

いい町 利根町 あなた待ち //

# STONE

9

Sep. 2021  
No. 690

🔄 広報とね



私にできるサステイナブルなこと

シリーズ まち・ひと・しごと #39

fullmoon 代表 櫻井奈都さん

ネイルサロン fullmoon とアップサイクルアクセサリブランド hin fullmoon のアトリエは白鷺の商店街、鯛焼き屋 Green の2階にあります。

まるで隠れ家のようなその場所には、都会的な雰囲気はどこか懐かしい空気も入り混じった素敵な空間が広がっています。

今回の「シリーズ まち・ひと・しごと」は、ネイリストとして、またアップサイクルアクセサリアーティストとして活動する櫻井奈都さんにお話を伺いました。



シリーズ まち・ひと・しごと #39  
fullmoon 代表 櫻井奈都さん

**アップサイクルアクセサリ**  
ネイリストの櫻井さんのもう一つの顔はアップサイクルアクセサリアーティスト。  
オリジナルブランド「hin fullmoon」のアトリエには、ブランド名の由来である「品」をそのまま表すように、光を鮮やかに透過したアクセサリがきれいに並んでいます。

fullmoon は一日一組限定の特別なネイルサロン。場所が変わっても来てくれるお客様に対する思いは変わらず、丁寧な施術を心掛けています。



加工前のピーチグラス。これを加工して作られたアクセサリがアップサイクルアクセサリになります。



**利根町に移転して約1年**

櫻井さんが今の場所にお店をオープンしたのは、2020年8月。それまでは自宅のある印西市でネイルサロンを経営していました。コロナ禍となりスペースの広い場所を探していたところ、知人の紹介で利根町に移転してきました。

「ここに来て感じるの、とにかく人がすごく優しいということ。私は関西の人間で、人情深いコミュニケーションを感じながら育ってきました。お店の下でよく声を掛けてもらえるので、ここに来るとすごく懐かしい気持ちになります。居心地が良くて、本当にありがたいです。」

いい町 利根町 あなた待ち

**TONE**

広報とね

2021年9月号



～利根町百景～

もえぎ野台5丁目の住宅街を抜け、里山の入口に建つ小さな鳥居をくぐると、山の奥へと古道が続いています。  
この道は、鎌倉時代に幕府の本拠地、鎌倉から諸国へ通じる重要な幹線道路として整備された鎌倉街道、町の指定史跡です。  
利根町に残された鎌倉街道の全長は、約700メートル。道の途中には、道祖神や庚申塔などの石碑が見られるほか、1688年総建といわれる王子神社、また、周辺には、泉光寺、根本寺などの神社仏閣が多くあります。鎌倉時代にタイムスリップしそうな「中世のみち」、一度訪れてみてはいかがでしょうか。

**鎌倉街道**

📍 もえぎ野台5丁目～押戸付近

🅐 なし

情報をお寄せください!!

広報とね「利根町百景」は、読者の皆さまから寄せられた情報をご紹介するコーナーです。利根町で見つけた美しい景色、珍百景、新百景など、利根町の魅力となる情報を写真付きでお寄せください。

【応募方法】

写真および紹介文(250文字程度)をメールで下記まで送付してください。

総務課秘書広聴係 ☒ kouhou@town.tone.lg.jp

今月の表紙



ネイリストであり、アップサイクルアクセサリアーティストでもある櫻井奈都さん。今月の「シリーズまち・ひと・しごと」では、櫻井さんの、作品制作にかける想いや、環境について考えるようになったきっかけについて紹介しています。ぜひご覧ください。

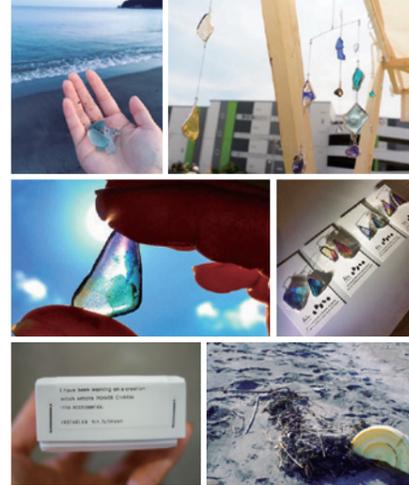
もくじ -contents-

広報とね 2021年9月号

- 2 利根町百景／もくじ
- 3 シリーズまち・ひと・しごと #39 私にできるサステナブルなこと fullmoon 代表 櫻井奈都さん
- 6 まちの話題 -PHOTO NEWS-
- 7 NHK「真打ち競演」公開収録 観覧者募集
- 8 Pick UP !
- 9 暮らしの情報欄
- 14 ぼうさい掲示板
- 15 いきいき健幸ひろば
- 16 お知らせ -TONE Information-
- 20 シルバーリハビリ体操／日本ウェルネススポーツ大学通信 Campus ! 他
- 22 SDGs 世界を変えるための17の目標
- 24 保健福祉センターだより／健康レシピ
- 26 こんにちは！とね子育て支援センターですわが家のアイドル写真館
- 27 図書館へ行こう
- 28 とねまちプレイバック



「広報とね」では、高齢者や弱視の方を含む、すべての皆さまが読みやすい紙面とするため、視認性の高い文字「ユニバーサルデザインフォント(UDフォント)」を使用しています。



SNSでは作品の紹介や製作活動を通して感じた事を発信。きれいな写真と真っすぐな言葉は、見る人の心を動かします



「ネイリストとしては、お客様が安心してお手元、お足を預けてくださるようになら続けたいと思っています。美しさだけでなく、生活に沿ったご提案をしていきたいです。深爪や、巻き爪、亀裂のお直し、お年を召した方の爪切りなどもしていきたい。アクセサリアーティストとしては、



**fullmoon**  
プライベートネイルサロン / アクセサリーブランド hin  
fullmoon アトリエ  
利根町布川 2524-22 鯛焼き屋 Green2F  
月水木金 10:00 ~  
instagram ▶ @fullmoon\_natsu  
▶ @hin\_fullmoon  
LINE ▶ 



家族にとって宝物のような時間を過ごしながら拾い集めたビーチグラス。櫻井さんの手によって形を変えて再び輝き始め、それがまた誰かの宝物へと生まれ変わります。

**制作にかける想い**

アクセサリーの箱に同梱されているメッセージの先頭に書かれているのは『環境を少しでも考える』という言葉。櫻井さんが市販のビーチグラスを使わず自ら海で拾ってきたり、消毒剤を使用せず煮沸・日光消毒する方法を選ぶのは、この『環境を少しでも考える』という想いが作品作りの根底にあるからこそ。その想いが作品づくりの全工程に反映されています。

「このアクセサリーを身に着ける事で急に何かが変わるわけではないけど、例えばサステイナブルな事の全部はできな



独自の技法に不可欠な道具の数々。「練習に練習を重ね、適切な温度、スピード、材料を決めていきました。誰かに教わるのではなく、自分で答えを出すこと。これがすごく大切なんだと思います」

くても興味は持っているよ、という意思表示になったり。お客様の考えと身に着けるアクセサリーがリンクして、それがほかの誰かに伝わっていけば良いという気持ちで制作しています。」

櫻井さんは作品や活動に対する想いをSNSを通じて発信しています。きれいな写真とまっすぐな言葉で綴られた文章は、読む人にとって環境の事を考えるきっかけになるかもしれません。

**今後の展望**

自分のペースでアートのワークをしながら、今後はパワーチャームのスクールもしていきたいと考えています。また、ハンダを使ったアクセサリーのワークショップなどにもチャレンジしてみたいと思っています。」

ネイリストとして相手の希望を忠実に叶えていく時間と、アクセサリアーティストとして自分の作りたい物を形にしていく時間。環境について考えるマクロな視点と、身近な人に寄り添う事のできるミクロな視点。両極端にあるところを軽やかに行き来しながら、さまざまな視点で物事をしっかりと見つめる櫻井さん。「環境を少しでも考える」という想いが、櫻井さんの作品や言葉をきっかけに、少しずつ広がり始めています。



**ビーチグラス**

海岸で見つかるガラス片。海岸の岩や石などによって砕け、長い時間自然の波や砂に揉まれ、角が取れてかけらとなったもの



**アップサイクルアクセサリー**

古くなった物や捨てられる物に、新たな価値を与えて別の物に生まれ変わらせる事をアップサイクルと言い、近年ではサステイナブル(持続可能)なモノ作りの新たな方法論の一つとして注目されています。その方法で作られたアクセサリーはアップサイクルアクセサリーと呼ばれています

**POWERCHARM® (パワーチャーム)**

ビーチグラスに色を入れる技法として2020年に商標登録された技法



海に出かける時は家族と一緒に。ビーチグラスを探しながらごみ拾いも行うようになって、子どもたちがごみの問題に関心を持つようになったそう

櫻井さんがこのアップサイクルアクセサリーと出会ったのは約1年前。お客様の一人がビーチグラスに色を入れる技法「パワーチャーム」の考案者だった事がきっかけでした。

「彼女の作品を見た瞬間、色と光が透過している様子が、すごく惹き込まれてしまって・・・あまり、物事にすぐ飛びつくタイプではないんですけど、その時は本当にやってみたいと思ってすぐに始めました。」

**試行錯誤の末、独自の技法を生み出す**

パワーチャームの技法を学んだ櫻井さんは、さらに自分にしか作れないオリジナルのアクセサリーづくりを模索し始めます。

「コロナ禍で自宅のできるアトワークは今、注目されている分野。パワーチャームは新しい技法ですが、これからこの技法に付加価値をつけた新しいものが生まれてくると思うんです。だから誰もできない事を先にやろうと思って、試行錯誤を重ねました。」

繊細な材料を扱うため、失敗を繰り返しながらも、あきらめずに挑戦し続けた結果、パワーチャームにステンドグラスの技法であるハンダを組み合わせるとい、櫻井さん独自の技法を生み出すことに成功しました。

