

しいばらき

1

No.1121
January 2025

特集 年頭のご挨拶 申告特集

COVER サイクリングロード（下石崎）から望む日の出

茨城町公式SNSで情報発信中!



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7年の新春を心穏やかに迎える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つきまして、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ていますことを心から厚く御礼申し上げます。

茨城町は、本年2月11日に町制施行70周年を迎えます。昭和30年の合併から今日まで、先人の方々はじめ多くの皆様のため努力の成果として、現在の茨城町があります。この町に住み、この町を愛してくださった全ての皆様に敬意と感謝を申し上げますとともに、今後も本町発展のため、お力添えを賜りますようよろしくお願ひ申し上げます。

さて、昨年を振り返ってみますと、1月に発生した能登半島地震や8月に日向灘を震源とする地震を受けての南海トラフ地震臨時情報の発表、台風5号や台風10号の被害など、大規模自然災害が相次いだ年でありました。

本町では、このような災害に対応するため、6月に旧石崎小学校と旧広浦小学校の各体育館に避難所を開設して避難力強化訓練を行い、また、大規模災害発生時に単独の自治体では十分な対応ができない場合を想定し、7月に神奈川県開成町と「災害時における相互応援に関する協定」を締結しました。さらに、9月1日の防災の日にはイオンタウン水戸南において、資機材・備蓄品などの展示や来場者に対する相談会を行うなど、防災意識の向上に努めました。今後も災害に強い安全・安心なまちづくりを進めるため、総合的な防災体制の確立を図ってまいります。

近年、我が国は、人口減少社会の到来により、少子高齢化が急速に進み、後継者不足や担い手不足が顕在化し、産業活動の停滞や長く引き継がれてきた伝承文化が途絶えるなど、かつて地方の活力源であった多様で貴重な文化や資源が急速に失われつつあります。更に、デジタル社会への移行や地球温暖化防止に向けた脱炭素社会の実現など、かつてない新たな課題にも直面し、地方行政を取り巻く情勢は複雑・多様化しております。

本町では、これらの課題に真摯に向き合うとともに、とりわけ急速に進む人口減少・少子化対策を最優先課題

謹

んで新春のご祝詞を申し上げます。町民の皆様には希望に満ちた輝かしい新年を迎えられたこと、心より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、元日から能登半島地震が発生し、甚大な被害を受けました。9月には集中豪雨により、再びの災害に見舞われ、被災された方々におかれましては、いまだ大変な生活を強いられており、一日も早い復旧を願うばかりでございます。私たちの地域においても、これまでの災害を教訓にした自然災害への備えは不可欠であり、防災・減災におけるリスク管理の重要性を改めて認識するところでございます。

また、暮らしや生活環境に目を移しますと、日本経済は、コロナ禍の5年間を乗り越え、雇用・所得環境が改善する中で、緩やかに回復基調にあるものの、エネルギー価格をはじめとする物価高騰は深刻であり、特に子育て世代をはじめ多くの方の生活に影響を及ぼし、依然として厳しい状況に置かれております。町では、このような状況の中で、社会の多様化に伴う新たな行政需要に適切に対応しつつ、デジタル化や地方創生の推進、こども・子育て政策の強化や福祉・医療サービスの充実、防災・減災対策の推進などに、計画的・持続的に取り組んでいく必要があります。特にデジタル化の進展は私たちの議会運営にも大きな影響を与えています。デジタル技術の導入により、ペーパーレス化が進むことで印刷物の削減が実現し、環境への配慮だけでなく、コスト削減や議会運営の効率性を高めます。オンライン会議は、災害時や緊急時にも柔軟に対応できるため、議会運営の継続性を確保する上でも重要です。また、議会活動や決定過程をオンラインで公開することで、多くの人がその内容を容易に確認できるようになり、情報の迅速な共有や議会の透明性の向上にも寄与します。

こうした中、昨年設置された議会改革調査研究特別委員会は、議会手続のデジタル化を進めるために会議規則を見直しました。これにより、これまで書面によるもの



茨城町長 小林 宣夫

として位置づけ、令和6年度から小学校へ入学する町内在住の児童に対するランドセルの支給や町内の中学校に在籍する生徒の学校給食費を無償化するなど、子育て世帯の経済的負担軽減を図りました。また、本を通して家族のコミュニケーションの増進を図るため、これまで行ってきたブックスタート事業に加え、県内では初めての試みとして1歳6か月児に対してオリジナル絵本を配布するセカンドブック事業をはじめました。

そのほか、昨年11月にオープンした「茨城町酒沼水鳥湿地センター」は、ラムサール条約登録湿地となつている酒沼の生物多様性や湿地の保全を推進する新たな拠点になるとともに、本町のシンボルである酒沼の魅力をより身近に感じてもらえる展示施設となつておりますので、ぜひ訪れていただければと思います。

また、町民の文化・芸術の振興及び地域交流の拠点となる「(仮称)茨城町新たな文化的施設」は、昨年10月に起工式を行い、令和8年度の完成に向けて工事を進め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、町民の皆様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ひ申し上げます。

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ます、新年のごあいさついたします。



茨城町議会議長 山西 正樹

とされていた議会に対する申請や、議会からの通知等について、デジタル化が可能になり利便性の向上と議会運営の合理化が実現しました。我々茨城町議会のデジタル変革の取組みは徐々に浸透してきているものの、社会の流れに比べるとまだ遅く、取組みの余地は大いにあります。町議会は、歩みを止めることなく、率先してデジタル化を推進していくという姿勢をお見せしていきたいと考えています。これにより、議会がより開かれた存在となり、町民の皆様とのコミュニケーションが一層深まり、議会への関心を持つただけでなく期待しております。

結びにあたり、私たち議会は、町民の皆様の声に真摯に耳を傾け、対話を重ね、地域のニーズや課題を的確に把握し、それに基づいた施策を提案していくことで、町民の皆様のご信頼と負託に応えることができると信じております。今後も、町民福祉の向上や活力ある地域づくりに日々尽力してまいります。そして、地域の発展には、町民一人ひとりの町政への参加と協力が不可欠です。そのため環境を整え、全ての世代が安心して暮らし続けられる町の実現に向け、一緒に未来を築いていくことができれば幸いです。

