

TONE

⇄ 広報とね

12

Dec.2018
No.657



父から息子へ・・・

32年間、地元で愛され続ける町の洋食屋さん

P 2～3 シリーズ まち・ひと・しごと #017

レストラン **Dolce** (ドルチェ)

初代店主 伊井 利有 さん
二代目 伊井 正徳 さん

32年間、地元で愛され続ける町の洋食屋

#017 レストラン ドルチェ

初代店主 伊井 利有さん
二代目 伊井 正徳さん



4年前、父から店を受け継いだ二代目の正徳さん。今は、仕込みから調理まで、ほぼ全てを一人でこなす。翌日の仕込みが深夜におよぶことも

店名とともに受け継いだ「感謝の気持ち」

初代店主、伊井利有さんが、サラリーマンを辞めて羽根野台のレストランドルチェをオープンしたのは、昭和62年の10月、46歳の時でした。

それまで料理の経験はほとんどなかったという利有さんですが「先が見えるサラリーマン生活に疑問を抱くようになって、45歳のときに脱サラし、店を開くことを決めました。よく冗談でいうんですが、自分で自分をリストラしたんですよ」と笑顔で話します。

退職後は、調理学校へ通いながら、たまたま千葉県稲毛市で、当時「ドルチェ」という名前で洋食レストランを営んでいたという奥様の父の親友を師匠と仰ぎ、料理の基本から調理器具の調達など開店準備のノウハウを約一年かけて学びました。

店名の「ドルチェ」の由来は、その師匠が「せがれの店に名前を残すつもりで」という思いから「暖簾分け」してくれたものだそうです。

目標がなかった自分。最後に残った道が、ここでした

現在、ドルチェの二代目として厨房に立つ利有さんの長男、正徳さんの前職は、意外にも神奈川県横須賀市の海上自衛隊で働く自衛官でした。

ある時、新自衛官を勧誘するという任務に就き、各地の中学校や高校などを回る中で、自衛隊とは違う一般社会に触れる機会が多くなり、それが自分の将来について考える転機となったそうです。

「このまま自衛隊にいて、自分はもうなるんだろう？」という考えが強くなり、それから4年が経ち、現場へ一度戻りましたが、その思いが変わることはなく「よし、辞めよう！」と決心しました。しかし、いざ自衛隊を辞めたものの、特にやりたいことや目標があったわけではなく、その後は、バイクが趣味だったこともあり、横浜のバイク用品店で働きながら、常に自分の将来について自問自答していました。

「就職活動をして、営業職の面接なども何社か受けたりもしましたが、その時、自分にはアピールすることが何もなく、何ができるのだろうか？」と本気で考えたとき、最終的に残ったのが、ここ(ドルチェ)でした。



1. ドルチェを支える伊井さん家族(左から)初代店主の利有さん、奥さまの照子さん、そして二代目の正徳さん 2~3. 自宅を増築して作られた店舗は、ログハウス風でとても落ち着く。家族経営ならではのアットホームな雰囲気も魅力のひとつ



「師匠は、よく『自分たちの生活は、世の中のいろんな人から有形無形の援助を受けて成り立っている。だから、お世話になった人に直接返せなくても、何らかの形で世間に返せばいい』と話していました。そして、私が店をオープンする時には、惜しみなく自分のレシピをすべて教えてくれたんです。

きつと世間への恩返しという気持ちで、私のことを育ててくれたんだと思います。だから、私もその精神を受け継いで、日々『感謝の気持ち』を忘れずに店に立っています。これは、息子が家に帰ってきて店を継ぐと言ったときにも、まず最初に伝えたことです。」

脱サラして、一代で32年間地元で愛され続ける店を築いた初代店主の利有さん。「感謝の気持ちを忘れないこと」が経営方針



親には申し訳ないけど、消去法だったんです(笑) たまに自炊でカレーを作る程度で、料理経験など全くなかったという正徳さんは、父の店を継ぐことを決意してから、横浜のレストラン「にき亭」に就職し、本格的に料理の修業を始めました。

その後、5年間、にき亭と葉山マリナー内のカフェレストランで料理の腕を磨き、ドルチェを継ぐために利根町へ戻ってきたのが、今から4年前。42歳の時でした。

「父で店をやっているの、口喧嘩はしょっちゅうですよ。」と笑う正徳さんですが、歩んできた道は、どことなく、父、利有さんと似ているところも、さすが親子と感じさせられます。

そして、息子へ店を継がせた、初代店主の利有さんは、奥様の照子さんとともに、ホールでの接客を担当することに。

かつて自身が師匠から受け継いだ「ドルチェ」の店名とレシピを受け継ぎ、厨房で奮闘する息子の頼もしい姿をホールから目を細めて見守る日々です。



ミックスピザの生地には、利根町産米粉を使用

利根町を元気にするために自分ができること

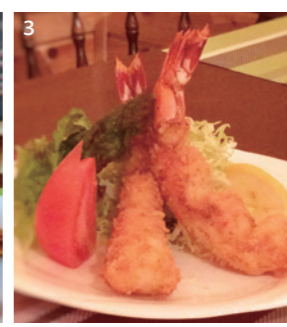
最後に、正徳さんに今後の夢を伺うと「利根町は高齢化が進み、人口も減っています。そんな利根町を元気にするには、自分たちが、もっと若い世代の人たちと楽しくて面白い町にしていきたいと考えています。

お店としては、町内に限らず、町の外からもお客さまが足を運んでくださるような店にして、少しでも利根町の活性化に繋がりたいと思っています。」そう話す正徳さんは、毎年、中学生の職場体験学習を受け入れているほか、町の振興計画審議会委員や地元の消防団員を務めるなど、まちづくりにも積極的にかかわりを持っています。

これこそが、父から受け継いだ「感謝の気持ち」「恩返し」の精神の表れ。そして、32年間人気を保ち続ける老舗レストランの秘密なのかもしれません。



レストラン Dolce (ドルチェ)
利根町羽根野 850-50 ☎ 68-3676
11:00 ~ 20:00 (第2水・毎週木定休)
駐車場あり 10台



1. 店内は、ランチを目当てに遠方から足を運ぶ方や、パーティーなどで連日賑わいを見せる 2~4. エビフライやハンバーグは、父、利有さんがドルチェ開店当初に師匠から受け継いだレシピを守り続けている。絶品の渡り蟹の Pasta は季節限定

いつまでも元気で過ごしてください！

今年度、利根町にお住まいの方で、米寿(88歳)・百寿(100歳)を迎えられた方がなんと計93名もいらっしゃいました。今年で100歳を迎えられた井上さんに長生きの秘訣を伺うと「ただひたすら夢中で生きてきたから秘訣なんてねえ(笑)」と、また、88歳を迎えられた服部さんは「とにかく笑顔でいること。あとは思いやりが大事かな!」と、2人とも最高の笑顔で答えてくれました。

受賞された皆さま、おめでとうございます!これからも、ご家族・ご友人などと一緒に、人生を楽しんでください。



▲▶今年で百寿を迎えられた井上さん(写真:左)と米寿を迎えられた服部さん(写真:右)



展示用のパネルが寄贈されました!



10月19日(金)、利根町文化協会の飯田勲会長から町へ「展示用パネル」の寄贈があり、その贈呈式が町長公室にて行われました。会長は、「町の文化芸術の発展のために少しでもお役に立てたらと思う。」と述べられ、また、寄贈を受けた佐々木町長は、「寄贈いただきありがとうございます。いただいたパネルは、役場や公民館などで開催される各種イベントなどで有効活用させていただきます。」と謝辞を述べました。寄贈いただいたパネルは、今後、利根町公民館で保管し、活用させていただきます。

※「展示用パネル」…絵画などの作品を展示するボード

子どもたちの将来を見据えて!



小中一貫校、義務教育学校を含めた将来を見据えた利根町の小中学校適正規模、適正配置等について、利根町小中学校適正配置等調査検討委員会が、本年1月より9回の審議を経て、10月12日(金)に杉山教育長へ答申書が手交されました。今後は、この答申を踏まえて、小中学校の適正規模・適正配置等の実現に向け、保護者、地域住民、学校関係者の理解と協力を得ながら推進し、より良い教育環境の整備に努めてまいります。

下水道についてもっと知ろう!



平成30年度下水道促進週間コンクールに、たくさんのご応募ありがとうございました。今年度も絵画・ポスターの部59点、作文の部7点、書道の部164点、新聞の部1点、標語の部63点の総数294点という多くの優秀な作品の応募がありました。作品から児童、生徒みなさんの一生懸命さと作品の魅力が伝わってきました。応募された皆さんの作品は、第58回「下水道いろいろコンクール」応募のため、日本下水道協会へ送付させていただきました。

入賞者 一敬称略一

五十嵐 拓	湯山 碧	村山 海	永田 慎	利根町教育長賞	小倉 煌	利根町長賞	小野 龍	利根町長賞	永井 孝	小堀 樹	熊耳 果	岩井 紗	利根町教育長賞	志村 実	利根町長賞
(利根中3年)	(利根中3年)	(利根中2年)	(利根中1年)	(利根中6年)	(文小6年)	(文小6年)	(文小5年)	(文小4年)	(文小6年)	(布川小5年)	(文小6年)	(文小6年)	(布川小5年)	(布川小5年)	(布川小6年)
坂口 桃	山崎 華	佐藤 美	小松 人	利根町長賞	坂口 龍	山崎 翼	佐藤 海	小松 美	小堀 衣	飯島 咲	飯島 美	飯島 美	利根町教育長賞	坂口 駿	利根町長賞
(利根中3年)	(利根中3年)	(利根中2年)	(利根中1年)	(利根中6年)	(文小6年)	(利根中3年)	(利根中2年)	(利根中1年)	(文小6年)	(文小3年)	(文小3年)	(文小3年)	(利根中3年)	(布川小6年)	(布川小6年)



町 の 話 題

PHOTO NEWS

第32回国保カップゲートボール大会

連日の不安定な空模様から一転、青空となった10月22日(月)、利根町生涯学習センターのゲートボール場において、利根町主催による「第32回国保カップゲートボール大会」が盛大に開催されました。

この大会は、ゲートボールを通じて、健康に対する認識を深め、自らの健康管理を助長することを目的に行われています。

当日は、9チームが参加。選手の方々は、日ごろの練習の成果を発揮し、白熱した試合となりました。



参加者インタビュー!
「力加減が難しいし、毎回打つ時に、ドキドキしちゃう。」と語るのは、今大会で3回目のプレイとなった若泉さん。「グラウンド・ゴルフはやっているけど、ゲートボールはまだ始めたばかりで…」と話していましたが、実際のプレイはチームメイトの指示された場所に的確にボールを運んでいて、ナイスプレイ続出でした。これからも頑張ってください!

