



広報 Ibaraki Public Information

# しいばらき

1

No.1074  
January 2023

特集 年頭のご挨拶 申告特集  
COVER 2022いばらきまつりフィナーレ花火

# 謹賀新年

## 新

年おめでとうございます。町民の皆様におかれましては、令和5年の新春を心穏やかに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御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の発生から3年が経過いたしました。昨年を振り返ってみますと、第6波、第7波と2度に亘る大流行がございましたが、感染状況を見極めながら、6月から7月にかけて「第12回ひぬまあじさいまつり」、7月2日には「令和4年茨城町民の日記念式典」を2月11日から延期をして開催することができました。

また、9月には、ウィズコロナの新たな段階への移行として、感染拡大防止と社会経済活動の両立を図る国の方針を受け、行動制限の緩和と感染対策を講じたイベント開催に着手いたしました。10月16日に「第5回茨城町環境フェスティバル」、そして11月6日には「2022 いばらきまつり」を開催し、多くの町民の皆様にご来場をいただきまして、大盛況のうちに実施することができました。

これも偏に実行委員会をはじめとする関係者各位の多大なるご尽力及び町民の皆様のお力と茨城町への深い愛情の賜物と、心より感謝を申し上げます。

それぞれのイベントにお越しいただきました皆様の活気あふれる笑顔は、町の大きな宝として、これからも大切にするとともに、更なる交流や賑わいの創出に努めてまいりたいと存じます。

本年は、3月に策定を予定しております茨城町第6次総合計画後期基本計画に基づき、本町の特性・資源を最大限に生かしながら、「住

## 明

けましておめでとうでございます。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。

町民の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかにお迎えのことと、心から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、地域経済は、エネルギーや原材料価格の高騰が、家計や企業の経営を圧迫し、厳しい状況が続いており、影響を受ける方々に向けた迅速かつ適切な支援が必要となっております。また、経済回復の足かせとなる新型コロナウイルスの感染は、拡大と収束を繰り返し、社会のあらゆる側面に多様な困難をもたらしており、私達が当たり前に過ごしてきた日常は大きく変わり、不自由な生活を送ることを余儀なくされています。

しかしその一方で、コロナ禍の影響により、日常の中で改善すべき点が多いことにも気付かされました。新しい生活様式の実践により、デジタル技術の活用によるDXデジタルトランスフォーメーションの推進やテレワーク実施による働き方改革など、社会システムに大きな変革を及ぼしました。今後さらにデジタル技術を浸透させ、町民サービスの飛躍的な向上や業務の効率化などにつなげていくよう、議会と行政はもちろんのこと、町民の皆様にも積極的にご参加いただき、町一丸となって取り組む必要があると考えております。

町議会といたしましても、デジタル化の加速という大きな時代の転換点を迎え、時代の変化に対応するため、従来の常識を打ち破り、新しいことにチャレンジすることが求められます。昨年6月には、議会ICT化について、



茨城町長 小林 宣夫

むことを誇れるまちづくり」、「人が行き交うまちづくり」、「協働のまちづくり」を基本理念としてまちづくりを進めてまいります。

子どもも高齢者も、住む人も訪れる人も、町に関わるすべての人が笑顔でふれあい、交流し、元気になる、夢と希望に満ちあふれたまちをみんなでつくり上げ、未来へつないでいくという想いを込めた将来像、「三世代が共に輝く元気交流空間 夢と希望を未来へつなぐまち」の実現に向けて、関係機関や各種団体とも連携を密にし、町民の皆様と共に元気あふれる町を創造していきたいと考えています。

また、次代に向けた新しい課題として、自治体のデジタル化やカーボンニュートラルの推進等に着手してまいりますので、どうかご理解とご協力を、よろしくお願い申し上げます。

結びに、本年が町民の皆様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、新年のごあいさつといたします。



茨城町議会議長 澤 秀雄

専門的かつ集中して調査研究及び推進を図るべく特別委員会を設置し、タブレット端末導入による議会資料のデジタル化を行いました。また、新型コロナウイルス感染症対策により議会傍聴が困難となっている町民の皆様に対し、議会映像をインターネットで視聴できるように、老朽化した議場通信環境設備の更新を図るなど、議会活動の活性化と町民に開かれた議会の実現を推進してまいりました。

今後、町議会は、ウィズコロナのもとで進みつつある社会変化の方向性を見据え、積極的に議会改革に取り組み、茨城町の持続可能な発展に向けて、行政とともに全力で取り組んでまいります。町民の皆様におかれましては、町議会の持てる力を十分に発揮できるよう、本年も変わらぬ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、本年が町民の皆様にとりまして健やかで希望と輝きに満ちた年であるとともに、さらなる飛躍の年となりますことを心よりご祈念申し上げます。議会を代表しての新年のごあいさつといたします。

# 卯

# 電力・ガス・食料品等価格高騰及び新型コロナウイルス感染症に伴う生活者・事業者支援！

町では、コロナ禍における電力・ガス・食料品等価格高騰に伴う生活者・事業者支援として、以下の事業を実施します。

事業名	内 容	申請期間等	申請先・方法	問合せ先
障害福祉サービス施設等支援給付金事業	町内の障害福祉サービス施設等に対し、給付金を支給します。 ▶給付額 施設入所系 100,000円 短期入所系 50,000円 通所系 30,000円 訪問系 10,000円 ※1施設が複数の事業を実施している場合は、合計額により支給。	令和4年 12月下旬から 事業者へ申請 案内を送付	郵送または 窓口にて受付	社会福祉課 ☎029-240-7112 (直通)
高齢者福祉施設等支援給付金事業	町内の高齢者福祉施設等に対し、給付金を支給します。 ▶給付額 施設入所系 100,000円 短期入所系 50,000円 通所系 30,000円 訪問系 10,000円 ※1施設が複数の事業を実施している場合は、合計額により支給。	令和4年 12月下旬から 事業者へ申請 案内を送付	郵送または 窓口にて受付	長寿福祉課 ☎029-291-8407 (直通)
保育所等における給食材料費物価高騰対策支援給付金事業	町内の私立保育所等に対し、給食材料費の物価高騰分を支援します。 ▶給付額 450円/人・月×6か月	令和4年 12月下旬から 事業者へ申請 案内を送付	郵送または 窓口にて受付	こども課 ☎029-240-7144 (直通)
農林水産業者支援金給付事業	経営の安定化を図るため、農林水産業者に対し、支援金を給付します。 ▶支援額(1経営体当たり) 30,000円 ▶給付対象 町在住で現に農林水産物を生産し、出荷、販売している者	令和4年 12月12日(月) ～ 2月28日(火)	窓口にて受付	農業政策課 ☎029-240-7118 (直通)
道路貨物運送事業者支援金給付事業	町内の道路貨物運送事業者等の事業継続を図るため、支援金を給付します。 ▶支援額 事業用普通貨物自動車 1台当たり60,000円 事業用小型貨物自動車または事業用軽貨物自動車 1台当たり30,000円 ※1法人もしくは1個人事業主当たり、上限300,000円	令和4年 12月14日(水) ～ 1月31日(火)	郵送または 窓口にて受付	商工観光課 ☎029-240-7124 (直通)
学校給食費保護者負担軽減事業	給食の内容を維持するため、小中学生の保護者の負担軽減として、物価高騰分を追加支援します。 ▶追加支援額 小学生 39円/人・月×6か月 中学生 46円/人・月×6か月	<b>申請不要</b> ※各校へ物価高騰分を補助します。 ※保護者の方に負担いただく学校給食費に変更はありません。		学校給食 共同調理場 ☎029-292-1209 (直通)
土地改良区電気料金高騰対策支援事業	土地改良区に対し、電気料金の高騰分に対する支援を行います。 ▶対象 農業水利施設電気料金の高騰分の一部支援 ・令和4年4月分から9月分 ・補助率50%以内	令和4年 12月12日(月) ～ 2月28日(火)	窓口にて受付	農業政策課 ☎029-240-7118 (直通)

