広報かわち
Kawachi
2021 7
No.628
town public relations

主な内容

国民健康保険と後期高齢者医療保険からのお知らせ …P4
医療費適正化にご協力ください ……P5
下水道への接続補助制度の拡充 ……P8

写真：「稲敷郡中学校総合体育大会」から
6月19日（土）、旧河内中学校体育館でバレーボール、かわち学園体育館で卓球が行われ、両競技ともに熱戦が繰り広げられました。

● 定例相談 ●

心配ごと相談
日　時　8月2日（月）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　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　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・水・木・金曜日
午前9時～正午　午後1時～4時45分
弁護士相談　第3水曜日
午後1時～4時（要予約）
場　所　土浦合同庁舎 本庁舎3F
問合せ先　県南地方交通事故相談所
☎029-823-1123

● 交通事故発生状況 ●

町内の交通事故5月発生状況

		（累計）
発生件数（人身事故）	1件	（5）
死者数	0人	（1）
負傷者数	1人	（5）

竜ケ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

5月届出分

おめでた	5人	転入	6人
おくやみ	13人	転出	11人

● 人口・世帯 ●

令和3年6月1日現在

人口	8,490人	（－13）
男	4,198人	（－12）
女	4,292人	（－1）
世帯数	3,403世帯	（－2）

● TELガイド ●

役場	☎84-2111 FAX 84-4357	教育委員会事務局	学校教育G	☎84-3322
			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）●

8月	稲敷地区	龍ケ崎地区	
1日	いわき内科クリニック ☎029-875-5100	北竜台耳鼻咽喉科クリニック ☎95-3387	兼子内科循環器科 ☎64-3105
8日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	池田病院 ☎64-1152	牛尾病院 ☎66-6111
9日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	野村医院 ☎62-6561	村井医院 ☎62-3380
15日	角崎クリニック ☎029-787-6030	うちだ医院 ☎64-8821	いがらしクリニック ☎62-0936
22日	宮本病院 ☎029-979-2114	いしかわクリニック ☎62-0378	野上小児科医院 ☎65-3375
29日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	さくらクリニック ☎65-1211	竜ヶ崎医院 ☎62-0550

※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。

おとな救急電話相談	＃7119 または 03-6667-3377
こども救急電話相談	＃8000
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（8月）●

資源回収日				燃えないごみ収集日			
A地区	3･17･31	C地区	10･24	A地区	14	C地区	28
B地区	5･19	D地区	12･26	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	8月中の予約→9月4日

広報かわち Kawachi
令和3年7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。

国民年金

◆問合せ先
町民課年金医療福祉係
☎ 84-6983
土浦年金事務所
☎ 029-825-1170

～保険料免除制度があります!～

経済的な理由などで、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**　※令和３年度は月額16,610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）

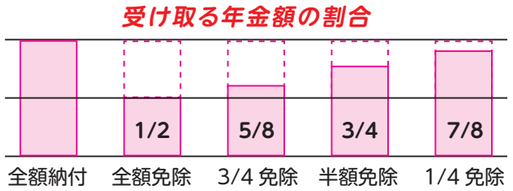
〈免除が承認された場合の保険料額〉

保険料（月額）	全額免除	４分の３免除	半額免除	４分の１免除
	０円	４，１５０円	８，３１０円	１２，４６０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。

＜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

町民課国民年金担当窓口または土浦年金事務所にて受け付けいたします。

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

☆免除等の承認を受けている方へ

免除期間は、毎年７月から翌年の６月までとなります（申請受付は７月から）。

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。

社協のお店で販売中

純米吟醸「かわち丸」

今年の新酒できました

純米吟醸「かわち丸」は、利根川水系の良質な水と肥沃な大地の恵みに育まれた河内町産の酒造好適米（五百万石）を原料とし、精米歩合55％の米と米麹、水だけで水戸市の酒蔵、吉久保酒造により造られた純米吟醸酒です。

すっきりとした滑らかな味わいで、女性にも好まれるフルーティーな香りに仕上がっています。

今年の生産数は１２２４リットル（四合瓶換算１７００本）です。

かわち丸を皆様にご賞味いただくため、河内町社会福祉協議会では、酒類販売免許を取得し販売しています。

（１５００円税込／７２０ml）
＊贈答用化粧箱２００円
（３０００円税込／１８００ml）

◆ご注文・お問合せ先
社協のお店
河内町生板９５９３－１
（河内町福祉センター敷地内店舗）
☎84－２８３０

国民健康保険と後期高齢者医療保険からお知らせ

◆問合せ先　町民課国保高齢者保健係　☎８４－６９８３

☆新しい「被保険者証」を郵送します

国民健康保険または後期高齢者医療に加入している方は、７月下旬に新しい被保険者証を郵送します。**８月になりましたら、古い被保険者証を処分し、新しい被保険者証をお使いください。**

