

ごか

2021

10月号

No.874

五霞町 広報
publicity GOKA



大切に食べよう 美味しいお米



もったいない！ 食べられるのに捨てられる 「食品ロス」 を減らそう

食品ロスが環境悪化や食糧危機に対する大きな脅威になっています。国連サミットで採択されたSDGs（持続可能な開発目標）では、**2030年までに食料の廃棄を半減**させることを目標に掲げています。



2 飢餓をゼロに

深刻な飢餓や栄養不足
世界で9人に1人が栄養不足
日本でも子どもの貧困が7人に1人



12 つくる責任 つかう責任

世界の食糧廃棄は年間約13億トン
日本でも年間600万トンが廃棄



13 気候変動に具体的な対策を

食品ロスの廃棄処理（焼却）にCO₂（二酸化炭素）が発生。環境に大きな負荷

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
日本の食品ロス量は年間600万トン、毎日大型トラック（10トン車）約1,640台分の食料を廃棄しています。日本人一人当たりで換算すると、毎日お茶碗一杯分（約130グラム）を捨てている計算です。
600万トンのうち、事業系は324万トンで、主に規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどです。家庭系からは276万トンで、主に食べ残し、手つかずの食品（直接廃棄、皮の剥きすぎなど）（過剰除去）が発生要因です。
日本では食料の多くを海外からの輸入に依存しています。食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があるのです。
大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するためには多額のコストがかかります。また可燃ごみとして燃やすことで、CO₂排出や焼却後の灰の埋め立て等によって環境に負荷がかかります。
多くの食料を食べずに廃棄しているのは経済的にも無駄です。そして、多くの食品ロスを発生させている一方で、7人に1人の子どもの貧困で食事に困っている状況です。
大切な食べ物を無駄なく食べきることで、環境や家計にも優しくなります。私たち一人ひとりが食べ物をもっと無駄なく、大切に消費していく必要があります。

食品ロスを減らすためにできること

お買い物編

1 買い物前に、食材をチェック

買い物前に、冷蔵庫にある食材を確認する

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影して買い物時の参考にする



2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う

- ▶ まとめ買いを避けて必要な分だけ買って食べきる



3 期限表示を知って、賢く買う

利用予定と照らして、期限表示を確認する

- ▶ すぐに食べる食品は、棚の手前から取る



ご家庭編

1 適切に保存する

- ▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
- ▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理してストックする



2 食材を上手に使いきる

- ▶ 冷蔵庫を整理して、残っている食材から使う
- ▶ 作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパッド消費者庁のキッチンリメイクや食材を使い切るレシピを参考にしてみましょう。



3 食べきれる量を作る

- ▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

食品ロス削減の取り組み

今年7月から町内企業の(株)旬菜デリが製造する惣菜などに、道の駅ごか農産物直売所「わだいの万菜」の野菜が使われています。地域の食品ロス削減につながるこの取り組みについて話を伺いました。

「農産物直売所で残ってしまう野菜が気になっている」
きっかけは町長との話の中で相談されたことでした。地域の困りごとを解消できればと想い、4月に発足した「ごかみらいラボ」に調整していただき、少量からですがスタートできました。

夏場は、きゅうりをポテトサラダに、ピーマンを中華料理の惣菜などに使用しました。その後もいろいろな野菜の取引を相談しています。直売所の野菜は品質もよく新鮮で、取引については問題なく進んでいます。この取り組みが食品ロス削減につながるればと考えています。

会社としても食品ロス削減に取り組み、令和3年度は廃棄量を生産量の2%以下にすることが目標です。現在のところ平均で約1.7%に抑えています。商品がサラダやお惣菜など日持ちがしないので難しいところも多いですが、常に原因を探り対策をしています。他にも、環境問題であるプラスチックの削減にも積極的に取り組んでいます。

これらは手間もコストもかかりますが、会社が丸となって努力しています。また、従業員の各家庭でも食品ロスや環境問題を意識するよう



(株)旬菜デリ
海原事業所長 (左)
笹原業務課長 (右)

食品ロスの削減のために、JAの立場としても作付けが偏らない工夫などが必要だと考えています。今後も品揃えや鮮度など直売所の魅力を維持しながら、食品ロスの削減を考えていきたいです。

出荷物は生産者に持ち帰ってもらうのが直売所の基本です。農家のみなさんは、持ち帰って自宅で食べたり、近所に配るなどしています。食べきれないものはどうしても廃棄処分になります。食品ロスは直売所にとって避けては通れない問題です。

これまでも野菜の取引について模索しましたが、出荷量に左右されるので定期的な取引が困難でした。旬菜デリさんはそこを柔軟に対応してくださり、一定の価格も保障してくれるなど、大変ありがたく助かっています。



茨城むつみ農協
農産物直売課
大塚課長

に、毎月の朝礼で効果などを伝えていきます。
取り組みが続くためにも、お互いに負荷がかからないように、歩み寄っていければと考えています。五霞町には前身の会社から40年以上お世話になっています。この取り組みを根付かせて、今後も地域に寄り添いながら貢献していきたいです。

町のお財布を見てみよう!!

令和2年度決算について



一般会計決算

町では、住民のみなさんから納めていただいた税金をはじめ、国・県の補助金や借入金等を基に行政運営を行っています。

令和2年度に町がどれだけの費用をどのように使ったかを町の決算としてお知らせします。

一般会計は、歳入総額60億441万2千円、歳出総額53億9,569万6千円で、差引き6億871万6千円の繰越しとなりました。

主な要因として、前年度と比較して、歳入では、新型コロナウイルス感染症等の影響により、町税、使用料等が減額となりましたが、地方交付税、国庫支出金等が増額したことにより、全体として、13億7,152万6千円の増額となりました。

歳出では、特別定額給付金、新型コロナウイルス感染症対策等の増加により、全体として、12億698万4千円の増額となりました。

歳出総額
53億9,569万6千円
前年度比
12億698万4千円
(28.8%増)

歳入総額
60億441万2千円
前年度比
13億7,152万6千円
(29.6%増)

補助費等 15億1,740万8千円
人件費 8億6,869万円
普通建設事業費 6億9,879万8千円
物件費 6億4,005万4千円
繰出金 6億3,198万9千円
扶助費 5億2,519万5千円
公債費 3億4,736万3千円
積立金、投資及び出資金、貸付金 1億3,608万2千円
維持補修費 3,011万7千円

特別定額給付金事業等の増加により、前年度比9億1,443万6千円の増加(151.7%増)となりました。

中学校中規模修繕工事、道の駅ごか後背地の土地の購入等により、前年度比3億9,378万7千円の増加(129.1%増)となりました。

水道事業会計への出資金の減少等により、前年度比7,526万1千円の減少(35.6%の減)となりました。

新型コロナウイルス感染症等の影響により、前年度比1億943万8千円の減少(4.6%減)となりました。

新型コロナウイルス感染症対策に対する補助金、地域社会再生事業費の創設による普通交付税の増加により、前年度比12億372万円の増加(97.9%増)となりました。

新型コロナウイルス感染症対策寄附金等の増加により、前年度比2,502万6千円の増加(19.6%増)となりました。

町税 22億6,282万5千円
地方交付税、国県支出金等 24億3,203万9千円
繰越金 4億4,417万4千円
町債 3億5,440万円
繰入金 3億2,998万1千円
寄附金、財産収入等 1億5,222万1千円
使用料、分担金等 2,877万2千円



財政は
大丈夫？

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、地方公共団体の財政危機を早期に是正することを目的として、財政判断指標を公表することが義務付けられています。

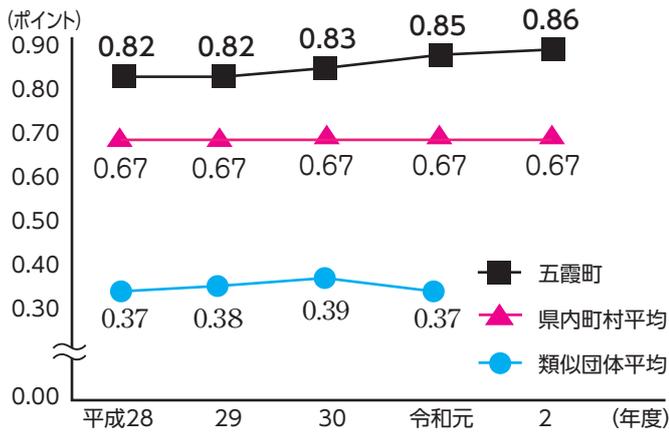
本町においては、昨年度対比5千万円借金は増加しておりますが、自主的な財政改善努力が義務づけられる「財政の早期健全化団体（財政の黄色信号）」の基準以下となっております。

