

／ いい町 利根町 あなた待ち ／

# TONE

1

Dec. 2026  
No. 742

広報とね

謹賀新年

今年もよろしく願います

布川保育園での餅つき

# 新春のごあいさつ

新年おめでとうございます。  
町民の皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年7月の町長選挙におきまして、多くの町民の皆さまから信任をいただき、町長に就任してから初めての新年を迎えました。就任以来、「利根町の未来を創る!」をスローガンに、誰もが「利根町に住んで良かった」と思える町を目指し、全力投球で町政運営に取り組んでいるところでございます。

さて、社会情勢が目まぐるしく変化するなか、本町でも多くの課題が顕在化しつつあります。

「まず、ここ数年、外国人住民の増加により、ごみ出しや騒音、治安への不安などさまざまな意見が町に寄せられております。」その対応として、昨年は、留学生を対象とした生活指導講習会の実施や、栄橋での交通立哨などを行ってまいりました。外国人住民



利根町長 山崎 誠一郎

の中にも、慣れない日本での生活に不安を抱えている方がいらっしゃると思います。地域社会で日本人と外国人がともに生活するため、そして相互理解を深めていくため、関係機関と引き続き連携を図りながら、ともに暮らしやすい地域づくりを進めていきたいと考えております。

また、まちづくりや地域活性化において重要な課題となっている公共交通対策につきましては、昨年11月より日本ウェルネススポーツ大学から布佐駅間を運行している同学スクールバスを、町民の皆さまが利用できるように試行運用しております。

地域公共交通ネットワークの再編につきましては、長期的に持続可能な交通体制を整える必要がございますので、慎重かつ迅速に進めているところでございます。

少子高齢化や急速なデジタル化、長引く物価高騰などにつきましても、従来の慣例にとらわれることなく、状況を見極めながら対応していくことが求められています。企業誘致による雇用創出、防犯・防災対策、安心してできる子育て環境の整備、人にも動物にも優しいまちづくり、豊かな資産の継承、職員の人材育成など、これらの施策に取り組み、町民の皆さまと一緒に利根町の未来を創っていきたいと思っておりますので、一層のご理解とご協力をお願いいたします。

新年おめでとうございます。  
町民の皆さまにおかれましては、新春を晴れやかにお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、日頃より町議会に対し深いご理解とご協力を賜り、議員一同、厚く御礼申し上げます。

町議会におきましては、昨年7月に議員の補欠選挙が行われ、新たに篠塚敦議員が当選されました。新体制となりましたので、今後より一層活発な議論を重ねてまいります。



利根町議会議員 大越 勇一

今年は午年です。午は成長や成功・繁栄のシンボルとして縁起が良いものとされていますので、駿馬のごとく利根町が大きく飛躍する年にしていまいりたいと考えております。

結びに、皆さまにとって本年が健康で幸多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさついたします。

さて、昨年は振り返りますと、いわゆる「2025年問題」の年でありました。団塊の世代が全員75歳以上となり、国民の4人に1人が後期高齢者となる超高齢社会を迎え、社会保障費の増大や医療・介護需要の増加、労働力不足など、さまざまな分野に深刻な影響を及ぼす社会問題が顕在化しました。

本町におきましても、少子高齢化に伴う人口減少や地域の活性化、大規模災害への対応など、さまざまな課題が山積しております。

安心・安全な生活を守り、福祉の向上や住民サービスの充実を図るためには、予算や条例など、町執行部からの議案を十分に審議し、適切な意思決定を行うことが重要です。より身近で開かれた議会のために、行政に対する監視機能や政策形成機能を十分に発揮するとともに、議員の自己研鑽、議会機能の強化および議会運営の充実を図り、その責務をしっかりと果たしてまいります。より豊かで住みよいまちづくりを目指し、今後も創意工夫を重ね、皆さまのご期待にお応えできるよう、決意を新たにしておりますので、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆さまにとって、希望の光あふれる素晴らしい一年となりますよう心よりご祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

## TONE

いい町 利根町 あなた待ち

広報とね 2026年1月号



### ～利根町百景～

土手沿いをゆつくりと流れる利根川は、栃木から南へ流れてくる小貝川と合流しています。小貝川はここに至る直前に、北浦川とも合流します。3つの川が合わり、町に沿うように流れていきます。

爽やかな青空と緑が広がり、澄んだ空気が抜けていく利根川河川敷は、絶好のお散歩スポットとなっています。時間がゆつくりと流れる心地よさを感じながら、美しい景観を眺めてはいかがでしょうか。

撮影場所 利根川河川敷

#### 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



#### 今月の表紙

表紙の写真は、布川保育園の餅つきです。子どもたちはつきあがるお餅に興味深そうに見つめ、期待に満ちた表情を浮かべていました。目を輝かせてわくわくする姿がとても愛らしく、みんなで協力して餅を作る楽しさが伝わってきます。保育園には、心がほっと温まる和やかな空気が広がっていました。

## もくじ -contents-

### 広報とね 2026年1月号

- |    |   |
|----|---|
| 2  | 利根町百景／もくじ                               |
| 3  | 新春のごあいさつ                                |
| 5  | 暮らしの情報欄                                 |
| 11 | ぼうさい掲示板                                 |
| 12 | お知らせ -TONE Information-                 |
| 17 | 男女共同参画ってなあに？ Part141                    |
| 18 | 日本ウェルネススポーツ大学通信<br>フリフリグッパ体操／とねワイワイくらぶ  |
| 20 | 地域おこし協力隊通信                              |
| 21 | こんにちは！★生活環境課です<br>認知症地域支援推進員のつづやき No.89 |
| 22 | 保健福祉センターだより／健康レシピ                       |
| 24 | こんにちは!! とね子育て支援センターです<br>わが家のアイドル写真館    |
| 25 | 図書館へ行こう                                 |



利根町公式 SNS は  
こちらの二次元コードをスキャン





- ・町内に住所を有する方
- ・町内に勤務または在学する方
- ・町内に事業所などを有する方

▼意見などを提出できる方

- ・町内に住所を有する方
- ・町内に勤務または在学する方
- ・町内に事業所などを有する方

▼計画案の閲覧方法

- ・データ閲覧 町公式ホームページ  
<https://www.town.tone.ibarak.jp/>
- ・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

▼意見などの募集 計画案の閲覧期限

- ・1月23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。

▼意見書の提出方法

- ・町公式ホームページまたは閲覧場所に備え付けの『利根町環境基本計画（案）』に対する意見書または任意様式（住所・氏名・電話番号を必ず明記）を、次のいずれかの方法により提出してください。

利根町環境基本計画（案）に対するパブリックコメント

▼意見書の提出方法

- ・町公式ホームページまたは閲覧場所に備え付けの『利根町環境基本計画（案）』に対する意見書または任意様式（住所・氏名・電話番号を必ず明記）を、次のいずれかの方法により提出してください。

・窓口への持参

生活環境課 環境衛生係

〒300-1696 利根町

布川841番地1 利根町役場

生活環境課 環境衛生係 宛

TEL 68・8300

メール eisei@town.tone.lg.jp

▼留意事項

- ・提出していただいた意見書の内容と、これに対する町の考えを、後日、町公式ホームページで公表します。（氏名などの個人情報情報は公開しません）

同様の意見は、整理した上で一つの意見とする場合があります。

提出いただいた意見書に対して、個別回答はしません。

電話や窓口における口頭での意見や、期限を過ぎた意見書は受け付けません。

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

生活環境課 環境衛生係

TEL 68・2211（内線236）

TONE E-SPORTS

# 利根町

## eスポーツ体験会

©SEGA Tetris® & © 1985~2025 Tetris Holding.