## 茨城町生活応援商品券「きらり」の使用期限のお知らせ

原油価格・物価高騰の影響を受けている町民の皆様の負担軽減のためお配りした、茨城町生活応援商品券「きらり」の使用期限は、下記のとおりです。お早めにご利用ください。

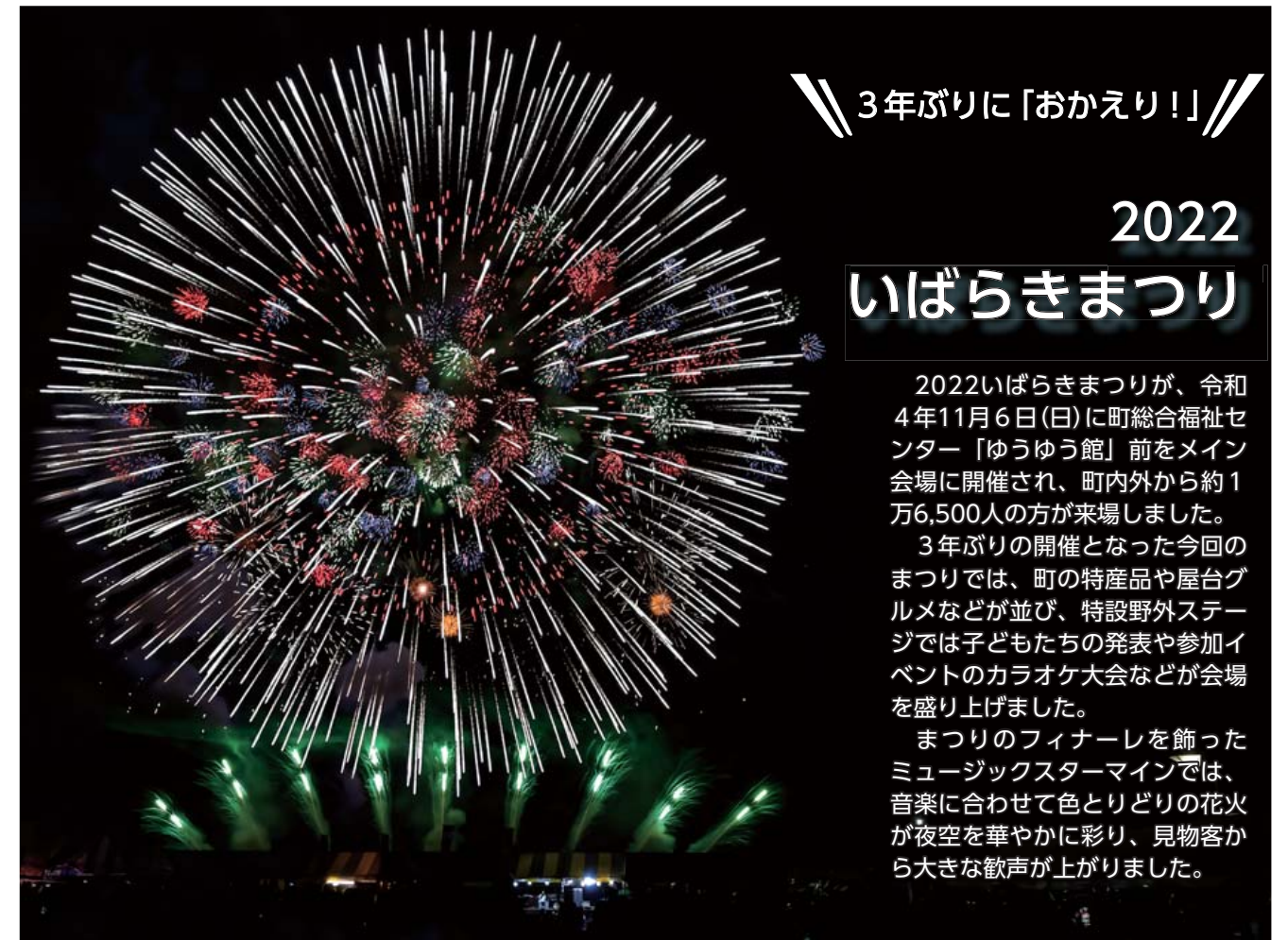
なお、まだ商品券3,000円分を受け取っていない方は、地域政策課までお問い合わせください。

**「きらり」の使用期限：令和5年1月31日(火)まで**

【問合せ先】地域政策課 ☎ 029-215-8003(直通)



「きらり」について  
詳しくはこちら



3年ぶりに「おかえり！」

2022  
いばらきまつり

2022いばらきまつりが、令和4年11月6日(日)に町総合福祉センター「ゆうゆう館」前をメイン会場に開催され、町内外から約1万6,500人の方が来場しました。3年ぶりの開催となった今回のまつりでは、町の特産品や屋台グルメなどが並び、特設野外ステージでは子どもたちの発表や参加イベントのカラオケ大会などが会場を盛り上げました。まつりのフィナーレを飾ったミュージックスターマインでは、音楽に合わせて色とりどりの花火が夜空を華やかに彩り、見物客から大きな歓声が上がりました。

- ①青葉中学校吹奏楽部による爽やかな演奏 ②子どもたちの元気いっぱいなステージ ④⑤美味しさ自慢の出店コーナー  
⑥上手くできるかな?木工作体験 ⑦⑧歌ウマ!カラオケ大会で入賞した小室心楠さん、花田高広さん  
⑨豪華賞品が当たるかも!ピンゴゲーム大会 ⑩みんなでひとつに 茨城町音頭 ⑪おいしいグルメでほっと笑顔に



11/20 (日) もしものときに必要な備え 防災訓練を実施しました



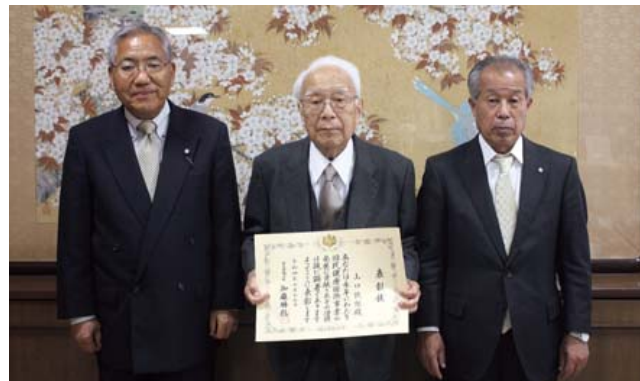
町の防災体制強化のため、東日本大震災規模の地震を想定した防災訓練を実施しました。訓練では、町民の皆様へ避難所の生活環境について確認していただく機会として、町内9か所に避難所を開設しました。町では、今回の訓練でいただいたご意見を活かし、今後も防災力向上に努めていきます。町民の皆様におかれましては、各ご家庭での災害時に備えた取り組みをお願いします。

