



シクロクロス大会 初開催

1月24日(日)、ふれあいの里でシクロクロス大会(自転車のオフロード競技)が開催されました。敷地内の林道や、急勾配の下り坂、階段など、数々の難関を全力で駆け抜ける選手たちに、多くの声援が送られました。

《次回大会》

3月27日(日) 午前8時から
会場：旧七会中学校

今月の 主な内容

- | | |
|--------------------|------------------|
| P. 2 イベントカレンダー | P.10 町広報紙の設置場所 |
| P. 3 平成27年度町政懇談会報告 | P.11 文化財さんぽ |
| P. 4 まちのわだい | P.13 学校だより |
| P. 6 お知らせ | P.14 文芸しろさと |
| P. 8 国保人間(脳)ドック補助 | P.15 桂図書館・資料館だより |
| P. 9 Dr.健康コラム | P.16 1才になりました |

3月中旬～4月上旬 城里町イベントカレンダー



城里町の主なイベントをお知らせします。

罫…事前申し込み 罫…対象者限定 罫…場所 罫…問い合わせ先

期 日	行 事	場 所	問 合 せ
3月15日(火)	お知らせ版3月号発行		総
	住民税申告相談受付最終日	各会場	税
	こころの相談会	常保	常保
16日(水)			
17日(木)	常北幼稚園卒園式	常北幼稚園	
18日(金)	小学校卒業式	各小学校	
19日(土)			
20日(日)	手づくり市	ホ	ホ
21日(月)			
22日(火)			
23日(水)	心配ごと相談(10:00～12:00)罫	コ	社
24日(木)			
25日(金)	ななかい保育所退所式	ななかい保育所	
	農業委員会定例会	役	農
	教育委員会定例会	コ	教
26日(土)	おはなし会	図	図
27日(日)	コミュニティセンター城里映画鑑賞会	コ	コ
	ホロルまつり	ホ	ホ
	シクロクロス大会罫※観覧は自由	旧七会中	企
	恋の花咲くバスコンツアー罫	町外	健
28日(月)	やまゆり荘営業最終日		健
29日(火)			
30日(水)			
31日(木)			
4月1日(金)	広報しろさと4月号発行		総
2日(土)			
3日(日)			
4日(月)	ななかい保育所入所式	ななかい保育所	
5日(火)			
6日(水)	心配ごと相談(10:00～12:00)罫	コ	社
	生活自立相談罫(▶P.14参照※新規)	役	健
7日(木)	小学校入学式	各小学校	
8日(金)	中学校入学式	各中学校	
9日(土)	おはなし会	図	図
10日(日)			
11日(月)	常北幼稚園入園式	常北幼稚園	
12日(火)			
13日(水)			
14日(木)			

○住民税申告相談に伴う土曜日午前中の税務課窓口業務休止(3月26日まで)
○3月2日(水)～28日(月)の期間、やまゆり荘の入館料が無料になります。

町の人口・世帯数

(2月1日現在・常住人口)

	人 数	前月比
人 口	19,815人	-48
男	9,603人	-21
女	10,212人	-27
世帯数	7,284世帯	-10

<今月の納税>

納期限は**3月31日(木)**です

上下水道使用料(3月分)

住宅使用料(3月分)

納税には簡単に便利な口座振替をご利用ください。

環境センター補修工事に伴う営業日変更/問: 町(内線112)、環

3月第3日曜日の営業日▶**13日(日)**に繰り上げ 受付時間8:00～16:00

連 絡 先

役 城里町役場本庁舎

☎029-288-3111 (代)

総 総務課 企 企画財政課

税 税務課 町 町民課

保 保険課 健 健康福祉課

産 産業振興課 都 都市建設課

下 下水道課 会 会計課

水 水道課 議 議会事務局

農 農業委員会事務局

桂 桂 支 所 ☎029-289-2211

七 七 会 支 所 ☎0296-88-3111

七内 七会診療所(内科) ☎0296-88-2012

七歯 七会診療所(歯科) ☎0296-88-2040

沢歯 沢山歯科診療室 ☎029-289-4097

教 教育委員会事務局 ☎029-288-7010

上下 上下水道お客様センター ☎029-255-7501

コ コミュニティセンター城里 ☎029-288-6100

常保 常北保健福祉センター ☎029-240-6550

常公 常北公民館 ☎029-288-5575

桂公 桂 公 民 館 ☎029-289-2220

岩公 岩船地区公民館 ☎029-289-4535

七公 七会 公 民 館 ☎0296-88-3210

図 桂 図 書 館 ☎029-289-4946

環 環境センター ☎029-288-5525

衛 衛生センター ☎0296-88-2311

ホ ホロルの湯 ☎029-288-7775

社 社会福祉協議会 ☎029-288-7013

各種相談のご案内

■ 臨時窓口 (カレンダーに表記)

○心配ごと相談/社(直通)

町の相談員、弁護士による相談

○こころの相談会/常保(直通)

精神保健福祉士・保健師による相談

■ 常設窓口 (受付時間は以下のとおり)

○消費生活相談〔産業振興課内〕

(月・水・金 9:00～16:00)

消費生活相談員による相談

/産(内線257)

○教育相談〔うぐいすの広場〕

(火・木・金 10:00～17:00)

専門指導員による相談

相談専用 ☎029-288-2080

その他の問合せ/教(直通)

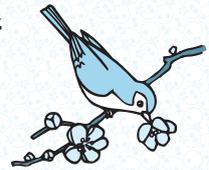
平成27年度 町政懇談会報告

町の現状を皆さんにお伝えし、町政に対するご意見をいただくため、今年度は全9回(10月21日～11月4日)の日程で町政懇談会を開催しました。皆さまからいただいたご意見、ご質問の一部とその後の進捗状況をお知らせします。

