

ひばり

2021
12
December



いばらぎ^{おい}美味しおスタイル
令和3年度県表彰 P 2・3
新型コロナウイルス関連情報 P 4・5
P 11

編集・発行

茨城県 営業戦略部 営業企画課
〒310-8555 水戸市笠原町978番6
TEL 029(301)1111(代表)
TEL 029(301)2128(直通)
FAX 029(301)3668

いばらき 美味しおスタイル

皆さんも減塩に取り組んでみませんか？

皆さんは普段から「減塩」を意識していますか？

茨城県民の成人1日あたりの塩分摂取量は男性11.2g、女性9.4gと、国が定める目標量を大幅に超えています（表A）。

塩分の取り過ぎは、高血圧をはじめとする生活習慣病の要因の一つになるため、注意が必要です。実際に本県は、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病で亡くなる方の割合が全国に比べて高く（表B）、生活スタイルや食習慣を改善することでこれらの予防につながります。

県では、県民の皆さんの塩分摂取量を減らす取り組みを推進するため、毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として制定し、減塩を意識してもらえよう普及啓発活動を行っています。

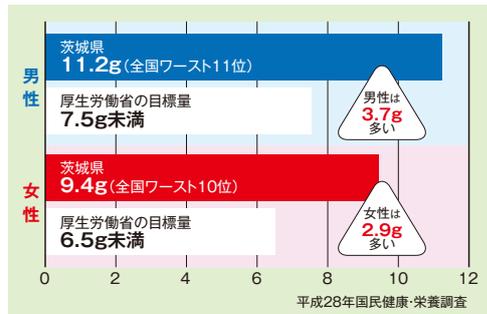
また、減塩に取り組んでいる店舗を「いばらき美味しおスタイル指定店・パートナー店」として指定するなど、減塩料理を選択できる食環境づくりを進めています。

味が薄くておいしくないというイメージを持たれがちな減塩料理も、少しの工夫でおいしくできます。

減塩のコツを覚えたり、いばらき美味しおスタイル指定店などを利用したりしておいしく減塩してみましょ

【表B】年齢調整死亡率の全国比較（平成27年・人口10万人対象） 【表A】成人1日あたりの塩分摂取量の比較

疾患名	男性		女性	
	()は全国値	全国順位	()は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	ワースト 6位	24.9 (21.0)	ワースト 10位
(うち脳梗塞)	21.5 (18.1)	ワースト 9位	11.4 (9.3)	ワースト 10位
心疾患	66.0 (65.4)	ワースト 20位	37.3 (34.2)	ワースト 14位
(うち急性心筋梗塞)	23.8 (16.2)	ワースト 6位	9.4 (6.1)	ワースト 5位
糖尿病	6.6 (5.5)	ワースト 8位	3.2 (2.5)	ワースト 5位



いばらき美味しおスタイル指定店・パートナー店

いばらき美味しおスタイル指定店

【指定基準】

塩分3g以下の献立（適塩メニュー）が1品以上あること。

プラチナ指定店

より積極的な取り組みが行われている店舗をプラチナ指定店として指定

【プラチナ指定店の基準】※野菜たっぷり:150g以上、カロリー控えめ:600kcal以下

適塩、野菜たっぷり、カロリー控えめのいずれかの条件を満たすメニュー

飲食店	5品以上（うち適塩メニューは3品以上必須）
弁当店、宅配、スーパー	10品以上（うち適塩メニューは5品以上必須）

いばらき美味しおスタイルパートナー店 減塩調味料が置いてあるなどの減塩の工夫をしている店舗

県健康・地域ケア推進課
☎029(301)3229

かい かけん 海華軒

かつてJR日立駅で販売されていた駅弁「ソースカツ丼」の店としても知られる昭和2年創業の老舗店。海華軒がおすすめする、適塩メニュー「おませ丼セット」は、マグロ、イカ、納豆、オクラ、山羊に卵黄をのせたぶっかけ丼と手打ちの常陸秋そばが付いてくるボリューム満点のお得なセットです。

【住 所】日立市幸町2-4-12
【電 話】0294(21)0093
【営業時間】11時～14時
17時30分～21時
【定休日】日曜日



プラチナ指定店

体にやさしい西洋料理 レストランアオヤマ

茨城の食材をふんだんに使い、丁寧に作り上げる優しい味わいが人気のレストランアオヤマ。野菜たっぷりのメニューやカロリー控えめなど、健康を気遣った5つのおいしい適塩メニューを持つプラチナ指定店です。

【住 所】水戸市姫子2-30
ヨークタウン内ダイソー横
【電 話】029(257)9292
【営業時間】11時～15時30分
17時30分～22時
【定休日】木曜日



減塩に取り組んでいる

飲食店をご紹介します

減塩の日「いばらき美味しおDay」 県内スーパーでの減塩の取り組み

本県では、「しお40」を半分に減らした20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」として定めました。

県内スーパーでは、減塩商品特設コーナーやのぼり旗の設置、チラシでの減塩商品の販売促進、ポスターの掲示などを行っています。



〈チラシでの減塩商品紹介〉



▲セイミヤ

〈減塩商品特設コーナー〉



▲いばらきコープ水戸店



▲マルト



▲イオンスタイル水戸内原

今日からできる減塩のコツ！

減塩といっても何から始めれば良いのか分からない方のために家庭での食事はもちろん、外食でも少し気を付けるだけで減塩ができる方法をご紹介します。

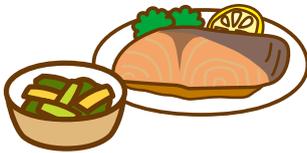
● ソースやしょうゆは別皿に取り分けましょう

とんかつなどの揚げ物、焼き魚にそのままソースやしょうゆをかけていませんか？ 小皿にソースなどを取り分けて、付けながら食べるだけで減塩につながります。



● 「酸味」「香り」「辛味」でプラスαのおいしさを

香りや辛味、スパイスや酸味をプラスすれば物足りなさを感じません。ショウガ、シソ、ミツバ、ミョウガなどの香味野菜を使ってみましょう。



● 減塩商品を活用してみましょう

調味料を「減塩」に変えるだけで簡単に減塩ができます。ぜひ活用してみてください。



「いばらき美味しおスタイル指定店」一覧などはこちら▼



ナチュラルセンス いのせ

筑西市でモダンチャイニーズとフレンチイタリアンを提供しているナチュラルセンスいのせ。幅広いジャンルのメニューが、どれも本格的な味で楽しめる評判です。適当メニューとして提供中の「蒸し野菜と中華セット」は、蒸し鶏を酒粕に2日漬け込むことで甘みのあるしっとりとした仕上がります。

