

／ いい町 利根町 あなた待ち ／

TONE

9

Sep. 2025

No. 738

 広報とね

Welcome To Garden K3+

Live the life

暮らしを生きる。

シリーズまち・ひと・しごと #70 大野 慧さん

TONE

広報とね

2025 年 9 月号



今月の表紙

表紙の写真は、今回のシリーズまち・ひと・しごとで紹介している、大野慧^{けい}さんです。大野さんの経歴や現在の活動について紹介しています。ぜひご覧ください。



～利根町百景～

今月の利根町百景は、ライフスタイルブランド「K3+」さんの畑で作られている「フィレンツェナス」です。フィレンツェナスは、イタリアで古くから栽培されてきた品種で、形は丸型で大きく、鮮やかな紫色の皮が特徴です。種が少なく、加熱するととてもクリーミーな食感になり、世界で一番おいしい茄子といわれています。日本のスーパーではあまり見かけませんが、「K3+」さんには直売所もありますので、ぜひご賞味ください。

K3+ (ケースリープラス)

■住 所 利根町大房 596

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】

写真および紹介文（250 文字程度）をメールで下記まで送付してください。

総務課秘書広聴係 kouhou@town.tone.lg.jp

もくじ -contents-

広報とね 2025 年 9 月号

- | | |
|----|---|
| 2 | 利根町百景／もくじ |
| 3 | シリーズまち・ひと・しごと
#70 大野 慧さん |
| 6 | まちの話題 PHOTO NEWS |
| 12 | 暮らしの情報欄 |
| 15 | ぼうさい掲示板 |
| 16 | お知らせ -TONE Information- |
| 21 | 男女共同参画ってなあに？ Part137 |
| 22 | 日本ウェルネススポーツ大学通信
／フリフリグッパ体操／とねワイワイくらぶ |
| 24 | 地域おこし協力隊通信
／こんにちは！★生活環境課です
／認知症地域支援推進員のお知らせ No.85 |
| 26 | 保健福祉センターだより |
| 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 |



大野さんのインタビュー動画を YouTube で公開中

UD
FONT

利根町公式 SNS は
こちらの二次元コードをスキャン



シリーズまち・ひと・しごと #70

大野 ^{けい} 慧さん

-profile-

大野慧さん（29）東京都で生まれ、小学生の時に父の実家がある利根町へ移住。趣味はサーフィンなど自然と遊ぶこと。学生時代はサッカー中心の生活をしており、大学卒業後は一般企業に勤め、その後海外へ語学留学。現在はベンチャー企業で勤務しつつ、自身が立ち上げたライフスタイルブランド「K3+（ケースリープス）」を運営。

利根町で野菜を育て販売している、若手農家の大野 慧さん。本業と農業を両立させながら、自然の中で暮らしをデザインしている。いつしか思いは形となり、「K3+」というブランドを立ち上げた。

今月のシリーズまち・ひと・しごとでは、利根町で野菜を育てながら「K3+」を運営している大野 慧さんをご紹介します。



夢をあきらめた先で

幼少期の夢は、プロのサッカー選手になることで、同級生が公園で遊んでいる中、一人で一生懸命ボールを追いかけていました。学校の行事もサッカーの試合があれば欠席するくらい、本気でサッカー選手を目指していたんです。

高校時代に、鹿島アントラーズのトップチームの練習に参加させてもらう機会があったんですが、そこで自分の実力を実感し、このままサッカーを続けてもプロになるのは難しいと考え、夢を諦めました。

大学卒業後は、一般企業の営業職に就き、やりがいを感じながら働いていました。でも、もう少しアクセルを踏んでいきたいと思い、退職して、ヨーロッパのマルタ島へ語学留学に行きました。

その後、オーストラリアで2年間旅をして、「自分の暮らしを自分でデザインしたい」という気持ちが芽生えて、野菜作りをはじめました。

◀ サッカー少年時代の太野さん



▼ オーストラリアでの旅の様子



ミニトマトの収穫の様子。木々の間に虫よけ効果があるハーブやマリーゴールドを植え、野菜の成長を促している



去年作ったコンポストは毎朝かき混ぜている



パタゴニアさんから支援いただいたユニフォーム



収穫したてのカラフルな新鮮野菜

”人と繋がる空間 愛を繋ぐ手段”

「+」に込めた想い

最初は「K3+」というブランドにするつもりはなかったんです。使われていない土地をたまたま父が持っていたので、そこを畑にしようと決めました。当初は伸びきった草が一面に広がる荒地でしたが、声をかけてくれた20人以上の仲間の手を借り、約半年で畑にできました。

野菜を育てながら「これをしたい・あれをやりたい」と周りに話しているうちに、共感してくれる仲間が増え、できることも広がっていく、この繋がりを形にしたいと思い生まれたのが、ライフスタイルブランド「K3+」です。

「K3+」という名前ですが、手伝ってくれる人、育てた野菜を手にとってくれた人、これから出会うであろう人の繋がりを「+」に込めています。

1年目は、友達や近所の方が手を貸してくれて、最近ではSNSなどで僕たちの思いや活動を知ってくれた方からも支援をいただいています。実は直売所も場所を借りています。木材や倉庫もいただき物なんです。

去年は、パタゴニアさんというブランドが行っていたユニフォームプログラムに採用され、僕たちの思いに共感していただいてユニフォームを提供していただきました。そんな多くの人との繋がりで「K3+」は成り立っています。

たくさんさんのこだわり

僕らが使っている堆肥は、石岡市で養豚場をやっている友人から仕入れているもので、彼も環境や地域循環に思いを込めて取り組んでいます。彼の思いのこもった堆肥に、僕らなりに愛を注いで、それが形になった野菜を食べてくれた人達が「愛を繋いでいく」。そんな空間をデザインしたいと思っています。

野菜はキュウリやトマトなど、スーパーで売られているようなものをはじめ、西洋野菜やカラフルな野菜を育てています。自分では手に取らないような野菜を見てワクワクしたり、ちよつとうれしい気持ちになったり、そういうのも含めて全部楽しんでもらいたいので、少量多品種でいろいろな野菜を育てています。

現在、直売所をはじめ、さまざまな場所販売していますが、町内の方に宅配ボックスをご注文いただいた場合は、僕が直接お届けします。トマトであれば、雨が続きとあまり甘くならないけど、カラッと晴れた日が続けばどんどん甘くなっていく。そういうことはスーパーなどの流通に乗せてしまふと伝わらない。僕らは人の思いや、お金よりも大切なものを直接伝えていきたいんです。



マルシェの出店に集ってくれた大切な仲間たち

暮らしを生きる新たな挑戦

僕らが作った野菜をおいしいと言ってもらえたら嬉しいし、育てた野菜を使って仲間とバーベキューをするその瞬間が一番幸せで、まさに僕がデザインしている「暮らしを生きる」というところを感じられます。

農業というと、野菜を作って販売することだと思われがちですが、僕にとっては暮らしの一部であり、「人が繋がる瞬間、愛を繋ぐ手段」だと思っています。食や暮らしを通じて、楽しい空間を共有するために、これからもクオリティの高い野菜を届けたいと思っています。

他にも、古民家をリノベーションして

「時間」や「余白」をテーマに、町を訪れた人がゆつくり自分と向き合えるような、リトリートの場を提供したいと考えています。その中で、自分で収穫した野菜を自分で調理して食べるとか、日常ではなかなか味わえない体験プランを作っていきたいです。



Before



After

何もないから何でもできる

僕らが小学生の時は、自然と遊ぶことが当たり前でしたが、都内の子もたちからすると、そういう環境は憧れであり、当たり前じゃないと気付きました。大人になつてからは、利根町って意外と悪くないな、と感じています。「何もないからこそ何でもできる」利根町には無限の可能性があります。

今は子どもが減っていく、にぎやかな光景が見られなくなっていることが寂しいですが、僕たち「K3+」がいることで「利根町に戻ってきた」「利根町に住んでみたい」と思ってくれる人が増えたら嬉しいです。

これからもいろんな方と新しいチャレンジをしながら、町の未来をつくっていききたいです。

宅配ボックス



定期便 2,500 円～

旬の野菜 5～8 種類
(農薬・化学肥料不使用)

毎週 / 隔週 / 毎月 から選べます

利根町配送無料

お問い合わせ先

070-8361-1931

k3plus.livethelife@gmail.com

利根町大房 596



(K3+ 公式 HP)

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。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。

記念式典は、厳かな雰囲気で行われ、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、被爆体験講話、広島平和記念資料館の見学、碑めぐりなどをとおして、平和について学び、知識と理解を深めました。

社会を明るくする運動



生徒会長 前田想さん（右）
大竹正人会長（左）



取手駅頭キャンペーン
(取手地区保護司会・更生保護女性会)

「社会を明るくする運動」とは、すべての国民が、犯罪や非行の防止と立ち直りについて理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、明るい地域社会を築くための運動です。

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

また、7月11日に取手地区保護司会利根支部のおおたけまさとお大竹正人会長より、利根中学校3年生へボールペンなどが寄贈されました。

利根町戦没者追悼式が挙行されました

8月8日、利根町文化センター多目的ホールにおいて、利根町戦没者追悼式が、厳粛に執り行われました。

先の大戦で亡くなられた当町関係者の多くの御霊に対し、謹んで追悼の意をささげるとともに、ご遺族のご労苦に対して深く敬意を表し、町民の総意として恒久の平和を祈念しました。

式典には町遺族会の方々のほか、国・県などの関係者をはじめ大勢の来賓を迎え、約80名が出席されました。

式典では国歌斉唱に続いて戦没者の方々に黙とうをささげた後、山崎町長の式辞に続き来賓の皆さまからもそれぞれ追悼の言葉が述べられました。そして、利根中学校の生徒代表より「平和の誓い」が読み上げられ、参列者が祭壇へ花を供えました。



