

しろさと

平成25年
2013
10月号
October No.105



一致団結 力を合わせて (七会中学校)

9月7日に町内の各中学校で体育祭が行われました。
七会中学校では、応援合戦や綱引きなどの団体種目が学年の枠を超えた紅白対抗で行われ、体育祭を盛り上げました。

今月の 主な内容

P.2 城里町役場本庁舎建設工事について
P.3 茨城県知事選挙結果
P.4 まちのわだい
P.6 町税の滞納処分を強化しています
P.7 平成25年度 追加健診のご案内
P.8 お知らせ

P.10 まごころ通信
P.11 学校紹介
P.12 文芸しろさと
P.13 桂図書館資料館だより&今月の相談
P.14 1才になりました



△新庁舎完成予想図（南側）



△新庁舎完成予想図（北側）

城里町役場本庁舎 建設工事について

平成25年9月13日の町議会定例会において議会の議決を受け、庁舎建設工事に着工いたしました。工事の概要については下記のとおりです。

平成25年度は仮設工事や土工事、基礎免震工事、コンクリート工事を行い、平成26年度は引き続き躯体工事、内・外装工事や仕上げ工事、設備工事を実施する予定です。

工事期間中、正門(常陽銀行ATM隣)が閉鎖となりますので、コミュニティセンター城里(役場仮庁舎)へ来庁の際は西側出入口をご利用ください。また、「スタジオ」周辺も工事仮囲いとなるため、遊具等が使用できなくなります。町民の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■庁舎の概要

構造 基礎免震・RC(鉄筋コンクリート)構造
階数 3階建
建築面積 1,819.11平方メートル
床面積 5,113.19平方メートル

■工事の概要

工事名 25城里町庁舎建設工事
工事場所 城里町大字石塚1428-25外
工期 平成25年9月14日から
平成27年2月27日まで
設計・監理者 株式会社石本建築事務所
施工者 戸田・鈴木良・東海特定建設工事共同企業体

■建設事業費(予算)

○庁舎建設費用(単位:千円)

庁舎建築費(躯体・機械・電気設備)	2,053,047
付帯工事費(外構・車庫・太陽光発電設備・情報通信設備他)	333,102
委託事業費	26,851
合計	2,413,000

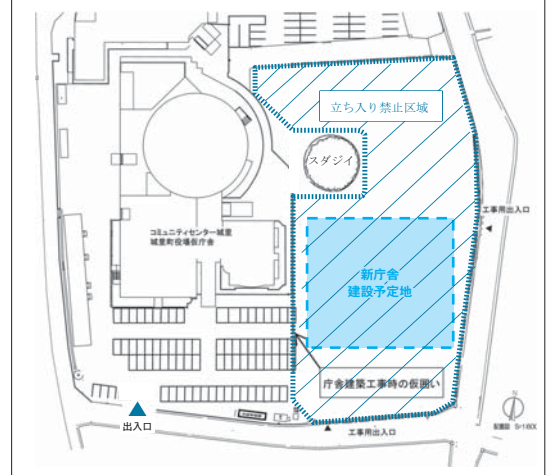
○庁舎建設費用の財源内訳(単位:千円)

震災復興特別交付税	647,502
補助金	47,500
起債	1,011,400
基金	600,000
一般財源	106,598
合計	2,413,000

入札の経過及び契約締結の内容

- 7月23日…建築主体、電気設備、機械設備、付帯(外構・車庫等の一部)工事を一括して、条件付一般競争入札(3者によるJV)の告示
- 8月21日…入札を執行
- 8月23日…契約金額2,220,225千円(消費税込)で戸田・鈴木良・東海特定建設工事共同企業体が落札。仮契約を締結
- 9月13日…9月定例会において議会の議決を受け本契約となり、庁舎建設工事に着工
 - ” …庁舎建設工事の設計業務を受託した株式会社石本建築事務所に25,200千円(消費税込)で工事監理業務を委託

配置図



問合せ 総務課 ☎029-288-3111 (内線222)

茨城県知事選挙 結果をお知らせ します (9月8日執行)

問合せ
城里町選挙管理委員会
☎029-288-3111 (内線224)

9月8日に行われた茨城県知事選挙は町内13か所の投票所で投票が行われ、午後8時から常北保健福祉センターで即日開票されました。城里町開票区における開票結果は表のとおりです。(届出順)

候補者氏名 (戸籍名)	党派名	得票数
橋本 まさる (橋本 昌)	無所属	4,143票
田中しげひろ (田中 重博)	無所属	1,932票
無効投票数		90票
有権者数		17,928人
投票率		34.39%

「常北都市計画用途地域」の見直しに伴う公聴会

町では、「常北都市計画用途地域」の見直し案を作成するため、都市計画法の規定に基づき、公聴会を開催します。公聴会で意見を述べることを希望する方は、下記の方法で公述申出書を提出してください。

なお、公述人がいない場合、公聴会は開催されません。

■案件

国道123号バイパス沿道等の都市計画見直しについて

■公聴会

日時 11月5日(火) 午後2時から

場所 コミュニティセンター城里3階 大会議室

■関係図書の閲覧

日時 10月18日(金)～29日(火) [平日のみ]

