

# たかねざわ

2016 No.682

# 9

暮らし 高まる たかねざわ



お父さんって、  
こんな気持ちなのかな…

中学生と赤ちゃんの  
ふれあい交流事業



## 9月1日は防災の日

防災の日は、台風、地震、津波等の災害への認識を深め、災害に対処する心構えを持つ日です。この日付は、大正12年9月1日に発生した関東大震災に由来しています。

災害はいつでも起きるかわかりません。いざという時に落ち着いて行動できるように常日頃から災害に備える意識を持ちましょう。

話し合っていますか？

「いざ」よしの時の行動

- ・ 安否確認の方法、集合場所
- ・ 自宅が危険な場合はどこの避難所に避難するか
- ・ 避難所までの避難経路
- ・ 避難所までの持ち出し品
- ・ 持ち出し品は、普段どこに置いてあるか

など

# 特集 災害に備える

## —災害はいつ起きるかわからない

### 備蓄を心掛けよう

家庭内で防災用の物資や食料を専用に備蓄するのは大変かもしれません。そこで日頃から使用している消耗品・食料・衛生用品などを「無くなる前に少し多めに買っておく」「消費したら補充しておく」「家の中全部が備蓄倉庫、そんな発想の転換をして、備蓄をより身近なものにしましょう。

特に薬や介護用品、アレルギー対応の食品など個人の事情に左右される物は家庭で備蓄しておきましょう。

### 災害情報を知る手段

#### ・ 防災行政無線

放送内容を聞きのがした時は、防災行政無線テレホンサービス（☎0120・439933）で最新の放送内容が確認できます。

#### ・ 町ホームページ

災害時にホームページのトップページにある「緊急情報」で災害情報を発信します。

#### ・ とちぎテレビデータ放送

町からの災害関連の情報は、データ放送画面の防犯防災情報で確認できます。

### ・ NHK災害関連情報

NHKのデータ放送の防災ページでは、雨量や河川の水位情報、各市町の避難所の開設状況など様々な情報が確認できます。

### ・ Yahoo（ヤフー）天気・災害、Yahoo防災速報・携帯アプリケーションYahoo

〇〇防災速報  
各市町から発信された情報を確認できます。

### ・ 緊急速報メール（エリアメール）

災害・緊急情報が町内にいるすべての方の携帯電話に配信されます。登録は不要です。

## 非常時の持ち出し品・備蓄品の例

### 貴重品

- 現金  車や家の予備鍵
- 予備のメガネ、コンタクトレンズ
- 預金通帳、印鑑  健康保険証
- 身分証明書

### 情報収集用品

- 携帯電話  携帯ラジオ
- 家族の連絡先がわかるもの
- 筆記用具

### 食料など

- 非常食(缶詰等の調理不要なもの)
- 飲料水

### 生活に必要なもの

- 着替え  タオル  洗面用具
- ティッシュ  ウェットティッシュ
- トイレットペーパー  常備薬  救急セット

### 便利品など

- 懐中電灯  乾電池  軍手  雨具
- ライター  マスク  スリッパ  毛布
- ビニール袋  カセットコンロ  ガスボンベ

### その他

- 生理用品  母子健康手帳
- 紙おむつ（幼児用・高齢者用）
- 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- その他自分の生活に欠かせない物



東日本大震災発生後の役場第1庁舎1階

**地震への備え**

**・家屋の耐震強化・家具の固定**

阪神淡路大震災での死因の大部分は、倒壊した建物や家具の下敷きによる圧死でした。大きな地震では家具が倒れて襲いかかってくるので、しっかりと固定しましょう。

**・ガラスの飛散防止**

大地震で窓ガラスが割れると大けがをする恐れがあります。ガラスに専用フィルムを貼り付けることで割れにくくなります。また、割れても飛び散りません。

**・火災への備え**

地震火災の発火源の半数以上が電気ストーブや水槽ヒーターなどの電気による発熱器具と言われています。器具の破損や断線、再送電時に火災が起きないように注意しましょう。

**・もしも地震が起きたら**

まずは自分の身の安全を確保してください。地震が収まったら、出口の確保、火の元の確認を行ってください。避難する際には確かな情報のもと、落ち着いて行動してください。ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉め、施錠することを忘れずに。

こちらは**女性**消防団です⑥

**女性消防団員が実践！  
いざ！という時に役立つ裏ワザ！**

八木と松井が  
紹介します！



**●ホットタオル(入浴できなくても体や気分がすっきり!)**

用意 コップ1杯の熱湯・タオル2枚・ポリ袋



1. ポリ袋にタオルを入れ、全体にお湯をかける



2. もう1枚のタオルで1をポリ袋の底側からきつめに巻く



3. 完成 (熱いのでやけどに注意)



手軽なので災害時だけでなく、体調不良で入浴できないときや、介護・育児などにも使えます。

**●簡易トイレ(断水時でもトイレが衛生的に使えて安心)**

用意 新聞紙、大きめのポリ袋2枚



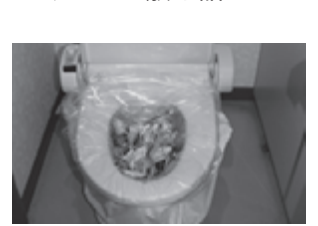
1. 便座を上げてポリ袋で覆う



2. 2枚目のポリ袋を便座の上にかぶせ便座の裏側に折り返す



3. 新聞紙を裂き、中央のくぼみに敷き詰める



4. 排泄後、2枚目に敷いたポリ袋の口を空気を抜きながら閉じる



5. ポリ袋は燃えるゴミとして処分(2に戻る)



便器がない場合は、段ボールやバケツで簡易トイレを作ることができます。

◆問い合わせ先 町地域安全課 ☎675・8110

# 秋の交通安全

## 県民総ぐるみ運動

9月21日～30日

### 交通事故に気を付けましょう

- ◎夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。歩行者は反射材を身につけましょう。
- ◎歩きスマホは事故につながる危険性があります。
- ◎また、運転中のスマホ操作は大変危険なのでやめましょう。
- ◎車に乗ったら後部座席もシートベルト(チャイルドシート)を着用しましょう。
- ◎飲酒運転は絶対にはいけません。



9月30日は交通事故死ゼロを目指す日です

### 自転車事故で加害者に!?

自転車は誰でも気軽に乗れる便利な乗り物ですが、その一方で重大な事故の例も報告されています。ルール違反などにより相手に重傷を負わせてしまった場合、高額な賠償金を請求される可能性もあります。ルールを守ることはもちろんのこと、万一に備えて保険に加入することも考えましょう。



#### ▲TSマーク

整備車検点安全整備士が貼るマークです。整備車検点安全整備士が貼るマークです。整備車検点安全整備士が貼るマークです。

### 中学生(※)でも講習対象! 自転車の危険なルール違反

※14歳から

ルール違反は罰金の対象となるばかりではなく、危険な行為を繰り返すなど悪質な場合は自転車運転者講習の対象になります。

### 危険行為の例

<p><b>信号無視</b></p>	<p><b>遮断踏切立ち入り</b></p>
<p><b>歩道通行時の通行方法違反</b></p>	<p><b>指定場所一時不停止等</b></p>

自転車も車両の一種です。交通ルールを再確認し、交通事故の被害者にも加害者にもならないようにしましょう。

### 自転車安全利用五原則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を走行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを走行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

#### ◆問合せ先

さくら警察署 ☎682・0110  
町地域安全課 ☎675・8110

## 運転免許自主返納者 支援事業

「最近運転に自信が

無くなった」、「家族から運転が心配と言われた」ということはありませんか?

65歳以上の方で運転免許を返納された方には、たんたん号の乗車回数券を交付する制度があります。



#### ◆対象者

町内在住、65歳以上で、すべての運転免許を返納して1年以内の方。

※65歳より前に自主返納した場合や、失効した運転免許は対象になりません。

#### ◆支援内容

たんたん号の乗車回数券(33回分)を1回限り交付します。

#### ◆申請方法

運転免許自主返納者支援事業申請書(役場地域安全課にあります。)に必要事項を記入・捺印し、①か②のどちらかの書類を添えて申請してください。

- ① 運転免許を返納した際に警察署から受け取った「申請による運転免許証の取消通知書」と「返納前の運転免許証のコピー」※自主返納する前に免許証のコピーをとっておいてください。
- ② 運転経歴証明書(運転免許センターまたはさくら警察署で申請。手数料1,000円)

#### ◆申込み・問合せ先

町地域安全課 ☎675・8110

# 10月から住民票・印鑑証明書の コンビニ交付をスタート!



10月1日からは…



サービス終了!

コンビニのマルチコピー機で証明書が取得可能!

## ○コンビニ交付は便利で簡単!



いつでも!

役場に行く時間がないときでも!  
毎日6時30分～23時(年末年始、  
メンテナンス日を除く)取得可能!



どこでも!

証明書が急に必要になった!  
全国どこでも最寄りのコンビニ  
で証明書が取得可能!



簡単に!

わざわざ役場に行かなくても  
簡単操作ですぐに取得!

