



広報

Ibaraki Public Information

いばらき

1

No. 1028
January 2021



特集 年頭のご挨拶
申告特集

COVER 親沢公園から見る日の出

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、令和3年の新春を心穏やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より町行政の推進に對しまして、温かいご支援とご協力をいただき、おかげさまで各施策ともに円滑な進捗が図られつつありますことを心から厚くお礼申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、新型コロナウイルスに翻弄された一年となりました。本県においても「特定警戒都道府県」に位置付けられたことから、県境を跨いで移動が制限されるなど、町民の皆さまにもご不便をおかけしました。その間、本町では、皆様のご理解をいただきながら、除菌水の配布、高齢者や妊産婦へのマスクの配布、公共施設の一時使用休止、町内小中学校の臨時休業など、さまざまな感染防止対策を行ってまいりました。

また、町独自の経済対策として、国の持続化給付金の対象にならなかった事業者及び個人事業主に対しての給付や特別定額給付金の対象とならなかった出生児に対する給付を行うとともに、消費喚起と事業者の事業継続を支えるため、30%分を上乗せしたプレミアム付き商品券を発行いたしました。

これらの施策を行い「新しい生活様式」を実践しながら、感染の拡大防止と経済の両立に努めてまいりましたが、これも新型コロナウイルス感染症対策にご尽力いただいている医療従事者をはじめ町民の皆さまのご理解とご協力があったものと改めて感謝申し上げます。

さて、予てから、石岡市・小美玉市・かすみがうら市・茨城町の4市町で進めてきた新しい広域ごみ処理施設「霞台クリーンセンターみらい」が竣工し、本年4月から供用開始の運びとなりました。この施設では、従来4市町が各々の施設ごとに別々に行っていたごみ処理業務を一元化することで、環境負荷の少ない資源循環型社会を構築していくこととしています。

明

けましておめでとうございます。年頭にあたり、茨城町議会を代表いたしまして、謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

町民の皆さまにおかれましては、新しい年の幕開けを心健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より町議会への深いご理解と、議会活動に対する温かいご支援・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は、新型コロナウイルス感染症という新たな脅威により、かつてない時代の転換期を迎えることとなり、私たちの日常生活における意識や価値観も大きな変化を余儀なくされました。社会生活や教育現場などに未曾有の事態を発生させ、町民の皆さまの日常にも大きな不安を与え続けることとなりました。

このような中、町議会は、感染拡大防止や経済対策などの各種施策について、町民の意思をきめ細かく町政に反映すべく、スピード感を持ち、対策に取り組んでまいりました。また、対策に係る財源確保のため、町における基金の創設を提言し、実現を図るとともに、国に対しては地方税財源の確保を求め要望するなど、各方面に対しても積極的に活動してきたところであります。今後も引き続き、新型コロナウイルス感染症により刻一刻と変化する社会情勢や経済状況を多角的に見極め、町民の皆さまと連携・協議しながら、地域の実情に応じた最善の施策を模索・実行してまいり所存でございます。

現在、町は、今なお続くコロナ禍にあつて、少子高齢化・人口減少対策、高齢者や子育て支援、防災・減災対策、教育文化環境の整備など、様々な分野における取組を確実に進めていくことが重要な緊急の課題となっております。



茨城町長 小林 宣夫

また、本町の総合計画の分野目標の一つでもある「次代を担う人を育む教育・文化のまち」を推進すべく、令和元年度から進めてきた新しい学校給食共同調理場の建て替えにつきましても、本年9月に竣工及び供用開始を見込んでおります。

その他、人口減少、少子高齢化、地場産業の衰退等の問題につきましても、第2期「まち・ひと・しごと創生総合戦略」に基づき取り組んでいく所存であります。

これからも、町民の皆さまと行政が知恵と力を出し合い、協働して町の発展に取り組んでいくことができれば、茨城町の明るい未来は必ず拓けるものと確信をしているところであります。本年も関係機関や各種団体と緊密に連携し、町民の皆さまのご協力を賜りながら、魅力あふれる郷土づくりに邁進してまいりますので、ご理解とご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が町民の皆さまにとりまして幸多い一年になりますことを心からお祈り申し上げます。新年のごあいさついたします。

り、より高度な町政運営が求められております。

町議会といたしましては、コロナ禍において町民の皆さまの生命、生活を守ることを第一義とする中、ご意見を率直かつ謙虚に受け止め、その声を迅速かつ適正に町政に反映させるべく、政策立案機能のさらなる充実に努めるとともに、二元代表制における議会の使命を十分に発揮し、地方自治を支える役割と責任を十分に果たすべく、町が行う各種施策に対する監視・評価機能について一層強化してまいります。そして、町民の皆さまが「住んでよかった」、「ずっと住み続けたい」と感じていただける町となるよう、議会一丸となって町勢伸展に全力を尽くしてまいり所存でございます。

結びに、皆さまにとりまして新しい年が、夢と希望に満ちた素晴らしい年になりますことを心よりご祈念申し上げますとともに、今後とも町議会に對しまして、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。議会を代表しての新年のあいさついたします。



茨城町議会議長 田家 勇作

謹賀新年

霞台クリーンセンターみらいへのごみ処理場の移行に伴い 令和3年4月から ごみの収集区分が変わります！

令和3年4月から本町のごみ処理場が、「霞台クリーンセンターみらい」に移行されることに伴い、**ごみ処理の区分が一部変更**となります。

令和3年4月からのごみ処理区分については下表のとおりとなりますので、皆様のごみの適正処理および、資源化へのご協力をお願いします。

なお、今年度中に「**ごみの出し方ガイドブック**（1月中旬）」と「**令和3年度ごみカレンダー**（3月中）」を配布する予定ですので、詳しくはそちらをご確認ください。

■今までどおり出せるごみ

分別の種類	ごみの種類（代表例）	出し方
燃やすごみ※	紙くず・プラスチック類 貝がら・ゴム類 など	茨城町指定ごみ袋に入れてください。 不燃物などを混入しないでください。
カン・金属	空き缶・傘・鏡 小型家電製品 など	コンテナに入れてください。 コンテナに入らないものは粗大ごみで出してください。
びん	無色	牛乳びん・ワンカップ など
	茶色	ビールびん・栄養ドリンク など
	その他	青・緑・黒色のびん など
ガラス陶磁器	茶碗・コップ・花瓶 せともの・板ガラス など	コンテナに入れてください。 びん以外のガラス製品や陶器類のみ出してください。
ペットボトル	飲料水などのペットボトル	コンテナに入れてください。 キャップとラベルを外し、軽くすすいでください。
古紙	新聞・段ボール・雑誌 など	新聞・段ボール・雑誌の種類ごとに分けてください。 種類ごとにひもで縛るなど、風で飛ばないようにしてください。