町政に関するご意見は、目安箱でも随時お受けしています。

■目安箱設置場所

- 役場本庁舎1階
- 桂支所
- 七会支所



問 広報無線が聞き取りにくいので、確認をお願いします。

答 錫高野、下阿野沢地区について戸別受信機の点検・改善を行いました。

問 不公平感解消のため、自治会加入を推進してください。

答 自治会加入促進のため、ホールの湯の割引入場券を配付しています。

問 町内のイベントが町民にわかるようにしてはどうでしょうか。

答 広報しろさとの最初のページにカレンダーを掲載することになりました。

問 都市部との交流促進をしてください。

答 江戸川区との姉妹都市協定の締結をめざして交流事業を推進していきます。来年度は江戸川区フィルハーモニー楽団のコンサートが城里町で開催されるように準備を進めています。

問 イノシシ対策を進めてください。

答 箱罠10個を増設したいと思えます。また、駆除期間を2か月間延長して、一年中イノシシ駆除ができる体制にしていきたいと思えます。

問 農業振興をお願いします。

答 ふるさと納税の返礼品と

して、城里町のお米を買い上げています。今年度は約8トンでしたが、来年度は50トンを目標にしていきたいと思えます。

問 道の駅かつらの建て替えはどうなっているのでしょうか？

答 道の駅活性化検討委員会を設置し、平成28年度中に計画をまとめてまいります。

問 敬老会を9月に開催してほしい。

答 来年度は9月に行いたいと思えます。

問 敬老会の記念品を取りに行けない人がいます。バスを出してはどうでしょうか。

答 今年度は、欠席した高齢者宅に記念品を届けに職員が伺いました。来年度はバスを運行したいと思えます。

業者の募集を行っています。

問 石塚一本松交差点付近の道路拡幅をお願いします。

答 平成28年度の予算案に測量費を計上しました。

問 もっと多くの人に入居してもらえように、塩子埧住宅の入居条件を緩和してはどうか。

答 12月の議会で承認をいただき、4月から入居条件の緩和と家賃の引き下げを行います(7頁参照)。

問 石塚浄水場付近の道路および排水の改良が必要ではないでしょうか。

答 来年度から計画に着手したいと思えます。

問 桂図書館脇の排水を改良してほしい。

答 改良工事を実施しました。

問 地区集落センターの改修費への補助増額をお願いします。

答 来年度にどれくらい地区で改修や修繕が必要なのか調査を行いたいと思えます。

問 増井地区の水路に土砂が堆積しているので、土砂さらいをしてください。

答 土地改良区で対応しました。

問 高校生の定期券代に対する補助を行ってください。

答 平成28年度から実施できるように予算案に計上しました。

問 常北中から消防小屋までの道路拡幅をお願いします。

答 拡幅に向けて測量をすでに実施し、平成28年度予算案には、工事費も計上しました。

問 岩船地区公民館でインターネットを使えるようにしてほしい。

答 1月から使用できるようになりました。

問 Uターンや移住を促進するための窓口の設置をしてほしい。

答 4月1日に組織再編を行い、移住相談窓口を新設したいと思えます。

問合せ 総務課(直通)
029-1353-17466

まちのわだい

MY TOWN NEWS

1 21 茨城県統計功労者表彰

平成27年度茨城県統計功労者表彰式が茨城県庁で行われ、長年にわたり各種統計調査の発展に尽力された3名の統計調査員が表彰されました。



▲県知事表彰
阿久津 周治 さん
(塩子)



▲経済産業大臣表彰
川井 昭 さん(下古内)



県統計協会総裁表彰
卜部 正巳 さん(小勝)

2 3 道の駅かつらで ドラマのロケが行われました

道の駅かつらで、1月からTBSで放送中のドラマ『わたしを離さないで』の撮影が、行われました。

今回の撮影では、主演の綾瀬はるかさん、茨城県出身の俳優三浦春馬さんなど、ドラマの主要キャストがそろって来町し、撮影が行われました。

当日は、厳しい冷え込みでしたが、俳優とスタッフの皆さんは何度も何度もテストと撮影を繰り返し、約5時間かけて駐車場でシーンの撮影されました。

写真は、時代設定に合う年式の車(撮影協力のため町の公用車を提供)を使用し、撮影が行われている様子です。

なお、城里町で収録されたシーンは、第5話(2月12日放送分)で公開されました。



1 18 シルバーリハビリ体操指導士会 設立10周年記念講演

常北保健福祉センターにおいて、城里町シルバーリハビリ体操指導士会設立10周年記念講演会が開催されました。

講演では、シルバーリハビリ体操の考案者で、茨城県立健康プラザ管理者の大田仁史先生から、「異次元の高齢社会を乗り切ろう!」をテーマに、高齢化の現状と、地域での活動におけるシルバーリハビリ体操指導士の“ソーシャルキャピタル(目的を共有するボランティア)”としての役割と“体操指導士の7つの心得”などについてお話をいただきました。

また、講演後には、総勢60名の参加者によるシルバーリハビリ体操の実技と町長を交えた懇談会が行われ、会員同士も親交を深めていました。

大田仁史先生による講演▶



2 2 県埋蔵文化財センターの名称が 「いせきびあ茨城」に決定

旧北方小学校を利用し、整備が進められている茨城県埋蔵文化財センターの愛称が「いせきびあ茨城」に決定しました。

昨年10月から11月にかけて愛称を一般公募したところ、全国から351点の応募がありました。

茨城県と城里町で組織する選定委員会において選考を重ねた結果、愛知県在住の小寺光雄さんの作品が採用されました。

小寺さんは、茨城県の埋蔵文化財や古代遺跡の理想郷をイメージしてこの愛称を作られたそうです。決定の知らせを受けた小寺さんからは、「センターが皆様に愛され、親しまれることを願っております」と喜びの言葉が寄せられました。

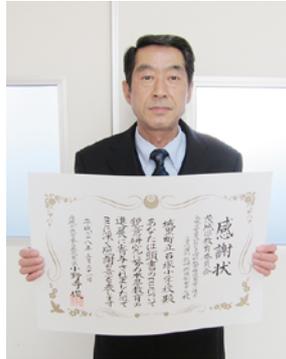
同センターは、今年7月に一般公開される予定です。採用された愛称は、同施設の看板や広報等で広く使われます。



