



広報 Ibaraki Public Information

# いばらき

9

No. 1089  
September 2023

COVER 第13回 ひぬまあじさいまつり  
夏を彩るあじさいの絶景

特集 認定こども園・保育園・幼稚園利用の  
申込みが始まります！

# 令和6年4月からの認定こども園・保育

令和6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。

## 施設の種類の選び方について



### 施設の種類の選び方について

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。

### 施設利用のお手続き

- 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6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等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5年9月中旬より

### 受付期間・受付場所

	受付場所	受付期間
私立	こども課	令和5年11月1日(水)～11月30日(木)
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5年12月から令和6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6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5年9月中旬より



### 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5年10月2日(月)～10月31日(火)
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、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
	ウイ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）

# 健診受診宣言。



国民健康保険加入中の40歳以上の方へ

## 健診を受けてください。

まだ、健診を受けていない方は、下記のどちらかを選んで、健診受診予約をお願いします。

**個別健診**  **対象医療機関に電話予約** ▶ **医療機関で受診する**  
※受診券と保険証を医療機関に持参してください

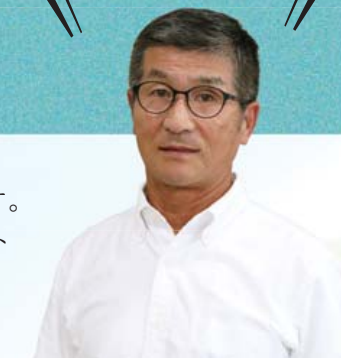
**集団健診**  **電話またはWEB予約** ▶ **ゆうゆう館または**  
**(予約開始は10月です)** **地区会場で受診する**

- ・個別健診の町内対象医療機関は、きむら内科クリニックと桜の郷クリニックです。町外対象医療機関については、町ホームページをご覧ください。その他詳細は、5月の受診券送付時に同封した冊子を参照ください。
- ・人間ドック・脳ドックを、町の補助を受けて受診される方は、町の健診は受けられません。

【問合せ先】 保険課 029-240-7113 (直通)

## 地域のチカラで「更生」への一歩を支える 「保護司」ってなんだろう？

私が答えます！



茨城町保護司会  
早乙女寿一 会長

**保護司**とは、犯罪や非行からの立ち直りを地域で支える民間のボランティアです。刑務所や少年院を退所してからの保護観察期間中、社会へ復帰するためのサポートを行っています。

町には「茨城町保護司会」があり、16人の保護司が保護観察官と協力しながら、主に以下のような活動に取り組んでいます。

### ①保護観察

犯罪や非行をした人に対して、更生をするための約束ごとを守るように指導するとともに、生活上の助言や就労の援助などを行い、立ち直りを助けます。対象者とは月に2回面接を行い、体調は問題ないか、仕事はうまくいっているかなどの何気ない会話や、悩みなどの相談を通して、信頼関係を築くようにしています。

### ②生活環境調整

少年院や刑務所に収容されていた人が、スムーズに社会復帰できるよう、釈放後に住む場所の調査、引受人との話し合い、就職の確保などを行い、必要な受入態勢を整えます。

### ③犯罪予防活動

犯罪や非行をした人の更生について地域社会の理解を求めるとともに、犯罪や非行を未然に防ぐために、毎年7月の「社会を明るくする運動」強化月間などの機会を通じて、犯罪予防活動を促進しています。

こうした活動を行っている保護司は、なんと全国に約4万7千人。農林水産業・製造業・販売業・サービス業・土木業・建築業・公務員・宗教家・主婦など幅広い分野の方々が活躍しています。それぞれの分野における様々な経験を、犯罪や非行をした人の理解や指導、援助のために役立てています。

### 早乙女会長に聞きました！

#### 保護司としての思い

保護司として一番大切なことは、「話し相手になること」だと考えています。犯罪や非行をした自分を後悔し、「ここからやり直したい」と強く願っていても、一度保護観察を受けたり、刑務所に収容されたりしたことがある人だと分かると、周囲から怖がられ、様々な先入観を持たれることも少なくありません。対象者の抱える悩みを親身になって聞き、就職先での生活を安定させられるようにサポートすることがとても大切です。こうした保護司の取り組みは、再犯防止につながり、安心・安全な地域づくりにも役立っているのです。

