

しろさと



主な内容

- P. 2 令和4年 城里町成人式
- P. 6 知っておきたい 国保のポイント
- P. 7 町議会議員一般選挙のお知らせ

二十歳の門出、晴れやかに

1月9日(日)、城里町成人式が開催されました。新成人は、色鮮やかな振袖や羽織袴、真新しいスーツに身を包み、旧友や恩師との再会に笑顔があふれていました。

私たち、二十歳になりました！

令和4年 城里町成人式

1月9日(日)にコミュニティセンター城里において、令和4年城里町成人式が開催されました。新成人により企画・運営された式典には、成人を迎えた189名のうち143名が参加しました。



人の気持ちを考え、
行動に責任を持つ！

毎日を楽しく
最高のものに！

タンパク質を毎日とり、
健康な生活を送る！

さまざまなことに挑戦して、
日々成長する！



前田 慎太郎さん
(常北中)



小杉 ひなさん
(常北中)



壹岐 大輔さん
(常北中)



新関 詩織さん
(常北中)

これが、
わたしの
夢



誓いの言葉



新関 詩織さん (常北中)

式典では、実行委員長の新聞さんが新成人を代表し、「新型コロナウイルスにより、不自由な生活を余儀なくされるなか、人とのふれ合いの大切さを感じました。これからの人生で、私たちは、さまざまな困難にぶつかるとしても、仲間や新たに会った人と協力し、助け合っていきたいと思えます」と誓いの言葉を力強く述べました。

たくさんの動物を助けられる動物看護師になる!

すべてのことに全力で立ち向かう!

人との出会い繋がりを大切にし、素敵な大人になる!

お腹いっぱいご飯を食べる!

周りの人を笑顔にできる大人になる!



小林 美緒さん (桂中)



加藤木 陸さん (桂中)



飯村 歩未さん (常北中)



大津 周也さん (常北中)



和知 風美花さん (常北中)



1/7

健やか親子21全国大会厚生労働大臣表彰 城里町母子愛育会が受賞

城里町母子愛育会が、健やか親子21全国大会厚生労働大臣表彰(団体の部)を受賞され、伝達式を行いました。この表彰は、母子保健事業の推進に資するため、本事業に永年従事し、著しい功績のあった個人および団体に対し、表彰されるものです。

城里町母子愛育会は、主に在家庭の親子を対象に三大大行事「七夕まつり」「クリスマス会」「ひなまつり会」の開催や声かけ訪問、1歳児歯科健診時の足型プレゼントなど、地域における母子保健に長年貢献し、今回これらの功績が認められました。



12/15

来季の躍進誓う 水戸ホーリーホックが表敬訪問

水戸ホーリーホックの小島代表取締役社長、本間幸司選手らが、町役場本庁舎を訪れ、サッカーJ2リーグ、2021年シーズンの活動報告を行いました。水戸ホーリーホックは、2021年シーズンを16勝11分15敗で22チーム中10位の成績を収めました。小島社長は「アツマーレに来てから、チーム力が格段に上がった。支えてくださっている城里町のためにも、来シーズンはもっと良い結果を残し、恩返ししたい」と町への感謝の言葉と、来シーズンのさらなる飛躍を誓いました。



1/14

今年1年の想いを込めて 桂小学校「わーほい集会」を開催

桂小学校において「わーほい集会」が開催されました。わーほいは、小正月にその年の無病息災を願う伝統行事です。同校では、錫高野生いきクラブと学区内の区長の協力を得て、伝統文化の体験事業を毎年実施しています。

高さ約5メートルのやぐらには、書き初めや正月飾りが取り付けられ、「わーほい、わーほい！今日はどこのわーほいだ！」と声を掛けた後、火が入られました。児童は、竹が弾ける音に驚きながら、やぐらが燃える様子を見守り、今年1年の健康と安全を願いました。



1/9

災害のない明るいまちを目指して 令和4年消防団出初式を開催

常北公民館体育室において、令和4年消防団出初式を開催しました。式典には、86名の消防団員が参加し、町の安心・安全の祈願と功績のあった団員や退団者に対する表彰が行われました。

町長は式辞で、消防団員とその活動を支えるご家族への感謝の気持ちを述べました。また、森田団長は「コロナ禍で訓練実施が難しいなか、消防力を保ち、地域は自分たちが守るという意識を強く持って欲しい」と訓示し、団員の士気を高めました。町議会議長の祝辞では、消防活動への感謝と消防団の強靱化推進について話されました。



