TONE

広報とね

広報とね 2020 年 1 月号

人口と世帯（令和元年 12 月 1 日現在）

総 人 口：16,108 人（－ 40）
男　　性：7,946 人（－ 29）
女　　性：8,162 人（－ 11）
世 帯 数：7,089 世帯（－ 17）
（ ）内は前月との差

みんなで
お餅をぺったんぺったん！

1
Jan.2020
No.670

謹　賀　新　年

本年もよろしくお願いします。

【今月の表紙】
12 月 20 日（金）、東文間保育園にて行われた、お餅つき大会の様子を撮影させていただきました。

新春のごあいさつ

あけましておめでとうございます。令和２年が幕を開けました。今年の干支「子（ねずみ）」には、すぐに子ねずみが増え成長することから「子孫繁栄」を、また「寝ず身」を「働き者」ととらえ、「財を蓄える象徴」を意味する縁起の良い干支といわれています。
本年が、皆さまにとって素晴らしい一年となることをご祈念申し上げます。

行政

利根町長
佐々木 喜章

ともに創ろう　みんなが住みたくなるまち　とね

新年、おめでとうございます。
元号が「令和」になり初めて迎えるお正月です。町民の皆さまには、希望に満ちた輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
私が町長に就任してから、約二年半が過ぎました。その間、町民の皆さまには、町政に深いご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。
昨年、町では、町づくりの指針となる総合振興計画を策定し、愛称を「とね魅力アップビジョン」、将来像を「ともに創ろう　みんなが住みたくなるまち　とね」とし、町民と地域がいきいきと躍動し、交流を深めながら、誰もが「利根町に住みたい！」と思えるようなまちづくりを進めることといたしました。
計画（構想）で掲げた基本方針は次の五つです。
①「安全で人にやさしい快適なまちづくり」では、空き家対策、狭隘（きょうあい）道路・生活道路の整備、公共交通の向上を図るほか、防災体制の充実を図ります。
②「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」では、高齢者が健康で生きがいを感じながら安心した生活が送れるよう保健・医療・介護の連携を強化します。
③「誰もが夢を持ち輝き続けるまちづくり」では、安心して子供を産み育てることができる環境づくりをすすめるほか、学校教育では、特色ある教育を進めるため、英語教育やプログラミング教育などの先進的な教育を推進します。
④「みんなが集まるおもしろいまちづくり」では、農地の基盤整備を進めるとともに、農産物の販路拡大を図るほか、観光資源を活かすためのインフラ整備やＰＲ、また、イベント実施などによる交流人口の拡大を目指します。
⑤「みんなが主役でともに進むまちづくり」では、町民がまちづくりの主役となり活躍できるよう、情報の共有、まちづくり団体の育成・支援など、地域の力が生きる協働のまちづくりを進めます。
今、町の大きな課題は、これからさらに加速が予想される少子・高齢化です。これらを克服するためには、町民一丸となって、この五つの基本方針の実現に向けて取り組んでいかなければなりません。
そのような中、義務教育については、小学校の統合について結論を出し、併せて、より良い教育ができるような策を講じていきます。
また、高齢者の方々に対しては、お買い物ツアーの実施など買い物支援を充実させるほか、生きがい対策としてのシルバー人材センターの活性化など幅広い策を講じていきます。
町は、以前に比べ活気づいています。子供たちのための英語教室の開催、町民の方々とのランチミーティング、役場イベントホールでの野菜直売会やとねマルシェの開催。桜の季節には、花みこしやＪＲ東日本との共催による駅からハイキングも行われます。また、若手職員が中心となり開催した冬まつりなど、町民の方々のご参加・ご協力により、町に活気が出てきたと実感しています。
本年も、すべての年代が、そして、すべての人たちが主役となり、まちづくりが進められるよう、さらなるリーダーシップを発揮していく所存です。
そして、将来、町民の皆さまが居住地や出身地を尋ねられた時に「利根町です！」と、誇りを持って答えられる町づくりを、スピード感を持って皆さまとともに進めてまいります。
結びに、本年が皆さまにとって、健康で幸多き年となりますようお祈り申し上げ、年頭のごあいさつとさせていただきます。

議会

利根町議会議長
船川　京子

誠実・公平・感謝

新年、おめでとうございます
町民の皆さまにおかれましては、幸多き新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。
また、日ごろより議会活動に温かいご理解と格別のご協力を賜り、利根町議会を代表致しまして心より感謝と御礼を申し上げます。
昨年の日本全国を振り返りますと、度重なる大規模な自然災害にみまわれ、各地に甚大な被害をもたらし、多くの地域が完全復旧にはまだ時間を要する現実があります。被災した地域の方々にお見舞いを申し上げるとともに、一日も早い復旧を心からお祈り致します。
利根町でも町民の安心で安全な生活を守るため、本格的な町民参加の防災訓練を行い、災害時に支援を必要とする方々に光を当てる真剣な姿勢は、議会としても力強く支持していきたいと考えております。
現在、本町では急速に進む少子高齢化になかなか歯止めをかけられず、児童生徒の減少を考えると、町立小中学校の将来の在り方を現実的に検討しなければならない時期だと感じています。
未来の宝である子どもたちの健やかな成長のためには、より望ましい選択をしなければなりません。議会としても真剣に調査研究し、統合問題に取り組んでまいります。
また、高齢化に伴う町の課題は年々切実さを増す中、買い物弱者に対する支援として新規事業を始めるなど、福祉の向上が実感され始めました。
厳しい財政状況を抱えながら、町民の皆さまの安心・安全な生活を守り、福祉の向上や住民サービスの充実を図っていくためには、少ないお金で最大の効果を発揮する予算編成が求められます。今年も町民の皆さまのために公平・公正・整合性を保つ予算編成を強く念願し期待したいと思います。
私たち町議会は「町民と町政をつなぐパイプ役」でもあります。幅広い年代の多くの町民の皆さまの声をお聞かせいただき、真摯に受け止めその声を町政に反映させていく。そのためには議会として行政の事務事業に精通し、変化し続ける環境に敏感に反応していかなければなりません。町民の皆さまのお役に立たせていただくために、議員の自己研鑽はもちろん、議会の機能強化ならびに議会運営の改善を目指してまいります。町民の皆さまから信託を受けた利根町議会といたしましては、その使命と責任を十分に自覚し、議論を尽くして行政のチェック機能としての役割もしっかりと果たしてまいります。
分かりやすい議会・開かれた議会の実現を目指し、議会改革を推進してまいりますので、今後とも町民の皆さまには、より一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。
本年が町民の皆さまにとって希望の光あふれる素晴らしい一年となりますことを心からご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

利根町民表彰式

昨年の 11 月 24 日（日）利根町役場にて、町勢の発展、公益の増進等に功労のあった方、全国規模の体育大会で優秀な成績を収められた方など、各分野で貢献・活躍をいただいた皆さまの長年の功績をたたえる町民表彰式を開催いたしました。この度の受賞者は、個人 57 名、団体 12 団体で、表彰式当日には 61 名の方にご出席いただきました。
受賞者のみなさん、おめでとうございました。

1～4. 受賞のあいさつをする各部門代表の方々。5. 表彰者に対し、あいさつをする佐々木町長。6～7. 地域の活性化などに取り組まれ、今後より一層の活躍が期待される団体および、個人の方へ表彰状が授与されました。8～11. 表彰終了後の歓談にて。受賞されたみなさんは部門関係なく、和気あいあいと会話がはずみ、楽しいひとときとなりました。

表　彰　者　―敬称略―

◎ 功労表彰団体の部　地域の活性化などに取り組まれ、今後より一層の活躍が期待される団体

団体名
利根町交通安全母の会
利根町交通安全指導隊
利根町リハビリ体操指導士の会
桜づつみ保存会
利根町ネットワーカー協議会
羽根野台　二五会

団体名
利根町防犯連絡員協議会
早尾台　美化を進める会
利根町食生活改善推進員協議会
四季の丘　プラチナ会
利根フリフリクラブ
利根フレッシュタウン栄寿会

◎ 功労表彰個人の部　町勢の発展に尽力され、今後より一層の活躍が期待される個人の方

役職	氏名
民生委員児童委員	鳥居　士郎
	中野　傳功（ただかつ）
布川保育園園長	生芝　美恵子
文間保育園園長	大竹　幸子（さちこ）
東文間保育園園長	大竹　正人
利根二葉幼稚園園長	落合　孝美
利根大和幼稚園園長	羽生　丈夫
利根町家庭排水浄化推進協議会委員	寺沢　共栄

役職	氏名
旧福祉センター・利根町保健福祉センターのボランティア	寺田　蓉子
	黒澤　栄子
	山口　恭子
	安藤　幸（さち）
茨城県ボランティア U.D.（不法投棄）監視員	長島　平衛
	石川　崇之
青少年健全育成・指導に尽力	佐々木　光善
利根町の地域スポーツ振興に尽力	伊藤　義朗

◎ 町政功労表彰　町政の発展に尽力された方

役職	氏名
町議会議員	若泉　昌寿
	五十嵐　辰雄
監査委員	五十嵐　弘
行政相談員	篠﨑　達（とおる）
人権擁護委員	伊藤　幸子（ゆきこ）
農業委員会委員	菊地　一郎
学校薬剤師	香取　達彦
社会教育委員	作原　ひろみ
国民健康保険運営協議会委員・町医・学校歯科医	杉山　富雄
町医・学校歯科医	杉山　哲夫
町医・学校医	鈴木　博之
	李　吉来
町医	菊地　達之
町医・学校歯科医	平田　章
青少年相談員	岩井　初男
	横山　玲子
	染谷　久子

役職	氏名
区長（押付本田）	木村　則男
統計調査員	時重　秀
スポーツ推進委員	伊藤　義朗
	押田　茂
	風間　富江
	岡野　敏治
	鈴木　智恵子
交通指導隊員	池上　秀明
	杉山　英夫
	藤代　清
	山口　和己
	秋山　公司（きんじ）
	矢口　浩一
	市川　昭二
	高瀬　健司
	寺田　重男
	永井　秀男
	永田　晃一
	會田　瑞穂

◎ 町民表彰　優秀な成績により町の名声を高め、今後より一層の活躍が期待される方

大会名および競技	氏名
ねんりんピック 2019 和歌山 水泳競技	小池　康隆
第 69 回国民体育大会 空手道競技	佐藤　早和子

大会名および競技	氏名
第 74 回国民体育大会 ゲートボール競技	今野　司郎
	今野　寄子
	若泉　和代

新着図書情報！

「一般書」

「偽善者たちへ」
百田尚樹［著］　新潮社

「2030年の世界地図帳」
落合陽一［著］　SBクリエイティブ

「児童書」

「パンになりたい」
まるやまなお［著］みらいパブリッシング

「チコちゃんに叱られる」
海老克哉［文］オオシカケンイチ［絵］
文溪堂

特別整理期間のお知らせ

下記期間は、特別整理のため休館となります。
期間中は貸し出しなどの館内利用ができませんので、ご了承ください。
特別整理は、図書の整理を目的として、毎年１回実施しています。
利用者の皆さまの、ご理解とご協力をお願いします。
●実施期間：２月３日（月）～７日（金）

映画会のお知らせ

「市民ケーン」（120分）
（1941年 アメリカ）
監督・主演　オーソン・ウェルズ
●日時：１月25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

おはなし会を開催します

「小学校読み聞かせボランティア有志」の方々による、絵本と紙芝居のおはなし会を行います。
日時：２月９日（日）午後３時～
場所：利根町図書館　１階親子室
対象：小学校　低学年

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

2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

□は休館日

利根町総合型地域スポーツクラブ とねワイワイくらぶ

ENJOY SPORTS! ENJOY LIFE!