私は、最初に保護観察の面接を行うとき、自分自身を含めて「嘘をつかない」と「約束を守る」ことをお互いに守り合おうと伝えています。こちらがまず相手を信頼し、約束を守る姿勢を見せることで、互いに信頼関係を結べたら、と思っています。

保護司とは、犯罪や非行をした人を隣で支えながら、地域の中に再び溶け込んでいくための手伝いをするのが役割です。保護司に興味がある方は、是非私たちと一緒に活動していきましょう。



【問合せ先】 社会福祉課 ☎029-240-7112 (直通)  
(保護司の活動に興味がある方は、こちらにお問い合わせください)

6/24 (土) **クリーンアップひぬまネットワーク  
ひぬま流域クリーン作戦の実施**



クリーンアップひぬまネットワーク（水野恵美子会長）は、涸沼の水質浄化活動の一環として、ひぬま流域クリーン作戦を実施し、涸沼自然公園を拠点に涸沼周辺のごみ拾いを行いました。

当日は、同ネットワーク会員の企業や団体のほか、地元の町民など約250人が参加し、90kgのごみを回収しました。

6/23 (金) **もしものときのために  
町職員による避難所運営訓練を行いました**



町では、避難所の運営を担当する職員を対象とした避難所運営訓練を実施しました。

訓練では、避難所で使用するパーテーションなどの資機材の設置手順や、避難者を受け入れる際の受付の流れなどの確認を行いました。

今後も災害発生時に、迅速かつ的確に対応できるよう、各種防災対策に努めていきます。

## 電気自動車用急速充電器を設置しました

町では、脱炭素社会の実現に向けた取り組みの一環として、役場来客者用駐車場に**電気自動車用急速充電器**を設置しました。電気自動車やプラグインハイブリッド車の充電にご利用ください。



▶ **使用料**

○ **充電カードをお持ちの方**

各カード発行会社にお問い合わせください。

○ **充電カードをお持ちでない方**

（クレジットカード課金で利用される方）

1回あたり550円

▶ **使用時間** 1回あたり30分まで

▶ **開放時間** 24時間（年中無休）

※ただし、点検等により使用できない場合がありますのでご了承ください。

▶ **その他**

CHAdeMO（チャデモ）規格対応車種以外の車には充電できません。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



【問合せ先】 財政課 ☎ 029-297-5005（直通）

5/23 (火) **楽しく運動して介護予防  
シルバーリハビリ体操指導士に感謝状**

茨城県シルバーリハビリ体操指導士会では、多年にわたりシルバーリハビリ体操指導士として地域住民の健康づくりや介護予防の推進に尽力しています。その功績をたたえ、感謝状が贈呈されました。

茨城県知事賞を受賞した佐藤典子さんは、「シルバーリハビリ体操は自分自身の健康のためにも良く、10年間頑張ってきました。今後も皆さんのため、お役に立てれば幸いです。」と語りました。



**シルバーリハビリ体操とは**

特別な器具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも出来る介護予防に役立つ体操。立つ、座る、歩くなどの日常動作の訓練にもなる体操と、筋肉を伸ばして柔軟性を高めるための体操で構成されています。

**受賞者（五十音順、敬称略）**

茨城県知事賞	佐藤典子
茨城県福祉部長賞	玉岡早苗
茨城県立健康プラザ 管理者賞	大野真弓、岸本雅美、 中山均、山口康代

6/17 (土) **第50回茨城県消防救助技術大会  
町消防本部 引揚救助の部で好成績**



第50回茨城県消防救助技術大会が、筑西広域市町村圏事務組合消防本部で開催され、県内の消防職員が日頃培ってきた救助技術を競いました。

茨城県内24消防本部32チームが出場した「引揚救助（低所に倒れている人を高所にロープで引き揚げる）の部」に、町消防本部からは2チームが出場し、3位、4位と好成績を収めました。