11/27 (日) 地域活性化プロジェクト報告 「むがーし むがし お国言葉で語っぺよ」



令和4年度茨城大学地域研究・地域連携プロジェクト「茨城の民俗遺産による地域活性化プロジェクト」として、「むがーし むがし お国言葉で語っぺよ」が茨城町駒場庁舎で開催されました。「茨城方言の特徴について」と題して、茨城大学人文社会科学部の杉本妙子教授による特別講演があり、これまでの研究と自身の経験を踏まえた、地域における方言の魅力についての講話がありました。その後、おはなしの会「しらゆきひめ」が取り組んだ聞き取り調査の成果として、下石崎の「数珠くり」の説明や紙芝居「カップレもち」の発表が行われたほか、福島県富岡町の昔話が福島の方で語られました。しらゆきひめ30周年共同企画として開催したおはなし会には73人が参加し、「とても楽しかった。懐かしい気持ちになった。」といった感想が多く寄せられました。

11/10 (木) 山口悦郎さん 国民健康保険関係功績者 厚生労働大臣表彰



国保運営協議会 入野会長 山口さん 小林町長

歯科医師の山口悦郎さんは、41年の長きにわたり茨城町国民健康保険運営協議会の委員として、町の国民健康保険の健全な運営のためにご尽力されました。その多大なる功績により、令和4年度国民健康保険関係功績者厚生労働大臣表彰を受賞されました。心からお祝いを申し上げ、ますますのご健勝をお祈り申し上げます。

11/21(月)/24(木) 町内学校給食に町内産新米を提供 茨城町穀物改良協会 米消費拡大運動



(撮影 青葉小)

ひめ丸くんウィークの町内学校給食の献立に、茨城町穀物改良協会から提供された町内産コシヒカリの新米を使ったご飯が登場しました。茨城町穀物改良協会は、町内の米集荷業者と米生産農家で構成されており、毎年消費拡大運動として町内産米のPRを実施しています。今回は給食に町内産新米を提供することで、子どもたちに町内産米の地産地消への興味を持ってもらえる活動にしよう企画されました。21日(月)に提供されたご飯を食べた児童は、「お米が光っている。おかず無しでもおいしい。」と笑顔いっぱい喜んでいました。

10/31 (月) 茨城県猟友会東部支部 涸沼自然公園でヤマドリ放鳥を実施



茨城県猟友会の主催する放鳥事業が県内各地で実施され、町内では茨城県猟友会東部支部により、鳥獣保護区である涸沼自然公園において、ヤマドリ16羽が県職員立ち会いのもとで放鳥されました。本事業はヤマドリの個体数の維持を図るため、鳥獣保護に基づく事業の一環として実施されており、町内でのヤマドリ放鳥は昨年を引き続き3回目の取り組みとなります。

10/22 (土) クリーンアップひめまネットワーク ひめま流域クリーン作戦の実施



クリーンアップひめまネットワーク(水野恵美子会長)は、涸沼及び涸沼流域の水質浄化実践活動の一環として、涸沼自然公園周辺でクリーン作戦を実施しました。当日は、約400人が活動に参加し、一人ひとりが熱心に清掃に取り組む姿が見られました。全体で約120kgのごみを回収することができました。

11/7 (月) 中島妃香留さん 栃木国体馬術競技 少年標準障害飛越競技 優勝を報告



小林町長 中島さん 矢口教育長

中島妃香留さん(大戸、水戸葵陵高校3年)が、小林宣夫町長を表敬訪問し、第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体(令和4年10月1日～10月11日開催)」において、馬術競技の少年標準障害飛越競技で優勝したことを報告しました。中島さんは少年トップスコア競技でも3位と好成績をあげており、「年齢制限により少年の部への出場は今年が最後となるので、優勝を目指していた。これからも、馬と接する時間を大切に、馬術を続けていきたい。」と馬への愛情をにじませながら、今後の抱負を語りました。

11/1 (火) 青葉小6年生 「地域のプロから職業を学ぶ」活動実施



青葉小学校において、体験学習「地域のプロから職業を学ぶ活動」が行われました。この学習活動は、同校6年生を対象に、さまざまな職業に就いている地域の方々から話を聞き、実演や体験活動を通して職業について学ぶ目的で実施されており、今年で2回目の開催となります。当日は、介護福祉士、農家など12業種のプロフェッショナルがつどい、「仕事のやりがい」について生の声を聞く貴重な機会となりました。実際に介護福祉体験を行った東ヶ崎楓さん(6年)は、「車いす体験がとても勉強になった。今後、介護を受ける人と関わるときは、今日学んだことを思い出して、相手を思いやっていきたい。」と笑顔を見せました。

# 町民税・県民税申告相談について

町民税・県民税の申告相談を、令和5年2月14日(火)から3月15日(水)までの期間、茨城町役場でを行います。

町民税・県民税の申告は、令和4年中(令和4年1月1日から12月31日までの1年間)に得た所得を申告するものです。

令和5年度の町民税・県民税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料、保育料等は、この申告の内容が算定の基礎となります。また、児童扶養手当、就学援助、公営住宅入居等の申請の際に必要な所得証明書や課税証明書等もこの申告の基づいて発行されます。申告する方は、期間内に申告してください。なお、収支内訳書等の用紙が必要な場合には、役場税務課の窓口で用意しておりますのでご利用ください。

## 1 申告会場・日時・注意事項等

申告会場	茨城町役場 2階 第2・3会議室
申告期間	令和5年2月14日(火)～3月15日(水) ※土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、2月19日(日)及び2月26日(日)は実施します。
受付時間	午前8時～正午、午後1時～4時 ※ <b>役場玄関は午前8時に開扉します</b> (※受付時間等が今回から変更となります)
相談開始時刻	午前8時40分
注意事項	① 入場の際に検温を実施します。37.5度以上の熱がある場合には、申告相談をお断りします。体調がすぐれない場合には、来場をご遠慮ください。
	② <b>三密回避と待ち時間短縮のため、下記のものを集計・作成してからご来場ください。集計・作成していない場合には、申告相談を受付できませんのでご注意ください。</b> ・申告相談受付票 (1月15日以降に全戸配布する「町民税・県民税申告相談について」に様式を掲載します。また、町ホームページからもダウンロードできます。) ・事業所得(営業・農業)、不動産所得を申告される方 ⇒ 収支内訳書または帳簿等 ・医療費控除を申告される方 ⇒ 医療費控除の明細書
	③ 待合室の席数は最小限にしていますので、車中待機等にご協力ください。
	④ 他の申告者の相談等の状況により、案内時間が前後する場合があります。
	⑤ 申告期間中、役場1階税務課窓口での申告相談は行いません。
問合せ先	税務課 住民税グループ ☎ 029-240-7114 (直通)

