


／ いい町 利根町 あなた待ち ／

TONE 12

Dec. 2025

No. 741

 広報とね

歴史を守り、繋ぐ

シリーズまち・ひと・しごと #73

利根町指定有形文化財 蛟蛸神社例大祭
こうもろう



写真提供 渋谷 健太郎 氏

TONE

広報とね

2025 年 12 月号



～利根町百景～

立木貝塚は、利根町を代表する、縄文時代の遺跡で、当時の人々が使用していたと考えられる土器や貝殻が多数出土しており、長い歳月を経てもなお、その姿をとどめています。

立木貝塚を訪れると、太古の営みを身近に感じることができ、出土した遺物のひとつひとつが、先人たちの暮らしや文化を静かに物語っています。

立木貝塚で、先人たちの残した歴史をぜひ感じてみてください。

■撮影場所 蛟蛸神社（門の宮）

■住所 立木 2 1 8 4

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

神様の着物を焚き上げる
みそたきしんじ
御衣焚神事

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、蛟蛸神社例大祭です。2,300 年の歴史がある蛟蛸神社や例大祭について紹介しています。ぜひご覧ください。

もくじ -contents-

広報とね 2025 年 12 月号

- | | |
|-----|---|
| 2 | 利根町百景／もくじ |
| 3 | シリーズまち・ひと・しごと
73 蛟蛸神社例大祭 |
| 6 | まちの話題 PHOTO NEWS |
| 8 | 暮らしの情報欄 |
| 1 3 | ぼうさい掲示板 |
| 1 4 | お知らせ -TONE Information- |
| 1 7 | 男女共同参画ってなあに？ Part140 |
| 1 8 | 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 |
| 2 0 | 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.88 |
| 2 2 | 保健福祉センターだより |
| 2 4 | 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 |
| 2 5 | 図書館へ行こう |

UD
FONT

利根町公式 SNS は
こちらの二次元コードをスキャン





①奉納太鼓を行った若睦會 ②氏子による火起こし ③御衣替えにおける祝詞の奏上(奥の宮) ④奥の宮から約700メートル離れている門の宮まで移動 ⑤御衣替えにおける祝詞の奏上(門の宮) ⑥湯立神事 ⑦御衣焚神事



奥の宮では絵馬や「うまく行く守」などのお守りを頒布しています。

蛟蛸神社は、今から約2300年前の孝靈天皇3年(紀元前288年)に、水の神様である罔象女大神を現在の門の宮の場所に祀ったのがその始まりで、文間大明神ともいわれています。

文武天皇2年(698年)には、土の神様の埴山姫大神を合祀し、現在の奥の宮に遷座しました。

蛟蛸の名は、周囲が流れ海であったころの大地の姿が、水を分けて進む水蛇に似ていたことに由来するといわれています。

蛟蛸神社が記録に現れた最初は、延喜5年(905年)に編集を開始し、延長5年(927年)に完成した「延喜式(全50巻)」です。その中の第9巻と第10巻の「延喜式神名帳」に記されている神社は延喜式内社と呼ばれ、全国で2861社のお社があり、蛟蛸神社は「下総國相馬郡一座小社蛟蛸神社」と記されており、水の神様を祀る神社としては、関東最古といわれています。

2300年の歴史

馬鹿待ちと呼ばれる親しまれているこのお祭りは、蛟蛸神社の最も重要なお祭りとして、古式にのっとり執り行われます。

「蛟蛸の神馬と鹿島の神鹿との交歓のある日」だったことから馬鹿待ちと呼ばれるようになりました。宮司によると、現代という婚活や、男女の出会いの場のような側面もあったそうです。

この蛟蛸神社例大祭では、御衣替えと湯立神事、御衣焚神事が行われます。

今年は神事に先立ち、奥の宮で立木地区の青年団である若睦會による奉納太鼓が行われ、重く深い太鼓の音が、境内中に響き渡りました。

続いて、氏子による火起こしが行われました。この火は湯立神事のための水を沸かし、御衣焚神事にも用いられます。

御衣替えでは、奥の宮社殿で祝詞を奏上し、衣替え後、火を松明にともし、



奥の宮で行われる御衣替え

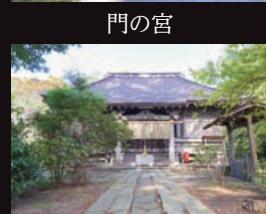


蛟蛸神社

住 所 奥の宮 立木 882
門の宮 立木 2184
駐車場 どちらもあり
電 話 0297-68-7278



奥の宮



門の宮

蛟蛸神社の逸話

「立木」「文間」の名前の由来

日本武尊が東征のために蛟蛸神社で祈願した言い伝えがあります。その時に文馬(かざりうま=綺麗に装飾した馬)を木に繋いだということから蛟蛸神社のある地区を「立木」(たづなをきにつなぐ→たづなき→たつぎ)、神社のある地域を「文間」(文馬→文間)と呼ぶようになりました。



奥の宮の拝殿内、天井には大迫力の龍神画があります。
作者：日本画家 藤田飛鳥氏

裏参道を通じて700メートル離れた門の宮へ向かいます。門の宮社殿でも祝詞を奏上し、御衣替え後、再び奥の宮へ戻っていきます。

湯立神事は、笠貫沼から運んだ水を入れた大釜で湯を沸かし、クマガサを浸して湯を撒く神事です。氏子や崇敬者の無病息災を、ご祈念して行います。

御衣焚神事では、古い神御衣(神様の着物)を茅と真菰の大きな松明の中に納め、多くの参列者が見守るなか、境内中央にて焚き上げます。

御衣焚神事の火が消えると神事は終了し、直会で御神酒が配られ、宮司の挨拶をもつて例大祭は幕を閉じます。

古くから守り、繋げてきたこの例大祭は、神様へ感謝し、人々の絆を深める大切な行事です。



利根町文化センター秋のコンサート

10月18日、利根町文化センター多目的ホールにおいて、「千住真理子 デビュー50周年記念 ヴァイオリン・リサイタル」が開催されました。

約500名の方が来場し、繊細でありながら力強いヴァイオリンの音色に魅了されました。アンコールを含む全18曲が披露され、大きな拍手と感動の声があがりました。



祝！利根フリフリクラブ 茨城県表彰を受賞！

11月12日に執り行われた令和7年度茨城県表彰式において、本町の「利根フリフリクラブ」が表彰されました。

長年にわたり行政と協働で「フリフリ地区運動集会」の開催などを行い、認知症予防のための知識普及に取り組み、地域の発展や町民の暮らしに大きく貢献された功績が認められたものです。

このたびは、誠におめでとうございます。これからも「利根フリフリクラブ」のさらなるご活躍を期待しています。



おおいがわかずひこ
大井川和彦知事から表彰された
利根フリフリクラブ代表 市川英夫さん

消防ポンプ操法競技大会受賞



(左から3番目) 優秀選手賞を受賞された指揮者の東基貴選手

10月26日、取手市役所藤代庁舎において、第76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。利根町消防団は第7分団・第12分団・第14分団の合同でポンプ車の部に出場しました。

