

かわち



夏休みの体験

<主な内容>

- 9月15日(月・祝)は敬老の日.....P2~3
- 10月1日から小児マル福受給者証が変更になります.....P6
- かわちプレミアム商品券の発売.....P8
- 小中学生交流事業/かわちチャレンジスクール.....P10~11

写真:かわちチャレンジスクール「リバーキャンプ」から

◆ 定例相談 ◆

心配ごと相談

日時 10月1日(水)午前10時~正午
10月15日(水)午前10時~午後3時
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
県南地方交通事故相談所
問合せ先 ☎029-823-1123

◆ 交通事故発生状況 ◆

町内の交通事故7月発生状況

(累計)
発生件数(人身事故) 2件(15)
死者数 0人(0)
負傷者数 3人(18)
竜ヶ崎警察署調べ

◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた 3人 転入 27人
おくやみ 11人 転出 16人

◆ 人口・世帯 ◆

平成26年8月1日現在
人口 9,775人 (+3)
男 4,810人 (±0)
女 4,965人 (+3)
世帯数 3,396世帯 (±0)

◆ 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(10月) ◆

	稲敷地区	龍ヶ崎地区
5日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	8月25日現在、10月以降の 休日当番医が未定のため10月 分は、10月1日号に11月分と あわせて掲載いたします。
12日	古橋医院 ☎029-978-3770	
13日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	
19日	江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777	
26日	竹尾医院 ☎0297-86-2436	

※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/>
救急医療情報システム 携帯サイト: <http://qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

◆ ごみ収集日(10月) ◆

資源回収日	燃えないごみ収集日
A地区 14・28 C地区 7・21	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	10月中の予約→11月1日

~お詫びと訂正~

広報かわち8月号19ページ「みんなのまど」の「町長と行くリ
ング狩りツアー」に、誤りがありました。お詫び申し上げて訂正
いたします。

誤:平成26年9月30日(金) 正:平成26年9月30日(火)



平成26年度

かわち長寿番付表

これまで河内町の発展にご協力いただいたご長寿のみなさまを相撲の番付表になぞらえ「長寿番付表」にてお知らせします。

東	行事 河内町長	西
雑賀 はな (104) 中郷	横綱	牧山ミサエ (103) 早井
倉本 サト (101) 早井	大関	中林 マサ (100) 下加納
鴻野 たけ (100) 入谷	関脇	加藤 とみ (100) 田山
鈴木 ひけ (100) 宿	小結	大竹 きよ (99) 下加納
野澤 もと (99) 砂場	前頭1	細谷 なを (99) 上金江津
岡野はつゆ (99) 下組	前頭2	大久保 要 (98) 早井
中田 律子 (98) 古河林	前頭3	大柳 てつ (97) 中道
山田とめよ (97) 堤向	前頭4	藤ヶ崎富士 (97) 下金江津
小高 美代 (97) 排水機	前頭5	石山 くに (97) 新橋
石山 久子 (97) 外丸田	前頭6	佐川 みつ (96) 古河林
村上 よし (96) 上金江津	前頭7	野村 源 (96) 砂場
浅野 よね (96) 保村	前頭8	山本 タイ (96) 早井
山倉 もと (96) 中金江津	前頭9	高橋ふさ子 (96) 古通
松川 喜美 (96) 下加納	前頭10	柳田 らめ (96) 羽子騎
加藤 きん (96) 片巻	前頭11	古沢 せつ (96) 万歳
近藤 泰子 (96) 古河林	前頭12	

※平成26年度中に96歳以上になる方を掲載しています。(平成26年8月25日現在)

(敬称略)

写真:『長寿スポーツまつり』から

9月15日(月・祝)は



敬老の日

町の長寿者の状況

今年(平成26年8月1日現在)、町の75歳以上のお年寄りは1,633人(男587人、女1,046人)これは町人口の約16.7パーセントにあたる数字です。このうち、90歳以上の長寿者の方は178人(平成26年度中に90歳を迎えられる方を含む)になります。

町一番の最高齢者は、雑賀はなさん(中郷)で、104歳(明治43年11月15日生)の女性です。男性の最高齢者は、久松榮兒さん(平川)で、94歳(大正9年5月2日)です。また、町一番の長寿カップルは久松榮兒さん94歳、久松菊江さん88歳(平川)ご夫妻です。

これからも元気で長生きしてください。(年齢は、平成26年度中に迎えられる年齢です。)

敬老福祉大会開催のお知らせ

- ◆日 時◆ 10月18日(土) 午前10時開会
- ◆会 場◆ 河内町立河内中学校体育館
- ◆招待者◆ 70歳以上で町内に在住の方
(昭和20年3月31日以前に生まれの方)
※招待者には後日招待状を送付します。
- ◆大会の内容◆ (1) 式典
(2) アトラクション



★第2子以降のお子さんに「次世代育成支援金」を支給いたします

町では、お子さんの誕生を祝福し子どもたちの健全な育成を願って、第2子以降のお子さんを出産された方に「次世代育成支援金」を支給しています。

◆支給条件

- ① 出産の日まで、1年以上河内町に住所(居住)があること
- ② 世帯全員に係る町税、介護保険料、国民健康保険料、保育所の保育料、児童クラブの負担金、幼稚園の授業料、水道料、下水道使用料、給食費、町営住宅の使用料に滞納がないこと
- ③ 申請者(配偶者または扶養義務者を含む)の前年の所得が700万円未満であること

◆支援額

- 第2子：50万円
 - 第3子以降：100万円
- 出産時に11万円、以降1歳から6歳までそれぞれの誕生日を迎える毎に6万5千円を支給。

◆申請期限
○生まれたとき
出生の日から60日以内
※ただし、申請前に保護者と対象児が転出等で町内に住所を有しなくなったときは、申請することができません。

○1歳から6歳の誕生日を迎えたとき
それぞれの誕生日を迎えた日から20日以内

※支給条件を満たしていなかったときは、支援金の支給は停止されます。

◆申請方法
印鑑、通帳を持参の上、子育て支援課窓口で申請してください。

詳しくは、子育て支援課までお問い合わせください。

◆問合せ先
子育て支援課
TEL 84-2111
(内線172)



