広報かわち
Kawachi
2021 No.623 2
town public relations

テニスコートが新しくなりました！

● 定例相談 ●

心配ごと相談

日　　時　2月15日（月）午前10時～正午
場　　所　第2地区共同利用施設（福祉センター隣）

日　　時　3月1日（月）午前10時～正午
場　　所　第2地区共同利用施設（福祉センター隣）

日　　時　3月15日（月）午前10時～正午
場　　所　第2地区共同利用施設（福祉センター隣）

※弁護士相談（要予約）
問合せ先　河内町社会福祉協議会
☎84-2830

教育相談

日　　時　月・水・木曜日　午前9時～正午
場　　所　教育委員会事務局
問合せ先　☎84-3322　FAX 84-4730

成田空港に関する相談

日　　時　月～金曜日　午前10時～午後4時
場　　所　河内町役場本庁舎北側
問合せ先　☎84-5017
0120-84-5013

交通事故相談

日　　時　月・水・木・金曜日
午前9時～正午　午後1時～4時45分
弁護士相談　第3水曜日
午後1時～4時（要予約）
場　　所　土浦合同庁舎 本庁舎3F
問合せ先　県南地方交通事故相談所
☎029-823-1123

● 交通事故発生状況 ●

町内の交通事故 12月発生状況

		（累計）
発生件数（人身事故）	1件	（17）
死者数	0人	（1）
負傷者数	1件	（18）

竜ケ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

12月届出分

おめでた	1人	転入	17人
おくやみ	17人	転出	17人

● 人口・世帯 ●

令和2年1月1日現在

人口	8,578人	（－16）
男	4,252人	（－7）
女	4,326人	（－9）
世帯数	3,406世帯	（2）

● TELガイド ●

役場	☎84-2111 FAX 84-4357	教育委員会事務局	学校教育G	☎84-3322
			生涯学習G	☎84-2843（公民館）
水道事務所	☎84-2361	福祉センター		☎84-3699
つつみ会館	☎86-2090	保健センター		☎84-4486
地域包括支援センター	☎60-4071	防災かわち（音声案内）		☎84-2212
社会福祉協議会	☎84-2830	シルバー人材センター		☎84-5455

● 休日診療当番医（2・3月）●

2月	稲敷地区	龍ケ崎地区	
7日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	斎藤クリニック ☎64-3527	池田病院 ☎64-1152
11日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	村井医院 ☎62-3380	松本クリニック ☎62-4747
14日	古橋医院 ☎029-978-3770	みやおか外科整形外科クリニック ☎62-3761	野上小児科医院 ☎65-3375
21日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	うちだ医院 ☎64-8821	野村医院 ☎62-6561
23日	江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777	朝野循環器内科クリニック ☎62-0178	さくらクリニック ☎65-1211
28日	いわき内科クリニック ☎029-875-5100	松葉クリニック ☎65-7282	北竜台耳鼻咽頭科クリニック ☎95-3387

3月	稲敷地区	龍ケ崎地区	
7日	ゆはらクリニック ☎029-894-2002	牛尾病院 ☎66-6111	山村医院 ☎66-0555
14日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	中村クリニック ☎64-6655	いがらしクリニック ☎62-0936
20日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	鴻巣クリニック ☎61-0151	セントラル腎クリニック龍ケ崎 ☎62-1212
21日	角崎クリニック ☎029-787-6030	山本医院 ☎66-3348	渡利耳鼻咽頭科医院 ☎62-4133
28日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	いしかわクリニック ☎62-0378	横田医院 ☎62-0047

※休日当番医は変更することがあります。診療を受ける際は、必ず電話でご確認ください。

県救急医療情報システム：24時間お医者さんを探すことができます。

おとな救急電話相談 こども救急電話相談	#7119 #8000 または 03-6667-3377
救急医療情報システム	ホームページ：http://www.qq.pref.ibaraki.jp/ 携帯サイト：http://qq.pref.ibaraki.jp/kt/

● ごみ収集日（2・3月）●

上段：2月　下段：3月

資源回収日				燃えないごみ収集日			
A地区	9・23 / 9・23	C地区	2・16 / 2・16・30	A地区	13 / 13	C地区	27 / 27
B地区	11・25 / 11・25	D地区	4・18 / 4・18	B地区	13 / 13	D地区	27 / 27

燃えるごみ収集日		粗大ごみの予約収集日
全地区	毎週月・水・金曜日	2月中の予約→3月6日 3月中の予約→4月3日

広報かわち Kawachi
令和3年2月1日発行
編集・発行　河内町役場秘書広聴課
〒300-1392　茨城県稲敷郡河内町源清田1183
ホームページアドレス　http://www.town.ibaraki-kawachi.lg.jp/
モバイル版アドレス　http://www.town.ibaraki-kawachi.lg.jp/mobile/index.html
河内町モバイルホームページ QRコード
※QRコードは読みとれない場合もありますのでご了承ください。

成人祝特別給付金のお知らせ

町では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、参加者の健康面・安全面を考慮し、やむなく「令和３年河内町成人式」の開催を中止といたしました。

成人式は中止となりましたが、成人を迎える皆様を祝福するため、「成人祝特別給付金」を支給いたします。

支給対象者の方は、申請期限までに申請してください。

○支給対象者

平成１２年４月２日から平成１３年４月１日までに生まれた方のうち、次のいずれかに該当する方

① 令和２年１０月末現在で河内町に住民登録をされていた方
② 平成２８年３月に河内町立中学校を卒業した方
③ 中学校（特別支援学校の中学部、中等教育学校の前期を含む。）卒業時に河内町に住民登録をされていた方