【住 所】筑西市伊佐山125
【電 話】0296 (28) 0400
【営業時間】11時～14時
17時30分～21時
金・土のみ～23時
【定休日】月曜日



プラチナ指定店

うま 美味いるプラス うまいるショップ

銚田市内を中心に手作りのお弁当を配達&販売しているうまいるショップ。たきもとクリニック（銚田市）内の「うまいるショップ」を筆頭に、鹿島灘海浜公園海と森の郷「もぎたて市場」や銚田市特産品直売所「さんて旬菜館」でも購入可能です。移動販売車「ほこ姫」での配達も承っています。

【住 所】銚田市汲上3128
たきもとクリニック内
【電 話】0291 (39) 0505
【営業時間】8時30分～17時
【定休日】なし





ほしの りくや
星野 陸也(25歳)
笠間市/プロゴルファー
ゴルフ選手として、令和3年関西オープンにおいて優勝するとともに、令和3年アジアパシフィックオープンゴルフチャンピオンシップダイヤモンドカップにおいて優勝を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



まつざき けんしろう
松崎 賢士郎(23歳)
つくば市/筑波大学大学院
剣道選手として、多くの大会で活躍しながらも日々研鑽を重ね、第68回全日本剣道選手権大会において優勝を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



まつだ こうき
町田 浩樹(24歳) 写真提供: KASHIMA ANTLERS
つくば市出身/栃鹿島アントラーズ・エフ・シー
サッカー選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいてサッカー男子4位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



みなみ たかふみ
皆川 鉄雄(40歳)
水戸市/(有)サンビル、(福)みんなのえがお
シッティングバレーボール選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020パラリンピックにおいてシッティングバレーボール男子8位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。

功績者表彰(個人) 県勢の発展に著しい功績があった方、職務・奉仕活動に精励された方



かとう ひでお
加藤 秀男(71歳)
城里町/城里町消防団副団長、元城里町常北消防団副団長、元常北町消防団副団長



ほしゅう かつひこ
北條 勝彦(83歳)
水戸市/環境省環境カウンセラー、茨城県環境アドバイザー、元NPO法人茨城県環境カウンセラー協会理事長



そね たかひさ
曾根田 隆光(75歳)
石岡市/民生委員児童委員、元人権擁護委員、元石岡市第4地区民生委員児童委員協議会委員長



えんどう ひろし
遠藤 宏(82歳)
坂東市/(公社)茨城県食品衛生協会常務理事



あおき やすじ
青木 安治(72歳)
結城市/元茨城県施設園芸研究会会長



いしづ たけまさ
石津 健光(71歳)
神栖市/茨城県中小企業団体中央会副会長、(一社)茨城県建設業協会会長、石津建材(株)代表取締役



たかぎ やすひろ
高木 安四郎(75歳)
神栖市/茨城県水産加工業協同組合連合会代表理事、茨城県水産物開発普及協会会長理事



みやもと ひろはる
宮本 洋治(71歳)
日立市/元茨城県電気機械工業協同組合連合会会長、元茨城県中小企業団体中央会理事、(株)宮本製作所代表取締役



とよだ まさお
豊田 正夫(82歳)
日立市/茨城文化団体連合理事、映像茨城協会会長



おの あひこ
大野 文雄(86歳)
龍ヶ崎市/元(一財)茨城県交通安全協会副会長



ひろせ なおたけ
廣瀬 尚武(77歳)
取手市/国際交流活動



さとう なるまさ
佐藤 尚男(65歳)
栃木県小山市/元茨城県理学療法士会副会長



おの だて つとむ
小豆畑 節夫(79歳)
那珂市/介護老人保健施設ライプリーライフ那珂施設長、元医療法人社団青燈会理事長、元小豆畑病院長



ながた みちこ
永田 道子(67歳)
水戸市/小児科医、元日本赤十字社茨城県支部乳児院院長、元水戸赤十字病院副院長



あさくら みつゆき
朝倉 実行(72歳)
小美玉市/茨城県酪農業協同組合連合会代表理事会長



うの けんじ
宇野 幹夫(70歳)
常陸太田市/元(一社)茨城県労働者福祉協議会理事、元日本労働組合総連合会茨城県連合会副会長



たか しのりあき
高杉 則行(74歳)
大子町/茨城県内水面漁業協同組合連合会代表理事会長、久慈川漁業協同組合代表理事組合長



いいた まつえ
飯田 真江(80歳)
龍ヶ崎市/龍ヶ崎市青少年相談員



くろだ みさか
黒田 幹也(75歳)
水戸市/茨城県スケート連盟副会長



しきの まさる
篠崎 勝(76歳)
五霞町/元境地区少年指導委員連絡会会長、元少年指導委員



あきやま かつひろ
秋山 勝広(56歳)
石岡市/(一社)茨城県環境保全協会理事長、(一社)日本環境保全協会理事



へた かずお
邊田 和夫(69歳)
行方市/(公財)茨城県消防協会副会長



しみず としあき
清水 敏孝(72歳)
結城市/元茨城県保育協議会会長、元茨城県民間保育協議会会長



いのせ みちお
猪瀬 道雄(80歳)
古河市/学校薬剤師



ひらま たかふみ
平間 敬文(75歳)
下妻市/元(一社)茨城県医師会常任理事



あしほ ひでお
網代 秀雄(69歳)
ひたちなか市/左官職人、元茨城県左官工業連合会ひたちなか支部長、網代左官工業相談役



すずき かずお
鈴木 一男(73歳)
五霞町/(有)シャリー代表取締役、元茨城県農業経営士



はしざわ しんざく
羽沢 信作(70歳)
日立市/元茨城県職業能力開発協会会長、元中央職業能力開発協会参議



すずき やすゆき
鈴木 康之(63歳)
水戸市/茨城県私学協会会長、(公社)茨城県私学教育振興会理事、水戸女子高等学校校長



わたなべ しろうぞ
渡辺 正三(82歳)
那珂市/茨城県銃剣道連盟副会長



ふじさく ともこ
藤咲 テル子(80歳)
ひたちなか市/ひたちなか地区交通安全協会副会長

功績者表彰(団体) 社会貢献活動や地域の活性化に取り組み始めた団体

しゃくしやうざん ひやくしゅう

尺丈山「百樹の森」森づくりボランティア協議会
河西 孝/常陸大宮市/多年にわたり、良好な森林の状態維持や山火事防止PR活動に尽力し、尺丈山の麓の自然環境改善に寄与した。

神栖市食生活改善推進員協議会

茅原 一美/神栖市/多年にわたり、乳幼児から高齢期までの幅広い年代に対する健康づくりの普及啓発や各種健康教室を行うなど、食を通して地域住民の健康づくりに寄与した。

常陸農業協同組合 奥久慈枝物部

舘野 久夫/常陸大宮市/多年にわたり、枝物のPRや相互研鑽活動による産地確立に取り組むとともに、担い手の創出と耕作放棄地解消にも尽力し、地域農業の振興に寄与した。

