



かわち

かわち人  
びと



## &lt;主な内容&gt;

町民運動会・敬老福祉大会開催!! .....P2~3

中学生海外派遣視察研修（訪問国 ベトナム社会主義共和国）...P4~5

定期健診のお知らせ .....P9

地域包括支援センターだより .....P16

【写真】平成25年度河内町民運動会から

## ◆ 定例相談 ◆

## 心配ごと相談

日 時 12月2日(月) } 午前10時～正午  
12月17日(火) }

場 所 第2地区共同利用施設  
(福祉センター隣)

問合せ先 河内町社会福祉協議会  
☎ 84-2830

## 教育相談

日 時 月・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 FAX 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 株式会社かわち事務所2階  
(河内町長竿188)

問合せ先 茨城地域相談センター  
☎ 84-5017

## 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)

土浦合同庁舎 本庁舎3F  
☎ 029-823-1123

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 9月発生状況  
(累計)

発生件数(人身事故)	1件(19)
死者数	0人(2)
負傷者数	1人(22)

竜ヶ崎警察署調べ

## ◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた	3人	転入	22人
おくやみ	14人	転出	24人

## ◆ 人口・世帯 ◆

平成25年10月1日現在

人口	9,972人	(-13)
男	4,895人	(-4)
女	5,077人	(-9)
世帯数	3,428世帯	(+7)

かわち

平成25年11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>

## ◆ TELガイド ◆

役 場	☎ 84-2111 FAX 84-4357	教育委員会	学校教育G	☎ 84-3322 ☎ 84-2843 (公民館)
水道事務所	☎ 84-2361	福祉センター	生涯学習G	☎ 84-3699
つみみ会館	☎ 86-2090	保健センター	防災かわち	☎ 84-4486 (音声案内)
地域包括支援センター	☎ 60-4071		シルバー人材センター	☎ 84-2212
社会福祉協議会	☎ 84-2830			☎ 84-5455

## ◆ 休日診療当番医(12月) ◆

	稻敷地区	龍ヶ崎地区
1日	佐倉クリニック ☎ 029-892-7011	牛尾病院 ☎ 66-6111
8日	江戸崎ひかりクリニック ☎ 029-834-5777	山村医院 ☎ 66-0555
15日	いわき内科クリニック ☎ 029-875-5100	松本クリニック ☎ 62-4747
22日	ゆはらクリニック ☎ 029-894-2002	横田医院 ☎ 62-0047
23日	江戸崎病院 ☎ 029-894-2611	鴻巣クリニック ☎ 61-0151
29日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎ 029-892-2627	細井クリニック ☎ 66-2000
30日	ゆはらクリニック ☎ 029-894-2002	龍ヶ崎大徳ヘルシーカリニック ☎ 64-3133
31日	佐倉クリニック ☎ 029-892-7011	飯野クリニック ☎ 60-2323

\*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。

## 休日当番医変更（龍ヶ崎地区）のお知らせ

（期 日） 11月17日(日) 〈変更前〉 松葉クリニック → 野上小児科医院 〈変更後〉

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/>  
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4日

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。



# 高齢者の皆さんに感謝と敬意を表し 『敬老福祉大会』

10月19日  
(土)



『平成25年度敬老福祉大会』が河内中学校体育館を開催されました。

式典では、百三賀之祝褒賞（103歳・2名）、百二賀之祝褒賞（102歳・1名）、百一賀之祝褒賞（101歳・1名）、百寿褒賞（100歳・5名）のほか長寿褒賞（95歳～99歳・37名）、米寿褒賞（88歳・71名）、傘寿褒賞（80歳・109名）、高砂夫妻褒賞（ともに80歳以上・28組）の表彰が行われ、褒状と記念品が手渡されました。その後、受賞者を代表して秋山晃さんがお礼の言葉を述べられました。式典後には、河内町出身で歌手の野中柚里歌謡バラエティーショーなど多彩なアトラクションで、笑い声の絶えない和やかな敬老福祉大会となりました。



# かわちのオリンピック2013 『町民運動会』

10月13日  
(日)



祝☆優勝!! 第5分館

優 勝	第5分館	171点
準優勝	第1分館	155点
第3位	第2分館	150点



優勝した第5分館のみなさん

# 平成25年度 河内町中学生海外派遣視察研修

ホームビジットを体験して  
河内中学校2年 吉沼 美菜子

い出の写真の数々を見せていました。そのままにすると盗まれてしまうなどと聞き、不安でした。しかし、ほとんど言葉は通じなくとも、ものを買ったりすら少しだけ話せる日本語で話してくればかりでした。この優しい人ばかりでした。このようない経験になりました。すごく楽しかったです。