あなたも**ワイワイくらぶ**に、参加してみませんか？

11月14日、恒例となっているバスハイキングを開催しました。

天候にも恵まれ、紅葉の中、勇壮な富士山と共に８つの神秘的な湧水池「忍野八海」を散策し、富士山の歴史を楽しく学べる「ふじさんミュージアム」を見学しました。

最後に、１９００年以上の歴史があり、富士登山道の入り口でもある霊験あらたかな「北口本宮冨士浅間神社」をお詣りし、楽しい１日を過ごしました。

ワイワイくらぶは、秋は「バスハイキング」冬は「ボウリング大会」など、多くの方が参加できるようにレクリエーションも行っており、会員以外の方も多く参加しています。

次回は、皆さまの参加をお待ちしています。

問い合わせ先
とねワイワイくらぶ　事務局
☎０９０（１４０７）４４８０

▶忍野八海です。富士山が見事です。

▶北口本宮冨士浅間神社で集合写真！

2月の活動予定

プログラムは、状況により変更・中止する場合があります。最新の活動計画は、各公共機関のパンフレット用ラック、または「とねっと」にてご確認ください。

★会員は、定例クラブ活動のどの種目をどれだけ選んでも同じ会費です。
ビジターの参加は、大人300円、子供150円です。(1回あたり)
・早朝の楊名時太極拳は無料です。

活　動	日　程	時　間	場　所
楊名時太極拳	月曜日：３日・10日・17日・24日 水曜日：５日・12日・19日・26日 金曜日：７日・14日・21日・28日	①（月・水・金）７：00～７：40 ②（月・水）７：30～８：30 ③（水曜夜間）19：00～20：30	①早尾台緑地広場 ②とねっ子公園 ③利根町公民館
テニス教室	金曜日：７日・14日・21日・28日	10：00～12：00	利根浄化センターテニスコート
テニス	月曜日：３日・10日・17日・24日	(午前) 10：00～12：00 (午後) 13：00～15：00	利根浄化センターテニスコート
グラウンド・ゴルフ	日曜日：２日・９日・16日・23日 水曜日：５日・12日・19日・26日	9：30～12：00	(日曜日) 文小学校グラウンド (水曜日) 利根浄化センターグラウンド
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	土曜日：１日・８日・15日・22日	(午前) 9：30～12：00 (午後) 13：30～15：30	文小学校体育館
ニュースポーツ 他	火曜日：４日・11日・18日	19：30～21：30	文小学校体育館
健康体操	日曜日：２日・16日	10：00～12：00	利根町生涯学習センター

WELLNESS

日本ウェルネススポーツ大学
通信
Campus（きゃんぱす）！

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
2～4号館　利根町布川1649
TEL　0297-68-6787
FAX 0297-68-6788

ウェル大ゴルフ部大活躍!!

11月5日（火）～11月8日（金）JFE瀬戸内海ゴルフ倶楽部（岡山県）で開催された、LPGA（日本女子プロゴルフ協会）最終プロテストにおいて、1年生の吉田優利（ゆうり）さんが見事合格し、2年生稲見萌寧（もね）さんに続き2人目の「女子大生プロゴルファー」が誕生しました。吉田さんは昨シーズン国内外のメジャー大会にアマチュアとして出場して活躍していましたが、今シーズンよりプロとして活動します。

1．今シーズンよりプロとして活動する吉田優利さん　2．2020年のシードが確定している稲見萌寧さん　3．国体成年男子団体戦表彰式の様子

また、稲見萌寧さんは昨年のLPGAツアーを終え、ツアー初優勝（センチュリー21レディスゴルフトーナメント）、年間獲得賞金ランキング13位という素晴らしい成績でシーズンを締めくくり、今年のシードも確定しています。

男子部も負けていません。今年度開催された「茨城国体」ゴルフ競技、成年男子団体戦は茨城県チーム3名のうち2名が本学ゴルフ部員（2年生石坂友宏さん、2年生武田正輝さん）。初日を首位スタートすると2日目も後続チームを引き離し2位に9打差をつけての圧勝、茨城県の4年ぶりの優勝に貢献しました。石坂友宏さんは成年男子個人の部でも2日間トータル134で見事優勝しました。

本学ゴルフ部は来年度も有望な新入生を迎え、更なる活躍が期待されます。応援よろしくお願いいたします。

大学からのお知らせ

オープンキャンパスを開催しています。詳しくはホームページをご覧ください（日程等は随時更新します）。また、運動部の体験・見学をご希望の方は、随時受付をいたしますので事務局までご連絡ください。

★一般入試の願書受付★
1月14日（火）より開始されます。

利根町地域おこし協力隊 活動レポート
利根町の宝（たから）み～っけた!!

利根町知名度調査
町イチ！村イチ！2019

諸　恵美子 隊員

利根町知名度調査
町イチ！村イチ！2019

あけましておめでとうございます。

のんびり過ごしたお正月。気持ちも新たに、利根町の話題や魅力を今年も皆さんにお伝えしていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いします！

さて今回は、昨年11月30日から12月1日の2日間、東京国際フォーラムで行われた「町イチ！村イチ！2019」の会場で、私が実施した「利根町はドコでしょう？」アンケートの調査結果についてお伝えします。

「町イチ！村イチ！2019」は、全国の町や村からご当地グルメや特産品、ゆるキャラなどが集まり、地域をPRするイベントで、利根町のブースでは、つるっこファームのつるくびかぼちゃ、とむとむのコーヒーやカステラなどを紹介しながら町のPRを行いました。

そして私は、商品を購入してくださった方を対象に「利根町をご存知ですか？」と、茨城県の地図から利根町を当ててもらう「利根町はドコでしょう？」アンケートを実施したところ、「利根町には行ったことがない」という方の中にも、実は栄橋を渡って利根町を通過したことがある方が意外と多いことに驚きました。

知らないうちに利根町を通過している方々に、意識して利根町に「滞在・滞留」してもらうには、どのような工夫をすれば良いのでしょうね。

皆さんも、一緒にアイデアを考えてみてください！

利根町知名度調査結果
～町イチ！村イチ！2019～

Q．利根町をご存知ですか？
「知っている」と答えた方
28名/75名中（37.3%）

Q．利根町はドコでしょう？
地図から利根町を当てた方
22名/75名中（29.3%）

令和元年分（平成 31 年分）の所得税の『還付申告』は、事前にご相談を受け付けいたします！

令和元年分【平成 31 年分】の所得税および復興特別所得税の確定申告期間は、２月 17 日（月）～３月 16 日（月）となっておりますが、以下の内容で申告される方を対象に、事前の申告相談をお受けいたします。なお『青色申告』や『申告分離課税、損失の繰越し、贈与税』や台風被害による『雑損控除』を含む申告相談は、役場では受け付けできませんのでご注意ください。

●受付場所　役場１階　多目的ホール

●受付時間　午前９時～ 11 時　午後１時～３時

期　日	申 告 内 容
２月 10 日（月）、 12 日（水）～ 14 日（金）	・所得税が源泉徴収されている給与所得の方や、年金所得の方で申告をされる方 ・給与所得の方と年金所得の方で、新たに『住宅借入金等特別控除』を受ける方 ・農業所得の『収支内訳書』を作成して毎年役場で申告されている方

申告に必要なもの（チェックリスト）

- □ 申告書（税務署、町から送付を受けた方）または、お知らせはがき
- □ 印鑑（スタンプ式以外）
- □ 給与所得や公的年金等の源泉徴収票
- □ 申告者名義の預貯金口座番号が分かるもの
- □ 国民健康保険税、介護保険料の支払額が分かる書類、国民年金保険料の支払証明書
- □ 障害者手帳・療育手帳など
- □ 生命保険料・地震保険料などの控除証明書
- □ 医療費控除の明細書、医療費通知、または医療費の領収書（原本）、および保険金や高額医療費などで補てんされる金額が分かる書類　※医療費控除の明細書を作成してください
- □ 住宅借入金等特別控除に必要な書類
- □ 本人確認書類　マイナンバーカード（個人番号カード）、または通知カード

※代理申請の場合は、代理人の身元確認（個人番号カードや運転免許証）、申告者の番号確認（個人番号カードまたは通知カード）
※利根町以外に居住している方を、扶養親族として申告する場合は、その方の『住所・氏名・生年月日・個人番号』が必要です。

所得税が源泉徴収されている給与所得の方や、年金所得の方で申告をされる方へ

下記のような場合は確定申告の相談を受け付けします。

①給与所得のみで、年末調整の内容に変更が生じて申告が必要な方
②給与所得のみで、収入金額が 103 万円以下で還付を受ける方
③給与を２カ所以上から受けている方
④年金所得のみの方や、給与所得と年金所得の双方ともある方で、所得控除（社会保険料、小規模企業共済等掛金、生命保険料、地震保険料、寡婦寡夫、障害者、配偶者、扶養、雑損、医療費、寄附金などの控除）の申告をされる場合
⑤年金を２カ所以上から受けている方

医療費控除について

本人や生計を一にする配偶者その他の親族のために、平成 31 年１月１日から令和元年 12 月 31 日までに、実際に支払った医療費があるときは、申告することにより所得税が還付される場合があります。

医療費控除額の計算方法

その年中に支払った医療費 － 保険金などで補てんされる金額 － 10 万円または所得金額の５％（いずれか少ない方の金額） ＝ 医療費控除額（最高 200 万円）

問い合わせ先
・竜ケ崎税務署　☎０２９７－６６－１３０３　（自動音声案内）　〒 301-8601　龍ケ崎市川原代町 1182-5
・役場税務課　町民税係　☎６８－２２１１　（内線２０３・２０４・２０５）

新たに『住宅借入金等特別控除（認定長期優良住宅を含む）』を受ける方へ

令和元年中 (平成 31 年中) に住宅ローンなどを利用してマイホームの新築 (中古を含む)、増改築などを行い、居住の用に供した場合、一定の要件に当てはまれば『住宅借入金等特別控除』を受けることができます。「申告に必要なもの」と併せて、右記①～⑥までの書類もお持ちください。

なお、認定長期優良住宅の控除を受ける場合は⑦、⑧も必要になります。また、中古住宅の場合は下記⑨、⑩に該当していることが条件になります。

⑨建築された日から購入の日までの期間が 20 年以内であること（マンションなどの耐火建築物については 25 年）
⑩地震に対する安全上必要な構造方法に関する技術的基準またはこれに準ずるものに適合することが購入の日前２年以内に証明されているもの

※上記⑨、⑩の基準を満たさない建築後使用されたことのある住宅 (要耐震改修住宅) であっても、購入の日までに耐震改修を行うことについて申請をし、居住の用に供した日までにその耐震改修により家屋が耐震基準に適合する場合も該当します。
※⑨、⑩に該当しない方でも耐震基準適合証明申請書【写し】および耐震基準適合証明書【原本】、建築住宅性能評価証明書【写し】および建設住宅性能評価書【写し】でも控除が受けることができます。

必要なもの

①住宅取得資金に係る借入金の年末残高等証明書
②売買（請負）契約書の写し
③登記事項証明書
④増改築の場合は、建築確認済証の写し、検査済証の写しまたは増改築等工事証明書
⑤補助金などの交付を受ける場合は、その額を証する書類もしくはその写し
⑥住宅取得等資金の贈与の特例を受けた場合は、その額を証する書類もしくはその写し
⑦長期優良住宅建築等計画の認定通知書の写し
⑧住宅用家屋証明書の写し、または認定長期優良住宅建築証明書

農業所得の『収支内訳書』を作成し、申告される方へ

農業所得の申告は、収支計算による「収支内訳書」の添付が必要なため、一般の方より相談時間が長くなります。農業所得に関係する伝票（出荷伝票）や領収書を保存して、帳簿などに記帳し、集計することが必要となりますので、収入や必要経費の計上方法および減価償却費の計算などでよくわからない方は、申告期間中は大変混雑しますので、申告相談期間に必要書類を持参して相談ください。

令和元年分【平成 31 年分】の申告書をスムーズに記入できるよう、お早めに「収支内訳書」の作成の準備を進めましょう。

なお、収支計算には、次のことも確認しておきましょう。

○昨年申告した「申告書の写し」と「収支内訳書の写し」
○減価償却資産（農機具や倉庫）の「取得年月日・取得価額」、「耐用年数」および「償却率」

必要なもの

「収支内訳書の下書き書」

「申告に必要なもの」のほかに、伝票（出荷伝票）や領収書または農産物の数量などを集計した「収支内訳書の下書き書」をお持ちください。

○販売した農産物などの出荷伝票、請求書、領収書などの記録および保存
○家事消費（自宅用や親族または知人への贈答用）した農産物の数量の記録
○事業消費（育苗用や農地の借地料の対価として支払った米など）した農産物の数量の記録
○年末に在庫（未販売および未消費）となった農産物、肥料、農薬、諸材料などの記録
○経費の領収書や請求書などの保存および記録

竜ケ崎税務署からの重要なお知らせ

【公的年金等を受給されている方へ　～確定申告不要制度のお知らせ～】

公的年金等の収入金額の合計額が 400 万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が 20 万円以下であるときは、所得税の確定申告書を提出する必要はありません。
※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

なお、所得税の還付を受ける場合や確定申告書の提出が要件となっている控除（例えば、純損失や雑損失の繰越控除など）の適用を受ける場合には、確定申告書の提出が必要となります。
また、平成 27 年分以後は、外国の制度に基づき国外において支払われる年金など源泉徴収の対象とならない公的年金等を受給されている方は、この制度は適用されません。

【医療費控除を適用される方へ】

平成 29 年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となり、代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となりました。なお、税務署から「医療費控除の明細書」の記載内容の確認を求める場合がありますので、領収書は５年間保存する必要があります。
※ 令和元年分の確定申告までは、従来どおり領収書の添付または提示によることもできますが、令和２年分以降は、医療費控除の明細書の作成・添付が必要となります。

