

しろさと



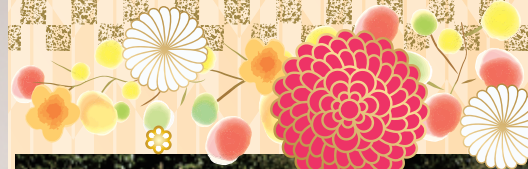
主な内容

- P. 3 知っておきたい国保のポイント
- P. 7 令和6年度 城里町奨学生を募集します
- P.12 石塚～イオンモール水戸内原～内原駅 運行

はたち おめでとうございます

1月7日(日)、コミュニティセンター城里で「はたちの集い」が開催されました。晴れ姿で集まった皆さんは、同級生や恩師との久しぶりの再会を笑顔で楽しんでいました。

祝 令和6年 城里町はたちの集い



桂中学校



祝 令和6年 城里町はたちの集い



常北中学校



城里町役場
SHIROSATO TOWN OFFICE



コミュニティセンター城里において、令和6年城里町はたちの集いが開催され、はたちを迎える166名のうち、127名が参加しました。

式典では、実行委員長の鯉淵 侑弥さんが代表し、「自分たちがどのようなことに貢献できるかを深く考え、今、社会に出ている者も、学業に励んでいる者も、大人としての自覚と責任を持ち、より一層努力してまいります。」と誓いの言葉を力強く述べました。

2024年1月7日 城里町 はたちの集い

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。

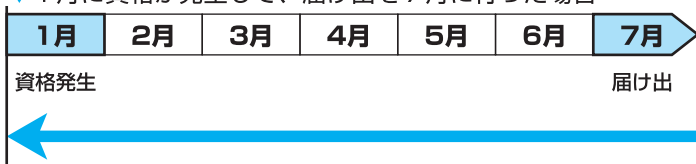
		手続きに必要なもの		
		マイ ナン バー	保 険 証	その他必要書類など
国保に加入	他の市町村から転入してきたとき	○		転入手続き後に加入手続きをしてください
	職場の健康保険をやめたとき	○		職場の健康保険をやめた証明書
	家族の健康保険の被扶養者資格を喪失したとき	○		被扶養者の資格を喪失した証明書
	子どもが生まれたとき	○		保護者の保険証
	生活保護を受けなくなったとき	○		保護廃止決定通知書
国保をやめる	他の市町村に転出するとき	○	○	
	職場の健康保険に加入したとき	○	○	両方の保険証 (国保と新たに加入した健康保険)
	家族の健康保険の被扶養者になったとき	○	○	
	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142)



11/20 株式会社三陽造園土木
チューリップの球根を寄贈

株式会社三陽造園土木から、町内の各小中学校にチューリップの球根1,200球が寄贈されました。

桂小学校の児童は、「きれいな花が咲きますように」と丁寧に花壇に植えていました。春には、色とりどりのチューリップでいっぱいになることを楽しみにしています。



11/5 子どもの病気・ケガ、感染症を学ぶ
小児医療セミナー

常北保健福祉センターにおいて、順天堂大学准教授・日本小児科学会専門医・指導医の稀代 雅彦先生による小児医療セミナーが開催され、症状に応じた観察のポイントや、家庭でできる手当の方法、相談窓口、救急にかかる目安などをわかりやすく説明されました。「お子さんが発熱により熱がるときは、無理に布団をかけなくていい」との説明に参加者は、「看病の方法が昔と変わっていることがわかりました」と話していました。城里町母子愛育会による託児もあり、参加者は熱心に耳を傾けていました。



12/13 「私の地元応援募金」寄付金
明治安田生命保険相互会社

本町と包括連携協定を締結している明治安田生命保険相互会社から、地域住民の健康づくりや暮らしの充実のために役立ててほしいとして70万1,500円が寄付されました。

この寄付金は、豊かな地域づくりへの貢献をめざす「地域の元気プロジェクト」の一環として、従業員の皆さまからの募金と会社の拠出金を合わせた「私の地元応援募金」としていただきました。寄付金は、地域社会への貢献とSDGsにおける豊かなまちづくりのために有効に活用させていただきます。