7月末の暑い時期から約3カ月間、夜間や休日を利用して練習に励みました。さまざまな苦難を乗り越えて大会に臨んだ結果、敢闘賞を受賞しました。

また、指揮者の東基貴選手は優秀選手賞に輝きました。

危険業務従事者叙勲 受章おめでとうございます！



瑞宝単光章

(元警視庁警部補) 福嶋 博さん

このたび、瑞宝単光章の栄に浴し、身に余る光栄に存じます。これもひとえに、長年にわたり共に歩んできた職場の同僚の皆さま、そして陰ながら支えてくれた妻と家族のおかげと、深く感謝しております。

今後もこの喜びを励みに、微力ながら地域社会に貢献してまいりたいと思います。

二所ノ関部屋へ利根町の新米を寄贈



10月10日、牛久市出身の二所ノ関親方（元横綱稀勢の里）が率いる二所ノ関部屋へ、町から利根町産コシヒカリの新米6袋を寄贈しました。

二所ノ関部屋は、令和4年6月に阿見町に開所し精力的に活動されており、今年の秋場所では、横綱大の里関が5回目の優勝を果たすなど勢いが止まりません。

二所ノ関親方からは、今後も地元地域と協力していきたいとお話をいただいています。今後も町のイベントなどにおいて二所ノ関部屋との連携を推進していきます。

二所ノ関部屋の皆さまの今後ますますのご活躍を期待しています。

下水道促進週間コンクール

令和7年度下水道促進週間コンクールへの、たくさんのご応募、ありがとうございました。

今年度も総数92点という多くの優秀な作品の応募がありました。作品から児童、生徒皆さんの一生懸命さと作品の魅力が伝わってきました。それぞれの部での栄えある入賞者は下記の方々です。

応募された皆さんの作品は、「下水道いろいろコンクール」応募のため、日本下水道協会へ送付させていただきました。

入賞者・敬称略、
【絵画・ポスターの部】
利根町長賞 渡邊 翔己(利根中1年)
利根町教育長賞 河野 えみ(利根小6年)
下水道賞 海老原 健人(利根小2年)
【書道の部】
利根町長賞 坂口 蓮樹(利根小6年)
利根町教育長賞 藤代 藍沙(利根小1年)
下水道賞 坂口 楓恋(利根中3年)
廣田 茉優奈(利根中3年)
糸賀 星南(利根中1年)



シルバーカー購入費補助金

高齢者の生きがいづくりおよび健康増進を目的として、シルバーカー購入費用の一部を補助します。

▼対象者（すべてに該当する方）

- ・町内に住所を有している方
- ・購入日に満65歳以上である方
- ・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

▼補助金の額 50000円

※購入金額が50000円に満たない場合は、購入金額となります。

※補助金の交付は、対象者1人につき1回限りです。

▼提出書類

- (1) 申請書（シルバーカーを購入した日の翌日から起算して、60日以内に申請）
- (2) 購入者氏名、購入日、購入金額ならびに販売店の名称および住所が記載された領収書
- (3) 購入したシルバーカーの様子が確認できる書類
- (4) 振込先の口座番号が分かるもの

※申請書は、利根町役場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。

▼問い合わせ 福祉課 高齢介護係

☎ 68・2211（内線124）

▼日時 令和8年1月27日（火）午後1時30分～3時30分

▼場所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス ウェルネスホール（体育館横）

▼講師 日本ウェルネススポーツ大学 准教授 蘭部 正人 氏

▼講座内容

「QOL向上のための健康運動」(いつまでも自立した生活のために)

・理論

・実践

・質疑応答

・まとめ

・感想

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

・質疑応答

・まとめ

国民年金保険料の追納をお勧めします!!

国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間がある場合、保険料を全額納付した場合と比べて将来受け取る年金額が低額となります。

しかし、免除などの承認を受けた期間の保険料については、後から納付（追納）することにより、老齢基礎年金の年金額を増やしたり、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されますので、ぜひ、追納を行っていただくことをお勧めします。

▼追納に関する注意事項

- ① 追納ができるのは追納が承認された月の前10年以内の免除などの期間に限られています。
- ② 令和7年4月分の納付は令和17年4月末まで
- ③ 保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早めの追納をお勧めします。（令和5年度・令和6年度分保険料には加算額はありません）
- ④ 老齢基礎年金を受給することが出来る方は、追納できません。

追納すると税金が戻る場合があります。また、年金額が増えます。

追納保険料額の年間合計 約40万円の場合（2年分）

追納保険料は 実質約32万円

課税所得金額が約300万円の場合 所得税・住民税が最大約8万円軽減されます。

※所得税率10%、復興特別所得税を所得税額の2.1%、住民税を10%として計算

注1 追納保険料は社会保険料控除の対象となりますので、確定申告または年末調整が必要です。

注2 所得などにより、軽減されない場合があります。

このほか、生涯にわたり年金額も増えます。（納付猶予期間：年約4万円、全額免除期間：年約2万円）

▼問い合わせ 土浦年金事務所 国民年金課（土浦市小松1-3-33） ☎ 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）

奨学金返還支援補助金制度の拡大、受付期間の延長

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ている方に対し、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。

▼申請期間

令和8年1月5日（月）～2月27日（金）

▼補助金額

・パターン1 上限20万円／年

・パターン2 上限10万円／年

・既卒者の方など

※当補助金にはその他所定の要件がございます。詳細につきましては、町公式ホームページをご覧ください。政策企画課地域振興係までお問い合わせください。

※当補助金を検討されている方は左記フローチャートをご活用ください。

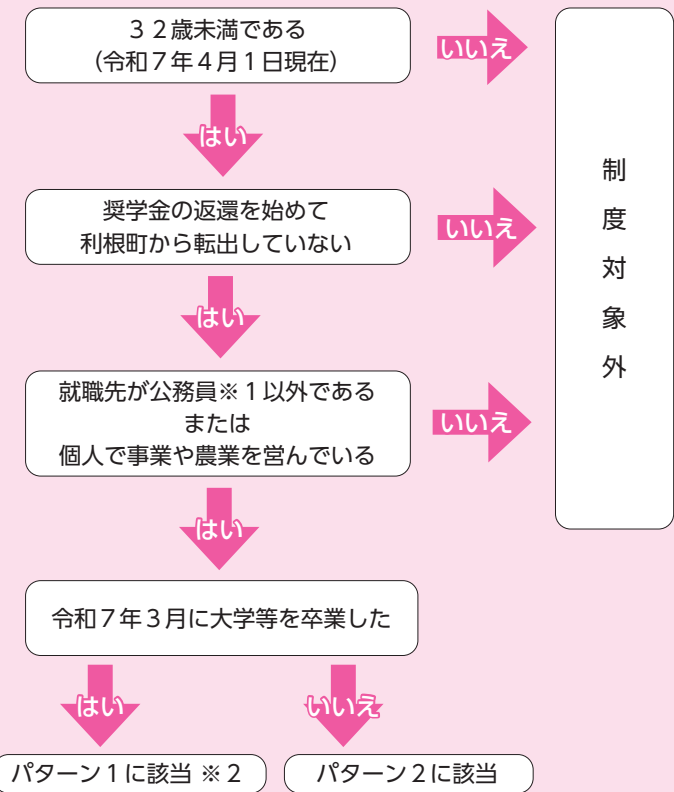
※公務員（国家・地方・独立行政法人含む）の方は対象外となります。

▼問い合わせ

政策企画課 地域振興係

☎ 68・2211（内線333）

利根町奨学金返還支援補助金フローチャート



※1 国家・地方・独立行政法人を含みます。
※2 新卒者の方で、現在求職活動を行っている方はパターン1に該当します。

移動スーパー年末年始の運行スケジュール

▼カスミ移動スーパー年末年始の営業日
12月29日(月)、31日(水)は通常営業しますが、令和8年1月1日(木)～4日(日)は休業となります。年明けは、5日(月)より通常営業します。
※天候や道路状況により到着時間が遅れる場合や、荒天時には予告なしに販売を中止することがあります。
▼移動販売車の運行などに関する問い合わせ (販売事業者)
株式会社カスミ
0297・79・5071
▼運営主体
福祉課高齢介護係
68・2211 (内線127)



