

いばらき

3

No.1147
March 2026

特集・COVER

茨城町二十歳のつどい式典

茨城町公式SNSで情報発信中!



二十歳の皆さんに聞きました！「今後の抱負」や「将来の夢」は？



高清水 葵さん
お世話になった地元で養護教諭として子どもたちの健康を支えています。



柳田 彩奈さん
感謝の気持ちを忘れずに大学生生活を送りたいです。



田山 蓮さん
自衛隊で基礎を磨き、その後、警察官を目指します。



白子 叶美さん
患者さんの心に寄り添う、視能訓練士を目指しています。



清水 咲里さん
お世話になっていいる家族に恩返ししていきたいです。



海老沢 大愛さん
地域に貢献できる看護職に就きたいです。



小松崎 心留さん
茨城町の皆さんの健康をサポートする看護師と保健師になりたいです。



青葉中学校卒業生



祝 茨城町二十歳のつどい式典



令和8年

茨城町二十歳のつどい式典

1月11日(日)、「令和8年 茨城町二十歳のつどい式典」が旧駒場小学校体育館で開催されました。

今年、町で二十歳を迎えたのは305人。式典会場では、華やかな晴れ着やスーツに身を包んだ皆さんが、友人や恩師との再会を喜び合っていました。



代表謝辞

「自分の力で選択し、歩んでいく場面がこれまで以上に増えていく。悩んだときは、周りに相談し解決の糸口を見つけていく。また、向上心を持ち、たくさんの方に挑戦していきたい。」



祝 茨城町二十歳のつどい式典
主催 茨城町・茨城町教育委員会

明光中学校卒業生



祝 茨城町二十歳のつどい式典

町では2名の集落支援員が各区と連携し、地域を元気にする取り組みを支援しています。各区がさまざまな工夫を凝らして行った、特色ある地域活性化の取り組みをご紹介します。

【問合せ先】 秘書広聴課 ☎ 029-291-8802(直通)

長岡区

11月9日(日)、区内の公民館で「第6回区民ふれあいまつり」を開催しました。伝統剣舞や歌・大正琴演奏のほか、AED講習、シルバーリハビリ体操、児童向け企画など盛りだくさんの催しが行われ、飲食を楽しみながら三世代が交流し、笑顔に満ちた一日になりました。



前田第二区

11月3日(月・祝)、区内の公園で「地域の絆を深める三世代交流会」を開催しました。今年度は防災力向上をテーマに三世代が集い、防災訓練や応急手当、消火器体験、防災食の試食などが行われました。交流を楽しみながら、安全・安心な地域づくりへの意識を高める場となりました。



桜の郷ひがし台区

11月29日(土)、桜の郷コミュニティセンターで「BBQ三世代交流会」を開催しました。秋晴れのもと、区で初めての実施となった交流会では、BBQを楽しみながら地域の魅力を語り合う姿が見られ、「顔の見える安心な地域・より住みやすい環境づくり」を進める貴重な機会になりました。



生井沢憲生区



11月23日(日)、旧上野合小学校体育館で「第44回球技会」を開催しました。当日は「ポッチャ」を行い、ジャックボール(目標球)めがけ、一球ごとの投てきに大きな歓声が飛び交いました。参加者は球技とおしゃべりを楽しみ、ゆったりとした楽しい時間を過ごしました。

矢頭中丸原区

11月30日(日)、区内の公園で「秋の大収穫感謝祭」を開催しました。会場ではもちつき大会が行われ、元気な掛け声とともに区民が力強く杵をふるい、つき立てのモチはその場で販売されました。また、野菜けんちん汁が振る舞われ、秋の恵みに感謝しながら会話が花が咲く時間になりました。



明光台団地区

「ここに住んで良かった」と思える団地を目指し、11月8日(土)～10日(月)の3日間で「第3回文化展」を開催しました。園芸・手工芸・絵画・写真・書・フラワーアレンジメントなど多彩な作品が会場を彩り、作者同士の交流も活発に行われ、語らいと笑顔が広がりました。



赤坂区



11月23日(日)、区内の集落センターで「新嘗祭・収穫祭」を開催しました。多くの区民が集い、ピザ窯で焼いた本格ピザや焼きそば、けんちん汁が振る舞われました。会場は輪投げやカラオケで賑わい、地域の絆をさらに深める一日となりました。

集落支援員Facebook更新中!!

茨城町集落支援員が、各地域のさまざまな活動をFacebookで紹介していますので、是非ご覧ください。



茨城町集落支援員 検索

下雨ヶ谷区

10月19日(日)、区内のコミュニティセンターで「第19回収穫祭・三世代交流会」を開催しました。出来たての美味しい料理に舌鼓を打ち、秋空の下で子どもたちがおみこしを担ぐ声が元気いっぱい響きました。活気と笑顔があふれる会場は、区民同士の絆を深める貴重な機会となりました。



五里峰区

11月9日(日)、区内の集落センターで「三世代交流会」を開催しました。子どもから高齢者まで幅広い世代が集まり、ビッグバンド「ブルースターズ」による懐かしい歌謡曲が生演奏されると、自然と手拍子が起こり、会場は温かい雰囲気に包まれました。参加者からは、「生の演奏はやっぱり迫力が違うね。」といった声が聞かれました。



