

2013
8月
No.645

☆ 広報 TAKANEZAWA

たかねざわ



お兄ちゃんみたくなるのかな？

中学生と赤ちゃんのふれあい交流事業

～まちづくりの合言葉 「手間 暇 かけて」～

8月号の主な内容

消防団夏季点検・消防ポンプ操法競技会.....	②	たかねざわ散歩道.....	⑩
元気メニュー開発プロジェクト.....	④	8月広報カレンダー①.....	⑫
地域の力表彰の対象者募集・ ひとり親家庭助成制度.....	⑤	各種お知らせ.....	⑭
ねんりんピック栃木2014 リハーサル大会参加者募集.....	⑥	保健センターだより・朝ごはんメニュー.....	⑮
試験案内・インターネット公売案内.....	⑦	こころの病・文芸コーナー.....	⑰
国保警報発令中.....	⑧	社会福祉協議会コーナー.....	⑳
知っ得なっ得.....	⑨	小山文化スポーツ振興基金事業.....	㉑
		スポーツ・寄付.....	㉒
		はっぴーばーすでい.....	㉔



町消防団夏季点検・消防ポンプ操法競技会 第8分団が3年連続優勝



▲団員の服装点検をする加藤町長

7月13日に、町民広場駐車場において、平成25年度町消防団夏季点検並びに第46回消防ポンプ操法競技会が実施されました。

朝8時から実施された夏季点検では、「人員並びに服装点検」・「機械器具点検」を行い、石塚清己団長の指揮のもと186名の団員が、加藤公博町長から点検を受けました。

その後実施された消防ポンプ操法競技大会は、分団別に標的となる火点を倒すまでのタイムと規律を競い合うもので、指揮者の号令のもと、迅速かつ正確な操作を繰り広げました。



競技会結果 優秀操作員

- ◆指揮者
篠崎 光順
(第4分団)
- ◆1番員
山本健太郎
(第3分団)
- ◆2番員
山崎 大輔
(第8分団)
- ◆3番員
小林 正人
(第8分団)
- ◆4番員
加藤 芳孝
(第8分団)

- ◆優勝 第8分団
- ◆準優勝 第3分団
- ◆第3位 第7分団



こうした日々の訓練が、火災はもとより、地震や風水害などの災害時における迅速な消防活動につながっています。

また、災害時以外にも地域の安全や人命救助のために消防団は活動しています。

平成 24 年度出動回数

火 災			演習訓練	
5月27日	建物火災	宝積寺地内	5月13日	規律実技訓練
6月17日	建物火災	平田地内	6月10日	水防訓練および普通救急救命講習
6月30日	建物火災	石末地内		
10月 2日	建物火災	宝積寺地内	5月~6月	ポンプ操法訓練
11月30日	建物火災	宝積寺地内	6月23日	夏季点検
11月30日	建物火災	宝積寺地内	10月21日	通常点検
12月13日	建物火災	上高根沢地内	12月 9日	災害対応訓練
特別警戒			その他(広報指導等)	
5月 3日	大雨警報		11月	秋季全国火災予防運動
6月19日	大雨警報		12月	火災予防査察
12月 7日	震度4観測による出動		12月	防犯防火診断
			3月	春季全国火災予防運動
			通年	ポンプ整備



高根沢のお米で作る! フローズン甘酒

～元気メニュー開発プロジェクト～

作り方

- ① といだ米を炊飯器に入れ、「おかゆ」の水加減で炊く。
- ② 炊けたおかゆをかきまぜてあら熱をとり、米麴を混ぜる。
- ③ 炊飯器のフタを開けたまま布巾をかけ、保温で8時間ほどねかせ、甘酒にする。
(途中、数回かき混ぜて)
- ④ できた甘酒を、トレイや袋に移し、凍らせる。
- ⑤ 凍った甘酒と同量の牛乳をミキサーなどで混ぜればできあがり♥
※甘みが足りない時は、砂糖などを混ぜてください。



いにしえより代々、おひさまと、水と、土に感謝しながら様々な農作物を作ってきた高根沢。そんな町の魅力を県内に広く伝えていく、レディオ・ベリー（エフエム栃木）の番組「たんたんCafé」^{カフエ} パーソナリティの「いつみん」こと^{いづみ}五十嵐愛さんが、今年も名物メニュー開発に取り組んでいます。

様々な試行錯誤の中で、高根沢のお米を使った「甘酒」をベースにしようというアイデアが生まれ……

材料

- 高根沢の米…1合
- 米麴…200g
- 牛乳
- 砂糖またはガムシロップ（お好みで）



高根沢町の情報番組「高根沢たんたんCafé」
毎週水曜日12時からFM栃木で放送中!!



甘酒は昔、夏バテ防止ドリンクとして飲まれていました。今回開発したフローズン甘酒は、元気あつぷむらの夏祭り販売されることになりました。ご家庭でも、作ってみてください。



夏の元気あつぷむら

夏祭り&ミニ花火大会

◆日時 8月13日（火）

◆模擬店 16時～

◆花火プレゼント 19時30分～

◆小学生以下のお子様へ（先着順）

◆ミニ打上花火大会 20時30分～

◆ブルーベリー摘み取り体験

◆日時 8月末まで

◆10時～12時（土・日・お盆期間
中は14時まで）

◆※生育状況により、日時が変更になる場合があります。

◆料金 550円

手作りブルーベリー

調理セットから種類豊富な肉、野菜、飲み物などをそろえています。手ぶらで来て、親水公園でブルーベリーをお楽しみください。

◆期間 8月末までは毎日

◆9月～10月は土・日のみ実施

◆利用時間 11時～16時のうち2時間

◆利用人数 3名以上で

◆申込期限 利用日の3日前まで

◆※食材の持ち込みはご遠慮いただ

いています。

◆申込み・問合せ先

◆元気あつぷむら ☎676-1126

地域の力表彰の対象者を募集しています

町や地域の発展のために貢献されてきた方を推薦してください。「我こそは」と思われる方、「この人にぜひ」という方、推薦は自薦・他薦を問いません。

◆表彰の対象者の基準

1 個人表彰

- ①町の様々な分野において、自ら進んで献身的な努力をほらいた、町発展のために貢献されてきた方、もしくは貢献されている方
- ②町などの各種審議会委員などに在職し、町発展のために貢献されてきた方、もしくは貢献されている方
- ③地域社会の維持発展や形成に資する地域的な共同活動に積極的に携わり、地域の発展に貢献されてきた方、もしくは貢献されている方

2 団体表彰

町の行政に積極的に参画し、またはコミュニティづくりに熱心に取り組んでいる団体、住民組織など

3 活動期間

おおむね3年以上継続して活動されていること

◆表彰の対象除外者

今までに、町功労者表彰、体育功労者表彰、産業・文化優秀者表彰、地域の力表彰を受けた方、または町功労者表彰規程に掲げる役職に在職している方は、表彰の対象者から除きます。

