



BANDO

Contents

- 02 坂東PAハイウェイ・オアシスの一部供用開始
- 04 旧猿島庁舎の利活用
- 05 さしま窓口センター仮移転
- 06 衆議院議員総選挙の結果
- 09 12月2日以降の健康保険証について

一つになるって
いいもんだ！

(子ども会スポーツ大会 関連記事P14)

BANDO
20th
ANNIVERSARY
ともに歩んだ20年
みんなで創ろう明るい未来を！

坂東PAハイウェイ・オアシスの一部を供用開始しました！

10月11日、坂東PAハイウェイ・オアシスの広場、駐車場の一部と売店（株式会社ローソン）を供用開始しました。

当施設の供用開始により、圏央道だけでなく一般道（市道）からも利用が可能となり、地域の皆さんおよび道路利用者の利便性が向上することを期待しています。

今後も、段階的に広場や駐車場の拡張工事を進めるとともに、官民連携の取組を検討しながら、公園の賑わい創出に向けて、複合施設（飲食店や物販施設など）や遊戯施設などの公園施設の充実を図っていきます。

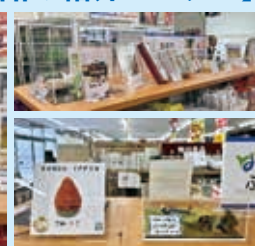


【坂東市情報発信コーナー】

市のPRコーナーとして、ポスター、チラシ、広報紙などを設置
市内・県内の特産品を販売

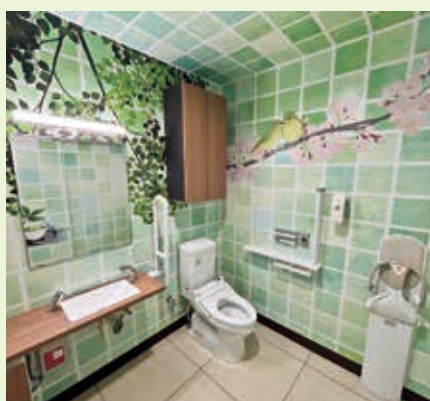


【坂東市ふるさと納税返礼品の紹介コーナー】



【デザイントイレ】

市の花木鳥をイメージしたデザイン



市の木「ケヤキ」



市の花「チャノハナ」



市の鳥「ウグイス」

問 都市整備課 PA 関連事業推進室 ☎0297(21)2197

寄附・寄贈ありがとうございます 大切に活用させていただきます



株式会社大根カントリー倶楽部から、9月26日～29日に大根カントリークラブで行われた「2024日本女子オープンゴルフ選手権大会」にあたり、坂東市が協力・支援したことに對する感謝として、100万円の寄附をいただきました。大切に活用させていただきます。



大切に活用させていただきます

10月8日、結城信用金庫（本店 茨城県結城市）から「坂東市の防災に活用ください」と、防災用投光器（充電式）を5基寄贈いただきました。

今回の寄贈は、「愛の募金」活動で結城信用金庫の役職員の善意で行われました。

いただいた防災用投光器は、災害時に避難所等において活用させていただきます。

10月17日、公益社団法人古河法人会坂東地区会から、「地域のみなさんのお役に立てれば」と、車いす一台を寄贈いただきました。

車いすは、猿島保健センターに配置し、利用者の方々のために活用させていただきます。

原付オリジナルナンバープレートを 交付しています

坂東市合併20周年を記念し、坂東市も舞台となっている漫画「茨城ごじやっぺカルテット」とコラボレーションした100枚限定のオリジナルナンバープレートの交付が、10月1日から始まりました。



▲登録番号「1」に当選された方

また、登録番号「1」番の抽選会には、たくさんの方にご参加いただきました。



▲登録番号「1」の抽選会の様子

新規登録はもちろん、既にナンバープレートをお持ちの方も無料で交換できますので、ぜひこの機会に皆さんの愛用するバイクに取り付けてみませんか。オリジナルナンバープレートについての詳細は、課税課にお問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

問課税課

0297(21)2213

はがきやメールでの架空請求が急増中です！身に覚えのない請求は無視！家族や警察に相談しましょう！

旧猿島庁舎の利活用について

旧猿島庁舎は、昭和40年に猿島町役場として建設され、平成17年3月の合併以降は坂東市役所猿島庁舎として、長年、行政機能を担ってきました。平成28年11月の新庁舎開庁後は、さしま窓口センターとして窓口サービスを行っていますが、建物の大部分は耐震性がなく安全性に問題があり、老朽化による雨漏りやトイレおよび空調設備に不具合が生じています。

今後、老朽化により更に維持管理経費が増加することが予測されることに加え、周辺の旧給食センター、車庫等も含めて、暫定的な利用や未利用の状況に留まっていることから、これらの建物を含む旧猿島庁舎敷地全体の土地利用の在り方について、次の方針を定めました。

