

いばらき

5

No.1081
May 2023



特集 幸せな人生のために 未来を守る健康診査
COVER 小学校入学式（長岡小）

幸せな人生のために 未来を守る健康診査

「仕事に打ち込める」「ご飯を美味しく食べられる」「楽しくお酒を飲める」「好きなことに熱中できる」
自分自身や家族が健康であることで、毎日の生活は、より充実したものとなります。
「毎年の健診受診」、そして「健診後の適切な対応」の必要性について考えてみませんか？

【問合せ先】 保険課 ☎029(240)7113 (直通)
健康増進課 ☎029(240)7134 (直通)



■**特定健康診査（特定健診）**とは
特定健診は、生活習慣病の予防のため、40歳〜74歳の人を対象に行っている**※メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した検査**です。しかしながら、「今はどこも痛くないから」「自覚症状はないから」という理由で、健診を受診しない方が多く見られます。

ですが、**日本人の死亡原因の約6割は生活習慣病**と言われています。脳卒中や心臓病などを引き起こす動脈硬化は、自覚なく進行する怖い症状です。こうした**生活習慣病の予防と早期発見**を目的として実施しているのが**特定健診**です。たとえ健診の結果が悪くても、早期であれば、生活習慣を見直すだけで改善できることが多くあります。

「去年受けて健康だったから今年は受けなくてもいいかな」と自己判断せず、毎年一度は、自分の体や血管の状態を確認することが大切です。

■**特定保健指導**とは
特定健診を受けても、結果をそのまま放置しては何の意味もありません。町の保健師や管理栄養士が**特定健診の結果を基に、生活習慣改善のサポート**をするのが**特定保健指導**です。

このままでは生活習慣病になる恐れのある方のうち、生活習慣を変えることで数値の改善が図れる方が対象です。食事、運動、禁煙、節酒など、自分自身で取り組めることを話し合いで決め、その経過を確認しながら継続して支援していきます。

長く続けてきた生活習慣を変えるのは大変です。しかし、町の保健師や管理栄養士がサポートをし、無理なく続けられることを一緒に考えていきますので、安心して保健指導を受けてほしいと思います。

年齢を重ねても思うままに動く体で、元気に笑って過ごしたい。誰もが望む未来です。そして、それは自分のみではなく、周囲の家族や大切な人にとっても幸せな人生となることでしょう。

日頃、自身や家族、周囲の人のために時間を割き、忙しくしている皆さん、ぜひ受診する時間を作ってください。将来、幸せな暮らしを送っている人が一人でも多く増えてほしい。それは町の願いでもあります。

健康診査日程〈前期〉

まずは自分の体を知ることが、健康のための第一歩です。
対象者などについては「広報いばらきおしらせ版」4月15日号をご覧ください。

場 所	日 時	時 間
茨城町総合福祉センター 「ゆうゆう館」内 保健センター	6月 12日(月) 13日(火) 15日(木)	午前9時30分～11時30分、 午後1時30分～3時
	6月 16日(金) 22日(木)※ 24日(土)	午前8時～正午
	7月 9日(日)※ 10日(月)	
7月 7日(金)	午後3時30分～7時30分	
宮ヶ崎新農村集落センター	6月 21日(水)	午前9時30分～11時30分、 午後1時～2時
中石崎公民館	6月 30日(金)	午前9時30分～11時
旧広浦小学校体育館	6月 30日(金)	午後1時30分～3時

※一般的な健康診査に加え、胃がん検診と腹部超音波検診ができる総合健康診査になります。

簡単・便利なWEB申込（24時間対応）がおすすめ！

町ホームページまたは右のコードからお申し込みください。

受付期間 5月20日(土)～31日(水)

（初めてご利用の方は「利用登録」が必要になります）



電話申込

茨城県総合健診協会予約センター ☎0570-077-150

受付期間 5月22日(月)～25日(木) 午前9時～午後5時

（オペレーターが対応します）

マイナンバーカードの出張申請受付をします！

予約なしでOK、顔写真撮影無料
カードの受取は自宅でもOK！
※本人限定受取郵送で発送します。

町の集団健診の会場にマイナンバーカード申請の受付ブースを設置します。健診を受けるついでに、マイナンバーカードを申請しませんか？

マイナンバーカードは**保険証として利用**できます。また、「マイナポータルサイト」を使えば、**特定健康診査情報、医療費通知情報等が確認でき、自分自身の健康管理にも役立ちます。**

※集団健診日のうち、月曜日は受付ブースを設置しません。ご注意ください。



必要なもの

通知カード、本人確認書類（注）

（注）顔写真つきのものは1点（運転免許証、パスポート、障害者手帳等）
顔写真が無いもの場合は2点（健康保険証、介護保険証、年金手帳等）

マイナンバーカードについては、町民課（☎029-240-7111）まで

※メタボリックシンドローム：内臓脂肪が蓄積して、高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子が2つ以上重なっている状態のこと。

体験レポート

特定保健指導を受けてみました！

今回は、茨城町ふるさと大使のマシコタツロウさんに、オンラインで「特定保健指導」を体験していただきました。

マシコタツロウ

昭和53年生まれの音楽家。代表作は「ハナミズキ」（一青窈）など。青葉小学校及び葵小学校校歌を制作し、平成29年から茨城町ふるさと大使を務める。令和元年には町プロモーションビデオのテーマソング「僕は酒沼 君はメロン」を作词作曲・歌唱。日頃から健康には気をつけており、油っこいものを控えたり筋トレを続けたりしているけれど、実はお酒やタバコが好き。



