

かわち



夢いっぱい 新一年生♪

<主な内容>

- 新しい農業委員を紹介します P6
- 地区集会施設整備補助金制度のご案内 P9
- 小児救急医療電話相談 P10
- ロタウイルス任意予防接種の費用を一部助成します ... P13

写真：金江津小学校入学式から

◆ 定例相談 ◆

心配ごと相談

日時 6月1日(水) } 午前10時～正午
6月15日(水) }
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 FAX84-4730

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
FAX0120-84-5013

交通事故相談

日時 月～金曜日
午前9時～正午 午後1時～4時45分
弁護士相談 第1・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) 3件(6)
死者数 0人(0)
負傷者数 3人(6)
竜ヶ崎警察署調べ

◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた 3人 転入 19人
おくやみ 11人 転出 65人

◆ 人口・世帯 ◆

平成28年4月1日現在

人口 9,379人 (-54)
男 4,657人 (-28)
女 4,722人 (-26)
世帯数 3,375世帯 (-6)

◆ TELガイド ◆

役場	☎84-2111	教育委員会	学校教育G	☎84-3322
	FAX84-4357	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) ◆

	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
5日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	竜ヶ崎医院 ☎62-0550	細井クリニック ☎66-2000
12日	和田医院 ☎029-894-2412	龍ヶ崎大徳 ヘルシークリニック ☎64-3133	秋本脳神経外科 ☎64-3311
19日	角崎クリニック ☎029-787-6030	吉澤胃腸内科医院 ☎66-0977	菊地整形外科 ☎64-6111
26日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	斎藤クリニック ☎64-3527	ひかりの森 内科クリニック ☎85-5601

※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。

救急医療情報コントロールセンター ☎029-241-4199

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 7・21 C地区 14・28	A地区 11 C地区 25
B地区 9・23 D地区 2・16・30	B地区 11 D地区 25
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2日



☆平成28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。「年金なんて…」と思われる方もありませんが、国民年金は老後だけでなく、安心でお得な現役世代の強い味方です。

- 国民年金は国が運営
 - ・国が責任をもって運営しているの、安心です。
 - ・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涯の保障です。
 - 万が一の時も保障されます
 - ・けがや病気などが原因で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、現役時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。

平成28年度国民年金保険料の納付額は16,260円（月額）です。保険料は、納付案内書に記載されている納付期限までに納めましょう。保険料を未納のままにしておきますと、障がいや遺族の年金、また老後の年金が受けられなくなる可能性があります。

日本年金機構から4月上旬に「納付書」が送付されます。現金での納付は、金融機関・郵便局・コンビニの窓口となります。6か月・1年分前払いすると、保険料が割引になります。

口座振替をご利用されますと手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。またクレジットカード納付や電子納付などの納付方法もございます。ご希望の方はご相談ください。

◆問合せ先
日本年金機構 土浦年金事務所
TEL 029-825-1117
町民課 年金医療福祉係
TEL 84-2111（内線182）

☆稲敷広域消防 吏員募集

◆試験日
平成28年7月24日(日)

◆試験会場
流通経済大学
龍ヶ崎キャンパス(予定)

◆職種
消防吏員(地方公務員)

◆採用予定人数
男女20名程度

◆採用期日
平成29年4月1日

◆受付期間
平成28年6月1日(水)～6月21日(火)

◆受付・問合せ先
稲敷広域消防本部 総務課
龍ヶ崎市357-1番地の1
TEL 64-3743

※詳しくは、消防本部総務課までお問い合わせください。
なお、稲敷広域ホームページへも掲載しています。



河内町内小・中学校等の放射線量率測定結果 (平成28年4月13日測定)
(単位マイクロシーベルト/時)

施設名	測定場所	測定時刻	天候	測定値	
				地上0.5m	地上1m
河内町役場	駐車場	8:30	くもり		0.051
生板小学校	校庭	14:00	くもり	0.091	
みずほ小学校	校庭	9:15	くもり	0.091	
金江津小学校	校庭	15:30	くもり	0.074	
河内中学校	校庭	9:00	くもり		0.081
金江津中学校	校庭	7:30	くもり		0.093
かわち認定こども園	園庭	13:00	くもり	0.092	0.088
かなえつ認定こども園	園庭	10:00	くもり	0.072	0.068

※放射線量率測定の結果は、1日のうち屋外に8時間、屋内に16時間滞在するという生活パターンを仮定(注)して、年間の被ばく線量が1ミリシーベルトより低い値です。
(注)年間の被ばく線量が1ミリシーベルトとなる放射線量率は0.23マイクロシーベルト/時間です。

◆問合せ先 総務課 TEL 84-2111 / 教育委員会事務局 TEL 84-3322

☆人権擁護委員による「全国一斉特設人権相談」を実施します

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、その日を中心に「全国一斉特設人権相談」を実施し、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。これを受けて、茨城県人権擁護委員連合会では、この「人権擁護委員の日」に、下記のとおり特設人権相談を実施します。地元の人権擁護委員が、人権問題等でお困りの方々からの相談を受け付けます。

