

# 広報かわち Kawachi 2023 No.648 3

town public relations

広報かわち

【写真】かわち認定こども園での豆まき



## ● 定例相談 ●

### 心配ごと相談

日時 4月3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)

日時 4月17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)  
問合せ先 河内町社会福祉協議会  
☎84-2830

### 教育相談

日時 月・火・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 火~金・日曜日 午前9時~午後5時  
【休み:月曜日(月が祝日の場合はその翌平日)土曜日、祝日、年末年始】  
場所 河内町産業観光交流拠点施設  
"かわち夢楽"1階  
問合せ先 ☎0297-79-5815  
0120-84-5013(フリーダイヤル)

### 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 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)

竜ヶ崎警察署調べ

## ● 戸籍の窓 ●

		1月届出分	
おめでた	1人	転入	9人
おくやみ	19人	転出	20人

## ● 人口・世帯 ●

		令和5年2月1日現在	
人口	8,111人	(-29)	
男	4,017人	(-13)	
女	4,094人	(-16)	
世帯数	3,384世帯	(-14)	

## ● 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	
2日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	飯野クリニック ☎60-2323	みやおか外科 整形外科クリニック ☎62-3761
9日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	松本クリニック ☎62-4747	根本医院 ☎62-3155
16日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	兼子内科循環器科 ☎64-3105	鴻巣クリニック ☎61-0151
23日	江戸崎ひかり クリニック ☎029-834-5777	朝野循環器内科 クリニック ☎62-0178	龍ヶ崎大徳 ヘルシークリニック ☎64-3133
29日	すずきクリニック ☎0297-87-5253	村井医院 ☎62-3380	渡利耳鼻咽喉科 医院 ☎62-4133
30日	ゆはらクリニック ☎029-894-2002	牛尾病院 ☎66-6111	さくらクリニック ☎65-1211

※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  
こども救急電話相談 #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 4・18	C地区 11・25	A地区 8 C地区 22
B地区 6・20	D地区 13・27	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		4月中の予約→5月6日

広報かわち Kawachi

令和5年3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。



## 善意のご寄付

1月26日(木)、竜ヶ崎ききょうライオンズクラブから「河内町の発展のため」と現金10万円が寄付されました。

今後の河内町発展のために、大切に使用させていただきます。ご厚意に感謝いたします。



## 利根川サイクリングロード推進協議会が設立されました

2月8日(水)、稲敷市役所にて「利根川サイクリングロード推進協議会設立総会」が開催され、野澤町長が副会長に選任されました。

この協議会は、つくば霞ヶ浦りんりんロードと鬼怒・小貝リバーサイドルートを繋ぐ利根川サイクリングロードを推進することにより、快適なサイクリングを楽しめる広域的な地域づくりや活性化を目的とし、設立されました。



## 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(水)から4月28日(金)まで ※中途加入も可能

◆共済期間 4月1日(土)から令和6年3月31日(日)まで

◆受付窓口 河内町社会福祉協議会(福祉センター内) ※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をお願いします。)

・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。

ご質問等ございましたら、河内町社会福祉協議会までお電話ください。☎84-2830

## Information on a Kawachi Life

### ☆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動車、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

税務課へ連絡してください。

※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(125CC超250CC以下)

④二輪の小型自動車(250CC超)

⑤三輪・四輪の軽自動車

⑥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

### ☆令和5年度人間ドック・脳ドックの費用助成について

#### ◆助成金

25,000円

#### ◆指定医療機関

J.A.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

☎84-6983

※健康保険証をご持参のうえ、お申し込みください。



### 上下水道課から皆様へのお願い

休止中の水道を使用開始する際は、必ず上下水道課までご連絡ください。

水道引き込みに伴う工事は、必ず町指定の給水工事で施工し、加入に伴う届出を提出してください。

※無届けによる使用開始は法律・条例により罰せられます。

◆連絡・届出先 上下水道課 ☎84-2361

# 国民年金

## ◆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  
 ☎ 84-6983

## ～「学生納付特例制度」のご案内～

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5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