国民健康保険被保険者証の見本

後期高齢者医療被保険者証の見本

☆令和３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・決定通知書を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、８月２日（月）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、預貯金の残高不足にご注意ください。

※口座振替にするには、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	令和3年8月2日	8月31日	9月30日	11月1日	11月30日	12月27日	令和4年1月31日	2月28日

○特別徴収について

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月分と同額を天引きし、残額分を本徴収として３回に分けて天引きします。

仮徴収			本徴収		
４月	６月	８月	10月	12月	２月

航空機騒音測定結果（速報）

令和３年３月分

測定局	設置場所	Lden（dB）
下加納局（NAA）	愛宕神社	49.3
河内局（NAA）	中央公民館	55.8
金江津局（県）	東共同利用施設（つつみ会館）	48.7
田川局（県）	田川共同利用施設	57.0

※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「成田空港環境こみゅにてぃ」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/

医療費適正化にご協力ください

◆問合せ先　町民課国保高齢者保健係　☎８４－６９８３

～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、医療費は、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、加入者の高齢化と、先進医療技術のほかに、生活習慣病の増加、重複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、病歴や健康状態など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。

◇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。

◇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（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、ケガなど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中や通勤途上での負傷など

くらしの情報

☆農地の区画拡大・暗渠排水設置について

【農地耕作条件改善事業】

農地中間管理機構は、担い手への農地集積・集約化を支援するとともに、農地の区画拡大および暗渠排水設置などの整備を行う農業者に対して、交付金を交付する事業を行う予定です。

令和4年度に事業の実施を希望される方を把握するため、要望量調査を行いますので、希望される方は経済課へ要望量調査書（経済課窓口にあります）を提出してください。

・提出期限：8月31日（火）

※交付金額は国の予算配分により減額となる場合があります。

【代表的な事業の主な内容】

※現場の条件や工法等により単価が変わります。

◆事業

田の区画拡大（水路の変更なし）

・内容

畦畔除去、均平作業等による区画拡大

・定額助成単価（10アールあたり）

30，000円から105，000円以内

◆事業

暗渠排水

・内容

吸水管の間隔が10m以下の暗渠排水の新設

・定額助成単価（10アールあたり）

55，000円から115，000円以内

※集約化加算

事業完了時までに中心経営体に集約または集約が確実と見込まれている受益地には、助成単価が1割から2割加算されます。

◆問合せ先

経済課☎84-6975

☆カモ等の農作物被害対策について

【鳥獣被害防止対策事業】

有害鳥獣による販売を目的とした農作物の被害を防止するため、農業者が実施する鳥獣被害防止対策に対して補助金を交付します。

今年度に事業を希望される方は、経済課へ申し込みをしてください。

◆募集期限

7月30日（金）まで

◆対象経費

設置費用および資材費の合計が24万円以上の防鳥ネット

◆補助額

12万円

◆事業対象者

①町内に住所を有する認定農業者

②町税等に滞納がない者（生計同一者を含む）

◆募集件数

10件

◆問合せ先

経済課☎84-6975

☆道路上に張り出している樹木の剪定・伐採について（お願い）

～庭木の剪定や樹木の伐採を行い、適切な管理をしましょう～

車道や歩道上への庭木や生垣、樹木などの張り出しは、通行の障害や落枝や落葉による排水の障害を引き起こす場合があります。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きたす恐れもあります。

私有地から張り出している樹木は、土地所有者に所有権があるため、町が剪定・伐採をすることができません。

折れ木・落枝など、樹木が道路にはみ出していることが原因で事故等が発生した場合は、樹木所有者が責任を問われる場合があります。

次に該当する庭木や樹木を所有するみなさまには、庭木や生垣の剪定または樹木の伐採をお願いします。

◆樹木などが道路または歩道上へ張り出している状態

◆樹木が枯れ、倒木するおそれがある状態

◆樹木などの張り出しが、建築限界を超えている状態

また、普段の管理はもとより、強風や大雨、降雪の後には特に注意していただき、適正な管理をお願いします。

※作業時の注意事項

作業にあたっては、通行車両、自転車および歩行者の安全確保と作業される方の転落防止などに十分注意してください。また、電線などがある箇所の作業は危険が伴いますので、事前に東京電力またはNTTに連絡し立会いのもとで行ってください。