**制作の根っこには家族の存在**

アクセサリーとなるビーチグラスは、ご主人と三人のお子さんと一緒に海へ行き、一つ一つ拾います。「最初は、まったく見つかりませんでした。その代わりに砂浜にごみがたくさん落ちていた事に初めて気が付いて、それからビーチグラスを拾う時は、海のごみ拾いも家族と一緒にやるようになりました。」海に行く時は車中泊をして、家族みんなで旅行気分を楽しんでいるという櫻井さん。

「子どもの年齢差があるので、家に行くと遊ぶ内容が結構違うんです。でも海に行く時、不思議とみんな同じ方向を向いて遊べるっていう事にも気が付きました。」



# NHK「真打ち競演」公開収録 観覧者募集

利根町とNHK水戸放送局が共催でNHKラジオ「真打ち競演」の公開収録を実施します。この番組では、ベテラン芸人による、落語・漫才・漫談の至芸をお楽しみいただきます。観覧をご希望の方は、次の要領でお申込みください。

## 出演



コント：コント山口君と竹田君



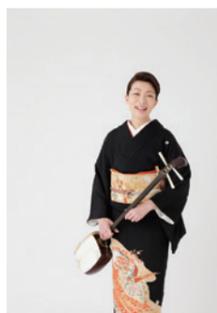
漫談：ねづっち



落語：三遊亭遊雀



落語：柳家わさび



浮世節：立花家橘之助



落語：五街道雲助

## 開催日

10月22日(金)

開 場：午後0時30分

開 演：午後1時

終演予定：午後3時15分

放送予定日※変更になる場合があります。  
12月11日(土)、18日(土)  
午前10時5分～10時55分  
ラジオ第1(全国)・国際放送

## 会場

利根町文化センター  
(利根町下曾根187番地)

## 観覧申込

入場無料。郵便往復はがき(私製を除く)に必要な事項を記入して(下記参照)9月27日まで【必着】に利根町役場まち未来創造課へお申込みください。

\*応募多数の場合は抽選のうえ、当選の方には入場整理券(1枚で2人入場可)を、落選の方には落選通知を、10月8日(金)頃に発送する予定です。なお、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、観覧者同士の間隔をとった座席を、入場整理券で事前に指定します。  
\*新型コロナウイルスの感染拡大状況、荒天などの影響により公演を中止や内容を変更する場合があります。その場合、他の公演への振替はありません。  
\*新型コロナウイルスの感染状況により、観覧いただける方の地域を一部制限する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
\*インターネットオークション等での売買を目的としたお申し込みは固くお断りします。転売を目的としたお申し込みであると判明した場合は抽選対象外とします。

往信おもて	返信うら
300-1696 利根町まち未来創造課 「真打ち競演」係	利根町布川841番地1 何も記入しないでください。
往信	返信
	〇〇〇-〇〇〇〇 (ご自分の住所・氏名)
	(ご自分の) ・郵便番号 ・住所 ・氏名 ・電話番号
返信おもて	往信うら

問合せ 利根町まち未来創造課 電話 0297-68-2211 内線 243 (平日午前8時30分～午後5時15分)  
NHK水戸放送局 電話 029-232-9722 (自動音声・24時間受付)  
ホームページ <http://nhk.jp/mito>

〈個人情報の取り扱いについて〉

ご応募の際にいただいた情報は、抽選結果のご連絡のほか、NHKでは受信契約者情報との照合、受信料のお願いに使用させていただくことがあります。



## 新型コロナウイルス感染対策

### 員 防 災 訓 練 の 実 施

7月15日、毎年実施している職員の初動訓練に加え、今年度も、新型コロナウイルスの感染対策を講じた避難所設営に重点を置き、受付の設置と間隔をあけた避難スペースに間仕切り設置の訓練を行いました。

訓練は、台風災害を想定し、午前9時に開始され、台風接近に伴い役場庁舎に災害対策本部を設置するとともに、「警戒レベル3 高齢者等避難」の発令および各対策部の初動活動訓練を実施しました。

災害対策本部では、町長と利根川下流河川事務所長とのオンラインによるホットライン訓練を実施し、旧布川小学校グラウンドで実施した給水訓練の様子と、利根町文化センターでの避難所設営訓練をオンラインで中継しました。

また、今後の地区の避難対策をはじめ、地域防災力の向上の一助となるよう、各地区の区長および利根町防災士連絡会の方々にも見学していただき、設営完了後は、見学された方々が避難者に扮し、受付から避難スペースへの誘導を体験しました。



1. 利根川下流河川事務所長とのホットライン訓練
2. 避難所設営訓練
3. 避難者受付訓練
4. 災害対策本部ライブ中継

## 三年に一度、伝統ある祭り

### 川 神 社 臨 時 大 祭



7月25日、布川神社臨時大祭が開催されました。布川神社臨時大祭は、三年に一度開催される布川神社の祭礼で、若衆による禊や六町六基の山車の競演などが行われ、町中が人々の熱気で包まれます。

残念ながら今年は、新型コロナウイルスの影響により規模を縮小し、神事と車での渡御を行いました。

三年後の次回は、伝統ある祭りが無事開催されることを祈念いたします。

## 「社会を明るくする運動」

### 根中学校3年生に蛍光ペンを贈呈



「社会を明るくする運動」の一環で、7月12日、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(岡崎学校長)の中学3年生へ蛍光ペン110セットが贈呈されました。

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。

福の助商店 10月運行スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 B	6	7 C	8	9
10	11	12 D	13	14 A	15	16
17	18	19 B	20	21 C	22	23
	25	26 D	27	28 A	29	30



福の助商店 10月の運行スケジュール

町では商店の減少や高齢化社会に対応するため、日常の買い物にお困りの方を支援する「移動販売 福の助商店（高齢者等買い物弱者移動販売事業）」を令和2年1月より開始しました。移動販売事業は水郷つくば農協に委託し、日常生活に必要な食料品やお肉、お魚、惣菜、地場産野菜、日用雑貨品などを販売しています。

ぜひ、ご利用ください！ ※お買い物の際は、買い物袋をご持参ください。

運行ルート A

時間	販売場所 (地区)
09:50 ~ 10:15	運動の公園 (利根ニュータウン②)
10:25 ~ 10:50	フレッシュタウン自治会館前駐車場 (利根フレッシュタウン①)
11:00 ~ 11:25	柳田國男記念公苑駐車場 (馬場)
11:35 ~ 11:55	福木沖集会所 (福木)
13:30 ~ 13:55	羽中集会所 (羽中)
14:05 ~ 14:30	南野原集会所 (中谷③)
14:40 ~ 15:05	地域ふれあいセンター (中谷①)
15:15 ~ 15:40	加納新田上坪集会所前 (加納新田①)

運行ルート B

時間	販売場所 (地区)
09:50 ~ 10:10	八幡台集会所 (八幡台)
10:20 ~ 10:40	ぞうさん公園 (第二公園) (利根フレッシュタウン③)
10:45 ~ 11:05	自転車公園 (第一公園) (利根フレッシュタウン②)
11:35 ~ 12:00	布川台集会所駐車場 (布川台)
13:40 ~ 14:05	内宿集会所 (内宿)
14:20 ~ 14:45	加納新田中坪集会所 (加納新田②)
15:00 ~ 15:20	土手下 木村様宅前 (押付新田②)
15:25 ~ 15:45	旧文農協跡地 (上曾根②)

運行ルート C

時間	販売場所 (地区)
09:50 ~ 10:10	押付新田集会所 (押付新田①)
10:20 ~ 10:45	羽根野台第一公園 (羽根野台)
10:55 ~ 11:20	早尾台中央公園 (早尾台①)
11:30 ~ 11:50	早尾台自治会館敷地内駐車場 (早尾台②)
13:30 ~ 13:50	天神様 (早尾①)
14:00 ~ 14:20	早尾台緑地広場 (早尾②)
14:30 ~ 14:50	豊島典夫様宅前 (上曾根①)
15:00 ~ 15:20	利根町文化センター駐車場 (下曾根)
15:30 ~ 15:50	羽根野集会所 (羽根野)

運行ルート D

時間	販売場所 (地区)
09:50 ~ 10:15	押戸集会所 (押戸)
10:25 ~ 10:50	農協文間倉庫駐車場 (立木)
11:00 ~ 11:25	惣新田集会所 (惣新田①)
11:30 ~ 11:50	旧惣新田下坪営農組合倉庫前 (惣新田②)
13:40 ~ 14:05	風の公園 (利根ニュータウン①)
14:15 ~ 14:40	第二公園 (白鷺の街)
14:50 ~ 15:10	下中谷防火水槽脇・リサイクル集積所 (中谷②)
15:20 ~ 15:40	増田照樹様宅敷地内 (立崎)

▶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127)

※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▶



『令和3年度利根町敬老会』開催のお知らせ

※4 新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります。

※3 会場内では新型コロナウイルス感染症予防につき、マスクの着用、大声での会話はお控えください。

※2 65歳以上の方にはお祝いの赤飯とお茶を第2部終了後、配布する予定です。

※1 当日は送迎循環バスを運行します。停留所およびバス時刻表についてご確認をお願いします。

☆生の音楽を聞いてリラックス！落語で笑って明日への活力を！落語ができるギタリスト濱乃志隆さん(※)による生の「音楽と落語」で楽しい一時をお届けします☆

▶敬老会送迎バス時刻表

※福祉バスのバス停に停車いたします

停留所名	A コース	
	行き (往路)	帰り (復路)
24 利根町生涯学習センター	8:10	12:07
25 中谷 ☆	8:11	12:06
26 福木 ☆	8:12	12:05
27 国保診療所	8:13	12:04
28 羽中入口 ☆	8:14	12:03
29 ニュータウン東 ☆	8:15	12:02
30 風の公園 ☆	8:16	12:01
31 ショッピングセンター前 ☆	8:17	12:00
32 油内	8:18	11:59
33 カスミ前	8:19	11:58
34 布川神社下	8:20	11:57
35 商工会前 ☆	8:21	11:56
36 星保金物店前	8:22	11:55
37 永田モーター前 ☆	8:22	11:55
38 利根郵便局前	8:23	11:54
39 油内	8:25	11:52
40 布川東前 ☆	8:25	11:52
41 利根配水場 ☆	8:27	11:50
42 とねっ子公園前 ☆	8:28	11:49
43 利根町役場	8:29	11:48
44 フレッシュタウン入り口 ☆	8:30	11:47
45 押付新田 ☆	8:31	11:46
46 押付本田 ☆	8:31	11:46
47 羽根野 ☆	8:33	11:44
48 羽根野台区民センター前 ☆	8:33	11:44
49 羽根野台防災倉庫前	8:34	11:43
50 公園前 ☆	8:34	11:43
2 旧わくわく広場前	8:35	11:42
利根町文化センター	8:37	11:40

