

いい町 利根町 あなた待ち //

STONE 1

Jan. 2025

No.730

広報とね



謹賀新年

今年もよろしくお願いします

布川保育園でのもちつき

新春のごあいさつ

新年おめでとうございます。
町民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
さて、利根町は、本年1月1日に、町制施行70周年を迎えることができました。この記念すべき節目を迎えることができたのは、先人のご尽力や、皆さまをはじめとします関係各位のご協力の賜物と考えております。心から敬意を表し感謝申し上げます。
昨年より各種記念事業を実施してまいりましたが、皆さまと共に歴史を振り返りながら、70年という節目を盛大にお祝いできたと実感しております。本年、1月19日には、町制施行70周年記念式典が開催されます。さらには、2月2日に防災フェスティバルの開催など、3月まで、引き続き記念事業を実施してまいります。70周年を契機とし、本町の魅力がより一層輝かしいものとなるよう、さらなる飛躍を目指し、邁進してまいります。



利根町長 佐々木 喜章

70周年を迎えた今、過去の努力を振り返るとともに、未来に向けてさらなる発展を遂げるために、町民一人ひとりの力を合わせ、力強く歩んでいくことが重要だと感じております。
現在町では、第5次利根町総合振興計画後期基本計画の策定を行っております。この計画は、町の将来像を示し、その実現のための施策を総合的・体系的にまとめたもので、町の最上位計画となるものであります。
さらに、本年4月より、町の公共交通のあり方を見直し、持続可能な地域公共交通サービスの確保することを目的とした、地域公共交通計画の運用が始まります。
また、学校跡地活用事業では、健康増進等複合施設と総合教育センターの供用開始を予定しております。
旧文小学校につきましては、健康増進等複合施設として、「トレーニングルーム」や「eスポーツベース」など、町民の健康づくり、福祉の推進、町民交流の促進を図るとともに、町民の自主的な生涯学習活動および社会貢献活動などに利活用します。
旧文間小学校では、総合教育センターとして、「とねっ子ひろば」や「教育相談室」保護者および児童生徒の教育相談、不登校児童生徒の支援、学校運営協議会、教育関係職員研修の場として利活用します。
本年も、町民の皆さまに寄り添い、

新年おめでとうございます。
町民の皆さまには、新春を晴れやかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、日ごろから町議会に対する、深いご理解とご協力を賜り、議員一同厚く御礼を申し上げます。
さて、昨年を振り返りますと、全国で大規模な自然災害にみまわれ、各地に甚大な被害をもたらしました。一部の地域では、現在も復旧作業が行われております。被災した地域の方々にお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧をお祈りいたします。



利根町議会議員 大越 勇一

町の魅力を高め、「みんなが住みたい」「住み続けたい」と思っていただけるまちづくりを進めていきたいと考えておりますので、より一層の、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
結びに、本年が皆さまにとりまして、幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

町では少子高齢化に伴う人口減少、地域の活性化、大規模災害への対応など、さまざまな課題も山積しており、町民の皆さまの安心・安全な生活を守り、福祉の向上や住民サービスの充実を図るため、予算や条例などの町執行部からの議案に対して十分に審議し、意思決定を行っていくことが重要だと考えております。
町民の皆さまにとってより身近な議会、開かれた議会として、行政に対する監視機能や政策形成機能を発揮し、議員の自己研鑽はもちろん、議会の機能強化ならびに議会運営の充実を目指し、その責務をしっかりと果たしてまいります。
本年1月1日に利根町は町制施行70周年を迎えました。これまで利根町の歴史や文化を築きあげてきた先人の方々には敬意と感謝の意を表します。受け継がれてきた自然豊かな利根町を、さらに明るく、住みよいまちとして進展させ、次世代へと引き継いでいくため、本議会が一丸となって、行政側と活発な議論を進めてまいりますので、一層のご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。
結びに、本年が町民の皆さまにとって希望の光あふれる素晴らしい一年となりますことを心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

／ いい町 利根町 あなた待ち ／

TONE

広報とね

2025 年 1 月号



～利根町百景～

立木地区に鎮座する蛟蛸神社。関東最古の水神を祀るこの歴史ある神社には、長い時を重ねた御神木、大きなイチョウの木がそびえ立っています。
毎年この時期になると、大イチョウの葉は徐々に緑から黄金色へと色づき、移り変わるその美しいグラデーションが訪れる人々を魅了します。そして葉が散り始めると、境内は黄金のじゅうたんで覆われ、まるで神域が光に包まれたかのような幻想的な景色が広がります。
境内をゆっくりと散策しながら、その歴史と自然の美しさに思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

蛟蛸神社の大イチョウ

■住 所 門の宮（利根町立木 2184）
■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。

今月の表紙

表紙の写真は、布川保育園のもちつきです。子どもたちが気になって餅を見ている姿は興味津々で目を輝かせながら、つきたてのお餅にワクワクしている様子がとても可愛らしいものでした。みんなで力を合わせて餅をつく楽しさを感じ、温かなひとときが保育園内に広がりました。



もくじ -contents-

広報とね 2025 年 1 月号

2	利根町百景／もくじ
3	新春のごあいさつ
4	まちの話題 PHOTON NEWS
6	暮らしの情報欄
15	ぼうさい掲示板
16	お知らせ -TONE Information-
20	日本ウェルネススポーツ大学通信 地域おこし協力隊通信 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？ Part129
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ばやき No.77
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

消防ポンプ操法競技大会第3位！



第8分団…下井・下曾根・上曾根・押付新田を管轄

昨年10月20日、龍ヶ崎市役所駐車場にて、第75回茨城県消防ポンプ操法競技大会県南南部地区大会が開催されました。第8分団が出場した小型ポンプの部で第3位、さらに、優秀選手として指揮者の栗原選手、1番員の秋山選手が選ばれました。8月の暑い中に夜間訓練を開始し、ひたむきな努力によって、素晴らしい成績を収める結果となりました。

茨城県民生委員 児童委員協議会会長表彰



有賀 博康さん

昨年10月30日に開催された「第43回茨城県民生委員児童委員大会」にて利根町民生委員児童委員協議会副会長である有賀博康さんが、永年にわたり勤続され、その功績が顕著であることに對して、茨城県民生委員児童委員協議会会長表彰を授与されました。

町制施行70周年記念事業 「介護予防いきいき大集会」第70回もの忘れ予防講座

昨年10月11日、旧文小学校体育館にて、町制施行70周年記念事業「介護予防いきいき大集会」が開催され、144名の方が参加されました。

講師はRise total support代表、理学療法士の所圭吾先生です。「笑いの力で脳を活性化！」～笑いあえる人とのつながりと介護予防～と題して、ご講演いただきました。社会交流を積極的に行うこと、集まりの場は、その場に参加するだけでも介護予防となること、また、ボランティアは、「なると心に決めた日から」自身の介護予防効果となるそうです。人や社会とのつながりは重要です。積極的に笑顔あふれる集いの場に参加し、笑顔と人のつながりを増やしていくことが大切であるというお話でした。

講演の後は、参加者全員で、シルバーリハビリ体操とフリフリ地区運動集いを体験しました。二つの体操で全身を動かし、気持ちの良い汗をかき、それぞれの良さを体感しました。これを機に、ぜひ、各会場の体操教室へご参加ください！お待ちしております。



茨城県保護司会連合会会長表彰



生芝 俊教さん

昨年11月8日、「第63茨城県更生保護大会」にて、取手地区保護司会（利根支部）の保護司、生芝俊教さんが、永年にわたり保護司として更生保護事業に従事され公共の福祉に寄与された功績に對し、茨城県保護司会連合会会長表彰を受賞されました。

水戸保護観察所長感謝状贈呈

昨年11月8日、取手地区更生保護女性会（利根支部）下田ふみよさんと関榮子さん、ランドルームフードマーケット利根店が、地域の犯罪予防活動に積極的に協力され、その功績に對し、水戸保護観察所長より感謝状が渡されました。



ランドルームフードマーケット利根店



下田 ふみよさん



関 榮子さん

明治安田生命保険相互会社から寄附



昨年11月19日、明治安田生命保険相互会社（つくば支社・竜ヶ崎営業所）から203,000円の寄附があり、寄附金贈呈式を開催しました。

明治安田生命が実施している「地元の元気プロジェクト」の一環である「私の地元応援募金」の取り組みによるもので、同社からの寄附は、今回で3回目となります。

いただいた寄附金は、地域の健康増進や子育て支援などに活用させていただきます。

祝！剣道有功賞受賞



昨年12月6日、取手地区剣道連盟名誉会長の杉野壽一さんが、剣道有功賞受賞の報告のため、佐々木町長を表敬訪問されました。

杉野さんは、剣道の発展や普及に貢献され、「今後も、剣道の発展のため活動を続け、若い世代にも剣道を広めていきたい」と語られました。

また、「利根町に生まれ、利根町に育てられたことに心から感謝しています」と感謝の言葉を述べられ、佐々木町長は「これまでのご尽力に深く感謝します。町の誇りであり、これからもご活躍を期待しています」と激励しました。