※「燃えるごみ」から「燃やすごみ」に表記が変わります。

コンテナのサイズ
外寸 53×37×31 cm程度。色の指定はありません。

■出し方が変わるごみ

分別の種類	ごみの種類（代表例）	これまでと変わった点・出し方
粗大ごみ	ストーブ・自転車・ガスレンジ ベビーカー・座いす など	【変わった点】 これまでは不燃性のごみのみが対象でしたが、 可燃性のごみ（指定袋に入らない大きさのごみ）も粗大ごみとして出すことができますようになります。 ※粗大ごみとして出せるものは45cm×45cm×120cm以下のものに限り、それ以上の大きさのごみは直接持ち込みとなります。 【出し方】 捨てるものに粗大ごみのシール券を貼り付け、ごみ集積所に出してください。
有害ごみ【新設】	蛍光管・電球・乾電池 水銀式体温計・ライター など	【変わった点】 水銀汚染防止法が制定されたことから、環境に配慮するために 「有害ごみ」の回収日を新たに設けます。 【出し方】 左記のごみについては、「有害ごみ」として 透明な袋で包んだうえで、コンテナに入れて 出してください。
古布【新設】	古着などの布製品	【変わった点】 古布は今まで「燃えるごみ」としていましたが、資源を大切にすることを目的に 「古布」の日を新たに設けます。 【出し方】 中身が分かるように 透明な袋に入れて 出してください。 ※濡れや汚れがひどいものは「燃やすごみ」で出してください。

【問合せ先】 みどり環境課 ☎029-240-7135（直通）

みんなでチャレンジ！ 農業体験

町内の各小・中学校では、地域の農家の方の指導のもと、農作物を育て収穫する農業体験を行っています。貴重な体験をした児童や生徒たちの感想をご紹介します。

【問合せ先】 学校教育課 ☎029-240-7121（直通）

機械と手作業の違い

葵小学校 五年二組
富山翔麻



この後、ぼくたちがつくったお米を試食するので、どのような味がするのかとても楽しみです。きつと人々の苦味が深いの味がすると思います。おいしいですね。

ぼくは、学校で米づくりを体験しました。この体験を通して感じたことは、手作業で米をつくる大変さです。ぼくのおじいちゃん、田んぼを多くもっているの、代かき・田植え・稲刈り・乾燥・もみすりをして機械で行っています。手作業で行うと時間がかかったり、腰が痛くなったりするなど、体への負担がとて大変な作業だと分かりました。しかし、手作業で稲をおだ干しすると、機械で行うよりお米がおいしくなるとブライトリーダーの先生に聞いたので、手作業で苦労する意味があるんだなと思いました。



農業体験を振り返って

明光中学校 一年五組
佐藤元哉



農業体験を振り返って、農家の方たちの苦労を知りました。僕たちは、苗を植えるだけでしたが、これだけの作業でも畑がとて広いので、一人だけでは大変な苦労だと感じました。それに、植えた後も一つ一つの苗の管理をていねいにするので、すごいなと思いました。農業体験を通して、自分の考えが変わりました。農家の方たちが苦労して一生懸命頑張ってくれたおかげで毎日おいしい野菜が食べられるんだと思いました。このことをきっかけに、好き嫌いをなくせるように頑張りたいです。



農業体験

青葉中学校 一年二組
宇野佑香



私は、農業体験（サツマイモの収穫）をして次の二つのことを学びました。一つ目は、イモづるの量とそこに実っているイモの個数には関係がある、と思ったことです。イモづるが多いと実っているイモの個数も多く、少ないとイモの数も少ない気がしました。小学校の時のイモ掘りでは、イモ掘り前に農家さんがいつもイモづるを全て切ってくださっていました。イモづるがついたまま収穫するのは、今が初めてだったので、そんな発見をすることができました。二つ目は、マルチシートを残さずに取り除くのは、難しいということです。マルチシートは、土に深く埋まっているので、取り除こうと引っ張ると伸びてちぎれてしまいます。しかし、最後には友達と協力してきれいに取ることができました。今回の農業体験を通して、サツマイモの魅力や協力することの大切さを学ぶことができました。このことを、今後の生活に生かせるようにしていきたいです。

文芸

《短歌》

○新しきカレンダー届く一枚目希望に満ちた富士初日の出
河野 久子(綱 掛)
●十三夜暗雲かかり辛うじて光りかがやく精彩をみゆ
田口 正子(南川又)
●里山の景にとけあう蕎麦畑ましろき花の風に揺るるや
二宮不二子(大 戸)
毎年人間ドックに良い結果聞いて紅葉が更に美し
内田 理(長 岡)
空の下コロナ騒動あるのかと思えばかりのまっさおな空
田口すい子(南川又)
謙虚なる笑顔の裏の二百勝藤井二冠の攻めゆく手腕
中島三千代(桜の郷)
剪定を近所六軒一週間奇麗になったと褒められ嬉し
大場 邦男(長 岡)
野菜畑虫駆除成長たしかめに見廻る朝の生きるやすらぎ
鳥羽田早苗(鳥羽田)
御神木三本立つや大ケヤキ紅葉の進みそれぞれ違い
片岡 忠彦(長 岡)
ろう梅の葉も黄ばみたる寒き朝庭のながめも冬へとかわる
酒井 幸枝(上石崎)
(評)河野さんー新しいカレンダーに載る富士山の初日の出。それは、コロナ禍にあった年の辛苦を吹き払って、希望に満ちた新年への期待をもたせてくれた。田口(正)さんー「辛うじて観る」ことのできた十三夜の月の精彩を格調高く詠む。二宮さんー里山には蕎麦の花畑が似合うという。ときわりの風にゆれる蕎麦の花に思いを込める。

《俳句》

○歳の瀬や丑が疾風でやって来る
飯島 裕(大 戸)
●空高くてつべんにある木守柿
秋山 禮子(越 安)
●紅葉燃え滝のしぶきも染め映えて
鳥羽田早苗(鳥羽田)
庭先に菊花香るや天高し
海老澤ニユキ(下石崎)
窓ひらき紅葉息吹読書好う
田口 正子(南川又)
大ケヤキ葉落とし尽くして冬に入る
小堤美智子(小 堤)
吹く風に冬をひそませ襟立てし
佐久間 勲(前 田)
十六夜や一人のためにバス停まる
中島三千代(桜の郷)
全世界丸くまーくる初参り
田口すい子(南川又)
日短しスクールバスで子ら帰る
浦井 正子(宮ヶ崎)
(評)飯島さんー波乱の年となった令和2年。困苦を吹き飛ばすように、新たな年を引き連れ師走の終わりを力強く丑が駆けゆく。秋山さんー来年の豊饒を祈り、つ残される柿。ひっそり赤く熟れる実が、葉を落として冬に入る樹木の中で際鮮やか。鳥羽田さんー水の滴まで轟々と燃えるような雄大な自然が眼に浮かんでくる。

《作品の送付先》

ハガキ等に3首、3句以内を書いて、住所氏名明記の上、月末までにお送りください。
郵便 〒311-3192
茨城町小堤1080
茨城町秘書広聴課 宛
FAX: 029(292) 6748
【問合せ先】秘書広聴課
☎029(240) 7126(直通)

消費生活センター

特殊詐欺被害を防ぐための 電話機等の購入を補助します

補助金額

購入・設置に要した費用の5分の4
上限10,000円(100円未満は切り捨て)

申請方法

電話機等の購入及び設置前に、秘書広聴課へ申請をお願いします。

※必要書類については、秘書広聴課へ直接お問い合わせください。

申込方法

郵送または窓口にて受付

受付窓口

秘書広聴課 協働推進グループ
(2階13番窓口)

申込締切日

1月31日(日)
※閉庁日を除く午前8時30分、午後5時15分(郵送のみ締切日当日消印有効)