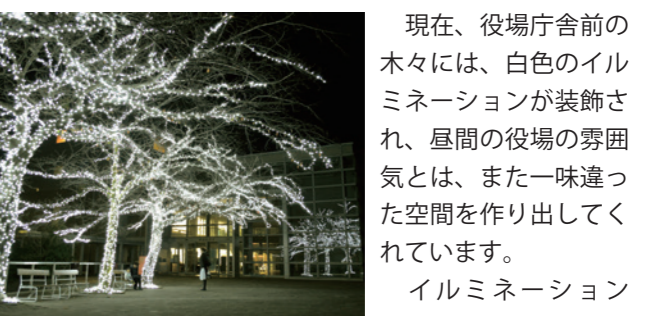


強烈スパイクで勝利!



10月21日(日)、利根中学校体育館にて、第29回利根町民バレーボール大会が行われました。町内外から参加した計6チームのメンバーは、コート内を縦横無尽に動きまわるなど熱い戦いが繰り広げられ、接戦の末見事「NISHO」が優勝を勝ち取りました。

町のイルミネーションで存じですか?!



現在、役場庁舎前の木々には、白色のイルミネーションが装飾され、昼間の役場の雰囲気とは、また一味違った空間を作り出されています。イルミネーションは、今年の12月28日(金)まで、暗くなると点灯し午後10時まで輝き続けます。いつもと違った役場の雰囲気を、味わいに来てみてはいかがでしょうか?

勇敢なその姿に感動です!



10月14日(日)、常総広域運動公園多目的広場駐車場において、第69回茨城県消防ポンプ操法競技大会県南南部地区大会が開催され、県南地区の9市町村から計12チームが参加がありました。町からは、ポンプ車の部に第1分団と第4分団による合同チームが出場。選手は、約2カ月間に渡り、連日夜遅くまで訓練を重ね本番に挑みました。結果は取組賞でしたが、その勇姿に大きな拍手が送られました。この大会は、厳正な規律と旺盛な士気のもとに消防ポンプ操法の熟練と敏速、確実な団体行動の徹底を図り、もって火災防御に適應することを目的として毎年開催されています。

第1分団…押付本田・内宿・浜宿・八幡台・布川台の一部・フレッシュタウンの一部を管轄
第4分団…馬場・中田切・布川台の一部・白鷺の街の一部・ニュータウンの一部・四季の丘の一部を管轄

1月の活動予定

早朝の楊名時太極拳は下記の場所でも行われています
場所 フレッシュタウン 利根っ子公園
日時 毎週 月曜日・水曜日
午前7時30分～8時30分

「とねワイワイくらぶ」は、地域のスポーツ振興だけでなく、住民の健康づくりや体力増進、豊かなコミュニティづくりに寄与します。

☆クラブ活動に参加する際は、受付で「会員証」を提示してください。(早朝の「楊名時太極拳」は必要ありません)
☆ビジター参加費は、大人：300円/都度、子供(中学生以下)：150円/都度です。(早朝の「楊名時太極拳」は無料です)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
早朝						楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)	
午前				年始休日 (1月1日～3日)			テニス教室 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)
午後						バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午後1時30分～3時30分 (文小学校体育館)	
夜間							
	6	7	8	9	10	11	12
早朝		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)	
午前	グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (文小学校グラウンド) 健康体操 午前10時～11時30分 (利根町生涯学習センター)	テニス 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)		グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (利根浄化センターグラウンド)		テニス教室 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)	バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午前9時30分～正午 (文小学校体育館)
午後		テニス 午後1時～3時 (利根浄化センターテニスコート)					バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午後1時30分～3時30分 (文小学校体育館)
夜間			バドミントン・ニュースポーツ 午後7時30分～9時30分 (文小学校体育館)	楊名時太極拳 午後7時～8時30分 (利根町公民館)			
	13	14	15	16	17	18	19
早朝		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)	
午前	グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (文小学校グラウンド)	テニス 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)		グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (利根浄化センターグラウンド)		テニス教室 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)	バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午前9時30分～正午 (文小学校体育館)
午後		テニス 午後1時～3時 (利根浄化センターテニスコート)					バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午後1時30分～3時30分 (文小学校体育館)
夜間			バドミントン・ニュースポーツ 午後7時30分～9時30分 (文小学校体育館)	楊名時太極拳 午後7時～8時30分 (利根町公民館)			
	20	21	22	23	24	25	26
早朝		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)	
午前	グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (文小学校グラウンド) 健康体操 午前10時～11時30分 (利根町生涯学習センター)	テニス 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)		グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (利根浄化センターグラウンド)		テニス教室 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)	バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午前9時30分～正午 (文小学校体育館)
午後		テニス 午後1時～3時 (利根浄化センターテニスコート)					バドミントン・卓球・ニュースポーツ 午後1時30分～3時30分 (文小学校体育館)
夜間			バドミントン・ニュースポーツ 午後7時30分～9時30分 (文小学校体育館)	楊名時太極拳 午後7時～8時30分 (利根町公民館)			
	27	28	29	30	31		
早朝		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)		楊名時太極拳 午前7時～7時40分 (早尾台緑地広場)			
午前	グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (文小学校グラウンド)	テニス 午前10時～正午 (利根浄化センターテニスコート)		グラウンド・ゴルフ 午前9時30分～正午 (利根浄化センターグラウンド)			
午後		テニス 午後1時～3時 (利根浄化センターテニスコート)					
夜間			バドミントン・ニュースポーツ 午後7時30分～9時30分 (文小学校体育館)	楊名時太極拳 午後7時～8時30分 (利根町公民館)			

☆途中入会者の傷害保険は、入会翌月から適用となります。

☆プログラムは当日の状況により予告なしに変更/中止することがありますのでご了承願います。
最新の活動計画は、毎月末に翌月の活動計画が「とねっと」で広報されます。「とねっと」を見るか、事務局にお問い合わせください。

入会は、随時受け付けております。
申込書は「とね ワイワイ くらぶ クラブハウス」、「利根町生涯学習センター」、「利根町公民館」にあります。
申し込み受け付けは、クラブハウスと各プログラムの活動場所(早朝の太極拳は除く)で行っておりますので、お気軽にお越しください。

「とねワイワイくらぶ」クラブハウス(事務局)
〒300-1632 茨城県北相馬郡利根町下曾根321
TEL 090-1407-4480
FAX 0297-68-3812



こんにちは
とね子育て支援センターです

**支援センターって
どんなところ?
知りたい人は来て見て!!**

利根町在住の、未就園のお子さんと、その保護者を対象にさまざまな支援を行っています。現在は、子育て真っ最中の方向士の情報交換や、気分転換の場所に、子どもたちのふれあい体験の場にもなっています。担当保育士とのたわいのないおしゃべりもおすすめてです。(*_*)
皆さん、ぜひ遊びに来てください。何かのきっかけ作りになれば幸いです。

みんなの声 ~子育てに関わる方を書いて頂くコーナーです!~

自由に明るく元気に伸び伸びと、自分の意思を持った子に育てて欲しい!親の思いを込めた名前。「名は体を表す」とは言うけれど…。1歳の娘はまさしく自由そのもの(笑)表情豊かで分かりやすく、意志も伝えてくれる。はたから見たら育てやすい子なのかもしれない。それでも粉ミルクや離乳食を全拒否など悩みはある。そんな時、救われたのが先輩ママ達のアドバイス。頑固な私も娘のおかげで日々成長中。
ちびっ子ギャングの母

****1月の予定****

◎とね子育て支援センターの活動は、通常は文間保育園にて月曜日～金曜日に行っています。
(土・日曜日、祝日はお休みです)
*ワイワイサロンは、利根町保健福祉センターでの育児相談日です。
*遊びに来る時は各自飲み物を持参してください。

にここ広場
午前9時30分～11時30分
対象：未就園の親子
園庭および室内で好きな遊びを楽しんでください。最後に保育士の紙芝居や絵本の読み聞かせなどもあります。保育園のお山も人気です。

年齢別のサークル
午前9時30分～11時30分
対象：未就園の親子
すくすく・よちよち・ねんね・赤ちゃんと年齢で分かれて活動する日。季節や年齢に合わせた制作や戸外活動・歌・手遊び・育児情報交換などを取り入れています。

にここ赤ちゃん
午前9時30分～11時30分
対象：ねんね・赤ちゃんの親子
マタニティの方
園庭および室内で好きな遊びを楽しんでください。情報交換することで心配事が解決することもたくさんあります。

すっきりサロンへどうぞ
午前9時30分～11時30分
○引越してきたばかりで、まだお友達がいなくて寂しい方
○昼間お子さんやお孫さんと、2人きりで過ごされている方
○ちょっと話をしたい、話を聞いて欲しいという親子の方など、思い切って一度出掛けてみませんか?おしゃべりしてすっきりしてお帰りください。お待ちしています。

