



【写真】北海道青少年育成
交流事業より

8月2日(水)から4日(金)にかけて、美浦村、北海道浦河町との相互交流が行われました。



主な内容

- かわち長寿番付表.....P2
- 第53回河内町操法大会.....P3
- 移住・定住の支援事業を
ご紹介します.....P11

● 定例相談 ●

心配ごと相談
日時 10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)
日時 10月16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~金曜日 午前9時~正午(要予約)
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2F
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7月発生状況
(累計)
発生件数(人身事故) 3件(10)
死者数 0人(0)
負傷者数 3人(12)
竜ヶ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

7月届出分
おめでた 3人 転入 12人
おくやみ 13人 転出 16人

● 人口・世帯 ●

令和5年8月1日現在
人口 8,008人 (-14)
男 3,976人 (-7)
女 4,032人 (-7)
世帯数 3,383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(10月) ●

10月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
1日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	兼子内科循環器科 ☎64-3105	いしかわクリニック ☎62-0378
8日	宮本病院 ☎029-979-2114	野村医院 ☎62-6561	根本医院 ☎62-3155
9日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	池田病院 ☎64-1152	北電台耳鼻咽喉科 クリニック ☎95-3387
15日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	いがらしクリニック ☎62-0936	村井医院 ☎62-3380
22日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	うちだ医院 ☎64-8821	竜ヶ崎医院 ☎62-0550
29日	宮本病院 ☎029-979-2114	秋本脳神経外科 ☎64-3311	野上小児科医院 ☎65-3375

※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(10月) ●

資源回収日	燃えないごみ収集日
A地区 10・24 C地区 3・17・31	A地区 14 C地区 28
B地区 12・26 D地区 5・19	B地区 14 D地区 28
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	10月中の予約→11月4日



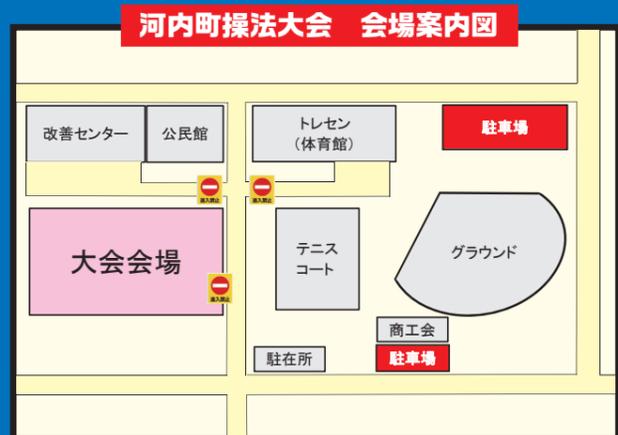
第53回河内町操法大会

農村環境改善センター前駐車場

2023年9月24日(日)

競技開始9時30分

自分たちの地域は自分たちで守る!



9月18日(月・祝)は敬老の日 これからもお元気で!!

9月18日(月・祝)は、高齢者を敬愛し、長寿を祝う敬老の日です。今年(令和5年8月1日現在)、町の75歳以上の方は1,784人(男715人、女1,069人)これは町人口の約22.3パーセントにあたる数字です。このうち、97歳以上の長寿者の方は32人(令和5年度中に97歳を迎えられる方を含む)になります。

町の最高齢者は、福智あきさん(大鍋)101歳(大正11年生まれ)の女性です。男性の最高齢者は、杉山正さん(古河林)で、99歳(大正14年生まれ)です。これからも元気で長生きしてください。(年齢は、今年度中に迎えられる年齢です。)

令和5年度 **かわち長寿番付表**

これまで河内町の発展にご協力いただいたご長寿のみなさまを相撲の番付表になぞらえ「長寿番付表」にしてお知らせします。(敬称略)

東	行司 河内町長	西
福智あき(101)大鍋	横綱	土田千代(100)上金江津
仲山文子(100)小巻	大関	秋山くに子(99)宿
宮本美佐夫(99)保村 杉山正(99)古河林	関脇	栗山たみ(99)早井 根本フミ(99)中金江津
浅野きん(99)北河原 宮本房子(98)荒地	小結	海老原ハナ(98)砂場 篠本シゲ(98)小詰
青野八郎(98)中金江津 津根美江(98)関場 森田はま(98)十三間戸 土屋松代(97)中郷 櫻井さく(97)流作 湯口みよの(97)片巻 青野公(97)下金江津 佐藤てる(97)中金江津 飯塚くに(97)上金江津 田口つや(97)手栗	前頭	水原迪子(98)十三間戸 蓮見よね(98)宿 橋本みつ(97)下加納 秋山政義(97)関場 篠本きよ(97)下加納 内藤八重(97)上金江津 根本テル(97)十三間戸 藤ヶ崎はつ(97)下金江津 鴻野美樹子(97)保村 宮本昭子(97)上金江津

※令和5年度中に97歳以上になる方を掲載しています。(令和5年8月30日現在)
※変体仮名は平仮名で表示しています。

☆第2子以降のお子さんに「次世代育成支援金」を支給いたします

町では、お子さんの誕生を祝福し、子どもたちの健全な育成を願って、第2子以降のお子さんを出産された方に「次世代育成支援金」を支給しています。

- ① 出産の日まで、1年以上上河内町に住所（居住）があること
② 世帯員全員に係る町税、介護保険料、国民健康保険税、認定こども園の利用者負担金、児童クラブの負担金、水道使用料、下水道使用料、町営住宅の使用料等に滞納がないこと
③ 申請者（配偶者または扶養義務者を含む）の前年の所得が700万円以下であること
◆ 支援金の額
○ 第2子：50万円
○ 第3子以降：100万円
○ 出産時に11万円、以降1歳から6歳までそれぞれの誕生日を迎える毎に6万5千円を支給
○ 第3子以降：100万円
○ 出産時に22万円、以降1歳から6歳までそれぞれの誕生日を迎える毎に13万円を支給

