

五霞

2021

1 月号

No.865

五霞町 広報
publicity GOKA



「江戸川渡河橋から望む朝日(山王地先)」

(写真提供 田中信一郎さん)

年頭所感

五霞町長

染谷 森雄



新年あけましておめでとうございます。皆様方には、2021年の新年を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は町政全般にわたり、格別のご支援を賜わり、心から御礼申し上げます。

さて、昨年は、まさに人類と新型コロナウイルスとの闘いの年でした。戦争や災害時のような、目に見える恐怖とは異なり、真綿で首を絞められるような息苦しさのある日常生活となりました。コロナ禍の中で行動が制約され、社会経済も「目づまり」を起した一年でした。本町でも、早々に対策本部を設置し、各種関係機関との連携のもと、情報発信の徹底をはじめ、感染症防止対策、経済活動の支援策等を最優先課題に掲げ、対応して参りました。町民の皆様にも日常生活に不自由を強いられる中、新型コロナウイルスに立ち向かっていただき、改めてご協力に心から感謝申し上げます。

昨年、「第6次五霞町総合計画」のスタートの年でもありましたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、会議・イベント、事業の実施を見送らざるを得ませんでした。住民の皆様には、大変ご迷惑をおかけしましたが、どうか、本町のまちづくりへの意欲を維持していただきたい。そして、この新型コロナウイルスが収束したときに、一段とレベルアップして取り組めるよう、もう少しばかりマスク生活が続きますが辛抱していただきたいと思えます。また、この新型コロナウイルスによって「人と人との支え合い」が、これほど大切なのかと思知らされ、社会の根幹にあると改めて気づかされました。

また、昨年は台風との複合災害が心配されたことから、一昨年の台風19号の教訓も活かし、防災・減災対策の強化に取り組みました。各避難所への備品の充実、土のうの準備、「情報・防災ステーションごか」隣接駐車場へ車のまま避難できるよう整備する等「犠牲者ゼロ」を目指し準備しました。幸い台風上陸がゼロとなり、準備は空振りとなりましたが、今年も異常気象が予測されます。さらなる自然災害に対する危機管理体制の充実を図って参ります。

新年を迎えましたが、コロナ禍の中で働き方や日常生活等、社会や経済のシステムが大きく変わり、新たなものが創造されています。東京一極集中が是正され、地方への分散型社会となり「人の移住が増えている」と言われています。本町も首都50km圏の優位性を活かし、現在進行中の多くの事業を着実に進めるとともに、その受皿となるべき環境を整えなければなりません。住民・企業・行政が一体となった「協働のまちづくり」を基本とし、本年の干支「牛」の歩みのごとく、一歩一歩着実に前進して参りたいと思っておりますので、今年も一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

結びに、皆様にとって、素晴らしい一年となりますようお願い申し上げます。

新春を迎えて



五霞町議会議長

鈴木 喜一郎

新年あけましておめでとうございます。

町民の皆様におかれましては、健やかな新年をお迎えることとお慶び申し上げます。また、日頃より町政運営及び議会活動に対しまして温かいご支援、ご協力を賜りまして、心から厚く御礼を申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルスの流行により、これまで経験したことのない一年となりました。小中学校の臨時休校や全国的な緊急事態宣言の発令、五霞町におきましても、文化祭やふれあい祭りなどのイベントが中止となつてしまいました。

今もなお、世界中で新型コロナウイルスの感染者数は増え続けており、今後も新しい生活様式に基づきながら、感染リスクが高まる場面を避けて、一人一人が新型コロナウイルスの感染を抑えるための行動をとっていくことが重要になります。町民の皆様におかれましては、引き続き

日常生活において、「3つの密（密閉・密集・密接）」の回避やマスクの着用、手洗い、アルコール消毒や咳エチケットを心がけていただければと思います。

また、近年では、記録的な猛暑が続くなどの異常気象により、台風が多く発生しています。昨年は、自然災害と新型コロナウイルスとの複合災害が心配されるなか、五霞町といたしましても、複合災害への対策等を行って参りました。幸いにも昨年は、台風等による自然災害が少なく、被害はありませんでしたが、今年も異常気象による自然災害の発生が予想されます。自然災害に対する危機管理体制の充実や防災意識の向上を図ることが町としても大変重要なことと認識しています。町民の皆様におかれましては、自分の身の安全は自分で守るために、災害に対する備えを十分に行っていたいただければと思います。

新年を迎え、新型コロナウイルスによつて、行動が制限された日常生活ではありますが、本年の干支である「丑年」は、一つのことを着実に進めることが大切な年と言われています。昨年に蒔いた種が芽吹き、少しずつ成長できるように着実に物事を進めていくことがこの先の明るい未来のために必要なことだと思います。

議会としても民意が反映された町政実現のため、町政へのチェック機能を一層強化し、町民の皆様により町政に関心を持っていただけるよう、わかりやすい議会を目指して、今後もまい進していく所存です。

結びに、厳しい財政事情のもと、無駄のない行政運営と町の発展に努めて参ります。どうか、本年も議会に対し、さらなるご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、町民の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。まして新年のご挨拶とさせていただきます。

Dream 夢

東小学校児童が思い描く“ゆめ”