祝 利根町初！3位入賞！



7月10日、ひたちなか市総合運動公園総合体育館にて「交通安全こども自転車茨城県大会」が開催されました。

自転車競技を通じて、児童が自転車の安全走行に関する知識と技能を身につけ、交通安全への意識の高揚を図ることを目的として行われました。

第59回を迎えた今大会は、県内の各地区代表27チームが参加しました。取手地区（取手市・守谷市・利根町）の代表として出場した利根小学校の児童6名が、約1カ月間の練習の成果を発揮し、見事団体の部で3位、個人の部において3位入賞を果たしました。

上野村自然体験事業



7月28日・29日に利根小学校5・6年生37名が上野村自然体験事業に参加しました。1日目は木工体験や川遊び、星空観測を行い、2日目は不仁洞、上野スカイブリッジを見学しました。上野村の自然を満喫し、夏休みの大切な思い出を作ることができました。



認知症サポーター養成講座

町では平成20年から、中学2年生や一般の方、また各種団体などを対象に、認知症サポーター養成講座を開催しています。7月にも利根中学校2年生を対象に開催し、受講者は累計2,800名を超えました。

今回の講座では、認知症についての正しい知識を習得するとともに、寸劇・グループワーク・声掛け練習をとおして、認知症の方に地域で何ができるのかを考えていただきました。

終了後のアンケートでは、認知症の症状や対応方法について、受講者全員が理解した・おおむね理解したと回答し、「身の周りで沢山の人が認知症になっているため、その人達をサポート出来るようにしたいと思った」、「優しく寄り添って接してあげることが一番大切」、「対応の仕方や接し方で症状の改善に繋がることが理解できた」などと感想が寄せられました。

この講座を通じて、認知症は特別なものではなく、誰もが関わる可能性があることを実感するとともに、地域で支え合う大切さを学ぶことができました。



山崎誠一郎氏が当選！

任期満了に伴う利根町長選挙が7月20日に行われ、即日開票の結果、やまざき せいいちろう山崎誠一郎氏が当選を果たしました。また、同時に行われた、利根町議会議員補欠選挙はしのづかあつし篠塚敦氏が当選されました。

投票は、7月20日午前7時から午後6時まで、町内13カ所の投票所で行われ、開票作業は午後7時から役場イベントホールで行われました。有権者数は13,014人、投票率は町長選は61.81%、町議会補欠選挙は61.77%。

各候補者の得票数は次のとおりです。



利根町長選挙

佐々木 よしあき 3,206 票

当 やまざき せいいちろう山崎誠一郎 3,750 票

板垣 たつみ 843 票

有効投票数 7,799 票

無効投票数 241 票

その他 4 票

投票総数 8,044 票

利根町議会議員補欠選挙

当 しのづか 敦しのづか 敦 4,540 票

板垣 舞子 2,672 票

有効投票数 7,212 票

無効投票数 823 票

その他 4 票

投票総数 8,039 票

就任のご挨拶

このたびの町長選挙において、多くの町民の皆さまからご支持をいただき、町長としての重責をお預かりすることとなりました。

利根町は、人口減少や高齢化、公共インフラの老朽化、地域経済の活性化、外国人への対応など、さまざまな課題に直面しています。

私は、「利根町の未来を創る！」をスローガンに、「交通弱者への支援」、「職員の人材育成」、「企業誘致」、「防犯・防災対策」、「子育て・教育環境の充実」、「スポーツや福祉の推進」、そして「町の豊かな資産を次世代に継承するまちづくり」の7つのビジョンを掲げ、安心して暮らせる町、未来に希望が持てる町の実現に向けて全力で取り組んでまいります。町民の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

山崎 誠一郎



選挙管理委員会委員長の渡邊譲氏（左）より
当選証書を受け取った山崎誠一郎氏（右）

結婚新生活支援

29歳以下の夫婦
最大**60万円**

39歳以下の夫婦
最大**30万円**



- ・住宅取得費用
- ・リフォーム費用
- ・住宅賃貸費用
- ・引っ越し費用

※所定の要件があります。
お問い合わせください。

利根町結婚新生活支援事業（補助金）のご案内

利根町が新婚生活のスタートを応援します！

町では、結婚に伴う経済的負担を軽減するため、地域における少子化対策の推進や移住定住の促進に資することを目的に、結婚に伴う新生活に係る住居費や引っ越しに係る費用を補助します。

※国の補助金を利用しているため、予算上限額に達した場合は、受け付けを締め切ることがあります。

【補助要件】

- ◆ 令和7年1月1日から令和8年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された夫婦
- ◆ 夫婦の双方、または一方が利根町の住民基本台帳に記録されていること
- ◆ 夫婦のいずれも婚姻日において39歳以下であること
- ◆ 令和6年分の夫婦の所得の合計額が500万円未満であること
- ◆ 夫婦のいずれもが本町または、他の自治体から結婚新生活支援事業による補助金などの交付を受けていないこと
- ◆ 利根町新築マイホーム取得助成金を受けていないこと（住宅取得費用に係る補助金を受ける場合）
- ◆ 利根町空き家リフォーム工事助成金の交付を受けていないこと（住宅リフォーム費用に係る補助金を受ける場合）
- ◆ 夫婦のいずれもが町税を滞納していないこと
- ◆ 夫婦のいずれもが暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有するものでないこと

【補助の金額】

- ◆ 夫婦のいずれもが婚姻日において満29歳以下の夫婦・・・最大60万円
- ◆ 夫婦のいずれもが婚姻日において満39歳以下の夫婦・・・最大30万円

【補助の対象になる経費】

令和7年1月1日から令和8年3月31日までの間に支払った以下の費用が対象です。

- 住宅取得費用
- 住宅のリフォーム費用

【対象外】 倉庫、門、フェンス、植栽などに係る経費、エアコン、洗濯機などの家電購入、設置に係る経費など

- 住宅賃貸費用
- 引っ越し費用

▶問い合わせ 政策企画課 地域振興係 ☎68-2211（内線333）

第51回 利根町民運動会のお知らせ

ご家族、ご近所お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

- ◆ 開催日 10月12日(日) 予備日:10月13日(月)
- ◆ 時 間 9:00～14:30
- ◆ 会 場 利根中学校第1グラウンド
- ◆ 駐車場 利根中学校第2グラウンド・利根町営霊園駐車場
- ◆ 駐輪場 利根中学校駐輪場



昨年の町民運動会・紅白玉入れの様子

No.	プログラム	予定時刻	対象者	内容
1	幸福のカード	9:30	小学生～一般	子どもたちがお題に合った物を持ってゴール
2	ここまでおいで	9:50	幼児と保護者	子どもがスタートし、親と一緒にフラフープに入り進む
3	ラケットで上手に	10:10	65歳以上の方・障がいのある方	カードを拾い指示されたボールをラケットに乗せて運ぶ
4	利根町最速王はだれだ！	10:30	一般	100m 徒競走(予選)
5	お宝拾い	10:50	幼児・65歳以上の方・障がいのある方	トラック内にある好きな袋(賞品)を拾う
6	ムカデ競争	11:10	小学生～一般	1チーム5名編成による競技
7	紅白玉入れ	11:30	一般	チームごとに分かれて玉をかごに入れあって数を競う
8	力士と綱引き	11:45	小学生	力士と一緒に綱引き対決
9	力士と綱引き(一般)	正午	一般	力士チームと綱引き対決
アトラクション	フリフリグッパ体操	12:15	いつでもどこでも誰でもできる簡単な体操	
	利根町音頭	12:30	全員	
10	利根町最速王はだれだ！	13:00	一般	100m 徒競走(決勝)
11	紅白玉入れ	13:15	小学生	チームごとに分かれて玉をかごに入れ合って数を競う
12	障害物競走	13:30	一般	ハードルなどをクリアしての障害走
13	リレー	14:00	小学生～一般	小学生対抗、男女別の一般対抗によるリレー

○今年も、阿見町に部屋を構える二所ノ関部屋の皆さんが参加してくれます！力士の皆さんと一緒に参加できる種目もありますので、ぜひご参加ください。

○熱中症予防のため、こまめな水分補給・塩分補給をお願いします。

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

一般リレー参加チーム募集 申込期限は9月26日(金)※必着 参加対象：町内在住、在学、在勤で中学生以上の方

部 門	一般男子(中学生以上 ※ただしアンカーは140mとする)
競技内容	70m×3人、140m×1人(選手4人、補欠2人以内)
部 門	一般女子(男女混合のチームも可 ※ただし一般男子の部での参加になります)
競技内容	70m×4人(選手4人、補欠2人以内)

※各部門8チームまで参加できます。(先着順)

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

【問い合わせ】生涯学習課 社会体育係 ☎ 68-2211 (内線423)

利根町敬老会開催のお知らせ

長年にわたり社会の発展に貢献された皆さまの長寿をお祝いするとともに、感謝の気持ちを込めて、「令和7年度利根町敬老会」を開催します。皆さまをお誘い合わせの上、ご来場ください。

▼日時 9月21日(日) 午前9時～

(受け付け 午前8時30分～)

▼場所 利根町文化センター

(利根町下曽根187)

▼対象者 65歳以上の町民

お祝いに参加できる方

▼内容

第1部 式典 午前9時～9時30分

シルバリーハビリ体操・休憩

第2部 講演 午前10時～11時(式典

などの終了時刻により、開始

時間を早める場合があります。)

