

卒業証書授与式

2023

4 月号

No.892

五霞町 広報
publicity GOKA

五霞



令和5年度 予算編成方針・主要事業

第1回五霞町議会定例会において、令和5年度予算が承認されました。4月23日に町長選挙を控えていることから、一般会計は骨格予算として編成し、新規事業や政策的な経費は、新町長のもと編成することになります。

令和5年度は第6次五霞町総合計画第一期基本計画の4年目にあたり、高齢者や障害者福祉、子育て支援、教育環境の充実、安全安心対策、人口減少や少子高齢化対策などさまざまな課題への対応が求められています。

効率的な行政経営で健全な財政運営を維持するため、「五霞町まちのしごと改革大綱」に基づき、質の高い行政サービスを提供しつつ、内部管理経費の削減に努め、共創のまちづくりの推進を図っていきます。

骨格予算には、次のような事業を計上しています。

- 義務的経費
 - ・人件費、扶助費、公債費 など
- 行政サービス維持に必要な経費
 - ・ゴミ処理、公共交通の維持
 - ・子育てや高齢者、障害者の生活支援事業 など
- 政策的経費のうち継続事業
 - ・学校整備事業
 - ・地方創生推進事業 など

主要事業は4つの分野において主に以下の事業を実施します。



くらし



かたち

第2章 ひとのくらし～ライフデザイン～

- 学校整備事業 8億131万円
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。
- 地域子育て支援事業 2,743万円
第3期子ども・子育て支援事業計画策定に向け、アンケート調査を実施します。

第1章 まちのかたち～グラウンドデザイン～

- 地域公共交通システム構築事業 2,788万円
ごかりん号の運行に加え、公共交通空白地域の解消に向け、新たな移動サービスを検討し、導入します。
- 下水道施設整備事業 5億2,933万円
下水道事業統合に必要な手続きを行うとともに、公共下水道施設等の適正管理のため、更新工事等を行います。



ふるさと



しくみ

第4章 まちのしごと～行財政運営～

- 地方創生推進事業 1,142万円
地方創生を推進するため、企業版ふるさと納税や各種地方創生交付金制度を活用します。また、移住・定住推進に向けた取組を検討します。
- ふるさと応援寄附金事業 1億1,024万円
ふるさと納税を推進するため、WEBサイトを追加します。また、ごかみらいLabと連携を図り、返礼品を増やします。

第3章 まちのしくみづくり～ソーシャルデザイン～

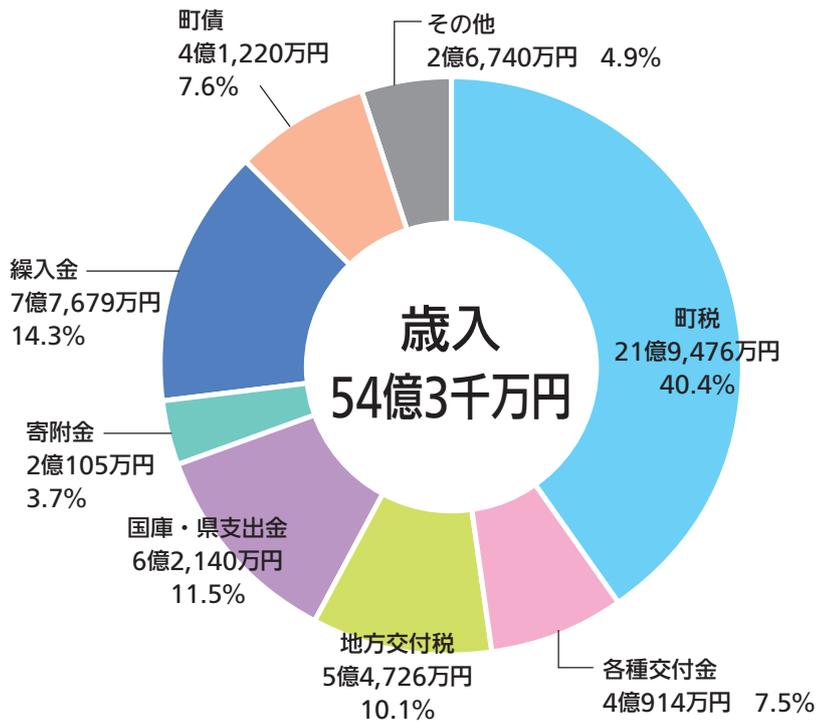
- 情報発信事業 489万円
多様な情報発信手段を活用しながら、行政情報やまちづくりに関する情報を正確かつ迅速に発信します。
- 観光振興事業 473万円
地域活性化を図るためイベントを開催します。また、観光資源の開発と観光PRの推進を図ります。



令和5年度 一般会計当初予算額は、54億3千万円

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たものです。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。

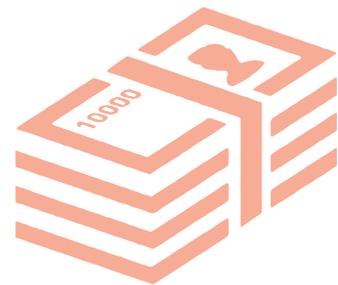


歳入

歳入として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40.4%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。

