



かわちこども園開園



開園初日の様子

● 定例相談 ●

心配ごと相談

日時 12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 12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～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9月発生状況

	(累計)
発生件数(人身事故)	0件(11)
死者数	0人(0)
負傷者数	0人(13)
	竜ヶ崎警察署調べ

● 戸籍の窓 ●

	9月届出分	
おめでた	3人	転入 15人
おくやみ	10人	転出 15人

● 人口・世帯 ●

	令和5年10月1日現在	
人口	7,995人	(-7)
男	3,967人	(0)
女	4,028人	(-7)
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(12月) ●

	稲敷地区	龍ヶ崎地区	
3日	宮本病院 ☎029-979-2114	福岡小児科医院 ☎66-3245	渡利耳鼻咽喉科医院 ☎62-4133
10日	いなしきクリニック ☎029-892-3372	北台耳鼻咽喉科クリニック ☎95-3387	龍ヶ崎大徳ヘルシークリニック ☎64-3133
17日	鈴木クリニック ☎029-892-3640	吉澤胃腸内科医院 ☎66-0977	いがらしクリニック ☎62-0936
24日	佐倉クリニック ☎029-892-7011	野村医院 ☎62-6561	飯野クリニック ☎60-2323
29日		根本医院 ☎62-3155	牛尾病院 ☎66-6111
30日	すずきクリニック ☎0297-87-5253	いしかわクリニック ☎62-0378	兼子内科循環器科 ☎64-3105
31日	江戸崎眼科 ☎029-892-0262	鴻巣クリニック ☎61-0151	竜ヶ崎医院 ☎62-0550

※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(12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	C地区
B地区 7・21 D地区 14・28	B地区	D地区
	9	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	12月中の予約→1月6日	

広報かわち Kawachi

令和5年11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 <https://www.town.ibaraki-kawachi.lg.jp/>

河内町アプリ
ダウンロードはこちら

App Store

Google Play



町内
全域

総合防災訓練の実施

実施日 **11月19日(日)**

実施場所 農業者トレーニングセンター
中央公民館グラウンド
※雨天時 規模を縮小しての実施
テーマ 「自助力・共助力の育成」

町では、大規模な地震を想定して、町内全域での総合防災訓練を実施します。
当日は、ご自由にさまざまな訓練（体験）をしていただけます。
見学だけでも結構ですので、ご家族・ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。（参加申し込み不要）

防災訓練の流れ

- 8:30 防災無線によるシェイクアウト(初動対応)訓練 (各家庭、職場等)
実際に地震が起きた際の行動を!
- 8:35 タオル掲示による安否確認訓練 (各家庭)
避難訓練 (農業者トレーニングセンター)
※駐車場は西側及び北側 (グラウンド脇) をご利用下さい
- 9:00 防災体験 (中央公民館グラウンド)
※内容は下記参照
- 12:00 閉会 (記念品の配布)



☆参加者には、訓練終了後に記念品として「アルミ寝袋」を配布しますので、災害時の備えとして、ご家庭に備えてください。
※避難場所受付時に引換券を配布

煙体験9:00~11:00

救出訓練
9:30~11:30

避難所開設・展示
9:00~11:00

消火器訓練
9:00~11:00

バケツリレー訓練
9:50~
※ぜひチームを作って
ご参加下さい!

協力団体展示
9:00~11:00

AED訓練
9:00~11:00

みんなに参加しよう!

※天候等により、訓練種目の内容に変更がある場合があります。

問合せ 河内町役場 総務課 ☎ 84-6979

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う!～

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. 谷桶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、谷桶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。

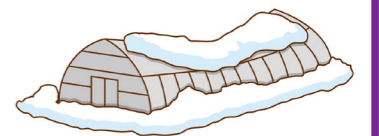
制度には様々な要件がありますが、支援事業が開始された場合に備えて、以下の書類の保存をお願いします。

■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

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



〈消防本部からのお知らせ〉ヒートショックを予防しよう！

急激な温度変化が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。

- ・入浴前に浴室や脱衣所を事前に温めておく！
- ・入浴前にご家族や周りの人に声をかける！
- ・お湯の温度を 41℃以下に設定する！
- ・浴槽から急に立ち上がらない！
- ・飲酒後・食事直後・深夜の入浴は控える！

