



／ いい町 利根町 あなた待ち ／

TONE

9

Sep. 2024
No. 726

 広報とね

利根緑地運動公園ゴルフ練習場へ、行こう。

シリーズ まち・ひと・しごと # 61
利根緑地運動公園ゴルフ練習場



今月の表紙

表紙の写真は、「利根緑地運動公園ゴルフ練習場」での練習風景です。今回のシリーズまち・ひと・しごとでは、町内外の方たちから広く利用されている利根緑地運動公園ゴルフ練習場を紹介します。ぜひご覧ください。

もくじ -contents-

広報とね 2024 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 # 61
利根緑地運動公園ゴルフ練習場 |
| 6 | まちの話題 PHOTO NEWS |
| 7 | 町制施行 70 周年記念事業「カラオケ大会」出場者・観覧募集 |
| 8 | 利根町敬老会のお知らせ |
| 9 | 利根町町民運動会のお知らせ |
| 10 | 暮らしの情報欄 |
| 13 | ぼうさい掲示板 |
| 14 | お知らせ -TONE Information- |
| 20 | 日本ウェルネススポーツ大学通信
フリフリグッパ体操／とねワイワイくらぶ |
| 22 | 男女共同参画ってなあに？ Part125 |
| 23 | こんにちは！★生活環境課です
認知症地域支援推進員のつづやき No.73
介護予防教室に参加しませんか？ |
| 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 |

利根緑地運動公園ゴルフ練習場へ、行こう。

今月のシリーズまち・ひと・しごとは、利根川河川敷にある「利根緑地運動公園ゴルフ練習場」をご紹介します。

利根緑地運動公園ゴルフ練習場は、昭和 47 年 12 月に福祉施設の一環として利根緑地運動公園（当時の「総合運動場」内にオープンした町営のゴルフ練習場で、河川敷の広大なロケーションの中、実践的なゴルフ練習が楽しめる。と、50 年以上経った今でも、連日町内外から多くの方々に利用されている歴史あるゴルフ練習場です。

街なかで見かける一般的なゴルフ練習場は、周囲を高い防球ネットで囲まれ、使用するゴルフボールも飛距離が出過ぎないよう練習用ボールを採用している施設が多いなか、この練習場には、正面に防球ネットがないため見晴らしが良く、ボールも本格的なコースボールを採用しているため、実際のコースにより近い環境で思いっきりボールを飛ばすことができるのが魅力です。



河川敷という場所柄、自動ティーアップなどの設備はなく、ボールはカゴで受け渡しする昔ながらのシステムですが、その分利用者とスタッフの距離感が近く、アットホームな雰囲気ゴルフ練習場です。

最近ゴルフを始めたという初心者からベテランゴルフファーまで、どなたでも大歓迎です。

自然とともにゆっくり流れる時間が感じられる利根緑地運動公園ゴルフ練習場を、ぜひご利用ください。



～利根町百景～

今年は、3 年に一度開催される「布川神社臨時大祭」の開催年にあたります。この大祭は、毎回、7 月末の金曜日から日曜日までの 3 日間にわたって開催され、今回は、7 月 26 日（金）、27 日（土）、28 日（日）に開催されました。

3 年前は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により中止となり、実に 6 年ぶりの開催となります。祭り当日には、町内外から多くの見物客が訪れ、心待ちにしていた祭りに酔いしれていました。

全国的にも珍しいとされるこの祭りは、いつまでも継承していきたい利根町の宝、まさに利根町百景です。

布川神社臨時大祭（布川神社）

- 住 所 利根町布川 2847 番地 付近
- 駐車場 あり

情報をお寄せください

広報とね「利根町百景」は、読者の皆さまより寄せられた情報をご紹介しますコーナーです。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身近な情報を写真付きでお寄せください。

【応募方法】

総務課「利根町百景」係まで写真をメールで送付してください。



「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。

シリーズ まち・ひと・しごと # 61
利根緑地運動公園ゴルフ練習場

ゴルフ練習場 利用者の声

利根緑地運動公園ゴルフ練習場を利用している方たちにお話を伺いました。



開放的にプレイできるのが好きです

松山さん（利根ニュータウン）

65歳で仕事を退職してから、趣味としてゴルフを始め、今年で14年目になります。普通の練習場は鳥かごのようで圧迫感があるんですよ。このゴルフ場は広く、コースとよく似た条件で、開放的にプレイできるのが好きです。週に3〜4日この練習場を利用して、その他の日はコースに行きゴルフをしています。ゴルフを始めたのが遅いので、ゴルフ仲間には追いつこうと、毎日のように練習しています。



アットホームな感じが魅力です

田川さん（布川）

このゴルフ練習場は私のお気に入りの場所で、30年以上前から利用しています。24歳の頃からゴルフを始め、今年でゴルフキャリア55年目になります。週に3日以上このゴルフ練習場を利用して、ここで出来たゴルフ仲間たちと、コースに行ったりもしています。広さがこのゴルフ場の良い所ですが、利用者、スタッフ含めアットホームな感じで、みんな仲がいいのも魅力の一つです。これからもこの練習場を利用していきたいです。



20年前からずっと利用しています

齊藤さん（羽根野）

20代の頃よくやっていたゴルフを、60代になってからまた始めました。いろんな練習場に行きましたが、友達から「広くていい練習場がある」と聞いて、20年ほど前にこの練習場を訪れ、それからずっと利用しています。今年で83歳になりますが、健康維持のためにもここで練習させてもらってます。この練習場は広いし、料金も安いし、スタッフも優しくとても居心地がいいです。最近、東京とか千葉からもお客さんが来てますよ。



女性にも子供にも優しい練習場です

川畑さんご夫婦（千葉県印西市）

このゴルフ練習場は、本物のコースに近い環境で、生芝の上からコースボールを打てるので、とても気に入っています。2年ほど前から料金も安いので助かっています。利根川の土手をサイクリングしている時に、偶然この練習場を見つられてよかったです。夫婦で一緒に10年以上ゴルフをしていて、最近は地元のゴルフ同窓会に向けて練習を頑張っています。女性にも子供にも優しい広々とした練習場なので、これからも利用し続けたいです。

日影が少ないので、夏場は熱中症に気を付けながら、ゴルフ練習をお楽しみください！

スタッフリーダー
外山昇さん



利根町シルバー人材センターが、施設の管理運営を行なっています。

現在、施設の管理運営は、指定管理者として町から委託を受けた一般社団法人利根町シルバー人材センターのスタッフが、芝刈りから接客まで、ゴルフ練習場の管理運営に関する一切の業務を行なっています。

「毎日たくさんの方に利用していただきありがとうございます。」

近年はゴルフアークの高齢化も進んでいます。この気持ちいい練習場で体を動かすことが、少しでも利用者の健康維持に繋がればうれしいです。

この練習場が、女性や子供たちも気軽に遊びに来れる場所、地域交流の場になればいいなと思っています」と、スタッフリーダーの外山昇さん。今後より良い練習環境を整えるための設備更新を検討しているとのこと。



1



2



3



4

1. 緑に囲まれた開放感抜群のロケーションで、実践的な練習が楽しめます。2〜3. 利根町シルバー人材センターのスタッフが草刈りや芝刈りなど練習場の管理を行なっています。4. ボールの回収は、すべてスタッフが手作業で行なっています。

LET'S PLAY GOLF!

利根緑地運動公園 ゴルフ練習場



利根緑地運動公園 ゴルフ練習場

- 住所 利根川河川敷 利根緑地運動公園内
- 営業時間 平日・土日祝 9:00～15:00（受付は14:00まで）
※定休日なし（年末年始、悪天候日は休業）
- 利用料金（貸ボール、打席料込み）
35球：300円 75球：600円 150球：1,200円
回数券（12枚×75球）：6,000円（150球分おトク！）
※料金は全て税込み
※9月1日より、新価格でボール単価が値下げとなりました
- 打席数 35席
（マット打席：24席 芝打席：11席）
- 距離 240ヤード
- レンタル なし
- 問い合わせ 080-4720-5621（ゴルフ練習場直通）



詳しくは、利根緑地運動公園ゴルフ練習場のホームページをご確認ください。



利根緑地運動公園ゴルフ練習場で使用されている貸ボールは、コースボールを採用しています。練習用ボールと違い、飛距離が出るためより実践に近い環境で練習が行えるのも、この練習場の魅力です。



町民カラオケ大会開催！～出場者・観覧募集～

町制施行70周年記念事業「町民カラオケ大会」を開催します。

今回のカラオケ大会は、幅広い方が参加できるイベントであり、「町民の元気」を町の財産としている利根町をPRする機会になるのでは・・・との思いから町民の方より提案されたものです。

来年1月1日に迎える「町制施行70周年」を盛り上げるイベントとなるよう、多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

カラオケ大会への出場を希望される方は事前に申し込みが必要です。 出場者の応援や観覧のみを希望される方は、事前の申し込みは不要ですので、当日直接会場へお越しください。

