

## いらっしゃいませ！ 移動スーパー巡回中



### ● 定例相談 ●

#### 心配ごと相談

日時 4月1日(金) 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)

日時 4月15日(金) 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)

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・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 ☎ 029-823-1123

### ● 交通事故発生状況 ●

#### 町内の交通事故 1月発生状況

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

電ヶ崎警察署調べ

### ● 戸籍の窓 ●

	1月届出分
おめでた	1人 転入 12人
おくやみ	20人 転出 32人

### ● 人口・世帯 ●

	令和4年2月1日現在
人口	8,329人 (-39)
男	4,122人 (-13)
女	4,207人 (-26)
世帯数	3,395世帯 (-3)

### ● TELガイド ●

役場	☎ 84-2111	教育委員会事務局	☎ 84-3322
	☎ 84-4357	中央公民館	☎ 84-2843
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(4月) ●

4月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
3日	佐倉クリニック ☎ 029-892-7011	福岡小児科医院 ☎ 66-3245	菊地整形外科 ☎ 64-6111
10日	江戸崎ひかりクリニック ☎ 029-834-5777	斎藤クリニック ☎ 64-3527	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック ☎ 64-3133
17日	ゆはらクリニック ☎ 029-894-2002	吉澤胃腸内科医院 ☎ 66-0977	松本クリニック ☎ 62-4747
24日	江戸崎病院 ☎ 029-894-2611	みやおか外科整形外科クリニック ☎ 62-3761	ひかりの森内科クリニック ☎ 85-5601
29日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎ 029-892-2627	飯野クリニック ☎ 60-2323	鴻巣クリニック ☎ 61-0151

※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  
子ども救急電話相談 # 8000 または 03-6667-3377

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(4月) ●

資源回収日	燃えないごみ収集日
A地区 5・19 C地区 12・26	A地区 9 C地区 23
B地区 7・21 D地区 14・28	B地区 9 D地区 23
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	4月中の予約→5月7日



## 統計功労者表彰受賞

2月14日(月)、令和3年度茨城県統計功労者表彰伝達式が河内町役場で行われ、受賞された3名の統計調査員に町長から表彰状が手渡されました。この表彰は、茨城県知事および茨城県統計協会総裁から表彰されたもので、統計調査員として長年にわたり統計事業への貢献が評価され今回の受賞となりました。

- ◆茨城県知事表彰  
樫 弘さん
- ◆茨城県統計協会総裁表彰  
荒井 嘉彦さん、佐藤 修さん



写真は、左から樫さん、佐藤さん、野澤町長、荒井さん



# 「かわち夢楽」

◎河内町のおいしい農産物がたくさん「直売所」

◎気軽に自転車さんぽ「サイクルステーション」

◎河内ならではの田園風景を楽しむ「2階テラス&軽食店」

**4月17日(日)オープン予定**

詳細については広報かわち4月号でお知らせします!

## 全国子ども会安全共済会のご案内

子ども会活動中に会員本人が負ったケガや病気の他に、誤って第三者にケガを負わせたり、物を壊したりしたときにも補償を受けることができます。(年会費には共済掛金の他に賠償責任保険料が含まれています。)

- ◆会費 1人140円(内訳 全国子ども会安全共済掛金50円、全国子ども会育成連合会運営費20円(賠償含む)、茨城県子ども会安全事業費70円)※就学前3年以下(1歳から3歳まで)の幼児が行事に参加する場合には、安全共済会へ加入している保護者の同伴が必要となります。
- ◆募集期間 3月1日(火)から4月30日(土)まで ※中途加入も可能
- ◆共済期間 4月1日(金)から令和5年3月31日(金)まで
- ◆受付窓口 河内町社会福祉協議会(福祉センター内 ☎84-2830) ※加入申込書およびチラシは福祉センターにあります。子ども会連合会ホームページ(<https://www.kodomo-kai.or.jp/>)からも申込書のダウンロードが可能です。
- ◆提出物
  - ・加入申込書(代表者の印鑑・加入される育成会員の年齢の記入も忘れずお願いします。)
  - ・年間行事計画書
 ※提出物と一緒に会費(1人140円)もお持ちください。

## 福祉有償運送の運転協力ボランティアを募集しています!!

☆空いている時間を利用してボランティアをしてみませんか?

福祉有償運送とは、高齢者や障害者等公共交通機関を使用して移動することが困難な人を対象に、通院、通所、レジャー等の送迎をするサービスです。車での送り迎えの簡単なボランティアなので、ボランティア未経験の方でも気軽にご協力いただけます!!

