

1

Jan. 2025
No. 228

広報 常総

特集

頂点。



年頭のごあいさつ

安心して暮らせる常総市を目指して



謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

皆様には、希望に満ちた新春を健やかに迎えの事とお慶び申し上げますとともに、日頃より市政に対して深いご理解とご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、各地域の行事で多くの市民の皆様とお会いすることができ、そこでたくさんの対話をさせていただきました。市民の皆様の期待を背負い、今後も皆様と一緒に市政運営に取り組んでまいります。

常総市長
神田 岳彦

子育て支援の充実

全国的にも少子化が進んでおり、本市においても少子化は深刻な課題として捉えております。

安心して出産、子育てができるよう経済面や環境面において切れ目のない支援および充実を図り、地域の宝でもある子どもたちが健やかに成長できるよう子育てしやすいまちを目指します。

アグリサイエンスバレー常総を活かしたまちづくり

昨年、アグリサイエンスバレー常総内に温浴施設がオープンし、今後、さらなる賑わいが期待できます。令和5年4月に開業した道の駅常総は、開業以来昨年の12月までで約400万人の方にお越しをいただいております。今後はアグリサイエンスバレー常総の様々な施設との相乗効果を活かし、常総市のさらなる発展、また、この経済効果を様々な施策・サービスとして市民の皆様還元できるよう取り組んでまいります。

防災・減災対策

近年、気候変動による台風の大型化や短時間での大雨などが頻繁に起こるようになっております。河川から雨水などが溢れて発生する「外水氾濫」への対策だけではなく、市内に降った雨が河川などに排水できない「内水氾濫」への対策も国・県と連携して強化してまいります。また、水害対策だけではなく、地震などいつ起こるか分からない災害への備えとして、自主防災組織への支援も推進してまいります。

コミュニティバス(JOYBUS)の利便性向上に向けて

昨年4月に運行を開始したコミュニティバス(JOYBUS)ですが、運行開始以降、市民の皆様からたくさんの貴重なご意見をいただいております。そこでいただいたご意見を参考にさせていただき、現在、利便性の向上に向けた見直しを進めております。今後、予約型乗合交通ふれあい号を含めた公共交通サービスを、より一層市民の皆様が利用しやすい環境となるよう努めてまいります。



新しい年が始まりました。
喜びに満ち、魅力あふれる「常総」のまちが、
皆さまに幸せをもたらしますように。
本年もどうぞよろしくお願ひします。

昨年1年間の出来事を写真で振り返りました。
市公式SNSにもイベントの写真や動画を掲載しています。



横関 裕二

Y u j i Y o k o z e k i

逆境を乗り越えながら鍛錬を積み重ね、
世界の頂点へ。

「努力は裏切らない」——

誰もが耳にしたことのあるこの言葉を、全身で体現している人がいます。

かつては細身の身体にコンプレックスを抱えていた彼は、トレーニングを
通じて強靱な肉体だけでなく自信と前向きな姿勢を手に入れました。

今月号では、世界大会で優勝するまでの挑戦と努力の軌跡をご紹介します。

特集

頂点。

「自分の可能性を諦めてしまったら
未来を潰してしまうことになるから、
とにかく継続する」

ボディビルとの出会い

—— 身体を鍛え始めたきっかけは？

身体を鍛え始めたきっかけとして、私は元々運動が好きだったため、筋力トレーニングに対して強い興味を持っていました。その中で、筋肉があることが男らしさやカッコよさにつながるのではないかという思いがあり、筋肉をつけることで女性にもモテるのではないかと考えて、鍛え始めました。

また私は大学を卒業後、消防官として就職することが決まっていたので、消防官という職業は、市民の皆さんに安心感を与えるために、一定の体力や筋力が必要だと感じたため、身体を鍛えることに取り組むようになりました。

—— ボディビルを始めたきっかけは？

学生時代、私はライフセービング競技に取り組んでいました。しかし、海が遠い環境では練習環境の確保が難しく、何よりモチベーションを維持するのが大変でした。思うような成績が出ず、ケガをしてしまったこともあり、自分の中で「これは続けるのが難しいかな」と感じるようになりました。

そこで、ライフセービングは終わりにし、ボディビルに転向しました。ジムに行ければ環境が変わることではないため、自分のやる気次第でどうにでもなるという点が魅力的でした。また、鍛えれば鍛えるほどその成果が目に見えてわかるため、どんどん楽しくなり「ボディビル」に、のめり込んでいきました。

