

# かわち



写真：夏休みの思い出！！

- ・成田空港10億人達成記念見学ツアー
- ・ポニースクール、リバーキャンプ
- ・RAINBOW SHOWER RUN 2017

<主な内容>

9月18日(月・祝)は「敬老の日」…… P 2

かわち学園給食調理員募集！！…… P 6

映画「天竺」上映会開催のお知らせ

保健センターだより

～子宮がん・乳がん集団検診のお知らせ～ … P 14

### ◆ 定例相談 ◆

#### 心配ごと相談

日時 10月2日(月) } 午前10時～正午  
 10月16日(月) }  
 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 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(14)  
 死者数 0人(0)  
 負傷者数 4人(20)  
 竜ヶ崎警察署調べ

### ◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた 4人 転入 18人  
 おくやみ 9人 転出 32人

### ◆ 人口・世帯 ◆

平成29年8月1日現在

人口 9,185人 (-19)  
 男 4,559人 (+1)  
 女 4,626人 (-20)  
 世帯数 3,392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	防炎かわち (音声案内)		☎84-2212
社会福祉協議会	☎84-2830	シルバー人材センター		☎84-5455

### ◆ 休日診療当番医(10月) ◆

	稲敷地区	龍ヶ崎地区
1日	江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777	8月25日現在、10月以降の 休日当番医が未定のため10月 分は、10月1日号に11月分と あわせて掲載いたします
8日	ゆはらクリニック ☎029-894-2002	
9日	いわき内科クリニック ☎029-875-5100	
15日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	
22日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	
29日	角崎クリニック ☎029-787-6030	

※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(10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・31
B地区	12・26	D地区	5・19
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4日	



# 平成29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。

東	行事 河内町長	西
加藤 とみ (103) 田川	横綱	野澤 もと (102) 砂場
大久保 要 (101) 早井	大関	大柳 てつ (100) 中道
小高 美代 (100) 排水機	関脇	石山 久子 (100) 外丸田
高橋ふさ子 (99) 古通	小結	柳田 らめ (99) 羽子騎
古沢 せつ (99) 万歳	前頭1	近藤 泰子 (99) 古河林
郡司 のぶ (98) 十三間戸	前頭2	大野 まつ (98) 田川
鶴巣ミサオ (98) 下町歩	前頭3	吉原 富子 (98) 中曾根
久松 榮兒 (97) 平川	前頭4	高橋チヨノ (97) 片巻
郡司 とり (97) 十三間戸	前頭5	平川 正義 (97) 保村
小笹まさ子 (97) 宿	前頭6	田沼 たみ (97) 羽子騎
川瀬 つね (97) 外丸田	前頭7	久松 トリ (96) 上金江津
蓮沼 寛次 (96) 砂場	前頭8	田中 文 (96) 布鎌
萩原 まさ (96) 中金江津	前頭9	大野 良一 (96) 田川
鶴野 トミ (96) 中郷	前頭10	寺崎 武 (96) 小巻
田仲 せつ (96) 十三間戸	前頭11	

※平成29年度中に96歳以上になる方を掲載しています。(平成29年8月25日現在)

(敬称略)

## 9月18日(月・祝)は



写真：『シニアスポーツまつり』から

### 町の長寿者の状況

今年(平成29年8月1日現在)、町の75歳以上の方は1,756人(男678人、女1,078人)これは町人口の約19.1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29人(平成29年度中に96歳を迎えられる方を含む。)になります。

町一番の高齢者は、加藤とみさん(田川)で、103歳(大正4年2月20日生)の女性です。男性の最高齢者は、久松榮兒さん(平川)で97歳(大正9年5月2日)です。これからも元気で長生きしてください。(年齢は、平成29年度中に迎えられる年齢です。)

### 敬老福祉大会開催のお知らせ

- ◆日◆ 10月14日(土) 午前10時開会
- ◆会場◆ 旧河内中学校体育館
- ◆招待者◆ 70歳以上で町内に在住の方  
(昭和23年3月31日以前にお生まれの方)  
※招待者には後日招待状を送付します。
- ◆大会の内容◆ (1) 式典  
(2) アトラクション



☆第2子以降のお子さんに「次世代育成支援金」を支給いたします

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

◆支給条件

- ① 出産の日まで、1年以上河内町に住所(居住)があること
- ② 世帯員全員に係る町税、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、児童クラブの負担金、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

◆支援額

- 第2子：50万円  
出産時に11万円、以降1歳から6歳までそれぞれの誕生日を迎える毎に6万5千円を支給
- 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13万円を支給

