



涼味

ひんやり涼しい
そばの香り

<主な内容>

- 特集 河内町を元気に！まちの小さな拠点「長竿亭」 … P2~4
- 国民健康保険・後期高齢者医療保険 … P6~7
- 国民年金・介護保険 … P8~9
- トピックス ~ライスジュレクッキングスクール~ … P24~25

写真：長竿亭 もりそば



6月9日(金)、茨城県観光ガイド「ういーくえんど茨城」<http://www.ibaraki.biz/>が河内町の観光スポットの取材に訪れました。 写真：まちの小さな拠点「長竿亭」

※これまで裏面に掲載しておりました休日診療当番医（8月）、ゴミ収集日（8月）等の情報については、22ページに掲載しています。



旧家「長竿邸」から まちの小さな拠点「長竿亭」へ

■旧長竿邸の家主であった長竿家は、代々この地域の名主で、いろいろな要職に就かれたほか、昭和3年の昭和天皇即位式の際には茨城県名望家として大礼記念賞を受賞しています。

この建物は、大正時代に建て替えられたもので、土間と田の字の平面構成など日本の伝統的な民家スタイルを良く残しています。空き家となってから約10年後に町に寄付され、地方創生加速化交付金活用の官民協働事業により平成28年12月、まちの小さな拠点として再生されました。



土間

■改修前は台所でした。昼は手打ちそばや天ぷらなどをお出しします。



■昼はそばを、夜は主人のお任せ懐石をお出しします。



板の間



かわちの間 (和室A B)



■「かわちの間」は、パブリックスペースとして、住民の打合せ、お茶会などのイベントに利用できます。(予約制) 利用時間：午前10時～午後3時



特集

河内町を元気に！ まちの小さな拠点 長竿亭



長竿亭店主 石嶋昭男 さん

- ◆プロフィール
 - ・大豆加工販売会社「豆庄」(土浦市東崎町)を経営。今後は、これまでの湯葉や豆腐製造などの経験を生かした郷土料理の提供も検討している。
 - ・そば道場龍ヶ崎塾 塾長

まちの小さな拠点「長竿亭」がオープンして約半年、町に新たなにぎわいを生み出しています。茨城新聞や毎日新聞など報道各社でも、長竿亭が取り上げられたこともあり、河内町だけではなく、町外の方々も多数訪れています。

人気の理由は、古民家の雰囲気が良いことや、提供されるそばが北海道旭川江丹別産のそば粉を使った手打ちそばで、とても風味がよく適度な歯触りと弾力があっておいしいからです。また、河内町を元気にしようと、お茶会や三味線ライブなど様々なイベントを定期的に開催していることも人気のひとつです。

お昼には、連日そばを求めのお客さんで溢れ、店主の石嶋さんは1日約70食のそばを打ちますが、毎日完売してしまいます。

まだ、長竿亭を訪れていない方は、是非行ってみたいいかがでしょうか。

◎営業時間：午前11時～午後2時
※夜は予約制で、その時期の素材を活かした懐石料理が楽しめます。月曜定休日

◎ご予約・お問い合わせ：TEL 0297-8618633

新しい区長さんをご紹介します

地域と行政を結ぶパイプ役として区長のみなさん1年間よろしくお願いします

(敬称略)

◆生板地区

宿西 関場1 関場2 中道 幸谷 堤向 万年 北河原 浄玄 内野 早井1 早井2 砂場 南丸田 外丸田 北丸田 四ツ家 三ツ家 堀割 小巻 小林町歩 角崎町歩 大鍋堤 大鍋中 生鍋 竜町歩 藤蔵1 藤蔵2

大秋 小坂 秋山 平野 岡松 荒井 大秋 鈴菅 古石 林野 大久保 沼山 吉仲 久木 齋長 田坂 加

野山 泉本 山野 岡井 野澤 久保 田口 中本 藤

文育 好 隆 重昭 誠光 千代 凡辰 幹浩 春孝 浩幸 一佳 典

雄智 武男 明史 善勇 正夫 吾郎 俊平 治子 夫一 之吉 幸昭 正男 美弘 子

◆源清田地区

堤古通 新橋 広田 中曾根 保村上 保村下 遠下 高 布鎌上 布鎌下 平三郎 宮淵 猿島 羽子騎上 羽子騎下 古河林上 古河林下 手栗上 手栗下

香篠 秋瀬 藤鈴 浅野 秋北 上山 栗久保 荒家 町飯 長谷川 田口 萩原

取原 本尾 後茂 木野 山嶋 山盛 はる 善正 秀一 恵夫 清實 弘

広理 直浩 茂 亜矢 久勇 司子 雄正 明一 恵夫 清實 弘

次倫 行良 男子 廣久 勇司 高善 正明 一恵 夫清 實弘

◆長竿地区

上組 中上組 下組 愛宕町 中郷 荒地 大境 下町歩 十里 庄布川1 庄布川2

大今 雑岡 大吉 岩卯 田植 鈴木

古井 賀部 竹田 橋月 沼武 木

良善 博許 照正 文春

一清 徳之 欽勇 夫男 雄彦 敦

◆金江津地区

田川 流作 排水機 片巻 和銅谷 しらさぎ台 下加納 上金江津 中金江津 下金江津 平川 十三間戸

糸市 根秋 細佐 宮海 関青 金田

賀村 本山 谷藤 崎保 口野 澤仲

廣小 三郎 久公 義友 和功 健震 善基 明



平成29年度 区長会議開催

地域と行政を結ぶパイプ役として町からのお知らせの伝達や、地域住民の代表として要望や意見を町に提示したりと、住みよい町づくりのため活躍される各地区の区長さんが決まり、6月11日(日)に平成29年度区長会議および区長会総会が中央公民館大会議室で開催されました。

区長会議終了後の区長会総会では、区長会長に選任された秋山明さん(中道)の進行により平成29年度事業計画、予算を含むすべての議案が承認されました。

◇問合せ先◇ 総務課 庶務係 TEL 84-6979

亭内平面図



和室

■落ち着いた食事の出来る和室もあります。机下は掘込まれているので足も伸ばせます。

売店(特産品コーナー)

■河内町産の大豆を使った豆腐や湯葉、その他河内町の産品を販売します。

玄関(プレゼンモニター)

■入り口には河内町の風景を映したプレゼンモニターと、長竿地区のまちあるきマップが置かれています。



案内図



所在地 茨城県稲敷郡河内町長竿3901番地
営業時間 11:00~14:00 月曜定休日

ご予約・お問い合わせ

TEL 0297-86-8633

医療費適正化にご協力を!!