◆問合せ先

都市整備課☎84-6957

教育委員会☎84-3322

☆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52，500円

・2級　月額34，970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、県知事の認定を受けることで、手当が支給されます。

※ただし、所得、等級等による制限があります。

(1)特別児童扶養手当認定請求書

(2)請求者と対象児童の戸籍謄本（抄本）

(3)所定の診断書

※ただし、次の場合には診断書の添付を省略出来る場合がありますので、お問合せください。

・療育手帳の判定がⒶ・Aである場合

・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。

◆問合せ先

福祉課障害福祉係

☎84-6981

手当を受けている方の届出について

所得状況届

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ことがあります。

※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。

障害状況届

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、期間満了の翌月から手当の支給が停止となる場合があります。

額改定請求書

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でてきた場合

☆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に、電話予約による住民票の写しや印鑑登録証明書の休日交付を行っています。ご利用ください。

◆申込

平日の午後4時までに町民課住民係へお電話ください。

◆対象

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

請求者が希望する土日などの役場閉庁日（午前8時30分から午後5時まで）になります。場所は、役場1階窓口となります。

◆持参するもの

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

・住民票謄本…300円

・住民票抄本…200円

・印鑑登録証明書…200円

◆問合せ先

町民課住民係

☎84-6984

☆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

☎84-6984

龍ケ崎地域事務所管内

8月の自衛官採用説明会

7日（土）　龍ケ崎市役所附属棟
21日（土）　取手ウェルネスプラザ
28日（土）　龍ケ崎市役所附属棟

説明会の内容、詳しい日程等は、事務所までお問合せください。

自衛隊茨城地方協力本部
龍ケ崎地域事務所
◆問い合わせ先　☎64-3351

自衛隊茨城地方協力本部　☎029-231-3315

本部：〒310-0011 水戸市三の丸3-11-9
Mail:hql-ibaraki@pco.mod.go.jp
HP:https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/

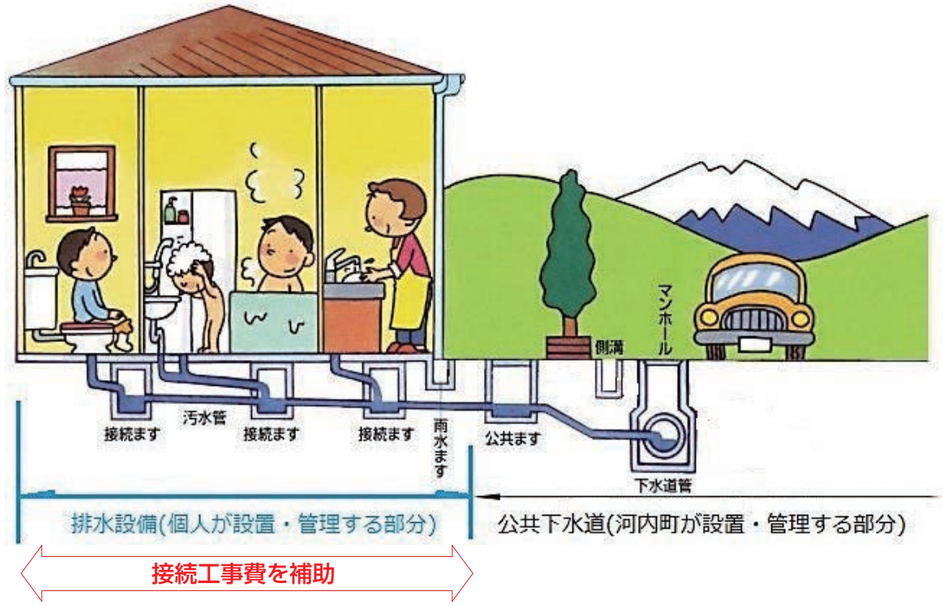
最新情報はTwitterをチェック！
@ibaraki_pco

ツイッター　ホームページ

下水道への接続補助制度の拡充【令和3年度まで】

既設の浄化槽またはくみ取り便所を廃止して下水道へ接続する方の接続補助が大幅に拡充され、新たな貸し付け制度（無利息にて補助金と併用可能）も始まっております。

対象
・下水道供用開始区域内の建物（新築や事務所及び法人等は除く）
・接続工事の実施にあたって土地や建物所有者の同意を得た方
・町税等（下水道受益者分担金・水道使用料を含む）を滞納していない方
・貸付には連帯保証人（町内在住の成年者で独立の生計を営む者）が必要です。