しかしながら、コロナ禍による経済活動の抑制等による税収等の減少、今後の人口減少や社会保障費・公共施設の更新費用等が増大していくことが中期財政見通しにおいて試算されており、極めて厳しい状況が考えられます。

引き続き、本町の財政状況や運営課題を明らかにし、持続可能な財政運営を行うための指針となる中期財政見通しを更新しながら健全な財政運営に努めてまいります。

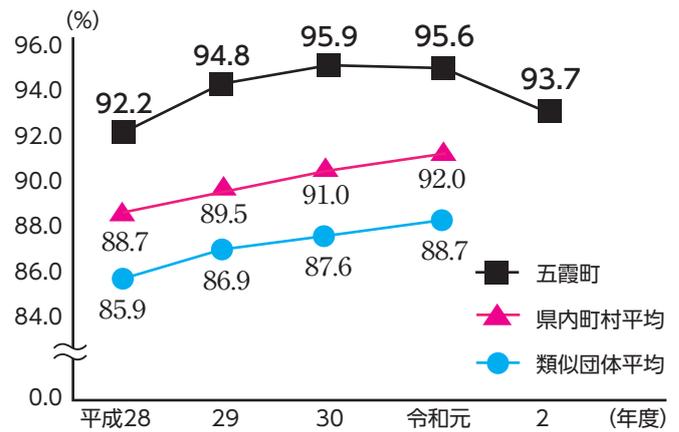
財政力指数（3か年平均）

高いほど町が自力で調達できるお金が多い



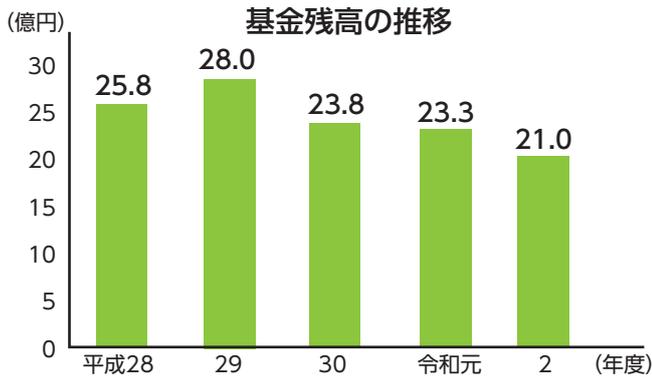
経常収支比率

高いほど自由に使えるお金が少ない



指標	数値	前年度比	内容
実質赤字比率 (基準15.00)	赤字なし	—	一般会計の赤字の割合
連結実質赤字比率 (基準20.00)	赤字なし	—	一般会計のほか、特別会計や企業会計までを含めた全会計の赤字割合
実質公債費比率 (基準25.0)	9.5%	1.1%	年間の借金返済額の割合
将来負担比率 (基準350.0)	49.7%	△3.9%	将来に負担が見込まれる借金の割合

基金残高の推移



町の貯金（基金積立金）は、道の駅ごか後背地の用地取得のための基金取り崩し等を行ったため減少し、総額は21億558万8千円となりました。



貯金は
どれくらい？

地方債残高の推移



町の借金（地方債）は、中学校中規模修繕工事、環境浄化センター耐震補強工事、川妻浄水場設備工事等のため新たな借入れを行い、残高は89億7,963万4千円（前年度比5千万円増）となりました。



借金の
残高は？



特別会計決算

町では、一般会計の他に5つの特別会計と水道事業会計があります。各会計の歳入歳出額と前年度対比、主な増減理由等を公表します。

国民健康保険
特別会計

後期高齢者医療
特別会計

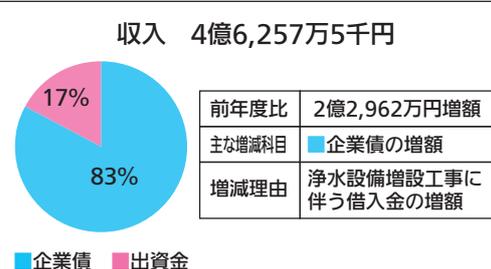
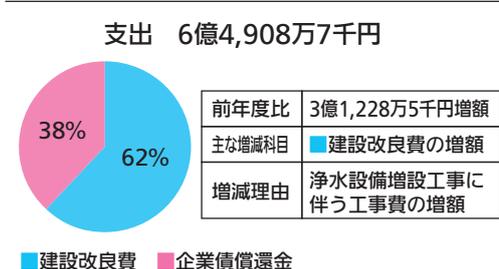
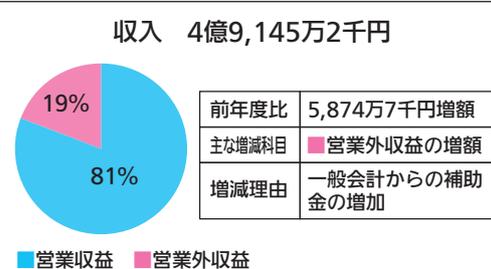
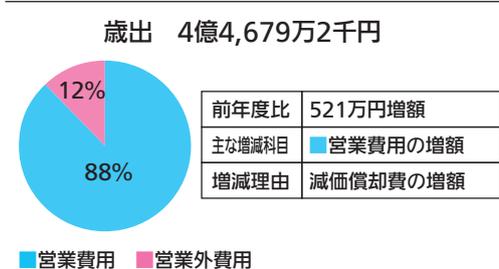
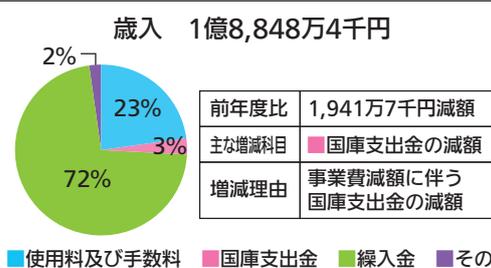
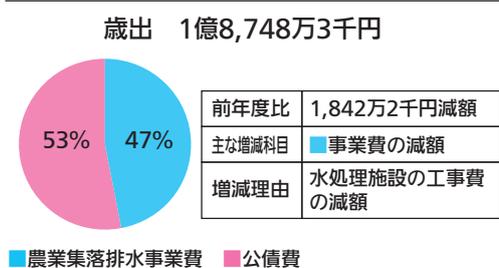
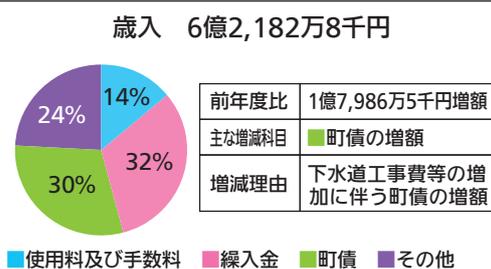
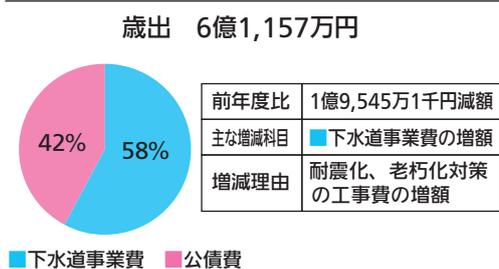
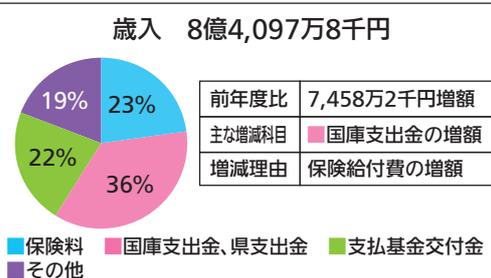
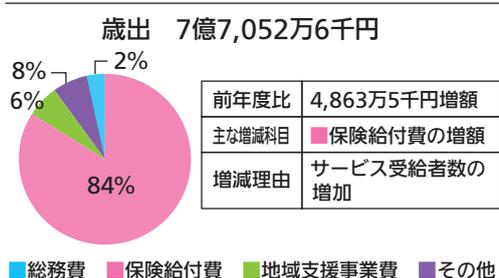
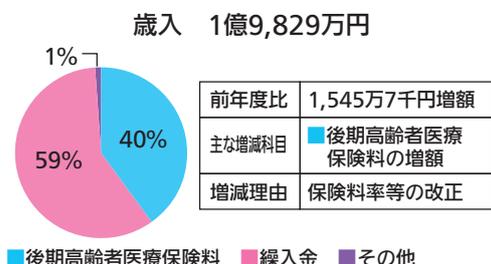
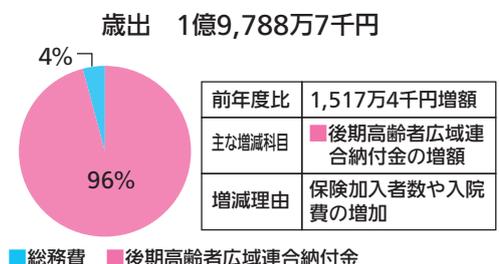
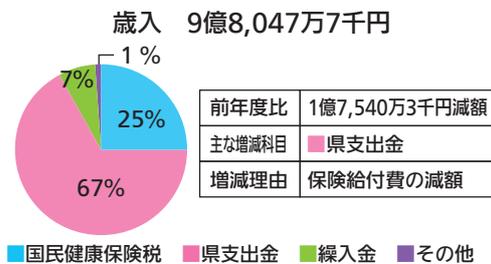
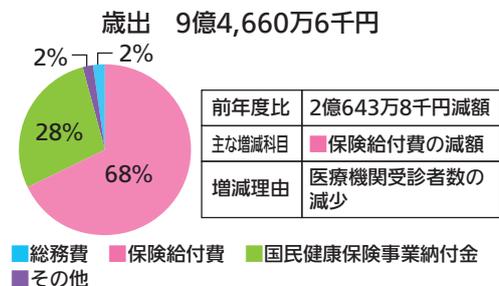
介護保険事業
特別会計