奨学金返還支援補助金

大学など卒業後、利根町に居住する方の奨学金返還を補助します！

町では、若い方の移住定住の促進を図ることを目的として、大学など卒業後に本町に居住した場合に対し、奨学金の返還に要する経費の一部を支援する「利根町奨学金返還支援補助金」を実施しています。

▼対象奨学金

- ・日本学生支援機構奨学金（1種、2種）
- ・茨城県奨学金
- ・母子父子寡婦福祉資金（修学資金のみ）
- ・その他町長が認める奨学金

▼対象者

- 奨学金の返還開始から基準日（1月1日）まで継続して町内に住所を有する方で①～③のいずれかに該当する方
- ①補助金の交付を申請する年度内に奨学金の返還を開始する新規学卒者
- ②前年に交付決定を受けた方
- ③在学中に奨学金などの返還を開始した方

※①～③のいずれかに該当し、かつ次のいずれかに該当する方

- ア 常時雇用者
- イ 個人で農業その他事業を営む者またはその事業専従者
- ウ 申請初年度で、常時雇用者ではない、現在求職中の方

※その他所定の要件あり。

▼補助金額

毎年1月1日を基準日とし、その前年（1月～12月）に返還した奨学金の額 上限20万円／年

▼補助対象期間

対象となる奨学金の返還を開始した年から起算して10年

▼申請受付期間

1月6日（月）～1月31日（金）必着
必要書類を揃えて、政策企画課へ提出してください。

申請書類は町公式ホームページからダウンロードするか政策企画課までお問い合わせください。

▼問い合わせ

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



20歳になったら国民年金！

国民年金は、20歳以上60歳未満の方が加入することが義務づけられており、20歳の誕生日から、おおむね2週間以内に日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする通知や基礎年金番号通知書、納付書などが届きますので、忘れずにご確認ください。

▼国民年金のポイント

・将来の大きな支えになります！

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

・老後のためだけのものではありません！

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

※障害年金や遺族年金には、一定の受給要件があります。

▼保険料免除制度と納付猶予制度

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な方は、保険年金課で免除や納付猶予の手続きをすることができま

	申請できる方	所得審査の対象者	所得審査の対象年度	老齢年金への反映	障害・遺族年金の申請
全額免除	20歳以上60歳未満	本人 世帯主 配偶者	申請年度の前年分 （1～6月の申請は前々年分）	反映される（※）	申請できる
一部免除		本人 配偶者			
納付猶予	20歳以上50歳未満	本人	申請年度の前年分 （1～3月の申請は前々年分）	反映されない	
学生納付特例					
未納					申請できない

※免除の程度に応じて減額されます。

▼問い合わせ

・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【2】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176）

福祉課から各種支援事業のお知らせ

シルバーカー購入費補助金

生きがいづくりおよび健康の向上を図ることを目的として、高齢者が安定した歩行を補助するシルバーカー購入費用の一部に対して補助金を交付します。

▼対象者

令和6年度で65歳以上の方（昭和35年4月1日以前に生まれた方）

・購入日に町内に住所を有する方

・歩行の際に補助を必要とする方

▼対象となるシルバーカー

（すべてに該当するもの）
・車輪が4輪以上かつ荷物入れを有しているもの

・歩行を助ける機能があるもの

・休息するための座面があるもの

・令和6年4月1日から令和7年3月31日までに購入したもの

▼補助金の額

一律5000円
※補助金の交付は、対象者1人につき1回限り。

▼提出書類

- ①申請書（福祉課の窓口にあります。また、町公式ホームページからもダウンロードできます）
- ②販売店の名称および住所、購入者氏名、金額ならびに購入日が記載された領収書
- ③購入したシルバーカーの仕様が確認できる書類
- ④口座番号が分かるもの

日本年金機構土浦年金事務所が移転します

▼移転日

2月25日（火）

▼移転先

〒300・0823
土浦市小松1・3・33 ハトリビル1・2階

▼アクセス

◆最寄り駅 JR常磐線「土浦駅」

◆徒歩 土浦駅東口より 14分

◆バス 土浦駅西口より

キララちゃんバスCコース「コープつちうら」停留所 下車徒歩3分

関東鉄道バス「小松坂下」停留所 下車徒歩3分

◆駐車場 有り（22台）台数に限りがあるため、公共交通機関のご利用をお願いします

▼受付時間

・月曜～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

・週初の開所日

午前8時30分～午後7時

・第2土曜日

午前9時30分～午後4時

▼受付窓口

・総合窓口案内

・年金の請求、お手続きなどのご相談（お客様相談室）

・国民年金の加入・保険料などのご相談（国民年金第1課・国民年金第2課）

・厚生年金保険料加入などのお手続き、事業所等の調査（厚生年金適用調査課）



「介護マーク」をご活用ください

認知症の方の介護は、周囲の方から見ると介護していることが分りにくいため、誤解や偏見を持たれることがあります。そこで、介護の方が介護中であることを周囲の方に理解していただくために、「介護マーク」を作成し、配付しております。

認知症の方や障がいのある方などを介護される際、このマークをご活用ください。

介護マークは、【利根町役場福祉課】で配付しています。

▼問い合わせ

福祉課 高齢介護係
☎ 68・2211（内線124）



・厚生年金保険料の納付などに関するご相談（厚生年金徴収課）
・総務業務など（総務課）

▼来訪相談のご予約

年金の受け取りに関するご相談および年金請求のお手続きは、事前のご予約が便利です。

▼問い合わせ

・土浦年金事務所

☎ 029・825・1170

※電話番号の変更はありません

・予約受付専用電話

☎ 0570・05・4890（ナビダイヤル）

令和6年分の所得税および復興特別所得税の「還付申告」は2月10日(月)からご相談を受け付けます

令和6年分の確定申告期間は、2月17日(月)～3月17日(月)となっておりますが、次の内容で申告される方を対象に、2月10日(月)から申告相談をお受けします。なお『青色申告』や『申告分離課税、損失の繰越し、雑損控除、贈与税、住宅借入金等特別控除の初年度の方』は、役場では受け付けできませんのでご注意ください。

- ▼受付時間 午前9時～11時／午後1時～3時
- ▼受付場所 役場1階多目的ホール
- ▼期日 2月10日(月)～14日(金)（11日(火)は除く）
- ▼休日申告 3月2日(日)午前9時～11時
- ▼申告内容

・所得税が源泉徴収されている給与所得の方や、年金所得の方で申告をされる方

・農業所得の「収支内訳書」を作成して毎年役場で申告されている方

▼申告に必要なもの

- ①申告書（税務署、町から送付を受けた方）またはお知らせはがき
 - ②給与所得や公的年金などの源泉徴収票
 - ③申告者名義の預貯金口座番号が分かるもの
 - ④国民健康保険税、介護保険料の支払額が分かる書類、国民年金保険料の支払証明書
 - ⑤障害者手帳・療育手帳など
 - ⑥生命保険料・地震保険料などの控除証明書
 - ⑦医療費控除の明細書、医療費通知または医療費の領収書（原本）、および保険金や高額療養費などで補てんされた金額が分かる書類
- ※受付時間短縮のため、医療費控除の明細書は事前に作成してください。
- ⑧住宅借入金等特別控除申請書と借入金の年末残高証明書
 - ⑨収支内訳書（事業所得〈営業など、農業〉や不動産所得がある方）

ましょう。

▼その他、収支計算には、次のことも確認しておきましょう。

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

利根町の申告受け付け状況

※申告初日は左表の通り、大変混雑しております。令和6年分申告においても混雑が予想されますので、左表を混雑状況の参考に申告会場へお越しください。

令和5年分申告の受け付け状況			
受付日	受付人数	受付日	受付人数
2月9日	134	2月28日	73
2月10日	134	3月1日	89
2月14日	111	3月4日	71
2月15日	58	3月5日	84
2月16日	96	3月6日	93
2月17日	113	3月7日	76
2月18日	86	3月8日	79
2月20日	121	3月11日	87
2月21日	94	3月12日	91
2月22日	68	3月13日	55
2月24日	100	3月14日	55
2月25日	89	3月15日	57
2月27日	89		

竜ヶ崎税務署からの重要なお知らせ

申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、マイナンバーカードを読み取り、マイナンバーアプリと連携することで、給与・年金等の収入のほか、医療費控除やふるさと納税等の寄附金控除の申告に必要な情報を取得し、

⑩本人確認書類【マイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード】

※代理申請の場合は、代理人の身元確認（マイナンバーカードや運転免許証）、申告者の番号確認（マイナンバーカードまたは通知カード）

※利根町以外に居住している方を、扶養親族として申告する場合は、その方の「住所・氏名・生年月日・個人番号」が必要です。

※要介護認定を受けている方で障害者控除対象者の認定基準に該当する方は福祉課で『障害者控除対象者認定書』の申請が必要となります。申告に持参いただけない場合は障害者控除を受けられません。

所得税が源泉徴収されている給与所得者や年金所得者で申告をされる方へ

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

▼医療費控除について

本人や生計を一にする配偶者その他の親族のために、令和6年1月1日から令和6年12月31日までに実際に支払った医療費があるときは、申告することにより所得税が還付される場合があります。

