広報かわち Kawachi

2021 No.624 3

town public relations

主な内容

かわち学園給食調理員募集……P4
河内町長選挙について……P6
職員の給与と職員数の状況について……P10-11

【写真：かわち学園の給食】

２月８日（月）、かわち学園の給食に「トラフグのから揚げ」が提供されました。写真は、おいしそうに食べる榊原早希さん（１年生）です。

詳しくはＰ８に掲載していますので、ぜひご覧ください。

● 定例相談 ●

心配ごと相談

日　時　４月１日（木）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　４月15日（木）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１月発生状況

（累計）

発生件数（人身事故）	２件（２）
死者数	０人（０）
負傷者数	３件（３）

竜ケ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

１月届出分

おめでた	２人	転入	12人
おくやみ	18人	転入	５人

● 人口・世帯 ●

令和３年２月１日現在

人口	8,569人	（－ 9）
男	4,244人	（－ 8）
女	4,325人	（－ 1）
世帯数	3,409世帯	（ 3）

● 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（４月） ●

4月	稲敷地区	龍ケ崎地区	
4日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	福岡小児科医院 ☎66-3245	竜ヶ崎医院 ☎62-0550
11日	宮本病院 ☎029-979-2114	秋本脳神経外科 ☎64-3311	龍ケ崎大徳ヘルシークリニック ☎64-3133
18日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	吉澤胃腸内科医院 ☎66-0977	鴻巣クリニック ☎61-0151
25日	古橋医院 ☎029-978-3770	斎藤クリニック ☎64-3527	ひかりの森内科クリニック ☎85-5601
29日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	飯野クリニック ☎60-2323	松本クリニック ☎62-4747

※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（４月） ●

資源回収日				燃えないごみ収集日			
A地区	6・20	C地区	13・27	A地区	10	C地区	24
B地区	8・22	D地区	1・16・29	B地区		D地区	

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	４月中の予約→５月１日

広報かわち Kawachi
令和３年３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。

☆軽自動車の廃車、名義変更の手続きは4月1日までに

【軽自動車の課税について】

軽自動車税（種別割）は、4月1日現在に河内町を主たる定置場として登録してある原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車等の所有者等に対して、1年分の税金が課税されます。

○4月2日以降に譲渡、廃車等をされた場合には、その年度の税額は全額納めることとなります。

※廃車による月割還付制度はありません。

【申告について】

☆軽自動車等の廃車、名義変更、住所変更等の申告手続きは忘れずに行いましょう。

軽自動車等を取得、他人へ譲渡、廃車または住所を変更したときには、手続き機関にて申告手続きをしてください。

申告手続きをしないと、所有（既に譲渡や廃車を行った）していないにも関わらず納税義務が発生します。

盗難にあった場合は、速やかに警察へ届出をして、役場税務課へ連絡をしてください。

※軽自動車税（種別割）は、実際に使用しているか否かに関わらず、登録がある限り課税されますので注意してください。

【手続きについて】

①原動機付自転車
（総排気量125cc以下）
②小型特殊自動車
（農耕作業用、その他）
①②手続きおよび連絡先
住所地の市区町村の軽自動車税担当

③軽二輪
（125cc超250cc以下）
④二輪の小型自動車
（250cc超）
③④手続きおよび連絡先
茨城運輸支局土浦自動車検査登録事務所
土浦市卸町2丁目1番3号
☎050-5540-2018
※町外在住の方は住所地を管轄する運輸支局

⑤三輪・四輪の軽自動車
⑤手続きおよび連絡先
軽自動車検査協会茨城事務所
土浦支所

つくば市島名字前野3915番地
☎050-3816-3106
※町外在住の方は住所地を管轄する軽自動車検査協会

☆詳しい手続き方法につきましては、各機関にお問い合わせしてください。

4月1日以前に廃車および名義変更等の手続きが完了しているのに納付書が届いた場合には、お手数ですが、役場税務課へご連絡ください。

◆連絡・問合せ先
税務課軽自動車税担当
☎84-6971

☆令和3年度人間ドック・脳ドックの費用助成について

町では、人間ドック・脳ドック（どちらか選択）を受診する場合に、費用の一部を助成します。健康の保持、増進のためにぜひ受診をご検討ください。

◆受付
令和3年4月1日から令和4年1月31日まで受付いたします。4月または5月に受診する方を除き、遅くとも受診日の2か月前にはお申し込みください。年度内にドックを受ける予定の方は、お早めにお申し込みをお願いします。

※4月に申し込みをして、来年3月の受診も可能です。

◆対象者
①から③をすべて満たす方
①満35歳以上の河内町国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者
②国民健康保険税を完納している世帯または後期高齢者医療保険料を完納している方
③令和3年度に町が実施する特定健診を受診しない方

※ドック受診日に、他の健康保険に加入している場合は、助成対象となりませんので受診日をご確認ください。

◆助成金
23,000円

◆指定医療機関
JAとりで総合医療センター・霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター・牛久愛和総合病院・筑波メディカルセンター・中村クリニック・鳥越クリニック・北総栄病院・取手北相馬保健医療センター医師会病院・秋本脳神経外科・龍ケ崎済生会病院・龍ケ崎大徳ヘルシークリニック・セントラル総合クリニック・平和台病院・筑波大学附属病院・宮本病院・牛尾病院・筑波学園病院・成田赤十字病院・国際医療福祉大学成田病院

