

しろさと



主な内容

- P. 2 マイナンバーカードの健康保険証利用
- P. 4 人間(脳)ドック補助制度のご案内
- P. 5 「広報しろさと」の設置場所について

みんなで鬼とコロナをやっつけろ！

2月3日(木)、ななかいこども園において、節分の豆まきが行われました。園児たちは「鬼は～そと、福は～うち」と元気な声で豆をまき、みんなの健康と幸せを願いました。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

令和3年10月から、準備の整った医療機関や薬局などで、マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになりました。



マイナンバー
PRキャラクター
マイナちゃん



※医療機関等の状況によっては、マイナンバーカードが対応できない場合もあるため、受診の際は保険証も忘れずご持参ください。

1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く



カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

2 オンラインであなたの医療保険資格を確認！

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により、医療保険の資格をオンラインで確認します。

利用には申し込みが必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に申し込みが必要となります。医療機関や薬局の顔認証付きカードリーダーでも申し込みは可能ですが、待ち時間短縮のため、事前の申し込みをおすすめします。

申込方法

- ①スマートフォン、またはパソコン+ICカードリーダーからマイナポータルで申し込み



ここをクリック！



マイナポータルとは？

行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ったりすることができる自分専用のサイトです。

- ②次の場所から申し込み

- ・城里町役場 本庁舎 健康保険課
- ・セブンイレブン店舗内のATM 等

どこで利用できるの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、次のステッカーやポスターが目印です。利用できる医療機関・薬局は、順次増えていきます。



マイナンバーは使いません

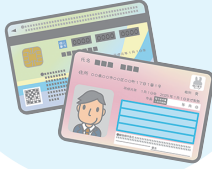
マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使用するため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。

医療機関や薬局の窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。



どんないいことがあるの？

就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使えます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要です。



限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。



本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報やこれまでの薬剤情報が医師等と共有できます。



マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。



マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がより簡単になります。



「マイナポイント第2弾」が開始されました！

対象者

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
最大5,000円相当のポイント



マイナンバーカードの健康保険証としての利用申し込みを行った方
7,500円相当のポイント



公金受取口座の登録を行った方
7,500円相当のポイント

6月頃開始

マイナンバーカードの申請期限 令和4年9月末まで

マイナポイントの申込期限 令和5年2月末まで

問合せ

- ＜健康保険証の利用申込方法について＞ 健康保険課 ☎029-288-3111(内線143)
- ＜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

出張窓口を開設します！

お買い物のついでにマイナンバーカードを作ろう

エコス城里店において、マイナンバーカードの交付申請のための出張窓口を開設します。職員が写真撮影および交付の申請を無料でサポートします。お買い物のついでにぜひ、お立ち寄りください。

実施日時 3月11日(金) 午前10時～午後4時

受付場所 エコス城里店 休憩スペース(城里町那珂西1413)

持参品 Aの本人確認書類は1点、Bの本人確認書類は2点必要です。

A：運転免許証、旅券(パスポート)、住民基本台帳カード(顔写真入り)、在留カード等

B：健康保険証、医療受給者証、介護保険証、年金証書等

※マイナンバーカードができあがるまで、約1か月かかります。

問合せ 町民課 ☎029-288-3111(内線114)



令和4年度 国民健康保険 人間(脳)ドック補助制度のご案内



◆ 対象者

年度の初日および受診日当日において、城里町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方

◆ 補助条件

- ① 国保税を完納している世帯の方
- ② 右の指定医療機関で受診してください。
- ③ ドック補助は、年度内(4月から翌年3月まで)に1回のみです。人間ドックまたは脳ドックのいずれかを選んでください。
- ④ 脳ドックは、2年続けて受診できません。
- ⑤ 1世帯につき、年度内に2名まで補助を受けられます。
- ⑥ 町の健診(がん検診含む)と重複受診をした場合、または75歳になってからドックを受診した場合、補助額の全額または一部を返還していただきます。

◆ 指定医療機関

人間ドック(婦人科含む)	いばらき健康管理センター(水戸市見川町)
	茨城県メディカルセンター(水戸市笠原町)
	東関東クリニック(水戸市白梅)
脳ドック	水戸協同病院(水戸市宮町)
	水戸済生会総合病院(水戸市双葉台)
	水戸赤十字病院(水戸市三の丸)

◆ 申込方法

1. 常北保健福祉センターまで、次の方法でお申し込みください。感染拡大防止のため、来所でのお申し込みはご遠慮ください。

【メールの場合】

QRコードを読み取り、次の必要事項を入力して送信してください。



- ① タイトル『ドック補助申込』
- ② 氏名 ③ 住所 ④ つながりやすい連絡先
- ⑤ 希望するドックの名称
(人間ドック(婦人科含む)または脳ドック)