河内町内小・中学校等の放射線量率測定結果 (平成26年8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	晴れ		0.060
生板小学校	校庭			夏休みのため、測定なし	
みずほ小学校	校庭			夏休みのため、測定なし	
金江津小学校	校庭			夏休みのため、測定なし	
河内中学校	校庭			夏休みのため、測定なし	
金江津中学校	校庭			夏休みのため、測定なし	
かわち認定こども園	園庭	11:30	晴れ	0.084	0.078
かなえつ認定こども園	園庭	9:00	晴れ	0.080	0.074

※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

★広報紙に掲載された写真をお分けします(データで)

◆申込方法

1. 電子メールで、hisho@town.ibaraki-kawachi.lg.jp宛て、件名を「写真希望」とし、本文に①氏名、②住所、③電話番号、④掲載月、⑤掲載ページ、⑥「○○○」が写っている写真、と明記してメールしてください。

※画像サイズは約1MBから3MB程度です。
2. 電子媒体を秘書広聴課まで持参してください。
(CD-R、MOなど)

★広報紙に関するご意見・ご要望、ご提案などがありましたら郵便またはメールでお送りください。

◆問合せ先
〒300-1392
河内町源清田1183
河内町役場 秘書広聴課
TEL 84-2111(内線103)
E-mail hisho@town.ibaraki-kawachi.lg.jp

★河内町固定資産評価審査委員の紹介

固定資産税の運営のより一層の適正公平を期し、納税者の評価に対する信頼を確保する趣旨から、価格に対する納税者の不服については市町村長において処理することとせず、専門性を有する独立した中立的な機関によって審査決定するために、各市町村に中立的・専門的な第三者機関として固定資産評価審査委員会が設置されています。

- ◇平成26年度河内町固定資産評価委員を紹介いたします。
- ◇河内町固定資産評価審査委員長
氏名 青野 功(中金江津)
- ◇河内町固定資産評価審査委員長職務代理者
氏名 宮本庄一(源清田)
- ◇河内町固定資産評価審査委員
氏名 岩橋宏征(田川)

★児童扶養手当を受給されているみなさんの就労を支援します

茨城県では、児童扶養手当を受給しているみなさんの自立に向けて円滑な就労に結びつくよう、母子自立支援プログラム策定員がそれぞれの生活状況や就労・自立への課題等について相談を受け、必要な支援を行っています。

◆対象となる方

児童扶養手当を受給している方(生活保護を受けている方は除かれます。)

◆主な取組内容

面接相談、自立目標・支援内容等の設定、ハローワークとの連携による就労支援

◆申込・問合せ先

福祉課 社会福祉係
TEL 84-2111(内線176)
茨城県県南県民センター
(地域福祉室母子自立支援担当)
TEL 029-822-7217

★自衛官募集★

受験種目	防衛医科大学校	
	前期	後期
受験資格	高卒(見込含)21歳未満の者	高卒(見込含)21歳未満の者
受付	9月5日(金)から9月30日(火)まで	
試験期日	1次：11月8日(土) および9日(日) 2次：12月9日(火)から13日(土)までの間の指定された日	1次：11月1日(土) および2日(日) 2次：12月17日(水)から19日(金)までの間の指定された日
特徴	幹部自衛官となる者を4年間の修業期間において養成する制度です。	医師である幹部自衛官となるべき者を養成する制度です。
備考	保健師・看護師である幹部自衛官となるべき者を育成するコースです。	
場所	別途各人に通知します。	

◆問合せ先 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所 龍ヶ崎市寺後3629-5 TEL 64-3351
HP <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/> E-mail hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp

10月20日(月)~26日(日)は「行政相談週間」です

河内町では、行政相談委員による行政相談所を開設します。相談は無料・秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

- ◆日 時 10月15日(水) 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)
- ◆問合せ先 総務課 TEL 84-2111(内線121)

【河内町担当行政相談員】氏名：高山 健一 住所：河内町生板3957番地 TEL 84-3788

10月1日から 小児マル福受給者証が変更になります

茨城県の小児医療福祉支給制度（マル福）の対象者が拡大されることに伴い、小学校4年生から中学校3年生までの受給者証が変更になります。

現在お持ちの町単独の受給者証は10月1日以降使用できなくなり、誤って使用した場合は、医療費を返還していただく場合がございますのでご注意ください。

新しい受給者証は9月中旬頃に発送いたします（個別の申請は必要ありません）。

◆受給者証について

【小学4年生～小学6年生】

・新しい受給者証の更新時期（1年ごとに更新）は、誕生月ごとになります。ただし、6年生は卒業年度の3月31日までです。

【中学1年生～中学3年生】

・新しい受給者証の更新時期（1年ごとに更新）は、誕生月ごとになります。ただし、3年生は卒業年度の3月31日までです。

・新しい受給者証は「外来のみ」（町単独事業）と「入院のみ」（県事業所得制限内）の2種類があり、交付するのは「外来のみ」の受給者証です。なお、入院される場合は「入院のみ」の受給者証を交付しますので、役場町民課へ申請にお越しく下さい。

○河内町単独事業のマル福受給者証は **黄色** } (利用方法はこれまでと同じ)
○県事業（県所得制限内）のマル福受給者証は **白色**

制度改正

	0歳～小3	小4～小6	中1～中3
河内町単独事業	入院・外来（県所得超過者）		入院・外来（県所得超過者） 外来のみ
県事業	入院・外来	入院・外来	入院のみ

◆問合せ先◆ 町民課 医療福祉係 TEL 84-2111（内線181）

2014 町民運動会開催のお知らせ

- ◆日時：平成26年10月12日（日） 予備日：10月13日（月・祝）
- ◆会場：水と緑のふれあい公園グラウンド

☆各年代の参加種目がありますので、たくさんのおみなさまのご参加をお待ちしております！プログラムの内容については、広報内のチラシをご覧ください。



竜ヶ崎警察署からのお知らせ

サイバーセキュリティ

◎サイバー攻撃の影響

インターネットの普及に伴い、サイバー攻撃による被害の発生が問題となっています。特に、生活する上で重要なインフラに対するサイバーテロや、通信技術を使って情報を盗み取るサイバーインテリジェンスは、生活や経済に大きな影響を及ぼすおそれがあります。