ひたち生き生き百年塾推進本部

折笠 修平/日立市/多年にわたり、生涯学習を通じたひとづくり・まちづくりに取り組み、人材育成や一人一人の生きがい形成に寄与した。

国際交流ボランティアネットワークさくら

白井 多賀子/日立市/多年にわたり、本県在住外国人向けの日本語教室や海外姉妹都市交流に尽力し、本県の国際化と多文化共生推進に寄与した。

公益社団法人 茨城県歯科技工士会

瀬合 公子/水戸市/多年にわたり、老人福祉施設での義歯刻名ボランティア事業に取り組むとともに、歯科技工技術の進歩発展に尽力し、歯科医療の普及向上に寄与した。

農事組合法人 奥久慈しゃも生産組合

益子 実津雄/大子町/多年にわたり、奥久慈しゃもの生産体制整備と販売PR活動に取り組んだ結果、地鶏として全国初のGIに登録され、地域特産品の創出に寄与した。

ながく ぼせきすいけんしやうかい 長久保赤水顕彰会

佐川 春久/高萩市/多年にわたり、江戸時代の地理学者「長久保赤水」の顕彰活動と資料収集に尽力し、長久保赤水関係資料群の国の重要文化財指定に寄与した。

取手地区交通安全母の会連合会

鴻巣 実智代/取手市/多年にわたり、街頭キャンペーンや高齢者等を対象とした交通安全教室などの交通事故防止啓発活動を積極的にを行い、交通事故のない安全で安心な明るい社会づくりに寄与した。



令和3年度 茨城県表彰

県勢の発展に著しい功績などがあつた方をたたえる茨城県表彰式が、11月12日(金)に県庁で行われました。本年度は、各分野で活躍された53人の方々と、12団体が表彰されました。

- 個人 氏名(年齢)/現住所/主な職歴/功績(功績者表彰対象者については省略)
- 団体 団体名/代表者/所在地/功績 ※個人、団体とも敬称略(年齢は令和3年11月13日現在)



受賞者代表謝辞

県民荣誉賞表彰

県の名声を高めるとともに、広く県民から敬愛され、明るい希望を与えた方



ながせ たかのり
永瀬 貴規(28歳)

つくば市/旭化成㈱
柔道選手として、数多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいて柔道男子81kg級金メダル獲得を果たした。この成果は、全国民に大きな喜びと感動を与えるとともに、本県の名声を著しく高め、県民の誇りである。

特別功労賞表彰

県の名声を高め、明るい話題を提供された方



みやじま たつお
宮島 達男(64歳)

守谷市/現代美術家
国内外の現代美術界で活躍するとともに、後進の育成にも尽力。権威ある令和2年度(第71回)芸術選奨文部科学大臣賞を受賞し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



かじはら ゆうみ
梶原 悠未(24歳)

元つくば市在住/筑波大学大学院
自転車競技選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいて自転車トラック女子オムニウム銀メダル獲得を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



こうら あやか
高良 彩花(20歳)

つくば市/筑波大学
陸上競技選手として、日本陸上競技選手権大会において女子走り幅跳びで3回の優勝を果たすとともに、第23回アジア陸上競技選手権大会において銀メダルを獲得し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



たかはし りえこ
高橋 利恵子(23歳)

つくば市/筑波大学大学院
ゴールボール選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020パラリンピックにおいてゴールボール女子銅メダル獲得に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



のぐち あきよ
野口 啓代(32歳)

龍ヶ崎市/TEAM au
スポーツクライミング選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいてスポーツクライミング女子複合銅メダル獲得を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。

新しいいばらきづくり表彰(個人)

県勢の発展に功績があり、今後より一層の活躍が期待される方



いぬえ よしこ
井出 義子(47歳)

守谷市/臨床検査技師、(公社)茨城県臨床検査技師会理事
臨床検査技師の役割や疾病予防の周知活動に取り組み、疾病の早期発見の促進に尽力するとともに、新型コロナウイルス感染症に対する正しい知識普及にも貢献した。



つるた てるお
鶴田 輝夫(44歳)

笠間市/花き農家、元茨城県青年農業士、笠間地域就農支援協議会就農支援アドバイザー
小菊の開花調整による需要期出荷を実現するとともに、就農希望者の相談や研修受け入れに尽力し、新規就農者の育成・確保に貢献した。



ほんま けんじ
本間 健司(46歳)

常陸大宮市/漆芸家、木漆呂空居代表、奥久慈漆生産組合幹事
国際漆展・石川12020において最高賞の大賞を受賞し、漆林管理や作品制作、漆塗り教室の開催により、奥久慈漆の保存と啓発に貢献した。

新しいいばらきづくり表彰(団体)

地域の活性化などに取り組み、今後より一層の活躍が期待される団体

一般社団法人 Burano

秋山 未来/古河市
重度障がい児デイサービスとその母親の就労支援を同施設内でを行い、家族全員を支援するロールモデルを確立、障がい者福祉の増進に寄与した。

茨城県北ロングトレイル協力隊

和田 幾久郎/水戸市
茨城県北6市町の地域資源をひとつなぎにして体験する、茨城県北ロングトレイルのコース整備に尽力し、県北地域の振興に寄与した。

株式会社 かすみがうら未来づくりカンパニー

今野 浩昭/かすみがうら市
ゲストハウス古民家江口屋や体験型サイクリング事業ライドクエストなど、地域資源を生かした観光事業を打ち出し、地域振興と魅力発信に寄与した。

知事奨励賞表彰

県の名声を高め、今後より一層の活躍が期待される方



うえだ あやせ
上田 綺世(23歳) 写真提供: KASHIMA ANTLERS

水戸市出身/㈱鹿島アントラーズ:エフシー
サッカー選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいてサッカー男子4位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



とみまつ いずみ
財満 いずみ(24歳)

つくば市/日本国土開発㈱
車いすバスケットボール選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020パラリンピックにおいて車いすバスケットボール女子6位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



さしき ものり
瀬立 モニカ(23歳)

東京都江東区(筑波大学在学)/筑波大学、江東区カヌー協会
カヌー選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020パラリンピックにおいて女子カヤックシングル7位入賞を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



なかやま しゅうた
中山 雄太(24歳)

龍ヶ崎市出身/HEROE㈱
サッカー選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいてサッカー男子4位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



トリル ダイナスティ
TRILL DYNASTY(28歳)

北茨城市/音楽プロデューサー
プロデューサーとして楽曲制作に参加したアルバム「The Voice」が、米国の音楽チャートBillboard Top R&B/Hip-Hop Albumsチャートで日本人初の1位獲得を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



