



いい町 利根町 あなた待ち

TONE 10

Oct. 2024
No. 727

広報とね

いつまでも
元気で若々しく!



シリーズ まち・ひと・しごと # 62
利根町リハビリ体操指導士の会

利根町シルバーリハビリ体操

指導士になって、一緒に体操しませんか？

シルバーリハビリ体操
指導士 3 級養成講習会
受講者募集中

地域の元気を支える！

シルバーリハビリ体操

シリーズ
まち・ひと・しごと
#62
利根町リハビリ体操
指導士の会



シルバーリハビリ体操で、身体も心も健康に
道具を使わず、どこでも簡単に無理なく運動ができるため多くの方に親しまれているシルバーリハビリ体操は、すぐに効果が表れるものではありませんが、継続することで「日常生活での動きが楽になる」「関節の痛みが緩和する」「つまづき、転倒をしにくくなる」といった効果があるといえます。

また、継続的に体操教室へ参加することは、仲間たちとの会話や地域のつながりを持つ機会が増えるほか、外出機会も

多くあります。また、継続的に体操教室へ参加することは、仲間たちとの会話や地域のつながりを持つ機会が増えるほか、外出機会も

多くあります。また、継続的に体操教室へ参加することは、仲間たちとの会話や地域のつながりを持つ機会が増えるほか、外出機会も



多くあります。また、継続的に体操教室へ参加することは、仲間たちとの会話や地域のつながりを持つ機会が増えるほか、外出機会も

いい町 利根町 あなた待ち

TONE

広報とね

2024年10月号



～利根町百景～

8月18日に利根川河川敷で開催された、第47回利根町民納涼花火大会会場では、海外の方たちが盆踊りの輪に加わり、浴衣姿の町民に交じり、利根町の夏の風物詩を楽しんでいました。

第47回利根町民納涼花火大会へのご来場、ありがとうございました

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。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。

今月の表紙



表紙の写真は、地域の元気を支える「利根町リハビリ体操指導士の会」の皆さまです。今回のシリーズまち・ひと・しごとでは、「利根町リハビリ体操指導士の会」が実施する「シルバーリハビリ体操」を紹介します。ぜひご覧ください。

もくじ -contents-

広報とね 2024年10月号

- 2 利根町百景／もくじ
- 3 シリーズまち・ひと・しごと#62
利根町リハビリ体操指導士の会
- 8 まちの話題 PHOTO NEWS
- 9 令和5年度利根町一般会計決算報告
- 13 暮らしの情報欄
- 17 令和6年度町政懇談会開催
- 19 ぼうさい掲示板
- 20 お知らせ -TONE Information-
- 26 日本ウェルネススポーツ大学通信
フリフリグッパ体操／地域おこし協力隊通信／
とねワイワイくらぶ
- 28 男女共同参画ってなあに？ Part126
- 29 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.74
シルバー人材センターだより
- 32 保健福祉センターだより／健康レシピ
- 34 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
- 35 図書館へ行く
- 36 とねまちプレイバック

腰痛予防の体操 下半身の強化



仰向けに寝て両膝を立てながら、両足で踏ん張って、お尻を持ち上げて6秒間保持する(2回行う)

転倒予防の体操

腿を上げる力をつける



肘を直角に曲げ、上腕を水平に保持しながら、右脚、左脚の順で膝を肘に付けるように腿を持ち上げる(左右5回)

シルバリーリハビリ体操には、関節可動域や筋力の向上などを目的とした体操が、全部で92種類あります。その中から、腰痛予防や転倒予防の体操をご紹介します。

LET'S TRY!

**自宅でもできる
シルバリーリハビリ体操**

このほかにも、身体の部位、目的別に多くの体操があります。興味のある方は、ぜひお近くの体操教室へ!

「利根町のシルバリーリハビリ体操教室は、町内の各地域で毎週開催されていますので、興味のある方は、ぜひお近くの体操教室へ参加してみてください。」と話す指導士の会長、戸澤秀男さんが、シルバリーリハビリ体操を始めたきっかけは、「最後まで、自分の力でトイレに行けるように」とのこと。



利根町リハビリ体操指導士の会 会長 戸澤 秀男 さん



利根町シルバリーリハビリ体操教室一覧

教室開催場所	住所	開催日	時間
利根町保健福祉センター	利根町下曾根 221-1	毎週月曜日	午後1時～2時30分
立木公民館	利根町立木 2184	毎週火曜日	午前9時30分～11時
白鷺の街自治会館	利根町布川 2592-12	毎週火曜日	午後1時30分～3時
国保診療所	利根町羽中 200	毎週水曜日	午前9時30分～11時
四季の丘コミュニティセンター	利根町四季の丘 1-14-2	毎週水曜日	午前9時30分～11時
文間地区農村集落センター	利根町大房 488-2	毎週水曜日	午前9時30分～11時
利根町民すこやか交流センター	利根町布川 2968	毎週金曜日	午前9時30分～11時
フレッシュタウン自治会館	利根町布川 618-248	毎週金曜日	午前9時30分～11時
八幡台集会所	利根町八幡台 14-7	毎週金曜日	午前10時～11時30分
もえぎ野台集会所	利根町もえぎ野台 4-5-1	第2・4水曜日	午前9時30分～11時
早尾台自治会館	利根町早尾 300-447	第2・4木曜日	午前9時30分～11時
利根ニュータウン集会所	利根町中田切 417-34	第1・2・4・5木曜日	午前10時～11時30分
羽根野台区民センター(午前)	利根町羽根野 800-19	第1・3金曜日	午前9時30分～11時
羽根野台区民センター(午後)	利根町羽根野 800-19	第1・3金曜日	午後1時～2時30分
内宿集会所 西楽院	利根町布川 3019	第2・4金曜日	午前10時～11時30分
利根町生涯学習センター	利根町中谷 967	第3火曜日	午前9時30分～11時
利根東部地区農村集落センター	利根町加納新田 2736	第1火曜日	午前9時30分～11時

※上記教室以外にも、各地域の老人会やサロンにて、出張体操教室を開催しています

る人も出てきたり、寂しい気持ちになることもありますが、新規参加者が増えたときには、仲間が増えてとても嬉しいです。」と話してくれたのは、今も体操教室に参加している、佐藤利夫さん。

現在、利根町リハビリ体操指導士の会の会員は58名、全盛期は85名を超える指導士がいたそうですが、高齢化や家庭の事情などで、年々減少傾向にあるそうです。

利根町リハビリ体操指導士の会の会長を務める戸澤秀男さんは、「本シルバリーリハビリ体操は、関係する方々のご尽力、ご理解、ご協力により今年で20周年を迎えることができました。本当にありがとうございます。この体操は、身体と心の健康維持を通して、個人(自助)はもとより、住民が共同して(互助)健康寿命の維持・向上を図ることを目的とした、介護予防の体操です。加えて教室は『集いの場』にもなっています。人と人の対話は、健康維持の秘訣です。

ぜひ一度、お近くの体操教室にお誘い合わせの上ご参加ください。若い世代の方、初めての方でも大歓迎です。体力に自信のない方も安心して参加できます。

また、体操教室に参加して、私たちの活動に少しでも興味がありましたら、指導士として私たちと一緒に楽しく活動してみませんか。」と話します。

11月には、「シルバリーリハビリ体操指導士3級養成講習会」が開催されます。現在、受講者を募集中ですので、興味のある方は、利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

**あなたも
シルバリーリハビリ体操指導士として
地域で活動してみませんか**

シルバリーリハビリ体操指導士3級養成講習会の受講者を募集しています。



■シルバリーリハビリ体操指導士とは

各地域で行われている体操教室で、シルバリーリハビリ体操の指導や普及をボランティアで活動しています。指導士になるには、利根町で開催される「シルバリーリハビリ体操指導士3級養成講習会」を修了する必要があります。講習会を受講した後は、「利根町リハビリ体操指導士の会」の一員として、地域の体操教室で参加者へ体操指導などの活動を行っていただきます。



■開催日(全5回)

11月5日(火)・8日(金)・12日(火)
15日(金)・20日(水)

※上記日程に参加できない場合は、近隣市町村にて補講を受講可能です。

■時間 午前9時30分～午後3時45分

■会場 利根町保健福祉センター

■内容 解剖運動学、シルバリーリハビリ体操実技

■講師 シルバリーリハビリ体操1級指導士ほか

■対象者 (以下のすべてを満たす方)

- ① 利根町在住のおおむね50歳以上の方
- ② 常勤の職についていない方
- ③ 全5回とも参加でき、修了後に利根町リハビリ体操指導士の会へ入会し、体操普及のボランティア活動ができる方

■受講定員 10名

■受講料 無料

■申込期限 10月18日(金)

■申し込み・問い合わせ

利根町保健福祉センター いきがい支援係

☎ 68-8291



ご来場ありがとうございました

8月18日、利根町の夏の風物詩である「第47回利根町民納涼花火大会」が開催されました。

今年の花火大会は、利根町制施行70周年記念事業として行われ、例年の千五百発を大きく上回る、三千発の花火が打ち上げられました。豪華なスターメインや大玉連発が夜空を彩り、集まった観客を魅了しました。

今年は、メイン会場の利根川河川敷だけでなく、利根緑地運動公園に多くのキッチンカーが出店しました。地元グルメや珍しいグルメが楽しめることあって、多くの来場者で賑わいました。利根緑地運動公園は打ち上げ会場から近いという事もあって、グルメを楽しみながら花火も堪能できる最高のロケーションとなりました。

会場では、「ゆかたde撮影会」も同時開催され、プロフォトグラファーの渋谷健太郎さんが浴衣で来場された方を撮影しました。「ゆかたde撮影会」は、30ページでもご紹介していきます。

例年恒例となった昔ながらの盆踊りも行われ、子どもから大人までみんな一緒に盆踊りを楽しみました。町の一体感を感じられる、まさに70周年にふさわしいイベントとなりました。