～国民健康保険の医療費が急激に増加しています～

国民健康保険の加入者が医療機関を受診すると、医療費の本人負担分（窓口負担）以外を国民健康保険が医療機関に支払っています。

その医療費全体の推移をみると、ここ数年急激に増加しています。医療費増加の原因は、国保加入者の高齢化や医療技術や医薬品の進歩のほかに、生活習慣病の増加や重複・頻回受診、安易な受診も大きな要因となっていることがあげられます。

これからも安心して医療を受けられる仕組みを維持するために、国民健康保険財政の安定的な運営が不可欠です。

医療費節約のために

◆かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは日頃から診てもらっている身近なお医者さんのことで、風邪などの日常的な病気の診療や健康管理などの相談にのってもらえます。そのため、病歴や健康状態等をきちんと把握でき、病気を早期発見して治療できる可能性が高くなります。

また、大きな病気で入院や精密検査などが必要な場合は、専門医のいる病院を紹介してもらえます。

◆重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療機関を変更すると、医療費が増加するばかりではなく、同じ検査や投薬によりかえって体に悪影響を及ぼす心配もあります。

◆休日・夜間の受診は控えましょう

休日や夜間に開いている医療機関は、緊急性の高い方を受け入れるためのもので、医療費も高く設定されていて、自己負担も高くなります。休日や夜間に受診しようとする際には、平日の時間内に受診することが出来ないのか、もう一度考えてみましょう。

◆ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（新薬）の特許が切れた後に販売される新薬と同じ有効成分を持つ医薬品のことです。新薬より一般的には安価で皆さんの窓口負担の軽減、国保財政の改善につながります。ジェネリック医薬品を希望する場合は、まず医師に相談してみましょう。なお、すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではなく、治療内容によっては適さない場合もあります。

◆柔道整復師に正しくかかりましょう

柔道整復師骨師（接骨院・整骨院など）の施術は、医師の治療に当たる行為ですが、ケガ等で施術を受ける場合、国保等の保険が使えるのは一定の条件を満たす場合に限られます。正しい利用を心掛けて、医療費の無駄な支出を抑えましょう。

○保険で施術が受けられる場合

・打撲 ・捻挫 ・挫傷（肉離れ等） ・骨折 ・脱臼（応急手当のみ）

×保険で施術が受けられない場合 ※全額自己負担となります。

・日常生活での肩こりや筋肉疲労 ・スポーツなどによる肉体疲労
 ・神経痛、リウマチ、関節炎、ヘルニアなどの病気が原因の痛み ・加齢による腰痛や五十肩の痛み
 ・脳疾患後遺症などの慢性病 ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷

◆年に一度は健診を受けましょう

毎年定期的に健康診断を受けることで、病気の予防や早期発見につながり症状が重くなる前に治療ができますので、年に一度は特定健診（40歳以上）や各種健診を受けましょう。

国民健康保険と後期高齢者医療からお知らせ

◆問合せ先◆ 町民課国保老人保健係 TEL 84-6983

☆新しい「国民健康保険高齢受給者証」を郵送します ～8月からは、新しい高齢受給者証をお使いください～

国民健康保険に加入している70歳以上75歳未満の方に新しい「国民健康保険高齢受給者証」を7月下旬に送付します。医療機関にかかるときは、保険証と高齢受給者証を窓口で提示してください。

保険診療分について、医療費の1割・2割または3割の支払いで医療を受けることができます。

☆後期高齢者医療被保険者証について

現在お持ちの保険証の有効期限は「平成29年7月31日」までとなります。新しい保険証を郵送しますので、8月になったら古い保険証は処分してください。

- ・郵送時期 … 7月下旬
- ・有効期限 … 平成29年8月1日から平成30年7月31日まで



☆後期高齢者医療の限度額適用・標準負担額減額認定証について

住民税非課税世帯の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」が交付されます。この認定証を医療機関に提示すると、窓口での自己負担額や入院時の食事代が減額されます。

- ・対象者 … 世帯の全員が住民税非課税の方
- ・申請に必要なもの … 保険証、印鑑

☆平成29年度の「国民健康保険税」「後期高齢者医療保険料」の納税（納入）通知書を、7月中旬に郵送します

～通知書が届いたら、内容をご確認ください～

○納税（納入）通知書について

年金から保険税（料）が天引きされる「特別徴収」以外の方（納付書で直接または口座振替により納付されている方）の最初の納期限は、7月31日です。

口座振替で納付されている方は、納期限の日が振替日ですので、預金の残高不足にご注意ください。

※口座振替するには、金融機関で手続きが必要になります。

○普通徴収納付期限

| 期 別 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-----|------------|-------|-------|--------|--------|--------|------------|-------|
| 納期限 | 平成29年7月31日 | 8月31日 | 10月2日 | 10月31日 | 11月30日 | 12月25日 | 平成30年1月31日 | 2月28日 |

○特別徴収通知書について

特別徴収（年金天引き）は4月・6月・8月の「仮徴収」と10月・12月・翌年2月の「本徴収」により納付していただきます。

仮徴収は前年度の2月分と同額を引き落とし、残額分を本徴収として3回に分けて引き落としをします。

| 仮 徴 収 | | | 本 徴 収 | | |
|-------|----|----|-------|-----|----|
| 4月 | 6月 | 8月 | 10月 | 12月 | 2月 |

国民健康保険特別徴収通知書 … 7月中旬に郵送

後期高齢者医療保険料額決定通知書 … 8月中旬に郵送

平成29年8月から介護保険制度の一部が改正されます

◆問合せ先◆ 福祉課 介護保険係 TEL 84-6981

☆高額介護（予防）サービス費の月々の負担の上限額が変わります

Q 高額介護（予防）サービス費とは？

A 介護サービスを利用する場合にお支払いいただく利用者負担には月々の負担の上限額が設定されており、1か月に支払った利用者負担の合計が負担の上限を超えたときは、超えた分が払い戻される制度です。



Q どんな改正が行われるの？

A 高齢化が進み介護費用や保険料が増大する中、サービスを利用している方と利用していない方との公平や、負担能力に応じた負担をお願いする観点から、世帯のどなたかが町民税を課税されている方の負担の上限が37,200円（月額）から44,400円（月額）に引き上げられます。

ただし、介護サービスを長期に利用している方に配慮し、同じ世帯の全ての65歳以上の方（サービスを利用していない方を含む。）の利用者負担割合が1割の世帯は、年間446,400円（37,200円×12か月）の上限が設けられ、年間を通しての負担額が増えないようにされます。（3年間の時限措置）

| 対象となる方 | 平成29年7月までの負担の上限（月額） | 平成29年8月からの負担の上限（月額） |
|----------------------------------|----------------------------|--|
| 現役並み所得者に相当する方がいる世帯の方 | 44,400円（世帯） | 44,400円（世帯）※ |
| 世帯のどなたかが町民税を課税されている方 | 37,200円（世帯） | 44,400円（世帯）〈見直し〉 ※同じ世帯の全ての65歳以上の方（サービスを利用していない方を含む。）の利用者負担割合が1割の世帯に年間上限額（446,400円）を設定 |
| 世帯の全員が町民税を課税されていない方 | 24,600円（世帯） | 24,600円（世帯） |
| 前年の合計所得金額と公的年金収入額の合計が年間80万円以下の方等 | 24,600円（世帯） 15,000円（個人） | 24,600円（世帯） 15,000円（個人）※ |
| 生活保護を受給している方 | 15,000円（個人） | 15,000円（個人） |

※「世帯」とは、住民基本台帳上の世帯員で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指し、「個人」とは、介護サービスを利用したご本人の負担の上限額を指します。

国民年金

◆問合せ先◆
町民課年金医療福祉係
TEL 84-6983

～保険料免除制度があります！～

経済的な理由等で、国民年金の保険料を納めることが困難な場合には、保険料が免除される「保険料免除制度」があります。

- ・ **全額免除** … 保険料の全額を免除 ※平成29年度は月額16,490円
- ・ **一部免除** … 保険料の一部を免除（4分の3免除・半額免除・4分の1免除）

〈免除が承認された場合の保険料額〉

| 保険料額（月額） | 全額免除 | 4分の3免除 | 半額免除 | 4分の1免除 |
|----------|------|--------|--------|---------|
| | 0円 | 4,120円 | 8,250円 | 12,370円 |

※減額された保険料を納めていない期間は、未納扱いとなります。

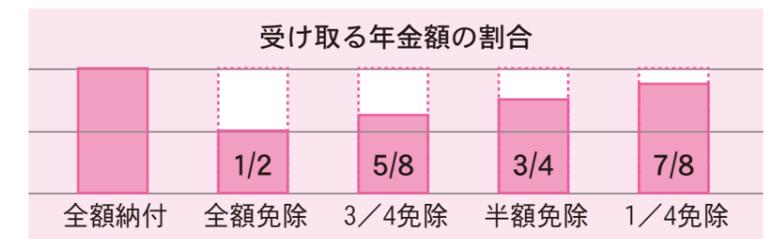
〈所得の条件〉

| | |
|--------|---------------------------|
| 全額免除 | (扶養親族等の数+1) × 35万円 + 22万円 |
| 4分の3免除 | 78万円 |
| 半額免除 | 118万円 |
| 4分の1免除 | 158万円 |

