



【写真】
子育て支援センター「おひさま」
おまつりごっこより

主な内容

- かわち長寿番付票 P 2
- かわちプレミアム商品券の発売 ... P 4
- 町の航空機騒音対策の取組み P 10



● 定例相談 ●

心配ごと相談

日時 10月3日(月) 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)
日時 10月17日(月) 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 河内町社会福祉協議会
☎84-2830

教育相談

日時 月・火・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 火~金・日曜日 午前9時~午後5時
【休み:月曜日(月が祝日の場合はその翌日)土曜日、年末年始】
場所 河内町産業観光交流拠点施設
”かわち夢楽”1階
問合せ先 ☎0297-79-5815
0120-84-5013(フリーダイヤル)

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 7月発生状況

	(累計)
発生件数(人身事故)	2件(4)
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 ●

	7月届出分
おめでた	3人 転入 29人
おくやみ	11人 転出 20人

● 人口・世帯 ●

	令和4年8月1日現在
人口	8,266人(+1)
男	4,088人(-5)
女	4,178人(+6)
世帯数	3,415世帯(+6)

● TEL ガイド ●

役場	☎84-2111 教育委員会事務局	☎84-3322
	☎84-4357 中央公民館	☎84-2843
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) ●

10月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
2日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	福岡小児科医院 ☎66-3245	渡利耳鼻咽喉科 ☎62-4133
9日	古橋医院 ☎029-978-3770	牛尾病院 ☎66-6111	吉澤胃腸 内科医院 ☎66-0977
10日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	龍ヶ崎大徳 ヘルシークリニック ☎64-3133	いがらし クリニック ☎62-0936
16日	江戸崎ひかり クリニック ☎029-834-5777	野村医院 ☎62-6561	ひかりの森内科 クリニック ☎85-5601
23日	いなしき クリニック ☎029-892-3372	飯野クリニック ☎60-2323	北竜台耳鼻咽喉科 クリニック ☎95-3387
30日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	いしかわ クリニック ☎62-0378	根本医院 ☎62-3155

※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。
県急患医療情報システム: 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(10月) ●

資源回収日	燃えないごみ収集日
A地区 11・25 C地区 4・18	A地区 8 C地区 22
B地区 13・27 D地区 6・20	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	10月中の予約→11月5日



後期高齢者医療保険からお知らせ

10月1日から、被保険者証が変わります

新しい被保険者証は9月中に郵送します。



※病院や薬局などで提示するときは「有効期限」を必ず確認してください

有効期限は令和5年7月31日までです。

一定以上の所得がある方は、医療費の窓口負担割合が2割になります

2割の対象は、課税所得が28万円以上かつ「年金収入+その他の合計所得」が、世帯に被保険者1人の場合200万円以上、複数の場合320万円以上の方です。

※現役並み所得者（既に3割）の方は、10月1日以降も3割です。

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

●令和4年10月1日から令和7年9月30日までの間は、2割負担となる方について、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。（入院の医療費は対象外です）

※同一の医療機関での受診については、上限額以上窓口で支払う必要はありません。そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円までに抑えるための差額を後日高額療養費として払い戻します。

●配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている口座へ後日自動的に払い戻します。

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には

9月中に茨城県後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されます。

申請書がお手元に届いたら、申請書の記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

医療費窓口負担割合の見直しに関するお問い合わせ

茨城県後期高齢者医療広域連合または、役場町民課までお問い合わせください。

今回の制度改正の見直しの背景等に関するご質問等は、

厚生労働省コールセンター4（0120-002-719）にお問い合わせください。

※コールセンター対応時間：月曜日～土曜日の9時～18時（日曜日・祝日・年末年始は休業）

9月19日(月・祝)は敬老の日 これからもお元気で!!

9月19日(月・祝)は、高齢者を敬愛し、長寿を祝う敬老の日です。今年(令和4年8月1日現在)、町の75歳以上の方は1,778人(男695人、女1,083人)これは町人口の約21.5パーセントにあたる数字です。このうち、96歳以上の長寿者の方は60人(令和4年度中に96歳を迎えられる方を含む)になります。

町の最高齢者は、大野まつさん(早井)103歳(大正8年生まれ)の女性です。男性の最高齢者は、平川正義さん(保村)で、102歳(大正10年生まれ)です。これからも元気で長生きしてください。(年齢は、今年度中に迎えられる年齢です)

令和4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」にしてお知らせします。(敬称略)

東		行事 河内町長	西	
大野まつ (103)	早井	横綱	平川正義 (102)	保村
高橋チヨノ (102)	片巻		田仲せつ (101)	十三間戸
木村美彌江 (100)	関場	大関	福智あき (100)	大鍋
河村まさを (99)	下町歩	関脇	土田千代子 (99)	上金江津
岡澤茂 (99)	上金江津		石原とよ (99)	小巻砂場
秋山くに子 (98)	宿	小結	鈴木とよ (98)	下金江津
野村幸子 (98)	早井		藤ヶ崎芳男 (98)	下金江津
宮本美佐夫 (98)	保村		栗山たみ (98)	早井
杉山正 (98)	古河林		栗伊藤清四郎 (98)	上金江津
根本フミ (98)	中金江津		伊浅野さき (98)	北河原

