



広報

Ibaraki Public Information

いばらき

7

No.1132
July 2025

特集

運動会フォトレポート

ふるさと納税で茨城町が元気に！

COVER

みんなが輝く！大戸小学校・幼稚園運動会

茨城町公式SNSで情報発信中！



楽しく運動して介護予防 お住まいの地域に
シルバーリハビリ体操指導士 を派遣しています！

町シルバーリハビリ体操指導士会が、高年者クラブなどの団体や、地域で開催されるイベント等にて体操を指導し、体操の普及活動を通じて、地域の介護予防を推進しています。

お住まいの地域での健康づくり、介護予防のために、ぜひシルバーリハビリ体操をご活用ください。

【シルバーリハビリ体操とは】

特別な器具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも出来る介護予防に役立つ体操。立つ、座る、歩くなどの日常動作の訓練にもなる体操と、筋力をつける体操・筋肉を伸ばして柔軟性を高めるための体操で構成されています。立つて行う体操、椅子に座って行う体操、床に座って行う体操、寝て行う体操などがあります。

※指導士派遣は無料です。派遣を希望する場合は、日時、開催場所を決定し、長寿福祉課に「指導士派遣申請書」をご提出ください（様式は窓口でお渡ししています）。

受講生の声

- ・体が軽く感じる。
- ・つまずきににくく、転びにくくなった。
- ・指導士は優しく、体操は楽しい。
- ・家に一人で居ては分からないこともある。体操を受講し、指導士からの話で得る知識がある。



感謝状を受賞しました！

3名の指導士が県から感謝状を受賞し、報告のため、受賞者及び指導士会会長、副会長が5月22日（木）に小林宣夫町長を表敬訪問しました。

県知事賞を受賞した星さんは「受講生の皆様と身体を動かす楽しみや、仲間と共に学習する活動に、歳を忘れてしまいそうな日々を過ごしています。」、山口さんは「日々の生活にリズムができ、新しい人間関係にも恵まれ、自分の健康にも役立っています。」と喜びました。福祉部長賞を受賞した岸本さんは「受講生の皆様と楽しく体操ができることに感謝。これからは多くの皆様と共に体操をしたいです。」と意気込みを語りました。

受賞者（五十音順、敬称略）

茨城県知事賞：星 明子、山口 康代
 茨城県福祉部長賞：岸本 雅美



岸本さん 山口さん 星さん

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎ 029-291-8407（直通）

ゆうゆう館で受ける

女性の検診（子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症）
 ・大腸がん検診を実施します！

検 診 日		受付時間（10分ごとの予約制）
令和7年8月25日(月)	9月2日(火)	午前10時～10時40分 午後0時30分～2時40分 ※子宮頸がん検診は午後のみ実施
8月26日(火)	9月3日(水)	
	9月6日(土)	

検診実施時間の
 午後限定！
 推定野菜摂取量
 が見える化できる
 「ベジチェック」を
 実施します。

	大腸がん	子宮頸がん	乳房超音波	マンモグラフィ (2方向)	マンモグラフィ (1方向)	骨粗しょう症
20～29歳		●				
30～39歳		●	●			
40～49歳	●	●	●	●		●
50～65歳	●	●	●		●	●
66歳以上	●	●			●	●
対象条件 (年齢は 令和8年 3月31日 時点)	40歳以上	20歳以上 女性	30～65歳 女性	40～49歳 偶数年齢女性 (令和6年度未受診 の奇数年齢可)	50歳以上 偶数年齢女性 (令和6年度未受診 の奇数年齢可)	40歳以上 女性
自己負担額	500円	1,000円	1,000円	1,500円	1,000円	500円
検査内容	 便潜血 反応検査 (2日採便法)	 子宮頸部の 細胞診検査	 乳房超音波 検査	 乳房レントゲン 検査（2方向）	 乳房レントゲン 検査（1方向）	 足のかかとの 超音波検査

申込先	申込期間
WEB 予約（24時間受付） 右の二次元バーコードまたは町ホームページから  （初めてご利用の方は、「利用登録」が必要です） 利用登録や申し込みができない場合は健康増進課へお問い合わせください。	7月23日(水) ～ 8月5日(火)
健診予約センター ☎ 0570-077-150 午前9時～午後5時（オペレーター対応）	7月25日(金) ・ 26日(土)

そ の 他

- ◆予約が正常に完了した方には、後日検診票を送付します。また、各日定員になり次第締め切りとなります。
- ◆病院で受ける検診・人間ドック等ですでに検診を受けた方や受診を予定している方はお受けできません。
- ◆自覚症状のある方、治療中の方は対象となりません。
- ◆次の条件①②に該当する方は、申請により自己負担金が全額免除となります。検診当日、受付時にお申し出ください。
 ①生活保護世帯 ②町民税非課税世帯

