

# かわち



## みんなはこう 鬼のパンツ



### <主な内容>

- 町職員の給与と職員数の状況.....P 2～3
- 河内町学校統合有識者会議から答申がありました.....P 5
- 国民年金 ～「学生納付特例制度」のご案内～.....P 6
- みんなのまど.....P 14～15

写真：かわち認定こども園から

### ◆ 定例相談 ◆

#### 心配ごと相談

日時 4月1日(火) } 午前10時～正午  
4月15日(火)  
場所 第2地区共同利用施設  
(福祉センター隣)  
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 株ふるさとかわち事務所2階  
(河内町長竿188)  
問合せ先 茨城地域相談センター  
☎84-5017

#### 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)  
土浦合同庁舎 本庁舎3F  
☎029-823-1123  
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 2人(2)  
竜ヶ崎警察署調べ

### ◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた 4人 転入 26人  
おくやみ 18人 転出 21人

### ◆ 人口・世帯 ◆

#### 平成26年2月1日現在

人口 9,897人 (-9)  
男 4,859人 (-5)  
女 5,038人 (-4)  
世帯数 3,413世帯 (+2)

### ◆ 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(4月) ◆

	稲敷地区	龍ヶ崎地区
6日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	2月24日現在、4月以降 の休日当番医が未定のため、 4月分は4月1日号に5月分と あわせて掲載いたします。
13日	宮本病院 ☎029-979-2114	
20日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	
27日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	
29日	古橋医院 ☎029-978-3770	

※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  
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 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	4月中の予約→5月3日

#### ～お詫びと訂正～

広報かわち2月号24ページ「定例相談」の「心配ごと相談」に、誤りがありました。お詫び申し上げ訂正いたします。  
誤：※弁護士による相談は予約が必要です。 正：削除



6. 一般行政職の級別職員数の状況

(H25. 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	課長補佐 副参事	課長・室長 局長・参事	
職員数	10人	11人	43人	11人	10人	3人
構成比	11.4%	12.5%	48.9%	12.5%	11.4%	3.4%

7. 職員手当の状況（平成25年度支給割合）

区分	河内町			国との異同
	(6月期)	(12月期)	(計)	
期末手当	1.225月分	1.375月分	2.60月分	同じ
勤勉手当	0.675月分	0.675月分	1.35月分	
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12,000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	23.03月分	32.83月分	46.55月分	55.86月分
勤奨・定年	28.7875月分	38.955月分	55.86月分	55.86月分

9. 特別職の報酬等の状況

(H25. 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	年間2.95月分

10. 部門別職員数の状況

(各年4.1現在)

部門	職員数		対前年増減数	
	平成24年	平成25年		
一般行政	議会	2	2	0
	総務	30	31	1
	税務	10	10	0
	民生	35	34	△1
	衛生	7	7	0
	農林水産	8	8	0
	商工	2	2	0
	土木	7	7	0
	小計	101	101	0
	特別行政	教育	※19	※18
小計		19	18	△1
特別会計	水道	3	4	1
	下水道	3	2	△1
	その他	12	13	1
	小計	18	19	1
合計	138	138	0	

※教育長を含む

# 河内町職員の給与と職員数の状況について



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 (H25. 3. 31現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	平成23年度の 人件費率
平成24年度	10,063人	4,162,262千円	299,565千円	1,021,107千円	24.53%	23.88%

2. 職員給与の状況（一般会計）

区分	平成24年度当初予算	平成25年度当初予算	前年度増減
人件費	1,025,687千円	1,008,880千円	△16,807千円
うち一般職員分	908,640千円	890,446千円	△18,194千円

3. 職員の初任給の状況

(H25. 4. 1現在)

区分	初任給月額	
一般行政職	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円

4. 職員の平均給料月額

(H25. 4. 1現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	308,600円	42.8歳
技能労務職	276,200円	49.4歳

5. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況

(H25. 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	254,200円
	高校卒	185,800円	該当者なし	279,900円

# 河内町学校統合有識者会議から 答申がありました

町長の学校統合に関する諮問機関である河内町学校統合有識者会議において、次代を担う子どもたちの学校教育のあり方を視野に入れ、町の将来を見据えた学校統合の基本的な考え方について、結果がまとまり町長に答申がなされました。

今後、町ではその答申内容を踏まえ、関係各部署と協議検討のうえ統合計画を作成し、説明会等を行って皆様のご理解ご協力を得られるような学校統合を推進してまいります。

## 【答申の主な内容】

○ 学校統合の基本的な考え方については、町のほぼ中央に位置する「かわち水と緑のふれあい公園」敷地に、小中一貫校を見据えた学校の新設を検討されたい。

### ・中学校の統合について

統合の方法 河内中学校、金江津中学校両校を閉校し、統合新設校を設立する。  
 統合校の位置 かわち水と緑のふれあい公園が望ましい。  
 統合時期 平成29年4月を目標とされたい。

