

かわち



楽しい収穫祭！ 秋の実りに感謝！！

<主な内容>

- 「町のお金」こう使いました！（平成23年度決算報告）・・・P 2～5
- ふるさとかわち「収穫祭」・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P 6～7
- TOPICS・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P 10
- 認定こども園入園児募集！！・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・P 14

写真：ふるさとかわち「収穫祭」から

◆ 定例相談 ◆

心配ごと相談

日時 11月1日(木) } 午前10時～正午
11月15日(木)
場所 第2地区共同利用施設(福祉センター隣)
※弁護士による相談は予約が必要です。
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 FAX84-4730

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 株ふるさとかわち事務所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8月発生状況
(累計)
発生件数(人身事故) 4件(25)
死者数 0人(0)
負傷者数 4人(38)
竜ヶ崎警察署調べ

◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた 0人 転入 13人
おくやみ 12人 転出 14人

◆ 人口・世帯 ◆

平成24年9月1日現在
人口 10,205人 (-13)
男 4,989人 (-4)
女 5,216人 (-9)
世帯数 3,432世帯(+2)

◆ TELガイド ◆

役場	☎84-2111	教育委員会	学校教育G	☎84-3322
都立	生活環境G	事務局	生涯学習G	☎84-2843 (公民館)
整備課	建設G	☎84-2921	福祉センター	☎84-3699
つつみ会館	☎86-3740	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(10・11月) ◆

稲敷地区		龍ヶ崎地区	
10月			
7日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック ☎64-3133	福岡小児科医院 ☎66-3245
8日	江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777	松本クリニック ☎62-4747	鴻巣クリニック ☎61-0151
14日	いわき内科クリニック ☎029-875-5100	朝野循環器科クリニック ☎62-0178	兼子内科循環器科 ☎64-3105
21日	ゆはらクリニック ☎029-894-2002	池田病院 ☎64-1152	いがらしクリニック ☎62-0936
28日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	渡利耳鼻咽喉科医院 ☎62-4133	村井医院 ☎62-3380
11月			
3日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	若松内科胃腸科医院 ☎64-0533	野村医院 ☎62-6561
4日	角崎クリニック ☎87-6030	牛尾病院 ☎66-6111	野上小児科医院 ☎65-3375
11日	和田医院 ☎029-894-2412	うちだ医院 ☎64-8821	みやお外科整形外科クリニック ☎62-3761
18日	矢野整形外科医院 ☎029-892-2127	松葉クリニック ☎65-7282	北竜耳鼻咽喉科クリニック ☎95-3387
23日	竹尾医院 ☎86-2436	飯野クリニック ☎60-2323	セントラル腎科クリニック龍ヶ崎 ☎62-1212
25日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	さくらクリニック ☎65-1211	いしかわクリニック ☎62-0378

※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。

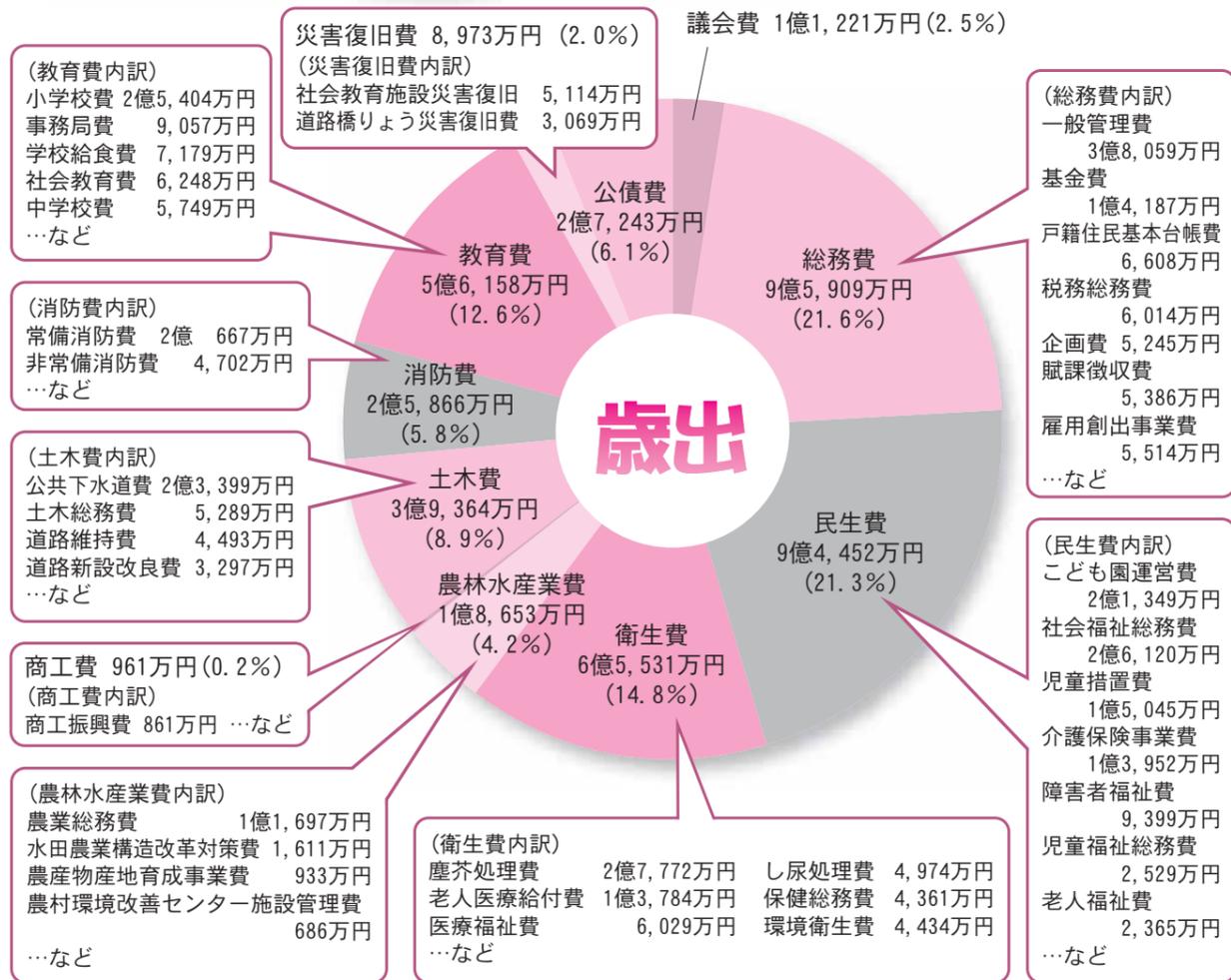
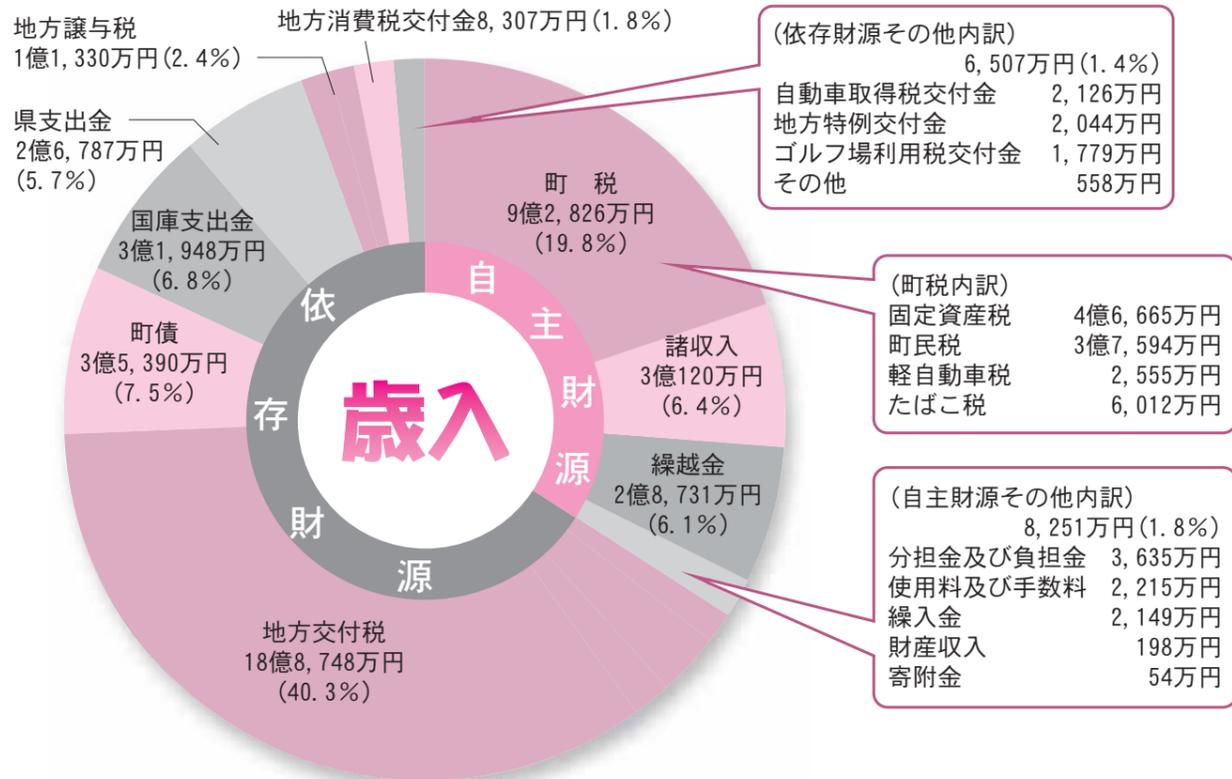
県救急医療情報システム：24時間お医者さんを探すことができます。

