災害共済は、加入者が交通事故に遭い病院等で治療した場合、治療実日数に応じた見舞金を給付する相互共済制度です。

なお、令和4年度加入者の共済期間は令和5年3月31日までです。継続加入のお手続きはお早め！

▶共済期間 令和5年**4月1日**(土)～令和6年**3月31日**(日)
(令和5年4月1日以降加入の場合、申込日の翌日から令和6年3月31日まで)

▶加入受付開始日 令和5年2月1日(水)～

▶加入要件 茨城町に住居登録がある方

▶会費 大人900円
中学生以下(令和5年4月1日現在)500円

※9月30日以降に加入する方は半額となります。

▶申込方法 会費を添えて地域政策課(茨城町役場2階14番窓口)までお申し込みください。

【問合せ先】地域政策課
☎029-215-8003 (直通)

**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 **2月15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)

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。

グループホームひめまの杜
☎029-240-8321

グループホームひめま
☎029-240-8117

入居者募集

募職員

東茨城郡茨城町中石崎 1055 担当/久保田・廣木

東茨城郡茨城町中石崎 159-1 担当/佐佐・中村




いばらきまつりフィナーレ花火 協賛のご紹介

「2022 いばらきまつり」のフィナーレ花火には、多くの区・自治会、事業所、個人の方に協賛いただきました。順不同・敬称略にてご紹介します。

区・自治会等					
長岡	長岡第二	矢頭西	植農	谷田部	小鶴
三島	前田第一	前田第二	前田第三	前田東	下郷
大畑	近藤	常井	瑞穂	明光台団地	木部東部
木部西部	飯沼	下土師新地	下土師宿	下土師仲塚	赤坂
奥谷	桜ヶ丘団地	サングリーン奥谷	越安	蕎麦原	千勝
野曾	南川又	神谷	増山	生井沢憲生	上雨ヶ谷
小幡	五里峰	古宿	小堤	駒場	神宿
本郷	海老沢	網掛	飯塚	中山	新興
前原	金沢	桝原	長洲	遠西	前谷
若宮	桜の郷みなみ台第二	木部東部グリーンタウン	矢頭南町会		

