

広報かわち Kawachi 2023 No.647 2

town public relations

広報かわち



二十歳の集い

● 定例相談 ●

心配ごと相談

日時 2月15日(水) 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)
日時 3月1日(水) 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 3月15日(水) 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 12月発生状況

(累計)
発生件数(人身事故) 1件(10)
死者数 0人(2)
負傷者数 1人(15)
竜ヶ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

12月届出分
おめでた 4人 転入 12人
おくやみ 21人 転出 12人

● 人口・世帯 ●

令和5年1月1日現在
人口 8,140人 (-17)
男 4,030人 (-8)
女 4,110人 (-9)
世帯数 3,398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(2・3月) ●

2月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
5日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	牛尾病院 ☎66-6111	山村医院 ☎66-0055
11日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	さくらクリニック ☎65-1211	渡利耳鼻咽喉科医院 ☎62-4133
12日	古橋医院 ☎029-978-3770	朝野循環器内科クリニック ☎62-0178	山本医院 ☎66-3348
19日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	中村クリニック ☎64-6655	うちだ医院 ☎64-8821
23日	江戸崎ひかりクリニック ☎029-834-5777	野村医院 ☎62-6561	いがらしクリニック ☎62-0936
26日	ゆほらクリニック ☎029-894-2002	松葉クリニック ☎65-7282	北竜台耳鼻咽喉科クリニック ☎95-3387
3月	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
5日	江戸崎病院 ☎029-894-2611	いしかわクリニック ☎62-0378	横田医院 ☎62-0047
12日	坂本耳鼻咽喉科医院 ☎029-892-2627	福岡小児科医院 ☎66-3245	竜ヶ崎医院 ☎62-0550
19日	角崎クリニック ☎029-787-6030	秋本脳神経外科 ☎64-3311	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック ☎64-3133
21日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	ひかりの森内科クリニック ☎85-5601	菊地整形外科 ☎64-6111
26日	宮本病院 ☎029-979-2114	斎藤クリニック ☎64-3527	吉澤胃腸内科医院 ☎66-0977

※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(2・3月) ●

資源回収日	燃えないごみ収集日			
A地区 7-21	C地区 14-28	A地区 11	C地区 25	
B地区 9-23	D地区 2-16	B地区 11	D地区 25	
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	2月中の予約→3月4日 3月中の予約→4月1日		

広報かわち Kawachi

令和5年2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。



祝 二十歳の集い

1月8日(日)、これまでの成人式の名称を今年から「二十歳の集い」に改め、20歳の成人者を対象に、二十歳の門出を祝う式典をかわち学園体育館で開催しました。

今年は式典開催にあたり、昨年の9月から成人者11人で実行委員会を組織しました。実行委員は、当日の式典に向けて、話し合いや準備を主体的に進めてきました。当日は、司会進行、開式の言葉、誓いの言葉、二十歳の提言、受付等の役割を分担し、式典の運営に力を発揮しました。参加した皆さんの態度も素晴らしく、思い出に残る「二十歳の集い」となりました。



実行委員 (敬称略) 左から

- | | |
|------|-----------|
| 小島圭悟 | 山田ローランド尚吾 |
| 小更拓希 | 大竹善一郎 |
| 桜井 尊 | 吉沼 暁 |
| 菅谷有美 | 寺門美範 |
| 鈴木 葵 | 仲代知世 山田千尋 |

皆様おつかれさまでした。

誓いの言葉



山田 ローランド 尚吾 さん

本日、私たちの人生において一つの分岐点となる式を、私たちにとても非常に馴染みがあり、思い出深いこの地で開くことが出来たこと、大変嬉しく思います。またこの小さな町で健やかに育った私たちがそれぞれ違う道を歩み始め、実に多種多様な経験を経て、再びこうして戻ってこれたことに、深く感激しております。この式を運営するために尽力して下さった方々、今もなお式の運営のために尽力して下さっている方々に、新たな一歩を踏み出そうとしている私たち全員を代表して、深く感謝申し上げます。

この十九年間を振り返ると私は非常に濃い経験をしてきました。生まれて間もない頃からお世話になった保育園を卒業し、入学当初、

誰ひとりとして知り合いのいなかった小学校を卒業しました。また、学校が統合された最後の一年には新たな友達ができ、中学校を卒業し、留学やボランティアなど非常に貴重な経験をさせていただいた高校を卒業しました。平和について学ぶため、現在は広島大学の入学し、何かしらの形で世の中の平和のために貢献し続けることの出来る人になれるよう、日々勉強やその他の活動に励んでいます。この十九年間の中には、様々なドラマがありました。友達と一緒にただハチャメチャに笑い合ったり、海外へ行き自分の英語が通じたことに喜んだり、恋をしたり、ボランティアやNPOで活動する中で人の温かさを体感したり。十三歳の頃に一度、命の危険が脅かされる経験もありました。私の十九年間一つとっても、まだまだこの場では語り尽くせないドラマがありました。そして、ここに再び戻ったみんなひとりひとりの中にも、何一つとして同じ形、色ではないドラマがあります。これから先、私たちはどのようなドラマを描いていくのだろうかと思いを馳せると心が躍ります。それと同時に、決してひとりでは描くことの出来なかった、私たちがひとりひとりが



