

# ひばり

2024

6

June



★  
★  
★  
王様級のおいしさ

## イバラキング



イバラキング

災害は、他人事ではありません

美味しく減塩で食習慣改善

P 2・3

P 4・5

P 11

編集・発行

茨城県 営業戦略部 営業企画課  
〒3108555 水戸市笠原町978番の  
TEL 090(301)1111(代表)  
TEL 090(301)2128(直通)  
FAX 090(301)3668

詳しくは2~3ページをご覧ください

# イバラキング

県では、農産物のブランド確立に向けて、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づけ、今年度も、話題性のある取り組みや高級店・百貨店などへの営業活動を積極的に進めています。

県販売戦略課 ☎029(301)3945



## コンテスト開催

本県産メロンの評価や認知度の向上により、ブランド力をさらに高めるため、県オリジナル品種「イバラキング」と県産「赤肉メロン」のコンテストを開催します。

選り抜かれた逸品は、都内の高級果実専門店や百貨店などにおいて、高価格で販売されるほか、審査委員長の鑑塚俊彦シエフよしのぶの店舗での取り扱いが予定されています。

「コンテストの結果はこちら」



## ● 今月の表紙

表紙のメロンは、昨年のコンテストでゴールドマイスター賞（最優秀賞）を受賞した根崎直喜さん（銚田市）のイバラキングです。

イバラキングは、10年以上の歳月をかけて誕生した、

本県オリジナル品種で、「茨城（イバラキ）のメロンの王様（キング）になってほしい」という思いが名前に込められています。上品な香りと甘さ、なめらかな口当たりが特長で、きめ細かくジューシーな果肉が口の中でとろけます。その味わいはまさに「メロンの王様」。

ぜひ一度、「賞味ください」。



▲ 昨年のコンテスト表彰式

## メロンをもっと楽しむ

### イバラキングが買えるお店

- JAほこた ファーマーズマーケットなだろう  
銚田市飯名537-1 ☎0291(34)8888  
配送対応可※電話注文、ECサイトあり
- JA水戸 グリーンハウスひぬま直売所  
茨城町城之内684-26 ☎029(293)6606  
配送対応可※電話注文あり
- ポケットファームどきどき 茨城町店  
茨城町下土師高山1945 ☎029(240)7777  
配送対応可

### いばらきメロンの販売店

県産メロンは、銚田市、八千代町、茨城町、鹿嶋市、水戸市などの各直売所や県内各スーパーでお買い求めいただけます。

※一部取り扱いのない店舗もございますので、事前に店舗にお問い合わせください。

いばらき食と農のポータルサイト▶  
「茨城をたべよう」



### 食べごろ



花落ち部

香りが強くなり、「花落ち部」と呼ばれるメロンのお尻の部分をつんと押した時に、少し柔らかく感じたら食べ頃。

買ったメロンは常温で追熟させ、食べる前に2~3時間冷蔵庫で冷やしてください。ただし、甘みを感じにくくなるので、冷やしすぎには注意。

### 保存方法

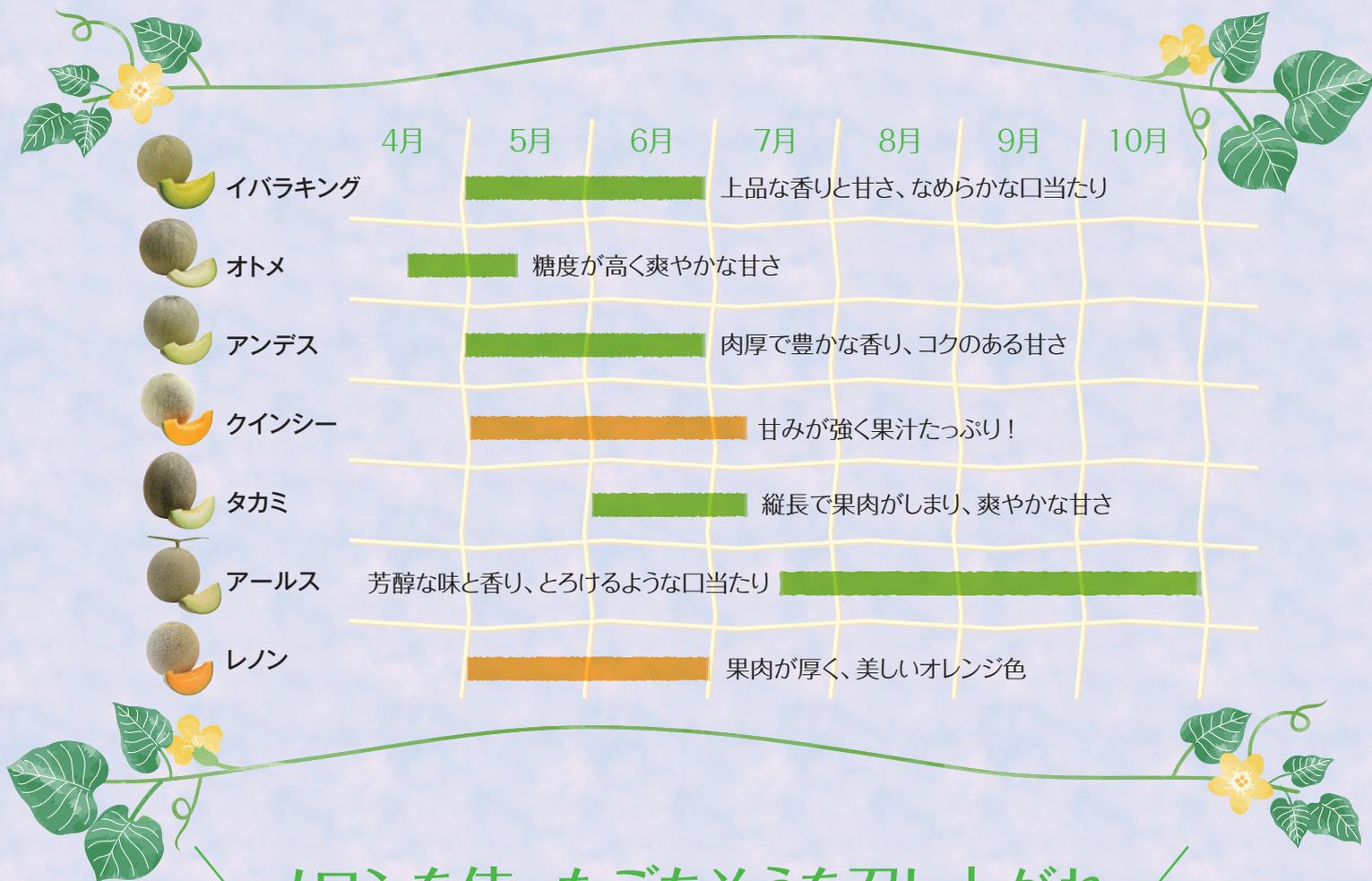
とってもおいしい茨城のメロンですが、一度にひと玉食べるのは難しいかもしれません。そんなときにはこちら。