### ・小学校の統合について

統合の方法 生板小学校、みずほ小学校、金江津小学校の3校を閉校し、統合新設校を設立する。  
 統合校の位置 中学校と併設し、かわち水と緑のふれあい公園とされたい。  
 統合時期 財政状況を考慮した上で早い時期とされたい。

◆問合せ先 ◆ 河内町教育委員会事務局 学校教育グループ TEL 84-3322

# くらしの情報

## ☆国保の被保険者証(保険証)が新しくなります

現在お使いいただいている国民健康保険被保険者証(以下「保険証」という)の有効期限が平成26年3月31日で切れます。4月1日からの新しい保険証を3月下旬に普通郵便(希望者には簡易書留郵便)でお届けします。

新しい保険証は、国民健康保険税を完納している世帯に、一世帯ごとにとめて世帯主様宛てにお送りします。(世帯主が国民健康保険に加入していても世帯主様宛てになりません。届きましたらご家族皆様の分が届いたかをご確認ください。もし、記載内容に誤りがある場合には、町民課国保老人保健係までご連絡ください。なお、有効期限が切れた古い保険証は、各自で確実に処分するか町民課国保老人保健係窓口まで返却してください。

### ◎届出は14日以内に

世帯主は自分の世帯に異動があったとき(他の健康保険に加入したとき・他の市町村に転出したとき・子どもが生

まれたとき・家族が死亡したときなど)は、必ず14日以内に届出なければなりません。特に4月は異動の多い月です。変更があった場合には、速やかに国保老人保健係窓口まで届出ください。

【加入の届出が遅れると】  
資格を得た月までさかのぼって、国保税を納めなければなりません。

【脱退の届出が遅れると】  
届出が遅れた期間の医療費は全額返還しなければなりません。

◆問合せ先  
町民課 国保老人保健係  
TEL 84-2111  
(内線182・186)



## 河内町内小・中学校等の放射線量率測定結果 (平成26年2月12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	曇り		0.051
生板小学校	校庭	7:46	曇り	0.087	
みずほ小学校	校庭	9:00	曇り	0.097	
金江津小学校	校庭	9:00	曇り	0.091	
河内中学校	校庭	9:20	曇り		0.085
金江津中学校	校庭	8:00	曇り		0.093
かわち認定こども園	園庭	8:20	曇り	0.102	0.097
かなえつ認定こども園	園庭	9:00	曇り	0.090	0.088

※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  
〒300-11392  
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

## パスポート記載事項の変更について

結婚等により氏名や本籍県名に変更が生じた場合には、これまで「記載事項の訂正」申請ができましたが、旅券法改正によりこの制度が廃止され、3月20日(木)から「記載事項変更旅券」という新たな方式のパスポートの申請受付が開始されます。なお、パスポートの申請・受領は住民登録のある市町村の窓口です。

### ◆問合せ先

茨城県旅券室 TEL 029-226-15023  
河内町役場 町民課窓口 TEL 84-2111(内線183)  
HP 外務省 パスポート - Passport A to Z  
<http://www.mofa.go.jp/mofaj/toko/passport/>

## 消費生活相談員通信 vol.40

### 住宅リフォーム工事を依頼する前に 知っておきたい注意点

こんにちは、消費生活相談員の松内です。長年住み慣れた家でも、家族構成の変化や住宅の老朽化などで、「そろそろ家のリフォームをしようかな」と考えたことはありませんか？

リフォーム工事には、家の一部だけなどの小さな工事から水周り全部など高額で大掛かりな工事までいろいろあります。今回はリフォーム工事をする時の注意してもらいたいポイントをお話します。

国民生活センターによると、住宅リフォーム工事の相談は平成20年度以降、増加傾向にあります。相談内容としては、「見積りが妥当か」「見積り単価は適正か」「契約書面がない」「請求額が見積りと違う」など見積りや契約書面に関する相談の割合が多いです。不意打ち的な訪問販売でなく、店舗等での契約においても、見積りが無い、契約書(工事請負契約書)を渡されていないという例が見られます。

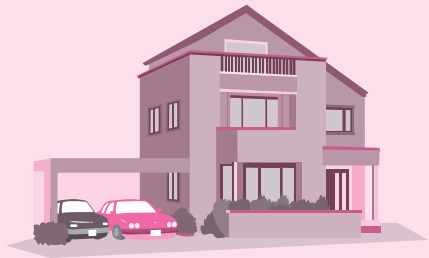
リフォーム工事の契約を進める上での注意すべきポイントは次のとおりです。

- ① 2社以上のリフォーム業者に見積りを依頼する。金額だけでなく、内容も含めて比較検討する。
- ② 工事内容について、事業者と話し合ったことは記録に残し、必ず契約書を交わす。
- ③ 契約後の工事内容の変更や追加工事も、口頭だけでなく必ず書面を残し検討する。

