



はたちの つどい 2025 1.12 SUN



祝 利根町はたちのつどい

～人生の節目、大人としての門出～

1月12日、利根町文化センターにおいて、「利根町はたちのつどい」が開催されました。式典には83名が参加し、旧友との再開を喜ぶ光景が見られました。

町では、223名が20歳を迎え、未来への希望を胸に新しい道への第一歩を踏み出します。

式典で佐々木町長は、「皆さまが過ごされた20年間の思い出を振り返りながら、感謝の気持ちを大いに伝えていただければ幸いです。本日一つの節目として、『これからどのように生きていくのか』・『どのように生きていきたいのか』よく考え、決断し、可能性に満ち溢れた未来へ、新たな一歩を踏み出してください」と、はたちの皆さんにエールを送りました。

はたち代表の小林美咲さんは、「一人一人が自分の行動に責任をもち、社会に貢献していくことで、今までお世話になった方々に少しでも恩返しできるよう精進していきたいと思っております」と誓いの言葉を述べられました。



いい町 利根町 あなた待ち

TONE

広報とね

2025年2月号



今月の表紙

1月12日、利根町文化センターで「令和6年度はたちのつどい」が行われました。今年の20歳は223名。表紙は実行委員の夢、目標です。夢を追い続け、目標に向かって邁進してください。おめでとうございます。



～利根町百景～

1月12日に、立木地区で伝統行事「あわんとり」が行われました。この行事は、前年にお祀りしたお札やお守り、正月飾りをお焚き上げし、その火で焼いたお餅を食べて無病息災を願うものです。「あわんとりで焼いたお餅を食べると、1年間風邪を引かない」という言い伝えもあります。当日は約30人の方が集まり、お子さんと一緒にお餅を焼いて食べていました。現在町内では、立木地区でのみ行われている貴重な行事です。地域の伝統を感じる機会として、来年もぜひ参加してみてください。

あわんとり（立木地区）

■毎年、1月の第2日曜日に立木地区で行われます

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。

もくじ -contents-

広報とね 2025年2月号

- 2 利根町百景／もくじ
- 3 はたちのつどい
- 6 まちの話題 PHOTO NEWS
- 7 暮らしの情報欄
- 15 ぼうさい掲示板
- 16 お知らせ -TONE Information-
- 22 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
- 24 男女共同参画ってなあに？ Part130
- 25 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.78
- 26 保健福祉センターだより／健康レシピ
- 28 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
- 29 図書館へ行こう
- 30 とねまちプレイバック





9 団地親睦スポーツ大会



昨年 11 月 24 日、9 団地親睦スポーツ大会が開催されました！
皆さんは「モルック」と言う競技をご存知ですか？モルックは北欧で楽しんでいる競技で老若男女、さまざまな方々が楽しめ、みんなでプレー中に多くの笑顔を引き出してくれる競技です。
今大会では参加者の笑顔を繋ぎ、世代を越え楽しんで頂きました。
ご興味ある方は「モルック」で検索してみてください。

茨城県保護司会連合会会長賞を受賞



寺島 彩花さん

「社会を明るくする運動」作文コンテストは、全国の小中学生を対象に日常の家庭生活、学校生活の中で体験したことを基に、犯罪・非行のない地域社会づくりなどについて考えたこと、感じたことを作文にすることで本運動に対する理解を深めてもらうことを目的としています。
今回は、茨城県内小中学校において 15,074 点（小学生の部 6,139 点・中学生の部 8,935 点）の応募があり、厳正な審査の結果、小学生の部において利根小学校 5 年生の寺島彩花さんの作品「私が思う社会を明るくする運動」が優秀賞の茨城県保護司会連合会会長賞を受賞されました。

令和 6 年度住民税均等割非課税世帯の皆さまへ

令和 6 年度物価高騰対策給付金
(令和 6 年度非課税・こども加算)
のご案内

物価高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい世帯（住民税均等割非課税世帯）に対して、物価高騰対策給付金として、1 世帯当たり 3 万円を支給し、うち、子育て世帯には子ども 1 人当たり 2 万円を加算して支給します。

▼支給対象世帯 世帯のすべての方が次の要件に当てはまる方

- ・令和 6 年度住民税均等割非課税であること
- ・令和 6 年 12 月 13 日時点で利根町に住民登録をしていること
- ・住民税が課されている他の親族などの扶養を受けていないこと
- ▼支給方法

① プッシュ型支給

令和 6 年度住民税均等割非課税世帯であって、「令和 5 年度利根町電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付事業（7 万円追加給付分）」または「令和 6 年度利根町物価高騰重点支援給付事業（非課税・均等割・こども加算）」の給付を受けている世帯で、世帯構成および課税状況に変更がない場合には、同口座に振り込みします。手続きは必要ありません。
※ 3 月上旬に事前通知を発送します。

（振り込みは 3 月中を予定しております。）

② 申請書などの提出が必要な場合があります。

【申請期限 5 月 30 日（金）（消印有効）】

次に当てはまる方は、給付を受けるのに申請書などの提出が必要となります。申請書などに必要事項を記入して、添付書類と一緒に役場福祉課の窓口へ直接または郵送でご提出ください。

・世帯の中に、令和 6 年 1 月 2 日以降に転入した方がいる場合

・「令和 5 年度利根町電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付事業（7 万円追加給付分）」または「令和 6 年度利根町物価高騰重点支援給付事業（非課税・均等割・こども加算）」を給付以降に世帯構成および課税状況に変更があった場合

・「令和 5 年度利根町電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援給付事業（7 万円追加給付分）」または「令和 6 年度利根町物価高騰重点支援給付事業（非課税・均等割・こども加算）」を給付されていない世帯で、上記支給対象世帯に当てはまる場合

福祉課 社会福祉係 給付金担当

☎ 68・2211（内線 133）



利根町消防出初式

1 月 11 日、利根町文化センターで、利根町消防出初式が挙行されました。
第 1 部は、観閲入場後中隊長の指揮の下、機械器具の点検が実施されました。団員の素早い動きで点検を行い、万が一の時でも迅速に行動できるよう徹底されていました。
第 2 部では、イベントホールにて式典が行われ、内閣総理大臣表彰をはじめ、長年活動を続けた消防団員、消防功労者などに対し、感謝状や表彰状が贈られました。
第 3 部は、龍ヶ崎鷹職組合若鷹会によるはしご乗りなどの披露があり、華麗な演技に観客は魅了され、観客からは大きな歓声と拍手が贈られるなど大盛り上がりとなりました。
利根町消防団は、町民の皆さまの生命・財産を守るため、生業をもちながらも、昼夜を問わず献身的に活動しています。皆さまの消防団へのご理解とご支援をお願いいたします。



利根町一時預かり利用者負担軽減事業

▼内容

所得の低い世帯や支援が必要な児童がいる世帯などを対象に、保育所などにおける一時預かり事業の利用者負担金（利用料）の一部を助成し、経済的な負担の軽減を図ります。

▼補助対象となる経費

令和 6 年 4 月 1 日～令和 7 年 3 月 31 日の期間において、認可保育所（認可外保育施設は対象外）、認定こども園、地域型保育事業が実施する一時預かり事業を利用した際の利用者負担金（利用料）。

ただし、一時預かり事業を利用した児童が、子どものための教育・保育給付認定を受けて保育所等に入室している場合や、子育てのための施設等利用給付を受けている場合は対象外です。

▼補助金の対象者

補助金の対象者および補助金の上限額補助金の対象者は、一時預かり事業を利用した児童の保護者であって、一時預かり事業を利用日の時点において利根町に住所があり、かつ、表の①～④のいずれかに該当する方。

④のいずれかに該当する方。

（補助金の上限額と支払った利用者負担金（利用料）を比較して、いずれか低い額が補助金額となります。）

▼申請期限 4 月 11 日（金）

▼利用・申請・交付決定の流れ

① 一時預かり事業を利用し、施設から領収証を受け取る

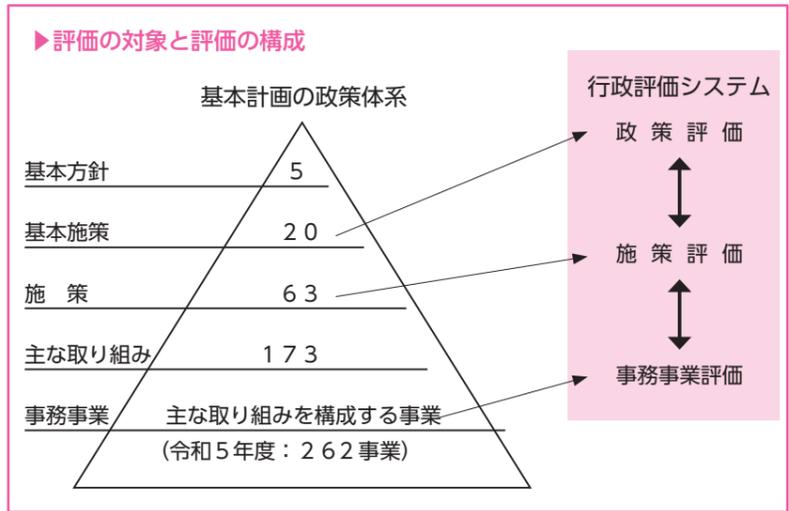
② 子育て支援課に次の書類を提出

補助金の対象者	補助金の上限額 (1 人当たり日額)
① 生活保護を受給している世帯 <small>(※ 1)</small>	日額 3,000 円
② 令和 6 年度市町村民税非課税世帯 <small>(※ 2)</small>	日額 2,400 円
③ 令和 6 年度市町村民税所得割課税額の世帯合算額が 77,101 円未満の世帯 <small>(※ 2)</small>	日額 2,100 円
④ ①～③のほか、町長が特に支援が必要と認める世帯	日額 1,500 円

