

避難してきたら、
まずは避難者名簿を
書くんだね。

あの日を忘れない
災害対応訓練

町の未来を決める大切な選挙です 投票にいきましょう

高根沢町長選挙

高根沢町議会議員補欠選挙

～選挙から 始まるみんなの まちづくり～

◆申込・問合せ先
町選挙管理委員会
☎675・8115

投票日 **3月26日(日)**
7時～20時

告示日 3月21日(火)
持ち物 投票所入場券

投票できる方(有権者)

高根沢町に住所を有する日本国民

年齢要件 年齢が満18歳以上の方(平成11年3月27日以前に生まれた方)

住所要件 平成28年12月20日以前から引き続き高根沢町に住所を有している方

入場券は郵便で発送します

告示日の3月21日に投票所の入場券を郵送(はがき)で各世帯に送付しますので、持参してください。届かない場合は町選挙管理委員会へ確認してください。

※入場券は3月10日現在の住民基本台帳に基づいて作成します。投票所入場券が届いても選挙の当日に選挙権のない方は投票できません。

当日選挙に行けない方は期日前投票

仕事や旅行などで投票日に投票に行けない方は、期日前投票ができます。

◆期間 3月22日(水)～

25日(土)

◆時間 8時30分～20時

◆場所 役場

今回から変わった点

受付をスムーズにするために、入場券の裏面に「期日前投票用の宣誓書」を付けました。記入して提出してください。

※宣誓書は町ホームページからもダウンロードできます。

不在者投票

◆期間 3月22日(水)～

25日(土)

病院・施設等にいる方

県が指定した病院・老人ホーム等に入院、入所している方は、施設内で不在者投票を行うことができます。

出張や旅行で期日前投票、当日投票ができない方

不在者投票宣誓書(兼請求書)(町ホームページからダウンロード可)を記入して、直接または郵送等(FAXは不可)で投票用紙を請求してください。

滞在地の市町村の指定する場所での投票することができます。

※投票用紙等の請求は、3月22日前でも可能ですので、早めに請求してください。

町議会議員補欠選挙

2月22日に町議員が辞職したことにより、町議会議員補欠選挙(欠員一人)を町長選挙とあわせて行います。

立候補予定者説明会

(一候補三名まで)

◆日時 3月7日(火)

10時

◆場所 役場第一・二会議室

期日前投票所の投票立会人募集

◆仕事の内容 投票事務の執行に立ちあい、投票が公正適正に行われるよう見守ること

◆要件 今回の選挙の選挙人名簿に登録される方

◆日時 3月22日(水)～

25日(土)のうち1人1

日 8時30分～20時

◆場所 役場

◆人数 各日2人(延べ8人) 先着順

◆受付日時 3月9日(木)

9時～12時

◆申込 町選挙管理委員会へ電話で申込み。(来庁、他の課への電話申込みは不可。)

◆報酬 9,500円

※食事(昼食、夕食)あり

あの日を忘れない

災害対応訓練

平成23年3月11日に宮城県三陸沖を震源地として発生した東日本大震災。高根沢でも、震度6強を観測し、建物等の倒壊、崖崩れなどの大きな被害をうけました。

あれから6年。その教訓を活かすため、今年も2月12日に災害対応訓練を実施しました。町内地震度6弱の地震が発生した想定で防災無線の放送があると、参加者はそれぞれ避難所に指定されている小学校へ集まり、避難所立ち上げ訓練を行いました。



▲3.11震災直後 阿久津小学校体育館の様子

◆問合せ先 町地域安全課

0675・8110



▲AEDの使い方の講習

避難所では避難者名簿の作成や避難スペースの確保、心肺蘇生法、AEDの使い方などの講習をしました。阿久津小の訓練に参加した高津戸節子さんは「心肺蘇生法、AEDの使い方などが学べて役に立った。訓練したことが、非常時でも実践できるようにすることが大切だと思う。」と話していました。大規模災害時は、行政からの助けだけでは限界があり、自分の身は自分で守る「自助」や、隣近所や地域で共に助け合う「共助」の考えが重要になります。いざという時に備え、災害対応訓練に参加したり、日頃から防災について家族で話し合ったりしましょう。