+ 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等

将来の年金への影響

免除期間は全額納付した場合と比べ、受け取る老齢基礎年金が少なくなります。



◎納付猶予制度の対象年齢の拡大について

50歳未満の方で、本人・配偶者の前年の所得が一定額以下（全額免除と同基準）のとき、申請により保険料の納付が猶予されます。
※猶予期間は受給資格期間に含まれますが、年金額には反映されません。

◇申請の手続き◇

役場町民課国民年金担当窓口、または年金事務所にて受付いたします。
手続きに必要なもの…年金手帳・印鑑（シャチハタ不可）・身分証明書

～免除等の承認を受けている方～

免除期間は毎年7月から翌年の6月までです。引き続き免除を希望される場合は毎年申請が必要です。
※7月に申請をお願いします。
保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢基礎年金を受給できなくなったり、いざという時の障害基礎年金や遺族基礎年金を受給することができなくなる場合があります。

☆電話予約による
諸証明書の休日
交付をしています

町では、平日にお仕事などで役場に来られない方のため電話予約による住民票の写しや印鑑登録証明書の休日発行を行っています。ご利用ください。

- ◎申込みは、平日の午後4時までに役場町民課住民係へお電話ください。
- ◎交付の対象は本人または本人と同一世帯の方のみとなります。※第3者は対象となりません。
- ◎交付は、請求者が希望する土日などの役場閉庁日(午前8時30分〜午後5時)になります。場所は、役場1階窓口となります。

- ◎当日は、①官公署発行の写真付き身分証明書(運転免許証など本人確認のために必要となります) ②印鑑登録証(印鑑登録証明書の場合)
- ◎各手数料は
 - ・住民票 謄本…300円
 - ・住民票 抄本…200円
 - ・印鑑登録証明書…200円

☆戸籍の窓口での
「本人確認」に
ご協力ください

戸籍の窓口では運転免許証やマイナンバーカードなどの官公署が発行した顔写真付の証明書による「本人確認」が法律上のルールです。皆様のご協力をお願いします。(マイナンバー通知カードは、本人確認書類にはなりませんのでご注意ください。)

なお、官公署が発行した顔写真付の証明書をお持ちでない方は、事前にお問い合わせください。

- ◆問合せ先
町民課 住民係
TEL 84-6984

☆法定相続情報
証明制度が
始まりました

平成29年5月29日(月)から、全国の登記所(法務局)において、「法定相続情報証明制度」が始まります。この制度は、管轄登記所に戸籍謄本と法定相続情報一覧図とを提出し(申し出て)、登記官から

一覧図の写しを証明書として受け取り、その証明書を相続登記を始めとした各種相続手続先に提出することで、戸籍謄本の束を何度も出し直す必要がなくなるというものです(※1)。

この制度は、申出(または代理)できる者、管轄登記所添付書類が定められていますので、詳しくは左記にお問い合わせください。

なお、申出の相談を希望される場合には、事前の予約が必要です。

※1この証明書は、相続登記手続きで利用できますが、その他の機関での利用に当たっては提出先に「確認ください」。

- ◆問合せ先
水戸地方法務局 龍ヶ崎支局
TEL 64-2607

http://hounmukyoku.moj.go.jp/honu/page/000013.html
(法定相続情報証明制度)
http://hounmukyoku.moj.go.jp/mito/content/001185127.pdf
(登記相談事前予約サービス)

☆河内町身体障害者福祉協議会
会員募集!!

河内町身体障害者福祉協議会(身障協)では、会員の募集をしています。

年間を通し障害者同士の交流や、生きがいづくりを目的とした日帰り研修会・餅つき交流会・生きがいバス旅行など、様々な事業を行っています。あなたも活動の輪に加わって楽しいひと時を過ごしませんか?お気軽にお問い合わせください。

☆道路上で張り出している樹木等伐採のお願い

樹木等が繁茂する季節となり、道路敷地内への枝の張り出しや、倒木により通行の支障を来しているとの苦情が多数寄せられています。

また、スクールゾーンにおいては、子どもたちの登下校の安全確保に支障を来す恐れもあります。

※張り出した枝等により事故が生じた場合には、土地所有者の責任が問われることとなりますので、土地所有者の皆様には、個人の管理・責任のもと、事故に繋がる危険な樹木の伐採等適切な処置をとら

てください。

- ◆対象者 身体障害者手帳の交付を受けている方
- ◆会費 年会費500円(その他事業毎に参加費)
- ◆問合せ先
河内町身体障害者福祉協議会事務局
河内町生板9593-1
(福祉センター内)
TEL 84-2830

れますようお願いいたします。

- ◎作業するときの注意事項
 - ・電線や電話線がある箇所の作業は、危険を伴う可能性がありますので、事前に最寄りの東京電力(株)またはN.T.Tに連絡し、立会いのもとで行ってください。
 - ・作業するときは、通行車両自転車、歩行者の安全確保と樹木からの転落防止などに十分気をつけてください。
- ◆問合せ先
都市整備課 TEL 84-6957
教育委員会 TEL 84-3322

☆福祉用具貸出の
お知らせ

河内町社会福祉協議会では、疾病・障害・事故などにより一時的に車イスが必要になった場合、無料にて貸出しを行っています。また、シルバーカーの貸出しも行っていますのでお気軽にお電話ください(貸出期間は1か月以内)。

- ◆問合せ先
河内町社会福祉協議会
河内町生板9593-1
TEL 84-2830

☆個人事業税は
便利な口座振替で

口座振替をご利用になると納期限を忘れず、わざわざ金融機関に納付に行く必要がなくなりとても便利です。

お申し込みは、県税事務所または預金先の金融機関へお問い合わせいただくか、納税通知書(8月中旬ごろ発送)に同封のハガキをご利用ください。

- ◆問合せ先
茨城県土浦県税事務所管理課
TEL 029-1822-17203

☆ご存じですか?
高次脳機能障害

頭を強くぶついたり、脳卒中中等の病気で倒れた後に「新しいことが覚えられない」「人が変わった」「今までと違う」等感じたら、高次脳機能障害かもしれません。高次脳機能障害は外見からはわかりづらく、周りから見過ごされたり、本人も気づかないことがあります。

県立リハビリテーションセンターでは専任の支援コーディネーターによる相談を行っています。お気軽にご相談ください。

- ◆問合せ先
茨城県立リハビリテーションセンター
TEL 029-1887-2605
(高次脳機能障害者支援相談専用)
- ホームページ(茨城県高次脳機能障害者支援情報サイト)
http://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/rha/sodan/kojino/index.html

切れた電線にはさわらないで!

台風や雷・豪雨の影響による樹木接触・樹木倒壊や飛来物などにより、電線が切れてしまう場合があります。切れてたれ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。電線に樹木や看板、アンテナなどが接触している場合もたいへん危険です。見つけたら、すぐに東京電力パワーグリッドへご連絡ください。

- ◆東京電力パワーグリッド TEL 0120-995-007
※0120をご利用になれない場合 TEL 03-6375-9803 (有料)
- ◆停電情報は、東京電力パワーグリッドホームページより確認いただけます。
HP <http://www.tepco.co.jp/pg/index-j.html>

黄色の封筒 → **短縮**

**が届いた方は
年金
を受け取れます。**



今すぐ
予約の
お電話を!

