

2014
2月
No.651

○ 広報 TAKANEZAWA

たかねざわ

～まちづくりの合言葉 「手間 暇 かけて」～



夢に向かって「飛躍」します 平成26年 成人式

2月号の主な内容

成人式.....	②	各種お知らせ.....	⑭
元気あっぷハーフマラソン兼長距離走大会...	④	騙されないで!!振り込め詐欺!!	
所得税・住民税申告相談会のお知らせ.....	⑥	・封筒広告募集.....	⑰
高齢者の税金控除.....	⑧	保健センターだより・朝ごはんメニュー.....	⑱
ジェネリック医薬品.....	⑨	こころの病・文芸コーナー.....	⑲
町臨時職員募集・		歴史民俗資料館.....	⑳
区画整理事業の保留地販売.....	⑩	書き初め席書大会・スポーツ.....	㉑
知っ得なっ得.....	⑪	たかねざわ散歩道.....	㉒
2月広報カレンダー①.....	⑫	はっぴーばーすでい.....	㉔





祝成人

平成26年成人式
テーマは『飛躍』

高根沢町の成人式は、1月3日に町民ホールで開催されました。275名の新成人が集まり、旧友や恩師との再会を楽しみました。

式典では、加藤公博町長が「飛躍」と題したメッセージを新成人に送りしました。

その後、中学校時代の写真を使ったスライドショー「夢の蕾」や、中学校の恩師への花束贈呈などが、和やかに行われました。



▲実行委員が裏方も務めました



▲司会の園部さん・久郷さん



▲実行委員長の中田沙有理さん



▲恩師に選ばれた花束贈呈者たち(先生方の記憶に残る中学生だったのでは…)



高根沢たんたんCafé in 成人式

エフエム栃木 (RADIO BERRY) で毎週水曜日の正午から放送されている「高根沢たんたんCafé」のパーソナリティ五十嵐愛さんとリポーター戸室和亮さんの進行で、中学時代の面白エピソードにちなんだクイズを行いました。



全問正解の新成人には、町の特産品がプレゼントされました。





成人式は実行委員会が企画・運営

ボランティアが大活躍



成人式当日は、受付や写真撮影、着崩れ直し、壇上の生け花など、24名がボランティアとして協力してくれました。



本町の成人式は、新成人たちで組織する「成人式実行委員会」により実施されています。

今年は、8名が委員となり、6月から準備を進めてきました。また、これまでにお世話になった地域に恩返しをしたいと、町民体育祭やきらきらフェスタでのボランティア活動も行ってきました。

第41回 高根沢町元気あっぷハーフマラソン大会 兼長距離走大会

高根沢町元気あっぷハーフマラソン大会

第41回高根沢町元気あっぷハーフマラソン大会兼長距離走大会が1月12日、町民広場陸上競技場を会場に開催されました。

今大会は、青山学院大学陸上競技部14名の招待選手を含めた2,206人がエントリーし、4種19競技に分かれて、新春の高根沢路を力走しました。

敬称略。大会記録は順位白抜きで記載。

ハーフ一般女子 (大会記録1' 23' 31)

- ①木村 世奈 1'22'05 (茨城県)
- ②相澤 幸枝 1'24'07 日立多賀
- ③坂本 奈美 1'24'16 ガゼル
- ④横井 仁香 1'26'01 (愛知県)
- ⑤谷本 菜央 1'27'16 笠松走友会
- ⑥矢原 美浦 1'28'05 美野里クラブ
- ⑦伊藤 朋美 1'29'09 MMナイトラン
- ⑧大沼 昌美 1'29'20 (茨城県)
- ⑨槇 宏枝 1'29'29 (埼玉県)
- ⑩村松真理子 1'29'52 刀水AC



ハーフマラソン男子優勝
樋口敦紀さん



ハーフマラソン女子優勝
木村世奈さん

ハーフ一般男子 (大会記録1' 06' 34)

- ①樋口 敦紀 1'04'39 東海大
- ②三野 貴史 1'04'41 青山学院大
- ③渡邊 利典 1'04'44 青山学院大
- ④鈴木 悠日 1'04'57 青山学院大
- ⑤荒井 七海 1'05'12 東海大
- ⑥松島 良太 1'05'14 青山学院大
- ⑦渡邊 心 1'05'30 青山学院大
- ⑧安藤 健太 1'05'41 東海大
- ⑨佐藤 健太 1'06'20 東海大
- ⑩高木登志夫 1'06'37 東海大

高根沢高校、リーダースクラブ、(株) 栃木銀行宝積寺支店、(株) ケーヒン栃木開発センターの方々をはじめ、多くの方がボランティアとして大会を支えてくれました。



記録証の交付



ゴールした選手へ地元産イチゴの配布



・・・長距離走大会結果・・・

各競技3位まで掲載。
本町選手は太字で、10位まで掲載。
大会記録は順位白抜き。



2km親子小学1年生

- | | | |
|-----------|-------|---------|
| ①前沢 宣夫・汐璃 | 8'02 | (那須塩原市) |
| ②佐藤 昭夫・空神 | 8'36 | 佐城小 |
| ③加藤 優・美空 | 9'23 | (上三川町) |
| ⑦齋藤 貴洋・暖太 | 10'07 | 東小 |
| ⑨笹沼 寿英・玲香 | 10'37 | 中央小 |
| ⑩鈴木 恵・大翔 | 10'46 | 中央小 |

2km親子小学2年生

- | | | |
|-----------|------|------|
| ①深澤 悟・雫月 | 7'51 | 市野沢小 |
| ②疋田 孝路・翔大 | 8'07 | 宇都宮市 |
| ③長島 秀明・結衣 | 8'07 | 真岡西小 |
| ④田上 岳・幹 | 8'08 | 阿久津小 |

2km親子小学3年生

- | | | |
|-----------|------|-------|
| ①赤地 好教・万理 | 7'26 | 北川根小 |
| ②関野 諭・思衣 | 7'54 | 錦小 |
| ③島田 稔・美南海 | 8'13 | (千葉県) |
| ④坂部 真・光 | 8'13 | 東小 |
| ⑦棚瀬 雄介・朝斗 | 8'32 | 中央小 |
| ⑩戸沢 良太・愛凜 | 8'49 | 阿久津小 |



2km小学4年生男子(大会記録7'26)

- | | | |
|--------|------|--------|
| ①木村 歩峻 | 7'02 | よろしく真岡 |
| ②大橋 颯斗 | 7'05 | 壬生北小 |
| ③佐藤 仁瑛 | 7'28 | アラマキッズ |
| ⑧加藤 拓海 | 7'59 | 東小 |
| ⑩金枝 篤史 | 8'08 | 阿久津小 |

2km小学5年生男子(大会記録6'48)

- | | | |
|--------|------|--------|
| ①佐藤 祐輔 | 6'43 | よろしく真岡 |
| ②柄澤 智哉 | 6'58 | アラマキッズ |
| ③善養寺 諒 | 7'01 | アラマキッズ |
| ⑧大谷 清仁 | 7'31 | 阿久津小 |
| ⑨棚瀬 雄斗 | 7'32 | 中央小 |

2km小学6年生男子(大会記録6'26)

- | | | |
|--------|------|---------|
| ①松山 和希 | 6'49 | 那須塩原JRC |
| ②布施 達基 | 6'55 | よろしく真岡 |
| ③深井 琉聖 | 6'58 | (さくら市) |
| ⑥井上 祥馬 | 7'35 | 阿久津小 |
| ⑦平山 高光 | 7'44 | 阿久津小 |
| ⑧山口 遼太 | 7'49 | 阿久津小 |
| ⑨森田 涼雅 | 7'54 | 阿久津小 |



2km小学4年生女子(大会記録7'35)

- | | | |
|--------|------|--------|
| ①中嶋千紗都 | 7'29 | アラマキッズ |
| ②野口 未優 | 7'40 | アラマキッズ |
| ③仁野平千怜 | 8'18 | 阿久津小 |
| ⑥矢口 真羽 | 8'32 | 東小 |
| ⑦森田 咲 | 8'43 | 上高根沢小 |
| ⑨安藤実衣菜 | 8'57 | 西小 |
| ⑩豊福 夢美 | 8'58 | 西小 |