ただし、町功労者表彰などを受けた方や関係する役職に在職されている方であっても、他の活動分野で貢献されている方は、表彰の対象になります。

◆応募方法

「地域の力表彰推薦書」を町総務課秘書公聴係に提出してください。推薦書は、町総務課に備え置くほか、町ホームページ「申請書DL」からダウンロードできます。

◆申込み・問合せ先

町総務課 秘書公聴係

☎675・8101



ひとり親家庭助成制度のお知らせ

児童扶養手当現況届・ひとり親家庭医療費受給資格者証 更新のお知らせ

児童扶養手当を受給されている方（所得制限により受給されていない方を含む）は、現況届の提出が必要です。

また、ひとり親家庭医療費受給資格者証をお持ちの方は、更新の手続きが必要です。

対象になる方には、7月に通知をしていますので、必ず手続きを行ってください。

なお、手続きをしないと支給されないことがありますのでご注意ください。

◆受付日時

8月5日（月）～
23日（金）
9時～17時

◆受付場所

改善センター内
子どもみらい課

◆問合せ先

町子どもみらい課
子育て支援担当

☎675・6466



県ひとり親家庭等の在宅就業支援事業の参加者募集

県ではひとり親家庭等の方々への在宅就業を支援する「IT業務訓練プログラム」の受講者を募集しています。

◆対象者 県内にお住まいの母子家庭の母、父子家庭の父、寡婦の方

◆内容

- ①キャリアアカウンティング
- ②就業訓練プログラム（WEB、CAD、オフィスソフトなどのPC訓練）
- ③就業体験、在宅などでの就業紹介

◆訓練期間 10月から約6ヶ月間

◆訓練会場 宇都宮市、小山市、大田原市

◆費用 無料（参加者には一定額の訓練手当が支給されます。）

◆募集期間 8月1日（木）～
9月30日（月）

◆募集人員 100名（募集人員に達した時点で締め切らせていただきます。）

◆申込み・問合せ

(株)TBCスカヤット・キャリア
サポート事業部

☎951・5633

ねんりんピック栃木2014 リハーサル大会

高根沢町ペタンクたんたん選手権を実施します。

～～奮ってご参加ください。～～

- ◆名称 ねんりんピック栃木2014リハーサル大会 高根沢町ペタンクたんたん選手権
- ◆主催 ねんりんピック栃木2014高根沢町実行委員会、高根沢町
- ◆日時 10月5日(土)〔予備日 10月18日(金)〕
8時～17時(予定)
①選手受付：8時～ ②開会式：8時40分～
- ◆競技会場 町民広場 陸上競技場
- ◆参加資格 中学生以上で年齢・性別を問わない。ただし、18歳未満(学生)の参加者については保護者の同意が必要
- ◆募集チーム 64チーム
- ◆競技方法 ①対戦方法はトリプルス(3人対3人)とする。
②チーム編成は選手3人とする。
③予選リーグ戦、決勝トーナメント戦、交流トーナメント戦を行う。
- ◆競技規則 公益社団法人日本ペタンク・ブール協会競技規則による。
- ◆大会規定 ①試合の組み合わせは、主催者で行う。また、大会運営上必要と認める場合は、試合の組み合わせを一部変更することがある。
②試合球は参加者が持参すること。(20チーム分は主催者で準備可能)
③一部ローカル・ルールを適用する。相互審判、相互採点とする。
- ◆表彰 ①優勝、準優勝、3位(2チーム) ②交流戦の1～3位 ③参加者全員に記念品を贈る。
- ◆参加費 1チーム(3人)当たり1,500円 大会当日チームごとに受付で徴収します。
- ◆参加申込 ①申込期間 8月1日(木)～30日(金)(土日を除く)
※募集チーム数に達した時点で締め切ります。
②申し込みは、チーム単位で、参加申込書(町健康福祉課に備え付け)に、必要事項を記入のうえ、下記あてに持参、郵送、ファックスまたは電子メールで申し込んでください。(個人での申し込みは受付できません。)



※開催の案内は、町のホームページにも掲載します。参加申込書はホームページからも印刷することができます。ホームページ <http://www.town.takanezawa.tochigi.jp/>

- ◆申込み・問合せ先 〒329-1292高根沢町大字石末2053
町健康福祉課
ねんりんピック栃木2014高根沢町実行委員会事務局
☎ 675・8105 FAX 675・8988
e-mail fukusi@town.takanezawa.tochigi.jp

【ねんりんピック】

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方々を中心として、スポーツ・文化・健康等のイベントを通じて、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることのできる総合的な祭典です。厚生省創立50周年を記念して、昭和63年から、毎年、各都道府県の持ち回りで開催されています。

平成26年は第27回となり、栃木県において開催されます。高根沢町は、スポーツ(ペタンク)交流大会を、来年の10月4日(土)～6日(月)に町民広場を会場として実施します。

町職員採用試験

- ◆職種・予定人数 一般事務・5名程度
- ◆受験資格 昭和61年4月2日以降に生まれた方で、高校卒業（卒業見込みまたは同程度の学力を有する方）以上の方
- ◆試験日程 ○第1次試験 9月22日（日）
○第2次試験 10月中旬
- ◆申込方法 町総務課へ所定の申込書を提出してください。
- ◆申込期限 8月19日（月）
※詳しくは、広報たかねざわ7月号、または町ホームページをご覧ください。
- ◆問合せ先 町総務課行政担当人事係
☎675・8101



25年度行政書士試験

- ◆試験日時 11月10日（日） 13時～16時
- ◆試験場所 宇都宮大学峰キャンパス
- ◆申込方法
○郵送による申込 8月5日（月）～9月6日（金）
（消印有効）
願書の配布
郵送配布 8月30日（金）必着で、140円分の切手を貼ったあて先明記の返信用封筒（角形2号）を同封のうえ、封筒の表に「願書請求」と朱書きし、一般財団法人行政書士試験研究センター（〒100-8779 日本郵便株銀座郵便局留）に郵送で請求。
窓口配布 9月6日（金）まで、県文書学事

課、県民プラザおよび各県民相談室で配布。
○インターネット申込 8月5日（月）9時～
9月3日（火）17時
一般財団法人行政書士試験研究センターホームページ（<http://gyosei-shiken.or.jp>）からインターネット出願画面に接続し、画面の項目に従って必要事項を漏れなく入力。

- ◆受験手数料 7,000円
- ◆合格者発表 平成26年1月27日（月） 9時
- ◆問合せ先 行政書士試験研究センター
☎03・3263・7700
県文書学事課 法規担当
☎623・2067

自衛官募集

- ◆種目 自衛官候補生（男子）…①
自衛官候補生（女子）…②
一般曹候補生（男女）…③
航空学生（男女）……④
- ◆受付期間 ①8月1日（木）～30日（金）
②～④8月1日（木）～9月6日（金）
- ◆採用試験日 ①9月中～下旬（受付時に連絡）
②9月22日（日）または23日（月）
③9月16日（月）または17日（火）
④9月21日（土）
- ◆試験会場 ①③宇都宮市または大田原市
②④宇都宮市
- ◆応募資格 日本国籍を有し
①～③18歳以上27歳未満の方
④高卒で（見込み含む）21歳未満の方
- ◆問合せ先 自衛隊大田原地域事務所
☎0287・22・2940

平成25年度 第3回インターネット公売のお知らせ

町税滞納処分のため差し押さえた財産（動産）を、「Yahoo!官公庁オークション」にて公売します。

公売物件	動産（町ホームページでご覧になれます。） ※詳細は、Yahoo!官公庁オークションサイトにて 8月13日（火）より公開します。
公売の場所	ヤフー株式会社が提供するインターネット公売システム上
公売方法	せり売り
参加申込期間	8月13日（火）13時～27日（火）23時
入札期間	9月3日（火）13時～5日（木）23時

※入札に先立ち公売参加申し込みが必要です。
※公売は直前に中止になることがあります。
※インターネット公売に参加する際は、「高根沢町インターネット公売ガイドライン」をよくお読みください。（町ホームページで公開しています。）

次のとおり下見会を開催します。税務課にお越しください。（事前予約不要）

- ◆日時 8月20日（火）10時～16時
- ◆会場 町役場（職員がご案内します。）
- ◆問合せ先 町税務課収納対策担当 ☎675・8124



国保警報発令中

《第7回》高額療養費制度

今月号は、国民健康保険（以下、「国保」）で受けられる給付のひとつである、高額療養費制度についてまとめました。

○高額療養費とは・・・

同じ人が1ヵ月に1つの医療機関に支払う医療費の一部負担金には、限度額が定められています。これを、自己負担限度額といいます。自己負担限度額は所得に応じて異なります。（下表参照）

医療機関へ支払った一部負担金が、自己負担限度額を超えたとき、超えた分についてあとから支給する制度のことを高額療養費制度といいます。



なお、事前の申請で『限度額適用認定証』の交付を受け、医療機関の窓口へ前もって提示することで、医療機関への支払いを自己負担限度額までにとどめることができます。
『限度額適用認定証』の詳細については、9ページの保険年金コーナーを参照ください。

《70歳未満の場合の自己負担限度額》

所得区分	自己負担限度額
上位所得者※1	150,000円+ (医療費-500,000円)×1%
一般	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%
低所得者※2	35,400円

《70～75歳未満の場合の自己負担限度額》

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み※3 所得者	44,400円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ※4	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ※5	8,000円	15,000円

- ※1 基礎控除後の所得が600万円を超える世帯および所得の申告が無い世帯の方
- ※2 世帯主およびすべての国保被保険者が住民税非課税の世帯の方
- ※3 同じ世帯に住民税課税所得が145万円以上の70～74歳の国保被保険者がいる方
- ※4 ※5に該当する以外の住民税非課税世帯の方
- ※5 世帯主およびすべての国保被保険者が住民税非課税で、かつ世帯全員の各所得が0円となる世帯の方

高額療養費の計算の仕方

- ☆暦月（月の1日から末日まで）ごとの受診について計算します。
- ☆入院時の食事代や差額ベッド代など保険外負担は対象になりません。

～70歳未満の場合～

- ・同じ医療機関ごとに計算します。
- ・同じ医療機関でも、医科と歯科、入院と外来は別々に計算します。

★21,000円以上の一部負担金が複数ある場合は、合算の対象になります。

★過去12ヶ月以内に、同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合、4回目からは限度額が軽減されます。

～70歳以上75歳未満の場合～

- ・外来は個人ごとにまとめますが、入院を含む自己負担額は世帯の70歳以上75歳未満の方で合算します。
- ・病院、診療所、歯科、調剤薬局の区別無く自己負担分を合算します。

??手続きはどうしたらいいの??

