



ワクワク・ドキドキ 新一年生



<主な内容>

- 今、私たちにできることは「節電」です! P 2~3
- くらしの情報 P 4~6
- 食育だより P 11
- 地上デジタル放送について
(地デジ化すんでいますか?、これって地デジ詐欺?)... P 14~15

写真:金江津小学校入学式から

◆ 定例相談 ◆

心配ごと相談

日 時 6月1日(水) } 午前10時～正午
6月15日(水)
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9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3月発生状況

(累計)

発生件数(人身事故)	2件(9)
死者数	0人(2)
負傷者数	3人(13)

竜ヶ崎警察署調べ

◆ 戸籍の窓 ◆

おめでた	6人	転入	45人
おくやみ	10人	転出	43人

◆ 人口・世帯 ◆

平成23年4月1日現在

人口	10,402人	(-2)
男	5,091人	(+4)
女	5,311人	(-6)
世帯数	3,390世帯	(+3)

◆ TELガイド ◆

役	場	☎ 84-2111	教育委員会	学校教育G	☎ 84-3322
都 市 整 備 課	生活環境G	☎ 84-2361	事 務 局	生涯学習G	☎ 84-2843 (公民館)
	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 パ ー 人 材 セ ン タ ー	☎ 84-5455		

◆ 休日診療当番医(6月) ◆

	稻敷地区	龍ヶ崎地区	
5日	和田医院 ☎ 029-894-2412	さくらクリニック ☎ 65-1211	朝野循環器科クリニック ☎ 62-0178
12日	矢野整形外科医院 ☎ 029-892-2127	渡利耳鼻咽喉科医院 ☎ 62-4133	松葉クリニック ☎ 65-7282
19日	竹尾医院 ☎ 86-2436	中村クリニック ☎ 64-6655	牛尾病院 ☎ 66-6111
26日	江戸崎眼科 ☎ 029-892-0262	いがらしクリニック ☎ 62-0936	八代内科医院 ☎ 64-1710

*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(6月) ◆

資 源	回 収 日	燃え ない ごみ 収集 日		
A地区	14・28	C地区	7・21	A地区 C地区
B地区	2・16・30	D地区	9・23	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	6月中の予約→7月2日		

広報

平成23年5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。





照 明

- 人のいない部屋の照明は、可能な限り消灯する。
- 日中は日の光を利用し、照明の使用を控える。
- 照明は、省エネ型の蛍光灯や電球形蛍光ランプ、LEDを使用する。



トイ レ

- できるだけ温水洗浄便座の使用を控える。使用する場合は温水洗浄便座の設定温度を低めに設定する。
- 使わないときは、電気便座のふたを閉める。

身近なことから始めてみよう!!

◎早寝早起きのライフスタイルで節電！

早寝早起きは、夜の消費電力を抑えることになり節電につながります。
早寝早起きの健康的な生活スタイルを実践しましょう。



◎一家団らんで仲良く節電！

食事や団らんの時などは、家族みんなで一つの部屋に集まりましょう。
できるだけ一か所で生活することで照明やエアコンなどの節電につながります。

節電にご協力ください。

茨城県では、現在、東日本大震災による被害対策に全力を尽くしているところですが、一日も早い復興に向けて、県民の皆様にお願いがあります。

今回の震災については、私たち茨城県民も多大な被害を受けておりますが、その中にあっても私たち一人ひとりがすぐに支援・協力できることはたくさんあります。

その一つが「節電」です。

今回の地震により、電力需給のバランスが極めて厳しい状況にあります。家庭や事業所で県民一人ひとりが最大限の節電の努力をすることが、安定した電力の供給と今後の復興につながります。