金沢区

11月9日(日)、区内の公民館で、町のふるさと元気づくり推進事業を活用した「区民祭」を開催しました。当日は温かいおでんを味わいながら、独特な表情とコミカルな動きのひよっこ踊りに魅了され、伝統文化に触れる良い機会となりました。秋の味覚と芸術を満喫し、区民の笑顔があふれる会となりました。



上雨ヶ谷区



11月30日(日)、区内の集落センターで「写真展」を開催しました。会場には、地域の風景や人々の笑顔を捉えた力作が163点展示され、来場者からは「こんな素敵な場所があったんだ!」という声が寄せられました。写真を通して、改めて地域の魅力を再発見する機会となりました。

宮ヶ崎区

10月19日(日)、旧沼前小学校体育館・グラウンドで、町のふるさと元気づくり推進事業を活用した「第1回三世代交流会」を開催しました。屋外では「おもしろ理科先生」による化石発掘体験やスナッグゴルフ、屋内ではカラオケ大会や手作りおもちゃ遊び、大抽選会が開催されました。地域ぐるみで世代間の交流が深まり、温かい絆を感じる一日となりました。



柘原区



11月23日(日)、区内の集落センターで「三世代交流会」を開催しました。お赤飯や温かい豚汁など、手作りの料理が並んだテーブルを囲み、子どもたちの元気な声や、おじいちゃん、おばあちゃんの優しい笑顔が会場いっぱいになり、世代を超えた交流を通して、絆がより一層深まる素敵な一日となりました。

ふるさと元気づくり推進事業パネル展示を実施しています!

ふるさと元気づくり推進事業は、地域をより良いものにしていくとする各区の活動に対し、町が補助金を交付する事業です。事業実施区のパネル展示や、町内各区が実施した行事などについての動画上映を開催していますので、役場に来庁の際は、ぜひご覧ください。

▶ 展示期間・場所 3月16日(月)まで (役場1階ロビー)



パネル展示の様子

こども誰でも通園制度 が始まります

令和8年度から、保育要件を問わず保育園などに通園できる、新しい子育て支援制度が始まります。利用には事前の申請が必要です。

- ▶ **対象者** 次の①、②のいずれにも該当する方
①町内在住の生後6か月から満3歳未満（3歳の誕生日の前々日まで）
②利用日時点で保育園などに在籍していない（1号～3号認定を受けていない）
- ▶ **利用時間** 月10時間まで
- ▶ **保護者負担金** 利用料1時間300円前後
※そのほか実費負担（食事代、用具代等）がかかる場合があります。
- ▶ **町内実施施設** 随時、町ホームページに掲載します。
- ▶ **開始時期** 【受付開始】3月中旬予定 【利用開始】4月1日（水）から
- ▶ **申請方法** 専用のWEBサイト（町ホームページに掲載）から申請してください。町で内容を確認後、メールでその後の手続きについてご案内します。

▶ 留意事項

- ・初めて利用する施設については、利用前の初回面談が必須です。
- ・利用可能な日時や人数は施設ごとに異なります。希望日に必ず利用できるとは限りませんので、あらかじめご了承ください。
- ・詳細は町ホームページをご確認ください。



町ホームページは
こちらから

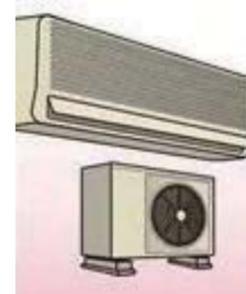
【問合せ先】 こども課 ☎ 029-240-7144（直通）

霞台厚生施設組合からのお知らせ

令和8年4月1日から 家電4品目の持ち込みができます



令和8年4月1日から、霞台クリーンセンターみらいおよび中継センターに、リサイクル料金と運搬手数料を支払うことで「エアコン」「テレビ」「冷蔵庫・冷凍庫」「洗濯機・衣類乾燥機」の家電4品目を持ち込むことが可能となります。



① エアコン



② テレビ
(ブラウン管・有機EL・液晶・プラズマ)



③ 冷蔵庫・冷凍庫



④ 洗濯機・衣類乾燥機



ご注意ください ⚠

- 01 構成市町（石岡市、小美玉市、かすみがうら市、茨城町）の家庭から排出された家電4品目を受け入れます。ただし、家庭で使用していた業務用機器、事業所で使用していたすべての機器は受け入れしません。
- 02 リサイクル料金は、メーカーや品目ごとに決められています。詳しくは、一般財団法人 家電製品協会 家電リサイクルセンターホームページに記載の一覧表（右の二次元バーコード）をご確認ください。
- 03 家庭ごみ（10kgにつき100円）と家電4品目を一緒に持ち込めます。
- 04 郵便局でリサイクル料金を振り込む必要はありません。当施設で「リサイクル料金」+「運搬手数料2,000円」を支払い、受け入れます。
- 05 冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機の中に異物がある場合は、異物を持ち帰っていただくか、家庭ごみの料金で処分します。