☆救急車の適正利用をお願いします！

稲敷広域消防本部管内の救急出動件数は年々増加傾向となっております。令和4年度の救急出動件数は15,922件あり、約半数が医師により軽症と診断されています。また、救急出動の重複要請の増加に伴い、管轄外の消防署から救急車が出動することとなり、現場到着までの時間が遅れてきている現状があります。

- ◆ 問合せ先
稲敷広域消防本部救急課
☎ 64-3846
☆ お弁当の調理・配達ボランティアを募集しています！
◆ 活動日時
原則毎月第2・4金曜日
午前9時から正午まで
◆ 活動場所
中央公民館及びつつみ会館
◆ 問合せ先
河内町社会福祉協議会
☎ 84-2830

☆上下水道課から皆様へお願い

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
☆ お弁当の調理・配達ボランティアを募集しています！
◆ 活動日時
原則毎月第2・4金曜日
午前9時から正午まで
◆ 活動場所
中央公民館及びつつみ会館
◆ 問合せ先
河内町社会福祉協議会
☎ 84-2830

☆就学時健康診断のお知らせ

教育委員会では、令和6年4月から義務教育学校前期課程（小学校）に就学予定のお子さまを対象に、就学時健康診断を実施します。

これは、心身ともに健康な学校生活を送っていただくために学校保健安全法によって定められているものです。保護者または代理の方が付き添ってお越しのうえ、必ず受診してください。

対象のお子さまの保護者の皆様には、9月中旬に「就学時健康診断通知書」を送付いたします。

なお、当日やむを得ない理由で受診できない方や転居予定の方は、事前に教育委員会事務局学校教育グループまでご連絡ください。

- ◆ 該当者
平成29年4月2日から平成30年4月1日に生まれた方
◆ 実施日
10月31日（火）
◆ 会場
かわち認定こども園
河内町源清田5244

- ◆ 申請期限
○ 生まれたとき
○ 出産の日から60日以内
※ただし、申請前に保護者と対象児が転出等で町内に住所を有しなくなったときは、申請することができません。
○ 誕生日を迎えたとき
○ それぞれの誕生日を迎えた日から20日以内
※支給条件を満たしていない場合は、支援金の支給は停止されます。
◆ 支払い時期
○ 出産時
支給決定の日から30日以内に、指定の口座に振り込みます。
○ 誕生日を迎えたとき
対象児の誕生日が4月から9月までの場合は10月に、対象児の誕生日が10月から3月までの場合は4月に、指定の口座に振り込みます。
◆ 申請方法
印鑑を持参のうえ、福祉課窓口で申請してください。詳しくは、福祉課までお問い合わせください。
◆ 問合せ先
福祉課 ☎ 84-6982



スローガン：もう4時だ 暗くなる前 早めの点灯
秋の全国交通安全運動
9月21日（木）から30日（土）
【運動の重点】 (1) こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保 (2) 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶 (3) 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

俳句 くわち俳句会
落ちないでひとり手花火線香玉 石毛 節子
朝ごはんオクラ納豆モロヘイヤ 大野志げ子
晩年というはすぐそこ遠花火 篠原 富子
風に乗り確かに匂う稲の花 寺田 節子
絵日記に友と揃いの夏帽子 宮澤由紀江
遠花火音に淋しき響きあり 野田美智子
いなか道わたりゆく風稲の花 大野 順子
いたずら子働き蟻は大慌て 雑賀 易子
無骨なる父の生き方稲の花 神崎かずお
和太鼓に体も揺れる夏祭り 遠藤 正雄
夏帽子老には老の日課あり 田中 康夫

Halloween Invitation
ハロウィンジャンボ 5億円
5,000万円
同時発売
9月20日（水）
発売期間 9月20日（水）～10月20日（金）
抽せん日 10月27日（金）
各1枚 300円
★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。
宝くじに関するお問合せ / 0570-01-1192 [宝くじコールセンター]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

町の航空機騒音対策の取組み



◆問合せ先 都市整備課 ☎84-6956

騒音区域にお住まいの方に対する航空機騒音対策として、各補助事業に取り組んでいます。補助事業については、町の予算と成田空港（NAA）の周辺対策交付金や茨城県の補助金を活用して実施していることから、補助の対象になっている方はもちろん、補助の対象になっていない方のご理解が非常に重要です。そのため、これからも補助事業を広く周知することで、透明性を確保しながら進めていきます。