○成人祝特別給付金の額　５０,０００円

○申請期限

令和３年３月１２日(金)午後５時１５分まで　期限厳守(郵送の場合は当日消印有効)

※申請期限を過ぎますと給付金が受け取れなくなりますのでご注意ください。

○申請方法

河内町成人祝特別給付金申請書（様式第１号）に必要事項をご記入のうえ、必要書類を添えて提出先まで持参または郵送により申請してください。

※様式は河内町ホームページからダウンロードできます。

【必要書類】

・申請者の身分証明書（運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード（表面）など）の写し
・振込口座の通帳（金融機関名、口座番号、口座名義が分かる部分）の写し

○提出先および問合せ先

〒300-1312 稲敷郡河内町長竿 3689-1
河内町教育委員会事務局生涯学習グループ　☎ 84-2843

※問合せは、火曜日から日曜日までの午前８時30分から午後５時15分です（月曜日、祝日は休みですのでご注意ください）。

令和2年度 河内町消防団優良団員表彰

◆消防庁長官表彰

【勤続25年以上退団者】
古手敦、坪井正樹、雑賀久雄

【勤続15年以上25年未満退団者】
長島克浩、青野将一、山田智史、田仲啓吾
石橋貴之、平沢裕子、宮岡裕子

◆茨城県知事・茨城県消防協会長表彰

【勤続5年以上15年未満退団者】
川村裕一、朝日奈誠、白沢祥、伊藤康平
田仲旬希

◆消防功労者知事表彰 永年勤続功労章

【勤続30年以上】
坂本雅寿

【勤続20年以上】
大柳勉、坂本靖大、大古亮佳、山倉健一
飯塚明、田仲宗一

◆河内町優良団員町長表彰

【勤続10年以上】
小島敏幸、大野貴也、秋山和紀、大野雄太郎
松田祐太郎、佐藤典之、篠原輝樹、秋本佳樹
小更良太、鴻野明俊、山田諒、浅野吉通
細谷貴弘

（敬称略）

☆令和3・4年度河内町小規模契約事業者登録制度について

この制度は、町が発注する工事、物品購入、委託・役務の提供のうち、小規模な契約を希望する事業者の登録を受け付け、見積先の選定資料にすることにより、町内小規模事業者の受注機会の拡大を図るものです。

◆登録できる方

次の①～⑤のすべてに該当する方です。

①個人営業の場合は、町内に住所があること。法人の場合には、町内に主たる事業所があること。
②成年被後見人、被保佐人、被補助人または破産者でないこと。
③町税等を滞納していないこと。
④町入札参加資格者名簿に登載されていないこと。
⑤契約を履行するために必要な資格、免許等を有していること。

◆名簿に登録されると

登録事業者への積極的な見積もりおよび発注依頼を行うよう努めます。ただし、この制度は、受注を保証するものではありません。

小規模な契約案件とは→金額が、工事は130万円、委託、役務の提供は50万円、物品購入は80万円を超えず、技術的に簡易な契約をいいます。

◆登録の方法

次の必要書類を企画財政課に提出してください。なお、登録名簿は役場各課等に公開するほか、契約制度の透明性を図るため、一般に公開（閲覧）しますので、ご了承ください。

①河内町小規模契約事業者登録申請書
②町税等納税状況調査同意書
③資格、免許等が必要な業種を希望する方は、その資格者証または免許証等の写し

◆登録の有効期間

令和３年４月１日～
令和５年３月31日まで

◆登録の受付

随時受付
午前９時～午後５時まで
（土・日、祝日を除く）

◆問合せ先

企画財政課☎84-6970

☆心身に障害をお持ちの方へ 自動車税（種別割）障害者減免に係る申請方法の変更について

茨城県では、自動車税（種別割）の障害者減免制度を設けています。

これまでは、県内の各市町村へ減免申請の出張窓口を設置していましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐために令和2年度は申請方法を変更しました。

◆令和3年度定期課税において減免の対象となる方

・身体障害者手帳等が賦課期日以前（令和3年3月31日）に交付されていること
・障害者等級が要件を満たしていること
・自動車の所有者および運転者が、障害のある方または障害のある方と生計を一にしている方（同居家族、扶養関係など）であること

※軽自動車税の減免については、税務課（☎84-6971）へお問い合わせください。

◆申請方法

○県税事務所での受付
減免申請は、管轄の県税事務所で年間を通じて受付しています。

※令和3年度定期課税分の申請期限：令和3年5月31日

○郵送による受付
（今年度からの変更点）
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため郵送での受付も行っています。郵送での受付は、令和3年2月から開始します。

※減免の要件により必要書類が異なりますので、申請前にお問合せください。

◆問合せ先

土浦県税事務所
☎029-822-7205

※茨城県税務課のホームページでも申請方法を案内しております。

全国瞬時警報システムの全国一斉情報伝達試験の実施

住民の方への情報伝達体制について万全を期すため、全国一斉の情報伝達試験を実施します。

実際の災害等とお間違えのないようご注意ください。

実施日時：２月17日（水）午前11時00分

※状況により放送を中止する場合があります。

◆問合せ先　総務課　☎８４－６９７９

くらしの情報

☆令和3年度県民交通災害共済のご案内

県民交通災害共済は、年間900円の会費（中学生以下500円）を添えて申し込みをすることにより、自動車、バイク、自転車などの事故で生じたケガや死亡の際に、見舞金を受け取ることができる共済制度です。

令和2年度に加入されている方の期限は、令和3年3月31日までです。令和3年度も共済を更新される方、または新たに加入を希望される方は忘れないよう手続きを済ませてください。

