茨城県広報紙

ひばり

2023

9

September

「幻の恵水プロジェクト」に
参加している梨生産者の皆さん

プロジェクトの詳細は4ページをご覧ください

生活習慣を見直して「健康寿命をのばそう」 P2-3
こだわりの梨「恵水」 P4

県民の皆さまへ

今年6月の大雨や7月の突風により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。

9月は防災月間です。災害時に被害に遭わないためには、一人一人が正しい知識を身に付け、いざというときに的確な行動をとることが大切です。

県では、水害時における人的被害“ゼロ”を目指し、今年度、県内全市町村において、洪水ハザード内の全ての住民の方を対象とした、避難行動を起こすための訓練を行うことになりました。

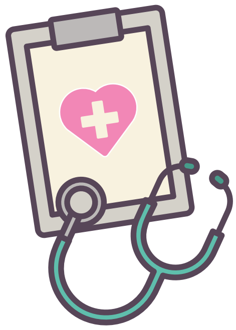
皆さまには、日ごろからマイ・タイムラインの作成など、災害への備えをしていただくとともに、訓練へのご参加をお願いします。

茨城県知事 大井川 和彦

※訓練については、裏表紙をご覧ください

＼生活習慣を見直して／

健康寿命をのばそう

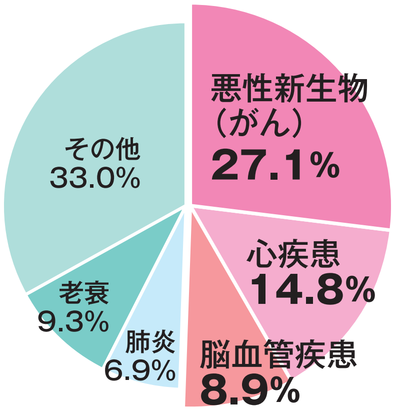


県では、皆さんが健康で生き生きとした生活が送れるように、健康寿命※をのばすための取り組みを進めています。今回は、健康寿命への影響が大きいと考えられる、がんや脳卒中・心臓病など生活習慣病に対する取り組みを紹介します。

