



【写真】第54回河内町消防ポンプ操法競技大会より

● 定例相談 ●

心配ごと相談
 日時 12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・火・木曜日 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9月発生状況
 (累計)
 発生件数(人身事故) 2件(9)
 死者数 0人(1)
 負傷者数 3人(10)
 竜ヶ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

9月届出分
 おめでた 4人 転入 12人
 おくやみ 11人 転出 26人

● 人口・世帯 ●

令和6年10月1日現在
 人口 7,840人 (-21)
 男 3,888人 (-5)
 女 3,952人 (-16)
 世帯数 3,379世帯 (-3)

● TELガイド ●

役 場	☎84-2111	教育委員会事務局	☎84-3322
	☎84-4357	農村環境改善センター	☎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

● 休日当番医(12月) ●

	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
1日	さかえ医院 ☎029-888-2662	いしかわ クリニック ☎62-0378	山村医院 ☎66-0555
8日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	横田医院 ☎62-0047	竜ヶ崎医院 ☎62-0550
15日	阿見第一クリニック ☎029-887-3511	秋本脳神経外科 ☎64-3311	山本医院 ☎66-3348
22日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	福岡小児科医院 ☎66-3245	菊地整形外科 ☎64-6111
29日	すずきクリニック ☎0297-87-5253	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
30日	角崎クリニック ☎029-787-6030	吉澤胃腸内科 医院 ☎66-0977	鴻巣クリニック ☎61-0151
31日	美浦中央病院 ☎029-885-3551	松本クリニック ☎62-4747	飯野クリニック ☎60-2323

※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。

子ども救急電話相談 #7119 または 03-6667-3377
 おとな救急電話相談 #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(12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
B地区	12・26	D地区	5・19
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	12月中の予約→1月11日	



全国健康保険協会（協会けんぽ）加入者の皆様へ

《マイナ保険証を使ってみましょう》

令和6年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカード（以下、「マイナ保険証」という）で医療機関を受診していただく仕組みに移行します。マイナ保険証で医療機関を受診するメリットは大きく2つあり、「医療情報の共有化でよりよい医療が受けられること」「各種手続きも便利・簡単になること」が挙げられます。例えば、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」がなくても、医療機関の窓口で、自己負担額を超える医療費の支払いが不要になったり、就職や転職後の健康保険証の切り替えや更新、回収や返却が不要になったりするため、手続きが便利で簡単になります。既に多くの医療機関や薬局がマイナ保険証に対応しています。医療機関を受診する際にぜひ一度マイナ保険証をご利用ください。

◆問合せ先 協会けんぽマイナンバー専用ダイヤル ☎0570-015-369

ちいすけイバラキ介護助手養成講座

介護予防や介護保険制度などを学び、ちいすけ（ちいきの助っ人の略）として介護現場をサポートしてみませんか。

- ◆日時 令和7年1月24日（金）
午前10時～午後4時（受付午前9:50～）
- ◆場所 稲敷市桜川公民館大集会室
（稲敷市須賀津208）
- ◆対象 興味のある方どなたでも
- ◆参加費 無料（昼食と飲み物をご持参ください）
- ◆申込先 茨城県社会福祉協議会
（茨城県福祉人材センター）
☎029-244-4544
またはQRコードから

参加ご希望の方 →



※介護助手は、介護専門職の助手や補助として介護現場をサポートする存在。施設内の清掃やリネン交換、食事の準備や片付け、利用者の話し相手、送迎ドライバーなどのお仕事をします。

河内町身体障害者福祉協議会【会員募集】

河内町身体障害者福祉協議会（身障協）では、会員募集を実施しております。年間を通し障害者同士の交流や、生きがいづくりを目的とした日帰り研修会、交流会など、様々な事業を行っています。お気軽にお問合せください。

- ◆会員対象者 身体障害者手帳の交付を受けている方
- ◆会費 年会費500円（その他事業毎に参加費）
- ◆問合せ先 河内町身体障害者福祉協議会事務局
☎84-2830 河内町生板9593-1

災害に強い施設園芸づくり月間 11月



～農業用ハウスの雪への備えはできていますか？

降雪に備え、農業用ハウスの点検・補修等を行いましょ！～

冬を迎え、降雪による農作物及び農業用施設への被害が想定されます。今後の気象情報には十分に注意し、日ごろから点検・補修等を実施し、適切に管理しましょう。

事前の対策（例）

1. ハウスの被覆資材の破れや隙間の点検、補修等により、保温性の向上に努める。
2. 谷樋など荷重が集中すると思われる部分を特に補強する。
3. 基礎部分が腐食している場合は、パイプの交換や補強資材により、強化を図る。
4. 基礎の沈下を防ぐため、谷樋からのオーバーフロー防止対策を講ずる等、施設の保守管理と構造強化に努める。
5. 停電した場合に備え、かん水に必要な水をタンクに貯めておく。

降雪直前からの対策（例）

1. 積雪前に内部被覆を開放した上で暖房を行い、融雪対策に努める。
2. 積雪深がハウスの耐雪強度を大きく上回る場合は、被覆資材を切断除去することで施設への積雪を防ぐ。