年末年始の福祉バス「福ちゃん号」運休のお知らせ

12月27日(土)～令和8年1月4日(日)までの間は運休となります。
新年は1月5日(月)から通常運行します。

▼問い合わせ

利根町保健福祉センター 庶務係
68・8291

年末年始の「ふれ愛タクシー」運休のお知らせ

12月27日(土)～令和8年1月4日(日)までの間は運休となります。
新年は1月5日(月)から通常運行します。

▼問い合わせ

ふれ愛タクシー予約センター
61・7080
政策企画課 政策企画係
68・2211 (内線338)

年末年始「ウェルネススポーツ大学スクールバス」運休のお知らせ

12月27日(土)～令和8年1月4日(日)までの間は冬休みのため運休となります。
新年は1月5日(月)からよりご利用になります。

▼問い合わせ

政策企画課 政策企画係
68・2211 (内線338)

移動スーパー運行スケジュールのお知らせ

■月曜日の運行スケジュール		■火曜日の運行スケジュール		■水曜日の運行スケジュール	
時 間	販売場所	時 間	販売場所	時 間	販売場所
10:15～	羽根野集会所	10:20～	加納新田上坪集会所前	10:20～	立崎信号南側町道入り口付近
10:40～	羽根野台区民センター	10:45～	加納新田中坪集会所	10:45～	下中谷防火水槽脇・リサイクル集積所
11:10～	早尾台緑地広場	11:15～	惣新田集会所	11:10～	農協文間倉庫前駐車場
11:40～	豊島典夫様宅前	11:40～	大房集会所	11:35～	奥山集会所
12:05～	消防8分団機庫隣(下井)	12:15～	押戸集会所	13:45～	フレッシュタウン自治会館前駐車場
14:15～	特別養護老人ホームやまなみ園	14:30～	土手下 木村様宅前	14:10～	内宿集会所
14:50～	南野原集会所	15:00～	自転車公園(第一公園)	14:35～	八幡台集会所
15:15～	地域ふれあいセンター	15:30～	ぞうさん公園(第二公園)	15:00～	布川台集会所駐車場
15:40～	羽中集会所			15:25～	上柳宿集会所

■木曜日の運行スケジュール		■金曜日の運行スケジュール	
時 間	販売場所	時 間	販売場所
10:20～	利根町文化センター駐車場	10:20～	加納新田上坪集会所前
10:45～	早尾天神社(天満宮)	10:45～	加納新田中坪集会所
11:10～	早尾台中央公園	11:15～	惣新田集会所
11:35～	レストランドルチェ駐車場	11:40～	大房集会所
12:05～	利根町役場	12:15～	押戸集会所
14:20～	運動の公園	14:30～	土手下 木村様宅前
14:45～	風の公園	15:00～	自転車公園(第一公園)
15:10～	柳田國男記念公苑駐車場	15:30～	ぞうさん公園(第二公園)
15:35～	白鷺の街第二公園		



買い物袋をご持参ください。

▶問い合わせ 福祉課 高齢介護係
0297-68-2211 (内線127)

年末年始のごみ収集・資源回収日程

日程	ごみの収集・資源の回収	「くりーんプラザ・龍」へ個人搬入
12月29日(月)まで	通常通り収集・回収を行います	搬入できます
12月30日(火)	全地区「もえるごみ」のみ収集を行います(資源の回収は行いません)	搬入できます
12月31日(水)から令和8年1月4日(日)まで 収集・回収は行いません。くりーんプラザ・龍へも個人搬入できません		
令和8年1月5日(月)	全地区「もえるごみ」のみ収集を行います(資源の回収は行いません)	搬入できます
令和8年1月6日(火)から	通常通り収集・回収を行います	搬入できます

防災士連絡会に加入しませんか？

防災士とは、日本防災士機構の防災士資格を取得された方で、地域で防災意識を高めるため、防災リーダーとして積極的に活動してくださる方です。加入されていない防災士の方は、ぜひこの機会にご加入ください。皆さまの力が、町の安心・安全を支えます。ご協力をお願いします！

○防災士連絡会の概要

地域防災力の向上を目的とし、防災士の方々の情報交換および連携強化を図るために、「利根町防災士連絡会」が設立されており、会員数は39名で活動しています。

○加入できる方

- ・防災士資格をお持ちの方
- ・利根町在住の方
- ・ボランティア活動に理解があり、地区の訓練などに参加できる方

○活動目的

防災士の方々の知識や経験を活かし、町全体の防災力を向上させるとともに、安心、安全なまちづくりを目的としています。

○主な活動内容

年に数回、会議を開催し、防災士の皆さまで情報交換を行っています。町と地区のパイプ役として、防災訓練の計画やアドバイスなど、防災リーダーとして地区の防災力向上に繋がるよう活動しています。

▼問い合わせ

防災危機管理課 防災係
68・2211 (内線322)

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



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。

ぼうさい掲示板

町と地域（自主防災組織）の合同防災訓練！！

○防災訓練を実施しました！！

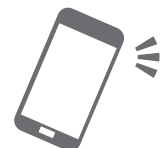
10月26日午前9時に、茨城県沖から房総半島沖地震が発生し、町で震度5強を観測したとの想定で、地区（自主防災組織）と町が連携した防災訓練を実施しました。各地区では、応急給水訓練や炊き出し訓練など、地域の実情に合わせた訓練を行うとともに、自主防災組織から安否確認の結果を町災害対策本部に報告する伝達訓練を実施しました。町では、災害時の初動対応訓練として災害対策本部を設置し、避難所の開設や応急給水活動、職員による道路などの巡回を行いました。近年、大規模な自然災害が発生している状況のなか、自分の命は自分で守る「自助」、地域で守る「共助」が必要不可欠となってきます。特に災害発生時には、家族や近隣住民との助け合いが欠かせないものであり、日頃から地域で顔の見える関係性を築いていただき、避難方法を確認・共有することは、大変重要となってきます。今後も各地区におかれましては、継続的な訓練を行っていただきますよう、よろしくお願いいたします。

自主防災組織の訓練の様子



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、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。
右の二次元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