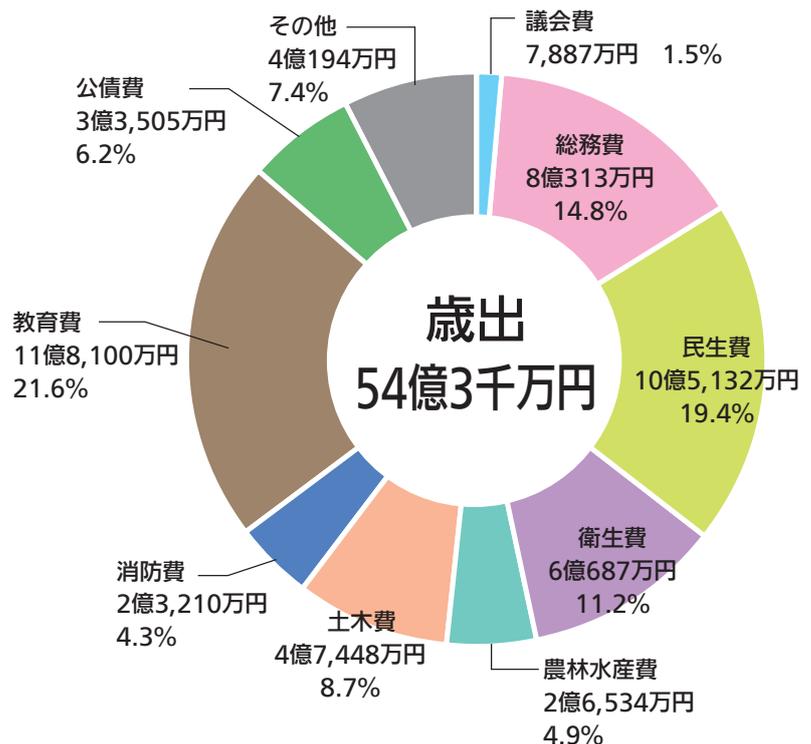
これらの町税は全ての町民のために使われることになります。



歳出

歳出として主なものは、教育費となり、歳出全体の21.6%となっています。

令和6年度の五霞町立五霞小学校の開校に向け、校舎改修等の経費が計上されており、教育費の割合が多くなっています。



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。

4月23日(日)
投票開票

五霞町長選挙・ 五霞町議会議員一般選挙 のお知らせ

五霞町長（令和5年4月30日任期満了）及び五霞町議会議員（令和5年4月29日任期満了）の選挙が、次の日程で執行されます。

- 告示日 4月18日(火)
- 投票日 **4月23日(日) 午前7時～午後6時**
- 投票所 町内5投票所（投票所入場券に記載します。）
- 開票 中央公民館講堂で即日開票

投票日に投票所へ行けない方は、**期日前投票**をしましょう

○期日前投票ができる期間

4月19日(水)～22日(土)
午前8時30分～午後8時

※投票所入場券の裏面にある宣誓書を記入し、持参してください。

○期日前投票ができる場所

五霞町役場 1階 小会議室

期日前投票に行くときは
入場券の裏にある
「宣誓書」を書いておくと
スムーズに投票できるよ



期日前投票宣誓書（イメージ）

宣誓・請求日	令和	年	月	日
氏名				
住所				
生年月日	年	月	日	性別 男・女
事由	<input type="radio"/> 仕事・学業・冠婚葬祭・地域行事 <input type="radio"/> 外出・旅行・投票区域外への滞在 <input type="radio"/> 病気・出産 <input type="radio"/> 他の市町村に居住 <input type="radio"/> 天災・悪天候			

私は、令和5年4月23日執行の五霞町長・五霞町議会議員一般選挙の当日、上記の事由に該当する見込みです。以上、事実と相違ないことを宣誓し、投票用紙を請求します。



今回から
当日行けない理由を
選ばないよ

○期日前投票とは

選挙の投票日に、仕事や催事等で投票所へ行けない方は、事前に投票をすることができます。これを「期日前投票」といいます。

○投票前に宣誓書を提出してもらいます

宣誓書とは、選挙の投票日に投票ができない理由がある旨を選挙人自らが宣誓するもので、その提出が法律によって義務付けられています。

○宣誓書は自宅で記入することができます

期日前投票所内の混雑を回避するため、各世帯に送付する投票所入場券の裏面に宣誓書を付けますので、あらかじめ宣誓書を記入してから持参することができます。

役場の組織が変わります

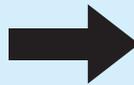
さらなる効率的な行政運営を推進するため、4月1日から役場の組織を一部変更します。なお、電話番号、FAX番号、事務室に変更はありません。

まちづくり戦略課〈役場庁舎1階〉

デジタル化の推進により住民サービス向上と業務効率を図るため、まちづくり戦略課内に新たに「デジタル推進室」を設置

令和5年3月31日まで

まちづくり戦略課
政策グループ
広報戦略グループ



令和5年4月1日から

まちづくり戦略課
政策グループ
広報戦略グループ
デジタル推進室

都市建設課〈役場庁舎2階〉

近年の激甚化・頻発化する自然災害に対応すべく、インフラ整備のさらなる利便性・安全性を図るため、都市建設課内に新たに「工務グループ」を設置

令和5年3月31日まで

都市建設課
建設・地籍グループ
市街地整備推進室
官民連携推進室



令和5年4月1日から

都市建設課
建設・地籍グループ
工務グループ
市街地整備推進室
官民連携推進室

○お問い合わせ まちづくり戦略課 政策G ☎(84)1111 (内線223)

上下水道事業の管理者名
が変更になります

4月1日より、町下水道事業（公共下水道事業・農業集落排水事業）が地方公営企業法の全部適用にあたり、これまでの水道事業に下水道事業を加え、次のとおり管理者名が変更となります。

○変更内容

管理者名の変更

（変更前）

五霞町下水道事業管理者

（変更後）

五霞町上下水道事業管理者

※変更にあたり、町民のみなさんの手続き等はありません。

○お問い合わせ

上下水道課 下水道G

☎(84)3346 (直通)

令和5・6年度入札参加資格
審査申請（5月追加受付）

令和5・6年度の入札参加資格申請の5月追加受付を行います。

○申請期間

5月8日(月)～5月12日(金)

○申請方法

①建設工事及び測量・建設コンサルタント等

茨城県との共同受付により実施します。申請方法の詳細は、茨城県土木部監理課のホームページでご確認ください。

②物品・役務

総務課財務Gで受付します。申請方法、必要書類その他詳細については、町公式ホームページに実施要項を掲載しますので、そちらをご覧ください（4月上旬に町公式ホームページ掲載予定）。

○お問い合わせ

①建設工事及び測量・建設コンサルタント等に関すること

茨城県土木部監理課

☎029(301)4334

②物品・役務の申請方法に関すること

総務課 財務G

☎(84)1111 (内線214)



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、町民税務課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町民税務課（①番窓口）に持参してください。

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2年度	20名	支給
	令和3年度	26名	支給

詳細はこちらから



入学祝金対象者

令和5年^よ4月^{いこ}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

支給額
新入学児1人につき
30,000円
支給します



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、町民税務課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町民税務課（①番窓口）に持参してください。

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3年度	41名	支給
	令和4年度	34名	支給

詳細はこちらから



就学祝金について

平成29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。

〇お問い合わせ 町民税務課 町民G ☎(84)1965(直通)

もっと
ごかつ子を
応援します

出産・子育て応援事業が始まりました

妊娠・出産・子育ての期間を安心して過ごしていただくことを目的に、保健師や助産師との面談を行う伴走型相談支援と、育児用品購入等の負担を軽減するための経済的支援を行う「出産・子育て応援事業」を、令和5年2月から開始しました。