固定資産維持管理補助制度

令和4年度事業費 16,064千円

内訳 NAA 交付金 12,483千円 町予算 3,581千円

騒音区域に資産をお持ちの方の維持管理の負担の軽減を図るため、固定資産税の50%を補助する制度です。

- 対象者 河内町にお住まいで、第1種区域に土地と家屋をお持ちの方（約800世帯）
- 補助金額 **固定資産税の年税額の50%（上限なし）**



騒音地区（行政区）への補助制度

令和4年度事業費 4,810千円

内訳 NAA 交付金 3,607千円 町予算 1,203千円

騒音区域内の地区に対し、生活環境の保全と住民生活の安定と福祉の向上を目的に補助する制度で、対象の地区に最高90万円の補助金を交付しています。

- 対象 「第1種区域」と「隣接区域」の地区（23行政区）
- 補助金額



騒音区域	一戸当たり
第一種区域	4,000円
隣接区域	3,000円

- 対象事業 地区が行う集会施設の維持管理や生活環境の整備コミュニティ活動等

成田国際空港周辺対策交付金

○成田国際空港周辺対策交付金とは

成田国際空港株式会社から、町が実施する航空機騒音対策や地域の整備、生活環境の改善を行う事業などに活用できるよう交付されている交付金です。

これまでは、騒音対策を中心とした騒音区域内での事業が対象となっていました。令和2年度からは、町全体の地域振興を目的とした事業に幅広く活用できる「地域振興枠」が新設されました。

***令和4年度交付額 360,844千円**

【普通交付金】 65,982千円 防音施設の維持管理等に活用 ・防音施設の光熱水費、修繕費 等 ※防音施設（かわち学園、こども園、公民館等）	【特別交付金】 153,973千円 騒音対策や騒音区域内の道路整備事業等に活用 ・民家防音工事補助 ・エアコン維持管理費補助 ・固定資産維持管理補助 ・騒音地区（行政区）への補助 ・道路整備 ・農村環境改善センター改修
【地域振興枠】 120,889千円 町全体の地域振興を目的とした事業に活用 ・次世代育成支援金 ・地区集会所整備 ・学校給食費 ・ランドセル等補助 ・スクールバス運行 ・教育扶助 ・コミュニティバス運行 ・特産物PR事業 ・かわちドリームフェスティバル	【A滑走路特別加算金】 20,000千円 A滑走路側の環境対策事業に活用 ・道路整備 等

民家防音工事補助制度

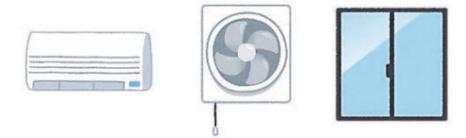
令和4年度事業費 7,574千円

内訳 NAA 交付金 6,090千円 県補助金 1,316千円 町予算 168千円

防音工事費用の全部または一部を補助する制度です。

防音工事は、防音サッシ等の取り付けをすることで、航空機騒音を軽減し室内において静かな生活環境を保つことを目的として実施しています。また、防音効果を十分に発揮させるためには室内を閉め切る必要があることから、温度調整や換気を目的とした空気調和機器（エアコン・換気扇）の設置も実施しています。

- 対象区域
 - ①「第1種区域」：法律により定められた一定の騒音区域
 - ②「隣接区域」：第1種区域の外側に町が定めた区域
- 対象 工事基準日（R2.4.1）に①、②の区域に所在する住宅



○防音工事補助内容

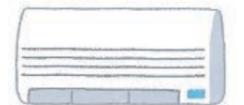
騒音区域	防音工事概要	平均補助額
第1種区域	・防音サッシの取付け ・空気調和機器（エアコン・換気扇・レンジフード）の設置補助	約350万円 （事業主体：NAA）
隣接区域	・防音ガラスの交換 ・木製建具のアルミサッシ化 ・空気調和機器（エアコン・換気扇）の設置補助	約30万円 （事業主体：町）

※ NAA または町の補助制度により設置した空気調和機器について、故障等による不具合が生じている設置後10年以上経過した機器に対しては交換工事の対象となります。（一部自己負担有）

令和5年度新設

民家防音工事基準日より後に建築された住宅へのエアコン設置補助制度

- 対象者 騒音区域内に工事基準日（R2.4.1）より後に建築された住宅
- 補助内容 **市販エアコンの設置費用 1台当たり80%（上限10万円）**
- 補助台数



騒音区域	1人世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯以上
第1種区域	1台	2台	2台	2台
隣接区域	1台	1台	1台	2台

空気調和機器維持管理費補助制度

令和4年度事業費 50,815千円

内訳 NAA 交付金 34,265千円 町予算 16,550千円

防音工事でエアコン等を設置した住宅の電気代と維持費（修理代等）を補助する制度で、約1,500世帯に2万5千円から7万円を補助しています。

- 対象者 民家防音工事補助を受けて、エアコン等を設置した方
- 補助金額

騒音区域	空調台数	補助額
第1種区域	1台	50,000円
	2台	70,000円
隣接区域	1台	25,000円
	2台	35,000円



河内町新庁舎検討委員会が 町長へ答申をしました

8月8日(火)、新庁舎検討委員会の牧山龍雄委員長は、町長へ新庁舎の建設に関する答申書を提出しました。答申書は、昨年7月28日に町長から新庁舎に関する必要な事項について諮問され、計5回の委員会を開催して検討された内容となっています。