《第2部出演》

歌手の「林田麻友子」さんが、楽

しい時間をお届けします。

※1当日は送迎循環バスを運行しま

す。停留所およびバス時刻表に

ついて確認をお願いします。

※2 65歳以上の方には紅白饅頭とお

茶を配布する予定です。(配布は

第2部終了後の予定です。)



▶敬老会送迎バス時刻表

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

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

※敬老会送迎バスは、福祉バスのバス停に停車します。
 ※交通状況により多少の差異が生じる場合がありますので余裕をもってお待ちください。
 ※復路については、式典終了時刻により運行時刻を変更することがあります。
 ※時刻表に記載されていないバス停には停車いたしませんので、乗車の際にはご注意願います。

【問い合わせ】福祉課 高齢介護係 ☎68-2211 (内線124)

令和7年国勢調査を実施します

●国勢調査は、10月1日(水)現在、日本に住んでいるすべての人と世帯が対象です。

●9月下旬頃から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類をお配りします。

●回答は、10月8日(水)までに、スマホやパソコンからかんたん便利なインターネットでお願いします(郵送も可能です)。

●スマホで調査書の二次元コードを読み取ることで簡単にログインできます。IDやパスワード(アクセスキー)の入力は不要です。

●10月8日(水)までに回答が確認できない場合は、調査員が調査票の回収に伺います。

●国勢調査の結果は、国や地方公共団体だけではなく子育て支援への利用、防災対策への利用、企業などでの利用など、わたしたちの身近な暮らしに使われています。

●10月1日(水)までに調査書類が届いていない場合や、追加の調査票が必要な場合(5人以上の世帯など)は、以下の国勢調査担当窓口へご連絡ください。

○インターネット回答期間
9月20日(土)～10月8日(水)
○調査票での回答期間
10月1日(水)～10月8日(水)

国勢調査は、統計法という法律に基づき、日本に住んでいるすべての人・世帯(外国の方含む)に回答の義務がある大切な調査です。

統計法では、調査対象者が安心して調査票に記入いただけるよう、調査員をはじめとする調査関係者に対して、調査票の記入内容を厳重に保護することを定めています。

国勢調査については、左記二次元コードをご覧ください。

▼問い合わせ

政策企画課 情報政策係
☎ 68・2211 (内線332)



国勢調査 2025
キャンペーンサイト

奨学金返還支援補助金

大学などを卒業後、利根町に居住する方の奨学金返還を補助する制度が拡大されました!

町では、若年層の移住定住の促進を図ることを目的として、大学などを卒業後に本町に居住した方に対し、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」を交付しています。

▼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(令和8年1月1日)まで継続して町内に住所を有する方で①～⑤のいずれかに該当し、かつア～ウ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卒業者
- ②前年度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
- ④補助金を申請する年度の4月1日時点で32歳未満の方(令和3年以前卒業者など)
- ⑤一度補助金の交付決定を受けたことがあるが、次年度対象外となった後、再度対象になった方など

- 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(新卒者に限る)

※その他所定の要件がございます。

▼補助金額

- ①～③に該当する方

申請月の前年に返還した奨学金の額上限20万円/年

- ④～⑤に該当する方

前年に返還した奨学金の額上限10万円/年

▼補助対象期間

- ①～③に該当する方

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

- ④～⑤に該当する方

32歳になる年度まで

▼申請受付期間

令和8年1月5日(月)～2月27日(金)必着
※受付期間が1カ月延長されました!

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)

chiki@town.tone.lg.jp

障害基礎年金について

障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、受け取ることができる年金です。

障害基礎年金を受けるための3つの確認

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

- ・ 国民年金加入期間
- ・ 20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で年金制度に加入していない期間

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

② 初診日の前日までに、次のいずれかの要件を満たしている方

- ・ 初診日がある月の2カ月前までの加入期間のうち、保険料の納付済期間と免除期間を合わせた期間が3分の2以上ある方

- ・ 初診日に65歳未満であり、初診日がある月の2カ月前までの1年間に保険料の未納がない方

※20歳前の年金制度に加入していない期間に初診日がある場合は、納付要件はありません。

③ 一定の障害の状態にあること

- ・ 障害認定日（※）または20歳に達したときに、「障害等級表」で定める1級・2級にあたる障害がある方

※障害の状態を定める日のことで、初診日から1年6カ月を過ぎた日、または1年6カ月以内にその病気やけがが治った場合（症状が固定した場合）はその日をいいます。

▼障害基礎年金の年額（令和7年度）

【1級】 103万9625円＋子の加算

【2級】 83万1700円＋子の加算

●子の加算額（年額）

1人につき23万9300円

第3子以降

1人につき 7万9800円

（年齢制限）

- ・ 18歳になった後の最初の3月31日までの子

- ・ 20歳未満で障害等級1級・2級の障害の状態にある子

障害年金を受け取るためには、年金の請求手続きが必要です。

▼問い合わせ

- ・ 土浦年金事務所 お客様相談室

☎029・825・1170

自動音声に従って「1」のあとに「2」を押してください。

- ・ 保険年金課 医療年金係

☎68・2211（内線177）

特定健康診査・後期高齢者健康診査（集団健診）

集団健診（10月実施分）の予約を開始します。年に1回、健診で体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

▼予約受付期間

9月24日（水）～10月7日（火）

午前9時～正午、午後1時～4時

※電話予約は土・日曜日、祝日除く

※ウェブ予約は、24時間受け付け

▼予約方法

電話またはウェブ（完全予約制）

※電話予約は大変混雑します。ウェブ予約をご利用いただくか、時間を空けてお掛け直してください。

※予約者には、後日予約確認書と尿の検体容器を送付します。

▼対象者

40歳～74歳の国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者、協会けんぽ受診券（セット券）をお持ちの社会保険被扶養者の方

※国保・後期の健診対象者の方にはご自宅へ受診券を4月中旬に発送しています。

※受診は、年度において1回のみです。人間・脳ドックを受診する場合は受診できません。

▼持ち物

- ・ 受診券（記入して持参）

- ・ 特定健診・がん検診受診票（記入して持参）

- ・ 保険資格を確認できるもの

- ・ 尿検体（当日自宅で採取）

・ 自己負担金1000円（後期の方は、基本項目無料、追加項目上限1000円）



スマホでのWEB予約はこちらから

▶日程および会場

日程	会場	予約枠（定員各枠30人）	
10月22日（水）	利根町役場	① 9:00	⑥ 13:30
10月23日（木）	利根町生涯学習センター	② 9:30	⑦ 14:00
10月24日（金）	利根町文化センター	③ 10:00	
10月25日（土）		④ 10:30	
		⑤ 13:00	

▼問い合わせ

- ・ 保険年金課 国民健康保険係・後期医療係

☎68・2211（内線175）

消費生活相談だより

そのURLのフリック、ちょっと待って!! SMSやメールでの「フィッシング詐欺」のトラブルにご注意!!

近年、スマートフォンやパソコンを活用する高齢者が増えていますが、それに伴い高齢者の消費者被害も増えています。2023年度までに全国の消費生活センターなどに寄せられた65歳以上の方々からの相談は年間30万件前後となつていますが、なかでも「通信販売」の相談全体を占める割合は、65歳から69歳が最も高くなっています。

▼相談事例

◎大手通販サイトから携帯電話に「会員満期通知」という件名でメールが届いた。メールを開くと「月会費550円が引き落としできませんでした」と書いてあり、「会員ログイン」という記載があった。次のページにはクレジットカード番号の入力欄があったので入力した。後日、クレジットカードの明細を確認したところ使った覚えのない20万円の利用履歴がみつかった。

▼詐欺トラブルを防ぐには

- ①フィッシング対策
 - ・SMSやメールが届いたら、いつもの事業者や公的機関でも詐欺を疑う
 - ・記載のURLにはアクセスしない
 - ・正規のサイトを探す
- ②フィッシングサイトに情報入力してしまったら

・同じID・パスワード・クレジットカード番号などを使い回しているサービスを含め、すぐに登録内容を変更する

・クレジットカード会社や金融機関に連絡する

③「詐欺のお金を取り戻す」との広告
・詐欺の被害金を取り戻すのは大変困難です。「詐欺のお金を取り戻す」と宣伝する業者に着金や調査費用などを支払う前に、警察署に相談しましょう。

(参考: 国民生活センター・消費者庁・日本クレジット協会のホームページ)

▼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) 年末年始を除く
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。

子ども家庭センターだより

親子相談について

発達に心配のあるお子さん(未就学児)とご家族のご相談に子どもの発達を専門にしている先生が個別で相談に応じます。月7日、1枠1時間程度で実施しています。

※予約制です。利根町役場子育て支援課母子保健係までお電話にて申し込みください。

※ご希望に応じて幼稚園・保育園とも連携して相談できます。お子さまの発達を心配されている方は、なるべく早く相談されることをおすすめします。

▼問い合わせ

子育て支援課 母子保健係
☎68・2211(内線146)



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

 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 短縮ダイヤル #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。
 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 短縮ダイヤル #8000	

地震災害について理解を深めよう！！

○震度とマグニチュード

「震度」とは、人が感じる揺れの強さを、計測震度計により観測したものです。「マグニチュード」は、地震の規模を表す尺度です。「マグニチュード」は1つの地震に対して1つの値が定められていますが、「震度」は震源から近いか遠いかで変わります。

気象庁が発表する地震の震度は10階級となっています！

震度 0	揺れを感じない。	震度 5 弱	大半の人が物につかまりたいと感じる。棚にある食器類や本が落ちることがある。
震度 1	屋内で揺れをわずかに感じる人がいる。	震度 5 強	大半の人が行動に支障を感じる。固定しない家具が倒れることがある。
震度 2	屋内にいる人の大半が揺れを感じる。	震度 6 弱	立っていることが困難になる。壁のタイルや窓ガラスが破損することがある。
震度 3	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。	震度 6 強	はわないと動くことができない。大きな地割れが生じることがある。
震度 4	歩いている人のほとんどが揺れを感じる。電灯などのつり下げ物は大きく揺れる。	震度 7	はわないと動くことができない。建物が倒壊することがある。