日時：11月16日（土）午後1時（開場：午後0時30分）

会場：利根町文化センター 多目的ホール

定員：最大60組（1組2名まで）※応募多数の場合は抽選とし、結果は10月下旬に郵送いたします。

出場資格：利根町在住および在勤・在学の方

申込期限：10月11日（金）

申込方法：申込書をFAXでお送りいただくか役場総務課窓口にご提出ください。



◀申し込みフォーム

参加費無料

また、右記の申し込みフォームからお申し込みいただけます。

申込用紙設置場所：利根町役場総務課、利根町文化センター・生涯学習センター・図書館・保健福祉センター・すこやか交流センター、布川地区コミュニティセンター、文間地区農村集落センター、利根東部農村集落センター

※申込書にご記入いただいた個人情報は、当カラオケ大会以外では使用いたしません。

※歌唱成績（採点点数）による賞のほか、70周年にちなんだ賞などさまざまな賞を用意しています。

出場規定

1. 採点は『JOYSOUND 響』の採点機能を使用します
2. 2コーラスの歌唱を予定しております
3. 歌唱順は町で決めさせていただきます
4. 曲目によっては変更をお願いする場合があります

切り取り線

町民カラオケ大会申込書

FAXでお申し込みの方は切り取り線で切り取らずに、68-7990（役場総務課）へ送信してください。

2人1組で参加される場合は、1枚に2名分（①、②）の記載をお願いします。

住所	氏名・ふりがな	年齢
①	①	①
②	②	②
電話番号	勤務先・学校名（町外にお住いの方のみご記入ください）	
①	①	
②	②	
曲名	歌手名	キー（原曲キーは記入不要）
		+（ ） / -（ ）
一言メッセージ（曲紹介の際に使用する場合があります）		

▶問い合わせ先 総務課 秘書広聴係 ☎68-2211（内線319）

まちの話題 PHOTO NEWS



布川神社臨時大祭開催！



7月26日～28日、3年に一度の布川神社臨時大祭が開催されました。コロナ前と同規模で開催されるのは、実に6年ぶり。この日を心待ちにしていた若衆達は、連日の猛暑にも負けず、「アラエッサッサー」の掛け声とともに山車を曳き、布川の町を練り歩きました。

今年は、最終日に「禊」と「宮出し」が行われ、待ちに待った神輿のお出ましに、会場の熱気は最高潮に。これが布川の祭りだと言わんばかりの担ぎ手達の威勢に、見物客からも大きな歓声が浴びせられました。

その後神輿は1日かけて布川の町を渡御し、惜しまれながら「宮入り」を迎え、熱く特別な夏が幕を下ろしました。

社会を明るくする運動



生徒会長 ひらいで ちほる 平出千春さん（右）
大竹会長（左）



取手駅頭キャンペーン（取手地区保護司会・更生保護女性会）

「社会を明るくする運動」は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直り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、明るい地域社会を築くための全国的な運動です。

7月1日に取手駅および町内のスーパーにて利根町の保護司・更生保護女性会合同で「社会を明るくする運動」のキャンペーンを行いました。

また、7月11日には、取手地区保護司会からシャープペンシルなどの贈呈があり、取手地区保護司会利根支部の大竹正人会長より、利根中学校の3年生へ寄贈されました。

祝！全国大会出場



利根町剣友会



宇賀神 蒼士さん

7月に開催された「第58回全国道場少年剣道大会」に茨城県代表として利根町剣友会が出場しました。大会は全国、海外より約700チームが日本武道館に集い、日ごろの練習の成果を競い合いました。1回戦は台湾チームに勝利、2回戦は滋賀県のチームに惜しくも敗れてしまいました。監督からは「日ごろの稽古で選手が成長してくれ、試合ではその成果を十分発揮してくれた。」とのことでした。

また、8月に開催された「第66回小学生・中学生全国空手道選手権大会」に利根小学校6年生の宇賀神蒼士さんが団体戦に出場しました。結果は1回戦で惜しくも敗れてしまいましたが、大会では全国の代表が集まり、日ごろの稽古の成果を十分に発揮していました。

第4回 TONE だろリンピック開催



7月20日、TONE だろリンピックが開催されました。

利根町保健福祉センター裏の田んぼを会場に、大玉しろき走や綱引きが行われました。当日は、猛暑の中、熱中症対策を取りながらも、参加した小学生が泥んこになりながら、日常では味わえない体験をすることができました。大会の目玉でもある「うなぎとアユ」のつかみどり体験では、子どもたちが泳ぎ回る魚たちに苦戦しながら、つかまえていました。



町制施行70周年記念事業

第50回 利根町民運動会のお知らせ

第50回 利根町民運動会を次のとおり開催します。

ご家族、ご近所お誘い合わせのうえ、皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

開催日 10月13日(日) ※予備日：10月14日(月)
時 間 午前9時～午後2時30分
会 場 利根中学校第1グラウンド
駐車場 利根中学校第2グラウンド・利根町営霊園駐車場
駐輪場 利根中学校駐輪場



昨年の町民運動会の様子・紅白玉入れ

No.	プログラム	予定時刻	対象者	内容
1	幸福のカード	午前9時30分	小学生～一般	カードを拾い指示された走法で走ってゴール
2	ラケットで上手に	午前9時50分	65歳以上の方・障がいのある方	カードを拾い指示されたボールをラケットに乗せて運ぶ
3	ムカデ競争	午前10時10分	小学生～一般	1チーム5名編成による競技
4	はじめてのおつかい	午前10時30分	幼児と保護者	子どもたちがお題に合った物を持ってゴール
5	利根町最速王はだれだ！	午前10時50分	一般	100m 徒競走（予選）
6	力士と綱引き	午前11時10分	小学生	力士と一緒に綱引き対決
7	力士と綱引き（一般）	午前11時30分	一般	力士チームと綱引き対決
アトラクション	フリフリグッパ体操	正午	いつでもどこでも誰でもできる簡単な体操	
	利根町音頭	午後0時30分	全員	
8	利根町最速王はだれだ！	午後1時00分	一般	100m 徒競走（決勝）
9	紅白玉入れ	午後1時15分	小学生	チームごとに分かれて玉をかごに入れ合って数を競う
10	障害物競走	午後1時30分	一般	ハードル、網、ゴム、袋をクリアしての障害走
11	伝言リレー	午後1時45分	65歳以上の方	チームごとに分かれてお題に合った物を持ち最後まで伝言する
12	リレー	午後2時00分	小学生～一般	小学生対抗、男女別の一般対抗によるリレー

○今年も阿見町に部屋を構える、二所ノ関部屋の皆さんが参加してくれます！ 力士の皆さんと一緒に参加できる種目もありますので、ぜひご参加ください。

○熱中症防止のため、こまめな水分補給・塩分補給をお願いいたします。

○競技の進行状況により、時間が前後する場合や都合などによりプログラムが一部変更となる場合がありますので、ご了承ください。天候などにより開催を延期または中止にすることがあります。

一般リレー参加チーム募集

申込期限は9月27日(金) 必着です。参加対象：町内在住、在学、在勤で中学生以上の方

部門	一般男子（中学生以上 ＊ただしアンカーは140mとする）
競技内容	70m×3人、140m×1人（選手4人、補欠2人以内）

部門	一般女子 ＊男女混合可。ただし一般男子の部の参加になります。
競技内容	70m×4人（選手4人、補欠2人以内）

※各部門8チームまで参加できます。（先着順）

申込用紙は、町公式ホームページからダウンロードできるほか、役場生涯学習課、利根町文化センター、利根町生涯学習センター、利根町図書館にもございます。各施設にて、お申し込みください。

【問い合わせ先】生涯学習課 社会体育係 ☎ 68-2211（内線423）



町制施行70周年記念事業

利根町敬老会開催のお知らせ



林家木久蔵さん

《第2部出演》
落語家の「林家 木久蔵さん」とお弟子さんが、楽しい時間をお届けします。
※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。
※2 65歳以上の方には紅白饅頭とお茶を配布する予定です。（配布は第2部終了後の予定です。）

▼日時 9月22日(日)午前9時～
(受け付け 午前8時30分～)
▼場所 利根町文化センター
(利根町 下曽根187)
▼対象者 65歳以上の町民
お祝いに参加できる方
▼内容 式典 午前9時～9時30分
シルバリーハビリ体操・休憩
第2部 講演 午前10時～11時(式典などの終了時刻により、開始時間を早める場合があります。)

長年にわたり社会の発展に貢献されました皆さまの長寿をお祝いするとともに、感謝の気持ちを込めて、「令和6年度利根町敬老会」を開催いたします。皆さまお誘い合わせの上、ご来場ください。

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

停留所名 ☆印は、大利根交通バス停付近	B コース	
	行き（往路）	帰り（復路）
28 利根町生涯学習センター	8:20	11:41
27 旧東文間小学校 ☆	8:21	11:40
26 立崎十字路 ☆	8:22	11:39
25 加納新田上坪 ☆	8:23	11:38
24 利根東部集落センター☆	8:23	11:38
23 加納新田中坪	8:24	11:37
19 惣新田下坪	8:26	11:35
18 惣新田中坪	8:27	11:34
17 惣新田上坪	8:28	11:33
16 坂田商店前	8:29	11:32
15 やまなみ園前	8:30	11:31
14 地脇商店前 ☆	8:30	11:31
13 文間地区集落センター	8:31	11:30
12 押戸 ☆	8:32	11:29
11 奥山 ☆	8:32	11:29
9 もえぎ野台自然公園前☆	8:34	11:27
8 ランドローム前	8:34	11:27
7 横須賀	8:37	11:24
5 天神様前	8:38	11:23
4 早尾台東 ☆	8:38	11:23
3 旧 NPO あさひ前 ☆	8:38	11:23
2 旧わくわく広場前	8:39	11:22
1 利根町文化センター	8:41	11:20