身体を鍛える喜び

—— 日々のトレーニング内容について教えてください

トレーニングは基本的に週5日行っています。その中で、背中、胸、肩、腕、脚といったように部位を分けて1日1回トレーニングをし、1週間で回していくというスタイルです。

具体的には、3日間トレーニングを行い、1日休みを入れ、さらに2日間トレーニングを行ってから1日休むを繰り返して全身を鍛えています。残りの2日間はお休みとして、トレーニングは行いません。

—— 食事管理について教えてください

減量中は摂取カロリーやPFCバランス(たんぱく質、脂質、炭水化物の割合)をしっかりと管理しています。

摂取カロリーの中でたんぱく質、脂質、炭水化物のそれぞれの割合を決め、それに基づいて1日5食に分けて定期的に摂取します。

身体の状況を見極めながら、疲れていると感じた場合には炭水化物や脂質を多めに摂取することもありますし、逆に必要ないと感じた日は控えることもあります。

す。食事内容は身体の状態を見ながら日によって調整をします。

トレーニング前には多めに栄養を摂れるように、炭水化物を意識して多く摂取するように調整しています。また、空腹で寝る状態を作ることも心がけています。朝や昼にしっかりと食べて、夜は最低限の食事にするイメージです。活動が始まる前に栄養をしっかり摂ることが重要です。



よこぜき・ゆうじ 1993年生まれ、石下西中学校出身。

【主な戦績】IFBBアーノルドクラシックヨーロッパ クラシックボディビル175cm以下級 優勝、ゲームズクラシックボディビル準優勝・IFBB男子ワールドカップ ゲームズクラシックボディビル 175cm以下級 第3位・GOLD's GYM JAPAN CUPクラシックフィジーク 175cm以下級 優勝・日本クラシックボディビル選手権 第3位(2024)・日本クラシックフィジーク選手権大会 準優勝(2023)

—— トレーニングを続ける上でモチベーションになっているものは何ですか？

私はパーソナルトレーナーとしてトレーニングを教える立場なので、正しいトレーニングや知識を提供することを大切にしています。それと同時に、自分自身の身体をより良くする努力を通じて、新しい発見や成長を楽しんでいます。

その楽しさを少しでも多くの人に伝えたいという思いでトレーニングを教えており、自分が楽しみながら成長しているからこそ、教えることも自然と楽しいものになっています。そのため「モチベーションを保つ」というよりも、成長や楽しさそのものが私の活動の原動力となっています。

—— 身体を鍛え始めてから、変化を感じた事がありますか？

メンタル面で大きな変化を感じています。自信が持てるようになり、周囲の目を気にせず自分の時間を大切にできるようになりましたね。

メンタルが整うことで安定感が生まれ、体調も良くなった実感があります。

もちろんトレーニングによる筋肉痛や疲労を感じることもあります。それすらも「しっかり取り組めた証」としてポジティブに捉えられるようになりました。

物事をネガティブに考えなくなり、より活動的で前向きな自分になれたと感じています。



—— 身体を鍛えることで得られるメリットを教えてください

「前まで階段を上がるのが辛かったのに、筋肉を鍛えたら階段を上がるのが楽になった」とか「肩こりがひどかったけど背中を鍛えるようになったら肩こりがなくなった」など、生活の機能の改善はすごく効果があると思います。

あとは、トレーニングをしていくうちに、今まで自信がなかった人でも自信がついて、新しい自分に会えると思います。身体が変われば行動が変わり、新しい自分に出会って、その人にとってより良い人生が送れるんじゃないかなと自分の中では思っています。

あと、辛いトレーニングをしていると、トレーニング以上に辛いことってあんまりないので、今思うと消防署の現場とかでもトレーニングよりも辛いと感じたことはなかったような気がしますね。

辛いことを辛いと感じなくなりました。

世界大会での活躍

—— 優勝した大会について教えてください

10月10日から13日にかけて、スペインのマドリードで開催されたアーノルドクラシックヨーロッパ2024という大会に出場させていただき、ボディビル3部門とクラシックフィジークの計4部門にエントリーし、クラシックボディビル175cm以下級で優勝し、ゲームズクラシックボディビルでは準優勝をしました。