答申書の詳細につきましては、町ホームページに掲載していますので、ご覧ください。



牧山委員長(写真左)から町長へ答申書を提出しました。

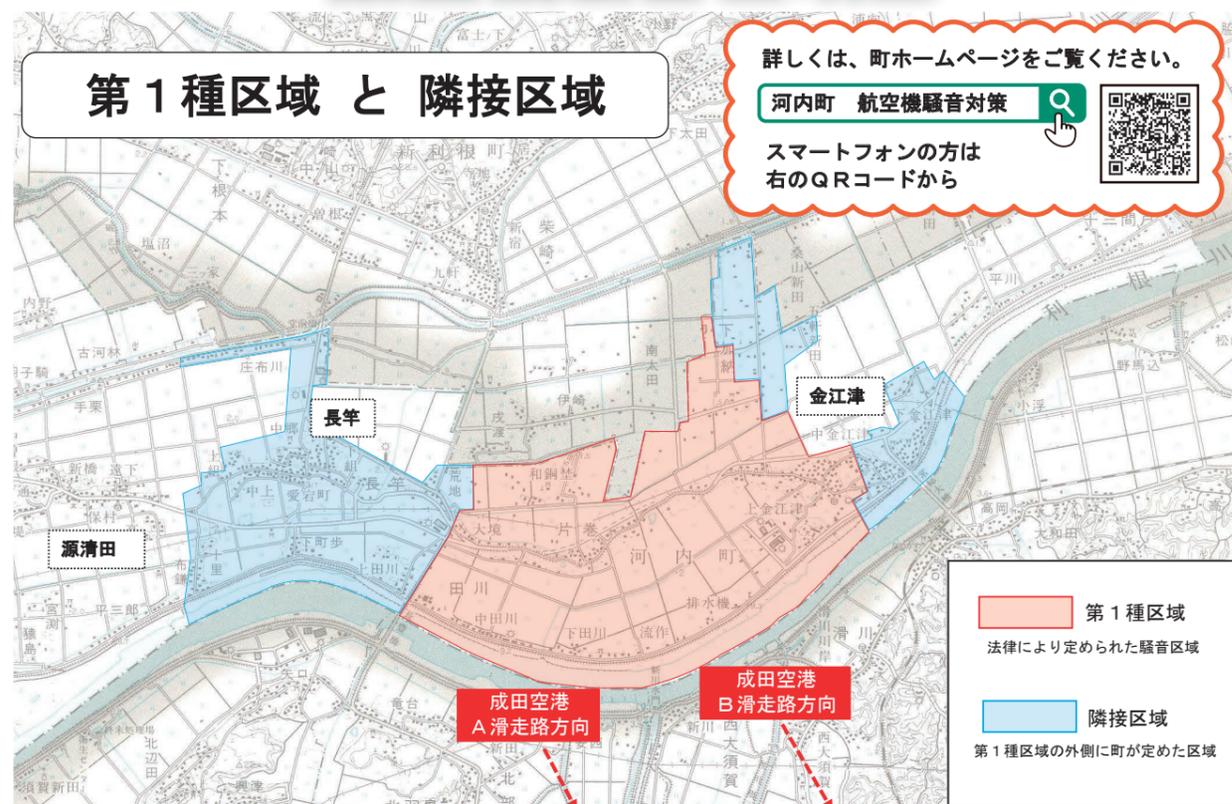
河内町立新設認定こども園が10月2日(月)開園いたします。

河内町立新設認定こども園が、河内町長竿5517番地(かわち学園東側)に完成しました。

新設認定こども園は、「かわち認定こども園・かなえつ認定こども園」が一つになり、保育所と幼稚園の機能を併せ持つ幼保連携型の教育・保育施設です。



航空機騒音区域図



よろず相談窓口からのお知らせ

河内町のみなさん、こんにちは！地域活性化起業人の鈴木です。こちらのコーナーでは、私の活動報告やスマホやパソコンに関する情報をお届けします！毎週木曜日、午前中に役場本庁舎1Fにて、「スマホ、パソコンよろず相談会」が始まりました。電源の入れ方や使い方、トラブル相談など、なんでも聞きに来てくださいね。お待ちしております！！

スマホやパソコンに表示させる詐欺広告の被害が増えているようです。右記画像のようなメッセージがでてきたら操作せず「よろず相談会」にお持ちください。また、旧生板小の活用に向けて、旧生板小で作業をしています。近隣の方には、随時ご挨拶に回らせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします！！

スマホやパソコンの

詐欺広告被害が
増えています



スマホのメモリが
いっぱいです

Windowsサポートに電話する 050-

更新が必要なドライバーが3件見つかりました すべて更新

今すぐPCスキャンを開始する

これらはすべて
偽広告と呼ばれるものです！

画面に表示されたら、
触らずに「よろず相談窓口」をご利用ください

移住・定住の支援事業をご紹介します

◎河内町定住促進事業

河内町に新しく住宅を取得した場合に、補助金がもらえます。
(登記完了日から6か月以内の申請が必要です)