保育園の開放(園庭および室内)
月曜日～金曜日(祝日は除く)
午前9時30分～11時30分
午後3時～4時(変更もあり)
対象：未就園の親子
■持参したベビーカーでお庭を散歩することができます。
■お孫さんを見ていらっしゃる祖父母の方もご利用ください。
■雨の日も室内で遊べます。

ばあばの背中に甘えておんぶ。いつも「なあに?なあに?」とお孫さんの話を聞いて、「そうだねそうだね」と答えてあげる。ばあばはいいな。やさしいな。

年齢別サークルの対象年齢
すくすく 平成27年4月～平成28年3月生まれ
よちよち 平成28年4月～平成29年3月生まれ
ねんね 平成29年4月～12月生まれくらい
赤ちゃん 平成30年1月くらいから
*マタニティさんは、ねんね、赤ちゃんの日に遊びに来て保護者の方や小さいお子さんたちと触れ合ってください。
*よちよち・ねんね・赤ちゃんは合同日もあります。
*今年度は形態をいろいろと工夫したいと思いますので、その都度予定表の確認をお願いします。

**赤ちゃん
待ってるよ～**
2～3カ月以上の赤ちゃんの参加をお待ちしています。
おしゃべりして、すっきりしましょう。

8	火	育児相談ワイワイサロン
9	水	●ぼこぼこへ行こう
11	金	すっきりサロン
16	水	すくすく
18	金	よちよち・ねんね
21	月	にここ広場
22	火	★ねんね・赤ちゃん・マタニティさん
23	水	○ぶちぶちへ行こう
29	火	にここ赤ちゃん

12月27日(木)～平成31年1月7日(月)は、閉園となります。

★1月22日(火)午前10時～ねんね・赤ちゃん・マタニティさんの日は、「ミクヨガ」を予定しています。

持ち物：水分、フェイスタオル
※裸足になるので、気になる方は5本指の靴下をお持ちください。

●ぼこぼこは、親子ふれあいサークルです。
午前10時30分～ 利根町公民館1階

○ぶちぶちは、赤ちゃんと絵本をつなぐサークルです。
午前10時30分～ 利根町図書館2階

とね子育て支援センターの活動時間は、通常10時からですが、9時30分から入室可能ですので、ご利用ください。

問い合わせ先
とね子育て支援センター(文間保育園内)
☎68-3194
開園日時 月曜日～金曜日
(祝日を除く午前8時～午後5時)
※案内の手紙は利根町役場子育て支援課・利根町保健福祉センターのお便りBOXにも入っています。また、町公式ホームページでもご覧いただけます。

あなたの「骨」元気ですか？

『骨粗しょう症検診』を受けましょう

骨粗しょう症ってなに？骨がスカスカで脆くなり、骨折しやすくなる骨の病気です。

気づかないうちに骨折しやすい体に？！

骨は20代をピークにだんだん弱くなっていき、特に閉経後は急激に骨が脆くなり、骨折しやすい状態になります。手や肘をついたとき、くしゃみをしたときなど日常生活のわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。がんや脳卒中のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

こんなことはありませんか？心当たりがある人は要注意！

- 体格が細身、筋肉が少ない
- ささいなことで骨折したことがある
- 以前より身長が低くなった
- 生理不順あるいは閉経している
- 背中や腰が曲がっている
- 喫煙の習慣がある

定期的に検査を受けるなど、日頃から細やかなチェックをしましょう。

『骨粗しょう症検診』平成31年1月22日(火)から予約開始

検診だけでなく、結果が出るまでの間を利用した予防教室も実施します。

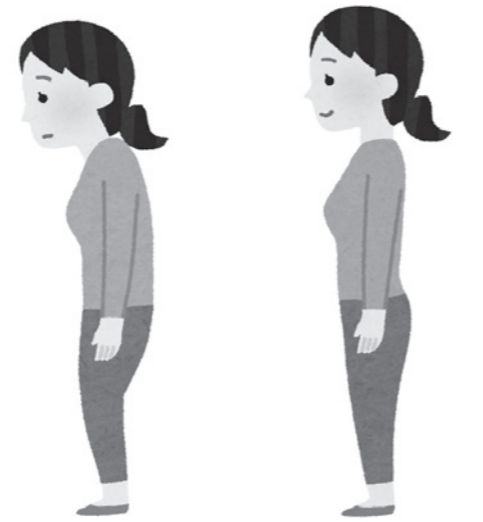
【対象者】 40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢の女性
(平成31年3月31日現在)

【検診日程】 平成31年2月14日(木)・15日(金)

【料金】 1,200円

利根町ヘルスマイトによる試食の提供もあります♪

※詳細は広報1号に掲載します。



骨がもろくなると腰が曲がり背が低くなる・・・

みんなで予防 インフルエンザ

～進めよう！手洗い・咳エチケット～

流行前のワクチン接種が有効です

インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化や死亡を予防することに関しては、一定の効果があるとされています。

手洗い

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。



普段の健康管理

十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

人ごみや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。

咳エチケット

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴(飛沫)によって感染します。咳やくしゃみが直接かからないようカバーしましょう。

《咳やくしゃみをするときは》

- ・ティッシュなどで鼻と口を覆いましょう・周囲の人からなるべく離れましょう・マスクを着用しましょう・こまめに手洗いをしましょう

大変危険です 子どもの誤飲！！

子どもは「はいはい」や「伝い歩き」がはじまると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。一番多いのは、「たばこ」による誤飲です。たばこや灰皿を小児の手の届く場所に置くのはやめましょう。

中毒110番 一般専用電話 判断に迷ったら問い合わせを！

あわてずに誤飲したものを手に持って、お子さんの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量など事故の状況を伝えましょう。

つくば：029-852-9999 (365日 9～21時対応)

※異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール、シンナー中毒など)や医薬品の常用量での副作用についての相談には応じていません。

茨城子ども救急電話相談 #8000 または 03-5367-2367

お子さんが急な病気で心配な時の相談 平日：17:30～翌朝9:00 休日：9:00～翌朝9:00

利根町子育て世代包括支援センター

利根町保健福祉センターの中に、妊娠期から就学前の子育て期の保護者の相談支援を行っている「子育て世代包括支援センター」があります。この度、子育て世代包括支援センターに、子どもが遊べるスペースやベビーベットを設置しましたので、ぜひご活用ください！

【利用時間】 平日：午前8時30分～午後5時(土・日・祝日・年末年始は休み)
利根町保健福祉センター ☎68-8291



10年に一度のチャンス

歯周疾患検診を受けましょう

対象の方には、4月に受診券を郵送しています。まだ検診を受けていない方はお早めに！！

【対象者】 40・50・60・70歳の年齢に達する方
(基準日：平成31年3月31日現在)

【自己負担金】 500円

【受診券有効期限】 平成31年2月28日(木)

※生活保護世帯の方は無料になります。受診前に利根町保健福祉センターへ申請ください。

【受診できる歯科医院】

尾上歯科医院	下曽根 289	68-9292
杉山歯科医院	布川 618-312	68-6516
太子堂歯科医院	布川 3244-3	68-8080
平田歯科医院	羽根野 850-269	68-8132
協和ガーデンクリニック	下井 327-3	68-8017

【問い合わせ先】

利根町保健福祉センター 健康増進係

利根町保健福祉センターイベント案内(12月～1月)

●育児相談・ワイワイサロン

日時：平成31年1月8日(火) 10:00～11:00

対象：全乳幼児

内容：保健師相談(育児相談)・栄養相談は当日の受け付け順。
乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン) 常時開催

●ヘルシー相談

日時：12月18日(火) 平成31年1月10日(木)
9:00～12:00

内容：管理栄養士による健康・栄養相談
予約：前日までに予約してください。

●口腔相談

日時：平成31年1月9日(水) 9:30～13:45

内容：歯科衛生士による口腔機能相談 予約：前日までに予約してください。

●もの忘れ相談

日時：12月25日(火) 13:30～15:30

内容：もの忘れの気になる方などの相談 予約：前日までに予約してください。

●精神保健相談

日時：平成31年1月8日(火) 13:30～15:45

内容：専門職による相談 予約：1週間前までに予約してください。

これは一体なんのランキング？

順位	症状
1位	統合失調症
2位	慢性腎不全（人工透析含む）
3位	関節疾患
4位	糖尿病
5位	肺がん
6位	高血圧症
7位	脂質異常症
8位	不整脈
9位	脳梗塞
10位	狭心症

参考：茨城県国民健康保険団体連合会 医療費分析

正解は…利根町の国民健康保険加入者における直近過去5年の医療費の高い疾病ランキング

（歯科は除く）
1位は統合失調症、2位に慢性腎不全、3位が関節疾患と続きます。（入院、外来含む）
外来だけで順位付けをすると、1位は糖尿病、2位に高血圧、3位が慢性腎不全となり、いずれも生活習慣病が起因の疾病であるとわかります。

男女共同参画ってなあに？ Part 57

男女共同参画アートプロジェクトを開催しました！
たくさんのご参加、ありがとうございました！

11月3日（土）に行われた利根町地場産業フェスティバルの会場で、男女共同参画アートプロジェクトを実施しました。今回で4回目となるアートプロジェクトですが、『男女が互いに尊重しあい、協力しあう「男女共同参画」』をテーマに、たくさんの思いを込めたお花畑の作品を完成させることができました。

当日は、「男女共同参画社会」についてアンケートにご協力いただき、結果は右グラフのとおりとなりました。昨年も同様のアンケートを行った際には、「聞いたことがあり、内容も知っている」と回答した方が42%でしたので、男女共同参画社会について理解している方が少し増えてきていることがわかります。

また、男女共同参画推進協議会の委員の方々も、作品づくりをサポートするなど、ご来場のみならず男女共同参画の啓発を行い、ご参加いただいた方には、切り花や風船をプレゼントしました。