▶冷蔵（保存期間：約2~3日）

種の部分を取り除いてから食べやすい大きさにカット。空気に触れさせないようにタッパーなどの容器に入れ保存。

# おいしさ続く いばらきメロンカレンダー

本県は作付面積・生産量ともに日本一！4月から10月頃までの長い期間、旬の味わいを楽しめます。



## メロンを使ったごちそうを召し上がれ

### 柏高島屋ステーションモールの 茨城メロンフェア

館内の飲食店17店舗で、県産メロンを使用したメニューが楽しめます。

開催期間：5月29日(水)～6月11日(火)

柏高島屋ステーションモール  
千葉県柏市末広町1-1 ☎04(7148)2222



### IBARAKI senseのメロンスイーツ

ボリューム満点のメロンパフェなど、茨城自慢のメロンをふんだんに使ったスイーツを提供中。

提供期間：9月中旬頃まで

県アンテナショップ「IBARAKI sense」  
東京都中央区銀座1-2-1紺屋ビル1F ☎03(5524)0818



(表紙)

### 水戸プラザホテルのメロンスイーツ

メロンのアフタヌーンティーセットをはじめ、パフェやクリームソーダ、ケーキなど、メロンを贅沢に味わい尽くせるラインナップ。

提供期間：6月30日(日)まで

水戸プラザホテル カフェ&バー プラザ  
水戸市千波町2078-1 ☎029(305)8111



# 災害は、他人事ではありません

～いざという時、身を守るために～

図 県防災・危機管理課 ☎029(301)2885

近年、大規模な洪水災害や土砂災害が発生しています。本県においても、昨年6月の令和5年梅雨前線豪雨や9月の台風13号では、甚大な被害を受けました。

自分や大切な人の命を守るため、避難行動計画となる「マイ・タイムライン」を作成し、地域の避難訓練にぜひ参加をお願いします。

## 2. 備蓄品・避難場所確認ゾーン

## 防災力を高める 防災すごろく

※すごろく風の読み物です。  
全てのマスをご覧ください。



家族や周りの人で  
避難に時間がかかりそうな  
人はいないかな

いる いない



複数の連絡方法があると安心

家族や頼りになる人の  
連絡先は分かるかな  
連絡方法を決めておこう

大雨時の避難の格好は？  
水が入ると動きにくい長靴は避けましょう



持ち出し品の準備はOK?

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水・食料品       | <input type="checkbox"/> おくすり手帳のコピー |
| <input type="checkbox"/> 現金・預金通帳などの貴重品 | <input type="checkbox"/> 衣類・下着      |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・携帯ラジオ    | <input type="checkbox"/> 毛布・タオル     |
| <input type="checkbox"/> 予備の乾電池        | <input type="checkbox"/> マスク        |
| <input type="checkbox"/> 携帯充電器         | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 常備薬           | <input type="checkbox"/> 生理用品       |
|  | <input type="checkbox"/> 雨具 など      |

災害に備えるぞ！  
スタート！

ハザードマップを見てみよう



▲わがまちハザードマップ

賞味期限も確認！

実際に保存食を食べてみることも大切です

備蓄品の準備はOK?

食料品や生活に必要なものを最低3日分備えよう

河川の水位情報や雨量情報はこちら



▲県河川情報システム

「キキクル」はご存知ですか？



浸水害や危険度の高まりが確認できます。

クイズです！

飲料水は1人1日何リットル必要でしょう？  
(答えは5ページ下)

正解したら  
1マス進む

## 1. 防災情報ゾーン

地域の訓練が始まります

お住まいの市町村では、台風シーズンが始まる7月までに避難訓練を実施します。

マイ・タイムラインの実効性を確認するためにも、防災すごろくを参考に、避難時の持ち物の準備や避難所までの移動を、実践してみましよう。

※夜の避難は危険箇所が分かりづらいため、事前に夜の避難経路も確認してみてください。

市町村の訓練実施状況はこちら▶



# 防災力向上 ゴール!

定期的に見直すことで  
防災力がさらにアップ!



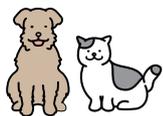
## 【近年本県で発生した自然災害】

- 令和元年台風19号  
死者・行方不明者 3人  
住家被害 4004棟
- 令和5年梅雨前線豪雨  
住家被害 805棟
- 令和5年台風13号  
死者 3人  
住家被害 1825棟

## 市町村で 実施する 避難訓練に 参加しよう

※詳しくは市町村に  
確認してください

## ペットとの 同行避難を 考えよう



お知らせひろばに  
詳細を記載しています。

確認したら  
1マス進む



一人で  
避難するのが  
不安な方は  
ストップ!

