



## 岡田誠 茨城大学教授(城里町教育委員)が喜びを語る!!

1月17日、国際地質科学連合において「チバニアン」が地質年代の名称として登録されました。研究チームリーダーである岡田誠 教授(城里町在住)と上遠野町長が、登録の喜びなどについて語り合いました。(関連記事を4・5頁に掲載)

### 今月の 主な内容

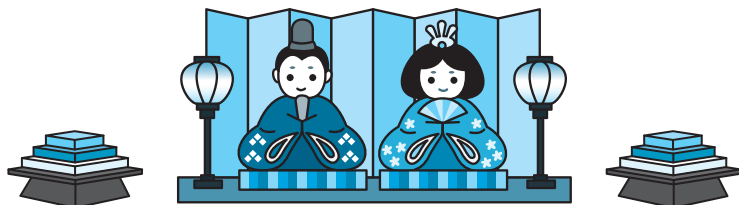
- P. 2 イベントカレンダー
- P. 3 会計年度任用職員を募集します
- P. 4 町長対談
- P. 6 まちのわだい
- P. 7 お知らせ
- P. 8 しろこし通信
- P. 9 町広報紙の設置場所について
- P.10 国保人間(脳)ドック補助制度のご案内
- P.11 Dr.健康コラム
- P.12 文化財さんぽ&文芸しるさと
- P.13 桂図書館・資料館だより
- P.14 1才になりました

# 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。  
 ㊦…事前申込 ㊧…対象者限定

期 日	行 事	場 所	問 合 せ
3月15日(日)	ミニミニ上映会(13:30～15:00) ホロルの湯 手づくり市	㊦ ㊧	㊦ ㊧
16日(月)	お知らせ版3月号発行		㊦
17日(火)			
18日(水)	心配ごと相談(10:00～12:00)㊦	㊦	㊦
19日(木)			
20日(金)			
21日(土)			
22日(日)	ホロルの湯 ホロルまつり	㊦ ㊧	㊦ ㊧
23日(月)			
24日(火)			
25日(水)			
26日(木)			
27日(金)			
28日(土)	おはなし会(11:00～11:30)	㊦ ㊧	㊦ ㊧
29日(日)			
30日(月)	人間(脳)ドック補助申請開始(▶10頁参照)		㊦
31日(火)			
4月1日(水)	広報しろさと4月号発行		㊦
2日(木)			
3日(金)	生活自立相談㊦	㊦	㊦
4日(土)			
5日(日)	ホロルの湯 桜まつり	㊦ ㊧	㊦ ㊧
6日(月)			
7日(火)			
8日(水)	心配ごと相談(10:00～12:00)㊦	㊦	㊦
9日(木)			
10日(金)			
11日(土)	おはなし会(11:00～11:30)	㊦ ㊧	㊦ ㊧
12日(日)			
13日(月)			
14日(火)			



## 町の人口・世帯数

(2月1日現在・常住人口)

	人 数	前月比
人 口	18,319人	-33
男	8,934人	-23
女	9,385人	-10
世帯数	7,227世帯	-8

## <今月の納税>

納期限は**3月31日(火)**です

上下水道使用料(3月分)
住宅使用料(3月分)

納税には簡単で便利な口座振替をご利用ください。

## 連 絡 先

㊦ 城里町役場本庁舎

☎029-288-3111(代)

㊦ まちづくり戦略課

㊦ 総務課

㊦ 町民課

㊦ 財務課

㊦ 税務課

㊦ 健康保険課

㊦ 長寿応援課

㊦ 福祉こども課

㊦ 農業政策課

㊦ 都市建設課

㊦ 下水道課

㊦ 会計課

㊦ 水道課

㊦ 議会事務局

㊦ 農委 農業委員会事務局

㊦ 観光協会

㊦ 教育委員会事務局

☎029-288-7010

㊦ 桂 支 所

☎029-289-2211

㊦ 七会町民センター

☎0296-88-3111

㊦ 沢歯 沢山歯科診療所

☎029-289-4097

㊦ 七内 七会診療所(内科)

☎0296-88-2012

㊦ 七歯 七会診療所(歯科)

☎0296-88-2040

㊦ 上下 上下水道お客様センター

☎029-255-7501

㊦ 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

㊦ 七保 七会保健福祉センター

☎0296-88-2321

㊦ 社 社会福祉協議会

☎029-288-7013

㊦ 常公 常北公民館

☎029-288-5575

㊦ 桂公 桂公民館

☎029-289-2220

㊦ 岩分 岩船地区分館

☎029-289-4535

㊦ 桂 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

㊦ ホロルの湯

☎029-288-7775

㊦ ふれあいの里

☎029-288-5505

## 各種相談のご案内

### ■ 常設窓口

○消費生活相談/㊦

(月曜・水曜・金曜日 9:00～16:00)

消費生活相談員による相談

☎029-288-3111(内線226)

○教育相談 [うぐいすの広場]