## 2 町民税・県民税申告が必要な方

令和5年1月1日現在で茨城町にお住まいの方は、町民税・県民税の申告が必要です。

**ただし、次の①から④に該当する方は、町民税・県民税の申告が必要ありません。**

- ① 収入が1か所からの給与収入のみで、年末調整が済んでおり、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
- ② 収入が公的年金収入のみで、年間受給額が148万円以下(昭和33年1月2日以降に生まれた方については98万円以下)の方  
※①または②に該当する方でも、医療費控除、寄附金控除、扶養控除、生命(地震)保険料控除等の各種控除を追加または変更するためには申告が必要です。
- ③ 町内に在住している親族の税法上の扶養となっている方(健康保険の扶養とは異なります)
- ④ 所得税の確定申告書を税務署に提出される方

### 【重要】

収入がない方または非課税収入(遺族年金、遺族恩給、障害者年金、失業保険)のみの方でも、税法上ご自身の扶養(健康保険の扶養とは異なります)にもなっていない場合には、申告をしないと国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険等の保険料軽減措置を受けることができません。

また、児童扶養手当、就学援助、公営住宅入居等の手続きをする際に必要となる所得証明書や課税証明書等が発行できません。必ず申告をしてください。

## 文芸

### 《短歌》

○ガマの穂をフランクフルトみたい  
ねと孫思いつつウオーキングする  
佐藤よし子(谷田部)

●朝つゆが陽に照らされて散りば  
めたダイヤのごとく芝生に光る  
平本 裕男(小幡)

●頂いた数多の毛糸前にしてあれ  
やこれの思案も楽し  
浦井 正子(宮ヶ崎)

●日の暮れも早まりゆきて白鳥は  
時に帰るか連なりゆきぬ  
二宮不二子(大戸)

●仰ぎ見る無数の星からメッセー  
ジ瞬きサイン解読ならず  
内田 理(長岡)

「月見てる？」と娘のメールあり  
久々の明るいニュース皆既月食  
中島三千代(桜の郷)

●病癒え平穏な日々嬉しきと手編  
みのベスト友より届く  
田口すい子(南川又)

●しずけさにわれ思うなりさみし  
さも自分が作るものであること  
酒井 幸枝(上石崎)

●迫力は大地に根張り鉢破るゆず  
の木漣く吾もびつくり  
大場 邦男(長岡)

●孫たちが帰ったあとの軒下で妻  
の瞳に火花またたく  
萩谷 光保(越安)

【評】佐藤さんーガマの穂は本当にフランクフルトに似ている。見たら喜ぶだろうと孫へ語るように思いを詠む。平本さんー朝の光に照れる露の美しさに感嘆。散りばめたダイヤのようだという比喩が効いている。浦井さんー頂いた毛糸の山を前にして、何を編もうかとあれこれ想像している楽しいひととき。頂いた人への感謝も込めて詠う。

### 《俳句》

○鶯紅葉壁に向いて筆をとる  
野口 秋夫(上石崎)

●山茶花の落花織り成すアートかな  
内田 理(長岡)

●枕頭に老いの早起一書本  
田口 正子(南川又)

●ごぶさたと友宛送る年賀状  
浦井 正子(宮ヶ崎)

●黄や赤に山粧いて秋過ぐる  
佐久間 勲(前田)

●忙しなき日々一輪の返り花  
佐藤よし子(谷田部)

●この子等に戦なき世を七五三  
中島三千代(桜の郷)

●冬晴れに布団を干してぬくぬくと  
秋山 禮子(越安)

●菊をまとい政子稲荷神社に立つ  
小堤美智子(小堤)

●冬に入る天体ショーの赤い月  
村井 孝子(長岡)

【評】野口さんー鶯紅葉の這う様を擬人的に捉え、一気呵成に書き上げられた書画と重ねる。壁面を彩る赤が目につかび、華やかだ。内田さんー植物の美しさは散つてもなお、地面へと視線を落とすことで見出された、山茶花色の小路の鮮やかさを率直に詠んだ。田口(正)さんー早朝に一人愛読書へと目を通す時間。凜とした空気を味わう、満ち足りた瞬間だ。

### 【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

### 【問合せ先】

FAX 029(292) 6748  
秘書広聴課  
029(240) 7126 (直通)

## 消費生活センター

若者が狙われています!

# 怪しい儲け話に注意!

【18歳から成年】  
令和4年4月から、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。成年になると、一人で契約ができるようになる反面、未成年取消が出来なくなるため、契約の責任を自分自身で負うこととなります。トラブルに遭わないためにも、慎重な契約を心がけましょう。

### 事例

友人から「良い話がある」と誘われ、セミナーに出向くと投資の話だった。「投資運用ソフトを〇〇円で購入して投資をすれば確実に儲かる。お金がなければ、消費者金融で借りる方法もある。」  
「ソフトを友達に紹介すれば紹介料も入る。今契約しないとチャンス逃す。」などと長時間勧誘された。

### トラブルに遭わないために

◆簡単に儲かるうまい話はない!  
「簡単に稼げる」「儲かる」と言われてもすぐに契約しないようにしましょう。  
・友人から勧誘されて断りにくいと思っても、契約したくなければ「契約しない」ときっぱり断りましょう。  
◆借金をしてまで契約しない  
「お金がない」と言われて断るうとして、クレジットカードや消費者金融で借金を求められる場合があります。稼ぐことができません。借金が残ることもあり、危険です。

消費トラブルでお困りの際は、消費生活センターへ相談しましょう。

### 【相談・問合せ先】

茨城町消費生活センター ☎ 029(291)1690(直通)  
相談受付時間 午前9時～正午 午後1時～4時(土・日・祝日を除く)  
※相談は無料です。相談内容は厳守されますので、安心してご相談ください。

### 5 申告会場に持参するもの

#### (1) 本人確認等ができるもの

必要なもの	書類名
申告相談受付票	※事前に記入のうえ持参してください
マイナンバーがわかるもの (申告者本人分、扶養親族等分)	マイナンバーカード、通知カード マイナンバーが記載された住民票
身元確認ができるもの	運転免許証、健康保険証、パスポート、在留カード等
口座番号がわかるもの	預貯金通帳、キャッシュカード等
利用者識別番号がわかるもの (番号を既に取得している方のみ)	確定申告のお知らせ(税務署から届くもの) 利用者識別番号の通知書(税務署から届くもの)

※今回の申告から印鑑を持参する必要はありません。

#### (2) 所得の内容がわかるもの(該当するものがある方)

所得の種類	書類名
給与所得	源泉徴収票(令和4年分) ※紛失された場合には、支払者に再発行を依頼してください 働いた日数や日額(月額)等がわかるもの(上記のものがない方)
年金所得	源泉徴収票(令和4年分) ※紛失された場合には、支払者に再発行を依頼してください
営業・農業・不動産所得	<b>収支内訳書</b> (令和4年分:令和4年1月~12月) <b>関係帳簿</b> (収入と経費を科目別に集計したもの) ※ <b>集計・作成していない場合には、申告相談を受付できません</b> その他領収書、補助金等の交付額がわかる書類
一時所得	満期(解約)保険等の支払証明書(保険会社が発行)
雑所得	個人年金等の支払調書(保険会社が発行) 配分金支払証明書(シルバー人材センターが発行)
譲渡所得 (公共事業で売却した土地・建物のみ)	売買契約書、買取証明書、売却するためにかかった費用の領収書等