- 旧猿島庁舎および旧給食センターは解体します。
- さしま窓口センターの機能を維持し、利便性を高めます。
- 旧猿島庁舎の解体後、現有機能程度の施設を新たに整備します。
- 新たな施設については、さしま窓口センターに加え、必要に応じて子育て支援機能等を備えた複合施設とします。
- 機能・規模については検討組織において検討するとともに、事業規模を抑制したコンパクトで合理的な整備計画とし、補助制度等を活用します。

問管財課 ☎0297(21)2179



旧猿島庁舎



旧給食センター

さしま窓口センターは、 猿島福祉センター「ほほえみ」内へ仮移転いたします

さしま窓口センターは旧猿島庁舎の建物老朽化による解体のため、猿島福祉センター「ほほえみ」内に仮移転します。

詳細は以下のとおりです。

① 仮移転先

猿島福祉センター
「ほほえみ」内
(坂東市山2721番地)

② 業務開始予定

令和6年12月23日(月)
午前8時30分から
※現庁舎では12月20日(金)
午後5時15分まで

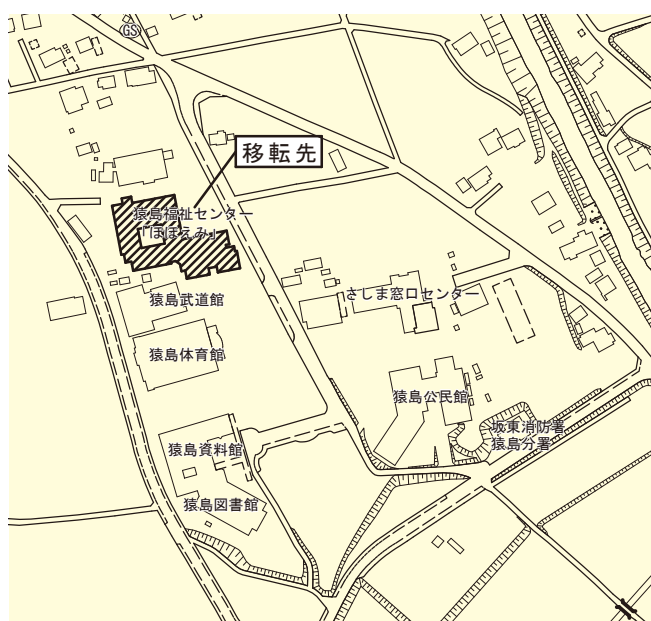
③ 問合わせ

電話番号等については、変更はありません。

④ 坂東市合併20周年記念フォトスポット

坂東市合併20周年記念オリジナルバックボード「茨城ごじゃっぺカルテット」バージョンは、坂東郷土館ミューズに設置場所が変更になります。

(12月1日から令和7年3月31日まで)



休日の業務等について

12月21日(土)と22日(日)は、移転作業を予定しています。ご迷惑をおかけしますが、さしま窓口センターでの休日受付を休止しますので、本庁舎のご利用をお願いします。

市民の皆さんにはご不便をおかけしますが、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

☎さしま窓口センター ☎0280(88)0884

第50回衆議院議員総選挙

10月27日に行われた衆議院議員総選挙の市内投票率は、54・22%（小選挙区）でした。開票結果は次のとおりです。
問 坂東市選挙管理委員会（市役所総務課内） ☎ 0297（21）2178



投票状況

投票区	有権者数	投票者数	投票率
男	21,167人	11,353人	53.64%
女	20,537人	11,259人	54.82%
計	41,704人	22,612人	54.22%

※（国内＋在外）

開票結果

小選挙区

投票者総数	有効投票	無効投票	持ち帰り
22,612人	22,018票	593票	1票

候補者名	政党名	坂東市の得票数	7区総得票数	結果
中村 はやと	無所属	11,132票	87,187票	当选
ながおか 桂子	自由民主党	10,886票	77,224票	比当

比例代表

政党名	坂東市の得票数
日本共産党	827.000票
日本保守党	392.000票
自由民主党	8,085.000票
国民民主党	1,921.553票
日本維新の会	1,072.000票

政党名	坂東市の得票数
参政党	469.000票
公明党	3,285.000票
社会民主党	225.000票
立憲民主党	3,346.446票
れいわ新選組	1,800.000票

各投票所の投票状況

投票区	有権者数	投票率
岩井第一投票区	2,242人	50.22%
岩井第二投票区	1,517人	49.04%
岩井第三投票区	1,118人	54.20%
岩井第四投票区	2,010人	49.30%
岩井第五投票区	3,205人	43.99%
岩井第六投票区	1,837人	43.22%
弓馬田第一投票区	892人	61.88%
弓馬田第二投票区	1,131人	53.49%
飯島第一投票区	579人	67.36%
飯島第二投票区	776人	60.70%
神大実第一投票区	1,022人	58.71%
神大実第二投票区	1,185人	54.51%
神大実第三投票区	955人	62.20%
七郷第一投票区	1,205人	56.18%
七郷第二投票区	1,479人	56.32%
七郷第三投票区	881人	61.07%
中川第一投票区	1,416人	59.46%
中川第二投票区	629人	58.82%