※健康寿命 … 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

問県健康推進課　☎029（301）3229

本県の死亡原因の割合



出典 厚生労働省：人口動態調査（2020）

本県では**2人に1人**が がんや心臓病、脳卒中などの**生活習慣病**で亡くなっています

成人（20歳以上）一人当たりの食塩摂取量（茨城県/2022）

	茨城県	国の目標量
男性	10.9g	7.5g未満
女性	8.9g	6.5g未満

出典 茨城県：茨城県総合がん対策推進モニタリング調査（2022）
目標量：日本人の食事摂取基準（2020）

食塩を取りすぎていませんか

本県では、生活習慣病が原因で亡くなる方が多く、その要因の一つである食塩摂取量が、国の目標量を大幅に超えていることから、減塩を推進しています。

いばらき美味しおスタイル

県では「いばらき美味しおスタイル」として、皆さんに楽しく気軽に減塩を実践いただけるよう、さまざまな情報を発信しています。

適塩に取り組むお店を紹介

「いばらき美味しおスタイル指定店」ではおいしい適塩メニューを提供しています。ぜひご利用ください。

▲指定店の検索はこちら

県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」と連携

県民の皆さんの健康づくり活動を推進することを目的として開発されたスマートフォン用アプリです。

運動や適塩など毎日の健康づくりの取り組みに応じて獲得するポイントで景品抽選に応募できます。

また、「いばらき美味しおスタイル指定店」の一部店舗では、アプリを提示すると、特典サービスが受けられます。

◀詳しくはこちら

減塩レシピに挑戦！

材料（2人分）
鶏手羽元　200g（約4本）
ししとう　60g（約10本）
卵 ……………… 2個
油 ……… 小さじ1/2
しょうが ‥ 10g（1かけ）

A
酢 ………… 小さじ4
砂糖 ……… 大さじ2強
濃口しょう油 … 小さじ2
酒 ……… 小さじ2強
みりん ……… 小さじ2
水 ………… 大さじ4

①鍋にお湯を沸かし、半熟ゆで卵を作る。
②しょうがは、薄くスライスする。ししとうは水で洗い、ヘタを切り落とし、包丁で穴を開けておく。
③フライパンに油を熱し、ししとうをしんなりするまで炒め、軽く焦げ目をつけ、皿に取り出しておく。
④手羽元をフライパンできつね色になるまで焼き、取り出す。（油は使わない）
⑤フライパンに（左表）Aを入れて熱し、砂糖を溶かす。全体が混ざったら、手羽元・しょうがを入れ、落としぶたをして10～15分煮込む。
⑥⑤に①のゆで卵をいれ、味がなじむまで1～2分煮込む。
⑦器に盛り付け、ししとうを添える。

"おいしく減塩"レシピとコツを動画配信中▶

筑波大学附属病院 茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター

県では脳卒中・心臓病対策を行うため、筑波大学と連携し、茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センターを運営しています。

筑波大学附属病院
茨城県脳卒中・心臓病等総合支援センター
ひらまつ　ゆうじ
平松 祐司
センター部長
筑波大学附属病院 副病院長
筑波大学 医学医療系
心臓血管外科学 教授

脳と心臓の病気は、生命に関わるものですが、食事や運動などの生活習慣の見直しや早期診断により、発症や重症化を防ぐことができます。

また、発症しても、適切な治療とリハビリによって回復を図り、社会復帰や自宅での生活を目指すことが可能です。

当センターは、県民の皆さんの健康増進に寄与するために力を尽くしてまいります。

第1回市民公開講座
知って守ろう! あなたの脳と心臓

医師・管理栄養士・救急救命士が、脳と心臓に関する正しい知識についてお話しします。

日時▶9月30日(土) 10時30分～12時15分
会場▶古河市コスモスプラザ(三和地域交流センター)
参加費▶無料
申し込みはこちら▶

問 センター事務局 ☎029(853)3696

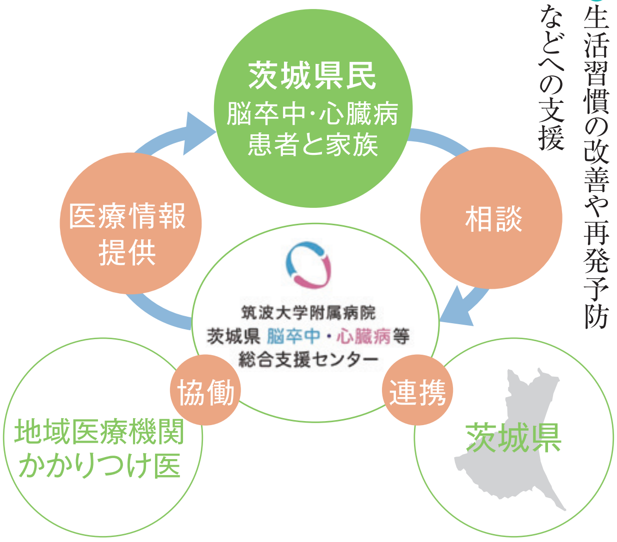
センターの目的と取り組み

▲公式ホームページ

脳卒中や心臓病などの患者さんやご家族のために、地域の医療機関やかかりつけ医と協働し、医療情報提供・医療相談をはじめとする包括的な支援体制を構築することを目的としています。

具体的には、次のような取り組みがあります。

- 研修会を通じた、県内の病院や診療所への情報提供
- 地域医療連携・多職種連携の推進
- 対面、電話やWEBなど、患者さんやご家族が気軽に相談できるシステムの整備
- 生活習慣の改善や再発予防などへの支援



がん対策

がんは早期発見・治療をすれば、生存率は高くなります。しかし、早期がんは自覚症状がなく、1～2年ほどで進行してしまうことがほとんどです。早期発見のために、定期的にがん検診を受けましょう。