◆申請期限

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

○ 1歳から6歳の誕生日を迎えたとき

それぞれ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。

◆申請方法

印鑑、通帳を持参の上、子育て支援課窓口で申請してください。  
詳しくは、お問い合わせください。

◆問合せ先

子育て支援課  
TEL 84-6982



☆移動式赤ちゃんの駅を貸出します

乳幼児を連れた保護者が安心してイベント等に参加できるように「移動式赤ちゃんの駅」を貸出します。

「移動式赤ちゃんの駅」とは、乳幼児の授乳やおむつ交換を行うためのスペースで、町内で開催されるイベント等に無料で貸出しをするものです。※詳しくはお問い合わせください。

◆問合せ先

子育て支援課  
TEL 84-6982



☆お店の看板や広告塔などの表示には許可が必要ですよ！  
～公衆に対する危害防止のために～

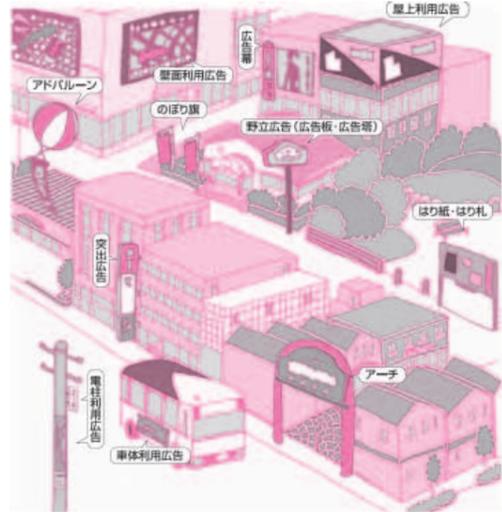
私たちの身の回りにはポスターや広告旗といった簡易なものから、立看板、広告塔などいろいろな種類の屋外広告物があります。屋外広告物は私たちにさまざまな情報を提供し、また町の活気やにぎわいを演出し人々に楽しみを与えてくれます。

しかし、屋外広告物が無秩序に氾濫すると「まちの美観」や「自然の風致」を損ねることになります。また、道路沿いに掲出された屋外広告物が道路交通の安全を妨げたり、落下や倒壊により思わぬ災害を招くなど、「公衆に危害」を加えることも想定されます。そこで、県では屋外広告物について必要なルールを定めています。屋外広告物を表示するときは、許可を受けましょう。

◆屋外広告物を表示してはいけない地域(禁止地域)

次に掲げる地域には、原則として屋外広告物を表示することはできません。

- ・ 文化財とその周囲(半径100m以内)の地域
- ・ 高速道路から500m以内、国道から50m以内、県道、町道等の道路から5m以内
- ・ 信号機又は道路標識から半径10m以内の区域
- ◆ 自己の店舗等に、店名、取扱商品名などを表示する場合(自家広告物)  
次の場合は、禁止地域でも表示することができます。  
・ 広告物の合計面積が5㎡以下で、許可基準に適合する場合(許可不要)
- ・ 広告物の合計面積が100㎡以下で、許可基準に適合し、町長の許可を受けた場合
- ◆ 屋外広告物は、種類ごとに許可期間が定められています。許可期間



- ・ 間の満了後も引き続き表示するためには、更新許可の手続きが必要です。許可期間が切れた屋外広告は、違反広告物として除却命令の対象になりますのでご注意ください。
- ◆ 屋外広告物の表示・設置・点検の施行をする場合は、必ず茨城県で登録を受けた業者へ依頼して下さい。
- ◆ 許可手続きや許可基準などは、都市整備課建設Gへ。  
TEL 84-6956

航空機騒音測定結果 (速報)

平成29年5月分

測定局	設置場所	Lden (dB)
下加納局 (NAA)	愛宕神社	53.8
河内局 (NAA)	中央公民館	55.0
金江津局 (県)	東共同利用施設 (つつみ会館)	52.7
田川局 (県)	田川共同利用施設	56.2

※Ldenとは、時間帯補正等価騒音レベルのことで、航空機騒音の評価指標として用いられているものです。昼間よりも「うるさい」と感じられる夕方(19:00~22:00)と夜間(0:00~7:00と22:00~24:00)の騒音にそれぞれ+5dB、+10dBの重み付けして、1日の騒音の総量を表した値です。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)が開発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/>

河内町内小・中学校等の放射線量率測定結果 (平成29年8月9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	15:30	晴れ		0.049
生板小学校	校庭			夏休みのため、測定なし	
みずほ小学校	校庭				
金江津小学校	校庭				
かわち学園中学校	校庭				
かわち認定こども園	園庭	11:30	晴れ	0.075	0.069
かなえつ認定こども園	園庭	10:45	晴れ	0.060	0.060

※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 84-6979 / 教育委員会事務局 TEL 84-3322