公共下水道事業
特別会計

農業集落排水事業
特別会計

水道事業会計
(収益的収支)

水道事業会計
(資本的収支)





令和2年度
主な事業

第6次五霞町総合計画第1期基本計画の初年度として「キラリ☆五霞町く快適で居心地のよいまち」を実現するために、重点プロジェクト（五霞町まち・ひと・しごと創生総合戦略）をはじめとする3つのまちづくりデザイン（グラウンドデザイン・ライフデザイン・ソーシャルデザイン）と1つの分野（行財政運営）に代表される施策を展開しながら様々な事業を実施しました。

また、令和2年度は新型コロナウイルスの影響を受けた1年となりました。町では、新型コロナウイルス感染症対策事業を最優先事業として、国の新型コロナウイルス感染症対応応地方創生臨時交付金等を活用し、新型コロナウイルス対策事業を併せて実施しました。

第1章

まちのかたち
ーグラウンドデザインー



○主な事業
『地域防災対策推進事業』
行政防災無線デジタル化更新工事など
事業費合計 8,217万円

第2章

ひとのくらし
ーライフデザインー



○主な事業
『生涯学習推進事業』
こども教室の開催など
事業費合計 996万円

第3章

まちのしくみづくり
ーソーシャルデザインー



○主な事業
『「道の駅ごか」振興事業』
道の駅ごかの拡充等のための土地購入など
事業費合計 2億8,517万円

第4章

まちのしごと
ー行財政運営ー



○主な事業
『庁内電算システム整備事業』
職員利用のグループウェア及びメールシステムの入替など
事業費合計 2,851万円

第6次五霞町総合計画に
ついて



令和2年3月に策定しました。
詳細は町公式ホームページから閲覧
することができます。

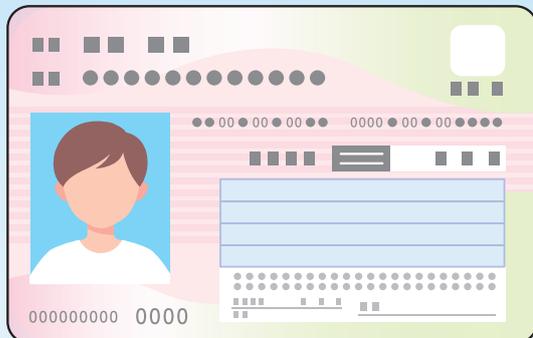


新型コロナウイルス感染症
対策事業について

取組内容は、広報ごか2021年4月号
10・11ページに掲載しています。



健康保険証 利用 本格 スタート



詳しくは
こちらから



マイナンバーカードをもっているのは

五霞町

5人に約 **3** 人

全 国

3人に約 **1** 人



Q 不安という人もいるが
安全性はどうなの？

マイナンバーカードが使われるようになり、間もなく6年になります。マイナンバーカードから情報が芋づる式に抜き出されるといふ事例はありません。マイナンバーカードは厳密に作製されています。

Q なぜ五霞町は、マイナンバーカードを推進しているのか？

五霞町では、国が推進するデジタル化による便利な社会の実現を目指しています。そうすることで町民の方々の生活が一層便利になると考えています。

質 問



マイナンバーカードは

もっと使ってもらえるカードになっていきます

その1

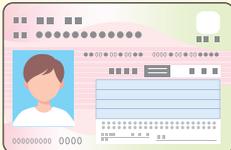
令和3年度秋予定

薬剤情報を 確認可能に!!



マイナポータル
利用

+



その2

令和4年度末目標

スマートフォンに!!

カード機能がスマートフォンに
搭載されます



Android

+

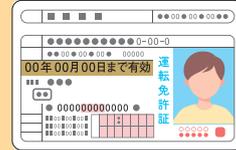


その3

令和6年度末目標

運転免許証に!!

マイナンバーカードが運転免許証
として使えるようになります



+



マイナポイント・ごかりんポイント もらっていない方はこちらから



マイナポイント

令和3年12月31日まで
延長となりました。
※令和3年4月末までにカード
の申請をした方に限ります。



ごかりんポイント

令和3年12月28日まで
延長となりました。

問
まちづくり戦略課 広報戦略G
(84)11111 (内線2222)

Q **マイナンバーカードを健康保険証として使うには?**
健康保険証として使うためには、申し込みが必要です。申し込みはご自分でもできますが、役場町民税務課①番窓口でも設定支援を行っています。まだ、申し込みをしていない方はぜひ、ご利用ください。

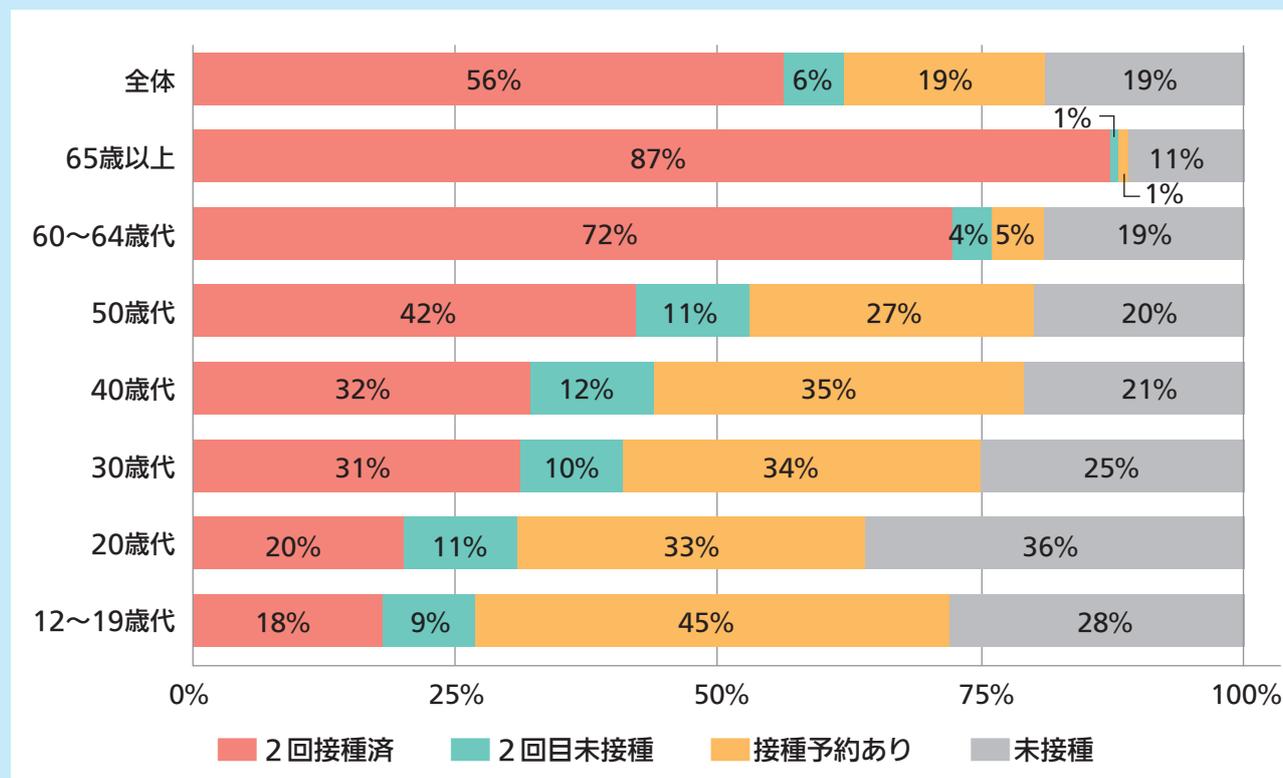
Q **健康保険証として使えると便利になる??**
初めのうちは、使える病院等は少ないと思いますが、使えるようになると現在の健康保険証よりもスムーズな本人確認と受付ができるようになります。マイナンバーカードをどこにしまったか分からないということがないように今から持ち歩く、習慣を身につけておきましょう。