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。

なお、河内町には、次の人権擁護委員がいます。

○特設人権相談開設日時
平成28年6月1日(水)
午前10時～正午

◆開設場所
第2地区共同利用施設
(福祉センター隣)

○人権擁護委員
北口たか子氏
北嶋 泰子氏
木村 武子氏
熊木 恒夫氏



☆生活やお仕事などでお困りの方の総合的な支援を行います

昨年4月から「生活困窮者自立支援制度」が始まり、相談窓口が開設されました。働きたくても働けない、住むところがないなど、生活全般にわたる困りごとをお聞かせください。

◆ご家族など、まわりの方からの相談でも受付いたします。

◆相談場所 河内町役場

◆問合せ先
茨城県南関東市民センター 地域福祉室
TEL 029-822-1724
河内町役場 福祉課
TEL 84-2111 (内線173)

【受付時間】
月～金曜日(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後5時

児童扶養手当額の改正についてのお知らせ

平成28年4月より、児童扶養手当額が次のとおり引き上げられました。(平成28年の定期払い8月分以降)

◆手当額【月額】

	平成27年度
全部支給	42,000円
一部支給	41,990円～9,910円

↓

	平成28年度
全部支給	42,330円
一部支給	42,320円～9,990円

◆問合せ先
福祉課 社会福祉係 TEL 84-2111 (内線175)

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 平成28年7月4日(月) 午前10時～午後3時
- ◆場所 河内町福祉センター(住所:河内町生板9593)

※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は、茨城県福祉相談センター TEL 029-221-4150 へお問い合わせください。(ただし、18歳以上の方が対象となります。) また、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。

高齢者住宅に住宅用火災警報器を設置しました

3月13日(日)、町内の70歳以上のみの世帯を対象に、町消防団と民生委員が協力して住宅用火災警報器を設置しました。

この取り組みは、以前より行われているもので、火災の早期発見と住宅火災から人命および財産を守り、安心安全な生活を支援することを目的としています。



小学校新一年生のためにいただきました



◆目録◆ 交通安全帽子 稲敷農業協同組合 (敬称略)



◆目録◆ 防犯ブザー 常陽銀行竜崎支店 (敬称略)

- ◎平成28年度新一年生数
- ・生板小学校 16人
 - ・みずほ小学校 18人
 - ・金江津小学校 13人
 - ・河内中学校 60人
 - ・金江津中学校 8人

小中学校で入学式

4月7日(木)、町内の各小中学校で入学式が行われました。今年度は、小中学校合わせて115人の新入生が新たに学校生活をスタートしました。町内の各小中学校では、新入生が元気に入場し、担任の先生から名前を呼ばれると、元気よく大きな声で「はいー」と返事をしていました。

新1年生に声かけ運動

交通安全母の会

4月7日(木)、小学校の入学式にあわせ、交通安全母の会の役員による「交通安全声かけ運動」が行われました。新一年生に、交通安全のメッセージカードや筆記用具を手渡し、「車に気を付けて元気に登校してね」と声かけを行いました。

(写真：金江津小学校から)



(写真：河内中学校から)

平成28年度

河内町消防団 ~新入団員任命書交付式~

4月17日(日)、新入団員任命書交付式が役場大会議室で行われました。今年は、12名が新たに河内町消防団に加わり、諸岡団長より任命書の交付を受けました。また、新入団員を代表し野澤禎弘さん(第4分団第1小隊)が新入団員宣誓を行いました。

平成28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。



新入団員のみなさん

- ◆本部役員◆
- 団長 諸岡 周示
 - 副団長 高橋 貢博
 - 副団長 大野 宏樹
 - 副団長 田中 泰貴
 - 副団長 古手 良磨
 - 指導員兼第1方面隊長 高仲 利明
 - 指導員兼第3方面隊長 石田 佳弘
 - 指導員兼第1分団隊長 坂本 勇紀
 - 指導員兼第2分団隊長 荒井 成貴
 - 指導員兼第3分団隊長 沼崎 一城
 - 指導員兼第4分団隊長 沼崎 成貴
 - 指導員兼第5分団隊長 小松崎 崇司
 - 指導員兼第6分団隊長 佐久間 利昭

- ◆分団・小隊長◆
- 第1分団 第1小隊長 小島 敏幸
 - 第2分団 第1小隊長 大久保 祐誠
 - 第3分団 第1小隊長 佐藤 典之
 - 第2小隊長 桜井 祐輝
 - 第3分団 第1小隊長 秋本 佳樹
 - 第2小隊長 山本 健介
 - 第3分団 第1小隊長 糸川 一夫
 - 第2小隊長 饗場 公彦
 - 第4分団 第1小隊長 瀬理 洋英
 - 第2小隊長 垣沼 幸
 - 第5分団 第1小隊長 町田 泰彬
 - 第2小隊長 桜井 正人
 - 第6分団 第1小隊長 福田 正人
 - 第2小隊長 石橋 利朗
 - 第7分団 第3小隊長 大野喜美子



本部役員のみなさん

熊本地震における支援物資について

4月19日(火)、町は熊本地震における被災地支援のため、支援物資を送りました。

これは、町の備蓄品が被災地で有効に活用されるよう、熊本県および物資を必要としている宇土市と連絡を取り、直接避難所へ送ったものです。

◆支援先
熊本県 宇土市 (宇土市民体育館)