上記の予防策をしっかり守りヒートショックを予防しましょう。

問合せ先 稲敷広域消防本部 救急課
 龍ヶ崎市 3571 番地の 1 ☎ 64-3846
 ホームページ：<http://www.inashiki-kouiki.jp/>



くらしの情報

☆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方に対する「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、押印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るため、障害者控除対象者としての認定を希望する場合は令和5年12月15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必要事項の確認書」を受けると、医療費控除の対象として認められます。

◆**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

☆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



俳句 くわち俳句会

- 新米を食べ一病を忘れおり 寺田 節子
- 刈り株を農夫見つめて鯛雲 宮澤由紀江
- 夜長して眼鏡二つを使い分け 野田美智子
- 塩入りの鮎を頬張る夜長かな 大野志げ子
- 新蕎麦や相席となる一会かな 篠原 富子
- 秋刀魚皿乗せても縦横余り有り 石毛 節子
- 丸・三角握るおにぎり今年米 神崎かずお
- 妻コーヒー吾は日本茶鯛雲 遠藤 正雄
- 天空にみすずの世界いわし雲 田中 康夫

くらしの情報

地域おこし協力隊員委嘱式が行われました

10月2日(月)、役場大会議室にて地域おこし協力隊員委嘱式が行われ、國府田克也さん、山田広伸さん、田畑則重さんの3名に委嘱状を交付しました。

國府田さん、山田さんには地域魅力化コーディネーターとして、河内町産業観光交流拠点施設(かわち夢楽)を中心とした産業・観光振興を担っていただきます。田畑さんには地域教育コーディネーターとして、河内町の新しい生涯学習スタイルの確立や休日における子どもたちの居場所となる「寺子屋かわち」の推進等を担っていただきます。

地域おこし協力隊とは、都市地域から過疎地域等の条件不利地域に住民票を移動し、地域ブランドや地場産品の開発・販売・PR等の地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民支援などの「地域協力活動」を行いながら、その地域への定住・定着を図る取組です。



令和5年度
河内町地域おこし協力隊員委嘱式
左から野澤町長、國府田さん、山田さん、田畑さん、鈴木教育長

IT相談員より無料相談会&スマホ教室のお知らせ

■スマホ・パソコンよろず相談会(役場本庁舎1F)

—予約不要— 11/2(木)、16(木)、30(木) 9時~12時に開催(無料!)

■スマホ教室

—要予約— 開催スケジュールは下記をご確認ください

今後の予定は、広報かわちでお知らせします

リングロー(株)と協力して、令和6年3月まで無料のスマホ教室を開催いたします。



河内町地域活性化起業者(IT相談員)鈴木陽子

No.	テーマ	種類	開催日	時間帯	場所
①	電話のかけ方、カメラの使い方	講義・よろず相談会	11月8日(水)	9:30~	つつみ会館
			11月9日(木)	9:30~	旧生板小
②	電源の入れ方、ボタン操作など	講義・よろず相談会	11月8日(水)	13:00~	つつみ会館
			11月9日(木)	13:00~	旧生板小
③	インターネットの使い方	講義・よろず相談会	11月14日(火)	15:30~	旧生板小
			11月23日(木/祝)	9:30~	旧生板小
④	スマホを安全に使うためのポイント	講義・よろず相談会	11月8日(水)	15:30~	つつみ会館
			11月9日(木)	15:30~	旧生板小
			11月14日(火)	13:00~	旧生板小
			11月22日(水)	13:00~	改善センター
			11月23日(木/祝)	13:00~	旧生板小
⑤	メールの利用方法	講義・よろず相談会	11月14日(火)	9:30~	旧生板小
			11月22日(水)	15:30~	改善センター
			11月23日(木/祝)	15:30~	旧生板小
⑥	マイナンバーカードの申請方法	講義・相談会	11月22日(水)	9:30~	改善センター

【参加費】無料 【申込期限】講座開催日の5日前まで

【定員】各回8名 【持ち物】スマートフォン、筆記用具

①~⑤はテーマに限らず「スマホよろず相談会」を行います

★よろず相談会では、スマホに関する質問を何でも承ります★

受講にはお申し込みが必要です。お申し込みの際は以下をお伝えください。

●お名前 ●ご連絡先 ●希望会場 ●希望日 ●希望時間帯

【お申込み・お問合せ】河内町中央公民館 ☎84-2843 / 河内町教育委員会生涯学習グループ ☎84-3322

個別講座の開催も可能です(5名以上から)ご希望される町内団体の方はお問い合わせください



デジタル活用支援

第53回河内町消防ポンプ操法競技大会 第6分団第3小隊が3連覇!!