(※ 1) 生活保護受給証明書の提出が必要
(※ 2) 令和 6 年 1 月 1 日現在の住所が利根町以外の場合は、令和 6 年度市町村民税課税証明書の提出が必要

行政評価システム

町では、限られた財源の有効活用と効率的な行政の運営を進めるため、利根町総合振興計画基本計画における基本施策・施策・事務事業からなる政策体系を対象に、妥当性や有効性などの視点から評価を行い、今後の取り組み方向性を示す「行政評価システム」を導入しています。
多くの町民の皆さまに、この行政評価システムをご覧いただき、町の行政活動についてのご理解と、町民サービスの向上を図る上でのご意見をいただきたいと思います。



令和6年度評価結果（評価対象年度：令和5年度）
262の事務事業の評価結果は、次のとおりです。

基本方針	現状維持	縮小	改善	拡大	休止	廃止(終了)	統廃合	方針別合計
1.安全で人にやさしい快適なまちづくり	30	-	15	1	1	-	-	47
2.いつまでも健康で元気あふれるまちづくり	42	1	7	4	1	-	1	56
3.誰もが夢を持ち輝き続けるまちづくり	54	-	33	2	1	3	-	93
4.みんなが集まるおもしろいまちづくり	18	-	4	1	-	-	-	23
5.みんなが主役でともに進むまちづくり	21	-	19	3	-	-	-	43
合計	165	1	78	11	3	3	1	262

※詳しい評価の内容は、情報公開コーナー（役場・利根町図書館）に備え付けの資料または町公式ホームページをご覧ください。

政策評価とは

総合振興計画基本計画に位置付けられた20の基本施策における45の指標の現状値を把握し分析を行い、目標値を達成するための今後の方向性を示すものです。

施策評価とは

基本施策の実現に向けた63の施策について、施策の主な取り組みを構成する各事務事業の評価結果を踏まえて、施策の進捗状況の現状を分析し、施策を実現するための今後の方向性を示すものです。

事務事業評価とは

施策の実現に向けた主な取組を構成する262の事務事業について、妥当性・有効性・効率性・公平性の4つの視点から評価し、次年度に向けた改善等の取組む方向性を示すものです。

お問い合わせ
政策企画課 政策企画係 ☎68-2211(内線338)

空き家をお持ちの方へ
空き家バンクに登録しませんか？

町では、移住・定住促進による地域活性化を図るために、空き家バンク制度を実施しています。

「空き家を貸したい、売りたい」という方の物件登録申し込みを募集しています。町内に空き家を所有されている方は空き家バンクへの登録をお願いします。

「空き家バンクとは」
空き家の売却・賃貸を希望する所有者から登録していただいた物件情報を町のホームページなどで公開し、移住・定住を目的に空き家の利用を希望する方に情報提供する制度です。
※空き家バンク制度も実施しています。

○空き家バンク制度を利用された方（購入者、賃借者）に対し、助成金などの交付を行っています。また、転入だけでなく、町内転居の場合もご利用いただけます。所定の要件がありますので、詳細は、町公式ホームページおよびお問い合わせにてご確認ください

助成制度	対象者	助成額
空き家リフォーム工事助成金	空き家の所有者または空き家を購入・賃借した方	リフォーム工事費用の総額の2分の1 (上限30万円)
空き家子育て活用促進奨励金	中学生以下の子どもと同居している方	20万円

お問い合わせ
生活環境課 環境衛生係 ☎68-2211(内線237)

ウエルネススポーツ大学「公開講座」

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

▼日時 3月18日(火)
午後1時30分～3時30分

▼場所 日本ウエ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 日本ウエ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！ということなのです。

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。



申込期間

2月10日(月)～3月10日(月)
土・日曜日、祝日を除く。
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 3月10日(月) 午前9時

抽選に外れてしまった方には、10日に、電話にて連絡をします。

※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キャンパス駐車場をご利用ください。サッカーク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。

問い合わせ・申し込み先

政策企画課 地域振興係
☎68-2211(内線337)

利根町下水道事業経営戦略(案)に対するパブリックコメント

町では、将来にわたって安定的に下水道事業を継続していくための中長期的な基本計画として、令和2年3月に「利根町公共下水道事業経営戦略」を策定し、本年で4年が経過しました。

これまでの取り組みを評価するとともに、人口減少や物価上昇などの社会情勢の変化に伴う見直しなども踏まえた実効性のある計画とするために見直しを行い、令和7年度を計画初年度とする「利根町下水道事業経営戦略」を策定します。

つきましては、計画の策定にあたり、素案を公表し、広く町民の皆さまからのご意見を募集するため、パブリックコメントを実施します。

募集期限

2月28日(金)まで 午後5時15分必着

※冊子閲覧日および時間は、閲覧期間内の各施設の開庁時間内となります。

計画案の閲覧方法

・データ閲覧 町公式ホームページ
・冊子閲覧 利根町役場(1階情報公開コーナー)、利根町生涯学習センター、利根町図書館

意見書を提出できる方

・町内に在住・在勤・在学の方
・町内に事務所または事業所を有する個人および、法人その他の団体の方
・本計画案に利害関係を有する方

意見書の提出方法

意見書(様式第1号)は、役場(行政棟1階情報公開コーナー)、利根町生涯学習センター、利根町図書館に設置するほか、町公式ホームページから

もダウンロードすることができますので、必要事項を記入して提出してください。
無記名での提出や、誹謗中傷的なご意見などについてはお取り扱いできません。

また、電話や窓口における口頭のご意見はお受けできませんのでご了承ください。
・窓口への持参
生活環境課 下水道係に提出
・郵送 〒300-1696 利根町 布川841番地1 利根町役場 生活環境課 下水道係 宛
・FAX 68-8300
・メール gesui@town.tone.lg.jp

意見などの公表

提出いただいたご意見などについては、氏名などの個人情報を除き、取りまとめのうえ、町の考え方を付して役場(行政棟1階情報公開コーナー)、利根町生涯学習センター、利根町図書館において公表するとともに、町公式ホームページに掲載します。

なお、提出いただいたご意見などの個別の回答は行いませんのでご了承ください。

問い合わせ

生活環境課 下水道係
☎68-2211(内線235)

令和7年度分の「町・県民税」と令和6年分の「所得税」の申告受け付けが始まります！

町・県民税、所得税および復興特別所得税の申告は、正しくお早めに！



●申告に来られる皆さまへのお願い

現在スマホやパソコンからの申告が推奨されており、利根町役場にご用意している申告関係書類の枚数が非常に少なくなっているため、必要な方は職員へお声掛けいただきますようお願いいたします。なお、なくなり次第配布終了となりますのでご了承ください。

役場で申告をされる方

▶期間

2月17日(月)～3月17日(月)
(土・日曜日、祝日を除く)

▶時間

9:00～11:00、13:00～15:00

▶場所

役場1階 多目的ホール

※記載済の申告書を提出される方は、多目的ホール受け付けで提出し、申告書の控えをお持ち帰りください。

※記載済の申告書についても、還付申告の場合は個人番号の記載をお願いいたします。

▶休日申告

次の日時に限り、相談・受け付けを行います。

3月2日(日) 9:00～11:00

役場で受け付けできない申告相談

- 青色申告・譲渡所得の申告
- 損失申告・申告分離課税の申告
- 贈与税の申告・雑損控除の申告
- 令和6年分以外の申告
- 住宅借入金等特別控除の初年度の申告

●申告に必要なもの

- ①申告書または、お知らせはがき(税務署、町から送付を受けた方)
- ②給与所得や公的年金等の源泉徴収票
- 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わかる書類、国民年金保険料の支払証明書
- ⑤障害者手帳・療育手帳など障害の程度が分かるもの
- 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医療費などで補てんされる金額が分かる書類
※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告書と借入金年末残高証明書
- ⑨収支内訳書(事業所得(営業等、農業)や不動産所得がある方)
- 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(個人番号カードや運転免許証)、申告者の番号確認(個人番号カードまたは通知カードなど)が必要となります。
※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』をご記入いただきます。
- ⑪障害者控除対象者認定書
※要介護認定を受けている方で障害者控除を受ける方は福祉課にて申請が必要になります

所得税および復興特別所得税の申告が必要な方

- 事業所得(営業等、農業)や不動産所得などがある方
- 給与所得がある方で、下記のいずれかに該当する方
 - ・給与以外の各種の所得金額の合計額が20万円を超える
 - ・給与を2カ所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額(給与所得、退職所得を除く)との合計額が20万円を超える
- 所得税および復興特別所得税の還付を受けようとする方

