

ごか

Public Relations GOKA



2026

8

No.932

GOKA QUEST

全問正解できるかな？クイズに答えて夏休みに五霞町のことをもっと知ろう！
クイズ回答者の中から抽選でプレゼントが当たるチャンス！

プレゼント応募フォーム・クイズの答え合わせは
町公式ホームページをご確認ください！
プレゼント申込締切日：8/16まで



START

Q1

夏の風物詩、利根川で観測できる魚の集団ジャンプは？

- A こいジャンプ
- B ハクレンジャンプ
- C なまずジャンプ

観測記録はこちらから
ご確認ください！



Q4

五霞町の面積は？

- A 県内で1番小さい
- B 関東で1番小さい
- C 全国で1番小さい

Q3

五霞町の花は？

- A 桜
- B ひまわり
- C ばら

Q2

五霞町の人口は？

(令和8年7月1日現在)

- A 7,462人
- B 7,562人
- C 7,762人

GOAL

Q13

五霞町って
どんな町？

プレゼント応募
フォームから自由に
入力してね!



Q12

五霞町の公式SNSで1番
フォロワーが多いのは？

- A LINE
- B X (旧Twitter)
- C ごかりんクラブアプリ



Q11

五霞町は村から
町になって何年？

- A 20年
- B 30年
- C 40年

Q8

町内初子育て支援
住宅の名前は？

- A ひだまりレジデンス
- B 子育てハウス
- C 陽だまり住宅

Q9

ごかりんのマンホールは
町のどこにある？

- A 道の駅ごか
- B ごかみらい公園
- C ごかみずべ公園



Q10

五霞町は何本の川に
囲まれている？

- A 2本
- B 3本
- C 4本

Q7

シン・いばらきメシ総選挙
2024でグランプリをとっ
た五霞町グルメは？

- A 五霞あげそば
- B シン・茨城あげそば
- C シン・五霞あげそば



Q6

茨城県の指定文化財に指
定されているのは、穴薬
師古墳ともう一つは？

- A 東昌寺 山門・梵鐘
- B 川妻一色神社
- C 大福田天満宮

Q5

ごかりんは
何の妖精？

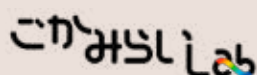
- A 川の妖精
- B 水の妖精
- C 魚の妖精



五霞町の魅力を “見えるカタチ”にする活動



道の駅ごかを起点に、 地域の魅力をカタチにする1年



ごかみらいLabは令和7年度に一般社団法人として設立し「農・工・商の仲介役」として、人と人をつなぎ、道の駅ごかを拠点に五霞町の魅力を発信しました。地域食材を活かした商品開発、体験企画、外部販路への挑戦など、地域の力を結集した1年となりました。また、町に愛着を持つこどもたちの育成、キャリア教育や生涯学習にも力を入れ、未来ある町のこどもたちを応援サポートしています。

五霞町の素材を“新しいカタチ”へ

令和7年度までの3年間、地域活性化起業人として活動していただいた、ABC Cooking Studio 大澤真理子さんと連携し、五霞町産のお米やさつまいもを使った6次化商品の開発を進めました。

商品紹介

米粉・さつまいもを活かした商品開発の広がり

五霞町の米粉100%使用した「KOMERONクッキー」を期間限定で販売。
町の米粉を使った新商品として、道の駅ごかで販売を実施。地元産米粉の魅力を伝える新たなスイーツとして好評でした。



「KOMERONクッキー」の販売に加え、令和7年度は、さつまいもを活かした新商品の試験販売イベント「Lab芋フェア」を2回開催しました。

第1弾ではキッチンカーを導入し、道の駅ごかを訪れた幅広い来場者にPR。スイートポテトや焼き芋チーズケーキなどが好評で、販売データをもとに今後の6次産業化商品開発に向けたテストマーケティングを進めました。第2弾では道の駅の賑わいづくりと地域素材の魅力発信を強化。町のさつまいもを使った商品ラインナップの可能性がさらに広がる1年となりました。



pick up!

五霞ブランドを町外へ

地域の魅力を広げる取り組み

シン・茨城あげそば
東京進出



シン・いばらきメシ総選挙でのグランプリ受賞を契機に、首都圏の百貨店催事や外部イベントへ積極的に出店しました。地域の中で生まれた成功を、町外への収益・認知拡大へつなげました。



新たに季節メニューとして、豚しゃぶサラダあげそばを開発し、さっぱりした味わいで夏の来場者に好評でした。



pick up!

