

ごか

2022

4 月号

No.880

五霞町 広報
publicity GOKA

輝く未来へ 走り出す



令和3年度 五霞中学校卒業式

五霞町の「みらい」を元気に ごかみらいLabの活動を紹介します



新たな地域活性化事業として、「道の駅ごか」を管理運営する株式会社五霞まちづくり交流センター（以下、センター）内に設立されたごかみらいLabが、4月でスタートから1年を迎えました。

センター職員2名と町役場からの出向職員2名で構成されるごかみらいLabは、地域資源の掘り起こしや町の農産物を使用した商品開発などを展開し、町の活性化を図っています。

また、地域の方々や生産者、団体、企業などと積極的にコミュニケーションを図り、「つなげる」ことで新たな動きも生まれています。

ごかみらいLabの「元気な五霞町」を目指した様々な活動を紹介します。

「五霞町産」を新商品としてみなさんのもとへ



カップジェラート

五霞町産食材を使用したジェラートを「カップ商品」として販売中。現在5種類の五霞町の味覚が楽しめます。可愛いパッケージはごかみらいLabスタッフの手づくりデザインです。



焼きいも & 冷凍やきいも

五霞町産さつまいもで「焼きいも」や、手軽に食べられるひんやりスイーツとして新しい商品「冷凍やきいも」をつくりました。



ごかみらいLab
竹政所長

五霞町の「美味しい」を多くの人に届けるために取り組んでいます。

ジェラートは今後も新しい味が登場予定です。楽しみにしてください。

多くの人に手に取って頂けるよう、デザインもこだわりました。

これからの時期のおススメは冷凍やきいもです。温めても、半解凍で食べても美味しいので、道の駅ごかに立ち寄った際はぜひご賞味ください。



ごかみらいLab
折原さん



五霞いもコロケ

五霞町の特産品八つ頭を使った「五霞いもコロケ」をご自宅でも楽しめるように冷凍パッケージ化しました。



米味噌

五霞町産の米と大豆を使用した米味噌を商品化しました。3種類の手づくりデザインのパッケージで販売中です。

ひと・企業・農産物 「つなぐ」ことで町を元気に



高校生会×生産者

高校生会の企画「親子で五霞の恵みをいただきます」では、町内の生産者の方と高校生の橋渡しをしました。五霞の自然の恵みを体感するプログラムで、高校生はあらためて五霞の良さを知ることができました。



こども教室×生産者&企業

夏と冬の2回、「こども教室」のサポートを行いました。野菜収穫体験では町内農家の方と、企業見学では町内企業との間に入りサポートしました。子どもたちは体験を通して五霞町を学んでいます。



特産品×中学生

五霞中学校2年生を対象に、五霞町産八つ頭を使った「五霞いもコロッケ」の売上向上を考えるワークショップのサポートを実施しました。

子どもたちに町の特産品について考えてもらうことで、郷土への親しみを深めてもらいました。



農産物直売所×企業

道の駅ごか直売所の野菜を、町内の企業に買い取ってもらい、サラダなどお惣菜に加工してもらう取り組みをサポートしました。地域の食品ロス削減につながっています。

五霞町へのふるさと納税が増えています

ふるさと納税の返礼品掘り起こしに取り組んだ結果、返礼品数、寄附金額ともに大幅に増加しました。町の歳入増だけでなく、五霞町産の野菜や加工品などを全国の方に楽しんでもらうことで、品物のPRや生産者・企業の売上増につながっています。

	返礼品数	寄附金額 (2月末時点)
令和2年度	43品	42,022,000円
令和3年度	162品	76,456,000円

町の魅力・知名度
生産者・企業の売上
町の収入

UP!

新たな返礼品の一部を紹介します



ごか食ベセット
(五霞町産米と米味噌)



やがしら
八つ頭
(季節限定)



さつまいもざんまい
(冷凍やきいも&ジェラート)

開発した商品が
ふるさと納税の返礼品に

ごかみらいラボの活動や情報は
SNSから確認できます。





令和4年度 町長施政方針

今

年度の施政方針を、3月7日の第1回五霞町議会定例会において、染谷町長が表明しました。なお、全文については、町公式ホームページにて公開します。



はじめに

新型コロナウイルス感染症拡大により、日常の暮らしがかけがえのない毎日であったと改めて実感しています。

オミクロン株が各地で急増し、未だに終息の兆しが見えないなか、町民の命と健康を守るため、献身的に尽力いただいている医療従事者、介護従事者の皆様に改めて深く感謝申し上げます。

本町では、国・県の支援事業を踏まえ、「町民の生命を守る」、「町民の暮らしを守る」、「五霞の活力を守る」の3つの柱を中心に、感染防止対策の徹底やワクチンの集団接種、子育て世帯への臨時特別給付金等、必要な施策を講じるとともに、中小企業への事業者支援金給付など、生活支援・経済支援に取り組んできました。

今後も、急増する自宅療養者への見守り・生活支援や、3回目のワクチン接種事業など、町民の健康と地域の医療体制を守りながら、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図ります。本町のまちづくりへの意欲を維持しながら、この難局を乗り越えられるように努めていきますので、引き続き皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

これまでの取組について

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも、必要な施策を着実に進めてまいりました。

○新型コロナウイルス感染症対策

- ・猿島郡医師会と連携し、新型コロナウイルスワクチン集団接種を実施
- ・子育て世帯への臨時特別給付金を支給

○新規開発地及び区域指定制度

- ・新規開発地や、市街化調整区域内に住宅等の建築を可能にする「区域指定制度」について県と協議

○主要幹線道路

- ・町道5号線が3月に供用開始

○道の駅ごかを拠点とした地域活性化事業

- ・ごかみらいLabに職員を派遣し、地域資源掘り起こしや商品開発を展開
- ・後背地についてPFI導入等を検討

○防災・減災対策

- ・一時避難所への避難訓練実施
- ・B&G財団による防災拠点の設置

○学校教育

- ・より良い教育環境を提供するため施設整備基本構想を策定
- ・オンライン授業を実施

○観光振興

- ・コロナ禍に対応した五霞ふれあい祭り(イルミネーション等)を開催

主な施策展開について

まちづくりの環境が大きく変化するなか、変化をしっかりと捉え、今までの事業との整合性等を検討しながら、各施策を展開してまいります。

第1章 まちのかたち「クラウドデザイン」

○都市基盤の分野

- ・市街地形成に向けて新規開発地の基本計画を作成
- ・市街化調整区域内に住宅等の立地が可能となるように区域指定を推進

○空家対策

- ・五霞町空家バンク制度を活用した空家の有効活用と移住・定住の促進

○防災の分野

- ・防災・危機管理体制を強化
- ・感染症対策を考慮した避難所開設訓練などの実施

第2章 つながるまち「ライフデザイン」

○学校整備

- ・五霞町立小学校統合を令和6年4月開校に向けて準備
- ・学校給食運営を境町に業務委託

○健康支援の分野

- ・猿島郡医師会との連携による3回目の追加接種及び小児への新型コロナウイルスワクチン接種の速やかな実施

第3章 まちのしくみづくり「ソーシャルデザイン」

○道の駅ごかを拠点とした地域活性化事業

- ・6次産業化による農産物の商品化やふるさと納税を活用した商品展開をごかみらいLabと連携して推進

○情報発信の分野

- ・「ごかりんクラブアプリ」を活用した魅力発信
- 地域福祉の分野
- ・企業との包括連携協定による車両移動スパー導入

第4章 まちのしごと「行財政運営」

○移住・定住対策

- ・PFIを活用した町有地における公営住宅等の導入可能性調査
- デジタル化推進
- ・デジタル化による住民の利便性向上と行政事務の効率化

結び

私が合言葉としてきた「絆」という言葉は、人と人との精神的な繋がりが結びつきを指しています。これは物理的な距離をとらざるを得ないコロナ禍でも、変わることはありません。