停留所名	B コース	
	行き (往路)	帰り (復路)
24 利根町生涯学習センター	8:20	11:59
23 旧東文間小学校 ☆	8:21	11:58
22 立崎十字路 ☆	8:22	11:58
21 加納新田上坪 ☆	8:23	11:57
20 利根東部集落センター ☆	8:23	11:55
17 惣新田中坪	8:24	11:54
16 惣新田上坪	8:26	11:53
15 坂田商店前	8:27	11:52
14 やまなみ園前	8:28	11:51
13 地蔵商店前 ☆	8:29	11:51
12 文間地区集落センター	8:30	11:50
11 押戸 ☆	8:30	11:49
10 奥山 ☆	8:31	11:49
9 もえぎ野台3丁目	8:32	11:48
8 もえぎ野台自然公園前 ☆	8:32	11:47
7 ランドローム前	8:33	11:47
6 横須賀	8:34	11:44
5 天神様前	8:34	11:43
4 早尾台東 ☆	8:37	11:43
3 NPO あさひ前 ☆	8:38	11:43
2 旧わくわく広場前	8:38	11:42
利根町文化センター	8:38	11:40

☆印は、大利根交通バス停付近  
※交通状況により多少の差異が生じる場合がありますので余裕をもってお待ちください。

復路については、式典終了時刻により運行時刻を変更することがあります。

▶問い合わせ先

福祉課 高齢介護係 ☎68-2211 (内線124)

障害基礎年金について

障害年金は、病気やケガによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受け取ることができる年金です。障害年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。

障害の状態になった場合は、保険年金課またはお近くの年金事務所までご相談ください。

障害基礎年金を受け取るための3つの確認

①障害の原因となった病気やケガについて初めて医師または歯科医師の診療を受けた日が次のいずれかにあること

- ・国民年金加入期間
- ・20歳前または日本国内に住んでいる6歳以上65歳未満の方で年金制度に加入していない期間

※厚生年金に加入していた方は、お近くの年金事務所へ。共済年金などに加入していた方は、初診日時点で加入していた共済組合などにご相談ください。

②初診日の前日において、次のいずれかの要件を満たしていること

- ※20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件はありません。
- ・初診日のある月の前々月までの加入期間のうち全体の2/3以上保険料を納付または免除・猶予申請をしている方
- ・初診日に65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと

水道料改定のお知らせ 茨城県南水道企業団

令和4年4月1日より水道料金を改定いたします。(平均で23%の改定となります。) 上水道をご利用いただいているお客様につきましては、5月ご請求分(4月使用分)からの適用となります。

▼料金改定の理由

高度経済成長期からバブル経済崩壊期にかけて集中的に整備された配水場や水道管などの水道施設の老朽化が進み、更新需要が急速に高まっています。さらに、近年懸念されている大規模災害の発生に備えるためにも水道施設の耐震化を進めなければなりません。

また、少子高齢化が進む中、水需要の減少や水道料金の収入減少が予測されます。こうした状況下で、今後も安定した水道事業経営を維持・継続し、水道をご利用される皆さまへ将来にわたり安全・安心な水道水を供給するため、料金を改定いたします。

▼料金改定の内容

料金を平均で23%引き上げるとともに、料金体系を口径別料金体系へ移行します。

●口径別料金体系への移行

現行の「用途別料金体系」から、より公平性が高い「口径別料金体系」へ移行いたします。なお、従量料金につきましては、一般家庭への負担を軽減するため、通増制従量料金といたします。

●基本水量の廃止

現行では、用途別に基本水量が設定され

月の前々月までの1年間に保険料の未納がないこと

③一定の障害の状態にあること

- ・障害認定日(※)または20歳に達したときに、国民年金の「障害等級表」で定められた1級・2級に該当する方

※障害の程度を定める日のことで、その障害の原因となった病気やけがについての初診日から起算して1年6カ月を経過した日、または1年6カ月以内はその病気やけがが治った場合(症状が固定した場合)はその日をいいます。

▼障害基礎年金の額(令和3年度)

- 【1級】 97万6125円+子の加算
- 【2級】 78万9000円+子の加算
- 子の加算
  - 第2子まで 各 22万4700円
  - 第3子以降 各 7万4900円
- 加算要件
  - ・18歳になった後の最初の3月31日までの子
  - ・20歳未満で障害等級1級・2級の障害の状態にある子

▼問い合わせ先

- ・土浦年金事務所 国民年金課(土浦市下高津2-7-29)
- ☎029-825-1170
- ・自動音声に従って【1】のあとに【2】をダイヤルしてください。
- ・保険年金課 医療年金係
- ☎68-2211(内線176)

ていますが、基本水量に満たない使用者の不公平感を解消するため、基本水量を廃止いたします。

▼1カ月の新料金表(税込)

口径	基本料金	従量料金 1mあたり(円)					
		第一段階 10m <sup>3</sup> 以下	第二段階 11~20m <sup>3</sup> 以下	第三段階 21~40m <sup>3</sup> 以下	第四段階 41~60m <sup>3</sup> 以下	第五段階 61~100m <sup>3</sup> 以下	第六段階 100m <sup>3</sup> 超
13mm	1,716円	27.5円	242円	308円	363円	407円	418円
20mm	1,881円						
25mm	3,025円						
30mm	4,488円						
40mm	8,085円						
50mm	12,837円						
75mm	30,635円						
100mm	55,440円						
150mm	132,000円	超過料金(使用水量1m <sup>3</sup> につき770円)					
臨時用	使用水量1m <sup>3</sup> まで770円						

▼お問い合わせ先

業務課料金係 ☎66-5132(直通)  
https://www.ibanananw.ne.jp/

介護支援専門員(会計年度任用職員)の募集について

町では、地域包括支援センターの介護支援専門員(会計年度任用職員)として勤務していただける方を募集しています。

介護支援専門員の募集概要について

- ▼募集人員(年齢制限なし)  
介護支援専門員(会計年度任用職員) 1名
- ▼必要な免許・資格  
介護支援専門員資格  
普通自動車免許
- ▼任用期間  
採用から令和4年3月31日まで  
※勤務成績により再度任用あり
- ▼業務内容  
介護予防マネジメント業務  
訪問および窓口において相談業務
- ▼報酬等  
時給額 1731円(昇給あり)  
通勤手当 通勤距離に応じて支給
- ▼加入保険 雇用保険・健康保険・厚生年金保険・非常勤公務災害保険

- ▼勤務条件  
・通勤日 月・金曜日のうち週4日  
・勤務時間 午前9時~午後4時30分  
・休日 土日祝日、年末年始、年次有給休暇
- ▼応募方法  
ハローワークへ応募後、紹介状の交付を受けてから、福祉課 介護予防係まで連絡のうえ、履歴書(写真添付)と紹介状を提出願います。  
後日、書類選考結果を連絡いたします。

▼問い合わせ先 福祉課 介護予防係  
☎68-2211(内線130)



浄化槽をお使いの皆さまへ

浄化槽は、微生物などの働きを利用して生活排水をきれいにする装置です。そのため、浄化槽の機能を十分に發揮させるには、定期的な維持管理(保守点検・清掃)と法定検査が必要であり、法律により実施が義務付けられています。

適正な維持管理と法定検査を行い、浄化槽を正しく使っていただくよう皆さまのご協力をお願いします。

浄化槽の維持管理について

- ▼保守点検(県に登録している保守点検業者に委託してください)
  - ・浄化槽内の機器、送風機やタイマーなどの点検調査を行います。また、消毒剤を定期的に補充し、放流先が不衛生にならないようにするのも重要な作業です。
  - ・10人槽以下の家庭用浄化槽は、3~4カ月に1回行う必要があります。
  - ▼清掃(市町村の許可を受けた清掃業者に委託してください)
    - ・浄化槽内に溜まった汚泥などを抜き取るのが清掃です。
    - ・年に1回以上(全ばっ気方式は6カ月に1回以上)行う必要があります。
  - ▼法定検査(県指定検査機関である(公社)茨城県水質保全協会(☎029-291-4004)に申し込みをしてください)
    - ・浄化槽の保守点検・清掃がきちんと行われ、きれいな水が放流されているかを検査します。
    - ・最初の検査は、浄化槽を使い始めてから3~8カ月の間に1回行う必要があります。その後は毎年1回行う必要があります。
  - ▼一括契約システム(契約を仲介する保守点検業者、清掃業者にお申し込みください)
    - ・法定検査を受けていないご家庭には、県から受検指導文書が送付されます。また、県から委嘱された「茨城県水質保全監視員」が受検指導に伺う場合があります。
  - ▼単独浄化槽から合併処理浄化槽への転換
    - ・単独処理浄化槽は、トイレからの汚水のみを処理し、台所やお風呂からの生活雑排水はそのまま放流してしまいます。生活雑排水も併せて処理できる合併処理浄化槽に転換することで、放流する汚れの量を1/8に減らすことができます。
    - ・身近な水環境の保全のため、合併処理浄化槽への転換をお願いします
- ▼問い合わせ先(町)生活環境課  
☎68-2211(県)県民生活環境部 環境対策課 ☎029-301-2666

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動物愛護週間を定めています。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。

犬と猫の飼育マナー

近年、ペットは心の安らぎをもたらす、家族の一員とされ、重要な存在となつていきます。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。

▼犬を飼う時のマナー

- 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
● 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け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
● もえぎの動物病院(奥山643・1)
☎ 68・8238
● わかくさ動物病院(横須賀655)
☎ 68・7939
● 竜ヶ崎中央獣医科病院(龍ヶ崎市朝柴3・785・2)
☎ 64・3288

▼猫を飼う時のマナー

- 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
● とても繁殖力の強い動物ですので、不妊、去勢手術をしましょう。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。

▼猫は室内で飼いましょう

※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
● 飼い猫の平均寿命は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。

▼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、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。

▼飼い主のいない猫について

野良猫を「かわいいそう」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「かわいいそう」な猫を増やす行為になります。

▼むやみに餌をあげないで

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。

▼問い合わせ先

生活環境課 環境衛生係
☎ 68・2211(内線236)



消費生活相談だより

情報商材や暗号資産(仮想通貨)のトラブルにご注意!