おつぼ あきひろ
落合 知也(34歳) 写真提供: 日本バスケットボール協会

元土浦市在住/越谷アルファーズ
バスケットボール選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020オリンピックにおいてバスケットボール3x3男子6位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



ささき りべると
佐々木 ロベルト泉(43歳)

牛久市/ベリシアル品川
ブラインドサッカー選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020パラリンピックにおいて5人制サッカー5位入賞に貢献し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



うすい とみみ
兎澤 朋美(22歳) 写真提供: FUJITSU SPORTS

つくば市出身/富士通陸上競技部
陸上競技選手として、東京2020パラリンピックにおいて陸上女子走り幅跳びで4位入賞を果たすとともに、女子100mで8位に入賞し、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。



ふじい みつる
藤井 美穂(27歳)

水戸市出身/楽天シオビジネス㈱
自転車競技選手として、多くの大会で活躍するとともに、東京2020パラリンピックにおいて自転車女子500mタイムトライアル7位入賞を果たし、県民に大きな喜びと感動を与え、本県の名声を高めた。

サツマイモの病気に注意！



(写真出典) 生物系特定産業技術研究支援センター
イノベーション創出強化研究推進事業

むくむく病

サツマイモ基腐病という病気が全国的に拡大しています。この病気の侵入に気付かず、感染が拡大すると産地に大きな被害が出るため、栽培ほ場や家庭菜園で収穫したサツマイモに写真のような症状がみられる場合は、お近くの農業改良普及センターへご連絡ください。早期発見にご協力をお願いします。

詳しくはこちら▶



県農業技術課

☎029(301)3936

119番通報時の映像送信にご協力ください

119番通報時に、消防の通信指令員から火災や事故、傷病者の状況の映像送信をお願いする場合がありますので、ご協力をお願いします。

※映像送信にかかる通信料は通報者負担となります。

運用区域▶33市町

(いばらき消防指令センター管轄区域)

送信方法など詳しくはこちら▶



県消防安全課

☎029(301)2873

12月12日(日)は、茨城県議会議員補欠選挙(潮来市・行方市選挙区)の投票日(予定)です。

県各市選挙管理委員会

県選挙管理委員会 ☎029(301)2462

風しん抗体検査を受けましょう

風しんの流行と胎児の先天性風しん症候群の発生を防ぐために、妊娠を希望する女性などに、無料で風しん抗体検査を実施しています。

妊娠中の女性が風しんにかかると、胎児に感染して先天性風しん症候群という障がいが起こる恐れがあります。

妊娠を希望する女性やそのご家族で、風しんの予防接種を受けているか不明な方や、風しんにかかったことが確実でない方は、抗体検査を受けましょう。

県感染症対策課

☎029(301)3219

詳しくはこちら▶



外国人材支援センターをご利用ください

県外国人材支援センターは、外国人材を受け入れようとする企業が抱える課題を、専門アドバイザーが解決します。

外国人材を雇用したい、雇用のミスマッチを避けたい、人材の定着支援を受けたい、特定技能制度を活用したいなどの相談対応や、行政書士など専門家の派遣も行っています。ぜひ、ご利用ください。

詳しくはこちら▶



県外国人材支援センター

☎029(239)3304

犬の登録と狂犬病予防注射を忘れずに

犬を飼う場合は、お住まいの市町村に犬の登録申請をし、鑑札を受けることが法律で義務付けられています。

また、飼い主は生後3カ月を超える飼い犬に、年に1回狂犬病予防注射を受けさせなければなりません。詳しくはお住まいの市町村(狂犬病予防担当課)にお問い合わせください。

県生活衛生課 ☎029(301)3418

ペットボトルリサイクルの推進

県では、限りある資源をより効率的に使用するため、使用済みのペットボトルから同じペットボトルにリサイクルする「水平リサイクル」を推進しています。

この取り組みを広げていくために、正しい分別を行いましょ。

●キャップとラベルを外して分別

●軽くゆすいで、つぶして資源ごみへご協力をお願いします。

県資源循環推進課

☎029(301)3020

Nurshing now IBARAKI ~看護の心をみんなの心に~

県看護協会・ナースセンターでは、看護職を目指す中・高校生やコロナ禍で頑張っている看護職の方向けに、Webでイベントを開催しています。看護職の皆さんへの応援メッセージや、現役看護職と学生による座談会の様子など、看護職に関するさまざまなコンテンツを無料で配信しています。

配信期限▶令和4年3月31日(木)

県(公社)看護協会・ナースセンター

☎029(221)7021

詳しくはこちら▶



県医療人材課

☎029(301)3151

いばらき就職チャレンジナビ

県が運営する求人マッチングサイト「いばらき就職チャレンジナビ」では、多数の県内企業情報、求人情報を掲載しています。仕事をお探しの方、県内企業やインターンシップの情報を知りたい学生の方は、ぜひご覧ください。

また、企業情報は無料で掲載できますので、人材をお探しの県内企業の方もご利用ください。

詳しくはこちら▶



県労働政策課

☎029(301)3645

広告

毎号**90万部**発行の

県広報紙「**ひばり**」に**広告**を掲載しませんか？

県内世帯への**新聞折込**のほか、県内公共施設・大型商業施設にも配架。

お問合せは**コチラ**まで

株式会社キョウエイアドインターナショナル
東京都千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビル 17F

※広告内容につきましては、県の定める「広告掲載要綱」、「広告取扱要領」を遵守し、あらかじめ茨城県審の審査が必要となります。

メール：contact@kyoeiad.co.jp

TEL:03-5860-9467 FAX:03-5860-9469

●交通ルールを遵守した安全運転を心掛け、自転車保険への加入に努めましょう



お知らせ ひろば

☎……問い合わせ先 ㊟……申し込み先
🌐……ホームページ

11月17日時点の情報です。変更になる可能性がありますので、ホームページなどでご確認ください。

催し物

“麦わらの一味”が水族館に!