初午や赤いトラクター動き出す  
大野志げ子

初午や靴底の泥芝で拭く  
寺田節子

鶯やガラスはね返す谷渡り  
石毛節子

菜の花を活けてそこだけ花あかり  
篠原富子

鶯の初鳴きに胸高まりて  
宮澤由紀江

境内の横臥の梅の花一輪  
野田美智子

針供養母の優しさ身にしてみて  
高仲和子

鶯や鳴き声終りしじまかな  
大野順子

鎌の傷治らぬうちに春来る  
遠藤正雄

オーデオで流すお囃子午祭  
神崎和夫

春浅し一輛電車のレール音  
田中康夫

初午や赤いトラクター動き出す  
大野志げ子

初午や靴底の泥芝で拭く  
寺田節子

鶯やガラスはね返す谷渡り  
石毛節子

菜の花を活けてそこだけ花あかり  
篠原富子

鶯の初鳴きに胸高まりて  
宮澤由紀江

境内の横臥の梅の花一輪  
野田美智子

針供養母の優しさ身にしてみて  
高仲和子

鶯や鳴き声終りしじまかな  
大野順子

鎌の傷治らぬうちに春来る  
遠藤正雄

オーデオで流すお囃子午祭  
神崎和夫

春浅し一輛電車のレール音  
田中康夫

## 農業振興地域整備計画変更の申出の受付再開のご案内



「農業振興地域整備計画」の総合見直しに伴い、農振除外(農用地利用計画変更)申請等の受付を一時休止しておりましたが、総合見直しが1月末に完了し、申請の受付を再開しました。

受付業務の休止にご協力いただきありがとうございました。

受付再開により、農業振興地域整備計画の随時変更(除外、編入)や軽微な変更を希望される方は、農政課へご相談ください。

### <農振除外(農用地利用計画変更)とは…>

農地に農業用施設や住宅等を建てる際、その土地が農用地区域に定められている場合に、用途の変更や農用地区域から除外する変更手続きのことです。

※農業振興地域整備計画の総合見直しは、社会情勢等の変化に対応するため、おおむね5年に1度行います。

◆問合せ先 農政課 ☎ 84-6975

## クリーンプラザ・龍でリユースコーナーを実施します

龍ヶ崎地方塵芥処理組合は、リユースコーナーを実施します。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衣装ケースやカラーボックスなどを、先着順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: 3月28日(火)・3月29日(水)

午後1時から4時まで

※両日、100個以上の提供品をご用意しておりますが、なくなり次第終了となりますのでご了承ください。

開催場所: クリーンプラザ・龍 プラザ棟1F

〒301-0801 龍ヶ崎市板橋町436番地2

※場内駐車場をご利用ください。



- 提供品について:
1. 先着順での提供は、お一人様一点とします。施設内での取置きや仮置きは、お断りさせていただきます。
  2. 転売目的、および営利業者の参加は、できません。
  3. 両日ともに提供品がなくなり次第、終了となります。
  4. 開催日前の下見などは、お断りさせていただきます。当組合のホームページ内に配布物の写真等をアップロードする予定となっておりますので、そちらをご確認ください。また、開催時間前からお並びいただくことはできません。
  5. 混雑状況により、入場制限を行う場合がございます。ご了承ください。

問合せ先 <リユースコーナー>

龍ヶ崎地方塵芥処理組合 施設課

☎ 60-1777

HP <http://ryugasakijinkai.ec-site.jp/>

# ◆令和5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20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
	ためま倉庫前(石川商事脇)	14:00 ~ 14:10
2日目 4月21日(金)	長竿中上集会所前	14:20 ~ 14:30
	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
3日目 4月23日(日)	流作集会所前	13:30 ~ 13:40
	中央公民館	13:50 ~ 14:10
	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	

◆問合せ先  
都市整備課 環境 G ☎ 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としましょう。

## 令和5年度狂犬病予防集合注射のお知らせ

令和5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

☆登録済みの犬	3,400円	☆新規登録の犬	5,400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	