SPORTS

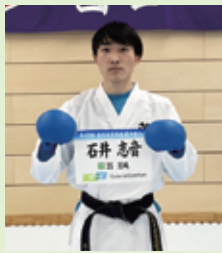
12/11

石井 志音さん 全日本空手道選手権大会に出場

東京武道館

石井 志音さん(那珂西)が、内閣総理大臣杯第49回全日本空手道選手権大会(団体戦)に、茨城県代表として出場しました。

大会では、新潟県代表と対戦し、石井さんは先鋒として見事勝利しました。結果は1対3で惜しくも敗退してしまいましたが、全国の舞台で堂々とした試合をみせてくれました。



▲石井 志音さん
(国士舘大学1年)

12/12

第34回笠間市長杯 バスケットボール大会

笠間市民体育館

県内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スポーツ少年団が準優勝しました。



▲準優勝 常北MBCスポーツ少年団



▲左から：仲田一司さん・富田昇さん・盛田守 部会長
右から：小林克成さん・飯村隆さん・古滝初男さん

1/17

ななかいの里生産研究部会が 町長を表敬訪問

ななかいの里生産研究部会が町長を表敬訪問し、「第18回お米日本一コンテストinしずおか2021」、「いばらき米の極み頂上コンテスト」の受賞報告をしました。



▲右：飯村昭司さん

部会長の盛田さんは「お米をとおして城里町のPRに繋がっている。今後も品質向上に努めながら、作付面積も増やしていきたい」と話されました。

第18回お米日本一コンテストinしずおか2021

最高金賞	コシヒカリ	盛田 守さん
	コシヒカリ	古滝 初男さん
金賞	コシヒカリ	飯村 隆さん
	コシヒカリ	小林 克成さん
	ゆうだい21	富田 昇さん
	コシヒカリ	仲田 一司さん

いばらき米の極み頂上コンテスト

ローズドール賞 ゆうだい21 飯村 昭司さん

◆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。

1月10日(月)、アツマーレの体育館において、水戸ホーリーホックの新体制発表会が開催されました。会場には、約400名のサポーターや城里町民が訪れ、新たな船出を迎えた選手たちに熱い視線を送っていました。グラウンドでは、水戸ホーリーホックのトレーナーによるサッカー教室が行われ、参加者は天然芝のグラウンドでサッカーを楽しみました。また、会場では特産物の販売や綿あめの無料配布なども行われました。



問合せ 七会町民センター ☎0296-88-3111

死亡叙勲

旭日単光章【地方自治功労】

故・大竹 正雄さん(上入野)

大竹さんは、昭和62年2月に常北町議会議員に初当選。常北町議会議長も務められ、平成16年1月に退任されるまで長きにわたり、町政発展のために尽力されました。

昨年の10月にご逝去された故・大竹正雄さんの功績を称え、旭日単光章が授与されました。ご冥福をお祈り申し上げます。

知
っておきたい
**国保の
ポイント**

こんなときは**14日以内**に届け出を!

手続きの際には、異動がある方全員のマイナンバーがわかるもの(マイナンバーカード、または通知カードと写真入りの身分証明書)が必要となります。

		手続きに必要なもの			
		マイ ナン バー	保 険 証	印 鑑	その他必要書類など
国保に加入	他の市町村から転入してきたとき	○		○	転入手続き後に加入手続きをしてください
	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
	家族の健康保険の被扶養者資格を喪失したとき	○		○	被扶養者の資格を喪失した証明書
	子どもが生まれたとき	○		○	保護者の保険証
	生活保護を受けなくなったとき	○		○	保護廃止決定通知書
国保をやめる	他の市町村に転出するとき	○	○	○	
	職場の健康保険に加入したとき	○	○	○	両方の保険証 (国保と新たに加入した健康保険)
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	○	○		
	国保の被保険者が死亡したとき	○	○		
	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
その他	住所、世帯主、氏名などが変わったとき、世帯構成に変更があったとき	○	○	○	
	修学のため、他の市町村に転出したとき	○	○	○	在学(園)証明書
	保険証をなくしたり、汚れて使えなくなったりしたとき	○		○	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)

国民健康保険は、いざという時の病気やけがに備えて加入者がお金を出し合い、必要な医療費に充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、家族に異動があったときなどは、必ず届け出をしてください。

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、国保税を納めなければなりません。また、**その間の医療費は一旦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



脱退の届け出 が遅れると…

- 届け出がされるまでの間、国保税が請求されます。(届け出後に精算することになります)
- 資格喪失日以降に国保の保険証を使用して診療を受けた場合、国保で受診した分の医療費を返納していただくことになります。

問合せ 健康保険課 国保年金グループ ☎029-288-3111 (内線143)