こぐち はるき
小口 陽生さん



おりはら いぶ
折原 生武さん



いとう りゅうせい
伊藤 琉星さん



あおき しゅん
青木 駿さん



こざわ みなみ
小澤 実菜心さん



きくち ことみ
菊地 琴心さん



うちだ どうあ
内田 橙亜さん



あらい こうたろう
荒井 浩太郎さん



こざわ ゆめは
小澤 夢羽さん



きむら みずき
木村 瑞樹さん



エムディムアジさん



いいじま はなえ
飯島 英恵さん



こま みつき
駒 光稀さん



かね こ そうすけ
金子 宗介さん



おおつか あいる
大塚 愛琉さん



いけの や たつなり
池ノ谷 達史さん



さいき りの
齋木 璃乃さん



こぐち あおい
小口 葵さん



おかやす かいり
岡安 海俐さん



いしかわ ごお
石川 豪桜さん



My

「丑年」生まれの五霞



ふだかわ はるか
札川 陽夏さん



にし そうま
西 颯真さん



すがはら ほのか
菅原 穂香さん



さくらい るきあ
櫻井 琉希愛さん



ますだ なお
増田 奈桜さん



のぐち りゅうせい
野口 琉聖さん



すずき ままこ
鈴木 時人さん



さとう たいせい
佐藤 泰誠さん



やなぎさわ ここあ
柳澤 心愛さん



のぐち るみ
野口 琉未さん



せや ゆりか
瀬谷 優利香さん



さの たくま
佐野 拓真さん



やました るい
山下 琉生さん



のざわ めばえ
野澤 芽生さん



たけうち かける
竹内 颯さん



しのはら わかな
篠原 和香奈さん



はとがい そうた
鳩貝 颯舵さん



なかじま るい
中島 琉偉さん



しまだ れおん
島田 蓮音さん



My Dream 丑

「丑年」生まれの五霞西小学校児童が思い描く“ゆめ”



あらかわ えりな
荒川 恵里奈さん



ほそい よしあき
細井 由暁さん



ちはら あつと
千原 篤人さん



ゲンヴ エニーさん



えざわ るな
江澤 瑠愛さん



いけだ ゆうま
池田 悠真さん



まつもと こうた
松本 幸大さん



ないとう そういちろう
内藤 綜一郎さん



しのぎき なぎさ
篠崎 凧沙さん



おおき りひと
大木 律人さん



いしづか たいが
石塚 泰伽さん



まつもと ゆうが
松本 優我さん



ながしま まどか
長島 円香さん



すとう ゆうと
須藤 悠仁さん



おおさわ るな
大澤 るなさん



いなば たける
稲葉 丈流さん



まつもと るあ
松本 流空さん



のぐち りょうせい
野口 綾政さん



そめや ひなた
染谷 日向汰さん



おおざき ゆうき
大関 祐希さん



いんだ ひろの
印田 ひろのさん



わたなべ りん
渡辺 凜さん



ほそい かなと
細井 奏音さん



たきた けいと
滝田 啓人さん



かつやま みいむ
勝山 美夢さん



うえたけ ふみひと
植竹 文仁さん

五霞町立小学校統合及び小中一貫教育基本方針を策定しました

五霞町の子どもたちにより良い教育環境を提供するため、五霞町教育大綱を基に五霞町立学校のあり方検討会の具申を踏まえ、五霞町立小学校統合及び小中一貫教育基本方針を策定しました。

策定した基本方針については、町公式ホームページから確認できるほか、役場、中央公民館図書室にて閲覧することができます。

(1) 基本方針

- ・小学校2校を統合する。
- ・新たな小学校は、五霞西小学校敷地及び五霞中学校敷地で施設を有効活用する。
- ・より良い教育のため隣接型小学校・中学校の形態による小中一貫教育を目指す。