※つり銭の無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。)  
☆新型コロナウイルス感染を拡大させないため適切な対応をお願いします。



### 【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

(R4.4.1 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・次長	課長・局長・参事
職員数	6人	12人	19人	13人	15人	11人
構成比	7.9%	15.8%	25.0%	17.1%	19.7%	14.5%

※一般行政職とは、一般職のうち、保健師、保育士などを除いたものです。

## 7. 職員手当の状況（令和3年度支給割合）

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
通勤手当	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

※令和3年度人事院勧告に基づく期末手当の引き下げに相当する額を、国家公務員の取扱いに準じ、令和4年6月の期末手当から減額しました。

## 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
勤奨・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

(R4.4.1 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		3.25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3年	令和4年		
一般行政	議会議務	2	2	0
	議総務	28	26	△2
	議民生	9	8	△1
	議衛生	27	22	△5
	議衛生	9	12	3
	議農林水産	7	8	1
	議商工	2	8	6
	議土木	4	5	1
	小計	88	91	3
	特別行政	教育	13	12
小計		13	12	△1
特別会計	水道	4	4	0
	下水道	2	3	1
	その他	10	11	1
	小計	16	18	2
	合計	117	121	4

※職員数は、地方公共団体定員管理調査報告数値です。

# 河内町職員の給与と職員数の状況について



町民のみならず町職員の給与等についてご理解を得るため、その概要についてお知らせします。河内町職員の給与は、国や県、他の市町村職員の給与を踏まえて「河内町職員の給与に関する条例」で支給条件・支給金額・各種手当等が定められています。職員の給与の内容は給料と扶養手当・通勤手当等の諸手当からなっています。

## 1. 人件費の状況（一般会計決算）

区分	住民基本台帳人口 (R4.1.1現在)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	令和2年度の 人件費率
令和3年度	人 8,368	千円 5,147,937	千円 431,788	千円 944,062	% 18.33	% 15.78

## 2. 職員給与の状況（一般会計）

区分	令和3年度当初予算	令和4年度当初予算	前年度増減
人件費	千円 972,853	千円 946,134	千円 △26,719
うち一般職員分	千円 862,366	千円 854,404	千円 △7,962

## 3. 職員の初任給の状況 (R4.4.1 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 (R4.4.1 現在)

区分	平均給料月額	平均年齢
一般行政職	円 320,200	46.1歳
技能労務職	円 293,900	53.7歳

## 5. 職員の経験年数別、学歴別平均給料月額の状況 (R4.4.1 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 236,600	円 252,800	円 326,100
	高校卒 該当者なし	該当者なし	該当者なし

# 食育だより VOL.139

～こころとからだを育む食育～

## 「脂質異常症に 注意しましょう」

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

寒かった冬もすぎ、3月になり春の訪れが近づいてきました。脂質は体にとって大切なものですが、正常な量に調整できていない状態は「脂質異常症」となります。コレステロールの値が高く、まだ食生活の改善をしていない方は、今のうちに改善して、4月から始まる新年度を笑顔でむかえましょう。

## 血液がドロドロになって動脈硬化を進行させる

血液中のLDLコレステロール（悪玉コレステロール）が増えすぎると、血管の壁に蓄積され、動脈硬化を促進させます。HDLコレステロール（善玉コレステロール）は血管にたまったコレステロールを回収し、動脈硬化を防ぎます。中性脂肪が増えすぎるとLDLを増やし、HDLを減らしてしまいます。

『食べ過ぎ』『運動不足』『アルコールの飲みすぎ』などが要因とされており、ほとんどの人は生活習慣の見直しで改善することが出来ます。体質の場合もあるので、改善しなければ専門医へ相談ください。

## 生活習慣の改善ポイント！

### ①【揚げ物など脂の多い食品を減らす】

コレステロールの約3割は食事から吸収されます。『揚げ物』『脂身の多い肉』『スナック菓子』などの摂り過ぎに注意しましょう。

### ②【減量する】

よく噛んで、野菜から先に食べましょう。朝食を食べないと空腹時間が長くなり、次の食事での食べ過ぎ、血糖値の急上昇が起こりやすくなります。また、体を動かすことを意識しましょう。