これからは、この体験を生かしていきたいと思います。

7月29日から8月3日にかけ、町内の中学2年生を対象に河内町中学生海外派遣視察研修事業が開催されました。

ベトナム社会主義共和国4泊6日の日程に河内中、金江津中の生徒20名が参加しました。各中学校の研修生代表の感想文を紹介します。



私たち、ホームビジットでツアーガイドのハンさんと一緒に女性のお宅を訪れました。ハンさんの案内でお宅まで行くと、そこには家の外まで出て、私たちを迎えてくれて、そこには家の中へ入りました。初めて私たちを迎えてくれて、私たちを家の中へ入るといつしやいました。初めは「言葉が通じなかつたらどうしよう」と不安や心配もあつたけど、「ようこそ」と言って、笑顔で温かく迎えてくれて、安だつたことは忘れていくようでした。ハンさん一家は、下は小学生から上はおじいさんまで、年齢層は幅広く明るいご家庭でした。

テーブルの上には、パインアップルやドラゴンフルーツ等の果物や現地のお菓子が用意され、私たちをおもてなしてくれました。

そこで、ハンさん一家の思

い出の写真の数々を見せていました。その写真の中には、家族で遊びに行つた時の様子が写っていました。写真の様子を説明してくださるハンさんたちから楽しそうな印象を受けました。そんなご家庭で私たちは楽しく時間を過ごすことができました。

その後、私たちも少人数のグループに分かれ、さらにホームビジットをしました。そこでは質問をし合つて、時間を過ごしました。得意な教科やスポーツについて、ジャスチャーや慣れない英語、そして添乗員さんに助けてもらひながらも会話を交わすことができました。照れの気持ちもややありましたが、楽しく交流できました。そして帰りにハンさん一家に小さな人形のお土産をいただき、みんなで記念撮影をしました。

本当に楽しいひと時を過ごすことができたと同時に、国際交流の良い体験になつたと思います。言葉以上のコミュニケーションであります。

ベトナム研修視察に行って  
金江津中学校2年 根本 明日海

私は、ベトナム研修視察に行ってたくさんのことを学びました。

1日目に、成田空港を出発して、ホーチミン空港に到着したとき、あまりベトナムに来ただという実感がわきませんでした。私は、外国に行ったことがなかつたのですが、空港では、あまり違いを感じませんでした。

市街地に近づくにつれて、驚いたのが、バイクに乗つている人がたくさんいることです。日本では、信号待ちの時にバイクや車が止まつていません。しかし、ベトナムでは、信号待ちの時に道路がバイクで埋め尽くされていました。

もう一つ驚いたのは、マスクです。日本では、白いマスクが一般的ですが、ベトナムには、柄のマスクをしている人しかいないのです。とてもカラフルでかわいいマスクでした。市内観光をした後、ホテルに行きました。ホテルに入つたとき、本当に驚きました。ホテルの部屋は、映画に

出でぐるくらい素敵で、こんなすごいホテルに泊まれたのが本当にうれしかつたです。

2日目は、シクロ乗車体験や統一会堂、戦争証跡博物館、ベンタン市場の見学をしました。この中で特に印象に残つたのが、「戦争証跡博物館」です。ここでは、たくさんの写真などが展示されました。その展示品の全てが、戦争の悲惨さや犠牲になつた方々の悲しみなどを伝えていました。

その後、「クチトンネル」に行きました。そこで、実際にトンネルに入る体験をしました。トンネルの中は、暗くて狭くて怖かったです。ベトナム料理は少し苦手でしたが、ベトナム風フレンチ料理はすぐおいしかつたです。

4日目は、水上人形劇を見ました。人形劇は、独特で日本にはない劇でした。

私は、ベトナム研修視察を通して、自分も少し成長できました。最初は、鞄を置



驚いたのが、バイクに乗つている人がたくさんいることです。日本では、信号待ちの時にバイクや車が止まつていません。しかし、ベトナムでは、信号待ちの時に道路がバイクで埋め尽くされていました。

もう一つ驚いたのは、マスクです。日本では、白いマスクが一般的ですが、ベトナムには、柄のマスクをしている人しかいないのです。とてもカラフルでかわいいマスクでした。市内観光をした後、ホテルに行きました。ホテルに入つたとき、本当に驚きました。ホテルの部屋は、映画に





# 定期健診のお知らせ

国保の特定健診の対象となる方で、8月の健診を受診されなかった方には、健康診査受診券・受付整理券を郵送します。

健康保険証、健康診査受診券・受付整理券を持参のうえ、この機会にぜひ受診しましょう。

## ◆◆日 程 ◆◆

日 程	場 所	受 付 時 間
11月 26日 (火)	保健センター	午前9時30分～11時
11月 27日 (水)	つつみ会館	午後1時30分～2時30分
11月 29日 (金)	福祉センター	

## ◆◆内 容 ◆◆

検 診 名	対 象 者	負担金	事前申込み
結核肺がん検診	胸部レントゲン（40歳以上）	無 料	
	肺がん喀痰検査（40歳以上問診の結果対象となった方）	1,300円	
特定健診（循環器健診）	40歳～74歳の国民健康保険の被保険者	1,200円	
高齢者健診	75歳以上（後期高齢者医療保険）の方。生活習慣病で医療機関を受診されている方は、医師とご相談ください。	無 料	
健康づくり健診	18歳～39歳（社保等本人以外の方）	1,200円	必 要
前立腺がん検診	50歳～74歳	700円	
肝炎ウイルス検診	今年度40歳になる方	無 料	
	41歳以上の方で過去に肝機能異常を指摘されたことがあり、医療機関を含めて一度も肝炎ウイルス検診を受けたことのない方	900円	
大腸がん検診	（便潜血反応）40歳以上	500円	必 要