○震源の深さ

地震が地上からどのくらいの深さで生じたのかを「震源の深さ」といいます。地震の規模（マグニチュード）が同じであれば、震源が浅いと強い揺れになりますが、その範囲は狭くなります。震源が深いと揺れは弱くなりますが、その範囲は広がります。

例えば、阪神・淡路大震災は震源が浅かったので狭い範囲で強い揺れとなりました。



○前震・本震・余震

一連の地震活動で、大きな地震を「本震」、その後に発生する地震を「余震」と言います。本震の前に「前震」と呼ばれる地震が発生する場合もあります。前震・本震・余震の区別は、一連の地震活動が終わるまでわからないため注意が必要です！

○住宅密集地は大規模火災に注意！

大きな地震が発生した後、被災地では大規模な火災がたびたび発生しており、建物密集度が高いほどより大きな被害となります。近年では、地震火災の発生理由として「電気関係による通電火災」が過半数を占めています。

通電火災は、停電後、電気が復旧した際に、損傷した電気設備や配線、倒れた電気機器が原因で発生します。未然に火災を防ぐためには、停電時に自宅のブレーカーを切ったり、感震ブレーカーの設置が有効です。

○地震ハザードマップ

町公式ホームページにて地震ハザードマップ（ゆれやすさマップ・液状化マップ）を掲載しています。右記二次元コードから読み取ることができますので、ご自身の住んでいる場所を確認してみましょう！



▶問い合わせ 防災危機管理課 防災係 ☎ 68-2211（内線322）

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

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 10月20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)

ひとり親家庭交流事業

▼開催日 11月15日(土)

▼行き先 東京デイズニールランド

▼対象者

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

▼参加費 参加費は無料ですが、チケット

はご自身で購入していただきます。

(昼食なども自己負担です。)

※チケット1枚につき5000円を助成します。

▼申込期間 9月16日(火)～9月30日(火)

▼申し込み方法 利根町社会福祉協議会へお問い合わせください。

チラシは下記二次元コードを

ご覧ください

圖 利根町社会福祉協議会

☎ 68・7771

子育て支援課 子ども福祉係

☎ 68・2211 (内線147)

足元から健康を考える

「タップダンスレッスンⅣ」

この活動は、地域の活性化、地域住民や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、地域の皆さまも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。

▼初回開催日

10月4日(土) 午後4時～5時30分

全19回(終了予定は令和8年3月)

圖 J A 水郷つくば農業協同組合

わかさ支店 営農経済課 石橋

☎ 68・2934

里親制度説明会

里親制度にご関心のある方のお申し込みをお待ちしております。

▼第3回

日時 10月9日(木) 午後2時～4時

場所 古河福祉の森会館2階研修室⑥

(古河市新久田271-1)

▼第4回

日時 10月23日(木) 午前10時～正午

場所 牛久市保健センター2階保健指導室(牛久市中央3丁目15番地1)

▼申し込み

下記二次元コードから

▼申込期限 各回の開催1週間前

▼費用 無料

圖 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

オレンジカフェ(認知症カフェ)

◎響オレンジカフェ

▼日時 10月17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

◎あらかハウス(旧荒木医院オレンジカフェ)

▼日時 10月13日(月) 午前10時～11時30分

▼場所 あらかハウス(布川2851-2)

▼参加費 100円

圖 あらかハウス

☎ 090・2529・7999

第22回利根町水彩同好会作品展

日頃、絵を描くことを楽しむ仲間たちの成果を見ていただくことで、大いに励まされ、その力を糧として活動を続けていきたいと思えます。

皆さまお誘い合わせの上お越しください。

▼日時 10月3日(金)～10月10日(金)まで

午前9時～午後5時まで

初日は午後1時から、最終日は午後3時まで

▼場所 利根町役場 多目的ホール

▼後援 利根町教育委員会

圖 春澤 ☎ 68・6809

会員募集中

まずは

一緒に働きましょう!

お電話で

ご相談下さい

見積無料!

- ・剪定・草刈り・伐採
- ・障子・襖・網戸張替え
- ・雨樋・トタン板屋根修理
- ・大工仕事 など

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

第45回利根写楽会写真展

利根写楽会は、令和7年度「秋の写真展」を開催します。皆さまお誘い合わせの上お越しください。

▼開催期間 9月25日(木)～10月1日(水)

▼時間 午前9時～午後5時

(最終日は午後3時まで)

▼場所 利根町役場1階 多目的ホール

▼利根写楽会 代表 中山

☎090・3591・3264

武器学校・土浦駐屯地開設73周年記念行事

▼日時 9月28日(日) 午前9時～午後3時

▼場所 土浦駐屯地武器学校

▼内容

- ・記念式典・装備アトラクション
- ・装備品展示・装備品体験搭乗
- ・音楽演奏・ちびっこ広場など

▼その他

入場制限はありませんが、車両の駐屯地乗り入れはできません。詳細はお問い合わせまたは左記二次元コードより、武器学校ホームページをご確認ください。

☎武器学校広報班

☎029・887・1171



募集

ゆるり芝生ヨガ参加者募集

秋空の下、自然を感じながら心地よいヨガの時間を過ごしましょう。呼吸とともにゆったりと動いていきます。お子さんやお孫さんと一緒に参加も歓迎です。お気軽にお申し込みください。

▼日時 10月19日(日) 午後2時～3時45分

▼場所 利根町生涯学習センター 中庭
(雨天の場合は多目的室)

▼講師 未来(MIKU)氏

▼対象 成人(町内在住の方は未成年のお子さん、お孫さんと一緒に参加可)

▼募集人数 20名(応募者多数の場合は抽選とし、全員に結果を通知します)

①申込書またはインターネットで申し込みください。申込書は役場生涯学習課、利根町生涯学習センター・文化センターで配布します。

②申込書

申込書にご記入の上、返信用封筒(住所・氏名を明記し、110円切手を貼付)を添えて利根町生涯学習センターに提出してください。

※申込書は午後5時15分まで

③インターネット

申し込みフォームより、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、年齢を入力してください。なお、1週間以内に受信確認のメールが届かない場合は電話にてご確認ください。

▼申込期限 10月5日(日)

☎利根町生涯学習センター

☎68・3263



申し込みフォーム

第13回布川一茶俳句大会

▼展示期間 11月27日(木)～12月1日(月)

午前9時～午後4時

最終日のみ午後2時まで

▼場所 徳満寺客殿

▼事前投句の方法

投句は一人三句まで・季題は自由

(パンフレット裏面の投句用紙または自由)

①町公共施設にある投句箱へ(利根町役場、

利根町文化センター、利根町図書館)
②郵送で事務局へ

どちらも投句三句と郵便番号・住所・お名前(ふりがな)・電話番号を明記

※投句締切 9月30日(火)必着

▼投句料 無料

▼表彰式 11月29日(土) 午前9時

第13回 布川一茶俳句会

「投句箱優秀句」1月～7月

選者 「馬酔木」同人 斎藤 玲子先生

全応募数 131句 敬称略

・自販機に背伸びしている夏帽子

長田 輝男(四季の丘)

・晩年のほどよき孤独実梅落つ

大野 英二(大房)

・リハビリの手足伸ばしてかた取り

香取 こう(布川)

・紫陽花や夫命日の花なりし

飯塚 智子(立木)

・石段の続く菩提寺十三夜

井手 澄子(布川)

・凌霄や女八十家守る

矢野しげ子(つくば市)

・郭公や読めぬ高さに千社札

井原 仁子(龍ヶ崎市)

・風の道見ゆる青田や遠筑波

遠藤奈美子(龍ヶ崎市)

・百日紅少女の背の弦楽器

高嶺 みほ(龍ヶ崎市)

・棚経の声らうらうと垣根越し

石川 陽子(中谷)

☎事務局 〒300・1622

利根町布川2859

☎090・3690・1206 香取

COFFEEHOUSE



coffeehouse

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



花壇づくり支援団体募集

花いっぱいのまちづくりに参加しませんか？花壇づくりをとおした地域コミュニティの再生・活性化を図るため、花壇づくりを応援します。

▼対象 花いっぱい運動を継続して取り組む（取り組もうとしている）意欲ある団体・学校

▼支援内容

1 団体・学校あたり5万円以内

▼締め切り 9月30日（火）

▼その他 規定の応募書類に基づき審査選考。応募用紙などはチャレンジいばらき県民運動のホームページからダウンロード可。

問 チャレンジいばらき県民運動事務局

☎ 029・224・8120

<https://challenge-ibaraki.jp/action/flowerpromotion/>



相談

無料法律相談会

▼日時 10月6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）

問 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、当日でも受け付けします。

問 福祉課 社会福祉係

☎ 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お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、気軽ににご参加ください。

▼日時 10月8日（水）午後1時30分～3時

▼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

問 利根町地域包括支援センター

☎ 68・2211（内線131）

行政書士無料相談会

▼日時 9月14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、官公署の許可全般

問 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

問 野村 ☎ 090・1603・7374

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」は家族や親族だけが参加出来る会で、安心して悩みを話し合い、多くの参考意見が聞ける場です。初めて参加される方も気軽に立ち寄りください。

▼日時

10月11日（土）午後1時30分～3時30分

▼場所 河内町中央公民館 大会議室

（稲敷郡河内町長竿3693・2）

▼対象地区 利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・河内町・つくば市・そのほか

▼主催 龍ヶ崎地方家族会（ピア・かたつむり）

問 龍ヶ崎地方家族会会長

竹之内 ☎ 090・1614・2371

検針員募集中!