上場株式の配当所得や譲渡所得の確定申告をされる方、また証券会社の特定口座で「源泉徴収あり」を選択し、確定申告をされる方

町県民税の配当割額控除等を受けるためには、確定申告書第二表の住民税に関する事項に記載漏れの無いようお願いいたします。

町・県民税 住宅借入金等特別税額控除(住宅ローン控除)のお知らせ

所得税から控除しきれない住宅ローン控除可能額がある方は、一定の額を町・県民税から控除します。町への申告は不要ですが、確定申告か年末調整で所得税の住宅借入金等特別控除の手続きをしてください。

申告の注意点

- 上場株式などの特定配当金などの所得について、所得税と住民税で異なる課税方式の選択をすることができなくなりました。
- 還付申告を受ける方は個人番号の記載が必須となり、当日マイナンバーカードや通知カードなどにて確認ができない場合は不正還付防止の観点から実態調査が必要となり、還付が通常より遅くなりますのでご注意ください。
- 要介護認定を受けている方で障害者控除を受ける方は「障害者控除対象者認定書」の提出が必須となりました。

問い合わせ

- ・税務課 町民税係 ☎68-2211(内線203)
- ・竜ヶ崎税務署 ☎0297-66-1303(自動音声案内) 〒301-8601 龍ヶ崎市川原代町1182-5

※その他詳細については広報とね1月号もしくは、町公式ホームページにてご確認ください。



申告についてのホームページはこちら

町・県民税の申告が必要な方

令和7年1月1日現在、利根町に住居登録があり、次のいずれかに該当する方

- 給与以外の所得があり、所得税の確定申告書を提出しない方
- 勤務先から町へ給与支払報告書の提出がない方
- 昨年中収入がなかった方、または障害者年金・遺族年金などの非課税所得のみの方で、同一世帯のどなたの扶養にもなっていない方 ※収入が無い方につきましては電話でもお受けできます
- 公的年金等の収入金額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の方
※所得税の還付を受けようとする場合は、確定申告が必要です
- 源泉徴収票に記載されている控除以外で、各種控除の適用を受けようとする方
※日本年金機構等に提出する「扶養親族等申告書」に扶養の記載がない場合、申告が必要です

国民年金保険料の納付は口座振替での前納が便利でお得！

口座振替を利用すると、納付の手間がからず、納め忘れを防ぐことができます。
また、早割や前納をしていただくと国民年金保険料が割引されますので、ぜひご利用ください。
口座振替の方法は、下記の表1から自由を選んでお申し込みいただくことができます。

▼申込方法

・オンラインの場合
マイナポータルを経由して「ねんきんネット」上で手続きを完了することで提出が完了します。
・書面による場合
「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」をお近くの年金事務所または口座振替を希望する金融機関にご提出ください。
▼申出書
役場保険年金課、年金事務所の窓口、日本年金機構ホームページ

▼問い合わせ

・土浦年金事務所 国民年金課
☎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177）

龍ヶ崎市・我孫子市の公共施設が利用できます

町民の皆さまの利便性向上と公共施設の利用促進・地域間交流を目的に、龍ヶ崎市・我孫子市の公共施設が利用できます。龍ヶ崎市・我孫子市それぞれの住民と同じ料金で、対象施設を利用することができます。

◆対象施設

利用時間・利用方法などの詳細は、各市のホームページでご確認いただくか、各施設までお問い合わせください。

龍ヶ崎市の施設

施設名	施設内容	所在地	受け付け・問い合わせ (市外局番 0297)
龍ヶ崎市文化会館	大ホール、小ホール、リハーサル室、楽屋、小会議室、和室、主催者事務室、映写室、親子室	馴馬町 2612 番地	☎ 64-1411
龍ヶ崎市歴史民俗資料館	多目的室	馴馬町 2488 番地	☎ 64-6227
龍ヶ崎市立中央図書館		馴馬町 2630 番地	☎ 64-2202
龍ヶ崎市総合福祉センター	高齢者福祉センター（集会室、ロビー、一般浴室）	川原代町 5014 番地	☎ 62-5851
龍ヶ崎市ふるさとふれあい公園	アトリエおよび窯室、温室、野外ステージ、ゲートボール場、多目的広場、ディスクゴルフ場	高須町 4145 番地	☎ 62-7628
龍ヶ崎市農業公園豊作村	レンタルファーム、総合交流ターミナル 湯ったり館※、運動広場	板橋町 440 番地	☎ 62-1720 ☎ 60-1126
龍ヶ崎龍ヶ岡市民農園	レンタルファーム	貝原塚町 3005-1	☎ 60-1720
龍ヶ崎市都市公園（若柴公園）	テニスコート	松葉 6 丁目 1 番地	たつのごアリーナ ☎ 64-8674
龍ヶ崎市都市公園（城南スポーツ公園）	テニスコート	大徳町 1318 番地	※たつのごステージ
龍ヶ崎市都市公園（龍ヶ岡公園）	テニスコート、たつのごステージ	中里 3 丁目 1 番地	道路公園課 ☎ 60-1554
龍ヶ崎市総合運動公園	たつのごアリーナ、たつのごフィールド、たつのごスタジアム、多目的広場	中里 3 丁目 2 番地 1	
龍ヶ崎市都市公園（北竜台公園）	グラウンド、ディスクゴルフ場	小柴 1 丁目 8 番地 1	
龍ヶ崎市小貝川市民運動公園	多目的広場、野球場	川原代町 33 番地 1	たつのごアリーナ ☎ 64-8674
龍ヶ崎工業団地運動公園	ゲートボールコート、野球場	薄倉町 2364 番地 1	
龍ヶ崎市横田川運動公園	サッカー場	平台 5 丁目 13 番地	
龍ヶ崎市羽原川運動公園	多目的広場	久保台 1 丁目 20 番地 1	
龍ヶ崎市大正堀川運動公園	テニスコート、多目的広場、野球場	平台 3 丁目 14 番地	
龍ヶ崎市高砂運動広場	体育館、野球場	7053 番地 1	
龍ヶ崎市北文間運動広場	体育館、多目的広場、レクリエーションルーム	長沖町 1490 番地 2	

※龍ヶ崎市農業公園豊作村にある「湯ったり館」は、令和6年4月1日より休館しています。

我孫子市の施設

施設名	所在地	受け付け・問い合わせ
我孫子市民図書館（アピスタ本館）	若松 26 番地 4	☎ 04-7184-1110
我孫子市民図書館（湖北台分館）	湖北台 9 丁目 3 番地 6	☎ 04-7187-3055
我孫子市民図書館（布佐分館）	新々田 109 番地 1	☎ 04-7189-1311

▶国民年金保険料の口座振替について

表 1

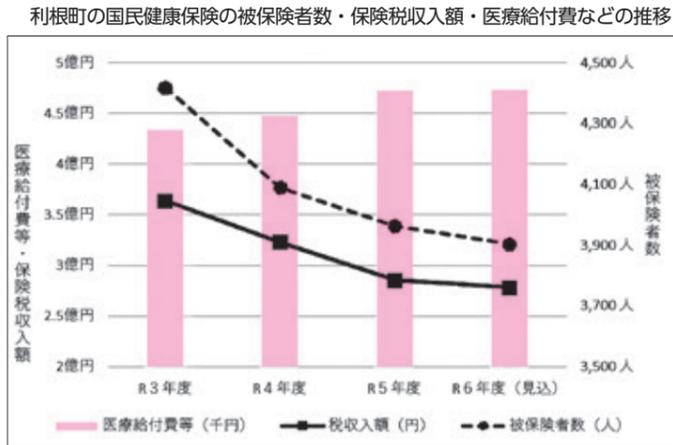
振替方法	口座振替日 (※1)	納付額	割引額		備考
			口座振替	現金・クレジット カード前納	
翌月末振替 (割引なし)	翌月末日	16,980円			保険料の 割引なし
当月末振替 (早割)	当月末日	16,920円	60円 (※2)		本来の納付期限 より1カ月早く 振替する ※口座振替のみ
6カ月前納	4月末日 10月末日	101,050円	1,160円	830円	現金前納より 330円お得
1年前納	4月末日	200,140円	4,270円	3,620円	現金前納より 650円お得
2年前納	4月末日	398,590円	16,590円	15,290円	現金前納より 1,300円お得

表内の割引額は令和6年度現在の保険料額による金額であり、令和7年度の割引額は変動する場合があります。
令和7年度の保険料額は、令和7年2月に日本年金機構から告示される予定です。
※1振替日が休日の場合は、翌営業日に振替
※2当月末振替（早割）の割引額は、1カ月前当たりの金額

国民健康保険税の税率および税額が変わります

●国民健康保険税率および税額見直しの背景

近年、町の国民健康保険は、団塊世代の75歳到達による後期高齢者医療制度への移行や、社会保険適用拡大により、被保険者（加入者）数が減少傾向にあります。それに伴い、保険料の収入額も年々減少しています。
その一方で、介護保険・後期高齢者医療制度への支援金や、医療給付費などは年々増加しています。
現在の保険税率および税額のままでは、医療機関への支払いなどが賸りなくなりつつあります。



●国民健康保険税率および税額の改正について

こうした状況を踏まえ、国保財政の安定化を図り、将来的な被保険者の負担の急増を緩和するため、段階的な保険税率および税額の見直しを行います。令和7年4月からの新税率および税額は左表のとおりです。
今後も、国保制度の安定的な運営のため、ご理解・ご協力をお願いします。