新型コロナウイルスワクチン接種率

町内にお住まいの12歳以上の新型コロナウイルスワクチン接種率（令和3年8月31日現在）は、全体で約56%の方が2回接種を完了しています。今後の接種予約済の方を含めると約81%の方が接種を完了する見込みとなっています。

年代ごとの接種率は、次のとおりです。

接種期間：令和3年3月1日から8月31日まで



特定健診・がん検診の追加受付について

- 検診日 12月5日(日)
- 会場 保健センター
- 受付時間 午前7時30分～11時30分
(30分単位で受付)
- 定員 180人(定員に達し次第受付終了)
- お申し込み(完全予約制です)
インターネット申込期間(24時間受付)
10月28日(木)午前0時～
30日(土)午前7時
- コールセンター申込受付時間
10月29日(金)、30日(土)午前9時～午後5時



予約専用コールセンター ☎0570(077)150

- お問い合わせ
 - ・特定健診について 町民税務課 町民G ☎(84)1965(直通)
 - ・がん検診について 健康福祉課 健康支援室 ☎(84)0006(直通)

健(検)診の種類	費用	対象者
国保特定健診	1,700円	40～74歳
後期高齢者健康診査	基本項目 無料 追加項目 700円	75歳以上
成人健診	2,000円	20～39歳
胃がん検診	69歳まで 1,000円 70歳以上 500円	40歳以上
大腸がん検診 前立腺がん(男性) 肝炎ウィルス検査	40～69歳 500円 70歳以上 300円	
風しん抗体検査(男性)	無料(対象者のみ)	

※「大腸がん検診のみ」及び「風しん抗体検査のみ」を希望される方は、直接、健康福祉課にお申し込みください。
※詳細については、町公式ホームページを確認してください。

第2回五霞町職員募集

令和4年
4月1日採用

- ・一般事務 若干名
- ・一般事務（障害者対象） 1名

採用区分	一般行政職（本庁舎または出先機関で一般事務に従事）	
受験資格	平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、大学、短大、専門学校または高等学校を卒業または卒業見込みの方 障害者対象受験資格は、次の①及び②に該当する方 ①障害者手帳の交付を受けている方 ②活字印刷文による出題及び口述による試験に対応できる方 ※地方公務員法第16条（欠格事項）に該当する場合は、受験できません。	
試験方法	A試験（大学卒） B試験（短大・高校卒等）	○第1次試験 教養試験（作文含む）、適性検査及び書類審査 ○第2次試験 口述試験 ※第2次試験は、第1次試験合格者のみ実施します。
試験日及び場所	・第1次試験 11月14日(日) 五霞ふれあいセンター（五霞町江川179番地1） ・第2次試験 12月予定（詳細な日時及び試験場所は、第1次試験合格者に通知します）	
合格者の発表	・第1次試験 12月 ・第2次試験（最終合格者） 1月	
給与	条例等に基づき、給料、扶養手当、通勤手当、住居手当、期末手当、勤勉手当、時間外勤務手当等を支給条件に応じて支給します。 また、条例に基づく初任給については、前職等の経歴のある場合は所定の金額が加算されます。	
受付期間	10月1日(金)から10月29日(金)まで 午前9時から午後5時まで※閉庁日は、除きます。 申し込み方法等詳細については町公式ホームページを確認してください。	
お問い合わせ	〒306-0392 茨城県猿島郡五霞町小福田1162-1 総務課 庶務人事G ☎(84)1111(内線212)	

五霞町ファンクラブアプリ「ごかりんクラブ」がダウンロードできます

広報ごか9月号でお知らせした五霞町ファンクラブアプリ「ごかりんクラブ」がダウンロードできるようになりました。町のイベント情報や災害などの緊急情報が得られるほか、グルメ情報や町のおすすめスポットなども紹介します。

今ならダウンロードでポイントが獲得できるだけでなく、町内店舗で利用できるお得な食事券がもらえるチャンスもあります。ぜひダウンロードしてみてください。



早期登録キャンペーン

令和3年12月20日までに
新規登録して申込みされた方
町内飲食店で
使用できる食事券
3,000円分を
プレゼント

抽選
400名

ダウンロードは
町公式ホームページ
から



アプリのポイントについて

ポイントを300Pためると
道の駅ごかオリジナル特産品セット
2,000円相当が当たるチャンス

いろいろなかたちでポイントが貯められます

- ・新規登録 200P
- ・イベントや店舗に行く、クエスト達成 10P
- ・アプリからレポートや写真を投稿 5P など

○お問い合わせ
まちづくり戦略課 広報戦略G（内線222）

ごみの野焼きは法律で禁止されています

ごみの野外焼却（野焼き）は、例外として認められている場合を除き、法律によって禁止されています。

野焼きによる煙、すす、悪臭は、ご近所に迷惑をかけるだけでなく、ダイオキシン類などの有害物質の発生原因になります。また、野焼きで発生した焼却灰は町では回収することができないため、処理が困難になります。さらに、特にこれからの時期は、空気が乾燥し、火災を引き起こす危険性もあります。

簡易焼却炉による焼却やドラム缶での焼却、ブロック積み焼却、穴を掘っての焼却も野焼き行為とみなされ、処罰の対象になります。家庭や事業所から出るごみは、正しく分別を行い、決められた方法で適正に処理しましょう。

令和2年度
境警察署管内における
野焼き検挙件数
4件

野焼きの例外

野焼きの例外としては、次の6項目があります。

- ① 構造基準を満たした焼却炉による焼却行為
(県知事の許可を受けている特定小型焼却炉)
- ② 災害の予防や応急対策、復旧のために必要な焼却
(災害時の木くず等の焼却や消防防災訓練による焼却など)
- ③ 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な焼却
(どんど焼き、かがり火、たいまつなど)

④ 教育活動の一環として行われる焼却行為
(キャンプファイヤー、土器の製作に伴う木くずの焼却、飯ごう炊飯による焼却など)

⑤ 農業、林業、漁業を営むためにやむを得ないものとして行われる焼却行為
※廃ビニールの焼却は不可

※稲わら等の有効活用に関しては、広報ごか9月号19ページへ掲載されていますので、参考にしてください。

⑥ たき火、その他日常生活を営む上で通常行われる燃焼行為であって軽微なもの
(落ち葉たき等)
※一般家庭から出る生活ごみは不可

これらの例外にあてはまる野焼きをする場合でも、周辺への生活環境には十分配慮して、ご近所の迷惑にならないようお願いいたします。



○お問い合わせ

生活安全課 生活環境G
☎(84)3618 (直通)

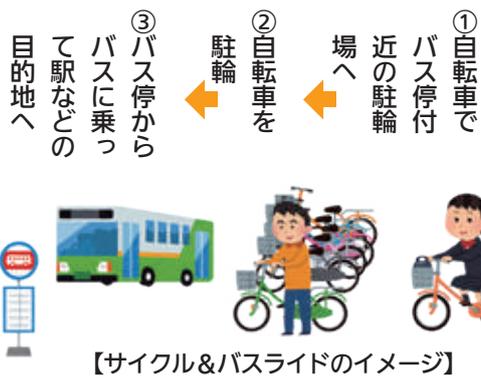
五霞町コミュニティ交通 ごかりん号からのお知らせ

■ごかりん号専用駐輪場をご利用ください

町では、公共交通の利便性向上や環境に配慮し、「サイクル&バスライド」を推進し、バス停付近に無料駐輪場を開設しています。

「サイクル&バスライド」とは、家からバス停まで自転車で行き、バス停近くの駐輪場に自転車を置いてからバスで目的地へ向かう、自転車とバスを使った移動方法の一つです。

通勤・通学や買い物など様々な日常の移動手段として、ごかりん号を利用される際、駐輪場をご利用ください。



【サイクル&バスライドのイメージ】

■サイクル&バスライド 無料駐輪場

- ・五霞町役場
- ・保健センター
- ・ふれあいセンター
- ・山王生活改善センター
- ・江川天満宮
- ・江川本村バス停
- ・地域安全センター(原宿台)
- ・冬木農村集落センター
- ・三嶋神社(元栗橋)
- ・中央公民館
- ・消防詰所前(幸主)