高額療養費に該当した世帯の方には、診療した月の約3ヶ月後に、町からお知らせのハガキ（茶色）をお送りしています。ハガキが届きましたら、記載されている物をお持ちのうえ、町住民課保険年金係にて手続きください。



ハガキが届いた日の翌日から起算して2年を経過すると時効となり、申請できなくなります。

過年度に国保税の滞納がある方は、充当させていただく場合があります。

◎医療費の適正化にご協力ください◎

町住民課総合窓口担当保険年金係 ☎675・8100

保険年金コーナー

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ
限度額適用認定証について
(平成24年4月1日から高額な外来診療も対象に！)

医療機関での窓口負担が軽減されます

入院したときや、高額な外来診療を受けたときに、「限度額適用認定証」を提示すれば、ひと月の同一医療機関での窓口負担が世帯の所得状況に応じた一定額（自己負担限度額）にとどめることができます。

また、住民税非課税世帯の方は、入院中の食事代が減額されます。

◆対象者はどんな人？

【70歳未満の方】

申請すると、世帯の所得状況に応じた区分で、限度額適用認定証が交付されます。

【70歳以上の方】

住民税課税世帯の方…申請しなくても、医療費の支払いは限度額までです。申請の必要はありません。

住民税非課税世帯の方…申請すると、入院時の自己負担限度額がさらに少なくなる限度額適用認定証、および入院時の食事代が減額になる標準負担額減額認定証が交付されます。

◆利用内容は？

この認定証を医療機関等に提示すると、高額療養費として約3ヵ月後に支給される金額をあらかじめ差し引いた自己負担の限度額の支払いで済みます。

◆申請方法は？

保険証と印鑑（認め印）をお持ちのうえ、住民課総合窓口担当保険年金係までお越しください。

◆その他

減額や限度額の適用期間は、申請のあった月の初日から次の7月末日までになります。8月以降認定証が必要な場合は改めて申請が必要です。

差額ベッド代や入院中の食事代等は保険適用外ですので、限度額に含まれません。

ひと月の医療費が限度額未満の場合は、認定証を持っていても結果的に適用になりません。

国民健康保険税や後期高齢者医療保険料の過年度分に滞納があると、限度額適用認定証が発行されません。いざという時の為に、保険税（料）は納期までに納めましょう。

◆問合せ先 町住民課 総合窓口担当 保険年金係
☎675・8100

環境コーナー

飼い犬の無駄吠え、放し飼いは近所迷惑になります

犬の鳴き声は、近所迷惑になります。犬のしつけが十分でないことや、運動不足が、その原因になっていることがあります。犬に無駄に吠えさせないしつけや、毎日の散歩を行うなどして、犬にストレスをためさせないようにしましょう。

また、犬のふんの後始末は飼い主の責任です。散歩のときにトイレを済ませるのではなく、家でトイレをするようしつけましょう。犬が散歩中にふんをしたときは、必ず持ち帰り、処分しましょう。

犬の放し飼いについても、みんなの迷惑となりますので、絶対にやめましょう。犬にとっても、交通事故にあうなど危険がいっぱいです。散歩には必ずリード（引き綱）をつけ、放し飼いにしないようにしましょう。

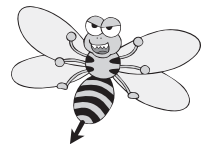


蜂に注意！

スズメバチやアシナガバチなどが発生しています。蜂の巣を素人が駆除することは大変危険です。専門の業者に依頼して駆除してもらいましょう。

◆蜂に刺されないようにするためには・・・

- ①巣に近づかない(蜂を刺激しない)。
- ②巣の前で急激な動作をしない。
- ③巣の近くで香水やヘアスプレー、化粧品を使わない。
- ④蜂がいる場所で、熟した果実を食べたり、ジュース等を飲んだりしない。
- ⑤洗濯物を取り込むとき、蜂が潜んでいないか確認。
- ⑥野外で見張りの蜂に威嚇されたり、攻撃された場合は、大声で騒いだり、手で追い払うことは厳禁です。頭を隠し、姿勢を低くして、巣からゆっくり離れましょう。



◆問合せ先 町環境課 ☎675・8109



町婦人防火クラブが消火競技会で優勝

6月12日、さくら市喜連川運動場において塩谷広域女性防火クラブ連合会主催の消火競技会が開催されました。

町婦人防火クラブからは3組が出場し、仲山洋子さん（桑窪）・阿久津栄子さん（大谷）ペアが優勝しました。

優勝した仲山さんは「これまでこの競技会に4回参加し、初優勝できました。今までやってきた訓練や練習が身につけてきたのか

な」と笑顔で話していました。



社会を明るくする運動街頭啓発活動

7月1日に、町青少年健全育成推進委員会が、7月の「社会を明るくする運動強調月間」に合わせて啓発活動を実施しました。

宝積寺駅西口と東口において、町保護司会、町更生保護女性会会員を中心とした関係団体の皆さんが、出勤・通学の人たちに声をかけながら、啓発グッズを配布しました。

交通安全子ども自転車大会に出場

7月5日、鹿沼総合体育館（フォレストアリーナ）において、第47回交通安全子ども自転車栃木県大会が開催され、さくら警察署管内の代表として、上高根沢小学校5年生が参加しました。

5年生6名は、この日のために6月中旬から、ほぼ毎日、昼休みに練習に取り組んできました。



大会当日は、選手と応援団とが一丸となり、県内各地の代表20チームと接戦を繰り広げました。残念ながら入賞は逃しましたが、皆で力をあわせて頑張りました。

自衛官募集相談員を委嘱

岩松一雄さん（太田）と鈴木祥雄さん（宝積寺）が、自衛官募集相談員に委嘱され、6月20日に加藤公博町長と小林勇夫自衛隊栃木地方協力本部長から委嘱状が手渡されました。

地域の志願者に関する情報提供や募集活動について支援いただきます。



「職業人に聞く」授業 阿久津中

6月20日、阿久津中学校で、生徒達が職業観を身につけ今後の進路選択に役立ててもらおうと、特別授業「職業人に聞く」が実施されました。

さまざまな職種の24組の職業人が各教室で、仕事の内容や、やりがいなどを話しました。



全生徒のほか、阿久津中に通うことになる阿久津小・中央小・西小の6年生達も参加し、興味のある教室に分かれて講師の話を楽しみました。

美容師の実演を見ていた生徒は「友達がすごく変



わっていった、すごい」と感動していました。

参加した講師は「積極的に質問してくれた」「生徒の目がきらきら輝いていた」と話していました。



赤ちゃんとふれあい 北高中

北高根沢中学校2年生を対象に、6月26日、7月3日、10日の3回に分けて、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。



「赤ちゃんを一度も抱っこしないまま親にさせない」という想いで、児童館のこのもりが4年前から行っており、今年も、70名の生徒が、生後4ヵ月から11ヵ月の赤ちゃんとお母さん23組とふれあいました。また、今年初めてお父さんの参加がありました。生徒は、赤ちゃんを抱つ



こしたり、胎児のエコー写真や生まれたばかりの写真を見たりしながら、お母さんたちに質問をしていました。

生徒達に感想を聞くと、「赤ちゃんは思っていたより重たかった」という声が多くありました。



町教育委員人事

6月議会で、野中直子のなかなおこさん（宝積寺）（再任）、岩松いわまつ一雄かずおさん（太田）（新任）が教育委員に任命されました。

また、6月19日に行われた町教育委員会で、教育委員長に佐藤正行さとうまさゆき委員（伏久）、委員長職務代理者に野中直子委員が互選されました。



佐藤正行委員長



野中直子職務代理者



岩松一雄委員

施設略称/●=役場 ●=改善センター ●=保健センター ●=福祉センター ●=町民広場 ●=町民ホール ●=トレーニングセンター ●=歴史民俗資料館 ●=石末運動場 ●=図書館中央館 ●=仁井田ふれあいひろば ●=上高根沢分館 ●=宝積寺タウンセンター ●=児童館みんなのひろば ●=児童館きのこのもり ●=元気あっぶむら ●=水道料金センター ●=エコ・ハウスたかねざわ

