

# しろさと



No.023



## 大盛況！城里町民まつり

「平成18年度 城里町民まつり」が、11月12日に七会公民館他、19日に桂支所周辺、26日には常北運動公園で開催されました。

ホールの湯の無料招待券配布、特産品販売や各種ステージ発表などに加え、七会地区では名人によるそば打ち実演、桂地区では演歌歌手による歌謡ショー、常北地区では子ども達に大人気のキャラクターショーなど、各地区ごとに特色ある催しが開かれ、それぞれ多くの人で賑わいました。

### おもな内容

城里町民まつり .....	2
新しい障害福祉サービス .....	3
ニュース城里・生涯学習コーナー .....	4～5
お知らせ .....	6
教育委員会嘱託職員募集 .....	7
保育所入所案内 .....	8
国保のポイント .....	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

# 城里町民まつり

七会地区  
11/12



桂地区  
11/19



常北地区  
11/26



# 新しい障害福祉サービス



平成18年4月の障害者自立支援法の施行により、どの障害の人も共通のサービスを地域において受けられるようになりました。さらに10月からは新しい障害福祉サービスがはじまりました。

## ●利用者負担額

サービスの費用をみんなで支えあうため、サービスを利用したら、原則として費用の割を支払います。ただし、障害福祉サービスについては、世帯の所得に応じて上限が決められていて、負担が重くなりすぎないようにしています。また、地域生活支援事業についても、世帯の所得に応じて負担割合の軽減等があります。

## ●利用できる障害福祉サービス

日常生活に必要な支援を受けられる「介護給付」と、自立した生活に必要な知識や技術を身につける「訓練等給付」があり、それぞれ家庭などで利用できる「訪問系サービス」、施設などで昼間に利用できる「日中活動系サービス」、施設等に居住する「居住系サービス」に分けられます。

給付の種類	サービスの名称	サービス内容	
訪問系サービス	介護給付	居宅介護（ホームヘルプ）	自宅で入浴や排せつ、食事などの介助をします。
	重度訪問介護	重度の障害があり常に介護が必要な人に自宅の介護から外出時の移動支援までを総合的に行います。	
	行動援護	知的障害や精神障害により行動が困難で常に介護が必要な人に、行動するとき必要な介助や外出時の移動の補助などをします。	
	重度障害者等包括支援	介護の必要性が非常に高いと認められた人に、居宅介護などのサービスを包括的に提供します。	
	短期入所（ショートステイ）	介護を行う人が病気などの場合に、短期間、施設への入所ができます。	
日中活動系サービス	介護給付	療養介護	医療の必要な障害者で常に介護が必要な人に、医療機関で機能訓練や療養上の管理、看護、日常生活上の援助などを行います。
	生活介護	常に介護が必要な人に、施設で入浴や排せつ、食事の介護や創作的活動などの機会を提供します。	
	児童デイサービス	障害児が施設に通い、日常生活の基本的な動作の指導や集団生活への適応訓練などが受けられます。	
	訓練等給付	自立訓練（機能訓練・生活訓練）	自立した日常生活や社会生活ができるよう、一定の期間における身体機能や生活能力向上のための訓練を行います。
	就労移行支援	就労を希望する人に、一定の期間における生産活動やその他の活動の機会の提供、知識や能力の向上のための訓練を行います。	
	就労継続支援	一般企業等で働く事が困難な人に、働く場の提供や、知識や能力の向上のための訓練を行います。	
居住系サービス	介護給付	施設入所支援	介護が必要な人や通所が困難な人に居住の場を提供し、夜間における日常生活上の援助を行います。
	共同生活介護（ケアホーム）	地域で共同生活を営む人に、入浴や排せつ、食事の介護などを行います。	
	訓練等給付	共同生活援助（グループホーム）	地域で共同生活を営む人に、住居における相談や日常生活上の援助をします。

## ●補装具等の支給

10月から補装具と日常生活用具の給付対象品目が一部見直されました。

◎補装具とは……障害者等の身体機能を補完し、または代替し、かつ、長時間にわたり継続して使用されるもの。

◎日常生活用具とは……日常生活上の便宜を図るための用具、かつ、日用品として一般的に普及していないもの。

日常生活用具から補装具に移行する品目 ▶ 重度障害者用意思伝達装置  
補装具から日常生活用具へ移行する品目 ▶ 点字器、頭部保護帽、人工喉頭、歩行補助杖（一本杖）、収尿器、ストマ用装具  
廃止されるもの ▶ 色めがね、浴槽（湯沸かし器）

## ●城里町の地域生活支援事業

障害福祉サービスとは別に、町が利用者を総合的に支援するための事業を行います。

事業の名称	事業内容
移動支援	屋外での移動が困難な障害者（児）等に対して、外出のための支援をします。
日中一時支援	障害児の日中における活動の場を提供します。
地域活動支援センター	通所により創作的活動、生産活動の機会の提供、機能訓練、社会適応訓練、社会との交流の促進等の便宜を供与し、障害者の地域生活支援の促進を図ります。
訪問入浴	家庭で入浴することが困難な重度身体障害者に入浴サービスを行います。
相談支援事業	地域の障害者の福祉に関する諸問題に対する相談に応じ、必要な情報の提供および助言を行います。（利用者負担無料）