区分	現行税率 (令和6年度)		税制税率 (令和7年度)	
	所得割	均等割	所得割	均等割
医療	5.00%	28,000円	6.00% (+1.00%)	39,900 (+11,900円)
支援	2.50%	13,400円	3.00% (+0.50%)	16,800 (+3,400円)
介護	1.80%	16,200円	2.00% (+0.20%)	20,800 (+4,600円)
合計	9.30%	57,600円	11.00% (+1.70%)	77,500 (+19,900円)

▶問い合わせ 保険年金課 国民健康保険係 ☎68-2211(内線172)

ぼうさい掲示板

Jアラート発信時（弾道ミサイル）の避難行動について

昨今の北朝鮮による弾道ミサイル発射状況を踏まえ、弾道ミサイル発射の緊急情報が発信された場合に、とるべき行動についてお知らせします。

弾道ミサイルは、発射からきわめて短時間で着弾します。

ミサイルが着弾または通過する可能性がある場合は、**国からの緊急情報を瞬時に伝える「Jアラート」を活用して、町民に防災行政無線で特別なサイレン音とともにメッセージを流すほか、携帯電話からの緊急速報メールが流れますので、このタイミングで以下の状況に応じて避難行動をとってください。**

① 屋外にいる場合

近くの建物の中へ至急避難。

※できれば頑丈な建物や地下が望ましいですが、近くになれば、それ以外の建物でも構いません。

② 建物がない場合

物陰に身を隠すか、地面に伏せて頭部を守る。

③ 屋内にいる場合

窓から離れるか、窓のない部屋に移動する。



よくある質問と回答

Q Jアラートが流れた後に避難を始めても手遅れでは？

A 避難行動にかけられる時間は限られたものですが、それでも近くの建物の中や地下などに避難する、物陰に身を隠すなど、わずかな時間でもできることはあります。

Q 近所には、丈夫な建物も地下もなく、避難できる場所がありません。

A 横（水平）方向に広がる爆風や飛散する破片などに対して身体の衝突面を極力減らすことが重要なので、木造住宅へ避難するだけでも、避難行動をとらない場合と比べて被害を軽減できる可能性が高まります。

※詳細については、「内閣官房国民保護ポータルサイト」に掲載されています。事前に確認しておきましょう。

<https://www.kokuminhogo.go.jp/kokuminaction/index.html>



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コードからインストールできますので、ぜひご利用ください！



問い合わせ 防災危機管理課 防災係 ☎68-2211 (内線322)

消費生活相談だより

10代・20代の美容医療におけるトラブル増加中！

「レーザー脱毛」「豊胸」「脂肪吸引」「包茎手術」「美肌治療」など医師が行う美容医療施設においてその販売方法や広告に問題があるもの、皮膚障害など危害を受けたという相談が国民生活センターに寄せられています。

▼相談事例

◎鼻先をとがらせる施術を検討中に、ネットで美容外科を見つけ、カウンセリングに行った。切らない手術を希望したが、1時間半の勧誘を受け、「モニター価格もある」「今やった方がいい」と強く勧められ、その場で契約して施術を受けたが鼻が腫れてしまった。

◎SNS広告を見て、無料カウンセリングだけのつもりで脱毛サロンに行ったが、すぐに個室に案内されコース契約の話が始まった。断れず、約40万円のコースでローンを組んで契約してしまった。

▼アドバイス

◎「今すぐ施術が必要だ」と急かされたり、モニター契約などによる大幅な割引を提案されたりしても、その場で契約・施術をしないようにしましょう。

◎施術の効果やメリットだけでなく、リスクや副作用などについて医師から説明を受け、しっかりと納得したうえで施術を受けるかどうか判断し

ましよう。

◎クレジット契約を組んでまで必要な施術なのかよく考えましよう。分割払いの場合は、手数料を含めた金額や分割払いの期間も必ず確認しましょう。

◎不安に思った場合やトラブルになったときは、消費生活相談などに相談しましょう。

（参考：国民生活センター）

▼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

り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

プレミアム付商品券の使用期限およびその他の商品券の使用期限について

令和6年度「利根町制施行70周年記念プレミアム付商品券」の使用期限は2月28日（金）までとなります。期限を過ぎますと使用できませんので、お早めにお使いください。

また、役場福祉課への事業協力により実施しております「令和6年度米寿達成者祝い商品券」の使用期限は3月21日（金）までとなります。

また、役場学校教育課への事業協力により実施しております「令和6年度2分の1成人式祝い商品券」の使用期限は5月18日（日）までとなります。

商品券の使用期限は券面に記載されており、必ずご確認ください。なお、利根町商工会商品券事業の詳細は特設ホームページでも公開しております。



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。

▼問い合わせ

利根町商工会（利根町布川2947）

☎68・7417

利根町商工会HPもぜひご覧ください♪



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

オレンジカフェ (認知症カフェ)

- ◎響オレンジカフェ
- ▼日時 3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
- ◎複合福祉施設 響 ☎61・8500
- ◎あらかきハウス(旧荒木医院)オレンジカフェ
- ▼日時 3月20日(木) 午前10時～11時30分
- ▼場所 あらかきハウス(布川2851・2)
- ▼参加費 100円
- ◎あらかきハウス ☎090・2529・7999
- ◎サロンすこやか(障害者手帳をお持ちの方も含む)
- ▼日時 3月6日(木) 午前10時～11時30分
(昼食は午前11時30分～午後0時30分 ※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(昼食は自費)
- ◎利根町社会福祉協議会 ☎68・7771

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 3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
- ◎農業政策課 農業振興係
- ☎68・2211(内線435)

合唱団アンサンブルK 無料体験会

- ▼日時 2月25日(火)、3月25日(火) 午後1時30分～3時30分
- ▼場所 利根町文化センター研修室
- ▼内容 カーパーターズの名曲を歌おう
- ◎鈴木木 ☎029・301・3326

令和6年度最後の里親制度 説明会開催

- 「里親制度ってなんだろう」あなたの「気になる」にお答えします。
- ◎第6回
- ▼日時 3月23日(日) 午前10時～正午
- ▼場所 (社福)慶育会茨城育成園 (筑西市茂田1735・1)
- ◎下記二次元コードから
- ▼定員 10名程度
- ▼申込期限 開催1週間前
- ◎茨城県民間フォスターリング機関
- ◎社会福祉法人同仁会 さくらの森乳児院
- ☎080・8434・3329



利根町交通安全 懐かしの昭和歌謡ショー 400名様無料ご招待

昨年4月に開催いたしました「懐かしの昭和歌謡ショー」。多くの町民の方にご来場いただきありがとうございました。大好評でした東京大衆歌謡楽団が再び、皆さまに懐かしの昭和歌謡をお届けいたします。令和5年4月、令和6年4月に引き続き、これまで町の交通安全活動に多大なるご協力をいただいている、東京都三鷹市の株式会社丸利根アペックス(渡邊道雄取締役会長)様より、公演のご提供をいただけることとなりました。前回同様、公演は2部構成で、第1部で落語家三遊亭笑遊さんの落語などの演芸ショーを、第2部で東京大衆歌謡楽団による歌謡ショーを開催いたします。笑いと懐かしの昭和歌謡のコラボレーションをどうぞご堪能ください。

◇東京大衆歌謡楽団◇

唄・高島孝太郎、アコーディオン・高島雄次郎、ウッドベース・高島龍三郎、バンジョー・高島圭四郎による富山県出身の4人組ユニット。懐かしの昭和の流行歌、唱歌をアコースティック楽器により全国各地で演奏活動中。

◇落語家 三遊亭笑遊◇

昭和48年10月四代目三遊亭圓遊に入門。昭和54年4月二ツ目昇進、「笑遊」と改名。平成元年真打昇進。都内寄席のほか、テレビ、ラジオで活躍中。



- 日時 4月19日(土) 13:00 開演(12:30 開場)
- 会場 利根町文化センター 多目的ホール
- 内容 第1部 演芸ショー 三遊亭小とり コント青年団 三遊亭笑遊
第2部 歌謡ショー 東京大衆歌謡楽団

- 定員 400名
- 料金 無料(町内在住者限定 要入場整理券)
- 入場整理券は3月16日(日)10:00より利根町文化センターにて配布いたします。町内に住所を有することを確認できる書類(運転免許証、マイナンバーカードなど)を必ずご持参ください。入場整理券の配布は1人1枚とさせていただきます。
- 主催 株式会社丸利根アペックス 利根町
- 後援 利根町教育委員会
- 問い合わせ 総務課 秘書広聴係 68-2211(内線311)

募集

第3回利根町ウォーキング大会参加者募集!