過去に例のないような甚大な気象災害が発生した場合には、被災農業者向けの支援事業が発動される場合があります。

そのとき、判断の基礎となるのは災害時の調査になります。

制度には様々な要件がありますが、支援事業が開始された場合に備えて、以下の書類の保存をお願いします。

■ハウスの倒壊等、被害の状況がわかる写真

- ・デジタルカメラ（携帯電話でも可）等で、撮影日がわかるようにする
- ・施設等の撤去や復旧を行う前に、被災した施設全体、被害箇所、サイズ等がわかるように撮影する
- ・パイプハウスの場合は、パイプの径や間隔がわかるように撮影する
- ・作物等の被害の様子がわかるように撮影する

■修繕などをした費用の証拠書類

- ・見積書、発注書、納品書、請求書、領収書、作業日誌などの保管



◎お願い◎

被災農業者向けの支援事業が発動された場合は、事業完了後に園芸施設共済（民間の保険も可）への加入が必要になります。

また、すでに補助を受けて復旧した施設等については、処分制限期間内（例：パイプハウスの場合10年間）は、以下を厳守願います。

- ・園芸施設共済等への加入の継続
- ・補助金交付の目的外使用の禁止（許可を得ない譲渡・貸付・取り壊し等）

降雪等の気象災害により、施設の損傷などの農業用施設への被害や農作物に対する被害があった場合には、農政課までご連絡ください。

◆連絡・問合せ先 農政課 ☎84-6975

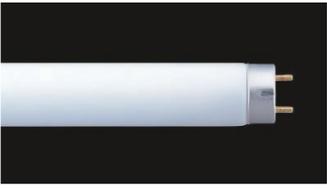
蛍光灯の製造が令和9年末で終了します

● 蛍光灯の製造が令和9年末で終了

家庭や職場などにある照明器具に使われている**蛍光灯の製造と輸出入が令和9年12月31日までに段階的に終了します。ただし、現在、使用している蛍光灯の継続使用、終了日までに製造された製品（在庫）の売買や使用は禁止されません。**

なぜ**蛍光灯の製造と輸出入が終了する**のかというと、**蛍光灯を製造する際に排出される水銀から人の健康や環境を守るため**です。

廃止の時期（蛍光ランプの種類ごとに廃止時期が異なります。）

種類	直管蛍光ランプ	環形蛍光ランプ	コンパクト形 蛍光ランプ
廃止 年月日	2027年12月31日 (※)	2027年12月31日 (※)	2026年12月31日
写真 (例)			

(※) 直管蛍光ランプと環形蛍光ランプには一般タイプの「ハロリン酸塩系」蛍光ランプとプレミアムタイプの「三波長系」蛍光ランプとの二種類があり、互換性があります。後者の方が高効率でより明るい仕様です。「ハロリン酸塩系」が2026年末、「三波長系」が2027年末に、製造・輸出入が廃止されます。

出典：（蛍光ランプの製造・輸出入廃止に向けた周知について（依頼）事務連絡）

● LED照明への切り替え

蛍光灯を使用している場合は、LED照明への計画的な切り替えをしましょう。切り替えには、工事が必要になることがあるため、電気工事店などに早めに相談しましょう。

LED照明は、長寿命で消費電力が少ないため、省エネにつながります。また、水銀を使用しないので環境に優しいといった特徴があります。電気代と環境に優しいLED照明への切り替えを検討してみませんか。

◆ 問合せ先

経済産業省 化学物質管理課 ☎03-3501-0080
環境省 水銀対策推進室 ☎03-5521-8260



☆ 寝たきり・認知症などの高齢者で 所得控除やおむつ代にかかる医療費控除を受ける方へ

◎寝たきりや認知症などの高齢者に対する「障害者控除対象者の認定」について

寝たきりや認知症などの高齢者で、町から障害者に準ずる方として「障害者控除対象者認定書」の交付を受けると、身体障害者手帳等の交付を受けていない場合でも、所得税や町県民税の障害者控除の対象者となります。

◆ 対象者

65歳以上の方で、心身障害の程度が次のいずれかに該当する状態にあると町から認定された方

【特別障害者】

- ・身体障害者手帳の1級、2級に準ずる方
- ・知的障害者で療育手帳のA以上に準ずる方
- ・精神障害者保健福祉手帳の1級に準ずる方

- ・6か月以上寝たきりの状態にある方

【障害者】

- ・身体障害者手帳の3級から6級に準ずる方
- ・知的障害者で療育手帳のBに準ずる方
- ・精神障害者保健福祉手帳の

2級、3級に準ずる方

◆ 申請方法

福祉課窓口にある「障害者控除対象者認定申請書」に必要事項を記入のうえ申請してください。既に障害者手帳の交付を受けている方は、その手帳により障害者控除対象者となりますので申請する必要はありません。

※認定までに時間を要する場合があります。そのため、障害者控除対象者としての認定を希望する場合は令和6年12月13日（金）までに申請してください。

◎ おむつ代に係る医療費控除の手続きについて

初めておむつ代の医療費控除を受ける方は、医師からの「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降も継続して医療費控除をされる場合は、町が交付する「おむつ代の医療費控除証明書」の認定を希望する場合は令和6年12月13日（金）までに申請してください。