世界チャンピオンやヨーロッパチャンピオンなどの強豪選手が世界各国から集結し、毎年ハイレベルな戦いが繰り広げられている大会です。

—— 優勝した時の感想を教えてください

目標としていたので素直に嬉しかったというのが1番ですが「もうこれでやりきったな」とか、そういった達成感はありません。むしろ「もっともっと頑張りたいな」「この景色をもっと他の場面でも見たいな」という思いの方が強かったですね。

—— 海外の選手たちとの競争で感じたことや学びはありますか？

海外の選手は私よりも筋肉の量が多い選手が多かったのですが、実際ステージや後で動画で見たりすると、海外の選手はポージングの精度とかが低いなっていう感じはあったので、コンディションとかポーズの精度を上げていけば、日本人でも本当に戦えるんだなっていうのは凄く自信になりましたね。



—— 世界大会での優勝に至るまでで、大変だった時期はいつでしたか？

2021年に脱毛症になってしまい、髪の毛や全身の毛が抜けて、別人になってしまった時期があったんです。

その時期はメンタルが落ちて、誰にも会いたくないし、家から出たくない状態だったんですけど、それが人生の中でどん底だったかなって思います。

もしそこでトレーニングをやめてたら多分この優勝はないので、逆境の中でもトレーニングを続けたあの時の自分の判断は間違っていなかったのかなと思います。

落ち込んでいてもしょうがないし「死ぬこと以外はかすり傷」みたいな感じで思考の転換ができたので、逆境を乗り越えたからこそ、世界大会での優勝という結果が出せたのかなっていうのはあります。

さらなる高みへ

—— ボディビルを通して伝えたいことはありますか

ボディビルは敷居が高い競技だと思っていたんですけど、実際にやってみたらそんなことはなくて、今は高校生から80代位の方までボディビルをやっているのので、いつ始めても遅いことはありません。トレーニングはきついかもしれないですけど、生涯スポーツと言えるかもしれないスポーツなので、新しいことを始めたい人にお勧めです。

トレーニングを続けていけば身体を変えることができます。身体を変えればメンタルも変わり前向きにな

り、自信を持ってより良い新しい人生を歩むことができます。新しい自分に出会うことができるのかなと思います。

実は、昔は私の身体は細かったんです。

細いことがコンプレックスだったので、そのコンプレックスを解消するためにトレーニングを続けた結果、筋肉がついたことで自信が持てたという経験があるため、コンプレックスがある人や自分に自信がない人は、ぜひトレーニングをしてもらいたいと思います。

あなたも身体を鍛えてみませんか？

厚生労働省が発行した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、健康づくりのためには、筋トレを週2～3日行うことを推奨するとされています。横関さんに自宅でもできる自体重トレーニングを教えてもらいましたので、この機会に身体を鍛えてみませんか？

スクワット

Squat

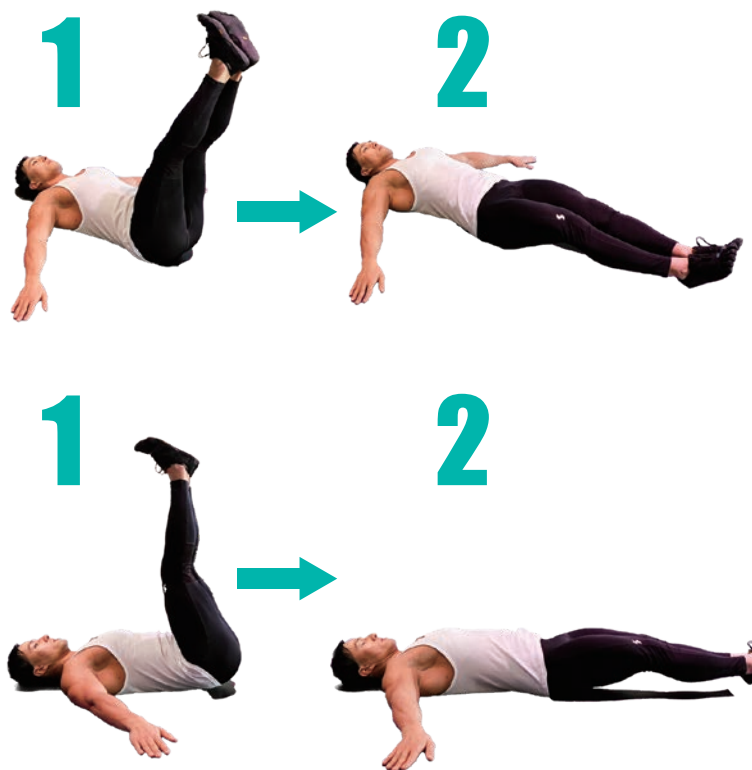
- ・両足を肩幅に開いて立つ
- ・太ももと床が平行になるまで、ゆっくりお尻を下げる
- ・ゆっくりとお尻を元の位置まで戻す
- ・上記を10回繰り返す