### ③【肉より魚を食べる回数を増やす】

魚の脂には、中性脂肪を下げる効果のある『オメガ-3系の多価不飽和脂肪酸』と呼ばれるものが含まれているので、魚を食べましょう。



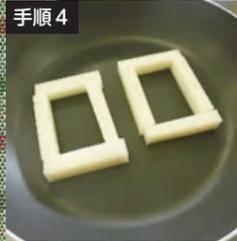
キッチン菜の花会 おすすめ  
**今月のレシピ**

### 餃子もち



**材料 (3ヶ分)**

切りもち	4ヶ
豚ひき肉	100g
にら	10g
にんにく	1片

**手順4** 

**手順6** 

**作り方**

- 切りもちを縦3等分に切っておく。
- にらを細かく切り、にんにくをすりおろす。
- 豚ひき肉に②を加え、よく混ぜ合わせる。
- ①をフライパンで火にかけ四角に囲うように並べる。
- もちが溶けて、もち同士がくっつき始めたら③を真ん中に詰めていく。
- 火が通ったら、ひっくり返し、中まで火が通ったら出来上がり。

※『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。

レシピ提供  
♥キッチン菜の花会♥  
会員の吉澤博さん

# 保健センターだより



## 眠れない日が続いている、気持ちがずっと沈んでいる方いませんか？

3月は季節の変わり目であり、新生活が始まり環境が変わる方も多い月です。心と体に何かと負担が掛かりやすくなりますが、眠れない、笑えない、気持ちがずっと沈んだままている方は「うつ」の可能性もあります。ぜひ下のこころの健康セルフチェックをしてみてください。

悩んでいる人は一人で抱え込まず、周りの人や相談機関に相談してください。また身近な人が悩んでいることに気づいたら、声をかけ、話しを聞いてあげてください。



## 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。

- 1. 毎日の生活に充実感がない。
- 2. 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。
- 3. 以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる。
- 4. 自分が役に立つ人間だと思えない。
- 5. 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）、下記の相談窓口にご相談ください。

### 電話相談窓口

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)
自殺予防いのちの電話	0120-783-556 (毎日16:00～21:00 毎月10日のみ AM 8:00～翌日 AM 8:00)
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)	0120-0-78310 (24時間) 029-221-8181 (24時間)

## 令和5年度健康ガイドブックが3月下旬に全戸配布されます

令和5年度（令和5年4月～令和6年3月）の健康ガイドブックを、3月下旬頃に全戸配布する予定です。子どもの健診から大人の健診、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。



“女性の健康週間”という言葉聞いたことがありますか？女性が生涯を通して健康で明るく充実した日々を過ごすことを総合的に支援するため厚生労働省が定めたものです。（毎年3月1日～8日）この機会に、自分のからだと向き合ってみましょう。女性の健康に関する相談は保健センターにご連絡ください。

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

「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!初めての利用者様も大歓迎です。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
3	月	自由遊び
5	水	自由遊び
7	金	自由遊び
10	月	作って遊ぼう!いちご♪
12	水	親子ではっぴ〜ヨガ♡
14	金	作って遊ぼう!いちご♪
17	月	自由遊び
19	水	おはなしなあ〜に?
21	金	自由遊び
24	月	自由遊び
26	水	自由遊び
28	金	あかちゃんひろば

**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9時30分から午後2時30分まで  
 ・対象:0歳~就学前のお子様と保護者  
 ・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。

**4/10(月)14(金)【作って遊ぼう!】**  
**美味しそう♥可愛い♥いちご**  
 透明なポリ袋に柔らかいお花紙を入れて、シールをペタペタ!美味しそう♥可愛い♥いちごを作りませんか?  
 時間:午前10時30分から  
 定員4組まで

