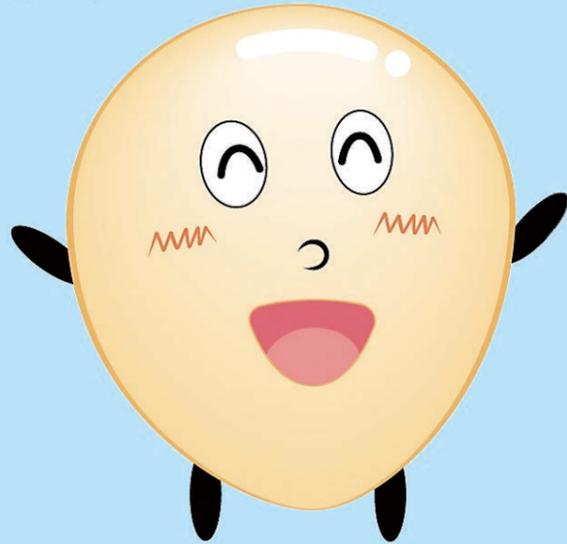




はじめまして!



れんこんちゃん



おこめちゃん



みなさまよろしくお願ひします。

町のイメージキャラクター「かわち丸」と「みずほ」との間に、かわいい双子の子どもが生まれました。

イラストは、かわち学園の児童生徒のみなさんをお願いをして、応募があった作品の中から審査した結果、「れんこんちゃん」(作・野澤瑠奏さん 2年生)と「おこめちゃん」(作・野澤桜空さん 4年生)が選ばれました。

今後は、町民のみなさまに愛されるキャラクターを目指して、町のPR等で活躍する予定ですので、ご期待ください。



かわち丸

みずほ

● 定例相談 ●

心配ごと相談

日時 6月1日(火) 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 6月15日(火) 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 ☎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3月発生状況

		(累計)	
発生件数(人身事故)	1件(3)		
死者数	0人(0)		
負傷者数	1件(4)		

電ヶ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

		3月届出分	
おめでた	2人	転入	13人
おくやみ	8人	転出	58人

● 人口・世帯 ●

		令和3年4月1日現在	
人口	8,515人	(-51)	
男	4,221人	(-24)	
女	4,294人	(-27)	
世帯数	3,402世帯	(-6)	

● TELガイド ●

役場	☎84-2111	教育委員会	学校教育G	☎84-3322
	☎84-4357	事務局	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	防犯かわち	(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(6月) ●

6月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
6日	角崎クリニック ☎029-787-6030	いしかわクリニック ☎62-0378	中村クリニック ☎64-6655
13日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	山村医院 ☎66-0555	竜ヶ崎医院 ☎62-0550
20日	宮本病院 ☎029-979-2114	秋本脳神経外科 ☎64-3311	山本医院 ☎66-3348
27日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	横田医院 ☎62-0047	菊地整形外科 ☎64-6111

※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 #7119
こども救急電話相談 #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(6月) ●

資源回収日	燃えないごみ収集日	
A地区 8・22	C地区 1・15・29	A地区 12 C地区 26
B地区 10・24	D地区 3・17	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	6月中の予約→7月3日



令和3年度 河内町消防団

4月18日(日)、新入団員等任命書交付式が中央公民館大会議室で行われ、新たに1名が河内町消防団に加わりました。

交付式では、高橋団長から新入団員に任命書が交付され、新入団員の雑賀晃司さん(第4分団第1小隊)が新入団員宣誓を行いました。

令和3年度河内町消防団本部役員および各分団・小隊長を紹介します。

～新入団員等任命書交付式～

◆本部役員◆
 団長 高橋 泰貴
 副団長兼第1方面隊長 古手 宏樹
 副団長兼第2方面隊長 田中 良麿
 副団長兼第3方面隊長 高仲 利明
 指導員兼第1分団長 石田 敏幸
 指導員兼第2分団長 小島 勇紀
 指導員兼第3分団長 荒井 一城
 指導員兼第4分団長 沼崎 成貴
 指導員兼第5分団長 沼野 賢一
 指導員兼第6分団長 沼崎 幸良



第1分団第1小隊長 山口 賢則
 第2分団第1小隊長 海老原 佑樹
 第3分団第1小隊長 松田 祐太郎
 第4分団第1小隊長 佐藤 典之
 第5分団第1小隊長 篠原 理倫
 第6分団第1小隊長 杉山 晃規
 第7分団第1小隊長 小倉 美恵子