「〇〇の点検に行きます」の電話勧誘・訪問にご注意！！

「分電盤・ブレーカーの点検に行きます」「給湯器の点検に行きます」など電話や訪問をきっかけとした点検商法に関する相談が茨城県内で増えています。中には、「自治体から委託を受けた」「契約中のガス会社や電気会社から依頼された」などと身分を偽るケースもみられます。

国民生活センターによると契約当事者の約8割が70歳以上です。特に高齢者の方はご注意ください。

▼相談事例

◎電話で分電盤の点検を勧められました。承したところ、業者が来訪した。「これは古いので交換しなければ漏電して火事になる」と言われ、何十年も交換していなかったもので、信用して約15万円の交換工事の契約をし、前金を払った。後から考えると高額なので解約したい。

◎いきなり業者が訪問し「ガス給湯器の点検に回っている」と言われ、話を聞いた。「すぐに交換しなければ危ない」と言ってきた。最近交換したばかりなので不審に思ったが、お風呂に入れなくなったら大変だと思い承諾してしまった。

▼アドバイス

突然の訪問や電話などで点検をもちかける業者には安易に点検させないようにししましょう。もし点検してしまっ

た場合には、その場で契約せず、十分に比較・検討しましょう。

契約をしてしまった場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフが適用されます。望まない契約をしてしまった場合には、ハガキまたはメールなどで速やかにクーリング・オフの通知を出しましょう。自身で判断ができない場合は、まずは消費生活相談窓口にご相談しましょう。

（参考：国民生活センター）

▼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、年末年始を除く）※年始は令和8年1月5日（月）から相談を承ります。

午前10時～正午、午後1時～5時
リモッ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、年末年始を除く）
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。

こども家庭センターだより

育児相談の開催場所が健康増進等複合施設に変更されました

毎月1回、就学前のお子さんを対象に、保健師・管理栄養士による育児相談を開催しています。予約は不要です。お子さんの発達や離乳食などについて、一緒にお話してみませんか？

歯科衛生士による、歯科相談を開催する月もあります。開催日は町公式ホームページまたは情報配信メールをご覧ください。次回の開催は12月9日（火）、受け付け時間は午前10時～11時。これまでは、利根町保健福祉センターで開催していましたが、健康増進等複合施設（旧文小学校）2階 支援活動ルームに変更になりました。

ワイワイサロンも同時開催されますので、保育士の先生と一緒にみながら遊びましょう。

母子手帳アプリ「とねなびさくらっこ」でも日程をお知らせしているので、ぜひダウンロードしてください。

▼問い合わせ

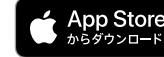
子育て支援課 母子保健係
☎68・2211（内線141）

アプリストアからダウンロードして、カンタン登録！



母子モ (ボシモ) で検索！ / 母子モ 検索

or



Web版はこちら

▶ URL <https://www.mchh.jp>

外国語でのご利用も可能！英語・中国語・スペイン語などの12言語に対応しています。
This service supports 12 languages including English, Chinese, Spanish, etc.
※本サービスはGoogle社のウェブサイト翻訳ツールを使用しています。
Google翻訳サービスをご利用の際は、Googleの利用規約をご確認ください。

Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。App Storeは、Apple Inc. のサービスマークです。
Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。
QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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

利根町消防出初式

町民の安心安全を守る消防職団員の勇姿に応援をお願いするとともに、「災害のない安心安全な1年」を祈念するイベントです。ぜひご来場ください

▼日時 令和8年1月10日(土) 午前10時～

▼場所 利根町文化センター駐車場
(式典は多目的ホール)

▼内容

◎第1部(午前10時) 消防団員・消防署員による観閲入場および機械器具点検

◎第2部(午前10時30分) 式典(表彰)

◎第3部(午前11時30分) 龍ヶ崎鷹職組合若鷲会による梯子乗り・縄振り・木遣りの実演

▼防災危機管理課 消防交通係

☎68・2211(内線323)

スマホ相談窓口を開設

スマートフォンについて「困ったこと」「知りたいこと」がありましたらお気軽にご利用ください。

▼開設日時

令和8年1月9日(金)・14日(水)・23日(金)・28日(木)

※1月は水曜日・金曜日で交互開催しますので、日程にご注意ください。

各日とも①午前10時～10時55分

②午前11時～11時55分

▼定員 ①、②各回2名 1日計4名

▼場所 役場5階 食堂

※日程により場所が変更になる場合があります。

▼相談員 役場職員

▼持ち物 ご自身のスマートフォン

▼予約方法

電話または政策企画課窓口でのみ受け付け
令和8年1月5日(月)から受付開始(先着順)
※どの機種の手機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。

政策企画課 情報政策係
☎68・2211(内線332)

新鮮野菜直売会

毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)に、地元の方々が生産した「時季の新鮮で安心、安全な野菜」の直売会を行っています。

▼日時 令和8年1月19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

園農業政策課 農業振興係
☎68・2211(内線435)

▼提出先

〒310・8555水戸市等原町978・6

茨城県知事 大井川 和彦(茨城県土木

部都市局都市計画課扱い)あて

▼公述申出期間

令和8年1月5日(月)～15日(木)

※閉庁日を除く。

▼原案の閲覧場所およびお問い合わせ
(公述申出期間中のみ閲覧できます)

茨城県土木部都市局都市計画課

☎029・301・4592

まち未来創造課 都市整備係

☎68・2211(内線247)

募集

女子卓球部員募集

卓信会(火曜日)では、卓球の好きな仲間を募集しています。

卓球をとおして体力維持、仲間との楽しい時間を過ごしませんか。コーチの丁寧な指導により、経験者はレベルアップを、初心者には基礎から学べます。見学、体験お待ちしています。

▼練習日 毎週火曜日(ただし、第3火曜

日休み)午前9時～正午

▼場所 利根町生涯学習センター

▼入会金 500円

▼月会費 1250円

☎68・6761 井家



オレンジカフェ(認知症カフェ)

◎響オレンジカフェ

▼日時 令和8年1月16日(金)

午前10時～11時30分

▼場所 複合福祉施設 響

▼参加費 150円

園複合福祉施設 響 ☎61・8500

◎あきハウス(旧荒木医院)オレンジカフェ

▼日時 令和8年1月12日(月)

午前10時～11時30分

▼場所 あきハウス(布川2851・2)

▼参加費 100円

園あきハウス ☎090・2529・7999

男性育児休業取得予定または希望者向けセミナー

本セミナーでは、育児・介護休業法や男性の育児休業について理解を深めることができます。本セミナー受講により、取得にあたって不安な気持ちを解消しませんか。※いずれも、茨城県内に事業所を有する企業などに在籍する社員限定

【育児休業取得予定・希望者向けセミナー】

▼日時・場所

・対面 令和8年1月9日(金)

午後2時～4時

茨城県庁11階1102・1103 共用会議室

・オンライン 令和8年2月5日(木)

午後2時～4時(Zoom)

▼対象 男性育児・産後パパ育児を取得予定または今後取得を希望する方

▼定員 各50名程度

相談

無料法律相談会

▼日時 令和8年1月5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

▼相談受付件数 12件まで(1人20分程度)

園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、当日も受け付けます。

園福祉課 社会福祉係

☎68・2211(内線122)

介護者のつづい

「介護者のつづい」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とおして情報交換を行い、お互いの交流を図っています。

1月の「介護者のつづい」は、第3水曜日に新年会を開催します。介護者同士ゆっくりと食事をしながら日々の疲れを癒し、情報交換をしませんか?