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



その他

後期高齢者医療の医療費負担の配慮措置終了について

これまで、医療費の窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置がされていましたが、本措置は令和7年9月30日をもって終了します。

これに伴い、1カ月の外来医療の負担増加額の上限(3000円まで)や、高額医療費としての差額の払い戻しがなくなりま
す。なお、配慮措置の終了については、厚生労働省がコールセンターを設置しておりますのでご利用ください。

【厚生労働省コールセンター】

☎0120・117・571

(フリーダイヤル)

・設置期間 令和8年3月31日まで

(日曜日・祝日、年末年始は除く)

・対応時間 午前9時～午後6時

圏茨城県後期高齢者医療広域連合給付課

☎029・309・1214

マイナンバー(個人番号)カード 休日交付専用窓口開設

▼開設日時

9月7日・28日、10月5日・26日の日曜日
午前8時30分～正午

※必ず本人がお越しください。

※交付申請は受け付けていません。ただし、マイナンバーカードの記載内容変更・電子証明書の更新・暗証番号の再設定は受け付けます。

▼交付場所 役場1階 住民課

閩住民課 窓口係

☎68・2211(内線162)

高齢ドライバーの皆さまへ

取手警察署からのお知らせです。

今年に入ってから、75歳以上の高齢ドライバーによる事故が増加しています。車に乗車した際には、必ずシートベルトを締めてください。

また、スーパーの駐車場などでは、後退時の後方安全確認をしっかり行いましょう。

閩取手警察署 交通課

☎0297・77・0110

循環器疾患を予防しましょう

県では、循環器疾患(心臓や血管の病気)による死亡率が他都道府県と比較して高い割合であることを踏まえ、9月を「循環器疾患予防月間」と定めています。

市町村および県医師会などの関係団体と連携し、「1に運動、2に食事」をしっかり禁煙良い睡眠・健康寿命の延伸」をスローガンに掲げ、循環器疾患を主とした生活習慣病予防の普及活動を重点的に実施します。

定期的な運動や適切な量の塩分摂取はできていますか?適切な塩分量は、男性7・5g未満、女性6・5g未満です。

生活習慣病の怖さは自覚症状がないまま進行し、ある日突然命に関わる重篤な病気を発症することです。健康診査を受け、定期的に体の状態を振り返り今後へ生かしていくことが大切です。生活習慣の見直しは、管理栄養士によるヘルシー相談をご利用ください。(個別相談・予約制)

閩利根町保健福祉センター

☎68・8291

9月10日(水)～16日(火)は

自殺予防週間です

9月10日は、世界自殺予防デーです。自殺を防ぐための普及啓発活動に取り組んでいます。毎年、年間2万人を超える自殺者がいるのが現状です。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

こんなサインに注意!!

あなたの周りでSOSを発している人はいませんか?

●口数が減って元気がない

●孤立している

●「消えてしまいたい」などと口にする

●大量のお酒を飲む

●自暴自棄な行動

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けないものです。声かけにより、ふと我に返り、自殺を思いとどまることもあります。また、助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

専門機関に相談してみませんか?

・茨城いのちの電話…つくば

☎029・855・1000(毎日24時間体制)

・自殺予防いのちの電話 フリーダイヤル

☎0120・783・556(毎日午後4時～9時/毎月10日午前8時から翌11日午前8時まで)

・「こころの健康づくりカレンダー」28ページや町公式ホームページに相談窓口の案内がありますのでご利用ください。

・「こころの体温計」町公式ホームページからご利用いただけます。

閩利根町保健福祉センター

☎68・8291

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



HOUSE DO
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

伴走型相談・妊婦のための支援給付交付金



町では、妊婦・子育て世帯が安心して出産・子育てができる環境を整備するため、妊娠届出時から継続的に相談・支援を行う「伴走型相談支援」を行っています。

また、同時に出産育児関連用品の購入や子育て支援サービスの利用負担の軽減を図る「経済的支援」を一体的に実施します。

対象者：・妊娠届出をされた方
・出生した子の養育者もしくは流産・死産された方

〈伴走型相談支援〉

- ①妊娠届出時面談 **妊娠届出をした方全員対象**
アンケートの回答や子育てガイドなどを確認しながら出産までの見通しを立てます。
- ②妊娠8カ月頃面談 **妊娠届出をした方全員対象**
出産に向け、健診受診状況や出産の準備、産後のサポート状況などを確認します。
面談時に、アンケートと妊娠祝い品（授乳服）の申込書を記載していただきます。
- ③出生届出後 **妊娠した方（養育者）**
生後4カ月頃までに行う赤ちゃん訪問で、お子さんの健康状態を確認するとともに、産後の相談や子育てサービスなどの情報を提供します。

〈経済的支援〉

- 妊娠届出後**
必要書類をご提出いただき、受理後、給付を決定し、給付金（1回目）として5万円を支給します。
- 妊娠8カ月頃面談後**
出産育児関連用品をプレゼントします。
- 出生届出後**
必要書類をご提出いただき、受理後、給付を決定し、給付金（2回目）5万円を給付します。

詳しくは右記二次元コードをご確認ください。

※交付金は流産・死産・人工妊娠中絶の場合や、出生したお子さんが亡くなられた場合も対象となりますのでご連絡ください。

▶問い合わせ 子育て支援課 母子保健係 ☎68-2211（内線147）



自分らしく暮らすために、介護予防を始めましょう

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

「判定結果のお知らせ」の裏面には、該当する介護予防教室などが載っています。介護予防に取り組むことで、年齢を重ねても自分らしい生活を続けることができます。健康づくりの第一歩として、ぜひチャレンジしてみませんか。

▶問い合わせ

利根町地域包括支援センター
☎68-2211（内線129）

令和7年度 介護予防のためのチェック票 判定結果のお知らせ

（お問合せ先）
利根町地域包括支援センター（利根町役場福祉課内）
電話：（代表）0297-68-2211（内線）129
平日 9：30～17：15

下記の基本チェックリストからあなたに必要な介護予防がわかります。

項目	判定結果	対応
1. 10ヶ月前、自給自足で生活する能力が低下しているかどうか	はい	1～20の項目で 10個以上チェックがついた方 →生活機能の向上に取り組まましょう。
2. 日常生活の買い物や食事の準備が困難になっているかどうか	はい	6～10の項目で 3個以上チェックがついた方 →運動機能の向上に取り組まましょう。
3. 家族や友人の相談にのっているかどうか（必ずしも電話のみでもよい）	はい	11の項目で 1つ以上チェックがついた方 かつ「2.の項目」のBMI（体格指数）が18.5未満の方 →栄養状態の改善に取り組まましょう。
4. 睡眠を十分に取れているかどうか（必ずしも夜間のみでもよい）	はい	13～15の項目で 2個以上チェックがついた方 →口腔機能の改善に取り組まましょう。
5. 散歩や軽い運動が習慣になっているかどうか	はい	16の項目で 1つ以上チェックがついた方 かつ「2.の項目」でも 1つ以上チェックがついた場合は特に注意 →認知症予防に取り組まましょう。
6. この1年間に転倒したことがあるかどうか	はい	18～20の項目で 1個以上チェックがついた方 →認知症予防に取り組まましょう。
7. 転倒に対する不安は大きいでしょうか	はい	21～25の項目で 2個以上チェックがついた方 →うつ予防に取り組まましょう。
8. 6ヶ月前で2～3kg以上の体重が増えましたか	はい	
9. 身長 m 体重 kg BMI（体格指数）が18.5未満	はい	
10. 散歩や軽い運動が習慣になっているかどうか	はい	
11. この1年間に転倒したことがあるかどうか	はい	
12. 転倒に対する不安は大きいでしょうか	はい	
13. 6ヶ月前で2～3kg以上の体重が増えましたか	はい	
14. 身長 m 体重 kg BMI（体格指数）が18.5未満	はい	
15. 散歩や軽い運動が習慣になっているかどうか	はい	
16. この1年間に転倒したことがあるかどうか	はい	
17. 転倒に対する不安は大きいでしょうか	はい	
18. 6ヶ月前で2～3kg以上の体重が増えましたか	はい	
19. 身長 m 体重 kg BMI（体格指数）が18.5未満	はい	
20. 散歩や軽い運動が習慣になっているかどうか	はい	
21. この1年間に転倒したことがあるかどうか	はい	
22. 転倒に対する不安は大きいでしょうか	はい	
23. 6ヶ月前で2～3kg以上の体重が増えましたか	はい	
24. 身長 m 体重 kg BMI（体格指数）が18.5未満	はい	
25. 散歩や軽い運動が習慣になっているかどうか	はい	