9月24日(日)、農村環境改善センター前駐車場を会場に「第53回河内町消防ポンプ操法競技大会」が4年ぶりに開催されました。

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衛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。

【大会の結果】

優勝 第6分団第3小隊
準優勝 第6分団第1小隊
第3位 第4分団第1小隊



優勝した第6分団第3小隊のみなさん



バレーボールの全国大会に出場

9月28日(木)、全国ヤングクラブ優勝大会に出場する高橋礼さん(かわち学園8年生)が野澤町長を表敬訪問しました。

高橋さんが所属する匠瑳ヤング育成会は千葉県ジュニアフェスティバル2023で優勝を収め、関東大会にも出場しました。9月30日から大阪府門真市で開催された「第26回全国ヤングクラブ優勝大会」に出場し、日頃の練習の成果を発揮し健闘しました。



かわち学園8年生の高橋礼さん(写真中)



河内町高齢者タクシー利用料金助成事業

70歳以上で、自動車の運転免許証をお持ちでない方、または何らかの理由で自動車を利用できない方を対象に、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



地域を彩る自治体名刺コンテストin河内町

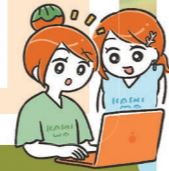
まちづくり推進課では、交流人口の拡大等を目指し、町の魅力を発見し伝えるため、イベントの開催、観光の創出や町のPR活動などを行っております。その一環として、この度、自治体名刺デザインコンテストを開催しています。これは、デジタルハリウッド STUDIO 鹿島（Webデザイン・動画編集・グラフィックデザインなど学べるスクール&コミュニティ）さんの企画で同スクールの受講生がコンペ形式で河内町役場の名刺デザインを制作するものです。

10月15日（日）にスクールの受講生が河内町現地ツアーとして実際に訪れ、町の各所を見て回りました。現在、受講生は河内町の魅力発信用名刺のデザインの作成を行っております。発表会では、制作に携わった受講生が、コンテストを通じて作成した名刺への想いや河内町で知った魅力などをオンラインで発表します。茨城県内外の受講生の皆様が河内町を観て感じた魅力など生の声を聞くことができますので、是非、下記のページからご参加していただきご視聴ください。



名刺デザイン発表会のお知らせ

日時 : 11月14日(火) 11:00-13:00
 開催場所: オンライン(Zoom)
 参加費 : 無料
 参加方法: 右のQRコードからご参加



11月は児童虐待防止推進月間です。

—あなたしか 気づいてないかも そのサイン—

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。

ここ数年、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（こどもだけ）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

☎いばらき虐待ホットライン 0293-22-0293 (24時間対応)
 ☎児童相談所虐待対応ダイヤル 189 (いちはやく)

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ご連絡ください。

☎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)