妊 娠

妊娠届を提出

- ・母子健康手帳の交付
- ・保健師との面談

申請

出産応援給付金

50,000円

※給付金の申請に保健師との面談は必須です。

妊娠後期

妊娠後期アンケート

- ・妊娠7～8か月頃に郵送します。
- ・保健師がお電話します。

希望があれば助産師の妊婦訪問や沐浴指導が受けられます。

出 産

出生届を提出

- ・新生児・未熟児訪問や
こんにちは赤ちゃん訪問

申請

子育て応援給付金

50,000円

※給付金の申請に訪問は必須です。



子育ては続きます。不安なことや心配なことがあれば
いつでも健康支援室にご連絡ください。



*事業開始以降、対象となる方へはアンケートと申請書を郵送しました。
申請に必要な書類を8月15日までに、同封の返信用封筒にて、ご返送ください。

出産・子育て応援給付金に関する「詐欺」にご注意ください。

給付対象となる方に五霞町からお問い合わせをすることがありますが、ATM（現金自動預払機）の操作をお願いすることや、給付のための手数料等の振込を求めることは絶対にありません。

もし、不審な電話やメール等があった場合は、必ず役場や境警察署へご相談ください。

○お問い合わせ 健康福祉課 健康支援室 ☎(84)0006(直通)

令和5年度 特定健診・がん検診の予約を受付けます(7・8月分)

特定健診・がん検診は完全予約制となります。受診を希望する方は、下記による申し込みが必要です。
今年度より国保特定健診・後期高齢者健康診査は **無料** で受けることができます。

健診日	会場	受付時間 (30分単位で受付)
7月7日(金)	保健センター	午前8時～午前11時30分
7月8日(土)		
7月9日(日)		
8月4日(金)		
8月5日(土)		



○インターネット申込受付期間

4月26日(水)午前9時～
5月2日(火)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(水)、27日(木)、28日(金)
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

健(検)診の種類	費用	対象者
国保特定健診	無料	40歳～74歳の方 ※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	無料	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
胸部検診	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日生まれの男性の方

※「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。

○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)

※町公式ホームページからも確認できます。

<特定健診>



<がん検診>



令和5年度乳がん・子宮頸がん集団検診

6月・8月に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、『○予約申込について』をご覧ください。お申し込みください。

○受診日
6月8日(木)・9日(金)・10日(土)
8月18日(金)・20日(日)

【乳がん検診】

○対象者 30歳以上の女性
○検査方法 超音波検査またはマンモグラフィ検査

○検査料(自己負担金額)

・30歳～69歳 1,000円
・70歳以上 5000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】

○対象者 20歳以上の女性
○検査方法 子宮頸部の細胞診
○検査料(自己負担金額)

・20歳～69歳 1,000円
・70歳以上 5000円
※年齢は令和6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。

○予約申込について

【電話予約】

4月11日(火)～12日(水)
午前9時～午後5時
予約専用コールセンター
☎0570(077)1550

※役場では予約申込はできませんので、ご注意ください。

【インターネット予約】

4月11日(火)午前9時～18日(火)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。

○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。



○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

令和5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け付けます。人数制限はありません。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】

○対象者 次の全ての要件に該当する方に限ります。
①4月1日現在に五霞町国民健康保険に加入している方
②検診を受診する日に30歳以上74歳以下の方
③町が指定する医療機関で受診する方
④過年度の国民健康保険税を完納している方

○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月末日までに受診券をご自宅に郵送します。

・検診の予約をする場合は、受診券がお手元に届いてからお願いいたします。

・75歳になると後期高齢者医療保険の加入となるためそれまでの受診をお願いします。

【インターネットによる受付】

○受付期間 4月3日(月)～7日(金)
○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

○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。



【来庁による受付】

○受付期間 4月10日(月)～14日(金)
午前8時30分～午後5時15分
町民税務課②番窓口までお越しください。
○持ってくるもの 国民健康保険証

※6月にも追加申込を予定しています。

○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

国保の加入・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、書類が揃いしだい、役場②番窓口へ届出をお願いします。

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
- ・加入する方のマイナンバーの分かるもの
- ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証 など）

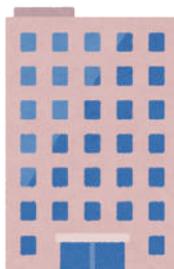


国保の脱退

- ・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
- ・他の市区町村に転出するとき
- ・生活保護を受けるようになったとき

○持参するもの

- ・新たに加した健康保険証
- ・今まで使用していた国民健康保険証
- ・脱退する方のマイナンバーの分かるもの
- ・本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証 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、ご注意ください。

※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ができます。その際は、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C
☎(84)1965(直通)

新型コロナウイルスワクチン関連情報

4月以降の新型コロナウイルスワクチン接種(3月20日時点)

新型コロナウイルスワクチンの接種実施期間が、令和6年3月31日まで延長となりました。これまでと同様に、自己負担なしでの接種が継続されます。

	令和5年春開始接種 (5～8月)	令和5年秋開始接種 (9月～12月)
対象者	○65歳以上の高齢者 ○基礎疾患を有する方 ○医療従事者・介護従事者等	初回接種を完了した5歳以上の全ての方
使用するワクチン	オミクロン株対応 2価ワクチン	今後検討
費用	自己負担なし	自己負担なし

令和5年春開始接種について

詳細が決まりましたら、広報や町公式ホームページ等でお知らせします。

65歳以上の方は、今までと同じように、接種日等が記載された予約確認票を同封した接種券を送付する予定です。お送りする接種券は、ワクチン接種を受ける際、必ず必要です。ご自身の接種日まで、大切に保管してください。

基礎疾患を有する方、医療従事者、介護従事者の方は、申請が必要です。町公式ホームページをご覧ください。

令和5年春開始接種に伴い、現在、実施している新型コロナウイルスワクチン(オミクロン株対応2価ワクチン)の接種(令和4年秋開始接種)は終了となります。町の集団接種は4月16日(日)が最終となります。接種を希望される場合は、新型コロナウイルス予約サイトから予約をお願いします。

【小児用新型コロナウイルス接種】

小児(5～11歳)用新型コロナウイルスワクチンのオミクロン株対応2価ワクチンが薬事承認され、追加接種として使用できるようになり

ました。初回接種が完了し、前回の接種から3か月以上の間隔を空けて接種ができます。対象となるお子さんには、接種日のご案内を送付しました。希望される場合は、新型コロナウイルス予約サイトからの予約をお願いします。