【問合せ先】 健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）
 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」内

5/16 (金) 地域と行政をつなぐ 区長会議・区長会総会を開催

令和7年度区長会議及び区長会総会が、旧茨城町立駒場小学校体育館にて開催されました。

区長会議では、町政の発展に寄与された退任区長代表者への表彰状の贈呈や、再任・新任区長に対し委嘱状が交付されたのち、町の組織体制や今年度の主要事業等についての説明が行われました。

また、区長会総会では役員改選が行われ、下記のとおり、会長1名、副会長4名が選任されました。



役 職	氏名（敬称略）	区名（地区役職名）
会 長	海老澤 貞 雄	桝原区（石崎地区代表理事）
副会長	田 山 稔	長岡第二区（長岡地区代表理事）
	中 村 平 治	蕎麦原区（川根地区代表理事）
	小 林 和 雄	小幡区（上野合地区代表理事）
	川 澄 勝 巳	神宿区（沼前地区代表理事）

5/12(月) 5/17(土) 水戸ホーリーホック4連勝！ 水戸ホーリーホック「茨城町の日」とPR大使の表敬訪問・サイン会実施！

水戸ホーリーホック・ホームタウンが担当するホームゲーム「茨城町の日」開催に先駆け、町PR大使である渡邊新太選手・久保征一郎選手が5月12日に小林町長へ表敬訪問を行いました。

表敬訪問では小林町長より試合に向けて激励の言葉が送られました。その後、駒場庁舎で開催されたサイン会では、約150人のファンが来場しました。

「茨城町の日」である5月17日はケーズデンキスタジアム水戸（水戸市）において、水戸ホーリーホックとロアッソ熊本の試合が開催されました。

試合当日、町PRブースではPR大使の缶バッジ・ステッカーの配布や、「茨城町産メロンの当たる抽選会」を行い、当選者にはサイン入りバッグに入った茨城町産メロンをプレゼントしました。

試合は、小林町長の「私が来た試合は勝率が良い」の言葉を実現するかのように2－1で見事勝利。水戸ホーリーホックは4連勝となり、選手とともに勝利の喜びを分かち合いました。



久保選手

渡邊選手



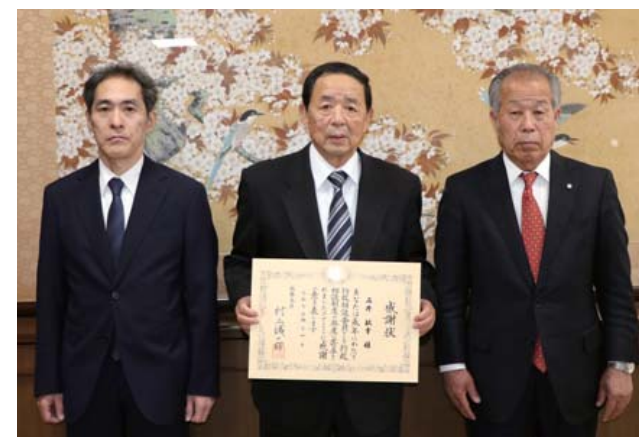
(c) MITO HOLLYHOCK

4/14 (月) 行政相談 退任される行政相談委員へ感謝状を贈呈

任期満了に伴い、令和7年3月31日をもって行政相談委員を退任された石井敏幸さん（写真中央）への、総務大臣感謝状贈呈式が行われました。

石井さんは、平成17年に行政相談委員に就任して以来、町民と行政を結ぶ架け橋として、長きにわたり、町民の困りごとなどの相談を受け、問題解決と行政運営の改善に力を注がれました。

これまでのご功績に深く感謝し、今後益々のご活躍を期待します。



5/9 (金) 株式会社エス・ワイ・エム 子ども用マスクを寄贈



株式会社エス・ワイ・エム（本社東京、小野守会長）から、町内保育所、認定こども園等に通う園児を対象に3,750枚（園児1人あたり5枚）の子ども用マスクが寄贈されました。同社は、台湾に本社を置く世界的なマスクメーカーであるマクライトインダストリーズの日本正規販売代理店であり、県内に営業所を置いていることから、これまで県内他市に子ども用マスクを寄贈されています。

贈呈式において小野会長は、「安全で安心できるマスク。多くの子どもたちの健康保持に役立ててもらえれば。」と寄贈に対する思いを語りました。小林宣夫町長は、「昨今、様々な感染症が流行している。寄贈いただいたマスクは町内保育所、認定こども園等に配付し、園児の感染症対策に役立てたい。」と謝辞を述べました。