## ○コンビニ交付の利用方法

マルチコピー機を設置している全国のコンビニで利用できます。機械の案内にしたがって画面を操作します。

マイナンバーカード  
の読み取り



暗証番号(4桁)  
を入力



手数料を払う  
窓口と同じ200円



証明書発行



※マイナンバーカードがないと利用できません。

## ○証明書の取得方法

10月1日からは「マイナンバーカードを使ったコンビニ交付」または「窓口での交付」により証明書を取得できます。窓口での交付については、手続きの方法は今まで通りです。

## ○マイナンバーカード交付の休日臨時窓口を開設

10月は土・日・祝日でも役場窓口でカードが受けとれます。平日の受け取りが難しい方は、ぜひこの機会を利用してください。

受け取りは予約制です。9月1日から予約を受け付けています。(平日のみ)

◆問合せ先 町住民課 ☎675・8100

# 保険年金コーナー

## 国民健康保険

### 10月1日付けで保険証が更新されます。

現在持っている国民健康保険被保険者証（保険証）は、有効期限が平成28年9月30日までです。新しい保険証は、9月30日までに世帯主あてに郵送します。申請により役場窓口で受け取ることもできます。（申請期限9月9日（金））

#### ◆古い保険証はどうするの？

有効期限が過ぎたら役場に届けるか、個人情報を確認できないように細かく切って破棄してください。



#### ◆新しい保険証の有効期限はいつまで？

通常平成28年10月1日から平成29年9月30日までの1年間です。

ただし、次のような方は有効期限が異なります。

1. 保険証に「退職本人」または「退職扶養」と記載され平成29年8月までに65歳の誕生日を迎える方
  2. 保険証に「退職扶養」と記載され平成29年8月までに65歳の誕生日を迎える方に扶養されている方
  3. 平成29年9月までに75歳の誕生日を迎える方
- ※期限が切れる前に、再度新しい保険証を郵送します。

#### ◆問合せ先 町住民課 保険年金係

☎675・8100

## 平成28年度 自衛官等・防衛大・防衛医大生 募集

### 1. 自衛官等

#### ◆種目

- ①自衛官候補生（男子）
- ②自衛官候補生（女子）
- ③一般曹候補生（男女）
- ④航空学生（男女）
- ⑤防衛大学校学生（男女）推薦
- ⑥防衛大学校学生（男女）AO

#### ◆受付期間

- ①～④7月1日（金）～9月8日（木）
- ⑤～⑥9月5日（月）～8日（木）

#### ◆試験日（③④⑥一次試験）

- ①9月中旬～10月中旬の指定する日
- ②9月23日（金）～27日（火）のいずれか1日
- ③9月16日（金）・17日（土）のいずれか1日
- ④9月22日（木）
- ⑤9月24日（土）・25日（日）
- ⑥9月24日（土）

#### ◆試験会場

- ①③宇都宮市または大田原市
- ②④宇都宮市
- ⑤⑥防衛大学校（神奈川県横須賀市）

#### ◆応募資格

日本国籍を有し、

- ①②③18歳以上27歳未満の方
- ④⑥高卒（見込み含む）で21歳未満の方
- ⑤高卒（見込み含む）で21歳未満で高校の学校長が推薦する方

### 2. 防衛大・防衛医大生

#### ◆種目

- ①防衛医科大学校（男女） 医学科
- ②防衛医科大学校（男女） 看護学科
- ③防衛大学校（男女） 前期

#### ◆受付期間

9月5日（月）～30日（金）

#### ◆一次試験日

- ①10月29日（土）・30日（日）
- ②10月15日（土）
- ③11月5日（土）・6日（日）

#### ◆試験会場 宇都宮市

#### ◆応募資格

日本国籍を有し高卒（見込み含む）で21歳未満の方

#### ◆問合せ先 自衛隊大田原地域事務所

☎0287・22・2940



## 《第3回》ホントはいくら？医療費のお話

### ◆医療費、増えています…

平成27年度の町国民健康保険（国保）では、医療費として1ヶ月平均で約1億2,100万円<sup>\*1</sup>を支出しています（右グラフ上段参照）。

この金額は、病院の窓口で国保加入者のみなさんが支払った自己負担3割<sup>\*2</sup>分の残り約7割分にあたります。

これを1人あたりで見ると、平成27年度の1ヶ月平均の自己負担額は5,700円ですが、実は、町が約1万7,700円の医療費を毎月支出していたこととなります（右グラフ下段参照）。

町国保で支払う医療費と国保加入者1人あたりの医療費は、右グラフのとおり年々増加傾向にあります。

自分の医療費を確認し、無駄のない受診を心がけましょう。

※1 ほかに、高額療養費や出産育児一時金などがあり、平成28年6月の医療給付費全体では、約1億5,600万円を支出しています。

※2 自己負担割合は、小学校入学前の子どもは2割、70歳～74歳の高齢者の中には1～2割の方がいるため、3割以外の方も含まれています。

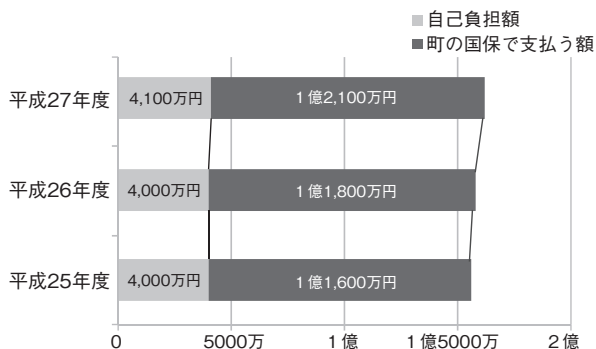
### ◆国保の医療費負担のしくみ

例：自己負担割合3割の方が病院で受診し、1回の診療で1,500円の支払いをした場合

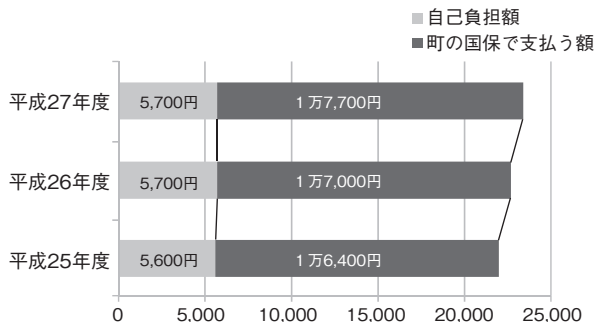
$$\begin{array}{l} 1,500円 \div 3 = 500円 \quad \Rightarrow \quad 500円 \times 10 = 5,000円 \\ \text{〔支払額〕} \quad \quad \quad \text{〔全体の1割〕} \quad \quad \quad \text{〔実際の医療費総額〕} \end{array}$$

支払った額は1,500円でしたが、実際の医療費の総額は5,000円であったことがわかります。残り3,500円（5,000円の7割）が、国保から病院に支払われます。

### ○町の国保で支払う1ヶ月の平均医療費



### ○町の国保で支払う1人あたり1ヶ月平均の医療費



## 「医療費のお知らせ」を送付しています

町では、国民健康保険の加入者で医療機関などを受診した方あてに「医療費のお知らせ」という圧着ハガキを送付しています。発送は、4月（7～12月診療分）と10月（1～6月診療分）の年2回です。

この「医療費のお知らせ」を確認することで、

- ①診療実績を確認し、医療機関による診療報酬の間違いを防ぐことができます。
- ②窓口負担相当額のほか、医療費の総額を知ることができます。

※医療機関を受診していない場合は送付されません。

また、通知回数や記載方法は保険者（市町村国保・社会保険等）によって異なります。

※確定申告の際の医療費控除の証明には使用できません。

## 測定してみませんか？

10月9日（日）の町民体育祭で、会場内に「骨密度」が測定できるコーナーを設けます。

超音波で簡単に自分の骨の強度を知ることができます。

無料ですので、ぜひ測定してください。



◆問合せ先 町住民課保険年金係  
☎675・8100

# 高齢者を自宅で介護している家族のサポート

## ～介護の悩みや負担を抱え込まないで～

高齢者が住み慣れた自宅で暮らしていても、その家族が過度に介護負担を抱え込んでしまえば、安心した日常生活を送ることができなくなります。

町では、高齢者とその家族が地域で安心して暮らせるように家族介護者の支援をしています。



## 家族介護者支援訪問事業

在宅で高齢者を介護している家族が日頃困難に感じている介護の仕方（食事・排泄の介助・ベッドからの移動）について、ヘルパーが自宅を訪問しアドバイスします。在宅で高齢者を介護している家族の方、ぜひ利用してください。

- ◆対象者 高齢者を介護している家族、または今後介護する見込みの家族の方
- ◆訪問先 介護が必要な高齢者宅（訪問先は町内に限る）

- ◆訪問時間 1時間
- ◆指導料 無料（年1回のみ利用です）
- ◆訪問までの流れ
  - ①町健康福祉課へ電話、郵送、FAXで申し込みます。訪問日や指導内容の希望を確認します。
  - ②家族介護者の支援を行うホームヘルパー等が申込者に電話で連絡し、訪問の日時を調整します。
  - ③支援日にホームヘルパー等が自宅に伺い、介護の仕方などをアドバイスします。

## 家族介護者支援事業

高齢者を介護している家族などを対象に、介護方法や介護予防、介護者の健康づくりなどについての知識・技術を習得するための教室を開催します。1回だけの参加でも可能です！講座のあとは交流会でリフレッシュ。悩みを共有することで楽になります。

- ◆対象者 町内在住の高齢者を介護している家族、介護問題に関心のある方
- ◆時間 10時～12時
- ◆場所 役場
- ◆参加費 無料
- ◆定員 10～15名程度（1講座）
- ◆申込期限 各回開催日の5日前まで