男女共同参画社会は、男性も女性も意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会のことです。得意なこと、得意でないことがあっても、それが「男だから、女だから」「男なのに、女なのに」ではなく、それぞれをかけがえのない個性としてとらえ、一人一人が自分らしく生きられる、柔軟な考え方を持った社会を作っていく必要があります。

問い合わせ先 役場企画課 企画調整係 ☎68-2211（内線224）

生活習慣病ってなに？

最近よく耳にする「生活習慣病」とは、具体的にどのような病気・状態を指すのでしょうか？

厚生労働省の定義によると「生活習慣病とは食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾病群」とあります。

代表的な病名として、高血圧や脂質異常症（高脂血症）、糖尿病その他にも肥満やがんも生活習慣病と呼ばれています。左のランキングでも生活習慣病と総称される疾病が目立つことがわかります。

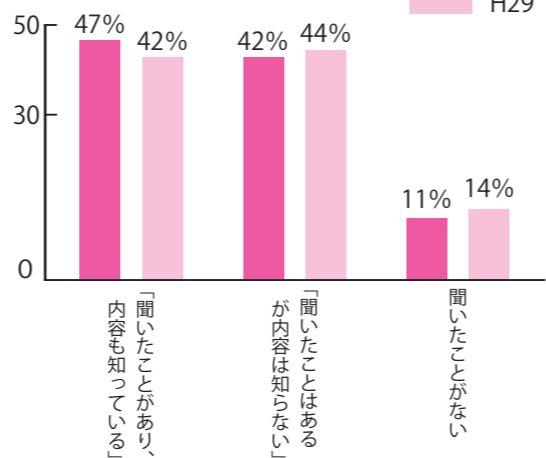
予防するには？

生活習慣病は予防が重要です。また治療の基本も食事療法と運動療法となるため、日ごろからの心がけが重要となります。塩分は控え、バランスの良い食事と適度な運動を心がけましょう！

利根町では、国民健康保険加入者の方を対象に毎年特定健診を実施しています。ご自身の健康維持のためにも積極的な受診をお願いします。

問い合わせ先 役場保険年金課 国民健康保険係 ☎68-2211（内線255）

アンケート結果！



今回のアートプロジェクトで完成した作品は、役場イベントホールに12月末日まで展示していますので、ご来庁の際には、皆さまの思いが詰まった作品をぜひご覧ください。

追納を行う場合は、申し込みが必要です。

土浦年金事務所でも申し込みを行っていただき、厚生労働大臣の承認を受けたいうえで、発行された納付書でお支払いしていただけます。

※口座振替ならびにクレジット納付はできません。

追納に関する注意事項

- ①追納ができるのは、追納が承認された月の前10年以内の免除等期間に限られています。
（例：平成30年4月分は平成40年4月末まで）
- ②承認などをされた期間のうち、原則古い期間から納付していただけます。
- ③保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。



【平成30年度中に追納する場合の額】

年 度	全額免除・納付猶予 学生納付特例	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成20年度の月分	15,170円	11,380円	7,580円	3,790円
平成21年度の月分	15,260円	11,440円	7,630円	3,810円
平成22年度の月分	15,520円	11,640円	7,760円	3,880円
平成23年度の月分	15,310円	11,470円	7,650円	3,820円
平成24年度の月分	15,160円	11,360円	7,580円	3,780円
平成25年度の月分	15,130円	11,350円	7,570円	3,780円
平成26年度の月分	15,280円	11,460円	7,640円	3,820円
平成27年度の月分	15,610円	11,700円	7,800円	3,900円
平成28年度の月分	16,260円	12,190円	8,130円	4,060円
平成29年度の月分	16,490円	12,370円	8,240円	4,120円

※平成28・29年度は、追納加算額はありません。

問い合わせ先 土浦年金事務所 国民年金課 ☎029-825-1170
自動音声になっていますので【2】を押した後に【2】を押してください。
役場保険年金課 国民年金係 ☎68-2211（内線236）

『入札参加資格申請』
受け付けのお知らせ

町では、平成31・32年度町発注の建設工事、測量・建設コンサルタント等、物品の買入等・役務の提供等を希望する事業者の「利根町入札参加資格審査申請」を受け付けします。

なお、対象年度は平成31・32年度の契約となります。

受付期間

12月3日（月）～平成31年3月1日（金）

問い合わせ先 役場財政課 検査係 ☎68-2211（内線511）

申請要項

提出方法 郵送による提出。
なお、確実に届く方法（書留・簡易書留・宅配便など）により郵送してください。※受付期間中の消印有効

提出書類 建設工事・測量・建設コンサルタント等・物品の買入等・役務の提供等の各申請書類。
詳細については、各申請書の作成要領をご確認の上、ご提出ください。（申請書および要領については、町公式ホームページに掲載しています。）
※期日までに申請書の提出がない場合は、町との契約の対象となりませんのでご注意ください。

知って得する！

国民年金
あれこれ

国民年金保険料の追納制度をご存知ですか？

国民年金には、経済的に保険料を納めることが難しい場合、申請により保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」や障害基礎年金や生活保護を受けている方などが該当する「法定免除制度」があります。また、保険料の納付が猶予される「納付猶予制度」や学生の方を対象とした「学生納付特例制度」もあります。

これら「保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合」と比べて将来受け取る年金額が低額となります。しかし、免除等の承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やすことができますので、ぜひ追納を行っていただくことをお勧めします。

なお、追納で納付した額は、社会保険料控除により、所得税・住民税が軽減されます。

竜ヶ崎 重要なお知らせ

ID・パスワードを取得して、ラクラク申告!
 平成31年1月から、e-Tax利用手続が簡便化され、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」で申告書を作成し、IDとパスワードを入力するだけでe-Taxで確定申告ができるようになります。

ID・パスワードがあればこんなに便利!

メリット

マイナンバーカードやICカードリーダーをお持ちでなくても、ご自宅などからパソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができる! (※1)

ご自宅などで申告をするから税務署に、
「行かず、並ばず、時間をかけず。」
 が可能になります。

発行について

ID・パスワードは、お近くの税務署において5分程度で発行を受けられますので、ぜひ取得してください(※2)。
 また、税務署は年明けから混み合いますので、12月ごろまでにID・パスワードの取得をお願いします。

- ※1 マイナンバーカードとICカードリーダーをお持ちの方は「マイナンバーカード方式」によるe-Taxがご利用いただけます。
- ※2 ID・パスワード取得の際は、運転免許証(写しでも可)などの本人確認書類をお持ちください。

そのチラシ…信用できる!? —実際にあった事例紹介—

Case 1
 高齢の母親が不用品の処分をしようと思って、投げ込みチラシの業者に電話すると「3万円の不用品の引き取りを行う」とのことだったので来てもらった。
 不用品類をトラックに積み込んだあとに、30万円請求されて驚愕したが、ひとりで怖かったので仕方なく支払ってしまった…。

Case 2
 チラシを見て、廃品回収を業者に依頼した。チラシには「回収代金は8万円」と書いてあったが、実際には47万円を請求された。
 納得できなかったが、トラックへの積込料等の手数料をさらに請求されるのではと思ったので回収代金を支払ってしまった…。

参考：(独)国民生活センター、消費者庁のホームページ

年末になると、廃品回収のチラシが入ってきたり、訪問販売の廃品回収トラックが回ってきたりすることが増え、それに伴って、代金支払いのトラブルも多くなります。
 投げ込みチラシを見て業者に廃品回収を依頼する場合、**チラシに記載された金額で契約できるとは限りません。**
 また、大量の品物がある場合は、一旦トラックに積み込んだあとに、突然高額な代金を請求される場合もあります。依頼する前に、必ず複数の業者に問い合わせ、作業時は家族や周りの人たちに立ち合ってもらおうようにしましょう。

消費生活相談だより

訪問販売の廃品回収トラブルにご注意

おかしいと思われたらご相談ください!

- 相談窓口 問い合わせ先**
- ① 役場経済課 消費生活相談窓口 毎週水曜日 午前10時～午後5時(正午～午後1時の時間を除く)
 ☎68-2211 (内線326)
 消費生活相談員がお電話または、直接ご相談をお受けします。
 - ② 水曜日以外の平日と日曜日は、茨城県消費生活センターへ 午前9時～午後5時(日曜日は電話のみ)
 ☎029-225-6445
 - ③ 土曜日と祝日は、188(いややの消費者ホットラインで国民生活センターへ)
 なお、近隣市町村へのご相談はご遠慮ください。

配偶者控除・配偶者特別控除の改正について

平成30年分の確定申告から次のとおり改正されます。

配偶者控除

合計所得金額	控除対象配偶者	老人控除対象配偶者(※)
1,000万円以上	—	—
950万円～1,000万円	13万円	16万円
900万円～950万円	26万円	32万円
900万円以下	38万円	48万円

申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除を受けられないこととなりました。
 また、控除額について、改正前は一律38万円とされていましたが、改正後は、左表のとおりとなります。
 ※老人控除対象配偶者とは、控除対象配偶者のうち、**12月31日現在の年齢が70歳以上の者**をいいます。

配偶者特別控除

配偶者特別控除の対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下とされ、申告者本人の合計所得金額によっても控除額が異なることとなりました。詳細は、国税庁ホームページ「タックスアンサーNo.1195」をご覧ください。
 なお、申告者本人の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者特別控除の適用はありません。

問い合わせ先 役場税務課 町民税係 ☎68-2211 (内線262・265)
 竜ヶ崎税務署 ☎0297-66-1303 (自動音声案内)

商工会だより

介護休業制度のお知らせ

仕事と介護を両立するための制度は、「**介護休業**」だけではありません。「育児・介護休業法」では、仕事と介護を両立していくために利用できる、さまざまな制度を定めています。
 ここでは、いくつかの制度をご紹介します。

- ① 「**介護休業**」…計3回を上限として対象家族1人につき、通算93日まで、分割休業が取得できる制度。
- ② 「**介護休暇**」…1年度に5日を限度として取得できる制度。(介護の必要な対象家族が2人以上の場合、10日)
- ③ 「**所定外労働の制限**」…残業が免除となる制度。
- ④ 「**時間外労働の制限**」…時間外労働を1カ月24時間、1年150時間までとすることができる制度。
- ⑤ 「**深夜業の制限**」…午後10時～午前5時までの深夜勤務が免除となる制度。
- ⑥ 「**介護のための所定労働時間の短縮等の措置**」
 対象家族1人につき、利用開始の日から連続する3年以上の期間の利用が可能な制度。
 ※各制度とも、就業規則への規定整備が必要です。

問い合わせ先 茨城労働局雇用環境・均等室
 ☎029-277-8295

源泉税個別指導を実施

利根町商工会では、1月に自計の会員を対象に個別指導を行います。
 詳しくは、利根町商工会までお問い合わせください。
問い合わせ先 利根町商工会 ☎68-7417



利根町商工会活動報告 in 地場産フェス!