2km小学5年生女子(大会記録7'13)

- | | | |
|--------|------|--------|
| ①藤原 唯奈 | 7'06 | よろしく真岡 |
| ②桑名くるみ | 7'39 | 宇都宮中央小 |
| ③北條 佑奈 | 7'53 | 鮫川小 |
| ⑥小林 愛子 | 8'20 | 阿久津小 |
| ⑦南野 絢音 | 8'28 | 西小 |
| ⑧見目 光 | 8'33 | 東小 |

2km小学6年生女子(大会記録6'55)

- | | | |
|--------|------|--------|
| ①本保 朱理 | 7'04 | アラマキッズ |
| ②木村萌々愛 | 7'12 | よろしく真岡 |
| ③小宮 優花 | 7'26 | よろしく真岡 |
| ⑩渡辺真由莉 | 8'52 | 中央小 |



2km中学生女子(大会記録6'39)

- | | | |
|--------|------|------|
| ①山本 福歩 | 7'23 | 瑞穂野中 |
| ②田村菜々美 | 7'34 | 山前中 |
| ③小島 実紗 | 7'35 | 氏家中 |
| ⑤栃村 美穂 | 7'47 | 阿久津中 |
| ⑥若色 優奈 | 7'48 | 阿久津中 |
| ⑦岡本 莉奈 | 8'01 | 阿久津中 |



5km中学生男子(大会記録15'49)

- | | | |
|--------|-------|---------|
| ①小野 恵崇 | 16'42 | 氏家中 |
| ②小池 良樹 | 16'50 | 秩父市立大田中 |
| ③佐々木遼太 | 16'57 | 瑞穂野中 |
| ⑤金城 快 | 16'59 | 阿久津中 |
| ⑦鈴木 滉也 | 17'10 | 阿久津中 |



5km一般男子29歳以下(大会記録15'30)

- | | | |
|--------|-------|-------|
| ①五十嵐拓也 | 15'28 | 会津学鳳 |
| ②一重 嶺太 | 15'31 | 会津みどり |
| ③鈴木侑太郎 | 15'45 | 烏山高校 |

5km一般男子30歳以上(大会記録15'40)

- | | | |
|--------|-------|---------|
| ①鴻巣 隼人 | 15'38 | JA会津みどり |
| ②丸山潤一郎 | 16'10 | 小出高校教員 |
| ③蔭地 和成 | 16'13 | 菊里クラブ |

5km一般男子50歳以上(大会記録16'34)

- | | | |
|--------|-------|--------|
| ①大田原 啓 | 17'50 | We・ラン |
| ②高久 康裕 | 18'27 | あんとランズ |
| ③仁平 淳一 | 18'32 | コットンRC |

5km一般女子50歳以上(大会記録16'44)

- | | | |
|--------|-------|------|
| ①佐藤 由惟 | 18'04 | 小出高校 |
| ②田澤このみ | 18'37 | 小出高校 |
| ③佐藤 茜里 | 18'44 | 小出高校 |



10km一般男子(大会記録31'15)

- | | | |
|--------|-------|--------|
| ①人見 泰弘 | 31'40 | 学習院大 |
| ②加藤 伸治 | 31'53 | 走れんジャー |
| ③関 博紀 | 32'06 | 369 |

10km一般女子(大会記録41'12)

- | | | |
|--------|-------|---------|
| ①青山 怜佳 | 40'07 | 烏山高校 |
| ②会田 智子 | 42'04 | いきいきクラブ |
| ③長 陽子 | 44'38 | (足利市) |
| ⑥芝田みすず | 47'43 | Teamおがわ |

所得税・住民税申告相談会のお知らせ

問合せ先

**平成25年分所得税の確定申告（平成26年度住民税申告）
相談会を下記の日程で行います。**

町税務課 税務担当
☎675・8103

申告相談地区別日程表

- ◆期間 2月17日（月）～3月17日（月）
- ◆受付時間 8時30分～15時30分
※11時以降の受付は午後の部の申告相談になります。
- ◆相談時間 午前の部：8時30分～ 午後の部：13時～
- ◆場所 町役場第3庁舎 1階大会議室



受付開始は8時30分からです。受付時間にあわせてご来庁ください。

月	日	曜日	対象区域	月	日	曜日	対象区域
2	17	月	上高根沢・栗ヶ島・西高谷	3	2	日	日曜申告相談*
	18	火			3	月	飯室・文挾・伏久・大谷
	19	水			4	火	石末
	20	木	花岡・太田		5	水	上阿久津・中阿久津・宝積寺
	21	金			6	木	
	23	日	日曜申告相談*		7	金	光陽台・宝石台
	24	月	寺渡戸・平田・桑窪・上柏崎・亀梨・中柏崎・下柏崎		10	月	
	25	火			11	火	
	26	水			12	水	
	27	木			13	木	
28	金	飯室・文挾・伏久・大谷	14	金			
				17	月		

※日曜申告相談は、平日に相談できない方が対象です。

申告に関する注意事項

- 申告相談される方は、最初に受付をしてください。
混雑緩和のため対象区域割り振りでの申告をお願いします。なお、当日都合のつかない場合は、申告期間中の都合のよい日に申告してください。また、会場は大変混み合います。受付後、待合室（第3庁舎1階休憩室）をご利用ください。
- 収支内訳書は必ず作成願います。
事業所得（農業所得を含む）や不動産所得のある方は、申告の際に収支内訳書を添付していただきます。必ず記入のうえ、ご持参ください。
- 前年に所得のない方も所得証明書が必要となる場合は申告が必要です。また、国民健康保険税などの基礎資料となりますので、必ず申告してください。
- 東日本大震災により被災し雑損控除の申告をする方、譲渡所得（土地・建物・株式）のあった方、消費税申告の必要な方は、直接氏家税務署で申告してください。
- 確定申告期間中は会場が大変混雑します。氏家税務署では書類が揃えば2月17日（月）以前に還付申告ができます。
- 国税電子申告（e-Tax）は国税庁ホームページから申告ができて大変便利です。ぜひご利用ください。

税務署からのお知らせ

- 復興特別所得税について
平成25年分から平成49年分までの各年分については、所得税と併せて復興特別所得税の申告および納付をすることとされています。
復興特別所得税の額は、各年の基準所得税額（原則として、その年分の所得税額）に21%の税率を掛けて計算した金額です。
- 公的年金等受給者に係る確定申告不要制度について
平成23年分以後の各年分において、公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下であり、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合には、所得税の確定申告は必要ありません。
※所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

◆問合せ先 氏家税務署
☎682・3311



◆**申告が必要な方**（平成26年1月1日現在、町内にお住まいで平成25年1月1日～平成25年12月31日の収入が下の表にあてはまる方）

所得の種類	主な内容	必要な書類
事業所得	営業等（製造業・小売業・建設業・サービス業）・外交員・集金人・検針員・農業 など	○収支内訳書（※必ず記入してください）
給与所得	①給与収入が2,000万円を超える方 ②2ヵ所以上から給与を受けている方 ③給与を1ヵ所から受けていて、給与・退職所得以外の所得が20万円を超える方（※20万円を超えない方でも住民税の申告は必要です） ④給与について所得税が源泉徴収されていない方や年末調整されていない方 ⑤所得控除を受ける方（医療費控除や住宅ローン控除などの各種控除を受ける場合）	○源泉徴収票 ○給与支払明細書（※源泉徴収されていない方）など
不動産所得	①不動産の貸付をしている方（アパート経営など） ②小作契約に基づく収入がある方（小作料のある方） ③電柱の敷地料や線下補償料などがある方	○収支内訳書（※必ず記入してください） ○不動産の使用料等支払い調書など
雑所得 （公的年金など）	①公的年金のみ受給していて、所得控除（配偶者控除・扶養控除・社会保険料控除・生命保険料控除などの各種控除）を受ける方 ②生命保険契約などに基づく年金（個人年金）を受給している方	○公的年金等の源泉徴収票 ○個人年金の支払い証明書
一時所得	生命保険の満期一時金などを受けた方	○満期一時金の支払い証明書