一人で悩まず  
周囲の人に相談しよう

## 避難の目安を確認!

警戒レベル	状況	皆さんがとるべき行動	避難情報
高	5	災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全確保
	警戒レベル4までに必ず避難!		
危険度	4	災害の おそれが高い	危険な場所から 全員避難
	3	災害の おそれあり	危険な場所から 高齢者などは全員避難
低			高齢者等 避難



## 避難場所は どこかな

近くの避難所などを  
確認しよう

## 自宅の周りに 危険な場所は ないかな

川や崖などを事前に  
チェック



自宅・職場・  
学校・外出時など  
さまざまな状況を  
考えてみよう

## 全員ストップ!

ここまで確認したことをまとめて  
マイ・タイムラインを作ろう

災害に備えて、  
「いつ」「何をするか」を  
決めておこう!



## マイ・タイムライン を検証!

自宅から避難所まで  
何分かかかるかな  
\_\_\_\_\_分



## 3. 避難を考えるゾーン

## 皆さんの力がが必要です!! 災害ボランティア

☎ 県福祉政策課 ☎029(301)3157

被災した方が早期に生活を再建するためには、災害ボランティアの力が不可欠です。  
令和5年梅雨前線豪雨や台風13号の災害では、たくさんの災害ボランティアが活動しました。

### ●災害ボランティア登録募集中

災害に備えて、平時から茨城県災害ボランティアの登録を募集しています。登録された方には、災害ボランティアに関するイベント情報や災害時のボランティアセンターの開設情報などをメールで配信します。



### ●災害ボランティア活動支援基金寄附金募集中

県では、災害ボランティアが使う資機材や活動場所まで送迎する移動手段の確保などを支援するため、寄附金を募集しています。





# 新しい技術を、続々と開発中!

☎県技術革新課 ☎029(301)3579  
県産業技術イノベーションセンター ☎029(293)7212

産業技術イノベーションセンターでは、県内中小企業に向けて

- 企業の技術革新を牽引するための研究開発
- 新たな事業などに取り組む企業のビジネスプラン作成支援
- 製品開発や品質向上に向けた技術支援 などを行っています。

詳しくは  
こちら▶



## 香りをデザインできる乳酸菌を発見「IBARAKI-TS株」

発酵の効果としての、酸味やうま味の付与に加えて、香りに変化をつけることができる5つの乳酸菌を発見しました。この乳酸菌を使用して、求める香りを高め、強すぎるにおいを抑えることで、目指す風味を出しやすくなります。\*特許取得済み

身近な商品になりました!

### 米の「飲む」ヨーグルト 西岡本店(桜川市)

- 甘酒を乳酸菌発酵させた、スポーツ時にも最適な栄養豊富な飲料
- TS1株ですっきりとしたヨーグルト風味
- いばらき地酒バー水戸(JR水戸駅内)などで販売中

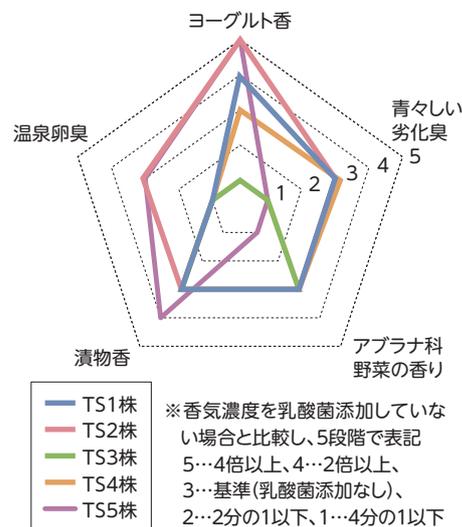


### こうごや そうざえもん 香々屋 惣左衛門 大平漬物食品(行方市)

- TS5株でキュウリと相性の良い発酵風味やうま味成分を強め、塩、醤油、みりんのみで作った漬物
- 行方市物産館こいこいなどで販売中



### ●香りの変化に特徴のある5株を発見 (IBARAKI-TS1株~TS5株)

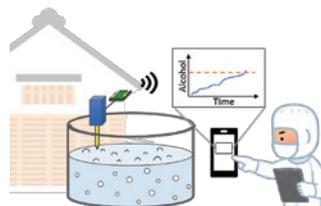


他にもこんな研究をしています

ドローンを用いた風力発電設備の自動点検システムを開発中



日本酒造りにIoT技術を導入してスマート化を促進



動画チャンネルで  
わかりやすく紹介

詳しくは  
こちら▶



資格取得や就職を支援します!

## 「介護のおしごと」してみませんか?

☎県福祉人材・指導課  
☎029(301)3197

参加無料

県では、介護の現場で働きたい方の「資格取得」や「就職・復職」をサポートしています。年齢・性別は不問!どなたでも参加できます。

未経験OK

未経験者の方

働きながら無料で資格が取れる

約2カ月

1200円

介護職員初任者研修

復職希望の方

働きながら無料で職場復職支援研修が受けられる

約1カ月

1350円

職場復帰支援研修

ポイント

派遣期間

時給上限

研修内容



「ふくしの  
おしごとナビ」  
詳しくは  
こちら▶



多様な人材の確保・育成を推進

### 外国人介護人材の受け入れも進んでいます!

介護福祉士の資格取得を目指す外国人留学生の確保・育成のため、

- 修学ルートの開拓
- 受け入れ環境の整備
- 受け入れ施設とのマッチングを支援しています。





薬剤師を目指す皆さんへ

## 令和6年度から薬剤師確保事業を開始します

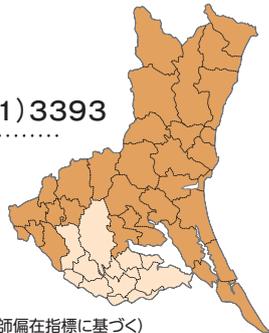
県薬務課

☎029(301)3393

県では、県内の病院で勤務する薬剤師を確保するため、新たに「奨学金返済支援事業」および「薬学生修学資金貸与事業」を開始します。県内には薬剤師不足地域が多くあります。この制度を利用して、薬剤師として病院で働いてみませんか。