▼参加対象 家族を介護している方

▼日時 令和8年1月21日(水)

午前11時～午後2時

▼場所 魚信鮮魚店(横須賀584・2)

▼内容 新年会

▼参加費 2000円

園12月26日(金)まで

園利根町地域包括支援センター

☎68・2211(内線131)

水道メーター検針員募集中!

(毎月1日から8日までのお仕事です。)

テスト株式会社 茨城県南事業所 ☎029-893-4027

茨城県牛久市神谷6-41-28

WワークOK!

お気軽にお問い合わせください。



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

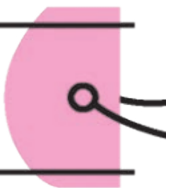
(一社)利根町シルバー人材センター(利根中となり)

☎0297-68-7896



男女共同参画ってなあに？ Part 140

ワークとライフのバランスを考えてみませんか？



「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」といいます。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。



育児・介護休業法が改正されました

男女ともにワーク（仕事）とライフ（生活）のバランスを取りやすくするため、法律や制度の改正が行われています。今年4月からは、育児・介護休業法が改正され段階的に施行されています。改正内容の一部を、右の表でご紹介しています（厚生労働省ホームページより）。子育て世帯の柔軟な働き方を実現するための措置の拡充や、介護に伴う離職を防ぐための雇用環境整備、さらに個別周知や意向確認の義務化など、仕事と育児・介護を両立しやすい環境づくりが進められています。

●子の看護休暇の見直し

改正内容	施行前	施行後
対象となる子の範囲の拡大	小学校就学の始期に達するまで	小学校3年生修了まで
取得事由の拡大 (③④を追加)	①病気・けが ②予防接種・健康診断	①病気・けが ②予防接種・健康診断 ③感染症に伴う学級閉鎖等 ④入園（入学）式、卒園式
労使協定による継続雇用期間6か月未満除外規定の廃止	〈除外できる労働者〉 ①週の所定労働日数が2日以下 ②継続雇用期間6か月未満	〈除外できる労働者〉 ①週の所定労働日数が2日以下 ※②を撤廃
名称変更	子の看護休暇	子の看護等休暇

※ 取得可能日数は、現行日数（1年間に5日、子が2人以上の場合は10日）から変更ありません。

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）の両方を調和させることで、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。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は、まずは家族で話し合う時間を作ることが大切です。

●介護離職防止のための雇用環境整備

介護休業や介護両立支援制度等（※）の申出が円滑に行われるようにするため、事業主は以下①～④のいずれかの措置を講じなければなりません。

- ① 介護休業・介護両立支援制度等に関する研修の実施
- ② 介護休業・介護両立支援制度等に関する相談体制の整備（相談窓口設置）
- ③ 自社の労働者の介護休業取得・介護両立支援制度等の利用の事例の収集・提供
- ④ 自社の労働者へ介護休業・介護両立支援制度等の利用促進に関する方針の周知

※ i 介護休暇に関する制度、ii 所定外労働の制限に関する制度、iii 時間外労働の制限に関する制度、iv 深夜業の制限に関する制度、v 介護のための所定労働時間の短縮等の措置

行政書士無料相談会

▼日時 12月21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

※相談日の3日前までに電話で申し込む

☎090・1603・7374 野村

その他

令和8年度償却資産の申告

▼償却資産とは
事業に使用する資産（構築物、機械装置、器具、備品など）のことで、土地や家屋と同様に固定資産税の課税対象です。
償却資産の所有者は、毎年1月1日現在で所有する資産の申告が法律により義務付けられています。
前年中の資産増減が無い場合にも申告は必ず行ってください。

▼申告書について
町で把握をしている事業者の皆さまについては、12月中旬に申告に関する書類を送付します。
町内に償却資産を所有している事業所で書類が届かない場合には、税務課資産税係までお知らせください。

▼申告期限 令和8年1月30日(金)

☎税務課 資産税係
68・2211（内線208）

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
12月7日・14日、令和8年1月25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
☎68・2211（内線162）

ヒートショックを予防しましょう

急激な温度変化がもたらす身体への影響を、ヒートショックといいます。部屋の移動や入浴に伴う室温と浴槽のお湯の温度差により、血圧が大きく変動し、意識消失や脳卒中、心筋梗塞への危険が高まります。冬場に多く見られ、高齢者は特に注意が必要です。予防のため、次の6つの対策を心がけましょう。

- ①入浴前の注意ポイント
①脱衣所や浴室を温める
- ②お湯の温度を41℃以下に設定する
- ③飲酒後、食事直後、服薬後の入浴を控える
- ④入浴前に家族に一声かける
- ⑤浴槽から急に立ち上がらないようにする
- ⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

☎0297・64・3846



食中毒に注意!!

- ノロウイルスによる食中毒は、寒く乾燥している冬季に特に多く発生します。感染すると、1～2日後に嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状が現れ、感染した人が調理をした食品を介して二次感染を引き起こします。ノロウイルス食中毒予防の4原則を徹底しましょう。
- ①持ち込まない
嘔吐や下痢、腹痛の症状があるときは、食品を直接取り扱う作業は控えましょう。
 - ②つけない
調理や食事の前やトイレに行った後には、せっけんを使いしっかりと手洗いをしましょう。
 - ③やつける
ノロウイルスを死滅させるために、食品（特に二枚貝など）は中心温度85℃90℃で90秒以上の加熱をしましょう。
 - ④拡げない
ノロウイルスの消毒には塩素系消毒剤（次亜塩素酸ナトリウムなど）が有効です。トイレや多数の人が触れる場所の消毒を徹底しましょう。感染者のおう吐物や汚染されたものを消毒する際は、マスクやビニール手袋を使うなど十分注意し、二次感染を予防しましょう。

☎0297・62・2163
図竜ヶ崎保健所 衛生課

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

あなたの家
HOUSE DO
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

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



- ◆受講者の感想
- ・積極的にコミュニケーションを取りたくなった
 - ・自分ができることを考えたい
 - ・外国人と交流していきたい
 - ・相手を知ったり、興味を持つことが大切と知った
 - ・積極的に声をかけたり、あいさつをしたいと思った
 - ・日本語は難しいと感じた 等