12/8 城里町母子愛育会主催
クリスマス会を行いました

常北保健福祉センターにおいて、城里町母子愛育会主催の「クリスマス会」が開催されました。

赤い折り紙でサンタクロースの形を折って飾り付けたクリスマスリース作りや、歌や手遊び、パネルシアターなどを親子で楽しみました。

最後はサンタクロースが登場し、お子さんたちにプレゼントが手渡されました。サンタクロースとお別れした後も、お子さんが「サンタさん」と何度も呼びかけて、サンタクロースが再登場するという微笑ましい場面も見られました。



12/25 令和5年度 茨城県統計功労者表彰式
統計協会総裁表彰を受賞

茨城県庁において茨城県統計功労者表彰式が開催され、国や県が実施する各種統計調査への長年の従事功績に対して感謝の意を伝える「茨城県統計協会総裁表彰」を町統計調査員の盛田 守さん(徳蔵)が受賞し、町長を表敬しました。

国勢調査や経済センサスなどさまざまな統計調査について、調査内容の説明や調査票回収、整理などにご尽力いただき、統計業務の発展に多大な貢献をされ栄えある表彰を受賞した盛田さんに、心からお祝いを申し上げます。



12/21 城里町の米が1位2位3位に輝きました
いばらき米の極み頂上コンテスト

水戸京成ホテルにおいて、第3回いばらき米の極み頂上コンテストの最終審査会および表彰式が開催され、城里町産の米「ゆうだい21」が、第1位から第3位まで上位を独占しました。

- 第1位 (ローズドール賞) 蘭部 一さん
- 第2位 (アルエット賞) 飯村 昭司さん
- 第3位 (プリューネ賞) 片岡 藏之さん

ローズドール賞を受賞された蘭部さんは「素晴らしい賞をいただけて光栄です。これからも仲間と一生懸命米作りに励んでいきたい」と話されました。



1/14 登山客の安全を祈願
鶏足山 新年例大祭

弘法大師が平安時代に修行した山とされる鶏足山の山頂で、登山客の安全を願う例大祭が開かれ、徳蔵寺の岸野 教司住職による読経に合わせ、多くの参加者が祈りをささげました。

例大祭は、登山道の整備などに取り組む「鶏足山環境保全グループ」が山頂に安全祈願のほこらを設置し、毎年1月14日に実施されています。4年ぶりに山頂での開催となった今年、富士山まで眺められる晴天に恵まれ、およそ40人の参加者へ御神酒やみかんが振る舞われました。



1/7 地域の安心・安全を目指して
令和6年 消防団出初式を開催

常北公民館体育室において、令和6年消防団出初式を開催しました。式典は規模を縮小して行われ、111名の消防団員が出動し、町の安心・安全を祈願しました。また、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の方々へ感謝を伝えるとともに、迅速な消防活動に対し敬意を表しました。大崎 一夫団長は、消防団員として地域と住民を守る使命を胸に刻むことを訓示し、団員の士気を高めました。

12/25

放課後の生活や遊びの場として 新おひさま学童クラブが完成!

旧常北幼稚園舎を使用していたおひさま学童クラブは、耐震性の不安や老朽化の改善のため建築工事が行われ、新しい園舎となりました。



所在地／城里町石塚2497-2
建物構造／鉄骨造平屋建
延床面積／151.04㎡

SPORTS

12/2

第40回茨城県スポーツ少年団 駅伝競走大会

笠松運動公園内周回コース

全11チームが参加して開催された5区間を走る駅伝競走大会において、常北MBCスポーツ少年団が優勝しました。

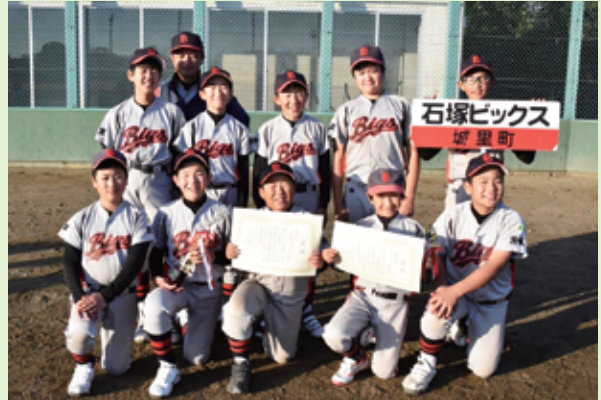


12/10

第11回オール東海ジュニア杯 学童野球大会

阿漕ヶ浦公園野球場ほか

県内15チームが参加して開催された上記大会において、石塚ビッグス野球スポーツ少年団がブロック優勝し、総合4位の成績を収めました。



◆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。



スポーツフェス'23

12月16日(土)・17日(日)、城里町教育委員会と城里町スポーツ協会が主催する、「しろさとスポーツフェス'23中学サッカー大会」がアツマーレグラウンドで開催されました。