5/16 (金) 株式会社ホンダパーツ日商 茨城営業所 放課後児童クラブにクーピーペンシルを寄贈

株式会社ホンダパーツ日商 茨城営業所から、社会貢献活動の一環として、町内に4か所の放課後児童クラブに「クーピーペンシル」（各5セット）が寄贈されました。

子どもたちは寄贈された「クーピーペンシル」を手に、想像力豊かな絵を描き、友達と作品を見せ合い、笑顔を交わす楽しい時間を過ごしています。

この温かいご支援とともに、子どもたち一人ひとりが安心して過ごせる生活の場として、ふさわしい環境づくりに努めています。



文芸

《短歌》

○早苗饗や「田の神様」に苗供え豊作祈り盃交わす
片岡 忠彦(長岡)

●早朝の庭に春告げ鳥が来て清んだ鳴き声霧の中から
河野 久子(網掛)

●苗だしもやとと終わりし農閑期今度は真夏じゃが芋が待つ
平本 裕男(小幡)

喜寿迎えふり返りみて我が心すべて悔いなし感謝あるのみ
諸川 恵子(駒場)

軒先に長旅終えて飛来する無事祝うかにツバメ囀る
大野 友子(城之内)

花は咲き散りてまた咲く花暦赤紫の夏告げアザミ
白田 美鶴(網掛)

花店のあじさいの花所狭し新しい顔色ひなだんに
小堤美智子(小堤)

ぴかぴかに磨き上げられ田の面今か今かとその時期を待つ
内田 理(長岡)

本年も美味しかったと大絶賛衣薄目にたらの芽天麩羅
大場 邦男(長岡)

まつさらな防犯ブザーを揺らしつつ一年生が跳ねながら行く
中島三千代(桜の郷)

(評)片岡さん―田植えを終え田の神を送る行事である早苗饗。古き良き日本の伝統文化と共在る作者の生活が句に凝縮された。河野さん―静けさと早朝の少し肌寒い空気という冷たさ。一日が始まる気配と春の訪れという温かさ。両者が共存しているように感じられる。平本さん―農家の日常を感じとれる。これまでの疲れを癒し、万全の体調で次の作業に臨んでほしい。

4首(句目からは初句の第二音の五十音順に掲載しています)。

《俳句》

○鉄線花凜と上向く細き筋
村井 孝子(長岡)

●雨ガエル水蓮の葉に座禅かな
諸川 恵子(駒場)

●初夏の空続く向こうにガザがある
小堤美智子(小堤)

お芽出たし卯月皀月の若葉かな
白田 美鶴(網掛)

新緑の雑草みつめ一呼吸
富田 満男(小幡)

小さき手であさがおの種三つ蒔く
佐藤よし子(谷田部)

花散らし椿が描くアートかな
内田 理(長岡)

春風に髪を束ねる指愛し
高見 英子(大戸)

牡丹の咲く待つ長さ散る早さ
中島三千代(桜の郷)

山々や遠く近くに藤の花
浦井 正子(宮ヶ崎)

(評)村井さん―鉄線花はクレマチスの別称。花言葉のつは「精神の美」。外見だけでなく内面も凛とした素敵な人であった。諸川さん―カエルがじっと動かない様子を座禅に例えた。その風景を眺めながら静かな時間を過ごした。小堤さん―初夏の空の広がりと、その先にあるガザという地に想いを馳せる。遠い場所かもしれないが決して違う世界の出来事ではない。

【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 〒311-3102
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)

すこやかニュース

いよいよ夏本番！

熱中症に気をつけましょう

7月になるとはじめとした梅雨が明け、暑さが本格的になります。この時期は、特に熱中症に注意が必要です。

熱中症は、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体の中に熱がたまって体温が上昇することで生じます。誰にでも起こりうる可能性があります。正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。熱中症予防の3つのポイントを意識して、体調の変化に気をつけ、暑い夏を乗り切りましょう。

★熱中症予防のポイント

①食事・睡眠を意識して生活しましょう

- ・食事は1日3食しっかり食べる。
- ・たんぱく質が多く含まれる肉・魚・豆類やビタミン・ミネラルが豊富な緑黄色野菜を意識して取り入れ、バランスの良い食事を心がける。
- ・睡眠不足は熱中症のリスクを高めるため、エアコン等を使用し、夜間の睡眠環境を整える。

②こまめに水分補給をしましょう

- ・「のどの渇きを感じる前」に水分補給をする。
- ・1日あたり1.2リットルを目安にして、起床後、入浴前後、就寝前、食事と食事の間(10時・15時頃)は必ず水分補給をする。