“見える魅力”を整えることで町のブランド価値を向上 地域インフラの美装化・看板整備



商品開発やイベントだけでなく、町の玄関口となる看板の美装化・老朽化対策にも着手しました。看板がきれいになったことで第一印象を高め、商品の魅力がより伝わる環境が整いました。令和7年度は「商品をつくる」だけでなく、それを“魅せるための舞台”を整える1年でもありました。

これからも、地域資源を活かした企画と連携を深め、町の未来を育む活動を続けていきます。

いざという時のために！みなさんへのお願い

災害に強いまちづくりのためには、町民のみなさん一人ひとりの備えが欠かせません。いざという時に慌てないよう、避難に関する準備をお願いします。

1. 避難所の確認

災害が発生した際に、慌てず安全な場所へ避難できるよう住んでいる場所の近くの避難所を確認しておきましょう。また、家族で「どこに避難するか」を話し合っておきましょう。

2. 「広域避難」の検討

避難所だけが避難先ではありません。町外や県外の「安全な地域に住む親戚・知人宅への避難」も事前にご検討ください。

3. 非常用持ち出し品の準備

避難所にはすべての物資が揃っているわけではありません。自分や家族に必要なものは各自でご持参をお願いします。

- ・飲料水、非常食、常備薬
- ・タオル、スリッパ
- ・モバイルバッテリー



準備品について



避難所について



避難所開設

指定避難所
五霞中学校
五霞小学校
B & G 海洋センター
保健センター
ふれあいセンター
西児童館
南児童館
五霞町環境浄化センター
川妻浄水場
道の駅「ごか」
西南広域消防五霞分署
茨城むつみ農業協同組合五霞支店
大王パッケージ株式会社
原宿台コミュニティセンター
株式会社染めQテクノロジー

五霞町風水害対応訓練を実施

今回は大雨による河川の増水を想定し、町長以下全職員参加のもと、町職員の初動対応や連携、そして「避難所の開設・運営」に重点を置いた訓練を実施しました。

【その他の主な訓練】

○災害対策本部運営訓練

各部署の情報をもとに、迅速な状況判断と的確な意思決定をおこなう手順を確認しました。

○情報収集・共有・発信訓練

町公式SNSや町公式ホームページなど、複数の媒体を用いて町民の方へ正確な情報を迅速に伝達する訓練をしました。



災害対策本部運営訓練

訓練を終えて

町では、今回の訓練で得られた課題を踏まえ、今後の防災体制および避難所運営のさらなる強化に努めてまいります。本格的な風水害シーズンを迎えるにあたり、町民のみなさんにおかれましても「自分の命は自分で守る」ための備えをお願いします。

○お問い合わせ 総務課 防災係 ☎(84)1111(内線202)

今から始める熱中症対策 Part 3

～身体の冷やし方～



今から始める熱中症対策Part1.Part2では、熱中症に関することや予防方法、対処方法について紹介しました。

今回は、暑い夏を乗り切るために、いかに効率よく体を冷やすか、その方法を紹介します。

からだを冷やすとき、「首の周り・わきの下・足の付け根のような太い血管の通っているところを冷やしましょう」といわれてきました。

しかし、**手軽に実施できる最新の対策は「手のひらを冷やす」**ことです。手のひらには多くの血管・毛細血管が通っています。また、動静脈吻合（どうじょうみゃくふんごう）通称「AVA血管」という、動脈と静脈の切り替え部分があります。この血管は、普段は閉じているのですが、体温が上昇すると開通して一度に多くの血液を流して、手のひらから熱を逃してくれます。

そのため、熱中症の予防や初期のクールダウンには手のひらを冷やすことがとても効果的です。

では、どのように冷やしたらいいのでしょうか？

①冷水に手をつける

洗面器などに10～15℃程度の水をはり、手首までをつけます。



②保冷剤をにぎる

保冷剤の冷却効果は高く、手のひらを短時間で冷やすことができます。保冷剤を冷蔵庫や冷凍庫で冷やしておけば、いつでも手軽に使えます。持ち運びも簡単で、外出先でも使いたいときにすぐに使えます。



○どのくらいの温度がいいのでしょうか？

冷たすぎると血管が収縮し、かえって血液が流れなくなります。水道水（10～15℃程度）、少し溶けた保冷剤、タオルを巻いたペットボトルなどが最適です。

○実はまだある「AVA血管」

実は「AVA血管」は足にもあります。足のうらにある「AVA血管」も手と同じように洗面器などに水をはり、足首までつけておくだけで、熱を逃しクールダウンができます。また、頬にも「AVA血管」があるので、頬に保冷剤をあてることでもクールダウンできます。

注意してください

手のひらを冷やしてクールダウンする方法は、あくまでも熱中症の予防や軽いほてりを感じる時に効果があります。

すでに、頭痛や吐き気、意識がもうろうとするなどの熱中症の症状が見られるときは、首の周り・わきの下・足の付け根のような太い血管の通っているところを氷嚢などで冷やします。

まだまだ暑い日は続きます

水分補給・適度な塩分補給・適切な冷房の使用など、予防を心がけましょう

○お問い合わせ 健康福祉課 健康支援係 ☎(84)0006(直通)