一括入力されるので、時間がかからず簡単に作成できます。また、医療費の領収書やふるさと納税の受領証明書などの収集・保管・入力が必要となり大変便利です！ぜひマイナンバー連携を使ったe・Taxをご利用ください。

※マイナンバーと連携するためには、初回のみ事前準備が必要です。お早めの準備をお願いします。

※給与情報と連携するには、源泉徴収票がe・Taxで提出されている必要があります。

▼書面による申告書等をご提出される方へ

令和7年1月以降、確定申告書などの控えに収受日付印の押なつを行わないこととしました。申告書などの提出年月日は、必要に応じて、ご自身で記録・管理をお願いします。

※e・Taxを利用すると、申告書などデータの送信後にメッセージボックスから送信日や申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。また、確定申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算（金額の確認など）や書面による申告書の作成はしていませんので、e・Taxまたは郵送などでの提出をお願いします。

▼税務署への来署をご検討の方へ

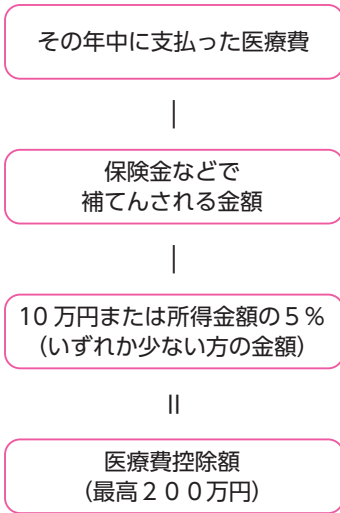
1月6日(月)から2月14日(金)までは、税務署内に確定申告会場はありません。この期間に所得税・個人消費税・贈与税での申告相談にお越しいただいても、当日は対応できませんのでご注意ください（確定申告期間ではないため、事前に予約のある方のみ対応となります。）

申告相談を希望される方は、2月17日(月)から3月17日(月)までの確定申告期間中にLINEによる入場整理券のオンライン事前発行を受けた上で確定申告会場へお越しください。

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場

▼会場 竜ヶ崎税務署

▶医療費控除額の計算方法



農業所得の「収支内訳書」を作成し、申告される方へ

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

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

- 収支内訳書を作成するための収支計算には、次のことが必要です。
- ・販売した農産物などの出荷伝票、請求書、領収書などの記録および保存
 - ・家事消費（自家用や親族または知人への贈答用）した農産物の数量の記録
 - ・事業消費（育苗用や農地の借地料の対価として支払った米など）した農産物の数量の記録
 - ・年末に在庫（未販売および未消費）となった農産物、肥料、農薬、諸材料などの記録
 - ・経費の領収書や請求書などの保存および記録
 - ・農業所得に係る伝票（出荷伝票）や領収書を保存して、帳簿などに記載し、集計することが必要です。お早めに「収支内訳書」の作成の準備を進め

▼期間 2月17日(月)～3月17日(月)（土・日曜日、祝日を除く）ただし、3月2日(日)は開設します。

▼相談時間 午前9時～
(受け付け) 午前8時30分～午後4時



・確定申告などに関すること

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご覧ください。
・e・Tax・作成コーナーの操作などに関すること
e・Tax・作成コーナーヘルプデスク
☎0570・01・5901／月曜～金曜
(祝日および12月29日～1月3日を除きます)

○確定申告会場の入場には、次の方法により発行される入場整理券が必要です。

- ①国税庁LINE公式アカウントを通じたオンラインでの事前発行
- ②各会場で当日配付（配付状況により、相談受付を終了する場合がありますので、オンラインでの入場整理券の事前発行をお勧めします。）

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月14日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時などを電話予約していただく必要がありますので、予約なくお越しいただいても対応できません。

※確定申告会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制としております。マイナンバーカードと併せてパスワード（①署名用電子証明書用 英数字6～16文字、②利用者証明用電子証明書用 数字4桁）が分かるようにしてお越しください。

▼問い合わせ

・竜ヶ崎税務署
☎0297・66・1303（自動音声案内）
・税務課 町民税係 ☎68・2211（内線203）

所得税・住民税申告の障害者控除（要介護認定を受けている方）

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

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

障害者控除対象者認定書について

▼申請対象者

- ①令和6年1月1日以降、新たに要介護1以上の要介護認定を受けた方
- ②昨年「障害者控除対象者認定書」を交付された後の要介護認定において介護度に変更のあった方

▼申請手続き

福祉課窓口にある申請書に記入して提出してください。（家族代理申請可）

▼認定書の交付について

後日申請者へ郵送します。

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

▼利根町障害者控除対象者認定基準

障害者に準ずる者に該当

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

立度Ⅱランク以上の方

②要介護3の方で特別障害者の区分に該当しない方

特別障害者に準ずる者に該当

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

②要介護4および5の方

③①、②の規定に関わらずおおむね6カ月以上臥床し、食事および排泄つなどの日常生活に支障のある寝たきり高齢者（当該事項が記載された主治医の証明が必要）

おむつ代の医療費控除について

おむつ代について「医療費控除」を受ける場合、『主治医意見書を確認した書類』と『おむつ代の領収書』が必要です。おむつ代の申告が1年目か2年目以降かで対象となる主治医意見書が変わります。『主治医意見書を確認した書類』の交付には申請が必要です。

▼対象となる方

①1年目の方

主治医意見書は、おむつを使用したその年に受けていた要介護認定、および当該認定を含む複数の要介護認定の有効期間（おむつを使用したその年以降のものに限る）の合計が6か月以上（有効期間が連続しているものに限る）となるものの審査にあたり作成されたものが対象となります。

②2年目以降の方

龍ヶ崎地方塵芥処理組合からのお知らせ

単位：千円

▶令和5年度一般会計決算の状況

歳入			歳出		
項目	決算額	割合	項目	決算額	割合
分担金及び負担金	1,217,451	77.1%	議会費	1,826	0.1%
使用料及び手数料	163,384	10.4%	総務費	145,713	10.0%
財産収入	3	0.0%	衛生費	1,197,319	81.9%
繰入金	18,061	1.1%	公債費	117,127	8.0%
繰越金	78,438	5.0%	予備費	0	0.0%
諸収入	101,120	6.4%			
歳入合計	1,578,457	100.0%	歳出合計	1,461,985	100.0%

単位：千円

▶令和6年度上半期（4月～9月）の収入および支出の概要

歳入			歳出		
項目	予算額	収入済額	項目	予算額	支出済額
分担金及び負担金	1,183,438	215,961	議会費	2,279	10
使用料及び手数料	161,201	68,460	総務費	96,177	36,851
財産収入	6	2	衛生費	1,364,415	328,595
繰入金	135,301	0	公債費	117,021	58,523
繰越金	18,030	116,472	予備費	3,000	0
諸収入	84,916	37,337			
歳入合計	1,582,892	438,232	歳出合計	1,582,892	423,979
収入率		27.7%	支出率		26.8%

龍ヶ崎地方塵芥処理組合 管理課総務 G 〒301-0801 龍ヶ崎市板橋町436番地2
☎0297-60-1777 http://ryugasakijinkai.ec-site.jp/

▶組合所有財産の状況

土地 = 131,347㎡
建物 = 19,679.8㎡／車両 = 9台
基金積立金 = 218,325千円

▶令和7・8年度競争入札参加資格審査申請受付について

令和7年5月1日から令和9年4月30日までに、当組合が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務、物品購入および役務提供その他に係る競争入札参加資格審査申請の受け付けが始まります。この審査を経て有資格者と決定された方以外は、原則として当組合の入札や見積には参加できませんので、希望者は必ず資格審査を受けてください。

●受付期間 2月3日（月）～28日（金）※消印有効

●受付方法 郵送（一般書留、簡易書留）のみ※詳細は、組合ホームページをご覧ください。

受け付け
問い合わせ

▶令和5年度決算状況

●一般会計 単位：千円

歳入			歳出		
項目	収入済額	構成比	項目	支出済額	構成比
分賦金及び負担金	3,959,939	88.9%	議会費	1,797	0.0%
使用料及び手数料	8,989	0.2%	総務費	122,683	2.8%
国庫支出金	0	-	消防費	4,014,350	91.3%
県支出金	9,631	0.2%	公債費	258,892	5.9%
財産収入	7	0.0%	予備費	0	-
寄附金	0	-			
繰越金	53,178	1.2%			
諸収入	7,953	0.2%			
組合債	379,400	8.5%			
繰入金	33,193	0.8%			
歳入合計	4,452,290	100.0%	歳出合計	4,397,722	100.0%

●水防事業特別会計 単位：千円

歳入			歳出		
項目	収入済額	構成比	項目	支出済額	構成比
分賦金及び負担金	10,219	71.3%	水防費	13,665	100.0%
財産収入	720	5.0%	予備費	0	-
繰入金	2,510	17.5%			
繰越金	699	4.9%			
諸収入	193	1.3%			
歳入合計	14,341	100.0%	歳出合計	13,665	100.0%