開館20周年を迎えるアクアワールド・大洗では、人気アニメ『ワンピース』とタッグを組んだ特別企画「ワンピース BIG WASH島の大冒険!!」INアクアワールド・大洗を開催します。デジタルスタンプラリーや生態の解説、チョッパーが大活躍するイルカ・アシカオーシャンライブなど、オリジナル企画をお楽しみください。

日時▶12月11日(土)～
令和4年3月31日(木)
詳しくはこちら▶



📍アクアワールド茨城県大洗水族館
☎029(267)5151

募集

育児休業職員の代替任期付 職員採用選考試験

職種▶事務、土木、化学、薬剤師、農業土木、林業、獣医師、福祉、理学療法士、作業療法士、保健師、看護師

申込期限▶12月8日(水)
試験日▶12月15日(水)

試験会場▶県水戸合同庁舎(水戸市)
受験資格など詳しくはこちら▶



📍・㊟県人事課
☎029(301)2263

偕楽園「左近の桜」の寄附金募集



県では、令和元年9月の台風で倒木した偕楽園「左近の桜」を復活させるため、寄附金を募集しています。

活用事業▶植樹環境の整備、育成管理など

寄附金受入方法▶(団体・企業)寄附金申込書
(個人)ふるさと納税

詳しくはこちら▶



📍県都市整備課
(事業全般/団体・企業からの寄附)
☎029(301)4660
県税務課(個人からの寄附)
☎029(301)2418

案内

年末の交通事故・犯罪に 注意しましょう

12月は年末特有の交通事故や犯罪が多くなります。

●交通事故防止県民運動 (12/1～12/15)

年末は日没時間が最も早く、夕暮れ時から夜間にかけて交通事故が多くなります。歩行者は明るい服装で反射材を着用しましょう。また飲酒運転は悪質な犯罪です。絶対にやめましょう。

●犯罪抑止活動(12/17～12/31)

皆さんの防犯対策が犯罪抑止につながります。「鍵かけ 声かけ 心がけ」が防犯対策の第一歩です。

📍県生活文化課安全なまちづくり推進室
☎029(301)2842

12月1日は「いのちの日」

心の問題全般について電話相談を行っています。匿名で利用できますので、お気軽にご相談ください。※相談無料、秘密厳守

相談窓口▶いばらきこころのホットライン
【平日】☎029(244)0556
【土日】☎0120(236)556

相談時間▶9時～12時/13時～16時
(祝日・年末年始を除く)

📍県障害福祉課 ☎029(301)3368

PCB廃棄物の処理期限が 迫っています

PCB(ポリ塩化ビフェニル)は電気機器の絶縁油などに使用されてきましたが、毒性があることから現在は製造・輸入が禁止されています。特に高濃度のPCBが含まれるコンデンサー・変圧器などを保管している方は早めの処分をお願いします。また、PCBが含まれる廃棄物などを保管している方は、県への届出が必要ですので、保管場所を所管する県民センターなどに届出をお願いします。

処分期限▶令和4年3月31日(木)
※高濃度PCBが含まれるもの

詳しくはこちら▶



📍県廃棄物規制課
☎029(301)3027

筑波山頂のトイレは工事中です

筑波山頂の公共トイレのリニューアル工事をしています。仮設トイレの設置を予定していますが、通常よりも数が少なくなっています。登山の前には、麓などでトイレをお済ませください。また、登山道の一部(深峰歩道、男体山自然研究路)においても、工事中で閉鎖している場所があります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

工事期間▶令和4年3月まで(予定)

詳しくはこちら▶



📍県環境政策課
☎029(301)2946

広告

お知らせ

**交通事故などの
第三者行為で
ケガをしたときは
後期高齢者医療保険に
すぐに届け出を!**

! **第三者が起こした行為により負ったケガ等の治療で保険証を使用する場合には届け出が必要です。**
必ずお住まいの市町村の後期高齢者医療担当窓口へ届け出をして下さい。

! **こんな時も届け出ください**
・家族や親せきが運転する自動車に同乗して事故にあった場合
・相手が不明な場合
・自身の過失が大きい(相手の過失が小さい)場合

第三者行為の例



📍茨城県後期高齢者医療広域連合 ☎029-309-1214

後期高齢者医療保険は75歳以上(一定の障害があると認定された場合65歳以上)の方が加入する医療保険です。

催し物ガイド

11月17日現在の情報です。お出掛けの際には前もってご確認ください。なお、ご来館の際は**マスクの着用**などをお願いします。また混雑時には、入場制限を行う場合があります。

県天心記念五浦美術館

12月4日(土)から2月6日(日)

企画展「いにしえを描く」

河鍋暁斎、松本楓湖をはじめ日本美術院で活躍した下村観山、木村武山などの作品を通して、「歴史画」の変遷と魅力を紹介いたします。

木村武山「曾我兄弟」
1906-07(明治39-40)年頃 個人蔵



〈入館料〉一般320円、満70歳以上160円、
高・大生210円、小・中生150円
北茨城市大津町椿2083
☎0293(46)5311 ㊟0293(46)5711

県陶芸美術館 1月16日(日)まで

企画展「開館20周年記念事業 笠間陶芸大賞展」

伝統、オブジェ、食器などのジャンルを取り払い、現代陶芸の最新の到達点を紹介します。

一部公募部門 優秀賞作品:大石早矢香
「Sensitive apple-New era」



〈入館料〉一般840円、満70歳以上420円、高・大生630円、小・中生320円
笠間市笠間2345(笠間芸術の森公園内) ☎0296(70)0011 ㊟0296(70)0012

県つくば美術館 12月11日(土) 13時30分～

第9回土曜講座「開館20周年記念事業 笠間陶芸大賞展の全貌」

講師:飯田 将吾(県陶芸美術館 主任学芸員) ※参加無料

つくば市吾妻2-8 ☎029(856)3711 ㊟029(856)3358

県陶芸美術館企画展の
見どころを紹介

県立歴史館 12月4日(土)～1月30日(日)

企画展4「親鸞を継ぐ-如信をめぐる遺宝-」

親鸞の孫・如信について紹介するとともに、彼に関わる常陸北部の浄土真宗寺院について、遺された宝物とともに辿ります。



木造 如信上人坐像
(大洗町・願入寺所蔵 大洗町指定文化財)

〈入館料〉一般350円、満70歳以上170円、大学生180円、高校生以下無料
※12月16日(木)は70歳以上の方無料
水戸市緑町2-1-15 ☎029(225)4425 ㊟029(228)4277

県近代美術館 12月12日(日)まで

企画展「上田薫とリアルな絵画」

身近なものの姿をリアルに描き出すことで知られる上田薫(1928～)の仕事を振り返るとともに、現代の作家たちによるリアルな絵画表現を紹介いたします。

〈入館料〉一般870円、満70歳以上430円、高・大生610円、小・中生370円
※12月4日(土)は70歳以上の方無料
水戸市千波町東久保666-1 ☎029(243)5111 ㊟029(243)9992

ミュージアムパーク県自然博物館 2月6日(日)まで

第82回企画展「こけティッシュ 苔ニューワールド! 地球を包むミクロの森」

地球の生態系でも大きな役割を果たし、身近に生育しているコケの魅力をお届けします。

〈入館料〉一般750円、満70歳以上370円、高・大生460円、小・中生150円
※土・日・祝日、1月3日(月)はWEBでの事前予約制
坂東市大崎700 ☎0297(38)2000 ㊟0297(38)1999

県立図書館 12月18日(土) 14時～16時

放送大学ライブラリー講演会「ソクラテスとヒューマンイズム」

※放送大学茨城学習センターへ要事前申し込み ☎029(228)0683

■開館時間/平日:9時～20時、土・日・祝日:9時～17時

■12月の休館日/6、13、20、27、29、30、31日

水戸市三の丸1-5-38 ☎029(221)5569 ㊟029(228)3583

利用案内 (県立図書館を除く)

- 開館時間/9時30分～17時(入館は16時30分まで) ●月曜日、12月29日(水)～1月1日(土・祝)休館
- ※休館!県近代美術館:12月13日(月)～1月7日(金) 県陶芸美術館、県自然博物館:12月28日(火) 県つくば美術館:12月21日(火)～28日(火)
- 障害者手帳、指定難病特定医療費受給者証などをお持ちの方、未就学児は入館無料。
- 満70歳以上の方は入館料減免(健康保険証、運転免許証などを持参してください。)
- 毎週土曜日は、高校生以下無料(春・夏・冬休み期間中は除く。)

Let's CHECK!!