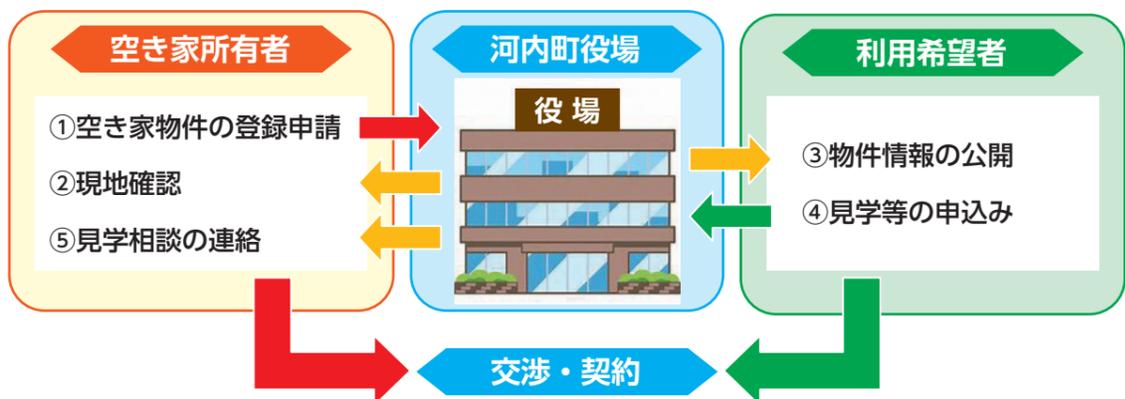
助成項目	条件及び補助額	備考
基本額	・新築住宅の取得 30万円 ・中古住宅の取得 20万円	
加算額 (各10万円)	①空き家制度の登録物件を取得した場合 ②申請者若しくはその配偶者が45歳未満の場合 ③申請日において中学生以下の子がいる場合 ④世帯員が2名以上の場合 ⑤町内業者の施工により取得した場合 ⑥1年以上町内の借家に居住していた後の取得 ⑦町内で事業を営む場合あるいは勤務先が町内である場合 (農業を含む) ⑧金融機関より融資を受けて新築・改修をする場合 ⑨成田国際空港の防音工事対象エリア内に取得した場合	加算条件に合致した場合、基本額に加算されます。

基本額と加算額を合わせて50万円が上限となります。さらに、町外からの転入者に関しては、特別加算の30万円を加えた80万円が上限となります。

なお、現に所有している住宅のリフォーム工事は対象となりません。

◎河内町空き家登録制度

空き家を有効活用するため、空き家の所有者等が空き家台帳に登録し、空き家利用希望者とマッチングを図る制度です。



- ※1 登録物件の管理については、引き続き所有者等の方に行っていただきます。
- ※2 契約等に関するトラブルは、当事者間で解決してもらいます。
- ※3 この制度を利用して契約が成立した場合には、所有者等と購入者等それぞれに5万円が交付されます。(河内町空き家活用促進奨励金制度)

この他にも交付要件がありますので、事前にお問い合わせください。

◆問合せ先 企画財政課 ☎ 84-6970

RAINBOW SHOWER RUN2023

7月22日(土)、水と緑のふれあい公園で「RAINBOW SHOWER RUN2023」が河内町商工会青年部の主催で数年ぶりに開催されました。

たくさんのキッチンカーや模擬店が出店され、特設ステージではダンスパフォーマンスを披露、会場内にはキッズ向けのアトラクションがあり、メインイベントのシャワーランではランナーたちが長竿地区の路地裏を駆け抜け、大いに盛り上がりを見せていました。



シャワーランの様子

シニアクラブが手作り雑巾を寄贈

7月26日(水)、河内町シニアクラブ連合会女性委員会から、町内各こども園およびかわち学園、町内の福祉施設等へ手作りの雑巾(525枚)が寄贈されました。

この寄贈は、毎年行われているもので、園児や児童生徒などが清掃活動を通じて健やかに成長して欲しい、各施設の環境整備に役立てて欲しいという思いから行っているものです。

ご厚意に感謝いたします。



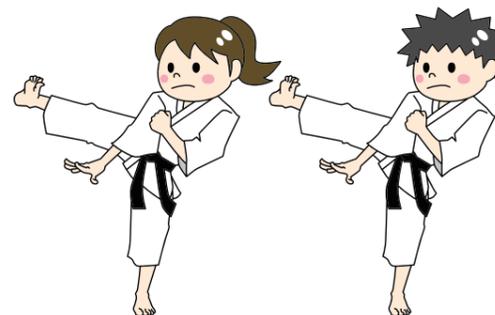
野澤町長に目録を渡しました。

少林寺拳法世界大会 出場決定!

10月7日・8日、日本武道館にて6年ぶりに少林寺拳法世界大会が開催されます。金江津在住の山内友里加さんが、一般女子三段以上の組演武と一般団体演武の2種目に日本代表選手として、出場が決定しました。

4年に一度の世界大会がコロナ禍により6年ぶりに日本(前回大会はアメリカ)で開催されるので、楽しんで競技に参加します。

ご健闘をお祈りします。



関東中学校新体操大会に出場!

8月10日(木)、関東中学校新体操大会に出場する沼崎礼菜さん(かわち学園9年生)が野澤町長を表敬訪問しました。

沼崎さんは県民総合体育大会で1位となり、8月6日から神奈川県平塚市で開催された「第54回関東中学校新体操大会」に出場し、日頃の練習の成果を発揮し健闘しました。

これからの活躍を楽しみにしています。



かわち学園9年生の沼崎礼菜さん(写真左)

河内町二十歳の集いについて

令和6年（2024年）河内町二十歳の集いを開催いたします。

○開催日

令和6年1月7日（日）
受付：午前9時20分から
式典：午前10時から



○会場

河内町農村環境改善センター

○対象者

平成15年（2003年）4月2日から平成16年（2004年）4月1日までに生まれ、河内町に住民登録のある方

なお、進学や就職などで町外に転出した場合など、住民登録がない方で河内町二十歳の集いに出席を希望する方も参加できます。

希望される方は、生涯学習グループ（☎0297-84-3322）へご連絡ください。

○その他

※1 令和5年河内町二十歳の集いから代表者により実行委員会を組織し、式典の運営等行っております。

※2 河内町二十歳の集いの案内状は、令和5年11月上旬に対象者へ発送する予定です。



令和5年度

就労支援出張相談のご案内

（生活困窮者向け）

●場所

河内町役場 福祉課

●相談日

相談時間 午前10時から午後3時まで
（昼休み 12:00～13:00を除きます）

事前予約制
まずは
ご連絡ください



◆相談予約受付・お問い合わせは◆

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
河内町役場（河内町在住の方） 福祉課 0297-84-2111（代）	31日（火）	21日（火）	21日（木）	30日（火）	29日（木）	26日（火）