### ◆内容

日にち	内容
9月27日（水）	介護の方法（排泄の介助・ベッドからの起こし方・床ずれ防止） 講師 ケアプランつかさ 大宮司 紀子氏
10月19日（水）	認知高齢者を抱える家族の接し方 講師 (株)照和 齋藤 和孝氏
11月22日（水）	介護食と食事の介助法、栄養の話 講師 町管理栄養士
1月26日（木）	薬の基礎知識と正しい飲み方 講師 光陽台薬局 管理薬剤師 秋元 清昭氏
2月27日（月）	介護者自身の健康づくり（介護予防の話）、心身リフレッシュのための体操 講師 体操指導者 神山 裕子氏、町保健師

※講座の後、交流会（ティータイム）があります。

- ◆申込・問合せ先 町健康福祉課 ☎675・8105 FAX675・8988  
〒329 - 1292 石末2053番地  
※平日の8時30分から17時までに連絡してください。



# 図書館コーナー

☆図書館中央館  
☎ 675-6531 FAX 675-6530  
☆仁井田分館  
☎ 676-3155 FAX 676-3156  
☆上高根沢分館  
☎ 680-1770 FAX 680-1780



## ナクソス音楽体験

ナクソス・ミュージック・ライブラリーは、インターネットでクラシックやジャズなどが聴ける音楽図書館です。カウンターで貸出用パスワードをもらえば、自宅のパソコンで初回ログインから14日間無料で音楽を楽しめます。ナクソス音楽体験

●日時 9月4日(日)  
11時～12時・15時～16時  
●場所 中央館 ロビー

## あかちゃん和妈妈のベビースキンケア教室

●日時 9月6日(火)  
10時～11時  
●場所 中央館 和室  
●講師 山崎 藍子氏  
(RTA指定スクールほんわり認定講師)  
●対象 乳児と保護者  
●定員 15組(先着順)  
●持ち物 バスタオル・飲み物

## 図書館ご縁まつり

2016年9月24日(土) 10:00-16:30

### 図書館中央館

先着50組 デジタル撮影会13:30～



雷様剣士ダイジ製作委員会



整理券当日9:00配布 (対象中学生以下の方)



模擬店もあるよ!  
高根沢新名物  
高根沢米粉スイーツ  
その他販売コーナー他



てあそび・人形劇  
あとリスびっささん

南京たますだれの  
実演もあるよ!

●演者/菜実話まるさん

11:00～



ABC

英語で楽しむ絵本の世界  
「きょうはみんなでくまがりだ」  
●えいこのおはなし 講師/志渡博子さん

先着10組 申込受付/9月1日(木)～

13:00～



かっぱと遊ぼう!

●カッパのおはなし  
●工作 ●クイズなど  
講師/大石千佳子さん、相谷亮美さん

先着20名様 申込受付/9月1日(木)～

対 象/中学生以下

「全国妖怪絵展」展示ロビーにて開催中!

14:30～

### 開館時間

中央館 9時～19時  
仁井田・上高根沢 9時～18時

### 休館日

月曜日  
(祝日の場合は開館)  
年末年始  
(12/29～1/3)

対象 乳児と保護者  
テーマ ふんぶんおむすびを作ろう

## おはなし玉手箱

♪中央館 (第4水曜日)  
9月28日(水) 10時30分～10時50分  
場所 キリンの部屋

## ばぶばぶおはなし会

♪上高根沢分館 (第2日曜日)  
9月11日(日) 15時～15時30分

♪仁井田分館 (第1・3土曜日)  
9月3日(土)・17日(土)  
10時30分～11時

♪中央館 (第2・4土・第3日曜日)  
9月10日(土)・18日(日)  
11時～11時30分

たのしいおはなしがいっぱい!!

## 9月のおはなし会

高根沢町図書館は、指定管理者 株式会社図書館流通センター が運営しています

## 未来のパパママ

6月23日・7月14日に阿久津中学校で、6月15日・29日に北高根沢中学校でNPO法人次世代たかねざわ主催の「中学生と赤ちゃんのふれあい交流事業」が実施されました。

今年は2年生244人の生徒が、赤ちゃんとお母さん40組と触れ合いました。生徒達は赤ちゃんを抱っこしたり、高い高いをしたりして触れ合っていました。また、お母さん達から妊娠や出産の時の話を聞き、母

子手帳やエコー写真を見せてもらいました。

7月14日は助産師さんも参加し、妊婦さんのお腹に機械を当て、赤ちゃんの胎動を聞きました。生徒達は新しい命の音に真剣に耳を傾けていました。



## 鬼怒川クリーン大作戦

7月9日に鬼怒川河川敷の一斉清掃を行いました。当日は一般参加者のほか、町土木業協会、ティ・エステック、ケーヒン、ジータクトなど町内企業の社員、シルバー大学高根沢支部、町更生保護女性会など総勢97名が参加しました。

参加者たちは雨の中、一生懸命ゴミ拾いをし、50kg以上のゴミを回収しました。河川を美しく保つため毎日頃からゴミの持ち帰りを



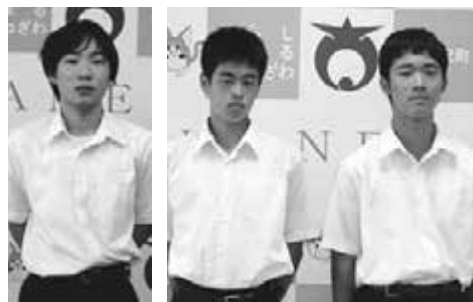
行うなど、一人ひとりが環境美化を心がけましょう。

## 全国・関東大会へ

8月3日に阿久津中学校の菅谷拓海さんと山口遼太さんが、8月5日に北高根沢中学校の芝正剛さんが大会出場の見込みです。加藤公博町長から「町の代表として頑張ってください」と激励をうけました。

菅谷拓海さんは陸上競技110メートルハードル、山口遼太さんは陸上競技走り高跳び、芝正剛さんは水泳50メートル自由形、100メートル自由形で8月9日からの関東中学校体

育大会に出場しました。菅谷拓海さんは、見事優勝を果たし、さらに8月23、24日の全国中学校体育大会に出場しました。



芝 正剛さん 菅谷 拓海さん 山口 遼太さん

## トップレベルの技

7月30日、阿久津中学校体育館で町体育協会卓球部主催の卓球教室が開かれ、平野友樹選手（協和発酵キリン）と、水野裕哉選手（東京アート）が、阿中卓球部員など52人を前に模範試合などを披露しました。

平野選手は鹿沼市出身で、五輪銀メダリストの平野早矢香選手の弟です。

日本トップレベルのプレーに中学生からは歓声が上がりました。その後実技



指導が行われ、2人から「練習を頑張ってください」と励ましを受けました。

## なまず祭り

7月24日、大谷地区の五行川でなまず祭りが行われました。なまず祭りは地域の有志が始めた祭りで、今年で14回目です。

当日は天気にも恵まれ、たくさんの子供も連れが、川でカヌーや水遊びを楽しみました。

また大谷公民館では、なまずのから揚げや、つきたてのお餅など模擬店ができました。

地域のボランティアの方々の力で、今年の祭りも大盛況でした。



## 町選挙管理委員が就任

町選挙管理委員の任期満了に伴い、町議会において選挙で4名が選出され、8月1日、町選挙管理委員に就任しました。(任期4年)

また2日に就任後初めての町選挙管理委員会が開催され、委員長に久宮登三夫氏、職務代理者に荒井文昭氏が選出されました。

選挙管理委員は、公職選挙法に定める選挙等の執行管理や選挙人名簿の定時登録等の事務管理を行います。



委員長 久宮 登三夫氏



職務代理者 荒井 文昭氏



委員 平石 誠治氏



委員 奥畑 和子氏

## 地域の力表彰

8月3日に地域の力表彰が行われ、町や地域の発展のために積極的に貢献されている方と団体が表彰されました。

田中勝利氏(花岡)は、警察署から防犯連絡所を委嘱され、20年以上にわたって地域の安全に寄与されました。

東上グラウンドゴルフクラブ(花岡)は、毎週3回の練習のほか、指導者を呼んで健康体操等をするなど地域の健康の推進やコミュニ

ニケーションの場として活動しています。

表彰された方々には、加藤藤公博町長から表彰状と感謝の言葉が贈られました。



田中 勝利氏



東上グラウンドゴルフクラブ

## 高齢者叙勲

戸井田貞氏(寺渡戸)と宇津旭氏(上高根沢)に瑞宝双光章が授与されました。

戸井田氏は、昭和21年に北高根沢村立桑窪国民学校に赴任されました。教諭時代にはきめ細やかな学習指導や少人数での複式教育を行い、特に算数科では精力的に実践研究に取り組み、算数教育の発展に貢献されました。

昭和61年に町立北小学校長となり、平成元年3月に退職されるまで学校教育の発展に尽力されました。



戸井田 貞氏

宇津氏は、昭和22年に北高根沢村立柏崎小学校に赴任されました。教諭時代には、意欲的な児童指導や特別支援教育を行い、特に視覚教育では精力的に実践研究に取り組み、視覚教育の発展に貢献されました。

昭和61年に町立上高根沢小学校長となり、昭和63年3月に退職されるまで学校教育の発展に尽力されました。



宇津 旭氏

## 高根沢ジェラート1万個達成!

4月27日に元気あっぷむら内にオープンした高根沢ジェラートの販売数累計が1万個を達成しました。

そこで1万個達成を記念して、町産の枝豆「湯あがり娘」を使った、新しいジェラート「湯あがり娘」を開発しました。「湯あがり娘」は期間限定で9月上旬まで販売予定です。今後も新しいジェラートが登場しますので、お楽しみに!



