

いばらき

7

No.1109
July 2024

特集 運動会フोटレポート

ふるさと納税で茨城町が元気に!!

COVER 呼吸を合わせて猛ダッシュ！ 全力・協力の運動会！

茨城町公式SNSで情報発信中!



ふるさと納税で 茨城町が元気に！！

地方を元気にする仕組み「ふるさと納税」。
令和5年度も全国からたくさんの応援をいただきました。



特産品で茨城町をPRしています！

町では、自主財源確保と地元特産品のPR及びその販路の拡大を図るため、ふるさと納税に力を入れています。

町民の皆様や返礼品を提供する事業者などの協力によって、現在は約350品の返礼品を取り扱っています。

その成果として、令和5年度の町への寄附額は2億6千万円を超え、ふるさと納税を盛り上げることができました。この寄附金は、町の様々な事業に使用し、町民の皆さんの生活向上などに活用されています。

引き続き、町の活性化のため、ふるさと納税事業に取り組んでいきます。また、随時返礼品事業者を募集していますので、お知り合いの方などをご紹介していただけると幸いです。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



1年間の実績

ふるさと納税寄附額

約2億6千万円
(寄附件数 15,969件)

活用！

令和5年4月～令和6年3月の1年間で、本町に寄せられたふるさと納税（寄附金）の実績とその活用例の一部を紹介します。

① 廻沼自然公園キャンプ場の整備

キャンプ場内シャワー室をリニューアルしました。



② ランドセル購入

新一年生にランドセルを贈呈しました。



③ 長岡幼稚園園舎の整備

外壁のひび割れ、耐震等の改修をしました。



④ 自動式心臓マッサージ機購入

救命率向上のため、町消防本部の救急車に搭載しました。



⑤ 消防ポンプ車購入

消防団ポンプ自動車を新たに購入しました（秋葉分団）。



【問合せ先】秘書広聴課 ふるさと納税推進室
☎ 029-240-7148（直通）



スローガン

「全力・協力～最後まであきらめない～」



5月18日(土)、「全力・協力～最後まであきらめない～」をスローガンに、長岡小学校の運動会が開催されました。初夏を思わせる晴天に恵まれ、元気いっぱい迎えた運動会。暑さに負けず、力を合わせて競技に取り組む児童たちは、はじけるような笑顔を見せながら、抜群のチームワークを発揮しました。

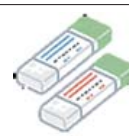
photo report

町内 小学校 運動会



1 開会式・応援合戦 2 ミッフィーとおともだち(5年生) 3 ゴールめざして！よいいドン!!(1年生) 4 I'm wearing! Big pants!!(2年生) 5 何が出るかは楽しみ！借り人、ゲットだぜ！(6年生) 6 ビッグバトン2024!!(3年生) 7 What color do you like?(4年生) 8 君たちはどう走るか(5年生) 9 ちえっこり玉入れ 2024(1年生) 10 めざせ！ながおかマスター(2年生) 11 団結・努力・スーパープレイ！6年最後のフラッグリレー(6年生) 12 ショータイム!!(3年生) 13 長小ハリケーン2024(4年生) 14 長小ソーラン節(5・6年生) 15 紅白対抗リレー(選抜)

女性の検診（子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症） ・大腸がん検診を実施します！

検 診 日		受付時間（10 分ごとの予約制）				
8月24日(土)	9月3日(火)	午後限定で 推定野菜摂取量 が見える化できる 「ベジチェック」を 実施しています。				
8月26日(月)	9月4日(水)					
8月27日(火)						
	大腸がん	子宮頸がん	乳房超音波	マンモグラフィ (2 方向)	マンモグラフィ (1 方向)	骨粗しょう症
20～29 歳		●				
30～39 歳		●	●			
40～49 歳	●	●	●	●		●
50～65 歳	●	●	●		●	●
66 歳以上	●	●			●	●
対象条件 (年齢は 令和 7 年 3 月 31 日 時点)	40 歳以上	20 歳以上 女性	30～65 歳 女性	40～49 歳 偶数年齢女性 (令和 5 年度未受診 の奇数年齢可)	50 歳以上 偶数年齢女性 (令和 5 年度未受診 の奇数年齢可)	40 歳以上 女性
自己負担額	500 円	1,000 円	1,000 円	1,500 円	1,000 円	500 円
検査内容	 便潜血 反応検査 (2 日採便法)	 子宮頸部の 細胞診検査	 乳房超音波 検査	 乳房レントゲン 検査 (2 方向)	 乳房レントゲン 検査 (1 方向)	 足のかかとの 超音波検査

予約申込先	申込期間
WEB 予約（24 時間受付） 右の二次元バーコードまたは町ホームページから （初めてご利用の方は、「利用登録」が必要です） 利用登録や申し込みができない場合は健康増進課へお問い合わせください。 	7月23日(火) ～8月5日(月)
健診予約センター ☎ 0570-077-150 午前 9 時～午後 5 時（オペレーター対応）	7月25日(木) ・26日(金)