レッグ・レイズ

Leg raise

- ・床に仰向けに寝ころぶ
- ・両手は左右に広げて自然な状態にしておく
- ・両足をぴったり揃えながらゆっくり同時に持ち上げる
- ・両足が床と垂直になるまで上がった後ゆっくりと降ろしていく
- ・両足は床ぎりぎりまで降ろす
- ・上記を10回繰り返す



—— 今後の活動や計画についてお聞かせください

選手としては、世界選手権やアジア選手権で優勝したいというのが一番です。トレーナーとしては、自分のジムを持って、ボディビルを本気でやりたい子どもとか、その地域の健康寿命を伸ばすとか、活気に溢れたその地域づくりのお手伝いをさせてもらえればいいかなと思っています。

私はまだ結婚はしていないんですけど、自分の孫とトレーニングをしてみたいなと思います。孫とトレーニングができるくらいまで元気でいたいですね。

—— 若い世代や初心者ボディビルダーに向けてのアドバイスをお願いします

筋トレは裏切らないので、とにかく継続することです。自分の可能性を諦めてしまったら未来を潰してしまうことになるので、とにかく継続する。あとは高いレベルに直接触れること。大会に出場する機会を増やして、そこで自分を高める工夫をして欲しいと思います。

正直、私もボディビルを始める前はこんな成績を残せる選手になるとは思っていなかったんで、本当に可能性は無限大に誰にでもあると思っています。

腕立て Push-up

高負荷バージョン



- ・手の幅は肩幅よりもやや広くして、位置に着く
- ・胸を張って、身体ラインは真っ直ぐにする
- ・肘を曲げていき、上体を下げる
- ・胸は床に着かないようにする
- ・上記を10回繰り返す

トレーニングは無理なく
正しくやりましょう！



低負荷バージョン

※低負荷バージョンは膝をついて行います。



横関さんのインタビューやトレーニングの動画は市公式SNSで公開しています。



インタビュー



トレーニング



市・県民税申告、確定申告のお知らせ

令和7年1月1日現在、市内に居住している方は、原則として申告が必要です。また、国民健康保険税などの算定資料としても大変重要なものです。下記をご確認のうえ、期限(3月17日)までに申告をお願いします。

●申告相談の日程および会場のご案内

受付時間	会 場	平 日 (月～金曜日)	日・祝日 ※下記の期日のみ	案 内 図
9時 3月2日(日)は 8時40分 ↓ 16時20分 ※12時～13時 は除く	水海道会場 市役所本庁舎 市民ホール	2月17日(月) ↓ 3月17日(月)	3月2日(日)	水海道会場 NTT 諏訪町東 郵便局 水海道 本庁舎 きぬ医師会 病院
	石下会場 市役所石下庁舎 会議室			石下会場 石下駅 石下庁舎 地域交流 センター 至下妻 豊田城 入口 294号 至つくば 文石下小

事前予約について

申告の相談・受付は事前予約制です。インターネットまたはコールセンターで予約後、指定の日時にお越しください。当日の進捗状況によってはお待ちいただく場合もありますのでご了承ください。
なお、予約をせずお越しただいても申告を受け付けすることができませんのでご注意ください。

○予約受付期間 1月28日(火)～3月14日(金)

インターネット予約(24時間対応)	電 話 予 約
市ホームページから予約 常総市 申告予約 検索  予約専用サイト	予約コールセンター ☎ 0297-44-6987 (予約専用ダイヤル) 9時～17時(土日・祝日は除く) コールセンターへの電話は大変混み合いますので、インターネットからの予約にご協力をお願いします。

※申告希望日の1日前(土日・祝日除く)の17時で予約を締め切ります。
※インターネットからの予約は1月28日9時より24時間受付可能です。
※課税課へご連絡または直接ご来庁いただいても予約の受け付けは行っていません。



