

／ いい町 利根町 あなた待ち ／

TONE

9

Sep. 2026

No. 750



広報とね

実るのは、 ブドウだけじゃない。

— 「もっとおいしく」を追いつける、果実に込めた想いと人生 —

シリーズまち・ひと・しごと# 80 果樹農家

ながさわ
永沢

さだとし
貞利さん (右)

やすよ
保代さん (左)

TONE

広報とね

2026 年 9 月号



今月の表紙

表紙の写真は、長年にわたり果樹栽培を続け、「もっとおいしく」を追い求めてきた果樹農家・永沢貞利さん・保代さんです。今回のシリーズまち・ひと・しごとでは、果樹栽培にかける想いや、おいしさを追求し続けてきた歩み、そして人とのつながりが育んだ人生について、お話を伺いました。

もくじ -contents-

広報とね 2026 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 # 80
果樹農家 永沢 貞利さん、保代さん
- 6 まちの話題 PHOTO NEWS
- 7 利根町総合教育センター展示室
- 8 第52回 利根町民運動会
- 9 暮らしの情報欄
- 13 ぼうさい掲示板
- 14 お知らせ -TONE Information-
- 19 男女共同参画ってなあに？ Part149
- 20 日本ウェルネススポーツ大学通信
／フリフリグッパ体操／ HELLO! 多文化共生
VOL.16 ／とねワイワイくらぶ
- 22 地域おこし協力隊通信
- 23 こんにちは！★生活環境課です
認知症地域支援推進員のつぶやき No.97
- 24 保健福祉センターだより
- 26 こんにちは!! とね子育て支援センターです
わが家のアイドル写真館
- 27 図書館へ行こう

～利根町百景～

大きく羽を広げた親ツバメが、幼鳥へ餌を運ぶ瞬間を収めた一枚です。
まだ自分では十分に餌を捕れない幼鳥にとって、親鳥と過ごす時間は、生きるための大切な学びの時間です。飛び方や餌の捕り方を教わりながら少しずつ成長し、やがて、親元を離れて大空へ羽ばたいていきます。その旅立ちには、もう間もなくです。
一瞬の給餌の場面^{きゅうじ}に収められた親子の絆は、利根町の夏の風景の中で、命が次の世代へ受け継がれていく営みを静かに教えてくれました。
また来年も、ツバメたちが元気な姿を見せてくれることを願っています。

撮影場所：利根町内

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 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



利根町公式 SNS は
こちらの二次元コードをスキャン





・利根町奥山在住

・シャインマスカットをはじめ、ピオーネや柑橘類（10 種以上）、リンゴ（3 種）、バナナなど多品目の果樹を栽培

・「もっとおいしく」を追求し、独学で研究を続ける

ながさわ さだとし
果樹農家 永沢 貞利 さん (76)

夏の終わりが近づく頃、利根町奥山の一角に、みずみずしく実ったシャインマスカットとピオーネの甘い香りが漂います。毎年、この味を楽しみに町内外から多くの人々が訪れ、直売所は収穫を待ちわびていた人たちにぎわいます。

このブドウが実るまでには、一人の農家が歩んできた長い人生がありました。父を早くに亡くした少年時代、会社勤めと農業を両立した日々、全国から注文が寄せられた南高梅、そして80本の梅の木を切る決断。

「もっとおいしいものを作りたい」その想いは、76歳になった今も変わりません。

今回のシリーズまち・ひと・しごとでは、そんな想いを胸に、利根町奥山でシャインマスカットやピオーネなどの果樹を栽培する農家、永沢貞利さんにお話を伺いました。

農業は、いつから身近な存在だったのでしょうか？

私は生まれも育ちも利根町です。今年で76歳になりました。

父が亡くなったのは、小学校6年生のときです。それからは、母と親戚に助けてもらいながら田んぼを守ってきました。

高校は定時制に通っていたので、昼間は農作業をして、夕方になると学校へ向かう毎日でしたね。親戚の人が手伝ってくれている中、自分だけ学校へ行かなければならない時は、「申し訳ないな」と思ったこともありました。

当時は夢中だったので、大変だとは思いませんでしたが、今振り返ると「よくやってきたな」と思います。あの頃の経験があったから、農業を続けることに抵抗はありませんでした。

会社勤めをしながら農業を続けていたそうですね。

仕事は、龍ヶ崎市の建設会社で、営業として働いた後、1級土木施工管理技士の資格を取得し、現場監督も務めました。平日は会社へ行って、休日は農業。稲刈りの時期には会社を休みながら、田んぼをやっていました。母から受け継いだ田んぼを守ることが、自分の役目だと思っていましたね。

会社勤めと農業の両立は大変でしたが、昔は、お米の値段も良かったので、何とか続けることができました。

果物づくりを始めたのはなぜですか？

昔から果物を育てることが好きだったんです。普通の木を植えても食べられないでしょう（笑）。だったら、実がなる木を植えようと思い、ミカンや桃、柿、レモンなど、いろいろ育てるようになりました。収穫できるとうれしいですし、「来年はもっとおいしいものを作ろう」と試行錯誤しながら考えるのも楽しかったです。

最近、YouTubeの動画で果物の栽培方法を勉強する毎日です。農業は毎年同じようっていて、毎年違います。だから飽きることはありません。

「もっとおいしく」の、 その先へ。



全国から注文が来るほど人気だった南高梅の栽培を、なぜ辞めたのでしょうか？

50歳の頃、「退職したら、何かやりたいな」と思って、南高梅を始めました。80本ほど育てて、利根町のふるさと納税返礼品にも採用していただきました。北海道から、梅の本場の和歌山、九州まで、本当に多くの方に買っていただきましたし、「永沢さんの梅がいい」と言って、毎年買ってくださいる方もいました。

でも、梅は全部手もぎです。朝5時前に起きて、脚立に上がって収穫するので、70歳近くになると体力的に厳しくなってきました。病気や雹の被害もありましたし、「今が区切りかな」と思って、6年ほど前に80本すべてを切りました。切る時は寂しいというより、「これでやらなくていいんだ」というような、意外とさっぱりした気持ちでした。

シャインマスカットとピオーネには、
どんな想いで向き合っていますか？

梅を辞める少し前から苗木を植えていました。当時はシャインマスカットが高級品だったので、「そんなにいいものなら育ててみようかな」と思ったんです。でも、ブドウ作りは本当に手間が掛かります。冬は剪定、春は芽かき、種をなくすためのジベレリン処理を二回やって、その後は一粒ずつハサミで摘粒します。一房を35〜40粒くらいに整えていくので、とても時間が掛かります。

でも、この作業をやるから粒が大きく

なって、甘くおいしいブドウになるんです。房づくりは、自分の腕がそのまま表れるので面白いですね。今年は、形だけなら今までで一番いい出来です。

多くのお客さんが毎年楽しみにされているそうですね。

去年は二週間ほどで完売しました。梅を買ってくださいたお客さんが、「今度はブドウもやるの？」と、そのまま買いに来てくださることも多いです。

糖度は18度以上を目標に努力しています。採れたてなので、鮮度には自信がありますし、お客さんがお客さんを紹介してくださいることも多く、本当にありがたいですね。そういうお客さんの反応が「もっとおいしいものを作ろう」という気持ちにさせてくれます。

利根町での農業について、今感じることがありますか？

昔に比べると、若い人が農業を始めるのは本当に大変な時代になったと思います。機械も高くなりましたし、最近は今までにないような異常気象も多いです。私の息子は教師になりました。多少は継いでくれたらという気持ちもありましたが、それぞれ生活がありますからね。無理は言えませんでした。

これからは農業も集約されていく時代なんじゃないかと思っています。でも、農業は手を掛けた分だけ応えてくれます。その面白さは、今でも変わりません。



1. お客さん自身が木から好きな一房を収穫する、ブドウ狩りのような直売所。採れたてのピオーネやシャインマスカットを楽しめる。2. 自分で収穫したブドウを、その場で量り売り。写真は、順番を待つお客さんたち 3. お庭には、さまざまな柑橘類の木が植えられている（甘夏、ハッサク、デコポン、ユズ、レモンなど 10 種以上） 4. お庭に南国の楽園を再現したいという永沢さん。現在栽培に挑戦中のバナナの木やハイビスカスが植えられている。冬はバナナの木を室内に植え替えて栽培するそう 5. 綺麗に手入れされたお庭の天然芝 6. シャインマスカットを栽培するビニールハウス。暑さ対策で、下半分をメッシュ生地にし、内部に大型扇風機を 2 台設置。外周には害獣除けの電気柵完備。「ブドウを、わが子のように守りながら育てます」