- ◆支援物資内訳
- ・飲料水 2ℓ 1,900本
 - ・ビスケット 4,800食

消防車両が貸与されました

消防車両の老朽化による交換のため、町より各小隊へ消防車両が貸与されました。

貸与された小隊は以下のとおりです。

- 第1分団第1小隊、第2分団第1小隊、第4分団第1小隊
- 第5分団第1小隊、第6分団第2小隊



茨城県高圧ガス保安協会と 災害協定を締結しました

3月22日(火)、町は茨城県高圧ガス保安協会と『災害時におけるLPガス等供給協力に関する協定』を締結しました。
この協定は、町で災害が発生した際に、町から要請を受けた茨城県高圧ガス保安協会江戸崎支部が、被災者に対し、LPガスを提供することにより救援活動の協力を行うことを目的に締結しました。
町では、今後も引き続き防災対策に取り組んでまいります。



新設小中一貫校建設工事進捗状況

4月12日(火)、校舎内部にケヤキの木が設置されました。この木は、樹齢300年を超えるもので、長年の風雪に耐え抜いたこのケヤキのように、児童・生徒がたくましく育ってほしいという願いが込められています。
また、ケヤキは、町の木にも制定されており、大地にしっかり根を下ろし大空に向かってそびえ立つ姿は、町の発展と躍動を象徴しています。4月からは躯体工事(主体構造の建設)も開始され、一部型枠が設置されています。



写真：平成28年4月12日撮影

☆河内町高齢者講演会の開催☆

今回の講演は、いつまでも若々しくさっそうと生きる生活術をテーマに、歯磨きや食べ物、部屋で出来る筋力トレーニングなど健康全般についての講演を行います。
今回は以前にもお世話になりました古谷信義先生の講演で、これからの生活に役立つお話をさせていただきます(笑って笑って元気アップの漫談風講演です)。なお、受講希望者は、申込制となっております。

- ◆日 時 平成28年6月15日(水) 午前10時より
- ◆会 場 河内町農村環境改善センター
- ◆対 象 者 高齢者
- ◆講演内容 「いつまでも若々しくさっそうと生きる生活術」
講師：ヘルスサポート21 主宰 古谷 信義
- ◆申込方法 シニアクラブ会員の方は、単位会長へ申し込んで下さい。
また、どこにも属さない方で受講希望者は、役場または、河内町社会福祉協議会へ直接申し込んで下さい。
- ◆問合せ先 福祉課 社会福祉係 TEL 84-2111 (内線176)
河内町社会福祉協議会 TEL 84-2830



前回の古谷先生の講演

☆新しい農業委員を紹介します

農業委員会等に関する法律が改正され、平成28年4月1日からは、農業委員の選出方法が公職選挙法に基づく選挙制から、農業者、農業者の組織団体等に候補者の推薦を求め、公募を行い、議会の同意を得て市町村長からの任命制に変わりました。また、新たに農業委員と連携して地域で活動する農地利用最適化推進委員を設置しました。

【農業委員10名】(敬称略)

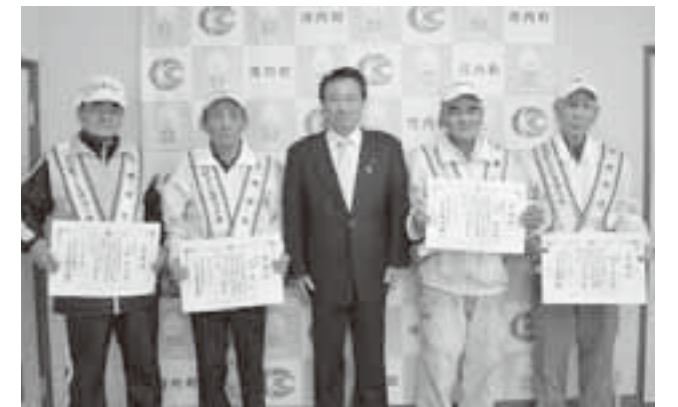
会 長	松 川 勝 則	(下 加 納)
会長代理	田 口 文 男	(手 栗)
	川 村 忠 昭	(小 林 町 歩)
	鈴 木 実	(源 清 田)
	栗 山 功	(下 加 納)
	雑 賀 善 徳	(長 竿)
	大 野 和 巳	(生 板)
	長 谷 川 清	(下 加 納)
	大 原 和 子	(片 巻)
	野 澤 秀 年	(長 竿)

【農地利用最適化推進委員 8名】(敬称略)

村 野 誠	(竜ヶ崎町歩)
大 竹 清	(長 竿)
駒 塚 薫	(金 江 津)
大 野 俊 一	(生 板)
小 更 和 也	(長 竿)
杉 山 隆 男	(古 河 林)
野 中 潤 一	(平 三 郎)
高 橋 衛	(金 江 津)