(火曜・木曜・金曜日 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/㊦

### ■ 臨時窓口(日程はカレンダーを参照)

○心配ごと相談/㊦

弁護士による相談

○生活自立相談/㊦

相談支援員、就労支援員による相談



# 会計年度任用職員を募集します

採用区分	保健師または助産師	事務補助
採用予定人員	1名	1名
業務内容	子育て世代包括支援センター業務 (相談、保健指導、支援プランの作成等)	がん検診及び健康診査の申込受付等
応募資格	地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方で、保健師または助産師の資格を有する方	地方公務員法第16条の欠格条項に該当しない方で、簡単なパソコン操作(Word、Excelを含む)ができる方
任用期間	令和2年5月1日～令和3年3月31日	令和2年5月7日～7月31日
勤務場所	常北保健福祉センター	
勤務形態	週5日(平日) 9:00～17:00(休憩時間60分)	任用期間中、20日勤務 9:00～17:00(休憩時間60分)
報酬単価等	日額7,083円以上 ※社会保険・雇用保険加入。任用開始6か月経過後、年次有給休暇制度等があります。	日額6,283円以上
選考方法	面接試験 ※後日、試験日程を通知します。	
応募方法	市販の履歴書(押印・顔写真貼付)に必要事項を記入し、常北保健福祉センターまで直接持参または郵送してください。保健師または助産師の区分で応募される方は、資格を有する証明書の写しを添付してください。	
応募期限	3月31日(火) ※受付時間/平日、午前8時30分～午後5時15分 ※郵送は3月31日必着	

**応募先・問合せ** 健康保険課(常北保健福祉センター)(〒311-4303 城里町石塚1428-1) ☎029-240-6550

## 茨城いのちの電話相談員養成講座生募集



いのちの電話は、自殺予防を目的としたボランティア活動を行っています。電話という手段で対話し、悩みを抱える方の支えになってください。

**研修期間** 令和2年6月～令和4年3月

**応募資格** いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加して下さる23歳以上の方

**応募期限** 4月10日(金)

**募集人数** 40名程度

※研修費用がかかります。応募方法等の詳細は、応募先にお問い合わせください。

**応募先・問合せ** 茨城いのちの電話 事務局  
☎029-852-8505

## 国家公務員 募集

人事院は、2020年度中に国家公務員採用試験を次のとおり行います。

各試験の受験案内等は、人事院のホームページ内で確認できます。詳細は、問合せ先に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 3月27日(金)～4月6日(月)

第1次試験日 4月26日(日)

◇**一般職試験**(大卒程度試験)

受付期間 4月3日(金)～15日(水)

第1次試験日 6月14日(日)

◇**一般職試験**(高卒者試験、社会人試験(係員級))

受付期間 6月22日(月)～7月1日(水)

第1次試験日 9月6日(日)

<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

📧<https://www.jinji.go.jp/saiyo/saiyo.html>

## 茨城県警察官 募集

茨城県警察では、令和2年10月以降に採用する警察官を次のとおり募集します。

**受験資格**

○**男性・女性警察官A**(令和2年10月または令和3年4月採用)

昭和62年4月2日以降に生まれた人で、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3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

○**男性・女性警察官B**(令和2年10月採用)

昭和62年4月2日から平成14年4月1日までに生まれた人で、警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない人(令和3年3月31日までに高等学校を卒業見込みの人を除く。)

**応募方法** インターネットにより行ってください。

**応募期限** 4月10日(金) 午後5時まで

**試験案内の配布**

笠間警察署及び城里地区交番、町内の各駐在所で配布しています。

**問合せ** 採用フリーダイヤル ☎0120-314-058

笠間警察署 ☎0296-73-0110

📧<https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei>

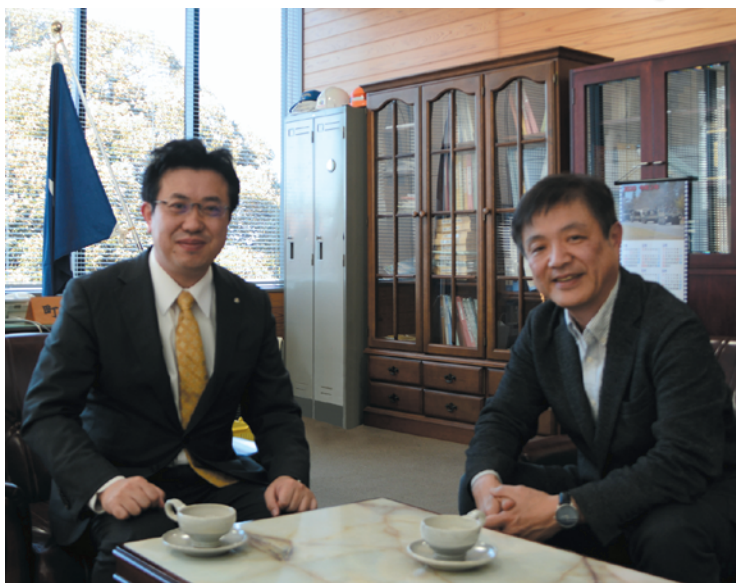
# 町長対談

1月17日、国際地質科学連合の理事会が開かれ、約77万4千年前から約12万9千年前の地質年代の名称を「チバニアン」と呼ぶことが決定しました。地球の歴史に日本の地名が刻まれるのは初めてのことです。自然科学の分野全体でも、国際的に認められた日本名としては、113番目の新元素「ニホニウム」に続くもので、今後は、理科や地学の教科書にも「チバニアン」が登場することになります。

「チバニアン」研究チームのリーダーは、町教育委員でもある岡田誠教授(高根台在住)です。城里町民が日本の科学界の歴史に残る偉業を達成したことは、誇らしいことです。上遠野町長と喜びや決定までの苦労などを語り合いました。

## 岡田誠教授プロフィール

- 1992年 東京大学理学系研究科地質学博士課程終了。博士(理学・東京大学)
- 1993年 茨城大学に助手として着任
- 2015年から 茨城大学理学部理学科 教授
- 2018年 城里町教育委員に就任



上遠野 修 町長

岡田 誠 町教育委員  
(茨城大学教授)