## ●問合せ 健康福祉課 障害福祉係 ☎029-240-6550

## 黒澤止幾生誕200周年 記念式典・講演会

11月13日、コミュニティセンター・城里において、黒澤止幾生誕200周年記念式典・講演会（生誕200周年記念事業実行委員会主催）が開催されました。記念式典では、山崎洋一・実行委員会会長の挨拶に始まり、黒澤止幾6代目子孫である黒澤清一さんへの花束贈呈、またコミュニティ城里に展示してある止幾生家のレプリカ寄贈者、高松定治さんへの感謝状贈呈などが行われました。

続いて、杉山三千雄・実行委員会副会長が、日本初の女性教師「黒澤止幾の波乱の生涯」と題し、ご自身の綿密な研究をもとに、数々の資料や写真を用いて講演されました。寺子屋で教鞭をとる止幾がわんぱくな子ども達に手を焼いている様子が書かれた日記の紹介などでは、会場から笑い声があがりました。初の女性教師・自己教育の人・勤王の歌人として活躍した郷土の偉人の生涯に、約500人の聴衆は熱心に聴き入っていました。



## 平和への願いを込めて… 戦没者追悼式

城里町戦没者追悼式が、10月27日、コミュニティセンター・城里において、遺族らが参列するなかしめやかに執り行われました。

始めに、戦争で貴い命を亡くされた町関係者872柱の英霊に対し、参列者全員で黙とうをささげました。そして、金長町長による式辞、町遺族会・木原会長など来賓の方々の追悼の辞の後、献花が行われ戦没者に追悼の誠を捧げました。今年で戦後61年を数えます。平和への願いを改めて確認するとともに、町発展の決意を新たにしました。



## 3地区で集落営農組合が発足

10月30日、粟集落センターで、粟地区集落営農組合設立総会が行われました。この営農組合は、集落営農の推進、担い手育成、農地の有効利用集積等を目的に設立されます。

設立総会には約31人が出席。組合長に廣木功さんが選出され、続いて規約や事業計画等の採択が行われました。組合員は22人の生産者で、約30ヘクタールの経営規模です。

城里町における営農組合の設立は、粟地区が初となります。さらに、11月10日には上阿野沢地区で、12日には上坪地区でも設立されました。町では、19年度からの新農業政策（品目横断的経営安定対策）に対応できる基盤作りを進めています。



## 幼児安全法講習会

11月7日、町母子愛育会主催の「赤十字幼児安全法短期講習会」が、常北保健福祉センターで行われました。愛育会員が講習中の託児も行い、子育て中の母親約30名が受講しました。

講師は、日本赤十字社茨城県支部の方々。「子ども（1歳から学齢前まで）に起こりやすい事故の予防」「救命手当・応急手当の方法」「病気への対応の仕方」について、わかりやすく話してくださいました。また実技では、ハンカチやパンストといった母親の身近にあるものを使用した包帯法を練習しました。

子どもの事故は、事前に対策を取っていれば防げるような本当に些細なことだから起こることが多く、予防がとて大切だそうです。成長や発達、行動の様子を観察しながら、家庭の中で、子どもに合わせた事故防止・安全対策に配慮し、子どもが安心して体を動かせる環境を整えましょう。



## はじめての郷土料理

子育て中の母親を対象にした料理教室が、10月30日・11月20日に常北保健福祉センターで開催されました。この料理教室は、町及びび生活改善推進員協議会(富永トシイ会長)が、レッドポアローやキノコなどの特産物を使って郷土料理の伝承を目的に実施しました。献立は、椎茸の陣笠煮、山芋のてんぷら、豆腐とレッドポアローのサラダ、ほうれん草のスープにアイガモ米のご飯。子どもがいて忙しい母親でも簡単にできるメニューに工夫されており、また調理中の託児は、食改会員や看護学生が行いました。参加者たちは、食改会員のアドバイスや昔ながらの伝統行事と郷土料理にまつわる話を、興味深そうに聞きながら楽しく調理していました。

出来上がった料理は親子で試食。特に好評だったのは椎茸の陣笠煮でした。参加者からは「子どもを見てもらって安心して参加でき、楽しかった。大変おいしくできてよかった」などの感想が寄せられました。



### 椎茸の陣笠煮

#### ■材料 (4人分)

- 生椎茸…8枚  
A 鶏挽き肉…120g  
砂糖…小さじ1  
醤油…小さじ1  
片栗粉…小さじ2  
油…適宜  
B 砂糖…大さじ1  
醤油…大さじ1  
酒…大さじ2

#### ■作り方

- ① Aを混ぜておく。
- ② 生椎茸の裏に片栗粉をまぶし、①をつめる。
- ③ フライパンに油を熱し、両面を焼き、Bで煮からめる。

## 城里杯少年野球大会秋季新人戦

### 盛況に開催

11月4日(土)に常北野球場ほか7会場で、城里町少年軟式野球連盟主催の「第1回城里杯少年野球大会秋季新人戦」が、31チーム参加のもと開催されました。

当日は、晴天の中各会場で選手たちの熱戦が繰り広げられました。



### ■大会結果 ブロック1位

ブロック別	チーム名	市町村名
Aブロック	石塚ビックス	城里町
B	岩瀬キングタイガー	桜川市
C	オール東海ジュニア	東海村
D	岩瀬西野球スポーツ少年団	桜川市
E	桂コンドルズ	城里町
F	新宮スポーツ少年団	鉾田市
G	岩間野球スポーツ少年団	笠間市
H	平磯少年野球スポーツ少年団	ひたちなか市

- 優勝 桂コンドルズ(城里町)  
準優勝 新宮スポーツ少年団(鉾田市)  
第3位 平磯少年野球スポーツ少年団(ひたちなか市)

