

しるさと



主な内容

- P. 2 「城里町元気アップ振興券」を交付します
- P. 4 財政状況をお知らせします
- P. 5 新型コロナ関連 町内事業者の皆さまへ

待ちに待った、体育祭！

10月7日(木)、常北中学校で体育祭が開催されました。例年とは異なる無観客での開催となりましたが、常北中学校らしい笑顔あふれる体育祭となりました。



第4弾

コロナに負けるな！ 『城里町元気アップ振興券』を交付します

町では、新型コロナウイルス感染症の影響により減退した地域における消費を喚起し、町内の飲食店や小売店を支援することを目的に、町内利用限定の商品券『城里町元気アップ振興券』を交付します。今回交付する振興券は、新型コロナウイルス感染症防止に取り組み、「いばらきアマビエちゃん」登録を済ませた取扱加盟店で利用できます。防止策を実施している安心安全な店舗でのお買い物をお楽しみください。

中小店舗限定券



大型店舗・中小店舗共通券



- 対象者 令和3年10月1日現在、城里町に住民登録されている方
- 交付額 全町民1人につき**7,000円分**の商品券
(500円券14枚綴り。中小店舗限定券10枚、大型店舗・中小店舗共通券4枚)
- 交付方法 11月末までに、世帯人数分を同封して、基準日(10月1日)において住民登録されている世帯主の住所あてに簡易書留郵便で送付します。
- 使用期間 **12月1日(水)～令和4年1月31日(月)**
- 取扱加盟店 次の取扱加盟店で利用できます。(10月8日現在。順不同。)

常北地区



どちらも利用可能

- あんじゅ
- 飯村商店
- 飯村石材
- 石塚観光自動車(株)
- 石塚丸魚 川健
- 今川焼 綿引商店
- インテリア辰美
- 魚滝
- ウチノスポーツ
- (有)梅原屋石油
- Aコープ常北店
- 太田屋商店
- 大和田商店
- (有)岡崎商店
- 小田木青果小売部
- お茶の萩谷園
- おなでん・アトム城里店
- 俺たちヒロキーズ
- かしむら整体接骨院
- 柏屋酒店
- 割烹 川広
- 亀印製菓(株) エコス城里店
- 川又建築

- 北高野靴店
- (有)木村石油店
- クサカ美容室
- (株)CLAP
- クリーンショップ ヨコクラ
- (有)クリエイティブサンエイ
- (有)黒沢薬局
- 澤秀
- JA茨城エネルギー(株) 常北SS
- 出張リラクゼーション ぐんちゃん
- 常北シート
- 寿司・天ぷら 九重
- (有)関印刷
- セブン-イレブン常北下古内店
- セブン-イレブン城里石塚店
- セブン-イレブン城里那珂西店
- セブン-イレブン城里増井店
- 測地開発
- そば処 なかむら
- たくちゃん
- 坪井食品
- ツルハドラッグ城里店
- つるや

- テラカド写真館
- DOOKIE&FRUTAS
- トキワ工芸
- 肉の大塚
- 農業・林業機械 島製作所
- ハート工房
- 花わたひき
- はぴはぴクレープ
- 檜山石油店
- ビューティーサロンファンタジーハウス
- 美容室 マミ
- (有)平賀石材店
- ファミリーマート常北那珂西店
- ふれあいの里
- Hotto Motto 常北店
- ホロルの湯
- まるい食堂
- まるこう
- ミカ美容室
- (株)三橋電機
- ミルク美容室
- めだかの恵屋
- メダカ屋 心輝庵

次のページへ

取扱加盟店は、
この「のぼり旗」が
目印です！



モリタ家具センター
やきとり鳥一
焼肉 美炙樂
矢野輪業
(有)山形屋硝子店
山崎商会

らぶそんぐ
リトルバー アカツキ
ローソン城里石塚店
和田新割烹店
(株)綿引自動車
綿引木工所

桂 地 区

石塚食品
衣料のふなやま
A コープかつら店
大高自動車商会
オーツでんき
桂ヶ丘カントリークラブ
(有)桂農産
桂雛 小佐畑人形店
加藤木酒店
(有)加藤木モータース
サロン・ド・テルヌマ
JA水戸 北部営農資材センター
(有)城北工機
城里にんにく本舗
鈴木屋
関口石油店
セブン-イレブン城里阿波山店
そばきり 空蔵

大志堂 徳宿文具店
Double
寺門肉店
仲田自動車工業
なかの家
万屋
檜山商店
松山でんき
(有)平塚商店
広木石材店
ヘアショップ カズ
星野薬店
(株)ホテル大山城
道の駅 かつら
茂垣商店
森田自動車・石油店
(有)横山農機店
和風レストラン 桂ドライブイン

七 会 地 区

阿久津商店
(有)エンタープライズ ナカタ
御西果樹園
かわらい整体施術院
菊池商店
小林商店
JA茨城エネルギー(株) 七会SS
(有)清水自動車 ダイハツ城里
大洋交通(株)

七会きこのセンター
七会町民センター「アツマーレ」
バーベキュー場
(株)物産センター山桜
(有)宮前商店
焼鳥まるい
ライフ・スポット ハマヤ
理容・美容ナカタ
綿引電気商会