### チバニアンについて

**上遠野** 地質年代の正式な名称として『チバニアン』が登録されましたね。おめでとうございます。

**岡田** ありがとうございます。申請してから、2年半、長く感じました。

**上遠野** チバニアンについてわかりやすく説明していただけますか？

**岡田** チバニアンは、まだ名前がつけられていなかった地質年代の更新世中期につけられた時代名です。更新世の前期と中期の境界を示す基準値『GSSP(国際境界模式層断面とポイント)』に千葉県原市の地層が選ばれ、千葉県にちなんで『チバニアン』という名前をつけることができました。

**上遠野** チバニアンは今から何年前ですか？

**岡田** 77万4千年前から12万9千年前までです。(図1)前期のクラブリアンとジエラシアンは、どちらもイタリアの地名です。今回もイタリア2か所と千葉県が候補地になっていました。

日本が登録されるには、しっかりしたデータを示さなければなりません。研究チームのメンバーが協力してくれたおかげで、いいデータを得ることができました。

**上遠野** 地磁気の逆転が地質年代を分けるとは？

**岡田** 更新世の前期と中期の境目は、生物の種類や化石の種類では分けられず、他に指標となるものがなかったため、最後に地磁気が逆転したところを目安にすることになりました。

地磁気の逆転とは、地球の中心に流れている電流の向きが変わることです。

今は、方位磁石のN極が北を指すので北極がS極、南極がN極です。その向きが変わるのです。

**上遠野** どうして逆転するのですか？

**岡田** 地表ではなく、地球の中心で起こっていることなので、判明していません。スーパーコンピュータでの計算上は逆転するのですが、地球の内部の状態を再現できているわけではないので、実際はどのように起こるのかわかりません。シミュレーションの条件を実際の地球に近づけるために

は、データが必要で、千葉の地層に記録されている地磁気逆転のデータが、今は世界で一番いいデータなのです。千葉県の地層には、どれくらいの間をかけて、磁場が弱くなって、方向が変わるのか、いつ磁場が復活するのかが地層に記録されています。20メートルの地層の中に磁場が逆転して、戻るまでが記録されています。だいたい1万年間の記録です。

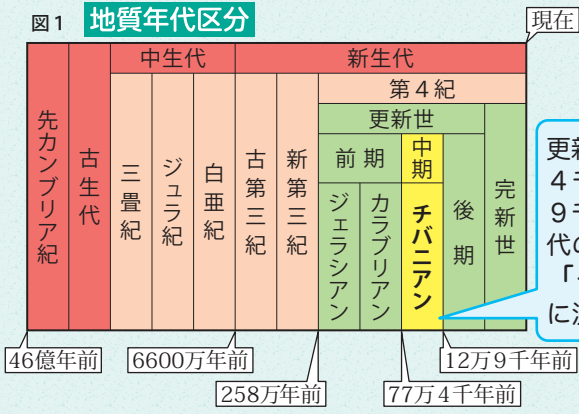
**上遠野** 地磁気逆転について調べることは、地球の内部がどのようになっているかを知る手がかりになるといふことですね。

**岡田** そうです。また、磁場が弱くなると懸念されることがあります。地球には磁場があるからオゾン層が保護され、地表に生物が存在していられます。地球は磁場を守られているのです。また、現在の文明社会においては、人工衛星が壊れたり、送電線が大電流が流れて電気関係設備が壊れてしまふということも考えられます。

地磁気の逆転はこれまでに何百回起こっても、生命



図1 地質年代区分



▲地磁気逆転地層を含む地層「千葉セクション」

が絶滅することはありませんでした。地層に含まれる花粉などを調べることで、どれくらいダメージを受けたかを知ることができるともいえます。今後は、そういう研究を行っていかうと考えています。

**上遠野** チバニアンの決定までどんな苦労がありましたか？

**岡田** データを集めることです。花粉やプランクトンの化石種の専門家などを含む35名のチームでデータを集めました。

地元の方にも協力をいただきました。

**上遠野** 城里町で気軽に行ける地質学上の名所はありますか？

**岡田** 県北は古い地層になっています。2億年前に太平洋の深い海でたまっていたチャートや白亜紀の花崗岩なども出てきています。那珂川の河原にある何の変哲もない石ころも、よく見ると時代も種類も違うものなので、とても面白いです。名所ではないですけど、足下に目を向けると古い地層から新しい地層のものまであります。

岡田先生

ご自身について

**上遠野** 地質学者になろうとしたきっかけは何ですか？

**岡田** 中学生の時に地磁気の逆転について書かれた本を読み、面白いと思ったこともありますが、一番のきっかけは、高校の地学の授業が面白かったことです。

高校の地学の先生はかなりユニークな先生で、楽しく勉強することができました。

**上遠野** なぜ城里町に移住してきたのですか？

**岡田** ひたちなか市から移住してきました。ここは山が近くにあつて魅力的でした。通勤に時間もかからないので、もう一つは、村に住んで、村民になりたいと思っていました。区民、市民の経験はありませんが、村はありませんでした。そこで当時の桂村を選択しました。移住して、2年で町村合併をしたので、町民にもなれました。(笑)

**上遠野** 城里町はどのような町だと思いますか？

**岡田** とにかく、田舎が好きです。そうとはいえず、適度に人がいます。学校も成

り立っていて、里山としてもいいところです。

ただ、町内にしっかりお金を稼げる仕事があるかと思っています。農業でも林業でも。自然災害に対して比較的強いので、安定した農業生産ができ、自給自足ができます。生活しやすい条件は整っているのではないのでしょうか。少しずつ移住した人が定着していることを示すことができると思います。

町民の皆さんへ  
メッセージ

**上遠野** 最後に城里町の皆さんにメッセージをお願いします。

**岡田** 生きているいろいろな

ることがあるけれど、何でも楽しまなければならぬと思います。全ての状況を楽しむ。やらされていると思つた瞬間に「つまらなくなつてしまいました。子どもも大人も同じです。常に自発的な部分を意識する」といいます。みんなで見聞が出しやすい状況を作ることが大切です。面白くなかつたら生きている意味がないですから。