※停留所名、左の番号は福祉バスのバス停の番号です。

※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。

※時刻表に記載されていないバス停には停車致しませんので、乗車の際にはご注意ください。

【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、病気やけが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。

障害基礎年金を受けるための3つの確認

①障害の原因となった病気やけが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60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初診日の前日までに、次のいずれかの要件を満たしている方

- ・初診日がある月の2カ月前までの加入期間のうち、保険料の納付済期間と免除期間を合わせて期間が3分の2以上ある方
- ・初診日に65歳未満であり、初診日がある月の2カ月前までの1年間に保険料の未納がないこと
- ※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。

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、「障害等級表」で定める1級・2級にあたる障害がある方
- ※障害の状態を定める日のことで、初診日から1年6カ月を過ぎた日、または1年6カ月以内に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。

▼障害基礎年金の年額（令和6年度）

- 【1級】 102万円＋子の加算
- 【2級】 81万6000円＋子の加算
- 子の加算額（年額）
- 1人につき23万4800円
- 第3子以降1人につき7万8300円（年齢制限）
- ・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

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。

▼問い合わせ先

- ・土浦年金事務所 お客様相談室（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」を押してください。
- ・保険年金課 医療年金係
- ☎68・2211（内線177）

特定健康診査・後期高齢者健康診査（集団健診）

集団健診（10月実施分）の予約が始まります。年に1回 健診で体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

▼予約受付期間

- 9月17日（火）午前9時～10月7日（月）午後4時 電話予約の場合、（土・日曜日、祝日除く）
- 午前9時～正午、午後1時～4時
- ※ウェブ予約の場合、24時間受け付け可能。

▼申し込み方法

- 電話またはウェブ（完全予約制）
- ※電話予約は大変混雑いたします。ウェブ予約をご利用いただくか、時間を空けてお掛け直してください。
- ※予約者には、後日予約確認書と尿の検体容器を送付いたします。

▼対象者

- 40歳～74歳の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者、協会けんぽ受診券（セット券）をお持ちの社会保険被扶養者の方
- ※国保・後期の健診対象者の方にはご自宅へ受診券を4月中旬に発送しております。
- ※受診は、年度において1回のみです。人間・脳ドックを受診する場合は受診できません。

▼持ち物

- ・受診券（記入して持参）
- ・特定健診・がん検診受診票（記入して持参）

- ・保険資格を確認できるもの
- ・尿検体（当日自宅で採取）
- ・自己負担金1000円（後期の方は、基本項目無料、追加項目上限1000円）

▶日程および会場

日程	会場	予約枠
10月22日（火）	利根町文化センター	9：00・9：30・10：00 13：00・13：30・14：00
10月24日（木）		
10月25日（金）	利根町生涯学習センター	9：00・9：30・10：00 13：00・13：30・14：00
10月26日（土）	利根町民すこやか交流センター	

▼問い合わせ先

- 保険年金課 国民健康保険係・後期医療係
- ☎68・2211（内線175）

ウェルネススポーツ大学「公開講座」を開催します!!

大学と町との連携事業として、日本ウェルネススポーツ大学「公開講座」を開催します!

▼日時

10月30日（水）

午後1時30分～3時30分

▼場所

日本ウェルネススポーツ大学第1キャンパス（旧利根中学校）

▼講師

女子美術大学名誉教授 日本ウェルネススポーツ大学非常勤講師石田良恵 氏

▼講座内容

「誰にでも出来るスロージョギングで体力づくり!」
年齢を重ねるほど筋肉は生きるために必要なものとなっていきます。シニアと言われるようになってから、先をどう過ごすかで、生き方の自由度が決まります。つまり筋肉は生きる力!ということですよ。
スロージョギングで効果が期待できること。

- ①運動不足による生活習慣病、高血圧や動脈硬化などのメタボ予防
 - ②持久力の向上 体内に酸素を取り込む能力が向上し、心肺機能が高まる
 - ③脳の活性化 新鮮な酸素を脳に取り込むことで、日ごろのモヤモヤ感の解消
 - ④ストレス発散・リフレッシュ効果 脳の活性化につながれば、自然と脳がすっきりし、ストレス発散やリフレッシュ効果がある
- このようなことから、心身ともにいつまでも元気に過ごせる体力づくりをしましょう。

マイナンバーカードの戸別訪問申請がスタートしました

マイナンバーカードの交付申請をサポートするため、町職員がご自宅を訪問する戸別訪問申請がスタートしました。

出来上がったマイナンバーカードは、ご自宅へ郵送となり、役場へおいでいただくなくても、申請、受け取りが可能になります。

希望日の前々日までに電話でお申し込みください。

▼訪問時間

毎週木曜日

午前9時30分～10時45分

午後2時30分～4時

▼対象者

次の要件をすべて満たす方が対象となります。

- ①町内に住民登録のある方
- ②申請後2カ月以内に転出予定のない方
- ③75歳以上、または病気や身体障害、要介護認定を受けていることなどを理由に、来庁が困難な方
- ④15歳未満、成年被後見人の方は、法定代理人、成年後見人の同席が可能
- ⑤過去にマイナンバーカードの申請を行っていない方

▼必要書類

1 本人確認書類

申請者が15歳未満の場合は、申請者と法定代理人の本人確認書類

▼申込期間

9月24日（火）～10月11日（金）
土・日曜日を除く。

午前8時30分～午後5時15分

▼定員

20名

・定員をオーバーした場合には、抽選とさせていただきます。

・抽選日 10月15日（火）午前9時

抽選に外れてしまった方には、15日に、電話にて連絡をさせていただきます。

※当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴（室内で使用）、タオル、飲み物などをご持参ください。
※自転車・バイクでお越しの方は、第1キャンパス駐輪場をご利用ください。
※車でお越しの方は、第1キャンパス、サッカーグラウンド横の駐車場をご利用ください。

※当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。

令和6年度は「公開講座」を4回開催予定（石田良恵氏10月・3月、蘭部正人氏8月・1月）

▼問い合わせ・申込先

- 政策企画課 地域振興係
- ☎68・2211（内線337）

申請者が成年被後見人の場合、申請者と成年被後見人の本人確認書類、成年被後見人であることの証明

2 通知カード（なければ紛失届で対応）

3 住基カード（作成していれば）

※申請時の本人確認書類（Aから1点またはBから2点）

A 官公署発行の顔写真付きのもの

運転免許証、旅券、住民基本台帳カード、運転経歴書（交付年月日が平成24年4月1日以降のものに限る）、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書、一時庇護許可書、仮滞在許可書など

B 「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載されたもの

健康保険証、年金手帳、社員証、学生証、学校名が記載された各種書類、預金通帳、医療受給者証 など

▼問い合わせ先

住民課

☎68・2211（内線161）



高齢者の危害にご注意!!

9月は高齢者月間です。高齢者がしやすい危害情報の知識を得て、気をつけましょう。

▼相談事例

◎インターネットで購入した脚立の最上段に立ったとき、脚立がぐらつき、背中から落ちて腰椎圧迫骨折した。商品に問題があるのではないか。補償してほしい。

◎ネット広告を見て購入した育毛剤を使用したところ、頭皮に湿疹が出たので、解約を申し出たが、定期購入だからと拒否された。その後、弁護士から督促状が届いた。

◎新聞折り込みチラシを見て、肝臓によいというサプリメントを注文した。一日4粒のところ1粒だけ飲んでみたが、動悸やめまい、手の震えが出た。試しにもう一度1粒飲んでみたら、やはり同じ症状がでた。解約・返金してほしい。

◎2カ月前から通っているカイロプラクティックの施術で両肩を強く押された。痛みがひどいので、専門医を受診したところ、肩に断裂があり手術を受けた。諸費用を請求したい。

◎有料老人ホームに入居している祖母が発熱し吐いて救急搬送された。その病院で両足の骨折が見つかった。

ひと月以上前から骨折していたはずと言われたが施設に問題はないか。

▼アドバイス

◎少しでも不安があった場合には、すぐに消費生活相談窓口にご相談しましょう。

参考：国民生活センター・消費者庁・医薬品PLセンター・公益社団法人日本美容医療協会オンライン相談・法テラスのホームページ



▼問い合わせ先

①まち未来創造課 消費生活相談窓口
毎週月・水曜日（祝日除く）

午前10時～正午、午後1時～5時
リモート相談もご利用ください！
毎週火・木曜日（要予約）

☎68・2211（内線246）
②茨城県消費生活センター
平日と日曜日（日曜日は電話のみ）

午前9時～午後5時（日曜日は午後4時まで）
☎029・225・6445

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！）
※他市町村へのご相談は遠慮ください

ぼうさい掲示板

家族と一緒に考えて！もしもに備えるぼうさい掲示板

今月は子供と一緒に考える防災として、大きな災害に見舞われた際に、家族でどのような行動をとるべきかを事前におうちのひとと話し合ってみましょう。

何気なく暮らしている町にも、大きな災害時にはあぶないところがあります。ガケの近くは土砂崩れが起こるかもしれません。たくさん木が生えている場所は大きな地震が起こった際には木が倒れて道路を塞いだり、木の下敷きになったり、いつもは穏やかな用水路や川の近くでも、大雨が降れば水の流れが速くなり、水の量が増え、水と一緒に漂流物が流れてきてしまい危険です。そうした場所をあらかじめチェックしておき、災害の後には通らないようにしましょう。