2 16 県の教育事業を推進した 3校に県教育長から感謝状

石塚小学校、桂小学校、沢山小学校の3校に対して、茨城県教育委員会教育長から感謝状が贈られました。

石塚小学校と沢山小学校は小学校教科担任制モデル事業(理科)のモデル校として、桂小学校は平成27年度学力向上推進プロジェクト事業に係る授業力ブラッシュアップ研修(算数)の重点校として、それぞれ様々な取り組みを行いました。



▲石塚小学校(谷津照夫校長)



▲桂小学校(古市敏夫校長)



▲沢山小学校(池田晃一校長)

SPORTS

12 23 第11回かすみがうら市長杯 ミニバス大会 会場：かすみがうら市立千代田中学校

県内8チームが参加して行われた上記大会において、常北ミニバススポーツ少年団が第3位の成績を収めました。



2 8 元気になってきてね ～桂小学校でサケの稚魚放流会～

桂小学校でサケの稚魚放流会が行われました。同校では、那珂川漁業協同組合の協力を得て、サケの稚魚を卵から育て、放流する事業を長年実施しています。

5年生の飼育グループ“チーム鮭”が約2か月間、学校内の水槽で稚魚の飼育を担当。放流前に行われた集会では、サケの卵がふ化し、成長する様子を全校児童の前で発表しました。

近くの川に場所を移して行われた放流会では、学校で育てた稚魚のほか、水槽等を使って各自が育てた稚魚を持参し、放流しました。児童は、川を泳いでいく様子を見守りながら「元気になってきてね」と声をかけ、稚魚の成長を願いました。



2 18 四輪駆動車愛好会が町に寄付

常陸大宮市を拠点として活動している四輪駆動車愛好会4×4 山嵐(三村猛代表)とOFF-ROAD TEAM OUT-RAGE(廣木陽庸代表)から、10万円が町に寄付されました。

昨年9月に発生した関東・東北豪雨の災害ボランティアとして上記の団体が被災地で活動した際、清掃作業に使う水を町が無償で提供したことから、そのお礼にと、チャリティーオークションでの収益の一部が寄付されました。

今回いただいた寄付金は、町の防災のために使わせていただく予定です。



▲OFF-ROADTEAM OUT-RAGE
代表 廣木陽庸さん(写真左)

お知らせ

城里町役場（代表）

☎ 029-288-3111

お知らせ

妊娠届出の手続きにも マイナンバーが必要ですよ

母子保健法の改正に伴い、今年1月から妊娠届出・母子健康手帳交付の際、マイナンバー（個人番号）の記入が必要になりました。

手続きの際には、個人番号カード、または通知カードと写真入りの身分証明書をご持参ください。
ご理解とご協力をお願いいたします。

問合せ 常北保健福祉センター
☎ 029-240-6550

土地及び家屋等縦覧帳簿の 縦覧について

所有している土地や家屋の価格（評価額）が適正かどうか比較できるようにするため、縦覧期間を次のとおり設けています。

期間 4月1日（金）～5月2日（月）
※土・日、祝日を除く

時間

午前8時30分～午後5時15分

場所 税務課（本庁舎1階）

縦覧できる方

町内に所在する土地・家屋の固定資産税の納税者または納税管理人及び相続人等

※個人情報保護の観点から、本人（代理権を有する方を含む）以外への質問にはお答えできませんので、ご了承ください。
持参するもの

- ① 本人確認ができるもの（運転免許証等）
- ② 納税通知書
- ③ 委任状（家族または代理人の場合）
- ④ 相続関係のわかる書類（相続人の場合）
- ⑤ 印鑑

問合せ 税務課（内線122）
☎ 029-288-3111

塩子運動公園ナイター設備 の利用中止について

塩子運動公園ナイター設備は、利用者の減少により、平成28年3月31日をもって利用を中止させていただきます。

4月1日以降は、常北運動公園内の運動広場（常北公民館前三角グラウンド）の夜間照明設備をご利用くださるようお願いいたします。

なお、塩子運動公園につきましては、日中に限り、従来どおり利用することができます。皆様方のご理解とご協力をお願いします。

問合せ 教育委員会事務局
生涯学習グループ
☎ 029-288-3135

ホロルの湯からのお知らせ

◇近日のイベント

- ・ 3/20(日)「手づくり市」
(10:00～17:00/玄関ホール)
- ・ 3/27(日)「ホロルまつり」
(10:00～17:00/玄関ホール)



◆休館日

3月7日(月)～11日(金)【設備点検】、14日(月)、22日(火)、28日(月)、4月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

問合せ ホロルの湯 ☎029-288-7775

休日・夜間における戸籍業務の取り扱いについて

休日・夜間における戸籍業務（婚姻届・出生届等）の受付窓口を次のとおり変更いたします。

変更前	変更後
役場本庁舎及び桂支所、七会支所	役場本庁舎のみ

変更日 平成28年4月1日(金)

※支所における休日・夜間の窓口業務は3月31日(木)をもって終了いたします

問合せ 町民課 ☎029-288-3111（内線114）

広告

被災者生活支援金の申請期限が再延長になりました

被災者生活再建支援金は、東日本大震災で被災された方の生活再建を支援するための制度です。

住宅の被害の程度に応じた基礎支援金及び住宅の再建方法に応じた加算支援金が支給されます。

申請期限 平成29年4月10日

(変更前：平成28年4月10日まで)

※請求期間がさらに1年間延長されました。

①基礎支援金(住宅の被害程度に応じて支給)

住宅の被害程度	支給額
全壊	100万円(75万円)
半壊のためやむをえず解体	
大規模半壊	50万円(37.5万円)

※()内の金額は、一人暮らしの場合の金額

申請方法

以下の書類を健康福祉課に提出してください。

- ・被災者生活再建支援金支給申請書
 - ・り災証明書(原本)
 - ・住民票謄本
 - ・預金通帳の写し(世帯主名義のもの)
 - ・半壊、敷地被害により解体した場合には、解体が完了したことが確認できる証明書
(例) 滅失登記簿謄本、解体証明書など
- ※税務課に滅失届を提出済みの方は、健康福祉課で発行可能です。