※健康づくり健診、大腸がん検診の申し込みを保健センターで受付しています。

他の健診の方は、申し込みの必要はありませんので直接健診会場へお越しください。

◆問合せ先◆ 町民課 国保老人保健係 TEL 84-2111 (内線181)  
保 健 セ ン タ ー TEL 84-4486 または 84-3682

## 被用者保険被扶養者の方の特定健康診査について

被用者保険（協会けんぽ、健保組合、共済組合）の被扶養者の方および国保組合の被保険者の方についても、受診券をお持ちの方は、町の「定期健診」と同様の日時、場所で受診することができます。各医療保険者が発行する「受診券」と「被保険者証」および各医療保険者で定める「一部負担金」をご持参のうえ、健診会場にお越しください。

なお、「受診券」に関してご不明な点などがある場合は、「被保険者証」を発行している各医療保険者にお問い合わせください。

◆問合せ先 町民課 国保老人保健係 TEL 84-2111 (内線181)

# 各種説明会開催のお知らせ

税務署では、個人事業者の方の決算の仕方などについて、次のとおり説明会を開催いたします。  
なお、説明会で使用する資料は、当日、会場で配付し、講師は税務署が依頼した税理士が行います。

対 象	開 催 日	開 催 時 間	会 場
営業等所得を有する 青色申告者	12月10日 (火)	午後1時30分～3時30分	取手市役所藤代庁舎 取手市藤代700
	12月11日 (水)	午後1時30分～3時30分	龍ヶ崎市文化会館 龍ヶ崎市馴馬町2612
	12月16日 (月)	午後1時30分～3時30分	牛久市中央生涯学習センター 牛久市柏田町1606-1
農業所得を有する者	12月12日 (木)	午後1時30分～3時30分	取手市役所藤代庁舎 取手市藤代700
営業等所得を有する 記帳制度適用者等	12月10日 (火)	午前10時～正午	取手市役所藤代庁舎 取手市藤代700
	12月12日 (木)	午前10時～正午	取手市役所藤代庁舎 取手市藤代700

※1 記帳制度適用者とは、前年または前々年の不動産所得、事業（営業等・農業）所得および山林所得の金額の合計額が300万円を超える白色申告者をいいます。

※2 受付は開催時間の30分前から行います。

◆問合せ先◆ 竜ヶ崎税務署個人課税部門 TEL 66-1303 (代表)

## 消防本部からのお知らせ

### 「命」にかかるお願いです！

稲敷広域消防本部管内の平成24年中の救急出場件数は10,027件に達し、このうち、半数以上が医師により軽症と診断されています。また、出場の増加に比例して現場到着までの時間が年々遅延しており、一刻を争う傷病者への対応に支障が出かねません。救急車の正しい利用にご理解とご協力をお願いします。



◆問合せ先◆ 稲敷地方広域市町村圏事務組合消防本部 救急課  
〒301-0837 龍ヶ崎市3571-1 TEL 64-3846

# 第46回河内町消防ポンプ操法競技大会

町消防団員の規律正しい消防技術を練成し、団体行動の敏活適正と強固なる消防精神を養って火災防御上のさまざまな要求に適用されることを目的とした『第46回河内町消防ポンプ操法競技大会』が10月6日（日）、農村環境改善センター前駐車場を会場に開催されました。各分団の選手は、日頃の訓練の成果を充分に発揮し、気迫のこもった操法を披露しました。