◆申込・問合せ先
町民課　国保高齢者保健係
☎84-6983
※健康保険証、印鑑をご持参のうえお申し込みください。

国民年金

～「学生納付特例制度」のご案内～

◆問合せ先◆
日本年金機構　土浦年金事務所
☎029-825-1170
町民課　年金医療福祉係
☎84-6983

所得の少ない学生の方が、国民年金保険料の納付を先送り（猶予）できる制度です。

保険料を納められないときはそのままにせず、学生納付特例を申請しましょう。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年の3月までとなり、毎年度申請が必要となります。

令和3年度は4月から受付します。すでに学生納付特例制度の承認を受けた方には、3月下旬に日本年金機構から申請書（ハガキ）が送付されます。引き続き学生納付特例をご希望の場合は、必要事項を記入のうえご返送ください。

○対象になる方

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する方でご本人の前年所得が一定以下の方です。※一部対象にならない学校もあります。

○手続き

年金事務所または役場町民課で申請してください。

必要なもの：学生証のコピー（表裏両面）または在学期間がわかる在学証明書・印鑑・年金手帳

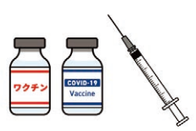
学生納付特例と未納の違い

区　分	学生納付特例	未　納
老齢基礎年金を受けるための資格期間には	受給資格期間に入ります。	受給資格期間に入りません。
受け取る老齢基礎年金額は	特例期間は年金額に反映されません。	受給資格期間に入りませんので、年金を受けられない場合もあります。
障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取るときは	保険料を納めたときと同じ扱いです。	年金を受けられない場合もあります。
後から保険料を納めることは	過去10年以内の保険料を追納（後払い）することができ、将来の年金額を増やすことができます。	2年を過ぎると納めることができません。

新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンターの開設について

河内町では、新型コロナウイルスワクチンの接種について一般的な質問、相談を受け付けるコールセンターを3月8日（月曜日）から下記のとおり開設いたします。

河内町新型コロナウイルスワクチン接種専用コールセンター
電話番号　0297－84－5121
受付時間　9：00～17：00まで（土・日・祝日を除く）



かわち学園給食調理員・調理補助員募集!!

（会計年度任用職員）

募　集　内　容			
		調　理　員	調　理　補　助　員
募　集　人　数		1名	1名
勤　務　場　所		河内町立かわち学園給食室（河内町長竿５４５６番地1）	
勤　務　内　容		・食品の検品、下処理、調理（補助）、洗浄、清掃等 ・給食数５００食程度 ・炊飯釜等の持ち運びあり	
必要な免許		調理師免許、栄養士免許のいずれか	不問
勤務条件	(1)任用期間	令和３年４月１日～令和４年３月３１日まで ※次年度以降、継続して任用することがあります。	
	(2)勤務時間	7 時間 30 分～ 16 時 30 分の間で 7 時間程度	8 時 00 分～ 16 時 00 分の間で 6 時間程度
	(3)報酬	時給 1,012 ～ 1,114 円	時給 866 ～ 960 円
	(4)休日等	土日祝日、学校の休業日（夏休み、冬休み、春休みなど） ※年３回程度、土日出勤あり	
	(5)年次休暇	町の規定に基づき付与	
	(6)通勤手当	町の規定に基づき支給	
	(7)その他	労働条件に応じて該当する保険に加入	
応　募　方　法		市販の履歴書もしくは指定用紙（河内町公式ホームページ掲載）に記入のうえ、持参または郵送してください。	
応　募　期　間		令和３年３月２２日（月）必着	
選　考　方　法		書類審査および面接（日時は後日連絡します）	
提　出　先		〒３００－１３１２　河内町長竿３６８９番地１ 農村環境改善センター内	

◆問合せ先◆　教育委員会事務局 学校教育グループ　☎ 84-3322

民家防音工事補助制度の拡充について

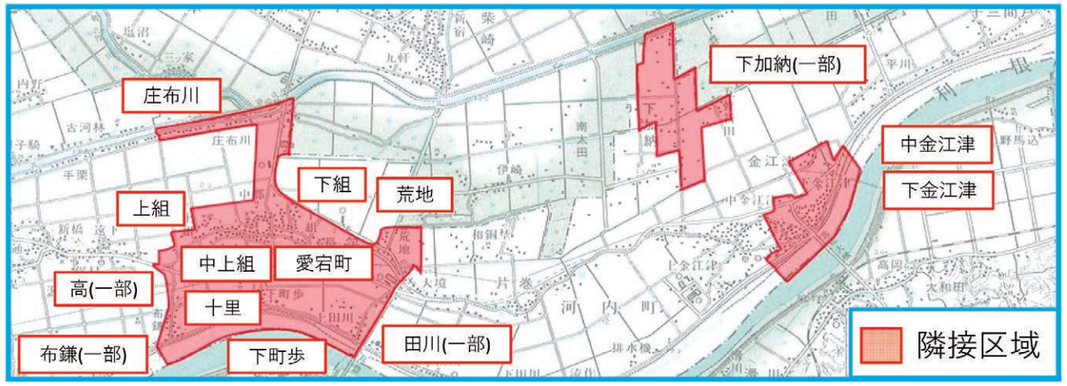
「成田空港の更なる機能強化」に伴い、騒防法第１種区域が拡大され、成田国際空港（NAA）事業の防音工事基準日が令和２年４月１日となりました。それを受け、町が行う隣接区域の民家防音工事補助制度を次のとおり見直します。

