

TONE

広報とね

届けます

あたたかみのある声の広報

広報とね 2020年9月号

人口と世帯（令和2年8月1日現在）

総人口：15,846人（-17）

男性：7,810人（±0）

女性：8,036人（-17）

世帯数：7,030世帯（±0）

（）内は前月との差

9

Sep.2020
No.678

今年で活動 25 年
たくさんの人に声を届けたい



P 2～3 シリーズ まち・ひと・しごと #30

利根町朗読サークル「よしきり」



利根町公式 Instagram
@tone_town2211



録音前の原稿確認を行う芳賀幸子さん

「毎月第4火曜日が定例会及び勉強会の日になっており、1日かけて行います。一昨年までは、取手市から講師を招き勉強会を開催していましたが、昨年度からは、メンバー各々の経験を生かすために自分たちで行うようになりました。」
私とメンバーの芳賀幸子さんは、25年位前からNHK柏朗読教室に通い、元プロのアナウンサーから月2回朗読の講義を受けています。学んだことを勉強会で伝達することもあります。」と斉木さん。

よしきりには信頼と絆がある
メンバーの方たちに「よしきり」についてお話を伺うと、「利用者の方から喜んでいただけたら、ご意見を聞けるのは、ありがたいなと思います。その声が、私たちの活動のエネルギーになっています。」
メンバー全員朗読が好きなんです。朗読って読む人によって本の解釈が違ってくるので、議論になることも多いんですけど、お互いに信頼や絆があるから納得するまで議論ができます。
また、グループの雰囲気も良いです。各々の事情でサークルを辞めた人たちもいますけど、朗読会には必ず足を運んでくれて良い関係を継続できています。」とそれぞれの感想を、笑いを交えながら答えてくれました。
メンバー全員「朗読が好き」ということが芯にあるからこそ、信頼や絆を築くことができたのかもしれない。



録音するときの合図や録音後のテープチェックも大事なお仕事



代表の斉木良子さん



利根町文化センターにて定例会・勉強会の様子



届けます！あたたかみのある声の広報

シリーズ まち・ひと・しごと #30
利根町朗読サークル「よしきり」

利根町には、「声の広報」を届け、素敵な活動をしている方たちがいます。
今回のシリーズまち・ひと・しごととは、高齢者の方や目の不自由な方のために「広報とね」や「議会だより」「社協だより」を朗読し、録音したカセットテープを自分たちで利用者にお届けしている「利根町朗読サークルよしきり」をご紹介します。
出会いは社協のボランティア募集
声の広報を届け、今年で活動25周年を迎える利根町朗読サークルよしきりは、現在9名で活動をしています。
よしきりについて、代表を務める斉木良子さんは、「平成6年頃、利根町社会福祉協議会が朗読ボランティアを募集して講習会を開催したんです。そこに集まったメンバーで『自分たちのグループを作ろう』となり、平成8年10月に『よしきり』を立ち上げました。」



朗読で大切なのは、中身を伝えることなんだそう

たくさんの方に声を届けたい

今後について斉木さんは「メンバーみんな朗読が好きで声を出すことが好きなんです。これからこの活動を続け、よしきりのことを知ってもらい、『広報とね』を含め、多くの方に私たちの朗読を聞いてもらいたいです。ご要望があれば訪問朗読にも伺います。」
また、声を出して読むことは、身体や認知機能にも良いと言われていいます。本が好きで朗読をしたい方はぜひ一緒に活動しましょう。」と話してくださいました。

取材の中で、「ボランティアグループは、中心になる人物が重要で、柱が揺るがないことが大切なんです。柱になる人がいて、それを支える人間がいるからグループが成り立つんです。」ということをもメンバーの方や斉木さんから教えていただきました。

まさに、「よしきり」の25年の歴史を象徴するような言葉で、とても印象的でした。みなさんも、ぜひ「利根町朗読サークルよしきり」の声を聞いてみてください。
よしきりのみなさんの声で広報紙や作品を聞くと、ご自身がイメージしたものとは違う感覚を、体感することができるともかもしれません。

よしきり・利根町社会福祉協議会からのお知らせ

利根町朗読サークル「よしきり」25周年記念朗読会

藤沢周平の「木曾の旅人」や川口松太郎「紅梅振袖」などをはじめ、さまざまなジャンルの朗読を行います。お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

- ▶日 時 令和2年11月24日(火)
- ▶開 演 13時00分(開場:12時30分)
- ▶場 所 利根町図書館2階 多目的ホール
- ▶参加費 無料
- ▶問い合わせ先 斉木良子 ☎0297-68-5070



声の広報のご利用について

- ▶利用できる方 目の不自由な方、高齢の方で文字が読みづらい方など
- ▶利用料 無料
- ▶配布日 毎月第2火曜日または水曜日
- ▶申し込み・問い合わせ・ボランティアについて 利根町社会福祉協議会 ☎0297-68-7771



定例の活動は、毎月第2火曜日に、すこやか交流センターのボランティア室で「広報とね」などをカセットテープに録音しています。1班5名で録音し、編集も含めて4〜5時間程度かかります。
現在は、ご高齢者の方4名にお届けしており、その内1名は町外の方なんです。町内の方はもちろん、ご希望があれば、町外の方にもお届けします。録音した当日、または翌日には届けるようにしています。」と話してくださいました。
カセットテープを使っている理由は、利用されている方たちに馴染みが深いからだそうです。



録音中は、3名の方がアクセントの違いや読み間違いなどのチェックを行う

令和 2 年 国 勢 調 査 を 実 施 し て い ま す

回答はかんたん便利なインターネットで！



国勢調査

2020



- 国勢調査は、2020 年（令和 2 年）10 月 1 日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。
- 9月中旬から、調査員がみなさまのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りしています。
- 回答は、10 月 7 日（水）までに、できる限りインターネットでお願いします（郵送も可能です）。
- 調査員による回収を希望する場合は、市区町村の国勢調査担当窓口へご連絡ください。
- 10 月 7 日（水）までに回答が確認できない場合は、調査員が回答のお願いに伺います。
- 国勢調査の結果は、災害時に必要な物資を備えたり、コンビニの出店計画に利用されるなど、わたしたちの生活の身近なところに役立てられています。
- 国勢調査では、新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、できる限り、みなさまと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
- 万一、調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合（5 人以上の世帯など）は、市区町村の国勢調査担当窓口へご連絡ください。

インターネット回答期間

調査票（紙）での回答期間

9/14（月）→10/ 7（水） 10/ 1（木）→10/ 7（水）

国勢調査は、統計法という法律に基づき、日本に住んでいるすべての人・世帯（外国の方含む）に回答の義務がある大切な調査です。

調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって、個人情報保護のための厳格な守秘義務が課せられています。

国勢調査については、「国勢調査 2020 総合サイト」をご覧ください。

<https://www.kokusei2020.go.jp/>



（市区町村連絡先）

利根町役場 企画課 情報統計係 ☎0 2 9 7－6 8－2 2 1 1（内線 3 3 4・3 3 5）

総務省・都道府県・市区町村



実践形式の練習会で華麗なプレーを披露する高校生選手たち

**大幅パワーアップ！
サッカー部練習会開催**

7 月 25 日（土）にサッカー部の練習会が開催されました。

7 月号でも取り上げさせていただいたように、大幅なパワーアップをする本学サッカー部！

当日は本学と連携する高校サッカー界の名門「矢板中央高校」、千葉県が強豪「中央学院高校」の生徒さんをはじめ、多くの方にご参加いただきました。

練習会では実践形式のプレーが行われ、私も見させていただきましたが、

大学からのお知らせ

オープンキャンパス（対面型、WEB）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。

総合型選抜（旧 A O 入試）の願書受付は 9 月 15 日（火）から開始されます。

目奪われるプレーが随所に見受けられました。

午後には大学説明会、サッカー部説明会が行われ、時より笑いも入り交じり終始和やかなものとなりました。

本学サッカー部は共に歴史を作る仲間を募集しています！！

皆さんのお知り合いにサッカーをやっている高校生がいましたら是非勧めて下さいね！

人工芝サッカー場は町民の皆様向けに、町でトイレを設置していただき、グラウンド解放も行っています。詳細は大学事務局までお問い合わせ下さい。



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？

コロナウィルスの外出自粛の制限も解かれ、7 月 11 日（土）から文小学校体育館でバドミントンと卓球が開始されました。

活動停止期間は 3 カ月半ありましたが、約 30 人の大勢が参加し自粛ストレスを発散すべく全員が元気に運動しております。

コロナウィルス感染症に注意するとともに、熱中症にも注意するためワイワイくらぶでは 7 つの約束事を決め活動しています。

主な内容は、

- ・ソーシャルディスタンスをとる。とれる場合はマスクを外して運動してもよい。
- ・普段よりこまめに休憩を取り、水分をとる時間を多く作る。
- ・薄着スタイルでさわやかに運動する。などです。