茨城県低所得の子育て世帯生活応援特別給付金

ひとり親世帯以外分 次の①、②のいずれにも該当する方

- ▶ **支給対象者** ①令和8年1月分の児童手当受給者
②令和6年分（令和7年度課税分）の住民税均等割が非課税の方
- ▶ **支給額** 対象児童一人当たり5万円
- ▶ **支給手続き** 不要（3月下旬に令和8年1月分児童手当の振込口座に支給します。）
3月上旬に町こども課から支給についての通知書を発送します。
給付金の受給を希望しない場合は、3月10日（火）までに受給拒否届出書をこども課へ提出してください。

ひとり親世帯分 ※「ひとり親世帯以外分」との併給はできません。

① ひとり親で児童扶養手当を受給していない方

申請が必要です。

詳しくは茨城県ホームページ、または町ホームページで必要書類等をご確認の上、4月30日までに町こども課へ申請書等を提出してください。提出期限内に申請がなかった場合は支給されません。

② ひとり親で児童扶養手当を受給している方

申請は不要です。

茨城県から支給されます。

【問合せ先】 こども課
☎ 029-240-7144（直通）

コンビニで住民票などを取得! 待たずに、近くで、おトクに便利



その手続き、
コンビニならお得!!

役場窓口 **¥300** → **¥200** コンビニ



コンビニ交付のメリット

- ✓ **お得!!** 2026年3月1日から手数料が役場窓口よりお得に
- ✓ **時短!!** 役場窓口に行かずに取得が可能
- ✓ **便利!!** 土・日・祝日でもOK!! (6:30から23:00まで)

取得時に必要なもの



- マイナンバーカード
- 4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)
※暗証番号を忘れた方は役場町民課窓口で再設定可能

\\ 取得できる証明書の種類など詳しくは裏面をご覧ください //



お問合せ 茨城町役場 茨城県東茨城郡茨城町小堤1080
☎ 029-292-1111 代表

町民課 マイナンバーカード、住民票の写し、
印鑑登録証明書について
税務課 課税証明書、所得証明書について



12/18
(木)

町内肉用牛の生産技術を競い合う
「茨城町肉用牛枝肉共励会」を開催



町内の畜産技術向上を目的とした「令和7年度茨城町肉用牛枝肉共励会」が令和7年12月15日(月)から18日(木)にかけて開催されました。

共励会には町内肉用牛生産者が丹精込めて育てた肉用牛36頭(和牛27頭、交雑種9頭)が出品され、18日(木)に行われた褒賞授与式において、株式会社大和が出品したA5ランクの和牛が名誉賞を受賞しました。

また、今回出品された和牛の中には、常陸牛 煌(きらめき)の要件を満たした個体もあり、町内肉用牛生産者の技術の高さが伺える結果となりました。

1/22
(木)

新1年生の成長をお祝いします!
小学校入学祝い品(ランドセル)を贈呈



令和8年度に小学1年生になる子どもたちへ、入学祝い品のランドセルの贈呈が行われました。

ランドセルは、黒や赤など6色の中から事前に申し込んでいただき、駒場庁舎で新小学1年生たちへ贈られました。

小林宣夫町長は、会場に来た子どもたちに「小学校入学おめでとうございます。学校楽しみだね、元気に頑張るね。」などお祝いの言葉をかけました。

ランドセルを受け取った児童は「ランドセルを大切に使います。」と大きなランドセルを抱きかかえながら笑顔で答えていました。

※この事業は、ふるさと納税を通して全国の皆様からいただいた寄附金を活用して、令和5年度から実施しています。

12/17
(水)

茨城町家庭排水対策協議会
涸沼湖岸清掃の実施



茨城町家庭排水対策協議会(伊寶真理子会長)は、涸沼の環境保全のため、親沢公園周辺で清掃活動を実施しました。

同協議会は、環境にやさしいアクリルたわしの作成、配布等の啓発活動や町内河川の水質調査の実施など、家庭排水対策について幅広く活動を行っており、そのうちのひとつとして、毎年、涸沼湖岸の清掃活動を行っています。

当日は、湖岸に捨てられたペットボトルや空き缶など、約30kgのごみを回収しました。

1/12
(月)

防災の誓い新たに
茨城町消防出初式



茨城町消防出初式が、旧駒場小学校体育館において開催され、町消防団員など消防関係者約200人が参加し、防災の誓いを新たにしました。

式典では、長年にわたり消防活動に従事した方々が表彰され、火事や災害などにおいて人命・財産を守った功績を称えました。

また式典後には、今年一年の安全を願って、一斉放水が駒場地内で行われました。





いつでもお得に、簡単&便利!!
お近くのコンビニのマルチコピー機で
お得に証明書を取得できます!