## ☆大会の結果☆

優 勝	第6分団第3小隊
準優勝	第1分団第2小隊
第3位	第5分団第2小隊
第4位	第6分団第2小隊
第5位	第3分団第3小隊



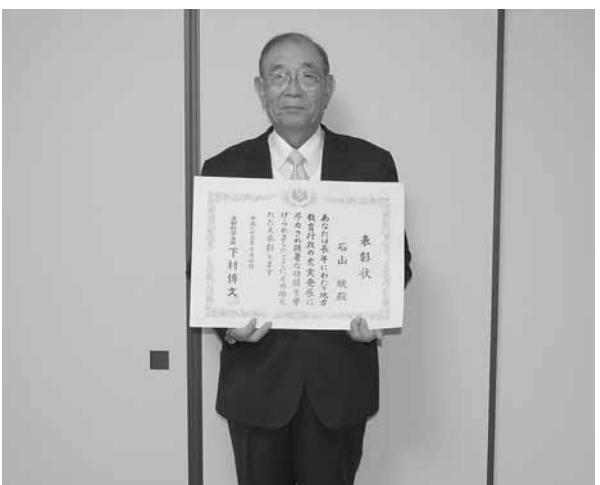
優勝した第6分団第3小隊の選手のみなさん

# 功績を称えられ受彰

【地方教育行政功劳者表彰】

石山暁氏の長年にわたり地方教育行政の発展に寄与された功績が認められ、文部科学大臣から地方教育行政功労者表彰を受彰されました。

同氏は、平成13年に河内町教育委員会教育委員に就任され、その後、平成16年11月からは河内町教育委員会教育長として学校教育の振興発展に大きく貢献されました。



## 全自動洗濯機・二槽式洗濯機をご利用の皆様へ



# 指を大けがする事故に 気を付けてください!!



**洗濯、脱水槽が完全に停止してから  
洗濯物を取り出してください。**

止まる前に取り出そうとすると、  
洗濯物が指にからまり大けが  
(時には指を切断) をします！！



# ゆっくりした回転でも 危険です！

こんな時は故障のあそれがあり危険です

- ①脱水途中にフタを開けても15秒以内に洗濯・脱水槽が止まらない時。
  - ②フタロックが解除されても（脱水終了音が鳴っても）洗濯・脱水槽が止まらない時

速やかにご購入の販売店もしくは、製造メーカーに相談してください。  
ただし、機種によっては修理できない場合もあります。

一般社団法人日本電機工業会ホームページ：<http://www.jema-net.or.jp/>

一般社団法人日本電機工業会「洗濯機・脱水槽事故防止」啓発チラシから

天高し男が匂ふ中学生	若泉 栄治
金銀の水引細工秋の蝶	大野志げ子
ひとはけの墨絵の如し秋の月	野田美智子
採血の跡の紫秋暑し	田沼 和子
秋蝶に導かれつつ試歩たのし	寺田 節子
秋高し幟百旗の国技館	川口 ふく
ふらゆらと一筆書きや秋の蝶	石毛 節子
草引けば草に小さな実りかな	橋爪 かん
ふうつし風の音流る秋の川	笠間 利代
敬老会去年は隣に居りし人	杉原 四郎
湖に立ちし白波秋の風	吉田 四郎
冬瓜の産毛に宿る玉の露	遠藤 正雄
名は無くも生きし証の小草の実	田中 康夫

俳句

かわち俳句会



子育て支援センター  
◎かわち認定こども園  
かんがるーむ☎84-2657  
◎かなえつ認定こども園  
ふれあいらんど☎86-2616

## 12月の「一緒に遊ぼうタイム」の予定です

日曜日	かわち認定こども園 かんがるーむ	かなえつ認定こども園 ふれあいらんど
1 日		開放日
2 月	お話しにかな	
3 火	ふれあい遊び	
4 水	運動遊び	
5 木	★サンタブーツ	
6 金	開放日	
7 土		
8 日		
9 月	お話しにかな	開放日
10 火	ふれあい遊び	
11 水	運動遊び	
12 木	★クリスマスリース	
13 金	開放日	
14 土		
15 日		
16 月	身体測定	開放日
17 火	ふれあい遊び	
18 水	クリスマス会	
19 木	運動遊び	
20 金	開放日	
21 土		
22 日		
23 月	天皇誕生日	開放日
24 火		
25 水		
26 木		
27 金		
28 土		
29 日		
30 月	お休み	
31 火		

### お知らせ

かなえつこども園ふれあいらんどは、園の都合により11月より終日開放日に変更になりました。なお、かわちこども園かんがるーむは先日、広報かわちにてお知らせいたしました通りの活動内容で行っています。皆さん遊びにいらしてください。



### 利用時間

- ・月曜日～金曜日（祝日・お盆休み・年末年始の休みを除く）
  - ・「一緒に遊ぼうタイム」は、午前10時～11時です。
  - ・両方の支援センターを利用できます。
  - ・子育て支援センターは、0歳から就学前のお友だちとお家の方方が対象です。
- ★マークの日は準備がありますので、できれば予約の電話をお願いします。



クリスマスリース

## こんなことをして遊びますよ

### お話しにかな

今月は、ペーパーサートを使ってのお話し登場です。どんなお話しかな？お楽しみに。

### ふれあい遊び

ぎゅっと抱きしめたり、そっと手を握ったりスキンシップは大切な遊びです。今月は、ワンワンちゃんのふれあい遊びを楽しめます。

### 運動遊び・リズム遊び

リズムにあわせて元気にゴ～。みんなで楽しく踊りましょう。今月は、「あわてんぼうのサンタクロース」の曲にあわせて踊りましょう。

### 開放日

支援センターやお外で、ママやパパやお友だちと一緒に遊んだりお話ししたりしましょう。

### 身体測定

どれくらい大きくなったかな？測ってみましょう。

### クリスマス会

お歌をうたったり、お話を聞いたり、お友だちや、おうちの人と一緒に楽しく過ごしましょう。今年もサンタさんが来てくれるでしょうか？

## ★12月の作って遊ぼう★

★マークの日が『作って遊ぼう』の日です



給食先生が、三枚に  
あろしながらサンマの体の説明  
をしてくれました。



つるつるすべる～!!