描くこのドラマの中で支えて下さった家族、先生、地域の方々、そして友達には感謝の念が絶えません。社会の状況は刻一刻と変化するばかりです。私たちの世代は、まだ成人になることの意味を上手くつかめないまま、瞬く間に社会の流れに乗り始めました。

中学校二年生の時、ある先生が発した言葉が今でも鮮明に私の心に刻まれています。「先生だって人間なんだよ」。この言葉が発せられた時は、何となくでしかその意味を理解することが出来ませんでした。しかし、その言葉が発せられて以来少しづつ、私は先生たちを「人」として見るようになり始めました。今では彼女の言うていた言葉の意味がよく分かるようになってきます。そして、この言葉は広く世界を捉えた時にも通用する言葉です。私たちの身の周りにはまだまだ「若者」「高齢者」「障害者」「日本人」「外国人」「陽性者」「犯罪者」「子ども」「大人」というような色眼鏡が混在しており、いつしか人を「人」として見られなくなっていくようにも思えます。ここにいるひとりひとりには「〇〇人」「若者」「成人」である前に紛れもないひとりの「人」です。まず、ひとりの「人」としての自覚を強く持ち、さらには「成人」という自覚を持つ必要も出てきました。ここに在る皆さんは、ひとりの「人」として、そしてひとりの「成人」として、この先どうありたいですか。それぞれが、それぞれの理想の「人」「成人」でいられるよう強くここに祈ります。そして、私も私の理想とする「人」であり「成人」でいられるよう、精一杯努めていくことをここに誓います。

新成人を代表いたしましたして誓いの言葉とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。

★令和5年度田沼基金奨学生募集

家庭の経済的な理由から高校への進学が困難な生徒を対象に、学費の一部を援助する「田沼多喜男生涯学習等基金奨学生」を募集します。

- ◆対象者
 - ・ 次のすべてにあてはまる者
 - ・ 生徒およびその保護者が河内町に居住していること。
 - ・ 高校進学を希望している、または既に在学しているが経済的な理由により就学困難な事情があること。
 - ・ 在学する学校の校長の推薦を受けること。
- ◆給付
 - ・ 奨学金 月額7,000円
 - ・ 特別奨学金(入学年度のみ) 年額70,000円

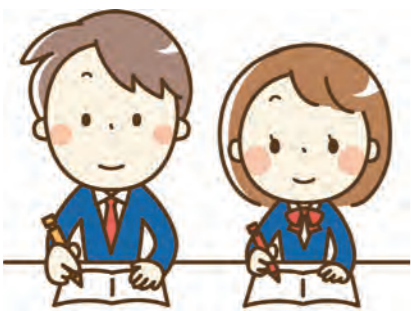
※これらは返還を要しない「給付型」の奨学金です。
 ※年2回(前期分4月、後期分10月)に分けて給付します。

◆給付期間
 高校在籍期間中

◆申請

校長を経て教育委員会事務局学校教育グループへ次の①から④をすべて提出してください。

- ① 奨学生願書(様式第1号)
- ② 校長が作成する奨学生推薦書



- 調書(様式第2号)
- ③ 申請生徒の世帯の住民票謄本
- ④ 申請生徒と生計を一にする者の収入が分かる書類
- ◆申請受付期間
 2月17日(金)から3月17日(金)まで
- ◆決定および通知
 審議会(3月末)において決定し、結果は書面により通知します。
- ◆問合せ先
 教育委員会事務局学校教育グループ ☎84-3322

★河内町小規模契約事業者登録制度について

この制度は、町が発注する工事、委託・役務、物品購入の提供のうち小規模な契約を希望する事業者の登録を受け付け、見積先の選定資料にすることにより、町内小規模事業者の受注機会を拡大を図るものです。

◆登録
 次の①～⑤すべてに該当する場合です。

- ① 個人営業の場合は、町内に住所があること、法人の場合には、町内に主たる事業所があること。
- ② 成年被後見人、被保佐人、被補助人または破産者でないこと。
- ③ 町税を滞納していないこと。
- ④ 町入札参加資格者名簿に登録されていないこと。
- ⑤ 契約を履行するために必要な資格、免許等を有していること。

◆名簿に登録されると
 登録事業者への積極的な見積もりおよび発注依頼を行うよう努めます。ただし、この制度は、受注を保証するもの

き、誰が今の世界を想像できたでしょうか。新型コロナウイルス感染症の流行に加え、ロシアによるウクライナ侵襲、世界は一刻一刻と姿を変えていきました。また、このような社会情勢の中で、画一化された大きな物語が失われ、多様性に満ちた社会が私たちの眼前に広がっています。それに対し私たちは、聡明な視点で、誠実に物事に向き合い、柔軟に対応することが求められているように思います。