**2026**  
**3.14 土**  
**13:30~15:30**

**申し込み方法**

**イベント概要**

**申し込み 問い合わせ先**

**場所**

**利根町 健康増進等複合施設 利根町下曾根254番地**

電話またはいばらき電子申請・届出サービス  
参加申し込み期間 2月13日（金）～3月13日（金）12:00まで

年齢制限なし  
※小学生以下の方は保護者の同伴必須  
参加費無料、賞金・賞品なし  
eスポーツ体験会：「ぷよぷよ™テトリス®2」  
※体験最終受付15:00まで

電話 0297-68-2211（内線334）  
利根町役場 政策企画課 情報政策係  
電子申請 右の二次元コードから申請

利根町地域福祉計画 第4期計画（案）に対するパブリックコメント

▼意見書の提出方法

- ・町公式ホームページまたは閲覧場所に備え付けの『利根町地域福祉計画第4期計画（案）』に対する意見書または任意様式（住所・氏名・電話番号を必ず明記）を、次のいずれかの方法により提出してください。

・窓口への持参

福祉課 社会福祉係

〒300-1696 利根町

布川841番地1 利根町役場

福祉課 社会福祉係 宛

TEL 68・6910

メール fukushi@town.tone.lg.jp

▼留意事項

- ・提出していただいた意見などの内容と、これに対する町の考えを、後日、町公式ホームページで公表します。（氏名などの個人情報情報は公開しません）

同様の意見は、整理した上で一つの意見とする場合があります。

提出いただいた意見書に対して、個別回答はしません。

電話や窓口における口頭での意見や、期限を過ぎた意見書は受け付けません。

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

福祉課 社会福祉係

TEL 68・2211（内線122）

令和7年分の所得税および復興特別所得税の「還付申告」は2月12日(木)からご相談を受け付けます

令和7年分の確定申告期間は、2月16日(月)～3月16日(月)となっておりますが、次の内容で申告される方を対象に、2月12日(木)から申告相談を受けします。なお『青色申告』や『申告分離課税、損失の繰越し、雑損控除、贈与税、住宅借入金等特別控除の初年度の方』は、役場では受け付けできませんのでご注意ください。

- ▼受付時間 午前9時～11時／午後1時～3時
- ▼受付場所 役場1階多目的ホール
- ▼期日 2月12日(木)～13日(金)
- ▼休日申告 3月1日(日)午前9時～11時
- ▼申告内容

・所得税が源泉徴収されている給与所得の方や、年金所得の方で申告をされる方

・農業所得の『収支内訳書』を作成して毎年役場で申告されている方

▼申告に必要なもの

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

ましょう。

▼その他、収支計算には、次のことも確認しておきましょう。

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

利根町の申告受け付け状況

※申告初日は左表の通り、大変混雑しております。令和7年分申告においても混雑が予想されますので、左表を混雑状況の参考に申告会場へお越しください。

令和6年分申告の受け付け状況			
受付日	受付人数	受付日	受付人数
2月10日	62	3月2日	63
2月12日	74	3月3日	109
2月13日	45	3月4日	111
2月14日	63	3月5日	89
2月17日	103	3月6日	84
2月18日	102	3月7日	89
2月19日	115	3月10日	91
2月20日	82	3月11日	80
2月21日	78	3月12日	65
2月25日	96	3月13日	68
2月26日	113	3月14日	52
2月27日	104	3月17日	58
2月28日	75		

竜ヶ崎税務署からの重要なお知らせ

申告書の作成は、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、マイナンバーカードを読み取り、マイナンバーアプリと連携することで、給与・年金などの収入のほか、医療費控除やふるさと納税などの寄附金控除の申告に必要な情報を取得し、一括入力されるので、時間がかからず簡単に作成できます。また、医療費の領収書やふるさと納税の受領証明書などの収集・保管・入力が必要となり

- ⑩本人確認書類「マイナンバーカード（個人番号カード）または通知カード」
- ※代理申請の場合は、代理人の身元確認（マイナンバーカードや運転免許証）、申告者の番号確認（マイナンバーカードまたは通知カード）
- ※利根町以外に居住している方を、扶養親族として申告する場合は、その方の「住所・氏名・生年月日・個人番号」が必要です。
- ※要介護認定を受けている方で障害者控除対象者の認定基準に該当する方は福祉課で『障害者控除対象者認定書』の申請が必要となります。申告に持参いただけない場合は障害者控除を受けられません。

所得税が源泉徴収されている給与所得者や年金所得者で申告をされる方へ

次の場合は、確定申告の相談を受け付けします。

- ①給与所得のみで、年末調整の内容に変更が生じて申告が必要な方
- ②給与所得のみで、収入金額が160万円以下で還付を受ける方
- ③給与を2カ所以上から受けている方
- ④年金所得のみの方や、給与所得と年金所得の双方ともある方で、所得控除（社会保険料、小規模企業共済等掛金、生命保険料、地震保険料、寡婦、ひとり親、障害者、配偶者、扶養、医療費、寄附金などの控除）の申告をされる場合
- ⑤年金を2カ所以上から受けている方

▼医療費控除について

本人や生計を一にする配偶者その他の親族のために、令和7年1月1日から令和7年12月31日までに実際に支払った医療費があるときは、申告することにより所得税が還付される場合があります。

大変便利です！ぜひマイナンバー連携を使ったe・Taxをご利用ください。

※マイナンバーと連携するためには、初回のみ事前準備が必要です。お早めの準備をお願いします。※給与情報と連携するには、源泉徴収票がe・Taxで提出されている必要があります。

▼税務署への来署をご検討の方へ

1月5日(月)から2月13日(金)までは、税務署内に確定申告会場はありません。申告相談を希望される方は、2月16日(月)から3月16日(月)までの確定申告期間中に確定申告会場へお越しください。確定申告会場への入場には、国税庁LINE公式アカウントを通じたオンライン事前予約または確定申告会場で配付している入場整理券が必要です。

2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の申告相談を希望される場合は、事前に相談日時などを電話予約いただく必要がありますので、予約なくお越しいただいても対応できません。

※一部国税庁LINE公式アカウントを通じたオンライン事前予約も受け付けております。

▼書面による申告書などをご提出される方へ

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

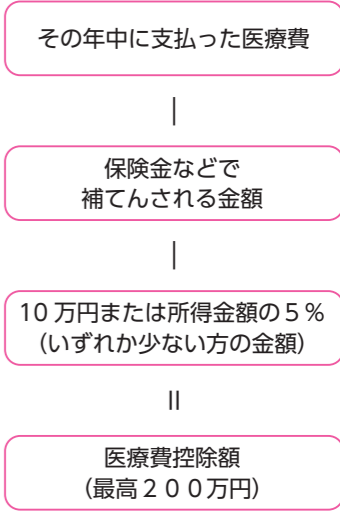
※e・Taxを利用すると、申告書などデータの送信後にメッセージボックスから送信日や申告内容を確認することができます。ぜひご利用ください。

また、確定申告会場では、ご自宅で作成された申告書の検算（金額の確認など）や書面による申告書の作成はしていませんので、e・Taxまたは郵送などでの提出をお願いします。