親子のための相談LINE

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。



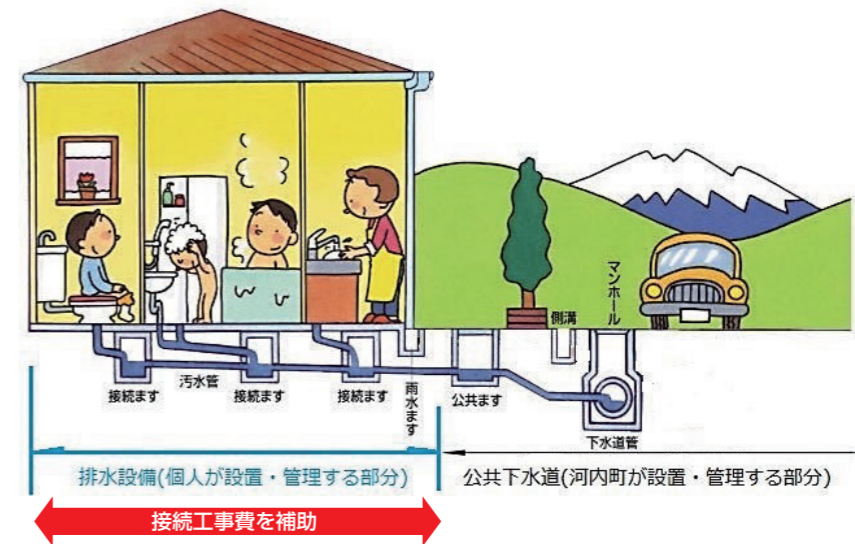
☎児童相談所 相談専用ダイヤル 0120-189-783

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

留守番 電話設定

詐欺の電話を

シャットアウト!!



I ニセ電話詐欺の犯人は留守電に声を残さず電話を切ります

II 在宅中も家の電話を留守電設定にして「電話にも鍵かけ」を

III 声を残した信頼できる相手とだけ楽しく電話しましょう

+1 STOP! タンス預金

タンス預金は

- ✓ 家族に相談する必要がない
- ✓ 金融機関職員による阻止ができない

ため危険です!

大切なお金は金融機関に預けておきましょう!

迷惑電話防止機能付き電話機への変更も効果◎

迷惑電話防止機能付き電話機は、着信時に電話の相手方に警告音声を発したり、自動的に通話を録音したりする機能がある電話機です。家電量販店などで購入できます。



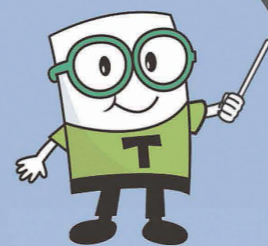
ニセ電話詐欺
抑止対策マスコット
ACT-G
(アクト・ジー)

茨城県竜ヶ崎警察署

消費税

インボイス制度に関する改正について

令和5年度の税制改正に伴うインボイス制度に関する改正事項について説明します。



おさえていただきたい

4つのポイント

ポイント
1

免税事業者からインボイス
発行事業者になられた方

納税額を売上税額の
2割に軽減

ポイント
2

一定規模以下の事業者の方

1万円未満の取引、
インボイス保存**不要**

ポイント
3

すべての事業者の方

1万円未満の値引き等、
返還インボイス交付**免除**

ポイント
4

これから登録される
免税事業者の方

登録希望日に
登録が可能に

インボイス制度に関するお問い合わせ先

インボイス制度特設サイト

インボイス制度のより詳しい情報や国税庁が行っているオンライン説明会の動画、申請手続きに関すること、Q&Aなどを掲載しています。

インボイスコールセンター

インボイス制度に関する一般的なご質問を受け付けています。

0120-205-553 【受付時間】9:00~17:00(土日祝除く)
(個別の相談は所轄の税務署へ事前予約をお願いします)



特設サイト



国 税 庁 【法人番号】7000012050002

食育だより VOL.146

～こころとからだを育む食育～

「11月14日は世界糖尿病デー」

◆ 問合せ先 保健センター ☎ 84-4486



糖尿病はどんな病気？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、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。

初期には症状がほとんどありませんが、血糖の濃度（血糖値）が何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につながる病気でもあります。糖尿病は何回かの検査を組み合わせで診断されますが、空腹時血糖が126mg/dl以上、食事をとった後に測った血糖（随時血糖）が200mg/dl以上、あるいはHbA1cが6.5%以上と確認された場合、糖尿病である可能性が高くなりますので、必ず医療機関で検査を受けて下さい。

糖尿病予防に取り組みましょう！

糖尿病にならないためには、日々の生活習慣の改善が重要です。健康的な生活習慣を身につけ、糖尿病対策をしっかりと行いましょう。

《食事のポイント》

- ①朝、昼、夜の食事をしっかり食べましょう。
- ②ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- ③野菜→汁物→主菜→ご飯の順番でバランスよく食べましょう。
(野菜を先に食べることで糖の吸収が緩やかになります)