また、リフォームを依頼するときには、リフォームしたいところを具体的にメモし、予算を決め、住宅の図面なども準備しておきましょう。減税制度や補助制度が活用できるかどうかも事前に確認しましょう。

公益社団法人 住宅リフォーム・紛争処理センター「住まいるダイヤル」では、不明瞭な項目や二重計上がないか、見積りと工事内容が希望とあっているかなど無料でリフォーム見積りチェックサービスを行っています。リフォーム工事は決して簡単なものではありません。よく検討し、少しでも不安がある場合はご相談ください。

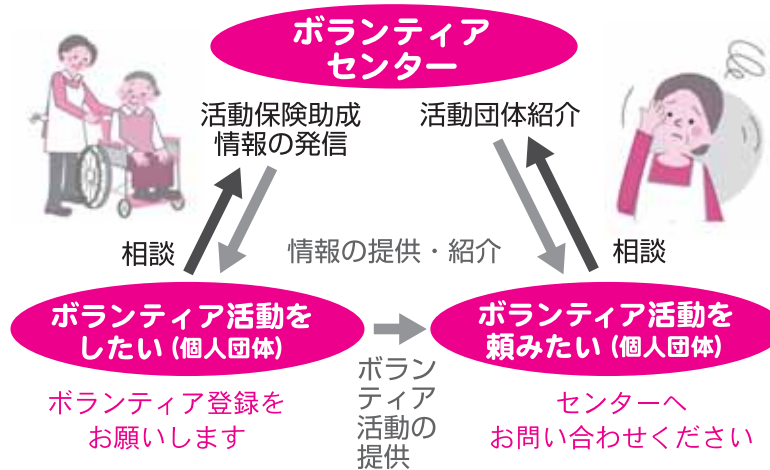
- ◆ 問合せ先 経済課 消費生活相談係  
TEL 84-2111 (内線152・153)
- ◆ 相談日 毎週火曜日
- ◆ 相談時間 午前9時30分～午後4時30分



河内町では、今後も引き続き広報紙や出前講座などで相談窓口の周知を積極的に行い、町民にとって身近な相談窓口にしたいと考えております。また、消費者被害の未然防止、拡大防止を図るとともに、適切な助言により問題解決に向けた相談体制の充実を目指したいと思います。

河内町長 雑賀 正光

## 河内町社会福祉協議会から ボランティア登録のお願い



### 3月1日 ボランティアセンターを開設

河内町社会福祉協議会(河内町福祉センター内)では、3月1日ボランティアセンターを開設しました。ボランティア活動したい人と、ボランティアをお願いしたい人を結びつけて、みんなで支え合い助け合う町づくりを進めます。

皆様のボランティア登録をお待ちしております。TEL 0297-84-2830

# 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  
TEL 029-824-7121  
町民課 年金医療福祉係  
TEL 84-2111 (内線181)

### 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せず、学生納付特例を申請しましょう。

この申請は毎年度申請する必要があります。平成26年度は4月1日から受付します。

#### メリットは

- ・ 病気やけがで障害が残ったときも障害基礎年金を受け取ることができます。  
例) 在学中のスポーツのけが、病気や事故に備えられます。
- ・ 年金を受け取るために必要な期間(受給資格期間)に算入されます。
- ・ 学生納付特例を受けた期間は、10年以内であれば保険料の追納(後払い)ができます。

#### 対象になる方は

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校※に在席する学生等でご本人の前年所得が基準以下の方、失業等の理由がある方です。

※学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程

<所得のめやす> 118万円+扶養親族等の数×38万円で計算した額以下である場合

#### 手続きは

役場町民課年金医療福祉係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

#### 申請できる期間が変わります

20歳以上の学生である期間のうち、過去期間は申請が受理された月から2年1か月前(すでに保険料が納付済の月を除く。)まで、申請できます。過去の未納期間の申請の手続きは、上記と同じです。

2月下旬までに学生納付特例制度の承認を受けた方のうち、平成26年度も在学予定である方には、3月下旬に日本年金機構より申請書(ハガキ)が送付されますので、引き続き学生納付特例をご希望の場合は、必要事項をご記入のうえ返信ください。ハガキを返信した方は、役場窓口での申請は不要です。

#### 後納保険料の納付書の「使用期限」にご注意ください!

すでに後納制度を申し込まれた方で、平成16年4月以降分の後納保険料の納付がお済みでない方は、納付書に記載された使用期限(平成26年3月31日)までに納付をお願いします。

なお、使用期限までに納付できなかった方が、平成26年4月以降に納付を希望される場合は、新たな加算額による納付書を発行しますので国民年金保険料専用ダイヤル(Tel 0570-011-050)またはお近くの年金事務所にご連絡ください。