【乳幼児用新型コロナウイルス接種】

生後6か月に到達するお子さんに、接種券一体型予約票を送付しています。

また、4月以降に3回目の接種が受けられるようになるお子さんには、接種券一体型予約票を送付します。

町公式ホームページでは、最新の情報をお知らせします。



お問い合わせ

新型コロナウイルス対策室
(健康福祉課内)
☎(84)0006(直通)

自転車乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されます

道路交通法の一部改正により、4月1日から全ての自転車利用者に乗車用ヘルメットの着用が努力義務化されます。

ヘルメットは、交通事故や乗車中の転倒等による頭部への衝撃を大きく軽減する効果があります。

茨城県内では、平成30年から令和4年までの間、自転車利用中に交通事故で亡くなった方の約6割が頭部を負傷しています。

大切な命を守るため、自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう。

自転車は車両です。利用する際には、自転車安全利用五則を守りましょう。

- ①車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認。
- ③夜間はライトを点灯。
- ④飲酒運転は禁止。
- ⑤ヘルメットを着用。

運転者には、責任や義務が伴います。ヘルメットを着用し、自転車安全利用五則を守り、自転車の安全利用をお願いします。

お問い合わせ
生活安全課 防災G
☎(84)3618(直通)

境界警察 交通課
☎(86)0110

全ての自転車利用者に対する
乗車用ヘルメット着用が
努力義務化されます
(令和5年4月1日から施行)

通通勤時の
自転車乗車時も
忘れないでね♪

自転車利用時は必ず
ヘルメット着用!

茨城県警察

五霞町消防春季点検式が挙行されました

点検式の様子



参列者全員が注目する団旗入場
(栗原副団長、第1分団員)

令和5年3月5日、春の訪れを感じる陽気の中、中央公民館において、令和5年五霞町消防春季点検式が厳粛に挙行されました。

点検式では、消防団員が、消防庁の定める基準に基づく動作の確認や機械器具の点検等を行います。消防団の日頃の訓練の成果を一般に公開するために毎年行われますが、新型コロナウイルス感染症の影響により、今回は実に4年ぶりの開催となりました。

通常点検の様子



点検官の染谷町長による検閲
(先導する栗原指導員と松本団長)

消防団の組織は、本部と4つの分団によって構成されています。点検式で行われる通常点検では、分団別の小隊で整列し、本部団員による号令の下、全団員の人員、姿勢、服装及び手帳の点検と全分団のポンプ車両における機械器具の点検が行われ、点検官である町長が検閲をしました。

団員の規律はとても機敏で、一糸乱れぬその様子から、消防団の結束力と日々の努力がとても伺える内容でした。

表彰式の様子



受章者を代表し、謝辞を述べる
女性消防団員の辻団員

表彰式では、消防団員が国、県から受けた表彰の伝達及び町が行う表彰・感謝状の授与が行われました。

表彰は、消防団員として永年の勤続が認められた方や消防の使命に尽瘁し、その功績が認められた方等に贈られます。

この度、受章されました皆様、また団員を支えていただいているご家族の皆様、誠におめでとうございます。

【受章者は右記のとおり】

表彰状の伝達を受けた受章者

(敬称略)

○日本消防協会会長表彰

精績章 本部団員 辻 せつ子
勤続章 本部団長 松本 明夫

○茨城県消防協会会長表彰

優良分団 第1分団
永年勤続功労章
本部団長 松本 明夫
功労章 本部指導員 柴田 浩

○町長表彰

永年勤続消防団員
本部指導員 栗原 勉

○町長・団長表彰及び感謝状

優良団員
第1分団 部長 齊木 知輝

※本紙に掲載した受章者は、各表彰で代表受領された方です。

全ての表彰者は、町ホームページで公表します。

キューピー五霞工場の 工場見学が再開しました

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休止されていたキューピー五霞工場の工場見学（来場型）が、3月1日（マヨネーズの日）に再開されました。多くの方が町を訪れる貴重な観光スポットの再開はうれしい限りです。

来場見学休止中に実施されていた「オンライン見学」は今後も継続して実施されるとのことです。遠方の方でも気軽に見学が可能です。



工場見学の概要

- 所在地 五霞町小手指1800
- 実施曜日 月曜日～金曜日の工場営業日
- 見学開始時間 午前10時～/午後2時～（各日2回）
- 見学実施時間 約70分
- 定員 各回28名
- 予約方法 個人：web予約 団体（8名以上）：電話予約
- ※予約開始日と予約可能期間は、予約ページ内のお知らせ欄を確認してください。
- お問い合わせ ☎(84) 3925



五霞工場の玄関



工場見学の様子



工場見学者専用の売店

キューピー五霞工場のみなさんから ひとこと

来場見学休止中、五霞東・西小学校の児童のみなさんをはじめ、多くの五霞町のみなさんに「オンライン見学」にご参加いただいたきありがとうございます。今度は工場でお会いできることを楽しみにしております。

骨粗しょう症予防教室を開催しました

2月21日にふれあいセンターで約3年ぶりに骨粗しょう症予防教室を開催し、住民25名の方が参加されました。

骨密度測定を行った後、株式会社カスミで管理栄養士をされている杉本睦子先生にカルシウムの食事についてお話していただき、実際に調理のデモンストレーションを取り入れ、「切り干し大根と桜エビの炊き込みご飯」「しらす干しとチーズの厚焼き卵」「ほうれん草の白和え」「ヨーグルトのドライフルーツ漬け」の4種が出来上がりました。

みなさん、先生の手元に興味津々で、出来上がった料理に「わあ！美味しそう」と声があがっていました。



切り干し大根と桜エビの炊き込みご飯



しらす干しとチーズの厚焼き卵

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2次元コードがある場合、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。



まつぬま ひとし 松沼 均氏が町村民間自治功労者表彰を受賞

町政の発展に貢献された松沼 均氏が民間自治功労者表彰を受賞されました。

松沼氏は、平成5年7月から24年の永きにわたり農業委員を務め、優良農地の確保や農業振興の建議を毎年実施し、農業の振興・発展を積極的に推進しました。また、農業委員会会長就任後、広報紙の発行に着手し、わかりやすい農業・親しみのある農業の普及・啓発にも尽力されました。