## 給食にはこんな人たちがかかわっています



### 農業の人

野菜、果物、お米などの農作物を作っています。



### 畜産業の人

牛、豚、鶏を育てお肉や卵、牛乳を生産する人です。



### 漁師や水産業の人

魚や海産物を獲ったり、育てたりしています。



### 運送業の人

食材や物資、出来上がった給食を運ぶ人です。



### 栄養士

食材の注文や献立作成、食に関する指導をします。



### 調理員

おいしい給食を作っています。

## 給食食材の放射性物質測定結果（小中学校、認定こども園）

使用日	品目	生産地等	測定結果 (Bq/kg)			使用給食
			放射性ヨウ素131	放射性セシウム134	セシウム137	
平成25年8月20日	米	佐倉工場	不検出(<1)	不検出(<1)	不検出(<1)	小・中学校・認定こども園（委託給食分）
平成25年8月20日	水	佐倉工場	不検出(<1)	不検出(<1)	不検出(<1)	小・中学校・認定こども園（委託給食分）
平成25年9月26日	さつまいも	茨城県	不検出(<8.25)	不検出(<15.5)	不検出(<14.0)	小・中学校・認定こども園（委託給食分）
平成25年9月30日	きゅうり	茨城県	不検出(<6.76)	不検出(<11.6)	不検出(<10.5)	認定こども園（自園給食分）
平成25年10月4日	れんこん	茨城県	不検出(<10.3)	不検出(<19.0)	不検出(<12.9)	小・中学校・認定こども園（委託給食分）
平成25年10月9日	豚肉	茨城県	不検出(<6.30)	不検出(<10.8)	不検出(<9.86)	認定こども園（自園給食分）
平成25年10月10日	白菜	長野県	不検出(<6.18)	不検出(<10.9)	不検出(<9.85)	小・中学校・認定こども園（委託給食分）
平成25年10月15日	れんこん	茨城県	不検出(<8.29)	不検出(<14.8)	不検出(<13.2)	認定こども園（自園給食分）

※「不検出」とは（ ）内で示した「検出限界値」未満であることを表しています。

＜測定結果は、随時役場ホームページ、教育委員会ホームページに掲載しています。＞

かなえつ認定こども園の年長児を対象に、サンマの三枚あろしを行いました。食べるということは『動植物の命を受け継ぐ』ということにつながります。

11月23日は勤労感謝の日です。私たちが生活できるのはたくさんの人の働きによるものです。

毎日の食生活を通して食べられる幸せを感じるとともに、感謝の気持ちを忘れないようにしたいのです。

「ぬるぬる～」「くさ～い」「痛そう」「かわいそうだよ」という声が聞こえてきました。

# 生涯学習のとびら

H25.vol.82

◆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

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。

## 「古典音読」講座のご案内

最近、本を声を出して読むことが少なくなりました。読書の本来の姿は声を出して読むことです。声を出して読むことでリズムや音の響きを感じ、書物を味わってみませんか！

- ◆日 時 平成25年12月10日(火) 午前10時～11時30分
- ◆場 所 河内町中央公民館 農事研究室
- ◆内 容 「鹿島詣(鹿島紀行)・無門関」の音読～「鹿島詣」前後の「芭蕉」について～
- ◆講 師 熊木恒夫氏  
(講師プロフィール)國學院大学文学部卒、千葉県公立高校教諭・敬愛大学経済学部非常勤講師
- ◆問合せ先 教育委員会事務局生涯学習グループ(中央公民館内)

### 【講座開設にあたって】

貞享4年(1687年)8月、芭蕉は弟子の曾良と宗波を伴い、鹿島に隠居中の禅の師である仏頂和尚を久しぶりに訪ねることにした。鹿島神宮参拝と月見を兼ねた旅である。布佐からの利根川便船で鹿島に向かった。当時の利根川の川筋は、現在とは大きく違っていたろうが、一行が河内町を通過して行ったことは間違いない。

古文の「鹿島詣」は短い作品であり、漢文の「無門関」も読みやすい「書き下し文」である。一人ひとりが音読して、読み終えることに挑戦していただき、両作品を鑑賞してもらいたい。

☆参加を希望する方は生涯学習グループ(中央公民館内)まで電話でお申し込みください。

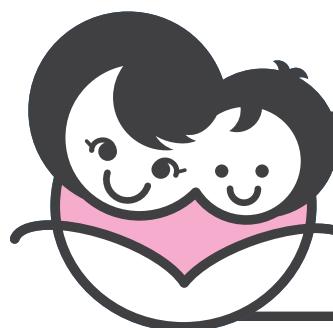
## 歩け歩け会 参加者募集!!

- ◆期 日 平成25年12月1日(日)  
予備日 8日(日)
- ◆場 所 鹿嶋市方面(予定)
- ◆定 員 100名
- ◆申込み 所定の申込用紙に必要事項を記入のうえ、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。



昨年の「歩け歩け会」の様子

皆さんのご参加お待ちしております!!