あなたの判定結果は

1～20の項目で 10個以上チェックがついた方
→生活機能の向上に取り組まましょう。

6～10の項目で 3個以上チェックがついた方
→運動機能の向上に取り組まましょう。

11の項目で 1つ以上チェックがついた方
かつ「2.の項目」のBMI（体格指数）が18.5未満の方
→栄養状態の改善に取り組まましょう。

13～15の項目で 2個以上チェックがついた方
→口腔機能の改善に取り組まましょう。

16の項目で 1つ以上チェックがついた方
かつ「2.の項目」でも 1つ以上チェックがついた場合は特に注意
→認知症予防に取り組まましょう。

18～20の項目で 1個以上チェックがついた方
→認知症予防に取り組まましょう。

21～25の項目で 2個以上チェックがついた方
→うつ予防に取り組まましょう。

※回答していない項目は、黄色にチェックを入れたとみなし判定しています。

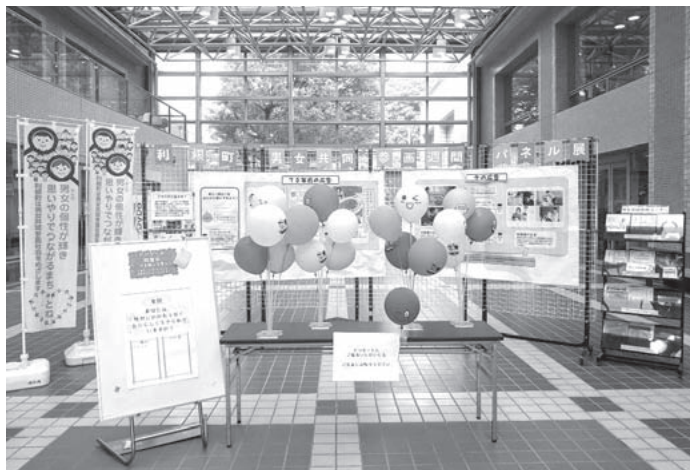
に取り組みましょう。
詳しくはこちらをご覧ください▶



利根町男女共同参画週間パネル展の実施

毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、男女共同参画について理解を深めるさまざまな活動が行われています。

町では、今年の内閣府のキャッチフレーズ「誰でも、どこでも、自分らしく」へ関連付けて、男女共同参画週間パネル展とアンケートを利根町役場イベントホールにて実施しました。



今回のパネル展は、広告を題材とした「男は仕事、女は家庭」といったような「固定的性別役割分担意識」についての揭示と、「性別にかかわらず自分らしく生きられているか」についてのシールアンケートを実施しました。

男女共同参画社会とは、男女がお互いに人権を尊重し、「女性」や「男性」というイメージに当てはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を発揮できる豊かな社会のことです。実現のためには、一人ひとりの考え方も変わっていかねばなりません。

一人ひとりが自分らしく生きられるよう、柔軟な考え方でお互いを思いやる気持ちを持った社会を作っていくことが必要です。

●問い合わせ 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211 (内線338)

ダイバーシティ推進センターからのお知らせ

ダイバーシティ相談を実施しています

ダイバーシティとは、それぞれ人々が性別や国籍、年齢、性的指向、価値観など多種多様の個性を持っている、多様性のことを指します。性別、年齢、障害など、ダイバーシティに関するさまざまな心の悩みごとなどの相談に、公認心理師・臨床心理士が電話、面談で応じています。予約制で相談は無料です。

(ただし、電話相談は通話料がかかります。)

対 象：茨城県在住・在勤・在学の方（性別を問わず）
相 談 日 時：毎月第1・3土曜日 13:00～17:00（祝日、年末年始を除く）
場 所：茨城県ダイバーシティ推進センター（茨城県三の丸庁舎3階）
相 談 方 法：電話、面接（要事前予約）原則1人50分まで
問 い 合 わ せ：茨城県ダイバーシティ推進センター ☎029-233-0070

ハロウィン ギャンボ

1等・前後賞合わせて5億円
1等3億円、前後賞各1億円

パソコンや
スマホで
ネット購入!

<https://www.tokushu-official.jp/> 宝くじ公式サイト

ハロウィン ギャンボ

当せんの
チャンス
広がる

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

5億円

2025年新年市町村振興宝くじ

9月19日(金)

同時発売

発売期間 9月19日(金)～10月19日(日) 各1枚 300円
抽せん日 10月28日(火)

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

宝くじに関するお問合せ 0570-01-1192 [宝くじコールセンター]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

WELLNESS Campus!

部活動練習会を行いました！
7月～8月にかけて、「部活動練習会」を行いました！
各部活動の練習会に全国各地から高校生が参加し、総勢150名を超える方に来ていただきました！ありがとうございます。
練習会では部活動の体験だけでなく、学校や部活動の説明、個別相談会、さらには施設案内や寮見学を行いました。高校生の不安点を取り除きながら、実際に大学へ入学した後の生活を想像出来るような練習会を行いました！
練習会に来ていただいた多くの高校生とご縁があることを期待しております！また、9月からは各部活動でリーグ戦が始まります！それぞれの目標に向けて頑張ります！



引き続き応援よろしくお願いします！



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 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



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（日程等は随時更新します）。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A日程の願書受付が9月1日より開始されました。また、総合型選抜B日程の願書受付は、9月15日（月）～19日（金）、総合型選抜C日程の願書受付は、10月6日（月）～10日（金）にて行われます。

利根フリフリクラブ主催

フリフリグッパ体操 地区運動集会



昨年度の町民運動会の様子

町民運動会でみんなでフリフリ
10月12日(日)に開催される町民運動会で、利根フリフリクラブは、昼休みのアトラクションに参加します。
当日は、日頃運動指導をしてくださる筑波大学の先生方をお招きして、フリフリグッパ体操の紹介をしていただきます。
初めての方も、この機会に「もの忘れ予防」に効果のあるフリフリグッパ体操を体験してみたいかがでしょうか。さわやかな秋空のもと、校庭いっぱい広がり、皆さんでフリフリグッパ体操を楽しみましょう。
今年もまた皆さんの積極的な参加をお待ちしております。

フリフリ地区運動集会予定（令和7年9月～10月）※参加無料

場 所	日 程		時 間	持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日 第2・4水曜日	10/2・16 9/24 10/8・22	10：00～11：00	飲み物、タオル、ボール 室内運動靴
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日	10/7・21	9：45～10：45	
講師：筑波大学 くわみず 桑水先生・ やまざき 山崎先生・ はた 葉先生・ かん 姜先生・ い 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



Vol. 4

◆アンケート調査結果

「どこでもドアがあるとしたらどこの世界遺産に行きますか？」

- | | | |
|----|-----------------|----|
| 1位 | カトマンズ（ネパール） | 6票 |
| 2位 | ハロン湾（ベトナム） | 4票 |
| 3位 | 聖地アヌラダプラ（スリランカ） | 3票 |
| 4位 | 万里の長城（中国） | 2票 |

◆パネル展を開催しました！

身近にある絵本や雑誌、旅エッセイなどから多文化共生に出会えるきっかけになればいいな・・・と『多文化共生に出会える図書15選』を展示し、その場で読書できるコーナーを設置しました。

また、利根町に住む外国籍の国、上位4カ国を紹介し、その国の世界遺産に行けるならどこに行きたいですか？のアンケートも実施しました。

今回展示した本は利根町図書館にて借りることができますので、気になる方やゆっくり読書したい方は利根町図書館へお越しくださいね。



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!



また、競技の指導ができる方、会の運営にお手伝いができる方を募集します。多くの方のご協力をお願いします。

とねワイワイくらぶは、初心者から誰でも楽しくスポーツできる内容で開催されています。また、種目・実施日など多くの方の要望などを取り入れ、柔軟性と多様性のあるクラブを目指し取り組んでいますので、多くの方の参加をお待ちしています。

4月の総会から各種目の大会まで計画どおり進んでおり、4月から6月までの3カ月間は、熱中症警戒アラートが発せられ中止した日もありましたが、開催回数は152回・延べ参加人数は2011人と、多くの方が参加し楽しんでいきます。

テニスは相手が打てるところに返すこと、卓球のサーブはカットなしと独自のルールを設け、初心者でも楽しく参加できるように工夫して行っています。

令和7年度も計画どおりスタートしています

とねワイワイくらぶ 令和7年10月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 6・13・20・27 (水) 1・8・15・22 (金) 3・10・17・24	①月・水・金 7:00～7:40 ②月・水 7:30～8:30 ③水曜夜 19:00～20:30	①早尾台緑地広場 ②とねっ子公園 ③利根町文化センター
テニス教室	(金) 3・10・17・24	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 6・13・20・27	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) 5・12・19・26 (水) 1・8・15・22・29	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) 4・11・18・25	9:30～12:00 13:30～15:30	旧文小学校体育館
ニュースポーツ 他	(火) 7・14・21・28	19:30～21:30	
バドミントン	(日) 5・12・19・26	19:00～21:00	
健康体操	(日) 5・19	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・中止する場合があります。最新の活動計画は、各公共機関のパンフレット用ラックに配付してあります。または「とねっ」でもお知らせしています

★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

地域おこし協力隊通信



田井隊員

おかげさまで7月19日に「第8回走りの教室」を開催することができました。合計14名の皆さま、ご協力・ご参加ありがとうございました！今回は熱中症対策として、利根小学校体育館で行いました。障害物競争や、サーキットトレーニングを楽しそうに、そして所狭しと走り回る子どもたちのエネルギー！毎度のことながら圧倒されそうでした。また、今回「ママとこカフェ」様から、身体に優しいおやつを提供していただきました。疲れた身体に美味しくチャージ！運動、栄養、休息3つをバランスよく保ち、心も身体も健やかに成長することを願っております。今後も暑い日が続きます。無理せず、ご自身の身体と相談しながら運動していただければと思います。引き続き走りの教室やスポーツ関連事業、教育分野などを通じて町へ貢献していきたいと思っております。ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

「走る協力隊」稲垣鉄平です。7月から「TONE駅伝プロジェクト」が始動しています。7月6日には第1回目の練習会を開催しました。(当日は10km走)今後も定期的に練習会を開催して個人のレベルアップを図るとともに、12月の県民駅伝出場を目指してみんなで成長できればと思います。「まずはお試しで参加」でも構いませんので、ご興味のある方はぜひともご参加ください。また、7月から健康増進等複合施設にて、フリートレーニングの時間帯にトレーニング指導・アドバイスをを行っています。週に1・2回実施します。マシンの使用方法に不安がある方は遠慮なくお声がけください。引き続き、利根町のスポーツ分野で町に貢献していきますのでよろしくお願いします。