やってみっぺよ！
特定保健指導

STEP1 個別面接

普段の食生活や好物、ご飯の量、運動の習慣、お酒やタバコなどの量・回数を一つひとつチェック。マシコさんにご自身の健康診断の結果を手元に置きながら、気になる点を質問していました。



STEP2 生活習慣改善の目標を立てる

マシコさんとの面接結果、現在目立った肥満の心配はない様子。ただ、お酒の量や喫煙状況に、八田管理栄養士からのチェックが入りました。まずは飲酒量を減らすため、「休肝日を週に2日程度設け、ビールであれば、1日当たり500ml缶1本くらいにしてみましょう！」などのアドバイスを受けながら、生活スタイルに合わせた具体的な目標数値を決めていきます。



Q.特定保健指導を体験した感想をどうぞ！

A. 町の身近な専門家が、自分専属の健康管理をしてくれているんだなという安心感がありました。自分だけでなく、家族のためにも、今回のアドバイスを元に健康づくりを考えていきたいと思います。

茨城町には美味しいものがたくさんあって、つい食べ過ぎてしまいがちですが…ぜひ健診を受け、必要に応じて特定保健指導を受けることで、健康で楽しい人生を送っていきましょう！



メタボ一步手前の方には

動機付け支援

面接で生活習慣改善の目標・計画を立て、計画に沿って、ご自身で生活習慣を改善します。3か月以上経過後、再確認が行われます。

メタボのリスクが高い方には

積極的支援

初回面接でメタボ改善の計画を立て、面談や電話による3か月以上の継続的支援を受けながら、生活習慣を改善していきます。

「特定保健指導」の対象となつた方は、専門家のサポートを受けながら、生活習慣の改善を行います。

特定保健指導を受ける(対象者)

結果を確認！
健診結果には、受診者全員に生活習慣の見直しに関する情報は「特定保健指導」の通知が届きます。

特定健診を受ける！



久米保健師 田中管理栄養士 黒須保健師 小針保健師
「私たち保健指導員と一緒に、改善の計画を立てていきましょう！」

基本的な項目

- 問診
- 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)
- 血圧測定
- 血液検査
 - ・脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
 - ・血糖検査 (空腹時血糖またはHbA1c)
 - ・肝機能検査 (GOT、GPT、γ-GTP)
- 検尿 (尿糖、尿たんぱく)

詳細な健診の項目

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査 (赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)

皆さんの健康を全力サポート！

健康増進課で特定保健指導を担当している管理栄養士の八田です。

今はテレビやインターネットなどで、簡単に健康に関する情報を得ることができ、時代です。しかし、色々な情報であふれ、何が正しいのか、どんな方法が自分に向いているのかが分かりづらい状態でもありません。私たち健康増進課の保健師や管理栄養士、保健指導員は、町民の方々の健康をサポートする一番の味方です。日頃の食事内容や運動習慣についてお話を聞いたうえで、個人に合った改善策を提案しますので、無理なく取り組めるところから始めましょう。何気ない日常の取り組みから、メタボ改善に至った方がたくさんいます。いくつか紹介すると、

○「食事の際に野菜から食べるようにしたら、満足感が得られて食べ過ぎが抑えられました。その結果、腹囲が8.5cm、体重が8.8kgも減り、お気に入り洋服が着られるようになりました。」

○「指導を受けてから2年で体重が11kgも減りました。現在も指導で伝えられた『夜遅い時間の食事に気をつけること』と、『食べ過ぎないこと』を意識しています。」

○「初めて受けた指導がきっかけで、体づくりの大切さを学びました。現在は筋トレに励んでいます。」

※町が実施する特定健診及び特定保健指導は、国民健康保険加入者が対象です。社会保険等に加入の方は、加入している保険者に確認ください。

※特定保健指導はオンラインでも受けられます。ご希望の方は健康増進課八田までご連絡ください。



健康増進課
八田 管理栄養士

～ 思いやりの心 つなげよう 人から人へ ～

町の人権擁護委員を紹介します

人権擁護委員とは、法務大臣から委嘱された地域のボランティアの方々の、現在、約14,000名の方が人権擁護委員として全国の市町村に配属されています。

人権擁護委員は、地域の皆さんから人権に関わる相談（セクハラやパワハラ、家庭内暴力、体罰やいじめ、インターネット上での誹謗中傷、差別など）を受け、問題解決のお手伝いをしたり、法務局と連携して人権侵害の被害者を救済したり、地域の皆さんに人権について関心をもってもらえるようなさまざまな啓発活動を行っています。

現在、町には4名の人権擁護委員が配属され、町と協力して人権啓発活動などを行っています。

▶令和4年度 啓発活動の様子

(令和4年10月2日)



水戸ホーリーホックピッチ行進
(ケーズデンキスタジアム水戸)

(令和5年2月27日)



人権教室
(青葉小学校5年生)

