

 広 報

しるさと

1 月号
平成22年
2010

No.60

新年の無事と平安を祈り
昔ながらの臼と杵でもちつき

Contents

新年のごあいさつ	2
まちのわだい	4
お知らせ	6
Dr. 健康コラム	10
はるその常北高校	11
文芸しるさと	12
桂図書館資料館&コミセンだより	13
1才になりました	14

あいさつ



城里町長
阿久津 藤男



新年明けましておめでとうございませう。

町民の皆様には、すがすがしく新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げますとともに、町政の推進に温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、昨年1年を振り返りますと、アメリカのサブプライムローンショックから端を発した世界的な不況のもと、日本の経済は低迷を続け、いまだに先行きが不透明な状況にあります。そのような中、国においては、地方公共団体が地球温暖化対策、少子高齢化社会への対応、安全・安心の実現、その他将来に向けた地域の実情に応じたきめ細かな事業を積極的に実施できるような総額1兆円を補正し、地域活性化・経済危機対策交付金を交付されました。

城里町においては、既定事業の速やかな執行と併せ、インフラエンゼル対策や農業改良事業、町道維持改修事業、水道事業、住民の安心・安全事業などを推進し、地域の活性化を図ったところでありませう。

これら緊急対策により、景気回復の兆しが見えつつあるといわれていますが、本町を含めた小規模自治体においては、以前として厳しいものがあると実感しているところでありませう。

私は、昨年2月の町長選挙におきまして、多くの皆様のご支援とご支持をいただき町長に就任し、10か月余が経過いたしました。この間、限られた財源のもと、元気なまちづくりを政治信条に、常北中学校校舎建設の基本設計、ブロードバンドゼ口地域解消事業、水道未普及地域解消事業の完結と水道事業の統合、下水道事業の推進、国道123号バイパスの整備促進など、教育や居住環境等の整備を推進してまいりました。

本年は、常北中学校の校舎建設、下水道事業の推進、国道123号バイパスの整備促進など、引き続き居住環境の整備をはじめ福祉施策や各種事業を推進し、元気な町づくりに邁進してまいります。所存でありますので、町民の皆様のご理解とご協力を賜りたいと存じます。

最後に、町民の皆様にとって、平成22年が素晴らしい飛躍の年でありませうとともに、益々のご健勝とご多幸を心から祈念いたします。新年のごあいさつといたします。

図画の部

最優秀賞

小田部 奎介 (沢山小 1年)
富森 さやか (沢山小 2年)
園部 礼奈 (石塚小 3年)
所 珠李 (石塚小 4年)
大越 広夢 (坏小 5年)
加藤 帆南美 (青山小 6年)

優秀賞

金澤 歩夢 (石塚小 1年)
江幡 優輝 (石塚小 1年)
千葉 瑠花 (石塚小 2年)
三村 亮太郎 (岩船小 2年)
山田 翔也 (坏小 3年)
檜山 雄斗 (沢山小 3年)

加倉井 花映 (古内小 4年)
菊池 樹 (七会東小 4年)
加藤木 伸 (岩船小 5年)
渋谷 祐香 (沢山小 5年)
山縣 和也 (石塚小 6年)
稲川 練 (坏小 6年)

作文の部

最優秀賞

岩下 結花里 (七会中 1年)
卜部 春香 (七会中 2年)
所 美聖 (桂中 3年)

優秀賞

瀧 遥南 (常北中 1年)
大越 彩世 (桂中 1年)
森島 明生 (常北中 2年)

関根 和希 (桂中 2年)
増井 友莉華 (常北中 3年)
河原井 俊 (七会中 3年)



城里町議会議長
鯉淵 香雄

新年のご

新年明けましておめでとうございませう。

町民の皆様には、輝かしい新春を健やかに迎えられたことと、心からお慶び申し上げます。

時の流れは早いもので、新町「城里町」が誕生して間もなく5年が経過いたします。1年1年を重ねるごとに地域間の垣根がなくなり、町民一人ひとりが「二つの町」として、「城里町」を意識するようになってきているものと感じております。それぞれの地区が大切に育んできた伝統や文化を今では他の地区の人たちも自分たちの伝統・文化として意識しはじめております。

さて、昨年の国内経済情勢は、わずかながら回復の兆しはみせたものの、まだまだ厳しい状況にあり、民間設備投資等は減少となっております。また、雇用・労働においては依然として厳しい状況にあり、本地域の経済界においても例外ではなく警戒感が広がっており、早急な経済対策を望むものです。

こうした中、本町においては、限られた財源を有効に活かし、主なものとして、常北中学校校舎建設の基本設計作成事業、ブロードバンドゼロ地域解消事業、特定環境保全公共下水道整備事

業かつら水処理センター増設工事事業、水道未普及地域解消事業等々、積極的に各種施策に取り組んだものと評価しているところでございます。

また、開かれた議会の実現に向け、本議会における一般質問を一問一答方式の導入や議会だよりの充実等、果敢に議会改革に取り組んでまいりました。

そして、町議会も本年3月に任期満了を迎え、2月末には町議会議員一般選挙となります。議員個々人のさらなる研鑽と努力により、今年も一段と町民に開かれた活力のある議会を目指し、皆様の声を的確に町政に反映させていく所存でございます。

どうか本年も、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様にとりまして、より実りある飛躍の年になりますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつといたします。