非常食を食卓に！

こちらは女性消防団です⑫

非常食は保存性がよく、期限が3～5年の物が多いです。そのため備蓄していたことを忘れていて、期限が切れてしまった食品を処分したことがある方も多いのでは？

そうならないように、防災の日や訓練の機会に、非常食として備蓄してある食品を見直したり、実際に調理して食べてみたりするのもいいですね。

また非常食を日常の食事に取り入れてはいかがでしょうか。非常食を普段から食べておけば、災害時でも普段から食べ慣れた物を食べることで、食事のストレスを軽減できるかもしれません。

そこで今回は備蓄食材の缶詰や常温長期保存食料、アルファ化米を使用した簡単レシピを紹介します。※アルファ化米：加水加熱したお米を急速乾燥させて長期保存を可能とした加工食品

今月は鈴木・徳田が担当しました！



◆問合せ先 町地域安全課

0675・8110

さばじゃが

【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に野菜、調味料、さば缶を汁ごと入れて、火にかける。
- ③沸騰したら軽くかき混ぜて、蓋をして火が通るまで弱火で煮る。



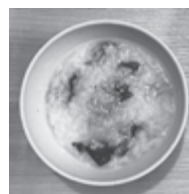
材料（2人分）

- ・さば味噌煮缶 1缶(180g)
- ・じゃがいも 160g
- ・にんじん 40g
- ・玉ねぎ 60g
- ・酒 大さじ1強
- ・みりん 小さじ2
- ・しょうゆ 小さじ2

わかめ雑炊

【作り方】

- ①鍋にアルファ化米、水を入れてよくかき混ぜた後、火にかける。沸騰したら、だしと乾燥わかめを加えて軽く混ぜて弱火で煮る。
- ②スープにとろみがついてきたら、溶き卵を回し入れる。火を止めて、ふたをして蒸らす。



材料（2～3人分）

- ・アルファ化米 1袋(100g)
- ・水 500cc
- ・乾燥わかめ 2g
- ・和風だし 小さじ1
- ・卵 1個

町家・高根沢 空き家バンク 空き家を貸す、売る 空き家を借りる、買う

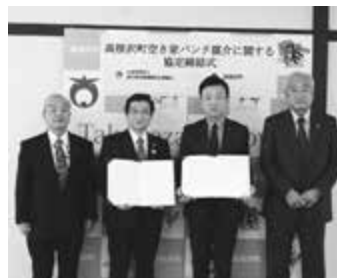
空き家を貸したい・売りたいという所有者と、空き家を借りたい・買いたいという利用者の橋渡しを行う空き家バンク制度を開始します。4月1日の空き家バンクホームページ公開に向けて、現在準備を進めています。今後バンフレットやホームページで手続きについてご案内しますので、空き家を有効活用したい皆さんの登録をお待ちしています。

空き家バンク イメージ



空き家バンク協定締結式

2月15日、町と公益社団法人栃木県宅地建物取引業協会は、「高根沢町空き家バンク媒介に関する協定」の締結式を行いました。



詳しくはこちら！

○空き家バンクパンフレット
町ホームページに掲載するほか、平成29年度固定資産税納付書に同封します。

○空き家バンクホームページ
(4月1日公開予定)
<https://takanezawa-akibank.jp>



問合せ先

町夢咲くまちづくり推進課

☎675・8113

宝積寺駅前を 移住・定住・創業の拠点に！

ちよつ蔵広場に隣接する広場に、新しい施設が誕生します。秋頃のオープンを目指し、準備を進めています。

広場の名前(予定)

クリエイターズ・デパートメント
☆移住・定住・創業支援センター

移住・定住・創業のワンストップ相談窓口を行う事務所です。「駅の前のマーケット」や「行っちゃう？たかねざわ」などのイベントの運営拠点としても利用します。

☆創業支援施設

小さなログハウスが集まった「お試し創業施設」です。高根沢町内で創業しようとする、または新たな事業分野に進出しようとするクリエイターの皆さん(雑貨、アートなど)に貸し出します。