そ の 他

- ◆予約が正常に完了した方には、後日検診票を送付します。また、各日定員になり次第締め切りとなります。
- ◆病院で受ける検診・人間ドック等ですでに検診を受けた方や受診を予定している方はお受けできません。
- ◆自覚症状のある方、治療中の方は対象となりません。
- ◆次の条件①②に該当する方は、申請により自己負担金が全額免除となります。検診当日、受付時にお申し出ください。
 - ①生活保護世帯
 - ②町民税非課税世帯

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

本格的な夏に向けて熱中症に警戒が必要です！

国内における年平均気温は、100年当たり1.35℃の割合で上昇しており、明治31年の統計開始以降、直近5年（2019～2023年）がトップ5を占めています。令和5年の熱中症警戒アラートの発表回数は1,232件と年々上昇しており、熱中症による救急搬送も増えています。令和4年には1,477人の方が、熱中症が原因で死亡しています。そこで、令和6年4月に気候変動適応法が改正され、**熱中症【特別】警戒アラート**が創設されました。

熱中症

体温の上昇を防ぐ働きが崩れることによって現れる症状。主に、発汗により体内の水分や塩分が不足することが原因。体温調節が未熟な乳幼児、暑さを感じづらい高齢者は要注意！
※寝不足や二日酔い等、体調不良の際は、誰でも危険性が高まります。



熱中症警戒アラートとは？

- ・気温が著しく高くなり、熱中症による健康被害が生じるおそれがある場合に発表
- ・観測地点のいずれかが、暑さ指数（WBGT）※33に達すると予測される場合に発表
※暑さ指数（WBGT）とは：気温、湿度、輻射熱（日差し等）、風の要素からなる熱中症の危険性を示す指標です。環境省の熱中症予防情報サイト等で確認いただけます。

熱中症【特別】警戒アラートとは？

- ・気温が特に著しく高くなり、熱中症による重大な健康被害が生じるおそれがある場合に発表
- ・観測地点のすべてが、暑さ指数（WBGT）35に達すると予測される場合に発表
発表された場合、町からは防災行政無線、登録制メール、町公式 SNS（X・LINE）で周知します。



熱中症を予防するため、この夏は予防行動を実践しましょう！

予防行動

- ◆暑さ指数（WBGT）を確認しましょう
身の回りの暑さ指数を行動の目安にしましょう。
- ◆外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しましょう。
- ◆熱中症のリスクが高い方に声をかけましょう
高齢者、子ども、持病のある方等は熱中症になりやすい方々です。身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。
- ◆のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう
目安は、1日あたり 1.2 リットルです。
- ◆外での運動は、原則、中止 / 延期をしましょう
身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



熱中症【特別】警戒アラート 命を守る行動が必要です！

熱中症【特別】警戒アラートでは、上記の「予防行動」を特に徹底してください。自分の身を守るだけでなく、危険な暑さから、自分と自分の身の回りの人の命を守ってください。

◆指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）をご利用ください

熱中症【特別】警戒アラートの発表期間中、「町総合福祉センターゆうゆう館（エントランス）」を午前8時30分～午後6時まで開放します。また、イオンタウン（株）と協定を締結し、当該施設に指定した「イオンタウン水戸南（フードコート区画）」を午前10時～午後9時までご利用いただけます。自宅に冷房設備がない、または故障した場合などにご利用ください。



【問合せ先】 健康増進課
☎ 029-240-7134（直通）

暑い夏が本格的にやってきます。熱中症予防には普段からの備えが大切です。日々の熱中症予防方法については、9ページのすこやかニュースをご参照ください。

5/17 (金) 地域と行政をつなぐ 区長会議・区長会総会を開催

令和6年度区長会議及び区長会総会が旧茨城町立駒場小学校体育館にて開催されました。

区長会議では、町政の発展に寄与された退任区長代表者への感謝状の贈呈や、再任・新任区長に対し委嘱状が交付されたのち、町の組織体制や今年度の主要事業等についての説明が行われました。

また、区長会総会では、今年度の事業計画や予算などを審議し、決定されました。



5/24 (金) 楽しい運動で介護予防の普及に尽力 シルバーリハビリ体操指導士会 感謝状受賞



町シルバーリハビリ体操指導士会が、茨城県知事賞等の受賞報告のため、小林町長を表敬訪問しました。

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貢献されている7名の方に感謝状が贈られました。

茨城県知事賞を受賞した横川さんは「受講生の皆様に支えられ、指導士の方々と楽しく続けてこられてよかった。」と笑顔を見せ、田家さんは「これからも指導士会一体となり活動していきたい。」と抱負を語りました。