○上記以外の場合でも申告が必要となる場合があります。ご不明な点があれば町税務課税務担当（☎675・8103）または氏家税務署（☎682・3311）にご確認ください。

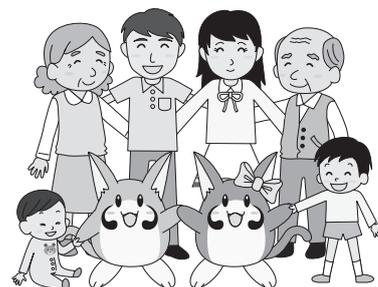
◆**所得控除等に必要な主な書類**

所得（税額）控除	控除するのに必要な書類
社会保険料控除	国民健康保険税、介護保険料、国民年金保険料、後期高齢者（長期）医療保険料の領収書または控除証明書
生命・地震保険料控除	生命保険料、地震保険料（旧長期損害保険料を含む）の控除証明書
障がい者控除	障がい者手帳など
医療費控除	医療費の領収書 ※事前に医療費の明細書（封筒）に記入してください。 医療費の明細書（封筒）は町税務課税務担当窓口にあります。
住宅借入金等特別控除（初年）	住民票の写し、土地・建物の登記簿謄本、売買契約書など、年末残高証明書、源泉徴収票

◆**申告の際に持参するもの**

上記の必要書類以外に次のものが必要になります。

- ①印鑑（認印）
- ②預金口座番号の控えと銀行届出印
（還付申告・新規振替納税の方）
- ③所得税関係書類（税務署から届いた書類）など



高齢者(65歳以上の方)の税金の控除について

確定申告の前に
必要書類をご用意ください

◆問合せ先

町健康福祉課

☎675・8105

町税務課

☎675・8103

氏家税務署

☎682・3311

要介護認定者の 障がい者控除

介護保険の要介護認定を受けている方は、障がい者手帳の交付を受けていなくても、心身の障がいの程度が、障がい者手帳の交付を受けている方と同程度と認められると、本人もしくは扶養親族が障がい者控除を受けることができます。

町健康福祉課において、障がいの程度を確認し、「障がい者控除対象者認定書」を発行します。確定申告の前に申請してください。

※要介護認定を受けていても、軽度の場合には対象とならない場合があります。

種類	該当者	控除額
障がい者控除	○身体障がい者 (3～6級) ○知的障がい者 (軽・中度) (精神障がい者 (2・3級))	所得税 27万円
		住民税 26万円
特別障がい者控除	○身体障がい者 (1・2級) ○知的障がい者 (重度) (精神障がい者 (1級))	所得税 40万円 ※同居の場合 75万円
		住民税 30万円 ※同居の場合 53万円

介護保険サービスの 利用料の医療費控除

介護保険サービスの利用料の一部は、医療費控除の対象となります。領収書をご用意ください。

◆施設サービス

介護老人保健施設

介護療養型医療施設

控除対象費用：介護費の1割自己負担額＋食費＋居住費

特別養護老人ホーム

控除対象費用：(介護費の1割自己負担額＋食費＋居住費)の2分の1



◆在宅サービス

- ①訪問看護
- ②訪問リハビリテーション
- ③居宅療養管理指導
- ④通所リハビリテーション
- ⑤短期入所療養介護



- ⑥訪問介護(生活援助中心を除く)
- ⑦訪問入浴介護
- ⑧通所介護
- ⑨短期入所生活介護
- ⑩小規模多機能型居宅介護
- ①～⑤のいずれ利用
か併せて利用
する場合

※控除対象費用：介護費の1割自己負担額
※領収書に医療費控除の対象となる金額が記載されていること。
※高額介護サービス費で払い戻された分は、対象費用から差し引かれます。

おむつ代の医療費控除

傷病などにより6カ月以上寝たきりで医師の治療を受けている方のおむつ代は、医療費控除の対象になります。

◆必要書類

- ①領収書 患者名および成人用おむつであることが明記されていること。
- ②おむつ使用証明書 町健康福祉課にある用紙をお持ちになり、医師に証明してもらいます。

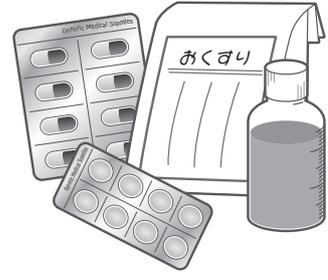
おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、介護保険の要介護認定を受けている方は、町健康福祉課で証明書を発行できる場合があります。

医療費の削減にご協力を

ジェネリック医薬品のすすめ

国民健康保険の医療費は、年々増加の一途をたどっています。

町では、国民健康保険の医療費削減に向けて、また加入者の医療費負担の軽減に向けて、価格の安いジェネリック医薬品の利用を推奨しています。ジェネリック医薬品で、薬代の負担を見直していませんか？



薬ほどの開発コストがかかりません。そのため、新薬よりも安価で提供されます。薬の種類によっては、新薬に比べて3〜5割以上安くなる場合もあります。

薬代が安くなれば、医療費の軽減につながります。加入者皆さんの負担額も軽減されることに加え、国保財政の負担も軽減されるのです。特に、慢性疾患など、長期でお薬を服用している方にとっては、負担を減らすことができます。また、飲みやすさや副作用を抑える工夫などの改良が進んでいる場合もあります。

◆ジェネリック医薬品って何？

医療機関で処方される薬には、新薬（先発医薬品）と呼ばれるものと、ジェネリック医薬品（後発医薬品）との2種類があります。

新薬とは、最初に製造・販売される薬のことです。薬の開発には、莫大な費用と時間（200〜300億円以上の費用と10年以上の期間）がかかるため、開発メーカーが独占的に販売できる特許期間（20年〜25年）があります。この特許期間が終わると、他メーカーが同じ成分の薬を開発・販売できるようになります。これが、ジェネリック医薬品です。

ジェネリック医薬品は、新薬の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分、同じ効能・効果をもつ医薬品のことなのです。

◆どんなメリットがあるの？

ジェネリック医薬品は、すでに新薬によって有効性や安全性が確認されていることから、新

◆切り替え方法は？

ジェネリック医薬品は医療用医薬品ですので、病院や診療所の医師・歯科医師による処方せんが必要です。

すべての病気・新薬に対してジェネリック医薬品があるわけではありません。また、症状や体質などによって処方できない場合や、在庫がない場合、ジェネリック医薬品に変更しても薬代が変わらない場合もあります。ジェネリック医薬品へ切り替えをご希望の方は、わからないことや変更した場合の注意点を医師、歯科医師や薬剤師とよく相談し、十分に納得したうえで処方してもらいましょう。



◆問合せ先

町住民課 保険年金係
☎675・8100

国保の差額通知を発送します！

平成25年11月に調剤薬局において処方された薬（新薬）をジェネリック医薬品に変更した場合に、月300円以上の差額が出る20歳以上の方を対象に、2月下旬にハガキでお知らせします。

詳細については、町住民課保険年金係へお問い合わせください。

【差額通知の例】

処方実績		ジェネリック医薬品に切り替えた場合に削減できる自己負担額
医薬品名	自己負担相当額	
〇〇〇錠 4mg	1,217円	517円～
△△△錠 20mg	1,428円	443円～
□□□錠200mg	716円	407円～
合計	3,361円	1,367円～

※ただし、この通知はジェネリック医薬品への変更を強要するものではありません。参考資料としてお役立てください。

こくちばん

町のうごき

平成26年1月1日現在		前月比
世帯数	11,581世帯	+18
人口	30,162人	+31
(内)男	15,613人	+32
女	14,549人	-1

町臨時職員の募集

勤務内容	募集人員	勤務条件	勤務地	賃金
事務補助および展示作業	2名	週3日程度（8時30分～17時15分） ローテーションにより、土・日・祝日の勤務があります。	歴史民俗資料館	日額 6,790円
社会教育施設等の維持清掃	1名	週4日（8時30分～17時15分）	改善センター他	日額 6,650円

