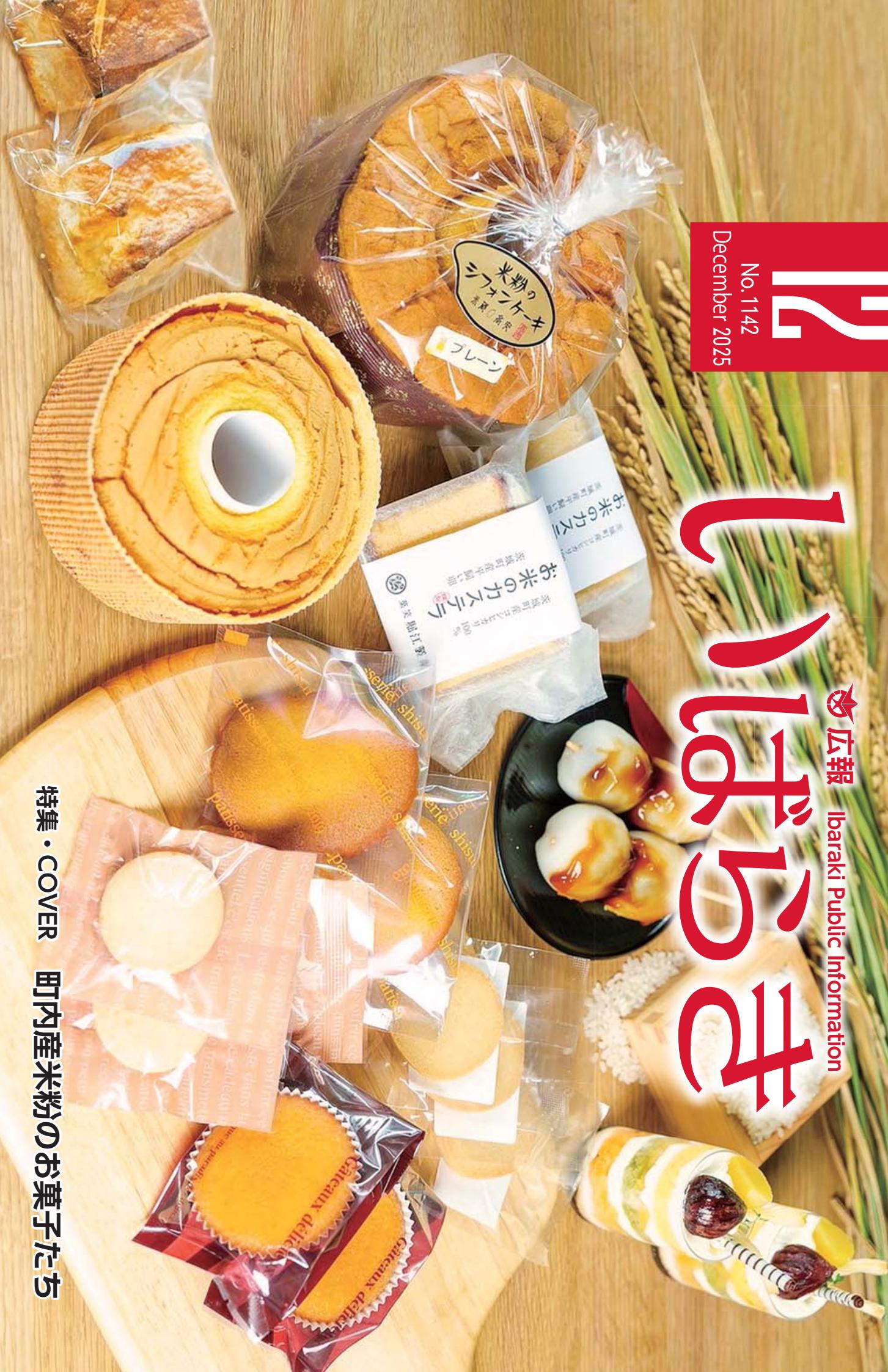


12月
No. 1142
December 2025

いばらき

広報 Ibaraki Public Information

特集・COVER 町内産米粉のお菓子たち



【緊急対策】

・家庭用防犯カメラの購入・設置費用を補助します！

町内において住宅侵入窃盗が多発しています。

町では、緊急対策として犯罪の発生を抑制するため、「家庭用防犯カメラ」の購入等経費の一部を補助します。

■補助対象者

下記の①～③の要件をすべて満たす場合に限ります。

- ①茨城町に住所を有し、現に居住されている方
- ②家庭用防犯カメラを設置する住宅の所有者または所有者の同意を得ている方
- ③町税等を滞納していない方



■補助対象経費

補助金の交付対象となる経費は、家庭用防犯カメラ本体の購入費のほかに、次に掲げる経費を含むものとします。

- (1) 家庭用防犯カメラの映像を確認するモニターの購入費
- (2) 撮影した映像を記録する録画装置その他家庭用防犯カメラと一緒に機能する機器の購入費（スマートフォン、タブレット端末、パソコン等を除く）
- (3) 家庭用防犯カメラの設置に係る工事費
- (4) 家庭用防犯カメラを設置している旨の表示を掲示することに係る費用

■補助金額

補助対象経費の2分の1（上限 30,000円）

■申請について

家庭用防犯カメラを購入・設置する前に申請が必要となります。また、申請には、添付書類（見積書・家庭用防犯カメラの概要が分かる書類等）が必要になりますので、詳細については、町ホームページをご確認ください。