## 生涯学習コーナー

### りんごジャム作り体験教室



10月28日(土)に町内の小学5・6年生16名の参加により、大子町のりんご園でジャム作り体験教室が行われました。包丁の使い方に戸惑いながらも友達と協力しあい、りんごの皮を剥いたり細かく切ったりし、おいしいジュースとジャムを作り上げました。



### 秋季ママさんバレーボール大会

平成18年度秋季ママさんバレーボール大会が、10月15日(日)に常北トレーニングセンター・常北中学校体育館において開催されました。

大会には10チームが出場し、日頃の練習の成果を発揮した白熱した試合が繰り広げられました。上位の成績は次のとおりです。

- 優勝 ドリーム  
準優勝 フレんズ  
第3位 桂 A  
同 常北保育園



優勝チーム「ドリーム」



**凍結にご注意ください！**

寒さの厳しい冬が訪れ、気温が氷点下以下の日が続くと凍結により水道管が破裂したりします。風当たりの強いところや日陰、北側にある水道管やメータには、早めの冬支度をお願いします。

●防寒のしかたは…

水道管：保温材を取り付けたり、布切れなどを巻きつけ保温します。じゃ口から少しづつ水を出しておくことも凍結予防になります。

水抜き栓、不凍水栓等を設置されているところでは、栓の開閉を行うだけで、水が抜けるようになっており、凍結防止になります。

湯沸かし器や給湯器等でも、凍結するケースがあるので、冷え込む日は水抜きを忘れずに。なお、詳しい水抜き方法はそれぞれの機

器の取扱説明書をご覧ください。

メータ：ビニール袋に発砲スチロールや布などを詰め、ものをメータボックスの中に入れ、さらにダンボールなどを載せて保温してください。

●凍結したときは…

布切れ、タオルなどをかぶせ、じゃ口を開け、その上からゆつくりとぬるま湯をかけて溶かします。直接熱湯をかけるると水道管が破損する恐れがあるのでご注意ください。



●破損したときは…

水道管：メータボックス内のバルブを閉めて水を止め、お近くの町指定工事業者へ修理の依頼をしてください。

メータ：町水道課までご連絡ください。

問合せ 水道課 (分庁舎内)  
029-288-3114

**下水道課からのお知らせ**  
悪質業者に「ご注意ください」

最近、「排水設備の点検や清掃に役場から委託されて来ました」とか、「合併浄化槽の設置が義務付けられたので、設置を進めるよう役場に依頼されている」などと言って各家庭を訪問している業者がいます。町では、ご家庭の排水設備の点検・清掃や合併処理浄化槽の設置推進を業者に依頼して行うことはありません。

●不審に思われたときは…  
身分証明書の提示を求め、身元を確かめるなど、身元を確かめる。その場ですぐに契約をしない

問合せ 下水道課 (分庁舎内)  
029-288-7377

**「コミュニティセンター」城里映画鑑賞会のお知らせ**

ウォルト・ディズニ映画「チキンリトル」日本語吹替版

日時 12月23日(土)  
1回目 午前10時～11時20分  
2回目 午後1時30分～2時50分  
場所 コミュニティセンター 城里・ホールにて上映  
入場 無料

問合せ コミュニティセンター 城里  
029-288-6100

**年末の交通事故防止国民運動**

12月1日から12月31日にかけて、交通事故防止と交通安全の意識の高揚を図ることを目的に標記運動を展開されます。ゆとりと思いやりのある運転を心がけ、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践に努めましょう。

「運転しない 飲まない」

飲ませない」を合い言葉に、地域ぐるみで飲酒運転をさせない環境づくりをしましょう。

●運動の重点

【重点】 飲酒運転の追放  
【重点】 高齢者の交通事故防止／薄暮時及び夜間の交通事故防止／後部座席を含むシートベルトとチャイルドシート  
の正しい着用の徹底

**2等陸・海・空士及び自衛隊生徒の募集**

種 目	2等陸・海・空士 (19年3・4月入隊)	自衛隊生徒
応募資格	18歳以上27歳未満の男子 (19年4月1日現在)	中卒(見込含)～17歳未満の男子 (19年4月1日現在)
初任給等	157,500円 ボーナス(年2回)4.4ヶ月	150,200円 ボーナス(年2回)4.4ヶ月
受付期間	19年3月上旬まで	19年1月9日(火)まで
試験日	19年3月上旬まで 毎月実施予定	【1次】19年1月13日 【2次】19年1月29日
試験会場	陸上自衛隊 勝田駐屯地・霞ヶ浦駐屯地 航空自衛隊百里基地等	【1次】県信用組合本店 【2次】陸上自衛隊勝田駐屯地
詳しい問合せ	●城里町役場 町民課 ●自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所	☎029-288-3111(内線114) ☎029-226-9294
	✉hq1@ibaraki.plo.jda.go.jp HP http://www.ibaraki.plo.jda.go.jp	

※19年度以降の2等陸・海・空士についても年間を通じて受け付けています

**非常勤  
特別職員****嘱託職員****臨時職員****の募集**

教育委員会では、平成19年度の嘱託職員及び臨時職員を募集します！  
応募される方は、市販の履歴書に記入・写真貼付の上、教育委員会事務局へ直接または郵送にて応募してください。