【こちらの看板が目印となります】

※駐輪場での盗難や事故等は、利用者の責任において防止に努めてください。

○お問い合わせ

生活安全課 ぐらし安心G
☎(84)3618 (直通)

まちのわだい



町公式 YouTube へ記事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。



8/27

宝くじ助成金で各行政区へポータブル発電機を整備しました

町内の15行政区に組織されている自主防災会へ、令和3年度コミュニティ助成事業（地域防災組織育成事業）により、災害時の活動に役立つカセットボンベ式のポータブル発電機を整備しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業の一環として、自主的に結成した組織に対し、災害時の地域の防災活動に必要な設備を整備するものへ助成されるものです。

8/26



「防災拠点の設置および災害時相互支援体制構築」事業の決定書授与式が行われました

本事業は、B & G財団が3年間で総額3,900万円を上限に助成を行い、災害発生時の緊急対応や避難所運営に必要な防災倉庫の整備、機材配備、災害に対応できる人材育成、関係自治体との災害時における相互支援体制の構築など町の防災力強化を図るものです。

授与式では、B & G財団の朝日田常務理事から染谷町長へ支援金決定通知が手渡されました。

また、当日は五霞町B & G海洋センターの10年連続「特A評価」の表彰式もあわせて開催されました。

9/8



小南選手がオリンピック出場の報告に来庁されました

東京2020オリンピックに出場した陸上男子やり投の小南拓人選手（㈱染めQテクノロジー所属）が染谷町長を表敬訪問されました。

競技の話題のほか選手村での生活などオリンピック選手ならではの話も聞かせていただきました。同所属のアスリート社員である小館充華選手（陸上女子ハンマー投 写真左から2番目）と宮園彩恵選手（陸上女子短距離 写真一番左）も一緒に来庁してくれました。3名とも次のパリ大会に向けて意気込みを語ってくれました。今後のさらなる活躍が期待されます。

オリンピックを終えた小南選手から、応援に対するお礼のメッセージを寄稿いただきました。大会を振り返った今の気持ちやパリ大会に向けた思いを述べられているほか、選手村や食堂などを写真とともに紹介されています。町公式ホームページに掲載していますのでぜひご覧ください。



寄附のお礼

ご厚意に対し、厚くお礼申し上げます。



8月18日、小沢道路㈱から100万円の寄附がありました。

いただいた寄附金は、町行政発展のために有効活用させていただきます。

児童館 こどもの ひろば

10月の行事予定

- ・4日(月) 風船バレー
- ・8日(金) にこにこ広場
- ・8日(金) 避難訓練
- ・12日(火) ドッジボールをしよう
- ・22日(金) にこにこ広場
- ・28日(木) わくわく工作

南児童館 ☎(84)3456

10月の行事予定

- ・1日(金) ちびっこ広場
- ・7日(木) 60秒チャレンジ②
- ・15日(金) ちびっこ広場
- ・21日(木) ハッピークラフト③
- ・26日(火) ぴよぴよ広場・避難訓練
- ・29日(金) ハロウィン

西児童館 ☎(84)2321

～南児童館「夏休みの1ページ」～



8月10日、新聞紙あそびを行いました。
この夏の暑さが吹き飛ばすような、夏一番のにぎやかさでした。
新聞紙じゃんけんや紙鉄砲作りをした後に、最後のお楽しみです。新聞紙を細かくちぎり紙吹雪が舞っている中、見えた笑顔が忘れられない日となりました。
一枚の紙でも工夫しだいで、何通りもの遊びが出来ますね。
南児童館では、毎月楽しい行事を行っています。遊びに来てね。

～西児童館「夏のお楽しみ会」～



ヨーヨーつり・金魚すくいなどお祭りの定番の催しで夏のお楽しみ会が始まりました。
水遊びもあり、水風船は的にあてるだけでなく、友達同士投げ合って風船の中の水が飛び散る様子を楽しんだり、水鉄砲やペットボトル容器では水をかけようと追いかける子、かけられまいと逃げ回る子など全身ずぶぬれになりながら走りまわっていました。
楽しいげに応戦を繰り返す子供達の元気な声が夏空に響いていました。

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、必ず、事前に医療機関へ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：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

友：友愛記念病院（古河市） ☎(97)3000

古：古河総合病院（古河市） ☎(47)1010

※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





令和4年度町内認定こども園(保育部分)の入園申込受付が始まります

令和4年4月1日から町内の保

育施設へ新規入園、または、継続入園を希望される方は、10月29日(金)から11月30日(火)までの期間に健康福祉課へお申し込みください。

保育施設へ入園できる児童は、保護者のいずれもが次の①～⑦の基準に該当することにより、当該児童を保育できないと認められる場合で、かつ、同一住所の親族等が当該児童を保育できないと認められる場合です。

○基準

- ① 昼間に居宅外で月64時間以上の労働をしている
- ② 昼間に居宅内で児童と離れて月64時間以上の労働をしている
- ③ 母親が妊娠中または産後間もない
- ④ けがや病気または心身に障害がある
- ⑤ 長期にわたり、病気や心身に障害のある同居の親族を常時介護している
- ⑥ 求職活動をしている
- ⑦ 災害の復旧にあたってしている

○書類配布開始日

10月29日(金)～
役場⑥番窓口にて配布

(役場閉庁日を除く)

○提出書類

◆支給認定(現況) 申請書兼保育施設利用申込書

◆勤務(内定) 証明書または自営業等就労申込書(自営業・農業もしくは親族等が営んでいる事業所に勤務している方は、民生委員の証明が必要です。)

◆児童の両親の分と、同一住所の祖父母(65歳未満の方)の分が必要となります。

◆家庭状況調査票

◆入所児童調査票

◆入所申込みについての確認事項

◆同意事項及び誓約事項

◆その他事由によって必要となる書類

◆お申し込み期間
10月29日(金)～11月30日(火)
役場⑥番窓口にて受付
(役場閉庁日を除く)

◆11月13日(土)は、午前9時～午後5時まで休日受付を行います。

◆町外の保育施設への入園を希望される場合、保育施設の所在地によって申込期日が異なりますので、事前に健康福祉課へお問い合わせください。

◆お申し込み期間
10月29日(金)～11月30日(火)
役場⑥番窓口にて受付
(役場閉庁日を除く)

◆入所決定は、先着順ではありません。せん。

※お申し込みをされても、審査の結果、次の場合は入園が認められないことがあります。

- ・ 定員等を超えた場合
- ・ 未提出書類がある場合
- ・ 保育施設へ入園する基準に該当しない場合

保育施設名	認定こども園 五霞幼稚園・保育園	川妻認定こども園 おひさま
所在地	元栗橋1589	川妻 494-5
電話番号	☎(84)2355	☎(84)1254
利用定員(保育部分)	120名	60名
受入年齢	生後6か月～小学校就学前	
開園時間	午前7時30分～午後7時	午前7時～午後7時

○お問い合わせ

健康福祉課 社会福祉G
☎(84)0006(直通)

子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外)について

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、低所得の子育て世帯(ひとり親世帯以外)に対し、給付金を支給しています。

○支給対象者

次のどちらにも当てはまる方が対象となります。

- ・ 令和3年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当を受給されている障害児は20歳未満)を養育する父母等(令和4年2月末までに生まれた新生児を含む)
- ・ 令和3年度住民税(均等割)が非課税の方、またはコロナウイルス感染症の影響で家計が急変し令和3年1月1日以降の収入が住民税非課税相当となった方

○支給額

児童一人あたり一律5万円

○申請について

令和3年4月分の児童手当を受給している支給対象者にあてはまる方については、既に支給済みですので、児童手当の振込口座を確定してください。

【申請が必要となる方】

児童手当を受給していない収入が

非課税相当となった方や、高校生のみを養育している支給対象者にあてはまる方については、状況を伺い、必要書類等をご案内しますので、窓口または電話でお問い合わせください。

※同給付金のひとり親世帯分に該当となる方についても、既に支給済みです。

○お問い合わせ

健康福祉課 社会福祉G
☎(84)0006(直通)





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り組みや行事などを紹介します。
今月は、五霞西小学校を紹介します。

二年・三年遠足

五月十四日(金)三年生が筑波山登山をしました。天候にも恵まれ、新緑の中全員が協力しながら無事に頂上まで登ることができました。頂上で食べたお弁当は最高でした。視界もよく霞ヶ浦まで見えました。とても心に残る遠足となりました。

五月二十一日(金)二年生が、茨城県自然博物館に行きました。二台の町バスに乗って全員が参加しました。マンモスの全身骨格標本や羽毛をまとったティラノサウルスは迫力満点でした。