※申請前に購入したものは、対象となりません。

■申込期限

令和8年 1月15日(木) まで

※予算上限に達し次第終了となります。

※閉庁日を除く午前8時30分～午後5時15分



町ホームページは
こちらから→

【問合せ先】地域政策課 地域振興グループ（2階13番窓口） ☎ 029-215-8003（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

～町内産 米粉のお菓子たち～

ぜひご賞味
ください♪

・トリコロールパルフェ
1個 テイクアウト700円、店内飲食713円（各税込）



3種類の野菜を織り込んだ米粉のシフォンケーキなどを重ねた、美しいスイーツ。

Ami Café
茨城町上石崎4698-2
☎ 029-350-2565 ④日曜日・祝日

・米粉のフィナンシェ 1個 250円（税込）



ほんのりとした甘さで、焦がしバターとアーモンドの香り豊かな焼き菓子。

パティスリーシャロン

茨城町桜の郷600-26
☎ 029-350-7404 ④木曜日

・米粉のシフォンケーキ

カット390円、ホール1,200円（各税込）



ふわふわで軽い食感の米粉のスポンジと優しい甘さ。

米蔵高安株式会社

茨城町下飯沼604-1
☎ 029-292-0389 ④不定休

・米粉のクッキー 1枚 108円（税込）



外はザクっと！中はしっとり！
生クリーム、バターを使用したリッチな味わいです。

パティスリー志粹

茨城町大戸3312-15
☎ 070-3157-1989 ④月曜日

・チュイルのおこめっこ 1枚 100円（税込）



チュイルとは、フランス語で「瓦」の意味。薄くてパリパリとした食感と豊かな風味を楽しめる焼き菓子です。

・米粉のスコーン 1個 300円（税込）



外はザクっと！中はしっとり！
生クリーム、バターを使用したリッチな味わいです。

納屋cafe

茨城町下土師1821
☎ 090-5758-8160
営業日：金・土・日曜日

【問合せ先】 茨城町農畜産物「きらり」実践協議会（農業政策課内）
☎ 029-240-7118（直通）

令和6年度歳出（一般会計）を町民一人当たりの支出に換算すると

48万4,486円 (前年度比+2万8,790円)

※令和7年4月1日現在の人口（29,655人）を基に換算しました。

目的別	金額
民生費	161,907円
総務費	114,017円
土木費	54,919円
教育費	40,134円
衛生費	32,960円
公債費	31,162円
農林水産業費	22,868円
消防費	16,152円
その他	10,367円

令和6年度は、令和5年度と比べ、町民一人当たりの支出は約3万円増加しました。これは、物価高騰対策や非課税世帯への給付金事業、文化交流会館建設に係る事業などによる増額です。

目的別では、子育てや、社会福祉に関する経費（民生費）が最も多くなっています。

今後も、少子高齢化などの影響により一人当たりの支出が増える見込みであることから、引き続き適正な予算の執行に努めます。



特別会計及び企業会計

区分	会計	歳入(収入)	歳出(支出)	差引額
特別会計	国民健康保険特別会計	36億59万円	35億7,332万円	2,727万円
	後期高齢者医療保険特別会計	5億3,468万円	5億3,210万円	258万円
	介護保険特別会計	35億8,422万円	35億1,421万円	7,001万円
企業会計	農業集落排水事業会計	収益的収支 3億1,077万円	3億57万円	1,020万円
		資本的収支 4,605万円	9,722万円	▲5,117万円
	公共下水道事業会計	収益的収支 6億5,014万円	6億5,335万円	▲321万円
		資本的収支 3億4,650万円	4億4,952万円	▲1億302万円
	水道事業会計	収益的収支 8億621万円	7億1,158万円	9,463万円
		資本的収支 4億8,003万円	7億6,711万円	▲2億8,708万円
	工業用水道事業会計	収益的収支 198万円	181万円	17万円

※農業集落排水事業会計、公共下水道事業会計及び水道事業会計の不足分については、損益勘定留保資金（減価償却費など現金を伴わない支出）などで補てんを行っています。

健全化判断比率及び資金不足比率

	茨城町(%)	早期健全化基準(%)	財政再生基準(%)
実質赤字比率	—	13.66	20.00
連結実質赤字比率	—	18.66	30.00
実質公債費比率	5.9	25.00	35.00
将来負担比率	22.8	350.00	—
資金不足比率	—	20.00	—