◆受付場所・期間

総務課・つつみ会館
令和3年2月1日から随時受付中
午前9時～午後5時まで
（土・日、祝日を除く）

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用等のご協力をお願いします。

◆対象となる交通事故

共済期間中に日本国内の道路上等を運行中の自動車、バイク、自転車等の接触、衝突、転落などの事故にともなう人の死傷

◆交通事故にあったら

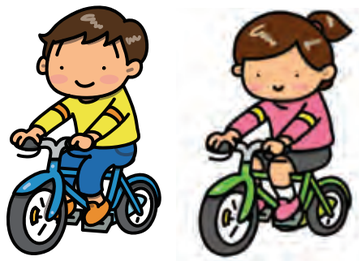
交通事故にあったとき（自損事故も含む）は、すぐに警察署に届け出て、後日自動車安全運転センター所長発行の交通事故証明書を交付してもらえるようにしてください。（センター所長発行の事故証明書がないと見舞金が制限されます。）

◆申込方法

受付場所へ会費を添えて直接申し込みください。

◆問合せ先

総務課☎84-6979



☆浄化槽の使用とトイレの水洗化について

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と法定検査が必要であり、法律により実施が義務付けられています。

適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくよう皆様のご協力をお願いします。

◆保守点検

・浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検調査を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにするのも重要な作業です。

・10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、年3～4回行う必要があります。

・県に登録している保守点検業者に委託してください。

◆清掃

・浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取るのが清掃です。

・年に1回以上（全ばっ気方式は6か月に1回以上）行う必要があります。

・町の許可を受けた清掃業者である河内クリーン（☎86-2908）か利根興産（☎68-4488）に委託してください。

◆法定検査

・浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。

・最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3～8ヶ月の間に1回行う必要があり、その後は毎年1回行う必要があります。

・県指定検査機関である（公社）茨城県水質保全協会に申込みをしてください。（☎029-291-4004）

・法定検査を受けていないご家庭には、県から指導文書が届く場合があります。

◆一括契約システム

・保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」を、ぜひご利用ください。

・契約を仲介する保守点検業者、清掃業者または（公社）茨城県水質保全協会にお申込みください。

◆単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換

・単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水はそのまま放流してしまいます。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を1／8に減らすことができます。

身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

◆浄化槽の設置には、補助金が交付されます

・公共下水道事業認可区域外の地域を対象に、合併処理浄化槽設置に係る補助制度を設けています。詳しくは上下水道課にお問合せください。

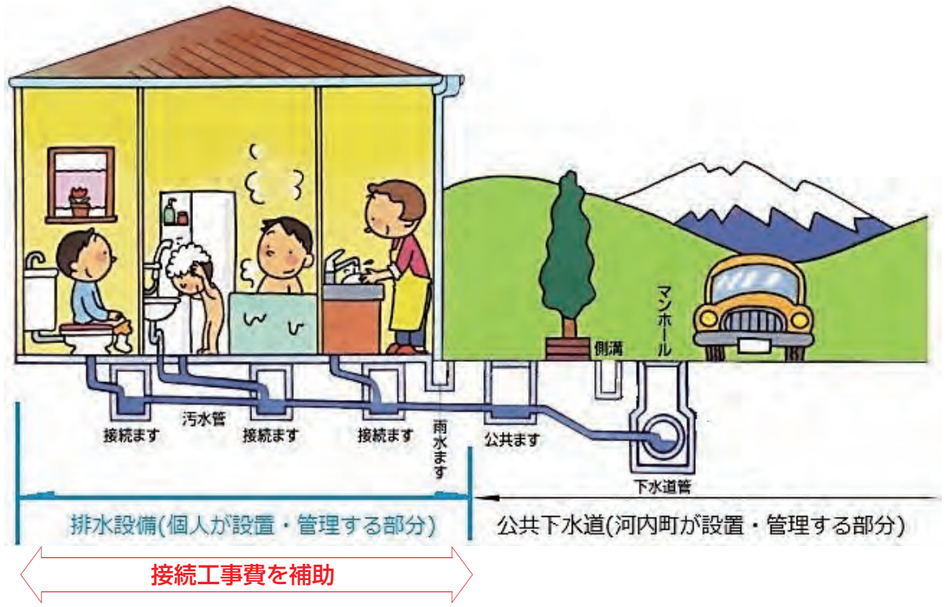
◆問合せ先

上下水道課☎84-2361
茨城県環境対策課
☎029-301-2966

下水道への接続補助制度の拡充【令和3年度まで】

既設の浄化槽またはくみ取り便所を廃止して下水道へ接続する方の接続補助が大幅に拡充され、新たな貸し付け制度（無利息にて補助金と併用可能）も始まっております。

対象
・下水道供用開始区域内の建物（新築や事務所及び法人等は除く）
・接続工事の実施にあたって土地や建物所有者の同意を得た方
・町税等（下水道受益者分担金・水道使用料を含む）を滞納していない方
※貸付には連帯保証人（町内在住の成年者で独立の生計を営む者）が必要です



補助要件①	補助要件②	補助限度額	貸付限度額
今までは供用開始３年以内でしたが **供用開始４年目以降も特別な理由がある場合には対象になります（※1）**	**接続する世帯の方の中で、18歳未満の方または65歳以上の方がいる場合でかつ接続する世帯の方全員の課税標準額の合計が、334万円以下である場合**	**36万円** または実工事費のいずれか少ない額	**50万円** 実工事費から補助金交付額を差し引いた額内
	上記の内容に当てはまらない場合	**5万円**	**50万円** 実工事費から補助金交付額を差し引いた額内