受賞者	茨城県知事賞	田口恭子、玉岡早苗、田家正雄、中山千恵子、中山均、横川秀子
奨励賞	奨励賞	久保田公子（五十音順、敬称略）

5/29 (水) 読書の楽しさ豊かに伝える 茨城町おはなしの会しらゆきひめ 「子供の読書活動優秀実践団体」文部科学大臣表彰

茨城町おはなしの会しらゆきひめ（渡辺奈緒子代表）が、「子供の読書活動優秀実践団体」として文部科学大臣表彰を受け、町を表敬訪問しました。

おはなしの会しらゆきひめは平成4年に設立され、町内の保育園や幼稚園、町立小・中学校、町立図書館などの各施設を定期的に訪問し、おはなしの会や朝の読み聞かせ活動を行っています。また、大人向けの読み聞かせとして「おとなのためのおはなし会」や「まちかどおはなし会」を開催するなど、子どもから大人まで幅広い世代に向けた読書活動を通して、お話の世界の豊かさ、面白さを伝えることに尽力されています。

令和4年度には茨城大学の地域研究・地域連携プロジェクト「むがーし むがし お国言葉で語っぺよ」に参加し、地域文化の伝承を進めるなど、多岐にわたる読書推進の活動が認められ、今回の受賞となりました。

当日は、飯沼地区の人々と、涸沼川に住むといわれる河童との出来事をもとにした「カッパレもち」の紙芝居が実演され、「お国言葉や昔話が消えてしまわないように、今の時代に伝え、お話の楽しさを皆さんに感じてもらえるように活動を続けていきたい。」と笑顔を見せました。



4/30 (火) 台湾東部沖地震 台北駐日経済文化代表処へ救援金寄託



令和6年台湾東部沖地震により被災された方々への支援のため、町三役や管理職会・職員一同等による募金計24万円を、救援金として台北駐日経済文化代表処へ寄託しました。これを受け、華僑協会総会日本分会の林学明最高顧問より、小林町長に感謝状が贈呈されました。

台北駐日経済文化代表処僑務部の宋恵芸次長からは、「日本も台湾も地震が多く、多くの助け合いの歴史がある。この善意に感謝するとともに、今後も親交を深めていきたい。」と感謝の言葉をいただきました。

5/8(水)~5/11(土) 金×鉄×官で地域活性化 水戸駅で「けんしんエキナカマルシェ×茨城町」開催

茨城町産の農畜水産物などをPRして地域振興につなげようと、「けんしんエキナカマルシェ×茨城町」がJR水戸駅改札前催事スペースで開催されました。

このイベントは「けんしんエキナカマルシェ×自治体」の第1弾となり、茨城県信用組合とJR東日本水戸支社、茨城町の三者が連携した地域活性化事業として実施されました。旬を迎えたメロンや町内産特産品の販売、町の観光案内、ふるさと納税返礼品のPRなどを行い、水戸駅を利用する多くの方に町の魅力を発信しました。

今後も「地産地消」の推進や「生産者と消費者の結び付け」に取り組み、町の知名度アップや地域ブランドの確立を目指していきます。



出店事業者 ※敬称略、順不同

- ・加藤商店(焼き芋、干し芋)
- ・有限会社 畠井商店(酒沼産しじみ)
- ・有限会社 茨城BM(野菜)
- ・菓笑 堀江製菓(笑笑だんご、みそまんじゅう ほか)
- ・米蔵高安 株式会社(たがね餅、揚げ餅、シフォンケーキ)

文芸

《短歌》

○桐咲くや鳳凰伝説あるという落ちたる蕊の甘き残り香
小堤美智子(小堤)
●新緑が心地いいねと足止めて鳥のさえずり川のせせらぎ
高見 英子(大戸)
●散歩の人きれいな庭と大絶賛うれしくなってお茶でもどうぞ
大場 邦男(長岡)
各地から花の便りに誘われて集う我らは蝶の類ぞ
内田 理(長岡)
可愛いなー横断歩道を上げて元気に渡る新一年生
河野 久子(網掛)
手さぐりで部屋の明かりを灯すときふとフリージアの香に癒されし
中島三千代(桜の郷)
時を超え紫式部愛でし藤いまま変わらず春をいろどる
白田 美鶴(網掛)
ひと言で夜風の淵へ落ちるような言葉が出ない夫は気付かぬ
佐藤よし子(谷田部)
百キロもはなれた空が赤かったそれは東京二月十日の
平本 裕男(小幡)
ロープウェーゆつくり進む筑波山若葉が香る青田広がる
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)小堤さんー中国で桐は、立派な王が位すると鳳凰が現れ止まる神聖な植物とされてきた。蕊の甘い香がそんな鳳凰伝説を現代に引き寄せる。高見さんー新緑を愛でる者には心地よさ、ともに鳥の声や川の音を聞かせてくれる。視覚のみでなく聴覚にも訴える季の輝きを詠む。大場さんー実直な人柄が思われる。手入れの行き届いた庭でのティータイムはかけがえないひと時である。
6月号より、4首(句)目からは初句の第一音の五十音順に掲載しています。ご了承ください。