※事前予約にて出張相談の対応をいたします ※当日予約は対応いたしかねます
 県南県民センター県民福祉課 地域福祉室 生活自立相談窓口 ☎029-822-7241（土浦市真鍋5-17-26 土浦合同庁舎）



龍ヶ崎地方家族会からのお知らせ

家族の中に精神障害の当事者を持つ父母や兄弟などが集まって、毎月1回「家族を支える会」を開催しています。「支える会」は家族や親族だけが参加できる会で、安心して悩みを話し合い、多くの参考意見が聞ける場です。時には専門家を講師に迎えて医療や福祉制度についての勉強もします。事前の申し込みは不要ですので、初めて参加される方も気軽にお立ち寄りください。

主催：龍ヶ崎地方家族会（ピア・かたつむり）

対象地区：河内町・龍ヶ崎市・稲敷市・利根町・つくば市・その他

日時：第212回 10月7日（土）13:30～15:30 河内町中央公民館
 第213回 11月4日（土）13:30～15:30 利根町布川地区コミュニティセンター
 第214回 12月2日（土）13:30～15:30 龍ヶ崎市民活動センター

場所：◎河内町中央公民館

河内町長竿 3693-2 / TEL: 0297-84-2843

◎利根町布川地区コミュニティセンター

利根町布川 2958-1 / TEL: 0297-68-2849

◎龍ヶ崎市民活動センター・大会議室

龍ヶ崎市馴馬町 2445 / TEL: 0297-63-0030

問合せ先 竹之内（家族会） ☎090-1614-2371

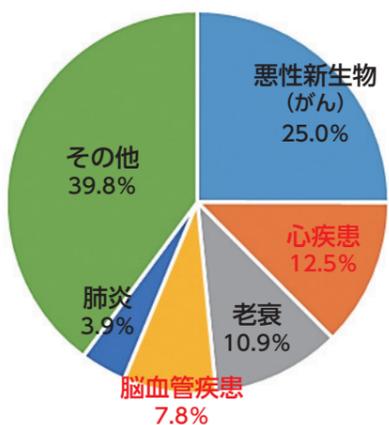
保健センターだより

生活習慣を改善して健康寿命を延ばしましょう！

食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など生活の悪習慣が様々な病気の原因となっています。糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、そのもととなるのが動脈硬化です。動脈硬化は、血管が硬くなり弾力性が失われた状態で、内側にプラークがついたり血栓が生じることで血管が詰まりやすくなります。体のどの動脈でも起こり、脳の血管が詰まれば「脳梗塞」、心臓を養っている血管が詰まれば「心筋梗塞」となります。脳梗塞や、心筋梗塞は時間との勝負です。前兆と思わせる症状が出たら救急車を呼びましょう。

河内町の脳と心臓の疾患で死亡した人の割合は、合わせると20.3%です。がんが続いて死亡原因が第2位です。

河内町の死亡原因の割合（令和3年）



資料：厚生労働省「人口動態調査」

こんな症状に注意！

「脳梗塞の場合」



「心筋梗塞の場合」

胸の圧迫感から始まり、首や喉まで圧迫感が及ぶ

脳梗塞・心筋梗塞 予防のポイント

- ① 血圧測定**：血圧を2 mm Hg下げると、脳卒中の死亡率が8%、循環器疾患患者死亡率が8%低下します。家庭で定期的に血圧を測りましょう。平均値が135/85mmHg以上の場合は注意が必要です。
- ② 糖尿病**：脳卒中、心筋梗塞の危険因子なので、予防が大切です。食事は野菜から先に食べ、運動は食後90分以内にすると、血糖値の上昇を抑えます。健診などで受診を勧められている方は受診しましょう。
- ③ 中性脂肪・コレステロール**：運動だけでなく、日常生活で体を動かすことでも効果があります。体を動かすことで脂肪が燃焼し、中性脂肪値・コレステロール値も改善していきます。健診などで受診を勧められている方は受診しましょう。
- ④ 禁煙**：禁煙するには、まず灰皿やライターなどたばこに関するものを身の回りに置かない。吸いたくなった時には、歯を磨く、水を飲む、運動をするなど気分転換を図ったり、禁煙外来を利用しましょう。
- ⑤ 不整脈**：不整脈の中でも心房細動は脳梗塞の大きな要因です。動悸を感じたり、健診などで受診を勧められている方は必ず受診しましょう。

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種について

初回接種（1・2回目）を完了しており、前回の接種から3か月以上経過している5歳以上の方を対象に9月20日より令和5年秋開始接種が始まります。接種券は9月8日頃より対象者に順次発送いたします。※転入された方など、保健センターで接種歴が把握できていない場合は、接種券が届かない場合があります。対象の方で接種券が届かない場合は、保健センターまでお問い合わせください。

◆問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

河内町 子育て支援センター おひさまからの おしらせ

◆問い合わせ 福祉課

☎ 84-6982

担当 篠田・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。お部屋に入る前に、手・指の消毒等をお願いしています。検温・マスクの着用は、個人(お子さんの着用は保護者)の判断とします。