※補助条件が確認でき次第、メール(✉kenshin@town.shirosato.lg.jp)で返信します。迷惑メール防止機能などを設定している場合は、あらかじめ受信ができるように設定しておいてください。

1週間以内に返信がない場合は、常北保健福祉センターまで電話でお問い合わせください。

【はがきの場合】※宛先は申込先を参照

郵便はがきに次の必要事項を記入し、4月1日(金)以降、ポストに投函してください。

- ① タイトル『ドック補助申込』
- ② 氏名 ③ 住所 ④ つながりやすい連絡先
- ⑤ 希望するドックの名称
(人間ドック(婦人科含む)または脳ドック)

【電話の場合】

申込先まで電話にてお申し込みください。

※電話が混み合い、繋がらない場合があります。メール、またははがきでの申し込みにご協力ください。

2. 補助条件が確認でき次第、町から医療機関への予約に関する案内文書や申請書をお送りします。案内が届きましたら、医療機関に連絡し予約をお取りください。

◆ 定員・申込受付期間 ※定員になり次第締め切り

定員	申込受付期間
300名 (先着順)	4月5日(火)～ 28日(木)まで ※電話は平日の午前8時30分～ 午後5時15分まで

◆ 補助額

項目	補助額
人間ドックのみ	20,000円
人間ドック、乳がん検診、子宮がん検診	25,350円
人間ドック、乳がん検診	21,450円
人間ドック、子宮がん検診	22,150円
脳ドック	30,000円

申込先・問合せ

健康保険課 人間ドック係(常北保健福祉センター内)

(〒311-4303 城里町石塚1428-1) ☎029-240-6550 ✉kenshin@town.shirosato.lg.jp

「広報しろさと」の設置場所について

広報しろさは毎月2回(1日・15日)、自治会を通じて各家庭に配布しています。また、公共施設(役場本庁舎、桂支所、七会町民センター、保健福祉センター、診療所、公民館、図書館等)のほか、広報紙の設置にご協力いただいている、次の場所でも入手できます。



◇広報紙の設置場所(住所順、敬称略)

常北地区			
JA水戸 しろさと支店	平賀石材店	かつら設計	ローソン 城里石塚店
みどりこども園	常陽銀行 石塚リテールステーション	城里町商工会	セブンイレブン 城里石塚店
石塚郵便局	あくつデンタルクリニック	常北整骨院	筑波銀行 常北支店
エコス 城里店	常北保育園	カワチ薬品 城里店	小松簡易郵便局
セブンイレブン 城里増井店	柏屋酒店	セイコーマート 常北上入野店	ふれあいの里
せきざわ	DOOKIE&FRUTAS	セブンイレブン 常北下古内店	ホロルの湯
桂地区			
八百屋cafe ツチノコ	平塚商店	しらべクリニック	所豆腐店
茨城県埋蔵文化財センター	軽食&喫茶 止幾	うぐいすの里	岩船郵便局
桂幼稚園	阿波山郵便局	セブンイレブン 城里阿波山店	道の駅かつら
ホームマックニコット 桂御前山店	桂聖明園		
七会地区			
JA常陸 七会支店	徳蔵郵便局	物産センター山桜	塩子郵便局

※新型コロナウイルス感染症の影響により、設置を一時停止している場合があります。

◇ホームページから広報紙が閲覧できます

町ホームページ

<https://www.town.shirosato.lg.jp/>

イバラキイーブックス

<https://www.ibaraki-ebooks.jp/>



◀町ホームページ



◀イバラキイーブックス

◇事業主の皆さまへ 広報紙の設置にご協力いただける場合は、問合せ先までご連絡ください。

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線223)

町の広報紙・公式ホームページに 広告を掲載してみませんか？

●城里町公式ホームページ

規格 縦60ピクセル×横150ピクセル
 容量 10KB以下
 形式 GIFまたはJPEG
 料金 1枠15,000円(月額)
 募集枠数 8枠



●広報しろさと(毎月1日発行)

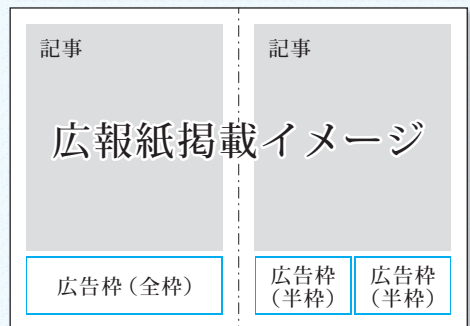
規格および料金

	サイズ	料金
半枠	縦45mm×横85mm	10,000円
全枠	縦45mm×横173mm	20,000円

刷色 黒と青の2色

募集枠数 毎月、半枠で4枠

申込先・問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線223)