農業の担い手不足や高齢化、異常気象など、さまざまな課題を抱える中、永沢さんは一房一房に手間を惜しまず、「もっとおいしく」を追い続けています。そこには、長年培ってきた経験と技術、そして、農業への深い愛情があります。そこに実るのは、ブドウだけではありません。その一房には、76 年の人生で育まれた経験と想いが実っています。この一房が、利根町の農業のこれからを考えるきっかけになれば幸いです。

元気なうちは続けたいですね。家でじっとしているより、体を動かしている方が健康にもいいですし、何より楽しいんです。去年より今年、今年より来年。少しでもおいしいものを作れるように、これからも挑戦を続けたいです。

うちの甘夏も、最近はいろんな人に使ってもらえるようになりました。利根町大平の「五十花」さんには、無添加のジャムにしてももらいましたし、龍ヶ崎市のクラフトビールを作っている、「トコシエ醸造」さんには、甘夏を使ったビールを作ってもらっています。自分が育てたものが、こうやって別の形になって、誰かに喜んでもらえるのはうれしいですね。そういうのも含めて、やっぱり果物を作るのは面白いんですよ。ぜひ一度、うちの果物を味わってみてください。おいしいと思ってもらえたら、それが一番うれしいです。

今後も農業を続けていきたいですか？



永沢さんが育てた旬のブドウは、自宅直売所でも販売しています。ぜひ、永沢さんの想いが詰まったブドウをご賞味ください。

住所：利根町奥山 366
電話：0297-68-2052（永沢さん）

あまなつ
永沢さんが作った甘夏を使った
クラフトビールと無添加ジャム

トコシエ醸造株式会社（龍ヶ崎市）
代表取締役 佐藤 敏之 さん

五十花（利根町大平）
代表 五十嵐 由美子 さん

Instagram 二次元コード



広島平和記念式典



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、碑めぐりなどをおして、平和について学び、知識と理解を深めました。



第25回音のまちTONEふれあいコンサート開催



7月11日に、利根町文化センター多目的ホールで「第25回音のまちTONEふれあいコンサート」が開催されました。

11組が出演し、合唱、ピアノ連弾、トリオでのソプラノ・トランペット・ピアノ、箏曲、太鼓などの演奏を披露しました。

たくさんの方に足を運んでいただき、大盛況となりました。

「主演者・主演団体」

柳田子ども箏教室、利根三曲会、小針美夏、田中幸一、利根混声合唱団、大越裕美 & 村上芳子、女声コーラス たんぽぽ、M&I、河合綾子 & 安達かおり、飯泉琴都、祐美子、正人、立木若睦會

社会を明るくする運動



毎年7月を強調月間として、法務省主唱により「社会を明るくする運動」が全国的に展開されています。

「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。

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)



町内スーパーでの啓発活動

①駅頭・店頭キャンペーン

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。



(左) 大竹正人 副会長
(右) 利根中学校生徒会長 豊島奏乃さん

②利根中学校3年生へボールペンなどを寄贈

7月8日に取手地区保護司会から、利根中学校3年生へボールペンなどが寄贈されました。

利根町総合教育センターに、旧小学校の歴史資料を展示しました。思い出深い学校の歴史をたどってみませんか？

利根町総合教育センター展示室

※展示品は、旧すこやか交流センターに展示されたものです。

●展示日時：月～金曜日（祝日、年末年始を除く）
午前9時～午後4時

●展示場所：利根町総合教育センター 2階展示室
〒300-1601 利根町大房228
☎ 0297-68-2227

※見学前に、総合教育センターの事務室にお声がけください。

※総合教育センター内での撮影はご遠慮ください。

令和8年9月14日(月)
公開スタート!!



第52回 利根町民運動会

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11日(日)** 予備日：10月12日(月)
- ◆ 時 間 9：00～12：30
- ◆ 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（綱引き）の様子

No.	プログラム	予定時刻	対象者	内 容
1	幸運のカード	9：30	小学生 ～ 一般	カードを拾い、指示された走法でゴール
2	ここまでおいで	9：40	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	9：50	70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！	10：00	一般	徒競走（予選）
5	お宝拾い	10：10	幼児・70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	10：25	小学生 ～ 一般	1チーム5名編成でゴールを目指す
7	紅白玉入れ	10：40	小学生	チームに分かれて、玉をかごに入れあって数を競う
8	綱引き	10：50	小学生	小学生対抗綱引き対決
9	綱引き	11：10	一般	一般対抗綱引き対決
10	利根町最速王はだれだ！	11：30	一般	徒競走（決勝）
11	リレー	11：40	小学生 ～ 一般	小学生対抗、男女別の一般対抗リレー

○熱中症防止のため、こまめな水分・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。
また、天候などにより開催を延期または中止することがあります。

○競技中は係員の指示に従い、安全な運営にご協力ください。

○会場内で発生したゴミは、会場内のゴミ箱に捨てるか、各自でお持ち帰りください。

一般リレー参加チーム募集 申し込み期限：9月25日（金）必着

部 門	一般男子（中学生以上 ※男女混合チームも可、アンカーは140m）
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
競技内容	70m×4人（選手4人、補欠2人以内）

申込用紙は、役場生涯学習課、文化センター、生涯学習センター、図書館に設置しています。各施設にてお申し込みください。

※参加対象：町内在住、在学、在勤で中学生以上の方

※参加チームは先着順で決定します。ただし、参加状況次第では、当日の参加を可能とします。

【問い合わせ】生涯学習課 社会体育係 ☎ 68-2211（内線423）

消費生活相談だより

高齢者の消費者被害にご注意!!

毎年9月は「高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間」です。高齢者を狙った悪質商法や特殊詐欺の手口は年々巧妙になっており、全国で多くの相談が寄せられています。

今回は、高齢者に多い相談事例をご紹介します。

▼相談事例

・海産物事業者から「以前購入していた方に案内しています」と電話があった。しかし、その事業者から購入した覚えはない。「冷凍庫がいつぱいなので結構です」と断ったが、「売れないと倒産してしまう」と強引に勧誘され、何度も断ったにもかかわらず、「来月届けます」と一方的に電話を切られた。事業者名や連絡先は分からないが、もし届いたらどうしたらよいか。

・実家に突然訪問してきた事業者から「今後固定電話が使えなくなる。光回線にした方がいい」と言われ、父が光回線の契約を了承した。父は契約内容を理解しておらず、アナログ回線のままを希望している。光回線を解約したい。

・有料老人ホームに入居している祖母が発熱し、救急搬送された。診察したところ、両足の骨折が見つかった。病院からは、ひと月以上前から骨折していたはずと言われた。施設に問題はないか。

▼アドバイス

・少しでも不安があった場合には、すぐに消費生活相談窓口にご相談しましょう。

・一人で判断せず、家族や身近な人にも相談しましょう。

〈参考 国民生活センター・消費者庁〉

▼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

午前10時～正午、午後1時～5時

リモート相談もぜひご利用ください!

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4時まで)

☎029・225・6445

③国民生活センター(消費者ホットライン)

土・日曜日、祝日

午前9時～午後4時

☎188(いやや!)

※近隣の他の市町村へのご相談はご遠慮ください。



成年後見制度

▼成年後見制度とは?

認知症や障がいなどの理由により自分で判断することが難しくなった方に対して、後見人が本人に代わって財産の管理や生活上で行われる契約行為を行う制度で、法定後見制度と任意後見制度の2種類があります。

・法定後見制度

判断能力が十分でない方が対象で、本人の判断能力によって①後見人②保佐人③補助人の3つに分けられます。

①後見人

判断することが常に困難である本人のために、原則として全ての法律行為を「成年後見人」が行います。

②保佐人

判断能力が著しく不十分な本人のために、重要な法律行為の同意・取消のほか、申立てにより家庭裁判所が定める特定の法律行為を「保佐人」が行います。

③補助人

判断能力が不十分な本人のために、家庭裁判所が定める特定の法律行為を「補助人」が行います。

・任意後見制度

本人の判断能力が十分であるうちに、将来の判断能力の低下に備えて、あらかじめ後見人(任意後見受任者)となる方や、その方に委任する内容を任意後見契約で定めておくもので

す。将来、本人の判断能力が十分でなくなったときは、任意後見受任者が任意後見人となり、本人の権利を守ります。

▼成年後見人の決定方法

後見人の申立ては、本人や配偶者、4親等内の親族、検察官が行います。身寄りのない人に対しては町長が申立てを行うこともあります。成年後見人は、本人のためにどのような保護・支援が必要かなどの事情に応じて家庭裁判所が選任します。場合によっては、親族以外にも、福祉や法律の専門家が選ばれることがあります。