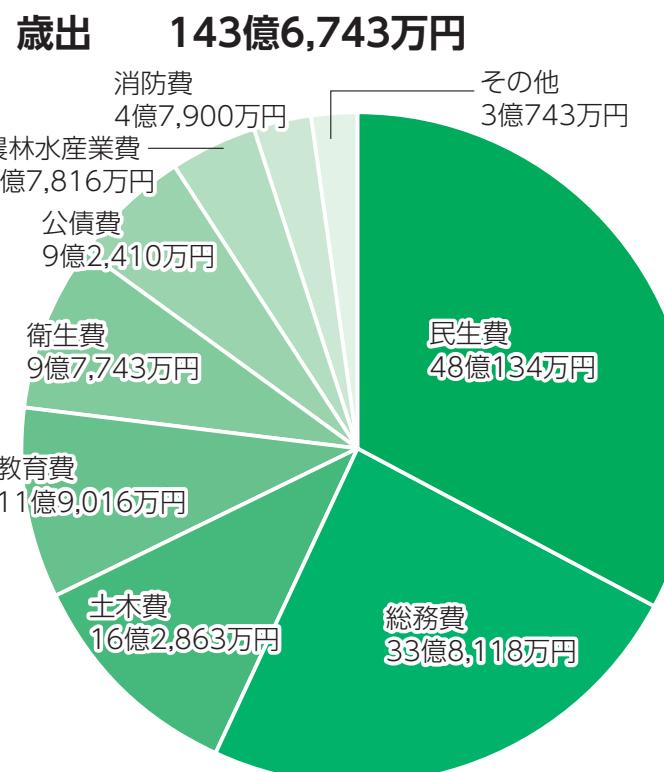
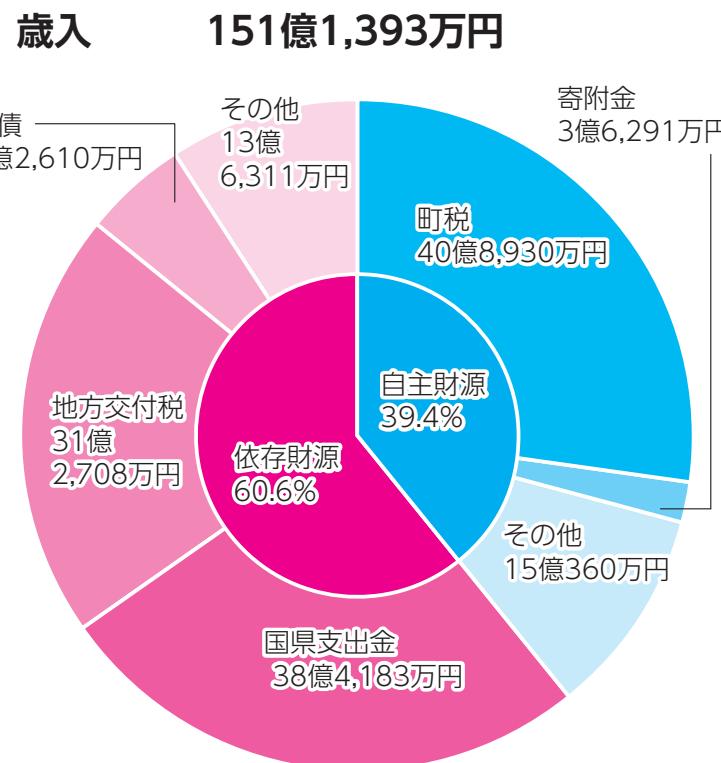
健全化判断比率とは、町の財政状況を客観的に表し、財政の早期健全化や、再生の必要性を判断するためのものです。実質公債費比率とは、標準的な歳入に対する公債費（町が借りたお金の返済）の割合を示し、将来負担比率については、標準的な歳入に対する将来負担すべき負債の割合を表しています。茨城町は全ての項目について、早期健全化基準及び財政再生基準に達していないため、財政状況が健全な団体となります。

【問合せ先】 財政課 ☎ 029-240-7123 (直通)

令和6年度 決算報告

皆様が納めた税金や国・県からの補助金がどのように使われたのかを知るために、町の歳入・歳出における決算状況をお知らせします。
また、併せて令和6年度の健全化判断比率及び資金不足比率についてお知らせします。

一般会計



歳入歳出差引額7億4,650万円のうち、4億7,650万円は令和7年度に行う事業に使用し、2億7,000万円は将来に備えて基金（町の預貯金）に積み立てました。

自主財源

町が自主的に調達したお金。町税をはじめ、繰越金や繰入金、使用料、手数料、寄附金など

町税… 皆様が納めた税金

寄附金… ふるさと納税などの寄附のお金

その他… 施設の使用料、諸証明書発行に対する手数料、昨年度から繰り越したお金など

依存財源

国や県からのお金。地方交付税や各種交付金、国県支出金や町債など

国県支出金… 特定の事業や事務に対して国や県から補助されるお金

地方交付税… 他市町村との財源の均衡を保つために国から配分されるお金

町債… 町が借り入れるお金

その他… 地方消費税交付金や各種交付金

款別

民生費… 子育て支援や社会福祉に関する経費

総務費… 人事・財政などの事務事業に関する経費

土木費… 道路・住宅の整備などに関する経費

教育費… 教育・文化・スポーツの充実などに関する経費

衛生費… 医療・保健・ごみ対策などに関する経費

公債費… 町が借りたお金の返済に関する経費

農林水産業費… 農業・林業・漁業に関する経費

消防費… 消防や救急救命に関する経費

その他… 町議会の運営、商工業などに関する経費



9/17(水)
長寿の秘訣は・・・
100歳長寿を祝い訪問

小林宣夫町長は、町内で今年度100歳を迎える方の自宅を訪問し、記念品などを贈って長寿を祝いました。

清水八千代さん（宮ヶ崎）の長寿の秘訣は「畑での草取り」とのこと。93歳まで仕事をしていたという奥谷栄子さん（上石崎）は、「朝・昼・晩、毎食しっかりと食べる」と。これが一番の楽しみ。」と語りました。