がん検診の対象と受診の目安

種類		対象年齢	受診の目安
肺がん検診		40歳以上	1年に1回
大腸がん検診		40歳以上	1年に1回
胃がん検診	内視鏡	50歳以上	2年に1回
	X　線	40歳以上	1年に1回
乳がん検診		40歳以上	2年に1回
子宮頸がん検診		20歳以上	1年に1回

がんに関する相談先

専門の相談員ががんに関する悩み事や不安などのお話をお伺いします

がん検診の申し込み先

がん検診は、市町村やご加入の医療保険（職場）で実施しています。受けられるがん検診の種類や対象年齢、受診間隔、検査項目、費用などは実施主体によって異なりますので、お住まいの市町村の保健センターまたは職場へお問い合わせください。

▲市町村のがん検診担当窓口一覧

9/21～9/30は秋の全国交通安全運動です。
交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践をお願いします。

こだわりの梨 恵水

県では、本県産農産物のブランド確立に向けて、県内外へのPRを積極的に行っており、県オリジナル品種のメロン「イバラキング」と梨「恵水」、県産の栗、県を代表する銘柄牛の「常陸牛」、銘柄豚肉の「常陸の輝き」の5品目を重点品目と位置付け、話題となる取り組みを実施しています。

今回は、今が旬の県オリジナル品種「恵水」を紹介します。

問 県販売流通課 ☎029(301)3966

全国屈指の梨産地

本県は、出荷量全国第2位（令和3年産）を誇る梨の一大産地です。昼夜の寒暖差が大きい気候と豊かな水、恵まれた土壌が梨の栽培に適しており、「幸水」や「豊水」、「あきづき」などさまざまな品種を楽しむことができます。

中でもおすすめは、17年の歳月をかけて育成した県オリジナル品種の「恵水」。酸味が少なく、深い甘みが感じられる、みずみずしい梨です。大玉で、シャリシャリとした爽やかな食感も魅力。今年の収穫時期は8月下旬～9月中旬頃で、秋の始まりとともに最盛期を迎えます。

秋を代表する味覚の梨「恵水」を、ぜひご賞味ください。

シャリ、ジュワッ
甘くてみずみずしい

2年目に突入！「幻の恵水プロジェクト」

大玉で糖度が高いことが特長の「恵水」のトップブランド化に向け、県と県内の梨産地が一丸となり、1万果に1果と言われるほど希少な「幻の恵水」（重さ1kg以上、糖度14度以上で外観が優れるもの）の栽培に挑戦しています。

昨年は、県内の梨産地と試行錯誤を重ね、「幻の恵水」の収穫に成功しました。今年は新たな生産者も加わり、昨年の経験を生かして、よりおいしく美しい「幻の恵水」が収穫できるよう関係者一同頑張っています。収穫できた際には、今年も都内の高級果物専門店「京橋千疋屋」などで販売される予定です。

▲「幻の恵水プロジェクト」についてはこちら

プロジェクトに参加している梨生産者の皆さん

「幻の恵水」をきっかけに、恵水の名前とおいしさを広く知ってもらいたいという思いで、栽培に取り組んでいます。
（写真左から）筑西市 松本幸哲さん、石岡市 飯村栄さん、下妻市 磯山仁さん

◀昨年、京橋千疋屋にて1玉10,800円で販売された「幻の恵水」

恵水が買えるお店

- **JA北つくば きらいち筑西店**
  筑西市西方838-1
  ☎0296(54)4831
  配送対応可（店頭受付または電話注文）
- **JA北つくば きらいち結城店**
  結城市新福寺4-13-3
  ☎0296(34)1777
  配送対応可（店頭受付または電話注文）

