



**笑顔は元気の源!!**

【写真：敬老福祉大会から】  
関連記事 3～5 ページ

**主な内容**

- かわちイルミネーション2019 .....P2
- 敬老福祉大会・福祉作文 .....P3～5
- くらしの情報～固定資産税外～ .....P7
- 防災訓練を実施します .....P11～12

**● 定例相談 ●**

**心配ごと相談**

日時 12月2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)

日時 12月16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)  
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～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 ☎029-823-1123

**● 交通事故発生状況 ●**

町内の交通事故9月発生状況

	(累計)
発生件数(人身事故)	2件(9)
死者数	0人(0)
負傷者数	2件(9)
	竜ヶ崎警察署調べ

**● 戸籍の窓 ●**

おめでた	3人	転入	15人
おくやみ	14人	転出	27人

**● 人口・世帯 ●**

	令和元年10月1日現在
人口	8,789人 (-23)
男	4,349人 (-9)
女	4,440人 (-14)
世帯数	3,405世帯(+1)

**● 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 防災かわち ☎84-2212 (音声案内)
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(12月) ●**

12月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
1日	宮本病院 ☎029-979-2114	中村クリニック ☎64-6655	いしかわクリニック ☎62-0378
8日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	松本クリニック ☎62-4747	山村医院 ☎66-0555
15日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	山本医院 ☎66-3348	竜ヶ崎医院 ☎62-0550
22日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	菊地整形外科 ☎64-6111	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック ☎64-3133
29日	古橋医院 ☎029-978-3770	細井クリニック ☎66-2000	さいとうクリニック ☎64-3527
30日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	池田病院 ☎64-1152	福岡小児科医院 ☎66-3245
31日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	横田医院 ☎62-0047	みやおか外科整形外科クリニック ☎62-3761

※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 または 03-5367-2365  
子ども救急電話相談 #8000 または 03-5367-2367

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(12月) ●**

資源回収日	燃えないごみ収集日
A地区 10・24 C地区 3・17	A地区 14 C地区 28
B地区 12・26 D地区 5・19	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	12月中の予約→1月11日





いつまでもお元気で

# 敬老福祉大会開催

10月19日(土)、かわち学園体育館を会場に『令和元年度敬老福祉大会』が開催されました。式典では、長年のご苦勞と社会の発展にご協力いただいたご長寿のみなさまへ、褒状と記念品が手渡され、受賞者を代表して内藤英男さんがお礼の言葉を述べられました。式典後には、一木ひろし・六代亜紀ものまね芸能ショーなど多彩なアトラクションが行われ、笑い声の絶えない和やかな敬老福祉大会となりました。



## 2019 かわちイルミネーション

2019. 11/16(土) ▶ 2020. 1/13(月)

時間: 17:00~21:00  
 場所: かわち水と緑のふれあい公園  
 茨城県稲敷郡河内町長竿5412

点灯式: 11月16日(土) 16:30~  
 ※荒天時は翌日以降に順延

12.21(土) クリスマスイベントを実施予定!

同時開催! 愛しき稲しきイルミネーション  
 2019年 2020年  
 11.23(土)~1.13(月)  
 17:00~20:00  
 稲敷市新利根地区センター

毎週土日フードエリアにて模擬店実施予定!  
 (12/28・12/29・1/4・1/5を除く)

協賛金も随時募集しております。

会場: かわち学園  
 中央公民館  
 水と緑のふれあい公園  
 注意: 臨時駐車場は点灯式及びクリスマスイベント時のみ開放。

臨時駐車場は11月16日の点灯式及び12月21日のクリスマスイベント時のみ開放いたします。また、両日は中央公民館臨時駐車場からシャトルバスを運行いたします。

発行: 主催 かわちイルミネーション実行委員会 問合せ先 0297-84-2111 (河内町役場企画財政課)

# 福祉作文

敬老福祉大会において  
児童・生徒が発表した  
心あたたまる福祉作文  
を紹介します

## ひいばあちゃんとおぼく

かわち学園2年 石塚 そうま  
ろう下やゆかにおちているおもちやをひろう。おやつをはこぶ。「こはんだよ。」とよぶ。これが、毎日ぼくがひいばあちゃんにしてあげられることだ。

ひいばあちゃんは、九十二さい。こしがまがつているから、いつも下をむいてあるいている。あるくはやさば、ぼくよりおそい。ころんだら、ほねが折れてしまうそうさ。だから、ひいばあちゃんがころばないようには、ぼくはおもちやをひろう。でもひいばあちゃんのほうが、はやくひろうこともある。九十二さいなのに、すごい。

## 私の大切な家族

かわち学園9年 山田 大雅  
僕の大切な家族は、五人います。僕は、この家族がいて、本当に幸せだと思っています。

一人目は、父です。父はいつも元気で、ビールが好きです。家の中では、ビールを飲みながら料理をしたり横になって録画した番組を見たりしています。そんな父は、仕事から帰ってくると、疲れていても、僕と弟の塾や道場に送り迎えをしてくれます。

二人目は、母です。普段は眼鏡屋で働いていて、いつも僕たちの朝食や昼食を作ってから仕事に行きます。そしていつも、昼時になると電話をかけてくれます。母は、今年から受験生になった僕に、「もっと勉強しなさい。」と言っています。それを言われると、勉強をしたくなくなってしまう。しかし、この言葉が、僕のためを思った応援だということ、気付いています。

三人目は、僕の兄です。兄はいつもあれこれ言って威張り散らしています。しかし、僕が受験生になってからは、そういったことを言わなくなりまし。兄なりに、僕のことを応援してくれているのだと思います。兄はアルバイトをしていて、貯



いている。おやつをはこぶと、おきてたべる。おはぎがすき。おはぎの日はおぼくも食べられて、うれしい。

ひいばあちゃんは、日にちをわすれる。それは、しかたない。だから、みんなで教える。いつも教えているのは、パパとおぼく、そしてじいちゃん。男三人組。「こはんだよ。」と言うのは、ぼくと妹。

ひいばあちゃんに、たまに算数のもんだいを出す。ひいばあちゃんの頭の体そうになるように。ぜんもんせいはいしている。すごい。

ひいばあちゃんは、いつも見まもつてくれている。おやつをはこぶだときも、「こはんだよ。」とよびに行つたときも、いつも「ありがとう。」って言うってくれる。そんなひいばあちゃんといるとほつとする。