茨城県としても率先して一層の節電に取り組んでまいりますが、県民の皆様におかれましても積極的な節電にご理解・ご協力をよろしくお願ひいたします。

春季の電力需要パターンでは、朝・夕の2回に電力需要のピーク時があることから、その時間帯での節電対策が必要となっています。

そこで特にこれらの時間帯での電気使用を控えるなどのご協力をお願いします。

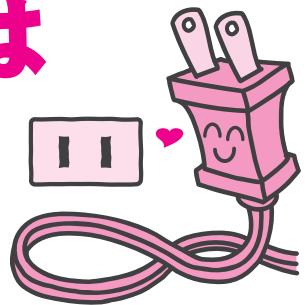
具体的な取組については、以下のホームページをご覧ください。

茨城県ホームページ：<http://www.pref.ibaraki.jp/kankyo/setsuden/index.html>

◆問合せ先 茨城県生活環境部環境政策課 TEL029-301-2939

※このお願いは、今回の震災で大きな被害を受けた被災者の皆様など取組が困難な方に無理にお願いするものではありません。

今、私たちにできることは 「節電」です！

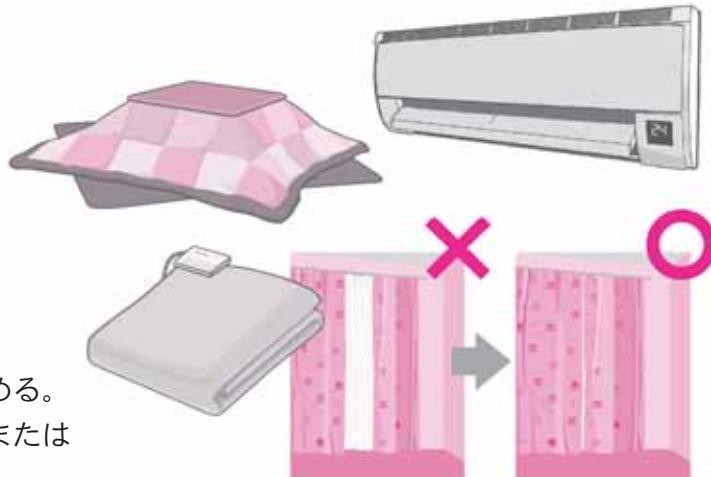


東日本大震災の影響で、電気の供給量は、十分とはいえません。家庭でも、できる限りの節電が求められています。できることから一つひとつ、一人では効果が少なくとも、多くの世帯で実施すれば大きな成果につながります。できる限りの節電にご協力をお願いします。

家庭でできる節電方法

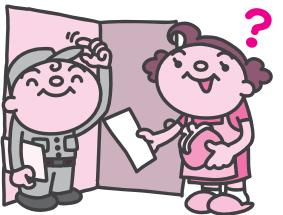
暖房器具

- エアコンの設定を最適な温度で使用する。
(夏の冷房時の室温は28°Cを目安)
(冬の暖房時の室温は20°Cを目安)
- フィルターのお掃除はこまめにする。
- カーテンで窓からの熱の出入りを防ぐ。
- 扇風機などを活用して空気を循環させる。
- 電気カーペットは必要最低限の部分だけ温める。
- 電気カーペットやこたつの設定温度は「中」または「低」にする。



電気機器

- テレビやパソコンは省エネモードに設定する。
- パソコンから長時間席を離れる、使用しない場合には、こまめにシャットダウンあるいはシステムスタンバイ機能を使用する。
- 誰も見ていないテレビはスイッチを切る。
- 炊飯器、洗濯機、衣類乾燥はタイマー機能を活用することなどにより、夜間や早朝の使用に心がける。
- 冷蔵庫の庫内は季節にあわせて温度調整をする。
- 冷蔵庫にものをいれすぎないようにする。
- 冷蔵庫の無駄な開閉をやめる。
- 給湯器、電気ポット、コーヒーメーカー、電子レンジの電源を切り、コンセントを抜き、待機時消費電力を削減する。



地震災害を受けた方などを狙つた悪質な詐欺が発生しています。

- 屋根・住宅等修理名目詐欺
- ガス安全メーターナイ詐欺
- 東京電力を名乗る修繕費名目詐欺
- 修繕用ブルーシート販売名目詐欺
- 義援金募集詐欺など

【事例】

- 実在する団体をかたつて「災害支援基金への寄付をお願いします」
- 東京電力の職員をかたつて「地震に耐えられるようにブレーカーの工事が必要です。」と現金を要求した。

◆問合せ先
龍ヶ崎警察署
TEL 62-01110

児童扶養手当額の改定についてのお知らせ

児童扶養手当法施行令等の一部を改正する政令が平成23年4月1日から施行され、児童扶養手当額が引き下げられることとなりました。

つきましては、平成23年4月以降の手当額（平成23年の定期払い8月分以降）は次のとおりです。

○手当額【月額】（△0.4%）

平成22年度	
全部支給	41,720円
一部支給	41,710円～9,850円

↓

平成23年度	
全部支給	41,550円
一部支給	41,540円～9,810円

◆問合せ先 福祉課社会福祉係 TEL84-2111 内線173

知的障害者巡回相談のお知らせ

本年も当町において、下記の日程による巡回相談が実施されることになりました。

日 時：平成23年6月29日(水) 午前10時～午後3時まで
場 所：河内町福祉センター

※相談には事前の予約が必要となります。療育手帳の再判定が必要な方、新規で判定を希望される方などは、福祉課障害福祉係 (TEL 84-2111 内線175) までご連絡ください。(ただし、18歳以上の方が対象となります。)