▲関東大会決勝戦の様子

2/9

水戸桜ノ牧高等学校常北校の井坂隼斗さんが 第10回関東高等学校ボクシング選抜大会で優勝しました

埼玉県の加須市民体育館において開催された、第10回関東高等学校ボクシング選抜大会のミドル級Bパートで見事優勝を果たした、水戸桜ノ牧高等学校常北校の井坂隼斗さん(1年)が、結果報告のため町長を表敬訪問されました。

井坂さんは、同校に通う兄の影響で高校からボクシングを始め、日々の地道な練習や苦しい体重調整を乗り越え、昨年11月に行われた予選会で見事1位を勝ち取ると、1月23日(日)に行われた関東大会の決勝戦において、5対0の判定で、公式戦初優勝を成し遂げました。

今後の抱負として、井坂さんは「より一層練習に励み、次の大会に向けてモチベーションを高めていきたい。今度はAパートで関東大会に出場し、優勝したい」と力強く答えてくれました。今後のさらなる活躍に期待が高まります。



1/21

石塚小学校 区民の会主催の絵付け体験

石塚小学校の6年生が、石塚学区区民の会が主催する、絵付け体験を行いました。

陶工房 青華窯(常陸大宮市)の宮本雅宏さん、まりさんご夫婦を講師に迎え、児童とその保護者らがご飯茶碗やマグカップの絵付けに挑戦しました。

参加した児童たちは、細かい作業に苦戦しながらも、思い思いの絵柄を丁寧に絵付けしていました。また、区民の会の方々も、卒業生に記念品として配付する箸置きを絵付けを行いました。完成した作品は、卒業式で展示されます。



1/18

城里町は陶芸の里!? 町内の陶芸家による作品展を開催

1月18日(火)から28日(金)の11日間、町役場町民ホールにおいて、地域づくり活動団体である「チャレンジしろさと」が主催する、『しろさとクラフト~ちいさな陶芸展~』が開催されました。

陶芸展では、町内に在住する陶芸家14名の個性あふれる作品が展示されました。会場を訪れた方からは「町内にこんなにたくさんの陶芸家さんがいるなんて知らなかった。どの作品も素敵なものばかりで、見ていて楽しかった」などの感想が寄せられました。



2/14

2022 シーズンJ2リーグ開幕に向けて 水戸ホーリーホックが表敬訪問

サッカーJ2リーグの2022年シーズン開幕に先駆けて、水戸ホーリーホックの沼田邦郎会長、小島耕代表取締役社長らが、町長を表敬訪問されました。小島社長は「応援してくださっている皆さまのご期待にお応えできるよう、今季はさらなる飛躍のシーズンにしたい」と2022年シーズンの奮起を誓いました。

水戸ホーリーホックは、2月27日(日)にケーズデンキスタジアム水戸にて、ベガルタ仙台とのホーム開幕戦を迎えました。



2/1

シルバーリハビリ体操 4名の指導士が誕生しました

5日間のシルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会が開催され、新たに4名の指導士が誕生しました。現在、町では78名の指導士が町内42か所のサロンで、シルバーリハビリ体操を実施しています。今回、3級指導士になられた方にも、地域のサロンでの活躍を期待しています。

シルバーリハビリ体操とは、県内全市町村で実施されている、いつでも、どこでも、一人でもできる体操です。健康作りや介護予防のため、体操を始めてみませんか。お気軽にご参加ください。

◆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。

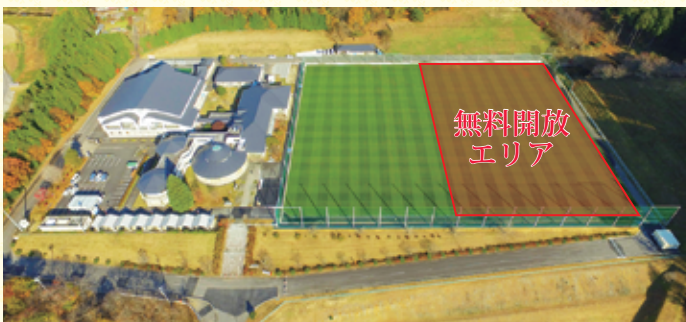
天然芝の上で思いっきり遊ぼう！ 「グラウンド無料開放」実施中

アツマーレグラウンドでは、山側のグラウンドを無料開放エリアとして開放しています。天然芝のグラウンドで思い切り遊んでみませんか？友人、家族連れでぜひお越しください。

無料開放日

- ・毎週、日曜日(町民団体等の予約が入っている日を除く)
- ・その他の無料開放日情報は、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。

 [アツマーレ 無料開放](#)



サッカーボールなどの貸し出しも行っていきます。

- ※無料開放はグラウンドの状況などにより、中止となる場合があります。
- ※グラウンド養生期間中は、無料開放するエリアが入れ替わる場合があります。

問合せ 七会町民センター ☎0296-88-3111

ひとり親のご家庭へ、大切なお知らせ

茨城県低所得のひとり親世帯に対する生活支援特別給付金について

長期化する新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、ひとり親世帯を支援することを目的とした、県独自の給付金を支給します。