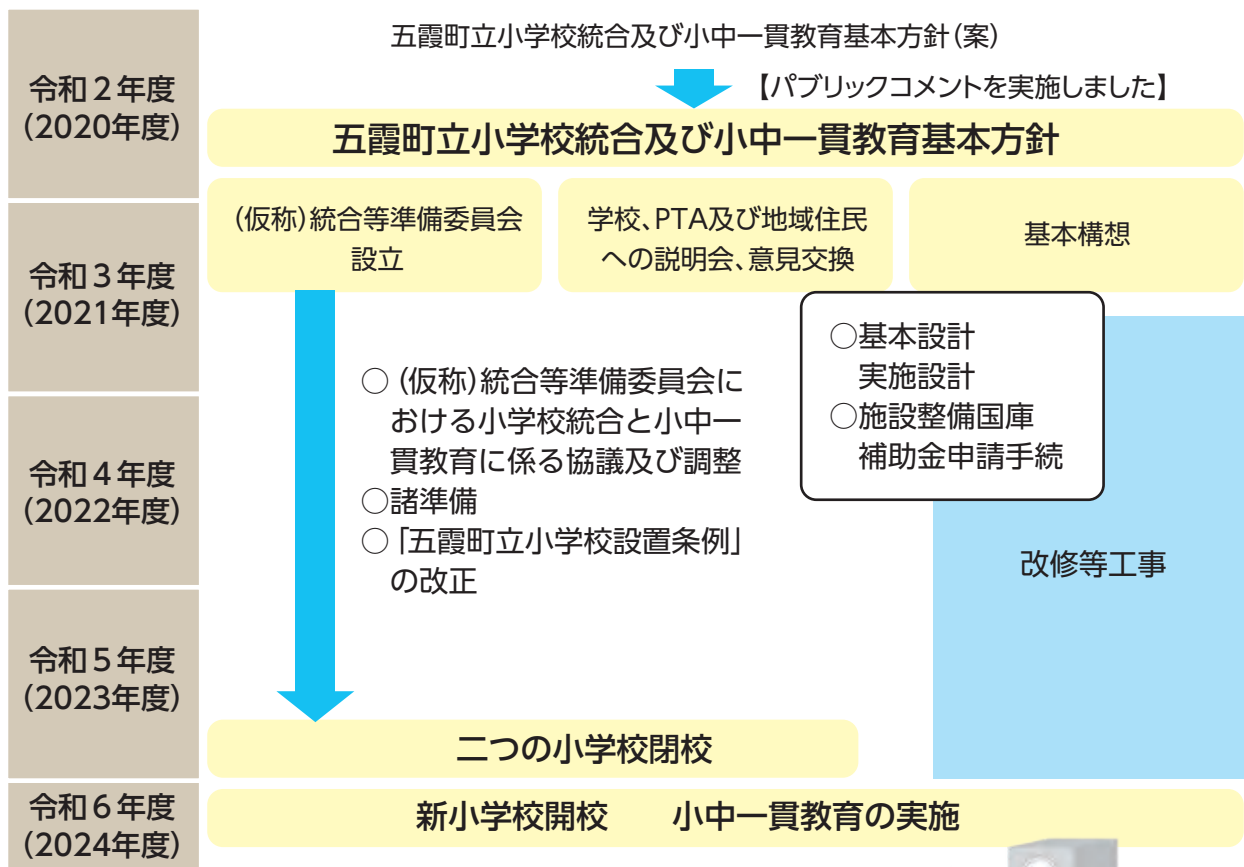
(2) 実施時期

小学校統合及び小中一貫教育は、令和6年度（2024年度）の実施を目指す。

(3) 今後の進め方

小学校の統合及び小中一貫教育の実施は、児童、生徒、保護者及び地域住民にも大きな影響を及ぼすことから、児童及び生徒への配慮、保護者及び地域住民の理解を得ながら進める。

小学校統合及び小中一貫教育に向けたスケジュール



○お問い合わせ

教育委員会 学校あり方検討室 ☎(84)1462 (直通)





感染した方にはやさしさを
ウイルスと闘うすべての方に感謝を

コロナ差別

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染してしまうおそれがあり、誰もが気づかないうちに感染させてしまう可能性があります。

また、感染拡大に関して、感染された方及びその濃厚接触者、感染者の治療にあたっている医療従事者やその家族、海外から帰国された方、外国人の方等に対する誤解や偏見に基づく不当な差別やいじめは決して許されるものではありません。

公的機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動に努めるとともに、医療従事者をはじめ、感染リスクと隣り合わせで働いている方々に感謝しましょう。

こんな行為は、差別を助長する行為となり得るのでやめましょう

- コロナに感染した（らしい）とうわさする



- うわさ話や個人情報をSNSや口コミで広げる



- 感染症発生施設やコールセンターに苦情の電話をかける



- 感染者の家族や医療関係者らの施設や店舗の利用を断る



公的機関が発信する情報を確認しましょう

県内の発生状況は
こちらから



※通信費は、個人負担
になります。

町内の発生状況は
こちらから



※通信費は、個人負担
になります。

新型コロナウイルス
感染症に関する
人権相談窓口

☎029(301)2613
(平日 午前9時～午後5時)
※祝日・年末年始を除く

1月の行事予定

- ・にこにこ広場 8日(金)
- ・避難訓練 8日(金)
- ・だるま落とし 12日(火)
- ・ドッジボールをしよう 20日(水)
- ・にこにこ広場 22日(金)
- ・縄跳びに挑戦 25日(月)

南児童館 ☎(84)3456

児童館

こどものひろば



1月の行事予定

- ・作って遊ぼう 6日(水)
- ・ちびっこ広場 15日(金)
- ・プラバンキーホルダー 21日(木)
- ・ぴよぴよ広場 26日(水)
- ・避難訓練 26日(水)

西児童館 ☎(84)2321

～南児童館～ 北風と太陽



旅人のコートを、どちらが脱がせることができるのか。みなさんご存じの童話「北風と太陽」です。

北風は、自慢の風で無理矢理コートをはぎ取ろうとしますが、旅人はコートをとられまいと必死に抱えます。太陽は強い日差しで、コートのいらぬ陽気にして、自然と旅人のコートを脱がせたお話です。

今年新型コロナウイルス感染症対策として、屋内の換気を行っていますので、児童館に来館の際は、暖かい服装で来てください。童話のように暑ければ自然と自分から一枚脱ぎます。また、職員からも指導をさせていただきます。でも、脱いだ洋服は忘れないでね！

～西児童館～ ある日の西児童館



ある日の午後のこと、子どもたちが来館し始めると4年生の女の子から「先生、葉っぱがいっぱいだよ。掃かないの？学校はきれいだよ」と職員が「えー、朝掃いたよ」と答えたが、公園に目を向けると落ち葉がいっぱいです。「みんなで掃いてよ」と声をかけると「いいよ」という返事。誰かがボランティアだよと友達に話している声が聞こえてきた。ほうきや熊手を持って手際よく落ち葉を集め出しました。しばらくすると、男の子から「先生遊ぶ時間がなくなっちゃった」という声が聞こえてきた。集めた落ち葉を急いでゴミ袋につめ、綺麗になった公園で缶蹴り遊びを楽しみました。