- 残業する社員が多い
- 有休を使う社員が少ない
- 助成金があれば知りたい!
- 人材が集まる方法を知りたい!
- 採用した人材が定着しない
- 働き方改革とは? 厚生労働省 茨城労働局

無料 ●相談 ●個別訪問 ●セミナー開催

厚生労働省茨城労働局委託事業
茨城働き方改革推進支援センター
0120-971-728 受付:月～金 9:00～17:00
茨城県水戸市三の丸2丁目2-27 リパティ三の丸2F

広告

スマホ対応のホームページ作るなら

アットパレット

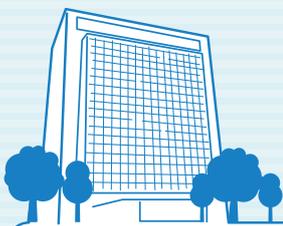
月額 5,980円(税別)

税込 6,578円 / 別途初回制作費あり

詳しくは公式HPへ <https://atpale.com>

アットパレット キョウエイアド 検索

☎042-527-8816 株式会社 キョウエイアドインターナショナル



茨城県庁舎のご案内

皆さんもご利用いただける県庁舎内の共有スペースをご紹介します。

県管財課 ☎029(301)2387

25F 展望ロビー

25階展望ロビー(北側)は、「訪れる時間によって異なるムードが楽しめる空間」をコンセプトに、来庁した方が目的別(くつろぎ、ビジネス、打ち合わせ、見学)に利用できる4つのスペースを設けています。地上100メートルの眺めを楽しみながら、ゆっくりとお過ごしください。

【利用時間】 平日：9時30分～22時 / 土・日・祝日：10時～22時



展望ロビー内の「花水木ティーラウンジ」では、おいしい紅茶をはじめ、手作りのバウムクーヘンやスイーツなど豊富なメニューを取りそろえています。

花水木 茨城県庁展望ロビー店

【営業時間】 10時～17時30分 ※12月25日(土)までの土・日は12時～19時30分



11F アトリウム

県庁舎最上階まで吹き抜けになっているアトリウムが、今年9月にリニューアルオープンしました。快適な空間に生まれ変わったアトリウムを、休憩や打ち合わせなど多様な用途に、ぜひご利用ください。

【利用時間】 平日：8時30分～18時



アトリウム内の「サザコーヒー」では、こだわりのコーヒーと自家製ケーキやお菓子などをお楽しみいただけます。

サザコーヒー 茨城県庁店 **【営業時間】** 10時～17時30分(平日のみ)



イルミネーションガイド

～1/10 月・祝 いばらきフラワーパーク イルミネーション2021-2022

「灯す～こころ休まる光～」をテーマに、上質で優しいあかりが広大な園内を灯します。冬の自然と、やわらかな光に包まれて、ここでしか味わえない「こころ休まる時間」をお過ごしください。

開園時間▶14時～21時(点灯時間17時～)

※イルミネーション期間中のみ

入園料▶大人900円、小人300円(小中学生)、未就学児無料、ペット200円

休園日▶火曜日、12月31日(金)、1月1日(土)

IBARAKI FLOWER PARK 石岡市下青柳200番地
いばらきフラワーパーク ☎0299(42)4111



～1/10 月・祝

◆ひたちのヒカリ ～花咲く未来～

(日立市:日立シビックセンター-新都市広場ほか) 日立シビックセンター ☎0294(24)7711

～1/10 月・祝

◆ブルーウェーブいそはら

(北茨城市:磯原駅東口ふれあい公園-西口ロータリー) 市商工観光課 ☎0293(43)1111

～1/15 土

◆やすらぎの里しもつまイルミネーション

(下妻市:やすらぎの里しもつま) ふるさと交流館リフレこかい ☎0296(30)0070

～1/中旬

◆商店街でイルミネーション

(水戸市:水戸駅北口-銀杏坂) 市商工課 ☎029(232)9185

～1/31 月

◆2021大子来入 ～ダイゴライト～

(大子町:袋田の滝) 町観光協会 ☎0295(72)0285

～2/19 土

◆TOKAI ILLUMINATION 2021

(東海村:歴史と未来の交流館) 村商工会青年部 ☎029(282)3238

～2/28 月

◆きらきらステーション

(常陸大宮市:山方宿駅北側駐車場) 市地域創生部山方支所 ☎0295(57)2121

～2/28 月

◆駅前イルミネーション

(龍ケ崎市:龍ケ崎市駅東口・12/1～西口) 市観光物産協会事務局 ☎0297(60)1536

12/1 水～1/14 金

◆光がつくる“Art”水郷桜イルミネーション

(土浦市:霞ヶ浦総合公園オランダ型風車前広場) 市産業文化事業団 ☎029(823)4811

12/1 水～1/31 月

◆駅前イルミネーション2021-22

(ひたちなか市:勝田駅前、那珂湊駅前) ひたちなか商工会議所 ☎029(273)1371

12/1 水～3/31 木

◆銚田市商工会イルミネーション

(銚田市:銚田市商工会館前駐車場) 市商工会 ☎0291(32)2246

12/4 土～2/13 日

◆第16回プリアトヴィルうしく

(牛久市:牛久駅東口、エスカード牛久周辺) 市商工観光課 ☎029(873)2111

12/11 土～2/27 日

◆グランテラス筑西ウインターイルミネーション

(筑西市:道の駅グランテラス筑西) 道の駅グランテラス筑西 ☎0296(45)5055

12/18 土～1/10 月・祝

◆森が奏でる光のシンフォニー「花ホテルのもり」

(那珂市:静峰ふるさと公園) 市商工観光課 ☎029(298)1111

12/19 日～1/10 月・祝

◆君田ジャンボクリスマスツリー

(高萩市:上君田十文字) 高岡郷山会 ☎0293(24)3830

12/上旬～2/中旬(予定)

◆取手駅周辺イルミネーション

(取手市:取手駅周辺) 市産業振興課 ☎0297(74)2141

12/上旬～1/上旬(予定)