支給対象者 ひとり親世帯であり、次の①～③のいずれかに該当する方

- ①令和4年1月分の児童扶養手当受給者の方
- ②公的年金等を受給していることにより、令和4年1月分の児童扶養手当の支給を受けていない方（「公的年金等」には、遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償などが該当します。）
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方

支給額 児童1人あたり5万円

支給方法

支給対象者①：令和4年3月中旬以降、児童扶養手当受給口座に支給予定です。

支給対象者②、③：令和4年4月28日(木)までに申請が必要です。

※本給付金の詳細や申請方法等については、町ホームページをご覧ください。

申請先・問合せ 福祉こども課 ☎029-353-7265(直通)

町ホームページ▶



1年に1回の健康チェック

令和4年度町の総合・集団健診は予約が必要です

令和4年度の総合・集団健診を希望される方は、インターネットまたはコールセンターでの事前予約が必要となります。予約は先着順ですので、お早めにご予約ください。

1. インターネット(Web)予約

24時間受付可能なインターネット予約がおすすめです。スマートフォンやパソコンが苦手な方でも、ご家族が代理で予約を行えます。また、期間内に空きがあれば自由に日程等の変更も可能です。

受付期間 3月28日(月)～4月30日(土)

予約方法 右のURLまたはQRコードから利用者登録および予約を行ってください。

健診Web予約サービス

<https://kenko-link.org/>

**2. コールセンター予約**

受付期間 4月1日(金)～6日(水) ※日曜日を除く

受付時間 午前9時～午後5時

電話番号 ☎0570-077-150

予約方法 予約時に住所、氏名、性別、生年月日、電話番号、健康保険の種類、受診日時、健診項目をお伝えください。

※通話料はお客様のご負担となります。

※受付期間中は、常北保健福祉センターでの予約は受け付けません。



予約方法

◆5～6月の町の健診日程

検診名	日 程	場 所
総合健診 (胃がん検診あり)	5月20日(金)、25日(水)	桂公民館
	6月29日(水)	常北保健福祉センター
集団健診	5月19日(木)、26日(木)、6月17日(金)	桂公民館
	6月28日(火)	常北保健福祉センター

※その他の健診日程等の詳細については、3月中旬に発行予定の「令和4年度 城里町成人保健年間予定表」または町ホームページをご覧ください。

◆婦人科がん検診について 7月上旬から予約受付開始、8月下旬から健診を実施予定です。

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

桂小児童クラブ 指導員を募集しています

仕事などにより保護者が昼間家庭にいない小学生を対象に、遊びや生活の場を提供する、放課後児童クラブの指導員を募集します。

勤務地 桂小学校 2階 児童クラブ(図書室)内

募集人数 若干名

勤務日・勤務時間

○平日：午後2時30分～6時30分

○第1土曜日・長期休業日：午前7時30分～午後6時30分

※学校行事等で時間変動あり

勤務内容 児童の安全確保および生活習慣取得の支援など(一部事務作業あり)

時給 1時間につき930円(交通費支給あり)

応募資格 60歳未満で、子どもが好きな方および週2日以上勤務できる方

選考方法 書類選考および面接

応募方法 面接日調整のため、事前にご連絡ください。面接の際は、市販の履歴書に必要事項を記入し、写真を貼付のうえご持参ください。

応募先・問合せ

桂小児童クラブ ☎029-289-3899
(平日、午後3時30分～5時30分)

茨城県警察官採用試験(第1回) 茨城県警察官募集

受験資格

○男性・女性警察官A

平成元年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業した人、もしくは令和5年3月31日までに卒業見込みの人、または人事委員会がこれと同等と認める人。

○男性・女性警察官B

平成元年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人で、警察官Aの受験資格(学歴区分)に該当しない人(令和5年3月31日までに高等学校を卒業見込みの人を除く)。

応募方法 ホームページから行ってください。

応募期限 4月8日(金) 午後5時まで

第一次試験日 5月8日(日)

試験案内の配布 笠間警察署および城里地区交番、町内の各駐在所で配布しています。

※採用試験に関する詳細は、茨城県警察採用案内ホームページをご覧ください。

問合せ 笠間警察署 ☎0296-73-0110
(平日、午前8時30分～午後5時15分)
🌐<https://www.pref.ibaraki.jp/kenkei/>

町長コラム

高齢者施設の3回目接種 実施率が茨城県内1位

新型コロナウイルスの感染が猛威をふるっています。茨城県においても、毎日千人を超える感染者が出ています。感染が広がっているオミクロン株は若い人の重症化リスクが低いとされている一方で、高齢者は重症化する危険性があるため、高齢者施設におけるクラスター発生を防ぐことを目的に、国は全国の自治体に対して、できる限り1月中に高齢者施設における3回目のワクチン接種を終えるように通知をしていました。そこで、茨城県は2月1日時点の県内自治体の高齢者施設(特別養護老人ホーム・老人保健施設)の3回目接種の実施率を公表しました。