誓いを読み上げる雑賀晃司さん(写真右)



任命書交付式後に小隊長会議が行われました。

◆分団・小隊長◆
 第1分団第1小隊長 山口 賢則
 第2分団第1小隊長 海老原 佑樹
 第3分団第1小隊長 松田 祐太郎
 第4分団第1小隊長 佐藤 典之
 第5分団第1小隊長 篠原 理倫
 第6分団第1小隊長 杉山 晃規
 第7分団第1小隊長 小倉 美恵子

第2分団第2小隊長 山本 賢則
 第3分団第2小隊長 海老原 佑樹
 第4分団第2小隊長 松田 祐太郎
 第5分団第2小隊長 佐藤 典之
 第6分団第2小隊長 篠原 理倫
 第7分団第2小隊長 杉山 晃規



任命書交付式の前に訓練を行う消防団員

新型コロナウイルスワクチン接種についてお知らせします

※4月20日現在の接種実施スケジュールとなります

【問合せ先】 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
 ☎0297-84-5121 受付時間 午前9時から午後5時まで(土曜日、日曜日および祝祭日は除きます。)

▶ワクチン接種を受けるまで

①接種券(クーポン券)・予診票などが届く

河内町に住民登録をしている方に、接種券(クーポン券)・予診票を郵送で発送します。(国の定めた優先順位に基づきワクチンの供給の状況により順次発送します。)

※昭和32年4月1日以前に生れた方で入院中の医療機関や入所中の施設等で接種を受けるために接種券(クーポン券)が必要な方は、上記コールセンターまでご連絡ください。

【接種券(クーポン券)4月下旬発送の対象者】
 昭和22年4月1日以前生まれの方
 (令和4年3月31日現在で75歳以上の方)

【接種券(クーポン券)5月下旬発送の対象者】
 昭和22年4月2日～昭和32年4月1日
 生まれの方
 (令和4年3月31日現在で65歳～74歳の方)

②接種の予約

接種券(クーポン券)の届いた方は、接種会場となる各医療機関へ電話で予約

(医療機関名は、接種券に同封の通知のみで、お知らせしております。)



③接種会場(医療機関)で接種

予約した日時に医療機関へ行き、ワクチンを接種



▶河内町の接種実施スケジュール(5月までの予定)

4月20日現在の接種実施スケジュール(予定)をお知らせします。ワクチン供給状況により変更となる可能性があります。最新情報は町ホームページをご確認ください。

4月下旬	75歳以上の方へ接種券(クーポン券)を郵送
5月上旬	町内高齢者施設入居者等への接種開始
5月中旬～	75歳以上の方の接種予約・接種開始
5月下旬	65歳～74歳の方へ接種券(クーポン券)を郵送

▶よくある質問

Q ワクチンは何回接種するの?

→ A 現在接種を予定しているファイザー

社製のワクチンは、2回接種が必要で2回目の接種までは3週間程度間隔を開ける必要があります。

Q ワクチン接種にお金がかかるの?

→ A ワクチン接種は無料です。

Q 65歳未満の方はいつ接種券(クーポン券)・予診票が届くの?

→ A 接種開始時期が決まり次第、広報紙や町ホームページ等でお知らせします。

俳句

始発駅ベル高鳴りて風光る

宮澤由紀江

問わずともかたくりの花領けり

石毛節子

逆光の菜の花電車風光る

大野志げ子

駆けめぐる記憶をたどる花の下

篠原富子

待ちに待ち走る聖火や風光る

神崎かずお

新築の屋根のソーラー風光る

寺田節子

桜咲き希望の明日へ進みまし

野田美智子

それぞれの道に咲きたる春の花

遠藤正雄

飛花落花風の喝采起こりけり

田中康夫

☆令和3年度国民年金保険料のお知らせ

日本国内にお住いの20歳以上60歳未満の方には、国民年金に加入して保険料を納めることが法律で義務付けられています。

国民年金は老後だけでなく、安心で現役世代の強い味方です。

◆国民年金は国が運営

・基礎年金支給額の2分の1は、国が負担しています。(未納のままですと、この国庫負担金分も含めて受給できません。)