所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場

- ▼会場 竜ヶ崎税務署
- ▼期間 2月16日(月)～3月16日(月)（土・日曜日、祝

▶医療費控除額の計算方法



農業所得の「収支内訳書」を作成し、申告される方へ

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

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

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

日を除く）ただし、3月1日(日)は開設します。

- ▼相談時間 午前9時～
- （受け付け） 午前8時30分～午後4時



- ・確定申告などに関すること
- 国税庁ホームページ「令和7年分 確定申告特集」をご利用ください。

- ・e・Tax・作成コーナーの操作などに関すること
- e・Tax・作成コーナーヘルプデスク

☎0570・01・5901／月曜～金曜（祝日および12月29日～1月3日を除きます）

○確定申告会場での相談は、国税庁LINE公式アカウントによるオンライン事前予約をお願いします。

※各会場において当日受付も行ってありますが、当日の相談枠に限りがありますので、ぜひ、オンライン事前予約をご利用ください。

※上記期間前は税務署内に確定申告会場はありません。2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税での申告相談にお越しいただいても、当日は対応できませんのでご注意ください。（一部、国税庁LINE公式アカウントを通じたオンライン事前予約も受け付けております）

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

▼問い合わせ

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

所得税・住民税申告の障害者控除（要介護認定を受けている方）

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

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

障害者控除対象者認定書について

▼申請対象者

基準日（令和7年12月31日）において次の要件を満たす方

- ①利根町に住民票がある65歳以上の方
- ②要介護1から要介護5までの認定を受けている方

※昨年以前に町が交付した認定書をお持ちの方で、基準日において要介護度が変わった場合は再度申請が必要です。

▼申請手続き

福祉課窓口にある申請書に記入して提出してください。（家族代理申請可）

▼認定書の交付について

後日、申請者へ郵送します。

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

▼利根町障害者控除対象者認定基準

障害者に準ずる者に該当

- ①要介護1および2の方で直近の要介護認定資料にて障害自立度Aランク以上、または認知症自立度Ⅱランク以上の方
- ②要介護3の方で特別障害者の区分に該当しない方

特別障害者に準ずる者に該当

- ①要介護3の方で直近の要介護認定資料にて障害自立度Bランク以上または認知症自立度Ⅲランク以上の方
- ②要介護4または5の方

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

おむつ代の医療費控除について

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

▼必要となる主治医意見書

- ①1年目の方

おむつを使用したその年に受けていた要介護認定、および当該認定を含む複数の要介護認定の有

20歳になったら国民年金！

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

▼国民年金のポイント

・将来の大きな支えになります！

加入者は、毎月一定の保険料を納める決まりとなっています。国民年金は国の制度のもと運営されているため安定しており、支給開始後は生涯にわたって給付されます。

・老後のためだけのものではありません！

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

※障害年金や遺族年金には、一定の受給要件があります。

▼保険料免除制度と納付猶予制度

国民年金保険料を納めることが経済的に困難な方は、保険年金課で免除や納付猶予の手続きができます。保険料を滞納したままにすると、将来受け取る年金額に影響するだけでなく、各種

年金が請求できない場合や、ご自身やご家族の財産が差し押さえになる場合がありますので、未納のままにせず一度ご相談ください。

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

▼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176）

「介護マーク」をご活用ください



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

介護の際は、このマークをご活用ください。

介護マークは、役場福祉課で配付しています。※認知症の方の介護に限らず活用いただけます。

▼問い合わせ

☎68・2211（内線124）

効期間（おむつを使用したその年以降のものに限る）の合計が6カ月以上（有効期間が連続しているものに限る）となるものの審査にあたり作成されたもの。

②2年目以降の方

おむつを使用したその年に作成されたもの。

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

▼「主治医意見書の内容を確認した書類」の交付要件

主治医意見書において次のすべてのことが確認できること。

- ・「障害自立度」がBランク以上に該当していること
- ・「失禁への対応」としてカテーテルを使用していること、もしくは尿失禁が「現在あるかまたは今後発生の可能性が高い状態」であること

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

▼申請手続き

役場福祉課に申請書を提出してください。（申請書は窓口にあります。家族代理申請可）

▼問い合わせ 福祉課 高齢介護係  
☎68・2211（内線127）

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  
プッシュ四線の固定電話、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。

茨城 こども救急電話相談  
プッシュ四線の固定電話、携帯電話から  
短縮ダイヤル **#8000**

消費生活相談だより

若者の消費者被害にご注意!!

18歳になると、成人として、保護者の許可なく契約できるようになります。全国の消費生活センターに寄せられる契約の相談は、18歳〜20歳代前半の方からのものが多く、特に副業関係、マルチ商法、マッチングサイト、美容・エステなどの相談が多い傾向があります。

18歳未満の場合、充分な判断力が備わっていないとして、原則、契約を取り消せますが、成人にはこのような保護はありません。

▼相談事例

◎SNSで親しくなった人から、「儲かる副業があるが、講座を受講してから」と勧誘された。受講料の20万円を用意できないと言ったら、クレジットカードを作って支払うように言われた。講座は終了したが、仕事の紹介はなく、紹介者とは連絡が取れなくなり、借金だけが残った。

◎インターネットで「友人を紹介すると報酬が得られる」との広告を見た。有名人も出ていたので信用できると思い、入会金の10万円をクレジット決済した。親に言われて解約を申し出たが、返金されない。

▼アドバイス

SNSやインターネットでの勧誘に安易に乗らず、金銭の支払いを求めら

れた場合は、契約内容や解約条件をしっかり確認しましょう。

特に、「副業」「報酬」などの話には注意が必要です。契約書や条件をよく読み、疑問に思う場合は、早めに消費生活相談窓口にご相談しましょう。

（参考：消費者庁・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）

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、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。



子ども家庭センターだより

不育症治療費助成事業

▼対象の検査・治療

当該年度中に終了した、保険適用外の不育症検査または治療に要した費用 ※入院時における差額ベッド代や食事代、文書料などは対象外

▼補助金額および助成回数

5万円を上限に1年度内に1回助成 ※茨城県が実施する不育症検査費用助成事業の対象となる検査を受けた方は、県からの助成金額を控除した額を助成

①検査・治療を終了した日の1年前から申請日まで、夫婦のいずれかが利根町に住所があること

②流産または死産の既往が合わせて2回以上ある夫婦で、不育症検査または治療を受けたこと

③茨城県が実施する不育症検査費用助成事業の対象となる検査を受けた場合は、県助成事業の交付を受けていること

④夫婦ともに町税などの滞納がなく、健康保険証を持っていること

▼申請場所

役場子育て支援課

▼申請受付期間

治療が終了した年度内（3月末まで）に行ってください。

▼必要書類

下記二次元コードからご確認ください。

子育て支援課 母子保健係  
☎68・2211（内線141）



いばらき妊活・不妊オンライン相談

県では、妊活・不妊・不育・流産・死産など、出産に至る前までの時期に生じる問題などに関する悩みに対し、SNSを活用したオンライン相談事業を実施しております。不妊症看護認定看護師や公認心理士などの専門家へのテキストによる相談やビデオ通話相談が無料で利用できます。

▼相談内容

思春期、月経、妊娠、妊活、不妊、不育、流産、死産、性の問題（避妊や性感染症の性行為に関する相談、予期せぬ妊娠、メンタルヘルスケア、パートナー間のコミュニケーションなどを含む）など。

▼費用 無料

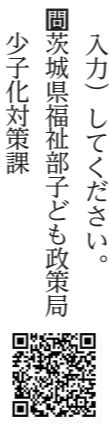
▼利用方法

1.LINEの友達追加から（下記の二次元コードまたはLINEID：@famione-supportで検索）にて、ファミリーヘルスケア相談サポートを友達追加してください。

2.テキスト相談やZOOMでの通話相談をご利用いただくには、茨城県在住・在学・在勤を表すクーポンコード「ibara茨城県〇〇」を入力（〇〇には住所や勤務先などの市町村名を入力）してください。

☎029・301・3257

県公式ホームページ



ぼうさい掲示板

もしもに備えて、家族と一緒に考えよう!!