補助内容

※１　供用開始４年目以降も対象となる**特別な理由**とは
・費用の調達が困難だった・浄化槽を使用していた・土地や建築物等の状況で工事が困難だった等

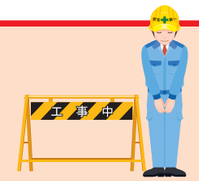
補助を受けるには

Ⅰ　河内町が指定する排水設備指定工事店へ工事に関する費用など問い合わせして、見積をもらい契約をしてください。
※　排水設備指定工事店は町への申請書類の提出などの手続きを申請者に代わって行ってくれます。

◆問合せ先　上下水道課　☎８４－２３６１

水道管工事に伴う交通規制について

県道取手東線で水道管の工事が行われます。工事期間中は、片側交互通行等の交通規制がありますので、ご注意ください。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。



◆工事期間　２月上旬から３月２２日頃まで

◆工事箇所　県道取手東線
（旧 JA 稲敷河内支店前から龍ケ崎市方面約 170m の区間）

◆工事業者　有限会社 大久保設備

◆問合せ先　上下水道課　☎ 84-2361

交通事故相談所のご案内

交通事故の損害賠償や示談の進め方などでお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。相談は無料です。また、事前予約制で弁護士相談も行っています。

詳細につきましては、相談所にお問合せください。

県南地方交通事故相談所（土浦市真鍋 5-17-26　土浦合同庁舎内）

☎　０２９－８２３－１１２３

相談時間：平日９時～ 12 時および 13 時～ 16 時 45 分
（日曜日、火曜日、土曜日および祝日を除く）

◆問合せ先　茨城県生活文化課安全なまちづくり推進室 ☎ 029 － 301 － 2842

霞ヶ浦流域の小規模事業所に係る規制強化について

県民の貴重な水源である霞ヶ浦の水をきれいにするため、県などでは、生活排水対策などさまざまな取り組みを進めてきましたが、近年は水質改善があまり進まず、その指標であるCOD※1も横ばい傾向になっています。

そこで、県では、茨城県霞ヶ浦水質保全条例などの一部を改正し、令和３年４月１日から排水規制を強化します。霞ヶ浦流域で事業を営む皆さんに、排水処理を徹底していただくことなどにより、霞ヶ浦のさらなる水質改善を目指します。きれいな霞ヶ浦を、私たちの力で取り戻しましょう。

※1　湖沼の汚濁の程度を表す数値

●排水の水質基準を守りましょう

平成 19（2007）年から、霞ヶ浦流域の飲食店やコンビニなど全ての事業所が守るべきBOD※2や窒素、りんなどの排水基準が、茨城県霞ケ浦水質保全条例により定められています。

	ＢＯＤ	浮遊物質量	窒素	りん
日間平均	20mg/L	30mg/L	-	-
最大	25mg/L	40mg/L	45mg/L	6mg/L

※2　河川の汚濁の程度を表す数値

●令和３年４月１日から命令違反には罰則が適用されます

これまでは、排水基準を超過した場合、勧告などで規制してきましたが、令和３年４月１日からは、改善命令や排水一時停止命令が発出され、命令に従わなかった場合は罰則が適用されます。

●改善対策をしたい事業者への支援を行っています

◆茨城県環境保全施設資金融資制度◆

排水処理施設の整備などに対しては、融資制度があります。また、利子相当額を補給（実質無利子の融資）する制度もありますので、ぜひご活用してください。

流域図（太線内）

流域図の太線内が霞ヶ浦流域です。霞ヶ浦流域内にある県内の小規模事業所が、排水規制の対象となります。

市町村名、字名を確認したい場合は、インターネットで検索してください。 茨城県　霞ヶ浦流域一覧 検索

◆問合せ先　県南県民センター環境・保安課
☎ 029 － 822 － 7048

認定こども園の建設計画について

◆問合せ先◆ 子育て支援課　☎８４－６９８２

子ども達に質の高い教育や保育を総合的に提供していくことを最優先に考え、集団的機能の確保と充実を図るため、令和５年４月開園を目指し計画を進めております。場所は、かわち学園東側です。

これまでの経緯

第５次河内町総合計画に認定こども園の統合を位置づけ（平成 29 年３月策定）
↓
河内町子ども・子育て審議会
・平成 29 年度～平成 30 年度調査審議
・認定こども園の今後のあり方について（答申）を提出（平成 31 年３月）
↓
認定こども園統合準備会議（平成 31 年４月～令和元年７月）
・基本計画、基本方針、整備概要等を策定
↓
河内町議会全員懇談会において統合こども園の計画を説明（令和元年８月）
↓
認定こども園統合計画説明及び意見交換会（令和元年９月、10 月）
↓
アンケート調査（令和元年９月）
・０歳児～５歳児保護者対象
↓
河内町立幼保連携型認定こども園統合準備委員会を発足
以下について協議（令和元年 12 月～令和２年７月計７回開催）
・幼保連携型認定こども園の名称に関すること
・服装に関すること
・行事等の調整に関すること
・通園方法に関すること
・認定こども園関係組織に関すること
・教育・保育の特色に関すること
・その他統合に向けて必要な事項に関すること
↓
認定こども園統合の基本的な考え方について（答申）を提出（令和２年７月）
↓
現在、令和５年４月開園に向け計画を進めております

認定こども園完成イメージ

遊戯室内観イメージ

俳句 ～かわち俳句会～

この町の風の浸みたる冬帽子　篠原富子
日めくりの一年重し初暦　石毛節子
深き老冬の帽子に隠しけり　田沼和子
過ぎた日のあの一ページ冬帽子　宮澤由紀江
色違い孫に揃いの冬帽子　大野しげ子
退院の予定書き込む初暦　寺田節子
古暦はずして壁の白さかな　神崎かずお
日向ぼこ一人二人と加われり　野田美智子
急かされて突っ掛け履きや初日の出　遠藤正雄
初御空手の平ほどの雲もなし　田中康夫