▶令和6年度上半期（4～9月）の歳入歳出予算執行状況 単位：千円

会計名	予算額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	支出率
一般会計	4,291,880	2,801,086	65.3%	1,892,818	44.1%
水防事業特別会計	12,330	8,335	67.6%	5,479	44.4%

稲敷地方広域市町村圏事務組合からのお知らせ



主治医意見書は、おむつを使用したその年に作成されたもの、もしくはおむつを使用したその年に主治医意見書が作成されていない場合は、その年に現に受けていた要介護認定（有効期間が13カ月以上のものに限る）の審査にあたり作成されたものが対象となります。

▼主治医意見書の内容を確認した書類の交付要件
主治医意見書において次のすべてのことが確認できること。

・「障害自立度」がBランク以上に該当していること

・「失禁への対応」としてカテーテルを使用していること、または尿失禁が「現在あるかまたは今後発生の可能性が高い状態」であること

※要介護認定を受けていない場合や、主治医意見書にて前述の確認ができない場合は、町では当該書類を交付できませんので、医療機関より「おむつ使用証明書」の交付を受けてください。「おむつ使用証明書」の様式は福祉課の窓口で交付しています。

▼申請手続き

福祉課窓口にある申請書に記入して提出してください。（家族代理申請可）

▼問い合わせ 福祉課 高齢介護係

☎68・2211（内線127）

受け付け
問い合わせ

稲敷地方広域市町村圏事務組合
事務局管理課
〒301-0837 龍ヶ崎市3571番地の1
☎0297-64-3741
http://www.inashiki-kouiki.jp/

『住民交流通いの場』のご案内 ～身近な地域で楽しく交流～

◇『住民交流通いの場』ってどんなところ？

高齢者の方などがお住まいの地域でいきいきと暮らせるように、地域住民を主体に活動しているサロンやコミュニティカフェなど気軽に集える場所です。『住民交流通いの場』では、おしゃべり、体操、レクリエーション、認知症予防等の介護予防活動が行われています。

65歳以上の高齢者の方が利用できます。また、介護保険での要支援認定を受けている方や総合事業対象者の方も利用が可能です。

住民交流通いの場一覧（令和6年12月1日現在）

通いの場名称	活動場所	連絡先	代表者 (敬称略)	開催曜日	時間	内容
利根町陶芸同好会	利根町生涯学習センター	080-3477-0398	石山 啓子	第1・第3、火・木・金 第3日曜日	9:00～17:00 13:00～17:00	陶芸
利根囲碁会	布川地区コミュニティセンター	090-3909-0575	羽入 栄	毎週火・木・土	13:00～17:00	囲碁
健康マージャンの集い	利根町民すこやか交流センター	68-3998	小林 宏	毎週火曜日 (第5除く)	13:00～16:00	健康マージャン
歌声カフェもえぎ野	もえぎ野台自治会館	090-8303-0153	鈴木 加代子	第4木曜日	13:00～15:00	歌声カフェ
集いの場もえぎ野	もえぎ野台自治会館	090-6042-0260	山森 久子	毎週火曜日	13:00～16:00	体操・レクリエーション・園芸
歌声喫茶カンナ	利根町保健福祉センター	070-7477-4233	石井 達雄	第4月曜日	14:00～15:30	歌声喫茶
TONE ウェルネス きんとれ会	日本ウェルネス スポーツ大学	090-1859-8449	小島 和彦	第2・第4水曜日	13:30～15:30	ストレッチ・ 筋トレ運動
早尾台ボランティアの会 カフェ「みなくーる」	早尾台自治会館	68-5927	雲野 厚子	第1水曜日	10:00～16:00	カフェ
利根町漢の料理同好会	利根町文化センター	090-8890-2207	安藤 芳弘	第2、火・日 第4日曜日	9:00～12:00	料理
ひまわりカフェ	いこいの家ひまわり (羽根野 684-61)	080-5490-1937	大森 孝	毎週火・木・土	10:00～12:00 13:00～16:00	カフェ
歌声ひまわり	いこいの家ひまわり (羽根野 684-61)	090-9840-2447	西脇 久夫	第2・第4金曜日	13:00～15:00	歌声カフェ
歌の会 すみれ	アサヒの家 (早尾 200-182)	68-7379	錠 康代	第1・第3金曜日	13:30～15:30	歌
羽根野台囲碁・将棋愛好会	羽根野台 区民センター	68-8250	石村 利秋	毎週水曜日 毎週日曜日	9:00～12:00 13:00～17:00	囲碁

『住民交流通いの場』を利用することにより、閉じこもりの防止や心身の健康維持、要介護状態の予防が期待できるとともに住民同士のつながりによる支え合いの関係が構築できます。『住民交流通いの場』は、支援や介護が必要になっても住み慣れた地域の中で自分らしく暮らしていくための、地域における助け合い体制のひとつです。

ー『住民交流通いの場』の実施団体を募集していますー

*事業の内容、実施方法、活動費の補助などの詳細については、町公式ホームページまたは、利根町地域包括支援センターまでご確認ください。(URL:<https://www.town.tone.ibaraki.jp/sp/page/page004488.html>)

【問い合わせ】利根町地域包括支援センター ☎ 68-2211（内線130）

布佐駅自転車駐車場（東口）の定期使用受け付け（一次募集）のお知らせ

令和7年度の定期使用受け付け（一次募集）を開始します。4月1日以降のご使用を希望する方は、必ず申請してください。

窓口、LINE のどちらでも申請が可能です。キャッシュレス決済は LINE から申請した方のみ可能となりますのでご注意ください。



- 受付期間：1月16日（木）～2月5日（水）
- 使用期間：4月1日（火）～令和8年3月31日（火）
- 募集台数：自転車 600 台 原動機付自転車（125cc以下）：50 台
- 使用料金：自転車 4,200 円 / 年 原動機付自転車 8,400 円 / 年

○申請方法：①・②どちらか一方から申請してください。

- ①LINE 申請：「我孫子市LINE公式アカウント」を友だち追加し、申請してください。
- ②窓口申請：申請書（自転車駐車場管理棟に用意）に必要な事項を記入し、管理棟のポストに投函してください。
※申請は1人1台に限ります。

○使用料の納付

- ①LINE 納付：LINE上でキャッシュレス決済を行ってください（クレジットカード・PayPayに対応。現金不可）。
- ②窓口納付：3月上旬に郵送する納付書に記載の金融機関で、使用料を納付してください。定期シール交付時に領収書が必要となりますので、大切に保管してください。

○交付について：領収書（またはLINEの画面）を管理棟に持参し、定期シールの交付を受けてください。

○交付日時：3月19日（水）～3月27日（木）6：30～9：30 ※3月23日（日）を除く

- ・3月28日（金）～3月31日（月）6：30～18：30
- ・4月1日（火）以降 6：30～9：30 ※日曜日を除く

○免除制度：生活保護家庭の方、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者手帳をお持ちの方は、使用料の免除制度を受けることができます。詳しくは問い合わせください。

※窓口申請のみ可（LINE 申請は不可）

※申請方法から定期シール交付までの詳細や二次・三次募集については、駐車場に掲示のチラシや下記 QR コード（我孫子市ホームページ）をご確認ください。

○一時使用：一時使用される方は、券売機で駐車券を購入してください。

- 一時使用料自転車 100 円 / 12 時間
- 原動機付自転車 200 円 / 12 時間



▼問い合わせ

公益社団法人 我孫子市シルバー人材センター

☎ 04-7193-8091

平日（8：30～17：00）

※LINE 申請については、我孫子市役所交通政策課（☎ 04-7185-1369）まで問い合わせください。

検針員募集中! WワークOK!
お気軽にお問い合わせください。

テスコ株式会社 ☎029-893-4027
茨城県牛久市神谷6-41-28



若者の消費者被害にご注意！

18歳になると、成人として保護者の許可なく契約できるようになります。全国の消費生活センターに寄せられる契約の相談では、18歳〜20歳代前半の方からのものが多く、特に副業関係、マルチ商法、マッチングサイト、美容・エステなどの相談が多い傾向があります。18歳未満の場合、充分な判断力が備わっていないとして、原則、契約を取り消せますが、成人にはこのような保護はありません。

事例① SNSで親しくなった人から、「儲かる副業があるが、講座を受講してから」と勧誘された。受講料の20万円を用意できないと言ったら、クレジットカードを作って支払うように言われた。

講座は終了したが、仕事の紹介はなく、紹介者とは連絡が取れなくなり、借金だけ残った。

事例② インターネットで「友人を紹介すると報酬が得られる」との広告を見た。有名人も出ていたので信用できると思い、入会金10万円をクレジット決済した。

親に言われて解約を申し出たが、返金されない。
(参考：消費者庁・国民生活センターホームページ)