「ねんきんダイヤル」
0570-05-1165
(いい老後)

050で始まる電話でおかけになる場合はTel.03-6700-1165
月曜日(月曜日が休日の場合は、休日明けの初日) / 8:30~19:00
火~金曜日 / 8:30~17:15 第2土曜日 / 9:30~16:00
◎土曜・日曜・祝日(第2土曜を除く)はご利用いただけません。

☆特別児童扶養手当について

精神、知的または身体に障害のある20歳未満の児童を家庭において監護している父、または母（いずれか所得の多い方）、もしくは父母に代わってその児童を養育している方が手当を受けることができます。

◆手当の額（児童1人につき）
 ・1級 月額51,450円
 ・2級 月額34,270円

◆手当を受けるための手続きについて
 認定請求の申請をし、県知

・身体障害者手帳（内部障害を除く）の等級が1・2・3級（下肢障害については4級の一部を含む）である場合
 (4)個人番号が確認できる書類（個人番号カードなど）
 (5)その他必要な書類（振込口座申出書等）
 ※書類については、福祉課に用意してありますのでお問い合わせください。

◆問合せ先
 福祉課 障害福祉係
 TEL 84-6981

手当を受けている方の届出について

| 額改定請求書 | 障害状況届 | 所得状況届 |
|--|---|--|
| 対象となる児童数が増加した場合、または障害の程度が重くなったために手当等級が上がる可能性があるができた場合。 | 児童の障害認定にあたっては、期間（有期）が設けられています。期間満了の月までに診断書等必要な書類を添付のうえ提出してください。なお、この届出が期間内に提出されないと、期間満了の翌月より手当の支給が停止となる場合があります。 | 受給者の方（支給停止となっている方も含む）は、毎年8月12日から9月11日までの間に所得状況届を提出してください。この届出により8月分以降の手当の支給の可否が決定されます。なお、2年間提出しない場合は、受給資格がなくなる場合があります。 ※8月に入りましたら受給者あてに所得状況届用紙を送付します。 |

☆平成30年4月1日採用 龍ヶ崎地方塵芥処理組合職員募集!!

◆募集内容
 ◎技術職（電気）1人
 （地方公務員）
 ◎昭和53年4月2日以降生まれで、高等学校以上を卒業した方（平成30年3月卒業見込者含む）で第3種電気主任技術者以上の資格を有する方
 ◎勤務地「茨城県龍ヶ崎市板橋町くりーんプラザ・龍」
 ※右記の受験資格に該当する方でも、日本国籍を有しない方、地方公務員法第16条（欠格条項）に該当する方は受験できません。

◆試験日程
 第一次試験 平成29年10月15日（日）
 第二次試験 平成29年11月下旬予定
 （第一次試験合格者に別途通知）

◆試験科目
 第一次試験・一般教養、専門試験、作文試験
 第二次試験・個別面接試験

◆試験会場
 龍ヶ崎地方塵芥処理組合3階会議室

◆受験願書の配布期間
 平成29年8月1日（火）～9月15日（金）の午前8時30分から午後5時15分（土・日・祝を除く）

◆配布場所
 龍ヶ崎地方塵芥処理組合総務課
 ※公式組合ホームページからのダウンロードも可能
 (http://business2.plala.or.jp/ryujin/index.htm)

◆受験願書の受付期間
 平成29年8月21日（月）～9月15日（金）の午前8時30分から午後5時15分（土・日・祝を除く）

◆持参または郵送（郵送の場合）は9月15日必着

◆願書提出・問合せ先
 龍ヶ崎地方塵芥処理組合総務課
 〒301-0801
 龍ヶ崎市板橋町436番地2
 TEL 0297-6011777
 E-mail ryujin-soumu@bz03.plala.or.jp

☆広報紙に掲載された写真をお分けします（データで）

◆申込方法
 1.電子メールで、hisho@town.ibaraki-kawachi.lg.jp宛に、件名を「写真希望」とし、本文に①氏名、②住所、③電話番号、④掲載月、⑤掲載ページ、⑥「〇〇」が写っている写真、と明記してメールしてください。
 ※画像サイズは約1MBから3MB程度です。
 2.電子媒体を秘書広聴課まで持参してください。
 (CD-R、MOなど)

★広報紙に関するご意見・ご要望、ご提案などがありましたら郵便またはメールでお送りください。

◆問合せ先
 〒300-11392
 河内町源清田1183
 河内町役場 秘書広聴課
 TEL 84-6980
 E-mail hisho@town.ibaraki-kawachi.lg.jp

☆浄化槽をお使いの皆さまへ

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と定期検査が必要であり、法律により実施が義務付けられています。

適切な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていたり、浄化槽のご協力をお願いします。

◎保守点検
 ・浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検調査を行います。
 また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにするのも重要な作業です。
 ・10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、年3～4回行う必要があります。

◎清掃
 ・浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取るのが清掃です。
 ・年に1回以上（全ばつ気方式は6か月に1回以上）行う必要があります。

◆問合せ先
 上下水道課
 TEL 84-23361
 茨城県生活環境部環境対策課
 TEL 029-3011296

・法定検査を受けていないご家庭には、県から受検指導文書が送付されます。また、県から委嘱された「水質保全監視員」が受検指導に伺う場合があります。

◎法定検査
 ・浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
 ・最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3～8か月の間に行う必要があります。その後は毎年1回行う必要があります（検査は有料です）。
 ・県指定検査機関である（公社）茨城県水質保全協会に申し込みをしてください。
 (TEL 029-2911-4004)

航空機騒音測定結果（速報）

平成29年3月分

| 測定局 | 設置場所 | Lden (dB) |
|------------|-----------------|-----------|
| 下加納局 (NAA) | 愛宕神社 | 54.2 |
| 河内局 (NAA) | 中央公民館 | 55.6 |
| 金江津局 (県) | 東共同利用施設 (つつみ会館) | 53.9 |
| 田川局 (県) | 田川共同利用施設 | 56.7 |

※Ldenとは、時間帯補正等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/>

Shouhi Seikatsu Soudanin Tsushin

消費生活相談員通信

Vol.74



ヘアドライヤーの 取り扱いに注意しましょう！

ヘアドライヤーは一般家庭に広く普及し、日常的に使用されている身近な製品ですが、髪の毛が吸い込まれ外れなくなったり、コードから発煙、発火したりする事故が増えています。

トラブル事例①

ヘアドライヤーを使用中に、**吸い込み口**から40~50本の**髪の毛が吸い込まれ**、巻き込まれた髪の毛を外すことが出来なかった。

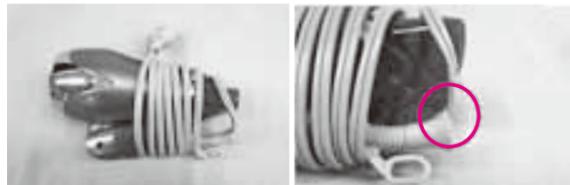
一言↓アドバイス

標準型のヘアドライヤーには、吸い込み口付近に**ファンが内蔵**されているので、使用する際は、髪の毛を吸い込み口に近づけないようにしましょう。

●吸い込み口から人工毛が吸い込まれる様子(例)



●ヘアドライヤーにコードを巻き付けた状態の屈曲部(例)



本体にコードを巻き付けた状態(例)

コードの付け根が屈曲している

※写真のヘアドライヤーは事例とは関係ありません。

トラブル事例②

ヘアドライヤーを温風で使用していたところ、突然、本体に近い部分から**火花が散りコードが黒く溶け断線**。腕に軽いやけどをした。

一言↓アドバイス

ヘアドライヤー本体にコードを巻きつけて保管すると、**コードが曲がったり、ねじれたりして損傷**し、発煙・発火等が起き、やけどをする可能性があります。本体にコードを巻きつけないようにしましょう。