大事な投票、忘れずに！

2月20日(日)は城里町議会議員一般選挙の投票日です

これからの町の将来を決める大切な選挙です。価値のある一票を忘れずに投票しましょう。選挙当日、仕事や旅行などの理由で投票に行けない方は、期日前投票をご活用ください。

町議会議員の定数は14名です。有権者の皆さん、必ず投票に行きましょう。

◆投票日時 2月20日(日) 午前7時～午後6時

◆期日前投票について

日時 2月16日(水)～19日(土) 午前8時30分～午後8時

投票場所 コミュニティセンター城里・桂図書館・七会町民センター

◆開票について

開票は、投票日当日の午後7時30分からコミュニティセンター城里で行います。開票状況は、町ホームページにて随時お知らせします。

問合せ 城里町選挙管理委員会 ☎029-288-3111(内線291)

城里町地域活性化イベント支援事業等補助金

地域活性化に取り組む皆さんの活動を支援します

町では、町内の住民団体等が実施する、地域を活性化させるイベント等の経費の一部を助成します。

対象団体 次の要件をすべて満たす団体

○町内に在住・在勤・在学する方を過半数として構成する組織

○営利活動・政治活動・宗教的活動を主目的としていないこと

○定款・規約・会則、その他の定めにより、団体として運営上の規律が確保されていること等

対象事業 次の要件をすべて満たす事業

○目的を持ち、長期的展望に立って企画している事業 ○地域課題の解決に資する事業

○地域特性、地域資源を有効に活用している事業

○町内外から一定の集客が見込まれる事業

○住民団体等が自主的、主体的に企画、実施している事業

助成額 上限30万円(審査委員会にて審査のうえ、交付の可否・金額等を決定します。)

対象経費 事業の達成に直接必要な経費(報償費や旅費、消耗品費等)

申請方法 助成金を希望する団体は、書面での申請が必要となります。詳細は、町ホームページをご覧ください。ただか、まちづくり戦略課までお問い合わせください。

申請期限 3月4日(金)

※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止や変更を依頼する場合があります。

申請先・問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)

江戸川区都市交流事業

田植え・稲刈り体験の受け入れ圃場を募集します

町では、江戸川区都市交流事業として、江戸川区民向けの田植え・稲刈り体験を実施しています。令和4年度の事業実施にともない、圃場の確保・体験の受け入れをしてくれる団体を募集しています。

募集团体数 2団体

実施時期 年2回(田植え：5月中旬頃、稲刈り：9月頃を予定)

実施内容 田植えおよび稲刈り体験の受け入れ(江戸川区民の親子、約40名)

助成額 上限30万円(審査委員会にて審査のうえ、事業実施団体を選定し、助成金額等を決定します。)

対象経費 報償費、謝金、消耗品費等

申請方法 受け入れを希望する団体は、書面での申請が必要となります。詳細は、町ホームページをご覧ください。ただか、まちづくり戦略課までお問い合わせください。

申請期限 3月4日(金)

※新型コロナウイルス感染症の影響等により、中止となる場合があります。

申請先・問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯へ

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した世帯は、国民健康保険税および後期高齢者医療保険料を減免できる場合があります。

全額免除

新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯

一部免除

(主たる生計維持者の前年の合計所得金額に応じた割合を減免)

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入の減少が見込まれる世帯で、主たる生計維持者が次のア～ウのすべてに該当すること
ア. 事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入のいずれかの収入が、前年と比べて30%以上減少する見込みであること
イ. 前年の合計所得金額が1,000万円以下であること
ウ. 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

減免対象 令和3年4月1日～令和4年3月31日に納期限が設定されている保険税(料)

申請方法 申請される方は、事前に健康保険課までお問い合わせください。申請には、電話での請求または町ホームページから入手した申請書の提出が必要となります。

申請期限 3月31日(木)

申請先・問合せ 健康保険課 ☎029-288-3111(内線142・144)

雇ううえでも、働くうえでも、最低限のルール

茨城県最低賃金と茨城県特定(産業別)最低賃金改正のお知らせ

茨城県内で働く労働者とその使用者に適用される最低賃金が次のとおり改正されました。

最低賃金額より低い賃金を労働者と使用者双方の合意のうえで定めても、それは法律によって無効とされ、最低賃金額と同様の定めをしたものとみなされます。

最低賃金名		時間額	効力発生日
茨城県最低賃金		879円	令和3年10月1日
特定最低賃金	鉄鋼業	975円	令和3年12月31日
	はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	935円	
	計量器・測定器・分析機器・試験機・理化学機械器具、医療用機械器具・医療用品、光学機械器具・レンズ、電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具、時計・同部分品製造業	932円	
	各種商品小売業	881円	