・大量に汗をかいた時は経口補水液やスポーツドリンク等で適度に塩分も補給する(飲みすぎには注意しましょう)。
※利尿作用のある、カフェインやアルコールは避ける。

③暑さを避けましょう

室内環境の工夫

- ・エアコン等を使用し、温度をこまめに調節。部屋の温度は28℃を超えないように、湿度は70％を超えないように、チェックする。
- ・遮光カーテンやすだれを使用し、直射日光を防ぐ。

外出時の工夫

- ・暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動する。
- ・日傘や帽子を活用し、直射日光を避ける。帽子は通気性がよく、つばの広いものを着用する。
- ・吸湿性・速乾性のある、通気性のよい衣服を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。



☆熱中症かなと感じたら

めまいや立ちくらみ、筋肉痛、頭痛、吐き気、体のだるい等の症状があり、熱中症かなと感じた時には、涼しい場所へ移動して、首筋・脇の下・太ももの付け根を冷やし、冷たい飲み物で水分と塩分を補給してください。

自力で水分の摂取ができない時や意識がはっきりとしない時はすぐに救急車を呼びましょう。

【問合せ先】健康増進課
029(240) 7134(直通)

まちかどレポート

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、郵送・FAX・電子申請等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



茨城町クラシックコンサート開催

レポーター 茨城町クラシックコンサート実行委員会

照沼 一美(秋葉)

春彼岸の3月22日、まるで5月の連休のような暖かい日差しと、時折吹く風が心地よい午後。茨城町クラシックコンサートが茨城町総合福祉センター「ゆうゆう館」視聴覚室において、静かに開催されました。

コンサートは、渡辺奈緒子さんによるピアノ演奏、ドビュッシー作曲の「夢想」でスタートしました。続いて、沼田敦子さんによるヴァイオリン演奏、壺亜寿美さんのソプラノ独唱と、どこかで聞いたことのあるクラシックの名曲が心地よく続きます。

今年は偶然、ヨハン・シュトラウス2世の生誕200年の節目になっており、その旨を出演者にお話したところ、「美しき青きドナウ」、「春の声」の2曲をプログラムに取り入れていただきました。

プログラムも佳境に入り、おなじみの茨城町しじみ合唱団によるコーラスです。滝廉太郎の「花」をはじめ6曲を披露しました。フィナーレは来場者を含めて「ふるさと」を合唱して終了しました。

会場は70人の来場者で満席になりました。中には小美玉市、東海村からお越しいただいた方もありました。本企画が成功したか否かの批評は、お客様と演奏者の判断にお任せします。

今回は実行予算ゼロ・出演料ゼロ、そして入場料ゼロのコンサートでした。初めてのコンサートをプロデュースした私・照沼一美の八十五歳の挑戦でした。



花のボランティア

茨城町ハッピーガーデンが涸沼自然公園の花壇を植え替えました

涸沼自然公園で開催する「第15回ひぬまあじさいまつり」に向けて、茨城町ハッピーガーデンのメンバーが公園内花壇の植え替えを行いました。カラフルな花とあじさいで彩られた公園が、皆様をお出迎えします。ご来場をお待ちしています！



毎回、メンバーが花壇のデザインから植え替えまでを行っています！

わたしたちと一緒に活動してくれるメンバーを募集しています！

茨城町ハッピーガーデンでは、ボランティアメンバーを募集しています！お花が好きの方や花壇づくりなどに興味がある方は、ぜひ私たちと一緒に活動してみませんか。花壇づくりのほか、花に関する講習会や研修視察の開催、メンバーとの情報交換や花苗のおすそ分けなど、花好きならではの活動をたくさん行っています。「今までは花とあまり触れ合ってこなかった...」「花の知識には自信がなくて...」という方も大歓迎です！町外の方も参加できますので、お友達を誘って、ぜひ参加してみてください。私たちと一緒に茨城町を花いっぱいのにまにしましょう！



メンバー登録は町HPまたは下記問合せ先へお気軽にご連絡ください！

【問合せ先】 Happy Gardenプロジェクト事務局(秘書広聴課 秘書広報・協働推進グループ内)
029-291-8802(直通)



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

住まいの相談会開催のお知らせ（予約制）

住宅リフォームなどの疑問・質問に、建築士がお答えします。詳細・ご予約については、県住宅課ホームページをご覧ください。

▶日時 **8月20日**（水） 午前10時～午後4時

▶場所 常陸太田市役所3階「大会議室」（常陸太田市金井町3690番地）

▶料金 無料

▶申込方法

7月1日（火）～7月31日（木）まで、いばらき電子申請・届出サービスにより受付。電子申請によるお申し込みが難しい場合には、下記問合せ先までご連絡ください。



いばらき電子申請・届出サービスはこちらから→

【問合せ先】茨城県土木部都市局住宅課
民間住宅・住宅指導グループ
☎029-301-4755
（午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
土・日・祝日を除く）

