

茨城県広報紙

ひばり

1

2026



ヘルシー&カジュアルおせちで迎える新年

（目次）

新年のごあいさつ

特集1 いばらき食べもの春夏秋冬
(お正月編)

特集2 あなたの知らない?
いばらき×ワインの世界

特集3 がん検診のススメ



音声版
声の広報「ひばり」は
こちら▶



新年のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。
皆様には新春を健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、景気の緩やかな回復が続き、賃上げの動きが広がった一方、長引く物価高や人手不足が私たちの暮らしに大きな影響を与えた1年でした。

時代は今、加速度的に進む人口減少をはじめ、激動する国際情勢や気候変動による影響の拡大、人工知能の驚異的な進化などにより、大きな変化の只中にあります。

私は、就任以来、この激動の時代を見据え、「挑戦」「スピード感」「選択と集中」の3つの基本姿勢を徹底し、「活力があり、県民が日本一幸せな県」の実現に向けて経済の活性化や安心安全な生活基盤の確保などに全力で取り組んできました。

その結果、企業誘致では県外企業の立地件数が8年連続で全国第1位となつたほか、県産



本県の潜在能力を大きく開花させ、環境が激変する時代にあっても本県をさらに飛躍させていくには、現状維持にしがみつくことなく、「過去の延長線上に未来はない」との考え方のもと、これまでの改革路線をさらに強力に進めていくことが必要です。

品の海外展開では農産物輸出額が就任前の24倍に拡大しました。また、観光消費額が過去最高額を3年連続で更新し、メディア掲載による広告換算額は就任前の4倍以上に増加しました。

さらに、県立中央病院と県立こども病院の統合を含む水戸保健医療圏の病院再編に向けた具体的な検討に着手したほか、障害者支援施設「あすなろの郷」の再編整備が完了するなど、さまざま面で成果を上げることができました。

こうした成果を背景に、2022年度の県民経済計算の推計結果において、本県の1人当たり県民所得が3年連続で全国第3位となつたほか、人口の「社会增加数」は近年全国上位で推移し、東京都や大阪府などの大都市圏に次ぐ「社会増」が定着しつつあるなど、本県の潜在能力の開花に繋がる変化が着実に芽生え

きました。

本年も、県民の皆様とともに、「新しい茨城」づくりに全力で取り組んでまいりますので、なお一層のご協力、ご支援をお願いいたします。

皆様にとりまして、本年が実り多き素晴らしい1年となりますことを、心よりお祈り申し上げます。

令和八年一月一日

茨城県知事

大井川 和彦

いばらき 食べもの

お正月編



自慢のおいしい食材を、やっぱり一番おいしい時期に楽しみたい! 今回はお正月編として、県産食材をふんだんに使ったおせち料理をご紹介。

お気に入りの器に盛りつけたり、ワンプレートで楽しんだり、普段の食卓にも取り入れられる健康にも見た目に嬉しい「ヘルシー&カジュアルおせち」をご提案します。

県産品について

県販売戦略課

☎ 029 (301) 3945



いばたべ



大根は皮ごと
すりおろして
ビタミンCたっぷり
栄養アップ!



10 (2人分)

- 常陸牛(すき焼き用) 200g
- 大根 200g
- わさび 小さじ½弱(チューブ2cm)
- しょうゆ 大さじ1
- 紫かいわれ 適宜

- ① 大根は皮つきのまますりおろして水を切る。かいわれは根元を切り落とす
- ② 水気を切った大根おろしにわさびを溶かし、しょうゆを加えてよく混ぜる
- ③ 鍋に湯を沸かし、牛肉をさっとくぐらせて色が変わったらすぐに引き上げる
- ④ 皿に③・②をのせて、かいわれを飾る

常陸牛のわさびおろししゃぶしゃぶ

お肉の色が変わつたらすぐに引き上げるのが、うま味と柔らかさを残すポイント! わさびと一緒に大根おろしを合わせたシンプルなタレが、常陸牛のうま味・甘みを際立たせます。大根は葉に近い上部を使うと辛みが少ないです。

ひたちぎゅう 常陸牛

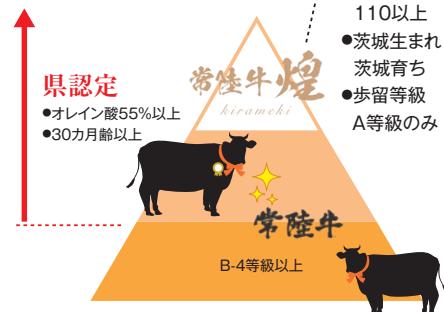
常陸牛は、指定生産者が県内で肥育した黒毛和牛の中で、一定の格付以上を満たすものだけが認定されます。おいしさに着目した認定制度を通して、さらなる高品質化とトップブランド化を進めています。

常陸牛 煌(きらめき)

風味や口溶けの良さに関わる「オレイン酸」や、食感の良い「きめ細かい霜降り(小サザン)」など、全国初の基準で厳選された常陸牛の中の最高峰ブランドです。

県認定制度

和牛のおいしさに
関わるオレイン酸含有量や月齢が一定基準を超えていることを県が確認し、認定する制度です。



オレイン酸の
秘密

オリーブオイルの主成分でもあり融点が低いため、口の中でさらりと溶けてジューシー感を生み出します。

ひたち 常陸の輝き

~「とんかつベス豚
グランプリ」で金賞を受賞!~

「常陸の輝き」は茨城の養豚関係者が自信を持ってお届けするブランド豚肉です。その特長は柔らかさ・うま味の濃さ・香りの良さで、昨年9月には、全国6产地のブランド豚肉(あぐー、オリーブ豚、かごしま黒豚、上州麦豚、TOKYO X、常陸の輝き)が「最もとんかつに合う豚肉“ベス豚”」を競い合う「とんかつベス豚グランプリ」で、第2位となる「金賞」を受賞しました!