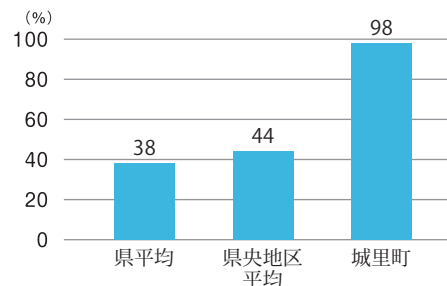
城里町の実施率は98%で県内で断トツの1位でした。県平均38%、県央地区の平均44%で、90%を超える実施率を誇ったのは県内で城里町だけでした。このように県内トップのスピード



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。

でワクチン接種ができているのは、2回のワクチン接種を通して福祉関係者・医療関係者と城里町役場の間に強い信頼関係ができ、円滑な調整が進んだことによります。関係者のご協力に深く感謝いたします。

特別養護老人ホーム・老人保健施設の
ワクチン3回目接種の実施率



お知らせ



土地および家屋価格等の縦覧帳簿の縦覧について

帳簿の縦覧とは、所有する土地や家屋の価格(評価額)と町内のほかの土地や家屋の価格とを比較し、適正に評価されているかどうかを確認できる制度です。

縦覧期間を次のとおり設けます。

縦覧期間 4月1日(金)～5月2日(月)

※土曜・日曜・祝日を除く。

縦覧時間 午前8時30分～午後5時15分

縦覧場所 税務課(役場本庁舎1階)縦覧できる方

町内に所在する土地・家屋の固定資産税の納税者または納税管理人および相続人等

※個人情報保護の観点から、本人(代理権を有する方を含む)以外への質問にはお答えできませんので、ご了承ください。

手数料 無料

持参品 本人確認ができるもの(運転免許証等)

- ・ 納税通知書および課税明細書
- ・ 委任状(家族または代理人の場合)
- ・ 相続関係がわかるもの(相続人の場合)

問合せ 税務課

☎029-288-3111
(内線122・124)

水戸地方農業共済事務組合が「いばらき広域農業共済組合」へ

水戸地方農業共済事務組合をはじめとする県内の4組合等が合併し、令和4年4月1日から「いばらき広域農業共済組合」が設立されます。

4月からは事務所が移転し、現在加入いただいている共済事業についても、新組合が引き継ぐこととなります。ご理解ご協力をお願いします。

新組合の事務所および水戸支所

水戸市小吹町940 茨城県農業共済組合連合会 家畜診療所2階

問合せ

(3月31日まで)

水戸地方農業共済事務組合
☎029-293-8801

(4月1日から)

いばらき広域農業共済組合
☎029-306-6720

相談



金融トラブル無料相談窓口をご利用ください

財務省関東財務局水戸財務事務所では、無料相談窓口を設置しています。お気軽にご相談ください。

相談窓口

- 詐欺的な投資勧誘相談(未公開株・社債・ファンド)
- 電子マネー詐欺相談(架空請求・サクラサイト)

☎029-221-3195

※平日、午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

○ 多重債務相談(借金・クレジットカード・各種ローン)

☎029-221-3190

※平日、午前8時30分～午後4時30分(正午～午後1時を除く)

問合せ 関東財務局水戸財務事務所
☎029-221-3190

遺言と相続に関する無料相談会

茨城県弁護士会では、遺言の大切さや弁護士との役割などを広く理解していただくため、次のとおり無料相談会を開催します。

遺言や相続に関するご相談のある方は、お気軽にお越しください。

実施日時 4月15日(金)

午後1時～4時

場所 水戸相談センター

(水戸市大町2-2-75 茨城県弁護士会館)

実施方法 面談相談(約30分)

※新型コロナウイルス感染症の影響により、電話相談に変更する場合があります。

申込方法 次の予約先まで電話にてお申し込みください。

予約先 水戸相談センター

☎029-227-1133

予約開始日 3月28日(月)

午前10時から

問合せ 茨城県弁護士会事務局

☎029-221-3501

茨城県行政書士会 毎月、無料相談会を開催中

茨城県行政書士会は、次のとおり無料相談会を開催しています。事前申し込みは不要です。お気軽にご相談ください。

相談日時 毎月、第2火曜日

午後1時～4時

相談場所 役場本庁舎2階会議室

相談内容 相続・遺言、事業継承、許認可、土地利用など

相談員 茨城県行政書士会水戸支部

会
員

問合せ 茨城県行政書士会水戸支部

事務局

☎029-251-3101

(広告)