11月1日はいばらき教育の日  
11月はいばらき教育月間

# 町民の快適な健康づくりをめざして 保健センターだより



## 『こころとからだすっきり教室』

女性におすすめ

茨城のきみまろ？による、思わず笑ってしまう教室の第4弾です。寒い季節は、こころもからだも冷え冷え…。この教室で思いっきり笑って、寒さに負けないこころと体を手に入れましょう！！

- ◆日 程 1回目 平成25年12月4日(水)  
笑って元気うつ予防  
～寒い冬を元気に乗り切る方法～
- 2回目 平成25年12月13日(金)  
リンパマッサージ体験～むくみ予防～  
※2回のコースですが、1回のみの参加でも大丈夫です。
- ◆時 間 午前10時～11時30分
- ◆対 象 河内町の住民の方
- ◆参加費 無 料
- ◆申込・問合せ先 保健センターまで電話でお申し込みください。



## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種の一部費用の助成について

町では、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種費用の一部を助成する事業を行います。助成を希望される方は、接種後、必要書類を持参の上、保健センターへ申請にお越しください。詳細については下記をご覧ください。

なお、高齢者肺炎球菌ワクチンの予防接種は、予防接種法に基づかない任意の予防接種になります。効果や副反応、健康救済制度などをよく理解し、かかりつけ医師にご相談のうえ、接種するかどうか検討してください。

- 対象者／河内町に住民登録のある満65歳以上の方
- 助成開始日／平成25年11月1日から(平成25年11月1日以降に接種したものに限ります)
- 助成回数／生涯1回限り
- 助成額／1回 3,000円
- 申請場所／河内町保健センター
- 持ち物／領収証原本  
(医療機関で接種された方のお名前および高齢者肺炎球菌予防接種と記入してもらってください)  
印鑑・保険証(住民確認のため)・銀行口座番号のわかるもの

※生活保護世帯、町民税非課税世帯などの人に対して、接種費用の全額公費負担はありません。

### 【ご注意ください!】

過去5年以内に、肺炎球菌ワクチンを接種されたことのある方は、再接種により注射部位の疼痛、紅斑、硬結等の副反応が強く発現する可能性があります。再接種にあたっては、主治医とよく相談とともに、前回接種から5年以上の間隔をあけてください。

◆申込・問合せ先 ◆ 保健センター ☎ 84-4486 または 84-3682

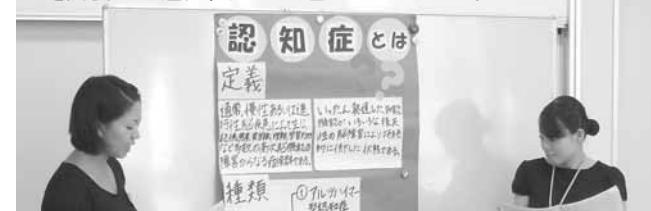
# 地域包括支援センターだより



## 傾聴ボランティア

平成25年度 第3回定例会の報告

9月27日の傾聴ボランティア勉強会で『認知症』を取り上げました。その際、アール医療福祉専門学校の実習生に講師になっていただき、「認知症とはどんな病気なのか」を脳の構造を図解式で説明してもらいました。おかげで第3回定例会は一層充実した内容となりました。



### ★定例会に参加した実習生の感想★

ボランティアの方たちは、担当の高齢者だけでなく近所の独居の方、最近見かけない方、雨戸が閉まっているお宅、外見が変わってしまったなど、今までと違う地域住民の変化にいち早く気づき、自ら声を掛けに行ったり、包括支援センターに情報を伝えたりと行動的である。また傾聴ボランティアの方たちは、話を聞くだけでなく地域包括支援センターと連携を図り、事業所にとって必要不可欠な組織となっている。ボランティアの方たちは皆さん勉強熱心で、学ぶ姿勢、実践する行動力がすごい。そんな方々の前で認知症について発表できることは貴重な経験となり、説明する難しさを痛感した。



10月5日に豊里交流センターにて、河内町とつくば市のシルバーリハビリ体操指導士会の合同情報交換会が行われました。交流会ではお互いの町と市の特色から地域性について、それぞれパンフレットを用いて紹介。続いて指導士会の活動状況を報告し合いました。"どうしたら体操参加者が増えるか"の議題では、ポイント制を取り入れている(河内町)、体操の出前え活動をしている(つくば市)等の情報が出され、互いに参考になる点がありました。また、河内町はオリジナルの「ズンドコ節体操」を披露。つくば市の指導士会のみなさんに大変好評いただきました。



## "秋の行楽♪~"特集

### その1 『介護者のつどい』 鹿島神宮&食事会

介護者のつどいの秋の行楽は、9月24日に10名の参加者で行われました。お食事、鹿島神宮参拝、道の駅でのお買い物を楽しみました。雨が降ったりやんだりを繰り返す天候でしたが、神宮参拝の頃から傘をさすことなく帰りまで過ごす事ができました。もしかすると、神様のご利益だったのかも!? 知れませんね。



▲美味しいランチ  
に大満足♪

▲御手洗池で清水を汲みました

### その2 『げんき☆くらぶ』 香取神宮&食事会

10月4日に保健センター教室のみなさん総勢18名は、秋の行楽に出掛けました。香取神宮では参拝後、みなさん足の痛みもすっかり忘れ、上の境内から長い参道をくだり、下の売店まで元気に歩くことができました。こちらも神様のご利益だったりして!?