場所 都市建設課
(コミュニティセンター城里 3階)

■公述申出書

都市建設課の窓口を設置してある指定の様式(町ホームページからもダウンロードできます。)に必要事項を記入し、直接または郵送で、10月29日(火)【必着】までに都市建設課へ提出してください。

提出先・問合せ

都市建設課 (〒311-4391 城里町石塚1428-25)
☎029-288-3111 (内線261)

「城里町くらしの便利帳 (2013年版)」を発行

役場の窓口や各種手続き・制度などの行政情報に加え、本町の観光や歴史文化、特産品、イベントなどを掲載した城里町「くらしの便利帳」2013年版を発行しました。



町内の各世帯に順次配付しますのでご活用ください。

問合せ 総務課
☎029-288-3111 (内線214)

いばらき教育の日、いばらき教育月間の推進事業に係る

家庭教育に関する講演会の開催について

日時 11月16日(土) 午後1時20分～3時(午後0時30分開場)
会場 コミュニティセンター城里ホール
演題 「時代を生きる子供たちのために親が知っておくこと」
講師 菊池 桃子氏 (戸板女子短期大学客員教授)
定員 300名 (先着順) 参加費 無料
申込方法 水戸生涯学習センターへ電話またはFAXにてお申し込みください。
申込期間 10月16日(水)～29日(火) ※休所日(月曜日)を除く
午前9時～午後5時
申込先・問合せ 水戸生涯学習センター
☎029-228-1313 FAX 029-228-1633



まちのわだい

MY TOWN NEWS

9 1 いつまでも元気で幸せに ～敬老会と金婚式を開催～

高齢者を敬愛し長寿を祝うため、町内在住の75歳以上の方をコミュニティセンター城里に招待し、敬老会を開催しました。また、あわせて金婚式を開催し、結婚50年を迎えた12組のご夫妻をお祝いしました。

式典で町長は、「城里町の高齢化率は29.7%。高齢者や家族が安心して生活できる社会をつくるためにも、より一層高齢福祉の充実を図りたい。」とあいさつし、来賓者とともにも高齢者の健康と長寿を祝いました。

式典終了後には、津軽三味線や下赤沢地区に伝わる伝統芸能『八木節源太おどり（町指定無形文化財）』が披露され、招待者は、三味線の音色や源太おどりの軽快で華やかな踊りを楽しみました。



▲町長から金婚式の記念品を受け取る石川丈幸さん、ミキさん夫妻
◀ステージで披露された『八木節源太おどり』

75歳以上の高齢者数（9月1日現在）

男性 1,290人
女性 2,106人 計 3,396人

9 10 今年はもち米を作ったよ～

沢山小学校では、近くの農家の方にご協力をいただき、昨年度から5・6年生が田植えや稲刈りの体験活動を行っています。▲今年も豊作です！



今年は、10月に実施する地域とのふれあい交流会で餅つきをするため、餅の材料となるもち米を栽培しました。5月に児童が植えたもち米の苗が、農家の方の管理のもと125日間をかけて大きく育ち、収穫期を迎えました。

6年生は、昨年引き続き2回目の稲刈り体験のため、鎌を上手に使いこなしてあっという間に稲の株を刈り取っていきました。初めて稲刈りをする5年生も農家の方に手ほどきをうけながら上手に稲を収穫しました。

稲を天日干しするおだかけの作業では、刈り取った稲の根元をワラで束ねて竹の竿に掛けていく工程を数人の児童で協力しながら行いました。



おだかけの作業って大変だね！▶

8 21 地域に根ざした農業経営を学ぶ

日本の農業技術や農産物の販売方法を学び、自国の農業発展に生かすため、アフリカ8か国から12名の研修生が道の駅かつらを訪れました。

研修生は、道の駅かつらの直売所を見学し、どのような商品がどのように売られているかを興味深く視察した後、直売所に切り花を出荷している堀野辺かなえさんから花の栽培方法や出荷方法などについてアドバイスを受けました。

研修生は、直売所を利用するメリットや農業を経営する上で苦勞・工夫している点などを熱心に質問していました。



▲花の栽培方法を学ぶ研修生

9 4 叙勲受章おめでとうございます

高齢者叙勲／瑞宝単光章

柏 文枝 さん(石塚)

昭和40年から平成10年までの33年間にわたり民生委員・児童委員として地域保健福祉の充実に努められた功績により、高齢者叙勲を受章されました。

町内にお住まいの叙勲受章の方で広報への掲載のご了解をいただける方は下記までご連絡ください。
連絡先 総務課 広報担当 ☎029-288-3111(内線211)

8

10・11

平賀綾人君(沢山小)が空手道全国大会に出場

平賀綾人君(沢山小4年)が東京武道館(東京都)で行われた第13回全日本少年少女空手道選手権大会(公益財団法人全日本空手道連盟主催)に2年連続、通算3回目の出場をしました。

この大会は、各都道府県の予選を勝ち抜いた上位2名が出場する空手道の全国大会で、約2,000人の選手が、学年、性別、種目(組手、形)別に分かれてその腕前を競いました。県大会で優勝し、4年男子形の部に出場した平賀君は、日頃の練習の成果を発揮し、初戦を突破。2回戦進出を果たしました。