**募集期間** 平成19年1月9日(火)～1月19日(金)  
午前9時から午後5時(土日を除く・当日消印有効)

**募集内容**

勤務内容	勤務場所と人数	勤務時間等	報酬及び賃金	備考
社会教育指導員	●桂公民館 (1名)	週3日	月額90,000円	70歳以下の健康な方 パソコン入力できる方
町立幼稚園講師	●常北幼稚園 (2名)	週5日	日額6,500円	幼稚園教諭免許のある方
学校給食センター 調理補助員	●常北学校給食センター (4名) ●桂学校給食センター (5名) ●七会学校給食センター (1名)	週5日程度	時給750円	シフト制あり
学校給食配膳 パート	●常北幼稚園 (2名) ●各小学校 (13名) ●各中学校 (5名)	1日3時間	時給700円	シフト制あり
日直代行員	●常北公民館 (2名) ●桂公民館 (2名) ●コミュニティセンター城里 (2名)	月曜を除く毎日 午後5時30分から 午後10時	時給700円	シフト制あり
臨時清掃用務員	●常北公民館 (1名)	週3日、1日4時間	時給750円	
地区公民館長	●坏地区公民館 (1名) ●岩船地区公民館 (1名)	週3日 (土・日を含む)	町条例で 定める額	パソコン入力できる方 土・日勤務できる方

※勤務内容の詳細につきましては、各勤務場所にお問合せ願います。  
その他、必要な事項は城里町特別職の職員で非常勤のものの報酬及び費用弁償に関する条例及び嘱託職員、臨時職員については、町規定の単価で定めるところとします。

**雇用期間** 平成19年4月1日～平成20年3月31日

**応募資格** 次の①～③の欠格事項に該当しない者

- 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又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- ③ 日本国憲法又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又はこれに加入した者

**申込み・問合せ** 城里町教育委員会事務局 ☎029-288-7010

平成19年度

# 保育所入所のご案内

来年の4月から各保育所への入所をご希望の方は、12月1日から申込みを受け付けます。

※現在入所中の方で引き続き入所を希望する方、町外で受入可能な保育所への保育委託の申込みも受け付けます。

## 入所申込みの できる方

\*\*\*

( )内は添付書類

城里町内に住所があり、次のいずれかの事情にあり、同居の家族その他の方も保育できない場合に限りです。

- 1 保護者が居宅外で働いている場合 (雇用証明書等)
- 2 保護者が居宅内で、お子さんと離れて家事以外の労働をしている場合 (内職証明書)
- 3 保護者が妊娠中であるか、または出産後間が無い場合 (妊娠証明・診断書等)  
(出産予定日前6週間(多胎妊娠10週間)後8週間の期間入所となります)
- 4 保護者が病気・負傷、または長期にわたり病人等の看病・介護にあたり、保育できない場合 (診断書・通院証明)
- 5 火災や風水等の災害があり、その復旧の間保育できない場合
- 6 その他、保育できない事情のある場合



## 申込みに必要な 書類

- 1 保育所入所申込書 (継続の方は「継続入所調査票」)
- 2 保育児童家庭調査票
- 3 申込みに必要な添付書類

※必要書類は役場健康福祉課、桂・七会支所窓口までお問合せください。

また、城里町ホームページからダウンロードすることもできます。

## 申込方法・場所

書類に記入・捺印及び証明書等を添付して、役場健康福祉課、桂・七会支所に提出してください。  
※広域保育は、委託市町村の期間内に提出されないと入所申込出来ない場合があります。

## 受付期間

平成18年12月1日(金) から平成19年1月12日(金)

## その他保育料を 決定するための 添付書類

4月入所希望の方は、3月16日までに所得を証明できる書類の提出が必要です。両親及び児童を税の扶養あるいは健康保険の扶養家族としている親族の方の書類が必要です。

- 1 勤務者で給与所得のみの方……「平成18年分給与所得者源泉徴収票写」
- 2 確定申告をする方……「平成18年分確定申告書(控)」
- 3 住民税申告をする方……「平成19年度(18年分)住民税申告書(写)」

## 入所決定

2月末頃に決定通知書でお知らせします。

## 町内保育所(園)

	保育所名	所在地	開所時間	その他事業
公立 保育所	かつら保育所 ☎029-289-3536	北方690-1	平日 午前7:00～午後6:30 土曜 午前7:00～午後0:30	延長保育 一時保育あり
	ななかい保育所 ☎0296-88-2123	小勝748		
私立 保育園	みどり保育園 ☎029-288-2022	石塚1232-2	平日 午前7:00～午後7:00 土曜 午前7:00～午後1:00 (希望により4時位まで)	延長保育 一時保育あり
	靖光保育園 ☎029-288-2572	石塚2128-2	平日 午前7:00～午後7:00 土曜 午前7:00～午後1:00 (希望により5時位まで)	延長保育
	常北保育園 ☎029-288-3964	那珂西1481-17	平日 午前7:00～午後7:00 土曜 午前7:00～午後1:00 (希望により5時位まで)	延長保育 一時保育あり



## 問 合 せ

城里町役場 健康福祉課 ☎ 029-240-6550

※所得の区分についての詳細は国保の窓口にお問合せください

# 知っておきたい 国保のポイント

## 国保の給付と高額療養費の払戻し

国保では、病気やケガをしたときに、保険証などを提示すれば、年齢などに応じた自己負担額を支払うだけで診療が受けられます。また療養費の支給、高額療養費の払戻しなど、さまざまな給付があります。(昭和7年9月30日以前に生まれた方は老人保健で医療を受けます。)