◆老後を支える終身保障です

・老後の給付(老齢基礎年金)は終身で受け取れる一生の保障です。

◆万が一の時も保障されます

・一定の障害が残った時には、「障害基礎年金」が、死亡したときには、残された家族に「遺族基礎年金」が支給されるなど、現役世代の保障も充実しています。

◆社会保険料控除が受けられます

・納めた保険料の全額が所得から控除されます。

☆「人権擁護委員の日」について

全国人権擁護委員連合会では、人権擁護委員法が施行された日を記念して、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼び掛けています。

人権擁護委員は、市町村長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間人で、地域の皆さんからの人権相談を受け、解決のお手伝いをしたり、人権侵犯の被害者を救済したり、地域住民の皆さんに人権について関心を持ってもらえるような様々な啓発活動を行っています。

この制度は、官民一体となって人権擁護活動を行うことが望ましいという観点から設けられた制度で、諸外国には例を見ないものです。現在、約1万4千名の人権擁護委員が全国の各市町村に配置されています。

◆各種人権相談窓口

- ①みんなの人権110番 0570-10031110
②子どもの人権110番 0120-10071110

☆上下水道課からのお願い

○休止中の水道の使用を開始する際は、必ずご連絡ください。

○水道引き込みに伴う工事は、必ず町指定の給水指定工事店で施工し、加入に伴う届出を提出してください。

※無届けによる使用開始は法律・条例より罰せられます。

◆問合せ先 上下水道課 84-2361



第63回 水道週間 6月1日(火)～6月7日(日)

スローガン:「生活も ウイルス予防も 蛇口から」 安心・安全な水道に加入しましょう。

※今後の水道事業の取り組みについて、協力を得ることを目的として毎年実施しています。

☆家屋調査実施のお知らせ

～家屋の新・増築、取り壊した方は税務課へご連絡を～

税務課では、新築家屋・増築家屋や取り壊し家屋の把握に努めています。不動産登記申請、建築確認申請などの公的申請手続きをされた場合は、関係部署からの通知などで不動産の異動が把握できず、未登記などの場合、町では不動産の異動が把握できないことがあります。

公平で公正な課税を行うため固定資産税の対象となる建物の調査を随時実施しています。みなさまのご理解・ご協力をお願いします。

◆調査対象となる家屋

・未評価家屋 新築や増築をしたもので評価が済んでいない家屋

◆減失家屋

既に取り壊し済みの家屋

◆調査方法

・町の税務課職員が二人一組で伺い調査を行います。調査を行う際は、身分証(徴税吏員証)を提示し、調査の目的を説明してから行います。

◆問合せ先

税務課 課税係 84-6971

☆自動車税(種別割)の納期限は5月31日です

自動車税(種別割)の納期限は、4月1日現在で自動車所有(割賦販売契約の場合使用)している方に課税されます。

今年度の納期限は5月31日(月)です。

納期限までに、お近くのコンビニエンスストア、金融機関、郵便局または県税事務所窓口で必ず納付してください。

スマホ決済(PayPay、PayPay、LINEPay)および「Yahoo! 公金支払い」のサイトへ接続し、クレジットカードでの納付(利用期間は納期限まで。1件あたり330円の手数料がかかります。)

納付方法の詳細については、納税通知書に同封されているお知らせをご確認ください。

◆問合せ先

茨城県土浦県税事務所収納第一課 029-82217205 受付時間:午前8時30分から午後5時15分まで

※電話が混み合い、つながりにくいことがあります。

☆看護の仕事 相談会開催

◆開催日 5月20日(木) 7月15日(木) 10月7日(木) 令和4年2月3日(木)

◆開催時間 午後1時から午後3時まで

◆会場 ハローワーク龍ヶ崎

◆内容 看護職への就業相談および看護学校への進学を希望する方の進学相談

◆その他 県内のハローワーク(ハローワーク土浦 他)では開催日を別にして開催します。詳しくはお問い合わせください。

◆問合せ先 公益社団法人茨城県看護協会 茨城県ナースセンター 029-22217021



☆ふれあいサロン(視覚障害者相談)の開設について

茨城県視覚障害者協会では、4月から視覚障害者のための「ふれあいサロン」を開設します。視覚障害当事者が、障害者の立場で相談を受けられます。聞きたいことや悩みなどありましたら、お気軽にお越しください。

