

# しろさと



No.026



安全運行を願ってのテープカット

## “ふれあいタクシー”の試行運行が開始！ ～町内どこからどこでも乗り合いで送迎～

利用者の自宅や指定場所から目的地まで乗り合い方式で送迎する、城里町デマンド交通「ふれあいタクシー」の出発式が、2月1日、常北保健福祉センター前で行われました。

式には、中型タクシー1台とジャンボタクシー2台がお目見え。早速、町内各地へと出発しました。

現在の利用登録者数は1300人を超えました。

皆さんの身近な足、ふれあいタクシーをよろしくお願いいたします！

### おもな内容

- ふれあいタクシーで気軽にお出かけを…②
- 軽自動車税について……………③
- ニュース城里……………④
- 生涯学習コーナー……………⑤
- お知らせ……………⑥～⑨
- まごころ通信……………⑩
- はるその常北高校……………⑪
- 町長の一言……………⑫
- 桂図書館資料館だより……………⑬

## 城里町デマンド交通「ふれあいタクシー」試行運転スタート！

社会福祉協議会が運行主体となり、新たな公共交通機関が誕生しました。  
町民なら町内どこからどこへでも低額で移動が可能になります。



ふれあいタクシーで  
気軽に出かけを



城里町の新しい交通サービス、城里町デマンド交通「ふれあいタクシー」の試行運転が城里町合併記念日でもある2月1日から始まりました。

2月1日は、安全運行を願うためのテープカットの後、3台のふれあいタクシーの初便が発行しました。

この新しい交通システムは、高齢者の足の確保や交通弱者の交通手段を確保するという観点から、町の重点事業のひとつとして取り組んできました。

バス停まで歩かずに、外出したい時間に玄関先から利用できるデマンドタクシーという足の確保によって、容易に通院や買い物に出かけられることから、外出機会が増え、健康増進にもつながり、生活に張りが出るなど様々な効果が期待されています。

「ふれあいタクシー」が、地域活性化や町民の活き活きとした暮らしの一助となるようスタッフ一同頑張りますので、ぜひご利用ください。

### 問合せ

町社会福祉協議会

☎ 029-288-7013

### ふれあいタクシー乗車第1号！

桐原チカさん（下坪）



ふれあいタクシーに笑顔で乗り込む桐原さん（左）

「ふれあいタクシー」の乗車第1号は、下坪にお住まいの桐原チカさん（77）でした。  
運行初日の2月1日、初便で町内の病院まで利用した桐原さんは「家の前まで来てくれて、片道300円は便利。運転手の対応も親切で丁寧」と好評。また、「乗り合いなのでそのうち他の乗客と顔馴染みになればうれしい。友達にもよかったと勧めたい」と笑顔で話してくれました。

### デマンド情報センターで予約を受け付けます

予約先

☎ 029-240-6000

ふれあいタクシーは、城里町民なら子どもからお年寄りまでどなたでもご利用いただけます（要登録）。

利用される方は、2日前から当日の利用予定便の30分前までに、電話で予約してください。予約は、午前7時15分から午後3時30分まで受け付けます。（翌日の便は午後4時30分まで予約可）  
月曜日の予約は金曜日可です。

ふれあいタクシーを利用するための利用券は、社会福祉協議会、企画財政課、桂支所、七会支所で買うことができます。（タクシー内でも購入できます）



# 軽自動車税について

## ● 毎年4月1日の登録名義人（所有者）に課税されます

現在、次のような状態にある方は、変更手続きを3月30日（金）までに行ってください。変更手続きがなされない場合には引き続き課税されます。4月2日（月）に廃車手続きされても、課税されますのでご注意ください。

|                      |   |       |
|----------------------|---|-------|
| 「使用していない車両を所有している」   | → | 廃車手続き |
| 「所有者が変更になった」         | → | 変更手続き |
| 「住所が変更になった」          | → | 変更手続き |
| 「車検証に記載してある内容と実態が違う」 | → | 変更手続き |



手続先は、所有の車両によって次のとおり異なります。

| 車 種                            | 手続先                                                                           |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 原動機付自転車（125cc以下）<br>小型特殊自動車    | 城里町役場税務課<br>桂支所<br>七会支所<br>☎ 029-288-3111<br>☎ 029-289-2211<br>☎ 0296-88-3111 |
| 軽二輪（125cc超250cc以下）<br>二輪の小型自動車 | 茨城陸運支局<br>水戸市住吉町353<br>☎ 050-5540-2017                                        |
| 三輪・四輪の軽自動車                     | 軽自動車検査協会茨城事務所<br>茨城町若宮887-59<br>☎ 029-293-9989                                |

## ● 農耕車（トラクター等）のナンバー登録をしましょう

農耕作業用のトラクター、テラー等で乗用できる物は、公道を走行しなくても、課税の対象となります。ナンバーをつけていない車両を所有している方は、車名、車体番号、排気量、認定番号の分かるものと印鑑をお持ちの上、役場税務課・桂支所・七会支所のいずれかで手続きをお願いします。

## ● 納期限までに納めましょう

納税通知書が5月中旬に送付されますので、5月31日（木）までに納付してください。

なお、心身に障害のある方で一定の条件に該当する場合は、納税通知書が届いてから、納期限7日前（5月25日）までに減免申請をすることにより、税の減免を受けることができます。対象者への通知は行っていません。毎年忘れずに手続きをしてください。