小林町長は、お二人に対し「次は110歳を目指して、お元気で長生きしてください。」と激励しました。

※町内で今年度100歳を迎える方は10人。

最高齢は、男性103歳、女性108歳です。
(9月末時点)



清水 八千代さん



奥谷 栄子さん

9/21(日)
恒久平和への願いを込めて
令和7年度茨城町戦没者追悼式



先の大戦で犠牲になられた方々の慰靈のため、令和7年度茨城町戦没者追悼式を、やすらぎの丘慰靈塔前で執り行いました。

戦後80年の節目となる今年は、町内2校の中学生10名が参列し、代表で明光中3年の立原舞波さんが「全世界が一つの家族のようになることができれば、戦争はなくなる。そのためには、けんかをしても武力ではなく議論で解決することが大切。世界の国々が争うことなく、平和に暮らせる日がくることを願います。」と平和への誓いを述べました。

参列者は一人ずつ献花し、戦没者の靈を慰めるとともに、平和への祈りを捧げました。

10/2(木)
3(金)
知っておきたい発達と感覚の話
子育て講座を開講

茨城町駒場庁舎において実施した小学校就学時健康診断内で、受診児童の保護者を対象に、公認心理士の資格を持つ安部さんを講師にお招きして子育て講座を開講しました。

安部さんは、子どもの発達支援やスクールカウンセラーなどの活動を通じて、様々な面から教育に携わっています。

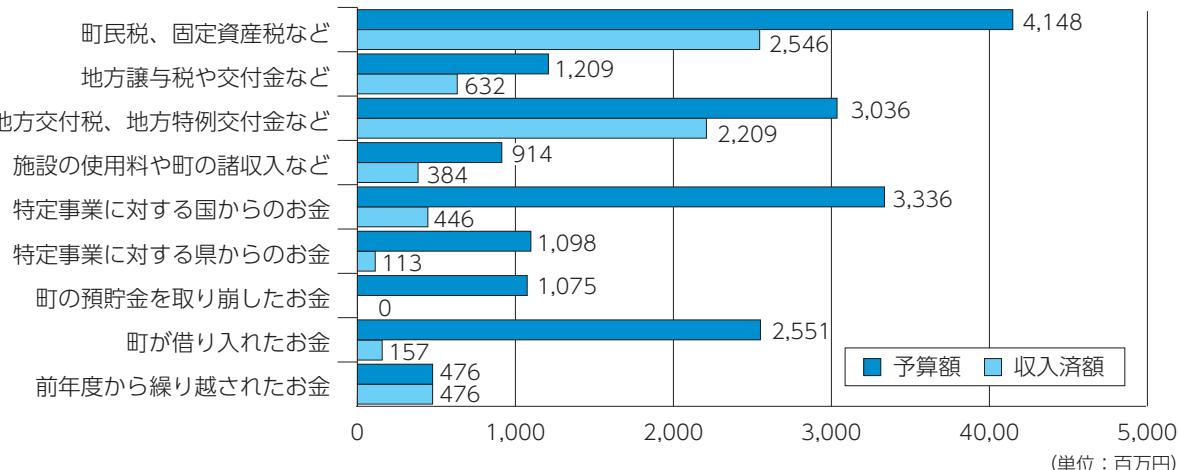
講座のテーマは「できるってどういうこと？知っておきたい発達と感覚の話」。できるようになるには刺激が不可欠であること、できるようになるスピードや必要な刺激の量には個人差があることを、わかりやすく説明していただきました。