募集



令和4年度 城里町高校生会会員募集

城里町高校生会の趣旨に賛同し、ボランティア活動に参加できる高校生を次のとおり募集します。

主な活動

○定例会

開催日時／毎月、第2土曜日
午後1時30分から

場所／コミュニティセンター・城里

○町行事への協力

- ・ふれあいの船事業の引率
- ・公民館講座の運営補助
- ・各種イベントの運営補助

○会員同士の交流・レクリエーションなど

申込方法

教育委員会事務局まで直接お申し込みください。

申込期間 4月1日(金)～28日(木)

※土曜・日曜・祝日を除く。

年会費 500円

申込先・問合せ 教育委員会事務局
☎029128813135

茨城いのちの電話

電話相談員養成講座受講生募集

茨城いのちの電話は、自殺予防を目的としたボランティア活動です。

電話という手段で対話し、悩みを抱える方の支えになる、電話相談員として活動するための「電話相談員養成講座受講生」を募集します。

研修日 令和4年6月～令和6年3月までの土曜日(原則、月3回)

※令和4年9月17日(土)～19日(月・祝)の宿泊研修は参加必須です。

応募資格 茨城いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる23歳以上の方

募集人数 40名程度

研修費用 第1～5課程各7,000円(学生各2,000円)

申込方法 4月8日(金)までに、茨城いのちの電話ホームページから入手できる申込書と、自分史のレポート(400字詰め原稿用紙5枚以上)を応募先(〒305-1869 1 筑波学園郵便局私書箱60号)まで郵送してください。

※研修内容等の詳細は、問合せ先までお問い合わせください。

問合せ 茨城いのちの電話事務局
☎029185218505
🌐 <https://iid.or.jp>

国家公務員募集

人事院は、令和4年度国家公務員採用試験を次のとおり実施します。

① 総合試験(院卒者試験、大卒程度試験)

受付期間

3月18日(金)～4月4日(月)

第1次試験日 4月24日(日)

② 一般職試験(大卒程度試験)

受付期間

3月18日(金)～4月4日(月)

3月18日(金)～4月4日(月)

第1次試験日 6月12日(日)

③ 一般職試験(高卒者試験、社会人試験(係員級))

受付期間

6月20日(月)～29日(水)

第1次試験日 9月4日(日)

申込方法 人事院のホームページからお申し込みください。

問合せ 人事院関東事務局
☎04817401200658

催し物



Nursing now in IBARAKI ～看護の心をみんなの心に～

茨城県看護協会では、中学生や高校生等に看護の心へ触れていただき、「看護への道」に進むきっかけとなるよう、オンラインイベントを開催しています。

開催形式 中高生等向けのコンテンツをオンデマンド配信

(茨城県看護協会ホームページ・YouTube)

▲協会ホームページ

内容

① オンライン座談会

② 「Nursing now 元気の歌」ダンス

③ ナースクイズ

④ 看護職になるための情報発信

⑤ ラッピングバス

⑥ 応援ビデオメッセージ

配信期限 3月31日(木)

問合せ 公益社団法人茨城県看護協会
☎029122117021

(広告)



Dr. 健康コラム

新型コロナウイルス感染症の罹患後症状について

城里町国保七会診療所 上井 雅哉

新型コロナウイルス感染症との戦いも3年目に入り、この病気についての多くの知見が集積され、感染対策や診断、治療、ワクチンを柱とする予防法が確立されつつあります。

一方で、感染後、既に感染性が消失し主要な症状が回復したにもかかわらず、「後遺症」と呼ばれるような症状に悩む患者さんが一定数みられることがわかってきました。

○新型コロナウイルス感染症の罹患後症状(後遺症)とは？

WHOの定義によると「新型コロナウイルス感染症に罹患した人に見られ、少なくとも2か月以上持続し、また、ほかの疾患による症状として説明がつかないもの」とされています。これは、新型コロナウイルス感染症にかかった後、感染性は消失したにもかかわらず、ほかに明らかな原因がなく、急性期から続く症状や経過の途中から新たに、または再び生じて持続する症状全般を指します。



○代表的な罹患後症状と経過について

罹患後症状は、新型コロナウイルス感染症の症状が軽症や無症状の場合でも発症する可能性があり、一般的に複数の症状がみられます。

国内の新型コロナウイルス感染症と診断された入院歴のある525例の調査によると、「疲労感・倦怠感」「息苦しさ」「睡眠障害」「思考力・集中力低下」は、診断6か月後に罹患者全体の10%以上にみられたものの、一方で多くの罹患者については症状が改善されていました。

また、罹患後症状が1つでも存在すると、不安や抑うつ、新型コロナウイルスに対する恐怖心が増強し、睡眠障害も増悪しました。

代表的な新型コロナウイルス感染症の罹患後症状

全身症状

- ・倦怠感
- ・関節痛
- ・筋肉痛



呼吸器症状

- ・咳
- ・喀痰
- ・息切れ
- ・胸痛



精神・神経症状

- ・集中力低下
- ・記憶障害
- ・抑うつ
- ・不眠
- ・頭痛



その他の症状

- ・嗅覚障害
- ・味覚障害
- ・動悸
- ・下痢
- ・腹痛



また、海外の調査では高齢、肥満、女性に罹患後症状がみられやすいとの報告があります。一方、ワクチンを2回接種した後に新型コロナウイルスに感染した場合、28日以上長引く症状が半減したとの報告もあります。