【問合せ先】

秘書広聴課 協働推進グループ
☎029(291) 8802(直通)

すこやかニュース

寒い季節を乗り切る「冷え性対策！」

寒い季節になると、手先や足先の冷えが気になりますか。「冷え性」という病名はありませんが、冷えからくる肩こりや腰痛、便秘や肌あれ、抵抗力の低下などは、さまざまな病気を引き起こす原因と考えられており、まさに「冷えは万病の元」と言えます。冷え性対策をしっかり行って、冬を元気に乗り切りましょう。

●冷え性の原因

冷え性を招く原因はさまざまですが、特に、ストレスや不規則な生活などによって体温を調節する自律神経がうまく機能しないことや、熱を作る筋肉量が少ないこと、他にもきつい下着や靴による血行不良などがあげられます。また、貧血や低血圧などを起こす場合、血管系の病気が隠れていることもありますので、症状が重い方は一度検査を受けることをおすすめします。

●冷え対策4つのポイント

① 食事
普段の生活の中でできることがたくさんあります。毎日の生活リズムを整え、からだを冷やさないう心がけましょう。

② 運動
ウォーキングなどの有酸素運動やストレッチ、筋力をつける体操などがお

すすめです。
筋肉がつくと代謝もよくなり体温が上がります。

③ 入浴

シャワーだけでなく、湯船にしっかりとつかり、からだを芯まであたためるようにしましょう。リラックスできて快眠へとつながります。

④ リラックス

ストレスは冷えの大きな原因になります。音楽鑑賞などの趣味の時間や、親しい人とおしゃべりなど自分に合ったリラックス法をもちましよう。

この機会にこれまでの生活を見直し、今年一年を健康に過ごしましょう。

【問合せ先】健康増進課
☎029(240) 7134(直通)

まちかどレポート

楽しみながら

「自助」「共助」を考える

レポーター 鳥羽田 一彦(上雨ヶ谷区長)

以前の「上雨ヶ谷区」は、町のはずれで活気ある祭り等がなく、区民にとっても「寂しいところ」という印象を抱きやすい地区でした。

そこで、今から5年前に、町の「ふるさと元気づくり推進事業」を活用し、区内の集落センターの広場を整備しました。花壇や芝生、ピザ窯などを備え、集落センターを区民が集まりたくなるような場所にしよという想いから始まった環境整備は、やがて多くの区民の活動を広げる場になりました。

また、これをきっかけに始まった「元気づくり三世代交流会」が地区の活性化に役立っており、他の区活動への参加者も増え、活発になっていきます。特に今年は、新型コロナウイルスの影響で交流会が中止となってしまったため、密に

にならずに皆で楽しめる活動を検討し、区で整備した花壇(ユリ50本、アジサイ50株)を撮影し、写真展を開催しました。最終的に198名から出展があり、区民で写真を鑑賞した後に、好きな作品に投票することで、コロナ禍でも楽しむことができました。

昨今は子どもの見守り、独居老人の避難支援等で区に防災組織を結成するように求められております。皆で楽しめる活気ある活動や、区の住民同士の顔が見えるイベントなどは、自助・共助の理解を深める機会になると考えます。これからも町の事業を活用しながら、区の活動が充実していくことを願っています。



健康増進課(保健センター) 1月のお知らせ		
日曜日	事業名	受付時間
5 火	大腸がん検体回収 ※21日、25日も同時刻に実施	8:30~10:00
8 金	5歳児健診(申込者) ※22日も同時刻に実施	13:00~
12 火	1歳6か月児健診(申込者)	13:00~
13 水	健康相談 8~9か月児育児相談	9:00~11:30 9:45~11:00
15 金	健康診査(申込者) ※16日、20日も同時刻に実施	9:00~11:00 13:30~15:30
19 火	3歳児健診(申込者)	13:00~
29 金	胃がん検診(申込者)	7:30~

※予定が変更になる場合があります。

身近な出来事を「広報いばらき」に掲載しませんか？

▶対象 町内に在住・在勤されている方
▶原稿 文字数400字~600字程度、写真1~2枚
▶応募方法 住所、氏名、連絡先(電話・FAX番号)を明記の上、下記までお申し込みください。
※スペースによって、掲載できない場合があります。
【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)
FAX: 029-292-6746 Mail: i.kouho@town.ibaraki.lg.jp
〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

町・県民税申告受付について

- 1 ページ 申告受付日程表
- 2 ページ 受付について・申告に必要な書類
- 3 ページ 申告の必要がない方
- 4 ページ よくあるお問合せ

- ▶ 期 間 令和3年 2月12日(金)～3月15日(月)
- ・土・日・祝は除きますが、2月21日(日)及び2月28日(日)は実施します。
 - ・2月12日(金)・15日(月)は、給与所得者と公的年金所得者の還付申告のみとなります。
- ▶ 受付時間 午前8時45分～午後4時
- ▶ 会 場 茨城町役場2階 第2・3会議室
- 営業・農業・不動産所得にかかる収支内訳書や医療費控除の明細書等を事前に作成されていない場合は、作成が済んだからの受付になります。
- (申告期間中、1階税務課では申告相談を行いません。作成の済んだ申告書の提出のみ可能です。)

1 申告受付日程表 (指定日以外でも申告できます)

日 時	地 区
2月12日(金)・2月15日(月)	給与所得者・公的年金所得者のみの還付申告
2月16日(火)	木部・飯沼・上飯沼
2月17日(水)	下飯沼・下土師・奥谷
2月18日(木)	越安・蕎麦原・駒渡・野曽・南栗崎・南川又
2月19日(金)	長岡・三島
2月21日(日)	長岡・川根地区全域(平日に来られない方)
2月22日(月)	矢頭・植農
2月24日(水)	谷田部・小鶴
2月25日(木)	前田・桜の郷
2月26日(金)	大戸・馬渡・近藤・常井
2月28日(日)	上野合・沼前・石崎地区全域(平日に来られない方)
3月1日(月)	秋葉・南島田・神谷・生井沢・下雨ヶ谷・上雨ヶ谷・下座
3月2日(火)	鳥羽田・小幡
3月3日(水)	小堤・駒場・神宿・海老沢・城之内
3月4日(木)	宮ヶ崎・網掛
3月5日(金)	上石崎
3月8日(月)	中石崎・若宮
3月9日(火)	下石崎
3月10日(水)・3月11日(木) 3月12日(金)・3月15日(月)	町内全域 (毎年、たいへん混雑します!)