大 型 店 舗

(株)エコス城里店
(株)カワチ薬品城里店

コメリハード&グリーン常北
コメリハード&グリーン桂

大型店舗・中小店舗共通券のみ利用可能

ホームックニコット桂御前山店

※取扱加盟店は、振興券に同封の取扱加盟店一覧でもご確認いただけます。最新の情報は、町ホームページをご覧ください。

問 合 せ

<第4弾 城里町元気アップ振興券について>
まちづくり戦略課 ☎029-288-3111 (内線227)
城里町商工会 ☎029-291-8894

<いばらきアマビエちゃんについて>
県中小企業課 企画グループ ☎029-301-5472

「いばらきアマビエちゃん」の
使い方等の詳細はこちらから▼



財政状況をお知らせします

町では、町民の皆さんからお預かりした税金がどのように使われているか等の予算の執行状況をお知らせするため、年2回「財政状況の公表」を行っています。

今回は、令和3年9月30日現在の予算の執行状況をお知らせします。

◆一般会計◆

歳入歳出予算額 119億5,693万2千円

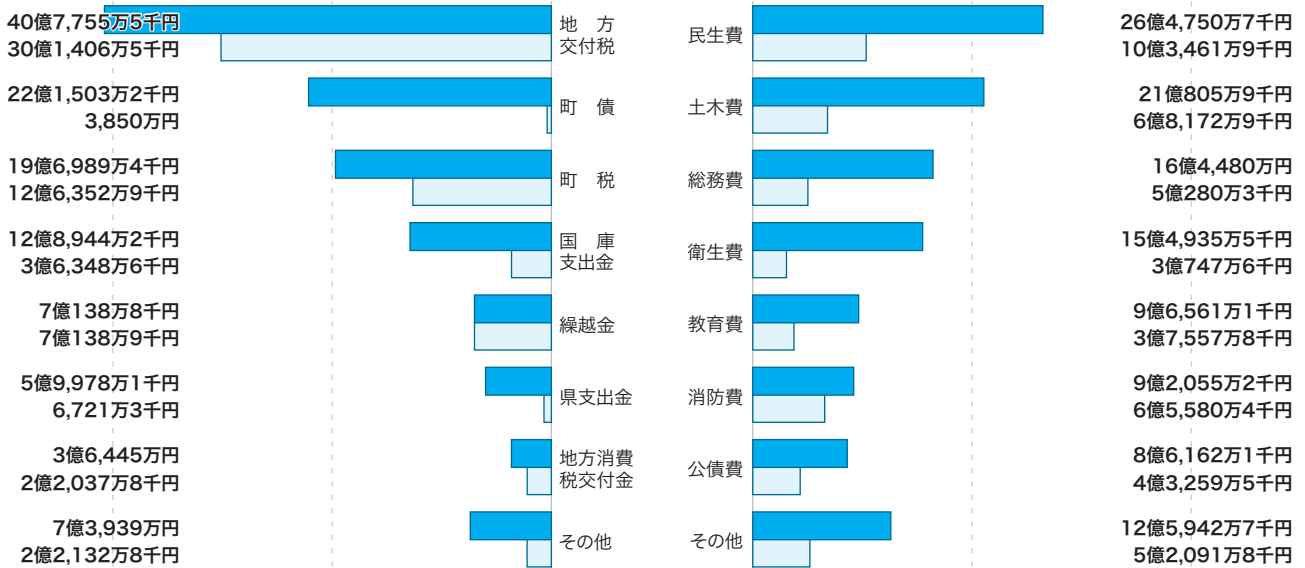
収入済額 58億8,988万8千円

上段: 予算額 執行率 49.3%
下段: 収入済額



支出済額 45億1,152万2千円

上段: 予算額 執行率 37.7%
下段: 支出済額



◆特別会計◆

会計名	歳入歳出予算額	収入済額	支出済額
国民健康保険特別会計（事業勘定）	23億5,104万3千円	9億3,688万3千円	8億474万4千円
国民健康保険特別会計（施設勘定）	2億4,378万円	9,759万2千円	9,880万1千円
後期高齢者医療特別会計	2億5,334万4千円	8,623万円	8,293万8千円
介護保険特別会計（保険事業勘定）	25億649万円	12億2,533万6千円	9億7,501万6千円
介護保険特別会計（介護サービス事業勘定）	618万6千円	401万8千円	46万4千円
公共下水道事業特別会計	11億5,145万4千円	3億8,189万1千円	3億9,988万5千円
農業集落排水事業特別会計	3億915万2千円	1億4,415万1千円	1億1,486万3千円

◆公営企業会計◆

水道事業会計	予算額	執行済額
水道事業収益	7億2,457万3千円	2億1,103万1千円
水道事業費用	7億5,331万3千円	1億5,314万8千円
資本的収入	1億2,340万8千円	6,120万円
資本的支出	5億7,197万9千円	2億3,758万5千円

●主な町の財産●

基 金	金額
行政財産	53億9,217万7千円
土地	774,899㎡
うち借用	392,991㎡
建物	114,174㎡
普通財産	2,160,516㎡
土地	183,655㎡
建物	5,177㎡

■地方債及び一時借入金■

地方債現在高	213億9,201万9千円
うち一般会計分地方債現在高	107億7,653万6千円
一時借入金現在高	0円

問合せ 財務課 ☎029-288-3487（直通）

新型コロナウイルス感染症の 影響を受けた町内事業者の皆さまへ

固定費(光熱水費)を支援します

令和3年度 第2弾 城里町中小企業等固定費応援給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上げが減少している事業者における固定費(光熱水費)の負担軽減を図り、事業の継続を支援することを目的として、町内の事業者を対象に給付金を支給します。