そして、私たちは二十歳を迎え、様々な自由を得ると同時に、自らの選択に対する責任も引き受ける必要があります。「自由の刑に処せられている」これはジャン・ポール・サルトルが「実在主義とは何か」という著作で語った言葉です。自由であることは私たちに自らで考え、行動することを要求し、それは時によって重い負担になります。しかしながら、一人として責任をもって、選択し、社会参画していくことが二十歳になった私たちに必要な事だと思えます。

以上で二十歳の提言とさせていただきます。本日は誠にありがとうございました。



山田 千尋 さん



吉沼 暁 さん

本日は私達新成人のためにこのような素晴らしい式典を催して頂きましたこと、心より御礼申し上げます。また、町長をはじめ、御来賓の皆様からの心温まる御祝辞を頂戴し、誠にありがとうございました。

今日、晴れて成人式を迎えることができましたのも、今まで私達を支えてくださった先生や家族、周囲の方々のお陰だと思っております。これからは私達も周囲の人達を支える立場にならなくてはなりません。私達のなかには既に社会人として働



本日は、このような素晴らしい式典を催していただき、誠にありがとうございました。この式に携わっていただいた皆様には厚く御礼申し上げます。こうして、もう一度私たちが過ごした学び舎で集まること、大変嬉しく思います。さて、この学び舎を巣立ったと



二十歳の提言



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

☆水道加入者に対する補助制度について

◆助成の対象者

- 1 新規に水道加入申し込みをする者
- 2 加入金を納入してから1年以内に給水装置工事を完了している者
- 3 町税等を滞納していない者（生計同一者を含む。）
- 4 次の①から⑥以外の者（茨城県水道普及促進支援事業に係る補助金交付要綱の別表2で定める以外の者）
- ① 補助事業者（市町村）の補助対象要件外で水道加入しようとする者
- ② 既設の管路の増径をしようとする者
- ③ 令和3年3月31日以前に補助事業者の実施する水道加入促進に係る補助事業による加入金減免措置等を受け、水道加入したことがある者
- ④ 令和3年4月1日以降にあって、本要綱に定める補助金交付による加入金等の減免措置を受けて水道加入したことがある者
- ⑤ 住宅が、借家等水道加入しようとする者の所有でなく、また、賃貸人等その所有者の同意の確認ができない者

⑥ 水道料金が業務用等で生活利用の区分でないものによる水道加入、あるいは建物が、住宅でないこと明らかに認められるものに水道加入をしようとする者

以上の要件をすべて満たしている者が助成の対象となります。

※メーターの増径による加入金差額、生活用以外の水道加入は対象となりません。

◆助成金額

1件当たり30,000円

◆助成の期限

令和8年3月31日まで（予定）

◆補助を受けるには

町が指定する給水装置工事事業者へ給水装置工事の申込後、補助金の申請書類を提出していただきます。

※給水装置工事は、水道事業加入や給水装置工事に関する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いただけます。

◆問合せ先

上下水道課 ☎84-2361

☆浄化槽の使用とトイレの水洗化について

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に発揮させるには、定期的な維持管理（保守点検・清掃）と法定検査が必要であり、法律により実施が義務付けられています。適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていたり、浄化槽の御協力をお願いします。

◆保守点検

- ・浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検調査を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにするのにも重要な作業です。
- ・10人槽以下の家庭用浄化槽の場合、年3〜4回行う必要があります。
- ・県に登録している保守点検業者に委託してください。

◆清掃

- ・浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取るのが清掃です。
- ・年に1回以上（全ばつ気方式は6か月に1回以上）行う必要があります。

- ・町の許可を受けた清掃業者である河内クリーン（☎86-2908）か利根興産（☎68-4488）に委託してください。

◆法定検査

- ・浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
- ・最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3〜8か月の間に1回行う必要があり、その後は毎年1回行う必要があります。
- ・県指定検査機関である（公社）茨城県水質保全協会にお申し込みください。

◆一括契約システム

- ・保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」を、ぜひご利用ください。
- ・契約を仲介する保守点検業者、清掃業者または（公社）茨城県水質保全協会にお申

◆一括契約システム

- ・保守点検、清掃、法定検査を一括して契約できる「一括契約システム」を、ぜひご利用ください。
- ・契約を仲介する保守点検業者、清掃業者または（公社）茨城県水質保全協会にお申

し込みください。

◆単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換

単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水はそのまま放流してしまします。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を約1/8に減らすことができます。身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします。

◆浄化槽の設置には、補助金が交付されます

公共下水道事業認可区域外の地域を対象に、合併処理浄化槽設置に係る補助制度を設けています。詳しくは上下水道課にお問い合わせください。

◆問合せ先

上下水道課 ☎84-2361
茨城県生活環境部環境対策課 ☎029-301-2966

☆令和5年度県民交通災害共済のご案内

県民交通災害共済は、年間900円の会費（中学生以下500円）を添えて申し込みをすることにより、自動車、バイク、自転車などの事故で生じたケガや死亡の際に、見舞金を受け取ることができる共済制度です。