《運動のポイント》

- ①運動は週に3～5回（できれば毎日）
- ②中等度《ややきつと感じる》の全身を使った有酸素運動
- ③有酸素運動は1回20分以上、週3日以上（運動しない日が2日間以上続かないように）
- ④レジスタンス運動（筋力トレーニングなどの抵抗運動）は週2～3回
- ⑤バランス運動を取り入れる



糖尿病は世界の成人のおよそ10人に1人（10.5%）、5億3700万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、年間実に670万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。これは世界のどこかで、5秒に1人が糖尿病に関連する病で命を奪われている計算になります。一人一人が糖尿病を正しく理解して予防に取り組みましょう。



保健センターだより

インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症に引き続き注意しましょう

寒い季節になると流行するインフルエンザですが、今年は9月から東京都、神奈川などで新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が報告されるなど、本格的な寒さの前から感染症対策が必要な状況といえます。予防には基本的な感染対策（手洗い・うがい・マスクなど）と、重症化予防のためにもワクチン接種が効果的です。幼児や高齢者、基礎疾患のある重症化リスクの高い方は特に、感染対策をしっかりと冬を元気に過ごしましょう。

インフルエンザの助成の対象である65歳以上の方（60～64歳で内部障害1級に相当する方）、6か月～中学3年生には先月予診票を郵送しました。接種は強制ではありませんが、接種を希望される方は医療機関に予約をし、接種の際は予診票をお持ちください。

令和5年10月1日～令和6年1月31日に65歳になる方及び生後6か月になる方には、予診票を一括で郵送していません。接種を希望される方には郵送しますので保健センターまでご連絡ください。



予防のポイント！

インフルエンザも新型コロナウイルスも飛沫感染（咳などで空気中に漂うウイルスを吸う）や接触感染（ドアノブなどを介してウイルスがついた手で眼や鼻、口に触れる）でうつります。飛沫感染には人混みをさける、1時間に1度換気する、加湿器で湿度を高くする、マスクの着用が効果的です。接触感染は、帰宅後流水でしっかり手を洗う、アルコールで手指を消毒することが有効です。普段の健康管理も大切です。栄養、睡眠をしっかりととり、体の抵抗力を高めておきましょう。

高齢者肺炎球菌の予防接種はお済みですか？

対象の方には4月に予診票をお送りしています。接種をご予定の方は、予診票の期限が令和6年3月31日までですのでご注意ください。

※ 過去に高齢者肺炎球菌の予防接種を受けている方は、助成の対象になりません。

- 対象者：65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上（令和6年3月時点年齢）
- 助成額：3,000円（生涯に一度限り）※ 助成額と接種金額の差額は自己負担です。

風しん抗体検査・予防接種を公費で受けられる期間は令和7年3月までです ※下記対象者

風しんの予防接種を受ける機会が少なかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性を対象に、風しんの発症やまん延を予防するため、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられる国の対策があります。対象者の方には個別にお知らせを郵送しています。抗体検査・予防接種を希望される方は、保健センターへご連絡ください。

● 検査・予防接種までの流れ

- ① クーポン券を取得する（保健センター 84-4486）
- ② 医療機関に電話予約し、風しんの抗体検査を受ける（血液検査）
- ③ 抗体が無いと判明した場合は免疫を高めるため予防接種を受ける。抗体がある場合は不要です。

◆ 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、遊びに来てください!みんなで楽しい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。



12月の予定

日	曜日	イベント・スケジュール
1	金	英語で遊ぼう!
4	月	自由遊び
6	水	作って遊ぼう!
8	金	リバーシブル 🌲 サンタ&ツリー
11	月	第3回ペアレントトレーニング講座
13	水	おはなしなあ〜に?
15	金	自由遊び
18	月	あかちゃんひろば♡ にこにこ栄養相談
20	水	クリスマスコンサート

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。

12/1(金)【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11時まで

12/6(水)8(金)
【作って遊ぼう!】
リバーシブル 🌲 サンタ&ツリー
 時間:午前10時30分から
 シールをペタペタ貼って、リバーシブルのサンタ
 & ツリーを可愛く作りませんか?
 令和5年のクリスマスの思い出にぜひ!