▼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！）
※他市町村への相談は遠慮ください



ぼうさい掲示板

どうする!? 地震が起きた時の対応

災害時、被害を最小限にするためには、自分の身は自分で守る『自助』と地域や近所の方が協力し合って防災活動に取り組む『共助』の力が重要です。

阪神淡路大震災における救助の多くは、家族や近隣住民によるものであり、自衛隊・警察・消防などによる公的な救助活動『公助』には限界があることが報告されています。

今回は、地震が起きた際の『自助』について取り上げていきます。

地震が起きたら…

- ① 身の安全を確保する ② 火の元を確認する ③ 火が出たらまず消火
④ 屋内を歩くときはスリッパか靴で ⑤ 出口を確保する ⑥ 慌てて外に飛び出さない

○地震発生後は、とにかく自身の身の安全を最優先してください。

建物内などからの避難なども重要ですが、まずは急な揺れから身を守る行動を取ってください。

もし閉じ込められたら…

もしも家具の転倒や、建物の倒壊などで屋内に閉じ込められてしまった場合、助けを求めることも重要ですが、むやみに体力を消耗しないことも重要です。

大声を出し続けて助けを呼ぶよりも、崩壊の危険性がないと思われる壁やドアなどを叩いて大きな音を出すなど、なるべく体力を温存して居場所を知らせる方法を取りましょう。

身の安全が確保できたら…

- 自分の身の安全が確保されたのち、近所に救助を必要としている人がいたら、近くにいる人と協力して助け合いましょう。
- ラジオなどで災害に関する正しい情報を入手しましょう。町では、防災行政無線やメールによる情報提供を行います。

町と地区（自主防災組織）が連携した防災訓練を実施します

訓練日時：2月2日（日） 8:30〜12:30

この防災訓練では、防災行政無線および情報メール一斉配信サービスを活用して、町内全域に訓練開始（終了）の放送や登録者全員にメール配信を行います。

訓練に参加されない方には趣旨をご理解の上、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

※令和6年12月時点で訓練を行っている地区もございます。

各地区により、訓練内容は異なりますので、地区の訓練内容については、各地区の代表者にお問い合わせをお願いいたします。

利根町行政アプリをインストールしよう

重要なお知らせや、補助金・くらしのサポート情報、災害から自分や大切な人の命を守るための防災情報などを、町民の皆さまへ発信します。

右のQRコードまたは下記のURLからインストールできますので、ぜひご活用下さい！

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



問い合わせ 防災危機管理課 防災係 ☎ 68-2211（内線322）

謹んで新年のお慶びを申し上げます。会員の皆さま、そして利根町の地域発展にご尽力いただいているすべての皆さま、令和7年の新春を迎え、お健やかにお過ごしのことと存じます。また、日ごろより利根町商工会の活動に多大なるご支援とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

さて、令和6年12月に利根町商工会は創立60周年を迎えました。これはひとえに、町の皆さまのご支援と、地域事業者の皆さまのたゆまぬ努力によって築かれた成果であり、この節目を迎えられたことに深く感謝いたします。60年の歴史の中で、幾多の困難を乗り越えながらも、地元の事業者の皆さまとともに地域の発展に寄与してきたことを誇りに思います。

しかしながら、厳しい財政状況もあり、私も商工会を取り巻く環境は依然として予断を許さない状況にあります。このままでは、早晚活動の継続が困難となる可能性が懸念されております。町の皆さまや会員の皆さまにはご心配をおかけすることとなり、誠に申し訳なく思っておりますが、今一度、商工会の役割を見つめ直し、できる限りの改善に向けて全力を尽くしてまいります。

本年は、私たちの地域が持続可能な成長を遂げるための再出発の年と位置づけ、未来に向けた新たな歩みを始める決意を新たにしております。利根町の事業者の皆さまが、今後も力強く活動できるよう、商工会は必要とされるサポートを強化し、共に成長していく体制づくりに取り組めます。

また、若手の起業支援、地域産業の活性化、新たな収益源の確保を目指し、商工会ができる限りの努力を続けてまいります。

この挑戦の年が皆さまにとって、希望に満ちた新しい出発の一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

令和7年 元旦
利根町商工会
会長 新井 邦弘



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

人権問題講演会

この講演会は、人権意識の高揚を図り、町民がお互いに人権問題について理解と認識を深め合い、差別のない明るく住みよい社会を築いていこうと開催されているものです。たくさんのご参加をお待ちしております。

▼日時 2月14日(金) 午後1時30分 開会

(受け付け 午後1時)

▼会場 利根町文化センター 多目的ホール

▼演題 笑いでコミュニケーションづくり

「知らなかったではダメ」

講師 笑福亭 学光(落語家)

▼経歴 銀行員から落語家になった異色

派。地域寄席・老人ホーム・離島などで上方落語の普及に努める。弁護士井口博氏と環境寄席、落語会の売上金で中国の小学校に机や椅子を送る希望寄席などを開催。その他、カルチャーセンターで「お笑い福祉士」(公式の資格ではありません)という講座を徳島、高松、大阪、姫路、和歌山、奈良、東京で開催中。

※入場は無料で、一部手話通訳者も入ります。
※著作権の関係で、ビデオ撮影や録音はお断りいたします。

圖福祉課 社会福祉係

☎ 68・2211 (内線121)



しょうふくていがっこ
笑福亭学光

第31回利根七福神巡り

健康で素晴らしい年になるよう、町内7カ所の神社やお寺をめぐるります。

▼日時 1月19日(日)集合午前8時/出発9時

▼場所 利根町保健福祉センター駐車場

圖 ☎ 090・3499・0166 矢口

オレンジカフェ(認知症カフェ)

◎響オレンジカフェ

▼日時 2月21日(金) 午前10時～11時30分

▼場所 複合福祉施設 響

▼参加費 150円

圖 複合福祉施設 響 ☎ 61・8500

◎あらかいハウス(旧荒木医院)オレンジカフェ
▼日時 2月11日(火)(建国記念の日)
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

圖 あらかいハウス
☎ 090・2529・7999

第26回光龍会絵画展

▼日時 2月7日(金)～2月12日(水)

午前10時から午後5時まで

(最終日は午後3時まで)

▼場所 取手アートギャラリー(アトレ取手4階)

▼内容 油絵・水彩などの約60点

圖事務局 ☎ 68・8168

新鮮野菜直売会

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」の直売会を行っております。

▼日時 2月17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

圖 農業政策課 農業振興係

☎ 68・2211 (内線435)

募集

学校運営協議会公募委員募集

学校運営協議会とは「地域とともにある学校(コミュニティ・スクール)」の運営について、地域住民・保護者・教員が知恵を出し合い、よりよい学校づくりを目指す意見が学校運営に反映させていくための協議会です。

【応募資格】 次の要件を満たす方

①令和7年1月現在、利根町に引き続き1年以上居住している18歳以上の方

①午前10時～10時55分

②午前11時～11時55分

定員①②各回2名ずつ1日計4名

▼場所 利根町役場 5階食堂

▼相談員 利根町役場職員

▼持ち物 ご自身のスマートフォン

▼予約方法 2月3日(月)より受付開始

電話・窓口でのみ予約可能(先着順)

※事前予約制となりますので、利用の際は予約方法を参照の上、ご予約をお願いいたします。

どの機種の手帳でも相談いただけます。

ただし、料金や契約関連など、相談内容によっては対応できない場合があります。

圖政策企画課 情報政策係

☎ 68・2211 (内線332)

介護者のついで

『介護者のついで』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参加ください。

▼日時 2月12日(水) 午後1時30分

▼場所 利根町保健福祉センター

▼内容 懇談会

▼参加費 無料(申し込み不要)

※イベント時は実費負担あり

圖利根町地域包括支援センター

☎ 68・2211 (内線130)

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
生活の満ち
生きがい
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

行政書士無料相談会

- ▼日時 1月19日(日)
午後1時30分～4時30分
- ▼場所 利根町生涯学習センター
2階会議室
- ▼相談受付 事前予約(6組まで)
- ▼相談内容 相続、遺言、農地転用、外国人の在留資格、官公署の許認可全般
- ▼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
- 圖 ☎090・1603・7374 野村

家計あんしん無料相談会

- 経済的な困りごと、生活や家計のやりくりなどに不安や課題を抱えた方の相談に応じます。
- ▼日時 2月27日(木) 午前10時～午後2時
- ※予約は不要です。当日会場で受け付けします。
- ▼場所 茨城県土浦合同庁舎 第一分庁舎3F 第3会議室
- ▼相談員 家計改善支援員、ファイナンシャルプランナーほか
- ▼内容 毎月の家計の分析、見直し、借金の返済、各種料金の滞納など
- 圖認定NPO法人 茨城NPOセンター・コモンズ
- ☎029・300・4570
- (月曜～金曜日、午前9時～午後5時)

自動車税減免申請の出張窓口開設

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

減免申請は管轄の県税事務所において年間を通じて受け付けていますが、次の日程で減免申請の出張窓口を設置しますので、ご利用ください。

- ▼受け付け日時 2月28日(金)
午前10時～正午 午後1時～3時
- ▼受付場所 利根町役場 福祉課相談室
- ※新車、中古車新規登録に係る減免や自動車取得税の減免については、登録日から30日以内に管轄の水戸または土浦県税事務所自動車税分室でお願いします。
- ▼注意

減免の要件、必要な持ち物については、土浦県税事務所まであらかじめ必ずお問い合わせください。

圖土浦県税事務所 課税第一課
☎029・822・7205

外来・入院自己負担金振込予定日

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。

龍ヶ崎地方家族会(ピア・かたつむり) 定例会

家族の中に精神障害の当事者を持つ父母や兄弟などが集まって、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できる会で、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にお立ち寄りください。

- ▼日時 2月1日(土) 午後1時30分～3時30分
- ▼場所 龍ヶ崎市市民活動センター(龍ヶ崎市馴馬町2445)
- ▼対象地区 利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・河内町・つくば市・そのほか
- ▼主催 龍ヶ崎地方家族会(ピア・かたつむり)
- 圖龍ヶ崎地方家族会会長
竹之内 ☎090・1614・2371

その他

国民健康保険税・後期高齢者医療保険料納付済額通知書を送付します

昨年中(令和6年1月1日～12月31日)に納めた国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付額を確認いただける『国民健康保険税・後期高齢者医療保険料納付済額通知書』を送付します。(確定申告などの社会保険料控除の証明にご利用いただけます。)

- ▼振込予定日 1月24日(金)
- ▼償還対象診療月 8月～10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。
- ※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)

茨城シニアマスターとして活躍しませんか?