◆ 対象者

おむつ代について医療費控除を受けるのが2年目以降の場合で、介護保険の要介護認定

を受けている方（町で主治医意見書の内容が確認できた方）

・寝たきり状態の方

・尿失禁の可能性がある方

◆ 控除の対象

令和6年中に使用したおむつ代分

◆ 申請方法

福祉課の窓口にある「おむつ代の医療費控除証明（2年目以降）必要事項の確認願」に記入のうえ提出してください。

◆ 問合せ先

認定書・確認書に関すること
福祉課社会福祉係
☎84-6981

町県民税に関すること
税務課課税係
☎84-6971

児童税に関すること
児童課税務係
☎66-11303



☆ 固定資産税について

◎ 固定資産税について

固定資産税は、毎年賦課期日（1月1日）現在に土地、家屋、償却資産を所有している方に対してその価額を基に算定された税額を納めていただく税金です。

税務課では現地調査を随時実施し、新築・増築家屋や取壊し家屋の確認を行っています。適切な課税を行うためにも、次の①②をした場合は税務課固定資産税係へご連絡をください。

① 新築・増築をした場合

住宅、店舗、物置、倉庫、車庫などの家屋を新築・増築した場合は、新たに固定資産税が課税されます。課税の基礎となる評価額を算定するため、税務課の職員が家屋調査をさせていただきますので、完成後はお早めにご連絡ください。

② 家屋の取壊しをした場合

家屋を取壊したり、年内に取壊す予定がある場合はご連絡ください。取壊した建物については、翌年度から固定資産税が課税されなくなります。

なお、賦課期日（1月1日）に家屋が存在していた場合、年の途中で取壊しても、その年度は全額課税されますのでご了承ください。

◎ 償却資産について

太陽光発電設備は、個人所有のものであっても償却資産に該当し、固定資産税（償却資産）の課税対象となる場合があります。

課税の対象となる場合は、毎年1月末までに償却資産の所有状況を申告していただく必要があります。

（詳しくは町ホームページをご覧ください。）

◆ 連絡・問合せ先

税務課課税係
☎84-6971



「河内町新庁舎整備に関する町民アンケート」 調査結果を報告します

新庁舎建設基本計画の策定にあたり、現庁舎の利用状況や、今後の庁舎に対するご意見などを把握するため、町民アンケート調査を行いました。集計結果がまとまりましたので、お知らせします。

また、調査にご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。アンケートの結果を受けまして、更に検討を進めてまいります。

調査の概要

【調査対象】

河内町在住の16歳以上の方（令和6年6月末現在）

無作為抽出：2,000人

【調査方法】

郵便配布、郵送回収またはインターネット回答

【調査期間】

令和6年7月22日（月）～ 令和6年8月11日（日）

【回収結果】

配布数：2,000人

有効回収数：862人

（郵送による回答696人、WEBによる回答166人）

有効回収率：43.1%

町民アンケート報告書のダウンロードはこちらから

・河内町新庁舎建設整備に関する町民アンケート報告書
右のQRコードを読み込みしてください。

・各公共施設の窓口にアンケート報告書を配布用として
配置しています。

※役場本庁舎、第1・2分庁舎、みずほ分庁舎、
つつみ会館、水道事務所、保健センター、福祉センター

◆問合せ先 都市整備課 ☎84-2111（内線191）



河内町新庁舎建設基本計画（案）に関する 町民説明会を開催します

昭和44年に建築された役場本庁舎は、老朽化をはじめとした様々な課題を抱えています。こうした状況から、町では新庁舎の建設整備に向けた基本計画の策定を進めているところです。

この度、町民の皆さんに、これまでの検討の経緯や基本計画（案）の概要、今後のスケジュールなどをお知らせし、ご理解を深めていただくため、下記のとおり町民説明会を開催します。



開催日

○ 令和6年12月15日（日曜日）

会場

○ 河内町農村環境改善センター 多目的ホール

○ 住所：河内町長竿3689番1

時間

○ 午後2時から（午後1時30分開場）

※ 事前申込の必要はありませんので、当日、直接会場へお越しください。

説明会内容（予定）

○ 新庁舎整備事業について

○ 現庁舎の現状、課題について

○ 河内町新庁舎建設基本計画（案）について

○ 今後の進め方（事業スケジュール）等について

問合せ先

○ 都市整備課 ☎84-2111（内線191）

地域おこし協力隊員及び地域活性化起業人委嘱式が行われました

10月1日(火)、役場大会議室にて地域おこし協力隊員及び地域活性化起業人(副業型)の委嘱式が行われ、協力隊として中井徹さん、和賀由枝さん、活性化起業人として諸橋正さんの3名に委嘱状を交付しました。

中井さんには空き家コーディネーターとして、地域の空き家の掘り起こし及び利活用の推進をしていただきます。和賀さんには、かわち農業コーディネーターとして、遊休農地の活用促進及び地域農産物の販路拡大等をしていただきます。

諸橋さんには地域活力推進プロデューサーとして、関係人口、新規就農者の増加により農業を始めとした町内産業の持続的な発展をIT企業での勤務を継続しながら、推進していただきます。