今月のテーマは、子供と一緒に考える防災です。

大きな災害に見舞われた際に、家族でどのような行動をとるべきか、事前におうちの人と話し合ってみましょう。



何気なく暮らしている町にも、大きな災害時には危ない場所があります。ガケの近くでは土砂崩れが起こるかもしれません。たくさん木が生えている場所は、木が倒れて道路を塞いだり、木の下敷きになってしまうこともあります。いつもは穏やかな用水路や川も、大雨が降れば流れが速くなり、水量が増え、漂流物も流れてきて危険です。そうした場所をあらかじめチェックしておき、災害の後には近寄らないようにしましょう。

また、外にいたときに災害が起こると、家族が離れ離れになってしまうことがあります。そうしたときに備えて、家族で話し合い、集合場所を決めておきましょう。学校や公園、家の近くの避難所など、安全でわかりやすいところが良いでしょう。公共施設や学校で災害にあった場合は、職員や先生の指示に従いましょう。

〇公衆電話で家族の無事がわかる？ NTTの災害用伝言ダイヤル171

もし、家族と離れ離れになってしまっても、公衆電話の「災害用伝言ダイヤル」を使ってメッセージを残しておけば、家族に自分の無事や、どこかの避難所に居かなどを家族に伝えることができます。



〇〇の避難所にいるよ！

〇防災ガイドブックを活用しよう！

令和7年3月に防災ガイドブックを作成し、町内の全世帯に配布しました。ガイドブックには、非常用持出品チェックリストや災害時の情報取得方法など、災害時に役立つ情報がたくさん掲載されていますので、ぜひご活用ください!!

また、ガイドブックに利根町のハザードマップがついていますので、ご自宅周辺や避難所の位置を確認して、日常の備えを強化しましょう。

※ガイドブックは、右側の二次元コードを読み取っていただくことで確認できます。



利根町行政アプリをインストールしよう

重要なお知らせや、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、ぜひご活用ください!



▶問い合わせ 防災危機管理課 防災係 ☎68-2211（内線322）

# お知らせ

STONE 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 2月16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）

### 要約筆記1日体験講座開催

聴覚障害者に関心があり、障害者支援を体験したい方向けに、講座を開催します。

▼日時 2月25日(水)  
午後1時30分～4時30分  
（受け付け開始 午後1時15分～）

▼場所 利根町役場行政棟4階A会議室  
▼内容 中途失聴・難聴者による、生活体験発表（日常生活上で困ったことや不便なことなど）

・筆談による自己紹介、話す速さと書く速

## 革命のアルゼンチンタンゴ・コンサート

▼日時 3月10日(火)

開演 午後1時30分（開場 午後1時）

▼場所 大昭ホール龍ヶ崎

（龍ヶ崎市駒馬町2612）

▼出演 高辻瑠子（ヴァイオリン）、啼鵬（パンドネオン）、小林萌里（ピアノ）、東海林一代（箏 十七絃）

▼入場料 無料（システム利用料および発券手数料が別途必要です）

☎下記二次元コードから申し込みください。

園常陽藝文センター

☎029・231・6611

### 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5回

日時 2月15日(日) 午前10時～正午  
場所 つくば同仁会子どもセンター（つくば市高崎802・1）

▼第6回

日時 3月29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）

▼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

園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



さの違いの体験や簡単な要約方法の実習

▼参加者要件

健康者（耳が不自由ではない方）

※中途失聴・難聴者は受講できません。

▼参加費 無料

▼募集人数 10名 ※10名を超えた場合は抽選

▼申込期限 2月13日(金)

▼申込方法 電話・FAX・メール・窓口

▼メールで提出する場合

宛先 fukushi@town.tone.lg.jp

件名 「要約筆記1日体験講座 申し込み」

本文 氏名、住所、電話番号

園福祉課 障害福祉係

☎68・2211（内線126）

FAX 68・6910

### スマホ相談窓口開設

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

2月4日(水)・12日(木)・18日(水)・26日(木)

※水曜日・木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

※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

2月2日(月)から受付開始（先着順）

※どの機種でもスマートフォンでも相談いた

### 介護者のつどい

『介護者のつどい』は、介護者同士が集まり、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実施していますので、気軽にご参加ください。

▼日時 2月18日(水)  
午後1時30分～3時

※2月11日(水)は建国記念日のため、第3水曜日に開催します。

▼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）

園イベント時は実費負担あり

園利根町地域包括支援センター

☎68・2211（内線131）

### まごまるびより

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まり、日頃の体験を話したり情報交換を行うイベントです。町が委嘱した障害者相談員に、気軽に相談やお話ができます。障害者相談員は、障がいのある方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。

▼対象者 障がいのある方、その家族

▼日時 1月28日(水) 午後2時～4時

▼場所 利根町役場議会棟1階B会議室

▼料金 無料（申し込み不要）

園福祉課 障害福祉係

☎68・2211（内線125）

だけです。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。

園政策企画課 情報政策係

☎68・2211（内線332）



### 第32回利根七福神巡り

健康で素晴らしい年になるよう、町内7カ所の神社やお寺をめぐる予定です。

▼日時 1月18日(日) 午前9時出発

午前8時集合（雨天中止）

▼場所 利根町保健福祉センター駐車場

▼会費 500円

園☎090・3499・0166 矢口

☎090・4242・0520 大越

### オレンジカフェ（認知症カフェ）

◎響オレンジカフェ

▼日時 2月20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

◎あらかハウス（旧荒木医院）オレンジカフェ

▼日時 2月11日(水) 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

園あらかハウス

☎090・2529・7999

## 相談

### 無料法律相談会

▼日時 2月2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）

### 行政書士無料相談会

▼日時 1月18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

園午前10時～午後2時

※相談日の3日前までに電話で申し込む

園☎090・1603・7374 野村



## 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

一緒に働きましょう!

まずは

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

## 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

2月7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  
（龍ヶ崎市馴馬町2445）

▼対象地区 利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・河内町・つくば市・そのほか

▼主催 龍ヶ崎地方家族会（ピア・かたつむり）  
龍ヶ崎地方家族会会長

竹之内 ☎090・1614・2371

## その他

### 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

1月25日、2月1日・15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

岡住民課 窓口係

☎68・2211（内線162）

## 令和7年10月1日より 「マイナ救急」実施中です！

マイナ救急とは、救急現場において、救急隊員が傷病者のマイナ保険証で情報を把握することにより、救急業務の円滑化を目指す取組です。マイナ救急には、次のようなメリットがあります。

- ・救急隊への受診歴・薬剤情報の説明など、傷病者の負担軽減
- ・意識のない傷病者に付き添う家族などが、傷病者の正確な受診歴や薬剤情報を把握していても情報伝達が可能
- ・救急隊が正確に傷病者の医療情報などを確認でき、円滑な搬送先医療機関の選定や処置が可能

・事前に医療情報を搬送先医療機関に伝えることで、より適切な受入れ準備が可能  
※マイナ保険証から救急隊員が閲覧できる情報は、氏名や住所などのマイナンバーカード上に記載された情報と、受診歴や薬剤情報などの医療情報に限られます。