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(11月) ◆

資源回収日		燃えないごみ収集日	
A地区	6・20	C地区	13・27
B地区	8・22	D地区	1・15・29
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	11月中の予約→12月1日	





平成23年度 決算概要

平成23年度の河内町各会計の決算について、9月の町議会定例会で認定されました。決算は、平成23年4月から平成24年3月までの1年間に、どれだけの収入(歳入)があり、それがどのように使われたのか支出(歳出)を目的ごとに分類して集計したものです。『太陽が光りかがやく、水とみどりの調和した安心して暮らせるまちづくり(第四次河内町総合計画「将来像」)のため使われたお金(一般会計)のあらましを紹介します。

【一般会計歳入】

一般会計歳入決算額は、46億8,945万円、前年度と比較して4億2,075万円(9.9%)増となっております。(千円以下端数処理)

歳入の約40%が地方交付税で、決算額は18億8,748万円となり、前年度と比較して2億3,559万円(14.3%)の増となります。また、町税の決算額は9億2,826万円、前年度と比較して3,054万円(3.2%)の減となっております。地方交付税と町税で歳入の約60%を占めております。また、自主財源その他の歳入の主なものとして、分担金及び負担金や諸収入など、依存財源その他の歳入の主なものとして、自動車取得税交付金などがあります。

【一般会計歳出】

一般会計歳出決算額は、44億4,331万円、前年度と比較して4億6,192万円(11.6%)増となっております。

歳出のうち最も多いのが総務費で、決算額は9億5,909万円となり、前年度と比較して1億6,414万円(20.6%)増となっております。主な内容は、総務管理費、徴税費などです。

次に多いのが民生費で、決算額は9億4,452万円となり、前年度と比較して9,616万円(11.3%)増となっております。主な内容としては、社会福祉費、児童福祉費などがあります。

歳入	46億8,945万円
町税	9億2,826万円 19.8%
地方譲与税	1億1,330万円 2.4%
地方消費税交付金	8,307万円 1.8%
地方交付税	18億8,748万円 40.3%
国庫支出金	3億1,948万円 6.8%
県支出金	2億6,787万円 5.7%
繰越金	2億8,731万円 6.1%
諸収入	3億 120万円 6.4%
町債	3億5,390万円 7.5%
※その他	1億4,758万円 3.2%

※その他＝利子割交付金、配当割交付金、株式等譲渡所得割交付金、ゴルフ場利用税交付金、自動車取得税交付金、地方特例交付金、交通安全特別対策交付金、分担金及び負担金、使用料及び手数料、財産収入、寄附金、繰入金

歳出	44億4,331万円
議会費	1億1,221万円 2.5%
総務費	9億5,909万円 21.6%
民生費	9億4,452万円 21.3%
衛生費	6億5,531万円 14.8%
農林水産業費	1億8,653万円 4.2%
商工費	961万円 0.2%
土木費	3億9,364万円 8.9%
消防費	2億5,866万円 5.8%
教育費	5億6,158万円 12.6%
災害復旧費	8,973万円 2.0%
公債費	2億7,243万円 6.1%

「町のお金」こう使いました!