講座の様子は町のホームページに映像として掲載しています。多くの方の子育てのヒントになれば幸いです。右の二次元バーコードを読み込み、ぜひご覧ください。

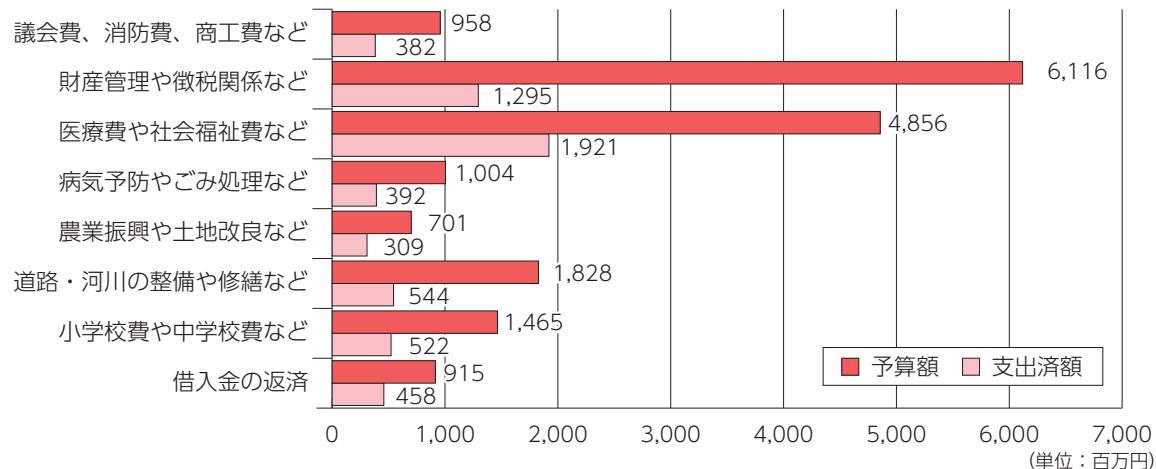


財政状況を公表します

一般歳入 ◆予算現額 178億4,331万円
会計歳入 ◆収入済額 69億6,366万円（収入率39.0%）



一般歳出 ◆予算現額 178億4,331万円
会計歳出 ◆支出済額 58億2,309万円（執行率32.6%）



※農業集落排水事業、公共下水道事業、水道事業の予算現額は、支出予算現額を記載しています。

特別会計及び企業会計

会計区分	予算現額	収入済額	支出済額
国民健康保険特別会計	34億7,247万円	10億9,796万円	10億7,480万円
後期高齢者医療保険特別会計	5億5,150万円	2億146万円	1億4,170万円
介護保険特別会計	35億5,270万円	17億5,042万円	14億7,236万円
農業集落排水事業会計	4億2,613万円	1億3,203万円	1億613万円
公共下水道事業会計	12億8,970万円	3億5,471万円	2億9,989万円
水道事業会計	21億2,988万円	3億745万円	2億6,965万円
工業用水道事業会計	191万円	8万円	0万円
合計	114億2,429万円	38億4,411万円	33億6,453万円

【問合せ先】財政課 ☎ 029-240-7123 (直通)

茨城町の財政状況について、上半期の収支状況をお知らせします。今回の収支状況は、令和7年9月30日現在のもので、今後の決算とは一致しませんので、ご了承ください。



秋の地元グルメを満喫！

「おいしい茨城町フェア2025」を開催

「食の安全安心」「地産地消」をテーマに、地場産品食材のイメージアップ・消費拡大を図るため、茨城町・茨城町農畜産物「きらり」実践協議会主催「おいしい茨城町フェア2025」をイオンタウン水戸南において開催しました。

茨城県を代表する銘柄牛「常陸牛」を使用したグルメや、「いも・くり・かぼちゃ」を使ったハロウィンスイーツの販売、町内産農産物などを販売するマルシェ、ワークショップ、ガラガラ抽選会などを実施し、約1万7,000人もの方が訪れました。

今回の目玉である常陸牛グルメをはじめ、各店舗に行列ができるほどの賑わいでした。また、いばらき若旦那、磯山純さんによるステージライブで会場は大いに盛り上りました。

第76回茨城県消防ポンプ操法競技大会県央地区大会
第4分団 敢闘賞を受賞

第4分団

分 団 長	山西 正樹さん (宮ヶ崎)	2 番 員	倉持 広昭さん (海老沢)
副分団長	小林 剛さん (海老沢)	3 番 員	海老澤 歩さん (宮ヶ崎)
指 挥 者	堤 祥紘さん (海老沢)	4 番 員	山西 心さん (宮ヶ崎)
1 番 員	畠井 亨さん (宮ヶ崎)	補 助 員	関水 克仁さん (海老沢)

ドイツのプロスポーツクラブ
アイントラハト フランクフルト
[Eintracht Frankfurt]
11人がホームステイ

10月6日にドイツのプロスポーツクラブである「アイントラハト・フランクフルト」所属の柔道クラブから11名の方々が来町し、10月16日までの11日間ホームステイをしました。

このホームステイ交流は、スポーツ少年団「茨城スターズ」の代表・田山勝成さんが中心となり2003年から続けているもので、今回で6回目の来町になります。

ホームステイの期間中は、小林町長への表敬訪問や町内の学校訪問など国際交流を行いました。各校では交流の催しが行われ、青葉中学校では、葵陵高校書道部の書道パフォーマンスなどが実施されました。

表敬訪問時、小林町長は「双方の関係が親密になってきてていると感じる。今回も日本を楽しんでください。」と話しました。



花のまちづくりを推進

茨城町花と緑の環境美化コンクール表彰式および
茨城町花のまちづくり功労者表彰式を開催

茨城町花と緑の環境美化コンクール表彰式



団体の部 最優秀賞 金沢区民の会



学校の部 最優秀賞 茨城町立葵小学校

茨城町花と緑の環境美化コンクール表彰式を開催し、受賞された団体の皆様へ賞状と副賞を贈呈しました。

同コンクールは、花づくりを楽しみながら新たな交流機会の創出や、美しいまちづくりを推進することを目的に実施しています。

表彰は、5名の審査員による審査を経て、団体の部、学校の部の各部門で最優秀賞・優秀賞・優良賞が選出され、最優秀賞には「金沢区民の会（団体の部）」と「茨城町立葵小学校（学校の部）」が選ばれました。

今後も花と緑の環境美化コンクールへのご協力をよろしくお願いします。

受賞団体の花壇は、広報いばらき10月1日号および町ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください！

町ホームページ
こちらから →



茨城町花のまちづくり功労者表彰式



茨城町ハッピーガーデン

同日に開催した花のまちづくり功労者表彰式では、花のボランティア団体「茨城町ハッピーガーデン」へ表彰状を贈呈しました。

この表彰は、町内の花のまちづくりに関する活動に貢献し、地域の環境美化に寄与している活動を行っている団体を表彰することで、景観維持や環境美化に対する関心を高め、さらなる活動の促進を図ることを目的としています。