利根町の何気なく通り過ぎていた風景を歩くことで、普段では気づかない発見があるかもしれません。そんな、町の魅力を再発見することができるウォーキング大会を開催します。

- ▼日時 3月22日(土)※荒天時延期 開会式 8時30分 予備日 3月23日(日)
- ▼場所 利根町文化センター前駐車場
- ▼人数 150名 ※応募多数の場合は、抽選とします。
- ◎申所定の「参加申込書」および「同意書」提出(18歳未満の方が参加する場合は、保護者の署名・押印が必須。)
- ◎申込用紙 生涯学習課(役場内)、利根町生涯学習センター、利根町文化センター、利根町図書館、町公式ホームページからもダウンロード可能です。
- ◎申し込み先 利根町ウォーキング大会実行委員会事務局 利根町教育委員会生涯学習課内
- ◎申込期間 2月3日(月)～3月3日(月)
- ◎参加費 1人 100円(参加費は、大会当日の受付時に納入)
- ◎当日の内容については、運営上の都合により変更となる場合があります。
- ◎生涯学習課 社会体育係
- ☎68・2211(内線423)

消防団員募集

消防団員は地域に密着し、住民の安心安全を守る重要な役割を担い、消火活動、訓練、防火啓発などさまざまな形で活動しています。町内在住または町内勤務者で18才以上の健康な方であれば入団できます。

入団後の待遇について

- ①年間一定の報酬、出動手当、5年以上勤務者に退職報償金を支給
- ②消防団活動中の負傷は、補償制度を適用
- ③活動作業服を支給
- ④勤務に功労、功績があった場合は表彰の対象

◎防災危機管理課 消防交通係 ☎68・2211(内線323)



「地域おこし協力隊と語るう利根町の未来」参加者募集!

- ▼日時 3月8日(土) 午後2時～5時
- ▼場所 利根町文化センター(2階集会所 B・C和室)

会員募集中

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!

障子・襖・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 例へば...

- 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

**取手警察署
一日警察署長募集！**

取手警察署では、子どもたちから交通安全に関心を持ってもらうため、新入学児童を対象に、一日警察署長を募集します。

- ▼日時 4月4日(金) 午前9時～正午
- ▼対象 町内に居住し、令和7年4月に小学校入学予定の児童
- ▼定員 男女各1名
- ▼応募方法 はがきに、左記事項を明記して応募先に送付してください。
児童の住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、入学予定の小学校名、保護者の住所、氏名、電話番号(日中通話可能なもの)
- ▼応募先 〒302-0017
茨城県取手市桑原955番地1
取手警察署交通課
- ▼受付期間 2月21日(金)～3月7日(金)必着
- ▼抽選 3月13日(木) 午後3時に取手警察署1階ロビーで公開抽選を行います。
当選者には電話連絡します。
- ▼主催者
取手地区交通安全協会茨城県取手警察署
取手警察署 交通課企画安全係
☎0297・77・0110

健康づくり推進協議会委員募集

町民が健康の保持増進を行えるよう必要な措置を講じ、「いつまでも健康で元気あふれるまちづくり」の実現を目指すことを目的に、町の健康増進計画である健康づくりとね21計画について協議するため、利根町健康づくり推進協議会を設置・運営しています。町民の方で委員として参加していただく方を募集します。

**男女共同参画推進委員会
公募委員募集**

利根町における男女共同参画の推進に向けて協議するため、町民の方で委員として参加していただける方を募集します。

- ▼募集人数 1名
- ▼応募資格 次の要件を全て満たす方
- ①令和7年4月1日現在、利根町に引き続き1年以上居住している18歳以上の方(ただし、20歳未満の方は保護者の承諾が得られていること)
- ②平日の昼または夜の会議に参加できる方
- ③町議会議員または町職員でない方
- ④暴力団の構成員またはこれらに準ずるものでない方
- ⑤町の3機関以上の審議会などの委員になっていない方
- ▼任期 4月1日(火)～令和9年3月31日(水)
- ▼報酬 会議出席1回につき4200円(交通費含む)
- ▼応募方法 3月7日(金)までに、申込書に必要事項をご記入の上、郵送、FAX、電子申請届出サービスまたは、直接役場政策企画課へ申し込みください。(申込書は、町公式ホームページからダウンロードできるほか、役場政策企画課・利根町生涯学習センター・利根町図書館に設置。なお、提出された申込書は返却いたしません。予めご了承ください。)
- ▼選考方法 応募理由を審査の上、必要に応じて面接を実施して選考します。選考結果を応募者全員に通知します。採否に関する審査内容の問い合わせについては、一切お答えできません。

☎68・2211(内線338)



**地域公共交通活性化協議会
公募委員募集**

町では、持続可能な地域公共交通サービスの確保を目的として策定する「地域公共交通計画」に基づき実施する施策などについて「利根町地域公共交通活性化協議会」において取組状況、効果検証および改善案いただける方を募集します。

- ▼募集人数 3名
- ▼応募資格 次の要件を全て満たす方
- ①令和7年4月1日現在、利根町に居住し、18歳以上であること(ただし、20歳未満の方は保護者の承諾が得られていること)
- ②町議会議員または町職員でないこと
- ③暴力団の構成員、またはこれに準ずるものでないこと
- ④3つ以上の町の附属機関などの委員でないこと
- ▼任期 4月1日(火)～令和9年3月31日(水)
- ▼報酬 会議出席1回につき4200円(交通費含む)
- ▼応募方法 3月7日(金)までに、申込書に必要事項をご記入の上、郵送、FAX、電子メールまたは直接、保健福祉センターへお申し込みください。
- 申込書は保健福祉センターに設置するか、町公式ホームページからダウンロードすることもできます。
- なお、提出された申込書は返却いたしません。予めご了承ください。
- ▼選考方法 応募理由を審査の上、必要に応じて面接を実施して選考します。選考結果は応募者全員に通知します。

☎68・8291

相談

無料法律相談会

- ▼日時 3月3日(月) 午前9時～午後1時
- ▼相談内容 借金問題、離婚、相続・贈与の問題、土地(借地)・建物のトラブル、境界争い、夫婦・親子など家庭内の問題、近隣とのトラブル、セクハラ、DV問題、交通事故などでお困りの方の相談
- ▼相談受付件数 12件まで(1人20分程度)
- ▼相談日 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、当日でも受け付けていたします。

☎68・2211(内線122)

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 3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

☎68・2211(内線130)

**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 3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 大会議室(龍ヶ崎市駒馬町2445)
- ▼対象地区 利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・河内町・つくば市・その他
- ▼主催 龍ヶ崎地方家族会(ピア・かたつむり)

☎090・1614・2371

行政書士無料相談会

▼日時 2月16日(日) 午後1時30分～4時30分

▼場所 利根町文化センター 1階講座室

▼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

▼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み

☎090・1603・7374

COFFEEHOUSE
ととと

スペシャルティコーヒーをサイフォン2杯立てゆったりとした空間で飲める店

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

**あなたの現状のまま
家・不動産買取ります。**

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

☎0120-36-7082

【戸籍】氏名の振り仮名記載

行政のデジタル化推進のための基盤整備を図るため、戸籍に氏名の振り仮名が記載されることになりました。令和7年5月26日以降、本籍地の市区町村から戸籍に記載される予定の振り仮名が通知されます。通知された振り仮名が正しい場合は、届け出をしなくても通知された振り仮名が令和8年5月26日以降に戸籍に記載されます。

詳しくは、法務省ホームページ（<https://www.moj.go.jp/MINI/furigana/index.html>）をご覧ください。

☎ 68・2211（内線163）

延長窓口の受付時間変更
4月から午後7時まで

住民課では、毎週水曜日（祝日、年末年始を除く）は、窓口業務の一部を午後8時15分まで時間を延長して取り扱ってまいりましたが4月から午後7時までとさせていただきます。取り扱い業務は今までと変わらず、次のとおりです。

- 【証明書の交付】
 - ・住民票関係の各種証明書
 - ・戸籍関係の各種証明書（本籍地が利根町のものに限る）
 - ・税務証明（課税証明、非課税証明、所得証明）
 - 【各種届出】
 - ・印鑑登録関係
 - ・戸籍関係の各種届出（お預かりのみで、翌日の処理となります）
- ☎ 68・2211（内線161）

第三者行為について

物件をたい積し、その他道路の構造または交通に支障をおよぼす行為を行わないでください。（道路法43条）

道路の安全確保と快適な利用のため、伐採や剪定などを行い、適切な管理をお願いします。

☎ 68・2211（内線224）

交通事故など第三者（自分以外）から受けた傷病について、国民健康保険制度、後期高齢者医療制度の保険証および資格確認書などを使用して治療を受ける場合、法令に基づき被保険者による「第三者行為による被害届」の提出が必要となります。

- 第三者行為とは
 - ・ 相手がいる交通事故
 - ・ 傷害事件に巻き込まれた
 - ・ 他人のペットに咬まれた など
 - このような場合も届け出が必要ですが
 - ・ 自損事故を起こした車に乗っていた
 - ・ 自分自身の過失が大きい事故（過失の割合に関係無く提出の義務があります）
 - ・ 相手が不明の事故
 - 保険証・資格確認書などが使えない場合
 - ・ 通勤中や業務中の負傷（労災保険の対象となります）
 - ・ 飲酒運転や無免許運転
 - ・ けんかや泥酔による負傷
- ☎ 68・2211（内線173・175）

「いばらきシニアカード」協賛店舗になりませんか？

県では、65歳以上の高齢者の皆さまに配布している「いばらきシニアカード」の協賛店舗を募集しています。協賛店舗には、これまで、約3700店舗のご登録をいただいております。カードをお持ちの高齢者の皆さまにさまざまな優待サービスをご提供いただいているほか、「高齢者に優しいお店・施設」として、日常的な声かけなどもご協力いただいております。