歳出決算額44億4,331万円(一般会計)の概要

平成23年度の歳入歳出決算が9月町議会定例会で認定されました。『太陽が光りかがやく、水とみどりの調和した安心して暮らせるまちづくり』のために使われたお金(一般会計)の決算概要をお知らせします。

河内町における健全化判断比率及び資金不足比率の公表について

地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）により、「健全化判断比率」及び「資金不足比率」について、同法第3条第1項及び第22条第1項の規定により公表いたします。

●健全化判断比率について

平成23年度の決算に基づき算定したところ、河内町はすべての指標が早期健全化基準を下回ったため、健全な財政運営を行っている団体です。

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
健全化判断比率	—	—	13.0	78.7
早期健全化基準	15.00	20.00	25.0	350.0
財政再生基準	20.00	35.00	35.0	

※「—」は、当該比率が生じていないことを示しております。

●資金不足比率について

平成23年度決算に基づき河内町の各公営企業の資金不足比率を算定したところ、資金不足を生じた公営企業は無かったため、健全な財政運営を行っている団体です。

区分	水道事業会計	下水道事業特別会計
資金不足比率	—	—
経営健全化基準	20.0%	20.0%

※「—」は、当該比率が生じていないことを示しております。

◆健全化判断比率等における各指標について

・実質赤字比率

福祉や教育、まちづくりなどを行う地方公共団体（河内町）の一般会計等の赤字額を町税等の財源の規模と比較したもので、財政の深刻化を示す数値です。平成20年度の算定開始から現在まで赤字はありませんでした。

・連結実質赤字比率

河内町のすべての会計（一般会計や特別会計、企業会計等）の赤字と黒字を合算して、町としての全体の資金の不足の程度を把握するため、町税等の財源の規模と比較して指標化し、町全体としての運営の深刻度を示す数値です。平成20年度の算定開始から現在まで赤字はありませんでした。

・実質公債費比率

町の借入金の返済額及びこれに準じる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示す数値です。（町のすべての会計や一部事務組合等の公債費に係るものについて指標化した数値）実質公債費比率は3年間の平均で算出し、今回の数値は平成21・22・23年度の平均となります。平成23年度は前年度と比較しますと、0.9ポイントの減少となりました。主な理由は公債費における元利償還金の減少等が考えられます。

・将来負担比率

町の一般会計の借入金や将来支払っていく可能性のある負担金等の現時点での残高を指標化し、将来の財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示す数値です。平成23年度は前年度と比較しますと、2.6ポイントの減少です。主な理由は一部事務組合（塵芥処理組合）に対する負担金見込額の減少等が考えられます。

・資金不足比率

公営企業会計の資金不足を公営企業の財政規模である料金収入の規模と比較して指標化し、経営状況の深刻度を示す数値です。平成20年度の算定開始から現在まで資金不足はありませんでした。

一般会計決算額の推移

（単位：百万円）

区分	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23
歳入	4,439	4,439	4,254	4,109	3,865	3,893	4,208	4,578	4,269	4,689
歳出	4,205	4,076	3,915	3,823	3,616	3,712	3,975	4,290	3,981	4,443

平成23年度各会計別決算概要

会計別	歳入（収入）	歳出（支出）
一般会計	46億8,945万円	44億4,331万円
特別会計		
下水道事業特別会計	3億1,856万円	3億1,461万円
国民健康保険特別会計	13億2,680万円	13億760万円
介護保険特別会計	8億5,968万円	8億2,672万円
介護サービス事業特別会計	689万円	638万円
後期高齢者医療特別会計	7,603万円	7,593万円
水道事業会計		
・収益的収入及び支出	2億4,059万円	2億3,367万円
・資本的収入及び支出	4,382万円	1億3,412万円

河内町ふるさと寄附の状況について

平成23年4月1日から平成24年3月31日までに河内町ふるさと寄附として、(有)オオノホーム 大野善典様、大名幸一様をはじめ計10名の方から545,000円のお申込みがありました。寄附をいただきました皆様に対し、深く感謝申し上げます。

寄附については、『太陽が光りかがやく水とみどりの調和した安心して暮らせるまち河内』のため、寄附をいただいた方々の意向に基づき下記のとおり活用させていただきます。

今後とも、河内町を応援していただきますよう、よろしくお願いいたします。

〈事業ごとの内訳〉

事業の種類	寄附金の額
1. 少子化、高齢者対策などに関する事業	105,000円
2. 青少年の健全育成及び教育環境整備に関する事業	105,000円
3. 特産品の育成及び地域産業の振興に関する事業	100,000円
4. ふるさとの自然環境保全に関する事業	120,000円
5. その他目的達成のために町長が必要と認める事業	115,000円
合計	545,000円

来賓の皆さまからごあいさつをいただきました



筑波銀行㈱
佐久専務取締役

成田国際空港㈱
林田常務執行役員

美浦村議会
石川議長

美浦村
中島村長

北茨城市
豊田市長

ザリガニや魚がいっぱいのお水槽！



ヨイショ!!

餅つき体験

稲刈り後 お楽しみのおにぎり...



おにぎり、おもちゃを頂いています！



新米や北茨城直送のさばなどが
当たる抽選会!!



田植え体験祭や収穫祭で たくさんの思い出が詰まったお米を いただきました!!

ふるさとかわち『収穫祭』開催



9月16日(日)、秋の恒例行事になったふるさとかわち主催の『収穫祭』が、直販センターふるさとかわち脇のほ場で開催されました。朝から時折雨が降るあいにくの天候でしたが、北茨城市の豊田市長、美浦村の中島村長など多数の来賓をはじめ、首都圏の消費者や県内外の家族連れ約650人が参加し、黄金色に穂った稲穂を昔ながらの鎌を使っての刈り取りを楽しみました。

また、『田植え祭』に続き北茨城市観光協会・龍ヶ崎まいんコロッセの皆様による、PRをかねた販売が行われ、多くのお客様で賑わいました。

稲刈り終了後には、餅つき体験・新米コシヒカリのおにぎりやお餅等が振舞われました。また、新米が当たる抽選会が行われ参加者は穂りある秋の一日を過ごされていました。



稲刈りに挑戦!!

稲も黄金色に実り収穫の時!!