募集要項などの詳細は決まり次第、広報やホームページ、パンフレット等でお知らせします。

問合せ先

町夢咲くまちづくり推進課

☎675・8113



完成後イメージ図
(絵：地域おこし協力隊くりりん)



広場の現在の状況
(H28.10.23 takanezawa rookside marketより)

人間ドック・脳ドックを利用しましょう

～年度内に1人1回25,000円を助成～

◆対象者

- ・国民健康保険の加入者…満35歳以上で、保険税が完納または完納見込みの世帯の方
- ・後期高齢者医療制度加入者…保険料が完納または完納見込みの方

◆申請受付 3月1日(水)～平成30年1月31日(水)

◆助成対象検診期間

4月1日(土)～平成30年3月31日(土)

◆申請方法

- ①指定医療機関に直接連絡し、検診日を予約。
(ただし藤井脳神経外科病院は、町住民課で予約)
- ②検診日の3週間前までに保険証、印鑑、次の①または②
(①マイナンバーカード、②通知カードと運転免許証等の本人確認書類)を持って、町住民課に申請。(ただし平成29年度の受付は平成30年1月31日までです。)

◆注意事項

- ・年度中に、1人1回25,000円の助成です。人間ドックと脳ドックの両方の助成は受けられません。
- ・人間ドックや脳ドック、総合ドックを受診される方は、別途町のヤング健診や特定健診、シルバー健診は受けられません。
- ・医療機関への予約だけでは申込みにならないので、町住民課に申し込んでください。
- ・町住民課に申込まずに人間ドックを受けた場合は、助成対象になりません。

◆問合せ先 住民課 ☎675・8100

◆指定医療機関・検診費用(消費税込)

(単位:円)

利用区分	指定医療機関(電話番号)	費用	助成額	自己負担額
人間ドック	黒須病院 (028-681-8811)	43,200	25,000	18,200
	栃木県保健衛生事業団 (028-623-8282)	41,688	25,000	16,688
	栃木県済生会宇都宮病院 (028-626-5565)	(男) 43,524 (女) 46,764	25,000	18,524 21,764
	宇都宮セントラルクリニック (028-657-5215)	41,580	25,000	16,580
	宇都宮記念病院総合健診センター(028-625-7831)	41,256	25,000	16,256
	国際医療福祉大学塩谷病院 (0287-44-1322)	43,200	25,000	18,200
	宇都宮東病院 (028-683-5771)	41,040	25,000	16,040
	国際医療福祉大学病院 (0287-37-2221)	(男) 41,040 (女) 49,680	25,000	16,040 24,680
	富塚メディカルクリニック (028-666-2555)	54,000	25,000	29,000
	佐々木記念クリニック (028-656-7117)	(男) 43,500 (女) 45,500	25,000	18,500 20,500
	鷺谷病院 (028-648-0484)	42,660	25,000	17,660
	栃木県済生会宇都宮病院 (028-626-5565)	66,204	25,000	41,204
	国際医療福祉大学塩谷病院 (0287-44-1322)	69,120	25,000	44,120
	宇都宮記念病院総合健診センター(028-625-7831)	66,096 ※宿泊しない場合58,536	25,000	41,096 ※宿泊しない場合33,536
	国際医療福祉大学病院 (0287-37-2221)	(男) 63,720 (女) 72,360	25,000	38,720 47,360