令和6年度
河内町地域おこし協力隊員委嘱式
地域活性化起業人(副業型)委嘱式



左から中井さん、野澤町長、和賀さん、諸橋さん

地域に奉仕活動 ～河内サッカースポーツ少年団～

10月6日(日)、河内サッカースポーツ少年団では、自分たちが生活している地域社会への奉仕活動を通し、スポーツマン精神を養おうと、今年度は源清田地区の道路脇などに捨てられている空き缶やペットボトルなどを拾い集めました。OBの中学生高校生なども参加し、卒団してからも団員の絆を深める活動となりました。地域の方からも「お疲れ様」と声をかけていただきました。町全体で少年団の活動を支えていただき感謝申し上げます。



★河内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。月1回キッズサッカー教室も開催しておりますので、河内SSS公式LINEで予定をご確認してください。☎090-3003-1023(杉山博夫)

地域おこし協力隊通信 VOL 8

協力隊員が活動報告、活動を通じて感じたこと、発見した河内町の魅力などの情報を発信します

昨年着任した私たちの後輩候補を検討するための「おためし地域おこし協力隊」に3日間、サポーターとして同行しました。採用となった中井さん、和賀さん(10月着任)を含む4名の方に参加頂き、つつみ会館多目的広場 EastPark2023(つつみ)でのバーベキューで懇親を深め、毎晩の深夜に渡る飲み会にも負けずに町内巡りをしました。皆さんとても活発で、河内町の更なる発展と、活性化に向けた様々な意見を頂きました。私も協力隊を卒業するまであと2年を切りました。様々なミッションを抱えている協力隊間の連携はもちろんのこと、河内町・かわち夢楽のみなさんと連携しながら町とかわち夢楽の発展、活性化に向けて頑張ります。これからもよろしくお願いします!



山田伸伸 隊員



犯罪被害者週間(11/25～12/1)

誰もが突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあわれた際は、相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。

被害にあわれた方やそのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解とあたたかな支援が必要です。皆さんのご協力をお願いします。

◆竜ヶ崎警察署 ☎62-0110

◆茨城県警察性犯罪被害相談「勇気の電話」 ☎ # 8103 又は0120-21-8103



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョッとちゃん」

【大会の結果】
優勝 第5分団第2小隊
(下加納・和銅楚)
準優勝 第6分団第2小隊
(中金江津・下金江津)
第3位 第6分団第1小隊
(上金江津・排水機)

9月22日(日)、農村環境改善センター前駐車場を会場に『第54回河内町消防ポンプ操法競技大会』が開催されました。この大会は、町消防団員の規律正しい消防技術を練成し、団体行動の敏活適正と強固なる消防精神を養って火災防御上のさまざまな要求に適用されることを目的として開催されています。実際に水を出す操法を行い、より火災現場に近い形で競技が行われました。出場した各分団の選手たちは、連日連夜の練習の成果を十分に発揮し、気迫のこもった操法を披露しました。



優勝した第5分団第2小隊のみなさん

第54回河内町消防ポンプ操法競技大会
第5分団第2小隊が優勝!!

シン・いばらきメシ総選挙2024

10月12日(土)から14日(月)にかけて、茨城県三の丸庁舎にて市町村対抗のグルメイベント「シン・いばらきメシ総選挙2024」が開催されました。

本イベントは、「食」による観光資源の創出と「食」を通じた地域振興を図ることを目的としており、Web投票や来場者投票等により、県内44市町村を代表するご当地グルメが「一般料理部門」と「スイーツ部門」の2部門で茨城県最強「ご当地グルメ」の座を競いました。

河内町からは一般料理部門で、かわち夢楽(直売所)とキャビアフィッシュカンパニー(株式会社トキタ)の「ちょうざめ&レンコンのマサラ料理」、スイーツ部門では、常南ファーム「RICE BASE」の「かわち丸パルフェ(米粉たい焼きといちじく)」がエントリーしました。



ちょうざめ&レンコンのマサラ料理



会場の様子



かわち丸パルフェ「米粉たい焼きといちじく」

11月は「児童虐待防止推進月間」です。

子どもを虐待から守るのはあなたです

いちはやく
— 189気づいてあげて そのサイン —

(令和6年度「児童虐待防止推進月間」標語)



児童虐待は社会全体で関わり、解決していくべき問題です。
児童虐待のニュースは連日のように報道されています。悲しい事件も後を絶ちません。
全国的にも相談対応件数は増えており、社会全体で取り組むことが重要な課題となっています。

***虐待かも?と思ったら・・・通告や相談をお願いします。**
子どもや保護者がこんなサインを出しているかもしれません。

子どもの様子について	保護者や家庭の様子について
<ul style="list-style-type: none"> いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がある 衣服や体が汚れている 夜遅くまで一人で家の外にいる など 	<ul style="list-style-type: none"> 小さい子どもを家に置いたまま外出している 子育てに対して拒否的・無関心 子どものケガについて不自然な説明をする など
<p>ひばらき虐待ホットライン 0293-22-0293 (24時間対応)</p> <p>児童相談所虐待対応ダイヤル 189 (いちはやく)</p> <p>*子どもの生命の危険がある、目の前で殴られている等、緊急の場合は警察110番へお願いします。</p>	

子育てはいろいろな人の力と共に

子育て中の皆さん。皆さんには相談できる人が身近にいますか？
自分の気持ちを聞いてもらうことで、気持ちが少し楽になることもあります。
子育ての大変さをご自身だけで抱えるのではなく、少しでも困ったことがあれば、町の福祉課児童福祉係に話してみませんか。