◆開催日 5月19日(水) 6月16日(水)

◆開催時間 午後1時30分から

※開催日および時間について、変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。

◆対象 県内に居住する視覚障害者とその家族および視覚障害者を支援する立場にある方

◆場所 茨城県立視覚障害者福祉センター2階 (水戸市袴塚1-4-64)

◆問合せ先 茨城県立視覚障害者協会 029-22210098

☆知的障害者巡回相談のお知らせ

本年も当町において、次のとおり巡回相談を実施いたします。

◆日時 8月20日(金) 午前10時30分から 午後2時30分まで

◆場所 河内町保健センター (河内町長竿369312)

※相談には事前の予約が必要となります。療育手帳の再判定が必要な方、新規で判定を希望される方なども、茨城県福祉相談センターへお問い合わせください。

029-22210800

※お問い合わせ先は、定員になり次第、締切らせていただきますのでご了承ください。



生涯学習のとびら

R 3. 5
vol.155

◆問合せ先 教育委員会事務局生涯学習G (中央公民館内) ☎ 84-2843

3月18日(木)、かわち学園の生徒がオンラインによる「いばらきっ子郷土検定」に参加しました。



3月27日(土)、町青少年相談員のみなさんが、牛久市の茨城農芸学院にお餅の差し入れを行いました。

この事業は、20年以上前から行っている事業です。相談員のみなさんは、つきたてのお餅に、こどもたちの更生を託していました。

お餅は、相談員のみなさんでつくりました。

消費生活相談員通信

VOL. 113

訪問購入(押し買い)に気をつけて! ~訪問して買い取りを行う業者との契約は慎重に~

事例

業者から衣類や食器などの不用品を買い取るという電話勧誘を受け、自宅の不用品を処分したいと思い、来訪を了承した。いざ来訪すると、**貴金属はないか**とつくづく聞いてきたので、指輪やネックレスを買い取ってもらった。後になって、**買取価格が安すぎる**と思った。貴金属を返してほしい。



ひとことアドバイス

- 不要な勧誘はきっぱり断り、売るつもりのない貴金属等を安易にみせることは避けましょう。
- 売却したときは、業者から**契約書面**をもらい、**クーリングオフ**について書かれているか確認をしましょう。
- クーリングオフ期間内(8日以内)**は、業者に物品の引き渡しを拒むことができます。売却の契約をしても、その場で**すぐ物品を引き渡す必要はありません**。ただし、一部物品(※家具、大型家電、本、CD、DVDなど)は、クーリングオフをはじめ、訪問購入の規定が適用されませんので、注意しましょう。
- 突然の訪問勧誘**は、**法律違反**です。(不招請勧誘の禁止)

◆問合せ先 経済課 消費生活相談係 ☎ 84-6975

Information on a Kawachi Life

★稲敷東南部都市計画区域マスタープラン案の縦覧について

都市の将来像を示す「都市計画マスタープラン」に係る都市計画の案について、都市計画法の規定に基づき縦覧を行います。案に対しご意見のある方は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

◆案の内容

都市計画区域マスタープラン

◆縦覧期間

5月17日(月)から
5月31日(月)まで

※土曜日、日曜日および祝祭日は除きます。

◆意見書の提出

縦覧場所に備えつけもしくは県ホームページに掲載の様式に必要事項を記載し、持参または郵送にて提出してください。

◆提出先

茨城県知事 大井川 和彦
(茨城県土木部都市局都市計画課扱い) あて

〒310-1855

水戸市笠原町978番6

茨城県土木部都市局都市計画課

☎ 029-301-4592

都市整備課 ☎ 84-6957

★経済センサス活動調査にご協力をお願いします

総務省と経済産業省は、令和3年6月1日現在で、全国のすべての事業所および企業を対象に「令和3年経済センサス活動調査」を実施します。この調査は、「令和元年経済センサス基礎調査」等によって得られた事業所および企業の情報を活用して、売上高など経営項目の把握に重点を置いて実施します。

調査票は茨城県知事が任命した調査員がお伺いして直接配布するか、国が郵送します。調査員がお伺いする場合は、必ず「調査員証」や「従事者用腕章」を身に付けておきますのでご確認ください。みなさまの調査へのご理解とご回答をよろしくお願いいたします。