補助要件①	補助要件②	補助限度額	貸付限度額
今までは供用開始３年以内でしたが 供用開始４年目以降も特別な理由がある場合には対象になります（※1）	接続する世帯の方の中で、18 歳未満の方または 65 歳以上の方がいる場合でかつ 接続する世帯の方全員の課税標準額の合計が、334 万円以下である場合	36 万円 または実工事費のいずれか少ない額	50 万円 実工事費から補助金交付額を差し引いた額内
	上記の内容に当てはまらない場合	5 万円	50 万円 実工事費から補助金交付額を差し引いた額内

補助内容

※１　供用開始４年目以降も対象となる**特別な理由**とは
・費用の調達が困難だった・浄化槽を使用していた・土地や建築物等の状況で工事が困難だった等

補助を受けるには

Ⅰ　河内町が指定する排水設備指定工事店へ工事に関する費用など問い合わせして、見積をもらい契約をしてください。
※　排水設備指定工事店は町への申請書類の提出などの手続きを申請者に代わって行ってくれます。

◆問合せ先　上下水道課　☎８４－２３６１

藤井俊一副町長が退任されました

６月30日（水）、藤井俊一副町長が任期満了により退任されました。平成29年７月１日に就任されてから４年間にわたり町の発展に尽力され、その間に、かわちイルミネーション開催の実行委員長として活躍されたことをはじめ、役場職員時代の知識と経験を活かして、役場の業務に対する職員への指導やアドバイスをしました。

これからもまちづくりのためにご意見をいただきたいと思います。長い間お疲れ様でした。

退任された藤井俊一副町長

冬の風物詩となった、かわちイルミネーション

クリスマスには、サンタクロースになりプレゼントを配布

税金はどう使われているの?

５月31日（月）、かわち学園の６年生を対象に租税教室が開催されました。

教室では、税務課の職員が講師となり、税金の種類などについて説明をしました。

「マリンとヤマトの不思議な日曜日」というアニメ鑑賞では、税金の大切さと納税の重要性について、児童のみなさんに理解をしてもらいました。また、１億円分の１万円札（見本）を持ってもらうなど、お金の重みも体験しました。

租税教室は、児童のみなさんに税金についての正しい理解をしてもらうことを目的に行っています。

「むしばいきんをやっつけろ!」
～虫歯予防の取り組み～

６月４日（金）、各認定こども園で虫歯予防を学ぶための取り組みを行いました。

内容は、担任の先生が絵や模型などを使用して、虫歯になる原因や虫歯予防の方法と大切さを、園児のみなさんに話しました。先生から虫歯予防について質問をすると、園児のみなさんは積極的に手をあげて元気に答えていました。（写真は、かわち認定こども園から）

園児のみなさんは、先生の話を真剣に聞いていました。

児童がジャガイモの収穫作業を行いました

６月９日（水）、かわち学園東側の畑で、３年生から６年生までの児童が、「長竿地区農地を考える会」の会員であるシニアクラブのみなさんから指導を受け、ジャガイモの収穫作業を行いました。晴天の中、児童たちが畝を手でかき分けると、土の中から出てきた沢山の大きなジャガイモに終始笑顔でした。昨年に続き児童のみなさんは、地産地消を楽しく学ぶことができました。

見てください！上手く採れました。

河内 SSS が県大会出場!
JA 共済 CUP 第 48 回茨城県学年別少年サッカー大会に出場

河内 SSS（サッカースポーツ少年団）が、県南地区予選を勝ち抜き、６月27（日）に開催された県大会に挑み、チーム一丸となった熱戦を繰り広げました。また、５月22日（土）にたつのこフィールドで開催された郵便局長杯でも、見事に準優勝という成績を収めました。