くらしの情報

☆くりーんプラザ・龍で リサイクルコーナーを開催します

龍ヶ崎地方塵芥処理組合は、「龍ヶ崎市環境フェア2012」においてリサイクルコーナーを開催します。住民の皆様がごみとして清掃工場に持ち込んだ物を選別し、まだ使用できる状態の木製家具・押入収納・衣装ケース・雑貨・小物類などを、先着順または抽選で希望者に無償提供いたします。詳細については、組合ホームページをご覧ください。

◆開催日時
平成24年10月28日(日)
午前10時～午後3時

※「龍ヶ崎市環境フェア2012」が中止となった場合でも「リサイクルコーナー」は開催します。

◆開催場所
くりーんプラザ・龍
プラザ棟1F
〒301-10801
龍ヶ崎市板橋町436番地2
※「龍ヶ崎市環境フェア2012」

の指定駐車場に車を停めてご来場ください。
「龍ヶ崎市環境フェア2012」が中止の場合には、「くりーんプラザ・龍」の駐車場がご利用になれます。
◆提供品について
①先着順での提供は、原則としてお一人様(小学生以上)一点とします。
②転売目的、および営利業者への提供はいたしません。
◆問合せ先
・リサイクルコーナー
龍ヶ崎地方塵芥処理組合
施設課 管理係
TEL 60-11777
HP <http://business2.plala.or.jp/ryujin/>
・龍ヶ崎市環境フェア2012
龍ヶ崎市役所 都市環境部
環境対策課
TEL 60-11538
HP <http://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/>

☆外国人住民の登録制度が変わりました

外国人住民の皆さんに住民票が作成されます。新たに「在留カード」または「特別永住者証明書」が交付されます。従来の「外国人登録証明書」に替わり、中長期在留者の方には「在留カード」が、特別永住者の方には「特別永住者証明書」が交付されます。※現在お持ちの「外国人登録証明書」は一定期間「在留カード」・「特別永住者証明書」としてみなされます。

◆転出・転入の手続き
河内町から他の市区町村へ引越す場合は、河内町で転出の手続きを行い、転出証明書の交付を受け、引越先市区町村で転入の手続きを行います。また住所変更の際には「外国人登録証明書」在留カード「特別永住者証明書」のいずれが必要となります。
◆問合せ先
町民課 住民グループ
TEL 84-2111(内線184)

在留資格		有効期限	申請場所
永住者	16歳以上	2015年(平成27年)7月8日まで	地方入国管理局
	16歳未満	2015年7月8日または16歳の誕生日いずれか早い日まで	
永住者以外	16歳以上	在留期間の満了日	河内町役場 町民課窓口
	16歳未満	在留期間の満了日または16歳の誕生日のいずれか早い日まで	
特別永住者		現在お持ちの外国人登録証明書に記載してある次回確認(切替)申請期間の始まりの日である誕生日まで。その日が2015年7月8日より前に到来する方は2015年7月8日まで	

☆住宅災害復旧資金 利子補給制度

災害により全部または一部に被害を受けた住宅の復旧工事を行うためのローンに対する利子補給制度を実施しております。

◆対象者
次のいずれにも該当する世帯主
・被害を受けた日現在で、町に住民登録があり、かつ町内に居住し、住宅の災証明書交付を受けた方
・被災者、またはその世帯員が金融機関から住宅災害復旧にかかる資金を借り入れている方

◆借入額
500万円を上限とする
ただし、被災者生活再建支援金の支給を受けていない方は640万円を上限とする

◆利子補給額
年利3%に相当する額(限度額)
※利子補給は年1回(3月に実施)

◆補給期間
借り入れた日から7年以内
◆問合せ先
都市整備課 建設グループ
TEL 84-2921

河内町内小・中学校等の放射線量率測定結果 (平成24年8月～平成24年9月測定) (単位マイクロシーベルト/時)

施設名	測定値							
	地上50cm				地上1m			
	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日	8月22日	8月29日	9月5日	9月12日
河内町役場					0.094	0.094	0.092	0.088
生板小学校	夏休みのため、測定なし	0.142	0.129	0.147	夏休みのため、測定なし	0.173	0.150	0.150
みずほ小学校		0.119	0.108	0.112				
金江津小学校		0.108	0.107	0.110				
河内中学校					0.118	0.109	0.117	
金江津中学校					0.122	0.127	0.141	0.124
かわち認定こども園	0.118	0.125	0.126	0.128	0.112	0.115	0.109	0.110
かなえつ認定こども園	0.120	0.123	0.114	0.119				

※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 84-2111 / 河内町教育委員会事務局 TEL 84-3322

☆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宛て、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.「○○」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)

◆問合せ先
秘書広聴課
TEL 84-2111(内線103)



みんなの声で より良い町づくりを 地域懇談会を開催します

日程	会場
10月29日(月) 午後7時	つつみ会館
10月30日(火) 午後7時	農村環境改善センター
10月31日(水) 午後7時	役場会議室
11月1日(木) 午後7時	福祉センター

生涯学習のとびら

H24. vol.70

◆問合せ先◆
河内町長 3689-1
河内町教育委員会事務局生涯学習G
☎0297-84-2843 (中央公民館内)

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。

輝いて河内いきいき祭「展示発表」

- ◆日時 平成24年11月1日(木)～3日(土・文化の日)
午前9時～午後4時30分(3日のみ午後3時まで)
- ◆会場 農業者トレーニングセンター
- ◆内容 文化団体(文化協会加盟団体・講座・サークル)による作品展示、発表
町内小中学校による理科・グラフ作品、書道、絵画展示



昨年の茶道サークルによる「茶会」の様子

★お知らせ★

「2012輝いて河内いきいき祭」期間中に、農業者トレーニングセンター内「かわちチャレンジスクール」コーナーにおいて、リバースクール・リバーキャンプの活動写真の展示を行います。

～ぜひ、会場にお越しください～

青少年相談員を紹介します

青少年相談員は、青少年の健全育成と非行防止を推進するために、青少年に対する街頭での声かけ・相談、町民や店舗などに対する「茨城県青少年の健全育成等に関する条例」などの普及啓発、青少年を取り巻く社会環境の健全化などを行う青少年育成者です。茨城県内のすべての市町村が設置しており、県内に2,366名の青少年相談員がいます。(平成24年6月30日時点)

河内町では、各地区に14名の青少年相談員がおり、様々な活動をしています。平成19年には、更生施設への慰問活動の功績が認められ法務大臣表彰を受けています。

生板地区	町 田 喜美子(副会長)
	大 野 文 夫
	坂 卷 淑 江
源清田地区	川 村 和 夫
	家 富 秀 一(会 長)
	金 田 礼 子
長 竿 地 区	篠 崎 尚 史
	鈴 木 将 欽(副会長)
	田 中 圭 三
	松 丸 智 美
金江津地区	大 野 聡 子
	篠 田 育 代
	大 野 文 昭
	佐々木 祐 次

◆主な活動◆

- 夏季街頭パトロール
小・中学校夏休み期間中の毎週土曜日夜に、青少年の非行及び事故防止を目的とした巡回パトロールを県少年指導員及び龍ヶ崎警察署の協力のもと実施。
- 店舗訪問業務
町内コンビニエンスストアの有害図書が青少年が立読みをしていた場合などの注意等。
- 更生施設慰問
青少年の更生を願い、茨城農芸学院(牛久市)へ相談員がついた餅を毎年送っています。