☆大震災に乘じた悪質商法等に注意！



地震災害を受けた方などを狙つた悪質な詐欺が発生しています。

- 必要の無い契約はきつぱり断りましょう。
- 信用できない業者からの勧誘はその場で契約せず、十分に検討する。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のために速やかに適切な処理を行います。また、人権の大切さについて、街頭啓発や講演会などを通じて、理解を深めてもらうための活動にも努めています。全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日に「全国一斉特設人権相談」を実施し、全国的に人権擁護委員の周知を呼びかけています。

昭和24年（1949年）6月1日に入権擁護委員法が施行されました。そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のために速やかに適切な処理を行います。また、人権の大切さについて、街頭啓発や講演会などを通じて、理解を深めてもらうための活動にも努めています。全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日に「全国一斉特設人権相談」を実施し、全国的に人権擁護委員の周知を呼びかけています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のために速やかに適切な処理を行います。また、人権の大切さについて、街頭啓発や講演会などを通じて、理解を深めてもらうための活動にも努めています。全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日に「全国一斉特設人権相談」を実施し、全国的に人権擁護委員の周知を呼びかけています。

を図ります。茨城県人権擁護委員連合会でも「人権擁護委員の日」にちなみ、次とおり、特設人権相談を実施することとしました。地元の人権擁護委員が、人権問題等でお困りの方のご相談を受け付けます。

なお、河内町には町長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます。

☆会社・法人登記事務の取扱庁が変わります！

【対策】

- 必要の無い契約はきつぱり断りましょう。
- 信用できない業者からの勧誘はその場で契約せず、十分に検討する。

法務局の常設人権相談所の電話番号を全国統一の番号として、相談者からの電話に自動的に接続する方式に応じて、あらかじめ指定した法務局の常設人権相談所の電話に自動的に接続する方式（ナビダイヤルサービス）を次のとおり導入しました。

※東日本大震災の影響で、具体的な納期限は、県のホームページ等でお知らせします。

◆電話受付
TEL 029-822-7208
県土浦県税事務所
収税第一課
TEL 029-822-7208
県土浦県税事務所
収税第一課
◆電話受付
TEL 029-822-7208
県税事務所の窓口で納付してください。なお、Pay-easy（ペイジー）を利用した納付もできますので、詳しく述べは、県税事務所へお問い合わせください。

（自動車税の納付場所は、現在の自動車の登録（車検証）上の所有者（※）の方に課税されます。※割賦販売契約の場合は使用者になります。）

◆問合せ先
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電子媒体を総務課秘書広聴課まで持参してください。（CD-R、MOなど）

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

◆申込方法
①電子メールで、hisho@town.

Information on a Kawachi Life

くらしの情報

☆人権擁護委員による「全国一齊特設人権相談」を実施します

昭和24年（1949年）6月1日に入権擁護委員法が施行されました。

そこで、法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年6月1日を「人権擁護委員の日」と定め、人権擁護委員制度の周知と人権尊重思想の普及高揚を呼びかけています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のために速やかに適切な処理を行います。また、人権の大切さについて、街頭啓発や講演会などを通じて、理解を深めてもらうための活動にも努めています。全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日に「全国一斉特設人権相談」を実施し、全国的に人権擁護委員の周知を呼びかけています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救渉のために速やかに適切な処理を行います。また、人権の大切さについて、街頭啓発や講演会などを通じて、理解を深めてもらうための活動にも努めています。全国人権擁護委員連合会では、来る6月1日に「全国一斉特設人権相談」を実施し、全国的に人権擁護委員の周知を呼びかけています。

を図ります。茨城県人権擁護委員連合会でも「人権擁護委員の日」にちなみ、次とおり、特設人権相談を実施することとしました。地元の人権擁護委員が、人権問題等でお困りの方のご相談を受け付けます。

なお、河内町には町長から推薦されて、法務大臣が委嘱した次の人権擁護委員がいます。

みんなの人権110番

全国共通人権相談ダイヤル全国統一化のお知らせ

法務局の常設人権相談所の電話番号を全国統一の番号として、相談者からの電話に自動的に接続する方式（ナビダイヤルサービス）を次のとおり導入しました。秘密は守られますので、安心してご利用ください。

◆実施対象庁 全国の法務局
◆実施開始日 平成23年4月18日（月）
◆統一電話番号 TEL 0570-003-110（全国共通ナビダイヤル・有料）
※PHS・一部のIP電話等からはご利用できない場合があります。

◆申込方法
①電子メールで、hisho@town.