【ＩＤ・パスワードをお持ちの方へ】

平成 31 年１月以降、確定申告を税務署の確定申告会場で行った方については、申告の際に、併せて、ｅ－Ｔａｘで確定申告できるＩＤ・パスワードの発行を受けていただいていると思います。

この場合、令和２年１月以降、ご自宅などでパソコンやスマートフォンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、税務署で発行を受けたＩＤとパスワードを入力すれば、マイナンバーカードやＩＣカードリーダライタをお持ちでなくても、簡単にｅ－Ｔａｘで申告することができます。

ＩＤ・パスワードを使った確定申告は大変便利ですので、令和元年分確定申告は、ぜひ、ＩＤ・パスワードによるｅ－Ｔａｘをご利用ください。

※１ 申告書作成から送信まで、税務署で行った作業と同様の手順となります。
※２ ＩＤ・パスワードは、お手元の「ＩＤ・パスワード方式の届出完了通知」でご確認ください。
※３ マイナンバーカードとＩＣカードリーダライタまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンをお持ちの方は「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。

知って得する！

国民年金あれこれ

20歳になったら国民年金！

国民年金は、20歳から60歳未満までの方が加入することが義務付けられており、20歳に到達した皆さまには日本年金機構から通知が届きますので、忘れずにご確認ください。

- **令和元年９月30日までに20歳の誕生日を迎えた国内在住の方**
  ⇒新規加入の手続きが必要（加入に必要な手続きの書類が日本年金機構から届きます。）
- **令和元年10月１日から20歳の誕生日を迎えた国内在住の方**
  ⇒加入の手続きが不要（加入したことをお知らせする通知が日本年金機構から届きます。）

国民年金のポイント

将来の大きな支えになります！

国民年金に加入した方は毎月一定の国民年金保険料を納める決まりとなっていますが、国の制度のもと運営されているため安定しており、受給が開始されてから生涯にわたって給付されます。

老後のためだけのものではありません！

国民年金は、一定の年齢を迎えたときに支給される「老齢年金」のほか、病気や事故で障がいが残ったときに受け取れる「障害年金」、加入者が死亡した場合にその加入者により生計を維持されていた遺族が受け取れる「遺族年金」があります。

※障害年金や遺族年金には、一定の受給要件があります。

保険料免除制度と納付猶予制度

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、役場保険年金課で免除や納付猶予の手続きをすることができます。保険料を滞納したままにすると、将来受け取る年金額に影響するだけでなく、各種年金の請求ができない場合や、ご自身やご家族の財産が差し押さえになる場合がありますので、未納のままにせず一度ご相談ください。

	申請できる方	所得審査の対象者	所得審査の対象年度	老齢年金額への反映	障害・遺族年金の申請
全額免除	20歳以上60歳未満	本人、世帯主、配偶者	申請年度の前年分（※2）	反映される（※3）	申請できる
一部免除					
納付猶予	20歳以上50歳未満（※1）	本人、配偶者		反映されない	
学生納付特例		本人	申請年度の当年分		
未納					申請できない

※１　平成28年６月までは、30歳未満であった期間が対象です。
※２　１月から６月までに申請される方は前々年分が対象です。
※３　免除の程度に応じて減額されます。

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１７５）

還付金詐欺にご注意ください！

近年、県内の高齢者宅に、役所や年金事務所などの職員を装って「医療費や保険料（税）の還付があります。」など、お金が返還されるかのように偽り、現金をだまし取る「還付金詐欺」の電話が多くかかってきています。

【犯罪の手口】

役所や年金事務所、税務署などの公共機関を装って電話をかけ「税金や医療費などを返還します」、「還付金があります」、「後ほど銀行から連絡があります」などと言って、ＡＴＭ（現金自動預払機）に誘導し、言葉巧みに操作を指示して、お金を振り込ませます。

被害に遭わないために！

役所や年金事務所などでは、還付する際にATMでの操作を求めることは、絶対にありません。

また、ご本人からの申請書や、役所からの通知がなく、電話だけで連絡することもありません。

還付金があると言われても、相手の言うことを信用せず、役所や年金事務所などに確認してください。ATMの操作を求める電話は「詐欺」と考え、相手が伝えた電話番号には連絡せず、すぐに最寄りの警察に相談するか、110番通報をしてください。

問い合わせ先　役場保険年金課　☎６８－２２１１
国民健康保険係（内線１７２・１７４）後期医療係（内線１７８）

令和元年国民健康保険税・後期高齢者医療保険料納付済額通知書を送付します

昨年中（※1）に納めた国民健康保険税・後期高齢者保険料の納付額を確認いただける『国民健康保険税・後期高齢者医療保険料納付済額通知書』を送付いたします。

確定申告などの社会保険料控除の証明に、ご使用いただけます。

●**送付対象**：国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入をしている方がいる世帯（※2）
●**発送予定日**：１月下旬ごろ
●**注意事項**：特別徴収（年金からの天引き）の方は、年金機構から届く『公的年金等の源泉徴収票』と重複して申告をしないようご注意ください。
ご不明な点がございましたら、下記連絡先までお問合せください。

※１　平成31年１月１日から令和元年12月31日までに納付した額
※２　この通知書の発送日現在

問い合わせ先　役場保険年金課　☎６８－２２１１
国民健康保険係（内線１７４）・後期医療係（内線１７８）

マル福制度

外来・入院自己負担金振込予定日のお知らせ

医療福祉費支給制度（マル福）の県内医療機関受診分の自己負担金について、左記の日程で、ご指定の口座に振込を予定しています。

問い合わせ先
役場保険年金課　医療福祉係
☎68－2211（内線176・177）

振込予定日	令和２年１月24日（金）
償還対象診療月	令和元年８月診療分から10月診療分まで
通帳記帳	「ジコフタン●●ガツ」

＜償還対象＞
外来自己負担金＝妊産婦・小児・ひとり親家庭の方
入院自己負担金＝年齢が０歳～18歳の方
※ 振り込み予定日前に振込口座・名義等を変更された場合は、振り込み不能となります。連絡をしていただくとともに、保険年金課へ口座変更届の提出をお願いします。
※領収書は、振り込みが確認できるまで、捨てずに保管してください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さまへ！

交通事故などの届け出のお願い（保険証を使うとき）

交通事故など、第三者（自分以外）の行為が原因で負傷等をした場合、加害者が被害者の医療費を負担いただくのが原則ですが、保険証を使う場合には法令に基づき被保険者による届け出が必要です。

国民健康保険や後期高齢者医療保険にご加入の方で、第三者行為により負傷等をし、保険証を使用する（使用した）場合は、速やかに役場保険年金課へご連絡ください。

●**第三者行為とは！**
・相手がいる交通事故
・他人の犬に噛まれた、傷害事件に巻き込まれたなど
●**このような場合も届け出が必要です！**
・誰かが運転する車に同乗中の自損事故
・ご自身の過失が大きい事故（過失の割合に関係無く提出の義務があります。）
・相手が不明の事故
●**保険証が使えないとき**
・業務上の負傷や病気（労災保険の対象となります。）
・飲酒運転や無免許運転
・けんかや泥酔による傷病など

問い合わせ先　役場保険年金課　☎６８－２２１１
国民健康保険係（内線１７３）・後期医療係（内線１７８）

要介護認定を受けている方の所得税・住民税申告の障害者控除について

要介護認定を受けている方で、利根町障害者控除対象者の認定基準に該当する方は、障害者手帳の交付を受けていなくても、所得税・住民税申告の際、障害者控除対象者として所得から一定の控除を受けることができます。

なお、昨年「障害者控除対象者認定書」を交付されている方で、要介護度に変更のない方については、昨年交付された認定書をそのまま使用することができます。

申請事項

対象者：①平成31年1月1日以降、新たに要介護1以上の要介護認定を受けている方
②昨年「障害者控除対象者認定書」を交付された後の要介護認定において介護度に変更のあった方（詳細については、下記参照）

申請場所：役場福祉課（要印かん・家族代理申請可）※申請書は役場福祉課にございます。

その他：認定書は、後日申請者へ郵送します。

※「障害者手帳」の交付を受けている方は「「障害者手帳」を提示することで障害者控除を受けることができますので申請の必要はありません。

利根町障害者控除対象者認定基準について

～『障害者に準ずる者』に該当する条件～

① 要介護1および2の方で直近の要介護認定資料にて障害自立度がAランク以上、または認知症自立度がⅡランク以上の方

② 要介護3の方で特別障害者の区分に該当しない方

～『特別障害者に準ずる者』に該当する条件～

① 要介護3の方で直近の要介護認定資料にて障害自立度がBランク以上、または認知症自立度がⅢランク以上の方

② 要介護4および5の方

③ ①、②の規定に関わらずおおむね6カ月以上臥床し、食事および排せつなどの日常生活に支障のある寝たきり高齢者（当該事項が記載された主治医の証明が必要です）

おむつ代の医療費控除について

おむつ代について「医療費控除」を受ける場合、医療機関の発行する『おむつ使用証明書』と『おむつ代の領収書』が必要です。

要介護認定を受けている方で、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、町で発行する『主治医意見書の内容を確認した書類』にて『おむつ使用証明書』の代用とすることができますので申請してください。

対象者

≪医療費控除を初めて受ける方≫

寝たきり状態で、なおかつ医療上おむつの使用が必要であると医療機関が認めた場合。→「おむつ使用証明書」の交付が必要です。

≪要介護認定を受け医療費控除2年目以降≫

右記の「**主治医意見書の内容を確認した書類の交付要件**」を満たす方
→書類の交付については町への申請が必要です。

※要介護認定を受けていない方は、医療機関の発行する「おむつ使用証明書」が必要となります。

問い合わせ先　役場福祉課　高齢介護係　☎68－2211（内線125）

申請手続き

役場福祉課に申請書を提出してください。
（申請書は窓口にあります。家族代理申請可）

主治医意見書の内容を確認した書類の交付要件

直近の要介護認定において主治医が作成した書類（主治医意見書）の記載内容のうち、障害自立度がBランク以上に該当し、尿失禁の可能性が「あり」と記載されている場合のみ交付対象となります。

※主治医意見書にて前述の確認ができない場合には、町では当該書類を交付できませんので、医療機関より「おむつ使用証明書」の交付を受けてください。

台風15号・19号の被災者に対する支援について

住居に「半壊以上」の被害を受けた世帯に対しては、町の「被災者生活再建支援金支給」の対象となり、最大300万円の支援が受けられます。

また、「半壊」に至らない場合でも、「床上浸水」の場合は見舞金の対象となります。見舞金は3月6日（金）までに役場福祉課へ申請してください。

詳細は、町公式ホームページ「台風第15号から台風第19号までの一連の災害」の被災者に対する支援について（※1）をご覧になるか、問い合わせ先までご連絡ください。

※1…「http://www.town.tone.ibaraki.jp/page/page003504.html」
（申請には、罹災証明が必要になります。）

無料相談や金融機関による支援について

また、その他にも、茨城県弁護士会による無料相談や金融機関による支援などがありますので、茨城県ホームページ「令和元年台風第19号による被災者への支援について」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122）

消費生活相談だより

～20歳になったら消費者被害にご注意！～

20歳を迎えられた皆さん、おめでとうございます。成人を迎えられた皆さんは、これからの人生のさまざまな場面でいろいろな契約をしていくことになりますが、慎重に考えて行動しましょう。

全国の消費生活センターに寄せられる相談件数の年代別の集計では、2つの特徴的な山があります。

ひとつは高齢者層で、もうひとつは20歳になったばかりの若者層です。この2つの要因として、高齢者は判断力が鈍くなること、若者は判断力が充分に育っていないこと、にあると言われています。

未成年者なら、親権者の同意を得ずに行った契約は原則として取り消すことができますが、成人になると、未成年者取消権は使えません。

社会経験が少ない20歳になったばかりの若者は、悪質商法のターゲットになりがち！

SNSで知り合った人や友人から勧められたサイドビジネス商法、マルチ商法での儲け話、通販や美容医療などの契約やトラブルの相談も多くあります。

注意！

- 最初にお金を支払う契約は疑いましょう。
- 契約を急かされるのはアヤシイかもしれません。
- 親や友だちに内緒にするようにと言われたら疑いましょう。
- 業者からお金を借りてまでする契約はやめましょう。借金の利子は高いです。
- 簡単な儲け話には何か裏があるかもしれません。
- ネットの情報全てを信じるのはやめましょう。

参考：国民生活センター、消費者庁のホームページ

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　毎週火曜日　午前10時～午後5時（正午～午後1時の時間を除く）
☎68―2211（内線435）
消費生活相談員が、お電話でも匿名でもご相談をお受けしています。

②火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、祝日は、188（イヤヤ！）への電話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。

商工会だより

新年おめでとうございます

～新年のご挨拶～

輝かしい新春を迎えられ会員の皆さま、および、関係各位に謹んでお慶び申し上げます。また、平素から利根町商工会発展のためにご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、ここ数年各地で自然災害が多発しておりますが、昨年はわが利根町も、台風15号・19号の影響で少なからぬ被害を受けました。被災された方々にはまずもって心よりお見舞い申し上げます。