31名の受講者の皆さま、ご参加ありがとうございました！

◆日本語支援者養成講座全5回が終了しました！

目 的：外国人支援に興味を持ち、外国人とコミュニケーションを積極的にとれるようにし、地域活性化を図る。

内 容：日本語でのあいさつや、簡単な会話から関係を広げる方法を学ぶ。

日 程：① 8/22 知ることから始めよう 外国人と日本語

② 8/29 やさしい日本語ってなんだろう

③ 9/12 話してみよう 日本語でのおしゃべり・対話のかたち

④ 9/19 学んでみよう 日本の知らない日本語

⑤ 9/26 やってみよう わたしの支援スタイル



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！



グラウンド・ゴルフ大会を開催
9月17日に利根浄化センター多目的広場で、とねワイワイくらぶグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。近年は真夏日および猛暑日の期間、日数とも大幅に増加し、野外スポーツに大きな影響を及ぼしています。天候予報でも33℃と出ており、暑さ対策として3ラウンド予定を2ラウンドに短縮しました。大会には近隣のクラブからもご参加をいただき、計36名の参加者によって、和やかな雰囲気の中、無事に終了することができました。今年の高気温は6月から長く続き、グラウンド・ゴルフの醍醐味である野外でのプレイには厳しい対応が必須となります。とねワイワイくらぶでは、屋外・屋内競技とも熱中症指数計で暑さ指数を測定し、活動の可否判断をしております。安心、安全の環境下で活動を行っています。当クラブは、各種目で年2回の大会を開催しており、会員以外の方も参加できますので、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 令和8年1月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 5・12・19・26	①月・水・金 7:00～7:40	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
	(水) 7・14・21・28	②月・水 7:30～8:30	
	(金) 9・16・23・30	③水曜夜 19:00～20:30	
テニス教室	(金) 9・16・23・30	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 5・12・19・26	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) 11・18・25 (水) 7・14・21・28	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) 10・17・24・31	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) 6・13・20・27	19:30～21:30	
バドミントン	(日) 11・18・25	19:00～21:00	
健康体操	(日) 18・25	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」と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

日本ウェルネススポーツ大学通信

WELLNESS
Campus!

スポーツ祭開催！大学チーム2連覇！
10月23日、大泉中央公園陸上競技場にて「スポーツ祭」が開催されました。
スポーツ祭は関東地区のグループ校が集まり、10チームで優勝を争います。大学チームは1年生を中心にさまざまな部活動から50名が参加しました。昨年初優勝を果たしており、2連覇を目指して競技に挑みました！！
種目が始まると、学生たちは持ち前のチームワークとスポーツ大学の学生ならではの身体能力で高得点をたたき出します！綱引き、リレーで1位を獲得し、見事総合優勝、2連覇を達成しました！
スポーツ祭とおして、部活動は違っても仲間と協力する力



や絆はより深まったと思います！
本学はスポーツ祭だけでなく、12月にはタイケンフェスティバル、4月にはウェル祭(学園祭)など数多くの催しごとが行われます！ぜひウェル大の活動に注目してください！



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、随時受け付けをいたしますので事務局までご連絡ください。令和8年1月12日(月)より総合型選抜E日程、1月26日(月)より一般選抜A日程の出願受付が開始されます。

利根フリフリクラブ主催

フリフリグッパ体操

地区運動集会



ボール使用で全身運動

参加者の声
第一・第三木曜日と第二・第四水曜日に利根町文化センターで行っているフリフリグッパ地区運動集会ですが、会場の都合により1月から利根町保健福祉センターで行います。
木曜日の集会は約60人と大所帯なので、保健福祉センター二階、水曜日は保健福祉センター一階で行います。会場の変更はありますが、運動集会の時間、内容に変更はありません。
8月のもの忘れ予防講座で、理学療法士中園徳生先生より、「中強度程度の負荷の全身運動と、頭と体を使う複合的運動プログラムは認知機能や言語流暢性、記憶への効果、脳委縮に対する維持、改善に効果がある」と話がありました。フリフリ地区運動集会の1時間はまさにこのプログラムです。
今まで以上に伸び伸びとフリフリグッパを楽しみ、認知症予防、健康寿命を延ばしましょう。

フリフリ地区運動集会予定(12月～令和8年1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	12/18	飲み物、タオル、ボール 室内運動靴
	第2・4水曜日	12/24	
利根町保健福祉センター 2階(和室) 1階(機械訓練室)	第1・3木曜日	1/15	
	第2・4水曜日	1/14・28	
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日	1/6・20	9:45～10:45

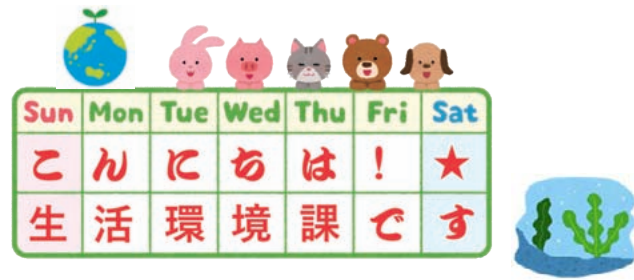
講師：筑波大学 小島先生・山崎先生・秦先生・姜先生・李先生

※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



今回は、「地球温暖化防止月間」のお話です。

12月「地球温暖化防止月間」です。寒さが厳しい時期ですが、日常生活のちょっとした工夫で温室効果ガスの排出を減らせます。例えば、使わない部屋の照明や家電の電源をこまめに切る、省エネ家電やLED照明を活用する、暖房の温度を適切に調整することが有効です。

また、徒歩や自転車、公共交通機関の利用や、食品ロスを減らし、地元や旬の食材を選ぶことも環境への負荷を軽減します。これらは簡単に始められる取り組みばかりです。ひとりひとりの小さな行動が、地球を守る大きな一歩となります。ぜひ、今日からできることを選び、実践してみましょう。



【ここに注目】

- 家庭で行う冬場の取り組み
- ・暖房 20℃、冷房 28℃を目安に設定する。
- ・電気ポット、電気カーペットなどの電化製品は長時間使わないときは電源を切る。
- ・間隔をあげずに入浴する。
- ・車の運転では、ふんわりとアクセルを踏むいいスタートを心がける。(最初の5秒で、時速 20km 程度が目安)

【関連 URL】

国際連合広報センター「個人でできる 10 の行動」
https://www.unic.or.jp/activities/economic_social_development/sustainable_development/climate_change_un/actnow/
 環境省「各種月間等のバージョンアップについて」
<https://www.env.go.jp/press/107946.html>
 環境省「エコドライブ 10 のすすめ」
<https://www.env.go.jp/air/car/ecodrive/susume.html>

認知症地域支援推進員のつぶやき No. 88 当たり前のことが当たり前でなくなる

今年も冬が来ました。しかし冬が来るまでは、異常気象で夏が長く、秋を通り越して冬になり、慌ただしく衣替えを行った気がします。これまで当たり前のようにやって来た秋ですが、ここ数年、秋がなくなってきています。このようにみなさんは、当たり前だったことが、急に当たり前でなくなることを考えて生活していますか？

もし急に、自分や家族の方が、当たり前のことができなくなってしまった場合、どこに相談すればよいのでしょうか。そんなときは、下記の認知症地域支援推進員配置施設にご相談ください。多様な社会資源から、その方に合ったサービスなどを提案していきます。また万が一に備え、元気なときから実際に試してみるのも一つです。誰もが暮らしやすい地域づくりを私たちは目指しています。