投票区	有権者数	投票率
中川第三投票区	1,807人	53.57%
長須第一投票区	1,019人	57.51%
長須第二投票区	156人	56.41%
長須第三投票区	1,220人	61.97%
七重第一投票区	747人	53.68%
七重第二投票区	1,521人	53.58%
七重第三投票区	759人	59.55%
生子投票区	1,570人	56.43%
菅谷投票区	1,029人	59.09%
逆井第1投票区	985人	59.09%
逆井第2投票区	731人	56.50%
逆井第3投票区	597人	62.31%
山第1投票区	780人	56.15%
山第2投票区	414人	54.59%
沓掛第1投票区	1,685人	52.88%
沓掛第2投票区	749人	41.66%
沓掛第3投票区	1,050人	56.19%
内野山投票区	786人	55.22%

※在外含まず

坂東市に移住・定住する方向けの補助金等があります

【新規】坂東市奨学金返還支援補助金

高校・大学等を卒業後、働きながら奨学金を返還し始めた方に、5年間で最大60万円の補助金を支給します。

〈要件〉 高校・大学等を卒業後に無期限の雇用で就業し、令和6年4月1日以降に奨学金の返還を始めた市内在住の方等

〈金額〉 1年当たり **最大12万円** (返還額の2分の1)

〈申請期限〉 返還開始日から5年後まで (毎年1月に申請)

詳細はこちらから▶



坂東市子育て世代定住促進奨励金

市外から移住し一戸建ての住宅を取得した子育て世代の方に、最大30万円の奨励金を支給します。

〈要件〉 移住して3年以内に住宅を新築または購入した、20歳～40歳 (または中学生以下の子を養育中) の方等

〈金額〉 **最大30万円** (新築住宅15万円、中古住宅5万円 + 各種加算)

〈申請期限〉 住宅の所有権登記をした年度の3月31日まで

詳細はこちらから▶



坂東市工業団地人材確保移住奨励金

本市に移住して市内工業団地で働く方に対し、市内に一定期間住み続けること等を条件に、最大12万円の奨励金を支給します。

〈要件〉 市内工業団地に無期限の正規雇用で勤め、坂東市に移住して2年以上住み続ける見込みの方等

〈金額〉 **最大12万円** (6万円 + 加算額最大6万円)

〈申請期限〉 移住日から1年以内

詳細はこちらから▶



坂東市結婚新生活支援補助金

市内で新たに結婚生活を始める方の新居購入、リフォーム費用、引越費用、家賃等を助成します。

〈要件〉 令和6年1月1日～令和7年3月31日の間に結婚して市内に住む、ともに39歳以下で、所得の合計が500万円未満の夫婦等

〈金額〉 **最大60万円** (夫婦どちらかが30歳以上の場合は最大30万円)

〈申請期限〉 令和7年3月31日

詳細はこちらから▶



移住支援金 (わくわく茨城生活実現事業) ※今年度は事前相談のみ

東京23区内に在住または東京圏から通勤・通学していた方が、提携企業への就職等の一定の要件を満たす場合に、移住支援金を支給します。

〈要件〉 東京23区内に在住または東京圏から通勤・通学していた期間が5年以上で、一定の要件を満たす方

〈金額〉 世帯の場合 **100万円** (子ども加算あり) 単身の場合 **60万円**

〈申請期限〉 移住日から1年以内 (※移住前に相談・書類提出が必要)

※ご注意※ 今年度の申請受付は終了しています。(事前相談は受付可)