全員が安心して参加できるよう注意をはらいながら活動しています。

問い合わせ先
とねワイワイくらぶ 事務局
☎090（1407）4480

10 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：5 日・12 日・19 日・26 日 水曜日：7 日・14 日・21 日・28 日（早朝のみ） 金曜日：2 日・9 日・16 日・23 日・30 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利根町文化センター
テニス教室	金曜日：2 日・9 日・16 日・23 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：5 日・12 日・19 日・26 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：18 日・25 日 水曜日：7 日・14 日・21 日・28 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：10 日・17 日・31 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：6 日・13 日・20 日・27 日	19：30～21：30	文小学校体育館
健康体操	日曜日：4 日・18 日	10：00～12：00	利根町生涯学習センター



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

移動販売 福の助商店 10月の運行スケジュール

買い物の際は
買い物袋をご持参ください



販売場所に、馬場地区の柳田國男記念公苑駐車場と白鷺の街地区の第二公園が加わりました。
☆印の拠点については販売時間が変更となっております。

運行日：10月1日(木)・15日(木)・29日(木)

運行日：10月13日(火)・27日(火)

時間	地区	販売場所
9:50～10:20	早尾台①	早尾台中央公園
10:30～11:00	早尾台②	早尾台自治会館 敷地内駐車場
11:10～11:30	上曽根②	旧文農協跡地
11:40～12:00	押付新田①	押付新田集会所
12:10～12:30	八幡台	八幡台集会所
14:10～14:35	羽中	羽中集会所
14:45～15:10	中谷③	南野原集会所
15:20～15:40	中谷①	地域ふれあいセンター

時間	地区	販売場所
9:50～10:20	利根フレッシュ タウン①	フレッシュタウン 自治会館前駐車場
10:30～11:00	利根ニュー タウン②	運動の公園
11:10～11:30	押付新田②	土手下 木村様宅前
11:40～12:00	上曽根①	豊島典夫様宅前
13:30～14:00	☆利根ニュー タウン①	風の公園
14:10～14:35	☆福木	福木沖集会所
14:45～15:10	☆中谷②	下中谷防火水槽脇・ リサイクル集積所
15:20～15:40	NEW 馬場	NEW 柳田國男 記念公苑駐車場

運行日：10月8日(木)・22日(木)

運行日：10月6日(火)・20日(火)

時間	地区	販売場所
9:50～10:15	利根フレッシュ タウン③	ぞうさん公園 (第二公園)
10:25～10:55	利根フレッシュ タウン②	自転車公園 (第一公園)
11:05～11:25	押付本田	押付本田集会所前
11:35～12:05	羽根野台	羽根野台第一公園
13:45～14:05	早尾①	天神様
14:15～14:40	早尾②	早尾台緑地広場
14:50～15:10	下曽根	利根町文化センター 駐輪場向かい駐車場
15:20～15:40	羽根野	羽根野集会所

時間	地区	販売場所
9:50～10:20	押戸	押戸集会所
10:30～10:55	立木	農協文間倉庫 駐車場
11:05～11:30	惣新田①	惣新田集会所
11:40～12:05	惣新田②	旧惣新田下坪 営農組合倉庫前
13:35～14:00	☆加納新田②	加納新田中坪 集会所
14:10～14:35	☆加納新田①	加納新田上坪 集会所前
14:45～15:10	☆立崎	増田照樹様宅 敷地内
15:20～15:40	NEW 白鷺の街	NEW 第二公園

※天候や道路状況により到着時間が遅れる場合や、荒天時には予告なしに販売を中止することがあります。

当日の運行状況は【公式 Twitter @tonefukunosuke】でチェックできます！ QRコード➡



移動販売車の運行などに関する問い合わせ（販売委託先）

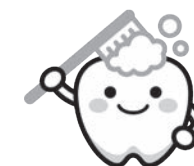
水郷つくば農業協同組合 竜ヶ崎地区本部 営農課 ☎62-2211

運営主体

福祉課 高齢介護係 ☎68-2211（内線123）

高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施します！

高齢者の口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するために、無料の歯科健康診査を実施します。
生涯にわたりお口の健康を保つために歯科健診を受けましょう。



●対象者

茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、以下の生年月日の方

①昭和19年4月1日～昭和20年3月31生まれの方（満75歳）

②昭和14年4月1日～昭和15年3月31生まれの方（満80歳）

③昭和9年4月1日～昭和10年3月31生まれの方（満85歳）

※対象となる方には8月中旬頃に健診の案内を送付しております。
（施設等入所者除く）

●受診方法

①受診を希望する方は、実施歯科医療機関に後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて、予約をしてください。

②受診日までに、受診票内の問診項目をご記入のうえ、受診日当日に被保険者証、受診券、受診票、健康手帳、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

問い合わせ先 茨城県後期高齢者医療広域連合 事業課 保健資格班
☎029-309-1212

●受診回数および実施期間

1年度につき1回

9月1日(火)～12月31日(木)

※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。

●受診場所

茨城県歯科医師会に所属の歯科医療機関のうち、『実施歯科医療機関一覧』に記載のある歯科医療機関

※『実施歯科医療機関一覧』は、健診の案内と併せて8月中旬頃に送付しております。

●健診内容

①問診、②歯の状態、③咬合状態、④口腔衛生の状態、
⑤口腔乾燥の状態、⑥歯周組織・粘膜の状況、
⑦口腔機能評価、⑧呼吸の異常、⑨指輪っかテスト、
⑩反復唾液嚥下テスト、⑪事後指導（セルフケアの
歯ブラシ指導）など

好評！ときめき☆おでかけ隊 高齢者買い物支援事業

高齢者の買い物支援の足として！

令和元年6月からスタートした「ときめき☆おでかけ隊」は、一人暮らしの高齢者などを対象に、生活必需品（特に衣料品や日用雑貨）の買い物支援を目的として、利根町から委託を受けた利根町社会福祉協議会が毎月行っています。

近隣の商業施設へ出掛け、実際に商品をご自身の目で見てお買い物いただけますので、参加者からは喜びの声も多く好評です！
利用されるには、事前に利用者登録が必要となりますが、ご自宅の前まで送迎もしてくれる嬉しいサービスです！
ぜひ、ご参加ください。

対象者

すべての要件に該当する方が対象となります

- ・町内に住所を有する65歳以上の一人暮らし高齢者または高齢者のみの世帯で暮らしている方
- ・店舗内外の移動がご自身で可能な方
- ・買い物をを行う際の金銭管理がご自身で可能な方