- ◆活動日:平日のみ
- ◆送迎の車は、河内町社会福祉協議会で用意した軽自動車と福祉車両です。
- ◆「移動サービス運転者認定講習会」に2日間参加して頂きます。
- ◆運転協力ボランティアの詳細は河内町社会福祉協議会までお電話ください。☎84-2830



# 消費生活相談員通信 VOL.121

## 若者を狙う悪質業者にご注意!

民法改正により、2022年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。社会経験の少ない若年者は、判断力や知識不足につけこんだ消費者トラブルに巻き込まれるおそれがあります。被害の未然防止のために、悪質な事例を紹介します。

### 事例 サイドビジネス商法

#### SNSの広告を見て副業の高額なサポートプランの契約をした

「定型文を送信するだけで月に100万円から200万円稼げる」というSNSの広告を見て副業サイトに登録した。電話で詳しい説明をするので、「いつがいいか」と聞かれ、電話がかかってくる日の約束をした。後日、電話がかかってきて、有料サポートプランの説明になった。業者からは25万円のサポートプランを勧誘されたが、「お金がないので支払えない」と断った。しかし、消費者金融からの借金を勧められ、手持ちのお金と合わせて合計15万円を銀行口座に振り込んだ。残りの10万円は今後発生する報酬から差し引かれることになったが、契約はすべて口頭で、書面等は受け取っていない。仕事の内容も広告とは違っており、解約したい。



### ひとことアドバイス

- SNS上の広告や、「簡単に儲かる」「損はしない」などの投稿やメッセージはうのみにしないようにしましょう。仕事の内容がはっきりわからないまま契約するのは危険です。支払ったお金を取り戻すのは簡単ではありません。事前にしっかり内容を確認しましょう。相手からかかってきた電話や無料通話アプリなどで勧誘され、契約した場合は、電話勧誘販売にあたり、クーリング・オフ制度が可能な場合があります。
- 不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、すぐに消費生活相談窓口に相談しましょう。

◆連絡・問合せ先 経済課 ☎84-6975

☆軽自動車の廃車、名義変更の手続きは4月1日まで

【軽自動車の課税について】  
軽自動車税（種別割）は、4月1日現在に河内町を主たる定置場として登録してある原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車および二輪の小型自動車等の所有者等に対して、1年分の税金が課税されます。

○4月2日以降に譲渡、廃車等をされた場合は、その年度の税額は全額納めることとなります。

※廃車による月割還付制度はありません。

【申告について】

☆軽自動車等の廃車、名義変更、住所変更等の申告手続きは、忘れずに行いましょう。

軽自動車等取得、他人へ譲渡、廃車または住所を変更したときには、手続き機関にて申告手続きをしてください。

申告手続きをしないと、所有（既に譲渡や廃車を行った）していないにも関わらず納税義務が発生します。

盗難にあった場合は、速やかに警察へ届出をして、役場に

税務課へ連絡をしてください。

※軽自動車税（種別割）は、実際に使用しているか否かに関わらず、登録がある限り課税されますので注意してください。

【手続きについて】

- ①原動機付自転車  
（総排気量125CC以下）
- ②小型特殊自動車  
（農耕作業用、その他）
- ③軽二輪  
（農耕作業用、その他）
- ④二輪の小型自動車  
（250CC超）
- ⑤三輪・四輪の軽自動車

①②手続きおよび連絡先  
住所の市区町村の軽自動車税担当課

③軽二輪  
125CC超250CC以下  
茨城運輸支局土浦自動車検査登録事務所  
土浦市卸町2丁目1番3号  
050-5540-2018

④⑤手続きおよび連絡先  
茨城運輸支局土浦自動車検査登録事務所  
土浦市卸町2丁目1番3号  
050-5540-2018

※町外在住の方は住所を管轄する運輸支局

⑤手続きおよび連絡先  
軽自動車検査協会茨城事務所  
土浦支所

☆令和4年度人間ドック・脳ドックの費用助成について

つくば市島名字前野3915番地  
050-3816-3106

※町外在住の方は住所を管轄する軽自動車検査協会

☆詳しい手続き方法につきましては、各機関にお問い合わせください。

4月1日以前に廃車および名義変更等の手続きが完了しているのに納付書が届いた場合には、お手数ですが、役場税務課へご連絡ください。

◆連絡・問合せ先  
税務課軽自動車税担当  
084-6971

町では、人間ドック・脳ドック（どちらか選択）を受診する場合に、費用の一部を助成します。健康の保持、増進のためにぜひ受診をご検討ください。

◆受付  
4月1日から令和5年1月31日まで受付いたします。4月または5月に受診する方を除き、遅くとも受診日の2か月前にはお申し込みください。年度内にドックを受ける予定の方は、お早めにお申し込みをお願いします。（4月に申し込みをして、来年3月の受診も可能です）