#### (3) 控除の内容がわかるもの(該当するものがある方)

控除の種類	書類名
社会保険料控除	国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、国民年金等の 納付額確認書類または領収書
生命保険料控除・地震保険料控除	保険料控除証明書(保険会社が発行)
障害者控除	障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定書等
医療費控除	<b>医療費控除の明細書</b> ※ <b>集計・作成していない場合には、申告相談を受付できません</b> 医療費のお知らせ(健康保険組合等が発行) その他領収書、証明書等
寄附金控除	寄附金受領証等 ※ <b>ふるさと納税のワンストップ特例を申請した場合でも必ず持参してください</b>
住宅借入金等特別控除 (2回目以降)	住宅借入金等特別控除申告書(税務署が発行) 借入金の年末残高証明書(金融機関が発行)
勤労学生控除	学生証、在学証明書
扶養控除(国外居住者のみ)	親族関係書類(日本語訳された戸籍謄本、出生証明書等) 送金関係書類(クレジットカード利用明細書等)

### 3 町の申告会場で受付できない申告(水戸税務署で申告してください)

- ◇土地・建物の売却による譲渡所得(公共事業のためではなく、個人や会社に売却したもの)
  - ◇株式などの売却による譲渡所得
  - ◇FX(外国為替証拠金取引)等や先物取引による所得
  - ◇仮想通貨の譲渡による所得
  - ◇住宅借入金等特別控除(初回)や住宅関連特別控除(増改築、特定改修、認定住宅新築等)
  - ◇外国税額控除
  - ◇雑損控除
  - ◇青色申告(持参された作成済み決算書等を基に、申告書のみを作成することもできません)
  - ◇相続税申告、贈与税申告、消費税申告
- ※その他相談内容により、水戸税務署へご案内させていただく場合があります。



### 4 申告相談日程表

町民税・県民税の申告相談は、下記の日程で実施します。地区ごとに指定日を設けていますが、指定日以外の日に来場することも可能です。

例年の相談受付件数の傾向を基に、混雑状況の予想もあわせて記載していますので、来場する日を検討する際の参考にしてください。

指定日	対象者・地区	混雑予想
14日(火)	給与所得者・公的年金所得者の還付申告	混雑
15日(水)	給与所得者・公的年金所得者の還付申告	
16日(木)	木部・飯沼・上飯沼・下飯沼	
17日(金)	下土師・奥谷・越安	
2月19日(日)	平日に来られない方	
20日(月)	蕎麦原・駒渡・野曾・南栗崎・南川又	やや混雑
21日(火)	矢頭・谷田部	やや混雑
22日(水)	長岡・植農・三島	
24日(金)	前田・小鶴	
26日(日)	平日に来られない方	
27日(月)	桜の郷・馬渡・近藤・常井	やや混雑
28日(火)	大戸	
3月1日(水)	小幡・下座・生井沢・南島田	
2日(木)	秋葉・神谷・下雨ヶ谷・上雨ヶ谷・鳥羽田	
3日(金)	小堤・駒場・神宿・海老沢	
6日(月)	城之内・宮ヶ崎・網掛	やや混雑
7日(火)	上石崎	
8日(水)	中石崎・若宮	
9日(木)	下石崎	
10日(金)	町内全地区	やや混雑
13日(月)	町内全地区	混雑
14日(火)	町内全地区	やや混雑
15日(水)	町内全地区	やや混雑

申告相談初日と毎週月曜日は混雑する傾向にあります。時間帯は、毎日8時~10時30分頃が混雑する傾向にあります。



水戸税務署から確定申告のお知らせ

◆e-Tax・スマホ申告が便利です

確定申告には、ご自宅からスマホ・パソコンでご利用いただけるe-Tax・スマホ申告が便利です。確定申告会場に出向かなくても、マイナンバーカードをお持ちの方はマイナンバーカード読み取り対応のスマホまたはICカードリーダーライターを利用して、e-Taxで申告書を提出できます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お早めの取得をお願いします。  
 感染防止の観点からも、ぜひ、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を用いて、ご自宅からe-Tax・スマホ申告をご利用ください。

◀確定申告などに関するお問合せ▶

国税庁ホームページ「確定申告特集」をご利用ください。  
 確定申告書等作成コーナーはこちらから →



◀e-Tax・作成コーナーの操作などに関するお問合せ▶

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク (☎0570-01-5901)  
 【受付】月曜日～金曜日(祝日等及び12月29日(木)～1月3日(火)を除きます)

◆所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を下記のとおり開設します

期間・申告会場・対象の方

期 間	申告会場	対象の方
2月15日(水) 以前	水戸税務署庁舎	還付申告の方(※1)
2月16日(木)～ 3月15日(水)まで(※2)	中央ビル4階(※3) (水戸市泉町2-3-2)	全ての方

※1 贈与税については、2月1日(水)以降、申告相談を受付します。  
 ※2 土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、2月19日(日)及び2月26日(日)は実施します。  
 ※3 会場に無料駐車場及び駐輪場はありません。公共交通機関をご利用ください。

相談受付時間

午前9時～午後4時

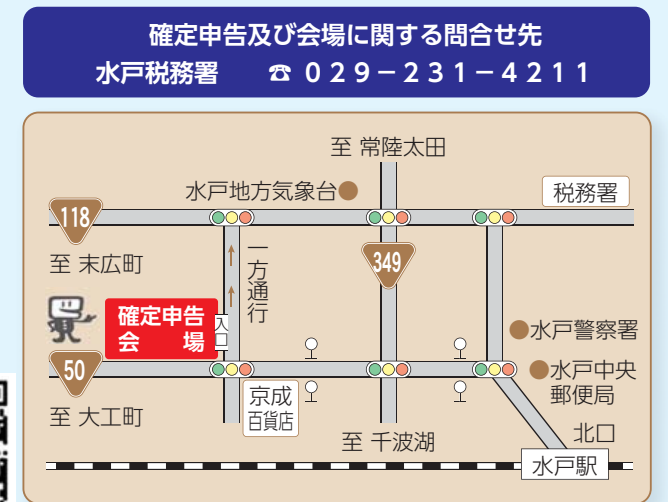
注意事項

① 確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

国税庁LINE公式アカウントはこちらから →



- ② スマホをお持ちの方は、申告会場において、ご自身のスマホを利用して申告書を作成していただきます。
- ③ 午後4時前であっても、申告相談の受付を終了する場合があります。
- ④ 2月16日(木)から3月15日(水)までは、水戸税務署庁舎では申告相談を行っておりません。



すこやかニュース

寒い冬、ヒートショックにご用心!

ヒートショックとは

温度差による血圧の急な変動によって、体に大きな負担がかかる現象のことです。寒い冬の季節では、入浴の際に特に注意が必要です。

どんなことが原因なの?

暖かい部屋から寒い浴室に移動したときには、寒さで血管が収縮し、血圧が急に上昇します。逆に、寒い浴室で急に温かい湯船につかると、血管が広がって、血圧が急に低下します。血圧の急な変動は、心臓に大きな負担をかけてしまいます。

どんな人に注意が必要?