自動車税は、毎年4月1日現在の自動車の登録（車検証）上の所有者（※）の方に課税されます。※割賦販売契約の場合は使用者になります。

自動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

自動車税の納付場所は、自

動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

自動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

自動車税の納付場所は、自

動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

自動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

自動車税の納付場所は、自

動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

自動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

自動車税の納付場所は、自

動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

自動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

自動車税の納付場所は、自

動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

自動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
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。

◆問合せ先
R.M.Oなど
◆問合せ先
ページ等でお知らせします。

自動車税の納付場所は、自

動車税納税通知書の裏面に記載されています。

◆問合せ先
ibaraki-kawachi.lg.jp宛に、件名

地域包括支援センターだより

河内町地域包括支援センターの業務内容について

シリーズ③-1

高齢者虐待を防止します！（権利擁護事業）

Q：高齢者虐待とは具体的にどのようなことをいうのでしょうか？

A：高齢者虐待には身体的虐待、放棄・放任、心理的虐待、性的虐待、経済的虐待とに分かれます。今回は身体的虐待と放棄・放任についての具体例をあげてみましょう。

身体的虐待

「外傷を生じるおそれのある行為」「痛みを与える行為」を含むので、傷があるかどうかで判断するわけではありません。また「外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為」をいいます。

【例え】

- ・平手打ちする、つねる、殴る、蹴る、やけど・打撲させる。
- ・むりやり食事を口に入れる。
- ・ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に服薬させたり、身体拘束・抑制する。

放棄・放任

高齢者に対して養護者が「必要な介護サービスの利用を妨げる、世話をしないことなどにより、高齢者の生活環境や身体・精神状態を悪化させること」をいいます。

【例え】

- ・入浴しておらず異臭がする、髪が伸び放題だったり、皮膚が汚れている。
- ・水分や食事を十分に与えられていないことで、空腹時間が長時間にわたって続いたり、脱水症状や栄養失調の状態にある。
- ・高齢者本人が必要とする介護・医療サービスを相応の理由なく制限したり利用させない。
- ・同居人による身体的虐待、心理的虐待などと同様の行為を放置する。

◆地域包括支援センターでは、関係機関の連携強化を図るとともに、住み慣れた地域における高齢者の安心した生活の確保に資することを目的とし、高齢者の虐待防止の拠点として虐待の早期発見・未然防止を進めていきます。

傾聴ボランティア養成講座開催

3月28日(月)、保健センターにおいてシニアピア・カウンセラー安西健二先生のご指導のもと、約25名の方が受講され、傾聴に関するノウハウを勉強しました。なごやかな雰囲気の中講座は進められ、受講者からは「大変ためになった！」との声が多数聞かれました。



次回、傾聴ボランティアに関する集会は5月26日(木)を予定しております。実際にボランティアに参加される方を対象とし、今後の活動について具体的にご説明いたしますので、養成講座を受講された方は振るってご参加ください。なお、今回受講されなかった方もOK！傾聴ボランティアに参加していただける方のご参加をお待ちしております。

◆申込・問合せ先◆ 河内町地域包括支援センター TEL 60-4071



生板小学校入学式

	平成23年年度新一年生数
生板小学校	62
源清田小学校	21
長竿小学校	7
金江津中学校	14
河内中学校	27
30 人	62 人
62 人	21 人
21 人	7 人
7 人	14 人
14 人	27 人

先週までつぼみだつた桜がほころびはじめ
るなか、町内の小・中学校で161人の「新
一年生」が誕生しました。
4月6日、町内の各中学校で、7日には各
小学校で入学式が行われ、在校生やご両親が
見守るなか、緊張して入場する新一年生たち
の初々しい姿が印象的でした。

河内中学校で新一年生に交通安全教室 ～安全な自転車の乗り方～

4月9日、河内中学校で交通安全教室が行われました。交通安全教室では、竜ヶ崎警察署の方に自転車の正しい乗り方や交通ルール、また、事故の原因となる二人乗りや傘差し運転などの危険性について学んでいました。(写真：河内中学校から)



新一年生に声かけ運動！ ～交通安全母の会～

4月7日、小学校の入学式にあわせ、交通安全母の会役員による「交通安全声かけ運動」が行われました。新一年生に、交通安全のメッセージカードや筆記用具を手渡し、「車に気を付けて元気に登校してね」と声かけを行っていました。(写真：金江津小学校から)



春の全国交通安全運動

5月11日(水)～5月20日(金)

スローガン：ぼくしない どうろのとびだし ふざけっこ

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点 (1)自転車の安全利用の推進(特に自転車の安全利用五則の周知徹底)

(2)全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

(3)飲酒運転の根絶

交通事故死ゼロを目指す日 5月20日(金)

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

食育だより VOL.11

いばらきの食育

合い言葉は「お・い・し・い・な」

担当課 保健センター(5月号担当)・教育委員会事務局・子育て支援課

あなたも食育ライフをはじめてみませんか?
『毎月19日は食育の日!毎年6月は食育月間!』

わが茨城県では、食育を実践するためには、何から始めればよいのか、基本となるものを食育スローガンとして推進しています。食育とは決して難しいことではなく、普段の生活の中で実践できるものです。きっと「あら!私も毎日食育やっていたのね!」と知らず知らずに実践されている方も多いはず…。さあ!今日からちょっと食育を意識して、食育ライフをはじめてみませんか?