※役場福祉課の窓口では、成年後見制度の概要、費用、申立ての流れ、後見人の選定など、各種相談に応じます。ご不明点がありましたら、お問い合わせください。

役場福祉課 高齢介護係
☎68・2211(内線132)



利根町難病療養者見舞金

指定難病などにより、長期にわたり治療を要し、療養を必要とする方に難病療養者見舞金を支給します。

▼対象者

次の要件をいずれも満たす方

- ・茨城県から、指定難病特定医療費受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、または先天性血液凝固因子障害等医療受給者証の交付を受けた方
- ・利根町に住所を有する方（申請日の前日から起算して6カ月以上前から引き続き住所を有すること）

※今年度より、「見舞金の支給を受けようとする年において市町村民税が非課税の方」という要件が撤廃されました。

▼申請に必要なもの

- ・該当する受給者証の写し
- ・支給対象者もしくは保護者名義の通帳やキャッシュカードの写し

▼支給額・支給日

- ・支給額 20000円／年
- ・支給日 支給決定日の翌月

※2年目以降の方は10月に現況届を提出いただき、支給は12月を予定しています。

▼申請期間 随時受け付け

▼申請・問い合わせ

利根町役場 福祉課 障害福祉係
☎ 68・2211（内線123）
午前8時30分～午後5時15分
（平日のみ、年末年始を除く）

利根町地方就職支援金

町では、大学生などのUターン就職を促進するため、茨城県と連携し、予算の範囲内において地方就職支援金を支給します。

▼支援金の額および対象経費

- ・就職活動に要した交通費
上限4260円
- ・引っ越しに要した移転費
上限66000円

▼主な支給要件

- ・東京圏内（東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県で、条件不利地域を除く）のキャンパスに在学し、卒業・修了していること。（交通費については、卒業・修了見込みで就職が内定している場合も対象）
- ・大学・大学院の卒業・修了年度において、東京圏内に継続して在住していること
- ・卒業・修了後、勤務地が茨城県内または千葉県内（千葉県内については条件不利地域に限る）にある企業に就職し、利根町へ移住したこと

詳細な支給要件および申請方法などについては、町公式ホームページをご覧ください。役場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332）

Eメール：chiki@town.tone.lg.jp



町公式ホームページ

障害基礎年金について

病気やケガ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れる年金です。

▼障害基礎年金を受けるための3つの確認

- ① 障がい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 一定の障がいの状態にあること
- ・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級にあたる障がいがある方

※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。

▼障害基礎年金の額

- ・1級
年額・105万9125円＋子の加算（昭和31年4月1日以前に生まれた方 105万6125円）
- ・2級
年額・84万7300円＋子の加算（昭和31年4月1日以前に生まれた方 84万4900円）

- ・子の加算額（年額）
1人につき・24万3800円
第3子以降
1人につき・8万1300円

※加算に係る子の年齢制限
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級の障がいの状態にある子

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の後に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）の予約受け付けを開始します。健診で体の状態を知り、健康づくりに役立てましょう。

▶ 予約方法（完全予約制）

電話予約は大変混雑します。WEB予約いただくか、時間を空けておかけ直してください。

①WEB予約 予約可能日時：9月22日（火）9：00～9月30日（水）16：00

- ・町公式ホームページから予約する場合
町公式ホームページトップ画面「ピックアップ」から「行政予約システム」→「集団健診」
- ・スマートフォンから予約する場合
右記二次元コードよりお申し込みください。



WEB予約は
こちらから

②電話予約（役場保険年金課 ☎68-2211）

予約可能日時：9月24日（木）から9月30日（水）

土・日曜日、祝日を除く

9：00～12：00、13：00～16：00

※予約完了後、「予約確定通知」を郵送します。

※体調不良などでやむを得ずキャンセルする際は、必ずご連絡ください。

対象者

- ・国民健康保険加入者（健診日当日の年齢が40歳～74歳）
- ・後期高齢者医療保険加入者（健診日当日の年齢が75歳以上）
- ・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

※健診などの受診は、年度において1回のみです。

人間ドック・脳ドックを受診する場合、健診は受診できません。

内 容

基本項目（必須）：身体測定、血圧測定、脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査

追加項目（任意）：眼底、心電図、貧血、血清クレアチニン、尿酸

※定期的な通院とは異なる視点で健康チェックができますので、基本項目は必ず受診してください。

料 金

40歳～74歳の方：1,000円（追加項目含む）

75歳以上の方：基本項目のみは無料、追加項目は上限1,000円

※当日は料金分の現金をご持参してください。

健診日	会 場	予 約 枠	
10月21日（水）	利根町文化センター	① 9：00	⑤ 13：00
10月22日（木）		② 9：30	⑥ 13：30
10月23日（金）	生涯学習センター	③ 10：00	⑦ 14：00
10月24日（土）	利 根 町 役 場 ※午前中のみ	④ 10：30	※定員：各枠30人

自殺予防週間です！

9月10日は、世界自殺予防デーです。日本では、毎年9月10日から16日までの一週間を自殺予防週間と定め、自殺を防ぐための啓発活動に取り組んでいます。

毎年、約2万人が自殺で亡くなっています。自殺を防ぐために、私達にできることを考えましょう。

あなたの周りでSOSを発している人はいませんか？

悩みごとは、なかなか他人に打ち明けにくいものです。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。助言や結論は急がず、話をゆっくり聴きましょう。

【こんなサインに注意】

- ・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

▼「茨城いのちの電話：つくば」

☎029・855・1000

▼「原則毎日24時間体制」

☎0120・783・556

▼「自殺予防いのちの電話」
（午後4時～9時 毎月10日は午前8時から翌午前8時まで）

▼「まもろうよこころ（子どもを含む幅広い年代向け電話・SNS相談サイト）」厚生労働省ホームページ

▼「こころの体温計」（利根町専用ページ）



「まもろうよこころ」



「こころの体温計」

国民年金保険料の 育児免除制度

令和8年10月から、国民年金第1号被保険者（自営業者・農業者・アルバイト・無職など）の内、育児中の方の保険料が免除される制度が始まります。

お子さま（実子・養子）を育てている方（父母・養父母）は、申請すること、月額17920円（令和8年度）の保険料が免除されます。

対象期間は、お子さまが1歳になる誕生日の前月までです。

将来の年金額は、納付した場合と同じように反映されます。

スマートフォンで24時間電子申請できます。また、役場の窓口や郵送でも手続きできます。

※基本的に書類を添える必要はありませんが、届書（紙）による手続きの場合には、「産前産後免除該当届／育児免除該当届・終了届」「マイナンバーカード」の写しなどが必要です。

【制度や手続きの詳細】



日本年金機構
特設ページ



マイナポータル
(電子申請)

▼問い合わせ

保険年金課 医療年金係
☎68・2211（内線177）

随時申し込み受付中「はつらつトレーニング」11月募集

▼対象者 65歳以上で利根町に住所を有し、運動制限がなく、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します。

▼定員 10名

▼実施場所 とねふれあいプラザトレーニングルーム

▼申し込み

9月25日(金)まで
午前8時45分～午後5時

利根町保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

※申し込み人数が定員を超える場合は抽選とします。利用決定した方には電話連絡します。

▼内容

トレーニング講師の指導のもと、トレーニングマシンを使い、少人数のグループごとに、加齢により衰えやすい筋力やバランス能力を鍛えます。

▼利用日時

火曜・金曜日午前中の予約時間内
(1回55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か月間

▼利用料 6カ月 2000円

▼利用開始までの流れ

当選の連絡→保健福祉センターにて面接→利用決定→申請書などを提出→「スタートアップ講座」を受講→トレーニング開始

9月9日は「救急の日」

「救急の日」の9月9日を含む1週間は、「救急医療週間」です。

▼救急医療の利用に関するお願い

・緊急でない場合は、通常の診療時間内に受診してください。

・救急車は緊急性が高い場合に利用してください。(緊急性がなく自分で病院に行ける場合は、救急車は利用しないでください)

・緊急・重症のときは、迷わず救急車を呼んでください。

▼茨城県救急電話相談

救急車を呼ぶか迷ったときや、すぐに医療機関を受診するべきか分からず不安なときに、経験豊富な看護師がアドバイスします。また、受診可能な医療機関の案内も行います。

・おとな救急電話相談（15歳以上）

#7119

・子ども救急電話相談（15歳未満）

#8000

・右記に繋がらない場合（ダイヤル回線の固定電話やIP電話など）

050・5445・2856

※24時間365日対応

※相談料無料（ただし、通話料は利用者負担）

プッシュ回線の固定電話、
携帯電話等からは

おとな救急電話相談
(15歳以上) **#7119**

子ども救急電話相談
(15歳未満) **#8000**

※緊急時以外は、ダイヤル回線から7119・8000はつながりません。
※050の電話番号は、携帯電話からはつながりません。
※050-5445-2856 におかけください。