飯田きみよ (96) 大鍋	秋山政義 (96) 関場	土屋貞子 (96) 中郷	荒井子 (96) 猿島	橋本みつ (96) 下加納	厚田いく (97) 藤蔵	森田はま (97) 十三間戸	木村か子 (97) 羽子騎	郡司よし (97) 十三間戸	蓮見よね (97) 宿	津根美江 (97) 関場	上山幸子 (97) 布鎌	水原迪子 (97) 十三間戸	田中英子 (97) 早井	青野八郎 (97) 中金江津	宮本くに (97) 早井	篠本シゲ (97) 小詰	垣沼つぎ (97) 流作	宮本房子 (97) 荒地	海老原ハナ (97) 砂場
宮本昭子 (96) 上金江津	田口つや (96) 手栗	鴻野美樹子 (96) 保村	飯塚くに (96) 上金江津	田仲昭二 (96) 十三間戸	藤ヶ崎はつ (96) 下金江津	佐藤てる (96) 中金江津	根本テル (96) 十三間戸	青野公 (96) 下金江津	和田茂子 (96) 浄玄	内藤八重 (96) 上金江津	湯口みよ (96) 片巻	飯島三重子 (96) 十里	槻本元孝 (96) 三ツ家	篠田暢 (96) 片巻	大野てる (96) 宿	篠本きよ (96) 下加納	糸賀てる (96) 宿	櫻井さく (96) 流作	

※令和4年度中に96歳以上になる方を掲載しています。(令和4年8月31日現在)
※変体仮名は平仮名で表示しています。

町でマイナンバーカード
申請手続きの
お手伝いをいたします!

写真無料

マイナンバーカードは 9月30日までに申請しましょう!

面倒な申請用の顔写真も **無料** で撮影します。



マイナンバーカードを使ってマイナポイントを申し込むと

最大2万円分

のポイントが貰えます。

※9月30日までに申請したマイナンバーカードが対象です

※マイナポイントは、マイナンバーカードの普及促進のほか、消費喚起や生活の質の向上につなげるためマイナンバーカードを活用する人に、幅広いサービスや商品の購入などに利用できるポイント(1人あたり最大2万円相当)を付与するものです。

キャンペーン

今なら、マイナンバーカードを申請すると WAON カードプレゼント

○対象期間：令和4年9月1日～9月30日まで

○対象者：河内町民であって対象期間内に新規でマイナンバーカードを申請した人に、1人につき1枚プレゼントします。



マイナンバーカードを申請するには

○ 受付場所：河内町役場 町民課窓口
月～金(祝日は除く)
8時30分～17時15分

○ 申請の際に必要なもの
・本人確認書類(運転免許証等)

※ご自身のパソコンやスマートフォンからでもオンライン申請ができます。



▲マイナポータル



▲マイナポイント事業

◆問合せ先 町民課 住民係 ☎84-6984

10月3日より

かわちプレミアム商品券の発売

この事業は、商品券の活用により地域商工業の活性化と振興を図ることを目的に行われます。

販売方法は、より多くの方に公平に商品券をご購入いただくため、事前に購入引換券(ハガキ)をすべての世帯に配布し、先着による引き換え購入期間を設けました。再販売する場合のご購入においても、購入引換券が必要となりますので大切に保管してください。

プレミアム率
60%

販売価格	1セット5,000円(500円券×16枚 合計8,000円分) ※うち大型店でも使用できる券6枚(3,000円分)
販売数量	12,000セット
販売期間	令和4年10月3日(月)～10月31日(月)※売り切れ次第終了 平日のみ 午前9時～午後5時
購入限度	1人3セットまで(購入する際には購入引換券が必要です) ※購入引換券は9月下旬発送予定
販売場所	河内町役場 まちづくり推進課・つつみ会館・河内町商工会
利用期間	令和4年10月3日～令和5年2月28日

※休日販売：10月16日(日) 午前9時～午後3時

休日販売場所：河内町商工会

商品券を使用できる町内加盟店については、別途9月に各戸配布するチラシでご確認ください。なお、町のホームページからも確認できます。

また、商品券は、町内加盟店で買い物ができる商品券と、町内の大型店でも買い物ができる商品券が1セットとなっております。

再販売する場合

商品券に残りが生じた場合、令和4年11月1日(火)以降も、購入引換券(ハガキ)を提示していただき1人3セットを上記の販売場所において販売いたします。

【購入時の注意】

- ・新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。体調不良または風邪の症状などがある場合にはご遠慮ください。
- ・河内町商工会は旧みずほ小学校内に移転しておりますので、商工会で購入する場合にはご注意ください。(旧みずほ小学校：河内町源清田1942番地)

◆問合せ先◆

かわちプレミアム商品券発行委員会 (河内町商工会内) ☎84-2136
まちづくり推進課 ☎84-6976



☆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、一年以上河内町に住所(居住)があること
② 世帯員全員に係る町税、介護保険料、国民健康保険税、認定こども園の利用者負担金、水道使用料、下水道使用料、給食費、町営住宅の使用料等に滞納がないこと
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700万円以下であること

◆支援金の額

- 第2子：50万円
○第3子以降：100万円
出産時に22万円、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

○出産時
・出産の日から60日以内

☆救急車の適正利用をお願いします!