第47回利根町民納涼花火大会

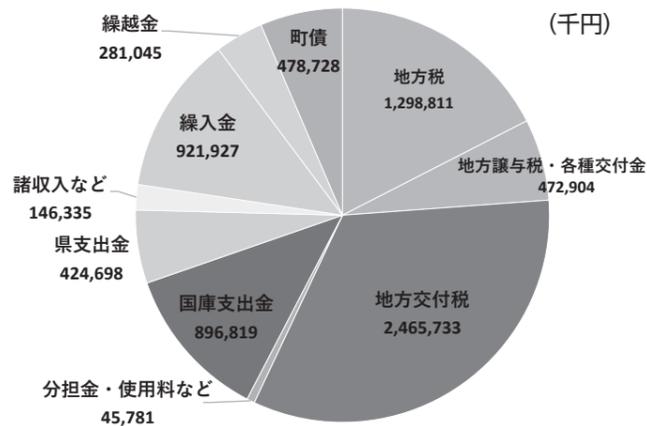


一般会計決算報告

令和5年度決算は、庁舎大規模改修工事費の増加に伴い、一般会計においては前年度に比べ歳入で232,630千円、歳出で222,067千円の増加となりました。

歳入歳出の差引から翌年度へ繰越す財源を差し引いた実質収支は、273,851千円の黒字となりました。

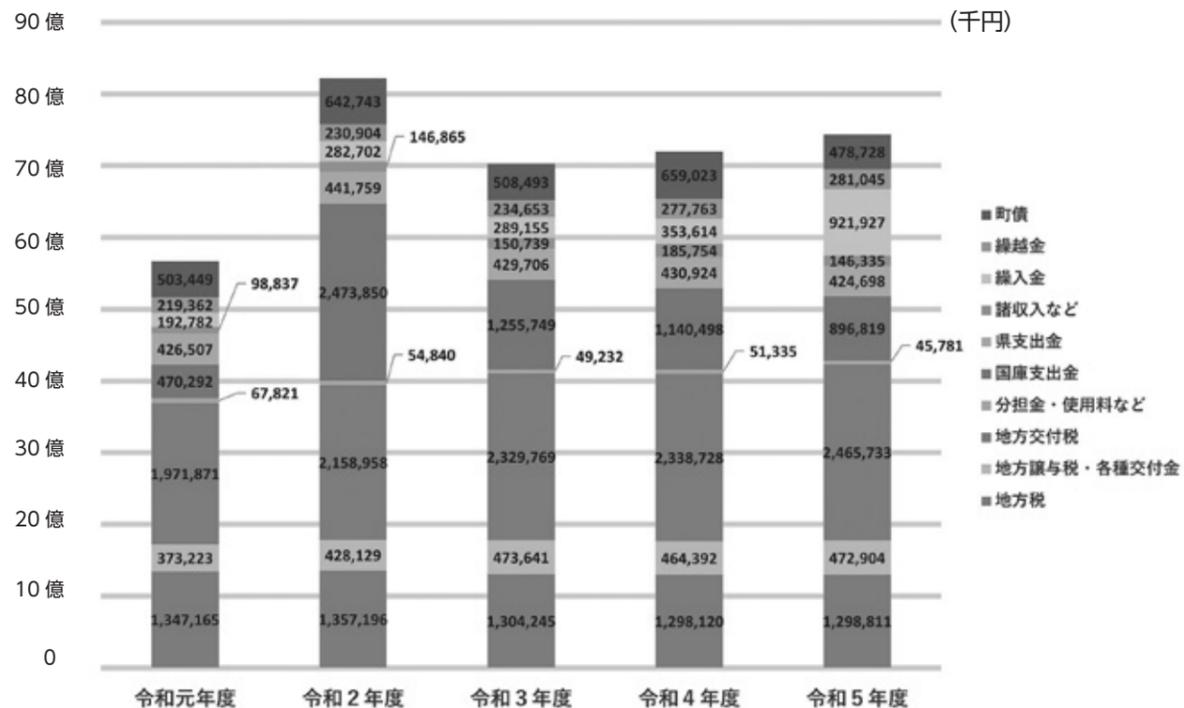
一般会計歳入決算額 74億3,278万1千円



用語の説明	
地方税	町民税、固定資産税、軽自動車税、都市計画税など
地方譲与税 各種交付金	国が徴収した自動車重量税や地方消費税など
地方交付税	地方公共団体間の財源不均衡調整のため、町の財政状況により国から配分されるもの
分担金 使用料など	特定のサービスや町施設使用の際の負担金や使用料
国庫支出金	特定の事業や事務のために国から交付されるもの
県支出金	特定の事業や事務のために県から交付されるもの
諸収入など	財産収入、寄附金および雑入など
繰入金	基金や特別会計からの繰入金
繰越金	前年度からの繰越金
町債	特定の事業へ財源として充当するための借入金など

※各数値につきましては、科目ごとに端数処理をしておりますので合計値と一致しない場合があります。

年度別一般会計歳入決算額の推移



広島平和記念式典派遣事業

町では、毎年8月6日に広島市で行われる広島平和記念式典に中学生を派遣しています。今年は8月5日～6日の日程で、利根中学校の代表生徒6名が参加しました。

6日の記念式典は、厳かな雰囲気の中で執り行われ、生徒たちは真剣な面持ちで世界恒久平和を祈りました。

式典への参列、被爆者による講話、広島平和記念資料館の見学、碑めぐりなどを通して、平和について学び、知識と理解を深めました。



祝！全国大会出場

8月21日、「日本都道府県対抗少年剣道優勝大会」に出場する、利根中学校2年中村康志さんが、出場報告のため佐々木町長を表敬訪問しました。

中村さんは、「茨城県中学校総合体育大会・剣道競技の部」で、男子個人の部第3位に輝き、見事全国大会への出場権を手に入れました。また、全国大会出場への意気込みを語り、佐々木町長は「県大会を勝ち抜いてきたことに、誇りと自信をもち、次の全国大会でも、日ごろの稽古の成果と、県大会での経験を、存分に発揮できるように頑張ってください。」と激励しました。



表敬訪問された中村 康志さん (中央)

上野村自然体験事業

8月22日～23日、利根小学校5・6年生30名が、上野村自然体験(群馬県多野郡上野村)に参加しました。

1日目は、バードコール制作、不二洞・上野スカイブリッジ・まほーばの森の見学、星空観察をし、2日目は、森林セラピーや恐竜センターを見学しました。

あいにくの雨で、予定変更もありましたが、上野村の自然を満喫し、夏休みの素敵な思い出ができました。



上野スカイブリッジ



道の駅うえの

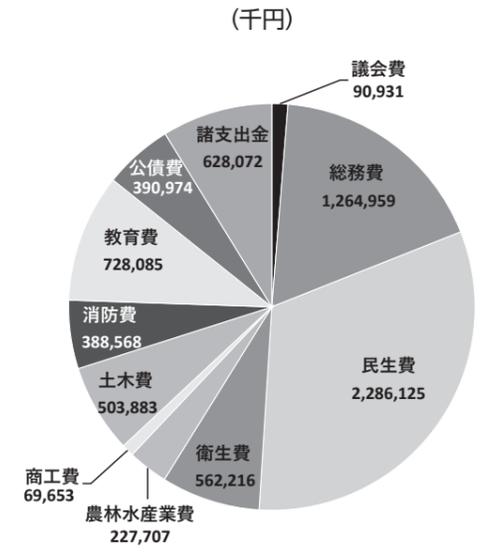


不二洞



神流町恐竜センター

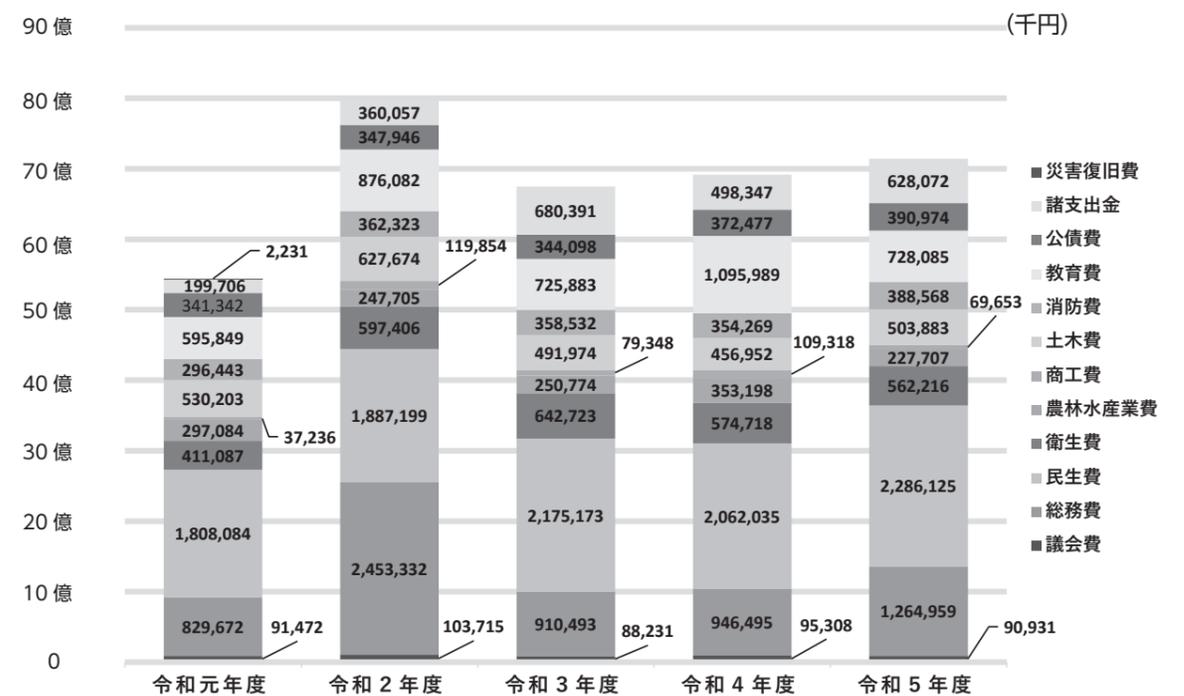
一般会計歳出決算額
71億4,117万3千円



用語の説明	
議会費	町議会運営のための経費
総務費	一般的な管理事務のための経費
民生費	福祉や保育のための経費
衛生費	保健衛生、環境衛生のための経費
農林水産業費	農林水産業振興のための経費
商工費	商工業、観光振興のための経費
土木費	道路、橋、公園などの整備および維持のための経費
消防費	消防、防災のための経費
教育費	学校教育、社会教育のための経費
公債費	町が借り入れた地方債の償還のための元金と利子
諸支出金	基金積立金など
災害復旧費	自然災害の復旧工事のための経費 (R5 歳出なし)

歳出の主な内容 (臨時的なもの)			
総務費	庁舎管理	3億5千万円	庁舎大規模改修工事
土木費	道路工事業	2億5,730万6千円	町道の修繕工事など
民生費	電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付事業	1億6,284万1千円	物価高騰により影響を受けた住民税非課税世帯1世帯あたり3万円を支援給付(追加給付は7万円)
衛生費	感染症予防事業	8,206万1千円	新型コロナワクチン接種・受け付け・事務業務委託など

年度別一般会計歳出決算額の推移



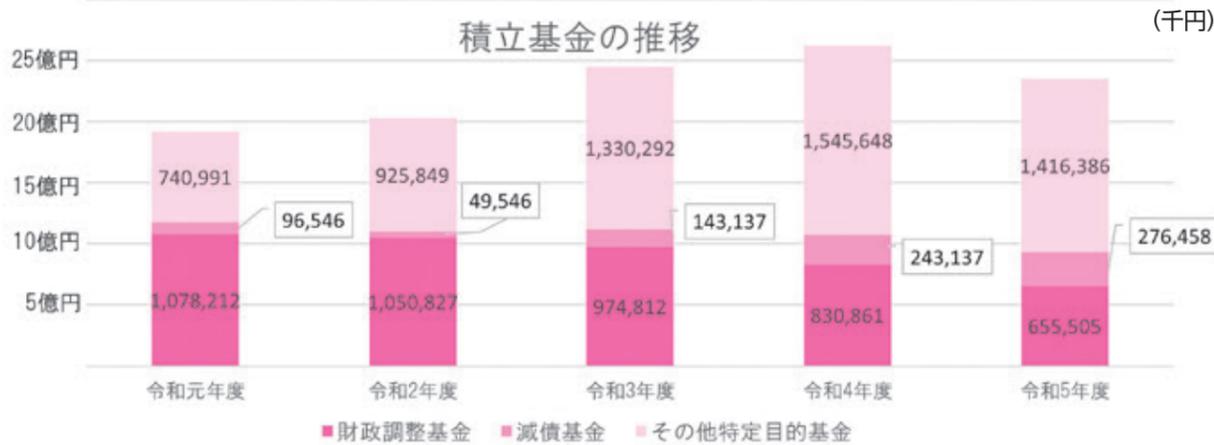
基金(貯金額)