五霞町のイベント情報

～訪れるまち、人と人がふれあうまち、まちを元気に！～

ごかマルシェ ～利根川大花火大会【五霞町会場】2026～



【日付】9/19（土）

【場所】情報・防災ステーションごか付近

【時間】13：00～21：00

- ・ごかマルシェ会場、有料指定席および有料駐車場は「完全チケット制」になります。
- ・無料エリアはありません。
- ・**チケット購入者のみイベント会場へ入場できますのでご注意ください。**
- ・会場付近の道路は、交通規制されますのでご理解ご協力をお願いします。



第20回五霞ふれあい祭り



【日付】11/7（土）

【場所】ごかみずべ公園

【時間】9：00～16：00

今年もごかみずべ公園での開催となります。
キッチンカーや屋台、楽しいイベントなど新たな企画をご用意していますので、ぜひ会場へお越しください！



イベント情報につきましては変更・更新がありますので
町公式ホームページをご覧ください。

『楽しく学ぶ！生涯学習講座』スタート！

今年度は、中央公民館移転のため、介護予防センターとB&G海洋センター、ふれあいセンターで各講座を実施しています。いきいきと輝いている講座生のようなすを紹介します。

「ズンバ講座」では音楽に合わせて、楽しく踊っています♪



「スマホとPCお悩み解決講座」では、自ら積極的に質問して操作を学び、レベルアップを目指します!!



○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎(84)1462(直通)

ゴルフ教室講座生募集

初めての方でもプロの先生が優しく教えてくれます。サウスポー打ちの方でもご利用できます！みなさんのご参加お待ちしております！

教室名	回数	対象者	募集人数	開講日時	場 所	講 師
ゴルフ教室	8	18歳以上	20名	毎週土曜 18:00～20:00 9/12(土)～10/31(土)予定	G-FIVE ゴルフ練習場 2階 (幸手市南 2-6-20)	インストラクター いち た ゆういちろう 一田 裕一郎 JGRAプロフェッショナル

【募集期間】 8/3(月)～8/21(金) 平日8:30～17:00

【申込方法】 B&G海洋センターへ直接申込ください。(電話での申込不可)
定員になり次第締切りとします。

- 対象者は、町内在住または在勤の方のみとさせていただきます。
- 教室中の事故については、スポーツ安全保険内での補償となります。
- 受講される方は「B & G海洋センタースポーツ教室」として加入していただきますので、申込時にスポーツ安全保険代(1人 1,000円)をお持ちください。※別途ボール代がかかります

○お問い合わせ 教育委員会 スポーツ振興係 ☎(84)3533(直通)



水辺の安全教室

正しい知識を身につけて
自分の命は自分で守ろう

B&G海洋センターにおいて五霞小学校3年生を対象とした水辺の安全教室を実施しました。

教室では、五霞町B&G指導者会による水辺で起きやすい事故を寸劇で実演し、背浮きやペットボトル浮き・ライフジャケット体験で水辺での命を守る術を指導していただきました。

【五霞町B&G指導者会から】水辺は危険な場所でもあり、楽しい思い出を作る場所でもあります。正しい知識を身につけて、楽しく安全に遊んでください。



○お問い合わせ 教育委員会 スポーツ振興係 ☎(84)3533(直通)



町内の小・中学校で行われた取り組みや行事などを紹介します。
 今月は、五霞中学校を紹介します。

中学生になって

1年 園田 友花

私は入学時の決意の漢字一文
 字に「初」を選びました。それ
 は、中学校に入り、初めての経
 験が沢山あると思ったからで
 す。

私はテニス部に入学し、先日
 初めての「総体」がありまし
 た。そこで、先輩達の一球一球
 を追いかける姿に感動し、声が
 枯れるまで応援しました。秋に
 は新人戦があります。今度は私
 たちの番です。日々沢山練習
 し、良い結果を残せるように頑
 張ります。

その他にも、小学校の時には
 なかった初めての行事にも積極
 的に参加し、沢山の思い出をつ
 くりたいです。



最後の体育祭

3年 千原 結菜



今年の体育祭では、実行委員
 長として、全学年が力を合わせ
 て体育祭が盛り上がるように考
 え、開会式での挨拶を行って
 り、責任をもって活動をしな
 りました。

私が心に残っている競技は、
 団体種目です。競技の内容を決
 める時に、みんなでいろいろな
 アイデアを出し合いながら真剣
 に話し合うことができました。
 予行練習では、ボロ負けでし
 たが、クラスみんなで作戦を考
 えて、本番では勝つことができ
 てうれしかったです。

中学校生活最後の体育祭、赤
 組としては負けてしまいました
 が、みんなで協力し、とても楽
 しく終わることができて良か
 ったです。

体育祭で築いた友情

2年 大塚 成亜

ぼくたち赤組は、団体種目の
 「ドラえもんは大きすぎ」や、
 全員リレーの練習でいつも負
 けていました。けれど、練習が
 終わった後の話し合いでは、み
 んなが意見を出し合っていました。
 リレーでは、走る順番を変え
 り、団体種目では「二点のカ
 ゴや三点の網に玉を入れよう」
 と作戦を立てたりしました。そ
 の様子から、「一致団結してい
 るな」と感じました。