感謝状が贈呈されました

4月8日(金)、平成27年度交通安全県民運動模範推進者感謝状伝達式が行われました。
この感謝状は、茨城県交通対策協議会会長の橋本昌知事より伝達されたもので、交通安全県民運動を積極的に推進され、他の模範となっている方を褒賞するものです。
平成27年度は河内町より4名の方々が受賞され、受賞者の皆さんは、立哨活動など地域に根ざした交通安全運動を実践し、児童・生徒の交通事故防止に貢献していただいております。



写真：左から 石坂岩美 さん、田口 実 さん、鈴木和雄 さん、鈴木博夫 さん

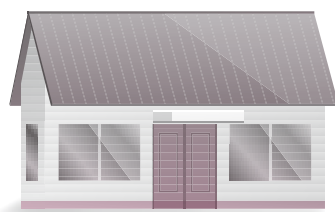
春の交通事故防止県民運動 ～気をつけて 子供に自転車 おとしより～

4月6日(水)、ミニストップ金江津店前で街頭キャンペーンを実施しました。
当日は、竜ヶ崎警察署をはじめ関係団体の協力により、通勤途中のドライバーにキャンペーングッズ等を手渡し、運動の周知と交通安全の啓発を行いました。



地区集会施設整備補助金制度のご案内

地域住民のコミュニケーションの場として集会施設（公会堂・集会所・集落センター）を建設または補修等をする場合に、その費用の一部を補助する制度を創設しました。



◆補助金の額◆

対象区域		補助率	限度額
成田空港周辺における 航空機の騒音区域 (騒防法第一種区域及び隣接区域)	新築整備	本体工事費の4分の3以内	1,000万円
	補修改修	本体工事費の4分の3以内	500万円
上記以外の区域	新築整備	本体工事費の2分の1以内	500万円
	補修改修	本体工事費の4分の3以内	250万円

※土地購入費、外構工事、造成工事、既存施設の解体工事、備品および消耗品等は補助対象外になります。

〇工事を実施する場合は、計画の段階から総務課へご相談ください。

◆問合せ先◆ 河内町役場 総務課 TEL 84-2111 (内線121)

平成28年 経済センサスー活動調査を実施します。



◆問合せ先 企画財務課 TEL 84-2111 (内線162)

経済センサスー活動調査は、我が国における産業構造を包括的に明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、「統計法」という法律に基づいた報告義務のある基幹統計調査です。

平成28年6月1日現在で、全国すべての事業所・企業を対象に経済センサスー活動調査を実施いたしますので、ご回答よろしくお願いいたします。

総務省・経済産業省

生涯学習のとびら

H28.vol.109

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

自己の充実・啓発や生活の向上のために、自発的に自分にあった方法で生涯を通じて行う学習…それが『生涯学習』です。『生涯学習のとびら』では、定期的に生涯学習に関する情報(案内や結果など)を提供、お知らせしていきます。

第3回 グラウンド・ゴルフ大会開催について

- ◆日時 平成28年6月11日(土)(雨天中止)
開会式 午前9時～(午前8時30分受付開始)
- ◆場所 河内町総合グラウンド
- ◆参加資格 町内に居住勤務している方
※小・中学生は保護者同伴をお願いします。
- ◆競技方法 16ホールストロークプレー(標準コース8ホールを2周します)
※日本グラウンド・ゴルフ協会ルール採用
※河内町グラウンド・ゴルフ大会特別ルール採用
- ◆募集人員 40名(先着順)※締め切りは5月31日当日申し込みまで
- ◆申込方法 所定の参加申込書(申込用紙は中央公民館にあります。)
必要事項を記入して教育委員会生涯学習グループ(中央公民館)に提出してください。
- ◆表彰 優勝、準優勝、第3位に賞状および商品を授与します。参加賞あり。
- ◆その他 組み合わせやスタートホールは当日発表します。



☆先日、大好評で開催した第1回大利根寄席ですが、今後も受賞作品について、機会を設けて第2回大利根寄席として開催してまいりたいと考えております。その際は広報等でお知らせいたします。



なお、「第1回大利根寄席」は宝くじの助成金で実施した社会貢献広報事業で、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業を活用し開催しました。



子育て支援センターからの おしらせ

「かんばん一む」 & 「ふれあいランド」

支援センター連絡先

かわち認定こども園
「かんばん一む」
TEL 84-2657

かなえつ認定こども園
「ふれあいランド」
TEL 86-2616

6 「一緒に遊ぼうタイム」の予定です!

	かわち認定こども園 かんばん一む	かなえつ認定こども園 ふれあいランド
1 水	園庭開放	おはなしなにかな
2 木		開放日
3 金		開放日
4 土		
5 日		
6 月	園庭開放	おはなしなにかな
7 火		いっしょにあそぼう
8 水		開放日
9 木		★つくってあそぼう
10 金		開放日
11 土		
12 日		
13 月	園庭開放	おはなしなにかな
14 火		ふれあいあそび
15 水		開放日
16 木		身体測定
17 金		開放日
18 土		
19 日		
20 月	園庭開放	おはなしなにかな
21 火		いっしょにあそぼう
22 水		開放日
23 木		★つくってあそぼう
24 金		開放日
25 土		
26 日		
27 月	園庭開放	おはなしなにかな
28 火		リズムあそび
29 水		開放日
30 木		★つくってあそぼう

かえるがびよん!