平成25年8月広報カレンダー

①

11 日 大安	図書館上映会「人権についても考えてみよう」 9:00~12:00 ●
12 月 赤口	休日診療当番医 高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 図書館、改善センター、町民ホール、トレーニングセンター、歴史民俗資料館、エコ・ハウスたかねざわ休館日 窓口延長業務(19:15まで) ● ペットボトル:西町、中台、宝積寺(上・中・下)、石神、さぎのや
13 火 先勝	元気あっぶむら夏祭り&ミニ花火大会 (模擬店16:00~・ミニ花火大会20:30~) ● 通常診療医療機関 阿久津医院 ☎675-2511 深澤クリニック ☎676-0671 中津川循環器科内科クリニック ☎675-7521 関根クリニック ☎612-7015 午前中のみ診療医療機関 小林内科医院 ☎675-2485 谷口医院 ☎675-0005 資源びん:光陽台(宝積寺の一部を含む)、宝石台
14 水 友引	高根沢たんたんCafé(レディオペリー76.4MHz) 12:00~12:49 町内の医療機関は休診となります。 ペットボトル: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、桑窪、柏崎(上・中・下)、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
15 木 先負	生涯学習関係施設使用自動抽選 申込み期間 15日~19日 スポーツ施設(11月分)情報の森テニスコート・学校体育施設(夜間)(9月分)・仁井田体育館アリーナ(10月分)キリン体育館・運動場(9月分)※町民ホールは施設改修のため、1月~2月は利用できません。 詳しくは町生涯学習課施設管理担当まで ☎675・3199 午前中のみ診療医療機関 まなか医院 ☎675-4123
16 金 仏滅	水道料金センター窓口延長(19:15まで) ● 通常診療医療機関 小林内科医院 ☎675-2485 光陽台診療所 ☎675-3388 午前中のみ診療医療機関 まなか医院 ☎675-4123 資源びん:仁井田、東高谷、花岡(東上・東下・西上・西下)、西高谷、飯室、文挾、伏久
17 土 大安	おはなし会 10:30~11:00 ● 第3日曜日は「家庭の日」家庭の大切さ、役割、すばらしさについて考えましょう。
18 日 赤口	図書館ご縁祭り&アトリエびつき夏公演 10:00~15:00 ● おはなし会 11:00~11:30 ● みんなのひろばにおばけやしきがやってくる 19:00~20:30 ● (事業準備のため児童館みんなのひろばは12:00~18:00休館になります) 休日診療当番医 深澤クリニック[平田] ☎676-0671
19 月 先勝	図書館、改善センター、町民ホール、トレーニングセンター、歴史民俗資料館、エコ・ハウスたかねざわ休館日 窓口延長業務(19:15まで) ● すっきりスリム教室(月曜コース)(希望者:事前に電話してください☎675-4559) 受付9:45~10:00 ● カン・ガラス・不燃物:西町、中台、宝積寺(上・中・下)、石神、さぎのや ●
20 火 友引	生涯学習関係施設使用自動抽選日 こども発達相談(希望者:事前に電話してください☎675-4559) 9:30~ ● 血液サラサラ教室(希望者:8/16までにお申込ください) 受付10:30~10:40 ● ペットボトル:光陽台(宝積寺の一部を含む)、宝石台

日・曜	お知らせ事項	
1 未 赤口	離乳食教室（対象児25.1月生）	受付9：45～10：00 保
	ペットボトル：東町（北区・南区・中区）、フローラルアベニュー、天神坂、石末原	
2 金 先勝	窓口延長業務（19：15まで）	役
	水道料金センター窓口延長（19：15まで） 1歳6か月児健診（対象児H24.1月生）	水 受付13：00～13：30 保
カン・ガラス・不燃物：仁井田、東高谷、花岡（東上・東下・西上・西下）、西高谷、飯室、文挾、伏久		
3 土 友引	町政懇談会～加藤新町長と語ろう！～	
	【対象地区】上高（1区・2区・3区）、台の原、西根、金井	18：30～20：00 上
おはなし会		10：30～11：00 仁
4日 先負	休日診療当番医 菅又病院[花岡] ☎676-0311	
5 月 仏滅	図書館、改善センター、町民ホール、トレーニングセンター、歴史民俗資料館、エコ・ハウスたかねざわ休館日	
	窓口延長業務（19：15まで） 3歳児歯科健診（対象児H23.7月生）	役 受付13：00～13：30 元
資源びん：西町、中台、宝積寺（上・中・下）、石神、さぎのや		
6 火 大安	元気あっぷむら休館日	
	3歳児健診（対象児H22.7月生）	受付13：00～13：30 保
古紙回収：光陽台（宝積寺の一部を含む）、宝石台		
7 水 先勝	高根沢たんたんCafé（レディオベリー76.4FM）	
	元気あっぷむら「あやめの日」（毎月6日）※今月は6日が休館のため7日に実施します。 【郷土料理あやめで、①特別メニューを1,000円で販売、②生ビール・ソフトドリンクをお食事お召し 上がりの方に最初の1杯150円で提供】	12：00～12：49 保
健診結果説明会（6/30受診者） 指定されたお時間にご来所ください。		保
資源びん：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、桑窪、 柏崎（上・中・下）、亀梨、大谷、上阿久津、中阿久津、柳林、籠閑、赤堀、笹原、向原、石末宿		
8 未 友引	健康診査	受付8：00～10：00 保
	カン・ガラス・不燃物：東町（北区・南区・中区）、フローラルアベニュー、天神坂、石末原	
9 金 先負	窓口延長業務（19：15まで）	役
	水道料金センター窓口延長（19：15まで） 健康診査（女性の日）	水 受付8：00～10：00 保
古紙回収：仁井田、東高谷、花岡（東上・東下・西上・西下）、西高谷、飯室、文挾、伏久		
10土 仏滅	おはなし会	11：00～11：30 図

お知らせ

お盆期間中の窓口業務時間のお知らせ

お盆期間中の8月16日(金)は、窓口延長業務を実施しません。17時15分まで閉庁となります。

◆問合せ先
町住民課 総合窓口担当
☎675・8100



町政懇談会が始まります

町長が皆様の地域におうかがいし、自らの施政方針を直接説明します。皆様から出た意見や提案を、今後の町政運営に反映していきます。

対象地区の方は、ぜひご参加ください。

◆期日・場所・対象地区
○8月3日(土)

上高地区コミュニティセンター
対象地区：上高根沢

○8月24日(土)

農業技術センター
対象地区：栗ヶ島、寺渡戸、上太田、中郷、太田、桑窪

◆時間 18時30分～20時
※9月以降も、他地区で開催していきます。

◆問合せ先
町総務課 秘書公聴係
☎675・8101

平成25年度高根沢町子ども会議の開催

町教育委員会では、大人の子どもの対する人権意識を高めることや、子ども自身の人権意識を高めるために、子ども会議を開催します。会議は町民の方々に公開します。興味のある方はご連絡ください。



◆日時 8月23日(金)
13時40分～16時

◆内容 子どもの人権に関することについて話し合います。

◆テーマ 「とどけ！わたし」

私たちの本音！～こんな大人になりたい～
◆場所 町改善センター

◆問合せ先
町生涯学習課
☎675・3175

町民ホール利用制限のお知らせ

冷暖房設備の改修のため、平成26年1月・2月は、町民ホールが利用できません。ご了承ください。
3月利用分の抽選申し込みは、9月15日から受け付けを開始します。

◆問合せ先
町生涯学習課 施設担当
☎675・3199

ちよつ蔵広場商業施設テナント募集

- ◆施設の名称 ちよつ蔵広場(商業支援施設1)
- ◆所在地 宝積寺駅東口
- ◆施設設置者 高根沢町
- ◆管理者 NPO法人まちづくりちよつ蔵高根沢
- ◆施設概要 70.254㎡(21.2坪)
- ◆テナント料 月額35,000円

8月は「道路ふれあい月間」です

「ゆずり合い せまい道路も 広くなる」 ～平成25年度道路ふれあい月間推進標語入選作品より～

身近な存在でありながら普段あまり意識することのない道路について、広く道路の役割や重要性を認識していただくとともに、もっと自分たちのものとして考え活用していただくため、毎年8月を「道路ふれあい月間」としています。この機会に皆さんも道路について考えてみましょう。