毎日の介護が楽になる

## リラクゼーションヨガ



【内容】～心とからだを自分で整える方法 Part2～

- 血流の流れを良くするふくらはぎマッサージ
- 腰痛改善、予防のポーズ
- 健康の鍵！肩甲骨
- 肩こりは手の指先からほぐしましょう
- 寝る前に疲れをとって、らくらく安眠

◆日時 平成25年11月27日(水) 午後2時～3時

◆場所 河内町保健センター(機能訓練室)

◆講師 岸裏典子先生(健康サポートスタジオ代表)

◆募集 河内在住でご家族を介護されている方

◆申込 河内町地域包括支援センター

◆申込・問合せ先 ◆ 地域包括支援センター TEL 60-4071

こんにちは。消費生活相談員の松内です。消費者庁は、消費者庁発足後初の2013年版「消費者白書」を公開しました。この白書によると、平成24年度に全国の消費生活センターに寄せられた相談件数は、約83万7千件で、実際に業者に支払われた総額は約2,109億円に上りました。相談件数は平成16年をピークに減少していますが、支払った額は増加傾向にあります。

最近では、パソコンや携帯電話を使ってインターネットを介して遊ぶ「オンラインゲーム」や「SNS(ソーシャルネットワークサービス・利用者間のつながりを構築する場などを提供している会員制のウェブサービス)」に関する相談件数が増加しています。インターネットに関する相談は、年代により傾向が異なり、20歳未満と30歳代はオンラインゲーム、SNSについては20歳代からの相談の割合が大きくなっています。オンラインゲームに関する相談では、平均支払金額が前年度の2倍以上の13万円に増加しました。

また、高齢化率の上昇傾向の中、高齢者の相談件数は過去5年連続で増加しており、平成24年度は約20万7千件で、高齢者の消費者トラブルが深刻化しております。高齢者の相談の1件あたりの平均契約購入金額は、平成15年度と比べ210万円と2倍近くになっています。高齢者の相談では、投資商品に関するものが多く、契約金額も

相談時間	相談日	問合せ先	経済課	消費生活相談係
午前9時30分～午後4時30分	毎週火曜日	TEL (内線) 84-12111 152・153		

高額化しています。さらに、被害にあつた人が再び狙われる二次被害や、健康食品などを送り付けで代金を支払わせる商法が高齢者を中心に増加しています。

高齢者の被害は本人以外からの相談が多く、身近な人のサポートが必要である実態が明らかになりました。消費者被害を受けた人の3割は「誰にも相談したり、伝えたりしなかつた」と回答し、その人にその理由を聞くと4割弱が「相談しても仕方ないと思った」と回答しています。

「相談しても仕方ない」などとは思わず、何かもう一度相談したり、伝えたりしなかつた」と回答し、その人にその理由を聞くと4割弱が「相談しても仕方ないとと思った」と回答しています。

一人で悩まず、被害が大きくならないようお早めに消費生活相談窓口にご相談ください。一緒に解決していきましょう。

## 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

11月は児童虐待防止推進月間です。

虐待を受けたと思われる子どもを見つかったときやご自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や市町村の窓口に連絡してください。

**虐待と思ったらすぐお電話を**

**0570-064-000**



お住まいの地域の児童相談所に電話をおつなぎします。※一部地域では使えないことがあります。※PHSや一部のIP電話からはつながりません。

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

# みんなのまど

## 11月 November

### 「ピア相談会」のお知らせ

小児慢性特定疾患など長期に療養が必要なお子さまを子育て中の保護者の不安や悩みについて、ピア相談員があ聞きします。一人で悩まないで、同じような経験を持つ仲間に話してみませんか。「ピア」とは「仲間」を意味します。

◆日時  
平成25年11月21日(木)、12月5日(木)  
午前9時～正午、午後1時～4時

※いづれの日也要予約  
(1件あたりの相談時間1時間程度)

◆場所  
竜ヶ崎保健所 相談室 龍ヶ崎市2983-1

◆その他 託児の準備はありません。

◆申込・問合せ先  
竜ヶ崎保健所 健康増進課 TEL62-2172  
※各相談日の1週間前(木曜日)までにお申し込みください。

### 「行政書士無料相談会」のお知らせ

◆日時 平成25年11月23日(土) 午後1時～4時

◆会場 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 TEL0299-26-2756

### 茨城県最低賃金が「時間額713円」に改定

茨城労働局では、茨城県最低賃金を時間額713円(昨年度額より14円引上げ)に改正決定しました。

### ひとりで悩んでいませんか？

県女性青少年課では、ホームページで県内にある青少年関係の相談窓口を紹介しています。  
学校のこと、家庭のこと、心と体のこと、非行のこと、職業のことなどで、悩みや不安があるときは、ひとりで悩まずに相談窓口をご利用ください。

パソコン・スマートフォンから

女性青少年課相談窓口

検索



携帯電話から

◆問合せ先 茨城県女性青少年課 TEL029-301-2183

平成25年10月20日(日)から茨城県内の全産業・全労働者に適用されています。

賃金額が「茨城県最低賃金」を下回る雇用契約は、労使双方の合意であっても、最低賃金法により、賃金額については無効とされ、最低賃金額と同額の契約をしたものとみなされます。