🏠…健康 👤…役所 🎓…学校 📖…図書館 👨‍👩‍👧‍👦…元気あつぷむら 🏠…休日当番医

★月・金曜日は窓口業務(住民課、税務課、健康福祉課)を19時15分まで行っています。  
(転出入の届出受付など一部取扱いできない業務もあります。)

★金曜日は、「高根沢町水道料金センター」の窓口延長業務を19時15分まで行っています。

木	金	土
1	2 ◎窓口延長業務(19:15まで) <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> ♥健診結果説明会(7月31日・8月1日受診者) 受付9:00~10:30 <span>👤</span>	3 📖おはなし会 10:30~11:00 <span>👤</span>
8 ♥1歳6か月児健診(対象H27.2月生) 受付13:00~13:30 <span>👤</span>	9 ◎窓口延長業務(19:15まで) <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> ♥健診結果説明会(8月5日・8月9日受診者) 受付9:00~10:30 <span>👤</span>	10 📖おはなし会 11:00~11:30 <span>👤</span>
15	16 ◎窓口延長業務(19:15まで) <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> ♥3歳児健診(H25.8月生) 受付13:00~13:30 <span>👤</span> 🌊青海の日	17 🎓東小学校運動会 📖おはなし会 10:30~11:00 <span>👤</span>
22 秋分の日 (休館) <span>🏠</span> <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> 🏠阿久津医院[大谷] ☎675-2511	23 (休館) <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> ◎窓口延長業務(19:15まで) <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> ♥乳幼児相談(前日までに要申込) 受付9:00~10:30 <span>👤</span> ♥栄養相談(要申込) 13:00~ <span>👤</span>	24 📖おはなし会 10:20~10:50 <span>👤</span>
29 ♥健診結果説明会(8月29日受診者) 受付:9:00~10:30 <span>👤</span>	30 (休館) <span>👤</span> ◎窓口延長業務(19:15まで) <span>👤</span> <span>👨‍👩‍👧‍👦</span> ♥4か児健診(対象H28.5月生) 受付13:00~13:30 <span>👤</span>	

**防災行政無線フリーダイヤル**  
 ほうさい きんせいの み  
**☎0120・43・9933**  
 でかくにん

**施設の略称・問合せ先**

役 役場	☎675-8100
改 改善センター	☎675-3175
保 保健センター	☎675-4559
福 福祉センター	☎675-4777
町 町民広場	☎675-3175
ホ 町民ホール	☎675-3175
ト トレーニングセンター	☎675-3175
民 歴史民俗資料館	☎675-7117
水 水道料金センター	☎675-5600
図 図書館中央館	☎675-6531
仁 図書館仁井田分館	☎676-3155
上 図書館上高根沢分館	☎680-1770
夕 宝積寺タウンセンター	☎675-0984
み 児童館みんなのひろば	☎680-1311
き 児童館きのこのもり	☎675-2150
れ れんげそう	☎676-1955
元 元気あつぷむら	☎676-1126
工 エコ・ハウスたかねざわ	☎680-2080

**今月の納期限**

- 9月30日(金)  
国民健康保険税(3期)  
介護保険料(3期)  
後期高齢者医療保険料(3期)

**今月の口座振替**

- 9月27日(火)  
保育料(9月分)  
水道料金(西部地区)  
下水道使用料(宝積寺処理区)
- 9月12日(月)  
学校給食費

◆今月のごみ収集日

収集地区	燃えるごみ 生ごみ※	資源びん	カン・ガラス・ 不燃物	古紙	ペットボトル
①西町・中台・宝積寺(上・中・下)・石神・さぎのや	水・土	5日(月)	19日(月)	26日(月)	12日(月)
②光陽台(宝積寺の一部を含む)・宝石台	月・木	13日(火)	27日(火)	6日(火)	20日(火)
③上高(1区・2区・3区)・台の原・西根・金井・栗ヶ島・ 寺渡戸・中郷・太田・上太田	水・土	7日(水)	21日(水)	28日(水)	14日(水)
④桑窪・上柏崎・中柏崎・下柏崎・亀梨・大谷・上阿久津・ 中阿久津・柳林・籠関・赤堀・笹原・向原・石末宿	月・木	7日(水)	21日(水)	28日(水)	14日(水)
⑤東町(北区・中区・南区)・フローラルアベニュー・ 天神坂・石末原	火・金	22日(木)	8日(木)	15日(木)	1日(木)
⑥仁井田・東高谷・花岡・西高谷・飯室・文挾・伏久	月・木	16日(金)	2日(金)	9日(金)	23日(金)

※一部の地区では生ごみの分別収集は行っておりません。

◆問合せ先 町環境課 ☎675・8109

# 9月 ぐらしのカレンダー

日	月	火	水
<b>i 広報紙が「マチイロ」に生まれ変わります</b> 自治体の広報紙を電子書籍化し、スマホなどで閲覧できる無料アプリ「i広報紙」が、9月中旬から「マチイロ」にサービス名を変更し、アプリも大幅にリニューアルします。 ※すでに「i広報紙」を利用している端末はアップデートによってアプリが入れ替わるので、新しくダウンロードする必要はありません。 			
<b>4</b> 菅又病院[花岡] ☎676-0311 休館 ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ 窓口延長業務(19:15まで) ㊄ 健康診査 受付8:00~10:00 ㊄	<b>5</b> 休館 ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ 窓口延長業務(19:15まで) ㊄ 健康診査 受付8:00~10:00 ㊄	<b>6</b> ㊄ スタンプカードポイント2倍デー ㊄ あやめの日 ㊄ 健康診査 受付8:00~10:00 ㊄	<b>7</b> ㊄ 2歳児歯科健診(対象H26.8月生) 受付13:00~13:30 ㊄
<b>11</b> 高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 ㊄ おはなし会 15:00~15:30 ㊄	<b>12</b> 休館 ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ 窓口延長業務(19:15まで) ㊄ 離乳食教室(対象H28.2月生)(9/9まで)に要申込 受付9:45~10:00 ㊄	<b>13</b> 休館 ㊄	<b>14</b> ㊄ プレママ学級Ⅲコース(要申込) 受付13:15~13:30 ㊄ ㊄ おはなし玉手箱 10:00~12:00 ㊄
<b>18</b> 深澤クリニック[平田] ☎676-0671 ㊄ おはなし会 11:00~11:30 ㊄	<b>19</b> 敬老の日 休館 ㊄ ㊄ ㊄ 菅又病院[花岡] ☎676-0311	<b>20</b> 休館 ㊄ ㊄ 窓口延長業務(19:15まで) ㊄ ㊄ スタンプカードポイント2倍デー	<b>21</b> ㊄ 10か月児健診(対象H27.11月生) 受付13:00~13:30 ㊄
<b>25</b> 中津川循環器科内科クリニック[宝積寺] ☎675-7521 第19回 町スポーツ・レクリエーション大会 ㊄ ㊄	<b>26</b> 休館 ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ ㊄ 窓口延長業務(19:15まで) ㊄ 遊びの教室びよんびよん広場(対象0歳児) 受付9:45~10:00 ㊄ ㊄ 風呂の日・高根沢ちゃんぼんの日	<b>27</b> 休館 ㊄ ㊄ 健康診査(女性の日) 受付8:00~10:00 ㊄	<b>28</b> ㊄ 栄養教室(9/26までに要申込) 受付10:15~10:30 ㊄ ㊄ ばぶばぶおはなし会 10:30~10:50 ㊄

## こくちばん

### 町のうごき

平成28年8月1日現在	前月比
世帯数 11,912 世帯	66
人口 29,781 人	59
(内)男 15,467 人	53
女 14,314 人	6
(住民基本台帳より)	

### ◆生涯学習関連施設の使用抽選

町民ホール	3 月分
町民広場スポーツ施設・石末運動場・武道館	12 月分
仁井田体育館	11 月分
情報の森テニスコート	10 月分
学校体育施設(夜間)	
キリン体育館・運動場	

- ◆抽選申込期間 9月15日(木)~19日(月)
- ◆自動抽選日 9月20日(火)
- ◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3199

# お知らせ

## あいさつ運動

小中学校を中心に全町一斉「秋のあいさつ運動」を実施します。元気なあいさつの声を交わしましょう！  
近隣の学校の正門前で、ぜひあいさつ運動に参加してください。

- ◆期間 9月26日(月) 30日(金)
- ◆時間 7時30分から8時  
を目安に、各地域の登校時間に合わせて実施

◆問合せ先 町生涯学習課  
☎675・3175

## 農地パトロール(利用状況調査)を実施

優良農地の確保と、有効利用に向けた遊休農地の発生防止と解消、意欲ある多様な農業者への農地集積の推進を図ることを目的に、農地パトロール(利用状況調査)を実施します。

- ◆現地調査日 9月20日(火)
- ◆調査実施者 町農業委員会
- ◆調査箇所 町内全域

◆調査方法 町内全域を4地区に分け、目視による現地確認

◆問合せ先 町農業委員会  
☎675・8108

## 栄養教室

町保健センターでは、おいしく食べて元気になれる栄養教室を開催します。

- ◆日にち・内容 9月28日(水)  
血糖値が気になる方必見！こんな食事です防できる糖尿病
- ◆10月17日(月)  
気になる高血圧！知らずにとつてるナトリウム！おいしく減塩生活
- ◆11月9日(水)  
油脂のバランスとれていきますか？摂り方次第で血液サラサラ！

## ◆時間

10時30分～13時30分  
(受付 10時15分～)