ヒートショックにより心臓に負担がかかると、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞や脳出血などの発生につながる可能性があります。健康な人でも注意が必要ですが、特に高齢者や高血圧、糖尿病、動脈硬化症、心疾患、脳卒中の既往症を持つ方は要注意です。

対策は?

- ・脱衣所や浴室を、暖房器具や湯船、シャワーの湯気などで暖める。
- ・湯船に入る前にはかけ湯をする。
- ・ぬるめ(38℃～40℃)の温度で入浴する。
- ・半身浴で心臓への負担を軽減、タオルを肩にかけ、足元を暖める。

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 木	5歳児健診(時間指定制)	13:00~14:30~
10 火	大腸がん検体回収 ※30日も同時刻に実施	8:30~10:00
12 木	1歳6か月児健診(時間指定制)	13:00~
18 水	健康相談 8~9か月児育児相談(時間指定制)	9:00~11:30 9:45~11:00
19 木	健康診査(完全予約制)(ゆうゆう館) ※20日・21日・24日も同時刻に実施	9:00~11:30 13:00~15:30
20 金	骨粗しょう症予防教室(予約制)	9:45~10:00
27 金	パパママ教室【出産・育児編】(申込制)	10:30~11:00
31 火	胃がん検診(完全予約制)	8:00~12:00

※予定が変更になる場合があります。

【問合せ先】健康増進課  
 ☎029(240)7134(直通)

寒い時期の入浴は気持ちのいいものですが、ヒートショックには十分に注意をしましょう。対策を取れば予防は可能ですが、異常があった際にすぐの入浴を心がけ、お互いに「お風呂に入るよ」と声をかけ合うように心がけましょう。

入浴前後にコップ1杯程度の水分補給をする。  
 ルを肩に巻いて上半身の冷えを防止する。

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、掲載できない場合もあります。

【応募・問合せ先】秘書広聴課 ☎029-240-7126(直通)  
 FAX: 029-292-6748 Mail: i\_kouho@town.ibaraki.lg.jp  
 〒311-3192 茨城町小堤1080 茨城町秘書広聴課 宛

まちかどレポート

平和への願い 「アンネのバラ」

レポーター 入之内 勝子(前田)

令和4年6月、私は「アンネのバラの苗木贈呈式」に出席するため、日立市の茨城キリスト教学園を訪れた。会場となるキアラ館前の花壇では、赤みがかかった黄色いバラの花が優しく出迎えてくれた。これが「アンネのバラ」で知られるアンネ・フランクゆかりの「アンネのバラ」であった。このバラは色が移り変わる特徴があり、つぼみの赤は命の尊さ、開花した黄色は優しさ、そして後半のピンクには平和への願いが込められているという。

アンネはナチスのユダヤ人迫害から逃れ、アムステルダムで家族と共に隠れ家生活を送るが、やがて見つかり強制収容所へ送られ、僅か15歳で命を落とした。ただ一人生き残った父親がアンネを偲び、ベルギーの園芸家に依頼して誕生したのが「アンネのバラ」である。日本に輸入されて今年で50年、茨城キリスト教学園には平成6年に贈られた。その後ボランティア団体が接ぎ木で増やし、毎年苗木の栽培希望者を募り、各団体に配布されている。今年度はロシアのウクライナ侵攻もあり、約20本の提供に対し80団体以上から申し込みがあったとのことだ。

幸運にも、苗木の配布に当選した「前田さわか楽」では、区長や仲間達と共に前田公民館の花壇に植樹した。そして、戦争と差別のために生きられなかったアンネ・フランクを偲び、改めて命の尊さと平和の大切さについて語り合った。

世界平和とは一人ひとりの心の平穏と、平穏な日常から成り立っているのかもしれない。私達は、これを機に、今後は次世代を担う子ども達にも、「アンネのバラ」に託されている思いと真の平和を伝えていけたらと思う。



**防災行政無線の放送内容の確認にご利用ください**

**防災行政無線テレホンサービス**  
放送内容が、自動音声で流れます。  
☎0800-800-8848 (通話料無料)

**登録制メール配信サービス**  
放送内容を、放送と同時にメールで配信します。  
その他、町ホームページにも放送内容を掲載しています。



### 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

- 地域の診療所等 (診療・検査医療機関)
  - 受診・相談センター (茨城県庁内)  
☎029-301-3200 FAX029-301-6341  
午前8時30分～午後10時 (土・日・祝日・年末年始を含む)
  - 中央保健所  
☎029-241-0100  
午前9時～午後5時 (平日のみ)
  - 電話相談体制を整備した医療機関  
詳しくは茨城県ホームページでご確認ください。
- 【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 戦没者等のご遺族の皆さまへ

第十一回特別弔慰金の請求期限は令和5年3月31日(金)までです。請求期限を過ぎると、第十一回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。

#### ▶対象者

令和2年4月1日(基準日)時点で、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方(戦没者等の妻や父母)がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給します。

#### 戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の ①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹  
※戦没者等の死亡当時、生計関係を有している等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1～3以外の戦没者等の三親等内の親族(甥、姪等)  
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

▶支給内容 額面25万円、5年償還の記名国債

▶請求窓口 社会福祉課 (1階3番窓口)

【問合せ先】社会福祉課

☎029-240-7112 (直通)

### お知らせ 食でいきいき！健康料理教室

「元気で長生き」をするためには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。また、料理をすることは脳が刺激され、認知症予防に効果的と言われています。男女問わず、料理の経験がある方もない方も、どうぞお気軽にご参加ください！

**献立** 鶏団子のミルク煮、野菜のカレー炒め、キャベツのオレンジサラダ、りんごのコンポート

この献立は、7品目の食品を使い、多くの種類の栄養をとることができます。高齢期に必要な「低栄養」の予防を意識した献立です。

- ▶日時 **2月16日(木)**  
午前10時～午後1時終了予定 (受付：午前9時45分～)
  - ▶場所 茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」内保健センター2階 栄養指導室
  - ▶対象 65歳以上の方
  - ▶定員 12名  
※定員になり次第、締め切らせていただきます。
  - ▶料金 200円
  - ▶持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
  - ▶申込方法 電話または窓口にて、長寿福祉課までお申込みください。
  - ▶申込期間 1月16日(月)～1月27日(金)  
※感染症予防のため、マスクの着用にご協力をお願いします。受付時に、検温と体調確認を実施します。  
※新型コロナウイルス感染症の状況により、日程が変更・中止になる場合があります。
- 【問合せ先】長寿福祉課  
☎029-291-8407 (直通)

### うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

**029-353-8305**

結婚相談所 ムスベル

### 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、スマホ決済アプリ又は役場窓口で納付しましょう。

納期限は**1月31日(火)**

### お知らせ 茨城県事業継続臨時応援金のお知らせ

県では、コロナ禍により、売上高(事業収入)が減少し、経営環境が特に悪化している事業者を応援するため、臨時応援金を支給しています。

#### ▶支給要件 (以下の要件をすべて満たすこと)

- ・申請時点において茨城県内に本社・本店を有する法人、または県内在住の個人事業者であること。
- ・令和3年において法人税又は所得税の納税地を茨城県内としていること。
- ・令和4年の売上高が令和3年の売上高と比較して20%以上減少していること (①1月～10月、②1月～11月、③1月～12月のいずれかの期間で比較)。
- ・令和3年の年間売上高が120万円以上であること。
- ・個人事業者で給与や年金等の収入がある場合、売上高が他の収入以上であること。
- ・農業者については、次のいずれかであること。(農業法人、認定農業者、認定新規就農者、基本構想水準到達者)

- ▶支給額 一律10万円(1事業者につき1回限り)
- ▶申請期間 令和4年12月1日(木)～1月31日(火)
- ▶申請方法 電子申請または書面申請  
詳しくは茨城県のホームページをご確認ください。

【問合せ先】茨城県事業継続臨時応援金 相談窓口  
☎029-301-2802 (月～金、午前10時～午後7時)

**冬の省エネルギー**



- 冬の室温は **20℃** を目安にね!
- 見てないテレビや照明は **OFF!**
- 冬の冷蔵庫の温度設定は **「中・弱」!**

関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

# Information 情報

### お知らせ 令和5年住宅・土地統計調査単位区設定(準備事務)を実施します

来年度に実施される「令和5年住宅・土地統計調査」(総務省統計局所管)を円滑かつ正確に実施するため、1月中旬から2月初旬までの間に、茨城県知事が任命した指導員が調査区域を巡回し、住戸の数・所在等を確認します。

確認中に疑義が生じた場合は、お住まいの皆様へ伺うことがありますので、ご理解とご協力をお願いします。

【問合せ先】地域政策課  
☎029-215-8003 (直通)

### 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



### お知らせ 司法書士による「全国一斉生活保護相談会～物価高…年金下げ…もう限界 苦しむあなたを助けて～」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は、生活保護に関する電話相談会を開催します。

▶日時 **1月22日(日)** 午前10時～午後4時  
▶電話番号 **0120-052-088(フリーダイヤル)**  
相談料は無料です。秘密は厳守します。

【問合せ先】茨城青年司法書士協議会 (担当 諏訪)  
☎0299-77-5007  
(具体的なお相談は、相談会当日フリーダイヤルをお願いします)

### お知らせ 「障害者就職面接会」のお知らせ

ハローワーク及び厚生労働省茨城労働局並びに茨城県では、令和4年度後期の障害者就職面接会を開催します。面接会は事前申込制となっていますので、参加を希望される方はハローワーク水戸までお問い合わせください。※新型コロナウイルスの感染状況により、開催が変更または中止となる場合があります。

▶日時 **2月14日(火)** 受付 午後0時30分～  
面接会 午後1時～3時30分  
▶場所 ホテルレイクビュー水戸(水戸市宮町1-6-1)  
▶事前申込期間 1月10日(火)～2月10日(金) (予定)

【問合せ先】ハローワーク水戸 専門相談部門  
☎029-231-6221 (43#)



# 子育て支援センター 遊びに おいでよ

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。

## 新型コロナウイルス感染症対策に関するお願い

- ・新型コロナウイルス感染の疑いや濃厚接触者となった場合、もしくは家族がPCR検査を受け、結果待ちの場合には利用をお控えください。
- ・新型コロナウイルス感染症が疑われる方と接した場合や、同居する家族に発熱のある方がいた場合は、一定期間の利用をお控えください。
- ・咳、鼻水などの症状のある方は、利用をお控えください。

## まんまる一むのご案内 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～金曜日の午前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す。
- ・予約は一家庭一回までとし、次の予約は利用後にお受けします。
- ・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。

### 読み聞かせ

**日時** 1月18日(水) 午前11時～11時15分  
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20日(金) 午前11時～11時15分  
毎月一回、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やされましょう。

### まんまるたいむ

**時間** 午前11時～11時15分  
「からだであそぼう」「リズムであそぼう」「ふれあいあそび」「わくわくおはなし」などを日替わりで行います。



まんまるたいむの様子

## 町内在住者対象子育てセミナー

### 【集いの場。TU☆NA☆GU】

子育て中の仲間とおしゃべりする場です。参加者や職員と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歳未満の子どもとその保護者  
**日時** 1月25日(水) 午前10時～11時  
**場所** まんまる一む (定員5組)  
**予約受付** 1月11日(水)～24日(火) 午前9時～午後4時 \*土・日・祝日を除く。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)。

\*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



### 子育て相談 ご利用ください

**対象** 未就学児をもつ保護者  
**場所** 子育て相談室 (電話相談も受付可)  
**受付時間** 月～金 午前9時～午後5時  
1月7日(第1土曜日) 午前9時～午後4時30分  
子育てに関する悩みや不安、誰かに話を聞いてもらいたいことなど、さまざまな相談に保育士が対応します。  
相談の間、保育士にお子さんを預けることができます(月～金)。どうぞお気軽にお越しください。



## みんなでキャレージ！ 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。今回は、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)



ぼくはおにぎりが大好きです。五年生の総合的な学習の時間におにぎりの材料となるお米を一緒に作る体験をしました。田植えでは、転んでも良かったけれど、水がつめたくて気持ちよかったです。稲かりでは、のこぎり鎌をはじめ使ったけれど、思い通りに使えなくてうれしくなりました。だっこくでは思っていた以上に米が飛ぶのが面白かったのですが、一粒一粒集めるのは大変でした。米作りには八十八の作業があると講師の先生に教えていただきました。

みなでたくさん作業をしながら作ったお米なので、どんな味なのか食べるのが楽しみです。



葵小学校 五年二組  
大倉 啓生

### 愛情を込めた米作り



明光中学校 一年四組  
渡辺 英 慈

私は十月二十八日に農業大学校の方々に農業体験をさせていただきました。前は草抜きの際に訪れましたが、その時と比べると苗の様子が変わっており、順調に育ったんだなと思えました。さつま芋も大きい物や小さい物などバリエーション豊富でおもしろいなと思いました。収穫したさつま芋はいろいろな料理に使おうと思います。

### 農業体験を振り返って

明光中学校 一年二組  
須藤 陽 葵



「今年のはさつま芋を育てて売ろう」というコンセプトで始まった総合的な学習の時間。僕たちは学年に十の会社を立ち上げました。会社名は「インパクト」に決まりました。一人一人の個性を生かしていくという思いを込めました。インパクトの経営方針はみんなで協力して経営することです。その方針どおりに進んできました。

今までの体験を通して一番印象に残ったのは苗植えです。最初に植えた苗が枯れてしまい、途方に暮れていたときにJAの方が新しい苗をくださいました。新しい苗は絶対に枯らすまいという気持ちで、それぞれが夏休みの間も水やりと草取りを欠かしてまいりました。そして、会社の皆の写真を送りました。会社名が写っています。社員全員が積極的に発言し、販売方法や価格設定などを検討しました。社員が集まる一人では考えつかなかったような意見が出て、よりよい方向へと進んでいきました。



青葉中学校 一年三組  
山崎 竜 暉

### 協力のさつま芋

年末年始は何かとごちそうを食べる機会が増え、食べすぎや飲みすぎから、胃腸の調子を崩しがちになります。疲れた胃を休めるために、規則正しい生活と胃腸にやさしい食事を心がけ、今年もいきいきとした日々を送りましょう。