きくち かおる 菊地薫さんがB & G指導員シルバー褒賞を受賞

五霞町B & G指導者会会長の菊地薫さんが、B & G財団からB & G海洋性レクリエーション指導員シルバー褒賞を受賞しました。

この賞は、全国にある海洋センター・クラブにおいて各海洋センターの運営・活性化に顕著な功績のあった指導者を対象に表彰されるものです。菊地さんは水辺の安全教室やカヌー教室の立ち上げ、海洋センターの特A評価への引き上げ等が評価され受賞となりました。菊地さんには今後もますますの活躍が期待されます。



道の駅ごか 山下武彦 駅長

「道の駅ごか」が古河消防署から表彰されました

昨年末、道の駅ごか駐車場で発生した車両火災で、道の駅ごか駅長他従業員1名が粉末消火器を使用して初期消火に当たり、被害の拡大を防いだ功績が認められて表彰されました。

山下駅長は、「日頃の消火訓練の成果を発揮することができました。また、火災によるけが人がいなかったことがなによりです。今後も定期的な訓練を実施していきたいと思えます。」と話していました。



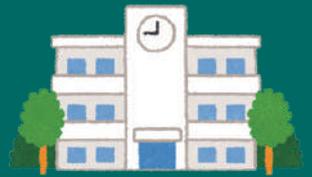
出張授業「下水道出前講座」を実施しました

五霞東小学校の4年生を対象に、下水道への関心や理解を深めるために、茨城県流域下水道事務所県西浄化センター職員が出張授業を行う「下水道出前講座」を実施しました。

当日は、水の循環や下水道の役割等について、スライドや映像で分かりやすく説明しました。授業の最後には、下水道を学んだ証として、児童のみなさんを下水道博士に任命しました。



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り組みや行事などを紹介します。
 今月は、五霞中学校を紹介します。

第10回いばらきっ子郷土検定 県大会優秀賞 受賞！

五霞中学校2年生を代表して、選手3名、応援5名の生徒が参加をしました。五霞中学校は5つの中学校があるHブロックに入り、見事1位で突破し、準決勝進出を果たしました。惜しくも決勝進出はできませんでしたが、優秀賞を受賞しました。

生徒達は、県大会に向けての学習や練習の成果を発揮し、五霞町の代表として堂々と他校の生徒と競い合いました。また、大会を通して五霞町の魅力を発信しました。

【予選Hブロック出場校】

- ・守谷市立御所ヶ丘中学校
- ・常陸大宮市立大宮中学校
- ・取手市立永山中学校
- ・北茨城市立関本中学校
- ・五霞町立五霞中学校



※五霞中学校予選Hブロック一位で突破しました。



3年ぶりのスキー宿泊学習に 1・2年生が行ってきました。

自然や文化に触れること、自主的な集団行動ができること、各自のスキーの課題を達成することで成就感を味わうことを目的として、コロナウイルス感染症の影響で延期になっていた2年生と1年生を対象としたスキー宿泊学習を実施しました。

白銀の世界で過ごした3日間は生徒達にとって貴重な体験となりました。

【思い出俳句紹介】

- ・雪山で みんなで笑った 3日間
- ・ゲレンデで 下まで滑る 達成感
- ・息を吸う 鼻に入る 雪の結晶



本を読もう！図書室へ行こう！

○中央公民館図書室

[火曜日～金曜日] 午前9時～午後8時
 [土・日曜日・祝祭日] 午前9時～午後5時
 月曜日休館（祝日の場合、翌日休館）



方舟

夕木春央／著 [講談社]

9人のうち、死んでもいいのは、一死ぬべきなのは誰か？大学時代の友達と従兄と一緒に山奥の地下建築を訪れた終一は、偶然出会った三人家族とともに地下建築の中で夜を越すことになった。翌日の明け方、地震が発生し、扉が岩でふさがれた。さらに地盤に異変が起き、水が流入しはじめた。いずれ地下建築は水没する。そんな矢先に殺人が起こった。だれか一人を犠牲にすれば脱出できる。生費には、その犯人がなるべきだ。一犯人以外の全員が、そう思った。タイムリミットまでおよそ1週間。それまでに、僕は殺人犯を見つけなければならない。



くみたて

田中達也／作 [福音館書店]

分解された状態の日用品。それをミニチュアの作業員たちが、せつせと組み立てます。パーツの状態だと何か分からなかったけれど、完成するにつれて、それが何なのか分かってきます。完成した日用品は、ミニチュア世界の住人たちにどんなふうに使われるのでしょうか。「組み立て」と「見立て」で繰り返しられる、身近なものが別のものに見えてくる驚きと面白さにあふれた写真絵本です。海外でも大人気のミニチュア写真家・見立て作家 田中達也による初めての絵本。



ねこいる！

たなかひかる／作 [ポプラ社]

ねこがいるのか、いないのか。ただそれだけ！バケツやリコーダーなどの思わぬところから、ただ、ただ、ねこが現れる絵本です。シンプルな展開と言葉の繰り返し、子どもたちの笑いのツボを刺激します！斬新すぎるラストにも注目です。神出鬼没なねこがクセになる、著者渾身の「頭は良くならない絵本」です。

○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

- ・ハンカチおとし 12日(水)
- ・ドッジボールをしよう 18日(火)
- ・避難訓練 20日(木)
- ・ちぎり絵を作ろう 27日(木)
- ・にこにこ広場 28日(金)

南児童館 ☎(84)3456

児童館

こどもの
ひろば



4月の行事予定

- ・みんなで遊ぼう！ 17日(月)
- ・ちびっこ広場 21日(金)
- ・ぴよぴよ広場 25日(火)
- ・避難訓練 25日(火)
- ・ドッジボール 27日(木)

西児童館 ☎(84)2321

～南児童館「節分の豆まき」～



2月1日、節分の豆まきをしました。子ども達を待っていたのは、「ごかりん鬼」です。鬼には「ものを大切にしない鬼」と書いてあります。児童館の物を大切に使うてほしいという願いが込められています。みんなが退治したいのは何鬼かな？自分の中の鬼を退治するために、大きな声で「鬼は外」。

これからも元気よく、病気のない1年を過ごしてほしいです。子ども達に福が訪れますように。

～西児童館「おいでよぴよぴよ広場」～



西児童館には、毎月第4火曜日に0歳～1歳未満の乳児と保護者を対象とした「ぴよぴよ広場」があります。

ママとおうちでできるふれあい遊びや、絵本の読み聞かせ、時にはマラカスのおもちゃを作って音楽に合わせて鳴らしてみたり：ゆったり活動しています。

ねんねの時間になると、ママたちのおしゃべりタイムがスタート。育児に関する相談やたわいもない話をするのは、ママたちにとってのリフレッシュにもなります。登録は不要ですので、ぜひお子さんと気軽に遊びに来てくださいね。

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。

Please call the following contact in advance when you want to have a consultation to the doctor.