11月3日(土)、利根町地場産業フェスティバルに青年部、女性部、同友会、精工組合がそれぞれ出店しました。当日は多くの来店客で賑わい、各ブースとも盛況のうちに終了することができました。ありがとうございました。



自然災害を生き抜くためにも 地域との連携を強化しましょう

～地元の自治会や町会などへの加入について～

近年、連続して発生している台風や大雨などの自然災害による被害は、年々甚大となってきています。日ごろから災害グッズを準備したり、緊急時の連絡方法について、家族と相談しているご家庭も増えてきていると思います。
 ですが、大きな災害が起き、家屋が倒壊し生き埋めや閉じ込められた際、家族のみの力での救助には、限界があります。もちろん大災害が発生した場合は、自衛隊や救助隊

などの出動がよくニュースで聞かれますが、実際に「自衛隊や救助隊に命を救われた」方は、全体のほんの数パーセントなのです。
 ほとんどの方が、
「自助」(自分の命は自分で守ること。)
「共助」(近隣・地域による助け合い。)
 によって命を救われているのです。
 このような結果から、日ごろから周りの方々と連携を強化するためにも、地元の自治会や町会などへ加入し、いざという時の為に「絆」を深めておきましょう。



問い合わせ先 利根町区長会事務局(役場総務課内) ☎68-2211 (内線503)



近藤卓教授による「健康科学概論」授業

今回は、本学の学部・学科についてご紹介いたします。
本学のスポーツプロモーション学部・スポーツプロモーション学科は、日本で唯一本学のみが設置している学部・学科です。

スポーツプロモーションとは、スポーツの普及・促進・発展を意味する言葉です。これからのスポーツは、スポーツと人々とが直接かかわる実感や受けとめ方を大切にし、その中でその意味や価値を明らかにしながら、必要な考え方や思想を促進し、発展させていくこと、すなわちプロモーションという概念が重要になります。
スポーツの発展にとって、コーチ型指導者もマネジャー型指導者も必要であることは間違いありませんが、それで十分ではありません。
ライフスタイルの多様化を背景にして、新しいスポーツ享受のビジョンに向けたスポーツプロモーションのためには、これまででの学校などでの運動部を対象とする画一的な体育モデルのスポーツ指導や、スポーツ集団・組織に焦点を当てるスポーツマネジメントを超えて、これからのスポーツプロモーションの専門的な担い手として、スポーツにかかわる諸条件・環境とを最適に連携し、企画・立案・実践を行う「スポーツコーディネーター」の養成に期待が集まります。

WELLNESS

日本ウェルネススポーツ大学
通信

キャンパス Campus!



秋季関東大学リーグ全勝優勝で4部に昇格した女子バレーボール部



2012年に、旧利根中学校跡に開校した日本ウェルネススポーツ大学からの情報をお届けしています!

学校法人タイケン学園

日本ウェルネススポーツ大学

1号館 利根町布川 1377
2・3・4号館 利根町布川 1649
TEL 0297-68-6787 FAX 0297-68-6788

新着図書情報!

図書館からのおススメ!

「極夜行」

角幡唯介 [著] 文藝春秋

暗闇のなか、氷床を歩き続け3カ月ぶりに太陽を見た時、人は何を思うのか。太陽が昇らない冬の北極を命がけで体感した探検家が見つめるノンフィクション作品。

第1回ノンフィクション本大賞を受賞した作品。



「傍らにいた人」

堀江敏幸 [著] 日本経済新聞社

「ゆりかごにそっと」

蓮田太二 [著] 方丈社

子ども向け『本の福袋』貸し出します!

今年も「本の福袋」の貸し出しを行います。どんな本が入っているかは、開けてからのお楽しみ!

- 対象者：幼児および小学生
- 数量：限定30パック (なくなり次第終了です。)
- 貸し出し期間：平成31年1月5日(土)～

映画会のお知らせ

「雨に唄えば」 (102分) (1952年アメリカ)

監督 ジーン・ケリー スタンリー・ドーネン 主演 ジーン・ケリー
ジーン・ケリーがどしゃ降りの雨の中で主題歌を歌いながらタップダンスを踊るシーンがあまりにも有名なミュージカルの大傑作。

- 日時：12月22日(土) 午後1時～
- 場所：利根町図書館 2階多目的ホール
- 入場料：無料

図書館

だ よ り



利根町図書館 ☎68-8868
開館時間/午前9時30分～午後5時
休館日/毎週月曜日、祝日、年末年始、
月末資料整理日、特別整理期間
HP / http://tone-lib.jp

平成31年1月 図書館カレンダー

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		

は休館日

どねまち 歴史探訪

第十七回 布川 馬場地区の弁財天物語 (その1)

一茶が訪れたところ

布川地区にある「すこやか交流センター・コミュニケーションセンター」の正門前に、写真の小林一茶の句があるのをご存知でしょうか?これは、「やれ打つな蠅が手をする足をする」などの親しみやすい俳句をたくさん残した俳人・小林一茶が、かつて訪れたところなのです。

こちらが今回紹介する、布川・馬場地区(上坪)で昔からお守りしている弁財天参道の入り口ともなっています。一茶が訪れた当時には、弁財天はここには無かったようです。実はこの地に弁財天がまつられるまでには、時勢を反映したドラマがありました。

まずは、この辺りがどのような所であったか、一茶の俳句日記『文化句帖』文化三年(一八〇六年)十月二七日の項を見てみましょう。大意を紹介すると、

布川の里、来見寺のかたわらの田の中に小さな塚があり、菰四、五枚敷いて酒を搾る翁と味噌をするわらべがいた。不思議に思つて木の間隠れに覗いて見ると、初孫が生まれたと笑う声が出て、大変心根の優しいそなた若い女性が麻で髪を整い、なでしこの花が雨に濡れたような憂いを含んだ姿が見えた。

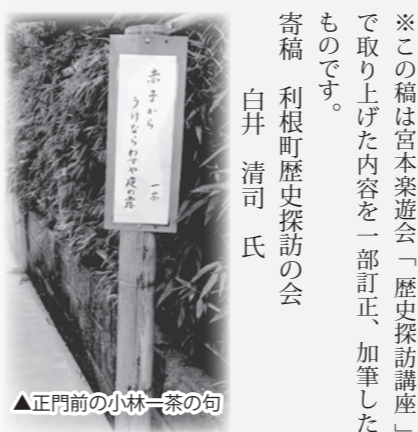
このような姿には見えず、まさに妖

怪のたぐいか、狐か狸の人をだます姿かと思われ、近くの人に聞いてみると、それはこのあたりの門に立って一文半銭の憐れみを乞うて世を過ごす貧しい一家との事。しかし、その楽しそうな、幸せそうな様子は、富豪の家族のそれと全く変わりがない。(中略)今宵は嫡子の初七夜を祝って、身内の者が集まって子孫の長久を祈る楽しい宴が始まるであろう。

「赤子からうけならはすや夜の露」

(赤ん坊のような時から、夜露が落ちてくる粗末な小屋で育てられると、世の中で、つらいと思うことも無くなるのではなからうか。)

このように一茶が句を詠んだのは、ここであろうと考えられますが、田の中の小さな塚とあるだけで弁財天とは書いていません。それでは弁財天はどこにあったのでしょうか? ※この稿は宮本楽遊会「歴史探訪講座」で取り上げた内容を一部訂正、加筆したものです。



▲正門前的小林一茶の句

利根町地域おこし協力隊 活動レポート

利根町の宝みつけた!!



シクラメン栽培の宮本幸さんも来場していただきました

11月3日に開催された「第34回利根町地場産業フェスティバル」私たちが地域おこし協力隊も会場内に特設ブースを設置して、日ごろの活動を通して知った利根町の「もの・ひと・こと」などについて紹介させていただきました。

利根町のひと紹介

当日、私は「利根町のひと紹介」と題して、シクラメン栽培をしている杉山利一さん、フリージア栽培をしている宮本幸さん、ほうれん草栽培をしている石塚梢さんの3名をパネルで紹介させていただきました。

来場された方からは、「こんな人が利根町にいるの知らなかった」「若い人たちが頑張っているのは嬉しい。応援したい」「こうやって紹介してくれると、町のことを知ることができていいね」など、嬉しい感想をいただくことができました。

また、峯山隊員が行った、利根町発祥のニュースポーツ「UFOフリーボール体験会」では、約40名の方々にご参加いただきました。簡単そうで意外と難しいこのUFOフリーボール、なかなか的に当たらず「もっとやりたい!」と夢中になるお子さまもいました。

小さいけど魅力溢れるまち、利根町。これからも私たちが見つけた利根町のステキなひと、面白いもの、楽しいことをお伝えしていきます♪



特設ブースで「利根町のひと紹介」パネル展示とUFOフリーボール体験会を実施しました

上手に的に当てられるかな?