	現　在	変更後（令和３年４月１日～）
住宅の建築日	平成１０年４月１日以前に建てられた住宅	令和２年４月１日以前に建てられた住宅
工事補助率	居住開始日により８０％または９５％の補助	隣接区域内にお住いの方は一律９５％

① 対象区域：町が定めた隣接区域（下図参照）
② 対象住宅：町の民家防音工事を初めて行う住宅
③ 対 象 者：町の民家防音工事の補助制度を初めて利用する方

①～③すべてに該当する方が対象です。

※　すでに、防音工事を実施済みの住宅、補助制度を利用したことのある方は対象外となります。



○ 防音工事の対象になる方が受けられる補助制度について

防音工事の対象となった場合、以下の制度が受けられます。

・民家防音工事補助制度（ガラス交換、エアコン・換気扇の設置など）

隣接区域内で民家の防音工事をする際に町がその費用の全部または一部を補助。

・民家防音家屋空調施設維持管理費補助事業（エアコンの維持管理費補助）

防音工事を受けてエアコンを設置した住宅を対象に夏場の電気代と１年間の維持費の一部を補助。

民家防音工事説明会について

説明会につきましては、開催を予定しておりますが、現在のコロナウイルス感染拡大状況により、開催を見合わせております。

今後、コロナウイルス感染症の収束が見通せる状況になりましたら、開催する日程などにつきまして広報紙または回覧などでお知らせをいたします。

また、防音工事の相談については都市整備課で個別に相談を受付ていますので、お気軽に問合せください。

◆問合せ先◆　都市整備課 ☎８４－６９５６

河内町長選挙

立候補予定者事務説明会 開催のお知らせ

令和３年５月２８日任期満了に伴う「河内町長選挙」の立候補予定者事務説明会を行います。

	期　日	場　所
■立候補予定者説明会	４月２１日（水） １０：００～	河内町役場会議室
■告示日（立候補受付）	５月１１日（火） ８：３０～１７：００	河内町役場会議室
■期日前投票	５月１２日（水） ～ ５月１５日（土） ８：３０～２０：００	河内町中央公民館
■投票	５月１６日（日） ７：００～２０：００	各投票所
■開票	５月１６日（日） ２１：００～	河内町農村環境改善センター

※事前審査の日程については改めてお知らせします。

河内町選挙管理委員会（総務課　☎８４－６９７９）

航空機騒音測定結果（速報）

令和２年 11 月分

測　定　局	設　置　場　所	Lden（dB）
下加納局（NAA）	愛宕神社	48.8
河 内 局（NAA）	中央公民館	55.3
金江津局（ 県 ）	東共同利用施設（つつみ会館）	48.6
田 川 局（ 県 ）	田川共同利用施設	56.5

※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/

犬を飼っている皆様へ

◆問合せ先◆　都市整備課環境グループ　☎ 84-6956

飼い主には、法律により次のことが義務付けられています。

①市区町村に登録すること
　犬を飼い始めてから 30 日以内に市区町村に登録しなければなりません。登録すると「鑑札（かんさつ）」が交付されます。

②犬に鑑札（かんさつ）と注射済票をつけること
　「鑑札」はその犬が登録されている犬であること、「注射済票」はその犬が注射をきちんと受けていることの証明になります。

③犬に毎年狂犬病の予防注射を受けさせること
　愛犬が狂犬病にかかることを予防し、加えて人への感染を防ぐことができます。
　予防注射を受けると、その証明として「注射済票」が交付されます。

狂犬病予防注射のお知らせ

　狂犬病は韓国や中国をはじめ世界中の国々で発生しています。狂犬病が発症すると治療法はなく、人も動物もほぼ１００％死亡する恐ろしい病気です。日本国内での発症は確認されておりませんが、万が一に備え狂犬病予防注射を受けさせましょう。
　毎年４月に『集合接種』を実施しておりましたが、昨年に続き、本年につきましても、新型コロナウイルス感染症の拡大により、中止とさせていただきます。
　飼い主の皆様には、大変ご不便をおかけしてしまいますが、最寄りの動物病院やかかりつけの動物病院で注射料金をお問い合わせのうえ『個別接種』をお願いします。

①予防注射の時期
　６月３０日までに接種をお願いいたします。

②注射済票の交付
　予防注射の接種後、獣医師の発行する『予防接種済証』を役場に持参し、『注射済票』の交付を受けてください。

【役場に持参するもの】
1　予防接種済証
2　ハガキ（３月下旬に郵送予定）
3　手数料　４００円
※新規登録の犬の場合は、新規登録手数料と合わせて２，４００円が必要です。

犬の飼い方とマナー

　犬が地域社会の中で仲良く暮らすには、飼い主が自覚と責任を持つことが大切です。ルールとマナーを守り、ご近所に迷惑がかからないようにしましょう。
　愛情をもって世話をし、飼い犬が、生涯快適に暮らせるようにしましょう。

☆犬の放し飼いは、茨城県の条例で禁止されています。 動物が嫌いな人や動物のアレルギーがある人もいます。他人の土地を荒らしたり、咬傷事件につながる恐れがあります。絶対にやめましょう！