ダイヤル回線の固定電話、
IP電話等からは

自動ガイダンスに繋がらない場合、「フリーダイヤル（話中）」や
「お客様のおかけになった電話番号は現在使われていないか、
お客様の電話番号からおかけください。」などとなった場合は

050-5445-2856

※一部、加入の電話会社により7119、8000につながることがあります

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」をお送りしました。

「判定結果のお知らせ」の裏面には、今の身体の状態に合った教室が掲載されています。年齢を重ねても自分らしい生活続けることができるように、まずは一度チャレンジしてみませんか。「億劫かも…」と感じた今が始めどきです！

▶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8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(内線129) 電話: 代表0297-68-2211(内線)129
平日 8:30~17:15

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	回答	ポイント	判定結果
1. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていますか。	はい/いいえ	10	① 20点以上で 10個以上チェックがついた方 →(生活機能の向上)に取り組みましょう。
2. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配しています。	はい/いいえ	10	
3. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していない。	はい/いいえ	5	② 10点以上で 3個以上チェックがついた方 →(生活機能の向上)に取り組みましょう。
4. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配しています。	はい/いいえ	5	
5. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していない。	はい/いいえ	2	③ 10点以上で 1個以上チェックがついた方 かつ(12月)のBMI(体格指数)が18.5未満の方 →(栄養状態の改善)に取り組みましょう。
6. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配しています。	はい/いいえ	2	
7. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していない。	はい/いいえ	3	④ 10点以上で 2個以上チェックがついた方 →(生活機能の向上)に取り組みましょう。
8. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配しています。	はい/いいえ	3	
9. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していない。	はい/いいえ	2	⑤ 10点以上で 1個以上チェックがついた方 かつ(12月)のBMI(体格指数)が18.5未満の方 →(栄養状態の改善)に取り組みましょう。
10. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配しています。	はい/いいえ	2	
11. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していない。	はい/いいえ	3	⑥ 10点以上で 2個以上チェックがついた方 →(生活機能の向上)に取り組みましょう。
12. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配しています。	はい/いいえ	3	
13. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していない。	はい/いいえ	5	⑦ 10点以上で 1個以上チェックがついた方 かつ(12月)のBMI(体格指数)が18.5未満の方 →(栄養状態の改善)に取り組みましょう。
14. 日常生活(食事・入浴・排泄・移動・服装・身支度)に支障を感じていないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配していないが、心配しています。	はい/いいえ	5	

あなたの判定結果は

① 20点以上で 10個以上チェックがついた方
→(生活機能の向上)に取り組みましょう。

② 10点以上で 3個以上チェックがついた方
→(生活機能の向上)に取り組みましょう。

③ 10点以上で 1個以上チェックがついた方
かつ(12月)のBMI(体格指数)が18.5未満の方
→(栄養状態の改善)に取り組みましょう。

④ 10点以上で 2個以上チェックがついた方
→(生活機能の向上)に取り組みましょう。

⑤ 10点以上で 1個以上チェックがついた方
かつ(12月)のBMI(体格指数)が18.5未満の方
→(栄養状態の改善)に取り組みましょう。

⑥ 10点以上で 2個以上チェックがついた方
→(生活機能の向上)に取り組みましょう。

⑦ 10点以上で 1個以上チェックがついた方
かつ(12月)のBMI(体格指数)が18.5未満の方
→(栄養状態の改善)に取り組みましょう。

※判定結果が①～⑦のいずれかの場合、該当のチェック票を記入し、お持ち帰りください。

地震災害について理解を深めよう!!

地震情報に関する用語

マグニチュード

「マグニチュード」は、地震の規模を表す尺度で、1つの地震に対して1つの値が定められています。

震 度

「震度」とは、人が感じる揺れの強さのことで、計測震度計により観測し発表されます。震度は震源からの距離で変わります。

震源の深さ

「震源の深さ」とは、地震が発生した場所である震源が、地表からどれくらい深いところにあるかを表したものです。マグニチュード（地震の規模）が同じ場合、震源が浅いと強い揺れとなり、範囲は狭くなります。一方で、震源が深いほど揺れは弱くなり、広い範囲に揺れが伝わります。

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」といいます。本震の前に「前震」といわれる地震が発生する場合があります。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！

気象庁が発表する地震の震度は10階級あります

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。固定してない家具が倒れることがある。
震度 2	屋内にいる人のほとんどが揺れを感じる。	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。電灯などの吊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。

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が出ます。近年では、「電気関係による通電火災」が、地震火災の発生理由の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。火災を未然に防ぐためには、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

利根町公式ホームページに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。

右側の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！！



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

利根町文化センター秋のコンサート

令和8年度利根町文化センター秋のコンサートを開催します。今年もヴァイオリニストの千住真理子さんにお越しいただきます。

▼日時 11月15日(日)

開場 午後1時30分 開演 午後2時

※入場の混雑を避けるため、チケット販売番号順に入場していただきます。ご了承ください。

▼開催場所およびチケット販売場所 利根町文化センター 多目的ホール

▼チケット料金 2000円(全席自由)

未就学児入場不可

▼販売枚数 480枚

▼チケット販売開始 10月4日(日)午前9時から

1人2枚まで購入可。売り切れ次第終了

※利根町民限定販売です。販売当日は、顔写真付き身分証明書を持参ください。お忘れの場合、販売はできませんのでご了承ください。

承ください。(コンサート当日は身分証明書不要)

利根町文化センター

(利根町下曽根187番地)

☎ 68・2211

(午前9時～午後5時、月曜日・祝日は休館)

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19日(月) 午前9時～

※売り切れ次第終了

▼場所 利根町役場 イベントホール

農政策課 農業振興係

☎ 68・2211 (内線435)

龍ヶ崎地方家族会

(ピア・かたつむり) 定例会

家族の中に精神障がいのある当事者を持つ父母や兄弟が集まって、毎月1回「家族を支える会」を開催しています。「支える会」は、家族や親戚だけが参加できる会で、安心して悩みを話し合い、多くの参考意見が聞ける場です。初めて参加される方もお気軽にお立ち寄りください。

▼日時

10月10日(土) 午後1時30分～3時30分

▼場所

河内町中央公民館

稲敷郡河内町長竿 3693・2

☎ 0297・84・2843

▼対象地区 利根町・龍ヶ崎市・稲敷市・

河内町・つくば市・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

オレンジカフェ(認知症カフェ)

認知症の相談も受け付けています。お気軽にお立ち寄りください。

◎響オレンジカフェ

▼日時 10月16日(金) 午前10時～11時30分

▼場所 複合福祉施設 響

▼参加費 100円

▼複合福祉施設 響

☎ 61・8500



響オレンジカフェ
ホームページ

◎あらかいハウス(旧荒木医院)オレンジカフェ

▼日時 10月12日(月) 午前10時～11時30分

▼場所 あらかいハウス(布川2850・5)

▼参加費 100円

▼あらかいハウス

☎ 68・3085

第47回利根町写真展

利根町写真は、「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 10月1日(木)～10月7日(水)

▼開催時間 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

利根町写真展代表 中山

☎ 090・3591・3264

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

第23回利根町水彩同好会作品展

絵を描くことを楽しむ仲間たちの作品展を開催します。皆さまお誘い合わせの上お越しください。

▼開催期間 10月8日(木)～10月14日(水)

▼開催時間 午前9時～午後5時

(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1階 多目的ホール

▼後援 利根町教育委員会

図春澤 68・6809

まんまるびより

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。利根町が委嘱した障害者相談員に気軽に相談したりお話ができます。障害者相談員は、当事者またはその家族でもあるため、同じ悩みや不安を経験しているかもしれません。

障がいのある本人とご家族と一緒に参加することも歓迎します。

社会福祉士、精神保健福祉士に、障がい福祉に関する制度やサービスについて相談することもできます。

▼対象者 障がいのある方、その家族

▼日時 9月30日(水)

午後2時～4時

▼場所 利根町役場議会棟1階 1・B会議室

▼料金 無料

▼不要

図福祉課 障害福祉係

☎ 68・2211 (内線125)

相談

マイナンバー(個人番号) カード
休日交付専用窓口

▼開設日時

9月6日(日)・27日(日)・10月4日(日)・25日(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。

▼場所 利根町役場1階 住民課

図住民課 窓口係

☎ 68・2211 (内線162)