コンビニで取得できる証明書と手数料

1	住民票の写し ※1	・本人及び世帯分の住民票の写し ※住民票の除票は取得できません ※住所、氏名の変更履歴は記載されません	役場窓口 手数料 300円 コンビニ交付 手数料 200円 100円お得!!
2	印鑑登録証明書 ※1	・事前に町役場で印鑑登録している 印鑑の証明書	
3	所得証明書 ※2	・1年間の所得内容（給与、年金など） ※発行日時時点で取得可能な最新年分のみ （年度切替は6月中旬頃）	
4	課税（非課税） 証明書 ※2	・1年間の所得内容（給与、年金など） ・課税内容に関すること ※発行日時時点で取得可能な最新年分のみ （年度切替は6月中旬頃）	

※1「住民票の写し」および「印鑑登録証明書」については、転出手続きをした方、亡くなった方のコンビニ交付はできません。
 ※2「所得証明書」および「課税（非課税）証明書」については、転出手続きをした方、亡くなった方、未申告の方、課税情報に変更のあった方、1月1日時点で茨城町に住民記録のない方のコンビニ交付はできません。

マルチコピー機をタッチ操作で簡単取得

01

マルチコピー機のタッチパネルから「行政サービス」を選択して利用を開始する。

02

「証明書の交付」を選択して進み、マイナンバーカードをセットして暗証番号を入力する。

03

必要な証明書の種類や部数を選択。手数料を支払い、証明書を印刷する。

注意事項

- ・誤って取得した証明書の交換・返金はできませんので、ご注意ください。
- ・暗証番号を連続して3回間違えるとロックがかかり、証明書が発行できなくなります。
→ロック解除には役場町民課窓口での暗証番号の初期化・再設定手続きが必要です。
- ・ご本人が証明書の発行制限を申し出ている等の理由で、コンビニ交付が利用できない場合があります。
- ・マイナンバーカードが交付された日、または他市町村から転入等でマイナンバーカードの利用継続の手続きを行った日は、コンビニ交付は利用できません。
- ・年末年始および各コンビニのマルチコピー機のメンテナンス時は、利用できない場合があります。
- ・コンビニ交付の利用可能な日時は、各店舗の営業時間内に限ります。

文芸

《短歌》

○大雨は場所を選ばずガザの子の足濡らして二コース映像 河野 久子(網 掛)

●冬晴れに布団を干せるこの地にて年を重ねて生きる喜び 佐藤よし子(谷田部)

●命から歌は生まれて波となり君の心の渚を濡らす 白田 美鶴(網 掛)

●新たな年に向かいて手を合わす多くは望まず健康第一 諸川 恵子(駒 場)

●城崎の露天の風呂に三世代凍てつく浜も冬の味覚も 高見 英子(大 戸)

●湖畔まで琴の音響く梅まつり夫と歩いた思い出の場所 浦井 正子(宮ヶ崎)

●心身を ゆず湯に浸し旅に出る雅の世界へ直行便 内田 理(長 岡)

●年の瀬に花芽ふくらむ蠟梅の厳しくやさし祖父の植えし樹 大野 友子(城之内)

●箱根のまち温泉よりも熱きかな章駄天達が九十九折り行く 小堤美智子(小 堤)

●店遠く車がなければ日干しなりまもなく車検ふところ寒し 平本 裕男(小 幡)

(評)河野さんー追い討ちの大雨被害、ガザの子へ思いを注いだ。濡れている足に注目したがよい。世界に目を向けた歌。佐藤さんー冬の茨城のよさを、のびやかに表現した。共感する人も多いただろう。年輪を重ねた感慨があたたかく伝わる。白田さんー歌への思いをロマンティックに詠んだ。歌は波動となって、色々な人の心に届き慰めたり励ましたりする。魅力的な比喩だ。

4首(句)からは初句の第音の五十音順に掲載しています。

《俳句》

○冬の月古人も仰いでか 諸川 恵子(駒 場)

●顔を出しじつと我見ることたつむり 野口 秋夫(上石崎)

●東風が吹く梅が開くよわが里に 小堤美智子(小 堤)

●いつもの顔いつもの音色歌い初め 佐藤よし子(谷田部)

●梅咲いて心明るく猫と見る 富田 満男(小 幡)

●お降りや田の神さまも薄化粧 村井 孝子(長 岡)

●おだやかに女神男神や初筑波 片岡 忠彦(長 岡)

●正月や梅の古木に苔添えて 高見 英子(大 戸)

●節分や一際高し子らの声 浦井 正子(宮ヶ崎)

●へただけを残し真冬の柿梢 白田 美鶴(網 掛)

(評)諸川さんー澄んだ空気と静けさを一瞬で感じた。古人が生きた時代から長い年月がたった今、作者も同じ月を見ていると思うと感慨深い。野口さんー愛嬌とユーモアが際立つ二句。その「こたつむり」はいつか誰なのか。暖かい日常が伝わる。小堤さんー春の訪れを素直に喜ぶ。「東風」と「梅」の二つにより、季節が静かに、しかし確実に動き始めたことを表現。

【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、**20日**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

【問合せ先】

秘書広聴課
 FAX・029-(292) 6748
 0209-(240) 7126 (直通)

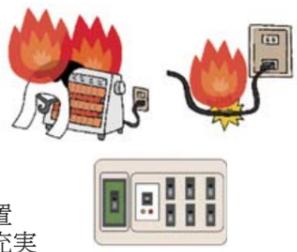
春の全国火災予防運動

急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし

3月1日から7日までの7日間、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。
 火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、人命の安全を守り、財産の損失を防ぐための心がまえを皆様にお知らせします。
 家族や地域の方々と協力して普段から火の用心を心がけ、火災を引き起こさないように注意しましょう。