詳細はこちらから▶



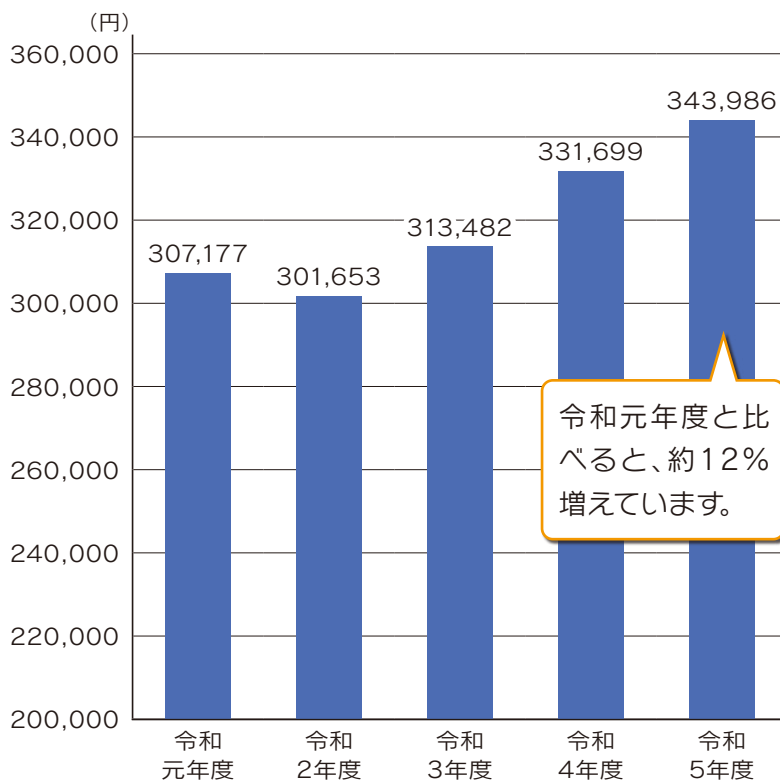
申請方法

企画課 ☎0297(21)2181 までお問い合わせください。

※いずれも予算に限りがあり、申請期限も定められていますので、なるべくお早めにご相談ください。

医療費の状況についてお知らせします

坂東市国保1人あたり医療費の推移



医療費の推移

国保の医療費は、医療の高度化や国保加入者の高齢化などにより増加傾向にあります。

国保の医療費

国保の医療費は、おもに「病院などに支払う一部負担金(患者負担)」、「国・県からの補助金」、「わたしたちが納める国保税」によってまかなわれています。医療費が増えると患者負担はもちろん、国保税の負担も増えることになります。

現行の医療制度を持続可能なものとするために、わたしたち一人ひとりが医療費を抑制するための意識を持つことが重要です。将来を見据えて、自分の健康管理に気を付けましょう。

医療費の抑制にご協力ください

- ◎食生活の改善や適度な運動で、生活習慣を見直しましょう!
- ◎自分自身の健康管理のため、年に一度は健康診断を受けましょう!
- ◎ジェネリック医薬品を活用しましょう!

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と比べて低価格のため患者負担の軽減にもつながります。ぜひ、この機会に利用をご検討ください。



問 保険年金課 ☎0297(21)2187

12月2日以降の健康保険証について

今年の12月2日以降、健康保険証が発行（新規発行、再交付等）されなくなります。今後は、マイナンバーカードが健康保険証の代わり（マイナ保険証）になりますので、ご協力をお願いします。

◎お持ちの健康保険証は、12月2日以降も使えます

新規の発行は終了しますが、すぐに健康保険証が使えなくなるわけではありません。現在、お使いの健康保険証は、有効期限があるものは有効期限まで、有効期限がないものは1年後まで使えます。

【健康保険証の有効期限の参考例】

健康保険証の種類	有効期限
坂東市国民健康保険 後期高齢者医療制度	令和7年7月31日まで (または記載されている有効期限まで)
社会保険・共済等、有効期限の記載がないもの	令和7年12月1日まで

◎マイナ保険証が使えない方について

マイナンバーカードをお持ちでない方、利用登録をしていない方については、12月2日以降、健康保険への新規加入や券面情報の変更、再交付の希望等があった場合、「資格確認書」が交付され、引き続き、健康保険証と同じように医療を受けることができます。

※後期高齢者医療制度に加入している方については、令和7年7月までは、マイナ保険証の保有状況にかかわらず、資格確認書が交付されます。(令和7年8月以降の運用については、別途お知らせします)

問 保険年金課 ☎0297(21)2187

来春開業予定

坂東市産業経済交流施設

坂東将門の里

長須地区に来春開業を目指す坂東市産業経済交流施設の運営管理組合設立総会が

10月2日に開催されました。同施設は農産物直売所を中心に観光情報ブースやサイクルステーションの機能等を併せ持った複合施設となります。

当日は規約等の承認や役員

の選出も実施され組合長に須賀正雄さん（長須）が選出されました。また過日には施設の愛称選考委員会も開催され、127件の応募をいた

だいた中から、横川春子さんの「坂東将門の里」に決定しました。

組合員への申込みも11月1日現在70名となっており、ネギ・レタスなどの農産物や地元の名産品、お弁当などの販売を予定しています。来春この「坂東将門の里」が地域の賑わいの拠点となり市の活性化に大きく貢献することが期待されます。

問 農業政策課

☎0297(21)2194



設立総会の様子



役員の皆さん



建設中の状況



令和6年
7月～9月分

建設工事の一般競争入札結果



落札価格が1,000万円を超える建設工事の入札結果をお知らせします。

入札日	工事名	工事場所	契約業者名	予定価格(税込)	落札価格(税込)
7月 4日	舗装修繕工事	辺田地内	(株)中村組	16,137,000円	13,992,000円
	舗装修繕工事	沓掛地内	(有)明正工業	14,509,000円	12,628,000円
7月19日	管渠工事	半谷地内	(株)坂巻工業	30,536,000円	26,411,000円
	舗装修繕工事	生子地内	(株)S・K プランニング	14,993,000円	12,969,000円
	道路改良工事	岩井地内	(有)神坂建設	11,649,000円	10,340,000円
8月 1日	沓掛神明地区 多目的広場整備工事 (第2期工事)	沓掛地内	逆井土建(有)	21,582,000円	18,777,000円
	舗装修繕工事	長谷地内	(株)中村組	15,741,000円	13,662,000円
8月26日	道路改良工事	上出島地内	(有)マナカ テクニカ	27,786,000円	24,211,000円
	道路改良工事	庄右衛門新田 地内	島田工業(株)	26,598,000円	23,419,000円
	舗装修繕工事	勘助新田地内	(有)山口建設	19,866,000円	17,204,000円
9月 5日	猿島浄水場 ろ過機ろ材更新工事	山地内	(株) 水機テクノス	18,821,000円	17,600,000円
9月20日	公園整備工事	弓田地内	(株)石塚建設	92,202,000円	80,685,000円
	農作業道整備工事	長須・木間ヶ瀬 地内	(有)東武興業	19,844,000円	17,292,000円