②加算支援金(住宅の再建方法に応じて支給)

住宅の再建方法	支給額
建築・購入	200万円(150万円)
補修	100万円(75万円)
賃貸 (公営住宅を除く)	50万円(37.5万円)

※()内は、一人暮らしの場合の金額

申請方法

基礎支援金の申請後、または同時に申請してください。

※加算支援金だけの申請はできません。

必要書類 住宅の建築、購入、補修または賃貸を行ったことを示す契約書の写し

申請先・問合せ 健康福祉課 ☎029-353-7265

平成28年4月1日から

町営住宅等の入居要件と塩子塙住宅の家賃が変わります

①連帯保証人の要件緩和

▶人数 **2名**→**1名**

▶親族または**町内**在住・在勤者に限定

→親族または**県内**在住・在勤者に拡大

②町営住宅入居者の範囲を拡大

県内在住・**在勤**の要件を撤廃。どこに住んでいる方でも入居できるようになります。

③入居者の所得制限を緩和(塩子塙住宅)

所得が158,000円に満たなくても、以下の要件をすべて満たせば入居できるようになります。

- (1) 所得が123,000円以上
- (2) 年齢が40歳未満
- (3) 同居親族あり

④家賃を値下げ(塩子塙住宅)

家賃を一律5,000円引き下げます。4月から適用される家賃は以下のとおりです。

(単位：円)

所得	家賃月額
158,000(123,000)～199,999	30,000
200,000～449,999	40,000
450,000～487,000	50,000

問合せ 都市建設課 ☎029-288-3111(内線278)

※物品等の配布について※

旧坏小学校で不要となった物品等を必要な方に有償で配布します。

日時 3月13日(日) 午前9時～正午

場所 旧坏小学校(城里町上坏624)

対象者 ・城里町に住所を有する個人
・上記の日時に物品を搬出できる方
(設置場所から搬出・運搬作業ができる人数でお越してください)

数量 1人5点まで

価格 1品200円(図書は無料配布します)

※物品は現状引き渡しのため、不具合等もありますのでご理解ください。

※引き渡し後の返品は受け付けません。

問合せ 教育委員会事務局 ☎029-288-7010

城里町国民健康保険に加入している皆様へ

平成28年度 国民健康保険 人間(脳)ドック補助制度のご案内

補助額を変更し、
定員を増やしました



◆ **対象者** 城里町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方

◆ **補助条件**

- ① 指定の医療機関で受診してください。
- ② ドック受診は年度内(4月から翌年3月まで)に1回となります。人間ドックまたは脳ドックのどちらか1つを選んでください。
- ③ 脳ドックは、2年続けて受診できません。
- ④ 年度の初日、及び受診日当日において国民健康保険被保険者資格のある方。

- ⑤ 1世帯につき、同年度に2名まで補助を受けられます。
- ⑥ 年度内までの国保税を完納していること。
- ⑦ 人間ドック・脳ドックには特定健診の検査項目が含まれていますので、町の健診(がん検診含む)と重複受診をした場合、補助額的全額、または一部を返還していただくことになります。

◆ **指定医療機関及び申請方法** **変更点がありますのでよくご確認ください**

指定医療機関	いばらき健康管理センター 水戸市見川町 029-243-6220	茨城県メディカルセンター 水戸市笠原町 029-243-1111	東関東クリニック 水戸市白梅 029-221-1200	水戸赤十字病院 水戸市三の丸 029-221-5177	水戸済生会総合病院 水戸市双葉台 029-254-9044
人間ドック	● (婦人科含む)	● (婦人科含む)	● (婦人科含む)	● (婦人科含む)	● (婦人科含む)
脳ドック				●	●
申請方法	① 常北保健福祉センター に電話で仮申請 ↓ ② 後日、案内文書や申請書を送付します。各自、医療機関に予約をして、日程を決めてください。 ↓ ③ 届いた申請書に必要な事項を記入し、常北保健福祉センター、または各支所へ提出(※)してください。 ※原則として、予約日の2週間以上前に提出をお願いします。			電話での仮申請は不要です ① 国保保険証と印鑑を持参し、 常北保健福祉センター(※) で申請してください。 ↓ ② その場で受診日の日程を調整し、申請します。 ※桂・七会支所では申請できません。	

※代理申請不可(同一世帯の方のみ、代理申請可)。

◆ **定員・申請期間 (※定員になり次第、締め切ります)**

対象者	定員	申請期間
平成27年度補助を受けていない方	150名	3月28日(月)から 4月28日(木)まで
平成27年度補助を受けた方	150名	4月1日(金)から 4月28日(木)まで

3月28日～31日は平成27年度補助を受けていない方の優先期間となります。

◆ **補助額**

項目	補助額
人間ドックのみ	20,000円
人間ドック及び乳がん・子宮がん検診	25,350円
人間ドック及びび乳がん検診	21,450円
人間ドック及びび子宮がん検診	22,150円
脳ドック	30,000円

◆ **補助申請後の流れ**

- ① 町から決定通知書を発行しますので、人間(脳)ドックを受ける指定医療機関の窓口で受診当日、提出してください。
- ② 人間(脳)ドック終了後、健診料金から町補助額を差し引いた自己負担金を医療機関窓口でお支払いください。なお、健診料金は医療機関ごとに異なります。

申込先・問合せ 保険課 人間ドック係(常北保健福祉センター内)
☎029-288-3111(内線560) ☎029-240-6550(直通)

ロコモに陥らないためのヒント 「運動編」

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

ロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防に有効である基本的運動を、日本整形外科学会が2009年(平成21年)に「ロコモーショントレーニング(ロコトレ)」として発表しました。さらに、2013年(平成25年)には、ロコトレにプラスして行うとよい運動を「ロコトレプラス」として発表しました。