9月の予定

9月17日(木)・24日(木) イトーヨーカドー竜ヶ崎店

※今年度は、新型コロナウイルスの影響により、今後の日程や行先などが急遽変更となる場合があります。詳細は、利根町社会福祉協議会までお問い合わせください。

問い合わせ先 利根町社会福祉協議会 ☎68-7771

● 補 助 金

より幅広い団体・事業の支援および補助期間終了後も事業提案団体が自立して事業を継続していけるようにするため、補助金額、補助期間などを変更しました。

住民提案型事業スタート型

1年限り **上限5万円**

※応募団体の要件に加え、設立から3年以内の団体が実施する事業が対象になります。

※補助対象経費として、備品の購入が認められます。

※同一年度においてステップアップ型との併用は認められません。

住民提案型事業ステップアップⅠ型

1年目～3年目 **補助対象経費の10分の10（1年間あたり上限20万円）**

※スタート型の対象となる団体であっても、ステップアップⅠ型から申請することも可能です。

※備品の購入は、認められません。

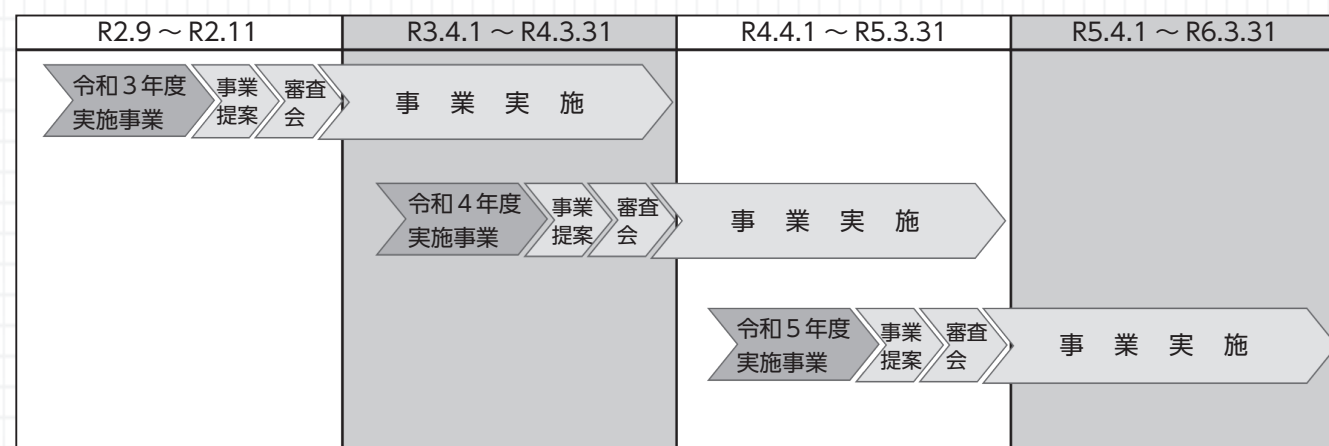
住民提案型事業ステップアップⅡ型

4年目～5年目 **補助対象経費の2分の1（1年間あたり上限10万円）**

※「住民提案型事業ステップアップⅠ型」として3年間の補助を受けた事業が対象となります。

したがって、令和3年度の募集はありません。

(例) 令和3年度にステップアップⅠ型に申請した場合



●事業提案の募集期間 10月9日（金）

● 必 要 書 類

事業提案書および事業計画などの提出が必要となります。詳細については『令和3年度住民協働事業募集要項』をご確認ください。

『令和3年度住民協働事業募集要項』および『申請書類一式』は、町公式ホームページからダウンロードできます。また、役場企画課、利根町文化センター、利根町図書館、利根町生涯学習センターにも設置しております。

● 審 査 会

提出された事業提案書などにに基づき『利根町住民協働事業審査会』にて審査を行います。

なお、審査に際し、事業提案団体によるプレゼンテーションを実施していただく予定です。

審査会では、事業提案書などの書類審査およびプレゼンテーションの結果により、事業の採択または不採択を決定します。

問い合わせ先 役場企画課 まちづくり推進係 ☎68-2211（内線332）

令和3年度利根町住民協働事業 （住民提案型事業）の募集について

住民協働事業とは

これまでは「公共サービスは行政が提案するもの」といった考え方がありました。もちろん、行政が提案していかななくてはならない公共サービスもありますが、住民一人ひとりの思いを形にし、さまざまな地域の課題などに対応できる住民が主体となった公共サービス提供の仕組みづくりも必要です。

この制度は、公共的な課題の解決もしくは地域の活性化につながる事業で、「自分たちならこのような方法で、より良いサービスが提供できる」といった住民の皆さまから企画立案していただく「住民提案型事業」、町が特定の課題などを提案したものに、住民の皆さまが企画立案して取り組んでいただく「行政提案型事業」の2種類の提案型事業をいいます。

今回募集する事業は、「住民提案型事業」になります。提案内容については、ご自由に応募してください。

補助の対象となる事業

公 益 性
必 要 性

団体が主体となって実施する事業であり、地域課題の解決や公共サービスの向上につながる事業

先 駆 性
発 展 性

工夫やアイデアがあり、交流人口※の拡大や地域の活性化につながる事業

協 働 の 効 果
住 民 満 足 度

協働により、相乗効果が期待でき、また、住民のニーズに合った事業であり、住民の満足度が得られる事業

実 現 性
実 施 前 提

提案団体が計画書どおりに実現することが可能な事業

※交流人口・・・地域交流、観光など様々な目的を持って町を訪れる人

上記の要件をすべて備えた事業を対象とします。

募 集 要 項

●事業実施期間 令和3年4月～令和4年3月末日

●応募団体の要件

次の要件をすべて満たしている団体に限ります。

①主たる活動の場が町内にあること。

②5人以上の構成員を有し、その過半数が町内に在住・在勤または在学している方であること。

③団体の代表者および運営について、会則などで定められていること。

※団体とは、「町民活動団体」住民が自由な意思で集まり、自ら立てた規範に従って町民活動を行う団体。

行政区や自治会などの一定地域に居住している人々の集団は除きます。

●補助対象経費

事業に対する補助対象経費は、「報償費」・「人件費」・「旅費」・「印刷製本費」・「食糧費」・「通信運搬費」・「保険料」・「使用料及び賃借料」・「業務委託料」・「その他」となります。ただし、各項目において内容により対象外になる経費もありますのでご注意ください。

なお、スタート型のみ備品の購入も認められます。ステップアップⅠ型およびⅡ型では備品の購入は認められませんのでご注意ください。

高齢になると、誰もがさまざまな不安をかかえるようになります。悪質業者はそのような「不安」につけこんでいます。

まず、高齢者は**健康上の不安**を抱えていることが多いので、「〇〇に効く」「〇〇が治る」などの宣伝文句を信じて、高額な健康関連商品などを購入してしまいがちです。

また、年金暮らしになると**経済的な不安**を感じ、「必ず儲かる」などという怪しげな投資話について乗ってしまう方も少なくありません。

そして、一人暮らしになり、ご近所との交流や外出が少なくなると、**孤独な生活に不安**を感じているところに悪質業者が親切な話し相手を装って近づいてきて、高額な商品の購入をすすめてくることもあります。

このような高齢者の被害が増加している要因として、近年高齢者のみの世帯が増加しており、誰にも相談できず被害にあう人が増えていることや、親身に話を聞いてもらえる悪質業者をすっかり信用してしまいい、だまされたことにすら気がつかないこと。また、だまされたとわかって、「恥ずかしい」「周囲に迷惑をかけたくない」などの思いから泣き寝入りするケースが多いこと、などが挙げられます。

アドバイス
高齢者の消費者トラブルを防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族や近所の人たちが普段から話しやすい関係を築き、異変に気付いたら積極的に声をかけるなど、周囲の見守りや配慮が必要です。

参考：(独)国民生活センター、消費者庁のホームページ

消費生活相談だより
高齢者の不安につけ込む悪質業者にご注意！

おかしいと思われたらご相談ください。

相談窓口 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442）
お電話や匿名でも消費生活相談員がご相談をお受けしています。

問い合わせ先 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。

商工会だより

各種事業のお知らせ

●利根・龍ヶ崎合同経営革新セミナーの開催について

商工会では、利根・龍ヶ崎合同経営革新セミナーを右記日程で開催します。

事業計画の作成手法を学べるセミナーとなっており、補助金などの申請をお考えの方は、ぜひご参加ください。

※**申し込みが必要となります**ので、参加をお考えの方は、商工会までお問い合わせください。

日	時	10月9日(金) 午後6時～
会	場	龍ヶ崎商工会館 2階
講	師	中小企業診断士 初鹿野 浩明 氏
受 講 料		1,000 円

●持続化・家賃支援給付金について

持続化給付金・家賃支援給付金の申請がまだの方は、利根町商工会にて申請支援を行っておりますので、ご相談下さい。

●顧問税理士による講習会について

青色申告の税制改正に伴い、令和2年分の所得税確定申告から、65万円の青色申告特別控除の適用要件が変わります。

そこで、利根町商工会では、顧問税理士による青色申告の税制改正の講習会を、10月に開催する予定です。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 利根町布川 2947 ☎68-7417

男女共同参画ってなあに？ Part 77

利根町男女共同参画週間パネル展とアンケートを実施しました！



男女共同参画週間は、「男女共同参画基本法」が制定された平成11年6月23日を前提とし、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、全国で男女共同参画について理解を深める様々な活動が行われています。

利根町では、新たな取り組みとして、期間中に『男女（みんな）の個性が輝き おもいやりでつながるまち とね』を基本理念に掲げた「第2次利根町男女共同参画推進プラン2020～2024」に基づき、「利根町男女共同参画週間パネル展」と「家事の役割分担に関するアンケート」を開催しました。

パネル展は、年表や用語の解説などを掲示し、見ていただいた方に男女共同参画に関することを知ってもらい、少しでも考えてもらうきっかけとなるよう実施をしました。



男女共同参画社会とは、男性も女性も意欲に応じて、仕事・家庭・地域社会あらゆる分野で活躍できる社会のことです。男女共同参画社会の実現のためには、制度を整えるのみでなく、一人ひとりの考え方も変わっていかねばなりません。