いもむし
ごろごろ!

どうぶつ
スティック!

いっしょにあそぼう

お友だちや、パパママとリズムダンスやふれあい遊びなどを楽しめます!

身体測定

どれくらい大きくなったかな?身長と体重を測ります。

開放日

支援センターやお外で、一緒に遊んだりお話ししたりしましょう。ママ同士パパ同士コミュニケーションの場にしてください。

つくってあそぼう

お家の人と一緒に簡単なおもちゃなどを作って遊びます!

おはなしなにかな

絵本の読み聞かせやお話シアターを楽しめます。どんなおはなしかな?

今月のおはなし

「うずらちゃんのかくれんぼ」
「ぞうくんのさんぽ」
「はらぺこあおむし」
「はぶらしゴシゴシ」 ほか

おしらせ

かわち認定こども園「かんばん一む」は園の都合により今年度は園庭開放となっています。

利用時間


- 月曜日～金曜日（祝日・お盆休み・年末年始の休みを除く）
- 午前10時～11時は「いっしょに遊ぼうタイム」です。
- 今年度より子育て支援センター利用の際は、**安全面を配慮して「事前に電話連絡後のご利用」に変更となりました。ご協力をお願いします。**（開放日・園庭開放含む）
- 「つくってあそぼう」への参加は準備の都合上、必ず予約をお願いします。

つくってあそぼう!! 楽しいものを作りますよ!

どうぶつスティック! かえるがびよん!

茨城 子ども救急 電話相談

急な病気で心配なとき
看護師にご相談ください。



平日 18:30~翌朝8:00

休日 8:00~翌朝8:00
(日曜・祝日・12月29日~1月3日)

●プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル **# 8000**

●すべての電話から **029-254-9900**

*茨城県小児救急パンフレット『子どもの救急ってどんなとき?』もご覧ください。
次のホームページでも閲覧できます。
https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/iryo/iryo/isei/div/system/child/documents/kodomo_book.pdf



保健センターだより



女性の皆さん
受けていますか!?

* 子宮がん・乳がん検診 *

子宮がんや乳がんは早期に発見することがとても重要です。町では、検診における皆様の金銭的負担を軽減するために医療機関で検診を受ける際の受診券を発行しています。早期発見には定期的な検診が欠かせません。自分の体を守るためにも、ぜひご利用ください。なお、自覚症状のある方は、検診ではなく、保険診療をお願いします。

☆子宮がん・乳がん医療機関検診受診券について

◆発行場所 保健センター窓口 ※郵送も可能

※年度内に子宮がん・乳がん集団検診(11月実施予定)を受ける方は受けられません。
※医療機関への予約は各自でお願いします。

◆健診内容・負担金

○子宮がん検診 検査内容：子宮頸部の細胞診
負担金：2,300円(子宮体がん検査を実施した場合1,500円の追加負担有り)

○乳がん検診

対象年齢(平成29年3月31日現在)	検査内容	負担金
30~39歳の方	超音波検査	1,100円
40~48歳で偶数年齢の方	超音波検査+マンモグラフィ2方向	2,600円
41~57歳で奇数年齢の方	超音波検査	1,100円
50~56歳で偶数年齢の方	超音波検査+マンモグラフィ1方向	2,100円
58歳上の方	マンモグラフィ1方向(2年に1回)	1,000円

◆受診券の有効期限 **平成29年3月31日(金)まで**



ロタウイルス任意予防接種の費用を一部助成します

平成28年4月1日より、新たにロタウイルスワクチン予防接種の一部助成が始まりました。助成を希望される場合は、ワクチン接種後に下記の持ち物を持参のうえ、保健センターまでお越しください。

◆対象となる予防接種

平成28年4月1日以降に接種した 1価ワクチン(ロタリックス)または5価ワクチン(ロタテック)
※ワクチンは2種類あり接種回数などが異なります。

◆対象者

1価ワクチン(ロタリックス)	生後6週から24週までに接種した者
5価ワクチン(ロタテック)	生後6週から32週までに接種した者

◆申請期限 最後の接種終了日から1年以内

◆持ち物 **領収書**(接種された方のお名前及びロタウイルスの予防接種と記載されたもの)、印鑑、お子様の保険証(住民確認のため)、銀行口座のわかるもの(通帳等)

◆助成額

種類	1回目	2回目	3回目
1価ワクチン	5,000円	5,000円	
5価ワクチン	3,000円	3,000円	4,000円

※接種費用が上限額未満の場合は、その金額が助成額となります。

◆申込・問合せ先◆ **保健センター** ☎84-4486 または 84-3682

食育だより

VOL.66
~こころとからだを育む食育~
今日から取り組める健康法
“笑い”も心と体の栄養

◆問合せ先 保健センター TEL84-4486

最近、笑ってますか?
6月から「笑いヨガ」教室が始まります!

笑うと心も体も元気になった気がしませんか? 実際、“笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、病気の予防や治療においても注目を浴びています。しかも笑いはタダ! お金もかからず、すぐに取り組める健康法です。“わっはっは”と毎日笑顔で過ごすことは健康へ第一歩です!

~みんなで笑えば、
ちっとも恥ずかしくない!~

笑いヨガ教室

参加者募集!
見学もOK!