所得税の納期限は3月15日(月)、口座振替日は4月19日(月)です。
安全で確実な口座振替をおすすめします。

- 待ち時間の短縮のためにも、事前に書類の整理・計算をしてください。
- 扶養控除については、**世帯内で扶養の重複がないよう、事前確認をお願いします。**
- 感染症拡大防止のため、来庁時はマスクの着用をお願いします。
- 体調の優れない方については、後日の来庁をお願いする場合があります。

Q 申告とは何ですか？ 私は申告が必要ですか？



A 申告とは、前年の1月から12月までの所得と控除（親族の扶養の有無、医療費控除等）を自治体や税務署に書類として提出することです。申告は全員が必要とは限りません。所得、控除、世帯の状況等により、必要な申告が異なります。

Q&A



10/30
(金)

町青少年相談員6名
知事ほう賞を受賞



二宮さん 上田さん 県協議会山口会長 鈴木さん 渡邊さん

「第50回茨城県青少年相談員研修大会及び記念大会」(茨城県・茨城県青少年相談員連絡協議会主催)が開催され、青少年の健全育成・非行防止のため、長年にわたり顕著な功績のあった青少年相談員をたたえ、本町の青少年相談員連絡協議会から6名の方が知事ほう賞を受賞しました。

賞 名	氏名 (地区) ※敬称略
知事ほう賞 (永年活動者)	上 田 昭 (長 岡)
知事ほう賞 (永年活動者)	二 宮 重 方 (大 戸)
知事ほう賞 (永年活動者)	鈴 木 博 (宮ヶ崎)
知事ほう賞 (永年活動者)	白 土 武 (小 鶴)
知事ほう賞 (退任者)	渡 邊 和 美 (城之内)
知事ほう賞 (退任者)	雨 谷 美津子 (大 戸)

地域ぐるみでの支え合い 避難行動要支援者支援制度 説明会



町は、11月16日から20日にかけて、各地区の区長、副区長及び民生委員児童委員を対象に、茨城町避難行動要支援者支援制度の取り組みについて説明会を行いました。この制度は、災害が起きた時に手助けを必要とする方に対して、自治会を中心とした「地域支援者」が支援をしていく制度です。

説明会では、制度の仕組みの説明や各自治会の状況報告が行われました。今後は、自治会ごとに話し合いなどが行われる予定です。

10/21
(水)

茨城町バレーボール連盟
青葉中学校へバレーネット寄贈



堀江副会長

茨城町バレーボール連盟 (以下「町バレー連盟」) より、青葉中学校へバレーボールネットとラインテープが寄贈されました。

駒場庁舎で行われた寄贈式で、矢口和美教育長へバレーネットを手渡した堀江京子副会長は、「町バレー連盟では、青葉中学校の体育館を借りて活動することが多い。生徒の皆さんが安全に、楽しくバレーボールをできる環境づくりの手助けとなれば嬉しい。」と語りました。

11/5
(木)

教育の未来明るく
第64回東茨城郡教育振興大会が開催



東茨城郡の教育の向上発展に資することを目的に、「第64回東茨城郡教育振興大会」が駒場庁舎で開催されました。

来賓の小林宣夫町長、長谷川重幸県議会議員、奥谷克二水戸教育事務所長の出席のもと、第1部の式典では教育功労者の表彰が行われ、第2部では、講師の平井聡一郎氏より「ポスト・コロナとGIGAスクール構想の目指すこれからの学び」と題して講演がありました。

4 申告の必要がない方

- 年末調整の済んだ給与所得のみで、勤務先から茨城町に「給与支払報告書」が提出されている方
 - 町内在住の方の税法上の扶養となっている方（健康保険組合等、保険証の扶養とは異なります）
 - 公的年金のみを受給している方で、次に該当する方
 - ・65歳未満で、公的年金収入金額が年間 98万円以下の方
 - ・65歳以上で、公的年金収入金額が年間148万円以下の方
- ※所得税の確定申告を税務署に提出される方は、町・県民税の申告は不要です。

5 町の申告会場で受付できない申告（水戸税務署等で申告してください）

- 青色申告（決算書等が作成済で、申告書だけの場合もできません）
 - 収用以外の譲渡所得、配当所得、FX 等、先物取引に係る雑所得
（上場株式等の配当所得等及び譲渡所得等に係る申告で、確定申告と異なる課税方法の選択をされる場合は確定申告の控えを申告会場までお持ちください。）
 - 新規に住宅借入金等特別控除を受ける方、新規ではないが借換えがあった方、連帯債務のある方の申告
 - 増改築、特定改修、認定長期優良住宅等による特別控除
 - 相続税申告、贈与税申告、消費税申告
 - 相続または贈与税に係る生命保険契約や損害保険等に基づく年金による所得の申告
 - 「確定申告書控」に税務署の収受日印が必要な方
- その他複雑な申告につきましても、税務署へご案内させていただく場合があります。



?

Q 税法上の扶養といいますが、健康保険組合等、保険証の扶養とは違うのですか？

A 税法上の扶養とは、年ごとに、年末調整や申告で扶養控除の適用をすることです。健康保険組合等、保険証の扶養になっていることはありません。健康保険組合等の扶養については、勤務先の担当者にお問い合わせください。

?

Q 「町・県民税」と「住民税」、「所得税」はどう違うの？

A 所得税は「国税」です。町・県民税と住民税は同じもので「地方税」です。
・所得税 …源泉徴収され、年末調整や確定申告により確定
・町・県民税 …前年の所得を元に算出され、翌年度課税（いわゆる後払い）

?

Q 私は給与収入のほかに、原稿料として年間で19万円の副業があります。申告は必要ですか？

A 町・県民税申告が必要です。所得税は所得の発生した時点で源泉徴収されている等の理由から、確定申告は不要です。
しかし、町・県民税は、申告により他の所得と合算して税額を算出しますので、副業で20万円以下の所得であっても町・県民税申告が必要です。

Q&A

2 受付・待合室について

- 役場 2 階第 1 会議室で受付を行います。例年、受付や待合室は大変混雑します。感染症拡大防止のため、以下の点にご協力ください。
- 受付票について
申告時に記載いただく受付票については、1 月下旬に配布する「町・県民税申告受付について【税務課からのお知らせ】」にて様式を掲載します。当日は受付票と引き換えに番号札を配布します。受付混雑防止のため、事前に記載してからお持ちいただきますようお願いいたします。（受付票様式は、税務課窓口でも配布します。また、町ホームページからもダウンロードが可能です。）
 - 待合室について
待合室は、例年第 1 会議室の 1 か所としていましたが、例年混雑することから、感染症拡大防止のため、2 か所（役場入口ロビー及び中央フロアロビー）に分散します。
なお、第 1 会議室については、呼び出し間近の方のみお待ちいただけます。受付後、庁舎内や駐車場で順番を待たれる方については、「順番呼出機」を貸し出ししますので、受付時にお申し出ください。

3 申告に必要な書類・持ちもの

役場での申告は、聞き取りのうえ、職員がパソコンで申告書を作成・出力します。

	項 目	備 考	チェック
申告するすべての方	個人番号のわかる次の書類のいずれか ・通知カード ・マイナンバーカード ・個人番号記載の住民票等	申告者本人、扶養親族、専業従事者のもの 左記の書類は毎年、提示してください。	
	本人確認ができるもの	運転免許証、健康保険被保険者証、マイナンバーカード等	
	印鑑（朱肉を使う印鑑）	三文判や認め印	
該当のある方	源泉徴収票（令和 2 年分）	給与・年金所得者	
	収支内訳書 ・科目別に経費が記載された帳簿 ・領収書等	営業・農業・不動産所得者 （前年 1 月～12 月までに収入・支出したもの） 固定資産税、軽自動車税、土地改良費の額等、あらかじめ納税通知書や領収書等を元に帳簿に記載したものを ご用意ください。	
	支払調書 個人年金等の受け取りの証明書	個人年金等の受け取りの証明書は「必要経費」の記載のあるものをご用意ください。	
	利用者識別番号	利用者識別番号がわかるもの	
	申告案内ハガキや申告書		
	申告者本人の還付口座のわかるもの	金融機関の通帳、キャッシュカード等	