### 療養の給付

#### 受けられる診療

- ① 診察
- ② 処置、手術などの治療
- ③ 薬や治療材料の支給
- ④ 入院、看護
- ⑤ 在宅療養、看護、訪問看護

#### 受けられない診療

- ① 美容整形、歯列矯正
- ② 正常分娩、経済的理由による人工中絶
- ③ 健康診断、予防注射
- ④ 労災保険の対象になる場合など

#### 制限のあるもの

- ① けんか、泥酔によるもの
- ② 医師や保険者の指示に従わないとき
- ③ 犯罪や故意によるもの

#### 医療費の自己負担割合 (H18.10.1)

2割	0～2歳
3割	3～69歳
1割 (現役並み所得者)	70～74歳

※高額療養費の注記をご覧ください。

※入院したときの差額ベッド代や患者の希望で保険外診療を受けたとき、歯科診療で特殊な素材を使用した「差額診療」や「自由診療」は保険診療の対象外となります。

#### 入院したときの食事代

(H18.4.1～)

① 一般 (②、③以外の方)	1食260円	
② 住民税非課税世帯 (70～74歳の人の低所得II※)	90日以内の入院	1食210円
	90日を超える入院	1食160円
③ 70～74歳の人の低所得I※	1食100円	

※高額療養費の注記をご覧ください。(H18.10.1～)

●療養病床に入院する70歳以上の人は食費および居住費の一部を自己負担します。  
 食費(食材料費+調理コスト相当) …1食460円\*  
 居住費……………1日320円  
 \*保険医療機関の施設基準等により、420円の場合もあります。  
 ※低所得に該当する人については、軽減されます。

#### 療養費の支給

次の場合、医療費を全額負担したあと、申請により払い戻されます。

- やむを得ず保険証を使わないで診療を受けた場合
- 骨折、ねんざなどで柔道整復師の施術を受けた場合
- 医師が認めたり、灸、マッサージ代
- コルセット、輸血の生血代
- 旅行中に海外で診療を受けた場合 など

#### 出産育児一時金

被保険者が出産した場合に支給されます。(H18.10.1～35万円)

#### 葬祭費

被保険者が死亡したとき、葬祭を行った人に支給されます。(5万円)

#### 訪問看護療養費

医師の指示で訪問看護ステーションなどを利用すると費用の一部が支給されます。

#### 移送費

歩行困難で入・転院に車を利用した費用が支給されます。

#### 交通事故などのとき

事故などでケガをした場合でも、国保で診療を受けることができます。必ず被害届けを出しましょう。

#### 必要なもの

- 事故証明書
- 印かん
- 保険証

#### 示談の前に必ず国保へ連絡を

示談を結んでしまうと国保が使えない場合があります。

#### 高額療養費の払戻し

一カ月の医療費の自己負担が一定の限度額を超えたときは、申請により次の表の額を超えた分が国保から払い戻されます。

#### ●70歳未満の人の自己負担限度額 (H18.10.1～)

上位所得者※1	150,000円+(医療費-500,000円)×1%
一般	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
住民税非課税	35,400円

※1 基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯。

#### ●70～74歳の人の自己負担限度額 (H18.10.1～)

区分	外来の場合(個人ごと)	入院の場合・世帯単位の限度額	
現役並み所得者※2	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	
一般	12,000円	44,400円	
	II※3	24,600円	
低所得者	8,000円	II※3	24,600円
		I※4	15,000円

※2 同一世帯に課税所得145万円以上の所得がある70歳以上の国保被保険者または老人保健対象者がいる人。

※3 住民税非課税の世帯。

※4 住民税非課税の世帯で、国保世帯全員の所得が一定基準に満たない人。

●次の場合は自己負担限度額が軽減されます。詳細は国保の窓口にお問合せください。

- 世帯で医療費が高額になった(世帯合算)。
- 高額療養費の支給を12カ月で4回以上受けた。
- 特定の病気で長期治療が必要になった。

#### 自己負担限度額の計算はこのように

- ・ 暦月ごとの計算(月の1日～月末まで)
- ・ 同じ医療機関ごとの計算
- ・ 旧総合病院の場合、各診療科ごとに計算
- ・ 同じ医療機関でも内科と歯科は別計算
- ・ 同じ医療機関でも入院、外来は別計算
- ・ 入院したときの食事代や特定療養費の保険適用外の費用は自己負担額には計算されません
- ※70～74歳の人の外来は全ての医療機関の支払いを合算します。

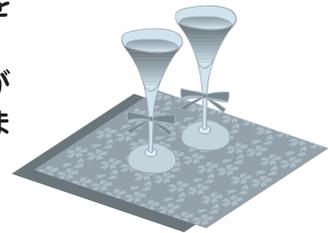
記事提供：茨城県国民健康保険団体連合会(編集：株式会社保険出版社)

## 今月のテーマ お酒とのおつきあい



12月はクリスマスパーティや忘年会など宴会の多い時期です。お酒を飲む機会も多くなるのではないのでしょうか。

飲み方しだいで毒にも薬にもなるお酒。飲みすぎると行動に歯止めが利かなくなり、自分自身はもちろん、周りの人にも悪影響を与えかねません。次のことを守って、お酒と上手に付き合しましょう。