●病院薬剤師の不足状況  
(二次保健医療圏別)

■不足地域  
□不足していない地域  
(R5年6月厚労省公表 薬剤師偏在指標に基づく)



### 現役薬剤師さんのコメント

患者さんが入院してから退院するまで、医師や看護師、その他医療従事者と一緒に、治療を支援しています。病態や薬の効果についてもより深く学ぶことができ、最近では、がんや感染症といった分野で専門的な知識も求められるようになりました。患者さんの症状が回復し、笑顔で退院される姿を見ることがやりがいになり、その積み重ねが自己成長にもつながっています。



北茨城市民病院で勤務する薬剤師とスタッフのみなさん



### 奨学金返済支援事業

- 対象者 ▶ 奨学金の返済残額のある既卒薬剤師(薬局薬剤師など)  
・奨学金(貸与型に限る)の貸与を受けている薬学部5・6年生
- 支援額(県) ▶ 1人当たり上限月額2.5万円
- 補助期間 ▶ 最長6年間
- 支援要件 ▶ 県内の薬剤師不足地域内の病院で勤務を開始  
・奨学金の返済支援期間の1.5倍、県内の病院に勤務(1/2は不足地域内の病院に勤務)

### 薬学生修学資金貸与事業

※令和7年度入学生から地域枠制度が始まります

- 対象者 ▶ 薬学部6年制課程の本県地域枠で入学した者(ただし県内高等学校等を卒業した者など)
- 県地域枠 ▶ 順天堂大学薬学部2名
- 貸与額(月額) ▶ 10万円 貸与期間 ▶ 6年間
- 返還免除条件 ▶ 県内の薬剤師不足地域内の病院で勤務を開始  
・9年間県内の病院に勤務(1/2は不足地域内の病院に勤務)



2つの事業について詳しくはこちら▶



少しでも不安に思ったら検査を受けましょう

## 梅毒患者が増加しています！

県疾病対策課

☎029(301)3219

梅毒とは、感染者との性的な接触(粘膜や皮膚と直接接触すること)などによってうつる感染症です。主な症状は、陰部の潰瘍やリンパ節の腫れ、全身の発疹などですが、無症状の方もいます。本県における梅毒患者報告数は、2021年以降増加傾向にあり、2023年には287人と過去最多となりました。今年に入っても増加傾向は継続しています。梅毒は早期発見が重要です。症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

●茨城県の梅毒患者報告数(2015年~2024年第19週※2024年5月12日時点)



### 梅毒の怖いところは？

- 無症状により治療が遅れたり、治療をしないまま放置していたりすると、数年から数十年の間に心臓や血管、脳など複数の臓器に病変が生じ、時には死に至ることもあります。
- 妊娠中の感染は早産・死産のリスクとなるほか、「先天梅毒」により胎児に重篤な異常をきたすことがあります。

### 梅毒は予防できる？ 治るの？

- コンドームの適切な使用によりリスクを減らすことができます。
- 皮膚や粘膜に異常があった場合は性的接触を控え、早めに医療機関を受診しましょう。
- 早期の適切な抗菌薬治療で治癒が可能のため、早めの発見が重要です。

### どこで検査できるの？

- 医療機関やお住まいの地域に関わらず、県内どこの保健所でも検査を受けられます。
- 検査は予約制です。事前に希望する保健所にご連絡ください。

県内の保健所では、HIV検査と併せて、**無料・匿名検査**を実施しています。

検査についてはこちら▶



## 外国人のための 一日無料専門家相談会in土浦

県内に居住する外国人の方向けに、在留資格、仕事、結婚、税金、保険、生活全般について、各種専門家による相談会を開催します。\*相談無料、予約不要、秘密厳守

**相談日時**▶6月30日(日)10時~15時  
**場所**▶土浦市役所本庁舎2階 研修室1・2  
**対応言語**▶日本語、英語、中国語、タイ語、タガログ語、ポルトガル語、韓国語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語、シンハラ語

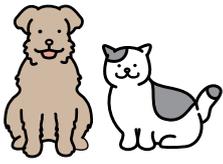
☎(公財)茨城県国際交流協会  
外国人相談センター  
☎029(244)3811  
✉iia\_consul@ia-ibaraki.or.jp



▶詳しくはこちら

## ペットの災害対策をしましょう

災害が起きた時、大切なペットを守ることができるのは、飼い主であるあなた自身です。県では、飼い主とペットと一緒に避難する「同行避難」を推奨しています。本格的な台風シーズンの到来前に、日頃からペットと一緒に避難することを想定し、万全の準備をしましょう。



☎県生活衛生課  
☎029(301)3418

▶詳しくはこちら



## 蚊媒介感染症に気を付けましょう

蚊に刺されると、デング熱や日本脳炎などの蚊媒介感染症にかかる場合があります。これらの感染症は主に熱帯・亜熱帯地域で流行していますが、国内で感染する例も報告されています。やぶなど蚊が多い場所では、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないようにしましょう。また、蚊の発生を減らすため、植木鉢やバケツ、古タイヤなどに水が溜まらないよう、日頃から清掃を心がけましょう。