**【ご注意】** 平成16年3月以前の後納保険料は、10年を超えるため平成26年4月以降は納付できません。

# 生涯学習のとびら

H26.vol.85

◆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。

## 地域の匠探しています!! ~かわち学びすと登録者募集~

教育委員会事務局生涯学習グループ(中央公民館)では、地域の子どもたちや親子に工作や季節の飾り物の作り方などを教えてくれる方(かわち学びすと:町在住在勤の方)を募集しています。各分野でみなさんがこれまで培ってきた知識や技術を地域に広げてみませんか。

### ◆登録分野◆

- ◎学術・教養(パソコン・歴史・政治経済・法律・食育・語学など)
- ◎趣味・芸能・生活文化(囲碁将棋・短歌俳句・絵画・園芸・料理・手芸など)
- ◎スポーツ・レクリエーション(各種スポーツ・健康体操・ヨガ・ダンス・レクリエーション指導など)
- ◎その他(生活経験で得た知識や技能:そば打ち・うどん打ち・みそづくり・収納術など)

### ◆申込方法◆

中央公民館にある所定の用紙に必要事項を記入して提出していただくか電話で申し込みください。

### 登録していただく

教育委員会主催の各種講座や教室の講師または手伝いや町内の学校に出向き指導者として活動していただけます。

みなさんの力を地元で活かしてみませんか!



写真はイメージです

## H26 生涯学習関係プログラムのご紹介

平成26年度に生涯学習グループが実施予定のプログラムを紹介いたします。

### ☆かわちチャレンジスクール☆

- ・ポニースクール(対象:小学校1~3年生 時期:夏休み期間中)
- ・リバースクール、リバーキャンプ(対象:小学校4~6年生 時期:夏休み期間中)
- ・親子食育教室(対象:小学生とその保護者 時期:未定)

### ☆公民館講座☆

- ・フラワーアレンジメント講座、ペン習字講座、自力整体、健康まあじゃん教室(別紙チラシをご確認ください)
- ・子育て学習講座(対象:次年度に小学校に入学するお子さんを持つ保護者 時期:各小学校の就学時健康診断日)
- ・ジュニア・レディースゴルフ教室(対象:町内の小中学生、町内在住在勤の方 時期:10月頃~)

### ☆体育関係☆(対象:町内在住在勤の方)

- ・町民ゴルフ大会(5~6月頃) ・町民バレーボール大会(5~6月頃) ・つなぎ大会(7月)
- ・ソフトバレーボール大会(10月)
- ・町民運動会(10月) ・歩け歩け会(時期:未定) ・インディアカ大会(時期:未定)
- ・グラウンドゴルフ大会(時期:未定)
- ・体力運動測定(新体カテスト)(対象:町内在住の20~79歳の方 時期:未定)

※これらのプログラムは、平成26年3月時点のものです。開催の有無や時期の変更等がある場合があります。※講座等については随時、企画していきますので要望等があれば生涯学習グループまでお問い合わせください。

故 大竹博氏は、平成8年2月に初当選し、以来4期16年(平成24年2月まで)のながきにわたり河内町議会議員に在職、特に平成15年6月から平成16年2月まで副議長、更に平成20年2月から平成21年9月まで議長の要職に就かれ、議会の円滑な運営に尽力されました。

また、河内町議会教育厚生委員会委員長、同じく経済委員会委員長をも歴任し、教育文化の向上および産業の発展に大きく貢献されました。

このたびの受章は、これら地方自治向上に対する多大な功績が認められたものです。



旭日単光章

故 大竹 博氏  
(元 河内町議会議員)

11月8日に亡くなられた故大竹博氏に対し生前の功績が認められ、日本政府から旭日単光章を受章されました。

功績を称えて 叙勲受章  
1月24日に、雑賀町長がご家族のもとを訪れ伝達式が行われました。



## 極真空手スポーツ少年団野澤道場大会結果

1月12日、伝統ある第22回茨城県極真空手道型大会が茨城県武道館(水戸市)で開催されました。大会には、県内外から200人を超える「ちびっこ拳士」が参加し、学年別に団体戦・個人戦15クラスのトーナメント方式で行われ、河内町極真空手スポーツ少年団(野澤道場)からは13人が出場し、団体戦で見事初優勝を飾りました。

【団体戦】小学生高学年クラス、優勝河内A(山倉叶夢、椿晴斗、山倉輝)小学生低学年クラス3位河内B。【個人戦】小学1年生以下クラス、優勝山倉生。2・3年生クラス、2位山倉輝、3位糸川大輝、山川夏輝。小学5年生クラス、3位馬込優輝、糸川大翔。一般上級クラス、優勝山川真一。女子上級クラス、2位野澤美由希。