また、平賀君は9月14日、15日に日本武道館(東京都)で行われた流派別の世界大会に日本代表として出場。8~9歳の部でベスト8の成績を収めました。



▲平賀 綾人 君

9

12

水戸桜ノ牧常北校ボクシング部
インターハイでの活躍を報告

水戸桜ノ牧常北校ボクシング部の郡司成悠君(3年)と郡司勇也君(2年)が、8月1日~7日に佐賀県で開催されたインターハイの結果報告のため、城里町役場を訪れました。

インターハイでは、兄の成悠君がフライ級で出場、弟の勇也君がライトフライ級で出場し、5位入賞の成績を収めました。また、2人は8月末に行われた国体の関東ブロック大会においても階級別で勇也君が優勝、成悠君が準優勝の好成績を残しています。お父さんの勧めで小学生のときにボクシングジムに通い始めた2人は、常澄中学校を卒業後、ボクシングを続けるために常北高校(当時)に進学。1年生の時にはトレーニングを兼ねて自宅から片道約25キロメートルの道のりを自転車で約2時間かけて登校していたそうです。

高校最後の大会を終えた成悠君は、「これからもボクシングを続けたい。」と笑顔で語り、弟の勇也君は「インターハイでたくさんの課題が見つかった。毎日課題をもって練習に臨み、来年の大会では優勝を目指してがんばりたい。」とさらなる活躍を誓いました。



▲写真左から小山一夫副町長、郡司成悠君(3年)、郡司勇也君(2年)、野内俊明水戸桜ノ牧高校長

9

7

グラウンドに響く歓声!
各中学校で体育祭が行われました

2学期最初の土曜日に町内の各中学校で体育祭が行われました。趣向を凝らした各種目は、生徒が主体となって企画・準備したものだそうです。

生徒たちが必死でゴールを目指す姿にクラスメイトや応援席の保護者から大きな声援が送られました。



町税の滞納処分を強化しています

納税は社会の基本的なルールです～納期内納付のご協力をお願いします～

町税は、福祉や保険といった社会保障、ごみ処理、教育、道路整備など、様々な事業を進めるうえで、非常に重要な役割を持っています。

◇納期内納付にご協力ください

町税の納付は、納期内の自主納付が原則です。納期限を過ぎた場合は、督促状の発送などに多額の経費が掛かり、その経費も町税で負担することになります。納期内納付にご協力ください。

◇延滞金について

延滞金は、納期内納付している大多数の人との公平性を保つために課されているものです。納期限までに完納されないときは、その翌日から完納の日までの日数に応じて計算した額を徴収します。



納付・相談に応じない人には滞納処分により強制的に徴収します

町税を滞納することは、納期内に納税している大多数の町民との公平性を欠くこととなります。また、町の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたすこととなります。このことから、納税相談もなく納付のない人に対しては、「滞納処分（財産差押）」を強化していきます。

◆納税は国民の義務です

納税は国民の義務であり、税金は全ての債務に優先すると法律に定められています。支払能力があるにも関わらず遊興費・住宅ローンの返済などを優先し、税金が未納となっている人などが滞納処分の対象となります。

◆滞納処分とは

町が滞納者の財産を差し押さえることです。住宅ローンなどの私債権とは異なり、町税滞納者に対して町は裁判所に訴えることなく、差し押さえができます。

◆滞納処分（財産差押）の対象となる財産

- 債権…預貯金、給与、年金、生命保険、所得税還付金、売掛金、賃料
- 不動産…土地、建物
- 無体財産権…出資金（信用組合、農業協同組合など）
- 動産…絵画、自動車など

◆町税滞納処分の推移【差押実績】

(件)

区分	H21～ H24 年度	H25年度			合計
		4～6月	7～8月	小計	
預貯金	276	19	18	37	313
給与	5	2	—	2	7
生命保険	113	19	10	29	142
不動産	51	—	1	1	52
国税還付金	7	10	5	15	22
組合出資金	5	—	7	7	12
合計	457	50	41	91	548

◆放置しないで早めに相談を！

やむを得ない事情により納期限までに納税できない場合は、早めにご相談ください。

また、納付書を紛失してしまった場合はご連絡ください。

滞納処分までの流れ

納税通知書発送

督促・催告

納期限を過ぎると…

- ①督促状を発送します。
- ②延滞金が発生します。
- ③文書や電話などで納税の催告を行います。

財産調査

勤務先、金融機関、生命保険会社、官公庁、取引先などへの財産調査を行います。
※滞納処分は国税徴収法に準じて行うため、本人の承諾は必要ありません。

滞納処分（財産差押）

再三の催告にも応じず、納税相談の連絡がない場合は、財産の滞納処分（財産差押）を執行します。

換価処分（債権取立・不動産公売）

債権は原則即時で取り立てします。不動産については公売（売却）により換価し、税に充当します。

健康診査を受けていない皆さんへ

平成25年度 追加健診のご案内

今年度、集団健診・総合健診を受けることができなかった方を対象に、以下のとおり追加健診を実施します。健康診査をまだ受けていない方はこの機会にぜひ受診してください。

◇健診日程

種別	胃がん検診	期日	受付時間	健診会場
集団健診	なし (予約不要)	11月19日(火)	午前9時30分～10時30分	七会保健福祉センター
			午後1時30分～3時	桂公民館
		11月20日(水)	午前9時30分～11時	常北保健福祉センター
			午後1時30分～3時	
総合健診	あり (要予約)	11月21日(木)	午前7時30分～10時 ※1 混雑を避けるため、予約制とさせていただきますので、事前に健康福祉課へお申し込みください。	常北保健福祉センター