12/13(水)【おはなしなあ〜に?】
 絵本の読み聞かせやシアターをします。
 今月はどんなお話かな?わくわくするね!
 時間:午前10時30分から11時まで

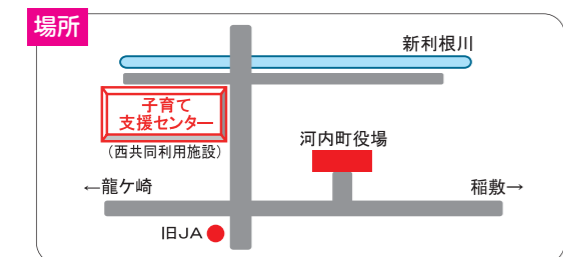
12/18(月)【あかちゃんひろば】【にこにこ栄養相談】
 すくすく成長しているかな?身長・体重を測ってもらいましょう!今月は、栄養士による個別相談も行います。遊びにきたついでに離乳食について聞きたい!簡単レシピが知りたい!どんなことでも気軽に話して、にこにこ♡になって帰ってくださいね。
 時間:午前10時から正午まで
 対象:生後4か月くらいから1歳くらいのお子様 予約不要
 持ち物:体重計測用のタオルまたはバスタオル

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

12/20(水)【クリスマスコンサート】
 グループ「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します。素敵な演奏を聴いたり、歌ったり♪シアターも観て、特別な時間を過ごしましょう!みなさん馴染みの曲も演奏しますよ!
 時間:午前11時から11時30分くらいまで



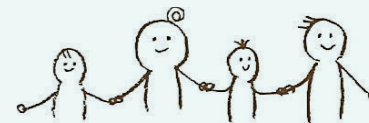
(昨年度のコンサートの様子です)



地域包括支援センター だより

第21回認知症フォーラム in いばらき

「認知症と共に生きる」を考える



日時 令和5年12月17日(日) 13:00~15:30
 場所 大昭ホール龍ヶ崎
 基調講演 「住み慣れた街で共に生きる」
 講師 松本一生先生/松本診療所(ものわすれクリニック)院長
 シンポジウム 「若年性認知症を知り、共に長く生きる」
 座長 朝田 隆先生/メモリークリニックとりで理事長
 パネラー 松本一生先生、山中しのぶ氏(認知症当事者)、他
 定員 800人(先着順)
 参加費 無料
 申込み方法 申込フォーム(二次元コードもしくはURL)より



<https://forms.gle/vi7hzAhdXYNQyEs68>

主催:茨城県
 公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部
 問い合わせ
 公益社団法人 認知症の人と家族の会 茨城県支部
 TEL 029-828-8089 月~金 13:00~16:00

傾聴ボランティア養成講座の受講者を募集します あなたのやさしい気持ちとまなざしを高齢者に届けてみませんか?

河内町ではこの講座を13年間に渡り開催し、たくさんの傾聴ボランティアを養成してきました。今回もみなさんと和やかな雰囲気の中で、和気あいあいと楽しみながら学びたいと思います。



日時 12月8日(金) 午前9時30分~12時30分
 場所 つつみ会館(学習室)
 講師 シニアピアカウンセラー 安西健二先生
 対象者 令和6年4月から傾聴ボランティアの活動に参加できる方
 受講料 無料
 定員 10名(先着順)

現在35名の会員が、個人宅をはじめ町内3カ所の高齢者施設で傾聴活動を行っています。高齢者のみなさんは月に一度のボランティアとおしゃべりを心待ちにしてくれています。人に喜ばれることが自分の喜びに変わる日が必ず訪れます。さあ、思い切ってはじめてみましょう!