☎県疾病対策課  
☎029(301)3233

▶詳しくはこちら



## ご存じですか?子どもの弱視

子どもの視力は生まれてから徐々に成長し、6歳頃までに視力1.0まで発達しますが、何らかの理由で視力が成長しないと、眼鏡をかけても十分な視力が得られない「弱視」となります。弱視を矯正できる年齢には制限があるため、早期発見と治療が重要です。子どもの目の異常を見つける屈折検査を市町村の3歳児健診で実施しています。要精密検査となった場合には、速やかに眼科を受診しましょう。

▶詳しくはこちら

☎県少子化対策課  
☎029(301)3257



## こんな花を見かけませんか?

大麻や一部のけしの栽培は、法律で禁止されています。疑わしい植物を見つけたら、最寄りの保健所までご連絡ください。



▲ソムニフェルム種(ケシ) ▲セティゲルム種(アツミゲシ)

▶県内保健所一覧

☎県内各保健所  
☎「茨城県薬務課」で検索



## 大麻は違法・有害です

大麻の乱用者が増えています。大麻は依存性が強く幻覚や記憶障害などの副作用があり、違法で極めて有害な薬物です。友達や知り合いから大麻を勧められてもキツパリと断りましょう。一度だけでは終わらないのが違法薬物です。絶対に手を染めてはいけません。違法薬物に関するご相談、情報提供は下記までご連絡ください。秘密は守られます。



▲大麻草 ▲乾燥大麻

☎県警本部組織犯罪対策第二課  
覚醒剤110番 ☎029(301)7979

## いばらき妊活・不妊 オンライン相談

妊活、不妊・不育、流産・死産など、出産までの時期に生じる悩みに対し、テキストメッセージやZoomを活用した専門家への相談を無料で受け付けています。男女を問わず性や妊娠に関する正しい知識を持ち、健康管理に取り組むことが大切です。ぜひお気軽にご相談・ご利用ください。

▶詳しくはこちら

☎県少子化対策課  
☎029(301)3257



## プレコンセプションケア 講師派遣

プレコンセプションケアとは、男女を対象に将来の妊娠のための健康管理を促す取り組みです。県では、性や妊娠に関する正しい知識の普及、生涯を通じた健康の保持増進を目的に、学校や職場へ助産師を派遣し、講話を行っています。若い世代の健康教育にぜひご活用ください。

**対象**▶大学生、専門学校生、社会人などの20歳前後の男女

☎(一社)茨城県助産師会  
(月・水・金 8時30分~17時)  
☎029(297)5430

☎県少子化対策課 ☎029(301)3257

## 巡回連絡への理解と協力を

地域の皆さんの安全で平穏な生活を確保するため、警察官が担当区域のご家庭などを訪問し、防犯や交通事故防止に役立つアドバイスや意見を伺う「巡回連絡」を行っています。現在、犯罪被害者や交通事故の当事者となりやすい高齢者を中心に巡回連絡を行っています。今後は全てのご家庭を訪問してまいります。ご理解とご協力をお願いします。

☎県警察本部地域課 ☎029(301)0110

土地 建物 管理 保険

神栖市 不動産・賃貸物件の情報館

**住まいる**

ご相談・お問い合わせは  
**0299-92-3668**

損害保険ジャパン(株) 三井住友海上火災保険(株)代理店  
公益社団法人全日本不動産協会会員 / 茨城県知事免許(8)第5068号

**平和商事株式会社**

〒314-0143 茨城県神栖市神栖1丁目4番35号  
平和保険センター | 損害保険・生命保険の見直し~保険事故のご相談もお気軽に当社へ!

★物件情報満載!! 自社ホームページ★  
<http://www.sumairu.co.jp/>

トイレはもちろん壁紙も床も丸ごとトイレリフォーム!!

★大好評キャンペーン★売れてます!! 現行型LIXIL製シャワートイレ付!!

トイレはもちろん

壁紙も

便座も

床も

全部セットです

節水・完全フチ無し形状!  
ついでに壁・床・トイレに張替えたい方におすすめ!

LIXIL INAXアメージュZフチレスに袖付型シャワートイレを組み合わせ、床と壁紙までも綺麗にしようお得なプランです。全クフチが無く、凹凸の少ない側面カバー付きです。

**処分代無料サービス中!!**

**壁と床貼付129,800円(税別)**  
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

県では、資産の有効活用による歳入の確保を図るため、ネーミングライツ・パートナー(施設等命名権者)を募集しています。 ☎県管財課 ☎029(301)2380

▶詳しくはこちら



# お知らせ ひろば

☎……問い合わせ先 (申)……申し込み先  
 🌐……ホームページ ✉……電子メール  
 5月21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

### 希少植物「オオウメガサソウ」ガイドツアー

希少な植物で、森の妖精とも呼ばれるオオウメガサソウ。開花時期(6月上旬から中旬)に、生育地を観察するガイドツアーを開催します。ぜひご参加ください。



開園時間 ▶ 9時30分~17時  
 場所 ▶ 国営ひたち海浜公園(ひたちなか市)

詳しくはこちら▶



📍 ひたち公園管理センター  
 ☎ 029(265)9001

### 【花絶景】いばらきフラワーパーク 春バラが見頃を迎えています



開園時間 ▶ 9時~17時  
 休園日 ▶ 火曜定休(祝日の場合は翌平日)  
 入園料 ▶ 大人1200~1500円、  
 子供400~500円(小中学生)、  
 未就学児無料、ペット200円  
 ※バラの開花状況などによって異なります。  
 開花状況など詳しくはこちら▶