一人ひとりが自分らしく生きられる、柔軟な考え方でお互いを思いやる気持ちを持った社会を作っていくことが必要です。

問い合わせ先 役場企画課 企画調整係 ☎68-2211（内線337）

求職者向け就職支援セミナー「就職カレッジ」開催のお知らせ



日	程	9月9日（水）、10日（木）、12日（土）、14日（月）、15日（火） ※日程ごとに内容が異なります。 プログラムはHPをご覧ください。
時	間	午前9時30分～午後4時30分 ※9月12日（土）のみ 午前9時30分～午後3時30分
会	場	いばらき就職支援センター（水戸市三の丸1-7-41）
内	容	自己理解、業界職種理解、応募書類の書き方、面接対策など
対	象	先着8名 （35歳未満の求職者） ※働いている方、学生も可
申	込	電話または、メールでの事前申し込みとなります。
方	法	氏名・年齢・電話番号をお伝えください。 メールの場合には、件名に「就職カレッジ申込」と入力してください。

参加費 無料

参加方法 オンラインでの参加も出来ます。（通信料はご負担ください。）

備考 マスク着用。
その他の感染症予防対策にご協力いただきます。

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



▲詳しくはコチラ



無料法律相談の お知らせ

- 日時：10月5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：10月11日（日）
午後1時～3時
 - 場所：龍ヶ崎市市街地
龍ヶ崎市商工会 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



『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：10月14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）



龍ヶ崎地方家族会 （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：10月3日（土）
午後1時30分～3時30分
 - 場所：河内町中央公民館
（河内町長竿3693-2）
 - 対象地区：利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・河内町・つくば市・その他
 - 主催：龍ヶ崎地方家族会
（ピア・かたつむり）
- 問 龍ヶ崎地方家族会会長 長瀬
☎090-5425-2236



外国人のための 休日無料弁護士相談 のお知らせ

- ～外国人のための電話・ビデオ通話による休日無料弁護士相談～
- 相談日：10月4日（日）、11日（日）
午前10時～午後3時
（受付は午後2時30分まで）
 - 相談方法
 - ・電話 029-244-3811
 - ・ビデオ通話
- （LINE、Skype、Messengerにて対応）
※ビデオ通話相談の方は、事前に
①名前、②言語、③使用する通話ツールをメールで連絡してください。
（☐ iia_consul@ia-ibaraki.or.jp）
- 相談内容：ビザ、仕事、結婚、税金、保険、生活全般について
- ※弁護士と通訳つきで話せます。お金はかかりません。秘密は守ります。
- 相談できる言葉：日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語
- 主催：（公財）茨城県国際交流協会、茨城県弁護士会、関東弁護士会連合会

問 （公財）茨城県国際交流協会
外国人相談センター
☎029-244-3811
FAX 029-241-7611
☐ iia_consul@ia-ibaraki.or.jp



令和2年度敬老会 中止のお知らせ

- 令和2年9月27日（日）に予定しておりました敬老会は、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、中止とさせていただきますこととなりました。
- なお、米寿を達成された方および100歳を達成された方への記念品授与に関しては、後日改めてご案内させていただきます。
- 問 役場福祉課 高齢介護係
☎68-2211（内線125）



都市計画基礎調査 のお知らせ

- 「都市計画基礎調査」とは、都市計画法第6条により、おおむね5年ごとに実施される調査で、人口規模、産業分類別の就業人口の規模、市街地の面積、土地利用、交通量その他の事項に関する現況および将来の見通しについて調査するものです。
- 今回の現地調査は、土地利用や建築物の用途などを把握することを目的に行います。
- 実施期間
10月1日（木）～31日（土）（予定）
 - 対象地域
町内全域（建物用途現況については、原則として市街化区域のみが対象）
 - 実施手法
株式会社 都市環境計画研究所 調査員による実地踏査
- ※調査員は身分証明書を携帯します。
※原則として、調査員が町民の方に質問などを行うことはありません。
- 問 役場都市整備課 都市計画係
☎68-2211（内線233）
FAX 0297-68-8300
☐ toshikei@town.tone.lg.jp



第36回利根町 文化祭中止 のお知らせ

- 11月に開催を予定しておりました第36回利根町文化祭は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止とさせていただきます。
- 問 利根町文化センター
☎68-7881



利根町文化センター 多目的ホール 利用休止のお知らせ

- 多目的ホール舞台吊物設備の老朽化に伴い、設備機器などの取り換え工事を行います。
- 皆さまには、ご迷惑をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。
- 利用休止期間
令和3年1月12日（火）～3月31日（水）
- ※その他の業務については、通常業務を行います。
- 問 利根町文化センター
☎68-7881



人権教育啓発 推進センターから のお知らせ

- ～アイヌの方々からの様々な
ご相談をお受けします～
- 相談専用電話
アイヌの方々のための専用フリーダイヤル
0120-771-208
 - 受付時間：月～金曜日
午前9時～午後5時
- ※祝日、12月29日～1月3日を除く
- その他：相談無料、匿名可、秘密厳守
- 問 （公財）人権教育啓発推進センター
☎03-5777-1802
- ※本相談事業は、（公財）人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

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



花壇づくり 団体募集のお知らせ

- ～令和2年度 花壇づくり団体募集～
- 花壇づくりによる花いっぱい運動に継続して取り組んでいる、または、これから取り組もうとしている団体・学校に対して、費用の支援（1団体・学校あたり5万円以内）を行います。
- 支援団体は、規定の応募書類により審査選考のうえ選定いたします。
- 応募先：チャレンジいばらき県民運動（応募用紙はチャレンジいばらき県民運動のホームページからダウンロードできます。）
- ▲詳しくはコチラ
- 締め切り日：9月30日（水）
- 問 チャレンジいばらき県民運動事務局
☎029-224-8120



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



会員募集中



一般社団法人

利根町シルバー人材センター

剪定、除草の他、
ご家庭でのちょっとしたお困り事もお相談ください！

0297-68-7896 までお電話ください



安 心 で 豊 かな 老 後 を

農 業 者 年 金

“上乘せ年金”には農業者年金が最適！

老後生活への備えは十分ですか？
年金は家族一人ひとりについて準備することが大切です。
農業者年金は、何歳まで生きるかだれも予測できない老後生活において、一定の収入を生涯にわたって確実に受け取れる公的年金です。

農業者年金の加入資格者

国民年金の第1号被保険者（保険料納付免除者を除く）で年間60日以上農業に従事する20歳以上60歳未満の方

農業経営者

後継者

パートさん

農業者の方なら広く加入できます

メ リ ッ ト

●加入も脱退も任意です

脱退一時金としてではなく、将来年金として受け取れます

●少子高齢時代に強い積立方式・確定拠出型です

保険料を支払っている方の数や年金を受給している方の数の影響を受けない、安定した制度です

●保険料は自由に選択でき、加入後いつでも見直すことができます

月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択できます

●ずっと一定の収入が確保できる終身年金です

80歳前に亡くなられた場合には死亡一時金としてご遺族が受け取れます

●税制面での優遇があるため大きな節税になります

保険料は全額が社会保険料控除の対象となり、所得税・住民税などの節税につながります

●一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助があります

農業の担い手として頑張る人、農業所得の低い時期や家族での加入を厚く支援する制度ですので、一定の要件を満たす方は特例付加年金として受給できます

農家の思いを伝え、農業・農村の未来をともに考えます。

全国農業新聞は、地域農業者の代表機関である農業委員会のネットワークが発行する週刊の農業総合専門紙です。

① 特長のある週刊新聞………解説に力点をあいた企業農業とニュース報道
② 時代に鋭く切り込む………農政・農業・農村の動き、問題をタイムリーに
③ 経営に役立つ………知ってほしい経営・流通情報と経営マインド
④ 喜びや悩みを共感できる………読者の心に訴え、ともに考える
⑤ 読みやすく親しみやすい………若手男女が楽しみ始める

全国農業新聞
毎月4回金曜日発行
月700円税別8,400円（税込）
※定価は別紙を参照してください。

全国農業新聞所
〒100-0001 東京都千代田区二番町3-1
電話 03-5510-1130
FAX 03-5510-1131
E-mail: nasshin@nasshin.co.jp

全国農業新聞は、地域農業者の代表機関である農業委員会のネットワークが発行する週刊の農業総合専門紙です。

全国の農業委員会組織の活動、地方の農政・農業問題、経営に役立つ最新の情報など、日刊の「日本農業新聞」とは異なる分野の情報が得られます。旬な食材を使用した簡単レシピや、レストランの情報など、暮らしに役立つ記事も満載です。

詳細については農業委員会でご案内いたします。

【発行日】月4回 金曜日 【購読料】700円／月

【申し込み先】利根町農業委員会事務局 ☎68-2211（内線436）

町の情報をアプリでチェック！
マチイロアプリのご紹介

ダウンロードは右のQRコードから
※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとの負担となります。