特別審査員から「甘い香りがあって肉味が濃く、まさにとんかつに合う豚肉」との高い評価をいただいた「常陸の輝き」。ぜひご賞味ください。



▲「とんかつベス豚グランプリ」



常陸の輝きと他銘柄の
食べ比べができる
とんかつ店はこちら

- とんかつ とん
日立市鮎川町2-2-3
- Cook Fan
水戸市酒門町3322-1



筑前煮

調味料を2回に分けて加えることで、煮物全体が茶色くなりすぎず仕上がります。柔らかくうま味がギュッと詰まった筑前煮です。



にんじんや
絹さやは、
飾り切りにして
華やかに!



▲にんじんの飾り切りを
動画でチェック!

れんこん



れんこん

主な生産地:

土浦市、かすみがうら市、
阿見町、稻敷市、小美玉市、
河内町、行方市

旬の時期:10月~12月

"先が見える、見通しがきく"縁起物としておせちに欠かせないれんこん。多く含まれるデンプンがビタミンCを守るために、加熱してもビタミンCが壊されにくい特長があります。

れんこん(2人分)

- 鶏もも肉1/3枚(100g)
- れんこん50g
- ごぼう1/2本
- 干し椎茸2枚
- こんにゃく50g
- 絹さや3枚
- にんじん輪切り用6枚分
- 水+干し椎茸のもどし汁200cc
- ごま油小さじ1
- Aしょうゆ小さじ2・砂糖大さじ1
- Bしょうゆ小さじ2・みりん大さじ1



- 干し椎茸は一晩水で戻しておく
- 絹さやは筋を取り除き、にんじんは飾り切り(または乱切り)にする。それ以外の具材は一口大に切る。こんにゃくはアツ抜きをしておく
- 鍋を中火で温め、こんにゃくを入れて乾煎りする
- ごま油・鶏もも肉を加え、軽く炒める
- れんこん・ごぼう・戻した椎茸・水+干し椎茸のもどし汁・Aの調味料を入れて中火弱でふたをしないで煮る。5分くらい煮てから飾り切りにしたにんじんも加える(※型崩れしないよう混ぜずに上部に置くように入れる)
- 汁気がなくなりそうになったらBを加えて優しく混ぜ、照りを出す
- 絹さやをのせ、ふたをして1分ほど蒸したら取り出す

冬季限定 /

ちぢみ小松菜

主な生産地:鉾田市
旬の時期:12月~2月



鹿行地区の昼夜の寒暖差、関東ローム層の土壤、そして潮風は、ちぢみ小松菜生育にぴったりの条件。成長に合わせて温度管理を徹底することで、えぐみが少なく甘みが強い、ちぢみ小松菜が育ちます。下ゆで不要なので生サラダも絶品です!

白菜

主な生産地:八千代町、結城市、
古河市
旬の時期:11月~1月



県西部は日本有数の白菜の产地。JA常総ひかり八千代地区で生産されるオレンジ白菜は、内側の華やかなオレンジ色が特長で生食にも向いているため、サラダに彩りを添えてくれます。

白菜(2人分)

- 大根75g(3cm)
- 白菜75g(大1枚)
- ちぢみ小松菜1株(50g)
- 数の子(塩抜き後)1切れ
- 柚子の皮少々
- 塩小さじ1/3
- 砂糖小さじ2

お正月に不足しがちな野菜を箸休めにポリポリとたっぷり食べられる、浅漬けにしました。

- 大根は拍子切り、白菜は繊維を断ち切る向きに1cm幅、ちぢみ小松菜はざく切り、数の子は食べやすい大きさ、柚子の皮は千切りにする
- ポリ袋や保存袋に入れ、塩・砂糖を加えてよくもみ、一晩冷蔵庫で寝かせる

白菜は繊維を断つ方向で
切ると早く柔らかくなり、
味がなじみやすくなります



冬野菜と 数の子の ポリポリ

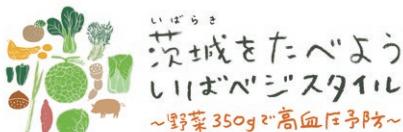
茨城をたべよう!

野菜パワーで未来を変える
健康投資プレゼントキャンペーン

詳しくは いばべジ



本県は循環器疾患の死亡率が高く、その要因である高血圧の予防や適切な治療が重要です。そこで、塩分排出効果のあるカリウムを多く含む「野菜の摂取(目標1日350g)」や「血圧測定の習慣化」、「高血圧を放置せず受診」を実践していただくため、野菜の購入などでブランド肉や米・野菜などが当たるプレゼントキャンペーンを実施中。



茨城をたべよう!
野菜パワーで未来を変える健康投資
プレゼントキャンペーン

いばらきブランド肉 & 米・野菜が当たる!