📍 いばらきフラワーパーク  
 ☎ 0299(42)4111

## 取手競輪場で水戸黄門賞開催

トップ選手が取手競輪場に集結する、年に一度のビッグレースです。ステージイベントや県産品・オリジナルグッズが当たる抽選会など、楽しいイベントもあります。ぜひお越しください。



日時 ▶ 6月27日(木)~30日(日) ※入場無料  
 会場 ▶ 楽天Kドリームスバンク取手  
 取手競輪場(取手市白山6-2-8)

📍 県自転車競技事務所運営課  
 ☎ 0297(73)3240  
 📍 「取手競輪場」で検索

## SATフォーラム2024

つくばサイエンス・アカデミー(SAT)では、2019年にノーベル化学賞を受賞された吉野彰氏に、「リチウムイオン電池が拓く未来社会」について講演をいただきます。ぜひご参加ください。



日時 ▶ 7月8日(月) 15時30分~17時  
 会場 ▶ つくば国際会議場  
 Leo Esakiメインホール  
 参加費 ▶ 1000円(学生、SAT会員などは無料)  
 申込方法など詳しくはこちら▶

📍 (一財)茨城県科学技術振興財団  
 つくばサイエンス・アカデミー  
 ☎ 029(861)1206



## 募集

### 大卒等向け就職フェア開催

大学などの卒業予定者を対象に、県内企業が集まり面接や企業説明を行う「チャレンジいばらき就職フェア」を開催します。

※要事前申込・参加費無料  
 開催日・会場 ▶  
 6月22日(土) ホテルレイクビュー水戸  
 6月29日(土) つくば国際会議場  
 7月8日(月) 水戸市民会館  
 時間 ▶ (午前の部) 10時40分~12時40分  
 (午後の部) 14時~16時

📍 県労働政策課  
 ☎ 029(301)3645



## 案内

### 6月は不法投棄防止 強調月間です

産業廃棄物の不法投棄や不適正な残土処分への撲滅に向け、ヘリコプター・車両による監視を集中的に実施します。不法投棄や野焼きなどを見つけた際は、スマートフォンアプリ「ピリカ」または「不法投棄110番」からの通報にご協力をお願いします。

【不法投棄110番】 ☎ 0120(536)380  
 ※受付時間:平日8時30分~17時15分  
 受付時間外は、最寄りの警察署まで

スマートフォンアプリ「ピリカ」  
 ダウンロードはこちら▶

📍 県廃棄物規制課  
 ☎ 029(301)3035



### 6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」

むし歯は子どもから高齢者まで多くの方がかかる病気です。むし歯予防にはフッ化物配合歯みがき剤を使用し、歯科医院などでフッ化物塗布を受けましょう。保育所や学校で実施するフッ化物洗口も効果的です。また、歯周病予防のため、歯間ブラシやデンタルフロスを1日1回以上使用しましょう。

📍 県健康推進課  
 ☎ 029(301)3229



### 男女共同参画週間(6/23~6/29) 「だれもが どれも 選べる社会に」

性別役割分担意識にとらわれず、男女が職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」の実現を目指しています。この機会に私たち一人一人の「自分らしさ」について考えてみましょう。

内閣府 男女共同参画週間について▶  
 📍 県女性活躍・県民協働課  
 ☎ 029(301)2178



## 独身のお子様の結婚相談 承ります

お子様を結婚に導く為の親御様向け相談会開催中



お子様の結婚に関するお悩み、  
 プロの仲人がお答えします。  
 (県内出張相談可)

まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
 ☎ 029-869-9128

結婚相談所ムスベル

つくば店:つくば市小野崎 131-1 松本ビル 2階  
 ムスベル株式会社 マル適マークCMS取得

## ピアノ 高価買取!!

■ピアノの処分に困っている方  
 ■管楽器をお使いにならない方

現金支払!  
 査定運賃無料!

ヤマハ音楽教室  
 幼児科・ピアノ科  
 生徒募集

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。

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



# 催し物ガイド

5月21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 6月9日(日)まで

### 第89回企画展「恐竜vs哺乳類—化石から読み解く進化の物語—」

恐竜と哺乳類にスポットライトを当て、化石から解き明かされる進化の歴史をたどります。ワクワクと驚きの進化の物語をお楽しみください。

〈入館料〉一般750円、満70歳以上370円、高・大生460円、小・中生150円  
 ※6月5日(水)は入館無料  
 ■6月の休館日/3、10、11、17~21、24日  
 坂東市大崎700 ☎0297(38)2000 ㊟0297(38)1999

## 県陶芸美術館 7月7日(日)まで

### 企画展「魯山人クロッシング」

陶芸、書、日本画、料理など幅広い分野にわたり、独自の美意識を追求したことで著名な北大路魯山人。本展では、魯山人の美の世界を、近年再発見された県内のコレクションを通して、陶磁器、漆器、日本画、篆刻、書の約70点により紹介します。



北大路魯山人「金欄手蓋物」(10客の一部) 1939年頃

〈入館料〉一般840円、満70歳以上420円、高・大生630円、小・中生320円  
 ■6月の休館日/3、10、17、24日  
 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 6月8日(土) 13時30分~15時

### 第3回土曜講座

### 「北大路魯山人 名品覚醒」

県陶芸美術館企画展の見どころを紹介

講師：岩井 基生(県陶芸美術館主任学芸員)  
 ※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  
 ■6月の休館日/1~3、10、17、24日  
 つくば市吾妻2-8 ☎029(856)3711 ㊟029(856)3358

## 県天心記念五浦美術館 6月23日(日)まで

### 企画展「西田俊英展 不死鳥」

日本画家・西田俊英は、約1年間の屋久島滞在を経て、大作《不死鳥》の制作に取り組んでいます。本展では、最終的に90メートルを超える巨大絵画のうち約50メートルを展示します。