稲敷広域消防本部管内の救急出動件数は年々増加傾向にあり、約半数が医師により軽症と診断されています。また、救急出場の増加及び新型コロナウイルス感染症に伴う感染防止対策により、現場到着までの時間が遅れてきている現状があります。

救急車は大切な命を守るため、24時間いつでも出動できるように準備していますが、同時に出場できる台数や隊員は限られております。救急車を本当に必要としている住民に

対して迅速・的確に出動できるように「救急車の適正利用」にご理解とご協力をお願いいたします。

◆問合せ先

稲敷広域消防本部救急課
64-3846



救急車は地域の限られた救急資源

☆就学時健康診断のお知らせ

教育委員会では、令和5年4月から義務教育学校前期課程(小学校)に就学予定のお子さまを対象に、就学時健康診断を実施します。

これは、心身ともに健康な学校生活を送っていただくために学校保健安全法によって定められています。保護者または代理の方が付き添ってお越しのうえ、必ず受診してください。

対象のお子さまの保護者の方には、9月中旬に「就学時健康診断通知書」を送付いたします。

なお、当日やむを得ない理由で受診できない方や転居予定の方は、事前に教育委員会事務局学校教育グループまでご連絡ください。

◆該当者

平成28年4月2日から平成29年4月1日に生まれた方

◆実施日

10月31日(月)

◆会場

中央公民館

※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。

○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い場合は、支給金の支給は停止されます。

◆支払い時期

○出産時

支給決定の日から30日以内に、指定の口座に振り込みます。

○誕生日を迎えたとき

対象児の誕生日が4月から9月までの場合は10月に、対象児の誕生日が10月から3月までの場合は4月に、指定の口座に振り込みます。

◆申請方法

印鑑を持参の上、福祉課窓口で申請してください。

詳しくは、福祉課までお問い合わせください。

◆問合せ先

福祉課 ☎84-6982

◆受付時間

午後0時50分～午後1時10分

◆検診内容

・内科検診・歯科検診・視力検査・聴力検査・知的発達検査

※知的発達の検査以外は、保護者の方に付き添っていただきます。お子さまが知的発達の検査を受けている場合は、子育て学習講座にご参加ください。

◆持参するもの

・健康診断通知書・入学に必要な健康調査書(記入してお持ちください)
・上履き(子供用、保護者用)
・母子手帳

※健康診断の時間は3時間程度を予定しております。
※当日受診できない方は、日程調整のうえご連絡いたします。

◆連絡・問合せ先

教育委員会事務局 学校教育グループ ☎84-3322



☆上下水道課から皆様へのごお願い

◆休止中の水道を使用開始する際は、必ず上下水道課までご連絡ください。

◆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により罰せられます。

◆連絡・届出先

上下水道課 ☎84-2361

☆就業構造基本調査を実施します

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

この調査は、日本の就業・不就業の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する国の重要な統計調査です。

より便利に皆様にご回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することが可能となっております。9月下旬から、調査員が調査をお願いする世帯に調査票の配布を行いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

俳句

くわち俳句会

- 沈黙が気まぎらくなりし蝉しぐれ 篠原 富子
思い出す一手遅れの盆踊り 寺田 節子
待つことの意味知り尽し蝉時雨 石毛 節子
口癖は昔の話とこころてん 大野志げ子
手に掬ふ赤子のごとく新豆腐 神崎 和夫
汗拭う自転車置いて朝の駅 宮澤由紀江
空蝉の姿も無きや今年竹 野田美智子
蝉の声疲れを知らず高らかに 高仲 和子
座っても横になっても猛暑かな 遠藤 正雄
ぞん分に汗して今回も恙なし 田中 康夫

◆問合せ先

企画財政課 統計係
☎84-6970

☆「法の目」司法書士法律相談会開催のお知らせ

茨城司法書士会は、「法の目」にちなみまして、左記会場による面談の他、電話およびZoomによる無料相談会を開催します。借金等のトラブル、土地・建物、相続、成年後見、財産管理、裁判、会社等に関するご相談およびこれに関連する登記相続などを承ります。お悩みの方、ぜひご相談ください。

◆日時

令和4年10月2日(日)
午前10時から午後3時まで

◆会場

まいん「健幸」サポートセンター2階会議室
龍ヶ崎市上町4264番地1
62-8811

◆問合せ先

茨城司法書士会
☎029-225-0111

※Zoom相談をご希望の場合は左記QRコードより、事前にご予約ください。



9月21日(水) 同時発売

発売期間 9月21日(水)~10月21日(金)
抽せん日 10月28日(金)
各1枚 300円

★この宝くじの収益金は市町村の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願います。

宝くじに関するお問合せ/0570-01-1192(宝くじコールセンター)
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

Advertisement for Halloween Jumbo lottery tickets with images of pumpkins and tickets.