◆会場 町保健センター

◆参加費 3000円(ランチ材料費)

◆申込 教室開催日の3日前までに電話申し込み。

◆問合せ先 町保健センター  
☎675・4559

## 上高根沢遊びの広場「オープンスペースのびのびっこ」を開催

手遊びや遊び道具で楽しく親子で遊びませんか？

- ◆日時 9月18日(日) 10時～12時
- ◆場所 上高根沢ふれあいセンター
- ◆参加費 無料
- ◆対象 小学生以下の子どもとその保護者(児童だけの参加はできません。)

◆問合せ先 町こどもみらい課  
☎675・6466

## 平成28年度敬老記念品

町では、75歳以上の方に、毎年「敬老記念品」を贈っています。今年も「町産舞茸の混ぜご飯の素」を9月から10月にかけてお届けします。

期間中に届かない場合には、連絡してください。

◆問合せ先 町健康福祉課  
☎675・8105

## あなたがおすすめする健康づくり体験談募集

健康自慢のみなさんが実践している健康法を募集しています。

### ◆募集テーマ

- 運動に関する健康法とその効果
- 食事に関する健康法とその効果
- 生きがい(社会活動など)に関する健康法とその効果

### ◆応募できる方

県後期高齢者医療制度に加入している被保険者

### ◆応募方法

- ①健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2～3枚程度)
- ②必要事項(募集テーマ・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号)を記入した用紙(様式任意)を、郵送またはEメールで送ってください。

◆締め切り 9月30日(金)  
(必着)

### ◆賞品

- ・最優秀作品 1点 旅行券3万円分
- ・優秀作品 3点 商品券1万円分

※応募者全員にQUOカード(5000円分)を差し上げます。

※受賞作品はホームページで公表します。

◆申込み・問合せ先  
県後期高齢者医療広域連合  
〒320-0003 宇都宮市本町3-9  
栃木県本町合同ビル2階Eメール  
soumu@koukirengo-tochigi.jp

## 高根沢でポタリング「たかポタvol.1」

自転車でゆっくりポイントを巡るイベント「ポタリング」を開催します。約100名の参加者が町内を走行しますので、見かけたらぜひ応援してください。

- ◆日時 9月24日(土) 9時～15時
- ◆発着 元気あっぷむら
- ◆問合せ先 町観光協会(町産業課) ☎675・8104

参加者も募集中!!



平成28年度「臨時福祉給付金」および「低所得の障害・遺族基礎年金受給者向け臨時福祉給付金」の申請受付開始

平成28年度の町県民税(住民税)が課税されていない方に申請書を発送しました。必要事項を記入した申請書と添付書類を郵送、または給付金受付窓口へ提出してください。

申請を受けた翌月初旬に支給の可否を通知し、20日頃に振込をします。給付金は申請期限までに申請しないと支給されません。

◆申請期限 2月28日(火)

◆問合せ先 町健康福祉課  
臨時福祉給付金担当  
☎675・8138

### すっきり脳力アップ教室

認知症は誰もがなる可能性があります。その原因によっては予防や治療、進行を遅らせることができます。いつまでも元気な生活を送るためにまずは予防について学びませんか。

◆日時 9月23日(金)

13時30分～15時30分

◆場所 図書館中央館

◆内容 認知症予防についての講話&体操

◆申込期限 9月16日(金)

◆問合せ先 町健康福祉課  
☎675・8105

### 「緑の募金」にご協力を

「緑の募金」は、身近な緑の推進に活用されるほか、貴重な水資源を確保するための森林整備や地球温暖化防止に必要な環境保全にも活用されています。

個人、企業、団体からの寄付を随時受け付けています。申請方法等については、左記まで連絡してください。

◆問合せ先 公益社団法人  
とちぎ環境・みどり推進  
機構  
☎643・6801  
町産業課 ☎675・8104

### 第77回国民体育大会 愛称・スローガン募集

県では平成34年に開催する第77回国体の「愛称」「スローガン」を募集しています。愛称は県開催の国体を親しみを込めて呼ぶ名称です。スローガンは国体への思いなどを印象づける言葉、キャッチコピーです。

◆賞および賞金  
愛称・スローガンともそれぞれ

◆最優秀賞 1作品

賞状・賞金5万円

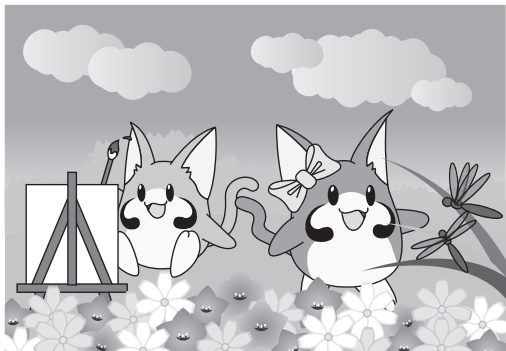
◆優秀賞 3作品

賞状・賞金1万円

ただし、入賞者が中学生以下の場合には、賞金に代えて賞金相当額の図書カードを贈呈します。

◆応募期限 9月30日(金)  
※詳しくは2022栃木国体で検索。

◆応募・問合せ先  
第77回国民体育大会  
県準備委員会事務局  
☎623・3522



## 町都市計画マスタープラン見直しに伴うパブリックコメント

町では、平成28年度に町都市計画マスタープランの見直しを予定しています。

そこで計画(素案)を公表し、計画(素案)への意見を募集します。

### ◆計画(素案)の名称

高根沢町都市計画マスタープラン(素案)

### ◆意見の募集期間

9月5日(月)～10月7日(金)

### ◆意見の提出方法

本計画(素案)に意見のある方は、意見の募集期間中に意見申出書に必要事項(①住所 ②氏名 ③連絡先 ④意見内容)を記載のうえ、町都市整備課へ提出してください。(FAX、郵送、Eメール可、ただし10月7日必着)

意見申出書は、閲覧場所にあります。また町ホームページからもダウンロードできます。

### ◆閲覧場所

- ①町都市整備課 8時30分～17時15分(土・日曜日、祝日を除く)
- ②町図書館3館(中央館・仁井田分館・上高根沢分館)  
※休館日を除く
- ③町ホームページ

### ◆提出された意見の取扱い

個々の意見などには、直接回答しません。提出された意見などは整理したうえ、町の考えと共に後日公表します。公表の際、意見の内容以外は公表しません。また目的以外に使用しません。

### ◆問合せ・提出先

町都市整備課 ☎675・8107  
FAX675・8114

Eメール tosikei@town.takanezawa.tochigi.jp

**介護職員初任者研修  
通信課程(旧2級  
ヘルパー)受講生募集**

初任者研修課程を修了すると、高齢者や障害を持つ方へ、掃除、洗濯、買い物、食事、排泄、着替え、入浴等の日常生活全般を援助する仕事ができます。資格をとってみませんか？

◆**研修期間** 11月～平成29年1月

毎週土曜(12回)、祭日(4回)、実習(希望日2回、正月除く)

※通信課題があります。

◆**場所** NPO法人グループたすけあいエプロン  
◆**費用** 8万円(教科書代含む)

◆**申込み・問合せ先**  
NPO法人グループたすけあいエプロン  
☎676・1100

**相談**

**心配ごと相談**

◆**日時** 9月6日(火)  
10時～14時  
◆**場所** 図書館中央館

◆**相談員**

副所長 安藤 泰行  
斎藤 次央  
山崎 守彦

◆**問合せ先** 町社会福祉協議会  
☎675・4777

**総合相談**

皆様からの相談に相談員が合同で誠実に対応します。

◆**日時** 9月20日(火)  
10時～14時

◆**場所** 図書館中央館  
◆**人権相談** 小張 静江

◆**問合せ先** 町健康福祉課  
☎675・8105

○**行政相談** 行政相談委員 鈴木 伍郎

◆**問合せ先** 町総務課  
☎675・8101

○**心配ごと相談** 相談員 所長 大野 稔  
渡邊 重男

◆**問合せ先** 町社会福祉協議会  
☎675・4777

**一般寄付(敬称略)**

○フレンド会実行委員長  
加藤就一 65,500円  
歌の交歓発表会チャリティ募金



**たかねざわ愛の基金(敬称略)**

○匿名 4,192円  
愛の基金として寄付  
7月31日現在合計額  
128,112,804円

**熊本地震災害義援金(敬称略)**

○音楽フェスティバル実行委員会 2,654円  
7月31日までの合計額  
335,268円

**お詫びと訂正**

関係者の方に深くお詫びします。8月号掲載  
総合相談人権相談員の名前  
誤 加藤 淑恵  
正 加藤 淑江

**9月は、オゾン層保護対策推進月間**

オゾン層は太陽光からの有害な紫外線を吸収して地上の生物を守っていますが、フロン類による破壊が進んでいます。また、フロンは強力な温室効果ガスでもあり、地球温暖化の原因にもなっています。

**私たちにできること**

- 家庭用のテレビや、冷蔵・冷凍庫、エアコン、洗濯乾燥機(ヒートポンプ式)を廃棄する時は、家電小売店等に回収を依頼し、リサイクル料金等を支払いましょう。
- 自動車を廃棄する時は、登録を受けた引取業者に引き渡ししましょう。
- オゾン層を破壊しない、地球温暖化への影響が少ない物質を使った「ノンフロン」製品を選ぶようにしましょう。