今後も町民の皆様の安全・安心のため、訓練を行い技術の向上に努めていきます。

6/21 (水) **茨城県防災航空隊との合同水難救助訓練  
水難救助隊発足に伴う大規模水難救助訓練**

令和5年度から、町消防本部に水難救助隊が発足しました。水難救助隊は、涸沼等で発生した水難事故に出動し、潜水資機材を用いて救助活動を行います。

今回は、厳しい訓練を乗り越えた精鋭隊員が、潜水資機材を身にまとい、涸沼湖上に漂流する要救助者を、茨城県防災ヘリコプターと連携しながら救出するという訓練を実施しました。潜水隊員は、日頃の訓練同様、安全でスピーディーな水難救助活動を行いました。

（茨城県下石崎地内 広浦港沖涸沼湖上）

**潜水資機材とは**

スクーバセット（空気ボンベ・ヘルメット・マスク・フィン）・水中ライト・水中ナイフ・救命浮輪など



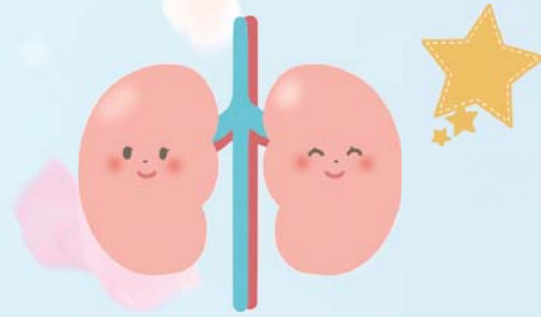
## 大切な腎臓を守るために 年1回の健診を活かそう

町では、一般的な健康診査を実施しています。6、7月に受診した方は、健診結果を確認しましたか？ 今回は、**腎機能**についてご説明します。

腎臓は、腰の上に左右1個ずつあり、握りこぶし大で重さが120g～150gの臓器です。心臓は1分間に約5リットルの血液を送り出し、その5分の1にあたる約1リットルの血液が、1分間に腎臓を通過します。腎臓は生きるうえでとても大事な働きをしています。

### 腎臓の3つの働き

- ①血液中の老廃物をろ過して排出する
- ②体内の水分量や電解質バランスの調整をする
- ③ホルモンをつくりだす



### 健診結果を見てみましょう

腎機能に関する検査項目は次の3つです。自分の値を書いて確認してみましょう。

- ① クレアチニン（血液中の老廃物であるクレアチニンの量）
- ② eGFR 推定糸球体ろ過量（腎臓が老廃物を排泄する能力）
- ③ 尿蛋白（腎臓の毛細血管がもろくなると尿中にたんぱく質があらわれます）

	検査項目	基準値	あなたの値	
			(今年)	(去年)
腎機能	クレアチニン	男：1.00 以下 女：0.70 以下		
	eGFR	60 以上		
	尿蛋白	(-)		

腎機能は低下すると戻ることが難しく、末期の腎不全になると人工透析が必要になることもあります。しかし、生活習慣の改善により腎機能の低下を予防できます。

### 腎機能低下を防ぐ生活習慣

腎機能の低下を防ぐには、食生活と生活習慣を見直し、肥満や高血糖、高血圧にならないことが大切です。

- ① カロリーのとり過ぎに注意する。
- ② 減塩を心がける。
- ③ 今より1日10分多く体を動かすようにする。
- ④ 週に2日休肝日を設ける。
- ⑤ ストレスと上手に付き合う。
- ⑥ 禁煙に取り組む。
- ⑦ 1日に2回（朝晩）、体重を計る。

毎年健診を受けて、過去の結果と比べながら腎機能低下を防ぎましょう。

【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134（直通）

日曜日	事業名	受付時間
1 金	女性の検診（完全予約制） 2日も同時刻実施	10:00～10:40 12:30～14:40
8 金	パパママ教室 出産・育児編 （予約制）	10:00～10:30
14 木	5歳児健康診査（時間指定制）	13:00～
20 水	健康相談 8～9か月児育児相談（予約制）	9:00～11:30 9:45～10:00
26 火	3歳児健康診査（時間指定制）	12:45～

### 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

## 文芸

### 《短歌》

○今年また出番が来たよかかし君の字眼でからすを見張る 浦井 正子(宮ヶ崎)

●取り込んだ干し物どれもカラカラに35度の陽をまといおり 中島三千代(桜の郷)