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

「小児輪番検索」から、休日や夜間の子どもの急病時に対応している医療機関を検索できます。



◆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.571

役場の代表電話は☎(84)1111です

い おしらせ

小児・妊産婦マル福の受給 申請はお済みですか？

令和5年4月1日から五霞町の独自制度として小児・妊産婦マル福認定の際の所得制限を撤廃し、すべての小児・妊産婦が医療福祉費支給制度（マル福）の受給対象になります。3月初旬に新たに対象になる方には通知しています。

まだ手続きがお済みでない方は、通知に記載されているものをお持ちのうえ、役場②番窓口で手続きをしてください。

○お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965（直通）



国保歯周病予防検診の受診方法が変更になります

毎年無料で実施している国民健康保険の歯周病予防検診の実施方法が変更になります。

○変更点

対象者全員に受診券を送付していましたが、令和5年度から申請された方に受診券を送付します。

○対象者

令和5年4月1日時点で五霞町国民健康保険に加入している方で年度内に55歳から74歳に到達する方

○申込方法

町公式ホームページから申し込み



○受付期間

4月17日(月)～21日(金)
期限までに申し込まれた方には受診券を5月上旬までに送付します。

※6月以降は随時受付（電話・来庁等）を予定しています。

○お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965（直通）

基本チェックリスト送付の対象者が変わります

五霞町地域包括支援センターでは、生活機能の低下がないか把握し、早期に介護予防に繋げるため、毎年4月、70歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に、基本チェックリストを送付していましたが、今年度は次のとおりとなります。

○送付時期

○対象者

4月1日時点で70歳、75歳、80歳の方で要介護認定を受けていない方

なお、今回対象外の方で介護の心配がある方は、五霞町地域包括支援センターまたは健康福祉課へお問い合わせください。

○お問い合わせ

健康福祉課 高齢者支援G
☎(84)0006（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ご家庭で、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月中旬に教育委員会まで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）

マイナンバーカードの一部業務が停止します

公的個人認証システムの更新作業の実施に伴いマイナンバーカードの一部業務が停止します。

○停止期間

5月1日(月)・2日(火)

○停止される業務

- ・電子証明書の新規発行・更新
- ・町内での住所異動や婚姻等によるマイナンバーカード券面記載事項の変更
- ・暗証番号の初期化

○お問い合わせ

町民税務課 町民G
☎(84)1965（直通）

成人用肺炎球菌ワクチン接種の公費助成を実施します

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）接種の公費助成を次のとおり実施します。

接種期間は、令和6年3月31日までとなりますので、ご注意ください。

○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。

○対象者

①令和5年度に各年齢になる方で、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方

65歳：昭和33年4月2日生～昭和34年4月1日生

70歳：昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生

75歳：昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生

80歳：昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生

85歳：昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生

90歳：昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生

95歳：昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生
100歳：大正12年4月2日生～大正13年4月1日生

②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓若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し、過去に肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方（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。

○接種回数 1回

○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。

○接種期間 令和5年4月1日～令和6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）

○風しんの抗体検査 風しんの抗体保有率が低い年代の男性に対し、抗体検査・予防接種を行う「風しんの追加的対策」を実施しています。

対象となる方は、令和4年5月にお送りしたクーポン券を使用し、無料で受けることができます。

※平成31年4月2日以降に町内へ転入した方はクーポン券の発行手続きが必要です。本人確認書類をご持参のうえ、役場⑤番窓口までお越しくください。

風しんの抗体検査

風しんの抗体保有率が低い年代の男性に対し、抗体検査・予防接種を行う「風しんの追加的対策」を実施しています。

対象となる方は、令和4年5月にお送りしたクーポン券を使用し、無料で受けることができます。

※平成31年4月2日以降に町内へ転入した方はクーポン券の発行手続きが必要です。本人確認書類をご持参のうえ、役場⑤番窓口までお越しくください。

○対象者 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた町内在住の男性で、令和元年度以降に風しんの抗体検査を受けていない方

○検査・接種方法 ①クーポン券と本人確認書類（住所記載のもの）をご持参のうえ、五霞町で実施する健（検）

診、勤務先で実施する健康診断、医療機関等で受けることができます。

②抗体検査の結果、十分な抗体がない場合は、クーポン券を使用して予防接種を受けることができます。

○検査・接種可能な医療機関 厚生労働省ホームページにて公開しています。

○検査・接種費用 原則無料

詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。

○お問い合わせ 健康福祉課 健康支援室 ☎(84)0006（直通）

○農用地の貸付希望を受付けています 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け付けています。お借りした農地は、公募で募集

した担い手の方に対して、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は、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）

○農家向け情報の五霞町メルマガ配信がはじまります 令和5年度より農家向け情報のメルマガ配信がはじまります。この機会にぜひ、五霞町メールマガジンの登録をよろしくお願いたします。

左記の二次元コードから登録または、町公式ホームページから登録ください。

○お問い合わせ 産業課 地域振興G ☎(84)2582（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
1. 登録が済んでいる飼い犬の場合

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

II. 登録が済んでいない飼い犬の場合

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に協力ください。
※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ください。

○日程等

日時		場所
4月6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9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13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 くらし環境G
☎(84)3618 (直通)

町税の猶予制度があります

猶予制度とは、町税を一時に納付することが出来ない場合、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恐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 など

○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恐れがあるとき

・猶予を受ける町税以外の町税に滞納がないとき
・令和5年4月1日以後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
詳細についてはお問い合わせください。

○お問い合わせ
町民税務課 税務G

五霞町納税等記録票について

☎(84)1966 (直通)

町の税金や上下水道料金、保育料など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)



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)

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、ご利用ください。

○日時・場所

・4月6日(木)

午前9時～午後4時30分

（正午～午後1時を除く）

役場 1階 小会議室

・4月20日(木)