◆採用時期 4月1日

◆申込期限 2月14日（金）

◆申込方法 所定の履歴書に必要事項を記入の上、町生涯学習課へ郵送、または持参ください。

履歴書は、町生涯学習課に用意するほか、町ホームページからダウンロードできます。

◆面接場所 町改善センター会議室（町民広場内）

◆申込み・問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175 〒329-1225高根沢町石末1825番地（町民広場内）

宝積寺駅西第一土地区画整理事業の保留地販売

◆共通事項

用途地域：第1種住居地域

供給施設：町上下水道完備

◆申込・申請方法等

保留地により異なりますのでご注意ください。

No.	街区番号	地積	販売価格	m単価	販売方法
5	36街区18画地	225.78m ²	12,732,185円	56,392円	抽選
6	35街区3画地	238.89m ²	13,555,813円	56,745円	随意契約
7	35街区1画地	314.49m ²	13,246,318円	42,120円	抽選
8	38街区6画地	252.91m ²	13,846,822円	54,750円	随意契約
9	38街区14画地	252.91m ²	14,815,973円	58,582円	随意契約
10	11街区1画地	78.82m ²	4,120,315円	52,275円	抽選

①抽選販売（No.5・7・10）

購入希望の方は、「抽選参加申込書」を申込期間中に町都市整備課へ提出ください。申込者多数の場合は、抽選（公開）にて当選者を決定します。

・申込期間 2月3日（月）～3月6日（木）

※土日、祝日は、役場日直がお預かりします。

・受付時間 8時30分～17時15分

・抽選会 3月9日（日）10時から役場第1・2会議室にて実施

②随意契約販売（No.6・8・9）

購入希望の方は、「保留地買受申請書」を町都市整備課に提出ください。先着順での販売となります。

・受付時間 8時30分～17時15分

※土日、祝日は、受付しません。

保留地購入の申込書、申請書、および保留地に関する資料は、町都市整備課で配布しています。

また、町ホームページからもダウンロードできます。

<http://www.town.takanezawa.tochigi.jp/life/toshi/horyuuti/horyuuti.html>

◆申込み・問合せ先 町都市整備課 ☎675・8107



保険年金コーナー

国民年金のお知らせ

口座振替による前納がお得です

国民年金保険料を前納すると、納付方法に応じて割引があります。平成26年度より、「2年前納」が始まります。2年間で14,000円程度の割引となりますので、ご利用ください。

【参考】平成25年度（1ヶ月の保険料：15,040円）

納付方法		年間保険料	割引額
現金	毎月納付	180,480円	
	6ヶ月前納	179,020円	1,460円
	1年前納	177,280円	3,200円
口座振替	毎月納付（翌月末振替）	180,480円	
	毎月納付（当月末振替）	179,880円	600円
	6ヶ月前納	178,420円	2,060円
	1年前納	176,700円	3,780円

*平成26年度の年金保険料は、2月中旬に決まります。

*一部納付（半額免除など）の方の口座振替は、毎月納付（割引なし）となります。

◆口座振替の申込手続き

口座振替の申し込みには、「振替口座の通帳」「金融機関届出印」「基礎年金番号（年金手帳や納付書でご確認ください）」が必要です。

金融機関、年金事務所、町住民課の窓口で申し込み手続きができます。

◆申込期限

口座振替での1年・2年前納と、4月から9月分の6ヶ月前納の申し込みの期限は、2月末日です。

すでに口座振替で前納されている方は、再度申し込む必要はありません。ただし、口座振替の引き落とし方法を変更する場合は、再度手続きが必要です。

◆前納の口座振替日

4月30日（水）

◆その他ご注意いただきたいこと

初めて口座振替での前納を申し込まれた方は、前納の保険料額に加えて、平成26年3月分の保険料（15,040円）が同時に引き落としとなります。残高不足にご注意ください。

◆問合せ先 町住民課保険年金係 ☎675・8100

環境コーナー

犬の飼い方のマナーを守りましょう!

【犬の飼い主へ】

◆犬のふんの後始末 「飼い主」の責任です。散歩をする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、適切な方法で処分しましょう。

◆放し飼い みんなの迷惑

となるので、絶対にやめましょう。犬にとっても、交通事故に遭うなど危険がいっぱいです。

散歩をするときは、必ずリード（引き綱）をつけましょう。

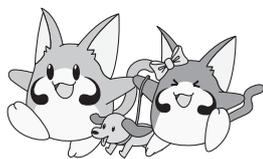
◆犬がいなくなったら・迷い犬を保護したら

動物愛護指導センター ☎684・5458

さくら警察署 ☎682・0110

町環境課 ☎675・8109

へお問い合わせください。



ごみの野外焼却は禁止されています

ごみの種類にかかわらず、一部の例外を除いてごみの野外焼却（野焼き）は法律で禁止されています。

ごみを野外焼却すると、煙や悪臭で周囲に迷惑をかけるばかりでなく、ダイオキシン類などの有害物質の発生の原因にもなります。

家庭から出たごみは、ごみステーションを正しく利用して適正に処理しましょう。

【例外として焼却が認められるもの】

①風俗習慣上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却

②焚き火その他日常生活を営む上で通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの

※いずれの場合においても、生活環境の保全上著しい支障を生ずるもの（廃タイヤ、廃ビニール、プラスチック類等）は野外焼却できません。

また、近隣の生活環境への配慮が必要です。苦情等があった場合は止めていただくことがあります。

◆問合せ先 町環境課 ☎675・8109

施設略称/ 役=役場 改=改善センター 保=保健センター 福=福祉センター 町=町民広場 ホ=町民ホール ト=トレーニングセンター
 民=歴史民俗資料館 石=石末運動場 図=図書館中央館 仁=仁井田ふれあいひろば 上=上高根沢分館 タ=宝積寺タウンセンター
 み=児童館みんなのひろば き=児童館きのこのもり 元=元気あつむら 水=水道料金センター エ=エコ・ハウスたかねざわ

平成26年2月広報カレンダー ①

11 火 赤口	建国記念の日 改善センター、町民ホール、トレーニングセンター休館日 休日診療当番医 光陽台診療所 [光陽台] ☎675・3388 資源びん：光陽台（宝積寺の一部を含む）、宝石台	
	元気あつむら、歴史民俗資料館、エコ・ハウスたかねざわ休館日 高根沢たんたんCafé (レディオペリー76.4MHz) 12:00~12:49 離乳食教室 (対象児H25.7月生) 受付9:45~10:00 保 ペットボトル：上高 (1区・2区・3区)、台の原、西根、金井、栗が島、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	
13 木 友引	血液サラサラ教室 (希望者2/10までに電話してください ☎675・4559) 受付10:30~10:40 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	
14 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) 水 3歳児健診 (対象児H23.1月生) 受付13:00~13:30 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	
15 土 仏滅	生涯学習関係施設使用自動抽選 申込み期間 15日~19日まで 町民ホール (8月分) スポーツ施設 (5月分) 情報の森テニスコート・学校体育施設 (夜間) (3月分)・仁井田体育館アリーナ (4月分) キリン体育館・運動場 (3月分) 詳しくは町生涯学習課施設管理担当まで ☎675・3199 おはなし会 10:30~11:00 仁	
16 日 大安	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。 おはなし会 11:00~11:30 図 元気あつむら「青海の日」 (毎月16日) 元 【中国料理青海で、①サラダバー付1,000円メニュー販売、 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】 休日診療当番医 深澤クリニック [平田] ☎676・0671	
17 月 赤口	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) 役 カン・ガラス・不燃物：西町、中台、宝積寺 (上・中・下)、石神、さぎのや	
18 火 先勝	ペットボトル：光陽台 (宝積寺の一部を含む)、宝石台 高根沢たんたんCafé (レディオペリー76.4MHz) 12:00~12:49	
19 水 友引	カン・ガラス・不燃物：上高 (1区・2区・3区)、台の原、西根、金井、栗が島、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	
20 木 先負	生涯学習関係施設使用自動抽選日 エアロビクス教室 (希望者：事前に電話してください ☎675・4559) 保 (おはようコース 受付9:00~9:10) (ごんにちはコース 受付10:20~10:30) 古紙回収：東町 (北区・南区・中区)、フローラルアベニュー、天神坂、石末原	