パスポート
休日交付専用窓口



パスポート休日
受け取り予約

▼開設日時

9月6日(日)・27日(日)・10月4日(日)・25日(日)
午前8時30分～正午

▼取扱業務 パスポートの交付のみ

※新規申請・変更申請などはできません。

▼場所 利根町役場1階 住民課

※パスポート休日受け取り予約【令和8年

9月・10月】にて予約する場合は、二次元コードをご利用ください。(電話予約でも可)

※事前に「収入印紙」と「県収入証紙」を

商工会で購入してください。(役場では販売していません。商工会では平日のみ購入可能)

※オンライン申請の場合は、クレジットカード決済も可能です。申請受付時にマイナ

ポータルに届くお知らせのURLから、事前のクレジットカード登録が必要です。

図住民課 窓口係

☎ 68・2211 (内線162)

無料法律相談会

▼日時 10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件20分程度)

申請

相談日前日までの電話予約とします。ただし、相談枠に空きがある場合は、当日でも受け付けます。

福祉課 社会福祉係

☎ 68・2211 (内線128)

行政書士無料相談会

▼日時 9月20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

図相談日の3日前までに電話で申し込む

(先着6名様)

予約受け付け時間

平日午前10時～午後2時

茨城県行政書士会県南支部

☎ 029・896・3417

いしがみ 石神

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



HOUSEDO

ハウズドゥ 取手戸頭 (株式会社JOB HOPE)

ハウズドゥ取手戸頭 買取



介護者のついで

「介護者のついで」は、介護者同士が集まり、毎月第2水曜日に開催しています。座談会や日帰り旅行などを通して情報交換を行い、交流を図っています。

10月は日帰りバス旅行を計画しています。日ごろの疲れを癒し、リフレッシュしませんか？ご参加をお待ちしております。

▼日時 10月14日(水)

午前9時30分～午後4時帰着予定

▼行き先 牛久大仏

▼乗車場所 利根町文化センター

▼参加費 無料(食事は自己負担)

▼申込期限 9月24日(木)

☎利根町地域包括支援センター

☎68・2211(内線131)

スマホ相談窓口

スマートフォンの操作に不慣れな人が気軽に相談できる「スマホ相談窓口」を開設します。スマートフォンについて「困ったこと」、「知りたいこと」がありましたらぜひご利用ください。

※予約制です。

▼開設日

10月7日(水)・21日(水)

11月11日(水)・25日(水)

①午前10時～10時55分

②午前11時～11時55分

①、②各回2名ずつ 1日計4名

▼場所 利根町役場 5階食堂

※日程により場所を変更する場合があります。

▼相談員 利根町役場職員

▼持ち物 ご自身のスマートフォン

▼予約方法

電話・窓口でのみ予約可能(先着順)

▼予約受付日時

【10月開設分】

10月1日(木)～受付開始

【11月開設分】

11月2日(月)～受付開始

午前8時30分～午後5時15分

(閉庁日を除く)

◎どの機種スマートフォン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333)

ウェルネススポーツ大学「第1回健康づくり運動セミナー」

日本ウェルネススポーツ大学産学官連携委員会が、左記のとおり健康づくりのセミナーを開催します。ミニ講話や家庭でできる簡単な運動、ストレッチの実技と一緒に楽しみませんか？

▼日時 10月22日(木) 午後1時30分～3時

▼場所 とねふれあいプラザ コミュニティルーム

▼講師 日本ウェルネススポーツ大学教授、産学官連携委員会委員長 堀松英紀氏

▼講座内容

健康の重要性和運動の効果、レクリエーションゲーム、1人でできる筋トレの紹介、楽しいストレッチの実技

▼申し込み期間

9月24日(木)～10月16日(金)

土・日曜日・祝日を除く
午前8時30分～午後5時15分

▼定員 20名

※当日は動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具を持参ください。

※車でお越しの方は、文化センターと図書館の間の砂利駐車場をご利用ください。

※当セミナーにおいて、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者自身の責任となりますのでご了承ください。

※令和8年度は「健康づくり運動セミナー」を2回開催予定 堀松英紀氏(10月・12月)

☎政策企画課 地域振興係

☎68・2211(内線339)

行政相談月間

9月～10月は行政相談月間です。毎日の暮らしで困っていること、望んでいることがあれば、行政相談員にご相談ください。総務大臣より委嘱を受けた行政相談員が、行政に関する困りごとや悩みごとをお聞きます。

毎月1回、相談所を開設しています。相談は無料・秘密厳守ですので、お気軽にご利用ください。

▼日時

毎月第3月曜日(祝日の場合は翌週の月曜日)

午後1時～4時(受付は午後3時まで)

▼場所

とねふれあいプラザ

☎総務課 庶務行政係

☎68・2211(内線316)

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。)

WワークOK!

お気軽にお問い合わせください。

テスコ株式会社 茨城県南事業所 ☎029-893-4027

茨城県牛久市神谷6-41-28



募集

生涯学習センター後期講座 受講者募集

◎アロマテラピー講座

植物の香りを楽しみながらアロマテラピーの基礎を学びます。季節に合わせた香りで、自分だけのスプレーやキャンドルを作ってみましょう。

▼日時 11月29日、12月20日、令和9年1月24日、2月21日の日曜日

午後2時～3時30分

▼材料費 4,500円（全4回分）

▼講師 鈴木さゆり氏（公社）日本アロマ環境協会認定アロマテラピーインストラクター

▼定員 6名（18歳以上の方）

◎楽しい陶芸講座～普段使いの食器と雑貨づくり

お皿やマグカップ、箸置きなど、オリジナルの陶芸作品を作ります。陶芸が初めての方もぜひご参加ください。

※ろくろは使いません

▼日時 11月14日（土）、令和9年1月17日（日）、1月30日（土） 午後1時30分～4時

▼材料費 3,000円（全3回分）

▼講師 陶芸同好会の皆さま

▼定員 6名（18歳以上の方）

※講座の日程、材料費などは、都合により変更となる場合があります。

【各講座の申し込み】申込書またはインターネットによりお申し込みください。

①申込書の場合

申込書は利根町生涯学習センター・文化センター、役場生涯学習課で配布します。申込書に必要事項を記入の上、返信用封筒（住所・氏名を明記し、110円切手を貼付）を添えて、生涯学習センターに提出してください。

②インターネットの場合

左記二次元コードからお申し込みください。

※複数の講座の申し込みが可能です。

※応募者多数の場合は抽選とし、全員に結果を通知します。

▼申し込み期限 10月18日（日）

※申込書による場合は、午後5時15分まで

利根町生涯学習センター

☎ 68・3263



インターネット
申し込み用
二次元コード

介護支援専門員（会計年度任用職員）募集

町では、地域包括支援センターの介護支援専門員（会計年度任用職員）として勤務していただける方を募集しています。

▼募集人数 1名

▼必要な免許・資格

介護支援専門員資格

普通自動車免許

▼年齢 不問

▼任用期間 令和8年11月1日～令和9年3月31日まで

※上記期間途中からの勤務を希望する場合は応相談

※勤務成績により翌年度継続の可能性あり

▼業務内容

介護予防マネジメント業務

訪問および窓口での相談対応業務

▼報酬など

時給額 1,848円（昇給あり）

期末・勤勉手当 4,655円分（令和7年度実績）

通勤手当 通勤距離に応じて支給

加入保険 雇用保険・共済組合保険・厚生年金保険・非常勤公務災害保険

▼勤務条件

月々金曜日の内、4日勤務

午前9時～午後4時30分

▼休日

土・日曜日、祝日、年末年始、年次有給休暇

▼応募方法

ハローワークへ応募し、紹介状の交付を受けてから、役場福祉課に連絡の上、履歴書（写真付き）と紹介状を提出してください。

後日、書類選考結果を連絡いたします。

福祉課 介護予防係

☎ 68・2211（内線130）

発達に心配のあるお子さん（未就学児）とそこご家族のご相談に、子どもの発達を専門としている先生が個別で応じます。

月に計7日、1枠1時間程度で実施しています。

※予約制です。役場子育て支援課までお申し込みください。

※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。

☎ 68・2211（内線147）

親子相談

発達に心配のあるお子さん（未就学児）とそこご家族のご相談に、子どもの発達を専門としている先生が個別で応じます。

月に計7日、1枠1時間程度で実施しています。

※予約制です。役場子育て支援課までお申し込みください。

※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。

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

☎ 68・2211（内線147）

同時発売
9月16日（水）

発売期間 9月16日（水）～10月16日（金）
抽せん日 10月26日（月）

各1枚
300円

★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

1等・前後賞合わせて4億円
1等2億円・前後賞各1億円

4億円

1等・前後賞合わせて4,000万円
1等2,000万円・前後賞各1,000万円

4,000万円

PCやスマホで！
ネット購入

宝くじ公式サイト
https://www.dakarakuj-official.jp/

各1枚
300円

「マイナ救急」本格運用

稲敷広域消防本部では、昨年10月1日からマイナ救急を実証事業として実施してまいりましたが、令和8年5月20日から本格運用を開始しております。

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を活用し、搬送先医療機関の選定などに役立つ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。