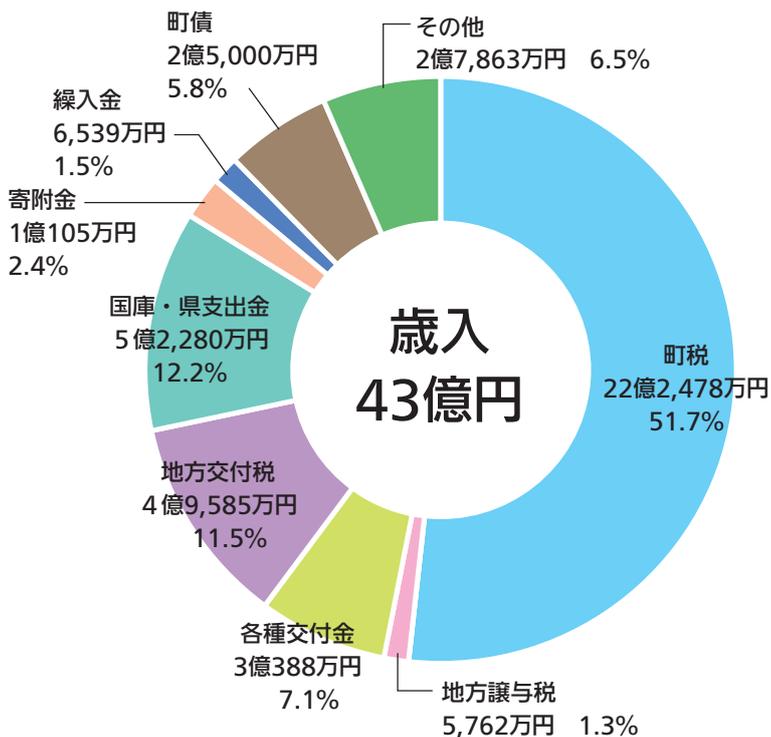
今後も、「小さくてもキラリと輝くまちづくり」を旗印に、町民の皆様、団体・企業の皆様とともに、安全・安心に暮らすことができる地域を全職員一丸となって創りあげていくとともに、持続可能なまちづくりを進めていきたいと考えております。



令和4年度 一般会計当初予算額は、**43億円**

予算とは？

1年間でどれくらいの収入があるのか、どのような行政サービスを行うのかを計画し、その金額を見積もるものです。五霞町に入ってくるお金を「歳入」、使うお金を「歳出」といいます。

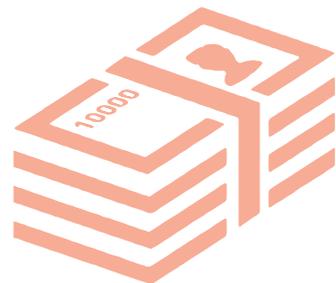


歳入

歳入のうち大きなウェイトを占めているのが、町民のみなさんからお預かりしている町税です。歳入全体の51.7%となっています。

町税には個人・法人町民税、固定資産税、軽自動車税、町たばこ税があります。

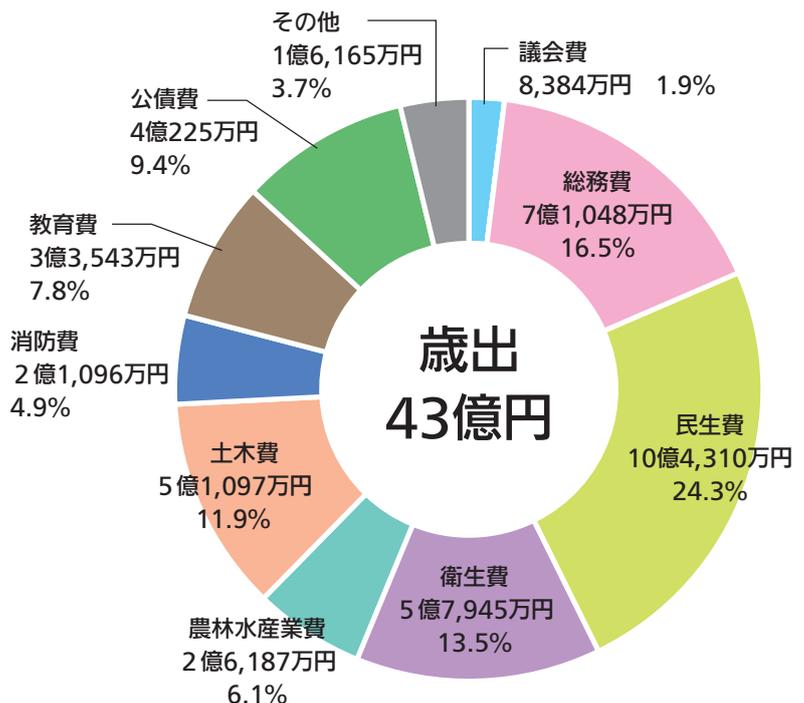
これらの町税は全ての町民のために使われることになります。



歳出

歳出は民生費が最も大きく、歳出全体の24.3%を占めています。

民生費とは、高齢者福祉や障害者福祉、児童福祉などに関する費用で、社会福祉の充実を図るための行政サービスに使われます。



詳細な予算内容につきましては、町公式ホームページをご覧ください。



令和4年度主要事業

第1章 まちのかたち

—グラウンドデザイン—



○水道施設整備事業

安全・安心な水道水の安定供給のため、水道施設の更新工事等を行います。

○消防施設管理事業

消防団活動を円滑に行うため、各分団詰所の修繕、維持管理等を行います。

第2章 ひとのくらし

—ライフデザイン—



○学校整備事業

小学校の統合及び小中一貫教育の実施に向けた準備を進めます。

○新型コロナウイルスワクチン接種事業

3回目の追加接種及び小児（5～11歳）への初回接種や1・2回目未接種者への接種案内を行います。

第3章 まちのしくみづくり

—ソーシャルデザイン—



○情報発信事業

多種多様な情報発信手段を活用しながら、行政情報やまちづくりに関する情報を正確かつ迅速に発信します。

○観光振興事業

地域活性化を図るためイベントを開催します。また、観光資源の磨き上げと観光PRの推進を図ります。

第4章 まちのしごと

—行財政運営—



○ふるさと応援寄附金事業

返礼品の種類や品数をさらに増やします。また、ごかみらいLabと連携し地元商品・商品提供者の新たな発掘に力を入れます。

○町有財産管理事業

五霞町公共施設等総合管理計画の進行管理や指定管理者制度の活用を推進するとともに、複合庁舎建設に係る関係機関との協議や事務手続き等を行います。

新型コロナウイルス感染症対策事業を最優先事業に

五霞町では、第6次五霞町総合計画に基づく上記主要事業のほか、令和3年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策に関する事業を最優先事業として実施します。

教育長に倉持伸樹氏が 就任されました

千葉道子前教育長の退任に伴い、3月議会定例会において同意を得て、新たに倉持伸樹教育長が4月1日付けで就任されました。

倉持新教育長は、昭和60年4月、茨城県教職員として採用され、総和町立釈迦小学校教諭から始まり、つくば市立筑波東中学校教頭、県派遣の指導主事として、五霞町教育委員会勤務、五霞西小学校校長、坂東市立南中学校校長などを歴任され、本町の教育長に就任されました。

前教育長の千葉道子氏におかれましては、平成27年7月からの6年9か月、五霞町教育長として、小中学校の空調整備や1人1台のタブレットの導入など、教育の発展に尽力されました。長い間のご苦労に感謝申し上げます。