### 1\* 自分のペースでゆっくり飲みましょう。

お酒の適量は、ビールなら中びん1本・日本酒なら1合・ウイスキーならダブル1杯です。飲むスピードが速いと急性アルコール中毒になりかねません。一気飲みは厳禁ですよ。

### 2\* 飲めない人への無理強いは絶対にしない。

飲めない人・飲まない人への配慮も、お酒を飲む上での大切なマナーです。飲めない人も周囲に飲めない体質であることをアピールし、上手に断りましょう。

### 3\* 強いお酒（ウイスキーや焼酎など）は薄めて飲みましょう。

強いお酒は、胃壁を荒らし、アルコールの吸収がはやくなるので薄めましょう。

### 4\* 週に2日の「休肝日」を、年に1~2回の「休肝週間」を設けましょう。

肝臓はアルコールを分解するために長時間働きづめです。休肝日の曜日を定めるなどして定期的に休ませてあげましょう。

### 5\* お酒を飲んだら絶対に運転しない!!

身体に取り込まれたアルコールは判断力や注意力、運動能力を低下させます。飲酒の影響で、危険と感ぜない…「自分は酒に強い」「自分だけは大丈夫」という甘い考えで飲酒運転を繰り返し、重大事故を起こしています。お酒を飲みに行く前に、帰り道の送迎についても配慮し、絶対に飲酒運転はやめましょう。

### 6\* 二日酔いの運転もしない!!

翌日でもアルコールは長く体に留まるので、二日酔いの運転も飲酒運転になります。

## 医食同源

簡単  
おつまみ

### 「じゃがいものペロンチーノ風いため」の作り方

たんぱく質や野菜が、胃腸からのアルコールの吸収速度を抑えてくれます。空腹時の飲酒は避け、おつまみを食べながらすこずつ飲みましょう。

【材 料】じゃがいも…3個 にんにく…2片 ベーコン…3枚 ブロccoli…1個 塩コショウ…適宜  
(4人分) しょうゆ…適宜 サラダ油…適宜

【作り方】①下準備：じゃがいもは千切りにし、水にさらす。にんにくは薄切りにする。

ベーコンは食べやすい大きさに切っておく。

ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。

②フライパンに油とにんにくを入れ、火にかける。

③じゃがいもとブロッコリーを入れ炒める。

④じゃがいもが透き通ってきたら、塩コショウで味を整え、最後にしょうゆをたらして軽く混ぜて出来上がり!

ごはんのおかずにも  
なりますよ。  
また、お子さんにも  
喜ばれます。



次回のまごころ通信のテーマは「血圧の上昇に注意しましょう」です。



秋空の下  
みんながんばって走ったよ!

## 「ツール・ド・常北」

10月21日(土)、第14回「ツール・ド・常北」が盛大に開催されました。今回は、全校生徒と共に、ポスターや新聞紙上の呼びかけを見て応募した一般参加者15名が加わり、城里町・旧御前山村を一周する約40kmのコースを、参加した全員が無事自転車で駆け抜けました。一般参加者の中には、栃木県や取手市など遠方からの参加も多く、常日頃から自転車競技に親しんでいるつわもの揃いで、その競技用自転車とユニフォーム姿には、生徒たちも大きな刺激を受けました。

後半の自由走行の部では、その一般参加の人たちを抑えて小林正継君(3年 水戸五中出身)がトップでゴールイン! 全校が大いに盛り上がり、また新たな出会いと交流を深めた一日となりました。参加して下さった一般参加者の皆さま、ご協力いただいた皆さまありがとうございました!



### ツール・ド・常北で優勝して

3年 小林 正継 (水戸五中出身)

最初は景色を見て余裕で走っていましたが、でも途中からきつくなり見る余裕がなくなっていました。しかも途中の信号につかまっている間に青田君が追いついて来て、何度も抜こうとしてきました。最後の方はとても疲れて、「一位はとらなくてもいいかな…今年是一位は無理かな…」と思ったりしましたが、取材の人もたくさん来ていたので頑張りました。そうしたら一位でした。本当に一位になれてよかったです。(抜粋)



タイム

37分03秒'84

# 町長の一言



## 公園墓地計画のその後(II)

平成17年10月の町ホームページに、平成10年に策定された公園墓地整備計画のその後について掲載しましたが、それからの経過を報告します。

上人野地区内に一萬基の墓地を計画して、町が林野庁より約40haの山林を取得し、9億3900万円の事業費を町開発公社が銀行等からの借入れによって負担しており、計画中にオオタカの営業や事業採算が赤字見込みになるといふことで、平成15年3月以降事業を中止していることは、前述しておりませんが、その後、林野庁への買戻し要請も行っておりましたが進展しませんでした。しかし、当初取得時の契約条項の中にあつた、売主(林野庁)の同意のない事業計画の変更、用途や事業期間等に反したときの違約金の支払い条項等について

では、折衝の結果、削除されました。しかし、平成17年度より借入金金の元金返済に入っており、17年度1億円、18年度2億円、あと3年間に2億円ずつ返済しなければなりません。開発公社には返済力がありませんが、町が損失補償により支払っていくわけであり

ます。全国的には、財政悪化により破綻近くに追い込まれている自治体は、このような事業を拡大して行った結果によるものも多いと言われています。土地を町が取得したことは事実ですが、私は墓地開発を進める考えはありません。今後は、希少動植物保護や環境保全地域として残すか、自然と共生できる開発可能な方策があるのか、または土地を売却するのかが等を含めて検討していく考えであります。