本年が皆様方にとって良き年となりますよう、ご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます、議会を代表しての新年の挨拶いたします。



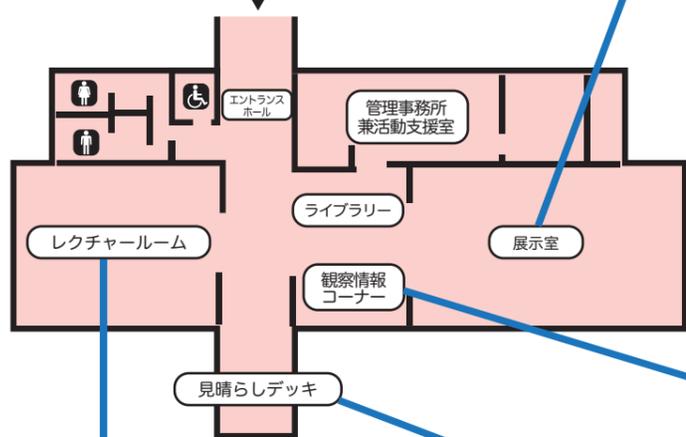
涸沼水鳥・湿地センター 展示施設 大解剖！

施設情報

所在地 茨城町下石崎2585-4
 開館時間 午前9時～午後4時30分
 入館料 無料
 休館日 月曜日（祝日・振替休日の場合はその翌日）、年末年始

展示室

涸沼について、様々な展示で学習することができます。スズガモやヒナイトンボなどの生物模型やミニ水族館を備え、生きものたちをじっくりと観察することができます。土・日・祝日には、専門家からの詳しい説明が受けられます。



レクチャールーム（要予約）

会議やワークショップなど、活動の拠点として利用できます。



見晴らしデッキ

シンボルツリーと涸沼の景色を一望することができます。



涸沼で発見されたヒナイトンボの20倍拡大模型は迫力満点！

観察情報コーナー

図書や望遠鏡を用いて、実際に観察しながら学習ができます。



茨城町ネットワーク等連絡協議会が美化活動を実施しました

開館にあたり、茨城町ネットワーク等連絡協議会のメンバーが、センター内プランターへの植込みと周辺の除草作業を行いました。今後も定期的に花の植替えや除草作業を行い、来館される皆様をお出迎えます！



特集

涸沼水鳥・湿地センター 展示施設



-Hinuma Waterbird and Wetland Center-

オープン！

■涸沼湖畔に展示・学習施設が開館
 ラムサール条約登録湿地である涸沼は、関東唯一の汽水湖（海水と淡水が入り混じる湖沼）です。ヤマトシジミやウナギなどの様々な生きものが生息し、特にスズガモなどの渡り鳥にとっては、越冬地、繁殖地、休憩地として重要な役割を果たしています。こうした豊かな自然に恵まれた涸沼のほとりに、「涸沼水鳥・湿地センター（展示施設）」がオープンしました。

この施設は環境省によって整備され、ラムサール条約、涸沼の歴史や生きものに関する資料が充実しています。「20世紀最後の新種のトンボ」として発見されたヒナイトンボについては、拡大模型と説明により、その希少性を詳しく学ぶことができます。また、涸沼の伝統漁法であるシジミ漁やウナギ漁については、漁船や漁具の展示があり、涸沼を活用した産業を具体的に理解できるよう工夫されています。

館内のミニ水族館には、ウナギ、シジミ、沈水植物、淡水魚の大型水槽が備えられ、水生生物を身近に観察し、その生態を学ぶことができます。

涸沼に面した観察情報コーナーは、子どもから大人までを対象にした環境関連図書を読み、気軽に野鳥観察を楽しむことも可能です。

水鳥をはじめとする野生生物の保護と湿地の保全、賢明な利用の推進拠点として活用しながら、地域の活性化を図っていきます。皆さんのご来館をお待ちしています！

開館によせて

令和6年11月9日（土）に行われたオープン記念式典では、環境省関東地方環境事務所の神谷洋一所長をはじめ、小林宣夫町長など関係者が集い、テープカットが行われました。開館にあたって小林町長は、「涸沼が生物多様性のゆりかごとして、多くの動植物種の生存を支えていく存在であり続けるために、センターを拠点として活発な交流と学習を推進し、涸沼の魅力を広く発信してまいります」とあいさつしました。



センター職員一同、皆様のご来館をお待ちしています！

【問合せ先】
 涸沼・水鳥湿地センター 展示施設
 ☎029(303)6530(直通)

11/11 (月) 中学生に人生をかけたメッセージ伝える
プロアーティスト銀MAROさん 作品寄贈



茨城県出身で、プロアーティストとして活躍する銀MAROさんが制作した漆喰アートが明光中学校に寄贈され、贈呈式が開催されました。

銀MAROさんは、制作した漆喰アートを県内の学校等に寄贈する「大切なものは土の中プロジェクト」に取り組んでおり、誰にも見えない『努力の球根』が『成功の種』を飛ばすというイメージを作品に込め、未来ある子どもたちに伝える活動をしています。

贈呈式では、銀MAROさんから生徒に向けて「人生において大切なものとは何かを考え、それに気づき、大切にしてほしい。」「自分との約束事を守り、成功のために決意して頑張してほしい。」とエールが送られました。

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



葵小学校での給食の様子

「茨城を食べようWeek」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、米消費拡大運動として町内産米のPR活動を行っています。今回も学校給食に町内産の新米を提供することで、地元の農産物を積極的に利用する地産地消に興味を持ってもらえるようにと企画しています。