毎月19日 の食育(しょくいく)の日は、食育スローガンをチェック☑してみましょう

あなたの食育ライフを チェック!		合い言葉は「お・い・し・い・な」
<input type="checkbox"/>	お おはよう、 ごはんを食べましょう	朝食を食べるには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善の大きなカギとなります。朝食を食べることや、1日3食正しく食べることから望ましい生活リズムを整えましょう。
<input type="checkbox"/>	い いただきます、 ごちそうさまをいいましょう	命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があって、私たちは食べ物をいただきています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれてありがとうの気持ちを表しましょう。
<input type="checkbox"/>	し しっかり 野菜を食べましょう	不足しがちな野菜をしっかり食べましょう。毎日の食事にあと1品野菜のおかずを足すと栄養バランスが整います。 【目安】1食分 生ものなら両手いっぱい分、加熱したものは片手分
<input type="checkbox"/>	い いばらきの 食べ物を味わいましょう	地域の日常生活や伝行事等と結びついた食材や料理、食文化は私たちの誇りです。いばらきの豊かな食を味わう機会を大切にし、食に関する技術や文化を学びましょう。
<input type="checkbox"/>	な なかよくみんなで 食事を楽しみましょう	家族や友人と一緒に食卓を囲み、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょう。

全てにチェックが入りましたか? チェックのないところは、ワンランク上の食育ライフへ導くカギとなります!



子育て支援センターだより

ふれあい広場カレンダー

6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ますので、ぜひお誘いあって参加してください。

初対面のお母さん同士が楽しげにおしゃべりしたり、子供同士一緒にいることがうれしそうだったり… 今年もそんな姿がたくさん見られるといいな~とみなさんのご利用をお待ちしています。人とかかわって小さなこころに社会性の芽が育ち始めるんですね。支援センターが親子の出会いの場となり、育って伸びる場となれるよう、お手伝いしていきたいです。ぜひ遊びにきてください。

6月 かわち認定こども園子育て支援センター(かんがるーむ) TEL 84-2657

月	火	水	木	金	土・日
		1 スタンプあそびをしよう	2 お外であそぼう	3 ふれあいあそび	4・5
6 お話読み聞かせ(絵本)	7 運動あそびをしよう	8 つくってあそぼう(かえるをつくろう)	9 お外であそぼう	10 ふれあいあそび	11・12
13 お話読み聞かせ(ミニミニシアター)	14 運動あそびをしよう	15 カレンダーを作ろう	16 お外であそぼう	17 ふれあいあそび	18・19
20 お話読み聞かせ(紙芝居)	21 運動あそびをしよう	22 新聞紙であそぼう	23 お外であそぼう	24 ふれあいあそび	25・26
27 お話読み聞かせ(絵本)	28 運動あそびをしよう	29 衛生面について話をしよう	30 お外であそぼう		

主な活動…8日(水) つくってあそぼう(牛乳パックや折り紙を使ってかえるを作ってあそぼう。)
15日(水) カレンダーを作ろう(貼ったり、描いたりして自分だけのカレンダーを作りましょう。)
22日(水) 新聞紙であそぼう(新聞紙をちぎったり、まるめたり、いろいろ工夫して遊ぼう。)

6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 お外であそぼう	2 つくってあそぼう	3 お話読み聞かせ(ミニミニシアター)	4・5
6 運動あそびをしよう	7 親子ふれあいあそび	8 お外であそぼう	9 スタンプあそびをしよう	10 お話読み聞かせ(紙芝居)	11・12
13 運動あそびをしよう	14 親子ふれあいあそび	15 お外であそぼう	16 つくってあそぼう	17 お話読み聞かせ(絵本)	18・19
20 運動あそびをしよう	21 親子ふれあいあそび	22 お外であそぼう	23 小麦粉粘土であそぼう	24 お話読み聞かせ(ミニミニシアター)	25・26
27 運動あそびをしよう	28 親子ふれあいあそび	29 お外であそぼう	30 保健師さんと話をしよう		