午前9時～午後4時30分

（正午～午後1時を除く）

役場 2階 コピー室

※4月から開催場所がひばりの里から役場に変更となりますので、ご注意ください。

○お問い合わせ

生活安全課 くらし環境G
☎(84)3618 (直通)

こども・おとな ふくし心配ごと相談

障害やひきこもり、お子さんの発達に関するご他、生活や仕事等、専門の相談員へ気軽に相談や話ができる場として、毎月第2火曜日に開催しています。

開催場所に来ることが難しい場合は、電話相談や自宅への訪問も可能です。希望される方はお気軽にお問い合わせください。ぜひ、身近な相談窓口のひとつとして活用ください。

○日程

令和5年

4月11日(火)、5月9日(火)
6月13日(火)、7月11日(火)
8月8日(火)、9月12日(火)
10月10日(火)、11月14日(火)
12月12日(火)

令和6年

1月9日(火)、2月13日(火)

3月12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ませんか？

○日時

4月11日(火)・5月9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

厚生労働省委託事業
いばらき県西若者サポート
ステーション
☎0296(54)6012

ひきこもり相談会

茨城県ひきこもり相談支援センターでは、ご家族のひきこもり問題で悩んでおられる方を対象に出張相談を行います。

○日時 5月10日(火)13時～

○場所 福祉センターひばりの里

○費用 無料(相談1件50分)

○お申し込み
開館日までの予約制

○お問い合わせ

茨城県ひきこもり相談支援
センター

☎0296(48)6631

✉info@ibanki.org

火～土曜日

午前9時～午後6時

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で利用できます。

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った方は、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ご注意ください。詳しく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をご覧ください。

○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、障害者手帳の発行を受けているなど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。

減免申請の期限は、5月31日(木)までとなっています。必要書類などの詳細については、事前に県税事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、県税事務所での再申請が必要となりますのでご注意ください。

○お問い合わせ

筑西県税事務所収税第一課
☎0296(24)9190

国民年金保険料がスマートフォンアプリで納付できます

国民年金保険料について、令和5年2月20日から現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになりました。

○ご利用に必要なもの

- ・納付書
- ・スマートフォン
- ・決済アプリ

○対象決済アプリ

- ・auPAY
- ・d払い
- ・PayPay
- ・PayPay

※バーコードが印字されない納付書（30万円を超える金額の納付書等）については、ご利用いただけません。

※決済アプリの使用方法等については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

○お問い合わせ

下館年金事務所
☎0296(25)0829

協会けんぽ 令和5年度保険料率

協会けんぽの健康保険料率は、加入者のみなさんの医療費等に基づき、都道府県ごとに設定されています。

協会けんぽ茨城支部の健康保険料率について、令和5年度は、現状の9・77%から9・73%に引き下げとなります。また、介護保険料率（全国一律）については、現状の1・64%から1・82%に引き上げとなります（令和5年3月分（4月納付分）より変更）。

協会けんぽでは、平成30年度から支部（都道府県）ごとの加入者及び事業主の健康に対する取り組みが2年後の健康保険料率に反映される「インセンティブ（報奨金）制度」を導入しています。今回は、令和3年度の取組結果が反映された健康保険料率となります。

みなさんの健康診断受診、特定保健指導実施、ジェネリック医薬品使用などの取り組みが茨城支部の健康保険料率に反映されます。

○お問い合わせ

協会けんぽ茨城支部企画総務グループ
☎029(303)1580

金属の盗難が多発しています

金属の価格が高騰し、窃盗犯に狙われています。茨城県は認知件数が全国ワーストです（全国平均の約7倍）。

○盗難被害の実例

- ・銅線・太陽光発電設備ケーブル
- ・用水路の蓋（グレーチング）
- ・金属板
- ・水道の蛇口・田畑の給水バルブ
- ・エアコン室外機
- ・フェンス など

【農家、工事業者、施設管理者のみなさんへ】

・定期的な確認と不審者発見時の速報をお願いします。

【金属リサイクル業者の方へ】

- ・買い取る時は、持ち込んだ者の身分確認（住所、氏名、職業、年齢）をしてください。
- ・帳簿に取引内容（年月日、品目、特徴、数量、相手方など）を記録してください。
- ・不正品の疑いがある場合は、警察へ通報してください。

○お問い合わせ

茨城県警察（110番）
境警察署
☎(86)0110

千葉県立関宿城博物館 体験教室

【関宿城下を歩く（河川コース）】
関宿城博物館の周辺にある史跡（中之島公園、関宿水閘門、浚渫船、情報・防災ステーションごか）を徒歩でめぐります。同博物館学芸員が案内し、解説します。

○期日 5月21日(日)

○時間 午前10時～正午

○集合場所

関宿城博物館 集会室

○見学内容

関宿城博物館周辺の史跡（中之島公園、関宿水閘門、浚渫船、情報・防災ステーションごか）

○定員 30名

○対象 一般

○参加費 50円

○お申し込み

4月21日(金)9時から電話で申し込み（先着順）

【河川敷の野鳥観察会】

関宿城博物館周辺の河川敷で見られる鳥たちの姿や声を観察します。

○期日 5月28日(日)

○時間

午前の部 午前11時～正午
午後の部 午後1時30分～2時30分

○場所

関宿城博物館周辺河川敷

○定員 各20名

○参加費 50円

○お申し込み

4月28日(金)9時から電話で申し込み（先着順）

○お問い合わせ

千葉県立関宿城博物館学芸課
☎04(7196)1400

古河税務署からのお知らせ

4月17日(月)以降に所得税・消費税及び贈与税の確定申告などの相談を希望する場合は、事前予約が必要です。

相談を希望される方は4月3日(月)以降に電話にてご連絡ください。

○お問い合わせ

古河税務署
☎(32)4161



子育て世代包括支援センター「ハっこ」

伴走型相談支援について

町では、2月から出産・子育て応援事業を始めました。この事業は、応援給付金の支給と伴走型相談支援を行います。

伴走型相談支援では、妊娠期から出産・子育て期まで各段階に応じて、全ての妊婦や子育て家庭に寄り添った相談を行います。

○妊娠期

妊娠届出の際、保健師と面談をします。ここでは、出産・産後までの見通しを一緒に立てます。

「どんな妊娠期を過ごしたいか」「出産後の育児に協力してくれる人はいるか」などを、保健師と一緒に確認していきます。

妊娠8か月頃には、アンケートを送ります。妊娠届出時とは、気持ちや環境など、変わっていることもあると思います。心配なことだけでなく、楽しみにしていることなど記入してください。また、ご希望のある妊婦さんやご家族には、妊婦訪問や沐浴指導を行います。