## 税金はどう使われているの? ~租税教室が開かれました~

1月16日、24日、28日に町内小学校の6年生を対象に租税教室が開かれました。租税教育は、次代を担う児童に、税金について正しい理解や意義を認識してもらい、納税が国民の義務として重要であることを理解してもらうことを目的に行っています。教室では、竜ヶ崎税務署職員や役場企画財務課職員が講師となり、税金の種類や仕組みなどについてクイズ形式での質問や説明をしました。また、「マリンとヤマトの不思議な日曜日」というビデオを鑑賞し、税金のない世界について考えてもらい、税金の大切さを知ってもらいました。



# 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

## 子育て支援センターからのお知らせ

- ★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)

### ママと一緒に パパと一緒に 遊びに来てね

かわち認定こども園、かなえつ認定こども園両園では、0歳から就学前のお友だちを対象に子育て支援センターを開設しています。

子育て支援センターは、子育て中のお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんの楽しい交流の場所です。

「近くには同じくらいの年齢のお友だちがいなくて…」 「こんな時お友だちのお家ではどんなふうに行っているのかしら？」 など子育て中の疑問やお友達探しなどぜひ、子育て支援センターをご利用ください。



◀ かんがるーむ

▼ ふれあいランド



ジャブジャブ プール遊び



メリークリスマス!!  
サンタさんがやってきた

みんなでワッショイ夏祭り

### 「一緒に遊ぼうタイム」は 楽しいことがたくさん!

他にもいろいろな遊びを計画しています  
25年度の遊びの様子です



にこにこカード  
シールを貼ったり身長  
体重を記入します。



毎月たのしい  
製作を計画しています



みんなで製作遊び・リズム遊び

#### 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。

#### お知らせ

子育て支援センターは  
4月はお休みです。  
5月になったら遊びに  
来てください。  
お待ちしております。

「いっしょに遊ぼうタイム」の活動内容は毎月発行される  
「広報かわち」にてお知らせしています。

## 食育だより VOL.42

～こころとからだを育む食育～  
春には苦みを盛れ!?  
春野菜の苦みのひみつ

担当課 教育委員会事務局(担当)・子育て支援課・保健センター

日に日に春の訪れが感じられるようになりまし  
た。3月3日は、「ひな祭り」。女の子の成長と幸せ  
を願う行事ですね。「ひなあられ」には、赤、白、緑の  
3つの色があります。赤は、桃の花、白は雪、緑は新  
芽をあらわし、春がきた喜びをあらわしています。  
ひな祭りを過ぎると、昼と夜の長さがほぼ同じにな  
る「春分」を迎えます。このように3月は、季節の変  
わり目で、体調を崩しやすい時期です。冬の間に  
からだにたまった余分なものを体外に排出し、体に刺  
激を与えて目覚めさせてくれる春野菜を食べて、元  
気に過ごせるようにしましょうね。

## 春には苦みを盛れ

「わらび、うど、たらの芽、ふきのとう」などの  
「旬の春野菜」が出回るこの季節、いよいよ本格的  
な春の到来ですね。

春には、山菜や春野菜など、ほろ苦い味の野菜が出回ります。寒い冬  
から暖かくなる春、気温の変化で崩れやすくなるからだの調子を、「苦  
みのあるもの」を食べることで、冬の間にたまった余分なものを体外に  
排出し、体に刺激を与えて目覚めさせてくれるなどの意味があります。



### 苦みの正体は 「ポリフェノール」「アルカロイド」

苦みの正体の一つには、ワイン  
の渋みでおなじみの「ポリフェノ  
ール類」が多く含まれていることが  
あります。ポリフェノールは、か  
らだのさまざまな老化の進行を遅  
らせてくれています。

### 春野菜

春キャベツ 菜の花 セリ ふき セロリ たけのこ スナップえんどう  
さやえんどう そら豆 アスパラガス 新たまねぎなど



### 風邪予防

苦みのある野菜には、ビタミン  
Cも豊富に含まれているので、  
これは、風邪の予防や、春から強  
くなってくる日差し(紫外線)  
の対策にもなります。

空気の乾燥はウイルスや細菌の繁殖しやすい条件の一つ。イン  
フルエンザやその他の菌にはまだまだ要注意です。紫外線はお肌  
や目の負担にも大きなダメージを与える要因でもあります。この  
ように体にも負担がかかりやすい状況に加えて新生活が始まる時  
期ということもあり、精神的にも揺らぎやすい季節。まずは、毎  
日の食事からパワーをチャージして新年度を元気に迎えましょう。