主な活動…2日(木) つくってあそぼう(ピョーンと跳ねるかえるを作ってお家の人とあそぼう。)
9日(木) スタンプであそぼう(手づくりの物を使ってペッタンペッタン判子押しであそぼう。)
7・14・21・28日(火) 親子ふれあいあそび(手遊び、お遊戯、体操、…など親子でたくさん触れ合ってあそぼう。)

- 保健師さんが毎月交互に支援センターに来てくれて、健康面などについてアドバイスや相談にのってくれます。一緒にお話しましょう。
- 6月は、かなえつこども園に来てくれます。(30日です。)
- 身体測定は双方のこども園にて予定しています。
- 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問い合わせてください。
- ふれあい広場の時間は午前10時～午前11時の予定です。できれば、予約の電話を入れてください。
- 支援センターは変わらず、午前9時～午後4時で開放しています。

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

学ぼう防ごう 身近なエイズ

日本国内の新規HIV感染者とエイズ患者を合わせると、年間1,500人以上にのぼり、年々増加しています。さらに深刻な問題は、自分がHIVに感染していると気づかず、過ごしている感染者が、相当数いると推定されることです。HIVを予防するためには、感染経路を正しく理解して、感染を防ぐ方法を知り、実行することが大切です。

HIV=エイズではありません

HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」というウイルスの名称、エイズはHIVウイルスに感染することによって引き起こされる病気の名称で、「後天性免疫不全症候群」といいます。

HIVは治療しなければ体内で増え続け、免疫機能の中心的な役割を担うリンパ球を次々に破壊します。症状が進行すると免疫力がさがり、健康な人なら何でもない細菌やウイルス、カビなどに抵抗できなくなり、重い病気にかかりやすくなってしまいます。

こんなことでは感染しません

身近にHIVに感染した人がいたとしても、学校や職場で一緒に過ごすなど、性行為以外の握手・電車のつり革・お風呂・せきやくしゃみ・洋式トイレの便座・日本の医療機関、美容院の器具など、日常生活では感染することはできません。

※血液がつきやすい歯ブラシ・カミソリ・ピアスなどは、自分専用にしましょう。

感染ルートは3つ

①性行為感染

HIVに感染した人の性行為 対策 → コンドームを正しく使用する

②血液感染

麻薬の注射の回し打ちなどで、HIVに感染した人の血液が体内に入ることで感染 対策 → 麻薬や覚せい剤を使わない

③母子感染

HIVに感染している母親から、妊娠中や出産時、授乳中に赤ちゃんに感染 対策 → 預防治療薬、帝王切開、人工栄養等、適切な治療を受けることで赤ちゃんへの感染を予防できます。

～保健所でHIV抗体検査ができます～

保健所では、無料・匿名でHIV抗体検査の血液検査が受けられます。検査を希望される方は、下記を参考にしてください。

場 所：竜ヶ崎保健所（問合せ・予約先：保健指導課 TEL 62-2367）

実施日時：通常検査 毎週火曜日 午前9時～11時

夜間検査 每月第2火曜日 午後5時～7時 ※通常検査・夜間検査とも祝祭日は除きます。

注意事項：○事前に必ずご予約ください。

○感染の機会があつてから、3ヶ月以上経過しないと確実な検査結果がでませんので、感染したと思われる時期を確認の上検査を受けてください。

○当日の状況により、待ち時間が長くなる場合があります。

○検査結果はあおむね1週間後となります。結果については、電話でのお問い合わせや郵送には応じられません。面接でのみ結果の説明をいたします。

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



レッドリボン
は、エイズの
理解と支援の
象徴です

生涯学習のとびら

H23. vol.54

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。

河内ユースクラブ メンバー募集中

河内町教育委員会事務局では、町や町の関係団体が主催する行事のお手伝いをしてくれるボランティアを募集しています。休日を利用して、さまざまな年代の方と交流をはかることができるいい機会です。友人と一緒に登録してみませんか？

◆河内ユースクラブとは？

①子どもからお年寄りまでさまざまな年代の人たちと一緒に遊んだり、行事のお手伝いをします。交流等を深めつつ、自分自身も楽しめて幅広い体験ができるボランティア団体です。

②ユースクラブは、登録制で活動日が決まると事務局から各メンバーに連絡がいく仕組みになっています。すべての活動に参加しなければならないということではなく、ご自身でその活動に参加するかしないかを決めることができます。