稲垣隊員



藤田隊員

こんにちは！空き家担当の藤田です。利根町に移住して丸1年が経ちましたので、今回は、住んでみての感想をお話します。私が住む東文間地区は、ご先祖様の代から長く町に住んでいるようなご家庭の多いエリアです。移住者というと、ご近所さんとの関係、コミュニケーションの苦勞を心配されることもありますが、ここでは全くそんなことはなく、むしろ私が今後も長く町に住む理由をあげるとしたら、その一番は「ご近所さんが良い人たちだから」だと思います。

関東周辺で農地付きの空き家、古民家を探していたとき、偶然今の家を見つけて移住を決め、ちょうどその頃募集のあった地域おこし協力隊にも応募しました。近隣の農地も初年度から1ヘクタールほど貸していただけて、想像した以上の規模で農業を始めることができました。

「田舎に住んで農業をし、動物たちと暮らしたい」という、人生の最終目標のような、本来ならもう少し年を取ってからやろうと思っていた夢が早々と叶いました。「消費のために稼ぐこと」や「自分のこと」が中心だったこれまでの生活。今後はもう少し周りの人のためにも生きてみたいと思います。

空き家コーディネーターの「ドゥーさん」こと安藤です。先日、茨城新聞社様に自身の空き家利活用の取り組みを取り上げていただきました。この記事は、利根町が直面する人口減少問題に焦点を当て、その中での具体的な事例として紹介していただきました。利根町は、県内でも高齢化率が2番目に高く、出生率も2番目に低いという厳しい現状にあり、増加する空き家は地域の活力低下に直結する問題だと感じています。その中でも空き家を「負動産」ではなく、新たな可能性を秘めた「地域資源」と捉え、その利活用に現在取り組んでおります。現在進行中の「空き家利活用PJ」の「お試し移住計画」もその一つであり、実際に体験し、町の魅力を知っていただくことで、移住への後押しをしたいと考えています。今回の新聞掲載は、自身の活動を多くの方に知っていただく貴重な機会となりました。これからも空き家利活用を通じて、微力でありながらも利根町の活性化、ひいては人口減少問題への貢献を目指してまいります。空き家に関するご相談も承っておりますので、お気軽にお問い合わせください。



安藤隊員



今回は、「特定外来生物」のお話です。

「特定外来生物」とは、外来生物（海外起源の外来種）であって、生態系、人の生命・身体、農林水産業へ被害をおよぼすもの、またはおよぼすおそれがあるものの中から指定されます。指定された生物の取り扱いについては、輸入、放出、飼養や、譲渡などの禁止といった、厳しい規制がかかります。特定外来生物の規制は、生きているものに限られ、個体だけではなく、卵、種子、器官なども含まれます。

外来種は人間生活と密接にかかわりを持っていることが多く、その問題は日常生活に密着しているため、適切な対応が求められています。外来種に関わる際には、この3原則を理解し、ご協力をお願いします。

外来種被害予防3原則

入れない…悪影響をおよぼすかもしれない外来生物をむやみに日本に入れない
捨てない…飼っている外来生物を野外に捨てない

拡げない…外来生物を生きたまま別の地域に持ち出さない

【利根町で問い合わせの多い植物】

・オオキンケイギク（特定外来植物）

花弁（舌状花）の色は黄橙色、花の中央部（管状花）も同じ色をしていて、5月から7月にかけて花を咲かせます。



・アメリカオニアザミ（生態系被害防止外来種）

葉っぱがギザギザで、固く鋭いトゲがあるのが特徴、開花時期は7～10月で、紅紫色や薄紅色の花を咲かせます。枯れた後でも鋭いトゲがあるため注意が必要です。



・ナガミヒナゲシ（外来種）

茎の高さが20～60cmくらいに成長し、4月～6月頃に道端や空き地などで3～6cm程の薄いオレンジ色の花を咲かせます。



※駆除方法については町公式ホームページをご参照ください

認知症地域支援推進員のつぶやき No.85 認知症予防と社会参加

誰もが認知症になり得る時代、社会参加と介護予防効果の関係が注目されています。厚生労働科学研究班の調査では、「スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループなどへの社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつリスクが低い傾向がみられる」ことが分かっています。

高齢になり、社会や家庭での役割から少し離れると、人と接する機会が減ったり、限定されることがあります。こうした「人や社会との繋がりの希薄化」は認知症になるリスクを高めたり、認知症の進行に関わることが知られています。人や社会と関わるということは、それだけ脳を使います。会話をするためには、「言葉を理解する」「相手の気持ちを想像する」「適切な言葉を選んで会話をする」といった脳の働きが必要です。

私が教室などで出会う高齢者の方は皆、前向きでいきいきしています。その秘訣は何なのか話を聞いていくと、多くの方が人との繋がりをとても大事にしています。興味のあることへ積極的に参加して、コミュニケーションも楽しんでいます。教室へ参加し始めた頃はなんとなく元気がなかった方が、参加していくうちに表情が明るくなり、元気になっていく様子を見ると、人との繋がりの大切さを感じます。一つ新しいことを始めると、そこから人間関係が広がり、自然と情報が入り、また新たなチャレンジにも繋がります。人と関わることで、約束をしたり、計画を立てたり、新しい知識に触れることができ、脳が活性化されます。いつもの日常に、一つ、「仲間とともに」無理なく楽しめることを取り入れてみませんか。

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

●複合福祉施設 響 ☎61-8500

●利根町保健福祉センター ☎68-8291

●介護老人保健施設 もえぎ野 ☎84-6081



保健福祉センターだより

〒300-1632

茨城県北馬郡利根町下曾根 221-1

tel 0297-68-8291

fax 0297-68-9149

65歳以上対象「体力測定会」を開催します！

健康診断で健康状態のチェックはしても、自分の「体力」を知る機会はないと思います。この機会に、ぜひ自分の体力チェックをして、運動などの機会に繋げてみませんか？

また、当日は、利根町保健福祉センターの介護予防教室「健脚くらぶ（運動機能向上のための教室）」の体験会も開催します。ぜひご参加ください。

●日時

10月14日(火)
午前9時30分～11時30分

(受け付け 午前9時20分)

●会場

利根町保健福祉センター

●内容

体力測定（開眼片足立ち・握力など）
体組成測定 健脚くらぶ体験会
講師 運動インストラクター
廣瀬亜須可先生

※体力測定の結果は後日お渡しします。

●対象者

65歳以上で利根町に住民票があり、介護保険サービスを利用していない方

●持ち物

地域包括支援センターから届いた「令和7年度介護予防のためのチェック票判定結果のお知らせ」（手元にある方のみ）

●申し込み

9月22日(月)～9月30日(火)
午前9時～午後4時

電話、窓口で受け付けします。

(土・日曜日、祝日を除く)

●定員

20名

18歳～64歳対象

シェイプアップ健康運動教室 正しい姿勢で体力アップ

健康増進等複合施設内のトレーニングルームを使用した運動と生活習慣病予防のための講座を合わせた教室を開催します。ぜひご参加ください。

●対象者

18歳～64歳で、医師から運動制限を指示されていない方

●場所

利根町健康増進等複合施設トレーニングルーム（旧文小学校）

●定員

7名（応募多数の場合は抽選）

●講座内容

生活習慣病予防のための健康講座・トレーニング講師によるトレーニングマシンの正しい使い方・運動の実施

●日程（教室は4回コース）

10月15日(水)・17日(金)・29日(水)・

11月12日(水) 午後1時30分～3時

●参加費

無料

●申し込み

9月30日(火)期限
午前8時45分～午後5時（土・日曜

日、祝日を除く）



65歳以上対象

「かむカム栄養塾」受講者募集！

お口のトラブルや低栄養改善のための教室です。「むせ」「口の渇き」「飲み込み」などの改善をめざします。

対象の方へは、8月下旬に地域包括支援センター（介護予防のためのチェック票 判定結果のお知らせ）及び保険年金課より個人通知（「かむカム栄養塾」のご案内）を送付しました。

▼日時

10月28日(火) 開始（全8回）

▼場所

利根町保健福祉センター

▼参加費

100円

▼定員

15名（先着順）

▼申し込み期限

9月30日(火)

午前8時45分～午後4時

(土・日曜日、祝日を除く)

▶予防接種費用の助成を開始します

○高齢者インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

予防接種名	対象者	助成券有効期間	公費負担額
高齢者インフルエンザ 定期予防接種	① 65歳以上の方 ※ 9月下旬に助成券を郵送予定	10月1日～ 令和8年1月31日	上限 2,000円
新型コロナウイルス 感染症定期予防接種	② 60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 ※身体障害者手帳など、障がいの程度が分かるものを利根町保健福祉センターへお持ちください。	10月1日～ 令和8年3月31日	個別に通知するとともに、『広報とね10月号』にてお知らせします。

○小児インフルエンザ

対象者	交付期間・助成期間	交付場所	公費負担額
1歳～中学3年生の方	10月1日～ 令和8年1月31日	利根町保健福祉センター ※土・日、祝日、年末年始を除く、 8:45～12:00、13:00～17:00 ※母子健康手帳、マイナンバーカードなど、 接種者の氏名、住所および生年月日が確認できるものをお持ちください。	1回につき1,500円を2回まで。 ただし、多子世帯（中学生までのお子さんが3人以上いる世帯）の3人目以降のお子さんは、1回につき3,000円を2回まで。 ※13歳以上の方は、1回接種が原則