10月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
2	月	自由遊び
4	水	作って遊ぼう! 音の鳴るぶどう
6	金	音の鳴るぶどう
11	水	自由遊び
13	金	自由遊び
16	月	自由遊び
18	水	おはなしなあ〜に?
20	金	自由遊び
23	月	自由遊び
25	水	英語で遊ぼう〜!
27	金	あかちゃんひろば
30	月	おたのしみかい

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歳から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、オムツ等は持ち帰りをお願いします。

10/4(水)6(金)

【作って遊ぼう!音の鳴るぶどう】

ペットボトルのキャップにシールをペタペタ! 緑色のネットの中に入れて・・・ 美味しそうなぶどうの完成。カチャカチャ音が鳴って楽しいね。にぎにぎ感触も面白いね! 時間：午前10時30分から



10/27(金)【あかちゃんひろば】

すくすく成長しているかな? 身長、体重を計測してもらいましょう! 時間：午前10時30分から11時くらい 対象：生後4か月〜1歳くらいのお子様 予約不要

10/30(月)【おたのしみかい】

体を動かして遊びましょう♪ダンスかな? 何をするのかな?わくわくするね! 時間：午前10時30分から



(写真は昨年の様子です)

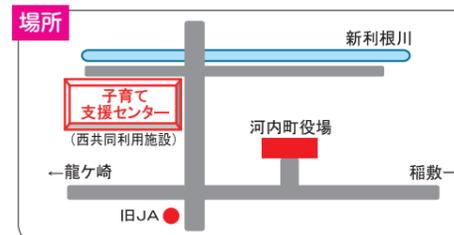
10/18(水)【おはなしなあ〜に?】

絵本やお話シアターを楽しみます! 今月のお話はなにかな? わくわくするね! 時間：午前10時30分から11時くらいまで



10/25(水)【英語で遊ぼう〜!】

親子で楽しく英語で遊びましょう。今月はハロウィンにちなんだ内容だよ。時間：午前10時30分から11時くらいまで



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



◆茨城県では9月を「茨城県認知症を知る月間」として、認知症に対する正しい知識と理解の普及を図っています。



厚生労働省が「認知症を知り地域をつくるキャンペーン」の一環として、「認知症サポーターキャラバン」事業を実施しています。「認知症サポーターキャラバン」は、「認知症サポーター」を全国で養成し、全国どこでも認知症になっても安心して暮らせるまちになることを目指しています。「認知症サポーター」は、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者です。河内町では9月22日（金）に「認知症サポーター養成講座（詳細は広報8月号に掲載）」を開催します。みなさんの受講申し込みをお待ちしております。

「認知症予防カフェ」が始まりますよー。

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、町内の認知症予防カフェを中止しておりましたが、この度3年ぶりにカフェをオープンする事となりました。開催場所は地域密着型特別養護老人ホーム 鼎の郷です。鼎の郷は「くつろげる自由なカフェ」となっております。ぜひ一度お立ち寄りください。★申し込み・お問い合わせは直接施設へお願いいたします。

月日	時間	開催場所
9月14日(木)	13:30~15:30	地域密着型特別養護老人ホーム 鼎の郷 担当者) 橋本・須貝 申込み・問合せ) 0297-84-1686
10月19日(木)	13:30~15:30	
11月16日(木)	13:30~15:30	
3月14日(木)	13:30~15:30	



シルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会が無事終了しました

6月22日から始まった全5回の3級指導士養成講習会が、7月29日をもちまして無事終了しました。3級養成講座は2年に1度開催しており、講師は茨城県立健康プラザ職員と当町のシルバーリハビリ体操1級指導士4名が務めました。講師は事前に綿密な打ち合わせを行い、抜群の連携で講習を進めていました。

受講生は、体の部位や、筋肉の名前を何度も繰り返し声に出しながらしっかりと習得されていきました。連日の猛暑の中、全過程無事終了できたことを心より感謝いたします。シルバーリハビリ体操指導士になられた皆様には、ご自身の健康増進はもちろんのこと、町の介護予防にご尽力いただけますようお願い申し上げます。



◆申込・問合せ先◆ 地域包括支援センター ☎60-4071

食育だより VOL.144

～こころとからだを育む食育～

「食事と運動」

◆問合せ先 保健センター ☎84-4486

日中はまだまだ暑い日が続いています。秋はスポーツの秋、食欲の秋と様々なことが満喫できる季節です。一方で、気温の変化や夏の疲れによって体調を崩しやすい季節でもあるため、バランスのとれた食事や、適度な運動を行うことが大切です。

どのくらい運動したらいいの？

18～64歳	歩行やそうじなどの身体活動を毎日60分行うこと、息が弾み汗をかく程度の運動を週60分行うことが身体活動と運動の基準とされています。
65歳以上	じっとしたままではなく、身体活動を毎日40分行うこと。 (横になったまま、座ったまま以外のどんな動きでもよい)

誰もが取り入れやすい運動として毎日10分多く体を動かすことを「プラス10（テン）」という言葉で呼びかけています。

まずは、いつプラス10するのかを1日の生活を振り返って決め、朝の通勤前や通勤時、仕事中、休憩中、帰宅時、帰宅してからなど、歩くことや、ながら体操・ストレッチなどでプラス10を行える時間を見つけて体を動かすこと、運動習慣を持って達成できている方も筋力トレーニングやスポーツなどを取り入れて活動的な生活をおくりましょう。