航空機事故対応訓練を実施
～もしも 飛行機事故が発生したら ～

11月29日（日）、つつみ運動公園に航空機が不時着し、多数の負傷者が出ている想定で訓練を実施しました。

この訓練は、町内で航空機事故が発生した場合に、近隣の消防・医療機関などとの連携を強化し、乗客の救助および消火活動などを迅速に実施し、被害を最小限にすることを目的として行いました。

また、送風を行い換気をしながら負傷者の救出を行うなど、新型コロナウイルス感染症対策にも配慮された新しい訓練様式も実践しました。

○参加機関

陸上自衛隊武器学校、茨城県警察、茨城県防災航空隊、日本医療救援機構（MeRu JAPAN）、牛久愛和総合病院、つくばセントラル病院、土浦市消防本部、つくば市消防本部、成田市消防本部、香取広域市町村圏事務組合消防本部、稲敷広域消防本部、成田国際空港株式会社、NAA セーフティサポート株式会社、河内町消防団、河内町　（順不同）

○参加人数　約 300 人

巨大な航空機の模型を使用して訓練を実施

救護場所ではケガ人の状況を把握

航空機の脱出シューターが利根川に着水した場合の乗客救出訓練

本番さながらに航空機のコックピットの窓から機長を救出

航空機の火災を想定した一斉放水による消火活動訓練

上空からの救出訓練のためにヘリコプターも出動

大きな大根がとれました

12月2日（水）、かわち学園の東側の畑で児童生徒が大根の収穫を行いました。

大根は、9月の種まきから長竿地区のシニアクラブと農地を考える会の皆さんに協力をしていただき、無事に収穫することができました。

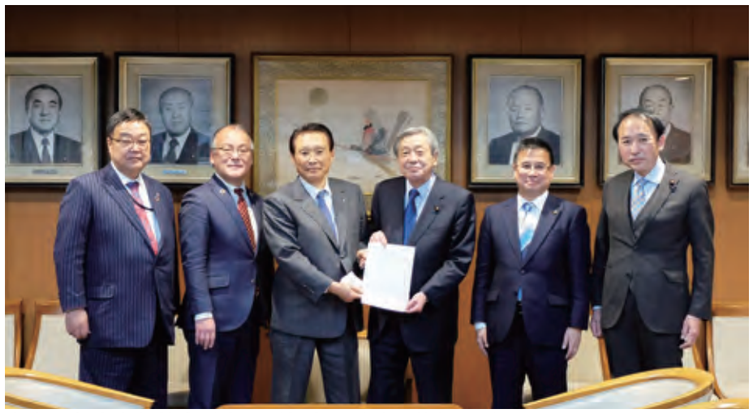
児童生徒の皆さんは、とても大きな大根を、笑顔いっぱいに収穫していました。

こんなに大きく育ちました

うんとこしょ！どっこいしょ！それでも大根は抜けません

見てください！たくさんとれました

利根川堤防整備の要望活動を行いました


自由民主党本部幹事長室で要望書を手渡す雑賀町長
写真は左から佐々木利根町長、中山龍ケ崎市長、雑賀町長、林幹事長代理、筧稲敷市長、葉梨衆議院議員

12月17日（木）、自由民主党本部で、雑賀町長が近隣市町長とともに、利根川堤防の強靭化（命を繋ぐ道路）の要望書を林幹雄自由民主党幹事長代理に提出しました。これは、利根川堤防の小段（二段目）を道路として拡幅整備をし、日常の通行をはじめ災害時などに迅速な救急活動を可能にするための要望です。

テニスコートが新しくなりました

12月19日（土）、中央公民館に隣接する運動広場施設のテニスコート改修工事の完了に伴ない、完成記念式典を開催しました。

コート面をゴムチップ構造にし、照明設備も改修したことにより、午後10時までテニスを楽しんでいただけます。

利用については、教育委員会事務局生涯学習グループ（☎84-2843）にご連絡ください。

晴天の中、テープカットが行われました

かわち学園ソフトテニス部の皆さんにも参加していただきました

スポーツ振興くじ（toto）の助成金を受けて改修しました

消防団活動車両が交付されました

12月15日（火）、役場駐車場で日本消防協会から河内町消防団へ消防団活動車両交付の伝達式が行われ、茨城県消防協会 葉梨 衛 会長から雑賀町長が伝達を受けました。

髙橋消防団長は「迅速な消防団活動のため有効に活用していきたい」と述べました。町民の生命と財産を守るため活動されている河内町消防団員の負担が、消防団活動車両の活用により軽減されることを願います。

写真左から葉梨会長、雑賀町長、髙橋団長、野澤危機管理監

農林水産大臣表彰を受賞されました

12月9日（水）、農林水産大臣表彰を受賞された長谷川きみ子さん（金江津地区）が、役場で農林水産省関東農政局支局長から表彰状の伝達を受けました。

農林水産大臣表彰は、長谷川さんが平成18年から統計調査員として農林水産統計業務に対する功績が認められ受賞されました。

表彰状の伝達を受けた長谷川きみ子さん（写真左）

河内町　子育て支援センター

おひさまからのおしらせ

◆問合せ先
子育て支援課
☎84-6982
担当　荒井

お友達が近くにいないの！」「ママ友がほしい！」「遊ぶ所がない！」と悩んでいる方、遊びに来てください！
みんなで子育ての輪を広げましょう。新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。
お部屋に入る前に、マスクの着用（大人の方のみ）、検温、手・指の消毒等をお願いしています。