◎サイバー攻撃の方法

サイバー攻撃の一つに、コンピューターウイルスなどの不正プログラムを侵入させて支配する方法があります。

不正プログラムを侵入させるため、通常のメールを装ってコンピュータウイルスに感染させる「標的型メール攻撃」など、その手口は巧妙化しており、危険性が高まっています。

◎サイバー攻撃の防止に協力を！

不正プログラムは、知らぬ間に入

り込んで、ひっそりと活動していることがあります。

事業主の皆さんは、ファイヤーウォールの設置や通信の監視など、セキュリティを強化してください。

サイバー攻撃は、気づかれないように他人のパソコンを乗っ取って、そのパソコンから行われることがあります。

町民の皆さんは、パソコンやスマートフォンなどにウイルス対策ソフトを導入する、パスワードを複雑なものにするなど、安全に努めてください。

◎被害を受けたらまずは警察へご相談ください。

- ・竜ヶ崎警察署 警備課
TEL 62-0110
- ・茨城県警察サイバー攻撃特別捜査隊
TEL 029-301-0110

《茨城県警察相談ダイヤル》

「#9110」の案内

茨城県警察本部県民安心センターでは、女性警察官に対応してほしいという女性相談者の要望にこたえるため、24時間体制で「女性安心パートナー」を配置し、相談に対応しています。

警察では、ストーカー行為、夫婦・恋人間等の女性に対する暴力問題、性犯罪の被害に関する相談をはじめ、犯罪被害の未然防止に関する相談や、皆様の安全と平穏に係る相談を受け付けていますので、お気軽に相談専用ダイヤル「#9110」までお電話ください。

○受付時間

平日の午前8時30分から午後5時15分
※土日、祭日、夜間は警察本部の代表電話（029-301-0110）にて対応しております。

○竜ヶ崎警察署をはじめとした、県内全警察署にも「総合相談窓口」を設置し、各種相談に対応させていただきますのでご利用ください。

◆問合せ先 竜ヶ崎警察署 龍ヶ崎市2505-1 TEL 62-0110

◆「#9110」の利用方法等
「#9110」にお電話いただければ、全国どこからでも、電話をかけた場所の警察本部相談窓口へ自動的に繋がります。携帯電話、PHSからも利用可となっておりますが、ダイヤル回線および一部のIP電話では利用できませんので、その際には、県民安心センター直通ダイヤル「029-301-9110」までお電話ください。



「もうひとつのW杯」 に櫻井さんが出場

7月30日、「もう一つのワールドカップ（W杯）」と呼ばれる知的障害者サッカー世界選手権（8月11日にブラジルで開幕）に、日本代表として町内在住の櫻井嵩比都さん（写真中央）が選ばれ、雑賀町長を表敬訪問しました。

大会は、国際知的障害者スポーツ連盟が主催し、W杯の開催国で4年ごとに開かれ、櫻井さんは今回で2回目の出場となります。（結果：初の決勝トーナメント進出 ベスト4）



河内町清掃大作戦

7月27日、町内各地区で「河内町清掃大作戦」が実施されました。当日は早朝から多くの方が参加し、町内のゴミ拾いを行いました。

今回の清掃では、可燃ゴミ460キロ、不燃ゴミ1,390キロ、粗大ゴミ380キロの計2,230キロのゴミが集められました。

参加者の皆さん、ご協力ありがとうございました。今後も、私たちの町をきれいにするためにご協力をお願いします。



夏の交通事故防止県民運動

～あぶないよ よそみ いねむり けいたいでんわ～

7月17日、18日の2日間、町内の2か所（国道408号長竿東交差点、ミニストップ金江津店前）で街頭キャンペーンが実施されました。

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、運動の周知と安全運動の啓発を行いました。」



インターハイ少林寺拳法大会で“優勝”

8月8日から10日までの3日間、成田市中台運動公園体育館で第41回全国高等学校少林寺拳法大会が開催され、当町金江津の山内友里加さん（千葉県立成田国際高等学校3年）が、女子組演武と女子団体演武の2種目に出場し優勝しました。

また、併せて全国高等学校体育連盟杯・文部科学大臣杯・NHK盾・成田市長賞も受賞しました。

全国高等学校少林寺拳法大会は、本大会から全国高等学校総合体育大会（インターハイ）で正式種目として行われ、山内さんは第1回目の記念すべき大会で優勝することができました。



かわち

プレミアム商品券の発売

10月1日より、**限定1,000セット**
かわちプレミアム商品券を発売いたします。

この事業は、消費サービスの向上と購買力の地域外流出の防止を図り、地域商工業の活性化と振興を目的として行われます。

この商品券は、購入価格10,000円にて10%のプレミアム（1,000円）を上乗せし11,000円分（1,000円券×9枚、500円券×4枚の1セット）のお買い物にご利用いただけます。

町内の加盟店に限りご利用いただけます。

1セット
1,000円券×9枚
500円券×4枚



商品券の販売場所

地区	販売場所
生板	福祉センター 糸賀商店 植竹洋品店 小松屋商店 野澤洋服店
源清田	河内町役場 咲や姫 宮本商店 理容タカマツ
長竿	河内町商工会 岡野電気商会 宮本鮮魚店
金江津	つつみ会館 岩橋商店 江口百貨店 山倉商店