熱中できることが一つでもあるといいですね。「何のために勉強するのか」に気づきかけにもなると思います。

**上遠野** 本日はお忙しい中、ありがとうございます。これからの研究成果も楽しみにしています。



▲白尾火山灰層付近の拡大図 (左下：岡田先生)

# まちのわだい



MY TOWN NEWS

## 2 3 ななかいこども園で鬼退治

ななかいこども園において、節分にちなんで、豆まきが行われました。

元気いっぱいの園児27人は、手作りのお面とますを身に着け、「鬼は外、福は内」の掛け声とともに、大きな鬼に向かって豆をまきました。

最後に、1年間元気に過ごせるように願いながら、豆を食べました。



## 1 29 防災教室が実施されました

桂小学校において、防災教室が実施されました。

講師に西村正夫 防災士を招いて、全校生徒で『新聞紙スリッパ作り』を行い、さらに4～6年生は『段ボールベッド作り』を体験しました。児童は、協力し合って作業を行い、「いざという時に備えたい」と感想を話していました。

当日は、火災を想定した避難訓練も実施され、緊急放送や先生の指示に従って、速やかに行動する様子が見られました。



▲段ボールベッド作りの様子

## 2 11 スケート教室が開催されました

町教育委員会主催のスケート教室が、笠松運動公園アイススケート場で開催され、町内在住の小学生と保護者、約80名が参加しました。参加者は、インストラクターによる基礎講習を受講した後は、場内を自由に滑走して楽しみました。

初めて参加した児童は、「初めは氷の上に立つことも難しかった。最後は一人で滑れるようになって楽しかった」と感想を話していました。



## SPORTS

### 11 24 県北町村親善 ママさんバレーボール大会

常北公民館 体育室

県北地区旧町村7チームが参加して開催された上記大会において、ドリームが優勝しました。



▲優勝 ドリーム

### 1 13 常陸大宮市近郊 ミニバスケットボール大会

常陸大宮市西部総合公園体育館

常陸大宮市近隣の8チームが参加して開催された上記大会において、常北MBCスポーツ少年団が優勝しました。



▲優勝 常北MBCスポーツ少年団



# お知らせ

城里町役場（代表）

☎ 029-288-3111

## お知らせ

### 土地及び家屋価格等 縦覧帳簿の縦覧について

帳簿の縦覧とは、所有している土地や家屋の評価額が適正かどうかを比較できる制度です。縦覧期間を次のとおり設けます。

#### 期間

4月1日(水)～4月30日(木)

※土曜・日曜・祝日を除く。

#### 時間

午前8時30分～午後5時15分

**場所** 税務課(役場本庁舎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(運転免許証など)
- ② 納税通知書・課税明細書
- ③ 委任状(家族または代理人の場合)
- ④ 相続関係がわかるもの(相続人の場合)
- ⑤ 印鑑

#### 問合せ

税務課

☎ 029-288-3111

(内線122、124)

## 令和2年度 城里町高校生学生会員募集

城里町高校生学生会の趣旨に賛同し、ボランティア活動に参加できる高校生を次のとおり募集します。

#### 主な活動

#### 〇 定例会

毎月第2土曜日、午後2時から

場所/コミュニティセンター城里

#### 〇 町行事へ協力(令和元年度実績)

ふれあいの船事業の引率、水戸ホーリーホックとの交流事業、

各種イベントの運営補助

#### 〇 会員同士のレクリエーション等

#### 申込期間

4月1日(水)～24日(金)

#### 年会費

500円

#### 申込先・問合せ

教育委員会事務局

☎ 029-288-3135

### 不動産鑑定士による不動産 無料相談会が開催されます

不動産鑑定士が、不動産の価格等の相談に無料でお応えします。事前申し込みは不要です。

**日時** 4月6日(月)

午前9時30分～正午

**場所** 茨城県開発公社 1階中会議室

(水戸市笠原町978-25)

#### 問合せ

(一社)茨城県不動産鑑定士協会

☎ 029-246-1222

## 農業振興地域の除外・編入 申請について

令和2年度第1回農業振興地域整備促進協議会において審議される、農業振興地域整備計画の変更(農業地域の除外・編入)についての申請を、次のとおり受け付けます。

令和2年度の申請受付は、計画の見直しに伴い、今回限りとなります。お早めにご相談ください。

#### 申請受付期間

3月2日(月)～23日(月)

※平日のみ

#### 問合せ

農業政策課

☎ 029-288-3111

(内線614)

## 茨城県行政書士会では 無料相談会を毎月開催しています

**相談日** 毎月第2火曜日 午後1時～4時

※事前申し込みは不要です。

**相談場所** 役場本庁舎 2階 ミーティングルーム

**相談内容** 相続・遺言、事業継承、許認可、土地利用など

**相談員** 茨城県行政書士会水戸支部会員

**問合せ** 茨城県行政書士会水戸支部事務局

☎ 029-251-3101

## 広告

## ホロルの湯からのお知らせ

◇**近日のイベント** ※来場者限定のイベントです。

- ・手づくり市/3月15日(日) 10:00～17:00
- ・ホロルまつり/3月22日(日) 10:00～17:00
- ・桜まつり/4月5日(日) 10:00～15:00

#### ◆休館日

3月2日(月)～6日(金)【設備点検】、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、4月6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