2月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
8	月	自由遊び
10	水	作って遊ぼう～！【カラコロペンギン】
12	金	親子ではっぴ～ヨガ♥
15	月	自由遊び
17	水	英語で遊ぼう～！
19	金	自由遊び
22	月	自由遊び
24	水	自由遊び
26	金	あかちゃんひろば

2/10（水）【作って遊ぼう～！】
ペットボトルでペンギンを作ろう！
時間：10：30～　定員：4組まで

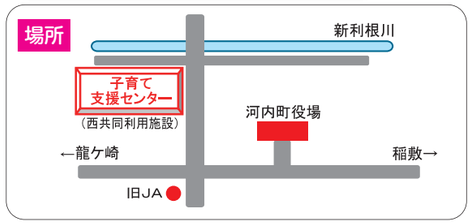
利用時間・持ち物
・月、水、金曜日（予約不要）
（祝日・年末年始の休みを除く）
・**時間：午前10時00分～13時30分**
・**対象：**0歳～就学前のお子様とおうちの方
・**持ち物：着替え・水筒（飲み物）など**
・ごみ・オムツは持ち帰りでお願いします。

2/12（金）【親子ではっぴーヨガ♥】
楽しく体を動かして心も体も
リフレッシュ！ハッピーになりましょう！
時間：10：30～11：00
対象：１歳ぐらいのお子様とおうちの方
※動きやすい服装でお願いします。
定員　４組まで 事前に予約をお願いします。
（予約受付期間　2/10まで）

2/17（水）【英語で遊ぼう～！】
親子で一緒に英語で遊んで楽しみましょう！
時間：10：30～11：00
※動きやすい服装でお願いします。
定員　４組まで 事前に予約をお願いします。
（予約受付期間　2/14まで）

3/8（月）【エンジョイ！親子ビクス】
適度に体を動かして親子ビクスを楽しもう！
時間：10：30～11：00
対象：：２歳ぐらいまでのお子様とうちの方
持ち物：汗ふきタオル、飲み物（親子分）
※２歳以上のお子様も安全面に配慮しての参加はOKです！
※動きやすい服装でお願いします。
定員　４組まで　事前に予約をお願いします。
（予約受付期間 2/17～3/3まで）

2/26（金）・3/24（水）
【あかちゃんひろば】
すくすく成長してるかな？
身長、体重を測ってもらいましょう！
時間：10：30～11：00
対象：生後４か月～１歳くらいのお子様　予約不要



※新型コロナウイルス感染症の影響により、予定が変更になる場合があります。

3月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
1	月	自由遊び
3	水	作って遊ぼう～！【フォトフレーム作り】
5	金	自由遊び
8	月	エンジョイ！親子ビクス
10	水	自由遊び
12	金	自由遊び
15	月	自由遊び
17	水	おはなしなぁ～に！
19	金	自由遊び
22	月	自由遊び
24	水	あかちゃんひろば
26	金	自由遊び
29	月	自由遊び
31	水	自由遊び

3/3（水）【作って遊ぼう～！】
シールと色画用紙でフォトフレームを作ろう！
時間：10：30～　定員：4組まで

3/17（水）【おはなしなぁ～に？】
絵本の読み聞かせやお話シアターを楽しみます。どんなお話かな～お楽しみに！
※時間 10：30～11：00

２月・３月のイベントの予約先
子育て支援課 84-6982
受付時間　土・日・祝日を除く９時～１７時

保健センターだより

高齢者等の希望による新型コロナウイルス感染症検査費用の一部助成を２月３日から実施します。
詳細は保健センター（ 84-4486・84-3682 ）までお問合せください。

みなさん　運動してますか？

◆問合せ先　保健センター　☎ 84-4486

◆　新型コロナウイルスの感染拡大防止により外出自粛にご協力いただきありがとうございます。しかし外出を自粛するあまり、また寒い季節のため、体を動かす機会が減っている方も多いのではないでしょうか。
　極端な運動不足は、病気の発症や重症化につながります。健康な体を維持するために！（お正月に食べ過ぎた方も！）毎日の生活に運動を取り入れましょう！

適度な運動・スポーツを行うことによって得られる効果はこんなにあります！

- 自己免疫力の向上　感染に対する抵抗力
- ストレス解消　メンタルヘルスの改善
- 体重のコントロール　生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上　筋力の維持・向上
- 血流の促進　腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・良好な睡眠

＜子　供＞　○ 発育期の健全な成長
＜高齢者＞　○ 筋量・筋力の維持　転倒防止
○ 認知症予防
○ 食欲増進

■ おすすめの運動 ■

○ 人込みを避けて、一人や限られた方と、近所や公園を散歩する。
○ 家の中で掃除や食器洗いをする時、また庭の手入れをする時に、ながら運動を取り入れる。
　例えば … 時々つま先立ちになりながら、食器を洗う。お腹が凹むくらい深く呼吸をしながら洗濯物をたたむなど。
○ テレビやラジオの放送を利用して、ラジオ体操をする。
○ テレビを見ながら、腕を回したり、足を上げるなどの軽い運動をする。

■ 運動する際の注意点 ■

○ まず、体調をチェックしましょう。
○ 混んでいる場所、時間帯は避け、すれ違う際も距離をとるようにしましょう。
○ 他の人が触れた場所にはできるだけ触らないようにしましょう。
○ マスクを着用して運動する時は、速度を落とすなどし、息苦しさを感じた時はすぐ外して休みましょう。
○ 外から帰ったら、よく手を洗いましょう。
○ 室内で運動する時は、こまめに換気しましょう。