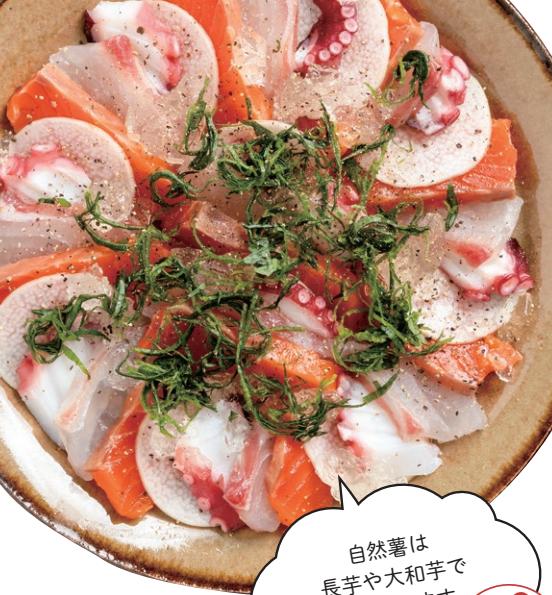
応募は
こちらから



問い合わせ先「茨城県健康推進課」

手作りジユレの カルパツチョ

レモン果汁をジユレにすることで、魚介に絡みやすくなり、見た目も楽しく、おいしく味わうことができます。



自然薯は
長芋や大和芋で
代用できます

【(2人分)

- 鹿島たこ50g ●サーモン50g ●鯛50g ●自然薯2cm
- 塩小さじ1/4 ●オリーブオイル小さじ1 ●大葉5枚
- 黒こしょう適量
- A水大さじ2・レモン果汁大さじ1・ゼラチン1g

- ①魚介類は切ってから塩を裏表まんべんなく振り、冷蔵庫で30分程度置く
- ②自然薯はスライサーで薄く輪切りにし、魚介類は水気をキッチンペーパーなどで拭き取り、皿に並べる
- ③作っておいたレモン果汁ジユレを混ぜ崩し、オリーブオイル、黒こしょう、千切りにした大葉などをトッピングする
- 下準備】レモン果汁ジユレの作り方

小鍋にAを入れて中火弱にかけ、鍋肌に小さな気泡が出るくらい温まつたら耐熱容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める(※沸騰するとゼラチンが固まらなくなるので注意)

鹿島たこ

主な生産地:鹿嶋市
旬の時期:12月~2月

伝統の「タコツボ漁」で漁獲され、地元の鹿島灘周辺ではお正月の食材として珍重されています。茨城で豊富にとれる二枚貝を食べて育つため、豊かな甘みを持つと言われています。とても柔らかく肉厚で、適度な歯ごたえが特長です。

茨城県漁政課 ☎029(301)4070



自然薯

主な生産地:高萩市、笠間市
旬の時期:11月~2月

サンヤクという生薬にもなる自然薯は、タンパク質やビタミン、ミネラルを多く含み栄養価が高く、体力増強や疲労回復の効果があると言われています。粘り気が強く質が高い自然薯は、ベテラン農家の栽培経験に裏打ちされた証しです!

おいしく変身♪

アレンジレシピ

紅白なますをつかった 「手まり寿司」

お酢の代わりに紅白なますをご飯に混ぜて生ハムで包んだ一口サイズの手まり寿司。

ほどよい甘酢っぽさと生ハムのまろやかな塩味が重なり、上品な味わいで。紅白なますは食べやすいように短くカットしましょう。

ご自宅にある
インスタントコーヒーでOK!
後味すっきりの上品な
デザートに大変身!



甘酒を使うことにより
うま味とコクが増し、
栄養価もアップ

トッピングで
見た目も楽しく
華やかに!



べにはるかの甘酒栗きんとん

砂糖の代わりに甘酒で甘みを加えることで、べにはるか本来の自然な甘さが楽しめる栗きんとんにしました。甘酒は酒粕やこんにゃくなどの冷蔵コーナーで売られている、希釈タイプを使いましょう。



黒豆コーヒーゼリー

【(2人分)

- 黒豆の甘煮100g ●コーヒー200cc
- 砂糖大さじ2 ●ゼラチン4g

- ①鍋にコーヒー・砂糖・ゼラチンを入れて中火弱にかけ、鍋肌に小さな気泡が出来るくらいまで温める(※沸騰するとゼラチンが固まらなくなるので注意)
- ②黒豆の甘煮を加えて混ぜ、グラスに流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める
お好みで生クリームやミントなどをトッピング!

【(2人分)

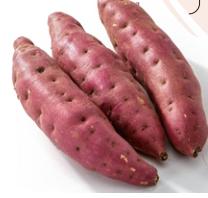
- べにはるか200g
- 甘酒(希釈タイプ)200g
- お好みで栗の甘露煮

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの厚さに切って一度水でもみ洗いする
- ②水と一緒に鍋に入れ、さつまいもにずっと竹串が通るまでゆで、ザルで湯を切る
- ③ポウルに入れ、甘酒を加え、よく混ぜる
- ④トッピングに栗の甘露煮をのせる

べにはるか

主な生産地:行方市、鉾田市、大洗町、ひたちなか市
旬の時期:10月~2月

外観と食味に優れた品種を目指して開発された「べにはるか」。皮色が美しく、熱を加えたときの糖度が高いのが特長です。糖質の中でも麦芽糖をたっぷり含んでいるため、甘みが強く後味はすっきりしています。



知らない?