市・県民税申告書作成システムについて

ご自宅で市・県民税申告書を作成できるシステムを市役所ホームページからご利用いただけます。作成いただいた申告書を郵送または課税課窓口へご提出ください。

常総市 申告システム

検索



市ホームページ

申告の際に必要なもの

※次のものに不備がある場合は、申告が受けられないことがあります。

□マイナンバーカード

- ・お持ちでない方はマイナンバーが確認できる書類および運転免許証などの本人確認書類。

□利用者識別番号

- ・お持ちでない方は当日発行します。

□確定申告のお知らせ

- ・税務署からお知らせが届いている方のみ。

□給与・公的年金等の源泉徴収票

- ・支払元が複数ある場合はすべてお持ちください。扶養・配偶者控除などを受ける場合は、その方の源泉徴収票もお持ちください。

□収支内訳書

- ・営業、農業、不動産所得のある方は、収入と経費をまとめた「収支内訳書」を作成し、領収書と併せてご提示ください。

□その他収入が分かる書類

- ・外交員報酬、生命保険満期返戻金や個人年金などの支払通知書など。

□社会保険料支払証明書

- ・任意継続保険料、国民年金等の領収書など。

□寄付金の受領証明書

- ・ワンストップ特例の申請をしている方も申告する場合は必要です。

□生命保険料・地震保険料などの控除証明書

- ・ご加入の保険会社から送付されます。

□医療費控除関係書類

- ・医療費控除の明細書を作成してお持ちください。

□障害者手帳・障害者控除対象者認定書

- ・障害者控除の適用を受ける方のみ。

□金融機関の口座番号が分かるもの

- ・申告者本人のもの。
- ・ネット銀行などは使用できない場合があります。



申告が必要な方

- 事業所得(営業、農業)、不動産所得、雑所得、譲渡所得などがある方
- 給与所得者で、その支払金額について勤務先から常総市へ給与支払報告書の提出がない方(勤務先の給与担当者に確認してください)
- 公的年金等に係る所得のみで、社会保険料控除、扶養控除、障害者控除、生命保険料控除、医療費控除等を追加する方
- 給与所得者で給与以外の所得があった方や、2か所以上から給与を受けている方
- 給与所得者で年末調整を受けていない方
- 医療費控除など年末調整で適用できない控除を受ける方
- 収入が無かった方(収入0という申告が必要です。障害年金、遺族年金のみの収入の方も含みます)

申告が不要な方

- 収入が給与所得のみで年末調整をしており、勤務先から常総市へ給与支払報告書の提出がある方
- 収入が公的年金のみで年金の源泉徴収票の記載内容に変更がなく、他に追加する控除がない方
- 税務署に確定申告を提出する方

市の申告会場で受けられない申告

- 令和7年1月1日現在当市に住民登録がない方の申告
- 分離所得の申告(土地・建物・株式などの譲渡所得、上場株式などの配当所得、先物取引に係る雑所得など)
- 1年目の住宅借入金等特別控除の申告
- 青色申告
- 雑損控除、損失の繰越しを含む申告
- 総合課税の譲渡所得を含む申告
- 令和5年分以前の確定申告
- 令和6年中に亡くなった方の申告
- 消費税、贈与税など所得税以外の申告
- 暗号資産に係る所得の申告

※上記の申告は、下館税務署でお願いします。



各種お問い合わせ先

下館税務署

〒308-8608 筑西市丙116番地16(筑西しもだて合同庁舎)

☎0296-24-2121

常総市役所

④課税課市民税係(内線1611)

大盛況の公民館まつり

6月に石下中央公民館、9月に水海道公民館、11月に豊岡公民館・大花羽公民館・五箇公民館・大生公民館・内守谷公民館の計7か所の公民館で、地域文化の向上と連帯を目的とした各地区公民館まつりが開催されました。

各地区の皆さんの協力のもと、子どもから高齢者の多様な作品が展示されたほか、模擬店や体験コーナー、各種イベントも行われ、会場は大いに賑わっていました。



賑わいをみせた水海道公民館



読み聞かせの実演を交えた研修の様子

読み聞かせスキルアップ研修を開催

11月3日・23日に図書館で、千葉県野田市立南図書館司書の桂川千恵子氏を講師に迎え、読み聞かせスキルアップ研修が開催されました。

1日目は、絵本の選び方やプログラムの組み方など実演を交えた講義がされ、2日目は、参加者の12人がそれぞれ選んだ絵本を1人ずつ読み聞かせを行いました。参加者からは「いろいろな方の読み聞かせを聞くことができて勉強になりました」などの声がありました。