ご飯を食べた児童は、「お米の粒が大きくて甘い、おかわりしたい。」と笑顔いっぱいでした。

11/8 (金) 茨城県猟友会東部支部
ヤマドリの放鳥を実施



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、国指定鳥獣保護区である酒沼周辺においてヤマドリ6羽（オス2羽、メス4羽）が放鳥されました。

本事業はヤマドリの放鳥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行われています。町内では茨城県猟友会東部支部（根崎敏夫支部長）によって放鳥が行われ、今回は酒沼自然公園周辺で6羽全てが力強く羽ばたきました。



11/18 (月) 移動スーパーで暮らしを便利に
株式会社カスミ 移動販売車運行開始



（株）カスミの移動スーパーが町内を運行開始するにあたり、出発式が執り行われました。

移動スーパーは、生鮮食品からお惣菜まで約650品目の商品を積み込み、町内各エリアの公民館や施設などを週一回ずつ訪問します。

出発式において、（株）カスミの伊神里美執行役員は、「地域の方の暮らしを支える企業として、少しでも便利に使ってもらえたら嬉しい。また、町内を定期的に巡回させていただくので、販売員による地域の見守り活動にも力を入れていきたい。」とあいさつしました。

11/1 (金) 茨城県介護支援専門員協会茨城町地区会
5周年記念式典を開催



茨城県介護支援専門員協会茨城町地区会の5周年記念式典が、桜の郷コミュニティセンターで開催されました。

同会の千葉正一会長は、あいさつのなかで「介護支援専門員（ケアマネジャー）をはじめ、福祉業界全体において、人員不足や処遇の問題など課題が多い。茨城町地区会が一心となり、仲間を増やせるように活動していきたい。」と抱負を述べました。また、石毛光子副町長からは、「高齢化は今後ますます進んでいく。10年、20年先を見据え、高齢者の方々がいままで住み慣れた地域で自分らしく生活できるよう、地域の皆様に寄り添った支援について共に考えていきたい。」とあいさつがありました。

11/6 (水) 花いっぱいのまちづくりをめざして
花苗寄贈・植栽作業



茨城ひめまライオンズクラブ（美野田龍敬会長）から社会奉仕の一環として花苗の寄贈を受け、酒沼自然公園で寄贈された花苗の植付け作業が行われました。当日は、町を花いっぱいにしようと活動するボランティア組織「茨城町ハッピーガーデン」会員や、茨城ひめまライオンズクラブメンバー、町職員ら約30人が作業に集まり、汗を流しました。

寄贈にあたって茨城ひめまライオンズクラブからは、「町やボランティアが茨城町を花でいっぱいにする計画や活動に共感した」ことから花苗の寄贈を行ったとのこと。

花壇のデザインは町ハッピーガーデン会員が行い、当日は、デザインした図面を基に、花の色や苗の高さを見ながら花壇への植栽を行いました。

10/20 (日) 第40回全国道場対抗剣道大会
いばらき少年剣友会 道場対抗(団体) 全国優勝



町内の剣道道場であるいばらき少年剣友会が、神奈川県で行われた第40回全国道場対抗剣道大会において、道場対抗（団体）優勝を果たしました。

出場選手は小学生（先鋒）から40歳以上（大将）で構成され、いばらき少年剣友会で切磋琢磨してきたメンバーが一丸となり、4度目の全国優勝を掴みました。

雨谷益水館長は、「剣友会では年齢関係なく同じ練習メニューをこなす。普段からコツコツと努力したことが実を結んだと感じた。道場はいつでも帰れる場所。彼らの居場所として、ともに成長できる場であり続けられることが嬉しい。」と喜びを語りました。

11/6 (水) 第23回全国障害者スポーツ大会出場
茨城県代表 萩谷選手・久保田選手 表敬訪問



佐賀県で行われた第23回全国障害者スポーツ大会SAGA2024（令和6年10月26日～10月28日開催）に茨城県代表として出場した萩谷大輝さん（写真右）と久保田美希さん（写真中央）が小林宣夫町長を表敬訪問し、大会結果を報告しました。

萩谷さんは陸上競技の1500mにおいて第1位、久保田さんはフライングディスク競技のアキュラシーディスリート・ファイブで第2位、ディスタンスレディース・スタンディングで第2位の優秀な成績を収めました。

萩谷さんは同競技において、高校時代に少年の部で1位を獲得しており、2度目の全国大会1位となります。また久保田さんは、鹿児島大会に続き2年連続のメダル獲得を果たしました。二人は「これからも練習を続け、また全国大会優勝を目指して頑張りたい。」と今後の抱負を語りました。

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7年2月13日(木)から3月17日(月)までの期間、茨城町役場で行います。

町民税・県民税の申告は、令和6年中(令和6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7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内容に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7年2月13日(木)～3月17日(月) ※土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、3月2日(日)は実施します。
受付・整理券配布時間	午前8時～正午、午後1時～4時 ※正午から午後1時までの間は、受付・整理券配布を休止します。 ※役場玄関は午前8時に開扉します。
相談開始時刻	午前8時40分
注意事項	① 待ち時間短縮のため、次のものを集計・作成してから来場してください。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。 ・申告相談受付票(1月9日以降に全戸配布する「町民税・県民税申告受付について」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
	② 案内予定時間を記載した 整理券を配布します 。待合室の席数は最小限にしていますので、整理券に記載された時間までは、 車中待機等にご協力ください 。
	③ 他の申告者の相談状況等により、案内時間が前後する場合があります。
	④ 申告期間中、役場1階税務課窓口での申告相談・受付は行いません。
問合せ先	税務課 住民税グループ ☎ 029-292-1111 (代表)

2 町民税・県民税申告が必要な方

令和7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・県民税の申告は必要ありません。

- 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35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、障害年金、失業保険)のみの方でも、**税法上どなたの扶養(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ないほか、給付金の支給対象外となる可能性があります。

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》

○作動さす体内時計日に三度工サをもらいにさくら耳猫
河野 久子(網 掛)

●京都にてローゼルの種子頂きぬ今朝五つ六つ黄蝶のごと咲く
鳥羽田早苗(鳥羽田)