近年、10代、20代の若者を中心に、情報商材や暗号資産(仮想通貨)に関するトラブルの相談が増えています。「簡単に稼げる」などという、甘い誘い文句には、十分に注意しましょう。トラブルにあった際は消費生活相談窓口などにご相談ください。

▼情報商材のトラブル

情報商材とは、インターネットやSNSを介して、副業や投資などで高額収入を得るためのノウハウを商品として販売するものです。「1分で1万円」「在宅副業」「誰でも簡単に儲かる」などというネット広告や動画の甘い誘い文句を信じてしまい、高額な受講料を支払ったのに全く稼げることができずトラブルになるというケースが急増しています。

▼暗号資産(仮想通貨)のトラブル

暗号資産は、インターネットを通じて電子的に取引されるデータであり、日本円やドルのように国がその価値を保証している「法定通貨」ではありません。価格が急落し、損をする可能性もあります。

取引の際は、暗号資産交換事業者が金融庁・財務局の登録を受けているかを含め、取引内容やリスク、セキュリティなどについて、事業者から説明を受け、十分な理解の上で行いましょう。



▼トラブル防止のポイント

- 儲け話はたとえ友人・知人からであつても安易に信じないようにしましょう。
○ クレジットや学生ローンなど、借金してまでの契約はやめましょう。
○ 令和4年4月から、成年年齢が18歳に引き下げとなります。一人で契約をすることができるようになりました。未成年者取消権は行使できなくなりますので注意しましょう。
(参考)：(独)国民生活センター、消費者庁のホームページ

▼問い合わせ先

① まち未来創造課 消費生活相談窓口
毎週火・木曜日 午前10時～午後5時
※月・金曜日にはリモート相談窓口を開設しました(要予約)

② 茨城県消費生活センター
☎ 68・2211(内線246)

③ 国民生活センター(消費者ホットライン)
土・日曜日、祝日 午前9時～午後4時
☎ 188(いやや!)

※他市町村への相談は「遠慮ください」。

商工会だより

合同経営革新セミナーを開催します

商工会では、利根・河内・美浦合同経営革新セミナーを開催します。今回は新型コロナウイルス対策として、集団でのセミナーではなく、個別支援で行います。自社の経営を見直し、新たな可能性を見出せる機会となりますので、この機会にぜひご利用ください。

▼こんな方におすすめ

- ・ 新商品や新サービスの開発、生産、提供をしたい方
・ 新しい販売方式を検討している方
・ 利益が上がらなくなってきた方
・ 事業承継を考えている方
・ 新しい取り組みを考えたいが何をしたら良いかわからない方
・ 持続化補助金など、各種補助金の申請を考えている方 など

▼日時

9月3日(金)～10月15日(金)の毎週金曜日 午後1時30分～8時

▼申し込み・問い合わせ先

利根町商工会 ☎ 68・7417
※新型コロナウイルス対策のため個別支援で行いますので、事前にお申し込みください(先着予約順)。

まん延防止、緊急事態宣言などに伴う営業時間短縮要請協力金の申請について

現在、県で申請を受け付けている営業時間短縮要請協力金は、各宣言によって要請の内容や金額などが異なりますので、申請の際はご注意ください。

▼県独自の緊急事態宣言

8月6日(金)～7日(土) 2日間
8月8日(日)～19日(木) 12日間

▼国のまん延防止等重点措置

8月20日(金)～9月12日(日) 24日間
支給対象者 通常、午後8時以降も営業している飲食店(営業許可を受けていること)

▼申請方法

電子申請または書面申請(申請書類はまち未来創造課、利根町商工会で配付しているほか、県HPからもダウンロードできます)

▼申請期限

10月31日(日)
☎ 68・7417
☎ 68・8555 水戸市笠原町978・6 茨城県営業時間短縮要請及び協力金問い合わせ窓口
☎ 029・301・5393
☎ 029・301・5393
※ご希望の方はご連絡ください。



日本では、毎年のように大規模な災害が発生しており、いざという時の災害に備えておくことが大切です。  
今月のぼうさい掲示板では、台風などの大雨による災害から身を守る方法を紹介します。  
また、昨年に引き続き、今年もコロナ禍での避難となる可能性が高い状況下で、町ができること、町民の皆さまにお願いしたいことについても併せて紹介いたします。

台風などの大雨による災害から身を守る方法について

- ① 町からの情報取得方法を知る  
町では、気象庁から大雨警報などが発令され、避難が必要と判断した場合には、できるだけ昼間の間に避難ができるよう「警戒レベル3 高齢者等避難」を情報メール（要配信サービス（要登録）、行政アプリ（要ダウンロード）により災害情報を発信するほか、エリアメール、防災行政無線、町公式ホームページなどのあらゆる手段を使い避難を呼びかけます。状況が悪化すれば、その危険度に応じ「警戒レベル4 避難指示」、「警戒レベル5 緊急安全確保」に切り替えて避難を呼びかけることとなります。
- ② 自分自身の判断で身を守る事が重要  
台風のように進路がある程度予測できるものについては、早い段階で「警戒レベル3 高齢者等避難」を発令します。しかし

ながら、「線状降水帯」がおよぼす災害の場合には、「警戒レベル4 避難指示」を発令しても、発令から避難に至る時間的余裕が少なく、既に、風雨が強かったり冠水が始まるなど、避難が困難な状況になる場合があります。さらに、これが夜間の場合には、避難するには更なる危険が伴うこととなります。  
このような場合は、たとえ「警戒レベル4 避難指示」を発令しても、次の「コロナ禍での避難について」に記載のような方法も身を守る行動になりますので、コロナ禍だけでなく、いざという時に、自分自身の身を守る行動のひとつとして知っておいてください。

コロナ禍での避難について

- ① 避難所において町ができること  
避難所開設にあたっては、受付時の検温、消毒液の設置や避難者間の距離が適切に与えられるよう配慮し開設します。発熱など風邪の症状がある場合には、別室を確保するなど、できるだけ他の避難者との接触を避けるよう配慮します。
- ② 町民の皆さまにお願いしたいこと  
平時からの災害への備えを心がけるとともに、当分の間は、新型コロナウイルス感染症対策下での避難であることを認識し、災害への備えをお願いします。  
● 避難所以外の安全な場所（例えば親戚や知人宅など）が確保できる方は、前もつ

て避難場所を確保し、そこを避難場所とすること。  
● 夜間や風雨が強い場合など、屋外へ出ることで、かえって命に危険がおよぶことがあるので、安全を確保しつつ、在宅避難（家に留まる）すること。  
※危険が迫っているような場合は、役場（☎68・2211）または119番に連絡！！  
・在宅避難の場合で、土砂災害警戒区域またはその付近の方は、自宅に接する斜面と反対側の部屋（2階がある場合は2階）に避難すること。  
・在宅避難の場合で、浸水想定区域の方は、2階に避難するなど、高い場所に避難すること。

防災行政無線を用いた全国一斉情報伝達試験の実施について

- 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。
- ▼実施日時 10月6日(水)・令和4年2月16日(水) いずれも午前11時
- ▼放送内容  
上りチャイム音  
これは、Jアラートのテストです×3回  
こちらは、ぼうさいとねです×1回  
下りチャイム音
- ▼問い合わせ先 防災危機管理課 防災係 ☎68・2211（内線317）

いきいき健幸ひろば

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。

- ▼実施期間 9月1日(水)～12月31日(金)  
※ただし、歯科医療機関の休診日は除きます。
- ▼対象者 茨城県後期高齢者医療広域連合の被保険者で、左記の生年月日の方  
① 昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方  
② 昭和15年4月1日～昭和16年3月31日生まれの方  
③ 昭和10年4月1日～昭和11年3月31日生まれの方  
※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）
- ▼受診回数 1年度につき1回
- ▼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指輪つかテスト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
- ▼受診場所 実施歯科医療機関一覧（健診の案内と併せて8月中旬頃に送付）に記載の歯科医療機関
- ▼受診方法  
①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事前に、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

高齢者を対象とした無料の歯科健康診査を実施

高齢者の健康はつらつ支援教室のお知らせ

高齢期は、ささいなことから体調を崩したり、ケガをしてしまうことがあります。「自分は元気だから、介護予防なんて必要ない」「老化は仕方のないこと」と思っていませんか？いつまでも元気に自分らしく過ごすために、元気なうちから予防に取り組みましょう。利根町保健福祉センターでは、介護予防のための健康はつらつ支援として、以下の教室を実施しています。まずは、利根町保健福祉センターいきがい支援係へご相談ください。（☎68-8291）



※チェック項目の該当数により参加できる教室が異なります。

運動の機能

- 【チェック項目】  
○階段を昇るとき、手すりや壁を伝う  
○椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない  
○15分続けて歩いている  
○この一年間に転んだことがある  
○転倒に対する不安は大きい