## 文芸しるさと

### 俳句



類杖をして叱られて夜学生  
飯田 勇一  
冬の蝶風通し良き母の部屋  
飯村 昭子  
北風にばきばき乾く芋茎かな  
いそべ きよ  
うめもどきベッド友を癒しをり  
森 静江  
銀杏黄葉空濛荒れしまま乾き  
鯉 潤 寿美恵  
菊を折る菊に押し返されさうな  
竹内 幸子  
小鳥戯れ山茶花を散らしけり  
仲 まちえ  
草の絮気流に吸はるる如く消え  
高橋 若江  
落葉とき子雉に華美な羽の色  
今瀬 多代美  
散策の歩巾を濡らし草紅葉  
飯村 愛子  
鳥の声賑はひ桜帰りに咲き  
田所 厚子  
秋菊壺に挿すだけ折りにけり  
阿久津 あい子  
昭和南山荒れし山肌冬の鴉  
瀬谷 博子  
黄葉や落水白く那智の滝  
岩下 金司  
暮れゆくも「モチ」紅の実に兆し  
田口 勝元  
菊呑る姉にもらしい菊の花  
市川 義子

### 短歌



法守る意識不足が持たらしめる後の断たない飲酒運転  
杉山 みちこ  
水運びて秋の野菜の種子を蒔く  
浸みゆく土に芽生えを括し  
宮本 ふみ江

岩松植ゑある手のひらほどの鉢  
二つ折水槽に入れて蘇生さす  
所 美恵子

江畔寺の普賢菩薩の慈悲の目に  
凛と咲きある山つづじの花  
青柳 京子

日の本に皇子生れたり万々歳  
天はひかりの花火を上ぐる  
山形 式妙

皇子誕生とふニユースにて朝  
より終日テレビの前を離れず  
藤原 千代

一歳の小さき意地の確とあり  
男孫は体たせさせて泣けり  
渡辺 千紗子

紅ばらに若き乙女の夢秘めし  
に野の草と生きとせを並へる  
秋山 愛子

淡々と一人作業の稲刈りは  
蒼空の下ゆつたりとすすむ  
大森 久子

列島は歡喜の渦に包まれたり  
親王さまの御誕生祝ごと  
高堀 よしの

見舞ふ度惚け重りゆく友の手を  
しつかり握り顔たしかめ合ふ  
佐川 あや

アワダチ草花粉が毒と言われし  
が野辺一面にみごと咲きおり  
阿久津 はつみ

庭先で友と語りて短歌づく  
り菊の香りのこぼれくる中  
岩下 通子

天高く冷気身にしむ八十路  
坂峰の紅葉に心癒さる  
仲田 こう

風強く木の葉さわぎて哀がえず  
空いや澄みてどんび飛び交う  
富田 欽子

空澄みて満開なしとささやかな  
の花いちだんと艶やかさまず  
ト部 まき子

見事なる夫の趣味なる菊花  
展見る人達の笑顔明るし  
阿良山 ウメノ

御前山の萩咲ききそう遊歩  
道美し眺めに心癒さる  
岩下 美知野

また来ると言つて孫達帰り行く  
車の中から手をさしのばし  
山口 栄

やわらかきよもぎ餅置くや妹は  
はや去りゆけり席つくる間に  
薄井 ひろ

ぼうぼうと蕎麦の花群ざわめけり  
畑いちめん風荒れゆけば  
枝 不美

旅行地図掲げてみてはまたたむ  
む脚力もどらず旅に耐へぬ身は  
片見 和枝

鉛色の雲の中來し浄土平風  
吹き荒れて黄葉紅葉飛ぶ  
川上 千代子

一輪のコスモス添えて持來たり  
り孫らはおやつを箱州の我に  
島 愛子

沙羅の花散り数く家は鎖し  
みて雨の参道登りつめたり  
多田 志保子

努力つつ常に明るく病室に夫  
を見舞いぬ吾の日課なり  
坪井 きよ子

ゆく夏を惜しむが如く法師禪  
暫く鳴き止みまた鳴き出せり  
萩谷 登喜子

仏前に彼岸花とて供えしが  
すでに紫桔梗が主顔しおり  
和知 美智子

秋の風吹きわたたり來て癒やさる  
ること秋明菊が我庭にやさし  
富田 佐智子

### 川柳



わくわくの心カメラに覗かれる  
玉ネギを切つて泣いてることにする  
山本 隆莊  
子を叱る親は「おはば」に意見され  
富田 多蔵  
句作りも浮かばず休む秋夜長  
青木 新二郎

11月の新着図書から

▼狼花 / 大沢在昌 / 光文社  
 ▼12星座の恋物語 / 角田光代 / 新潮社  
 ▼人生の探求 / キャロル・アドリエンヌ / 主婦の友社  
 ▼天下布武上・下 / 安部竜太郎 / 角川書店  
 ▼日本一おいしい米の秘密 / 大坪研一 / 講談社  
 ▼7歳から「辞書」を引いて頭をきたえる / 深谷圭助 / すばる舎  
 ▼どうなる？あなたの社会保障 / 朝日新聞社  
 ▼気魄の人横山大観 / 平凡社  
 ▼栃木そば探訪120 / 栃木よみうり / 随想舎  
 ▼保健婦魂の反攻 / 荘田智彦 / 家の光協会  
 ▼金メダルへの道 / 荒川静香 / 日本放送出版協会  
 ▼あなたの心筋梗塞・脳梗塞の危険度と予防策 / 毛利博 / 日刊工業新聞社  
 ▼きのご博士入門 / 根田仁 / 全国農村教育協会  
 ▼おせい & カモカの昭和愛惜 / 田辺聖子 / 文芸春秋  
 ▼NHK英語でしゃべらナイトTRAVEL / アスコム  
 ▼いのちを養う四季のスープ / 辰日芳子 / 日本放送出版協会  
 ▼アフーダンスー新しい認知の理論 / 佐々木正人 / 岩波書店  
 ▼赤ちゃんもママもしあわせ・ベビーマッサージ / 森田玲子 / ベネッセ  
 ▼半農半Xという生き方実践編 / 塩見直紀 / ソニー・マガジンズ  
 ▼わたしの名は紅 / オルハン・パムク / 藤原書店  
 ▼エリオン国物語1 / パトリック・カーマン / アスペクト