●あらためて自分を見つめる五日間ショートステイの入院楽しむ
内田 理(長 岡)

朝露にぬれた羽垂れるアキアカネ日の登れるを待つ草の上
大野 友子(城之内)

枯尾花風に吹かれて大空へ同色の雲と遊べよ
小堤美智子(小 堤)

この年までなんだかんだと生き延びた日の丸弁当忘れはしない
大場 邦男(長 岡)

新米を都会暮らしの子や孫に荷送り届け秋じまひかな
片岡 忠彦(長 岡)

台風は看板とばし傘とばしとばし忘れた月影ひとつ
中島三千代(桜の郷)

闇バイト強盗なんて最低だよ人間として息を吸いたし
佐藤よし子(谷田部)

柚子の実がたわわに実る友の家隠居ぐらしで短歌たしなむ
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)河野さん「地域猫として選ばれた桜印の耳を持つ幸せな猫。そうした野良猫へ向ける眼差しが優しい。上の句に生きるもの哀しさを捉えた。鳥羽田さん「さぞかし目を見張るような可愛い花なのだろう。結句に置かれた比喩が快い余韻を醸し出させてくれる。内田さん「事情があつてのショートステイだったのだろうが、入院によりできた時間を、自分を見つめる時間へと転換して楽しむ。ポジティブな生き方に賛同。

《俳句》

○色鳥や長き留守詫び腰を折る
野口 秋夫(上石崎)

●鯛雲どこかで岬が呼ぶよう
村井 孝子(長 岡)

●枯野の雀お前も絶滅危惧種
小堤美智子(小 堤)

家事といふ限りなきもの冬に入る
中島三千代(桜の郷)

渋柿を甘く変えるや冬魔法
白田 美鶴(網 掛)

二番穂を口にくわえてたしかめる
平本 裕男(小 幡)

芭蕉句の三陸の海紅葉風
鳥羽田早苗(鳥羽田)

二ツ三ツ蕾膨らむ黄水仙
浦井 正子(宮ヶ崎)

冬日和つるばらのびて剪定す
秋山 禮子(越 安)

渡り鳥シュツと美し列なして
高見 英子(大 戸)

(評)野口さん「首を垂れながら餌をついばむ渡り鳥、その擬人化が巧み。無沙汰を詫げるように会釈されればつい同じように挨拶したくなるのが人情だ。村井さん「澄み渡った夕景に浮かぶ鯛雲の美しさは、時を超えて胸に迫る。亡母に呼ばれた懐かしい思い出を重ねて詠った。小堤さん「一五七五の句切れにとられず、はつとする単語を句末に置く。風物詩たる存在が消えようとする物悲しさを、鮮烈に表した。

【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
秘書広聴課

【問合せ先】
029(240) 7126 (直通)

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



巨大なきのこの山を発見！

レポーター 鳥羽田 早苗(鳥羽田)

令和6年10月13日のこと、毎夕近所を散歩している友だちから電話があり、「お宅の山にすごいものを見つけたから、すぐおいでよ」と告げられました。この日暮れがたに何事かと思ひ、教えられた場所まで車を走らせました。到着すると、三人の友人が夕陽に照らされて、何かを指さしながら立っているではありませんか。「どうしたの、何か事件でも起きたの？」と声をかけて近づいて……腰を抜かさなければ驚いてしまいました。なんと、見たこともないほど大きななきのこの山！ しかも一本ずつでなく、くっついて隙間のないきのこの山!!

10月15日にはカメラを持参して撮影しました。木々の間から差し込む光に照らされて、きのこの傘が白銀色に輝き、神々しく見えました。19日には傘が少し上向きに反つていき、22日には傘がかなり反り返り、ひとつひとつの形が見えるほど離れてきていました。色も少し茶色みがかってきて、光沢は消えてしまいました。このきのこの場所が生えてくるかはわかりませんが、来年もこの場所なら最高！ そうでなくてもシメジ類であつて食べられる種類なら、皆さんと分けあつて、豚汁やけんちん汁にして味わいたいです。どなたか、このきのこの正体をご存じの方はいないでしょうか。



周径：380cm 高さ：70cm
一枚のきのこの傘：直径 25cm
きのこの本数：
300～400本ほどが密集



5 申告会場に持参するもの

(1) 申告相談受付票 … 事前に記入の上持参してください。(1月9日以降に全戸配布する「町民税・県民税申告受付について」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。)

(2) 本人確認等ができるもの

必要なもの	書類名
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	マイナンバーカード、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)

(3) 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、支払証明書(令和6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6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	収支内訳書 (令和6年分:令和6年1月~12月) 関係帳簿 (収入と経費を科目別に集計したもの) ※ 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 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

(4) 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、介護保険の納付額確認書類 国民年金の控除証明書
生命保険料控除・地震保険料控除 障害者控除	保険料控除証明書(保険会社が発行) 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	医療費控除の明細書 ※ 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 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 ※ 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
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) ※ 30歳以上70歳未満の国外居住親族の扶養控除は、適用を受けるための要件があります 詳しくは、町税務課までお問い合わせください

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)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
 - ◇青色確定申告(作成済の決算書等を基に、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
- ※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、以下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。

指定日	対象者・地区
13日(木)	給与所得者・公的年金所得者の還付申告
14日(金)	給与所得者・公的年金所得者の還付申告
17日(月)	木部・飯沼・上飯沼・下飯沼
18日(火)	下土師・奥谷・越安
2	19日(水) 蕎麦原・駒渡・野曾・南栗崎・南川又
	20日(木) 矢頭・谷田部
	21日(金) 長岡・植農・三島
月	25日(火) 前田・小鶴
	26日(水) 桜の郷・馬渡・近藤・常井
	27日(木) 大戸
	28日(金) 町内全地区
	2日(日) 平日に来られない方
	3日(月) 小幡・下座・生井沢・南島田
	4日(火) 秋葉・神谷・下雨ヶ谷・上雨ヶ谷・鳥羽田
3	5日(水) 小堤・駒場・神宿・海老沢
	6日(木) 城之内・宮ヶ崎・網掛
	7日(金) 上石崎
月	10日(月) 中石崎・若宮
	11日(火) 下石崎
	12日(水) 町内全地区
	13日(木) 町内全地区
	14日(金) 町内全地区
	17日(月) 町内全地区