建設業者ほう賞表彰状贈呈式

9月3日、町が発注した建設工事を誠意をもって適正に施行し、優秀な成績で完成させた建設業者を表彰する、建設業者ほう賞表彰状贈呈式が役場会議室で行われました。

この日表彰されたのは、平成23年度に完成の建設工事を施行した業者で、ほう賞候補者と推薦された業者の中から審査会で選ばれた5社です。



表彰された建設業者のみなさん

消防車両(小型ポンプ積載車)引渡式 ～地域の安全のために～

9月3日、役場駐車場で町から消防団へ車両の引き渡しが行われました。

引き渡された消防車両は、第6分団第1小隊に配備され、地域住民を火災や災害などから守るため、身近な緊急車両として最前線で活躍します。



消防団のみなさん

河内サッカースポーツ少年団 龍ヶ崎市長杯優勝!

9月9日、龍ヶ崎市陸上競技場(たつこのフィールド)を会場に、「平成24年度 龍ヶ崎市長杯少年サッカー大会(高学年の部)」が開催され、河内町からサッカースポーツ少年団が参戦しました。この大会は、10チームがA、Bブロックに分かれ予選リーグを戦い、各ブロックの上位3チームが決勝トーナメントへと駒を進めることが出来るもので、河内町はBブロックから決勝トーナメントへ進出、激戦の末、トーナメント制覇を成し遂げました。また、同日、龍ヶ崎市湯ったり館グラウンドにて「2012湯ったり館CUP少年サッカー大会(低学年の部)」が開催され、4年生以下の低学年チームが参加し、4位入賞という好成績を残しました。



反射材付きタスキを使ってみませんか

「防犯パトロールに興味あるけれどちょっと恥ずかしい」、「暗い道を通るとき車が危ない」と感じたことはありませんか。

龍ヶ崎地区防犯協会では、夜間早朝にジョギングやウォーキング、犬の散歩が安全にできるようタスキを作成しました。タスキには「地域安全」の文字が入っています。

一人でも気軽にパトロール活動に参加でき、安全に外出できるタスキを差し上げます。(限定100枚)

ご希望の方は当協会事務局にお問い合わせください。

◆問合せ先◆

龍ヶ崎地区防犯協会事務局 龍ヶ崎警察署生活安全課内 TEL 62-0110



身近な出来事や地元の話をおよせください。秘書広聴課 TEL 84-2111(内線103)

食育だより VOL.27

～こころとからだを育む食育～

はじめよう！ ダイエット

まずは、自分の体を知りましょう

担当課 保健センター(担当)・教育委員会事務局・子育て支援課

“スポーツの秋”という言葉があるように、10月にもなると猛暑だった夏とは違ってかわり、涼しく動きやすい季節になります。メタボ指導をしていると「夏は暑いし、冬は寒いから動く気になれない」という意見をよく耳にします。「涼しくなってきたから運動を始めたい」「最近太ってきた」など、人それぞれ動機は違っても、ダイエットしたいという気持ちにスイッチが入ったら、できることから、実践してみましょう！

① 目標体重を知ろう

まずは、自分の標準体重を知って、目標体重を設定しましょう。



現在の体重 Kg

標準体重 身長 m × 身長 m × 22 = Kg

減量の目標 Kg - Kg = Kg

最終的に目指すのはこの体重！まずは、3か月で2kg減を目標にしましょう。

② 行動目標をたてよう

初めて挑戦する方やなかなか継続できない方は、簡単なことから始めてみましょう。

- 行動目標を立てる時のポイント
- 生活を大きく変えないものにする
 - だいたい7～8割できそうなものにする
 - いつ、どこで、どんなとき、何回など、具体的な目標にする

まずは、無理のない、継続できる、小さな目標を設定しましょう。



- 行動目標(例)
- ①朝晩の体重を記録する
 - ②歩数計をつけ、記録する
 - ③毎日500歩、時間にして5分多く歩く
 - ④ひと口、5回多く噛む

太らない合言葉 “まごわやさしい”

現代人の食事は、摂取するエネルギーが多く、それを燃やすためのビタミン・ミネラル・食物繊維は不足がみ。“まごわやさしい食品群”を毎日意識して食べていけば、食べ物をバランス良く摂ることができ、生活習慣病の予防につながります。※「まごわやさしい食品群」摂取記録と「体重」の記録が一緒にできる表(1か月分)を作成しましたので、ぜひ、記録に挑戦してみたい方は、保健センターにお問い合わせください。

	ま	ご	わ	か	や	さ	い	し	いたけ	い	も
	豆類・豆腐・納豆などの大豆製品	ごま種子類	わかめ・ひじきなどの海藻類	緑黄色野菜 淡色野菜 根菜	魚介類 特に青背魚	シイタケなどキノコ全般	じゃが芋 さつまいも 里芋など				
主な栄養	たんぱく質 ミネラル 食物繊維	ビタミンE 不飽和脂肪酸	低エネルギー カルシウム	ビタミンC ビタミンE β-カロテン	たんぱく質 DHA・EPA	低エネルギー 食物繊維	炭水化物 食物繊維				

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		
				セシウム134	セシウム137	
平成24年8月21日	じゃがいも	茨城県	不検出(6.35)	不検出(11.1)	不検出(10.1)	かわち認定こども園(自園給食分)
"	"	千葉県	不検出(6.93)	不検出(12.1)	不検出(10.7)	かなえつ認定こども園(自園給食分)
平成24年8月29日	ブロッコリー	北海道	不検出(6.97)	不検出(12.8)	不検出(11.4)	かわち認定こども園(自園給食分)
"	"	北海道	不検出(7.61)	不検出(14.1)	不検出(12.7)	かなえつ認定こども園(自園給食分)
平成24年9月4日	キャベツ	千葉県	不検出(6.91)	不検出(12.1)	不検出(10.8)	小中学校・認定こども園(委託給食分)
平成24年9月7日	きゅうり	茨城県	不検出(6.83)	不検出(12.7)	不検出(11.4)	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。>