今後も花のまちづくりへのご協力をよろしくお願いします。



※表彰式終了後、情報交換会を開催※

花と緑の環境美化コンクールおよび花のまちづくり功労者表彰式終了後は、各受賞団体の代表者で情報交換会を開催しました。

情報交換会では、「花壇づくりにおいて新しくチャレンジしてみたいこと」、「雑草対策」、「花の活動で言われて一番嬉しかった言葉は？」など、様々なお題について、各団体の花壇の写真を見ながら代表者に発表していただきました。

団体の部で最優秀賞を受賞した金沢区民の会代表の七川さんは、雑草対策について、前年度の情報交換会で得た知識を活かしたとお話しされており、また、コンクール審査員の柴田先生（那珂市「フェアリーガーデン」）に花壇の植栽デザインの作成方法を質問するなど、非常に有意義な交換会となりました。



文芸

△短歌

- カママキリからハリガネムシが生まれたふしがな世界昆虫の世界生みつめる数多のハート 小堤美智子(小堤)
- 桂の葉心臓の形樹をなでるわれを撫でて暫し和らぐ 大野友子(城之内)
- 突然の師との別れに荒ぶ胸秋風 外灯に集まる昆虫を探りに来て トントンさらにボリュームアップ 諸川恵子(駒場)
- コスモスの花びら揺らすタテハ チョウ 枯葉の模様で目立たずヒラリ 大野友子(城之内)
- 夫の呼ぶ声に振り向きほつとす 野の道や赤くて丸い吾亦紅心を よぎる母の横顔 高見正子(宮ヶ崎)
- ほつとする皇室ニュース保護犬 木屋や香に包まれんわが街も 休む場所定めて止まる赤とんば 河野久子(網掛)
- にペロリと鼻先舐められし皇后 ふるさとの汽水湖沼鶯の秋 小春日に新刊読みて一日暮れ いざ投げる輪投げ大会トンボ舞つ 佐藤よし子(谷田部)
- ミニトマト花は咲けども実がな 木屋花お地蔵様にウインクす 彼岸花お地蔵様にウインクす 佐藤よし子(谷田部)
- らす私は迷うどうしようかと 幸田早苗(鳥羽田) 鳥羽田早苗(鳥羽田)
- 平本裕男(小幡)

- △俳句
- 十五夜や窓もこころも鍵を開け 高見英子(大戸)
- 秋茄子やもうひと花と紫紺冴ゆ 村井孝子(長岡)
- サンマ焼く匂い届ける回覧板 野口秋夫(上石崎)
- いざ投げる輪投げ大会トンボ舞つ 佐藤よし子(谷田部)
- ふるさとの汽水湖沼鶯の秋 小春日に新刊読みて一日暮れ いざ投げる輪投げ大会トンボ舞つ 佐藤よし子(谷田部)
- 見事な鰯雲わたし鰯が好き 片岡忠彦(長岡)
- 木屋や香に包まれんわが街も 小堤美智子(小堤)
- 休む場所定めて止まる赤とんば 浦井正子(宮ヶ崎)
- (評)高見さん—固く閉ざしていた心が柔らかくなるような感覚が伝わり、十五夜の清らかな光に包まれる情景が浮かぶ。村井さん—「もうひと花」と、凜とした鮮やかな色を表現する「冴ゆ」により、生命力の強さや瑞々しさを感じる。野口さん—サンマを焼く匂いと回覧板の組み合わせが秀逸。地域のつながりと共に「秋」が温かく描かれている。

(評)佐藤さん—小さな発見から大きな感動が生まれた。広がりとはずみのある歌で、対句がとても効果的に使われている。小堤さん—木の葉の形に注目して、想像がふくらんだ。樹木の交歓がたのしく、やさしい感受性が光る。大野さん—尊敬する先生との死別を悲しむ挽歌。せつない気持ちを折から秋風が慰めてくれた。心にしみる歌である。

に掲載しています。目からは初句の第二音の五十音順

【作品の送付先】
ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所
氏名記の上、**20日まで**にお送りください。
郵便:〒311-3192 茨城町小堤1-080
FAX:029-292-6748
【問合せ先】
秘書広聴課
茨城町秘書広聴課宛
029-240-7126(直通)

茨城町職工組合
小・中学校での奉仕活動

茨城町職工組合（三塚敏彦組合長）は、小・中学校施設の修繕などを行う学校奉仕作業を実施しました。

当日は、各小・中学校から事前に要望のあつた防球柵や本棚、ベンチ、道具入れ、プランター台等の製作、雨樋やリアカー、図工室机の修繕など、様々な内容の奉仕作業が行われました。

この活動は、組合員が持っている様々な技術を活かし、町の児童・生徒のために役立てたいと、同組合が昭和44年から毎年恒例行事として実施しています。各学校からは「要望した内容以上の作業をしていただき、子どもたちはもちろん教職員が完成品を見て驚き喜んでいる姿が見られました。組合員の方々には大変感謝しています。」との声が上がっています。

10/17(金) 若い力に寄り添う
自衛官募集相談員委嘱状等交付式

(後列左から) 小林町長、栗秋茨城地方協力本部長
(前列左から) 関相談員、澤相談員、川崎相談員

10/20(月) 行政相談委員総務大臣表彰を受賞
海老澤委員が表敬訪問

行政相談委員 海老澤栄子さん（写真中央）が令和7年度行政相談委員総務大臣表彰を受賞され、報告のため小林町長を表敬訪問しました。

海老澤さんは、平成23年に行政相談委員に就任して以来、町民と行政を結ぶ架け橋として、長きにわたり、町民の困りごとなどの相談を受け、問題解決と行政運営の改善にご尽力いただいています。こうした活動が行政相談委員の模範と認められ、この度の受賞に至りました。

この度の受賞、誠におめでとうございます。





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!