【通電火災対策】

- 主な要因
 - ・暖房器具と可燃物
 - ・電気コードの損傷
- 主な対策
 - ・感震ブレーカーの設置
 - ・住宅用分電盤の機能充実
(漏電ブレーカー、コード短絡保護機能)
- 停電時・避難時の対応
 - ・電源プラグをコンセントから抜く
 - ・ブレーカーを落とす



【問合せ先】 消防本部
 ☎ 029-292-1515 (直通)

3月は自殺対策強化月間です

悩みを抱える方は、ひとりで悩まずにご相談ください。あなたの悩みを相談できる人がいます。



【茨城いのちの電話】

茨城いのちの電話は、原則、毎日24時間受け付けています(都合によりお休みの場合もあります)。また、LINEではチャット形式で相談を受け付けています。

▶茨城いのちの電話

☎029-350-1000
 原則、毎日24時間受付
 ☎0120-783-556(フリーダイヤル)
 毎日 午後4時～9時
 毎月10日 午前8時～翌日午前8時

▶LINE相談受付日時

第1～4日曜日 午後4時～7時50分
 (受付：午後7時まで)
 第2火曜日 正午～午後3時50分
 (受付：午後3時まで)
 ※1回50分を目安とします。1日1回まで。



【問合せ先】 社会福祉法人茨城いのちの電話
 ☎ 029-852-8505



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！

Information 情報

3月の納税

○国民健康保険税 9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。
- ・口座振替をご希望の際は、Webまたは役場や金融機関での窓口で手続きをお願いします。

納期限は **3月31日(火)**

お知らせ

「シン・いばらきメシ総選挙2026」茨城町出場者募集

令和6年に初開催されたグルメフェス「シン・いばらきメシ総選挙」(主催：茨城県)が、令和8年10月に開催されることとなりました。そこで、茨城町代表として出場するグルメおよび出店事業者を募集します。

1 イベント概要

- ▶開催日 10月10日(土)、11日(日)、12日(月・祝)
- ▶場所 茨城県三の丸庁舎 (水戸市三の丸1-5-38)
- ▶開催部門 一般料理部門、スイーツ部門
※1市町村につき、各部門1品ずつのエントリー

2 募集

- ▶募集締切 3月6日(金) 午後5時まで
- ▶提出物
 - ・エントリーシート
 - ・エントリーグルメの写真① 店舗提供時の写真(1人前の量)
 - ・エントリーグルメの写真② グルメフェス提供時の写真(1人前の1/3~半分程度の量)

▶内容 「『シン・いばらきメシ総選挙2026』における茨城町出場者選定に係る募集要項」のとおり(町ホームページ参照)

【問合せ先】 農業政策課 ☎029-240-7118 (直通)

お知らせ

住まいの相談会開催のお知らせ (予約制・先着順)

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 4月22日(水) 午前10時~午後4時
▶場所 水戸市役所本庁舎5階「相談室」(水戸市中央1-4-1)

▶料金 無料
▶申込方法

3月1日(日)~3月31日(火)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、下記問い合わ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 ☎029-301-4759 (直通) (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

ハローワーク水戸 巡回労働相談を行います

ハローワーク水戸では、茨城町役場において、ハローワークの相談員による職業相談等の窓口を下記日程にて開設します。

▶日時 3月18日(水) 午前9時~正午、午後1時~3時
▶場所 茨城町役場2階 第1会議室
▶内容 ハローワーク水戸の相談員が就職に関する相談、紹介を行います。

※雇用保険受給中の方は、求職活動1回の実績となります。
※「ハローワーク受付票」「雇用保険受給者資格者証」をお持ちの方は持参してください。

▶その他 事前申込不要(受付順)、無料
なお、次の業務は行いませんのでご了承願います。
・障害者、学校新卒者、外国籍の方の職業相談等
・雇用保険の受給手続き等に関する事
・事業主様の各種手続きに関する事
(求人受給は、求人者支援員が事業所を訪問しますので、ご連絡ください。)

【問合せ先】 ハローワーク水戸 ☎029-231-6221 (41#)

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

望月 司法書士 事務所 行政書士

遺言・相続・会社に関するお困りことは私にお任せください

フェイシャルサロン 水戸吉沢

090-1267-4222

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町354番地の97

すこやかニュース

3月1日から7日は、子ども予防接種週間です

~お子さまの予防接種の受け忘れはありませんか？この機会に確認しましょう~

令和7年度も終わりを迎えようとしていますが、お子さまの予防接種はお済みでしょうか？受け忘れがないか、いまいち母子健康手帳を確認しましょう。

【麻しん・風しん混合予防接種】

麻しん・風しん混合予防接種は、接種の時期が2回ありますが、2回目(2期)の接種期間は、小学校就学前の1年間です【3月が無料で接種できる最後のチャンス!】。対象者は、平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれの方です。4月以降、接種にかかる費用は有料になりますので、3月中にお受けください。