河内 SSS（サッカースポーツ少年団）では一緒にプレーする仲間を募集しています。☎ 090-3003-1023（杉山）

ご自宅にある食品を「きずなBOX」に寄付してみませんか

きずなＢＯＸとは、ご家庭にある食品をどなたでも寄付することのできる食品収集箱です。寄付された食品は、必要としている福祉施設や児童養護施設などの支援に使われます。

◆寄付できる食品は？

缶詰、インスタント食品、レトルト食品など、常温保存可能、未開封で賞味期限が２カ月以上ある食品です。

※要冷蔵、冷凍品、野菜・果物等の生鮮食品、割れやすい容器の食品など、寄付できない食品もあります。

◆どこに行けば寄付できる？

河内町福祉センター内に設置されています。寄付をされる際には、窓口へお声がけ下さい。

◆問合せ先　河内町社会福祉協議会　☎ 84-2830

生涯楽習のとびら vol.156

◆問合せ先　教育委員会事務局生涯学習Ｇ（中央公民館内）　☎ 84-2843

かわち学園が「令和３年度子供の読書活動優秀実践校」の文部科学大臣表彰を受けました

報告をするかわち学園の橋爪校長先生（写真中央）と図書室の本多先生（写真左）※5月26日撮影

この表彰は、子どもの読書を推進する活動が顕著に優秀と認められる学校、図書館、民間団体、個人に対して行っているもので、地域のボランティア、保護者ボランティアの方々、図書委員、学校図書館司書による読み聞かせ、読み聞かせボランティアによる授業実践などの活動が評価され表彰されたものです。

○第7回河内町グラウンド・ゴルフ大会開催

◆開催日　５月２９日（土）
◆場　所　河内町総合グラウンド
◆参加者数　２０名
◆結　果　優　勝　石島　勲
　　準優勝　兼丸　幹穂
　　第３位　野髙　晄

真剣にプレーをしながらも、和気あいあいと楽しむことができました。

ご一緒にプレーしませんか？
メンバーを随時募集しています。
詳しくは、お問い合わせください。

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・イベント予約先
子育て支援課
☎ 84-6982
担当　荒井

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、
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。
新型コロナウイルス感染症防止対策にご協力をお願いします。
お部屋に入る前に、マスクの着用（大人の方のみ）、検温、手・指の消毒等をお願いしています。

8月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
2	月	エンジョイ！親子ビクス
4	水	自由遊び
6	金	自由遊び
11	水	自由遊び
16	月	作って遊ぼう！絵の具遊び
18	水	英語で遊ぼう！
20	金	自由遊び（お祭りごっこ）
23	月	自由遊び（お祭りごっこ）
25	水	ぐりぐらのおはなしなぁ～に？
27	金	あかちゃんひろば
30	月	自由遊び（お祭りごっこ）

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）
・時間：午前 10 時から午後 1 時 30 分まで
・対象：0 歳～就学前のお子様とお家の方
・持ち物：着替え・水筒（飲み物）など
・ごみ・オムツは持ち帰りでお願いします。

8/2（月）【エンジョイ！親子ビクス】
適度に体を動かして親子ビクスを楽しもう！
時間：午前 10 時 30 分から午前 11 時まで
対象：２歳ぐらいまでのお子様とお家の方
持ち物：汗ふきタオル、飲み物（親子分）
※動きやすい服装でお願いします。
定員　４組まで　事前に予約をお願いします。
（予約受付期間７/23 まで）

8/16（月）【作って遊ぼう！うちわ】
野菜スタンプで遊びながらうちわをつくって楽しみましょう！
時間：午前１０時３０分から

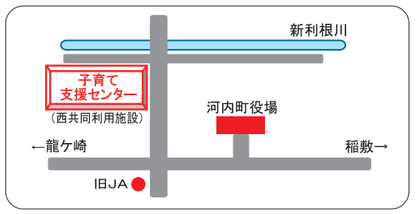
8/18（水）【英語で遊ぼう！】
親子で一緒に英語で遊んで楽しく過ごしましょう！
時間：午前１０時３０分から午前１１時まで
※動きやすい服装でお願いします。
定員　４組まで　事前に予約をお願いします。
（予約受付期間　8/２まで）

8/25（水）【ぐりぐらのおはなしなぁ～に？】
絵本の読み聞かせやシアターをします。
どんなおはなしかなぁ～
時間：午前１０時３０分から午前１１時まで

8/27（金）【あかちゃんひろば】
すくすく成長してるかな？身長、体重を測ってもらいましょう！
時間：午前 10 時 30 分から午前 11 時まで
対象：生後４か月から１歳くらいのお子様
参加費：無料　　予約不要