「きらいちネットショップ」のご利用をおすすめします

- **イオンモール土浦 食品売場**
  土浦市上高津367番地
  ☎029(835)8000
  配送対応可（店頭受付のみ）
- **イオンモールつくば 食品売場**
  つくば市稲岡66-1
  ☎029(839)1200
  配送対応可（店頭受付のみ）
- **イオンモール下妻 食品売場**
  下妻市堀篭972-1
  ☎0296(30)1700
  配送対応可（店頭受付のみ）

県内のカスミ（一部店舗除く）、ブランデでも購入できます

入荷状況により、店頭在庫がない場合がございます。あらかじめご了承ください。

スイーツフェスタ in つくば（梨の販売）

期間:9月15日（金）～19日（火）
場所:イオンモールつくば 1階催事場
恵水をはじめとした本県産梨の販売・PR

8月号の読者のご感想
（「便利に楽しく、乗って残そう水郡線」を読んで）車を利用することが多く、しばらく乗っていませんでしたが、たまにはゆっくりと乗ってみようかと思わせる記事でした。（那珂市 50代）

IBARAKI 体験王国いばらき ACTIVITY KINGDOM
Vol.4

"地域とつながる"別荘体験
～茨城デスティネーションキャンペーン～

10月から、"アウトドア・食・新たな旅のスタイル"をテーマとした国内最大規模の観光キャンペーン「茨城デスティネーションキャンペーン」（茨城DC）が始まります。

今回は、「新たな旅のスタイル」に注目し、「地域で暮らすように滞在する"別荘スタイル"の宿泊体験」について紹介します。

問 県観光物産課 ☎029（301）3605

わづくる株式会社（会員制貸別荘"OURoom（アワールーム）"）

葦原（あしはら） 知（さとし）さん　葦原（あしはら） 亜由美（あゆみ）さん　平間（ひらま） 一輝（かずき）さん

2022年9月創業。3人は、地域に誰もが別荘を持てる未来に共感して、会員制の別荘貸し出しを行う"OURoom"を立ち上げた。「いつもの居場所」がふたつある暮らしを、茨城から全国に普及したいと考えている。（今回は、平間さん、葦原知さんの2人に話を伺いました）

DC期間以外でも別荘暮らしができます

問 わづくる株式会社
東茨城郡大洗町磯浜町2899-4
✉ wadukuru.kk@gmail.com

詳しくはこちら▼

茨城デスティネーションキャンペーンとは

地域（県・市町村・観光事業者など）とJRグループ6社が一体となって行う国内最大規模の観光キャンペーン。本県での展開は、2002（平成14）年以来21年ぶり3回目（秋季は初）。

【期間】10月1日（日）～12月31日（日）

▲詳しくはこちら

「もうひとつの居場所」での暮らしを楽しむ

―OURoom（アワールーム）とはどのような企画ですか。

葦原　地域に繰り返し訪れ、商店街で買い物をしたり、海で遊んだりと、まるで別荘へ滞在するかのような、これまでの宿泊とは異なる新しいスタイルを体験できる企画なんです。

―別荘というと高額なイメージですが、気軽に体験できるのでしょうか。

平間　月々の会員費と使用した回数分の宿泊料を支払う仕組みで、比較的少額で別荘気分が楽しめます。

―なぜこの企画を思い付いたのですか。

葦原　僕自身が、コロナ禍でオンラインの仕事が多くなったことで、自然が多い場所と首都圏の二拠点生活が手軽にできたらいいなと思ったことがきっかけです。

大洗のコンテナハウス

家族で週末に、一人で平日に、さまざまな使い方をお楽しみください

平間　人口減少が進む地方で、「第二のふるさと」として継続的な関わりを持つ人が増えればいいなと思い、空き家などをリノベーションして宿泊できるように整備しています。

―現在、大洗町と鉾田市に別荘があると聞きましたが、おすすめの過ごし方を教えてください。

平間　大洗の別荘は、近くに磯浜古墳群があり、中でも日下ケ塚（ひさげつか）古墳から眺める大洗の街並みと海がおすすめです。また、商店街も徒歩圏にあるので、地域の人と関わりながら、まるで地元のように滞在できるのが魅力ですね。