城里町からは常北中学校と桂中学校が出場し、県内8校の中学校が天然芝のグラウンドで熱戦を繰り広げました。

16日の大会では常北中学校が、17日の大会では桂中学校がそれぞれ優勝しました。

問合せ 七会町民センター ☎0296-88-3111

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、地域の活性化を図ることを目的に、町内の住民団体等が実施す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

- ・住民団体等が自主的、主体的に企画、実施している事業
- ・目的を持ち、長期的展望に立って企画している事業
- ・地域特性、地域資源を有効に活用している事業
- ・地域課題の解決に資する事業
- ・町内外から一定の集客が見込まれる事業

補助額 上限30万円

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)

交付決定 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。

申請方法 補助金を希望する団体は、交付申請書のほか事業計画等の添付書類の提出が必要となります。申請方法や必要書類等の詳細は、町ホームページをご覧ください。

申請期限 3月1日(金)

応募先・問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線228)

詳しくはこちら▶



「学びたい」を応援！

令和6年度 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資を貸与しています。貸与を希望する方は、次の方法によりお申し込みください。

出願資格 次の要件をすべて満たす方

- ・奨学生希望者は、本町に1年以上居住している者の子であること
- ・令和6年4月以降、高等学校、中等教育学校(後期課程)、特別支援学校(高等部)、高等専門学校、専門学校(専修学校専門課程)、大学(短期大学を含む)に在学する者、または入学を予定している者
- ・学資の支弁が困難であること
- ・国または団体その他からの奨学金を受けていない、または受ける予定のない者

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)する学校の正規の最短修業期間

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奨学生願書 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9日(金)～3月1日(金)

申込先・問合せ 教育委員会事務局 ☎029-288-7010

令和6年1月から

産前産後期間の国民健康保険税が軽減されます

令和6年1月から、子育て世代の負担軽減、次世代育成支援の観点から、国民健康保険被保険者で出産される方の出産前後の一定期間、国民健康保険税が軽減される制度が始まりました。

対象者 城里町国民健康保険に加入している方で、令和5年11月以降に出産予定または出産した方

※出産とは妊娠85日以上(妊娠12週)以上の分娩をいい、早産・流産・死産・人工妊娠中絶を含む

対象期間 出産予定日または出産日が属する月の前月から、出産日が属する月の翌々月までの4か月分

※多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月分

	3か月前	2か月前	1か月前	出産予定日	1か月後	2か月後	3か月後
単胎の方			軽減対象				
多胎の方	軽減対象						

○制度開始時点での軽減対象期間

	令和5年	令和6年				
	12月	1月	2月	3月	4月	5月
11月出生		軽減対象				
12月出生		軽減対象				
1月出生		軽減対象				
2月出生		軽減対象				

軽減額 出産する被保険者にかかる軽減対象期間の所得割額と均等割額

届出期間 出産予定の6か月前から届出ができます。

届出方法 母子健康手帳(多胎妊娠の場合は人数分)などの出産予定または出産日が確認できる書類と、世帯主と出産する方の個人番号がわかるものを持参のうえ、健康保険課窓口までお越しください。

届出先・問合せ 健康保険課 ☎029-288-3111(内線607)

住民税非課税世帯へ

物価高騰対応重点支援給付

エネルギーや食料品価格等の物価高騰にともなう低所得世帯支援として、住民税非課税世帯に対し1世帯あたり7万円を支給します。

支給対象者 基準日(令和5年12月1日)に城里町に住民登録があり、世帯全員の令和5年度住民税均等割が非課税である世帯の世帯主

※住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯を除きます(このため、電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付金の3万円を受給された方でも今回受給できない場合があります)。