また、外で遊んでいるときに災害が起こると、家族が離れ離れになってしまうことがあります。そうしたときに備えて、家族で話し合い、集合場所を決めておきましょう。学校や公園、家の近くの避難所など、安全でわかりやすいところがよいでしょう。

公共の施設で災害にあった場合は係員の誘導や、学校では先生など知っている大人がそばにいる際は、その人たちの指示に従いましょう。



公衆電話で家族の無事がわかる？ NTTの災害用伝言ダイヤル 171

公衆電話を使って、家族に災害用伝言板に自分の無事を知らせることができます。もし、家族と離れ離れになってしまっても、災害伝言ダイヤルにメッセージを残しておけば、自分の無事やどこかの避難所に居るかを家族に伝えることができます。

近年、公衆電話を使ったことのないお子さんが、増えているそうです。いざという時のために、おうちのひとと実際に使ってみたり、使い方を調べてみたりしてみましょう。

災害時の持ち物確認

これから来る災害に備えて、非常食や備蓄が必要になります。

食料に関しては、国では自宅での避難生活を想定して、最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が必要といわれており、水だけでも大人は1日で1人あたり3リットルが目安とされています。

また、小さなお子さんがいる家庭では、避難所に避難した際に慣れない生活環境でストレスを感じやすいので、お気に入りのおもちゃや、音の出ないおもちゃ（塗り絵や絵本）、勉強道具を用意し、いつも食べているお気に入りのお菓子なども準備しておきましょう。



※非常時持出品の一例は、令和6年4月号の広報とねをご覧ください。

https://www.town.tone.ibaraki.jp/data/doc/1712722850_doc_170_3.pdf



利根町行政アプリ

利根町行政アプリの防災情報では、町民の皆さまが情報を得やすいように情報取得先を集約しております。災害に備えるため、ぜひご利用ください。

アプリのインストールはこちらのQRコードから行うことができます。



▶問い合わせ先 防災危機管理課 防災係 ☎68-2211（内線322）

収入印紙・収入証紙の販売

利根町商工会では、収入印紙、茨城県収入証紙の販売を行っております。パスポートの申請などでご入用の方はぜひご利用ください。



大利根交通バス回数券の販売

利根町商工会では、利根町の公共交通機関に分類される大利根交通バスの回数券販売を実施しております。

通勤、通学などで大利根交通バス回数券をご利用の方はぜひご利用ください。（注意）大利根交通バス回数券のご購入は現金払いのみとなりますので、ご注意ください。

セミナー・オンデマンドを開始

利根町商工会では、事業者の方々が、自分のタイミングで講習会を受講できるように、オンデマンド方式によるセミナー配信サービスを開始します。創業・リスクリングなどへの活用もご検討ください。詳細は利根町商工会までお問い合わせください。

労働安全技能講習会のご案内

労働安全衛生法では、労働者の指揮などを行う作業主任者、就業制限業務に従事する者については、その資格要件として、技能講習を修了した者と定められた業務があります。利根町商工会では、これに対応した技能講習を開催しております。

①刈払機取り扱い作業者に対する安全衛生教育 9月30日(月)
②フルハーネス型安全帯使用作業特別教育 11月11日(月)

③石綿作業主任者技能講習

令和7年1月20日(月)、21日(火)

④建築物石綿含有建材調査者講習

令和7年2月19日(水)、20日(木)

会員・非会員を問わず受講できますので、ぜひご利用ください。受講料などの詳細は商工会ホームページでご確認ください。

▼問い合わせ先

利根町商工会（利根町布川2947）
☎68・7417



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・講習

町制施行70周年記念事業 「介護予防いきいき大集会」開催

第70回もの忘れ予防講座

この講座は、認知症に関することやその予防に関する内容の講演を定期的に開催しています。講師は、Rise total support の代表、理学療法士の所、圭吾先生です。

笑うこと、集うことは何で大事なんでしょう？ 笑うことで楽しく脳を活性化!! 普段の生活に活かせるコツなどをお話しいただきます。

今回は講座に加えて、利根町の介護予防に貢献している「シルバリーハビリ体操」と「フリフリ地区運動集会」を同時開催します!! この機会に、それぞれの良さをぜひ体験してみませんか? 予約不要です。奮ってご参加ください。



利根町 圭吾先生

シン・いばらきメシ 総選挙開催のお知らせ

シン・いばらきメシ総選挙2024

市町村対抗いばらき最強グルメ決定戦が、水戸市で開催されます。

県内44市町村が選りすぐりの新たなご当地グルメを出しますので、皆さまお誘い合わせのうえ足をお運びいただき、利根町のエントリーグルメに投票をお願いします。

また、9月2日(月)～10月4日(金)に、ウェブサイトで事前投票を行います。詳細は公式ウェブサイトをご覧ください。

主催

シン・いばらきメシ総選挙実行委員会
10月12日(土)・13日(日)・14日(月)
午前10時～午後4時

▼日時
(最終日は午後3時より表彰式)
茨城県三の丸庁舎

▼入場料 無料(グルメ購入の際は、都度、各店舗にお支払いください。)

※利根町からは、「一般料理部門」で「手作りの点心の店SYUN3558」、「スイーツ部門」で「鯛焼き屋Green」がエントリーしています。

※SNSなどでの本イベント情報の拡散にもご協力ください。

問い合わせ先

まち未来創造課 商工観光係
☎68・2211 (内線244)
https://www.ibarakigourmetguide.
pref.ibaraki.jp/



▼日時 10月11日(金) 午前9時45分～正午
▼受け付け 午前9時30分から
▼会場 旧文小学校体育館
▼講演
「笑いの力で脳を活性化!」
「笑いあえる人との繋がりと介護予防」
※講演会の後に、「シルバリーハビリ体操」と「フリフリ地区運動集会」を各30分行います。

問い合わせ先

利根町保健福祉センター
いきがい支援係 ☎68・8291

ひとり親家庭交流 事業のお知らせ

開催日 11月30日(土)

▼行き先 東京デイズニード

対象者

町内在住の高校3年生以下(年齢相当三のお子さんを持つひとり親家庭または児童扶養手当受給世帯の親子【先着31名】)

▼参加費 参加費は無料ですが、チケットはご自身で購入していただきます。
(昼食なども自己負担です。)

※チケット1枚につき5000円を助成します。

▼申込期間 9月30日(月)～10月11日(金)

▼申し込み方法 利根町社会福祉協議会へお問い合わせください。

チラシは下記QRコードをご覧ください



問い合わせ先

利根町社会福祉協議会
☎68・7771
子育て支援課 子ども福祉係
☎68・2211 (内線146)

相談

無料法律相談会

▼日時 10月7日(月) 午前9時～午後1時

▼相談内容 借金問題、離婚、相続・贈与の問題、土地(借地)・建物のトラブル、境界争い、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣とのトラブル、セクハラ、DV問題、交通事故などでお困りの方の相談

▼相談受付件数 12件まで(1人20分程度)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)

行政書士無料相談会

▼日時 9月15日(日)

午後1時30分～4時30分

▼場所 利根町文化センター 2階会議室B

▼相談受付 事前予約にて1日6組まで

▼相談内容 相続、遺言、農地転用、外国人の在留資格、官公署の許可全般

▼申し込み方法 平日午前10時～午後2時

※相談日の3日前までに電話で申し込む

▼申し込み・問い合わせ先

野村 ☎090・1603・7374

募集

『介護者のつどい』参加者募集

『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。

新鮮野菜直売会開催

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「1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21日(月) 午前9時～

※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)

町制施行70周年記念協賛事業 金刀比羅神社奉納相撲大会開催

寛政7年(1795年)に始められたと言われる「金刀比羅神社奉納相撲大会」が今年も開催されます。皆さまの参加をお待ちしています。

▼日時 9月22日(日) 午前9時集合 10時開始

雨天の場合は9月23日(月)に延期

予備日9月29日(日)

▼場所 金刀比羅神社下

▼参加者 幼児・小学6年生までの男女

参加者全員に保険を掛けます。受付時に、住所・氏名・年齢を申し出てください。賞品も多数用意しています。

▼主催 金刀比羅神社氏子中、金刀比羅相撲保存会

▼後援 利根町、利根町観光協会

▼問い合わせ先

☎090・1053・8869 川上
☎090・2561・8083 渡邊

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。

10月の「介護者のつどい」は、利根町社会福祉協議会との共催により、日帰りバス旅行を計画しています。日ごろの疲れを癒し、リフレッシュしませんか?