防災ガイドブック・ハザードマップの確認について

令和2年8月に河内町内に全戸配布しました「防災ガイドブック・ハザードマップ」には自然災害への備えや避難に関する知識が記載されています。台風シーズン前にご確認いただきご家庭で話し合いをしましょう。

河内町防災士連絡会が防災研修を実施

7月12日（火）に地域の防災・減災力の向上に、活躍が期待される「河内町防災士連絡会」が防災研修を行いました。

洪水時の避難行動の円滑化を図る「マイ・タイムライン」の作成や避難備蓄品の組立て等を行い、いざという時に迅速に動けるよう研修を行いました。



段ボールベッド、間仕切り段ボールや間仕切りテントの組立てを行いました。

自主防災組織が訓練を実施

長竿中郷地区及び長竿愛宕町地区において自主防災組織が結成され、龍ヶ崎消防署新河分署員を講師に招き、消火器取り扱い訓練、AED取り扱い訓練や洪水時の行動確認等を行いました。

今後もさまざまな訓練を実施する予定です。

自主防災組織を結成することにより、災害時に近隣の住民同士で助け合う【共助】がより高まり、災害時の被害の予防や軽減につながります。

自主防災組織の結成や地区防災訓練については、役場総務課までお問い合わせ下さい。



長竿中郷地区の消火器取り扱い訓練の様子



長竿愛宕町地区のAED取り扱い訓練の様子

◆問合せ先 総務課 ☎84-6979

全国ヤングバレーボール大会に出場!

8月4日（木）全国ヤングバレーボールクラブ大会に出場する大野乎梅さん（かわち学園9年生）が野澤町長を表敬訪問しました。

大野さんが所属するBrisk.V.Cは茨城県予選で優勝を収め、9月24日から和歌山県和歌山市で開催される「第25回全国ヤングバレーボールクラブ優勝大会」に出場します。ご健闘をお祈りします。



かわち学園9年生の大野乎梅さん（写真左）

関東中学校新体操大会に出場!

8月2日（火）関東中学校新体操大会に出場する沼崎礼菜さん（かわち学園8年生）が野澤町長を表敬訪問しました。

沼崎さんは県民総合体育大会中学生の部で個人総合2位となり、8月6日から埼玉県秩父市で開催された「第53回関東中学校新体操大会」に出場し、日頃の練習の成果を発揮し健闘しました。



かわち学園8年生の沼崎礼菜さん（写真左）

清掃大作戦を実施

7月24日（日）河内町清掃大作戦が町内各地区で実施されました。当日は早朝から多くの方が参加し、道路脇に散乱する空き缶やゴミを拾いました。今回の清掃では、可燃ゴミ320キロ、不燃ゴミ960キロが集められました。

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ご協力をお願いします。



清掃大作戦の様子

新庁舎検討委員会が開催されました

7月28日（木）河内町新庁舎検討委員会第1回会議が役場大会議室で開催されました。

本委員会は、役場庁舎の老朽化や防災拠点としての機能を踏まえ、必要な事項について調査及び審議を行い、新庁舎の必要性を含めたその結果を町長に答申することを目的に設置されたものです。

第1回会議において、委員長には牧山龍雄氏（議会議長）、副委員長には鈴木裕之氏（教育長）が選出され、庁舎の現状等についての協議が行われました。



新庁舎検討委員会の様子



第1種区域と隣接区域

詳しくは、町ホームページをご覧ください。
河内町 航空機騒音対策
スマートフォンの方は
右のQRコードから



町の航空機騒音対策の取組み

成田国際空港の騒音区域にお住まいの方の生活環境の改善に積極的に取り組んでいます。

民家防音工事補助制度 令和3年度決算見込み額 10,897 千円 (町事業分)

法律に定められた成田国際空港の騒音区域とその周辺の区域で、民家防音工事をする際に、成田国際空港株式会社 (NAA) 又は町がその費用の全部または一部を補助する制度です。

- 対象区域
 - ① 「第1種区域」：法律により定められた一定の騒音区域
 - ② 「隣接区域」：第1種区域の外側に町が定めた区域
- 対象者
対象区域にお住まいの方 (約1,700世帯)
- 防音工事補助内容



騒音区域	防音工事概要	事業主体
第1種区域	・防音サッシの取付け ・空気調和機器 (エアコン・換気扇・レンジフード) の設置補助	NAA
隣接区域	・防音ガラスの交換 ・木製建具のアルミサッシ化 ・空気調和機器 (エアコン・換気扇) の設置補助	河内町

※故障等による不具合が生じている設置後10年以上経過した機器に対しては交換工事の対象となります。(一部自己負担有)