罹患後症状の起こる原因は、ウイルス感染臓器への直接的障害、感染後の免疫調節不全による炎症、血栓症による血管損傷や血流不足、重症者の集中治療後症候群などが想定されていますが、明確にはわかってません。

○罹患後症状を訴える患者へのアプローチ

罹患後症状は3か月ほどで約2/3は回復しますが、治療方法が確立されていないものもあり、症状が続く場合には日常生活や仕事、学業などに影響が及ぶこともあります。

医療者側にとっても、前例がなく対応に苦慮する部分もありますが、かかりつけ医等が慎重な経過観察や対症療法を行い、必要に応じて新たに開設された罹患後症状専門外来の専門医に紹介することによって対応することは十分可能と考えられます。

症状発現には複合的な要素が関与していると考えられるため、全人的アプローチが重要です。社会人においては就労復帰が課題となることもしばしばあり、リハビリや職場での配慮の必要性から多職種の連携が重要です。



参考文献：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)診療の手引き 別冊 罹患後症状のマネジメント(暫定版)」2021年12月1日

文芸しろさと

俳句

遠山はほのかに赤し春兆す

中野 千賀子

願かけの二礼二拍子春の雪

綿引 英子

冬耕を見てゐるのみの畦の雉子

飯田 勇一

吊し籬真壁の土の湯呑買ふ

竹内 幸子

白鳥の運びて来たる夜明けかな

田口 勝元

短歌

水仙の花も元気に咲いてい
る大寒すぎたデイの庭先

信田 育子

滑るがに風に吹かれて白鳥は
グループで過ぐ波紋広げて

富田 佐智子

薄き雲少し流るる真昼時舞
い降り来たる白き風花

萩谷 登喜子

刈り入れの田仕事つづき夫の肩
少し痩せしか夜のうしろかげ

矢次 洋平

「鬼は外。福は内ち」と年女
の吾は大声で豆をまきたり

山形 式妙

川柳

何となく三回目接種済み

安心確保

車田 綾子

みなマスク知人同志も知らぬ振り

川原 清

立春や春告げ鳥も春を待つ

飯村 孝一



しろさとまち通信

—城里町地域おこし協力隊— Vol.71

城里町地域おこし協力隊の連載、3月号は
今月末で活動期間を終える、大内舜也と坂本
裕二が担当します！

大内 舜也



城里町に来てまもなく3年が経とうとしています。入隊当初から考えると、時
が経つのはあっという間だと感じています。

協力隊1年目では茨城国体のボクシング競技に出場し、城里町のたくさんの方
に応援していただき、とても貴重な経験をする事ができました。協力隊の活動
としては、選手経験を活かしたボクササイズや、入隊当初からの念願だったボク
シング教室を開く事ができました。他にもキッズスイミングスクールのコーチ
やフィットネスのトレーナーなど、多くの方の支えのおかげで、さまざまな経験
をさせていただきました。本当に感謝しています。

退任後の進路はまだ未定ですが、城里町に関わりのある活動をしていきたいと
考えていますので、これからもよろしくお願ひします。

坂本 裕二



今月末で2年10か月活動してきた協力隊を退任することになりました。振り返ると1年目は多くのイベントに関わり、忙しくも
充実した時間を過ごす事ができました。特に水戸ホーリーホックと合同で企画した、アツマーレの未来を考えるワークショップ
は今でも心に残っています。2年目以降は、コロナ禍によりイベントの開催こそ難しかったものの、各プロジェクトを通して、一緒に地域で活動する仲間との関係性をしっ
かり深めることができる時間になりました。

私自身も退任後の仕事や定住の準備などをしっかり整えることができ、4月以降良い形で城里町に関わり
続けることができそうです。まずは一区切りとして、これまで町民の皆さまには大変お世話になりました。
ありがとうございました。

まちづくり戦略課地域おこし協力隊としての活動報告会を、3月18日(金)
に開催します。詳細は、裏表紙または地域おこし協力隊ホームページをご覧
ください。

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)



◀協力隊ホームページ

図書館カレンダー

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		

4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

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！

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



今月のおすすめ本

○新刊案内(一般書)



夜が明ける

西 加奈子／著

どれだけ傷ついても、夜が深くても、必ず明日はやってくる。思春期から33歳になるまでの男同士の友情と成長、そして変わりゆく日々を生きる奇跡を描く。再生と救済の物語。『小説新潮』連載を単行本化。