ヘアドライヤーの取扱説明書や本体には、

- コードを本体に巻きつけないこと
 - 異常があれば使用しないこと
 - 吸い込み口に髪を近づけないこと
- などが表示されています。

基本的な使い方がわかっている製品だとしても、購入した時は取扱説明書をよく読んで、注意・警告事項を正しく理解して使用しましょう。

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 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」



消費者庁イラスト集より

河内町内小・中学校等の放射線量率測定結果 (平成29年6月14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 | 13:30 | くもり | | 0.048 |
| 生板小学校 | 校庭 | 12:00 | くもり | 0.079 | |
| みずほ小学校 | 校庭 | 9:40 | くもり | 0.095 | |
| 金江津小学校 | 校庭 | 14:00 | くもり | 0.074 | |
| かわち学園中学校 | 校庭 | 14:20 | くもり | | 0.086 |
| かわち認定こども園 | 園庭 | 9:00 | くもり | 0.068 | 0.068 |
| かなえつ認定こども園 | 園庭 | 10:00 | くもり | 0.068 | 0.062 |

※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

俳句

かわち俳句会

| | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|-----------------|
| 出かかりし本音つるりと心太 | 運動会跳ねる子供ら葱の花 | 木道に夢見て咲くよ水芭蕉 | 早苗田に宿りし月のひかり道 | 来し方を偲ぶ縁の紅牡丹 | 緋牡丹の炎える想いを茎支え | ひと口ときめてラムネの廻し飲み | 山の香を海へと流す青嵐 | 昨日より今日の青田のさらに濃し | 万緑に溺れ住む町静かなり | さくらんぼ熟しすぎたるクラス会 |
| 田中 康夫 | 遠藤 正雄 | 宮澤 由紀江 | 篠原 富子 | 野田 美智子 | 石毛 節子 | 大野 志げ子 | 神崎 かずお | 川口 ふく | 田沼 和子 | 寺田 節子 |

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ

(1等1億円)

サマージャンボプチ

(1等100万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月18日(火)

3種類同時発売!

発売期間 7/18(火)～8/10(金)

各1枚 300円

公益財団法人茨城県市町村振興協会

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。

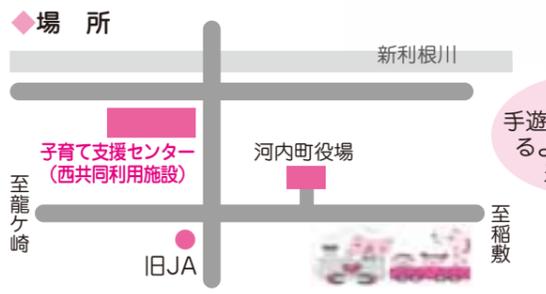
第1水曜日 【うちわ製作】
作っちゃおう~!
親子で一緒にお手でスタンプ遊びをしてうちわを作っちゃおう~!お家で使って下さいね!準備の関係上、事前予約をお願いします。(予約受付は7月5日(水)~7月19日(水)まで)
◆申込先 役場 子育て支援課 TEL84-6982
◆受付日時 土日祝日を除く午前9時~午後5時

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ね。
◆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、ヨガマット
◆参加費 無料 ◆定員 10名
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!)
◆申込先 保健センター TEL84-4486
◆受付日時 土日祝日を除く午前9時~午後5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~11時30分
◆対象 生後4か月~1歳くらいのあかちゃんとお家の方
◆参加費 無料 予約不要

8月の予定

| 日 | 曜日 | イベント・スケジュール |
|----|----|-----------------|
| 2 | 水 | 作っちゃおう~!【うちわ製作】 |
| 4 | 金 | 自由遊び |
| 7 | 月 | 自由遊び |
| 9 | 水 | 産後ヨガ教室 |
| 18 | 金 | 自由遊び |
| 21 | 月 | 自由遊び |
| 23 | 水 | あかちゃんひろば |
| 25 | 金 | 自由遊び |
| 28 | 月 | 自由遊び |
| 30 | 水 | 自由遊び |



かわち認定こども園「かんがるーむ」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。

生涯学習のとびら

H29. vol.122

◆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

ポニースクール in かわち開催

6月10日(土)、つつみ会館河川敷で、町内の小学生20人が参加して、ポニースクール in かわちが開催されました。この事業は、動物とのふれあいを通じて、町の風景を体感しながら、豊かな心と思いやりの心情を育てる目的で行われました。参加した子どもたちは夢中で乗馬体験を楽しみ、乗馬の順番を待つ子どもたちは、堤防の清掃作業をしながら、代わる代わるポニーに乗馬していました。



第22回 町民バレーボール大会

日頃の練習の成果を発揮して、楽しみながら熱戦が繰り広げられました。
◆開催日 平成29年6月11日(日)
◆場所 農業者トレーニングセンター
◆結果 優勝 河内クラブ
準優勝 TONE
優勝した河内クラブのみなさん



夏休み課題図書の出借および館内閲覧について

夏休みの課題図書(第63回青少年読書感想文全国コンクール課題図書)について、中央公民館図書室で貸出および館内閲覧ができます。課題図書は、小学生・中学生対象の図書を用意しておりますが、数(各1冊)に限りがありますので貸出期間を通常より短く(3日間)させていただきますのでご了承ください。

第63回 青少年読書感想文全国コンクール 課題図書

| | 書名 | 著者 | 出版社 |
|-----|--------------------------|-----------------------|--------|
| 低学年 | ばあばは、だいじょうぶ | 楠 章子・作/いしいつとむ・絵 | 童心社 |
| | なにがあってもずっといっしょ | くさの たき・作/つじむら あゆこ・絵 | 金の星社 |
| | アランの歯はでっかいぞこわーいぞすばこ | ジャーヴィス・作/青山南・訳 | B L 出版 |
| 中学年 | くろねこのどん | キム・ファン・文/イ・スンウォン・絵 | ほるぷ出版 |
| | 空にむかってともだち宣言 | 岡野 かおる子・作/上路 ナオ子・絵 | 理論社 |
| | 耳の聞こえないメジャーリーガー ウィリアム・ホイ | 茂木 ちあき・作/ゆーちみえこ・絵 | 国土社 |
| 高学年 | 干したから... | ナンシー・チャーニン・文 | 光村教育図書 |
| | チキン! | ジェズ・ツヤ・絵/斉藤 洋・訳 | フレーベル館 |
| | ぼくたちのリアル | 森枝 卓士・写真・文 | 文研出版 |
| 中学校 | 霧のなかの白い犬 | いとう みく・作/こがしわ かおり・絵 | 講談社 |
| | 転んでも、大丈夫:ぼくが義足を作る理由 | 戸森 しるこ・著/佐藤 真紀子・絵 | あかね書房 |
| | 円周率の謎を追う:江戸の天才数学者・関孝和の挑戦 | アン・ブース・著/杉田 七重・訳 | ポプラ社 |
| | ホイッパーウィル川の伝説 | 白井 二美男・著 | くもん出版 |
| | 月はぼくらの宇宙港 | 鳴海 風・作/伊野 孝行・画 | あすなろ書房 |
| | | キャシー・アッペルト/アリスン・マギー・著 | 新日本出版社 |
| | | 吉井 知代子・訳 | |
| | | 佐伯 和人・作 | |

保健センターだより



かわち認定こども園・かなえつ認定こども園にて 歯みがき指導を実施しました



歯科衛生士と保健センター保健師が各園を訪問し、こどもたちに歯みがきや虫歯予防のお話をしました。子ども達はみんな一生懸命話を聞いてくれて、歯みがき練習では、上手に歯みがきができました。