申請方法 町から送付される確認書の内容を確認し、同封の返信用封筒で返信してください。

※転入や未申告により令和5年度住民税の確認ができない世帯には、申請書が送付されます。申告手続き後、対象世帯である場合には、申請書と添付書類を提出してください。

申請期限 3月15日(金)

申請先・問合せ

福祉こども課 ☎029-288-3111(内線195・133)

町内在住の方を対象に

県民交通災害共済のご案内

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。

対象事故

- ・道路交通法に規定する車両(自動車、バイク等)の運行にともなう衝突、転落など、道路上での事故により死傷(自損事故も含む)
- ・歩行中に運行中の車両との接触等により死傷
- ・車両の運行にともなう踏切道における電車等との接触、衝突の事故により死傷

共済掛金 一般 900円、中学生以下 500円(9月30日以降に加入した場合は、それぞれ半額)

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。

申込先・問合せ

町民課 ☎029-353-7343(直通)

茨城県里親登録1,000人プロジェクト 里親制度説明会のお知らせ

「里親」とは、さまざまな事情により家庭での養育を受けることができない子どもたちを、自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で育てていただく方のことです。茨城県では、子どもたちの健やかな成長のために、里親制度を積極的に推進し、里親になっていただける方を広く募集しています。

里親制度についての無料説明会を開催しますので、子どもたちの未来のために、里親制度を知ることから始めてみませんか。

日時 3月17日(日) 午後2時～4時

※受付は午後1時30分から

場所 内原同仁会子どもセンター
(水戸市小林町1186-84)

定員 30名

参加費 無料

申込方法 電話またはメールにてお申し込みください。

申込先・問合せ

(福) 同仁会 児童家庭支援センターあいびー

☎029-291-3770

✉satoriku@doujinkai.or.jp

桂小児童クラブ 支援員を募集します

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支援員を募集します。

勤務地 桂小学校 2階 児童クラブ

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・学校長期休業日/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を身につける手助けなど(一部事務作業あり)

時給 970円(交通費支給あり)

応募資格 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



町長コラム

震災時の停電対策の重要性

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。

今回の能登半島地震は、1週間が経過しても1～2万世帯が停電しており、2週間が過ぎても数千世帯で停電が続いています。携帯電話が使えず、水道が使えず、暖房もなく、食べ物が調理できないような状況が2週間も続けば、体調を崩す人も続出します。

このような真冬の震災と長期の停電に直面して、ふたつの教訓が刻まれました。ひとつは、石油ストーブの必要性です。震災現場のテレビ映像で、電気を使わない石油ストーブが活躍しているのが確認できました。城里町役場でも9月の補正予算で購入費を計上し、11月に30台の石油ストーブを購入しました。石油ストーブは電気がなくても暖房になり、お湯が沸かせるので簡単な料理ができ、ほのかに明るく電灯にもなります。各家庭でも震災時・停電時に活躍が

期待できますので、備えておくことをおすすめいたします。ふたつめは、長期間の停電対策の必要性です。私たちの住む地域は、冬の寒い時期によく晴れる日が多いため、冬でも一定の太陽光発電量が期待できます。そのため、太陽光発電と蓄電池を設置しておけば、停電が長期化してもある程度の電気を使い続けることができます。令和5年度当初予算において、すでに役場本庁舎とコミュニティセンター城里に太陽光発電と蓄電池を設置する予算を計上しておりますが、これをさらに拡充して整備をしていきたいと考えております。



▲石油ストーブ

お知らせ



令和6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、次に該当する方は教育委員会事務局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
 ☎029128817010

キャリアアップ助成金
社会保険適用時処遇改善コース

パートやアルバイトとして働く際に、税金や社会保険料の負担が生じる年収の基準「年収の壁」を意識せず働けるよう、労働者の収入を増加させる取り組みを行った事業主に、労働者1人につき最大50万円を助成します。詳細はお問い合わせください。
問合せ 茨城労働局助成金事務センター
 ☎029129717235

元氣いばらき

就職面接会(水戸会場)を開催

学卒未就職者等の若年者や再就職希望の女性等を対象に、合同就職面接会を開催します。複数の企業の人事担当者と直接話せる機会や、参加費無料、事前予約不要です。
日時 2月16日(金)
 午後1時30分～3時30分
 ※受付は午後1時から
場 所 茨城県水戸合同庁舎2階
 大会議室(水戸市柵町1-3-1)
 ※公共交通機関をご利用ください。
参加事業所 約20社