道路敷地に樹木が張り出していないですか？

民地の樹木が、道路上に倒れたり、枝が落ちて、通行者に迷惑をかけることがあります。

- ◆道路法では次の行為が禁止されています。
 - ①みだりに道路を損傷したり、汚染したりすること。
 - ②みだりに道路に土石、竹木などをたい積したり、道路上で交通を妨げたりするような行為をすること。
- ◆樹木が道路上に倒れて、通行人が怪我をしたり車が破損したりした場合、相手から民法の不法行為による損害賠償を請求されることもあります。
- ◆皆さんが所有する樹木が道路をおおったり、道路に飛び出したりすることのないよう注意して管理願います。道路法の禁止行為に当たる場合には、矢板土木事務所長や町長が樹木の移転や伐採命令を出すことがあります。

◆問合せ先 矢板土木事務所保全部 ☎0287・44・2186 町都市整備課 ☎675・8107

相談

心配ごと相談

- ◆日時 8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
鶴見 利子
野中 義雄

- ◆問合せ先 町社会福祉協議会
☎675・4777

不動産無料相談会

- ◆日時 8月13日(火) 13時30分～15時30分
 - ◆場所 さくら市氏家公民館
- ※このほかに、県北支部会館(那須塩原市)で毎月2回無料相談会を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

- ◆日時 9月13日(火) 13時30分～15時30分
 - ◆場所 さくら市氏家公民館
- ※このほかに、県北支部会館(那須塩原市)で毎月2回無料相談会を実施しています。詳しくはお問い合わせください。

問合せ先

- ◆問合せ先 栃木県宅地建物取引業協会県北支部
☎0287・62・6677

- ◆入所時期 即可能
- ◆休館日 年中無休(原則)
- ◆営業時間 9時～22時(原則)

※申込者には、計画書を提出願ひ、後日面接を行います。

※詳細については、お問い合わせください。

- ◆申込み・問合せ先 NPO法人まちづくりちよつ蔵高根沢
☎675・0004

英会話教室(ビギナーコース) 受講者募集

高根沢町国際交流協会では、日常的に使える英語を学びながら国際的感覚を身につける場として、英会話教室を実施します。

- ◆日時 9月から第2・4水曜日 19時～20時30分
- ◆場所 町改善センター
- ◆対象 英語に興味のある町民
- ◆定員 20名
- ◆講師 近隣在住の外国人
- ◆参加費 2000円

- ◆申込み・問合せ先 町生涯学習課
☎675・3175

平成25年度 アカデミアとちぎ推進事業 (とちぎ県民カレッジ講座)

「知らない自分に出会う～さくら清修公開講座4」

◆開講講座(8講座)

- ①鉄をつくる歴史の話
- ②包装入門
- ③朗読入門
- ④たまねぎ染めでシルクスカーフを染める
- ⑤製菓
- ⑥植物画(ボタニカル・アート)初級講座
- ⑦知られざる下野の書画人-江戸期を中心として-
- ⑧能楽堂に行こう!能鑑賞入門

◆講師 さくら清修高等学校職員等

◆開講期間 9月14日(土)～11月23日(土)

講座ごとの詳しい日程、募集定員、費用等については、さくら清修高等学校のホームページで確認、または学校へお問い合わせください。

◆場所 さくら清修高等学校

◆申込 受付中(先着順)

◆申込み・問合せ先 さくら清修高等学校

☎682・4500 FAX682・0358
〒329-1311 さくら市氏家2807

高次脳機能障害・巡回相談

交通事故や脳卒中等による脳の損傷が原因で、新しいことが覚えられない、単純なミスが多くなる、感情のコントロールがうまくいかない等の症状でお困りの方の保健・福祉相談です。

補聴器・人工内耳・難聴者の相談会

聞こえについての悩みや問題を抱える方の相談にのります。

- ◆期日 9月10日(火)
- ◆予約制のため、時間は申し込み時に確認ください。
- ◆場所 矢板市公民館
- ◆定員 3～4名
- ◆相談料 無料

- ◆申込期限 9月3日(火)
- ◆申込み・問合せ先 とちぎリハビリテーションセンター 発達・高次脳機能障害支援課
☎623・6114

- ◆時間 10時～12時
- ◆場所 とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草)
- ◆内容 ①難聴者の困りごと相談 ②補聴器相談 ③人工内耳相談 ④難聴者に役立つ情報提供、難聴者の意思疎通の方法
- ◆費用 無料

- ◆申込み・問合せ先 県難聴者協会
☎0285・51・1325
☎0285・51・1326
E-mail: tonks58@sky.ucaatv.ne.jp

催し

土屋はかせ塾

ビー玉ころりん等のおもちゃ作りをします。

◆日時 8月10日(土)
10時～12時

◆場所 図書館仁井田分館

◆対象 子どもから大人までどなたでも。申し込みは不要。当日10時までに來てください。

町生涯学習課

☎675・3175

おばけやしきがやってくる・・・!!

みんなのひろばが、一日だけのおばけやしきに大変身!夜の児童館から、どんな恐怖が飛び出すのか...お友達同士、ご家族、地域の方々、どなたでもお越しください。

◆日時 8月18日(日)
19時～20時30分

時間中ならいつでも入場できます。

遅い時間の行事なので、小学生以下は必ず保護者同

伴で参加ください。

◆場所 みんなのひろば

◆参加費 無料

※事前申し込み不要。当日名簿に記名ください。
※準備のため、当日の12時から18時は休館です。

問合せ先

児童館みんなのひろば

☎680・1311

料理教室

①子どもエコ料理教室

◆テーマ 手間ひまかけて海苔巻づくり

◆日時 8月7日(水)
10時～13時

◆場所 エコ・ハウスたかねざわ 調理室

◆定員 6名(要申込)

◆対象 小学4年生以上

◆参加費 一人1000円

◆持ち物 エプロン・三角巾・スリッパ・米1合

②エコ料理教室

◆テーマ 暑さに負けない梅料理

◆日時 8月9日(金)
10時～13時

◆場所 図書館中央館 調理室

◆定員 15名(要申込)

◆参加費 一人1000円

◆持ち物 エプロン・三角巾・スリッパ・米1合

◆申込み・問合せ先

エコ・ハウスたかねざわ

☎680・2080

元気あつぷで

「藍の生葉染め体験教室」
「夏の空色に染める」

シルクのスカーフを爽やかな空色に染めましょう。

◆日時 8月18日(日)
10時～13時

◆場所 元気あつぷむら工房(豆腐の店「雪花菜」西側)

◆参加費 2800円

◆定員 20名(要申込)

◆申込期限 8月11日(日)まで

◆講師 佐々木和也氏(宇都宮大学教育学部准教授)

◆指導協力 里山文化の会

◆申込み・問合せ先

元気あつぷむら

☎676・1126

エコ・ハウスたかねざわ
☎680・2080

図書館の夏休み特別講座「この夏は図書館があつい」

夏休み期間中、図書館中央館では「こじろうを探せ」を実施中
振るってご参加ください

上映会「人権についても考えてみよう」

◆日時 8月11日(日) 9時～12時

◆場所 中央館アートホール

◆上映タイトル

- ・よっちゃんの不思議なクレヨン (22分)
よっちゃんと森の動物たちとの生命の物語
- ・ねずみくんの気持ち (12分)
子どもの心を育てる人権アニメ
- ・市民ケーン (119分)
新聞王ケーンの生涯を探る物語
(1941年アメリカ作品・洋画)

◆入場料 無料

◆申込 不要



図書館マスコット
ミジろう

ご縁祭り&アトリエびっき夏公演

◆日時 8月18日(日)

①ご縁祭り 10時～12時

ヨーヨー釣りなど楽しんで

②アトリエびっき夏公演 13時～15時

人形劇やお話会など盛りだくさん

演者 加藤美智子氏(アトリエびっき)

◆場所 中央館①ロビー

②アートホール

◆入場料 無料

◆申込 不要

◆問合せ先 図書館中央館 ☎675・6531

パンづくり交流会

パンづくりをしながら、若い農業者たちと交流しませんか？自分たちで作ったパンを味わって、ゆったりとした時間を過ごしましょう！

◆日時 9月1日(日)
11時～15時

◆場所 星ふる学校くまの木(塩谷町熊ノ木802番地)

◆対象 18歳～40歳の女性
15名(高校生不可)