救急要請時は、マイナ保険証の提示にご協力をお願いします。

▼マイナ救急のメリット

- ・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、搬送先医療機関の円滑な選定や処置が可能
 - ・医療情報を事前に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
- ※マイナ保険証を搭載したスマートフォンでもマイナ救急が実施できます。
- 詳しくは消防庁ホームページをご覧ください。

間稲敷広域消防本部 救急課
☎ 0297・64・3846



消防庁ホームページ

第17回布川一茶俳句大会

▼大会要項・俳句募集要項

【展示期間】 11月26日(木)～11月30日(月)
午前9時～午後4時
(最終日のみ午後2時まで)

【場所】 徳満寺宮殿

【投句の方法】

1人3句まで・季題は自由
パンフレット裏面の投句用紙または任意の様式に、句・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記の上、左記の①または②の方法で投句してください。

① 町公共施設内の投句箱へ投函(利根町役場、利根町文化センター、利根町図書館)

② 事務局へ郵送

※パンフレットは、投句箱の近くに設置してあります。

【投句締め切り】 9月30日(水)必着

【投句料】 無料

【表彰式】 11月28日(土) 午前9時～

【事務局】 香取

〒300・1622 利根町布川2859
☎ 090・3690・1206



第15回 布川一茶俳句会

「投句箱優秀句」 1月～7月

選者「馬酔木」同人齊藤玲子先生
全応募数 120句 順不同敬称略

・山里の風のささやき蕎麦の花

栗橋 猛夫(布川)

・四葩咲くデイサービスに門前に

高嶺 みほ(龍ヶ崎市)

・晴れやかに免許返納青田道

丸山 廣子(布川)

・一人居の早き夕餉や吊忍

遠藤 奈美子(龍ヶ崎市)

・父の日や父の尺八吹いてみる

長田 輝男(四季の丘)

・夏燕下総の空はしいまま

石川 陽子(中谷)

・方縁を心に老いの力とす

大野 英二(大房)

・七夕や夢語る友九十歳

伊藤 幸子(布川)

・武勇伝遠くなりけり梅雨の蝶

菅原 秀昭(龍ヶ崎市)

・旅人のふりして母郷風冴ゆる

中西 武文(布川)

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

ダイヤル回線の固定電話、 IP電話※等からは

自動ガイダンスにつながらない場合、「ツーツー(話中音)」や
「お客様のおかげになった電話番号は現在使われていないか、
お客様の電話からおつながりできません。」などとなった場合は

050-5445-2856

※一部、加入の電話会社により#7119、#8000につながる場合があります



利根町男女共同参画週間 パネル展とアンケートを実施しました！

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様々な活動が全国で行われています。今年の内閣府のキャッチフレーズは、「あなたらしさが、社会のチカラ」でした。

町では、役場イベントホールにてパネル展とアンケートを実施しました。



今回のパネル展は、施行10年を迎えた「女性活躍推進法」を題材に、女性の就業環境の現状や課題について、グラフや4コマ漫画を交えて紹介しました。また、ジェンダー・バイアス（男女の役割に無意識に固定的な観念を持つこと）に関するシールアンケートを実施しました。たくさんのご協力ありがとうございました。

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。男女共同参画社会の実現のためには、法律や制度を整えるのみではなく、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に、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334）

茨城県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、人々がそれぞれ性別や国籍、年齢、性的指向、価値観など、多種多様の個性（多様性）を持っていることを指します。

性別、年齢、障がいなど、ダイバーシティに関するさまざまな心の悩みなどの相談に、公認心理師・臨床心理士が電話や面談で応じています。相談は予約制で、相談料はかかりません。（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
- ▶ 相談日時 毎月第1・第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（県三の丸庁舎3階）
- ▶ 相談方法 電話、面談（要予約）原則1人50分まで
- ▶ 予約・お問い合わせ 茨城県ダイバーシティ推進センター ☎029-233-0070

WELLNESS
Campus!

32年ぶりの日本開催となる「アジア競技大会（愛知・名古屋）の自転車トラック競技に、梶原悠未さん（本学専任講師）が日本代表として出場します！」

大会は9月19日～10月4日までの期間で開催され、自転車トラック競技は、9月29日（火）～10月2日（金）に、静岡県伊豆市の伊豆ベロドロームで実施されます。

9月29日（火）
チームパシエート予選

9月30日（水）
チームパシエート決勝

10月2日（金）
オムニアム

応援のほどよろしくお願いいたします！



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

総合型選抜A日程の願書受付が9月1日（火）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14日（月）～18日（金）、総合型選抜C日程の願書受付は、10月5日（月）～9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

仲間となら続く運動習慣

フリフリグッパ―体操の講師をしている、筑波大学大学院生の広瀬太一（ひろせ たいいち）です。「元気は伝播する」とよく言いますが、明るいエネルギーは人から人へと伝わり、周りを元気にし、やがて全体を活気づけてくれます。

私は小学生の頃からサッカーを続けており、まさに周囲と影響を与え合うチームスポーツに打ち込んできました。厳しい練習も仲間がいたからこそ一緒に乗り越えられましたし、楽しさは仲間の数だけ何倍にも膨らみます。「近くに元気な人がいると元気づけられる」ということは、私の体験知として正しいと思っています。

運動を長く習慣づけるためにも、一緒に楽しめる仲間の存在は欠かせません。一人ではなかなか長続きしないことも、教室でみんなと一緒に行えば自然と楽しくなるから不思議です。フリフリグッパ―は、

皆で声を出し、一体となつて元気に体を動かすことが何よりも大切だと考えています！

これからも、運動そのものを味わうことはもちろん、参加者の皆さん同士や私とのコミュニケーションを楽しむ場として、一緒に、楽しい時間を共有していきましょう！

フリフリ地区運動集会予定（令和8年9月～10月）※参加費無料

場 所	日 程	時 間	持ち物
利根町文化センター	第1・3木曜日 9/17 10/ 1 10/15	10:00～11:00	飲み物、タオル、ボール、室内運動靴
利根町保健福祉センター1階	第2・4水曜日 10/14 10/28		
布川地区コミュニティセンター	第1・3火曜日 9/15 10/ 6 10/20	9:45～10:45	

講師：筑波大学 征矢先生・秦先生・李先生・稲垣先生・広瀬先生

※福祉バス・ふれ愛タクシーをご利用ください。

※初めて参加する方は保健福祉センターまでご連絡ください。

※状況により中止する場合があります。

●問い合わせ 利根町保健福祉センター ☎68-8291



Vol.16

《「やさしい日本語」の基本ルール》

- 難しい言葉や専門用語を避ける
- 文を短く、簡潔にする
- 一文に一つの情報を入れる
- イラストや図表、写真を活用する など

《「やさしい日本語」誕生の背景》

平成7年の阪神・淡路大震災では、被災した外国人の多くが避難情報を理解できず、結果として、外国人の死亡率は日本人の約2倍に達しました。これを受け、「防災のためのやさしい日本語」が提唱され、現在の「やさしい日本語」に繋がっています。

今では防災分野だけでなく、行政・医療・教育・観光など、さまざまな場面で活用されています。



外国人対応の際に「やさしい日本語」を活用できるように、職員研修を行いました。

日本で暮らす外国人に伝わりやすい言語は何だと思いませんか？

実は、「やさしい日本語」が一番伝わりやすいというデータがあります。「やさしい日本語」とは、難しい言葉や複雑な文章表現・構造を避け、理解しやすくした日本語です。外国人対応の際、「やさしい日本語」を活用できるように、茨城大学の先生と留学生2名にご協力いただき、どうすれば伝わりやすい日本語になるか、ロールプレイングなどを取り入れた職員研修会を行いました。

講師 茨城大学 瀬尾匡輝氏

地域未来創造グローバルエンゲージメントセンター准教授

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 !