《俳句》

○よみ書いて百才人生初夏光り
田口 正子(南川又)
●塩飴を一つ頬張り草を引く
浦井 正子(宮ヶ崎)
●バラ手入れ園長棘とたたかえる
中島三千代(桜の郷)
甘き香や白つつじ咲く生家かな
佐藤よし子(谷田部)
雨の音子守唄にし燕の子
野口 秋夫(上石崎)
ウグイスが鳴けば癒され気持ちよし
富田 満男(小幡)
傘寿とて夢も残りし月おぼろ
村井 孝子(長岡)
夏きたるコケシのようなネギ坊主
平本 裕男(小幡)
沼の端蛸蛸つまみ出す童かな
小堤美智子(小堤)
風神のすがすがしや笑み若葉
白田 美鶴(網掛)

(評)田口さんー含蓄のある言葉選びと若々しい感性が持ち味の作者。百年の年月を重ねた今こそ「初夏」の明るさを端々しく詠う。浦井さんーこれも夏の風景だ。リズム良く整えられた句で炎天下の草抜きをやり遂げるための知恵を詠む。塩飴を燃料の如く口に含む姿が良い。中島さんーバラの棘は鋭く、ふいに傷をつてくる曲者。手入れをしようと向き合う姿を「たたかう」と表現するユーモアが光った。
【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(092) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
029(240) 7126 (直通)

すこやかニュース

暑い夏

熱中症の予防は普段の生活から！

7月になると梅雨も終わりを迎え、暑さが本格的になります。特に熱中症への注意が必要です。
熱中症の予防に限らず、健康に過ごすためには、バランスの良い食生活や十分な睡眠・休息など、規則正しい生活を心がけることが重要です。暑い季節こそ、生活習慣の改善や体調管理にご留意ください。

基本は普段からの規則正しい生活

食事・睡眠・休息を意識して生活

- ・肉や魚、野菜をしっかり食べて、たんぱく質とビタミンをバランスよく摂りましょう。
- ・睡眠不足の場合は、運動をした際の体温が高くなり、汗の量も多くなり、体温の調節機能が低下します。
- また、快適に眠れる室温の上限は28度と言われています。冷房などを適切に使用し、夜間の睡眠環境を整えましょう。
- ・体調不良時や疲れがたまっていると、きにも熱中症に注意が必要です。休息をとり体調を整え、暑さへの備えを万全にしましょう。

特に熱中症予防に効果的なこと

- ①暑さを避ける
- ・暑い日の無理な外出は控える。
- ・直射日光を避け、日陰で過ごす。
- ・日傘や帽子で、頭部を直射日光から守る。



- ・接触冷感の衣服や冷却グッズを活用する。
- ・屋内では冷房を使用し、室温を28度以下にする。
- ②こまめな水分補給
- ・のどが渇く前、暑い場所に行く前に水分補給をする(軽い脱水時にはのどの渇きを感じないため)。
- ・暑い日にはじわじわ汗をかくので、身体活動の強度に関わらず、こまめに水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安に水分を摂取する。加えて、発汗量に見合った水分摂取を心がける。麦茶やスポーツドリンク(糖分量に注意でナトリウム類を摂取する)。



熱中症かな？と思ったら

高温の環境で、めまい・頭痛・嘔吐・筋肉のけいれんなど、熱中症を疑う症状がある場合は、涼しい場所に移動して体を冷やし、水分補給をしましょう。
水分補給ができない、呼びかけへの反応が鈍い(意識の混濁がある)場合などは、救急車を要請することも視野に入れ、すみやかに医療機関を受診しましょう。
もしものときのために、暑い日の屋外の作業などの際は、あらかじめ誰かに声をかけておきましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240) 7134 (直通)

花のボランティア

茨城町ハッピーガーデンが涸沼自然公園の花壇を植え替えました

涸沼自然公園で開催中の「第14回ひめまあじさいまつり」に向けて、茨城町ハッピーガーデンのメンバーが公園内花壇の植え替えを行いました。
色とりどりの花とあじさいで彩られた公園が、皆様をお出迎えします。ご来場をお待ちしています！



メンバーが花壇のデザインから植え替えまで行いました！

私たちと一緒に活動してくれるメンバーを募集しています！

茨城町ハッピーガーデンでは、ボランティアメンバーを募集しています！
お花が好きな方や花壇づくりなどに興味のある方は、ぜひ私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。花壇づくりのほか、花に関する講習会や研修視察、花の知識が豊富なメンバーとの情報交換会などを開催しています。

