

# たかねざわ

2016 No.684

# 11

暮らし 高まる たかねざわ

名古屋フィルハーモニー交響楽団と  
阿久津中学校吹奏楽部が 夢の共演♪



# 起業の夢を全力応援

## 「高根沢の創業支援事業」



創業支援事業は、町地域経済活性化センター、商工会、金融機関、県宅地建物取引業協会などが連携し、「オール高根沢」で創業者を支援していく事業です。

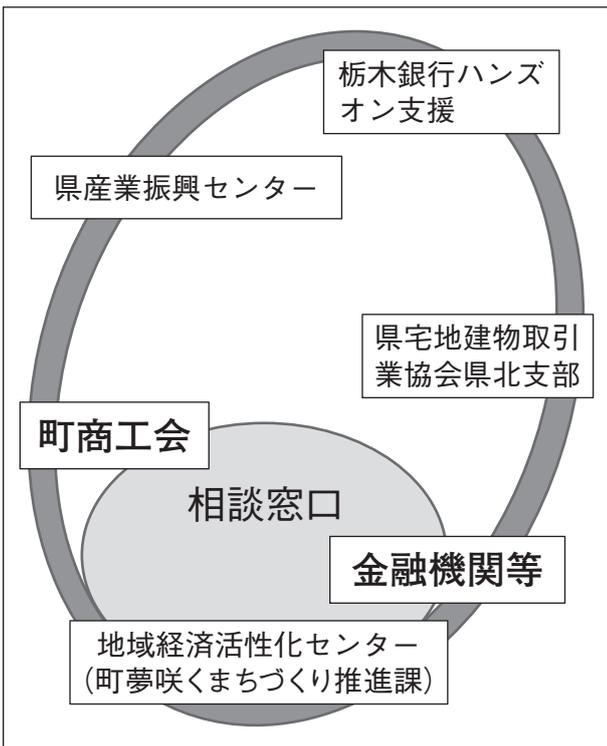
地域経済活性化センター、商工会、町内金融機関などが相談窓口となり、情報を共有しながら様々な支援者へとつないでいくので、必要なノウハウや支援が得られたり、ネットワークが築けたりするのが最も大きな魅力です。

事業のスタートから一年この制度を利用してすでに二人の起業家が高根沢に誕生しています。

**こんな支援をしています**

- ・特定創業支援事業

経営、財務、人材育成、販路開拓の知識を身につけられるよう、セミナー形式の創業塾やマンツーマン形式の個別相談対応などを行っています。



- ・補助金支援

一ヶ月以上にわたり4回以上の特定創業支援を受け、町から証明書を交付された方は、家賃補助などの支援を受けることができます。

- ・不動産情報の提供

創業希望者から希望を聞き、県宅地建物取引業協会から不動産情報入手して情報提供をします。

- ・創業交流会 (通称: 創業Café)

創業希望者の疑問や悩みを解消したり、人とのつながりを築く場として開催します。

- ・創業支援無料経営診断

創業間もない方を対象に、中小企業診断士が計画

と実績に基づき、マーケティングや資金、人材などの創業者が抱える課題を解決し、事業の継続と拡大に向けて支援します。

### 創業希望者を呼び込む

現在も複数の創業希望者が専門家の指導を受けながら、夢の実現に向けて着々と準備を進めています。

「創業」は個人の夢の実現だけでなく、新たな産業の創出、町の活性化、町のにぎわいの創出につながります。

◆問合せ先 町夢咲くまちづくり推進課 地域経済活性化センター

☎675・8113



Terui Yasushi

イタリア食堂ヴェッキオ・トラム  
代表 照井 康嗣さん

埼玉出身の照井康嗣さんは、本場イタリアでの5年間を含む18年の修行を経て、今年9月に高根沢に念願の店を構えました。

「高根沢を選んだのは、妻の出身が高根沢だったことと、恵まれた栃木の食材をどうイタリア料理にしていくなか、地産地消に興味があったからです。高根沢は洋食のお店が少なく、宇都宮まで食べに行っている人が多い。そういったお客さんが、高根沢でもイタリアンが食べられる」と来てくれて反響が大きかったですね。」  
オープンから2ヶ月、照井さんは次の目標を見据えています。

「高根沢にイタリアンの店ができたというのではなく、イタリアンといえば高根沢」という風になりたい。町外からもわざわざ食べに来てくれるような店を目指しています。特定創業支援ではいろんな方にバックアップしてもらったので、その恩返しをしたい。飲食店には町を活性化する役割があると思うので、

今後町の良さ  
とイタリア料理を絡めて発信するなど、魅力あるまちづくりの手伝いがしたいです。」

◆店舗情報 石末1785  
☎680・3550  
11時30分～14時、  
17時30分～21時  
日曜日定休※臨時休業あり

# Interview

## 高根沢で起業しました

### —創業支援を受けた方々に聞く—



Nakazato Satoshi

Gufo Cycle Works  
代表 中里 聡史さん

「昨年10月に開業した中里聡史さん。元プロロードレーサーの経験から、お店ではロードバイク、シクロクロスバイク、クロスバイクの販売等、また自身の講習会、トレーナー、コーチと大忙しです。」「住み慣れた町で創業したいという思いがあつて。」  
中里さんは就職で埼玉県川越市から高根沢に来て10年程経つそうです。

「仕事をしているときは、こういう制度がある事は知りませんでした。創業について商工会に相談に行き、地域経済活性化センターを紹介してもらって、この制度を知りました。特定創業支援では、経営に関するアドバイスや経営のノウハウなどを学べました。特に銀行にはお世話になって、事業の幅も広がりました。」  
最後に今後の展開についても語ってくれました。  
「高根沢は通勤で自転車を使っている人が多いので、こういった人もターゲットにしていきたい。店も22時30分まで空いているので会社帰りに寄ってほしいですね。また自転車を生活の中の移動手段として考えている方にも、スポーツとしての自転車の楽しさを知ってもらいたいです。」

◆店舗情報 宝石台3-1-7  
テナント那須102  
☎612・8551  
15時～22時30分  
(日祝 15時～20時)  
火曜日定休※臨時休業あり

# 平成29年度 保育園入園児 募集

## ◆募集対象

以下の2つに該当する児童

- ・父母のいずれもが日中に保育できない児童
  - ①就労 ②妊娠・出産 ③保護者の病気・障害
  - ④親族の介護・看護 ⑤災害復旧 ⑥求職活動
  - ⑦就学
- ・平成29年4月～6月に入園を希望する児童

※町外に住所がある方は、住所地の役所に相談してください。

※仕事等の都合で、町外の保育園を希望する場合は、町こどもみらい課に相談してください。

※平成29年7月以降に入園を希望する児童は、4月以降に申請してください。(入園3ヶ月前から受付)

## ◆受付

11月1日(火)～11月30日(水)(土日祝日除く)

時間 8時30分～17時15分

場所 町こどもみらい課

- ・受付の際に簡単な聴き取りを行います。**時間に余裕をもって**お越しください。

## ◆必要書類

町こどもみらい課、各保育園で配布のほか、町ホームページからもダウンロードできます。

- ①支給認定申込書兼入園申込書
- ②父母が家庭で保育ができない理由を証明する書類(就職証明書、病気を証明する診断書など)
- ③保育園入園申込に関する調査票

※平成28年1月1日に町外に住民登録があった方のみ  
平成28年度市町村民税の課税額(所得割課税額)  
がわかるもの

## ◆募集人数

保育園名	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳
たから保育園	18	6	4	1	2	4
ひまわり保育園	10	2	1	6	0	1
にじいろ保育園	3	8	7	6	6	6
のびのび保育園	4	8	5	4	2	0
こばと保育園	16	4	1	5	2	2
空と大地保育園	8	2	1	1	0	1
陽だまり保育園	6	6	2	3	3	1
ゆうゆうランド	5	4	1			

## ◆その他

- ・申込み順ではなく、**保育の必要性の高い方から順**に決定していきます。
- ・希望者多数の場合、希望保育園に入園できないことがあります。
- ・申込後、支給認定および入園基準の審査を行い、**1月下旬ごろ**に支給認定証および結果を送付します。

## ◆育児休業明けの予約

町では、次年度中に育児休業を終了し、7月以降に入園を希望する場合は事前申し込みを、毎年3月に受け付けています。一定の要件がありますので、詳しくは町こどもみらい課に問い合わせてください。

## ◆問合せ 町こどもみらい課

☎675・6466

## 保育園施設情報一覧

区分	保育園名	住所	電話	開園時間	延長	備考
公立	たから保育園	宝積寺2234-2	675・0613	7時～18時	～19時	公設民営
公立	ひまわり保育園	飯室500	676・0123	7時～18時	～20時	公設民営
公立	にじいろ保育園	太田625-3	676・1945	7時～18時	～19時	
公立	のびのび保育園	上高根沢2180	675・3721	7時～18時	～19時	
私立	こばと保育園	宝積寺2400-19	675・3315	7時～18時	～19時	
私立	空と大地保育園	石末2258-1	676・3881	7時～18時	～19時	
私立	陽だまり保育園	宝積寺2062-1	678・9717	7時～18時	～20時	
私立	ゆうゆうランド	宝積寺1428-1	611・1250	7時～18時	～19時	

## ☆保育園の見学について☆

事前に見学を行い比較検討してください。見学する場合は、各保育園に直接連絡をし、日時を調整してください

# 選挙へ行こう！

## 栃木県知事選挙

～ 未来へ届け あなたの一票 ～

日にち **11月20日 (日)**

時間 7時～20時

必要な物 投票所入場券  
(11月3日に発送)



### 投票

#### ◆高根沢で投票できる方

- ・平成10年11月21日以前に生まれた方
- ・8月2日以前に住民登録をし、引き続き3ヶ月以上高根沢に住所を有する方
- ・町内で住所が変わった方
- ・10月21日以前に住所異動した方  
…新しい住所地の投票所
- ・10月22日以降に住所異動した方  
…転居前の投票所

#### ◆高根沢で投票できない方

- ・8月3日以降に県内の他市町から転入してきた方  
前住所地での投票になります。前住所地の選挙管理委員会に確認してください。
- ※いずれかの市町長が発行する「引き続き栃木県の区域内に住所を有する旨の証明書(無料)」が必要です。期日前投票や不在者投票を行う場合にも必要です。証明書の発行は11月4日からです。
- ・8月3日以降に県外の他市区町村から転入してきた方  
知事選の投票をすることはできません。

栃木県選挙イメージ  
キャラクターパピット



### 当日投票に行けない方は

#### ◆期日前投票

投票日に投票できない方は、期日前投票ができます。

期間 11月4日(金)～19日(土)

8時30分～20時

場所 町役場 第2庁舎1階第4会議室

必要なもの 投票所入場券(届いていないときは、本人確認ができる身分証明書など)