〈入館料〉一般840円、満70歳以上420円、高・大生630円、小・中生320円  
 ※6月1日(土)は満70歳以上無料  
 ■6月の休館日/3、10、17、24日  
 北茨城市大津町椿2083 ☎0293(46)5311 ㊟0293(46)5711

## 県立歴史館 6月23日(日)まで

### 開館50周年記念 企画展(アーカイブズ展)

### 「歴史を紡いだ茨城の先人 ~岩上二郎、長久保赤水、菊池謙二郎、小野友五郎~」

開館から今日までの歩みを振り返るとともに、茨城とゆかりの深い4人の先人を紹介します。



開館式の岩上知事(当館蔵)

〈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  
 ■6月の休館日/3、10、17、24~30日  
 水戸市緑町2-1-15 ☎029(225)4425 ㊟029(228)4277

## 県近代美術館 7月7日(日)まで

### 企画展「石岡瑛子 I デザイン」

デザイナー、アートディレクターとして広告、舞台、映画など多岐に渡る分野で国際的に活躍した石岡瑛子(1938-2012)。資生堂やPARCOの広告など前半期の代表作を中心に紹介し、石岡瑛子の仕事の本質に迫ります。

〈入館料〉一般1000円、満70歳以上500円、高・大生730円、小・中生370円  
 ■6月の休館日/3、10、17、24日  
 水戸市千波町東久保666-1 ☎029(243)5111 ㊟029(243)9992

## 県立図書館 6月29日(土) 15時~16時

### 茨城大学落語研究会 三の丸寄席「雨垂寄席」

■開館時間/平日:9時~20時、土・日・祝日:9時~17時  
 ■6月の休館日/3、10、17、24、28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)
- 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

## 親族に頼らず 生きていく選択

元気なうちに老い支度や終活をしておきたい  
 亡くなった後のことをお願いできる人がほしい  
 これからの人生で身内に迷惑・負担をかけたくない

※当会は、家族・親族の役割を担う支援を行っている団体です。日々の支援活動から事例をもとに『課題と対策』そして、どなたにも役立つ老後に必要な事をわかりやすくお伝えします！

**NPO法人 日本よりそい家族会**

本 部 / 長野県上田市中央西2丁目6-7 グリーンビル1-2  
 水戸支所 / 水戸市泉町2-2-33 支所 / 長野・松本・高崎・宇都宮

— 老後の生き方セミナー開催 —

日立	つくば	鹿嶋
6/26	6/27	6/20
日立ビックセンター 501会議室	市民ホールやたべ 大会議室1/2F	鹿嶋勤労文化会館 研修室1
受付 13:30~		時間 14:00~16:00
■資料代 / 300円		■講師 / 代表理事 石巻美智也

先着  
15名様

【要予約】0120-12-8851

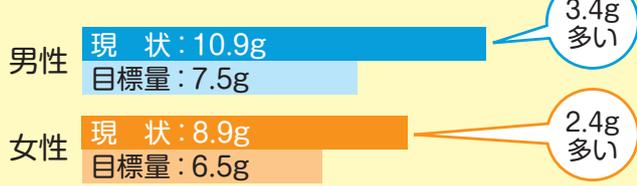
平日10:00~17:00

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

10

# 6月は「食育月間」 「おいしく減塩」で食習慣改善

## ○県民の1日あたりの食塩摂取量



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

### 「食育月間」とは

農林水産省では、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育の一層の浸透を図るため、毎年6月を食育月間と定めています。

本県では、心臓や血管など循環器の病気により「くなる方が多く、その要因の一つである食塩摂取量も国の目標量を超えていることから、県民の皆さんがおいしく減塩できる取り組み「いばらき美味しおスタイル」を推進しています。

ご自身やご家族の健康のため、「おいしく減塩」を実践してみませんか。

【県健康推進課】

029(301)3229

「いばらき美味しおスタイル」  
についてはこちら↓



## 手軽に実践！ 「美味しお」 メニュー

県では、食塩やエネルギーの摂りすぎを防ぎ、野菜摂取量に配慮した「ヘルシーメニュー」を普及するため、「ヘルシーメニューコンクール」を開催しています。

今回は、令和5年度に最優秀賞を受賞した自宅で手軽に作れるレシピをご紹介します。

その他のメニューや  
受賞作品はこちら↓



「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事を摂ることで、バランスよく必要なエネルギー・栄養素を補給できます。

### 栄養価(1人あたり)

エネルギー 625kcal

食塩相当量 2.5g / 野菜の量 165g

1日の野菜摂取量の目標350gの約半分を摂取できます！

## 家族みんなで☆いばらき野菜たっぷりごはん

美味しおウチめし部門 最優秀賞 受賞作品

### 【主食】

#### 玄米ご飯

玄米には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり。食べごたえある食感で満足度もUP！

### 【主菜】

#### 鮭の塩こうじシチュー

市販のルーは使わず、塩こうじと素材のうま味だけでつくる優しい味。具たくさんにすることがポイント！



### 【副菜】

#### カレーきんぴら

れんこん・さつまいも・にんじんを使ったきんぴら。スパイシーなカレー風味が、塩味に代わるアクセントに！

### 【副菜】

#### 小松菜とカニカマのりマヨ和え

茹でた小松菜をのりとカニカマで和えるだけ。しょうゆとマヨネーズが食材のうま味を引き立てます。

### 鮭の塩こうじシチュー レシピ紹介

短時間でつくれるよう

電子レンジを活用するのがポイント！！

#### 【材料：2人分】

- ・生鮭…2切れ(80g)
- ・ぶなしめじ…1/2パック(60g)
- ・黒こしょう…少々
- ・オリーブオイル…大さじ1(12g)
- ・人参…中1/2本(60g)
- ・牛乳…1カップ(200ml)
- ・小松菜…1/3束(80g)
- ・塩こうじ…小さじ4(20g)
- ・白菜…1枚(60g)
- ・小麦粉…大さじ2(18g)