エアコン維持管理費補助制度 令和3年度決算見込み額 50,200 千円

民家防音工事補助を受けた住宅を対象に夏場の電気代と1年間の維持費 (修理代等) の一部を補助する制度です。

- 対象者
民家防音工事補助を受けて、エアコン等を設置した方 (世帯主：約1,200世帯)
- 補助金額

区域	空調台数	補助額
第1種区域	1台	50,000円
	2台	70,000円
隣接区域	1台	25,000円
	2台	35,000円



固定資産維持管理補助制度 令和3年度決算見込み額 15,786 千円

騒音区域に資産をお持ちの方の維持管理の負担の軽減を図るため、固定資産税の一部を補助する制度です。

- 対象者
河内町にお住まいで、第1種区域に土地と家屋をお持ちの方 (約800世帯)
- 補助金額
固定資産税の年税額の50% (上限なし)



騒音地区への補助制度 令和3年度決算見込み額 4,872 千円

航空機騒音により住民の生活が著しく阻害されている地域に生活環境の保全と住民生活の安定と福祉の向上を目的に補助する制度です。

- 対象
「第1種区域」と「隣接区域」の行政区 (23行政区)
- 補助金額

区分	一戸当たり
第1種区域	4,000円
隣接区域	3,000円

- 対象事業
行政区が行う集会施設の維持管理や生活環境の整備コミュニティ活動等



9月は「循環器疾患予防月間」です。心疾患や脳卒中などの循環器疾患を予防するために、まずは健康診断を受けて自分の体を知ることから始めましょう！
ぜひ、この機会に健康診断をご予約ください。

【胃がん検診のある日程】

健診日	会場	受付時間	定員	
			胃がん健診以外	胃がん検診
11月11日(金)	保健センター	① 8:00~ 8:30 ⑤ 10:00~10:30	各時間 20人	各時間 6人
		② 8:30~ 9:00 ⑥ 10:30~11:00		
11月13日(日)	保健センター	③ 9:00~ 9:30 ⑦ 11:00~11:30		
		④ 9:30~10:00 ⑧ 11:30~12:00		

【胃がん検診のない日程】

健診日	会場	受付時間	定員
11月10日(木)	つつみ会館	① 9:00~ 9:30 ④ 10:30~11:00 ② 9:30~10:00 ⑤ 11:00~11:30 ③ 10:00~10:30 ⑥ 11:30~12:00	各時間 20人

<健(検)診項目> ※下記の年齢は、令和5年3月31日現在の年齢です(75歳以上健診は除く)。

健(検)診名	対象	内容	自己負担金
39歳以下健診	18~39歳の方	問診・身体計測・尿検査・血圧・血液検査・心電図・眼底検査(40歳以上の方には腹囲を実施)	1,200円
特定健康診査	40~74歳の国民健康保険の方		1,200円(40歳は無料)
	社会保険の被扶養者	社会保険の被扶養者は、保険組合から交付される「特定健康診査受診券」が必要です。また、健診内容も上記とは異なります。	保険組合が定める額
75歳以上健診	満75歳以上の方(後期高齢者医療広域連合の認定を受けた65歳以上も対象)	問診・身体計測・尿検査・血圧・血液検査・心電図・眼底検査・栄養指数「アルブミン値」	1,200円
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査(2日分の検便) ※大腸がん検診のみ希望される方は予約は不要。健診日の受付時間内にお持ちください。容器は保健センター・役場・つつみ会館にて配布。(自宅郵送可。保健センターまで☎) ※他の健診とあわせて受ける方は予約が必要です。	500円
胃がん検診	40歳以上80歳以下	バリウムを飲んで胃のレントゲン撮影	1,500円
結核検診	65歳以上	胸部レントゲン撮影	無料
肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン撮影	無料
肺がん喀痰検査	50歳以上で喫煙指数600以上の方	痰の検査(細胞診)	1,300円
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査	700円
肝炎ウイルス検診	40歳以上で今まで検査をしたことが無い方	血液検査(40・45・50・55・60・65・70歳の方は無料)	900円



◆問合せ先

○特定健康診査・75歳以上健診に関する事 ○39歳以下健診・各種がん検診に関する事
町民課 ☎84-6983(直通) 保健センター ☎84-4486 または 84-3682



保健センターだより



11月の集団健診は完全予約制で行います

予約のない方は、健診を受けられません。(大腸がん検診のみの方は、予約不要。)

安全に集団健診を運営するため、ご理解とご協力をお願いします。なお、感染症などの状況により、集団健診が中止になる場合もありますのでご了承ください。

5月の集団健診を受けていない方で、人間(脳)ドック等を受ける予定のない方は、今年度最後の受診機会となります。ぜひ、受診をご検討ください。



健診会場では感染対策として、マスクの着用、サーマルカメラや手指消毒用アルコール・飛沫防止パネル等の設置、時間当たりの入場者数の制限をしております。当日は、マスクを着用してお越しください。