利用区分	指定医療機関(電話番号)	費用	助成額	自己負担額
脳ドック	藤井脳神経外科病院 (028-673-6211)	44,280	25,000	19,280
	国際医療福祉大学塩谷病院 (0287-44-1322)	43,200	25,000	18,200
	宇都宮東病院 (028-683-5771)	37,800	25,000	12,800
	宇都宮セントラルクリニック (028-657-5215)	43,740	25,000	18,740
	宇都宮記念病院総合健診センター(028-625-7831)	43,416	25,000	18,416
	国際医療福祉大学病院 (0287-37-2221)	43,200	25,000	18,200
	富塚メディカルクリニック (028-666-2555)	27,000	25,000	2,000
	佐々木記念クリニック (028-656-7117)	43,500	25,000	18,500
	鷺谷病院 (028-648-0484)	39,420	25,000	14,420
	栃木県済生会宇都宮病院 (028-626-5565)	54,324	25,000	29,324
※総合ドック	宇都宮東病院 (028-683-5771)	66,960	25,000	41,960
	国際医療福祉大学塩谷病院 (0287-44-1322)	64,800 ※一泊する場合 90,720	25,000	39,800 ※一泊する場合 65,720
	宇都宮セントラルクリニック (028-657-5215)	76,140	25,000	51,140
	宇都宮記念病院総合健診センター(028-625-7831)	70,416	25,000	45,416
	国際医療福祉大学病院 (0287-37-2221)	(男) 66,960 (女) 75,600	25,000	41,960 50,600
	佐々木記念クリニック (028-656-7117)	66,000	25,000	41,000
	鷺谷病院 (028-648-0484)	67,500	25,000	42,500

※総合ドックは、人間ドック(日帰り)と脳ドックの両方の項目が含まれています。

保険年金コーナー

国民健康保険加入者で就学のために町から転出する学生の方へ

◆学生用の被保険者証

高根沢で国保に加入している方が就学のために転出しても、引き続き町から交付される学生用の被保険者証（マル学保険証）を使うことができます。

マル学保険証が交付された方は、住所が町外にあっても、国保の資格は転出前に所属していた世帯の国保加入者として取り扱うので、転出先の市町村で新たに国保に加入する必要はありません。

また、マル学保険証該当者に係る国民健康保険税は、転出前に所属していた世帯の世帯主に対して、これまでどおり課税されます。

◆マル学保険証の交付

町住民課で転出の手続きをする時に、マル学保険証の手続きもしてください。

（例：4月から大学等に進学するため3月に転出届を提出するとき）

交付手続きに必要なもの

- ・印鑑（認印）
 - ・国保の保険証
 - ・合格通知書などの入学の事実が確認できる書類
- ※ただし、入学後に在学証明書（原本）を提出してください。

◆マル学保険証の返還

卒業などで学生ではなくなったときは、手続きが必要です。

返還の手続きに必要なもの

- ・印鑑（認印）
- ・国保のマル学保険証
- ・学生ではなくなったことを証明する書類（卒業証明書または退学証明書）

※他の保険に加入して、国保を喪失するときは、新しい保険証または資格取得証明書

◆問合せ先 町住民課保険年金係
☎675・8100

マイナンバーカードも住所変更を忘れずに！

入学・就職・転勤などで住所が変わる場合には、通知カードやマイナンバーカードも住所変更が必要です。手続きの際には、これらのカードも忘れずにお持ちください。

郵便で送付された 通知カード



顔写真が付いた マイナンバーカード



これらの住所は最新のものにする必要があります！

※通知カードの手続きには、本人確認書類（運転免許証など）も併せて持参ください。

※マイナンバーカードの住所変更の際には、カードに設定した暗証番号（4桁の数字、6～16桁の英数字）を入力します。暗証番号のメモなどがあると手続きがスムーズです。

◆問合せ先 町住民課 ☎675・8100

役場の自動交付機はサービスを終了しました。
土日祝日はマイナンバーカードを使って、コンビニ交付サービスを利用してください。

募集しています

※受講料の他に、文化協会費が年間1,000円（複数の講座を受講する場合は、講座が増す毎に500円加算）が必要です。
※各教室の開催日時は、都合により変更になることがあります。