龍ヶ崎地方消防本部 救急課

☎0297・64・3846



消防庁ホームページ

## 自動車税減免申請の出張窓口開設

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

減免申請は管轄の県税事務所において年間を通じて受け付けておりますが、次のとおり減免申請の出張窓口を設置しますのて、ご利用ください。

▼受け付け日時 2月13日(金)

午前10時～正午 午後1時～3時

### ▼受付場所

利根町役場 福祉課相談室

※新車、中古車新規登録に係る減免や自動車取得税の減免については、登録日から30日以内に、管轄の水戸または土浦県税事務所自動車税分室に相談ください。

### ▼注意

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

岡土浦県税事務所 収税第一課

☎029・822・7205

## 国民健康保険税・後期高齢者医療保険料納付済額通知書を送付します

昨年中（令和7年1月1日～12月31日）に納めた国民健康保険税・後期高齢者医療保険料の納付額を確認いただける『国民健康保険税・後期高齢者医療保険料納付済額通知書』を送付します。（確定申告などの

## 競争入札参加資格審査追加申請 受付（龍ヶ崎地方塵芥処理組合）

龍ヶ崎地方塵芥処理組合では、令和8年5月1日から令和9年4月30日までの業務に関する競争入札参加資格の追加申請受付を行います。詳細は組合のホームページをご確認ください。

▼受付期間 2月2日(月)～2月27日(金)

▼受付場所 龍ヶ崎地方塵芥処理組合管理課総務グループ

龍ヶ崎地方塵芥処理組合

管理課総務グループ

☎0297・60・1777

FAX 0297・60・1778

<http://ryugasakiinkai.ec-site.jp/>

## 競争入札参加資格審査追加申請受付 （稲敷地方広域市町村圏事務組合）

稲敷地方広域市町村圏事務組合では、令和8年5月1日～令和9年4月30日に発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等業務、物品購入および役務提供などの競争入札参加資格審査追加申請の受け付けを行います。入札参加希望者は、必ず資格審査を受けて下さい。

なお、詳細については、当組合ホームページに掲載します

▼受付期間 2月2日(月)～3月18日(水)

▼申請方法 原則、書留または簡易書留による郵送とします。

龍ヶ崎地方広域市町村圏事務組合事務局管理課

☎0297・64・3741

社会保険料控除の証明にご使用いただけます。）

▼送付対象 国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入し、普通徴収（納付書・口座振替）で納付した世帯

▼発送予定日 1月下旬ごろ

▼注意事項 通知書には普通徴収のみ記載していますので、特別徴収（年金からの天引き）の方は、年金機構から届く『公的年金等の源泉徴収票』をご確認ください。

岡保険年金課 国民健康保険係

後期医療係

☎68・2211（内線173・175）

## 外来・入院自己負担金 振込予定日

県内の医療機関窓口で支払った、医療福祉費支給制度（マル福）自己負担金は、次のとおり振り込み予定です。

▼振込予定日 1月23日(金)

▼償還対象診療月 8月～10月診療分

▼通帳記帳 「マルフクジコフタン」

### ▼償還対象

・外来自己負担金 妊産婦、小児、ひとり親家庭の方（全員）

・入院自己負担金 年齢が0歳～18歳の方 ※振り込み日より前に、振込口座・名義などを変更した場合は、保険年金課へ届け出てください（届け出がない場合、振り込み不能となります）

※領収書は大切に保管してください。

岡保険年金課 医療年金係

☎68・2211（内線176）

## 商工会から新年のご挨拶

新年おめでとうございます。会員の皆さまをはじめ、地域の皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

平素より商工会の活動に對しまして、格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。昨年は、デジタル化や人口減少など、地域経済を取り巻く環境が大きく変化した1年でした。そうした中で、利根町商工会では、会員事業所の経営支援に加え、地域資源を生かしたまちづくりや、若者の定住、関係人口の拡大を目指す取り組みを進めて参りました。

本年は、これまでの活動をいっそう発展させ、地域に根ざし、未来を創る商工会としての役割を果たして参ります。具体的には、空き店舗バンクの活用、移住や創業支援の強化、そして、地元企業と若者をつなぐ仕組みづくりなど、地域に人と仕事の循環を生み出す取り組みに力を注いで参ります。また、観光や特産品など、利根町の魅力を広く発信することを通じて、地域の活性化につなげてまいります。

本年が皆さまにとりまして実り多き1年となりますことを心よりご祈念申し上げます。令和8年 元旦

利根町商工会

会長 新井 邦弘



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  
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



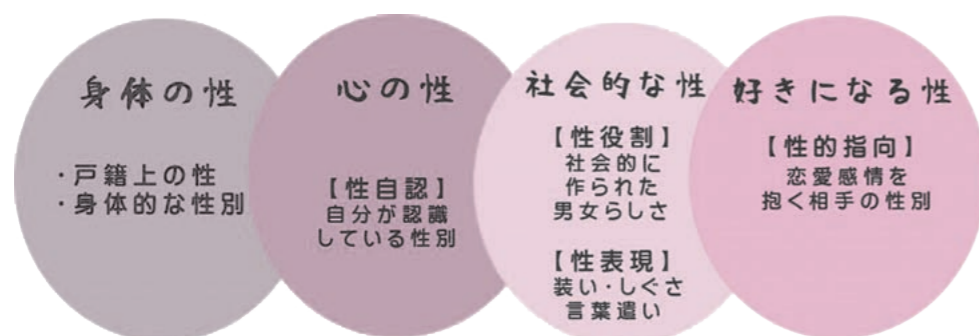
## 「LGBTQ +」ってなあに？

### 性の4つの要素

「あなたの性別は何ですか」ときかれたら、どのように答えるでしょうか？

性のあり方は、「女性」「男性」の2つだけではなく、さまざまな要素の組み合わせで成り立っている、多様なものです。

今回は性を4つの要素でみてみましょう。



上記の4つの要素の組み合わせによって、性のあり方は十人十色で一人ひとり違います。これらの要素は「女性」「男性」と明確に線引きできるものではなく、境目を決めなければならないわけでもありません。こうした曖昧な範囲を含めて、多様な性のあり方が存在することを「性のグラデーション」という言葉で表現することもあります。

### 『LGBTQ +』とは

**L**・・・レズビアン（女性を好きな女性）

**G**・・・ゲイ（男性を好きな男性）

**B**・・・バイセクシャル（同性も異性も好きになる人）

**T**・・・トランスジェンダー（心と身体の性に不一致を感じる人）

**Q**・・・クエスチョニング（性のあり方を決めない・決めたくない・わからない人）

LGBTQ 以外にも、I…インターセックス（身体的性において男性と女性の両方の性別を有している人）、A…アセクシャル（恋愛感情や性的欲求を抱かない人）など、LGBTQ だけでは表現しきれない性のあり方があります。さらにそれ以外にも様々な性があるという意味で「+」がつけられており、「LGBT s」「LGBTQ +」など、さまざまな表現をされることがあります。



### SOGI（ソジ）とは？

SOGI とは、性的指向（Sexual Orientation）と性自認（Gender Identity）の頭文字を取った言葉です。LGBTQ + のような性のあり方を「性的少数者」という一部の人の話と捉えるのではなく、性は人の数だけある、いわば血液型のように誰もが持っているものと捉え、性のあり方の違いによる差別をなくするという考え方のことを言います。