令和5年度人権擁護委員による「特設人権相談」を行います

6月1日は「人権擁護委員の日」です。この日にちなみ、町では人権に関する無料相談を受け付けます。

秘密は守られますので、一人で悩まずにご相談ください。

日時：6月22日(木)
午前10時～午後3時
(ただし、正午～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



町の人権擁護委員

私たちは一人ひとりの人権が大切にされる社会を目指していきます。
どうぞお気軽にご相談ください。



林委員 別所委員 石毛委員 柴森委員

【問合せ先】 社会福祉課 ☎029-240-7112 (直通)

町内の小・中学校で入学式

新入生が元気に学校生活をスタート

春光眩しい4月、町内の小・中学校では入学式が行われました。今年度は小学校で199人（長岡小48人、大戸小35人、青葉小62人、葵小54人）、中学校で237人（明光中148人、青葉中89人）の児童生徒が期待に胸を膨らませ、新しい学校生活をスタートしました。

長岡小学校の入学式では、先生方に温かく迎えられた新入生が緊張した面持ちで入場。担任の先生から一人ずつ名前を呼ばれると、「はい！」と大きな声で返事をしました。

式が終わると、教室で初めての学級活動。真新しい教科書やヘルメットが配られた子どもたちは、これからの学校生活への期待で、キラキラとした笑顔を見せていました。

写真：長岡小学校入学式 4月7日(金) 撮影



3/18 (土) 茨城ひめまライオンズクラブ10周年記念式典にて町へ生理用品など寄贈



茨城ひめまライオンズクラブ(和家貴之会長)の結成10周年記念式典が水戸市内で開かれ、記念事業として、町立小中学校に向けて生理用品が寄贈され、社会福祉協議会に10万円が寄附されました。式典において小林町長は、「長年にわたる地域貢献に深く感謝します。今回の寄贈を福祉のために役立てさせていただきます。」と謝辞を述べました。

3/30 (木) 常陽銀行長岡支店 小学校新1年生へ防犯ブザー寄贈



町内の小学校新1年生の安全を守るため、(株)常陽銀行長岡支店長(写真右)から、防犯ブザー220個が寄贈されました。

そのほか、次のとおり児童生徒へ向けて寄贈がありました。ありがとうございました。

寄付者(敬称略、順不同)	寄付物品	指定用途
(有)細谷建材	抗原検査キット	児童・生徒
茨城県石油商業組合	「かけこみ110番」クリアファイル	新小学1年生
水戸地区交通安全協会	ランドセルカバー	新小学1年生
水戸地区交通安全協会茨城支部	かいておぼえるあいうえおひょう	新小学1年生
茨城町交通安全委員会	反射タスキ	中学校全年生
茨城町交通安全母の会	反射ステッカー	新小学2年生
水戸地区交通安全協会茨城支部	「自転車利用の交通ルール」と「正しいマナー」ガイドブック	新中学1年生
株式会社みずほファイナンシャルグループ 損害保険ジャパン株式会社 明治生命保険相互会社 第一生命保険相互会社	黄色いワッペン	新小学1年生
水戸農業協同組合	交通安全帽子	新小学1年生
日本マクドナルド(株)	安全笛	新小学1年生
水戸地区防犯協会	「いかのおすし」下敷き	新小学1年生
茨城ひめまライオンズクラブ	生理用品	児童・生徒
(株)常陽銀行	防犯ブザー	新小学1年生

3/11 (土) 平和を祈って灯す光 きらり子どもあんどん



茨城町商工会青年部が主催する「きらり子どもあんどん 2023」が、町総合運動公園にて開催されました。「子どもたちの想いを『光』で演出」をテーマに、町内の小学校(3~6年生)から集められたあんどんが運動公園内に配置され、子どもたちの将来の夢や可愛いイラストなどが、灯された火によって鮮やかに浮かびました。

また、多目的グラウンドでは「3.11 平和」の文字があんどんによって形作られ、幻想的な風景が来場者の心を打ちました。

3/25 (土) 霞台厚生施設組合 地域還元施設『みらい交流館』竣工式



霞台厚生施設組合 地域還元施設「みらい交流館」において竣工式が執り行われ、正副管理者等によるテープカットが行われました。

「みらい交流館」は浴室、サウナ、ウォーキングプール、トレーニングスタジオなどを備えており、隣接する広域ごみ処理施設「霞台クリーンセンターみらい」で焼却されたごみの焼却熱を利用して発電された電気により運営されています。こうした再生可能エネルギーを活用することでCO₂の削減が期待されることから、ゼロカーボンで楽しむことができる施設として、環境保全と健康増進を推進しながら、地域の交流の礎となることが期待されています。

2/24 (金) 有限会社トライ 町へ雪かき用スコップ16本の寄附



入江誠会長 綿引宣考 上飯沼店長

有限会社トライ(入江誠代表取締役)より、町に雪かき用スコップ16本が寄附されました。

贈呈式において綿引上飯沼店長は「会長の代から50年にわたり、茨城町でクラシックカーの販売などを行い、地域の皆様に支えられてきました。茨城町のためにできることを考え、雪かき用スコップ16本を寄附させていただきます。」と寄附に込めた思いを語りました。