講座・教室名		講師名	開催日時	会場(初回日)	受講申込み・問合せ先	受講料
茶華道	龍生派 いけ花水谷教室	水谷 兄子	毎月第3金曜日 10:00～12:00	図書館中央館 (4/21)	水谷 兄子 Tel.090-5579-2790	1回 500円 年間 1,000円 花材費は別途
	表千家茶道教室	寺田まさ子	毎月第2金曜日 9:30～12:00	講師自宅 (4/14)	寺田まさ子 Tel.675-0311	1回 1,000円 年間 1,000円
コーラス	高根沢フリージア コーラス	吉澤 文子	毎週木曜日 19:00～21:00	図書館中央館 (4/6)	奥畑 三枝 Tel.676-0106	2ヶ月 5,000円
	コーラスたかね	鈴木 籌子	毎月第2・4火曜日 13:30～15:30	図書館中央館 (4/11)	安藤 一枝 Tel.675-3330	年間 15,000円
	アンサンブル・ Gioia	小口 史夫	毎週木曜日 9:30～12:00	図書館中央館 (4/6)	黒田 歩 Tel.080-5519-2057	1ヶ月 3,000円
吟詠	高根沢芳雲流 吟詠会	栗田 姚雲 藤田 彦雲	毎週火曜日 14:00～16:30	タウンセンター (4/4)	馬場 榮一 Tel.675-2182	1ヶ月 2,000円
舞踊	三喜流 八寿千代会	三喜八寿千賀	適宜開講	講師自宅	三喜八寿千賀 Tel.675-1602	内容により異なる
	右八朗会	坂東右八朗	適宜開講	講師自宅	坂東右八朗 Tel.676-0381	
	千珠流凜珠会(新 舞踊・詩舞・剣舞)	加藤 凜珠	適宜開講	講師自宅	加藤登志子 Tel.090-5809-1274	1ヶ月 4,000円
囲碁	囲碁教室		毎週月曜日 10:00～16:30	福祉センター (4/3)	高根沢由行 Tel.675-2272	
お囃子	南区お囃子 保存会	山中 照次	毎週日曜日 16:00～19:00	南区公民館 (4/2)	篠崎 俊夫 Tel.675-2057	年間 2,000円 保険料1,000円
謡曲	謡曲・仕舞教室	石塚 良徳	毎月第1・3金曜日 9:00～12:30	図書館中央館 (4/7)	人見 幸男 Tel.675-2505	1ヶ月 3,000円 教材費等は別途
ダンス	社交ダンスB組	浜矢 篤	毎週火曜日 19:00～21:00	図書館中央館 (4/4)	増淵 豊利 Tel.675-1573	1ヶ月 3,000円
	社交ダンス C組	渡辺 幸子	毎週金曜日 19:00～21:00	タウンセンター (4/7)	金沢 泉 Tel.080-5198-5429	1ヶ月 5,000円
	フラワDSC	松江真由美	毎週金曜日 19:00～21:00	図書館中央館 (4/7)	大久保ミエ子 Tel.090-2248-6677	1ヶ月 3,000円
琴	高根沢生鳳会	須藤 公子	毎月第1・3水曜日 10:00～12:00	改善センター (4/5)	齋藤 キイ Tel.675-4784	1ヶ月 1,000円
	KOTO未来花	谷内 康子	適宜開講(予約制)	講師自宅	谷内 康子 Tel.682-5902	内容により異なる
フリースタイルヒップホップ	アロハチェリー (フラダンス)	新井 里子	毎週月曜日 19:00～20:30	図書館上高分館 (4/3)	阿久津政子 Tel.675-3478	1ヶ月 4,000円
	アロハチェリー (タヒチアンダンス)	加藤 優子	毎週水曜日 19:00～20:30	図書館上高分館 (4/5)	阿久津政子 Tel.675-3478	1ヶ月 4,000円
ピアノ	大人のらくらく ピアノ	福井 由実	毎月第1・3水曜日 10:00～11:30	改善センター (4/5)	福井 由実 Tel.675-4249	年間 10,000円 教材費は別途