### 一人ひとりにできること

世の中がより寛容になればなるほど、自分自身の性のあり方について肯定できる人が増えていきます。全ての人が自分らしくいるために、まず一人ひとりが「そんな人はいるはずがない、いてはいけない」という、無意識での排除をしないように努めなければなりません。

●問い合わせ先 政策企画課 政策企画係 ☎68-2211（内線338）

## 布佐駅自転車駐車場（東口）の定期使用受け付け（一次募集）のお知らせ

令和8年度の定期使用受け付け（一次募集）を開始します。4月1日以降のご使用を希望する方は、必ず申請してください。窓口、LINE のどちらでも申請が可能です。

キャッシュレス決済は LINE から申請した方のみ可能ですのでご注意ください。

○受付期間：1月16日（金）～2月5日（木）

○使用期間：令和8年4月1日（水）～令和9年3月31日（水）

○募集台数：自転車：600台、原動機付自転車（125cc以下）：50台

○使用料金：自転車 一般 5,400円/年（学生など※4,200円/年）

原動機付自転車 10,800円/年

※料金改定に伴い、令和8年度より減額制度を新設しました。学生など（高校生以下・ひとり親家庭の方）は、申請時に資格証明（生徒手帳・児童扶養手当証書などの写し）の添付が必要です。

なお、令和8年3月卒業見込みの高校3年生や大学生・専門学生・予備校生は、「一般」で申請してください。

詳しくはお問い合わせください。

○申請方法：①・②どちらか一方から申請してください。

①LINE申請：「我孫子市LINE公式アカウント」を友だち追加し、申請してください。

②窓口申請：申請書（自転車駐車場管理棟に用意）に必要事項を記入し、管理棟のポストに投函してください。

※申請は1人1台に限ります。

○使用料の納付

①LINE納付：LINE上でキャッシュレス決済を行ってください。（クレジットカード・PayPayに対応。現金不可）

②窓口納付：3月上旬に郵送する納付書に記載の金融機関で、使用料を納付してください。定期シール交付時に領収書が必要ですので、大切に保管してください。

○定期シールの交付：管理棟の係員に領収書を持参して（またはLINEの支払い済み画面を見せて）、交付を受けてください。

▶交付日時：3月19日（木）～3月27日（金）6：30～9：30 ※3月22日（日）を除く

3月28日（土）～3月31日（火）6：30～18：30

4月1日（水）以降 6：30～9：30 ※日曜日を除く

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

※窓口申請のみ可（LINE申請は不可）

○申請方法から定期シール交付までの詳細や二次・三次募集については、駐車場に掲示のチラシや右記二次元コード（我孫子市ホームページ）をご確認ください。

○一時使用：一時使用する方は、券売機で駐車券を購入してください。

一時使用料自転車 100円/12時間

原動機付自転車 200円/12時間

園公益社団法人 我孫子市シルバー人材センター

☎04-7193-8091

平日（9：00～16：30）

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





投壺（とうこ）：壺に矢を投げ入れる遊び

### ◆地場産業フェスティバルにブースを出展しました

内容：私の国のとっておき！写真展＆韓国の遊び～投壺（とうこ）～

住民協働事業団体である「日本語サロン」さん、「コネクとね」さんと一緒に写真展と韓国の遊び体験ができるブースを出展しました。写真展では、「私の国のとっておき！」のテーマで「日本語サロン」の利用者さんや「コネクとね」さんと縁のある外国人留学生が母国で撮った写真（フィリピン、ベトナム、パキスタン、中国、韓国、ネパール）を展示しました。来場者（358人）には、「いいね！」と思った写真にシールを貼ってもらい、たくさんの方々に「いいね！」をいただきました。

また、韓国の遊び投壺（とうこ）にも挑戦してもらい、小さなお子さまから高齢者まで、たくさんの方々にご参加いただきました。ありがとうございました！

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!

活動参加には、飲み物の持参を  
広報が配布される頃には、寒さが厳しくなっていると思われま。冬は、夏とは異なり汗をかきにくいと感じるかもしれません、実は冬も多く水分が失われやすく、水分補給は非常に重要です。乾燥した冷たい空気や運動による発汗など、冬ならではの脱水リスクがあります。  
体内の水分が不足すると、集中力の低下、疲労感、頭痛などの不調を引き起こす可能性があります。  
汗をかきにくい忘れがちですが水分摂取も意識する必要があります。必ず飲み物を持参してください。

新年おめでとういわらまね  
皆さまにおかれましては、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。  
日頃より、当クラブの運営にご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。昨年は皆さまの温かいご支援とご協力により、さまざまな行事や活動を無事に行うことができました。心より感謝申し上げます。  
新しい年は、地域住民が「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」スポーツに親しむ機会を提供し、地域住民のスポーツを愛する風土の醸成および地域住民の健康づくりとコミュニティづくりに寄与することを目指し、より力強く取り組み、地域づくりに貢献してまいります。  
皆さまにとって健康で幸多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

### とねワイワイくらぶ 令和8年2月の活動予定

活 動	実施日	時 間	場 所
楊名時太極拳	(月) 2・9・16・23	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) 4・18・25	②月・水 7:30～8:30	
	(金) 6・13・20・27	③水曜夜 19:00～20:30	
テニス教室	(金) 6・13・20・27	10:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 2・9・16・23	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) 1・8・15・22	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
	(水) 4・11・18・25		
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 7・14・21・28	9:30～12:00	旧文小学校体育館
		13:30～15:30	
ニュースポーツ 他	(火) 3・10・17・24	19:30～21:30	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 1・8・15・22	19:00～21:00	
健康体操	(日) 1・15	10:00～12:00	利根町生涯学習センター

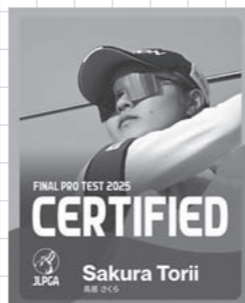
★プログラムは、状況により変更・中止する場合があります。最新の活動計画は、各公共機関のパンフレット用ラックに配付してあります。また「とねっ」でもお知らせしています。

★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

日本ウェルネススポーツ大学通信

# WELLNESS Campus!



鳥井 さくらさん



ふじもと あいな 愛菜さん



いけば ひなた 陽向さん



まつばら しゅう 終垂さん

女子ゴルフプロテスト  
4名合格！  
7月から11月にかけて実施された「JLPGAプロテスト」において、本学ゴルフ部から、藤本愛菜さん（1年・沖学園高等学校卒）、鳥井さくらさん（1年・滝川第二高等学校卒）、松原終垂さん（1年・日本ウェルネス高等学校卒）、池羽陽向さん（1年・日本ウェルネス高等学校卒）の4名が見事合格しました！

厳しい競争を勝ち抜くため、日々練習に真摯に取り組んだ努力が実を結びました。今後の更なる飛躍が期待されます。これからも合格者4人と本学ゴルフ部の活躍に注目してください！

さん（日本ウェルネススポーツ大学卒）の4名が見事合格しました！



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。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



令和7年度茨城県功績者表彰式

明けましておめでとういわらまね  
日頃、運動集会にご参加いただいている皆さま、そして新たに参加をお考えの皆さま、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。  
昨年11月「利根フリフリクラブ」は、令和7年度茨城県表彰式において、功績者表彰（団体）を拝受いたしました。「多年にわたり運動集会を開催し、町民の忘れ予防のため運動を推進し、地域住民の健康増進に貢献した」ことが認められたものです。  
これはひとえに、日々皆さまにフリフリ運動集会にご参加いただいた賜物であることは、言うまでもありません。改めて感謝を申し上げます次第です。  
さて、本年は「午年」です。「エネルギーで活発な年」とされているようです。  
本年も皆さまと共に、運動集会を通じ、明るく健康で元気な1年にしていきたいと思います。「継続は力なり！」  
（利根フリフリクラブ 市川）