おかげさまで商品券完売！ありがとうございました！

地域経済におきましても、中心市街地の空洞化や後継者不足、少子高齢化などの諸問題は解消されておらず、深刻さの度合いは深まるばかりとなっております。

このような中で、商工会では地域経済の振興のため、前年同様にプレミアム付町内共通商品券を12月に2,200万円分発行しましたところ、今回も大変好評のうちに、完売することができました。ありがとうございました。

また、地域活性化の実現に向けては、地域住民はもとより、町当局をはじめ町内外のさまざまな関係先と情報を共有し、広範な連携を図る必要があり、商工会はその推進役としての機能を発揮しなければならないと思います。

商工会の使命をあらためて明確に…

商工業者の経理・経営・金融・労働などにおける経営指導、ならびに相談などの経営改善普及事業、そして消費者の購買意欲の高揚と商店会の活性化のための事業である「町内共通商品券発行事業」への支援など、果たすべき役割を確実に実践してまいりたいと思います。

今後ますます厳しくなるであろう時代を迎え、引き続き迅速な意志決定とその実行がなされる体制を構築し、会員の皆さまのニーズに応え、会員相互の利益、地域経済の発展を図ることを目的として、役職員一同、気持ちを新たに諸事業に取り組んでまいります。

新年にあたり、皆さま方のご繁栄とご多幸を心からご祈念申し上げ、挨拶といたします。

利根町商工会　会長　新井　邦弘

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

茨城空港からのお知らせ

～茨城空港から西安へ～

10月27日より、春秋航空が新たに西安への定期便を週4便(火･木･土･日）で運航開始しました。

中国陝西省の省都である西安への就航は、開港以来初めてとなります。

かつて長安と呼ばれ、シルクロードの東の起点にあたる西安では、秦始皇帝陵や等身大の兵士や馬をかたどった兵馬俑、世界遺産に登録された歴史的な建造物の大雁塔などが有名です。

ぜひ、茨城空港から西安へお出かけください。

茨城空港ホームページ
HP http://www.ibaraki-airport.net/

△大唐芙蓉園のライトアップ

布佐駅東口自転車駐車場の定期使用受け付けのお知らせ

令和２年度の定期使用受け付けを開始します。現在使用中の方も３月31日で使用期限が切れますので、４月１日以降のご使用を希望する方は、必ず申請してください。

●受付期間：１月16日（木）～２月11日（火・祝）
●使用期間：４月１日（水）～令和３年３月31日（水）
●募集台数：自転車：600台
原動機付自転車（125cc以下）：50台
●使用料金：自転車　3,720円／年
原動機付自転車　7,320円／年
●申請方法：申請書（自転車駐車場管理棟に用意。）に必要事項を記入し、管理棟のポストに投函してください。（免除申請をされる方は、別途申請書（押印欄あり）と各種証明書類の写しなどの提出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。）
※申請は１人１台に限ります。
●使用料の納付：３月上旬に郵送する納付書に記載の金融機関で、使用料を納付してください。定期シール交付時に領収書が必要となりますので、大切に保管してください。
●交付について：領収書を管理棟に持参し、定期シールの交付を受けてください。
●交付日時：３月25日（水）～４月４日（土）（午前６時30分～午後６時30分）
４月５日以降は、月～土曜日（午前６時30分～午前９時30分）
●一時使用：一時使用される方は、券売機で駐車券を購入してください。
一時使用料自転車　100円／日
原動機付自転車　200円／日

問 公益社団法人
我孫子市シルバー人材センター
☎０４－７１９３－８０９１
平日（午前８時30分～午後５時）

ひとり親家庭等支援セミナーおよび専門家による個別相談会のお知らせ

●日時：２月22日（土）
午前10時～正午
ＦＰ・司法書士によるセミナー
午後１時～３時
ＦＰ・司法書士・キャリアコンサルタントによる個別相談会
●場所：いばらき就職支援センター
３階　会議室
（水戸市三の丸1-7-41）
●内容・講師：「家計管理と自分磨き」
ファイナンシャルプランナー　高村　浩子氏
「養育費と民事執行法改正」
司法書士　荘原　直樹氏
●持ち物：筆記用具
昼食（個別相談を受ける方のみ）
●参加費：無料
●**定員**：セミナー　30名
個別相談会　各４名
※申し込み多数の場合は、抽選となります。
●その他：車でお越しの方は、県三の丸庁舎駐車場をご利用ください。無料利用券をお渡しいたします。
託児付き（要予約・無料）２歳以上
●**申込締め切り日**：２月５日（水）

問・申 社会福祉法人
茨城県母子寡婦福祉連合会
茨城県母子家庭等就業自立支援センター
☎０２９－２３３－２３５５

墓石・燈籠・石材全般
株式会社 石のエビハラ
フリーアクセス　TEL 0120-68-8751
利根町横須賀1304（利根中学校前）
TEL 0297-68-8751　定休日：水曜日
URL：http://www.ishiebi.sakura.ne.jp/

無料法律相談のお知らせ

●**日時**：２月３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１２２）

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**：２月９日（日）
午後１時～３時
●**場所**：龍ケ崎市市街地
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**：龍ケ崎市・利根町・河内町在住の行政書士数名

問 土井
☎０８０－８７１７－２２２６

龍ケ崎地方家族会（ピア・かたつむり）定例会のお知らせ

家族の中に精神障害の当事者を持つ父母やきょうだいが集まって、毎月１回「家族を支える会」を開催しています。「支える会」は家族や親族だけが参加出来る会で、安心して悩みを話し合い、多くの参考意見が聞ける場です。時には専門家を講師に迎えて医療や福祉制度についての勉強もします。事前の申し込みは不要ですので、初めて参加される方も気軽にお立ち寄りください。

●日時：２月１日（土）
午後１時30分～３時30分
●場所：龍ケ崎市民活動センター
（龍ケ崎市馴馬2445）
●対象地区：利根町・龍ケ崎市・稲敷市・河内町・つくば市・その他
●主催：龍ケ崎地方家族会
（ピア・かたつむり）

問 龍ケ崎地方家族会会長　長瀬
☎０９０－５４２５－２２３６

『介護者のつどい』のご案内

『介護者のつどい』は、介護者同士が集まり、毎月第２水曜日に開催しています。座談会や食事会等を通して情報交換を行い、お互いの交流を図っています。また、利根町社会福祉協議会との共催で日帰り旅行や新年会などのリフレッシュ企画もありますので気軽にご参加ください。

開催日、場所、内容など毎月の予定は「広報とね」でお知らせします。

●日時：２月12日（水）
午後１時30分～
●場所：利根町保健福祉センター
●内容：懇談会
●申し込み：不要
●参加費：実費

問 利根町地域包括支援センター
☎６８－２２１１（内線１３１）

竜ケ崎工事事務所からのお知らせ

～栄橋（千葉竜ケ崎線）補修工事に伴う交通規制について～

下記期間に補修工事を行います。渋滞が予想されるため、迂回などにご協力ください

●**施工期間**：１月下旬～８月下旬
●**規制時間**：午後９時～翌朝５時（片側交互通行）
●**工事内容**：支承交換・防護柵交換

問 竜ケ崎工事事務所　道路管理課
☎０２９７－６５－１２９７

～新利根川堆積土砂撤去工事（利根町立木地内）に伴う交通規制について～

工事期間中はご不便をおかけいたしますが、迂回通行などにご協力ください。

●**施工期間**：令和元年度
12月中旬～３月上旬
●**工事内容**：河川堆積土砂撤去（河道掘削）
●**交通規制**：全面通行止め（夜間開放）
町道1190号線
（立木新田橋から下流約500ｍ区間）
午前９時～午後５時

問 竜ケ崎工事事務所　河川整備課
☎０２９７－６５－１７１６

旧陸海軍の史料収集のお知らせ

茨城郷土部隊資料保存会では、戦争に関する貴重な資料の散逸を防ぐとともに、収集･保存や展示することによって後世に継承し、戦争の惨禍と平和の尊さを考える場を提供しております。

旧陸海軍に関する遺品や写真などの史料をお持ちの方は、下記までご連絡をお願いいたします。

問 茨城郷土部隊史料保存会　大高
☎０２９－２５４－３５２０
（FAX兼用）

仕事も人材もお待ちしています！
頼られてますます元気！
一般社団法人利根町シルバー人材センターです
0297-68-7896までお電話ください

障害者就職面接会開催のお知らせ

●**日時**：２月13日（木）
午後１時～午後３時30分
（受付開始　午後０時30分から）
●**場所**：ホテルグランド東雲
（つくば市小野崎488-1）
●**その他**：参加を希望する方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

問 ハローワーク龍ケ崎
☎０２９７－６０－２７２７

全国一斉生活保護110番（電話相談）のお知らせ

「あなたのいのちを守りたい。
暮らしを支える全国一斉
生活保護110番」開催～

茨城青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。
●**日時**：１月26日（日）
午前10時～午後４時
●**内容**：生活保護に関する事
●**電話番号**：０１２０－０５２－０８８
（フリーダイヤル）
●**その他**：相談料無料・秘密厳守

問 茨城青年司法書士協議会　根本
☎０２９４－７３－０５７５

水戸南高等学校（通信制）生徒募集のお知らせ

●**願書書類の交付日**：１月８日（水）～
●**受付期間**：**一般入学（新入学）**
３月12日（木）～
25日（水）
編入学・転入学
３月５日（木）～
10日（火）
（土･日曜日、祝日を除く）
●**出願方法**：直接、本校窓口へご提出ください。

問 茨城県立水戸南高等学校（通信制）
茨城県水戸市白梅2-10-10
☎０２９－２４７－４２８４

フライングディスクゴルフ教室のお知らせ

●**日時**：毎週火・木・土
午前９時～11時
●**場所**：龍ケ崎市総合福祉センター内
ディスクゴルフ場
（龍ケ崎市高須町4145）
●**参加費**：無料（用具貸し出しあり）
●**対象者**：成人で元気な方（定員５名）
●**その他**：荒天中止。詳細については、下記問い合わせ先までご連絡ください。

問・申 龍ケ崎担当　増田
☎０２９７－６６－０４９７

頭の体操 コントラクト・ブリッヂ教室のお知らせ

～知的な大人の社交トランプゲーム～

４人でテーブルを囲み、対面した２組のペアが得点を競い合うトランプゲームです。

脳の活性化に良いと、世界中の知識人に愛好者が多く、130カ国１億人以上の方が競技を楽しむ知的頭脳スポーツです。

ぜひ、友人などお誘いあわせの上、お越しください。
●**日時**：毎週火・水・土
午後１時～４時
●**場所**：龍ケ崎市総合福祉センター内
アトリエ
（龍ケ崎市高須町4145）
●**参加費**：無料（道具貸し出しあり）
●**資料代**：**100円（コピー代）**
●**募集人数**：７名（年齢・性別問わず）
●**その他**：詳細については、下記問い合わせ先までご連絡ください。（午後５時以降））

問・申 増田
☎０２９７－６６－０４９７

高齢者等買い物弱者移動販売事業スタート！

町では，商店の減少や高齢化社会に対応するため，買い物が困難な状況におかれた高齢者や障がいを抱えた方等の買い物弱者を対象とした「高齢者等買い物弱者移動販売事業」を始める準備をしています。

町内28箇所を販売拠点とし，２週間に１回（火曜日もしくは木曜日）の運行スケジュールをもとに，移動販売車を30分程度停車いたします。

水郷つくば農業協同組合に委託して，日常生活に必要な食料品や野菜，日用雑貨品など約100種類を販売する予定です。

準備が整い次第，販売拠点・令和２年３月までの日時等の詳細については対象地区へ各戸配布にてお知らせいたします。
また，令和２年４月以降の詳細については，広報紙にて順次掲載いたします。

対象地区（令和２年スタート時）

●早尾　●早尾台　●羽根野　●上曽根
●下曽根　●押付新田　●押付本田　●八幡台
●利根ニュータウン　●利根フレッシュタウン
●押戸　●立木　●羽中　●福木　●中谷
●立崎　●惣新田　●加納新田

※なお、荒天の場合には予告なしに販売を中止する場合がありますので、ご承知おきくださるようお願いします。

移動販売車の運行などに関する問い合わせ
水郷つくば農業協同組合【販売委託先】
竜ケ崎地区本部　営農課　☎６２－２２１１
問い合わせ先
役場福祉課　高齢介護係　☎６８－２２１１（内線１２３）

ちびっこ探険学校ヨロン島参加者募集のお知らせ

沖縄に近い南の島「ヨロン島」のサンゴ礁の海と美しい自然の中で、全国から参加する仲間との民宿での共同生活や、さまざまな野外活動を（海水浴、イカダ作り＆イカダこぎなど）を通して、友達づくりの楽しさを知り、お互いに協力し助け合い、積極的にチャレンジする心を養います。