お知らせ

人工内耳講演会 「人工内耳がもたらす明るい未来」

聴力を失った方や低下した方を対象に、人工内耳講演会を開催します。新しい聞こえの方法を考えてみませんか。ご家族の方や関心のある方もご参加ください。

▶日時 **8月3日**（日）
午後1時～3時30分（受付：午後0時30分～）

▶場所 水戸市福祉ボランティア会館ミオス
2階大研修室（水戸市赤塚1-1）

▶参加費 無料

▶講師 西山 信宏
（東京医科大学病院・人工内耳センター長）

▶テーマ ・聞こえを取り戻すためになすべきこと
・それぞれ異なる聞こえ、自分らしく生きるために

【問合せ先】（一社）人工内耳友の会ACITA茨城支部
☎029-357-7944

お子様の結婚が心配な方の交流会

親同士のお見合い

@プレジデントホテル水戸 11階会議室

7月20日（日） 14:00～

対象 未婚の子を持つ親御様
お子様の年齢：女性30～40歳 男性35～45歳 ※おひとりでもご夫婦でも同額です

費用 3,000円（税込）

主催：結婚相談所ムスベル水戸
水戸市城南2-2-25 プルミエールYKビル4階

029-353-8305

お知らせ

廃食用油の拠点回収を実施しています

町では、持続可能な資源循環社会の実現に向け、廃食用油の拠点回収を行っています。回収された廃食用油は、SAF（持続可能な航空燃料）等によりリサイクルされ、有効に活用されるため、皆様のご協力をお願いします。

▶回収品目

回収できるもの （植物性の油）	回収できないもの
サラダ油	鉱物油（エンジンオイル・ガソリン等）
菜種油（キャノーラ油）	動物油（牛脂・ラード等）
コーン油	マヨネーズ類
紅花油	ドレッシング類
ごま油	バターやマーガリン
オリーブオイル	ココナッツオイル

※油かす等は取り除いてください。

▶回収場所

（1）茨城町本庁舎（みどり環境課窓口前）
（2）茨城町駒場庁舎（生涯学習課窓口前）
（3）桜の郷コミュニティセンター（事務室前）

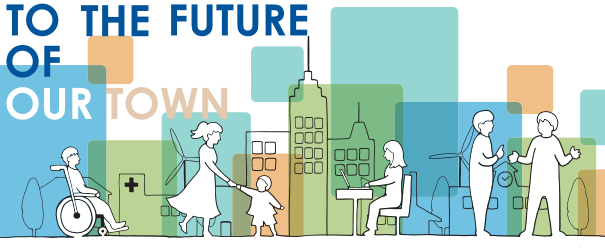
▶出し方

（1）油かす等を取り除き、十分に冷ました廃食用油を、ペットボトル等の密閉できる容器に入れる。
※漏斗等を使用すると入れやすいです。

（2）回収場所に設置されている回収ボックスに容器ごと入れる。
※賞味期限を過ぎた油も回収できます。その際はペットボトル等に移し替えずにそのまま回収ボックスへ入れてください。

【問合せ先】みどり環境課
☎029-240-7135（直通）

TO THE FUTURE
OF OUR TOWN



常陽銀行 MEBUKI
めぶきフィナンシャルグループ



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！



7月の納税

○固定資産税 **2期**

○国民健康保険税 **1期**

○後期高齢者医療保険料 **1期**

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。
□座振替をご希望の際は、金融機関の窓口でお手続きをお願いします。

納期限は7月31日（木）

お知らせ

国民健康保険、後期高齢者医療制度の 資格確認書等の郵送方法について

被保険者の方にはこれまで簡易書留で保険証を送付していましたが、令和7年度の一斉更新（7月中旬発送）から郵送方法を下記のとおりとします。

国民健康保険（国保）に加入の場合

下記の表のとおり送付します。

	送付物	郵送方法
マイナ保険証を登録している方	資格情報のお知らせ	普通郵便
マイナ保険証を登録していない方	資格確認書	特定記録郵便

※マイナ保険証を登録している方と登録していない方が両方いる世帯に対しては**特定記録郵便**で送付します。

後期高齢者医療制度に加入の場合

マイナ保険証の登録の有無に関わらず、資格確認書を**特定記録郵便**で送付します。

特定記録郵便・普通郵便ともに**直接郵便受け（ポスト）に投函**されます。7月31日（木）を過ぎても届かない場合は下記までお問い合わせください。
詳細は、次号「広報いばらきおしらせ版7月15日号」をご覧ください。