※1 総合健診当日(11月21日)は、9:30～10:00の時間帯に限り胃がん検診を受診しない方も受け付けます(予約不要)。ただし、これよりも早い受付時間を希望される方は、事前にご連絡ください。

◇健診内容 [40歳以上の方は、「健康保険証」を必ず持参してください。]

種別	対象者	健診内容	個人負担金	受診項目		
				集団健診	総合健診	
特定健診	40～74歳の国保加入者	問診、身体計測、腹囲測定、血圧、検尿、血液検査、心電図眼底検査	1,000円 (7,140円のところ)	○	○	
	社会保険等に加入されている40～74歳の被扶養者の方はご加入の医療保険者(協会けんぽ、健康保険組合)から送付される「特定健診受診券」が必要です。詳細については、それぞれご加入の医療保険者にお問い合わせください。			○	○	
生活習慣病予防健診	18～39歳	問診、身体計測、腹囲測定、血圧、検尿、血液検査、心電図眼底検査	1,000円 (6,930円のところ)	○	○	
高齢者健診	後期高齢者医療被保険者	問診、身体計測、腹囲測定、血圧、検尿、血液検査	無料 (3,517円のところ)	○	○	
胸部検診	結核検診	40歳以上	胸部レントゲン	無料 (714円のところ)	○	○
	肺がん検診	40歳以上	胸部レントゲン	無料 (546円のところ)	○	○
前立腺がん検診	50歳以上男性	血液検査	500円 (2,310円のところ)	○	○	
肝炎ウイルス検診	年度内に40歳到達者	血液検査	500円 (2,310円のところ)	○	○	
胃がん検診	40歳以上	バリウム検査	1,000円 (4,273円のところ)	—	○	
大腸がん検診	40歳以上	便潜血反応検査2日法	500円 (1,680円のところ)	※2	○	

※2 大腸がん検診希望者には、健診当日、会場にて検査容器を配付します。後日、指定した日に提出してください。

申込先・問合せ 健康福祉課(常北保健福祉センター内)

☎029-240-6550(直通) ☎029-288-3111(内線370、371)

お知らせ

城里町役場（代表）
☎ 029-288-3111

お知らせ

町戦没者追悼式を執り行います

先の大戦における戦没者を追悼し、恒久平和を祈念するため、平成25年度城里町戦没者追悼式を執り行います。

日時 10月25日(金) 午前10時から

場所 コミュニティセンター 城里ホール

対象 戦没者並びに戦災等による死没者の遺族

問合せ 健康福祉課
☎ 029-240-6550

農業振興地域の除外・編入申請について

平成25年度第2回農業振興地域整備促進協議会（12月開催）において審議される農業振興地域整備計画の変更（農用地域の除外・編入）の申請を次の期間受け付けます。

申請受付期間

11月1日(金)～20日(水)

※土、日、祝日を除く

申込先・問合せ 産業振興課

☎ 029-288-3111
(内線383)

源泉徴収義務者に対する平成25年分年末調整説明会

源泉徴収義務者（給与を支払う企業や個人など）を対象とした平成25年分年末調整説明会を行います。

日時 11月18日(月)

午後2時～4時

場所 県民文化センター 小ホール

問合せ 水戸税務署
☎ 029-231-4211

おでかけください

●2013内原ふれあいまつり

日時 11月3日(日)

午前9時30分～午後3時

場所 水戸市内原ヘルスパーク

内容 地場産品の展示即売、模擬上棟式など

問合せ

内原ふれあいまつり実行委員会

☎ 029-259-5032

●ひたちなか市産業交流フェア

日時 11月2日(土)、3日(日)

午前9時～午後3時30分

場所 ひたちなか市総合運動公園

内容 物産展、抽選会など

問合せ ひたちなか市 商工振興課

(内線1341)
☎ 029-273-0111

1万円で購入して1万2千円分使える!