※11月18日(金)・19日(土)は混雑が予想されます。期日前投票を希望する方は、早めの投票をお願いします。

#### ◆不在者投票

##### ・病院・施設等にいる方

県の選挙管理委員会が指定した病院、老人ホーム等に入院・入所している方は、その施設が指定した投票日に施設内で不在者投票をすることができます。病院長、施設長等に確認してください。

##### ・高根沢以外に滞在している方の不在者投票

選挙期間中に高根沢以外の市区町村に滞在している方は、滞在先の市区町村で不在者投票ができます。町ホームページから「不在者投票宣誓書兼請求書」をダウンロードして、町選挙管理委員会に直接または郵送(FAXやメールは不可)で投票用紙を請求してください。郵送等で時間がかかりますので、早めに手続きしてください。

#### ◆問合せ先 町選挙管理委員会

☎675・8115

# あなたの税が未来を拓く

## 市町村税徴収強化月間2016

### ◆県との協働による取り組み

町では、納税の公平性と  
徴収の確保を図るため、11  
月12月を「市町村税徴収強  
化月間2016」として、  
県との協働により、徴収の  
強化に取り組んでいます。

### ◆納期内納付の推進

町は、福祉や教育をはじめ  
様々な行政サービスを提  
供するために、その財源で  
ある税収を早期に確保する  
必要があることから、納期  
内の納付にご協力をお願い  
しています。

### ◆滞納処分の強化

税金を納期限までに納め  
なかつた方には、まず督促  
状が送付されます。この督  
促状が発送された日から起  
算して10日を経過した日ま  
でにその税金を完納しな  
かつたときには、町は滞納  
者の財産（預貯金、生命保険、  
不動産、給料、自動車、電  
化製品や美術品・貴金属等  
の動産）を調査し、差し押  
さえなければならぬことが  
法律で定められています。

### 財産調査には、勤務先等

の関係各所への調査だけで  
なく、滞納者の自宅などの  
捜索があります。捜索時に  
発見された財産は、差し  
押さえを行います。「捜索」  
とは、税を徴収する職員に  
認められた権限で、裁判所  
の令状は不要です。

自動車を差し押さえるた  
めにタイヤロック（写真）  
を行い自動車を運行不能状  
態にすることもあります。



納税の公平性と早期に税  
収確保を図るためにも、皆  
様の納期内の納付をお願い  
します。

### 納税・滞納処分Q&A

Q 借金があるから税金  
が払えません。

A 法律によつて、税金  
は全ての債務（借金含む）  
に優先すると定めてあり  
ます。個人債務より税金  
が優先されます。（地方税  
法第14条）

Q いきなり差し押さえさ  
れた、あんまりではないか。

A 税は納期内納付が大原  
則です。督促状発送日から  
10日を経過した日までに  
完納しない時は「差し押さ  
えをしなければならぬ」と  
定めてあります。（地方  
税法第331条等）

Q 個人の財産を勝手に  
調べて差し押さえされた、  
プライバシーの侵害では  
ないか。

A 税金を滞納すると、国  
税徴収法・地方税法に基づ  
き財産すべてに対する調査  
権限が発生します。この権限  
により調査を受けた金融機  
関等の関係機関は、協力し  
なければなりません。また、  
財産の調査は、個人情報保  
護法に一切抵触しません。

◆問合せ先 町税務課 収納  
対策係 ☎675・8124

## 税務補助職員 募集

◆職種 第二種行政職

◆募集人員・勤務期間

①3名 1月23日（月）

2月15日（水）

②2名 1月23日（月）

3月17日（金）

※②は、12月中旬に1日事前  
研修有。2月26日・3月  
5日は日曜出勤有。

◆仕事内容

①パソコン入力業務

②パソコン入力業務および  
申告期間の受付事務

◆賃金 6,990円（日額）

◆交通費は別途支給

◆勤務時間 8時30分～17  
時15分（昼休憩12時～13時）

◆勤務・面接場所 町役場

◆面接日 11月28日（月）

◆面接時間は受付後に連絡

◆受付期間

11月2日（水）～15日（火）

◆申込方法

町税務課へ提出もしくは  
郵送（11月15日必着）

※採用申込書は町税務課窓  
口、町ホームページから  
ダウンロードできます。

◆申込み・問合せ先  
町税務課

☎675・8103

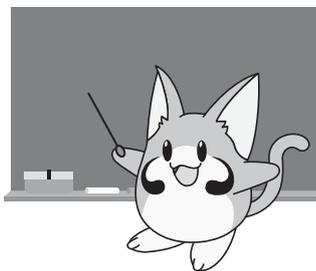
〒329-1292

大字石末2053

## 税を考える週間

11月11日（金）～17日（木）

国税庁では、「くらしを支える税」をテーマとして様々な広報広聴施策を実施します。



- ・税に関する情報…国税庁ホームページ  
[国税庁]で検索
- ・国税分野におけるマイナンバー制度に関する情報  
…国税庁法人番号公表サイト  
[国税庁 マイナンバー]で検索  
…国税庁法人番号公表サイト  
[国税庁法人番号]で検索

# パート収入と税

今月は、給与所得者の年末調整や来年の確定申告に向けて、納税者の皆様の税金に対する関心が高くなる時期です。この時期、皆様からよく寄せられる質問のひとつに、パート収入と税金との関係があります。

自分にパート収入がある場合、自分自身と配偶者の税金について、下記の内容を参考にしてください。

## ① 自分自身に税金がかかるか(自分がパート収入のみで、扶養控除、障害者控除、寡婦・夫控除がない場合)

収入金額	住民税(町県民税)	所得税
930,000円以下	かからない	かからない
930,001円～1,000,000円	均等割(5,700円)のみかかる	
1,000,001円～1,030,000円	均等割(5,700円)と所得割がかかる(※1)	かかる(※)
1,030,001円～1,409,999円		
1,410,000円以上		

※1 住民税所得割と所得税は、社会保険料控除や生命保険料控除など、所得控除があると課税されない場合があります。



## ② ご自身の配偶者が配偶者控除もしくは、配偶者特別控除を受けられるか

収入金額	配偶者控除	配偶者特別控除
1,030,000円以下	受けられる	
1,030,001円～1,409,999円	受けられない	受けられる(※2)
1,410,000円以上	受けられない	受けられない

※2 配偶者特別控除は、パートの収入によって段階的に控除額が変わり、あなたの配偶者の合計所得が1,000万円を超える場合には受けられません。

◆問合せ先 町税務課 住民税係 ☎675・8103

## 平成28年分 年末調整説明会

「平成28年分の給与所得者の年末調整事務および法定調書の書き方など」についての説明会を開催します。

◆持ち物 11月上旬に送付した資料

※青色申告者である個人の方は下記の説明会へ参加してください。

◆問合せ先 氏家税務署 法人課税部門  
☎682・3311 (代表)

開催日	時間	会場
11月21日(月)	14時～16時	那須烏山市烏山公民館
11月22日(火)		矢板市文化会館小ホール
11月24日(木)		那珂川町小川総合福祉センター すこやか共生館
11月25日(金)		さくら市氏家公民館

※自動音声案内の「2」を選んでください。

## 平成28年分 青色決算説明会・白色決算説明会

氏家税務署では、青色申告決算書(収支内訳書)の作成方法や作成に当たっての注意点などについて、右のとおり説明会を開催します。

説明会で使用する資料は当日会場で配付します。

◆問合せ先  
氏家税務署 個人課税部門  
☎682・3313

※決算説明会に関する相談である旨を伝えてください。

### 【青色決算説明会】

開催日	時間	対象者	会場
12月1日(木)	10時～12時	農業所得の方	矢板市文化会館
	14時～16時	営業等・不動産所得の方	
12月6日(火)	10時～12時	農業所得の方	那珂川町小川総合福祉センター 午前 あじさいホール 午後 すこやか共生館
	14時～16時	営業等・不動産所得の方	
12月12日(月)	10時～12時	農業所得の方	さくら市氏家公民館
	14時～16時	営業等・不動産所得の方	

### 【白色決算説明会】

開催日	時間	対象者	会場
12月7日(水)	10時～12時	農業所得の方	さくら市氏家公民館
	14時～16時	営業等・不動産所得の方	

## 学校支援員 募集

町立小中学校で、配慮を要する児童生徒を支援する学校支援員を募集します。

◆**応募資格** 健康でやる気のある方、町内に通勤可能な方

◆**採用時期**

平成29年4月～

◆**受付期限**

12月20日（火）

◆**選考方法**

履歴書・面接により選考

◆**募集人数**

若干名

◆**問合せ先**

町こどもみらい課  
☎675・6466

## 非常勤講師・非常勤養護教諭 募集

塩谷南那須地区公立小中学校で、県・市町採用の非常勤講師・非常勤養護教諭を募集します。

◆**受験資格**

教員免許状（養護教諭免許状）を持っていて、塩谷南那須地区内へ通勤可能な方

◆**採用時期**

平成29年4月

◆**受付期限**

12月20日（火）

◆**問合せ先**

塩谷南那須教育事務所  
☎0287・43・0176

## 平成29年度 町教育委員会臨時職員 募集

職種	募集人員	応募資格	業務内容
スクールカウンセラー	1名	児童生徒の臨床心理に関して専門的な知識および経験や実績を有するもの	悩みを抱えた児童生徒に対する相談や、就学相談など
スクールソーシャルワーカー	1名		問題を抱える児童生徒・家庭の相談を受け、福祉機関等へつなぐ支援など
こども相談員	1名	児童相談など相談員の経験や実績を有するもの	子どもと家庭に関する相談と、関係機関と連携しながらの養育支援など

- ◆**勤務地** 町こどもみらい課（石末）
- ◆**勤務条件** 月20日程度（8時30分～17時15分）
- ◆**採用時期** 平成29年4月1日（採用期間は1年間）
- ◆**賃金** 233,600円（月額・交通費別途）  
※平成28年度の額です。
- ◆**受付期限** 12月9日（金）

- ◆**申込方法** 町こどもみらい課へ郵送、または直接持参してください。
- ◆**採用申込書** 町こどもみらい課で配布。（町ホームページからダウンロードもできます。）
- ◆**面接日** 12月18日（日）  
※面接時間は申込受付後に連絡
- ◆**面接場所** 改善センター

## 平成29年度 町保育園臨時職員 募集

公立保育園で働く臨時職員を募集します。

No.	職種	募集人員	勤務内容	勤務条件	賃金
1	保育士（常勤）	20名	保育業務	月20日程度（8時30分～17時15分） 早番・遅番が週1回程度あり 土曜出勤が月1回程度あり	日額8,450円
2		2名	子育て支援職員	月20日程度（8時30分～17時15分）	
3	保育士（非常勤）	25名	保育業務	①平日8時30分～17時15分 月6日程度 ②土曜8時30分～17時15分 早番・遅番を依頼する場合もあり	時給1,090円
				③平日7時～9時 ④平日16時～19時	
4	看護師	2名	看護業務	月20日程度（8時30分～17時15分）	日額8,700円