事業所及び個人

JX 金属(株)、(株)共進サービス、(有)さくら園、カーライフサポートみのだ工場、(株)関根電気、茨城町金融団、(株)茨城ポンプ、(有)鈴木保商店、(有)高野工業、茨城町自動車整備工業会、(株)宮嶋造園土木、エビスワ設備、長谷川園芸、(株)栗原石油、茨城日野自動車(株)、柴龍、(有)肉の木村屋、佐久間自動車整備工場、ヘアサロンフクダ、水戸ガス器具サービス、セブンイレブン茨城町大戸店、三勝電機(株)、小河原セメント工業(株)、エバタ自動車商会、大黒家、(有)横須賀設備工業、うおふね、(有)藤枝商店、(株)海西運輸、(有)海西、昇栄工機(有)、(有)細谷建材、(社)福 茨城補成会、(有)キド本店、(株)石崎商店、広浦交通(有)、龍福電業社、石崎板金、寺内表具店、(株)商、(株)進栄建設、(株)コスモ計測、安島土建、(株)湊長岡製作所、(株)檸檬企画、(有)環舎酒沼、(株)智プランニング、(株)内田養鶏場、美和食品、林建設工業(株)、(株)和家養豚場、Charmy Chappy、野口工業、横山電工(株)、(有)ツルタメンテナンス、(株)タイヤサービス水戸、(有)久江総建、(有)栗田工業、サイワイ商事(株)、(有)ヴィガセル、井坂量店、加部東鮮魚店、石川商店、森野税理士事務所、安達建設、六美建設(株)、(株)あけぼの印刷社、税理士法人 みらいパートナーズ、(有)和孝、くりよし農園、(株)コウリョウ、(株)平須自動車整備工場、柴田自動車整備工場、江橋工務店、(有)浦井工務店、小貫緑園、ユウキ設備工業、居酒屋 美也子、スズキ工業、田家塗装、(有)ミナミ自動車整備工場、(株)エビスワ技工、(株)和幸工業、吉澤商店、(有)細谷造園、アーリーオカダ、(株)大樹、(有)山西肥料店、(有)沼田製畳、いばらき幼稚園、(有)松田電設、浅野石油(株)、(株)真生電設、レインボーファーム、(有)かみいし石材工業、(株)関組、上田左官、大恵建設(株)、(有)コーシン興業、たんげ技建、サーティーズファクトリー、(有)松屋仏具店、(株)雅商事、松月堂、日東メンテナンス(株)、日東自動車機器(株)、真家紙器、インテリアカワモリ、外岡板金、小林住宅設備、(株)東海産業運輸、魚秀、長岡自動車整備工場、(株)センザキ電設、緒方惟則、(株)山本清掃社、(有)佐藤工務店、(有)ファミリー衣料 わたなべ、江幡左官工業、(株)報恩会 石崎病院、上野石油、(有)カナイトレーディング、常総工販、野口ライス、(有)長洲百貨店、(有)秋元電設、上田工務店、(株)メディックス、医療法人 堀越医院、古橋建設、(有)高崎電気、コバシ鉄工所、(株)コバヤシP & F、(株)おぎ建興、中村バラ園、大一機材工業(株)、小林訓子、(株)シーアイ設計、トリハタ工業、丁烹喜多峰、松本電設、宮部運輸(有)、(株)玉井自動車、小松崎商事(株)、飯田建築(株)、(株)田家工業、酒沼木工所、(有)藤枝金物店、ヒロシ自動車、ダイコク住設、サウザンドホーム(株)、藤枝企画、(有)鬼澤商店、(有)田山塗装店、正高技研工業(株)、いも華族、中川敦浩、水戸市内原商工会青年部、(有)鈴木金物店、オンノ電気商会、村田建築、(株)スマイルタウン、串場酒家 我流、ひぬま川土地改良区、小田部牛乳店、佐藤彦彦、茨城町職工組合、川澄建築、理研メディカル院茨城、ヘアサロンミナカワ、原塗装店、(有)上野運送、有波歯科医院、亀山商店、(有)ふじ美装、(有)総合衣料さかきや、(株)サンゴ水戸営業所、(有)丸エビ倶楽部、(有)江幡建材、川又電機商会、マミー美容室、中島建築、佐藤工芸、ハナワ時計店、ながおか電気通信(株)、(有)ナガオカオート、(株)酒沼ハーブの里、石田園芸、酒・たばこ 飯田屋、(有)根本電気工事社、高橋自動車整備工場、マルキュー商店、セキグチメンテナンスサービス、木村住設、あおい亭、(有)坂場設備工業、アマガイ住建、パティスリー ブローニュ、川又住設、(有)A&A インターナショナル、米川商店、江幡商事、(株)フェイス、(有)オートクルー、フレンチ 松庵、岩瀬自動車整備工場、たつみや支店、森のそば屋 清工門、B・S サロン ひろえ、(有)ヤマト商事、オーシャンズ、長谷川印刷所、長津塗装、三塚工務店、照栄商店、セブンイレブン茨城町小堤店、飯田屋化粧品店、LANYAMO THAI RESTAURANT、バーバー&ビューティーサロンキクチ、岩井建創、水野運輸(有)、MORIWAKI、Full Frontal、吉田商店、川原井自動車整備工場、長谷川工業、そばよし酒沼亭、東ヶ崎タイル、ホームショップ柏屋、カラオケハウス みや、磯部商事(有)、ケーユー自動車、鬼沢建築 鬼沢雄一、美容室 YOU、(有)のこや、さかばストアー、(有)総合家具のそのべ、(有)コマツザキ、うどん 釜飯 さぬき、(株)大貫測量設計、小松商店、キヨシ理美容室、倉本ミートショップ、鴨川製作所、下土師 川島精米所、新田建築、真家化成工業、芙蓉美容室、(有)島井商店、美容室 Bell Hair、ひぬまの里物産センター、小川園芸、オートショップ原、(有)中村商事、(有)石川興業、(株)マエコムクロス、ジニアルオート、克ソーラーファーム(株)、(株)光和印刷、後藤建装、(株)フラワーギフト、東ヶ崎工業、ヤマザキ理容室、諸川商店、そば処しなの、なごみ社労士事務所、いこいの場 巴川、川澄設計事務所、坂場工務店、(有)田中鶏園、入江工務店、岡野石油店、エバタ商店、海老澤ライスセンター、中宮洋三、(株)アクセス、茨城ひぬまライオンズクラブ、トヨタ モビリティパーツ株式会社 茨城支社