小林宣夫町長は「降雪時に除雪作業を早急に行うことは大切なことであり、いただいたスコップを大切に使用させていただきます。」と謝辞を述べました。

3/15 (水) 学校情報化優良校認定証授与式 町立小中学校6校全校で受賞

令和5年3月15日に、学校情報化優良校認定証授与式が、茨城町立大戸小学校(篠原和志校長)を会場に開催されました。

学校情報化優良校認定とは、日本教育工学協会(JAET「後援:文部科学省」)が教育の情報化の推進を支援するため、総合的に情報化を進めた学校を客観的に評価し、認定する制度です。認定基準として、情報化の推進体制、教科指導におけるICT活用、情報教育、校務の情報化に積極的に取り組んだ結果、同協会の学校情報化認定委員会が定めた基準に従って審査され、町立小中学校6校すべてで認定されました。

町内すべての学校が認定されたことを受けて開催された授与式では、山本朋弘氏(日本教育工学協会(JAET)副会長兼学校情報化認定事業委員長)、渡辺浩美氏(事務局長)、山田哲也氏(文部科学省初等中等教育局修学支援・教材課長)、高本純氏(修学支援・教材課GIGAスクール推進チームリーダー)を来賓に迎え、授与式およびICT機器を活用した授業を関係者に公開しました。

認証期間 令和4年12月24日~令和7年3月31日まで

茨城町 学校情報化優良校認定証授与式



2/21 (火) 尽力された功績をたたえて 町村会民間自治功労者表彰



県内各町村の発展に顕著な功績のあった方々に対し、令和5年度民間自治功労者表彰が行われました。町からは、田口捷郎さん(写真右)と大瀧かつ子さん(写真中央)の2人が、民間自治功労者として表彰されました。

田口さんは、長年にわたり農業委員会委員や町内2地区の土地改良区理事長を務め、土地改良事業を通して基盤整備による生産性の向上や担い手の農地利用集積を推進するなど、農業の維持発展に寄与されています。

大瀧さんは、平成13年から21年間にわたり民生委員・児童委員として活動し、社会奉仕の精神のもと、社会的・経済的に弱い立場にある人々の福祉支援に貢献されてきました。また、茨城町生活改善クラブ連合会の会員として、食生活の改善と健康の保持増進にも寄与されました。

文芸

《短歌》

○善行をいっばい残り旅立ちぬ遺影の友の爽やかな笑み
田口すい子(南川又)

●集音器外せば音の遠ざかる耳休ませて読書の時間
佐久間 勲(前 田)

●菜バナ摘むわれのまわりに白き蝶あちらこちらと共に嬉しむ
二宮不二子(大 戸)

日課とす日記家計簿記入する97才いつの日までや
田口 正子(南川又)

信じ合うベストチームの大勝利笑顔満開桜満開
中島三千代(桜の郷)

主無き庭の片隅クロッカス花を愛した故人を偲ぶ
内田 理(長 岡)

今年もすいせんきれいに咲きました私の心まだよごれてる
平本 裕男(小 幡)

頑張ると照れる笑顔に見え隠れ旅立つ君に夢を託して
高見 英子(大 戸)

春気配北風受けて立つ松と競い合い咲くクリスマスローズ
大場 邦男(長 岡)

湖畔にて羽根をつくろう鳥たち
に春のそよ風北帰うながす
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)田口すい子さん―遺影にはその人の人生がにじみ出ている。善行をたくさん積み重ね旅立ちの友の爽やかな遺影に心解されていく様子を淡々と詠む。佐久間さん―集音器を外した時の無音の世界を楽しむように、読書の時間は設定されているのだ。「耳休ませて」の句は、作者の優しさと前向きに生きる姿が印象的だ。二宮さん―菜バナを摘む作者の周りを戯れる白い蝶。作者ばかりではなく蝶も嬉しむのだ。春ならではの絵画のような場面を切り取った。

《俳句》

○梅香る崖の小径や子規の句碑
横田 康治(長 岡)

●コロナから花粉にマスクはソフト替え
内田 理(長 岡)

●その昔家族総出の田植かな
片岡 忠彦(長 岡)

花いっばい天使の遊ぶ春の庭
小堤美智子(小 堤)

お弁当ハッチバックの春の風
石井千恵子(海老沢)

金柑に思いをよせて味しめる
坂場 明子(中石崎)

大試験答案用紙にある未来
中島三千代(桜の郷)

トントンとリズムカルにてポテト播種
鳥羽田早苗(鳥羽田)

名残惜し仕舞遅らすひな飾
野口 秋夫(上石崎)

白椿夫なき庭に落ちにけり
村井 孝子(長 岡)

(評)横田さん―借菜園の梅林の中には、急斜面に生える梅の姿を詠んだ正岡子規の句碑がある。春先の陽光の中、懸命に咲く梅を見上げてくなる俳句。内田さん―作者にとってマスクの役目は少し違った意味を持ち始めた様子。季節の移り変わりをユーモア深く表現した。片岡さん―農作業は家族の大行事。大変ながらも、全員でやり遂げた思い出を素直に詠む。

【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 〒311-1319-2
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)

すこやかニュース

もしかしてそれって五月病？

進学や就職、転勤、異動など、春は生活環境が大きく変化する季節です。新生活は、慣れないことも多く、知らず知らずのうちに不安や緊張状態が続き、無理をしようとする人も少なくありません。中には、大型連休明けでの緊張が緩み、「なんだかかやえてしまふ」といった気分の落ち込みなどの症状が現れる人がいます。いわゆる「**五月病(適応障害・軽度のうつ病等)**」と言われるものです。