楽しかったつくば山

今日は、待ちに待った遠足の日です。
三年 齊藤 衣智華

集合写真を撮って、いよいよ登山開始です。最初の階段が大変でしたが、がんばって頂上に着いたときはうれしかったです。景色がとてもきれいでした。

お弁当を食べてから、おみやげを買いました。かわいいぬいぐるみを買いました。その後、ケーブルカーに乗って神社に着きました。とても大きかったです。今日は、めっちゃくちゃ楽しかったです。



迫力の恐竜たち

二年生の遠足で、ミュージアムパークに行きました。
一年 須釜 菜摘

大きなぎょうりゅうの骨が、いっぱいありました。特に、わたしが気に入ったのは、マンモスの骨です。

どうしてかという、マンモスの「きば」が、かっこよかったです。みんなで見えて回ったことが楽しかったです。また、遠足に行きたいです。



すてきな本との出会いは、いかがでしょうか。

中央公民館の図書室には、子どもから大人まで楽しめる本があります。ぜひご利用ください。

○利用時間

「火曜日・金曜日」

午前9時～午後8時

「土・日曜日、祝日」

午前9時～午後5時

○休館日

月曜日・年末年始(月曜日が祝日の場合は開館し、その翌日が休館となります。)

○図書貸出しについて

五霞町・古河市・坂東市・境町に在住・在勤の方を対象に図書利用券を発行します。

図書利用券1枚で5冊まで、15日間、無料で貸し出します。

○新刊図書の紹介

新刊本の紹介は、町公式ホームページで掲載していますので、ぜひご利用ください。

○その他

新型コロナウイルス感染症の影響により利用時間などが変更となる場合があります。

町公式ホームページで最新情報を確認してください。



○おすすめ本の紹介



昭和の終わり、藤原家に降りかかった「母の不審死」と「毒殺事件」。真相を解き明かすべく、幸人は姉の垂沙実らとともに、30年の時を経て、因習残る故郷へと潜入調査を試みる。すべては、19歳の一人娘・夕見を守るために……。なぜ、母は死んだのか。



いっつごうさぎと うみのほうせき まつおりか
ちよっと休憩、海で遊ぶ。波打ち際でシロが拾ったのは、キラキラ輝く宝石!? 『いっつごうさぎのきつて』待望の続編!



かいけつぞろりのゾワゾワソワソワ ようかいまつり 原ゆたか
ハロウィーンをもっとようかいのためのおまつりにしたい! そんなようかい学校の先生のゆめをかなえよう! ソロリたちは大はりきり。

○お問い合わせ

五霞町中央公民館
☎(84)1460 (直通)

ごかの お知らせ

No.553

役場の代表電話は☎(84)1111です

い おしらせ

水道メーターの交換

水道メーターは、計量法により定期的に交換することが定められています。水道メーターの交換は、町が発行した受託証明書を持った指定水道工事業店が行います。また、対象となるご家庭には、事前に通知いたします。

なお、作業時の立会いは必要ありませんが、作業員が敷地内へ立ち入りますので、ご理解とご協力をお願いします。

○作業期間

10月11日(月)～21日(木)

○交換費用 無料

○お願い

作業等に支障がありますので、メーターボックスおよび止水栓の上には物を置かないでください。

○お問い合わせ

上下水道課 水道G

☎(84)3000 (直通)

農業集落排水施設使用料 及び下水道使用料の減免

農業集落排水施設を使用している世帯や、公共下水道に接続されていて、井戸水を使用している世帯(水道水と井戸水を併用している世帯を含む)は、住民登録がされている方の人数等により使用料を算定しておりますが、学校等への進学や長期の入院、老人保健施設等の入所等により、住民票が異動できない理由で不在になる場合には使用料の減免を受けることができます。

該当する世帯は、減免申請書及びその他必要書類を提出する必要があります。詳細については上下水道課までお問い合わせください。

○お問い合わせ

上下水道課 下水道G

☎(84)3346 (直通)

環境美化運動の実施

環境美化運動を次のとおり実施しますので、みなさんのご協力をお願いします。

○日時 11月7日(日)

午前8時～(雨天時は11月14日(日)に順延します。)

○注意事項

新型コロナウイルス感染症の状況により、中止になることもありえます。また、感染拡大防止のため、参加される際はマスクの着用を徹底し、作業時に密にならないようにしてください。

○お問い合わせ

生活安全課 生活環境G

☎(84)3618 (直通)

農業用プラスチックの 回収

使用済みとなった農業用プラスチックの回収を実施します。

回収に当たっては、次の条件を満たしている方が対象となります。

○条件

・事前にお申し込みをされた方

○主な回収対象物

・ハウス等被覆用ビニール
・肥料用空袋

・園芸用マルチフィルム
・水稻育苗箱

※回収物の状態や種類によって回収できないものもあります。

○回収日 10月12日(火)

○収集場所

五霞ライスセンター 敷地内

○お問い合わせ

産業課 地域振興G

☎(84)2582 (直通)

農用地の貸付希望受付

茨城県農地中間管理機構では、規模縮小や経営転換等の理由により、農地の貸付を希望される方の申出を受付しています。お借りした農地は、公募で募集した担い手の方に対して、茨城県農地中間管理機構が転貸します。農用地の貸借手続きの流れや公募に応募されている担い手の方については、茨城県農地中間管理機構のホームページ等でご確認ください。

○届出書配布・受付場所

産業課窓口

○お問い合わせ

産業課 地域振興G

☎(84)2582 (直通)

一定面積以上の土地取引には届出が必要です

一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者（譲受人）は、当該土地が所在する市町村へ届出を行う必要があります。

○届出の必要な面積

市街化区域2、000㎡以上、市街化区域以外の都市計画区域5、000㎡以上、都市計画区域以外の区域10、000㎡以上

○届出の必要な取引

売買、交換、共有物の持分権の譲渡、一時金を伴う地上権・賃借権の設定または設定等

○届出期限

契約締結日（契約締結日を含む。）から2週間以内

※その他、詳細についてはお問い合わせください。

○お問い合わせ

都市建設課 市街地整備推進室
☎(84)3347（直通）

10月20日現在で社会生活基本調査を実施します

この調査は、国民生活の実態を明らかにすることを目的として、統計法に基づき実施する、国の重要な統計調査です。

調査をお願いする世帯には、10月上旬から中旬にかけて、調査員が伺い、調査書類をお配りします。

回答は、紙の調査票への記入だけでなく、便利に回答いただくため、パソコンやスマートフォン等を使ってインターネットで回答することもできますので、ぜひ、ご活用ください。

調査の趣旨をご理解いただき、回答をよろしく願います。

○お問い合わせ

まちづくり戦略課 政策G
☎(84)1111（内線223）

インフルエンザ予防接種助成

○接種期間

令和3年10月1日（金）
令和4年1月31日（月）

○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）が交付されている方

○助成金額（1人1回まで）

2,000円

○医療機関へ持参するもの

年齢が確認できるもの（健康

保険証等）

○接種方法

【対象者①・②に該当する方】
委託医療機関に予約し、接種してください。

※委託医療機関については、町公式ホームページにてご確認ください。

【対象者③に該当する方】

かかりつけ医にて接種し、接種料金を負担した後、健康福祉課にて助成金の申請を行ってください。

○助成金の申請方法

町と委託契約をしていない医療機関で接種された方には、支払った接種料金のうち助成金額分を払い戻します。

次のものを持参のうえ、役場⑤番窓口にてご申請ください。

・印鑑（スタンプ印不可）
・医療機関が発行した領収書（レシート不可）
・通帳
・身体障害者手帳（③の方）

○申請期間

令和3年10月4日（月）
令和4年2月28日（月）
（役場閉庁日を除く）

○お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006（直通）

小児インフルエンザ予防接種助成

○接種期間

令和3年10月1日（金）
令和4年1月31日（月）

○対象者

①生後6か月以上、13歳未満までの方
②13歳以上、中学3年生相当までの方

○助成金額及び接種回数

予防接種1回につき
1,000円を助成します。

①生後6か月以上、13歳未満までの方は2回
②13歳以上、中学3年生相当までの方は1回

○接種方法

猿島郡医師会・古河市医師会に所属の医療機関に予約し、接種してください。

※委託医療機関については、町公式ホームページにてご確認ください。

○お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006（直通）

防災行政無線を使用して 全国一斉情報伝達訓練 を実施します

10月6日(水)午前11時頃に、防災行政無線を使用して、以下の内容の試験放送を行います。

・放送内容

- 「これは、Jアラートのテストです。」×3回
- 五霞町以外の地域でも、全国的に様々な情報伝達手段で試験が実施されます。
- 試験当日、災害の発生や気象状況により、中止する場合があります。