地域、企業、行政が一体となって高齢者を支え合う社会をつくるため、ぜひ協賛店舗へのご登録をお願いします。

☎ 029・301・3326

「いばらきシニアカード」は
お持ちですか？

県内にお住まいの65歳以上の方は、「いばらきシニアカード」を協賛店舗などに提示すると、割引やポイント加算などの優待サービスを受けることができます。カードはお住いの市町村の高齢福祉担当窓口などで配布しています。

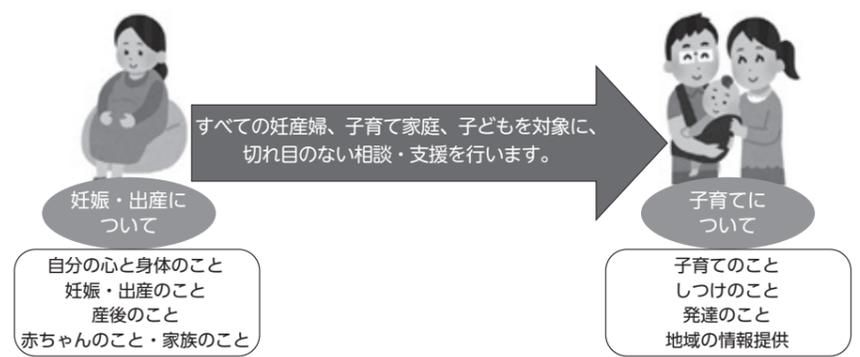
☎ 68・2211（内線124）

まんまるびより

障がいのある方とその家族向けの集い、障がいのある方とその家族が集い、日々の体験を話したり情報交換を行うイベントです。当日は町が委嘱した障害者相談員

こども家庭センターを設置しています

令和6年4月より、妊産婦や乳幼児の相談を受ける「子育て世代包括支援センター（母子保健）」と、虐待や支援を必要とする子育て家庭の相談を受ける「子ども家庭総合支援拠点（児童福祉）」を一体化した「こども家庭センター」を子育て支援課内に設置しています。



こども家庭センターでやっていること

妊娠期～子育て期～18歳になるまでの総合相談窓口です。妊娠・出産、こども・子育てに関する相談や虐待や貧困、ヤングケアラーなどの問題を抱えたこどもに関する相談をお受けしています。

妊娠期	出産後～就学まで	就学～18歳になるまで
<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠届 ・ マタニティスクール ・ 不育症治療費助成事業 ・ 出産応援給付金 ・ 妊婦健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新生児訪問 ・ 乳幼児の健診 ・ 育児相談 ・ 親子発達相談 ・ 子育て応援給付金 ・ 産婦・乳児一般健康診査 ・ 産後ケア ・ 未熟児養育医療給付制度 ・ 保育園や幼稚園に関すること 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭・児童に関する相談 ・ ヤングケアラーの相談 ・ 児童虐待に関する相談

● 問い合わせ
子育て支援課 母子保健係 68-2211（内線148）

の方と気軽に相談やお話もできます。障害者相談員は、当事者またはその家族でもあるため、同じ悩みや不安を経験しているかもしれません。

障がいのある本人とご家族が一緒に参加することも歓迎します。社会福祉士、精神保健福祉士に障がい福祉に関する制度やサービスについて相談することもできます。

- ▼ 対象者 障がいのある方、その家族
- ▼ 日時 3月5日(水) 午後3時～5時
- ▼ 場所 利根町役場議会棟1・B会議室
- ▼ 料金 無料
- ※ 不要

※今年度より、「障がい者まちかど相談室」は「まんまるびより」に名称変更となりました

☎ 68・2211（内線126）

道路上にはみ出した草木などの
適切な管理を

私有地から草木などが道路や歩道にはみ出していると、道幅が狭くなり、通行の妨げになるとともに、歩行者や車両を巻き込む事故につながる恐れがあります。

私有地から道路上にはみ出した草木の所有権は、その土地の所有者にあるため、町で伐採や剪定などの対応をすることはできません。（民法233条）

私有地からはみ出した草木などが原因で事故などが発生した場合は、その所有者の方が責任を問われることがあります。（民法717条）

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/>

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

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

今回は前回(9月号)に引き続きランニング・ウォーキングの効果についてお話しします。前回は「身体」への効果をお伝えしましたが、今回は「心」への効果について説明します。

1. 気分を盛り上げる=気分を高揚させる「エンドルフィン」や「ドーパミン」というホルモン物質が分泌される。それにより、うつや不安の症状を軽減する効果も認められている。
2. 認知機能を高める=体と脳の血流が増加すると、脳に送られる酸素と栄養の量が増加する。その結果、神経発生(新しい脳細胞の生成)が促進される。また、脳内で学習や記憶に関連する領域の海馬の大きさが増大する。
3. ストレスを軽減する=全身を反復して動かすことで、意識を頭から体に移し、雑念が薄れて瞑想に近い状態になることができる。このほかにも、同じように走ったり歩いたりしている仲間同士で交流をする楽しみが増えたり、外の景色や自然を五感で感じることで感性や感覚が磨かれたりと「心」を良好な状態に保つのにすごく効果的な運動であると言えます。心と身体の健康を維持増進するためにも、ランニング・ウォーキングをぜひとも生活の一部に取り入れてみてください!

秋田から利根町に移住して1年が経過しました。この一年で朝のランニング中に多くの方とあいさつを交わしたりお話をすることが増えてきました。協力隊としてさまざまな活動に参加したりイベントを開催することで自分たちの活動が町民の方々に認知されてきたのかなと、とても嬉しく感じています。2年目も引き続きスポーツ・健康増進活動を通してまちを盛り上げていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

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!



とねワイワイくらぶのバスツアー
昨年12月21日に、年一回開催されている恒例のバスツアーを行いました。今回は会員23人、一般の方16人の合計39人が参加しました。
行き先は、「吹割の滝」「道の駅川湯田園プラザ」「原田農園リンゴ狩り」の3カ所を日帰りで行きました。
前日まで雨が続いていましたが、「吹割の滝」のある群馬県沼田市は朝から晴天で温かく、散策を行っていると汗ばむ気候となり、上着を脱いでいると「吹割の滝」は前日まで雨だったため増水しており、水流が豪快に落下し飛散する姿が遊歩道や観瀑台から眺める渓谷美と、紅葉が織りなす錦繍が圧巻でした。
このバスツアーは会員だけではなく一般の方も参加できます。参加応募はこのページで案内しておりますので、多くの方の参加をお待ちしています。

とねワイワイくらぶ 3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・31	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) 2・9・16・23・30 (水) 5・12・19・26	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) 1・8・15・22・29 (日) 2・9・16・23・30	13:30~16:00	旧文小学校体育館
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・30	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」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

WELLNESS Campus!

梶原悠未さんによる特別講義を実施しました!!
昨年12月20日東京五輪自転車トラック種目女子オムニアム銀メダリストであり、本学専任講師の梶原悠未さんによる講義が行われました!
講義は「スポーツ選手のメンタルトレーニング」をテーマに行われ、東京五輪、パリ五輪の経験をもとに、自身の経験から学んだこと、目標に向かって進むための思考やよいメンタル状態を保つ方法など、トップアスリートである梶原さんの話に学生は真剣に耳を傾けていました。また、ストレッチや呼吸の仕方、マインドフルネスなども演習形式を交えながら伝授していただきました。最後に学生から、オリンピック選手村での食事や試合に向けての気持ちの切



り替え方などの質問もあり、とても有意義な時間となりました!
梶原さんは2028年ロサンゼルスオリンピックの出場を目指しています!今後も国内外の大会に出場予定で、活躍が期待されます!
今後とも応援よろしくお願いいたします!!



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、随時受け付け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け付けが開始されます。
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

ドーパミンと認知症予防の関係
昨年11月7日、筑波大学征矢英昭教授をお招きし、フリフリボランティア研修会を行いました。そこで認知症とドーパミンの関係のお話を伺いました。
ドーパミンとは運動調整・認知機能・ホルモン調整・意欲の学習に関与する神経伝達物質で、楽しい事をしてい時や目標を達成した時、褒められた時などに分泌される快樂ホルモンとも言われるものです。楽しく軽運動を行うと、中脳から分泌されるドーパミンが、認知症に関係の深い海馬や前頭前野に届けられ、この部分が活性化します。つまり、快樂ホルモンのドーパミンは認知機能を担っている部分を活性化させる認知症予防に必要な分泌物です。
では、多くのドーパミンを出すにはどうしたら良いのでしょうか。一人より集団になる事で自然と会話が生まれ、相手の気持ちや思い、思いやる事で自分も相手もお互い幸せな気分になります。この協調性こそが意味があり、快樂ホルモンのドーパミンは増加し、前頭前野を刺激し、その結果、認知症予防になります。社会性も認知症予防の大切な要素になります。また、音楽と共に運動する事で楽しさも増し、運動効果が高まる研究結果も出ています。
認知症予防には「音楽を聴きながら仲間と楽しく軽運動をすることが効果的」これはまさにフリフリ地区運動集会そのものです。ぜひお近くの会場へ!