利根町地域おこし協力隊 報告会のご案内

日時 12月20日(木) 19:00～20:00
場所 役場1階 多目的ホール

内容 私たち地域おこし協力隊が着任して、見つけた知った利根町の魅力をご紹介します。また、皆さまが考える町の魅力を私たちに教えてください。一緒に利根町について語り合いたいです!



無料法律相談の お知らせ

- 日時：平成31年1月7日（月）
午前9時～午後1時
- 相談内容：借金問題、離婚、相続・贈与の問題、土地（借地）・建物のトラブル、境界争い、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣とのトラブル、セクハラ、DV問題、交通事故などでお困りの方の相談
- 相談受付件数：12件まで
（1人20分程度）
- 相談員：町で委託の弁護士
- 申し込み方法：相談日前日までの電話予約とします。ただし、当日空きがある場合は、当日でも受け付けいたします。
- 問 役場福祉課 社会福祉係
☎68-2211（内線335）



行政書士 無料相談会の お知らせ

- 事前予約は不要です。
- 日時：平成31年1月13日（日）
午後1時～3時
- 場所：龍ヶ崎市市街地
活力センター「まいん」2階
- 相談内容：相続、遺言、農地転用、入国管理各種許可申請手続他
- 相談員：龍ヶ崎市・利根町・河内町
在住の行政書士数名
- 問 土井
☎080-8717-2226



利根町消防出初式 開催のお知らせ

- 多くの皆さまにご来場いただき、町民の安心安全を守る消防団員・消防署員の勇姿に応援をお願いするとともに、第3部の若鷺会による梯子乗り・纏振り・木遣りの実演をぜひご覧ください。
- 日時：平成31年1月6日（日）
午前10時～
 - 場所：利根町役場 駐車場
（式典は役場イベントホール）
 - 内容：第1部…消防団員・消防署員による観閲入場および機械器具点検
第2部…式典（表彰）
第3部…龍ヶ崎鷺職組合
若鷺会による梯子乗り・纏振り・木遣りの実演
 - 問 役場総務課 消防交通係
☎68-2211（内線501）



ひとり親家庭で小学校 新入学児童に対する 入学祝品贈呈のお知らせ

- 茨城県母子寡婦福祉連合会から、平成31年度に小学校に入学するひとり親家庭（母子家庭・父子家庭）のお子さまに、入学祝品（学用品）を贈呈します。該当児童のいるひとり親家庭で祝品を希望される保護者の方は、以下のとおり役場子育て支援課へ申請してください。
- 申請事項：お子さまの①住所②氏名
③性別④生年月日
⑤保護者氏名⑥連絡先
 - 申込締め切り日：平成31年
1月11日（金）
 - 申 役場子育て支援課 子ども福祉係
☎68-2211（内線334）
 - 問 茨城県母子寡婦福祉連合会
☎029-221-7505



『介護者のつどい』 のご案内

- 平成31年1月の「介護者のつどい」は、新年会を計画しています。介護をされている方が対象となります。日ごろの疲れを癒し、リフレッシュしませんか？ご参加お待ちしております。
- 日時：平成31年1月9日（水）
午前11時～午後2時
 - 場所：海鮮うおすぎ
 - 内容：新年会
 - 申込締め切り日：12月26日（水）
 - 参加費：1,000円
 - その他：詳細は、申込締め切り後、改めてご連絡します。
 - 問 利根町地域包括支援センター
☎68-2211（内線348）
利根町社会福祉協議会
☎68-7771



「農場見学& 就農相談会 in 県南」 開催のお知らせ

- 「農業を始めたい方」「農業法人などに就職したい方」「農業に関心のある方」を対象にした、農場見学および就農相談会を開催します。
- 日時：12月15日（土）
午前9時～午後4時
 - 場所：つくば市
 - 内容：農場の見学やネギの収穫体験、および就農・就職相談会
 - 募集人数：30名
 - 移動方法：貸し切りバス利用
 - 費用：無料（昼食代各自負担）
 - 問 (公社)茨城県農林振興公社
☎029-350-8686



自衛官候補生 募集説明会 開催のお知らせ

- 事前予約は不要です。
時間内はいつでも受け付けていますので、お気軽にお越しください。
- 日時：12月15日（土）
午前10時～午後3時
 - 場所：取手ウェルネスプラザ
セミナールームB
 - 参加費：無料
 - その他：自衛官候補生および一般曹候補生の採用年齢の範囲が、10月1日以降、18歳以上33歳未満の男子および女子に改正されました。
なお、自衛官候補生の受付は、年間を通じて行っております。
 - 問 自衛隊茨城地方協力本部
龍ヶ崎地域事務所
☎0297-64-3351



航空科学博物館 イベントのお知らせ

- 1 番機と初日の出を見よう
元旦は朝5時に開館し、新年に成田国際空港に飛来する1番機と初日の出を5階展望展示室などからご覧いただけます。
- 日時：平成31年1月1日（火）
午前5時開館
 - 場所：5階展望展示室など
 - 費用：入館料のみ
 - 問 航空科学博物館
（千葉県山武郡芝山町岩山111-3）
☎0479-78-0557



消防本部 からのお知らせ

- 冬のお風呂に気をつけて！
急激な温度変化をもたらす身体への影響を、「ヒートショック」といいます。部屋の移動や入浴に伴う室温と浴槽のお湯の温度差により、血圧が大きく変動し、意識消失や、脳卒中、心筋梗塞への危険が高まります。冬場に多く見られ、高齢者は特に注意が必要です。
入浴前に浴室や脱衣所を事前に温めておく、お湯の温度を41℃以下に設定する、飲酒後・食事直後・深夜の入浴は控える、入浴前にご家族や周りの人に声をかけるなどの注意点を守り、ヒートショックを予防しましょう！
- 問 稲敷広域消防本部 救急課
☎0297-64-3846



お知らせ

～ information ～

- 問 … 問い合わせ先
- ☎ … 電話番号
- 申 … 申し込み先
- ☒ … メールアドレス

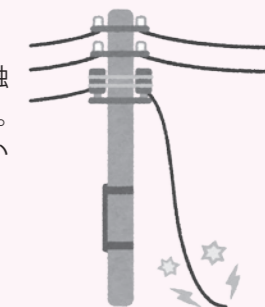


放送大学4月生 募集のお知らせ

- 放送大学は、平成31年度4月入学生を募集しています。
10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。
心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い科目があり、1科目から学べます。
テレビによる授業だけでなく、学生は授業をインターネットで好きな時に受講することもできます。
- 出願期間：第1回 平成31年
2月28日（木）まで。
第2回 平成31年
3月17日（日）まで。
 - その他：詳細に関しては、お気軽にお問い合わせください。
 - 問 放送大学茨城学習センター
☎029-228-0683

切れた電線にはさわらないで！

- 積雪の影響による樹木接触や倒壊などにより、電線が切れてしまう場合があります。切れてたれ下がっている電線には、絶対に手を触れないでください。電線に樹木や看板などが接触している場合もたいへん危険です。見つけたら、すぐに東京電力パワーグリッドへご連絡ください。ご連絡いただいた際、現地の様子をスマホなどで写真で提供いただくことについて、お願いさせていただきます。場合もごまいますのでぜひ協力ください。
- 東京電力パワーグリッド ☎0120-995-007
- ※0120番号をご利用になれない場合 ☎03-6375-9803（有料）
- 停電情報は、東京電力パワーグリッドホームページより確認いただけます。
<http://teideninfo.tepeco.co.jp/>



登録説明会の開催について

開催予定日：平成31年3月ごろ
会場：龍ヶ崎消防署（予定）

詳細につきましては、平成31年2月上旬に、町内の対象者の方（聴覚・言語機能の障がいにより身体障害者手帳の交付を受けている方）へ、登録説明会の開催案内を送付しますので、ご確認ください。

問い合わせ先 役場福祉課 社会福祉係
☎68-2211（内線338）

笑顔は認知症ケアの極意です！

～認知症地域支援推進員つづやき③～

ケアの現場で時々スタッフからSOSを受けるときがあります。「どうしても言うことを聞いてくれないんです…」スタッフは眉間にしわを寄せて真剣な表情で訴えてきます。

そんな時私は、必ず大きく深呼吸をして“満面の笑顔”で“ゆっくり”と、利用者の方に話しかけます。するとそのように上手くいくことが多々あります。『あの苦労はいったいなんだったの?』とスタッフの表情もパッと明るくなり笑顔が生まれます。

人が人に関わる生活の中で、私は、“脳は鏡”ということを決えず意識するようにしています。スタッフの憂鬱な気持ち『何で言うことを聞いてくれないの?』『忙しいのに嫌になっちゃう!』など不快な気持ちは相手の鏡に映り、相手がそう感じて

しまいます。その逆を考えれば良いわけです。笑顔を見ることで安心やゆとりが伝わり、よい効果が必ず出ます。『良い笑顔ですね』と声に出せば、なお効果抜群なのです。本当ですよ!! 認知症になってもできることはたくさんあります。笑顔で向き合えば相手も笑顔になり、笑顔が響き合います。“脳は鏡”の原則です。

私たちはここにいます！（認知症地域支援推進員配置施設）

- 地域包括支援センター ☎68-8941
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合施設 響 ☎61-8500
- 居宅介護支援事業所 介護老人保健施設 もえぎ野 ☎84-6081