## ● 納税証明書は車検の時まで大切に保管しましょう

納税通知書を使って軽自動車税を納めると、領収書と一緒に車検用の納税証明書をお渡しします。車検の時まで車検証と一緒に大切に保管してください。

なお、口座振替の方は、振替が確認され次第、ハガキで納税証明書（継続検査用）を発送します。（6月中旬発送予定）

5月31日から6月上旬までに車検を迎える方は、前年度の納税証明書を使用して5月30日までに車検を受けるようにしてください。

問合せ 税務課 ☎029-288-3111（内線124）

## 朝ごはんをしつかり食べよう！ 常北高校で食育授業

一日の活力の源となる朝ごはんをテーマにした授業が、常北高校の3年生を対象に行われました。この授業は、町が進める食育推進事業の一環。1月15日には、栄養士からの1日のリズムを作るうえでの朝ごはんの重要性等について講話を聞き、その後グループごとに栄養バランスを考えながら朝食の献立を作成。そして22日には、調理実習で自分たちが考えた朝食作りに挑戦しました。食材には、地元産のアイガモ米やレッドポアローも用いられました。

生徒たちは、各々真剣に取り組み、できあがった料理に満足そうでした。また、「料理のコツ・マナー、栄養の話をよく勉強できた」「食事の栄養、なおかつ色彩も考えて美味しく作るのは大変。でもうまくできれば嬉しいしまた作ろうと思う」などの感想がでました。

## 消しゴムスタンプ講座

小さな子を持つ母親同士で結成した育児サークル「きらきらばあ」は、2月5日に常北保健福祉センターにおいて、消しゴムスタンプ講座を行いました。

消しゴムに図案を描いてカッターで削り、スタンプにしたものをバッグに押して、オリジナルバッグを作成。参加者からは、「子連れで参加でき、素敵なバッグが作れて楽しかった」と好評でした。



## 石塚小が理科教育の 優秀校として表彰

理科教育優秀校（県教育長が推薦）に贈られる「第23回幡谷教育振興財団賞」に、石塚小学校が選ばれました。この賞は、児童・生徒の科学への関心を高め、優れた科学者を育成すること等を目的に設けられています。

2月15日には、県総合福祉会館で贈呈式が行われ、石塚小をはじめ県内小中学校6校に、理科教育助成金として100万円が授与されました。この助成金は、児童の教育に役立てるため、有効に活用されます。石塚小の皆さん、おめでとうございます。

## 高ク連芸能発表会

2月6日、高年者クラブ連合会主催の第2回芸能発表会が、コミュニティセンター城里で開催されました。団体や個人、31組100人余りが出場。歌謡や舞踊、詩吟などそれぞれ素晴らしい発表で、約250人の観客を楽しませました。

## 寒さの中 節分祭で水行

節分の日の2月3日に、修多羅寺（小勝）において恒例の水行が行われました。これは、お経を唱えながら冷水を頭からかぶり身を清めるもの。磯野善恵住職ら僧侶が真冬の寒さの中で勢いよく水をかぶる迫力の姿に、集まった多くの見物人から歓声があがりました。





『家庭での生活の中に答えがある』と話す内田先生

## 「いじめをなくそう」講演会

2月14日、第50回東茨城郡教育振興大会の中で、家庭教育カウンセラーの内田玲子先生を講師に招いて「いじめをしない子 されない子に」と題した講演が、コミュニティセンター城里で開催されました。

内田先生は、いじめ問題の「根」は家庭の中にあるとし、「子どもは親が育てたように育つ。練習場である家庭で、親が子どもからの『あのね』の訴えをしっかりと聞いてやらないと大人不信となり、晴れ舞台の学校でいじめの子、いじめられる子が生まれる」「子どもが出すサインに早く気づき、受け止めることが大事。気づいたときに間に合う」と自身の経験に基づき力説。先生の熱いメッセージに、会場を埋めた大勢の保護者や教職員から大きな拍手が沸き起こりました。

## 城北地方少年サッカー大会

第20回城北地方少年サッカー大会（常北サッカースポーツ少年団及び同育成会主催）が、2月10日・11日に常北運動公園広場ほか5会場で開催されました。県内外から36チームの参加があり、少年たちの白熱した試合が展開されました。

### 大会の結果

#### 【高学年の部（6年生主体のチーム）】

- 優勝 常陸太田サッカースポーツ少年団（常陸太田市）
- 準優勝 真壁ジュニオールサッカースポーツ少年団（桜川市）
- 第3位 湊第一サッカースポーツ少年団（ひたちなか市）
- 第4位 見川サッカースポーツ少年団（水戸市）
- 敢闘賞 常北Aサッカースポーツ少年団（城里町）  
舟石川サッカースポーツ少年団（東海村）

#### 【低学年の部（4年生主体のチーム）】

- 優勝 岩間サッカースポーツ少年団（笠間市）
- 準優勝 常陸太田サッカースポーツ少年団（常陸太田市）
- 第3位 友部サッカースポーツ少年団（笠間市）
- 第4位 堀原サッカースポーツ少年団（水戸市）
- 敢闘賞 常北Aサッカースポーツ少年団（城里町）  
舟石川サッカースポーツ少年団（東海村）



## 星空観測会

2月3日（土）にふれあいの里天文台にて、星空観測会が行われました。参加した子どもたちは講師の中川義通先生（ふれあいの里天文同好会会員）手製のプラネタリウムによる、星の話聞き、実際に天体望遠鏡で金星・シリウス・オリオン大星雲を目にし、思っていたよりも小さくしか見えない星にびっくりしたり、きれいな星に感動したりして冬の澄んだ夜空を楽しみました。



## 第3回家庭教育学級

1月27日（土）にコミュニティセンター城里研修室において、平成18年度第3回家庭教育学級が開催されました。今回は、人権教育（いじめ問題）をテーマに「子どもからのSOS」と題して、のびる学園園長の渋谷照夫先生による講演が行われました。

講演の中で先生は、「子どもは話の中でSOSを発していることがあり、親が『今忙しいから、後で』と話を聴いてあげないこと、後回しにしてしまうことで、子どもが話（SOS）を発すること」を話して聞かせることもあった。子どもを親や大人がよく聴いてあげることが大事」と述べました。また、他にも、地域をあげての子育ての重要性など、役立つ話に、参加した皆さんは真剣に耳を傾けていました。講演会終了後には「今後の子育ての参考になった」「講演会を聞いてよかった」「もっと話を聞きたかった」という意見が多数ありました。