**問合せ** ホロルの湯 ☎ 029-288-7775



# しろさとまち 地域おこし 通信

—城里町地域おこし協力隊— Vol.47

平成29年度から活動している城里町地域おこし協力隊5名は、今月末で3年間の活動期間を終えます。それぞれの活動等について報告します。



村上 浩一

『島家住宅』を利活用するプロジェクトを3年間担ってきました。古民家を生かすには、地域の方々の理解と協力が必要であることを痛感するとともに、世代を超えた多くの方々がイベントを機に集い、語り、交流できることがこの古民家の持つ力だと確信しました。また、しろさとステーションにおいて、毎月1回開催した『しろさとラボ』については、将来、子どもたちが進学や就職で町を離れても、自分の故郷に素晴らしい『人』や『コト』があることを思い出してくれたら意義のある活動だったのではないかと思います。



後藤 啓介

田舎の現状を体感したい、課題を抱える地域の役に立ちたい、さらには自分の持つスキルを活用し、地域に貢献したいという志を掲げて3年前に移住しましたが、あっという間に月日は経ちました。いろいろな活動の中で出逢った方への感謝の気持ちでいっぱいです。協力隊という役職を満了しても、志を持ち続けながらこの城里町で生活していきます。今後も、「移住者＝よそ者」という概念を変えていけるような活躍ができるように、これからも町のために尽力していきたいと思っています。



渡辺 麗香

私は、就農に向けてナスの栽培を中心に、ショウガ、ソラマメなどの農業研修を行ってきました。協力隊の活動をとおして得られたものは沢山あります。農業の経験はもちろんですが、1番は人とのつながりです。1年目に研修をさせていただいた農家の皆さんに今でも声を掛けていただき、相談に乗っていただいているので、とても心強くありがたいと思っています。また、協力隊や新規就農の先輩たちなど、多くの仲間ができたのも嬉しく思います。これから農業を続けていくのに不安はありますが、楽しみもあります。これからもどうぞよろしく願いいたします。



日渡 香

城里町に来てから、あっという間に3年が経ちました。当初は農業についてよく分からずに研修に行き、農作業に慣れることに精一杯でしたが、次第に自分がやりたい農業の方向性が明確になってきました。今後は、城里町で有機農業による野菜作りに取り組んでいきます。将来は、加工品作りにも挑戦したいです。これまで親身になってご指導くださいました研修先の農家の皆さん、お世話になった方々に感謝いたします。ありがとうございました。これからもよろしく願いします。



井口 健司

3年間の農業研修を経て、町内で就農することを決めました。農業経験のない私を受け入れてくださった農家の皆さまには大変感謝しています。おかげさまで、作付けの計画を立て、就農に向けて準備を整えることができました。また、人と人とのつながりを強く感じた3年間でした。研修で学んだことや失敗したことを糧に、新しいことにも取り組み、農業を営む者として成長していきたいと思っています。これからもよろしく願いします。

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228) 農業政策課 ☎029-288-3111(内線251)



# 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(役場本庁舎及び桂支所、七会町民センター、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
常北地区	J A 水戸 常北支店	石塚572-1	桂地区	平塚商店	上环605-4
	ローソン 城里石塚店	石塚1196-1		しらベクリニック	上环886-1
	みどりこども園	石塚1233		所豆腐店	下环2853
	常陽銀行 石塚支店	石塚1343		茨城県埋蔵文化財センター	北方1481
	城里町商工会	石塚1428-1		軽食&喫茶 止幾	北方2137
	セブンイレブン 城里石塚店	石塚1515-1		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
	石塚郵便局	石塚2212-3		桂幼稚園	阿波山688-1
	あくつデンタルクリニック	石塚2265-14		阿波山郵便局	阿波山1020-1
	常北整骨院	石塚2266-3		セブンイレブン 城里阿波山店	阿波山1086-1
	筑波銀行 常北支店	石塚2301-7		J A 水戸 かつら支店	阿波山2737
	エコス 城里店	那珂西1413		道の駅かつら	御前山37
	常北保育園	那珂西1481-17		かつら設計	御前山251-1
	ぷちショップ 城里那珂西店	那珂西2540-1		ホームックニコット 桂御前山店	御前山935-1
	カワチ薬品 城里店	那珂西2561-1		桂聖明園	高根台1-53
	小松簡易郵便局	増井982-5		J A 常陸 七会支店	徳蔵630
	セブンイレブン 城里増井店	増井2812-1		徳蔵郵便局	徳蔵779-1
	柏屋酒店	上入野2528-3		物産センター山桜	小勝80
	セイコーマート 常北上入野店	上入野2782-1		塩子郵便局	塩子3421-1
ふれあいの里	上入野4384				
せきざわ	上青山837				
セブンイレブン 常北下古内店	下古内324				
ホロルの湯	下古内1829-3				

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)  
イバラキイーブックス(電子書籍版)

<http://www.town.shirosato.lg.jp>  
<http://www.ibaraki-ebooks.jp>

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線223)

## 町の広報紙・公式ホームページに 広告を掲載してみませんか？

### ● 城里町公式ホームページ

規格 縦60ピクセル×横150ピクセル  
容量 10KB以下  
形式 GIFまたはJPEG  
料金 1 枠15,000円(月額)  
募集枠数 8 枠



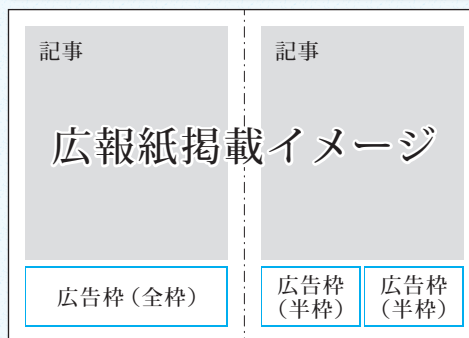
### ● 広報しろさと(毎月1日発行)