◆対象者  
①から③をすべて満たす方  
① 満30歳以上の河内町国民健康保険加入者または後期高齢者医療保険加入者  
② 国民健康保険税を完納している世帯または後期高齢者医療保険料を完納している方  
③ 令和4年度に町が実施する特定健診を受診しない方

※ドック受診日に、他の健康保険に加入している場合は、助成対象となりませんので受診日をご確認ください。



◆助成金  
25,000円

◆指定医療機関  
JAとりで総合医療センター・霞ヶ浦成人病研究事業団健診センター・牛久愛和総合病院・筑波メディカルセンター・中村クリニック・鳥越クリニック・北総栄病院・取手北相馬保健医療センター医師会病院・秋本脳神経外科・龍ヶ崎済生会病院・龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック・セントラル総合クリニック・平和台病院・筑波大学附属病院・宮本病院・牛尾病院・筑波学園病院・成田赤十字病院・国際医療福祉大学成田病院

◆申込・問合せ先  
町民課 国保高齢者保健係  
084-6983

※健康保険証をご持参のうえ、お申し込みください。



国民年金

～「学生納付特例制度」のご案内～

◆問合せ先◆  
日本年金機構 土浦年金事務所  
029-825-1170  
町民課 年金医療福祉係  
084-6983

所得の少ない学生の方が、国民年金保険料の納付を先送り（猶予）できる制度です。

保険料を納められないときはそのままにせず、学生納付特例を申請しましょう。

学生納付特例の承認期間は4月から翌年の3月までとなり、毎年度申請が必要となります。

令和4年度は4月から受付します。すでに学生納付特例制度の承認を受けた方には、3月下旬に日本年金機構から申請書（ハガキ）が送付されます。引き続き学生納付特例をご希望の場合は、必要事項を記入のうえご返送ください。

○対象になる方

大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する方でご本人の前年所得が一定以下の方です。※一部対象にならない学校もあります。

○手続き

年金事務所または役場町民課で申請してください。

必要なもの：学生証のコピー（表裏両面）または在学期間がわかる在学証明書・印鑑・年金手帳

学生納付特例と未納の違い

区分	学生納付特例	未納
老齢基礎年金を受けるための資格期間には	受給資格期間に入ります。	受給資格期間に入りません。
受け取る老齢基礎年金額は	特例期間は年金額に反映されません。	受給資格期間に入りませんので、年金を受けられない場合もあります。
障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取る時は	保険料を納めたときと同じ扱いです。	年金を受けられない場合もあります。
後から保険料を納めることは	過去10年以内の保険料を追納（後払い）することができ、将来の年金額を増やすことができます。	2年を過ぎると納めることができません。

俳句 かわち俳句会

海の色残して光る目刺焼く 石毛節子

豆を撒くいつしか二人となりし家 篠原富子

春立つや地図を片手に小江戸行く 富澤由紀江

春立つや月の兎は太りぎみ 神崎かずお

窓あけしついでに春を深呼吸 寺田節子

目で会釈冬帽目深黒マスク 大野志げ子

皿に並ぶ目刺の口や「ドレミファソ」 野田美智子

一人酒スマホカラオケ春浅し 遠藤正雄

立春の帽子あみだに被りけり 田中康夫

## ◆令和4年度 狂犬病予防集合注射日程表◆

月日	場所	時間
1日目 4月14日(木)	浄玄橋脇精米所前	9:00 ~ 9:10
	関場集会所前	9:20 ~ 9:40
	茂野製麺前	9:50 ~ 10:00
	植竹洋品店前	10:10 ~ 10:30
	竜町歩集会所前	10:50 ~ 11:00
	小林町歩集会所前	11:10 ~ 11:30
	みずほ分庁舎前(旧みずほ小学校前)	11:40 ~ 12:00
	広田嶋田スタンド脇	13:10 ~ 13:20
	手栗上集積所脇(学校橋南側)	13:30 ~ 13:50
	たぬま倉庫前(石川商事脇)	14:00 ~ 14:10
長竿中上集会所前	14:20 ~ 14:30	
2日目 4月15日(金)	田川みかどや商店前	9:00 ~ 9:20
	下加納公会堂前	9:30 ~ 9:50
	十平田園都市センター前	10:10 ~ 10:30
	下金江津公会堂前	10:40 ~ 11:00
	千日堂前(上金江津第2公会堂前)	11:10 ~ 11:20
	旧金江津支所前	11:30 ~ 11:50
	片巻第5公民館前	13:00 ~ 13:20
	流作集会所前	13:30 ~ 13:40
中央公民館	13:50 ~ 14:10	
3日目 4月17日(日)	福祉センター	9:00 ~ 9:20
	河内町役場	9:30 ~ 10:00
	中央公民館	10:20 ~ 10:50
	つつみ会館	11:00 ~ 11:30