令和5年度末積立基金総額 (一般会計)
23億4,834万9千円
(対前年度 2億7,129万7千円減)

(町民一人当たりの貯金)
15万2,977円
(令和6年3月1日現在 15,351人で算出)

町における積立基金(貯金)の総額は対前年度2億7,129万7千円の減となりました。
財政調整基金は約1億7,536万円ほど減少しましたが、建設後35年が経過した役場本庁舎の大規模改修を令和5、6年度に実施するにあたり、公共施設整備基金へ約2億2千万円を積み立てたことによるものです。
安定的な財政運営のため、基金については適切な取り崩しと、目的に応じた積み立てを行っており、今後も必要な財源確保に努めてまいります。
●財政調整基金
地方公共団体における年度間の財源不均衡を調整するための基金で、財源が不足する年度や、災害などが発生した際の支出の増加に備え、財源に余裕がある年度に積み立てを行っています。
●減債基金
地方債の償還額の増加に備え、公債費が財政を圧迫することを防ぐ目的で設置されています。
●特定目的基金
特定の事業目的達成のために設置された基金です。

積立基金の推移



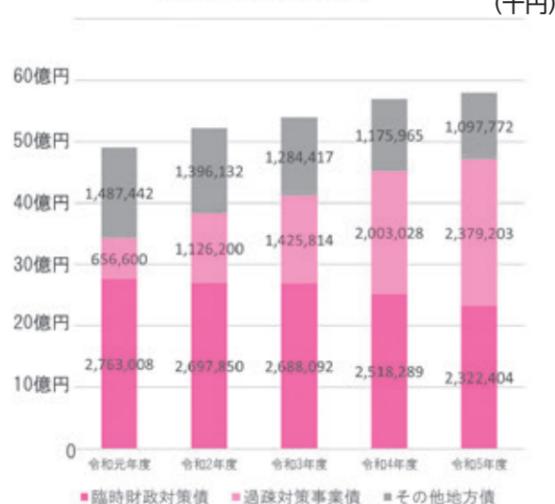
地方債(借金額)

令和5年度末地方債残高 (一般会計)
57億9,937万9千円
(対前年度 1億209万7千円増)

(町民一人当たりの借金)
37万7,785円

町における地方債(借金)の残高は、対前年度1億2,097千円の増となりました。
地方債発行額が償還額を上回ったことによるものです。
令和5年度における地方債発行の主な内容は、全額が交付税措置される臨時財政対策債が25,922万8千円、7割が交付税措置される過疎対策事業債が4億2,160万円となっています。
将来の財政運営に負担とならないよう、地方債発行に際しては、交付税措置の割合が高い起債を最大限活用しております。
●臨時財政対策債
国から交付される地方交付税の財源不足を補うため、不足分の一部を地方自治体が借り入れを行う地方債のことで、元利償還相当額についてはその全額を後年度の普通交付税にて措置されます。
●過疎対策事業債
過疎地域の持続的発展の支援に関する特別措置法により過疎地域指定を受けた市町村が特別に発行を認められた地方債で、元利償還金の7割が普通交付税で措置されます。

地方債残高の推移



地方債発行額の推移



▼**経常収支比率とは**
地方公共団体の財政構造の弾力性を判断する指標です。

地方税、地方交付税および地方譲与税などの経常的な一般財源が、人件費、扶助費、公債費などの経常的経費にどの程度充当されているかを示しています。

この比率が高いほど財政構造が硬直化していることを表しています。

家庭で例えるならば、給料のように毎月決まって入る収入に対して、家賃（住宅ローン）、食費、光熱水費などの毎月必要な支出の割合になります。比率が低いほど、娯楽や趣味に使えるお金が増えることとなります。

地方公共団体でも、財政構造の弾力性が改善すれば、独自の施策を実施しやすくなります。

令和5年度決算においては、自立支援給付費などの扶助費が増加したことにより、前年度と比較して0.5ポイント増加しました。

▼**財政力指数とは**

地方公共団体の財政力を示す指標です。基準財政収入額（普通交付税を算定するために、標準的な状態で徴収が見込まれる収入などを一定の方法により計算した地方公共団体の収入額）を基準財政需要額（同じく普通交付税を算定するために、地方公共団体が合理的かつ標準的な水準の行政を行い、また施設を維持するための需要額を一定の方法により計算した額）で割った数値の過去3カ年の平均値です。この数値が1.0を超えると普通交付税が交付されない不交付団体となります。

	財政力指数の推移	経常収支比率の推移
令和元年度	0.43	93.8%
令和2年度	0.43	88.5%
令和3年度	0.41	84.4%
令和4年度	0.40	90.1%
令和5年度	0.38	90.6%

すなわち財政力指数が高いほど普通交付税算定上の留保財源が多いことになり、財源に余裕があるといえます。基本的には基準財政需要額と基準財政収入額の差が普通交付税の算定額となります。令和5年度の数値は前年度と比較して0.02ポイント減少し、依然として財政基盤が弱い状態にあると言えます。

▼**財政健全化判断比率とは**

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」に基づき、地方公共団体は財政の健全性に関する比率を公表することとされています。

各比率が早期健全化基準値を超えた場合は、財政健全化計画の策定などが義務付けられ、さらに財政再生基準値を超えた場合には、財政再生計画の策定などが義務付けられ、地方債の発行についても制限されるなど、厳しい財政運営を迫られることとなります。

利根町においては、全ての指標で黒字もしくは早期健全化基準以下の値となっており、将来の財政運営に支障が出る状況ではありません。

令和7年度利根町住民協働事業（行政提案型事業）を募集します

▼**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。

住民協働事業とは、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」と、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、「行政提案型事業」になります。提案内容は以下のとおりです。

▼**町が提案する事業**

【スマホ相談窓口】の開設
社会全体のデジタル化が進むにつれて、スマートフォンなどのデジタル機器は生活に欠かせないツールとなつていきます。

そのような中、デジタル機器の使い方には慣れない方が、気軽に相談できる人が身近におらず、デジタル化の恩恵を受けられず取り残されている状況が見受けられます。

こうした問題を解決するため、地域

今後も行財政改革を推進し、財政の健全化に努めてまいります。

●**実質赤字比率**

普通会計の赤字額の標準財政規模（町税と普通交付税などで令和5年度は約41億2300万円）に対する割合です。利根町は収支が黒字のため数値が示されません。

●**連結実質赤字比率**

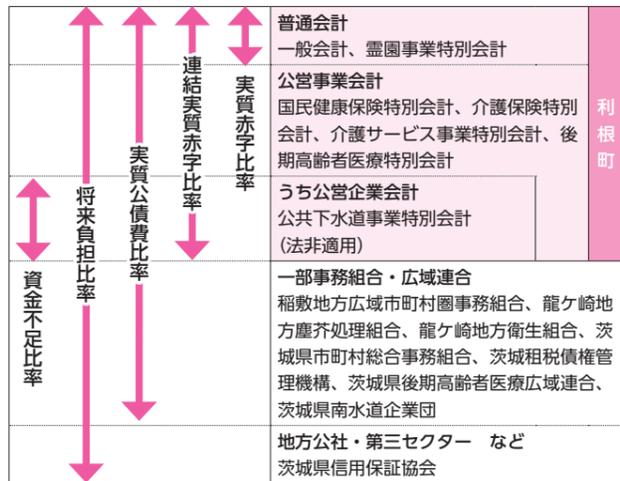
公営事業会計を含めた町全ての会計の赤字額の標準財政規模に対する割合です。利根町は全ての会計で収支が黒字のため数値が示されません。

●**実質公債費比率**

普通会計が負担する公債費（地方債の元利償還金）や、公債費に準ずるものを含めた実質的な公債費相当額の標準財政規模に対する割合です。

●**将来負担比率**

普通会計が将来負担することとなる地



ター、利根町図書館、利根町生涯学習センター、布川地区コミュニティセンターにも設置しております。

▼**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、備品の購入は認められませんのでご注意ください。

▼**審査会**

提出された事業提案書などに基づき「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などの内容により、事業の採択または不採択を決定いたします。

▼**問い合わせ**

政策企画課 地域振興係
☎68・2211（内線337）



方債の残高や、公営企業債に対する繰出見込額など実質的な負債の標準財政規模に対する割合です。

利根町では、地方債現在高や公債費に準ずる債務負担行為に基づく支出予定額などの将来負担額より、この将来負担する実質的な負債の返済に充てることができ基金現在高や地方債現在高などに係る交付税措置見込額などの充当可能財源が上回ったため比率が算定されません。

●**資金不足比率**
公営企業会計ごとの赤字額（資金不足額）の事業規模に対する割合です。経営健全化基準を超えるると経営健全化計画に取り組むこととなります。

利根町では、公営企業会計は公共下水道事業特別会計が対象となりますが、収支が黒字のため数値は示されません。

指標	利根町の数値	基準	
		早期健全化	財政再生
判断 財政健全化			
実質赤字比率	(黒字)	15.00%	20.00%
連結実質赤字比率	(黒字)	20.00%	30.00%
実質公債費比率	1.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率	—	350.0%	
資金不足比率		経営健全化基準 20.00%	
公共下水道事業特別会計 (事業規模約1億7,166万円)	(黒字)		

▶**問い合わせ**

財政課 財政係 ☎68-2211（内線353）

令和6年度利根町新築マイホーム取得助成金

町では、町内に住宅を新築、建て替えまたは建売住宅（建築基準法に基づく建築確認日から5年を経過していない住宅）を購入された方に対し、住宅取得に要した費用を、基本25万円、最大55万円まで助成しています。

▼**申請期限**

住宅取得に伴う登記の日から1年以内・10月31日(木)