ロコトレは、右に記載したとおり“スクワット”と“片脚立ち”の2つの運動からなります。

スクワットは下肢筋力を強化するうえで有効です。また、片脚立ちはバランス能力を高める運動で、続けることにより転倒リスクを軽減させることが期待されます。各自のペースで無理のない範囲で行い、しかも毎日続けること、つまり運動を習慣づけることが大切です。

ロコトレプラスとしては、ヒールレイズ(かかと上げ)とフロントランジがあります。

以上のほかに、ラジオ体操、ストレッチングなど柔軟性を保つうえで有効な運動があります。

厚生労働省は、「身の回りにある機会、環境のなかから、これまでよりも10分余計にからだを動かすこと“+10(プラステン)”で健康寿命を延ばしていきましょう」と啓発しています。それらの積み重ねで徐々に時間を伸ばしてゆき、プラス60分(高齢者ではプラス40分)元気にからだを動かすことを目標としています。

運動の例としては、エレベーターやエスカレーターに乗らず、階段を使う、自転車や徒歩で通勤する、テレビをみながらロコトレやストレッチ、仕事の休憩時間に体を動かす、など。

それぞれが自身の生活環境を振り返り、できるところから始めてみてはいかがでしょうか。生活習慣病予防対策と同じで、本人がどれだけ意識して取り組むかが大切です。

参考：厚生労働省：健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド2013)

ロコトレ

◆スクワット

- ① 足を肩幅に開いて立ち、つま先を30度くらいに開く。
- ② ゆっくり息を吐きながら、お尻を後ろに引くように体を沈め、膝がおよそ90度曲がったところで、再びゆっくり立ち上がる。

※①、②を深呼吸しながら5・6回、それを1セットとし、1日3セット。

<注意点>

- ・膝がつま先より前に出ないようにする。
- ・膝の負担を考え90度以上曲げない。
- ・自信がない場合は、いすに腰掛け、机に手をつけて立ちすわりを繰り返してもよい。

◆片脚立ち

- ① 背筋を伸ばして立つ
- ② 目を開けたまま片脚を上げる
(床につかめよう5cm程度上げる)
- ③ ②の状態を1分間保つ
- ④ 左右1分間ずつ、1日3回繰り返す

<注意点>

- ・転倒しないようにつかまるものがあるところで行いましょう。
- ・自信がなければ机に両手、または片手、あるいは指先をつけておこなう。

ロコトレプラス

◆ヒールレイズ

かかとを上げ、ふくらはぎの筋力をつける。

◆フロントランジ

腰に手をつき立った姿勢から、片脚を大きく前に踏み出す。膝を曲げながら腰を深く下げ、またもとの姿勢に戻る運動。

<注意点>

いずれも自分の体力に応じ、できる範囲でおこなう。バランスを崩さないよう注意する。
参考：日本整形外科学会ホームページ

町広報紙の設置場所について

町が発行する広報紙「広報しろさと(毎月1日発行)」及び「広報しろさとお知らせ版(毎月15日発行)」は、自治会を通じて各家庭に配布しています。

また、公共機関(役場本庁舎及び支所、保健福祉センター、診療所、公民館、図書館等)のほか、以下の場所でも広報紙を入手することができます。

◇**広報紙設置場所** 皆さまのご厚意により、店舗等に広報紙スタンドを設置いただいています。

店舗等の名称(敬称略)	住 所	店舗等の名称(敬称略)	住 所
常陽銀行石塚支店	石塚1343	セブンイレブン常北下古内店	下古内324
筑波銀行常北支店	石塚2301-7	ホロルの湯	下古内1829-3
石塚郵便局	石塚2212-3	平塚商店	上坪605-4
セブンイレブン茨城常北高校前店	石塚877-4	しらベクリニック	上坪886-1
J A 水戸常北支店	石塚572-1	所豆腐店	下坪2853
みどり保育園	石塚1232-2	うぐいすの里	錫高野2391
靖光保育園	石塚2128-2	岩船郵便局	孫根461-5
エコス城里店	那珂西1413	城里町商工会	阿波山38-4
常北保育園	那珂西1481-17	阿波山郵便局	阿波山1020-1
プチショップ城里那珂西店	那珂西2540-1	桂幼稚園	阿波山688
小松簡易郵便局	増井982-5	J A 水戸かつら支店	阿波山2737
セブンイレブン城里増井店	増井2812-1	特産物直売センターかつら	御前山37
ふれあいの里	上入野4384	桂聖明園	高根台1-53
セイコーマート常北上入野店	上入野2782-1	山びこの郷	徳蔵399
柏屋酒店	上入野2528-3	物産センター山桜	小勝80
せきざわ	上青山837		

※上記事業所等での配布開始日は、発行日の2～3日後となります。また、設置場所・方法は店舗等により異なります。≪事業主のみなさまへ≫ 広報紙の設置にご協力いただける場合には、総務課宛てにご連絡ください。

**ホームページでも
広報紙が閲覧できます**

町公式ホームページ(PDF版)

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

イバラキイーブックス(電子書籍版)

<http://www.ibaraki-ebooks.jp/>

問合せ 総務課 秘書広報広聴グループ ☎029-288-3111(内線222)

茨城県から城里町に一部事務が権限移譲されます

城里町では、町民の利便性向上のため、県が行なっている事務を権限移譲事務として受け入れています。平成28年4月1日より茨城県から城里町に権限移譲される事務は次のとおりです。

法令等	主な事務の内容	担当課等
農地法	農地等の賃貸借の解約等の許可	農業委員会
土地改良法	土地改良区等の役員の氏名等の届出の受理等に関する事務	産業振興課
茨城県立自然公園条例	県立自然公園区域における行為許可・届出受理等に関する事務	
戦傷病者特別援護法	戦傷病者への更生医療の給付、補装具の支給又は修理等に関する事務	健康福祉課
社会教育法	社会教育主事の資格の認定に関する事務	教育委員会 事務局
社会教育法	法人の設置する公民館の事業又は行為の停止命令に関する事務	
特定非営利活動促進法	特定非営利活動法人設立の認証等に関する事務	企画財政課
工場立地法	特定工場の新設届出の受理等に関する事務	
工場立地の調査等に関する法律の一部を改正する法律	特定工場における変更届出の受理に関する事務	