○お問い合わせ

生活安全課 くらし安心G
☎(84)3618 (直通)

道路工事を実施します

町道の改良・修繕工事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、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

①町道5号線道路改良工事(3

工区、4工区、5工区、水道管切回し工事)

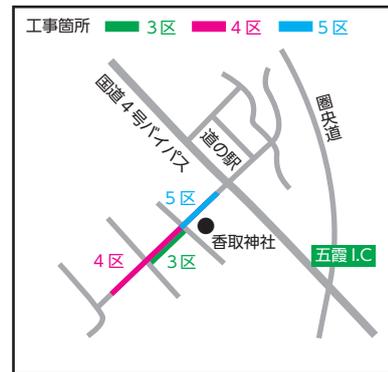
○工事期間 2月下旬まで

○工事箇所 幸主地内

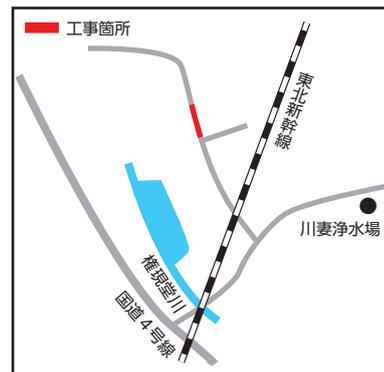
○施工業者



- 工事期間 11月上旬まで
- 工事箇所 幸主地内
- 施工業者 小沢道路(株)



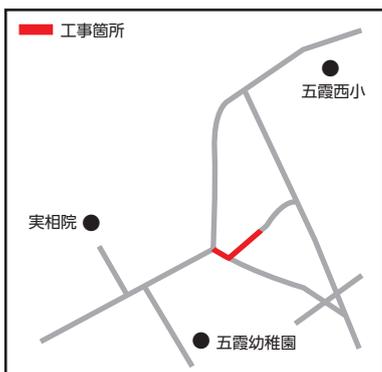
- (3、4工区) (株)五霞建設
- (5工区) 小沢道路(株)
- (水道管切回し工事) (株)木村設備



- 工事期間 11月上旬まで
- 工事箇所 川妻地内
- 施工業者 板通(株)

④町道1915号線道路修繕工事

- 工事期間 11月上旬まで
- 工事箇所 元栗橋地内
- 施工業者 坂間工業所(株)



- お問い合わせ 都市建設課 建設・地籍G
- ☎(84)3347 (直通)

東日本大震災にかかる罹災 証明書の発行を終了します

東日本大震災にかかる罹災証明書の発行について、震災発生から10年が経過し、家屋の被害状況と震災の因果関係の判定が困難であることから令和4年3月31日(水)の受付けをもって終了します。

○お問い合わせ

生活安全課 くらし安心G
☎(84)3618 (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。個人の秘密は厳守しますので、お気軽に相談ください。

○場所 ふれあいセンター

※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

専門の相談員が、町民のみ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。相談は無料で、秘密は厳守します。お気軽にご利用ください。

○日時 10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

※8月からリモートによる相談窓口を開設しております。予約制となっておりますので、ご希望の際は生活安全課までご連絡ください。

○お問い合わせ

生活安全課 くらし安心G

☎(84)3618 (直通)

障害者相談

障害者(児)やその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。

事前にお電話等でご予約いただければ自宅訪問も可能です。

○日時 10月8日(金)

午後2時30分～午後4時

○場所 役場2階 第2会議室

○お問い合わせ

健康福祉課

☎(84)0006 (直通)



国税の納付に係る 税務署窓口の受付時間

関東信越国税局においては、キャッシュレス納付等、利便性の高い納付手段の周知・広報に取り組んでおり、今般の新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点からも、非対面型による行政サービスの提供が推奨されております。

これらの点を踏まえ、関東信越国税局管内全ての税務署において、令和3年10月1日(金)から、国税の納付に係る税務署窓口の受付時間を原則、午前9時から午後4時までとさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

○お問い合わせ

古河税務署 管理運営部門

☎0280(82)4163

さしま環境管理事務組合 職員採用試験のお知らせ

○募集職種

・一般行政職

※廃棄物処理施設の管理運営のため、施設維持管理・運転業務及び企画・総務業務に従事

○受験資格

30歳までの方

※高卒(見込み含む)以上の学歴の方で平成3年4月2日～平成16年4月1日生まれの方に限ります。

○採用予定日

令和4年4月1日

○採用予定人数 若干名

○試験日

・一次試験

令和3年11月28日(日)

・二次試験

令和4年1月中旬

○受験申込期限

10月1日(金)～11月5日(金)

○お申し込み・お問い合わせ先

さしま環境管理事務組合 総務課

茨城県猿島郡境町大字長井戸

1734-11

☎0280(87)0609

さしま健康交流センター「遊 楽里」臨時休館のお知らせ

○休館期間

11月8日(月)～11月15日(月)

※11月8日(月)・15日(月)につきましては定期休館日になります。

◎同期間より、プール改修工事を実施いたします。

「プール改修工事期間」

令和3年11月8日(月)～令和4年2月28日(月)

期間内は、プール施設の利用はできません。

ご利用の皆様におかれましては、ご理解ご協力をお願いいたします。

なお、プール施設利用につきましては、再開時期が確定いたしましたら、当施設ウェブサイト等にてご案内いたしますので、ご確認をお願いいたします。

○お問い合わせ

さしま健康交流センター 遊楽里

☎0297(20)9822

令和3年度第2回里親制度説明会の開催

10月は里親月間です。つくば香風寮では、10月16日(土)午前10時から、令和3年度第2回里親制度説明会を開催します。多数の申込みが予想されるため、定員を30名とします。里親制度に関心ある方からのお申し込みをお待ちしています。

○お申し込み・お問い合わせ

つくば香風寮

☎080(84334)3329

担当 増子・國松

ひとり親家庭の母・父のためのパソコン講習会

社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会ひとり親家庭等自立支援センターでは、県内のひとり親家庭等の方を対象に、就職・転職時、短時間でパソコンスキルを習得したい方向けに参加者を募集しています。参加を希望される方は、当センター宛てに申込書を郵送、またはFAX029(221)8618してください。申込書は、健康福祉課、または社会福祉法人茨城県母子寡婦福祉連合会ホームページからダウンロードしてください。

○日時

10月17日(日)・31日(日)
午前9時30分～午後3時30分
(受付は午前9時～)

○場所 水戸市八幡町11-52

社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会

☎029(221)8497

○定員 15名

※2日間とも出席できる方、パソコンで文字入力ができる方。

※定員を超えた場合は抽選とします。

○託児有り(2歳以上)

※新型コロナウイルス感染防止のため、利用者が多い場合には、利用をお断りすることもありますので、ご容赦ください。

○受講料

1,000円(教材費)

○申込期限 9月30日(木)必着

○お申し込み・お問い合わせ

茨城県水戸市八幡町11-52

社会福祉法人 茨城県母子寡婦福祉連合会 ひとり親家庭等自立支援センター

☎029(221)8497

子ども食堂を通じた地域づくり講座

県西生涯学習センターでは「地域の核となる人材・団体育成事業」として、県内の子ども

食堂の実態と運営のポイントについて知識を深める講座を開催します。

○日時

10月23日(土)、11月6日(土)、
20日(土)(連続3回)

午前10時～正午

○受講料 無料

○場所 五霞町中央公民館

○対象

子ども食堂を始めてみようという方、子ども食堂のスタートを支援したい方

○定員 20名

○募集締切 10月9日(土)

○お申し込み方法

往復はがき・インターネット・来所(県西生涯学習センター)

※詳細は県西生涯学習センターホームページ参照

○お問い合わせ

県西生涯学習センター

☎0296(24)1151

茨城県行政書士会 電話無料相談

遺言、相続、各種許認可等の行政手続き相談など、暮らしと役所の諸手続に関する相談に、県内の行政書士が電話でお答えします。

○日時

10月の毎週木曜日

午後1時30分～午後4時30分

○電話番号

☎029(305)3731

○お問い合わせ

茨城県行政書士会県西支部

☎0296(25)1907

就職に関する無料相談会

就職してもすぐやめてしまう方、一人で就活するのに不安をお持ちの方、勇気を出して相談から始めてみませんか?