福祉課児童福祉係 84-6982 (直通) (土・日・祝日を除く午前8時30分から午後5時15分)
児童相談所 相談専用ダイヤル 0120-189-783

親子のための 相談LINE

相談方法

QRコードを読み取り、LINE アプリから親子のための相談LINEを友達追加の後、必要な情報を入力し、相談メッセージを送信してください。



古書店を出でて伸びして秋高し 石毛節子
憂きことを胸にたたんで秋の天 寺田節子
見覚えのある服を着し案山子かな 篠原富子
新天地目指す一群鳥渡る 宮澤由紀江
訳ありのりんごニケほど貰いけり 大野志げ子
幾度も雲隠れして秋の月 野田美智子
人生の最たる友と今年酒 神崎かずお
振り返る応援団長天高し 遠藤正雄
秋茄子の刺の先まで濃むらさき 田中康夫

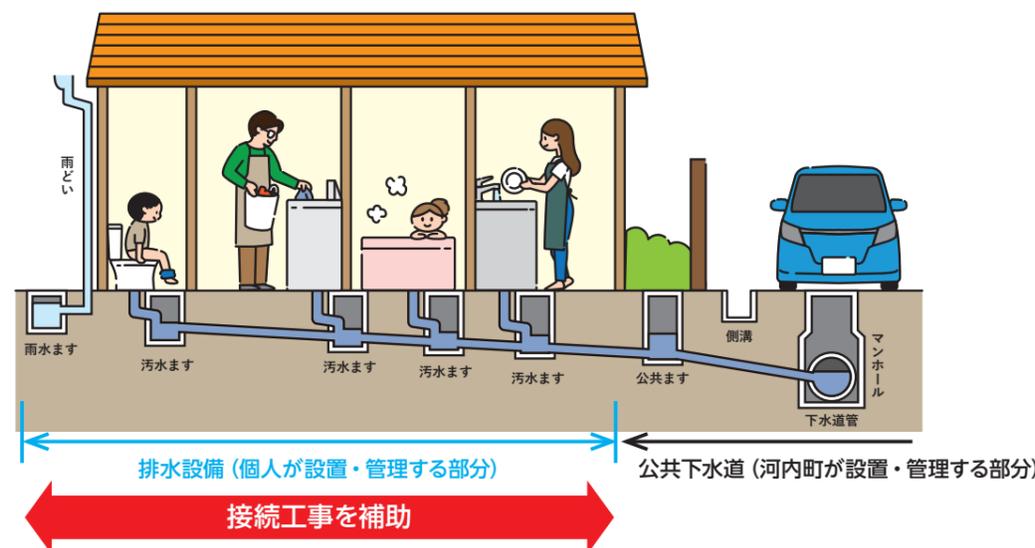
俳句
くわち俳句会

下水道接続補助制度のご案内

下水道が供用開始されたら、遅滞無く下水道に接続することが義務付けられています。(下水道法第10条)

【対象】

- ・下水道供用開始区域内の建物(事業所・店舗・浄化槽等使用からの建て替えによる新築も対象)
- ・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
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、348万円以下である場合	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

※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】

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下さい。

※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 (河内町長竿5294-3 水道事務所内) ☎84-2361

図書室からのお知らせ

11月3日 (文化の日)

「文化の日」は、1946年11月3日に日本国憲法が公布されたことを記念して、1948年に定められました。憲法が「自由と平和を愛し、文化をすすめる」と謳っていることから『文化の日』が採用されたそうです。

読書週間でもあります。静かに本を開いて文化を味わってみてはいかがでしょうか。



新着図書のご案内 (ほんの一部です)

幼児・絵本

たべたのはだれ	中嶋博和
月さんとザザ	角野栄子
すいぞくかんで あいましょう	こしだみか



実用書

やさしくわかる 食品ロス	西岡真由美
ハラスメントの解剖	宮本剛志
はじめてでも かわいく作れる 通園・通学バッグ	成美堂出版

一般・文芸

母の待つ里	浅田次郎
武田の金・毛利の銀	垣根涼介
おいち不思議がたり	あさのあつこ

おすすめの本

(読書のたのしさをちょっとおすそわけ)

今回は源清田にお住まいのりんごさんのおすすめの本です。

*『書店員は見た!』 森田めぐみ

この本はある一人の書店員さんがお店のお客さんからのリクエストに応じて、本を紹介する内容です。

この本を読んでいると、自分でも読みたいと思う本が次々と増えて、これからの読書の幅が広がって楽しみです。(みなさんのおすすめもぜひ教えてください。)

◆問合せ先 教育委員会事務局
生涯学習グループ ☎84-3322

消防本部からのお知らせ

ヒートショックを 予防しましょう



急激な温度変化をもたらす身体への影響を、ヒートショックといいます。部屋の移動や入浴に伴う室温と浴槽のお湯の温度差により、血圧が大きく変動し、意識消失や脳卒中、心筋梗塞への危険が高まります。冬場に多く見られ、高齢者は特に注意が必要です。

○入浴前の注意ポイント○

- ・脱衣所や浴室を温めましょう
- ・お湯の温度を41℃以下に設定しましょう
- ・飲酒后、食事直後、服薬後の入浴は控えましょう
- ・入浴前に同居者に一声かけましょう
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう



◆問合せ先 稲敷広域消防本部 救急課 ☎64-3846
龍ヶ崎市 3571 番地の1

わかるまで何度でも参加OK!! 予約不要!!