副町長に田神氏が再任 されました

3月議会定例会において同意を得て、4月4日付けで田神文明氏が副町長に再任されました。

田神氏は、茨城県からの派遣も含め、10年間にわたり在職され、今回は任期満了に伴い再任されました。

引き続き、町長の補佐役として、町政発展のため、活躍が期待されます。



教育委員に小村氏が再任 されました

4月1日付けで小村隆宜氏が教育委員に再任されました。

任期は令和8年3月31日までです。



新型コロナウイルス小児（5歳〜11歳）接種

今後の変異株のさらなる流行への懸念や、特に重症化リスクの高い基礎疾患がある小児に対して接種の機会を提供することが望ましいと考えられることから、予防接種法に基づき実施しています。小児の接種は努力義務ではありません。接種の効果や副反応等について理解し、ご家庭で接種するかどうかご相談のうえ、お申し込みください。

○日程

2回目	1回目
4/16(土)	終了
4/30(土)	4/9(土)
5/14(土)	4/23(土)

○会場 五霞町中央公民館

○受付時間 午後1時45分〜

○使用ワクチン

小児用ファイザー社ワクチン

1回0.2mlを合計2回

※接種する有効成分の量は10μg

(12歳以上の3分の1)

※過去にアナフィラキシーを含む

重いアレルギー症状や失神等

を起こしたことがある方は、

予診票に記入してください。

【接種を受けた後の注意点】

接種後、15分以上会場にて状態観察を行います。体調に異常を感じた場合は、速やかに申し出てください。当日の入浴は問題ありませんが、接種部分はこすらないようにしてください。また、当日の激しい運動は控えてください。

【副反応について】

主な副反応の症状		
1〜10%	10〜50%	50%以上
<ul style="list-style-type: none"> 下痢 発熱 関節痛 嘔吐 	<ul style="list-style-type: none"> 頭痛 赤み 腫れ 筋肉痛 寒気 	<ul style="list-style-type: none"> 接種部位の痛み 倦怠感

なお、新しい種類のワクチンのため、これまでに明らかにされていない症状が出る可能性があります。接種後に気になる症状を認めた場合は、かかりつけ医、または、副反応連携医療機関（茨城西南医療センター病院地域医療連携室 ☎(23)5875）に相談してください。

ごく稀にワクチン接種後に心筋炎を疑う事例が報告されています。

ます。接種後数日以内に胸の痛みや動悸、息切れ、むくみ等の症状が現れたら、速やかに医療機関を受診してください。

【保護者が気を付けること】

接種後数日は様々な症状に注意しながら過ごします。また、引き続きマスクの着用等、基本的な感染対策の継続をお願いします。学校生活では、接種に関する差別やいじめが起きることのないようお願いします。

○お問い合わせ

健康福祉課健康支援室
☎(84)0006（直通）





ごかつ子応援プロジェクト

出産祝金対象者

次のいずれかに該当する方

- A. 出産日の1年前から五霞町に住所を有する方
- B. 出産日以前に五霞町に住所があり、住所を有することとなった日から引き続き1年を経過した方

申請方法 町が定める申請書による申請が必要です。申請書は、役場①番窓口で受け取るか、町公式ホームページから印刷してください。
申請書と振込口座の通帳を役場①番窓口を持参してください。

申請期間 対象者Aの場合：出産の日から3か月以内
対象者Bの場合：住所を有する期間が連続して1年を経過した日から3か月以内かつ出産の日から15か月以内



実績 令和元年度 26名 支給
令和2年度 20名 支給

詳細はこちらから



入学祝金対象者

令和4年^よ4月^い15日に五霞町に
住民票があり小学校等に1年生として
入学する児童の保護者

申請方法 町が定める申請書による申請が必要です。申請書は、役場①番窓口で受け取るか、町公式ホームページから印刷してください。
申請書と振込口座の通帳を役場①番窓口を持参してください。

申請期間 小学校等に入学した年度の7月31日までとなります。

添付書類 五霞町立以外の学校に入学する場合は、在学証明書または学生証を申請書に添付してください。



実績 令和2年度 56名 支給
令和3年度 41名 支給

詳細はこちらから



就学祝金について

平成30年度までに就学祝金を認定された方は、経過措置として就学祝金を受給することができますが、入学祝い金の対象外となります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

※祝い金の支給には所定の条件があります。詳細については町民税務課に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 ✉tyoumin@town.goka.lg.jp

令和4年4月1日から成年年齢が変わります

20歳 → 18歳

できるようになること！

- ・男女ともに結婚可能年齢が18歳になります
- ・携帯電話の契約
- ・ローンを組むことができる
- ・クレジットカードが作れる 等

かわらないこと！

- ・飲酒はできません
- ・喫煙はできません
- ・公営競技（競馬、競輪等）の投票券は買えません 等

注意!!

悪質業者に気をつけて!!!!

自分の意思のみで契約ができるようになったみなさんを悪質業者が狙っています。消費者被害に遭わないよう、お金を借りる時やローンを組む時、契約書にサインをする時は周りの人に相談しましょう。

こんな話に注意!!

- ・もうけ話 ・美容関連
- ・金銭関係 ・出会い系トラブル 等



政府広報オンライン
成年ヒヤリエピソード

困った時は・・・

被害にあった時、困った時はすぐに相談しましょう！

●電話相談

☎188（消費者ホットライン）

- ・平日 午前9時から午後5時まで
茨城消費生活センターへつながります
- ・土日祝日 午前10時から午後4時まで
国民生活センターへつながります

●消費生活相談窓口

開催日 毎月第1木曜日

※4月から開催日が変更になります

受付時間 【午前の部】午前9時～正午

【午後の部】午後1時～午後4時30分

場 所 福祉センター「ひばりの里」相談室

費 用 無料

秘密は厳守しますのでお気軽にご相談ください。



4月の相談日は
7日(木)だよ!

○お問い合わせ 生活安全課 くらし環境G ☎(84)3618

令和4年度 特定健診・がん検診の受付について

特定健診・がん検診の追加受付は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、完全予約制となります。受診を希望する方は、下記によるお申し込みが必要です。定員に達し次第、受付終了となりますので、早めにお申し込みください。

健診日	会場	受付時間 (30分単位で受付)	定員	備考
7月8日(金)	保健センター	午前8時～午前11時30分	210名	全日程、胃がん検診を実施します。 ※胃がん検診は各日112名までの受付となっております。
7月9日(土)			210名	
7月10日(日)			210名	
8月5日(金)			210名	
8月6日(土)			210名	

○インターネット申込受付期間

4月24日(日)午前9時～

4月28日(木)午後5時

※詳細は、町公式ホームページを
確認してください。



○コールセンター申込受付期間

4月26日(火)、27日(水)、28日(木)

午前9時～午後5時

※役場での予約受付はできません。

予約専用コールセンター番号
☎0570(077)150

※「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。

健(検)診の種類	費用	対象者
国保特定健診	1,700円	40歳～74歳の方 ※今年度、国保の特定健診及び人間ドック助成を受ける(受けた)方を除く。
後期高齢者健康診査	基本項目：無料 追加項目：700円	75歳以上の方
成人健診	2,000円	20歳～39歳の方
胃がん検診	40歳～69歳：1,000円 70歳以上：500円	40歳以上の方
胸部レントゲン	無料	
大腸がん検診	40歳～69歳：500円 70歳以上：300円	
前立腺がん検診(男性のみ)		
肝炎ウイルス検査		
風しん抗体検査 (対象者のみ実施)	無料(要クーポン券)	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日 生まれの男性で未受診の方

○当日の持ち物

お申し込みいただいた方に受診券をお送りします。

※持ち物の詳細は、同封するお知らせを確認してください。

○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)



令和4年度乳がん・子宮頸がん集団検診について

6月・8月に五霞町保健センターで実施する乳がん・子宮頸がん集団検診は、完全予約制となっております。希望される方は、『〇予約申込について』をご覧ください。お申し込みください。

〇受診日

6月9日(木)・10日(金)・12日(日)
8月19日(金)・20日(土)