11/29

「家庭の日」図画・作文コンクール表彰式を開催

コミュニティセンター城里

青少年育成城里町民会議主催による平成21年度「家庭の日」図画・作文コンクール表彰式が開催されました。

「家庭の日」図画・作文コンクールは、青少年育成城里町民会議が、より良い家庭づくり、人間づくりを目指し、子どもの目から見た家庭生活を題材として実施しているものです。

今年は、6月に募集を行い、757点(図画の部・小学生533点、作文の部・中学生224点)の応募がありました。審査の結果、図画の部・作文の部でそれぞれ最優秀賞と優秀賞が選ばれ、式典では、塙会長から受賞者に賞状と記念品が授与されました。受賞者は次の方々です。(敬称略)

青少年育成城里町民会議は

「親が変われば子どもも変わる」運動、明るく楽しい家庭づくり運動等を推進し、心身ともに健康で創造性、社会性に富む青少年の育成に努めています。



11/29 うっかり八兵衛の元気になる話 コミュニティセンター城里

城里町生涯学習推進本部主催による生涯学習講演会が開催され、350人が来場しました。

講師は、歌手・俳優の高橋元太郎さん。「うっかり八兵衛の『元気』になる話～人生出会い、ふれあい、支え合い～」と題し、俳優人生の半生を語りました。



高橋さんは、テレビ番組水戸黄門にレギュラー出演するなかで多くの人たちとの出会い、その人たちから力をもらったことなどを熱弁。水戸黄門の歌等を交えるなど高橋さん独特のユーモアで会場は笑い感動にあふれました。

12/3 サンタさんに何もらったのかな？ 常北保健福祉センター

母子愛育会クリスマス会が行われ、42組の親子が参加しました。クリスマスリース作りでは、親子で仲良く飾り付けをし、きれいなリースができました。

合唱やパネルシアターが終わると、いよいよサンタクロースが登場。



サンタさんからプレゼントを手渡されると、子どもたちは目を輝かせ感激していました。

叙勲受章おめでとうございます

地方自治発展に尽力された2人の方が旭日単光章を受章されました。おめでとうございます。

旭日単光章【地方自治功労】

故・桐原 三雄さん(下坪)

桐原さんは昭和50年に桂村議会議員選挙に初当選。



平成3年まで4期16年にわたり地方自治発展のためにご尽力されました。

11/14 関東交通安全協会連合会表彰を受賞 笠間警察署

笠間地区交通功労者及び優良運転者表彰式において、七会地区交通安全母の会が「関東交通安全協会連合会表彰」を受賞しました。

七会地区交通安全母の会は、発足以来、交通安全の推進のため、意識の高揚をはかる活動を積極的に行っています。



また、表彰式では交通安全功労者、優良運転者として町内の19人が表彰されました。

11/20 防犯灯が寄贈されました

「安全安心街づくり活動」の一環として、東京電力常陸大宮営業センターから、防犯灯5基が寄贈されました。

寄贈された防犯灯は、地域の安全や防犯対策のために町内の各地に設置されます。



旭日単光章【地方自治功労】

故・小松 文良さん(阿波山)

小松さんは平成3年に桂村議会議員選挙に初当選。



合併後平成18年まで14年間にわたり地方自治発展のためにご尽力されました。

訂正：広報しろさと12月号4ページの叙勲受章者紹介記事の内容に一部誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
旭日単光章【地方自治功労】 阿久津 邦夫さん(北方) →正しくは(塩子)

町内にお住まいの叙勲受章者の方で広報紙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 広報係 ☎029-288-3111(内線211)

厚生労働大臣表彰を受賞

城里町食生活改善推進協議会長を務める富永トシイさん(磯野)が食生活改善活動を積極的に推進した功績により厚生労働大臣表彰を受賞されました。

富永さんは、昭和38年に旧常北町の食生活改善推進員となりました。健康診査や町民まつりなどでは、食生活改善に関するパンフレットの配布やフードモデルの展示などを行うほか、小学校での出前授業に



おいて食育の講話や調理実習を行うなど、40年以上にわたり町の食生活改善事業に尽力されました。

12/1 ふるさとのことを教わる会

岩船小学校

岩船小学校では、地域の高齢者の方々を講師に招き、伝統行事や慣習について学ぶ「ふるさとのことを教わる会」という体験学習を行っており、「かっぱりもち(思案もち)」と言う安全祈願の伝統行事を学びました。

児童たちは、「思案もち」の伝承について教わり、その後、錫高野生きいきクラブの皆さんがついたもちを持って学校の近くの川へ。来年も交通事故や水難事故にあわず無事元気で生活できるようにと願いをこめ、皆で川にもちを投げました。



昔から12月1日は各地でもちをつく習慣があり、地域により、様々な呼び方で伝承が伝えられています。「思案もち」といって、昔、奉公人が主人からもちを土産にもらって実家に帰るとき、川の橋の上で来年も奉公に行くかどうか思案したという話。また、「川浸り(カフヒタリ)もち」といい、川で河童の姿をした水神様にもちをあげると水難事故にあわないという伝承も伝えられています。

「かっぱりもち」というのは、カフヒタリもちがなまった言葉か、はたまた川にもちをかっぱる(投げる)という言葉からきているのかもしれませんが。



やわらかくておいしいから河童もきっと喜ぶね!