この春、新しいことに挑戦してみませんか？

文化協会では平成29年度受講生を

講座・教室名		講師名	開催日時	会場(初回日)	受講申込み・ 問合せ先	受講料
書道	くらしの書 芳花教室	鶴見 芳花	毎月第1・3木曜日 13:00～16:00	改善センター (4/6)	鶴見 芳花 Tel676-0047	年間 10,000円
	阿久津かな教室	阿久津天舞	毎月第2・4水曜日 14:00～16:00	改善センター (4/12)	黒崎 博子 Tel676-0301	年間 10,000円
	楽しい現代書	野中 林雨	毎月第2・4火曜日 10:00～12:00	講師自宅 (4/11)	野中 林雨 Tel675-2201	年間 10,000円
	実用書～ 楽しむ書	加藤 榮舟	毎月第1・3火曜日 13:30～15:30	改善センター (4/4)	加藤 榮舟 Tel676-0573	年間 10,000円
絵画	絵画教室	大谷 嘉美	毎月第2日曜日 9:30～12:30	図書館中央館 (4/9)	大浦 直子 Tel675-8627	年間 9,600円
	油絵・デッサン 教室	大谷 喜男	毎月1回(土曜日) 13:00～17:00	図書館中央館 (4/1)	大谷 喜男 Tel675-3913	1回 2,000円
文芸	川柳会	生田目昭夫	毎月第2日曜日 13:00～16:00	図書館中央館 (4/9)	生田目昭夫 Tel675-0272	年間 3,000円
	俳句会	藤井 英子	毎月第1金曜日 13:00～17:00	図書館中央館 (4/7)	齋藤 フミ Tel675-1659	年間 7,000円
	短歌会	森 富男	毎月第4火曜日 14:00～15:30	改善センター (4/25)	森 富男 Tel675-2381	年間 3,000円
手工芸	押絵教室 (タウンセンター)	阿久津華重	毎月第1・3木曜日 9:30～16:30	タウンセンター (4/6)	阿久津ヤエ子 Tel675-3947	1回 2,000円 材料費は別途
	押絵教室 (図書館)	阿久津華重	毎月第1・3水曜日 9:30～16:30	図書館中央館 (4/5)	阿久津ヤエ子 Tel675-3947	1回 2,000円 材料費は別途
	ヨーロピアン シャドーボックス	手塚 明子	毎月2回(金曜日) 12:30～15:30	改善センター (4/7)	手塚 明子 Tel675-8733	1回 1,000円 教材費は別途
	つまみ細工教室	間彦 由江	毎月第3日曜日 10:00～12:00	図書館中央館 (4/16)	菱沼サヨ子 Tel675-5283	1回 3,000円 材料費は別途
写真	女性写真教室	鈴木 是清	毎月第2木曜日 (4月は第1木曜日) 10:00～12:00	図書館中央館 (4/6)	石川 友枝 Tel675-0733	年間 5,000円
	高根沢町 写真クラブ	島田 繁男	毎月第1木曜日 18:30～21:00	改善センター (4/6)	古澤 実 Tel675-0296	年間 7,000円
茶華道	草月流小口教室 (華道)	小口 雅子	毎月第1金曜日、第1 土曜日9:00～12:00	講師自宅 (4/1)	小口 雅子 Tel675-0312	1回 500円 年間 1,000円
	江戸千家小口 教室(茶道)	小口 雅子	毎月第1火曜日 9:00～12:00	講師自宅 (4/4)	小口 雅子 Tel675-0312	1回 500円 材料費は別途
	龍生派いけばな 矢板教室	矢板 浩子	毎月第1水曜日 9:30～12:00	改善センター (4/12)	矢板 浩子 Tel676-2740	1回 500円 花材費は別途
	裏千家茶道教室	矢板 浩子	毎月第2金曜日 9:30～13:00	図書館中央館 (4/14)	矢板 浩子 Tel676-2740	1回 1,000円
	小原流 いけばな教室	廣瀬 和子	毎月第2・4水曜日 9:30～12:00	図書館中央館 (4/12)	廣瀬 和子 Tel675-0301	1回 500円 花材費は別途

小山文化スポーツ振興事業 助成事業募集

名誉町民である故小山正夫さん（石末出身）から生前「町の青少年の健全育成のために」多額の寄付金を頂きました。平成29年度もその寄付金をもとに、小山文化スポーツ振興事業として、町民の皆さんから町内青少年を育成する助成事業の募集を行います。

◆対象事業

町内の青少年の健全育成に寄与するもの

◆応募資格

町内在住、通勤・通学している方であれば年齢は問いません。小・中・高校生でも申請できます。未成年者は保護者の同意と大人の会計責任者が必要です。また個人でも団体でも応募できます。

◆補助金の額

1団体について上限30万円

◆申請書類

①小山文化スポーツ振興事業認定申請書

②事業計画書

③収支予算書

申請書類は、町生涯学習課（改善センター内）にあります。また、町のホームページからダウンロードもできます。

◆申請受付期限

4月14日（金）

◆事業実施までの流れ

①申請書類の作成

町生涯学習課に相談ください。作成手順などを説明します。

②選考会

申請者が、事業についての説明をします。それを基に運営委員会が、認定の可否および補助額を決定します。

③事業実施

事業実施後、実績報告書を提出してください。



編 されないで!! 悪質商法!!