対象者 主に次の要件を満たす事業者

- 農林水産漁業・金融業・保険業以外の業種
- 令和3年4月から9月の間において、次のいずれかに該当する者
 - ア. 1か月の売上高が前年または前々年同期比で50%以上減少している者
 - イ. 連続する2か月の合計売上高が前年または前々年同期比で25%以上減少している者
- 県の実施する「いばらきアマビエちゃん」に事業者登録している者等

給付額 4月から9月に町内の事業所等で使用した光熱水費の2/3(最大200万円)

※光熱水費とは上下水道、電気、ガスの使用料金を指します。

※居宅と事業所が兼用の場合は、光熱水費の総額の1/2を事業用とします。

申請方法 所定の様式に次の書類を添付して提出してください。

- ・町内に事業所があることがわかる書類(税の申告書類等)
- ・売上が減少した月(期間)の売上金額がわかる書類(売上台帳、帳簿等)
- ・比較する前年または前々年同期(期間)の売上金額がわかる書類(売上台帳、帳簿等)
- ・光熱水費を支払ったことがわかる書類(領収書等)
- ・町税の未納がないことがわかる書類(完納証明書等)
- ・「いばらきアマビエちゃん」感染防止対策宣誓書の写し

※交付申請書等は、まちづくり戦略課、桂支所、七会町民センターの窓口または町ホームページから入手できます。

申請期限 令和4年1月31日(月)

申請先・問合せ まちづくり戦略課 ☎029-353-7040(直通)

詳しくはこちら▶



【飲食店向け】営業時間短縮要請に係る協力金について

令和3年8月から9月までの県からの営業時間短縮要請にご協力いただいた飲食店事業者(食品衛生法に基づく飲食店営業許可を受けている店舗の事業者)に協力金が支給されます。

※テイクアウト・デリバリー・小売業(コンビニエンスストアなど)のイートインは対象外です。

申請期限 令和3年11月30日(火)

問合せ 茨城県営業時間短縮要請協力金問合せ窓口

☎029-301-5393(平日、午前9時～午後5時)

詳しくはこちら▶



【大規模集客施設等向け】営業時間短縮要請に係る協力金について

令和3年8月から9月までの県からの営業時間短縮要請にご協力いただいた大規模集客施設運営事業者・テナント事業者・映画館運営事業者・非飲食業カラオケ事業者に協力金が支給されます。

申請期限 令和3年11月30日(火)

問合せ 茨城県大規模集客施設等協力金問合せ窓口

☎029-301-3489(平日、午前9時～午後5時)

詳しくはこちら▶



月次支援金について

緊急事態措置またはまん延防止等重点措置にともなう、「飲食店の休業・時短営業」や「外出自粛等」の影響により、対象月間売上が前年または前々年と比較し、50%以上減少した中小法人・個人事業者を対象に、国の月次支援金が支給されます。9月分の申請期限は、令和3年11月30日(火)です。

※県の営業時間短縮要請に係る協力金の支給対象事業者は対象外です。

問合せ 経済産業省月次支援金事務局相談窓口

☎0120-211-240(土日・祝日含む、午前8時30分～午後7時)

詳しくはこちら▶





**9/24 明治安田生命保険相互会社と
包括連携協定を締結しました**

町は、地域社会の発展と町民サービスのさらなる向上を推進することを目的に、明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を締結しました。

今後は、この協定により、教育・スポーツ・健康の増進や安心安全なまちづくり等に繋がるさまざまな分野において、互いに発展的な取り組みを進めていきます。

また、協定の締結と合わせて、明治安田生命保険相互会社より、寄付金205,500円が寄付されました。この寄付金は、同社が行っている社会貢献活動の一環で、従業員の皆さまからの募金と会社の拠出金を組み合わせた「私の地元応援募金」としていただいたものです。寄付金は、町民の福祉向上のために大切に活用させていただきます。



**9/21 第2次城里町総合計画後期基本計画
町総合計画審議会から答申**

城里町総合計画審議会での議論やパブリックコメントを経て、総合計画審議会の仲田不二雄会長(副町長)および櫻井昭次副会長(町区長会会長)から町長に対し、第2次城里町総合計画後期基本計画の答申がありました。

総合計画は、「基本構想」と「基本計画」という2つの計画によって構成されています。今回、答申のあった後期基本計画は、基本構想の計画期間の後半5か年(令和3~7年度)の施策の基本的な方向性と体系を示すものです。

また、同日、まち・ひと・しごと創生有識者会議(仲田不二雄委員長)から、議論やパブリックコメントを経てまとめられた、第2期城里町創生総合戦略案の進達がありました。

**10/3 日頃の感謝の気持ちを込めて
城里町敬老会・金婚式典を開催**

コミュニティセンター城里において、城里町敬老会・金婚式典を執り行いました。

本年度の招待者数は、町内にお住まいの75歳以上の方3,685人でした。金婚式典では、結婚50年を迎えられた5組のご夫婦に記念品を贈呈しました。

町長のあいさつでは、「長年、地域と町のために尽力された皆さんに感謝します。いつまでも元気でいてください」と敬老の意を表しました。

式典後には、津軽三味線奏者の村上豪さんたちによる唄や合奏が披露され、心のこもった素晴らしい演奏に、参加者は楽しいひとときを過ごしました。

また、9月27日(月)、100歳を迎えられる高齢者に敬意を表し、町長がご在宅の2人を訪問しました。訪問先では、町長からのお祝いの言葉とともに祝状と記念品が手渡されました。なお、城里町では、9人が年度内に100歳を迎えられます。