### フリフリ地区運動集会予定（1月～2月）※参加無料

場 所	日 程	時 間	持ち物
利根町保健福祉センター 2階 1階	第1・3木曜日 第2・4水曜日	1 / 15 2 / 5・19 1 / 14・28 2 / 25	10:00～11:00 飲み物、タオル、ボール 室内運動靴
	第1・3火曜日	1 / 20 2 / 3・17	

講師：筑波大学 桑水先生・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、「飼い主のいない猫」のお話です。  
現在、町では「飼い主のいない猫」が増加し、トラブルを起こしています。猫からの被害を減らすために、猫を近づけない工夫をしましょう。

- ・猫が嫌うにおいのするものをまく(猫忌避剤、コーヒークラス、柑橘類の皮、酢など)
- ・猫が侵入しにくい環境を作る(フェンスやネットで隙間をふさぐ、トゲ状のマットを敷くなど)
- ・外にエサになりそうなものを置かない(ゴミ袋はしっかり密閉し屋外に放置しない、ペットのエサや食べ残しはすぐに片付ける)

猫は縄張り意識が強く、なかなかお気に入りの場所を離れません。効果があらわれるまで繰り返し対策をしましょう。



#### 【ここに注目】

町では、昨年8月に動物愛護協議会が発足しました。主な取り組みとして、犬猫の適正飼育や飼い主マナー向上、地域猫活動の推進を行っています。こうした取り組みを通じて、人と動物が安心して共生できる、優しい地域づくりを目指しています。

#### 【関連 URL】

環境省「動物の愛護と適切な管理」

<https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/index.html>

茨城県「地域猫活動推進事業を実施します! (令和7年度)」  
<https://www.pref.ibaraki.jp/hokenfukushi/seiei/kankyo/seiei/doubutu/r4tiikinekohp.html>

利根町「猫について」

<https://www.town.tone.ibaraki.jp/kurashi/seikatukankyou/pet/page002405.html>

## 認知症地域支援推進員のつづやき No. 89 安心して暮らせる町へ

先日、認知症の方がいる家のご近所に住んでいる方が、福祉課に相談に来られました。認知症の方から「3日間食事を摂ってない」「お小遣いもない」と言われたそうです。民生委員さんと一緒にご自宅に訪問すると、ご家族は外出中で、本人は部屋の掃除をしていました。

本人の話では、「朝ごはんを食べお昼もおにぎりを用意してもらっている」「お小遣いも言えらる」と、全く真逆の返答でした。困ったことがあったらいつでも連絡をするように本人に話すと、「近所の人に言ったから来てくれたの?」と言っていました。本人を見ていると、どこか「安心」したようにも見えました。

認知症が進むと記憶が途切れ途切れになると聞きます。つじつまを合わせるために、本人が取り繕う場合もあります。ものの忘れが進行していく本人自身にも、不安と戸惑いがあることでしょう。認知症予防には、社会的な交流や運動なども大切です。日中、自宅で1人で過ごすことが多いなら、話をしたり何か活動できる場に通うのも良いかもしれません。1人ひとりが認知症の理解を深め、温かく見守っていくことが大切です。いつでもご相談をお待ちしております。

### 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11月22日に「第12回走りの教室」を開催することができました。合計16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!今回は小学生の校内持久走記録会に向けて、スタミナ強化のメニューをこなしました。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、季節やイベントに合わせた指導をしています。毎月開催していますので、ぜひご参加ください。

地域クラブ活動「すばかとね」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います。ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

「走る協力隊」稲垣鉄平です。新年おめでとうございます。地域おこし協力隊の任期も残り一年となりますが、これまでと同様に、皆さんとスポーツ・運動を楽しみながら「スポーツまちづくり」というミッションに取り組んでいきますので、引き続きよろしくお願いいたします。11月2日に城里町で開催された「御前山トレイルラン大会」に出場してきました。利根町のPRをしながら初トレイルに挑み、優勝することができました。朝ランや駅伝プロジェクトのメンバーの頑張りからエネルギーをもらい、また自身の活動を応援してくださる皆さまのおかげで最後まで全力を出し切れました。ありがとうございました!これからも利根町をスポーツで盛り上げていきたいと思っています。



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、相続などのお悩み解決を、地域おこし協力隊がお手伝いします。

- 【日時】1月29日(木)  
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  
【問い合わせ・申し込み】  
生活環境課 環境衛生係  
☎68-2211 (内線 237)

利根町地域おこし協力隊  
空き家コーディネーター主催

空き家相談会

安藤隊員 藤田隊員

参加費 無料

先着順 予約制

## まだ受けていない予防接種はありませんか？

### ●麻しん風しん混合（MR）ワクチン

時期	接種対象年齢
1 期	1 歳の誕生日の前日から 2 歳の誕生日の前日まで
2 期	平成 31 年 4 月 2 日生まれ～令和 2 年 4 月 1 日生まれ（5 歳以上 7 歳未満の就学前年度にあたる、いわゆる年長児）※令和 8 年 3 月 31 日までが接種期限

### ●HPV（子宮頸がん予防） ワクチンのキャッチアップ接種

接種対象年齢	接種期限
以下 2 つに該当している方 ①平成 9 年 4 月 2 日から 平成 21 年 4 月 1 日生まれの女性 ②令和 4 年度から令和 6 年度までに HPV ワクチンを 1 回以上接種し、3 回の接種を完了していない方	令和 8 年 3 月 31 日まで

### ●注意事項

- ①対象年齢を過ぎると定期接種となりません。（全額自己負担）
- ②母子健康手帳・予診票を必ず持参してください。
- ③予診票を紛失した場合、保健福祉センターで再交付します。（必ず母子健康手帳をご持参のうえお越しください。）

### ●带状疱疹定期予防接種

対象者	接種期限
①もしくは②に該当する方 ①令和 7 年度末時点（令和 8 年 3 月 31 日現在）に、 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、 95 歳、100 歳、100 歳以上になる方 （①に該当する方へは、令和 7 年 4 月に個別通知 しました。） ②接種日時点で 60 歳以上 65 歳未満の者であっ て、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に 日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有す る者	令和 8 年 3 月 31 日

※带状疱疹はワクチンが 2 種類あり、不活化ワクチン（シング  
リックス）を接種する場合は、1 回目接種から 2 回目接種ま  
でに原則 2 カ月以上の間隔が必要です。2 回とも助成を受け  
るためには、1 回目の接種を令和 8 年 1 月中に受けていただ  
く必要があります。

### ●注意事項

※予診票を紛失した場合や転入の方は保健福祉センターで交付  
いたします。  
（必ずマイナンバーカード等ご本人様確認できるものをご持参  
のうえ、お越しください。）



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

### 第75回もの忘れ予防講座

この講座は、認知症に関することや  
その予防に関する内容の講演を定期的  
に開催しています。

講師は、筑波大学医学医療系臨床  
医学域精神医学教授、筑波大学附属  
病院認知症疾患医療センター部長の  
新井哲明先生です。認知症予防につい  
て、医学的観点からわかりやすくご講  
演いただきます。予約不要です。ぜひ  
ご参加ください！