手軽で便利はすのインターネット通販でトラブルに!

商品が届かない

「前払いで代金を支払ったが商品が届かず、業者と連絡がつかない」という相談を受けます。支払ってしまった代金を取り戻すことは非常に困難です。



注意ポイント

- ・業者の所在地や連絡先を確認しましょう。他の利用者の評価や情報なども参考になります。
- ・複数の支払い方法が用意されていない時で、個人名義の銀行振込の場合は注意しましょう。

違うものが届いた

購入前に実物を見たり手に取ったりできないため「イメージと違う」「サイズが合わない」、また

「返品・交換ができない」「お試しのつもりが定期購入になっていた」などのトラブルが起きています。

注意ポイント

- ・一般に流通している価格より大幅に安い場合は、模倣品に注意しましょう。
- ・通信販売には「クーリング・オフ制度」の適用はありません。表示されている契約内容や返品のルールをよく確認してから申し込みましょう。

ひとりで悩まず、相談ください!

◆高根沢町消費生活センター（町産業課内）

☎675・3000

相談時間 9時～16時（土日祝日年末年始を除く）

◆消費者ホットライン ☎188

町民農園（たんたん農園）利用者募集！

農業への理解を深めてもらうため、町民農園の利用者を募集します。野菜を栽培・収穫する喜びを味わってみませんか？

◆場所 上高根沢地内（御料牧場南側）

◆募集区画

45区画（1区画 約30㎡）原則1世帯1区画
※トイレ・水道・農機具等収納小屋はありません。

◆応募期間 3月1日（水）～7日（火）
8時30分～17時 ※土・日を除く

◆応募資格

町内に在住若しくは勤務している方

◆使用料 1区画 年間500円

◆使用期間

平成29年4月1日～平成30年3月15日

※申込みは電話のみです。

※応募者多数の場合は抽選です。

◆申込み・問合せ先

町びれっじセンター ☎676・8050

町産業課 ☎675・8104

「のうさん物直売屋」新規登録者募集！

町では、旬の農産物を消費者が生産者から直接購入できる「農産物直売農家指定事業」を実施しています。そこで平成29年度も、自宅で農産物を販売する新規の生産者の方を募集します。

また、町産農産物等の食材を利用した料理を提供し、地産地消を推進しているレストランや飲食店も募集します。（平成28年度の登録数：直売屋32軒、農家レストラン・地産地消推進店5軒）

◆参加できる方

- ・町内の農産物の生産者
- ・地産地消を推進しているレストランや飲食店（とちぎ農産物マーケティング協会のとちぎ地産地消推進店の登録が必要）

◆参加者特典

- ・農産物直売屋マップへの掲載（町施設で配布）
- ・「直売屋」の目印となる特製看板の貸与

◆参加費 無料

◆申込み期限 3月10日（金）

◆申込み・問い合わせ先

町びれっじセンター ☎676・8050

町産業課 ☎675・8104



平成29年度町園芸作物推進支援事業



園芸作物の生産振興および産地の育成強化を図るため、園芸用パイプハウスやそれに附帯する設備を設置する農家・農業者団体を対象として、その整備費の一部を補助します。

◆必要書類

交付申請書・事業計画書・収支予算書・整備する資材費の見積書（2者以上）、印鑑

◆対象者

次のいずれにも該当する方（国・県の補助事業の対象者を除く。）

- ①販売を目的とした園芸作物を生産するためのパイプハウス（面積が100平方メートル以上のものに限る。）およびそれに附帯する設備を整備する農業者等
- ②右表の作物を生産する農業者等であって、対象者の欄に掲げるいずれかに該当する方
- ③人・農地プランに記載され町の区域内に住所を有する方