☆散歩の時も、引き綱は必ずつけましょう。また、散歩中にフンをした時は、必ず持ち帰りましょう。（他人の土地や公園・道路を汚さないようにしましょう。）

「平川を守る会」が優良活動組織として表彰されました

第13回茨城県美しい水土里づくり優良活動（多面的機能支払交付金部門）で、「平川を守る会」が茨城県土地改良事業団体連合会長賞を受賞し、2月8日（月）、茨城県県南農林事務所で、表彰状を授与されました。この表彰は、農村環境の保全向上を図る取組を模範的おこなっている組織に贈られるものです。

平川を守る会のみなさん

かわち学園で会いましょう

早く遊ぼうね（かなえつこども園）

もっと質問させて！（かわちこども園）

2月17日（水）、町の2つのこども園で4月から新1年生になる園児同士が、オンライン交流会を行いました。コロナ禍の影響により画面越しの交流会となりましたが、園児のみなさんはお互いのこども園で楽しんでいる遊びなどを紹介しながら、新しいお友達に嬉しそうに話しかけていました。

長竿亭に「ひな人形」

おいしい手打ち蕎麦が食べられる、まちの小さな拠点「長竿亭」の和室に、3月31日（水）まで「ひな人形」と手作りの大きな「つるし雛」が飾られています。このひな人形は、経営者の石嶋さんが飾り付けたもので、7段飾りの豪華なものです。長竿亭で食事をした際には、ぜひご覧ください。

○長竿亭　（長竿3901番地　☎86-8633）
営業時間：午前11時から午後2時まで
定休日：月曜日

写真左が大きなつるし雛

竜ケ崎税務署からのお知らせ　～令和2年分確定申告期限等の延長について～

○確定申告会場の混雑回避の徹底を図る観点から、申告所得税（および復興特別所得税）、個人事業者の消費税（および地方消費税）に係る申告・納付の期限、振替日が延長されました。

○問合せ先　竜ケ崎税務署
☎0297-66-1303
（自動音声）

○申告期限・納付期限

税　目	当　初	延長後
申告所得税	3月15日（月）	4月15日（木）
個人事業者の消費税	3月31日（水）	

○振替日

税　目	当　初	延長後
申告所得税	4月19日（月）	5月31日（月）
個人事業者の消費税	4月23日（金）	5月24日（月）

学校給食で「トラフグ」を食べました

2月8日（月）、かわち学園の給食にトラフグを調理した「トラフグのから揚げ」が提供されました。提供されたトラフグは、旧長竿小学校で養殖された河内町産です。

給食を食べた三浦 優人さん（1年1組）は「やわらかくておいしかったです」と笑顔で感想を言ってくれました。

これは、新型コロナウイルス感染症拡大により、経営に影響を受けた県内の水産物生産者を支援する事業を活用して学校給食に提供されました。

きれいに盛り付けできました

口を大きく開けて「あ～ん ガブッ！」

う～ん サクサクしておいしい

トラフグのから揚げ全部食べました

全国子ども会安全共済会のご案内

本会では、子ども会活動中に会員本人が負ったケガや病気の他に、誤って第三者にケガを負わせたり、物を壊したりしたときにも補償を受けることができます。（年会費には共済掛金の他に賠償責任保険料が含まれています。）

◆会費　1人140円（内訳　全国子ども会安全共済掛金50円、全国子ども会育成連合会運営費20円（賠責含む）、茨城県子ども会安全事業費70円）　※就学前3年以下（1歳から3歳まで）の幼児が行事に参加する場合には、安全共済会へ加入している保護者の同伴が必要となります。

◆募集期間　3月1日（月）から4月30日（金）まで　※中途加入も可能

◆共済期間　4月1日（木）から令和4年3月31日（木）まで

◆受付窓口　河内町社会福祉協議会（福祉センター内　☎84-2830）※加入申込書およびチラシは福祉センターにあります。
子ども会連合会ホームページ（https://www.kodomo-kai.or.jp/）からも申込書のダウンロードが可能です。

◆提出物・加入申込書（代表者の印鑑・加入される育成会員の年齢の記入も忘れずにお願いします。）・年間行事計画書

町民の皆さんに町職員の給与等についてご理解を得るため、その概要についてお知らせします。
河内町職員の給与は、国や県、他の市町村職員の給与を踏まえて「河内町職員の給与に関する条例」で支給条件・支給金額・各種手当等が定められています。職員の給与の内容は給料と扶養手当・通勤手当等の諸手当からなりたっています。

1．人件費の状況（一般会計決算）

区　分	住民基本台帳人口（R2.1.1現在）	歳 出 額 A	実質収支	人 件 費 B	人件費率 B/A	平成30年度の人件費率
令　和 元年度	人 8,754	千円 4,331,778	千円 505,986	千円 876,566	% 20.23	% 19.08

2．職員給与の状況（一般会計）

区　分		令和元年度当初予算	令和2年度当初予算	前年度増減
人件費		千円 891,956	千円 861,588	千円 △30,368
	うち一般職員分	千円 767,602	千円 749,804	千円 △17,798