### ※接種場所の変更

今年度より「古河林大津屋商店前」は、「手栗上集積所脇」(学校橋南側)に変更になります。

### ◆問合せ先

都市整備課環境グループ ☎ 84-6956

## 犬を飼っている皆様へ～飼い主のルールとマナー～

### ①犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう。

生後91日以上のすべての犬に「登録」と「狂犬病予防注射」が法律で義務付けられています。

- 「登録」は生涯に1回です。(「鑑札」が交付されます。)
  - 「狂犬病予防注射」は毎年1回です。(「注射済票」が交付されます。)
- 交付された「鑑札」と「注射済票」は装着が義務付けられているので、必ず首輪などに付けましょう。

### ②犬はつないで事故の防止に心掛けましょう。

犬の放し飼いは県条例で禁止されています。

他人に恐怖心を与えたり、人の土地を荒らしたり、咬みつき事故を起こす恐れもあります。

必ずつないで事故等の防止に努めてください。

### ③環境美化につとめましょう。

公共の場所や他人の土地を汚さないように、散歩のときは引き綱をしてフンの後始末をしっかりしましょう。

## 令和4年度狂犬病予防集合注射のお知らせ



令和4年度狂犬病予防集合注射を実施します。

既に登録されている犬の飼い主の方には、ハガキを郵送します。

また、登録されていない犬についても各会場で新規登録を行うことも可能ですので、この機会に狂犬病予防注射を接種されますようお願いいたします。

### 【持参するもの】

1. ハガキ(4月上旬郵送予定)
2. 手数料

☆新規登録の犬・・・5,400円 ☆登録済みの犬・・・3,400円



内訳 ・注射料 3,000円  
 ・注射済票交付手数料 400円  
 ・新規登録手数料 2,000円

※つり銭のないようご協力ください。

### 【集合注射時のお願い】

☆犬を抑えられる方が連れてきてください。(暴れると注射ができません。)

☆事前に問診票に記入してください。(注射会場が混雑してしまいます。)

☆犬の新規登録は、順番が前後することもありますのでご了承ください。

(事前に役場都市整備課で登録することをお勧めします。)

☆当日は、マスク着用、うがい、手洗い、人と人の適正な距離を保って新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご協力ください。

また、新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止となる場合もあります。

### 【動物病院で接種の方】

集合注射の日程が合わない場合は、動物病院での『個別接種』をお願いします。

接種後、動物病院で発行された『予防接種済証』を役場に持参し、『注射済票』の交付を受けてください。

## 6. 一般行政職の級別職員数の状況

(R3.4.1 現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級
標準的な職務	主事補・主事	主幹	主査・係長	係長・副参事	課長補佐	課長・局長 室長・参事
職員数	4人	12人	22人	13人	12人	10人
構成比	5.5%	16.4%	30.1%	17.8%	16.4%	13.7%

## 7. 職員手当の状況

(R3.4.1 現在)

区分	河内町			国との異同
期末手当	(6月期) 1.275月分	(12月期) 1.275月分	(計) 2.55月分	同じ
勤勉手当	0.95月分	0.95月分	1.90月分	
扶養手当	他に生計の途がなく、主として職員の扶養を受けている扶養親族のある職員に支給			同じ
住居手当	自ら居住するため、住居を借り受け月額16,000円を超える家賃を払っている職員に支給			同じ
通勤手当	通勤距離が2km以上で交通機関、自家用車等を利用する職員に支給			同じ

## 8. 退職手当

区分	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
勸奨・定年	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分