## 旧金江津中学校でドローンのテスト飛行が行われました

8月5日(土)、旧金江津中学校でドローンのテスト飛行が行われました。

このテストは、旧金江津中学校の利活用を希望する㈱アイ・ロボティクス(本社 東京都)が、ドローンが飛行する際の飛行音を実際に体験していただくために近隣住民の方々を対象に行ったものです。

ドローンの飛行は、0m～150mの各高度で行われ、高度が上がるにつれて飛行音はほぼ聞き取れないくらいとなっていました。



## 全国中学校柔道大会および関東大会に出場

～ 柳町有美さん～

7月31日(月)、茨城県代表として第48回全国中学校柔道大会および関東大会に出場する柳町有美さん(3年・金江津)が、雑賀町長を表敬訪問しました。

柳町さんは、7月に開催された茨城県民総合体育大会(中学女子柔道の部)で見事優勝し、全国大会および関東大会に出場することになったものです。



## かわち学園給食調理員・調理補助員募集!!

☆平成30年4月 採用予定



### 募 集 内 容

#### 調 理 員

- ◆勤務場所 かわち学園給食施設(学園敷地内)
- ◆雇用期間 雇用期間の定め有り6カ月  
契約更新の可能性有り(原則更新)
- ◆資 格 調理師免許
- ◆勤務時間 午前7時30分～午後4時30分  
※業務終了次第退勤
- ◆業務内容 食品の検品、調理、  
食器などの洗浄等(大なべの持ち運び有り)
- ◆休憩時間 正午～午後1時(60分)
- ◆休 日 学校の休業日、シフトによる
- ◆昼 食 給食 月額4,300円(現金で徴収)
- ◆賃 金 等 時給1,000円 昇給なし、交通費有り
- ◆賞 与 1年以上継続勤務した場合、6月と12月  
(各5万円以内)支給有り
- ◆支 払 日 毎月15日(土日祝日の場合はその前日)
- ◆有給・特別休暇 有り
- ◆加入保険 労災、雇用、社会保険

#### 調理補助員

- ◆勤務場所 かわち学園給食施設(学園敷地内)
- ◆雇用期間 雇用期間の定め有り6カ月  
契約更新の可能性有り(原則更新)
- ◆資 格 不問
- ◆勤務時間 午前8時～午後3時(応相談)
- ◆勤務日数 週3日以上可
- ◆業務内容 食品の下処理、  
食器などの洗浄等(大なべの持ち運び有り)
- ◆休憩時間 正午～午後1時(60分)
- ◆休 日 学校の休業日、シフトによる
- ◆昼 食 給食 月額4,300円(現金で徴収)
- ◆賃 金 等 時給850円 昇給なし、交通費有り
- ◆賞 与 1年以上継続勤務した場合、6月と12月  
(各5万円以内)支給有り
- ◆支 払 日 毎月15日(土日祝日の場合はその前日)
- ◆有給・特別休暇 有り
- ◆加入保険 労災、雇用、社会保険

◆問合せ先 教育委員会事務局 学校教育グループ TEL 84-3322

## 善意のご寄附 (敬称略)

千葉県ヤクルト販売株式会社(写真)	車いす1台
上金江津地区	27,750円
中金江津子ども会	12,264円
河内町体育協会(町民ゴルフ大会)	88,000円
正 雲 会	125,000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。



## 河内町清掃大作戦

7月30日(日)、町内全域で「河内町清掃大作戦」が実施されました。当日は早朝から多くの方が参加し、町内のゴミ拾いを行いました。

今回の清掃では、可燃ゴミ510キロ、不燃ゴミ1,520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。





7月25日(火)、生板小学校を会場に小学生交流事業が行われました。

かわち学園(小中一貫の義務教育学校)の開校を見据え、3校混合のグループを編成し、体育館でのレクリエーションやプールでの活動を通して、参加児童たちはお互いに新しい友達づくりや新たな発見・情報交換等一生懸命取り組み、有意義な時間となりました。

## 小学生交流事業



ランプコントロールタワー見学

空港消防署(特殊消防車の放水)



A滑走路場周での記念撮影



8月4日(金)、成田国際空港10億人達成記念イベントとして空港内見学ツアーが開催されました。

このイベントは成田空港周辺地域の住民を対象に行われたもので、この日の見学ツアーには、河内町在住の40人が参加しました。

普段立ち入ることのできないランプコントロールタワーや空港内の消防署などを見学した町民のみなさんは、近くで飛び立つ飛行機のエンジン音や特殊車両の迫力に驚いている様子でした。

## 成田空港見学ツアー



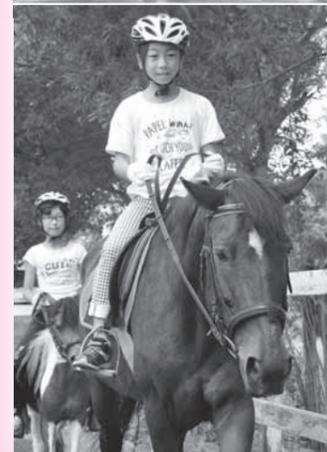
7月28日(金)、8月3日(木)、9日(水)~10日(木)、かわちチャレンジスクールとしてポニースクール、リバースクール、リバーキャンプが開催されました。