参加費
無料

曜日	場所	時間	内容
月曜日 祝日も 開催	生板集学校 (旧生板小学校)	午前10時～正午	スマホ教室 (ご要望に応じて内容を決定します)
		午後1時～4時	パソコン・スマホなんでもよろず相談
木曜日	役場本庁舎 1F	午前9時～正午	パソコン・スマホなんでもよろず相談

町内全域で無料スマホ講座を開催します 詳細は回覧板をご覧ください

11月の下記予定は中止となります

- ・11/14(木)午後2～4時 農村環境改善センター
- ・11/21(木)午後2～4時 旧生板小(生板集学校)

【お問い合わせ】080-7241-9519

河内町地域活性化企業人・IT相談員 すずき



食育だより vol.155

～こころとからだを育む食育～

11月は糖尿病対策月間

問合せ先 保健センター ☎84-4486

11月14日は 世界糖尿病デーです。

糖尿病について考え、
予防に向けた一歩を
踏み出してもらいたいと思います。



★★元気な骨は運動と食事から★★ 予防しよう骨粗鬆症 ～運動編～

10月の食育だよりで骨粗鬆症を予防するための食事についてお伝えしました。骨粗鬆症を予防するためには、食事とともに骨に刺激が加わる運動が推奨されています。ただし、骨折経験や腰痛、関節痛などがある場合は、主治医に相談してから運動をするようにしましょう。

ウォーキングを始めてみませんか

本格的な寒さが到来する前に、季節に触れて心と体をリフレッシュできるウォーキングを始めてみませんか？気持ちが良いし、骨にも良い影響があります！



ウォーキングが“骨”に良い3つのこと！

1 かかとの着地で骨に刺激

ウォーキングは骨にじっくりと負荷をかけ、しかもその刺激が繰り返されるため、大きな力が加わる運動と同じくらいの効果があるといわれています。かかとからしっかりと着地しましょう。

2 ビタミンDを皮膚で合成

ビタミンDは、骨の重要な材料であるカルシウムの吸収を助けています。不足すると骨が弱くなり、骨折しやすくなるのがわかっています。サケやイワシの丸干し、干し椎茸に多く含まれます。食べ物から摂取する他、紫外線を浴びることで、皮膚でビタミンDが合成されるので、骨のために1日15分は日光にあたりましょう。

3 バランス力の維持・向上で転倒防止

バランス力が低下すると、ちょっとしたはずみで転倒しやすくなります。そのうえ、骨量が減っていると、転倒による骨折、さらには寝たきりへと進みやすくなるため注意が必要です。バランス力を鍛えるには、歩く時の姿勢が重要です。顔を下に向けてと猫背になりやすく、顔を正面に向けて遠くを見るようにすると背筋が伸びやすくなります。また気をつけていただきたいのが、内また歩きや外また歩きにならないようにすることです。つま先をまっすぐ前に向けて歩くことを意識して美しいフォームで歩くことを心がけましょう。



自宅でできる簡単運動

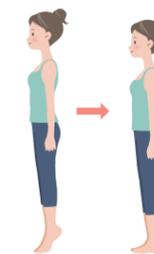
簡単な運動を紹介します。毎日の積み重ねが大切です。

1日1～3セットが目安

かかと落とし

両足をそろえてつま先立ちになり、かかとを一気に落とします。

かかとの骨に負荷を与え、その刺激を全身に伝えます。ふくらはぎの筋力アップ効果もあります。



1セット 20～30回

上体起こし

うつ伏せになり、床に手をつき両手の力で上体をおこして10秒キープ。ゆっくり元に戻します。



背中をそらすことで、腹部の筋肉をきたえます。

1セット 5～10回

背筋運動

へそのあたりにクッションを入れて上半身を無理なく起こせる範囲で5～10秒静止。



背筋やそのまわりの筋肉を強化し、背中のかたまりを防ぎます。

1セット 5～10回

◆問合せ先 保健センター ☎84-4486

糖尿病とは

インスリンが十分働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを持っています。

- 1 型糖尿病：膵臓からインスリンがほとんどでなくなるにより血糖値が高くなります。注射でインスリンを補う治療が必要になります。
- 2 型糖尿病：インスリンが出にくくなったり、効きにくくなったりすることによって血糖値が高くなります。2 型糖尿病となる原因は遺伝的な影響に加え、食べ過ぎ、運動不足、肥満など環境的な影響があるとされています。

血糖濃度が高いまま
何年も放置されると血管が傷つき、
より重い病気につながってしまうんだ！



糖尿病の合併症

細小血管症

細い血管が傷つけられて起こる「し・め・じ」
糖尿病神経障害 しんけい
糖尿病網膜症 め
糖尿病腎症 じんぞう



大血管症

血管が硬くなったり、狭くなったりする
「動脈硬化症」を進める原因にもなります。
◎心筋梗塞 ◎脳梗塞
◎抹消動脈疾患 ◎足病変(足壊疽)