県では、豊富な知識、経験、技能、技術を持つおおむね60歳以上の方を「茨城シニアマスター」として登録し、地域からの依頼を受けて、学校や福祉施設、催しなどに派遣し、ご活躍いただいています。

「茨城シニアマスター」に登録して、長年培った知識や技術などを地域のために活用しませんか?

- 圖【登録に関すること】
社会福祉法人茨城県社会福祉協議会
茨城わくわくセンター
☎029・243・8989
- 【制度に関すること】
茨城県福祉部長寿福祉課 長寿企画・援護グループ
☎029・301・3326
- 圖福祉課 高齢介護係
☎68・2211(内線124)

- ▼送付対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入し、普通徴収(納付書・口座振替)で納付した世帯
- ▼發送予定日 1月下旬ごろ
- ▼注意事項 通知書は普通徴収のみの記載となりますので、特別徴収(年金からの天引き)の方は、年金機構から届く『公的年金等の源泉徴収票』をご確認ください。
- 圖保険年金課 国民健康保険係 後期医療係
☎68・2211(内線172・175)

若草大橋有料道路でキャッシュレス決済を開始

有料道路の料金所における通行料のお支払いについて、クレジットカードや電子マネーなどによるキャッシュレス決済がご利用いただけるようになりました。ぜひご利用ください。

※注意事項

- ・回数券購入は現金のみとなります。
- ・電子マネーなどのチャージはできません。
- ・ポイント利用による支払いはできません。
- ・クレジットカードは一括払いのみとなります。
- ・キャッシュレス決済と現金払いの併用はできません。

- 圖茨城県道路公社
☎029・301・1131 (本社)
https://www.i-road.or.jp
- 若草大橋有料道路管理事務所
☎60・3331

旧陸海軍の史料収集

茨城郷土部隊史料保存会では、戦争に関する貴重な史料の散逸を防ぐとともに、収集・保存や展示を行うことにより後世に継承し、戦争の惨禍と平和の尊さを考える場を提供しております。

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

- 圖茨城郷土部隊史料保存会
☎029・254・3520 大高

農林業センサスにご協力ください

2月1日現在で、全国一斉に農林業の国勢調査といわれる「2025年農林業センサス」が実施されます。

この調査は、統計法に基づく基幹統計調査で、今後の農林業の政策に役立てるために5年ごとに実施される極めて大切な調査です。

令和7年1月中旬から農林業を営んでいる皆さまのところに調査員が訪問して、調査票に農林業の経営状況などの記入をお願いしますので、ご協力をお願いします。

- ▼調査期日 2月1日(土)
- ▼調査世帯 農業・林業を営む世帯や組織
- ▼調査内容 経営耕地面積、農産物の生産状況など
- 圖政策企画課 情報政策係
☎68・2211(内線332)

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



地域おこし協力隊通信

～空き家に関するワンポイント～

明けましておめでとうございます。地域おこし協力隊の安藤です。2025 年も元気に情報発信していきたいと思います。

前回は「空き家とは何か」について、お話ししましたが今回は「なぜ空き家対策が必要なのか」について触れていきたいと思ひます。

なぜ空き家対策が必要なのか。まずは犯罪や放火、空き巣などの事件が増える可能性があります。人が普段からいないことで犯罪の温床になる可能性があります。また、空き家が周囲にあることにより、地域の活性化が失われ、エリアの資産価値が低下する恐れや、その他にも地域コミュニティの希薄化、地域の伝統文化の衰退にも影響してくる考えられます。

利根町は空き家率 10%と県内では低いですが、空き家対策は必要なものだと考えております。

空き家の未然防止として、空き家になったらどうなるのだろうという知識が必要となります。そのような情報を発信できるように頑張りたいと思ひます。

地域おこし協力隊の安藤が、空き家利活用プロジェクトを立ち上げました。

空き家を利活用したワークショップなどのイベントを開催し、利根町を盛り上げていこうと思ひますので、今後の活動に注目してください。



安藤隊員

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!

第2回テニス大会を開催!

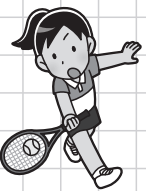
昨年11月8日、利根町浄化センターテニスコートで、とねワイワイくらぶの第2回テニス大会を開催しました。

開始前は少し寒さを感じましたが、太陽が昇り温かい秋晴れの中、参加者24名がダブルス試合を行い、日ごろ練習してきた成果を発揮して元気にプレーを楽しみ、和気あいあいとした雰囲気です。無事終了することができました。

上位入賞者にはシクラメンで表彰し、参加者全員にパンジーの鉢植えが贈呈されました。

火曜日の夜はニューススポーツとして、バドミントン・卓球・けん玉・スラックライン・ドッジボールなどを行ってありますが、おかげさまで小中学生が30人近く参加していただけるようになりました。

小学生の見守りや会員を含めると50人位の参加となっており、旧文小体育館は大混雑となっています。火曜日に参加する方は、充分な活動ができないこともありまうので、ご承知おきください。



とねワイワイくらぶ 令和7年2月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 3・10・17・24	①月・水・金 7：00～7：40	①早尾台緑地広場
	(水) 5・12・19・26	②月・水 7：30～8：30	②とねっ子公園
	(金) 7・14・21・28	③水曜 19：00～20：30	③利根町文化センター
テニス教室	(金) 7・14・21・28	10：00～12：00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 3・10・17・24	10：00～12：00	利根浄化センターテニスコート
		13：00～15：00	
グラウンド・ゴルフ	(日) 2・ 9・16・23	9：30～12：00	(日曜日) 旧文小学校グラウンド
	(水) 5・12・19・26		(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) 1・8・15・22	13：30～16：00	旧文小学校体育館
	(日) 2・9・16・23		
ニュースポーツ 他	(火) 4・11・18・25	19：30～21：30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 2・9・16・23	19：00～21：00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 2・16	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。

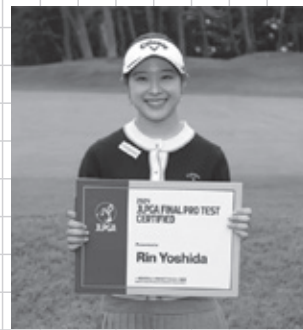
★会員は、定例クラブ活動のどの種目を選んで同じ会費です。ビジター参加は、大人 300 円、子供 150 円です。★早朝の楊名時太極拳は無料です。

●問い合わせ 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!

女子プロテスト 2名合格!!
昨年10月29日、11月1日の4日間にわたり行われた、「日本女子プロゴルフ協会最終プロテスト」に本学ゴルフ部から、六車日那乃さん(4年)、吉田鈴さん(3年)の2名が見事に合格!プロゴルフアーへの第一歩を歩み始めました!約700名の受験者で合格者は26名の狭き門でしたが、六車さんはジュニア時代からの複数タイトルを引っ提げてプロへ、吉田さんはアメリカツアー参戦中の吉田優利さん(本学卒業生)の妹で姉妹プロへ。注目度はダントツの二人です!これからの活躍に応援をお願いします。



吉田 鈴さん



六車 日那乃さん



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 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。1月より一般選抜の願書受付が開始されます。

一般選抜A日程:1月13日(月)～1月17日(金)、受験日2月1日(土)

一般選抜B日程:1月27日(月)～1月31日(金)、受験日2月15日(土)

一般選抜C日程:2月10日(月)～2月14日(金)、受験日3月1日(土)

一般選抜D日程:2月24日(月)～2月28日(金)、受験日3月15日(土)

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

明けまして
おめでとうございま

日ごろより、運動集会にご参加いただいている皆さま、本年もどうぞよろしく願い申し上げます。また、新たに参加をお考えの皆さま、最寄りの運動集会会場にお気軽にご参加ください。お待ちしております。