Step1.
座っている時間を減らす

Step2.
片足立ちやスクワットなどの下肢筋トレ

Step3.
散歩や健康体操など

病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談し、無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう！

食育だより VOL.117

～こころとからだを育む食育～

摂り過ぎ注意！砂糖の適量を知ろう！

◆ 問合せ先　保健センター　☎８４－４４８６

町の集団健診や幼児健診で「甘いものが好きで減らせない」「間食が多い」などというお話を伺います。
　甘いものの摂り過ぎは、肥満や糖尿病の原因にもなります。
　普段食べているお菓子や飲み物にはどのくらいの砂糖が含まれているかを見て、調節したり、選択して食べることが大切です。
　砂糖は吸収が良く、すぐに血糖値が上がります。膵臓からインスリンというホルモンが出て血糖値を調節するのですが、砂糖を摂り過ぎると、膵臓に負担がかかります。
　成人の望ましい砂糖の量は1日 20 g ですが、高血圧や肥満などのある人は、10 g 以下が適切だと言われています。
　また、膵臓が未発達の子どもは左の表くらいの量が適切だと言われています。

子どもの適切な砂糖の量

１～２歳	５ｇ以下
３～５歳	10 ｇ以下
６～８歳	15 ｇ以下

甘い食品の中にはこれくらい砂糖が入っています！

- ドロップキャンディー（1 粒　5g）　砂糖　約 4g
- プリン（1 個　100g）　砂糖　約 15g
- アイスクリーム（普通脂肪　1 個　140ml）　砂糖　約 20g
- チョコレート（板 1 枚　50g）　砂糖　約 22g
- ショートケーキ（1 個　100g）　砂糖　約 30g
- 饅頭（1 個　60g）　砂糖　約 21g
- 乳酸菌飲料（1 本　65ml）　砂糖　約 8g
- コーラ（1 本　500ml）　砂糖　約 56g
- スポーツドリンク（1 本　500ml）　砂糖　約 31g

甘いものを食べるときは工夫しましょう

①甘いもの同士の組み合わせで食べないようにする。
②砂糖の量が多いものは、１日で半分だけにしておくなど、量を調節する。
③砂糖が多いものを食べたら、次に甘いものを食べるまでに数日空ける。

夏みかんピールについて

　この季節、実をたくさんつけた夏みかんの木を見かけます。
　町では、夏みかんピールを作るご家庭があります。砂糖をたくさん使いますが、日持ちがするので、プレーンヨーグルトに少し入れて食べるなど工夫して食べることができます。
　苦いけれど香りのとても良い夏みかんの皮をおいしく食べようと考えた先人のすばらしい知恵です！

夏みかんピールの作り方

材料‥夏みかんの皮　1個分　砂糖 70 g　砂糖（グラニュー糖）20 g

①夏みかんの皮をよく洗い、むき（皮はりんごの皮のようにむくと簡単）3mm 位の細切りにする。
②水に入れて茹で、沸騰したら湯を捨て、2回ゆでこぼす。（ゆでこぼすことで苦みを少なくすることができる。）
③砂糖 70g を入れ水分がなくなるまで煮詰める。
④パットなどに広げ粗熱をとり、仕上げに約 20 gの砂糖（あればグラニュー糖）をまぶし、冷蔵庫で冷やす。

キッチン菜の花会　会員おすすめ
今月のレシピ

夏みかんピール入りケーキ

レシピ提供　キッチン菜の花会 ♥会員　遠路　寿子さん♥

<材料>
卵2個　サラダ油 150ml　砂糖 150 g　牛乳 100ml ホットケーキミックス 200 g
夏みかんピール適宜

<作り方>
①ボールに卵 2 個、サラダ油 150ml、砂糖 150g を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。
②①に人肌程度の牛乳 100ml を少しずつ混ぜる。
③②に刻んだ夏みかんピールをホットケーキミックス 200g に入れさっくり混ぜ、カップ型やマドレーヌ型に流す。
④ 200℃に余熱したオーブンで 180℃で 30 ～ 35 分位焼いて出来上がり!

※『今月のレシピ』で紹介した料理を作った方の感想をお待ちしています！
保健センター（☎８４－４４８６）までご連絡ください。

消費生活相談員通信 VOL.111

「ネット通販」トラブルにご注意！！

例１　詐欺サイト

インターネットサイトで音楽機器をクレジットカードで購入、いくら待っても商品が届かず、連絡も取れない。後でネットで調べると詐欺サイトであるという書き込みを発見した。

例２　偽物商品の送付

約１カ月前にスニーカーを注文し、代金１万円を個人名義の銀行口座へ振り込んだところ、中国から商品が届いて、粗雑な作り。偽物だと思って販売店にメールで解約を申し出たが一向に返信がない。

便利なネット通販も、トラブルに遭ったら大変です。上記どちらの事例も以下の注意点さえ知っていれば防げたかもしれません。

インターネット通販における注意点

○所在地や連絡先、他の利用者の評価など事業者の情報を自分でしっかりと確認しましょう。
○一般に流通している価格よりも大幅に安く販売されている場合など、購入する商品が模倣品でないか十分に注意しましょう。
○配送方法や配送期間などがどの程度掛かるかを知っておきましょう。
○クレジットカードが利用できず、支払い方法が銀行振込のみしか用意されていない場合で、個人名口座の場合は十分に注意しましょう。
○サイズ違いなど購入後にトラブルに遭遇することもあるため、キャンセル・返品条件・利用規約は事前に必ず確認しましょう。
○支払い後でも悩まず、速やかに各地の消費生活センター、警察等に相談しましょう。