▼**助成金額** 25万円（最大55万円）

本助成金の申請には所定の要件がありますので、詳細につきましては、「広報とね5月号」または「町公式ホームページ」をご覧ください。

▼**問い合わせ**

政策企画課 地域振興係
☎68・2211（内線333）
メール：chiki@town.tone.lg.jp

児童手当制度改革

令和6年度10月から児童手当の制度が変わります。

- ・支給対象年齢が高校生年代まで拡大
- ・所得制限の撤廃
- ・第3子以降の手当額が増額
- ・手当の支払月が偶数月の年6回

▼**問い合わせ**

子育て支援課 子育て支援係
☎68・2211（内線333）



町有地の売払いを実施します

町が所有する土地を一般競争入札（最低売渡価格あり）で売り払います。土地の購入を希望される方は、町公式ホームページをご確認いただき、お申し込みください。

▼対象物件所在地

利根町大字上曾根405番

※こちらの土地は市街化調整区域のため、建物を建てる際には、いくつかの制限があります。

▼申し込み

購入希望者は購入希望申込書兼入札書を、11月1日(金)午後5時までに役場3階財政課まで提出していただくか、書留、もしくは簡易書留で提出してください。（郵送の場合は必着分を有効とします。）当該売却地の写真や要項などは町公式ホームページに掲載します。

なお、土地に関する質問などございましたら、財政課までお問い合わせください。



▼土地の引き渡し方法について

契約締結後、契約金の納付が確認でき次第、所有権移転登記を行います。

▼問い合わせ

財政課 資産経営係
☎68・2211（内線356）

福祉課からのお知らせ

ヘルプマークを見かけたら

ヘルプマークは、思いやりや手助けが必要なことが外見から分かりにくい方のためのしるしです。

ヘルプマークを身につけた方を見かけた場合は、電車・バス内で席をゆずるなど、思いやりのある行動をお願いします。詳しくはこちら↓



事業者による合理的配慮の提供

事業者の皆さまへ

障害者差別解消法の改正により、事業者による障がいのある人への「合理的配慮の提供」が義務化されました。

詳細は、内閣府「障害者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト」をご覧ください。また、ご不明な点がありましたら、「茨城県障害者差別相談室」までご相談ください。

研修会への講師派遣（無料）も行っていきます。

▼問い合わせ

福祉課 障害福祉係
☎68・2211（内線125）



内閣府ポータルサイト



茨城県障害者差別相談室

年金生活者支援給付金制度

年金生活者支援給付金は、年金を含めても所得が低い方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給するものです。

▼対象となる方

左記の支給要件をすべて満たしている方になります。

【高齢基礎年金を受給している方】

①65歳以上で高齢基礎年金を受けている方

②請求される方の世帯全員の市町村民税が非課税である方

③前年の年金収入額（※1）とその他の所得の合計が88万9300円以下（※2）である方

（※1）障害年金・遺族年金などの非課税収入は含まれません。

（※2）78万9300円を超え、

88万9300円以下の場合、「補足的高齢年金生活者支援給付金」が支給されます。

【障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方】

①障害基礎年金または遺族基礎年金を受けている方

②前年の所得が4百72万1000円※以下である方

※扶養親族などの数に応じて増額。

▼請求手続き

今後、高齢・障害・遺族基礎年金の受給を始める方は、年金の裁定請求を行う際にあわせて、土浦年金事務所または役場保険年金課で手続きをしてください。

10月は「飼い主マナー向上推進月間！」

動物の愛護と適正な飼養に関する普及啓発を目的として、茨城県では、10月を「飼い主マナー向上推進月間」として定めています。

①犬の登録と狂犬病予防注射を受けましょう！

室内飼育、室外飼育の区別なく、生後90日を経過した全ての犬は、市町村への「登録」と、「狂犬病予防注射」が法律で義務づけられています。

②犬はつないで、事故の防止に心掛けましょう！

犬の放し飼いは、茨城県動物の愛護および管理に関する条例により禁止されています。

犬は放れてしまうと、他人に恐怖心を与えたり、咬みつき事故を起こしたり、迷子になったり、さらには交通事故にあったりさまざまな事件事故の原因になります。必ずリードなどにつないで、事件事故の防止に努めましょう。

③「身元証明」で愛犬・愛猫の迷子をなくしましょう！

迷子をなくすためにも、犬には鑑札・狂犬病予防注射済票だけでなく、迷子札を付けて下さい。

犬・猫ともに、迷子札の代わりにマイクロチップの埋め込みをすれば、脱落することなく効果的です。

④小さな命、大切に！「捨て犬」「捨て猫」をなくしましょう！

動物を捨てることは、動物の愛護及び管理に関する法律に規定する「遺棄」にあたり、犯罪です。

子犬や子猫が産まれて困るより、「産まれない手術」をおすすめします。

愛犬・愛猫の排泄物の始末は飼い主の義務です。公共の場所（公園、道路など）や他人の土地、建物を汚さないようにしましょう。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。

⑤環境美化につとめましょう！

災害が起きた時、ペットを守ることもできるのは、飼い主であるあなたです。日頃から、災害が起きた時のペットとの避難方法などについて、準備しておきましょう。

⑥災害の備えをしましょう！

犬・猫による被害や苦情相談が多発しています。鳴き声による騒音、排泄物による苦情、咬みつき事故など多くは飼い主の「飼育管理」や「しつけ」によって改善することができます。

⑦立派にしつけて、ご近所に愛される犬・猫にしましょう！

生活環境課 環境衛生係
☎68・2211（内線236）

▼問い合わせ

茨城県南水道企業団 配水課
☎0297・66・5133

▼問い合わせ

茨城県南水道企業団 配水課
☎0297・66・5133
https://www.ibanananw.ne.jp/page/page000360.html

調整給付金の申請はお早めにお申し込みします

定額減税しきれないと見込まれる方への給付金（調整給付金）の対象となる方に、8月15日付で「調整給付金支給要件確認書」を発送しました。給付金を受け取るためには、確認書に必要な事項を記入し、必要に応じて本人確認書類などとあわせて、10月31日(木)までにご返送ください（消印有効）。期限内に返送されない場合には、給付を辞退したものとみなし、給付金が支給されなくなりますので、お早めの返送をお願いします。

▼問い合わせ

税務課 町民税係
☎68・2211（内線203）

PFAS（有機フッ素化合物の総称）の測定結果

茨城県企業局より当企業団が受水している水道水は安全です。国で定められた暫定目標値50ng/Lを下回っております。

同企業局が毎月行っているPFAS測定結果の詳細は、左記のホームページより確認できます。

▼問い合わせ

茨城県南水道企業団 配水課
☎0297・66・5133
https://www.ibanananw.ne.jp/page/page000360.html

石綿含有建材の事前調査について

建物の建築時期、規模にかかわらず、すべての建物において解体・補修などの工事を行う場合には、石綿（アスベスト）含有建材の有無についての事前調査を行ってください。

事前調査は、施工業者が行う必要があります。石綿の有無を適切に調査するために、施工業者へ左記の事項を確認することが重要です。

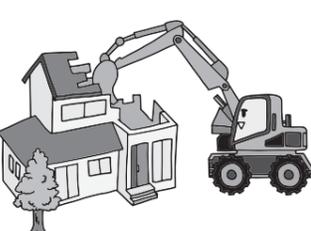
・見積りの段階などで、石綿調査費用が計上されているか。

・石綿の調査を行う資格（建築物石綿含有建材調査者など）を有しているか。

また、石綿対策に関する詳細は、国土交通省の「アスベスト対策Q&A」、環境省の「石綿飛散防止等に係る普及啓発・広報資料」のホームページなどを参照ください。

▼問い合わせ

茨城県南県民センター
環境・保安課 公害防止グループ
☎029・8222・7386
生活環境課 環境衛生係
☎68・2211（内線236）



制度の詳細や申請方法については、給付金専用ダイヤルにお問い合わせいただくか左記のホームページでご確認ください。

- 厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/index.html>
- 特設サイト <https://www.mhlw.go.jp/nenkin/yuufukin/index.html>

厚生労働省 HP

特設サイト

※注意
日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。日本年金機構や厚生労働省から、電話でお客様の「口座番号を聞く」「手数料などの金銭を求める」ことはありません。

▼問い合わせ
給付金専用ダイヤル
☎0570・05・4092
050で始まる電話でおかけになる場合
☎03・5539・2216
・保険年金課 医療年金係
☎68・2211（内線177）

令和6年度

町政懇談会開催

町民の皆さまとの対話を大切にし、その声を町政に反映させる対話型行政を推進するため、町政懇談会を開催します。当日は、主要事業の取り組み状況などの報告、町民の皆さまから町政全般へのご意見をお伺いする懇談・意見交換を行います。

- 日時 11月9日(土) 13:30 - 16:15 (開場 13:00)
- 場所 利根町文化センター 多目的ホール
- 申込 不要 (事前に質問を受け付けます ※裏面をご覧ください)
- 内容 「主要事業等の取組状況、町の財政状況について」
「町政全般について意見交換」

当日の様子はYouTube『利根町公式チャンネル』でライブ配信予定です。

●懇談会に参加される場合は、以下についてご理解・ご協力をお願いします。

- ・当懇談会は、町政に対するご意見などを伺うことを目的としておりますので、個人的な相談・要望については、担当課へ直接ご相談ください。また、当日のご質問に対しましては、その場でお答えできない場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- ・円滑な進行により、多くの方からご意見を伺えるようFAXまたはメールで事前質問を受け付けております。事前質問に対する回答については、当日書面にて回答を配布します。なお、その際、地区名および氏名を公表させていただきます。

問い合わせ：総務課 秘書広聴係 ☎68-2211 (内線319)

消費生活相談だより

そのパスワード、本当に安全？

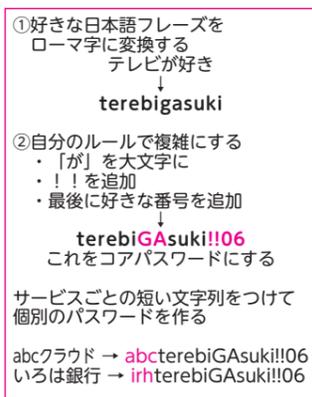
パスワードは、デジタル社会では「利用者本人」を証明する鍵の役目を果たします。パスワードを本人以外に使われてしまうと不正アクセス被害につながるため、パスワードの安全性を高め、おくことが最も大切です。

▼不正アクセス被害の実例

- ◎名前+誕生日のパスワードを他人に推測され、SNSを乗っ取られた。
- ◎使いまわしていたIDとパスワードを盗まれ、通販サイトに不正アクセスされて金銭被害を受けた。
- ◎フィッシングサイトと知らずにIDとパスワード、さらにSMSに届いた認証コードまで入力してしまい、アカウントを乗っ取られた。

▼アドバイス

- ◎「長く」「複雑で」「使い回さない」パスワードの作り方の例をご紹介します。左図のようにコアパスワードを作り、しっかりと記憶しましょう。



サービスごとの短い追加文字列だけをメモすることでたくさんさんのパスワードが作れ、安全に管理できます。誰にとっても必要なセキュリティ対策の一つですので、パスワード設定を再度見直しましょう。

〔参考〕国民生活センター発行「2024年版暮らしの豆知識」



▼問い合わせ

- 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、ご遠慮ください

商工会だより

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) 収入印紙、収入証紙、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、会員事業者の方々が、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を行っております。(会員視聴無料) 詳しくは商工会ホームページをご覧ください。