◆JR常陸太田駅イルミネーション2021

(常陸太田市:常陸太田駅前広場) 市観光物産協会 ☎0294(72)8194

12/下旬～2/下旬(予定)

◆つくば駅周辺のイルミネーション

(つくば市:つくば駅周辺) つくばセンター地区活性化協議会 ☎029(883)0251

※イルミネーションの日程・内容については変更になる場合がありますので、お出掛けの際には前もってご確認ください。

「食」を新たな観光資源へ — 茨城の「食」ブランド化 —

本県は豊かな自然と広大な平野を有し、さまざまな農水産物に恵まれた、食材の宝庫です。その「食」の魅力を生かして、観光振興や消費拡大につなげるため、「食」ブランド確立事業を推進しています。

県観光物産課
☎029(301)3622

「食」ブランドの確立を目指して

県では昨年度から、「食」を観光コンテンツの一つとして磨き上げるため、県内の優れた飲食店の紹介や新たな名物料理・土産品の開発、宣伝強化などを進めてきました。今後も、食の専門家たちと連携しながら「食」ブランドの確立を目指した取り組みを展開していきます。



茨城至宝のレストラン

本県を観光する際にぜひ味わってほしい飲食店を、食通やプロの料理人が名を連ねる「茨城フードセレクション審査会」が実食調査により選定しました。

昨年度の選定店 (写真はコース料理の一例)



ちょう
よし町
割烹・日本料理
土浦市中央2-9-28



オオツ
レストラン Ohtsu
フレンチ
水戸市白梅1-5-4



ダル ソウシ
DAL SOSHI
イタリアン
水戸市中央2-2-14



ラストッラ
La Stalla
イタリアン
つくば市松代2-10-9-2F



しょうえん
焼肉 翔苑
焼肉店
水戸市栄町1-11-13



▲詳しくはこちら

※新型コロナウイルスの感染状況により営業日や営業時間などが変更になる場合があります。

土産品を含めた
たくさんの「いばらきメイド」を
取りそろえた通販サイト

IBARAKI
made
いばらきメイド

**全品2割引
+
送料無料
キャンペーン実施中!**

(令和4年2月末日まで)

◀詳しくはこちら
いばらきメイド
<https://www.ibarakimeisan.com/>

【運営】県観光物産協会 茨城県水戸市三の丸1-5-38

新名物料理 / コンテスト

料理プロガーから募集した263のアイデアレシピの中から、「つくば鶏むね肉の蓮根入りガバオライス」がグランプリに輝きました。

「茨城フードセレクション審査会」が審査・実食し、プロの料理人や専門家によるブラッシュアップを経て、県内飲食店への普及を目指しています。

県では「茨城ガバオ(仮称)」の普及にご協力いただける飲食店などを募集しています。詳細は県観光物産課までお問合せください。

ブラッシュアップメニュー「茨城ガバオ(イメージ)」

▲昨年度の活動についてはこちら

ウイルスから身を守る!!

STOP 飲食店の椅子の裏側 オフィスドアノブ 自宅の共有部分 **簡単** まるごと抗菌コーティングできます!

お見積もり・ご相談はコチラまで!
0120-267-156

受付時間 9:30~17:00 (土日祝を除く)

delfino × **kyoei ad** キョウエイアド 抗菌 検索
株式会社キョウエイアドインターナショナル
東京都千代田区内幸町2-2-3 日比谷国際ビル 17F/TEL:03-5860-9467

基本的な感染症対策のポイント

ワクチン接種後も、感染する可能性がなくなるわけではありません。一人一人ができることを継続しましょう。

◆マスク着用

鼻やあごもしっかりカバーし、「咳エチケット」を守る。

◆手洗い・消毒、うがい

共用物に触った後や食事の前後、帰宅時など、こまめに行う。

◆3密回避

社会的距離（なるべく2m以上）を確保する。

◆換気

30分に1回程度、窓やドアを2カ所以上開けて、空気を入れ替える。

◆早期受診

少しでも症状がある場合は、電話連絡の上、すぐに医療機関を受診する。

◆県外との往来注意

移動先でも感染症対策を徹底し、感染リスクの高い行動は控える。

◆テレワークなどの活用

テレワークや時差出勤を活用して、混雑を緩和する。

会食時の感染症対策のポイント

12月は、忘年会・クリスマス・帰省など、会食の機会が増える時期です。

飲酒を伴う懇親会や、大人数・長時間の飲食は、感染リスクが高まるので特に注意し、対策を心掛けましょう。

◆「いばらきアマビエちゃん」登録店舗を利用する。

◆食事が始まる前に全員が利用登録を済ませる。

◆少人数・短時間で、なるべく普段一緒にいる人と開催する。

◆会話する時はマスクを着用する。

◆大声、回し飲み、コップや箸の共用は避ける。

◆席の配置は斜め向かいにする。

◆体調に異常がある場合には、参加しない。

◆深酒、はしご酒は控え、適量を心掛ける。

飲食店の皆さまへ

- アクリル板などのパーティションを設置してください(あるいは人との間隔を1m以上空ける)。
- 定期的な換気や手指消毒など、感染拡大防止ガイドラインの順守をお願いします。
- お客さま全員が「いばらきアマビエちゃん」の登録を済ませていることを確認してください(あるいは連絡先を記録)。

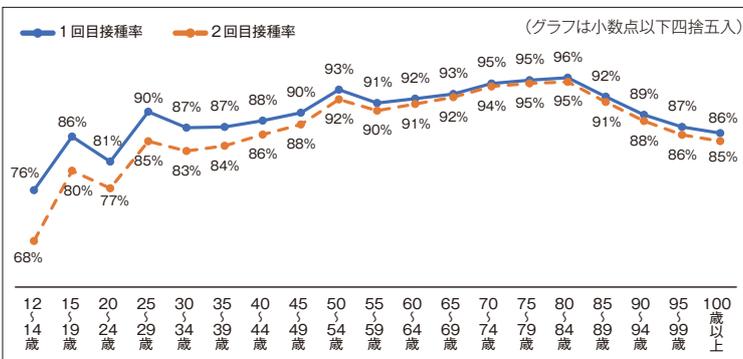
感染症対策の優良事例を県のホームページで紹介しています。お店の感染防止策の参考にしてください。



新型コロナワクチン接種について

年代別ワクチン接種率(5歳刻み)

(11月17日現在)



3回目接種の準備を進めています

11月17日現在、ワクチン接種対象である12歳以上の県民の8割以上が2回目のワクチン接種を完了しています。12月以降、3回目接種が速やかに行えるよう、現在、県や市町村、医療機関などで体制整備を進めています。最新情報は県ホームページでご確認ください。