●玉音は雑音多きラジオだが親の様子で察したあの日 片岡 忠彦(長岡)

コーラスとピアノに合わせウグイスの鳴き声響く仲間のよう 佐藤よし子(谷田部)

門口は老いの歩み路朝夕に動かせ脳の活性自力 田口 正子(南川又)

おさな日の雷怖く蚊帳吊りてくわばらくわばらと唱えた夏よ 小堤美智子(小堤)

暑いから宵闇のなか抱かれて天の川沿いそぞろ歩きぬ 白田 美鶴(網掛)

深呼吸肺の内側ゴシゴシときれいな空気で洗われたか 高見 英子(大戸)

地場野菜一週間分買いついてわたしの消費は誰かの収入 河野 久子(網掛)

畑仕事行くささぎさきで鳴いているきれいな声でホーウ・ホケキヨ 平本 裕男(小幡)

（評）浦井さん「この頃は人によく似たかかしにぴっくりすることもあるが、「の字」の眼には懐かしげな響きがある。毎年大事に田を守る役目を頼む伝統的な行事の中で、作者とかかしとの関わりが微笑ましい。中島さん「現代の雑音を詠う。「35度の陽」が具体的に一首を引き締めている。片岡さん「あの日」がまた、国民の悲しみを連れてやってくる。「親の様子」で察するしかなかったという思いは現場にいた作者の重い言葉である。

### 《俳句》

○日向水子等の行水夏の景 小堤美智子(小堤)

●不機嫌な鍵盤の音熱帯夜 佐藤よし子(谷田部)

●青時雨宵の名残か肩濡らす 野口 秋夫(上石崎)

むらさきの吐息まひるの菫蒲園 中島三千代(桜の郷)

水やりの褒美にときゅうり四本とる 秋山 禮子(越安)

猛暑来たしたりたり光る額の汗 高見 英子(大戸)

いつの間に畝間覆うやサツマ蔓 片岡 忠彦(長岡)

移住者の庭に紅白さるすべり 浦井 正子(宮ヶ崎)

風流も燃えてしまふぞ夏日かな 白田 美鶴(網掛)

麦笛を吹いて子守りのねえやかな 村井 孝子(長岡)

（評）小堤さん「楽しい声は今にも耳に届きそうな爽やかな句。炎天下でビニールプールも風呂のようになる現在、心地良い日向水は貴重な一時なのかもしれない。佐藤さん「日中の熱気が抜けない夜ほど鬱陶しいものも無いだろう。奏でられる音楽に辟易とした感情を読み取る作者の感性は鋭い。野口さん「不意に肩を濡らした傘に思いを馳せる。青時雨という季節が効果的な、清涼感に満ちた一句だ。

### 《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 〒311-31092  
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）

## 「茨城町くらしのガイドブック」が新しくなります！

町では、町民の皆様の暮らしに役立つ情報などを掲載した冊子「茨城町くらしのガイドブック」を、株式会社サイネックスとの官民協働事業により作成します。  
新しい「くらしのガイドブック」は、令和6年1月に、同社が町内の世帯に、ポスティング配布（郵便受けに入れる）を行う予定です。  
株式会社サイネックスの担当者が、広告募集のため、町内の事業者や店舗を訪ねます。広告の掲載を希望する場合は、株式会社サイネックスにお問い合わせください（広告の掲載にあたっては事前審査があります）。

生活に必要な申請・行政手続きなどこれ一冊に集約！



※画像はイメージです。

【問合せ先】  
広告に関する問合せ  
株式会社サイネックス水戸支店 ☎ 029(224)3070  
くらしのガイドブックに関する問合せ  
茨城町秘書広聴課 ☎ 029(240)7126（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受診・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7時30分～午後9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）
- ※詳しくは茨城県ホームページでご確認ください。

### 【医療機関にかかるときのお願い】

- ・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

### 小学校新入学祝い品（ランドセル）贈呈事業のお知らせ

町では、子どもの健やかな成長を祝うとともに子育て世帯の負担軽減を図るため、令和6年度以降に小学校へ入学する町内在住の児童に対し、ランドセルを贈呈する事業を進めています。