3．職員の初任給の状況 （R2.4.1 現在）

区　分		初任給月額
一　般 行政職	大学卒	円 182,200
	高校卒	円 150,600

4．職員の平均給料月額 （R2.4.1 現在）

区　分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	円 328,400	45.3歳
技能労務職	円 292,900	52.7歳

5．職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況 （R2.4.1 現在）

区　分		経験年数 7年以上10年未満	経験年数 10年以上15年未満	経験年数 15年以上20年未満
一　般 行政職	大学卒	円 231,000円	円 243,000円	円 320,700円
	高校卒	該当者なし	該当者なし	該当者なし

6．一般行政職の級別職員数の状況 （R2.4.1 現在）

区　分	1級	2級	3級	4級	5級	6級
標準的な職務	主事補・主事	主　幹	主査・係長	係長・副参事	課長補佐	課長・局長 室長・参事
職　員　数	3人	12人	26人	11人	13人	10人
構　成　比	4.0%	16.0%	34.7%	14.7%	17.3%	13.3%

7．職員手当の状況 （R2.4.1 現在）

区　分	河　内　町	国　と　の　異　同
期末手当 勤勉手当	（6月期） 1.3月分 0.95月分 （12月期） 1.3月分 0.95月分 （計） 2.60月分 1.90月分	同じ
扶養手当	他に生計の途がなく、主として職員の扶養を受けている扶養親族のある職員に支給	同じ
住居手当	自ら居住するため、住居を借り受け月額16,000円を超える家賃を払っている職員に支給	同じ
通勤手当	通勤距離が2km以上で交通機関、自家用車等を利用する職員に支給	同じ

8．退職手当

区　分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
勧奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分

9．特別職の報酬等の状況 （R2.4.1 現在）

給料月額	
町　長	612,000円
副町長	532,000円
教育長	475,000円
報酬月額	
議　長	300,000円
副議長	270,000円
議　員	260,000円
期末手当	
町長・議長 副町長・副議長 教育長・議員	3.40月分

10. 部門別職員数の状況 （各年4.1 現在）

部　門		職員数 平成31年	職員数 令和2年	対前年増減数
一般行政	議会	2	2	0
	総務	27	27	0
	税務	9	9	0
	民生	28	28	0
	衛生	9	9	0
	農林水産	6	6	0
	商工	2	2	0
	土木	5	4	△1
	小計	88	87	△1
特別行政	教育	12	13	1
	小計	12	13	1
特別会計	水道	4	4	0
	下水道	2	2	0
	その他	11	10	△1
	小計	17	16	△1
	合計	117	116	△1

地域包括支援センターだより

65歳以上の方へ

脳と体いきいき教室

無理な運動は一切ありません

楽しみながら自然に体を動かして、たくさん笑って気持ちも大満足！
まさに、“心も体も健康”になるための教室です。
ご希望の会場を選んでください。

やってみよう！

★時間：各会場１０：００～１１：１５（定員：各会場１５名）★

①福祉センター
★毎月第２金曜
全１０回

②中央公民館
★毎月第３木曜
全１２回

③つつみ会館
★毎月第４水曜
全１１回

※各会場の日程や詳細につきましては、申し込みいただいた後に通知します。

教室の特徴

講師は、ライズトータルサポートの理学療法士です。

筑波大学で、集中力や注意機能が向上するなどの効果が検証されている脳活性化プログラム（シナプソロジー）を取り入れています。子どもから大人まで、年齢や性別に関係なく、一人でも複数でもできるプログラムです。最大の特徴は、思わず笑ってしまうこと。「あれっ？あれれっ？」「あーっ！間違えちゃったー」という状況こそが、脳が最高に活性化した瞬間なのです。間違えるほど効果あり！“出来ないこと”を逆に楽しんで、思いっきり笑いましょう！

送迎あります

各会場に送迎がありますが、
送迎範囲や人数に制限があります。
送迎を希望される方は、お早めにお申し込みください。

ご了承ください

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、
内容等が変更・中止になる可能性があります。

◆申込・問合せ先

河内町地域包括支援センターにお申込みください。　☎６０－４０７１

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・イベント予約先
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。

４月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
2	金	自由遊び
5	月	自由遊び
7	水	親子ではっぴーヨガ♥
9	金	自由遊び
12	月	自由遊び
14	水	英語で遊ぼう！
16	金	自由遊び
19	月	自由遊び
21	水	おはなしなぁ～に？
23	金	あかちゃんひろば
26	月	自由遊び
28	水	作って遊ぼう！手形スタンプこいのぼり
30	金	自由遊び

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：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。

4/7（水）【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
定員　4組まで　事前に予約をお願いします。
（予約受付期間　3/22まで）

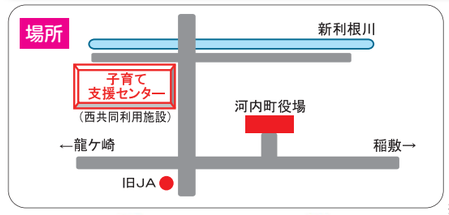
4/14（水）【英語で遊ぼう！】
親子で一緒に英語で遊んで楽しみましょう！
時間：10：30～11：00
※動きやすい服装でお願いします。
定員　4組まで 事前に予約をお願いします。
（予約受付期間　4/2まで）

4/21（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。
今月はどんなお話かな？お楽しみに！！
※時間 10：30～11：00