37.0℃以上の発熱や症状がある場合は受診を中止し、会場への来場はご遠慮ください。

【健診のご予約方法】 予約受付期間内にインターネットまたはお電話でお申し込みください。

1. インターネットで予約

検索ワード「けんこうリンク健診Web予約サービス」から予約できます。

URL: <https://www.kenko-link.org/>



受付日時: 10月3日(月) 午前9時から 10月17日(月) 午後11時59分まで

(インターネットからは期間中24時間ご予約可能)

※事前のユーザー登録が必要です。ユーザー登録はいつでもできます。

※予約の変更・キャンセルについては、期間内は、空きがあれば自由に日程の変更や健診項目の変更、キャンセルが可能です。インターネット予約の場合はキャンセルのお手続きがお済でない、と、次回の予約をインターネットではとることができませんのでご注意ください。

2. お電話で予約

受付日時: 10月3日(月) から 10月17日(月) の平日午前9時から午後5時まで

電話: 河内町集団健診予約コールセンター

0120-068-160 (フリーダイヤル)

ご予約の際に「氏名、生年月日、性別、郵便番号、住所、受診日時、保険の種類、受けた健診項目」をお伝えください。

※受付初日の午前中は電話が混み合う可能性があります。その際は、時間をおいて再度おかけ直してください。通話は無料です。

※予約の変更・キャンセルについては、受付期間内に、空きがあれば自由に日程の変更や健診項目の変更、キャンセルが可能です。

【ご予約後】受診券・検査容器等を自宅に郵送します。(受診日の1週間前までには到着予定)

河内町 子育て支援センター

おひさまからの おしらせ

問い合わせ
イベント予約先
福祉課
TEL 84-6982
担当 篠田・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。



10月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
3	月	自由遊び
5	水	自由遊び
7	金	自由遊び
12	水	作って遊ぼう!
14	金	
17	月	自由遊び
19	水	おはなしなあ〜に?
21	金	自由遊び
24	月	自由遊び
26	水	自由遊び
28	金	あかちゃんひろば
31	月	おたのしみかいハロウィンパーティー

利用時間・持ち物
 ・月・水・金(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
 ・対象:0歳~就学前のお子様と保護者
 ・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。

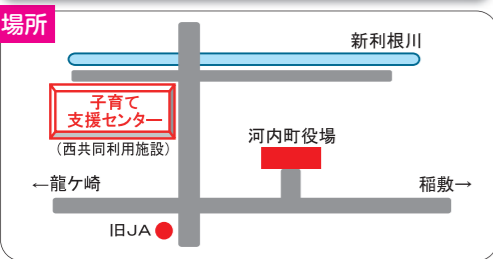
10/12(水)14(金)
作って遊ぼう!
パクパク お化けのバック♪

牛乳パックで作ったお化けだよ!
可愛い目だまをつけたり、マスクングテープで模様をつけたりしよう!
バックを持って、ハロウィンパーティーに参加してね。

時間:午前10時30分から
定員:4組まで

10/28(金)【あかちゃんひろば】
 すくすく成長してるかな?身長、体重を計測してみよう!
 時間:午前10時30分から午前11時
 対象:生後4か月~1歳くらいのお子さま
 予約不要

10/31(月)【おたのしみかい
ハロウィンパーティー】
 ゲームをして楽しく遊みましょう。
 ハッピー~ハロウィン!



10/19(水)【おはなしなあ〜に?】
 絵本やお話シアターを楽しみます!今月のお話はなにかな?
 わくわくするね!
 時間:午前10時30分から午前11時まで
 (写真は前回の様子です)

河内町子育て支援センター「おひさま」
 住所:河内町瀬清田5893(西共同利用施設内)
 電話番号:080-7722-2670



食育だより VOL.134

~こころとからだを育む食育~

「肥満・糖尿病予防」

◆問合せ先 保健センター ☎84-4486

私たちが生活していく上で欠かせない事の一つが「食事」ですね。人が生きていくためには、食事の中で「糖質(炭水化物)」「脂質」「たんぱく質」の3大栄養素を摂取する必要があります。食物から摂取した糖質は体の中でブドウ糖に分解され、脳や筋肉を動かすエネルギーとして使われます。しかし、過剰に糖質を摂ってしまうと、「肥満」や「糖尿病」などの生活習慣病を引き起こしてしまいます。普段の食生活でも糖質を摂り過ぎないバランスの良い食事を心がけましょう。

【糖質を多く含む食品】

【糖質の少ない食品】

食品のカロリー・糖質は全て100g当りになります。

主食類【米・麺類・パンなどの主食等】
 パンやごはんや麺類は糖質が多く含まれているので食べ過ぎには注意しましょう。

	ごはん	食パン	うどん(ゆで)	パスタ(ゆで)
カロリー	156	248	95	150
糖質(g)	38.1	48.2	21.4	31.3

芋類
 芋類の中でも「さつまいも」「やまいも」「じゃがいも」の糖質が高いので注意しましょう。

	さつまいも	やまいも	じゃがいも
カロリー	126	118	59
糖質(g)	30.9	25.7	17

??バランスの良い食事ってなに??