※広告が標示されますが、町とは何ら関係はありません。

IOS

android

ピアノを弾いてみませんか？

一人一人のレベルに合わせて指導します。
お気軽にお問い合わせください。

講師：竹花 和恵
イギリスでピアノ修士課程を修了
利根町四季の丘
TEL：080-1342-2503（10時～16時）
E-mail：ka.takehana@gmail.com

茨城県立土浦産業技術専門学院在職者訓練の受講生募集

●講座名：第一種電気工事士受験対策（技能）講座

●日時：11月7日（土）、8日（日）、14日（土）3日間（午前9時～午後4時）

●内容：第一種電気工事士の技能試験対策

●定員：20名

●申し込み期限：9月14日（月）～10月6日（火）

講座名：建築CAD（AutoCAD）基礎講座

●日時：11月21日（土）、28日（土）、12月5日（土）3日間（午前9時～午後4時）

●内容：AutoCADによる作図機能のマスター、編集の仕方

●対象者：Windowsの基本操作ができる方

●定員：20名

●申し込み期限：9月23日（水）～10月12日（月）

●申し込み方法

土浦産業学院ホームページの「スキルアップセミナー」のページから電子申請によりお申し込みください。定員を超えた場合は、抽選による選考となります。

●受講料：3,040円

問・申 茨城県立土浦産業技術専門学院 ☎029-841-3551 FAX 029-841-4465 HP http://www.t-gakuin.ac.jp/ 〒300-0849 土浦市中村西根番外50番179

布川一茶俳句大会
事前投句作品募集のお知らせ

11月28日（土）「布川一茶俳句大会」が徳満寺にて開催されます。
つきましては、事前に作品を募集いたします。

●対象者：中学生以上（町内外問わず）

●投句料：無料

●投句方法：季題は自由・投句は一人3句まで。（用紙は自由）
①町公施設にある投句箱へ投句
・利根町役場
・利根町図書館
・利根町文化センター（旧利根町公民館）
②はがきで直接事務局へ送付
※どちらも、投句3句と郵便番号・住所・お名前（フリガナ）・電話番号を明記

●展示：11月28日（土）～30日（月）午前9時～午後4時
※30日は午後2時まで

●事務局：〒300-1626 利根町四季の丘2-2-15 布川一茶俳句大会事務局 長田 輝男

●投句締め切り日：9月30日（水）必着

問 事務局 長田 輝男 ☎090-4960-2730

第5回布川一茶俳句「投句箱優秀句」2月～7月 布川一茶俳句実行委員会 選—敬称略—
・この滋味ぞ米寿の姉の梅ひしお 高辻 迪子（羽根野）
・梅雨冷えに思わず抱く両の腕 尾形 香苗（布川）
・木漏れ日を拾い集めて揚羽蝶 軽部 敏江（下井）
・夕焼けに吸い込まれたる鳥三羽 井手 澄子（布川）

戦争の記録館
開設のお知らせ

令和元年度 政府主催「慰霊巡拝事業」が令和2年2月12日～19日に、太平洋戦争の激戦地のひとつであるフィリピンで開催され、参加してまいりました。

これを記念して、わたしが持っている戦争関係の写真、資料などを展示しますので、ご覧いただきたいと思います。

「二度と悲惨な戦争を起こしてはならない」という目的で開設したものです。皆さんのご来館をお待ちしております。

なお、この慰霊巡拝事業参加にしましては、国と町から補助金をいただいております。

●場所：利根町押戸10508番地 問 長島 ☎080-1271-7755

元気いばらき就職
面接会開催のお知らせ

若年者や離職された休職中の方、就職氷河期世代の方を対象に合同就職面接会を開催いたします。

ぜひご参加ください。

●日時：9月11日（金）午後1時30分～午後3時30分（受付午後1時～）

●場所：県合同庁舎2階大会議室（水戸市柵町1-3-1）

※来場は、公共交通機関をご利用ください。（JR水戸駅南口徒歩約10分）

●対象者：若年者や離職中の求職者、就職氷河期世代の方

●参加事業所：約20社

●参加費：無料

問 茨城県労働政策課 いばらき就職支援センター ☎029-233-1576

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 定休日：水曜日
TEL 0297-68-8751 利根町横須賀1304（利根中学校前）
URL：http://www.ishiebi.sakura.ne.jp/

15 令和2年9月（No.678）

令和2年9月（No.678） 14

9月 は 動物 愛護 月間 です！

9月18日から9月24日を動物愛護週間とし、動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めることを目的として定めています。これを拡大し、テーマを「人と動物が共生する地域社会の実現」として9月を動物愛護月間としています。

近年、ペットは心の安らぎをもたらし、家族の一員とされ、重要な存在となっています。その一方で、さまざまな苦情や問題が増加しています。

これらの問題は、近隣トラブルとして裁判にまで発展しているケースもあるほどです。ペットとの楽しい生活の中でご近所さんからペットが嫌われないよう、飼い主の皆さんが飼育ルールやマナーを守ることが、周囲に愛されるペットになる為の第一歩です。

犬の飼い方・マナー

< 飼い犬の放し飼い禁止 >

- ・放し飼いは県条例で禁止されています。
- ・散歩の時は必ずリードをつけましょう。
- ・屋外で飼う場合、安全な場所に鎖で繋ぐか囲いの中で飼いましょう。

< 飼い主の義務 >

- ・愛犬の排泄物の始末は飼い主の義務です。散歩の時の糞は必ず持ち帰り、尿には水をかけて綺麗にしましょう。
- ・飼育場所の周辺は常に清潔にして、ハエや悪臭の発生を防ぎましょう。

< 管理飼育 >

- ・犬の無駄吠えは近隣の生活リズムを崩すなど精神的な苦痛を与える可能性があります。無駄吠えをしないよう訓練やしつけをきちんとしましょう。

犬の登録と狂犬病予防注射

犬の登録は生涯1度、狂犬病予防注射は年1回行い、注射済票の交付を受けることが義務付けられています。また、飼い主や住所の変更をした場合も届出が義務付けられています。

次の動物病院では狂犬病予防注射と同時に狂犬病予防注射済票の交付ができます。

可能な動物病院

名称	住所	電話番号
もえぎの動物病院	利根町奥山 643-1	68-8238
わかくさ動物病院	利根町横須賀 655	68-7939
竜ヶ崎中央獣医科病院	龍ヶ崎市馴柴 3-785-2	64-3288

猫の飼い方・マナー

猫は室内で飼いましょう

最近、猫を飼う人が増加しています。それに伴い、**猫が原因の苦情が多く寄せられています。**

屋内飼養の推進

飼い猫が交通事故や迷子になるおそれなくなるほか、他の猫とのケンカによる感染症の危険がなく、安全で健康に暮らせることから、茨城県の条例で飼い主の努力義務として飼い猫の屋内飼養を規定しています。猫を大切にされている方なら室内で飼いましょう。

< 所有者の明示 >

- ・迷子猫を増やさないために、自分の飼い猫に連絡先のわかる首輪や迷子札をつけましょう。

< 不妊去勢 >

- ・不妊、去勢手術をしましょう。猫はとても繁殖力の強い動物です。望まない不幸な命を生み出さないことや、病気の予防・性格の緩和にもなります。

※飼養頭数が10頭を超えた場合、県指導センターに届け出が必要です。

< 終生飼養 >

- ・飼い猫の寿命の平均は15年程度といわれています。責任をもって最後まで飼いましょう。

飼い主のいない猫について

むやみに餌をあげないで

野良猫をかわいそうと思う気持ちは人として当然ある感情です。しかし、単に餌を与える行為は、さらなるかわいそうな猫を増やす行為になります。

野良猫であっても餌を与えたら、与えた方が飼い主と見なされます。本当に猫のことを思うなら、責任と自覚をもって自分の猫として、自分の家で、最後まで愛情を持って世話をしてください。それができないのなら、**野良猫に餌を上げる行為は絶対にやめましょう。**



霞ヶ浦流域の小規模事業所に係る規制強化について

県民の希少な水源である霞ヶ浦の水をきれいにするため、県などでは、生活排水対策などさまざまな取り組みを進めてきましたが、近年は水質改善があまり進まず、その指標であるCOD（※1）も横ばい傾向になっています。

そこで、県では、茨城県霞ヶ浦水質保全条例などの一部を改正し、令和3年4月1日から排水規制を強化します。霞ヶ浦流域で事業を営む皆さんに、排水処理を徹底していただくことなどにより、霞ヶ浦のさらなる水質改善を目指します。きれいな霞ヶ浦を、私たちの力で取り戻しましょう。