## ごみの出し方は マナーを守って！

ごみ分別収集日割表・ペットボトル回収日割表を再確認し、分別収集にご協力をお願いします。

## 燃やせるごみについて

- ①生ごみは、水分をよく切ってから出してください。
- ②燃やせるごみの中に金属類は絶対に入れないでください。

- ③集積所へ出すときは、必ず指定袋に入れて出してください。

## 資源ごみについて

- ①ビン・カン・粗大ごみ等は、肥料袋等中身の見えない袋は使用せずに、透明の袋に分別して出してください。
- ②ビン・カンを出すときは、フタを外して中身を抜いて出してください。

## ペットボトル回収について

- ①ペットボトル(PET)以外のものは、出さないでください。

- ②フタは必ず外してから出してください。

- ③ペットボトル集積所に出す際は、集積場所での回収袋に入れ替えてください。

※家具類を環境センターへ直接搬入する際には、小さく解体してください。

## ×環境センターで 処理できないもの×

燃え殻・汚泥・廃油・火災時の廃材等・農業用ビニール・水稻育苗箱・肥料袋・園芸用ポット・発泡スチロール・塩ビ管・タイヤ・農機具・バイク・消火器・ガスボンベ・プラスチック製浴槽・建築廃材等(事業活動に伴って排出されるごみ)・廃家電品(冷蔵庫・テレビ・洗濯機・エアコン・パソコン)

## 問合せ 町民課(内線113)

城北環境センター  
 ☎029-288-5525(直通)



## 「介護予防教室」 参加者募集

高齢になると、身体機能がだんだん衰えてきます。仕事をあまりやらなくなった、歩くのが大変、どこにも出かけない、友達も少なくなった、それでも、寝たきりや認知症にはなりたくないという方々、ぜひ参加してください。

### お達者くらぶ

日時 月2回 水曜日  
 午後1時30分～3時  
 場所 常北保健福祉センター

### 百歳塾

日時 月2回 木曜日  
 午前10時～11時30分  
 場所 桂公民館

### いきいきふれあい教室

日時 月2回 金曜日  
 午前10時～11時30分  
 場所 七会保健福祉センター

対象者 65歳以上で、介護保険サービスを利用していない方

内容 健康チェック(血圧測定)、体操、ゲーム、創作活動等

参加費 100円

送迎 来られない方は、送迎します

申込み・問合せ 健康福祉課

☎029-240-6550

## スポーツ少年団員募集

各少年団では、平成19年度の団員を募集しています。詳しくは、各少年団までご連絡ください。

### 野球スポーツ少年団

石塚ビックス  
 代表・田口 喜一  
 (城里町石塚2238-1)  
 ☎090-8645-7748

### 青山ウイングス

代表・野間口 法男  
 (城里町春園1349-8)  
 ☎080-1046-5033

### 桂コンドルズ

代表・鯉渕 茂  
 (城里町阿波山3097-1)  
 ☎090-4911-5744

### 七会フェニックス

代表・中川 幸雄  
 (城里町徳蔵323-27)  
 ☎090-1058-4580

### サッカースポーツ少年団

常北サッカースポーツ少年団  
 代表・柳橋 和幸  
 (城里町石塚1360-6)  
 ☎029-288-3892

### 桂サッカースポーツ少年団

代表・大高 健  
 (城里町阿波山61-1)  
 ☎090-2639-2925

## ミニバスケットボール

### スポーツ少年団(女子)

#### ●古内ミニバス

代表・田口 守雄  
 (城里町下古内292-1)  
 ☎029-288-4354

#### ●桂ミニバス

代表・五十嵐 雅晴  
 (城里町阿波山1020-1)  
 ☎090-4384-7731

#### ●七会ミニバス

代表・小林 正雄  
 (城里町塩子1922-1)  
 ☎0296-70-6125

### 剣道スポーツ少年団

城里町剣道スポーツ少年団  
 事務局・大津 正夫  
 (城里町那珂西1305-3)  
 ☎029-288-3387

### 七会剣道スポーツ少年団

代表・牛久保 豊  
 (城里町下赤沢286)  
 ☎0296-88-3460

## ホロルの湯

### 休館日のお知らせ

3月12日(月)から16日(金)までの5日間を年次点検のため、休館とさせていただきます。定期休館日は、従来どおり毎週月曜日(祝日の場合は翌日火曜日を休館)となっておりますのでご了承ください。

### 問合せ ホロルの湯

☎029-288-7775

## 公用車を公売します

公売物件 全て現状渡し

(クラッチ板の故障により  
現在走行不能)

### 三菱エアロミディ

小型バス 平成5年式  
MT車 乗車定員29名

走行距離 約12万8500km

車検有効期間 平成19年10月

予定価格 20万円(税抜)

公売の方法 一般競争入札

(予定価格を超える最高の  
価格をもって入札された  
方に売却する方法)

### 入札参加方法

事前に入札参加申込書の  
提出が必要になります。

申込書、説明書の配布お

よび入札参加申込み受付  
は、次の期間・場所で行  
います。

(城里町ホームページにも  
掲載しています)

受付日時 3月12日～16日

午前9時～午後5時まで

(正午～午後1時を除く)

受付場所 企画財政課

車両の公開 (車内公開)

日時 3月12日(月)

午後1時30分から

場所 塩子運動広場駐車場

入札及び開札

日時 3月20日(火)

午後1時30分から

場所 役場本庁舎2階会議室

※登録諸費用等は落札された  
方の負担となります。

問合せ 企画財政課(内線232)

## パーキンソン病講演会

内容 講演会「パーキンソ

ン病の基礎知識と日常生活」

日時 3月17日

午後1時～2時40分

※午後3時から個別相談会  
(5組・要予約)もあります

場所 つくば国際会議場

対象 パーキンソン病関連

疾患患者・家族、関係者等

問合せ・個別相談予約

県難病相談・支援センター

029-853-3610

## 第2回カンターレ・やよい 2007のご案内

内容 オカリナコンサート

無料体験あり(先着15人)