「今までは花とあまり触れ合ってこなかった……」「花の知識には自信がなくて……」という方も大歓迎です！

私たちと一緒に、茨城町を花いっぱいのまちにしましょう！

【問合せ先】 Happy Gardenプロジェクト事務局 (秘書広聴課 協働推進グループ内)
029-219-8802 (直通)

桜の郷コミュニティセンター

フリースペースの利用について

桜の郷コミュニティセンターでは、施設の一部をフリースペースとして開放しています。主に、学生の学習スペースとして開放しますので、ぜひご活用ください！

フリースペースとしての開放スペース

- ①ロビー・ラウンジ
- ②コミュニティサロン (和室使用中は利用不可)

▶開放時間

午前9時～午後5時

▶休館日

毎週月曜日及び木曜日
※祝日にあたる場合はその翌日

▶注意事項

- ・小学生以下のご利用の際は、保護者同伴のもとご利用ください。
- ・当施設のフリースペースは、学生の学習スペースとしての利用を優先としています。
- ・グループでの利用は4名以内とさせていただきます。

その他の注意事項や開館日など、詳しくは町ホームページをご確認ください。

【問合せ先】 桜の郷コミュニティセンター 029-219-0044
秘書広聴課 協働推進グループ 029-219-8802 (直通)



②コミュニティサロン



**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。



防災行政無線の放送内容の確認にご利用ください

**令和6年度からの
新型コロナワクチン接種について**

令和6年度からは、下記のとおり接種を予定しています。（自己負担あり）

- 接種時期** 毎年秋から冬に1回接種
- 接種対象者**
 - ・65歳以上の高齢者
 - ・60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能等に重い障害がある方（身体障害者1級程度）

※接種対象でない方が接種を希望する場合は、「任意接種」として接種することができます。
その他、詳細については、広報紙等でお知らせします。

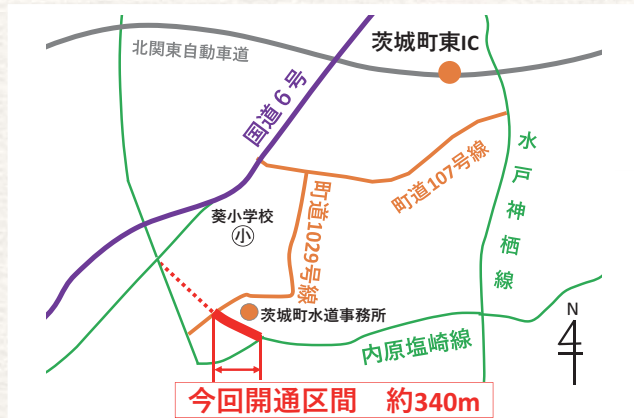
【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134（直通）

お知らせ

**県道内原塩崎線バイパスが
一部開通します**

県道内原塩崎線バイパスの一部区間（町道1029号線～県道内原塩崎線現道）約340mが令和6年7月3日に開通します。

早期の全線開通を目指し、引き続き整備を進めていきます。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。



【問合せ先】
茨城県水戸土木事務所 道路整備第一課
☎029-225-4053（直通）
茨城県 道路建設課
☎029-240-7115（直通）

お知らせ

**公安職公務員を目指すあなたを応援！
茨城町公安職公務員合同説明会**

自衛官、警察官、刑務官の職業説明会を開催します。多岐にわたる仕事内容から採用試験に関することまで、現役職員がお答えします。

入退場自由、服装自由、申込不要ですので、お気軽にご来場ください。

▶**日時** 7月13日（土） 午前9時30分～正午（受付開始：9時15分～）

▶**場所** 桜の郷コミュニティセンター（茨城町桜の郷3114-9）
※詳細は水戸募集案内所のホームページをご確認ください。



【問合せ先】
自衛官：自衛隊茨城地方協力本部水戸募集案内所
☎029-226-9294
警察官：水戸警察署
☎029-233-0110
刑務官：水戸刑務所庶務課
☎029-272-2424

お知らせ

**人工肛門・人工膀胱造設の皆様へ
講習会のお知らせ**

人工肛門・人工膀胱造設の方とそのご家族のための講習会を開催します。

▶**日時** 8月4日（日） 午前10時～午後3時（参加者受付：午前9時30分～）

▶**場所** 水戸市福祉ボランティア会館ミオス2階大研修室（水戸市赤塚1-1）

▶**内容** 皮膚排泄ケア認定看護師による講演及び相談会
ストーマ装具の展示・説明

▶**参加費** 1,000円（弁当・飲料他）
※同伴者も同様

▶**申込方法** 7月28日（日）までに下記へご連絡ください。

【問合せ先】
公益社団法人日本オストミー協会茨城県支部
中部地区センター長 中村登志則
☎029-247-7836（留守電になるため、市町村名、氏名、電話番号をお知らせください。）