問合せ いばらき就職支援センター
 ☎02913001916

城里町歯周病検診を受けていない方へ

今年度40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に、町内の歯科医院で無料歯周病検診を行っています。歯周病は、あまり痛みを感じることなく進行し、歯を支える骨が溶けて、健康な歯まで失ってしまう疾患です。この機会に歯周病検診を受けてみませんか。対象の方には、令和5年5月に受診券をお送りしています。受診券を紛失した場合は再発行しますので、常北保健福祉センターまでお問い合わせください。
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)
 ☎029124016550

2024ユニセフ国際理解講座
無料開催のお知らせ

日時 3月20日(水・祝)
 午後2時～3時30分
場 所 水戸市民会館 大会議室
演 題 「国境なき医師団」緊急援助の現場では
講 師 大竹優子 看護師
定 員 100名
 ※Zoom配信の定員は300名
申込方法 3月13日(水)までにWeb
 申込フォームから
 お申し込みください。
問合せ 茨城県ユニセフ協会
 ☎029122413020



相談



成年後見制度無料相談会

日 程
 ○城里町会場(コミュニティセンター 城里)／3月6日(水)／午後1時30分～3時30分
 ○茨城町会場(茨城町役場)／3月12日(火)／午後1時30分～3時30分
 ○大洗町会場(大洗町役場)／3月18日(月)／午後1時30分～3時30分
対象者 水戸市・笠間市・ひたちなか市・那珂市・小美玉市・茨城町・大洗町・城里町・東海村にお住まいの方、または被後見人等がお住まいの方

(広告)

募集



申込方法 各開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください。
申込先・問合せ 水戸市社会福祉協議会 権利擁護サポートセンター
 ☎029-1309-15001

「城里日本語ひろば」講演会 多文化共生セミナー参加者募集

日時 2月18日(日) 午前10時～
場所 コミュニティセンター 城里サークル室
演題 バングラデシュの社会・文化と日本での生活について
講師 アロテクノ合同会社代表モハメッド・シャフィウルラハマン氏
問合せ 城里日本語ひろば
 ☎090-4128-8004

茨城いのちの電話第39期 相談員養成講座生募集

研修日 令和6年6月～令和8年3月までの土曜日(原則、月3回)
 ※令和6年9月14日(土)～16日(月・祝)の宿泊研修は参加必須
応募資格 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(学生は各2,000円)
申込方法 4月8日(月)までに、茨城いのちの電話ホームページから

公民館



入手できる申込書と、自分史のレポートを応募先(〒305-8691 筑波学園郵便局私書箱60号)まで郵送してください。
問合せ 茨城いのちの電話 事務局
 ☎029-1852-18505
<https://id.or.jp>

常北公民館一日講座 男の料理教室

日時 3月8日(金)
 午前10時～正午
場所 常北公民館 調理室
対象者 町内に在住または在勤されている男性の方
定員 先着12名
参加費 800円(材料費・容器代)
持参品 マスク、エプロン、三角巾、筆記用具、飲み物
講師 海老根一美 先生
申込方法 参加費を持参のうえ、常北公民館まで直接来館してお申し込みください。

申込期間 2月18日(日)～25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
 ☎029-1288-5575

岩船地区分館一日講座 スポーツ吹矢教室

健康増進の一躍として、腹式呼吸

を基本とした「吹矢式呼吸法」を体験してみませんか。

日時 3月17日(日)
 午後1時30分～3時30分
場所 岩船地区分館 多目的ホール
対象者 町内に在住または在勤されている小学生以上の方
定員 先着10名
参加費 無料
講師 松谷秀治 先生
申込方法 岩船地区分館まで直接来館してお申し込みください。

申込期間 2月16日(金)～
 ※受付日時/水曜・金曜・日曜日、午前9時～午後5時
申込先・問合せ 岩船地区分館
 ☎029-1289-4535

ホロルの湯からのお知らせ

◆近日のイベント

- ・軽トラ&スーパーカブミーティング/2月24日(土)
- ・トレッキング教室in鶏足山/3月3日(日)

◆休館日 2月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、3月11日(月)、18日(月)、25日(月)

【機械設備点検】3月4日(月)～8日(金)