令和4年度に加入されている方の期限は、令和5年3月31日です。令和5年度も共済を更新される方、または新たに加入を希望される方は忘れないよう手続きを済ませてください。

◆受付場所・期間

総務課・つつみ会館
2月1日から随時受付中
午前9時〜午後5時まで
（土・日、祝日を除く）

◆対象となる交通事故

共済期間中に日本国内の道路上等を運行中の自動車、バイク、自転車等の接触、衝突、転落、転覆などの事故にともなう人の死傷

◆交通事故にあったら

交通事故にあったとき（自損事故も含む）は、すぐに警察署に届け出て、後日自動車安全運転センター所長発行の交通事故証明書を交付してもらえようようにしてください。（センター所長発行の事故証明書がないと見舞金が制限されます。）

◆申込方法

受付場所へ会費を添えて直接申し込みください。

◆問合せ先

総務課 ☎84-6979

☆ご利用期限に注意！
くわちプレミアム商券

ご利用期限が2月28日（火）までとなっております。期限を過ぎた商品券は無効となりますのでお早めにご利用ください。

◆問合せ先

河内町商工会
☎84-2136

戦没者等のご遺族に対する特別弔慰金
戦没者等のご遺族の皆様へ
第十一回特別弔慰金の請求期限が近づいています
令和5年3月31日までにご請求ください

すでに請求された方は、手続き不要です。
◆請求窓口・問合せ先 福祉課 ☎84-6981

俳句

くわち俳句会

- 踏み出しの膝のきしみや冬の朝 篠原富子
- 病み明けし見舞い土産に寒玉子 石毛節子
- 富弘の絵筆やさしきお茶の花 大野志げ子
- 鉄塔の間に初日拝みけり 寺田節子
- ひと部屋を墨で満たして初硯 宮澤由紀江
- 活け置きし手桶の松の初水 野田美智子
- 手入れして五年越しなる実千両 高仲和子
- 借老の来し方偲ぶ雑煮餅 神崎和夫
- 我が道を照らし励ます初日の出 遠藤正雄
- 寝返りを打って初夢逃げられる 田中康夫

かわち学園の児童生徒が大根の収穫をしました

令和4年11月25日(金)、かわち学園の東側の畑で児童生徒が大根の収穫を行いました。

この取り組みは、かわち学園に通う児童生徒が食品の地産地消を学ぶために、長竿地区農地を考える会と同地区シニアクラブのみなさんからの協力をいただき行っています。



大きい大根が収穫できました。



これまで、児童生徒は種まきから始まり、間引き作業をしたりと大根の栽培に携わってきました。みんなで育ててきた大根が立派に育ち、たくさん収穫することができて、児童生徒のみなさんにとって貴重な体験をすることができました。家庭に持ち帰り、ご家族で美味しくいただいたことでしょうか。

芋煮会開催～地域の交流～



令和4年12月15日(木)、長竿共同利用施設で芋煮会が行われました。

河内町生活支援コーディネーターや協力員の方々が準備した芋煮汁が地域の高齢者に振る舞われました。また、カラオケなどで盛り上がり、楽しいひと時を過ごしていました。

この会は、高齢の方々がつながりを持ち、健康で自立した生活を継続できるよう、企画立案から運営のすべてを河内町生活支援コーディネーターの方々がしている事業です。



クリスマスイルミネーションが開催されました

令和4年12月24日(土)、かわち水と緑のふれあい公園にて、クリスマスイルミネーションイベントが開催されました。

会場では多くの模擬店・キッチンカーが出店され、イルミネーションがきれいに彩られるなか、吹奏楽クリスマスコンサートやサンタから子どもたちへのプレゼント配付が行われました。また、およそ10分間の大きく



鮮やかな花火が打ち上げられ会場をさらに盛り上げました。

今回クリスマスイルミネーションイベントの開催にあたりまして、多くの皆様からの賛助金のご協力をいただきましてありがとうございました。

イルミネーションは2月19日まで開催されておりますので、ぜひお越しください。

歩け歩け会を開催しました

令和4年12月4日(日)、千葉県香取市「佐原の町並みと香取神宮めぐりコース」(およそ10km)で66名が参加し、歩け歩け会を開催しました。

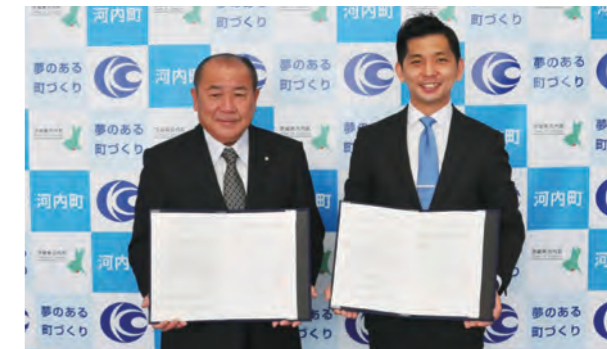
当日は天候にも恵まれ、水の郷さわらをスタートとゴールとして、小野川沿いにある江戸時代から明治年間にかけての古い商屋や町並みなどを散策しました。休憩場所となった香取神宮では、土産物を買ったり参拝するなど参加者は各々過ごし、無事ゴールまで歩くことができました。来年もぜひご参加ください。