子育て支援センターだより

ふれあい広場カレンダー

11月のふれあい広場の主な予定です。下記の日程で行っていきますので、ぜひお誘いあって参加してください。

11月 かわち認定こども園子育て支援センター(かがる一む) TEL 84-2657

月	火	水	木	金	土・日
			1 外であそぼう	2 ふれあいあそび	3・4
5 お話み聞かせ(絵本)	6 運動あそびをしよう	7 ふれあいあそび	8 外であそぼう	9 ふれあいあそび	10-11
12 お話み聞かせ(紙芝居)	13 運動あそびをしよう	14 リンリンスティックをつくらう	15 外であそぼう	16 ふれあいあそび	17-18
19 お話み聞かせ(絵本)	20 運動あそびをしよう	21 クリスマス飾りをつくらう	22 外であそぼう(身体測定の日)	23 勤労感謝の日	24-25
26 お話み聞かせ(紙芝居)	27 運動あそびをしよう	28 カレンダーをつくらう	29 外であそぼう	30 ふれあいあそび	

11月 かなえつ認定こども園子育て支援センター(ふれあいらんど) TEL 86-2616

月	火	水	木	金	土・日
			1 お芋ほり(後日お知らせします)	2 お話み聞かせ(紙芝居)	3・4
5 運動あそびをしよう	6 外であそぼう	7 親子ふれあいあそび	8 小麦粉粘土あそび	9 お話み聞かせ(絵本)	10-11
12 運動あそびをしよう	13 外であそぼう	14 親子ふれあいあそび	15 自由にあそぼう	16 お休み	17-18
19 運動あそびをしよう	20 お休み	21 親子ふれあいあそび	22 つくってあそぼう①(落ち葉を使って)	23 勤労感謝の日	24-25
26 運動あそびをしよう	27 外であそぼう	28 親子ふれあいあそび	29 つくってあそぼう②(身体測定の日)	30 お話み聞かせ(絵本)	

- ★活動内容について不明な点がありましたら、どんなことでも良いのでお問い合わせください。
- ★ふれあい広場の時間は午前10時～11時の予定です。できれば、予約の電話を入れてください。



小麦粉粘土材料
小麦粉
食用色素
サラダ油
塩・水

たいけん発表



- ①小麦粉に少量の食用色素を混ぜておく！
- ②お水を数滴たらすと不思議～不思議～魔法がかかったように色が出てきます。あれれれ……！



混ぜ混ぜ…こねこね…耳たぶくらいのかたさになったら完成！



「いま、お料理中です」「はい、どうぞ！」「おいしい…？」言葉やしぐさも入れて、やりとりも楽しいね。

小麦粉粘土あそび

小さなお子さんでも安心して遊べる小麦粉粘土は、簡単に作ることができます。支援センターでも、活動の中に入れて親子で楽しんでます。小さな手を使って、にぎったり・ちぎったりして感触を楽しんだり一緒に丸めて「だんご・いちご・りんご・みかん…」細長くして「へびさんニョロニョロ…」など。見ただけにも進めていくと想像力が培われます。たくさん見ただけ遊びを取り入れて、発想を豊かにしてあげたいですね。



ふれあい広場



ママといっしょ！おともだちといっしょ！げんきいっぱい！

町民の快適な健康づくりを目指して

保健センターだより

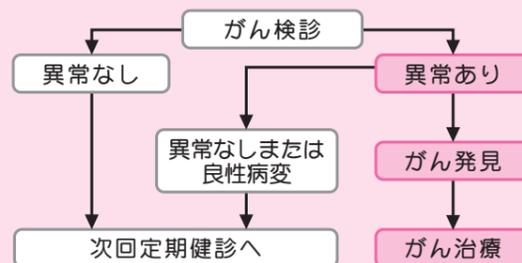
大腸がんの死亡率は上位です!!

「がん」は30年以上の間、わが国の死亡原因の第1位になっています。今や3人に1人はがんで亡くなる時代を迎えるといわれています。がんの部位別死亡率でみると、男性は「肺がん」、女性は「大腸がん」がトップになっています。また、近年増加しているのは、肺がん・大腸がん・乳がんの3つです。がんは、早期発見・早期治療で治る病気となっています。がん検診を受けて、ご自身の健康を守りましょう。

「がん」の部位別死亡率について(2010年)

●男性	●女性
第1位 肺がん	第1位 大腸がん
第2位 胃がん	第2位 乳がん
第3位 大腸がん	第3位 肺がん
第4位 肝臓がん	第4位 胃がん
第5位 すい臓がん	第5位 すい臓がん

<がん検診の流れ>



～大腸がん検診のお知らせ～

大腸がんの早期発見・早期治療のため、まずは簡単にできる大腸がん検診（便潜血検査）を受けてみませんか？便を2日分採取する簡単な方法です。

町では、11月の定期健診時に、大腸がん検診も受けられます。大腸がん検診を希望される方は、保健センターへ申し込みが必要です。申し込み受付後、検査の容器等を郵送いたしますので、定期健診当日にご持参ください。なお、大腸がん検診の対象年齢は、40歳以上です。

- 定期健診の日程 11月20日(火) (保健センター)
11月21日(水) (つつみ会館)
11月22日(木) (福祉センター)
- 受付時間 午前9時30分～11時/午後1時30分～2時30分
- 大腸がん検診の負担金 500円
- 申し込み方法 10月22日(月) から、保健センターへお電話または来所にて、受付します。
(年に1回の検診ですので、7月に受けた方は受けられません。)

申し込んだ方に、
こちらの検査キットを
送付します。



高齢者のインフルエンザ予防接種に関するお知らせ

河内町では、65歳以上(平成24年10月1日現在)・60～64歳の内部障害1級の方を対象にインフルエンザ予防接種の一部公費助成を行っています。今年度は、対象の方には、町から予診票等の通知を世帯単位で送付していますので、ご確認ください。詳細については、送付した書類をよくお読みください。

平成24年10月2日～平成24年12月28日の間に65歳となる方で、インフルエンザ予防接種の助成を希望される方は、保健センターへお電話ください。書類を郵送いたします。なお、助成は65歳の誕生日を過ぎてからでないと受けられません。

ご不明な点がありましたら、保健センターへご連絡ください。

◆申込・問合せ先◆ 保健センター ☎84-4486 または 84-3682

平成25年度

かわちかなえつ認定こども園 入園児募集!!