糖尿病の予防・改善をするために

◎主食、主菜、副菜の揃った食事を心がける
⇒ 野菜を先に、ゆっくりよく噛んで食べましょう。

◎適度な運動習慣を

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせで行いましょう！
⇒ 週に3日、できれば毎日
1回につき20分～60分程度行いましょう
有酸素運動(ウォーキングやラジオ体操など)
+ 筋力トレーニング



※合併症やほかの病気をお持ちの方は事前に担当の先生と相談しましょう。

無理せず自分にできる運動を考えてみてください！



河内町 子育て支援センター

おひさまからの おしらせ

◆問合わせ
福祉課

☎ 84-6982

担当 篠田・荒井

利用時間・持ち物

「お友だちが近くにいないの!」「ママ友がほしい!」「遊ぶ所がない!」と悩んでいる方、是非遊びに来てください!初めての方、マニティの方、おじいちゃん・おばあちゃんも大歓迎!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。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。

- ・月~金 (週5日間開所しています)
(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。

🎁🎁 12月の予定 🎁🎁

日	曜日	イベント・スケジュール
2	月	自由遊び
3	火	自由遊び
4	水	自由遊び
5	木	おはなしなあ~に?
6	金	自由遊び
9	月	英語で遊ぼう
10	火	自由遊び
11	水	自由遊び
12	木	自由遊び
13	金	出張広場
16	月	自由遊び
17	火	クリスマスコンサート
18	水	作って遊ぼう!
19	木	自由遊び
20	金	あかちゃんひろば
23	月	出張広場
24	火	自由遊び

この他、不定期に「踊って遊ぼう」や「ミニミニシアター」等楽しいイベントを行っています。お楽しみに!!

(場所) 移転しました。



河内町子育て支援センター「おひさま」

住所: 河内町源清田5244
(旧かわち認定こども園)
☎080-7722-2670

12/5(木) おはなしなあ~に?

絵本の読み聞かせやシアターを行います。どんなお話かな? 時間: 午前10時30分から



12/9(月) 英語で遊ぼう

親子で楽しく英語で遊みましょう。時間: 午前10時30分から



12/13(金)・23(月) 出張広場

親子で簡単な製作遊び、手遊び、読み聞かせや計測等を行います。時間: 午前10時から午後2時まで 場所: つつみ会館(河内町金江津645番地227)



12/17(火) クリスマスコンサート

「たけとんぼ」の皆さんをお招きしてクリスマスコンサートを行います。素敵な演奏を聴いたり、歌ったりして特別な時間を過ごしましょう。みんなの大好きなあの曲も演奏しますよ! 時間: 午前11時から11時30分まで



12/18(水) 作って遊ぼう!

可愛い手形をペタン! トナカイに変身~。令和6年のクリスマスの思い出に可愛い顔写真入りの飾りを作りませんか? 時間: 午前10時30分から



12/20(金) あかちゃんひろば

すくすく成長しているかな? 身長・体重を測ってもらいましょう! 時間: 午前10時30分から11時まで 持ち物: 計測用のタオル、またはバスタオル



「認知症サポーター養成講座」及び「認知症サポーター・ステップアップ研修」を開催しました

地域包括支援センターだより

9/19(木)に認知症サポーター養成講座を、9/26(木)・10/3(木)に認知症サポーター・ステップアップ研修と3週続けて開催し、延べ43名の方が受講くださいました。

* 認知症サポーター養成講座では、認知症の発症の仕組み・症状・関わり方について、宮本病院の精神科作業療法士の小川和也先生よりご講話いただきました。養成講座を受講された方は、認知症サポーターの証である「オレンジカード」が贈呈されました。



認知症サポーターとは

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

オレンジカードを持つことの意味は

- 地域での認知症の方をサポートする
- 身に付けた認知症の知識を友人や家族と共有する

* 認知症サポーター・ステップアップ研修(1回目)では、「こんな時どうする? 困ったときの対応法」と題して、介護支援専門員の須貝光雄先生よりご講話いただきました。グループワークでは認知症の方に対してイライラした対応をとったらなぜいけないのか? や、認知症の方のトイレ以外で排泄や異食行動はなぜ起こってしまうのか?などを話し合いました。



* 認知症サポーター・ステップアップ(2回目)では、認知症という病気についてのおさらいと、認知症予防の体操をおこないました。さらに現役サポーターの方の司会進行により、受講者の方々に「認知症予防カフェ」を体験していただきました。工作のアシストやお茶出しもサポーターの方々が手伝ってくださいました。

終了後のアンケートでは、Q. 講座及び研修を受講された理由としては、「認知症について興味があったから」が最も多く、次いで「自身の認知症予防のため」。Q. 学んだ事をどのように生かしたいかでは、「学んだ知識を家族、友人で共有したい」が最も多く、次いで「自分の認知症対策のひとつとして生かしたい」でした。

【受講者の感想(抜粋)】

- とてもいい経験をさせていただいた。
- 認知症についていろいろためになりました。今後もまた研修があったら学んでいきたいと思えます。
- (サポーターとして)協力できることがあれば、すべてに協力したいと思います。

問合せ・申込先 河内町地域包括支援センター ☎60-4071



行政書士による無料相談 (要予約)