株式会社ナリタヤと協定を締結しました

令和4年12月8日(木)、株式会社ナリタヤと「買い物支援と地域の見守り活動の推進に関する協定」を締結しました。

昨年より、日常の買い物に困っている地域の方々のため、買い物弱者支援事業として株式会社カスミによる移動スーパーが開始されました。新たに、4月より移動スーパー「とくし丸」(株式会社ナリタヤ)の運行が予定されており、買い物支援がより充実することとなりました。内容の詳細が決まり次第、順次お知らせいたします。



協定書を持つ野澤町長と菊川副社長(写真右)

茨城県最低賃金と茨城県特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

茨城県内で働く労働者とその使用者に適用される最低賃金が、下表のとおり改正されました。

最低賃金名	時間額	効力発生日
茨城県最低賃金	911円	令和4年10月1日
茨城県特定最低賃金	鉄鋼業	1,004円
	はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業(機械器具製造業等)	964円
	計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具、医療用機械器具・医療用品、光学機械器具・レンズ、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具、時計・同部分品製造業(電気・精密機械器具等製造業)	961円
各種商品小売業	911円	改正なし (令和4年10月1日から茨城県最低賃金が適用)

労使双方が合意した上で「最低賃金額」未満の賃金で労働契約を結んでも、法律により、その賃金は無効とされ、最低賃金額で契約したものとみなされます。

<問合せ先> 茨城労働局 賃金室 (☎029-224-6216) または
最寄りの労働基準監督署へ



令和4年度 第2回 里親制度 説明会のお知らせ

令和4年度第2回里親制度説明会を下記の日程にて開催致します。里親制度にご関心のある方のお申し込みをお待ちしております。

記

日時：令和5年2月18日(土) 午前10時から午後12時30分
会場：児童養護施設 つくば同人会子どもセンター 地域交流スペース
内容：①里親制度の説明 ②里親さんの体験談

参加費：無料

参加形態：①会場参加(定員30名)

②オンライン参加：当日はwebexを使用します。

③動画視聴参加：後日当機関のYouTubeチャンネルにて期間限定で公開致します。

申し込み締め切り：2月4日(土) *参加を希望される方は電話かメールでお問い合わせください。

◆申し込み・問合せ先

茨城県民間フォスタリング機関 つくば香風寮

☎080-8434-3329 Mail fostercare.kidskohoo@doujinkai.or.jp



令和5年 河内町消防出初式 防災活動への決意を新たに

1月8日(日)、河内町消防出初式が町消防団員や関係者が参加して、農村環境改善センター前駐車場で行われました。
団員の皆さんは、人員、服装、機械器具の点検など機敏な動作で行い、消防活動への決意を新たにしました。このあと、会場を農村環境改善センター内に移し、野澤町長からの講評・訓示、優良分団や団員の表彰後、来賓の方々の祝辞をいただきました。なお、受賞者は次のとおりです。

◆消防庁長官表彰

【勤続25年以上退団者】

村野誠、本橋祐一、永井昇

大津勝之

【勤続15年以上25年未満退団者】

橋爪広樹、飯塚明、保科正樹

◆茨城県知事・県消防協会長表彰

【勤続5年以上15年未満退団者】

山下喜久、三浦雄紀、駒塚瑛司

◆消防功労者知事表彰 功労章

高橋博

◆茨城県消防協会長表彰

永年勤続功労章

古手泰貴

◆消防功労者知事表彰 永年勤続功労賞

【勤続30年以上】

村野誠、本橋祐一

【勤続20年以上】

沼崎一城、沼崎成貴、羽鳥昌幸



◆河内町優良団員町長表彰

【勤続10年以上】

瀬尾力也、平川一行、伊藤佑介

山田健悟、橋本隼人、服部宗

服部裕城

◆消防後援会式千の会表彰

第3分団第1小隊

(敬称略)



全国瞬時警報システムの全国一斉情報伝達訓練の実施

住民の方への情報伝達体制について万全を期すため、全国一斉の情報伝達訓練を実施します。

実際の災害等とお間違えのないようご注意ください。

実施日時：2月15日(水) 午前11時00分

※状況により放送を中止する場合があります。

防災行政無線スピーカーおよび個別受信機からの放送内容は、

上りチャイム + 「これはJアラートのテストです。」 × 3 + 下りチャイムが放送される予定です。

◆問合せ先 総務課 ☎84-6979



食育だより VOL.138

～こころとからだを育む食育～

「注意しましょうう高血圧」

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

「高血圧」とは血管にかかる血液の圧力が高くなる状態で、収縮期血圧（上の血圧）が140 mmHg以上拡張期血圧（下の血圧）が90mmHg以上は高血圧とされています。「塩分の摂り過ぎ」や「野菜をあまり食べない」など日常生活に注意して高血圧の予防を行きましょう。