参加した子どもたちは学校や学年が違ってもすぐに仲良くなり、乗馬体験や川遊びなどを楽しみました。

子どもたちにとって、友達と一緒に過ごした夏休みは、忘れられない思い出となったことでしょう。※かわちチャレンジスクールの活動の様子は、かわちフェスタ2017で展示する予定です。

取手市ノ小貝川ポニー牧場

## かわちチャレンジスクール





# RAINBOW SHOWER RUN 2017

## カケヌケタキ ミハニジイロ

7月29日(土)、水と緑のふれあい公園および周辺地域で、RAINBOW SHOWER RUN 2017が開催されました。

この事業は、(公財)地域社会振興財団の交付を受け長寿社会づくりソフト事業として地域の若者たちが企画したものです。

会場には、たくさんの人気グルメのお店や、ウォーターバルーンなどの水を使ったアトラクションがあり、子どもから大人までたくさんの人たちが真夏のイベントを楽しみました。

夕方から行われたメインイベントのシャワーランでは、カケヌケタランナーたちに長竿地区の住民の方から冷たい水とあたたかい拍手がかけられていました。



## リボ払いだったの？ クレジットカードの利用明細は必ず確認！

クレジットカードの支払方法には、一括払いや分割払いのほかに、利用金額や件数に関わらず、毎月一定の額や割合を支払うリボルビング払い（リボ払い）があります。リボ払いは、月々の支払いを一定額に抑えられる反面、支払い期間が長期化し、手数料がかさむことがあるので注意が必要です。

### 事例

金融機関口座からデパートのクレジットカードの引き落としが毎月一定額あることに気づき、デパートに問い合わせると5年前と3年前の車検代や買い物代金約40万円分の支払いが今も続いていることがわかった。カードを利用するときには、いつも「翌月一括払い」と言っていたので一括払いになっていたと思っていたが、7年前にカードを契約した際、支払方法を「リボ払い」にしていたらしい。



### 一言アドバイス

- ◆リボ払いは毎月の支払が一定なので家計管理がしやすい反面、今日の商品の支払をしているのか、いつ支払が終わるのかが分かりにくく、次々に買い物をしてしまいがちです。
- ◆また、一般的にリボ払いの手数料は高めに設定されていて、残金なくなるまで手数料を加算して返済を続けなければなりません。
- ◆クレジットカードで支払う際、一括払いとしたはずなのに、リボ払いになっていたという相談があります。初期設定が「リボ払い」になっているカードもあります。カードを申し込む際は、支払方法や規約をしっかりと確認しましょう。
- ◆利用明細は必ず確認し、少しでも不審なことがあったらすぐにカード会社に問い合わせることが大切です。困ったときは、消費生活相談窓口へご相談ください。

### 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 TEL 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」



# 生涯学習のとびら

H29. vol.124

◆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

## H29 ジュニア・レディースゴルフ教室生徒募集!! 定員20人

受講対象者は町内在住または在勤者の方

番号	実施日/会場	時間	主な内容	講師
①	9月30日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:45~	開講式	ニッソーCC 高橋博史プロ 他2人
		10:00~12:30	スイングレッスン(A班・B班合同)	
②	10月7日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30~11:00	スイングレッスン(A班)	
		11:00~12:30	スイングレッスン(B班)	
③	10月14日(土) ニッソーCC	12:45~14:00	ミニ講座(昼食)	
		14:00~16:45	HALF/9H ラウンドレッスン(コンペ方式)	
		16:45~	ラウンド終了後 解散	
④	10月21日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30~11:00	スイングレッスン(A班)	
		11:00~12:30	スイングレッスン(B班)	
⑤	10月28日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30~11:00	スイングレッスン(A班)	
		11:00~12:30	スイングレッスン(B班)	
⑥	11月4日(土) センチュリーゴルフ練習場	9:30~11:00	スイングレッスン(A班)	
		11:00~12:30	スイングレッスン(B班)	
⑦	11月11日(土) ニッソーCC	12:45~14:00	ミニ講座(昼食)	
		14:00~16:45	HALF/9H ラウンドレッスン(コンペ方式)	
		16:45~17:30	閉講式(表彰式)	