そして、体育祭当日。団体種
 目の一、二回戦は惜しくもわず
 かな点差で負けてしまい、最終
 戦でも点数を取り返すことは
 できませんでした。

結果は赤組が負けてしまっ
 けれど、チームとして協力し
 合えてとても楽しい体育祭に
 なりました。



体育祭を終えて

1年 栗原 葵



初めての体育祭を終えて、自
 分としてもクラスとしても、大
 きく成長したことがあります。
 それは、協力して一つの事を成
 し遂げたことです。一人の力で
 優勝することはできません。私
 は体育祭実行委員としてクラ
 スに団結を呼びかけました。そ
 のことで、一人一人が本気で取
 り組み、勝利をつかみ取ったこ
 とが本当に嬉しかったし、練習
 からずっと頑張ってきた良かった
 と思います。

この経験を生かして、これか
 らの行事や別の場面でもより良
 く取り組んでいきたいです。

ま ち の わ だ い

Goka Town topics



全国市町村教育委員会連合会功労者表彰

多年にわたり教育委員として教育の振興に尽力された功績を称え、表彰されました。

石塚和実さん（在職10年6か月）



株式会社染めQテクノロジーから 寄附がありました

株式会社染めQテクノロジーからブルーシート1,300枚と軍手1,300束の寄附品をいただきました。

いただいた寄附品は、災害時の貴重な資材として、有効活用させていただきます。



ひばりフィットネス オープン

町内在住の65歳以上の高齢者を対象とした「ひばりフィットネス」が、ひばりの里機能訓練室で7/9オープンしました。

自分のペースで気軽に運動を始めましょう！

開所時間：月、火、木、金曜日（祝日・年末年始は休業）
午前の部9:30～11:30、午後の部13:30～16:00



キッコーマンソイフーズ株式会社から 寄附がありました

キッコーマンソイフーズ株式会社から豆乳の寄附をいただきました。いただいた豆乳は健康増進の取組みとして、特定健診等を受診されたみなさんに配布します。健康意識の向上とともに、特定健診等受診への後押しとなることを期待しています。



第28回八坂神社夏祭りが開催

元栗橋八坂神社で夏祭りがおこなわれました。

会場では、焼きそばやかき氷などの手作りの夜店が並び、夏の訪れを感じさせる賑やかな風景が広がりました。また、御神輿を担ぐ子どもたちのかけ声や笑い声で、会場全体を包み込み、お祭りの雰囲気をもっと盛り上げてくれました。



里親制度パネル展2026-五霞町-

里親制度は、親元を離れて暮らす子どもたちを、自分の家に迎え入れ、支援を受けながら育てる制度です。茨城県民間フォスターリング機関(社福)同仁会 児童養護施設つくば香風寮では、道の駅ごか（道路情報館）に里親制度を紹介するパネルを掲示し、みなさんに知っていただく取り組みをおこなっています。ぜひ、お立ち寄りください。※8/30（日）まで

寄附・寄贈のお礼

株式会社Hajimariから寄附 (企業版ふるさと納税)がありました

株式会社Hajimariから企業版ふるさと納税を活用した寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、地域の活性化が図られるよう活用させていただきます。

○法人名：株式会社Hajimari

○所在地：東京都渋谷区道玄坂1丁目16-10

会社ホームページ



道の駅ごかに輝くモニュメントが登場！！

「シン・いばらきメシ総選挙2024」でグランプリに輝いた「シン・茨城あげそば」とファイナリストに選出された「すい〜とぽてツフル」のモニュメントが道の駅にお目見え!ごみらいLabが製作したもので、今年開催の「シン・いばらきメシ総選挙2026」に向け、茨城の西の玄関口からイベントを熱く盛り上げていきます!広報ごか9月号では、「シン・いばらきメシ特集」を掲載しますので、ぜひご覧ください。

児童館

こどものひろば



Instagram
更新中♪

南児童館 ☎(84)3456

西児童館 ☎(84)2321

8月の行事予定

南児童館

- ・6日(木) わくわく工作
- ・21日(金) 避難訓練
- ・26日(水) カードゲームで
あそぼう

西児童館

- ・4日(火) ハッピークラフト
- ・7日(金) HAPPYママ'sCAFE
- ・19日(水) 避難訓練
- ・21日(金) HAPPYママ'sCAFE
- ・24日(月) ペットボトルダーツ



ドキドキ★キャップタワーチャレンジ★

ペットボトルのキャップと画用紙を貼り合わせ、オリジナルピースを作ったらキャップタワーに挑戦!!
こども達は一つひとつ慎重に積み上げ、表情は真剣そのもの!! 高く積み上げるためにバランスを考へたり、ともだちとアイデアを出し合う姿も見られました。タワーが高くなるにつれて「すごい!」「あと少し!」と応援の声。完成間近で倒れると「わあ〜!」という言葉とともに大きな笑い声。「もう一回やろう!」と何度も挑戦する姿が印象的でした。遊びを通して集中力や工夫する姿を育みながら楽しい時間を過ごすことができました。

ミニパフェ♡いただきま〜す!