#### ●日時

2 月 27 日（金）  
午前 10 時～11 時 15 分

#### ●会場

（午前 9 時 40 分 受け付け開始）  
利根町図書館 2 階



### 18 歳～69 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～

- 対象者 18 歳～69 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
- 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）

2 月 3 日（火）・5 日（木）・12 日（木）・  
26 日（木）午後 1 時 30 分～3 時

#### ●参加費 無料

#### ●申し込み 1 月 26 日（月）期限

午前 8 時 45 分～午後 5 時（土・日曜  
日、祝日を除く）

### 健康日本 21 と骨粗しょう症検診

厚生労働省が定める「健康日本 21（第  
三次）」では、新たに「女性の健康」が  
重視され、骨粗しょう症検診受診率を  
2032 年に、現在の約 5% から 15%  
へ引き上げる目標が掲げられています。  
女性は閉経後に骨粗しょう症のリスク  
が高まり、骨折は要介護の原因にもな  
るため、予防し健康寿命を延ばすこと  
が重要です。

検診対象年齢の方には 12 月に通知を  
送付済みです。対象年齢でなくても、  
心配な方は医療機関の受診をお勧めし  
ます。定期的に検診を受け、骨の強度  
低下を予防・改善しましょう。詳細は  
令和 7 年度こころの健康づくりカレン  
ダ 19 ページをご確認ください。

## 食生活改善推進員協議会の健康レシピ

今月ご紹介するのは、11 月に開催された利根町地場産業フェスティバル当日に試食提供を行った「里芋ご飯」です。  
毎年、地産地消の普及・食育普及活動を行っておりますが、今年度は「芋」をテーマに、クイズや試食提供を交えなが  
らその魅力や健康効果をお伝えしました。里芋に含まれる水溶性食物繊維「ガラクトン」と呼ばれる独特のぬめり成分は、  
血糖値やコレステロール値の上昇を抑制する効果があります。

町の特産品でもある「米」と結びつけることはできるか？と考え、一般的には「芋ご飯」はさつま芋ですが、少しひね  
りを加えて里芋を使った炊き込みご飯にしました。冷めても粘りを感じ、おいしくいただけます。またおにぎりにもおす  
めです。ぜひお試しください。

### 里芋ご飯



#### ◆1 人分あたりの栄養量

エネルギー 308kcal  
たんぱく質 7.0g  
脂質 1.8g  
食塩相当量 0.8g

#### ◆材料（2 人分）

米	1 合（150 g）
里芋	100 g
塩昆布	3 g
油揚げ	6 g
だし汁	200ml
醤油	小さじ 1
酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2

#### ◆調理時間 10 分（炊飯時間は除く）

#### ◆作り方

- ①米は洗米し、ざるにあげておく。
- ②里芋は皮をむき、1.5cm 角に切る。油揚げは 1cm 角に切る。
- ③炊飯器に米、A を入れて水加減し、具材を入れて炊飯する。

国が推奨する 5 つのがん検診  
③胃がん検診  
胃がんは大腸・肺がんに次いで 3 番  
目に死亡数の多いがんです。胃がん予  
防には禁煙、減塩、減酒または、ピロ  
リ菌の除菌が有効で、生活習慣の改善  
とともに検診が大切です。  
【生活習慣の改善】  
○たばこ  
喫煙者は吸わない人に比べてがんの  
リスクが約 1.5 倍高まります。禁煙  
し、受動喫煙も避けましょう。  
○減塩  
1 日の食塩摂取量は男性 7.5 g 未  
満、女性 6.5 g 未満が推奨されてい  
ます。塩分の摂取は控え、野菜や果物を  
摂取しましょう。熱い飲食物は少し冷ま  
してから摂ることで胃がんだけでなく、  
食道がんのリスクも低下します。  
○飲酒  
男性の胃がんと関連があります。飲酒  
量を減らすほどリスクも低下します。  
【検診】  
町の集団検診では、40 歳以上が対象  
の胃部 X 線検査を年に 1 度実施して  
います。気になる症状がある場合は検  
診を待たずに受診しましょう。集団検  
診で X 線を受け、「要精密検査」となっ  
た場合は必ず胃内視鏡の精密検査を受  
けてください。なお、検診は症状のな  
い人を対象とし、治療後の検査とは区  
別されます。  
次回は④大腸がん検診についてで

#### ◆各種相談 1 月～2 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	1 月 27 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	2 月 10 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	2 月 12 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

おすすめ新着図書



地上の楽園  
つくりしろうと 月村了衛【著】 中央公論新社

1959年、在日朝鮮人への暴力がはびこる街で、平等を実現し「地上の楽園」と称される北朝鮮への帰国運動が過熱。帰国船に乗った玄勇太は、食事の貧弱さなどから「楽園」への違和感を覚え…。



絶滅の発見  
マーティン・ジャーナル【著】、  
真鍋真【著】 創元社

ドードーの絶滅、ダーウィンの進化論、化石記録の空白による大量絶滅の発見…。過去から何を学び、未来に何を残せるのか？人類が「絶滅」をどのように発見し、理解を深めてきたか、科学の歴史を紐解きながら解説する。



ねこピクニック  
あさのますみ【作】、かのうかりん【絵】 教育画劇

女の子が猫のコムギを抱っこしていると、突然からだ小さくなってしまいます。女の子は猫のコムギのおなかに登ったり、背中をすべったり、コムギのピクニックを楽しんで…。猫好きの憧れと願望がつまった夢のような絵本。



知ったかぶりをした日から  
かさいまり【作】、おとないちあき【絵】 岩崎書店

東京から、北海道の湖のある小さな町に転校してきた小学4年生の風子は、早く友達を作りたいと、つい知ったかぶりをしてしまう。その一言が、大変なことになって…。

2月3日(火)～2月10日(火) 蔵書点検のため休館いたします。

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

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

蔵書点検とは

本がコンピューターのデータどおりにきちんとあるかどうかを確認する作業です。休館中はお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。

映画会のお知らせ「美女と野獣」

日時：1月17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

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

1月号

あけまして おめでとうございます  
本年も、どうぞよろしくお願いいたします。  
みなさまにとって素敵な1年になりますように♪

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。

2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！
誕生カードづくり (3月生まれ)	未就園の親子	2日(月)	9:30～11:30	3月生まれのお子さんが対象です。 *ご都合の悪い方は、お知らせください。
お部屋で遊ぼう	未就園の親子	4日(水)	9:30～11:30	支援センターのお部屋で自由に遊びましょう！ *お弁当やおやつなど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	6日(金)	9:30～11:30	室内でゆったり遊びましょう。
		17日(火)	10:00～11:30	みんなで楽しく遊びましょう！ 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	10日(火)	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 健康増進等複合施設（旧文小学校）2階
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	12日(木)	10:00～11:30	みんなで楽しく遊びましょう！ 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
音楽を楽しもう♪ (ハンドベル☆)	未就園の親子 (予約者)	16日(月)	10:00～11:30	『エコーの会』の方々による、ハンドベルの演奏会です！ 場所：支援センター室内
年齢別サークル	・すくすく (R4.4～R5.3) ・よちよち (R5.4～R6.3)	24日(火)	9:30～11:30	室内でゆっくり遊びましょう。 *ひなまつり製作を予定しています。
	・ねんね (R6.4～R7.3) ・赤ちゃん (R7.4～) ・マタニティさん	27日(金)	9:30～11:30	室内でゆっくり遊びましょう。 *ひなまつり製作を予定しています。

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。

はい！お返事できるよ



千紗ちゃん  
令和6年11月22日生

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

後期高齢者医療保険料：7 期