#### 【作り方】

- ①人参は乱切り、小松菜と白菜はざく切り、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。
- ②生鮭を3cm程の大きさに切り、表面に黒こしょうを振る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、②を弱火で火が通るまで焼いたら皿にのせて骨を取る。
- ④耐熱容器に①と塩こうじを入れて全体を混ぜ、ラップをして電子レンジ500Wで5分加熱。
- ⑤一度取り出して混ぜ、2分加熱。
- ⑥⑥に茶こしなどを使って小麦粉をふりいれ、牛乳を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜる。その上に③をのせて、ラップをせずに2分加熱。
- ⑦一度取り出して全体を混ぜ、2～3分加熱し、とろみをだす。



県では、本県農林水産物の魅力を広く国内外に発信し、認知度向上とイメージアップを図ることを目的として、食に関する分野で活躍している方に「いばらき食のアンバサダー」を委嘱しています。4月には、米国・マイアミで高級日本食レストランを経営するアルバロ・ベレス・ミランダ氏に委嘱しました。

アルバロ氏が経営するミシュラン一つ星レストランでは、昨年10月に私自ら米国を訪問した際のトップセールスを契機として、常陸牛をはじめ、コメ、長芋、日本酒などの茨城県産食材を常時お取り扱いいただいています。今回、アルバロ氏は、実際に生産現場などを視察され、今後もより多くの県産食材を取り扱っていきたく、高い評価をいただきました。

私は、知事就任以来、県民一人ひとりの「生産性」が高く、さまざまな困難にも耐え得る、豊かで経済力がある社会の構築が不可欠との考えから、差別化・高付加価値化による「儲かる農業」

の推進に取り組んでいます。

これまで、市場ニーズを踏まえた戦略的な営業活動と海外での積極的なトップセールスを行い、この6年間で農産物の輸出額は10倍に増加しました。また、今月号で特集したメロンの「イバラキング」や梨の「恵水」は、ブランド化を推進することにより、昨年度、都内百貨店などにおいて1玉1万円を超える価格での販売が実現しました。

引き続き、本県を代表する農林水産物について差別化を図り、話題性のある取り組みによるメディアへの露出を図ることで、認知度向上およびトップブランド化を目指してまいります。



アルバロ・ベレス・ミランダ氏へのいばらき食のアンバサダー委嘱(4月)

茨城県知事 大井川 和彦



## 江戸崎かぼちゃ

江戸崎かぼちゃは、平成27年に国内初の「地理的表示保護制度(GI)」に登録されました。畑での完熟を待って収穫するため、太陽の光をたっぷり浴びた、ホクホクのおいしさが味わえます。

専門の検査員が厳しい全品検査を実施する江戸崎かぼちゃは、最高の状態で出荷されるため、市場関係者からも高い評価を得ています。

6月から7月に旬を迎える江戸崎かぼちゃを、ぜひご賞味ください。



## 江戸崎かぼちゃフェア開催!

江戸崎かぼちゃの特売や江戸崎かぼちゃを使用したスイーツが多数入荷! 朝採りのとうもろこしやメロン、すいかなど、地元の旬の農産物も販売。店舗前では江戸崎かぼちゃ大使やお囃子連などによるステージのほか、近隣の個性豊かな店舗が集まる新利根マルシェも開催します。ぜひお越しください。

開催日: 6月22日(土)9時~15時  
場所: JA稲敷新利根直売所 (稲敷市中山4465-2)  
☎0297(87)5871

## 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。

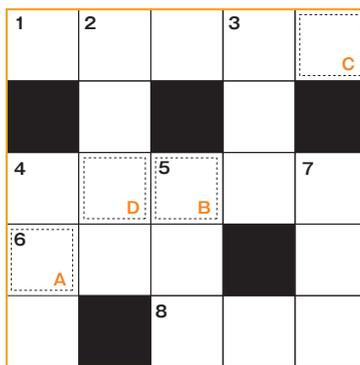
今月号はこれ!

### 江戸崎かぼちゃのモンブランシフォン

稲敷市にある「しふおん工房Ohana」のしっとりふわ食感のシフォンケーキに、JA稲敷特産の江戸崎かぼちゃのモンブランクリームをたっぷり絞っています。ちょっと贅沢なティータイムのお供にどうぞ。※冷凍でのお届けです。JA稲敷新利根直売所でも販売中。



☎しふおん工房Ohana ☎0297(75)3955



答え	A	B	C	D
----	---	---	---	---

5月号の答え: すずらん

### 【タテのカギ】

- いばらき〇〇〇〇〇スタイルで、楽しく気軽に減塩(ヒント:11ページ)
- ある物事に関わること
- 公的扶助により生活を安定させ、幸福な生活環境を作り出すこと。社会〇〇〇
- 火事を消し鎮めること
- 首の後ろの部分

### 【ヨコのカギ】

- サバ・イワシなど、背の青い魚の総称。DHAやEPAなどが豊富
- 企画展「西田俊英展 〇〇〇〇〇」が、県天心記念五浦美術館で開催中(ヒント:10ページ)
- 長く久しいこと。ある事柄がいつまでも続くこと。永遠。
- 古代中国の文明で発生し、現在も使われている表意文字

### 〈応募方法〉

県ホームページ「ひばり6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6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)。

6月26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、ご了承ください。