経済センサス活動調査



犬・猫の不妊・去勢手術補助金について

犬や猫がみだりに繁殖することを抑制して、殺処分や野良犬・野良猫になることを防止し、動物愛護の心を育むため、飼い犬と飼い猫の不妊・去勢手術の費用の一部を補助します。

補助対象者

町内に居住する20歳以上の方

補助要件

- 補助対象者と同一世帯の家族に町税等の未納がないこと。
- 犬については、町に登録がされており、狂犬病予防注射を受けていること。

補助額

- 不妊手術・・・4,000円
- 去勢手術・・・3,000円

※予算の枠を超えた時点で受付終了となります。

申請から補助金交付まで

- ①所定の申請書に必要事項を記載して、提出して下さい。
 - ②町から補助金の交付決定を受けた後に不妊・去勢手術を行って下さい。
 - ③不妊・去勢手術を受けた後に、補助金の請求書と動物病院の領収書を併せて、提出して下さい。
- ※領収書で手術の費用が確認できない場合は、**明細書等(手術の費用を確認できるもの)の添付が必要です。**
- ④請求書の提出があつてから概ね1か月程度で、指定の銀行口座へ補助金を入金いたします。

◆申込・問合せ先

都市整備課(本庁舎裏側・第2分庁舎) ☎ 84-6956

認定こども園で入園式

4月3日(土)、各認定こども園の入園式が行われ、かわち認定こども園に19名、かなえつ認定こども園に11名が入園しました。

園児のみなさんは、これから環境が変わり、不安を感じることもあると思いますが、たくさんのお友達や先生と過ごす時間が、楽しさに変えてくれると思います。みなさん元気に通園しましょう。

(写真は、かわち認定こども園の入園式から)



入園式は、各クラスごとに行われました。



こども園、たのしいよ!



先生やお友達とたくさん遊ぼうね。

かわち学園で入学式

4月7日(水)、かわち学園の入学式が行われ、29名の新1年生が、これから9年間を送ることになる学び舎に小さな一歩を踏み出しました。

式は、新1年生のみなさんが緊張した表情で入場しましたが、先生から名前を呼ばれると、元気よく大きな声で「はい!」と返事をして、頼もしさを感じられる場面がありました。



保護者のみなさんに見守られて入場



教科書と交通安全帽子を受け取りました。



教室で先生の話真剣に聞く新1年生のみなさん

新しい行政相談委員を紹介しす

～めざそう 住みよい まちづくり～

行政相談委員は、住民のみなさまの身近な相談相手として、行政に関する相談などを受け付け、その解決のための活動をしています。毎日の暮らしの中で、困っていること、悩んでいることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

○河内町担当行政相談委員

氏名 岩橋 弘
(4月就任)
住所 田川 251
電話番号 86-2516



◆問合せ先

茨城行政監視行政相談センター
☎ 0570-090110
(全国共通ナビダイヤル)

災害時における食料供給に関する協定を締結しました

4月13日(火)、町はライステクノロジーかわち株式会社と災害時における食料物資供給に関する協定の締結式を行いました。

また、河内町産の米をペースト状に加工したライスジュレを使用して、常温でも食べられる「さげごはん缶詰」を町の災害時に非常食として備蓄するため約1万食分を納品しました。



協定書を持つ土屋社長(写真左)と町長

シニアスポーツ競技会を開催

高齢者の健康な生活と、生きがいのある生活を目指すことを目的として、町総合グラウンドを会場に4月7日(水)に輪投げ(参加者49名)、8日(木)にペタンク(参加者69名)を競い合いました。参加者の最高齢者は、100歳の平川正義さん(源清田地区)で、ペタンクの部に参加され、特別表彰が贈られました。各競技の優勝チームは、輪投げの部が「下金江津たぬき」、ペタンクの部が「上金江津第3A」でした。

両日ともに晴天の中、参加者のみなさんが真剣に競技しているのがとても印象的でした。



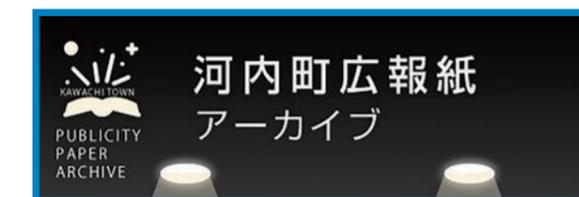
ボールの行方に参加者は熱視線!