問 管財課 ☎0297(21)2179

地域で家庭を支える「坂東市訪問型家庭教育支援事業」

「坂東市訪問型家庭教育支援事業」は、平成28年度に国の委託事業としてスタートして今年度で9年目となります。

9月20日、今年新たな取組として、市内小中学校教職員と訪問型家庭教育支援員（以下、支援員）が顔を合わせ、今後の家庭を支える支援について協議を行いました。

この日、講師に共栄大学教育学部教育学科准教授梶井正紀氏をお迎えし、本事業のさらなる飛躍のため、ご講話をいただきました。その後、教職員と支援員でグループ協議を行い、活発な意見交換がなされました。

参加した茂呂陽介教諭（岩井二小）は「学区で家庭支援をしている支援員さんと交流することによって、児童生徒へのアプローチの仕方や保護者への対応などを学ぶこと

ができた。今後に活かしていきたい。」と話されました。また、支援員の富山陽子さんは「先生方とお話ができてとても良かったです。学校の努力もよくわかりました。ともに子どもたちのために力を合わせていこうという気持ちが強くなりました。」と振り返り、今後の活動に意欲をみせました。これから学校と市がつながり、地域で家庭を支えるまちづくりをめざしていきます。



教育長あいさつ



質問の様子



グループ協議の様子

「英語プレゼンテーション」東中学校の生徒が会場

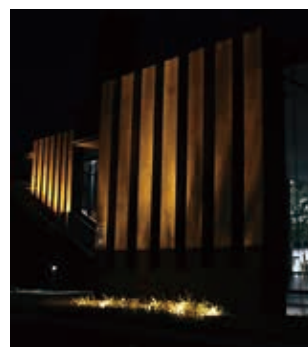
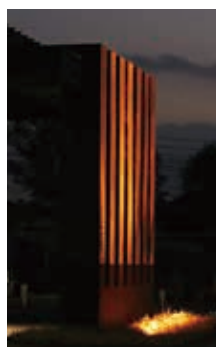
8月に行われた英語プレゼンテーションフォーラム茨城県大会に、東中学校の代表2、3年生5名の生徒が出場しました。本大会は、グローバルに活躍する人材および将来の茨城の発展に貢献しようとする生徒の育成を図ることを目的とし実施されています。「茨城県をよりよい県にするために、SDGsの視点で自分たちができることを提案しよう」のテーマに沿って見事なパフォーマンスを披露し、茨城県教育研究会会長賞に輝きました。



▼息子や孫を装い、「電話番号が変わったから登録しておいて」は詐欺です

「世界アルツハイマーデー」オレンジ・ライトアップを実施

茨城県では、誰もが認知症について正しく理解し、認知症の方やその方を介護しているご家族が安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、毎年9月を「認知症を知る月間」としてさまざまな取組を行っています。「世界アルツハイマーデー」（9月21日）を中心に認知症への理解を深めるためのオレンジ色のライトアップの活動が全国的にも広がっており、坂東市においても、9月2日～30日の1か月間、市役所正面入り口付近をオレンジ色にライトアップしました。

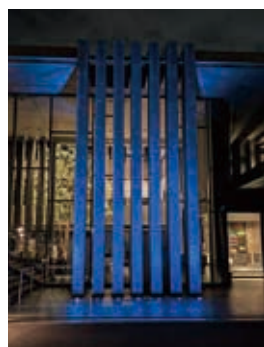


「手話言語の国際デー」ブルー・ライトアップを実施

毎年、9月23日は、国連総会で決議された「手話言語の国際デー」です。世界ろう連盟の呼びかけに応じ、全日本ろうあ連盟において「世界そして日本を青色に！手話言語をブルー・ライトで輝かせよう」市民・地域・社会をひとつにチャレンジプロジェクト2024を実施。

市では、この取組に賛同し、生活のあらゆる場面で手話言語を使うことが保障され、きこえる人ときこえない・きこえにくい人がともに暮らせる共生社会の実現を目指し、9月23日に市役所を青色にライトアップしました。