【乳がん検診】

〇対象者 30歳以上の女性

〇検査方法

超音波検査またはマンモグラフィ検査

〇検査料(自己負担金額)

30歳～69歳 1,000円
70歳以上 500円
・マンモグラフィ2方向 2,000円

※マンモグラフィ2方向は、40歳、42歳、44歳、46歳、48歳の方が対象です。

【子宮頸がん検診】

〇対象者 20歳以上の女性

〇検査方法 子宮頸部の細胞診

〇検査料(自己負担金額)

20歳～69歳 1,000円
70歳以上 500円

※年齢は令和5年4月1日時点の年齢が基準となります。

※生活保護を受けている方は、いずれの検診も無料となります。

〇予約申込について

【電話予約】

4月19日(火)～20日(水)
各日午前9時～午後5時
予約専用コールセンター
☎0570(077)1550

【インターネット予約】

4月17日(日)午前9時～20日(水)午後5時(24時間受付)
詳細は、町公式ホームページを
確認してください。



〇注意事項

- ・しこり等の自覚症状のある方は、検診を待たずに、早めに医療機関で受診してください。
- ・乳がん検診を希望される方で、豊胸手術を受けている方や妊娠・授乳中の方は、検診を受けることができません。
- ・また、ペースメーカー等を装着されている方は、お申し込み時にお伝えください。

〇検診内容のお問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006(直通)

人間ドック・脳ドック検診補助金の申請受付

令和4年度の間人ドック・脳ドック検診者への補助金の申請を受付します。

人数制限はありませんので、検診を希望される方は、次により申請してください。

【共通事項】

〇対象者

- ・次の全ての要件を満たす方
- ・4月1日現在、五霞町国民健康保険に加入している
- ・検診を受診する日に30歳以上74歳以下
- ・町が指定する医療機関で受診する方
- ・過年度の国民健康保険税を完納している

〇補助金 1人15,000円

※注意点

- ・電話での受付はできません。
- ・人間ドック検診を受診される方は、特定健康診査は受診できません。
- ・補助金の交付を決定した方には、4月末日までに自宅に受診券を郵送します。

【インターネットによる受付】

〇受付期間 4月1日(金)～8日(金)

〇入力する内容

氏名、電話番号、国民健康保険証記号・番号、検診項目、医療機関名、受診予定年月日

〇町公式ホームページからお申し込みください。



・申込時の通信料は、個人の負担となります。

・申込完了の場合は、次の画面が表示されます。



【役場の番窓口による受付】

〇受付期間

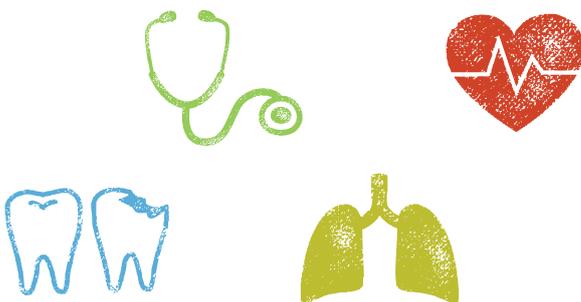
4月11日(月)～15日(金)
午前8時30分～午後5時15分

〇持参するもの

国民健康保険証

〇お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965(直通)



国保の加入・脱退手続きはお早めに

国民健康保険の加入・脱退の手続きは、自動的に行われなため、原則14日以内の届出をお願いします。ただし、必要な書類が揃わない場合は、14日を過ぎた後も随時受付をしていますので、書類が揃い次第、役場②番窓口へ届出をお願いします。

詳細は、町公式ホームページで確認してください。



国保の加入

- ・会社の健康保険の資格を喪失したとき
- ・健康保険の扶養認定から外れたとき
- ・他の市区町村から転入したとき
- ・生活保護を受けなくなったとき

○持参するもの

- ・健康保険資格喪失証明書
- ・本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード など）



国保の脱退

- ・会社の健康保険に加入したとき
- ・健康保険の扶養認定されたとき
- ・他の市区町村から転入したとき
- ・生活保護を受けるようになったとき

○持参するもの

- ・新たに加入した健康保険証
- ・今まで使用していた国民健康保険証
- ・本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード など）



※国保は、届出をした日から加入・脱退するのではなく、国保の資格が発生・喪失した日に遡って加入・脱退します。

※加入の届出が遅くなると、加入日まで遡った期間の保険税が発生することになりますので、注意してください。

※脱退の届出をした場合、国保税は国保を脱退した月の前月分までの課税となります。

※本人が届出できない場合は、同世帯の方でも手続きは可能ですが、代理の方の本人確認書類をお持ちください。



お問い合わせ
町民税務課 町民G
☎(84)1965(直通)

国民年金保険料の納付について

令和4年度の保険料は、月額16,590円となります。保険料は、前納（2年分、1年分、6カ月分）することができます。

○前納について

前納すると保険料の割引が受けられます。

・口座振替及びクレジット納付による4月からの前納の新規申込みは、終了しています。

※4月以降に国民年金の第1号被保険者になられた方が前納を希望された場合は、最初に加入された月分から年度末の3月分までの保険料となります。

※納付書の発行日によって、前納で納められない月分の保険料がある場合がありますので、注意してください。

【経済的に保険料の納付が困難なときは申請免除を】

○保険料

全額免除または $\frac{3}{4}$ 、半額、 $\frac{1}{4}$ 免除があります。

○対象者

所得が少ないなど、保険料を納めることが著しく困難と認められる方

※任意加入被保険者は対象となりません。

○対象期間 7月～翌年6月

毎月納めると
199,080円

前納すると
□座振替では 194,910円
納付書では 195,550円

毎月納めると
99,540円

前納すると
□座振替では 98,410円
納付書では 98,730円

まとめて納付(前納)すると保険料がおトクになります!!

【1年分の保険料】

(令和4年度保険料月額16,590円)

【6か月分の保険料】

おトク!!

□座振替では 4,170円
納付書では 3,530円

おトク!!

□座振替では 1,130円
納付書では 810円

【納付猶予】

○保険料 全額を納付猶予

○対象者

50歳未満の方で、本人及び配偶者の所得が一定額（全額免除の基準と同額）以下の方

○対象期間 7月～翌年6月

【学生のための納付特例】

○保険料 全額を納付猶予

○対象者

本人の所得が111.8万円以下で、大学（大学院）、短大、高等専門学校などに在学する20歳以上の学生

※夜間、定時制、通信制の学生も対象となります。

※毎年申請が必要です。

○持参するもの 学生証

○対象期間 4月～翌年3月

※ご注意ください

納付猶予期間や学生納付特例期間は、将来受け取る年金の受給資格要件には算入されませんが、年金額には反映されません。

納付猶予期間及びび学生納付特例期間中の障害や死亡といった不慮の事態には、満額の障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができません。

○お問い合わせ

・下館年金事務所

☎0296(25)0829

・町民税務課 町民G

☎(84)1965(直通)

小型家電製品のリサイクルにご協力ください

携帯電話やゲーム機などの小型家電製品は、貴金属やレアメタルを多く含んでいることから、都市鉱山と呼ばれ、近年注目を集めています。

町では、リサイクルの取り組みとして、回収ボックスを設置し、使用済み小型家電を資源物として回収しています。回収した小型家電は再資源化され、貴金属やレアメタルは再び家電などの原材料として利用されます。

ごみの減量化を進めるとともに、限りある資源を有効に活用するため、みなさんのご協力をお願いします。

○回収ボックス設置施設

・役場

・中央公民館

・B&G海洋センター

○回収方法

町の公共施設に設置した「使用済み小型家電回収ボックス」に、対象製品を直接入れてください。



○回収品目

携帯電話、ビデオカメラ、デジタルカメラ、リモコン、電卓、ACアダプター、デジタルオーディオプレイヤー、カーナビ、携帯ゲーム機、電子手帳、ノートパソコン、タブレット端末、卓上型ゲーム機、フラッシュメモリ、(USBメモリ・メモリーカード等)、ハードディスクドライブ、ETCユニット