【問合せ先】保険課 ☎029-240-7113（直通）



遺言・相続・会社に関するお困りごとは私にお任せください！

望月 司法書士 事務所
FACIAL SALON @ MENARD
フェイシャルサロン 水戸吉沢

司法書士 望月 正雄
行政書士

090-1267-4222
〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町354番地の97

イラスト：シズ

Information 情報

お知らせ

国民健康保険税の税率等が 変わります

国民健康保険（以下「国保」）は、平成30年度から県が財政運営の責任主体となり、町は医療費の水準等によって決められた納付金を県に納めています。納付金の主な財源は、国民健康保険税（以下「保険税」）です。国保の被保険者数は年々減少している一方で、一人当たりの医療費は増加しており、従来の税率のままでは財源不足が見込まれるため、令和7年度より税率を改定せざるを得ない状況となりました。将来にわたり安心して国保を利用できるよう、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

改定内容

項 目		改定前	改定後
医療分	所得割	6.90%	7.70%
	均等割	32,000円	43,000円
後期高齢者支援金分	所得割	2.90%	3.20%
	均等割	14,000円	18,000円
介護分 ※40歳～64歳の方のみ	所得割	1.90%	2.70%
	均等割	17,000円	19,000円

●**子どもの均等割5割減免** **町独自**
令和4年度から未就学児に係る均等割が5割軽減になりました。町では、この軽減措置を独自に拡充し、令和7年度から、小学生から高校生までの加入者にかかる均等割を人数に関わらず5割減免します。

●**国保加入者4人目以降均等割1.5割減免** **町独自**
加入者が多い世帯の保険税負担が急激に増加することを緩和するため、国保加入者が4人以上いる世帯は、4人目以降の均等割の額を1.5割減免する制度を令和9年度まで実施します。

令和7年度の課税額については、7月中旬発送予定の納税通知書をご確認ください。
町ホームページに試算シートなど詳細を掲載しています。

【問合せ先】 保険課 ☎029-240-7113（直通）

お知らせ

「わすれないルールと注意とヘルメット」 夏の交通事故防止県民運動 7月15日（火）～7月24日（木）

夏は、暑さや行楽による疲労、季節特有の解放感による飲酒運転や無謀運転等を原因とする交通事故が発生する恐れがあります。一人ひとりが交通安全について考え、交通ルールをしっかりと守り、交通マナーの向上に取り組むことで、交通事故を防止しましょう。

確認しよう！運動の重点

- ・歩行者（特に子供と高齢者）の保護
- ・妨害運転や飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶
- ・自転車の安全利用の推進

【問合せ先】地域政策課
☎029-215-8003（直通）



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（親族の方）

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（7月12日）

《午前》9時30分～11時30分 《午後》1時30分～4時

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。

◆読み聞かせ◆

日時 7月2日(水) 午前11時～11時15分

子育てボランティアの方が、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楽しみください。

◆まんまるたいむ◆

時間 午前11時～11時15分 ・ 午後3時～3時15分

「わくわくおはなし」「ふれあひあそび」「ボールあそび」などを日替わりで行います。詳しくは、町ホームページ・支援センターだよりをご覧ください。

今日は
第2土曜日
も開放
しています！



わくわく製作の様子



わくわく製作で『ママへのプレゼント作り』を行い、素敵なプレゼントが完成しました♪



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～金曜日及び第2土曜日（7月12日）

午前9時～午後4時（祝日を除く）



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。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。

【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 選挙における投票方法について

投票は、皆さんの意見を政治に反映させるための大切な機会です。投票日当日に用事がある方も、様々な投票方法がありますので、必ず投票しましょう。

- 1 当日投票** 投票日当日に、各投票所において投票する方法です。投票所の場所等は、投票所入場券に記載しておりますので、ご確認ください。
- 2 期日前投票** 投票日当日に、仕事や外出などの予定により投票できない方は、期日前投票ができます。期日前投票ができる期間は、選挙ごとに異なります。期日前投票所の場所等は、投票所入場券に記載しておりますので、ご確認ください。
- 3 不在者投票**
 - （1）名簿登録地以外の市町村の選挙管理委員会での不在者投票**
仕事や学業、旅行などのため、長期間他市区町村に滞在されている方は、滞在地の市区町村選挙管理委員会にて投票することができます。この制度をご利用される方は、宣誓書兼投票用紙等請求書（町ホームページ等から取得してください）を茨城町選挙管理委員会に直接、または郵便等により提出してください。
 - （2）指定病院等での不在者投票**
県選挙管理委員会が指定する病院等の施設に入院・入所されている方が、その施設において不在者投票をすることができる制度です。詳しくは各施設にお問い合わせください。
 - （3）郵便等による不在者投票**
身体に重度の障がいがあるため投票所に行けない方が、郵便等により投票をすることができる制度です。この制度の利用には、あらかじめ「郵便等投票証明書」の交付申請が必要です。申請書の審査等に時間がかかる場合がありますので、制度のご利用を考えている方は、お早めに茨城町選挙管理委員会までお問い合わせください。