※青色は、世界平和を表す手話言語国際デーのテーマカラーです。



「女性に対する暴力をなくす運動」パープル・ライトアップを実施

内閣府では、毎年11月12日から25日を「女性に対する暴力をなくす運動」期間と定め、地方公共団体や女性団体、その他の関係団体との連携・協力のもと、社会の意識啓発など女性に対する暴力の問題に関する取組を実施しています。今年も全国各地で行われている「パープル・ライトアップ」を実施し、女性に対する暴力根絶を願い、市役所を紫色にライトアップしています。また、市民活動団体「坂東市女性フォーラム」と協力し、市役所1階行政情報コーナーにパープルリボンツリーを設置しています。来庁された皆さんにこの運動にご参加いただき、ぜひ紫色のリボンで満開にしましょう。



坂東市結婚相談員連絡協議会主催

婚活イベント開催

9月29日市役所多目的ホールで、婚活イベント『健康婚活♥太極拳』が開催されました。

坂東市の結婚相談推進員であり、楊名時八段錦太極拳師範の小川喜代子氏による講座では、太極拳の効果を学び、実際に身体を動かすことで心身のリラクセスやストレス解消の効果を体感していただきました。

参加者の方からは「みんなで太極拳をすることで、参加者同士の会話のきっかけになって良かった」とのお声もいただき、和やかな雰囲気の中、4組の方がカップルになりました。



第5弾ばんどう応援市を開催しました

えーるいち

10月6日、岩井商店街内で「第5弾ばんどう応援市」（ばんどう応援市実行委員会主催）を開催しました。

観光交流センター秀緑では「消費生活展」を展開し、くらしに関する知識や情報を広め、来場者からは生活の正しい知識を学ぶことができたという声をいただきました。

また、多くの動物たちと触れ合える「ふれあい動物園」や普段体験することのできない懐かしい遊びができる「昔あそび」など、多くのこどもたちの笑顔であふれました。

ホテルグリーンコア坂東では、テابلーパーティネー ト展、ワークショップ、道路の落書きなど、創作力あふれるイベントに真剣な顔

で取り組む来場者が多く見受けられました。

筑波銀行前では「ばんどう商工まつり」が開催され、市内の魅力あふれる22店舗が出店し、ステージイベントとともに会場を盛り上げました。

来場された皆さんは、食・芸術・勉強の秋と、楽しい秋のひとときを過ごしました。



電話を受けたら詐欺だと疑ってみてください。電話を切ったらすぐに事実かどうか確認しましょう

第44回 坂東市子ども会スポーツ大会開催

10月20日晴天の中、逆井城跡公園を会場に、坂東市子ども会育成連合会主催の「第44回 坂東市子ども会スポーツ大会（綱引き）」が開催されました。市内13地区の小学生が選手として出場し、育成者のサポートのもと行ってきた日々の練習の成果を存分に発揮しました。

参加した子ども達が試合を楽しんだり、勝利して喜んだりする姿は大会を大いに盛り上げました。



◎高学年の部



優勝 岩井第一高学年Aチーム



準優勝 長須高学年チーム



第3位 神大実レッドチーム



第3位 七重ハッピーエローチーム

◎低学年の部



優勝 岩井第二低学年チーム



準優勝 中川ひまわりチーム



第3位 七郷オレンジチーム



第3位 逆井山低学年Bチーム

坂東市の選手が全国大会で活躍しました

わんぱく相撲女子全国大会

沓掛小学校5年の野口結菜さんが6月23日に行われた青年会議所主催の第29回わんぱく相撲茨城ブロック大会小学5年女子の部で優勝して代表権を勝ち取り、9月22日に愛媛県武道館で開催された第5回わんぱく相撲女子全国大会に出場しました。

野口さんは75名が出場した5年生の部において、茨城県勢最高のベスト8と大健闘しました。



スポーツ

第17回 全関東空手道選手権大会

とき 7月16日

ところ 栃木県真岡市武道体育館

◎幼児年長男女混合

第3位 島田叶夢

第3位 五島咲空

◎小学4年生女子上級

準優勝 カリラ・アイナ・トルカ



第13回 龍ヶ崎ジュニア空手道交流大会

とき 8月28日

ところ 龍ヶ崎市ニューライフアリーナ龍ヶ崎たつのこアリーナ

◎小学1・2年生の部

優勝 片倉 悠

◎小学3・4年生の部

準優勝 横張敢大

◎小学5・6年生の部

優勝 木村月碧

準優勝 片倉大翔

◎中学生の女子部

優勝 針谷奈花

準優勝 金久保苺里

◎中学生の男子軽量級

優勝 鈴木煌生

準優勝 大根颯友

◎中学生の男子重量級

準優勝 野仲知希

技能賞 飯田龍輝



北東地区錬心館空手道大会 2024

とき 9月7日 ところ 埼玉県春日部市市民武道館

◎型試合

中学生の部

優勝 岡崎大河

準優勝 五島大耀

高校一般男子の部

敢闘賞 五島夢希也

◎組手試合

高校一般男子の部

敢闘賞 五島永輝也



忍杯 全関東空手道選手権大会

とき 9月8日

ところ 東京都葛飾区
エイトホール

◎上級選抜

小学5年男子重量級

第3位 折原彩斗

(岩崎空手)