※回収ボックスの投入口(15cm×30cm)に入る物に限る。

【注意点】

・個人情報が含まれるものは、あらかじめデータを消去してください。

・回収対象とならないものは、従来通りの方法で廃棄してください。

◆担当者からのお願い

使用済み小型家電を町が回収することにより、認定事業者へ確実に引き渡し、再資源化することができます。無許可の回収業者には、絶対に引き渡さないでください。公害、不法投棄の原因となります。

○お問い合わせ

生活安全課 ぐらし環境G

☎(84)3618(直通)

令和3年度【オンライン開催】五霞町 家庭教育学級 合同講演会 「子どもを勇気づけるショートスピーチ～ペップトーク～」を開催

2月19日、日本ペップトーク普及協会認定ファシリテーター菅野昭子先生を講師に迎え、「子どもを勇気づけるショートスピーチ～ペップトーク～」について講演いただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、オンライン（YouTubeライブ配信及びオンデマンド配信）で開催し、五霞町だけでなく、県内外の多くの方に視聴いただきました（合計134回の視聴）。

ペップトークはアメリカのスポーツの試合前に監督やコーチが選手に行う「短く」「わかりやすく」「肯定的な」「魂を揺さぶる」勇気づけのショートスピーチです。菅野先生の講演から「言葉の持つ力」について改めて学び、より楽しみながら豊かな子育てができるヒントをいただきました。

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習G ☎(84)1460(直通)



オンライン会場の様子



千葉教育長主催者 あいさつ



講師の菅野先生

○視聴した方々からの感想

- ・菅野先生の話すトーンや間が素晴らしく、講演内容も今後の子育ての参考になりました。
- ・普段からペップトークを意識して変えていけたら、運氣も変わってくるように思いました。なかなか幼児の子育て中に講演を聴く機会を持つことはできないと思っていましたが、オンラインの開催だと時間を作れたので良かったです。
- ・「ありがとう」などの言葉かけや、子の存在を認めることの大切さが改めてわかりました。
- ・受容の大切さ、考え方、捉え方を変えること等、これからの子育てに役立てていきたいと思います。オンライン講演会であったため、子どもの面倒を見ながら視聴することができました。



2月5日にザ・ヒロサワ・シティ会館（県民文化センター）で開催の「いばらきっ子郷土検定県大会」に出場する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から県大会が中止となり、代わりに2月22日に、五霞中学校2年生7名がオンラインで交流会に参加しました。

郷土検定大会は、自分たちが住んでいる市町村や茨城県の歴史や伝統文化、そして現在の姿についての「ご当地問題」が出題されるクイズ大会です。

五霞中の生徒たちは「ごかりん」の旗を掲げた応援団の声援に後押しされ、一問一問正解を重ねていき、他の代表校と一緒に盛り上がりました。

参加した生徒たちからは「大会に向けて放課後みんなで勉強してきた期間も今日のこの本番

★いばらきっ子郷土検定県大会交流会★

もとても楽しい思い出になった。自分たちの住んでいる茨城について郷土愛も深まった。今後も茨城の魅力を発信して後輩たちに引き継いでいきたい。五霞中チームワーク最強。」など、仲間たちと築き上げてきた時間を振り返りました。

郷土検定大会を通して、五霞町や茨城県について仲間たちと真剣に学び合い郷土理解を深める貴重な時間となりました。

○交流校

那珂市立白鳥学園瓜連中学校
小美玉市立小川北中学校
鹿嶋市立高松中学校
取手市立永山中学校
美浦村立美浦中学校
結城市立結城南中学校
筑西市立下館北中学校
県立日立第一高等学校附属中学校

1/26



茨城県下水道促進週間コンクール佳作を受賞！

五霞東小学校の2年生、川島愛叶さんかわしままかなが、令和3年度茨城県下水道促進週間コンクール新聞部門にて、佳作を受賞しました。

本コンクールは、下水道の普及と十分な活用を促進することを目的として、県内の小中学生を対象に、昭和51年度から開催され、今回で46回目となります。今回は41,828作品の応募がありました。

五霞町 Topics

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。

1/15



「ごはん・お米とわたし」作文コンクール優秀賞を受賞！

五霞東小学校の2年生、下田美咲さんしもだみさきが、第46回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール作文の部にて、優秀賞を受賞しました。

本コンクールは、これからの食・農を担う次世代の子どもたちに、お米、ごはん食、稲作など、日本の食卓と国土を豊かに作りあげてきた稲作農業全般についての学びを深めてもらうことを目的として開催されています。

1/28



五霞西小学校 飯田校長

「体力づくり奨励賞」を受賞！

五霞西小学校が「体力づくり奨励賞」を受賞しました。「体力づくり奨励賞」とは、茨城県から、体力テストの記録が優秀な学校が表彰されるものです。

3/24



町道5号線が開通しました

平成28年度から実施してきました町道5号線拡幅工事の完成に伴い、3月24日から開通しました。

2/3



株式会社カスミと協定を締結

包括連携協定及び災害時における物資の供給協力に関する協定を締結したことにより、今後より一層連携・協力し、地域の活性化及び町民サービスの向上を図ります。



元気いっぱい! ごかつ子情報



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。
今日は、五霞西小学校を紹介します。

オンライン学習

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の影響で、いろいろな場面でオンラインによる学習を行いました。

リモート授業

朝の会から始まり、各学年二人の先生で授業を発信しました。子どもたちも今までのICTの学習を生かして活動することができました。リモートですが教師がチームで授業を行うことで個別の声かけを行います。一斉授業だけでなく、作業や実習も取り入れて、子どもたちは、集中して授業に取り組むことができました。タブレットを通して、元気な返事が返ってきました。



情報モラル教室

「(株)教育ネット」と学校をオンラインで接続し情報モラル教室を行いました。低学年の「ネットトラブルから身を守ろう」中学年の「スマホ依

存、ネット依存にならないように気を付けよう」高学年の「情報活用能力を身に付けよう」と発達段階に応じた学習を行いました。SNSやオンラインゲームなど具体的な事例から、イ

ンターネットやゲームについて安全で上手な活用法について考えました。



食育教室

一年生と五年生が、教室とカスミ本社やカスミ境大橋店とオンラインで接続し講師の先生のお話を聞いたり、体験をしたりしました。

一年生は「3色食品群、5 A DAY日本型食生活、スーパーの裏側」五年生は「めざせ！食品ロス対策アンバサダー」というテーマで充実した学習を行うことができました。



本を読もう！図書室へ行こう！

4月23日は「子ども読書の日」



まよなかのトイレ

まるやまあやこ／さく [福音館書店]

真夜中、ひろこはトイレに行きたくなって目が覚めます。お母さんが赤ちゃんのおむつ替えて手はなせないのを見て、ひろこは1人でトイレに行ってみようと思いました。ぬいぐるみのみいこと一緒に長い廊下を通ってトイレに行ってみると、小さな動物たちが次々あらわれて、ひろこを手伝ってくれました。子どもの“身近な大冒険”を、『ひとりでおとまり』のまるやまあやこさんが、暖かく丁寧な筆致で描きます。



うごきません。

大塚健太／著 [パイインターナショナル]

いつもじっとしているハシビロコウ。ともだちのカバがきても、ヘビがきてもうごきません。すると、はながバナナになったゾウや、うずまきもようのシマウマなど、おかしなどうぶつがつぎつぎやってきて…。『おにゃけ』『でんにゃ』のコンビによる、かわいいユーモア絵本。



子供は怖い夢を見る

宇佐美まこと／著 [KADOKAWA]