※福祉センター、河内町役場、河内町商工会、つつみ会館については、平日のみ（9：00～17：00）の販売になります。

※一人5セット、50,000円までの購入とさせていただきます。

お問い合わせ ▶ かわちプレミアム商品券発行準備委員会（河内町商工会内） TEL 84-2136

かわちチャレンジスクール

取手市：小貝川ポニー牧場

かわちチャレンジスクールとしてポニースクール、リバースクール、リバーキャンプが開催されました。参加した子どもたちは、学校や学年が違っててもすぐに仲良くなり、乗馬体験や川遊びなどを楽しんでいました。その子どもたちの様子を紹介します。

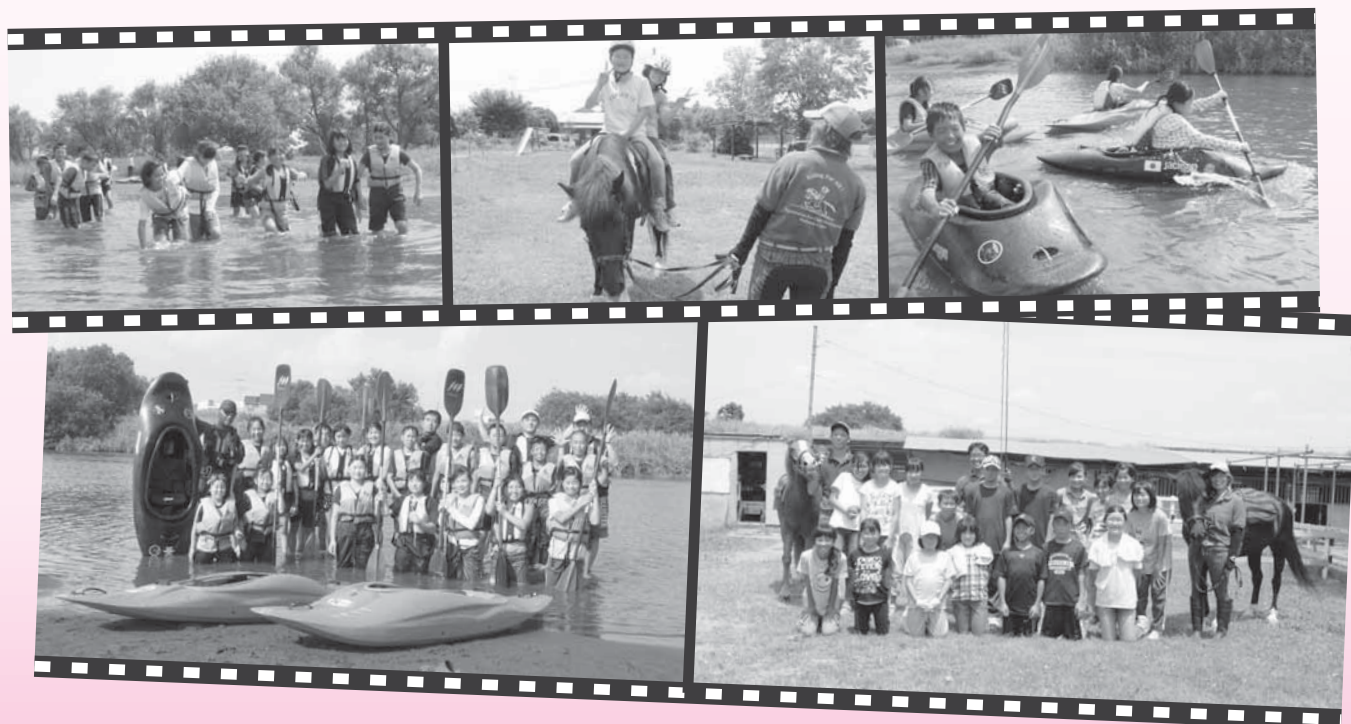
○ポニースクール 7月25日 乗馬、牧場体験



○リバースクール 8月8日 小貝川での川遊び、乗馬、牧場体験



○リバーキャンプ 7月31日、8月1日 1泊2日 小貝川での川遊び、乗馬、牧場体験 ほか



小中学生交流事業

児童生徒がレクリエーション等を通して相互交流を深め情報交換や子ども同士のふれあいを目的として、今年度は7月29日（小学6年生）、8月5日（中学1年生）の2日間において、それぞれ小学生交流事業・中学生交流事業を行いました。

○小学生交流事業 7月29日 生板小学校体育館／プール

アイスプレーキング、絵かきゲーム、プール遊び ほか



○中学生交流事業 8月5日 茨城県立中央青年の家／かすみがうら市郷土資料館

野外炊飯（カレーライス作り）、郷土資料館（自由見学）



のんびり にこにこ みんなあつまれ いっしょに遊ぼうタイム

子育て支援センター

◎かわち認定こども園
かんがるーむ ☎84-2657
◎かなえつ認定こども園
ふれあいランド ☎86-2616

10月の「一緒に遊ぼうタイム」の予定です

日	曜日	かわち認定こども園 かんがるーむ	かなえつ認定こども園 ふれあいランド
1	水	お話なにかな	開放日
2	木	運動・リズム遊び	
3	金	開放日	
4	土		
5	日		
6	月	ふれあい遊び	開放日
7	火	★スライム	
8	水	お話なにかな	
9	木	運動・リズム遊び	
10	金	開放日	
11	土		
12	日		
13	月	体育の日	
14	火	お話なにかな	開放日
15	水	運動会ごっこ	
16	木	ふれあい遊び	
17	金	開放日	
18	土		
19	日		
20	月	ふれあい遊び	開放日
21	火	★ハロウィンモビール	
22	水	お話なにかな	
23	木	運動・リズム遊び	
24	金	開放日	
25	土		
26	日		
27	月	お話なにかな	開放日
28	火	身体測定	
29	水	運動・リズム遊び	
30	木	ふれあい遊び	
31	金	開放日	

こんなことをして遊びますよ

お話なにかな

今月はパネルシアターをします。
どんなお話かな？お楽しみに！！

ふれあい遊び

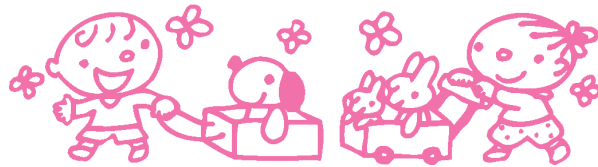
ぎゅっと抱きしめたり、そっと手を握ったり…
ふれあい遊びって心が温かくなります。
今月は、タオルを使ってふれあいましょう。
おうちからフェイスタオルを一枚持ってきて
くださいね！