河内町は、子どものむし歯有病率が茨城県内で**最も高い数値**となっており、平成27年度の統計によると3歳児のむし歯有病率が37%（県平均18.5%）で**県内ワースト1位**。3歳児の一人平均むし歯本数も1.59本（県平均0.7本）と**県内ワースト1位**の現状です。

むし歯ができてしまう背景には、甘い食べ物や飲み物のダラダラ食べ（飲み）など食生活の影響や仕上げ磨きの徹底がなされていないことが考えられます。子どもの時期から周囲の大人が、きちんと口腔内の管理をしてあげることが虫歯予防には何より重要なことです。乳歯は生え変わるからむし歯になっても大丈夫！と考える方もいますが、乳歯をむし歯にしてしまうと大人になってから歯並びの整った健康な歯を保つことは難しいことが分かっています。ぜひご家族全員で歯の健康について考え、8020（80歳までに20本の歯を保つ）を目指しましょう。

むし歯予防のポイント！

- おやつは、時間を決めて、だらだら食べ飲みはやめましょう
- ジュースやアメ、チョコなど甘いものは、長時間口の中に留まりむし歯の原因になるので控えましょう
★基本的には、**3歳までは調味料以外に砂糖は必要ありません**。甘い物の摂りすぎは子どもでも糖尿病などの原因になりますので、甘い食べ物や飲み物はできる限り控えましょう。
- 食べたら歯をみがきましょう
小学校3、4年生くらいまでは、夜は**大人が仕上げ磨き**をしてあげることが大切です

【歯ブラシの選びかた】

- ①柄がまっすぐ
- ②ブラシヘッドが小さい
（子どもの場合は小指の第一関節の長さが目安です）
- ③毛足が短く、ギザギザしていない平らなもの

1か月に1本は
歯ブラシを新しい物に
交換しましょう



ジカ熱・デング熱の感染源ヒトスジシマカに **注意!**

これから暑い時期になると、蚊が発生します。特にヒトスジシマカはジカ熱やデング熱といった病気を持っているものもいます。蚊から病気をうつされないためには、

- ①蚊をできるだけ発生させない ②蚊にさされない ことが重要です。

蚊は、空き缶に溜まった雨水など、小さな水たまりを好んで卵を産み付けます。住まいの周囲の水たまりを無くすことで、蚊の数を減らすことができます。また、蚊のいそうな場所に近づくときは、虫よけ剤を使用したり、長袖・長ズボンを着用し、さされないように注意が必要です。

※ジカ熱・デング熱に関する詳しい情報は、厚生労働省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.78

～こころとからだを育む食育～
体にもお財布にもやさしい
「ダイエットおかず」

◆問合せ先 保健センター TEL 84-4486

ダイエットは1日にして成らず。適度な運動もバランスの良い食事、続けていくことが大切です。続けるためには、家計も無理がないほうが続く秘訣です。こま切れ肉や、ひき肉など安価でさまざまな食材に使える素材は、上手に脂身を除けばダイエットにも大活躍。低エネルギーのきのこや海藻などは、工夫しだいで満足感が得られます。夏野菜もプラスして、ダイエットおかずに挑戦してみましょう！

豚しゃぶの納豆だれがけ

ポイント! 湯に通して脂を落とし、エネルギーダウン!

手ごろな価格で買える豚小間肉をエネルギーダウン、ボリュームアップさせた満足感たっぷりのおかず!

材 料 (2人分)

- 豚こま切れ肉 …… 160g
- もやし …… 120g
- にら …… 40g
- A { ひき割り納豆 …… 45g
- 酢 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ2
- 一味とうがらし …… 小さじ¼

作り方

- ①もやしはさっと洗い、水けをきる。にらは4cm長さに切る。
- ②Aは順に混ぜる。
- ③なべに1ℓの湯を沸かし、①を30秒ほどゆでてざるにとる。火を消し、同じ湯に豚肉を一度に入れ、菜箸でほぐす。肉の色が完全に変わったら別のざるにあげ、広げてさます。
- ④器にもやしとにらを盛り、豚肉をのせて、②をかける。

ミックスきのこの白和え

ポイント! トースターで焼いてから使うと、きのこから余分な水分が出にくく、あえ衣とからみやすい。

低エネルギーのきのこは、ダイエット中に「もの足りないな」と思った時、安心してプラスできる心強い味方!

材 料 (2人分)

- きのこ (しめじ・エリンギ・しいたけなど適宜) …… 合わせて150g
- 塩 …… 少量
- 絹ごし豆腐 (水きりする) …… 100g
- A { 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ½
- しょうゆ …… 小さじ¼

作り方

- ①きのこは石づきを除いて食べやすく切る。塩をふり、オーブントースターで7～8分焼いて、とり出す。
- ②ボールに豆腐を入れてゴムべらなどでくずし、Aを加えて混ぜ合わせ、①を加えてあえる。



レンジ蒸しなすのめかぶあんがけ

ポイント! すぐに使えるもずくやめかぶなどで、ヘルシーに満足度アップ!

材 料 (2人分)

- なす …… 2本 (180g)
- めかぶ (味つきでないもの) …… 50g
- A { だし …… ¼カップ
- 酒 …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ①なすはへたを除いてがくをぐるりとむく。ラップで包み、電子レンジ (600W) で1分30秒ほど加熱する。あら熱がとれたら2cm厚さの輪切りにし、器に盛る。
- ②なべにAを煮立て、めかぶを加えて再び煮立ったら火を消し、①にかける。

わかめの翡翠あえ

ポイント! すりおろしたきゅうりの水分でわかめをもどすので手間いらず!

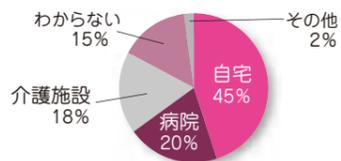
材 料 (2人分)

- きゅうり …… 1本 (100g)
- カットわかめ …… 大さじ1 (乾3g)
- ちりめんじゃこ …… 大さじ1
- みょうが …… 1個 (15g)
- レモン果汁 …… 小さじ1

作り方

- ①きゅうりが皮をしま目にむいてすりおろす。
- ②みょうがは縦半分に切って薄切りにする。
- ③ボールに①を入れ、カットわかめとじゃこを加えて軽く混ぜ、5分ほどおく。②とレモン果汁を加えて混ぜ合わせる。
※好みでしょうゆ少量を加えてもOK!

7 あなたが最期を迎える時、どこで迎えたいと思いますか？



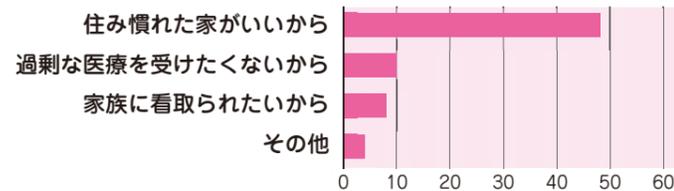
最期をどこで迎えたいか

- 1位 自宅 … 63人(45%)が自宅と回答。その内半数の方が、住み慣れた家がいいからと回答されていました。
- 2位 病院
- 3位 介護施設
- 4位 わからない、その他 … 自宅がいいが、家族に迷惑をかけたくないの、わからないと回答した方が多かったです。

厚生労働省による「終末期医療に関する調査」(平成22年)では、国民の約60%以上が※在宅医療を望んでいるという結果でした。しかし実現はなかなか難しいのが現状です。※医師、看護師、薬剤師、介護従事者等が連携して、自宅での療養を支援すること