がんばっぺよ!しろうさとプレミアム付き商品券
(5,000セット限定)を発売します

使用期間: 発売日から平成26年1月31日(金)まで

※購入はおひとり様3セット(30,000円)までとなります。

発売開始日 **10月27日(日) 10:00～16:00**

販売所 城里町商工会、城里町役場七会支所(27日のみ)、
コミュニティセンター城里1階ロビー(27日のみ)

問合せ 城里町商工会 ☎ 029-289-2132

ホロルの湯からのお知らせ

◇近日のイベント

・10/20(日)「手作り市」
(10:00～17:00/玄関ホール)

・10/27(日)「ホロルまつり」
(10:00～17:00/玄関ホール)

◆休館日

10月7日(月)、15日(火)、21日(月)、28日(月)、
11月5日(火)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

問合せ ホロルの湯 ☎ 029-288-7775

広告



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの流行は秋から冬にかけて起こるので、流行前に早めに予防接種を受けましょう。特に、高齢者や10歳未満のお子さんは、持病を悪化させたり、合併症を引き起こしたりするので積極的に受けましょう。

公費助成の対象となる方

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上65歳未満で身体障害者手帳（心臓・腎臓などの機能障害）1級を所持している方
- ③生後6か月～小学生6年生までの小児

接種期間 10月15日～12月28日
（小児は平成26年3月31日まで）

実施医療機関 高齢者…県内の医療機関 小児…町内の医療機関および水戸市内等の一部の医療機関

助成額 高齢者…1,600円/回 小児…800円/回（2回接種）

受診方法 予診票が届いたら各自医療機関に予約して予防接種を受けてください。

問合せ 健康福祉課 ☎029-240-6550（直通） ☎029-288-3111（内線370、371）

次のア、イに該当する方は、事前に健康福祉課へ申し込みが必要です。（申し込み後に予診票を送付します。）

ア 左記②の条件に該当する方

イ 昨年のインフルエンザ予防接種を受けていない方（1歳未満の乳児、小学生）で接種を希望する方

公民館美術展の作品を募集します

各公民館では、11月に開催する平成25年度公民館美術展で展示する作品を募集します。この機会にあなたの作品を披露してみませんか？

たくさんのご応募をお待ちしています。

◆七会公民館 ☎0296-88-3210

会期：11月2日(土)、3日(日)

申込期間：10月12日(土)～23日(水)

◆桂公民館 ☎029-289-2220

会期：11月9日(土)、10日(日)

申込期間：10月16日(水)～27日(日)

※岩船地区公民館(水曜・金曜・日曜)でも受け付けます。☎029-289-4535

◆常北公民館 ☎029-288-5575

会期：11月16日(土)、17日(日)

申込期間：10月22日(火)～11月8日(金)

※各公民館の窓口でお申し込みください。

高校3年生の皆さんへ

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

受付期間 11月1日(金)～平成26年1月10日(金)

応募資格 中卒（見込含）15歳以上17歳未満の男子（平成9年4月2日～平成11年4月1日までの間に生まれた者）

試験日程 1次試験 平成26年1月18日(土)

2次試験 平成26年2月1日(土)～4日(火)のうち指定する1日

着校時期 平成26年4月上旬（学校所在地：神奈川県横須賀市御幸浜2-1）

手当等 月額94,900円、ボーナス年2回

教育内容 一般高校と同じ学科と各種技術の基礎を学ぶ（全寮制）

※提携する通信制高等学校に入学するため3年間の教育終了時には高等学校卒業資格を取得することができます。

問合せ 町民課 ☎029-288-3111（内線113）

自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所

☎029-226-9294 ✉hq1-ibaraki@pco.mod.go.jp

[HP] <http://www.mod.go.jp/pco/ibaraki/>



高齢者の健康を支える食生活の工夫

【高齢者の食生活の特徴】

①栄養状態の特徴

- 食事をする機能や食事量等、個人差が非常に大きい。
- 低栄養から疾病対策・肥満まで様々である。
- 嗜好が優先するため、低栄養状態になりやすい。



②食習慣の傾向

- 好みのものに偏って食べる。
- 昔食べていた味を好む。
- 新しい味、調理法を好まない。
- 和食を好むようになる。
- 濃い味付けを好む。
- やわらかいものを好む。
- 飲み込みやすい水分の多いものを好む。
- 1回の食事量が少なくなる。
- 間食の量や回数が多くなる。



【気をつけたい高齢者の食事】

献立を考えるとき

①食べ慣れた食材・味付けを基本に考えましょう。

・ 食べ慣れたものは安心して食べる。
 なんだか分からない物には箸をつけないことも多い。

- 旬の食材を使って季節感をだす。

・ 旬の食材は、食欲増進・栄養・価格でも適材である。

- 色彩は食欲を高めるので、盛りつけにも工夫が必要である。

- 食材はできるだけ多くの種類を使う。

②おかずの数ではなく、一皿でもいろいろな食品を使った料理を作りましょう。 (鍋物や具沢山の混ぜご飯等)

作り方の工夫

●蒸し物

- ・ 水分が加わるので、肉や魚もばさばさずに食べやすくなる。
- (茶碗蒸し、小田巻き蒸し、錦卵、かぶら蒸し等)



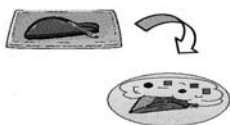
●煮物

- ・ 野菜や肉は、食べやすい大きさ(一口大)に切る。
- ・ 切れ目を入れて火の通りをよくする。
- ・ 圧力鍋等を使うと短時間でやわらかく煮込むことができる。



●焼き物

- ・ 焼くと水分が蒸発するため、ばさばさしない材料を選ぶ。
- ・ 調味料に漬け込んでから焼く(照り焼き、味噌漬け)
- ・ 水分の少ない焼き魚は、あんをかけて食べやすくなる。