運動会ごっこ

ひっぱりっこ・くぐりっこ・ころがりっこ…
みんなでたくさん体を動かす遊びをたのしまし
ましょう！かわち認定こども園のホールで、
一時間程度の活動予定です。

身体測定

どれくらい大きくなったかな？
測ってみましょう。



★10月の作って遊ぼう★

★マークの日が『作って遊ぼう』の日です

のりでベタベタして
ゆらゆら可愛いモビールを
つくりましょう！



スライムを作って
感触遊びを
楽しみましょう！



☆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)
- ・「一緒に遊ぼうタイム」は、午前10時～11時です。
- ・両方の支援センターを利用できます。
- ・子育て支援センターは、0歳から就学前の
お友だちとお家の方が対象です。

★マークの日は準備がありますので、できれば
予約の電話をお願いします。

食育だより VOL.48

～こころとからだを育む食育～
たかが減塩、されど減塩

担当課 保健センター(担当)・子育て支援課・教育委員会事務局

しょっぱい味付け、なんとかすっぺ！

残念なことに河内町の高血圧性疾患の割合が、県
内で男性ワースト1位、女性ワースト2位という
結果がでました。(H26年茨城県市町村別健康指標より)
高血圧の主な原因は、塩分・肥満です。高血圧で、
このまま塩辛い(しょっぱい)味付けを続けてい
くと動脈硬化(血管の老化)が進行し、心筋梗塞・
脳梗塞になりかねません。さあ！血圧・塩分につ
いて今日から見直してみましょう！

知ってましたか？ 高血圧は認知症の危険因子のひとつ！

★自覚症状が出てからでは遅い！若いうちから血管ケア！

自覚症状のない高血圧に気づくためには、
血圧を測る習慣を持ちましょう！



できるだけ毎日
朝晩2回、決ま
った時間に測定し、
記録しましょう。



1日食塩摂取目標量10gは、もう時代遅れ！

食塩摂取目標量
(1日あたり)

18歳以上男性： 9g未満
18歳以上女性： 7.5g未満
高血圧の方： 6g未満
(日本人の食事摂取基準2010年版)

H27年度からは、
もっと低く改正されます



★塩分は血管若返りの大敵！合い言葉は『こやさん』でおいしく減塩

こ 香辛料

こしょう・唐
辛子などのス
ライスを活か
せる

う 旨味

鰹節、昆布な
ど天然のだし
で旨味を増や
す

や 薬味

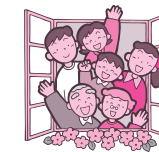
しょうが・葱・
ニンニクなど
を利用して風
味豊かに

さん 酸味

酢・レモンな
どの酸味で、
素材の味を引
き立てる

★もっと減塩を知りたい方、必見!! “健康づくり教室”のお知らせ

メタボの改善、予防のために“健康づくり
教室”に参加してみませんか？すぐできる
減塩のやりかたを体験してもらうコーナ
ーもあります。ご家族のために勉強したい方
も大歓迎です！



- ◆日時 平成26年9月19日(金)
午後1時30分～午後3時
- ◆講話 『メタボリックシンドロームと健康』
『栄養のお話』(講師：保健師・栄養士)
- ◆申込 保健センターへ電話で申込ください
TEL 84-4486
※興味のある方は、1月までに4回開催予定の運動教室にも
ご参加いただけます。

給食食材の放射性物質測定結果 (小中学校、認定こども園)

使用日	品目	生産地等	測定結果 (Bq/kg)			使用給食
			放射性 ヨウ素131	放射性セシウム		
			セシウム134	セシウム137		
平成26年7月18日	なす	茨城県	不検出(<6.29)	不検出(<11.00)	不検出(<9.63)	小・中学校・認定こども園(委託給食分)
平成26年7月24日	ごぼう	茨城県	不検出(<7.52)	不検出(<13.4)	不検出(<12.1)	認定こども園(自園給食分)

※「不検出」とは()内ですした「検出限界値」未検出であることを表しています。

<測定結果は、随時町のホームページ、教育委員会ホームページに掲載しています。>

認知症って何?

茨城県では9月を「茨城県認知症を知る月間」として認知症に対する正しい理解の普及を図っています

○認知症サポーター制度をご存じですか? ～さあ、あなたも認知症サポーターに!～

認知症は誰にでも起こりうる病気。いつ、自分や家族が認知症になるかわかりません。「認知症サポーター」とは、認知症を理解し認知症の方や家族を温かく見守り支援する方のことです。市町村等が開催する養成講座(90分程度)を受講すれば、どなたでも認知症サポーターになることができます。そこで河内町でも…

平成26年度 「河内町・認知症サポーター養成講座」を実施します

今年の養成講座は、地域包括支援センターの職員による寸劇をご覧ください。臨場感あふれる寸劇を通して、認知症という病気をより身近に感じていただけたらと思います。なお講座を受講した方には修了後、認知症サポーターの目的であるオレンジリング(プレスレット)が渡されます。

- ◆開催日時 平成26年9月18日(木)午後2時～3時30分
- ◆開催場所 保健センター(機能訓練室)
- ◆講座内容 ①認知症とは?
②認知症サポーターとは?
③認知症サポーターにできること

- ◆対象者 町在住の方
- ◆参加費 無料
- ※参加ご希望の方は地域包括支援センターまで

“認知症にならないための 予防体操”教えます!