- ◆申込方法 教育委員会事務局 生涯学習グループ(中央公民館)まで TEL 84-2843 (電話による申込可)
- ◆受講料 ジュニア(18歳以下): 2,000円 レディース: 3,000円 (初回時に徴収します。)
- ◆申込期間 9月3日(日)～9月17日(日)まで (月曜・祝日休館日)
- ◆施設利用料(別途)
  - センチュリーゴルフ練習場(①、②、④～⑥) 520円(初回時、練習場カード作成料がかかる場合があります。)
  - ニッソーカントリークラブ(③、⑦) 2,500円/昼食込み
  - その他(保険代 350円)
- ※施設利用料・保険料自己負担(用具は自分で用意) ※金額については予定です
- ※先着順ですが、ジュニアの申込みが多い場合には、ジュニアを優先させていただきます。
- ※最少催行人数(10人)に達しない場合は、中止になる場合がございます。

## 第18回 河内町綱引き大会結果

- ◆開催日 平成29年7月23日(日)
- ◆場所 農業者トレーニングセンター
- ◆参加者 この大会は、町内の分館対抗で、男子4チーム、女子3チームが参加し、熱戦を繰り広げました。



男子の部：優勝 第5分館



女子の部：優勝 第1分館

# 食育だより VOL.80

～こころとからだを育む食育～

## 脳梗塞の予防「水分補給」

◆問合せ先 保健センター TEL 84-4486

茨城県では、脳梗塞などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いことを踏まえ、9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。脳梗塞の予防の一つに水分補給があげられます。脱水症状になると血液の流れが悪くなり、血液の粘度が増して血管を詰まりやすくします。9月になっても暑さはまだまだ続くので、農作業の合い間など、こまめな水分補給を心がけましょう！

### 水分補給は早め早めに！

水分補給はとくに汗をかいてなくてもこまめに行うことが大切。水分摂取しても身体全体に行き渡るまでには15～20分程度かかります。水を飲んでもすぐに血流が改善されるわけではないので、こまめに水分を補給しておくことが大切です。

### 水分補給のタイミング例

就寝前・起床時・入浴の前後・のどが渇く前など、外出中でも水分補給ができるように水筒を持ち歩くとよいでしょう。



### 水分補給に適した飲み物・向かない飲み物

**水・麦茶**  
水分補給の基本

水は糖分や塩分を含まないので、日常的な水分摂取に最も適しています。カフェインを含まない麦茶もよいでしょう。

**お茶・コーヒー**  
カフェインに利尿作用あり

カフェインを含むお茶やコーヒーには弱い利尿作用がありますが、摂取量より多くの尿が排泄されることはほとんどないので、飲みやすければ日常的に摂取してもOK。ただし砂糖は控えめに！

**ジュース類** ×

のどの渇きが増すので要注意

糖分を多く含むため、飲んでものどの渇きが収まりにくいという特徴があり、水分補給には不向き。おやつ感覚で少量飲む程度にとどめておいたほうがよいでしょう。

**スポーツドリンク** ○

糖分を含むので慎重に

ミネラルや糖分、製品によってはアミノ酸やビタミンなども含み、健康な人が運動で大量に汗をかいたあとに飲むにはおすすめですが、糖分を含むので飲みすぎに注意しましょう。

**アルコール飲料** ×

強い利尿作用あり

アルコールには強い利尿作用があり、たとえばビールを1,000ml飲んだ場合、1,100mlが尿として排泄されます。アルコールを飲んだあとは十分に水を飲むようにしてください。

[参考文献:「栄養と料理」2016.9月号参照]

# 保健センターだより

平成29年 9月25日(月)～ 申込み受付開始！！

## 子宮がん・乳がん集団検診のお知らせ

今年も町では、子宮がん・乳がん集団検診を実施します。

子宮がんや乳がんは、早期発見であれば、8割以上が治る治癒率の高いがんです。特に乳がんは、2cm以下で転移がない状態で発見された場合9割以上が治癒するといわれています。

近年、子宮頸がんは、ウイルス感染が主な原因で20～30代の若い世代で増加しています。乳がんは、生活習慣や女性ホルモンの分泌変化が原因のひとつとされ、40代後半に最も多く発症します。

毎年受けている方はもちろん、最近受けるのを忘れていたり、受けたことのない方もこの機会に是非検診を受けに来てください。

### 検診日時・場所

月 日	場 所	受 付 時 間
10月26日(木)	保健センター	午前10時～10時30分(乳がん検診のみの方)
11月7日(火)		午後0時30分～1時15分(子宮がん検診のみ、または両方を受ける方)

### 子宮がん検診 ※妊娠中の方はご遠慮ください

対 象	検 査 内 容	料 金	受 付 時 間・定 員
20歳以上の女性 (平成10年3月31日以前生まれ)	検診車での子宮頸部の細胞診	1,300円	午後0時30分～1時15分 各日90人ずつ