問合せ 茨城労働局 賃金室 ☎029-224-6216 または、最寄りの労働基準監督署

任期満了にともない

城里町政治倫理審査会委員が改選されました

町政治倫理審査会委員の任期満了にともない、令和3年第4回議会定例会において、次のとおり政治倫理審査会委員が改選されました。

政治倫理審査制度は、清浄で民主的かつ開かれた町政を実現するために定められており、審査会はその倫理基準が遵守されるよう見守り、請求等に応じ調査や審査を行う機関です。

任期 令和3年12月20日から2年間

問合せ 総務課 ☎029-288-3111(内線211)

■城里町政治倫理審査会委員

(敬称略)

職名	氏名(住所)	備考
委員長	和田 寿美雄(阿波山)	新任
副委員長	卜部 徳也(小勝)	新任
委員	横山 幸雄(石塚)	新任
委員	阿久津 紀子(石塚)	新任
委員	五十嵐 雅晴(阿波山)	新任

統計調査員として活躍してみませんか？ 統計調査員を募集しています

町では、各種基幹統計調査に従事していただける統計調査員を随時募集しています。

統計は、さまざまところで広く利用され、政策の方向性にも影響を与える大変重要な役割を担っています。

統計調査員とは？

統計調査員は、統計法に基づき国が実施する「基幹統計調査」を、国や県から任命される非常勤の公務員として、その調査に従事します。

統計調査員には、労働の対価として報酬が支払われます。

応募要件 次の要件をすべて満たす方

- ・統計調査に対して責任を持って遂行できる方
- ・秘密の保護に関し信頼のおける方
- ・税務、警察および選挙に直接関係のない方
- ・登録時の年齢が満20歳以上の方
- ・その他、調査活動に支障がない方

調査員の登録について

統計調査員として活動するためには、事前に登録が必要となります。登録を希望される方は、応募先までご連絡ください。登録に際し、20分程度の面談を行い、業務内容や手続きなどを説明します。

応募先・問合せ

まちづくり戦略課 ☎029-288-3111 (内線229)

「学びたい」を応援します 城里町奨学生を募集します

町では、経済的な理由により修学が困難な方に無利子で学費を貸与しています。

募集人員 若干名

貸与月額

- 高等学校・高等専門学校(1～3年課程)・中等教育学校(後期課程)・特別支援学校(高等部)
／30,000円以内
- 大学・短期大学・専門学校(専修学校専門課程)・高等専門学校(4年課程以上)
／50,000円以内

貸与期間 在学(進学)する学校の正規の修業期間

返還期間 貸与終了月の6か月後から10年以内

出願方法 ①～⑦を申込先に提出してください。

- ①願書 ②誓約書 ③奨学生推薦調書(学校長作成)
- ④所得証明書(父母等および連帯保証人)
- ⑤在学証明書または合格通知書
- ⑥同意書(連帯保証人)
- ⑦印鑑登録証明書(連帯保証人)

※①～③、⑥の様式は申込先で配付、または教育委員会ホームページから入手したものを使用してください。

申込期間 2月14日(月)～3月4日(金)

申込先・問合せ

教育委員会事務局 ☎029-288-7010

町長コラム

国から地方への応援 「地方交付税」と町の財政状況



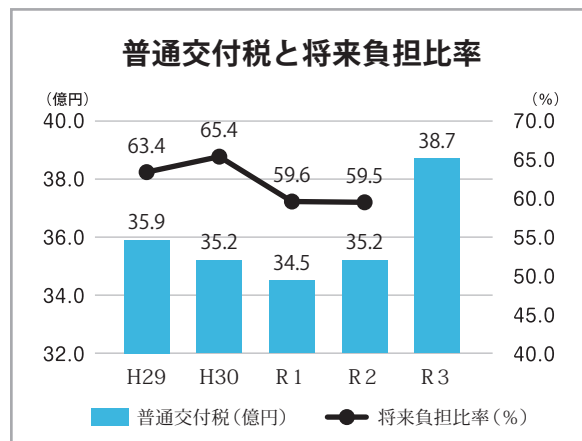
町のお財布事情など、町長が町民の皆さまへお伝えたいことを掲載していきます。

すべての市町村が住民に通常必要な行政サービスを提供できるようにするため、地方交付税(普通交付税)という名称で、国は市町村に財政支援(仕送り)を行っています。

この普通交付税の令和3年度の金額が昨年末に確定して38.7億円となり、2年連続で増加となりました。普通交付税は、町村合併の後に毎年減少が続いていましたが、令和元年を底にして増加に転じています(右のグラフ参照)。普通交付税が増加に転じた理由は、合併による移行措置としての減少が合併後15年が経って完了したことに加え、国が人口減少地域への財政支援を手厚く増加させているためです。