3項目以上該当

「健脚くらぶ」  
身体の衰えを改善するための運動教室。日常生活に必要な脚力や体幹バランス、肺機能を高めていきます。  
▶実施日 10月4日(月) 開始  
毎週月曜日 午前10時～11時  
▶期間 6カ月 ▶料金 100円/1回

栄養の機能

- 【チェック項目】  
○6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった  
○BMIが18.5未満（BMI=体重kg÷身長m÷身長m）

2項目とも該当

「かむカム栄養塾」  
お口のトラブルや低栄養改善のための教室  
「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの口腔機能の改善と栄養改善を目指します。  
▶実施日 9月14日(火) 開始  
▶回数 4回コース ▶料金 100円/1回

口腔の機能

- 【チェック項目】  
○半年前に比べて固い物が食べにくくなった  
○お茶や汁物などでむせることがある  
○口の渇きが気になる

2項目以上該当

「キラリ☆脳 音楽くらぶ」  
音楽療法士の指導のもと、季節の歌・懐かしい歌を歌う、楽器をたたくなど、楽しみながら脳を活性化します。  
▶実施日 10月6日(水) 開始  
毎月2回 第1・3水曜日  
▶回数 6カ月 ▶料金 100円/1回

認知機能

- 【チェック項目】  
○週に1回以上外出していない  
○周りの人から「いつも同じことを聞く」などもの忘れがあるとされる  
○今日が何月何日か分からない時がある

1項目以上該当

洪水で逃げ遅れないために...  
マイ・タイムラインをつくらう!  
マイ・タイムラインとは、台風・豪雨等で洪水が起こる前に、家族の誰が情報を調べ、いつ避難するか、などを事前に決め、用紙に記入し準備することです。

国土交通省 利根町 霞ヶ浦流域大規模氾濫に関する減災対策協議会  
「マイ・タイムライン」のWebサイト  
入力するだけで簡単にマイ・タイムラインが作れるサイトです。解説動画や、あなたのまちの洪水ハザードマップ、河川情報へもアクセスできます。  
https://www.ktr.mlit.go.jp/river/bousai/index00000043.html

お問い合わせ 防災危機管理課 ☎68-2211（内線317）  
国土交通省霞ヶ浦河川事務所調査課 ☎0299-63-2411

# お知らせ

TONE Information

利根町役場

〒300-1696  
茨城県北相馬郡利根町布川 841-1  
tel 0297-68-2211 (代表)  
fax 0297-68-7990

## イベント・催し

### 新鮮野菜直売会のお知らせ

町では、毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)に、地元の農家さんが生産した「時季の新鮮で安心、安全な野菜」の直売会を行っています。

- ▼日時 10月18日(月) 午前8時30分～売り切れ次第終了
- ▼場所 役場 イベントホール
- ▼問い合わせ先 農業政策課 農業振興係  
☎68・2211(内線435)

### 第8回利根町民グラウンド・ゴルフ大会開催のお知らせ

- 健康な体力の維持向上と相互交流の場として、楽しめる生涯競技です。皆さまお誘い合わせの上、ご参加ください
- ▼日時 10月30日(土) 午前8時～午後3時
  - ▼場所 利根浄化センター 多目的広場
  - ▼参加費 500円
  - ▼対象 利根町在住・在勤の18歳以上の方
  - ▼申し込み方法 各地区に『開催案内書』

### 2021年秋「やさしい英語クラブ」会員募集のお知らせ

- 複数の英語教材・自由な会話・英語の歌・ニュース英語・洋画などで大人の英語を楽しみましょう。
- ▼開催日時 原則火曜日(毎月2回)／午後1時30分～3時
  - ▼場所 利根町生涯学習センター
  - ▼募集定員 8名(先着順)
  - ▼会費 700円～1200円/月
  - ▼内容 ニュース/魔法の英会話/アメリカ口語教本/英語で歌う
  - ▼講師 大石 篤美
  - ▼関西外国語大学 外国語学部 英米語学科 卒(英語教員免許有)
  - ▼申し込み・問い合わせ先 大石 篤美  
☎68・5661 / ☎090・1203・0208
  - ▼E-mail: ohishi1@outlook.com または ohisho2@gmail.com

### 利根町行政改革懇談会公募委員募集のお知らせ

- 社会経済情勢の変化に対応した効果的・効率的な行政運営の推進に向けて、協議する委員を募集します。
- ▼応募資格 次の要件を全て満たす方
  - ①令和3年9月1日現在、利根町に引き続き1年以上以上居住している18歳以上の方
  - ②平日の昼間の会議に参加できる方
  - ③議員または町職員でない方
  - ▼募集人数 2名
  - ▼選考方法 応募理由により審査
  - ※選考結果は応募者全員に通知
  - ▼任期 委嘱の日から2年間
  - ▼報酬 4200円(日額)

を配布しますので、必要事項を記入の上、協会地区担当へお申し込みください。

- ▼申込期限 9月30日(木)
- ※用具がない方は、お申し込み時にお知らせください。また、飲み物、お弁当は各自ご用意ください。

### 第12回布川一茶俳句大会のお知らせ

11月27日(土)「布川一茶俳句大会」が徳満寺にて開催されます。

#### 【事前投句の部】

- ▼展示期間 11月25日(木)～29日(月)／午前9時～午後4時 29日のみ午後2時まで
- ▼場所 徳満寺客殿
- ▼事前投句の方法  
投句は一人三句まで(用紙は自由)
- ①町公共施設にある投句箱へ(役場、利根町文化センター、利根町図書館)
- ②ハガキで事務局へ
- どちらも投句三句と郵便番号・住所・お名前(フリガナ)・電話番号を明記
- ※投句締切 9月30日(木)
- ▼投句料 無料
- ▼表彰式 11月27日(土) 午前9時

#### 【当日の句会の部】

- ▼期日 11月27日(土) ※当日の申し込み
- ▼場所 徳満寺
- ▼参加費 500円
- ▼日程  
午前8時30分～10時30分 受付・席題提示  
午前11時30分 投句締切  
午後0時40分 句会・講評(徳満寺庫裏)  
午後3時 表彰式

- ▼応募方法 9月30日(木)までに、「公募委員申込書」に必要事項をご記入のうえ、

郵送、FAX、電子申請届出サードビスまたは、直接、政策企画課へお申し込みください。公募委員申込書は、町公式ホームページからダウンロードができるほか、政策企画課・利根町生涯学習センター・利根町図書館に設置しております。

- ▼その他 採否に関する審査内容については、一切お答えできません。
- ▼申し込み・問い合わせ先  
〒300・1696 利根町大字布川841番地1 政策企画課 政策企画係  
☎68・2211(内線333)  
FAX: 68・7990

## 相談

### 障がいのある方とその家族などの集い(雑談会)のお知らせ

利根町が委嘱した障害者相談員の方と無料で気軽に相談やお話ができます。相談員は、当事者またはその家族でもあるため、同じ悩みや不安を経験しているかもしれません。

- 情報交換や経験談、抱えている悩みや不安、ご自身の体調や心配ごと、聞いてほしいことなど、集まった方みんなので気軽に話しましょう。個人情報厳守いたします。
- 当日集まった方々で、障害者施設で手作りしている美味しいお菓子を食べながら自由に気軽に話しましょう。
- ▼対象者 障がいを抱えている方やその家族の方など
- ▼日時 9月30日(木) 午前10時～正午

### ▼第5回 布川一茶俳句会

「投句箱優秀句」1月～6月 敬称略  
秋風や親父の背中蘇る

佐藤 広興(布川)  
子つばめの口を数えて朝始まる  
香取 順子(布川)

衣がえ喜寿過ぐるとも派手好み  
長田 輝男(四季の丘)

甘酒を好みし妣の年も越え  
大野 三枝子(大房)

麦秋や妣の着慣れし紺絆  
大野 英二(大房)

- ▼問い合わせ先 〒300・1626 利根町四季の丘2・2・15 長田 輝男  
☎090・4960・2730

## 募集

### 令和3年度 花壇づくり団体募集のお知らせ

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 ※応募用紙は下記よりダウンロードできます。
- ▼応募期限 9月30日(木)
- ▼問い合わせ先 チャレンジいばらき県民運動 事務局  
☎029・224・8120



- ▼場所 役場5・A会議室
- ▼人数 10人程度まで(予約制)
- ▼主催 障がい者まちかど相談室
- ※新型コロナウイルスの感染状況によっては変更となる場合があります。
- ▼予約・問い合わせ先 福祉課 障害福祉係  
☎68・2211(内線126)

### 「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。座談会や食事会など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。

- ▼日時 10月13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
- ▼問い合わせ先 利根町地域包括支援センター  
☎68・2211(内線129)

### 無料法律相談のお知らせ

- ▼日時 10月4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)
- ▼申し込み 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。
- ▼問い合わせ先 福祉課 社会福祉係  
☎68・2211(内線122)



**困りごとお任せ下さい**

**会員募集中**

一般社団法人

**利根町シルバー人材センター**

☎ 0297-68-7896



墓石・燈籠・石材全般

**株式 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/



**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」は家族や親戚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9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)

▼問い合わせ先 龍ヶ崎地方家族会会長 長瀬 ☎090・5425・2236

**行政書士無料相談会のお知らせ**

事前予約不要です。

▼日時 10月10日(日) 午後1時～3時

▼場所 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ほか

▼相談員 龍ヶ崎市・利根町・河内町在住の行政書士数名

▼問い合わせ先 土井 ☎080・8717・2226

**ハローワーク龍ヶ崎からのお知らせ**

●「ハローワークトレーニング」を始めてみよう！

ハローワークトレーニングとは、就職に役立つ知識やスキルを習得できる公的な職業訓練制度です。働く意欲がある人であれば誰でも、この制度を原則無料で利用できます。訓練の受講場所は各地にあり、事務系の講座をはじめ、IT、建設、製造、介護など多様な分野の講座が開かれています。

また、資格取得ができる講座もあり、訓練を受講しながら一定の要件を満たせば、給付金や手当を受け取ることが出来ます。受講期間は、3月から6カ月が一般的で、訓練中も修了後も、ハローワークが受講者の就職をサポートします。