日・曜	お知らせ事項	
1 ± 友引	おはなし会	10:30~11:00 (仁)
	本のリサイクル市	13:00~17:00 (図)
2 日 先負	本のリサイクル市	10:00~15:00 (図)
	休日診療当番医 菅又病院[花岡] ☎676・0311	
3 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) (役)	
	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 (保)
資源びん：西町、中台、宝積寺(上・中・下)、石神、さぎのや		
4 火 大安	プレママ学級Ⅱコース(マタニティ体操) (希望者：事前に電話してください ☎675・4559)	受付13:15~13:30 (保)
	古紙回収：光陽台(宝積寺の一部を含む)、宝石台	
5 水 赤口	高根沢たんたんCafé(レディオベリ-76.4MHz)	12:00~12:49
	2歳児歯科健診(対象児H24.1月生)	受付13:00~13:30 (保)
資源びん：上高(1区・2区・3区)、台の原、西根、金井、栗が島、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		
6 木 先勝	すっきりスリム教室(木曜コース)(希望者：事前に電話してください ☎675・4559)	受付9:45~10:00 (保)
	元気あっぷむら「あやめの日」(毎月6日) 【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】	(元)
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		
7 金 友引	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) (水)	
	1歳6か月児健診(対象児H24.7月生)	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		
8 土 先負	おはなし会	11:00~11:30 (図)
	休日診療当番医 高根沢中央病院[光陽台] ☎675・1133	
9 日 仏滅		
	休日診療当番医 高根沢中央病院[光陽台] ☎675・1133	
10 月 大安	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) (役)	
	ペットボトル：西町、中台、宝積寺(上・中・下)、石神、さぎのや	

お知らせ

児童手当2月期分 支給のお知らせ

10月から1月分の児童手当を、**2月10日(月)**に指定の口座に振り込みます。
◆手当の額(1人あたりの月額)
 ・0歳～3歳未満 15,000円
 ・3歳～小学校修了前(第1・2子) 10,000円
 (第3子以降) 15,000円
 ・中学生 10,000円
 ・特別給付 (一律) 5,000円

地球温暖化防止活動 推進員の募集

日常生活の中で、身近なエコ活動や環境に配慮した行動をし、仲間・行政・企業等と連携して、地域における温暖化防止等の普及啓発のお手伝いをしていただける方を募集しています。

◆問合せ先
町子どもみらい課
☎675・6466



関東電気保安協会
http://www.kdh.or.jp/

「日常生活圏域ニーズ調査」のお願い

◆活動例
・地域における環境学習講座の支援や、体験授業の実施または補助
・イベント等への環境に係る出展や当日の補助

◆応募方法
所定の応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはメールで応募

◆応募期限
2月28日(金) 必着

◆選考方法
応募書類をもとに選考委員会が選考

◆調査名称
日常生活圏域ニーズ調査

◆調査方法
日常生活圏域ニーズ調査として「日常生活圏域ニーズ調査」を実施します。

◆調査対象
65歳以上の方から無作為抽出した1000名

◆調査期間
2月1日～20日

◆応募・問合せ先
県環境森林部地球温暖化対策課 ☎623・3262
〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-120
E-mail:chikyu-ondanka@pref.tochigi.lg.jp

◆問合せ先
町健康福祉課社会福祉担当 ☎675・8105

工事のお知らせ (宝積寺・大谷地内)



工事期間中は、地域の皆さま、通行する皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 「車両通行止め」または「片側交互通行」となります。迂回などのご協力をお願いします。

工事内容	舗装復旧工事 (宝積寺)	下水道工事 (宝積寺)	舗装修繕工事 (大谷)
工事期間	2月上旬～3月25日	2月中旬～3月25日	2月中旬～3月中旬
工事時間	8時30分～17時	8時30分～17時	8時30分～17時
工事箇所			
問合せ先	町上下水道課 ☎675・2449		町都市整備課 ☎675・8107

催し

エコ・ハウスたかねざわ

エコ料理教室

「桃の節句料理」

◆日時 2月21日(金)
10時～13時

◆場所 図書館中央館

◆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

子育て支援センター れんげそう

ファミリーサポートセンター

研修会・交流会

会員でない方でも参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。

◆期日 2月18日(火)

◆場所 改善センター

◆内容

・研修会 10時～11時
日光市ファミリーサポートセンターの活動状況、実践を通してのサポートアドバイス

◆交流会 11時～12時

簡単なバルーンアート製作(講師・田中三枝氏)

◆参加費 300円

◆申込期限 2月10日(月)

電話で申し込みください。

◆当日の午前中は、れんげそうの一般利用はできません。

◆育児講話&リトミック

「光子流」子どもの見方のポイント

お子さんとの向き合い方を先生がわかりやすく話してくれます。

◆日時 2月21日(金)

10時～リトミック

10時30分～育児講話

◆場所 にじいろ保育園

◆定員 リトミック 20組

育児講話 30組

◆講師 ダルクローズ協会

◆会員 福田光子氏

◆受付 2月7日(金)

直接れんげそうへお越しください。

てんとう虫クラブ

遊びが持続しない、なんとなく育てにくい、成長に不安がある(言葉が遅い、食事が摂れない、こだわりが強い)などと感じているお母さん、保育士や看護師と一緒にお話をしませんか。

◆日時 2月27日(木)

13時30分～16時

◆場所 れんげそう

◆対象 0歳から就学前の子どもと保護者

◆講師 保育士・看護師

◆受付 希望者は要連絡

◆※てんとう虫クラブ開催中は、れんげそうの一般利用はできません。

◆申込み・問合せ先

子育て支援センターれんげそう

☎676・1955

親子でチャレンジ!! パン作り教室

親子でおいしいパン作り!できたてパンを食べましょう。

◆日時 2月22日(土)

9時30分～13時

◆場所 図書館中央館

◆参加費 一組1000円

◆定員 小学生とその親8組(先着順)

◆持ち物 三角巾・エプロン

◆申込期限 2月14日(金)

◆申込み・問合せ先

次世代たかねざわ

☎675・5679
または ☎666・5410

心の探検講演会

ひきこもりの状態の人たちを地域の力に変えた、今話題の秋田県藤里町の取り組みを、担当者をお招きして紹介します。

興味のある方は、ぜひご参加ください。

◆日時 3月9日(日)10時～12時

◆場所 エコ・ハウスたかねざわ

◆テーマ

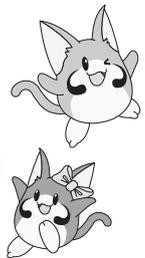
「ひきこもりを地域の力に
～秋田県・藤里町の挑戦～」

◆内容

- ・活動紹介(映像)
- ・講演 秋田県藤里町社会福祉協議会
事務局長 菊池まゆみ氏
- ・質疑応答 コーディネーター 中野謙作氏

◆主催 心の探検実行委員会

◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175



尾木直樹講演会

町教育委員会では、いじめ問題を学校、家庭、地域のつながりの中で考えていくため、教育評論家の尾木直樹氏をお招きして講演会を開催します。

◆日時 3月3日(月)

17時30分開場

18時開演

◆場所 町民ホール

◆入場料 無料

※ただし、入場整理券が必要。

◆入場整理券発行開始

2月4日(火)～

◆入場整理券発行場所

- ・改善センター
- ・図書館3館(中央館・仁井田分館・上高根沢分館)

◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175



血液さらさら教室

コレステロール値や血糖値を上げないための食事について学んでみませんか？

◆日時 2月13日(木)

◆受付 10時30分～

◆教室 10時40分～13時

◆場所 保健センター

◆内容 講話およびランチ

試食(タニタ食堂メニュー)

◆参加費 300円

◆定員 15名(今年度すでに受講した方は不可)

◆申込期限 2月10日(月)

◆申込み・問合せ先

町保健センター

☎675・4559

第44回「伸びゆく子どもたちの作品展」

南那須特別支援学校の児童生徒の作品の展示発表や、学校の紹介をします。

◆期間 2月14日(金)

◆時間 19日(水)

◆時間 9時～21時

◆場所 (最終日は15時まで)