いばらき×ワインの世界

なんとなく敷居の高いイメージがあるお酒・ワイン。

実は、県内でも生産が盛んに行われているのはご存じですか？

今回は、県内各地にあるワイナリーから、日本ワインコンクールで入賞経験がある

2つのワイナリーをご紹介するとともに、いばらき大使・安蔵光弘さんに

お力添えをいただき、皆さんに“いばらき×ワイン”的魅力をお伝えします。

茨城県営業企画課 ☎029(301)2128

いばらき大使・安蔵光弘さん スペシャルインタビュー



茨城の風土から生まれる
ぶどうはポテンシャルがあります。
「いばらきワイン」の未来のために、
応援よろしくお願ひします！

- ・水戸市出身
- ・エノログ(ワイン醸造技術管理士)
- ・東京大学農学部非常勤講師
- ・メルシャン株式会社エグゼクティブ・ワインメーカー
- ・安蔵氏がモデルとなった映画「シゲナチャー～日本を世界の
銘醸地に～」がニース国際映画祭2022最優秀作品賞受賞

ワインの品質はぶどうの個性で決まります。茨城県のぶどう産地としての魅力の第一は、まず広大な農地があります。太平洋に向かって開けているので、夏の暑さや冬の寒さが和らげられることがあります。これらのことから、さまざまな気候の地域が存在し、多様なワインが生まれるポテンシャルがあると言えます。

「いばらきワイン」の特色は、これから各ワイナリーが茨城の風土に適したぶどう品種でワインを造っていく中で出来上がっていくのですが、現時点では、エレガントな味わいで食事によく合うタイプのものが多いです。

ワイナリー間の垣根をなくし、「いばらきワイン」の魅力度アップのために、競争よりもまずは協働することが必須です。また、造り手が県民の皆さんと積極的に交流することも大事です。

県内でワインを造ることの 魅力や茨城らしい特色とは

Japan Wine Competition
(日本ワインコンクール) 2025
「歐州白部門」銀賞受賞

つくばワイナリー(つくば市)

筑波山麓の自然に囲まれたぶどう畠、醸造所、販売所が併設されたワイナリー。2012年にぶどう栽培を始め、2019年に自家醸造を開始。地域の恵みを大切に、地元ならではのワイン造りを続けています。



2024 TWIN PEAKS BLANC

シャルドネ48%、ブティマンサン43%、アルバリニヨ9%をブレンドすることで、ふくよかな酸味の中にも柑橘系の香りや紅茶、ハチミツのようなコクを感じられる。

おすすめのペアリング

- ・豚肉のクリーム煮
- ・れんこんのガーリックチーズソテー
- ・めひかりの天ぷら
- ・白身魚のカルバッショ



価格4,290円(税込)



購入:つくばワイナリーショップ/
つくばワイナリー
オンラインショップ

住所:つくば市北条字古城1162-8
☎029(893)5115



安蔵さん直伝！ワインをもっと楽しむポイント

ワインの選び方

ワインは食事と合わせることで真価を發揮するお酒です。まずは各ワイナリーで、最も本数が多いアイテムを試してみてください。本数の多いアイテムは、そのワイナリーの顔と言えるので、まずこういったワインを試すのがおすすめです。



日本ワインコンクールとは

国産ぶどうを100%使用した「日本ワイン」の品質と認知度の向上を図るとともに、それぞれの産地のイメージと日本ワインの個性や地位を高めることを目的に毎年山梨県で開催。審査を通じて、部門ごとにグランプリ賞、金賞、銀賞、銅賞などが授与される。

Japan Wine Competition
(日本ワインコンクール) 2024
「欧州白部門」銀賞、銅賞受賞

麦と葡萄 牛久醸造場（牛久市）

2020年にビール・ワイン・シードルの醸造とぶどう栽培を開始。ビールやワインの境界を超えた商品を展開し、国内外のコンペで多数受賞。日本でいち早く始まった牛久ワインの「再興」を目指し、ワイン作りの歴史を次世代に繋ぎます。



牛久ルージュ 2024 ワイナリーおすすめの1本！

牛久産ぶどう100%で醸造(メルロー83%、プティヴェルド12%、ビジュ・ノワール3%)。プルーンやブルラックベリーのジャムを思わせる濃厚な香りと、メントールやクローブのようなスパイシーさも併せ持つ、すっきりとした後味の赤ワイン。

おすすめのペアリング

- ホイコーロー
- ・回鍋肉
- ・ガバオライス
- ・クリームチーズ
- ・カマンベールチーズ



価格3,960円(税込)

購入：牛久醸造場直営店
住所：牛久市牛久町531-3
☎ 090(9801) 9195



いばらきワイン×茨城の食材



基本的に、茨城の風土で育ったぶどうで造られたワインと、茨城の風土から生まれた食材(海産物も含めて)は、相性が良いです。その中でも、奥久慈しゃも、常陸の輝き(豚肉)、常陸国天然まがも、常陸牛はとてもよく合います。海産物では、常磐ひらめをソテーしたもの、常陸乃国いせ海老はとても良い相性です。



ワインは背景を知つてから飲むことをおすすめします。各ワイナリーの造り手の情報や県産の食材の背景も調べてから「いばらきワイン」とペアリングすると、より味わいが深まります。