▲写真左：富永 美代さん



10/10 水戸ホーリーホック 「城里町の日」が開催されました

ケーズデンキスタジアム水戸において、水戸ホーリーホックのホームゲームを城里町民限定の優待価格で観戦できる「城里町の日」が開催されました。

会場では「かつどら」をはじめ、町の特産品が並ぶPRブースが設けられたほか、前日にホロルの湯で実施された水戸ホーリーホック主催のグラウンドゴルフ大会の表彰式も執り行われ、多くの来場者で賑わいました。



▲グラウンドゴルフ大会の表彰者



10/11 茨城県自動車整備振興会 城里ブロック会 町の交通安全振興に寄付

茨城県自動車整備振興会 城里ブロック会から、57,000円が町に寄付されました。

いただいた寄付金は、カーブミラーなどの交通安全設備のための費用に充てられます。

【寄付事業所名(50音順)】

アサノオートサービス、石塚自工、江沼自動車整備工場、江幡自動車整備工場、大高自動車商会、(有)加藤木モーターズ、小林自動車整備工場、小山自動車整備工場、(有)佐々木自動車、笹島自動車整備工場、(有)清水自動車、タダオ自動車工業、(有)坪井自動車、仲田自動車工業、七会自動車整備工場、平賀自動車整備工場、森田自動車、山崎商会、(株)綿引自動車



10/8 常北小学校放課後児童クラブの 竣工式を開催しました

常北小学校区における、放課後児童クラブの完成にともない、竣工式を執り行いました。式典には、関係者20名が参列し、町長、町議会議員、新築工事関係者などがテープカットを行い、施設の完成を祝いました。

式典後には、施設内の見学が行われ、児童クラブの支援員や利用する児童は、真新しい児童ルームや大きな窓に目を輝かせていました。

また、放課後児童クラブの建物には、屋外用のトイレも整備されており、学校行事や外遊びの際などにも利用できます。



あとは俺に任せろ!

中学校体育祭 開催

10月7日(木)、町内中学校において体育祭が開催されました。常北中学校では、障害物走や部活動対抗リレー、学級対抗競技、学年選抜リレーなどが行われました。今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため時間の短縮や保護者の不参加など、例年とは違った形での開催でしたが、どの学級も仲間に声援を送り合い、力いっぱい競技に取り組みました。写真は常北中学校の様子です。



生徒には負けられない



令和4年度 保育所・認定こども園 入所のご案内

令和4年4月から保育所・認定こども園への入所を希望する方の申し込みを、次のとおり受け付けます。

認定こども園(幼稚園部分)
1号認定(教育標準時間認定)
 3歳・4歳・5歳児

認定こども園
へ申し込み

保育所・認定こども園(保育園部分)
2号認定(保育認定)
 3歳・4歳・5歳児

福祉こども課
または
認定こども園
へ申し込み

保育所・認定こども園(保育園部分)
3号認定(保育認定)
 0歳・1歳・2歳児

保育所等(2号・3号認定)を利用できる基準

次の事情により、保護者の方がお子さんを家庭で保育できない場合に限ります。

- ①就労 ②妊娠・出産
- ③保護者の疾病・障害
- ④親族の介護・看護 ⑤災害復旧
- ⑥求職活動(60日以内) ⑦就学
- ⑧虐待・DV ⑨育児休業中
- ⑩その他特別な事情で町が認める場合

申込受付期間 一次募集：**12月1日(水)～15日(水)**(新規・継続ともに)

二次募集：**12月16日(木)～令和4年2月10日(木)**

平日、午前8時30分～午後5時15分

※令和4年2月11日(金)以降の受け付け分については、令和4年5月以降の入所となります。

※町外の施設への入所(広域入所)希望の方は、施設がある市町村の申込受付期間内に申し込みが必要です。

※年度途中の入所希望の方は、4月以降に随時受け付けます(入所月の前月10日締め切り)。

申込先 1号認定…希望する認定こども園 2号・3号認定…福祉こども課または希望する認定こども園

申込書類 ・施設型給付費等支給認定申請書 兼 入所申込書
 ・支給認定申請書別紙(マイナンバー記入用)
 ・「就労証明書」等の保育を必要とする事由を証明する書類(2号・3号認定のみ)

※その他書類が必要な場合がありますので、詳細は配布する入所案内をご覧ください。

※申請書類は、福祉こども課、下表の各施設、町ホームページから入手できます。

入所決定 令和4年1月下旬に、文書にて通知予定です。

町内認定こども園一覧



園名	所在地(連絡先)	利用時間
ななかいこども園(公立)	小勝748 (☎0296-88-2123)	教育標準時間 / 9:00～14:00 保育短時間 / 9:00～17:00 保育標準時間 / 7:00～18:00
認定こども園 常北保育園	那珂西1481-17 (☎029-288-3964)	教育標準時間 / 8:30～13:30 保育短時間 / 8:30～16:30 保育標準時間 / 7:00～18:00
みどりこども園	石塚1233 (☎029-288-2022)	
認定こども園 桂幼稚園	阿波山688-1 (☎029-289-2131)	教育標準時間 / 9:00～14:00 保育短時間 / 8:30～16:30 保育標準時間 / 7:00～18:00