【二種混合予防接種】

ジフテリア、破傷風の混合予防接種です。令和7年4月に、小学6年生のお子さまに予診票を送付しています。13歳の誕生日前日までは無料で接種が可能ですが、中学校入学とともに部活や勉強で慌ただしくなりますので、ぜひとも3月中に接種を受けましょう。

【令和7年度 小児の定期予防接種一覧】

種類	対象年齢	回数
B型肝炎	1歳に至るまで	3回
小児用肺炎球菌	生後2か月~5歳に至るまで	4回
5種混合	生後2か月~7歳6か月に至るまで	4回
BCG	1歳に至るまで	1回
水痘	生後12か月~36か月に至るまで	2回
麻しん・風しん混合	1期 1歳~2歳に至るまで 2期 平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ (小学校入学の前年度内)	各1回
二種混合	11歳~13歳未満	1回
日本脳炎	1期 生後6か月~7歳6か月に至るまで	3回
	2期 9歳~13歳未満	1回
HPV	小学6年生~高校1年生相当(女子)	ワクチンの種類、初回接種年齢により異なります。

※転入や紛失等で予診票をお持ちでない方は、健康増進課にお問い合わせください。

【問合せ先】 健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

入居のご相談も随時対応しております。ショートステイもご利用できます。

グループホームひめまの社 ☎029-240-8321
東茨城郡茨城町中石崎1055 担当/大塚

募 入居者
集 集

グループホームひめま ☎029-240-8117
東茨城郡茨城町中石崎159-1 担当/渡邊・久保田

募 職員
集 集

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。

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）
※兄弟であっても小学生の利用はご遠慮ください。
開放時間 午前および午後の2部制
月～金曜日および第2土曜日（3月14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。

今月の
土曜日開放は
3月14日です。



◆読み聞かせ◆

日時 3月4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」「ふれあいあそび」「作ってあそぼう」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。

ままごとコーナーに手作りおもちゃが増えました!!

クレープ
クッキー
電子レンジ
カップケーキ
& ロールケーキ

みんなで楽しく遊んでね♡

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～金曜日および第2土曜日（3月14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

狂犬病予防注射日程表

沼前地区

4/7㊦	9:00～9:05	ゆうゆう館バス停前
	9:10～9:20	小堤公民館
	9:30～9:35	駒場公民館
	9:45～9:50	神宿公民館
	10:00～10:05	本郷ふるさとコミュニティセンター
	10:15～10:20	海老沢ふるさとコミュニティセンター
	10:30～10:40	網掛コミュニティセンター
	10:50～11:00	宮ヶ崎新農村集落センター
	11:05～11:10	香取学習館
	11:15～11:20	宮ヶ崎第6公会堂
	11:25～11:35	城之内公民館
4/15㊦	10:55～11:00	サングリーン団地公園

上野台地区

4/8㊦	9:10～9:15	千貫桜生活改善センター
	9:20～9:30	古宿公民館
	9:40～9:55	小幡区民センター
	10:05～10:10	下座公民館
	10:20～10:30	上雨ヶ谷農村集落センター
	10:45～10:50	五里峰集落センター
	11:00～11:05	坂東公民館
	11:10～11:15	増山公民館
	11:20～11:25	秋葉公民館
	11:35～11:40	下雨ヶ谷ふるさとコミュニティセンター
	11:50～11:55	生井沢公民館
	12:05～12:10	鳥羽田田園都市センター
	12:15～12:20	神谷金龍院
	12:25～12:35	南島田新農村集落センター

石崎地区

4/9㊦	9:10～9:15	ひばりヶ丘住宅公園
	9:20～9:25	中山集落農事集会所
	9:35～9:45	新興公民館
	9:50～9:55	前原青少年広場
	10:05～10:15	若宮公民館
	10:25～10:35	榎原新農村集落センター
	10:40～10:50	中石崎公民館
	11:00～11:10	金沢公民館
	11:20～11:30	船渡新農村集落センター
	11:35～11:45	飯塚新農村集落センター
	11:50～11:55	東永寺公民館
	12:05～12:15	廻沼自然公園管理事務所
	12:20～12:25	遠西公民館
	12:30～12:35	後谷公民館
	12:45～12:50	前谷公民館

※犬の所有者は、犬を取得した日から30日以内に登録（生涯に1回）することが義務付けられています。

※飼いが死亡した場合、または飼い主の変更等があった場合は、みどり環境課【☎029-240-7135（直通）】まで届け出てください。

※注射料金については、動物病院で受ける場合、集合注射料金と異なる場合があります。あらかじめ動物病院へご確認ください。

生後91日以上の犬には、生涯に1回の登録と、年に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。各地区をまわって予防注射を行いますので、最寄りの会場にお越しください。なお、都合により各会場で接種できなかった場合には、最寄りまたはかかりつけの動物病院で接種してください。

犬の登録・**狂**犬病予防集合注射を実施します

令和8年度

長岡地区

4/9㊦	9:10～9:15	ひばりヶ丘住宅公園
4/14㊦	9:10～9:20	小鶴公民館
	9:30～9:35	平成館（長岡第二区）
	9:40～9:45	前田親交館
	9:50～10:00	前田公民館
	10:10～10:15	下郷農村集落センター
	10:25～10:30	大畑公民館
	10:40～10:45	馬渡新農村集落センター
	10:55～11:05	常井公民館
	11:10～11:15	近藤公民館
	11:20～11:30	桜の郷コミュニティセンター
	11:40～11:50	大山原農村集落センター
	12:00～12:05	明光公民館