○子育て期

出産すると、子育てが待たなしで始まりますが、想像していたこととは違うことも多いでしょう。「授乳の回数」「なんで泣くの」など、子育ては子どもによって変わってくるので、悩みも変わります。生後4か月までに新生児訪問やこんにちは赤ちゃん訪問で、助産師か保健師がご自宅に伺います。お子さんと母さんの産後の状況の確認や、ご家族の相談にも応じます。

3〜4か月児健診のほか、乳児後期によりちよち相談を実施します。お子さんの発達発育の確認に加えて、離乳食や口の健康について、それぞれ専門職からお話しします。日頃の子育ての中で、疑問に思っていることを解決できる場になればと考えています。もちろん、悩みや不安だけでなく、お子さんのかわいい自慢話も聞かせてください。

少子化に伴い、子育て世帯も少なくなります。孤独感や不安を感じたり、少しでも気になることがあれば、いつでもお電話ください。

(健康福祉課 保健師)



食改さんによる

健康レシピ

Vol.19

カルシウムたっぷり！変りいなりずし



材料【4人分】

油揚げ	4枚	ごはん	400g
だし汁	250ml	酢	大さじ2と1/2
さとう	小さじ2	さとう	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	塩	小さじ1/3
酒	大さじ1	スキムミルク	小さじ2
プロセスチーズ	40g		
ちりめんじゃこ	40g		
しょうが	4g		

作り方

- 油揚げを煮る。
半分に切り、口を開く。軽くゆでて油抜きをする。鍋にだし汁・さとう・しょうゆ・酒を入れ沸騰させる。油揚げを加えて落としぶたをして、再沸騰したら弱火にし、15分程度煮含めて冷ます。
- 材料を切る。
・プロセスチーズ：小さめの角切りにする。
・しょうが：みじん切りにする。
- ボウルに酢・さとう・塩・スキムミルクを入れ、よく混ぜ合わせずし酢を作る。ごはんにかけて手早く混ぜ合わせ冷ます。
- ③の酢飯にチーズ・ちりめんじゃこ・しょうがを入れて混ぜ合わせる。
- ④の酢飯を8等分し、①の油揚げにつめる。

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分相当量
	378kcal	19.3g	12.9g	42.4g	392mg	1.7g

ポイント

酢飯にスキムミルクを加えた、カルシウムたっぷりのいなりずしです。カルシウムは、日本で普段よく食べられている食事では、摂取しづらい栄養素の一つです。牛乳や乳製品、小魚、海藻類、大豆製品などカルシウムを多く含む食品を日ごろの食事へ積極的に取り入れていきましょう。



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

新年度を迎えるにあたって

4月といえば、入学式や進級、就職、人事異動など、新生活がスタートする節目の月ですね。新しい環境や生活に期待で胸を膨らます一方で、新しい職場や学校、人間関係などに不安を抱く方もいるかと思えます。

春は一年のうちで寒暖差が大きく、気温の変化に対応するため交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。

新生活の始まりで、普段より緊張する機会やストレスを感じることも多くなり、自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、身体的な症状として倦怠感、不眠、動悸、めまい、頭痛や食欲不振などの症状が現れます。精神的な症状としてはイライラや不安、やる気が出ない、パニックになりやすいなどの症状が出やすくなります。



自律神経は自分で意識的に調整することができません。整えるためにはその原因を取り除く必要があります。

○自律神経を整える方法

*決まった時間に起床し朝食をとりましょう。カーテンを開けて朝日を浴び、朝食をきちんと摂ることも生活リズムを整えるのに有効です。

*ビタミン・ミネラル・カルシウムを積極的に摂取しましょう。これらの栄養素は自律神経を整える作用があります（みかんやいちごなどの果物、野菜、いも類、卵、レバー、ナッツ類、大豆製品など）。

*良質な睡眠をとりましょう。就寝前に目元や首元を温めたり、音楽を聴くなどリラクゼーションできる工夫を取り入れてみましょう。

*ストレスを溜めないようにしましょう。趣味活動やストレッチ、ウォーキングなどで気分転換を図ると心身がリフレッシュできます。

これらを普段から意識して生活をする事で、精神的な負担を最小限にし、ストレスを緩和できるでしょう。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

今月のプレゼント

キューピーマヨネーズ（瓶）と
ドレッシングのセット 5名様

13ページで紹介した
キューピー五霞工場さんからプレゼント



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

右の二次元コードまたは、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。※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。

2023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
2 OHANAMIごか マルシェ (童夢公園)	3 道の駅ごか定休日 可燃ごみ	4 缶類	5 可燃ごみ	6 消費生活相談 (役場1階小会議室) 狂犬病予防集合注射 (19ページ参照) びん類・ペットボトル	7 可燃ごみ	8
9 狂犬病予防集合注射 (19ページ参照)	10 可燃ごみ	11 こども・おとな ふくし 心配ごと相談 (役場1階小会議室) ヨガ教室 (ふれあいセンター) 紙類	12 ハンカチおとし (南児童館) 可燃ごみ	13 狂犬病予防集合注射 (19ページ参照) 不燃性粗大ごみ	14 可燃ごみ	15
16 【予約制】新型コロナ ワクチン集団接種 (保健センター)	17 みんなで遊ぼう! (西児童館) 道の駅ごか定休日 可燃ごみ	18 ドッジボールをしよう (南児童館) 缶類	19 可燃ごみ	20 避難訓練 (南児童館) 消費生活相談 (役場2階コピー室) びん類・ペットボトル	21 ちびっこ広場 (西児童館) 可燃ごみ	22 【予約制】マイナンバー カード申請&交付 (午前9時~正午、 午後1時~4時) (役場①番窓口)
23 五霞町長選挙・ 五霞町議会議員 一般選挙	24 可燃ごみ	25 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	26 可燃ごみ	27 ちぎり絵を作ろう (南児童館) ドッジボール (西児童館) 不燃ごみ	28 にこにこ広場 (南児童館) 可燃ごみ	29 昭和の日
30						

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1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
後期高齢者医療保険料	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 8,099人(305人) 男 4,134人(184人) 世帯数 3,383世帯(241世帯)
3月1日現在 前月比 +6人(+13人) 女 3,965人(121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

〒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 2023. 4 24