ザ・ビッグエクス

トラさくら店(さくら市

櫻野1551)

◆主催 県特別支援学校教

育振興会・県立南那須特

別支援学校

◆問合せ先

南那須特別支援学校

☎0287・88・7571

相談

心配ごと相談

◆日時 2月5日(水)

◆時間 10時～14時

◆場所 図書館中央館

◆相談員

副所長 安藤 泰行

渡辺 重男

前田 信義

◆問合せ先 町社会福祉協議会

☎675・4777

行政書士による市民公開講座と無料相談会

相続、遺言、成年後見に関する公開講座を行います。また、講座修了後に無料相談も行います。

お気軽にお越しください。

◆日時 2月15日(土)

◆講座 13時30分～

◆相談会 14時50分～

◆場所 元気あつぷむら

多目的ホール

◆講師 植木智美行政書士

栃木県行政書士会会員

◆問合せ先

古口登記測量事務所

☎676・8686

不動産無料相談会

◆日時 2月13日(木)

◆時間 13時30分～15時30分

◆場所 さくら市氏家公民館

◆問合せ先 栃木県宅地建物取引業協会県北支部

☎0287・62・6677

多重債務相談窓口

◆相談方法 電話または面談

◆日時 月～金曜日

(祝日を除く)

◆費用 無料

◆時間 8時30分～12時

13時～16時30分

◆費用 無料

◆問合せ先 関東財務局

宇都宮財務事務所

☎633・6294

一般寄付(敬称略)

○芳賀栄子

10,000円

○匿名

10,000円

ふるさと納税で高根沢町を応援するため寄付

たかねざわ愛の基金(敬称略)

○フレッシュフーズさいとう

13,289円

店頭募金箱より寄付

○野澤幸子

11,700円

ながれぎバザー益金を寄付

付

○匿名

3,200円

愛の基金として寄付

○あしながジージ

20,000円

愛の基金として寄付

○匿名

4,192円

愛の基金として寄付

12月31日現在合計額

132,007,542円

この基金で、ひとり親家庭や、一人暮らし高齢者への福祉事業を行っています。

○あしながジージ

20,000円

防災行政無線テレホンサービスを開始しました

町では現在、防災行政無線を設置し、災害時等に放送しています。

しかし、放送した内容が聞き取れない、聞き漏らしてしまったなど、お問い合わせをいただくことがあります。

このようなことから、ご家庭の電話、公衆電話、携帯電話などから、放送内容を確認することができるサービスを開始しました。



防災行政無線フリーダイヤル

☎0120・43・9933

でかくにん

◆問合せ先 町地域安全課

☎675・8110

だまされなないで!! 振り込め詐欺!!



オレオレ詐欺

電話番号が変わった…風邪で声が変わ…キャッシュカード預かります…は詐欺



家族や警察官、弁護士になりすました者から、交通事故や借金、痴漢などのトラブルを理由にお金を要求されます。知人や会社の同僚を装って現金を受け取りにくるケースもあります。

預金口座が悪用されていると不安にさせ、被害を食い止めるためと暗証番号を聞き出したり、自宅を訪問してキャッシュカードを奪ったりという手口もあります。警察官や銀行職員が暗証番号を電話で尋ねたり、カード回収のために訪問したりすることはありません。

回避のポイント

- ・実名を名乗られても簡単に信じない。
- ・“トラブル処理に現金が必要だ”と言われたらまず詐欺を疑う。

すぐに振り込まない! 前の電話番号にかけて本人確認! 知らない人にお金を渡さない!

★激増する特殊詐欺被害をうけ、町議会では平成25年12月10日「特殊詐欺を撲滅し、町民生活の安全・安心を確保する決議」を可決しました。町は町民の皆様・警察・関係機関と一体となって特殊詐欺撲滅を目指し全力で取り組んでまいります。

あわてず まずは疑って 振り込む前に 家族に相談を

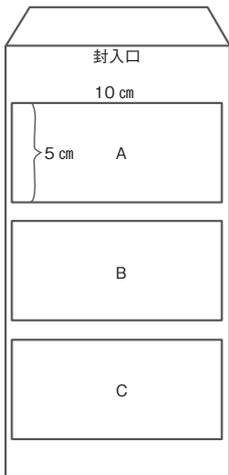
◆問合せ先 さくら警察署 ☎682・0110 町地域安全課 ☎675・8110

県内の被害

(平成25年中)

221件

総額12億円



◆募集の内容		封筒の種類	封筒の規格	掲載位置	掲載枠数	規格	刷色	作成枚数	掲載料金	掲載期間
		窓口用封筒	長形3号	封筒の裏面(左図のとおり)	3枠(A・B・C)	縦5cm×横10cm(1枠当たり)	単色(封筒の表面の刷色と同色)	10,000枚	15,000円(1枠当たり)	4月から在庫がなくなるまで(約半年)
		郵便用封筒						20,000枚	30,000円(1枠当たり)	

町では、窓口用封筒および郵便用封筒に掲載する広告を募集します。窓口用封筒は、町住民課総合窓口で発行する各種証明書などを入れるための封筒です。郵便用封筒は、町で発送する文書を入れるための封筒です。お店や企業のPRにぜひ、ご活用ください。

「窓口用封筒・郵便用封筒」に広告を掲載しませんか

◆申込方法

掲載を希望する場合は、2月14日(金)までに広告掲載申込書に広告原稿案を添えて、窓口用封筒については町住民課総合窓口担当へ、郵便用封筒については町総務課行政担当へ申し込みください。

広告掲載申込書は、町ホームページからダウンロードすることができます。お申し込み多数の場合には、原則として申し込み順により広告主を決定します。

なお、申し込みにあたっては、「高根沢町広告事業実施要綱」、「高根沢町広告掲載基準」、「高根沢町窓口用封筒広告掲載取扱要綱」または「高根沢町郵便用封筒広告掲載取扱要領」を、各担当または町ホームページ(トップ)高根沢の町政\広告事業)でご確認ください。

◆問合せ先

① 窓口用封筒

町住民課 総合窓口担当

☎675・8100

② 郵便用封筒

町総務課 行政担当 行政係

☎675・8101

冬場は脳卒中に注意

2月は1年の中で最も寒い月で、空気も乾燥しています。冬場の入浴時は注意が必要です。

脱衣所の出入りによる寒冷刺激、浴槽の出入りによる体温上昇、低下が起こります。また、入浴中の体温上昇に伴う発汗により脱水症状になりやすくなります。結果として急激に血圧や血液組織が変化し、特に高齢者は脳血管系の疾患いわゆる脳卒中発作が起こりやすくなります。

入浴前に十分な水分補給をしたり、入浴中の温度変化が少なくなる工夫や、入浴後の衣類を調整したりして発作を予防することが大切です。

冬場はノロウイルスにも注意

ノロウイルスによる食中毒は1年を通して発生していますが、ピークは冬場です。11月くらいから増え始め、翌年3月に集中する傾向にあります。

どんなウイルス？

感染力がとても強く、少ないウイルスで多くの人に感染します。

症状は？

主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、

腹痛で、熱はそれほど出ません。1日から2日で症状は治まりますが、抵抗力が弱い乳幼児や高齢者などの場合、重症化したり、嘔吐物を詰まらせたり、下痢によって脱水症状がひどくなることもあり、油断は禁物です。

治療法は？

今のところ効果のあるワクチンはありません。脱水症状を防ぐため、水分をしっかりと取りましょう。脱水症状がひどい場合は病院で輸液などの治療もおこなわれます。どうやって感染するの？

食品から人へ：ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を生、あるいは十分加熱せずに食べた。汚染された井戸水や簡易水道水を十分消毒せずに飲んだ。

人から食品を介して：ノロウイルスがついた手や器具で調理したため食品が汚染され、それを食べた。人から人へ：ノロウイルスが含まれた感染者の嘔吐物や便が手につき、口に入った。乾燥して空中に舞いあがったウイルスがほこりなどと一緒に入った。