## 9. 特別職の報酬等の状況

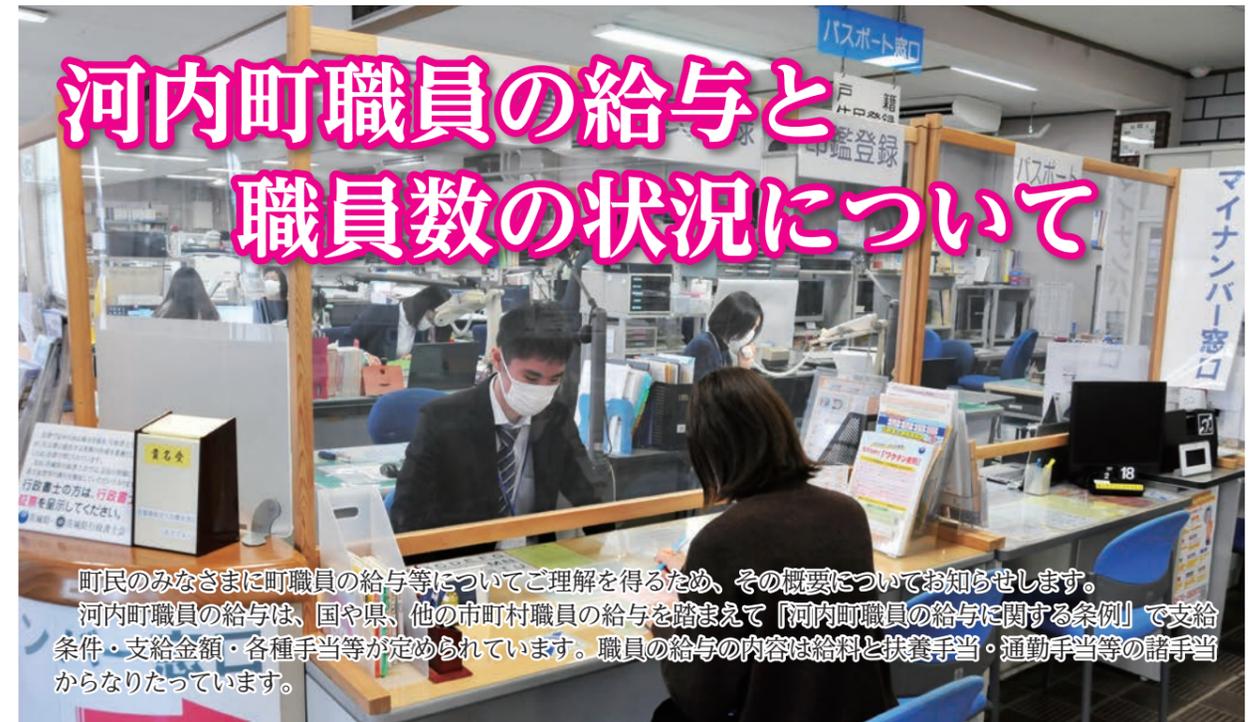
(R3.4.1 現在)

給料月額		
町長	長	612,000円
副町長	長	532,000円
教育長		475,000円
報酬月額		
議長	長	300,000円
副議長	長	270,000円
議員		260,000円
期末手当		
町長・議長		3.35月分
副町長・副議長		
教育長・議員		

## 10. 部門別職員数の状況

(各年4.1 現在)

部門	職員数		対前年増減数	
	令和2年	令和3年		
一般行政	議 会	2	2	0
	総務	27	28	1
	税務	9	9	0
	民生	28	27	△1
	衛生	9	9	0
	農林水産	6	7	1
	商工	2	2	0
	土木	4	4	0
	小計	87	88	1
	特別行政	教育	13	13
小計		13	13	0
特別会計	水道	4	4	0
	下水道	2	2	0
	その他	10	10	0
	小計	16	16	0
	合計	116	117	1



## 1. 人件費の状況（一般会計決算）※令和2年度から会計年度任用職員制度開始

区分	住民基本台帳人口 (R3.1.1現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	令和元年度 の人件費率
令和2年度	8,578人	6,024,642千円	533,005千円	951,037千円	15.78%	20.23%

## 2. 職員給与の状況（一般会計）

区分	令和2年度当初予算	令和3年度当初予算	前年度増減
人件費	861,588千円	972,853千円	111,265千円
うち一般職員分	749,804千円	862,366千円	112,562千円

## 3. 職員の初任給の状況 (R3.4.1 現在)

区分	初任給月額
一般行政職	大学卒 円
	182,200
高校卒 円	150,600

## 4. 職員の平均給料月額 (R3.4.1 現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	324,300円	45.3歳
技能労務職	292,900円	52.7歳

## 5. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況 (R3.4.1 現在)

区分	経験年数 7年以上10年未満	経験年数 10年以上15年未満	経験年数 15年以上20年未満
一般行政職	大学卒 円	238,300	247,600
	325,300		
高校卒	該当者なし	該当者なし	該当者なし

# 食育だより VOL.128

～こころとからだを育む食育～

## フレイル予防の食事 (No.2)

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

年齢を重ねるにしたがって飲食物にむせたり、食べこぼしたりするなど、口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルになると噛む力などが弱まるので、栄養が偏って低栄養になりやすくなります。いつまでもよく噛んで、おいしく食事が食べられるよう、早めにお口の健康対策に取り組みましょう。