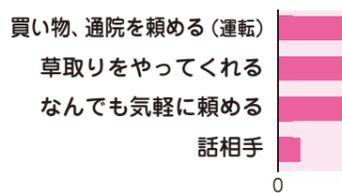
8 最期を自宅で迎えたいと思う理由は？

単位：人



9 あったらしいなと思うボランティア

単位：人



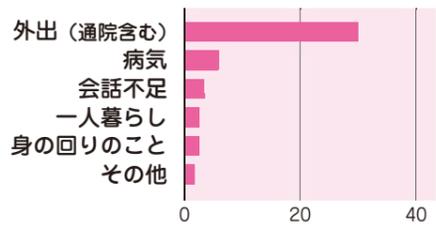
あったらしいと思うボランティアは

- 1位 買い物や運転を頼める
- 2位 草取りをしてくれる
- 3位 なんでも気軽に頼める
- 4位 話相手

交通手段不足

やはりここでも、送迎の問題が1位でした。現在町には、傾聴ボランティア、見守りボランティア、シルバーリハビリ体操普及などのボランティアがあり、活発に活動しておりますが、掛け持ちで頑張ってくださいという方が多いため、新たな担い手の発掘が課題です。

10 あなた以外の高齢者が困っていることはどんな事があると思いますか また、あなたが手伝えることはありますか



回答には現れていませんが、昔からの付き合いの中で、ご近所同士で声を掛け合ったり、洗濯物のとりこみや、雨戸の開閉等、助け合っている話をよく聞きます。これこそが、河内町の良いところだと思います。あらためて、温かい、いい町だなと感じました。

まとめと感じた事

河内町の高齢者は、様々な趣味を持ち、いきいきと生活されている方が多いとわかりました。敷地の畑や庭の手入れなど、季節に応じた仕事があり、昔からの人付き合いの中で自然に支え合い、見守りが出来ている方もいるようです。友人や近所の方と日頃から積極的に関わり、助け合える関係を築いておく事が、安心した老後を迎えるために必要だと思います。

病気になると、ご自身はもちろん、家族にも負担がかかります。在宅医療は、医療、福祉の連携はもちろん、家族の協力なくしては実現しないものだと思います。多くの方が望む「最期を住み慣れた自宅で迎えたい」という思いを実現するために、日頃から家族とこれからの事を話せる関係を築いておく事が大切だと感じました。

認知症になった時頼れる人がいる方の割合は85%と高いのですが、交通手段が無いために、生活に不安を感じている方も多くいらっしゃいました。今は車の運転が出来るので不便を感じていない方でも、今後、車の運転が出来なくなった時、買い物や通院をどうするか？といった不安は、交通機関の乏しい町ならではの心配だと思います。交通手段の確保は、町の大きな課題の一つと言えます。

町では、今後、在宅医療に関する講演会を実施したいと思っています。また現在、介護予防事業として「脳と体いきいき教室」「元気アップ講座」「認知症講習会」「認知症予防カフェ」等の事業を実施しています。'介護予防'という、まだ自分には早い、関係ないと思われる方も、楽しみを増やし、生きがい作り、仲間作りにつながる教室です。どうぞお気軽にご参加ください。

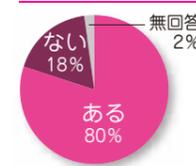
◆ 申込・問合せ先 ◆ 地域包括支援センター TEL 60-4071

地域包括支援センターだより

～河内町の高齢者は、どんな事を考えてる？～ 生活に関するアンケート集計結果

平成27年10月から、29年3月にかけて、河内町在住の独居高齢者、介護予防教室参加者、ボランティア団体、ケアマネジャー協会等163名の方にアンケートを実施しました。アンケートからは町内の高齢者の方は、いきいきとした生活を送っていると答えた方が多い反面、10年後の生活は不安が多いという結果でした。住み慣れた町で、安心して暮らして行くために何が必要か、地域課題の把握の為の貴重な材料となりました。アンケートにご協力くださった皆様ありがとうございました。

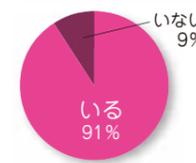
1 日頃楽しんでいる趣味や日課としてしていることはありますか？



趣味・日課の内訳は…

- 1位 野菜づくり・園芸：ダントツの1位でした。
 - 2位 おしゃべり・お茶飲み：案の定の結果です。
 - 3位 ウォーキング・散歩：健康のためにも最高ですね。認知症予防にも効果的です。
- その他、カラオケ、ゴルフ、ラジオ体操、テレビ鑑賞など、40種類もの様々な趣味が出ていました。

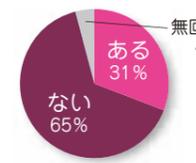
2 普段から話をする相手はいますか？ (複数回答)



気になる話し相手の内訳は…

- 1位 家族(同居していない息子や娘も含みます)
 - 2位 近所の方
 - 3位 友人
 - 4位 親戚・兄弟姉妹 でした。
- 近所付き合いを大事にする河内町らしい結果となりました。

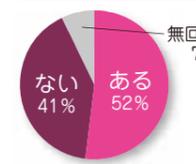
3 現在困っていることや不安なことはありますか？ (複数回答)



困っている内容としては…

- 1位 通院 …… 16名
 - 2位 家事 …… 10名
 - 3位 災害時の避難所への移動 …… 9名
 - 4位 買い物
- 困っていることはないという方の中には、手伝ってくれる人や頼める人がいないので仕方なく自分でなんとかやっているという声もありました。

4 10年後の生活を考えた時、困ることはありますか？ (複数回答)



現在は困っていることがなくても、10年後の生活を考えると半数以上の方が不安があると考えていました。困る内容の内訳は…

- 1位 家事全般
 - 2位 通院
 - 3位 買い物
- 不安がないと答えた方の半数は、先のことはわからないという回答でした。

5 仮に、認知症になった場合、頼れる人はいますか？ (複数回答)



頼れる人がいると答えた方の割合が85%でした。頼れる人の内訳が…

- 1位 娘
 - 2位 息子
 - 3位 配偶者
 - 4位 孫
- 約半数の方が子供と答えていました。いないと答えた方の多くは、子供に面倒をかけたくないから、と悩んで回答されていました。

6 仮に認知症になった時、自分が一番困ることはなんですか？ (複数回答)



- 1位 身の回りの事 …… 163人中100人
- 2位 金銭、財産の管理
- 3位 契約、公的な手続き
- 4位 近所づきあい



元気いばらき就職面接会(水戸会場)開催

学生を除く若年者や離職され求職中の方を対象に、合同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。参加費無料。

- ◆日時 平成29年7月12日(水) 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)
- ◆場所 水戸合同庁舎2階大会議室 水戸市柵町1-3-1
- ◆対象者 学生を除く若年者や離職中の求職者
- ◆参加事業所 約30社
- ◆問合せ先 茨城県労働政策課 いばらき就職・生活総合支援センター TEL029-233-1576

人工肛門・人工ぼうこう保有者のための講習会

- ◆日時 7月30日(日) 午前10時～午後2時30分
- ◆場所 牛久市中央生涯学習センター 1階大講座室 牛久市柏田町1606-1 TEL029-871-2301
- ◆内容 ①講演会および相談 講師:皮膚・排泄ケア認定看護師深谷澄子氏(柏・たなか病院) ②オストメイト同士の懇談会 ③ストーマ用装具展示・説明
- ◆問合せ先 公益社団法人日本オストミー協会 茨城県支部南部地区 つくば市自由ヶ丘430-29 TEL029-876-6838

平成29年度 茨城県立盲学校地域巡回教育相談会

視覚に障害のある方の見えにくさを補うための補助具(レンズや拡大読書器など)を展示したり、相談会を行ったりします。小さなお子様や保護者の方だけでなく、成人の方や関係機関からの参加もお受けしています。入学を前提としない相談会ですので、お気軽にご参加ください。相談は無料です。