受けたい控除の名称	持 ち も の	チェック
医療費控除	・医療費控除の明細書（税務署指定の様式は町ホームページにも掲載しています。医療機関や薬局で発行される明細ではありません） ・医療費のお知らせ等（保険証の健康保険組合等で発行されたもの） ・領収書 ・高額療養費や保険金等、補てんされた額が確認できるもの	
社会保険料控除	前年 1 月～12 月までに支払ったものの領収書、証明書等	
寄附金控除 小規模企業共済等掛金控除 生命保険料控除 地震保険料控除	前年 1 月～12 月に支払ったものの控除証明書 契約書・証書・領収書ではありません。	
障害者控除	障害者手帳、障害者控除対象者認定書、療育手帳	
勤労学生控除	学生証、在学証明書等	
住宅借入金等特別控除 （新規に受ける場合は町では受付できません）	借入金の年末残高証明書 住宅借入金等特別控除申告書（税務署から送られてきたもの）	

- ひとり親・寡婦控除、配偶者（特別）控除、扶養控除については、申告時にお申し出ください。
- 町外居住者の扶養控除は、該当者の個人番号、所得のわかるもの（なければ不要）、生年月日、住所（該当があれば障害者手帳等）が必要です。海外居住者の扶養控除は、このほかに親族関係書類・送金関係書類（それぞれ日本語に訳したもの）もお持ちください。



町の防災行政無線が聞き取れなかった場合
防災行政無線テレホンサービス
☎0800-800-8848（通話料無料）
町ホームページにも放送内容を掲載しています。

募集

放送大学 入学生募集のお知らせ

放送大学は、2021年4月入学生を募集しています。
10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、
大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な
目的で学んでいます。

テレビによる授業だけでなく、インターネットで
好きな時に受講することもできます。心理学・福
祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約
300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶこと
ができます。

全国にミニキャンパスと言える学習センターやサ
テライトスペースが設置されており、サークル活動
などの学生の交流も行われています。

▶出願期間

第1回 **2月28日**(日)まで

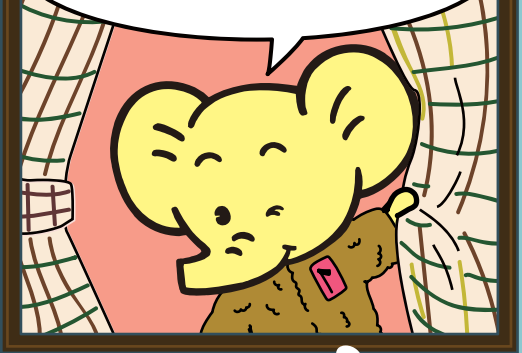
第2回 **3月16日**(火)まで

資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大
学茨城学習センターまでご請求ください。

【問合せ先】放送大学茨城学習センター
☎029-228-0683

冬の省エネルギー

厚手のカーテンを閉めよう。
床に届く長さが効果的！



ぼくは安全エレちゃん



関東電気保安協会

<https://www.kdh.or.jp/>

Information 情報

お知らせ

茨城県の特定最低賃金改正のお知らせ ～使用者も、労働者も、 必ず確認、最低賃金。～

特定の業種に従事する労働者とその使用者に適用
される最低賃金が、下記一覧表のとおり改正決定さ
れました。

使用者と労働者が合意して「特定最低賃金額」未
満の賃金で労働契約を結んでも、その賃金は無効と
され、「特定最低賃金」が適用されます。

なお、次の(1)から(3)に掲げる者等については特定
最低賃金の適用が除外され、茨城県最低賃金（時間
額851円）が適用されます。

- (1) 18歳未満または65歳以上の者
- (2) 雇入れ後6月末満の者であって、技能習得中
の者
- (3) 清掃、片付けの業務に主として従事する者

茨城県の特定最低賃金

特定最低賃金名	時間額
鉄鋼業	945円
はん用機械器具、生産用機 械器具、業務用機械器具製 造業 (機械器具製造業等)	907円
計量器・測定器・分析機器・ 試験機・理化学機械器具、 医療用機械器具・医療用品、 光学機械器具・レンズ、電 子部品・デバイス・電子回 路、電気機械器具、情報通 信機械器具、時計・同部分 品製造業 (電気・精密機械器具等製 造業)	904円
各種商品小売業	874円

※効力発生日 令和2年12月31日(木)

詳細については、茨城労働局賃金室または最寄り
の労働基準監督署までお問い合わせください。

【問合せ先】茨城労働局賃金室
☎029-224-6216

茨城県の最低賃金 茨城労働局 [検索](#)

6 よくあるお問合せ

- Q 確定申告の基礎控除と、町・県民税申告の基礎控除で、控除額が違うのはなぜですか。**
A 確定申告書は所得税法、町・県民税申告は地方税法をもとにしているため、控除額が異なります。
また、今回の申告分から基礎控除額が変わります。確定申告での基礎控除は最高**48万円**（従来38万
円）、町・県民税申告では最高**43万円**（従来33万円）となります。
（所得金額によって控除できる金額が異なりますので、詳細はお問い合わせください）
- Q 外国人の技能実習生を雇っている個人事業主です。実習生の申告はどうすればよいですか。**
A 実習生の方につきましても、「給与支払報告書」を税務課に提出していただければ、申告の必要はあ
りません。給与支払報告書の提出についてご不明な点があれば、税務課までお問い合わせください。
- Q 医療費控除を受けたいのですが、領収書だけ持っていけばよいですか？**
A 領収書のみでは医療費控除は受けられません。「医療費控除明細書」の添付が必要です。
12月中に配布している「令和2年分申告で医療費控除をされる方へ 申告時に「医療費控除明細書」
の添付が必要になります！」に様式を掲載していますので、必ず記載の上、申告に持参してください。
「様式がない」、「集計の仕方が分からない」という方は、申告期間前（1月中を目安）に税務課まで
お問い合わせください。

【問合せ先】 税務課 住民税グループ ☎029-240-7114(直通)

7 水戸税務署からのお知らせ

令和2年分の確定申告会場については、下記のとおりです。



◆本年は、混雑緩和のため、会
場への入場には「入場整理券」
が必要です。入場整理券の配
付状況に応じて、後日の来場
をお願いする場合があります。
入場整理券の配布方法につい
ては国税庁ホームページをご
覧ください。

◆新型コロナウイルス感染症対
策の一環として、還付申告の
方の申告相談について、1月
18日(月)から2月15日(月)
まで水戸税務署に申告会場を
設けています。

開設期間	令和3年2月16日(火)～3月15日(月) 土・日・祝を除きますが、2月21日及び2月28日の日曜日は開場します。 上記期間中、水戸税務署の庁舎では申告相談を行っておりませんのでご注意ください。
受付時間	午前9時～午後4時
会場及び所在地	「中央ビル（4階）」水戸市泉町2-3-2（京成百貨店ななめ向かい） 無料駐車場はありません。ご来場の際には公共交通機関をご利用ください。
備考	申告会場では、ご自身でパソコンを操作し、申告書を作成していただくことを 基本としています。国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」でも確 定申告書が作成できますのでご利用ください。
問合せ先	水戸税務署 〒310-8666 水戸市北見町1番17号 ☎029-231-4211(代表) 中央ビルへのお問合せはご遠慮ください。