※詳細は各担当課にお問い合わせください。

問合せ 城里町役場(農業委員会、産業振興課、健康福祉課、企画財政課) ☎029-288-3111(代)
城里町教育委員会事務局 ☎029-288-7010(直通)

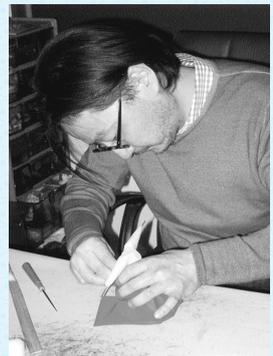
町指定無形文化財「桂雛」

指定年月日／平成二十七年三月三〇日
所在地／城里町阿波山一八六
管理・所有者／小佐畑 孝雄



私たち日本人にとつて、人形は単なる愛玩物ではないようです。日本人形の原点とされる天児あまがっや這子ぼうは、子どもの無事な成長を願って枕もとに置かれるものでしたし、雛人形は女子の健やかな成長を願って飾られます。

三月三日のひな祭りは、五節句のうちの上巳じょうしの節句にあたり、古代には自らの穢れけがを「ひとがた」に移して川に流す祓はらの行事が行われていました。現在のひな祭りは、この上巳の祓と、貴族の女子の遊



びであった「ひいなあそび」とが結びついて誕生したものとわれています。

江戸時代に入り太平の世になると、ひな祭りは人々の生活の中に定着し、現在のような雛人形を飾り楽しむようになりました。

「桂雛」は、小佐畑喜士氏により創始されました。『茨城の諸職』(県教育委員会)によると、喜士氏が水戸市内の人形店で修業し、昭和二年頃現在の地にて独立したとされています。平成三年には茨城県郷土工芸品に指定されました。三代目の孝雄氏は喜士氏の孫で、祖父に学んだ後、雛人形制作が盛んな静岡県でも修行しています。

「桂雛」は、県内では数少ない本格的な雛人形制作技術として、昨年度城里町の無形文化財に指定されました。

解説文／町文化財保護審議会会長 小山映一

問合せ 教育委員会事務局

☎029-1288-1313

茨城県警察官募集

茨城県警察では、平成28年10月以降に採用する警察官を募集しています。

受験資格

①男性警察官A、女性警察官A

昭和62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。)を卒業した方、もしくは平成29年3月31日までに卒業見込みの方、または人事委員会がこれと同等と認める方

②男性警察官B、女性警察官B

(平成28年10月1日から勤務)

昭和61年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、警察官Aの受験資格に該当しない方

申込締切

○郵送・持参 4月12日(火) [消印有効]

○インターネット 4月11日(月) 午後5時まで

第1次試験日 5月8日(日)

※試験案内については、笠間警察署、城里地区交番及び町内の各駐在所で配付しています。募集人数及び受験資格の詳細については、笠間警察署にお問い合わせください。

問合せ 笠間警察署 警務課

☎0296-73-0110 (内線212)

国家公務員募集

人事院は平成28年度中に次の採用試験を行います。受験案内等は人事院ホームページ内で確認できます。詳しくは、人事院関東事務局までお問い合わせください。

◇総合職試験(院卒者試験、大卒程度試験)

受付期間 4月1日(金)~11日(月)

第1次試験日 5月22日(日)

◇一般職試験(大卒程度試験)

受付期間 4月8日(金)~4月20日(水)

第1次試験日 6月12日(日)

◇一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))

受付期間

インターネット: 6月20日(月)~29日(水)

郵送・持参: 6月20日(月)~22日(水)

第1次試験日 9月4日(日)

※受験案内の配布開始日 5月9日(月)

<注意事項>

各試験の申し込みはインターネットにより行ってください。

問合せ 人事院関東事務局

☎048-740-2006~2008

🌐 <http://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.htm>

家畜を飼育している皆さんへ 年1回 定期報告をお願いします

家畜伝染病予防法により、愛玩用であっても、対象となる家畜を1頭(羽)以上飼育されている方は、飼育数を県に報告するよう定められています。

2月1日現在、次の家畜を飼育している方は、右の項目(様式任意)を報告してください。

なお、報告様式は、町ホームページからもダウンロードできます。

＜対象となる家畜＞

牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬、豚、イノシシ、鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥

※イヌ、ネコ、ウサギ、インコ等は対象外

報告先・問合せ 茨城県県北家畜保健衛生所
(〒310-0002 水戸市中河内町966-1)
☎029-225-3241 FAX 029-224-6661
✉ hokuchiku@pref.ibaraki.lg.jp

＜任意様式(例)＞

茨城県県北家畜保健衛生所 宛

動物種	牛、水牛、鹿、めん羊、山羊、馬、豚、イノシシ、鶏、アヒル、ウズラ、キジ、ダチョウ、ホロホロ鳥、七面鳥 ※該当する家畜を○で囲んでください。
飼育頭羽数	()頭・羽 ()頭・羽 ※2種類以上飼育している場合は、動物種ごとに飼育数を記載願います。
住所	〒 ー 城里町大字
フリガナ氏名	
電話番号	
畜舎数	
その他	

城里町誕生10周年記念事業

作文コンクール(中学生の部)
最優秀賞受賞作品

「未来の城里と私」

城里町立常北中学校

2年 相川 竜也

僕が思い描く未来の城里は、今ある自然を破壊する事なく、緑あふれて子供からお年寄りまで色々な国の人が助け合いながら生活できる、明るく楽しい町です。

現在の城里町の人口は、約二十万人です。それが、何倍にもなれば良いと思います。

そのためには、まず都会に人口が集中しているので、田舎暮らしにこれが出来る人々が移住したくなるような、美しく住みやすい町にする必要があります。都会から来た人達は動物を飼い、家庭菜園を作り、のんびり暮らします。