ご協賛ありがとうございました。
いばらきまつり実行委員会・茨城町商工会・茨城町

【問合せ先】 茨城町商工会 ☎029-292-5979
商工観光課 ☎029-240-7124 (直通)

Information 情報

お知らせ 茨城県立水戸南高等学校 生徒募集

毎日通学できない方でも学べる通信制（単位制）の高校です。

- ▶願書書類の交付 1月10日(火)～
- ▶受付期間
一般入学(新入学) 3月13日(月)～3月24日(金)
編入学・転入学 3月6日(月)～3月8日(水)
※いずれも、土・日・祝日を除く。
- ▶出願方法 出願書類は直接、本校窓口へ提出してください。

【問合せ先】
茨城県立水戸南高等学校（通信制）
☎ 029-247-4284 (通信制職員室)
〒310-0804 水戸市白梅2-10-10

お知らせ 自衛官等募集

種 目	予備自衛官補(第1回)	
	一般公募	技能公募 <small>(予備自衛官補・海上予備自衛官補)</small>
募集要項		
受付期間	令和5年1月10日(火)～令和5年4月6日(木)必着	
受験資格	日本国籍を有する方	
	18歳以上 34歳未満の方	18歳以上で保有する国家免許資格等に 応じ53歳未満～55歳未満の方
	※年齢の計算期日：令和5年7月1日(土)現在	
採用試験	令和5年4月8日(土)～23日(日)の間の指定する1日	
教育開始時期	令和5年7月以降	
身 分	非常勤の特別職国家公務員	
給 料 等	初任給等	教育訓練招集手当：日額8,500円 教育訓練招集旅費支給
	衣食住	教育訓練招集間は無料で支給、又は無償貸与されます。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・教育訓練日数 一般公募：50日／3年以内 技能公募：10日／2年以内 ・予備自衛官補は階級を指定されません。 ・所定の教育訓練を修了した翌日に一般公募は陸上予備自衛官として任用され2等陸士の階級を指定されます。 ・技能公募は保有する技能及び知識に対応する階級を指定されます。 	
	連絡先	自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所 TEL 029-226-9294 URL https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/ E-mail hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp ※自衛官候補生 通年募集中

お知らせ いこいの村酒沼 野鳥観察会

いこいの村酒沼では、野鳥観察、昼食、温泉入浴をセットにした日帰りパックツアーを開催します。この機会に、酒沼で越冬する渡り鳥たちを観察してみませんか。

- ▶日 時 2月12日(日)、19日(日)
各日とも午前10時～ ※雨天中止
- ▶集 合 午前9時45分 いこいの村酒沼口ピー
※水戸駅送迎希望の方は、午前9時に水戸駅南口(バスターミナル8番)集合
- ▶定 員 各日40名 ※定員になり次第締切
- ▶料 金 3,000円(昼食、入浴料金、保険代を含む)
※当日現金での支払いとなります。
- ▶申込方法 電話にて事前申込(各開催日の前日午後3時まで)
※水戸駅送迎を希望する場合、開催日3日前までにお申し込みください。
- ▶持 ち 物 水筒、汗拭き用タオル、双眼鏡(お持ちの方のみ)
- ▶講 師 清水 道雄先生(環境省自然公園指導員)
後藤 俊則先生(環境省自然公園指導員)
- ▶そ の 他 マスク着用、暖かい服装、歩きやすい靴で参加ください。