◀つきたてのおもちを試食

11/22 将棋大会で腕を競い合いました

コミュニティセンター城里

城里町将棋大会(日本将棋連盟城里支部主催)が開催され、近隣の将棋愛好家61人が参加し、各々の腕を競い合いました。

大会では、大野八一雄七段による無料指導対局も行われ、プロ棋士との真剣勝負という貴重な体験に児童たちはとても喜んでいました。



結果は以下のとおりです。(敬称略)

城里町将棋大会結果

	Aクラス	Bクラス	Cクラス	小学生の部
優勝	菊池 達也 (常陸大宮市)	武藤 博 (常陸太田市)	江口 東波 (阿波山)	岡澤 尚也 (内原小)
準優勝	藤崎 正輝 (ひたちなか市)	小沢 正己 (ひたちなか市)	石井 幹雄 (上入野)	渡辺 享生也 (石塚小)
第3位	高島 俊洋 (土浦市)	大武 隆弘 (ひたちなか市)	飯村 吉伊 (上赤沢)	高田 一範 (青山小)
	田村 健一 (日立市)	会沢 洋一 (常陸太田市)	江島 清 (上古内)	細谷 佳正 (小松小)

11/21 澄んだ星空に輝く木星を観察

ふれあいの里

ふれあいの里の恒例イベント、星空観望会が行われ、町内外から約600人が来場しました。

今年15回目を迎える星空観望会は、15回目にして初めての快晴。上空のジェット気流の影響を多少受けたものの、望遠鏡からはきれいな木星を見ることができました。



プラネタリウムでは、ふれあいの里天文同好会会員の方から秋の星座について説明を聞き、皆さん感心した様子で天井に映る星空を見上げていました。

広場ではキャンプファイヤーや抽選会などのイベントも開催。参加者は無料で配布されたけんちん汁や甘酒などで体を温めながら、満天の星空を眺めていました。



お知らせ

INFORMATION

城里町役場(代表)

☎029-288-3111

お知らせ

土曜窓口業務休止のお知らせ

土曜日午前中の本庁窓口業務について、左記の期日は休止となります。

●町民課

期日 2月6日(土)

※証明書発行機器点検のため

●税務課

期日 2月1日から3月31

日の期間中の土曜日

※住民税申告相談期間のため

問合せ 町民課(内線112)

税務課(内線120)

☎029-288-3111

腰痛予防教室にご参加ください

腰痛で悩んでいませんか? 日ごろのちよつとしたことで腰痛が解消できるかもしれません。そんなヒントがつまっている教室です。ぜひご参加ください。

日時 2月5日(金)

午後1時30分～3時

場所 常北保健福祉センター

健診室

対象 町内に在住している方

テーマ 「腰痛のメカニズムと腰痛体操」

痛体操

講師 水戸赤十字病院 理学療法士 鈴木紀美恵先生

定員 30人

申込締切 1月29日(金)

※動きやすい服装と靴でご参加ください。

※託児をご希望の方はお申し込みの際にお伝えください。

申込先・問合せ

保険課(内線372)

☎029-288-3111

「第18回茨城県歯科医学会公開講座」のお知らせ

日時 2月28日(日)

午後1時～3時45分

場所 水戸プラザホテル

内容 公開講座/元茨城放送アナウンサー飯田利夫氏の食べる機能を維持する「楽しく

食べよう発音エクササイズのおすすめ」、楽食郷土食の試食

参加費 無料

定員 100人

申込方法 事前に左記申込先まで電話でお申し込みください。

申込期間 2月1日(月) 午前9時から

※定員になり次第締め切り。

申込先・問合せ

茨城県歯科医師会

☎029-252-2561

いばらき公共交通利用促進キャンペーンを実施します

県内全市町村と県、交通事業者及び関係団体により構成する「茨城県公共交通活性化会議」では、2月から3月にかけて「いばらき公共交通利用促進キャンペーン」を実施します。キャンペーン中は様々なイベントが行われます。ふるってご参加ください。

●公共交通シンポジウム

日時 2月8日(月)

午後1時～4時30分

場所 茨城県民文化センター

内容 講演①「みんなで考えよう!地域公共交通の活性化」、講演②「公共交通で健康増進」、パネルディスカッション

※参加費無料、事前申込不要。

●県内一斉ノーマイカーデー

期日 2月17日(水)

詳しくは、茨城県公共交通活性化会議ホームページをご覧ください。

放送大学4月入学生募集!

放送大学は、平成22年4月入学生を募集しています。放送大学はテレビ・ラジオによる授業と面接授業を受けて単位を修得する通信制の大学です。教養学部と大学院があり、入学試験はありません。興味のある方は左記までお問い合わせください。

※資料請求は無料です。

出願期限 2月28日(日)

資料請求・問合せ

放送大学茨城学習センター

☎029-228-0683

おでかけください!

●第10回 かさまの陶雛く桃宴(笠間市)

期間 1月27日～3月3日

場所 陶の小径、ギャラリーロード、笠間稲荷神社門前通り周辺、笠間駅周辺、やきもの通り等

内容 陶雛の展示・ワークショップ、コンサート等

※詳細は桃宴ブログをご覧ください。

☎http://hinatouen.exblog.jp/

問合せ (社)笠間観光協会

☎0296-72-9222

***** 教育相談窓口のご案内 *****

開設日時 毎週月曜日 午後1時～5時
 直接相談 常北公民館 (事前連絡不要)
 電話相談 ☎029-288-2409
 メール相談 ✉soudan@town.shirosato.lg.jp
 問合せ 教育委員会 ☎029-288-3135