こんな症状に心当たりはありますか？  **オーラルフレイルチェック！！**

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食事のときに食べこぼす | <input type="checkbox"/> 食事に時間がかかる  |
| <input type="checkbox"/> 食事のときにむせる   | <input type="checkbox"/> うがいがかたくなる  |
| <input type="checkbox"/> 口の中が湯きやすい   | <input type="checkbox"/> 薬が飲みにくい    |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる     | <input type="checkbox"/> しゃべりにくい    |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪くなった    | <input type="checkbox"/> 表情が乏しい     |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない       | <input type="checkbox"/> 固いものが食べにくい |



これらの症状は、「口腔機能」の低下が原因かもしれません。

すぐ始められる **オーラルフレイル対策！！ 歯みがき**



就寝中は唾液の分泌量が減り、起床後の口の中は雑菌だらけ。まずは、朝食前にぶくぶくうがいで口の中を清潔にしましょう。また、寝る前も念入りにブラッシングを行い、口内の歯周病菌の増殖を抑えましょう。義歯（入れ歯）は食事のたびに、必ず口からはずした状態で磨き、洗浄剤を利用するのも効果的です。



### キッチン菜の花会 おすすめ 今月のレシピ

#### やわらか酢豚

昨年11月にキッチン菜の花会でフレイル予防の調理実習を開催した時のメニューです。薄切りの豚肉を丸めて使用しているので、名前のとおりお肉がやわらかいのポイントです！野菜を電子レンジで軽く加熱しているので、手が込んだ酢豚も時短料理になります。

やわらか酢豚の写真



#### 材料 (2人分)

- 豚薄切り肉 75g
- しょうゆ 小さじ 1/2
- 酒 小さじ 1/2
- しょうが汁 少々
- 片栗粉 大さじ 1
- 油 大さじ 2
- 玉ねぎ 1/2 個 (100g)
- にんじん 1/4 本 (40g)
- ピーマン 2 個 (60g)
- しいたけ 2 枚 (30g)
- ★ケチャップ 大さじ 2 強
- ★水 大さじ 2
- ★砂糖 小さじ 2
- ★酢 小さじ 2
- ★しょうゆ 小さじ 1
- ごま油 小さじ 1/2

#### <作り方>

- ①玉ねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、ピーマンは種を取り乱切り、しいたけは1/4等分する。
- ②①の野菜を耐熱皿などに並べ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで加熱する。(500Wで4分程度)
- ③★の調味料をすべて混ぜ合わせておく。
- ④豚肉は大きいものがあれば切り、しょうゆ・酒・しょうが汁を加えてよく揉みこんだら、片栗粉をまぶしてひと口大に丸める。
- ⑤フライパンに油を入れて中火にかけ、④の肉を崩さないように焼く。
- ⑥全体に焼き色がついたら、野菜を加えて軽く炒め合わせる。
- ⑦③の合わせ調味料を加え混ぜ、蓋をして3分弱火で蒸し煮する。
- ⑧蓋を取って水分を飛ばし、仕上げにごま油を加える。

# 保健センターだより



## こころの健康 大丈夫ですか？

新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活に大きな影響をもたらしています。感染不安だけでなく、仕事や家庭のストレス、経済的不安、行動の制約、人とのつながりが薄くなってしまったように感じたり…不安やゆううつな気持ちになることが多い人は、ぜひ次のセルフチェックを行ってください。

3月は自殺対策強化月間です。悩んでいる人は、一人で抱え込まず相談してください。また、大切な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけ、話を聞いてあげてください。専門の相談機関や窓口もあります。一人で悩まず、まずご相談ください。



## こころの健康 セルフチェック ✓

「うつ」は、「眠れない」「食欲不振」などの身体の不調を伴うことも多い病気です。次の項目でいくつ該当するか、チェックをしてみましょう。

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまでに楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今はおっくう感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

出典：厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」

5つの項目のうち2項目以上が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになったり、毎日の生活に支障が出たりしている場合には、「うつの可能性」があります。

このような場合には、医療機関や（心療内科など）、県精神保健福祉センター、下記の相談窓口にご相談ください。

### ☘ 電話相談窓口 ☘

茨城県精神保健福祉センター	029-243-2870 (平日 8:30 ~ 17:15 予約制)
いばらきこころのホットライン	029-244-0556 (平日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00) 0120-236-556 (土日 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 16:00)
茨城いのちの電話	029-855-1000 (24時間)
よりそいホットライン	0120-279-338 (24時間)
子どもホットライン(18歳までの方)	029-221-8181 (24時間)

## 令和4年度健康カレンダーが3月下旬に全戸配布されます

令和4年度（令和4年4月～令和5年3月）の健康カレンダーを、3月下旬頃に全戸配布する予定です。赤ちゃん訪問から大人の健診、予防接種など健康に関する情報や、近隣の医療機関、コミュニティバスの時刻表など暮らしに役立つ情報が掲載されています。ぜひご活用ください。