4/23（金）【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

4/28（水）【作って遊ぼう！手形スタンプこいのぼり】
手形をぺったん。
こいのぼりを作ってみましょう。
上手にできるかな～？
時間：10：30～
定員4組まで

場所



初めての利用者様　大歓迎です。
ぜひ　遊びに来てください。
お待ちしてま～す。

※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。

保健センターだより

◆問合せ先　保健センター☎84-4486

こころの健康　大丈夫ですか？

新型コロナウイルスの感染症は、私たちの生活に大きな影響をもたらしています。
仕事や家庭のストレス、経済的不安、行動の制約、人とのつながりが薄れてしまったり…
不安やゆううつな気持ちになることが多くなっていませんか？
こちらに、こころの健康を保つためのヒントを５つ ご紹介します。

★自分の気持ちを表現してみましょう

不安や恐怖を感じることは自然なことです。信頼できる人に話すと、ストレスは和らぎます。
また、感じた気持ちを紙に書いてみると、自分の気持ちが整理できます。

★人とのつながりを保ちましょう

人とのつながりは、元気の源です。電話、メール、LINE、SNS など…会えなくても、人とつながる方法を考えてみましょう。

★適度な運動を続けましょう

適度な運動 (ストレッチを含む) は、身体の機能を良くするだけではなく、爽快感を得られ、ストレス解消にもなります。

★多量の飲酒に注意

お酒の飲みすぎは、病気の原因になったりアルコール依存症にもつながりますので、注意しましょう。

★自分でできるストレス対処法を見つけましょう

今までに試したストレス対処法で良かったものはありませんか？良かったと思うことをしてみましょう。

こころの健康　セルフチェック　✓

～ 最近、「眠れない」「食欲不振」などの不調を感じている方は、次のセルフチェックをしてみましょう ～

① 毎日の生活に充実感がない。
② これまでに楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
③ 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる。
④ 自分が役に立つ人間だと思えない。
⑤ わけもなく疲れたような感じがする。

出典：厚生労働省「うつ対策推進対策マニュアル」

５つの項目のうち２項目以上が**２週間以上ほとんど毎日**続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、**毎日の生活に支障が出たりしている場合**には、「うつの可能性」があります。
このような場合には、医療機関（心療内科など）、県精神保健福祉センターなどにご相談ください。

茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870（平日８：30～17：15）
いばらきこころのホットライン	029-244-0556（平日９：00～12：00　13：00～16：00）
	0120-236-556（土日９：00～12：00　13：00～16：00）

令和３年度健康ガイドブックが３月下旬に全戸配布されます

令和３年度（令和３年４月～令和４年３月）の健康ガイドブックは、３月下旬頃に全戸配布の予定です。
赤ちゃんから大人までの健診や健康に関する事業の紹介、近隣の医療機関情報などが載っています。
ぜひご活用ください。

食育だより VOL.118

～こころとからだを育む食育～

上手に使おう♪発酵食品

◆問合せ先　保健センター　☎８４－４４８６

発酵食品といえば、味噌や納豆、漬物など、私たちの食事に欠かせない食品です。発酵食品は、微生物が食品を分解し有益なものにする作用（＝発酵）を利用して作られています。発酵することによって、保存性や美味しさが高まります。発酵させる微生物の中には、体調を整えるのに役立つものもあり、健康づくりのためにも注目されています。

普段の食事の中に上手に取り入れて健康な食事に役立てましょう！

1　発酵を促す微生物

発酵を促す微生物は大きく「カビ」「酵母」「細菌」の３つに分けられます。

カビ

麹（こうじ）・・・味噌、醤油
　　みりん、日本酒
青カビ・・・チーズ

酵母

ビール酵母・・・ビール
ワイン酵母・・・ワイン

細菌

乳酸菌・・・ヨーグルト、チーズ
　　漬物、乳酸菌飲料
酢酸菌・・・酢、ナタデココ
納豆菌・・・納豆

2　発酵食品が良い理由

1 食品のうま味を引き出し、栄養価を上げる
原料の成分が発酵により分解され、うま味成分やビタミン、ミネラルが作られ栄養価が高まります。

2 食品の保存性を高める
漬物やヨーグルトのように、発酵により乳酸が増え、酸性になることで雑菌の増殖が抑えられることによって保 存性が高まっています。

3 人の腸内環境を整える
発酵に利用される乳酸菌や酵母などは「善玉菌」と呼ばれ、発酵食品を食べることで、腸内の善玉菌が増え、良い状態にすることができます。

3　発酵食品の上手な取り入れ方

1 毎日続けて食べる
菌が腸内で活動できるのは３～４日と言われています。

2 複数の食品を組み合わせる
漬物や味噌汁など塩分の高い食品は、１食の中で重ねて摂らないようにしましょう。

3 なるべく生の状態で食べる
微生物の多くは 40℃以上の加熱で死滅します。

4 食べ過ぎに注意する
発酵食品には塩分やうま味の強いものが多いので、過剰摂取は塩分の摂り過ぎにつながるので注意しましょう。

キッチン菜の花会　会員おすすめ
今月のレシピ

サバ缶の味噌汁

材料（３～４人分）

サバ缶	１缶
味噌	大さじ２
水	500cc
具材	50～100ｇ
※具材の例	
ごぼう	里芋
人参	油揚げ
小松菜	タケノコ

<作り方>
❶鍋にサバ缶を汁ごと入れる。
❷食べやすい大きさに切った好みの具材と水を入れて煮込む。
❸具材に火が通って煮立ったら味噌を溶かして火を止める。

魚の臭みを消すのに
油揚げやごぼう、
タケノコがおすすめです!