●揚げ物

- ・ 薄切り肉を使ったり、挽肉を丸めたりして調理する。
- ・ 衣は薄力粉を使い、卵や牛乳を加えるとやわらかくなる。
- ・ フライは生パン粉を使うとやわらかくなる。
- ・ 野菜あんをかけた、両面揚げにすると水分が加わり食べやすくなる。



③主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう。

●主食・・・ご飯、麺、パン等のエネルギー源

●米類

- ・ 水分量を多めにし、やわらかく炊く(1C=200ml)

	米の量	水の量	状態
ご飯	1C	1.2C	ふつうの飯
軟飯	1C	3C	やわらかめの飯
全かゆ	1C	5C	こってりした硬めのかゆ
七分かゆ	1C	7C	やわらかめのかゆ
五分かゆ	1C	10C	重湯と米粒が半分ずつ
三分かゆ	1C	20C	重湯に米粒が1/3入る

●パン類

- ・ 食パンなどはバサバサして飲み込めないのを牛乳やスープに浸したり、パン粥、フレンチトーストにする。

●麺類

- ・ やわらかめに茹で短めに切る。(乾麺は折って茹でる)
- ・ つけ麺より煮込みにする。(煮込み/鍋焼きうどん等)
- ・ 麺とだし汁を合わせ、ゼラチン寄せにする。

●主菜・・・肉、魚、卵、大豆等のたんぱく源

●魚類

- ・ 骨の少ない、水分、脂身の多い魚を選ぶ。

●肉類

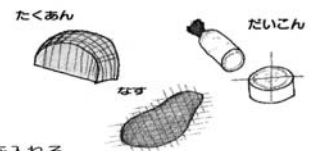
- ・ フライよりフリッターが、衣はやわらかくなる。
- ・ 揚げ煮、おろし煮は水分が加わり、食べやすくなる。

●副菜・汁物・・・野菜やきのこ、海藻、乳製品等を使ったビタミン、ミネラル源

●野菜

●根菜

- ・ 繊維を断つように切る。
- ・ 下茹でてから調理する。
- ・ すりおろしてから調理する。
- ・ 厚みのある物は包丁で切れ目を入れる。



●葉菜

- ・ 葉と軸を切り分ける。
- ・ 葉の部分は小さく切ってゆでる。

※かのご状に切る
 ...イカ、魚、根菜類
 繊維に直角に切る
 ...ナス、キャベツ、白菜等

●海藻

- ・ 干のりのはどに張り付いて飲み込めないのを汁物に浸して食べる。

■高齢者の食事摂取基準

エネルギー(kcal)	1,350~1,850
たんぱく質(g)	50~60
脂質(g)	22~51
塩分(g)	8~10未満

社団法人茨城県栄養士会発行「高齢者の健康を支える食生活の工夫」より転載

～城里町の学校紹介～

城里町立沢山小学校

沢山小学校は
ココ！



住所 城里町下阿野沢156番地 ☎029-289-2004 学校ホームページ [城里町立沢山小学校](#) 検索



児童数

(平成25年5月1日現在)

1年	17人
2年	24人
3年	17人
4年	22人
5年	17人
6年	19人
合計	116人

『チーム沢山』の合言葉

- 「あ」かるい学校
- 「あ」いさつができる学校
- 「あ」んぜんな学校

教育目標

- 豊かな思考力・想像力をもった子を育てる
- 自主性のある根気強い子に育てる
- 思いやりのある心豊かな子に育てる

町内で最も北に位置する沢山小学校は、明治7年創立の歴史ある学校です。

沢山小学校では、左に示した三つの「あ」からはじまる「チーム沢山」を合言葉に、心身ともに健全な児童の育成と魅力ある学校づくりに取り組んでいます。

特色ある事業として、毎日2時間目と3時間目の業間を利用して実施している『さわやかマラソン』や、近くの農家の方にご協力をいただき、5・6年生が実施している稲作りなどがあります。10月には収穫したお米を使って、地域とのふれあい交流会を予定しています。

自然と郷土に学ぶ
沢山小学校

◎理科教育の充実

沢山小学校では、4～6年生の理科の授業に教科担任制（専門教員による授業）を取り入れています。担任の教諭と専門教員によるTT（複数教員による授業）を実施することで、児童の学力向上と教員の指導力向上を図っています。



◎ふるさとに学ぶ教育

3年生の社会科見学では、地域学習の一環として茨城県郷土工芸品に指定されている「桂の雛人形」を見学しました。

このように自然や産業を体験的に学ぶことで、ふるさとを愛する心豊かな児童生徒の育成を図るよう努めています。



◎自然を愛する心を育む

沢山小学校の5・6年生は毎年継続して「緑の少年団」に加入しています。緑の少年団に所属している児童は、学校敷地内にある樹木や花壇の手入れをしたり、夏休みを利用して県立自然公園「御前山」で自然観察会やクリーン活動（ゴミ拾い）を行ったりして学校や地域の自然を守り育てる活動を続けています。

昨年は、森林湖沼環境税を利用した「子どもの森づくり推進事業」により、間伐材を使った花壇整備や樹木のネームプレート設置などを行い、学校敷地全体が自然学習の場として整備されました。