新極真会 2024 北関東空手道錬成大会

とき 9月29日

ところ 栃木県立栃木県南体育館

◎中学2年生女子軽量級

優勝 岩崎羽那 (岩崎空手)

◎小学1年生男子初級軽量級

準優勝 倉持佑飛 (岩崎空手)

今回の結果により岩崎羽那さんが2025ドリームフェスティバル全国大会の出場権利を獲得しました。



我孫子市近隣市町家庭婦人親善バレーボール大会

とき 9月22日 ところ 千葉県我孫子市民体育館 優勝 CUTE



手軽に作れる健康食レシピ ●美味しく適塩メニュー●

ひじきと梅のまぜごはん 〈2人分〉

●エネルギー 230 kcal ●たんぱく質 2.9g ●塩分 0.7g

材料

米……………1 カップ
芽ひじき（乾）……………6g
かつお節……………2g
梅干し（低塩）……………1 個
A { しょうゆ…小さじ 1/2
みりん……………小さじ 1
砂糖……………少々
水……………小さじ 1

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻して、水気を切っておく。
- ② 炊飯器に洗って水気を切った米と水を加え、種を取り除いた梅干しをのせて炊く。
- ③ ①とかつお節、A をフライパンに入れ、水気がなくなるまで加熱し、粗熱をとる。
- ④ ご飯が炊きあがったら、③を混ぜ合わせる。



レシピを考えたのは
「坂東市食生活改善
推進協議会」です



健康のための1日の食塩摂取目標量

（日本人の食事摂取基準 2020 版より）

・男性 7.5 g 未満 ・女性 6.5 g 未満

●適塩のポイント●

梅の酸味とかつお節のうま味を活用することで、塩分を抑えた味付けでもおいしく感じるができます。
あとからご飯に混ぜ込むことで、薄味でも味を感じやすくなり、炊き込みご飯よりも塩分が抑えられます。

私たちは坂東市食生活改善推進協議会です！
「食改さん」・「ヘルスメイト」と呼ばれています



「私達の健康は 私達の手で ～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～」を合言葉に、地域の皆さんに食と健康の情報を発信する健康づくりのボランティアです。

資料館 (郷土館ミュージズ)

★ 展 覧 会 ★

郷土館ミュージズ収蔵品展
「平将門関連史料と
季節の優品展」

会期 10月19日(土)～

令和7年1月13日(月・祝)

恒例の収蔵品展を平将門関連史料と、季節感のある美術品を中心に展示紹介します。



下村観山作「和合神」

★ 天 体 観 望 ★

「ふたご座流星群を見よう」

12月14日(土) 午後6時～8時

季節の天体観望会を開催します。参加をご希望の方は、お電話でお申し込みください。



インフォメーションコーナー

問 岩井図書館

☎0297(36)1300

資料館・猿島図書館 ☎0297(44)0055/0280(88)8700

12月の
予定

岩井図書館 (ベルフォーレ) 猿島図書館 (郷土館ミュージズ)

★ みんなでシネマ ★

「いつでも夢を」

1963年公開《89分》

監督：野村孝

出演：吉永小百合、浜田光夫、橋幸夫 ほか

と き 12月15日(日)

①午前10時上映

(午前9時30分開場)

②午後 2時上映

(午後1時30分開場)

ところ 岩井図書館 視聴覚室

全席自由・入場無料・定員100名

※11月29日(金)から受付。岩井図書館またはお電話でお申し込みください。

★ ミューズ特別おはなし会 ★

◎クリスマスのおはなし会

と き 12月14日(土) 11時から

ところ 猿島図書館 みらいルーム

協力 ひまわり、ほけっと

※当日お気軽にご参加ください。

★ 岩井図書館 絵本の世界を楽しむ会 ★

◎ちいさなおりがみ会
「クリスマスをかざろう」

と き 12月21日(土) 10時～11時

ところ 岩井図書館 児童コーナー

※当日お気軽にご参加ください。

☆12月の休館日 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)
12/28(土)～1/4(土)は年末年始休館となります。

暮らしの情報

市役所 12月の相談日

消費生活相談(消費生活センター)

毎週月～金曜日／午前9時～午後4時
ただし、祝日は除きます。

【場所:市役所2階 消費生活相談室】

※電話でのご相談も受け付けています。☎0297(36)2035

市民相談

毎週月・火・水・金／午前9時～午後4時
ただし、2日(月)・30日(月)・31日(火)は除きます。

【場所:市役所2階 市民相談室】

※電話でのご相談も受け付けています。

※問合先 市民協働課 ☎0297(21)2183

専門相談員の相談

行政相談(行政相談委員)

12日(木) 午後1時30分～3時30分

【場所:市役所2階 市民相談室】

※問合先 市民協働課 ☎0297(21)2183

無料法律相談(弁護士)

2日(月) 午前10時～午後3時

【場所:市役所2階 市民相談室】

※電話予約制 市民協働課 ☎0297(21)2183

結婚相談(結婚相談推進員・結婚相談員)