**4/12(水) 親子ではっぴ〜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 4/10まで)

昨年度の様子です。  
動きやすい服装でお願いします。

**場所**

河内町子育て支援センター「おひさま」  
 住所:河内町藤清田5893(西共同利用施設内)  
 電話番号:080-7722-2670

**4/19(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みます。  
 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

昨年度の様子です!  
楽しそう〜♡

**4/28(金) あかちゃんひろば**  
 ずくずく成長してるかな?  
 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11時くらいまで  
 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

65歳以上の方へ

**脳と体いきいき教室**

体の専門家による教室です

体を動かしたいけど、運動は続かないんだよなあ……。そんな心配は無用!  
 楽しいことは続けられます!大笑いしながら、体を動かします!

★時間:どちらの会場も10:00から11:30(定員:各会場20名)★

①福祉センター  
 ★毎月第2・3金曜(月2回)

②つつみ会館  
 ★毎月第3・4水曜(月2回)



**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。筑波大学で効果検証された、「脳の活性化」に効果があるプログラムを取り入れています。ぜひ、体験してみてください。

**\*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下さい。



**【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

傾聴ボランティアでは、令和4年度に3名の新メンバーが加わり、更にパワーアップしました!

傾聴ボランティアは個人情報保護を遵守し、毎月1回あなたのお宅へ伺い、一緒に楽しい時間を過ごします。

ご希望の方は、今すぐ包括支援センターへお電話下さい。

私たちは、温かい笑顔を一人でも多くの方にお届けできる準備が整っています。

こんにちは!  
 私たちは**傾聴ボランティア**です。





### 行政書士による無料相談（要予約）

- ◆日時 3月25日（土）午前10時から正午まで
- ◆会場 河内町中央公民館 和室
- ◆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をいたします。※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）

### あなたの能力や経験を

### シルバー人材センターで活かしてみませんか

河内町にお住いの概ね60歳以上の方で、健康で働く意欲のある方なら入会できます。センターの趣旨やしくみをご理解のうえ入会していただいておりますので、お気軽にお問い合わせください。

- ◆入会にあたって 会費を納入していただきます。（年額2,000円）
- ◆問合せ先 河内町シルバー人材センター ☎84-5455

### 4月・5月 平日の時間外及び休日のマイナンバー専用臨時窓口（事前予約制）

※平日の役場開庁時間内でもマイナンバーカードの申請や受取はできます。

- ◆場所 河内町役場 町民課
- ◆平日の時間外窓口開設日時 午後5時30分～8時まで  
4月5日（水）、4月19日（水）  
5月10日（水）、5月24日（水）
- ◆休日の窓口開設日時 午前9時～正午まで  
4月9日（日）、5月14日（日）
- ◆予約について 受付時間 月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時（祝日除く）
- ◆予約・問合せ先 町民課 住民係 ☎84-6984

### 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



### 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 茨城県人会連合会新年賀詞交歓会
- 2日 庁議  
道路行政に関する講演会・意見交換会
- 3日 ミネルバ21定例会
- 6日 県南地方総合振興協議会現地視察及び講演会
- 8日 竜ヶ崎税務署長来庁  
利根川サイクリングロード推進協議会設立総会
- 10日 茨城県町村会町村交流研修  
龍ヶ崎地方塵芥処理組合議会定例会
- 14日 茨城県稲敷地方航空騒音公害対策協議会  
航空騒音等要望に対する回答に係る意見交換会  
水道運営審議会
- 16日 稲敷広域市町村圏事務組合議会定例会
- 17日 農業再生協議会臨時総会
- 20日 龍ヶ崎地方衛生組合議会定例会・管理者等会議
- 21日 町村自治功労者表彰式
- 24日 茨城県市町村職員共済組合役員会・組合保養所運営委員会
- 27日 茨城県国民健康保険団体連合会通常総会