**職業訓練受講給付金に特別措置を導入**

新型コロナウイルスの影響を受け休業を余儀なくされている方や、シフトが減少した方などが、働きながら訓練を受講しやすくするため、9月30日までの時限措置として、職業訓練受講給付金の収入要件と出席要件に特別措置を設けました。受講しやすくなった職業訓練を活用し、ステップアップを目指しましょう！

**【特別措置の内容】**

- 収入要件の特別措置  
月収入8万円以下 ↓ シフト制で働く方などは月収入12万円以下に引き上げ
  - 出席要件の緩和  
働きながら訓練を受講する場合、出勤日をやむを得ない欠席とする  
※「やむを得ない欠席」とは、病気、子供の看護などによる欠席(訓練実施日の2割まで認められる)
- ▼相談・申し込み先 ハローワーク龍ヶ崎  
コロナ対応ステップアップ相談窓口  
☎0297・60・2727(43#)

**その他**

**みずほ銀行の窓口納付が有料になります**

令和4年10月1日から、みずほ銀行窓口での納付書(利根町発行)による税金・公金などの納付をする際に、手数料(660円/1件)がかかるようになります。

なお、口座引き落としでの納付については、今までどおり無料です。

※現在、窓口(ATM含む)納付が無料の金融機関等は、左記のとおりです。

常陽銀行/水郷つくば農協/ゆうちょ銀行(納期限内のみ・関東及び山梨県)/水戸信用金庫/東日本銀行/みずほ銀行(令和4年9月30日まで無料)/三井住友銀行(令和4年3月31日まで無料)/利根町役場会計課/コンビニエンスストア(納期限内のみ・各期30万円以下)

▼問い合わせ先 会計課 出納係 ☎68・2211(内線153)

**公園の利用方法について**

左記の事項を守ってご利用ください。

- ・公園内に粗大ゴミや家庭ゴミを捨てず、持ち帰りましょう。
- ・焚き火および花火は、火事の原因となりますのでやめましょう。
- ・近隣住民に配慮した利用方法を心がけましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症が流行していますので、密集および密接するような利用はお控えください。
- ・他の方と譲りあって利用し、占用したい

**令和3年社会生活基本調査について**

**社会生活基本調査**

総務省統計局(茨城県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、国民の生活時間の配分や自由時間における主な活動について調査し、仕事や家事に費やされる時間、地域活動との関わりなど国民の社会生活の実態を明らかにすることにより、各種行政施策の基礎資料を得ることを目的として実施します。

今回の調査では、多様な働き方の選択を可能とする仕事と生活の調和の実現が求められている一方、情報通信機器の急速な普及や新型コロナウイルス感染症の影響により生活様式も変化している中で、よりの確に国民の社会生活の実態を捉えることをねらいとしています。

調査をお願いする世帯には、10月上旬から中旬にかけて調査員が伺い、調査書類をお配りします。

なお、回答につきましては、紙の調査票への記入だけでなく、パソコンやスマートフォンなどを使ってインターネットで回答いただくこともできます。いつでも回答可能で便利なインターネット回答をぜひご利用ください。

調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

▼問い合わせ先 茨城県政策企画部統計課(人口労働担当) ☎029・301・2649



場合は、ご連絡ください。

・公園内施設は、大切に利用してください。

※公園施設内の破損を見かけた場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

▼問い合わせ先 まち未来創造課 都市整備係(公園担当) ☎68・2211(内線247)

**稲敷広域消防本部からのお知らせ**

**救急車の適正利用をお願いします!!**

稲敷広域消防本部管内の救急出動件数は年々増加傾向にあり、約半数が医師により軽症と診断されています。また、新型コロナウイルス感染症に伴う感染防止対策により、現場到着までの時間が遅れてきている現状があります。

救急車は大切な命を守る為、24時間いつでも出動できるよう準備していますが、同時に出勤できる台数や隊員は限られています。救急車を本当に必要としている住民に対して迅速・的確に出動できるように「救急車の適正利用」にご理解とご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ先 稲敷広域消防本部 救急課 ☎0297・64・3846

http://www.inashiki-kouki.jp

**取手警察署からのお知らせ**

**複数の防犯対策で愛車を守ろう!!**

ハイブリッドカー・SUV・スポーツカー・国産高級車の被害が多発しています。ドアロックだけでは愛車を守れないのが実情です。警報器・パニ式ハンドルロックなどの複数の防犯対策を行いましょ。

▼問い合わせ先 取手警察署 生活安全課 ☎0297・77・0110

**「第1回利根町学校跡地活用検討委員会」が開催されました**

町では、町内の小学校が一つに統合されることに伴い現在の「文小学校」および「文間小学校」について、「利根町学校跡地活用検討委員会」を設置し、学校跡地の利活用に向けた検討をスタートしました。



この度、第1回目の会議が開催されましたので、お知らせいたします。会議の詳細、資料および議事録については、町公式ホームページで公開いたしますので、ご覧ください。

今回の会議では、文小学校および文間小学校の学校施設の概要、学校跡地利活用に関する都市計画法などの概要、利根町におけるこれまでの学校跡地利活用の経緯(旧東文間小学校等)など、これから学校跡地利活用を考えたいくにあたり、前提として理解いただきたい内容について、事務局より説明を行いました。

その上で、より広く町民の皆さまのご意見を伺う手段として、住民アンケートの実施を事務局より提案し、承認されました。住民アンケートの内容などの詳細については、次回以降の会議で検討していきます。

なお、第2回目の会議は10月下旬開催予定です。

▼問い合わせ先・事務局  
政策企画課地域振興係  
☎68・2211(内線332)  
Email: chiki@town.tone.lg.jp



**COFFEEHOUSE**  
**とと**

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

利根町リハビリ体操指導の会主催  
**シルバーリハビリ体操**  
自分の体は自分で守ろう 自助努力

●問い合わせ先  
利根町保健福祉センター ☎68-8291

**参加者の声**  
まるでテレビコマーシャルのワンシーンの様に突然に膝が「イタァー」となっているよ私にも来たか、と大変なシヨックを受けました。病院の先生のアドバイスや本などを見ても、日頃シリリハ体操教室でやっている体操が大変重要だと言うことを再認識しました。またこの体操は膝だけではなく肩や腰、足、指に至るまで体のすみずみまでを動かすよく考えられた体操だなと感じています。96歳の母と教室で教えてもらった体操を「これいいね。効くわあー」などあれこれ言いながら楽しんでいきます。みんなの元気な笑顔に会えて情報交換できるのも楽しみの一つです。(70代女性)

「もえぎ野台体操サロン」の紹介

会場：もえぎ野台集会場（第2・第4水曜日）

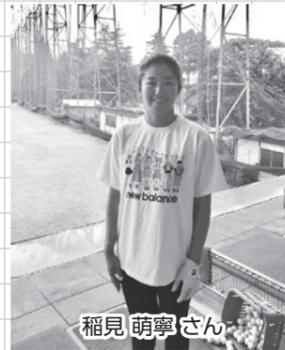
もえぎ野台の教室はスタートして今年で10年目になりました。当初は参加者が少ないのが悩みでしたが、指導士の方の「一人でもやっていきましょう」の言葉に励まされて続けてきました。最近では徐々にですが参加者も増え15人前後でやっています。誰でもそれぞれの体調に合わせてできる体操です。ぜひ一度見に来てください。



体操の目的：肩関節の柔軟性を高める  
効果：腰痛・肩凝りの予防

日本ウェルネススポーツ大学通信

**WELLNESS Campus!**



稲見 萌寧さん

東京五輪ゴルフ女子に出場していた本学ゴルフ部の稲見萌寧さん（4年生、都築電気、日本ウェルネス高校卒業）、自転車・トラック女子オムニアムに出場していたタイケン学園スポーツアドバイザーの梶原悠未さんが、共に銀メダルを獲得いたしました。稲見さんは大熱戦の末、プレーオフを制し日本ゴルフ界初となる五輪でのメダルを獲得しました!!

**快挙!!**  
稲見萌寧さん、梶原悠未さん  
東京五輪銀メダル獲得!!



日本ウェルネススポーツ大学からの情報をお届けします。

問い合わせ先 日本ウェルネススポーツ大学

1号館 布川 1377  
2~4号館 布川 1649  
☎0297-68-6787  
FAX 0297-68-6788



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（日程などは随時更新します）。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。総総合型選抜A日程の願書受付が9月6日（月）までです。また、総合型選抜B日程のエントリー登録および出願期間は9月20日（月）~24日（金）です。

利根町、そして日本中に感動と元気を与えてくれた稲見さんと梶原さんには心からありがとうございます！  
タイケン学園には次世代のスター候補がまだまだいます。今後、注目してください!!



柴岡理事長と梶原悠未さん

梶原さんは、自転車競技日本人女子初の銀メダル獲得と歴史にその名を刻む快挙を達成しました!!