過去の「広報かわち」が町ホームページでご覧になれます。

町ホームページの「河内町広報紙アーカイブ」では、町広報紙の創刊号から最新号までをデータ(PDF)でご覧になれます。

創刊号は、昭和33年(1958年)5月25日です。同年の2月15日に旧河内村(生板村、源清田村および長竿村が合併)と旧金江津村が合併して、新生河内村が誕生したことに伴い、「広報かわち」が発行されました。平成8年6月1日からは町制施行により河内町へと名称が変更になりましたが、継続して広報紙は発行され、現在は600号を超え発行しています。

これからも町民のみなさんに見ていただける広報紙を目指します。



町ホームページの画面上で、上記をクリックしていただくと創刊号からの広報かわちがご覧になれます(一部欠号もあります。)



保健センターだより



改めて、新型コロナウイルスについて考えてみましょう！

◆ 相談・受診の目安と注意点 ◆

PCR検査など感染を調べる検査は、相談内容から感染の疑いがあると医師が個別に判断した場合に行われます。感染が疑われる場合は、まずはかかりつけ医など地域の医療機関へ電話相談してください。

かかりつけ医などに電話相談する目安

- ▶息苦しさ（呼吸困難）
- ▶強いだるさ（倦怠感）
- ▶高熱等の強い症状のいずれかがある

重症化しやすい人
(高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (COPD 等) などの基礎疾患がある、透析を受けている、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている)
または妊婦で比較的軽い風邪症状がある

- ▶比較的軽い風邪症状が続く

電話相談

4日以上続く

必ず電話相談

すぐに電話相談

※自分が強い症状だと感じるときや、解熱剤を飲み続けなければならない状態のときもすぐに電話相談してください。

かかりつけ医がないとき、夜間・休日は、下記の相談窓口へ

- 竜ヶ崎保健所：0297-62-2161 受付時間 / 午前9時から午後5時まで (月曜日～金曜日)
- 茨城県庁内：029-301-3200 受付時間 / 午前8時30分から午後10時まで (土日祝日も実施)

医療機関にかかるときのお願い

- 受診前に必ず電話相談をして、通院時間を決定してください
- 通院時間を厳守して、マスクを着用してください
- 医療機関の指示に従って受診してください
- 公共交通機関の利用を避けてください

感染予防を続けましょう！

新型コロナウイルスは、主に飛沫感染、接触感染によりうつるといわれています。感染予防には、正しい予防対策を行うことが大切です。

飛沫感染とは…

感染者の咳やくしゃみ、会話などで飛び散るウイルスを含んだ飛沫（つば・しぶき）を口や鼻から吸い込むことで感染します。

●咳エチケットで感染を広げない！

接触感染とは…

感染者への直接的な接触、間接的にウイルスに汚染されたドアノブなどに触れることで手指が汚染され、その手から口や鼻などの粘膜などを介して感染します。

●こまめな手洗いで予防！

感染リスクが高まる場面

- ・ 飲酒を伴う懇親会等 → 気分が高揚し注意力が低下する。近距離、大声になりやすい。
- ・ 大人数や長時間におよぶ飲食 → 大人数の場合、大声になり飛沫がとびやすくなる。
- ・ マスクなしでの会話 → カラオケや、車・バスで移動する際も注意が必要。

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84 - 4486



食育だより VOL.120

～こころとからだを育む食育～

「健康投資 (= 健診)」 していますか？

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84 - 4486

～体重が気になる方に…減量のコツ～

内臓脂肪には、皮下脂肪と比べ増えやすく、減りやすいという特徴があります。内臓脂肪を減らすため、食事と運動に簡単な工夫をしてみましょう。

食事でエネルギーダウン

“ベジファースト”で食べる！

食事の時は、野菜から先に食べると食物繊維で空腹感が減り、食べ過ぎや早食いの予防になります。野菜やきのこ類に多く含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇を穏やかにし、脂肪をため込みにくくします。