ミカエルの鼓動

袖月 裕子／著

手術支援ロボット「ミカエル」を推進する心臓外科医西條と、ドイツ帰りの天才医師 真木。難病の少年の治療をめぐる対立する2人。そんな中、西條を慕っていた若手医師が自ら命を絶ち…。

○新刊案内(児童書)



ひよこはにげます

五味 太郎／作

家から逃げ出したひよこたちは、好奇心いっぱい。広い世界でいろいろなものに出会い、さまざまな経験をしながらかまでも逃げ、たどり着いたのは？ひよこたちの疾走感が心地よい、シンプルで楽しい絵本。



カステラやさんときんいろのおさかな

堀 直子／作

湖にやってきたいちの家族。おさかなに化けた子どもたちは、気持ちよさそうにすいすい泳いでいます。ところが、釣り人が現れて…。ナナとお母さんたちは、子どもたちを助けだせるのでしょうか？

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

新着図書から

【一般書】▼100万回死んだねこ／福井県立図書館／講談社▼世界を変える100の技術／日経BP▼1万人の脳を見た名医が教えるすごい左利き／加藤俊徳／ダイヤモンド社▼片手間で作る罪悪感のないオヤツ／まめこ／KADOKAWA

【児童書】▼さらに！できるかな？人体おもしろチャレンジMAX／坂井建雄／えほんの杜▼10才からの整理整頓／梶ヶ谷陽子／永岡書店▼サラ・ベルナル コミック版 世界の伝記／山田一喜／ポプラ社▼おすしがすすぎて／サトシン／学研プラス

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／3月6日(日)、4月3日(日)

◆休館日

3月7日(月)、14日(月)、22日(火)、28日(月)、

4月4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)

※最新の営業状況は、お問い合わせください。

問合せ ホロルの湯 ☎029-288-7775

3月中旬～4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
3/15(火)	お知らせ版3月号発行		まち
16(水)	心配ごと相談Ⓑ	コミ	社協
17(木)			
18(金)	まちづくり戦略課地域おこし協力隊活動報告会		まち
19(土)			
20(日)			
21(月)			
22(火)			
23(水)			
24(木)			
25(金)			
26(土)			
27(日)			
28(月)	総合・集団健診 インターネット予約開始 〔4月30日(土)まで〕		常保
29(火)			
30(水)			
31(木)			
4/ 1(金)	広報しろさと4月号発行 総合・集団健診 コールセンター予約開始 〔6日(水)まで〕		まち 常保
2(土)			
3(日)			
4(月)			
5(火)	人間(脳)ドック補助申請開始 〔28日(木)まで〕		常保
6(水)	生活自立相談Ⓑ 心配ごと相談Ⓑ	役場 コミ	福こ 社協
7(木)			
8(金)			
9(土)			
10(日)			
11(月)			
12(火)	茨城県行政書士会無料相談会	役場	総務
13(水)			
14(木)			

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
 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

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

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

(2月1日現在・住民基本台帳)

	人 数	前月比
人 口	18,607人	-11
男	9,265人	±0
女	9,342人	-11
世帯数	7,886世帯	+5

今月の納税

納期限 3月31日(木)

上下水道料金(3月分)
住宅使用料(3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.16◆

私たちにもできる環境保全活動

リサイクル商品を利用しましょう

Happy Birthday

1才になりました

3月生まれの
1才は4人

岩下 ^{みお} 弥桜 ^{ちゃん}
(那珂西)



みーちゃん1才おめでとう。
みおの笑顔で家族みんな幸せ
いっぱい。

箕浦 ^{かえで} 楓 ^{ちゃん}
(上青山)



うまれてきてくれて、ありが
とう！パパとママはしあわせ
です♪

令和4年3月1日発行
発行／城里町役場
まちづくり戦略課



坂本隊員

大内隊員

まちづくり戦略課

地域おこし協力隊
活動報告会

日時 3月18日(金)
午後1時から

会場 島家住宅(上古内480-1)
Zoomにてオンライン配信

島家住宅の燻蒸も
実施します！



着任から3年が経過する、まちづくり戦略課地域おこし協力隊の大内隊員、坂本隊員の2名が築350年の古民家「島家住宅」において、集大成となる活動報告会を開催します。

大内隊員は国体に出場した経験もあるボクシングを活かした健康増進活動、坂本隊員はアツマーレや古内地区を中心に多くのプロジェクトを推進してきました。3年間お世話になった地域の皆さんへの感謝の気持ちを込めて、これまでの活動報告と今後の活動について発表します。

詳細は、地域おこし協力隊ホームページにてご確認ください。

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)
地域おこし協力隊ホームページ 🌐https://shirosato-okoshi.com/



◀協力隊
ホーム
ページ

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)

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。

〒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をご覧になれます。
HP 🌐https://www.town.shirosato.ig.jp/
携帯 📱https://www.town.shirosato.ig.jp/mobile/index.html