ひいばあちゃんは、いつもにこにこしていて、すごくすき。だから、ぼくができることをして、やさしくしてあげたい。

めたお金で家族にお土産を買つてきてくれます。ある時は、僕がほしいと思つていたワイヤレスイヤホンを買ってくれました。本当にうれしかったです。

四人目は、弟です。兄と僕がそうであったように、弟も柔道を習っています。これまでに何枚かのメダルをもらつていて、柔道の先生には、期待されているようです。しかし、今六年生の弟は、来年は何部へ入部しようか迷っているようです。弟の相談にはのつてあげたいなと思います。

そして、祖母です。祖母は、僕たちの住んでいる母屋に住んでいます。祖母は、父と同じく、いつも元気で明るい人です。僕が兄弟げんかをして、いじやけているときに、優しく励ましてくれます。時には車で買い物に連れて行ってくれたり、塾への送り迎えをしてくれたりします。祖母は、いつも僕たち兄弟のことを気にしてくれています。

今、一緒に暮らしている五人を紹介しました。しかし、思い出が多くて忘れられない家族がいます。それは、五月の末に亡くなった、曾祖母です。曾祖母は、毎朝、僕と弟が学校へ行くときに、「いってらっしゃい。」帰ってきたら、「お帰りなさい。」と言ってくれました。今はもう、そんな曾祖母がいません。何だか、さ

## 私の大切な家族

かわち学園6年 山田 優衣  
私の家族は、福祉とのつながりがあるいろいろとあり、日常でよく福祉に関わっていると思います。

私のお母さんは、老人ホームの栄養士として働いています。栄養士は、おじいちゃんやおばあちゃんの健康を考えて食材を買ったりメニューを考へたりします。お母さんは、夜おそく帰ってくることも多く大変なのに、家族のためにご飯を作つてくれたり洗たくをしてくれたりするので、すごいなと思いました。

なので私は、「いつもこんなに働いていて、大変じゃないの。」と、聞いてみました。すると、お母さんは笑顔で、「栄養士はやっていて楽しいし、この仕事は生きがいなんだ。」と、胸を張つて言っていました。私はそんなお母さんをほこりに思っています。

次に、おじいちゃんです。おじいちゃんは病気がかかってしまい、あまり私のことを覚えていないのですが、話しかけると返事をしてくれたり、私のことを笑わせてくれたりします。おじいちゃんが元気でいられるのは、介護士がいろいろな生活のお手伝いをしてくださっているのおかげだと思います。

みしい気持ちでいっぱいです。

曾祖母は、亡くなる半年くらい前に足を滑らせて段差から落ちてしまい、骨盤を骨折してしまいました。病院を退院することはできませんでしたが、車いすに乗るようになりました。元氣だった曾祖母は筋肉がすっかり衰えてしまったのです。我が家は車いすで満足に生活することが難しかったのですが、介護施設からスロープやベッドなどを借りることができました。しかし、曾祖母はベッドを使うことは嫌だったようです。結局、ベッドを借りることはありませんでした。曾祖母の移動を手伝っているときに、何回も何回も「ありがとう。」と言つていたことが忘れられません。それでも曾祖母は、毎朝窓から顔を出して、僕たちに「いってらっしゃい。」と言つてくれました。

曾祖母は亡くなる一ヶ月ほど前に、体調を崩して入院しました。病院ではすぐに回復したように見えたのですが、父からは話をされました。医者から余命宣告を受けたこと。曾祖母の命が、あとわずかだと言ふことを聞かされました。そして二週間後、曾祖母は亡くなりました。僕が最期に曾祖母に会つたのは、亡くなる四時間前でした。祖母からは「伝えたいことがあるなら伝えちゃいな」と言われたのですが、僕は、伝

お母さんは、介護士の仕事はとても大変だと言っていました。お母さんの妹は、実際に介護士をやっています。老人ホームへ見学に行つたとき、「介護士は、おじいちゃんやおばあちゃんのいろいろなお話を聞いて、お風呂に入れたり、送りむかえのお手伝いをしたりしているよ。」と、お母さんと同じ笑顔で仕事内容を説明してくださいました。私は、老人ホームで働いている人は、みんな笑顔で仕事をしているのだなと思えました。

これらのことから、私は栄養士や介護士の仕事に興味をもつとともに、福祉関係の仕事をしている人は、自分の仕事に生きがいを感じているからこそ、福祉というものが成り立っているのだなと思うようになりました。

私は今度、お母さんがどんな仕事をしていくのか見に行きたいです。できれば、仕事のお手伝いもしてみたいです。困っているおじいちゃんやおばあちゃんがいいたら、迷わず手をさしのべてあげようと思います。

私も将来はお母さんのように福祉に関する仕事をしてみたいです。そしていつか、「これが私の仕事で生きがいです。」と、胸を張つて言える日がくると思います。

えようとしたのだけれど、ただ泣くばかりで、何も言うことができなませんでした。

曾祖母の葬式の日、あるとき伝えられなかった言葉を、「今までありがとうございました。安らかに眠つてね。」と言いました。葬式の間、僕は涙が止まりませんでした。さみしい気持ちでいっぱいでした。弟も泣いていました。兄を見ると、表情を変えることなく、じつと曾祖母の写真を見ました。

僕は、今年受験生となりました。初めてのことで、いろいろとストレスがたまることもあります。しかし、ふと考えた時に、僕には支えてくれる家族がいます。

僕は、この家族がいて、本当に幸せです。



☆寝たきり・認知症などの高齢者で

所得控除やおむつ代にかかる医療費控除を受ける方へ

◎寝たきりや認知症などの方に対する「障害者控除対象者の認定」について

寝たきりや認知症などの高齢者で、市町村長から障害者に準ずる方として「障害者控除対象者認定書」の交付を受けると、身体障害者手帳等の交付を受けていない場合でも、所得税や町県民税の障害者控除の対象となります。

◆対象者

65歳以上の方で、心身障害の程度が次のいずれかに該当する状態にあると町から認定された方

【特別障害者】

- ・身体障害者手帳の1級、2級に準ずる方
・知的障害者で療育手帳の(A)以上に準ずる方
・精神障害者保健福祉手帳の1級に準ずる方

【障害者】

- ・6か月以上寝たきりの状態にある方など
・身体障害者手帳の3級から6級に準ずる方
・知的障害者で療育手帳の(B)に準ずる方

・精神障害者保健福祉手帳の2級、3級に準ずる方など

◆申請方法

福祉課窓口にある「障害者控除対象者認定申請書」に必要事項を記入、押印のうえ申請してください。なお、すでに身体障害者手帳等の交付を受けている方は、その手帳により障害者控除対象者となりますので申請する必要はありません。