血圧が高くなると血管に強い負担がかかって血管が傷つき、弾力性が無くなったり、内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行します。動脈硬化は、命にかかわる重大な病気につながりやすくなってしまいます。



血圧が高いままだと・・・

- ・血管が傷ついてポロポロに。
- ・血管の弾力性が無くなる。
- ・心臓に負担がかかる。

動脈硬化が進み「脳卒中」「心臓病」「腎不全」などの病気につながりやすくなってしまいます。

血圧を下げるための食事のポイント！



濃い味に慣れている人にとっては、薄味にすることはなかなか難しいです。最初から正しい減塩を行うと、食事の楽しみが無くなりストレスを感じてしまうことも・・・徐々に薄味に慣れ塩分を減らしていけるようにすることが大切です。

普段使っているしょうゆから「減塩しょうゆ」に変えてみたり、薬味や香辛料（わさび・生姜・カレー粉等）などは味のアクセントにもなり、味が足りないと感じるときは酢やレモン、だしなども活用しましょう。また、野菜や果物にはカリウムが多く含まれているため、余分な塩分を体の外に排出してくれます。

キッチン菜の花会 おすすめ
今月のレシピ

ピリッと！ 麻婆れんこん



【材料】

豚ひき肉	150g	調味料	A. テンメンジャン	大さじ1
れんこん	300g	A. しょうゆ		大さじ1
長ねぎ	10cm程度	A. 酒		大さじ1
生姜	10g	A. 鶏がらスープの素		小さじ1
サラダ油	大さじ1	A. 水		100ml
豆板醤	小さじ1	B. 水溶き片栗粉		小さじ1

【作り方】

- れんこんは皮をむき、小さめの乱切りにし茹でる。
- 長ねぎと生姜はみじん切りにし、Aを合わせておく。
- フライパンにサラダ油を温め、中火で長ねぎと生姜と豆板醤が香りが出るまで炒める。
- 豚ひき肉を加え、強火にしてひき肉がパラっとするまで炒める。
- Aと①を加えたら、煮汁を全体に絡め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

※『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♥
会員紹介の数下 愛子さん

保健センターだより



花粉対策できていますか？ 基本は「触れない」こと！

まだまだ寒い日が続きますが、花粉の季節は近づいています。つらい症状を少しでも和らげるためまた発症しないためにも、花粉との接触を減らすことが大切です。毎日の生活の中で少し気をつけるだけで違ってきます。接触を減らすポイントを紹介するので、できることを始めてみてはいかがでしょうか？

- ◆ 玄関の外で花粉を払う
- ◆ 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔をする
- ◆ 上着は綿やポリエステル素材
- ◆ 床掃除は湿らせたモップなどで拭き掃除
- ◆ 雨の翌日など飛散量の多い日はなるべくステイホーム



保健センターでは、一年を通して健康相談・食事指導を行っています
保健師等が不在の場合があるので、ご希望の方は事前にお電話ください

こんな相談ができます！

- ① 健診・検査結果に関すること
- ② 医療機関に通っているけど、医師に「食事を気をつけて」「まだ薬は出さないけど、生活に気をつけて」と言われた。どのように気をつけようかな？と思っている
- ③ 近くの医療機関ってどこだろう？ など

特に！健診結果で異常がみつかったのにそのままにしている方いませんか？

自覚症状がなくても、着実に体に悪影響を及ぼす生活習慣病。気付いた時には命を脅かす病気になる恐れがあります。健診は受けたら終わりではありません。健康状態の物差しとして上手に活用し、生活習慣を見直すチャンスと捉え、重症化を防ぎましょう。



◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486

18歳・19歳の消費者相談の状況

令和4年4月から18歳、19歳が成年とみなされることになり、この成人年齢が引き下げられてから半年以上が経過しました。全国の消費生活センター等に寄せられた18歳・19歳の消費者トラブルの相談状況は、令和4年度10月末までに全国で5,108件の相談がありました。

令和4年度（4～10月）における相談の傾向〈上位5位〉

1位「脱毛エステ」 「広告を見てお試しのつもりで店舗に行ったが、高額な契約をしてしまった」「契約を解約したいが電話が繋がらない」「契約したお店が破産した」などの相談

2位「出会い系サイト・アプリ」 「SNSで知り合った相手から出会い系サイトに誘われ、やり取りをするために高額なポイントを買わないと話ができませんので20万円も使ってしまった」「異性の悩みを聞くだけで高額な報酬をもらえるとのインターネット広告を見てサイトに登録したが、登録料金や報酬を受け取るための手続き費用として10万円も支払ったのに、仕事がもらえない」などの相談