また、平成29年度からの将来負担比率(町の実質的な借金の年間収入に対する割合)の推移

を下のグラフで確認すると、63.4%から59.5%に低下しており、限られた普通交付税でも健全な財政運営が行われていることがわかります。



お知らせ



令和4年4月から 小中学校に入学される方へ

入学(転入学)手続きをスムーズに行うため、次に該当する方はお早めに問合せ先までご相談ください。

○お子さんの入学・進学を機に、城里町へ転入される方

○特別な事情で、町外から城里町の小中学校へお子さんを入学させた方(住所異動が入学式の日以降になる場合などを含む)

○1月31日の時点で、お手元に就学通知が届いていない方

○お子さんが町外の小中学校(国立・私立等)に入学される方

○お子さんが指定学区以外の小中学校に入学される方

問合せ 教育委員会事務局
☎029-288-7010

令和4年度県民交通災害共済 の加入受付を開始します

県民交通災害共済は、自動車での交通事故によるけがなどで、3日以上通院または入院した場合に、見舞金を支給する共済制度です。

対象者 町内在住の方

対象事故

○道路交通法に規定する車両(自動車、バイク、自転車等)の運行にともなう衝突、転落など、道路上での事故により人が死傷した場合

○車両の運行にともなう踏切道における電車等との接触、衝突の事故により人が死傷した場合

共済掛金 一般900円、中学生以下450円

※10月1日以降に加入した場合
一般450円、中学生以下250円

共済期間 4月1日〜翌年3月31日

※4月1日以降に申し込みをした場合、共済期間は申込日の翌日から翌年3月31日となります。

申込方法 町民課、桂支所、七会町民センターにて、共済掛金を添えてお申し込みください。

問合せ 町民課
☎029-353-7343(直通)

野生鳥獣による農作物など への被害状況調査について

町では、イノシシなどの野生鳥獣による、農作物への被害状況調査を実施しています。

野生鳥獣から農作物や農地などに被害を受けた方で、令和3年度被害状況調査にまだ回答されていない方は、次のとおり提出してください。調査へのご協力をお願いします。

提出期限 3月31日(木)

提出先 農業政策課、桂支所、七会町民センター

※フアクシミリによる提出先
☎029-288-2113

問合せ 農業政策課
☎029-288-5295(直通)

相談



2月は「相続登記は お済みですか月間」です

茨城司法書士会では、相続登記の大切さを啓発するため、毎年2月を「相続登記はお済みですか月間」と定め、県内の司法書士が相続登記に関する相談に無料で応じます。

期間 令和4年2月の1か月間

※土曜・日曜・祝日を除く

実施場所 県内の各司法書士事務所

相談内容 相続登記に関すること

申込方法 各司法書士事務所に、電話にてお申し込みください。

募集



「成年後見制度学習会 in 城里」を開催します

成年後見制度の住民向け学習会を次のとおり開催します。エンディングノートを交えながら、成年後見制度を学ぶ学習会です。申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

日時 3月1日(火)
午後2時〜4時

※受付/午後1時30分から

場所 城里町役場本庁舎
1階
テーマ 「相続が争族にならないために」
〜大切な人へのメッセージ〜

定員 50名

参加費 無料

講師 株式会社宮田財務ファイナ
ンシャルプランナー 宮田久雄氏

問合せ 長寿応援課
☎029-353-7125(直通)
福祉こども課
☎029-353-7265(直通)

第1回予備自衛官補を 募集します

受験資格

①一般公募…18歳以上、34歳未満の日本人

②技能公募(予備自衛官補・海上予備自衛官補)…18歳以上で保有する国家免許資格などに応じた、53歳未満から55歳未満の日本人

※年齢は①、②ともに令和4年7月1日現在の年齢

試験日 4月16日(土)、17日(日)のうち、指定する1日

給料等 教育訓練招集手当として、月額8,200円(教育訓練招集旅費、各種手当、衣食住サポート等あり)

応募方法 防衛省ホームページから応募するか、自衛隊茨城地方協力本部までお問い合わせください。

応募期限 4月8日(金)

問合せ 町民課
☎029-353-7343(直通)