ワインをもっと深く知るために

“茨城ワイン協会”が設立されました！



県内のワイン産業振興と文化醸成を目的とした「茨城ワイン協会」が2025年4月に設立されました。現在8つのワイナリーが加盟しており、地元産ワインの普及と地域活性化への貢献が期待されます。

加盟ワイナリー 武龍ワイナリー(常陸太田市)、木内酒造 鴻巣の蔵(那珂市)、洗井隈醸造所(水戸市)、つくばワイナリー(つくば市)、栗原醸造所(つくば市)、Bee's Knees Vineyards & Winery(つくば市)、牛久醸造場(牛久市)、さかいまちファーム&ワイナリー(境町)

(2025.11月現在)

1月10日は110番の日

110番は緊急時のダイヤルです。警察官にすぐに駆けつけてほしい事件や事故の時に110番してください。緊急の用件以外での110番は、本来緊急を要する事件・事故への対応の遅れにつながります。緊急の対応を必要としない警察への相談は「#9110」へおかけください。

「事件・事故は110番」

「警察への相談は#9110」

□ 县警察本部通信指令課 ☎ 029(301)0110

ご存じですか 「プレコンセプションケア」

プレコンセプションケアとは、性別を問わず、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みです。大学生や専門学校生、社会人などの20歳前後の男女を対象に、学校や職場へ助産師を派遣する出前講座を行っています。若い世代の健康教育にぜひご活用ください。

□ 茨城県助産師会 ☎ 029(297)5430
(月・水・金曜日8時30分~17時)

□ 県少子化対策課 ☎ 029(301)3257

リチウムイオン電池の 分別は適切に!

リチウムイオン電池は、モバイルバッテリーや加熱式たばこ、コードレス掃除機など、身近な携帯型の電子機器に多く使われています。捨てる際に正しく分別しなければ、ごみの収集運搬や処理中に、重大な火災事故につながることがあります。ご家庭で不要となったリチウムイオン電池や使用製品は、お住まいの市町村のルールを確認して廃棄しましょう。

詳しくはこちら▶



□ 县資源循環推進課 ☎ 029(301)3020

「県人口300万人到達記念 タイムカプセル」書簡を返却します

県人口300万人到達を記念して1999年に埋設した「タイムカプセル」を開封し、応募いただいた書簡を希望者に返却します。お心あたりがある方は、県ホームページをご確認のうえ、手続きをお願いします。

返却方法・問い合わせ先など
詳しくはこちら▶



□ 県計画推進課

☎ 029(301)2523

✉ timecapsule@pref.ibaraki.lg.jp

許可なくシラスウナギを とってはいけません

シラスウナギは特定水産動植物に指定されているウナギの赤ちゃんです。体に色はなく、透明な見た目で、冬になると河口近くにやってきます。シラスウナギを含む特定水産動植物を許可なくとると漁業法違反となり、3年以下の拘禁刑または3千万円以下の罰金が科される場合があります。

その他のルールなど
詳しくはこちら▶



□ 県漁政課

☎ 029(301)4080



いばらき冬の献血祭り2026開催! 骨髓バンクのドナー登録も受付中

献血は16歳から参加できる、「いのち」を救うボランティアです。あなたの一步が誰かの未来につながります。献血ルームへ足を運んでみませんか。10代・20代の方には特別キャンペーン実施中!

期間▶1月5日(月)~3月1日(日)

献血ルームMEET▶

水戸駅ビルエクセルみなみ 6階

つくば献血ルーム▶

トナリエつくばスクエア クレオ 4階

詳しくはこちら▶



□ 県薬務課

☎ 029(301)3384

肺がんCT・脳検診が受診できます

県立医療大学付属病院では、肺がんの早期発見を目的に、胸部の低線量CT検査を実施しています。検査は約30分で終了し、医師による画像解析後、結果を郵送します。また、脳に関する疾患の診断やリスクの早期発見などを目的とした、脳検診も実施しています。興味をお持ちの方は、お気軽にお問い合わせください。

各検診について詳しくはこちら▶



□ 県立医療大学付属病院

☎ 029(888)9200

地域の農業について考えませんか

高齢化や人口減少に伴って農業を続ける人が減り、大切な食料を生産する農地の維持が難くなっています。このため、将来の農地利用の姿を明確化した地域農業の設計図である「地域計画」を策定し、その実現に向けた「協議の場」を開催しています。お住まいの市町村が開催する「協議の場」への積極的なご参加、ご協力をお願いします。



詳しくはこちら▶



□ 県農業経営課

☎ 029(301)3833

茨城県産さつまいもは安全です

県内でサツマイモ基腐病の発生が確認されました。流通している県産さつまいも・ほしいもは安全です。安心してお召し上がりください。

●サツマイモ基腐病に罹病したさつまいもは、出荷や加工前に選別されるため、罹病したさつまいも・ほしいもが流通することはありません。

●病原菌が付着したさつまいも・ほしいもを食べたとしても、人体に影響はありません。

詳しくはこちら▶



□ 県農業技術課

☎ 029(301)3894

広告

カワイ・ヤマハ他

ピアノ高価買取!!

■ピアノの処分に困っている方
■ピアノを使いにならない方

現金支払!
査定運賃無料!

経験と実績のある
ヤマハピアノプラザにお任せ下さい!