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、午前8時~10時30分頃が混雑する傾向にあります。



日曜日は、期間中最も混雑します。長時間お待ちいただく可能性がありますので、あらかじめご了承ください。

正午から午後1時までの間は、受付・整理券配布を休止します。

水戸税務署から確定申告のお知らせ

確定申告には、ご自身のスマホ・パソコンから国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用するe-Taxが便利です。

確定申告期間中は、24時間いつでもご自宅から利用できるため、確定申告会場に出向かずに確定申告ができます。また、還付申告をe-Taxで申告した場合、書面での申告と比べて早く還付されます。

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い合わせ＞

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い合わせ＞

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(休祝日等及び12月29日～1月3日を除きます)

◎マイナポータル連携でさらに便利！

マイナポータル連携により申告に必要な各種証明書等のデータを一括取得することで、確定申告書の該当項目が自動入力されるため、寄附金受領証明書や医療費通知情報などを1件ずつ入力する手間が不要です。

マイナポータル連携についてははこちらから ⇒



◆所得税・個人消費税・贈与税の確定申告会場を次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17日(月)～3月17日(月) (※1)	中央ビル4階 (水戸市泉町2-3-2) (※2)	全ての方

※1 土曜日、日曜日、祝日は除きます。ただし、3月2日(日)は実施します。
2月14日(金)以前に税務署で確定申告をするためには、事前に電話予約が必要です。

なお、贈与税の申告相談の受付は、2月3日(月)からです。

※2 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。

▶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。

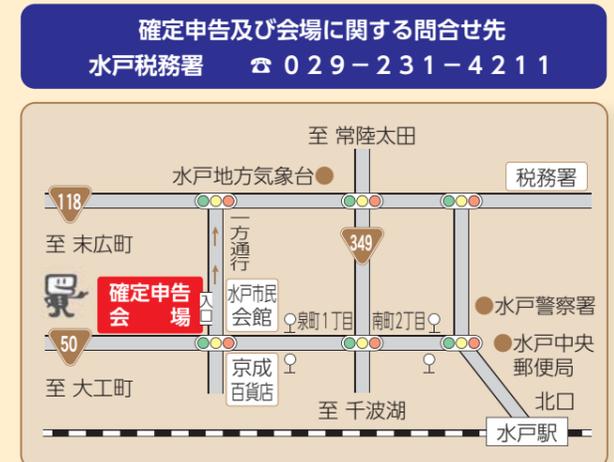
国税庁LINE公式アカウントは
こちらから ⇒



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 マイナンバーカードを利用して申告する場合は、2種類のパスワード(数字4桁のもの及び英数字6～16桁のもの)がわかるようにしてお越しく下さい。

④ 2月17日(月)から3月17日(月)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。



すこやかニユース

新年からの一か月禁酒チャレンジ

年末年始は、お酒を飲む機会が多く、体に負担がかかりがちです。イギリスでは「ドライ ジャニユアリー(禁酒の一月)」という、一月の一月間を禁酒して、こころと体をリセットする取組みがあります。お酒と健康について見直す機会として、一か月の禁酒に挑戦してみてもいかがでしょうか。

① 禁酒のメリット

① 肝疾患をはじめとした生活習慣病の改善
特に肝臓の負担を軽減し、脂肪肝等の改善が期待できます。また、高血圧、心疾患といった生活習慣病のリスクが低下します。

② 精神的な安定
アルコールは一時的に気分を高揚させますが、長期的には不安や抑うつの原因となることがあります。禁酒により、精神的な安定を得やすくなります。

③ 睡眠の質の向上
アルコールは入眠をしやすいですが、眠りが浅くなり、夜間目が覚めるなど、睡眠の質を低下させます。禁酒により、深い睡眠を得やすくなります。

④ 禁酒後の飲酒量が減る
禁酒は、お酒との関係を見直す機会になります。体調の好ましい変化を体感し、ノンアルコール飲料で過ごすことに慣れると、飲酒をしない過ごし方が身につきます。一か月の禁酒が終わった後でも、「飲まない日」を作りやすくなり、結果、飲酒量の減少が期待できます。

禁酒のためのポイント

① 適切な目標を明確に設定する

「今日から一か月間禁酒する」といった具体的な期間を設けることで、メリハリがつき、達成感を得やすくなります。

② 家族をはじめとした周囲の人に禁酒を言うと宣言する

周囲に禁酒を宣言すれば、協力を得られるほか、周囲の目があると成功しやすいです。

③ 代替飲料を見つける

ノンアルコール飲料や炭酸水、お茶などの飲み物を楽しむことで、飲酒欲求を和らげることができます。ただ、甘いジュースなどはカロリーが高いので注意が必要です。

④ 飲んでしまっても切り替えて継続する

飲酒してしまっても、それまでに禁酒に取り組んだ効果は表れます。飲んでもしっかり覚えて継続することが重要です。

【問合せ先】健康増進課
☎ 029(240)7134(直通)



Neighboring town

那珂市 那珂のひなまつり

子どもたちのすこやかな成長と幸せを願い、「那珂のひなまつり」を開催します。歴史民俗資料館では、明治時代以降の古いおひな様のほか、市内手芸グループのつるしびななどを展示します。また、曲がり屋では、古民家と色とりどりのつるしびなが調和し、独特の世界観をお楽しみいただけます。華やかなおひな様を見ながら、少し早い春の訪れを感じてみませんか？