フリフリ地区運動集会予定(2~3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 2/20 会場の都合により3月はありません	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 2/12・26 3/12・26	
利根町民すこやか交流センター	第1・3火曜日 2/18 3/4・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



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





「地球温暖化」 その2

今回は、「デコ活」～くらしの中のエコろがけ～のお話です。デコ活とは、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動の愛称です。

「脱炭素」という言葉をよく耳にしますが、どんなことが脱炭素「デコ活」に繋がるのかご存じですか？

【ここに注目！】

デコ活

くらしの中のエコろがけ

まずはここから始める4つの取組

デコ活アクション まずはここから

- 電気も省エネ 断熱住宅
- こだわる楽しさ エコグッズ
- 感謝の心 食べ残しゼロ
- つながるオフィス テレワーク

デコ活ポータルサイト



環境省

暮らしが豊かになり、脱炭素などに貢献していくものは、すべて「デコ活アクション」です。

環境省 地球環境局 デコ活応援隊
(脱炭素ライフスタイル推進室) [隊長:島田]



認知症地域支援推進員のつばやき No.78 ～心の余裕を大切に！～

先日のおレンジカフェに遊びに来られた男性のつばやきです。

ある運動クラブを楽しみに通っていたのですが、ここ最近、足が向かなくなってきたそうです。ある練習の日、毎回その日の得点を発表されるのですが、歳を重ねるにしたがい思うような成績を残せなくなり、周りの参加者を見ると、ご自身が一番の年長者になっていたことに気付いたそうです。それでも健康の為に参加を続けていたのですが、主催者のアナウンスが聞こえず隣の方に聞いてみると「何度も同じことを聞くな」と冷たい返事が返ってきたそうです。自分がいると迷惑をかけてしまうのではないかと悩んでいるとのことでした。

私たちが生活をしていく中で、なにげない会話の中に、喜び・悲しみ・怒りの感情が生まれます。だからこそ、大切にしたいのは相手の立場に立って考える心の余裕を持つことではないでしょうか。いつかは自分自身も年を取り、忘れることも増えるでしょう。体も衰え、補聴器のお世話になるかもしれません。その時に自分だったらどんな声掛けをしてもらったら嬉しいでしょうか？会話は人間社会の基本です。孤独にしないこと、心の健康が体の健康につながります。

大好きな家族・心強い隣人・心を許せる友人がいたら安心して生活できますよね。私の手元にも介護保険証が届き、普段の暮らしの継続が何よりの幸せとを感じるようになりました。高齢者の仲間の皆さんと幸せの輪を広げていきたいと思う今日このごろです。

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

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
短絡ダイヤル #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
短絡ダイヤル #8000

男女共同参画ってなあに？ Part 130



家族でワークとライフのバランスをとろう

「男は仕事、女は家庭」から、みんなのワーク・ライフ・バランスへ

「男は仕事、女は家庭」というフレーズに代表される、性別によって役割を決めつけるような考え方を「固定的性別役割分担意識」と言います。昔は、男性が外で働き、女性が専業主婦として家を守る、という世帯が一般的であったため、「仕事と家庭を両立」することが重要視されておらず、多くの男性は、大黒柱として一家を支えるべく「仕事中心」の生活を送ってきました。

世の中の変化に伴い、現在では共働き世帯の数は、妻が専業主婦の世帯の2倍以上にも達しています。家事や育児は女性の役割という価値観から、夫婦でそれらを分担し、お互い協力して仕事と家庭を両立すべきという価値観に変わりつつあります。



男性の家事・育児時間はまだまだ短い

共働き世帯が増える一方、6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連時間は、妻と比較すると低水準となっています。

その要因の一つとしては、人々の意識の中に長い時間かけて形作られてきた性別に基づく「固定的性別役割分担意識」が今も依然として根強く残っていることが挙げられ、男女共同参画の大きな障害にもなっています。

「固定的性別役割分担意識」の払拭は、一人ひとりが気づき、行動を変えていくことで、より大きな社会的変革をもたらすことができます。

性別を問わず男女がともに家庭生活へ積極的に関わり、ワーク・ライフ・バランスをとるためには、まずは家族で話し合う時間を作ることが必要です。

6歳未満の子どもを持つ妻・夫の育児関連時間



みんなで理想のバランスを考えよう

ワーク・ライフ・バランスは、仕事（ワーク）とプライベートな生活（ライフ）の両方を調和されることで、バランスをとることを指します。「生活」が充実すると「仕事」のモチベーションアップに、「仕事」がうまくいけば私生活も潤うなど、相乗効果が得られます。どちらかを犠牲にするものではありません。

- ・「手伝う」ではなく「シェア（共有）する」…家事は「妻の仕事」ではなく「家族みんなの仕事」です。
- ・「負担の割合」よりもコミュニケーション…家事の内容は幅広く、得意・不得意もあります。分担は必ずしも半々にする必要はありません。お互いが納得することが大切ですので、家族で話し合しましょう。

● お問い合わせ 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211 (内線338)



令和6年度
こころの健康、つくり講演会
保健福祉センターだより
 〒300-1632
 茨城県北馬郡利根町下首根 221-1
 tel 0297-68-8291
 fax 0297-68-9149

こころの健康を保つために出来ること
 ↳最新の地域や支援の動向を踏まえて、
 利根町の近隣地域で、実際にメンタル不調などでお困りの事例やその時の対応、社会資源の活用方法など、こころの健康を維持するための情報をお伝えします。

●日時 3月25日(火) 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2階

●講師 医療法人精光会みやぎホスピタル いなしきハートフルセンター センター長 横山 基樹氏(精神保健福祉士)

株式会社MARS 代表取締役 利根町精神保健相談員 中田 健士氏(精神保健福祉士)

●料金 無料。予約不要です。直接会場へお越しください。

いばらきヘルスケアポイント対象事業です。参加者にはポイントが付与されます。

令和7年度から带状疱疹ワクチンの任意接種が変わります

令和7年4月以降に带状疱疹ワクチンの任意接種をご希望される方に、予診票の発行をします。

マイナンバーカード・運転免許証などの本人確認できるものをご持参の上、保健福祉センターまでお越しください。

※注意!

・保健福祉センターで発行した予診票で接種したのみ、助成が対象となります。

・接種場所は原則、町内医療機関

●対象者 利根町に住居登録があり、接種日の時点で満50歳以上の方(定期接種の年齢に該当する方を除く)

●助成金額

・生ワクチン(ビゲン) 3000円
 ・不活化ワクチン(シングリックス) 6000円(2回まで)

※接種料金は医療機関によって異なります

※接種料金を助成金額を差し引いた料金を医療機関窓口にてお支払いください

※助成制度の利用は、どちらかのワクチンで生涯に1度限りとなりますのでご注意ください

※定期接種に関しては、詳細が決まり次第町公式ホームページ・広報とねにてお知らせします



ゲートキーパー研修

ゲートキーパーという言葉を知っていますか?

ゲートキーパーとは、地域や職場、学校、その他さまざまな場面において、身近な人で自殺をしようとしている人のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ることが出来る人のことです。

このゲートキーパー研修は、大切な人を支えるため、大切なあなたを守るために多くの方に知っていただきたい内容になっています。利根町民の方でしたら、どなたでも参加できます。

●日時 3月4日(火) 午前10時30分～正午(受け付け 午前10時15分から)

●場所 利根町保健福祉センター

●講師 東京成徳大学 応用心理学部 臨床心理学科 菊池 春樹氏

●定員 30名程度

●料金 無料

いばらきヘルスケアポイント対象事業です。参加者にはポイントが付与されます。

●申し込み

利根町保健福祉センター ☎68・8291へ3月3日(月)までに 電話にて申し込みください。



◆各種相談 2月～3月の日程

▶場所: 利根町保健福祉センター

内容	日程	予約方法	下記のうちの予約時間
口腔相談	2月25日(火)	前日までに予約	9:30~12:00 13:00~13:45
ヘルシー相談	3月11日(火)	前日までに予約	9:00~12:00
精神保健相談	3月4日(火)	1週間前までに予約	13:30~15:45
もの忘れ相談	毎週水曜日	前日までに予約	13:30~15:30

健康づくりのための睡眠

④女性のライフステージと睡眠

今回は高齢者の睡眠についてお話ししました。睡眠は環境や日中の活動量、ストレスなど、さまざまなものに影響を受けますが、その一つに女性ホルモンの影響があります。

初経を迎えた女性の身体は、月経周期と女性ホルモンの影響により睡眠が浅くなり、日中の眠気が強まります。また、月経による出血量が多いことなどで貯蔵鉄が少なくなると、むずむず脚症候群が出現・憎悪しやすくなり、睡眠を阻害することも知られています。月経周期を把握し、日ごろの睡眠環境、生活習慣を整え、嗜好品の摂り方を見直すことで、月経周期に伴う睡眠の問題を和らげることが期待できます。

次に、妊娠中の睡眠ですが、ホルモンの影響だけではなく、お腹が大きくなったり、胎動が増えることで睡眠が浅くなり目が覚めたり、こむらがりやいびきなどが生じやすくなります。過度に心配することのないように、こころも体もリラックスさせましょう。

子育て期は、養育者の睡眠を確保することは心身の健康を守るために重要ですが、子どものリズムに合わせて生活することで、睡眠が細切れになります。出産した女性の10〜20%が産後うつを経験すると報告されており、特に著しい睡眠不足や夜間の中途覚醒が多い人は産後うつのリスクが高くなります。隙間時間を見つけて横になる、家族の協力や制度を利用してリフレッシュをするなどして、こ

ろと体を休めましょう。

最後に、更年期についてです。この時期は女性だけではなく男性も不眠症や閉そく性睡眠時無呼吸など罹患リスクが高まります。不眠症状が長く続くと、さまざまな病気を引き起こしやすくなります。かかりつけ医に相談しましょう。

次号は「良い睡眠のまとめ」になります。

シルバリーハビリー体操、今年度も新しい指導士3名誕生!!