◆申込・問合せ先◆ 地域包括支援センター ☎60-4071



11月の納税等

国民健康保険税 (5期) | 納期限は
後期高齢者医療保険料 (5期) | 11月30日です。
※納税等は、便利な口座振替をご利用ください。

お詫びと訂正

広報かわち 10月号 (No.655) におきまして不手際がございましたので、お詫びして下記のとおり訂正をいたします。
P24の休日診療当番医(11月)の表中で「10月」と掲載いたしましたが、正しくは「11月」です。

行政書士による無料相談

◆日時 11月11日(土) 午後1時から4時まで
◆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、前日の午後5時まで
◆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

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 ☎ 0297 (62) 0110
茨城県警察性犯罪被害相談「勇気の電話」
シャープハートさん ☎ #8103又は0120-21-8103
犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギョっとちゃん」

町長の動静
～ 10月の主な行事～

2日 庁議
地域おこし協力隊委嘱式
3日 ライステクノロジーかわち株式会社来庁
5日 総合開発審議会
JAL 成田空港支店来庁
第3回かわちドリームフェスティバル実行委員会
6日 市町村職員共済組合保養所運営委員会
10日 龍ヶ崎地方衛生組合管理者等会議
11日 県南町村会視察研修 (14日まで)
18日 出荷者協議会役員会
20日 職員採用二次試験
22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 稲敷地方広域市町村圏事務組合管理者等会議
航空機騒音対策協議会
24日 龍ヶ崎地方塵芥処理組合管理者等会議
25日 有限会社ケイズファクトリーとの「産業観光及び地域活性化に関する包括的連携協定式」
27日 龍ヶ崎地方衛生組合議定会定例会
29日 利根消防署庁舎竣工式
31日 町村長行政視察 (11月1日まで)

武器学校・土浦駐屯地開設71周年記念行事

◆日時 11月12日(日)
午前9時から午後3時まで
◆場所 土浦駐屯地
◆内容
・記念式典・装備アトラクション
・装備品展示・装備品体験搭乗
・装備品引退セレモニー
・音楽演奏・ちびっこ広場
◆その他 入場制限はありませんが、車両の駐屯地乗り入れはできません。細部についてはお問合せまたは武器学校HPをご覧ください。
◆問合せ先 武器学校広報班
☎ 029-887-1171 (231)



「不用品を訪問購入する」という電話にご注意!
～不用品を買い取ると言ったのに、大切な貴金属まで買い取られた!!～

終活をお考えの高齢者の方々への電話勧誘での訪問購入のトラブルが増え続けています。全国の消費生活センターに寄せられるご相談では、60歳以上の高齢者の割合が全体の7割を占めています。終活でまとまった不用品を整理して売却しようとしたときに被害にあうケースが多くあるのです。
突然、電話があり、「古い着物や洋服などありませんか? お宅にお伺いして、古い靴1足からでも買い取らせていただきます」と、しつこく勧誘されるのが「訪問購入」の典型例です。

【事例1】
突然、電話があり、「リサイクル業者なのですが、来週、お宅のご近所を回るのので、古い着物でも花瓶など、汚れていても、何でも買い取りします。」と言われたので、来てもらうことにした。電話は優しい女性だったが、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、金の指輪を格安で売ってしまった。連絡先は不明。(70代女性)

【事例2】
突然の訪問購入で、ブランド物のバックを見せたところ、二束三文で買い取られた。業者からは契約書は渡されず、名刺のみだった。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。返してもらえないだろうか?(60代女性)

トラブル防止のポイント! クーリング・オフ!

- ※ 買い取り事業者が、事前に買い取りを承諾していない物品を突然売るように要求したり、消費者の自宅を突然訪問して勧誘したりすることは禁止されています。売るつもりのない貴金属等の売却を迫られても、物品を見せず、きっぱり断りましょう。
- ※ 必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類、買い取り価格、買い取り業者の名称、連絡先などを確認しましょう。
- ※ 買い取り業者の訪問を受ける場合は、できるだけ一人で対応せず、信頼できる人に同席してもらいましょう。売買した場合、契約書をもらい、連絡先を確認しておくことが大切です。
- ※ 「訪問購入」でも、クーリング・オフが使えますので、契約書を受け取った日から、8日以内ならば、はがきかメール等で、クーリング・オフを行うことが可能です。
- ※ 但し、品物がすでに善意の第三者に売却されていた場合や、紛失したと言われたケースでは取り戻すのが難しいことがあります。

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
相談日：火曜日、木曜日 9:30～16:30 (12:00～13:00 除く) ☎ 84-6976