詳細は、とねワイワイくらぶまでお問い合わせください。

初回の参加費は無料です。

初めての方にもスタッフが丁寧に指導します。用具類も準備してありますので、気軽に参加してください。

の種目に参加し楽しんでいきます。

会員は、どの種目に何回でも参加することができ、多くの会員は複数の種目に参加し楽しんでいきます。

7500人以上となっています。

600回開催され、参加人数は延べ7500人以上となっています。

当クラブは地域のスポーツ振興だけでなく、住民の健康づくりや体力増進、豊かなコミュニケーションを目指して活動しています。毎年約

120名を超え、大きな団体に成長しています。

ブー」として活動しており、会員は

えました。日本スポーツ協会の認証

年を結成され、今年で結成21年を迎

ツを親しむことを目的に、2005

ル事業」として、地域住民がスポー

科学省の「スポーツクラブ育成モデル

「とねワイワイくらぶ」は、文部

ぶ」に参加してみませんか

あなたも「とねワイワイくらぶ」

とねワイワイくらぶ 令和8年10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 (水) 7・14・21・28 (金) 2・9・16・23・30	①月・水・金 7:00～7:40 ②月・水 7:30～8:30 ③水 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) 2・9・16・23	9:00～12:00	利根浄化センターテニスコート
テニス	(月) 5・12・19・26	9:00～12:00 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) 4・11・18・25 (水) 7・14・21・28	9:00～12:00	(日) 旧文小学校グラウンド (水) 利根浄化センター
バドミントン・卓球・ニュースポーツ	(土) 3・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	旧文小学校体育館
バドミントン	(日) 4・11・18・25	19:00～21:00	旧文小学校体育館
健康体操	(日) 4・18	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架してあります。また「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いくつ選んでも同じ会費です。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

「走る協力隊」稲垣です。

少しさかのぼりますが、6月7日に、太極拳の日本代表経験のある方を講師にお招きして「カンフー体験教室」を開催しました。昨年と同様に、小学1年生から大人まで、幅広い年代の方々にご参加いただき、短い時間でしたがカンフーの基礎や演舞を体験・体感できて、とても有意義な時間となりました。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

次に来月11日に開催される町民運動会のお知らせです。例年どおり、大会本部横に、協力隊・稲垣による「身体のメンテナンスブース」の開設を予定しています。参加者の皆さんにおかれましては、運動前後のストレッチやメンテナンスに是非ご活用ください。

町民運動会では多くの方と交流ができればと思いますので、お気軽にお越しください。お待ちしております！

最後に私事ですが、7月に引っ越しをしました。理由は、協力隊としての活動が12月で終了することに伴い、来年から農業を始めるためです。まずは残り3カ月、これまでと同様に協力隊の任期をしっかりと全うし、任期後はスポーツ指導と農業の「兼業」で、利根町で生活・活動していきたいと思いますので、引き続きよろしくお願いします。



稲垣隊員



カンフー体験教室



田井隊員



自主学習サポート事業

地域おこし協力隊の田井です。

夏休み期間中、総合教育センターで、主に小学生から中学生を対象とした「自主学習サポート事業」を開催しました。

「夏の暑さに負けずに取り組もう」を目標に実施した本事業では、参加した児童・生徒はそれぞれが持参した夏休みの宿題や問題集に真剣に取り組み、分からない問題は質問しながら、意欲的に学習を進める姿が見られました。

参加者からは「涼しくて集中して勉強できた」「宿題がたくさん進んでうれしかった」といった声が聞かれ、保護者の方からも「安心して学習できる環境があり助かった」と好評でした。

スポーツだけでなく、子供たちが安心して、心身ともに学び・成長できる機会を提供する取り組みを進めていきたいと思います。引き続きよろしくお願いします。

隊員からのお知らせ

空き家について「出前講座」承ります

町全体の課題である空き家の増加と、その対策について、町内の自治会、同好会などの地域団体の集まりに、空き家コーディネーター2名が出向いて講演する、出前講座を行っています。空き家でお困りの方、これから自宅が空き家になる予定の方などの力になれると思いますので、お気軽にお申し付けください。



令和8年5月利根ニュータウン紫会
空き家出前講座開催の様子

問い合わせ 生活環境課 地域おこし協力隊
空き家コーディネーター 安藤・藤田
☎ 68-2211 (内線 232)



今回は、ごみの出し方についてのお話です

ごみの分別や出し方が分からない外国人の方に向けて、町公式ホームページとYouTubeの「茨城県利根町公式チャンネル」に「【利根町】ゴミはどうやって出すの?」という動画を投稿しました。

生涯学習課や地域おこし協力隊（多文化共生プロモーター）と協力し、実際のごみを使ったり、できるだけわかりやすい日本語で話したり…。どのようにしたら外国人の方に分かりやすく町のごみ出しルールを伝えられるか試行錯誤しながら制作しました。

「これは燃えるごみ? 燃えないごみ? 資源ごみ?」「ごみはどうやって集積所に出すの?」「ごみを家に溜め込むとどうなるの?」などについて、短い動画で伝えていますので、是非ご視聴ください。

動画は右記の二次元コードから読み取って、視聴することもできます。

なお、この動画は町内の外国人留学生を受け入れている各学校に向けて周知し、授業で留学生の方に視聴していただき、利根町のごみ出しルールについて理解を深めてもらう予定です。



YouTube
茨城県利根町
公式チャンネル



認知症地域支援推進員のつぶやき No. 97

楽しみは自分で作るもの

膝や腰の痛み、人の名前が出てこない、メガネの置き忘れ…。「これが自然な加齢だ」と自分に言い聞かせ、日々奮闘中の私。

そんな中、ある方から素敵なお話を聞く機会がありました。その方は「家でテレビを観ているだけの人生なんて、考えただけでも嫌!」ときっぱり話されました。車の免許を返納してからは自転車に乗って、麻雀、グラウンドゴルフ、たまり場、オレンジカフェなど、地域のコミュニティに積極的に参加されています。その上、バスの定期券まで購入し、時には一人でバスに乗って取手市内までショッピングや食事に出かけることもあるそうで、こちらまでワクワクしてしまいました。自分の人生のプランを立て、人と交流し、生きることを楽しむその姿勢に、たくさんの勇気をもらいました。できなくなることを嘆くのではなく、できるように工夫して前向きに楽しむ。考え方ひとつで行動も変わることを教えていただきました。

その方と同じようにできるかは分かりませんが、人との交流なら私もできるはず。人を大切に思う気持ちは誰にも負けません。「認知症の方と共に生きる!」そう決めた私の人生。さて、今日はどんな出会いがあるか楽しみです。

私たちはここにいます!

認知症地域支援推進員配置施設

- 利根町地域包括支援センター ☎ 68-2211
- 利根町保健福祉センター ☎ 68-8291
- 複合福祉施設 響 ☎ 61-8500
- 介護老人保健施設 もえぎ野 ☎ 84-6081



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

食生活普及運動について

厚生労働省は、毎年9月を「食生活改善普及運動」の期間と定め、食生活の改善につながる取り組みを全国的に強化しています。

健康寿命を延ばし、いきいきと暮らすためには、毎日の食事がとても大切です。しかし、忙しくて食事に気を配れないという方も多いのではないのでしょうか。特に若い世代の食の課題として、栄養バランスの偏りや食習慣の乱れなどが挙げられます。

野菜が十分に摂れていない場合には、普段の食事にコンビニやスーパーの野菜料理を一品取り入れるなど、小さな一歩を日々積み重ねることが将来の健康につながります。

食生活について気になることや困りごとがありましたら、月1回開催の保健福祉センターヘルシー相談をご利用ください。(個別相談・予約制)

ヘルシー若返り講座(糖尿病予防 「元氣アップ!」の参加者募集!

「糖尿病」は、血糖値が高くなることで全身の血管が傷つき、神経障害、腎症、網膜症、さらには心筋梗塞や脳卒中といった重篤な合併症を引き起こす病気です。初期には自覚症状が少ないため、気づかないうちに進行することもあるかもしれません。

しかし、糖尿病は生活習慣病の一つであり、適切な食事と運動によって、発症を予防することが可能です。

この講座では、糖尿病予防のための栄養・運動など、生活習慣についてお話しします。血糖値が高く糖尿病の不安がある方や、生活習慣を見直し、日々の生活を改善したいと思う方は、ぜひご参加ください。

▼対象者

40歳以上(概ね75歳未満)で以下に該当する方

- ・血糖値(HbA1c 6.5以上)が高く、糖尿病重症化予防の取り組みが必要な方
- ・糖尿病の不安があり、食事や運動で予防に取り組みたい方

▼内容 糖尿病の予防

(健康講座・栄養講座・運動講座)

▼日程

- ① 9月25日(金) 午後1時30分～3時
- ② 10月6日(火) 午後1時30分～3時
- ③ 11月5日(木) 午後1時30分～3時
- ④ 11月12日(木) 午後1時30分～3時
- ⑤ 11月27日(金) 午後1時30分～3時
- ⑥ 12月10日(水) 午後1時30分～3時