小学生イベント「みんなでクッキング」で、ミニパフェ作りをしました。
透明のカップいっぱい、好きなトッピングを選んで盛り付けていきます。
スポンジ・コーンフレーク・バニラアイス・ポッキーなどおいしいものがいっぱい!
「何をいれようかな?」「ここにのせたらおしゃれかな?」など、みんなわくわくしながらのせていきました。できあがったミニパフェをみんなでせーの!「いただきま〜す!」
お口いっぱいほおばって、おいしそうなお顔を見せてくれました♪



もしものときの小児医療情報

◆小児医療輪番制

小児輪番病院は、入院治療を必要とする子どもの救急医療を行っています。受診される際は、必ず、事前に医療機関へ電話で相談してください。

Please call the following contact in advance
when you want to have a consultation to the doctor.

輪番日 月～土曜日: 18:00～23:00 日・祝: 9:00～16:00

※受付時間は診療時間終了の30分前まで(患者さんの状況により、予定より早く受付を終了する場合がございます。)

西: 茨城西南医療センター病院(境町) ☎(87)8111 友: 友愛記念病院(古河市) ☎(97)3000

赤: 古河赤十字病院(古河市) ☎(23)7111 古: 古河総合病院(古河市) ☎(47)1010

※輪番の実施時間外の外来については、筑波メディカルセンター病院☎029(851)3511で小児救急医療に対応しています。

小児二次救急輪番についての詳細は、ホームページをご覧ください。



◆茨城県救急医療情報システム

「小児輪番検索」から、休日や夜間の子どもの急病時に対応している医療機関を検索できます。



◆茨城子ども救急電話相談

受付時間: 24時間365日
短縮ダイヤル: ☎#8000
または☎050(5445)2856

時間外当番
薬局の情報
はこちら





【追加受付】特定健診・後期高齢者健診等（集団健診）

8月・9月実施分の「集団健診」の追加募集をおこないます。予約枠に限りがありますのでお早めに申し込ください。

国民健康保険特定健診

●対象者 全ての要件に該当する方
①4/1現在に五霞町国民健康保険に加入している方

②健診を受診する日に40歳以上74歳以下の方

③令和8年度に集団健診・個別健診、人間ドックを受診していない方

後期高齢者健診

●対象者 全ての要件に該当する方
①後期高齢者医療保険に加入している方

②令和8年度に集団健診、人間ドックを受診していない方

●健診日

・8/17(月) 15:30～18:30

・9/27(日) 8:00～11:30

※健診時間の指定はできません。

●健診会場 保健センター

●費用 無料

※今回の追加募集では「胃がん検診」は一緒に受診できません。

●申込方法 8/5(水)17:15まで
右記二次元コードから



※申込時の通信料は、個人負担となります。

※予約枠に限りがあります。

※申込いただいた方には、後日、受診券をご自宅へ郵送いたします。

問町民税務課 保険係

☎(84)1965(直通)



医療費が高額になりそう なとき

町の国民健康保険の被保険者で、同じ月内に医療機関等で支払った医療費の自己負担額が限度額を超えた場合、申請により超えた分が高額療養費として後から支給されますが、あらかじめ限度額適用認定証等を医療機関等の窓口で提示することで、窓口での支払金額が自己負担限度額までとなります。自己負担限度額は、年齢や所得によって異なり、月ごとに計算します。また、医療機関ごと、入院、外来は別計算となります。なお、マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなしで、高額療養費制度における自己負担限度額を超える支払いが免除されるため、限度額適用認定証等の申請は不要となります。

方法① マイナ保険証を利用

医療機関等の窓口でマイナ保険証（健康保険証利用登録をおこなったマイナンバーカード）を利用する。

方法② 限度額適用認定証等を利用

マイナ保険証ではなく資格確認書をご利用の方は、事前に限度額適用認定証等の交付申請が必要になります。

●申請 町民税務課②番窓口

※代理申請の場合は、窓口に来られた方の本人確認の書類が必要です。また別世帯の方の申請の場合は委任状も必要となります。

●持参するもの

- ・来庁者の本人確認書類
- ・受診する方のマイナンバーカードまたは通知カード

問町民税務課 保険係

☎(84)1965(直通)

ごかのお知らせ

役場の代表電話は
☎0280(84)1111です

No. 611

お知らせ



国民健康保険税の支払い 方法に変更できます

国民健康保険税を特別徴収（年金から直接天引き）にて納付をいただいている方は、申し出により支払い方法を口座振替へ変更することができます。なお、申し出の時期により特別徴収からの切替時期が変わりますので、ご注意ください。