茨城町公式LINE
町の情報を好評配信中！
ぜひご登録ください！

7月の納税

○固定資産税	2期
○国民健康保険税	1期
○後期高齢者医療保険料	1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。

納期限は 7月31日（水）

お知らせ

**家族介護慰労金
支給申請を受け付けます**

在宅で、寝たきりや認知症の高齢者を介護している家族に対し、家族の経済的負担の軽減を図るため、家族介護慰労金を支給します。

▶**支給対象** 次の①～④すべてに該当する方
①65歳以上の高齢者を在宅で介護している方
②介護保険制度において、要介護4または5の認定を受けている高齢者を、令和5年8月1日から令和6年7月31日までの期間、継続して介護をしている方
③令和6年度において、世帯全員が町民税非課税であること
④町内に居住し、かつ、住民票が登録されている方
※ただし、家族介護者が複数ある場合は、主として高齢者を介護している方

▶**支給条件** 令和5年8月1日～令和6年7月31日の期間において、次の条件を満たすこと
①介護保険サービスを利用していないこと（ただし、介護サービスの利用が10日以内、福祉用具貸与及び特定福祉用具販売を除く）
②通算して3か月以上入院していないこと

▶**支給額** 10万円

▶**申請期間** 8月1日（木）～8月30日（金）
（受付時間：午前8時30分～午後5時15分、土・日・祝日を除く）

▶**申請窓口** 長寿福祉課（1階3番窓口）

▶**持参するもの**
介護保険証、申請者（介護者）本人名義の口座がわかるもの、身分証明書

【問合せ先】長寿福祉課
☎029-291-8407（直通）



TO THE FUTURE
OF OUR TOWN

**常陽銀行**

**MEBUKI**
めぶきフィナンシャルグループ

Information 情報

**「ヘルメット 自分を守る パートナー」
夏の交通事故防止県民運動
7月15日（月）～7月24日（水）**

夏は、暑さや行楽による疲労、季節特有の解放感による飲酒運転や無謀運転等を原因とする交通事故の発生の恐れがあります。

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

- ・歩行者（特に子どもと高齢者）の保護
- ・妨害運転や飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- ・自転車の安全利用の推進

【問合せ先】地域政策課
☎029-215-8003（直通）

**住まいの相談会開催のお知らせ
（予約制）**

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。詳細・ご予約については、県住宅課ホームページをご覧ください。

▶**日時** 8月20日（火）
午前10時～午後4時

▶**場所** 那珂市中央公民館「講座室」（那珂市福田1819）

▶**料金** 無料

▶**申込方法**
7月1日（月）～7月22日（月）まで、いばらき電子申請・届出サービスにより受付。電子申請によるお申込みが難しい場合には、下記問合せ先までご連絡下さい。



いばらき電子申請・届出サービスはこちらから→

【問合せ先】茨城県土木部都市局住宅課
民間住宅・住宅指導グループ
☎029-301-4755（直通）
（午前8時30分～正午、午後1時～5時15分 土・日・祝日を除く）



**サマージャンボ
7億円**

2024年市町村振興宝くじ

サマージャンボ
5千万円

★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。
★この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

宝くじに関するお問合せ／0570-01-1192【宝くじコールセンター】
公益財団法人 茨城県市町村振興協会



司法書士
行政書士
望月 正雄

遺言・相続・
会社に関する
お困りことは
私にお任せください！

**望月 司法書士 事務所**
FACIAL SALON @ MENARD
フェイシャルサロン 水戸吉沢

090-1267-4222
〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町354番地の97



イカドス



子育て支援センター

遊びに
おいでよ

茨城県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

対 象 茨城県に住民票のある未就学のお子さんと保護者

開放時間 午前及び午後の2部制

月～金曜日及び第1土曜日(7月6日)

《午前》9時30分～11時30分 《午後》1時30分～3時30分

予約受付 【月～金曜日】予約は必要ありません。組数の制限なし。

(状況により、安全面を考慮して利用を制限する場合があります)

*5組以上でご利用を希望する場合は、事前にご連絡下さい。

【第1土曜日】予約制です。(定員8組程度)

6月24日(月)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)。

受付時間：午前9時～午後4時(定員に空きがある場合は、当日予約も承ります)

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。

7月より、予約制で
毎月第1土曜日も
開放します！



読み聞かせ

日 時 7月3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。

*前日までにご予約下さい。

要予約

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」など
を日替わりで行います。

お誕生会フォトレポート♪

インタビューや歌、
保育士によるパネルシ
アターを見て楽しく過
しました。
みんな元気いっぱい、
大きくなあれ！！



今後もお誕生会を開
催予定です。誕生月で
はないお友達への参加も
受け付けています。
プレゼントをご用意
してお待ちしています。

子育てセミナー「まんまる広場」
～縁日あそびで楽しもう～

要予約

まんまる一むの中で、お友達と一緒に縁日あそびを楽
しましましょう！楽しい遊びを用意してお待ちしています。

対 象 茨城県に住民票のある未就学のお子さんと保
護者(定員5組)

日 時 7月24日(水) 午前10時～11時

場 所 まんまる一む

予約受付 7月10日(水)～23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 未就学のお子さんをもつ保護者

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)
7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。



*感染症などの状況により、予定を変更する場合があります。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)
茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」内

Information 情報

お知らせ

公の施設の広域利用促進スタンプラリーに
ご参加ください！



いばらき県央地域
CENTRAL AREA OF IBARAKI PREF.