1日3食 規則正しく！

食事の間隔が長ければ長いほど、食べ物の吸収がよくなり、次に食べたときに血糖値が急上昇を起こします。1日3食、規則正しい食事で太りにくい体になります。

調理法や食材を選ぶときに！

同じ量でも、揚げる、炒めるのではなく、茹でる、蒸す、網焼きで油をカットできます。



えのきたけは食物繊維が豊富に含まれており、「ベジファースト」にも適しています！

運動でエネルギーダウン

歩いてみよう！

継続して少しきつい、と思うくらいの負荷をかけることで、脂肪を燃やし、効率的に内臓脂肪を減らすことができます。全身の筋肉を使うウォーキングがおすすめです。

日常生活で動くことを増やそう！

運動する時間が取れない方は、日常生活での活動を増やすのがおすすめです。



キッチン菜の花会 おすすめ

今月のレシピ

～なめ茸～



材料 (約小鉢2つ分)

えのきたけ 300g (2cm 位の長さに切る)	しょうゆ 大さじ 2 と 1/2
	酒 大さじ 3
	みりん 大さじ 1

<作り方>

- 鍋にしょうゆ、酒、みりん、えのきたけを入れ、蓋をして弱火～中火で時々混ぜながら煮る。
- 5分くらいで蓋をとり、汁気がなくなるまで混ぜ合わせ、て出来上がり。

レシビ提供
♥キッチン菜の花会
副会長 篠本 千恵子さん♥

※「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。



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、遊びに来て下さい!みんな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。



6月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
2	水	作って遊ぼう! 「ゆらゆらてるてるぼうず」
4	金	自由遊び
7	月	自由遊び
9	水	英語で遊ぼう!
11	金	自由遊び
14	月	自由遊び
16	水	ぐりぐらのおはなしなあ~に?
18	金	自由遊び
21	月	自由遊び
23	水	自由遊び
25	金	あかちゃんひろば
28	月	自由遊び
30	水	自由遊び

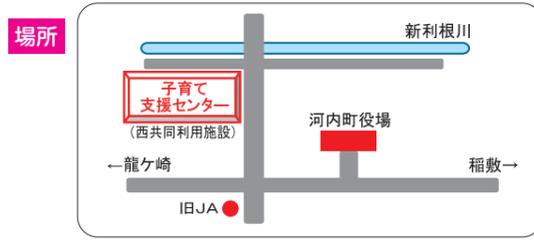
利用時間・持ち物
 ・月、水、金曜日(予約不要)
 (祝日・お盆休み・年末年始の休みを除く)
 ・時間:午前10時から午後1時30分まで
 ・対象:0歳~就学前のお子様とお家の方
 ・持ち物:着替え・水筒(飲み物)など
 ・ごみ・オムツは持ち帰りをお願いします。

6/2(水)
【作って遊ぼう!ゆらゆらてるてるぼうず】
 紙皿を使ってかわいいてるてるぼうずを作ってみましょう。
 時間:午前10時30分から 定員:4組

6/9(水)【英語で遊ぼう!】
 親子と一緒に英語で遊んで楽しく過ごしましょう!
 時間:午前10時30分から午前11時まで
 ※動きやすい服装をお願いします。
 定員 4組(事前に予約をお願いします。)
 (予約受付期間 5/31まで)
 受付日時:土日祝日を除く午前9時から午後5時まで

6/16(水)【ぐりぐらのおはなしなあ~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? わくわくするね!
 時間:午前10時30分から午前11時まで

6/25(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:午前10時30分から午前11時まで
 対象:生後4か月~1歳くらいのお子様(予約不要)



6月は「ゆらゆらてるてるぼうず」を作ってみましょう!



地域包括支援センター だより

茨城県知事認定の介護予防体操
 生きがい・若返り・仲間づくり・健康・介護予防に!

受講生募集



シルバーリハビリ体操指導士 3級養成講座

◆◆◆ 3級養成講座のご案内 ◆◆◆

- 【受講資格】**
- ① 河内町在住で、常勤の職についていない方
 - ② おおむね50歳以上の方
 - ③ 全5回の日程に参加できる方
 - ④ 地域で体操普及のボランティア活動ができる方
- 【募集人数】** 20名程度
【受講料】 無料
【講師】 県立健康プラザ職員 および 町内在住シルバーリハビリ体操1級指導士
【開催日程】



開催日	時間	会場
① 6月29日(火)	午前9時45分から午後3時45分	健康プラザ(水戸市) ※この日は町で送迎します
② 7月5日(月)		
③ 7月12日(月)	午前10時から午後3時45分	河内町保健センター
④ 7月21日(水)		
⑤ 7月26日(月)		

【申込締切】 6月18日(金)