日時 3月24日(土)

午前10時45分から

場所 コミュニティセンター城里

入場料 無料

問合せ 実行委員会(大津)

029-289-2225



## 携帯電話・IP電話等からの 119番通報にかかる発信位 置情報通知システムについて

水戸市消防本部では、4月

1日から、携帯電話・IP電

話等から119番を受けた

際、通報者の位置情報を自動

的に把握できるシステムを導

入します。このシステムによ

り、119番をすると各電話

会社の基地局の位置から通報

場所が割り出され、通報者が

地理等に不慣れでも通報場所

の特定ができるようになります。

携帯電話では、高速デー

タ通信が可能な第3世代携帯

電話が対象になっています。

位置を特定できる範囲は、

電波状態や携帯電話の機能等

によって精度に差が生じるこ

とから、水戸市消防本部通信

指令室ではこれまで通り、口

## アーカスプロジェクト2006いばき 水戸日比野ワークショップ

日時 3月21日(水・祝)

午後1時30分～6時

場所 (晴天時) 千波公

園・水戸光園公像付近(雨

天時) 偕楽園公園センター

内容 あかりを使ったワー

クショップ

参加費 無料

申込み イベント名、申込者

全員の氏名・電話及びFAX

番号・メールアドレスを

明記して、メールまたはF

AXで申込み

募集締切 3月17日(土)

申込先・問合せ アーカス

タジオ(もりや学びの里内)

0297-46-2600

arcus@arcus-project.com

## お出かけください!

### 虎塚古墳の春季一般公開 (ひたちなか市)

国指定史跡虎塚古墳の彩色

壁画の一般公開を行います。

古墳時代に描かれた貴重な壁

画です。ぜひご覧ください。

日時 4月5日(木)・8日(日)

4月12日(木)・15日(日)

午前9時～午後0時30分

午後1時30分～4時30分

観覧料 大人150円(30人

以上の団体120円)、小

中学生80円(団体60円)

問合せ ひたちなか市文化課

029-273-0111

虎塚古墳 029-27

3-3663

## 第19回東海さくらまつり

約200本のソメイヨシノ

が皆さんをお待ちしていま

す。日没後は、あんどんやぼ

んぼりによるライトアップも

行われ、幻想的な夜桜の風景

が楽しめます。

期間 4月1日～20日

※4月7日(土)・8日(日)は、各

種イベントも行われます

場所 阿漕ヶ浦公園

ライトアップの時間

日没～午後9時

問合せ 東海村観光協会

029-282-1711

## 八重桜まつり(那珂市)

日本のさくら100選に選

ばれた「静峰ふるさと公園」。

約12haの広々とした園内に約

2100本の八重桜が植えら

れています。各種イベントも

行われ、夜桜も楽しめます。

期間 4月中旬～5月上旬

問合せ 那珂市経済環境部

経済課 商工観光室

029-298-1111

## 引越しの際は水道の手続きをお忘れなく！

3月から4月にかけては特に引越しなどが多い時期です。引越しの際は水道の手続きをお願いします。

### 水道を使い始めるとき

開始申込書を提出してください。  
記入にあたっては、住所・氏名・連絡先・使用を始める日の情報が必要になります。

### 水道の使用をやめるとき

中止申込書を提出してください。  
記入にあたっては、住所・氏名・引越先住所・連絡先の情報が必要になります。

※水道設備や権利の撤去を行う場合は廃止届を提出してください。  
ただし、この場合は加入権自体もなくなるのでご注意ください。

### 町内で引越しをするとき

開始申込書と中止申込書を提出してください。  
それまでお支払いに口座振替をご利用の場合、引越先でもそのまま同じ口座での振替が利用できます。

### 所有者名義を変更するとき

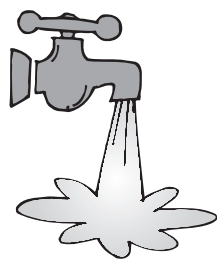
相続・贈与・売買等により所有者が変更になる場合は、給水装置所有者変更届と変更前所有者の印鑑証明が必要になります。  
印鑑証明がとれない場合等は事前にご相談ください。

### お支払いは口座振替が便利です

口座振替の手続きは、預貯金通帳、通帳お届印と「納入通知書」などお客様番号がわかるものをお持ちのうえ、次の金融機関（郵便局を含む）へ直接お申込みください。

常陽銀行 茨城銀行  
関東つくば銀行  
水戸農業協同組合  
茨城中央農業協同組合  
郵便局

口座振替以外の各手続きは、役場本庁舎内町民課窓口、分庁舎内水道課、桂支所、七会支所で受け付けています。手続きの際は、必ず印鑑をご持参ください。



各窓口の受付時間は平日午前8時30分～午後5時30分までになります。

その他、水道に関する詳細については、城里町水道課ホームページをご参照ください。

HP <http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/suidou/index.html>

※下水道施設を利用されている方は、下水道課への手続きもあわせてお願いします。

### 問合せ

〒311-4303  
城里町石塚2065-7（分庁舎内）

### 【水道について】

水道課・簡易水道課

FAX 029-288-3114  
029-288-6699

### 【下水道について】

下水道課

FAX 029-288-7377  
029-240-6006

## 平成19年度

### 城里町高校生会会員募集

城里町高校生会（小松崎 竜会長）では、ともに活動する会員を募集しています。町内に居住する高校生、又は、この会の趣旨に賛同する高校生でボランティアに興味がある方ならどなたでも入会することができ