規格及び料金

	サイズ	料金
半枠	縦45mm×横85mm	10,000円
全枠	縦45mm×横173mm	20,000円

刷色 黒と青の2色  
募集枠数 毎月、半枠で4枠

申込先・問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線223)



城里町国民健康保険に加入している皆さまへ

# 令和2年度 国民健康保険 人間(脳)ドック補助制度のご案内



◆ **対象者** 年度の初日及び受診日当日において、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 国保税を完納している世帯の方
- ② 下記の指定医療機関で受診してください。
- ③ ドック受診は、年度内(4月から翌年3月まで)に1回のみです。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。
- ④ 脳ドックは、2年続けて受診できません。

- ⑤ 1世帯につき、年度内に2名まで補助を受けられます。
- ⑥ 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。町の健診(がん検診含む)と重複受診をした場合、補助額の全額または一部を返還していただきます。

◆ **指定医療機関・申請方法**

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	水戸協同病院 水戸市宮町 029-233-9930	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)	●	●	●	●	●	●
脳ドック				●	●	●
申請方法	① <b>常北保健福祉センター</b> に電話で申し込みをしてください。 ↓ ② 後日、案内文書や申請書を送付します。 ご自身で指定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、桂支所、七会町民センターのいずれかに申請(注)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。				電話での申し込みは不要です。 ① 国保保険証と印鑑を持参し、 <b>常北保健福祉センター</b> で申請(注)してください。 ↓ ② その場で受診日を調整し、申請します。 ※桂支所及び七会町民センターでは申請できません。	

注：本人または同一世帯の方が申請してください。

◆ **定員・申込受付期間** ※定員になり次第締め切り

対象者	定員	申込受付期間
令和元年度補助を受けていない方	150名	3月30日(月)から4月30日(木)まで
令和元年度補助を受けた方	150名	4月1日(水)から4月30日(木)まで

3月30日・31日は『令和元年度補助を受けていない方』の優先期間です。

◆ **補助額**

項目	補助額
人間ドックのみ	20,000円
人間ドック、乳がん検診、子宮がん検診	25,350円
人間ドック、乳がん検診	21,450円
人間ドック、子宮がん検診	22,150円
脳ドックのみ	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)ドックを受診する指定医療機関の窓口を受診当日、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指定医療機関の窓口でお支払いください。なお、健診料金は指定医療機関ごとに異なります。

申請先・問合せ 健康保険課 人間ドック担当(常北保健福祉センター内)  
☎029-288-3111(内線560) ☎029-240-6550(直通)



# フレイルとサルコペニアの診断について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

広報しろさと1月号でお話しした「フレイル」と「サルコペニア」の診断方法についてお話しします。

## ■フレイルの診断

健康な状態(健常)から要介護状態への過渡的な段階をフレイルと呼びます。フレイルの診断方法には主に次の3つがあげられます。

### 1. J-CHS基準

最もよく用いられている基準(表1)です。3項目以上当てはまるとフレイル、1~2項目ならフレイルの前段階であるプレフレイル、0項目なら健常と診断されます。

表1 J-CHS基準(日本人向けに改変した調査基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で2~3kg以上の体重減少
筋力低下	握力が男性26kg未満、女性18kg未満
疲労感	ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度が1m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか? ②定期的な運動・スポーツをしていますか? ①、②のいずれも「していない」と回答

(フレイル診療ガイド2018年版より)

### 2. 簡易フレイルインデックス

道具を必要としないスクリーニング法です。3点以上でフレイルと診断します。

- ・6か月で2~3kg以上の体重減少がありましたか?  
はい⇒1点
- ・以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?  
はい⇒1点
- ・ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?  
いいえ⇒1点
- ・5分前のことが思い出せますか?  
いいえ⇒1点
- ・ここ2週間、訳もなく疲れたような感じがしますか?  
はい⇒1点

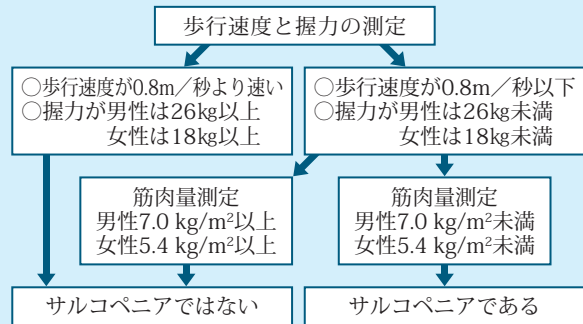
### 3. 基本チェックリスト

高齢者が自分の健康状態(日常生活動作や認知機能など)について25項目をチェックする質問票で、日本独自のものです。8項目以上でフレイルと判断され、7点以下に比べ要介護認定のリスク及び死亡のリスクが高くなるという調査結果があります。

## ■サルコペニアの診断

現在、サルコペニアは骨格筋量の低下だけでなく、それに伴う筋力低下、身体機能低下を認める症候群(=疾患)であるとされています。しかも転倒、骨折、死亡などのリスクとなりうる点が重要です。診断方法には、アジア人のために考案されたサルコペニア基準(表2)があります。

表2 アジア人向けの診断基準2014(図を一部改変)



## ■フレイル、サルコペニアの有病率

東京大学特任教授吉村典子氏らによる大規模住民調査(ROADスタディ)によると、60歳以上のフレイルの有病率(フレイルと診断された人の割合)は、5.6%(男性3.8%、女性6.6%)と推定され、男女とも年齢とともに高くなる傾向にありました。2010年の人口統計に当てはめると、60歳以上の220万人がフレイルであると推計されました。