詳しくはこちら▶



県大規模接種会場でも、3回目接種を実施する予定です。詳細が決まり次第、県ホームページでお知らせします。

詳しくはこちら▶



事業者支援一時金(8・9月分)について

県からの営業時間短縮要請や外出自粛要請の影響を受け、2021(令和3)年8月または9月の売り上げが、対前年(または前々年)同月比で**30%以上減少**した事業者に、一時金を支給します。

支給額 (1事業者あたり)	【一般枠】20万～500万円(1回限り) ※事業規模(年間売上高(税抜))により、支給額が異なります。 【酒類枠】法人：20万～60万円/月 個人：10万～30万円/月(最大2カ月分) ※月間売上の減少割合などにより支給額が異なります。
申請期限	2021(令和3)年12月28日(火) ※当日消印有効
申請方法	次のいずれかの方法で申請できます。申請要領などを必ず県ホームページで確認してください。 ●電子申請(県ホームページからアクセス) ●書面申請(簡易書留などの郵便物の追跡ができる方法により送付)

県事業者支援一時金相談窓口 ☎029(301)5558(平日9時～17時) ※相談内容が複雑な場合、対面やWEB相談が可能です。
※営業時間短縮要請を受けた飲食店および大規模集客施設(施設内テナント含む)は対象外です。※支給要件や支給額など詳しくは県ホームページをご確認ください。



知事コラム Where there's a will, there's a way.

～ 意志あるところに道は開ける ～

県では、人生100年時代を見据え、生活習慣病の予防や健康の保持・増進に向けて力を入れています。

本紙、2、3ページの特集記事でご紹介したとおり、本県は、脳血管疾患や心疾患などの生活習慣病で亡くなる方の割合が全国に比べて高く、塩分の摂り過ぎが大きな要因の一つと考えられています。

そのため、県では、塩分摂取量を減らす取り組みとして、昨年11月から毎月20日を減塩の日「いばらき美味しおDay」と定め、県内のスーパーに減塩商品の特設コーナーを設けたり、減塩メニューを提供する飲食店を「いばらき美味しおスタイル指定店・パートナー店」として指定した

りするなど、県民の皆さんに減塩を意識していただける食環境づくりに取り組んでいます。

また、県民の皆さんに楽しみながら健康づくりに取り組んでいただけるよう、スマートフォン用の県公式健康アプリ「元気アップ!りいばらき」を提供しています。ウォーキングやランニングなどの運動や健診の受診などでポイントが貯まり、そのポイントを利用して、県産品などの景品が当たる抽選に参加ができる特典もありますので、多くの皆さんにご活用いただきたいと思ひます。

県では、今後もこうした取り組みを通して、生活習慣病の予防や健康の保持・増進を推し進め、健康長寿日本一を目指してまいります。

茨城県知事 大井川 和彦



減塩の日「いばらき美味しおDay」1周年を記念して、(株)カスミと味の素(株)と連携し、減塩メニューの試食会を実施しました。(11月12日)



県公式健康アプリ「元気アップ!りいばらき」

「いばらき大使」を委嘱しました!

いばらきの魅力や良さをさまざまな機会を通じて広く国内外に向けてPRしていただき、本県を応援していただく「いばらき大使」となった3名の方々をご紹介します。

県営営業企画課 ☎029(301)2128



ながせ たかのり
永瀬 貴規さん(つくば市在住)

【柔道選手】

- ・リオデジャネイロオリンピック柔道男子81kg級銅メダル獲得
- ・東京2020 オリンピック柔道男子81kg級金メダル獲得

茨城県の発展に少しでも力になれるよう茨城の魅力をもっと発信していきたいと思ひます。



(一社)日本ゴルフ協会提供
たかはし りえこ
高橋 利恵子さん(つくば市在住)

【ゴルフ選手】

- ・東京2020 パラリンピックゴルフ女子銅メダル獲得

第2の“ふるさと”となった茨城の魅力をもっと知って、多くの皆様に届けられたいと思ひます。



トリル ダイナスティ
TRILL DYNASTYさん(北茨城市在住)

【音楽プロデューサー】

- ・シカゴ出身のアーティストLil Durkがリリースしたアルバム“The Voice”のタイトル楽曲制作に携わり“Billboard Top R&B/Hip-Hop Albums”チャート(ビルボードチャート)にて1位獲得(2021年)

HIPHOPを通して地元へ恩返しできるように務めさせていただきます。

ひばりクロスワードパズル

正解者の中から抽選で10人の方に、すてきなプレゼントが当たります。

今月号はこれ!

コーヒー(5P×2) & パウムクーヘンセット

(株)サザコーヒー ☎029(274)1151
(株)花水木 ☎029(856)5575



今回は、「しっとり」「ふわふわ」の両方の食感を兼ね備えた花水木ソフトタイプパウムクーヘン「つくばの樹」と、サザコーヒーの中でも人気の「将軍珈琲」「サザスペシャルブレンド」カップオンをセットにしてお届けします。

〈応募方法〉

県ホームページ「ひばり12月号クロスワードパズル応募ページ」からご応募いただくか、はがきに①答え②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥電話番号⑦ひばり12月号の感想をお書きの上、〒310-8555(住所不要)茨城県営業企画課クロスワードパズル係へ(応募は1人1回まで)。

12月28日(火)締め切り(当日消印有効)。

ひばり 12月号 クロスワードパズル 応募

- 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
- ご応募いただいた個人情報は、賞品の発送にのみ使用させていただきます。
- 頂いたご感想は「ひばり」の紙面に掲載させていただくことがありますので、ご了承願ひます。

1		2	3	4
		5		
D		E		C
	6			
7			8	
A			B	
9			10	

答え	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

11月号の答え: 150

【タテのカギ】

- ある地域の人口が少なすぎる。○○→過密
- 東京2020パラリンピック・ゴルフ女子銅メダルを獲得し、今年度の特別功労賞を受賞した○○○利恵子さん(ヒント:5ページ)
- 炭。木○○。石○○
- 非常に重要な秘密の事柄。○○○事項、○○○情報
- 不用として捨てること。○○○処分
- 物や物事を上や先へ進めるように他から力をいれること
- に金棒・強いものが何かを得て、さらに強くなることのため

【ヨコのカギ】

- 肩の凝りなどをほぐすために、たたくこと
- あまい味。○○○料
- 5月の第二日曜日。○○の日
- 毎月20日は減塩の日「いばらき○○○Day」(ヒント:2ページ)
- こそ物の上手なれ・何事も○○だからこそ、飽きずに努力するため上手になるという意味のことわざ
- ネギ科に属する多年草の緑黄色野菜。○○レバ炒め。○○玉

次回「ひばり」1月号の新聞折り込みは1月1日(土・祝)です。

本号は、11月17日現在の情報に基づき編集しています。