労働安全技能講習会のご案内

労働安全衛生法では、労働者の指揮等を行う作業主任者、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フルハーネス型安全帯使用作業特別教育 11月11日(月)
 - ②石綿作業主任者技能講習 令和7年1月20日(月)、21日(火)
 - ③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

利根町商工会(利根町布川2947)
☎68・7417



アプリで簡単！ハザードマップの確認方法

ハザードマップとは、災害の影響がおよぶと想定される範囲を地図に記載し、住民の皆様にご案内いただき、普段から災害への備えや警戒・避難に役立てていただくことを目的とした地図のことです。

今回は利根町行政アプリの防災情報から、簡単にハザードマップを確認する方法をご紹介します。利根町行政アプリのインストール方法については、右の二次元コード、または以下の URL からご覧いただけます。

<https://www.town.tone.ibaraki.jp/page/page004394.html>



- ① アプリのホーム画面から **防災情報** をタップします。
- ② **ハザードマップ** をタップします。
- ③ 確認したい **ハザードマップ** をタップします。
- ④ 関連ファイルダウンロード内から、確認したい内容をタップします。
- ⑤ 表示されるマップ内で、詳しく確認したい部分を拡大して見ることができます。

スマホでとっても簡単！
気になった時にすぐ確認
できるのがいいね！



▶ **問い合わせ** 防災危機管理課 防災係 ☎ 68-2211 (内線322)



FAX 0297-68-7990

令和6年度町政懇談会 事前質問書

●提出期限 令和6年10月28日(月)

氏名： _____
住所： _____ 電話番号： _____

※回答配布の際に、地区名とお名前（名字のみ）を公表させていただきますので、予めご了承ください。

【事前質問等】町政に関するご意見・ご質問などございましたら、ご記入ください。
回答は当日、会場で書面にて配布いたします。

◎類似した質問は、こちらでまとめさせていただきます。
◎個人的な事柄に関する質問や要望には、お答えできませんのでご了承ください。

▶ **FAX** 必要事項をご記入のうえお送りください。
▶ **メール** 利根町役場 総務課 秘書広聴係 メールアドレス info@town.tone.lg.jp
※メールの場合は、①氏名 ②住所 ③電話番号 ④事前質問を明記してください。

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

文化センタークリスマス特別講座開催

「フラワーアレンジメント講座」

可愛いクリスマスマスの卓上アレンジメントを作ります。プレゼント用にラッピングもできます。

- ▼日時 12月5日(木) 午前10時～11時30分
- ▼材料費 2000円(税込み)
- ▼講師 Kanon 立木まゆみ氏
- ▼定員 10名(成人の方)

【料理&お菓子講座】

ミートパイとブッシュドノエルを皆さんで作って食べて、可愛いジンジャーケーキをお持ち帰り用にラッピングします。

- ▼日時 12月12日(木) 午前10時～午後0時30分
- ▼材料費 1800円(税込み)
- ▼講師 藤沢ちひろ氏 小池美枝子氏
- ▼定員 12名(成人の方)

【飾り巻き寿司づくり講座】

トナカイとサンタさんの可愛くて食べても美味しく、子供から大人まで楽しめる飾り巻き寿司を作ります。

オレンジカフェOPEN!

布川地区のあらかいハウス(旧荒木医院)に「オレンジカフェ」がオープンします。お茶を飲みながら、お互いに情報交換をしたり、認知症に詳しいスタッフに気軽に相談しながら、ゆっくりとした時間を過ごしてみませんか。

- ▼日時 10月14日(月) 午前10時～11時30分
- ▼場所 あらかいハウス(布川2851・2)
- ▼参加費 100円(お茶代として)
- ▼問い合わせ あらかいハウス ☎68・2529

☎090・2529・7999 荒木オレンジカフェ(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。

他の町内のオレンジカフェ

- ◎響オレンジカフェ
- ▼日時 10月25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
- ▼問い合わせ 複合福祉施設 ☎61・8500

◎サロンすこやか(障害者手帳をお持ちの方も含む)

- ▼日時 11月7日(木) 午前10時～11時半
- (昼食は午前11時半～午後0時半※自由参加)
- ▼場所 利根町民すこやか交流センター※参加費無料

▼問い合わせ 利根町社会福祉協議会 ☎68・7771

り巻き寿司を作ります。

- ▼日時 12月13日(金) 午前9時30分～正午
- ▼材料費 1800円(税込み)
- ▼講師 中村裕子氏
- ▼定員 10名(成人の方)

申し込み 申込書またはメールでお申し込みください。申込書は、生涯学習課・利根町生涯学習センター・利根町文化センターで配布します。申込書を記入の上、返信用封筒(住所・氏名を明記し、110円切手を貼付)を添えて利根町文化センターに提出してください。

メールでの申し込みの場合は、件名に希望の講座名、メールアドレスに氏名(ふりがな)・住所・電話番号を記入し送信してください。なお、受信確認のメールを送付しますので1週間以上返信がない場合はお電話にてご確認ください。

【宛先 bunka@town.tone.lg.jp】

※複数の講座の申し込みが可能です。※応募者多数の場合は、抽選とし、全員に結果を通知します。

- ▼申込期限 10月31日(木)
- ▼問い合わせ 利根町文化センター ☎68・7881

第38回利根町文化祭開催

- ▼日時 11月3日(日)・4日(月) 午前10時～午後3時
- ▼場所 利根町文化センター
- ▼内容 利根町保健福祉センター
- ・芸術展(絵画・陶芸・手工芸・草細工・茶会・保健福祉センター趣味講座展示など)
- ・芸能発表会(舞踊・民謡・詩吟・コーラ)

桜づつみ保存会オーナー会議開催

例年、桜づつみのオーナーの皆さまに桜づつみ保存会の活動を報告し、保存会専属講師の和田博幸先生の講演会を行ってききました。

今回は、アトラクションとして、利根町で琴の演奏で活躍されている「利根三曲会」の皆さまに、桜にちなんだ曲を演奏していただきます。

今年はどうなても自由に観覧いただけますので、皆さまのご来場をお待ちしております。

- ▼日時 11月23日(日) 午前9時～正午
- ▼場所 利根町図書館 2階
- ▼内容 ①桜づつみ保存会の活動報告 ②アトラクション「利根三曲会」による琴演奏

③「プロフェッショナル仕事の流儀『桜咲く、人で咲く』樹木医・和田博幸」のDVD上映

※和田博幸先生が手掛けた北杜市の山高神代桜再生の記録のDVD上映

- ▼問い合わせ 桜づつみ保存会(事務局) まち未来創造課 都市整備係 ☎68・2211(内線247)

済生会フェア開催!

地域の皆さまとの交流を深めることや「済生会」を知っていただくことを目的としてイベントを開催します。

イベントには欠かせない飲食店などの出店はもちろん、メイנסテージや緑日コ

ス・ダンスなど)

※芸能発表会は、文化センター多目的ホールで3日のみ開催

※都合により内容が変更となる場合がございます。

- ▼主催 利根町文化協会
- ▼問い合わせ 利根町文化センター ☎68・7881

町制施行70周年記念事業 利根町地場産業フェスティバル開催

- ▼日時 11月3日(日) 午前10時～午後3時
- ▼場所 利根町文化センター駐車場
- 利根町保健福祉センター駐車場
- ※駐車場の台数には限りがありますので、お越しの際は巡回バスをご利用ください。
- ▼主催 利根町地場産業推進協議会
- ▼問い合わせ 利根町地場産業推進協議会(事務局) 農業政策課 農業振興係 ☎68・2211(内線431)

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 11月18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 農業政策課 農業振興係 ☎68・2211(内線431)

南部地区オストミ講習会開催

- ▼日時 11月10日(日) 午前10時～午後3時
- (受付開始午前9時30分)
- ▼場所 土浦市総合福祉会館4階講義講習室(土浦市大和町9番2号ウララ2ビル)
- ▼内容 講演(皮膚・排泄ケア認定看護師による医療講習会)
- ・講師を囲んでの相談会
- ・メーカー、販売代理店の装具展示説明
- ▼会費 1000円(昼食、飲料代など)
- ▼申し込み 電話またはFAXで氏名、住所、電話番号をお知らせください。(10月26日(土)まで)
- ▼問い合わせ 日本オストミー協会茨城県支部南部地区センター長 熊谷 ☎0297・52・4420 FAX 0297・52・4420

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

ハウストゥ 取手戸頭 (株式会社JOB HOPE)

ハウストゥ取手戸頭 買取

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/



セカンドライフ はつらつセミナー開催

利根町社会福祉協議会では、シニア世代の方を対象に、仲間づくり・地域活動への参加のきっかけとなる講座を開催します。詳しくは、利根町社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

- ▼日時・内容
 - ①第1回 11月20日(水) 午後2時～午後4時20分 「開講式・仲間づくり」
 - ②第2回 11月27日(水) 午前9時30分～午後3時40分 「歴史講座(利根町内)」
 - ③第3回 12月4日(水) 午前9時20分～11時45分 「ボランティア講座・閉講式ほか」
- ▼場所
 - ①・③利根町民すこやか交流センター
 - ②徒歩・バスによる町内移動講座
- ▼参加費
 - 無料(昼食は持参または、希望者には実費で準備します)
- ▼対象
 - 利根町在住のおおむね60歳以上の方 ※3日間とも参加できる方を優先します。
- ▼定員
 - 20名程度
- ▼申込期限
 - 11月1日(金)
- ▼申込方法
 - 左記申し込みフォーム、電話、FAX ※電話・FAXの場合は、**氏名・フリガナ・生年月日・住所・電話番号**をお知らせください。



申し込みフォーム

相談

無料法律相談会

- ▼日時
 - 11月5日(火) 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
 - 福祉課 社会福祉係 ☎68・2211 (内線122)

行政書士無料相談会

- ▼日時
 - 10月20日(日) 午前10時～午後4時
- ▼場所
 - 利根町文化センター2階会議室B
- ▼問い合わせ
 - 茨城県行政書士会事務局 ☎029・305・3731

介護者のつどい

「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

母子家庭等自立促進講習「調剤薬局事務講座」

12月8日～令和7年2月16日の日曜日 ※12月29日(日)、令和7年1月5日(日)は除く

▼時間 午前10時～午後4時(昼休み1時間)

▼受講料 無料

※ただし、左記料金は自己負担となります。 6000円(テキスト代) 224円(ボランティア保険加入代)

▼募集人数 20名程度

▼試験 『調剤事務管理士技能認定試験』 令和7年2月22日(土)

▼試験代 6500円(自己負担)

▼対象者 ひとり親家庭の親、または寡婦の方で、今後就労を希望する方(全日程の出席が必要です。)

- ▼場所
 - 茨城県立青少年会館 (水戸市緑町1-1-18)
- ▼【試験】
 - 茨城県母子寡婦福祉連合会 (水戸市八幡町11-52)
- ▼申込期限
 - 11月7日(木)必着
- ▼申込方法
 - 申込用紙は、役場子育て支援課の窓口にあります。茨城県母子寡婦福祉連合会のホームページよりダウンロードも可能です。
- ▼その他
 - 事前に登録をした方は、託児サービスを利用できます。(2歳～小学6年生)
 - 母子家庭などとなってから7年未満の方で、前年度の所得が一定以下の方は、交通費の一部が支給されます。
- ▼問い合わせ
 - 茨城県母子寡婦福祉連合会 母子・父子福祉センター