※イベントの詳細や営業時間等はホームページをご確認ください。

問合せ ホロルの湯
 ☎029-288-7775



(広告)

● 石塚十文字
● 石塚車庫

新規バス路線

「石塚～イオンモール水戸内原～内原駅」の試験運行を予定しています

町民の皆さまの生活の足となる公共交通機関は、人口減少や車社会の普及・進展などにより、利用者が減少しています。

町では「いばらき県中央地域連携中枢都市圏」の関連事業として広域公共交通網の強化および利用促進を図るため、新たな路線バスの試験運行を実施します。

経路地であるイオンモール水戸内原は、買い物やレジャー活動の場として、また、施設内には医療機関も併設されていることから通院先としても利用できる複合施設です。以前から公共交通によるアクセス手段の確保が求められていたことから、4月6日(土)より石塚車庫とイオンモール水戸内原・内原駅を結ぶ路線バスの試験運行を行う予定です。

利用しやすいよう運賃も最大500円となっていますので、この機会にぜひご利用ください。

無印良品
ホールの湯入口

香取神社前

中山

谷津二差路

加倉井西

水戸ゴルフクラブ入口

妙徳寺前

イオンモール
水戸内原

内原駅

運行開始予定日

令和6年4月6日(土)

運行日 土曜、日曜および祝日

運行本数 往路3本 復路3本

【ダイヤ予定】

石塚車庫発 ① 9:30 ② 11:30 ③ 14:00

内原駅発 ① 10:22 ② 12:55 ③ 16:10

運賃 最大500円

問合せ まちづくり戦略課 ☎029-288-3111(内線227・229)



住民の皆さまのご意見を募集

パブリック・コメントを実施しています

町では、地域公共交通施策の検討や持続可能な公共交通の再構築を目指すべく、次の計画(案)の策定作業を行っています。住民等の皆さまのご意見を広く募集するパブリック・コメントを実施していますので、ご意見、ご提案をお寄せください。

募集内容 城里町地域公共交通計画(案)

募集期限 2月29日(木)

資料の閲覧場所

役場本庁舎2階まちづくり戦略課、桂支所、七会町民センター、常北公民館、桂公民館、桂図書館、町ホームページ(<https://www.town.shirosato.lg.jp/>)

応募対象者 次の①～⑥のいずれかに該当する方

①町内に住所を有する方 ②町内に事務所または事業所を有する個人および法人その他団体

③町内に所在する事務所または事業所に勤務する方 ④町内に所在する学校に在学する方

⑤町税の納税者 ⑥本計画に利害関係を有する方

応募方法 次の①～④のいずれかの方法でご応募ください。

①持参 ②郵送 ③FAX ④電子メール

記載事項 <個人> 氏名、住所、連絡先

<法人・団体> 事務所の所在地、名称、代表者の氏名、連絡先

※電話などの口頭でのご意見はお受けできませんのでご了承ください。提出様式は自由です。

応募先・問合せ まちづくり戦略課(〒311-4391 城里町石塚1428-25)

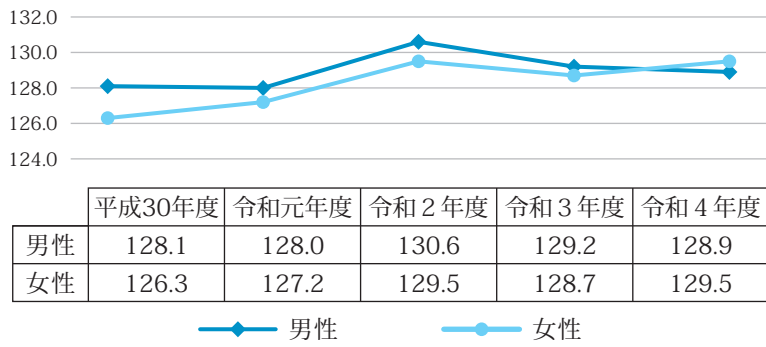
☎029-288-3111(内線229) ☎029-288-3113 ✉machi@town.shirosato.lg.jp