【問合せ先】(公財)茨城県開発公社 いこいの村酒沼
☎0291-37-1171

お知らせ 県立IT短大オープンキャンパス2022 「目指せ!ITのプロフェッショナル」開催のお知らせ

本校はITのプロフェッショナル育成を目指し、開校以来16年連続就職率100%、卒業生は主に県内優良IT企業で活躍しています。

ITに興味のある方、技術を身に付けたいと考えている方は、ぜひこの機会にご参加ください。

- ▶開催日時 3月4日(土) 午前9時～午後4時
(対面形式)
- ▶場 所 茨城県立産業技術短期大学校
- ▶内 容 学校見学や体験授業を行います。
- ▶対 象 ITに関心をお持ちの高校生及び保護者など
- ▶申込方法 人数把握のため、下記ホームページからお申し込みください。
- ▶申込期間 3月2日(木) 正午まで
- ▶そ の 他 実施の案内・変更等はホームページでお知らせします。

【申込・問合せ先】
茨城県立産業技術短期大学校 ☎029-269-5500
〒311-1131 水戸市下大野町6342
ホームページ <http://www.ibaraki-it.ac.jp>

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～金曜日の午前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 2月1日(水)、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 2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。



まんまるたいむの様子

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歳未満の子どもとその保護者

日時 2月22日(水) 午前10時～11時

場所 まんまる一む (定員5組)

予約受付 2月8日(水)～21日(火) 午前9時～午後4時 ※土・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)。

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
2月4日(第1土曜日) 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。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定が変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			飯【制作】おにさん リズムで遊ぼう! つくってあそぼう (鬼のお面)	ま ●母子分離の活 動(登録制):豆 まき会	沼 豆まき集 会 イベント:豆まき 会 ※要予約 豆まき集 会 (話音絵) 飯 豆まき会(園行事参加・ 予約済)9:45～	
5	6	7	8	9	10	11
	ま サーキット遊び 10:30～ ※要予約	長 なかよくあそぼう (新聞紙遊び) い ビニールシート で遊ぼう! 飯 身体測定 おはなし会 沼 読みきかせ	飯【制作】ラーメン 屋さん 楽しく遊ぼう! 中 ●母子分離の活 動(登録制):先 生と遊ぼう	沼 なかよしひろば (身体測定) う たって踊ろう 長 ●母子分離の活 動(登録制): 先生と遊ぼう	ま しらゆきひめに よるおはなし会 ※要予約 飯 サーキット遊び (巧技台) 10:00～10:30	
12	13	14	15	16	17	18
	さ 作って食べよう(チョコ チップマフィン)、 ランチタイム ま ベビーマッサージ ※要予約	飯 “講師による”英語で遊ぼう! 10:45～(給食のみ予約) 沼 リズムでルンルン♪ い サーキット遊びしよう! ま ●母子分離の活動(登 録制):先生と遊ぼう	さ みんなでお祝い(誕 生会)、ランチタイム 飯 手形記念日(要予約) 中 つくって遊ぼう! ま (おひなさま) ま リトミック(バグコス10: 00～/イルカコス10:50～)	沼 わくわくリサイクル(園 生)親子体操 さ やってみよう(手形・足 形制作)、ランチタイム 長 つくってあそぼう (お雛様)	飯 2月生まれのお友 達!園児と“お 誕生会”(要予約) ま 製作 さ 室内遊具であそぼう	
19	20	21	22	23	24	25
	中 ベビーマッサージ (要予約 ☎029-292-0162) ま 誕生会 ※要予約 さ やってみよう(手 形・足形制作)	長 親子ふれあいタイム (身体測定・砂場開放) い たくさん遊ぼう! 沼 2月の誕生会 飯 リトミック(リズム遊戯)	中 みんなで遊ぼう! ●母子分離の活動(登録 制):おひなさまを作る 飯 【制作】おひなさま① さ 作って温まる♪(バスポ ム作り)、ランチタイム		飯 【制作】おひなさま② ●母子分離の活動 (登録制):おひな さまを作る さ 室内遊具であそぼう 長 誕生会	ま 土曜日の園庭開放 9:00～14:00 ※要予約
26	27	28	3月1日	3月2日	3月3日	
	ま ☆おひなさまを作る さ 作ってあそぼう (ぽつとん落とし)	い 作って遊ぼう! (ひなまつり) 沼 なかよしひろば (身体測定) 飯 身体測定 おはなし会 ま ●母子分離の活動(登録 制):おひなさまを作る			飯 ひなまつり会(園 行事参加・要予約) 9:45～	