平成31年(2019年)に開催する 第74回国民体育大会の愛称・スローガンを募集します

◇愛称(茨城国体を、親しみを込めて呼ぶ名前、呼び名)

- ・茨城の歴史、風土、文化等から連想される「茨城らしさ」があふれ、「開催基本方針」に沿った内容であるもの。
- ・「茨城〇〇国体」、「〇〇いばらき国体」のように、「茨城(いばらき・イバラキ・IBARAKIも可)」と「国体」の文字を入れる。

◇スローガン(茨城国体の趣旨や目的を印象付ける言葉・キャッチコピー)

選手、スタッフ、応援者など、この大会を取り巻くすべての人が思いを共有できるようなメッセージで、開催基本方針に沿った内容であること。

募集期間 10月31日(木)まで(郵送の場合は当日消印有効)

応募方法 ①作品②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦職業(学校名、学年を記入したもの)を郵便、FAXで下記の宛先に送付するか、専用ホームページからお申し込みください。

賞及び賞金 最優秀賞(各1点)5万円、優秀賞(各3点)1万円
※入賞者が中学生以下の場合には、賞金相当額の図書カードが贈呈されます。

第74回国民体育大会 開催基本方針(抜粋)

<実施目標>

- ・「いばらきの魅力」を発信する国体
- ・茨城の特色を生かし、創意工夫を凝らした国体
- ・人情味あふれるおもてなしで創る国体
- ・更なるスポーツの推進を図る国体

作品の送付先・問合せ 第74回国民体育大会茨城県準備委員会事務局 愛称・スローガン募集係
〒310-8555 水戸市笠原町978番6(茨城県国体推進課内) ☎029-301-5394 FAX029-301-5399
HP <http://www.pref.ibaraki.jp/bugai/kokutai/>

文芸しろさと

短歌

早ばやと大玉スイカを亡き夫に
供ふる朝のころ安らふ
杉山 みちこ

咲き終えしあぢさるの花殻剪りて
ゆく「ありがとうね」と声をかけつつ
渡辺 千紗子

三日続きし雨もあがりて庭の花を
挿せば厨は明るき夏に
山形 式妙

天の川夜空に仰ぎ悠久の宇宙に
住まふ吾が身を想ひぬ
大森 久子

しつとりと蟬に漬かりし紅き梅
並べし旅より匂ひ立ちくる
青柳 京子

俳句

青蛙汚れし足を花の上
飯田 勇一

焼き立ての秋刀魚すだちの香の
豊か 鯉淵 寿美恵

田草取り雲とおしゃべり深呼吸
仲田 まちゑ

アルプスの水力発電秋の雲
森 静江

スカイツリーちぎり絵めきし秋
の雲 竹内 幸子

敬老日一割引きのスニーカー
寺門 孝子

薬師寺の一番太き銀杏散る
いそべ きよ

川柳

藤籠に秋の七草そば処
今瀬 多代美

女郎花投句箱あり百花園
綿引 英子

土間の隅鬼灯吊りて明るかり
袴塚 よし子

青き空くつきり分けて飛行雲
瀬谷 博子

夏期休暇加算の一日駆け込みし
岩下 金司

一蝶の一蝶を抱く晩夏かな
田口 勝元

血圧が日々の酒量のバロメー
ター 富田 多蔵

ピンノ尻たたいて酒をつぐのん
べー 青木 新三郎

頭下げ礼儀正しい稲穂だな
飯村 孝一

足弱き我を案じて歩む息子の
背中を涼風吹き過ぎてゆく 島 愛子

猛暑下の狭庭にすがしき草が
稀少種誇らしげにつばき広げり 多田 志保子

知人より手づくりなりし布張り
のウチワ頂き絵柄涼しき 坪井 きよ子

八溝より望む山脈七重八重雲か
と紛う男体の峰 萩谷 登喜子

子供等の未来をつなぐ夢多く東
京五輪決定に沸く 富田 佐智子



新着図書から

▼巨鯨の海／伊東潤／光文社
▼キアズマ／近藤史恵／新潮社
▼珈琲店タレーランの事件簿／岡崎琢磨／宝島社
▼遺伝子組み換え食品の真実／アンディ・リーズ／白水社
▼湖底の城 4巻／宮城谷昌光／講談社
▼名探偵コナン絶海の探偵／青山剛昌／小学館
▼思いやりの心江戸しぐさ／池田葉子／マガジンハウス

10月のおはなし会

12日(土)・26日(土)
午前11時から

皆さんのお越しをお待ちしています



桂図書館・資料館 だより



☎ 029-289-4946

パソコン・携帯から蔵書検索・予約できます

PC <http://lib.town.shirosato.ibaraki.jp>

携帯 <http://lib.town.shirosato.ibaraki.jp/mobile/>

携帯用QRコード



様々なシチュエーションで嫌われる女子の言動を50項目紹介する。「負け美女研究科」としても話題の作家の本。



犬山紙子
ベストセラーズ



嫌われ女子 50

第149回芥川賞を受賞。「あなた」という2人称を使い、巧みに表現したことが評価されたホラー作品。表題作を含む3篇を収録。



藤野可織
講談社



爪と目

カレンダー 10・11月

日	月	火	水	木	金	土
		10/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	11/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