高血圧症

冬は心筋梗塞や脳卒中など血管に関係する重篤な病気がおこりやすいので、特に血圧に注意が必要です。

収縮期血圧平均値の経年的変化



左のグラフは、城里町の国保加入者が受ける特定健診における収縮期血圧(上の血圧)の平均値を経年的に表しています。

平均値は年々高くなっており、女性の収縮期血圧が高くなっていることが特徴的です。平均値が上がっているということは、町民の多くの方に、高血圧の原因である「塩分取り過ぎ」や「運動不足」の傾向があるということが読み取れ、注意が必要です。

血圧が高い状態は、血管に強い負担がかかっている状態で、血管が傷つき、動脈硬化が進行し、血管壁の老化を早めます。血圧を上げないようにするためには、減塩を心がけ、運動不足を解消することが大切です。また喫煙習慣がある方は、禁煙をしましょう。

高血圧の状態は、自覚症状はほとんどありませんが、放っておくと動脈硬化がじわじわと進行していき、やがて心筋梗塞や脳卒中など深刻な病気を引き起こします。

血圧は測るたびに変化します。毎日同じ条件で測定し、記録することをお勧めします。

**収縮期血圧(上の血圧)が140以上
または
拡張期血圧(下の血圧)が90以上
が続く場合は、念のため医療機関を受診しましょう。**

※「血圧記録ノート」が必要な方にはおひとりにつき1冊差し上げますので、常北保健福祉センターまでご連絡ください。

生活改善のポイント

<運動> 適度な運動は血圧を下げる効果があります！

- ・今より10分以上多く歩く
- ・ラジオ体操など軽い運動を習慣化する

<食事>

- ・麺類の汁は飲まない
- ・インスタント食品を避ける
- ・みそ汁は薄味で1日1杯まで
- ・たくあんなどの漬物類は毎日食べない

<その他>

- ・禁煙する
- ・ストレスをためない
- ・血圧を測定・記録する
- ・体重・腹囲を記録する



寒い季節に備えて、温度差対策をしましょう

急に寒いところに行くと、血圧は突然高くなり、心筋梗塞や脳卒中の危険が高くなります。

<屋内から屋外に出るとき>

コートやマフラー、手袋などで防寒してから外に出ましょう。

<寒い脱衣所やお風呂場>

お風呂場のふたを開けておくなどして浴室を暖めましょう。

<夜中の寒い廊下やトイレ>

カーディガンやガウンを着たり、靴下を履きましょう。

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

いせきびあ茨城
整理補助員を
募集します



「いせきびあ茨城」(旧北方小学校跡地内)にある公益財団法人 茨城県教育財団 埋蔵文化財整理センターでは、県内各地の遺跡から出土した埋蔵文化財の整理を行い、報告書を作成しています。



公益財団法人 茨城県教育財団では、整理センターで勤務する令和6年度の埋蔵文化財整理補助員の募集を行っています。詳細については、「発掘情報いばらき」のホームページにて掲載中です。ご興味がある方はぜひご確認ください。



問合せ 公益財団法人 茨城県教育財団
雇用説明会係 ☎029-225-6587

文芸しろさと

俳句

白菜を 一列に 干しよき日和
中野 千賀子
木枯や 落葉巻き上げ 鬼ごっこ
岩澤 とし江
初氷 歓喜の 声も 通学路
綿引 英子
日の差して 隠れず あり 竜の玉
園部 洋一
伐られては 年輪 あらは 雪もよひ
飯田 勇一
晴れ渡り 振袖色 の 寒椿
竹内 幸子

初春の白髪たがひに微笑せり

田口 勝元

川柳

「あれ・アレー」の グラウンド
ゴルフ 今日も また
飯村 孝一
七小の 川原 文庫 復活し
川原 清

短歌

出来ること やれることを と 考え
て 残り毛糸で ボトル 入れ 編む
信田 育子
穏やかに 日の暮れて ゆく 西空
に 能登 震災の 惨状 を おも う
富田 佐智子
人の世は 斯くなるもの と思 い
しも 続く 朴報に 淋しき 暮る
萩谷 登喜子
確りと 巻きある キヤベツ 剥がし
ゆく 強き 絆を たち 切る ように
渡辺 千紗子
本質は 描写と 省略 わが 趣味の
落語と 短歌 似つかぬ も 似て
西郷 英治

しろさとまち 通信
地域おこし

— 城里町地域おこし協力隊 — Vol.94

城里町地域おこし協力隊の連載、2月号は
武知麻衣子が担当します！



問合せ
農業政策課
☎029-288-3111(内線253)