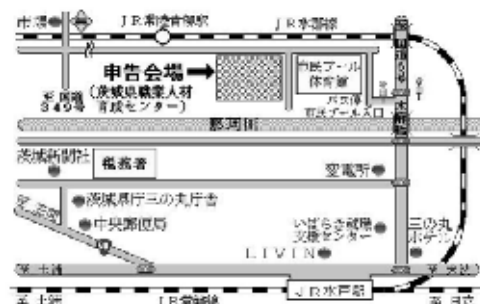


▶▶▶ 水戸税務署から確定申告についてのお知らせ ◀◀◀

平成21年分の所得税	確定申告の相談・申告書受付	2月16日(火)～3月15日(月) (還付申告の方は1月から提出できます)
平成21年分の贈与税	申告の相談・申告書受付	2月1日(月)～3月15日(月)
個人事業者の方の平成21年分 消費税及び地方消費税	申告と納税の締切り	3月31日(水)まで

提出方法

- 郵送／水戸税務署あて送付してください。
- 申告会場での申告／
場 所 茨城県職業人材育成センター
 (水戸市水府町864-4) ※右図参照
期 間 2月8日(月)から3月15日(月)の期間の平日、
 2月21日(日)、2月28日(日)
- ◎申告は自宅やオフィスからインターネットを利用して申告
 できるe-Taxで！ (HP) <http://www.e-Tax.nta.go.jp/>
 ヘルプデスク電話番号 ☎0570-015901
- ◎申告書の作成は便利な国税庁ホームページで！



作成した申告書などはプリントアウトし、そのまま提出できます。(HP) <http://www.nta.go.jp/>
申告書提出先・問合せ 水戸税務署(〒310-8666 水戸市北見町1-17) ☎029-231-4211

町税・国保税は納期限内に納めましょう

税は私たちの暮らしを支えています

町税(住民税、固定資産税、軽自動車税)は、町が福祉や教育、消防、救急、ごみ処理などの行政サービスを行うための貴重な財源です。また、国民健康保険税は、国民健康保険に加入された方が、病気やけがをしたときの医療費として使用される大切な財源です。

納税はお済みですか？

町税等は、定められた納期限までに納税の方が自主的に納めていただくものです。まだ納税がお済みでない方は、期限内に納めた方との公平性を失うこととなりますので、至急納税してください。

税を納めないと・・・

納税者が納期限までに納税しない状態を「滞納」といいます。滞納した場合、本来納めるべき税金のほか督促手数料(100円)と延滞金(年率14.6%)が加算されます。また、滞納したまま放置しておくことで差押え等の滞納処分を受ける場合があります。

[平成21年4月～11月の差押え件数]

預貯金	26件
不動産	22件
生命保険	20件
合計	68件

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。町税等を滞納していると延滞金等が加算されるばかりでなく、滞納処分によって社会的信用を失うなど不利益を受けることとなります。

町にとっても、町税等徴収のために貴重な財源を費やすことにもなるため、期限内納税にご協力をお願いします。

問合せ 税務課 収納対策室 ☎029-288-3111 (内線121・122)

町教育委員会の嘱託職員、臨時職員を募集します

受付期間 1月12日(火)～22日(金)(土日を除く)午前9時～午後5時30分
(郵送の場合は当日消印有効)

雇用期間 平成22年4月1日～平成23年3月31日

応募資格 次の①～③の欠格事項に該当しない方、臨時職員については④にも該当しない方

- ① 成年被後見人または被保佐人
- ② 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまでまたはその執行を受けることがなくなるまでの方
- ③ 日本国憲法またはその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成しまたはこれに加入した方
- ④ 臨時職員については、町の臨時職員に1年間採用されたのち退職後3か月を経過していない方(ただし、採用後連続して6か月経過していない方は応募できます)

*** 町教育委員会が募集する嘱託職員、臨時職員の職種及び採用予定人数等 ***

嘱託職員

職 種	勤務場所と人数	勤務時間等	賃金等	備 考
学校給食センター調理補助員	常北学校給食センター (1人) 桂学校給食センター (2人) 七会学校給食センター (1人)	週5日	日額6,000円	学校給食調理業務

臨時職員

学校給食センター調理補助員	常北学校給食センター (4人)	週5日程度	時給750円	学校給食調理業務
	桂学校給食センター (2人)	週3日程度		
学校給食配膳パート	常北幼稚園 (2人) 各小学校 (13人) 各中学校 (5人)	1日3時間	時給700円	給食配膳業務 (石塚小、常北中、桂中はシフト制あり)
日直代行員	常北公民館 (2人) 桂公民館 (2人) コミュニティセンター城里 (2人)	月曜を除く毎日 午後5時30分～10時	時給700円	日直代行業務 (シフト制あり)
臨時清掃用務員	常北公民館 (1人)	週4日 1日4時間	時給750円	清掃業務 (屋外トイレほか)
公民館臨時職員	桂公民館 (1人) 七会公民館 (1人)	週3日	時給750円	公民館の維持管理及び 清掃業務
図書館職員	桂図書館 (2人)	土日祝日勤務 できる方	時給750円	カウンター業務 (図書の貸出、返却等)

※勤務内容の詳細については、各勤務場所にお問い合わせください。

※障害者の雇用促進等に関する法律に基づき、身体障害者の雇用を促進するため、桂図書館の募集人数の2人のうち1人については、以下の要件をすべて満たす方を対象とします。

- 要 件**
- ① 身体障害者手帳の交付を受けており、その障害の程度が1級から6級までの方
 - ② 自力で通勤できる方
 - ③ 職務の遂行にあたり介助者を必要としない方