お誕生月には
お誕生カードのプレゼントがあるよ！

場所



地域包括支援センターだより

最近、気がかりなことはありますか？

年相応のもの忘れと認知症の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害は、生理的老化による年相応のもの忘れとは異なります。年相応のもの忘れの場合、忘れたという自覚がありますが、認知症の記憶障害の場合は忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障をきたすようになります。

	年相応のもの忘れ	認知症の記憶障害
体験やできごとの記憶	一部を忘れる	丸ごと忘れる
身近な人のこと・時間や場所	認識できる	認識できないことがある
もの忘れをしている自覚	ある	ない

認知症と間違えやすい「うつ病」

退職や近親者との別離など、特に喪失の体験が多くなりやすい高齢者は、うつ病にもかかりやすいものです。「ふさぎ込むようになった」「話しかけた時の反応が鈍い」などの状態から、認知症とうつ病の両方が疑われる場合は、早期に専門医へ相談しましょう。

認知症のサインに気づいたら

「これは認知症の始まりでは？」と周囲の人が感じたときには、症状がかなり進んでいることが少なくありません。“以前とちょっと違うな”と感じるような小さなサインを見逃さないようにしましょう。

【早期発見によるメリット】

①発症の原因によっては、早い段階で治療を始めれば回復が期待できる場合もあります。
②早期の対応で、その後の症状の緩和や進行の遅延が期待できます。
③今後の生活の備えやもしもの時の話し合いを、余裕をもって進められます。

症状の進行・悪化を抑えるためにはまず、本人の自覚や周囲の人の気づきがカギとなります。そしてもっとも大切なことはひとりで悩まないことです。まずは町の地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

◆ 問合せ・申込先　地域包括支援センター　☎60－4071

俳句 ～かわち俳句会～

初茄子の糠床青くなりにけり　大野志げ子
梅雨湿り孫の手あてて掻く背中　石毛節子
畑仕事洗う手水の薄暑かな　野田美智子
出船の別れの銅鑼の薄暑かな　飯島治子
水際に古代紫花菖蒲　宮澤由紀江
辛党の徳利と箸と初鰹　神崎かずお
拂へども去らぬ睡魔に蚊の唸り　寺田節子
八ッ橋を渡り菖蒲の中に入る　篠原富子
父の日やたんとんとんと小さな手　遠藤正雄
葉の色になりきっている青蛙　田中康夫

消費生活相談員通信 VOL.115

消費生活相談のリモート相談を開始します！

河内町消費生活相談窓口では、７月から従来の相談窓口の開設に加え、リモート相談を開始することになりました。

直接、専門の相談員とパソコンを使ったリモートでの相談をすることができます。相談に必要なカメラ、パソコンなどは役場で用意いたします。

悪質商法や商品・サービスの契約トラブル、カードローンや借金が支払えないなどといった消費生活に関するトラブルについて、専門の相談員が一緒に考え、解決のための助言、あっせんなどの相談に応じます。

◎相談日　毎週　月曜日・木曜日
◎時　間　午前９時 30 分から午後４時 30 分まで
◎場　所　河内町役場　経済課
◎予約方法　事前に電話もしくはメールにて相談日時を予約
　電　話　84-6975
　メール　sangyou@town.ibaraki-kawachi.lg.jp
　※当日の受付もできますが、事前予約者が優先となりますので、時間調整させていただくことがあります。ご了承ください。
　※従来通り、毎週火曜日午前９時 30 分から午後４時 30 分まで窓口を開設しております。

消費者庁　消費者ホットライン１８８イメージキャラクター
「イヤヤン」

一人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです
困ったときは、一人で抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや」（局番なしの 188）」までお電話を
『泣き寝入りは超いやや（188）！』で覚えてね

◆**問合せ先**　経済課消費生活相談係　☎ 84 － 6975

保健センターだより

注意　マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、マスク着用での生活が当たり前になっています。マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、また体感温度も上がり、熱中症のリスクが高くなります。高温多湿になると更に注意が必要なため、夏を迎えるにあたり次の点に気を付けましょう。

① マスクの着用時は、激しい運動は避けましょう
② のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
③ 外出は、暑い日や暑い時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう
④ 暑さを我慢せず、エアコンを使いましょう（定期的に換気もしましょう）
⑤ 少しでも体調に異変を感じたら涼しい場所で休みましょう
⑥ 寝不足や暴飲暴食は免疫力低下を招くので気を付けましょう