査定無料!
お問い合わせは0120-27-0411まで!
お電話にて買取査定を依頼お気軽にご連絡下さい
電子ピアノもご相談下さい。

ヤマハ音楽教室
幼児科・ピアノ科
生徒募集

ヤマハピアノプラザ 0120-27-0411 (株)クシダピアノ社 日立市幸町1-7-10

広告 【茨城県内全域で販売・施工対応】

給湯器交換専門店

ガス給湯器

(24号壁掛エコジョーズ)
165,000円~

石油給湯器

(貯湯式4万キロオート)
190,000円~

エコキュート

(370L・角型フルオート)
399,000円~

交換工事・既存品撤去処分・消費税 全て“コミコミ価格!!”

給湯器交換専門店

株式会社ほまれ

茨城県つくば市吉沼1297

TEL029-869-9567 FAX029-869-9568 E-mail: info@homare-h.jp

<https://kyuto-homare.com/>

0120-02-9010

フリーダイヤル受付 6時~20時

<https://kyuto-homare.com/>

つくば ほまれ

検索



で
あ
イ
バ

【期間限定】女性入会登録料無料キャンペーン

期間▶1月31日(土)まで

□ いばらき出会いサポートセンター ☎ 029(224)8888

詳しくはこちら▶





問……問い合わせ先 申……申し込み先
電子メール

12月12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

IBARAKI GAMING DAY 2026 ～茨城からeスポーツ文化を発信!～

eスポーツの魅力がつまつた多彩なプログラムが盛りだくさん!

- 国際的に活躍する eスポーツ選手によるトークショー
 - eスポーツ体験コーナー
 - 県内企業・団体によるブース出展など
- 開催日▶2月11日(水・祝)
場所▶つくば国際会議場(つくば市)

詳しくはこちら▶

わくわく!いばらきの乗りもの大集合! 2026 in イオンモール水戸内原

次世代の乗り物が大集合!自動運転バス・小型モビリティなどの乗車体験もできます。
公共交通機関でお越しの方には、特典もご利用!皆さまのご来場をお待ちしています。

日時▶1月11日(日)10時~15時
場所▶イオンモール水戸内原(水戸市)
1階メインコート、F・G駐車場

詳しくはこちら▶

県交通政策課
☎029(301)2604



募集

県営住宅入居者募集

募集期間▶1月6日(火)~15日(木)
入居可能日▶4月1日(水)
申込書配布場所▶(一財)茨城県住宅管理センター・各市町村・県住宅課(県庁20階)
※一部の住宅は随時募集中(先着順) ※単身者可

詳しくはこちら▶



問・申 (一財) 茨城県住宅管理センター
水戸センター ☎029(226)3350
日立センター ☎0294(32)7361
つくばセンター ☎029(853)1370
問 県住宅課 ☎029(301)4750



結婚支援ボランティア 「いばらきマリッジソーター」募集

結婚を希望する独身の方の出会いの相談や仲介などをボランティアで行う「マリッジソーター」を募集します。



申込期限▶1月31日(土)まで

申込方法▶インターネット(電子申請)、電子メール、FAXまたは郵送(当日消印有効)

詳しくはこちら▶

問・申 県少子化対策課
☎029(301)3261



介護の仕事、始めてみませんか

未経験者大歓迎



希望に合わせた職場の紹介など、介護の現場で働きたい方を支援します。働きながら無料で介護の資格もとれます。また介護現場への復職を考えている方もスムーズに就労できるよう、復職支援の研修を用意しています。介護の仕事に興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

問 県福祉人材・指導課

☎029(301)3197
マンパワーグループ株式会社つくば支店
☎029(860)4147

令和8年度日本語支援員募集

日本語指導が必要な外国人児童生徒が多く在籍する市町村立の小中学校や県立高等学校などで、日本語支援員として働く方を募集しています。子どもたちの笑顔あふれる学校で働いてみませんか。登録日本語教員、日本語能力検定の資格をお持ちの方、日本語教育にご興味のある方は、県教育委員会義務教育課までお問い合わせください。

募集期間▶1月16日(金)まで

詳しくはこちら▶



問 県義務教育課
☎029(301)5226

常陸国天然まがもフェア開催!

冬が旬の天然のマガモは、噛むほどにあふれるうま味や野性味ある香りが特長で、県外からマガモを目当てに来県する方もいるなど、茨城の新たな冬の名物になります。食通もうなる究極の一品を、ぜひご賞味ください。

期間▶2月15日(日)まで

開催店など詳しくはこちら▶

問 県農村計画課 ☎029(301)4264



広告

常総ONSEN & SAUNA お湯むすび

- ◆天然温泉 露天風呂
 - ◆高濃度炭酸泉 温泉使用
 - ◆サウナ 関東最大級!男女一緒に楽しめる8つのサウナも
- ※別途有料

こちらのクーポンをご持参で

入館料 大人 700円
通常 980円~
1枚につき2名様まで利用可(1回限り)

有効期限 : 2026/03/31(火)

圈央道「常総IC」からすぐ

道の駅常総/TSUTAYA BOOKSTORE隣

10:00 ~ 23:00 (最終入館22:30)

土日祝日も利用可能

※他の割引との併用不可

広告



謹賀新年

豊かな食文化の
発展のために
お手伝いいたします。

アレルギーや栄養成分表示、
賞味期限の設定に
困っている方へ?
お気軽に問い合わせください。
(食品の製造、販売 etc)