ぜひ、思い出に残る楽しい体験をしてみませんか？
●**日程**：３月26日（木）
～４月１日（水）の６泊７日
●**場所**：鹿児島県大島郡与論町
●**定員**：300名（２月末現在で、小学２～６年生対象）
●**締め切り日**：３月５日（木）
●**その他**：参加費など詳細については、お問い合わせください。

～ちびっこ探険学校ヨロン島
説明会を開催します～

●**日時**：２月11日（火）・24日（月）
午後２時～３時30分
●**会場**：国立オリンピック記念青少年総合センター（NYC）
東京都渋谷区代々木神園町3-1（センター棟３階）
●**その他**：入場無料、事前予約は不要となります。お気軽にお越しください。

問 公益財団法人　国際青少年研修協会
☎０３－６４１７－９７２１
HP http://www.kskk.or.jp

成田線開業120周年に伴う、記念事業開催のお知らせ

成田線（我孫子－成田間）は、2021年４月に開業120周年を迎えます。その記念事業として、プレイベントを開催します。成田線と千葉県内の鉄道写真展や講演会で歴史を振り返り、鉄道の魅力を発見してみませんか？
●**展示期間**：２月４日（火）～16日（日）
●**場所**：我孫子市　生涯学習センター
アビスタ館内
●**講演会日時**：２月８日（土）
午後１時30分～３時
（午後１時開場）
●**場所**：我孫子市　生涯学習センター
アビスタ　１階ホール
●**演題**：「千葉の鉄道物語、成田線を中心に」
●**講師**：内田龍哉（千葉県立中央博物館　主任上席研究員）
●**定員**：100名（先着順）
●**申し込み方法**：事前申し込み制
１月16日（木）
午前９時30分～
受付開始
（電話または、我孫子市内の図書館にてお申し込みください。）

～成田線沿線の風景を描いた
水彩画を百点展示（同時開催）～

「野崎信一　成田線水彩百選展」
●**展示期間**：２月４日（火）～16日（日）
●**場所**：図書館布佐分館　２階
第一会議室
（布佐分館開館日にご来館ください）
●**主催**：我孫子市、
成田線活性化推進協議会

問・申 我孫子市民図書館
☎０４－７１８４－１１１０

列車交換　湖北駅

竜ケ崎保健所からのお知らせ

～ノロウイルスについて～

ノロウイルスが流行する季節になりました。健康保菌者も多く・知らないうちに感染し・排菌しているかもしれません。

予防：カキなどの二枚貝は中心部までよく加熱して食べましょう。
調理器具などの消毒は、塩素系漂白剤が有効です。
手洗い。（人の手を介する事例が多いため・石けんでよく手を洗いましょう。）

～腸管出血性大腸菌・
カンピロバクターについて～

生または加熱不十分なお肉を食べると・嘔吐・下痢・発熱を発症することがあります。その主原因は・腸管出血性大腸菌やカンピロバクターという食中毒菌です。

対策：必ず中心部までよく加熱する。
焼く前はトング、焼けたら箸と使い分けをする

～アニサキスについて～

刺身を食べた後・８時間以内に胃や腸に激痛が起こることがあります。アニサキスという寄生虫が原因で・体長２～３cmの半透明白色した糸のような形をしています。

予防：**加熱、冷凍、除去**
刺身などの場合、完全な除去が難しいこともあり、十分に注意が必要です。

問 竜ケ崎保健所　衛生課
☎０２９７－６２－２１６３

COFFEEHOUSE
とむとむ
スペシャルティコーヒーをサイフォン
２杯立てゆったりとした空間で飲める店
〒300-1604　利根町横須賀804-1
http://www.coffeetomtom.com/
☎０２９７－６８－８１５４

龍ケ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

平成 30 年度一般会計決算の状況　（単位：千円、%）

歳入 項目	決算額	割合	歳出 項目	決算額	割合
分担金及び負担金	925,858	73.2	議会費	1,724	0.1
使用料及び手数料	168,955	13.3	総務費	208,149	17.5
財産収入	164	0.0	衛生費	950,542	80.0
繰入金	0	0.0	公債費	28,413	2.4
繰越金	94,675	7.5	予備費	0	0.0
諸収入	75,617	6.0			
歳入合計	1,265,269	100.0	歳出合計	1,188,828	100.0

令和元年度上半期の収入および支出の概要　（単位：千円）

歳入 項目	予算額	収入済額	歳出 項目	予算額	支出済額
分担金及び負担金	824,976	340,255	議会費	2,564	138
使用料及び手数料	160,744	83,148	総務費	372,278	82,486
国庫支出金	660	0	衛生費	1,299,756	248,943
財産収入	117	55	公債費	28,414	14,206
繰入金	235,851	0	予備費	3,000	0
繰越金	43,264	76,441			
諸収入	55,500	25,379			
組合債	384,900	0			
歳入合計	1,706,012	525,278	歳出合計	1,706,012	345,773
収入率		30.8	支出率		20.3

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＝ 487,969 千円

令和２年度競争入札 参加資格審査申請の追加受け付け

令和２年５月１日から令和３年４月30日までに、龍ケ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、物品購入及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付が始まります。

この審査を経て有資格者と決定された方以外は、原則として龍ケ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、希望者は必ず資格審査を受けてください。

受付日時　2月3日（月）～28日（金）
（土・日曜日、祝日は除く）
午前９時～午後４時30分
（正午から午後１時を除く）

申請書類　全国統一様式
（国土交通省統一様式可）

その他　詳細については、組合窓口または組合ホームページで令和２年１月６日（月）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。

問い合わせ先・申し込み先　龍ケ崎市板橋町 436 番地２
☎０２９７－６０－１７７７
HP http://business2.plala.or.jp/ryujin/

問い合わせ先　龍ケ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/

心身に障がいをお持ちの方へ
～自動車税減免申請の出張窓口開設～

茨城県では、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている方のために使用する自動車で、障害等級が一定の要件を満たし、障がい者の方ご本人もしくは障がい者の方と生計を一にする方が所有する自動車について、申請により自動車税および自動車取得税を減免する制度を設けています。

減免申請は管轄の県税事務所において年間を通じて受け付けしておりますが、次の日程で減免申請の受付窓口を設置しますので、ご利用ください。

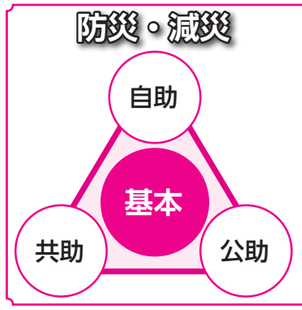
受け付けについて

●日時：2月14日（金）　午前10時～正午、午後１時～３時
●場所：役場福祉課　相談室
※新車、中古車新規登録に係る減免や自動車取得税の減免については、登録日から30日以内に管轄の水戸または土浦県税事務所自動車税分室でお願いします。
●注意：減免の要件、必要な持ち物については、土浦県税事務所まであらかじめ必ずお問い合わせください。
※令和元10月１日より自動車取得税は廃止され、自動車税環境性能割に変わりました。また、自動車税も自動車税種別割と名称が変更になりました。

問い合わせ先　土浦県税事務所　収税第一課　☎０２９－８２２－７２０５
茨城県総務部税務課ホームページ
http://www.pref.ibaraki.jp/somu/zeimu/kikaku/zeimu.html

『自助・共助・公助の連携（相互協力）』

～災害直後の行動が人命を救う！～



災害が発生したとき国・県・町は、災害情報の発信、避難行動の誘導、避難所の開設、被災者の救出などのほか、生活再建の支援などを行います。これを**公助**と呼びます。

しかし、大規模な災害が発生した直後の人命救助に限っては、公助による即時の対応は極めて困難です。そこで公助の活動が開始されるまでに力を発揮するのが、**自助**と**共助**です。『**自助・共助・公助**』の３助がひとつの和（輪）となり、個の力が町全体の防災力を高めることになります。

自助

自らの身は自ら守ることです。主に事前の防災対策から、他人に頼れない発災時に、災害での命を左右するのは、自助努力が重要になってきます。

共助

個人や一家庭の力だけではどうにもならない状況において隣近所同士、地域で力を合わせ助け合うことです。

特に、発災直後に力を発揮し、避難や後片付けにも有効です。

公助

町民の力では、どうにもならない状況での最後の受け皿と言える存在であり、災害への対応のほか、生活再建段階で力になります。

問い合わせ先　役場総務課　消防交通係　☎６８－２２１１（内線３１６）

龍ケ崎地方衛生組合からのお知らせ

財政状況のお知らせ

令和元年度上半期の一般会計の執行状況　（単位：千円、%）

歳入 項目	予算額	収入済額	歳出 項目	予算額	支出済額
分担金及び負担金	422,679	203,454	議会費	4,337	180
使用料及び手数料	24,039	10,340	総務費	154,100	74,739
国庫支出金	16,600	0	衛生費	285,309	73,842
財産収入	317	48	公債費	92,909	46,454
繰入金	63,513	0	予備費	2,000	0
繰越金	11,402	11,402			
諸収入	105	54			
合計	538,655	225,298	合計	538,655	195,215
収入率		41.83	支出率		36.24

組合所有財産の状況
土地＝ 32,812㎡／建物＝ 8,257㎡
車両＝５台／基金積立金＝ 306,750 千円

組合債現在高の状況
一般廃棄物処理事業債＝ 72,268 千円

平成 30 年度一般会計決算の状況　（単位：千円、%）

歳入 項目	決算額	割合	歳出 項目	決算額	割合
分担金及び負担金	432,903	86.58	議会費	3,160	0.65
使用料及び手数料	24,159	4.83	総務費	147,488	30.18
国庫支出金	5,784	1.16	衛生費	219,074	44.84
財産収入	320	0.06	公債費	118,902	24.33
繰入金	0	0.00	予備費	0	0
繰越金	36,727	7.34			
諸収入	134	0.03			
合計	500,027	100	合計	488,624	100

令和２年度競争入札 参加資格審査申請の追加受け付け

令和２年５月１日から令和３年４月30日までに、龍ケ崎地方衛生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、物品購入及び役務提供その他に係る競争入札参加資格審査申請の追加受付が始まります。

詳細は、当組合公式ＨＰ「事業者の方」内「入札参加申請」から「龍ケ崎地方衛生組合令和２年度競争入札参加資格申請の手引」をご覧ください。

受付期間　2月3日（月）～28日（金）
（土・日曜日、祝日は除く）

申請方法　提出書類を持参または書留郵便で郵送（当日消印有効）

問い合わせ先・申し込み先　龍ケ崎市板橋町字安台 542 番地１
☎０２９７－６４－１１４４
HP http://ryugasakieisei.ec-net.jp/

児童クラブの入級児童のお知らせ

４月からの利根町児童クラブ（学童保育）の入級児童を募集します。ご利用を希望される方は、募集要項をお読みのうえ、お申し込みください。

なお、新１年生につきましても４月１日（水）から利用できます。

夏休みのみご利用を希望される方も、今回お申し込みください。入級の決定は６月中旬ごろを予定しています。

元気いっぱい！布川小児童クラブのみんな！

募集要項

●入級基準

令和２年度に町内の小学校に在籍し、両親および同居する家族が自宅外勤務などにより昼間（児童の授業終了時間帯）留守家庭となる児童。

●募集人数

布川・文・文間小学校児童クラブ　それぞれ 40 名程度

※各クラブとも、募集人数を超えたときは、入級できない場合があります。

●申込書配布

役場子育て支援課にて１月 14 日（火）から配布します。

※新１年生については、各小学校の新入生説明会の際にも配布します。

※現在児童クラブを利用中の方については、各児童クラブにて配布します。

●申込受付場所

役場子育て支援課

●申込受付日時

１月20日（月）～２月７日（金）

午前８時30分～午後５時15分（土・日曜日、祝日を除く）

※２月５日（水）は、午後８時まで受け付けを行います。

※新１年生に限り２月 14 日（金）まで受け付けを行います。

※２月 12 日（水）（新１年生のみ）は、午後８時まで受け付けを行います。

※申し込み期限は厳守してください。

●開級時間

・授業終了後～午後６時 30 分

・授業休業日は、午前８時～午後６時 30 分

※毎週土曜日につきましては、１箇所に集約し開級します。

●閉級日

日曜日、祝日、お盆（８月 13 日～ 15 日）、年末年始（12 月 29 日～１月３日）

※災害などによる学校休業日は、児童クラブも閉級となります。

●利用料等

5,000 円／月（８月は夏休み期間のため 7,000 円）。

※２人目以降は半額となります。また、児童の傷害保険代（年額 800 円）やおやつ代が、別途必要となります。

児童クラブ支援員・補助員募集中！

子どもが大好きで、健康な方を募集しております。

時　　給：950 円～（令和元年度現在）

勤務日数：週３日程度

※詳細は、町公式ホームページまたは、下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先　役場子育て支援課　子ども福祉係
☎６８－２２１１（内線１４３）