すでに申し出をされている方は手続きの必要はありません。

問町民税務課 課税係

☎(84)1966(直通)



取り壊し、新築・増築した 家屋等はありませんか？

固定資産税は、毎年1/1に土地や家屋を所有している方に課税されます。家屋等の取り壊しや、新築・増築を予定している方（またはお済みの方）は、現地調査等が必要となるため、お早めにご連絡ください。

問町民税務課 課税係

☎(84)1966(直通)



今年度金婚 (結婚50年)を迎える方

今年度結婚50年を迎えるご夫婦に記念品をお配りし、お祝いたします。該当される方はお申込ください。

●対象者 今年度金婚(結婚50年)を迎える町内在住のご夫婦

※昭和51年4月1日から昭和52年3月31日までに婚姻届を出したご夫婦

●申込期間 8/17(月)まで

●申込方法 戸籍謄本(婚姻日確認のため)をご持参のうえ、健康福祉課の番窓口で申込ください。

問健康福祉課 高齢者支援係
☎(84)0006(直通)

相 談



こども・おとな ふくし 心配ごと相談

障がいやお子さんの発達に関するこの他、生活や仕事等、専門の相談員へ気軽に話ができる場として開催しています。

●日時 8/12(水) 14:30~16:00

●場所 役場1階 小会議室
開催日以外の電話相談や自宅への訪問も可能です。

問【平日】

健康福祉課 社会福祉係
☎(84)0006 (直通)

【土曜日】

地域活動支援センター 煌
☎0297(30)3071

【日曜日・祝日】

青嵐荘つくし園相談支援事業所
☎0280(23)1161



処理困難物の有料回収と 衣類(資源ごみ)の無料回収

処理困難物

●日時 9/27(日)9:00~11:00

●回収方法

①B&G海洋センターへ直接搬入

②戸別回収(先着15名)

※どちらも事前に申込が必要です。

●申込期間 9/1(火)~9/7(月)
9:00~17:00(役場閉庁日を除く)

●申込方法 電話または役場窓口

衣類の回収

●日時 9/27(日)9:00~11:00

●実施場所 B&G海洋センター

●回収方法 透明なゴミ袋に入れて持参してください。

※衣類の事前申込は不要です。

問産業課 暮らし環境係
☎(84)2582(直通)



農ビ・農ポリ処分のため の契約受付会の実施

農ビ・農ポリは産業廃棄物のため適切な処理が必要です。回収にあたって事前契約が必要となりますので受付会を実施します。

●実施期間 9/1(火)~9/8(火)
9:00~16:00(役場閉庁日を除く)

●受付会場 役場2階 第2会議室

●必要なもの 印鑑・搬出量がわかるもの・負担金1,000円

●廃棄回収日 10/6(火)
9:00~16:00

●回収場所 五霞ライスセンター敷地内

問産業課 農政係
☎(84)2582(直通)

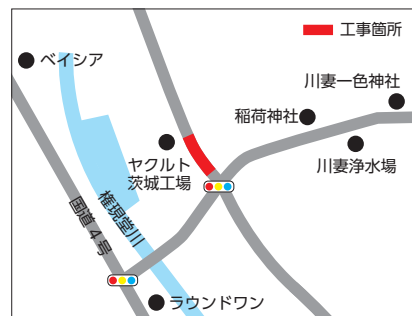


道路工事を実施

工事期間中は通行止め等で大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

●町道57号線道路修繕工事

- ・工事期間 9月上旬まで
- ・工事箇所 川妻地内
- ・施工業者 板通株式会社



●町道2116号線道路修繕工事

- ・工事期間 9月上旬まで
- ・工事箇所 幸主地内
- ・施工業者 小沢道路株式会社



問建設水道課 建設係
☎(84)3346(直通)





さしま環境管理事務組合 職員採用

- 募集区分 A(大学卒)
B(高校短大卒)
 - 受験資格 29歳までの方
※平成9年4月2日以降に生まれ、学校教育法に基づく高等学校卒業以上の学歴を有する者（令和9年3月末までに卒業する見込みの者を含む）。
 - 採用予定日 令和9年4月1日(木)
 - 試験日
【一次試験】9/27(日)
【二次試験】10月下旬(予定)
 - 申込期間 8/3(月)から9/11(金)
- 問 さしま環境管理事務組合 総務課
☎(87)0609



リサイクル自転車を 展示・抽選販売

- 販売対象者 境町、五霞町、坂東市、古河市にお住まいの18歳以上の方
 - ※一世帯につき1台までの申込。
 - 申込方法 さしまクリーンセンター寺久リサイクルプラザでの申込
 - 申込期間 8/17(月)～8/23(日)
9:00～16:00
 - 注意事項
 - ・電話、インターネット申込不可
 - ・日程の変更または中止となる場合にはホームページ等でお知らせします。
- 問 さしまクリーンセンター寺久リサイクルプラザ
☎0297(20)9980