令和6年度に小学校へ入学される児童には5月17日より申し込みを受け付けています。申し込みが遅くなりますと、ご希望のランドセルの色を選べない場合がありますので、お早めにお申し込みください。

なお、贈呈時期は令和6年1月下旬を予定しています。



見本展示会の様子

【問合せ先】学校教育課 総務グループ  
☎029-240-7121(直通)

広報いばらき令和5年8月15日号において、表記の誤りがありました。

お詫びして訂正いたします。

1ページ「新型コロナワクチン接種に関するお知らせ」

▶接種券発送スケジュール

年齢区分	接種券発送時期
75歳以上	誤：9月下旬 正：9月上旬

## お知らせ

### 令和6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5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（平成元年4月以降に生まれた者）、または令和6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

▶推薦申込について

推薦を希望する方は、指定の「特定市町村推薦入学推薦願」（健康増進課窓口にあります）に必要事項を記入の上、10月19日(木)までに町健康増進課へ提出してください。

▶出願について

10月17日(火)～10月26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6年度学生募集要項」(水戸市医師会看護専門学院ホームページ掲載)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)

## 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。
- ・口座振替をご希望の際は、金融機関での窓口で手続きをお願いします。

納期限は **10月2日(月)**

## お知らせ

### 9月は茨城県認知症を知る月間です～認知症は誰にでも起こりうる病気です～

認知症は、早めに気づき、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。

自宅で過ごす時間が多くなり、運動時間や外部との交流の機会が減ることで、認知症の発症や症状悪化のリスクが高くなるのが考えられます。

原因となる病気はいくつかありますが、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、かかりつけ医等に相談・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
- ・昨日の夜、何を食べたか思い出せないことがある

### ＜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
- ・昨日の夜に何を食べたかだけでなく、食べたこと自体を忘れる

### ＜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)

## お知らせ

### 「もう4時だ 暗くなる前 早めの点灯」秋の全国交通安全運動 9月21日(木)～9月30日(土)の10日間

例年、日の入りの時間が急激に早まる秋口以降は、夕暮れ時や夜間に重大交通事故が多発しており、歩行者の死亡事故の多くが道路横断中に発生しています。

また、飲酒運転や無謀運転等の悪質・危険な運転による交通事故も後を絶たず、加えて自転車関連の交通事故の割合も増加傾向にあります。

一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールをしっかりと守り、交通マナーの向上に取り組むことで、交通事故を防止しましょう。

### 確認しよう！運動の重点

- ・子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全の確保
- ・夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- ・自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

【問合せ先】地域政策課

☎029-215-8003(直通)

## お知らせ

### ダイバーシティ相談を実施しています

性別、年齢、障がい等、ダイバーシティに関する様々な心の悩みごとなどの相談に、公認心理師・臨床心理士が電話、面談で応じています。予約制で相談は無料(ただし、電話相談は通話料がかかります)です。

ダイバーシティとは、「多様性」のことです。性別や国籍、年齢などにかかわらず、多様な個性が力を発揮し、共存できる社会のことをダイバーシティ社会といいます。

▶相談日時 毎月第1・第3土曜 午後1時～5時(祝日、年末年始を除く)

▶場所 茨城県ダイバーシティ推進センター (県三の丸庁舎3階)

▶対象 茨城県在住・在勤・在学の方 (性別を問わず)

▶申込み 事前に電話で、下記問合せ先へご連絡ください。

【問合せ先】茨城県ダイバーシティ推進センター  
☎029-233-0070

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

募集  
入居者  
募集  
職員



グループホームひめま  
☎029-240-8117

東茨城郡茨城町中石崎 1055 担当/久保田・大塚 | 東茨城郡茨城町中石崎 159-1 担当/遊佐・中村

遺言・相続・会社に関するお困りごとは私にお任せください!

司法書士 望月 正雄 事務所  
FACIAL SALON @ MENARD  
フェイスリサロン 水戸吉沢

司法書士 望月 正雄  
行政書士  
〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町354番地の97  
☎090-1267-4222

宝くじ公式サイト  
宝くじがネットで購入できる!