いばらき県央地域連携中枢都市圏(水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城県、大洗町、城
里町、東海村。以下「県央地域」)の連携事業として、公の施設(体育施設、図書館、レクリエーション施設、
会館・ホール、展示・見学施設など)を広く利用していただくため、スタンプラリーを実施します。

県央地域にお住まいの皆様は、各市町村の施設を同じ条件で利用することができますので、ぜひ、この機会に、
他市町村の施設も含めご利用ください。

▶対 象 県央地域にお住まいの方

▶期 間 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)(応募は、1人1回まで)

▶応募方法 応募用紙に、異なる4つの市町村のスタンプを押印し、施設に提出するか、下記事務局へ郵送し
てください。

※応募用紙は、広域利用施設ガイド、県央地域ガイドホームページ(<https://www.city.mito.lg.jp/site/kenou-area-guide/>)に掲載しています。

※スタンプの設置施設は、広域利用施設ガイドに掲載しています。スタンプ押印の条件
は、各施設にお尋ねください。

※応募用紙をお預かりできない施設もあります。詳細は、各施設にお尋ねください。

▶賞 品 9市町村の特産品のいずれか1つが、9名様に当たります。

【問合せ先】

《事務局》水戸市 政策企画課 ☎029-232-9106(水戸市中央1-4-1)

《窓 口》茨城県 地域政策課 ☎029-215-8003(直通)

※施設の利用方法・料金等については、各施設へお尋ねください。



詳細は二次元バーコードから
ご確認ください

東海村 第46回 東海まつり

東海村の四大まつりの一つである「東海
まつり」。楽しいイベントのほか、夏の夜空
を彩る美しい花火をお楽しみください。

▶日 時 【イベント】7月28日(日)

午前11時～午後8時 ※荒天中止

【花火大会】8月11日(日・祝)

午後7時～8時30分 ※荒天延期

▶場 所 【イベント】JR東海駅東大通り

【花火大会】阿漕ヶ浦公園(東海村村松579)

【問合せ先】東海まつり実行委員会事務局(東海村観光協会内)

☎029-287-0855

那珂市 なかひまわりフェスティバル2024

約4haの畑に咲き誇る25万
本のひまわりと青空のコントラ
ストは圧巻の景色です。また、
フィナーレにはスターマインな
ど、夏の夜空を彩る美しい花火
が打ち上げられます。

▶日 時 8月31日(土)

午前10時～午後7時40分

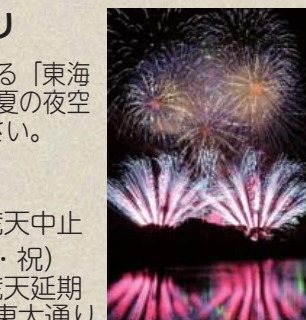
(花火：午後7時～)

▶場 所 なかLuckyFM公園(那珂総合公園)

▶駐車場 西部工業団地臨時駐車場、一乗院駐車場

【問合せ先】那珂市 商工観光課

☎029-298-1111(内線245)



水戸市

第64回 水戸黄門まつり

水戸の夏の風物詩！ ま
ちなかにある千波湖を会場
に、「野村花火工業」によ
る国内最高峰の花火が打ち
上げられます。

8月3日(土)と4日(日)
に開催の「本祭」では、約
500人で担ぐ「水戸ふる
さとみこし渡御」や水戸の
伝統工芸品である水府提灯
を使用した「水戸黄門提灯
行列」などが行われます。



【水戸偕楽園花火大会】

▶日 時 7月27日(土) 午後7時30分～8時30分

※荒天時は28日(日)に順延

▶会 場 千波湖(水戸市千波町3080)

【本祭】

▶日 時 8月3日(土) 午前11時～午後9時

8月4日(日) 午前11時～午後8時

▶会 場 国道50号(水戸駅北口～大工町交差点)

詳細は下記ホームページをご覧ください。

<https://mitokoumon.com/koumon/>

【問合せ先】水戸市 観光課

☎029-224-1111(内線3042)