※1 湖沼の汚濁の程度を表す数値

●排水基準を守りましょう

平成19年から、霞ヶ浦流域の飲食店やコンビニなど全ての事業所が守るべきBOD（※2）や窒素、りんなどの排水基準が、茨城県霞ヶ浦水質保全条例により定められています。

	BOD	浮遊物質	窒素	りん
日間平均	20mg/L	30mg/L	—	—
最大	25mg/L	40mg/L	45mg/L	6mg/L

※2 河川の汚濁の程度を表す数値

●改善対策をしたい事業者への支援を行っています

◆茨城県環境保全施設資金融資制度◆

排水処理施設の整備などに対しては、融資制度があります。また、利子相当額を補給（実質無利子の融資）する制度もありますので、ぜひご活用してください。

◆店舗によっては補助が受けられます◆

店舗兼住宅で高度処理型浄化槽の設置を検討されている事業者には、要件により補助を受けられる場合があります。詳しくは、役場環境対策課へご相談ください。

●令和3年4月1日から

命令違反には罰則が適用されます

これまでは、排水基準を超過した場合、勧告などで規制してきましたが、令和3年4月1日からは、改善命令や排水一時停止命令が発出され、命令に従わなかった場合は罰則が適用されます。



【問い合わせ先】

- ①茨城県県民生活環境部環境対策課 ☎029-301-2966
- ②県南県民センター環境・保安課 ☎029-822-7048
- ③役場環境対策課 環境衛生係 ☎0297-68-2211 (内線244)

身近なみどり整備推進事業について

森林湖沼環境税を活用した「身近なみどり整備推進事業」により、令和元年度に利根町押戸・奥山地区にある利根町鎌倉街道の整備を実施しました。

街道内に陽が差し込み、見通しが良くなるように密生した雑草や雑木の除去および間伐、枝打ちなどの森林整備を行いました。

今後は地域の住民の皆さまの憩いの場や散策の場としての活用が期待されます。

また、お近くに手入れが必要な平地林や里山林などがございましたら、役場経済課までご相談ください。



整備前



整備後

対象条件

- ・民有林または事業実施後に森林となることが確実な区域であって、地域の環境保全に寄与する区域
- ・市町村と森林所有者などにおいて、10年間の森林の転用禁止などを定めた森林保全管理協定が締結されることが確実な区域
- ・整備後は、森林所有者などが森林を適正に維持管理することなど

整備内容

- ・植栽、刈払い、整理伐、枝打ちなどの森林整備

整備の例

- ・平地林・里山林の整理伐などの整備
- ・通学路など道路沿いの森林整備
- ・森林に侵入する竹の駆除など



新型コロナウイルス感染拡大下における避難のあり方について

災害時は、災害から命を守るために避難が必要ですが、避難所が密集するなど新型コロナウイルス感染症への感染が心配です。町では避難所を開設し、十分なスペースの確保や換気、消毒の徹底など、可能な限り衛生環境の確保に努めてまいります。避難者を分散し、町全体の感染拡大リスクを抑えるため、町民の皆さまには次のとおり「分散避難」のご協力をよろしくお願いいたします。

災害時には分散避難をお願いするとともに、普段からご家庭やご自身で、避難方法や避難経路など、再度確認をお願いいたします。このような避難所以外へ避難することが、新型コロナウイルス感染症の感染リスクを下げるために有効です。

1 自分の住んでいる場所が「避難の必要がある場所か」確認する！

避難行動（安全確保行動）の考え方

- ◆避難は数分から数時間後に起こるかもしれない自然災害から**命を守るための行動**です。
- ◆あらかじめ、避難すべきエリア、避難行動をとるべきタイミング、とるべき避難行動を災害ごとに明確にしておきましょう。
- ◆利根町では町公式ホームページでハザードマップを公開しております。
<http://www.town.tone.ibaraki.jp/page/page000095.html>



【ハザードマップQRコード】

2 「親戚や友人、知人の家へ避難が可能か」確認する！

分散避難その1

- ◆避難所だけでなく、選択肢として在宅避難や、安全な場所にいる親戚や友人、知人の家などへ避難できないか確認して可能な限り分散避難のご協力をお願いいたします。

3 安全な場所で車の中での避難（車中泊）！！

分散避難その2

- ◆安全な場所で、一時的に車の中で過ごす車中泊も避難場所の選択肢の一つです。
- ◆周囲の安全を確認し、交通事故に十分注意し移動してください。移動中の被災も考えられますので、早めの行動を心掛けてください。
- ◆車中泊にはプライバシーの確保や防犯の安全面などメリットもありますが、熱中症やエコノミークラス症候群などのデメリットもあります。予防方法を何点かご紹介いたします。
- 暑さによる熱中症
 - 暑さを避けるため、できるだけ日陰の多い場所に駐車する。
 - 十分な水分補給。
 - 適度な換気。
- エコノミークラス症候群に注意！！
 - 車中泊では、エコノミークラス症候群を防ぐために、こまめな水分補給と適度な運動は欠かせません。
 - 予防のための足の運動（下図参照）



- 車のエンジンはストップ！！
 - 狭い空間でエンジンをかけたままにすれば一酸化炭素(CO)中毒の恐れがあります。エンジンは必ず停止しましょう。

4 指定避難所への避難！

- ◆在宅避難、親戚・知人宅への避難、車中泊などの避難が難しい場合は、ためらわずに避難所に避難してください。可能な限りマスク、消毒液、除菌シート、体温計、上履きなどの感染防止の準備をして避難して下さい。ご協力をお願いいたします。

問い合わせ先 役場総務課 消防交通係 ☎ 6 8 - 2 2 1 1 (内線 3 1 6)

試験実施日時
10月7日(水)、令和3年2月17日(水)
いずれも午前11時

放送内容 ~防災行政無線にて放送~
町内の防災行政無線から、一斉に、次のように放送されます。
【放送内容】
1. 上りチャイム音
2. 「これは、Jアラートのテストです」×3回
3. 「こちらは、ぼうさいとねです。」×1回
4. 下りチャイム音

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験の実施のお知らせ

災害や武力攻撃などの発生時に備え、左記のとおり、情報伝達試験を行います。

この試験は、全国瞬時警報システム(Jアラート)(※)を用いた国による試験です。

※ 災害や武力攻撃などの緊急情報を、国から人工衛星などを通じて瞬時にお伝えするシステムです。

問い合わせ先 役場総務課 消防交通係 ☎ 6 8 - 2 2 1 1 (内線 3 1 6)

東京電力パワーグリッドからのお願い

東京電力パワーグリッドからのお願い

台風接近前の対策にご協力ください

対策1: トタンはしっかりと固定されていますか？
対策2: アンテナはしっかりと固定されていますか？
対策3: ビニールの飛散防止をされていますか？
対策4: 傾斜等で倒れそうな樹木は伐採されていますか？

ビニールやトタン、樹木等が電線に引っかかると長期間の停電の原因になる場合があります

2019年台風15号襲来時の実際の被害の様子

切れた電線や電柱・電線に引っかかっているビニールや樹木等を発見された場合は、東京電力パワーグリッドまでご連絡ください

詳しくは裏面へ

東京電力パワーグリッド株式会社 お問い合わせはこちら 0120-995-007 (全日24時間受付)

停電状況の確認や、電気設備のトラブル(異常)チャットははじめました!!

チャットでお知らせください

写真が送れるから現場の状況を伝えやすい!