12月の納税

- 国民健康保険税 6期
- 介護保険料 5期
- 後期高齢者医療保険料 6期

下記納期限までに金融機関、コンビニ、スマート決済アプリ、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、Webまたは役場や金融機関での窓口で手続きをお願いします。

納期限は**12月25日(木)**



令和7年分申告用 ～所得税や住民税の「障害者控除」～ 「障害者控除対象者認定書」の発行について

「障害者手帳」等の交付を受けていない満65歳以上の方で、身体の障がい、または認知症の状態が一定の基準に該当する場合は、「障害者控除対象者認定書」を発行します。

所得の申告にあたり、この認定書を提示することで、「障害者控除」を受けることができます。

対象 次の(1)と(2)を満たす方

- 町の住民票に記載されている満65歳以上の方、または茨城町の介護保険第1号被保険者であること。
- 介護保険制度の要介護認定(要支援1・2、要介護1～5)を受けており、町の基準に該当する方。
※「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」等の交付を受けている方は、手帳で障害者控除の申告ができますので、申請の必要はありません。

- 申請者 控除対象者(本人)または親族
- 受付期間 12月1日(月)～令和8年1月30日(金)
- 窓口 長寿福祉課(1階3番窓口)
- 持参する物 介護保険被保険者証および申請に来る方の身分証明書(運転免許証等)
- 手数料 無料
- 交付 後日郵送(12月受付分は、令和8年1月以降送付予定)
※即日交付はできません。

【問合せ先】長寿福祉課 高齢者支援グループ
☎ 029-291-8407(直通)



Information 情報



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。

- ▶ 時 令和8年**1月27日(火)**
午前10時～午後4時
- ▶ 場所 茨城町役場2階 大会議室
(茨城町小堤1080)
- ▶ 料金 無料
- ▶ 申込方法 12月1日(月)～12月31日(水)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し込みが難しい場合には、下記問い合わせ先までご連絡ください。

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・年末年始を除く)



ハローワーク水戸 巡回労働相談を行います

ハローワーク水戸では、茨城町役場において、ハローワークの相談員による職業相談等の窓口を下記日程にて開設します。

- ▶ 時 **12月17日(水)**
午前9時～正午、午後1時～3時
- ▶ 場所 茨城町役場2階 第6会議室
- ▶ 内容 ハローワーク水戸の相談員が就職に関する相談、紹介を行います。

※雇用保険受給中の方は、求職活動1回の実績となります。

※「ハローワーク受付票」「雇用保険受給者資格者証」をお持ちの方は持参してください。

- その他 事前申込不要(受付順)、無料
なお、次の業務は行いませんのでご了承願います。
・障害者、学校新卒者、外国籍の方の職業相談等
・雇用保険の受給手続き等に関する事
・事業主様の各種手続きに関する事
(求人の受理は、求人者支援員が事業所を訪問しますので、ご連絡ください。)

【問合せ先】ハローワーク水戸
☎ 029-231-6221(41#)

すこやかニュース

「ヒートショック」に気をつけましょう

ヒートショックとは

温度差によって、血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかる 것을 지칭합니다.
ヒートショックにより、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞などが発生する可能性があります。なかでも浴室での発生は、溺水につながる危険性があるため特に注意が必要です。

入浴時の血圧の変化

脱衣所	あがる ↑
浴室	さらに あがる ↑
浴槽に入るとき	入った直後: あがる ↑ しばらくすると: さがる ↓
浴槽から出るとき	さがる ↓
脱衣所	あがる ↑

このように、短時間で血圧があがったり、さがったりすることで、「ヒートショック」が発生するリスクが高まるといわれています。



ヒートショックの危険性が高い人

- 65歳以上の方
- 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある方
- 肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある方

ヒートショックを防ぐ6つのポイント

入浴前に脱衣所や浴室を暖める	入浴前にシャワーやかけ湯で体を温める	ゆっくりと浴槽から出る
●脱衣所は暖房等で暖める ●浴槽のふたを開けておき、たまたまお湯で浴室を暖める ●入浴前に浴室全体に温水シャワーをかける	●お風呂に入る前に、心臓から遠い手や足といった末端から、体の中心という順にかけ湯をして、血圧の急激な変化を防ぐ	●立ちくらみを防ぐため手すりや浴槽のふちにつかり、ゆっくりと立ち上がる
飲酒後や食後すぐの入浴は避ける	入浴前に同居者へ一声かける	お風呂の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分以内までを目安にする
●飲酒後や食後すぐは一時的に血圧が下がりやすくなるため、入浴は避ける	●家族がいる時間帯での入浴を心がけ、お互いに「お風呂に入るよ」と声をかけあう ●家族もこまめに様子を見に行き、異変がないか確認する	41度以下 10分

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134(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。