申込方法 市販の履歴書に記入・写真貼付のうえ、教育委員会事務局に郵送または直接持参しお申し込みください。(申し込みされた方には後日試験日程をお知らせします)

※身体障害者手帳の交付を受けている方は、お申し込みの際に身体障害者手帳のコピーを添付してください。

選 考 口述試験により決定します。

申込先・問合せ 教育委員会事務局 (〒311-4304 城里町下青山1-1) ☎029 - 288 - 7010

平成22年4月から

中央労働金庫(ろうきん)からの口座振替ができるようになります

4月から口座振替を希望される方は2月末日までに手続きをしてください

税金等の納入は便利な口座振替をご利用ください

◆口座振替のできる税目等

税 務 課	
<input type="checkbox"/> 町県民税	
<input type="checkbox"/> 固定資産税	
<input type="checkbox"/> 軽自動車税	
保 険 課	
<input type="checkbox"/> 国民健康保険税	
<input type="checkbox"/> 後期高齢者医療保険料	
<input type="checkbox"/> 介護保険料	
水 道 課	
<input type="checkbox"/> 水道使用料	

都市建設課	
<input type="checkbox"/> 町営住宅使用料	
健康福祉課	
<input type="checkbox"/> 保育園保育料	
下 水 道 課	
※ J A 茨城中央は取り扱いしていません。	
<input type="checkbox"/> 農業集落排水施設使用料	
<input type="checkbox"/> 公共下水道受益者負担金(桂処理区のみ)	
<input type="checkbox"/> 公共下水道使用料	
<input type="checkbox"/> 地域下水道使用料	

◆取扱金融機関

- 常陽銀行 ・ 茨城銀行 ・ J A 水戸 ・ J A 茨城中央 ・ 関東つくば銀行
- ゆうちょ銀行 ・ 中央労働金庫(ろうきん) (平成22年4月から)

◆手続きに必要なもの

- ① 引き落としをする口座の通帳
- ② 通帳の届出印
- ③ 引き落としをする税金・料金の納付書

◆手続きができる場所

- ・ 役場担当課 ・ 桂支所 ・ 七会支所 ・ 町内の取扱金融機関の窓口

※ゆうちょ銀行の口座から引き落としをする場合は、町内郵便局の窓口で手続きをしてください。

◆口座振替の注意点

- ・ 口座の引き落としは、原則申し込みをした月の翌々月分からとなります。
- ・ 翌年の4月中旬に1年分をまとめて記載した口座振替領収済通知書を送付します。
(町県民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料)
- ※ただし、軽自動車税継続検査用(車検用)の口座振替領収済通知書については、振替確認後に送付します。(6月中旬予定)

問合せ 税務課 ☎029-288-3111 (内線124)

廣 告

節制派も豪華派も思い描く結婚式が叶う! 「予算」がなんてもう諦めないで!

まるごと含まれた安心パックの登場。

当館いちおしのプラン!!

新生活応援パック 2010年6/30(水)までにご予約されるお客様

3コース共 通常のプランより **総額 130万円以上 お得**

ルビーコース おひとり様 20,000円 (サービス料・消費税込)	サファイアコース おひとり様 23,000円 (サービス料・消費税込)	エメラルドコース おひとり様 25,000円 (サービス料・消費税込)
---	---	---

※2009年9月以降のご予約の方対象※プラン内容掲載の項目は当社基準とさせていただきます
※2010年6月まで期間限定※他のプランとの併用は致しかねます※右記以外の追加項目についてはご相談ください

結婚式場パークスガーデンプレイス〒309-1717 茨城県笠間市旭町 305 TEL.0296-78-1122 営業時間 10:00～19:00 (駐車場 276台)

新生活応援パックの内容

- 挙式(教会式・神前式・人前式)
- 料理●フリードリンク●会場装花
- 司会料●ペーパーアイテム
- 受付セット●介添料
- 引出物・記念品・引菓子
- プライダルバック
- 会場費●お席料●記念写真
- ドレス・タキシードレンタル料
- 新郎着付・新婦メイクアップ料

すっ情報携
!ク報帯
てをから
まエモ

チケット好評発売中

2010年1月31日(日)
新春ディナーショー
秋元順子の夕べ
一愛する人のために～

紅白出場!

料金 26,000円
【税・サービス料込】

イベントスケジュール
受付/16:00～
お食事/16:30～18:00
開演/18:30～

要振 / 株式会社 茨城新聞社
株式会社 茨城放送

健診で血中脂質検査の異常を指摘されたら

〈前編〉

「LDLコレステロールが高め」は狭心症、心筋梗塞の危険因子となる、ということは特定健診事業や最近のテレビCMでの啓蒙を通してかなり認識されるようになってきました。食の欧米化や運動不足を背景として冠動脈疾患や脳梗塞のリスクが増えてきており、LDLコレステロールの管理が予防のうえで大変重要です。

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版によると、高コレステロールの診断基準から総コレステロール値が外され、LDLコレステロール高値(140mg/dl以上)、HDLコレステロール低値(40mg/dl未満)、中性脂肪高値(150mg/dl以上)が基準とされました。また、低HDLコレステロール血症を含むため、

表現として違和感のある「高脂血症」より「脂質異常症」が使われるようになっていきます。コレステロールや中性脂肪はアブラですので、リポ蛋白というかたちになって初めて血液中に溶け込むことができます。粒子状のリポ蛋白は、脂質が多く比重が低い順にカイロミクロン、超低比重リポ蛋白(VLDL)、中間比重リポ蛋白(IDL)、低比重リポ蛋白(LDL)、高比重リポ蛋白(HDL)に分類されます。