認知症について、ミニ講話を交えた「認知症の予防体操」の講演会を全2回で開催いたします。

- ◆開催日時 (1回目)平成26年9月10日(水)
(2回目)平成26年9月29日(月)
※どちらも午前10時～11時
- ◆開催場所 保健センター(機能訓練室)
- ◆内容 1)認知症とは
2)認知症にならないための予防体操
- ◆講師 宮本病院(作業療法士)
荒井直子氏・小川和弥氏
- ◆対象者 町在住の方
- ◆参加費 無料
- ※参加ご希望の方は地域包括支援センターまで



認知症を正しく理解して、みんなで支え合い
安心して暮らせる町をつくりましょう

◆申込・問合せ先◆ 地域包括支援センター TEL 60-4071

俳句 かわち俳句会

扁平足飛び出してゐる熱帯夜 川口 ふう
 恙なしつつがなしやと今日の蝉 寺田 節子
 一人逝き又一人逝く螢かな 大野志げ子
 盆の僧衣大きく座りけり 若泉 栄治
 捨てがたきものばかりなり土用干 杉原 利代
 たくましさ増す少年の日焼顔 田沼 和子
 仮住まい郷里の夏見えぬまま 笠間 円
 かなかなと誰を呼ぶのか逝く夏か 石毛 節子
 招くかに揺るる佛陀の蓮華かな 野田美智子
 夏つばめ白き腹見せ青田切る 遠藤 正雄
 からっぱの胸を焦がして大花火 田中 康夫

生涯学習のとびら

H26.vol.91

◆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・啓蒙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。

H26 ジュニア・レディースゴルフ教室生徒募集!! 定員20名

受講対象者は町内在住または在勤の方

番号	実施日/会場	時間	主な内容	講師
①	10月4日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:45～ 10:00～12:30	開講式 スイングレッスン(A・B班合同)	ニッソーCC 顧問 高橋博史プロ 他3名
②	10月11日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30～11:00 11:00～12:30	スイングレッスン(A班) スイングレッスン(B班)	
③	10月18日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30～11:00 11:00～12:30	スイングレッスン(A班) スイングレッスン(B班)	
④	10月25日(土) ニッソーCC	9:00～12:00 12:00～13:00	ファミリーナインコース ラウンドレッスン ミニ講座(昼食)	
⑤	11月1日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30～11:00 11:00～12:30	スイングレッスン(A班) スイングレッスン(B班)	
⑥	11月8日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30～11:00 11:00～12:30	スイングレッスン(A班) スイングレッスン(B班)	
⑦	11月15日(土) ニッソーCC	12:45～14:00 14:00～17:30	ミニ講座(昼食) ハーフ/9H ラウンドレッスン(コンペ方式) 閉講式(表彰式)	

- ◆申込方法 教育委員会事務局 生涯学習グループ(中央公民館)まで TEL 84-2843 (電話による申込可)
- ◆受講料 ジュニア:2,000円/レディース:3,000円(初回時に徴収します。)
- ◆申込期間 8月10日(日)～8月31日(日)まで(月曜・祝日休館日)
- ◆施設利用料 ○センチュリーゴルフ練習場(①～③、⑤、⑥)800円(初回時、練習場カード作成料がかかる場合があります。)
○ニッソーカントリークラブ(④)1,500円 ⑦2,000円/昼食込み)○その他(保険代:350円)
- ※施設利用料・保険料自己負担(用具は自分で用意) ※金額については予定です。

和のお作法講座 ～楽しくきものを着てみませんか?～

日本在来の衣服、着物(和服)。だんだん着る機会が少なくなっていますか?せっかくの着物をそのまましまっておくのはもったいない!久しぶりに日本の心を着てみませんか。

- ◆期間 平成26年10月～平成27年3月(全8回)(曜日は、原則第3木曜日)
- ◆講師 海老原清江氏、林雪子氏(桐華流 日本きもの指導者協会指導員)
- ◆受講料 無料(ただし教材等が必要な時は実費負担) ◆定員 10名
- ◆内容 着物の着方や着物での様々な場面における所作を実技形式で学んでいきます。
- ◆申込方法 教育委員会事務局 生涯学習グループ(中央公民館)まで TEL 84-2843 (電話による申込可)
- ◆開催日程および内容

期	日	主な内容(きもの着方や振舞いの実技)	
1	H26 10月2日	着物を自分で着てみる 着物を着て半幅帯を結ぶ	※時間はすべて午後1時30分から午後4時まで
2	10月16日	着物をきれいに着る きれいなお辞儀と挨拶	
3	11月20日	着物姿にお太鼓を結ぶ 名古屋帯を結ぶ・物の受け渡し	
4	12月18日	着物姿にお太鼓を美しく結ぶ ～お正月は着物でお出かけしよう～	※3～6回までは名古屋帯のお太鼓結び。7～8回は二重太鼓結びとなります。
5	H27 1月15日	立居振舞い(歩き方・椅子の座り方など)	
6	2月19日	立居振舞い(引戸・玄関での所作など)	
7	3月5日	着物姿に二重太鼓を結ぶ 煎茶の入れ方(頂き方・箸使いなど)	
8	3月19日	美しい着物姿を誰かに見せてみよう	

保健センターだより



子宮がん・乳がん集団検診のお知らせ

今年も町では婦人科集団検診を実施します。

月日	場所	受付時間
11月10日(月)	保健センター	両日とも 午前10時～10時30分(乳がん検診のみの方)
11月12日(水)	つつみ会館	午後0時30分～1時15分(子宮がん検診のみ、または両方受ける方)

※妊娠中の方はご遠慮ください。※検診の対象年齢は平成27年3月31日現在の年齢です。

子宮がん検診

対象	検査内容	料金	受付時間・定員
20歳以上の方	検診車で子宮頸部の細胞診	1,300円	午後0時30分～1時15分/各日100名ずつ

乳がん検診

対象	検査内容	料金	受付時間・定員
30歳～39歳の方	乳房エコー	1,000円	各日とも 午前10時～10時30分 エコー 20名 マンモグラフィ 20名
40・42・44・46・48歳の方	乳房エコー マンモグラフィ2方向	2,500円	
41・43・45・47・49・51・53・55・57歳の方	乳房エコー	1,000円	午後0時30分～1時15分 エコー 40名 マンモグラフィ 50名
50・52・54・56歳の方	乳房エコー マンモグラフィ1方向	2,000円	
58歳以上の方	マンモグラフィ1方向 (2年に1回)	1,000円	