ノロウイルスの予防のために

誰にでもできる予防法は「手洗い」です。
「加熱」食品は85度以上で1分以上加熱しましょう。
「殺菌」調理器具など殺菌して二次感染を防ぎましょう。

問合せ先 町保健センター

☎ 675・4559

しもつかれ

初午（2月4日）に作る栃木県の代表的な郷土料理しもつかれ。お稲荷様に供え家内安全を祈願します。鮭の頭は正月の残りものを、大豆は豆まきのものを使うことで無駄なく食材利用の知恵があふれる料理です。
食べたことのない方も、しもつかれの深い味わいを感じてみてください。

彩りあざやかスペイン風オムレツ

西小学校6年 いしおるしりん 右下凜さん考案

(1人分) 熱量577kcal たんぱく質15.5g 脂質19.1g 塩分2.2g

作り方

材料 2人分

ご飯

米 1合

色どりあざやか

スペイン風オムレツ

卵 2個
塩 ひとつまみ
じゃがいも 小1個(100g)
トマト 1/2個(100g)
たまねぎ 1/4個(50g)
ピーマン 1個(30g)
ロースハムスライス 2枚(20g)
植物油 大さじ1(12g)
バター 10g
塩 0.5g
こしょう 少々

みそ汁

油揚げ 1/2枚
カットわかめ 1g
ねぎ 15g
だし汁 300ml
みそ 大さじ1(18g)

りんご

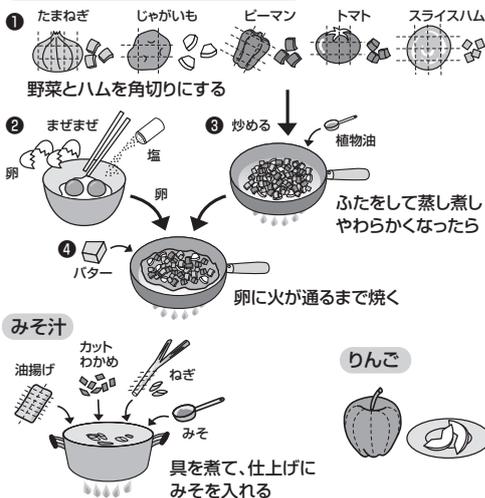
..... 大1/4個(70g)



本人のコメント

じゃがいもを焦がさないように炒めるのが難しかったが、柔らかくおいしくできた。

色どりあざやかスペイン風オムレツ



もっと野菜を食べよう!!

お手軽旬レシピ

西小学校6年 たかのりさ 高野里彩さん考案

にんじんとじゃがいものチーズグラタン

材料 (2人分)

じゃがいも 1個
にんじん 1/2本
トマト 1/4個
ピーマン 1/2個
しめじ 1/2株
ウィンナー 2本
スライスチーズ 2枚

作り方

① にんじんとじゃがいもは一口大に切り、レンジで柔らかくする。
② トマト、ピーマンは薄くスライス、しめじは小房に分け、ウィンナーは一口大に切って、①に加え、チーズをのせ、オーブントースターで焼く。

楽しい朝ごはんメニュー

「こころの病」

第6回

「認知症の基本と家族の対応方法について」

医療法人誠之会氏家病院

常勤医 石黒 慎(さくら市)

現在、日本では高齢化社会が進み、身の回りに認知症の方が居ることが当たり前となつています。そのような社会の中で、私たちはどのように接していけばいいのでしょうか。

まずは正しく認知症に対する理解を深めることが必要です。

認知症は一般的に見当識障害、近時記憶障害から始まります。これは、現在の日時がわからない、ついさつき聞いたことをすぐに忘れてしまうという症状です。病状が進行すると日常生活が難しくなり、常時介護が必要になることもあります。他にも認知症周辺症状といわれる幻視や被害妄想、徘徊等の症状が出現するケースもあります。また、

本人は自分が病気であるという認識が欠如しているため、自覚のないまま周囲との溝を深めてしまっています。では、どのように対応するべきでしょうか。

まずは専門機関に相談することが一つです。現在、認知症に対する薬剤は数種類あり、認知症の進行を遅らせることができます。早めの治療を行うことは、本人のためだけではなく、家族も介護の負担軽減といつた大きな利益を得ることができます。

次に日常生活の接し方です。認知症の方は感情がなくなつたわけではなく、せん。間違いを強く指摘されれば、怒りだしたり、逆に萎縮してしまつたりすることもあります。このような時は、出来た事や良かった事を探して褒めながら対応することが望ましいです。

また、認知症の方は引きこもり傾向になることが多く、そのような生活は増悪因子となるため、何かしら趣味や生きがいを持ち、他者との交流を図ることが必要です。現在、日本では介護保険制度があり、デイ

サービスやショートステイ、訪問看護といった様々なサービスを受けることができます。これらを有効に利用し、周囲との交流をとる機会を得ることが重要です。本人も日々を有意義に過ごすことができ、家族にとつても時間的・精神的な余裕を得ることができると、日々の介護から気分転換の場になります。

このように認知症には様々な対応方法があります。これらは本人と家族の日々の生活を充実させていくことが目的であり、それが最も有効な治療となるのです。



※ご意見、ご質問、取り上げて欲しい病気などがありましたら「〒329-11312 さくら市桜野1319-13 さくら市氏家保健センター内 塩谷郡市医師会」までお便りをお寄せください。

文芸コーナー

短歌 森富男(宝積寺) 選

渋柿の熟れるを待ちたる小鳥らは

冬日に照りし赤実を啄む

年明けて日進月歩の勇ましく

皆んな揃って国を護ろう

長靴の議會傍聴の許されず

無理を通せば道理が消える

霜枯れて残花啄む尾長鳥の

群れは叫びて庭を一掃す

風に舞ふ古刹の庭に拾ひたる

楓黄葉の一葉がにほふ

- 阿久津典子(宝積寺)
- 古口 善久(上柏崎)
- 綱川 秀夫(石 末)
- 齋藤 秀山(宝積寺)
- 鈴木 幸子(宝積寺)

俳句 町文化協会俳句会 選

数え日や曾孫の抱へるランドセル

はにかみて母の横より春着の子

結ぶるまひ共に寛ぎ根深汁

本堂の読経に揺らぐ初灯り

- 戸井田重俊(宝積寺)
- 齋藤 フミ(宝積寺)
- 戸田 睦朗(中阿久津)
- 村上 利子(伏 久)

川柳 町文化協会川柳会 選

金ブーム私に縁の無い話

親に孝家庭円満嫁の知恵

痩せ我慢金は天下の廻りもの

水溜り覗いた顔に覗かれる

幸せは金ではないが金が必要

- 武井 暉(宝積寺)
- 齋藤 秀山(宝積寺)
- 赤羽 清昭(石 末)
- 野口 汀舟(寺渡 戸)
- 松山 圭介(桑 窪)

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が、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。



砂部遺跡出土の紡錘車

資料館の展示ケースの中に二個の鉄製紡錘車が展示されています。今回はこの紡錘車について触れてみたいと思います。

展示室には砂部遺跡から出土した紡錘車が、この他に土製十点、石製四点、計十六点が展示されています。紡錘車とは糸を紡ぐ道具で、弾み車を回転させながら繊維に撚りをかけます。道具全体を紡錘(ぼうすい)と呼び、紡錘のうち回転軸のことを紡茎(ぼうけい)、弾み車のことを紡輪(ぼうりん)といいます。考古学ではこの紡輪のことを紡錘車と呼んでいます。

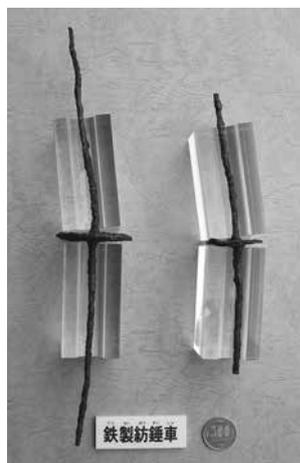
紡輪には中央に穴があいており、そこに軸である紡茎を差し込んで用います。紡茎は木製であるため、多くの場合残りが悪く紡輪のみ出土することが大半です。紡錘で糸に撚りをかける方法は繊維によって異なります。弥生時代から古代の日本では木綿や羊毛は利用されていなかったといわれています。絹は、複数の繭から糸を引き揃えるだけでなく、特別な織物を除いて