▼定員 20名

※定員に達し次第、受け付け終了

▼申し込み

9月24日(木)午後4時まで

▼去年参加した方の感想

・初めてこの講座に参加しましたが、とても良い時を過ごせました。
・皆さんと話し合いながらやれたので、元氣とやる気をもらいました。

ひび・こし元氣塾 参加者募集

▼対象者

65歳以上で利根町に住民票を有し、介護保険の認定を受けていない方

▼定員 20名

▼場所 利根町保健福祉センター 1階(機能訓練室)

▼申し込み 10月2日(金)まで

午前8時45分～午後5時

保健福祉センター窓口または電話にて申し込み

※申し込み人数が定員を超える場合は抽選とします。

▼内容 全14回の教室です。肩・腰・膝の悩みを、体操や個々に合ったストレッチで改善・予防しましょう。

▼講師

Rise total support

代表 理学療法士 所 圭吾氏

▼日程 10月15日、22日、29日、11月5日、12日、19日、26日、12月3日、10日、17日、24日、令和9年1月7日、14日、21日の木曜日

午後1時30分～3時

午後1時30分～3時

午後1時30分～3時

▼利用料 1回100円

講座などのご案内～お気軽にお問い合わせください～

◆フリータイムトレーニング利用のためのスタートアップ講座【18歳以上の方対象】※再受講も可能です

日程	予約時間	内容	申し込み・問い合わせ
9月24日(木)	13:00～14:30	・トレーニングマシンの取り扱いやトレーニングルームの使用方法などの説明 ・後半30分はマシン操作およびトレーニング指導(希望者のみ)	場所: とねふれあいプラザ 費用: 無料 電話: 0297-79-6253 (火～日曜日 9:00～19:00) ※祝日は休み ※各定員10人になり次第終了
9月27日(日)	9:00～10:30		

※原則、火～金曜日の午後および土・日曜日(終日)はフリータイムトレーニング可。詳細はトレーニングルーム掲示板を確認してください。

▶10月の検診日程について

検診名	対象年齢（年度末年齢）	自己負担	検診日・場所	受付時間
結核 肺がん検診	肺がん検診（40歳以上） 結核検診（65歳以上）	無料	○21日（水） 22日（木） 利根町文化センター	① 9:00 ② 9:30 ③ 10:00 ④ 13:00 ⑤ 13:30 ⑥ 14:00
肝炎ウイルス 検診 （B型・C型）	①今年度40歳を迎える方 ※対象者には4月にクーポン券 （ハガキ）を送付しています ②41歳～70歳までの方で過去 に検査を受けたことがない方	無料 1,100円	○23日（金） 利根町生涯学習センター	
前立腺がん 検診	50歳以上の男性	1,400円	○24日（土） ※午前中のみ 利根町役場	
生活保護世帯の 方の健康診査	40歳以上の生活保護受給者	無料		

がん等検診・生活保護の方の健康
診査（集団）

●予約受付

・ネット（24時間受付）
9月28日（月）午前8時45分から10月13
日（火）まで

・電話
9月29日（火）から
平日午前8時45分～正午、午後1時～5時

※特定健診および後期高齢者健診と一緒
に受診することを希望される方は、役
場保険年金課へ予約ください。詳しく
は11ページをご参照ください。

▶ミニドック

●予約受付（電話のみ）：9月16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）

検診日・場所・料金	受付時間
10月20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） 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歳以上の男性）（料金1,400円） ※①～④は必須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

●ネット予約受付：9月28日（月）8:45～10月13日（火）まで

●電話予約受付：9月29日（火）から 平日8:45～12:00 / 13:00～17:00（定員に達し次第受付終了）

検診日・場所・料金	受付時間
10月22日（木）・23日（金）・24日（土）利根町保健福祉センター 料金：1,600円 ※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



※利根町に住民登録のある方が対象です。その他の要件、検診内容、自己負担金の詳細については、令和8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。

※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。

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

●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 役場保険年金課 ☎ 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



カレンダー
二次元コード



ネット予約
二次元コード

◆各種相談 令和8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29日（火）	前日までに予約	9:30～13:45	歯科衛生士による口腔機能相談
精神保健相談	10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	10月14日（水）	1週間前までに予約	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

時折吹く涼しい風に
秋の訪れを感じるようになりました。
これからいろいろな秋を見つけにいき
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	1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。 *お弁当やおやつなど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	5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	6日(火)	10:00～	とねふれあいプラザの支援活動ルームで同時開催。
にこにこ広場	未就園の親子	8日(木)	9:30～11:30	季節の製作を楽しみましょう♪
		20日(火)	10:00～11:30	みんなで楽しくあそびましょう！ 場所：とねふれあいプラザ キッズルーム内 支援活動ルーム現地集合
年齢別サークルの集い	・ねんね (R7.4～R8.3) ・赤ちゃん (R8.4～) ・マタニティさん	14日(水)	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。
年齢別サークルの集い (ミニ運動会) ※予約制	・すくすく (R5.4～R6.3) ・よちよち (R6.4～R7.3)	16日(金)	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。
にこにこ赤ちゃん	・ねんね (R7.4～R8.3) ・赤ちゃん (R8.4～) ・マタニティさん	22日(木)	10:00～11:30	みんなで楽しくあそびましょう！ 場所：とねふれあいプラザ支援活動ルーム 現地集合
	生後8カ月くらいまでの お子様	29日(木)	10:00～11:30	ベビーマッサージで赤ちゃんと一緒にリラックスしましょう。 10時15分からはじまります。
公園であそぼう	未就園の親子	23日(金)	10:00～11:30	秋を探してあそびましょう☆ 場所：北浦川緑地公園(現地集合) 取手市中田 *雨天時は支援センターであそびましょう。
クラフトバンドでかご を作ろう☆	予約者	26日(月)	10:00～11:30	☆保護者の方のお楽しみ☆ クラフトバンドを使ってオシャレなかごを作ります！ 講師：豊嶋清美さん 材料費：300円

予定が入っていない日も、園庭・室内(カンガルールーム)を解放していますので、いつでもご利用ください。

開放時間：月曜日～金曜日(祝日は除く) 9:30～11:30 / 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。遊びにいらっしゃ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。



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



硝子のマンション
そめいためひと
染井為人【著】 幻冬舎

今まで一度も事故が起こったことのないマンション「ベルドゥムール板橋」。住人達もみんな幸せそうに見える。だが、不倫、モラハラ、虐待と、次々に不穏なことが起き…。驚きに満ちたミステリー。



本ってだいたいこうなってますよね？
図解で探る本のひみつ
にしおかゆうじ
西岡裕二【著】 技術評論社

本のつくりはどうなっている？
本好き・読書家のデザイナーが、本のサイズと綴じ方、紙面の要素と文字組み、印刷と網点、紙の種類・厚み・取り都合などについて、イラストとともに解説する。用語集、索引付き。



ようかいのもり はなたかしょうてん
はせがわ
長谷川あかり【さく】 大日本図書

妖怪のためのお店「鼻高商店」に用意できないものはありません。ためき先生も、化けるのに欠かせない葉っぱを頼んで用意してもらいました。ところが、こだまが買おうとしていた筆が品切れに…。ようかいのもりシリーズ第5弾。



学校のふしぎ図鑑 みんなのギモンを解決！
小学校教師ハチ【監修】 ナツメ社

チャイムはなぜキンコンカーンなの？夏休み中、先生は何をしているの？授業、行事、学校生活、先生など「小学校」にまつわる疑問をとりあげ、その理由をイラストとともに紹介。さらに一歩進んだ情報も盛り込む。

返し忘れの本はありませんか？

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

なお、正面玄関右側にあるブックポストなら、休館日や夜間でも、本と雑誌の返却が可能です。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間にカウンターへ返却してください。

映画会のお知らせ

タイトル：「フィラデルフィア物語」

9月19日（土）午後1時から、図書館2階・多目的ホールで開催

※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

開催中！出張 相談会・登録会



婚活のお悩み、なんでもお聞きます

お気軽にどうぞ！

『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。

2026年

9

月

19

日（土）

利根町役場 行政棟
会議室5-A・5-B



10：30～16：00

↓お問合せはコチラ↓

一般社団法人 いばらき出会いサポートセンター



029-224-8888



<https://www.ibccnet.com>

〒310-0011

水戸市三の丸1-5-38(茨城県三の丸庁舎)

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。

相談会は予約不要
登録会の予約は
HPからお願いします



人口と世帯（令和8年8月1日現在）

総人口 15,275人（－75）

男 性 7,606人（－31）

女 性 7,669人（－44）

世帯数 7,919世帯（－38）

（ ）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