### 乳がん検診 30歳以上の女性(昭和63年3月31日以前生まれ)

※検査内容は年齢によって異なります。年齢は平成30年3月31日時点の年齢です。

対 象	検 査 内 容	料 金	受 付 時 間・定 員
30歳～39歳の方	超音波検査(エコー)	1,000円	各日とも ・午前10時～10時30分 エコー 20人 マンモグラフィ 20人
40～48歳で偶数年齢の方	超音波検査(エコー) マンモグラフィ2方向	2,500円	
41～57歳で奇数年齢の方	超音波検査(エコー)	1,000円	
50～56歳の方	超音波検査(エコー) マンモグラフィ1方向	2,000円	・午後0時30分～1時15分 エコー 45人 マンモグラフィ 60人
58歳以上の方	マンモグラフィ1方向 (2年に1回)	1,000円	

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

※料金は当日会場で徴収します。

※9月25日(月)から受付を開始します。電話または直接保健センター窓口へお申し込みください。定員になり次第締め切りとなります。

☆子宮がん・乳がん検診は、今回の集団検診を受けられない場合、医療機関で受けることができます。その際は、保健センターで発行する『受診券』が必要です。詳しくは、保健センターまでお問い合わせください。

◆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



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

## 認知症って何？

### ●認知症は病気です

認知症とは、「脳に何らかの原因で記憶・判断力などの障害が起き、日常生活がうまく行えなくなるような病的状態」を言います。原因としては「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多く、単なるもの忘れとは違い、れっきとした脳の病気です。



### ●認知症は早期発見・早期治療が大切

認知症は、早期診断・早期治療が何より大切です。早く治療を始めることで進行を遅らせることができたり、場合によっては症状が改善することもあります。「認知症かも?」と思ったら、早い時期に相談窓口にご相談したり、医師の診察を受けましょう。

### ●認知症になりにくくする心がけ

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気であることから「予防できない」と思われがちですが、高血圧や糖尿病等の生活習慣病を予防することが、認知症の予防になります。認知症の発症や進行を遅らせるために、生活習慣病を悪化させない事が大切です。

認知症を正しく理解して、みんなで支え合い安心して暮らせる町をつくりましょう

## 高齢者・障害者のための成年後見相談会

成年後見の専門家である司法書士・社会福祉士による成年後見に関する無料相談会

- ◆日時 平成29年10月28日(土) 午前10時～午後3時 6会場
- ◆相談内容 成年後見・遺言・相続等
- ◆方法 面談による相談【要予約】
- ◆予約電話 TEL029-302-3166

※会場や時間の都合により、相談に応じられる件数に限りがありますので、前日までにご予約ください。

(公社)成年後見センター・リーガルサポート 茨城支部

実施地区	実施日	実施時間	実施会場
水戸会場	10/28(土)	午前10時～午後3時	水戸市五軒町1-3-16 茨城司法書士会館
日立会場	〃	〃	日立市幸町1-21-1 日立シビックセンター
鹿嶋会場	〃	〃	鹿嶋市大字宮中4631-1 鹿嶋市まちづくり市民センター
つくば会場	〃	〃	つくば市小野崎278-1 LALAガーデンつくば
つくばみらい会場	〃	〃	つくばみらい市神生530 きらくやまふれあいの丘すこやか福祉館
古河会場	〃	〃	古河市新久田271-1 古河福祉の森会館

◆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

ムンクの叫び聞こえてきそな大夕焼	田中 康夫	玉音や天寿百二の蓮の花	遠藤 正雄	夏草の匂ひ懐かしあの小川	大野 志げ子	夏雲よ風道連れに気まま旅	宮澤 由紀江	お囃子に乗って乱るる藍浴衣	篠原 富子	限りある命生きよと蝉が鳴く	川口 ふく	水中を出で水蓮の息づかい	野田 美智子	夏草に沈みたるかな石毛 節子	石毛 節子	黒たまごベンチに剥くや夏帽子	神崎 かずお	夏草の茂るままなり捨農地	田沼 和子	蝉しぐれたたみ込みたる俄か雨	寺田 節子
------------------	-------	-------------	-------	--------------	--------	--------------	--------	---------------	-------	---------------	-------	--------------	--------	----------------	-------	----------------	--------	--------------	-------	----------------	-------

## 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 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、是非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~。

**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10時～午後2時  
・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。