◆活動内容

町や町の関係団体が主催する行事のお手伝いをしていただきます。夏休みなどの長期休業を利用してのキャンプやスポーツなどの幅広い活動もあります。

◆応募条件 ボランティアに興味があり、子どもやお年寄りとの交流が好きな高校生以上の方

◆申込方法 教育委員会事務局生涯学習Gまで直接ご連絡ください。

TEL 84-2843 Eメール：shogai@town.ibaraki-kawachi.lg.jp



お知らせ

公民館等公共施設の5月以降の利用について

町内の公共施設等の利用については、これまで一部の施設のみの利用とさせていただいておりましたが、5月以降は通常通り（各体育施設については条件付きでのご利用となります。）ご利用できますのでお知らせいたします。なお、今後も電力不足による計画停電が実施される場合には、利用の一部休止等の措置を取させていただくこともありますのでご協力をお願いいたします。また、使用の際にも引き続き節電への協力をお願いいたします。

今後のお知らせについては、随時、河内町公式HP (<http://www.town.ibaraki-kawachi.lg.jp/>) に掲載いたしますのでご覧ください。

《お問い合わせ》 町の公共施設を利用する場合には、必ず事前に申請（運動、学校施設の更新は3ヶ月に一度）を行ってください。また、利用しなくなった場合、施設のカギは速やかに生涯学習G（中央公民館）まで返却してください。なお無断使用が発覚した場合には、施設使用の停止などの措置をおこなうことがあります。皆様のご協力をお願いいたします。※18歳未満の方が使用される場合には、必ず保護者同伴で使用されますようお願いいたします。

これって地デジ詐欺? ウソ・ホント?

正しい知識で
悪質商法撃退

総務省を名乗る人が自宅までやってきて、アンテナ工事の代金を請求されたけど、これホント?

答: X
(ウソ)
役場や放送局が直接お宅を訪問して地デジの移行を名目にお金を請求することは絶対にありません。



放送局を名乗る人から電話で「近いうちに地デジのための工事を行うのでお金を用意しておこうよ」と言われたけど、これホント?

答: X
(ウソ)
役場や放送局が電話で地デジの移行を名目にお金を請求することは絶対にありません。

放送局を名乗る人から「地デジのために新しいテレビ塔を建てるので、周辺の住民が建設費用を負担しないといけない」と言われたけど、これホント?

答: X
(ウソ)
放送局が新しい電波塔を建てるために周辺住民に直接お金を請求することは絶対にありません。

「地デジになって新たに受信料が必要になった」と料金を請求された。これホント?

答: X
(ウソ)
地上放送であれば、従来のNHKの受信料とは別に地デジを見るための新たな受信料を支払う必要はありません。

「地デジを見るために、テレビを買い替えなくても別の方法がある」とと言われたけど、これホント?

答: O
(ホント)
市販されているデジタルチューナーを接続すれば、現在お使いのアナログ対応のテレビでもデジタル放送を見るすることができます。

「地デジを見るためには、アンテナの工事を必ずしないといけない」と言われたけど、これホント?

答: X
(ウソ)
地デジを見るためにアンテナの工事が必ず必要というわけではありませんが、現在の受信状況やお住まいの地域などによって具体的な対応は異なりますので、お近くの電器店等にご相談ください。

「衛星放送(BS)もデジタル化されるため、BS用アンテナも必ず交換しないといけない」と言われたけど、これホント?

答: X
(ウソ)
多くの場合、現在お使いのBSアンテナで受信できますが、10年以上前に発売されたBSアンテナをお使いで、チャンネルを合わせても視聴できない場合は、お近くの電器店等にご相談ください。

地デジ化すんでますか?

低所得世帯向けの支援を行っています。

総務省では、経済的な理由で地デジ放送がまだ視聴できない世帯に対して、簡易な地デジ対応チューナー(1台)の無償給付などの支援を行っています。

① 生活保護などの公的扶助世帯、障がい者のいる市町村民税非課税世帯、社会福祉施設入所者で「NHK受信料全額免除の世帯」に対する支援

0570-03-3840 ※IP電話など、ナビダイヤルがつながらない場合は、044-969-5425へ。 FAX番号 044-966-8719

② ①以外の「市町村民税非課税の世帯」に対する支援

0570-023-724 ※IP電話など、ナビダイヤルがつながらない場合は、043-332-2525へ。 FAX番号 043-302-0284

総務省 地デジチューナー支援実施センター

<http://www.chidejishien.jp> (平日9:00~21:00、土・日・祝日9:00~18:00)

こんなアナログテレビも使用できなくなります。

カーナビの
アナログテレビ機能



アナログビデオデッキ
(録画機能)



パソコンの
アナログテレビ機能



ラジオのアナログテレビ
音声受信機能



お風呂の
アナログテレビ機能



注意してね!

地デジに関する疑問は、
総務省 地デジコールセンター

0570-07-0101 (平日9:00~21:00、土・日・祝日9:00~18:00) ※IP電話など、ナビダイヤルがつながらない場合は、03-4334-1111へ。

番号をよくお確かめの上、おかけください。

テレビの不法投棄禁止!