【問合せ先】 茨城町選挙管理委員会事務局（総務課内） ☎ 029-240-7125（直通）

お知らせ

公の施設の広域利用促進 スタンプラリーで賞品をゲットしよう！



いばらき県央地域連携中枢都市圏（水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村。以下「県央地域」）の連携事業として、公の施設（体育施設、図書館、レクリエーション施設、会館・ホール、展示・見学施設など）を広く利用していただくため、参加した方に抽選で賞品が当たるスタンプラリーを実施します。

県央地域にお住まいの皆様は、各市町村の施設を同じ条件で利用することができますので、ぜひ、この機会に、他市町村の施設も含めご利用ください。

- ▶ **対象** 県央地域にお住まいの方
- ▶ **期間** 7月1日（火）～令和8年1月31日（土）まで（応募は、1人1回まで）
- ▶ **応募方法** 応募用紙に、異なる4つの市町村のスタンプを押印し、施設に提出するか、下記事務局へ郵送してください。
※応募用紙は、広域利用施設ガイド、いばらき県央地域ガイド内スタンプラリーのホームページ（<https://www.city.mito.lg.jp/site/kenou-area-guide/52848.html>）に掲載しています。
※スタンプの設置施設は、広域利用施設ガイドに掲載しています。スタンプ押印の条件は、各施設にお尋ねください。
※応募用紙をお預かりできない施設もあります。詳細は、各施設にお尋ねください。
- ▶ **応募締切** 令和8年2月5日（木） 必着
- ▶ **賞品** 9市町村の特産品のいずれか1つが、9名様に当たります。

【問合せ先】（事務局）水戸市 政策企画課 ☎ 029-232-9106（水戸市中央1-4-1）
（窓 口）茨城町 地域政策課 ☎ 029-215-8003（直通）
※施設の利用方法・料金等については、各施設にお尋ねください。



詳細は、二次元
バーコードから
ご確認ください。

健康をめざしたレシピのご紹介

健康 レシピ

健康テーマ
「貧血予防レシピ」



これから暑い日が続きますが、貧血を予防する鉄分は、汗と一緒に流れてしまうことをご存じですか？
また、夏バテによる食欲不振から鉄分不足になりやすいため、日頃から規則正しい生活や鉄分を効率よく
摂取することが必要です。今回は貧血の中で最も多い鉄欠乏性貧血を予防するレシピをご紹介します。

和風ひじきハンバーグ

【材料】4人分

木綿豆腐	400g
鶏ひき肉	120g
干しひじき	10g
だし汁	1/2カップ
砂糖	大さじ1弱
しょうゆ	大さじ1弱
卵	1個
みそ	小さじ1強
片栗粉	大さじ1・小さじ1
油	小さじ2
しそ	2枚
大根	240g
ポン酢	大さじ1・小さじ1
トマト	1個

【作り方】

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で4分加熱をする。
- ② ひじきは水で戻す。水気を切ったひじきをAで煮る。汁気がなくなるまで煮たら冷ましておく。
- ③ しそは千切りにする。大根は皮をむいておろす。トマトはくし形に切る。
- ④ 容器に①、鶏ひき肉、②、Bを入れて、粘りが出るまで混ぜ、小判型に成形する。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④の両面に焼き色をつけ、肉に火を通す。
- ⑥ 焼きあがったハンバーグの上におろし大根、しそをのせ、ポン酢をかける。付け合せにトマトを添える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 203kcal
鉄 2.4mg 塩分 1.4g

ポイント

木綿豆腐の水切りをしっかりとしましょう。

check

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)

貧血予防のポイント

- 鉄分を多く含む食品を食べる
鉄分は食品で補給することができます。いつもの食事に簡単な一品を加えてみましょう！
ヘム鉄 レバー、赤身の肉、魚介類など
非ヘム鉄 緑黄色野菜、豆類、海藻類など
- 3食バランスよく食べる
貧血予防には、鉄分以外にもたんぱく質やビタミンCなどさまざまな栄養素をとることが大切です。
- 適度に運動する
運動することで胃液の分泌が高まり、体力づくりや食欲アップにつながります。

野菜を育てるために、なくてはならない。



+



+



Fujieda Farm

=



藤枝農園では、農地を貸してくれる方、一緒に働いてくれる方を募集しています 詳しくはHPへ↑

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

7月の休館日は、7日(月)、14日(月)、17日(木)、21日(月)、27日(日)、28日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



つぐみの記憶

(白石 一文 著)