長岡幼稚園 ☎029(2)992(2)992(2) 4019
☆活動時間 午前10時～11時
☆うさぎ組の開放時間 各活動日の午前9時～午後2時
☆どなたでも予約なしで参加できます。
☆おむつ替えやベッドをご利用の方は、衛生上バスタオルをお持ちください。
☆駐車場は、長岡小学校下をご利用ください。
☆育児相談を随時実施中です。お気軽にお声掛けください。
☆つくってあそぼうの活動は材料をお持ちいただけますので、チラシをご覧ください。

沼沼幼稚園 ☎029(2)93(2)9209
☆活動時間 午前10時～11時
☆いちご組の開放時間 各活動日の午前9時～午後2時
☆予約は不要です。
☆おむつ替えやベッドをご利用の方は、衛生上バスタオルをお持ちください。
☆子育てアドバイザーが常駐し、育児相談を随時実施しています。
☆製作の活動は材料を持参していただきますので、チラシをご覧ください。
※詳しくはホームページをご覧ください。

まさ幼稚園 ☎029(2)93(2)7111
☆園庭開放・子育て相談(毎日) 午前9時～午後2時
随時実施しております。お気軽にご相談ください。
☆予約は、2月1日(水) 午前9時から受け付けます。
☆表内「☆」印は、同じ内容の活動を行います。いずれかをお選びください。
☆表内「●」印は、登録制の母子分離の活動です。
☆活動は午前10時から行います。
※詳しくはホームページをご覧ください。

飯沼こども園 ☎029(2)992(2)6868
☆要予約の受付 2月1日(水)～7日(火) 午前10時～午後4時(電話受付)
☆おひなさまのほろろ活動を行います。参加の際はほろろをお持ちください。
☆3月3日(金)のひなまつり会の予約も受け付けます。
☆園庭開放・育児相談(看護師等) 6:13～
☆育児相談(栄養士等) 2:9:16:20:27日
☆制作などの活動は午前10時から行います。 ※5組まで
☆誕生会は、誕生月のお子様以外も参加できます。
☆制作などの活動は、誕生月のお子様以外も参加できます。

いばらき幼稚園 ☎029(2)92(2)0162
☆トドラーズクラブ 親子で一緒に楽しく遊ぼう♪
毎週火曜日 午前10時30分～11時30分
☆ベビーマッサージ 翌月でスキップ(生後2か月～1歳未満対象)
金曜日(年5回予定) 午前10時30分～11時30分 ※要予約(園までご連絡ください)
☆その他 園庭開放・子育て相談(毎日) 午前9時～午後2時
※初めてのの方はお問い合わせください。

いばらき中央認定こども園 ☎029(2)92(2)1207
☆活動の会場は、いばらき幼稚園園舎になります。
☆おでつないで 親子で一緒に楽しく遊ぼう♪(満1歳～対象)
毎週水曜日 午前10時30分～11時30分
☆ベビーマッサージ 翌月でスキップ(生後2か月～1歳未満対象)
金曜日(年5回予定) 午前10時～11時
☆その他 園庭開放・子育て相談(毎日) 午前9時～午後2時
※初めてのの方はお問い合わせください。

*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

冬は寒さの影響で血圧の変動が起きやすい季節です。また、鍋物など塩分の多い食事が増えることや、運動不足になりがちで体重が増えやすいことから、血圧を上手にコントロールする必要があります。ご自身の食生活を振り返り、簡単に作れる高血圧予防食をご紹介します。

にんじんと油揚げの炊き込みごはん



健康
レシピ

レタスのだし浸し



「高血圧予防食」

にんじんと油揚げの炊き込みごはん

- 【材料】4人分**
- | | | |
|------|--------|---|
| 米 | 2合 | ① 米は洗ってざるにあげる。にんじん、しょうがは皮をむき、油揚げとともにみじん切りにする。 |
| にんじん | 150g | |
| しょうが | 10g | ② 炊飯釜に米を入れ、にんじん、しょうが、油揚げをのせる。 |
| 油揚げ | 30g | ③ Aを加えて混ぜ、普通に炊く。炊き上がったらくよくろぐして混ぜ、器に盛る。 |
| | (1枚) | |
| だし汁 | 360cc | |
| みりん | 大さじ1 | |
| 塩 | 小さじ2/3 | |
- 栄養成分(1人分)**
エネルギー 310kcal
塩分 1.1g
- ポイント**
だし汁の旨味としょうがの香りが効いた炊き込みご飯です。にんじんのオレンジ色が映えて、色鮮やかな仕上がりになります。