同様に、60歳以上のサルコペニア有病率を求めると8.2%(男性8.5%、女性8.0%)となり、フレイル同様、男女とも年齢とともに有病率は上昇するとの結果でした。2010年人口統計に当てはめるとサルコペニア者数は推計370万人となりました。

一方、骨粗鬆症の存在がフレイル、サルコペニアの発生リスクを上げていることがわかり、骨粗鬆症の予防が双方を予防するための1つのカギであることも明らかになりました。

## 3月・4月のイベント情報

### ●水戸市

『第124回水戸の梅まつり』

期間 3月29日(日)まで

場所 偕楽園、弘道館

問合せ (二社)水戸観光コンベンション協会

☎029-224-0441

### ●東海村

『第29回東海やぐらまつり』

期間 3月下旬~4月上旬

場所 阿漕ヶ浦公園

(東海村村松579)

問合せ 東海村観光協会

☎029-287-0855

### ●小美玉市

『小美玉さくらフェスティバル2020』

日時 4月11日(土)

午前9時30分~午後3時

場所 四季の里芝生広場・四季文化館のりれ

(小美玉市部室1069)

問合せ 四季文化館のりれ

☎0299-48-4466

### ●那珂市

『八重桜まつり』

期間 4月16日(木)~29日(水)

※夜桜期間

4月18日(土)~26日(日)

場所 静峰ふるさと公園

(那珂市静172001)

問合せ 那珂市商工観光課

☎029-298-1111

城里町の文化財さんぽ(最終回)

町指定文化財(工芸品)

いちげとくりん

「刀剣(市毛徳鄰作)」

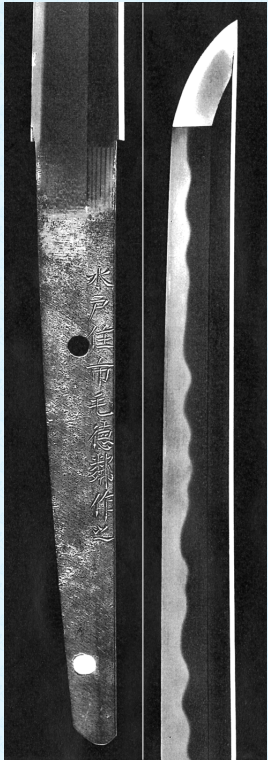
指定年月日/昭和五〇年三月三日

所在地/城里町増井

管理/所有者/個人

町指定文化財「刀剣(市毛徳鄰作)」は、水戸随一の刀工とされる市毛徳鄰が鍛えた刀で、(財)日本美術刀剣保存協会から重要刀剣に指定された傑作です。刀身は鑄造で、長さは七二・三センチメートル、反りは一・三センチメートルです。地鉄は小板目肌で地沸が細かく付

き、刃文は小湾れに互の目を交え、句口は明るく冴えています。中心(柄に入る部分)の表には「水戸住市毛徳鄰作之」、裏には「文化十一年八月日」の銘文が刻まれています。市毛徳鄰は、安永六(一七七七)年、茨城郡開江村(水戸市開江町)



常北郷土文化研究会「常北の文化(第一六号)」より作版

で代々鍛冶を営む市毛源左衛門の子として誕生しました。母は上坪村(城里町)の桐原氏です。一八歳の時に、水戸藩士久米新七郎長徳から鍛刀術を学びました。その後大坂の尾崎助隆にも入門したとされますが明らかではありません。三三歳で水戸藩櫓方細工人に登用され、五四歳の時には上京し近江介を受領します。天保六(一八三五)年、五九歳で病没し、水戸の神崎寺に葬られました。

「城里町の文化財さんぽ」は、今回をもって全五八話が完了しました。長い間ご愛読いただき、ありがとうございます。

解説文/町文化財保護審議会長 小山映一  
問合せ 教育委員会事務局  
☎029-1288-3135

小山映一会長には、平成二十七年六月より「城里町の文化財さんぽ」を執筆いただきました。長い間、ありがとうございます。

俳句

前方に梅園微風しきりなり

今瀬 多代美

ひそひそと年をかきかねて七日粥

瀬谷 博子

ひとつずつ老舗草餅東寺前

中野 千賀子

目の痛み癒され梅の匂ふなか

綿引 英子

行く雲と行かぬ雲あり冬の畦

飯田 勇一

湯ぎめして立つてるなり紙ストロー

竹内 幸子

陽を抱きて大地に息吹く福寿草

仲田 まちゑ

春光を撥ね交はしてみる野の起伏

田口 勝元

北風に天まで昇れ奴風

羽石 雅春

お互いに振り向いてをりマスクして

寺門 孝子



川柳

千ピでデブ短足だけど俺元氣

富田 多蔵

枝は枯れても花が咲きますカラオケ大会

車田 綾子

雑草も一生懸命生きています

飯村 孝一

ネコの手も借りたときやさくら咲き

川原 清

文芸しろさと

短歌

夕ぐれの空一面にあかね色合  
飲の木静かに葉を閉にけり

杉山 みちこ

時刻み大樹となりしいちよう樹  
のその高さこと目まい覚ゆる

大森 久子

願わくはこの末孫の成長を  
一目見せし黄泉の夫に

佐川 あや

さらさらと蓮葉の上の水玉  
が風にゆれるて光を放つ

所 美恵子

それぞれに色なして紅葉して  
ゆけり里山はひそと秋深みゆく

渡辺 千紗子

子の家の玄関に咲ける福寿  
草令和の御世を寿ぐごとし

山形 式妙

夕ぐれは裏の山より流れきて  
我が立つ庭をあかく染めゆく

島 愛子

春宗会わたしが一番最年長  
過去振り向かずパワーで前進

信田 育子

透き徹るごと美しき翼広げ  
白鳥は飛ぶ古徳の空に

富田 佐智子

娘につきて小石拾いの小さ  
き旅畦土手河原静かなる冬

萩谷 登喜子

おもいきり泣きたい思い抑え  
耐えいつしか泣けぬ己が哀し

藪部 光子





新着図書から

【一般書】▼にっぽん建築散歩／小林泰彦／山と溪谷社  
▼5Gでビジネスはどう変わるのか／クロサカタツヤ／日経BP▼単位のキホンがわかる本／長島秀樹／成美堂出版▼はい、さようなら。／瀬戸内寂聴／光文社