五月病の症状とは

- なんだかダルい。
- どうしてもやる気がでない。
- 最近食欲がわかない。
- 頭痛や腹痛の症状がある。
- 何事にも集中できない。
- 「五月病」の多くは、一過性の症状であり、適度な休息などで改善されることがほとんどです。しかし、これらの症状からいつまでも抜け出せずに悪化してしまうと、**適応障害やうつ病**を引き起こしてしまいます。

五月病を予防するポイント

- ① **運動**
ウォーキングや軽いランニングなど、軽めの運動を継続的にいきましょう。

- ② **睡眠**
「夕食は寝る2時間前まで」、「寝る前にテレビやスマートフォンを見ない」などの習慣をつけましょう。
- ③ **食事**
主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

受診の目安

- 何も楽しいめない(休日も楽しいめない)。
 - 眠れない。
 - 遅刻・欠勤が増える。
 - 家事が困難となる。
- このように、日常生活に支障をきたしている状態が**2週間以上**続く場合は、心療内科等の受診を検討してください。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240) 7134 (直通)

日曜日	事業名	受付時間
11 木	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~
17 水	健康相談	9:00~11:30
	8~9か月児育児相談	9:45~10:00
23 火	3歳児健診(時間指定制)	13:00~
26 金	パパママ教室(出産・育児編)(申込制)	10:00~10:30

※予定が変更になる場合があります。

茨城町地域おこし協力隊 尾崎知弥隊員

3年間の活動を振り返って

茨城町地域おこし協力隊を3月末に退任いたしました、尾崎知弥です。町民の皆様、3年間大変お世話になりました。ありがとうございました。私の夢であった、地域にある「居場所」に関わる仕事に就くことができ、素晴らしい経験となりました。私が過ごした3年間は、新型コロナウイルスへの不安が常に付きまとう3年間だったと感じています。誰もが初めて経験する不安の中で、私を支えてくれたのは自身が運営する「居場所」である、コミュニティスペース「Koco・de(ここで)」を利用する子ども・若者たち、その保護者様や地域の皆様からのあたたかい言葉でした。また、子どもたちみんなが成長している様子を「Koco・de」という特等席で見守れたことは本当に幸せでした。退任後も「Koco・de」を応援し、会いに来られたらと考えておりますので、また顔を見かけた際には、ぜひお声がけください。3年間、本当にありがとうございました。

【問合せ先】秘書広聴課 地域おこし協力隊
☎029(291) 8802 (直通)



令和5年 人事異動

4月1日付町職員の異動・退職および新規採用は次のとおりです。

【問合せ先】総務課

☎029(240) 7125 (直通)

人事異動

部長級

- ▼町長公室長 根矢真由美 ▼総務部長 横田修一 ▼生活経済部長 東ヶ崎馨 ▼都市建設部長 平間貴司 ▼教育委員会 教育部長 関谷邦治

課長級

- ▼秘書広聴課長 大山貴行 ▼総務課長 石崎浩 ▼税務課長 菅谷久巳 ▼社会福祉課長 桃井雅和 ▼保険課長 渡辺訓 ▼健康増進課長 大信雅一 ▼農業政策課長 立原一仁 ▼商工観光課長 中村清士 ▼町民課長 寺門孝子 ▼道路建設課長 島田祐一 ▼会計管理者 兼会計課長 柳澤久子 ▼学校教育課長 長谷部隆行 ▼議会事務局長 岡野清 ▼消防本部 署長 海老澤友一 ▼消防本部 警防課長 長洲智宏

退職者

- 14人(令和5年3月31日付)
()内は所属名
- ▼小沼芳久(総務部長) ▼飯田照夫(生活経済部長)
 - ▼長洲茂広(教育委員会 教育部長)
 - ▼横田祐之(会計管理者 兼会計課長)
 - ▼酒出真人(保険課長)

- ▼斉藤博史(消防本部 署長) ▼小林広人(都市整備課 課長補佐) ▼下村雅子(長岡幼稚園 教頭) ▼海老沢義行(生涯学習課 課長補佐) ▼飯島千津子(生涯学習課 係長) ▼赤津とし江(都市整備課 主幹) ▼井坂広和(学校給食共同調理場 課長補佐) ▼川野邊友里恵(総務課 主幹) ▼黒澤明莉(社会福祉課 主事)

【退職者】1人(令和5年3月31日付)
()内は所属名

▼佐久間洋(都市建設部長)

新規採用者

- 14人
()内は配属先
- ▼照沼沙織(地域政策課) ▼目黒晴輝(税務課) ▼大曾根理紗(社会福祉課)
 - ▼大野理加(長寿福祉課) ▼原ひなの(こども課) ▼石田恵未(保険課) ▼松田恵里香(健康増進課) ▼櫻井日向乃(農業政策課) ▼東ヶ崎由依(商工観光課) ▼太田海(下水道課) ▼池田怜未(長岡幼稚園) ▼邊見星南(消防本部) ▼遠藤亮太(消防本部) ▼樋口剛史(消防本部)