火～金 10:00～18:00
土・日 10:00～17:00

■休館日
○おはなし会 11:00から

図書館の本を有効に活用しよう

図書館には小説や事典ばかりでなく、生活に役立つ本がたくさんあります。

これからの季節におすすめなのが、『観光ガイド』です。温泉や山登り、紅葉の名所を紹介したものが多数ありますのでぜひご利用ください。

名門高校の入試前日に発見された脅迫文をめぐる学園ミステリー。小説が次々と映像化される人気作家、湊かなえ本人が脚本を手がけた同名ドラマのノバリス。



湊かなえ
角川書店



高校入試

今月の相談コーナー

10月

相談内容	日時	場所	内容等	相談員	問合せ
人権相談	23日(水) 10:00～15:00	常北保健福祉センター	内容／いじめ、体罰、差別、離婚、相続、金銭貸借、借地借家、近隣トラブルなど	人権擁護委員	健康福祉課 ☎029-240-6550
消費生活相談	毎週月・水・金曜日 9:00～16:00	産業振興課	内容／悪質商法や多重債務などの消費者トラブル ※事前に電話で申し込み。	消費生活相談員	産業振興課 ☎029-288-3111 (内線385)
教育相談	毎週火・木・金曜日 10:00～17:00	うぐいすの広場	内容／教育に関すること全般 ☎029-289-4716 ※10月から変更になりました。	専門指導員	教育委員会事務局 ☎029-288-7010
心配ごと相談	9日(水) 23日(水) 10:00～12:00	コミュニティセンター城里	内容／家庭内の心配ごと、交通事故、結婚、離婚、遺産相続、土地問題など	町の相談員、弁護士	社会福祉協議会 ☎029-288-7013
行政相談	23日(水) 10:00～12:00	桂公民館	内容／行政サービスに関する苦情、行政の仕組みや手続きに関する相談など	行政相談委員	総務課 ☎029-288-3111 (内線222)

Happy Birthday! 1才になりました

10月生まれの
1才は16人



10月12日生まれ

あやね
木村 彩愛ちゃん(徳蔵)
父・晃夫さん 母・歩美さん



お歌が大好きな彩愛ちゃん。これからも素敵な彩愛ちゃんいてね。

10月11日生まれ

猪本 あずさちゃん(石塚)
父・清志さん 母・京子さん



これから元気に大きくなってね。

10月6日生まれ

そうたろう
住谷 蒼太郎くん(那珂西)
父・和孝さん 母・仁美さん



食いしん坊の蒼ちゃん。たくさん食べて、元気いっぱい育ってね。

10月2日生まれ

らん
皆川 蘭ちゃん(高根台)
父・圭佑さん 母・美佳さん



ダンスが上手なランちゃん。椿ねえさんといっしょ遊んで大きくな〜れ😊

10月30日生まれ

はるか
前田 陽可ちゃん(春園)
父・弘之さん 母・裕美さん



いつもみんなに癒しをくれる陽ちゃん😊これからもHappyを♡

10月30日生まれ

ひろと
富田 悠仁くん(徳蔵)
父・武博さん 母・知子さん



お兄ちゃんが大好きな悠仁。いつまでも兄弟仲良く!

10月20日生まれ

かりん
坏 華凜ちゃん(粟)
父・雄毅さん 母・繭子さん



ちょっとおてんばなお姫さま☆ずっとニコニコ笑顔で育ってね♡

10月19日生まれ

かなで
越野 奏ちゃん(石塚)
父・久宣さん 母・智絵さん



産まれてきてくれてありがとう。元気に優しく育ってね。

山川 豊・田川寿美 コンサート2014

日時 平成26年 2月15日(土)

昼の部/開演14:00

夜の部/開演17:30

場所 コミュニティセンター城里

チケット発売 11月9日(土)午前9時から

- ・発売日当日に限り、販売枚数はお1人様6枚までとさせていただきます。
- ・電話予約は、11月10日(日)午前9時から受け付けます。
- ・未就学児の入場はお断りいたします。

問合せ・チケット販売窓口

コミュニティセンター城里(城里町石塚1428-1) ☎ 029-288-6100

チケット料金
(全席指定)
4,500円



町の人口 9月1日現在

	人数	前月比
人口	20,588人	+1
男	9,979人	-5
女	10,609人	+6
世帯	7,233世帯	+9

今月の納税

町・県民税	(3期)
国民健康保険税	(6期)
後期高齢者医療保険料	(4期)
介護保険料	(4期)
上下水道使用料	(10月分)
住宅使用料	(10月分)
納期限: 10月31日	

城里町役場 編集・総務課 10月1日発行

〒311-4391

東茨城郡城里町石塚1428-25

☎ 029-288-3111

FAX 029-288-3113

ホームページで町の各種情報をご覧になれます。

PC <http://www.town.shirosato.lg.jp/>

携帯 <http://www.town.shirosato.lg.jp/mobile.php>



携帯用QRコード