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 |

地域おこし協力隊通信



田井隊員

おかげさまで10月25日「第11回走りの教室」を開催することができました。合計14名が参加してくれました。皆さまのご協力・ご参加ありがとうございました！今回は雨天のため旧文間小（利根町総合教育センター）の体育館で行いました。細かなジャンプでリズムトレーニングをしたり、徒競走のスタート練習や測定、マラソン大会に向けて元気に楽しく活躍できるようなトレーニングメニューを作成しました。たくさん動いたあとはしっかり栄養補給！今回もママとこカフェさんお手製の栄養たっぷり弁当をいただきました！走りの教室では幼少期の発育・発達に重要な運動と栄養などについて特に重点を置きながら、走りの指導をしています。毎月開催となっておりますので、ご都合がよろしければぜひご参加ください。

地域クラブ活動「すばかるとね」も皆さまのおかげで、子どもたちが楽しく参加しております。準備や見回りなどにご協力いただいている皆さま、いつもありがとうございます。事務局ではさらなる内容の充実に向けて、指導者の方を募っております。スポーツ指導歴がある方や、お知り合いにスポーツ指導が可能な方がいらっしゃいましたら、役場生涯学習課までご紹介ください。引き続き、走りの教室や地域クラブ活動、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いたします。

「走る協力隊」稲垣鉄平です。10月12日に行われた町民運動会に参加してきました。前日から雨が降り続き開催が心配されましたが、朝方には雨が止み予定通り開催されました。自分は審判係として、主にゴール付近で作業をしていましたが、皆さんの一生懸命走っている姿や楽しそうに参加している姿を間近で見ることができ、自分自身もずっとテンション上がりっぱなしで楽しむことができました。来年は自分もプレーヤーとして参加し、皆さんと一緒に楽しめたらと思います。参加された方、運営に携わった方、皆さま本当に疲れ様でした！



稲垣隊員

空き家相談会開催



利根町に家をお持ちの方または、ご家族がお家をお持ちの方、管理方法、売却、相続などのお悩みを地域おこし協力隊がお手伝いします。

【日 時】令和 8 年 1 月 29 日(休)
10:00 ～ 15:30

【場 所】利根町役場 5 階食堂

【定 員】8 名 (先着順・予約制)
※定員に達し次第、募集終了

【申し込み】12 月 22 日 (月) から
電話受け付け
(土・日曜日、祝日除く)

【申込受付時間】8:30 ～ 17:15 まで

【問い合わせ・申し込み】
生活環境課 環境衛生係
☎ 68-2211 (内線 237)



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

「元氣アップ！いいばらき」で貯めたポイントで町のがん検診で使える無料券が当たるチャンス！

●「元氣アップ！いいばらき」とは？

県が運用している、健康づくり活動推進のためのスマートフォン用アプリです。健康づくり活動に対してポイントが付与され、景品に応募できます。健康づくりに取り組み、景品に応募しましょう！

●町の景品の応募方法について

①応募条件

1月1日～12月31日の間で獲得した「元氣アップ！いいばらき」のポイントが2000ポイントまたは3000ポイント

②応募方法

○ポイントシート（紙ベース）利用の場合
利根町いばらきヘルスケアポイント事業景品交換応募申込書およびポイントシートを利根町保健福祉センターへ提出してください。

骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、高齢者だけがかかる病気ではありません。自覚症状がなく、思わぬ骨折などによってはじめて、骨粗しょう症と診断されることもあります。日本では推定1590万人が骨粗しょう症と言われています。定期的に検診を受診し、早期発見・早期治療に努めましょう。（予約が必要です）

●検診日

令和8年2月3日（火）・4日（水）

●予約 令和8年1月8日（木）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

※定員（各時間枠30名）になり次第締め切ります。

※自己負担金、受付時間については令和7年度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。

国が推奨する5つのがん検診

②乳がん検診

乳がんは乳腺にできるがんで、日本の女性が罹患する「がん」の第1位です。乳がんの70％は女性ホルモンのエストロゲンの働きで成長、乳がん細胞も増殖していきます。女性のライフスタイルの変化により、初産年齢が高い、少子化、出産経験がない、授乳経験がない女性も増えているなどのこと

○アプリ利用の場合

アプリ上で必要事項を入力し、抽選に応募してください。

③応募締め切り

令和8年1月31日（土）

※1000ポイント以上貯まっていれば、県の景品にも応募が可能です。

（ポイントシートを利用している場合は、5000ポイント以上）

詳しくは、県のホームページ（下記の二次元コード）を参照ください。



●町の景品内容

※利用できるのは町の集団検診のみ

ポイント数	景品内容
2,000ポイント	大腸がん検診無料クーポン券、骨粗しょう症検診無料クーポン券、乳がん検診（超音波検査、マンモグラフィ検査1方向）無料クーポン券
3,000ポイント	乳がん検診（マンモグラフィ検査2方向）無料クーポン券、子宮頸がん検診無料クーポン券、前立腺がん検診無料クーポン券、胃がん検診無料クーポン券

感染症予防・高齢者ワクチン接種で肺炎予防

肺炎は、誤嚥性肺炎と合わせると日本人全体の死因としては、第4位となります。肺炎は、加齢による免疫低下により、重症化リスクも高まります。厚生労働省の人口動態調査（2023年）においても、65歳から69歳の方が肺炎で亡くなった割合は、60歳から64歳の方と比較して約2倍と高く、肺炎で亡くなった方の97・8％は65歳以上でした。

●肺炎を予防するには

・基本的な感染症対策

まず、病原体を体の中に入れないために、手洗いやうがい、マスクの着用といった、基本的な感染症対策を行いましょう。また、口腔内をきれいにしておくことで、誤嚥性肺炎のリスクが減らせます。

・ワクチン接種

肺炎球菌からの感染を防ぐために、肺炎球菌ワクチンの接種があります。

また、インフルエンザや新型コロナウイルスの感染をきっかけに肺炎にかかる人も多いことから、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の予防接種も肺炎予防につながります。現在、定期予防接種に該当する方は、助成期間中であるため、予防接種をご検討ください。

飲み方の工夫でアルコールと上手に付き合いましよう

年末年始はイベントなどで食事とともにお酒を楽しむことが増える時期です。前号でもお知らせしたとおり、アルコールは体へさまざまな影響を与えます。アルコールは飲んだ量ではなく、純アルコール量で飲酒量を把握します。厚生労働省は生活習慣病を高める量を、男性で純アルコール量1日40g以上、女性で1日20g以上と示していますが、少量の飲酒でも高血圧をはじめとした生活習慣病などのリスクが上がります。

今月は飲酒習慣改善のコツについてお知らせします。

・休肝日を作り、体への負担を減らす
・買い置きはせず、当日飲む分だけを購入する

・飲酒の間に水を飲む
・低エネルギーである野菜や海藻類、高たんぱく食品の豆腐や刺身などと一緒に摂る

まずは、商品に掲載されている純アルコール量の表示に目を向けてみませんか。少しの工夫から意識を変え、健康に配慮した飲酒を心がけていきましょう。



飲酒ガイドライン

▶場所：利根町保健福祉センター

◆各種相談 12月～令和8年1月の日程

	日程	予約方法	予約時間	内容
口腔相談	12月23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	1月13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	1月8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