- ◆**勤務地** にじいろ保育園、のびのび保育園  
2は、「子育て支援センターれんげそう」（にじいろ保育園内）勤務
- ◆**採用時期** 平成29年4月1日
- ◆**受付期限** 11月30日（水）
- ◆**賃金** 平成28年度の額です。（交通費別途）

- ◆**申込方法** 採用申込書に記入し、保育士証（写）と一緒に町こどもみらい課へ提出。（郵送可）
- ◆**採用申込書** 町こどもみらい課で配布。（町ホームページからダウンロードもできます。）
- ◆**面接日** 12月11日（日）  
※面接時間は申込受付後に連絡
- ◆**面接場所** 町改善センター

◆**申込み・問合せ先** 町こどもみらい課 ☎675・6466  
〒329-1225 大字石末1825

こちらは女性消防団です⑧

## 秋の全国火災予防運動

11月9日(水)～15日(火)

### 平成28年度全国統一防火標語

消しましょう その火その時  
その場所で

#### ○火災の種類

火災はその原因によって、次のように分類されます。

- ① A火災：木材や紙類等の普通可燃物による一般火災
- ② B火災：食用油やガソリン等の引火性液体による油火災
- ③ C火災：電線や変圧器など電気設備による電気火災
- ④ 鉄やアルミニウムによる金属火災
- ⑤ プロパンガス等によるガス火災

#### ○消火器を備えましょう

A B C火災の初期消火に有効なA B C粉末消火器が一般的です。使用後の片づけが簡単な強化液タイプの消火器もあります。一家に一台消火器を備えましょう。



#### ○住宅用警報器の設置

逃げ遅れによる死者を減少させるために、平成21年から法律や条例で住宅用警報器等の設置が義務付けられました。煙をいち早く察

知し、大きな音で火災を知らせてくれます。

ホームセンターや電器店で購入できるので、未設置の家は早めに設置しましょう。

※消火器や警報器を売りつけ、高額な金額を請求してくる悪徳訪問販売には気を付けてください。

塩谷広域管内の住宅用警報器設置率は**57%**(平成28年6月1日現在)  
※全国の設置率は**81%**

#### ○放火対策のポイント

火災の原因の中でも、放火は常に高い割合を占めています。

放火の被害に遭わないためには、家の周りに新聞などの燃えやすい物を置かない。

- ・物置や車庫には必ず鍵を掛ける。
  - ・郵便受けに新聞等をためない。
  - ・照明器具などを設置して、夜でも暗がりをつくらない。
  - ・自動車やバイクのボディーカバーは、「防炎品」のものを使用する。
  - ・ゴミは必ず収集日の朝に出す。
- さらに日頃から家族とチェックをし合い、近隣の人と声を掛け合うことも、放火防止に繋がります。



今月は水井が担当しました!

◆問合せ先 町地域安全課

高根沢消防署 ☎675・8110

## 救急車の適性利用

～本当に救急車が必要ですか?～

近年119番通報で出動した救急隊が、誰も運ばずに引き返す「不搬送」が増えています。症状に緊急性がなくても「交通手段がない」「救急車で行った方が優先的にみてくれると思った」「便利だから」といった理由で救急車を呼ぶ人がいます。



#### ◆塩谷広域管内の不搬送

	出動件数	不搬送
平成27年	4,285件	541件 (全体の12.6%)
平成23年	4,003件	415件 (全体の10.4%)

平成23年から比べると、不搬送件数は約1.3倍に、出動件数に対する不搬送の割合も増えています。

救急車の台数、救急隊員の数は限られています。救急車は緊急性のある傷病者を運ぶためのものです。救急車の利用について理解をお願いします。

◆問合せ先 塩谷広域行政組合消防本部 ☎0287・40・1119

## 防災行政無線を用いた全国瞬時警報システム(J-アラート)伝達訓練

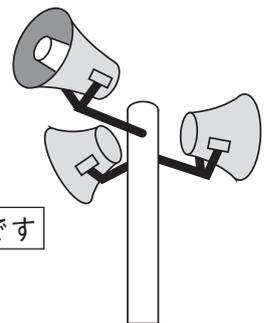
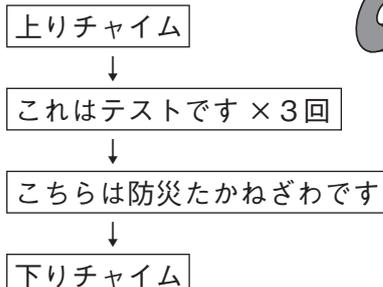
地震・津波や武力攻撃等の緊急事態発生に備え、防災行政無線を用いて情報伝達訓練を行います。この訓練は全国瞬時警報システム(J-アラート)を用いた訓練です。

#### ◆J-アラートとは

地震・津波や武力攻撃等の緊急情報を国から人工衛星を通じて瞬時に伝達し、市町村の防災行政無線を自動起動し、スピーカーを通して住民に情報発信をするシステムです。

◆訓練日時 11月29日(火) 11時

#### ◆放送内容



◆問合せ先 町地域安全課 ☎675・8110

たかポタ

9月24日に自転車で行内を散策する「たかポタ」が町観光協会主催で開催されました。

町内外から約1000人が参加し、元気あつぷむらを発着点に35キロコースと急坂のある60キロのコースに分かれて、町内をめぐりました。

開会式では、参加者全員で加藤公博町長の「いただきます」の声に合わせて、新米のおにぎりを頬張りました。コースの途中の休憩所では、町産のぶどうや梨、町内の和菓子店の銘菓などが配られました。雨が降ったりやんだりする天気でしたが、参加者達は笑顔でゴールしました。



名古屋フィルハーモニー交響楽団と共演

文化庁の「文化芸術による子どもの育成事業」の一環として、10月4日に阿久津中学校で名古屋フィルハーモニー交響楽団が公演を行いました。

この事業は日本の一流文化芸術団体が小中学校で公演を行い子ども達が本物の芸術に触れることで、将来の芸術家の育成や芸術鑑賞能力の向上を目的としています。

リハーサルで生徒達は、楽団員から直接指導を受けたり、サインをもらったりして盛り上がっていました。公演の中では名古屋フィルと吹奏楽部が共演し、「威

風堂々」を演奏しました。最後に名古屋フィルからのプレゼントとして、阿久津中の校歌の演奏があり、全校生徒が一緒に歌いました。



地域おこし協力隊に新メンバー

10月3日に辞令交付式が行われ、栗野倫世さんが地域おこし協力隊に加わりました。

栗野さんは大学4年生。高根沢の農業にとっても関心を持っています。来月にはあと1人隊員が加わる予定です、今後3人で活動をしていきます。詳しくは来月の広報でお知らせします。



交通安全の輪

秋の交通安全運動出発式が、9月21日に町民広場で行われました。

また、親子で考える交通安全ポスター・標語入賞者の表彰が行われました。

●ポスター受賞者  
保育園・幼稚園の部



荒井 栞さん (高根沢第二幼稚園)

小学1・2年生の部



小島 梓水さん (中央小2年)

●標語受賞者

小学3・4年生の部

高瀬 楓さん (北小4年)

「守りたい交通ルールとみんなの命」

小学5・6年生の部

野澤 輝夢さん (北小6年)

「命より 大切ですか

そのスマホ」

中学生の部

鈴木 希空さん (北高中2年)

「安全は 小さな注意の積み重ね」



# 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

## 図書館上映会

◆日時 11月6日(日)  
13時～15時38分  
◆場所 中央館 アートホール  
◆タイトル 謎の海底サメ王国、  
ピノキオ  
◆参加費 無料  
◆申込 不要

## 初めての写真教室

◆日時 11月17日(木)  
13時～15時  
◆場所 中央館  
カルチャールーム  
◆講師 島田繁男氏  
◆テーマ 小さい秋を写真にする  
◆定員 20名(先着順)  
◆持ち物 撮影した写真を5枚以内  
USBメモリ15枚以内  
◆申込 11月15日(火)まで

## 高根沢美術協会作品展

◆日時 11月27日(日)  
12月4日(日)  
◆場所 中央館ロビー  
10時～16時  
※11月27日(日)は13時～16時  
12月4日(日)は10時～15時  
◆問合せ先 大谷 喜男  
☎ 675-3913

## 図書館のシステムが **もっと便利に** **もっと楽しく** になりました!

ホームページから利用できます!ぜひ使ってみてください!

### 「蔵書検索」が パワーアップ!

1. 資料を検索したときに表紙が表示されます
2. スマートフォンやタブレットでも利用しやすく、画面が見やすくなりました
3. 電子書籍が検索・貸出できるようになりました  
蔵書検索システムに、利用者番号とパスワードを入れれば電子書籍の貸出ができます。  
※利用者カードがあれば事前の登録は必要ありません。  
※電子書籍は町内在住・在勤・在学の方が利用できます。  
※図書館内の蔵書検索システムでも電子書籍が検索・貸出できます。

### 「利用照会」に新機能!

- 「利用照会」から利用者番号とパスワードを使ってログインしてください。
1. My本棚  
「読んだ本」「読みたい本」が登録できます。自分だけのMy本棚を作って、読書履歴などを整理できます。
  2. 読書マラソン  
自分の読書目標、読書量を把握できます。  
※読書貯金とはリンクしていません。
  3. メールマガジン機能  
自分の好きな作家やキーワードを設定すると、その作家の本やキーワードを含む新着本が入ったときに、メールでお知らせします。

### 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 無料

場所

和室  
乳幼児向けの読み語り  
手遊び

♪中央館 9日(水) 10時～12時

## おはなし玉手箱

♪中央館 23日(水・祝) 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) 13日(日) 15時～15時30分

♪上高根沢分館(第2日曜日) 13日(日) 15時～15時30分

♪仁井田分館(第1・3土曜日) 5日(土)・19日(土) 10時30分～11時

♪中央館(第2・4土・第3日曜日) 12日(土)・20日(日)・26日(土) 11時～11時30分

たのしいおはなしがいっぱい!!