学校給食でも、菜  
の花やたけのこ、  
そら豆などの春野菜  
を用意しています。



学校では、3月に小学校6年生、中  
学校3年生を対象に、「卒業お祝  
い給食」を実施します。学校生活  
の思い出の一つにしてくださいね。

### 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1月21日	ほうれん草	茨城県	不検出(<8.68)	不検出(<14.50)	不検出(<13.10)	認定こども園(自園給食分)
平成26年1月22日	いよかん	愛媛県	不検出(<8.24)	不検出(<14.70)	不検出(<13.70)	小・中学校・認定こども園(委託給食分)
平成26年2月4日	干し椎茸	愛媛県 大分県	不検出(<6.19)	不検出(<10.80)	不検出(<9.49)	小・中学校・認定こども園(委託給食分)
平成26年2月6日	里芋	茨城県	不検出(<7.41)	不検出(<12.40)	不検出(<11.10)	認定こども園(自園給食分)
平成26年2月12日	ごぼう	茨城県	不検出(<6.95)	不検出(<11.00)	不検出(<10.00)	認定こども園(自園給食分)
平成26年2月13日	春菊	栃木県	不検出(<6.40)	不検出(<11.20)	不検出(<4.51)	小・中学校・認定こども園(委託給食分)

※「不検出」とは( )内です示した「検出限界値」未満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。>

# 町民の快適な健康づくりをめざして 保健センターだより



## 長く眠るより、質のよい睡眠をとりましょう

十分な睡眠とは、長時間の睡眠ではなく、質のよい睡眠をとることです。良質な睡眠は、体の疲労回復だけでなく、ストレスの軽減や生活習慣病の予防にも効果があります。

睡眠不足や睡眠障害により、十分な睡眠の確保ができないと、心身ともに様々な変調をきたしてしまいます。



睡眠不足や睡眠障害による  
休養不足が続くと・・・

- ・仕事や家事の能率低下や人為的ミスの増加
- ・慢性的な疲労感
- ・うつ病などの症状悪化
- ・生活習慣病の悪化

◇質のよい睡眠をとるためには、体内時計・生活習慣・睡眠環境を整えることが大切です。

### 体内時計を整える

生活リズムを作っている体内時計の周期は1日25時間ですが、朝日を浴びることで24時間に調整されます。

- ◆朝日を浴びる
- ◆起床・就寝時間を一定にする
- ◆夜は強い光を避け、眠るときはごく弱い間接照明にする

### 生活習慣を整える

- ◆早寝早起き
- ◆適度な運動をする
- ◆朝食は食べる
- ◆自分流のストレス解消法を実践する
- ◆寝る前の飲酒やカフェインは控える

### 睡眠環境を整える

- ◆ベッド・布団・枕・照明などは自分にあったものを選ぶ
- ◆睡眠のための室温  
適温：夏は25～28℃  
冬は18～22℃
- ◆湿度は50～70%を目安に
- ◆寝る前にリラックスタイムをつくる（半身浴・アロマ）

## 大人の風しん予防接種の助成期間は3月で終了します

大人の風しん予防接種の助成期間が3月で終了します。まだ申請されていない方は、請求期限がありますのでご注意ください。

- 対象者 接種日および申請日において河内町の住民基本台帳に記録されている平成2年4月1日以前に生まれた方で、下記の項目のいずれかに該当する方。  
(1) 妊娠をしている女性の夫（内縁の夫および結婚予定者を含む）  
(2) 妊娠を希望している女性  
(3) 妊娠を希望している女性の夫（内縁の夫および結婚予定者を含む）
- 対象ワクチン 風しんワクチンまたは麻しん風しん混合ワクチンのいずれか1回
- 対象期間 平成25年4月1日～平成26年3月31日接種分まで
- 請求期限 平成26年4月10日まで

※接種後、保健センターに領収証・印鑑・通帳・保険証（住民確認のため）を持参し、申請してください。接種料金の半額を助成します。（上限5,000円）

3月1日～3月7日は「子ども予防接種週間」です。この機会に、母子健康手帳でお子さんの予防接種で接種もれがないか確認して、病気を未然に防ぎましょう。

◆申込・問合せ先◆ 保健センター ☎84-4486 または 84-3682

# 地域包括支援センターだより



明るい先生と楽しい運動で心と体を元気アップ♪

## 大人気! 「元気アップ・キャラバン教室」

保健センター、つつみ会館、第1(幸谷)、第4(片巻)分館を巡回する体操教室です。＜希望者は送迎いたします!＞

★毎週木曜日 午前10時～11時30分

★対象は65歳以上の方

※動きやすい服装で水分補給の為の水やお茶など飲み物をお持ちください。

## 平成26年度「元気アップ・キャラバン教室」会場別開催日

開催会場	開催日											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
つつみ会館	3	1	5	3・31		4	2・30	27		8	5	5
第4分館(片巻)	10	8	12	10	7	11	9	6	4	15	12	12
第1分館(幸谷)	17	15	19	17	21	18	16	13	11	22	19	19
保健センター	24	22	26	24	28	25	23	20	18	29	26	26

こちらの教室も大好評!!