ご参加お待ちしております。

▼日時 10月9日(水)

午前9時30分出発～午後4時帰着予定

※申込時に乗車場所「利根町役場」または、「利根町文化センター」をお伝えください。

▼行き先 那珂湊おさかな市場

▼参加費 1000円

▼申込期限 9月25日(水)

※詳細は25日以降連絡いたします。

▼問い合わせ先

利根町地域包括支援センター
☎68・2211 (内線130)

フライングディスクゴルフ教室参加者募集

▼日時 毎週火・木・土・日曜日

午前9時～11時

▼場所 龍ヶ崎市総合福祉センター内

ディスクゴルフ場

(龍ヶ崎市高須町4145)

▼参加費 無料(道具貸し出しあり)

▼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、問い合わせ先までご連絡ください。

▼申し込み・問い合わせ先

増田 ☎0297・66・0497
(午後5時以降)

会員募集中

ライフスタイルに合わせて
人の幅の広がり
地域とのつながり
生活の楽しみ
一緒に働きましょう!

剪定・除草・伐採 見積無料!!

まずは
お電話で
ご相談下さい

ちょっと困った時は
シルバー人材センターへ

簡易作業サービス
例えば・・・
・朝のゴミ出し・粗大ゴミ出し
・花壇の水やり・電球の交換
・家事支援 など

(一社)利根町シルバー人材センター(利根中となり)

☎0297-68-7896

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

頭の体操コントラクト・ブリッジ教室参加者募集

『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、友人などお誘い合わせのうえ、お越しください。

▼場所・日時

①利根ニュータウン集会所
毎週火曜日 午後1時30分～4時

②北文間コミュニティセンター
(龍ヶ崎市長沖町813)

毎週水・土曜日 午後1時30分～4時

▼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)

▼申し込み・問い合わせ先

増田 ☎0297・66・0497
(午後5時以降)

ヘルシー若返り講座参加者募集

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、治療中であっても血糖コントロール不良の方が多い状況です。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られ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歳以上の男女(おおむね75歳未満)で以下に該当する方

・血糖値(HbA1c6.5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

▼講座内容

糖尿病の予防(栄養講座、運動講座)

講座は9月～12月にかけて5回と、令和7年2月頃に1回の合計6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または保健福祉センターまでお問い合わせください。

※定員20名に達し次第受け付けを終了とします。

▼申し込み・問い合わせ先

利根町保健福祉センター ☎68・8291

その他

第15回布川一茶俳句大会のお知らせ

【事前投句の部】

▼展示期間 11月28日(木)～12月2日(月)

午前9時～午後4時
2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・季題は自由

(パンフレット裏面投句用紙または自由)

①町公共施設にある投句箱へ(利根町役場、利根町文化センター、利根町図書館)

イノシシに関するアンケート調査のお願い

現在、茨城県では、イノシシの生息域が拡大しつつある状況です。

これまでイノシシを見なかったのに突然現れるケースも頻発しています。

そのため、町民の皆さまを対象にイノシシに関するアンケート調査を行わせていただきますので、お手元に茨城県の封筒(緑色)が届いた際にはご協力をお願いいたします。

アンケート対象者：区長、小学校、中学校、

狩猟関係者

▼調査期間

9月中旬(予定)

▼問い合わせ先 茨城県環境政策課

☎029・301・2946

住民向け講演会のお知らせ

取手・守谷・利根地域在宅医療・介護連携推進事業の一環として、講演会を開催します。

▼日時 10月26日(土)午後1時30分～3時

(受け付け午後1時から)

▼場所 利根町図書館

▼定員 先着60名

▼参加費 無料

▼申し込み方法 二次元コード、電話、FAX

内容 住み慣れた地域で暮らし続けるために、どのような支援が受けられるか、地域の医療介護関係者がご紹介します。

▼問い合わせ先 取手市医師会事務局

☎0297・70・7277

FAX0297・70・7288

②郵送で事務局へ

どちらも投句三句と郵便番号・住所・お名前(ふりがな)・電話番号を明記

※投句締切 9月30日(月)必着

▼投句料 無料

▼表彰式 11月30日(土) 午前9時

※当日の句会はありません

▼第11回 布川一茶俳句会

「投句箱優秀句」1月～6月

選者「馬酔木」同人 斎藤 玲子先生

全応募数 119句 敬称略

・少年の長き手足や栗の花

多田芳子(布川)

・畑に聞く防災無線日の盛り

遠藤奈美子(龍ヶ崎市)

・風鈴や昔実家は駄菓子売

大野三枝子(大房)

・良う来たな歯なし父笑む盆夕餉

本宮南花子(四季の丘)

・早苗田に教会の塔白く映ゆ

中山美恵子(龍ヶ崎市)

・草笛や父と競ひし日の遙か

室津百合蔵(取手市)

・春耕の鋤につきたる土軽し

杉山美佐子(中谷)

・風鈴や追憶美しき日々となる

大野英二(大房)

・嫁ぎゆく孫の笑顔やバラの花

香取こう(布川)

・ふる里の空気やはらか風仙花

井手澄子(布川)

▼問い合わせ・事務局

〒300・1626 利根町四季の丘2

・2・15 長田

☎090・4960・2730

シニア向けスマホ講座

タッチパネルで簡単に使える教材にて、初めてのインターネット体験をサポートします。インターネットを使うと何ができるのか。どのように便利なのか?パソコンが無くても簡単にタッチパネルで楽しめるインターネットの使い方をわかりやすくご紹介します。

また、アプリが楽しく便利に使える教材を使用しておりますので、楽しく使うコツやアプリを教材で体験しませんか?防災にも役立つ情報もあります。

▼日時

11月6日(水) 午後1時30分～3時30分

第1部基本編

・スマートフォンとは? ・基本操作など

第2部活用編

・インターネット ・便利なアプリの紹介

・災害対策アプリ

・二次元コードについて など

▼定員 20名(応募者多数の場合は抽選)

▼対象 これからスマホを購入しようとしている方。買ったばかりで使い方がよくわからない方。おおむね70歳代までの方。

利根町在住・在勤の方。

▼申し込み 10月25日(金)まで

(電話でお申し込みください)

▼場所

利根町生涯学習センター 多目的室

▼講師 KDDI 認定講師

▼受講料 無料

▼持ち物 筆記用具等

※スマートフォンは一人一台貸し出します

ので持っていない方でも受講可能です。

(次のページに続く)

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/>



あなたの現状のまま
家・不動産買取ります。

☎ 0120-36-7082

即金買取
諸経費0円

※物件・査定状況により異なります

支払い最短
48時間



HOUSEDO
ハウズドゥ 取手戸頭 (株式会社JOB HOPE)

ハウズドゥ取手戸頭 買取

※講座の対象はアンドロイド端末です
iPhone（ 아이폰 ）は対応して
おりませんのでご注意ください。
▼問い合わせ先 利根町生涯学習センター
☎68・3263

子育て講演会開催

幼稚園・保育園など集団生活を送るよう
になって数年。園の生活にも慣れて、入園
した頃から思えば、目覚ましく成長された
ことだと思います。

小学校入学までにできることについて、
発達を専門にしている先生が「何をどのよ
うに」すると良いのかを分かりやすくお伝
えいたします。

この講座がお子さんの、就学前の良き足
掛かりになりますよう、皆さまのお越しを
お待ちしております。

▼日時 9月19日(木) 午前10時～11時15分
(受け付け午前9時45分～)

※託児あり(先着順)

▼講師 中村 由美香 先生(公認心理師・
臨床心理士)

▼対象者 年中児、年長児の保護者

▼受講方法 左記のうち、ご希望の方法で
受講できます。

・利根町役場(5階A会議室)で受講
・自宅でZOOMにて受講

パソコン・Webブラウザから参加可能
スマートフォン・タブレット・アプリ
のインストールが必要

▼申し込み方法

・利根町役場で受講する方

電話もしくは子育て支援課窓口で申し込み
・自宅でZOOMにて受講する方

子育て支援課へメールで申し込み

まれの方

③昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生
まれの方

※対象となる方には、8月下旬頃に健診の
案内を送付しました。(施設など入所者
除く)

▼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(セルフケアの歯フ
ラシ指導) など

▼受診場所

茨城県歯科医師会に所属しており、送付
する案内に同封の『実施歯科医療機関一覧』
に記載のある歯科医療機関。

▼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な
ど、受診券、受診票、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
保健事業係
☎029・309・1212

ナイスハートふれあいフェス ティバル2024のお知らせ

12月に開催予定のナイスハートふれあい
フェスティバル2024への参加者および
作品を募集しています。

▼申込期限 9月12日(木)

▼問い合わせ先

子育て支援課 母子保健係
☎68・2211(内線146)
hokecen03@town.tone.lg.jp

龍ヶ崎地方家族会(ピア・ かたつむり) 定例会開催

家族の中に精神障害の当事者を持つ父母
や兄弟が集まって、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立ち寄りください。

▼日時 10月5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
3689・1)

▼対象地区 利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・
河内町・つくば市

▼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
竹之内 ☎090・1614・2371

クリーンプラザ・龍 リュースコーナー開催

住民の皆さまがごみとして清掃工場にお
持ちいただいた物の中から、まだ使用でき
る状態のものを選別し、先着順で希望者に
無償提供いたします。

▼開催日時 10月1日(火)～4日(金)(4日間)

午後1時～4時まで

※各日、100点以上の提供品をご用意し

申し込み方法については、県障害福祉課
ホームページに掲載いたしますので、ご確
認の上、お申し込みください。

詳細につきましては、茨城県障害者ス
ポーツ文化協会まで問い合わせ願います。

▼問い合わせ先
茨城県障害者スポーツ文化協会
☎029・301・3375
https://www.pref.ibaraki.
jp/hokenfukushi/shofuku/
kikaku/shofuku/8.html



響オレンジカフェOPEN!