## 11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

# 保険年金コーナー

## 「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」 は年末調整・確定申告まで大切に保管を！

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において平成28年1月1日～12月31日までに納付した保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

### ◆控除証明書の送付

平成28年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収書）を添付してください。

また10月1日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付された方には、2月上旬に送付されます。

なお家族の国民年金保険料を納付された場合も本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告をしてください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についての照会は、控除証明書のはがきに表示されている下記の電話番号に問い合わせください。

### 【専用ダイヤル電話番号】

☎0570・003・004

※050から始まる電話でかける場合には

☎03・6630・2525

◆受付期限 平成29年3月15日（水）

◆受付時間 月～金曜日 8時30分～19時  
第2土曜日 9時～17時

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は利用できません。

◆問合せ先 町住民課 ☎675・8100

## マイナンバーカードの申請方法

10月1日からコンビニ交付がスタートし、マイナンバーカードを利用できる機会が増えました。そこで改めてマイナンバーカードの申請に関する疑問に答えます！

### Q. マイナンバーカードの申請方法は？

A. 申請方法は2つあります。

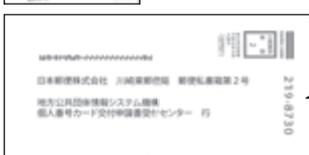
#### ◆申請書に顔写真を添付し郵便で申請をする方法◆

通知カードの下部の申請書に必要事項（電話番号、申請日の日付、氏名、押印）を記入し、顔写真を貼って、同封の返信用封筒で送ります。



太枠部分が申請書です。

通知カードと一体になっているので、切り離して送付します。



返信用封筒は、昨年11月頃に郵便で通知カードが送られてきた封筒と同封されています。

#### ◆パソコンやスマートフォンを使って

インターネットで申請をする方法◆

#### 1. 申請用WEBサイトにアクセス

「マイナンバーカード申請」で検索

#### 2. メールアドレス、申請書ID登録

※申請書ID：申請書の上部に記載の23桁の数字

#### 3. 顔写真、申請情報 登録

登録したメールアドレス宛に通知される申請者専用WEBサイトにアクセスして、デジタルカメラやスマートフォンのカメラで撮った顔写真を登録。

その他申請に必要な情報を入力。



写真は正面、無帽、無背景のもの

### Q. 申請後の流れは？

A. 申請後約1～2ヶ月でマイナンバーカードが役場に届きます。交付準備ができれば役場からはがきを送りますので、予約の上で受け取りに来てください。

※受け取りは原則本人のみです。

◆問合せ先 町住民課 ☎675・8100



## 《第5回》みんなで担う、国保のサイフ

### 国民健康保険税を納めましょう！

#### 国民健康保険制度はお互いの助け合い

国民健康保険税（国保税）は、病気やけがをした時にかかる医療費や、出産したときにかかる一時金などの給付に充てられる大切な財源です。国保に加入している方は、医療費の一部を負担するだけで医療を受けられると同時に、国保税を納める義務があります。

国保税は、町の国保財政の約3割を占める貴重な財源です。国保税に未納が増えると、国保制度そのものの存続を危うくします。また期限内に納付している大多数の人たちとの間に不公平が生じます。税金は期限内に忘れずに納めましょう。

#### 高根沢の国保税収納状況

高根沢の平成27年度国保税（現年分）の収納率は89.9%でした。一見すると高いようにも見えますが、裏を返せば「納付されるべき額の約1割が国保の財布に入ってこなかった」とも言うことができます。

課税総額	7億1,964万円
収納率	89.9%
未収額 (不納欠損額含む)	7,264万円

えっ！サイフに  
7千万円足りない!?

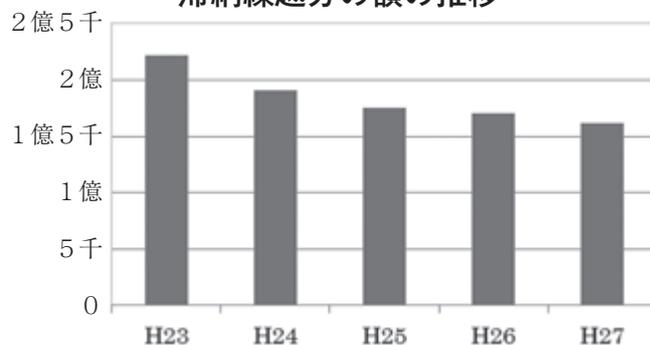


#### 入ってこなかったお金は？

年度内に見込み通り国保財政に入ってこなかったお金は、「滞納繰越分」として翌年度以降も納付を求めています。

滞納繰越分の額は年々減少傾向にありますが、未だ1億5千万円以上の額が未収額として存在しており、町では引き続き徴収の強化を図ります。

滞納繰越分の額の推移



#### 国保税を長期間納めないと…

1. 通常の保険証のかわりに、有効期限の短い「短期被保険者証」や、医療費をいったん全額支払う「被保険者資格証明書」に切り替えることがあります。
2. 延滞金の徴収、財産の差押えなどを行うことがあります。



#### 困ったら、町税務課に相談を

町税務課では納税相談を随時受け付けています。失業や病気などにより、やむを得ず国保税を納期限内に納められそうにない場合は早めに相談してください。

◆納税に関する問合せ先  
町税務課 収納対策係  
☎675・8124



◆問合せ先 町住民課 保険年金係 ☎675・8100

📍…健康 🏢…役所 🎓…学校 📖…図書館 👨‍👩‍👧‍👦…元気あつむら 🏠…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
<b>3</b> 文化の日 (休館)改ホト 越井クリニック[光陽台] ☎680-1133	<b>4</b> (休館)民工 窓口延長業務(19:15まで) 役水 健康診査 受付8:30~10:00 図 プレママ学級IIコース(要申込) 受付13:30~13:45 保	<b>5</b> おはなし会 10:30~11:00 仁 町文化祭 町
<b>10</b> 3歳6か月児健診(対象H27.4月生) 受付13:00~13:30 保	<b>11</b> 窓口延長業務(19:15まで) 役水	<b>12</b> おはなし会 11:00~11:30 図
<b>17</b> 3歳児健診(H25.10月生) 受付13:00~13:30 保 総合相談 10:00~14:00 図	<b>18</b> 窓口延長業務(19:15まで) 役水	<b>19</b> おはなし会 10:30~11:00 仁 能舞音楽劇「義経記」 18:00~ 赤
<b>24</b> (休館)工元 健康診査(女性の日) 受付8:30~10:00 保	<b>25</b> 窓口延長業務(19:15まで) 受付8:30~10:00 役水 遊びの教室 ぴよんぴよん広場(対象0歳児) 受付9:45~10:00 保 4か児健診(対象H28.7月生) 受付13:00~13:30 保	<b>26</b> 風呂の日・高根沢ちゃんぽんの日 おはなし会 11:00~11:30 図

**防災行政無線フリーダイヤル**  
 ほうさい きんぎやう 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
赤 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 元気あつむら	☎676-1126
工 エコ・ハウスたかねざわ	☎680-2080

**今月の納期限**

- 11月30日(水)  
固定資産税・都市計画税(3期)  
国民健康保険税(5期)  
介護保険料(5期)  
後期高齢者医療保険料(5期)

**今月の口座振替**

- 11月10日(木)  
学校給食費(11月分)
- 11月28日(月)  
水道料金(西部地区)  
下水道使用料(宝積寺処理区)  
保育料(11月分)

**とちテレでも確認**

「とちぎテレビ」のデータ放送を利用して、町の情報を発信しています。



**視聴方法は簡単!**

- ①チャンネルを「とちぎテレビ」に合わせる
- ②リモコンの「dボタン」を押す

※テレビの初期設定で、町内の郵便番号が登録されている必要があります。

**◆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	7日(月)	21日(月)	28日(月)	14日(月)
②光陽台(宝積寺の一部を含む)・宝石台	月・木	8日(火)	22日(火)	1日(火)	15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	2日(水)	16日(水)	23日(水)	9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	2日(水)	16日(水)	23日(水)	9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	24日(木)	10日(木)	17日(木)	3日(木)
⑥仁井田・東高谷・花岡・西高谷・飯室・文挾・伏久	月・木	18日(金)	4日(金)	11日(金)	25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

# 11月 ぐらしのカレンダー

日	月	火	水
<b>スマホで「広報たかねざわ」</b> 無料のアプリ「マチイロ」で配信しています。 アプリをダウンロードして、利用してください。		<b>1</b> ●スタンプカードポイント2倍デー ●健康診査 受付8:30~10:00 (保) 平成29年度保育園入園児募集(~30日まで)	<b>2</b> 心配ごと相談 10:00~14:00 (図)
<b>6</b> +菅又病院[花岡] ☎676-0311 ●あやめの日 町文化祭 (町)	<b>7</b> (休館) (図) (仁) (上) (改) (ホ) (ト) (民) (工) ●窓口延長業務(19:15まで) (役)	<b>8</b> (休館) (元) ●離乳食教室(対象H28.4月生)(11/4までに要申込) 受付9:45~10:00 (保) ●2歳児歯科健診(対象H26.10月生) 受付13:00~13:30 (保) お弁当の日(小中学全学年対象)	<b>9</b> ●栄養教室(11/7までに要申込) 受付10:15~10:30 (保) ●おはなし玉手箱 10:00~12:00 (図)
<b>13</b> +高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 ●おはなし会 15:00~15:30 (上)	<b>14</b> (休館) (図) (仁) (上) (改) (ホ) (ト) (民) (工) ●窓口延長業務(19:15まで) (役) ●健診結果説明会(10月14日受診者) 受付9:00~10:30 (保) 平成29年度小規模特認校(上高小)募集(~30日まで)	<b>15</b> ●スタンプカードポイント2倍デー	<b>16</b> ●青海の日 ●健康診査 受付8:30~10:00 (保)
<b>20</b> +深澤クリニック[平田] ☎676-0671 ●おはなし会 11:00~11:30 (図)	<b>21</b> (休館) (図) (仁) (上) (改) (ホ) (ト) (民) (工) ●窓口延長業務(19:15まで) (役) ●乳幼児相談(前日までに要申込) 受付9:00~10:30 (保) ●栄養相談(要申込) 13:00~ (保)	<b>22</b> (休館) (元)	<b>23</b> 勤労感謝の日 (休館) (改) (ホ) (ト) (民) +小林内科医院[宝積寺] ☎675-2485 ●ばぶばぶおはなし会 10:30~10:50 (図)
<b>27</b> +中津川循環器科内科クリニック[宝積寺] ☎675-7521 きらきらフェスタ2016 12:30~ (ホ)	<b>28</b> (休館) (図) (仁) (上) (改) (ホ) (ト) (民) (工) ●窓口延長業務(19:15まで) (役) ●10か月児健診(対象H28.1月生) 受付13:00~13:30 (保)	<b>29</b> ●健診結果説明会(10月24・25日受診者) 受付9:00~10:30 (保) ●スタンプカードポイント2倍デー	<b>30</b>

## こくちばん

### 町のうごき

平成28年10月1日現在  
前月比

世帯数	11,909 世帯	-13
人口	29,766 人	-24
(内)男	15,464 人	-15
女	14,302 人	-9

(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	5 月分
町民広場スポーツ施設・石末運動場・武道館	2 月分
仁井田体育館	1 月分
情報の森テニスコート	12 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 11月15日(火)~19日(土)