4/15㊦

9:10～9:15	前田東区集会所
9:25～9:30	矢頭グリーンタウン公園
9:45～9:55	町宮矢頭団地集会所
10:05～10:15	植農公民館
10:25～10:30	長岡公民館
10:40～10:45	谷田部ふるさとコミュニティセンター

川根地区

4/15㊦

10:55～11:00	サングリーン団地公園
11:05～11:15	セレモニーおにぎわホール第2駐車場
11:25～11:30	桜ヶ丘公民館
11:35～11:40	赤坂農村集落センター
11:50～11:55	下土師公民館
12:05～12:10	下土師仲塚ふれあい館
12:15～12:20	下飯沼公民館

4/16㊦

9:10～9:15	越安ふるさとコミュニティセンター
9:25～9:30	蕎麦原新農村集落センター
9:35～9:40	駒渡公民館
9:45～9:50	千勝公民館
10:00～10:05	野曾後谷公民館
10:15～10:25	野曾ふるさとコミュニティセンター
10:35～10:40	南栗崎公民館
10:45～10:55	南川又農村集落センター
11:05～11:15	木部西部農村集落センター
11:20～11:25	木部南部公民館
11:35～11:40	上飯沼南部公民館
11:50～12:00	上飯沼新農村集落センター
12:10～12:15	飯沼公民館
12:20～12:25	木部東部新農村集落センター

追加実施

6/28㊦

9:00～12:00	茨城町役場駐車場
------------	----------



※手続きをスムーズに行うため、料金については釣銭の無いようにご協力をお願いいたします。

集合注射時飼い主負担料金金表

	合計金額	内 訳		
		登録手数料	注射済票 交付手数料	狂犬病予防 注射料金
注射だけの犬	3,550円		550円	3,000円
新規登録の犬	6,550円	3,000円	550円	3,000円

【問合せ先】 みどり環境課 ☎029-240-7135（直通）

健康レシピ

健康をめざしたレシピのご紹介♪

健康テーマ「筋力アップレシピ」



高齢になると、筋肉をつくる動きが減少し、筋肉を分解する動きが増加するため、筋肉が減りやすい状態になります。加齢による筋肉量の減少と筋力低下のことを「サルコペニア」といいます。この状態になると、歩く、立ち上がるなどの動作に影響を与え、転倒しやすくなったり、介護が必要になる可能性が高まります。予防のためには、朝・昼・夕食それぞれ、主食・主菜・副菜をそろえて、色々な食材から栄養をバランス良くとることが望ましく、特に、筋肉を作る上で必要な「たんぱく質」を食事からしっかりととることが大切です。

鶏ささみと菜の花のグラタン

【材料】4人分

- 鶏ささみ 240g
- 菜の花 200g
- 玉ねぎ 中1個
- スイートコーン(缶詰) 大さじ4
- スライスチーズ 4枚
- 有塩バター 大さじ3弱
- 薄力粉 大さじ4
- 牛乳 2カップ
- 顆粒コンソメ 小さじ2/3
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々

【作り方】

- 鶏ささみは一口大のそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。菜の花はさつとゆで、5cm幅に切る。
- フライパンにバターを中火であたため、鶏ささみをいためる。玉ねぎを加えてしんなりするまでいためる。
- 火を止めて薄力粉を加えて混ぜ合わせ、弱火で5分程度いためる。
- たえずかき混ぜながら牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのぼす。
- とろみがついたらAを加え、味を調える。
- 菜の花、コーンを加え、耐熱皿に盛り付け、上からチーズをのせる。
- 予熱した200度のオーブンで15～20分程度焼く。

ポイント

鶏ささみ、チーズ、牛乳にはたんぱく質が豊富に含まれています。鶏ささみはそぎ切りにすることで、噛みやすくなります。

栄養成分(1人分)

エネルギー 297kcal
塩分 1.5g



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)



<たんぱく質を多く含む食材>

- 肉 (鶏ささみ、鶏むね、豚ひれ、豚もも、牛ひれ など)
- 魚介類 (まぐろ、かつお、鮭、ぶり、さば など)
- 卵
- 大豆・大豆製品 (納豆、豆腐、油揚げ、厚揚げ など)
- 牛乳・乳製品 (牛乳、チーズ、ヨーグルト など)

〇1食当たりの目安量

⇒片手に収まる程度

- (例) ・薄切り肉・・・3枚
・魚の切り身・・・1切
・卵・・・1個
・納豆・・・1パック
・豆腐・・・1/3丁
・牛乳・・・200ml



～積極的に取り入れましょう～

筋肉の材料やエネルギー源となるアミノ酸「BCAA」を多く含む食材

- まぐろの赤身、かつお、鶏肉、牛肉、卵、牛乳 など

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

3月の休館日は、2日(月)、9日(月)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、23日(月)、30日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



月白

(宇佐美 まこと 著)