カレンダー 12・1月

日	月	火	水	木	金	土
					12/1	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	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			

火～金 10:00～18:00  
 土・日 10:00～17:00  
 ■休日  
 ○おはなし会 11:00から

# 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>



ホームページ  
を  
ご覧の方へ



このたび図書館・郷土資料館ホームページのアドレスが変わりました。ブックマーク（お気に入り）の更新、リンクの修正をお願いいたします。オンラインサービス（蔵書の予約や貸出中の資料の確認など）をご利用の方は、事前登録が必要です。ご来館のうえ手続きをしてください。

### 年末年始の休館

年末は27日(水)まで、年始は5日(金)から開館します。休館中の図書の返却は図書館入口ブックポストをご利用ください。本年もたくさんの方に図書館・郷土資料館をご利用いただきありがとうございます。

## 今月のおすすめ



邪魅の雫



京極夏彦 講談社

「ひとごころしは報いを受けねばならない...」昭和28年夏。江戸川、大磯、平塚と連鎖する。どのように毒殺死体が続々と発見された。警察も手を拱く中、ついにはあの男―私立探偵、榎木津礼二郎が登場する！



ナイチンゲールの沈黙



海堂尊 宝島社

東城大学医学部付属病院・小児科棟に勤務する浜田小夜は、子供たちのメンタルサポートを不定愁訴外来・田口に依頼する。その渦中、患児の父親が殺され、思いもかけない展開を...。メディアカル・エンターテインメント第2弾。



布をつなぐ日々



前田順子 文化出版局

布から教えられるさまざまな暮らし、人との出会い、喜び...。いろいろな色、柄、素材をつないで作る、ワンピース、スカート、前垂れ、ぞうきんなどを紹介。楽しみながら、暮らしとともにある「もの作り」をまとめる。



名もなき毒



宮部みゆき 幻冬舎

あらゆる場所に「毒」は潜む。財閥企業で社内報を編集する杉村三郎が、私立探偵・北見を訪れて出会ったのは、連続無差別毒殺事件で祖父を亡くしたという女子高生だった。現代ミステリー。



薪ストーブと暮らす



地球丸

薪ストーブのある暮らしの実例を紹介するほか、薪ストーブ大図鑑、早分り薪ストーブ基礎講座、薪ストーブ職人列伝、全国薪ストーブショップガイドなどを収録。心と体を暖める、薪ストーブの魅力がこの1冊に満載。



他人の家計簿



主婦と生活社

あの人、いくらもらった？いくら使ってる？ニートから女性社長まで「ナマ家計簿」を収録。「ひとり暮らしをとことん楽しむ！」の記事に、大幅な新規取材を加えて再構成。

12月14日生まれ

綿引 玲碧くん(上青山)  
父・孝夫さん 母・美和さん



玲碧君、まりんお姉ちゃんと仲良く遊んでね。

12月7日生まれ

中根 楓くん(阿波山)  
父・清和さん 母・久美さん



やんちゃ息子の楓!!  
優しくて強い子にな〜れ。

12月3日生まれ

廣木 直杜くん(石塚)  
父・修さん 母・敦子さん



晶大(あきと)お兄ちゃんが大好きな直杜くん。  
仲良く元気に育ってね。

HAPPY BIRTHDAY

なりました

12月生  
5人



12月16日生まれ

吉田 明日翔くん(那珂西)  
父・健二さん 母・陽子さん



暴れん坊の明日翔くん☆  
いっぱい食べて、いっぱい遊んで、元気に育ってね♥



審査のようす

町菊花会(園部文衛門会長)が主催する「城里町菊花展覧会」が、11月1日から8日にかけて行われました。厚物・管物・だるま・福助・切り花の5部門に、約250鉢が出展され、愛好家が丹精した自慢の菊が咲き競い、色鮮やかな秋を演出しました。

見事な菊が咲き競う  
菊花展覧会



コガネタケは、ハラタケ科に属し晩夏から秋にかけて林地などで群生。傘や柄は共に黄土色〜黄金色で同色の粉に覆われ、汗のような独特な強い匂いが特徴のキノコです。柄の肉が硬い繊維質で歯切れがよく、食用にされていますが、系統によっては、中毒する場合もあるということです。庭先に群生しているのは珍しく、見た目にも可愛い黄金色のキノコの発見でした。

黄金色のキノコ!?

上泉にお住まいの関谷泉さん宅で、黄金色のキノコが群生して見ました。傘が10cmを超える大きさのものもありました。関谷さんが発見したのは10月上旬のこと。庭先にキノコが生えたのは今年が初めてのことです、とても驚いたと言います。関谷さんによるとキノコは、名を「コガネタケ」と言うそうです。

## 町の人口

11月1日現在

	人数	前月比
人口	22,774人	- 4
男	11,126人	-10
女	11,648人	+ 6
世帯	7,279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

12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/>