- ▶ 期 間 2月1日(土)～3月2日(日) 午前9時～午後4時30分 (入館受付は午後4時まで)
- ▶ 場 所 那珂市歴史民俗資料館 (那珂市戸崎428-2(なかLuckyFM公園内)) 那珂市曲がり屋 (那珂市菅谷4520-1) 歴史民俗資料館：毎週月曜日(月曜日の場合はその翌平日)、曲がり屋：期間中休館なし
- ▶ 休館日

【問合せ先】那珂市歴史民俗資料館 ☎ 029-297-0080

水戸市 第129回 水戸の梅まつり

水戸の春は梅の花から。会場となる偕楽園では約100品種3,000本、弘道館では約60品種800本の梅が咲き誇ります。期間中は、梅の鑑賞とともに楽しめるイベントが盛りだくさん。梅の香りあふれる水戸に是非お越しください！



- ▶ 期 間 2月11日(火・祝)～3月20日(木・祝)
- ▶ 会 場 偕楽園(水戸市常磐町1-3-3) 弘道館(水戸市三の丸1-6-29)
- ▶ 料 金 偕楽園：大人320円、小中学生160円、満70歳以上160円 弘道館：大人420円、小中学生210円、満70歳以上210円 詳細は、下記ホームページをご覧ください。 https://mitokoumon.com/ume/

【問合せ先】水戸市 産業経済部観光課 ☎ 029-224-1111(内線3041)

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。



お知らせ 障害者就職面接会

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6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りますので、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。

- ▶ **日時** 2月18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)
- ▶ **申込期間** 1月中旬～2月12日(水) (予定)
※詳細は下記までお問い合わせください。
- ▶ **【申込・問合せ先】** ハローワーク水戸 専門相談部門
☎029-231-6221 (43#)

お知らせ 筑波大学附属病院 市民公開講座 「がんを知ろう!!」 配信中

筑波大学附属病院は、県のがん診療連携拠点病院として「がん」の市民公開講座をオンデマンド配信にて開催しています。各分野の専門医師、専門医療職が講演し、配信期間中はパソコン、スマホ、タブレットで、いつでもどこでも好きな時間での視聴が可能です。申込み不要の講座なので、ぜひご視聴ください。

- ▶ **配信期間** 2月28日(金) まで
- ▶ **配信内容** 皮膚がん、遺伝性がん、陽子線治療について
- ▶ **料金** 無料
- ▶ **視聴方法**

筑波大学附属病院総合がん診療センターのホームページに接続し、「市民公開講座」ページにてご視聴ください。右記の二次元バーコードからも視聴可能です。



▶ **【問合せ先】** 筑波大学附属病院 総合がん診療センター
☎029-853-8096

お知らせ 茨城町民の日記念式典についてのお知らせ

令和7年茨城町民の日記念式典につきましては、(仮称) 新たな文化的施設開館にあわせ、茨城町町制施行70周年記念事業の一環として開催を予定しています。

本年度の式典開催はございませんので、あらかじめご了承ください。

- ▶ **【問合せ先】** 秘書広聴課
☎029-240-7126 (直通)



お知らせ 法務局・司法書士会・土地家屋調査士会 相続登記・遺言書保管相談会

水戸地方法務局では、茨城司法書士会・茨城土地家屋調査士会と共催で相続登記・遺言書保管に関する相談会を実施します。相続登記や遺言書保管についてお考えの方は、ぜひお申し込みください。

相談は無料、電話による予約制(先着順)です。

- ▶ **日時** 2月15日(土)
①午前10時 ②午前10時45分
③午前11時30分 ④午後0時15分
⑤午後1時 ⑥午後1時45分
⑦午後2時30分 ⑧午後3時15分
(相談時間は各回30分ずつ)
- ▶ **場所** 水戸地方法務局
(水戸市北見町1-1 水戸法務総合庁舎)
- ▶ **定員** 相続登記 32人
遺言書保管 16人
- ▶ **予約方法** 1月15日(水) から電話受付を開始。
受付時間は午前9時～午後4時まで
(土・日・祝日を除く)。

▶ **【予約・問合せ先】** 水戸地方法務局 不動産登記部門
☎029-221-5130

LINE 茨城町公式LINE
町の情報を好評配信中!
ぜひご登録ください!



1月の納税

- 固定資産税 4期
- 町県民税・森林環境税 4期
- 国民健康保険税 7期
- 後期高齢者医療保険料 7期

・下記納期限までに金融機関、コンビニ、スマホ決済アプリ、地方税お支払サイトまたは役場窓口で納付しましょう。

納期限は 1月31日(金)

お知らせ 第8回子ども料理教室 ～茨城県産たまごで デコオムライスをつくろう!～

茨城県養鶏協会では、平成29年度より、未来を担う子どもたちの食育と、茨城県のたまごや食材に親しんでもらうことを目的とした「子ども料理教室」を開催しています。



親子でかわいいデコオムライスを作ってみませんか?

- ▶ **日時** 2月16日(日)
午前の部：午前10時30分～11時50分
午後の部：午後1時～2時20分
- ▶ **場所** ポケットファームどきどき茨城町店
- ▶ **対象** 小学3～6年生 (各回12組)
※参加は抽選となります。抽選結果は個別にお知らせします。
- ▶ **料金** 500円
- ▶ **申込方法** 2月2日(日)までに、右記の申込みフォームよりお申し込みください。



▶ **【問合せ先】** 茨城県養鶏協会 子ども料理教室事務局
メール：design.tabi2020@gmail.com
茨城県養鶏協会ホームページ
(https://marotama.org/)

TO THE FUTURE OF OUR TOWN



常陽銀行 **MEBUKI**
めぶきファイナンシャルグループ

Information 情報

お知らせ 家計あんしん無料相談会

経済的な困りごと、生活や家計のやりくりなどに不安や課題を抱えた方の相談に応じます。

- ▶ **日時** 1月30日(木) 午前10時～午後2時
 - ▶ **場所** 茨城県三の丸庁舎1階 研修室
(水戸市三の丸1-5-38)
 - ▶ **相談員** 家計改善支援員、ファイナンシャルプランナーほか
 - ▶ **相談内容** ・毎月の家計の分析及び見直し
・借金の返済について
・各種料金の滞納について など
 - ▶ **【問合せ先】** 認定NPO法人 茨城NPOセンター・コモンズ
☎029-300-4570
(月～金、午前9時～午後5時)
- ※当日、会場で受け付けしますので、予約は不要です。