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
 - 11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
 - 家族介護教室「介護保険施設などについて(施設担当者からの説明および見学)」
- ▼参加費
 - 無料(申し込み不要)
- ▼イベント時は実費負担あり
- ▼問い合わせ
 - 利根町地域包括支援センター ☎68・2211 (内線130)

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
 - 11月2日(土) 午後1時30分～3時30分
- ▼場所
 - 布川地区コミュニティセンター (利根町布川2598-1)
- ▼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
 - 龍ヶ崎地方家族会会長 竹之内 ☎090・1614・2371

☎029・221・8497
FAX 029・221・8618
<https://www.ibaboren.or.jp>

要約筆記1日体験講座開催

聴覚障害者に関心があり、障害者支援を体験したい方向けの講座を開催します。

▼日時 11月13日(水) 午前9時～正午 (受付開始午前8時45分)

▼場所 利根町役場行政棟 4階A会議室

▼内容

- 中途失聴・難聴者による、生活体験発表(日常生活上で困ったことや不便なことなど)
- 筆談による自己紹介、話す速さと書く速さの違いの体験や簡単な要約方法の実習

▼参加者要件

- 健聴者(耳が不自由ではない方)
- ※中途失聴・難聴者は受講できません。

▼参加費 無料

▼募集人数 10名 ※10名を超えた場合は抽選

▼申込期限 10月31日(木)

▼申込方法 電話・FAX・メール・窓口

▼メールで提出する場合

- 宛先 fukushi@town.tone.lg.jp
- 件名 「要約筆記1日体験講座 申し込み」
- 本文 氏名、住所、電話番号

▼問い合わせ

- 福祉課 障害福祉係 ☎68・2211 (内線126)
- FAX 68・6910

茨城県障害者差別相談室

障がいのある方へ、県では、障がいのある方への差別に関する無料相談窓口「茨城県障害者差別相談室」を設置しています。お困りごとがありましたら、ご相談ください。専門の相談員が対応いたします。

▼受付時間

- 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 ※祝日、年末年始除く

▼場所

- 茨城県総合福祉会館 2階 (水戸市千波町1918)

※直接ご来訪での相談も受け付けています。 ※手話通訳、要約筆記などが必要な場合は、来室前にご相談をお願いします。

▼問い合わせ

- 茨城県総合福祉会館 ☎029・246・6069
- FAX 029・246・6048
- s-sodan@bz04.palala.or.jp

募集

卓球始めませんか!

利根卓伸(日曜日の部)は新しい仲間を大歓迎します。

小学生から高齢の方々まで、男女問わず新規会員を募集中です。体験者は上履きまたは体育館シューズをお持ちください。

※小学生は保護者同伴でお願いいたします。

▼練習日

- 毎週日曜日 午前9時～正午

▼会場

- 利根町生涯学習センター 1階多目的ホール

▼問い合わせ

- 北條 ☎080・3251・1532

COFFEEHOUSE

coco

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む店

〒300-1604 利根町横須賀 804-1
<http://www.coffeetomtom.com/>
☎0297-68-8154

会員募集中

生きがい

ライフスタイルに合わせて

人の輪の広がり

地域とのつながり

生活の楽しみ

一緒に働きましょう!

**まずはお電話で
ご相談下さい**

剪定・除草・伐採 見積無料!!

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

とねまち HEART to HEART 作品展について

12月3日～9日の障害者週間に利根町役場にて作品展を開催するにあたり、作品を募集しますので奮って応募ください。

▼応募資格

利根町在住の障がい者、利根町で交付した受給者証で障害福祉サービスを利用している方、障がい者の家族、障がい者の支援者

▼募集作品

・手芸、工芸、写真、書道、絵画、詩歌、作文などの作品

・作品のテーマは自由です。日常感を感じてゐることを表現した作品や、趣味で制作しているものなどをぜひご提供ください。

▼注意事項

・写真は個人情報映らないようお願いいたします。

・作品の大きさによっては展示が難しい場合があります。

・作品は展示後、返却します。

▼応募方法

①利根町役場 福祉課 障害福祉係窓口にてお預かり

②郵送

③メール（写真、詩歌、作文などデータで提出できる作品）※写真をデータでご提出いただく場合は、役場でカラー印刷を行いますので現像するサイズをメールに記載してください。

◎受け付けの際、氏名・住所・電話番号・展示する際の名前（ニックネーム）・作品のタイトルを伺います。なお、展示の際に公表するのは、展示する際の名前（ニックネーム）・作品のタイトルのみです。

その他

10月は里親月間！

～みんなで広げよう里親の輪～
皆さまに知ってほしい里親制度があります。詳しくはホームページをご覧ください。

▼問い合わせ

茨城県民間フォスターリング機関
社会福祉法人同仁会 さへら
の森乳児院
☎080・8434・3329
fostercare.kidskohoo@doujinkai.or.jp



10月は土地月間！

10月は、土地に関するさまざまな普及啓発活動を行う「土地月間」です。

一定面積以上の土地取引を行った場合、国土利用計画法に基づき、権利取得者（譲受人）は、役場まち未来創造課に届出を行う必要があります。

▼届出の必要な面積

市街化区域二千㎡以上、市街化調整区域五千㎡以上

▼届出の必要な取引

売買、交換、共有物持分の譲渡、一時金を伴う地上権、賃借権の設定又は譲渡等

▼届出期限

契約締結日を含めて二週間以内
※詳しくは、町公式ホームページをご覧ください。

▼問い合わせ

まち未来創造課 都市整備係
☎68・2211（内線242）

▼メールで提出する場合
宛先 fukushi@town.tone.lg.jp
件名 「とねまちとねまち HEART to HEART 作品展 作品募集」

応募 氏名・住所・電話番号・展示する際の名前（ニックネーム）・作品のタイトル

▼応募期限 11月29日(金)
▼問い合わせ 福祉課 障害福祉係
☎68・2211（内線146）

「やさしい英語クラブ」会 員 募 集

10月から来年3月までの予定表ができました。やさしい英会話の基礎や簡単なフレーズを覚え、楽しく、英会話を学びましょう。海外旅行や頭の体操、仲間との交流や情報交換などにも役立ちますよ！

▼日時 毎月2回（10月は5日・19日）
原則土曜日 午後1時30分～3時
（後期 6カ月の計画 表配布）

▼場所 利根町文化センター2階会議室B

▼対象・募集人数 成人男女6名※先着順

▼月会費 1200円（別途テキスト代：CD付2冊で3190円）

▼講師 関西外大 英米語学科卒
大石 篤美氏（英語教員免許有）

▼申し込み・問い合わせ 大石
☎68・5661

☎080・1203・0208
ohishi@outlook.com

外来・入院自己負担金 振込予定日のお知らせ

県内の医療機関窓口でお支払いをされた、医療福祉費支給制度（マル福）自己負担金について、次の日程でのお振り込みを予定しています。

▼振込予定日 10月25日(金)

▼償還対象診療月 5月～7月診療分

▼通帳記帳 「マルフクジコフタン」

▼償還対象

・外来自己負担金 妊産婦、小児、ひとり親家庭の方（全員）

・入院自己負担金 年齢が0歳～18歳の方

※振り込み日より前に、お届けされている振込口座・名義などを変更された場合は、振り込み不能となります。

※10月より、通帳表記の変更および自己負担金は受給者ごとにとまどめの振り込みに変更いたします。

また、接骨院などで受診された分につきまして、外来・入院自己負担金分と同様、3カ月に1回の振り込みとなります。

※領収書は大切に保管してください。

▼問い合わせ 保険年金課 医療年金係
☎68・2211（内線176）

競争入札参加資格 審査申請について

令和7・8年度において、茨城県南水道企業団が行う競争入札に参加を希望される方の申請の受け付けを行います。提出書類など・詳細につきましては、茨城県南水道企業団ホームページをご覧ください。

▼有効期限 令和7・8年度（令和7年4月1日～令和9年3月31日）

足元から健康を考える「ダンススレッションⅢ」開催

この活動は、地域の活性化、地域組合員との交流や親交を育むために企画しました。年齢や性別を問わず、地域の皆さま、どなたでも参加いただけます。また、見学のみの参加も可能です。

▼講師 小野妃香里氏



・利根町のダンススタジオ「ダンスファクトリー」の講師

・3歳でモダンバレエを始め15歳でミュージカルの舞台へ出演

・舞台を中心にストリートプレイまで幅広く活躍しており、ライブやショーなどの振付、構成、演出も手掛ける

▼問い合わせ・事務局
JA水郷つくば農業協同組合
わかさ支店営農経済課 石橋
☎68・3535



会場のレッスン風景

場 所 (変更の可能性あり)	日 程 (全日土曜日)	時 間・持ち物	
利根町文化センター 2階研修室	10/19 11/16・30 12/21 1/11・18	午後4時～5時30分 ・飲み物、タオル、室内使用運動靴 持参 ・参加費 無料（JA共済くらしの活動助成金により運営）	・以降は都度連絡 ・全16回を予定 ・最終日は3月15日(土)
ダンスファクトリースタジオ (布川3239-3)	11/2・9 12/7・14		

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
短番ダイヤル #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
短番ダイヤル #8000

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

地域おこし協力隊通信



利根町地域おこし協力隊の安藤です。

ご存じでない方も多いかと思いますが、令和6年7月に、空き家コーディネーターとして、地域おこし協力隊に就任いたしました。私の記事では、空き家や不動産などに関する情報を発信していければと思っておりますので、よろしくお願いたします。

今回は空き家について説明をいたします。早速ですが、皆さまは空き家についてどれくらい知っていますか？

空き家とは、「独立して家庭生活を営むことができる住宅において、日常的に人が居ない住宅」つまり、「誰も住んでいない家」のことを指します。「月1回か2回たまに泊まっている」、「物置としてたまに使用している」などという家も「空き家」に該当してしまいます。

このような空き家が、適切に管理されず放置されてしまうと、損傷しやすく、台風で外装材や屋根材が飛んだり、地震により倒壊する危険性が高まります。また、ねずみや害虫などが大量発生したり、ごみの散乱や外壁の破損・汚れが放置されるなど、衛生上・景観上の問題をもたらすおそれがあります。空き家が増えてしまうと、所有者やその家族だけでなく、近隣地域全体に悪影響をもたらす、大きなトラブルにつながりかねません。

茨城県は総住宅数に対し、空き家が約15%、5年前に比べても空き家は増加しており、利根町は町内の約10%が空き家になっています。

今後、空き家を増やさないためにも、皆さまに空き家問題の興味を持っていただけるように、情報発信してまいります。

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!