オレンジカフェ(認知症カフェ)とは?
認知症になっても住み慣れた地域で、本
人同士やその家族の方が語り合ったり、お
互いの経験を共有したりできる場所です。
お茶を飲みながら、気軽に認知症の話を
して交流を楽しみ、「ホッ」と一息してみ
てはいかがでしょうか。

▼日時 9月20日(金) 午前10時～11時30分

▼場所 複合福祉施設 響

▼参加費 一人150円

(お茶代として)

▼問い合わせ先

☎0297・61・8500 中川



第43回利根写楽会写真展開催

利根写楽会は、令和6年「秋の写真展」
を開催いたします。ぜひ、皆さまお誘い合
わせの上お越し下さい。

▼場所 利根町図書館2階 多目的ホール

ておりますが、なくなり次第終了とさせ
ていただきます。

▼開催場所 龍ヶ崎地方塵芥処理組合「く
りんプラザ・龍」プラザ棟1F

龍ヶ崎市板橋町436番地2

▼提供品 カラーボックス・衣装ケースなど

▼注意事項

・先着順での提供は、各日お一人さま一点
とします。施設内での取り置きや仮置き
は、お断りさせていただきます。

・転売目的および営利業者の方は、参加で
きません。

・各日、提供品がなくなり次第、終了とさ
せていただきます。

・開催日前の下見などは、お断りさせてい
たきます。また、開催時間前からお並
びいただくことはできません。

・混雑状況により、入場制限を行う場合が
ございます。

▼問い合わせ先 リュースコーナー

龍ヶ崎地方塵芥処理組合 管理課 施設
グループ ☎0297・60・1777

後期高齢者を対象とした 歯科健康診査のお知らせ

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(日)～12月31日(火)

※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保険の被
保険者で、前年度に75歳、80歳、85歳の
誕生日を迎えた方。

①昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生
まれの方

②昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生

▼開催期間 10月1日(火)～10月6日(日)

▼時間 午前9時30分～午後5時(最終日
は午後3時まで)

▼問い合わせ先

利根写楽会 代表 林
☎0297・68・6970

保護猫の譲渡会が開催されました

NPO法人アニマルハウスちやまの家が
主催となり、7月14日に保護猫の譲渡会が
開催され、およそ50人の参加者が集まりま
した。

今回参加した猫は、利根町で保護された
猫11頭で、うち2頭が新たに家族に迎えら
れ、そのほかにも5頭が検討を行っている
とのこと。

今後も飼っている猫の屋内飼育や野良猫にエサ
をあげない、地域猫活動で避妊去勢を実施
するなど、不幸な猫が増えない対策に引き
続きご協力をお願いいたします。

▼問い合わせ先 NPO法人アニマルハウ
スちやまの家 代表 羽生恵美

☎0297・84・6084 羽生



2024年都市町村振興宝くじ
ハロウィンジャンボ
当せんチャンス広がる!
ハロウィンジャンボミニ
5千万円
1等・前後賞合わせて
1等3億円、
前後賞各1億円
1等・前後賞合わせて
1等3,000万円、
前後賞各1,000万円
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/0570-01-1192(宝くじコールセンター)
公益財団法人 茨城県市町村振興協会
同時発売
9月17日(火)
発売期間/9月17日(火)～10月17日(木)
抽せん日/10月25日(金)
各1枚
300円
パソコンや
スマホで
ネット購入!
http://www.bk.or.jp/

休日・夜間の受診が必要なとき
取手北相馬休日夜間診療所 (内科・外科)
取手市野々井1926番地
(取手北相馬保健医療センター医師会病院内)
☎0297-78-6111
※必ず事前に医療機関に電話をしてください。
診療時間 土曜日: 17時～翌朝9時
日曜日、祝日・年末年始: 9時～翌9時

受診を迷ったり・誰かに相談したいとき
茨城 おとな救急電話相談
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短期ダイヤル #7119
または
050-5445-2856
24時間 年中無休
相談は無料です。
ただし通話料は利用者負担となります。
茨城 こども救急電話相談
プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短期ダイヤル #8000

地域おこし協力隊通信 ～ランニング・ウォーキングのすすめ～



稲垣隊員

今回より前編後編の2回に分けて、ランニング・ウォーキングによる「身体」と「心」への効果についてお話ししたいと思います。前編では「身体」への効果について説明します。

1. 心肺機能の向上（毛細血管、心臓、肺など各器官の強化と血流の改善）＝適度な負荷の有酸素運動により心肺機能が鍛えられる。
2. コレステロール値の改善（善玉コレステロールの増加と悪玉コレステロールの減少）＝血栓、脳卒中、高血圧、心臓病のリスクが減少する。
3. メタボリックシンドローム（生活習慣病やその予備群）の改善＝血糖値や中性脂肪の正常化、血圧や体重のコントロールができる。
4. 筋肉量の増加（脂肪が燃焼しやすくなり太りにくい体質に変化する）＝基礎代謝量が増加する。
5. 骨密度の維持・向上＝運動によって骨が刺激を受けることで身体は骨密度を高めて自分を守ろうとする。
6. 免疫力の向上＝血流の増加をもたらす気道から細菌を取り除く効果がある。また身体の深部体温が上昇すると細菌の増殖を防ぐ力が増し、免疫に関係する物質が増加する。

以上、ランニングやウォーキングを継続することで、さまざまな良い効果を得ることができます。

唯一のデメリットであるけがのリスクに気を付けながら、ご自身の体力や目標に合ったペースや負荷で楽しく継続していきましょう！次回は、ランニング・ウォーキングがもたらす「心」への効果についてお話しします。

6月15日より定期開催しておりますモーニングスローラン＆ウォーキングは、おかげさまで少しずつ参加者も増えてきており順調に継続しています。引き続き楽しい朝活にしていきたいと思っておりますのでご興味のある方はいつでもお試しに参加してみてください。毎月第1・3土曜日の午前6時30分に、利根町役場玄関前にてお待ちしております。

利根町総合型地域スポーツクラブ

ENJOY SPORTS！

とねワイワイくらぶ

ENJOY LIFE！



競技を指導される方、会の運営にお手伝いができる方も募集しています。多くの方のご協力をお願いします。

また、種目、実施日など多くの方の要望などを取り入れ、柔軟性かつ多様なあるクラブを目指し取り組んでいます。多くの方の参加をお待ちしています。

4月に開催したバスツアーから各種目の大会まで計画通り進んでおり、令和6年4月～6月までの3カ月間の各競技の開催回数は164回、延べ参加人数は2356人と昨年度より703人増加し過去最高の参加人数となっています。

テニス大会を5月10日、利根浄化センターで23名参加、また、卓球大会を6月22日に、旧文小学校体育館で25名の参加に行いました。卓球は初心者でも楽しく参加できるように、11点2セット先取方式でカットサーブは無しという独自ルールも設けて行っています。

令和6年度は、過去最高の参加人数でスタートしました

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) 7・14・21・28	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 2・9・16	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 4・11・18・25	③水曜 19:00～20:30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 4・11・18・25	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 7・14・21・28	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) 6・13・20・27 (水) 2・9・16・23・30	9:30～12:00	(日曜日) 旧文小学校グラウンド (水曜日) 利根浄化センター
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 5・12・19・26 (日) 6・13・20・27	13:30～16:00	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 1・8・15・22・29	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 6・13・20・27	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 6・27	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、「とねっと」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。

●問い合わせ先 とねワイワイくらぶ 事務局 ☎090-1407-4480

日本ウェルネススポーツ大学通信

WELLNESS Campus!

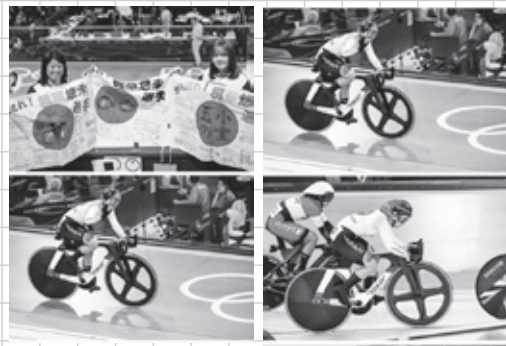
専任講師・梶原悠未さん
パリ五輪自転車競技出場!!