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」が便利です！

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」をご利用いただくと、ご自宅のパソコン・タブレッ
ト・スマホからインターネットを通じて24時間いつでも申告書を作成できます。
なお、作成した申告書は、e-Taxでインターネット送信（ID・パスワードを入力して送信またはマイ
ナンバーカードを使って送信）、印刷して郵送のいずれかにより提出できます。
感染症拡大防止の観点からも、ぜひご自宅からe-Taxをご利用ください。

新型コロナウイルス感染症が疑われる 場合などの検査・相談窓口はこちら

- 地域の診療所等（診療・検査機関）
- 受診・相談センター（茨城県庁内）
☎029-301-3200
午前8時30分～午後10時（土・日・祝日含む）
- 中央保健所
☎029-241-0100
午前9時～午後5時（平日のみ）
- 【医療機関にかかる時のお願い】
・受診前に必ず電話相談し、時間を決定してください。
・時間を守り、マスクを着用してください。

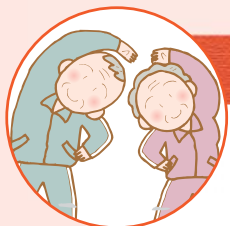
お知らせ

茨城町プレミアム付商品券「きらり」の 使用期限にご注意ください

茨城町プレミアム付商品券「きらり」の使用期限は、令和3年1月31日（日）までです。お早めにご利用ください。

※なお、使用期限を過ぎると利用できなくなるので、ご注意ください。

【問合せ先】茨城町商工会
☎029-292-5979
商工観光課
☎029-240-7124（直通）



シルバーコラム 口腔機能の向上に取り組みましょう

高齢になると食べ物がかみにくくなり、飲み込む力が衰える傾向にあります。また、口の中が不衛生になりがちで、病気にかかりやすくなります。いつまでも安全に、おいしい食事を楽しむために、口腔機能の向上に取り組みましょう。

口腔の細菌が肺炎を引き起こす

高齢になると身体機能や免疫力が低下するため、風邪やインフルエンザ、肺炎などの感染リスクが高くなります。なかでも肺炎は、高齢になるにつれて死因順位が上がっていることから、特に注意が必要です。

高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、知らないうちに気道から肺へ吸い込んでしまうことにより起こる肺炎です。このような病気を防ぐためにも、口の中を清潔に保つことが大切です。

口腔ケアをはじめましょう

口の手入れをはじめ、食べる、話す、表情を豊かにするなど、口の機能を維持させるために行う予防や治療のことを「口腔ケア」といいます。口腔ケアは「口の手入れ」と、「口腔の体操」の大きく2つに分けられます。

(1) 口の手入れ（口腔清掃）

口の中の細菌を増やさないために、手入れをすることが大切です。

- ・毎食後、必ず歯みがきをする
歯ブラシ、歯と歯の間をみがく歯間ブラシ、デンタルフロスなどを使って、ていねいにみがく習慣をつけましょう。
- ・ときには舌の清掃も

お知らせ

令和2年度 茨城町権利擁護 講演会のお知らせ

町、町社会福祉協議会及び水戸市社会福祉協議会（権利擁護サポートセンター）では、町内に在住する高齢者等の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、権利擁護に関する講演会を行います。参加を希望する方は事前にお申し込みください。

- ▶日時 2月10日（水） 午後1時30分～午後3時（受付 午後1時開始）
- ▶場所 茨城町駒場庁舎 2階 5-1、5-2会議室
- ▶演題 「成年後見制度について学ぼう～障がい者も高齢者も、誰もが安心して暮らせるように～」
- ▶講師 茨城県弁護士会 小沼 典彦 会長
- ▶定員 50名（定員となり次第、締め切りとさせていただきます。）
- ▶注意

- ・荒天や感染症等、やむを得ない事情により中止となることがあります。
- ・2週間以内に発熱、咳、味覚異常などの症状がある場合には申し訳ありませんが、ご来場をお控えください。
- ・当日はマスクの着用をお願いします。なお、会場に入る前には検温及び手指消毒をお願いします。

【申込・問合せ先】社会福祉課（1階2番窓口）
☎029-240-7112（直通）



【問合せ先】健康増進課
☎029-240-7134（直通）



町の防災行政無線が聞き取れなかった場合
防災行政無線テレホンサービス
☎0800-800-8848（通話料無料）
町ホームページにも放送内容を掲載しています。

1月の納税

- 固定資産税 4期
- 町・県民税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 7期
- ・下記納期限までに銀行、コンビニ又は役場窓口で納付しましょう。

納期限は **2月1日（月）**

お知らせ

司法書士による「全国一斉生活 保護相談会」開催のお知らせ

茨城青年司法書士協議会と全国青年司法書士協議会では、生活保護に関する電話相談会を開催します。

【全国一斉生活保護相談会
～あなたの生活は大丈夫？我慢しないで～】

▶日時 1月24日（日） 午前10時～午後4時
▶電話番号 0120-052-088（フリーダイヤル）

予約不要・相談料無料・秘密厳守

【問合せ先】茨城青年司法書士協議会
（担当 近藤）
☎029-886-5908

お知らせ

県民の安全を守る 110 番

110番は、警察官に駆けつけてほしいときの緊急通報ダイヤルです。事件や事故にあったら・見たら、すぐに110番をしてください。緊急の対応を必要としない相談・要望は、「#9110」へご連絡ください。

【問合せ先】水戸警察署
☎029-233-0110



募集

茨城県立水戸南高等学校 通信制課程生徒募集

月2回程度の通学で学べる通信制（単位制）の高校です。

▶願書書類の交付 1月8日（金）～

▶受付期間

一般入学（新入学）3月11日（木）～3月23日（火）

編入学・転入学 3月4日（木）～3月9日（火）

※いずれも、土・日・祝日を除く

▶出願方法

出願書類は直接、本校窓口へ提出してください。

【問合せ先】茨城県立水戸南高等学校（通信制）
☎029-247-4284
（通信制職員室）
〒310-0804 水戸市白梅2-10-10

Information 情報

お知らせ

新型コロナウイルス感染症に関する 人権への配慮について

新型コロナウイルスに感染された方やその家族、治療等に当たっている医療従事者やその家族、国外から帰国された方、外国人の方などに対する誹謗中傷や心無い言動が全国的な問題となっています。

新型コロナウイルスに関連して不当な差別、偏見、いじめなどがあってはいけません。もしお困りの方は、下記相談窓口までお問い合わせください。

苦しいときこそ、お互いを思いやりながら、町民一丸となって乗り越えていきましょう。

【相談窓口・問合せ先】

○一般の方向け
新型コロナウイルス感染症に関する特設人権相談窓口
☎029-301-2613
（平日 午前9時～午後5時）

○学校関係向け
いじめ・体罰解消サポートセンター（県央）
☎029-221-5550
（平日 午前9時～午後4時30分）

お知らせ

『中小企業者等向け』 持続化給付金及び茨城町事業継続 緊急給付金の申請期限について

新型コロナウイルス感染症拡大により、特に大きな影響を受けている事業者に対して、事業の継続を支え、再起の糧となる、事業全般に広く使える給付金を支給しています。

各給付金の申請を検討されている方は、下記期限までに申請してください。

制度概要等については、各ホームページをご覧ください。

▶申請期限

持続化給付金
1月15日（金）（電子申請の送信完了24時まで）
茨城町事業継続緊急給付金
1月29日（金）（郵送の場合消印有効）

○持続化給付金
<https://jizokuka-kyufu.go.jp/>

○茨城町事業継続緊急給付金
http://www.town.ibaraki.lg.jp/kinkyu/corona/corona_kigyoyou/1595375815907.html