### 令和5年度茨城県警察官採用試験（第1回）

- ◆受験資格 A区分…大学卒業または卒業見込みの者（短大を除く）  
B区分…A区分の受験資格（学歴区分）に該当しない者
- ◆受付期間 3月1日（水）午前9時から4月7日（金）午後5時まで  
※インターネット（電子申請）で申し込み
- ◆第1次試験日 5月14日（日）
- ◆採用試験説明会等 受験希望者には詳細について個別説明します。竜ヶ崎警察署へお問い合わせ下さい。
- ◆問合せ先 竜ヶ崎警察署警務係 ☎62-0110



### 「賃貸借契約」のトラブルにご注意!

春は若者が新生活を始める際に、賃貸借契約をする機会が増える時期です。入退去時にトラブルにならないよう気をつけましょう!

【事例1】 息子が賃貸アパートを借りる契約をしたが、入居前に解約を申し出たところ、まだ鍵も受け取っていないのに、一旦支払ったお金は返せないとされた。

【事例2】 大学卒業で賃貸マンションを退去したが、クロス張替えやハウスクリーニング代など20万円を請求された。4年間きれいに住んでいたのに高額すぎる。

【事例3】 夏休みに退学して実家に帰ることになり賃貸マンションの退去を申し出たが、特約で学生専用物件となっていたため、来年2月までの家賃を請求された。

【事例4】 管理会社の了解を得て賃貸マンションの光回線工事をしたが、退去時に工事は許可していないと言われ、原状回復費用を請求された。



### トラブル防止のポイント!

■契約時 契約書類の記載内容をよく確認し、理解できない点は質問しましょう。また、禁止事項、修繕、退去時の費用負担や特約についても必ず確認するとともに、物件のキズや汚れなどの現状も貸主側と一緒に確認して、写真を撮っておくと退去時のトラブル防止になります。

■入居中 雨漏りや水漏れ等のトラブルは貸主側にすぐに相談しましょう。無断で修繕を行うと、その内容や金額について貸主側とトラブルになることがあるので注意が必要です。

■退去時 精算内容をよく確認し、納得できない点は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に貸主側に説明を求め、費用負担について話し合しましょう。また、賃貸住宅は借りていることを意識し、日頃からできるだけきれいに使うことを心がけましょう。

困ったときには、1人で悩まずお早めにご相談ください

参考：国民生活センター、消費者庁のホームページ、くらしの豆知識

- ◆問合せ先 まちづくり推進課 消費生活相談係 相談日：火曜日、木曜日  
9：30～16：30（12：00～13：00 昼休み） ☎84-6976

### 自衛官等採用のお知らせ

募集種目	応募資格	受付期間	試験期日
一般幹部候補生（一般）	①大卒程度試験 22歳以上26歳未満の者（20歳以上22歳未満の者は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の者） ②院卒者試験 20歳以上28歳未満の者修士課程修了者等（見込含）	①3月1日（水）～4月14日（金）（音楽要員除く。） ②3月1日（水）～6月15日（木）（飛行要員除く。）（締切日必着）	①1次：4月22日（土）・23日（日）（4月23日は海、空飛行要員のみ） 2次：5月26日（金）～6月1日（木） 3次（海、空飛行要員のみ） （海）：6月22日（木）～26日（月） （空）：7月15日（土）～8月3日（木） ②1次：6月24日（土） 2次：8月1日（火）～7日（月）
医科・歯科幹部	医師、歯科医師の免許取得者	2月1日（水）～6月8日（木）（締切日必着）	6月23日（金）
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の者（32歳の者は、採用予定月の末日現在、33歳に達していない者）	3月1日（水）～5月9日（火）（締切日必着）	1次：5月19日（金）～28日（日） 2次：6月17日（土）～7月2日（日） ※いずれか1日を指定となります。

※ 詳しくは、お問い合わせ下さい。茨城県龍ヶ崎市寺後3629-5自衛隊茨城地方協力本部 龍ヶ崎地域事務所  
TEL 64-3351 URL <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/> E-mail [hql-ibaraki@pco.mod.go.jp](mailto:hql-ibaraki@pco.mod.go.jp)  
自衛官候補生は年間を通じて受け付けています