◆自動抽選日 11月20日(日)

◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3199

# 誇れる町民表彰

「体育功労者」、「体育優秀選手」、  
「小山正夫文化スポーツ賞」を  
表彰しました。

## 体育功労者（敬称略）

**山本 富雄**（やまもととみお）  
町野球連盟役員および審判員として15年以上に亘り貢献され、現在も活躍されている。

**岩本良一**（いわもとらよいち）  
町体育協会陸上競技部の指導者として15年以上活動され、青少年健全育成の発展に貢献されている。

**岩本 秀子**（いわたかみ ひろこ）  
町体育協会陸上競技部の指導者として15年以上活動され、青少年健全育成の発展に貢献されている。



山本富雄 岩本良一 岩本秀子 白井文人 岡田忠雄 田代正治

**白井 文人**（しらい ふみと）  
町体育協会空手道部の指導者として15年以上活動され、青少年健全育成、空手道の発展に貢献されている。

**岡田 忠雄**（おかだ ただお）  
町体育協会空手道部の指導者として15年以上活動され、青少年健全育成、空手道の発展に貢献されている。

**田代 正治**（たしろ せいじ）  
15年以上三級審判として活躍され、町ゲートボール協会役員としてゲートボールの普及推進に尽力されている。

## 体育優秀選手（敬称略）

**須能 海吏**（すのう かいり）  
第16回全日本少年少女空手道選手権大会小学校1年生男子形の部 出場

**須能 夢夏**（すのう ゆな）  
第16回全日本少年少女空手道選手権大会小学校3年生女子形の部 出場

**亀卦川 愛**（きけがわ あい）  
第35回関東ブロックスポーツ少年団競技別交流大会 空手道競技 出場

**須能 藍叶**（すのう あいと）  
第5回関東少年少女空手道選手権大会5年男子形競技出場

**佐藤 麻陽**（さとう あさひ）  
第44回栃木県少年サッカー選手権大会 優勝（ヴェルフェ・ヴェール所属）

**加藤 陽莉**（かとう ひまり）  
第33回栃木県ジュニア体操競技大会初級女子跳馬 優勝

**鈴木 里菜**（すずき りな）  
綱川 櫻（つなかわ さくら）  
日本空手協会 文部科学大臣杯第59回小学生・中学生全国空手道選手権大会中学1年生女子組手の部 出場

**篠原ひなの**（しのはらひなの）  
日本空手協会 文部科学大臣杯第59回小学生・中学生全国空手道選手権大会中学1年生女子形の部 出場



須能海吏 須能夢夏 亀卦川愛 須能藍叶 鈴木里菜 綱川櫻 篠原ひなの

**芝 正剛**（しば まさたか）  
第40回関東中学校水泳競技大会男子50m自由形／男子100m自由形 出場

**菅谷 拓海**（すがや たくみ）  
第43回全日本中学校陸上競技選手権大会男子110mハードル 出場

**清水 大河**（しみず たいが）  
第44回関東中学校陸上競技大会男子共通110mハードル 第1位

**菅谷 拓海**（すがや たくみ）  
第44回リトルシニア日本選手権大会 優勝（中学硬式野球）外野手 ベストナイ



芝正剛 菅谷拓海 清水大河 永田達己 齋藤匠 荒井歩夢

ン受賞（栃木下野リトルシニア所属）

**永田達己**（ながた たつき）  
齋藤 匠（さいとう たくみ）  
第22回関東クラブユースサッカー選手権（U-15）大会 出場（FCスポーツ宇都宮所属）

**荒井 歩夢**（あらい あゆむ）  
第22回関東クラブユースサッカー選手権（U-15）大会 出場（栃木SC所属）

**磯田 千夏** (いそだ ちなつ)  
第31回栃木県スポーツ少年  
団柔道交流大会中学生女子  
55kg級 優勝

**中里のあ** (なかさと のあ)

JOCジュニアオリンピック  
カップ平成28年度関東  
ジュニア柔道体重別選手権  
大会女子44kg級 出場

**加藤 嶺佳** (かとう れいか)

第21回全日本女子ユース  
(U-15) サッカー選手  
権大会 出場 (栃木SCL  
デリース所属)

**赤澤 莉奈** (あかざわ りな)

**杉浦 果菜** (すぎうら かな)  
第15回全日本チアダンス選  
手権大会・第13回全日本学  
生チアダンス選手権大会出  
場 (リンク栃木ブレック  
スBREXYチアダンスス  
クール所属)

**田北 峻** (たきた しゅん)  
第92回日本選手権水泳競技  
大会男子100m自由形/  
男子200m自由形 出場

平成28年度全国高等学校総  
合体育大会水泳競技大会  
男子100m自由形/男子  
400mリレー 出場 (作  
新学院高等学校)

**柏原未悠来** (かしわばらみゆき)  
第61回全国私立高等学校女  
子ソフトボール選抜大会  
出場 (宇都宮文星女子高等  
学校)

第61回全国私立高等学校女  
子ソフトボール選抜大会  
出場 (宇都宮文星女子高等  
学校)

**大山 夏苗** (おおやま かなえ)  
第61回全国私立高等学校女  
子ソフトボール選抜大会  
出場

第66回関東高等学校女子ソ  
フトボール大会 第3位

(宇都宮文星女子高等学校)  
**塩田 和成** (しおだ かずなり)  
**荒井 潤弥** (あらい じゅんや)

第5回関東公立高等学校テ  
ニス大会男子団体 出場

(高根沢高等学校)  
**高根 完周** (たかね みつひろ)

第59回関東高等学校サッ  
カー大会 出場

平成28年度栃木県高等学校  
総合体育大会サッカー大会  
優勝 (真岡高等学校)

**内田 洋彰** (うちだ ひろあき)

第17回全国高等学校選抜ラ  
グビーフトボール大会  
出場

第16回関東高等学校ラグ  
ビーフトボール新人大会  
優勝 (國學院栃木高等学  
校)

**阿久津岩雄** (あくつ いわお)

ねんりんピックとちぎ  
2016スポーツ・文化交  
流大会グラウンド・ゴルフ  
交流大会男子 優勝

**小森 正巳** (こもり まさみ)

ボウリング第34回下野新聞  
社杯オール栃木チャンピオ  
ンシップトーナメント大会  
優勝

**吉田 大祐** (よした たいすけ)  
第70回国民体育大会ソフト  
ボール成年男子 出場



磯田千夏 中里のあ 田北峻 大山夏苗 塩田和成 荒井潤弥 阿久津岩雄

**阿久津エンジェルス**

第33回関東小学生男・女ソ  
フトボール大会女子の部  
出場

**HOKUTO. S. C**  
**ヒップホップダンスチーム**

第4回全日本小中学生ダン  
スコンクール東日本大会  
出場



HOKUTO. S. C ヒップホップダンスチーム



阿久津エンジェルス

**小山正夫文化スポーツ賞**  
(敬称略)

**菅谷 拓海** (すがや たくみ)

第44回関東中学校陸上競  
技大会男子共通110m  
ハードル 第1位

第43回全日本中学校陸上競  
技選手権大会男子110m  
ハードル 出場

**清水 大河** (しみず たいが)  
第44回リトルシニア日本選  
手権大会 優勝 (中学硬式  
野球)



菅谷拓海 清水大河

# お知らせ

「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  
給付金の申請受付中

平成28年度の町県民税住  
民税）が非課税の方で課税  
者の扶養でなく、生活保護  
受給者でない方に申請書を  
発送しています。申請書を  
郵送、または窓口に出し  
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。

平成27年の所得が未申告  
の方は、申告をした結果非  
課税になるなどして、支給  
の要件を満たすと支給対象  
になる可能性があります。  
確認してください。

◆問合せ先 町健康福祉課  
臨時福祉給付金係  
☎675・8138

古着（古布）  
廃食用油回収

◆日時 11月19日（土）  
9時～11時30分

◆場所 役場、エコハウス  
たかねざわ、図書館3館

◆回収品目

- ①綿100%もしくは綿混  
紡率50%以上の製品（シヤ  
ツ、ブラウス、トレー  
ナー、シーツ、布団カ  
バー、タオル、手ぬぐい  
等）※黒系除く
- ②子ども服 美品に限る  
洗濯してあるもの
- ③廃食用油 植物性の天ぷ  
ら油（賞味期限切れの未  
使用油も可能）

◆問合せ先 町環境課  
☎675・8109

## 町シルバー人材セン ター会員募集

随時会員を募集中。  
◆資格 町内在住で健康で  
働く意欲のある60歳以上  
の方

◆年会費 2,000円  
◆互助会費 1,000円

◆問合せ先 町シルバー人  
材センター  
☎676・0099

## 県道宇都宮那須烏山線の本線切替

県では、鷲ノ谷交  
差点の国道408号バイ  
パス整備工事に伴い、  
付替え道路から本線  
道路へ12月上旬から中  
旬にかけて切替します。



◆問合せ先  
県土板土木事務所 ☎0287・44・2190

## 聞こえのサポート・補聴器相談と交流

- ◆日時 11月20日（日）10時～（相談受付11時まで）
- ◆内容 相談会、座談会、コミュニケーション体験、交流会
- ◆場所 町福祉センター
- ◆問合せ先 NPO県中途失聴・難聴者協会  
☎080・8742・9811  
FAX 0285・51・1326  
Eメール tcnks58@sky.ucatv.ne.jp

## カセット式ガスボンベ・スプレ ー缶を捨てる時は注意!

8月に塩谷広域環境衛生センター内で、  
カセット式ガスボンベ・スプレー缶が原因  
とみられる爆発で、ごみ処理設備が破損す  
る事故が発生しました。

中身が残っていると大き  
な事故につながります。

捨てる際は次のことに注  
意してください。

- ・中身が残っているかどう  
か、缶を振って確認して  
ください。
- ・中身が残っている場合は、使い切っ  
てから出してください。



◆問合せ先 町環境課  
☎675・8109



## 世の中の“流れ”がわかる!

私たちを取り巻く課題に関する世の中の“流れ”を紹  
介します。意外な気づきがあるかも。

【参加無料・参加申込不要】

テーマ・内容	
◆日時 11月9日（水） 19時～21時	障害者差別解消法って何？ ナビゲーター 障害児者生活支援センター「すまいる」 笹崎氏
◆会場 福祉センター	障害者に対しての「差別」となるケ ースや、求められる配慮等について、わか りやすく紹介します。

- ◆今後のテーマ（予定）  
12月14日（水）消費生活相談の実態
- ◆問合せ先 町志民活動サポートセンターたんたんCafé  
事務局（町企画課内）☎675・8102  
Eメール shimin.tantancafe@gmail.com