葦原　鉾田の別荘は、リノベーションされた一軒家で、海の近くでの暮らしが体験できるのが一番の特徴です。サーフィンやサップ、釣りなど、海のレジャーを存分に楽しむのがおすすめです。

―DCでは、どんな特別企画を予定していますか。

平間・葦原　会員登録なしで、別荘暮らしのお試し体験ができる企画を行います。「地域で暮らすように滞在する"別荘スタイル"の宿泊体験」を通して、気軽に自分らしい茨城滞在を楽しんでください。

日下ケ塚古墳からの景色

データいばらき　7月1日現在 ●総人口2,828,086人［前月比441人減］（男性1,412,694人 女性1,415,392人）●世帯数1,221,834世帯［前月比952世帯増］

oshirase-hiroba

お知らせひろば

問……問い合わせ先　申……申し込み先
HP……ホームページ

8月16日現在の情報です。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

コキアライトアップ

夏の太陽を浴びて大きく成長したコキアが、音楽にあわせてカラフルにライトアップ。4年ぶりの開催となる今年のテーマは、「鼓動」。家族や友人、大切な人と一緒にワクワク・ドキドキの瞬間と「鼓動」が高鳴るひとときをお過ごしください。

期間▶9月8日（金）から10月1日（日）までの金・土・日・祝（荒天中止）
時間▶17時～21時30分（夜間開園）
場所▶国営ひたち海浜公園（ひたちなか市）

問 ひたち公園管理センター
☎029（265）9001

新ブランド常陸牛のメニューフェア

風味や口どけの良さに影響する脂肪の質など、牛肉のおいしさにこだわった基準で厳選した新ブランド常陸牛が誕生しました。これを記念して、メニューフェアを県内外のレストランで開催します。この機会にぜひ、ご賞味ください。

フェアについて詳しくはこちら▶

問 県畜産課　☎029（301）3993

案内

9月は高齢者悪質商法被害防止月間です

お試しのつもりが「定期購入」だったというトラブルが増えています。購入前に定期購入が条件になっていないかなど、詳細をよく確認しましょう。また、高齢者の消費トラブル未然防止や早期発見には、本人だけでなく周囲の見守りも重要です。
「この契約おかしいな」と思ったら、消費者ホットラインへ相談しましょう。家族やヘルパーなど周囲の方も相談できます。

消費者ホットライン▶☎188（局番なし）
※お近くの消費生活センターへつながります

問 県消費生活センター
☎029（224）4722

9月は茨城県認知症を知る月間です

認知症とは認知機能の低下により日常生活がうまく行えなくなる状態で、誰もがなり得ます。早く気付き治療を始めることで、進行を遅らせ、場合によっては症状が改善することもあります。
「認知症かも？」と思ったら、かかりつけ医または市町村窓口（地域包括支援センター）までお早めにご相談ください。

市町村相談窓口▶

問 県健康推進課
☎029（301）3333

農業経営リスクに備え、収入保険加入を！

収入保険は品目の枠にとらわれず、自然災害による収量減少や、市場価格の下落など、農業者の経営努力では避けられない収入減少を広く補償する公的な保険です。
令和6年からは、加入申請年1年分の青色申告（簡易な方式を含む）実績で、加入できるようになりました。さまざまなリスクに備えるため、ぜひ収入保険に加入しましょう。詳しくは、最寄りの農業共済組合へお問い合わせください。

問 農業経営課　☎029（301）3862

新型コロナワクチン接種

9月20日から「令和5年秋開始接種」が始まります。重症化予防効果が期待されますので、特に重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患のある方は接種をご検討ください。
対象者▶生後6カ月以上の全ての方
使用ワクチン▶オミクロン株（XBB.1.5）に対応した1価ワクチン
接種券の発行など詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