- ◆日時 11月9日(土) 午前10時から正午まで
※次回は、12月14日(土)を予定
- ◆会場 河内町農村環境改善センター 農事研究室
- ◆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、3日前の午後5時まで
- ◆予約・問合せ先 茨城県行政書士会県南支部
☎ 090-8582-5821 (飯塚)

**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どなたでも入会できます。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。
- ◆配分金(草刈りの場合)
草刈り(1時間 1,500円消耗品・燃料費含む)
就業時間午前9時～午後4時(1日)
1,500円×6時間=9,000円
 - ◆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

**～国内での化学物質規制が
大きく見直しとなりました～**

労働安全衛生法関係法令の改正により、令和6年4月1日から職場における化学物質規制が、大きく見直しとなっています。

変更点(SDS)

- ▶化学物質の製造事業者およびそれを取り扱う事業者における危険性・有害性に関する情報の伝達が強化されます。
- ▶事業者は、その情報に基づいてリスクアセスメントを行い、化学物質によるばく露防止対策を実行する必要があります。
- ▶今後、数年かけて、SDS(※1)やラベル(※2)の交付対象物質が約900物質から約2,300物質に拡大します。
- ▶事業場によっては、新たに「化学物質管理者」の選任義務が発生します。

※1 SDSとは、Safety Data Sheetの頭文字をとったもので、事業者が化学物質および化学物質を含んだ製品を、他の事業者に譲渡・提供する際に交付する、化学物質の危険有害性情報を記載した文書のことです。

※2 ラベルとは、SDS情報を簡略化し、化学品の危険有害性の種類や程度に関する情報を、容器や包装に貼り付けたもののことです。

◆問合せ先 事業者のための化学物質管理無料相談窓口 ☎ 050-5577-4862

高齢者のタクシー料金助成中!!

70歳以上で、次の①か②に該当する方を対象に、1か月6回までの利用を上限にタクシー運賃の一部(最大1,500円/1回)を助成します。※要申請

①自動車の運転免許証をお持ちでない方
②何らかの理由で自動車を利用できない方



◆問合せ先 福祉課 ☎ 84-6981

11月の納税等

国民健康保険税 (5期) | 期限は
後期高齢者医療保険料(5期) | 12月2日です。
※納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

町長の動静

～10月の主な行事～

- 1日 庁議
地域おこし協力隊員及び地域活性化起業人委嘱式
消防団結団式
- 3日 町村長行政視察(4日まで)
- 6日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合住民説明会
- 10日 龍ヶ崎地方衛生組合管理者等会議
広域行政検討協議会
- 11日 稲敷地方危険物安全協会設立40周年記念式典
- 12日 シン・いばらきメシ総選挙2024
- 15日 稲敷地方広域市町村圏事務組合管理者等会議
かわちドリームフェスティバル実行委員会
- 17日 姉妹都市・国際交流協定締結式
- 20日 茨城県消防ポンプ操法競技大会県南南部地区大会
- 23日 新庁舎建設庁内会議
出荷者協議会役員会
- 28日 龍ヶ崎地方衛生組合議会定例会
- 29日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合管理者等会議
河内町航空機騒音対策協議会
- 30日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合視察研修(31日まで)

VOL. 150

消費生活相談員通信

「不用品を買い取る」や「被災者に寄付して」という電話にご注意!
貴金属を買い取られたりします!

年末が近くなってくると、訪問購入(買い取り)のトラブルが増えてきます。全国の消費生活センターに寄せられるご相談では、高齢者の割合が全体の7割を占めています。たまった不用品を整理しようとしたときに被害にあうケースが多くあるようです。

また、「被災者に送るために品物を集めていて、お皿1枚でも、洋服1着でも、寄付していただけませんか?」と、電話してきて、被災者支援をしたいという気持ちにつけこんで、家に上がろうとするケースもあるので注意が必要です。



相談事例

【事例1】 突然の電話で、「新規に开店するリサイクル業者なのですが、品物を集めていて、ご近所を回るので、何でも高価で買い取ります」と言われたので、来てもらうことにした。電話は感じの良い女性だったが、来訪したのは男性2人だった。「こんな古い着物ではガソリン代にもならない。貴金属などはないのか?」と強く迫られて怖くなったので、金のネックレスを格安で売ってしまった。返してほしい。

【事例2】 訪問して来て、「被災者支援の品物を集めて回っている」と言われたので、使っていない食器を見せたが、「貴金属やブランド物のバックはないのか?」としつこく言われたので、仕方なく出したところ、二束三文で買い取られた。契約書は渡されず、名刺のみ渡された。後日、名刺の携帯に電話して「返してほしい」と言ったところ、「もう人に売ってしまった」と言われた。

トラブル防止のポイント! クーリング・オフも可能!

※電話勧誘や突然に訪問して来た業者は、家の中に上げないことが肝要です。一人ではなく何人かで対応する、玄関の外で話すなどしましょう。

※「訪問購入」はクーリング・オフが可能です。契約書を受け取った日から、8日以内に電話ではなく、証拠が残るように特定記録のはがきかメールで、クーリング・オフをしましょう。

※「善意の第三者に売却した」場合や、「紛失した」と言われたら、品物を取り戻すのは困難です。



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 ☎ 84-6976
相談日: 火曜日、木曜日
午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時除く)