やりたいことが見つからない人のために！

「就職カレッジ」開催のお知らせ

「自分に出来る仕事さがし編」

日　程　**水戸会場**　１月 16 日（木）、23 日（木）、30 日（木）
いばらき就職支援センター（水戸市三の丸 1-7-41）

土浦会場　１月 14 日（火）、20 日（月）、28 日（火）
土浦市亀城プラザ（土浦市中央 2-16-4）

時　間　午前９時 30 分～午後４時 30 分

対　象　15 歳～おおむね 40 歳代前半の求職者　先着 20 名
※働いている方、学生も可

申し込み方法　電話または、メールでの事前申し込みとなります。
申し込み先に、氏名・年齢・電話番号をお伝えください。

参加費　無料

内　容　コミュニケーション、自己理解、業界・職種研究、求人票の見方など

その他　「求職活動証明」発行

問い合わせ先　NPO 法人雇用人材協会
☎０２９－３００－１７３８
（平日：午前９時～午後６時）
✉ s-college@koyou-jinzai.org

保育士ご紹介・就職お祝いキャンペーン実施中

保育のお仕事に関わりたい方を応援します！

茨城県では人材派遣会社のマンパワーグループとタイアップし、「いばらき保育人材バンク」を設置し、保育のお仕事に関わりたい方を応援しています。

結婚や出産などで保育士を離職中の方、復職を検討されている方、保育士の資格はないが保育の仕事に興味がある方はぜひご相談ください。皆さんの希望に合った保育施設をご紹介します。

また、ブランクにより保育士として職場復帰に不安のある方を対象とした復職者向けセミナーを行うほか、資格が無い方には保育士資格の取得を支援します。

保育士ご紹介・就職お祝いキャンペーン実施中♪

・知り合いの保育士をご紹介いただいた方に 20,000 円贈呈

・就職された方にお祝い金 30,000 円贈呈

※すでに人材バンクに登録済みの方も対象です。

★まずはお問い合わせください★

問い合わせ先

マンパワーグループ（株）　つくば支店　☎０１２０－６０４－１４８
水戸オフィス　☎０１２０－５５７－１３６

県子ども未来課　☎０２９－３０１－３２５２

稲敷地方広域市町村圏事務組合からのお知らせ

令和元・２年度競争入札参加資格審査追加申請の受け付けについて

稲敷地方広域市町村圏事務組合では、令和２年５月１日（金）から令和３年４月30 日（金）までに発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務、物品購入及び役務提供などの競争入札参加資格審査申請の受け付けを行います。入札参加希望者は、必ず資格審査を受けてください。

なお、詳細については、当組合ホームページに掲載しています。

受付期間　令和２年２月１日（土）～３月31 日（火）

受付場所　稲敷地方広域市町村圏事務組合　事務局管理課

問い合わせ先

稲敷地方広域市町村圏事務組合
事務局管理課
☎０２９７－６４－３７４１
HP http://www.inashiki-kouiki.jp/

財政状況のお知らせ

一般会計　　平成 30 年度決算状況　　（単位：千円、％）

歳入			歳出		
項　目	収入済額	構成比	項　目	支出済額	構成比
分賦金及び負担金	3,687,994	94.4	議会費	3,278	0.1
使用料及び手数料	9,096	0.2	総務費	110,158	2.8
国庫支出金	13,394	0.4	消防費	3,458,430	89.3
県支出金	6,676	0.2	公債費	300,350	7.8
財産収入	38	0.0	予備費	0	－
寄附金	0	－			
繰越金	66,645	1.7			
諸収入	4,250	0.1			
組合債	117,900	3.0			
歳入合計	3,905,993	100.0	歳出合計	3,872,216	100.0

水防事業特別会計

歳入			歳出		
項　目	収入済額	構成比	項　目	支出済額	構成比
分賦金及び負担金	9,465	72.9	水防費	12,137	100.0
財産収入	720	5.5	予備費	0	－
繰入金	2,050	15.8			
繰越金	568	4.4			
諸収入	183	1.4			
歳入合計	12,986	100.0	歳出合計	12,137	100.0

平成 31（令和元）年度上半期（４月～９月）の歳入歳出予算執行状況

（単位：千円、％）

会計名	予算額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	支出率
一般会計	3,885,200	2,496,755	64.3	1,756,367	45.2
水防事業特別会計	10,900	7,960	73.0	6,474	59.4

“名前のない家事”知っていますか？

11 月 3 日（日）に行われた利根町地場産業フェスティバルの会場で、男女共同参画啓発イベントとして、家事の役割分担に関するワークショップを実施しました。

その中で、「名前のない家事」についてのチェックシートにも回答いただきました。

「名前のない家事」ってなんでしょうか？「掃除」「洗濯」「料理」など「名前のついている家事」は皆さんもちろん知っていると思います。

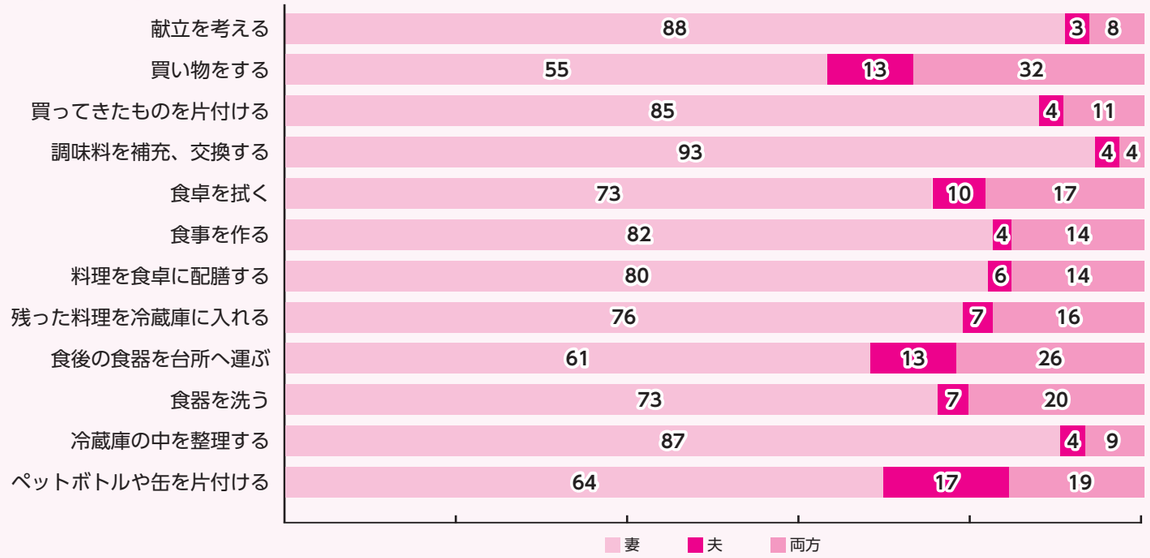
では、例えば「掃除」といったとき、どのような家事を思い浮かべますか？床に掃除機をかける、床やガラスや鏡を拭く、ゴミを集めて、分別する、ゴミ収集日にゴミを出す、お風呂の排水溝の髪の毛を取り除く、掃除機の紙パックを交換するなど…。

一言に掃除といっても、その中には、このようなたくさんの名前のない家事が含まれています。

今回は、イベントで回答いただいたチェックシートの集計結果を一部抜粋して報告します。

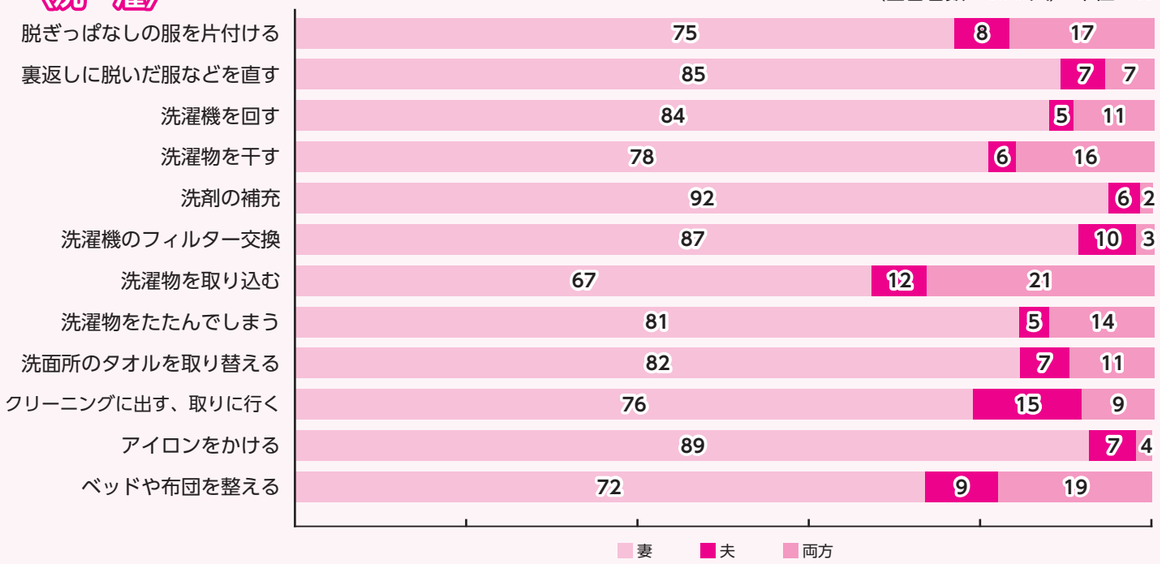
《料　理》

（回答者数：198 人）　単位：％



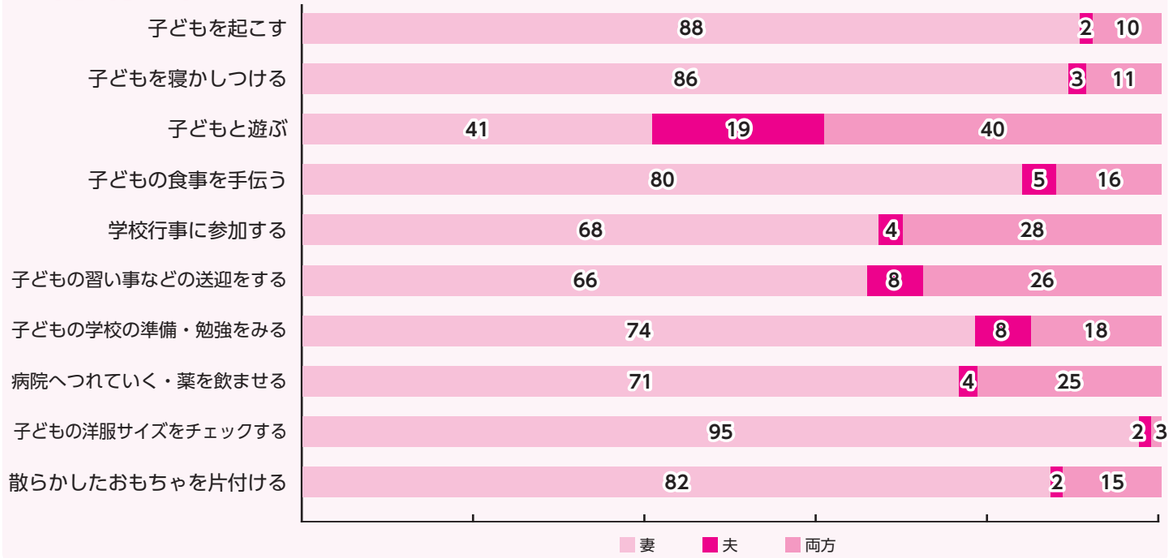
《洗　濯》

（回答者数：198 人）　単位：％



《子育て》

（回答者数：198 人）　単位：％



先月号の「男女共同参画ってなあに？ Part68」で、「料理」・「洗濯」・「子育て」3 つの「名前のついている家事」の役割分担についてのアンケート結果を報告しました。

その中で、「子育て」では共同して分担（両方）と回答した割合は 46％でしたが、上記の名前のない家事の子育ての結果をまとめて集計すると共同して分担（両方）の割合は 19％となります。同じ人に回答していただいているにもかかわらず、「名前のついている家事」と「名前のない家事」のそれぞれの役割分担では結果が大きく異なりました。

料理＝料理をつくる、洗濯＝洗濯機を回す、子育て＝子どもと遊ぶ…だけではありません！

一言に「料理」・「洗濯」・「子育て」といっても、その中には、それぞれたくさんの「名前のない家事」が含まれています。

今までやっていなかった人にとっては、「家事」と認識していなかったような小さな事でも、生活する上では、なくてはならない大切な仕事です。

これら「名前のない家事」の中には、誰にでも簡単にできることも多く、子どもたちに手伝ってもらえることもあるかもしれません。「できる人がやる」といっても、それは家事のために時間を作っているということです。