※料金は当日会場で徴収します。

※この検診を受けた方は、医療機関検診は受けることができません。

※乳がん検診の内容はすべてセットです。各年齢の検査内容は単独で受けることはできません。

※58歳以上の方で、昨年、町の乳がん検診にてマンモグラフィを受けた方は、今年度は受けることができません。

※10月6日(月)から受付を開始します。電話または直接保健センター窓口へお申し込みください。

(定員になり次第締め切ります。)

骨粗鬆症検診のお知らせ

上記の子宮がん・乳がん集団検診と同日(10日)に骨粗鬆症検診を実施します。

月日	場所	対象	受付時間・定員	料金
11月10日(月)	保健センター	40歳～70歳の女性	午前10時～10時30分(70名) 午後0時30分～1時15分(80名)	1,000円

※10月6日(月)から受付を開始します。電話または直接保健センター窓口へお申し込みください。

(定員になり次第締め切ります。)

お詫びと訂正：9月号に掲載された保健センターだよりの中で、「平成26年度の定期予防接種対象者」に誤りがありました。深くお詫び申し上げます。

誤：85歳…昭和4年4月2日～昭和10年4月1日生まれの方 100歳…大正3年4月2日～大正9年4月1日生まれの方
正：85歳…昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれの方 100歳…大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれの方

◆申込・問合せ先◆ 保健センター ☎84-4486 または 84-3682

消費生活相談員通信

VOL.46

クレジットカードの管理は大丈夫ですか？ 増え続ける子どものオンラインゲームの決済トラブル

消費生活相談員の松内です。みなさんは「6歳の子どもがクレジットカードを使って、オンラインゲームの決済をした」ということを信じることが出来ますか？これは実際にあった相談事例です。パソコン機器等を利用するオンラインゲームの経験がない方は「まさか、ありえない」と思われますよね。この事例では、子どもと親と一緒にオンラインゲームで遊んだ時のクレジット情報が残っていて、子どもでも簡単に決済できてしまったのです。みなさんのお宅では、クレジットカードは何処に保管していますか？お財布の中でしょうか、それとも引き出しの中でしょうか？今回は最近増えている子どものオンラインゲームの決済トラブルについてお知らせします。

国民生活センターの資料によりますと、オンラインゲームに関する相談件数は、2009年度以降年々増加しており、2012年度には2009年度の4倍増の5616件となりました。その中で、契約当事者が未成年である相談も増加し、低年齢化が進み、2012年度は、10歳未満が17%以上を占めています。未成年者の相談で

の平均契約額は約23万円になっており、支払い手段は、7割以上がクレジットカードの利用でした。事例としては、「子どもが親のスマートフォンでダウンロードしていた「息子が携帯型音楽プレイヤーを使いオンラインゲームで有料アイテムを購入していた」「孫がゲーム機でオンラインゲームをし、祖父のカードで決済した」「息子が母親が捨てたカードを使ってゲーム機で決済していた」などあります。このように、ゲーム専用機以外のスマートフォン、音楽プレイヤーなどで、インターネットを経由してオンラインゲームができるのです。平成25年度青少年のインターネット利用環境実態調査によりますと、ゲーム機を利用している小学生は74%を超えています。ゲーム機を子どもに買い与える場合は、ゲーム機専用のフィルタリングサービスや、ペアレンタルコントロール機能(ソフトやアイテム購入、ダウンロードなどの制限設定)などセキュリティ対策をしましょう。未成年者の契約は民法上原則的に取り消すことができることとされていますが、子どもが年齢を偽ってゲームを利

用したり、保護者の承諾を得るような画面が設けられていた場合は取り消しが難しくなり、親自身がクレジットカード管理責任を問われることもあります。日頃から子どもには、決して両親や祖父母のクレジットカードを利用してはいけないことを教え、親自身もカードの管理に注意をし、子どもが利用しているゲームの「利用の仕組み」を確認する必要があります。ゲームにのめり込み、日常生活に支障をきたすようになった時は、何かのサインです。単にゲームを禁止するだけでなく、根本の原因を探りましょう。楽しいはずのゲームが悲劇にならないよう大人が気をつけてあげましょう。

◆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

◆相談日変更のお知らせ

9月23日(火曜日)は祝日の為、25日(木曜日)に変更になります。

秋の全国交通安全運動 9月21日(日)～9月30日(火)

— スローガン：日ぐれ時 キラリと光る反射材 —

運動の基本 子供と高齢者の交通事故防止

運動の重点 (1)夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

(特に、反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯徹底)

(2)全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

(3)飲酒運転の根絶

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(火)

高齢者の交通事故防止強調運動 9月1日(月)～9月20日(土)

みんなのまど

9月 September

「家族を支える会」開催

家族の中に精神障害の当事者を持つ父母や兄弟が集まって、毎月1回「家族を支える会」を開催しています。「支える会」は家族や親族だけが参加できる会で、専門家を講師に迎えて病気や福祉制度についての勉強のほか、安心して悩みを話し合い、多くの参考意見が聞ける場です。事前の申し込みは不要ですので、初めて参加される方も気軽にお立ち寄りください。

- ◆日時・場所
平成26年10月4日(土) 午後1時30分～3時30分
河内町中央公民館 大会議室
河内町長竿3693-1 TEL84-2843
- ◆平成26年11月1日(土) 午後1時30分～3時30分
龍ヶ崎市民活動センター 大会議室
龍ヶ崎市馴馬町2445 TEL63-0030
- ◆平成26年12月6日(土) 午後1時30分～3時30分
龍ヶ崎市民活動センター 大会議室
龍ヶ崎市馴柴町2445 TEL63-0030
- ◆問合せ先
龍ヶ崎地方家族会(担当:長瀬) TEL090-5425-2236