宝くじ公式サイト

宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます

お問い合わせ先 | 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)



# 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。

## 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。
- ・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6日(水)、20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15日(金) 午前11時～11時15分  
毎月一回、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」「ふれあいあそび」「リズムであそぼう」「わくわく製作」などを日替わりで行います。



まんまるたいむの様子

## 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** 茨城町に住民票のある0歳から3歳の子どもと保護者

**日時** 9月27日(水) 午前10時～11時

**場所** まんまる一む (定員5組)

**予約受付** 9月13日(水)～26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  
**受付時間** 月～金 午前9時～午後5時(※祝日を除く)  
9月2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。

### 感染症対策に関するお願い

- ・咳、鼻水や発熱などの症状がある場合は、まんまる一むの利用をご遠慮ください。
- ・感染症予防のため、しばらくの間は定員を設けて実施しています。皆様のご理解とご協力をお願いします。

\* 状況により、予定を変更す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



# 作品大募集



11月に開催される町民祭で展示する作品を募集します。みなさまの大切な作品を発表するチャンスです。たくさんのご応募をお待ちしています！

## 展示期間：第49回町民祭

11月4日(土)～11月6日(月)  
午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)

展示場所：旧駒場小学校体育館(茨城町駒場庁舎隣)

申込期間：9月25日(月)～10月6日(金)

応募資格：茨城町出身者、在住者または町内に通勤、通学する方

募集作品：日本画、洋画、彫塑、美術工芸、書道、写真等

(詳しい出品要領・作品搬入方法は回覧・町ホームページをご覧ください。)

申込方法：

### ① 生涯学習課窓口

窓口備え付けの申込書に必要事項を記入してください。

### ② FAX「題名：第49回町民祭文化展出品申込」

題名、住所、氏名、年齢、電話番号、部門、タイトル、種類、大きさをご記入の上、生涯学習課(FAX 029-292-8032)へ送信してください。

### ③ インターネット

以下の二次元バーコードより必要事項を入力してください。

※利用者登録をする必要はありません。

○第1科(日本画・洋画の部)、第3科(書道の部) →

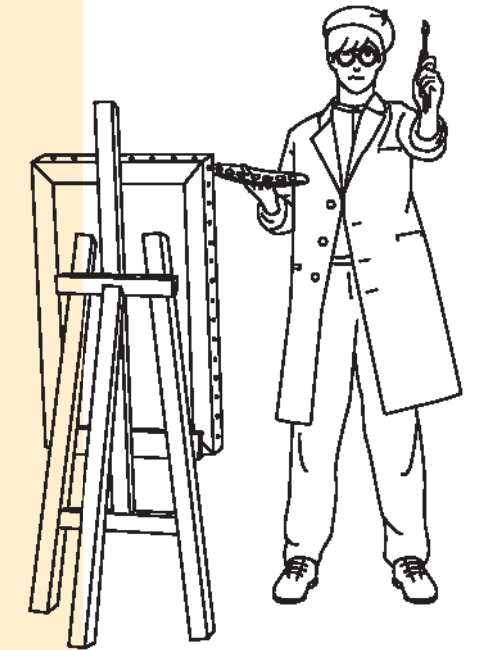


○第2科(彫塑・美術工芸の部)、第4科(写真の部) →



【問合せ先】生涯学習課

☎ 029-240-7122(直通) FAX: 029-292-8032



河川、湖沼、水路、揚水機場、貯水施設など水面に拡がる迷惑な水生植物やアオコを除去します。



●水陸両用作業船：コンバー(写真)  
●アオコ除去装置：アルデア



困っていませんか?

作業車両が入りにくい場所、水上作業の方が効率的な場所が得意です!!