ボランティアありがとつ。

もしものときの小児医療情報

◆小児医療輪番制

小児輪番病院は、入院治療を必要とする子どもの救急医療を行っています。受診される際は、医療機関に必ず事前に電話で相談してください。

輪 番 日

月～土曜日：午後6時～午後11時

日・祝・年末年始(12/29▶1/3)：午前9時～午後4時

西：茨城西南医療センター病院 (境町) ☎(87)8111

赤：古河赤十字病院 (古河市) ☎(23)7111

※輪番の実施時間外の外来については、筑波メディカルセンター病院☎029(851)3511で小児救急医療を対応しています。

◆茨城県救急医療情報システム

病気やケガなどで救急車を呼ぶほどではないとき、診療してくれるお医者さんがわからないときに利用してください。



◆茨城子ども救急電話相談

受付時間：24時間365日

電話番号：☎03(6667)3377



12/1~15



交通事故ゼロを目指して

12月1日から15日までの年末の交通事故防止県民運動期間中、『飲酒運転 たった一杯 一生後悔』をテーマに、境地区交通安全協会五霞支部及び五霞町交通安全母の会による立哨活動を実施しました。

12/2



第4回マイ・タイムライン学習会(小中連携防災教育)を実施

五霞東・西小学校において、国立防災科学技術研究所及び町生活安全課の職員を講師に迎え、中学2年生の指導のもと、小学6年生及びPTA役員のみなさんがマイ・タイムラインを作成しました。6年生は、マイ・タイムラインづくりを通して、命を守るために必要な準備や行動を学ぶことができました。

12/15



西小学校6年生を対象に租税教室を実施

児童たちは、身近なことに多くの税金が使われていることを知り、税金の大切さを感じた様子でした。

租税教室で学んだことや、感じた気持ちを大切に、将来、社会で活躍することを願っています。

五霞町 Topics

まちのわだい



町公式 YouTube へ当日の動画をアップしていきます。記事の中にQRコードがある場合、スマートフォンやタブレットで読み込んでみてください。

11/11



夢について考える「夢の教室」

五霞町商工会青年部主催による「JFAこころのプロジェクト『夢の教室』」が五霞東・西小学校の5年生を対象に開催されました。

今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、オンラインによる授業となりましたが、講師である元プロサッカー選手の戸川健太先生から夢を持つことの大切さなどを教えていただきました。

11/17



体協会長杯ゲートボール大会

ごかみずべ公園において、第8回五霞町体育協会長杯ゲートボール大会が開催され、当日は、18名が参加し、熱戦が繰り広げられました。

○結果(敬称略)

優勝	菅原 敏子	準優勝	高橋 薫
3位	竹内 容子	敢闘賞	伊藤 正子

表彰

受賞されたみなさんおめでとうございます



増田清さん（冬木）が 地方教育行政功労者文部科学大臣表彰を受賞

平成15年10月に教育委員会委員に任命され、平成25年10月からは教育委員会委員長、平成27年7月からは教育委員会教育長職務代理者として、本町の教育発展に多大なる尽力をいただき、令和2年3月に退任されました。



五霞東小学校が学校保健及び 学校安全文部科学大臣表彰を受賞

児童が将来的にも自己の健康に関心をもち続けられるよう、生活習慣病や全身の健康に絡めた歯科保健指導に力を入れて取り組み、学校保健の普及及び向上に尽力されました。

〇お詫びと訂正・追加

広報ごか12月号、11ページ「まちのわだい」の記事に、誤りと不足がありましたので、お詫び申し上げます。なお、記事の訂正・追加は、以下のとおりです。

- ①『青木武明さん（山王山）が旭日双光章を受章』記事中、「平成24年5月から平成26年5月まで歴任されました茨城県町村議会議長会会長」が不足。
- ②『五霞町交通事故連続ゼロ表彰』記事中、「安協五霞支部堀出副支部長」を「安協五霞支部堀山副支部長」に訂正。

寄附・寄贈のお礼

ご厚意に対し、厚くお礼申し上げます。



11月4日、地域貢献活動の一環として、坂間工業所(株)から240本の花（パンジー等）の寄贈がありました。

寄贈いただいた花は、各公共施設の入口等に飾りました。



11月19日、ライオンズクラブ五霞から、通学用横断旗100枚の寄附がありました。

寄附いただいた横断旗は、子どもたちの交通安全のために活用させていただきます。



11月30日、小沢道路(株)から100万円の寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、町行政発展のために役立てさせていただきます。

元気いっぱい！ ごかっ子情報



町内の小・中学校で行われた取組みや行事などを紹介します。
 今月は、五霞東小学校を紹介します。

みんなと行った遠足

十月三十日、一年生三十七名が、東武動物公園へ遠足に行きました。予定していた日に雨が降り、一週間遅れての遠足になりました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、東武動物公園でも乗り物に乗れないなど、学校行事も思うようにできない状況でした。それでもみんなと楽しい一日を過ごすことができた一年生にとって、貴重な思い出になったことと思います。

その思い出の一部をご紹介します。



つうじ はるとさん

ぼくたちは、はじめてのえんそくで、とうぶどうぶつこえんへいきました。

グループのともだちといっしょに、いろいろなどうぶつを見ました。ぼくが一ばんびっくりしたのは、ゾウを見たときです。ぼくがおもったよりも大きくて、はながとてもながかったからです。

みんなでしゃしんをとったり、おべんとうをたべたり、オットセイのショーを見たりして、とてもたのしい一日になりました。



なかの まゆさん

わたしは、はじめにホワイトタイガーを見ました。ホワイトタイガーのからだのいろは、しろとくろでした。ゆっくりうごいていたので、わたしたちもゆっくり見ることができました。