保健センターでは、6月より新たに「笑いヨガ教室」を開催します。笑いヨガは、笑いヨガの呼吸法を組み合わせ合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身共にすっきりし、元気になることができます。誰でもすぐにでき、笑う気になれないときでも、笑ってしまう楽しい教室です。保健センターにお申込みの上ご参加ください! お申込みは随時受け付けます!

◆日程 (全8回) 毎月第1水曜日 ※ただし、1月のみ第2水曜日

回	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
日時	6月1日	7月6日	8月3日	9月7日	10月5日	11月2日	12月7日	1月11日

◆時間 午前10:00~11:00(受付:午前9:45)

◆内容 笑いヨガの呼吸法を組み合わせ合わせたエクササイズ

◆講師 日本笑いヨガ協会指導員

◆対象者 町内在住の方

◆場所 保健センター TEL 84-4486

◆持ち物 室内用上履き・水分補給のための飲み物・汗拭きタオル



お父さんの出番です!

~旬の食材を使った超簡単レシピ~

料理初心者でも作れる簡単レシピをご紹介します。「あと一品欲しいなあ…」と思う時にもどうぞ!

じゃが芋とシラスのサラダ

電子レンジで楽ちん。シラス干しの塩けがポイント!

【材料/1人分】

じゃが芋…1/2個(50g)
シラス干し…大さじ1
青じそ(みじん切り)…1枚
マヨネーズ…小さじ1
レモン果汁…小さじ1/2



【作り方】

①じゃが芋は洗って芽を取り、皮付きのままラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
②あら熱がとれたら皮をむき、ボールに入れてフォークなどでつぶす。シラスと青じそ、Aを加えて混ぜ合わせる。

< 1人分 73kcal 食塩相当量 0.3g >

スライス玉ねぎ 削りガツオがけ

余った食材を使って晩酌のお供にもなる1品!

【材料/1人分】

新たまねぎ…3/4個(150g)
削りガツオ…1/2パック
七味唐辛子…少量
ごま油…小さじ1/2
ポン酢しょうゆ(市販品)…小さじ2



【作り方】

①玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして3分ほど水につけ、ざるにあげて水けをきる。
②器に盛り、削りガツオと七味唐辛子をふり、ごま油とポン酢をかける。

< 1人分 91kcal 食塩相当量 1.0g >

地域包括支援センターだより



河内町認知症講習会

作業療法士が教える

「認知症予防について」 予防方法の紹介・実演

現在、85歳以上の約4人に1人が認知症だと言われています。しかし、生活習慣により、認知症になりにくくする予防方法はあります。今回は、日々の食生活の中で工夫できることや、頭・身体の簡単な体操などをご紹介します。どうぞ動きやすい服装でお越しください。

- ◆日時 6月20日(月) 午前10時～11時30分
- ◆場所 保健センター(機能訓練室)
- ◆講師 宮本病院/作業療法士 (加藤寛樹・高久律子) 先生
- ◆対象者 町在住の方もしくは在勤の方
- ◆持ち物 飲み物(水分補給用)
- ◆申込 6月17日(金)まで



平成28年度

介護者のつどい開催日程表

介護者のつどいとは… 6月～9月

高齢者を介護するご家族を対象に、心身のリフレッシュを図ることを目的として毎月開催します。日頃の「介護を忘れる時間をつくる」ことを目的としていますので、身の上話をするような場ではありません。ここで出会ったお仲間同士で交流を深めていただければと思います。

開催場所：河内町保健センター(和室)
※偶数月はお食事代や材料費の自己負担があります

月日	時間	内容
6/14(火)	14:00～15:30	すてきに♥ハンドメイド
7/19(火)	14:00～15:00	おしゃべりサロン
8/16(火)		*お休み*
9/6(火)	14:00～15:00	おしゃべりサロン

人気沸騰の教室で心も体もしなやかに！

自分でできる☆リフレッシュ 健康ヨーガ

簡単で無理のないポーズで、気軽に家でもできるよう指導。ストレス解消にも効果的！

◆開催日時

開催月	開催日	時間
6月	7日(火)、21日(火)	午前10時30分 ～11時45分
7月	5日(火)、19日(火)	
8月	2日(火)、23日(火)	
9月	6日(火)、20日(火)	
10月	4日(火)、18日(火)	
11月	1日(火)、15日(火)	
12月	6日(火)、20日(火)	

- ◆会場 中央公民館(大会議室)
- ◆講師 岸裏典子先生 (健康サポートスタジオ代表)
- ◆対象者 町内在住、在勤20歳以上の方
- ◆持ち物 温かい飲み物(水分補給) ある方はヨガマット