募集人員		年齢および入所条件等
かわち認定こども園	第一幼稚園 (短時間児)	30人 年齢 3歳児(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ) 4歳児(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ) 5歳児(平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれ)
	源清田保育所 (継続児含む)	120人 年齢 3～5歳児(平成19年4月2日から平成22年4月1日生まれ) 3歳未満児(平成22年4月2日以降に生まれた10カ月以上の乳幼児) 条件 児童の保護者のいずれも就労や病気、出産または、家族の看護のため、児童の保育にあたれない等の当該児童を保育することができないと認められる場合
かなえつ認定こども園	金江津保育所 (継続児含む)	80人 年齢 3～5歳児(平成19年4月2日から平成22年4月1日生まれ) 3歳未満児(平成22年4月2日以降に生まれた10カ月以上の乳幼児) 条件 児童の保護者のいずれも就労や病気、出産または、家族の看護のため、児童の保育にあたれない等の当該児童を保育することができないと認められる場合
	(短時間児)	10人 年齢 3歳児(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ) 4歳児(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ) 5歳児(平成19年4月2日から平成20年4月1日生まれ)

◆申込方法

入園申込書に必要事項を記入のうえ、受付日にご持参ください。
(書類は11月1日より子育て支援課と認定こども園に用意いたします。)

◆受付および面接日程

平成24年12月12日(水) 午前9時から午後3時まで(ただし、正午から午後1時までは除く)
保健センターにて合同で行います。
※申込受付時に簡単な面接を行いますので、お子さんと同伴のうえ、おいでください。

◆申込・問合せ先

- ①子育て支援課 TEL 84-2111 (内線171)
- ②かわち認定こども園 TEL 84-2657
- ③かなえつ認定こども園 TEL 86-2616

11月13日は「県民の日」です

県民が県の歴史を知り、自治意識を高めて、郷土の発展と飛躍を願う日です。

1871年(明治4年)7月14日、廃藩置県の詔書により全国に3府302県が置かれました。同年11月13日には、これらが統廃合されて3府72県となりました。このとき、本県域には「新治県」、「印旛県」そして「茨城県」が置かれました。

明治元年から100年目にあたる1968年(昭和43年)に「県民の日を定める条例」(昭和43年茨城県条例第3号)が制定され、初めて「茨城県」という県名が用いられたこの日を「県民の日」と決めました。

地域包括支援センターだより

介護予防チェックリストにご協力いただき
ありがとうございました。

介護予防チェックリストは、介護状態にならないために予防が必要な方を早期に発見し、介護予防のための教室につなげることを目的に実施しています。6月に65歳以上の方（要支援・要介護認定者を除く）2,732人にチェックリストを送付し、1,574人（57.6%）の方からご回答いただきました。そのうち介護の予防が必要と判定された方（703人）の内訳は以下の通りでした。

運動機能の向上が必要な方	172人 (24.5%)
栄養改善が必要な方	12人 (1.7%)
口腔機能の向上が必要な方	156人 (22.2%)
閉じこもり予防が必要な方	67人 (9.5%)
認知症予防が必要な方	145人 (20.6%)
うつ予防が必要な方	151人 (21.5%)

みなさまの回答に応じ、予防が必要とされる方には、町の介護予防教室（11月頃より開始予定）をご案内しています。今後、介護が必要な状態にならないためにも、予防が必要と判定された方は、できる限りご参加くださいますようお願いいたします。

「介護者のつどい」参加者募集！

介護者のつどいは、65歳以上の高齢者を介護するご家族を対象に、日頃の悩みや体験を語り合い、心身のリフレッシュを図るサロンを提供しています。

★興味がある行事の時だけでも結構です。みなさまのご参加をお待ちしています。



行事予定

- 11月/ステンドグラス作り体験ツアー
- 12月/たこやきパーティー
- 1月/お正月お楽しみ会

(対象者) 町内在住で、要介護状態にある高齢者を介護するご家族

(参加費) 材料費など自己負担のある場合があります

詳しくは地域包括支援センターまでお問い合わせください。

独居訪問はじまりました

8月から65歳以上で一人暮らしの方への訪問がはじまりました。おうかがいしてお体の状態や、通院・服薬の状況、その他心配事の有無等の聞き取りをさせていただきます。訪問期間は平成24年8月～平成25年2月末までです。訪問時には必ず河内町の職員証を提示いたしますので、ご確認ください。ご理解とご協力の程、よろしくお願いたします。

◆申込・問合せ先◆ 河内町地域包括支援センター TEL 60-4071

消費生活相談員通信 VOL.25

悪質業者は高齢者を狙っています。大切な身近な人の気づき

こんにちは。消費生活相談員の松内です。高齢化が進む中、茨城県消費生活センターには、高齢者を狙った消費者被害が数多く寄せられています。その中には同じ人が何度も狙われたり、高額な被害の相談も多く見られます。今回は、高齢者の被害防止策として、周りの身近な人達（近所、民生委員、ヘルパーの方々）がどのような点に注意してもらいたいかお話しします。高齢者の消費者被害の特徴としては、次のようなことが挙げられます。

- ①健康・お金・孤独の不安に付け込まれる
- ②契約購入金額、既支払い金額が高額
- ③情に訴えられると断れなくなる
- ④被害にあっても周りの人に迷惑をかけたくないと思いがちな
- ⑤本人が消費者被害にあっても気がつかない

最近では、一人暮らしの高齢者も多くなりました。昼間は一人だけという方もいます。では、高齢者を守るために、周りの方にはどのように気をつけていけばよいのでしょうか。いくつか例を挙げ、対応とポイントをお話します。

- ①見慣れない人が、出入りしている
- ②作業服を着た業者が頻りに出入りしている場合は、複数の業者から契約させられている可能性もあります。ご本人の意思を尊重しながら話を聞き、再考を勧めることも大切です。
- ③会場に人を集めて無料で日用品を配っている。(SF商法)

狭い室内に人を集め、初めは無料で日用品などを配り興奮状態にさせ、最後に高額な羽毛布団などを購入させる手口です。タイミングを見て、やさしく声をかけてみましょう。

- ③玄関先に大きなダンボール箱がある

一人暮らしの方の玄関先に、見慣れないダンボール箱や新しい商品を見かけた時は、購入経過などを聞いてみましょう。

高齢者の被害を食い止めるには、ご家族や周りの身近な人達の日頃の気づきが大切となります。きます。「あれ？いつもと違って変だな」と、気がついたら、そっと声をかけてみてください。

高齢者にとって家族・民生委員・ヘルパーは心強い味方です。また、消費生活相談窓口もみなさんにとって心強い味方です。いつでもお気軽にご相談ください。

(参考：茨城県消費生活センター「見守りガイドブック」)

◆問合せ先 経済課 消費生活相談係
TEL 84-2111 (内線152153)

◆相談日 毎週火曜日

◆相談時間 午前9時30分～午後4時30分



河内町シルバー人材センター会員募集中！

「自主・自立・共同・共助」の理念のもと、自分の能力や経験などを活かしながら、仲間たちと楽しく働き、社会参加・社会還元をしてみませんか。働いたお金は、センターから配分金として実績に応じて会員の皆様にお支払いします。