3位「商品一般」 「自分宛てに身に覚えのない商品が宅配便で届き、代引きだったので祖母が3万円支払った」などの相談や架空請求についての相談

4位「他の内職・副業」 主に転売ビジネスやアフェリエイト内職などの相談
インターネット検索やSNS広告等をきっかけに副業サイトに登録し、「儲からないので解約したい」という相談

5位「賃貸アパート」 管理会社のサポートに不満があるという相談や、退去時の原状回復トラブルについての相談

消費者トラブル防止のポイント！

■広告や宣伝をうのみにしないで！

「お試し価格」や「すぐに儲かる」など、安さや気軽さ、メリットのみが強調された広告には注意しましょう。

■契約は慎重によく検討しましょう

長期間の契約で支払い総額が大きくなることが多いです。また、学生ローンやクレジットカードでの支払いを勧められたら、本当に支払えるかを考えてみましょう。

■クーリング・オフや契約の取消しができる場合があります

クーリング・オフや契約の取消しができるか、消費生活相談窓口にご相談してみましょう。

18歳成年になったばかりの若い人は悪質商法にひっかかりやすい、だましやすいと業者が考えがちのようです。法定代理人の同意がなくても自分ひとりの判断で有効な契約ができるということは、同時に未成年者取消などの保護もなくなるため、注意深く契約しましょう。

困ったときには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



『長竿亭 かわちの間』 たまり場 だんだん

新型コロナウイルス感染拡大の影響により開催できずにおりましたが、11月22日（火）に2年ぶりの開催に至りました。記念すべき再開第一回の第一部は、縁起良い「南京玉すだれ」のお披露目となりました。

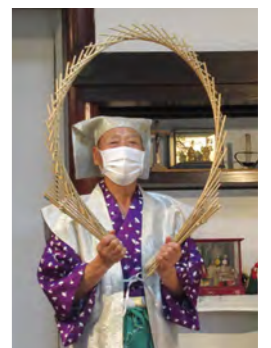
その後は12月、1月と順調に開催しております。たまり場『だんだん』は、町民ボランティアによる、町民みなさんのためのつどいの場です。お友達とお誘いあわせのうえ、気軽に遊びに来てみてください。



南京玉すだれの演者は
生板の濱野政治さん



★2月と3月は、第4火曜日/午前10:00～午後3:00迄★
★料金100円（珈琲付 ☺）★



だんだん人が集まり、だんだん楽しくなり、だんだん温かい人の輪を広げて行きましょう。

第10回 傾聴ボランティア養成講座が開催されました。

講師の安西健二先生



令和4年11月18日に傾聴ボランティア養成講座が開催されました。毎回少人数で和気あいあいとした雰囲気で行う養成講座も10回目を迎えましたが、おかげさまで今回も受講者全員がボランティア会員となりました。傾聴ボランティアの需要が高まる中、会員が増えるという事は大変に有り難いことです。新しい会員さんたちも即戦力として活躍していただきたいと思っております。また、第1回から講師でお世話になっている安西健二先生に、新年度は現役傾聴ボランティア向けのステップアップ講座を依頼する予定です。現役のボランティアさんも更に町民のみなさんから求められるよう努力を続けておりますので、「傾聴ボランティアに来て欲しいわ！」という方はどうぞお気軽にご連絡ください。担当者から、傾聴ボランティアを利用する流れを詳しくご説明させていただきます。

たんさん笑って、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



熱心に学ぶ受講者のみなさん



◆問合せ・申込先 河内町地域包括支援センター ☎60-4071

みんなの まど 2月 (February)

行政書士による無料相談 (要予約)

- ◆日時 2月18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、その他行政手続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
- ◆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)

県民公開講座「セルフチェックとセルフケア ～そしてよりよく生きるために～」

「セルフメディケーション」という言葉を知っていますか？

WHO(世界保健機構)は、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義しています。健康な生活をおくるためには、適度な運動と栄養バランスの良い食事、十分な睡眠時間をとるなど、積極的に健康管理に努める「セルフケア」が大切です。また、自分の身体の状態を正しく知る「セルフチェック」も重要です。

今回は、TV番組でもご活躍中の薬剤師の堀美智子先生をお招きし、身近な薬局・薬剤師を活用した上手なセルフメディケーションの実践方法を含め、セルフチェックとセルフケアについてご講演をいただきます。

- ◆日時 2月26日(日) 午前10時から正午まで
- ◆開催方法 Zoom ウェビナーを使用したWEB開催
- ◆講師 医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー 医薬情報部門責任者 堀美智子先生
- ◆定員 1,000名 ※どなたでも参加できます。
- ◆参加費 無料
- ◆申込方法 茨城県薬剤師会ホームページ (<https://www.ipa.or.jp>) のトップページ「お知らせ」にある「県民公開講座」のご案内ページ内に設ける「参加申込フォーム」からお申し込みください。

- ◆問合せ先 公益社団法人茨城県薬剤師会 ☎029-306-8934

※QRコードからもお申し込みいただけます→



こたつ布団と
敷き布団を
併用すると
熱が逃げ
ないよ!