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

# ～新着図書のおしらせ～

河内町中央公民館図書室です。なんとなく春っぽい柔らかい空気になってきましたね。桜の蕾もどんどん丸くなってきています。梅や桃の花もステキですが、桜ってやっぱり特別な感じがしませんか？  
 “ありがとう、さようなら、のこの季節に桜が寄り添い、そこから”よろしく、へ繋がる時も、桜も一緒に応援してくれているかのように思えるんです。  
 足を伸ばして日向ぼっこをしながら“読書、なんてのも、いい感じ”です (^\_^)v。



図書名	著者名	出版社名
いっばいさんせーい!	宮西達也	フレーベル館
しろくまのパンツ (第2回街の本屋が選んだ絵本大賞受賞)	tupera typera	プロンズ新社
てがでかこちゃん	白石一文	岩崎書店
水族館めぐり	DTP 佐藤世志子	G.B.
動物園めぐり	DTP 菊地和幸	G.B.
グリムのおかしばなし I	ワング・ガアグ 松岡享子 訳	のら書店
おやくそくえほん	高濱正伸	日本図書センター
あんしんえほん	高濱正伸	日本図書センター
君の臍臓をたべたい	住野よる	双葉社
ぼくは明日、昨日の君とデートする	七月隆文	宝島社
「本当の自分」がわかる心理学	ジュテフィー・シュタル 繁田香織 訳	大和書房
教場	長岡弘樹	小学館
たまごの旅人	近藤史恵	実業之日本社
とにもかくにもごはん	小野寺史宜	講談社
三千円の使いかた	原田ひ香	中央公論新社
大事なものをから捨てなさい	中村メイコ	講談社
コーヒーが冷めないうちに	川口俊和	サンマーク出版
この嘘がばれないうちに	川口俊和	サンマーク出版
前略、今日も事件が起きています	福田悠	宝島社
そして、パトンは渡された (2019 本屋大賞受賞)	瀬尾まいこ	文藝春秋
北緯43度のコールドケース (第67回江戸川乱歩賞受賞)	伏尾美紀	講談社
清少納言を求めて、フィンランドから京都へ	ミア・カンキマキ	草思社
栗原家のごはん	栗原心平	大和書房

☆図書お届けサービス(無料)実施中! 休館中でもオンラインでの貸し出しをしています。



◆問合せ先 教育委員会事務局生涯学習グループ(みずほ分行舎) ☎ 84-3322

# 地域包括支援センター だより

65歳以上の方へ

## 脳と体いきいき教室

無理な運動は一切ありません

人とのふれあいを楽しみながら自然に体を動かし、たくさん笑って気持ちも満たされるという、まさに“心も体も健康”になるための教室です。  
 ご都合の合う会場をお選びください。

★時間：全会場 午前10時から11時30分まで(定員：各会場15名)★

①福祉センター  
★毎月第2金曜

②農村環境改善センター  
★毎月第3木曜

③つつみ会館  
★毎月第4水曜

※各会場の日程や詳細につきましては、お申し込み後に通知いたします。



つつみ会館

**教室の特徴**  
 講師は、ライズトータルサポートの理学療法士です。筑波大学で、集中力や注意機能が向上するなどの効果が検証されている脳プログラム(シナプソロジー)を取り入れています。まずは体験してみてください。



福祉センター

とにかくみんなに会えるのが嬉しい♡  
 たくさん笑って、おしゃべりしている間にこんなに運動してたなんて!!



公民館

### 送迎あります

各会場に送迎がありますが、送迎範囲や人数に制限があります。送迎を希望される方は、お早めにお申し込みください。

### ご了承ください

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、内容等が変更・中止になる可能性があります。

### <申込・問合せ先>

電話で河内町地域包括支援センターにお申込みください。 ☎ 60-4071



### 行政書士による無料相談 (要予約)

- ◆日時 3月19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、その他行政手続きに関する疑問や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
- ◆※新型コロナウイルス感染防止対策により会場が使用できないときは、中止とします。その場合、内容によっては電話での相談も承ります。
- ◆予約および問合せ先 茨城県行政書士会県南支部  
☎090-8509-3622(担当:塚本)