そのあと、ホワイトタイガーといっしょに、グループでしゃしんをとってもらいました。うれしかったです。

ホワイトタイガーのとなりに、ライオンもいました。かっこよかったです。ちかくで大きなどうぶつが見られて、とてもうれしかったです。



いがらし はるさん

ぼくは、「アフリカサバンナ」でキリンやシマウマを見たのがうれしかったです。とても大きくて、びっくりしました。

オットセイショーも見ました。オットセイが、わなげをしていてびっくりしました。しかも、れんぞくでわなげをせいこうさせていて、「すごいなあ」とおもしろかったです。

おひるには、おかあさんがつくってくれたおべんとうをたべました。おべんとうをたべたら、もつとえんそくがたのしくなった気がします。



ごかのお知らせ

No.544

役場の代表電話は☎(84)1111です

お知らせ

確定申告に使用する保険税等の納付確認書を交付します

令和2年中に普通徴収(現金納付または口座振替)により納付した国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料を確定申告の社会保険料控除に利用する場合に添付する確認書を役場各担当窓口にて交付します。

なお、役場で確定申告をする方は、確認書の添付は不要です。
※年金から天引きされた保険税等は、年金支払機関(日本年金機構など)から送付される源泉徴収票等で確認してください。

※納税義務者(被保険者 本人、同一世帯の方、振替口座名義人以外が来庁する場合は、委任状が必要です)。

○交付開始日 1月15日(金)
○交付時間

午前8時30分〜午後5時15分
(役場開庁日のみ)

○持参するもの

・本人確認書類(運転免許証等顔写真付きのもの)
・印鑑(スタンプ印不可)

○納付確認書交付場所

・国民健康保険税
・後期高齢者医療保険料
町民税務課 ③窓口

・介護保険料
健康福祉課 ⑦窓口

○お問い合わせ

・町民税務課 税務G
☎(84)1966 (直通)

・健康福祉課 高齢者支援G
☎(84)0006 (直通)

農業所得確定申告における事前相談会を開催します

毎年1月1日〜12月31日まで
の1年間に農業を営み、農産物の販売による収入があった方は、確定申告をする必要があります。
農業所得を申告する方で、自分では収支内訳書の作成が困難な方を対象に事前相談を次のと

おり実施します。なお、新型コロナウイルス感染症防止のため、必ず、マスクの着用をお願いします。

※青色申告の方については、受付できません。

○日時

・2月4日(木)、5日(金)
両日、午前9時〜午後6時
(正午〜午後1時を除く)

・2月6日(土)
午前9時〜午前11時30分

○場所 役場2階 第2会議室
○相談内容 農業所得収支内訳書作成の補助

○持参する物

・農業所得に関する
出荷伝票や通帳など収入がわかるもの

・領収証など必要経費がわかるもの

○お問い合わせ

町民税務課 税務G
☎(84)1966 (直通)

高額介護合算療養費の申請手続のお知らせ

医療費と介護サービス費の自己負担額(食費・居住費などを除く)の合計額が年間の基準額を超えた場合、基準額を超えた分の額が支給されます。
制度の改正により、後期高齢

者医療保険に加入している方で、支給対象となる方への案内が3月中旬へ変更となりました。通知が届きましたら、案内に従って申請を行ってください。

○お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965 (直通)

国民健康保険税と後期高齢者医療保険料の納付方法は選択できます

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の年金からの支払いは、口座振替へ切り替えることができます。

1月29日(金)までに手続すると、4月分の年金からの支払いが中止され、7月から口座振替による支払いとなります。口座振替の依頼が済んでいない場合、併せて手続をお願いします。
また、前述の期限を過ぎて手続した場合、6月分以降の年金から中止されます。

※既に、変更の申出をしている方は、手続不要です。

○お問い合わせ

町民税務課 税務G
☎(84)1966 (直通)

国民健康保険、後期高齢者医療制度の第三者行為による被害届について

交通事故など第三者（自分以外）の行為が原因で負傷等をした場合、加害者が被害者の医療費を負担することが原則です。被害者が保険証を使用するときは、法令に基づき届出が必要です。

国民健康保険や後期高齢者医療に加入の方で、第三者行為により負傷等をし、保険証を使用する（使用した）場合、速やかに連絡してください。

○第三者行為とは

- ・相手がいる交通事故
- ・他人の犬に噛まれた、他人に殴られた等

○このような場合も届出が必要です

- ・誰かが運転する車に同乗中の自損事故
- ・ご自身の過失が大きい事故
- ・相手が不明の事故
- 保険証が使用できないとき
- ・業務上の負傷や病気（労災保険の対象となります）
- ・相手と取り決めや示談をした場合（示談内容によります）
- ・けんかや泥酔による傷病 等

○お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965 (直通)

医療福祉費支給制度（マル福）について

マル福とは、小児・妊産婦・ひとり親・重度心身障害者が医療機関にかかった場合の医療費を助成する制度です。

要件に該当する方で未申請の方は申出ください。

○小児 高校3年生までの子

○妊産婦 母子手帳の交付を受けた方

○ひとり親 18歳未満の子とその親、20歳未満の一定の障害を持つ子とその親、配偶者が重度心身障害者である方及びその子

○重度心身障害者 身体障害者

手帳1・2級の交付を受けた方、身体障害者手帳3級の内部障害の交付を受けた方、知能指数が35以下と判定された方、身体障害者手帳3級かつ知能指数50以下の交付を受けた方、障害年金1級に該当となった方、特別児童扶養手当1級の対象となった方、精神障害者保健福祉手帳1級の方