レタスのだし浸し

- 【材料】4人分**
- | | | |
|---------|-------|-------------------------------------|
| レタス | 300g | ① レタスは大きめの一口大にちぎる。 |
| だし汁 | 300cc | |
| おろししょうが | 小さじ2 | ② なべにAを入れて煮立てる。①を加え、混ぜながら中火で1分ほど煮る。 |
- 栄養成分(1人分)**
エネルギー 11kcal
塩分 0g
- ポイント**
塩分0gの簡単副菜です！レタスは加熱するとカサが減り、多くの量を食することができます。

●高血圧を予防する食事のポイント

- 1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事をする
- 薬味やかんきつ類の果汁、香辛料などを利用する
- 塩辛や漬物など、塩分の多い食品は、食べる量や回数を決める
- めん類の汁は残す
- 野菜やきのこ、海藻類、豆類などを積極的にとる
- だしの旨味を利かせる

茨城県では、毎月20日は「減塩の日」と定め、みんなでおいしく減塩しようというスローガンのもと「いばらき美味しおDay」という取り組みを行っています。



体を温める食材のご紹介

今回ご紹介した「高血圧予防食」の2品は、体を温める食材を使用しています。栄養バランスのとれた食事を基本に、体を温める食材を積極的にとりましょう。

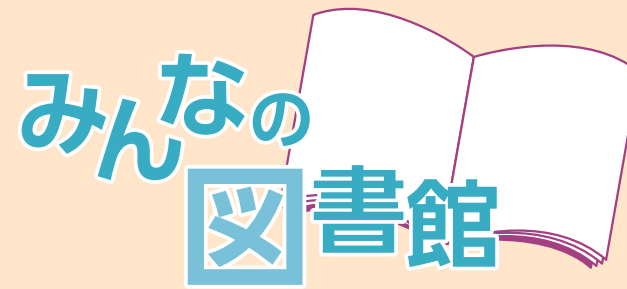
- たんぱく質(熱源となる筋肉をつくる)
⇒肉、赤身の魚、卵
- ビタミンE(末梢血管を広げて血液循環を良くする)
⇒ししゃも、たらこ、アボカド、アーモンド、しょうが、にんじん など



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



家康の海
(植松 三十里 著)

今川家での苦難の人質時代、太原雪斎から天下国家のあり方、外交論を教わった竹千代。のちに天下分け目の決戦を制した徳川家康が、雪斎の教えを胸に目指したものが、諸外国との対等な外交であった。

外交戦略を支えたイギリス人航海士や、家康の庇護を受けながらも信仰を貫いた朝鮮貴族の娘の視点を交えて描いた物語。

新刊2



骨灰
(冲方 丁 著)

大手デベロッパーのIR部で勤務する松永光弘は、奇妙な噂の真偽を確かめるため、自社の高層ビル建設現場の地下へ調査に向かう。凶面に記されていない、巨大な穴のある謎の祭祀場にたどり着くと、そこには男が繋がっていた。異常な現象に見舞われながらも男を解放し、地上に戻った光弘だったが、それは自らと家族を襲う更なる恐怖の入口だった。

イベント情報

おはなし会

2月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし

2月9日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

図書館カレンダー

2023年2月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



うさぎ玉ほろほろ
(西條 奈加 著)



見果てぬ王道
(川越 宗一 著)



風の値段
(堂場 瞬一 著)



たるる生活
(群 ようこ 著)



20ぴきのおしょうがつ
(たしろ ちさと 作)



箱舟に8時集合!
(ウルリヒ・フープ 作)



ちいさなちいさなヤクのパーティー
(ルー・フレイザー 文)



ピースがうちにやってきた
(村上 しいこ 文)