ます。  
現在29名の会員が活動しています。町の行事や子ども会活動へ協力したり、ふれあいの船事業で北海道へ子どもたちを引率したり活動はさまざまです。

「地域のために何かしたい」「子どもと遊ぶのが大好き」「将来、保育士や教師になりたい」「何かに挑戦してみたい」「友だちをつくりたい」そんな高校生も大歓迎です。きっかけや始める時期はそれぞれ違うけれど、「やってみよう」と思ったなら、それがあなたのスタートです。興味がある方は、お気軽にお問合せください。

私たちとともにボランティア活動してみませんか！



交流会ボウリング大会にて

毎月第2土曜日午後2時から常北公民館会議室で定例会を開いています。お気軽に参加してください。

入会をお待ちしています。

### 入会申込先・問合せ

教育委員会生涯学習G  
029-288-3135

# こんなときは **14日以内** に届け出を!

## ●国保に加入するのはこんなとき

|                      | 手続きに必要なもの          |
|----------------------|--------------------|
| 他市町村から転入してきたとき       | 他の市町村の転出証明書、印かん    |
| 職場の健康保険をやめたとき        | 職場の健康保険をやめた証明書、印かん |
| 家族の健康保険の被扶養者からはずれたとき | 被扶養者からはずれた証明書、印かん  |
| 子どもが生まれたとき           | 母子健康手帳、印かん         |
| 生活保護を受けなくなったとき       | 保護廃止決定通知書、印かん      |
| 外国籍の人が加入するとき         | 外国人登録証明書           |

## ●国保を脱退するのはこんなとき

|                    | 手続きに必要なもの              |
|--------------------|------------------------|
| 他の市町村に転出するとき       | 保険証、印かん                |
| 職場の健康保険に入ったとき      | 国保と加入した健康保険の両方の保険証、印かん |
| 家族の健康保険の被扶養者になったとき | 印かん                    |
| 国保の被保険者が死亡したとき     | 保険証、死亡を証明するもの、印かん      |
| 生活保護を受けるようになったとき   | 保護開始決定通知書、保険証、印かん      |
| 外国籍の人がやめるとき        | 保険証、外国人登録証明書           |

## ●こんなときも届け出が必要です

|                        | 手続きに必要なもの                              |
|------------------------|----------------------------------------|
| 住所、世帯主、氏名などが変わったとき     | 保険証、印かん                                |
| 退職者医療制度に該当しなくなったとき     |                                        |
| 修学のため、他の市町村に住所を移したとき   | 保険証、在学(園)証明書、印かん                       |
| 保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったとき | 本人であることを証明するもの(使えなくなった保険証、運転免許証など)、印かん |
| 退職者医療制度に該当したとき         | 保険証、年金証書、印かん                           |

知<sup>って</sup>  
おきたい

## 国保の ポイント

国保(国民健康保険)は、いざというときの病气やケガに備えて加入者が保険税を出し合い、必要な医療費にあてる助け合いの制度です。

国保に加入するとき、やめるとき、また家族に異動があったときなどは、必ず届け出を出してください。

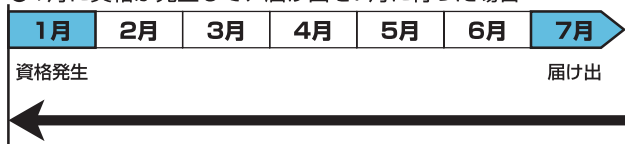
# 国保の届け出、お済みですか？

## 加入の届け出

が遅れると…

加入資格が発生した時点までさかのぼって保険税を納めなければなりません。また、**その間の医療費は全額自己負担となります。**

●1月に資格が発生して、届け出を7月に行った場合



1月までさかのぼって保険税を納めることになります。

## 脱退の届け出

が遅れると…

- 保険証が手元にあるため、うっかりそれを使って診療を受けてしまう人がいます。この場合、国保が負担した医療費は、あとで返していただくことになります。
- 新たに加入した職場の健康保険などと国保の両方に保険税を二重に納めてしまうことがあります。

ストレスの多い現代社会では、うつ病は、誰もがかかる可能性のある病気とされています。  
「うつ」：憂うつ、悲しい、楽しくない、やる気が出ない、元気がない等、こころのエネルギーが低下している状態

## ●うつ病の主な症状は？

- ①毎日の生活に充実感がなくなり、おっくうに感じ、わけもなく疲れる。夕方～夜は幾分気持ちが楽になる。
- ②仕事（家事）や趣味に対する興味や喜びがなくなり、意欲がわかず、行動に移れない。
- ③考えが空回りして物事が決断できなくなる。迷惑をかけて申し訳なく思うが、自分ではどうしようもない。
- ④イライラ感がつのり、無性に怒りっぽくなることもある。
- ⑤自分が役に立つ人間だと考えることができない。
- ⑥常に追いつめられた感じが強く、励ましの言葉をかけられると、かえってつらく悲しい。「死にたい」とも思う。
- ⑦午前2時、3時に目が覚めて、あとは眠れず、もんもんとしている。一方、朝は起き上がるのがとてもつらく、暗いままの部屋でじっとしていたい。
- ⑧何を食べても味がなく、砂をかんでいるよう。食欲も低下した。
- ⑨疲労感、頭重感、肩こり、めまい、息苦しさ、吐き気、便秘、下痢などをともなう。

## ●家族はどうしたらいい？

専門医とよく相談しながら、「あせらずに、時間をかけてゆっくりと治療しよう」という姿勢を見せることが大切です。「がんばって！」といったような励ましの言葉は逆効果となります。

## ●もしも「うつ病かな？」と思ったら、各相談機関や専門医に相談することが大切です。

| 主な相談場所              | 相談機関               | 電話                           |
|---------------------|--------------------|------------------------------|
| ひきこもりや心の問題          | 役場健康福祉課            | 029-240-6550                 |
|                     | 水戸保健所              | 029-241-0571                 |
|                     | 精神保健センター<br>心の電話相談 | 029-243-2870<br>029-244-0556 |
| 不登校などの悩み            | 生徒指導相談室（水戸）        | 029-221-5550                 |
| 子どもの教育や<br>子育てなどの悩み | 福祉相談センター（水戸）       | 029-221-4992                 |