※所得基準がありますので詳細は、お問い合わせください。

○お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965 (直通)

小規模契約希望者登録制度の随時受付をしています

町では、「小規模契約希望者登録制度」の受付を随時行っています。

内容は次のとおりです。

①町が発注する小規模な工事や修繕の契約のうち、入札参加申請をしていない方でも契約することができ、「少額で内容が軽易、履行の確保が容易な契約」を希望する方を登録し、指名業者選定の対象にすることによって、町内業者の受注機会を拡大することを目的としています。

②有効期間は2年とし、支障がないと認められた場合、自動更新となります。

③登録者名簿は、契約の透明性を図るため、一般公開（閲覧）します。ご理解の上、申請してください。

○申請できない方

- ①町内に主たる事務所を置いていない方（他の市町村に本店がある場合等）
- ②成年被後見人、被保佐人または破産者で復権を得ていない方
- ③入札参加資格申請書を提出している方

※申請が受理された方は、「五

霞町小規模契約希望者登録名簿」に登録されますが、町が発注する小規模契約の指名や契約を約束するものではありません。

○お問い合わせ

総務課 財務G
☎(84)1111 (内線214)

令和3・4年度入札参加資格審査申請を受付します

町では、令和3・4年度入札参加資格審査申請の受付を次のとおり行います。

詳細については、申請書提出要領を確認してください。

○受付期間

2月1日(月)～26日(金)

○受付方法 郵送のみ

○その他

申請書提出要領については、1月上旬以降に町公式ホームページからダウンロードまたは総務課にて受領してください。

○お問い合わせ

総務課 財務G
☎(84)1111 (内線214)

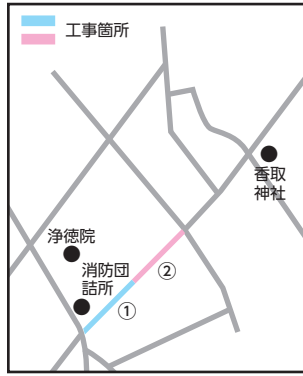
道路工事のお知らせ

町道の修繕工事等を次のとおり実施します。工事期間中は通行止め等で大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

○町道5号線道路改良工事

- ・工事期間 3月中旬まで
- ・工事箇所 幸主・冬木地内
- ・施工業者 幸主・冬木地内

- ①小沢道路(株)
- ②(株)五霞建設



- 町道57号線道路修繕工事
- ・工事期間 1月下旬まで
- ・工事箇所 川妻地内
- ・施工業者 板通(株)

○お問い合わせ

都市建設課 建設・地籍G
☎(84)3347 (直通)

インフルエンザ予防接種はお済みですか

インフルエンザは、冬期に流行がみられます。予防接種を希望する方は、かかりつけの医療機関に相談の上、接種するようお願いいたします。なお、自費で接種された方は、助成金の申請ができますので、忘れずに申請してください。

○接種期限 1月31日(日)

○助成金申請対象者

- ①接種日に65歳以上の人
- ②接種日に60歳以上65歳未満で心臓や腎臓、呼吸器に重い病気のある方(医師の診断書が必要です)
- ③身体障害者手帳(1・2・3級)を交付されている方

○助成金額 3,000円 (一人一回限り)

○助成金申請方法

- ・役場⑤番窓口へ次のものを持参し、申請してください。
- ・身体障害者手帳
- ・認印
- ・医療機関が発行した領収書(レシート不可)
- ・通帳

○助成金申請期限 2月26日(金)

お問い合わせ
健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006 (直通)



「味噌作り」講座

自分の手で仕込んだおいしい「味噌」を作ってみませんか? 各ご家庭で1年間ほど熟成することになります。

○日時 2月16日(火)

午前9時30分～

○場所 中央公民館 調理室

○用意するもの

マスク、エプロン、スリッパ

○材料費 4,500円(1樽)

※昨年の樽を使用する場合は、300円引きとなります。

○定員 12名

○受付期間

1月18日(月)午前9時～

2月1日(月)午後5時

○お申し込み方法

本人が直接、公民館に来館してお申し込みください。代理人、電話の受付は行いません。※定員になり次第、受付終了。※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、試食は行いません。

せん。なお、今後の感染状況により、中止となる場合もありますので了承願ひします。

○お問い合わせ

教育委員会 生涯学習G
☎(84)1460 (直通)



相談

障害者相談

町では、障害者(児)やそのご家族などからの相談に応じ、その方に合わせた情報の提供・助言を行っている窓口があります。この窓口には、専門の相談員が配置され、身体的・知的・精神的などの障害について、障害者(児)がかかえる様々な悩み・問題などを一緒に考えていきます。事前に電話等で予約いただければ、自宅訪問も可能です。

○日時 1月8日(金)
午後2時30分～午後4時

○場所 役場1階 小会議室

○お問い合わせ

健康福祉課 社会福祉G
☎(84)0006 (直通)

生活相談

隣保事業(生活相談員)による生活相談(人権、福祉、教育、就業等)を実施しています。秘密は厳守しますので、お気軽に相談ください。

○相談場所

- ・ふれあいセンター
- ・堀之内集会所

※各相談所の相談日程については、お問い合わせください。

○お問い合わせ

ふれあいセンター
☎(84)3595 (直通)