ぼくは安全エシちゃん

冬の
省エネルギー

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

2月の納税等

- 固定資産税(4期)
 - 国民健康保険税(8期)
 - 介護保険料(6期)
 - 後期高齢者医療保険料(8期)
 - ※納税等は、便利な口座振替をご利用ください。
- 納付期限は
2月28日
です。

町長の動静

～1月の主な行事～

- 4日 御用始め 庁議
- 5日 龍ヶ崎消防署長・新河分署長来庁
- 6日 千鳥会
- 8日 二十歳の集い 出初式
- 11日 食と農と水を考える新春の集い
- 13日 利根川下流河川事務所長来庁 農業委員会新年会
- 16日 竜ヶ崎青年会議所通常総会
- 17日 県南町村会負担金審議委員会
- 18日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合管理者等会議 出荷者協議会役員会
- 23日 稲敷地方広域市町村圏事務組合 管理者等会議
- 24日 茨城県町村会定例会
- 25日 茨城県観光物産協会新春懇談会
- 26日 ライオンズききょうクラブ来庁 河内町商工会合同新年会
- 27日 稲敷・龍ヶ崎地方3組合統合・複合化協議会 龍ヶ崎地方衛生組合管理者等会議 龍ヶ崎地方衛生組合協議会臨時会 板橋地区環境整備委員会懇談会
- 28日

「相続登記はお済みですか月間」

- ◆期間 2月の1か月間(土・日・祝日を除きます)
- ◆相談内容 相続登記に関する相談
- ◆受付および実施場所 茨城県内の各司法書士事務所
※相談は無料です。
各司法書士事務所にお申し込みください(要事前予約)。
- ◆問合せ先 茨城司法書士会 ☎029-225-0111

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

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・
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、遊びに来て下さい!
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願います。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ます。

2月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
1	水	作って遊ぼう!鬼のでんでん太鼓
3	金	自由遊び
6	月	自由遊び
8	水	自由遊び
10	金	親子ではっぴーヨガ♡
13	月	自由遊び
15	水	ぐりぐらのおはなしなあ〜に?
17	金	自由遊び
20	月	自由遊び
22	水	自由遊び
24	金	あかちゃんひろば
27	月	自由遊び

3/1(水)3/3(金) 作って遊ぼう!ひなまつり♪小物入れ

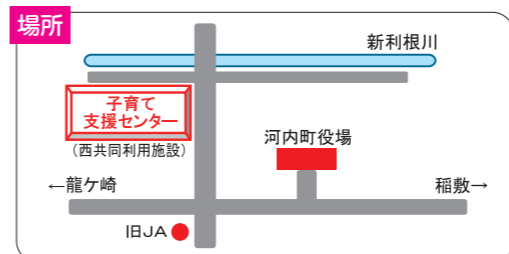
時間:午前10時30分から 定員:4組まで
3/3は、ひな祭りだよ。お子さんがすくすく元気に成長することを願って、お内裏様とお雛様の小物入れを作りましょう!

3/6(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保護者
持ち物:汗ふきタオル、飲み物(親子分)
※動きやすい服装をお願いします。
定員 4組まで 事前に予約をお願いします。
(予約受付期間 3/3まで)

2/15(水) ぐりぐらのおはなしなあ〜に? 3/15(水) おはなしなあ〜に?

絵本の読み聞かせやお話シアターを觀みましょう。
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



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

利用時間・持ち物

- ・月・水・金(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、オムツは持ち帰りをお願いします。

2/1(水) 作って遊ぼう!鬼のでんでん太鼓

時間:午前10時30分から 定員:4組まで
2/3は、節分だよ。「鬼は外!福は内!」みんな豆まきするのかな?このでんでんたいこを鳴らして、鬼を追い払おう!いい音がするよ。

2/10(金) 親子ではっぴーヨガ♡

体を動かして、リフレッシュしましょう!
時間:午前10時30分から午前11時まで
対象:1歳くらいのお子様と保護者
持ち物:汗拭きタオル、飲み物(親子分)
※動きやすい服装をお願いします。
定員:4組まで 事前に予約をお願いします。
(予約受付期間 2/8まで)

3月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
1	水	作って遊ぼう!ひなまつり♪
3	金	小物入れ
6	月	エンジョイ!親子ビクス
8	水	自由遊び
10	金	自由遊び
13	月	自由遊び
15	水	おはなしなあ〜に?
17	金	自由遊び
20	月	自由遊び
22	水	自由遊び
24	金	自由遊び
27	月	自由遊び
29	水	おたのしみかい
31	金	あかちゃんひろば

2/24(金)3/31(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 予約不要
持ち物:体重計測用のタオルまたはバスタオル

3/29(水) おたのしみかい

親子でゲームをしたり、体操をしたりしよう!お花摘みもしてフォトフレームを完成させちゃおう〜。フォトフレームはメダルになるよ!みんなで、大きくなった一年間のお祝いをしましょう♡