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎68-8941



▲町民運動会でフリフリ

10月8日の体育の日にスポーツ庁から公表された昨年度の体力・運動能力調査の集計では、70代の男女が調査開始以来の最高を更新し、高齢者の体力の充実ぶりが目立ちました。これは「高齢者が健康を強く意識し、運動をする機運が高まっている」と分析されています。充実した老後過ごすためには、まず「健康」が第一です。フリフリが第一の体操に参加して、日ごろから運動に親しむ生活を送ってはいかがですか。お近くの運動集會会場へどうぞおいでください。

フリフリ地区運動集會予定

場所	日程	開催日 (12月12日～平成31年1月末日の予定)	時間・持ち物
利根町公民館	第1・3木曜日	12月20日、平成31年1月17日	午前10時～11時 ・参加無料 ・飲み物、 室内運動靴持参
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	12月18日、平成31年1月15日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	12月12日・26日、 平成31年1月9日・23日	
講師 筑波大学 諏訪部先生・越智先生・福家先生 ※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください			
問い合わせ先 利根町保健福祉センター ☎68-8291			

元気な高齢者が増えている！
フリフリがツッパ体操
地区運動集會

主催 利根フリフリクラブ



春休み海外研修交流 事業参加者募集の お知らせ

海外生活を通じて交流を体験し、国際感覚を養うことを目的に実施しています。事前研修会では、仲間づくりからサポートいたしますので、安心してご参加いただけます。

- 日程：平成31年3月24日（日）～4月5日（金）のうち、6～11日間（コースにより異なります。）
 - 対象：小学校3年生～高校3年生の方（コースにより対象学年が異なります。）
 - 定員：10～20名
 - 内容：ホームステイ、英語研修、文化交流、地域見学、野外活動など（コースにより体験内容を選択できます。）
 - 研修国：イギリス・オーストラリア・カナダ・サイパン・ニュージーランド・フィリピン・カンボジア
 - 締め切り日：平成31年2月1日（金）（平成31年1月25日までにお申し込みの方は、早期割引1万円!）
 - その他：詳細については、問い合わせ先までご連絡ください。
- 問 公益財団法人 国際青少年研修協会 ☎03-6417-9721



「健脚くらぶ」 体験教室参加者募集 のお知らせ

「健脚くらぶ」は毎週月曜日、半年間コースで実施している運動教室です。加齢に伴う体力や筋力の低下が気になる方は、ぜひ体験教室にご参加ください。

- 対象者：65歳以上の方
- 日程：①平成31年1月17日（木）「若返りのストレッチエクササイズ」
②平成31年2月12日（火）「自分の力を呼び覚ます健脚エクササイズ」
- 時間：午前10時～11時
- 場所：利根町保健福祉センター
- 講師：運動指導インストラクター 廣瀬 亜須可 先生
- 定員：各教室20名（先着順）
- 参加費：100円
- 申し込み方法：申込み先へ直接、希望の教室番号をお申し込みください。

問 利根町保健福祉センター
いきがい支援係
☎68-8291



▲座位での運動風景



利根七福神巡り 開催のお知らせ

町内の計7カ所の神社やお寺を巡り、今年1年健康で、素晴らしい年になれるように、ご家族・ご友人などをお誘い合わせのうえ、ご参加ください。

ゴール地点では、今年もおいしい「お赤飯」や「豚汁」をご用意しています。

- 日時：平成31年1月20日（日）
午前8時集合 午前9時出発
 - 場所：利根町保健福祉センター 駐車場
 - 申し込み方法：当日受け付け
 - 参加費：300円（保険代）
- 問 利根ライオンズクラブ 大越
☎090-4242-0520



▲恒例のスタンプラリー



▲最初の難関!?急な上り坂

～野生のきのこ類を出荷する皆様さまへ～

確認1

- 出荷制限等対象市町村において、採取された野生のきのこ類は出荷しないでください
- 対象市町村：茨城県高萩市（菌根性きのこ）



確認2

- モニタリング検査の実施状況を確認してください
- 出荷制限などとなっていない市町村産の野生のきのこ類を出荷する際、県の放射性物質検査（モニタリング検査）が必要かどうか、また、検査を実施すべき検体数等については、下記ホームページでご確認ください。
- HP http://www.pref.ibaraki.jp/nourinsuisan/rinsei/shido/shido/contents/sansai_kinoko/index.html

問 茨城県南農林事務所 林業振興課 ☎029-822-7087

確認3

- 出荷前検査を必ず行ってください
- 左記1・2で問題がないことを確認した場合であっても、出荷する前に必ず放射性物質検査を実施し、食品衛生法の基準値（100Bq/kg）以下であることを確認してください。
- 検査の方法や販売に関する詳細は、採取地の属する市町村または県農林事務所にご相談ください。

- ※1：出荷前検査は、採取地（地形や植生などの環境条件が連続して一様である範囲）ごとに行ってください。
- ※2：放射性セシウム濃度が50Bq/kg以上の場合は、採取地の属する市町村に届け出てください。
- ※3：出荷の際は“検査結果の写し”を出荷先に提出してください。
- ※4：“検査結果”と“出荷先の記録”を1年間保存し、市町村および県が求めた場合は提出いただきますようお願いいたします。

龍ヶ崎地方塵芥処理組合からのお知らせ

財政状況のお知らせ

地方自治法第243条の3第1項及び「龍ヶ崎地方塵芥処理組合財政事情書の作成及び公表に関する条例」の規定により、財政事情を下記のとおり公表いたします。

平成29年度一般会計決算の状況 (単位：千円、%)

歳入			歳出		
項目	決算額	割合	項目	決算額	割合
分担金及び負担金	889,646	71.9	議会費	1,757	0.1
使用料及び手数料	174,949	14.1	総務費	226,894	19.9
財産収入	136	0.0	衛生費	899,732	78.7
繰入金	0	0.0	公債費	14,698	1.3
繰越金	102,071	8.3	予備費	0	0.0
諸収入	70,954	5.7			
歳入合計	1,237,756	100.0	歳出合計	1,143,081	100.0

平成30年度上半期(4月～9月)の収入および支出の概要 (単位：千円)

歳入			歳出		
項目	予算額	収入済額	項目	予算額	支出済額
分担金及び負担金	925,858	338,434	議会費	2,521	859
使用料及び手数料	161,541	79,370	総務費	168,072	81,713
財産収入	156	63	衛生費	1,011,246	269,236
繰入金	50,000	0	公債費	28,414	14,206
繰越金	20,000	94,675	予備費	3,000	0
諸収入	55,698	35,048			
歳入合計	1,213,253	547,590	歳出合計	1,213,253	366,014
収入率		45.1%	支出率		30.2%

平成31・32年度龍ヶ崎地方塵芥処理組合競争入札参加資格審査申請の受け付けのお知らせ

平成31年5月1日から平成33年4月30日までに、龍ヶ崎地方塵芥処理組合が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務、物品購入および役務提供その他に係る競争入札参加資格審査申請の受け付けが始まります。

この審査を経て有資格者と決定された方以外は、原則として龍ヶ崎地方塵芥処理組合の入札や見積には参加できませんので、希望者は必ず資格申請を受けてください。

- 受付期間** 2月1日(金)～2月28日(木) (土・日曜日、祝日を除きます。)
- 受付時間** 午前9時～午後4時30分 (正午から午後1時を除く。)
- 受付場所** 龍ヶ崎地方塵芥処理組合総務課 庶務係
- 申請書類** 全国統一様式(国土交通省統一様式可) 詳細については、組合窓口または組合ホームページで平成31年1月4日(金)から配布の「競争入札参加資格審査申請の手引き」をご覧ください。

組合所有財産の状況

土地= 131,347㎡/建物= 19,679.8㎡
車両= 10台/基金積立金= 452,588千円

- 問い合わせ先** 龍ヶ崎地方塵芥処理組合 総務課 庶務係
- 申し込み先** ☎0297-60-1777
HP <http://business2.plala.or.jp/ryujin/>

年末年始のごみ収集・資源回収日程のお知らせ

月日	ごみの収集・資源の回収	「クリーンプラザ・龍」へ直接搬入
12月23日(日) 天皇誕生日	収集・回収は行いません	搬入できません
12月24日(月) 振替休日	通常通り収集・回収を行います	
12月25日(火)		搬入できます
12月26日(水)	収集・回収は行いません	
12月27日(木)	通常通り収集・回収を行います	
12月28日(金)		「もえるごみ」のみ搬入できます
12月29日(土)	全地区「もえるごみ」の収集を行います (もえないごみの収集は行いません)	
12月30日(日)～平成31年1月3日(木) 収集・回収は行いません 「クリーンプラザ・龍」へも直接搬入できません		
平成31年1月4日(金)	全地区「もえるごみ」の収集を行います (資源の回収は行いません)	搬入できます
平成31年1月5日(土)	通常通り「もえないごみ」の収集を行います	

※直接搬入される方は、「クリーンプラザ・龍」☎0297-60-1777へお問い合わせください。

問い合わせ先 役場環境対策課 ☎68-2211(内線252)

知っていますか? 「食品ロス」

「作った(買った)料理が余った・・・また明日食べよう」そう思っ
て結局食べずじまいになって廃棄してしまったことはありませんか?
売れ残りや期限を過ぎた食品、食べ残しなど、本来まだ食べられるはず
のものが廃棄物として処分されてしまうことを「食品ロス」といいます。
家族で出来ることから始めて、食品ロスを減らしていきましょう。

家庭でできること

- 1. 必要な物のみ買ひましょう!**
買い物に出かける前には食品の在庫をチェックし、必要なものだけ
を買うようにしましょう。
- 2. 料理は食べられる量だけ作りましょう!**
料理は、食べられる量だけつくるようにしましょう。また、食材が残っ
たら別の料理に使うなど食べ切る工夫をしましょう。
- 3. 「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解しましょう!**
「賞味期限」・・・おいしく食べられる期限
「消費期限」・・・安全に食べられる期限 ※どちらも未開封の場合
それぞれの期限の意味を正しく理解し、各メーカーの保存方法にし
たがって保管しましょう。やむを得ず食品を廃棄しようとする場合も、
賞味期限か消費期限か確認しましょう。

問い合わせ先 役場環境対策課 ☎68-2211(内線252)

外食時のできるごと

お店の人に次のことを聞いて実行してみるこ
とも、食品ロスを防ぐ一つの方法です。

- Q. メニューを見て食べたいものがある。
でも食べ切れなさそう…。
- A. 注文のときに量を少なめにできないか
聞いてみましょう!