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 5月は赤十字運動月間 活動資金にご協力をお願いします

日本赤十字社では、5月8日の世界赤十字デーに合わせ、毎年5月を赤十字運動月間としてキャンペーンを展開しています。キャンペーンでは、広く国民の皆さまに、赤十字の理念や活動にご賛同いただき、活動資金として年間500円以上のご支援をお願いしています。

ご協力いただいた活動資金 (ご寄付) を財源に、世界中の災害や紛争、病気などに苦しむ人々を救うため、緊急時の救援や復興支援、感染症予防活動に取り組んでいます。また日常的に、災害救護訓練、救急法等の普及、ボランティアの養成や青少年の育成事業などを行っています。

このような赤十字活動を継続して行うため、活動資金にご協力をお願いします。

【問合せ先】 社会福祉課
☎029-240-7112 (直通)

お知らせ チャレンジする農業者を応援します！ リーダー農業者育成講座 開催

経営発展を目指す農業経営者を対象に、経営者としての視点・心構え・事業戦略の考え方などを学ぶ「リーダー農業経営者育成講座」を開催します。経営管理・財務管理・労務管理・マーケティングの専門家を講師に迎え、実践可能な事業計画を作成していく講座です。

- ▶開催時期 令和5年7月～令和6年2月 (全9回)
- ▶場 所 茨城県農業総合センター (笠間市安居3165-1)
- ▶対 象 県内在住で農業経営の改善を目指す農業者
- ▶定 員 16人
- ▶参加費 無 料
- ▶そ の 他 詳細は「いばらき農業アカデミー」ホームページをご参照ください。
(<https://www.agriacademy.pref.ibaraki.jp>)

【問合せ先】 茨城県農業総合センター
いばらき農業アカデミー事務局
☎0299-45-8321

お知らせ ふれあいサロン (視覚障がい当事者相談) のご案内

茨城県視覚障害者協会では、見えにくい・見えない方のさまざまな相談を、視覚障がい当事者がお受けする「ふれあいサロン」を開設しています。

- ▶日 時 毎月第3土曜日 午前10時30分～
- ▶場 所 水戸市福祉ボランティア会館ミオス (水戸市赤塚1-1)
- ▶対 象 県内在住の視覚障がい者とそのご家族、視覚障がい者を支援する立場にある方
- ▶申込方法 当日受付
- 【問合せ先】 (福) 茨城県視覚障害者協会
☎029-221-0098

※予定が変更となる場合がありますので、事前にお電話等でご確認ください。

入居のご相談も随時対応しております。体験入居も可能です。

グループホームひめまの杜
☎029-240-8321

東茨城郡茨城町中石崎 1055 担当 / 久保田・大塚

グループホームひめま
☎029-240-8117

東茨城郡茨城町中石崎 159-1 担当 / 佐佐木・中村

5月の納税

○軽自動車税(種別割) **全期**

- ・下記納期限までに金融機関、コンビニ、スマホ決済アプリ、地方税お支払サイトまたは役場窓口で納付しましょう。
- ・口座振替、スマホ決済アプリ、地方税お支払サイトで納付された方の車検用納税証明書は6月16日(金)に発送予定です。

納期限は 5月31日(水)

お知らせ いばらき若者サポートステーション 就労相談のお知らせ

さまざまな理由で仕事に就くことが困難な若者のために、就労相談を実施しています。「働きたいのに働けない」「誰に相談したらいいのかわからない」「就職活動のやり方を教えてほしい」など、就職に悩む方へのご相談に、キャリアコンサルタントが応じます。

相談は個別に行い、一人ひとりのお話を丁寧にお聞きします。電話による事前予約制で、相談は無料です。

- ▶日 時 日曜・祝日を除く毎日 午前10時～午後5時
- ▶場 所 いばらき若者サポートステーション (水戸市赤塚1-1 ミオスビル1階)
- ▶対 象 15歳～49歳の未就労者とそのご家族

【出張相談も実施しています】

	ハローワーク水戸 (水戸市水府町 1573-1)	いばらき就職支援センター (水戸市三の丸 1-7-41)
実施日	毎月第2・4水曜日 (祝日は除く)	毎月第1・3金曜日 (祝日は除く)
時 間	午後1時～5時	午後1時～5時

【予約・問合せ先】
いばらき若者サポートステーション
☎0120-217-557

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

I nformation 情報

お知らせ 町・県民税の証明書について

令和5年度(令和4年分)の所得に関する町・県民税の課税・非課税・所得証明書は、町・県民税の納付方法により、次のとおり発行を開始します。

交付申請の際には、本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等)を必ず持参して下さい。

代理人が申請する場合には、原則、委任状が必要となります。ただし、茨城町にお住まいの同一世帯のご家族が申請する場合は、委任状は不要です。

※令和5年6月12日(月)から、マイナンバーカードを利用して、コンビニにおいても取得できます(令和5年度のみ)。

発行開始日	町・県民税の全額が給与から天引き(給与特別徴収者)の方
5月12日(金)	○上記の控除対象配偶者の方及び扶養親族の方
6月12日(月)	上記の給与特別徴収者以外の方 ○普通徴収(口座または納付書により納付)の方 ○年金特別徴収(年金から町・県民税を天引き)の方 ○非課税の方

(注) 令和5年1月1日時点で、町内に住所がある方が対象となります。

【問合せ先】 税務課 住民税グループ
☎029-240-7114 (直通)