陸上自衛隊高等工科学校  
自衛官候補生(男子)募集

◆種目

陸上自衛隊高等工科学校  
生徒(①推薦 ②一般)  
③自衛官候補生 男子

◆応募資格

日本国籍を有する  
①②中卒(見込含む)の  
17歳未満の男子(①は学  
校長の推薦が必要)  
③18歳以上27歳未満の男  
子

◆受付期限

①12月2日(金) 必着  
②1月6日(金) 必着  
③11月30日(水)

◆試験期日

①1月7日(土)～9日(月)  
※いずれか1日を指定され  
ます。

②一次 1月21日(土)  
二次 2月2日(木)～  
5日(日)

※いずれか1日を指定され  
ます。

◆試験会場

③12月3日(火)  
①神奈川県横須賀市  
②③宇都宮市

◆問合せ先 栃木地方協力  
本部大田原地域事務所

☎0287・22・2940

相談

◆心配ごと相談

◆日時 11月2日(水)  
10時～14時

◆場所 図書館中央館

◆相談員 副所長 安藤 泰行  
水沼 喜代子  
星野 濱三郎

◆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 11月17日(木)  
10時～14時

◆場所 図書館中央館

◆人権相談 相談員 小張 静江

◆問合せ先 町健康福祉課  
☎675・8105

◆行政相談

相談員 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  
斎藤 勇次

◆問合せ先 町社会福祉協  
議会 ☎675・4777

◆特設行政相談所

町文化祭の会場で、行政  
相談委員による特設行政相  
談所を開設します。行政(国  
地方公共団体など)に関す  
る苦情や意見、要望など気  
軽に相談してください。

◆日時 11月5日(土)  
12時30分～14時30分

◆場所 トレーニングセンター  
◆行政相談委員 鈴木 伍郎

◆問合せ先 町総務課  
☎675・8101

たかねざわ愛の基金(敬称略)

○シルバードC仁井田支部  
(故) 関口保栄

65,344円

○匿名 4,192円

愛の基金として寄付

9月30日現在合計額  
128,216,558円

中小企業を応援します！  
中小企業定着促進拡大再投資補助制度

中小企業の皆さんの事業継続と拡大への投資を応援  
します。

◆対象となる投資

- ①町内に事業用の建物を取得するとき
- ②①の建物の取得に伴う土地を購入するとき
- ③生産設備(機械および装置)を購入するとき

◆対象となる事業者(次の全てに該当している方)

- ①中小企業者で町内に本社がある株式会社や有限会社  
などまたは、個人事業者の方
- ②町税等に滞納がない方
- ③補助対象経費の合計額が1千万円以上である方
- ④この補助金の交付を受けたことがない方

◆補助金の額 補助対象経費の5%。限度額は1千万  
円。また、予算の範囲内となります。

◆補助を受けるには 契約の3ヶ月前までに事前届出  
書を提出するなど手続きがありますので、詳しくは  
問い合わせください。

◆問合せ先 町産業課 ☎675・8104

販路開拓を支援します！  
販路開拓支援事業補助制度

新たな販路や取引先、事業提携先の開拓をする  
ために展示会等に製品などを出展する中小企業者  
や認定農業者等の皆様を応援します。

◆対象経費 展示会等に出展したときの出展料や  
展示装飾費など。物産展など販売を主目的とす  
るものは対象となりません。

◆対象となる事業者(次の全てに該当している方)

- ①中小企業者の場合は、町内に本社がある株式会  
社や有限会社など、または個人事業者の方  
農業者の場合は町内の認定農業者または、人・  
農地プランの担い手の方
- ②町税等に滞納がない方
- ③この補助金の交付を28年度に受けたことがない方

◆補助金の額 補助対象経費の1/2。  
限度額は10万円。また、予算の範囲内となります。

◆補助を受けるには 展示会等の開催日の2週間  
前までに申請書を提出するなど手続きがありま  
すので、詳しくは問い合わせください。

# 催し

## 土屋はかせ塾

クリップモーターを作ろう

日時 11月26日(土)  
10時～12時

場所 図書館仁井田分館  
参加費 無料  
直接会場へ来てください。

問合せ先 町生涯学習課  
☎675・3175

## 町子ども会議

町教育委員会では、大人の子どもに対する人権意識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。

日時 11月5日(土)

13時30分～15時30分

場所 町改善センター

テーマ 子どもと大人の  
本音会議～高根沢町をもつ  
と笑顔に 子どもたちから  
伝えたいこと～

問合せ先 町生涯学習課  
☎675・3175

## 上高根沢遊びの広場 オープンスペース のびのびっこ

手遊びや遊び道具で楽しく親子で遊びませんか？

日時 11月13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

## 第3回 親子で 楽しむふれあい交流

楽しいクリスマス

日時 11月30日(水)

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)

問合せ先 家庭教育オピ  
ニオンリーダーたかね会  
福田陽子 ☎675・0265

## 歴史民俗資料館

企画展「木版画展～ちよつと見かけた高根沢の風景」

町内の板画院同人・院友と版画愛好者の作品展

期間 11月9日(水)～

12月4日(日)

※月曜休館  
11月23日(祝) 休館  
開館時間 9時～17時  
入館料 無料

年賀状のための版画教室

「彫る」11月20日(日)・

「摺る」11月26日(土)

※2日とも参加できる方

時間 10時～12時  
場所 歴史民俗資料館  
参加費 200円(版木代)  
持ち物 彫刻刀、鉛筆、ポ  
ルペン、消しゴム、図案

定員 20名(先着順)  
受付 受付中

正月用しめ縄作り

日時 12月10日(土)

10時～12時

参加費 500円  
定員 20名(先着順)  
受付 受付中

場所・問合せ先  
町歴史民俗資料館  
☎675・7117

# 第38回 町文化祭

日にち 11月5日(土)・6日(日)

場所 町民広場

主催 町文化祭開催委員会

問合せ先 町生涯学習課  
☎675・3175

展示会(両日)

書道・絵画・文芸・写真・手工芸  
版画・陶芸・華道・学校作品

場所 トレーニングセンター

手打ちそば実演販売(両日)

そば打ちグループ「くるりん

ぼ」の打ちたてそば。

場所 改善センター

飲食店ブース・雑貨屋さん(両日)

場所 改善センター入口・町

民ホール玄関前

誇れる町民表彰(5日)

町功労者・文化優秀者などの

表彰式。

時間 9時～

場所 町民ホール

学校部門発表会(5日)

合唱、合奏などの発表。

時間 10時～12時

場所 町民ホール

たかねざわ民話の会(5日)

町の伝説や日本の昔話。

時間 11時～14時

場所 町歴史民俗資料館

町民ホール映画会(5日)

クレヨンしんちゃん 爆睡!

ユメミーワールド大突撃

時間 13時30開場 14時開演

入場料 500円

※前売りなし。直接会場へ来て

ください。

茶会(表千家)(6日)

時間 10時～15時

お菓子がなくなり次第終了

場所 町民ホールロビー

料金 300円

芸能部門発表会(6日)

民謡・舞踊・吟詠・コーラス・

謡曲・琴・雅楽・和太鼓・フラ

& タヒチ・歌謡・太極拳・ハ

モニカ・ピアノ

時間 9時～15時

場所 町民ホール

囲碁大会(6日)

時間 受付9時～9時30分、

大会9時30分～15時

場所 町歴史民俗資料館

Honda ドリームワークス

ダンボールクラフト教室(6日)

時間 10時～15時(いつでも

参加可能)

場所 トレーニングセンター

対象 小学生

参加費・申込 不要

### 賢い消費者講座

消費生活に関する知識を身につけて、賢い消費者になりましょう！

◆日時 11月30日(水)  
14時～15時30分

◆場所 図書館中央館

### ◆内容

◆マイナンバー制度について  
マイナンバーについて簡単にわかりやすく町職員がお話しします。

### ◆消費者トラブルについて

最近の悪質商法の手口と対処方法など、賢い消費者になるための講話を、県消費生活センター職員からうかがいます。

◆主催 町消費者友の会

◆申込み 不要

◆問合せ先  
町産業課 ☎675・8104

### みんなの学び場 (現代的課題解決事業)

#### ○共通

◆場所 町改善センター

◆申込み 11月2日(水)  
8時30分～

◆各講座ごとに受付。

◆申込期限 定員になり次第、または講座開催日1週間前。

※詳細は、町ホームページで。

### 第1講座 おせち作り

◆日時 12月11日(日)  
10時～13時

◆定員 16名

◆対象 20歳以上の町民

◆参加費 500円

◆持ち物 エプロン、三角巾、参加費

◆第2講座 終活って何？  
エンディングノートを書いてみよう

◆日にち 1月21日(土)

◆第3講座 地域で活かそう！シニア世代のボランティア

◆日にち 1月28日(土)

◆第4講座 子どもに自信をもたせる秘訣！

◆日にち 2月11日(土)

◆第5講座 らくらくスマホ  
トフォンをさわってみよう！使ってみよう！

◆日にち 2月14日(火)

◆第6講座 シニアライフ  
プランを考えよう！生きがい・健康・お金

◆日にち 2月25日(土)

◆申込・問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175

### やさしい日本語セミナー

日本語があまりわからない外国人に分かりやすく伝える日本語を学びましょう。

◆日時 12月10日(土)  
13時30分～16時30分

◆場所 改善センター

◆参加費 500円(TLA個人賛助会員と町国際交流協会会員は無料)

◆定員 30名程度

◆主催 公益財団法人栃木県国際交流協会

◆共催 町教育委員会、町国際交流協会

◆申込・問合せ先  
県国際交流協会(TLA) ☎621・0777

### 塩谷地区芸術祭

◆場所 さくら市喜連川体育館

#### ◆作品展

◆日時 11月12日(土)  
9時～16時

◆邦楽祭

◆日時 11月13日(日)  
9時～15時30分

◆日時 11月13日(日)  
9時～16時

◆場所 さくら市喜連川公民館

◆問合せ先 塩谷地区芸術祭運営協議会事務局  
☎0287・43・6218

### パーティからのお知らせ

◆女性への暴力を考える講演会

◆期日 11月12日(土)  
13時30分～15時

◆定員 150名(先着順)

◆申込み 電話で申込

◆フェスタinパーティ2016  
地域の元気を希望へとつなげる企画の出版。

◆期日 11月19日(土)  
10時～15時30分

◆内容 ワークショップ・展示・体験・販売など

◆場所・問合せ先 パルティとちぎ男女共同参画センター ☎665・8323

### 中央フェスティバルxきのこまつり

◆日時 11月26日(土)  
9時～14時

◆場所 中央小学校・児童館きのこのもり

◆内容 学習発表会(9時～11時)、各種模擬店、体験コーナーなど

◆問合せ先 児童館きのこのもり ☎675・2150

### 塩谷広域おすすめ情報

#### 矢板市

やいた輪っか博  
秋のリンリン運動会

ポタリング(スポーツエントリー)で11月10日まで受付、キックバイクレース、ブース出店など

◆日時 11月23日(祝・水)