バランスの良い食事とは、色々な食べ物を偏りなく食べることです。1回の食事ですべてをたくさん食べることは難しいので1日を通して意識して食べてみましょう。

肉類

	鶏もも	豚もも	牛もも
カロリー	253	183	165
糖質(g)	0	0.2	0.4

魚介類

	マヒマヒ	まさば	まだい
カロリー	108	247	146
糖質(g)	0.2	0.3	0.2

卵

	鶏卵
カロリー	151
糖質(g)	0.3

チーズ

	プロセスチーズ	カンパルチーズ	クリームチーズ
カロリー	339	310	346
糖質(g)	0.1	0	2.5

豆類

	絹ごし豆腐	納豆
カロリー	56	200
糖質(g)	0.9	0.3

葉野菜・海藻類・きのこ類

	ほうれん草	わかめ	しいたけ
カロリー	20	138	19
糖質(g)	0.3	0	0.6

キッチン菜の花会 おすすめ
今月のレシピ
 ハムとチーズの塩気でそのまま食べても美味しいですがソースも合いますよ!

手軽にもう一品!油揚げのパリパリ焼き

【材料】
 油揚げ 2枚
 キャベツ 100g
 ハム 2枚
 ピザ用チーズ 45g

【作り方】
 ①油揚げは半分に切り開いておく。
 ②キャベツとハムを細切りにする。
 ③②とピザ用チーズを混ぜ合わせ油揚げに詰める。
 ④フライパンに並べ、弱火で両面を焼いてパリッとしたら出来上がり!

レシピ提供
 キッチン菜の花会
 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。

◆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知識と理解の普及を図っています。



★「脳に効く生活」4つのススメ★

- ①質の良い睡眠：昼寝は30分以内にしましょう。夜眠れない方は睡眠薬の使用等医師に相談。
- ②生活習慣病の改善：糖尿病や高血圧の予防・コントロールに努めましょう。
- ③運動：体を動かす→30分に1回は意識して体を動かしましょう。特に、足を使う有酸素運動が効果的。脳を動かす→脳トレや日記をつけるなどやってみましょう。
- ④食事：脳にとって大切な栄養素を積極的に摂りましょう→特にアブラナ科の野菜である菜の花、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、大根、白菜、水菜、カリフラワー、チンゲン菜、カブなど。この他、魚のDHA/EPA、タンパク質もしっかり食べましょう。



傾聴ボランティア じゃすみん会

傾聴ボランティアは、独居高齢者や高齢者世帯を中心に他の人と話しをする機会が少なくなった方の話を聞く事で、コミュニケーション意欲の減退を防ぎ、心のケアを図る事を目的として活動しています。

7月27日に定例会を行いました。常に初心を忘れないために、傾聴ボランティアの約束ごと、傾聴の心得について改めて全員で確認しました。また、コロナ禍での今年度の傾聴活動・定例会・親睦会の開催については、県内の感染状況次第で活動の休止などを検討することとしました。しかし、その数日後に茨城県では4,000人を超える感染者が発表された為、8月と9月の訪問活動は休止とすることに決定しました。10月からの訪問については再び9月末の定例会で話し合います。傾聴ボランティアをご利用のみなさまには、訪問日が決まりましたら直接お知らせに伺います。



11月18日(金)9:30~12:30 第10回傾聴ボランティア養成講座開催予定。みなさんも受講して一緒に活動しましょう

シルバーリハビリ体操 はいつまでもじぶんらしく生きるための体操

◆シルバーリハビリ体操教室は、町内13か所の集会所で開催しています。今回は片巻教室の様子(写真)を掲載しています。今後も各教室での様子を掲載する予定です。



片巻教室のシリリハ体操

「ふれ愛・ささえ愛・助け愛」をモットーに、何とも柔らかい雰囲気のできる教室です。体操をしっかり行いつつ、参加のみなさんの掛け合いが楽しくて笑いが絶えません。頼りになる男性陣の参加が多いのも自慢のひとつです。



◆問合せ・申込先◆ 地域包括支援センター ☎60-4071

令和5年成人式について

令和5年(2023年)成人式は、新型コロナウイルス感染症防止対策をしたうえで開催する予定です。

○開催日

令和5年1月8日(日)
受付：午前9時20分から
式典：午前10時から



○会場

かわち学園体育館

○対象者

平成14年(2002年)4月2日から平成15年(2003年)4月1日までに生まれ、河内町に住民登録のある方

なお、進学や就職などで町外に転出した場合など、住民登録がない方で河内町の成人式に出席を希望する方も参加できます。

希望される方は、生涯学習グループ(☎0297-84-3322)へご連絡ください。

○その他

※1 令和5年成人式から成人代表者により成人式実行委員会を組織し、会議の中で式典の運営や名称等決定いたします。

※2 成人式の案内状は、令和4年11月上旬に対象者へ発送する予定です。





「行政書士無料相談会」開催

- ◆日時 9月17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)