消費生活相談

相談員が、町民のみなさんの消費生活に関する問題やトラブルなどの相談に応じ、解決に向けたお手伝いをします。専門の相談員への相談は無料で、秘密は厳守します。

お気軽に活用ください。

○日時 1月13日(水)

午前9時～午後4時30分
(正午～午後1時を除く)

○場所 ひばりの里

○お問い合わせ

生活安全課 ぐらし安心G
☎(84)3618 (直通)

掲示板

収入保険に 加入しましょう

青色申告を行う農業者（個人・法人）は、収入保険に加入できます。収入保険は、全ての農産物を対象に自然災害や価格低下などによる収入減少が生じた場合に保障する保険です。詳細については、お問い合わせください。

お問い合わせ

茨城県西農業共済組合
☎0296(30)2900

元氣シニアバンクに 登録しませんか

県では、知識、経験、技能を持つ概ね60歳以上の方が地域で活躍できるよう、元氣シニアバンクを開設しています。

元氣シニアバンクに登録した方は、「茨城シニアマスター」として、県内の様々な施設、団体等の依頼に応じて活動します。詳細は、お問い合わせください。

お問い合わせ

・社会福祉法人茨城県社会福祉

協議会 茨城わくわくセンター
☎029(243)8989
・県保健福祉部 長寿福祉推進課
長寿企画・援護グループ
☎029(301)3326

自動車税の納税は 口座振替が便利です

口座振替により自動車税を納税することで、公共料金と同様に預貯金口座から自動的に納税ができるため、大変便利です。手続は、預貯金口座のある金融機関で届出印を持参の上、行ってください。

お問い合わせ

なお、手続は、納税義務者ごと（納税通知書に記載されている方ごと）となります。

お問い合わせ

筑西県税事務所 総務課
☎0296(24)9184

司法書士による「全国斉生活 保護相談会」開催のお知らせ

茨城青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。

○日時 1月24日(日)

午前10時～午後4時

電話番号

☎0120(052)088

（当日のみ利用可能）
※予約不要、相談料無料、秘密
厳守

お問い合わせ

茨城青年司法書士協議会
☎029(886)5908

1月10日は 「110番の日」です

110番通報（緊急通報）をする際の6つのポイントを知っておきましょう。

- ①事件か、事故か
 - ②いつのことが
 - ③場所はどこか
 - ④犯人の情報（人相や逃走手段等）
 - ⑤現場の状況（被害状況）
 - ⑥あなた（通報者）の名前・住所・電話番号等
- これらは、通報を受けた警察官が順番に聞きますので、焦らず、落ち着いて答えてください。

迷った時や警察官に相談したい場合は、「警察相談ダイヤル#9110（24時間受付）」に電話をしてください。

詳細は、茨城県警察ホームページを確認してください。

お問い合わせ

茨城県警察 境警察署
☎(86)0110

人権は身近なものです

人権とは、私たちが幸せに生きるための権利で、人種や民族、性別を超えて万人に共通した一人ひとりに備わった権利です。人権は難しいものと考えられがちですが、私たちの生活に密接に関係あることです。常に関心をもって自分の問題として考えてください。

○同和問題の解決には

同和問題とは、日本社会の歴史的過程で形づくられた身分的差別によって、国民の一部の人々が長い間、経済的、社会的、文化的に低い状態を強いられ、結婚を妨げられたり、就職で不公平に扱われたり、その他、日常生活の上でいろいろな差別を受けたり、という、重大な人権問題です。

この問題の解決には、国民一人ひとりが同和問題について、一層理解を深め、自らの意識を見つめ直すとともに、自らを啓発していくことが必要です。

現在もなお部落差別が存在するとともに、情報化の進展に伴って部落差別に関する状況の変化が生じていることを踏まえ、平成28年12月16日に、部落差別の解消を推進し、もって部落差別のない社会を実現するため、「部落差別の解消の推進に関する法律」が公布・施行されました。

この法律で地方公共団体は、国との適切な役割分担を踏まえた連携を図りつつ、部落差別に関する相談に的確に応ずるための体制の充実に努めることや、地域の実情に応じ、部落差別を解消するための必要な教育や啓発に努めることが定められました。町としても、引き続き差別意識の解消に向けた啓発活動や人権教育など、同和問題が解決されるよう取組を進めていきます。



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

年末年始に食べ過ぎた方へ



感染予防のため、年末年始は例年より自宅で過ごされた方も多いと思います。「宅飲み」という言葉も耳慣れましたが、いつもより食べ過ぎ、飲み過ぎた方はいませんか。昨年受けた健診の次の項目について、再度確認しましょう。

○BMI

身長と体重から計算する肥満度を表す成人の体格指数で、表1の式で計算できます。25以上は肥満で、脂質異常症や糖尿病等生活習慣病のリスクが2倍以上となります。日本肥満学会では最も病気になるにくいBMI22を適正体重としています。

○中性脂肪

脂肪や糖質を食べると、肝臓で中性脂肪が作られ、エネルギー源となります。使われない場合は皮下脂肪や肝臓に蓄積されます。中性脂肪が増えすぎるとHDLコレステロールを減らし、LDLコレステロールを増やすため、動脈硬化が進行します。多量飲酒で、中性脂肪が高い方が多いのは、アルコールが分解する時、中性脂肪が作られやすくなるためです。

○LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールが抹消の血管等に運ばれる途中のものであり、高値の場合は動脈硬化が進行しやすくなります。LDLコレステ