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 ごはん、厚揚げと鶏肉の炒め煮、ブロッコリーとじゃがいものカレーソーテー、春菊と小町麩の味噌汁、オレンジミルク寒天

- ▶ **日時** 2月7日(金)
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」2階 栄養指導室
- ▶ **対象** 65歳以上の方
- ▶ **定員** 12人 ※定員になり次第締め切り
- ▶ **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し込みください。
- ▶ **申込期間** 1月6日(月)～1月17日(金)
※土・日・祝日を除く
- ▶ **その他** 調理実習中は、衛生面に配慮して、マスクの着用にご協力をお願いします。

▶ **【申込・問合せ先】** 長寿福祉課
☎029-291-8407 (直通)

年金相談や年金請求などのお手続きが無料でできます。

街角の年金相談センター水戸 予約受付専用電話 **0570-05-4890**
(ナビダイヤル)

水戸市南町3-4-10 水戸FFセンタービル1階
電話：029(231)6541
水戸駅北口から徒歩15分：「南町3丁目」バス停下車
駐車場は南町3丁目パーキングをご利用ください。

受付時間：月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
8時30分～17時15分まで ※月曜日19時まで
お電話による年金相談は受け付けておりません。

日本年金機構から委託を受け全国社会保険労務士会連合会が運営しています。



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。

- ・活動により予約が必要な場合もあります(予約できる方は利用する保護者のみです)。
- ・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。

まんまる一むのご案内

対象 未就学のお子さんと保護者
開放時間 午前及び午後の2部制
 月～金曜日及び第2土曜日(1月11日)
 《午前》9時30分～11時30分 《午後》1時30分～4時
予約は必要ありません。組数の制限なし。
(状況により、安全面を考慮して利用を制限する場合があります)
 *5組以上でご利用を希望する場合は、事前にご連絡ください。

1月は第2土曜日が
開放日となります!
※予約なしで利用できる
ようになりました♪



ピアノ演奏 要予約

日時 1月17日(金) 午前11時～11時15分
 毎月一回、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。
 *前日までにご予約ください。

まんまるたいむ
時間 午前11時～11時15分
 「わくわくおはなし」「ふれあいあそび」「リズムであそぼう」などを日替わりで行います。

お誕生会のお知らせ(2・3月生まれ) 要予約

保育士による楽しい出し物や、お友達との交流タイムもあります。皆様のお越しをお待ちしています。
対象 茨城町に住民票のある未就学のお子さんと保護者(2か月合同でのお誕生会となります)
日時 2月6日(木) 午前10時30分～11時
場所 まんまる一む(定員5組)
予約受付 1月27日(月)～2月5日(水)
 午前9時～午後4時(土・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)。

～お誕生会の様子～



お誕生日
おめでとう～♪

子育て相談 ご利用ください

対象 未就学のお子さんをもつ保護者
場所 子育て相談室
受付時間 月～金 午前9時～午後5時(※祝日を除く)
 1月11日(第2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)。電話での相談も受け付けていますので、どうぞお気軽にご連絡ください。

*感染症などの状況により、予定を変更する場合があります。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

みんなでキャレージ! 農業体験

町内の各小・中学校では、地域の農家の方や茨城県立農業大学の先生方の指導のもと、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)



はじめてがいっぱい
 葵小学校 五年 栗田海李
 代かき、田植え、稲刈り、脱こく、すべての作業が楽しかったけれど、とても疲れた。なぜなら、どの作業も手作業だったからだ。
 社会科の授業で米作りについて学んだときは、機械を使って効率よく作業しているのを知ったが、今回は一から自分で、泥の中を歩いたり、泥まみれになってもバランスが取れず、泥まみれになってもお米を作っていたのかと感動した。収穫したお米でおいごりを作り、みんなで食べると、いつもより何倍も美味しくて、努力が報われた感じがした。初めての米作りは、みんなと一緒に頑張ったことので、楽しい思い出となった。



農業体験を通して
 明光中学校 一年 武田希愛
 私は七月にさつまいもの苗を植えました。そこでは、ななめ植えと垂直植えの2つの植え方を学びました。ななめ植えは根が横向きに伸び、いもが多く付く植え方で、垂直植えは根が縦向きに伸び、いもの形がふくらみ丸いものができると先生から学びました。農業大学の先生や学生の方から、それぞれの良いところを教えてもらいながら植えることができました。
 そして十一月に収穫を行いました。さつまいもは掘ってみると予想以上に大きく、美味しそうに実っていました。また、植え方が違うと形も変わることにも驚きました。
 私は今回の体験を通して、さつまいもの植え方や掘り方を学びました。また、苗を植える時期はとても暑く、作る人の大変さも考えると、できた作物を美味しく残さず食べることが大切であると思いました。



人参収穫から学んだこと
 青葉中学校 一年 廣光正風
 僕は農業体験で人参の種まきや草取り、収穫、青葉フェスタで調理する方々へ渡すことまで、いろいろなことを経験しました。
 種まきや草取りの日は、真夏でとても暑い日でしたが、それでもみんなで協力して活動することができました。雑草を抜いて集めるだけでもとても大変で、農家の人たちはこれを毎年やっていると考えると大変な仕事だと感じました。
 収穫をした日は、葉がかなり成長していることに少し驚きました。形がきれいな人参も採れて楽しかったです。収穫した人参は青葉フェスタできんぴらを作った方に「おいしく作ってください」と言われて渡しました。あのときの作ってくださる方たちの笑顔は、今でも心に残っています。
 人参を収穫したときの気持ちと農家の人々への感謝を忘れずに生活していきたいです。