このうち末梢組織にコレステロールを運ぶLDLコレステロールは増えると動脈壁にコレステロールを蓄積させてしまいうため「悪玉」と呼ばれます。一方動脈壁から余ったコレステロールを肝臓内に回収するHDLコレステロールは「善玉」と呼ばれるわけです。

食べすぎや脂肪の取りすぎでLDLが増えすぎたり、HDLが減ったりするとHDLが回収しきれないコレステロールが出てくるようになります。これが動脈硬化につながるのです。

過剰では疾患のリスクとなるコレステロールですが、体の細胞膜の材料、また副腎皮

質ホルモン、性ホルモンや胆汁酸(脂肪の消化を助けるとともにコレステロール排泄の意義をもつもの)の材料としてなくてはならないものです。体に必要なコレステロールのうち3分の2は肝臓で合成され、残りは食物から取り込まれますが、総量が一定となるよう調節されています。同じ人でも冬期は夏季より1〜2割高値、また、閉経前の女性は同年齢の男性より低値の傾向があるといわれます。

一方中性脂肪は、脂肪酸とグリセロールが結びついたもので、糖質摂取が足りなかったり、運動でエネルギー不足になったりしたとき、脂肪酸に分解されエネルギーとして使われます。しかし必要以上の中性脂肪は肝臓に取り込まれるか、体脂肪として蓄積されます。蓄積された中性脂肪は、肥満や生活習慣病の原因になる恐れがあります。中性脂肪値は食事の影響を受けやすいため、正確に評価するためには空腹時の採血が望ましいとされています。(続きは3月号に掲載します)

生活習慣病を予防するために

コミュニティセンター城里広場ほか

特定健診を受診し生活習慣病になる可能性が高いと診断された方たちが、生活改善のためのカリキュラムに取り組んでいます。

特定健診を受診し生活習慣病になる危険が非常に高い方などに対して6か月の行程で行われている特定保健指導積極的支援「メタボ大捜査線」。平成21年度は21人の参加者が2グループに分かれ生活改善のための指導や支援を受けており、皆さん毎日万歩計を装着し理想の身体づくりに励んでいます。

また、生活習慣改善が必要とされる方に対し行っているのが生活習慣病予防教室「元気チャレンジ教室」で、運動指導を中心とした全6回の行程になっています。11月24日には第2回目の教室が行われ、「ウォーキングのススメ」と題し、現役の女子サッカー選手でもある運動指導士、菅野先生の指導を受け、役場敷地内のスタジイの木の周りをウォーキングしました。



生活習慣病予防に非常に効果があるとされている運動やウォーキング。参加者は日ごろの運動不足をしみじみ感じたようで、「時間をつくって歩かないといけないね」との声が聞かれました。

※特定保健指導積極的支援は、生活習慣病の治療をしていない40歳から64歳までの方で、内臓脂肪の蓄積(腹囲男性85cm以上・女性90cm以上またはBMIが25以上)に、高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙などの危険因子が2つ以上重なった方が対象となります。(BMIでは3つ以上)



はるその★常北高校

異文化体験講座



11月11日、1年生を対象とした異文化体験講座が行われました。茨城大学から、コスタリカ出身のアーロン・メナさん、ウクライナ出身のネケロワ・マリナさんのおふたりを迎え、国の文化や習慣に触れ、有意義な時間を過ごすことができました。



卒業生進路講話

12月4日、本校卒業生で看護師の根本悦子さん(国際医療センター勤務・H14年度卒)、美容師の臼井太一さん(株式会社raccoon勤務・H14年度卒)、自衛官の江島正太さん(霞ヶ浦駐屯地勤務・H17年度卒)の3人を講師にお迎えして、講演会を開催しました。



先輩たちの体験談に生徒たちは熱心に耳を傾けていました。



左から根本さん、臼井さん、江島さん



3年生による 進路体験講座

11月20日、全学年を対象に進路体験講座が開かれました。3年生5人が就職・進学を決定するにあたって苦労したこと、頑張ったことなどを後輩たちに伝えました。



3年 鈴木 重宜 くん(水戸五中出身)

生徒会立会演説会

12月2日、次期生徒会役員を選出するための立会演説会が開催されました。翌日の3日に選挙結果が発表され、生徒会長に小堀義貴くん(2年 常北中出身)、副会長に関澤裕美さん(2年 常北中出身)、荻沼芳拓くん(1年 水戸五中出身)が選出されました。



問合せ 常北高校 (城里町春園1634) ☎029-288-2028 [HP] <http://www.johoku-h.ed.jp/>

公民館美術展を開催

常北公民館、桂公民館、七会公民館

平成21年度公民館美術展が11月に各公民館で開催され、幼稚園、保育所(園)、小・中学校及び一般の方の作品、また公民館講座や文化協会各部の作品が展示されました。例年にも増して質の高い作品が揃い、訪れた方々を楽しませました。



◀七会公民館



▲桂公民館



◀常北公民館

「ふれあいの里」「うぐいすの里」「山びこの郷」の平成22年度予約受付を2月1日(月)から開始します!