## ポジティブ思考のための4か条

### 1 肩の力を抜いてリラックス

がんばりすぎてもよい結果が出るとは限らない。時には肩の力を抜いて、心の負担を取り除こう。

### 2 ストレスは早めに解消

趣味や旅行、映画鑑賞、スポーツなど、上手に気分転換を図ろう。

### 3 もっとコミュニケーションをとろう

何でも相談できる友人や職場の同僚、温かく見守ってくれる家族とのコミュニケーションを大切にしよう。

### 4 その日の疲れはその日のうちに

疲れはためないことが第一。入浴やたっぷり睡眠をとるなど、その日の疲れはその日のうちにしよう。

## ほうれん草の ガーリックソテー



## い し ゅ っ ど う げ ん 医 食 同 源



## きな粉ミルク

### 【作り方】

薄切りにしたニンニクをオリーブオイルで熱し、ほうれん草を加えさっと塩・コショウする。

疲れやすさを解消するためには、体内のエネルギー代謝をよくすることが大切です。ニンニク、ほうれん草で元気回復！

### 【作り方】

温めた豆乳、または牛乳にきな粉を加える。お好みでハチミツを。

心地よく眠くなり、質のいい睡眠に入るには、眠りの伝達物質を増やす大豆や乳製品を。

## 問合せ

健康福祉課（城里町常北保健福祉センター内）

☎ 029-240-6550（直通） ☎ 029-288-3111（代表） 保健師まで

次回、4月号のまごころ通信は「メタボリックシンドローム」です。

## 新記録

## でました～！

## 「ギネス常北」

### りんごの皮むき

(切れずにつなげてむけた  
りんごの皮の長さ)

新記録 **229.5cm**

**3年 高堀慎也**



常北高校には、生徒たちの“何でも1番”が記録されているユニークな「ギネス常北」があります。今年もいくつかの種目で記録が更新され、また新たな種目が5つ追加されました。

3年生の選択授業「フードデザイン」では、「りんごの皮むき」に挑戦し、「ギネス常北」の記録179cmを50.5cm更新する新記録が出ました！

今年度更新された新記録は以下のとおりです。



| 種 目        | 記 録     | 氏 名                                                    |
|------------|---------|--------------------------------------------------------|
| 反復横飛び      | 72回     | <b>3年 井口亮太</b><br>(水戸五中出身)<br><b>3年 高堀慎也</b><br>(桂中出身) |
| 立ち幅跳び      | 2 m86cm | <b>3年 藤野伸市</b><br>(水戸五中出身)                             |
| りんごの皮むき    | 229.5cm | <b>3年 高堀慎也</b><br>(桂中出身)                               |
| 10人11脚     | 10秒64   | <b>3年 3組</b>                                           |
| パソコン入力スピード | 669/10分 | <b>3年 石川竜也</b><br>(石川中出身)                              |

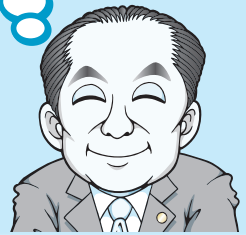
そして最後の日には頂上まで行きました。頂上まで行くリフトがとっても怖かったです。頂上についてみるとすごく景色がきれいでした。でも、風が強くて寒かったです。頂上から下まで降りるまでが怖かったです。でもインストラクターの人が優しく教えてくれ、ゆっくり滑ってくれたのではぐれることなく降りられました。  
(以下省略)

**1年 安島美緒** (桂中出身)  
私は、2泊3日のスキー研修に行きました。スキーをするのは中学以来なので、最初は滑れるかどうか分かりませんでした。やってみると意外に体は覚えていて滑れました。でも最初はやっぱり転んでばかりいて周りの人たちに迷惑をかけてしまいました。やっといううちに転ぶ回数も減って少しずつ滑れるようになってきました。一日目のスキーの講習が終わって、二日目はほとんど転ばないで滑れるようになりました。中級コースまで行って滑って降りてくるところまで行きました。

**1学年共同宿泊学習**  
1年生の共同宿泊学習としてスキー研修が実施されました。会津高原たかつえスキー場では天候にも恵まれ有意義な3日間を過ごしました。  
(1月21日～23日)



## 町長の一言



## 水をめぐる話

那珂川は、清流として全国でも上位にランクされる川です。沿川の市町村も家庭の汚水処理として、下水道事業を進めているところとあります。

昨年の町民まつりの中で「くらしの会」の方々が城里町内の河川の水質調査を行った発表がありました。そういう活動の中に、住民が環境を守っているという意識が高まっている、大変有意義な企画であったと思っています。

町では今、流域公共下水道事業、特定環境公共下水道事業、農業集落排水事業、合併浄化槽事業などを併せて、全町整備を目指して進めているところとあります。しかし、これ

には長い期間と多額の投資を必要とするので、順次整備を進めていく考えであります。

先日、テレビで映画「第三の男」を観ました。

これは、私が高校生の頃に観た記憶があります。が、1949年の作品で、第二次世界大戦直後の崩壊したウィーンでの物語です。私は映画のストーリーよりも、あの町の巨大な下水溝の構造に興味を持って見ました。路上の雨水排水口、点検階段、左右から流入する下水、オーソン・ウェルズが逃げるトンネル状の下水溝は、ヨーロッパの長い年月の社会基盤整備の蓄積の象徴でもあると思いました。