食品等の受託分析と検査キット等を販売する
技術サービス会社です。
株式会社 つくば食品評価センター
Tel 029-842-4953 茨城県土浦市中向原635



日本適合性認定
協会(JAB)より
ISO/IEC1702
5試験所認定を
取得しています。
認定範囲は、
JABのHPより
ご確認ください。



…・催し物ガイド・…

12月12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。

県近代美術館 1月10日(土)~2月1日(日)

第14回現代茨城作家美術展「現美展」

日本画をはじめ、洋画、彫刻、工芸美術、書、写真、デザインまで、多岐にわたる分野で全国的に活躍している本県代表作家による茨城美術の“現代”を紹介。展示のほか、ギャラリートークや高校生によるコンサートも実施予定。 ※入場無料

■ 茨城県美術展覧会 ☎029(244)5553

休 1日、5日、13日、19日、26日

水戸市千波町東久保666-1 ☎029(243)5111 FAX029(243)9992



県つくば美術館 1月17日(土)13時30分~15時

第10回土曜講座「建築家・吉村順三の世界」

県近代美術館の建物を設計した吉村順三(1908-1997)は、日本のモダニズムを代表する建築家として知られています。吉村の建築家としての歩みを振り返るとともに、その建築の魅力を代表的な仕事を通してご紹介します。

講師:乾 健一(県近代美術館学芸員)

※参加無料・定員80人／事前申込(ホームページより)当日枠あり

休 1~5日、13日、19日、26日

つくば市吾妻2-8 ☎029(856)3711 FAX029(856)3358

県立歴史館 1月25日(日)まで

昔のくらし「モノ×語りー民具はがらくたか?ー」

資料自体のモノ情報×使う人の語りから得られるコト情報の両方から、民具が何を語ってくれるのか、そして歴史館は「民具の一生」に何ができるのか、考えてみます。

■ 一般390円、満70歳以上200円、高校生以下、身体障害者手帳などをお持ちの方と付き添いの方1人入館無料

休 1日、5日、13日、19日、26日

水戸市緑町2-1-15 ☎029(225)4425 FAX029(228)4277



「民俗資料」(当館蔵)

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)

県天心記念五浦美術館

体験プログラム「日本画ってなあに?」

1月2日(金)~2月8日(日) ※参加無料

日本画に用いられる画材に触れたり、掛軸や絵巻の複製を使ってその扱い方や鑑賞の仕方を体験したりするプログラムを実施。

※企画展示室は2月8日(日)まで閉室

「常設展 岡倉天心記念室」

3月15日(日)まで

岡倉天心の業績を資料で紹介するほか、横山大観らによる日本画を展示。

料 一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小・中生90円

休 1日、5日、13日、19日、26日

北茨城市大津町椿2083 ☎0293(46)5311 FAX0293(46)5711

県陶芸美術館 3月22日(日)まで

テーマ展「田崎太郎展 神獣と飛行機械のファンタジー」

笠間を拠点に25年、国内外で活躍する陶芸家・田崎太郎(1970年-)の新作を含む多彩な作品を通して、その独自の造形と物語の軌跡をたどります。

料 一般360円、満70歳以上180円、高校生など290円、小・中生180円

休 1日、5日、13日、19日、26日

笠間市笠間2345(笠間芸術の森公園内) ☎0296(70)0011 FAX0296(70)0012

ミュージアムパーク県自然博物館 1月25日(日)まで

第93回企画展「どんぐりー魅力にはまってさあたいへん♪ー」

誰もが一度は拾ったことがある身近な木の実「どんぐり」。そんなどんぐりを、5つのストーリーとともに紹介。その魅力にはまってしまうこと、間違いない!

料 一般850円、満70歳以上420円、高校生520円、小・中生170円

※1月17日(土)は満70歳以上無料

休 1日、5日、13日、19日、26~27日、31日

坂東市大崎700 ☎0297(38)2000 FAX0297(38)1999

県立図書館 1月9日(金)16時~19時／1月17日(土)13時~16時

くらしのお困りごと無料相談会

遺言・相続、法人設立、内容証明、各種許可申請などのさまざまなお困りごとに、行政書士が無料で相談に応じます。

時 平日:9時~20時、土・日・祝日:9時~17時

休 1~3日、5日、13日、19日、26日、30日

水戸市三の丸1-5-38 ☎029(221)5569 FAX029(228)3583

広告

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、県内公共施設等にも配架

※掲載につきましてはあらかじめ県の審査がございます。

お問合せは
コチラまで

株式会社キヨエイ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
MAIL

0120-609-450
contact@kyoead.co.jp

【受付時間】
平日
9:00~17:30



自分を大切にする時間を作りましょう

がん検診のススメ

日本人の2人に1人ががんに罹ると言われています。

しかし、がんは不治の病ではありません。

検査技術の向上や治療の進歩により、早期の段階で発見・治療を行えば治せる時代です。

がんの早期発見のため、がん検診を受診しましょう。

茨城県疾病対策課 ☎029(301)3224

ねば～る君も
勧めています



ねば～る君 納豆お兄さん

がん検診どうやって受ける?