戦没者追悼式を開催

11月17日、地域交流センターにおいて、令和6年度常総市戦没者追悼式が行われました。

約200人が参列し、先の大戦において犠牲になられた方々に対し、1分間の黙とう後に来賓、遺族代表および市内中学校の生徒代表が献花しました。今年からは一般献花も行い、戦没者の方々を心から追悼し、その尊い犠牲を無駄にすることがないよう、世界恒久平和への誓いを新たにしました。



鬼怒中学校の生徒による献花



音楽と映像を組み合わせたプレゼンテーションの様子

「地球のステージ」講演会を開催

11月17日に市生涯学習センターで「地球のステージ」講演会が開催されました。このイベントは、(一社)茨城・県西歯科医師会と市による講演会で、約140人が参加しました。

講師には国際医療支援活動に従事する桑山紀彦氏を迎え、ウクライナやガザ地区の現状と現地での医療支援の重要性を自身の体験を交えながら伝えていました。また、ライブ音楽と大画面映像を組み合わせたプレゼンテーションも行われ、参加者は視覚と聴覚が刺激され深く惹きこまれていました。

地球温暖化防止ポスターコンクールを実施

市内小中学生(小4～中3)を対象に「地球温暖化防止ポスターコンクール」を実施しました。小学生98点、中学生41点の作品が提出され、豊岡小学校5年久保田^{かずき}和希さん、鬼怒中学校3年大石^{なみな}波音さんの作品が最優秀賞に選ばれました。

最優秀賞の作品のほか、優秀賞、佳作などに選定した約40点の作品による「地球温暖化防止ポスター展」を実施します。

①令和7年1月18日～22日 生涯学習センター 展示室

②令和7年1月25日～29日 地域交流センター ロビー



神達市長から賞状を授与された
久保田さん(右)と大石さん(左)



神達市長へ寄付を手渡す大崎さん(中央)

文化・スポーツ振興基金へ寄付

10月29日、演歌茶屋「みちづれ」の大崎武さんから、チャリティカラオケ大会で集められたチャリティ募金22,000円が文化・スポーツ振興基金へ寄付されました。

この基金は、文化およびスポーツ活動の促進を図り、市民の文化意識の高揚および健康づくりに寄与するために設置されており、今回寄付された募金は、文化・スポーツの一線で活躍する方々を支援するために活用されます。

厚生労働大臣から表彰状・感謝状

長年にわたり献血事業に貢献をしている株式会社木原製作所と森永乳業株式会社利根工場に、献血運動推進協力団体等厚生労働大臣表彰状および感謝状が贈呈されました。



岡野教育長から(株)木原製作所へ厚生労働大臣表彰状の贈呈



神達市長から森永乳業(株)利根工場へ
厚生労働大臣感謝状の贈呈

令和6年度 茨城県表彰



11月13日、県庁で各分野において県勢の発展に著しい功績があった方などをたたえる「茨城県表彰」が開催され、澤田正彦さん(川崎町)が県知事から功績者表彰を受賞しました。

澤田さんは、茨城県信用農業協同組合連合会経営管理委員会会長などを務められ、多年にわたり地域の農業振興と農家組合員の所得安定に尽力するとともに、会の役員として組織の充実発展と茨城県の農業振興に貢献されました。

茨城県からの
お知らせ

救急搬送における 選定療養費の徴収が開始



茨城県では、対象となる大病院(22病院)において救急搬送における選定療養費の徴収が令和6年12月2日から始まりました。

茨城県の救急搬送件数は過去最多を更新し、その6割以上が大病院に集中しています。そのうち半数が軽傷であり、救急医療現場が今後さらにひっ迫すれば、真に救急医療を必要とする方の救える命が救えなくなる事態も懸念されています。

▶選定療養費とは▶▶▶

大病院とかかりつけ医や地域の診療所などとの機能分担を図るために病院が徴収する費用です。救急車の有料化ではありません。

▶選定療養費が徴収される場合▶▶▶

救急車を呼んだ時の緊急性が認められない場合に限り、対象となる大病院(22病院)で徴収されます。

■緊急性が認められない可能性がある主な事例

○明らかに緊急性が認められない症状

軽い切り傷や軽い擦り傷のみ

○緊急性が低い症状

微熱のみ(37.4度以下)、便秘のみなど

※診断時に軽症でも救急車要請時の緊急性が認められる場合は徴収されません。

熱中症、小児の熱性けいれん、てんかん発作など

▶選定療養費の金額(茨城県内)▶▶▶

1,100円～13,200円(病院によって料金が異なります)