妻を亡くし、息子の夏樹を一人で育てるフリーライター・海老原。そんな彼に雑誌「月刊クリスタル」編集部から、戦後の殺人鬼が起こした事件をもう一度掘り下げて検証してほしいとの依頼が入った。戦後の混乱期に、男だけを執拗に殺め続けた子連れの女殺人鬼・北川ワサ。彼女は5人の男を立て続けに殺し、死刑となっているという。取材を始めた海老原は、ワサが赤の他人である少年とともに行動していたことを知る。そして、その当時の少年は、今も存命だった。取材を進めるうち、単なる週刊誌の連載のようですが、いつしか海老原は、その残忍な行動に抗い難い魅力を感じ始めワサに導かれるように事件に没入していく…。

新刊2



おまあ推理帖

(諸田 玲子 著)

愛嬌のかたまりのような江戸のおばあちゃん「おまあ」が解くのは…殺人事件!? 丸顔で黒目がちな目、いつもニコニコするりと他人の心の奥に入り込むおまあさん。江戸は浅草、浅草寺の西方にある幸龍寺の一角の小家。庭で野草を育てお茶を皆にふるまう、気ままな隠居暮らしをしているおまあの家には、女たちが集い、様々な悩みや事件が持ち込まれる。密通を告発する怪文書がそばに置かれた死体、茶碗屋で亡くなった後妻の袂に入っていた米粒の理由、大昔に当主と妻が亡くなったという凶宅・榎屋敷の怪事件…。おまあの知られざる過去や仲間たちとの謎解き連携プレーにも注目の心温まるミステリ。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月14日(土) 午後2時～2時30分
3月28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)

3月12日(木) 午前10時30分～11時
3月26日(木) 午前10時30分～11時

誠文堂新光社からの寄贈本

- イタリアのスープ料理 ズッパ
- イタリアに行かなければ味わえない
- 自宅でイタリア式エスプレッソ
- 英国アフタヌーンティーとアンティーク
- はじめてのメスカルの教科書
- 四つたみ編みをマスターするクラフトバンドのバッグとかご
- 配色が楽しい
- アメリカで編むかわいい小物
- 技法別に学ぶ 季節の花束作り基礎レッスン
- 演習と実習で学ぶ 養液栽培

セカンドブックのお申し込みは済んでいますか？お手元に1歳6か月児健診時にお渡しした「絵本注文チケット」がある方は、お早めにお申し込みください。オリジナル絵本が作れます。



◆新刊・新着本のご案内



ひのえうまに生まれて

(酒井 順子 著)



分水

(今野 敏 著)



ヤモリさんとご褒美

(群 ようこ 著)



陰陽師 氷隠梅ノ巻

(夢枕 獏 著)



ルーカスのいうとおり

(阿津川 辰海 著)



魔法律学校の麗人執事3

(新川 帆立 著)



日向丘中学校カウンセラー室3

(まはら 三桃 著)



カタッポ

(大原 悦子 文)



パンケーキ100まい たべたいの

(石川 えりこ 作・絵)



まわるおすし屋さん

(藤重 ヒカル 作)

◆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8年1月末現在
男 15,074人
女 15,046人
総人口 30,120人
世帯数 13,730世帯

◆茨城町民憲章

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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
防災行政無線テレフォンサービス
☎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.164 セリ
(セリ目 セリ科)

学名 *Oenanthe javanica*
(Blume) DC

写真・文 安 昌美

▼セリ(芹)とは、セリ属に含まれる多年草で、小川の縁、湿地や水田のあぜ道などに生育している。最近では野外で採取する人は少なく、お店で購入される方が多くなっている。春の七草、芹鍋用などに売られているのは、水田で栽培されたもので、野生のセリは3月から5月に伸びた若い葉を着けたものが利用されます。特有の香りなど自己主張の強い植物です。食用のセリの生産量は国内では、茨城県が宮城県に次いで2位で、県内では行方市や浦市が有名です。水の温むころ、ヨモギやセリを摘んでみませんか。蛇も動き始めますから注意しましょう。

日本は在来種ですが、シベリア沿海州、中国・朝鮮半島、中国・広がり、

▼セリの花
セリは若い根生葉や茎や葉が目ざされ、花は注目されていません。でも植物にとつて花は重要な種子繁殖に関わる器官です。実際には、セリは横に伸びる茎を使って広がって増え、節から立ち上げたり、節から根を伸ばして増やします。水田では種子繁殖ではなく、栄養繁殖で増殖しています。

8月で、白い花が咲きま

す。写真は7月のものです。食用に採取されることはありませんが、群生したセリが一斉に花を咲かせ、湿地では足もとや蛇

などが気になる場所でも、小さな花が多数集まると目立つようになります。雄しべは5本、雌しべは1本です。この時期の用意は、その後、受粉し、果実ができてから、秋に熟した二個に分かれて落下し、新しい芽がでます。

セリには特定の送粉者ではなく、多くの種類の昆虫などが訪れるとされるので、茨城町などのセリには



ちびっ子アート さくらこども園 作品名 「2026.うまどし」



ねもと かのん(6歳)



カーン・イムラン(6歳)