◆**問合せ先** 町環境課 ☎675・8109

**第7回議会報告会 お知恵はいしゃく**



○平成27年度決算審査報告・意見交換会～お知恵はいしゃく～

◆**日時** 10月8日(土) 10時～12時  
◆**場所** 町改善センター

町議会では、議会の活動や審議状況などについて、町民の皆さんへの説明責任を果たすべく「議会報告会」を開催します。またテーマに添った町民の皆さんとの意見交換を通して、より良い町政へと進めるために、意見交換会をします。

町民の皆さんからお知恵をはいしゃくし、議会の考えと合わせて、町民と議会が一体となった町づくりをしていきます。ぜひ皆さん、会場へお越しください。

◆**問合せ先** 町議会事務局 ☎675・8111



# 歴史民俗資料館のお知らせ

◆申込み・問合せ先 町歴史民俗資料館  
☎675・7117

◆歴史民俗資料館 開館時間 9時～17時  
休館 5日(月)、12日(月)、20日(火)、23日(金)、26日(月)  
※祝日19日(月)、22日(木)は開館

## 企画展 「進化する消防」

江戸～現在までの消防の歴史をたどります。  
(イベントは悪天候・災害発生時等には中止)

◆期間 9月10日(土)～25日(日)  
◆時間 9時～17時  
◆入館料 無料

### イベント① 消防団の心意気！新旧ポンプ操法

明治～昭和初期と現在の消防ポンプで高根沢町消防団が操法を実演します。

◆日時 9月11日(日)  
10時～12時  
◆場所 町民広場北側駐車場



### イベント② いのちをまもる消防署 ～赤と白のすごいヤツ！～

高根沢消防署の緊急車両がやってくる！

◆日時 9月22日(祝)10時～12時  
◆場所 町歴史民俗資料館西側

## Honda Exhibition 2016 Honda展 NSX ～高根沢から世界へ～

初代NSXとル・マンを完走したレース仕様のNSX、エンジンなどが間近で見られる！

◆期間 10月1日(土)～11月6日(日)  
◆時間 9時～17時  
◆入館料 無料



## 歴史民俗資料館に泊まろう ～昔の生活を体験してみよう～

歴史民俗資料館の本屋(母屋)に泊まって、昔の子どもたちの生活を体験してみよう！

◆日時 10月1日(土)16時～2日(日)10時  
◆対象 小学校5・6年生  
◆定員 10名(希望者多数の場合は6年生優先)  
◆内容 夕食・朝食づくり、昔の遊びなど  
詳細は郵送で通知します。

◆参加費 1,000円  
◆申込み 9月3日(土)9時から電話受付

## 御料牧場見学会～ふるさと探訪～

通常は一般公開されていない御料牧場内を見学できる数少ない機会です。バスに乗って見学します。

◆日時 10月3日(月)  
①午前の部 10時～11時30分  
②午後の部 13時30分～15時

◆定員 ①②とも各30名(先着順)  
◆参加費 無料  
◆申込み 9月13日(火)9時から電話受付

## 町民ホール自主事業 能舞音楽劇「義経記」

能楽師・山井綱雄が舞い、三味線プレイヤー・上妻宏光が奏で、デーモン閣下が語り、歌う「義経記」。源義経の生涯をお楽しみください。

◆日時 11月19日(土)17時30分開場 18時開演  
◆出演 デーモン閣下(朗読・歌唱)上妻宏光(三味線)  
山井綱雄(能舞・謡)

◆入場券 全席指定 前売3,000円(当日券3,500円)  
※未就学児は入場できません。

前売券が完売の場合は当日券の販売はありません。

入場券は、町生涯学習課、イープラスで発売中。

(この公演は、図書館での入場券販売はしません)

◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175



# 催し

## 子育て支援センター れんげそう

楽しい製作

ペーパーウエイト作り

◆日時 9月6日(火)  
10時～10時45分

◆対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆受付 来館にて受付中

ハローキッズ

英語で遊ぼう

◆日時 9月13日(火)  
11時～11時30分

◆対象 乳幼児と保護者

◆受付 当日れんげそうに  
来て参加して下さい。

親子陶芸教室

手びねりでオリジナル作  
品を作ろう!

◆講師 岩下 宗晶氏  
(益子町在住 陶芸家)

◆日時 9月15日(木)  
10時～10時45分

◆対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆受付 受付中

◆参加料 1,200円  
(来館受付のみ)

◆当日徴収

てんとうむしクラブ

育児や家庭で感じている

不安な事を保育士や看護師  
とお話ししませんか。

◆日時 9月20日(火)  
9時30分～12時

◆対象 0歳から就学前の  
子どもと保護者

◆受付 事前に電話申込み  
作って遊ぼう

◆日時 9月27日(火)  
10時～10時45分

◆対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆受付 9月13日(火)～  
(来館受付のみ)

◆日時 10月3日(月)  
10時～11時30分

◆対象 ファミリーサポート  
会員および興味のある方

◆申込み 9月28日(水)  
まで(電話申込み可)

◆申し込み・問合せ先  
子育て支援センターれん  
げそう ☎676・1955

## 子どもたちの十五夜

十五夜の夜に子供たちが  
家々を回り藁鉄砲(ぼうじ  
ぼ)を地に打ちつけ、豊作  
を祈る「ぼうじぼ」を体験  
しませんか?

◆日時 9月17日(土)  
13時30分～

◆場所 仁井田公民館

◆参加費 300円

◆定員 20人

◆受付 9月9日(金)まで  
(電話受付)

◆申し込み・問合せ先  
次世代たかねざわ  
☎666・5410

## 市民カフェ

講演「草木染から自然を学  
ぶ」過去・現在・未来」

◆日時 9月25日(日)  
10時～12時

◆場所 エコ・ハウスたか  
ねざわ

◆講師 山崎 和樹氏  
(草木工房主宰・高崎市  
染料植物園講師)

◆定員 45名程度(要申込)

◆参加費 無料

◆申し込み・問合せ先  
エコ・ハウスたかねざわ  
☎680・2080

## 阿久津中学校吹奏楽部

### レインボーコンサート

創部20周年!町民の皆さんが楽しめる内容で、  
ステキな音楽を演奏します!皆さんの来場をお待  
ちしています!



◆日時 9月25日(日) 13時開場  
13時30分開演

◆場所 町民ホール

◆問合せ先 阿久津中学校 ☎675・0014

## 『名古屋フィルハーモニー交響楽団』が 阿久津中学校にやってくる!

文化庁による巡回公演事業で、名古屋フィル  
ハーモニー交響楽団が演奏会を行います。あの  
「ジュピター」が体育館で楽しめます。また生徒  
との共演も予定しています。



◆日時 10月4日(火) 13時30分～

◆会場 阿久津中学校新体育館

※地域の方々や保護者の方々も観覧できます。  
ぜひお越しください。

◆問合せ先 阿久津中学校 ☎675・0014

**国際交流協会料理教室**

行ったつもりでグルメ旅  
〜タイ〜  
スパイシーなカレーや、  
汁なしラーメンを作ります。

◆日時 9月15日(木)  
10時〜13時

◆場所 図書館中央館

◆参加費

会員 1,000円  
非会員 1,300円

◆定員 15名(先着順)

◆持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、参加費

◆申込み・問合せ先

町国際交流協会事務局  
(生涯学習課内)  
☎675・3175

**第2回親子で楽しむ  
ふれあい交流**

ちびっこオリンピック  
〜めざせ金メダル!〜

親子で体を動かす遊びや  
楽器を使ったリズム遊びを  
します♪金メダルのお土産  
もあります。

◆日時 9月27日(火)

10時〜11時30分

◆受付開始 9時30分

◆場所 図書館中央館

◆対象 未就学児と保護者  
(事前申し込み不要)

**第25回桑窪ふるさと祭り**

オールディーズバンドの演奏、抽選会、  
花火大会や、模擬店が出店します。

◆日時 9月24日(土)  
16時〜 ※小雨決行  
雨天順延25日(日)

◆場所 桑窪公民館

◆問合せ先 桑窪ふるさと祭り実行委員会  
加納 ☎090・1420・5458



◆問合せ先 家庭教育オピ

ニオンリーダーたかね会  
代表 福田 陽子  
☎675・0265

たかねざわ  
**馬の前のマーケット Vol.4**  
9月11日(日) 9時〜14時 小雨決行

ポップアップ企画  
駅の前の焼き工房  
ちよつ蔵ホール内パ  
ン、焼き菓子など  
先着150人にオリジナ  
ルトートバッグプレゼント

◆問合せ先  
町夢咲くまちづ  
くり推進課  
☎675・8113

JR宝積寺駅東口 ちよつ蔵広場

**塩谷広域おすすめ情報**

**矢板市**

かたおか軽トラ市初開催!

◆日時 10月2日(日)  
10時〜15時

◆場所 JR片岡駅西口周辺

◆駐車場 片岡小学校校庭

※駐車台数に限りがあり  
ますので、公共機関を  
利用してください。

◆問合せ先 軽トラ市実  
行委員会  
☎0287・43・0272

**さくら市**

第76回国際写真サロン

日本と海外から応募さ  
れた入賞・入選作品の展示

◆期間 9月16日(金)  
〜25日(日)

◆時間 9時〜17時(入  
館は16時30分まで)

※休館日や入館料等は問  
合わせしてください。

◆場所・問合せ先  
さくら市ミュージアム  
| 荒井寛方記念館 |  
☎6822・7123

**塩谷町**

ふるさと高原山を愛する集い

2016秋のハーベキユー大会

◆日時 10月30日(日)

◆受付 10時30分〜

◆場所 玉生運動公園

◆問合せ先 ふるさと高  
原山を愛する集い実行  
委員会事務局(塩谷町  
企画調整課内)  
☎0287・45・1112

**きらきらフェスタ2016 ~キミもワタシも主人公~**

◆日時 11月27日(日) 12時30分開演 ◆場所 町民ホール

**小学生・中学生・高校生の出場者募集**

町民ホールのステージでパフォーマンスを披露する「ステー  
ジの部」、作品をロビーに展示する「展示の部」で、自分の夢  
や希望、がんばっている姿を精いっぱい表現してみませんか?