自衛隊茨城地方協力本部 水戸募集案内所
☎029-226-9294

☎029-226-9294
<https://www.mod.go.jp/pco/banaki/>

第3回城里ユニカール大会 参加者を募集します

日時 3月6日(日) 午前9時20分
場所 常北公民館 体育室
対象者 町内に在住、在勤、在学されている中学生以上の方
募集人員 先着16チーム(48名程度)
 ※個人での申し込みも可能です。
参加費 2000円
 ※城里町ユニカール連盟に加入している方は無料です。
申込方法 次の申込先まで電話にてお申し込みください。
申込先 ☎029-288-4613
申込期限 2月15日(火)
問合せ 城里町ユニカール連盟
 ☎090-3253-3350

県立水戸南高等学校通信制課程 令和4年度生徒募集

県立水戸南高等学校は、毎日通学できない方でも学ぶことができる、通信制(単位制)の高等学校です。
 1月11日(火)から願書書類の交付が開始されました。
受付期間
 ①一般入学…3月11日(金)～24日(木)
 ②編入学・転入学…3月4日(金)～9日(水)
 ※①、②ともに土曜・日曜・祝日を除く
問合せ 茨城県立水戸南高等学校(通信制)
 ☎029-1247-4284

催し物



企画展 ランス美術館コレクション
風景画のはじまり コローから印象派へ
期間 2月9日(水)～3月27日(日)
 ※休館日/3月22日(火)
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
場所 茨城県近代美術館
 (水戸市千波町東久保66-1)
入館料 一般1,210円、満70歳以上600円、高校・大学生1,000円、小・中学生490円
 ※3月5日(土)は、満70歳以上無料
 ※春休み期間を除く土曜日は、高校生以下無料
問合せ 茨城県近代美術館
 ☎029-1243-5111

特別展 華麗なる明治 — 宮廷文化のエッセンス —

期間 2月19日(土)～4月10日(日)
 ※休館日/月曜日(祝日の場合はその翌日)
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
場所 茨城県立歴史館
 (水戸市緑町2-1-15)
入館料 一般610円、満70歳以上300円、大学生320円、高校生以下無料
 ※3月3日(木)は、満70歳以上無料
問合せ 茨城県立歴史館
 ☎029-1225-4425

公民館



**桂公民館 一日講座
飾り巻き寿司教室**
日時 3月6日(日)
 午前10時～正午
場所 桂公民館 調理実習室
対象者 町内に在住または通勤されている方
定員 先着15名
参加費 700円(材料費)
 ※講座当日に徴収します。
持参品 マスク、巻きすだけ、エプロン、三角巾、筆記用具
講師 海老根一美先生
申込方法 桂公民館まで電話または直接来館してお申し込みください。
申込期間 2月15日(火)～24日(木)
 ※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 桂公民館
 ☎029-1289-2220

町職員人事異動

【1月1日付(内前課)】
 ※課長補佐級以上のみ掲載
【配置替え等】
 会計課/課長補佐 佐野尚子(桂図書館長兼郷土資料館長)
【退職】
 園部昇(会計課長補佐)

(広告)





食べて元気にフレイル予防 合言葉は『さあにぎやかにいただく』



痩せてきたら要注意！

「メタボ予防」から「フレイル予防」へ

メタボ対策が重視された中年期と異なり、高齢期では低栄養に注意が必要になってきます。65歳を過ぎて病気でもないのに痩せてきたら、メタボ予防からフレイル予防への切り替え時かもしれません。ギアチェンジの時期には個人差がありますが、65歳を過ぎたら自分の食生活を見直してみましょう。

フレイルとは？

加齢にともない、心身の活力が低下した状態のことをいいます。



壮年期・中年期



過栄養／メタボ予防

高齢期



低栄養／フレイル予防

ギアチェンジ

こんな傾向はありませんか？

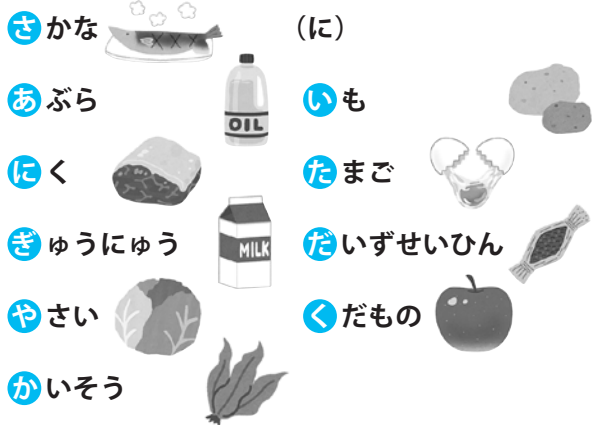
- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- 体重が以前より減ってきた

フレイル予防のための食事のポイント！

① いろいろな食品を食べる

『さあにぎやかにいただく』とは、毎日食べたい10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ！推進協議会」が考案した合言葉です。体の機能を維持するためには、多様な食品から栄養素を補う必要があります。1日7品目以上を目標に、まんべんなくいろいろな食品を食べるようにしましょう。