あなたの能力や経験を シルバー人材センターで活かしてみませんか

河内町にお住まいの概ね60歳以上の方で、健康で働く意欲のある方なら入会できます。センターの趣旨やしくみをご理解のうえ入会していただいておりますので、お気軽にお問い合わせください。

- ◆入会にあたって 会費を納入していただきます。(年額2,000円)
- ◆問合せ先 河内町シルバー人材センター ☎84-5455

元気いばらき就職面接会(つくば会場) 開催のご案内

県では、現在、仕事をお探しの方を対象に、就職面接会を開催いたします。

複数の企業の人事担当者と直接お会いできるチャンスですので、ぜひご参加ください。

※事前予約不要、参加費無料

- ◆日時 11月1日(火) 午後1時30分から午後3時30分まで (受付 午後1時から)
- ◆会場 つくば市役所 本庁舎2階 201会議室 (つくば市研究学園1-1-1)
- ◆対象者 現在求職中の方
- ◆参加企業数 約20社
- ◆問合せ先 いばらき就職支援センター 県南地区センター ☎029-825-3410



河内町高齢者タクシー運行中!!

70歳以上で、自動車を運転できない方または、日中運転してくれる家族がいない方を対象に、1か月の利用6回を上限にタクシー運賃の一部(最大1,500円)を助成します。※要申請

- ◆問合せ先 福祉課 ☎84-6981

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

町長の動静

～8月の主な行事～

- 1日 庁議 県南地方総合振興協議会総会
- 2日 沼崎礼菜さん表敬訪問 稲敷・龍ヶ崎地方3組合統合・複合化協議会
- 3日 臨時議会
- 4日 文化協会総会 大野乎梅さん表敬訪問
- 5日 大子町新庁舎内覧会
- 10日 JA 稲敷組合長来庁
- 18日 新利根川沿岸地区土地改良事業促進協議会及び基幹水利施設管理強化推進委員会総会
- 19日 茨城県町村会定例会
- 24日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合臨時議会
- 25日 かわちドリームフェスティバル実行委員会 稲敷広域消防本部消防長来庁
- 26日 市町村長自治研究会

個別的労使紛争のあっせんに係る 無料労働相談会

解雇、パワハラなど労働関係のトラブルについて、茨城県労働委員会の委員が無料で相談に応じます。秘密は厳守します。相談日前日までにご予約ください。

※電話相談も行います。

- ◆相談期日 ①10月5日(水) 午後2時から午後5時まで
②10月14日(金) 午後2時から午後5時まで
③10月20日(木) 午後5時から午後7時まで
- ◆場所・予約・問合せ先 茨城県労働委員会事務局 (水戸市笠原町978番地6) ☎029-301-5563

消費生活相談員通信

VOL. 126

急増! 海産物の電話勧誘販売トラブル

—「新型コロナウイルスの影響で収入が減っている」という電話にご注意!—

全国の消費生活センターに寄せられる、海産物の電話勧誘販売や送り付け商法で高齢者のトラブルに関する相談が急増しています。高齢者は自宅にいたることが多いため、電話勧誘販売等による被害にあいやすいのも特徴です。相談事例には、「新型コロナウイルスの影響で収入が減っている」などと言って、高齢者の親切心や同情心につけ込む勧誘のほか、「以前、ご注文されていた」とうそをついたり、「買ってもらわないと困る!」などと強引な勧誘事例があります。

事例1 自宅に電話があり、対応した高齢の母に「新型コロナウイルスの影響で海産物が売れず、支援してほしい。」と言われ同情した母が勧められた2万円の海鮮詰め合わせセットを申し込んだ。数日後、代引き配達で荷物が届いたので受け取って中を確認したところ、値段相当とは思えない質の悪い商品だった。返品したい。



事例2 携帯電話に出たところ、男性が勢いよく話し始めた。「10年前にもカニをご注文いただき、当時の顧客リストを見て電話しています。経営が苦しいけれど、特別によい物をたくさん入れて送料込み1万4千円にします。」と勧誘された。覚えがなく不審だったので断ったところ、「ここまで長時間説明して営業時間を長くあなたに使った。今さら買わないというのは困る!」と強く言われ、やむなく「いいですよ」と言ってしまった。やはり断りたいがどうしたらよいか。

消費者トラブル防止のポイント!

■不審に思ったら、すぐに電話を切りましょう。

消費者が断りづらい状況を意図的に作ったり、すぐに断れないようにして執拗に勧誘する事業者がみられます。勧誘が強引など少しでも不審な点があった場合は、きっぱりと断りましょう。

■事業者からの電話勧誘で契約をした場合は、クーリング・オフができます。

「電話勧誘販売」で契約書を受け取った日から8日以内であれば、書面またはメール等によりクーリング・オフを行うことが可能です。契約書にクーリング・オフの記載がない場合や、契約書を受け取っていない場合は、一度ご相談ください。

困ったときには、1人で悩まずお早めにご相談ください

参考：国民生活センター、消費者庁のホームページ、くらしの豆知識

- ◆問合せ先 まちづくり推進課 消費生活相談係 ☎84-6976