## 文芸しるさと

## 俳句

臘梅は胸を張らずに咲きあたり 飯田 勇一  
盆栽の梅待ちきれず咲き初めし 山崎 正行  
花道にみな目のゆけり初芝居 和田 範子  
麁線となるバス停に寒鳥 阿久津 あい子  
肉まんの肌のふくら雪降り 鯉 潤 寿美恵  
日射し受け磯の冬霧溶けにけり 高橋 芦江  
受験の子髪くろぐろと輝けり 仲田 まちゑ  
舞ひ降りし如くに並び春の靴 竹内 幸子  
手を振って別れの軽き春帽子 飯村 愛子  
三世代の家族七人福は内 今瀬 多代美  
白川郷雪に包まれ静かなり 飯村 昭子  
太き葱きざみて母を想ひをり 森 静江  
囀りや東と西と風違ひ いそべきよ  
春光の中の神殿遠参道 瀬谷 博子  
八十路坂熊野古道や秋深し 岩下 金司  
前の山眺望いつしか冬景色 富田 欽子  
もろこのやわらか団子寒がゆく 田口 勝元  
暖冬の八十路のみちもあわずか 市川 義子

## 短歌

硝子戸の外は短日冬されあて 部屋のアッサム」の花匂ひ来る 青柳 京子  
三匹の野良猫集まりて「こんなも 仲良く遊ぼう」と言ひ合ひており 山形 式 妙  
避けがたき「生・老・病・死」その ひとつの終は桜咲く頃でありたし 渡辺 千紗子  
球を打つ吾のボーイズ決まりし草 野球奮き日の一瞬の残れる写真 秋山 愛子  
霜柱まどひし青菜はやわやわと 冬の夜鍋に美味添えくるる 大森 久子  
軒下に干されたる大根干瓢の 乾く匂いす隣庭より 高堀 よしの  
光太郎と千恵子を偲ぶ菊人形 まわる舞台上に旅を楽しむ 佐川 あや  
起床してくるなり「おはよう」と声 掛けくる元気な男孫に心癒やさる 杉山 みちこ  
千葉の地より養豚農家の若妻が 今年も訪ひ来わが林檎園愛でて 宮本 ふみ江  
秋ひと日町の文化祭賑はひて 展示作品もあまた並べり 所 美恵子  
新年もテレビ映像目を伏せる 人生狂えし若者ありて 仲田 こう  
「ただいま」と戻りくる人なきわ が家落ち葉吹く風の夕べ身にしむ 岩下 通子  
やわらかな山の風吹く峰に立ち 転がし下ろすいたけの原木 鶴田 すが  
春がきて又春がきて八十有余 年後に残しは辛苦の道のみ 岩下 美知野

## 川柳

南天の実を啄ばみしひよどりの 霜をけちらし飛び去りゆきぬ 阿良山 ウメノ  
黒髪を丸く束ねし孫娘少女らしさにおうこの頃 山口 栄  
五十歩を数えては休みつつ汗な して着きたり新年を祈る社に 薄井 ひろ  
風冷きやよいの夕餉もふき味 噌の淡き香りに食む心つる 枝 不美  
譲られたる席に抵抗なく坐る 老いに馴れたるころ淋しむ 片見 和枝  
新年の十三夜月は静やかに「お かさ」を召されて中空をゆく 川上 千代子  
息の家族と屠蘇汲み交わす湯の宿 をひととき染めて新春の朝やけ 島 愛子  
前厄も後厄もなく加護受けて 本尊に焚ける香に咽せをり 多田 志保子  
毎日が心にゆとりなきままに 夫の看護もままならず過ぐ 坪井 きよ子  
茶畑の抜根終えたるむき出し の土は寒々と次の主を待つ 萩谷 登喜子  
霜柱に耐えて弾いてわが番よ と芽を吹き出せし黄の福寿草 和知 美智子  
七、八、九年の連記の日記の白きペー ジは如何なるひと日と埋ずるや 富田 佐智子  
乳母車婆さん連れて散歩道 日の出待つ寒い朝程美しい 青木 新三郎  
ケータイと一緒に祝辞聞く二十歳 中島 芳春

## 2月の新着図書から

▼エスケイプ・アブセント／糸山秋子／新潮社▼  
私のスフレ／林真理子／マガジンハウス▼夫婦は、「ありがとう！」／橋田寿賀子／大和書房▼タモリのジャポニカロゴス国語辞典／フジテレビ出版▼十七歳の硫黄島／秋草鶴次／文芸春秋▼雅子さまと紀子さま／主婦と生活社▼相続・贈与でトクする100の節税アイデア／高橋敏則／ダイヤモンド社▼絶対に採用される！転職者のための面接テクニック／箱田忠昭／フォレスト出版▼基本はかんたん人物画／内田由紀／家活視覚デザイン研究所▼経計を守る「世帯分離」活用術／太田哲二／中央経済社▼新・買っていない2006／境野米子／金曜日▼川魚完全飼育ガイド／秋山信彦／エムピージャー▼ちいさなうちはのちいさな消しゴムはんこ／こまけいこ／ブティック社▼もう愛の唄なんて詠えない／さだまさし／ダイヤモンド社▼きみはなぜ働くか。／渡邊美樹／日本経済新聞社▼徳富蘇峰終戦後日記2／徳富蘇峰／講談社▼ぼく、ドラえもんでした。／大山のぶ代／小学館▼アハ！体験／茂木健一郎／きこ書房▼毎日の暮らし歳時記／岸本葉子／成美堂出版▼男子のための人生のルール／玉袋筋太郎

## 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 |
| 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 |
| 29  | 30 | 31 |    |     |    |    |

火～金 10:00～18:00

土・日 10:00～17:00

●休日

○おはなし会 11:00から

桂雛と写真パネル展開催中  
3月29日(木)まで  
郷土資料館展示室・玄関ホールにて。入場無料。  
●茨城県指定郷土工芸品の桂雛。昨年は『いばらきデザインフェア2006』で特別賞を受賞。受賞作を含む人形を展示するとともに、製作現場の様子を写真パネルで紹介。どうぞご来場ください。