東洋のナイアガラといわれる「吹割の滝」を観瀑し、日本一の集客を誇る道の駅「川場田園プラザ」でひと時を過ごし、農園で旬のリンゴ狩りをお楽しみいただけます。多くの方の参加をお待ちしています。

●日程 11月21日(木)

【午前7時出発】利根町文化センター↓吹割の滝(群馬県沼田市)↓川場田園プラザ(同県川場村)↓リンゴ狩り↓【午後6時帰着】利根町文化センター

●対象者 利根町在住、在勤者

●定員 35名

※先着順、定員になり次第締め切り

●参加費 4000円(リンゴ狩り入園料含む)

※持ち帰り分は個人負担となります。

※希望者のみ

小籠…1200円(6個人入)

大籠…1600円(8個人入)

●申し込み

募集パンフレットの参加申し込み書に必要事項を記入し、FAXで「とねワイワイくらぶ事務局」に送付してください。

FAX番号 0297-68-3812

※着順確認のためFAXのみの受け付けとなります

※パンフレットは10月10日以降に、利根町生涯学習センター・文化センターのパンフレットラックに設置

●受付期間 10月22日(火)～11月7日(木)

※申し込み結果は、事務局よりショートメッセージにて連絡します。なお、行程・時間などは変更の場合があります。

とねワイワイくらぶ 11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	①月・水・金 7:00～7:40	①早尾台緑地広場
	(水) 13・20・27	②月・水 7:30～8:30	②とねっ子公園
	(金) 1・8・15・22・29	③水曜 19:00～20:30	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	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) 3・10・17・24 (水) 6・13・20・27	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) 2・9・16・23・30 (日) 3・10・17・24	13:30～16:00	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 5・12・19・26	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 3・10・17・24	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 10・24	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。
●問い合わせ 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!

9月17日、18日の2日間に行われ、本学利根キャンパスにて「キャンパス実習」が行われました！キャンパス実習では、キャンパスインストラクターの資格取得を目指すとともに、課外活動を通して共同・協力の精神を養うという目標のもと行われました！実習では利根キャンパスの学生とともに東京キャンパスの学生も参加しました。

1日目は、利根町役場を表彰訪問した後、オリエンテーションでアイスブレイク、自衛隊の方を講師としてお招きして講話やロープワーク、さらにはキャンクラフトを行い初日が終了しました。東京キャンパスの学生は実際に利根キャンパスに宿泊し、協調性を高めました！



2日目には、利根町の探検を行いました！応順寺、蛟淵神社、利根町立歴史民俗資料館を班ごとに歩いて巡りました。学生たちは利根町の深い歴史について学び、自分たちの住んでいる場所についてさらに興味を持った印象でした！

この2日間を通して、集団での協調性、さらに利根町について深く学びました！これからも利根町に支えられて活動できていることに感謝をしながら生活していきます！



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。総合型選抜C日程の願書受付は、10月7日(月)～11日(金)、学校推薦型選抜の願書受付は、11月4日(月)から開始されます。

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

フリフリグッパ―交流会



7月18日、利根町文化センター多目的ホールで二会場合同フリフリグッパ―交流会が行われました。

秦先生と國井先生のご指導のもと、いつもの準備運動の後には、普段できないゲームを行いました。三チームに分かれて、チーム戦の数字マッチングゲーム、個人戦のジャンケンベースボールなど、皆さん童心に返り、とても楽しんでいらっしゃいました。

最後のフリフリグッパ―体操は二重の輪になり一曲目は「365日の紙飛行機」二曲目は向かい合って「365歩のマーチ」を行いました。

年に一回の合同運動集会、他会場の仲間との交流に良い機会となりました。

認知症予防には社会交流や運動習慣が大事とされています。ぜひ初めての方も、最寄りの会場で気軽に運動を楽しみましょう。

フリフリ地区運動集会予定 (10～11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 10/17 11/21	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 10/9 11/13・27	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日 10/15 11/5・19	

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 利根町保健福祉センター ☎68-8291



「プラごみ問題」 その9

今回は、「食品トレイのリサイクル」のお話です。
広くスーパーマーケットなどで回収されていて、再び食品トレイに戻す「水平リサイクル」が最近特に進んでいます。
ひと昔前は白色のものしか回収されなかったのですが、近年はリサイクル工場で選別できるようになったり、色を取り除く技術が登場したりと、色柄付きでも回収されています。
また、お弁当などに使われている硬いトレイについても、技術的には水平リサイクルが可能なので、将来はすべての食品トレイが店頭回収されるようになるかもしれません。
ただし、油污れなど汚れが著しいものやシール、ラップがついたままでは回収できませんので注意しましょう。

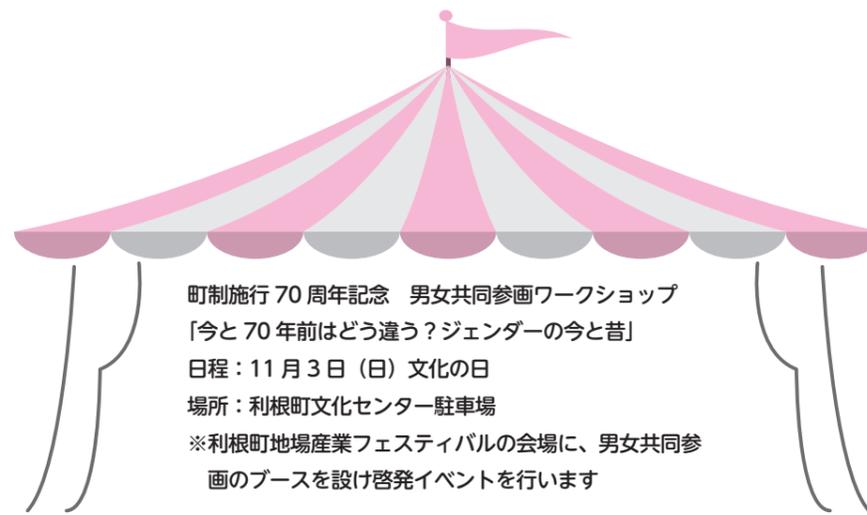
【ここに注目！】

- リサイクル前にチェック
□トレイに付いているシールやラップは外しましたか？
□汚れを水ですすぎましたか？
□洗ったトレイは、乾いていますか？
※リサイクル技術は進歩していますが、回収BOXを利用する際はルールを守って投入しましょう。

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦が実施されました

霞ヶ浦・北浦地域清掃大作戦は、霞ヶ浦に流入する河川地域の市町村が一体となり、霞ヶ浦の浄化を推進しているという運動です。
町では、7月28日に、新利根川沿いの7地区 223名の住民の皆さまにご参加いただき、たくさんのごみを収集することができました。
新利根川沿いの住民の皆さまには、環境美化にご尽力いただいている一方で、心無い方の捨てたごみが点在している状況が発見されました。このような状況を改善し、今後より一層の環境美化を推進していきたいと考えています。
今後とも、町民の皆さま、お一人お一人のご協力をお願いいたします。

利根町男女共同参画啓発イベント2024開催！



町制施行70周年記念 男女共同参画ワークショップ
「今と70年前はどう違う？ジェンダーの今と昔」
日程：11月3日(日) 文化の日
場所：利根町文化センター駐車場
※利根町地場産業フェスティバルの会場に、男女共同参画のブースを設け啓発イベントを行います

認知症地域支援推進員のつづやき No.74 うそそ※落ち着かないさま

「この先、不安だな…」誰もが一度は考えたことがあると思います。仕事に子育て、お金の健康、家族の介護とめじろ押し。いろいろ気になり出しては、不安をせさせと背負い込みがちです。皆さんは、背負い込んだ不安に対応するために、どのような備えをしていますか？
不安なんていう重たいものは、さっさと下ろして身軽になりたい！というわけで、不安解消のため、あれこれ考え行動してみます。はじめ勢いが良いのですが、「何がわかっていないのかが、わからない」となって立ち止まってしまうことも。不安の正体は意外と見えないものですよ。
認知症の多くは、もの忘れから始まります。誰に何を願うのかを、一人で背負い込まず、相談しておくことが重要です。そして、不安を軽減していくためにも、まずは認知症という病気を正しく理解することが、様々な備えに繋がるのです。
町では、認知症を正しく理解するきっかけづくりとして、認知症サポーター養成講座を行っています。ぜひ一度お問い合わせください。

私たちはここにいます！

- 認知症地域支援推進員配置施設
●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

シルバー人材センターだより

利根町シルバー人材センターは、利根町に住むおおむね60歳以上の有志の方々が会員となって集まり、利根町の皆さまのご要望、お困り事に対応することを仕事としている社団法人です。会員はご自身のライフスタイルに合わせて元気に仕事に励んでおり、働くことを通じて健康維持・増進と生きがいを得ています。
また、お仕事だけでなくサークル活動も行っていて、仲間とのつながりを深めています。いつでも会員募集しておりますので、皆さんも会員になって、第2・第3の人生をスタートしませんか？

町民の皆さまとともに26年！
カラオケの会 女性の会
●お問い合わせ 利根町シルバー人材センター ☎68-7896

町は、令和7年1月に町制70周年という節目を迎えます。70年の間に時代は様変わりしましたが、先日公表されたジェンダーギャップ指数によると、日本は146カ国中118位とG7・主要7か国の中で最下位という結果となり、日本にはまだジェンダー問題が根深く残っています。
さらに、ジェンダーギャップ指数を公表している世界経済フォーラムでは、世界的に完全なジェンダー平等が達成されるのは、このままのペースだと134年後(5世代先)になる、と指摘をしています。
そこで今回のワークショップは、70年前と今の時代のジェンダーについての価値観の違いを、広告を通じて紹介し、「女だから・・・男だから・・・」という考え方を見つめなおすきっかけを作り、男女共同参画についての理解を深めていただけたら、と考えています。
ワークショップの参加者には花の苗のプレゼント(なくなり次第終了)、お子様向けワークショップの参加者にはクッキー(先着70名)や風船のプレゼントを予定しておりますので、ぜひお問い合わせの上、ご参加ください。



※上記の写真は昨年の男女共同参画ワークショップの様子です。皆さまのご参加、お待ちしております。

- お問い合わせ 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211 (内線338)



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

健康づくりのための睡眠

睡眠はどの年代においても、健康増進・維持に不可欠な休養活動になります。

睡眠の量(時間)と質(睡眠休養感)が十分に確保されると良い睡眠となり、睡眠が悪化すると、免疫、認知機能などの低下や、様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスクが高まる

ことが報告されています。睡眠は個人差があり、持病等によっても変化する可能性があります。また、日照時間の関係や寝室環境などにも影響を受け冬季は夏季に比べ10〜40分程度睡眠時間が長くなるなど、季節によっても必要な睡眠時間は変化します。

夜間に実際に眠ることのできる時間は加齢により、徐々に短くなっていくことが研究で示されており、必要な睡眠時間は、年齢によっても変化していきます。

今回は、「大人の睡眠について」です。

乳がん・子宮頸がん検診は受けていますか？

今年度の集団検診は今回が最終です。初期のがんは自覚症状がないことが多く、早期発見・早期治療をすることが大切です！まずは検診を受け、自分の体の状態を知りましょう！

令和4・5年度に受診された方には、今年度4月末に受診券を送付しています。受診券を紛失された方は保健福祉センターでの再発行が可能です。また、66歳以上の偶数年齢の方で、前年度乳がん検診を未受診の方は受診可能ですので、ご相談ください。