作り方（動画）
はこちらから♪

※『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.112

意図せぬ手数料が取られていた！

クレジットカードの初期設定がリボ払いだった

事例

旅行の際に、カード会社に勧められてクレジットカードを作った。申し込む際、利用限度額の確認はあったが、支払い方法の確認はなかった。

初めて届いた利用明細を見て、手数料が取られており、リボ払いになっていたことに気付いた。

ひとことアドバイス

・リボルビング払い（リボ払い）とは、あらかじめ設定した一定額を毎月支払うクレジットカードの支払い方法です。買い物を重ねても月々の支払いが一定額になる一方で、毎月手数料がかかる、支払残高が分かりにくい、支払いが長期化するなど注意も必要です。
・クレジットカードで支払う際、一括払いとしたはずなのに、リボ払いになっていたという相談があります。カードを申し込む際は、初期設定が「リボ払い」になっているカードもあるので、支払方法や規約をしっかり確認しましょう。
・利用明細は必ず確認し、少しでも不審なことがあったらすぐにカード会社に問い合わせることが大切です。

消費者問題のご相談はお気軽に相談窓口へ！

◆問合せ先
　経済課　消費生活相談係　☎84 - 6975
◆相 談 日　毎週火曜日
◆相談時間　午前９時 30 分～午後４時 30 分

俳句 ～かわち俳句会～

老梅や物知り顔で曲りおり　石毛節子
猫砂を替えて福呼ぶ豆を播く　大野志げ子
春浅し歩き初む児の靴が待つ　野田美智子
棲まぬ家ここにもありて蕗のとう　寺田節子
薄氷ががき大将の掌に消えし　田沼和子
薄氷にそっと足乗せ女の子　宮澤由紀江
川汲のいまだ光りて春浅し　神崎かずお
とりとめのなき事焚火の中に入れ　篠原富子
薄氷を如露の尻で掻き分けぬ　遠藤正雄
おみくじを結ぶ小枝の梅固し　田中康夫

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。

経 済 課

「農政係」、「農産係」、「商工観光係」（直通電話：84-6975）

農政係の主な仕事
〇農業の振興および農村環境整備に関すること
〇農業団体の育成に関すること
〇農業の改善対策に関すること
〇農地の土地改良に関すること
〇農業の後継者対策に関すること　など

農産係の主な仕事
〇農産物の生産加工流通に関すること
〇園芸および工芸作物の振興に関すること
〇農業の病害虫の防除および災害対策に関すること
〇農作物の種子および苗に関すること
〇需要に応じた米生産に関すること　など

商工観光係の主な仕事
〇商工業の振興に関すること
〇中小企業の金融に関すること
〇特産物の振興および観光に関すること
〇イベントに関すること
〇消費者行政に関すること　など

「かわちフェスタ」も担当しています。
※今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止となりました。

農業委員会（直通電話：84-6976）

農業委員会の主な仕事
〇農地の所有権の移転に関すること
〇農地以外（宅地など）への転用に関すること
〇農地の貸し借りまたは解約に関すること
〇農地の地目変更（田から畑など）や形状の変更に関すること
〇農地の相続に関すること　など

全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者のみなさまへ

【医療費が高額になりそうなときは「限度額適用認定証」】

健康保険には、高額な医療費を支払った場合に、あとで自己負担限度額を超えた分について払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし、払い戻されるとはいえ、高額な医療費の支払いは経済的に大きな負担となります。そこで、高額な窓口負担が予想される方は、保険証と「限度額適用認定証」を併せて医療機関窓口へ提示することで医療機関ごと（１か月単位）の窓口負担が法定の自己負担額までとなります。

手続き方法や詳細については協会けんぽ茨城支部にお問合せください。

◆**問合せ先**　協会けんぽ茨城支部業務グループ☎ 029-303-1582

自衛官の募集について

募集種目		応募資格		受付期間	試験期日
幹部候補生	一般	大卒程度試験	22 歳以上 26 歳未満の者（20 歳以上 22 歳未満の者は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は２８歳未満の者）	①3月１日～4月 28 日 ②3月１日～6月 18 日 （飛行要員除く。）	①１次：５月８日・９日 ２次：６月８日から 14 日 ３次（海・空飛行要員のみ） （海）：７月５日～９日 （空）：７月 17 日～８月５日 ②１次：６月 26 日 ２次：８月２日～８日
		院卒者試験	20 歳以上 28 歳未満の者　修士課程修了者等（見込含）		
	歯科・薬剤科	専門の大卒（見込含）20 歳以上 30 歳未満の者（薬剤科は 20 歳以上 28 歳未満の者）			①１次：５月８日 ２次：６月８日～ 14 日 ②１次：６月 26 日 ２次：８月２日～８日
一般曹候補生		18 歳以上 33 歳未満の者 （32 歳の者は、採用予定月の末日現在、33 歳に達していない者）		①3月１日～5月 11 日 ②7月１日～9月6日	①１次：５月 21 日～ 30 日 ２次：６月 18 日～７月４日 ②１次：９月 16 日～ 19 日 ２次：10 月９日～ 24 日 ＊いずれか１日を指定されます。
自衛官候補生		18 歳以上 33 歳未満の者 （32 歳の者は、採用予定月１日から起算して３月に達する日の翌月の末日現在、33 歳に達しないでいない者）		自衛官候補生は年間を通して受付しています。	受付時にお知らせします。