お知らせ 広報いばらき 文芸企画展示 「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」を行いました

2月より募集を行ってまいりました「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」について、ご応募ありがとうございました。

期間中に投稿いただいた短歌・俳句が、3月20日～4月21日の期間に、イオンタウン水戸南フードコート内に展示されました。



【問合せ先】 秘書広聴課
☎029-240-7126 (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中の親子に寄り添い、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、結果待ちの場合は利用をご遠慮ください。
- ・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、一定期間の利用をご遠慮ください。
- ・咳、鼻水などの症状のある方は、利用をご遠慮ください。

まんまる一むのご案内 **要予約**

対象 茨城町に住居票のある未就学児と保護者

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 (各5組程度)
【午後】1時30分～3時30分

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

日時 5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。

ボランティアによるピアノ演奏

日時 5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

時間 午前11時～11時15分
「わくわくおはなし」「ふれあひあそび」「リズムであそぼう」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 茨城町に住居票のある0歳から3歳の子どもと保護者

日時 5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 5月10日(水)～23日(火) 午前9時～午後4時 ※土・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



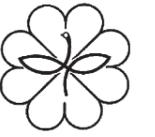
子育て相談 ご利用ください

対象 未就学児をもつ保護者
場所 子育て相談室
受付時間 月～金 午前9時～午後5時(※祝日を除く)
5月6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)。電話での相談も受け付けていますので、どうぞお気軽にご連絡ください。

あなたの地域の身近な相談相手

こんにちは 民生委員・児童委員 です



5月12日は「民生委員・児童委員の日」です。
民生委員制度は、大正6年(1917年)5月12日に誕生した、歴史ある制度です。

民生委員・児童委員ってどんな人？

民生委員とは、厚生労働大臣からボランティアとして委嘱された、非常勤の地方公務員です。地域住民と、行政や専門機関などの「つなぎ役」を担っており、地域住民からの相談に広く応じています。

また、**児童委員**は、地域の子どもたちが元気に安心して暮らせるように、子どもたちを見守り、子育ての不安や心配ごとなどに対する支援を行っています。民生委員が兼任しており、各担当地区内の住民の相談・支援を行う「**地区担当委員**」と、子どもや子育てに関する支援を専門的に担当する「**主任児童委員**」に分かれています。

民生委員・児童委員は、昨年12月1日付けで全国一斉改選が行われ、町も30名の新任者を含めた62名の委員が厚生労働大臣から委嘱を受け、新任期のスタートとなりました。

今後、1期3年間(～令和7年11月30日)、地域の皆様のご協力と信頼のもと、地域福祉の担い手として活動していきます。

日常の暮らしの中で悩み事を抱えている方は、各地区担当の民生委員・児童委員までご相談ください(委員一覧は、広報いばらき2月1日号に掲載しています)。



令和4年度全体視察研修
(福島県三春町 コミュタン福島
福島県環境創造センター交流棟)

地域の皆さんの相談相手です

皆さんの悩みや心配ごとについて相談をお受けし、解決に向けて、助言やお手伝いをします。

皆さんと行政のパイプ役です

皆さんが安心して生活できるように、皆さんの声を行政や関係機関に届けます。



米川副会長 武藤会長
入之内副会長 鬼澤副会長

各地区の民生委員・児童委員へご相談のある方は、下記までご連絡ください。

【問合せ先】 社会福祉課 ☎029-240-7112 (直通)

5月5日はこどもの日です。「端午の節句」「菖蒲の節句」とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。こいのぼりやかぶと、五月人形を飾り、柏もちやちまきを食べる風習があります。連休中ですので、この機会にお子さんと一緒にお料理してみましょう。

ちまき風鶏おこわいなり

健康
レシピ

こいのぼり春巻き



健康テーマ
こどもの日レシピ

ちまき風鶏おこわいなり

【材料】12個分

もち米 2合
鶏もも肉 200g
塩 小さじ1/2
砂糖 小さじ2
生しいたけ 3枚
(約45g)
にんじん 80g
枝豆(冷凍)(さやを除く) 50g
水 300cc
しょうゆ 大さじ1と1/2
味付いなり※市販品 12枚

【作り方】

- ① もち米は洗い、30分ほど浸水させたあと、ザルにあげて水けをきる。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩と砂糖をもみ込んで少しおく。生しいたけ、にんじんは1cm角に切り、下ゆりする。
- ③ 耐熱ボウルに①を入れ、分量の水を加える。しょうゆを加えて混ぜ、②と枝豆をのせる。
- ④ ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで10分加熱し、全体を大きく混ぜ合わせる。ラップをかけてさらに600Wで6分加熱し、もう一度全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップをぴったりとかけて、10分蒸らす。
- ⑥ ⑤を12等分し、味付いなりに詰める。