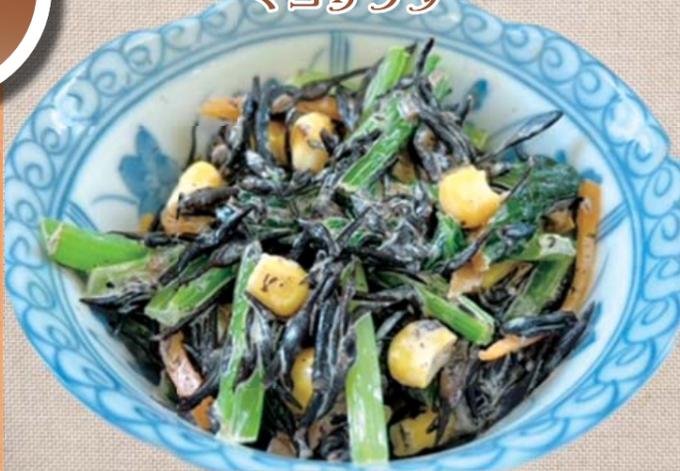
貧血は様々な原因で起こりますが、最も多くみられるのは鉄分が不足して起きる「鉄欠乏性貧血」です。鉄分は不足しやすい栄養素です。貧血を予防するためには、鉄分が不足しないよう毎日の食事から摂ることが大切です。日頃から、栄養バランスのよい食事を意識しましょう。

お豆腐シュウマイ



健康
レシピ

ひじきと小松菜のマヨサラダ



健康テーマ
「鉄分たっぷり！貧血予防食」

お豆腐シュウマイ (1人3個)

【材料】4人分

豚ひき肉	120g
木綿豆腐	120g
はんぺん	120g
玉ねぎ	60g
かにかま	4本
キャベツ	200g
シュウマイの皮	12枚
片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
ごま油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうがチューブ	大さじ1

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、しっかり水切りをする。玉ねぎ、かにかまはみじん切り、キャベツは2cm幅に切る。
- ② ポリ袋にはんぺんをいれてよく潰す。そこに豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、かにかま、Aを加え混ぜ、等分して丸める。
- ③ フライパンにキャベツを広げ、②を間隔を置いて並べる。
- ④ シュウマイの皮を1枚ずつかぶせ、水(分量外:150cc)を皮にかけるように回し入れる。
- ⑤ 強火にかけ、沸騰したらふたをして、中火で7分ほど蒸す。
- ⑥ 器に盛りつける。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	198kcal
鉄分	1.2g
塩分	1.4g

ポイント

包まないシュウマイなので簡単に作ることができます。はんぺんや豆腐を使用しているので、ふわふわに仕上がります。

ひじきと小松菜のマヨサラダ

【材料】4人分

ひじき	12g
小松菜	100g
にんじん	40g
コーン缶	40g
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① ひじきは水で戻し、熱湯を回しかけてから粗熱をとる。小松菜は3cm幅、にんじんは千切りし、それぞれゆでる。
- ② ポウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①、コーンを加え、よく和える。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	63kcal
鉄分	2.5g
塩分	0.7g

ポイント

材料の水気をしっかりときってから、混ぜ合わせましょう。

< 鉄分の種類 >

ヘム鉄

- ・吸収率 15~25%
- ・動物性の食品に多く含まれる。

【例】

赤身肉、レバー、魚類



非ヘム鉄

- ・吸収率 2~5%
- ・植物性の食品に多く含まれる。

【例】

豆類、緑黄色野菜、海藻類



●鉄分の吸収を助ける栄養素
たんぱく質：肉、魚、卵、大豆製品

ビタミンC：野菜、果物



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
https://www.lib.t-ibaraki.jp



図書館カレンダー

1月の休館日は、1~6日(年始休館)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、26日(日)、27日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



人魚が逃げた
(青山 美智子 著)

ある3月の週末、「王子」と名乗る謎の青年が銀座の街をさまよって歩き、「僕の人魚がいなくなってしまって…逃げたんだ。この場所に」と語り、SNSのトレンドになる。その「人魚騒動」の裏では、5人の男女が「人生の節目」を迎えていた。

銀座を訪れた5人を待ち受ける意外な運命とは。そして「王子」は人魚と再会できるのか。そもそも人魚はいるのか、いないのか…。

新刊2



朝比奈さんと秘密の相棒
(東川 篤哉 著)

学園理事長の娘・朝比奈麗華は大のミステリ好きで、密室盗難事件、プールサイド昏倒事件…etc、今日も学園で起きる事件を解決しようと現場に向かう。相棒であるミステリ研究会の探偵部員・石橋くんは、昼行灯のような捜査ぶりだが、あるとき突然推理が冴えわたりはじめ…。ユーモアミステリの永久定番シリーズに新たなバディ登場！『Webジェイ・ノベル』掲載を加筆修正。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

1月11日(土) 午後2時~2時30分
1月25日(土) 午前11時~11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

1月9日(木) 午前10時30分~11時
1月23日(木) 午前10時30分~11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- よくわかるコンパニオンボードの健康と病気
- クロワッサンの発想と組み立て
- 模様や形を楽しむくす玉おりがみ
- フラワーデザインの教科書
- 薔薇ごよみ365日
- 「恥をかくのが怖い」から解放される本
- オカメインコ 完全飼育
- パリの歴史散歩ノート
- シミュレーションと測定による自作スピーカーのクロスオーバーネットワーク設計
- 種牡馬最強データ'24~'25

◆ 新刊・新着本のご案内

新刊続々



森田繁子と腹八分
(河崎 秋子 著)



ひまわり
(新川 帆立 著)



眠れない夜のために
(千早 茜 著)



綱を引く
(堂場 瞬一 著)



生き急ぐ
(プリジット・ジロー 著)



しじんのゆうびん屋さん
(齊藤 倫作)



ちいさな花咲いた
(野中 柊 作)



こいぬのがっこう
(きたむら さとし 作)



ミーコ
(長谷川 義史 作)



ほくたちは宇宙のなかで
(カチャ・ベレン 作)