◆場所 矢板運動公園  
※詳しくは「やいた輪っか博」で検索してください。

◆さくら市  
企画展 幕末・明治・大正  
しおやの医療史

さくら市や周辺地域の医学、医療の発展史や、先人がいかに病を克服するために挑戦したかを紹介します。

◆期間 11月11日(金)  
～12月18日(日)

◆時間 9時～17時(入館は16時30分まで)

◆場所問合せ先 さくら市ミュージアム 荒井寛方記念館 ☎682・7123

◆塩谷町  
第2回 残したいしおやの風景フォトコンテスト

◆応募期限 12月26日(月)  
◆応募方法 応募票を作品の裏面に貼付し送付または持参。

◆問合せ先 道の駅「湧水の郷しおや」  
☎02867・41・6101

## 子育て支援センター れんげそう

### 親子体操教室

◆日時 11月8日(火)  
10時～10時45分

◆対象 歩行のできる幼児  
と保護者

◆定員 15組

◆受付 来館受付中

◆作って遊ぼう

◆日時 11月16日(水)  
10時～10時45分

◆対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆受付 11月2日(水)

◆対象 不安な事を保育士や看護  
師とお話ししませんか。

◆日時 11月21日(月)  
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 電話受付

◆英語でリトミック

◆日時 11月24日(木)  
10時～10時45分

◆対象 歩行のできる幼児  
と保護者

◆定員 15組

◆受付 11月10日(木)

◆おはなし隊がやってきました

◆日時 11月25日(金)

◆対象 15時～16時  
乳幼児と保護者  
にじいる保育園

◆定員 10組

◆受付 11月11日(金)

◆楽しい製作

◆日時 クリスマスリース  
11月30日(水)  
10時～10時45分

◆対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆受付 11月16日(水)

◆臨時休館のお知らせ

◆閉館時間  
11月8日(火) 11時まで  
21日(月) 午前中  
24日(木) 11時まで

## 第25回熱気球ふれあいin高根沢

自閉症などの発達障害、知的障害等を持つ子どもがいる家族が対象です。

- ◆日時 12月3日(土) 9時～13時  
(※雨天、強風時は熱気球搭乗はありません。)
- ◆会場 町民広場
- ◆主催 熱気球ふれあい事業実行委員会
- ◆申込期限 11月25日(金)
- ◆参加費 500円/1家族+50円/1人(保険料)



### ボランティア募集 中・高・大学生大歓迎

- ◆申込期限 11月18日(金)
- ボランティア事前説明会(中学生は必ず出席)
- ◆日時 11月27日(日) 9時30分～11時30分
- ◆会場 町民広場内 社会福祉協議会(宝積寺駅から徒歩あり)
- ◆申込み・問合せ先 町障害児者生活支援センター すまいる  
☎675・2163(10時30分～14時) FAX675・2274  
Eメールwith.balloon@enjoy.email.ne.jp(できる限りEメールかFAXで申し込んでください。)

◆問合せ先 子育て支援センター  
れんげそう  
☎676・1955

## 俳句王国がゆく 公開収録 観覧者募集



- ◆日時 12月17日(土) ◆場所 町民ホール
- ◆出演 U字工事、ガッツ石松、坊城俊樹他
- ◆入場料 無料
- ◆申込み 郵便往復はがきに以下を記入して町生涯学習課へ郵送。  
・往信用裏面 郵便番号、住所、名前、電話番号  
・返信用表面 郵便番号、住所、名前  
11月17日(木)必着  
※当選者には入場整理券(1枚で2人入場可)を落選者にはその旨の案内を送ります。

## きらきらフェスタ2016～キミもワタシも主人公～

小・中・高校生による  
ステージパフォーマンス!

- ◆日時 11月27日(日)  
12時30分開演
- ◆場所 町民ホール
- ◆入場料 無料



## 能舞音楽劇「義経記」

- ◆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)  
※未就学児は入場不可
- ◆販売場所 町生涯学習課、イープラス(図書館では販売しません)



◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175 〒329-1225 石末1825

# シニアクラブだより



多くのおみなさんの入会をお待ちしています

◆問合せ先 町社会福祉協議会  
☎675・4777

シニアクラブは、高齢者が健康でいつまでも元気に過ごせるように、多くの仲間たちとスポーツやサークル活動、日帰り旅行、地域とのふれ合いなどいろいろな活動を行っています。

9月には各地区クラブから300人が参加し、グラウンド・ゴルフなどのスポーツ大会を行いました。

介護保険制度改正に伴い、今後各地区で取り組む高齢者支援の体制づくりには、シニアクラブの役割が重要になります。そこでシニアクラブのない行政区は新設をお願いします。



## 表彰の受賞

県知事と県老人クラブ連合会から、次のクラブなどが表彰されました。

## サークル活動

サークルは、民舞、グラウンド・ゴルフ、ラージボール卓球、パソコン、手芸、ゲートボール、ペタンクの7つのサークルがあります。

## スポーツ大会成績

- 県知事賞
  - ・太田シニアクラブ福寿会
- 優良老人クラブ
  - ・中郷シニアクラブ
- 老人クラブ育成成功労者
  - ・金井長寿会 伊奈義男
- 加入促進優良クラブ
  - ・高根沢町シニアクラブ
  - ・花岡東上友楽会

- 輪投げ
  - 優勝 太田シニアクラブA
  - 準優勝 太田シニアクラブB
- 3位 光陽台シニアクラブ
- ペタンク
  - 優勝 柳林長栄会B
  - 準優勝 籠関シニアクラブ
- 3位 東高シニアクラブ
- グラウンド・ゴルフ
  - 優勝 光陽台シニアクラブA
  - 準優勝 柳林長栄会B
  - 3位 柳林長栄会A

## 活動状況

以下は活動内容のほんの一部です。各地区のシニアクラブがそれぞれスポーツ、日帰り・宿泊旅行、地域とのふれあい、地域の清掃、ボランティアなどいろいろな活動を行っています。



東高谷シニアクラブの公園清掃風景



民舞サークルの踊り

●県老人クラブサークル発表大会  
民舞サークルが「たんたん音頭」を披露しました。

## ●社会奉仕活動

6月、9月に全クラブ一斉に地域の清掃等を行いました。(毎月行っているクラブもあります。)

## ●サークル活動

ペタンクサークルは柳林公民館の広場で楽しく試合ながらの練習をしています。



ペタンクサークルの練習風景



スポーツ大会風景

●スポーツ大会  
9月に町シニアクラブのスポーツ大会(輪投げ、ペタンク、グラウンド・ゴルフ)を開催しました。

## 脳卒中に注意!

寒さの本番を迎えるこれからの季節は、脳卒中が気になりますね。脳卒中を発症した場合「初期症状を見逃さない」「素早い受診」が重い後遺症を防ぐために大切です。

○次のような症状が突然現れたら、急いで受診しましょう。

- ・顔のゆがみ 顔の片側が下がる等
- ・言葉 ろれつがまわらない
- ・四肢の動き ふらふらして歩けない、腕に力が入らない
- ・頭痛 経験したことがない激しい痛み
- ・目 片目が見えない、視野が欠ける、物が二重に見える…等

### ○脳卒中の予防は生活習慣から

塩分の摂り過ぎ、過食、お酒の飲み過ぎ、運動不足、喫煙…等が、生活習慣病（高血圧症・高脂血症・糖尿病等）を招きます。これらを放置しておくと、動脈硬化が進行し、脳卒中発症の可能性を高めます。健康を維持するために、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。年に一回は健診などで自身の健康状態を確認することも大切です。

## 今年度の健診日程は、残り4日!

特定健診やがん検診を受診していない方は、町保健センターに希望する健診日の2週間前までに電話で申し込んでください。

### ◆場所 保健センター

◆健診日 11月16日(水)・24日(木)・女性のみ・12月1日(木)・1月31日(火)

◆受付時間 8時30分～10時

### ◆幼児フツ素塗布のお知らせ

毎日の歯磨きとフツ素塗布でむし歯を予防しましょう。

◆日にち 12月4日(日)

◆受付時間

① 9時～9時30分

② 9時40分～10時

③ 10時10分～10時30分

◆定員 各時間帯とも80名

◆場所 町保健センター

◆対象 高根沢在住の満3歳～未就学児(年長児)の子ども

◆内容 ブラッシング教室・歯科検診・歯科相談・フツ素塗布

◆持ち物 歯ブラシ・コップ・タオル(忘れると、受けられません)

◆申込 11月14日(月)～25日(金) 9時～17時(土・日・祝日は除く)

の期間に電話で申し込み。

◆問合せ先 町保健センター

6675・4559

## 野菜たっぷりお弁当メニュー☆

### 簡単!みどりの野菜弁当 西小学校 6年 中島 唯

#### ビタミンE(ACE)で免疫アップ

風邪を引かない体づくりには、バランスの良い食事が基本です。今回は、風邪予防に有効なビタミンA,C,Eを紹介します。  
**ビタミンA**…緑黄色野菜やレバー等に多く含まれる。  
**ビタミンC**…野菜や果物に多く含まれる。  
**ビタミンE**…緑黄色野菜、種実類、植物油に多く含まれる。  
 ビタミンA,C,Eは単独でとるよりも、一緒にとることで効果が高まります。色々な食材を合わせて食べて、風邪を引かない体をつくりましょう!