## 小田巻き蒸し



健康  
レシピ

## 焼き鮭のおろしあえ



「胃腸にやさしい  
料理レシピ」

### 小田巻き蒸し

【材料】4人分

- 卵 4個
- だし汁 2カップ
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 鶏ささみ 2本
- むきえび 8尾
- 酒 小さじ1
- 生しいたけ 2枚
- しょうゆ 小さじ1/2
- ゆでうどん 1玉
- みつば 4本

【作り方】

- ① 卵はボウルに割りほぐし、だし汁・しょうゆ・みりんを加えて合わせる。こし器などを使って、別の容器にこす。
- ② 鶏ささみは筋を取って一口大に切る。むきえびは酒をふる。それぞれ電子レンジで軽く加熱し、火を通しておく。
- ③ 生しいたけは石づきを取って薄切りにし、しょうゆをまぶす。
- ④ ゆでうどんはザルにあけ、流水でほぐす。食べやすい長さに切る。
- ⑤ 蒸し椀にうどんを入れ、②、③をのせて①を注ぐ。
- ⑥ 蒸気のあがった蒸し器に⑤を入れ、弱火で約12分蒸す。仕上げに、さっとゆでて結んだみつばを飾る。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 191kcal  
塩分 1.2g

ポイント

うどんが入った茶碗蒸しです。蒸し時間は、器の大きさによっても変わるので、卵の様子を見ながら調節してください。

### 焼き鮭のおろしあえ

【材料】4人分

- 甘塩鮭 2切 (160g)
- 酒 小さじ2
- 大根おろし 1カップ分
- 水菜 40g
- レモン果汁 大さじ1
- 小さじ1

【作り方】

- ① 鮭は酒をふって焼き、皮と骨を除いて身をほぐす。水菜は3cm長さに切る。
- ② 大根おろしの汁けをきり、①とレモン果汁を加えて混ぜ合わせる。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 92kcal  
塩分 0.7g

ポイント

大根には、胃腸の動きを整える“ジアスターゼ”という酵素が豊富に含まれています。熱に弱いので、生で摂取するのが効果的です。

#### ●胃腸にやさしい食事のポイント

- ① 適量のたんぱく質をとる  
低脂肪・高たんぱく質の白身魚や豆腐、卵、鶏ささみ、豚ヒレ肉がおすすめ
- ② 食物繊維や脂質の多いものを控える
- ③ 胃酸の分泌を高める食品を控える  
辛みの強いもの…こしょう、唐辛子、わさび  
甘味の強いもの…チョコレート、ケーキ、煮豆、まんじゅうなど  
酸味の強いもの…柑橘類 (レモン、グレープフルーツ)、酢の物  
嗜好飲料…炭酸飲料、アルコール、紅茶、コーヒー

ゆっくり  
よく噛んで

腹八分目に。  
食後に休憩を  
とりましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>

スマートフォン用



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



秋麗 東京湾臨海署安積班 (今野 敏 著)

新刊2



タングル (真山 仁 著)

青海三丁目付近の海上で遺体が発見される。身元は、かつて特殊詐欺の出し子として逮捕された戸沢守雄という七十代の男だった。安積たちが特殊詐欺事件との関連を追う中、遺体発見の前日に戸沢と一緒にいた釣り仲間二人に話を聞くため自宅へ向かうが、そこには誰もおらず、消息が途絶えてしまう。

地球温暖化を防ぎ、世界を変える可能性を持つ光量子コンピュータ開発の第一人者である東都大学早乙女教授は、研究費を削る日本を見限りシンガポールの地で研究を進めていた。天才的な技術者を募り、シンガポールの若者たちを教育しながら前進する。実現化が見えた時、利権を狙う大国が介入しようとして…。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

- 1月14日(土) 午後2時～
- 1月28日(土) 午前11時～

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

- 1月12日(木) 午前10時30分～
- 1月26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。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2023年1月の休館日

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

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



連鎖 (黒川 博行 著)



ジャクソンひとり (安堂 ホセ 著)



ビューティフルからビューティフルへ (日比野 コレコ 著)



ペストの夜(上・下巻) (オルハン・パムク 著)



それで、いい! (磯 みゆき 作)



ぐいーん! こうしよさぎょうしゃ (竹下 文子 作)



オハヨウどろぼう (おの りえん 文)



鳥をつくる (メグ・マッキンレー 文)

### ◆編集・発行

茨城町 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4年11月末現在  
男 15,608人  
女 15,538人  
総人口 31,146人  
世帯数 13,393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持ち、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  
<https://www.town.ibaraki.lg.jp/>
- 町公式ツイッター  
<https://twitter.com/IbarakiTownMati/>
- 町公式インスタグラム  
[https://www.instagram.com/townibaraki\\_official/](https://www.instagram.com/townibaraki_official/)



## 里山に育む生きものたち

No.125 ヒヨドリジョウゴ  
(ナス目 ナス科)

学名 *Solanum lyratum* Thunb.

写真・文 安 昌美

▼ヒヨドリジョウゴとは  
ヒヨドリジョウゴは、林のへりや人家近くのやぶなどに生育する、つる性の多年草です。茎や葉に柔らかな毛を持ち、赤く熟した実が集まってついていることで晩秋に目立ちます。熟した実の直径は8mm位です。写真の赤い実は、令和4年の11月に馬渡地区の林縁で見つけたものです。

漢字では「鴨上戸」と表記され、赤い実をヒヨドリが好んで食べることで、さらにヒヨドリが騒いで食べている様子が、酒に酔って騒ぐさまに似ていることから名付けられたそうです。

しかし、実際のところ、ヒヨドリが特に好んで食べている訳ではないとも言われているようです。

花は白色で、8〜9月に開花するとされていますが、まだ町内では花に出合っていないようです。県内では「やや普通」に見られる種とされていますが、町内では少ないのかもしれないです。

国内では北海道から沖縄まで分布し、国外では朝鮮半島・台湾・中国・インドシナにまで広く分布する種類です。外来植物ではなく、古くから日本に生育している在来植物です。日本にまで分布域を広げてくるのに要した時間はいったいどれほどなのでしょう。

▼ヒヨドリジョウゴの仲間  
町内のナス属の野生種は、他にワルナスビ、オオイヌホオズキ、アメリカイヌホオズキなど外来植物が目立ちますが、オオマルバノホロシは貴重種で、瀬沼付近に見られます。

ねています。南アメリカに多くの種があります。しかし、ヒヨドリジョウゴにはソラニンという成分が含まれていて、誤って食べると吐き気、腹痛、下痢、呼吸中枢の麻痺を起こすとされています。きれいだからと小さなお子さんの手の届くところには飾らないでください。ソラニンは、ジャガイモの新芽や緑色になった部分に含まれるものと同じです。

## ちびっ子アート 大戸幼稚園



「とんぼとコスモス」

さくら組(左から)

- おせ にじか (6歳)
- やすだ ともよ (6歳)
- さとう とあ (6歳)
- ちょう あいこ (6歳)

令和5年1月15日号の広報いばらきは休刊となります。