◆参加費 1000円

夏の自由研究！ 作品大募集！

ペットの写真コンテスト 「うちの動物見て見て！コンテスト」

9月22日(日)に開催される「とちぎ動物愛護フェスティバル」において、皆さん自慢のペットの写真コンテストを実施します。

◆応募条件

ペットの写真(L規格127mm×89mm以内)1枚
写真と併せて、郵便番号・住所・電話番号・氏名・
題名(15字以内)を記載したものを、持参・郵送。
ペットの種類・頭数は問いません。
応募は一人1枚限り。写真は返却しません。

◆応募期限 8月30日(金)必着

◆審査方法 フェスティバル入場者が審査員となり、気に入った写真に投票します。投票数が多かった上位10名程度を入賞者とし、賞状・記念品が郵送されます。

◆あて先・問合せ先

〒321-0166 宇都宮市今宮4-7-8
栃木県動物愛護指導センター

「うちの動物見て見て！コンテスト」係
☎684・5458



きのこ料理コンクール

栃木県および栃木県特用林産協会で、参加作品を募集しています。

◆応募条件 本県産のキノコを主要材料とした料理。未発表の作品であること。1作品につき4人分、材料費2千円以内であること。調理時間は1時間以内であること。応募は1人1作品とする。

◆応募様式 応募用紙またはA4用紙に、①住所②氏名③作品名④職業⑤電話番号⑥材料⑦作り方⑧料理のポイント⑨材料費⑩調理時間を記入し、写真を添付。

◆対象 ジュニアの部…中学生以下
一般の部………ジュニアの部以外の方

◆応募期限 9月6日(金)消印有効

書類審査でそれぞれの部から8点ずつ選び、選ばれた方には、11月8日(金)に宇都宮短期大学長坂キャンパスで、実際に料理を作っていただき、最終審査を行います。それぞれの部の上位1点を「きのこ料理コンクール全国大会」に推薦します。

※県のホームページから応募票、前回の入賞作品が確認できます。

◆あて先・問合せ先

〒320-8501宇都宮市埴田1-1-20
県林業振興課 ☎623・3274



◆持ち物 エプロン、三角巾またはバンダナ

◆主催 塩谷地区青少年クラブ協議会

◆申込み・問合せ先
県塩谷南那須農業振興事務所 経営普及部 鈴木
☎0287・43・2318

宝夢キャンドルナイト

約200本の大小様々なろうそくを灯します。故人やご先祖様、そしてこの町を創りあげたたくさんの方

へ感謝を込めながら、幻想的な夜を過ごしましょう。

◆日時 8月14日(水)
18時～20時

◆場所 高齢者介護施設

◆宝夢(ほうむ)

◆内容 ろうそくの灯りの中での、音楽の生演奏、お酒とおいしい食事の販売など。

※雨天時は室内で規模を縮小して実施します。

◆問合せ先
高齢者介護施設 宝夢
☎666・5666

この夏図書館は盛りだくさん

「田子いつみさかなの一週間」展示会

カラフルでユーモラスな魚たちの作品が展示されます。

◆期間 8月20日(火)～25日(日)
最終日は16時30分まで

◆場所 中央館展示ロビー



ワークショップ(ポップアップカードを作ろう)

◆日時 8月25日(日)14時～15時30分

◆場所 中央館カルチャールーム

◆対象 3歳から小学生20名
(小学3年生以下は保護者同伴で)

◆参加料 無料

◆申込 8月1日(木)～先着順

◆問合せ先 図書館中央館

☎675・6531

食中毒に注意!

肉の加熱不十分な調理が原因で、腸管出血性大腸菌やカンピロバクターによる食中毒が起きています。

また、ノロウイルスによる食中毒は、冬に限らず発生します。特に子どもや高齢者は重症化しやすいので、要注意です。

食中毒予防の3原則

- ① つけない
- ② ふやさない
- ③ やっつける

予防のポイント

食品購入のポイント

- ・新鮮な物を購入し、肉や魚などの汁がもれないようビニール袋などにそれぞれに分けて包みましょう。
- ・冷蔵・冷凍の食品を購入したときは、すぐに帰りましょう。

食品保存のポイント

- ・保冷が必要な食品は、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。(冷蔵庫の詰め込みすぎに注意)
- ・肉や魚などはビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫内で他の食品を汚染しないように注意して保管しましょう。
- ・冷凍や冷蔵でも細菌は死にませ

ん。食品は早めに使い切りましょう。

調理と食事のポイント

- ・生肉を切る包丁やまな板は、他の食品が触れないようにしましょう。
- ・生野菜はよく洗いましょ。
- ・中心部まで十分に加熱しましょう。(85℃1分間以上が目安)

調理後は室温に長時間置かない。温め直すときも十分に加熱。

- ・凍結した食品は、冷蔵庫の中や流水、電子レンジで解凍しましょう。
- ・室温の解凍では、食中毒菌が増える可能性があります。
- ・パーベキュー等では生肉専用のトングや箸などを用意し、他の食品をつかまないようにしましょう。

調理器具や手の消毒のポイント

- ・調理前や食事前だけでなく、魚や肉、卵を触った後や、盛り付け前にも手洗いをしましょう。
- ・動物に触れた後、オムツ交換後、嘔吐物の処理後も手洗いを。
- ・包丁やまな板、布巾などは使い終わったらすぐに洗いましょ。
- ・その後、塩素系の消毒液や熱湯などで消毒し、しっかりと乾燥しましょう。
- ・たわしやスポンジは湿っていると菌が増える原因に。乾燥させましょう。

問合せ先

栃木県東北健康福祉センター
食品衛生担当

町保健センター
02877-22-2364
67559-4559

かんたん朝飯 中央小学校6年 岡本礼央さん考案

(1人分) 熱量610kcal たんぱく質22.6g 脂質23.2g 塩分2.5g

作り方

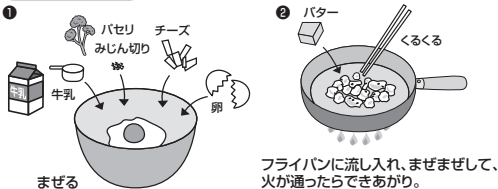
材料 2人分

- ごはん 2膳
- みそ汁
- カットわかめ 大さじ1(2g)
- 万能ねぎ 2本
- ごま 大さじ1(9g)
- 水 400ml
- みそ 大さじ1(18g)
- スクランブルエッグ
- たまご 2個
- 牛乳 20ml
- チーズ 20g
- パセリ 適量
- バター 1個(7g)
- サラダ
- レタス 2枚(20g)
- トマト 1/2個(100g)
- さやえんどう 10g
- ロースハム 2枚
- ドレッシング 大さじ1
- ヨーグルト 200g
- フルーツ 100g

みそ汁



スクランブルエッグ



サラダ



ヨーグルト



夏休みに料理にチャレンジ!

平成25年度も、簡単レシピへのたくさんの応募、ありがとうございました。皆さん、おいしそうなレシピを教えてくださいました。

小中学生は、夏休みに、料理に挑戦してみませんか? 普段料理をしない子でも作れる簡単レシピです。バランス良く食材が使われ、彩りもきれいです。

今回のレシピを考えた岡本さんは、「彩りを良くするために、赤や緑の食材を使いました」とのことです。

もっと野菜を食べよう!!

お手軽旬レシピ
阿久津中学校1年 小倉悠暉さん考案

ズッキーニのマヨネーズみそ焼き

材料 (2人分)

- ズッキーニ 1/2本
- マヨネーズ 大さじ2
- A { みそ 小さじ 1/2
- しょうゆ 少々
- チーズ 好みで

作り方



シリーズ

「うつ病」の病

第1回

「うつ病のマジメな話」

佐藤病院院長

佐藤 勇人(矢板市)



「うつ病はこころの風邪」というフレーズを耳にしたことはありませんか？この言葉は2つの意味が含まれています。誰でもかかる可能性があると、意味と、さちんと治療しないと肺炎になる可能性もあるという意味です。うつも風邪と同じで、早期に正しい治療を受けることが必要なんです。

うつ病の原因は何でしょう。ストレス？性格？遺伝？…などが関与していると言われるのですが、脳内にあるセロトニン・ノルアドレナリン等の物質が足りなくなっていることが主な原因です。インシュリンが足りなくなると起こる糖尿病と同じであると思っ下さい。

もしたくない」「動けない」「急に哀しくなる」「不安でいらいらする」「集中できない」などと表現されます。その他にも、身体症状(食欲不振・頭痛・めまいなど)も生じることから、精神科でなく他科を受診するケースも珍しくありません。特に「イライラ感」は老人のうつにみられる事が多く、対応を誤ると「死」を選んでしまうこともあります。