国民年金保険料の 「追納制度」のご案内

免除や猶予等の承認期間があると、将来の年金額が少なくなります。過去10年以内であれば後から納付(追納)できる制度を活用しましょう。追納で将来の年金額が増えるほか、全額が社会保険料控除の対象となります。なお、承認から3年度目以降の追納は、当時の保険料に一定の加算額が上乗せされます。

問 日本年金機構 下館年金事務所
☎0296(25)0829



後期高齢者歯科健康診査 の実施

口腔機能の低下や肺炎を予防するため、無料健診を実施します。

- 対象 昨年度に75・80・85歳になった後期高齢者医療被保険者(8月下旬に案内送付)
- 期間 9/1(火)～12/31(木)
※休診日除く
- 場所 県歯科医師会所属の指定医療機関
- 受診方法
 - ①後期高齢者医療歯科健康診査事業で健康診査を受診する旨を伝えて予約してください。
 - ②問診項目をご記入のうえ、受診日当日にマイナ保険証または資格確認書、受診券、受診票、歯ブラシをお持ちになって受診してください。

※治療をおこなう場合は別途料金がかかります。

問 茨城県後期高齢者医療広域連合
☎029(309)1212



消費生活相談

町民のみなさんの消費生活に関する問題やトラブルなどの相談に応じ、解決に向けたお手伝いをします。

五霞町の相談窓口

- 日時 8/28日(金)9:00～16:30
(12:00～13:00を除く)
- 場所 役場1階 小会議室

境町の相談窓口

- 日時 毎週火・水曜日
(祝日は除く) 9:00～16:30
(12:00～13:00を除く)
 - 場所 境町社会福祉協議会
- 問 産業課 暮らし環境係
☎(84)2582(直通)

掲 示 板



個人事業税の納付

個人で事業をおこなっている方は、所得が一定の金額を超えた場合に個人事業税(県税)が課税されます。個人事業税の納税通知書を8月中旬に発送します。期限内に納付されますようお願いいたします。

- ・一期分 納期限8/31(月)
- ・二期分 納期限11/30(月)

なお、既に口座振替の手続きをされている方は、納期限の日に口座引き落としになりますので、残高の確認をお願いします。

問 筑西県税事務所
課税について(境支所)
☎0280(87)1120
口座振替について
☎0296(24)9184



材料【4人分】

めかじき	4切れ (320g)
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1と1/2
赤パプリカ	1個
アスパラガス	4本
エリンギ	小2本 (100g)
油	大さじ1
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ4
みりん	大さじ2

作り方

- ①材料を切る。
 - ・めかじき：2cm幅に切る。
 - ・パプリカ：乱切りにする。
 - ・アスパラガス：ななめうす切りにする。
 - ・エリンギ：長さを半分にして、うす切りにする。
- ②ポリ袋に小麦粉とカレー粉を入れ、振りまぜた後にめかじきを入れ、まぶす。
- ③フライパンに油を入れ、中火でめかじきを焼く。両面焼けたら、一度、取り出す。
- ④③のフライパンに野菜を入れて炒める。しんなりしてきたら、めかじきを戻し、めんつゆ、みりんを加える。からめながら炒める。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分相当量
	213kcal	13.7g	8.5g	17.4g	1.3g

ポイント

めかじきは、カリウム、ビタミンD、ビタミンEなどが多く含まれます。また、血液をサラサラにする不飽和脂肪酸のDHAも多く含みます。
めかじきやまかじきなどのかじきは、よく「かじきまぐろ」と呼ばれますが、まぐろとかじきは別の魚です。冷凍で流通していることが多く、年間を通して手に入りやすい食材です。
味付けにカレー粉を加えることで、食欲アップが期待できます。夏バテ予防にいかがでしょう。

本を読もう！
図書室へ行こう！

○図書（学習）スペース

4月から、図書（学習）スペースを介護予防センター内に設置していますので、ぜひご利用ください。介護予防センターの休館日は、前月中旬に町公式LINEや介護予防センター前の掲示板等でお知らせします。



ブティック

池井戸潤／著
〔ダイヤモンド社〕

退職を決意した主人公が見つけた新たな希望とは？



急に具合が悪くなる

宮野真生子・磯野真穂／著
〔晶文社〕

がんの転移を経験した哲学者と医療人類学者との20年にわたる往復書簡。



グッスリ・ホテルへようこそ

あさくらまや／作・絵
〔Gakken〕

誰でもぐっすり眠れるというホテル、じつは寝る前にしないといけないことがたくさんあるのです。

○お問い合わせ 教育委員会 生涯学習係 ☎ (84) 1462 (直通)