市町村お問い合わせ先はこちら▶

救急車の適正利用をお願いします

9月9日の「救急の日」を含む1週間（9/3～9/9）は、「救急医療週間」です。
救急車の台数には限りがあります。皆さんの大切な命を救うため、救急車の適正利用にご協力をお願いします。
県では、急な病気やけがで不安なとき、救急車を呼ぶべきか迷ったときのために「おとな救急電話相談」「子ども救急電話相談」を行っていますのでご活用ください。
※緊急と思われる症状の場合には、迷わず119番してください

「119番映像通報システム（Live119）」と「救急車の適正利用」政策広報番組「CHALLENGE IBARAKI」▶

問 県消防安全課　☎029（301）2896
県医療政策課　☎029（301）3186

覚えておくと便利！短縮ダイヤル

#7119 おとな救急電話相談
（15歳以上）
#8000 子ども救急電話相談
（15歳未満）
（24時間365日対応）
急な病気やけがで不安なとき、救急車を呼ぶか迷ったとき

#9110 警察相談専用電話（24時間対応）
緊急性はないけれど、犯罪被害の未然防止に関する相談や安全と平穏に関する相談があるとき

広告　JX金属は水戸ホーリーホックを応援しています。
JX金属サンクスマッチ
水戸ホーリーホック VS 福島ユナイテッドFC
9.10（SUN.）　14:00 キックオフ　日立市民運動公園 陸上競技場
観戦無料
サッカーどう？
JX金属
本社　東京都港区虎ノ門二丁目10番4号　TEL:03-6433-6600
日立事業所　茨城県日立市白銀町一丁目1-2

広告　TOTO製
トイレ交換と同時に床クッションフロアー貼り替え　無料サービス中!!

袖付リモコン式トイレ → 床貼付 109,800円（税込）
壁付リモコン式トイレ → 床貼付 119,800円（税込）
・プレミスト機能付き → 床貼付 122,800円（税込）
・プレミスト機能＆ノズルきれい機能付き → 床貼付 128,800円（税込）
処分代無料サービス中!!
広告有効期限2023年9月30日まで!!
県内何処でも対応可・クレジットカード決済、PayPay電子マネー決済もOK
株式会社グリーン水道サービス　茨城県水戸市五平町2002−5　0120-06-3232

まもろうよ こころ　9/10～9/16は自殺予防週間　相談はこちら▶

moyooshimono-guide
催し物ガイド

8月16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。

ミュージアムパーク県自然博物館　9月18日(月･祝)まで

第87回企画展**「うんち無しでは生きられない！～あなたの知らない自然のしくみ～」**

本企画展では、うんちが自然界で果たしている役割に注目し、その奥深さに迫ります。うんちを通して、生きものの複雑な相互作用で成り立っている自然のしくみに目を向けてみませんか？

〈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･祝日および特定の日はWEBで要事前予約
※野外施設のみを利用の場合も要事前予約 ※9月15日(金)～21日(木)は満70歳以上無料
■9月の休館日／4、11、19、20、25日
坂東市大崎700　☎0297(38)2000　FAX0297(38)1999

県天心記念五浦美術館　9月13日(水)～11月26日(日)

企画展**「間島秀徳展 天地無常 The Kinesis Always Reveals New Panoramas ～そこに新たな風景が」**

《Kinesis No.705(jackknife)》2017年（ホテル雅叙園東京でのインスタレーション）

間島秀徳（1960-）は、かすみがうら市を拠点として、水をテーマに制作する画家です。過去最大規模の回顧展となる本展では、初期作品から最新作に至るまで、およそ40年にわたる画業を振り返ります。

〈入館料〉一般840円、満70歳以上420円、高･大生630円、小･中生320円
※9月16日(土)～22日(金)は満70歳以上無料 ■9月の休館日／4、11、25日
北茨城市大津町椿2083　☎0293(46)5311　FAX0293(46)5711

県陶芸美術館　9月16日(土)～12月10日(日)