## 『げんき☆くらぶ』

平成26年度も4月より「げんき☆くらぶ」と題して65歳以上の方（一人暮らしの方や家族がいても日中一人で過ごされている方優先）を対象にゲームや手芸、おやつ作りなど楽しい時間を過ごせる仲間を募集します。教室は2カ所（保健センター、つつみ会館）で、各教室15名程度で開催します。送迎もしますので安心してお申し込みください。

※参加申し込みはお電話にて随時受け付けております。定員になり次第締め切りとさせていただきます。

場所	保健センター	つつみ会館
日時	毎月第1金曜日	毎月第3金曜日
	各教室ともに午後2時～3時30分	
参加費	材料費等（500円以内）	

## 平成26年度「介護者のつどい」開催予定表

介護者のつどいは・・・

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隔月で開催いたします。あくまで「日頃の介護を忘れる時間をつくる」ことに重点を置いていきますので、身の上話を人前でするようなことはありません。そこで出会った同じ境遇の仲間同士で親交を深めていただけたら幸いです。もちろん、参加者の皆さまから介護についての相談や情報、勉強会を開催してほしい等のご要望がございましたら対応させていただきます。興味のある行事の時だけの参加でもO.K.どうぞお気軽にお申し込みください。



開催場所：保健センター（和室） ※食事代と材料費等の自己負担があります		
月日	時間	内容
5月27日(火)	14:00～15:00	すてきに♡ハンドメイド
7月29日(火)	11:00～15:00	小江戸散策
9月30日(火)	14:00～15:00	すてきに♡ハンドメイド
11月18日(火)	11:00～14:00	ハッピー♪ランチ
平成27年1月27日(火)	11:00～14:00	新年会
3月24日(火)	11:00～15:00	お花見

◆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

魁の梅一輪の白さかな  
田中 康夫

初釜や花びら餅と言ふ和菓子  
遠藤 正雄

凍る手で見えない赤い糸紡ぐ  
笠間 円

うぐいすの初音暦に書き留めぬ  
大野志げ子

冬晴れて富士と筑波を望む郷  
石毛 節子

音もなく万物ぬらす春の雨  
橋爪 かん

淡雪の溶けてハッ手のはねる音  
野田美智子

足踏みをして凍て道のバスを待つ  
寺田 節子

福の豆数えて老いし八十路かな  
川口 ふく

プランター春を待つ芽の二つ三つ  
杉原 利代

いずことも姿は見えず初音かな  
若泉 栄治

春めくや買ひ求め来し種袋  
田沼 和子

# みんなのまど

3月 March

## 4月18日より、『茨城-福岡線』、『茨城-名古屋線』運航!

神戸、札幌、那覇、米子に続き、待望の「茨城-福岡線」、「茨城-名古屋線」が4月18日から運航を開始します。

ぜひ、ビジネスにレジャーにご利用ください!

◆運航ダイヤ

茨城 ⇒ 福岡	福岡 ⇒ 茨城
10:15 ⇒ 12:15	12:50 ⇒ 14:35
15:15 ⇒ 17:15	17:50 ⇒ 19:35
茨城 ⇒ 名古屋	名古屋 ⇒ 茨城
20:10 ⇒ 21:10	8:35 ⇒ 9:40

◆問合せ先  
茨城県空港対策課 TEL029-301-2761  
茨城空港HP <http://www.ibaraki-airport.net/>

## 「行政書士無料相談会」開催のお知らせ

◆日時 平成26年3月15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 TEL0299-26-2756

## 茨城県県南生涯学習センター 一時移転のお知らせ

平成26年4月から平成27年3月までの1年間、ウララ1ビルにおいて土浦市役所移転に係る大規模改修工事が予定されています。その期間、貸館業務は休止、講座・講演会などの主催事業は、土浦・取手・牛久・つくば市と連携をとり開催します。

◆移転先住所  
〒300-0036 土浦市大和町9-3 ウララ3ビル7F  
TEL029-826-1101 FAX029-826-1728  
E-mail [info@kennan.gakusyu.ibk.ed.jp](mailto:info@kennan.gakusyu.ibk.ed.jp)  
学習相談専用電話 TEL029-826-1722

## 「自殺防止つながる“わ”・ささえる“わ” 茨城いのちの絆キャンペーン」実施中!

県内の1年間の自殺者数は約700人(毎日2人)という深刻な状況です。つらいこと・苦しいことはひとりで抱えず、悩みを相談しましょう。あなたには相談できる人がいます。

◆茨城いのちの電話  
つくば TEL029-855-1000 (毎日24時間)  
水戸 TEL029-255-1000 (毎日13-20時)  
フリーダイヤル TEL0120-738-556 (毎月10日 24時間)  
◆いばらきこころのホットライン(祝日・年末年始休)  
平日 TEL029-244-0556 (9-12時/13-16時)  
土日フリーダイヤル  
TEL0120-236-556 (9-12時/13-16時)