合言葉は『さあにぎやかにいただく』



② 1日3食きちんと食べる

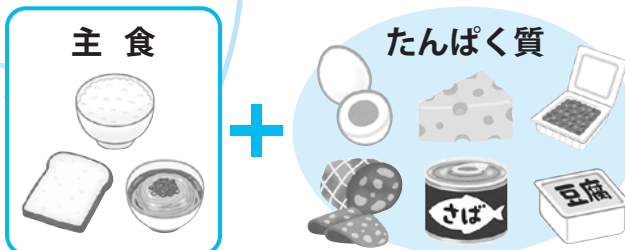
「お腹が空かないから」「面倒だから」という理由で食事を抜いてしまうと、エネルギーやたんぱく質など、体に必要な栄養素が不足してしまいます。

「朝食」・「昼食」・「夕食」

+ 上手な間食(乳製品・果物など)

③ たんぱく質をしっかり食べる

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を、毎食食べるようにしましょう。ご飯にのせる、パンに挟む、トッピングするなど、1品プラスすると、手軽にたんぱく質を増やすことができます。



※持病があり、食事療法を行っている場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

問合せ 健康保険課 健康増進グループ(常北保健福祉センター内) ☎029-240-6550

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

家中に蠟梅香り孫来たる

中野 千賀子

八十路にて老を認めず冬薔薇

綿引 英子

七日粥箸新しくおろしけり

飯田 勇一

竹林のうねり大きく冴返る

竹内 幸子

雲一つなき初雪のそめし明け

田口 勝元

川柳

祝晴れ着達大空へ羽ばたけ
巢立の日

車田 綾子

第六波識者の予測やはり来た

川原 清

探梅や今年も来たよ同じ位置

飯村 孝一

短歌

初夢は店の厨房に汗流す我
が人生の盛んなる時

信田 育子

年の瀬の欠礼葉書に同窓の級
友の逝きしを知り昔日想ふ

富田 佐智子

ご先祖の加護もあるらん受験の
孫は墓を磨きて拝みゆきたり

萩谷 登喜子

踏み入るをためらふほどの寂け
さに稲は風媒の季を過ぎゆく

矢次 洋平

柚子の実が丸く大きく色づい
て庭は今年も子だくさんなり

山形 式妙



しろさとまち通信

—城里町地域おこし協力隊— Vol.70

城里町地域おこし協力隊の連載、2月号は篠原由衣が担当します！



▲トマト農家さんでの研修の様子

農業政策課地域おこし協力隊の篠原です。寒い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。さて、私が城里町に来て7か月が経ったということでこれまでの活動を報告します。7月の古内茶からはじまり、なす、いちご、かぼちゃ、トマト、アスパラガスの全6品目を各農家さんの元で研修させていただきました。

今回は特に印象に残っているかぼちゃ農家さんでのお話をさせていただきます。皆さんは今年の冬至にかぼちゃは食べましたか？研修先の農家さんでは冬至向けのかぼちゃを作っていて、都内へたくさん出荷しているそうです！

仕事内容は、収穫→乾燥→箱詰め→出荷と行いましたが、とにかく重い!!まだ土地勘のない私は毎朝軽トラに乗せてもらい畑へ行くのですが、気分は童謡ドナドナの子牛の気分でした(笑)1日目から不安がなく、正直作業も辛かったはずなのに、農家さんとの楽しい時間もあって今では良い思い出です。

かぼちゃに限らず研修を通し、農業は大変でもあり苦悩もするけど、楽しくもあり喜びがある仕事だと実感しています。この経験をどう生かしていこうか楽しみな今日この頃です。

問合せ 農業政策課 ☎029-288-3111(内線253)



▲綺麗に並べられた乾燥中のかぼちゃはまさに芸術です！



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/>



郷土資料館

「桂雛・つるし雛・常陸手まり展」を開催します

伝統的な材料や技法によって制作されている町指定無形文化財「桂雛」。県の郷土工芸品にも選ばれている「桂雛」を、「つるし雛作り教室(岩船地区分館)」、「常陸手まり愛好会(桂公民館)」の皆さんの作品とともに展示します。手仕事で作られた華やかな作品たちが運ぶ館内の春をどうぞお楽しみください。

展示期間 2月22日(火)～3月6日(日)

※2月23日(水)、28日(月)を除く

開館時間 午前10時～午後6時(土曜・日曜日は午後5時まで)

展示場所 郷土資料館展示室(桂図書館内)