企画展**「皇室と近代の陶磁 三の丸尚蔵館名品展」**

三の丸尚蔵館は、皇室に代々受け継がれた美術品を収蔵管理・調査・公開する施設として平成５年に開館しました。所蔵品は宮中での御慶事の際の献上品など、貴重なものばかりです。本展では明治から現代までの近現代陶磁器の名品を紹介します。

〈入館料〉一般840円、満70歳以上420円、高･大生630円、小･中生320円
※9月15日(金)～21日(木)は満70歳以上無料 ■9月の休館日／4、11、19、25日
笠間市笠間2345(笠間芸術の森公園内)　☎0296(70)0011　FAX0296(70)0012

県近代美術館　9月18日(月･祝)まで

所蔵作品展**「日本の近代美術と茨城の作家たち 夏〈後期〉」**

横山大観、小川芋銭（うせん）、中村彝（つね）など、茨城ゆかりの作家の作品を中心に、夏を感じさせる作品を展示。モネやルノワールなど、西洋の作家の作品も紹介します。

クロード･モネ
《ポール=ドモワの洞窟》1886年

〈入館料〉一般320 円、満70歳以上160円、高･大生240円、小･中生180円
※9月15日(金)～18日(月･祝)は満70歳以上無料
■9月の休館日／4、11、19～29日
水戸市千波町東久保666-1　☎029(243)5111　FAX029(243)9992

県立歴史館　10月29日(日)まで

「文書館機能紹介 アーカイブズの部屋」

当館は、博物館(ミュージアム)でもあり、文書館(アーカイブズ)でもあります。本展示は大正12(1923)年９月に発生した関東大震災から100年の節目として、自然災害をテーマとした、古文書や行政資料などを紹介します。

〈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
※9月15日(金)～21日(木)は満70歳以上無料
■9月の休館日／4、11、19、25日
水戸市緑町2-1-15　☎029(225)4425　FAX029(228)4277

県立図書館　9月16日(土)14時～16時

《色》の社会史～《色》から見る中世ヨーロッパ世界～

本講演では、前近代のヨーロッパ(フランス)社会を対象として《色》が歴史的に果たしてきた役割と機能について考えます。

講師：放送大学教授(人間と文化コース)河原 温（かわはらあつし） 氏
■開館時間／平日:9時～20時、土･日･祝日:9時～17時
■9月の休館日／4、11、19、25～10月2日
水戸市三の丸1-5-38　☎029(221)5569　FAX029(228)3583

県つくば美術館　土曜講座はお休みです

■9月の休館日／4、11、19、25日
つくば市吾妻2-8　☎029(856)3711　FAX029(856)3358

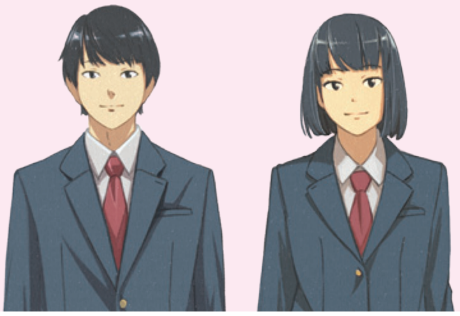
利用案内（県立図書館を除く）
- 開館時間／9時30分～17時(入館は16時30分まで)
- 障害者手帳、指定難病特定医療費受給者証などをお持ちの方、未就学児は入館無料、満70歳以上料金で入館される方は、健康保険証、運転免許証などを持参してください
- 毎週土曜日は、高校生以下無料(春･夏･冬休み期間中は除く)

広告

Government Educational Loans
国の教育ローン
あなたの“未来”応援します。

ご融資額 350万円以内 お子さま1人あたり

ご入学前のまとまった費用の準備が可能
固定金利長期返済が可能
40年以上の取扱実績



※土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）はご利用いただけません。
ナビダイヤルがご利用いただけない場合等は、03-5321-8656 におかけください。