○日時

10月12日(火)
11月9日(火)

※前日まで予約制

○場所

多目的集会センター 相談室

○対象

15歳～49歳までの方
または保護者・関係者

○お問い合わせ

厚生労働省委託事業
いばらき県西サポートステーション

☎0296(54)6012



子育て世代包括支援センター「ハっこ」

母子健康手帳

安心な妊娠・出産・子育てのための支援として、ハっ子では、母子健康手帳について説明をしながらお渡ししています。

母子健康手帳は、妊娠中の健康管理と出産の記録、お子さんの健康診査結果や予防接種等を記録する大切なものです。

インターネット等、子育てに関する情報はたくさんありますが、母子健康手帳の始まりは昭和17年交付の「妊産婦手帳」にあり、内容は育児書としても信頼できるものです。日本では当たり前の手帳ですが、世界で母子健康手帳を使っている母親と赤ちゃんは7組に1組と推計されています。町でも、外国で妊娠・出産し、転入したお母さんと赤ちゃんが母子健康手帳等をお持ちでない場合は、改めて交付します。

さて、母子健康手帳を開くと、まず「子の保護者」欄、次いで「妊婦の健康状態等、職業と環境」のページがあります。妊娠前から現在の状態を記入する欄のため、すぐに記入し妊婦健診を受けましょう。「妊婦自身の記録」欄は体調の変化や健診時に尋ねたいことを記入し、両親が折々の気持ちなどを書き込むことが

できます。「妊娠中の経過」は主に妊婦健診の記録となります。外出先で妊婦に異常があったときに受診した医療機関の情報源となるため、必ず携帯しましょう。

乳幼児期になると、健診や予防接種の記録だけでなく、小児科や歯科受診の記録、家庭や幼稚園の身体計測の記録も身体発育曲線に記入すると、成長の様子がよくわかります。成長曲線については、18歳（思春期の終わり）まで記入でき、記載を続けることで、お子さんの成長期がいつ頃だったか、健康状態の記録となります。

また、予防接種の記録は高校や大学等への進学時、入学先で研修に参加する時に必要となります。引越越しや建替えで紛失することのないよう大切に保管し、成人の際には、次代の親となるお子さんに手渡してあげましょう。



R3年度五霞町母子健康手帳

食改さんによる

健康レシピ

Vol.13

かじきの竜田あげ



作り方

- ①材料を切る。
 - ・かじきまぐろ … 一口大に切る。
 - ・レタス … 細かくちぎる。
 - ・レモン … くし形切りにする。
- ②ボウルにかじきまぐろとAを入れ、よく混ぜ合わせ5分程度おく。
- ③②に片栗粉をうすく付け、170℃に熱した油で揚げる。
- ④皿に盛り付け、レタス・ミニトマト・レモンをそえる。

材料 [4人分]

- かじきまぐろ 320g
- A { おろししょうが 大さじ1
 おろしんにく 小さじ1
 しょうゆ 大さじ2
- 片栗粉 1/2カップ
- 揚げ油 適量
- レタス 葉2枚
- ミニトマト 8個
- レモン 1/2個

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	225kcal	16.5g	10.1g	14.9g	1.5g

ポイント

かじきまぐろは、『たんぱく質』を多く含む、高たんぱくな食品です。免疫力を上げるはたらきがあるため、気温が下がり、感染症の流行が始まるこの時期にぴったりです。

たんぱく質のほかに、血圧を下げるのに役立つ『カリウム』やカルシウムの吸収を助ける『ビタミンD』、抗酸化作用のある『ビタミンE』、血液をサラサラにする効果が期待できる『DHA（ドコサヘキサエン酸）』なども多く含まれます。

栄養価が高く、スーパーマーケットでも手軽に買える、かじきまぐろ。ぜひ、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

コロナ禍の生活習慣の変化

一年半にわたるウイルスのまん延は、出勤、旅行、スポーツ等への参加の自粛が要請されました。ワクチン接種は進んでいます。ワクチンは重症化を予防するもので、流行以前の生活に戻すものではありません。

一般社団法人日本生活習慣病予防協会にて、医師（健康診断等でHbA1cを測定する患者を診ている内科医）と一般生活者を対象とし、調査を行いました。一般生活者に「コロナ禍での生活変化」（表1）を聞いたところ、「外出時間が減った」が最も多く、続いて「ストレスが多くなった」、「運動不足になった」でした。

また、医師に「コロナ禍で健康診断・人間ドックを受診した患者の悪化した項目」を聞いたところ、最も悪化がみられたのは「HbA1c」と「BMI」でした。

健康への影響が懸念されますが、一般生活者の「健康診断や人間ドックの受診状況」（表2）の調査では、「受診していない」と回答した人は47.4%であり、うち15.2%は「一年前は受診したが、この一年では受診していない」とあり、受診を控えた可能性も考えられるとしています。

町では今年度最後の特定健診・がん検診を12月に実施します。感染対策

をしながらの開催のため、予約が必要となります。ぜひお申込みください。

検診日 12月5日(日)
お申し込み方法については、月号10ページをご覧ください。

(健康福祉課 保健師)

表1 コロナ禍での生活様式

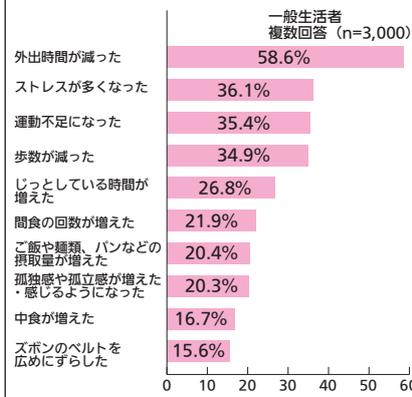
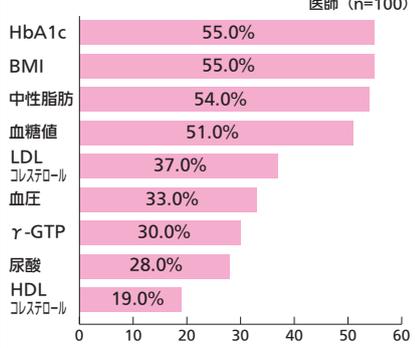


表2 コロナ禍における健康診断・人間ドック受診患者の数値が悪化した割合 (検査項目別)



読者アンケート

今月のプレゼント

五霞町産の美味しい新米（特別栽培米）3kg
5名様



道の駅ごが 農産物直売所
「わたい万菜」さんからプレゼント

アンケート

10/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 町内でお気に入りの場所やおすすめのお店を教えてください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

応募方法

右QRコードまたは、町公式ホームページから応募。



お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G

☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。

2021年 10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確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ちびっこ広場 (西児童館) 可燃ごみ	2
3 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)	4 風船バレー (南児童館) 道の駅ごか定休日 可燃ごみ	5 乳幼児健康相談 (保健センター) 缶類	6 可燃ごみ	7 60秒チャレンジ② (西児童館) びん類・ペットボトル	8 にこにこ広場 避難訓練 (南児童館) わくわく元気づくり① (保健センター) 障害者相談 (役場2階第2会議室) 可燃ごみ	9 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館) (午後のみ)
10 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)	11 可燃ごみ	12 ドッジボールをしよう (南児童館) ヨガ教室 (ふれあいセンター) 紙類	13 消費生活相談 (ひばりの里) 可燃ごみ	14 わくわく元気づくり② (保健センター) 不燃性粗大ごみ	15 ちびっこ広場 (西児童館) 可燃ごみ	16 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館) (午後のみ)
17	18 道の駅ごか定休日 可燃ごみ	19 缶類	20 可燃ごみ	21 ハッピークラフト③ (西児童館) わくわく元気づくり③ (保健センター) びん類・ペットボトル	22 にこにこ広場 (南児童館) すくすく相談 (保健センター) 可燃ごみ	23
24 【予約制】マイナンバーカード申請&交付 (午前9時~正午) (役場①番窓口)	25 可燃ごみ	26 ぴよぴよ広場 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 わくわく工作 (南児童館) わくわく元気づくり④ (保健センター) 不燃ごみ	29 ハロウィン (西児童館) 可燃ごみ	30
31						

ごかりんクラブのダウンロードは町公式ホームページから



アプリの特典情報なども発信していきます。



10月の納税		▶納期限… 11月1日(月)まで	
町県民税	3期	町民税務課	税務G ☎(84)1966
国民健康保険税	4期	町民税務課	税務G ☎(84)1966
後期高齢者医療保険料	4期	町民税務課	税務G ☎(84)1966
介護保険料	4期	健康福祉課	高齢者支援G ☎(84)0006

町公式ホームページ



人口と世帯	総人口	8,290人(258)	男	4,223人(165)	世帯数	3,351世帯(205世帯)
9月1日現在 住民基本台帳から	前月比	-11人(-3)	女	4,067人(93)	()内は外国人登録で内数	

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