### 3月の納税等

3月納期の納税等はありません。



## 町長の動静

～2月の主な行事～

- 1日 庁議  
行政改革推進本部会議
- 7日 竜ヶ崎青年会議所表敬訪問  
国民健康保険運営協議会
- 9日 県南地方総合振興協議会講演会
- 14日 稲敷広域市町村圏事務組合議会定例会
- 15日 NPO 法人茨城県日中友好協会新春交流会
- 16日 総合教育会議
- 18日 農業再協議会  
龍ヶ崎地方塵芥処理組合議会定例会
- 21日 稲敷地方航空機騒音公害対策協議会
- 24日 茨城県市町村職員共済組合役員会
- 25日 龍ヶ崎地方衛生組合議会定例会・管理者等会議
- 28日 茨城県国民健康保険団体連合会通常総会

### 国家公務員の募集について

- ◆総合職試験 (院卒者試験、大卒程度試験)  
受付期間: 3月18日(金)～4月4日(月)  
第1次試験日: 4月24日(日)
- ◆一般職試験 (大卒程度)  
受付期間: 3月18日(金)～4月4日(水)  
第1次試験日: 6月12日(日)
- ◆一般職試験 (高卒者試験、社会人試験 (係員級))  
受付期間: 6月20日(月)～6月29日(水)  
第1次試験日: 9月4日(日)
- ※インターネットでお申込みください。  
<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>
- ◆問合せ先 人事院関東事務局 ☎048-740-2006

### 自衛官の募集について

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
幹部候補生	大卒程度試験 22歳以上26歳未満の方 (20歳以上22歳未満の方は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は28歳未満の方)	①3月1日～4月14日 ②3月1日～6月16日 (飛行要員除く。)	①1次: 4月23日・24日 2次: 5月27日から6月2日 3次(海・空飛行要員のみ) (海): 6月23日～27日 (空): 7月16日～8月4日
	院卒者試験 20歳以上28歳未満の方 修士課程修了者等(見込含)		①1次: 4月23日 2次: 5月27日～6月2日 ②1次: 6月25日 2次: 8月1日～7日
一般曹候補生	専門の大卒(見込含) 20歳以上30歳未満の方 (薬剤科は20歳以上28歳未満の方)	①3月1日～5月10日 ②7月1日～9月5日	①1次: 5月20日～29日 2次: 6月17日～7月3日 ②1次: 9月15日～18日 2次: 10月8日～23日 *いずれか1日を指定されます。
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方 (32歳の方は、採用予定月1日から起算して3月に達する日の翌月の末日現在、33歳に達していない方)	年間を通じて受付しています。	受付時にお知らせします。

※応募資格年齢の起算日は、募集種目ごとに異なっていますので、詳しくは、お問い合わせ下さい。  
茨城県龍ヶ崎寺後3629-5 自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所  
TEL 0297(64)3351 URL <https://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>  
E-mail hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp



## 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



◆問い合わせ・イベント予約先  
子育て支援課  
☎84-6982  
担当 荒井・篠田

「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、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。

### 4月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
1	金	自由遊び
4	月	自由遊び
6	水	おはなしなあ～に?
8	金	自由遊び
11	月	自由遊び
13	水	親子ではっぴーヨガ♥
15	金	自由遊び
18	月	自由遊び
20	水	自由遊び
22	金	あかちゃんひろば
25	月	自由遊び
27	水	作って遊ぼう! 手形スタンプこいのぼり

#### 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00分から午後1時30分まで
- ・対象: 0歳から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・オムツは持ち帰りをお願いします。

#### 4/6(水)【おはなしなあ～に?】

絵本の読み聞かせやお話シアターを楽しめます。  
今月はどんなお話かな?お楽しみに!!  
※時間: 午前10時30分から午前11時まで

#### 4/13(水)【親子ではっぴーヨガ♥】

楽しく体を動かして心も体もリフレッシュ!ハッピーになりましょう!  
時間: 午前10時30分から午前11時まで  
定員 4組まで 事前に予約をお願いします。  
(予約受付期間 3/28まで)

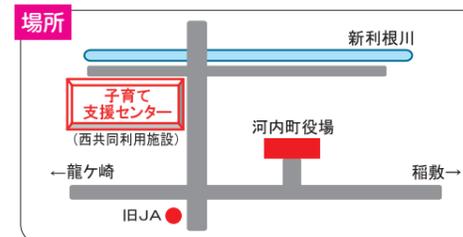


#### 4/22(金)【あかちゃんひろば】

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  
対象: 生後4か月～1歳くらいのお子様  
予約不要  
持ち物: 体重計測用のタオルまたはバスタオル

#### 4/27(水)【作って遊ぼう! 手形スタンプこいのぼり】

手形をぺったん。  
こいのぼりを作ってみましょう。  
上手にできるかな?  
時間: 午前10時30分から  
定員 4組まで



初めての利用者様 大歓迎です。  
ぜひ遊びに来てください。  
お待ちしております。