結核は、高齢者は症状が出ないことがあり、気づかないまま症状が進行していることがあります。

●予約受け付け日時

10月1日(水)から開始 平日午前8時45分～正午、午後1時～5時(電話)
※ネット予約は24時間受付

利根町に住民登録されている方が対象です。検診内容、対象者、自己負担金の詳細については、令和7年度こころの健康づくりカレンダー(9ページ)をご確認ください。

※特定健診および後期高齢者健診と一緒に受診希望の方は、役場保険年金課(☎68・2211)へご予約ください。

(平日午前9時～正午、午後1時～4時)
9月24日(水)～10月7日(火)までです。

▶10月の検診日程について

検診名	場所・検診日	受付時間
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン)	○利根町役場 22日(水)	① 9:00
	○利根町生涯学習センター	② 9:30
肝炎ウイルス検診	23日(木)	③ 10:00
	○利根町文化センター	④ 13:00
前立腺がん検診	24日(金)・25日(土)	⑤ 13:30
		⑥ 14:00

※高齢者の場合、結核の症状が出ないことがあります。65歳以上の方は年に1回、胸部レントゲンを受けましょう

※生活保護世帯の方は、自己負担はありません。事前に保健福祉センターへ申請ください。

※胃がん検診を受けた方は、同日に結核・肺がん検診を受けることはできません。

※大腸がん検診の検体も一緒に提出できます。検体容器は保健福祉センターで配布しています。



カレンダー
二次元コード



ネット予約
二次元コード

▶ミニドック

●電話のみ予約受付：9月26日(金)から 平日8:45～12:00 / 13:00～17:00(定員に達し次第受付終了)

検診名	検診日・場所・料金	受付時間
ミニドック 料金：2,100円～ (検査内容により料金が異なります)	10月21日(火) 利根町保健福祉センター ①特定健診(40～74歳)(料金1,000円) 後期高齢者健診(75歳以上)(料金0円～上限1,000円) ②胃がん検診(料金1,600円) ③大腸がん検診(料金500円) ④結核肺がん検診(料金無料/喀痰検査実施者料金1,100円) ⑤肝炎ウイルス検診(40～70歳)(料金1,100円) ⑥前立腺がん検診(50歳以上)(料金1,400円) ※⑤および⑥は希望者のみ	① 7:00 ② 8:00 ③ 9:00

▶胃がん検診

●電話予約受付：10月1日(水)から 平日8:45～12:00 / 13:00～17:00(定員に達し次第受付終了) ※ネット予約も可

検診名	検診日・場所	受付時間
胃がん検診 料金：1,600円 (40歳以上の方は胃部レントゲン検診)	10月23日(木)・24日(金) 利根町保健福祉センター 10月25日(土) 利根町文化センター ※胃がん検診(胃部バリウム検査)を受けた方は、同日に実施している結核・肺がん検診(胸部レントゲン検査)は受けられませんのでご注意ください。	① 7:00 ② 8:00 ③ 9:00

●問い合わせ

・特定健診および後期高齢者健診に関すること 保険年金課 ☎68-2211

・その他の検診に関すること 利根町保健福祉センター ☎68-8291

※どちらも平日8:30～17:15

◆各種相談 令和7年9月～10月の日程 ▶場所：利根町保健福祉センター

	日程	予約方法	予約時間	内容
口腔相談	9月30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
精神保健相談	10月14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
ヘルシー相談	10月9日(木)	前日までに予約	9:00～12:00	管理栄養士による栄養相談
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

朝晩は少し涼しくなってきましたが
まだまだ暑い日が続いていますね。

夏の疲れが出やすい時期ですので、睡眠と栄養を十分とるよう心がけていきましょう。

支援センターってどんなところ?

利根町在住の未就園児とその保護者の方を対象に支援を行っています。子育て真っ最中の方同士の情報交換や気分転換の場所として、また、お子さま同士のふれあい体験の場としてご利用ください。担当保育士とたわいのないおしゃべりをしたり、相談したりすることで、子育ての悩みも少しは軽減するのではないかと思います。

10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!
お部屋であそぼう	未就園の親子	2日(木)	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。
誕生カードづくり (11月生まれ)	未就園の親子	6日(月)	9:30～11:30	11月生まれのお子さんが対象です。 *ご都合の悪い方は、お知らせください。
ワイワイサロン育児相談	全乳幼児	7日(火)	10:00～	利根町保健福祉センターの2階で同時開催。
年齢別サークル (ミニ運動会) 予約制	・すくすく (R4.4～R5.3) ・よちよち (R5.4～R6.3)	9日(木)	10:00～11:30	『スポーツの秋』 みんなで元気に身体を動かしてあそびましょう! 場所: 文間保育園ホール ◎動きやすい服装でお越しください。
にこにこ広場	未就園の親子	15日(水)	9:30～11:30	秋の公園あそびに向けて、お散歩バックを作りましょう
		24日(金)	10:00～11:30	みんなで、楽しくあそびましょう! 場所: キッズルーム内 支援活動ルーム (現地集合) 利根町下曽根254 (健康増進施設 旧文小学校2階)
年齢別サークル	・ねんね (R6.4～R7.3) ・赤ちゃん (R7.4～)	16日(木)	9:30～11:30	支援センターのお部屋でゆったりとあそびましょう。
クラフトバンドで かごを作ろう☆	予約者	20日(月)	10:00～11:30	☆保護者のお楽しみ☆ 講師: 豊嶋清美さん クラフトバンドを使ってオシャレなかごを作りましょう!
にこにこ赤ちゃん	・ねんね (R6.4～R7.3) ・赤ちゃん (R7.4～) ・マタニティさん	22日(水)	10:00～11:30	みんなで、楽しくあそびましょう! 場所: キッズルーム内の支援活動ルーム (現地集合) 利根町下曽根254 (健康増進施設 旧文小学校2階)
公園であそぼう	未就園の親子	28日(火)	10:00～11:30	北浦川緑地公園で秋を探してあそびましょう☆ 場所: 北浦川緑地公園 (取手市中田) 現地集合 ※雨天時は支援センターで遊びましょう。
園庭であそぼう	未就園の親子	31日(金)	9:30～11:30	支援センターのお庭で元気にあそびましょう! *雨天時は室内であそびましょう。

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～金曜日(祝日は除く) 9:30～11:30 / 15:00～16:00

*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) 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。



くるみ君

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

おすすめ新着図書



チョコレート・ピース
青山美智子【著】 マガジンハウス

受け取って、差し出して。祝福の連鎖が動きはじめる。彩りさまざまなチョコレートが主人公の背中をそっと押す。やさしさ成分120%の物語。



ヨルダンの本屋に住んでみたフウ【著】 産業編集センター

アラビア語すら知らないのに、ネットで見つけたヨルダンの本屋に「働かせてください」とメールを送った。返事は「OK」のみ。たった2文字を頼りに、渡航してみると…。カオスで愉快的ヨルダン破天荒滞在記。



ラッテとふしぎなたね
庄野ナホコ【作】 小峰書店

猫のラッテは植物を育てるのが大好き。ある日、不思議な鳥が庭に落としていった種をまくと、芽が出て、青いつぼみがついた。ところが、季節がめぐってもつぼみは閉じたまま。まるで、つぼみだけ時間に取り残されたようで…。



しらべるつながりのずかん
おかべたかし【文】
やまでたかし【写真】 東京書籍

いろいろなつながりを発見しよう！月とスッポン、カバとタツノオトシゴ、ケーキとリンゴ、カミナリとキノコなど、2つのものごとのつながりや、つながりから生まれた疑問について解説する。

▶返し忘れの本はございませんか？

皆さんのお手元に、うっかり返し忘れた図書館の本やCDはありますか？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閉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。ぜひ、ご利用ください。

※CDや相互貸借資料は、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。

▶映画会上映タイトルのお知らせ「真昼の決闘」

日時：9月20日（土）13：00～

場所：利根町図書館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

9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				

10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

は休館日

婚活のお悩み、なんでもお聞きします

出張 相談登録会

開催中！

「出会いがない」「真面目な出会いを探している」「結婚したいけど、相手が見つからない」「子供が結婚してくれない」など、悩みは人それぞれです。

2025年

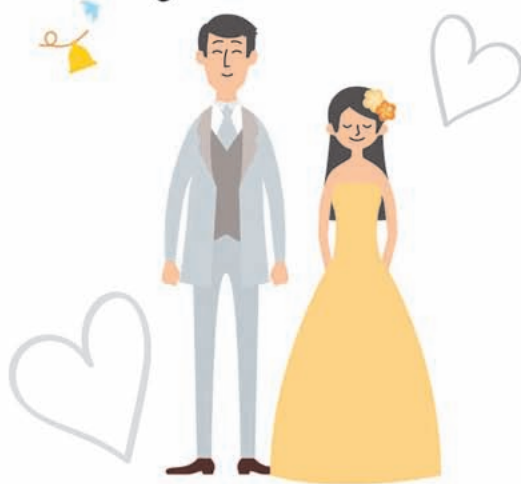
9月13日(土)

10:30～16:00

利根町役場 行政棟

会議室5-A、5-B

お気軽にどうぞ！



お問い合わせはこちら

一般社団法人 いばらき出会いサポートセンター

☎ 029-224-8888

〒310-0011

水戸市三の丸1-5-38 (茨城県三の丸庁舎)

相談会
予約不要
登録会

予約はHPから！



いばらき出会いサポートセンターは、茨城県の公的な婚活支援センターです。

人口と世帯 (令和7年8月1日現在)

総人口 15,560人 (-41)

男 性 7,727人 (-23)

女 性 7,833人 (-18)

世帯数 7,927世帯 (-24)

() 内は前月比

【9月の納税等】 ※納期限および口座振替日は9月30日です。

国民健康保険税：3期

後期高齢者医療保険料：3期