- ◆日時 平成29年7月24日(月) 午前11時～午後3時

- ◆場所 県南県民センター 第1分庁舎 第3会議室(3階) 土浦市真鍋5-17-26
- ◆申込・問合せ先 茨城県立盲学校視覚障害教育支援センター TEL029-221-3388 E-mail shien@ibaraki-sb.ed.jp

「行政書士無料相談会」開催のお知らせ

- ◆日時 平成29年7月15日(土) 午後1時～4時
- ◆会場 稲敷市江戸崎公民館(パンブ隣)
- ◆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

裁判所職員一般職試験 (裁判所事務官、高卒者区分)

- ◆受付期間 インターネット: 平成29年7月11日(火) 午前10時～7月20日(木)まで 郵送: 平成29年7月11日(火)～7月14日(金) (7月14日消印有効) ※郵送での申込書は、必ず簡易書留郵便で提出してください。
- ◆受験案内 裁判所ウェブサイト(<http://www.courts.go.jp/>)または裁判所で配布している受験案内をご覧ください。
- ◆第1次試験日 平成29年9月10日(日)
- ◆第1次試験種目 基礎能力試験(多肢選択式)、作文試験
- ◆第2次試験日 10月13日(金)～10月26日(木)
- ◆第2次試験種目 人物試験(個別面接) ※詳細は水戸地方裁判所事務局 総務課人事第1係

7月の納税等

固定資産税(2期) 納付期限は国民健康保険税(1期) 7月31日です。後期高齢者医療保険料(1期)
 -お知らせ- 納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

◆定例相談

- ◆心配ごと相談 日時 8月1日(火) 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 県南地方交通事故相談所 ☎029-823-1123

◆交通事故発生状況 竜ヶ崎警察署調べ

| | | |
|---------------|----|------|
| 町内の交通事故5月発生状況 | | (累計) |
| 発生件数(人身事故) | 3件 | (8) |
| 死者数 | 0人 | (0) |
| 負傷者数 | 3人 | (9) |

◆戸籍の窓

おめでた4人 おくやみ10人 転入22人 転出16人

◆人口・世帯 平成29年6月1日現在

| | | |
|-----|---------|------|
| 人口 | 9,206人 | (±0) |
| 男 | 4,560人 | (+6) |
| 女 | 4,646人 | (-6) |
| 世帯数 | 3,390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(8月)◆

| | 稲敷地区 | 龍ヶ崎地区 |
|-----|---------------------------|--------------------------------------|
| 6日 | 江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777 | 中村クリニック ☎64-6655 野村医院 ☎62-6561 |
| 11日 | 江戸崎病院 ☎029-894-2611 | 北竜台耳鼻咽喉科クリニック ☎95-3387 山村医院 ☎66-0555 |
| 13日 | 坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627 | いしかわクリニック ☎62-0378 横田医院 ☎62-0047 |
| 20日 | 角崎クリニック ☎029-787-6030 | 山本医院 ☎66-3348 竜ヶ崎医院 ☎62-0550 |
| 27日 | 宮本病院 ☎029-979-2114 | 福岡小児科医院 ☎66-3245 秋本脳神経外科 ☎64-3311 |

※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
ホームページ: <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>
救急医療情報システム 携帯サイト: <http://qq.pref.ibaraki.jp/kt/>

◆ごみ収集日(8月)◆

| 資源回収日 | 燃えないごみ収集日 |
|-----------------------|---------------|
| A地区 1・15・29 C地区 8・22 | A地区 12 C地区 26 |
| B地区 3・17・31 D地区 10・24 | B地区 12 D地区 26 |
| 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 | 8月中の予約→9月2日 |

大事な投票、忘れずに!



8月27日(日)は茨城県知事選挙の投票日です。

| | |
|-----|------------------------|
| 30日 | 茨城県人会連合会懇親会 (30日まで) |
| 29日 | シニアクラブ県外研修 |
| 28日 | 給食運営委員会 |
| 26日 | 国民健康保険団体連合会理事會 (18日まで) |
| 17日 | 消防団幹部視察研修 |
| 15日 | シニアクラブ総会 |
| 14日 | 議員全員協議会 |
| 12日 | 霞ヶ浦二橋監査 |
| 11日 | 区長会総会 |
| 7日 | 議員全員協議会 |
| 6日 | 視察(東京都) 内支部総会 |
| 5日 | 龍ヶ崎地区交通安全協会河 |
| 4日 | 社会福祉協議会理事会 |
| 2日 | 防犯連絡員協議会総会 |
| 1日 | 小中学校再活用審議委員会 庁議 |

町長の動静
6月の主な行事



食生活改善推進員連絡協議会のみなさんに生チョコ風ブラウニーやモカクリーム作り方をやさしく教えてもらいました。
また、ライスジュレの開発者である杉山先生からは、ライスジュレの作り方や特徴(料理のカロリー低減やアレルギー対策(小麦、牛乳を使用しない))等について、子ども達にも分かりやすいように説明がありました。

ライスジュレ(米ゲル)を使った料理が3品完成しました!!



生チョコ風ブラウニー



クリームシチュー



シュークリーム



**みんなどっこり!!
おいしいのに低カロリー!!**
「ライスジュレ(米ゲル)を使った
クッキングスクール」

5月27日(土)、中央公民館調理室でライスジュレ(米ゲル)を使ったクッキングスクールが町内小学生と保護者を対象に開催されました。このスクールは、世界で初めてライスジュレを大量生産するライステクノロジーかわち(株)と河内町が主催したもので、町民の皆さんにライスジュレについて知っていただくため開催されたものです。
当日は、ライスジュレの開発者である杉山純一先生(元国立研究開発法人 農業・食品産業技術総合研究機構 首席研究員)や町の食生活改善推進員連絡協議会の皆さんのご協力をいただきながら、3品の料理を作りあげました。
スクールに参加した皆さんは、新しい食材に少し戸惑っていましたが、出来あがった料理を試食すると想像以上のおいしさに笑顔になっていました。また、他の料理への使用はどうかなど、ライスジュレの可能性について話していました。



5月30日(火)、「第22回河内町民ゴルフ大会」がニッソーカーントリークラブで開催されました。
今年の大会は天候にも恵まれ、気温が30度を超える真夏の暑さとなりましたが、93人のゴルフ愛好家が集まり、日ごろの練習の成果を競い合いました。
コースにはチャリティーホールが用意され、この大会を通じて集まったチャリティー金88,000円が大野教育長から雑賀町長に手渡されました。

真夏のような青空にナイスショット! 第22回河内町民ゴルフ大会



優勝した荒井清さん(写真右)



ご協力ありがとうございました

した。この収益金は、町社会福祉協議会を通じて関係団体に寄付されます。

柔道を通して交流の輪、 豊かなこころを

第13回 矢野道場 心ふれ愛 あじさい柔道大会



5月28日(日)、農業者トレーニングセンターで矢野道場田仲塾(館長 矢野剛氏)主催による「第13回矢野道場田仲塾心ふれ愛あじさい柔道大会」が開催されました。大会では、昨年引き続きリオデジヤネイロ・パラリンピック視覚障害者柔道73キロ級代表の高橋秀克選手との体験練習が行われ、龍ヶ崎市、成田市などの近隣市町村や、栃木県、埼玉県など県外から参加した



253人が日ごろの練習の成果を競い合いました。
今回で13回目を迎えるこの大会は、単に技を競い合うというだけでなく、柔道を通して豊かなこころを育もうという青少年育成の一役を担っています。
また、この大会を通じて集まった募金83,628円が河内町手をつなぐ育成会に寄付されました。