県との共催で開催している『シルバリーハビリー体操指導士3級養成講習会』で、今年度も新たな体操指導士が誕生しました。

「周りの皆さんの健康のために」という志を持って受講され、5日間という講座日程をこやかに修了されました。

講師は利根町で、すでに長きに渡って活躍されている1級指導士4名の皆さんです。

シルバリーハビリー体操指導士は、1級指導士の方が、3級を希望される方を養成するという、住民が住民を育てる仕組みで成り立っています。今回受講された方々も、いつかは今回の講師の先輩方のようになる日も来るだろうと思えます。

今後の地域の体操教室での活躍を期待します。



健康レシピ

お米の食べるポタージュ



◆1人分(出来上がり量約180ml)あたりの栄養量
 エネルギー 101kcal
 たんぱく質 3.0g
 脂質 3.1g
 食塩相当量 0.5g

◆調理時間 30分

◆作り方

- ①じゃがいも・玉ねぎ・にんじんは適当な大きさに切る。生米を洗い、ザルで水気を切っておく。パセリはみじん切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を加え、①のパセリ以外を軽く炒める。
- ③水を入れ、コンソメを加えて中火で煮る。
- ④米に芯がなくなり柔らかくなったら、粗熱をとりミキサーにかける。
- ⑤ザルでこしながら鍋に戻し、再度加熱しながらAを加えて味をととのえる。
- ⑥器に盛り、①のパセリを散らす。

◆材料(作りやすい分量)

じゃがいも	小1個(70g)
玉ねぎ	1/4個(40g)
にんじん	1/2本(50g)
パセリ	少々
コンソメ	1個
生米	50g
サラダ油	小さじ1
水	400ml
A	塩・こしょう 少々
	牛乳 200ml

◆ひとことコメント

ポタージュはミキサーやブレンダーで野菜を滑らかにすることで、どんな年代の方でも食べやすく、消化吸収に優れており、体調不良の時にも役立ちます。さらにお米を加えることで栄養価もアップし、腹持ちも良くなります。寒い時期には体も温まり、野菜もたくさんとれるポタージュをぜひお試しください。

おすすめ新着図書



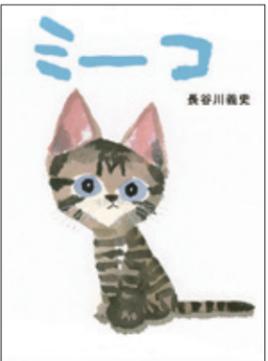
綱を引く 堂場瞬一【著】
実業之日本社

東京・蒲田の綱引きチーム「ブルスターズ」は、全国大会優勝の実績も持つが、高齢化や不況の影響で休眠状態。53歳のキャプテン真島とアイルランドからの留学生ケリーの出会いがきっかけで、チームを立て直すことに……。



姉と弟 捏造の闇「袴田事件」の58年 藤原聡【著】 岩波書店

確定死刑囚の袴田巖に無罪判決が言い渡された。証拠の捏造まで行った警察、死刑判決を支持した歴代裁判所……。献身的に支え続けた姉と弟の人生を重ね合わせながら、世紀の冤罪事件の全貌に迫る。



ミーコ
長谷川義史【作】 講談社

ぼくのうちで、猫を飼うことになった。名前は「ミーコ」。かわいらしい猫だけど、ほかの猫とちょっとちがって……。



せかいの国鳥につぼんの県鳥
小宮輝之【監】 カンゼン

世界各国の「国鳥」を通して、生息環境をはじめ生態などその鳥に特徴とともに、その国で親しまれてきた歴史、社会文化との関わりなどを紹介。日本47都道府県+市区町村のシンボル鳥も掲載する。

▶返し忘れの本はありませんか？

皆さまのお手元に、うっかり返し忘れた図書館の本やCDはありませんか？図書館の資料は利根町、そして利根町民ひとりひとりの大切な財産です。返却期限が過ぎた資料は、お早めにご返却をお願いします。

▶本と雑誌は図書館が開まっても返却できます！

正面玄関右側にあるブックポストなら、休館日や夜間も返却が可能です。24時間いつでもブックポストが利用できるようになっています。

※CDやカセットテープ、相互貸借資料は破損を防ぐため、ポストではなく、開館時にカウンターへ返却してください

▶映画会のお知らせタイトル「アニーよ銃をとれ」

日時：2月15日（土）13：00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

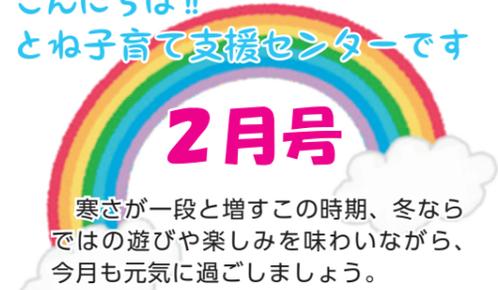


利根町図書館カレンダー

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

開館時間 9：30～17：00 ■ は休館日

こんにちは!!
とね子育て支援センターです



3月の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！
東文間保育園であそぼう	未就園の親子	4日(火)	10:00～11:30	東文間保育園のお庭で遊びましょう！ 場所：東文間保育園 利根町中谷1005-1（現地集合） ※雨の日は、支援センターで遊びましょう！
ワイワイサロン/育児相談	全乳幼児	5日(水)	10:00から	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	6日(木)	9:30～11:30	室内で、ゆったり遊びましょう。
お部屋で遊ぼう	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遊びましょう！ *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	11日(火)	9:30～11:30	室内で、ゆったり遊びましょう。
お寺で遊ぼう	未就園の親子	13日(木)	10:00～11:30	円明寺の境内で春を見つけて遊びましょう！ 場所：円明寺 利根町立木1368（円明寺隣の芝生の広場集合） ※雨の日は、支援センターであそびましょう！
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	18日(火)	9:30～11:30	『オリジナルのフォトフレームづくり』 親子で写真を撮って、1年間の成長を感じましょう。
	・すくすく (R3.4～R4.3) ・よちよち (R4.4～R5.3)	19日(水)		
お花見に行こう	未就園の親子	27日(木)	10:00～11:30	土手沿いで、お花見散歩を楽しみましょう！ 場所：利根町役場駐車場（一番下に集合） ※雨の日は、中止になります

予定が入っていない日も、園庭・室内（カンガルールーム）を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）9：00～11：30 15：00～16：00

遊びに来る際は各自飲み物をご持参ください。

*持参したベビーカーでお庭を散歩することもできます

▶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）8：00～17：00

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

とねまち プレイバック

昭和45年
2月発行
広報とね

成人式

去る1月15日、利根町役場会議室で成人式が挙行されました。成人の日は、おとなになったことを自覚して、みずから生きぬこうとする青年を祝い励ます国民の祝日で、利根町では下表のとおり2百43人のかたがたが、め



でたくとおとなの仲間入りをしたわけです。新しく成人となられたみなさんおめでとうございます。利根町の将来をになうみなさんの前途を祝福し、心からお喜びを申し上げます。
【写真は上が文・布川地区、下が文間・東文間地区のみなさんです】

昭和45年成人該当者

地区名	男	女	計
文	24	25	49
布川	26	42	68
文間	34	29	63
東文間	28	35	63
合計	112	131	243

とねまちプレイバック

昭和45年2月に発行された「広報とね」に、約50年前の成人式の記事が掲載されています。

記事の中に、「去る1月15日、利根町役場会議室で成人式が挙行されました」「利根町では下表のとおり2百43人のかたがたが、めでたくとおとなの仲間入りをしたわけです」と記載があり、当時の成人の多さが写真からも伺えます。

また、当時は役場庁舎内の会議室で成人式が開催され、写真は、今はなき旧利根町役場庁舎の前で撮影されたものです。

今年の「はたちのつどい」の参加者は83名でした。令和4年4月から成年年齢が18歳に引き下げとなったことを受けて、成人式の名称が「はたちのつどい」となりました。

1月1日に利根町は町制施行70周年を迎え、名称や開催方法を変えてきた、成人式の姿からも町の歴史が感じられます。これからも町の歴史や記憶を皆さまとともに振り返っていききたいと思えます。

人口と世帯（令和7年1月1日現在）

総人口	15,498人	(+ 28)
男性	7,639人	(+ 2)
女性	7,859人	(+ 26)
世帯数	7,692世帯	(+ 51)

()内は前月比

【2月の納税等】 ※納期限および口座振替日は2月28日です。

固定資産税：4期

国民健康保険税：8期

後期高齢者医療保険料：8期

介護保険料：6期