※介護保険の要介護認定を受けていない方で、障害者控除対象者としての認定を希望する場合は令和元年12月20日までに申請してください。

◎おむつ代に係る医療費控除の手続きについて

医療費控除を受けるのが2年目以降の方

おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である方については、医師が発行した「おむつ使用証明書」がなくても、市町村長から介護保険の主治医意見書の内容を確認した「おむつ代の医療費控除証明(2年目以降)必

要事項の確認書」の交付を受けると、医療費控除の対象として認められます。

◆対象者

・おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降である場合で、介護保険の要介護認定を受けている方(町で主治医意見書の内容が確認できた方)
・寝たきり状態の方
・尿失禁の可能性がある方 など

◆控除の対象

平成31年・令和元年中の使用したおむつ代分

◆申請方法

福祉課の窓口にある「おむつ代の医療費控除証明(2年目以降) 必要事項の確認願」に記入、押印のうえ提出してください。

◆問合せ先

認定書・確認書に関すること 福祉課 社会福祉係 84-6981
町県民税に関すること 税務課 課税係 84-6971
所得税に関すること 竜ヶ崎税務署 66-1303

☆「経済センサスー基礎調査」を実施します

総務省統計局・茨城県・河内町では、「経済センサスー基礎調査」を実施します。

この調査は、我が国のすべての産業分野における事業所の活動状態等の基本的構造を全国および地域別に明らかにするとともに、事業所・企業を対象とする各種統計調査の母集団情報を整備することを目的としています。

調査は、調査員がすべての事業所の活動状態を外観等から確認し、新たに把握した事業所など一部の事業所には調査票を配布することにより行います。

調査員は、顔写真入りの「調査員証」や腕章を携帯し、2019年12月から2020年3月にかけて町内すべての地区を順次調査します。皆様の調査へのご理解・ご回答をよろしく願います。

犯罪被害者週間(11/25~12/1)

誰もが突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあわれた際は、相談窓口や警察署にご相談ください。また、被害にあわれた方やそのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解とあたたかな支援が必要です。皆さんのご協力をお願いします。

◆相談・問合せ先

茨城県竜ヶ崎警察署 0297-62-0110
茨城県警察 性犯罪被害相談「勇気の電話」 #8103 または 029-301-0278



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョウとちゃん」

☆固定資産税について

◎固定資産税について

固定資産税は、毎年賦課期日(1月1日)現在で固定資産を所有している方に対して課税されるものです。

税務課では現地調査を随時実施し、新築・増築家屋や取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ませんが、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。適切な課税を行うためにも、次のようなときは下記の連絡先までご連絡をお願いします。

1. 新築・増築をした場合

住宅、店舗、物置、倉庫、車庫などの家屋を新築・増築された方は、新たに固定資産税が課税されます。課税の基礎となる評価額を算定するため、家屋担当職員が家屋調査をさせていただきまので、完成後お早めにご連絡ください。

2. 取壊しをした場合

家屋を取壊したり、年内に取壊す予定のある方はご連絡ください。取壊した建物については、翌年度から固定資産税が課税されなくなります。

なお年の途中で家屋を取壊した場合でも地方税法の規定により賦課期日現在の所有者に1年間の税金をお願いすることになりますのでご了承ください。

◎償却資産について

太陽光発電設備は個人所有のものであっても償却資産に該当し、固定資産税(償却資産)の課税対象となる場合があります。

課税の対象となる場合は、毎年1月末までに償却資産の所有状況を申告していただく必要があります。詳しくは河内町ホームページをご覧ください。

◆連絡・問合せ先

税務課課税係 84-6971

☆陸上自衛隊高等工科学校生徒募集!!

◆推薦

受験資格 男子で中卒(見込含)17歳未満の成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる方

○受付 令和元年11月1日(金)から11月29日(金)

○試験期日 令和2年1月5日(日)・6日(月) ※いずれか1日を指定されます。

◆一般

受験資格 男子で中卒(見込含)17歳未満の方

○受付

令和元年11月1日(金)から令和2年1月6日(月)

○試験期日 第1次試験・令和2年1月18日(土) 第2次試験・令和2年1月31日(金)から2月3日(月)

※いずれか1日を指定されます。

◎自衛官候補生は年間を通じて募集しています。詳しくはお問い合わせください。

◆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3629-15 64-13351

☆全国健康保険協会(協会けんぽ)加入者の皆様へ

◆健康診断を受けましょう

協会けんぽでは、加入者のご家族(40~74歳の被扶養者)を対象に特定健診を実施しております。

健診は、疾病の予防や早期発見に欠かせないものであり、日頃の生活習慣を見直すチャンスでもあります。年に一度、健診費用の一部を協会けんぽが補助しますので、まだ今年度、健診を受診されていない方は、必ず健診を受診しましょう。

町の集団健診会場では、各種がん検診も実施しておりますので、併せて受診をお願いいたします。

◆問合せ先

協会けんぽ茨城支部 保健グループ 029-1303-11584

航空機騒音測定結果(速報)

令和元年7月分

Table with 3 columns: 測定局, 設置場所, Lden (dB). Rows include 下加納局(NAA) at 愛宕神社 (53.8), 河内局(NAA) at 中央公民館 (54.6), 金江津局(県) at 東共同利用施設(つつみ会館) (52.6), and 田川局(県) at 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/

# 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

## 児童虐待とは…?

- **身体的虐待** 殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる、家の外にしめだす など
- **性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- **ネグレクト** 乳幼児を家に残して外出する、食事を与えない、ひどく不潔なままにする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない、他の人が子どもに暴力を振るうことなどを放置する など
- **心理的虐待** 言葉により脅かす、無視する、きょうだい間で差別的な扱いをする、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう(DV) など

## 子どもや保護者のこんなサインを見落としていませんか?

### 子どもについて

- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある
- 不自然な傷や打撲のあとがある
- 衣類やからだがいっぱい汚れている ● 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない ● 夜遅くまで一人で家の外にいる

### 保護者について

- 地域などと交流が少なく孤立している
- 小さい子どもを家においたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である／強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

## 車内放置しないで!

### 子どもを自動車内などに残していかないで

子ども(乳幼児)は体温調節機能が未熟なこともあり、自動車内など内部の気温があがりやすい環境では、短時間でも熱中症の危険性が高まります。「眠っているから」「少しだけ」と子どもを自動車などに乗せたまま、その場を離れると思わぬ事故につながり大変危険です。自分で身を守ることができない子どもを守るのは大人の役割です。十分な気配りを忘れないようにしましょう。



「しつけ」が行き過ぎると虐待に当たることもあります

## 子どもを健やかに育むために～愛の鞭ゼロ作戦～

子育てにおいて、しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下のポイントを心がけながら、子どもに向き合しましょう。

- ※ 子育てに 体罰や暴言を使わない
- 子どもが親に 恐怖を持つとSOSを 伝えられない
- 爆発寸前のイライラを クールダウン
- 親自身が SOSを出そう
- 子どもの気持ちと 行動を分けて考え、 育ちを応援

※令和2年4月1日より、児童虐待の防止等に関する法律が改正されることにより、親権者が子どものしつけに際して体罰を加えてはならないことが明文化されます。

## 児童相談所や市町村の相談窓口にご連絡下さい

虐待を受けたと思われる子どもがいたら。

ご自身が出産や子育てに悩んだら。

子育てに悩む親がいたら。

いち はやく  
189  
児童相談所 全国共通 3桁ダイヤル

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

## 児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。

## 11月13日(水)は『県民の日』

「県民の日」は、郷土の歴史を知り、自治の意識を高め、私たちのより豊かな生活と県の躍進を願う日として、1968年(昭和43年)に、県の条例により定められました。1871年(明治4年)に行われた府県の統廃合で、11月13日に初めて「茨城県」という県名が用いられたことにちなみ、11月13日を「県民の日」としています。

## 茨城県のシンボル



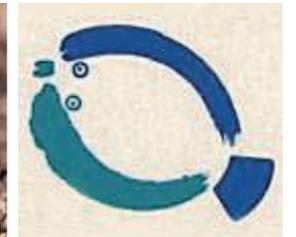
県の花：バラ



県の木：ウメ



県の鳥：ヒバリ



県の魚：ヒラメ

※県民の日に関する無料・割引等を実施している施設については、茨城県ホームページをご覧ください。

## 注意! あなたの土地が狙われています!

「一時的に資材置場として貸してほしい」、「良い土で土地を埋め立ててあげます」などと、うまい話を持ちかけられ、安易に同意してしまった結果、廃棄物を不法投棄されたり、無許可で建設残土を埋め立てられたりする事例が発生しています。

これらの責任や処理費用の負担は、行為者だけでなく、土地所有者におよぶこともあります。不法投棄、不適正な残土埋立て、野焼きを発見した場合は、直ちに下記専用ダイヤルまで通報をお願いします。

## ※不法投棄・野焼きを見つけたら 0120-536-380へ

※受付時間は平日の午前8時30分～午後5時15分です。受付時間外は最寄りの警察署まで。

- ◆問合せ先◆ 河内町役場 都市整備課 ☎84-6956  
県廃棄物対策課 ☎029-301-3033



## 全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間のお知らせ

法務省と全国人権擁護委員連合会は、夫・パートナーからの暴力やストーカーなど女性をめぐる様々な人権問題に積極的に取り組むことを目的として、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施し、悩みを持った女性からの相談に応じます。

秘密は守られますので、安心してご相談ください。

- ◆期間 11月18日(月)～24日(日)までの7日間
- ◆時間 午前8時30分から午後7時まで  
ただし、土曜日・日曜日は午前10時から午後5時まで
- ◆電話番号 0570-070-810 (全国共通ナビダイヤル)
- ◆相談員 人権擁護委員・法務局職員
- ◆問合せ先 水戸地方法務局人権擁護課 ☎029-227-9919



# 町内全域 総合防災訓練の実施

実施日 **12月8日** 日

実施場所 **中央公民館グラウンド**  
 ※雨天時 農業者トレーニングセンター  
 避難場所 地区ごとに異なりますので、  
 集合時間 詳しくは、裏面(P12)をご覧ください。

町では、大規模な地震を想定して、町内全域での総合防災訓練を実施します。  
 当日は、中央公民館グラウンドにて自由に参加できる訓練(体験)を用意しています。  
 見学だけでも結構ですので、ご家族・ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。(参加申し込み不要)

## 防災訓練の流れ

- 8:30 防災無線による初動対応訓練(各家庭、職場など)
- ↓
- 8:35 タオルによる安否確認訓練(各家庭)
- ↓ ※徒歩・自転車・自家用車
- 各地区避難場所に集合(裏面(P12)のとおり)
- ↓ ※自家用車・役場ワゴン車
- 10:00 開会  
 ~ 訓練・体験(中央公民館グラウンド)
- 11:30 閉会(記念品の配布)

☆参加者には、訓練終了後に引換券と交換で記念品「ランタン」を配布しますので、停電時の備えとして、ご家庭に備えてください。  
 ※各避難場所受付時に引換券を配布



※天候等により、訓練種目の内容に変更がある場合があります。

## 「防災教室」を開催 ~長竿シニアクラブ~

9月29日(日)、長竿地区共同利用施設(旧長竿保育所)で、長竿シニアクラブによる「防災教室」が開催されました。

この防災教室は、長竿シニアクラブ(会長 田中正一氏)が企画・開催したもので、当日は、龍ヶ崎消防署新河分署員や町役場職員を講師として、心肺蘇生法やAEDの使い方など防災知識について学びました。

緊急時の対応について説明を受けたシニアクラブの皆さんは、講師の話に熱心に耳をかたむけ、いざという時のために備えているようでした。



## 生板スポーツ少年団が優勝!! ~稲敷市学童ジュニア大会~

9月22日(日)、桜川運動公園野球場で行われた稲敷市学童軟式野球ジュニア大会において、生板スポーツ少年団(K-Soks)が優勝しました。

K-Soksは、1回戦(VS美浦ブレーブス)で14-0の完全試合を達成、続く2回戦(VS佐原ジュニアナイツ)では21-0と相手打線を1安打に抑え見事優勝を飾りました。

※K-Soksでは、団員を随時募集しています。また、練習試合をしていただけるチームも随時募集中です。

◆連絡先 090-3206-5280 北川まで【記事提供 K-Soks】



## 善意のご寄附(敬称略)

正 雲 会	150,000円
中金江津子ども会	17,104円
千葉県ヤクルト販売株式会社 自走式車いす1台	
上金江津盆踊り大会実行委員会(写真)	20,300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。



## 教育委員に根本幹朗氏が再任

9月12日(木)に行われた令和元年第3回町議会定例会において、教育委員会委員に根本幹朗氏(金江津)が同意されました。

なお、任期は令和元年11月25日から令和5年11月24日までです。



## 茨城県代表選手が表敬訪問

9月25日(水)、第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会」にフライングディスク競技で茨城県代表選手として出場予定の大木静香さん(河内町手をつなぐ育成会)が、雑賀町長を表敬訪問しました。

「優勝目指して頑張ります」と力強く話す大木さんに、雑賀町長からは「頑張ってください」と激励の言葉がありました。

なお、10月12日(土)～14日(月・祝)に開催を予定していた同大会は、台風19号の影響により残念ながら中止となりました。



## 河内町消防団健闘!! ～第70回 県南南部地区大会～

10月20日(日)、稲敷市桜川地区センターで、「第70回茨城県消防ポンプ操法競技大会県南南部地区大会」が各市町村の代表を迎え開催されました。

河内町からは、第2分団が小型ポンプの部に出場し、見事な操法を披露しました。選手のみなさんは、連日連夜の練習の成果を発揮し、一番員の山田一樹選手が優秀選手賞を獲得しました。

長期間にわたった訓練でしたが、選手をはじめ関係者の皆様たいへんお疲れ様でした。

## 中学生海外英語研修～結団式～

10月26日(土)、農村環境改善センターで、かわち学園の研修生が出席し、ハワイ研修となって5回目の「中学生海外英語研修事業結団式」が行われました。

結団式では、研修生が自己紹介をし、海外英語研修に向けての意気込みや、抱負を話しました。

研修はハワイホノルルで11月3日から9日までの7日間の予定で、町が交流事業の契約を締結しているル・ジャルダン・アカデミー、ワヒアワ・ウィーラー・ミドルスクールの2校で語学研修や文化交流を行います。



優秀選手賞の山田選手



選手および本部のみなさん

## 河内町消防団 団員募集中!! 自分のまちを、みんなのまちを、守りませんか!

町消防団では、随時団員を募集しています。皆さん一緒に楽しく活動してみませんか?お待ちしております。

◆問合せ先 各地区の分団員または  
役場総務課まで  
☎84-6979



## ☆地区別 避難場所 / 集合時間

### 長竿地区

避難場所：中央公民館グラウンド(総合防災訓練実施場所)  
集合・受付時間：午前9時30分～9時50分  
集合方法：徒歩、自転車(バイク)または自家用車乗り合わせのうえ、お集まりください。  
訓練：①避難所受付訓練(記念品の引換券配布)  
②中央公民館グラウンドにて訓練・体験 ※訓練終了後、引換券と交換で記念品の配布

### 生板地区

避難場所：旧生板小学校(東側校門よりお入りください)  
集合・受付時間：午前9時10分～9時30分  
集合方法：徒歩、自転車(バイク)または自家用車乗り合わせのうえ、お集まりください。  
訓練：①避難所受付訓練(記念品の引換券配布)  
②旧生板小学校から中央公民館グラウンドへ、自家用車または役場ワゴン車にて移動  
③中央公民館グラウンドにて訓練・体験 ※訓練終了後、引換券と交換で記念品の配布

### 源清田地区

避難場所：旧みずほ小学校(北側校門よりお入りください)  
集合・受付時間：午前9時20分～9時40分  
集合方法：徒歩、自転車(バイク)または自家用車乗り合わせのうえ、お集まりください。  
訓練：①避難所受付訓練(記念品の引換券配布)  
②旧みずほ小学校から中央公民館グラウンドへ、自家用車または役場ワゴン車にて移動  
③中央公民館グラウンドにて訓練・体験 ※訓練終了後、引換券と交換で記念品の配布

### 金江津地区

避難場所：つつみ会館  
集合・受付時間：午前9時～9時20分  
集合方法：徒歩、自転車(バイク)または自家用車乗り合わせのうえ、お集まりください。  
訓練：①避難所受付訓練(記念品の引換券配布)  
②つつみ会館から中央公民館グラウンドへ、自家用車または役場ワゴン車にて移動  
③中央公民館グラウンドにて訓練・体験 ※訓練終了後、引換券と交換で記念品の配布

### 防災無線による初動対応訓練

当日は、全町民を対象にした「初動対応訓練(シェイクアウト)」も実施します。それぞれの場所で、防災行政無線に合わせて行ってください。

放送時間：午前8時30分

\*実際の災害等の放送とお間違いのないようにご注意ください。



### タオルによる安否確認訓練

初動対応訓練終了後は、自分の安否を周囲に知らせるためのタオルを玄関先やポストなどに掲示し、隣近所との声かけ安否確認を行ってください。  
\*右のタオルが無い場合は、市販のタオル(黄色)を掲示してください。  
\*訓練(中央公民館)に参加される方も、されない方もタオルの掲示をしてください。



掲示時間：午前8時35分～正午

◆問合せ先 総務課 ☎84-6979



河内町 子育て支援センター

# おひさまからの おしらせ

問合せ先  
河内町役場  
子育て支援課  
TEL 0297-84-6982  
担当 塚本、羽根田

「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、ぜひ遊びに来てください!みんなで子育ての輪を広げましょう~。

## 12月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
2	月	自由遊び
4	水	おどって遊ぼう~!
6	金	自由遊び
9	月	自由遊び
11	水	作って遊ぼう~! 【オーナメント作り】
13	金	わくわく!お楽しみ会♥ クリスマスコンサート♪
16	月	自由遊び
18	水	英語で遊ぼう~!
20	金	あかちゃんひろば

**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)  
・午前9時30分~午後2時30分  
・対象:0歳~就学前のお友達とお家の方  
・着替え・水筒などの用意をお願いします。  
・ごみ・オムツは持ち帰りをお願いします。

**12/4(水)【おどって遊ぼう~!】**  
みんなで楽しくリズムにのっておどっちゃおう~!  
※時間:午前10時30分~11時

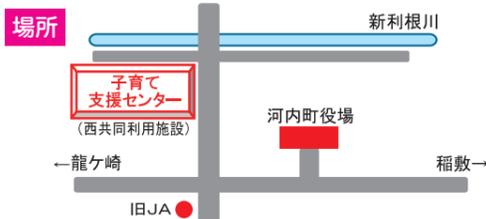
**12/11(水)【作って遊ぼう~!オーナメント作り】**  
色画用紙とシールを使ってオーナメント作りを楽しみましょう~!  
時間:午前10時30分~ 定員:10人

**12/13(金)【わくわく!お楽しみ会♥】**  
グループ「たけとんぼ」のかたをお招きしてクリスマスコンサートをします。素敵な音楽に癒されましょう!  
時間:午前11時~11時30分 予約不要

**12/18(水)【英語で遊ぼう~!】**  
親子で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~11時  
※動きやすい服装をお願いします。  
定員:15人 事前に予約をお願いします。  
(予約受付期間 11/6~11/29まで)  
申込先:子育て支援課 84-6982  
受付日時:土日祝日を除く午前9時~午後5時

**12/20(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~11時  
対象:生後4か月~1歳くらいのあかちゃんとお家族  
参加費:無料 予約不要

【作って遊ぼう~!】  
12月オーナメント作り!  
おうちに飾ってね~!



# 生涯学習のとびら

R 1.  
vol.146

◆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

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。

## 令和2年成人式のお知らせ

- ◆日時 令和2年1月12日(日)  
受付:午前9時20分~  
式典:午前10時~
- ◆会場 農村環境改善センター・中央公民館
- ◆対象者 町内在住の平成11年4月2日から平成12年4月1日の間にお生まれの方  
※仕事や学校等の都合により町外に転出された方で河内町での成人式に出席を希望する方や、婚姻等で姓が変わられた方は、教育委員会事務局生涯学習グループ(中央公民館内)までご連絡ください。



平成31年成人式から

## 歩け歩け会参加者募集!

- ◆期日 12月1日(日)
- ◆場所 潮来市方面
- ◆定員 100人(先着順)
- ◆申込期間 11月7日(木)から22日(金)まで  
直接、教育委員会事務局生涯学習グループ(中央公民館内)へお申し込みください。  
※電話での申し込みはできません。



皆様のご参加お待ちしております!

## おやこ木工教室を開催しました

9月29日(日)中央公民館大会議室でおやこ木工教室が開催され、4組の親子が力を合わせて机・イス・本棚を作りました。今回作ったものは小学校入学からの学習机として活用でき、親も子も作るうちに夢中になって、親子で楽しいひとときを過ごすことができました。



作業風景



完成

# 保健センターだより

## 血压特集！ 家庭で血压を測ろう！

高血圧は血管の内側を傷め、高いままの状態を放置すると脳・心臓・腎臓の大きな疾病につながります。特に、脳卒中の最大の危険因子は高血圧です。

みなさん、血圧計はお持ちですか？気温が寒くなると血圧は上がりがちです。病院や健診で測る機会がありますが、家庭血圧が「本当の血圧値」だと思います。血圧を把握・コントロールして、ご自身の健康に役立てましょう。

<家庭血圧の測定方法> まずは1週間～実践してみましょう！

**測定のタイミング**

●1日2回(朝・夜)行う

**朝**

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

**夜**

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

**測定するときのポイント**

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは裸肌(または薄手のシャツ)に直接巻くべきだが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たままで測定してもよい。

### 血圧計の選び方は？

上腕測定タイプ 上腕挿入タイプ

※手首測定タイプは、数値が低く出るなど正確に測れない場合があるので、上腕で測るタイプを選んでください。(高血圧治療ガイドライン2019より)

<成人における血圧値の分類> (高血圧治療ガイドライン 2019 より)

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	かつ 80未満	115未満	かつ 75未満
正常高値血圧	120-129	かつ 80未満	115-124	かつ 75未満
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上	160以上	かつ/または 100以上
糖尿病の方	130未満	かつ/または 80未満	125未満	かつ/または 75未満
慢性腎臓病の方	130未満	かつ/または 80未満	125未満	かつ/または 75未満
75歳以上	140未満	かつ/または 90未満	135未満	かつ/または 85未満

血圧を一週間程測ってみて、黄・橙・赤の値が多い方は高血圧です。血圧の記録を持って医師に相談しましょう。

血圧手帳は保健センターで無料配布しています。

### 風しんの無料抗体検査・予防接種の一部助成のお知らせ

茨城県や河内町では、妊娠を希望する女性や家族に対して、無料の抗体検査や予防接種費用の一部助成を行っています。風しんの流行と先天性風しん症候群の発生を防ぐ為にぜひ活用ください。詳しくは、保健センターにお問合せ、または町のホームページをご覧ください。

◆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.104

～こころとからだを育む食育～

### ♪高尿酸血症・痛風予防の食事♪

◆問合せ先 保健センター TEL 84-4486

健康診断の血液検査の項目で「尿酸値」という項目があります。正常値は7.0mg/dL以下で、7.1mg/dL以上は高尿酸血症といえます。高尿酸血症をきたす原因の大部分は肉類や魚類の過食、アルコール過剰、肥満などの生活習慣にあります。尿酸値が正常値以上の方は、放置せずに、食べ過ぎなどの食習慣を見直して、正常値を目指しましょう。尿酸値がすでに8.0mg/dLを超えている方は痛風発作がおこりやすい状態です。健康な体を守るために、健康診断を受診し生活改善に努めましょう。

### 《痛風になる過程とその後》

※体の働きを知って予防に役立てましょう



食事から摂ったプリン体が肝臓で代謝される時に生じる老廃物が尿酸です。尿酸は主に腎臓から尿中に排泄されますが、プリン体の過剰摂取・尿酸排泄低下から高尿酸血症となります。この時点では自覚症状はありません。血液中の尿酸がたまり続けると結晶化し、結晶は針のように鋭くかかっていて関節に沈着、何らかの原因ではがれて関節内に遊離すると白血球が結晶を異物とみなし、攻撃し炎症が起こります。これが痛風発作です。痛風発作時は関節に激痛が走り赤く腫れあがり歩くことも困難になります。そして高尿酸血症は放置することにより、痛風発作を繰り返すだけでなく、足や手指、肘関節、耳などに痛風結節が出現したり、腎臓内で尿酸による結石や結晶析出が多発して腎機能障害をきたす場合もあります。

### 《高尿酸血症の食事のポイント》

- ①肥満の解消 (肥満の方はインスリンというホルモンが血中に多くなり、それが尿酸の排泄を妨げます)
  - ②食事の見直し
    - ・プリン体の摂取量1日400mg以下(暴飲暴食をしなければ超えない値)
    - ・十分な水分摂取、1日1.5～2L目安(水・無糖のお茶がよい、ジュースやアルコールは×)
    - ・尿をアルカリ化する食品摂取(野菜・海藻・きのこ・芋類など)
    - ・アルコールの適量(日本酒1合、焼酎25度100mL、ビール500mLそれぞれ表記の量までにして休肝日一週間に2日、アルコールは体内で乳酸という物質を増やし尿酸の排泄を抑えてしまいます)
  - ③適度な有酸素運動(激しい筋トレは、体内での乳酸を増加させ、尿酸の排泄を抑えてしまいます)
- ※高尿酸血症で内服している方は定期受診を継続して数値を確認し、内服を自己判断でやめないことも大切です。

プリン体を多く含む食品  
⇒小魚の干物、レバー、鰹節、ビールなど

### 河内町食生活改善推進員おすすめ 今月のレシピ

#### ♪白菜と豚バラキムチ鍋♪



【コメント】鍋の直径は22cmくらいがちょうどよくできます。キムチは切っていないタイプだと広げやすく作りやすいです。現在河内町食生活改善推進員として、楽しく活動しています！

<材料>4～5人分

白菜	1/4個
豚バラ肉	300g
白菜キムチ	150～200g
ニラ	1/2束
水	ひたひた
中華だし(顆粒だし)	大さじ1
塩・こしょう	適宜

#### <作り方>

- ①白菜の葉は、1枚ずつばらしておく。葉を広げた上に、豚バラ肉・キムチ・ニラの順に重ねていく。これを何層にもなるよう重ねていく。
- ②①を6等分の長さに切り、重ねた層がくずれないように、鍋にしっかり詰めていく。
- ③鍋に具が詰まったら、水をひたひたに入れ、だしの素を振り入れ蓋をして中火で加熱する。沸騰したら蓋を少し開けてふきこぼれないようにする。肉に火が通ったらできあがり。 ※塩こしょうは、入れなくても白菜の旨味で美味しく食べられます。キムチが少ない時に塩こしょうで味を調整してください。

レシピ提供  
河内町食生活改善推進員協議会  
♥会員・吉澤 博さん♥

※「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！

消費税  
10%

## 消費税率引き上げに 便乗した詐欺に注意!



社会的に話題になっている出来事を悪用し、言葉巧みに近づく**詐欺**手口が見られます。今後、**消費税率の引き上げに便乗した手口**の発生が予想され、注意が必要です。

相談事例

### 還付金?

銀行の業界団体を名乗る男から、『消費税増税の関係で、高齢者に**社会保険料の一部が戻る**こととなった。**通帳とキャッシュカードの番号**を教えてください。お宅は4万円戻ると電話があった。



ひとことアドバイス



- **金融機関**や**行政**等が、**消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけてくることはありません。**  
「お金戻ってくる」等と言われても**信用してはいけません。**
- **着信番号通知**や**録音機**を活用し、**知っている人以外の電話には直接出ない**ということもトラブルを避ける一つの方法です。
- 不審な電話があったら、すぐに最寄りの**警察**や**消費生活相談窓口**等へご相談ください。



#### 消費者問題のご相談はお気軽に相談窓口へ!

- ◆ 問合せ先 経済課 消費生活相談係 ☎84-6975
- ◆ 相談日 毎週火曜日
- ◆ 相談時間 午前9時30分～午後4時30分
- ◆ 消費者ホットライン「188」



# 地域包括支援センター だより

## 傾聴ボランティアじゃすみん会 2019 秋の親睦会

9月27日(金)傾聴ボランティアじゃすみん会の親睦会として茨城町にある「ポケットファームどきどき」のランチバイキングでお腹を満たし、帰りには福田農園で「栗拾い」を楽しみました。今回は、新たに5名のボランティアさんも加わり、バスの中では終始会話ははずみ、より一層親睦を深めることができました。



秋の味覚を堪能!  
旬の野菜や果物をお腹いっぱい食べ笑顔がこぼれました



### ◎ 傾聴ボランティア じゃすみん会では ◎

65歳以上の独居・日中独居の方で、「お話し相手が欲しい」「おしゃべりをして元気になりたい」という方にボランティアを派遣しています。

<申込・問合せ先> 河内町地域包括支援センター ☎60-4071

◆申込・問合せ先◆ 地域包括支援センター ☎60-4071

ペットボトルこれで空っぽ大花野 田中 康夫	城山の土壘に挿さる曼珠沙華 遠藤 正雄	倒伏の稲に影引く星月夜 野田美智子	クラシック聴いて静寂の星月夜 大野志げ子	本閉じて終わり目出たし鱈雲 宮澤由紀江	昔日の夢の続きや花野行く 篠原 富子	花野行く耳かすめおりわらべ唄 石毛 節子	行きて歌碑行きて句碑ある花野かな 寺田 節子	とろろ汁椀で挿込む二三杯 神崎かずお	ふるりの研ぎ澄まされし星月夜 田沼 和子	俳句 くわち俳句会
--------------------------	------------------------	----------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------



## 高齢者を対象とした無料の 歯科健康診査のお知らせ

高齢者の口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施しています。対象の方でまだ受診されていない方は、この機会にぜひご利用ください。

◆期間 12月31日(火)まで ※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。

◆対象者 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、前年度75歳・80歳・85歳の方

①昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方(満75歳) ②昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれの方(満80歳) ③昭和8年4月1日～昭和9年3月31日生まれの方(満85歳) ※8月中旬に対象となる方へ健診の案内を送付しています。(施設入所者等除く) ※再発行を希望される場合は、茨城県後期高齢者医療広域連合までご連絡ください。

◆健診内容 口腔内の状態を確認する検査や、口腔機能評価など ※入れ歯の方も受診できます。

◆受診場所 茨城県歯科医師会に所属の歯科医療機関のうち、「実施歯科医療機関一覧」に記載のある歯科医療機関 ※「実施歯科医療機関一覧」は、健診の案内と併せて8月中旬頃に送付しています。

◆実施方法 ①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

◆問合せ先 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班 ☎029-309-1212

## 「歯のなんでも電話相談」

ふだん、歯医者さんに聞けないこと、入れ歯のこと、子どもの歯の悩み、インプラント、矯正、口臭の悩み、顎関節症、歯周病、ブラッシングの仕方、料金のことなど、歯に関する悩みや質問を無料で電話相談いたします。

匿名で結構ですので、お気軽にお電話ください。茨城県保険医協会の歯科医師がご相談に応じます。

◆日時 11月10日(日) 午後1時～4時  
◆相談・問合せ先 一般社団法人 茨城県保険医協会 土浦市大町12-31 ☎029-823-7930

## 行政書士による無料相談(要予約)

◆日時 11月16日(土) 午前10時～正午  
◆場所 河内町中央公民館 和室  
◆内容 相続や遺言、農地法の許可、その他各種許認可に関すること。どのような悩み、疑問にも丁寧にアドバイスいたします。予約は前日午前9時～午後5時まで  
◆問合せ先 茨城県行政書士会県南支部 ☎090-8509-3622 (担当 塚本)

## ひきこもり相談

茨城県ひきこもり相談センターでは、ご家族のひきこもり問題で悩んでいる方を対象に出張相談を行います。

◆日時・場所  
・令和2年1月21日(火) 午後1時～4時 稲敷市江戸崎福祉センター 研修室  
・令和2年1月23日(木) 午後1時～4時 龍ヶ崎市地域福祉会館 会議室  
◆費用 無料(相談1件50分となります)  
◆対象 茨城県内在住のひきこもり問題でお困りのご本人やご家族 ※2日前までの予約制  
◆問合せ先 茨城県ひきこもり相談支援センター 筑西市西方1790-29 ☎0296-48-6631 火曜日～土曜日の午前9時～午後6時(祝日は除く) HP:https://www.ibahiki.org Email:info@ibahiki.org

## 12月1日は世界エイズデーです

保健所ではHIV検査を無料・匿名で受けることができます。11月よりHIV即日検査を開始しました。

◆日時 毎週金曜日 午前9時～11時(月1回夜間検

査あり) ※要予約

◆問合せ先 竜ヶ崎保健所 保健指導課 ☎62-2367

## 茨城県立盲学校 学校公開

### 「きて・みて・体験 盲学校」について

視覚障害児(者)が学ぶ盲学校の参観を通して、視覚障害教育についての理解促進を図るため、学校公開を開催します。

◆日時 11月23日(土) 午前9時30分～午後3時45分(午前9時より受付)  
◆場所 茨城県立盲学校 水戸市袴塚1-3-1  
◆内容 学校概要説明、授業参観、施設見学、盲学校体験(あん摩・マッサージ・指圧施術体験、視覚障害者スポーツ体験、視覚障害者のパソコン操作体験、点字名刺づくり体験、白杖での歩行体験) 個別相談(希望者のみ午後) ※参加費:無料  
◆対象 どなたでも参加いただけます。小・中学生の参加は保護者同伴をお願いします。  
◆その他 事前に申込みが必要です。11月8日(金)までにご連絡ください。詳細は、本校ホームページに掲載予定です。  
◆問合せ先 茨城県立盲学校 ☎029-221-3388

## 航空機からの落下物と思ったらご連絡を!!

◆お伝えいただく内容等  
・氏名、住所、電話番号、所在(落ちた場所)  
・被害状況(落ちた時期についてもお伝えください)  
・氷塊が落ちていたら可能な限りタッパー、ビニール袋に入れ、冷凍庫やクーラーボックスで保管してください(成分分析をします)。  
・落ちている現場の写真を撮ってください。  
・航空機部品については、絶対に触れないでください。  
※氷塊を撮影する際ご注意くださいこと…氷塊とわかるように背景の色に気を付けてください。カメラが近くない場合は、携帯電話による撮影でも構いません。  
◆連絡・問合せ先  
◎平日8:30～17:15 役場総務課 ☎84-2111  
◎平日夜間17:15～翌8:30 および土日祝日(24時間) 成田国際空港(株)地域共生部(取次ぎ窓口) ☎0476-34-8000 NAA フライトインフォメーション ※当連絡

先で概要をお聞きしたのち、落下物担当者(NAA 地域共生部)から折り返しご連絡させていただきます。

## 11月は労働保険適用促進強化期間です

労働者(アルバイトを含む)を1人でも雇っている事業主は、労働保険(労災保険・雇用保険)に加入する義務があります。※保険制度の詳細および加入手続きについては、お問い合わせください。

◆問合せ先 茨城労働局総務部労働保険徴収室 ☎029-224-6213 または、最寄りの労働基準監督署、ハローワーク(公共職業安定所)へお尋ねください。

## ☆「成田空港パスポート(N.PASS)」の申請が便利になります

空港会社が発行する「成田空港パスポート(N.PASS)」が、郵送で申請できるようになります。これまでは、N.PASS申請のために窓口までお越し頂く必要がありましたが、2020年1月以降は郵送での申請に変更します。これを機会にN.PASSをご申請いただき、お気軽に空港をご利用ください。

N.PASSは、町内在住の15歳以上の方(中学生を除く)が発行しているパスで、①空港内店舗の割引や記念品サービス、②駐車場料金の割引サービス、③航空科学博物館入館料の割引の特典を受けられます。必要書類(N.PASS申込書、証明写真(45mm×35mm)、運転免許証等現住所が確認できるもの(コピー))を郵送先までご送付ください。申請書類を受付後、2週間ほどで申請者様宛にパスを発送します。また、お急ぎの方には茨城地域相談センター(河内町役場本庁舎北側)で即時発行します。

◆郵送・問合せ先 〒282-8601 成田市成田国際空港内NAAビル 成田国際空港(株)地域共生部共生グループ ☎0476-34-5858

## 11月の納税等

国民健康保険税 (5期) | 納付期限は  
後期高齢者医療保険料(5期) | 12月2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。

## 全国瞬時警報システムの全国一斉情報伝達訓練の実施

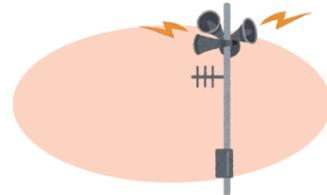
住民の方への情報伝達体制について万全を期すため、全国一斉の情報伝達訓練を実施します。  
実際の災害等とお間違えのないようご注意ください。

実施日:12月4日(水)  
実施時間:午前11時00分

(※状況により放送を中止する場合があります。)  
防災行政無線等からの放送内容は、

上りチャイム + 「これはJアラートのテストです。」×3 + 下りチャイム が放送される予定です。

◆問合せ先◆ 総務課 ☎84-6979



30日	28日	26日	24日	22日	21日	20日	19日	18日	17日	14日	12日	11日	10日	9日	7日	5日	4日	2日	1日
鹿野処理組合管理者等会議	直売所等視察	中学生海外英語研修結団式	鹿野処理組合視察研修(25日まで)	松川勝則氏旭日章受章を祝う会	防災会議	不動免沼清掃	県南南部地区操法大会	敬老福祉大会	認定こども園住民説明会	稲敷広域事務組合管理者等会議	お見合いパーティー打合せ会議	県南町村会行政視察(16日まで)	台風19号対策業務(14日まで)	田沼多喜男生涯学習等基金審議会	小中学校再活用審議委員会	農業再生協議会臨時総会	稲敷地方市町村自衛隊協力会総会	町航空機騒音対策協議会	かわち認定こども園運動会
																			茨城県南流通センター株主総会
																			衛生組合管理者等会議
																			庁議

## 町長の動静

10月の主な行事