それから、国境を越えて外国の友達が、たくさん移住してくれば良いと思います。

ドイツニールランド等の観光地に行くと、中国語を話している人達がたくさんいます。秋葉原では、中国の人達が爆買いしていると、テレビでよくやっています。その人達が観光でなく、日本に住めば良いと思うのです。

町には色々な国のレストランがきて、毎日違った国の料理を楽しむ事ができます。洋服屋さんにも外国の洋服が並び、皆が好きな格好で生活できます。

城里町のお祭りは、ブラジルの人が中心となり、リオのカニバルみたいに、にぎやかなお祭りになり、皆仮装したりして楽しめます。人口が増えれば、産業、農業、商業、工業も盛んになり町全体がうるおいます。少子化、就業難は解消され、みんなが幸せになれます。もちろん、戦争や事件はなく、誰もが優しく、平和で安心して暮らせる町になれば良いと思います。

ぼくは、二才の時にこの城里町に引っ越して来ました。そして、この恵まれた環境の中で、地域の人達に支えられながら生活してきました。その城里町に恩返しをしたいと思っています。

そのために、多くの事を学んで知識を高め、たくさんの方を作り、色々な経験を通して立派な大人になりたいと思います。人生を歩んでいく中で、辛い事、悲しい事もあると思います。そういう時でも、諦めずに最後までやり通せる強い心を育てていきたいと思っています。

皆で協力して城里町を明るく、楽しい町にしていきたいと思っています。そして、自分出来る事に一生懸命取り組んでいきたいと思っています。

学校だより ~学校のわだいを お届けします~

城里町立常北幼稚園



園のホームページでも
情報を随時配信しています。



城里町立常北幼稚園

検索



★★ 目指す幼児の姿 ★★

- ・元気にあいさつができる子
- ・健康で明るい子
- ・友達と仲良く遊べる子
- ・あとしまつのできる子
- ・よく考え工夫する子



自然 季節・時期を取り入れた保育



情緒 想像力・心の豊かさを大切にした保育



体験を通して行う保育



行事 伝承・地域交流を取り入れた保育

運動 年間を通して運動遊びを取り入れた保育

幼児期は、人間形成の基礎を培う重要な時期です。幼稚園生活の中で遊びを通してたくさんの経験や体験を重ね集団生活のきまりや基本的な生活習慣の基礎を育てていきます。常北幼稚園では、『規範意識の芽生え』を重点課題に一人一人に寄り添いながら、学年・担任の枠を越え職員全員で保育を行っています。

問合せ 城里町立常北幼稚園（城里町石塚2497） ☎029-288-3055 FAX 029-288-3055

生活自立相談窓口を開設します

生活自立相談では、専門の支援員が相談を受け、どのような支援が必要かを相談者と一緒に考えます。

また、1人ひとりに合わせた「支援プラン」を作成し、他の専門機関と連携して問題解決に向けた支援を行います。

相談日 原則として毎月第1水曜日 ※予約制

〔4月6日、5月12日(第2木曜日)、6月1日、7月6日、
8月3日、9月7日、10月5日、11月2日、12月7日、
平成29年1月5日(第1木曜日)、2月1日、3月1日〕

開設時間 午前10時～正午、午後1時～3時

場所 城里町役場 本庁舎内
(会場は変更になることがあります)

相談内容

生活上の困りごとや不安(生活に困っている、仕事が見つからない、病気で働けない、家族のことで悩んでいるなど)

相談費用 無料

予約・問合せ 茨城県福祉相談センター生活保護課
(相談支援員・就労支援員) ☎029-226-1512
城里町健康福祉課 ☎029-353-7265 (直通)

平成28年度 城里町高校生会会員募集

城里町高校生会の趣旨に賛同し、ボランティアに参加できる高校生を募集します。

主な活動

○定例会(月1回)

場所：コミュニティセンター城里
原則として第2土曜日 午後2時から

○町行事へ協力〔平成27年度実績〕

- ・ふれあいの船事業の引率
- ・各種イベントの運営補助

○会員同士のレクリエーション等

申込期間 4月1日(金)より随時受付

年会費 500円

申込先・問合せ

教育委員会事務局 生涯学習グループ
(コミュニティセンター城里 3階)
☎029-288-3135 FAX029-288-7006

文芸しろさと

短歌

冬至の夜からだ沈めて湯の中に
浮かぶ袖子の香爽やかなりし
所 美恵子
紅梅の開き初めたる花あかり
わが一年の内に灯さむ
山形 式妙
横すべりさけむ思ひに凍結の路
ゆくバイクのスピードおとす
杉山 みちこ
「今朝は熱も下がりました」とメリ
ル来て孫の風邪にも一喜一憂す
渡辺 千紗子
電話より孫の発する声ひびく
生れて十月に命溢ふるる
大森 久子

鏡餅割りてくだいてあられ餅
袴塚 良子
藁仕事悴む手より藁くづれ
仲田 まちゑ
雪の朝黄色帽子の列はづむ
飯村 昭子
鉛色のお日様嬉し雪解村
竹内 幸子
春光やわつと飛び立つ鳥の群
瀬谷 博子
雪の朝デイの迎えのドライパー
岩下 金司
空よりも色濃き潮冬日和
田口 勝元

庭先の残雪に映ゆ南天の実
を啄ばめりひよどりの群
鶴田 すが
傘寿の日空を眺めつ時過ぎる
米寿を願う穏やかな日々
富田 欽子
温室のような茶の間に野ポタンの
蕾たくさん付けて咲き出す
藺部 光子



俳句

冬耕の鶯の輪高し腹減りし
飯田 勇一
あやふやかな闇に向ひて鬼やらひ
今瀬 多代美
牧の牛二月の白き雲を追ふ
森 静江
針供養母の温もり指貫に
綿引 英子
豆落ちてゐる立春の美容院
鯉淵 寿美恵
母猫の高処の昼寝春浅し
一杉 常子