「減塩」にはさまざまな病気を予防する効果が期待できます。「減塩習慣」を身につけ、継続することがとても大切です。取り入れやすいものから無理なく始めてみませんか。

健康 レシピ

マーボー大根

長いものポテトサラダ

健康テーマ
「減塩レシピ」

マーボー大根

【材料】 4人分

材料	4人分
大根	400g
豚ひき肉	100g
赤パプリカ	100g
にんにく	1片
水	300cc
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1
ごま油	小さじ1
片栗粉	大さじ1
万能ねぎ	少々

《作り方》

- ① 大根は皮をむき、1.5cm角に切り、パプリカは1.5cm角の色紙切り、にんにくはみじん切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉とにんにくをいためる。
- ③ ②に大根をいため合わせ、水と鶏がらスープを加える。煮立ったら中火にし、アクをとりながら10分程煮る。
- ④ ③にパプリカと合わせ調味料Aを加え5分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げにごま油を加え、万能ねぎを散らす。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	103kcal
塩分	1.0g

ポイント

大根にはカリウムが多く含まれています。仕上げにごま油をかけることで、風味がよくなり減塩に効果があります。

長いものポテトサラダ

【材料】 4人分

長いも	400g
きゅうり	1本
にんじん	40g
塩	少々
玉ねぎ	40g
ハム	4枚
マヨネーズ	大さじ3
わさびチューブ	小さじ1

《作り方》

- ① きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにし、塩もみをする。玉ねぎは薄切り、ハムは短冊切りにする。
- ② 長芋は皮をむき、2cm角程度に切る。水をかぶるくらいに加えて中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして10分程ゆでる。
- ③ 長芋に火が通ったら、湯を捨てる。中火で1～2分間加熱し、火を止めて鍋を揺すり、粉がふいた状態にする。
- ④ ③の粗熱がとれたら、Aの調味料を混ぜ合わせ、①を加え、よく和える。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	223kcal
塩分	0.8g

ポイント

長芋をゆでて粉吹きにすると、生とは違った味わいになります。わさびの辛味が味のアクセントになります。

「減塩習慣」を継続するポイント

<作るとき>

- ・調味料は計量して使う
- ・香辛料や香味野菜を活用する
- ・旬の食材を取り入れる
- ・酸味のある食品や調味料を活用する

<食べるとき>

- ・減塩調味料を活用する
- ・カリウムや食物繊維を摂取する
- ・漬物や汁物の摂取量を減らす
- ・外食や加工食品の摂取量を減らす



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)

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/

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

7月の休館日は、1日(月)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、28日(日)、29日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



万両役者の扇

(蟬谷 めぐ実 著)

江戸森田座気鋭の役者・今村扇五郎にお熱のお春は、女房の座を狙い芝居小屋で偶然見かけた人物に近づく。饅頭売り、衣装の仕立て師、木戸芸者、自称天才髪師、そして扇五郎の妻…芸を追求してやまない扇五郎に関わった面々の人生の歯車がゆっくりと狂い出していたある日、若手役者の死体があがる。下手人として疑いの目を向けられた扇五郎だが――。

新刊2



鬼の哭く里

(中山 七里 著)

終戦直後、岡山県津山市姫野村で起きた惨殺事件。人口300人にも満たないこの限界集落は、令和の現在も70余年前の呪縛を恐れていた。村人6人を惨殺した巖尾利兵衛の呪いにより、数年に一度、村にある鬼哭山から利兵衛の咆哮が轟き、仇なした者を殺すというのだ――。一人の男が東京から移住してきたことをきっかけに、呪いの犠牲者と思しき死者が出てしまい…。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

7月13日(土) 午後2時～2時30分
7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)

7月11日(木) 午前10時30分～11時
7月25日(木) 午前10時30分～11時
※夏まつりスペシャル版

図書館「おとぎのくに」で開催します。

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- Cha Tea紅茶教室の26レッスン
- 技法別に学ぶ季節のフラワーリース
- 名作椅子の解体新書 PART2
- ぼくはティディベアやさん
- みんなで描こう黒板アート
- キミならどう解決する？SDGs人権編
- わくわく料理部
 - ①人気のおかずを作ろう
- わくわく料理部
 - ②お昼ごはんを作ろう
- わくわく料理部
 - ③お弁当を作ろう
- ふわもこ動物刺繍

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



12歳から始める
心が折れない技術
(堀田 秀吾 著)



娘が巣立つ朝
(伊吹 有喜 著)



グリフィスの傷
(千早 茜 著)



シャドウプレイ
(ジョセフ・オコーナー 著) (シルヴィー・ジェルマン 著)



小さくも重要な
いくつかの場面



中高生のための
小説のつくりかた
(田中 哲弥 監修)



もぐちゃんのおさんぼ
(たかどの ほうこ 作)



ねがいの木
(岡田 淳文)



学校に行かない僕の学校
(尾崎 英子 作)



ねずみくんからの
おくりもの
(なかえ よしを 作)