撚りをかける必要がなく、紡錘は主に苧麻(ちよま)カラムシとよばれるイラクサ科の多年生植物を原料とした糸に撚りをかけるために使用されたようです。カラムシという植物は南アジアから日本を含む東アジア地域まで広く分布しており、古来から植物繊維をとるために栽培されてきました。新潟地方の織物である小千谷縮(おぢやちぢみ)の原料でもあります。

平安時代の住居跡から出土した土製紡輪十点もあります。紡輪径が四・六cm～六・六cm、厚さ〇・七cm～二・〇cm、孔径〇・七cm～一・〇cm、重さ十四・七g～六十四・八gです。十点のうち大半は須恵器と呼ばれる土器や瓦の再利用、今で言うリサイクル品です。破片となり本来の使用目的を失ったあと、周囲を擦ったり、穴をあけたりして紡輪としたものもあります。

さらに冒頭で紹介した鉄製二点があります。二点とも小刀と用途不明な鉄



製品とともに平安時代の住居跡から出土しています。紡輪径が四・一cm～五・二cm、厚さ〇・五cm、紡茎の最大長三十一cm～二十三cm、重さ十九・四g～三十九gです。鉄製の紡錘には紡茎も残っていました。

鉄製紡錘のように規格化された紡錘は大量生産を前提とした動きと考えられ、協業の一環として砂部遺跡の集落においても織られていた可能性もあります。さらに、国府跡や郡衙跡に近い集落から鉄製紡錘の出土も多い傾向が指摘されており、織った製品をこれらに納めていた可能性も考えられます。(文化財嘱託員 石橋知明)

◆歴史民俗資料館
 電話 0675・7117
 開館時間 9時～17時
 休館日 月曜日
 12日(水)

展示のご案内

たかね書道こども教室作品展示…2月1日(土)～9日(日)
 歴史民俗資料館で実施してきた書道教室の受講生の作品を展示します。6月からの成長の様子をご覧ください。

華の書友会は一と展…2月19日(水)～3月2日(日)
 伝統を重んじ、郷土愛をモットーとした女性書家、約30名の心の書が並びます。



大正から昭和にかけての雛飾り8組を展示します。



地域の力を表彰

鈴木教夫さん（平田）は、平成12年から現在まで13年間、公共施設や町内小学校においてしめ縄づくりの講師を務め、地域文化の伝承に貢献してきました。

12月24日、加藤町長から表彰状をお渡ししました。



地域の方へお礼の花を

上高根沢小学校では、日頃お世話になっている地域の方々へ、お礼として40鉢の「ふれあいの花」を届けました。

この花は、学校で回収しているアルミ缶の収益でパンジーの種や土、プランターを購入し、6年生が育ててきたものです。

12月24日には、6年生10名が3班に分かれ、近所の家や施設に配りました。



児童の米作り体験に協力している赤羽啓一さんは、「届けてくれてありがとうございます。大切に育てていきます」と、笑顔で受け取っていました。

行政相談出前教室を開催

12月19日に阿久津中学校で「行政相談出前教室」が開催されました。

3年生を対象に、総務省栃木行政評価事務所職員と鈴木伍郎行政相談委員から、「暮らしと行政」「行政相談の方法」などについての授業が行われました。



農業士・女性農業士に3名認定

1月9日、県公館において、平成25年度の県農業士・女性農業士の認定式が行われ、本町からは、3名の方が認定されました。

五月女数喜さん（上柏崎）

いちごを栽培。土づくりを重点に環境に配慮した農業に取り組んでいます。

小堀栄子さん（宝積寺）

米麦とネギを栽培。家族間で役割を明確化した農業に取り組んでいます。

増淵富士子さん（上阿久津）

米とネギを栽培。経営のパートナーとして農業に主体的に参画しています。



あなたをいちばん近くで支えたい
それが私たちの想いです。



TOCHIGI 栃木銀行
<http://www.tochigibank.co.jp>

叙 勲

故野中昭吾さん（中阿久津）に旭日単光章が授与されました。

野中さんは昭和53年から平成2年までの3期12年にわたり、高根沢町議会議員

として、議長をはじめ、産業常任委員会委員長、農務建設常任委員会副委員長などを歴任されました。

また、平成5年から平成10年までの5年間、代表監査委員として本町の適正な行政の執行確保に尽力されました。

本町職員が津和野町の復旧を応援

昨年7月の豪雨で大きな被害を受けた島根県津和野町へ、町地域安全課の村上裕文さんが1月10日から2月10日まで派遣されています。



1月9日の辞令交付式

津和野町では、田畑、山の斜面等で約千カ所の被害があり、村上さんはその復旧工事の業務に取り組んでいます。

高根沢町と津和野町は共に、全国の59歳以下の首長



橋が流されたままの現地

を中心構成する「ささつな自治体協議会」の構成メンバーで、災害支援協定を結んでいました。

協定を締結している岐阜県七宗町が10月、福島県天栄村が11月、益子町と福島県棚倉町が12月と、1ヶ月交代で職員を派遣してきました。1月からは本町と埼玉県美里町の職員が災害復旧を応援しています。

岡田幸文選手を高根沢後援会が激励

千葉ロッテマリーンズの岡田幸文外野手を激励しようとして高根沢後援会は、1月18日の18時から元氣あつぷむら多目的ホールで激励会を開催しました。

町内の小中学生など約100人が参集し、代表して阿久津小学校6年井上祥馬さんが、「今年こそはペナントレース優勝。そして日本一に輝けるように応援しています」と、岡田選手へエールを贈りました。



阿久津中の井上一馬さんが花束贈呈

また、子どもたちによる岡田選手への質問などが行われ、和やかな雰囲気の中、岡田選手と交流を深めました。

天神坂付近の橋が工事完了

昨年1月より、崩落の危険があるため通行止めとなっていました。1月中旬に架け替え工事が完了し、通行できるようになりました。

長期間にわたり、迂回にご協力いただき、ありがとうございました。



～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～

元気UPスポーツクラブに加入しよう!!

（総合型地域スポーツクラブ）

スポーツ振興くじ助成事業

<p>《各種教室のご案内》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>《各種サークルのご案内》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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 	<p>週に1回は 体幹を鍛え スポーツで汗を流そう!</p> <p>昼間だったら・・・毎週水曜日 バドミントン・カローリングで</p> <p>夜間だったら・・・月、水、木、土 ショートテニスやピンポン、太極拳で</p>
--	---	---

お気軽にお問合せください

☎ 028-675-3361 代表 仲沢 勇

携帯090-3221-0535

Happy Birthday

はっぴーばーすでい

(2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。



平田 鈴木 伸♥朋恵さんの子
愛大(まなた)ちゃん
(平成24年2月18日生)



お詫びと訂正

1月号に掲載した高塩さんのお名前に誤りがありました。訂正して、再掲させていただきます。

宝石台

高塩 宗隆♥聖子さんの子
明凜(めいりん)ちゃん
(平成21年1月30日生)

町内各地でどんど焼き



▲柳林地区
子どもたちが繭玉や綿あめを作ったそうです

▼台新田地区
大きく立派なトリゴヤ



▲石末宿地区
数少ない四角いトリゴヤ

あかえんびつ

成人の日を含む三連休中、町内の十数カ所ですんど焼きが行われました。

年末になると、田んぼの中にトリゴヤが建てられてきて、「ああこの地区でもやるんだなあ」と、取材に向かう途中で車を停めて、写真を撮ってききました。

どんど焼きの火であぶった繭玉を食べたり、立ち昇る煙に当たったりすると、一年中風邪をひかないといわれているようです。

普段の生活では、生の炎を見る機会がほとんどなくなってしまうかもしれません。ドンという竹の爆ぜる音や、パチパチと竹の葉や藁が燃える音を聞き、そして炎にあたり、繭玉をいただき、体も心も温まってきました。

地区によって、子ども会育成会、行政区、有志の会などと、主催団体は異なるようですが、この風習が、いつまでも続くことを願っています。(由)



R100

VEGETABLE OIL INK

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 2月号(平成26年2月1日発行) No.651 ■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