◎命に関わるような緊急時には、迷わず救急車を呼んでください。

◎救急車を呼ぶか迷ったら、救急電話相談へご相談ください。



救急電話相談

相談受付 **24時間365日**(相談無料)

・おとな(15歳以上) **#7119**番

・子ども(15歳未満) **#8000**番

※つながらない場合は ☎ 050-5445-2856



茨城県ホームページ



市ホームページ

◆問い合わせ＝茨城県医療政策課 ☎ 029-301-2689
保健推進課 ☎ 23-3111

無料 法務相談予約受付中

相続・遺言 名義変更 登記

ご予約は
こちらまで ☎ **0120-339-478** 常総市役所より
車2分

荒井司法書士行政書士事務所
〒303-0024 常総市水海道栄町 2680-11

ご予約受付時間
平日 9:30～18:00

元気が一番!! 相談できる薬局

せきい薬局

・漢方相談 常総市新石下 1012-10
・慢性病 TEL・FAX: 0297-42-6193
・自律神経 営業時間: 午前9時～午後7時
定休日: 日曜日・祝日
でお悩みの方 「常総市 せきい薬局」で検索

分厚い・たて幅
白濁・ボソボソ
つけて治す!

常総市役所 常総市役所 常総市役所

市報を見た方! 初回相談無料です。

完全予約制です



弁護士法人
萩原総合法律事務所
常総支所 常総市水海道山田町1120-2 田内ビル
(294号沿い 山田北信号南)



ご予約はこちらから

☎0297-44-9954

※初回の方限定とさせていただきます。
※事情によりお断りさせていただくこともございます。

茨城県弁護士会所属 弁護士 佐々木寛樹



暮らしの情報

「お知らせ」や「イベント」などの暮らしに役立つ情報をお届けします。

常総市役所 ☎ 0297-23-2111 (代表)



【市内業者の皆さんへ】

入札参加資格審査の定期受付



以下の期間で物品・役務の入札参加資格審査の定期受付を行います。

▶**受付業種**：令和7・8年度常総市発注による物品・役務の提供

▶**受付期間**：郵送またはご持参により以下のとおりです。

・郵送の場合

2月3日(月)～2月28日(金)
(消印有効)

・持参の場合

2月3日(月)～2月28日(金)
(土日・祝日を除く)

※申請要項は、市ホームページからダウンロードまたは④総務課にて配付しています。

▶**提出方法**：④総務課へ直接持参するか郵送で提出してください。

(郵送先)〒303-8501水海道諏訪町3222番地3
常総市役所総務課契約係

▶**有効期間**：2年間(令和7・8年度)
問④総務課(内線3605・3610)



【農林業を営む皆さんへ】

2025年農林業センサスを実施



令和7年2月1日現在で、全国一斉に「2025年農林業センサス」が実施されます。

農林業を営んでいる皆さんのところに調査員が訪問し、農林業の経営状況をお聞きして調査票への記入などをお願いしますので、ご理解・ご協力をお願いします。

★農林業センサスとは

“農林業の国勢調査”といわれ、5年ごとに全国一斉に実施される調査です。今後の農林業の政策に役立てるために実施される極めて大切な調査です。

▶**実施時期**：1月中旬頃～

※調査票に記入された事項については、厳重に保護され、統計以外の目的には使用されません。(税の資料などには絶対に使用されません)

問④デジタル推進課(内線4330)

エアコンクリーニング 家庭用 壁掛けタイプ 幅120cm未満

フィルター自動お掃除機能 なし

標準料金 **23,100円** (税別) (1台あたり2,750円(税込)おトク!!)

フィルター自動お掃除機能(サイドファン等の付加機能)あり

標準料金 **45,100円** (税別) (1台あたり2,750円(税込)おトク!!)

※サービスカーの駐車スペースのご用意をお願いします。駐車できない場合は有料駐車場を利用するため、駐車料金をご負担いただきます。

お問い合わせは(月～金曜)8:30～17:00

DUSKINダスキンつくば南支店・茨城 0120-530-112

喜びのタネをまこう

つくば市西郷15

ダスキンつくば南支店 検索

県西エリア不動産専門店

中古住宅 **売却相談** **無料査定**

そのまま **買います!!** **片付け不要**

あきやの未来 株式会社レステコホーム 常総店

常総市水海道宝町 2705

TEL.0297-21-9577

※どんなに古い空家でもご相談ください。

身近な法律問題のご相談、ご予約随時受付中です。どうぞお気軽にお問い合わせください。

※下記3分野は初回30分無料!