●期限 令和7年2月28日(金)

●今年度の無料検診対象者

乳がん検診…今年度41歳の女性
子宮頸がん検診…今年度21歳の女性

●予約受け付け
11月12日(火)から受け付け開始
8時45分〜正午、午後1時〜5時
(土・日曜日、祝日を除く)

乳がんは、女性の罹患率が高く、40〜50代をピークに発症や死亡が増加しています。早期発見し、適切な治療を受けることで治る可能性の高い病気です。

子宮頸がんは、子宮の入り口付近にできるがん。20代後半から30歳代の若い女性に増えています。定期的に検診を受け、がんになる前の段階で発見することが可能です。

新型コロナウイルス定期予防接種について

新型コロナウイルスの接種は、個人の重症化予防により重症者を減らすことを目的とし、定期接種(B類)として今年度から実施することになりました。

定期接種のスケジュールについては、感染症の状況やワクチンの有効性に関するデータを踏まえ、毎年秋冬に1回行うこととなっております。

●助成期間 令和7年3月31日(月)まで

●対象者

- ①接種当日65歳以上となる方
- ②接種当日60歳以上65歳未満で、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。)

●助成券交付について
①の方は9月下旬に通知を郵送しました。

②の方で、接種を希望する方は、身体障害者手帳など障害の程度が分かるものをお持ちになって保健福祉センターまでお越しください。

●助成額
今年度は、国から8300円・町から2000円の合計1万3000円の助成があります。

※生活保護世帯の方は無料となります。自己負担額は5000円前後になりますが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。

検診名	検診内容	対象者	自己負担金	会場・日程	受付時間
レディース検診 ※子宮頸がん検診 単独の受診も可	乳がん検診	超音波検査	30〜39歳 40〜64歳の偶数年齢	利根町民すこやか交流センター 12月2日(月) 3日(火)	① 13:00〜13:20 ② 13:45〜14:00 ◎バスタオル持参(乳がん検診) ◎スカート着用(子宮頸がん検診)
		マンモグラフィ検査1方向	51歳以上の奇数年齢		
	マンモグラフィ検査2方向	41〜49歳の奇数年齢	1,700円		
	子宮頸部細胞診	20歳以上	1,400円		
	大腸がん検診	40歳以上	500円		

※上記日程でご都合の合わない方は、医療機関検診をおすすめします。詳しくは利根町保健福祉センターまでお問い合わせください。

10月は「茨城県がん検診推進強化月間」です。

大腸がん検診のご案内

- ①利根町保健福祉センターで容器を受け取ります。
午前8時45分〜午後5時
(土・日曜日、祝日を除く)
- ②提出期間の中から提出日を決めます。
- ③(詳細は容器配布時にお知らせします)
- ④1本目を採便してから3日以内に提出してください。

●持ち物 検診料金(500円)
採便した容器、問診票

●検体容器配布場所

利根町保健福祉センター

●検体提出日

10月21日(月)〜10月25日(金)
12月2日(月)〜12月6日(金)
午前9時〜正午(土・日曜日を除く)

●対象者 40歳以上の方

●検診料金 500円(検体提出時に徴収)

※日程など詳細は検体容器に同封しますのでご確認ください。

※生活保護世帯の方は、検診料金免除となります。(利根町保健福祉センターにて事前申請必要)



健康レシピ

小松菜とひき肉の炊き込みご飯



◆1人分あたりの栄養量
エネルギー 363kcal
たんぱく質 11.1g
脂質 6.0g
食塩相当量 1.0g

◆材料(2人分)

米	1合
小松菜	60g(小1/3把)
豚ひき肉	60g
オイスターソース	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1

◆ひとことコメント

生の小松菜を使った独特の香りが感じられる炊き込みご飯です。
小松菜はカルシウム、ビタミンC、鉄分などが豊富です。
炊飯器で蒸らすことで、水に溶けやすい栄養成分も失われずに摂ることができ、簡単においしくできる一品です。
小松菜の代用として季節の野菜やきのこ類、ひき肉の代用としてツナなどでも良いですね。

◆調理時間 10分(炊飯時間、蒸らし時間は除く)

◆作り方

- ①米は洗ってざるに上げ水気を切る。豚ひき肉にAを揉みこむ。小松菜は細かく切る。
- ②①の米と豚ひき肉を炊飯器に入れ、水を1合の目盛りまで加える。全体がなじむように混ぜ、炊く。
- ③炊きあがったご飯に①の小松菜を加え、10分蒸す。
- ④蒸らし終了したら、全体を混ぜ合わせる。
※小松菜の香りが苦手な方は、別ゆでし炊きあがったご飯に混ぜると食べやすいでしょう。

◆各種相談 10月〜11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	10月22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	11月12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	11月12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

おすすめ新着図書



鹿鳴館の花は散らず
植松三十里【著】 PHP 研究所

公家の娘として生まれ、若くして夫と死別した榮子は、侯爵、外交官の鍋島直大と再婚するが…。「鹿鳴館の花」と讃えられながらも幾多の困難を乗り越え、看護の現場に参加し、赤十字活動を支えた貴婦人の気高い生涯を描く。



鎌田式 たった10秒 スロー筋活
みるみる筋力アップ 高血圧・高血糖・認知症を予防！
鎌田實【著】 KADOKAWA

ゆっくり深く伸ばせばみるみる筋力がアップし、若返りホルモン・マイオカインが分泌される！「伸張性筋収縮運動8秒＋短縮性筋収縮運動2秒」という1回10秒で行える筋トレを紹介。60歳からの食の常識なども収録する。



絵本コウペンちゃん
うみとおさんぽ るるてあ【著】主婦と生活社

小さな魚たちの大きな群れ、海藻のカーテン、遠くまで泳いできたクジラさん…。はじめての海の中で見つけたのは、かけがえない宝物でした。やさしくてちょっぴり切ない、コウペンちゃんのひと夏の冒険を描いた絵本。



いのちをまもる図鑑 最強のピンチ脱出マニュアル
滝乃みわこ【文】 池上彰【監】ダイヤモンド社

ハチに襲われた！クマに遭遇した！目の前で人がおぼれている！アメがのどにつまった！不審者がついてくる！日常で遭遇する可能性のある76の危険と、その対処法を、楽しいイラストとともに紹介する。

図書館イベントのご案内

科学に関する本のコーナーを設置します。



リサイクル配布会のお知らせ

利根町図書館で利用し、保存年数を過ぎた雑誌などを無料で配布します。持ち帰り用のバックや袋をお持ちのうえ、ご来館ください。
日時：11月9日（土）～10日（日）午前9時30分～午後5時
場所：図書館2階 多目的ホール
対象雑誌：2020年10月号～2021年9月号
※入場を制限する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
※雑誌の付録は配布致しません

映画会のお知らせタイトル「革命児サバタ」

日時：10月19日（土）午後1時から
場所：図書館2階 多目的ホール
※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 利根町図書館 ☎68-8868



利根町図書館カレンダー

10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

開館時間 9:30～17:00 〇は休館日

こんにちは!!
とね子育て支援センターです

10月号

涼しい秋風に、高く澄んだ空。
大きく深呼吸したくなるような気持ちの
良い季節ですね。
外でたくさんあそびましょう♪



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。個別での予約を受け付けております。お気軽にご利用ください!
誕生カードづくり (12月生まれ)	未就園の親子	5日(火)	9:30～11:30	12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	6日(水)	10:00～	利根町保健福祉センターの2階で同時開催。
給食の試食体験	未就園の親子 (予約者)	7日(木) 29日(金)	10:00～11:30	【予約制】各先着5名 保育園のおいしい給食を体験してみませんか? 支援センターに遊びにいらした際やお電話にてご予約ください。
お部屋であそぼう	未就園の親子	8日(金) 26日(火)	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。
にこにこ広場	未就園の親子	12日(火)	9:30～11:30	円明寺へ成長祈願のお参りに行きましょう。 時間:10時(現地集合) 場所:円明寺(利根町立木1368)
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	15日(金)	10:00～11:30	支援センターのお部屋でゆったりとあそびましょう。
年齢別サークルの集い	・ねんね (R5.4～R6.3) ・赤ちゃん (R6.4～) ・マタニティさん	20日(水)	9:30～11:30	オリジナルのマラカスづくりを楽しみましょう!
	・すくすく (R3.4～R4.3) ・よちよち (R4.4～R5.3)	28日(木)		保育園で人気の体操をしましょう!
音楽を楽しもう♪ (ハンドベル☆)	未就園の親子	22日(金)	10:00～11:30	☆エコー会の方々によるハンドベルの演奏会です♪ 時間:10時集合 場所:支援センター(室内)
園庭であそぼう	未就園の親子	25日(月)	9:30～11:30	自然がいっぱいの支援センターのお庭で元気にあそびましょう! ペビーカーの利用も可能です。

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 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。



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



広報とね
 茨城県北相馬郡利根町役場
 昭和57年9月20日発行No.222

町勢	昭和57.9.1現在
総人口	18,568人 (166人増)
男	9,202人 (87人増)
女	9,366人 (79人増)
世帯数	4,675世帯 (49世帯増)
	()内は前月比

とねまち
 プレイバック

昭和57年
 9月発行
 広報とね

ふれあいの輪広がる

利根町納涼大会



納涼大会は、コミュニティづくりの一環として、昔から行われていた民俗文化財川施飯鬼に合わせて、毎年開催されているもので、今年も

八月十七日に行われました。会場には、多数の夜店が出され、打ち上げ花火も夜空を色どり、盛会のうちに暮をとしました。



とねまちプレイバック

昭和57年9月に発行された「広報とね」に、「ふれあいの輪広がる利根町納涼大会」という記事が掲載されていました。

記事の中に、「納涼大会は、コミュニティづくりの一環として、昔から行われている川施飯鬼に合わせて、毎年開催されているもの」と記載があり、40年以上前から続く伝統ある花火大会であることがわかります。

今年の第47回利根町納涼花火大会は、町制施行70周年記念事業として、盛大に開催され、例年以上の来場者が集まり、会場も盛り上がりを見せていました。

左の写真は、今年の花火大会の会場を、約40年前と同じアングルで撮影したものです。

当時から今も変わらぬ花火大会の姿は、「利根町の花火大会が、時代を超えて町民から愛され続けていること」を実感させます。同じ場所で重ねられた思い出が、新たな未来へと繋がっていくことでしょう。

人口と世帯 (令和6年9月1日現在)

総人口	15,296人 (-13)
男性	7,578人 (0)
女性	7,718人 (-13)
世帯数	7,416世帯 (+4)

()内は前月比

【10月の納税等】 ※納期限および口座振替日は10月31日です。

町・県民税：3期

国民健康保険税：4期

後期高齢者医療保険料：4期

介護保険料：4期