<b>【材料】 2人分</b>	牛乳	大さじ1/2
ごはん	塩	少々
ごはん 2膳分	油	適量
<b>とりにくステーキ</b>	<b>ほうれん草とツナの酢和え</b>	
とり胸肉 150g	ほうれん草	100g
塩 少々	ツナ	20g
ガーリックパウダー	塩	少々
小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1
レモン汁 小さじ2	酢	大さじ1
パセリ粉 少量	<b>付け合せ</b>	
油 適量	ブロッコリー	1/4株
<b>たまご焼き</b>	ミニトマト	2個
卵 1個		

ブロッコリーはビタミンEのそろった食材です。茹でるのではなく、電子レンジで加熱をして、ビタミンの損失を防ぎましょう。

ほうれん草をよく絞って水気を切ったり、とり胸肉をななめに切ったりすることを工夫しました。



【1人分】 熱量544kcal たんぱく質31.3g 脂質17.8g 塩分2.7g

#### 作り方

##### とりにくステーキ

- ① とり胸肉を食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ② ボウルに塩、ガーリックパウダー、レモン汁、パセリ粉を混ぜ合わせ、①の肉を漬ける。
- ③ フライパンに油を引き、②を両面焼く。

##### たまご焼き

- ① ボウルに卵、牛乳、塩を入れよく混ぜ合わせる。
- ② フライパンに油を入れ火にかける。①の卵液を半分流し入れて焼き、巻いて折りたたむ。
- ③ 卵液がなくなるまで、②を繰り返す。

##### ほうれん草とツナの酢和え

- ① ほうれん草は洗って、熱湯でさっと茹でる。
- ② 冷水にとって、よく水気を絞り、4～5cm幅に切る。ボウルに塩、しょうゆ、酢を混ぜ合わせて、ほうれん草と汁気を切ったツナを一緒に和える。

シリーズ

子どものカルテ

第7回

むし歯の話

塩野歯科医院 院長  
塩野 正幸 (さくら市)

むし歯はどうしてできるのでしょうか。甘いものを食べるとどうして、なりやすいのでしょうか。簡単に説明しましょう。

むし歯は、口の中に住んでいるバイキンが出す酸っぱい液（乳酸）によって歯が溶けてしまった結果です。歯の表面だけが溶けている状態では痛みを感じませんが、やがてむし歯は歯の中心に向かって進行し、神経のある部分（歯髄）に達します。そうすると激しい痛みに見舞われます。

のを待っています。ミュータンス菌が砂糖を食べると、乳酸という糊状の強い酸性物質を作ります。この酸の力で歯が溶けてしまうのです。また、この糊状物質は水に溶けにくいことから歯の表面にこびりつきまです。これが歯垢（プラーク）です。ミュータンス菌は砂糖を使って歯垢という家を作り、その中に住んでいることになり、ですから、歯磨きで歯垢を落とすと、ミュータンス菌の家を壊すことになり、その結果むし歯が予防できるのです。

しかし口の中から完全にミュータンス菌を取り除くことはできません。では、歯磨き以外にはどうすればより良い予防ができるのでしょうか。それは歯を強くすることです。

歯を強くする、すなわちミュータンス菌が作る酸に負けない歯にするために、フッ素（フッ化物）が世界中で広く使われています。フッ素が歯に触れると、少し溶けかかった歯を元の状態に戻してくれたり（再石灰化）、歯をより硬くして酸に溶けにくくしてくれ



※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 さくら市保健センター内「塩谷都市医師会」まで

文芸コーナー

短歌

森富男（宝積寺）選

昨日今日ゲリラ続きで腰折れる

湖となる田に穂は浮き泳ぐ

認知症を煩う母に摩りある

曾孫の姿は御仏のよう

庭池の水を飲みたる山鳩の

声なく去りゆく姿安けき

若き日のデッサン浮かぶササユリは

盆待つ様に競ひて咲きぬ

命終の間際に出来たる我が歌集

喜びて読み呉れし姉はも

俳句

町文化協会俳句会選

揚がりゆく大迎力の花火かな

凌霄花夕陽の朱も織り込みて

彼岸花はじけるやうに風にゆれ

美を秘めて塚埋もれをり彼岸花

川柳

町文化協会川柳会選

泣き笑いわが子の寝顔天使です

うら悲し姉妹の夫先に逝く

良心の呵責に疼く過去の罪

被災地へ時を移さぬ援助の手

アルバムに疼くものあり青春譜

短歌・俳句・川柳 投稿募集!

締切は、毎月25日です。

町企画課まで提出してください。

作品が掲載される時に、添削されることもあります。

塚原カツエ (伏久)

小林 信子 (寺渡戸)

阿久津典子 (宝積寺)

野澤ちよ子 (石末)

船山 富美 (宝積寺)

村松永依子 (宝積寺)

野中 栄子 (宝積寺)

小泉 洋子 (宝積寺)

齋藤 秀山 (宝積寺)

小川 晴代 (中阿久津)

平野 みさ (宝積寺)

後藤まもる (太田)

赤羽 清昭 (石末)

生田目昭夫 (宝積寺)

### 第36回 議長杯ナイターソフトボール大会

8月19日～9月17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》 荒井 崇司 (高根沢クラブ)
- 《優 秀 選 手》 蓮沼 和博 (上高ハッピー)

### 町ゲートボール9月例会

9月10日 町ゲートボール場

- 《優 勝》 籠関チーム
- 《準 優 勝》 宝積寺チーム

### 第36回 町長杯ワンタッチバレーボール大会

10月2日 トレーニングセンター

- 《優 勝》 天神坂
- 《準 優 勝》 チームH20

### 第47回 会長杯野球大会

9月25日・10月2日 町民広場

- 《優 勝》 ホルモンズ
- 《準 優 勝》 ピストンズ
- 《最優秀選手》 木村裕一郎 (ホルモンズ)
- 《優 秀 選 手》 片岡 陵 (ピストンズ)
- 《優 秀 監 督》 渡邊 博明 (ホルモンズ)

### 10月9日 第59回町民体育祭について(お礼)

第59回町民体育祭は、雨天のため中止になりました。

準備のために協力された参加公民館の皆さんをはじめ区長、公民館長、役員の皆さんには、この場を借りて厚くお礼申し上げます。

今後も生涯スポーツの推進についてご支援、ご協力をよろしくお願いします。

◆問合せ先 町生涯学習課  
☎675・3175

### 消防団活動を応援しています。消防団協力事業所

あなたの街の土建屋さん

# 株式会社 司工業

高根沢町大字石末1180

TEL 676-1179 FAX 676-1997

### 第19回 町スポーツレクリエーション大会

9月25日 トレーニングセンター

◎交流大会の部  
ソフトバレーボール

- 《優 勝》 まろんちゃん



- 《準 優 勝》 ウイングママ



ショートテニス

◎一般男女ダブルスの部

- 《優 勝》 矢口 克江・外山 勝弘
- 《準 優 勝》 山崎 秀樹・山崎 真依



◎ファミリーの部

- 《優 勝》 大谷恵里奈・鈴木 晴美
- 《準 優 勝》 白川 恒・白川 優太

### ウォーキング大会 参加者募集

深秋の高根沢を歩きましょう。

- ◆日 に ち 11月27日 (日)
- ◆時 間 9時30分受付 10時出発
- ◆受付場所 元気あつぷむら駐車場
- ◆コ ー ス 元気あつぷむら～大森果樹園 (往復)
- ◆距 離 往復12km
- ◆参 加 費 500円 (保険料含む)
- ◆定 員 50名 (先着)
- ◆申込期限 11月17日 (木)
- ◆主 催 町スポーツ推進委員会
- ◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175

# 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

- ◆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)
- ◆申込方法 申込方法は2つあります。
  - ①インターネットRUNNETで申込
  - ②振替用紙(大会事務局にあります)で申込
- ◆詳細 大会ホームページをご覧ください。  
元気あっぷハーフマラソン大会 で検索

## 広告協賛募集(大会プログラム掲載)

本大会は日本陸連公認大会に認定され、前回大会は県内外から2,904名もの選手が参加する県内有数の一大イベントになりました。今大会も前回の参加者数を上回る盛大な大会になるよう準備を進めています。ぜひ広告協賛で大会を盛り上げてくださるよう協力をお願いします。

規格	ページ数 A4判	サイズ	協賛広告費
①	2ページ	25.3cm×17.5cm	100,000円
②	1ページ	25.3cm×17.5cm	50,000円
③	1/2ページ	12.0cm×17.5cm	25,000円
④	1/4ページ	5.6cm×17.5cm	10,000円

※規格①・②に協賛された場合は、希望により大会ホームページへバナー広告を掲載します。

◆申込み・問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175

## 児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

11月は  
児童虐待防止  
推進月間  
です。



あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話をください。

いち はや く  
☎ **189**

連絡は匿名で行うことも可能です。  
連絡者や連絡内容に関する秘密は  
守られます。

お住まいの地域の児童相談所につながります。  
第一着のお電話からつながりません。保護費がかかります。



- ◆休日や夜間に虐待を発見した方は…  
児童虐待緊急ダイヤル ☎686・3005
- ◆虐待についての相談は…  
町こどもみらい課 ☎675・6466  
県北児童相談所 ☎0287・36・1058

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 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。誕生日（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。



山中 絆瑠（ほたる）ちゃん  
平成27年11月3日（光陽台）  
貴洋・美穂さんの子



中山 穂乃花（ほのか）ちゃん  
平成23年11月3日（宝積寺）  
和也・愛未さんの子

## 町農産物加工品開発プロジェクト

高根沢高校生が紹介

File 7

### 三好 高根沢焼ちゃんぽん



寒い季節に温かい焼ちゃんぽんはいかがですか？  
豚ガラと煮干しでとったラーメンスープとお店独自の中華麺を使ったコクと旨みの強い一品です。

お食事処 三好 税込700円  
☎676・0052 日曜日定休 文挾28-1

## TAKANEZAWA ROCKSIDE BANQUET開催!

町の食のPR活動の一環として、町産の農産物を使用したメニューを、県内外で活躍する3名のシェフ【音羽和紀シェフ（オトワレストラン/宇都宮市）、照井康嗣シェフ（ヴェッキオ・トラム/高根沢町）、伊藤美琴シェフ（ラーペロンツァ/下野市）】に考案してもらい、フルコース仕立てで提供します。喫食後には3名のシェフたちによるトークイベントもあります。高根沢の「食」をゆっくりと美味しく楽しむ、贅沢なひとときをお過ごしください。

- ◆日時 11月20日（日）12時～14時
- ◆場所 宇都宮市大谷資料館敷地内
- ◆定員 3組（30代から50代の町内在住の女性2人1組）
- ◆参加費 3,000円（税込）
- ◆申込方法 往復はがきに申込者（2名分）の氏名、年齢、性別、住所、電話番号を記入のうえ郵送。（11月4日消印有効）※申し込み多数の場合は抽選。抽選結果は返信はがきでお知らせします。
- ◆申込み・問合せ先 町産業課 ☎675・8104  
〒329-1292石末2053

この曲を聞くとあの頃を思い出す。最近そんな体験をしました。

10月4日に阿久津中学校で行われた名古屋フィルハーモニー交響楽団の公演に取材に行ったときのことです。

公演の終盤、ベートーベンの交響曲第7番を聞いた時、一気に大学時代の思い出が甦りました。この曲は、サークルの新入生勧誘コンサートで演奏した曲です。桜が咲く校内で練習したことで、新入生に声をかけて勧誘したこと。弾けなくて落ち込んだなどか、練習が終わった夜遅くに皆でラーメンを食べに行つて楽しかったなどか、その時の様々な気持ちまでもが頭の中を駆け巡りました。

公演では阿中の吹奏楽部が名古屋フィルと威風堂々と共演しました。この生徒達もいつか威風堂々を聞いたときに、中学生生活を思い出すのかなと、感慨深くなりました。

（かな）



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。