昨年10月、町制施行70周年記念事業「介護予防いきいき大集会」に参加させていただきました。

軽妙で笑いを誘う理学療法士「所圭吾先生」のご講演「笑いの力で脳を活性化!」に続き、シルバリーハビリ体操とフリフリグッパ―体操のミニ教室と交流が行われました。

普段、あまり交流のない両者ですが、健康で元気な高齢者が多いといわれる利根町をしっかりと支えていると肌で感じる事が出来ました。新たな年を迎えるにあたり、これからも車の両輪のごとく活動が続けていきたいと思います。それは、地域のため、友のため、そして自身のために・・・

(利根フリフリクラブ市川)



フリフリ地区運動集会予定 (令和7年1月～2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	1/16 2/6・20	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	1/22 2/12・26	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日	1/21 2/4・18	

講師:筑波大学 桑水先生・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

※初めてご参加の方は利根町保健福祉センターまでご連絡ください。状況により中止される場合があります

●問い合わせ 利根町保健福祉センター ☎68-8291



「地球温暖化」 その1

今回は、「冬のCO₂削減キャンペーン」のお話です。
地球温暖化は、私たちの生活や経済活動に伴って排出される二酸化炭素などの温室効果ガスが原因とされています。そこで、県では、地球温暖化対策の推進のため、年間を通して省エネに取り組む県民運動「いばらきエコスタイル」の普及啓発を実施しております。
新たに「みんなでSTOP温暖化！冬のCO₂削減キャンペーン」を開催しました。
環境に配慮したライフスタイルを目指してみましよう。

【ここに注目！】

できるエコからはじめよう！「いばらきエコスタイル」

いばらきエコスタイル



● 問い合わせ

茨城県県民生活環境部環境政策課
地球温暖化対策グループ

☎ 029-301-2939

月～金曜日 9:00～17:00

認知症地域支援推進員のつづやき No.77 「認知症の方にやさしい」は「みんなにやさしい」素敵なこと

「認知症の方にやさしく」、「認知症にやさしいまちづくり」・・・と認知症の啓発・啓蒙は、認知症についての理解、認知度も上がり、今日、飛躍的に推進されています。国における「新オレンジプラン（認知症施策推進戦略）」や「認知症基本法」の施行を背景に、町内においても「認知症サポーター養成講座」、「認知症ケアパス」、「オレンジカフェ」の運営など、認知症の方やご家族、また、それを支援する方々の輪が住民の皆さまのご理解、ご協力のもと広がっています。

認知症は、この「認知症地域支援推進員のつづやき」の記事で何度も連載されているように、記憶の障がいをはじめとした、多様な症状によって生活に支障が出るのが特徴のひとつです。ただ、その一方で認知症を理解し、「認知症の方のお話を良く聞く」、「やさしくお声をかける」、「やさしく寄り添う」ことなどにより症状を緩和したり、対応できることも多くあります。ただ、このような対応は、「認知症の方」に対して限った対応ではなく、皆さんが日常でご家族に友人に近所の方に日ごろから行っていることではないでしょうか？また、日常においても「やさしい」行動であると言えますよね？

認知症の方への適切な対応は、特別なことではなく、日常においてもやさしさに溢れた素敵な対応です。だからこそ、「認知症」は特別ではなく、「認知症の方にやさしい」町は、誰にでもやさしい「みんなにやさしい」町だと言えると考えています。

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。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。

—— 会員募集中！ ——

女性向きの仕事もあります。草刈り、庭の手入れ、清掃、家事支援など簡単な仕事からスタート出来ます。研修制度も活用して新たな仕事にチャレンジしてみませんか？

シルバー人材センターではいろいろなお仕事を請け負っています。ぜひお問い合わせください。

町民の皆さまとともに26年！



利根緑地運動公園ゴルフ練習場

営業中！雄大な自然環境の中で
思いっきり打てますよ！！



植栽担当：大塚さん

お花が好きなので、植栽のお
仕事がとても楽しいです！

● 問い合わせ 利根町シルバー人材センター

☎ 68-7896



男女共同参画ってなあに？ Part 129

なぜダイバーシティがもとめられるのか？

ダイバーシティってなあに？

ダイバーシティ（Diversity）は、日本語で「多様性」を意味し、「人はみな違う」ということを表した言葉です。高齢化や労働人口の減少など現在の日本が抱えている諸課題を解決するための考え方の一つとして、ダイバーシティが注目されています。

ダイバーシティという言葉は、元々LGBTQ+などの社会的マイノリティの就業機会の拡大を意図して使われることが多かった言葉ですが、現在では、性別、人種の違いだけでなく、年齢、経験、学歴、価値観、性格など、より広い範囲での多様な人材の積極的な活用を意味するものになってきています。

以下の図のように、ダイバーシティはその特徴によって、外部から判断できる「表層的ダイバーシティ」と、一見してわかりにくい「深層的ダイバーシティ」の2つに分けられます。

表層的ダイバーシティ

外見や目に見える特徴にもとづく多様性



年齢・性別・容姿・国籍・人種など

深層的ダイバーシティ

個人の内面的な特徴や価値観に基づく多様性



第一言語・宗教・能力・仕事・ライフスタイルなど

人が持つさまざまな違いを問わずに受け入れ、有能な人材を活かし、多様な価値・発想を取り入れることで、常識や慣習にとらわれず、環境の変化に迅速かつ柔軟に対応し、組織の生産性を向上することができるのです。

それぞれの人が尊重された、働きやすい環境づくりがダイバーシティの入り口となってきます。

ダイバーシティとインクルージョンの違い

しかし、ダイバーシティに取り組んでいても、一緒に仕事をして成長していく仲間として受け入れる環境が整っていないと、対立や誤解を招き、その人材が活かされないまま流出してしまうという可能性もあります。そこで、「インクルージョン」という考え方も出てきています。

インクルージョンは、「包括」「包含」を意味し、一人ひとりの考えや価値観を重視し、組織の内外を問わず、誰もが対等に、自分らしく組織に参加できる機会を創出し、組織力の向上を目指すための考え方です。ダイバーシティで個々の違いを認識し、そこで終わるのでなく、さらにそれを発展させ、多様な人材が対等に関わりあい、一体となり働ける状態を目指していくインクルージョンという考え方も大切になってきます。

ダイバーシティ・インクルージョンの目的は、自分勝手な人を増やすのではなく、全員が自分らしい形で組織に主体的に関わり、力を最大限に発揮する仕組みをつくることです。さまざまなライフスタイルに合わせて、多様な働き方が認められ、仕事とプライベート両方の充実がなされなければ、ダイバーシティ・インクルージョンが実現されたとはいえません。

性別や年齢など関係なく、それぞれの人が持つ考えを自由に言い合えること、それらをただ批評、批判するのではなく、受け入れられること、人々が対等に関わり合うことで、相互に成長や変化することが促されるのではないのでしょうか。

● 問い合わせ 政策企画課 政策企画係 ☎ 68-2211（内線338）

健康づくりのための睡眠④

前回は子どもの睡眠についてお話ししました。睡眠はいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動ですが、高齢期になると、寝付けない、眠りが浅くなるため、ちょっとした物音や尿意で目が覚めてしまいやすいなど、睡眠に関する悩みを抱える人も多くいます。若い世代では、睡眠不足による健康への悪影響が注目されていますが、高齢者は、睡眠時間と総死亡率の関連は明確にならず、床上時間が8時間以上の場合に総死亡率が増加する報告がされています。

つまり、床にいる時間が長ければよいわけではないということになります。さまざまな疾患により、寝床で過ごす時間を減らすことが難しい人もいますが、寝床で過ごす時間を増やしすぎると長期的な寿命短縮のリスクは増加する可能性があるわけです。眠気がないのに「やることがないから寝床に入る」はやめましょう。寝つきが悪くなり、中途覚醒が増えてしまいます。

また、長い昼寝は夜間の良眠を妨げてしまうので、目が覚めるまで寝てしまうのではなく、目覚ましをかける、起こしてもらうなど対策を取り、日中の長い昼寝は避け活動的に過ごしましょう。

次号は「女性のライフステージと睡眠について」になります。



◆各種相談 令和7年2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	1月28日（火）	前日までに予約	9：30～12：00 13：00～13：45	歯科衛生士による口腔機能相談
ヘルシー相談	2月18日（火）	前日までに予約	9：00～12：00	管理栄養士による栄養相談
精神保健相談	2月18日（火）	1週間前までに予約	13：30～15：45	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	13：30～15：30	もの忘れが気になる方などの相談

健康レシピ

アボカドとツナの中着焼き



◆1人分あたりの栄養量

エネルギー	262kcal
たんぱく質	14.0g
脂質	22.2g
食塩相当量	0.6g

◆材料（2人分）

いなり用油揚げ	2枚（40g）
アボカド	1/2個
ツナ缶（小）	2/3缶（40g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ピザ用チーズ	30g
塩・コショウ	少々
ブロッコリー	40g