※見学は随時受け付けていますので、各施設へご連絡ください。

保育所・認定こども園に入所中の方へ ～現況届を提出してください～

令和4年度の継続入所の希望状況や、保育を必要とする事由に引き続き該当していることを確認するため、対象者の方には「現況届」を送付しますので、入所中の各施設へ提出してください。

問合せ 福祉こども課 ☎029-353-7265(直通)

10月1日から 茨城県最低賃金が改定

茨城県最低賃金は、令和3年10月1日から、『**時間額879円(28円引き上げ)**』に改定されました。

この最低賃金は、年齢や雇用形態(パート、学生アルバイトなど)にかかわらず、茨城県内で働くすべての労働者に適用されます。詳しくは、問合せ先または最寄りの労働基準監督署までお問い合わせください。

また、最低賃金の引き上げにともない、中小企業支援のための専門家による無料相談や業務改善助成金制度を設けていますので、ぜひご活用ください。

問合せ

<最低賃金の改定について>

茨城労働局賃金室 ☎029-224-6216

<専門家による無料相談について>

茨城働き方改革推進支援センター

☎0120-971-728

<業務改善助成金制度について>

上記センターまたは

茨城労働局雇用環境・均等室 ☎029-277-8294

しろさと応援寄附金(ふるさと納税) 返礼品協力事業者を募集

町では、町内特産品の魅力発信および町内産業の振興を図るため、しろさと応援寄附金(ふるさと納税)の返礼品をご提供いただける事業者を募集しています。

登録された返礼品は、ふるさと納税のポータルサイトへ掲載され、全国に向けて商品やサービスのPRを行うことができます。

事業者の主な要件

- ・町内に事業所(本店・支店・工場等)があること
- ・法令等に適合した操業をしていること
- ・町税の滞納がないこと等

返礼品の主な要件

- ・城里町の魅力を発信し、産業の振興につながる物産や役務であるもの
- ・協力事業者が自ら町内で、生産、製造、加工またはサービスの提供を行っているもの等

申込方法

申込書等の提出が必要となります。
詳細は町ホームページをご覧ください。



申込先・問合せ

まちづくり戦略課 ☎029-353-7040(直通)

町長コラム

町の新型コロナウイルス感染者数は？



町のお財布事情など、町長が町民の皆さまへお伝えしたいことを掲載していきます。

10月1日に全国で緊急事態宣言が解除され、新型コロナウイルス感染症の第5波が終息しました。第1波から4波までとは比較にならないほど、多くの感染者を出した第5波でしたが、この期間中、城里町は県内の市町村で最も少ない感染者数(17人)で乗り切ることができました。6月1日から9月30日までの城里町の感染者は17人、茨城県においては1万4,406人でした。城里町の約160倍の人口がある茨城県ですが、感染者の数では約850倍もあり、「人口当たりの感染者数」にすると、茨城県平均で城里町の5倍以上となります。このことから、城里町の感染者が県内で一番少なかったことが実感できると思います。

城里町が新型コロナウイルスの感染予防に成功できたのは、町民の皆さま一人ひとりが感染予防を徹底したこと、ワクチン接種が早く進んだこと、保育園・学校・町役場・公共施設などでクラスターが発生しなかったことなど、町民の皆さまの協力があったことです。心より感謝を申し上げます。

新型コロナウイルスの感染者数

(6月1日～9月30日)

【隣接自治体】		【同規模自治体】	
水戸市	946人	城里町	17人
常陸大宮市	74人	大子町	20人
城里町	17人	大洗町	59人

お知らせ



生ごみ処理機等購入費の一部を補助します

町では、家庭などから出る生ごみの減量・資源化を促進するため、生ごみ処理機や生ごみコンポスト化容器などの購入費の一部を補助しています。これから購入を考えている方は、ぜひご利用ください。
補助要件や申請方法などの詳しい内容については、町ホームページをご覧ください。お問い合わせは、町民課までお問い合わせください。

※予算がなくなり次第、受付を締め切ります。活用される場合には、お早めに申請してください。

※本補助制度は、購入した年度内の申請となります。年度を超えての申請はできません。

申請先・問合せ 町民課

☎029-288-3111

(内線117)

茨城県道路公社が運営する有料駐車場をご利用ください

県道路公社では、便利な有料駐車場を運営しています。詳細は県道路公社のホームページをご覧ください。
○友部駅北口駐車場
友部駅から徒歩3分で、JR常磐線の利用に便利です。

利用料 1日500円

月極5,300円

問合せ 茨城県道路公社

☎029-301-1131

相談



全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間

法務省と全国人権擁護委員連合会は、配偶者やパートナーからの暴力、職場などにおける各種ハラスメントやストーカー行為など、女性を取り巻くさまざまな人権問題に積極的に取り組む、全国一斉「女性の権利ホットライン」強化週間を実施し、悩みをお持ちの女性からの相談に応じます。秘密は守られますので、安心してご相談ください。

強化週間 11月12日(金)～18日(木)

相談受付時間

平日、午前8時30分～午後7時
土日、午前10時～午後5時

相談専用電話番号

☎0570-070-810

相談員 人権擁護委員、法務局職員

問合せ 水戸地方法務局人権擁護課

☎029-227-9919

公民館



**常北公民館一日講座
みそ作り教室**

日時 令和4年1月8日(土)