最低賃金についての詳細は、(茨城労働局 労働基準部賃金室 TEL029-224-6216) または最寄りの労働基準監督署(龍ヶ崎労働基準監督署 TEL62-3331)にお尋ねください。

### 自衛官等募集のお知らせ

◆試験種目 陸上自衛隊高等工科学校生徒(一般)

◆受験資格 男子中卒(見込含) 17歳未満の男子

◆受付 平成25年11月1日(金)～平成26年1月10日(金)

◆試験期日 第1次試験 平成26年1月18日(土)

第2次試験 平成25年2月1日(土)～4日(火)

までの指定する1日

◆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3629-5 TEL64-3351

### 多重債務相談窓口のご案内

水戸財務事務所では、多重債務相談の窓口を開設しています。借金の返済でお困りの方、お問い合わせください。状況を聞いて、債務整理のアドバイスや法律専門家への引継ぎをしています。相談は無料です。秘密は守ります。

◆問合せ先

財務省 関東財務局 水戸財務事務所  
多重債務相談窓口 TEL029-221-3190(専用ダイヤル)  
平日：午前8時30分～正午、午後1時～4時30分

### 歯の何でも電話相談

ふだん、歯医者さんに聞けないこと・入れ歯のこと・子どもさんの歯の悩み・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します。匿名で結構ですので、お気軽に電話ください。歯科医師がご相談に応じます。

◆日時 平成25年11月17日(日) 午後1時～4時

◆受付電話番号  
TEL029-823-7930 TEL029-835-0737

◆問合せ先

茨城県保険医協会 TEL029-823-7930  
〒300-0045 土浦市文京町1-50 富士火災ビル3F

### 茨城県立産業技術短期大学校 一般入学選考試験について

平成26年度茨城県立産業技術短期大学校一般入学者選考試験を実施します。概ね35歳までの大学生やフリーターなどの社会人応募枠も設けています。

◆一般入学試験

○前期日程

・願書受付期間 平成25年11月5日(火)～11月29日(金)

・試験実施日 平成25年12月6日(金)

○中期日程

・願書受付期間 平成26年1月6日(月)～1月28日(火)

・試験実施日 平成26年2月4日(火)

○後期日程

・願書受付期間 平成26年2月24日(月)～3月19日(水)まで

・試験実施日 平成26年3月24日(月)

◆応募資格

高校卒業または高等学校卒業程度認定試験(旧大学入学資格検定)

◆試験科目 数学Ⅰ、数学A、英語Ⅰ、面接

◆場所 茨城県立産業技術短期大学校

◆入学者選考試験手数料 18,000円

◆申込・問合せ先

茨城県立産業技術短期大学校  
〒311-1131 水戸市下大野町6342  
TEL029-269-5500 HP <http://www.ibaraki-it.ac.jp/>

### 精神障害者家族教室

統合失調症の患者さんを持つご家族の方を対象に、家族教室を開催します。病気の基本的知識や病気と付き合いながらいきいきと生活するために大切なことを精神科医にお話しして頂きます。先生への質問の時間も設けてあります。皆様のご参加をお待ちしております。

◆日時

平成25年11月25日(月)

午後1時30分～3時30分

◆場所

竜ヶ崎保健所2階 大会議室  
龍ヶ崎市2983-1

◆内容

講演：「知っておきたい統合失調症の基礎知識(仮)」  
講師：精神科医師

◆申込・問合せ先

竜ヶ崎保健所 保健指導課 TEL62-2367

### 航空科学博物館イベント情報 旅客機ビデオ上映会

◆日時 平成25年11月17日(日) 午前11時～

◆場所 航空科学博物館1F 多目的ホール

◆費用 入館料のみ

◆内容  
日本飛行機ビデオクラブが日本各地でハイビジョン撮影した旅客機の美しい映像作品を上映いたします。

### やさしい航空のはなし「航空物流のおはなし」

◆日時 平成25年11月24日(日) 午後1時～

◆講演者 当館理事長 橋本昌史

◆場所 航空科学博物館1F 多目的ホール

◆費用 入館料のみ

◆内容  
航空輸送における日本最大の貿易港である成田空港の役割や、航空貨物の現状と将来の展望などを解説します。

◆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

### 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。

ーお知らせー<sup>納税等は、便利な口座振替をご利用ください。</sup>

30日	29日	28日	27日	25日	20日	19日	18日	15日	13日	9日	7日	6日	5日	3日	1日	庁議
県南町村会行政視察 (11/1まで)	竜ヶ崎地方交流研修	たこまち生産部会 合同反省会	くり推進協議会	西部地区 会	かわち寿 長者宅訪問 会	64回茨城県消防ポンプ操法競技大会	敬老福祉 会	第46回河内町消防ポンプ操法競技大会	県民健康保 険	龍ヶ崎地方震 害処理組合 会	稲敷広域 地区大会出場 に伴う結団式	県消防ポンプ操法競技大会	町長寿クラブ 役員会	第46回河内町消防ポンプ操法競技大会	会合同研修	龍ヶ崎地区 社会福祉協議会 評議員会
																県南南部 地区
																県南南部 地区
																県南南部 地区
																県南南部 地区

10月の主な行事  
町長の動静