～地域おこし協力隊 だい 代 隊員～

地域おこし協力隊の代です。4月に着任してから、あっという間に4か月が過ぎました。

この4か月で、OHANAMIごまマルシェや田植え体験など、さまざまな初めての仕事を体験しました。楽しみながら毎日多くのことを学び、やりがいを感じています。

休日や仕事終わりには、趣味で利根川の堤防沿いを走っています。

私の出身地である中国の実家も川に囲まれた小さな町です。そのため、堤防を走っていると、ふと故郷の川の景色を思い出すことがあります。

また、堤防から眺める夕焼けは毎日色が違い、走るたびに見入ってしまいます。このままでは、スマホの容量が夕焼けの写真でいっぱいになりそうです。

これからも走りながら、五霞町のまだ知らない景色や魅力をたくさん見つけていきたいと思います。堤防などでランニング中にすれ違うことがありましたら、ぜひお気軽に声をかけてください。怪しい者ではありませんので、ご安心ください（笑）。



デジタル推進トピックス Vol.14

＼デジタル庁 2026年夏頃予定／

スマホがもっと便利に！次世代「マイナアプリ」誕生

「マイナポータルアプリ」をアップデートしていただくことで、「マイナアプリ」として利用いただける予定です。提供開始までは「マイナポータルアプリ」および「デジタル認証アプリ」をご利用いただけます。

① マイナアプリってなに？

現行の「マイナポータルアプリ」をアップデートし、「デジタル認証アプリ」を統合。さらに使いやすくなった新しいアプリです。カード（実物またはスマホ）をかざすだけで、安全な**本人確認・電子署名・氏名情報の連携**が瞬時にこなえるようになります。

■ カードをスマホの中に！

お持ちのカード機能をスマホ内に設定して持ち歩ける「iPhoneのマイナンバーカード」や「Androidスマホ用電子証明書搭載サービス」の設定ができます。

💡 毎日の暮らしでの利用シーン(例)

- ・マイナポータルのログイン時
- ・e-Taxでの確定申告時
- ・ECサイトでの本人確認時
- ・オンライン口座開設時
- ・公共施設やシェアリングサービスなどのオンライン予約時
- ・自治体アプリへの登録時

〇お問い合わせ まちづくり戦略課 デジタル推進係 ☎ (84) 1111 (内線212)

詳しくは町公式
ホームページを
ご確認ください



8月

お知らせカレンダー

ごかつこ作成



日	月	火	水	木	金	土
						1 ピアノ教室 (ふれあいセンター)
2 【予約制】 パスポート受取、 印鑑登録・証明書交付、 マイナンバーカード 申請・交付(9:00~10:40) 役場①番窓口	3 道の駅ごかつ休日 可燃ごみ	4 ハッピークラフト (西児童館) スマートフォン相談室 (ふれあいセンター) 缶 類	5 可燃ごみ	6 わくわく工作 (南児童館) 生花教室 (ふれあいセンター) びん類・ペットボトル	7 HAPPY ママ's CAFE (西児童館) 可燃ごみ	8 【予約制】 子ども食堂「ごかつ」 (ひばりの里)
9	10 可燃ごみ	11 山の日 紙 類	12 こども・おとな ふくし心配ごと 相談 (役場1階 小会議室) 可燃ごみ	13 不燃性粗大ごみ	14 可燃ごみ	15
16	17 道の駅ごかつ休日 【予約制】 特定健診・がん検診 (保健センター) 可燃ごみ	18 スマートフォン相談室 (ふれあいセンター) 【予約制】 すくすく相談 (保健センター) ヨガ教室 (ふれあいセンター) 缶 類	19 避難訓練 (西児童館) 可燃ごみ	20 びん類・ペットボトル	21 避難訓練 (南児童館) HAPPY ママ's CAFE (西児童館) 可燃ごみ	22
23	24 ペットボトル ダーツ (西児童館) 可燃ごみ	25 ヨガ教室 (ふれあいセンター) 可燃性粗大ごみ	26 カードゲームで あそぼう (南児童館) よちよち相談 (保健センター) 可燃ごみ	27 生花教室 (ふれあいセンター) 不燃ごみ	28 消費生活相談 (役場1階 小会議室) 可燃ごみ	29
30	31 可燃ごみ					

SNS



8月の納税 納期限…8/31(月)

町県民税 2期 会計・収納係 ☎(84)1966
 国民健康保険税 2期 会計・収納係 ☎(84)1966
 後期高齢者医療保険料 2期 会計・収納係 ☎(84)1966
 介護保険料 2期 高齢者支援係 ☎(84)0006

町公式ホームページ

人口と世帯
7月1日現在

総人口 7,762人 (405人) 男 3,981人 (262人) 世帯数 3,468世帯 (303世帯)
 前月比 +0人 (△1人) 女 3,781人 (143人) () 内は外国人登録で内数

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

ご意見・ご要望をお待ちしています。

まちづくり戦略課広報担当 ☎(84)1111(内線214) ✉kikaku@town.goka.lg.jp

〒306-0392 茨城県猿島郡五霞町小福田1162-1 TEL 0280(84)1111(代表)

ホームページ <https://www.town.goka.lg.jp>

広報ごかつ 2026. 8

20 ●●●●