虐待の末に殺された妹を、不思議な力を持つ一族に救われた航。蘇った妹は失踪し、20年以上会えないまま。

しかしある日出会った「ガオ」という青年から、生き別れた妹が成長したと思われる女性を紹介され……。

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習G ☎(84)1460(直通)

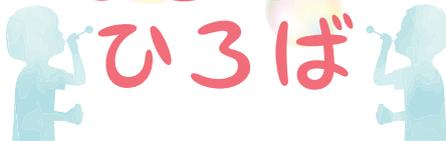
4月の行事予定

- ・キャップおに 12日(火)
- ・ドッジボールをしよう 19日(火)
- ・にこにこ広場 22日(金)
- ・避難訓練 22日(金)
- ・わくわく工作 27日(水)

南児童館 ☎(84)3456

児童館

こどもの
ひろば



4月の行事予定

- ・ちびっこ広場 15日(金)
- ・みんなで遊ぼう 21日(休)
- ・びよびよ広場 26日(火)
- ・避難訓練 26日(火)

西児童館 ☎(84)2321

～南児童館「楽しもう!南児童館」～



みなさんは、どんな事をして
いるのが楽しいですか?
自分の好きな事や、お友達と
やりたい事を南児童館で楽し
みましょう。
館内には、走り回って遊べる
広々としたプレイルームや、本
を読んだり、ゆったりと遊べる部
屋があります。
たくさんのお友達がドッジ
ボールをしたり、追いかけて遊
んだり放課後の時間を満喫し
ています。
新1年生もお友達をつくり
に、児童館を利用してみませ
んか。行事も毎月あります。ぜひ参
加してくださいね。お待ちしております。

～西児童館「参加お待ちしております」～



乳幼児の親子の活動の場とし
てびよびよ広場、ちびっこ広場が
あります。
びよびよ広場では、4月のは
じまり頃はお母さんに抱っこさ
れていた子もおすわりからハイハ
イ、つかまり立ちへと成長してい
きます。
ちびっこ広場では、お母さんの
隣で恥ずかしそうにしていた子
も笑顔で話しかけたり、友だち
と遊ぶ姿が見られるようになり
ました。この一年間で子ども達は
とても大きな成長を見せてくれ
ます。
お子さん同士のふれあいはも
ちろん、お母さんも子育てに関す
る不安や悩みについての情報交
換の場として、お子さん達の成長
と一緒に楽しみませんか。

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

日	月	火	水	木	金	土
					4/1 赤	2 西
3 友	4 西	5 西	6 西	7 西	8 赤	9 西
10 友	11 西	12 古	13 西	14 西	15 赤	16 西
17 西	18 西	19 古	20 西	21 西	22 赤	23 西
24 友	25 西	26 古	27 西	28 西	29 赤	30 西

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

短縮ダイヤル：☎#8000

または☎050(5445)2856



ごかの お知らせ

No.559

役場の代表電話は☎(84)1111です

お知らせ

成人用肺炎球菌ワクチン (23価肺炎球菌荚膜ポリ サッカライドワクチン)接種 の公費助成を実施します

次のとおり公費による助成を
実施します。

○肺炎球菌について

肺炎球菌は、肺炎や気管支炎、敗血症などの重い合併症を引き起こすことがあります。成人肺炎のうち25〜40%は肺炎球菌が原因と考えられており、特に高齢者や慢性疾患をお持ちの方は重篤化するおそれがあります。

○接種回数 1回

○対象者

①令和4年度に各年齢になる方
65歳 昭和32年4月2日生〜
70歳 昭和27年4月2日生〜
75歳 昭和22年4月2日生〜
80歳 昭和17年4月2日生〜
85歳 昭和12年4月2日生〜
90歳 昭和7年4月2日生〜
95歳 昭和2年4月2日生〜
100歳 大正11年4月2日生〜
大正12年4月1日生

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（身体障害者手帳または医師の診断書が必要）

※今までに肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌荚膜ポリサッカライドワクチン）の接種を受けたことがある方は、自費で接種した場合であっても公費助成の対象にはなりません。

○助成金額

3,000円
（1人につき生涯1回限り）

○接種医療機関について

県内の委託医療機関（茨城県医師会または猿島郡医師会所属）での個別接種となります。

※県外や委託医療機関以外で接種をした場合は、助成金の申請が必要です。接種前に確認してください。

○接種期間

令和4年4月1日〜
令和5年3月31日

①に該当する方は、誕生日を迎える前でも接種は可能です。

○予診票の送付時期について

助成対象の方には4月中に予診票を郵送します。

○お問い合わせ

健康福祉課 健康支援室
☎(84)0006（直通）

農用地の貸付希望について

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、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、公募に応募している担い手の方等は、県農地中間管理機構のホームページ等で確認してください。

○届出書配布・受付場所

産業課窓口

○お問い合わせ

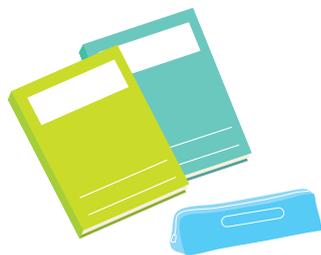
産業課 地域振興G
☎(84)2582（直通）

就学を援助します

町内の小・中学校に在学する児童・生徒のいる家庭で、経済的な理由（所得状況等）により就学させることが困難な場合は、学用品費等の一部を援助する制度があります。詳しくは、4月中にお問い合わせください。

○お問い合わせ

教育委員会 学校教育G
☎(84)1462（直通）



狂犬病予防集合注射を実施します

町では次のとおり狂犬病予防の集合注射を実施します。

現在、犬を飼っていて登録していない方や注射を受けさせていない方も、この機会に予防注射を行ってください（現在獣医にかかっている場合は、医師の指導に従ってください）。

○持参する物

【登録済みの飼い犬の場合】

①狂犬病予防注射済票交付申請書（3月中旬に郵送したはがき）

※狂犬病予防注射済票交付申請書（はがき）を忘れてしまうと注射することができませんので、忘れずに持参してください。

②狂犬病予防注射料

3,000円

③注射済票交付手数料

350円

【未登録の飼い犬の場合】

①狂犬病予防注射料

3,000円

②注射済票交付手数料

350円

③登録手数料

2,000円

※代金お支払いの際、お釣りが出ないよう協力願います。

※その他、ふんを片付ける際に

必要なスコップ、ビニール袋等を持参してください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用をお願いいたします。

○日程等

日時		場所
4月7日(木)	午後1時30分～2時30分	川妻生活改善センター
	午後3時～4時	役場
4月10日(日)	午後1時30分～2時30分	役場
	午後3時～4時	原宿台コミュニティセンター
4月14日(木)	午後1時30分～2時30分	ふれあいセンター
	午後3時～4時	役場

○お問い合わせ

生活安全課 暮らし環境G
☎(84)3618 (直通)

町税の猶予制度があります

猶予制度とは、町税を一時的に納付することができない場合、または財産の差押や売却を直ちにすることにより、その事業の継続、もしくは、生活の維持を困難にするおそれがある場合に利用できる制度で「徴収の猶予」と「換価（売却）の猶予」があります。

○徴収の猶予の要件

・災害、盗難、病気などにより一時に納付することができないとき

・事業の休廃止、事業上の損失等により一時に納付することができないとき 等

○換価（売却）の猶予の要件

・納税について誠実な意思を有している人が、町税を一時に納付することにより事業の継続または生活の維持を困難にするおそれがあるとき

・猶予を受ける町税以外の町税に滞納がないとき

・令和4年4月1日以降に納期限が到来する町税で、その町税の納期限から6か月以内に申請書が提出されたとき など

○お問い合わせ

町民税務課 税務G
☎(84)1966 (直通)