毎週月・水曜日・15日(日) 午前9時～午後3時
ただし、16日(月)・30日(月)は除きます。

【場所:市役所2階 結婚相談室】

※電話予約制 市民協働課 ☎0297(21)2183

女性相談(女性相談員)

10日(火) 午前10時～正午

24日(火) 午後1時～3時

【場所:市役所1階 会議室】

※電話予約制 市民協働課 ☎0297(21)2183



ネット予約は
こちらから

特設人権相談(人権擁護委員)

6日(金) 午前10時～午後3時

【場所:市役所1階 会議室・猿島公民館】

※問合先 社会福祉課 ☎0297(21)2190

税務相談(税理士)

19日(木) 午後1時30分～4時30分

【場所:市役所2階 市民相談室】

※電話予約制 平日のみ受付

関東信越税理士会古河支部 坪野 ☎0280(31)1540

いばらき就職支援センター出張相談

20日(金) 午前10時～午後3時

【場所:中心市街地活性化センター】

※問合先 県西地区就職支援センター ☎0296(23)3811

人口と世帯

●総人口 52,177人 (前月比△ 8)
＜前年同月人口 52,391人＞

男:27,170人 (前月比 20)

女:25,007人 (前月比△28)

●世帯数 22,020世帯 (前月比 32)

【11月1日現在 住民基本台帳人口】

10月の交通事故

●発生件数 8件(78件)

●死者 0人(2人)

●負傷者 13人(90人)

※()内は1月からの累計

10月の火災

●発生件数 1件(31件)

●建物 0件(13件)

●車両 0件(4件)

●その他 1件(14件)

※()内は1月からの累計

金沢 梨穂(岩井第二小)



危険物 身近な物に 注意して

小林 佳祐(中川小)

危険物 みんなで呼びかけ 再チェック

内田 越士(長須小)

市税等 12月の納期

国民健康保険税【5期】

介護保険料【5期】

後期高齢者医療保険料【5期】

納期限は、12月2日(月)です。

固定資産税・都市計画税【3期】

国民健康保険税【6期】

介護保険料【6期】

後期高齢者医療保険料【6期】

納期限は、12月25日(水)です。

茨城県からの大切なお知らせ

2024年10月25日作成 (第1版)

2024年12月2日(月)から 救急搬送における選定療養費の 徴収が始まります

救急搬送の原則

救急車の要請があれば、救急隊は今後も搬送を断りません

救急の現状

●救急搬送件数は過去最多

▶ 6割以上が大病院に集中、半数は軽症

●2024年4月から医師の働き方改革が開始

▶ 救急現場は更に逼迫

救急車の負担化は
ありません!

救急車を呼んだ時の緊急性が認められない場合のみ

⇒対象となる大病院において選定療養費が徴収されます

★明らかに緊急性が認められない例

①軽い切り傷のみ ②軽い擦り傷のみ

詳しくはこちら

※診断時に軽症でも救急車要請時の緊急性が認められる場合は徴収されません

(例) 熱中症、小児の熱性けいれん、てんかん発作 など

あらためて
市民の皆さまへ

①命に関わるような緊急時は、迷わず救急車を呼んでください

②救急車を呼ぶが迷ったら、救急電話相談へご相談ください

救急電話相談 24時間365日(相談無料)

おとな(15歳以上) #7119 子ども(15歳未満) #8000

上記でつながらない場合 050-5445-2856

【担当課】 茨城県 保健医療部 医療科 医療政策課 電話番号: 029-301-2689

【月～金 8時30分～正午、13時～17時15分(土日祝日、年末年始除く)】

メールアドレス: iryo1@pref.ibaraki.jp

WEBフォームはこちら



あまくておいしい!

草莓コン

婚活
in 坂東

いちごのpartyで縁結び

2025 **1.19** [sun]

第1部

OPEN

9:30

TIME

10:00-12:30

GUEST

10名×10名

※30代男女

第2部

OPEN

13:30

TIME

14:00-16:30

GUEST

10名×10名

※20代男女

PLACE

ホテルグリーンコア坂東

茨城県坂東市岩井3315番地5 ☎0297-36-4400

ENTRY

2024 11/11 (mon) 午前9時から申込開始

2024 12/ 9 (mon) 午後5時 締め切り

FEE

男性：3,000yen 女性：**500yen**

旬のいちごと
いちごのスイーツを
ご用意して
お待ちしております!



申込みはこちら

※男女ともに地域制限無し
※申込多数の場合は抽選

主催：坂東市結婚相談員連絡協議会

お問合せ：坂東市役所市民協働課 0297-21-2183

Sweets ご協力店



STRAWBERRY FARM



NOMURANO
Cafe



・手作りパン 白うさぎ
・喫茶一番館



発行／坂東市 編集／秘書広報課

〒306-0692 茨城県坂東市岩井 4365 番地 ☎0297(35)2121 / 0280(88)0111

ホームページアドレス <https://www.city.bando.lg.jp/>