高齢者・障害者のための成年後見相談会のお知らせ

- 成年後見の専門家である司法書士・社会福祉士による成年後見に関する無料相談会を開催します。
- ◆日時 平成26年10月25日(土) 午前10時～午後3時
 - ◆会場
龍ヶ崎会場
市街地活力センター「まいん」2階 龍ヶ崎市4264-1
 - ◆つくば会場
LALAガーデンつくば1階コミュニティルーム
つくば市小野崎字千駄苅278-1
 - ◆内容 成年後見、遺言、相続等
 - ◆方法 面談による相談
※要予約(会場や時間の都合により、相談に応じられる件数に限りがありますので、前日までにご予約ください。)

- ◆予約・問合せ先
(公社)成年後見センター・リーガルサポート茨城支部
TEL029-302-3166

「行政書士無料相談会」開催のお知らせ

- ◆日時 平成26年9月20日(土) 午後1時～4時
- ◆場所 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事/法人設立や営業許可等に関する事/農地法の許可に関する事/国、公有地の払下げ等に関する事/国籍や帰化、永住(就労)ビザ等に関する事 ※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 TEL64-1850

障害者就職面接会の開催のお知らせ

- 障害者就職面接会(土浦会場)を開催します。
- ◆日時 平成26年9月30日(火)
午後1時～3時30分(受付:午後0時30分～)
 - ◆場所 ホテルグランド東雲 つくば市小野崎488-1
 - ◆主催
茨城労働局、ハローワーク土浦・常総・石岡・龍ヶ崎、茨城県
※参加を希望する事業主・障害者の方は、ハローワーク龍ヶ崎までご連絡ください。
 - ◆問合せ先
ハローワーク龍ヶ崎 事業主:高嶋 障害者:飯塚
TEL60-2727 FAX65-3060

『法の日 無料相談会』のお知らせ

- ◆日時 平成26年10月4日(土) 午前10時～午後3時
- ◆場所 龍ヶ崎市市街地活力センター「まいん」
龍ヶ崎市4264-1 TEL64-9005
- ◆主催 茨城司法書士会
- ◆内容
借金、土地・建物、相続、裁判、会社等に関する相談およびこれに関連する登記相談
- ◆その他
相談は無料です。当日会場にて受け付けします。(事前予約は致しません。)
- ◆問合せ先
茨城司法書士会 水戸市五軒町1-3-16
TEL029-225-0111 ※当日、電話相談も受け付けます。

9月の納税等

国民健康保険税(3期) | 納付期限は
後期高齢者医療保険料(3期) | 9月30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。

9月19日(金)発売

オートムジャンボ宝くじ 3億9千万円

1枚300円 1等・前後賞合わせて

●1等…3億3,000万円×13本 前後賞…各3,000万円×26本(※先給額390億円・13ユニットの場合) ★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入ください。

●発売期間/9月19日(金)～10月10日(金) ●抽せん日/10月17日(金)

売り切れしだい発売終了!

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行] 公益財団法人 茨城県市町村振興協会

福祉課からのお知らせ 日用品等の買い物に困っていませんか?...

配達してくれる小売店

近年の社会情勢の変化等により、買い物をするにも遠方の大型店等へいかなければならない状態となっております。そこで、河内町商工会の協力で、自宅まで配達してくれる小売店を一覧にしました。お困りの方は参考にしてください。

配達してくれる小売店

店名	住所	電話番号	商品	配達範囲
宮崎薬舗	金江津4134	86-2628	医薬品、化粧品、雑貨	金江津地区
トータルショップ ひらかわ	源清田1950	84-2520	衣類(婦人・紳士服)	生板・源清田・長竿地区
㈲相馬屋商店	源清田1929	84-2153	灯油、軽油	町内全地区
㈲オカノデンキ	長竿199	84-3333	照明器具、電池	町内全地区
ふるさとかわち	長竿4641	60-5111	野菜、米、その他食品	町内全地区
宮本鮮魚店	長竿289	84-2816	鮮魚	町内全地区
㈲折重	生板5495	84-2625	包装資材等	町内全地区
植洋洋品店	生板2503-6	84-2530	婦人服	生板・源清田・長竿地区
岩橋商店	田川288	86-3377	乾物	町内全地区
鴻巣豆腐店	長竿6663-2	84-2886	豆腐、油揚げ	町内全地区
嶋田商事㈱	源清田1073	84-3650	灯油、軽油	町内全地区
暮らしの衣料 かんざき	金江津4253	86-2621	衣類、雑貨、食品等	町内全地区
糸賀商店	生板5467	84-2457	青果物、食料品、雑貨	町内全地区

※随時小売店は募集しています。詳しくは、河内町商工会(TEL84-2136)へ

31日	30日	28日	24日	23日	21日	20日	19日	18日	14日	12日	8日	7日	5日	4日	1日
見交換会(多目的ホール)	学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)	見交換会(多目的ホール)

町長の動静

～8月の主な行事～

- 1日 庁議/つづみ会館運営審議会/学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(改善センター)
- 4日 稲敷地方航空騒音公害対策協議会成田空港視察事業
- 5日 市町村長自治研究会
- 7日 稲敷地方広域市町村圏事務組合協議会臨時会
- 8日 稲敷地方自衛隊協力会総会
- 8日 敬老福祉大会実行委員会
- 12日 龍ヶ崎地方衛生組合協議会臨時会
- 14日 中金江津地区納涼盆踊り大会
- 18日 学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(金江津小学校)
- 19日 町村会・議長会合同定例会/学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(改善センター)
- 20日 伊藤園との災害時における飲料水の提供に関する協定調印式/学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(みずほ小学校)
- 21日 学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(生板小学校)
- 23日 SAKAEリバーサイド・フェスティバル
- 24日 学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(改善センター)
- 28日 交通対策協議会/県道沿道者追悼式
- 30日 学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(多目的ホール)
- 31日 学校統合基本計画(案)に係る説明会・意見交換会(多目的ホール)

9月1日～30日は循環器予防月間です スローガン:『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ』

9月1日～30日は循環器予防月間です スローガン:『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ』