

# かわち



- 主 広報かわち600号 ..... P2~5
- な 高齢者タクシーの実証実験を行います... P6
- 内 犬を飼っている皆様へ..... P8~9
- 容 中学生海外英語研修事業..... P12~14

## 皆様に愛されて60年 広報かわち600号!!

### ● 定例相談 ●

#### 心配ごと相談

日時 4月1日(月) 午前10時~正午  
場所 第2地区共同利用施設

日時 4月15日(月) 午前10時~正午  
場所 第2地区共同利用施設

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 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)	0件	(0)
死者数	0人	(0)
負傷者数	0人	(0)
電ヶ崎警察署調べ		

### ● 戸籍の窓 ●

おめでた	3人	転入	11人
おくやみ	16人	転出	20人

### ● 人口・世帯 ●

		平成31年2月1日現在
人口	8,933人	(-22)
男	4,429人	(-14)
女	4,504人	(-8)
世帯数	3,382世帯	(-9)

### ● 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	(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) ●

4月	稲敷地区	龍ヶ崎地区
7日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	
14日	古橋医院 ☎029-978-3770	
21日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	2月22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。
28日	江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777	
29日	いわき内科クリニック ☎029-875-5100	
30日	ゆはらクリニック ☎029-894-2002	

※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 2・16・30 C地区 9・23	A地区 13 C地区 27
B地区 4・18 D地区 11・25	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11日

広報



平成31年3月1日発行

編集・発行 河内町役場秘書広聴課  
〒300-1392 茨城県稲敷郡河内町源清田1183  
ホームページアドレス <http://www.town.ibaraki-kawachi.lg.jp/>  
モバイル版アドレス <http://www.town.ibaraki-kawachi.lg.jp/mobile/index.html>

河内町モバイルホームページ QRコード  
※QRコードは読みとれない場合もありますのでご了承ください。





記念すべき広報かわち第1号は、表裏の2ページで構成されています。題字は秋山海堂先生に書いていただいたものです。当時の村の人口は13,897人で、この頃から人口が減少傾向に転じていきます。掲載されている写真は、新築完成した河内村役場（旧庁舎）です。記事の主な内容については、初代村長の沼崎一夫氏が旧村の合併、村の今後の政策について説明しています。また、村の予算や戸籍法の改正等について掲載されています。

かわちのいまを届け続けて

広報

# かわち 600号

今月号で広報かわちは第600号を迎えました。昭和33年に第1号が発刊されてから今月号までの約60年間、町民のみなさんに寄り添い河内の今を伝え続けてきました。また、広報紙は当時のことを知る貴重な資料であり、思い出のアルバムでもあります。今月号では、これまでの町の出来事や、節目の広報かわちを紹介しながら懐かしい歴史を振り返ります。「この写真や内容を見たことがある」と思われる方がいらっしゃいましたら、ぜひ当時は思い出しながらご覧になってみてください。



## 年表で振り返る河内町

### 昭和30・40年代

- 30年 長竿・源清田・生板の3村が合併し河内村誕生（5月3日）  
初代村長に沼崎一夫氏
- 33年 河内村に金江津村編入（2月15日）  
長竿・源清田・生板中学校が統合され河内中学校誕生  
二代目村長に青野隆一郎氏
- 34年 二代目村長に青野隆一郎氏  
社会福祉協議会設立
- 35年 河内村に金江津村編入後、初の村議会議員選挙（定数26人）  
有線放送電話開通
- 36年 有線放送電話開通
- 37年 金江津・源清田小学校で給食開始
- 38年 三代目村長に大野信氏
- 39年 東京オリンピック聖火リレーで村内行者7人走る  
利根川河川敷に大根飛行場誕生
- 40年 金江津小学校体育館完成
- 41年 河内中学校体育館完成
- 42年 常総船橋架設
- 43年 長豊橋開通
- 44年 役場新庁舎完成  
金江津中学校体育館完成
- 45年 旧長竿中学校跡地に中央公民館完成  
給食センター完成（全小中学校完全給食になる）
- 46年 四代目村長に杉山貢氏  
生板小学校新校舎完成
- 48年 学校橋（永久橋）完成
- 49年 稲敷広域市町村圏事務組合に加入  
利根川河川敷にゴルフ場

### 昭和50・60年代

- 50年 万年橋（永久橋）完成
- 52年 長竿・金江津小学校に防音校舎完成
- 53年 河内村章決まる  
金江津バイパス全線開通  
新東京国際空港開港
- 54年 源清田小学校、河内中学校に防音校舎完成  
常総大橋開通
- 55年 源清田バイパス開通
- 56年 生板小学校防音校舎完成  
国道408号線完成
- 57年 旧村単位の4農協が合併し河内村農協発足  
水道管理事務所完成
- 58年 五代目村長に細谷忠男氏  
防災無線放送開始  
霞ヶ浦取水による上水道の給水開始
- 59年 羽子騎橋完成
- 60年 金江津小学校体育館完成  
科学万博「河内村の日」（5月23日）  
農業者トレーニングセンター完成
- 62年 「河内稲穂音頭」「河内慕情」発表
- 63年 村民憲章、村の「花・木・鳥」制定  
農村環境改善センター、つつみ会館完成



# 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

☎ 029-825-1170

町民課 年金医療福祉係

☎ 84-6983

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にせず、学生納付特例を申請しましょう。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年の3月までです。この申請は毎年度必要となり、平成31年度は4月1日から受付します。

すでに学生納付特例制度の承認を受けた方には、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。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投函してください。その場合、役場窓口での申請は不要です。

### ○対象になる方

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一定以下の方です。

※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+社会保険料控除等で計算した額以下

### ○手続き

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

※平成29、30年度分で手続きをしていない方は、お早めに手続きしてください。

### 学生納付特例と未納の違い

区 分	学生納付特例	未 納
老齢基礎年金を受けるための資格期間には	受給資格期間に入ります。	受給資格期間に入りません。
受け取る老齢基礎年金額は	特例期間は、年金額に反映されません。	受給資格期間に入りませんので、年金を受けられない場合もあります。
障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る時は	保険料を納めたときと同じ扱いです。	年金を受けられない場合もあります。
後から保険料を納めることは	10年以内なら納めることができます。（3年目からは当時の保険料に一定の額が加算されます。）	2年を過ぎると納めることができません。

## ★☆☆国民健康保険からのお知らせ☆☆★

被保険者証（保険証）の有効期限は7月31日です。

現在、被保険者証と高齢受給者証の一体化に伴い、年齢にかかわらず被保険者証の有効期限は、原則7月31日となっています。新たな被保険者証（保険証）は7月下旬に送付します。

## 河内町高齢者タクシーの実証実験を行います。



【問合せ先】 河内町役場 福祉課 ☎ 84-6981

在宅の高齢者が通院や買い物などで外出する際にタクシーを利用する場合、その運賃の一部を助成する事業です。

高齢者タクシーを利用された方には、アンケート等をお願いすることがありますので、あらかじめご了承ください。



【対象者】 70歳以上で、次のいずれかに該当する方

- (1)自動車運転免許証がない方
- (2)何らかの理由で自動車を利用できない方

【期 間】 2019年4月1日～2020年3月31日 [月曜日～金曜日（祝日を除く。）]  
午前8時～午後5時まで

【助 成】 利用券1枚につき初乗運賃730円を助成（1月の利用回数は8回を限度）

【申請方法】 (1)受付 2019年3月25日から 午前9時～午後5時  
(2)場所 役場福祉課、つつみ会館  
(3)必要書類 本人確認書類（健康保険証等）、印鑑

【利用方法】 (1)利用する前日までに、タクシー会社に予約をする。  
(2)1回1枚の利用券をタクシー運転手に渡す。  
(3)乗車料金から助成金額を差し引いた金額をタクシー運転手に支払う。  
※1回の乗車で利用券を1枚使えます。利用券は本人のみ使えます。

### 【利用区間】

#### (1)利用できる区間

- ①町内から町内への移動  
自宅から役場等
- ②町内から町外への移動  
自宅から病院等
- ③町外から町内への移動  
スーパーから自宅等

#### (2)利用できない区間

- ①町外から町外への移動  
病院からスーパー等
- ②娯楽目的の移動  
自宅からパチンコ店等の遊技場等



### 【利用できるタクシー会社】

- 河内町：金江津タクシー 86-2597
- 稲敷市：（有）大利根タクシー 87-2194
- 龍ヶ崎市：（有）富士タクシー 62-1010、布川交通（株） 62-5558  
龍ヶ崎合同タクシー（株）62-0061、（有）佐貫タクシー 66-1234

## ◆平成31年度 狂犬病予防集合注射日程表◆

月日	場所	時間
1日目 4月11日(木)	浄玄橋脇精米所前	9:00 ~ 9:10
	関場集会所前	9:20 ~ 9:40
	茂野製麺前	9:50 ~ 10:00
	植竹洋品店前	10:10 ~ 10:30
	竜町歩集会所前	10:50 ~ 11:00
	小林町歩集会所前	11:10 ~ 11:30
	みずほ小学校前	11:40 ~ 12:00
	広田嶋田スタンド脇	13:10 ~ 13:20
	古河林大津屋商店前	13:30 ~ 13:50
	たぬま倉庫前(石川商事脇)	14:00 ~ 14:10
長竿中上集会所前	14:20 ~ 14:30	
2日目 4月12日(金)	田川みかどや商店前	9:00 ~ 9:20
	下加納公会堂前	9:30 ~ 9:50
	十平田園都市センター前	10:10 ~ 10:30
	下金江津公会堂前	10:40 ~ 11:00
	千日堂前(上金江津第2公会堂前)	11:10 ~ 11:20
	旧金江津支所前	11:30 ~ 11:50
	片巻第5公民館前	13:00 ~ 13:20
	流作集会所前	13:30 ~ 13:40
	中央公民館	13:50 ~ 14:10
3日目 4月14日(日)	福祉センター	9:00 ~ 9:20
	河内町役場	9:30 ~ 10:00
	中央公民館	10:20 ~ 10:50
	つつみ会館	11:00 ~ 11:30

### 小型家電リサイクルにご協力ください

「小型家電リサイクル法」の施行により、平成26年11月から17品目の小型家電リサイクルの回収を実施しています。小型家電に使用される部品の中には、存在量が少なく、抽出が困難な希少金属が使用されており再使用、再利用、再資源化することが求められています。限りある資源の有効活用にご理解いただき、小型家電リサイクルにご協力ください。

○**パソコンの回収** ◆回収日：月曜日から金曜日（祝日を除く） ◆回収時間：午前8時30分から午後5時まで  
◆回収場所：都市整備課 役場第2分庁舎（本庁舎裏側） ※1個人情報などが含まれる場合は、排出者の責任で消去してください。 ※2テレビチューナー内臓のパソコンは対象外となります。 ※3平日に都合のつかない方は、事前に都市整備課環境グループにお問い合わせください。 ※4モニター、キーボード等の付属品のみの回収は行っていません。

○**その他の小型家電回収** ◆回収日：随時（祝日を含む） ◆回収時間：午前8時30分から午後5時まで ◆回収場所：役場本庁舎・正面玄関入口・小型家電リサイクル回収BOX ◆対象品目：電話機・携帯電話&PHS・ビデオカメラ・デジタルカメラ・MDプレーヤー・携帯音楽プレーヤー・CDプレーヤー・テープレコーダー・ICレコーダー・電子辞書・据置型ゲーム機・携帯型ゲーム機・VICSユニット・ETC車載ユニット

## 犬を飼っている皆様へ 犬の登録と狂犬病予防集合注射のお知らせ

◆問合せ先◆ 都市整備課環境グループ ☎84-6956

犬の飼い主は、犬を取得した日から30日以内（生後90日以内の犬は、生後120日以内）に生涯に1度の『登録』が必要です。また、生後91日以上は、毎年1回の『狂犬病予防注射』を行うことが法律で義務付けられています。

狂犬病は日本国内での発症は確認されておきませんが、韓国や中国をはじめ世界中の国々で発生しています。狂犬病が発症すると治療法はなく、人も動物もほぼ100%死亡する恐ろしい病気です。万が一の侵入に備え狂犬病予防注射を受けさせましょう。

狂犬病予防接種は病院での『個別接種』と毎年4月に行う『集合接種』があります。集合接種の日程で都合がつかない方は、最寄りの動物病院やかかりつけの動物病院にて接種してください。（注射料金については、あらかじめお問い合わせください。）病院での接種後、獣医師の発行する『予防接種済証』を役場に持参し、『注射済票』の交付を受けてください。

### 【平成31年度狂犬病予防集合注射】

平成31年度狂犬病予防集合注射を実施します。既に登録されている犬の飼い主の方には4月上旬にハガキを郵送いたします。ハガキの内容に変更（犬の死亡・所有者の変更等）があった場合には、お知らせください。

登録されていない犬についても各会場で新規登録を行うことも可能ですので、この機会に狂犬病予防注射を接種されますようお願いいたします。

### 【持参するもの】

1. ハガキ
2. 手数料 ☆新規登録の犬 …… 5,400円 ☆登録済みの犬 …… 3,400円  
（内訳 ・注射料 3,000円 ・注射済票交付手数料 400円 ・新規登録手数料 2,000円）  
※つり銭のないようご協力ください。

### 【集合注射時のお願い】

- ☆犬を押さえられる方が連れてきてください。（暴れると注射ができません。）
- ☆事前に問診票に記入してください。（注射会場が混雑してしまいます。）
- ☆犬の新規登録は、順番が前後することもありますのでご了承ください。（事前に役場都市整備課で登録することをお勧めします。）
- ☆注射会場等ではフンの後始末をお願いします。（周囲の方の迷惑となります。）



### 犬の飼い方とマナー

犬が地域の中で仲良く暮らすには、飼い主が自覚と責任を持つことが大切です。ルールとマナーを守り、ご近所に迷惑がかからないようにしましょう。愛情をもって世話をし、飼い犬が生涯快適に暮らせるようにしましょう。

☆犬の放し飼いは、茨城県の条例で禁止されています。動物が嫌いな人や動物のアレルギーがある人もいます。人の土地を荒らしたり、咬傷事件につながる恐れがあります。絶対にやめましょう！

☆散歩の時も、引き綱は必ずつけましょう。また、散歩中にフンをした時は、必ず持ち帰りましょう。（他人の土地や公園・道路を汚さないようにしましょう。）

## 生きがい健康まつり開催

2月15日(金)、第29回生きがい健康まつりが、農村環境改善センターで開催されました。

生きがい健康まつりは、午前の部で行われた高齢者講演会に引き続き、午後の部で開催されたもので、趣味クラブの方々による、カラオケやフラダンス、舞踊などが披露されました。

大勢の観客の前で堂々と披露された歌や踊りは、普段の練習の成果が十分に発揮されたすばらしいパフォーマンスで、観覧席からは大きな拍手が送られていました。



## 高齢者講演会開催

2月15日(金)、高齢者講演会が、農村環境改善センターで、約250人が参加し開催されました。

今回の講演は、京都産業大学名誉教授の所功先生を講師に迎え、【今上陛下「高齢譲位」の意義と新元号への期待】をテーマに皇室や元号の歴史について話をいただきました。

参加した皆さんは、所先生が話す興味深い歴史について熱心に耳をかたむけ、今年5月に制定される新元号を楽しみにしている様子でした。



## つくばサイエンスバスツアー開催

2月17日(日)、青少年育成河内町民会議の主催で、地域ふれあい事業つくばサイエンスバスツアーが行われました。

この事業は、かわち学園1~6年生の児童を対象に行われたもので、当日は、84人がみんな笑顔で参加し、エキスポセンターや筑波宇宙センターなどを見学しました。児童たちは、真剣な表情で、最新の科学技術を楽しみながら勉強することができました。



## 統計功労者表彰受賞

2月13日(水)、平成30年度茨城県統計功労者表彰の伝達式が、河内町役場で行われ、統計調査員の大野正一郎さん(生板)が受賞されました。

この表彰は、統計調査員として長年従事し、統計事業への貢献が評価され、茨城県統計協会総裁より表彰されたものです。

大野さんは、平成12年から統計調査員として従事された活動が高く評価され、今回の受賞となりました。



# ごみの減量について考えてみよう!!

## ○ごみの減量が必要な理由は?

エコロジカル・フットプリントという言葉をご存知ですか?これは、人間が自然環境に与える影響をわかりやすく伝える指標です。2017年のエコロジカル・フットプリント報告書によると、日本人の生活による資源消費量は、地球の生産能力を大きく超えているのです。そのため、世界中の人が日本人と同じ生活をするなら、地球2.9個必要になるとされています。限りある地球の資源を有効にくり返し使う「循環型社会」を目指してごみの量を減らせるよう、出来ることから始めてみましょう!

## 家庭からのごみ減量作戦!!

平成29年度に河内町の家から搬出された燃えるごみの量は1,858tでした。1人あたりに換算すると1年間に約204.5kgのごみを燃やしていることとなります。

燃えるごみを燃やすと、燃やした量の平均10%が燃えカス(燃え残り)として最終処分されます。最終処分場の延命を考え、できる限り燃えるごみを減らしましょう。



## ☆3つのRをご存じですか?

- ・Reduce (リデュース) …… ごみになるものを減らすこと
- ・Reuse (リユース) …… ものをくり返し使うこと
- ・Recycle (リサイクル) …… 分別して資源として再生利用すること



この3つの言葉(アルファベット)の頭文字から共通するRから「3つのR」と言われています。3つのRを生活に取り入れ、工夫してごみを減らしましょう。

◎Reduce (リデュース): 余分なものを買わない、料理を作りすぎないなど工夫して食品ロスを減らしましょう。使い捨てのものをなるべく使わないようにしましょう。(紙コップ・割りばし・レジ袋など)

◎Reuse (リユース): 詰め替え製品を利用しましょう。壊れたものを修理して使ってみましょう。繰り返し使える容器(エターナルビン・牛乳のビン)を利用しましょう。フリーマーケットやリサイクルショップを利用してきましょう。

◎Recycle (リサイクル): 正しく分けてごみを減らしましょう。(新聞紙、雑誌・雑紙、段ボール、牛乳パックはトイレットペーパー等に、ペットボトルはプラスチック製品に生まれ変わります。分別すれば、資源として再び有効活用され、ごみの減量にもつながります。この機会に資源ごみの出し方・分け方を確認してみましょう。)

## 減らそう生ごみ!

燃えるごみに含まれる生ごみの割合は30~40%と言われています。そのうち約80%は水分です。水切りをすると重量の約10%を減らすことが出来ます。

「生ごみ処理機」や「コンポスト」を使用して堆肥化し利用する方法もあります。

※生ごみ処理機を購入する際は、補助金制度がありますので購入前にご相談ください。





11月5日から11月11日にかけて、河内町中学生海外英語研修が開催されました。ハワイホノルル5泊7日の日程で、かわち学園の生徒18人（8年生）が参加しました。研修報告書の中から研修生代表2名の感想文を紹介します。



**ハワイ研修に参加して**

かわち学園8年 薄井 郁弥  
11月5日から11日までの7日間のハワイ研修で多くのことを学びました。2日目に訪問したLe Jardin Academyではフラダンスを見ることができました。日本ではあまり見ることのできない、ハワイの伝統的な踊りを生で見られて嬉しかったです。また、フラダンスの基本動作を学んだり、みんなで曲に合わせて踊ったりするなど、とても良い思い出になりました。事前研修の時からたくさん練習をしてきた「ふるさと」の合唱もハワイの人に喜んでもらえました。

そのあといくつかのグループに分かれて学校の案内をしてくれました。案内してくれている時日本語で説明してくれて分かりやすかったです。敷地内に僕たちの学校にはないヤギやニワトリ、ウサギなどがいてとても楽しかったです。

3・4・5日目に訪問したWheeler Middle Schoolでもフラダンスを見ることができました。一番に練習してきたプレゼンテーションをしました。最初は緊張していましたが、ハワイの生徒たちがとても温かいリアクションをしてくれたので緊張がほぐれて、よいプレゼンテーションができました。フラダンスを踊っていた生徒から手作りのレイをもらいました。ハワイの給食は、特別だったのかは分かりませんが、すごくボリュームが美味しかったです。

ました。美術では、イルカの板とサーフボードの板に色を塗りました。また、絵手紙をハワイの生徒たちに教えました。1クラス目は、終わらなかった人もいましたが、2クラス目は、全員完成したのでよかったです。きちんとした文法を喋ることができたかは分かりませんが、僕が話した英語が伝わってよかったです。

5日目は、数学、社会、理科の授業に参加しました。数学と理科は日本と同じ事をしていたので、やはり理系の教科は世界共通なのだと思います。最後に校長先生から、ネームプレートや水筒などをもらえて嬉しかったです。学校訪問では、ハワイの中学生がどのような事を考えているのかなど学ぶことができました。学校訪問後、パールハーバーや日本領事館を訪問しました。パールハーバーでは、日本とアメリカの戦争についてたくさんのお話を聞きました。日本領事館では、ハワイと日本の関係やハワイでの日本人の活躍について学ぶことができました。

では、自炊をしました。僕はBグループだったので牛丼を作りました。大きい鍋でまぜるのは大変でした。2日目の夜に、パールハーバーで働いている小泉さんからお話を聞きました。日本からハワイに来て働き始めた頃の大変さや、人として大切なことは何か

どの話を直接聞けて、とてもよい経験になりました。今回の研修では、ハワイの学校を訪問したり、特別な経験をしたりすることができました。感謝の気持ちを忘れずに同級生に伝えたり、今後の自分の人生に生かしたりしていきたいです。

**ハワイでの今日の一句**

言葉の壁乗り越えていざ学校へ  
苦勞して見た虹の色濃い希望  
明日こそ友だちひとりできるかな  
寺暮らし慣れた頃には旅支度  
青い空誰かが僕を呼んでいる  
僕たちが突き破りけり言葉壁  
RESPECT T-shirt 揃え学校へ  
水面切るオール刻むよ音模様  
演奏のみんな息合う美しさ  
美しきワイキキビーチ佳き夕日  
前の日の苦戦を胸にいざ参る  
心地よき風に混ざりて黄昏れる  
初めての海外旅行夢いっぱい  
笑えれば国の境界ない如し  
山登る汗がキラキラダイヤモンド  
真珠湾歴史の重み感じけり  
最終日深まる絆友できて  
軽々とダイヤモンドヘッド登りけり  
ハワイの地音でつながるこの心  
忘れないハワイの皆のあたたかさ  
島風に吹かれ夕日の揺らぎけり

- （引率） 植武千尋
- （引率） 原田 蓮
- （引率） 田仲満智
- （引率） 石橋依蒼
- （引率） 奥田 光
- （引率） 藤井太雅
- （引率） 薄井郁弥
- （引率） 伊藤壮生
- （引率） 高橋結月
- （引率） 中野 駿
- （引率） 木村太一
- （引率） 永洲泰樹
- （引率） 関野鈴華
- （引率） 山田修也
- （引率） 土屋 楓
- （引率） 大古 遥
- （引率） 飯塚 空
- （引率） 奥田 吏
- （引率） 高玉奈々
- （引率） 高田 卓
- （引率） 本橋和久



**ハワイ研修で学んだこと**

かわち学園8年 大古 遥  
11月5日から11日までの7日間のハワイ研修で感じたことがたくさんあります。



まず、1日目に行ったダイヤモンドヘッドのことです。私は登山をしたことはあまりなく、ほとんど初めてのようなものだったのでとても楽しみでした。実際に登ってみると意外と坂道や階段が多く、それに加えて道がでこぼこで歩きのが大変でした。でも、登り切った頂上では素晴らしい景色を見ることができ達成感がありました。

2日目に訪問した「Le Jardin Academy」では日本の学校にはあまりないフラダンスの部活の紹介や校舎を案内してくれました。その途中で現地の生徒と何度かすれ違ったのですが、目が合うと「Hello! Hi!」などと話しかけてくれました。私は初めて会った人に明るく挨拶することは恥ずかしくてあまりできませんでしたが、ハワイの人を見習って挨拶しようと思いました。



まず、1日目に行ったダイヤモンドヘッドのことです。私は登山をしたことはあまりなく、ほとんど初めてのようなものだったのでとても楽しみでした。実際に登ってみると意外と坂道や階段が多く、それに加えて道がでこぼこで歩きのが大変でした。でも、登り切った頂上では素晴らしい景色を見ることができ達成感がありました。

2日目に訪問した「Le Jardin Academy」では日本の学校にはあまりないフラダンスの部活の紹介や校舎を案内してくれました。その途中で現地の生徒と何度かすれ違ったのですが、目が合うと「Hello! Hi!」などと話しかけてくれました。私は初めて会った人に明るく挨拶することは恥ずかしくてあまりできませんでしたが、ハワイの人を見習って挨拶しようと思いました。

Wheeler Middle Schoolには3日間訪問し、多くの生徒の前でプレゼンテーションをしたり、一緒に授業を受けたり、絵手紙を教えたりと交流することが多くありました。日本とは違う部分もたくさん見つかりました。1つ目は学校のルールの違いです。髪をピンクや青などに染めていたり、ネイルやピアスをつけていたり、靴も自由に履いていいなど様々な違いを発見しました。また、お菓子を食べていたりジュースを飲んでいたり日本よりは自由な感じがありました。2つ目は授業についてです。授業前と後に号令はなく時間になったら席を立てて出ていくという特別な感じでした。他にも席が自由

だったり、スマホを使って授業を受けていたり、私たちの学校にはない科目もありました。3つ目はプレゼンテーションです。海外で多くの人の前で話すのは初めてだったのでとても緊張していましたが、紹介があった時現地の生徒の皆さんがたくさんの拍手や歓声で迎えてくれて、少し緊張がほぐれました。プレゼンテーションの時も一人一人発表が終わるたびに拍手をしてくれたので嬉しかったです。日本では発表の時に毎回歓声や拍手をすることはあまりなく静かに聞いているのが主流ですが、海外では自分の感情をジェスチャーで表現してくれるので、話している私もすごく話しやすく進めることができました。4つ目は校舎です。私たちのかわち学園は二階建てで横に長い造りですが、それに対してハワイで訪問した2つの学校は、どちらもいくつかの建物に分かれていて、移動するには外の道を通ったりエレベーターを使ったりすることがありました。また、曲がり角が多くて道に迷いました。最後に、5日目に行ったパ



ルハーバー資料館です。事前研修の時にパールハーバーについて少し調べていましたが、実際にあったことの写真やビデオなどの資料を見て、その当時の生活の状況を知ることができました。このように今回の研修を通して海外の人と交流することで学ばせてもらうことも多くあり、また新たな発見をすることができました。研修に行く前より英語力や積極性が高くなったと思います。ハワイで学んだたくさんの方のことをこれから生活に生かしていきたい、これからも人前になることや英語で話すことの大切さや楽しさを学校のクラスみんなに伝え、自分自身ももっと人前に出て積極的に活動ができる人になれるよう努力していきたいと思えます。

### ハワイでの今日の一首

緊張をしたのはほんの数時間笑顔あふれて私も笑顔ジャルダンでふれ合う生徒よく笑い共に笑いし自分の心ひらりと花びらの舞う姿さえ母国恋しくさせて消えゆく夜になり夜空の下に僕はいるみんな友達星の輝き言葉では通じなくとも心あれば想いは届く想いは届く楽しい美術の授業よくできた絵手紙説明よくできし吾この海はきつと遠くあの海とつながるものと故郷を思ふ学校でみんなで話し数分後みんな仲良しクッキー食す初対面それでも笑顔親切に接してくれたハワイのみんなハワイ人の優しさ胸に刻まれて思いながらとどろき生きた日本合唱は練習の数倍完璧にできしわれ今とても満足歓声とみんなの笑顔目に入り緊張ほぐれ笑顔溢れる絵手紙と俳句に漢字名前など我わること教え楽しき思ひ出は日の出と共に消えてゆき成長感じられるだろうかウィーラーの授業参加し楽しき思ひ溢れ笑顔溢れる一対一ペアで過ごした最終日仲良くなるも帰国哀しき挨拶の大切さ学ぶ山登り自分はどうか心に問えりハワイ人仮面ライダー知っている話し合えたら超楽しいの七日間皆と過ごしたその時間忘ることなき一生の宝ウクレレの優しい音色心地よし穏やかな風余韻残してやり遂げし子らの歓喜に許されて一人夕べの運河歩めり

- (引率) 植武千尋
- (引率) 原田蓮
- (引率) 田仲満智
- (引率) 奥田光
- (引率) 藤井郁弥
- (引率) 薄井郁弥
- (引率) 伊藤結月
- (引率) 高橋結月
- (引率) 中野駿
- (引率) 木村太一
- (引率) 永瀬泰樹
- (引率) 大古遥
- (引率) 関野鈴華
- (引率) 山田修也
- (引率) 土屋楓
- (引率) 石橋依蒼
- (引率) 飯塚空
- (引率) 奥田史
- (引率) 高田卓
- (引率) 高玉奈々
- (引率) 本橋和久



### いつも笑って

### 苦しいときも常に楽しんで

東京都渋谷区出身の根本先生は、今年で社会人としては13年、教師になってからは3年目。教師になる前は都内で民間企業の営業マンとして5年間勤めていたが、結婚し茨城に来るタイミングで退職。講師として東中学校・新利根中学校で5年間活躍し、その後教師となり、金江津小学校、そしてかわち学園で教鞭をとっている。

「小さい頃は野球選手になりたくて、中学、高校と野球に打ち込んでいた。中学卒業後は茨城の高校に野球留学。ポジションは外野が多かった。部活の思い出は高校最後の夏、竜ヶ崎一高との試合。1-4で負けたが、1点は自分のヒットで得点。引退試合ということもあり、印象深く



残っている。野球が大好きな根本先生だが、スポーツなら何でも得意。柔道と空手は大人になってから初段を取ったそうだ。家族みんなでマラソンをし、12月の香取小江戸マラソンには毎年家族で参加している。かわち学園に来て感じたことは、河内の子は素直、純朴だということ。挨拶もしっかりする印象だという。「今5年2組担任で、みんなよい子が毎日楽しい。子どもが大人になっても覚えていてくれるような、印象に残る教師になりたい。目標はかわち学園の橋爪校長先生」。

教師になった動機は、「教育実習に行って面白そうだなと思った。社会人になってから学校がとても楽しかったと改めて感じたから。」と答えた。



根本 将志 先生 (かわち学園 5年2組担任)

## ハローティーチャー VOL.6

「常に楽しむ」こと。苦しい時も楽しむという、ポジティブさをいつも心にもってほしいという。子どもたちにもいつも笑っていてほしい、苦しい時も常に楽しんで成長してほしいそうだ。

### 募金で2019茨城ゆめ国体・茨城ゆめ大会に参加しませんか？

5千円以上の寄附をされた方には、記念品（オリジナルタオルとピンバッジ）をプレゼント中!!

- ◆募金の使途 「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」の運営費用
- ◆募金方法 県内の主な金融機関に専用の振込依頼書を用意しています。詳細はHPをご覧ください。
- ◆受付期間 2019年10月31日(木)まで
- HP「いばラッキー募金」で検索
- ◆問合せ先 茨城県国体・障害者スポーツ大会局 総務企画課 ☎029(301)5405



### 大きくなって帰ってきてね! ~サケの稚魚を放流~

1月30日(水)、つつみ運動公園前の利根川で、かわち学園5年生の児童がサケの稚魚を放流しました。

この事業は、児童が自分たちの手でサケを飼育し、放流することによって、自然に対する興味・関心を高め、生き物とのふれあいを通して自然や生物を大切にする心情を育てることを目的に、取手大利根ライオンズクラブの協力で毎年行われているものです。



☆軽自動車の廃車、名義変更の

手続きは4月1日まで!!

【軽自動車の課税について】  
軽自動車税は、4月1日現在河内町を主たる定置場として登録してある原動機付自動車・軽自動車・小型特殊自動車・二輪の小型自動車等の所有者等に対して、1年分の税金が課税されます。

○4月2日以降に譲渡、廃車等をされた場合に、その年度の税額は全額納めることとなります。※廃車による月割還付制度はありません。

【申告について】  
☆軽自動車等の廃車、名義変更、住所変更等の申告手続きは忘れずに行いましょう

軽自動車等取得、他人へ譲渡、廃車または、住所を変更したときには、左記関係機関にて申告手続きを行ってください。申告をいただかないと、所有（既に譲渡や廃車を行った）していないにも関わらず納税義務が発生してしまいます。盗難にあった場合は、速やかに警察へ届出をし、役場税務課までご連絡をお願いいたします。※軽自動車税は、

実際に使用しているか否かに関わらず、登録がある限り課税されますので注意してください。

【手続き機関】

◆原動機付自転車（総排気量125cc以下）、小型特殊自動車（農耕作業用、その他）：住所地区町村の軽自動車税担当課

◆軽二輪（125cc超250cc以下）、二輪の小型自動車（250cc超）・・・茨城運輸支局土浦自動車検査登録事務所 土浦市卸町2丁目1番3号 ☎050155401

2018 ※町外在住の方は住所地在管轄する運輸支局  
◆三輪・四輪の軽自動車：軽自動車検査協会茨城事務所 土浦支所 つくば市島名字前野3915番地（つくば市諏訪c23街区5） ☎0501381613106 ※町外在住の方は住所地在管轄する軽自動車検査協会

☆詳しい手続き方法につきましては、各機関にお問い合わせください。4月1日以前に

☆平成31年度人間ドック・脳ドックの費用助成について

町では、人間ドック・脳ドック（どちらか選択）を受診する場合に、費用の一部を助成します。健康の保持、増進のためにぜひ受診をご検討ください。

◆受付

平成31年4月1日から開始します。国保（定員130人）後期高齢者（定員50人）同時受付 ※定員に達した時点で、受付を終了します。年度内にドックを受ける予定の方は、お早めにお申し込みください。

◆対象者

・満35歳以上の河内町国民健康保険加入者の方および後期高齢者医療保険加入者の方  
・国民健康保険税（後期高齢

廃車および名義変更等の手続きが完了しているのに納付書が届いた場合には、お手数ですが、左記連絡先までご連絡ください。

◆問合せ先  
河内町役場 税務課 軽自動車税担当 ☎8416972

者医療保険料）を完納している方（世帯）

・平成31年度に町が実施する特定健診を受診しない方

※人間ドック受診日に、他の健康保険に加入している場合は、助成対象となりませんので受診日をご確認ください。

◆助成金

23,000円

◆指定医療機関

J Aとりで総合医療センター・霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター・牛久愛和総合病院・筑波メディカルセンター・中村クリニック・鳥越クリニック・北総栄病院・取手北相馬保健医療センター医師会病院・秋本脳神経外科・龍ヶ崎済生会病院・龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック・セントラル総合クリニック・平和台病院・筑波大学附属病院・宮本病院・牛尾病院  
◆申込・問合せ先  
町民課 国保高齢者保健係 ☎8416983 ※健康保険証、印鑑をご持参のうえ、お申し込みください。

航空機騒音測定結果（速報）

平成30年11月分

測定局	設置場所	Lden (dB)
下加納局 (NAA)	愛宕神社	53.4
河内局 (NAA)	中央公民館	56.4
金江津局 (県)	東共同利用施設 (つつみ会館)	53.2
田川局 (県)	田川共同利用施設	57.3

※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/>



茨城県保健福祉部子ども政策局青少年家庭課より

子どもたちの未来を守るために!

『茨城県子どもを虐待から守る条例』が施行されます

子どもに対する虐待が、深刻かつ重大な問題となっています。本県の児童相談所における平成29年度の児童虐待相談対応件数は2,256件と過去最多となり、全国的にも、虐待により子どもの尊い命が失われる事件が後を絶ちません。

県議会の議員提案により制定された『茨城県子どもを虐待から守る条例』が平成31年4月1日に施行されます。この条例を基に、行政や県民、関係機関などが一体となって、児童虐待防止対策を推進していきます。

問 県青少年家庭課 ☎029-301-3258



【気になるとき、困ったときは】

虐待が疑われるときや子育てについて悩んだときは、市町村の児童福祉担当課や最寄りの児童相談所にご相談ください。ご相談・ご連絡の秘密は守られます。

- 土浦児童相談所 ☎029-821-4595
- 河内町役場 子育て支援課 ☎84-6982
- 竜ヶ崎警察署 ☎62-0110

お近くの児童相談所につながる短縮ダイヤルもご利用ください。



妊娠や出産の悩みについての専門相談窓口もあります。  
○すこやか妊娠ホットライン ☎029-221-1124

## 6. 一般行政職の級別職員数の状況

(H30.4.1 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	係長・副参事	課長補佐	課長・局長 室長・参事
職員数	7人	10人	28人	10人	12人	10人
構成比	9.1%	13.0%	36.4%	13.0%	15.6%	13.0%

## 7. 職員手当の状況 (平成30年度支給割合)

区分	河内町			国との異同
期末手当 勤勉手当	(6月期) 1.225月分 0.90月分	(12月期) 1.375月分 0.90月分	(計) 2.60月分 1.80月分	同じ
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	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
勤奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分

## 9. 特別職の報酬等の状況

(H30.4.1 現在)

給料月額		
町長	長	612,000円
副町長	長	532,000円
教育長	長	475,000円
報酬月額		
議長	長	300,000円
副議長	長	270,000円
議員		260,000円
期末手当		
町長・議長		3.30月分
副町長・副議長		
教育長・議員		

## 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29年	平成30年		
一般行政	議 会	2	2	0
	総務	27	30	3
	税務	9	9	0
	民生	29	28	△1
	衛生	7	8	1
	農林水産	6	6	0
	商工	2	2	0
	土木	5	5	0
	小計	87	90	3
	特別行政	教育	17	14
小計		17	14	△3
特別会計	水道	4	4	0
	下水道	3	2	△1
	その他	11	11	0
	小計	18	17	△1
	合計	122	121	△1

# 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 (H30.1.1現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	平成28年度 の人件費率
平成29年度	9,104人	4,538,080千円	429,949千円	890,356千円	19.61%	16.97%

## 2. 職員給与の状況 (一般会計)

区分	平成29年度当初予算	平成30年度当初予算	前年度増減
人件費	924,595千円	892,836千円	△31,759千円
うち一般職員分	803,970千円	770,845千円	△33,125千円

## 3. 職員の初任給の状況

(H30.4.1 現在)

区分	初任給月額
一般行政職 大学卒	179,200円
高校卒	147,100円

## 4. 職員の平均給料月額

(H30.4.1 現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	321,500円	43.5歳
技能労務職	289,500円	53.0歳

## 5. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況

(H30.4.1 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	228,600円	301,700円
	高校卒	該当者なし	316,700円
		該当者なし	該当者なし



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。



## 4月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
1	月	自由遊び
3	水	おはなしなあ〜に?
5	金	自由遊び
8	月	自由遊び
10	水	作って遊ぼう〜!
12	金	自由遊び
15	月	自由遊び
17	水	英語で遊ぼう〜!
19	金	自由遊び
22	月	自由遊び
24	水	あかちゃんひろば
26	金	わくわく!お楽しみ会♥

**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。

**4/3(水)【おはなしなあ〜に?】**  
 絵本の読み聞かせやお話シアターを楽しめます。  
 どんなお話かな〜お楽しみに!!  
 ※時間:午前10時30分~11時

**4/10(水)【作って遊ぼう〜!芋虫スタンプ】**  
 指でスタンプ遊びをしながら芋虫をつくって楽し  
 みましょう~!  
 時間:午前10時30分~ 定員:15人

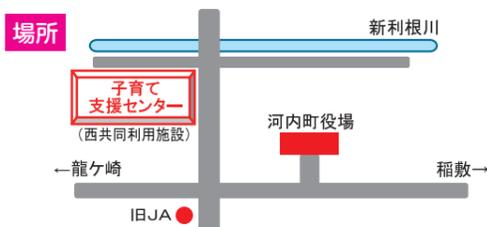
**4/17(水)【英語で遊ぼう〜!】**  
 親子で一緒に英語で遊んで楽しく過ごしましょう!  
 時間:午前10時30分~11時  
 ※動きやすい服装をお願いします。  
 定員:15人 事前に予約をお願いします。  
 (予約受付期間3/4~3/29まで)  
 申込先:役場 子育て支援課 84-6982  
 受付日時:土日祝日を除く午前9時~午後5時

**4/24(水)【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歳くらいのおかちゃんご家族  
 参加費:無料 予約不要

**4/26(金)【わくわく!お楽しみ会♥】**  
 今月はどんな遊びが飛び出すかな?リズム体操?親子でゲ  
 ム遊び?人形劇?クイズ遊び?内容は当日までのお楽しみ~!  
 参加してくれたお友達にはわくわくカードのプレゼントを用意  
 しています!  
 時間:午前10時30分~11時 予約不要



1月の親子で踊ろう!  
 いっぱい動いて  
 リフレッシュ!



# 生涯学習のとびら

H31.  
vol.139

◆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。

## 河内町インディアカ大会の結果について

1月27日(日)、農業者トレーニングセンターで、  
 11チーム53人が参加してインディアカ大会が開催さ  
 れました。

大会に参加したみなさんは、チームの優勝目指して  
 仲間と協力しながら楽しく汗を流していました。



写真:優勝した第1分館Aのみなさん

- ◆優勝 第1分館A
- 準優勝 スカイリバーB
- 第3位 第2分館A

### インディアカとは?

「インディアカ」は旧西ドイツで考案  
 されたスポーツで、羽根の付いた特殊  
 なボールを手で打ち合う、バレーボール  
 タイプのスポーツです。



## いばらきっ子郷土検定県大会に出場しました

2月2日(土)、水戸市の県民文化センター大ホールで、  
 「平成30年度第6回いばらきっ子郷土検定県大会」が開  
 催されました。

この大会は、県内の中学2年生を対象とした楽しみな  
 がら本県の伝統や文化等の問題にクイズ形式で競い合う  
 県独自の「郷土検定」で、町の予選会を通過したかわち  
 学園8年生が出場しました。

結果は、惜しくも優勝は逃しましたが、出場した生徒た  
 ちはクイズに真剣に取り組み、応援にかけつけてくれた友  
 人や先生、家族の声援に一生懸命こたえてくれました。



# 食育だより VOL.96

～こころとからだを育む食育～

## ♪健康情報を上手にとりいれよう♪

◆ 問合せ先 保健センター TEL 84-4486

最近、テレビやインターネット、雑誌などで健康に関する食事の情報がたくさん発信されています。手軽で簡単にできる方法が紹介されると、すぐに取り入れて実行してみる方も多いと思います。ただ、一般に発信された情報は個人個人に合わない場合や、長期摂取で健康被害の可能性があるものもあります。自分の健康状態に合った食事量の基本を知って、そこに合う量で摂取してこそ健康につながっていきます。自分の食事量を知ったうえで、健康食材を取り入れてみてください。

下の表は、1日の食事摂取量の目安です。過不足がないか確認してみましょう！健康診断の結果に合わせて食事量を調整すると、それだけで動脈硬化やガン予防につながります！

健診結果	乳牛乳製品・卵	魚介類	肉類	製豆・豆	野菜	芋類	果物	きのこ類	海藻類	砂糖類	油脂類	穀類	食塩
	g	g	g	g	g	g	kcal	g	g	g	g	1食	g
異常なし	200 牛乳びん1本	50 M1玉	50 1/2切れ	50 薄切2枚	110 1/3丁	400 毎食1~2品	100 じゃが芋1個	80 バナナ1本	50 1/2パック	50 小鉢1品	20 大さじ2杯	50 代男性体重70kg 15歳代男性体重60kg 130g 女性60kg	男8g 女7g
LDLコレステロール高値	200	25	50	50	160	400	100	80kcal	50	50	10	50 代男性体重70kg 15歳代男性体重60kg 130g 女性60kg	男8g 女7g
高血糖	200	50	50	50	110	400	100	80kcal	50	50	10	50 代男性体重70kg 15歳代男性体重60kg 130g 女性60kg	男8g 女7g
高血圧	200	50	50	50	110	400	100	80kcal	50	30	20	50 代男性体重70kg 15歳代男性体重60kg 130g 女性60kg	6g 未満

※健康に良いと人気の魚の缶詰も1缶(約200g)を1日で食べると、基準量より多くなり、脂肪や塩分の摂りすぎになります。植物油、ナッツ類、甘酒、乳酸菌飲料など話題の食品も量に気をつけないと、1日の油脂類や砂糖の量の上限を超えてしまい肥満につながることもあります。詳しい量が知りたい方は、保健センターにお問い合わせください。

河内町食生活改善推進員おすすめ  
**今月のレシピ**  
♪草餅♪

**<材料> 4人分**  
よもぎ 200~300g  
重曹 少々  
上新粉 1袋(200g)  
ぬるま湯 200cc

**<作り方>**  
①よもぎは、摘んだらよく洗い汚れを落とす。湯を沸かし重曹を入れよもぎを茹でる。やわらかくなったら、ザルにあげ冷水にさっとさらし水気をきる。包丁で細かく刻んでおく。  
②沸かした湯に水を加え40℃くらいのぬるま湯にしておく、大きめのボウルに上新粉を入れ、ぬるま湯を少しずつ加え手で混ぜ合わせて、耳たぶくらいの固さに練る。  
③蒸し器に水気を絞った蒸し布を敷き②を小分けに平たくして並べる、その上に①のよもぎをのせて蒸しあげる。  
④③を大きめのボウルかすり鉢に取り出し熱いうちにすりこぎ棒やめん棒でつきよく混ぜ合わせる、餅とよもぎが混じってきたら軽くぬらした手でこねてひとまとめるようにむらなくこねていく。なめらかになったら、食べやすい大きさに丸めて出来上がり。

**【コメント】**  
草餅は、あんこを添えたり、きなこをまぶして食べてください。きなこをまぶす時は密(三温糖・水あめ・水を加熱したもの)にからめてからきなこ(きなこ・砂糖・塩)をまぶすと美味しいです。

レシピ提供  
河内町食生活改善推進員協議会  
♥会員 椿 公子さん♥

※『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！

# 保健センターだより

次年度の集団健診の日程が決まりました！年に一度の健康チェック、平成31年度も5月から始まります

## 特定健診・75歳以上健診・39歳以下健診

肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診

日程	健診場所
2019年 5月29日(水)	保健センター
5月30日(木)	つつみ会館
6月2日(日)	保健センター
*11月5日(火)	保健センター
*11月6日(水)	保健センター
*11月10日(日)	保健センター
*11月12日(火)	つつみ会館
2020年 2月12日(水)	保健センター

\*11月の健診は、胃がん検診がありません。

## 子宮頸がん検診・乳がん検診

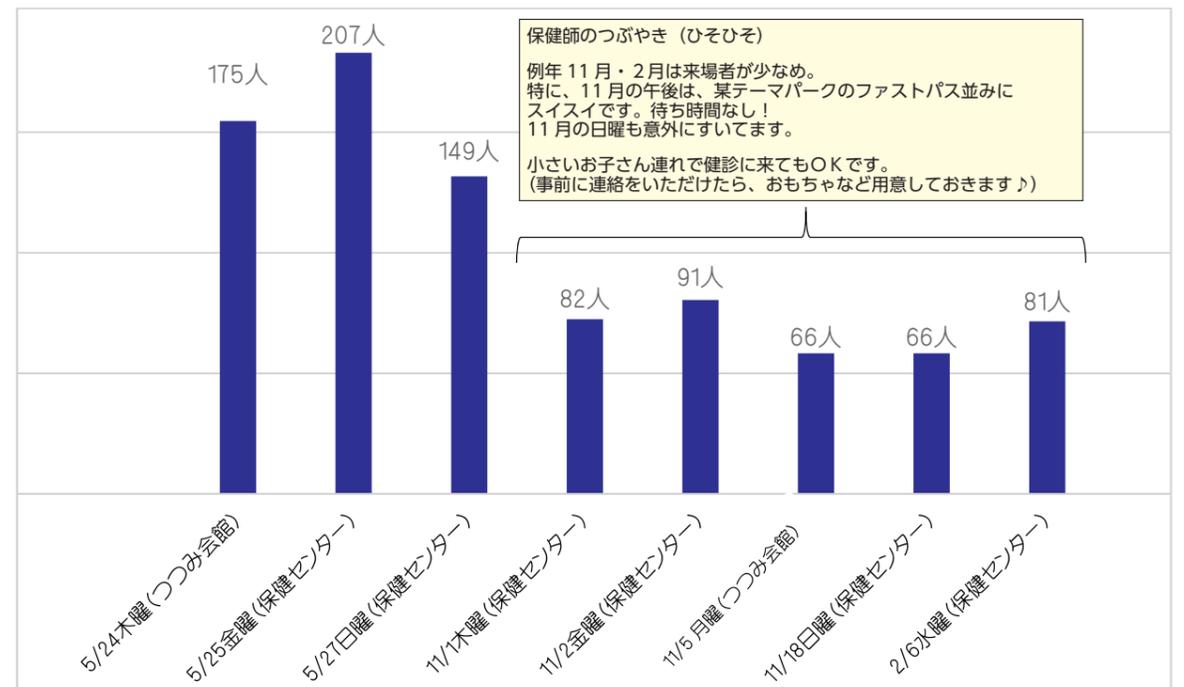
日程	検診場所
10月15日(火)	保健センター
10月30日(水)	保健センター
2020年 *3月16日(月)	保健センター

\*3月の検診は、乳がん検診のみで子宮頸がん検診はありません。

※健診対象者・健診時間など詳しくは、3月下旬に全戸配布予定の「健康ガイドブック」または、広報かわち4月号をご覧ください。

## ～集団健診の混雑予想と攻略テクニック～

### 平成30年度 集団健診来場者数(全8日間)



## 3月は自殺対策強化月間です。ひとりで悩んでいませんか？

県では、「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談をお受けしています。周囲で悩みを抱えている方に紹介してください。

平日 (9-12時/13-16時) 029-244-0556 (祝日・年末年始休)  
土日 フリーダイヤル (9-12時/13-16時) 0120-236-556 (年末年始休)

◆ 申込・問合せ先 保健センター ☎84-4486 または 84-3682

## 電話勧誘での電気の切り替えに関するトラブルが急増！ ～切り替える意思がなければ、検針票に記載された情報は伝えないようにしましょう～

平成 28 年 4 月 1 日に電力の小売全面自由化が始まり、小売電気事業に新規参入した事業者からの電気の供給が行われるようになりました。

最近では、契約している小売電気事業者とは別の会社から電話があった後、**契約したつもりはないのに電力会社が切り替わっていた**等、電話勧誘をきっかけとしたトラブルの相談が急増しています。

### 事例 1

大手電力会社を名乗るところから電話があり「余った電力を安く買い取り、**安く電力を供給**している。**契約番号を教えてください**。」と言われ、不審には思わず契約番号等を伝えてしまった。後日、見知らぬ電力会社から請求書が届いた。**いつの間にかその小売事業者と契約**していたようだ。解約したい。



### 事例 2

現在の契約先とは別の小売電気事業者から「今よりも**電気料金が 5% 安くなる**」という**電話勧誘**を受けて契約したが、実際には安くならなかった。確認したところ、**付随するオプションに知らない間に加入**させられており、その料金も支払わされていた。解約して別の事業者に切り替えたが、**違約金の支払い**を求められている。



### 事例 3

地元の大手電力会社の関連会社と称する事業者から電話があり「**スマートメーターを設置**すれば検針員が廃止されるので、**電気代が安くなる**。設置の確認にあたり、**お客様番号や供給地点特定番号等を教えてください**。」と言われ、これらの情報を伝えてしまった。その後大手電力会社に確認したら、電話はしていないと言う。勝手に切り替えされないだろうか。

### ひとことアドバイス

- 電気の契約切り替えについて電話があった場合は、**事業者名を確認**するとともに、自らの**意思を明確に伝え**ましょう
- 切り替え検討の意思が無ければ**検針票の記載情報は伝えない**ようにしましょう
- 電話勧誘で契約した場合、クーリング・オフができる場合があります
- 契約先を切り替える際、**契約条件をしっかりと確認**しましょう

困った場合は**すぐに消費生活相談窓口へ相談**しましょう

### 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

## 大人気教室！ 今話題の脳活性化プログラム

\*送迎付き\*



町在住で  
65歳以上の方を  
対象とした

## 脳と体いきいき教室 (会場：保健センター)

筑波大学で効果を検証されている脳活性化プログラムを取り入れ、認知機能の向上を目指します。最大の特徴は、“できなくてもオーケー！”なこと。脳に新しい刺激を与え、できない事を楽しみます。どなたでも気軽に楽しんで取り組んでいただけます。



場 所	保健センター (機能訓練室)
日 時	4月3日(水)から毎月2回 午前10時～11時30分
講 師	Rise total support 理学療法士 所 圭吾 先生
参加費	無 料
持ち物	タオル・飲み物・上履き
定 員	40 人

○申込締め切り 平成 31 年 3 月 22 日 (金) まで  
\*送迎を希望される方はお早めにお申し込みください\*



毎回、所先生の楽しいトークで教室は笑いであふれています。

## 吊るし雛

## 「古河林シニアクラブ」吊るし雛制作の新たな試み！

月に1～2回(不定期)、古河林の集会所『和み』に68～89歳までの方が20人ほど集います。運転できる方は、近所の方に声をかけ、乗せて来てくれる協力があります。

現在は、吊るし雛の制作をしています。講師として迎えているのは、源清田地区の栗山正子さんと吉田悦子さん。地区の垣根を超えて、ボランティアとして協力してくれています。また、材料の布は古河林地区の方からの提供がありました。このように古河林シニアクラブは、みんなで協力し合い楽しく活動しています。



古河林シニアクラブのみなさんと、中央右(栗山さん)、中央左(吉田さん)

参加者最高齢の佃マツ子さんは、「ここへ来たら、みんなの笑顔に会える。乗せて来てくれる人がいなかったら、ここへ来られない。みんなが良くしてくれるのでとても楽しい。本当に感謝している。」と感想を聞かせてくれました。

◆申込・問合せ先◆ 地域包括支援センター ☎ 60-4071



### 国家公務員募集

人事院は2019年度(平成31年度)に次の国家公務員採用試験を行います。

◆**総合職試験**(院卒者試験、大卒程度試験)

○受付期間: 3月29日(金)~4月8日(月)

○第1次試験日: 4月28日(日)

◆**一般職試験**(大卒程度試験)

○受付期間: 4月5日(金)~4月17日(水)

○第1次試験: 6月16日(日)

◆**一般職試験**(高卒者試験、社会人試験(係員級))

○受付期間: 6月17日(月)~6月26日(水)

○第1次試験: 9月1日(日)

【注】申込みはインターネットにより行ってください。

<http://www.jinji.go.jp/saiyo.htm>

人事院関東事務局 ☎048-740-2006~8

### 行政書士による無料相談(要予約)

◆**日時** 3月16日(土) 午前10時~正午

◆**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、前日の午後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)

### 給付型奨学金のご案内

(一財)みずほ農場教育財団では、母子家庭・父子家庭にあって経済的な理由で就学が困難な方に奨学金を給付し、有為な人材を育成することを目的として平成31年度奨学生を募集します。この奨学金は給付型の奨学金で、他の団体から奨学金を受けていても併給が可能です。

◆**受給資格** 次の要件を全て満たしている方

①母子家庭・父子家庭(ひとり親家庭)

②下記の学校に入学または在学する方

ア.小・中学校(学習塾・通信教育利用者) イ.高等学校 ウ.高等専門学校 エ.専門学校(専修学校専門課程) オ.大学(短期大学)

③人物および学業がともに優れている方

④経済的理由により就学が困難な方

⑤年収300万円以下(大学は400万円以下)

\*申請手続き等、詳しくはお問い合わせください。

◆**問合せ先** (一財)みずほ農場教育財団 茨城県常陸大宮市小祝1535 ☎0295-52-3240 [HPhttp://www.mizuho-ef.or.jp](http://www.mizuho-ef.or.jp)

### 不動産鑑定士による不動産無料相談会

不動産鑑定士が、不動産の価格などのご相談に無料でお応えします。

◆**日時**

【土浦会場】4月3日(水) 午前9時30分~正午

【つくば会場】4月10日(水) 午前9時30分~正午

◆**会場** 土浦会場: 県南生涯学習センター5階小講座1 土浦市大和町9-1 つくば会場: 筑波銀行つくば副都心支店2階セミナールーム2 つくば市研究学園5-20-1

◆**申込方法** 当日会場にてお申込みください

◆**問合せ先** (一社)茨城県不動産鑑定士協会 ☎029-246-1222

### 在職者訓練の受講生募集

◆**講座名** 第二種電気工事士受験対策(筆記)A

◆**内容** 第二種電気工事士の筆記受験対策

◆**準備物** 指定する問題集

◆**実施日時** 5月7日(火)、9日(木)、14日(火)、16日(木)、21日(火)、23日(木)6日間(午後6時~9時まで)

◆**申込期限** 3月11日(月)~4月1日(月)期間内必着

◆**定員** 25人 ※受講料 2,980円

◆**申込方法** 土浦産業学院HP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、申込期間内に必着するよう当学院まで郵便。(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。

◆**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番179

☎029-841-3551 [HPhttp://www.t-gakuin.ac.jp/](http://www.t-gakuin.ac.jp/)

### オストミー講習会開催

(公社)日本オストミー協会茨城県支部では、オストメイト社会適用訓練事業として下記のとおりオストミー講習会を開催します。\*申込期限: 3月10日

◆**日時** 3月17日(日) 午前10時~午後3時

◆**場所** 取手ウェルネスプラザ 取手市新町2-5-25

◆**内容** 人工肛門・人工膀胱保有者のためのオストミー講習会 ①講演会および相談 ②オストメイト同士の懇談会 ③ストーマ用器具展示・説明 講師: JAとりで総合医療センター 竹之内美樹 皮膚・排泄ケア認定看護師

◆**参加費** 1,000円(昼食代含む)

◆**申込・問合せ先** (公社)日本オストミー協会茨城県支部南部地区 熊谷信子幹事 つくばみらい市小絹1274-10 ☎0297-52-4420 携帯090-5802-8309

### ☆航空科学博物館イベント情報 ~航空ジャンク市~

◆**日時** 3月9日(土) 午前10時~午後5時  
3月10日(日) 午前10時~午後4時

◆**場所** 航空科学博物館1階多目的ホール

◆**内容** 大変好評の恒例イベントで、普段あまりお目にかかれない航空部品やエアライングッズなどを格安で販売いたします。

### ~パイロットのおはなし~

◆**日時** 3月17日(日) 午後1時~

◆**場所** 航空科学博物館1階 多目的ホール

◆**内容** 日本航空パイロットの方の講演会です。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。

### ~JGSグランドハンドリング教室~

◆**日時** 3月21日(祝) 午前10時~午後4時

◆**場所** 航空科学博物館・館内外

◆**内容** 航空機の運航において欠くことのできない様々な地上業務を行っている株式会社JALグランドサービス。そのスタッフの説明や航空機誘導のマーシャリングなどの体験ができるイベントです。

◆**問合せ先** 航空科学博物館 ☎0479-78-0557  
〒289-1608 千葉県山武郡芝山町岩山111-3

### 3月の納税等

3月納期の納税はありません

### 町長の動静

~2月の主な行事~

- 1日 庁議
- 5日 国保連合会第1回理事会・情報交換会
- 6日 茨城県人会連合会新年賀詞交歓会
- 7日 板橋地区環境整備委員会懇談会
- 8日 稲敷地方航空騒音公害対策協議会
- 13日 統計調査員表彰
- 衛生組合定例会
- 15日 県南流通センター臨時株主総会
- 生きがい健康まつり講演会
- 21日 議員全員説明会
- 22日 総合教育会議
- 農業再生協議会
- 26日 稲敷地方広域市町村圏事務組合定例会
- 26日 国保連合会第1回通常総会
- 27日 竜ヶ崎地区保護司会合同調印式
- 28日 ボランティア表彰式
- 水道運営審議会

### 俳句

~かわち俳句会~

千鳥鳴く波打ち際の千恵子抄 田沼 和子

柵を挿して逆らふことなき日 篠原 富子

春寒や小猫信号渡りきる 大野志げ子

スリッパのつま先にある余寒かな 石毛 節子

猫柳活けて清楚な客間かな 寺田 節子

雀二羽枝にふくらむ春寒し 神崎かずお

ちぎり絵の小さき春よ猫柳 野田美智子

春寒し目覚めぬ庭の息吹聞く 宮澤由紀江

県境超えれば葦原川千鳥 遠藤 正雄

ふまないで下さいと言っ犬ふぐり 田中 康夫