遼平は会社の懇親会で8歳下のアルバイト・つくみと初めてまともに話すと、昔からの知り合いのような奇妙な感覚に襲われる。…この人は俺に会いに来たんじゃないか？遼平は幼少期、生死の境を彷徨ったことがある。その記憶とつくみとが不思議と繋がり、わずか1か月半で結婚。しかし、それまで恋人だった友莉が失踪してしまい…。捜索を進めるにつれ、驚愕の真実を知ることになる。「自分とは何者なのか」を追求し続ける白石文学の金字塔。

新刊2



ヨシモトオノ

(吉本 ばなな 著)

天井の木目に小さな顔があった。何度見ても顔だった。知らないおじさんの顔。木目って人の顔に見えるよなと考えていると、そのおじさんがにやりと笑った。まるでこちらの考えを見透かすように…。日常にふと口をあける世界の裂け目。生と死の境界がゆらぐとき、心の中に小さな不思議と希望の光を灯す物語たち。美しい怪談を集めた吉本ばななによる現代版「遠野物語」。

◆新刊・新着本のご案内



乱歩と千畝

(青柳 碧人 著)



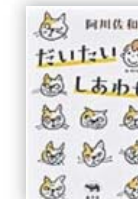
ニンジャ

(今野 敏 著)



武闘刑事

(中山 七里 著)



だいたいしあわせ

(阿川 佐和子 著)



両膝を怪我したわたしの聖女

(アンドレア・アブレウ 著)



消えたモナ・リザ

(ニコラス・デイ 作)



ハムスたんていとかいとうニャー

(大塚 健太 作)



どこまでいくの

(村中 李衣・近藤 薫子 作)



おはなのおはなし

(たかどのほうこ 著)



どきどきかくれんぼ

(竹下 文子 文)

いばらき

2025年（令和7年）
7月1日 発行

7

No.1132
July 2025

◆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7年5月末現在
男 15,207人
女 15,131人
総人口 30,338人
世帯数 13,708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X（旧ツイッター）
<https://twitter.com/IbarakiTownMati/>
- 町公式Instagram
https://www.instagram.com/townibaraki_official/
- 町公式ライン
<https://page.line.me/?accountId=ibarakitown>



里山に育む生きものたち

No.156 ヒメジャノメ
(ジャノメチョウ科)

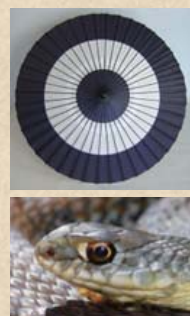
学名 *Mycalesis gotama fulginia*
Fruhstorfer

写真・文 小菅 次男

▼ヒメジャノメとは
丸みのある翅形で裏面中央に黄褐色の帯が走り、外縁に大小の目玉模様が並び、ジャノメチョウ科の蝶です。この模様が蛇の目に見えることからジャノメチョウの名が付けられました。
北海道、本州、四国、九州、南西諸島に広く分布し、国外では台湾から中国、インドのアッサム地方まで分布が伸び、九州以南の島に生息する個体には地理変異が見られます。
食草はイネ科、タケ科、カヤツリグサ科など多岐に多く、県内では平地から山地まで最も広く見られる普通種です。
茨城町でも晩春から初夏に薄暗い林縁や林内の日光浴をする姿が見られ、草むらや田畑、路傍などでも普通に見られます。

▼花より団子
飛翔は緩やかで、長く飛び続けることはなく、すぐ下草などにとまり、再び下草などから飛び立ちます。普段は翅を閉じているが、日光浴をする時には翅を全開にしてとまります。訪花性は弱く、花よりは団子とクヌギやコナラ類の樹液や腐果などに飛来して吸蜜する姿がよく見られます。
おとなしい習性で縄張りをつくらず、夕方盛んに活動して人家に飛び込むこともあります。産卵は午後3時〜6時ごろで、母蝶は葉裏にとまり、連

幼虫期を食草の葉裏や根元などで過ごし、越冬中にも摂食をします。しい習性を持っています。関東地方の平地では年3回、5月中旬〜6月中旬、7月中旬〜8月、9月〜10月に発生します。



▼蛇の目模様とは
蛇の目模様とは黒い円の中心を同心円で白抜きしたもので、この名称は16世紀の中頃の「朝倉始末記」の家紋についての記載が最も古いと言われます。家紋では加藤清正のものがあり、蛇の目の付く言葉としては「蛇の目傘」がすぐ浮かびます。北原白秋作の童謡「あめふり」の歌詞にある「じゃのめ」とはこの傘のことです。

ちびっ子アート いばらき中央認定こども園



「だるまさんの歯」
しのはら みおん(5歳)



「ミッフィーちゃん」
いとう りお(5歳)