五霞町納税等記録票について

町の税金や上下水道料金、保育料等の年間スケジュールが記載されている「五霞町納税等記録票」は、役場④番窓口に備えてあります。

また、町公式ホームページからダウンロードもできますのでご利用ください。

○お問い合わせ

町民税務課 税務G
☎(84)1966 (直通)

募 募 集

五霞町地域公共交通会議委員を募集します！

当地域公共交通会議は、町の公共交通の充実を図ることを目的に、ごかりん号や路線バスなどの地域公共交通の運行計画に関する事項等の協議を行う機関です。

町の公共交通の充実に向けた取組みに携わりたい方は、ぜひご応募ください。

○名称

五霞町地域公共交通会議
○募集期間
4月1日(金)～4月28日(木)

○応募方法

詳しくは、生活安全課までお問い合わせください。

○お問い合わせ

生活安全課 暮らし環境G
☎(84)3618 (直通)



消費生活相談

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

○日時

4月7日(木)
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
4月より毎月第1木曜日が相談日となります。

○お問い合わせ

生活安全課 暮らし環境G
☎(84)3618 (直通)

生活困窮者自立相談支援事業巡回相談

茨城県では生活に困っている、仕事が見つからない、家賃が払えない等のお困りがある方からのご相談をお受けしています。

県の支援員が、どのような支援が必要かを一緒に考え、他の専門機関と連携して、解決に向けた支援を行います。

※相談は予約制となります。

○日程

令和4年

4月14日(木)、5月12日(木)

6月9日(木)、7月14日(木)

8月18日(木)、9月8日(木)

10月13日(木)、11月10日(木)

12月8日(木)

令和5年

1月12日(木)、2月9日(木)

3月9日(木)

○時間

午前10時～午後3時

(正午から午後1時を除く)

※1人1時間程度となります。

○予約先

健康福祉課 社会福祉G

☎(84)0006 (直通)

○お問い合わせ

県西県民センター

県民福祉課地域福祉室境分室

☎(87)0224

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、お気軽にご相談ください。

○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)

障害者相談

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。

事前にお電話等でご予約いただければ自宅訪問も可能です。

○日程

令和4年

4月12日(火)、5月10日(火)

6月14日(火)、7月12日(火)

8月9日(火)、9月13日(火)

10月11日(火)、11月8日(火)
12月13日(火)
令和5年
1月10日(火)、2月14日(火)
3月14日(火)

○時間

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)



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、一人で就職活動するのに不安をお持ちの方、勇気を出して相談から始めませんか？

○日時

4月12日(火)・5月10日(火)

午後2時～午後4時

※前日までの予約制

○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

いばらき県西若者サポートステーション

☎02966012

河川愛護モニター募集

国土交通省では、河川愛護モニターを募集します。

○活動内容

日常生活の範囲内で知り得た河川の情報を河川管理者に連絡すること

○期間

令和4年7月1日～

令和6年6月30日(2年間)

○対象河川

利根川

○応募資格

利根川付近に住む満20歳以上の方

○手当

支給(予定)

○申込期限

5月9日(月)

○応募要項

利根川上流河川事務所ホームページに掲載



○お問い合わせ

国土交通省 利根川上流河川事務所 占用調整課

☎0480(52)3960

自動車税はクレジット カード納税ができます

パソコンやスマートフォンから「Yahoo! 公金支払い」のポータルサイトへ接続し、毎年5月上旬に届く納税通知書の情報等を入力することにより利用可能です。手数料は1件につき324円(税込)です(ただし、住所変更等により最初の通知が届かなかつた方は、利用できません)。

なお、金融機関やコンビニ等ではクレジットカードによる納付はできませんので注意してください。

詳細は納税通知書に同封されるチラシまたは県税務課ホームページで確認してください。

お問い合わせ

茨城県税務課

☎029(301)2418

自動車税の減免申請

茨城県では、障がい者手帳の発行を受けている等、一定の要件を満たす場合は、申請により自動車税を減免する制度を設けています。

減免の対象となる自動車は、障害をお持ちの方1人につき1

台(軽自動車を含む)です。

自動車税の減免申請の期限は、5月31日(火)までとなっておりますので、必要書類などの詳細については事前に県税務所までお問い合わせください。

また、現在すでに減免を受けている方が自動車を変更する場合も、県税務所で再申請が必要となりますので注意してください。

お問い合わせ

筑西県事務所 収税第一課

☎0296(24)9190

一般曹候補生・自衛隊 幹部候補生募集

◆一般曹候補生

○応募資格

18歳以上33歳未満の方

○試験日

1次：5月20日(火)～5月29日

(日)のうち指定する日

2次：6月17日(金)～7月3日

(日)のうち指定する日

○受付期間

3月1日(火)～5月10日(火)

(締切日必着)

◆一般幹部候補生

○応募資格

22歳以上26歳未満の方

※22歳未満は大学卒業(見込み含む)、修士課程修了者等(見込

み含む)は28歳未満の方)

○試験日

1次：4月23日(土)～4月24日

(日)の指定する日

2次：5月27日(金)～6月2日

(木)のうち指定する日

3次：詳細は、自衛隊茨城地方協力本部までお問い合わせください。

○受付期間

3月1日(火)～4月14日(火)

(締切日必着)

※自衛官候補生の受付は、年間を通じて行っております。

応募方法等について詳しくは

ホームページをご覧ください。

か、左記の事務所までご連絡

ください。

○お問い合わせ

自衛隊茨城地方協力本部

筑西地域事務所

☎0296(22)7239



茨城県警察官募集

○試験区分

警察官A(男性・女性)

警察官B(男性・女性)

○受験資格

【警察官A(大卒程度)】

平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による大

学(短期大学を除く)を卒業した人、もしくは令和5年3月31日までに卒業見込みの人または人事委員会がこれと同等と認める人

【警察官B】

平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方で、右記警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない方(令和5年3月31日までに高等学校を卒業見込みの人を除く)

○第1次試験日

5月8日(日)

○受付期間

3月1日(火)午前9時～

4月8日(金)午後5時

※受験申込み手続きは、インターネット(電子申請)からとなります。

○その他

新型コロナウイルスの影響等により試験日程が変更となる場合があります。

○お問い合わせ

境警察署警務課

☎(86)0110

境警察署ホームページ

採用や業務に関するご質問は、お気軽に左記お問い合わせ先までご連絡ください。

○お問い合わせ

境警察署警務課

☎(86)0110

境警察署ホームページ

○お問い合わせ

古河保健所衛生課

☎(32)3021

保険証を使えるのは 退職日までです

協会けんぽにご加入の方が、保険証を使用できるのは退職日までです。家族(被扶養者)の保険証も同様に、本人(被保険者)の退職日の翌日から使用できなくなります。

また家族(被扶養者)が、就職等により扶養から外れる場合は、扶養から外れた日から保険証を使用できなくなります。

会社を退職する場合や、扶養から外れる際は、必ず保険証を会社へ返却してください。

○お問い合わせ

協会けんぽ茨城支部

☎029(303)1582

不正大麻・けし撲滅運動

植えてはいけないけしは、法律で栽培、所持が禁止されています。この時期、けしは花を咲かせます。自生、栽培している不正大麻、けしを見つけたときは、最寄りの保健所へ連絡してください。

○お問い合わせ

古河保健所衛生課

☎(32)3021



子育て世代包括支援センター「ハっこ」

スマホと子育て

スマートフォンが普及し、1人1台所持するようになり、子育てのツールとして利用されるようになりました。皆さんのご家庭ではどのようになっていますか。

お子さんがぐずったときに、好きな動画を見せると機嫌がよくなるなど、便利な反面、視力への影響も気になります。

○乳幼児期は目の機能が伸びる大切な時期です

お子さんが小さいうちは、視力も発達途中であり、遠くや近くにピントを合わせる力、目を動かす力、両眼で立体的に奥行きをとらえる力など目の機能が伸びる大切な時期です。その場限りの利用であればすぐに目が悪くなるということはありませんが、お子さんがどのようにスマホを見ていてか保護者が観察することがポイントになります。