グループホームひぬまの杜 ☎ 029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募入居者
募集職員



グループホームひぬま ☎ 029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田



健康テーマ 「冷え性予防レシピ」



最近、肩こりや関節痛、めまい、不眠などの不調に悩んでいませんか？「冷えは万病のもと」といわれるよう冷え性は様々な体調不良を招きます。体の外側から温めるこども大切ですが、内側から体を温め、血行を良くすることも大切です。冷え性対策をしっかりを行い、寒い冬を元気に過ごしましょう。

厚揚げマー婆

【材料】4人分

厚揚げ	600g
豚ひき肉	100g
にんじん	1/2本
にら	60g
ねぎ	10g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
干ししいたけ	2g
しいたけの戻し汁	200cc
鶏がら顆粒だし	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・小さじ1
みそ	小さじ1・1/2
七味唐辛子	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
ごま油	小さじ2



栄養成分(1人分)
エネルギー 328kcal 塩分 1.8g

作り方

- 厚揚げは2cm角に切る。にんじんは短冊切り、にらは3cm幅に切る。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。干ししいたけは水で戻す。
- フライパンにごま油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうがをいためる。香りがたつたら、豚ひき肉とにんじんを加え、いためる。
- 豚ひき肉に火が通ったら、水で戻したしいたけ、厚揚げ、にらを加え、いため合わせる。
- ③に合わせ調味料Aを加え、ひと煮立ちさせる。
- 水溶き片栗粉を混ぜながら入れ、とろみをつける。

ポイント

辛味成分の唐辛子やにんにく、しょうがには体温をあげる働きがあります。

体を温める食べ物

- 未精製のもの（黒糖、胚芽米など）
- 冬が旬の食べ物（にんじん、れんこん、ごぼう、ほうれん草など）
- 発酵食品（みそ、納豆など）
- たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）

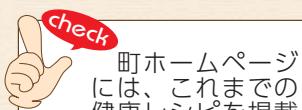


体を冷やす食べ物

- 精製されたもの（白砂糖、白米、小麦製品など）
- 夏が旬の食べ物（なす、トマト、きゅうりなど）



※体を冷やす食べ物は加熱調理によって、体を温めてくれます。



【問い合わせ先】健康増進課

☎ 029-240-7134 (直通)

野菜を育てるために、なくてはならない。



藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています 詳しくはHPへ↑

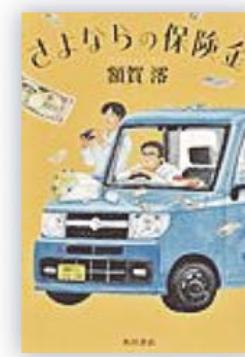
みんなの図書館

おすすめ新着本

新刊1



新刊2



水は動かず芹の中

(中島 京子 著)

スランプに陥った小説家は気分転換に唐津を旅することに。陶芸体験をした窯元の夫婦から、天下一の茶人が愛でた茶碗と、戦を逃れ天竺から九州に辿り着いた「水神」の不思議な物語をきく。

朝鮮陶工が焼き、天下一の茶人が愛蔵する美しい茶碗。茶室という密室で、茶碗たちは、秀吉の唐入り・天竺入りの野望を見聞きしてしまう。その野望を知った水神は故郷が戦乱に巻き込まれないよう、戦を止めようとするが…。

かつてないスケールで歴史と現代を深く結びつける長編小説。

さよならの保険金

(須賀澤著)

身近で簡単、小さな詐欺にご注意を。就活の最終面談の日、青森で漁師をしている父の船が遭難したという連絡が入った。家族と就職先を一度に失った桐ヶ谷麻海は、東京で暮らす叔父・響介のもとに転がり込むことに。

男女の同居にあたって響介が求めたことは、「俺の仕事をちょっと手伝って」それだけだった。響介の仕事は保険調査員。見習い調査員となった麻海は、生と死、お金にまつわる様々な家の思いにふれていく。

叔父と甥の保険調査員コンビが始動！

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



続 遠慮深いうた寝

(小川 洋子 著)



女王さまの休日

(古内 一絵 著)



研修生

(多和田 葉子 著)



地上の楽園

(月村 了衛 著)



彼女たちは楽園で遊ぶ

(町田 そのこ 著)



図書だよりと
いっしょにやってみたら

(濱野 京子 作)



しんしんゆきのふるばんに
アーノルド・ローベル
ものがたり

(あべ 弘士 作・絵)



きってる
アーノルド・ローベル
ものがたり

(エミー・キャスター 作)



茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
<https://www.lib.t-ibaraki.jp>

図書館カレンダー

12月および年末年始の休館日は、1日(月)、8日(月)、15日(月)、18日(木)、22日(月)、28日(日)～1月3日(土)です。

イベント情報

おはなし会

12月6日(土) 午後2時～3時
クリスマススペシャル版

絵本となかよし

12月11日(木) 午前10時30分～11時
12月25日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 自分を信じる勇気
- 間取りの模範解答
- 「ボツ案」から学ぶロゴデザイン
- 写真でわかる 鳥の防災事典
- 中華BL小説ガイドブック
- ダーニング刺繡の小さなぬいぐるみ
- ぬいぐるみの型紙の教科書
- ウォーターヒヤシンスで作る雑貨とアレンジメント
- スマート望遠鏡
天体観測＆撮影ガイド
- 模型でわかる建築構造のしくみ
- 子供の科学完全読本
高度経済成長期編