▲一昨年の展示会場の様子



▲桂雛



▲つるし雛



▲常陸手まり

新着図書から

【一般書】▼炎上フェニックス/石田衣良/文藝春秋▼ばにらさま/山本文緒/文藝春秋▼たそがれ大食堂/坂井希久子/双葉社▼母親からの小包はなぜこんなにダサイのか/原田ひ香/中央公論新社▼9割の買い物は不要である 行動経済学でわかる「得する人・損する人」/橋本之克/秀和システム

【児童書】▼おやすみなさい/いもとうこ/金の星社▼森の石と空飛ぶ船/岡田淳/偕成社▼サイコーの通知表/工藤純子/講談社▼モチモチの木 英語版/斎藤隆介/岩崎書店▼しれっと逃げ出すための本。/ヨシダナギ/PHP研究所

ホロルの湯からのお知らせ

感染拡大防止のため、営業時間を短縮しています(1月25日現在)。休館日や営業エリア等の最新情報については、当館ホームページをご覧ください。

◆**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/2月6日(日)、3月6日(日)

問合せ ホロルの湯 ☎029-288-7775

図書館カレンダー

2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					

3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～

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

2月中旬～3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
2/15(火)	お知らせ版2月号発行		まち
16(水)	人権相談	役場	福こ
	心配ごと相談Ⓐ	コミ	社協
17(木)			
18(金)			
19(土)			
20(日)	城里町議会議員一般選挙		総務
21(月)			
22(火)	行政相談	七町	総務
23(水)			
24(木)			
25(金)			
26(土)			
27(日)			
28(月)			
3/ 1(火)	広報しろさと3月号発行		まち
2(水)	生活自立相談Ⓐ	役場	福こ
	心配ごと相談Ⓐ	コミ	社協
3(木)			
4(金)			
5(土)			
6(日)			
7(月)			
8(火)	茨城県行政書士会無料相談会	役場	総務
	こころの相談会Ⓐ	常保	常保
9(水)			
10(木)			
11(金)			
12(土)			
13(日)			
14(月)			

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／福祉こども課)
 七町／七会町民センター ☎0296-88-3111
 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
 社協／社会福祉協議会 ☎029-288-7013

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

人権相談(福祉こども課)
 人権擁護委員による相談
 時間／10:00～15:00

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

行政相談(総務課)
 行政相談委員による相談
 時間／10:00～12:00

生活自立相談(福祉こども課)
 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

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

人口・世帯数

(1月1日現在・住民基本台帳)

	人 数	前月比
人 口	18,618人	- 5
男	9,265人	- 5
女	9,353人	± 0
世帯数	7,881世帯	+14

今月の納税

納期限 2月28日(月)

固 定 資 産 税 (4期分)
国 民 健 康 保 険 税 (8期分)
後期高齢者医療保険料 (8期分)
介 護 保 険 料 (6期分)
上 下 水 道 料 金 (2月分)
住 宅 使 用 料 (2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.15◆

私たちにもできる環境保全活動

健康と環境美化のために
 ゴミ拾いをしましょう



Happy Birthday

1才になりました

2月生まれの
1才は3人



マイナンバーカードを取得して

第2弾

マイナポイントをもらおう！



マイナポイントってなに？

マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、指定したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をすると、ご利用金額の25%分(最大5,000円分)のポイントが還元される制度です。

マイナポイント第2弾の対象者は？

マイナンバーカードを取得された方のうち、マイナポイント第1弾に申し込んでいない方が対象です(マイナンバーカードをこれから取得される方も含む)。また、令和3年12月末までにマイナポイント第1弾を申し込んだ方で、まだ5,000円分のポイントを取得されていない方は、引き続き上限までポイントの付与を受けることができます。

3つの方法でマイナンバーカードの申請ができます！

1. 窓口で

- ①本人確認書類(運転免許証、健康保険証等)を持って町民課へ。
- ②交付申請書に必要事項を記入。
- ③写真撮影をする。

町民課で申請をサポートします！



2. スマートフォンで

- ①スマートフォンのカメラで顔写真を撮影。
- ②交付申請書のオンライン申請用QRコードを読み取り、WEBサイトにアクセス。
- ③必要事項を入力し、顔写真を添付して送信。

3. 郵送で

- ①交付申請書に必要事項を記入し、顔写真を貼付。
- ②返信用封筒に入れて、郵便ポストに投函。



◀マイナポイントの詳細はこちらから

マイナポイント 🔍

問合せ <マイナンバーカードの申請について> 町民課 ☎029-288-3111(内線114・115)
<マイナンバーカードの詳細について> マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178

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。

掲載している情報は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。