はじめまして、地域おこし協力隊の武知麻衣子です。昨年8月に神奈川県横浜市から移住し着任いたしました。着任するにあたり、長い間お世話になった職場を離れることは私にとつては大きな決断でしたが、この新しい挑戦は厳しいけれどもやり甲斐と希望に溢れていると思っています。早いもので半年が経とうとしています。自然豊かな城里町をとてても気に入っています。

地域おこし協力隊卒業後に城里町での新規就農を目指して、現在はさまざまな農家さんのもとで農業研修をしています。これまで5か所の研修先にお世話になりました。きのこ、ネギ、トマト、キャベツ、にんじんなどの農家さんのもとで、各作物の栽培を実際に体験させていただき、知識や技術をご教授いただきました。農業未経験者の私ですが、丁寧にご指導くださるおかげで不安な気持ちは和らぎ、新しい事を学ぶ日々ワクワクしています。また、地域おこし協力隊の活動をPRするために、ふれあいの里で開催されたイベント「しろさとカフェ」や「ふれあい縁日祭り」にも出店しました。地域おこし協力隊農園で採れたさつまいもを焼き芋にして販売したところあつという間に売り切れ、沢山の来場者に美味しいと仰つていただけました。これからも嬉しかったです。これからも地域の皆さまと積極的に交流を図っていきたいと思えます。

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(木)	お知らせ版2月号発行		まち
16(金)			
17(土)			
18(日)			
19(月)			
20(火)			
21(水)	行政相談	七町	総務
	人権相談	役場	福こ
	心配ごと相談Ⓑ	コミ	社協
22(木)			
23(金)			
24(土)			
25(日)			
26(月)			
27(火)			
28(水)			
29(木)			
3/ 1(金)	広報しろさと3月号発行		まち
2(土)			
3(日)			
4(月)			
5(火)			
6(水)	生活自立相談Ⓑ	役場	福こ
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)	心配ごと相談Ⓑ	コミ	社協
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)
 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
 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

行政相談(総務課)

行政相談委員による相談
 時間／10:00～12:00

人権相談(福祉子ども課)

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

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

(1月1日現在・住民基本台帳)

	人 数	前月比
人 口	18,083人	-13
男	9,026人	-3
女	9,057人	-10
世帯数	7,931世帯	+9

今月の納税

納期限 2月29日(木)

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.39◆

私たちにもできる環境保全活動

誰もいない部屋の電気は
消しましょう

Happy Birthday

1才になりました

2月生まれの
1才は2人



平賀 ^{すずか} 鈴椀 ちゃん
(高根台)



すずちゃん毎日癒やしをありがとう。元気いっぱいになってね。

令和5年度 ヘルシーメニューコンクール 加藤 広恵さんが最優秀賞受賞

昨年12月2日(土)、茨城キリスト教大学において、令和5年度ヘルシーメニューコンクールの2次審査が開催され、城里町在住の加藤広恵さんが「美味しおカフェテリア部門」で最優秀賞、金長 洋子さんが「美味しおウチめし部門」で佳作を受賞しました。金長さんは3年連続の受賞となりました。



▲左：金長 洋子さん 右：加藤 広恵さん

ヘルシーメニューコンクールとは？

茨城県と茨城県栄養士会が主催で「おいしく減塩&手軽に野菜たっぷり」をテーマに、飲食店や社員食堂等向けのカフェテリア部門、家庭向けのウチめし部門の2部門で行われます。

今年度の応募総数153名の中から、各部門5名が2次審査に進み、実際に調理と試食による審査が行われました。

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



美味しおカフェテリア部門 最優秀賞
加藤さんのメニュー
～梅香るヘルシーランチプレート～
雑穀ごはん
梅風味から揚げ
(梅と豆乳ヨーグルトのタルタルソース風)
水菜と大根の梅サラダ
れんこんの豆乳カレーポタージュ

美味しおウチめし部門 佳作
金長さんのメニュー
～食欲そそる彩り献立～
ささげと大麦のごはん
エリンギとアスパラの香り肉巻き
糸こんにゃく入りきんぴら
彩り野菜サラダの香味だれ
レーズン入りさつま芋の茶巾絞り



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

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。
※無効印のある券は使用不可

(キトリ)