【問合せ先】商工観光課
☎029-240-7124（直通）





子育て支援センター

遊びに
おいでよ



※令和3年は1月5日(火)よりご利用になれます。

茨城町子育て支援センターは子育て親子に寄り添い、
親子のふれあいと絆を深める活動をおこなっています。

まんまる一む開放 要予約

対 象 茨城町に住民票のある保護者と未就学児

開放時間 午前及び午後の2部制

※土曜日の開放は当面行いません。

平日《午前》9時30分～11時30分 《午後》1時30分～3時30分(各10人)

予約受付 月曜日～土曜日の午前9時～午後4時(当日予約も承ります)

※希望日の前週の月曜日より、電話または子育て支援センターの窓口で受け付けます。(定員になり次第締め切り)

その他

- ・予約できる方は利用する保護者のみで、一度の予約は1家庭1回までです。(次の予約は利用後にお受けします)
- ・新型コロナウイルス感染予防対策として、人数を制限して開放していますので、兄弟であっても小学生の利用はご遠慮ください。
- ・詳細は受付の際にお伝えします。

まんまる一む利用者対象

読み聞かせ (毎月第1、3水曜日)

日 時 1月6日(水)・20日(水)
午前11時～11時15分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

子育てボランティアが絵本や紙芝居の読み聞かせに来てくれます。親子でゆったりとお話の世界を楽しみましょう。

ボランティアによるピアノ演奏

日 時 1月22日(金)
午前11時～11時15分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

毎月1回、子育て個人ボランティアのサニーNAOKOさんによる演奏があります。お子さんと一緒に心地良い音色で癒されましょう。

定期子育て相談 要予約

相談内容により保健センター(保健師、管理栄養士)と連携して対応します。身体計測も実施しています。

対 象 茨城町に住民票のある未就学児の保護者

日 時 2月10日(水) 午前10時～11時30分

場 所 保健センター 健診室D

定 員 5組

予約受付 1月27日(水)～(平日のみ) 午前9時～午後5時
電話または子育て支援センター窓口で受け付けます。(定員になり次第締め切り)

その他 身体計測をご希望の方は母子健康手帳をお持ちください。

まんまる一むに 加湿空気清浄器を 2台設置しました!

寒い時期は従来通り床暖房も入っています。ご予約の上、ぜひ遊びにいらしてください。



町内在住者対象子育てセミナー 要予約

【集いの場。TU☆NA☆GU】
～つながる・なかま・ぐちこぼし～

子育て中の仲間とおしゃべりする場です。参加者や職員に悩みを相談したり、質問をしたりして気軽におしゃべりをしましょう。子育てに関するアイデアやあそび場の情報など、参加者と共有しませんか。

対 象 町内在住の3歳未満の子どもの保護者

日 時 1月27日(水) 午前10時30分～11時30分

場 所 まんまる一む(遊戯室)

定 員 5組

予約受付 1月13日(水)～(平日のみ) 午前9時～午後4時
電話または子育て支援センター窓口で受け付けます。(定員になり次第締め切り)

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、一部の子育て相談・セミナーなどは当面予約制で開催しています。
※今後の状況により変更となる場合がありますので、ホームページなどでご確認ください。

—— 未就学児とその保護者が対象となります。詳細は、お問い合わせください。——

【予約・問合せ先】 こども課 子育て支援センター ☎029-291-0980 (直通)
茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内

Information 情報

お知らせ

茨城県近代美術館 企画展「ムーミン コミックス展」

1954年から75年まで英国の『イブニング・ニュース』紙で連載され、大きな人気を博した「ムーミンコミックス」。
本展では、日本初公開となるマンガ原画やスケッチなど280余点を一堂に展示。ユーモアと風刺精神に満ちた魅力的なムーミンの世界をご紹介します。

- ▶開催期間 1月16日(土)～3月14日(日)
- ▶休館日 1月18日(月)、25日(月)、2月1日(月)、8日(月)
- ▶開館時間 午前9時30分～午後5時(入場は午後4時30分まで)
- ▶入館料 一般 1,210円(1,100円)、満70歳以上 600円(550円)、高校・大学生 1,000円(870円)、小・中学生 490円(370円)
- ※()内は20名以上の団体料金です。
- ※障害者手帳・指定難病特定医療費受給者証等をご持参の方は無料。
- ※2月20日(土)は満70歳以上入場無料、土曜日は高校生以下無料。
- ★予約優先制
入場はオンラインで「日時指定WEB整理券(無料)」を取得された方が優先となります。



ラルス・ヤンソン
「10個のブタの貯金箱」原画
(1975年)
©Moomin Characters™

【問合せ先】茨城県近代美術館 ☎029-243-5111

お知らせ

いこいの村廻沼 冬の探鳥会～廻沼で越冬する渡り鳥たち～

スズガモ、オオバン、オオハクチョウをはじめ、猛禽類のミサゴ、チュウヒ、オオワシなど、いろいろな鳥を観察しましょう。

- ▶日 時 1月24日(日) 午前9時～11時30分
- ▶集合場所 いこいの村廻沼インフォメーションプラザ
- ▶会 場 いこいの村廻沼～網掛公園
- ▶講 師 清水 道雄 先生(野鳥観察ガイド)
- ラムサール条約登録湿地廻沼の会公認観光レポーター
40人程度(先着)
- ▶定 員 無料
- ▶料 金 参加ご希望の方は、電話にてお申し込みください。
- ▶申込方法 屋外での活動となるため、防寒着等の寒さ対策をお願いします。
- ▶そ の 他 双眼鏡をお持ちでない方には貸し出しを行います。

【問合せ先】いこいの村廻沼 ☎0291-37-1171



腸には、ウイルスへの感染を防ぐため、ウイルスを撃退する「免疫細胞」が集結しています。免疫力を高めるためには、腸の環境を改善し、免疫細胞の働きを活発にすることが大切です。免疫力を高める生活を心がけ、健康を維持していきましょう。

桜えびとまいたけの炊き込みご飯

健康レシピ

納豆チャーハン

Presented by 町管理栄養士

「免疫力アップ！腸活レシピ」



桜えびとまいたけの炊き込みご飯

【材料】4人分

白米	2合
桜えび	20g
まいたけ	1パック
根しょうが	30g
酒	大さじ2
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

栄養成分(1人分)	
エネルギー	320kcal
塩分	0.4g

腸の環境をよくする食品

*きのこ類

食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含みます。特に、食物繊維は腸を刺激して、便秘を解消する効果もあります。



*発酵食品（納豆、みそ、ヨーグルトなど）

発酵食品には、生きた乳酸菌が含まれます。乳酸菌には善玉菌を増やす効果がありますが、腸内に定着できないので、毎日継続してとることが大切です。



免疫力を高める習慣

食事のほかに、体を適度に動かす、ストレスをためない、十分な休息をとることを意識しましょう。

【作り方】

- ① 米を洗い、ざるに上げて20分ほどおく。
- ② まいたけは小房にわけ、根しょうがは皮をむいてせん切りにする。
- ③ 炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまで水を入れる。
- ④ ③に根しょうがを加えて軽く混ぜ、まいたけと桜えびをのせて炊く。