## いばらき子育て家庭優待制度 「いばらきkids Club」カード

社会全体で子育て家庭を応援するため、県が発行する「いばらきKids Club」カードを協賛店舗等で提示すると、料金割引や粗品進呈等のサービスが受けられる「いばらき子育て家庭優待制度」があります。ぜひ、ご利用ください。

◆対象  
妊娠中の方や18歳未満の子どものいる家庭(1家庭につき1枚)  
◆有効期限  
一番下のお子さんが18歳になった年度の3月31日まで  
詳しい情報は、専用ホームページ(<http://www.kids.pref.ibaraki.jp/kids/pc/>)でご確認ください。  
◆問合せ先  
子育て支援課 児童福祉係 TEL84-2111(内線172)

## 平成26年度茨城県警察官(第1回)採用試験

◆受験区分/採用予定人数  
男性警察官A...102名程度 女性警察官A...19名程度  
男性警察官B...17名程度 女性警察官B...3名程度  
◆受付期間  
(郵便・持参) ~平成26年4月15日(火) 消印有効(インターネット)  
~平成26年4月14日(月) 午後5時まで  
◆第1次試験日 平成26年5月11日(日)  
◆問合せ先  
茨城県警察本部警務課 TEL0120-314058  
竜ヶ崎警察署警務課 TEL62-0110  
または県内最寄りの警察署・交番・駐在所  
茨城県警察官採用案内ホームページ  
[http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/saiyo/ibarakipc\\_site/index.html](http://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/saiyo/ibarakipc_site/index.html)

## 建築物を建築される方へ重要なお知らせ 安全な建築物の最後の仕上げ「完了検査」

建築確認を受けた建築物が完成した際には、完了検査を受けることとなっています。この検査は、建築物の強度や避難等の基本的な性能について、建築基準法による関係規定への適合を法定機関が現地において確認するものです。検査を受けるためには、工事完了時に『完了検査申請書』を管轄の行政機関または指定確認検査機関へ提出してください。また、検査後に交付される『検査済証』は、建築物の安全性等が確認された適合建築物の証であり、建築物の売買や融資を受ける際、または増改築時に提示を求められることもありますので、大切に保管してください。

なお、ご不明な点については茨城県県南県民センター建築指導課(TEL029-822-8519)までお問い合わせください。

## 航空科学博物館イベント情報 「パイロットのおはなし」

◆日時 平成26年3月23日(日) 午後1時~  
◆場所 航空科学博物館1階 多目的ホール  
◆費用 入館料のみ  
◆内容  
航空機の運航において重要な役割を果たしている、飛行機を操縦している方の講演会です。業務内容や体験談などあまり聞くことのできない生の声なので、パイロットを目指している方は特に見逃せません。

◆問合せ先  
航空科学博物館 TEL0479-78-0557  
〒289-1608 千葉県山武郡芝山町岩山111-3

## 善意の寄付 (敬称略)

河内町農業委員会	10,000円
河内町商工会青年部	30,068円
河内町さつき会	5,000円
河内カラオケ祭チャリティー	15,000円

—社会福祉協議会へ—

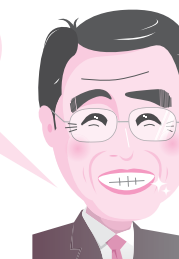
皆様からお預かりした寄付金等は、趣旨に添って大切に使用させていただきます。ありがとうございました。

## 3月の納税等

3月納期の納税はありません

新しい町づくりに取り組んでいます。

## 町づくり戦略会議を開催



この会議は、河内町の特性を活かした町づくり活動や地域おこし事業など住民主体の町づくりの推進に向けて広く意見を交換し、子どもからお年寄りまで、誰もが誇りをもって住み続けたいと思う町づくりの一助とすることを目的とするものです。

2月21日開催の第1回目の戦略会議では、これからの町づくりや河内町の将来について、活発な意見が出されました。



28日	27日	25日	24日	23日	21日	20日	18日	17日	13日	7日	5日	3日	1日	
国保運営協議会	農業再生協議会	稲敷航空騒音対策協議会	水道運営審議会	ボランティア表彰式	龍ヶ崎地方衛生組合定例会	龍ヶ崎地方塵芥処理組合定例会	祝賀会	横田農場農林水産祭天皇杯受賞報告	町づくり戦略会議	かわち寿大学講演会	予算内示会	定例会	稲敷地方広域市町村圏事務組合定例会	県国民健康保険団体連合会通常総会
								協議会臨時総会	新利根川沿岸地区土地改良事業促進	土地開発公社理事会	茨城県人会連合会新年賀詞交歓会	庁議	スポーツ少年団交流会	

町長の動静  
2月の主な行事