○注意するポイントは？

①長時間、見せ続けることはやめましょう。できれば一緒に見て一緒に楽しみましょう。動画やアプリをきっかけに親子のコミュニケーションを楽しみましょう。

②見せるときは、きちんとお座りした姿勢で、画面を離して正面から見るようにします。横に寝そべった姿勢で見ると、ものの位置など正しい情報が目に入ってこなくなるのでやめましょう。

③電車やバスなど振動のある場所で見せるのは、視力の発達によくありません。

④お子さんがスマホを見ているときの様子を確認しましょう。極端に顔を近づけたり、顔をかたむけたりするようなら、目の病気が隠れているかもしれません。

スマホやタブレットをどう使うのか、夫婦や家族で話し合っていますか。どのように子どもを育てるか、どんな育児をするかにつながります。子育ては思うようにいかないものですが、スマホに頼りきりにならないためにも、家庭でのルールを決めておくことも大切です。

(健康福祉課 保健師)

食改さんによる

健康レシピ

Vol.15

春キャベツとあさりの洋風酒蒸し炒め



材料【4人分】

春キャベツ	300g	酒	大さじ2
あさり(殻つき)	400g	塩	小さじ 1/2
にんにく	2かけ	オリーブ油	大さじ2

作り方

- ①下ごしらえ、材料を切る。
 - ・キャベツ：食べやすい大きさに切る。
 - ・にんにく：みじん切りにする。
 - ・あさり：殻をこすり合わせてよく洗う。塩水につけて砂出しをする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りが出たら、キャベツ・あさりを加える。上から酒・塩をふってフタをし、強火で蒸す。
- ③あさりの口が開いたらフタをとり、全体を混ぜるようにして炒め合わせる。

ポイント

3月～5月ごろスーパーでよくみかける春キャベツは、葉がやわらかくて甘みがあり、サラダなど生で食べてもおいしいです。鉄の吸収率を上げる「ビタミンC」、丈夫な骨を作る「ビタミンK」、胃の健康を保つ「ビタミンU」、お腹の調子をよくする「食物繊維」などが含まれています。あさりには、筋肉や毛髪など体の組織づくりには欠かせない「たんぱく質」、新陳代謝を上げたり、免疫や味覚を正常に保つ働きがある「亜鉛」、貧血予防に役立つ「鉄」や「ビタミンB12」などが含まれます。

4月は環境が変わる方も多く、知らないうちにストレスもたまります。体によい栄養素がたくさんある料理を食べて、体を労りましょう。

1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	95kcal	3.6g	6.3g	5.2g	1.6g



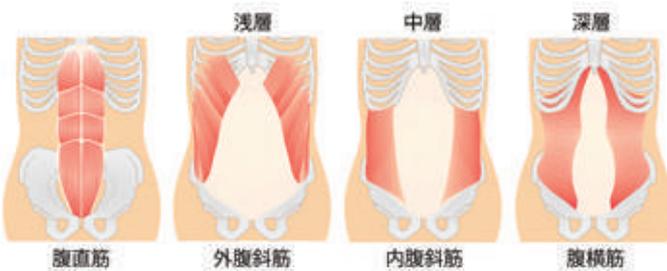
あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

腹筋トレーニング

陽春の日の下、上着を脱ぐことも増えてきました。見て見ぬふりをしていたお腹周りを一層意識する季節と思います。

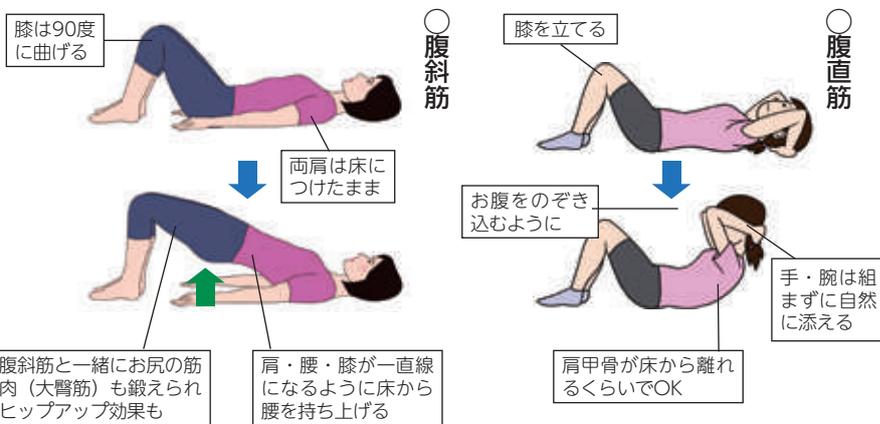
お腹周りの筋肉「腹筋」を鍛えることは次の筋肉を鍛えることです。



腹直筋 お腹の正面にある長い筋肉。体幹部を前に曲げるとき、重い物を押すときに使います。
外腹斜筋 腹筋の中でも最も外側についている筋肉。一般的に「脇腹」と言われる場所です。
内腹斜筋 全体を外腹斜筋に覆われています。外腹斜筋と協同し、体幹を回旋するときに使います。
腹横筋 内臓と脊椎の間にあるインナーマッスルです。お腹を包むようについている筋肉であり、コルセットの役割をします。

その中でも、「健康づくり事業」わくわく元気づくり」で実施する腹直筋と腹斜筋を鍛えるトレーニングを紹介しします。

腰痛等、体に痛みがある場合は無理のない範囲、回数にしましょう。
腹筋運動だけでなく、有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、サイクリング）も併せて行うとより効果的です。
(健康福祉課 保健師)



読者アンケート

今月のプレゼント

五霞町産食材を使用したジェラート&五霞町産さつまいもを使用した冷凍やさしいも 5名様



2~3ページで紹介したごみらいラボ開発の新品をプレゼント

※ジェラートの種類の指定はできません。

アンケート

4/20
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 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※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。

2022年

4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 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 道の駅ごか定休日 可燃ごみ	5 缶類	6 可燃ごみ	7 狂犬病予防集合注射 (19ページ参照) 消費生活相談 (ひばりの里) びん類・ペットボトル	8 可燃ごみ	9 【予約制】小児新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)
10 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館) 狂犬病予防集合注射 (19ページ参照)	11 可燃ごみ	12 キャップおに (南児童館) ヨガ教室 (ふれあいセンター) 障害者相談 (役場1階小会議室) 紙類	13 可燃ごみ	14 狂犬病予防集合注射 (19ページ参照) 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】小児新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)
17 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)	18 道の駅ごか定休日 可燃ごみ	19 ドッジボールをしよう (南児童館) 缶類	20 可燃ごみ	21 みんなで遊ぼう (西児童館) びん類・ペットボトル	22 にこにこ広場 避難訓練 (南児童館) すくすく相談 (保健センター) 可燃ごみ	23 【予約制】小児新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)
24 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館) 【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 わくわく工作 (南児童館) 可燃ごみ	28 不燃ごみ	29 昭和の日 【予約制】新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館) 可燃ごみ	30 【予約制】小児新型コロナワクチン集団接種 (中央公民館)

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。



4月の納税

▶ 納期限... 5月2日(月)まで

固定資産税	1期	町民税務課	税務G	☎(84)1966
町県民税	随時	町民税務課	税務G	☎(84)1966
国民健康保険税	随時	町民税務課	税務G	☎(84)1966
後期高齢者保険料	随時	町民税務課	税務G	☎(84)1966
介護保険料	随時	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 8,233人(258人) 男 4,204人(161人) 世帯数 3,348世帯(204世帯)
3月1日現在 前月比 -9人(+2人) 女 4,029人(97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 Universal Design Font

〒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 2022. 4 24