◆調理時間 15分

◆作り方

- ①油揚げはペーパータオルで押さえ油を抜く。半分に切って袋状にする。
- ②ブロッコリーは小房にし、茹でておく。
- ③ツナ缶は油を切ってほぐす。アボカドは種と皮を除き、厚さ5mmに切る。玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。
- ④③とピザ用チーズをボウルに入れて塩・コショウを少々ふって混ぜる。
- ⑤油揚げの口を開き④を等分に詰め、口をようじで留める。
- ⑥フライパンに⑤を入れ、蓋をして中火～中弱火で両面3分ずつ焼く。外側がきつね色になるまで焼き、皿に盛り、②のブロッコリーを添える。

◆ひとことコメント

具は和えるだけ、油揚げに詰めて焼くだけの簡単メニューです。アボカドにはビタミンB群、ビタミンCやEをはじめ、カリウムなどのミネラルのほか、健康によい油として注目されているオレイン酸が豊富に含まれています。栄養価が高い食べ物として知られているアボカドを使ったレシピ、ぜひお試しください。残ったアボカドはそのまま食べたり、チーズと和えても美味しくいただけます。

食育ピクトグラム



農林水産省が令和3年に発表した食育ピクトグラムをご紹介します。

11番目のテーマは「日本の食文化の継承」です。南北に長く、四季が明確な日本には多様で豊かな自然があり、そこで生まれた食文化はこれに寄り添うように育まれてきました。このような「食」に関する「習わし」が、「和食：日本人の伝統的な食文化」として、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されています。

食文化を受け継ぐために必要なことは「親などから家庭で教わること」、「ふだん食べているもののうち、どれが郷土料理や伝統料理かを知る機会を増やすこと」などが重要と考えられています。地域の郷土料理や伝統料理などの食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。



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

まだ受けていない予防接種はありませんか？

母子健康手帳を確認し、忘れずに予防接種を受けましょう！

●麻しん風しん混合（MR）ワクチン

麻しん風しんの予防接種は、2回の接種が定期接種として決められています。麻しん（はしか）は感染力がとて強く、かかると重症化し脳炎などの合併症を起こすことがあります。

時期	接種対象年齢
1期	1歳の誕生日の前日から2歳の誕生日の前日まで
2期	平成30年4月2日生まれ～平成31年4月1日生まれ（年長児） ※令和7年3月31日までが接種期限

●日本脳炎ワクチン

日本脳炎の予防接種は、第1期（2回接種）・第1期追加、その後更に免疫を高めるために行われる第2期接種の計4回の接種があります。

時期	接種対象年齢	標準的な接種時期
1期（初回2回・追加1回）	生後6カ月～90カ月 に至るまでの間	1期初回：3歳 1期追加：4歳
2期（4回目）	9歳～13歳未満 ＊小学4年生の方に個別通知しています	

●二種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチン

乳幼児期に接種した四種混合または三種混合に含まれる、ジフテリア・破傷風の免疫を更に高める目的で行われる予防接種です。

接種対象年齢	標準的な接種時期
11歳の誕生日の前日から13歳の誕生日の前日まで	小学校6年生

健康な生活を送るために「今」できることを始めましょう①

厚生労働省は、令和4年11月に実施した「国民健康・栄養調査」の結果を公表しました。

「国民健康・栄養調査」とは国民の身体の状態や、栄養素等摂取量および生活習慣の状態を明らかにし、国民の健康の推進の総合的な推進を図る基礎資料を得るための調査です。

前回調査（令和元年）と比較した結果のポイントは次のとおりです。

身体の状態

- ・20歳以上の男性の肥満者（BMI25以上）の増加 31.7%
- ・20歳以上の野菜摂取量の平均値の減少 270.3g
- ・20歳以上の1日の歩数の平均値の減少 男性6,465歩、女性5,820歩

喫煙に関する状況

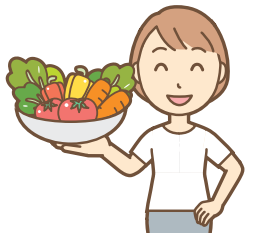
- ・習慣的に喫煙している者の割合の減少 14.8%
- ・自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合について場所別にみると、「路上」が最も高く（23.6%）、次いで「職場」（18.7%）となっており、全ての場所で減少

まずは普段の生活習慣を見直してみませんか？

食事にあと1皿野菜料理を足す、日常生活の中で身体活動量を増やす工夫（階段の利用、家事の中でこまめに動くなど）を心がけましょう。

詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_42694.html

次回は社会環境と生活習慣に関する状況についてご紹介します。



おすすめ新着図書



架空犯
東野圭吾【著】 幻冬舎

燃え落ちた屋敷から見つかったのは、都議会議員と元女優夫婦の遺体だった。華やかな人生を送ってきた二人に何が起きたのか。「白鳥とコウモリ」シリーズ。



日本のおむすび
菅本香菜【著】 ダイアモンド社

どのような料理があり、食されてきたか。料理はどう持ち運ばれ、どのように買われたのか。縄文時代から現代まで、身近でありながら詳しくは知らない料理の歴史を、多数の図版とともに楽しく解説する。



ノラネコぐんだんピザをやく
工藤ノリコ【著】 白泉社

ここはワンワンちゃんのピザの店。ワンワンちゃんの配達中に、店に入り込んでピザづくりに励むノラネコぐんだん。一方、ワンワンちゃんがピザを配達したお客さんの正体は・・・。



ディズニープリンセス なんども
読みたい13人のおはなし
駒田文子【構成・文】 講談社

夢は自分なりの方法で叶えることができる！「白雪姫」「シンデレラ」「アリエル」「ベル」「ジャスミン」「ラプンツェル」など、境遇も個性も異なる13人のディズニープリンセスたちのストーリー集。

▶1月27日（月）から2月3日（月）まで蔵書点検のため休館いたします。

休館中の図書・雑誌の返却は、正面玄関右側にあるブックポストをご利用ください。

※破損を防ぐため、CD・ビデオ・カセットテープ・相互貸借資料はブックポストではなく、開館日にカウンターへ返却してください。詳しくは図書館内のポスターをご覧ください。

▶蔵書点検とは

本がコンピューターのデータどおりにきちんとあるかどうかを確認する作業です。

休館中はご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

▶映画会のお知らせタイトル

「マダムフロレンス！夢見るふたり」

日時：1月18日（土）午後1時～

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

▶問い合わせ 利根町図書館 ☎68-8868



利根町図書館カレンダー

1月

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

2月

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	

は休館日

こんにちは!!
とね子育て支援センターです

1月号

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。
みなさまにとって幸せいっぱい
の年になりますように♪

2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。お気軽にご利用ください！
誕生カードづくり （3月生まれ）	未就園の親子	3日（月）	9:30～11:30	3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。
にこにこ広場	未就園の親子	5日（水）	9:30～11:30	室内でゆったりあそびましょう。
		17日（月）		☆高野さんによる『おはなし会』があります。 ・心の根っ子の話 ～自己肯定感を育もう～ ・絵本の読み聞かせなど。
お部屋であそぼう	未就園の親子	7日（金）	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。
ワイワイサロン 育児相談	全乳幼児	12日（水）	10:00～	利根町保健福祉センターの2階で同時開催。
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	13日（木）	10:00～11:30	室内でゆったりあそびましょう。
フラワー アレンジメント	予約者	19日（水）	10：00～	フラワーアレンジメントを楽しみましょう♪ 講師：郡司さん 材料費：500円
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 ・すくすく（R3.4～R4.3） ・よちよち（R4.4～R5.3）	25日（火）	9:30～11:30	ひなまつり製作を予定しています。 ※可愛いおひな様を作りましょう！
		27日（木）		

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。

開放時間：月曜日～金曜日（祝日は除く）午前9時30分～11時30分 午後3時～4時

*持参したベビーカーでお庭を散歩することもできます。

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

とねまち プレイバック

昭和50年代の
利根ニュータウン
商店街



とねまちプレイバック

今月の「とねまちプレイバック」では、貴重な写真をご紹介します。先日、役場の地下書庫のアルバムから「昭和50年代の利根ニュータウン商店街の写真」が発見されました。

当時の様子が確認できる貴重な写真です。写真を見ると、当時の利根ニュータウン商店街の記憶が鮮やかに蘇ってくるようです。

昭和50年代には、町の各地で団地開発が進み、首都圏通勤者のベッドタウンとして、飛躍的に町の人口が増加しました。そんな時代に撮影されたこの写真。利根ニュータウン商店街が活気に満ち溢れていますね。

昭和60年には、町の人口が2万人を突破し、人口増加率が県内第一位となりました。まさに、利根ニュータウン商店街の全盛期の一枚と言えるでしょう。

当時の利根ニュータウン商店街の様子を覚えている方がいらっしやいましたら、ぜひ、お話を聞かせください。

人口と世帯（令和6年12月1日現在）

総人口	15,470人	(+ 83)
男 性	7,637人	(+ 15)
女 性	7,833人	(+ 68)
世帯数	7,641世帯	(+101)

() 内は前月比

【1月の納税等】 ※納期限および口座振替日は1月31日です。

町・県民税：4期

国民健康保険税：7期

後期高齢者医療保険料：7期