お客様の声: 電線にビニールが引っかかっている。現在、オペレーターにつながっておりますのでしばらくお待ちください。お待たせいたしました。停電状況について確認したいのですが。

お客様の声: カラスの巣がある

「お客さまに、いち早く“安心”をお届けいたします」

早い: 電話よりもタイミングをばずやり取りがスムーズ
簡単: チャットなら、写真も送れて状況説明も気軽に簡単
安心: 送った写真が電気のプロに正確に伝わるから安心

スマホ簡単アクセス
LINEの友だち登録をお願いします

チャット受付URL
http://www.tepco.co.jp/pg/userchat/chat_support-j.html

家の中の電気のお困りごとは電気設備の保守保安トラブル対応サービスページをご覧ください

ページURL <https://pgservice1.tepco.co.jp/service/>

東京電力パワーグリッド株式会社
お電話によるお知らせやお問い合わせはこちら
0120-995-007 (全日24時間受付)

2020.8



＊ ＊ 10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～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。		
1	木	にこにこ広場
6	火	♣️よちよち
7	水	誕生カード作り (11月生まれ)
8	木	にこにこ赤ちゃん
13	火	ワイワイサロン
15	木	★東文間保育園で遊ぼう
16	金	すっきりサロン
27	火	♥️♦️ねんね・赤ちゃん・マタニティさん
29	木	♠️すくすくさんのにこにこ運動会
★10月15日(木) 午前10時～ 東文間保育園のお庭で遊ぼう		
☂️雨天時は、支援センターで、遊びましょう。		
♠️10月29日(木) 午前10時～ 「すくすくさんのにこにこ運動会」		
場所：利根町生涯学習センター1F 対象：すくすくさんの親子 持物：各自水分、室内用上履き (子供はあれば)		



新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、予定が変更となる場合があります。詳細については、お問い合わせください。

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向士の情報交換や、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。



年齢別サークルの集い

午前9時30分～11時30分

対象：未就園の親子

年齢に合わせた(すくすく・よちよち・ねんね・赤ちゃん)活動。季節に合わせた製作や散歩、親子のふれあいタイム、保護者同士の情報交換、また保育士の絵本・紙芝居の読み聞かせ、その他歌ったり踊ったりさまざまな経験をすることができます。

年齢別サークルの対象年齢

♠️すくすく 平成29年4月～平成30年3月生まれ
♣️よちよち 平成30年4月～平成31年3月生まれ
♥️ねんね 平成31年4月～令和元年12月生まれくらい
♦️赤ちゃん 令和2年1月くらい～

※マタニティさんは、赤ちゃんの日やねんねの日遊びに来てください。
※遊びに来る際は各自飲み物をご持参ください。

にこにこ広場

午前9時30分～11時30分

対象：未就園の親子

みんなで挨拶をすませてから園庭および室内で好きな遊びを楽しんでください。(保育士による紙芝居などあり)

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

マタニティさんもどうぞ
室内でのんびり遊んだり、園庭をベビーカーでお散歩したりとご利用ください。

園庭開放日

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

屋内も一部開放していますので
☂️雨の日もどうぞ。

■持参したベビーカーでお庭を散歩することができます。

■お孫さんをみていらっしゃる祖父母の方もご利用ください。

出前保育

午前9時30分～11時30分

対象：未就園の親子

地域の公園や、町の公共施設に集まってみんなで楽しく遊ぶ日です。特に公園遊びは大人気。季節に合ったお花見や、どんぐり拾いなどもおすすめです。たくさん参加をお待ちしています。

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。お待ちしております。



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～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。

9月は“認知症を知る月間”

【認知症とは】

誰にでも起こりうる脳の病気です。さまざまな原因により脳の神経細胞が破壊・減少し、もの忘れや認知機能の低下が起ること、日常生活に支障をきたしている状態のことです。

【症状】

①中核症状

記憶の障害、見当識の障害、理解や判断力の障害、感情表現の変化など

②周辺症状

もの盗られ妄想、徘徊、睡眠障害、失禁、攻撃的な行動、暴力、幻覚、異食や過食、不安

【もの忘れが気になり始めたら】

認知症は適切な対応をすることで進行が抑えられたり、症状が改善することがありますので、早期発見早期治療が大切になります。認知症を心配したら、「かかりつけ医」「地域包括支援センター」「利根町保健福祉センター」「認知症地域支援推進員」に相談をしましょう。

一人で抱え込まないことが大切です。

居場所はどこに？

～認知症地域支援推進員つぶやき②⑤～

住み慣れた地域で暮らし続けていると、いろいろな人との接点が出てきます。

そして、今の自分を振り返ると、仕事、家庭、趣味活動などいろいろなコミュニティでの接点の中で居場所があります。

もの忘れが始まり、経験したことを新しい記憶から忘れ始めたとき、自分はどこにいるのが心地よいのだろう・・・そんなことを考えてみました。

認知症という病気の多くはもの忘れから始まり、新しい記憶や経験から忘れてしまいます。忘れてしまうけど、すべてが突然できなくなるわけではありません。忘れて不安だけど、少しずつ忘れてできなくなっていることを、誰かが気にして



6月下旬から再開されたフリフリ地区運動集会ですが、最近参加者が少ない傾向です。新型コロナウイルス感染症を警戒しているためでしょうが、長期にわたる外出自粛に伴う運動不足の結果、筋力の低下や持病の悪化、「うつ」状態に陥ることもあり、注意が必要です。しかし身体を動かすことは気持ちを前向きにし、元気を呼び起こします。フリフリ地区運動集会では、感染予防対策として、マスク着用と手洗い、手指消毒を徹底し、会場ではソーシャルディスタンスの確保、換気、消毒を行っています。筑波大学から新しく指導にいられた若い先生ともども、お待ちしております。

積極的にフリフリを！

フリフリグッパ！体操『地区運動集会』

主催 利根フリフリクラブ

フリフリ地区運動集会予定			
場 所	日 程	開催日 (9月9日～10月末日の予定)	時 間・持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日	9月17日、10月1日・15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	9月15日、10月6日・20日	
利根町生涯学習センター	第2・4水曜日	9月9日・23日、10月14日・28日	
講師 筑波大学 諏訪部先生・越智先生・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			

自宅でできるフレイル予防 ～口腔編～

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「**虚弱状態**」を指します。まだ、介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・など、年齢とともに生じる心身の衰え、それが**フレイル**です。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することが大切です。

食事がおいしくなる「唾液腺マッサージ」

最近、口の中の乾燥が気になることはありませんか？加齢によって、唾液の量が少なくなっていることが原因かもしれません。唾液が減少するとむせたり、食べ物がのどに詰まりやすくなったりしてしまいます。**顔の周りにある唾液腺**を刺激して、唾液が出やすくなるように促しましょう。食べ物が口の中でまとまって飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができます。

自分に合った道具で口内を清潔に

歯ブラシやフロスなど、自分に合った道具で歯を磨けていますか？歯磨きは、自分に合った道具を使って正しく磨くことが大切。自分はできていると思っていても、実は意外とできていない人が多いものです。しっかりとした磨き方を指導してもらうためにも、かかりつけの歯科医をもちましょう。磨き方だけでなく口臭やかみ合わせなど、その都度気になっていることを相談できるように、年3～4回、定期的に健診を受ける習慣をつけることをおすすめします。

利根町保健福祉センターでは口腔相談（毎月第4火曜日＊祝日の場合は別日）を行っています。ご希望の方は、電話でご予約ください。



育児相談・ワイワイサロンのお知らせ

7月からの育児相談・ワイワイサロンは2部入れ替え制の予約制となりました。また、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、人数を制限させていただきます。

予約方法	利根町保健福祉センターに前日（月が祝日の場合は前の週の金曜日）の午後4時までにご連絡ください。	
定員	各10組 ※定員に達し次第受付終了とさせていただきます。	
	1部 9時45分～10時15分 対象：満1歳以上の幼児（未就学児）	2部 10時30分～11時00分 対象：満1歳未満の乳児
注意事項	・来所当日は、自宅を出る直前にお子様および付き添いの方の検温をしていただき、 37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合 は、来所をお控えください。また、ご家族（保護者やご兄弟など）で同様の症状がある場合も、来所をお控えください。 ・ 対象のお子様一人につき、付き添いの方は一名まで のご協力をお願いいたします。 ・小学生以上の兄弟がいる場合、長期休暇などで兄弟の来所や付き添いはお控えください。 ・ご来所の際、保護者のマスクの着用・入室の際の検温のご協力、保護者の手洗い・手指の消毒をお願いいたします。（お子様はできる範囲でお願いします。）	

10月の日程 場所：利根町保健福祉センター

※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
育児相談 ワイワイサロン	10月13日（火）	午前9時45分～11時のうちの予約した時間	全乳幼児対象。 乳幼児親子の遊び場（ワイワイサロン）も予約
ヘルシー相談	9月23日（水） 10月14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	9月29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	9月23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	10月13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

9月10日～16日は
全国自殺予防週間です！！

▶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

こんなサインに注意！

- 口数が減って元気がない
- 孤立している
- 「消えてしまいたい」などと口にする
- 大量のお酒を飲む
- 自暴自棄な行動

心の病にかかる人が増加しています。また、日本では自殺者が減少してはいますが、年間2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談してみませんか？

- ・「いのちの電話」 つくば ☎029-855-1000（毎日24時間体制）
フリーダイヤル 0120-783-556（毎月10日 午前8時から翌日午前8時まで）
- ・「こころの健康づくりカレンダー」28ページや町公式ホームページに、その他の相談窓口の案内がありますのでご活用ください。
- ・「こころの体温計」利根町役場ホームページからご利用いただけます。