今夏に行われましたパリオリンピックに、本学専任講師で東京五輪自転車競技オムニウム銀メダルの梶原悠未さんが同種目に出場し、17位となりました。オムニウムは4レースの総合得点を競う競技。1種目を行うのも過酷な自転車競技ですが、それを1日で4種目行うというまさに超人的な種目に出場しました！

最終レースでは先頭に立つなどポイントを獲得して追い上げました！

2大会連続の五輪出場の他、世界を転戦する梶原さんの知見や経験値は大学の講義で教育内容の根拠として学生の学びに活用されます！

梶原さんの応援、さらに本学



からたくさんのオリンピック出場者を出せるよう精進していきます！

これからも本学の応援よろしくお願いたします！

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。総合型選抜B日程の願書受付は、9月16日(月)～20日(金)、総合型選抜C日程の願書受付は、10月7日(月)～11日(金)にて行われます。

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



令和5年度運動会の様子

町民運動会でフリフリ！

10月13日(日)に開催される町民運動会(利根中学校グラウンド)で、利根フリフリクラブは昼休みのアトラクションに参加します。毎年大勢の方に参加いただき、校庭いっぱい大きな輪ができます。

初めての方も、この機会に「もの忘れ予防」に効果のあるフリフリグッパ―体操を体験してください。指導はフリフリグッパ―運動集会の講師である筑波大学の大学院生の先生方です。

子供たちから高齢者まで、一緒にフリフリグッパ―を音楽に合わせて楽しく踊りましょう。皆さんの参加をお待ちしております。

フリフリ地区運動集会予定(9～10月)

場 所	日 程		時 間・持ち物
利根町文化センター	第 1・3 木曜日	9/19 10/3・17	午前 10 時～ 11 時 ・参加無料 ・飲み物、タオル、ボール 室内使用運動靴 持参
	第 2・4 水曜日	9/25 10/9	
利根町民すこやか交流センター	第 1・3 火曜日	9/17 10/1・15	
講師：筑波大学 山崎先生・秦先生・姜先生・國井先生・李先生 ※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



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





「プラごみ問題」 その9

今回は、「プラとPETの違い」のお話です。
なぜペットボトル（PET）を分別するのでしょうか。
それは、PET がほかのプラ製品と異なり、単一素材でできているうえ日本では無色透明だからです。
単一素材で無色透明だと、リサイクルしやすいのです。

【ここに注目！】

- ・PETの原料素材はポリエチレンテレフタレート
 - ・単一素材でできている無色透明だからリサイクルがしやすい！
- きちんと分別回収したPETは、原料であるポリエチレンテレフタレートに戻して、身のまわりのいろんなものに再生することが出来ます！

例えばフィルムにしてみたり、
パックに、糸にすれば衣服や
バッグなどをつくる繊維にもなります。再びペットボトルに戻す「ボトルtoボトル」の動きも広がっています。



男女共同参画ってなあに？ Part 125

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さまざま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「だれもがどれも選べる社会に」へ関連付けて、男女共同参画週間パネル展とアンケートを利根町文化センターにて実施しました。



今回のパネル展は、イラストを多用し「アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）」や「LGBTQ+」などについて掲示いたしました。

また、ジェンダー・バイアス（男女の役割に無意識に固定的な観念を持つこと）に関するシールアンケートを実施しました。たくさんのご協力ありがとうございました。

男女共同参画社会とは、男女がお互いに人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージに当てはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を発揮できる豊かな社会のことです。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はなく、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 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211（内線338）

認知症地域支援推進員のつぶやき No.73

9月は認知症を知る月間です～認知症について考えてみよう～

1994年「国際アルツハイマー病協会」（ADI）は、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定しました。また、2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界各国でさまざまな啓発活動を行っています。

日本でも2023年6月に成立した「認知症基本法」では、9月を「認知症月間」、21日を「認知症の日」と定められました。

現在、日本では高齢者の約4人に1人が認知症または軽度認知障害（MCI）であり、2025年には高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。認知症は誰でもなる可能性のある病気です。いつ自分や家族、あるいは友人が認知症になるか分かりません。認知症を「自分の問題である」という認識を持ち、身近なこととして捉えていくことが大切になってきます。家の近所で、職場で、街中で「もしかしたら認知症の人かもしれない」と思ったときには、
①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない（認知症サポーター養成講座標準教材より）という点に気をつけて接してみてください。皆さんの理解とさりげない見守りや支援で、住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができます。また、認知症は早期発見・早期治療により進行を遅らせることができます。自分や、身近な人の変化に気付いたら、一度かかりつけ医に相談してみましょう。

私たちはここにいます！

認知症地域支援推進員配置施設

- 利根町地域包括支援センター ☎68-2211
- 利根町保健福祉センター ☎68-8291
- 複合福祉施設 響 ☎61-8500
- 介護老人保健施設もえぎ野 ☎84-6081

自分らしく生活するために、介護予防教室に参加しませんか？

今年6月に実施しました「介護予防のための生活機能基本チェック票」にご回答いただいた方には、8月下旬ごろに「判定結果のお知らせ」を郵送いたしました。

「判定結果のお知らせ」の裏面には、該当する介護予防教室などが載っています。介護予防に取り組むことで、生活機能の維持・向上が期待できます。いつまでも自分らしく住み慣れた地域で生活するために、ぜひチャレンジしてみませんか。

●問い合わせ先

利根町地域包括支援センター ☎68-2211



茨城県ダイバーシティ推進センターからのお知らせ

ダイバーシティ相談を実施しています

ダイバーシティとは、それぞれ人々が性別や国籍、年齢、性的指向、価値観など多種多様な個性を持っている、多様性のことを指します。

性別、年齢、障害など、ダイバーシティに関するさまざまな心の悩みごとなどの相談に、公認心理師・臨床心理士が電話、面談で応じています。予約制で相談は無料です。（ただし、電話相談は通話料がかかります。）

対 象：茨城県在住・在勤・在学の方（性別を問わず）

相 談 日 時：毎月第1・3土曜日 午後1時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

場 所：茨城県ダイバーシティ推進センター（茨城県三の丸庁舎3階）

相 談 方 法：電話、面接（要事前予約）原則1人50分まで

問い合わせ先：茨城県ダイバーシティ推進センター ☎029-233-0070

▶インフルエンザ予防接種費用助成のお知らせ

下表に該当する方は、接種費用の一部または全額助成が受けられます。

- 助成券有効期限 10月1日（火）～令和7年1月31日（金）
- 交付期間 10月1日（火）～12月27日（金）（土・日曜日、祝日を除く午前8時45分～正午、午後1時～5時）
- 交付場所 利根町保健福祉センター
- 接種料金 医療機関により異なります。医療機関の窓口にて差額をお支払いください。

接種区分		助成額	助成券交付時に必要なもの
定期接種	接種当日65歳以上の方 （昭和34年12月31日以前に生まれた方）	2,000円 ※生活保護世帯の方は無料になります	対象者の方には9月下旬に通知を郵送します
	接種当日60歳～65歳未満（昭和39年12月31日以前に生まれた方）で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方（おおむね、身体障害者障害程度等級1級に相当します）		身体障害者手帳など障害の程度が分かるもの
任意接種	1歳～中学3年生の方	通常 1回につき1,500円を2回まで 多子世帯の方※ 1回につき上限3,000円を2回まで	母子健康手帳、保険証など（氏名、住所、年齢が記載されているもの） ◎13歳以上の方は、1回接種が原則です。

※多子世帯とは：同一世帯に中学3年生までのお子さんが3人以上いる世帯のうち、3人目以降のお子さんです。

◆各種相談 9月～10月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日程	予約方法	下記のうちの予約時間	内容
口腔相談	9月24日（火）	前日までに予約	午前9時30分～正午 午後1時～1時45分	歯科衛生士による口腔機能相談
ヘルシー相談	10月8日（火）	前日までに予約	午前9時～正午	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	10月8日（火）	1週間前までに予約	午後1時30分～3時45分	専門職による精神保健相談
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	午後1時30分～3時30分	もの忘れが気になる方などの相談

健康レシピ

簡単春巻き



- ◆1人分あたりの栄養量
- エネルギー 282kcal
- たんぱく質 14.6g
- 脂質 17.6g
- 食塩相当量 1.3g

◆調理時間 15分

◆作り方

- ①ちくわは縦4つに切る。ズッキーニは縦半分に切り、薄く斜めに切る。ツナ缶は油を切る。薄力粉と水は合わせておく（A）。
- ②春巻きの皮を広げ、大葉（2枚）、スライスチーズ（2分の1枚）、①のズッキーニ、ちくわ、ツナ缶の順に乗せて巻く。巻き終わりに①のAでのり付けする。
- ③分量の油を②の両面にまわらせ、フライパンに並べてから火をつける。両面がきつね色になるまで焼きつける。

◆材料（2人分）

春巻きの皮	4 枚
大葉	8 枚
ズッキーニ	60 g
生ちくわ	1 本
ツナ缶	1 缶 (70g)
スライスチーズ	2 枚
A 薄力粉	少々
水	少々
油	小さじ 2

◆ひとことコメント

今月は冷蔵庫にある食材で手軽にできる春巻きです。夏の暑い時期に大葉の香りが食欲をそそります。
またチーズ、ちくわ、ツナ缶の塩味で何もつけなくてもおいしくいただけます。

（レシピ提供）利根町食生活改善推進員協議会



保健福祉センターだより
〒300-1632
茨城県北馬郡利根町下曽根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149

9月は循環器疾患予防月間です

茨城県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患の死亡率が高い割合であることを踏まえ9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。

また、国においては「健康増進普及月間」として生活習慣病予防のための普及活動を行っています。この期間を機に、ご自身の生活習慣を見直ししましょう。

●循環器疾患予防のポイント

- ・適正体重の維持
- ・適切な量の塩分摂取
- ・正しい食生活
- ・運動の習慣化
- ・禁煙
- ・節酒

1年に1度の健診を受診し、今の体の状態を知ることが大切です。
健診結果が気になる方は、管理栄養士によるヘルシー相談をご利用ください。（個別相談・予約制）

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。

こんなサインに注意!!

- あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？
 - 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ページ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。

65歳以上対象「体力測定会」を開催します！

健康診断で健康状態のチェックはするけれど、自分の「体力」を知る機会は少ないと思います。この機会に、自分の体力チェックをして、運動などの機会につなげてみませんか？

当日は、利根町保健福祉センターの介護予防教室「健脚くらぶ」の体験会も開催します。ぜひご参加ください！

●日時 10月8日（火）

午前9時30分～11時30分（受け付け午前9時20分から）

●会場 利根町保健福祉センター1階機能回復訓練室

●内容

体力測定

- ・椅子立ち上がり・ステップテスト
- ・開眼片足立ち・階段上り・握力

健脚くらぶ体験会

講師 運動インストラクター 廣瀬亜須可先生
※体力測定の結果は後日お渡しします。

●対象者

65歳以上で利根町に住民票があり、介護保険サービスを利用していない方

●持ち物

地域包括支援センターから届いた「令和6年度介護予防のためのチェック票判定結果のお知らせ」（手元にある方のみ）

●申し込み 9月24日（火）～9月27日（金）

午前9時～午後4時

「健脚くらぶ」参加者募集

電話、窓口で受け付けします。
定員 20名

※定員に達した時点で締め切ります。「健脚くらぶ」は加齢や不活発による衰えを改善していくための運動教室です。体幹バランス強化や関節・筋肉の動きを良くして、転倒を予防します。【対象となる方】

65歳以上で、左記の5項目のうち3つ以上該当する方

- ①階段を手すりや壁をつたわって上る
 - ②椅子から立ち上がる時何かに掴まる
 - ③15分位続けて歩いていない
 - ④この1年間に転んだことがある
 - ⑤転倒に対する不安は大きい
- 日程 毎週月曜日（祝日はお休み）初回参加から6カ月間
●時間 午前9時50分～10時40分
●場所 利根町保健福祉センター1階機能回復訓練室
●参加料 1回100円
●講師 運動インストラクター 廣瀬亜須可先生



おすすめ新着図書



古本食堂 新装開店
原田ひ香【著】 角川春樹事務所

珊瑚（70代）は急逝した兄の跡を継いで、神保町で小さな古書店を営んでいる。親戚の美希喜（20代）が右腕だ。人生を楽しく豊かにしてくれる本の魅力がたくさんつまった物語。



宿帳が語る昭和100年 温泉で素顔を見せたあの人
山崎まゆみ【著】 潮出版社

西城秀樹、志村けん、松田優作、樹木希林…。温泉宿の主人や女将たちだけが垣間見た、今も日本人の心に生き続ける昭和を彩ったスターの素顔を伝える。



ことばのはじまり!! 語源大図鑑
青山由紀【監】 国土社

語源とは、ことばの起源や由来のこと。青二才、くびったけ、おでん、アニメなど、いろいろなジャンルのことばの意味と語源を4コマまんがとともに楽しく紹介。めいろやクイズなど語源を使った遊びも収録。



いちごりら
かねこまき【絵】 ポプラ社

いちごのすきな、ごりらさん。いっぱいいたべたらね、いちごりらになっちゃった！ことばあそびと迫力のある絵変わりが楽しい絵本。リズムカルな展開とシュールなイラストで、読み聞かせにも最適。

図書館ビンゴのプレゼントをもらいに来てね

7月3日～8月31日に開催された、図書館ビンゴのプレゼントをお渡しします。

受取期間：9月29日（日）まで 午前9時30分～午後5時

受取場所：図書館カウンター

持ち物：図書館ビンゴの紙

受取対象：縦・横・斜めのどれか1列でもそろっていたら対象

大人向け図書館スタンプラリー

図書館初の大人向けスタンプラリーを開催いたします。さまざまな分野の本を読んでスタンプをためて景品をGETしよう！

開催期間：9月29日（日）まで 午前9時30分～午後5時

※なお、期間中でも景品がなくなり次第終了します。

映画会のお知らせタイトル「ボネット」

9月21日（土）午後1時から、図書館2階多目的ホールで開催

※会場は蓋つき飲み物に限り持ち込み可能です。

▶問い合わせ先 利根町図書館 ☎68-8868

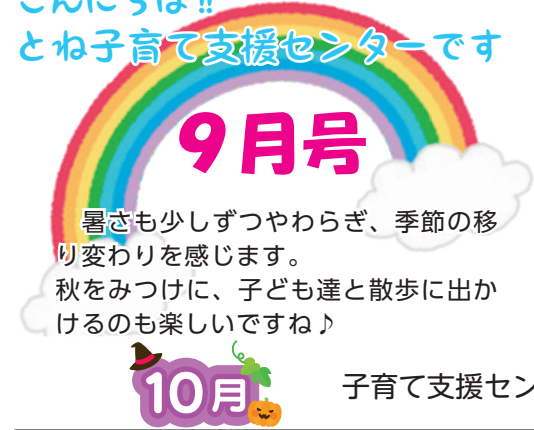


利根町図書館カレンダー													
9月							10月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
29	30						27	28	29	30	31		

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



暑さも少しずつやわらぎ、季節の移り変わりを感じます。
秋をみつけに、子ども達と散歩に出かけるのも楽しいですね♪

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、お子さま同士の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。

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。お気軽にご利用ください！
お部屋であそぼう	未就園の親子	1日（火） 28日（月）	9:30～11:30	支援センターのお部屋で自由にあそびましょう！ ※お弁当を食べて帰ることもできます。
にこにこ赤ちゃん	・ねんね（R5.4～R6.3） ・赤ちゃん（R6.4～） ・マタニティさん	3日（木）	9:30～11:30	赤ちゃんクラスで人気の歌や手あそびをご紹介します☆
誕生カードづくり （11月生まれ）	未就園の親子	7日（月）	9:30～11:30	11月生まれのお子さんが対象です。 ※ご都合の悪い方は、お知らせください。
ワイワイサロン育児相談	全乳幼児	9日（水）	10:00～	利根町保健福祉センターの2階で同時開催。
年齢別サークルの集い	・すくすく（R3.4～R4.3） ・よちよち（R4.4～R5.3）	15日（火）	9:30～11:30	支援センターのお部屋であそんだり、乳児庭でお砂あそびをしましょう♪
	・ねんね（R5.4～R6.3） ・赤ちゃん（R6.4～） ・マタニティさん	23日（水）		ふれあいあそびを楽しみましょう♪
ミニ運動会	・すくすく（R3.4～R4.3） ・よちよち（R4.4～R5.3）	18日（金）	10:00～11:30	『スポーツの秋!!』みんなで元気に身体を動かしてあそびましょう！ ◎動きやすい服装でお越しください。 場所：文間保育園ホール ※支援センターにあそびにいらした際やお電話にて予約してください。
園庭であそぼう	未就園の親子	21日（月）	9:30～11:30	外あそびが心地よい季節。園庭で元気にあそびましょう☆ ※雨天時は室内であそびましょう。
にこにこ広場	未就園の親子	25日（金）	9:30～11:30	秋の公園あそびに向けて、お散歩バックをつくりましょう！
公園であそぼう	未就園の親子	30日（水）	10:00～11:30	北浦川緑地公園で秋を探してあそびましょう☆ 場所：北浦川緑地公園（取手市中田）現地集合 ※雨天時は支援センターであそびましょう。

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

遊びに来る際は各自飲み物をご持参ください。

▶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。

恐竜大好きなぼくです



やっちゃん
2018年5月生

わが家のアイドル写真大募集！

わが家のアイドル（小学生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



とねまちプレイバック

昭和53年9月に発行された「広報とね」に、「会場を埋めつくした納涼大会」という記事が掲載されていました。

記事の中に、「町内各地から参加者や見物の人たちが大勢集まって会場をすっかり埋めつくしました」と記載があり、掲載されている写真からも、当時のお祭りの盛り上がりが見えます。

今年の第47回利根町民納涼花火大会は、台風7号の影響により、8月18日に順延となりましたが、町制施行70周年記念事業として、盛大に開催され、例年以上の来場者で会場が盛り上がりを見せていました。

第47回利根町民納涼花火大会の会場の様子と、同時開催された「ゆかたde撮影会」の様子は、広報とね10月号でご紹介しますので、お楽しみに。

人口と世帯（令和6年8月1日現在）

総人口	15,309人	(- 17)
男 性	7,578人	(- 1)
女 性	7,731人	(- 16)
世帯数	7,412世帯	(+ 10)

() 内は前月比

【9月の納税等】 ※納期限および口座振替日は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