不要となったアナログテレビを廃棄する際は、
新たにデジタルテレビを買い換えた小売店等へお問い合わせください。

町長の動静

~4月の主な行事~

- 1日 辞令交付式、庁議
5日 町内認定こども園入園式
6日 町内中学校入学式
常陽銀行防犯ブザー寄贈（町長室）



- 7日 町内小学校入学式（生板小学校）



- 8日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合事務局長来庁
12日 茨城租税債権管理機構事務局来庁
13日 宿集落義援金寄付来庁

- 14日 松浦公園除幕式（生板地区）



- 介護認定審査会委員任命書交付式
東京電力竜ヶ崎支社副支社長来庁
㈱日本モーターグライダークラブ義援金寄付来庁
15日 町結婚相談員委嘱式
18日 町納税組合長会議
町体育協会総会
24日 町消防団新入団員任命書交付式並びに第1回小隊長会議（役場大会議室）



- 26日 日本モンサント㈱義援金寄付来庁
稻敷地域農業改良普及センター長来庁
28日 町教育研究会総会

下水道料金免除のお知らせ

東日本大震災の影響により、下水道料金3月使用（5月請求分）について
は、全額免除と致します。

◆問合せ先 河内町都市整備課下水道係 TEL84-2361

みんなのまど 5月 May

就職を目指す皆さんへ 生活支援・出張相談会のご案内

茨城県では、就職を目指す皆さんに、生活支援相談員（社会福祉士）が、生活支援に関する情報提供や相談を行うための出張相談会を開催します。社会福祉士が生活支援相談員となり、生活資金や住まいの確保に関するさまざまな相談を受け付けてありますので、どうぞ気軽にご利用ください。

- ◆日時 毎月第3水曜日 午前9時～午後4時
- ◆県南地区就職支援センター
(県土浦合同庁舎内：土浦市真鍋5-17-26)
- ◆主な相談内容
 - ・生活福祉資金など貸付制度に関すること
 - ・生活保護制度などの要件や手続きに関すること
 - ・県営住宅や雇用促進住宅の情報提供、入居手続きなどに関すること など

◆問合せ先
いばらき就職・生活総合支援センター
水戸市三の丸1-7-41
生活支援専用ダイヤル TEL029-232-1245
※平日、土曜日の午前9時から午後5時までの受付です。
※日曜日、祝日、年末年始は休業です。
※電話による相談もお受けいたします。お気軽にご相談ください。

◆生活支援相談事業・出張相談についての問合せ先
〒310-8555 水戸市笠原町978-6
茨城県商工労働部労働政策課雇用促進対策室
TEL029-301-3645
HP <http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/syoukou/rosei/>

歯の何でも電話相談

ふだん、歯医者さんに聞けないこと・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、お気軽にご電話ください。歯科医師がご相談に応じます。

- ◆日時 平成23年6月12日(日) 午後2時～5時
- ◆受付番号 TEL029-823-7930、TEL029-835-0737
- ◆主催および問合せ先
茨城県保険医協会 TEL029-823-7930

保護命令手続について

配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する法律（DV防止法）が施行されてからもなく満10年の節目を迎えようとしています。

配偶者暴力に関する保護命令制度を利用し、平成22年12月までに裁判所に申し立てられた保護命令事件の件数は約2万3100件であり、発令された事件は約1万8300件です。

保護命令手続は、申立てが容易で、発令までの期間が短い利用しやすい手続であり、違反には刑事罰が設けられています。

保護命令手続全般についての詳細は、裁判所ウェブサイト (<http://www.courts.go.jp/>) から閲覧することができますので、ご利用ください。

駐在さんが代わりました



◆源清田駐在所◆
氏名 吉田 好夫
住所 源清田1936
電話 84-2050



◆金江津駐在所◆
氏名 石塚 進悟
住所 金江津4201-2
電話 86-2542

5月の納税

- | | |
|---|-----------------|
| 軽自動車税（全期）
豊田新利根土地改良（1期）
牛久沼土地改良一般（前期） | 徴収日は
5月31日です |
|---|-----------------|

ーお知らせー
納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

原子力災害被災者の方々に対する東京電力からのお知らせ

このたびの原子力発電所事故に伴い、「避難区域」や「屋内退避区域」に指定された地域にお住まいの方々に、避難による損害への充当を目的として「仮払補償金」をお支払いすることになりました。

- ◆問合せ先 ・福島原子力補償相談室フリーダイヤル0120-926-404
- ・東京電力茨城支店ホームページ <http://www.tepco.co.jp/ibaraki/index-j.html>