400ml 献血にご協力ください

献血は、健康な人だけができる大きな助け合いです。
400ml 献血は18歳から69歳までの方が対象です。
（65歳以上の方は、60歳から64歳までに献血経験がある方）
皆さまのご協力をお願いいたします。

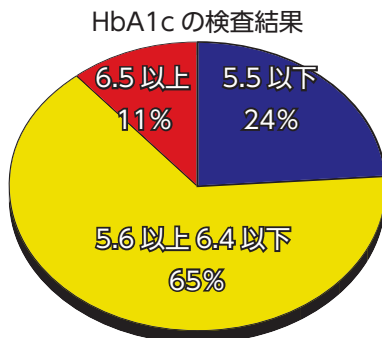
※当日、食事を摂られていない方や、睡眠不足など体調不良の方は、献血は出来ません。
体調を整えてからのご協力をお願い致します。

【日時】10月13日（火）
午前10時～正午、午後1時～2時
【場所】役場玄関前
【持ち物】献血カード
※初めての方は、免許証など身分が証明できるものをご持参ください。

9月は茨城県の循環器疾患予防月間です

～『糖尿病予備軍』に注意！！あなたは大丈夫？～

利根町の特定健診の結果（平成30年度）で、糖尿病の指標となる、HbA1C検査（過去1～2カ月の平均的な血糖の状態）による糖尿病で治療が必要な人（6.5以上）は約1割、糖尿病予備軍（5.6～6.4の要保健指導者）の割合が6割以上です。また、高血圧・糖尿病・高脂血症の3疾患のうち、何も治療をしていない人の中で、糖尿病予備軍は約6割おり、その中でも治療が必要な人は約3割います。



平成30年度の特定健診の結果より

糖尿病は、初期段階では自覚症状がほとんどありません。しかし、高血糖状態が続くと、血管が傷つき、動脈硬化などが進行していきます。

この機会に、あなたの生活習慣を見直し、早期に予防しましょう！！

- ヘルシー相談
毎月第2・4水曜日（予約制）
- 糖尿病予防～元気アップ！講座～
10月9日（金）スタート！！7回講座
詳細は、8月の回覧をご確認ください。（要予約）

新型コロナウイルス感染防止対策のため 町に 10 万円寄付されました



7月21日(火)、利根ライオンズクラブ(会長 猪瀬 光昭 氏)より、「町民の健康と暮らしのために役立ててもらえれば」と町に10万円の寄付がありました。

寄付金は、新型コロナウイルス感染防止対策に有効に活用してまいります。

誠にありがとうございました。

取手地区保護司会が 利根中学校3年生に社明蛍光ペンを贈呈



「社会を明るくする運動」の一環で、取手地区保護司会から蛍光ペンの贈呈があり、7月10日(金)に、取手地区保護司会利根支部の会田瑞穂会長より、利根中学校(浅野恵次校長)の中学3年生へ107セット贈呈されました。

この「社会を明るくする運動」とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪をした人や非行のある少年の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

令和2年度第1回 『子ども英語教室』が開催されました



7月4日(土)利根町図書館にて「遊びながら英語に親しむ」をテーマに子ども英語教室を開催しました。

今回は、令和2年度第1回目でもあることから、佐々木町長が出席し参加した小学生への挨拶をしてから開講となりました。

14人の生徒が参加し、みんなで楽しく英語を学びました。
※英語教室は新型コロナウイルス対策を行い実施しております。

シルバーリハビリ体操 指導士5名が県知事賞を受賞



利根町保健福祉センターで、シルバーリハビリ体操指導士の感謝状贈呈式が行われ、利根町シルバーリハビリ体操指導士の会(荒木忠臣会長)の体操指導士5名に県知事賞が贈られ、表彰を受けました。

今回の表彰では、多年にわたり、シルバーリハビリ体操指導士として地域住民の健康づくりや介護予防の推進に貢献したことが認められました。

町のシルバーリハビリ体操指導士の会は、今年で結成16年目を迎えます。各地区の体操教室での普及活動をはじめ、さらなる活躍が期待されます。

新 着 図 書 情 報！

☆ 一 般 書 ☆

- ・一人称単数 村上春樹 [著]
- ・毒島刑事最後の事件 中山七里 [著]
- ・お父さんはユーチューバー 浜口倫太郎 [著]
- ・破局 遠野遥 [著]
- ・ドタバタ関ヶ原 長谷川ヨシテル [著]
- ・やまゆり園事件 神奈川新聞取材班 [著]
- ・都道府県別ご当地ソング大百科 合田道人 [著]
- ・コロナ後に生き残る会社 遠藤功 [著]
- ・こわい顔じゃ伝わらないわよ 尾木直樹 [著]
- ・幻のオリンピック NHK スペシャル取材班 [著]

☆ 児 童 書 ☆

- ・カメレオンのかきごおりや 谷口智則 [作]
- ・ますくちゃんではんどす よこみちけいこ [作]
- ・きりんりんりん きむらゆういち [作]
- ・ねこになっちゃった 角野栄子 [作]
- ・絵本オトッペおんど 講談社 [編]
- ・小学校では学べない 渋沢栄一のやりぬく力 齋藤孝 [著]
- ・きみの声がききたくて オーウェン・コルファー [作]
- ・ハナコの愛したふたつの国 シンシア・カドハタ [作]



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

10月 図書館カレンダー は休館日

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

広報紙有料広告を募集！

町では、民間事業活動の活性化や新たな財源確保を目的に、広報紙に有料広告を掲載しています。毎月、約7,000部を発行し、町内全戸配布を行っています。広報紙に広告を掲載することによって、大きな宣伝効果が期待できます。

ぜひ、毎月発行する「広報とね」に広告を掲載して、あなたのお店や会社をPRしてみませんか？

▼広告掲載例

お知らせ	お知らせ	お知らせ	お知らせ	お知らせ	お知らせ
90mm	90mm	90mm	190mm	190mm	190mm
広告掲載欄 (半枠) 5,000円/月	広告掲載欄 (半枠) 5,000円/月	広告掲載欄 (半枠) 5,000円/月	広告掲載欄 (全枠) 10,000円/月	広告掲載欄 (全枠) 10,000円/月	広告掲載欄 (全枠) 10,000円/月

申 し 込 み 要 項

発行部数：約7,000部
配布方法：全世帯各戸配布および各施設配布
掲載色：2色
規格および掲載料（1カ月あたり）

	半枠	全枠
規格	45mm×90mm	45mm×190mm
掲載料	5,000円	10,000円

申し込み方法：申込書と広告案を、直接役場総務課までご提出ください。
(遠方の場合は郵送でも可)

申し込み期限：原則広報発行月の4カ月前の月末(例：9月号掲載希望の場合、5月末までに申し込み)

問い合わせ先・申し込み先 役場総務課 秘書広聴係 ☎68-2211 (内線314)

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」写真を紹介します。



左から かほちゃん きすみちゃん
あんなちゃん



侑吾（ゆうご）くん R 1. 6. 11 生



クーちゃん H21. 1. 1 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 333）✉ citypro@town.tone.lg.jp まで



そうめんチヂミ



<作り方>

- ① 茹でたそうめんを粗みじん切りにする。
大葉は千切り、梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ② ボウルに米粉（小麦粉）、片栗粉、卵、水を合わせ混ぜる。
- ③ ①と納豆を加えて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油をしき、③を丸く流し入れる。底面がカリッとするまで5分ほど焼いたら、裏返して同様に焼く。
- ⑤ 食べやすく切り分けて器に盛り、おろしポン酢を添える。

<材料：2人分>

そうめん	1束 (50 g)
米粉 or 小麦粉	50 g
片栗粉	50 g
卵	1個
水	150ml
納豆	1パック
大葉	10枚
梅干し	2枚
ごま油	適量
【つけダレ】	
大根おろし	120 g
ポン酢	大さじ2

ひとことコメント

食欲が落ちがちな暑い季節に大活躍の「そうめん」。しかし、単品では栄養が偏り、夏バテしやすくなってしまいます。たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品等）と野菜をプラスして、栄養バランスを整えましょう。

調理時間の目安
15分

栄養量（1人分）
エネルギー 407kcal
たんぱく質 12g
脂質 9.6g
食塩相当量 2.3g

【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・利根町文化センター・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）



利根町ふれ愛タクシーをご利用ください。



ふれ愛タクシー
予約センター
☎ 61-7080

受付時間
8:30～17:00

詳しい利用案内については、町HPでもご覧頂けます。

【9月の納税等】

国民健康保険税 3期
後期高齢者医療保険料 3期

広報とね 9月号 No.678号 9月4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