**ステージの部**

(例) ダンス、ヒップホップ、  
合唱、ピアノ、バンド演奏、  
コント、学習発表、空手など  
など。なんでもOK!

**展示の部**

(例) 絵画、版画、工作、  
手芸、書道、詩、作文、  
写真などなど。なんでも  
OK!

**当日のお手伝いスタッフも募集します**

◆募集期限 9月30日(金)(出演者・ボランティアスタッフとも)  
◆申込み・問合せ先 町青少年健全育成大会実行委員会事務局  
(町生涯学習課) ☎675・3175

**たんたん祭り2016**

~たんたんボッチとハロウィンパーティー~

◆日時 10月29日(土) 10時〜19時  
雨天時は30日(日)に順延  
◆場所 キリンビール栃木工場跡地  
~協賛金を募集中です~

「たんたん祭り」は手作りの祭りです。  
運営に際して多くの方からの協賛金をお待  
ちしています。

◆運営協賛金 一口5千円(何口でも結構です)

◆花火協賛金

4号花火1発…5千円  
4号花火2発…1万円  
5号花火1発…1万円  
創作花火………3万円  
尺玉………5万円



◆問合せ先 たんたん祭り実行委員会  
(町産業課) ☎675・8104

その悩み、

誰かに相談してみませんか？

9月10日～16日は自殺予防週間

自分自身を傷つけ、家族や友人にも深い悲しみを残す「自殺」その多くは「こころの病氣」が関係しているとされています。こころの病氣は、精神的に弱いから発症するわけではありません。その時々状況によって誰でも発症する可能性があります。

大切な自分自身を守るため、

心の不調は早めに対処しましょう

◆心の状態を自己チェック！

- 毎日の生活に充実感が無い
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れた様な感じがする

以上の様な状態が続く場合は、心が弱っている可能性があります。心を軽くするために、誰かとゆっくり話しをしてみてください。また2項目以上が、2週間以上ほとんど毎日続き、日常生活に支障がある場合は、専門医に相談することをお勧めします。

家族や友人を守るため、

サポートが重要です

心の不調が長く続いていると、自分から受診や専門機関に相談することが難しくなります。

精神的に辛そうな方がいたら声をかけましょう。「自分のことを気にかけてくれてる」と思えることで、気持ちが軽くなることもあります。また、悩みを話し始めたら、辛さを受け止め、ゆっくり話を聞きましょう。こころの病氣を発症している時は、視野が狭く、物事の悪い面しか見えなくなり、将来に対して悲観的になったり、不安を感じたりして辛い気持ちになつていきます。

ゆっくり話を聞いた後は、その状況によって、専門の相談機関や医療機関の利用を勧めましょう。

◆相談窓口

精神保健福祉センター

☎673・8785

矢板健康福祉センター

☎0287・44・1297

運動をしても、おいしい物を食べても、発散できないストレスは、誰かに話してみませんか？心が軽くなるはずですよ。



◆問合せ先

町保健センター

☎675・4559

## 簡単レシピ☆

栄養たっぷりお弁当 西小学校 6年 安藤 大智

「簡単レシピ」応募ありがとうございました！

今年もたくさんの小中学生が応募をしてくれました。

「野菜たっぷりお弁当メニュー」部門の作品については、今月号から紹介していきます！

【材料】 2人分

わかめごはん

ごはん 2膳分  
乾燥わかめ 小さじ2

牛肉とごぼうの甘辛炒め

牛肉 100g  
ごぼう 20g  
油 大さじ1/2  
酒 小さじ1強  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1強

小松菜ともやしのナムル

小松菜 50g  
もやし 50g  
塩 少々  
ごま油 小さじ1  
いりごま 小さじ1

茹でとうもろこし

40g (1/4本)

ミニトマト 2個

作り方

わかめごはん

ごはんが温かいうちに、砕いた乾燥わかめを混ぜ合わせる。

牛肉とごぼうの甘辛炒め

- ① ごぼうはさがきに、水に浸しアクを抜いてから、茹でる。
- ② フライパンに油を引き、肉とごぼうを炒める。
- ③ 火が通ったら、調味料を入れ、混ぜ合わせる。

小松菜ともやしのナムル

- ① お湯を沸かして、小松菜ともやしを茹でる。
- ② もやしはザルにあげて冷ます。小松菜は冷水にとり、水気を絞り4～5cm位に切る。
- ③ ボウルに、③と調味料を加えて混ぜ合わせる。

野菜たっぷりで健康に良いことを意識して、メニューを考えました。



【1人分】 熱量639kcal たんぱく質20.3g  
脂質19.8g 塩分2.4g

【材料】 2人分

パプリカとえのきの炒め物

パプリカ 50g  
えのきだけ 20g  
オリーブオイル

小さじ1

にんにく 1/2かけ

コンソメ 少々

塩、こしょう 少々

きゅうりの

ローズハム巻き

きゅうり 20g

ハム 2枚

作り方

パプリカとえのきの炒め物

- ① パプリカは半分は切り、種を取って細切りにする。えのきは石づきの部分を切り落とし、3～4cmに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、パプリカを炒める。
- ③ パプリカがしんなりしたら、えのきを入れる。よく炒めたら、コンソメ、塩、こしょうを加えて味を整える。

きゅうりのローズハム巻き

ハムは加熱をして、冷ましてからきゅうりに巻く。

# 子どものカルテ

第6回

嘔吐・下痢

榎山医院 濱島 令子  
(さくら市)

ウイルスや細菌、寄生虫等のさまざまな原因による下痢、腹痛、嘔吐等の症状を呈する感染症胃腸炎。なかでも感染力の強いノロウイルスは、平均潜伏期間24〜48時間、吐き気・嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状があります。2〜3日で回復することが多いようですが、高齢者や小さいお子さんは合併症を伴い重症になることも。

極めて少量のウイルス粒子でも感染してしまう強い感染力があり、更に様々な環境中でも安定して感染力を保っているものもあるようです。

また不顕性感染者（症状のでいていない方）も存在します。感染者が便中にウイルスを排泄し続ける期間は、

小児で約4週間、成人では約3週間とも言われており、食中毒による集団感染等は、ノロウイルス感染から回復して間もない方や、不顕性感染の調理者などによる食材汚染等が原因の大部分と考えられているようです。発病した方の便や吐物の処理、また触れたドアノブやペーパーホルダー、床、壁等、適切な消毒を徹底することはもちろん重要ですが、感染しているながら症状が出ないままの方からも感染の可能性があるため、特に流行期は帰宅後、調理や食事の前、トイレの後など手洗いを念入りに行うことが重要です。

次にロタウイルス胃腸炎ですが、5歳までに、ほとんどのお子さんがかかるといわれています。初めてかかった時には激しい症状が出やすい傾向があるようです。大量の下痢便、激しい嘔吐による脱水症状には要注意です。

これらのウイルスに効果のある抗ウイルス剤はなく、通常対症療法が行われます。

ロタウイルスはワクチンによる予防が可能ですが、ノロウイルスは、欧米で試行されているワクチンによる感染予防対策はまだ研究中のこと。よって感染症の通常の予防策に徹し、食材汚染に注意し、しっかりと加熱、家族全員がしっかりと念入りに手洗いすることが基本と考えられます。

また小児の場合、嘔吐や不機嫌が続くときは、これらの胃腸炎以外の病気の初期症状の可能性もあるため、早めの受診を心がけてください。



※ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などがありましたら、お便りをお寄せください。〒329-1312 さくら市桜野

1319-3 さくら市氏家保健センター内「塩谷郡市医師会」まで

## 文芸コーナー

### 短歌

森富男（宝積寺）選

紫陽花の女王のごとく咲き誇る

明日のカラーは恋のピンクよ

寒むかろうと縫っていたいた襟巻に

忘れがたきや親の思なり

ふと目覚め調べを奏でる楽士たち

心静かに秋を偲びぬ

喜びの知らせは不意にやってきた

努力と辛抱は明日への生き甲斐

ふるさとの花も賞でてと娘に送る

いま満開の紫陽花のはな

鶴見 登代（伏久）

村松永依子（宝積寺）

飯田 興和（文挾）

小林 信子（寺渡戸）

谷 さ百合（宝積寺）

### 俳句

町文化協会俳句会選

拍子木の音に繋りし祭り足袋

初採りの大きな西瓜今や切る

初選挙十八才の揺れる夏

夕立や黒雲流れ今何処

佐藤 典子（宝石台）

村上 利子（伏久）

野中 栄子（宝積寺）

村松永依子（宝積寺）

### 川柳

町文化協会川柳会選

今日もまたたんたん仲間医者通い

いい汗の過去が暮らしの糧になる

恋一途何をするにも上の空

赤羽 清昭（石末）

後藤まもる（太田）

生田目昭夫（宝積寺）

文芸コーナーでは、皆さんからの投稿をお待ちしています。なお、作品が掲載される場合には、添削されることもありますので、あらかじめご了承ください。締め切りは毎月末です。町企画課へご提出ください。