動きやすい服装でお越しください！

◆申込・問合せ先◆ 地域包括支援センター TEL 60-4071

消費生活相談員通信

VOL.64

— いまだに被害が続く「振り込め詐欺」 —

自分は大丈夫と思う気持ちの根拠は何でしょうか？ —

こんにちは、消費生活相談員の松内です。今年の2・3月に、茨城県南域内で、11件(総被害額約1064万円およびキャッシュカード3枚)の二七電話詐欺被害が発生しました。以前よりも関心が薄れているかもしれませんが、依然として二七電話詐欺の被害が止まりません。被害内訳は、お馴染みのオレオレ詐欺が6件、架空請求が2件、還付金詐欺が3件です。警察に捕まるリスクを背負ったこの「プロ」の詐欺集団の「振り込め詐欺」の首謀者は、消費者を巧妙な罠で騙す手口を研究しています。詐欺集団にとって、ハイリスク・ハイリターン型の劇場型のシナリオは大変うまくできており、騙されない方が不思議と思えるほどです。

二七電話詐欺被害防止のキーワードは、①「現金を渡して」②「名義貸し」③「ATMを操作して還付金を受け取る」④「レターパック・宅配便で現金を送れ」⑤「宝くじの当選番号を教える」これらのキーワードはすべて、詐欺だと思ってください。「二七電話詐欺？知っているよ。騙されるなんてバカだね。」と知っている人が、簡単に騙されています。また、「私の親はしっかりしているから大丈夫。最後に母親に電話をしていから、声を間違えるわけない。」と知っている母親が騙されています。不安を煽って、考える余裕を与えずに、急がされた時には、母親は息子の声よりも「不安内容」に心が集中します。どんなにしつかりした人でも、冷静な対応はできません。おまけに不安の内容は、周りの人に相談できないことがほとんどです。疑

うことよりも、家族を助けたいとの思いが募り、私が何とかしないと息子の将来が大変なことになると必死になります。

被害にあわないためにも次のことを心がけましょう。まず息子が、そんな悪いことをするはずはないと、自分の息子を信じましょう。また、今まで息子さんがお金を借りる時、親の前に来て頭を下げないで、電話で頼んだことがありましたか？冷静になって息子さんに電話をし、事実確認をしましょう。誰にも相談しないで欲しいというのも、詐欺集団の手口です。「都合が悪くなつたので代わりに会社の人を取りに行く」と言われたら、どうか詐欺だと気がついて下さい。万が一騙されたら、話が進んで取りに来ることになっても最後に被害を止めることができます。

二七電話詐欺をあなたは、見破る自信がありますか？大丈夫だと思える根拠は何でしょうか？大丈夫だと思つて、備えをしないことになりません。どうか、大丈夫ではない、他人ごとではない、「騙されるかもしれない」と思つて下さい。車の運転の「もしかしたら、歩行者や車が来るかもしれない運転」と同じですね。

- ◆問合せ先 経済課 消費生活相談係 TEL 84-2111(内線153)
- ◆相談日 毎週火曜日
- ◆相談時間 午前9時30分～午後4時30分

財務省関東財務局水戸財務事務所へご相談を！

財務省関東財務局水戸財務事務所では、無料相談窓口を設置しております。一人で悩まないで、迷わずご相談ください。

- ◆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) TEL 029-221-3195 平日：午前8時30分～正午、午後1時～5時
- ◆多重債務相談(借金返済の悩み相談) TEL 029-221-3190 平日：午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

俳句

かわち俳句会

ぶらんこの漕ぎ手なきまま日が暮れて 寺田 節子
 原発の村静もりて桜咲き 野田美智子
 花の下客なきバスの通り過ぎ 若泉 栄治
 五線紙に乗っかりそうな蝌蚪の群れ 石毛 節子
 開花日やバトントッチで走り来る 染谷 絹
 畑に出て鍬持つ八十路春惜しむ 神崎かずお
 ふらここの人待ち顔や所在なし 田沼 和子
 健康という幸せの花の旅 川口 ふく
 四月馬鹿今を最後のパスポート 大野志げ子
 浅草の大道芸や花三分 遠藤 正雄
 花吹雪心の隙間埋めるごと 田中 康夫

みんなのまど

5月 May

「行政書士無料相談会」開催のお知らせ

- ◆日時 平成28年5月21日(土) 午後1時～4時
- ◆会場 稲敷市江戸崎公民館(パンプ隣)
- ◆内容 相続や遺言等に関すること/法人設立や営業許可等に関すること/農地法の許可に関すること/国、公有地の払下げ等に関すること/国籍や帰化、永住(就労)ビザ等に関すること
※事前予約は不要です。
- ◆問合せ先 茨城県行政書士会県南支部 TEL0297-64-1850

在職者訓練の受講生募集

県立土浦産業技術専門学院では在職者訓練の受講生を募集しています。

- ◆講座名 ガス溶接技能講習
- ◆内容 労働安全衛生法に基づく技能講習(修了者には修了証を交付)
- ◆日時 平成28年7月6日(水)、7月7日(木)(2日間) 午前9時～午後5時
- ◆申込期間 5月9日(月)～5月30日(月)
※期間内必着
- ◆定員 10名
- ◆申込方法 本学院のホームページから申し込みください。(または、往復はがきに ①講座名 ②氏名 ③住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥職業[会社名]をご記入のうえ、申込受付期間までに本学院あて郵便。(1人1葉)定員を超えた場合は、抽選による選考となります。抽選結果をメール(または返信はがき)で申込者に通知しますので、当選者は受講決定通知を受け取った後、本学院窓口で受講料を添えて申請をしてください。
- ◆受講料 2,750円
- ◆申込・問合せ先 茨城県立土浦産業技術専門学院 〒300-0849 土浦市中村西根番外50 TEL029-841-3551 HP<http://www.t-gakuin.ac.jp/>