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

「とねワイワイくらぶ」は、文科省の「スポーツクラブ育成モデル事業」として、地域住民がスポーツを親しむことを目的に、日本体育協会・現日本スポーツ協会から指導を受け、「利根町総合型地域スポーツクラブ」として茨城県で3番目のクラブとして結成されました。  
当クラブは地域のスポーツ振興だけではなく、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を目指し活動しています。会員は、どの種目に何回でも参加することができます。多くの会員は複数の種目に参加し楽しんでいきます。  
会員も100名を超え、毎年約600回開催され、参加人数も延べ7000人以上となっております。  
初めての方にもスタッフが丁寧に指導します。用具類も準備してありますので気軽に参加し体験してください。初回は体験入会として参加費は無料です。  
また、下記の種目以外にも、ウォーキング、ボウリング大会が定期的に行われています。

- 個人会員 大人 会費 600円/月  
小人 会費 300円/月
- 家族会員 会費 1000円/月  
(家族会員は家族であれば何人でも)

開催場所の都合、天候などによりスケジュールが変更される場合がありますので、参加する前には必ず電話で確認してください。

▼問い合わせ先  
とねワイワイくらぶ 事務局  
☎090-1407-4480

とねワイワイくらぶ 10月の活動予定

活動	実施日	時間	場所
楊名時太極拳	(月) 4・11・18・25 (水) 6・13・20・27 (金) 1・8・15・22・29	①月・水・金 7:00~7:40 ②月・水 7:30~8:30 ③水曜夜 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) 1・8・15・22	10:00~12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 4・11・18・25 (金) 1・8・15・22・29	10:00~12:00 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) 10・17・24・31 (水) 6・13・20・27	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) 9・16・23	9:30~12:00 13:30~15:30	文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 5・12・19・26	19:30~21:30	文小学校体育館
健康体操	(日) 3・17	10:00~12:00	利根町生涯学習センター

★プログラムは、状況により変更・中止される場合があります。最新情報は、「とねっ」でご確認ください。  
★会員は、定例クラブ活動のどの種目を選んで同じ会費です。ビジター参加は、大人300円、子供150円です。★早朝の楊名時太極拳は無料です。

利根フリフリクラブ主催

**フリフリグッパ-体操**  
地区運動集会



~講師紹介~

こんにちは。筑波大学運動生化学研究室、博士後期課程1年の秦俊陽と申します。現在は、筑波大学水泳部のOBとして、学生の水泳実習の手伝いや水泳指導をすると共に、日々研究に明け暮れる生活を送っています。私は幼少期の頃から大学まで水泳競技に取り組んできました。この約20年にわたるトレーニング経験の中から、簡単な身体機能向上につながるようなエクササイズを皆さんと共有し、一緒に運動していきたいと考えています。  
また、大学院では運動意欲をテーマに、研究に取り組んでいます。こちらはまだまだ発展途上ですが、これまでに得られた知識を総動員し、皆さんがまた来たい、運動したい、と思っただけのような運動プログラムを作っていきたいと思っています。  
新型コロナウイルスの影響もあり、運動集会の回数や道具の利用が制限されていますが、そんな逆境にも負けず、楽しそうに笑顔で運動する皆さんからは私もパワーを頂いています。初めての方や、お休みが続いてしまっている方もぜひ足を運んでみてください。どうぞ宜しくお願いします。

フリフリ地区運動集会予定(9月~10月)

場所	日程	時間・持ち物
利根町文化センター	9/16、10/7・21 (第1・3木曜日)	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	9/21、10/5・19 (第1・3火曜日)	
利根町生涯学習センター	9/22、10/13・27 (第2・4水曜日)	

講師：筑波大学 桑水先生・山崎先生・益城先生・秦先生 ※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

SDGs とは？



目標 6 安全な水とトイレを世界中に

すべての人に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する

水道の設備がない暮らしをしている人は 22 億人です。トイレがなく、道ばたや草むらなど屋外で用を足す人は 6 億 7300 万人です。



SDGs (Sustainable Development Goals: 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no one behind)」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2015 年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」の中で掲げられました。2030 年を達成年限とし、17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。



認知症地域支援推進員のつづやき 37

「心配なもの忘れ」はないですか？

「財布を置いた場所が思い出せない」「テレビの俳優さんの名前が思い出せない」「自分は認知症の初期症状ではないかと不安になったことはありませんか？」  
 忘れたことを自覚していて、ヒントがあれば思い出せる状態は「加齢によるもの忘れ」と考えられ、脳の活性化に取り組むチャンスです。一方、本人は自覚していないが「体験した物事をすっばり忘れてしまう」「同じことを何度も聞く」「今までできていたことができなくなった」などの変化は「認知症によるもの忘れ」が疑われます。認知症は病名ではなく、いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが悪くなるため、さまざまな障害が起こり生活に支障が出る状態のことを言います。  
 認知症の種類によって、原因や症状、改善策も違います。認知症に似た症状を有する病気が隠れていることもあります。まず、ご家族や友人が「あれ？いつもと違う？」と気づいてくれることが大切です。  
 認知症の相談、医療や介護の相談など、地域包括支援センターやお近くの認知症地域支援推進員にご相談ください。



**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



男女共同参画ってなあに？ Part 89

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！

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、今年の内閣府のキャッチフレーズ「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」に関連付けて、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。



パネル展は、男女の平等感について日本や利根町の現状、テレビCMを例とした性別役割意識の時代変遷などを掲示しました。普段の生活や考え方の中から、男女共同参画に繋がる事例を紹介し、身近にある男女共同参画に気づききっかけになるよう実施をいたしました。

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、一人一人の考え方も変わっていかねばなりません。

一人一人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  
 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211 (内線333)



福祉コラム 知って欲しいなマークの意味 Vol. 8

障害者に関するマークについて【このマークを知っていますか？】

障害者に配慮した施設であることや、それぞれの障害について分かりやすく表示するため、いろいろなマークや表示があります。

右記のマークをご存知でしょうか？  
 世界盲人連合で1984年に制定された世界共通のマークです。視覚障害者の安全やバリアフリーに考慮した建物、設備、機器などに付けられています。信号機や国際点字郵便物、書籍などで身近に見かけるマークです。このマークを見かけた場合には、視覚障害者の利用への配慮について、ご理解、ご協力をお願いします。



盲人のための国際シンボルマーク

問い合わせ先  
 社会福祉法人 日本盲人福祉委員会 ☎03-5291-7885



## 保健福祉センターだより

〒300-1632 茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1  
tel 0297-68-8291  
fax 0297-68-9149

### 400ml献血にご協力ください

献血は、健康な方だけが出来る大きな助け合いです。皆さまのご協力をお願いします。

※不要不急の外出にはなりません。

●対象 男性17～69歳・女性18～69歳  
※65歳以上の方は、60～64歳までに献血経験がある方。次の献血までは男性は12週間、女性は16週間空ける必要があります。



●日時 9月16日(木)

午前9時45分～11時15分

●場所 役場 イベントホール

●持ち物 献血カード

※初めてのの方は、免許証などの身分が証明できるものをお持ちください。

●その他

- ・血圧・高脂血症・花粉症(セレスタミンは除く)・胃腸薬などの薬を内服していても献血可能です。
- ・新型コロナウイルス接種後、48時間を過ぎれば献血可能です。
- ・当日、食事をしていない・睡眠不足など体調不良の方は、献血は出来ません。

### 「元氣アップ!講座」を行います!!



利根町は、健診を受けた結果、血糖値が受診勧奨値を越えていても、医療機関を受診する割合が低く、また、治療中であってもコントロールが不良の方が多く状況です。このような方を対象とし、生活習慣病予防の啓発と行動変容につなげるよう講座を開催しますので、ぜひご参加ください。

●対象者 40歳以上の方(概ね75歳未満)で左記に該当する方

- ・血糖値(HbA1c 6.5以上)が高く、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方
- ・糖尿病の不安があり、食事や運動で予防に取り組みたいと思う方

※定員20名に達し次第、受付終了

●講座内容

糖尿病の予防(栄養講座、運動講座)

●日程 講座は10月～11月にかけて6回と、令和4年2月頃に1回の合計7回コースで実施する予定です。(詳しい日程は、町公式ホームページをご確認いただくか、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。)

※電話予約が必要になります。

### 参加者の声や感想

- ・初めてこの様な講座に参加しましたが、とても良い時を過ごせました。
- ・ヘルシー若返り講座に参加してとても良かったです。皆さん和気あいあいとして楽しく取り組むことができ、また是非参加したいです。

### 9月10日～16日は自殺予防週間です

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?

### 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

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?

- ・茨城いのちの電話：つくば ☎029-855-1000(毎日24時間体制)
- ・自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル ☎0120-783-556(毎日午後4時～9時/毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで)
- ・「こころの健康づくりカレンダー」32頁や町公式ホームページに相談窓口の案内がありますのでご利用ください。
- ・「こころの体温計」町公式ホームページからご利用いただけます。

### 放置すると怖い糖尿病



自身の健康状態を診断し、病気の兆候がないかを調べる事ができる健康診断ですが、受けた後、受けっぱなしにしていませんか?

生活習慣病は自覚症状がないことが多く、特に糖尿病は自覚症状が現れる頃には、病気が進行している状態です。

町の医療費のうち大きな割合を占めている糖尿病は、進行すると糖尿病性腎症など多くの合併症をもたらします。高血糖の状態が長く続くと、腎臓が傷んでしまうことから起こる糖尿病性腎症による透析患者は、全透析患者のうち5割近くに及ぶといわれています。

町では糖尿病が原因で起こる透析療法を可能な限り受けない状態で、糖尿病の治療経過が送れるよう支援しています。

今年度受けた健診の結果、糖尿病合併症発症の危険性が高く医療機関を受診されていない方を対象に、利根町保健福祉センターで開催される教室の案内などのご連絡をさせていただきます。

安心して住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、健診結果および生活習慣を見直してみませんか?