午前…午前9時30分～午後12時30分
午後…午後1時30分～4時30分

場所 常北公民館 調理室
対象者 町内に在住または通勤されている大人の方

定員 先着、各10名

参加費 4,500円(材料費)

※8.5kg持ち帰りとなります。

持参品 マスク、エプロン、三角巾、ビニール手袋、筆記用具

講師 秋葉節夫 先生

申込方法 常北公民館に設置してある申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて直接窓口へお申し込みください。電話での申し込みはできません。

申込期間 11月20日(土)～12月5日(日)

※受付日時/月曜・祝日を除く、午前9時～午後5時

申込先・問合せ 常北公民館

☎029-288-5575

**七会町民センター一日講座
年末年始のおもてなし料理**

日時 12月18日(土)

午前…午前9時30分～11時30分
午後…午後1時～3時

場所 七会町民センター 食堂

対象者 町内に在住または通勤されている大人の方

定員 先着、各10名

参加費 1,200円(材料費・容器代)

持参品 マスク、エプロン、三角巾、筆記用具

講師 海老根一美 先生

申込方法 七会町民センターに設置してある申込書に必要事項を記入

(広告)

町職員人事異動

【10月1日付(内前課)】
※課長補佐級以上のみ掲載

■財務課/課長 雨宮忠芳(町民課長)
■町民課/課長 加藤孝行 (同課長補佐)

し、参加費を添えて直接窓口へお申し込みください。電話での申し込みはできません。

申込期日 11月21日(日)、24日(水)、26日(金)

※受付時間/午前9時～午後5時

申込先・問合せ 七会町民センター

☎0296-88-3111



歯から考える、健康10か条

城里町歯科医師会

コロナ禍により、自宅で食事をする機会が増えた人も多いと思います。今回は、歯や口を通して身体の健康について考える10か条をご紹介します。日頃の食生活を見直し、できることから始めてみましょう。

① ご飯をしっかり食べる

日本人が長い歴史のなかで食べ続けてきた主食は、お米を中心とした穀物です。特に、白米よりも多くの栄養分が含まれる、玄米や雑穀米がおすすです。生活するうえで欠かせない栄養素である炭水化物を上手に摂取し、豊かな食生活を送りましょう。



② 飲み物はノンカロリーのを

現在、健康飲料と呼ばれる飲み物が数多く販売されています。そのなかには、糖分を多く含むものや、カロリーオフの表記があっても身体に合わない甘味料を使っているものもあります。飲み物は、水やお茶、カロリーのないものを選ぶようにしましょう。

③ 食間をあける

口・胃・腸などの消化器官は休ませることが大切です。よく噛んで食べることに加え、食事と食事の間は、食べたものがしっかりと消化できる時間をあけるようにしましょう。



④ 砂糖の入ったものは極力控える

日本人の食べている食事には、砂糖が多く含まれています。砂糖の摂り過ぎは、虫歯だけでなく、低血糖や糖尿病などの各種疾患とも大きく関係してきます。砂糖を多く含む食品は、極力控えるようにしましょう。

⑤ 味噌汁と漬物を毎日食べる

日本の伝統的な発酵食品(味噌、ぬか漬け、納豆など)には、多くの乳酸菌が含まれており、おなかの調子を整える整腸作用の効果が高いといわれています。腸には、体内の細菌やウイルスの働きを食い止める役割をもつ免疫細胞の約60%が集まっています。味噌汁や漬物などの発酵食品を積極的に食べて、抵抗力を高めましょう。



⑥ 果物はほどほどに

果物には、「果糖」という糖分が多く含まれています。これは、お菓子などに含まれる「ショ糖」と同じ単糖類に区分され、摂り過ぎると中性脂肪の増加や、血糖値の上昇につながる可能性があります。また、柑橘系の果物には、強い酸が含まれており、歯の酸蝕症(酸によって歯が溶ける症状)の原因にもなります。果物の食べ過ぎには注意しましょう。



⑦ 油や動物性食品の摂り過ぎに注意

家庭でよく使われる油(サラダ油、キャノーラ油など)のほとんどが「オメガ6系」の油です。オメガ6系の過剰摂取は、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞のリスクを高めます。また、動物性食品は脂身の多い肉やバターなどを控え、2日に一食は「オメガ3系」の油を多く含むアジやイワシ、サンマなどの青魚を食べるように心がけましょう。青魚に含まれる、EPAは血液や血管を健康な状態に保ち、DHAは脳や神経組織の機能を活性化させるといわれています。

⑧ 調味料は良質なものを

東洋医学では、熟成された味噌や醤油、ミネラル豊富な塩などは、血液をきれいにしたり、毒素を消したりと造血作用があるといわれています。調味料は、素材や製法にこだわった良質なものを選ぶようにしましょう。

⑨ 副食は季節のものを彩りよく

副食には、旬の食材を積極的に取り入れるようにしましょう。旬の時期は最もおいしく、栄養価の点でも優れています。「医食同源」「地産地消」「身土不二」といった言葉が示すように、私たちが暮らすこの土地で採れる旬の食材をおいしく食べて健康を維持しましょう。

⑩ 歯ごたえのあるものをよく噛んで

歯ごたえのあるものをよく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進されます。唾液には、消化を助ける働きだけでなく、食べ物の無毒化や殺菌、口臭の予防、肥満防止などの効果があります。よく噛んで食べることは、口腔内のみならず、全身の健康を維持するために最も大切なことです。