【児童書】▼すみっこぐらしをさがせ2／主婦と生活社  
▼モノのなまえ事典 アレにもコレにも！／杉村喜光／ポプラ社▼わたしのわごむはわたさない／ヨンタケシンスケ／PHP研究所▼ハンカチともだち／なかがわちひろ／アリス館



よくよむ  
☎029-289-4946

図書や資料の検索ができます！

PC <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/shirosato/>



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  
△ミニミニ上映会 13:30から

1970年。刑事の高峰と公安の海老沢は、かつてふたりの親友だった週刊誌



堂場 瞬一 著

○沃野の刑事

復員兵の貝塚透馬は、両親を殺害した犯人を追っていた。フランス留学時代の旧友、恵理子と東京で再会したことで、ナチスの隠し財産をめぐる恐るべき国際謀略に巻き込まれていき…。『小説現代』連載に加筆修正。



藤田 宜永 著

★新刊案内★  
○ブルーブラッド

両親との再会を夢見て、犬闘士を目指す、天涯孤独のイヌタウロスの少年、パグオス。犬闘士大会に出場するため、過酷な修行をはじめめるが…。『ごびとづかん』作者による、新次元の漫画絵本。



なばたとしたかさく・え

★新刊案内(児童書)★  
○犬闘士イヌタウロス

編集長の息子の自殺を知る。単なる自殺と思われたが、独自に調べを進めるうち、日本全土を揺るがすキャラクターの存在が徐々に明るみに出て…。

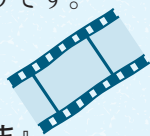
♪ミニミニ上映会のお知らせ♪

毎月第3日曜日に「ミニミニ上映会」を開催しています。3月の上映は次のとおりです。

日時 3月15日(日)  
午後1時30分から

場所 桂図書館 ロビー  
上映作品 『皇帝ペンギン ただいま』

問合せ 桂図書館 ☎029-289-4946



ブリッタ・テッケントラップ さく・え

○おおきなおおきな木みたいに

友だちに「あっちいけ」とか「きらいだ」とかいったらどうなる？ふたりのあいだに、見えないギザギザができちゃう。「いっしょにあそぼう」といったら…。子どもたちの心の揺れに優しく語りかける、穴あきしかけ絵本。

コミュニティセンター城里

臨時休館のお知らせ

給水工事による断水のため、次の期日は臨時休館とさせていただきます。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

3月14日(土)

問合せ コミュニティセンター城里  
☎029-288-6100

企画展 名画を読み解く  
一珠玉の東京富士美術館コレクション

東京富士美術館の西洋絵画コレクションから厳選した83点により、ルネサンスから20世紀までの絵画の“見方”や“読み解き方”を紹介する展覧会です。

開催期間 4月12日(日)まで  
※休館日／3月30日(月)、4月6日(月)

開館時間 午前9時30分～午後5時  
※最終入館は午後4時30分まで

問合せ 茨城県近代美術館 ☎029-243-5111



◆隔月刊◆  
**アツマーレ**

隔月刊アツマーレでは、アツマーレでのイベント情報などを定期的にお知らせします。

**1月12日(日)**

町と水戸ホーリーホックによる連携イベントが開催され、今シーズン初のトレーニングマッチが行われました。試合後、グラウンドが無料で開放され、多くの方が芝遊びを楽しんでいました。

当日、体育館で行われた水戸ホーリーホックによる『シーズン新体制発表会見』には、約800人のサポーターが訪れました。

会場内に設置された出店ブースでは、町の特産物が販売され、1日で延べ1,000人が来場されました。



**問合せ** 七会町民センター ☎0296-88-3111  
バーベキュー場 ☎0296-88-3157

七会町民センター アツマーレ

**Happy Birthday!**  
**1才** になりました  
3月生まれの  
1才は3人

そうご  
**相良 壮吾** くん(石塚)  
父・悠介さん 母・麻紀さん



いっぱい遊んで、いっぱい笑って、  
いっぱい食べて大きくなってね!

**城里町地域おこし協力隊活動報告展示会を開催します!**

まちづくり戦略課所属の地域おこし協力隊4名による活動報告展示会を開催します。4名のうち平成29年度から活動している2名は、まもなく3年間の活動を終え、今後、さらなる活躍が期待されています。

展示会をとおして、多くの方に地域おこし協力隊の活動に触れていただき、活動へのご理解とご協力をお願いしたいと思います。ぜひ、会場へお越しください。

**期 間** 3月4日(水)~19日(木) ※月曜日を除く

**場 所** コミュニティセンター城里 1階 展示コーナー

**問合せ** まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)



**城里町防災行政無線放送フリーダイヤル**  
**☎0800-800-7009(通話料無料)**

防災行政無線の放送内容を  
電話で確認できます

城里町 Facebook **「城里ふるさと便り」**

<https://www.facebook.com/town.shirosato>

町の情報を随時更新しています。



**ホールの湯 城里町民特別優待券について**

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。