## 健康レシピ

### “土鍋ごはん”と新米に合う副菜2品”



### ◆ひとことコメント

米には炭水化物・たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが含まれます。

主な栄養成分の炭水化物は体内でブドウ糖に変えられ、体を動かす上で必要なエネルギー源として利用されます。

米はどんな食材とも相性が良く、噛み応えのあることから咀嚼力アップにもつながります。

「米どころ利根町」の新米が収穫された今月は、ご飯をおいしく食べるための簡単で美味しいご飯のお供のレシピを添えました。

●土鍋ごはん 調理時間 10分 (①、③の時間は除く)

◆材料 (作りやすい量: 4人分)  
米…2合 (300g) / 水…400cc

◆作り方  
① 洗米し、30分ほど浸水させる。  
② ①を土鍋に入れ、沸騰するまで中火にかける。ふたの穴から勢いよく湯気が立ったら、極弱火にして5分火をかけ10秒強火にして火を止める。  
③ そのまま10分蒸らす。

◆1人分(ご飯150g)あたりの栄養量  
エネルギー 250kcal / たんぱく質 3.8g / 脂質 0.5g / 食塩相当量 0g

●きゅうりとみょうがの昆布和え 調理時間 5分

◆材料 (2人分)  
きゅうり…60g / みょうが…20g / 塩昆布…5g

◆作り方  
① きゅうりは縦半分に切ってから乱切り、みょうがは縦半分に切ってから斜めにせん切りにする。  
② 塩昆布と①を和える。

◆1人分あたりの栄養量  
エネルギー 8kcal / たんぱく質 0.8g / 脂質 0.1g / 食塩相当量 0.5g

●ねぎのマリネ 調理時間 5分 (③の時間は除く)

◆材料 (2人分) ねぎ(白い部分) …100g / 酒…小さじ1 / A(サラダ油…小さじ1・梅干し(種は取る)…1 / 2個分・みりん…小さじ1/2・酢…小さじ1/2・削りガツオ…少々)

◆作り方  
① ねぎは斜めに細かく切り目を入れる。ひっくり返して垂直に細かく切り目を入れる。(蛇腹切り)3cm長さのぶつ切りにする。  
② 耐熱容器に①を入れて、酒をふりラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱する。  
③ ラップを外し、Aと混ぜてそのまま20分ほどおく。

◆1人分あたりの栄養量  
エネルギー 47kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 2.1g / 食塩相当量 0.9g

### ▶各種相談 9月～10月の日程 ※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7日(木)	9:45～10:15 (予約制 定員10組)	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン)も予約制
ヘルシー相談	9月28日(火)	9:00～正午の予約した時間	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28日(火)	9:30～13:45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22日(水)	13:30～15:30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19日(火)	13:30～15:45の予約した時間	専門職による相談(1週間前までに予約)

**10月よりオープン予定!**

**STONE TOWN - LIBRARY  
COWORKING SPACE**

利根町図書館 2F コワーキングスペース



コワーキングスペースは、仕事や勉強のために、ご利用いただける場所です。静かな空間で、集中して作業に取り組んでいただけます。また、休憩のためのくつろぎスペースとしてもご利用いただけます。

- ▶場所 利根町図書館 2階
- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時  
(休館日：月曜日・祝日・年末年始・館内整理日など)
- ▶料金 無料
- ▶問い合わせ先 政策企画課 地域振興係  
☎68-2211 (内線332) / chiiki@town.tone.lg.jp

▶図書館映画会のお知らせ

図書館では毎月第4土曜日の午後1時から、2階多目的ホールで映画会を開催しています。入場は無料ですので、お気軽にご来場ください。  
※新型コロナウイルス感染症対策のため、中止となる場合があります。

〈今後の上映予定〉

- 9月25日(土)「ガス燈」  
イングリット・バーグマンがアカデミー主演女優賞に輝いた、心理スリラーの名作。
- 10月23日(土)「ポネット」  
主役ポネットを演じたヴィクトワール・ティヴィルソンが4歳でヴェネチア国際映画祭主演女優賞を受賞したヒューマンドラマ。

▶問い合わせ先 利根町図書館 ☎68-8868



10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						

開館時間 9:30～17:00    は休館日

こんにちは!!  
とね子育て支援センターです

**9月号**

耳を澄ますと、「リーンリーン」と虫の声が聞こえます。目で見たり耳で聞いたりして、秋を楽しみましょう。  
まだまだ、暑い日が続きますので体調管理にも気を付けたいですね!

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児とその保護者の方を対象に支援を行っています。子育て真っ最中の方同士の情報交換や気分転換の場所として、また、おさま同士ふれあい体験の場としてご利用ください。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。

**10月** 子育て支援センターイベントスケジュール

イベント	対象	日程	時間	備考
すっきりサロン	未就園の親子	毎週月～金	9:30～11:30 13:00～16:00	育児に関することなど、どんな悩みでも一緒に考えましょう。祖父母の方もご利用できます。事前にご予約ください。
にこにこ広場 (季節の制作)	未就園の親子	1日(金)	9:30～11:30	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	・ねんね (R2.4～R2.12) ・赤ちゃん (R3.1～) ・マタニティさん	5日(火)	9:30～11:30	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ご利用ください。
育児相談 ワイワイサロン	全乳幼児	7日(木)	9:45～11:15	お子さんの発達や離乳食などの育児相談。子育ての交流の場としてワイワイサロンも同時開催しています。 ※利根町保健福祉センターでの育児相談日です。
もえぎ野自然公園で遊ぼう!	未就園の親子	14日(木)	10:00～	雨天時は、支援センターで遊びましょう。
園庭で遊ぼう!	未就園の親子・祖父母	15日(金) 22日(金)	9:30～11:30 15:00～16:00	雨天時は、支援センターで遊びましょう。
年齢別サークルの集い	・ねんね (R2.4～R2.12) ・赤ちゃん (R3.1～) ・マタニティさん	18日(月)	9:30～11:30	各年齢に合わせた活動。季節に合わせた制作や散歩などさまざまな経験をすることができます。
誕生カード作り (11月生まれ)	未就園の親子 (11月生まれ)	19日(火)	10:00～	都合が悪い方は、お知らせください。4～10月生まれの方で、まだ作っていない方もお越しください。
ミニ運動会	・すくすく (H30.4～H31.3) ・よちよち (H31.4～R2.3)	20日(水)	10:00～	動きやすい服装でお越しください。
山道散歩	・すくすく (H30.4～H31.3) ・よちよち (H31.4～R2.3)	29日(金)	9:30～11:30	動きやすい服装でお越しください。

予定が入っていない日も、園庭・室内(カンガルールーム)開放をしていますので、いつでもご利用ください。

※遊びに来るときは、各自飲み物をお持ちください。

▶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～金曜日(祝日を除く午前8時～午後5時)

詳しくはコチラ▶



**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。

★とねっこの妖精★

嘉乃(かの)ちゃん 1歳

**わが家のアイドル写真大募集!**  
わが家のアイドル(小学年ぐらいまでのお子さま、またはペット)の可愛い写真を広報とねに掲載してみませんか?  
住所・氏名・連絡先・アイドルのお名前(ふりがな)・生年月日・一言コメント(15文字以内)を明記の上、下記までメールでお送りください。

●送り先  
総務課 秘書広聴係  
☎68-2211(内線314)  
kouhou@town.tone.lg.jp まで



広報

とね

茨城県北相馬郡利根町役場  
昭和41年9月10日発行 第29号

とねまち  
プレイバック

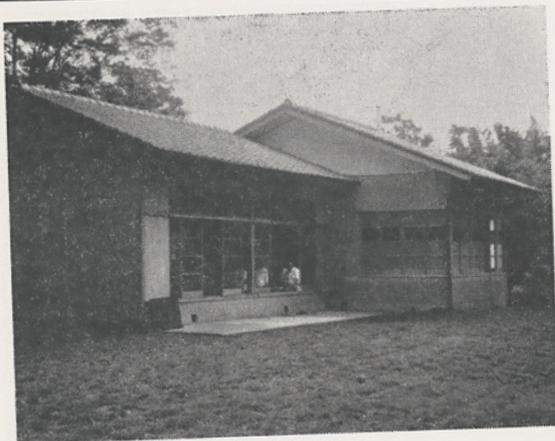
昭和41年  
9月10日発行  
広報とね



### 利根町福祉センター完成

環境に恵まれた円明寺境内

【立木】



写真=完成した利根町福祉センター

緑の芝ふと涼しい樹木に包まれたセンター内には、テレビをはじめ将棋盤、電気マッサージ機等が備えられている。向って右側が浴場になっている。

利根町各地区の老人クラブでは、毎年一回県外へ慰安旅行にでかけていたが、身体の不自由な仲間達はそれに参加することができなかった。そこで連合会長である角田隆次郎氏は、各役員と話し合っ

て福祉センターの建設を計画した。しかしこれは、老人達だけの力ではあまりにも困難な事業であった。そこで、町社協の会議の席上で発表され、町ぐるみの運動で建設することに決定した。共同募金として一般から52万円。町から30万円。県共募から25万円の配分を受け、地元有志とクラブ員が積極的に労力率直し、設置場所を円明寺(大字立木)と決めた。住職の大竹智海さんから大半の資材その他の寄付をいただき、このほど99平方メートルの立派なセンターが完成いたしました。大竹さんをはじめ建設に尽力してくださった地元の関係者には衷心より感謝申し上げます。

とねまちプレイバック

今から55年前

昭和41年9月に発行された広報とねに、「利根町福祉センター」が完成した記事が掲載されていました。

現在は、「保健福祉センター」として下曽根に設置されていますが、当時の福祉センターは、立木にある円明寺の敷地内に建てられていました。

浴場やマッサージ機もあり、この福祉センターが、町民の憩いの場、地域コミュニティの場として活用されていたことが伺えます。

#### 【情報をお寄せください】

利根町の昔の写真や発刊当時の広報とねなど、利根町の歴史や歩みが分かる情報を募集しています。貴重な史料をお持ちの方は、ぜひ広報とね編集担当までご連絡ください。

#### 人口と世帯 (令和3年8月1日現在)

総人口	15,642人	(-15)
男性	7,721人	(-5)
女性	7,921人	(-10)
世帯数	7,038世帯	(-1)

( )内は前月比

【9月の納税等】※納期限及び口座振替日は9月30日です。

国民健康保険税 : 3期  
後期高齢者医療保険料 : 3期

**ハロウィンジャンボ**

**5千万円**

1等前後賞合わせて5,000万円  
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

ネット購入はこちらから!

宝くじ公式サイト

**ハロウィンジャンボ**

**5億円**

1等前後賞合わせて5億円  
1等3億円、前後賞各1億円

2つのジャンボで  
欲張りハロウィン。

**同時発売**

**9月22日(水)**

発売期間/9月22日(水)~10月22日(金) 各1枚300円  
抽せん日/10月29日(金)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。  
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行]  
公益財団法人 茨城県市町村振興協会