はつらつトレーニング

令和8年2月～3月開始生募集

●対象者 利根町に住所を有する65歳以上の方、運動制限のない方、介護保険の認定を受けていない方
※今回初めて参加する方を優先させていただきます。

●定員 20名

●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）

●申し込み 12月22日（月）～25日（木）（午前8時45分～午後5時）に、利根町保健福祉センター窓口または電話で受け付けます。

※申込人数が定員を越える場合は、抽選になり、利用決定した方へ電話連絡します。

●内容 トレーニング講師指導のもとトレーニングマシンを使い、加齢による衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。少人数のグループごとにトレーニングを行います。

●利用日時

火～金曜日の午前中（50分程度）

●利用回数 週1回程度（毎回予約制）

●利用期間 開始から6カ月間

●利用料 6カ月 2000円

●利用開始までの流れ

①保健福祉センターにて面接し、利用決定後、申請書などを提出。「スタートアップ講座」の予約。

②「スタートアップ講座」への参加（1時間程度）

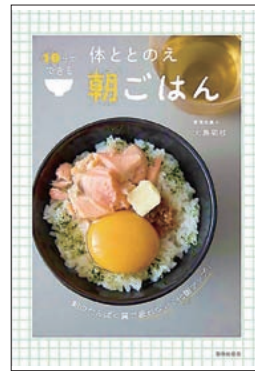
③トレーニング開始（6カ月間）

おすすめ新着図書



やさしい雪が降りますように
桃実るは【著】 河出書房新社

森川六花、17歳の高校2年生。ふざけがちな母、穏やかな父、「お姫様」のお姉ちゃん、朝でも夜でもいつでも来るやさしいケイティ。平和な日常に見えるけど、この家には掘り出してはいけない夢がある。



10分でできる体ととのえ朝ごはん
大島菊枝【著】 家の光協会

脳と体にスイッチが入り、1日のパフォーマンスが向上！糖質とたんぱく質などの栄養がとれる、簡単に作れて無理なく続けられる朝ごはんのレシピを紹介する。ちょっと元気がない日のいたわり朝ごはんも掲載。



パンどろぼうとスイーツおうじ
柴田ケイコ【作】 KADOKAWA

スイーツおうこのスイーツおうじは、スイーツばかり食べてほかのものを食べません。心配したおうひさまは、パンどろぼうに解決してほしいと、お城へまねきますが……。迷路、絵探しも掲載。「パンどろぼう」シリーズ第7弾。



みんなで見守る地域猫
命をつなぐ獣医師の挑戦
高橋うら【文】 金の星社

近所でくらしているノラ猫を地域住民が協力し合って、みんなで見守る「地域猫活動」は、どのように生まれ、広まったのか。発案者である獣医師・黒澤泰さんが歩んできた挑戦の道のりをたどる。

年末年始は12月29日（月）から令和8年1月3日（土）まで休館となります

皆さまに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します。なお、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。

利根町図書館がクリスマス仕様になりました！

毎年恒例の大きなリースも飾りました！ぜひ写真撮影などにご利用ください！

映画会のお知らせタイトル「嵐が丘」

日時：12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

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

開館時間 9：30～17：00

は休館日

は15：00までです。

こんにちは!!
とね子育て支援センターです

12月号

日に日に寒さが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じます。

今年も、残すところあと1カ月。

穏やかに年末年始を迎えたいですね。

支援センターってどんなところ？

利根町在住の未就園児とその保護者の方を対象に支援を行っています。子育て真っ最中の方向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。

1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！
にこにこ広場	未就園の親子	6日（火）	9:30～11:30	お正月あそびを楽しみましょう。
		22日（木）	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（健康増進等複合施設 旧文小学校2階）
ワイワイサロン育児相談	全乳幼児	8日（木）	10:00	健康増進等複合施設の支援活動ルームで同時開催。 場所：利根町下曽根254（旧文小学校2階）
誕生カードづくり（1月生まれ）	未就園の親子	9日（金）	9:30～11:30	2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。
にこにこ赤ちゃん	・ねんね（R6.4～R7.3） ・赤ちゃん（R7.4～） ・マタニティさん	13日（火）	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（健康増進等複合施設 旧文小学校2階）
フラワーアレンジメント	未就園の親子（予約者）	16日（金）	10:00～11:30	☆保護者の方の楽しみ☆ 生花を使ってアレンジメントを楽しみましょう！ 講師：郡司 悦子さん 材料費：500円
年齢別サークル	・すくすく（R4.4～R5.3） ・よちよち（R5.4～R6.3）	20日（火）	9:30～11:30	室内でゆっくりあそびましょう。 ※節分製作を用意しています。
年齢別サークル	・ねんね（R6.4～R7.3） ・赤ちゃん（R7.4～）	26日（月）	9:30～11:30	室内でゆっくりあそびましょう。 ※節分製作を用意しています。
お部屋であそぼう	未就園の親子	29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。

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。



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

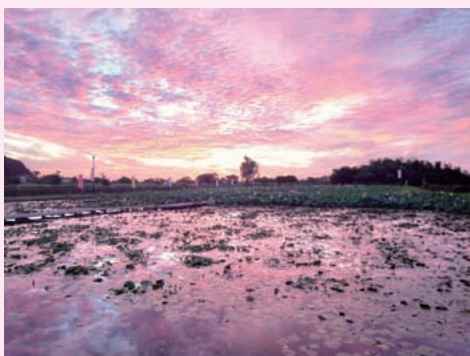
最優秀賞 ひらまめ 様

「七夕の朝ー利根親水公園の蓮ー」



優秀賞 伊藤 恵子 様

「ピンク色に輝く」



町長賞 富田 守彦 様

「蓮と睡蓮に囲まれて」



TONE LOTUS WEEK 2025

フォトコンテスト選考結果

このたびは、「TONE LOTUS WEEK 2025 フォトコンテスト」に多数のご応募をいただき誠にありがとうございました。

多数の素晴らしい作品の中から、厳正なる審査の結果、各賞の入賞作品をご紹介します！

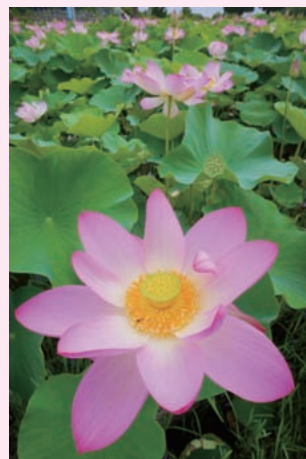
その他ご応募いただいた作品は町公式 HP にて公開しておりますのでぜひご覧ください♪

町公式 HP



優秀賞 浪川 進 様

「古代ハス開花」



とねりん賞 吉瀨 佑亮 様

「はじめての蓮」



人口と世帯（令和7年11月1日現在）

総人口	15,740 人	(+258)
男 性	7,872 人	(+178)
女 性	7,868 人	(+ 80)
世帯数	8,164 世帯	(+278)

() 内は前月比

【12月の納税等】 ※納期限および口座振替日は12月25日です。

固定資産税：3期 国民健康保険税：6期

後期高齢者医療保険料：6期 介護保険料：5期