城里町総合野外活動センター 「ふれあいの里」	城里町総合野外活動センター 「うぐいすの里」	城里町総合野外活動センター 「山びこの郷」
城里町大字上入野4384 予約・問合せ ☎029-288-5505	城里町大字錫高野2391 予約・問合せ ☎029-289-4321	城里町大字徳蔵399 予約・問合せ ☎0296-88-3157

俳句

冬ざるる海岸道路砂まみれ 飯田 勇一
露霜に靴ぬらし行く散歩かな 山崎 正行
衝撃の喪中の葉書菊を焚く 今瀬多代美
暖冬や蠅一匹の煩い日 いそべきよ
今を飛ぶ昆虫達に秋光り 中野千賀子
保存食も並べ安堵の冬構え 森 静江
冬田道工事中なり廻り道 田所 厚子
銀杏散る真ん中に居て楽しかり 飯村 昭子

冬ぬくし社参りの割子蕎麦 仲田まちゑ
白鳥の着水風に押されけり 高橋 芦江
白鳥の声つつ抜けに湖晴る 鯉淵寿美恵
運動会少しさがって玉放つ 竹内 幸子
蕎麦畑実入り少なく刈り取られ 高山 ヒサ
佐保姫やどこへ行くにも五人づれ 瀬谷 博子
厚落葉休園中の大銀杏 岩下 金司
優美なる白鷺は瀬に冬の川 田口 勝元
宮島や鹿とたわむれ秋の空 東見登美子

川柳

里山へ秋風紅葉置いてゆく 青木新三郎
ベランダに眠る子猫や陽のにおい 富田 多蔵
早師走齡忘れて忘年会 仲田 こう
菊の花寒さにたへて朝香る 市川 義子
ジャズ歌うでっかい心でかい腹 永井 英陽
サンタさんエコーに乗りやっつて 中島 芳春
齡重ね返すと決めた免許証 山本 隆莊

文芸しるさと

短歌

息子は笑みつつ「寂しい短歌は詠むなよ」とされど浮かび来減りゆく残生 佐川 あや
天声人語の記者は歌詩への心得あるご人とお見受けす朝を繕く 杉山みちこ
夢にだに見ることもなき行爲にて息らに連れられ女体山上に立つ 宮本ふみ江
秋の日の一日たいらからイチジクを挽ぐ夫の手より乳のながるる 所 美恵子
厨辺は「栗、茄子、大根」籠に満つ秋の寂しき心の親しさ 青柳 京子
手触れつつ話しかけつつ鉢花に水をかけやる朝のひとつとき 渡辺千紗子

世界遺産「月華巖島」名画展床下の海に灯り写る絵 秋山 愛子
「では又ね」の後の静まり孫からの「切っつ」と言われ受話器をおきぬ 山形 式妙
ふるさとの紅葉見ずして逝きし義姉余韻のやうに木犀匂ふ 大森 久子
西山の紅葉染めて足早に初冬の太陽雲の中に沈む 阿良山ウメノ
八十路越え変わる未来を考える昔の苦勞茶飲みの友と 岩下美智野
妹の土産にくれし袖浮かべ香ぐわしき湯に体温める 鶴田 すが
減反の今も落穂を拾う我もの乏しいときに育ちて 菌部 光子
雲眺めしばしたたずむ合間にも冷たき風の我が身にしみる 富田 欽子

山やまは色づき初めて落人の里ひそやかに秋の到来 枝 不美
秋の日は暮引く如くに暮れゆきぬ淋しがりの母を顕たせて 片見 和枝
雲ひとつ無き金色の夕まぐれ西方浄土のみ仏思ふ 川上千代子
逝く秋を惜しみ尋い来ぬ信濃路の紅葉の錦谷に散り行く 島 愛子
ふわふわと丸き「コキア」の紅葉せる丘にふれ来ぬわが誕生日 多田志保子
八十路越し短歌の会に行ける吾やさしき仲間うれしく思う 坪井きよ子
次々と熟る無花果挽ぎり食む朝な夕なスィーツタイム 萩谷登喜子
深く朱に輝きて散る紅葉来る春に繋ぐ命の彩よ 富田佐智子

新着図書から

▼山崎豊子自作を語る1／新潮社▼祝儀袋・不祝儀袋表書きのマナー／岩下宣子／小学館▼催眠術のかけ方／林貞年／現代書林▼おいしい野菜100種のじょうずな育て方／主婦の友社▼小林秀雄／平凡社▼間違いじゃなかったクルマ選び／徳大寺有恒／二玄社▼こども役者／加藤清史郎／小学館▼まいにちまごはん／藤井恵／地球丸▼プロのための家相マニュアル／佐藤秀海／エクスナレッジ▼男ひとりさま道／上野千鶴子／法研▼よくわかる検査数値の基本としくみ／鈴木洋通／秀和システム

カレンダー 1・2月

日	月	火	水	木	金	土
					1/1	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	2/1	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						

火～金 10:00～18:00
土・日 10:00～17:00

■休館日
○おはなし会11:00から

2月15日(月)から22日(月)は図書整理のため休館となります。期間中の資料の返却は図書館入口ブックポストで受け付けています。どうぞご利用ください。なお、AV資料(ビデオ、DVD・CD)は壊れやすいので、ブックポストには返却しないでください。

図書整理による特別休館

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://mlib.town.shirosato.ibaraki.jp>

携帯用QRコード



日常生活を素敵に演出するモダンな器を探しに益子・笠間へ出かけませんか。窯元&器ギヤラリー厳選34店を紹介するほか、絶対立ち寄りしたいお薦めのモダンカフェ、日帰り温泉&泊まってみたい癒しの宿。陶器市最新情報なども掲載。