の症状が治まって安定した時期になったら、心理教育を行い、等身大の自分を知り、無理をしないで生きていけるような行動を促します。ここまでの治療に3~6ヶ月は必要です。その後は、きちんと外来通院をすることが重要です。よくなったと自己判断して、外来中断してしまうことがよくみられますが、万一再発した場合は、同じ薬剤量や期間で回復しない事も多いのです。そう考えると、うつ病は糖尿病に似ているところがあります。両者とも薬剤等で症状や検査値は改善しますが、その後の通院や生活態度が重要となるからです。これまでうつ病は、一生「薬」を服用しなければいけない疾患と考えられてきました。現在は数年単位の通院後に、症状が安定して「生き方」「考え方」「周囲の環境」を整っていれば治療を終了する事が可能であるという考え方に変わっています。ですから、兆しがみえた時の早期受診が必要なのです。

文芸コーナー

短歌 森富男(宝積寺)選

友ひとり 二人 三人 立ち寄りて
 薔薇のガゼボの木もれ陽に集う
 七夕祭の若竹選びて短冊に
 先ず勉強が出来る様にと
 励ましの力はたやすく壊れない
 心の財よ絆の強さ
 紫陽花の多彩に満ちて虹模様
 ひねもす見惚れる草引きながら
 娘孫の黒髪結びて巫女さんに
 心姿清らかに社殿に向き合う

俳句 町文化協会俳句会選

憂きことの少なからずや交花
 日盛や背丈伸びゆく反抗期
 雨来るか今朝のつばめの低く飛ぶ
 紫陽花に亡き母をまた思ひ出し

川柳 町文化協会川柳会選

叱り過ぎ悔いる添寝の子の寝息
 梅雨最中雷さんの早とちり
 胸算の夢を見ながら買うジャンボ
 息抜きは出来ぬ手仕事真つしぐら
 くよくよは済まい明日も陽は昇る

赤羽 清昭(石末)
 武井 暉(宝積寺)
 松山 圭介(桑窪)
 後藤まもる(太田)
 生田目昭夫(宝積寺)

戸田 睦朗(中阿久津)
 佐藤 典子(宝石台)
 村上 利子(伏久)
 山崎 守彦(宝積寺)

齋藤 秀山(宝積寺)
 鈴木ハルイ(宝積寺)

水谷 兄子(宝積寺)
 古口 善久(上柏崎)

水沼喜代子(宝石台)

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。

社会福祉協議会コーナー

(社協だより)

ホームページ <http://www.town.takanezawa.tochigi.jp/kakuka/syakyou/>

平成24年度事業報告&収支決算

社会福祉法人高根沢町
社会福祉協議会の平成24
年度事業報告ならび収支
決算が5月28日理事会・
評議員会において承認さ
れました。

事業報告

- ◆地域福祉活性化事業
 - ・地域福祉活動計画の評価
- ◆地域福祉事業
 - ・地域福祉ネットワーク事業
 - ・ひとりぐらし高齢者、高齢者世帯訪問と生活支援
 - ・日常生活用具貸与事業
 - ・ぐりーん弁当への協力
- ◆介護予防事業
 - ・介護予防教室「はっぴー倶楽部」の開催
 - ・元気はつらつ教室への協力
- ◆福祉センターの指定管理運営
 - ・社会就労センターいぶきによる食堂の運営
 - ・各種団体による会議室利用
 - ・福祉総合窓口の設置
 - ・ホームヘルパー2級講座
 - ・高齢者サークル活動の促進
- ◆ボランティアの育成・強化
 - ・施設ボランティア受入講座
 - ・演芸ボランティアの登録、派遣
 - ・ボランティア保険助成事業
 - ・朗読ボランティアとの連携
 - ・おもちゃ図書館ボランティアとの連携
- ◆アとの連携
 - ・福祉意識の高揚事業
 - ・町広報での啓発
 - ・町イベントでの啓発
 - ・ホームページでの啓発
 - ・在宅福祉ネットと連携した福祉通信の発行
- ◆青少年育成事業
 - ・高齢者と子供の交流会
 - ・ふれあい協力校事業
 - ・学生ボランティア体験講座
 - ・児童生徒に対する福祉体験講師派遣
 - ・若者、高齢者相互支援ご利用き事業
- ◆高齢者福祉対策事業
 - ・地域の居場所づくり(ふれあいいきいきサロン)事業
 - ・ひとりぐらし高齢者交流事業
 - ・日常生活自立支援事業(あすてらす事業)
 - ・布団乾燥サービス事業
- ◆母子父子福祉対策事業
 - ・母子父子家庭交流事業
- ◆心身障害者(児)対策事業
 - ・広報等朗読テープ配布事業
 - ・朗読ボランティア講習会
 - ・おもちゃ図書館
 - ・手話講習会の開催
 - ・手話研修会の開催
- ◆災害時対策事業
 - ・災害時要援護者台帳作成にかかる調査
 - ・在宅ネットと連携した福祉避難所設置訓練

一般会計決算報告

収入の部		支出の部	
		(単位 円)	
・会費	2,726	・人件費	44,125
・寄附金	2,051	・事務費	2,831
・経常経費補助金	982	・事業費	7,114
・受託金	15,541	・貸付等支出	352
・事業収入	24,717	・共同募金配分金事業費	0
・貸付等収入	31,500	・負担金	1,729
・共同募金配分金	217	・経理区分間繰入金	77
・雑収入	1,704	・退職共済預け金	9,316
・受取利息配当金	2,790	・差引残金	1,057
・会計単位繰入金	1,157		
・経理区分間繰入金	762	収入合計	82,356
・退職共済預け金	9,316	支出合計	71,781
・繰越金	9,964	差引残金	10,574
	1,155		392

- ◆募金活動
 - ・歳末助けあい運動の推進
 - ・赤い羽根共同募金の推進
 - ・社会福祉協議会費納入の推進
 - ・日赤社資納入の推進
 - ・町愛の基金造成の推進
- ◆援護事業
 - ・心配ごと相談所の開設
 - ・生活福祉資金貸与事業
 - ・町福祉金庫の運営
 - ・歳末見舞金の贈呈
 - ・行路人旅費貸与事業
 - ・火災見舞い金品の給付
 - ・福祉車両貸出事業
 - ・不要入れ歯リサイクル事業
- ◆その他の活動
 - ・善意銀行の運営
 - ・共同募金会事業
 - ・日本赤十字社事業
 - ・在宅福祉ネットへの協力

小山文化スポーツ振興基金事業

高根沢町の名誉町民である小山正夫さん（石末出身）から、「青少年の健全育成のために」と昭和55年から毎年多額の寄付をいただいております。町ではその寄付金により「小山文化スポーツ振興基金」を創設し、「高根沢町の将来を担う青少年を、地域の力で、文化やスポーツ活動を通し健全育成したい」という小山さんの意思に基づく事業を、町民の皆さまからの公募事業として実施しています。