- Q. 食べ残しがたくさん出てしまった。
まだ後で食べられそうなのに…

- A. 持ち帰りができるか
聞いてみましょう!

※ただし衛生面や鮮度の
理由で推奨していない
お店もありますので、
よく確認した上で自己
責任のもと持ち帰るよ
うにしましょう。



このようなお申し込みも可能です。

- 将来、自身が入るお墓を建てたい。
- 今すぐお墓を建てる予定はないが、建てる場所を確保
しておきたい。
- 町営霊園に新しくお墓を建てて、そこへ遺骨を移したい。



【空き区画数】 15区画(10月31日現在)
【区画面積】 3㎡
【内容】
永代使用料: 35万円 管理料: 4,000円/年

【申請について】
申請要件: 申請時に利根町に継続して3年以上住民登録がある方。
※詳しくは、役場環境対策課へお問い合わせください。



問い合わせ先 役場環境対策課 ☎68-2211(内線252)

「終活」という言葉を聞いたことはありませんか? 「自らの
人生の終わりに向けた活動」の略語ですが、その一環として、
お墓の準備を進めてみてはいかがでしょうか。
現在、利根町営霊園では使用者を募集しています。(区画
がなくなり次第終了します。) 町内でお墓を持ちたい方はど
うぞ検討ください。

利根町営霊園申し込み 受け付けのご案内



今年も司会を務めてくれた「オスベンギン」。
お笑いライブも行われ、会場を沸かせました!

利根町文化祭
利根町地場産業フェスティバル開催!
11月3~4日(土・日)
利根町公民館・利根町保健福祉センター駐車場



1
2
3
4

5
6
7

ステージ上のパフォーマンスは圧巻でした!

利根町文化祭は、「芸能部門」と「芸術部門」の2つの部門の発表があり、芸能部門では、総勢19組の方々が出場し、日ごろの練習の成果を披露されていました。

出演者は、楽器を駆使して演奏した方々や、自らの声を用いて発表した方々、また音楽に合わせてダンスをした方々など、いろいろなジャンルの発表がありました。

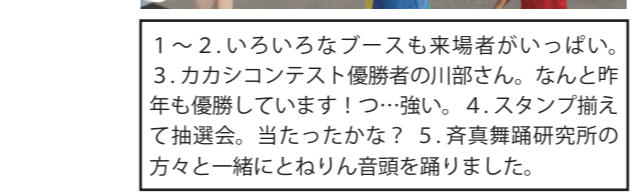
「孫が出るから来ちゃった」。楽しみ!と話していた方は、ステージでお孫さんが出るといふことで、ご友人の方と一緒に来ていたそうです。お孫さんのかわいいステージにご満悦だったようで、帰る際も終始笑顔で、とても微笑ましかったです。

今年もいろいろな作品が展示されました!

また芸術部門では、絵画や木彫などの作品や和紙ちぎり絵など、さまざまな作品が展示され、会場は芸術空間に包まれました。

来場された方に話を聞くと、手芸作品を見ていた方は、「細かいところまで、きれいに整っていてすごいわ。私には真似できない! (笑)」や、絵を見ていた方は、「芸術には、あんまり詳しくない自分でも、絵の素晴らしさは伝わってくるよね。」と真剣な表情で話していました。

今年で34回目を迎えた利根町文化祭。毎年いろいろな作品やステージで来場者を盛り上げてくれますので、今年来場出来なかった方!ぜひ来年お越しください!



今年も大盛況! 地場産フェス&文化祭!

昨年以上の集客となり、会場がいっぱいとなった利根町地場産業フェスティバルと利根町文化祭。今年も、利根町保健福祉センター駐車場および利根町公民館にて、11月3日(土)〜4日(日)にかけて開催されました。(文化祭のみ2日間開催)

地場産業フェスティバルは、昨年に比べ、ブースの数も増え、各ブース共に、にぎわいをみせていました。また、今年も「オスベンギン」を司会に迎え、独特のテンポでフェスティバル全体を盛り上げていただきました。

イベントとして、毎年恒例の米粉の無料配布やカシコンテスト、斉真舞踊研究所の方々と一緒に踊る「とねりん音頭」をはじめ、今年は新たに、町の野菜などを使って町の名物料理を作ろうという企画の「Toneeグランプリ」も開催しました。

来場者の投票の結果、見事「ツルクビカボチャのスープポターージュ」がグランプリに選ばれ、惜しくも2位となった「利根野菜汁」も、多くの方に試食していただき、来場者のお腹を満たしてくれました。

一言コメント!

料理名: ツルクビカボチャのスープポターージュ 作: 佐伯さん
材料はシンプルなのに、赤ちゃんからお年寄りまで食べられる料理です。栄養満点ですので、ぜひ作ってみてください。

料理名: 利根野菜汁 作: 蛸原さん
利根町の野菜をたくさん使って食べてみてください。これからの季節はよりおいしく感じられると思います。ぜひ、作ってみてください。

1~2. いろいろなブースも来場者がいっぱい。
3. カシコンテスト優勝者の川部さん。なんと昨年も優勝しています! つつ強い。4. スタンプ揃えて抽選会。当たったかな? 5. 斉真舞踊研究所の方々と一緒にとねりん音頭を踊りました。

わが家のアイドル写真館



大好評の「わが家のアイドル写真館」町民の方々からご応募いただいた可愛い「わが家のアイドル」写真をご紹介します♡
今月は、ランドセル展示会の会場で撮影させていただきました♪



小学校低学年のかわいさー
颯真(そうま)くん
H24. 5.14生



メンバー募集♪
美桜(みお)ちゃん
H24. 4.12生



わが家のアイドル♡
楓(かえで)ちゃん
H30. 9.14生



もうすぐ1年生!!
ころちゃん
蓮風(れお)くん
H23. 4.21生 H24. 7.13生

わが家のアイドル写真館 投稿写真大募集!

お子さまやワンちゃん、ネコちゃんなど、この子こそ「わが家のアイドル!」という可愛い写真を広報とねで、皆さんに紹介してみませんか?
投稿者の住所・氏名・連絡先・アイドル(小学校低学年ぐらいまでのお子さま、またはペット)のお名前(ふりがな)・生年月日・一言コメント(15文字以内)を明記の上、写真を下記までメールでお送りください。メールがうまく送れない場合や、窓口で受付する場合は、下記までお問い合わせください。
【送り先】企画課 シティプロモーション係 ☎ 68-2211(内線221) ✉ citypro@town.tone.lg.jp まで

利根町ヘルスメイトおすすめ 健康レシピ 白い麻婆豆腐



調理時間の目安
30分

【栄養量: 1人分】 エネルギー 195kcal
たんぱく質 14.1g 脂質 10.5g
カルシウム 205mg 食塩相当量 0.9g

<材料: 4人分>

- 木綿豆腐 1丁 (300g)
- 豚ひき肉 100g
- 長ねぎ 40g
- にんにく・生姜 各1かけ
- サラダ油 大さじ1
- 牛乳 200cc
- スキムミルク 大さじ2
- A { 酒 大さじ1
- 中華スープの素 小さじ2
- B { 片栗粉 小さじ2
- 水 大さじ1・1/2
- 塩 少々
- すりごま(白) 大さじ1/2
- ラー油 適宜

<作り方>

- ①豆腐は2cm角に切る。長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②牛乳とスキムミルクを混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったらAを加えて炒める。
- ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味を整え、Bの水溶き片栗粉を加えてトロミをつける。
- ⑤器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。

ひとことコメント

牛乳とスキムミルクを使用したマイルドな麻婆豆腐です。成長期のお子様やカルシウムが不足しがちな女性におすすめです。



レシピ提供
小倉きよさん

皆さまのご意見・ご要望を受け付けています。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、町民全体の課題として共有していただくため、役場1階の情報公開コーナーで公開させていただく場合もあります。

- 町長へのホットライン ☎ 0297-68-8059 (留守番電話・FAX)
- 電子メール info@town.tone.lg.jp
※必ず氏名・住所・電話番号をご記入ください。

- 投書箱 (設置場所)
 - ・利根町役場 ・利根町公民館 ・利根町生涯学習センター
 - ・文間地区農村集落センター ・利根東部農村集落センター
 - ・布川地区コミュニティセンター

※ 町長への手紙 でも受け付けています。ご利用ください。

【問い合わせ先】役場総務課 秘書広聴係 ☎ 68-2211(内線507)

婚活・恋活パーティー2019

Supported by 利根町

参加者
募集中

2019/ 1/19 (Sat)
am11:00 ~ pm2:00

お申込みは
コチラから



- ▶ 募集人数 男女各20名(先着順)
- ▶ 参加資格 おおむね25歳~39歳までの独身者
(男性は、利根町在住か在勤の方に限ります。)
- ▶ 参加費 男性5,000円 女性4,000円

会場 千葉県柏市「ハート柏迎賓館」(旧マリパール柏)

利根町の人口と世帯 (平成30年11月1日現在)

総人口: 16,338人 (-18) ※住民基本台帳人口 ()内は前月比
男性: 8,059人 (-14)
女性: 8,279人 (-4)
世帯数: 7,062世帯 (-3)

【12月の納税等】

固定資産税・都市計画税 3期 / 国民健康保険税 6期
後期高齢者医療保険料 6期 / 介護保険料 5期