【申込・問合せ先】 地域包括支援センター ☎60-4071



5月の納税等

軽自動車税（全期） | 納付期限は
5月31日です。
—お知らせ—
※納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

行政書士による無料相談（要予約）

- ◆日時 5月15日（土）午前10時から正午まで
- ◆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をいたします。※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）

ストップ 不法電波！

総務省では、6月1日から10日までを「電波利用環境保護周知啓発強化期間」として、電波を正しく利用していただくための周知・啓発活動および不法無線局の取締りを強化しています。
安全で豊かな社会を実現するために、電波はルールを守り、正しく使いましょう。
○不法無線局による混信・妨害 ☎03-6238-1939
○テレビ・ラジオの受信障がい ☎03-6238-1945

航空機騒音測定結果（速報）

令和3年1月分

測定局	設置場所	Lden (dB)
下加納局 (NAA)	愛宕神社	46.9
河内局 (NAA)	中央公民館	54.1
金江津局 (県)	東共同利用施設 (つつみ会館)	47.3
田川局 (県)	田川共同利用施設	55.3

※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「成田空港環境こみゆにてい」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、タクシー運賃の一部(最大920円)を助成します。助成には申請が必要となりますのでお問い合わせください。
◆問合せ先 福祉課 ☎84-6981



町長の動静

～4月の主な行事～

- 1日 辞令交付式
庁議
教職員辞令交付式
- 2日 稲敷広域消防本部消防長挨拶
- 3日 かわち認定こども園入園式
- 5日 竜ヶ崎土木協会会計監査
- 7日 かわち学園入学式
- 13日 ライステクノロジーかわち株式会社との災害協定締結式
自衛官募集相談員委嘱式
- 16日 利根川左岸堤防建設促進協議会幹事会
- 18日 消防団新入団員等任命書交付式
- 20日 臨時議会
- 22日 成田国際空港の更なる機能強化に係る意見交換会
- 23日 市町村長・市町村議会議長会議
- 30日 成田線開業120周年記念事業成田駅到着式

一人で悩まないで迷わずご相談を！

財務省関東財務局水戸財務事務所では、無料相談を受け付けています。
○詐欺的な投資勧誘相談（未公開株、社債、ファンド）
○電子マネー詐欺相談（架空請求、サクラサイト）
☎029-221-3195（月曜日から金曜日までの午前8時30分から正午、午後1時から午後5時まで 祝祭日を除く）
○多重債務相談（各種ローンの悩み相談）
☎029-221-3190（月曜日から金曜日までの午前8時30分から正午、午後1時から午後4時30分まで 祝祭日を除く）

各課の紹介

町民のみなさまに役場の仕事を知っていただくために掲載をしました「各課の紹介」は、今回で最後となります。広報かわちは、これからも、町の知りたいことを掲載していきますので、ご期待ください。

教育委員会事務局

主な仕事

- 学校教育内容の指導に関すること
- 生徒指導および教育支援に関すること など

指導室（直通電話：84-3322）

学校教育グループ（直通電話：84-3322）庶務係、学校教育係および学校給食係

庶務係の主な仕事

- 教育委員会の会議に関すること
- 教育財産の管理に関すること など

学校給食係の主な仕事

- 給食室の衛生管理に関すること
- 調理員の管理に関すること など

学校教育係の主な仕事

- 学校の安全に関すること
- 児童、生徒の就学に関すること など



令和2年9月から、かわち学園の給食費が無償化になりました。

入学祝品支給事業が始まります

教育委員会では、お子様の健やかな成長を願い、保護者の負担を軽減するため、かわち学園に入学する児童（対象は、令和4年度新入学児童からになります。）に入学祝品を贈呈する事業を開始します。

◇入学祝品◇

- ・ランドセル
- ・体操服一式（長袖ジャージ上下、Tシャツ、ハーフパンツ）



生涯学習グループ（直通電話：84-2843）生涯学習係、社会体育係および公民館係

生涯学習係の主な仕事

- 文化財に関すること
- 青少年の健全育成に関すること など

社会体育係の主な仕事

- 体育、スポーツ、レクリエーション活動に関すること など

公民館係の主な仕事

- 公民館講座、サークル活動に関すること
- 図書室の管理運営に関すること など



令和2年12月にテニスコートが新しくなりました。ぜひご利用ください。