なお、今年度は以下の13事業が開催されています。



平成25年度小山文化スポーツ振興基金事業

事業名	実施期日	実施団体	事業概要および目的
熱気球ふれあい事業	H25.7.7 H25.5.1～ H26.2.1	熱気球ふれあい事業実行委員会	障がいのある子どもがいる家族を対象に、熱気球と触れあっていただく余暇支援活動を目的としている。
なまぐ祭り（自然体験・地域交流・環境保全）	H25.7.7 H25.6～ H26.3	自然環境保全団体なまぐ会	自然環境の大切さ、環境を守るための活動の必要性、地域住民との交流の中で生まれる絆の大切さを理解してもらう。
元気UPスポーツネイチャー学会（カヌー体験編）	H25.7.27～ H25.7.28	元気UPスポーツネイチャー学会	自然体験を通して自然と人、人と人との関係の大切さに気付かせ、環境に関わる人材育成にも努め、健康な大人になってもらう。
五行川とあそぶ会	H25.8.14	五行川とあそぶ会	精霊流しとミニ花火大会を通して、子どもからお年寄りまでの地域住民の交流を図る。
第3回震災チャリティーコンサート（結ぶ東北の芸能を観て感じて復興への思いをひとつに）	H25.6～ H25.8.31	チャリティーコンサート実行委員会	東北芸能を鑑賞することにより、同じ時代に生きる子どもたちに被災地の復興について理解を深めてもらう。
高根沢町青少年武道大会	H25.10.27 H25.5～ H25.11	高根沢町青少年武道大会実行委員会	各武道教室で日頃から培ってきた精神力や技術等の成果を発表するとともに、青少年の健全育成を図る。
第8回もう一つのマラソン大会	H25.12.14	特定非営利活動法人わかば	障がい児者の健康増進を図るとともに、マラソン大会を通して障がい児者への理解と一層の支援を深める。
児童生徒書き初め席書大会	H26.1.11	児童生徒書き初め席書大会実行委員会	新年を迎えると同時に新たな決意と夢と希望を沸き立たせ、書道を通して集中力、心の豊かさ、創造力を養い、伝統文化を知る。
伝えよう～本の楽しさを!!	H25.4～ H26.3	読書ボランティアアフラワー	子どもたちと本をつなぐ橋渡しをする。そして人から人への語りかけによって、本の魅力だけでなく人間のあたたかみも伝える。
さわやか子ども広場（地域子ども供教室お父さんと遊ぼう）	H25.5～ H26.3	北小学校 親父の会	今の子ども達に、「生きる力」を少しでも身につけさせてあげるために、学校、家庭、地域が一体となって様々な活動に取り組む。
わらべ歌・童謡ボランティア	H25.6～ H26.3	高根沢町童謡をうたう会「いつでもLaLaLa」	子育て中の親には唱歌・童謡を初めて聞くという人も多いので、古くから歌われてきた唱歌や童謡を歌い伝えていく。
祭り囃子を子どもに教える	H25.6～ H26.3	南区お囃子保存会	民俗芸能の保存、継承、活用並びに後継者の育成に努めるとともに、伝統文化の向上を図る。
伝統文化たかね書道こども教室	H25.6～ H26.1	たかね書道こども教室実行委員会	子ども達が歴史、伝統、文化に対する関心や理解を深め尊重する態度を育て、豊かな人間性を養う。

昨年度の事業の様子



さわやか子ども広場（蕎麦うち教室）



わらべ歌会・童謡ボランティア

こくちぼん

町のうごき

平成25年7月1日現在

前月比

世帯数	11,567 世帯	3
人口	30,230 人	-22
(内)男	15,632 人	-8
女	14,598 人	-14

第44回県学童軟式野球大会 高根沢地区大会

6月8日～15日 町民広場

- 《優勝》 阿久津スポーツ
 - 《準優勝》 高根沢西スポーツ
 - 《第3位》 HKクラブ
- ※1～3位のチームは県大会に出場



第33回会長杯ワンタッチバレーボール大会

6月16日 西小体育館

- 《優勝》 上高中部
- 《準優勝》 天神坂

町ゲートボール協会6月例会

6月5日 町民広場ゲートボール場

- 《優勝》 東高谷Aチーム
- 《準優勝》 宝積寺Aチーム

第10回全国小学生学年別柔道大会県予選会

6月2日 真岡市武道体育館

- 【6年生女子軽量の部】
- 《第3位》 磯田 千夏



第24回町長杯ナイター野球大会結果

6月3日～24日 町民広場

- 《優勝》 鈴木整骨院
- 《準優勝》 ホルモンズ
- 《最優秀選手》 加藤 靖敏 (鈴木整骨院)
- 《優秀選手》 阿久津 勇介 (ホルモンズ)
- 《優秀監督》 鈴木 豊 (鈴木整骨院)

第34回会長杯ナイターソフトボール大会

6月8日～22日 石末運動場

- 【一部】《優勝》 高根沢クラブ
- 《準優勝》 上高ハッピー
- 《最優秀選手》 宮本 聖宣 (高ク)
- 《優秀選手》 阿部 理絵 (上高)
- 【二部】《優勝》 仁井田ソフトクラブ
- 《準優勝》 籠関ソフトクラブ
- 《最優秀選手》 檜原 順一 (仁井田)
- 《優秀選手》 齋藤 忠則 (籠関)

第5回グラウンドゴルフレディース大会

6月18日 町民広場

- 《優勝》 小林 ミイ子 75 (スコア)
- 《準優勝》 野沢 セツ 76
- 《第3位》 柄村 トミ 78
- 《第4位》 箭内 キシノ 83
- 《第5位》 中山 敏子 84
- 《第6位》 平野 イマ 84
- 《第7位》 若色 ヨシ 84

第31回町長杯争奪バドミントン大会

6月23日 トレーニングセンター

- 【Aクラス】
- 《優勝》 松田謙/小野愉志組
- 《準優勝》 星野洸太/花坂美咲組
- 《第3位》 貝塚貴広/高階大策組
- 【Bクラス】
- 《優勝》 吉田敦也/石原大也組
- 《準優勝》 増渕充紀/関谷大樹組

相続と遺言でお悩みの方

行政書士久我法務事務所

にご相談下さい。

電話:028-678-9241

初回30分無料。

法務博士・代表行政書士 久我臣仁

住所:宇都宮市鶴田町507-10マコトビル1F



第56回町民体育祭ソフトボール大会

6月30日 町民広場・石末運動場

23公民館が参加し、大谷公民館、東高谷公民館、光陽台公民館、上高中部公民館が各ブロックで優勝しました。

【Aブロック】 《優勝》 大谷公民館



【Bブロック】 《優勝》 東高谷公民館



【Cブロック】 《優勝》 光陽台公民館



【Dブロック】 《優勝》 上高中部公民館



6月30日現在合計額
129,476,565円

愛の基金として寄付

〇匿名 4,192円

たかねざわ愛の基金(敬称略)



第7回歌の交歓発表会
チャリティ募金を寄付

〇フレンド会 44,180円

亡夫(見目博様)の遺志
により寄付

〇見目 キク 100,000円

一般寄付(敬称略)

～こどもの遊び集団づくりに 中高年の健康づくりに あなたの新しい地域コミュニティづくりのために～

(総合型地域スポーツクラブ) **元気UPスポーツクラブに加入しよう!!**

スポーツ振興
くじ助成事業

《各種教室のご案内》

- テニス ●Jrサッカー (小6まで)
- ショートテニス ●草野球 (小6まで)
- ノルディックナイトウォーキング
- 親子ゴルフ ●太極拳

《各種サークルのご案内》

- ナイトウォーキング ●バドミントン
- トレッキング (栃木百名山めぐり)
- カローリング ●ピンポン
- 自転車ツーリング ●ノルディックウォーキング

参加者募集

**ノルディック・ナイトウォークで
近隣市町の花火大会見学ツアー**

参加費 500円
(ヘッドライト、ボール使用料)

お気軽に
お問合せください

☎ 028-675-3361
携帯090-3221-0535

元気UPスポーツクラブ
代表 仲沢 勇

Happy Birthday

はっぴーばーすでい

(8月誕生編)

※満5歳までのアイドルを募集しています。ただし、お1人1回の掲載とさせていただきます。誕生日の3カ月前から受け付けます。町企画課まで電話連絡ください。
※お子様の敬称は「ちゃん」で統一させていただきます。



栗ヶ島
浦田 静二♥有紀さんの子
隼人(はやと)ちゃん
(平成20年8月13日生)



下柏崎
荒井 宏明♥紘子さんの子
葉月(はづき)ちゃん
(平成24年8月17日生)



宝積寺
千葉 健至♥綾子さんの子
耕大(こうだい)ちゃん
(平成20年8月27日生)

6月15日に、「道の駅しもつけ」に行ってきたよ!



この日は、国道新4号線の6車線化をお祝いするイベントに招待されたんだ。

県内のマスコットキャラクターの仲間がたくさん来て、一緒にお客さん達と写真を撮ったりしたよ。

道の駅しもつけには、県内の特産品やおいしい物がいっぱい売ってたよ。

みんなも新4号線をドライブするときに寄ってみてね!

(タンタンより)



石末
川畑 清一♥幸代さんの子
姫織(ひおり)ちゃん
(平成20年8月30日生)



赤ちゃんと一緒に参加したお母さん達は、中学生を見て、10年後の我が子を想像していたそうです。
(由)

中学生には、「赤ちゃんの頃、みんなも同じように可愛くて、多くの人に愛されながら大きくなったんだよ」という大人の気持ちや伝わったと思います。

赤ちゃんを抱っこして優しい表情をしている生徒達を、カメラのファインダー越しに見ながら、この子達も思春期と言われる年頃で、家族に対して「うるせーなー」とか言ったりするのかな、と勝手に想像していました。

赤ちゃんを膝の上に乗せられると、どの生徒も顔がふっと柔らかくなる瞬間があって、それが印象的でした。