★入会にあたって★

- 河内町在住の概ね60歳以上の健康で働く意欲のある方ならどなたでも入会できます。
- 定められた会費を納入していただきます。(年額2,000円)

※シルバー人材センターの趣旨やしきみをご理解の上入会していただいておりますので、詳細につきましてはお電話等にてご確認ください。

◆問合せ先◆
河内町シルバー人材センター 河内町生板9593 福祉センター敷地内 TEL 84-5455



俳句

かわち俳句会

泥の田で己信じる蓮の白	笠間 円
枝豆をつまんですべて話す仲	寺田 節子
振りかえる人はなくても草の花	田沼 和子
咲く花に小さく詫びて草を引く	橋爪 かん
夏草や空の勇士の夢いずこ	若泉 栄治
八十年生きて短かし法師蟬	川口 ふう
新涼や髪梳くひとの指白し	杉原 利代
香を放ち垣根に絡む草の花	大野志げ子
心まで陽焼けするよな照り返し	石毛 節子
十五夜の月に向いてひとしずく	鴻野 たけ
大時雨去りて静かな夜の雲	吉田 四郎
子宝を秘めたる如し蓮の花	遠藤 正雄
小さい秋連れて夕風立ちにけり	田中 康夫

町長の動静

～ 9月の主な行事～

- 3日 消防車両(小型ポンプ積載車)引渡式
庁議
建設業者ほう賞表彰状贈呈式

- 5日 町議会定例会本会議(11日まで)
上金江津区長寄付来庁(町長室)



- 6日 全国町村会理事会・全国町村職員生活協同組合総代会

- 8日 町内各中学校体育祭(金江津中学校)



- 12日 県農林水産部販売流通課アグリビジネス推進室来庁
竜ヶ崎地方塵芥処理組合管理者会議

- 14日 金江津長竿土地改良区理事長・副理事長来庁

- 15日 町内各小学校運動会
(みずほ小学校に優勝旗を贈呈)



- 16日 ふるさとかわち収穫祭
(直販センターふるさとかわち)



- 21日 街頭キャンペーン
森林湖沼環境税の継続を求める要望(知事室)



- 24日 入札
- 28日 かわち寿大学講演会
国土交通省関東整備局利根川下流河川事務所長来庁
- 30日 第45回河内町消防ポンプ操法競技大会

みんなのまど

10月 October

「地区別就職面接会」(土浦会場)開催のお知らせ

- ◆日時 平成24年11月23日(金・祝)
面接会 午後1時～4時
(求職者受付時間 午後0時30分～3時30分)
- ◆会場 ホテルマロウド筑波 土浦市城北町2-24
- ◆参加施設等
現在職員を募集中または、平成25年3月卒業予定者の採用予定のある社会福祉施設・団体および介護支援事業所等25事業所
- ◆参加対象者 福祉・介護の職場に就職を希望する方
- ◆参加方法 事前申込み・予約は不要。入退場自由。
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ先
茨城県社会福祉協議会 茨城県福祉人材センター
TEL029-244-4544 水戸市千波町1918

「学校公開(茨城県立美浦特別支援学校)および第16回美養祭(文化祭)」のお知らせ

- 学校公開および第16回美養祭(文化祭)を以下のよう
に開催いたします。
児童生徒の学習の様子や毎日一生懸命に練習した
成果をぜひご覧ください。
- ◆学校公開
平成24年11月1日(木)、2日(金)、4日(日)
午前9時20分～午後2時
- ◆第16回美養祭
平成24年11月4日(日)【雨天実施】
午前9時20分開会
- ◆場所
茨城県立美浦特別支援学校 各教室および体育館
※ご来校の際は、上履きを持参してください。
詳細につきましては、茨城県立美浦特別支援学
校ホームページ(<http://www.miho-sh.ed.jp>)をご
覧ください。

国保・医療・介護なんでも電話相談室

- ◆日時
平成24年10月20日(土) 午前9時30分～午後0時30分
- ◆回答者
ケアマネージャー、ケースワーカー、医療・福祉団
体のスタッフ
- ◆相談料 無料
- ◆お受けする相談内容
医療や介護サービスの利用で困っていること、費
用や保険料負担で困っていること、負担軽減策など。
- ◆受付・問合せ先
茨城県社会保障推進協議会 TEL029-823-7930

陸上自衛隊土浦駐屯地・武器学校からのお知らせ

- 陸上自衛隊土浦駐屯地・武器学校では、駐屯地開
設60周年記念行事を実施いたします。多数のご来場
を心よりお待ちしております。
- ◆日時 平成24年10月14日(日) 午前9時～午後3時
- ◆場所 陸上自衛隊土浦駐屯地・武器学校
阿見町青宿121-1
- ◆催し物等
記念式典、訓練展示、装備品展示、戦車体験試乗、
ちびっこ広場、各種イベント
- ◆問合せ先
陸上自衛隊土浦駐屯地・武器学校 広報班
TEL029-887-1171 内231～232
※ペット連れでの来場は、ご遠慮願います。
※悪天時は、実施内容を一部中止・変更する場
合がございます。

平成25年度学院生募集 (県立土浦産業技術専門学院)

- ◆訓練科名・定員および訓練期間
機械技術科、自動車整備科、情報技術科、
コンピュータ制御科
◎定員/各科20名 ◎訓練期間/2年
- ◆応募資格
高等学校または中等教育学校を卒業した者(卒業
見込みを含む)もしくはこれと同等以上の学力を
有すると認められる者
- ◆受付期間 平成24年10月22日(月)～11月2日(金)
- ◆試験日 平成24年11月9日(金)
- ◆問合せ先 茨城県立土浦産業技術専門学院
TEL029-841-3551

善意の寄付 (敬称略)

河内カラオケ祭り	チャリティー	15,000円
河内町ゴルフ部		130,500円
DECカラオケ好会友	代表 池田好雄	5,000円
ウィングフレンズ90	代表 野中潤一	28,456円
中金江津子ども会		16,927円
上金江津地区盆踊り大会	収益金	12,500円
千葉県ヤクルト販売会社	子供用車椅子1台	
坂巻 明	文房具一式	

— 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
に使わせていただきます。ありがとうございました。

10月の納税

町 県 民 税 (3期)	徴収日は 10月31日です
国民健康保険税 (4期)	
介護保険料 (4期)	
牛久沼土地改良一般 (後期)	
後期高齢者医療保険料 (4期)	

— お知らせ —

納税等は、便利な口座振替をご利用ください。