勢揃ひ振り袖姿の梅大使
寺門 孝子
ポタポタと落ちる点滴命綱
富田 多蔵
あんまりだ現金さきで矜持あと
飯村 孝一

川柳



新着図書から

▼I Love東京ディズニーリゾート2016/ディズニーファン編集部/講談社▼アノニマス・コール/葉丸岳/KADOKAWA▼王様ゲーム深淵8.02/金沢伸明/双葉社▼岳飛伝15/北方謙三/集英社▼七人の手練/鳥羽亮/KADOKAWA▼新カラマーゾフの兄弟上・下/亀山郁夫/河出書房新社▼天声人語2015秋/朝日新聞論説委員室/原書房▼はなちゃん12歳の台所/安武はな/家の光協会▼真田幸村と十勇士/奥山景布子/集英社▼ちびまる子ちゃんのなぞなぞ365日/さくらももこ/集英社



よくよむ
☎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



カレンダー 3・4月

日	月	火	水	木	金	土
		3/1	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	4/1	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・祝 10:00～17:00

■休館日

○おはなし会 11:00から

娘の小学校受験が終わったら離婚する。そう約束した仮面夫婦の2人。



著 東野 圭吾

○人魚の眠る家

ロケットのエンジン部品開発で倒産の危機を切り抜けてから数年。町工場・佃製作所は、またしてもピンチに陥っていた。そんな時多くの心臓病患者を救う医療機器「ガウデイ」の開発依頼が持ち込まれ…。



著 池井戸 潤

○下町ロケット2
ガウデイ計画

★新刊案内★

「きょうは、わがはいのきれいなまほうを、おみせするのである」インドからやってきたカレー大王はそう言う…。

ページに穴が開いていた、小さいページをめくると絵が変わったりするしかけ絵本。



作・絵 石倉 ヒロユキ

○カレーだいおうのまほう
★新刊案内(児童書)★

そんな彼等に悲報が届く。娘がプールで溺れた。病院に駆けつけた2人を待っていたのは残酷な現実。そして医師からは、思いもよらない選択を迫られ…。

役場本庁舎1階 町民ホールを貸し出します

町の事業等で使用する日以外の開庁日に限り、役場本庁舎1階の町民ホールを芸術文化活動の成果発表の場として貸し出します。

使用可能日及び時間

●平日 8:30～17:15

●土曜日 8:30～正午

※原則として6日間(準備・清掃等含む)。

ただし、次の予定がなければ延長可能です。

※町の事務事業を優先します。

※日曜・祝日、年末年始を除く。

使用目的・内容

絵画・書画・写真等、芸術文化活動に係る作品等の展示を目的としたものに限りです。

使用できる方

- (1) 城里町民等で構成する芸術文化団体・サークル、町内の学校など
- (2) その他町長が適当と認めた者

展示方法

可動式の壁に直接貼り付けることはできません。展示パネルや展示台等は持ち込みとなります。

予約受付

使用日の3か月前から(先着順を原則とする)

申請方法

「庁舎等使用許可申請書」と「町民ホール使用申込書」を総務課に提出してください。なお、電話・口頭・手紙等での受け付けはできません。

※様式は町ホームページにも掲載しています。

申請先・問合せ 総務課 庶務係 ☎029-353-7466 (直通)

農耕車もナンバー登録が必要です!

(トラクター、コンバイン等)

乗用可能な農耕車は、農耕作業用小型特殊自動車として扱われ、軽自動車税の対象です。路上走行の有無にかかわらず、所有している方は申告が義務付けられています。まだ申告をしていない方は、すみやかに手続きをしてください。



《申告方法》

印鑑及び車名・車台番号・排気量の方のものをお持ちのうえ、税務課(本庁舎1階)、桂支所、七会支所のいずれかで手続きをお願いします。

問合せ 税務課

☎029-288-3111
(内線124)

コミュニティセンター城里

映画鑑賞会のご案内

日時 3月27日(日)

午前の部 / 10時から

午後の部 / 2時から

場所 コミュニティセンター城里

上映作品 「ナイト ミュージアム/エジプト王の秘密」
《作品紹介》

真夜中になると展示物が動き出す博物館で起こる騒動を描いたシリーズ最終章となる第3弾。博物館の仲間たちが2度と動けなくなるのを恐れた主人公は、石版の謎を解く鍵が大英博物館にあると知り、仲間たちや息子を連れてロンドンへと向かう。そして、大冒険を繰り広げる。〔上映時間97分〕

※事前申込不要です。直接会場にお越しください。

問合せ コミュニティセンター城里

☎029-288-6100



Happy Birthday!

1才

になりました

3月生まれの1才は6人



3月20日生まれ

なおと
鈴木 直翔くん(高根台)
父・忠助さん 母・良子さん



お兄ちゃんと遊ぶのが大好きな直翔君。兄弟仲よく元気に育つてね。

3月5日生まれ

わかな
柴山 若菜ちゃん(増井)
父・亮輔さん 母・美穂子さん



お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く元気に育つてね。すくすく大きくな～れ!

私の好きな城里町

城里町の風景写真コンクール入賞作品



▲「爛漫の石塚薬師寺」 撮影者 飯村 光さん(石塚)

(撮影時期:平成27年4月頃 撮影地:石塚)

<作品紹介>

お釈迦様縁日の翌日の静寂な境内を撮影した一枚です。桜花が人待ちをしているように感じられます。



▲「白雲山 小松寺」 撮影者 仲根 正道さん(石塚)

(撮影時期:平成20年4月頃 撮影地:上入野)

<作品紹介>

水戸黄門様お手植えのしだれ桜。母体は約20年前に枯れてしまい、現在の桜はその子どもで樹齢100年位です。境内には他にも数本のしだれ桜があり、4月初旬には見事な花を楽しむことができます。

(キリトリ)

ホールの湯 城里町民特別ご招待券について

この券は、自治会加入世帯に配付しています。住みよい地域社会をつくるため、自治会の加入促進にご協力をお願いいたします。
※無効の印が押印してある券はお使いいただけません。