**10/4(水) 英語で遊ぼう!**  
高野絵里子先生をお迎えして親子で英語に触れて楽しく過ごしましょう~!  
◆時間 午前10時30分～11時 ◆定員 15人  
事前予約をお願いします。9/4(月)～9/22(金)

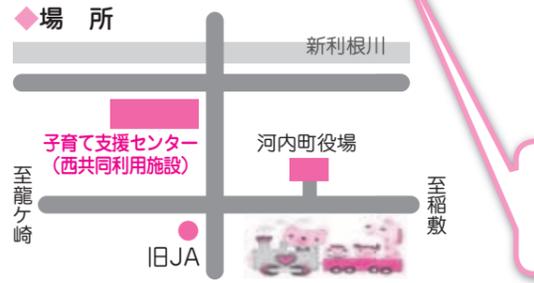
## 10月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
2	月	自由遊び
4	水	英語で遊ぼう!
6	金	自由遊び
9	月	自由遊び
11	水	産後ヨガ教室
13	金	自由遊び
16	月	自由遊び
18	水	おはなしなあ~に?
20	金	自由遊び
23	月	自由遊び
25	水	あかちゃんひろば
27	金	自由遊び
30	月	ハロウィン(みんなで遊ぼう!)

**第2水曜日 【産後ヨガ教室】**  
心も体もリフレッシュ!産前よりきれいになっちゃいましょう!お子さんは職員がお預かりします。安心して楽しんでください。  
◆時間 午前10時～11時30分  
◆対象 産後1年くらいのママ  
◆持ち物 汗ふきタオル、飲み物  
◆参加費 無料 ◆定員 10人  
事前に予約をお願いします。  
(予約受付は、予約したい月の月初め～教室2日前まで!)

**第3水曜日 【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

**第4水曜日 【あかちゃんひろば】**  
すくすく成長してるかな?保健師さんに身長、体重を測ってもらいましょう~!育児相談もできますよ。  
◆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とお家族  
◆参加費 無料 予約不要



**10/30(月) ハロウィン(みんなで遊ぼう!)**  
お話シアターを見たり、カボチャカード探しゲームをしてみんなで遊みましょう~!  
◆時間 午前10時30分～ ◆定員 15人

かわち認定こども園「かんがる一む」とかなえつ認定こども園「ふれあいらんど」は園庭開放のみ行っています。ご利用の際は防犯上の理由により電話連絡後の利用となっています。  
かわち認定こども園 TEL 84-2657 / かなえつ認定こども園 TEL 86-2616  
◆子育て相談について:子育ての不安や心配事などありましたらお気軽に声をかけてください。

# みんなのまど

## 9月 September

### 「全国一斉！法務局休日相談所」 開設のお知らせ

登記、供託、戸籍・国籍、人権擁護など法務局の取り扱う業務全般について、法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、公証人および人権擁護委員が相談に応じます。秘密は固く守ります。

- ◆日時 平成29年10月1日(日) 午前10時～午後3時  
(ただし、受付時間は午後2時30分まで)
- ◆場所 水戸市三の丸1-1-42 駿優教育会館  
水戸地方法務局 6階

※事前に電話予約が必要 料金無料

- ◆相談内容  
土地の境界争い、相続・贈与・売買などの登記手続、法定相続情報証明制度に関する手続、抵当権の抹消手続、地代家賃の供託手続、戸籍の届出方法、成年後見制度、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣とのトラブル、セクハラ、子どものいじめ、DV問題など
- ◆予約・問合せ先  
水戸地方法務局総務課 TEL029-227-9911

### 「未来へつなぐ相続登記」 講演会のお知らせ

相続の専門家が講演会を実施します。相続登記の申請をせずに放置していることにより、いろいろなトラブルが発生しています。山林や田畑が御先祖様の名義のままになっていませんか。相続登記は、次世代へのつとめです。未来につなぐ相続登記をしましょう。

◎公証人講演会

- ◆日時 平成29年10月1日(日)  
午前10時30分～11時30分まで
- ◆場所 水戸市三の丸1-1-42 駿優教育会館  
水戸地方法務局 6階
- ◆定員 30人(要事前予約・定員になり次第締切り)
- ◆演題 「相続と遺言」 講師：茨城公証人会公証人

◎司法書士講演会

- ◆日時 平成29年10月1日(日)  
午後1時30分～2時30分まで
- ◆場所 水戸市三の丸1-1-42 駿優教育会館  
水戸地方法務局 6階
- ◆定員 30人(要事前予約・定員になり次第締切り)
- ◆演題 「未来につなぐ相続登記」
- ◆予約・問合せ先  
水戸地方法務局総務課 TEL029-227-9911

### 「法の日 司法書士法律相談会」 のお知らせ

- ◆日時 平成29年10月7日(土)  
午前10時～午後3時
- ◆場所 龍ヶ崎市市街地活力センター「まいん」  
龍ヶ崎市4264-1 TEL64-9005
- ◆主催 茨城司法書士会
- ◆内容  
借金、土地・建物、相続、裁判、会社等に関する相談およびこれに関連する登記相談
- ◆その他  
相談は無料です。当日会場にて受け付けします。(事前予約は致しません。)
- ◆問合せ先  
茨城司法書士会 水戸市五軒町1-3-16  
TEL029-225-0111 ※当日、電話相談も行います。