エイ出版社

焼物の里を訪ねて益子・笠間

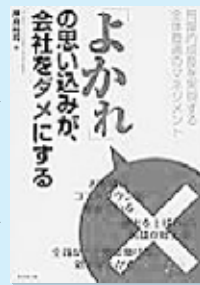
1556年。勢力図を拡大し続ける戸沢家、児玉家は開戦を避けられない状態にあった。後に両陣営の命運を握ることになる少年・小太郎のことなど、知る由もなかった！



横山暁
日本放送出版協会

小太郎の左腕

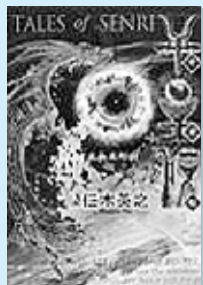
コストダウンすれば利益が増える、現場を効率化すれば儲かる…。これまで正しいことだと信じられてきた数々の「よかれ」の思い込み、間違った仮定を明らかにし、利益を生み出す全体最適へのパラダイムシフトの必要性を説く。



岸良裕司
ダイヤモンド社

「よかれ」の思い込みが、会社をダメにする

南平郡王の孫・千里、少林寺の僧・絶海、チャイナム高原の戦士・バロン。3人の勇士は、未曾有の危機に瀕する天地に旅に出る。彼らを待つのは、相手を想う絆の試練。魔神・共工が襲ってくるなか、「五嶽真形図」が下す結論とは？



仁木英之
講談社

千里伝

コミュニティセンター 城里だより



☎029-288-6100

開館時間 9:00～22:00

図書室 9:00～17:00

休館日 月曜日

(※月曜日が祝日の場合は翌平日)

イベントカレンダー

期	日	行 事	詳細(場所・時間)
1月	10日(日)	成人式典	場所：ホール 時間：午後2時から
	24日(日)	城里町子供会大会	場所：ホール 時間：午前10時から
	30日(土)	コロッケ芸能生活30周年記念コンサート	場所：ホール 時間：第1部 午後2時30分 第2部 午後6時30分

お知らせ

●1月30日(土)は、コンサート開催準備のため図書室は休館となります。

今月の休館日

1月1日(金)～4日(月)、
12日(火)、18日(月)、25日(月)

今月のそうだん

場所：3階会議室

●心配ごと相談

日 時/1月13日(水)、27日(水)
午前10時～正午
問合せ/社会福祉協議会

☎029-288-7013

1月22日生まれ

飯村 源太くん(石塚)
父・欣司さん 母・智子さん



源ちゃん1才おめでとう。お兄ちゃんとずっと仲良く元気に育ってね。

1月15日生まれ

岩崎 陽向ちゃん(石塚)
父・誠さん 母・仁美さん



陽向のニコニコ笑顔はわが家の宝物です♡

1月6日生まれ

内山 莉央ちゃん(那珂西)
父・春彦さん 母・美樹さん



とてもやんちゃな莉央。お兄ちゃんたちと仲良く元気に育ってね。



11/19

野菜を美味しく食べる親子クッキングを開催

北方小学校

野菜が苦手という子どもたちに、野菜の良さとおいしさを知ってもらおうと、小学5・6年生の親子を対象とした料理教室「ベジフルde親子クッキングin北方小」(北方小学校学校保健委員会主催)が行われました。



野菜ソムリエ 阿南幸代さん

講師に招かれたのは野菜ソムリエとして活躍している阿南幸代さん(孫根)。ご自身も岩船小学校に通う小学生のお子さんをお持ちのお母さんです。

この日は、地元産の野菜を使った、美容にも健康にもよい「米粉のクレープの野菜巻き」と「さつまいものパワードリンク」を、親子で協力して作りました。



参加した木村恭輔くんは、「野菜が嫌いなので食べられないかなあと思ったけど、今日のメニューはおいしかった」とクレープがとても気に入った様子。試食のあとは、季節の旬の野菜についてクイズ形式で学ぶなど、おいしく楽しく「食」の勉強ができました。

レシピのご紹介♪

★米粉クレープの野菜巻き★

【材料】

- ・米粉・・・1カップ
- ・小麦粉・・・1カップ
- ・水・・・1カップ強
- ・塩・・・ひとつまみ
- ・お好みの具
(今回使用したのは葉もの野菜・カボチャの薄切りを焼いたもの・ウインナーなど)
- ・お好みのソース
(今回使用したのはサルサソースとマヨネーズ)



【作り方】

- ① 米粉と小麦粉をボウルに入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- ② ①に水を加え、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、生地を薄く流して両面を焼く。
- ④ 生地にお好みの具材をのせ、ソースをかけて巻く。

♪季節のお野菜でアレンジしてみてください。

町の人口

12月1日現在

	人数	前月比
人口	22,004人	-19
男	10,764人	-9
女	11,240人	-10
世帯	7,402世帯	-5

今月の納税等

町県民税	(4期)
国民健康保険税	(8期)
後期高齢者医療保険料	(7期)
水道使用料	(12月分)
下水道使用料	(12月分)
農集排使用料	(12月分)
住宅使用料	(1月分)

納期限：2月1日

納税には、簡単で便利な口座振替をご利用ください

城里町役場

〒311-4391

編集・総務課

東茨城郡城里町石塚1428-25

1月4日発行

☎029-288-3111 FAX029-288-3113



ホームページで町の各種情報をご覧いただけます。

PC <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/>
携帯 <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/mobile/keitai/>