三大栄養素をバランスよく・・・

たんぱく質・脂質・炭水化物はエネルギーのもとになる栄養素で、バランスよく摂取することが大切です。



主食

米、パン、めん類などの穀物を主原料とする料理で、主に炭水化物のもとになる。

主菜

肉や魚、卵、大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主としてたんぱく質のもとになる。

副菜

野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン、ミネラル、食物繊維などを補う。

8月3日、4日にキッチン菜の花会がR5北海道青少年育成交流事業において食事の提供を行いました。





9月の納税等

国民健康保険税 (3期) | 納期限は
後期高齢者医療保険料 (3期) | 10月2日です。
※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 9月16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)

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

元気いばらき就職面接会 (つくば会場) 開催のご案内

県では、現在、仕事をお探し中の方を対象に、就職面接会を開催いたします。複数の企業の人事担当者と直接お会いできるチャンスですので、ぜひご参加ください。

- ※事前予約不要、参加費無料
- ◆日時 令和5年10月26日(木) 午後1時30分から午後3時30分まで (受付 午後1時から)
- ◆会場 つくば市役所 本庁舎2階 201会議室 (つくば市研究学園1-1-1)
- ◆対象者 現在求職中の方
- ◆問合せ先 いばらき就職支援センター 県南地区センター ☎029-825-3410



河内町高齢者タクシー運行中!!

70歳以上で、自動車を運転できない方または、日中運転してくれる家族がいない方を対象に、1か月の利用6回を上限にタクシー運賃の一部(最大1,500円)を助成します。※要申請

- ◆問合せ先 福祉課 ☎84-6981

町長の動静

～8月の主な行事～

- 1日 庁議
新利根川流域におけるナガエツルノゲイトウの現地視察及び会議
- 2日 市町村長自治研究会
- 3日 大相撲龍ヶ崎場所
北海道青少年育成交流事業
- 4日 県南地方総合振興協議会総会
- 6日 上金江津盆踊り大会
- 8日 新庁舎検討委員会答申
茨城県道路整備促進協議会通常総会
- 9日 稲敷地方航空機騒音公害対策協議会総会定期総会及び空港視察
- 10日 沼崎礼菜さん表敬訪問
- 17日 全国過疎地域連盟茨城県支部定期総会
- 18日 茨城県町村会定例会
- 22日 新利根川沿岸地区基幹水利施設管理強化推進委員会通常総会
新利根川沿岸地区土地改良事業促進協議会総会
- 23日 河内町交通対策協議会
出荷者協議会役員会
- 24日 水道運営審議会
- 27日 かわち名物グルメレシピコンテスト
- 28日 稲敷地方広域市町村圏事務組合議会臨時会
- 29日 霞ヶ浦二橋建設促進期成同盟会総会
- 30日 竜ヶ崎土木協会総会
- 31日 包括的連携に関する協定式

令和5年住宅・土地統計調査を実施します

総務省統計局では、10月1日現在で「令和5年住宅・土地統計調査」を実施します。この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国340万世帯の方を対象とした大規模な調査です。調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法によりご回答をお願いいたします。なお、この調査では、便利なインターネット回答をおすすめしています。スマートフォン・タブレット端末にも対応していますので、ぜひご利用ください。

- ◆問合せ先 企画財政課 ☎84-6970



高齢者に気をつけてほしい 消費者トラブル 最新10選!!

国民生活センターでは、全国の消費生活センター等に寄せられた相談や、これまでの公表資料などから、高齢者に多い消費者トラブルについて、全国ネットワークシステムにまとめています。高齢者は在宅が多いため、何かと消費者トラブルに巻き込まれがちですが、販売方法では年代別に特徴があります。

60歳代、70歳代では通信販売が最も多く、次に店舗購入、訪問販売、電話勧誘販売の順番です。80歳以上の年代では、訪問販売が最も多いものの、通信販売の相談が同じくらいあります。周囲の方々や高齢者も、日頃からいろいろな消費者トラブルについての情報を知っておきましょう。

<高齢者のトラブル、最新10選>

- ① 屋根や外壁、水回りなどの“住宅修理”
- ② 保険金で住宅修理できると勧誘する“保険金の申請サポート”
- ③ “インターネットや電話、電力・ガスの契約の切替え”
- ④ “スマホ”のトラブル
- ⑤ 健康食品や化粧品、医薬品などの“定期購入”
- ⑥ パソコンの“サポート詐欺”
- ⑦ “架空請求”、“偽メール・偽SNS”
- ⑧ 在宅時の突然の“訪問勧誘、電話勧誘”
- ⑨ “不安をあおる、同情や好意につけこむ勧誘”
- ⑩ 便利でも注意“インターネット通販”



消費者トラブル防止のポイント!

- ※ 商品を購入するときは、今、本当に代金を支払っても良いかどうか慎重に考えましょう。
- ※ 通信販売では、業者の連絡先の確認、利用規約を熟読、広告画面をスクリーンショットに保存しましょう。
- ※ 訪問販売や電話勧誘では、市販より高額すぎないか調べ、契約書をしっかり確認しましょう。
- ※ 不用品などの買い取り業者に訪問されて、大切な貴金属を格安で買い取られないようご注意ください。

困ったら早めにご相談ください

- ※ 訪問販売や電話勧誘販売など自分からではなく、業者から勧誘された場合は、契約から8日以内なら、クーリング・オフ制度を使い、無条件で解約できます。(通信販売は、自分から申し込む契約になるのでクーリング・オフは使えません) また、クーリング・オフ期間を過ぎても、中途解約できる場合もあるので、不安なときは、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 ☎84-6976