債務整理 / 交通事故 / 相続・遺言

ご予約はお電話・相談予約フォーム・LINEにて受け付けております

0296-30-5600

電話受付時間：平日9:00～17:30

つくばね法律事務所

茨城県下市大岡本2839-1 大建ビル2階

【国道294号線バイパス沿い・やすらぎの里しもつま隣り】

相談予約フォーム LINE友だち追加

茨城県弁護士会所属：関 健太郎・門井 節夫・高中 学・飯塚 夏樹・山本 大介

永代供養樹木葬

常総さくら廟

見学予約 **0297-22-0502**

〈完全予約制〉常総市福二町甲221

資料をダウンロード

販売管理：山崎石材店 jososakura.jp

広報常総に広告を掲載しませんか

市では、新たな財源確保と地域経済を活性化するために、「広報常総」に有料広告を掲載しています。

事業所や商店のPRにご活用ください。

お問い合わせは、④秘書課 ☎ 23-2111(内線3220)

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

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。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

結婚相談所ムスベル ☎ 029-869-9128



開館時間

火・水・金曜日 9時～19時

木曜日 13時～19時

土日・祝日 9時～18時

※は休館(1月23日は資料整理日)
※1月4日は13時～18時まで

1月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月の開館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

新

着書案内

児童書

『みんなが知りたい!日本の神さまと神社』

「日本の神さまと神社」編集室／著
メイツユニバーサルコンテンツ
神社には初詣などの行事の際に多くの人が訪れます。神社では七五三や結婚式などの人生の節目に関する行事を行っており、日本古来の文化として、私たちの暮らしに馴染み深い存在です。

本書では神さまの裏話や、神社に参拝に訪れた際のポイントなど、神社に関する様々な知識を学べます。



一般書

『最新 図解 介護保険のしくみと使い方がわかる本』

牛越博文／監修
講談社

介護が必要となったとき、何からはじめたらよいのでしょうか。

自分たちがやらなくてはならないことをイラストをまじえ、順番に説明。要介護度によって受けられるサービスにも違いがあり、介護保険の基本を学べます。介護保険制度2024年改正に対応した、最新情報です。



CD

『落語 笑う門には福来る -続・名作篇-』

オムニバス
来福

1人の噺家が、身振り手振りとお話で多様な役割を演じ分ける「落語」。

「落語」という名前は、お話の最後に落ちがある「落とし噺」と呼ばれたことに由来するそうです。

落語に興味はあるけれど、何から聴けば良いか分からない…。そんな落語初心者も楽しめるシリーズ名作編の続編が登場です。前作「名作編」も、ぜひ一緒に楽しみください。



今

月のイベント

おはなし会を開催します

ボランティアさんによるおはなし会を開催します。おはなし会に参加してスタンプを貯めると…?

日時 1月12日(日)14時～「あすなろ」

1月19日(日)14時～「川東ボランティア」

1月26日(日)14時～「りんご畑」

場所 児童コーナー おはなし室



赤ちゃんとおそぼう

下記の日程で赤ちゃんとおそぼうを開催します。絵本の読み聞かせや手遊びで楽しい時間を過ごしませんか?

日時 1月15日(水)11時～11時30分

場所 児童コーナー 絵本サークル

ブックスタート事業 ～えほんにたっち～

12か月児健診にて絵本や図書館案内などの入った「ブックスタートパック」をお渡ししています。

日程は健診のお知らせをご覧ください。健診に参加できなかった場合は、図書館にご連絡ください。

図書館ホームページでは、新着資料の検索や今月の特集をご覧になれます。「ブックリスト」や書評機能なども、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ＝図書館 ☎23-5556

HP <https://www.joso.library.ne.jp/> ✉ library@city.joso.lg.jp



常総市の人口(令和6年11月末日現在) ※ ()内は前月比

住基人口	男	30,788人 (-2)	女	29,900人 (-16)
	合計	60,688人 (-18)	世帯数	26,277世帯 (+33)



市公式動画



Instagram



X(旧Twitter)



Facebook



LINE



note