県が推奨する5つのがん検診

1年に1回受けましょう

肺がん検診
(40歳以上の男女)
胸部X線など

2年に1回受けましょう

胃がん検診
(50歳以上の男女)
胃X線、内視鏡

大腸がん検診
(40歳以上の男女)
便潜血検査(検便)

乳がん検診
(40歳以上の女性)
マンモグラフィ、超音波

子宮頸がん検診
(20歳以上の女性)
細胞診など

※「茨城県がん検診
実施指針」より



がん検診、こう思っていませんか…?

Q

健康には気を使っているし、気になる症状もないから、今は受診しなくても良いよね



A

早期がんは自覚症状がほとんどないため、元気なうちにがん検診を受診しましょう。

結果が要精密になったら

症状がないからと放置せず、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

必要な精密検査や治療を受けなければ、がん検診の効果は十分に発揮されません。

Q

忙しくて受診する時間がないし、費用もかかるから、つい受けそびれる



A

がん検診は未来の自分、大切な人のためにできる健康投資です。定期的に受診しましょう!市町村が実施するがん検診は費用の一部助成があり、自己負担額を軽減して受診できます。

便利に!

平日夜間・
休日検診の実施

手軽に!

ウェブ
予約

お得に!

公費で
自己負担額軽減

※お住まいの市町村によって実施状況は異なります。

広告

～山からはじまる家づくり 北限の桧と漆喰でつくる家～



木の家でゆったりと過ごす
ガレージ付きの平屋

2026年1月31日まで公開中
完全予約制 10:00~17:00



ご予約はQRコードまたは
お電話にて承ります。
ご来場お待ちしております。

期間限定モデルハウス
つくば市 / 新築



本社モデルハウス
桜川市 / 築24年



丸和建設 ☎0296-76-2771 ✉info@maruwakensetsu.co.jp
【本社・モデルハウス】 〒309-1215 茨城県桜川市御領1-34

ダブル

J1・J2W 優勝おめでとう!

2025明治安田J1リーグで鹿島アントラーズが9年ぶり9回目のリーグ優勝を、
J2リーグで水戸ホーリー・ホックがリーグ初優勝、そしてJ1昇格を成し遂げました。



株式会社鹿島アントラーズFC
代表取締役社長 小泉 文明



やっと県民の皆様にタイトルを届けることができ、喜び以上に安堵しています。今シーズンのクラブスローガン「ONE」のもと、皆様と一つになり掴んだ優勝です。苦しい時も支えてくれた感謝を胸に、来シーズンもまた勝利を積み重ねる覚悟で挑みます。

株式会社フットボールクラブ
水戸ホーリー・ホック 代表取締役社長 小島 耕

このたび、クラブ史上初となる「J2優勝」そして「J1昇格」を果たすことができました。長く積み重ねてきた歩みが実を結び、J1昇格という大きな成果を皆さんと分かち合えることを、大変誇りに思います。来シーズンからは、「J1の水戸ホーリー・ホック」として、より高みを目指して戦ってまいります。

森 直樹監督(優勝時)



水戸ホーリー・ホックが誕生して31年、J2参入26年。サポーターは苦しい時も常に後押ししてくれました。その存在に勝利をプレゼントしなければいけないと、この1年で痛感しました。今までやってきたことを自信と誇りに変えて、これからも戦っていきたいと思います。水戸ホーリー・ホックは、走って、走って、走って、戦い抜きます。

みんなで茨城のサッカーを
応援しよう!



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。

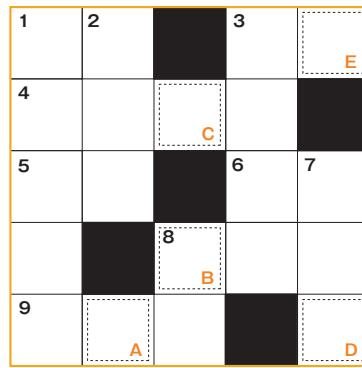
今月号はこれ!

2024 TWIN PEAKS BLANC(白ワイン)

『日本ワインコンクール2025』で銀賞を受賞した逸品。本紙6ページの特集「あなたの知らない? いばらき×ワインの世界」で、その魅力をたっぷりご紹介しています。プレミアムな一本をぜひお試しください。

つくばワイナリー ☎029(893)5115

飲酒は20歳になってから。妊娠中や授乳中の飲酒はやめましょう



答え A B C D E

12月号の答え: あんこう

[タテのカギ]

- は皮色が美しく、熟を加えると糖度が高くなるのが特長(ヒント:5ページ)
- 大学や大学院教育を修了したことを証明する称号
- 未来への健康投資と考えて今年は「がん○○○○」を受けましょう(ヒント:11ページ)
- 漢字の中で共通する特徴を持つパート。池の○○○は「さんずい」
- 人が住むための建物



[ヨコのカギ]

- こと座で最も明るい恒星。夏の大三角の一つであり、七夕においては織姫星として知られています
- 市町村を包括する広域の地方公共団体。茨城○○
- 親子・兄弟などのように、自分と非常に近い血縁関係にある者
- 酸素を体内に取り込んだり、二酸化炭素を排出したりする役割の臓器
- 団体において、地域などで分けられた内部組織。○○⇒本部
- 租税や手数料などの収納金の徴収のために、国が発行する証票。収入○○○
- 物や人の手などを光に照らして、壁やスクリーンなどに形を映す遊びや芸術のこと

応募方法

県ホームページ「ひばり1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1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)。

1月21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。

次回「ひばり」2月号の新聞折り込みは2月1日(日)です。