ポイント

桜えびと根しょうがの風味で、薄味でも美味しく召し上がれます。

納豆チャーハン

【材料】4人分

納豆	4パック
卵	4個
にら	1束
ごま油	大さじ2
ご飯	640g
粗びきしょうゆ	適量
しょうゆ	小さじ2

栄養成分(1人分)	
エネルギー	491kcal
塩分	1.3g

【作り方】

- ① ボウルに納豆と、付属のたれ、からしを入れてよく混ぜる。さらに卵を加えて、混ぜ合わせる。
- ② にらは4cm長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火で熱し、①を一気に流して大きく混ぜながら半熟状に火を通す。さらにご飯を加えてほぐしながら炒める。
- ④ にらを加えて大きく混ぜて炒め、粗びきしょうゆを加え、鍋肌からしょうゆを加えて、味を調える。

ポイント

納豆菌が発酵してつくられる酵素“ナットウキナーゼ”は、熱に弱いので、短時間で調理するようにしましょう。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）



茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>



携帯電話

<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

おすすめ新着本

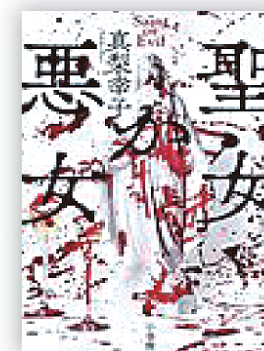
新刊1



銀の夜
(角田 光代 著)

イラストレーターちづる。若い女と浮気する夫に嫉妬を感じない自分に戸惑う。早くに結婚し母になった麻友美。自分のできなかったことを娘に託し、人生を生き直そうとする。帰国子女で独身の伊都子。著名翻訳家の母のように非凡に生きたいと必死だ。三人は女子高時代にバンドを組みメジャーデビューしていた。

新刊2



聖女が悪女
(真梨 幸子 著)

葉山の別荘で結婚パーティーの最中、カリスマブロガーの月村珠里亜が倒れ、昏睡状態に。心理カウンセラーの麻乃紀和は、死んだ息子を陥れた珠里亜に復讐を果たすべく、彼女の身辺を調べ始める。そんな折、四谷の超高級マンションで8体の惨殺死体が発見された。珠里亜の過去を追う紀和が辿り着いたのは・・・。

イベント情報

※参加の際はマスクの着用をお願いします。

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

1月9日(土) 午後2時～
1月23日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2、4土曜日)

1月14日(木) 午前10時30分～
1月28日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館2F「視聴覚室」で開催します。図書館までお越しください。ご案内します。

図書館カレンダー

2021年1月の休館日

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

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



誘拐ファミリー
(新堂 冬樹 著)



どてっ
(田口 麻由 作)



どうしてわたしはあの子じゃないの
(寺地 はるな 著)



うごきません。
(大塚 健太 作)



青春とは、
(姫野 カオルコ 著)



あしたのことは
(森 絵都 作)



この気持ちもいつか忘れる
(住野 よる 著)



エリーゼさんをさがして
(梨屋 アリエ 著)

いばらき

2021年（令和3年）
1月1日 発行

1

No.1028
January 2021

◆編集・発行

茨城県 町長公室 秘書広聴課
〒311-3192
茨城県東茨城郡茨城町小堤1080
☎ 029-292-1111
メールアドレス
ibarakit@town.ibaraki.lg.jp

◆人口

住民基本台帳
令和2年11月末現在
男 16,087人
女 15,964人
総人口 32,051人
世帯数 13,304世帯

◆茨城町民憲章

- 1 ふるさとの自然を守り、美しい環境の町をつくりましょう。
- 1 からだをきたえ、教養を高めて、すこやかな町をつくりましょう。
- 1 隣人や家庭の愛を大切に、まごころのかよい合う町をつくりましょう。
- 1 自分の仕事に責任と誇りをもち、活気に満ちた町をつくりましょう。
- 1 文化遺産を愛護し、先人の努力に感謝できる町をつくりましょう。

◆町の花 桜

◆町の木 梅

◆町の鳥 うぐいす

◆町の防災行政無線が聞き取れなかった場合

防災行政無線テレホンサービス
☎ 0800-800-8848
(通話料無料)

町ホームページにも放送内容を掲載しています。

◆町の情報発信中!!

- 町公式ホームページ
<http://www.town.ibaraki.lg.jp/>
- 町公式ツイッター
<https://twitter.com/IbarakiTownMati/>
- 町公式Instagram
https://www.instagram.com/townibaraki_official/



里山に育む生きものたち

No.101 ハイイロペリカン

学名 *Pelecanus crispus*

写真・文 山口 萬壽美

▼**涸沼に迷い込んだのは：**
涸沼に珍迷鳥・ハイイロペリカンが飛来したのは、平成11年11月21日でした。その後約2か月間、涸沼の中央部、宮ヶ崎沿岸を中心にあちこち飛び回っていました。
この鳥に初めて接する方も多かったのか、涸沼の沿岸にはいつも大勢の見学者がいました。

▼ペリカン類の分布

分布はヨーロッパからアジアにかけてと広く、黒海やカスピ海、中国に至る北緯30度から50度の範囲で繁殖し、越冬地としてはインドや中東などが知られています。
日本へ飛来する場合は迷鳥とされており、平成11年に飛来した個体の日本への経路については、石川県海岸から新潟県（福島潟）などを経由し、

涸沼へとたどり着いたようです。

▼主な特徴

ハイイロペリカンは、ペリカン類の中でも大型の種であり、涸沼に飛来した個体の全長は約160cmにもなります。鳥の全長は「くちばしの先端から尾羽の端まで」を指すため、その大きさがうかがえると思います。
体が大きいだけでなく、くちばしも長大で、下くちばしについている魚群の捕獲に用いられる黄色いのが目立ちます。光沢のある灰白味を帯びた白眼の周囲には、小さな灰白色の裸出部があり、後頭部には、ぼさぼさとした冠羽も見られました。

涸沼では、羽毛の手入れをしたり、静かに魚などを食べたりにして過ごしています。

様子が観察されました。

▼涸沼は多くの野鳥と多様な生き方を学べるところ

私は、小学6年の頃から涸沼に親しみ、シジミやハゼなどの生き物とふれあいました。25歳の頃に涸沼のプランクトンの調査を始め、その中で野鳥にも興味を持ち、タゲリの故郷であるバイカル湖畔（ロシア）にまで足を延ばしたこともあり、涸沼を訪れる野鳥と出合ったことで、自身自身の人生経験が深まったようです。

遠い国から涸沼周辺まで飛んできたことがある珍しい鳥は、ペリカンやアネハズルなどさまざまです。出合いの喜びを与えてくれる野鳥に感謝するとともに、また涸沼に来てくれる日を心待ちにしています。

ちびっ子アート ウィステリアナーサリースクール



「みんなで そだてた いちご」
とうがさき ゆうな（5歳）



「わたしの だいすきな かぞく」
いしい あやの（6歳）