▼お問合せ

郵便番号：306-0617

住所：茨城県坂東市神田山932番地4

電話番号：0297-38-8865

ホームページ：http://www.ecijp.com

豆腐、納豆、おからなど、私たちのすぐ身近にある大豆製品。日本では弥生時代から栽培されています。今回は、大豆の特長を活かした低カロリーレシピを紹介します。



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

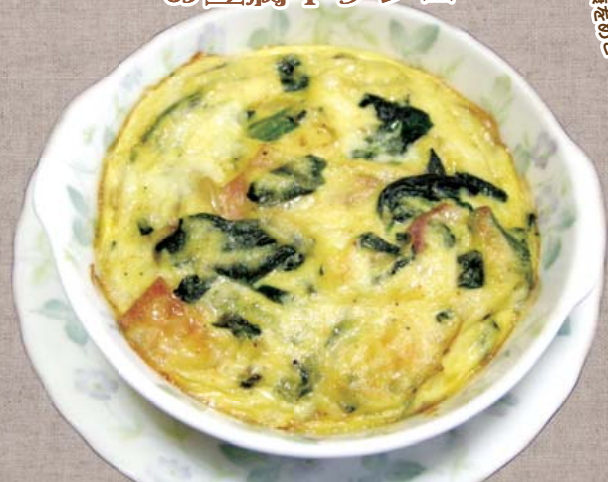


図書館カレンダー  
9月の休館日(通常の休館及び蔵書点検による休館)は、4日(月)、11日(月)～21日(木)、24日(日)、25日(月)です。



お豆腐キッシュ

おからのふわふわケーキ



健康テーマ  
「低カロリーレシピ」

お豆腐キッシュ

【材料】4人分

木綿豆腐	400g
卵	4個
ピザ用チーズ	80g
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
玉ねぎ	80g
マッシュルーム	8個
ほうれん草	120g
ベーコン	2枚
塩	少々
こしょう	少々
バター	大さじ2

【作り方】

- 豆腐をペーパータオルで包み、軽く水切りをしてざるで裏ごしをする。溶き卵、チーズを混ぜ、Aも加えてよく混ぜる。
- 玉ねぎは千切り、マッシュルームは薄切り、ほうれん草は3cm長さに切り、ベーコンを1cmの角切りにする。
- フライパンにバターを溶かして、玉ねぎ、マッシュルーム、ベーコンをいため、しんなりしたら、ほうれん草を加えていため、塩こしょうで味付けをする。
- ①に③を加えてよく混ぜ、グラタン皿に入れて200℃に予熱したオーブンで20分程焼く。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 306kcal  
塩分 2.5g

ポイント

生クリームの代わりに豆腐を使っているので低カロリーでボリュームたっぷりな一品です。

おからのふわふわケーキ

【材料】パウンド型1台分

生おから	150g
卵	2個
砂糖	50g
サラダ油	40g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
レーズン	10g
ラム酒(好みで)	大さじ1/2

【作り方】

- ボウルに溶き卵、砂糖、サラダ油を入れよく混ぜる。
- ①におから、ベーキングパウダー、お好みでラム酒を入れ、さらに混ぜる。最後に刻んだレーズンを加えて、さっくり混ぜる。
- パウンドケーキ型に②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分程焼く。

栄養成分(パウンド型1/8切れ分)  
エネルギー 111kcal  
塩分 0.2g

ポイント

バターと小麦粉の代わりに、生おからを使用しています。おからは食物繊維が豊富で、満腹感が得られるデザートです。冷やすとしっかりとした食感になります。



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】健康推進課  
☎ 029-240-7134(直通)

●大豆に含まれる栄養素

- たんぱく質**：肉と同じくらい含まれていることから、大豆は「畑の肉」とも言われます。
- イソフラボン**：女性ホルモン(エストロゲン)と似た働きがあるため、骨粗しょう症や乳がん、前立腺がんなどの予防効果があります。
- 食物繊維**：水に溶けない不溶性食物繊維のため、便秘などの予防効果があります。



おすすめ新着本

新刊1



ハンチバック  
(市川 沙央 著)

重度障がい者の井沢釈華の背骨は右肺を押しつぶす形で極度に湾曲し、歩道に靴底を引きずって歩くことをしなくなって、もうすぐ30年になる。両親が終の棲家として遺したグループホームの十畳の自室から某有名私大の通信課程に通い、小説をサイトに投稿しあらゆる言葉を送り出す。「文学界」掲載を書籍化。

新刊2



我が手の太陽  
(石田 夏穂 著)

鉄鋼を溶かす高温の火を扱う溶接作業はどの工事現場でも花形的存在。その中でも腕利きの伊東は自他ともに認める熟達した接工だ。そんな伊東が突然、スランプに陥った。日に日に失われる職能と自負。現場仕事をこなしたい、そんな思いに駆られ、伊東は…。異色の職人小説。「群像」掲載を単行本化。