栄養成分(1人分)
エネルギー 142kcal
塩分 0.6g

ポイント

味付いなりを笹の葉に見立て、鶏おこわを詰めてちまき風にしました。お子さんと一緒に、スプーンを使っていなりに詰めてみましょう。

こいのぼり春巻き

【材料】6本分

じゃがいも 150g
コーン缶 60g
みそ 小さじ2
マヨネーズ 小さじ2
粗びき黒こしょう 少々
春巻きの皮 6枚
揚げ油 適量

【作り方】

- ① じゃがいもは洗って、1個を3〜4等分に切り、1つつラップで包む。電子レンジ600Wで約4分加熱し、皮をむいて粗めにつぶす。コーンは汁けをきっておく。
- ② つぶしたじゃがいもに、コーン、みそ、マヨネーズ、粗びき黒こしょうを加えて混ぜる。
- ③ 春巻きの皮に、②の1/6量のをせて、春巻きをつくる感覚で巻き、巻き終わりに水をつけてのりづけする。キッチンペーパー等を使って、こいのぼりのしっぽの部分を作る。しっぽの部分も水でのりづけする。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、春巻きを入れて、きつね色になるまで約5分揚げる。
- ⑤ チーズやのり、ケチャップ等でデコレーションする。

栄養成分(1人分)
エネルギー 102kcal
塩分 0.5g

ポイント

「こいのぼり」の形にした春巻きです。工作気分、お子さんと一緒に包んでみましょう。同じ具で包み方を変え、かぶとなども作ることができます。

●こどもの日にまつわる風習 ※地域によって、それぞれ風習は異なりますが、一例をご紹介します。

- こいのぼり…立身出世(成功して立派になること)
- かぶと…災いから身を守る
- 五月人形…童話の金太郎のように「健やかにこどもが育つこと」
- 柏もち…柏の葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められている
- ちまき…笹の葉などで餅などを三角形に巻いたもの。危険から身を守る
- 菖蒲湯…邪気を払うため菖蒲の根葉を刻んで湯に入れ、行水する



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/>

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



砂の宮殿
(久坂部 羊 著)

外科医の才所准一は、大阪で海外富裕層向けの自由診療クリニックを運営している。抗がん剤・免疫療法の趙鳳在、放射線科の有本以知子、予防医学の小坂田卓という優秀な三人の理事とともに最先端のがん治療を提供し、実績を重ねてきた顧問が不審死を遂げる。これは事故かそれとも。

新刊2



ふれあいサンドイッチ
(谷 瑞恵 著)

仲の良い姉妹・笹子と落子が営む小さなサンドイッチ専門店『ピクニック・バスケット』。ここには悩みを抱えた人々が、心を癒す絶品サンドイッチを求めてやってくる。ある日、落子はパンダのアプリケが付いたパスケースが店内に落ちていたのを発見した。想いを寄せるパン職人・川端さんが持っていたものと似ている。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

5月13日(土) 午後2時~2時30分
5月27日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

5月11日(木) 午前10時30分~11時
5月25日(木) 午前10時30分~11時

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

図書館カレンダー

2023年5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	31			

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



浪華燃ゆ
(伊東 潤 著)



茜唄 上・下
(今村 翔吾 著)



魔女と過ごした七日間
(東野 圭吾 著)



ロウ・アンド・ロウ
(村山 由佳 著)



シタマチ・レイク
サイド・ロード
(濱野 京子 作)



チビのおねがい
(室井 滋作)



パンダ なかよしたいそう
(しいりやま さとし 作)



かせい ~ちきゅうの
みなさん、ようこそ!
(スティシー・マカナルティー 原作)



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)

◆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5年3月末現在
男 15,457人
女 15,370人
総人口 30,827人
世帯数 13,305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持ち、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.129 クサノオウ
(キンポウゲ目 ケシ科)

学名 *Cheilidonium majus* L.subsp.
asiaticum H.Hara

写真・文 安 昌美

▼クサノオウとは
クサノオウは、草地や林縁などに生える越年草で、人家近くにも見られます。
茎は高さ30〜80cmになり、茎や葉には縮れた毛があります。折れた部分から黄く橙色の乳汁を出します。花は5月から7月に咲き、黄色で目立ちます。おしべは多数で、めしべは中央部にあり、柱頭は少し太くなり、先端は浅く裂けています。果実は直立し、中に小さな種子ができます。熟した種子は黒色で光沢があり、小さなエライオゾームと呼ばれるアリの好物が付いています。アリのこのエライオゾームを食べるために種子を運びます。石垣の隙間などにクサノオウが生えていることがあるのは、この

ためと言われます。私には、実際にアリの運び屋を見ることがありませんが、見てみたいものです。
秋に発芽し、ロゼット※の状態です。冬を越し、春から伸長します。ケシ科の植物ですので、汁液が体に付かないようにしましょう。
※茎の部分がほとんどなく、葉が放射状に地中から直接出てくる状態。タンポポの葉などのような形。

▼クサノオウという名前
由来の定説はなく、茎や葉の傷口から黄色い汁が出ることから「草の黄」という説や、皮膚病の「瘡」に効き目があることから「瘡の王」という説があります。また、皮膚病ばかりでなく内臓疾患にも効果があることから、草の王様の意味を込めて「草の王」という説もあるようです。
漢方では「白屈菜」の名があります。

第13回
**ひぬま
あじさいまつり**



開催期間 6月17日(土)～7月17日(月・祝)
イベント日 7月2日(日) 午前10時～午後4時 (荒天中止)
開催場所 沼泊自然公園

出店者募集 受付期間 5月9日(火)～5月16日(火) 午後1時～5時
※土・日・祝日を除く
詳しくは町ホームページをご覧ください。
【問合せ先】 商工観光課 ☎ 029-240-7124 (直通)