こまめに水分補給が大切！

胃がん医療機関検診（内視鏡検査）が始まります

対象者、受診できる医療機関については下記のとおりになります。下記の医療機関以外の受診、また、受診券を使用せずに受診した胃がん検診（内視鏡検査）は助成の対象になりません。受診券の発行等詳細については保健センターにお問い合わせください。

対　象　者：50 歳以上で偶数年齢の方（令和 4 年 3 月 31 日現在）
※以下に当てはまる方は対象外となります。
・令和 3 年度、町の人間ドックの助成を利用される方、集団健診（バリウム検査）を受ける方
・胃疾患等で治療中または経過観察中の方
・バリウム検査を実施して結果が要精密検査に該当になった方
実施医療機関：龍ケ崎済生会病院総合健診センター
自 己 負 担 金：5,000 円

◆**問合せ先**　保健センター　☎８４－４４８６

食育だより VOL.121

～こころとからだを育む食育～

歯周疾患検診を利用しよう

◆問合せ先　保健センター　☎８４－４４８６

河内町では、毎年 40 歳・50 歳・60 歳・70 歳になる方を対象に歯周疾患検診を実施しています。歯周病は 40 歳以上の約 8 割がかかっていると言われています。みなさんの歯と口の状態はどうですか？

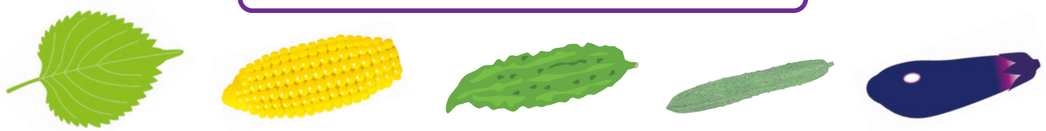
✲ 歯周病とは？

歯周病は初期のうちは自覚症状がなく、進行してから気づくことが多く、歯を失う最大の原因となっています。歯周病は、口の中だけにとどまらず、全身のさまざまな病気を発症・悪化させます。たとえば糖尿病では、高血糖によって免疫機能が低下し、歯周病菌が増殖しやすく、歯や口の中の状態が悪くなりやすいと言われています。また、歯周病があると、血糖値のコントロールも悪くなりやすいようです。

✲ 繊維質の食品で自浄作用を生かそう！

自浄作用とは、唾液の力で歯や口の中をきれいにする働きのことです。
食物繊維を多く含む野菜や漬物、果物などは、口の中でよく噛んでいる間に歯の表面をこすり、歯についた汚れを落としてきれいにしてくれます。また硬い食べ物は、歯に汚れが付きにくいだけでなく、噛むと歯や歯肉に刺激を与え、口の中の血流を良くしてくれる効果もあります。

夏に旬を迎える食物繊維たっぷりのオススメ食材です♪



きれいにする働きを最大限活かすために、なるべくよく噛んで食べるのがオススメです！

キッチン菜の花会　おすすめ
今月のレシピ

トマトのシロップ煮

暑い夏にぴったりの夏バテ防止デザートです♡

材料（約４～５人分）
トマト（中）　５～６個
水　　300cc
砂糖　大さじ５
レモン汁　少量

<作り方>
❶トマトはヘタを取り、サッと湯せんし皮をむく。
❷分量の水、砂糖、レモン汁を入れて火にかける。
❸沸騰したら①の湯剥きしたトマトを入れ、30 分くらい弱火で煮る。
❹火を止めたらそのまま冷まし、プラスチック製密封容器等にシロップごと入れて冷蔵庫で冷やす。

レシピ提供
♥キッチン菜の花会　会員
林　雪子さん♥

※『今月のレシピ』で紹介した料理を作った方の感想をお待ちしています！
保健センター（☎８４－４４８６）までご連絡ください。

河内町更生保護女性会

更女だより

更生保護女性会とは、女性の立場から地域における犯罪予防の活動や子どもたちの健全育成のための子育て支援活動などを行うボランティア団体です。

犯罪や非行をした人の立ち直りを社会の中で見守り、地域のチカラで支えていく。それが「更生保護」です。

社会の中で必要な支援を受けられず、再び犯罪や非行を重ねてしまう人たちがいます。犯罪や非行からの立ち直りには、彼らを見守り支える地域社会のあたたかい心が必要です。

皆さんの地域でも、様々な立場から立ち直り支援に協力する「更生保護ボランティア」が活動しています。

明るい地域社会づくりをめざす“愛の募金”にご協力を!!