### 放送大学10月生募集のお知らせ

放送大学では、平成29年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。放送大学はテレビ等の放送やインターネットを利用して授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。出願期間については9月20日まで。資料を無料で差し上げています。お気軽にお問い合わせください。

- ◆問合せ先  
放送大学茨城学習センター  
TEL029-228-0683 HP<http://www.ouj.ac.jp>

### 「行政書士無料相談会」開催のお知らせ

- ◆日時 平成29年9月16日(土) 午後1時～4時
- ◆場所 稲敷市江戸崎公民館(パンプ隣)
- ◆内容  
相続や遺言等に関すること/法人設立や営業許可等に関すること/農地法の許可に関すること/国、公有地の払下げ等に関すること/国籍や帰化、永住(就労)ビザ等に関すること ※事前予約は不要です。
- ◆問合せ先 茨城県行政書士会県南支部 TEL64-1850

### 平成29年度 茨城県不妊専門相談センター ～妊活会のご案内～

妊活について、疑問に思っていることや誰にも聞けなかったことなど、なんでも聞いてみませんか。ご参加される方の個人情報厳守いたします。みなさんのご参加をお待ちしております。

- ◆日時 9月24日(日) 午後2時20分～4時20分
- ◆テーマ  
誰でもわかる妊活～聞いてみよう！不妊治療・検査ってどんなこと？～ ※定員15名
- ◆対象者  
妊活のための身体づくり、検査や治療について知りたい方 ※軽く身体を動かします。動きやすい服装でお越しください。参加は無料です。9月20日までに電話にてお申込みください。

- ◆会場  
茨城県メディカルセンター 3階会議室  
水戸市笠原町489
- ◆申込・問合せ先  
茨城県産婦人科医会  
TEL029-241-1130 HP<http://www.ibaog.jp>

### 「看護の仕事相談会」開催

- ◆日時 平成29年10月11日(水)、  
平成30年1月10日(水)  
午後1時～3時
- ◆会場  
ハローワーク龍ヶ崎 龍ヶ崎市若柴町1229-1  
TEL60-2727 ※事前申し込み・予約・履歴書不要
- ◆内容 看護職の就業相談、看護学校等への進学相談
- ◆対象者 看護職の求職者、看護職の進学を希望する方
- ◆問合せ先  
(公社)茨城県看護協会 茨城県ナースセンター  
(茨城県看護師等無料職業紹介所)  
TEL029-221-7021

### 「家族を支える会」開催

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

- ◆日時/場所  
・10月14日(土) 午後1時30分～3時30分  
河内町中央公民館 TEL84-2843
- ・11月4日(土) 午後1時30分～3時30分  
利根町コミュニティセンター TEL68-2849
- ・12月2日(土) 午後1時30分～3時30分  
龍ヶ崎市民活動センター 大会議室 TEL63-0030
- ◆問合せ先 龍ヶ崎地方家族会 TEL090-5425-2236

### ☆航空科学博物館イベント情報

#### 企画展示「航空×空気×気象 ～天気の不しぎを科学する～」

- ◆日時 平成29年8月1日(火)～10月29日(日)
- ◆場所 航空科学博物館 2階展示室
- ◆内容 一般的なお天気のみならず、実際の飛行機の運航にお天気がどのように関わっているのか、実験装置や解説パネル、観測機器の実物で紹介いたします。

#### ～航空ジャンク市～

- ◆日時 平成29年9月9日(土)、10日(日)  
午前10時～午後5時(10日は午後4時まで)
- ◆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。

#### ～航空キッズアート展～

- ◆募集期間 平成29年4月1日(土)～9月30日(土)
- ◆展示期間 平成29年11月1日(水)～30日(木)
- ◆展示場所 航空科学博物館 2階展示室
- ◆内容 園児・小学生を対象に、航空に関する絵画、デザイン、工作などを募集いたします。審査の結果、優れた作品には賞品もご用意しておりますので、奮ってご参加ください。皆さまの楽しい作品をお待ちしております。
- ◆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

### 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) | 10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。

## 町長の動静

8月の主な行事

28日	水道運営審議会	25日	新利根川沿岸地区基幹水利施設管理強化推進委員会	17日	龍ヶ崎地方塵芥処理組合視察研修(18日まで)	14日	中金江津納涼盆踊り大会	7日	敬老福祉大会実行委員会	3日	市町村長自治研究会	2日	庁議	1日	議員全員協議会
	国民健康保険運営協議会		平成29年度通常総会				上金江津盆踊り大会		つつみ会館運営審議委員会		会臨時会		稲敷地方広域市町村圏事務組合議		臨時議会
			新利根川沿岸地区土地改良事業促進協議会通常総会												教職員等研修会