## 桂図書館・資料館 だより

☎029-289-4946

インターネットで蔵書検索・予約できます

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

### 郷土資料 お知らせとお願い

地域情報の提供に不可欠な郷土資料は、町にとって大切な財産です。図書館でも、合併後これら資料の収集に改めて取り組んでいます。

今年度も町民の皆さんや町内の各施設からもご協力いただき、次のような資料を収蔵しました。どうぞご利用ください。

### 【今年度所蔵した主な郷土資料】

- ▼七会村民俗誌／大森旭▼黒澤止幾生誕二百周年記念誌
- ▼故郷を愛する我が父／米川義弘▼常北高校40年のあゆみ
- ▼青山小学校創立百周年記念誌▼常北町四〇年のあゆみ
- ▼戦後の七会村議会六十年史／阿久津尚一▼山あいの里で
- ▼七会村ふれあい通信／箕川恒男▼ふるさとのおいしむみ・ふるさとの昔の話②石塚城の話／今瀬義次▼茨城交通株式
- ▼会社三十年史▼花の生涯／舟橋聖一▼常陸の親鸞／園部公一▼茨城交通近隣市町村住宅

### 地図最新版／ゼンリンほか

引き続き、郷土資料の整備・充実を図っていきたく思います。現在入手が困難なものも少なくありません。旧町村時代のものを含め城里町に関する資料(町に関連する事物について記述のある資料)、その他茨城県や地域に関する郷土資料で「寄贈いただいたものがありましたら、資料の種類・分野・時代を問わず、ぜひご協力をお願いいたします。」

### 【寄贈いただきたい地元資料】

- ▼広報ななかい縮刷版1▼常北町史編さん資料▼常北の文化(常北町文化郷土研究会)
  - ▼黒澤李恭／立林宮太郎ほか
- また、ご寄贈いただけても、地元に関連するこんな資料があるという情報だけでもお寄せいただければ幸いです。ご要望・お問合せなども含めて、お気軽に図書館・郷土資料館までご連絡ください。

## 今日のおすすめ



でかい月だな



水森サトリ  
集英社

満月の夜、友人に突然崖から蹴り落とされ、右足に大怪我を負った「ぼく」。そんな「ぼく」の前に、インチキ錬金術師、邪眼を持つオカルト少女、そして「やつら」があらわれた。宇宙のスケールの青春小説。



最愛



真保裕一  
新潮社

音信不通だった姉が意識不明で救急病院に搬送された。それは婚姻届を出した翌日の出来事だった。しかも姉が選んだ最愛の夫は、かつて人を殺めた男だという。「姉さん、あなたはいったい何をしていたんだ!」 慟哭の恋愛長編。



ひとりぼっちの私が  
市長になった!



草間吉夫  
講談社

こんな市長が日本の未来を変える! 生後3日で乳児院に預けられ、高校までを児童養護施設で育った青年が、社会の偏見や無知を乗り越えて茨城県高萩市長に当選。血縁に薄くとも他人の縁に恵まれた半生を振り返る。



小泉官邸秘録



飯島勲  
日本経済新聞社

米国同時多発テロ、北朝鮮外交、郵政民営化など様々な難局に官邸はどのように対応したか。小泉内閣で主席総理秘書官を務めた著者が初めて明かす、決断と改革の真実。政策決定の舞台裏を、内部者ならではの視点から克明に描く。

3月12日生まれ

**阿久津 駿**  
父・聡士さん 母・さゆりさん  
(塩子)



駿がいてくれるだけで毎日癒されてるパパとママです。

3月10日生まれ

**小野 蒼依**  
父・恵介さん 母・佳也乃さん  
(那珂西)



アオイちゃん、元気いっぱい育ててね！

3月4日生まれ

**仲田 慶**  
父・稔さん 母・恵美さん  
(石塚)



慶くんの笑顔がみんな大好き。おねえ〜(瑞穂)といつまでも仲良く元気で、笑顔いっぱい癒してね。

HAPPY BIRTHDAY

になりました

3月生  
12人



3月18日生まれ

**杉山 結衣**  
父・和夫さん 母・洋子さん  
(那珂西)



元気で思いやりのある優しい子に育ててね♥

3月14日生まれ

**大座畑 優人**  
父・道人さん 母・恵美子さん  
(塩子)



我が家のウルトラマン優人。凛お姉ちゃん、蠟人お兄ちゃんに可愛がられて優しくたくましく育ててね。

3月14日生まれ

**平塚 拓真**  
父・真一さん 母・敬子さん  
(阿波山)



甘えん坊でごはん大好きな拓真くん。美鈴お姉ちゃんと一緒に元気で大きく育ててね。

3月13日生まれ

**平賀 萌**  
父・豊彦さん 母・博子さん  
(石塚)



いつもニコニコ笑顔のメグちゃん。葵お姉ちゃんと仲良くしてね！

3月31日生まれ

**大越 陽斗**  
父・伸義さん 母・由希子さん  
(那珂西)



いつも元気な陽斗。これからいっぱい笑顔で元気にスクスク育ててね。

3月29日生まれ

**阿久津 奈那**  
父・尚典さん 母・直美さん  
(小勝)



毎日元気で、いっぱい笑顔をみせてくれるね。健やかに大きくなってね。

3月25日生まれ

**瀬谷 優希**  
父・雅史さん 母・ふじみさん  
(下坪)



我が家に生まれてありがとう。元気に大きくなーれ！

3月20日生まれ

**金子 レナ**  
父・正勝さん 母・エミさん  
(塩子)



我が家のアイドル、レナちゃん。将来は日本のアイドルになれるかな？

## 町の人口

2月1日現在

|    | 人数      | 前月比 |
|----|---------|-----|
| 人口 | 22,776人 | － 5 |
| 男  | 11,111人 | － 6 |
| 女  | 11,665人 | ＋ 1 |
| 世帯 | 7,301世帯 | ＋ 4 |

## 城里町役場

〒311-4391

編集・総務課

東茨城郡城里町石塚1428-25

3月1日発行

☎029-288-3111 029-288-3113



ホームページで町の各種情報をご覧になれます。  
<http://www.town.shirosato.ibaraki.jp/>