もし奥さんや旦那さんに任せっきりになっていることがあれば、「自分にもできる家事」を改めて考えて、ご家庭の中での役割分担を見直してみてはいかがでしょうか？

※役場庁舎 1 階イベントホールの男女共同参画パンフレットコーナーにイベントで使った「名前のない家事チェックシート」を設置しておりますので、興味のある方は、ご来庁時にご覧ください。

あなたは安全運転に自信がありますか

～高齢者運転免許証自主返納支援事業のお知らせ～

運転免許証の全部を自主返納された65歳以上の方を対象に、一人1回限りで、大利根交通自動車株式会社が運行する路線バスの回数券もしくは、布川交通のタクシーおよび利根町ふれ愛タクシーの利用券を交付する高齢者運転免許証自主返納支援事業を実施しています。

注意！

●運転免許証自主返納は、最寄りの警察署もしくは、運転免許センターで実施しております。詳細は、警察署もしくは運転免許センターへお問い合わせください。

●即日、回数券もしくは利用券の交付はできませんので、ご了承ください。

対象者　利根町の住民基本台帳に記録されている者のうち・下記に該当する者
①自主返納をしたとき満 65 歳以上の者
②満 64 歳の者で免許有効期間が満了する日の直前のその者の誕生日の１カ月前からその者の誕生日の前日までに自主返納をした者

申請期間　運転免許の取消通知書・運転経歴証明書の取消日（交付日）から５年以内

受付窓口　役場総務課　消防交通係

必要なもの
●高齢者運転免許証自主返納支援事業申請書（窓口にあります）
●運転免許証取消通知書の写しまたは運転経歴証明書の写し
●印鑑
※代理申請の方は・委任状が必要になります。（窓口にあります）

問い合わせ先　役場総務課　消防交通係　☎６８－２２１１（内線３１７）

内容　下記のいずれかを選択
① 大利根交通自動車株式会社が運行する路線バスの回数券 12,000 円分
② 町が指定するタクシー会社の利用券　12,000 円分
③ ①と②の両方の組み合わせで、12,000 円分（各 6,000 円）

急発進制御装置取付補助金のお知らせ

～高齢運転者とその家族・事故被害者たちを守る～

茨城県交通安全協会では、ブレーキとアクセルの踏み間違いを抑制する「急発進制御装置」の取り付けに対して、補助金を交付しています。

「事故を起こさない」だけでなく、「事故に遭わない」ためにも、高齢者はもちろんのこと、一人ひとりが交通ルールを遵守し、思いやりのある交通マナーを心がけましょう。

詳細につきましては、茨城県交通安全協会へお問い合わせください。

問い合わせ先　一般財団法人　茨城県交通安全協会
☎０２９－２４７－３３５５

内　容

対象者　以下の①～③すべての項目にあてはまる方
①茨城県内に在住　②満 70 歳以上
③後付けの「急発進制御装置」をご本人名義車両に設置した場合

金　額　一般財団法人茨城県交通安全協会の
会員 10,000 円　非会員 2,000 円
※現金での交付となります。
また、同一人に対して１回限りとなります。

申請方法　申請書にご記入のうえ、下記書類のコピーを最寄りの地区交通安全協会へお持ちください。
・自動車運転免許証・自動車検査証
・取付領収書・会員証（普通会員の場合）

申請期限　令和元年９月以降に急発進制御装置を取り付けた日から６カ月以内

利根町公民館
季節イベント第３弾

かんたん♪おいしい★お菓子作り講座

～バレンタイン♡企画～

せっかくのバレンタインデー、好きな人やお世話になっている人に手作りお菓子を作ってみませんか？

日　時：２月13日（木）
午前 10 時～ 11 時 30 分
材料費：500 円
講　師：藤沢　ちひろ　氏
定　員：12 名（成人の方）
申し込み期限：１月 31 日（金）
※申し込み多数の場合は、抽選とさせていただきます。

申し込み方法

直接提出の場合：申込用紙に記入し、84 円切手を貼った返信用封筒（自分の住所・氏名を記載）を利根町公民館へ持参してください。申込用紙は、利根町公民館、利根町生涯学習センター、利根町役場（４階　生涯学習課）に置いてあります。

メールの場合：①住所、②氏名（ふりがな）、③性別、④電話番号を記入し、題名にお菓子作り講座申し込みと書いて公民館（koumin@town.tone.lg.jp）へメールしてください。
※数日たっても、公民館より受付完了の返信がない場合、お電話で確認してください。

問い合わせ先　利根町公民館　☎６８－７８８１

じぶんの町は、じぶんたちで守る!!

消防団員募集!!

消防団って？

消防団は、町民、または町内勤務の方で消防団員として組織され、普段は本来の職を従事しながらも、火災などの災害時に出動し、消防署と協力して消火活動や防災活動などを行います。

消防団の数はいくつあるの？

町の消防団の組織構成は、消防団本部・14 個の分団および女性消防団で組織されております。
また、各分団の活動拠点として、消防機庫があり消防団活動関係資機材が整備されています。

女性でも入れるの？

町には、女性消防団の組織もありますので、女性の活動は可能です。
ただし、活動内容としては、火災予防の普及・啓発及び防火意識の向上を図る活動をしております。

入団後の待遇として

①年間一定の報酬、出動手当て、５年以上勤務者に退職報償金をそれぞれ支給
②消防団活動中にケガなどをした場合は、補償制度が適用
③活動作業服を支給
④職務に功労、功績があった場合は表彰の対象

入団対象者は、町内在住者または、町内勤務者で 18 才以上の健康な方であれば入団できますので、ぜひ利根町消防団で一緒に活動してみませんか？

問い合わせ先・入団希望受付窓口　役場総務課　消防交通係　☎６８―２２１１（内線３１７）

シルバーリハビリ体操で健康維持を！

～いつでも・どこでも・ひとりでも～

主催：利根町リハビリ体操指導士の会

八幡台体操サロンの紹介

会場：八幡台集会所（第１・２・３・５金曜日）

体操教室を通して皆さんが集い楽しみながら体を動かし、つまずきや腰痛・膝痛・肩痛などが改善されることを願いながら、多少なりともお役に立てればと思い努力しています。

八幡台のこぢんまりとした畳の部屋は、家庭的なムードを醸し出し、参加者の皆さんも暖かく指導士を盛り立ててくださるので助かっています。

これからも「継続は力なり」の言葉を忘れずに、皆さんと一緒に頑張っていきたいと思います。

写真の体操の目的：二の腕（上腕）筋力の強化
写真の体操の効果：引き寄せ、起き上り動作改善

参加者の声

- 一番の楽しみは、みんなに会えること、そして笑い合える事。
- 全身をストレッチするのでとてもすっきり。体調良好。
- 始めのころは力を入れることもできず大変。５年経った今では、ブリッジもできるようになりました。

問い合わせ先　利根町保健福祉センター　☎６８－８２９１

『本人も家族も一人で抱え込まない』みんな簡単には言うけれど～

～認知症地域支援推進員つぶやき⑯～

認知症と診断を受けるときは、いろんなきっかけで受診になります。

例えば、自分で“もの忘れが気になり”かかりつけ医に相談したり、家族が“同じことを繰り返し聞く・同じものを何個も何個も買い溜める・通常収納すべきところではないところに片付けられている（例えば食器棚にバターが入っているとか、冷蔵庫に時計がしまわれているとか）・勧めてもお風呂に入らない”など気になり困り、日常生活のさまざまなところに支障が起こりはじめ受診になるケース。

では、受診をして認知症と診断を受けた後、どのように受け止め、どのような生活をしているでしょうか。診断後、病院で行われている医療のリハビリを受けている方もいますし、人と交流したり脳の活性化を求め集まりに積極的に参加したり、家族のレスパイト（休息）目的でデイサービスなどを利用したりする方もいます。

しかし、病気と診断されたことに驚いたり否認や怒りを感じたり、これからの人生について不安を抱えて立ち止まっている方もいるでしょう。これらの感情は時間が解決をすることもありますが、不安が不調を呼び悪循環に陥る可能性もあります。

自分や家族の中で受け止め切れていないのに、人に相談なんてと思うかもしれません。そんなときこそ推進員に声を掛けてください。漠然とした不安も共に担わせて欲しいのです。

問い合わせ先　地域包括支援センター　☎６８－８９４１

フリフリグッパー体操『地区運動集会』

主催　利根フリフリクラブ

新しい年もフリフリで！

オリンピックイヤーのスタートを迎え、利根町で生まれ育った「フリフリグッパー体操」で、アスリート（？）を目指しませんか。

いつでもどこでも気軽にできる「フリフリグッパー体操」は、快適性（爽快感）を高め、脳活動が高まり、運動強度は軽いエアロビクスと同じで、有酸素運動の効果が筑波大学の研究により確認されています。最大の魅力は、会場での新たな出会い、仲間とのふれ合いやおしゃべりです。

最寄りの会場へお気軽にお運びください。先輩の皆さんが講師の先生、ボランティアとともにお待ちしております。

なお、昨年11月、利根フリフリクラブは町より功労表彰を受けました。微力ですが、これからもがんばります。

利根フリフリクラブ
代表　市川英夫

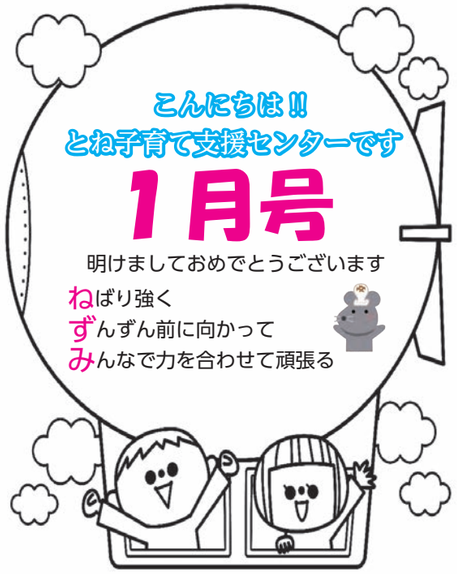
フリフリ地区運動集会予定

場　所	日　程	開催日（1月16日～2月末日の予定）	時　間・持ち物
利根町公民館	第１・３木曜日	1月16日、2月6日・20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	1月21日、2月4日・18日	
利根町生涯学習センター	第２・４水曜日	1月22日、2月12日・26日	
講師　筑波大学　諏訪部先生・福家先生・桑水先生　※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			

こんにちは!!
とね子育て支援センターです

1月号

明けましておめでとうございます
ねばり強く
ずんずん前に向かって
みんなで力を合わせて頑張る



支援センターってどんなところ？

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同士の情報交換や、気分転換の場所、子どもたちのふれあい体験の場にもなっています。

担当保育士とたわいのないおしゃべりをしたり、相談したりすることで、子育ての悩みも少しは軽減するのではないかと思います。

何かのきっかけ作りになれば幸いです。

♥♥みんなの声　～子育てに関わる人に書いて頂くコーナーです～♥♥

風邪をひいたりお腹をこわしたり疲れて熱を出したり。困るなぁ。でも一歳半健診は泣かずに受けられホッ。「次は三歳ですね」と言われ、ふっとさびしくなりました。毎日こんなに大変なのに、きっとすぐに大きくなっていくのね…と。

落ち葉の上を踏みしめては「はっぱっぱ」とニコニコ顔、小石を見つけては必ずポケットに。保育園では虫がいれば大興奮で皆に知らせていましたよ、と先生。今月その娘は振袖姿、成人式です。　～子育ての思い出あれこれ～

＊＊２月の予定＊＊

◎とね子育て支援センターの活動は、通常は文間保育園内にて月～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。

4	火	育児相談ワイワイサロン
7	金	にこにこ広場
10	月	♣よちよち（ミクヨガ）
12	水	●ぽこぽこへ行こう
13	木	にこにこ赤ちゃん
14	金	♠すくすく
17	月	すっきりサロン
19	水	♥ねんね
21	金	◆赤ちゃん＆マタニティさん
26	水	○ぷちぷちへ行こう
28	金	★出前保育「みんなであそぼ」

★２月28日（金）午前10時～
出前保育「みんなであそぼ」
場所：利根町民すこやか交流センター　２階
利根町布川2968
※場所をよく確認して、おでかけください。
※未就園の、親子の方や祖父母とお孫さん、どなたでも参加できます。

●ぽこぽこは、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
○ぷちぷちは、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

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。

年齢別サークルの対象年齢

♠すくすく　平成28年４月～平成29年３月生まれ
♣よちよち　平成29年４月～平成30年３月生まれ
♥ねんね　平成30年４月～12月生まれくらい
◆赤ちゃん　平成31年１月くらい～
※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。