※応募資格年齢の起算日は、募集種目ごとに異なっていますので、それぞれの募集要項で確認して下さい。
詳しくは、お問い合わせ下さい。
茨城県龍ケ崎市寺後３６２９－５
自衛隊茨城地方協力本部　龍ケ崎地域事務所
ＴＥＬ　０２９７(６４)３３５１
ＵＲＬ　http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/
Ｅ-mail　hql-ibaraki@pco.mod.go.jp

福祉有償運送の運転協力ボランティアを募集しています !!

☆空いてる時間を利用してボランティアをしてみませんか？

福祉有償運送とは、高齢者や障害者等公共交通機関を使用して移動することが困難な人を対象に、通院、通所、レジャー等の送迎をするサービスです。車での送り迎えの簡単なボランティアなので、ボランティア未経験の方でも気軽にご協力いただけます !!

◆活動日：平日のみ　◆送迎の車は、河内町社会福祉協議会で用意した軽自動車と福祉車両です。

◆「移動サービス運転者認定講習会」に２日間参加して頂きます。※第２種免許所有者は免除されます。

◆運転協力ボランティアの詳細は河内町社会福祉協議会までお電話ください。☎ 84-2830

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

「行政書士無料相談会」開催

◆**日　　時**　３月 13 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、その他各種行政手続きに関する疑問、お悩みについてアドバイスいたします。※予約は、前日の午後５時まで
◆**予約・問合せ先**　茨城県行政書士会県南支部
☎ 090-8509-3622（塚本）

令和３年度茨城県警察官採用試験（第１回）

◆**受験資格**
・Ａ区分大学卒業または卒業見込みの者（短大を除く）
・Ｂ区分 … Ａ区分の受験資格に該当しない者
◆**受付期間**：４月９日（金）午後５時まで
※インターネットでお申し込みください。
◆**第１次試験日**：５月９日（日）
※採用試験説明会：受験希望者には個別説明いたします。竜ケ崎警察署へお問合せください。
◆**問合せ先**　茨城県警察本部警務課 ☎ 0120-314058
竜ケ崎警察署警務係 ☎ 62-0110

３月の納税等

３月納期の納税等はありません。

町長の動静

～２月の主な行事～

１日　庁議
２日　龍ケ崎地方塵芥処理組合管理者等会議
８日　給食試食
県南地方総合振興協議会定例会
５日　稲敷地方広域市町村圏事務組合消防長来庁
15 日　龍ケ崎地方衛生組合議会定例会
龍ケ崎地方衛生組合管理者等会議
17 日　農業再生協議会臨時総会
稲敷地方広域市町村圏事務組合定例会
24 日　総合教育会議
25 日　龍ケ崎地方塵芥処理組合定例会

国家公務員の募集について

◆**総合職試験**（院卒者試験、大卒程度試験）
受付期間：３月 26 日（金）～４月５日（月）
第１次試験日：４月 25 日（日）
◆**一般職試験**（大卒程度）
受付期間：４月２日（金）～４月 14 日（水）
第１次試験日：６月 13 日（日）
◆**一般職試験**（高卒者試験、社会人試験（係員級））
受付期間：６月 21 日（月）～６月 30 日（水）
第１次試験日：９月５日（日）
※インターネットでお申込みください。
https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html
◆**問合せ先**　人事院関東事務局☎ 048-740-2006

国税専門官の募集について

◆**受験資格**：１ 平成３年４月２日～平成 12 年４月１日生まれの者
２ 平成 12 年４月２日以降生まれの者で次に掲げる者
(1) 大学（短期大学を除く。以下同じ。）を卒業した者および令和４年３月までに大学を卒業する見込みの者
(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者
◆**試験の程度**：大学卒業程度
◆**申込み方法等**：原則インターネットで申込み（http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html）
◆**受付期間**：令和３年３月 26 日（金）午前９時～４月７日（水）まで受信有効
※インターネット申込みができない場合：郵送または持参
提出先：希望する第１次試験地に対応する国税局または沖縄国税事務所
受付期間：令和３年３月 26 日（金）～３月 29 日（月）※通信日付印有効
◆**試験日**：第１次試験日　令和３年６月６日（日）
第２次試験日　令和３年７月５日（月）～７月 16 日（金）のいずれか第１次試験合格通知書で指定する日時
◆**試験地**：第１次試験地　高崎市、さいたま市、新潟市、松本市ほか
第２次試験地　さいたま市ほか
◆**合格者発表日**：第１次試験合格者　令和３年６月 29 日（火）午前９時
最終合格者　令和３年８月 17 日（火）午前９時
◆**問合せ先**：○インターネット申込みに関する問合せ 人事院人材局試験課☎ 03-3581-5311
午前９時から午後５時（土・日曜日および祝日等の休日は除く。）
○上記以外の問合せ関東信越国税局人事第二課試験係☎ 048-600-3111
午前８時 30 分から午後５時（土・日曜日および祝日等の休日は除く。）