### 第37回会長杯ナイターソフトボール大会

7月1日～25日 石末運動場

- 《優勝》 高根沢クラブ
- 《準優勝》 上高ハッピー
- 《最優秀選手》 五月女真一（高根沢クラブ）
- 《優秀選手》 岩本 徳和（上高ハッピー）

### J A年金友の会高根沢支部ゲートボール大会

7月5日 町ゲートボール場

- 《優勝》 東高谷チーム
- 《準優勝》 籠関チーム

### 町ゲートボール協会7月例会

7月8日 町ゲートボール場

- 《優勝》 籠関チーム
- 《準優勝》 東高谷チーム

### 第34回町長杯ゲートボール大会

7月14日 町ゲートボール場

- 《優勝》 東高谷チーム
- 《準優勝》 籠関チーム

### 第31回町学童少女ソフトボール大会

7月23日 石末運動場

- 《優勝》 阿久津エンジェルス
- 《準優勝》 HOKUTO.SBC



消防団活動を応援しています。消防団協力事業所



お庭のことなら  
お任せください！

**(有) 矢野造園**

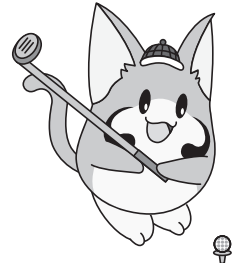
高根沢町大字栗ヶ島1206

TEL 676-1852 FAX 676-1854

### 第6回町民ゴルフ大会

7月21日 県民ゴルフ場（とちまるゴルフ場）

- 総合の部
- 《優勝》 鈴木 功治
  - 《準優勝》 岡本 正範
  - 《第3位》 大森 守
- レディースの部
- 《優勝》 仲山 ヨネ
  - 《準優勝》 高野 光美
  - 《第3位》 福井 元子
- シニアの部
- 《優勝》 鈴木 功治
  - 《準優勝》 塚原 克己
  - 《第3位》 仲山 ヨネ
  - 《ベストグロス賞》 相馬 利高

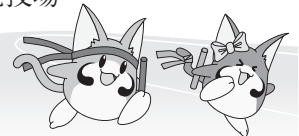


優勝 鈴木功治さん

### 第59回町民体育祭～たかねスポーツまつり～開催

スポーツの秋にレクリエーションを通して親睦を深めましょう！

- ◆日時 10月9日（日）8時15分～12時
- ◆会場 町民広場陸上競技場



### 第27回町長杯テニス大会参加者募集！

- ◆日時 9月25日（日）雨天中止  
受付8時～ 試合開始8時30分～
- ◆会場 情報の森テニスコート
- ◆種目 男女別ダブルス
- ◆参加資格 オープン参加
- ◆試合形式 6ゲーム先取（セミアドバンテージ）
- ◆参加費 1,500円／1チーム
- ◆申込期限 9月21日（水）
- ◆申込み・問合せ先 仲澤 勇
- ☎675・3361 FAX675-5147
- Eメール m361pw@moon.ucatv.ne.jp

## 誰もが参加できるスポーツ大会 第19回町スポーツ・レクリエーション大会参加者募集！！

- ◆日 時 9月25日(日) 9時30分～12時
- ◆受 付 8時45分～9時(場所 会場入り口)
- ◆会 場 トレーニングセンター、改善センター
- ◆種 目
- 会場 トレーニングセンター
  - ・交流大会(2種目) ソフトバレーボール、ショートテニス
  - ※さいかつぼーるの体験あり
  - ・体験種目 力だめし(握力・上体起こし・長座体前屈)、室内ペタンク
- 会場 改善センター
  - ・体験種目 ビームライフル、スポーツ吹き矢

- ◆参加料 無料
- ◆申込方法 交流大会の種目は、事前申込が必要です。参加申込書に必要事項を記入のうえ、改善センター内生涯学習課(スポーツ係)まで申し込みください。
- ◆申込期限 9月16日(金)
- ◆申込み・問合せ先 町生涯学習課スポーツ係  
☎675・3175 FAX675・3173

誰でも参加できる  
スポーツ大会だよ！  
僕も応援に行くよ～！



## 第44回町元気あっぷハーフマラソン大会(日本陸連公認) 兼長距離走大会参加者募集！

新年のはじまりに自然豊かなコースを走りましょう！箱根駅伝で活躍した青山学院大学・東海大学の陸上競技部が招待選手としてやってきます。

- ◆日 時 平成29年1月8日(日) 小雨決行
- ◆種 目 ハーフマラソン・10km・5km・2km・親子(小学)2km

※ハーフマラソンの部は、日本陸上競技連盟公認ハーフマラソンコースです。



- ◆申込期限 11月14日(月) 当日消印有効
- ◆申込方法
  - ①インターネットRUNNET (<http://runnet.jp/>)
  - ②振替用紙(用紙は大会事務局にあります。)
- ◆問合せ先 マラソン大会事務局(生涯学習課)  
☎675・3175  
Eメール [syougai@town.takanezawa.tochigi.jp](mailto:syougai@town.takanezawa.tochigi.jp)  
詳細については大会ホームページをご覧ください。  
<http://www.takanezawa-genki-uprun.jp/>

元気あっぷハーフマラソン大会 で検索



いつでも だれでも きがるに  
総合型地域スポーツクラブ

**HOKUTO.S.C**

スポーツ振興  
くじ助成事業

### HOKUTO中央FC メンバー募集

みんな集まれ！サッカーを楽しみ、心と体を鍛えよう！

- ◆対象 サッカーを楽しみたい小学1～6年生の児童(男女問わず)
- ※送迎等でタンタン号を使う場合は、全額補助します。

入部・見学希望  
の方は  
こちらまで

赤羽(代表) 090-2436-8028 Eメール [rc30.kaoru.akaba@nifty.com](mailto:rc30.kaoru.akaba@nifty.com) 稲森(監督) 090-5581-4325

# HAPPY BIRTHDAY

※満5歳までのアイドルを募集しています。1人1回の掲載です。誕生月（掲載月）の3か月前から前の月の5日まで受け付けます。ご希望の方は町企画課☎675・8102まで。



**平野 将明（まさあき）** ちゃん  
平成23年9月12日（上柏崎）  
鉄平・花江さんの子

## 平成28年度 町政懇談会を開催

あらゆる行政分野において町民の皆さんの生活実感を上げ、「くらし 高まる たかねざわ」を実現していくために、町政懇談会を開催します。町長と皆さんが将来のまちづくりについて語り合い、いただいた意見や提案を今後の町政運営に反映していきます。

開催日	時間	場所
10月1日（土）	18時～19時30分	町役場
10月3日（月）	18時30分～20時	元気あっぷむら
10月4日（火）	18時30分～20時	農村環境改善センター

◆テーマ 平成29年度当初予算およびその他町政運営全般  
（将来のまちづくりに関すること）

どなたでも参加できます。地区割、事前申し込み等はありませんので、都合の良い日に会場までお越しください。

◆問合せ先 町総務課 ☎675・8101

## 町農産物加工品開発プロジェクト File 5

高根沢高校生が紹介

### 天華 高根沢焼ちゃんぽん



特注のこだわり麺使用！あっさりといんこつ系塩味！  
食欲の秋の主役は、天華の焼ちゃんぽんで決まり！

らーめん居酒屋 天華 税込700円  
☎680・6132 火曜日定休  
宝石台3丁目1-4 東原テナントビル1階

### 金齡堂 とちおとめモンブランロール

Point 01

素材へのこだわり  
米粉はもちろん、とちおとめも高根沢産

Point 02

風味にも一工夫  
砂糖を控えめにし、米粉のほんのりとした甘さを活かしました。

Point 03

新食感  
スポンジはもちもち、しっとり、なのにふんわり軽い口当たり。米粉ならではの食感です。

お店で人気ナンバーワンのモンブランロールの自信作です。ぜひ召し上がってください。



金齡堂 税込1,600円（カットロール160円）  
☎675・0059 不定休  
宝積寺2352-35

「御幸ヶ原から世界に出たことはすごいこと。萩野選手がきつい練習をしてきた結果だと思う。自分ももっと練習が必要だと感じた。」と練習の大切さを語りました。田北選手は授業の前に高校で練習をし、クラブでは週に6日練習をしています。「勉強と練習の両立は大変。でも応援してくれる人のためにも結果を残したい。また東京五輪に出場し、高根沢で応援してくださる方のためにも頑張りたい。」と目標を語ってくれました。

高根沢から東京五輪に出場する選手が出ることを楽しみにしています。（かな）

リオデジャネイロ五輪競泳男子で、3個のメダルを獲得した小山市出身の萩野公介選手。

高根沢にもその萩野選手を背中を追う選手がいます。萩野選手が通っていた作新学院高校、御幸ヶ原スイングスクールの後輩、田北峻選手です。田北選手は阿久津中学校の卒業生で、中学生の時には全国大会2種目優勝を果たした競泳会のホープです。その田北選手にインタビュをしました。



本紙は環境に配慮し再生紙と植物油インキを使用しています。

広報たかねざわ 9月号（平成28年9月1日発行）No.682 ■企画編集：高根沢町企画課  
〒329-1292 栃木県塩谷郡高根沢町大字石末2053 ☎028-675-8102 FAX028-675-2409  
町ホームページ <http://www.town.takanezawa.tochigi.jp/> E-mail [kouhou@town.takanezawa.tochigi.jp](mailto:kouhou@town.takanezawa.tochigi.jp)