「知っていますか?睡眠時無呼吸症候群」

- ◆日時 平成28年5月22日(日) 午後2時15分～4時30分(開場午後1時30分)
- ◆場所 つくばサイエンスインフォメーションセンター大会議室 つくば市吾妻1丁目10-1
- ◆内容 「歯科でも治せる!睡眠時無呼吸症候群」講師:東京医科大学茨城医療センター 歯科口腔外科 教授 松尾 朗 先生
※入場無料
※参加を希望される方はお問い合わせください。

◆問合せ先 一般社団法人 茨城県保険医協会
〒300-0045 土浦市文京町1-50 富士火災ビル3F
TEL029-823-7930 E-mail:info@ibaho.jp

青少年国際交流キャンプ参加者募集

富士山麓の自然豊かなキャンプ場で、全国から集まる青少年(日本人・外国人)が、キャンプ生活や富士登山などの屋外活動を共にしながら友情を深め、様々な体験を通して、「仲間づくり」「チャレンジ」の大切さや友だちと協力し助け合う楽しさを学ぶことを目的とします。

- ◆期間 8月1日(月)～8月5日(金)4泊5日
- ◆場所 静岡県立朝霧野外活動センター
- ◆定員 日本人80人 外国人20人
- ◆対象 小学3年生～中学3年生
- ◆内容 富士登山、テント生活体験、野外炊飯体験、キャンプファイヤー、ワイドゲーム、野宿体験など
- ◆締切 7月8日(金)
- ◆説明会 6月26日(日) 成栄ビル地下会議室 東京都品川区西五反田7-9-5
- ◆資料請求・問合せ先 公益財団法人 国際青少年研修協会 東京都品川区西五反田7-15-4 第三花田ビル4階 TEL03-6417-9721 HP<http://www.kskk.or.jp>

植えてはいけない「けし」の発見にご協力ください

「けし」の仲間は、春から色鮮やかで美しい花を咲かせ、観賞用として人気があります。しかし、「けし」の仲間には、法律で栽培が禁止されているものがあります。葉の特徴として、茎を抱き込むようにしています。

植えてはいけない「けし」を発見した場合、竜ヶ崎保健所までご連絡ください。

◆問合せ先 竜ヶ崎保健所衛生課 TEL62-2163



植えてはいけない「けし」の一例

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。

河内町営住宅入居者募集

◆申込・問合せ先 都市整備課 建設G
TEL 84-2111
(内線144)

- ☆募集期間 平成28年5月9日(月)～6月30日(木)まで
- ☆入居予定日 平成28年8月上旬以降
- ☆住宅名 河内みどりの里団地 2号棟
- ☆所在地 河内町生板2805番地1
- ☆募集戸数 1戸(2DK)



◆申込資格

河内町営住宅に申し込みの出来る方は、次の全ての要件を備えていることが必要です。

- ・町内に住所(1カ月以上)または勤務場所があること。
- ・現に同居し、または同居しようとする親族(婚姻の届出をしないが事実上婚姻関係と同様の事情にある者その他婚姻の予約者を含む。)があること。
- ・現に住宅に困窮していることが明らかでないこと。
(原則として、持ち家のある方、公的な住宅(UR賃貸住宅(旧公団住宅)、都道府県営住宅、市町村営住宅、特定優良賃貸住宅等)にお住まいの方は、申し込むことはできません。)
- ・町税等の滞納がないこと。
- ・申込者および同居しようとする親族が、暴力団員でないこと。
- ・入居しようとする世帯全員の収入の総額が、法令で定められた収入基準内であること。
(収入基準額については、同居人数等によって変動します。)

◆申込方法

- 申込書は、都市整備課にて配布しております。(町ホームページからもダウンロードできます。)
- ・所定の「河内町営住宅入居申込書」に必要事項を記入し、必要書類(同居する世帯全員の住民票、課税証明書(非課税証明書)、納税証明書(全ての税目)、健康保険証の写し等)を添付し、お申し込みください。

※不明な点がございましたら、お問い合わせください。

25日	24日	23日	20日	17日	15日	14日	9日	8日	7日	6日	5日	1日								
拓殖大学大学院公開講座講師	スポーツごみ拾い河内大会	商工会青年部総会	地域福祉計画活動計画管理委員会委嘱式	消防団新入団員任命書交付式	並びに小隊長会議	県南流通センター定期株主総会	体育協会総会	稲敷市役所新庁舎竣工式	交通安全県民運動模範推進者表彰	日本ウエルネススポーツ大学入学式	小・中学校入学式	総合防災訓練実施に向けての検討会議 (ミニストップ金江津店前)	街頭キャンペーン	常陽銀行防犯ブザー寄贈	農業委員会委員任命式・臨時総会	かわち・かなえつ認定こども園入園式	J A 稲敷安全帽寄贈	転任教職員辞令交付式	庁議	辞令交付式

町長の動静

4月の主な行事