出展：消費者庁 HP

地域包括支援センターだより

いきいきアップ

こんな時こそ、ちょっとの工夫で健康に！

筋力・免疫力アップで乗り切るために、早速　チェックしてみましょう。

それはない：３点 ／たまにそうだ：２点 ／いつもそうだ：０点		点数
1	２時間以上同じ姿勢で続けてテレビを観ている。	点
2	食事は、ご飯、めん類、パンなどの単品が多い。	点
3	ホコリがなければ掃除はしない。	点
4	１日中、誰とも話さない日がある。	点
5	自分から電話やメールはしない。	点
6	食後や日中は、お昼寝など横になっていることが多い。	点
7	ダイエットをしていないのに半年間で体重が２～3kg 減った。	点
8	歩く速度が遅くなった。	点
9	一日中、室内にいる。寒いので外には出ない。	点
10	具合が悪くなった時に相談できる人がいない。	点
11	食事がおいしく食べられない。	点
12	夜間にたびたび目が覚めて、ぐっすり眠った気がしない。	点
13	何となく憂うつな気持ちが続いている。	点
14	「おっくうで何にもしたくない」とつい口に出てしまい、動かないことが多くなった。	点
15	ふとした時や、お茶や汁物を飲んだ時にむせやすい。	点

※４５点満点です。点数が高いほど、健康長寿な生活が送れていることを意味します。

点数を上げるために、下記の具体例その①～その③を意識して生活していきましょう。

いきいきアップ　その①　「こまめに動く！」

【例】・電子レンジの待ち時間に片足立ち
・テレビを観ていても、CM 中にスクワットや肩回し
・掃除は時間を決めてテキパキと
・食事の前に首ストレッチ　など

いきいきアップ　その②　「栄養をしっかり摂る！」

【例】・肉、魚、卵、大豆食品を毎食摂る
・発酵食品を積極的に食べる（納豆、味噌、キムチ）
・おやつに牛乳、チーズ、ヨーグルト　など

いきいきアップ　その③　「笑顔で過ごす！」

【例】・家族や友人に電話やメールは自分からする
・自分の笑顔を鏡で見てみる
・お風呂で歌を歌う
・日中は太陽の光を浴びる
・お気に入りの服を着る
・おいしいものを食べる
など

◆申込・問合せ先◆　地域包括支援センター　☎６０－４０７１

各課の紹介

役場って、どんな仕事をしているの？どんな課があるの？困ったことがあったらどこに聞けば良いの？そんな疑問をズバリ解決するため、各課の紹介をさせていただきます。

都市整備課

「都市計画係」、「地域整備係」、「地域整備工務係」（直通電話：84-6957）

都市計画係の主な仕事
○屋外広告物に関すること
○水と緑のふれあい公園に関すること　など

地域整備工務係の主な仕事
○町道、橋梁の維持および補修に関すること　など

地域整備係の主な仕事
○道路、橋梁の管理に関すること
○河川の管理に関すること
○地籍および登記事務に関すること
○町営住宅に関すること
○法定外公共物に関すること　など

写真は、水と緑のふれあい公園の風景です。

環境衛生係（直通電話：84-6956）

環境衛生係の主な仕事
○環境美化意識の啓発に関すること
○公害対策に関すること
○一般廃棄物の処理に関すること
○ごみの減量化および資源化に関すること
○畜犬登録および狂犬病予防接種に関すること
○墓地に関すること
○空港対策に関すること　など

行政書士による無料相談

◆日　　時　２月 20 日（土）午前 10 時～正午
◆会　　場　河内町農村環境改善センター　営農相談室
◆内　　容　相続や遺言、農地法の許可、その他行政手続きに関する疑問やお悩みについてアドバイスいたします。
※予約は前日の午前９時～午後５時まで
◆**問合せ先**　茨城県行政書士会県南支部
☎ 090-8509-3622（塚本）

放送大学入学生募集

放送大学は、４月入学生を募集しています。
10 代から 90 代の幅広い世代、約９万人の学生が「大学を卒業したい」、「学びを楽しみたい」など、様々な目的で学んでいます。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約 300 の幅広い授業科目があり、１科目から学ぶことができます。資料を無料で差し上げています。お気軽にお問合せください。
◆**出願期限**　第１回：２月 28 日（日）
第２回：３月 16 日（火）

２月の納税等

固定資産税（４期）
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）

納付期限は３月１日です。

※納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

◆**問合せ先**　放送大学茨城学習センター
☎ 029-228-0683

ご利用期限にご注意ください！

かわちプレミアム商品券のご利用期限は**令和３年２月 28 日（日）まで**となっています。期限を過ぎた商品券は無効となりますので、お早めにご利用ください。

◆**問合せ先**
河内町商工会☎ 84 － 2136

航空機騒音測定結果（速報）

令和２年 9.10 月分

測　定　局	設　置　場　所	Lden（dB）	９月分	10 月分
下加納局（NAA）	愛宕神社		46.5	48.4
河 内 局（NAA）	中央公民館		54.2	55.5
金江津局（ 県 ）	東共同利用施設（つつみ会館）		46.4	48.3
田 川 局（ 県 ）	田川共同利用施設		55.3	56.4

※この数値は速報の値で、今後変更になる場合があります。成田国際空港株式会社（NAA）が開設している環境情報公開 Web サイト「成田空港環境こみゅにてぃ」では、NAA が設置している測定局の現在の騒音レベルや過去の測定結果等が確認できます。
Web：http://airport-community.naa.jp/

河内町高齢者タクシー（実証実験）運行中 !!

70 歳以上で自動車を運転できない方に、タクシーの初乗り運賃（740 円）を助成します。詳しくは、お問い合わせください。
◆問合せ先　福祉課　☎８４－６９８１