JFC 日本政策金融公庫

ご相談・お問い合わせは
教育ローンコールセンター
受付時間 月～金 9:00～19:00
ナビダイヤル 0570-008656（ハローコール）

水戸支店:茨城県水戸市南町3-3-55
土浦支店:茨城県土浦市中央1-1-26(多勢川土浦ビル)
日立支店:茨城県日立市幸町2-1-48(秋山ビル)

広告掲載のお申し込みは、(株)キョウエイアドインターナショナル(✉ fs@kyoeiad.co.jp)まで。 ※広告の内容は、県が保証や推奨をするものではありません

本号は、8月16日現在の情報に基づき編集しています。

洪水ハザード内にお住まいの方は
地域の訓練に積極的に参加しましょう!!
～災害時の迅速な避難のために～

問 県防災・危機管理課
☎029(301)2885

避難情報発令!「どこに」「どうやって」避難する?

「避難所を知っている」と「自宅から避難所まで実際に歩いたことがある」とでは、いざというときの行動に大きく差が出ます。

避難するタイミングや避難所までの道のりを確認するため、地域の訓練に参加しましょう。

訓練ではどんなことをするの?

- ○防災無線やLINEなどを使った避難情報の発信
- ○マイ・タイムラインを活用した避難所への避難
- ○避難に支援が必要な方への声掛け・搬送

いざという時に備えた実践的な訓練を行っています。

実施時期や内容については、市町村ごとに異なるため、訓練の詳細は、各市町村防災担当課までお問い合わせください。

実施結果も順次お知らせしています▶

〈訓練の様子〉

避難所での受け付け

ダンボールベッドの組み立て

まずは確認!

ハザードマップを見てみよう

国土地理院「わがまちハザードマップ」▶

もう作りましたか?

マイ・タイムラインを作成しよう

※自治会を通じ、全世帯に配布しています

マイ・タイムラインは、ひばり2023年6月号でも詳しく紹介しています▶

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、すてきな県産品などが当たります。

\親子丼などにも/

今月号はこれ!

奥久慈しゃも正肉1羽セット
（セット内容:モモ肉・ムネ肉・ササミ・手羽先）

※写真はイメージです

日本三大地鶏の一つと言われる県銘柄畜産物「奥久慈しゃも」。自然豊かな奥久慈の山間地帯で飼育され、全国特殊鶏味の品評会で第1位を獲得したこともある逸品です。

肉質は低脂肪で歯ごたえ抜群。しっかりとした食感と、うま味が凝縮した深い味わいを、ご堪能ください。

問 農事組合法人奥久慈しゃも生産組合　☎0295(72)4250

1	2	■	3 (D)	
4				■
■	(B)	■	5	6 (A)
7		8 (C)		
	■		■	

答え	A	B	C	D

［タテのカギ］

1. 父または母の父親
2. 多くのものを一定のものにまとめあげること。天下○○○○
3. 糖度が高く、大玉でシャリシャリとした爽やかな食感が魅力の県オリジナル品種の梨（ヒント:2ページ）
6. 肉質が低脂肪で歯ごたえがある県銘柄畜産物「奥久慈○○○」（ヒント:このページ）
7. よく○○子は丈夫に成長するといわれることわざ。○○子は育つ
8. ○○⇔横

［ヨコのカギ］

1. 夏バテは、部屋の中と○○の気温差も要因の一つといわれています
3. きょうの朝
4. 目の前に広がる眺め。景色
5. 酢飯にネタ（刺身など）をのせて食べる伝統的な日本料理
7. 夕方から翌朝までの気温が高いこと。暑くて寝苦しい夜

〈応募方法〉

県ホームページ「ひばり9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9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）。

9月27日（水）締め切り（当日消印有効）

応募ページはこちら▶

●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、ご了承願います。

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
☎029(301)1111(代表) ☎029(301)2128(直通) FAX 029(301)3668

次回「ひばり」10月号の新聞折り込みは10月1日(日)です。