当会では今年も「社会を明るくする運動」に参加し、犯罪や非行のない地域社会を築くための活動を続けています。

皆様からご協力いただきます「愛の募金」は、子どもたちの健全育成のための子育て支援活動などの経費にさせていただきます。どうぞご理解のうえ、ご協力をお願い申し上げます。

・愛の募金の使い道は

昨年、皆様から寄せられた募金は、県内の下記施設へ教育資材や図書、衣類などを施設の要望に応じて寄贈いたしました。また、私たちの地域の犯罪予防活動にも役立たせていただいております。

・水戸刑務所・茨城農芸学院・水府学院・水戸少年鑑別所・茨城学園・茨城県福祉相談センター・(更) 有光苑・茨城就業支援センター・茨城ダルク・茨城ダルク家族会・NGO未来の子どもネットワーク・就農支援基金・自立支援ホームみらい・女性シェルター

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ
第71回 社会を明るくする運動

7月は“社会を明るくする運動”強調月間・再犯防止啓発月間です。
社明 しゃめい 検索

７月の納税等

固定資産税（第２期）
国民健康保険税（第１期）
後期高齢者医療保険料（第１期）
納付期限は８月２日です。

－お知らせ－

※納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

行政書士による無料相談（要予約）

◆**日　時**　７月17日（土）午前10時から正午まで
◆**会　場**　河内町農村環境改善センター　営農相談室
◆**内　容**　相続や遺言、農地法の許可、その他各種行政手続きに関する疑問、お悩みについてアドバイスいたします。※予約は、前日の午後5時まで
◆**予約・問合せ先**　茨城県行政書士会県南支部
☎ 090-8509-3622（塚本）

法務局における自筆証書遺言書保管制度

昨年７月10日から「自筆証書遺言書保管制度」が始まり、多くの方から遺言書の保管申請がされております。本制度を利用して、自筆で書いた遺言書を法務局に保管していただくことにより大切な遺言書の紛失や改ざん等を防止することができます。詳しい手続きは、水戸地方法務局ホームページ（http://houmukyoku.moj.go.jp/mito/）をご覧ください。

◆**問合せ先**　水戸地方法務局龍ケ崎支局総務係
☎ 62-0225（月曜日から金曜日までの午前８時30分から午後５時15分まで祝祭日を除く）

町長の動静

～６月の主な行事～

１日	茨城県知事への表敬訪問
２日	庁議
３日	近隣市町村長への表敬訪問
４日	稲敷広域消防本部消防長来庁
７日	保護司会来庁
８日	近隣市町村長への表敬訪問
10日	新型コロナウイルス感染症対策本部会議 塵芥処理組合事務局長来庁
14日	学校給食運営委員会
17日	竜ケ崎税務署管内青色申告会連合会通常総会
18日	衛生組合事務局長来庁 ネクスコ東日本水戸工事事務所長来庁
21日	利根川下流河川事務所長来庁
22日	関東農政局茨城県拠点支局長来庁
23日	議会定例会（30日まで）
28日	成田国際空港株式会社への表敬訪問 龍ケ崎市商工会会長来庁
29日	十三間戸基盤整備協議会会長来庁
30日	茨城県市町村職員共済組合会

元気いばらき就職面接会（水戸会場）

若年層や離職され求職中の方、就職氷河期世代の方を対象に、合同就職面接会を開催します。

◆**日　時**　７月21日（水）午後１時30分から（受付：午後１時から）
◆**場　所**　茨城県水戸合同庁舎２階大会議室
◆**対象者**　若年層や離職中の求職者、就職氷河期世代の方
◆**参加企業**　約20社
◆**問合せ先**　茨城県労働政策課いばらき就職支援センター
☎ 029-233-1576

不妊専門相談センターからのお知らせ

茨城県産婦人科医会では、不妊治療の専門の産婦人科・泌尿器科医師、カウンセラー、助産師が無料で相談を受け付けます。（※相談は完全個別面接方式です。）

◆予約受付　☎ 029-241-1130
◆受付時間　午前９時から午後３時まで（土日祝日、年末年始等は除きます。）
◆相談場所　茨城県県南生涯学習センター
※相談場所の開設曜日および開設時間は、第１・３木曜日は午後６時から午後９時まで、第２・４日曜日は午前９時から正午までです。

河内町高齢者タクシー（実証実験）運行中 !!

70歳以上で自動車を運転できない方に、タクシー運賃の一部（920円）を助成します。助成には申請が必要となりますのでお問い合わせください。

◆問合せ先　福祉課　☎84－6981