ロールを低下させるには、飽和脂肪(表2)の摂取を減らすことが必要です。

○HDLコレステロール

抹消血管から肝臓に戻る途中のもので、高値であると動脈硬化は進行しにくくなります。不飽和脂肪(表3)を多く摂ると肝臓での合成が抑制され、総コレステロールを低下させます。

○ヘモグロビンA1c

ヘモグロビンは赤血球内で全身に酸素を送る働きをしています。血液中のブドウ糖と結合し、血糖値が高いほどヘモグロビンに結合するブドウ糖の量が多くなります。赤血球の寿命は約120日のため、ヘモグロビンA1cは過去1〜2か月の血糖値を反映するため、当日の食事の影響を受けません。

【表1】	判定基準
BMI=体重kg÷(身長m) ²	18.5未満 低体重未満
適正体重=(身長m) ² ×22	18.5~25 普通
	25以上 肥満
【表2】飽和脂肪: 冷蔵庫に入ると固まる肉の脂身・ベーコン・ソーセージ・チーズ・バター・ポテトチップス・チョコレート・クッキー・菓子パン・ケーキ等	
【表3】不飽和脂肪: 冷蔵庫でも固まらない魚介類・豆腐・味噌・ごま油・オリーブオイル等	

超高齢社会の介護予防 | シルバーリハビリ体操

いつでも、どこでも、ひとりでも 1日1ミリ、1グラム

シルバーリハビリ体操とは、関節の動く範囲を広げたり、力をつけることで、最期まで人間らしく過ごせるようにする介護予防体操です。92種類の体操があります。1日1ミリでも関節が動くように、1グラムでも力がつくようなつもりで行ってください。

高齢者へのリハビリ体操の

3原則

- 1 一度に無理して頑張りすぎないこと
- 2 「良くなったから」といってやめないこと
- 3 効果が現れなくても、あきらめないで続けること

うでの力をつける

~胸の力をつける~ ~腕の力をつける~

ポイント
ゆっくりと息をはきながら5秒ほど力を入れます。

~握力をつける~

左右の手のひらを押し合うように力を入れる。

両肘を軽く曲げ、左手で右の手首を握り、押し合う。(左右の手をかえて同様)

組む手の指を逆に、同様に力を入れる。

両手の指を引っ掛けて左右に引き合う。

2021年

1月

お知らせカレンダー

新型コロナウイルス感染症拡大により、
行事等が中止となる場合があります。
詳しくは、町公式ホームページや各担当
課にて確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日 道の駅休業日	2 道の駅休業日
					1月3日まではごみ収集を行いません。	
3 道の駅一部営業	4 可燃ごみ	5 缶類	6 作って遊ぼう (西児童館) 可燃ごみ	7 びん類・ペットボトル	8 障害者相談 (役場1階小会議室) にこにこ広場 (南児童館) 避難訓練 (南児童館) 可燃ごみ	9
10 成人式 (中央公民館) カラス駆除 (町内全域)	11 成人の日 可燃ごみ	12 だるま落とし (南児童館) 紙類	13 ふれあいハート教室 (保健センター) 消費生活相談 (ひばりの里) 可燃ごみ	14 不燃性粗大ごみ	15 すくすく相談 (保健センター) ちびっこ広場 (西児童館) 可燃ごみ	16
17	18 3歳児健診・ 3~4か月健診 (保健センター) 道の駅定休日 可燃ごみ	19 ヨガ教室 (ふれあいセンター) 缶類	20 ドッジボールを しよう (南児童館) 可燃ごみ	21 プラバンキーホルダー (西児童館) びん類・ペットボトル	22 にこにこ広場 (南児童館) 可燃ごみ	23
24 マイナンバーカード 申請&交付(予約制) (午前9時~正午) (役場①番窓口)	25 縄跳びに挑戦 (南児童館) 可燃ごみ	26 成人健康相談 (保健センター) ぴよぴよ広場 (西児童館) 避難訓練 (西児童館) ヨガ教室 (ふれあいセンター) 可燃性粗大ごみ	27 可燃ごみ	28 不燃ごみ	29 町税等夜間収納 (各窓口) 可燃ごみ	30
31						

夜間収納窓口

▶ 1月の開設日
1月29日(金):午後5時15分~午後7時

町税等 町民税務課(役場) 税務G ☎(84)1966

介護保険料 健康福祉課(役場) 高齢者支援G ☎(84)0006

上下水道料金・下水道受益者負担金
上下水道課(川妻浄水場)水道G・下水道G ☎(84)3000

1月の納税

▶ 納期限...2月1日(月)まで

国民健康保険税 7期 町民税務課 税務G ☎(84)1966

後期高齢者医療保険料 7期 町民税務課 税務G ☎(84)1966

町公式
ホームページ

※通信費は、
個人負担と
なります。

人口と世帯

総人口 8,406人(240人) 男 4,277人(149人) 世帯数 3,333世帯(189世帯)
12月1日現在 前月比 -3人(+10人) 女 4,129人(91人) ()内は外国人登録で内数
住民基本台帳から

ご意見・ご要望をお待ちしています。 まちづくり戦略課広報担当 ☎(84)1111(内線221) ✉ kikaku@town.goka.lg.jp



UD Font Universal Design

〒306-0392 茨城県猿島郡五霞町小福田1162-1 TEL 0280(84)1111(代表)
ホームページ https://www.town.goka.lg.jp

広報ごか 2021. 1 18