にこにこ広場

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。

にこにこ赤ちゃん

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。

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。

すっきりサロンへどうぞ

午前９時30分～11時30分

○引っ越ししてきたばかりで、まだお友達がいない親子の方
○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。

里帰り中の方もご利用ください

実家が利根町にある方で、町外にお住まいの方、子育て支援センターを利用する事が出来ます。
どうぞ気軽におでかけください。

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。

令和元年度大腸がん検診
最終受付期間のお知らせ

▶問い合わせ・申し込み先
利根町保健福祉センター
利根町下曽根２２１－１　☎６８－８２９１

がん検診の目的は、がんを早期発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることです。令和元年度の大腸がん検診は最終となります。

まだ受けていない方はこの機会をご利用ください。大腸がん検診は、２日間の便をとって、提出する簡単な検査です。

●検体容器受付期間
1月20日(月)～24日(金)　午前９時～正午
※１. 検体容器の配布は１月23日（木）までです。（土・日曜日、祝祭日を除く）
※２. 容器を使用しなかった場合はご返却ください

●回収場所
利根町保健福祉センター

●対象者
40歳以上の方

●検診方法
検便（便潜血検査２日法）

●検診料金
500円（検体提出時に徴収）
※問診表の記入も忘れずお願いいたします。

1月の日程　場所：利根町保健福祉センター

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談・食育広場 ワイワイサロン	2月4日（火）	午前10時～11時	全乳幼児対象。 保健師相談（育児相談）・栄養相談は当日の受付順 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	1月23日（木） 2月12日（水）	午前９時～正午のうちの予約した時間	管理栄養士による栄養相談 1週間前までに予約
口腔相談	1月28日（火）	午前９時30分～午後１時45分のうちの予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談 前日までに予約
もの忘れ相談	1月22日（水）	午後１時30分～３時30分のうちの予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談 前日までに予約
精神保健相談	1月14日（火） 2月18日（火）	午後１時30分～３時45分のうちの予約した時間	専門職による相談 1週間前までに予約

令和元年度　こころの健康づくり講演会
大人の思春期　～中年期を楽しく生きるために～

中年期は、家庭環境やホルモンのバランスが大きく変化し、それらの変化にこころも身体も不安定になることがあります。更年期とか思秋期とか言われますが、そんな下り坂のイメージではなく、若者の思春期のように明るい未来に向けての準備段階となるようにこの時期の過ごし方を考えてみましょう。

日　時：2月15日(土)
午前10時30分～正午
講　師：カウンセラー　髙岡（たかおか）　美記（みき）　氏
（みとカウンセリングルーム　どんぐり）
会　場：利根町図書館　２階
※入場無料、予約不要です。直接会場へお越しください。
※いばらきヘルスケアポイント対象事業です。
参加者にはポイントが付与されます。

主　催：利根町保健福祉センター
共　催：茨城県精神保健協会
問い合わせ：利根町保健福祉センター　健康増進係
☎６８－８２９１

第63回
もの忘れ予防講座

認知症にならない予防と認知症になっても悪化させない予防。どなたにも、関心を持って欲しい内容です。

日時：１月31日（金）午前10時～正午（受付：９時40分～）
会場：利根町公民館
講演：①「認知症の早期診断と予防」
講師：筑波大学医学医療系臨床医学域精神医学
新井（あらい）　哲明（てつあき）　教授
②「音楽療法で頭の柔軟体操」～もの忘れ予防音楽療法体験講座～
講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士
宇津野（うつの）　裕子（ゆうこ）　先生
その他：予約不要、参加費無料、どなたも歓迎します。

問い合わせ先　利根町保健福祉センター担当　いきがい支援係　☎６８－８２９１

介護予防のための
「健脚くらぶ」参加者募集
～自分の力を呼び覚ます健脚エクササイズ～

対　象

65歳以上で加齢に伴う体力や筋力の低下が気になる方で、下記の５つの項目のうち、**３つ以上当てはまる方です！**

- □ 階段を昇るとき、手すりや壁を伝う。
- □ 椅子から立ち上がる時、何かにつかまる。
- □ 15分続けて歩いていない。
- □ この１年間に転んだことがある。
- □ 転倒に対する不安が大きい。

講師：運動インストラクター
廣瀬（ひろせ）　亜須可（あすか）　先生
日程：２月25日（火）午後１時30分～２時30分
※教室開始は、４月から６カ月間
毎週月曜日　午前10時～11時
場所：利根町保健福祉センター参加費：100円
定員：15名（定員に達した場合締め切ります。）
申し込み：１月28日（火）～
（土・日曜日、祝日を除く）
午前８時45分～午後５時15分
利根町保健福祉センター
いきがい支援係　☎６８－８２９１

町の話題 PHOTONEWS

第17回交通安全高齢者自転車競技茨城県大会

後列：利根町交通安全指導隊・交通安全母の会利根支部の方々
前列左から：小島伸計選手、羽賀堅二選手、齊藤悦郭選手、全先清勝選手、若曽根勝利選手、西村重之選手

昨年11月28日（木）、ひたちなか市総合運動公園総合体育館において、第17回交通安全高齢者自転車競技茨城県大会が開催されました。

この大会は、自転車競技を通じて、高齢者に自転車の安全走行に関する知識と技能を身につけ、交通安全への意識の高揚を図ることを目的として毎年開催されています。

今回出場した「利根町ネットワーカー協議会チーム」は、利根町・取手市・守谷市1町2市の取手地区代表として、出場しました。

この大会は、「個人の部」と「団体の部」の2つの部門があり、個人の部では、140名という多くの方が出場する中、若曽根勝利選手が強豪たちを抑え、見事優勝することができました。また、同チームの全先清勝選手も10位入賞という、素晴らしい成績を収めました。

さらには、団体の部でも28チーム中5位という両部門ともに好成績を収めました。

出場した選手達は、自分に厳しく、仲間にやさしく、1カ月間の練習に励んだことにより、当日の難コースを見事に攻略し、「ONETEAM」で好成績を収めることができました。

利根町ネットワーカー協議会チームの皆さま、おめでとうございます。

◀難しいS字の道も、練習の成果により見事クリア！

▶個人の部で優勝した若曽根勝利選手

コート内を縦横無尽に舞うプレイヤーに圧巻！ ～利根町バレーボール協会～

優勝した「TONE-B」のみなさん

優勝した「みどりクラブ」のみなさん

昨年10月27日(日)に、利根中学校において、「第30回利根町民バレーボール大会」が、盛大に開催されました。

全10チームが出場し、各チームとも日ごろの練習の成果を発揮し、熱い戦いが繰り広げられました。熱戦の末、「TONE-B」が優勝しました。おめでとうございました！

また、昨年11月10日（日）には、利根中学校において、「第36回利根町長杯バレーボール大会」が開催され、近隣市町村のバレーボールチームが集結し、熱戦を繰り広げました。激闘の末、参加した全9チームの頂点に立ったのは、我孫子市からお越しの「みどりクラブ」。なんと、昨年も優勝した強豪チームでした。おめでとうございました！

秋の叙勲・危険業務従事者叙勲

町内から次の方々が受章されました。

瑞宝単光章

水町　裕さん
元警視庁　警部補

一言コメント
「唯今がその時、その時が唯今」の気持ちで、自分の仕事に愚直に歩んで来ただけです。
導いてくださったすべての方々に、改めて感謝申し上げます。

長島　康夫さん
元参議院　参事

一言コメント
家族のみんなに支えられながら、また、職場の同僚に支えられながら、42年間努められたのも、皆さんのおかげと感謝しております。
いただいた賞に恥じぬよう、これからの人生頑張って参りたいと思います。ありがとうございました。

演芸会が開催されました！

▶とねりん音頭も披露されました

昨年11月8日（金）、利根町公民館において、いきいきクラブ利根（老連）主催による「第11回演芸大会」が開催されました。

当日は、各地区の老人クラブから約300名の会員の方々が参加し、舞踊や合唱、カラオケや楽器演奏など多彩な演目が披露されました。会場内は出演者と参加者が一体となって盛り上がり、会場内は活気に溢れ、楽しいひとときとなりました。

この大会は、各地区老人クラブ会員の相互交流を深め、生きがいや健康づくり、そして仲間づくりの場となっています。いきいきクラブ利根（老連）では、誰もが楽しめるイベントを開催しております。一緒に楽しみましょう。

明るく住みよい社会づくりのために！

▶講演された仲島正教先生

昨年11月14日（木）利根町公民館において、「茨城県人権教育地域学習会・利根町人権問題講演会」が開催されました。

この講演会は、町民がお互いに人権問題について理解と認識を深めあい、明るく住みよい社会をつくることを目的に開催されているものです。

講師には、若手教師を対象に、「授業づくり」や「学級づくり」などのセミナーを開くかたわら、全国各地で、「人権教育」や「子育て」、「青少年育成」などをテーマに、精力的に講演活動をされている、教育サポーターの「仲島正教（なかじまま さのり）」先生を迎え、教育の現場での体験をまじえ、「子育て」や「人権教育」について講演していただきました。約190名の方が参加され、熱心に傾聴されていました。

国保カップゲートボール大会が開催されました！

▶次のゲートに狙いを定め、ショット！

昨年11月13日（水）、利根町生涯学習センターゲートボール場において、利根町主催による「第33回国保カップゲートボール大会」が開催されました。

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毎年行われています。

当日は、8チームが参加。選手の皆さんは、日ごろの練習の成果を発揮し、真剣勝負の中にも笑顔ありと、和やかな対戦が繰り広げられました。

優勝「はやぶさ」チーム　準優勝「栄寿会」チーム

JKJO 全日本ジュニア空手道選手権大会ベスト８！

▶素晴らしい成績を収めた大野優心さん

利根中学校1年生の大野優心さんが、昨年11月4日(月)に開催された「第13回JKJO全日本ジュニア空手道選手権大会」組手の、「男子52kg以上の部」において、見事ベスト8という、素晴らしい成績を収めました。

また、昨年10月に開催された「極真（IBKO）第11回全日本大会」組手の「中1男子50キロ以上の部」において、準優勝という成績も収めています。

今回の成績について、「全日本での初めての入賞がとてもうれしかったです。来年も全日本に出るので、優勝を目指して、これからもけいこを頑張ります。」と話していました。

わが家のアイドル写真館

みなさまからご応募いただいた「わが家のアイドル」写真をご紹介します。

竜之介（りゅうのすけ）くん　H24. 2.26生

直太朗（なおたろう）くん　H26.7.8生

マルちゃん　H27. 4.15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、画像データ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 332）✉ 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
2020. 1月

「ずいきの煮物」

<材料：4人分>

	ずいき（乾燥）	25g
	にんじん	70g
	つきこんにゃく	50g
	油揚げ	1枚
	サラダ油	小さじ1
A	だし汁	1カップ
A	しょうゆ	大さじ1
A	砂糖	大さじ1/2
A	みりん	大さじ1/2

<作り方>

1. ずいきは水につけて戻し、2～3回つかみ洗いしてから4㎝の長さに切る。
   つきこんにゃくを4㎝の長さに切る。
   油揚げは湯通しして半分に切り5㎜幅に切る。
   にんじんを5㎜幅に切る。
2. サラダ油を熱したフライパンで炒め、全体に油がまわったら（A）を加えて煮る。

※アクを含んでいるため、調理の前に十分にアク抜きをしてください。

ひとことコメント

芋茎（ずいき）は、サトイモやハスイモなどの葉柄のことで、ずいきの皮を剥いて乾燥させた干しずいきは、「芋がら」と呼ばれている昔ながらの保存食です。カリウムやカルシウム、マンガンなどのミネラルや食物繊維を多く含んでおり、骨の形成や腸の動きなどを活発にさせる働きがあります。

調理時間の目安 15分

栄養量（1人分）
エネルギー：66kcal　たんぱく質：9.4g　脂質：11.3g　食塩相当量：2.9g

【レシピ提供】
利根町食生活改善推進員協議会

皆さまのご意見・ご要望をお聞かせください

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。）

町長へのホットライン　☎ 0297-68-8059
（留守番電話・FAX）

投書箱（設置施設）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

このほか、町長への手紙でも受け付けています。ご利用ください。

ご意見・ご要望の概要とその回答は、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。

【問い合わせ先】役場総務課　秘書広聴係　☎ 68-2211（内線 314）

広報とねがアプリでも見られます

マチイロ
マチを好きになるアプリ

Android　iOS

アプリのダウンロードは、上記のＱＲコードから！

【問い合わせ先】役場総務課　秘書広聴係　☎ 68-2211（内線 314）

【1月の納税等】
町・県民税　4期　／　国民健康保険税7期
後期高齢者医療保険料　7期

広報とね　1月号　No. 670 号　1月10日発行
【発行】利根町　☎ 0297-68-2211（代表）
〒300-1696　茨城県北相馬郡利根町布川 841-1
【編集】総務課／企画課