イベント情報

おはなし会

9月9日(土) 午後2時～2時30分

絵本となかよし

9月28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。

まちかどおはなし会

9月24日(日) 午後1時～2時

場所：イオンタウン水戸南 センターコート

7月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

図書館のお夜食	(原田 ひ香 著)
もっと悪い妻	(桐野 夏生 著)
縁切り上等!	(新川 帆立 著)
お勝手のあん8	(柴田 よしき 著)
栗の街	(乃南 アサ 著)

【児童図書の部】

赤神と黒神	(松谷 みよ子 ぶん)
あれあれ?そっくり!	(今森 光彦 著)
おおきなスイカ	(庄野 ナホコ 作)
かきごおり	(石津 ちひろ 作)
ねこのゆめ	(荒井 良二 著)

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



心眼  
(相場 英雄 著)



梅雨物語  
(貴志 祐介 著)



# #NAME# #  
(児玉 雨子 著)



星合う夜の失せもの探し  
(森谷 明子 著)



図書館がくれた宝物  
(ケイト・アルバス 作)



そして、あの日  
(リンデルト・クロムハウト 作)



ぼくのいぬはどうしてこんなにかわいいのか  
(しゅん 作)



ふせごう! デジタル近視  
(北明 大洲 監修)



### ◆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7月末現在  
男 15,568人  
女 15,394人  
総人口 30,962人  
世帯数 13,530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.133 ジガバチ  
(アナバチ科)

学名 *Ammophira sabulosa infesta*  
Smith

写真・文 小菅 次男

▼ジガバチとは  
ジガバチは典型的な狩りバチで、単独で行動する。非社会的なハチです。狩りは幼虫の食糧のために行い、主に蛾の幼虫をつ取り、似た生態を持つルリジガバチなどのように、クモを狩るハチもいます。

▼日本全土に生息し、初夏から晩秋まで普通に見られ、世界ではユーラシア大陸に広く分布しています。この仲間は世界各地で約200種が記録されています。

▼体は棒状で細長く、翅は比較的短く、体長は25ミリ前後、全体は黒い胸部と腹部の間が細いのが特徴です。

▼地面に巣穴を作る  
庭先、公園、荒地などの乾燥した土地に巣穴を作ります。地面と巣穴の間に直径5〜8ミリの深さ1〜3ミリの

▼堅穴を掘り、その先に楕円形の部屋を作ります。それが終わるとメスは、巣穴を塞いで獲物を狩りに出かけ、捕らえた獲物は毒針で麻痺させます。死なせないため、腐らないためです。

▼麻痺状態の獲物を部屋に引き入れ、その横腹に卵を一つ産み付けます。それが終わると巣穴の入口を丁寧な作業で塞ぎます。詰める為の砂の上を念入りに顔面で叩いたり、小石をくわえてきて叩き固めたりします。その後、二度と戻っては来ません。

▼卵は獲物の体の上で孵化し、獲物を殺して腐敗を起こさぬよう、生命維持に影響を及ぼさない部位から順番に食べていきます。成長すると、繭を吐いて羽化して、10日ほどで羽化して、巣穴を出

▼名前の由来  
ジガバチの名は、巣穴を掘る時と塞ぐ時に、胸の飛翔筋を振動させる際の音に由来していると言われます。この音が「似我似我（ジガジガ）」と「我似我（ジガジガ）」と唱えているように聞こえると言うのです。

▼すなわち、埋めた虫が後に自分と似たハチの姿になって出て来てくれ、との唱えです。

▼ジガバチは危険か？  
ジガバチはおとなしく、攻撃性の低いハチです。むやみに刺激を加えなければ襲われません。しかし、獲物を麻痺させるので、小さいお子さんなどが刺された時には注意が必要です。患部を刺したりせず、無理に針を抜いたりせず、水で洗って冷やし、早めに病院に行ってください。

## ちびっ子アート 飯沼こども園



「にじをみたよ」  
さくらい ともか(5歳)



「あめふり」  
しが ひなた(6歳)