感染症対策

へのご協力をお願いします

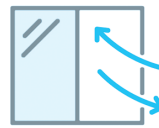
新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、1人ひとりの心がけが大切です。あなたやあなたの周りの人々を守るための行動をとりましょう。



マスクを着用
しましょう



石けんで手を
洗いましょう



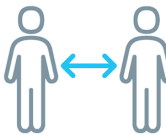
こまめに換気
しましょう



3密を避けま
しょう



咳エチケット
を心がけま
しょう



ほかの人と十分
な距離(2m)を
取りましょう

問合せ 健康保険課 健康増進グループ
☎029-240-6550

文芸しろさと

俳句

冬近し田鶴鳴梅林日のこぼれ
中野 千賀子
秋うらら駅のベンチに老夫婦
綿引 英子
水を引く海のカヤ秋桜
飯田 勇一
古墳群ふうせんかづら膨らみて
竹内 幸子
白樺を過ぎ爽涼の風となる
田口 勝元

川柳

ドリンクを2本飲んでもスコアビリ
富田 多蔵
寿招待状式には出ずに饅頭だけ
車田 綾子
ワクチンのサブライチェーン
でコロナ減り
川原 清
ばあばがバーバーにいくにかあつた?
飯村 孝一

短歌

認知症忍び寄る気を振り払
う耳よ聞こえよ目も失うな
信田 育子
健診を受け出で来れば青紅
葉木洩れ日の下吹く風は秋
富田 佐智子
プレゼント携え来たる息子
や孫の真心嬉し敬老の日よ
萩谷 登喜子
本当に楽しかったと言え今
上手に生きよう自分の力で
富田 欽子
野茨が風に揺らげば紅き実を
かかえて蠡嘶もゆられつつ鳴く
矢次 洋平



しろさとまち通信

—城里町地域おこし協力隊— Vol.67

城里町地域おこし協力隊の連載、11月号は坂本裕二と大内舜也が担当します！



まちづくり戦略課地域おこし協力隊の坂本です。

緊急事態宣言も明け、また地域の皆さんと顔を合わせて活動できることをとても嬉しく感じています。しかし、11月に予定していた古内茶庭先カフェの中止が決定するなど、まだまだイベントの開催が難しいのが現状です。そんななかでも島家住宅の燻蒸や活用の検討、水戸ホーリーホックや学校と連携した地域活性化の取り組み、古内茶の産地としてのPR活動など、残り少ない協力隊としての時間を城里町の発展のために全力で取り組んでいきます。



まちづくり戦略課地域おこし協力隊の大内です。私は健康増進分野で活動しています。協力隊としての活動も残り約半年となりました。城里町の皆さんにはいつも支えていただき、とても感謝しています。

協力隊に入隊し、これまで経験したことのないさまざまな活動を通して、貴重な経験を積むことができました。今年の4月からは、入隊当初からの念願だった小学生から大人までが参加できるボクシング教室を開催し、多くの方にボクシングの楽しさを伝えることができ、とてもやりがいを感じています。

今後もボクシング経験を活かした運動プログラムを作成し、体を動かすことの楽しさを伝え続け、皆さんの健康増進と町の活性化のために励んでいきますので、これからもよろしくお祈りします。

来年の2月頃に、協力隊としての3年間の活動を紹介する活動報告会の開催を検討しています。詳細は決まり次第、地域おこし協力隊ホームページおよびFacebookでお知らせします。

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)



▲ホームページ



▲Facebook

図書館カレンダー

11月

日	月	火	水	木	金	土
	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				

12月

日	月	火	水	木	金	土
			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・祝 10:00～17:00

■休館日

○おはなし会 11:00～

△ミニミニ上映会 13:30～



桂図書館・資料館だより



よくよむ
☎029-289-4946

図書や資料の検索ができます！

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



— 今月のおすすめ本 —

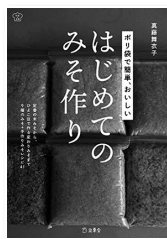
○新刊案内(一般書)



透明な螺旋

東野 圭吾／著

愛する人を守ることは罪なのか。房総沖で男性の遺体が見つかり、失踪した恋人の行方を辿ると、関係者として天才物理学者の名が挙がった。草薙は、横須賀の両親のもとに滞在する湯川学を訪ねるが…。



ポリ袋で簡単、おいしいはじめてのみそ作り

真藤 舞衣子／著

ポリ袋で作るベーシックな米みそ、麦みそ、合わせみそ、ひよこ豆等いろいろな豆を使った変わり種のみそ、計9種類のみその作り方を紹介。手作りみそを楽しむレシピ41も収録する。

○新刊案内(児童書)



どんなきもち？

たかい よしかず／作

もし君が犬になったら、どんなきもち？しかられちゃったら、どんなきもち？友達と喧嘩しちゃったら、どんなきもち？相手のきもちを想像して、相手の立場にたって考えることの大切さを学べる絵本。



図書室の奥は秘密の相談室

櫻井 とりお／作

「本」が鍵となる相談事をつぎつぎに解決する図書委員たち。12か月に隠された秘密を知ったとき…。ラストには思いもよらない「まさか」の展開が！1話5分で読める12のショートストーリー。

おはなし会のお知らせ

毎月第2・

4土曜日に、

ボランティア

アグループ

「あすなろ」の皆さんによる絵本・紙しばいのおはなし会を開催しています。ぜひ、お越しください。

場 所 おはなしのへや



コミュニティセンター城里 図書室

臨時休室のお知らせ

施設の電気工作物点検にともない停電となるため、次のとおり休室となります。

休室期日 11月13日(土)

返却方法 コミュニティセンター城里 1階事務所、または桂図書館にお持ちください。

問合せ コミュニティセンター城里

☎029-288-6100

ホロルの湯からのお知らせ

◆営業時間 10:00～20:00 (最終入場受付19:00)

◆近日のイベント ※来場者限定のイベントです。

・熱波ロウリュ／11月7日(日)、12月5日(日)

◆休館日

11月1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、

29日(月)、12月13日(月)、20日(月)、27日(月)

【機械設備点検】12月6日(月)～10日(金)

問合せ ホロルの湯 ☎029-288-7775

11月中旬～12月上旬 城里町イベントカレンダー

Ⓐ…事前申込
Ⓔ…対象者限定

期 日	行 事	場 所	問 合 せ
11/15(月)	お知らせ版11月号発行		まち
16(火)			
17(水)			
18(木)			
19(金)			
20(土)			
21(日)			
22(月)			
23(火)			
24(水)	心配ごと相談Ⓐ	コミ	社協
25(木)	城里町表彰式典・社会福祉大会 Ⓔ	コミ	まち
26(金)			
27(土)			
28(日)			
29(月)			
30(火)	こころの相談会Ⓐ	常保	常保
12/ 1(水)	広報しろさと12月号発行		まち
	生活自立相談Ⓐ	役場	福こ
2(木)			
3(金)			
4(土)			
5(日)	御前山サイクリングフェスティバル		まち
6(月)			
7(火)			
8(水)	心配ごと相談Ⓐ	コミ	社協
9(木)			
10(金)	集団健診 追加健診Ⓐ (場所：午前…七保、午後…桂公)		常保
11(土)			
12(日)			
13(月)			
14(火)	茨城県行政書士会無料相談会	役場	総務

場所・問合せ

役場／城里町役場 ☎029-288-3111(代)
 (まち／まちづくり戦略課 総務／総務課 福こ／福祉子ども課)
 コミ／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
 社協／社会福祉協議会 ☎029-288-7013
 桂公／桂公民館 ☎029-289-2220

各種相談窓口

常設窓口

消費生活相談(まちづくり戦略課)

消費生活相談員による相談
 日時／月・水・金曜日 9:00～16:00
 ☎029-288-3111(内線226)

教育相談「うぐいすのひろば」

専門指導員による相談
 日時／火・木・金曜日 10:00～16:00
 相談専用 ☎029-288-2080
 ※その他教育に関する問合せ
 教育委員会事務局 ☎029-288-7010

臨時窓口

心配ごと相談(社会福祉協議会)

弁護士による相談
 時間／10:00～12:00

こころの相談会(常北保健福祉センター)

精神保健福祉士、保健師による相談
 時間／13:30～16:30

生活自立相談(福祉子ども課)

相談支援員、就労支援員による相談

茨城県行政書士会無料相談会(総務課)

行政書士による相談
 時間／13:00～16:00

人口・世帯数

(10月1日現在・住民基本台帳)

	人 数	前月比
人 口	18,665人	- 4
男	9,287人	+ 1
女	9,378人	- 5
世帯数	7,885世帯	+ 4

今月の納税

納期限 11月30日(火)

国民健康保険税 (5期分)
後期高齢者医療保険料 (5期分)
上下水道料金 (11月分)
住宅使用料 (11月分)

納税には簡単で便利な口座振替をご利用ください。

◆今月の標語 Vol.12◆
私たちにもできる環境保全活動

ごみの野焼きはやめましょう

Happy Birthday

1才になりました

11月生まれの
1才は6人

高萩 宗太郎 くん
(石塚)



美味しい野菜をいっぱい食べて、
すくすく元気に育ってね!

田那辺 莉瑠 ちゃん
(上入野)



家族に愛されてるりるちゃん。
兄弟仲良くすくすく育ってね。

渡邊 暁人 くん
(塩子)



兄弟達に負けない、やんちゃな
暁人くん! これからもすくすく
育ってね♥

令和3年11月1日発行
発行/城里町役場
まちづくり戦略課

〒311-4391
茨城県東茨城郡城里町石塚1428-25
☎029-288-3111(代)

ホームページで町の各種情報がご覧になれます。
HP <https://www.town.shirosato.ig.jp/>
<https://www.town.shirosato.ig.jp/mobile/index.html>

◆月刊◆ アツマーレ



月刊アツマーレでは、アツマーレでのイベント情報
などをお知らせします。

七会町民センター アツマーレ
「グラウンド無料開放」実施中!

グラウンドの無料開放日には、どなたでも無料で利用
できます。最新の無料開放日の情報は、右記のQRコード
または町ホームページよりご確認ください。

HP アツマーレ 無料開放 検索



▲ホームページ



サッカーボールなどの貸し
出しも行っています。

※無料開放はグラウンドの状況などにより
中止になる場合があります。

問合せ

七会町民センター ☎0296-88-3111



城里ふるさと便り

町の情報を随時更新
しています



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

※無効印のある券は使用不可
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します。

(キトリ)