④生産調整を達成している方または今後達成する意思を有する方

⑤町税等を滞納していない方

⑥当該事業による補助金を受けていない方

◆受付 4月3日（月）9時～

予算に限りがあるので交付申請先着順。

※書類が揃った方から受け付けます。

◆補助対象となる施設

パイプハウスおよびそれに附帯する設備の資材費

区分	対象者	補助率	上限額
いちご、アスパラガス、春菊、玉ねぎ、夏秋なす、枝豆	新規就農者	50%	150万円
	新規作物導入者	50%	150万円
	規模拡大を図る者	30%	100万円
その他作物	新規就農者	30%	100万円
	新規作物導入者	30%	100万円
	規模拡大を図る者	20%	70万円

◆問合せ先 町産業課 ☎675・8104

…健康
 …役所
 …学校
 …図書館
 …元気あつぷむら
 …休日当番医

★月・金曜日は窓口業務（住民課、税務課、健康福祉課）を19時15分まで行っています。

（転出入の届出受付など一部取扱いできない業務もあります。）

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

木	金	土
2 2歳児歯科健診（対象H27.2月生） 受付13:00～13:30	3 窓口延長業務（19:15まで） 1歳6か月児健診（対象H27.8月生） 受付13:00～13:30	4 おはなし会 10:30～11:00
9 離乳食教室（対象H28.8月生） （3/6までに要申込） 受付9:45～10:00	10 窓口延長業務（19:15まで） 小学校卒業式	11 おはなし会 11:00～11:30
16 青海の日 プレママ学級Ⅲコース（要申込） 受付13:15～13:30	17 窓口延長業務（19:15まで） 小学校修了式	18 おはなし会 10:30～11:00
23 10か月児健診（対象H28.5月生） 受付13:00～13:30	24 窓口延長業務（19:15まで） 小学校修了式	25 おはなし会 11:00～11:30
30	31 窓口延長業務（19:15まで）	町立小中学校 学年末および 学年始休業 3月25日（土）～4月7日（金）

防災行政無線フリーダイヤル

ほうさい きんせう み み

0120・43・9933

でかくにん

施設の略称・問合せ先

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

今月の納期限

- 3月31日（金）
国民健康保険税（9期）
介護保険料（9期）
後期高齢者医療保険料（9期）

今月の口座振替

- 3月1日（水）
学校給食費（3月分）
- 3月27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

◆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	6日（月）	20日（月）	27日（月）	13日（月）
②光陽台（宝積寺の一部を含む）・宝石台	月・木	14日（火）	28日（火）	7日（火）	21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	1日（水）	15日（水）	22日（水）	8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	1日（水）	15日（水）	22日（水）	8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	23日（木）	9日（木）	16日（木）	2日（木）
⑥仁井田・東高谷・花岡・西高谷・飯室・文挾・伏久	月・木	17日（金）	3日（金）	10日（金）	24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

3月 ぐらしのカレンダー

日	月	火	水
確定申告相談会 3月15日（水）まで くわしくは、広報たかね ざわ2月号6ページを			1 ♥結果説明会(1/31受診者) 受付 9:00~10:30 保
5 +菅又病院[花岡] ☎676-0311 ☼あやめの日	6 休館 図 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 ☼あやめの日	7 ☼スタンプカードポイント2倍デー ♥3歳児健診(H26. 2月生) 受付13:00~13:30 保 心配ごと相談 10:00~14:00 図	8 文 中学校卒業式
12 +高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 ☼おはなし会 15:00~15:30 上	13 休館 図 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 ♥遊びの教室 ぴょんぴょん広場(対 象0歳児) 受付9:45~10:00 保	14 休館 元	15
19 +深澤クリニック[平田] ☎676-0671 ☼おはなし会 11:00~11:30 図	20 春分の日 休館 改 ホ ト +小林内科医院[宝積寺] ☎675-2485	21 休館 民 工 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 ☼スタンプカードポイント2倍デー ♥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 総合相談 10:00~14:00 図	22 ♥4か児健診(対象H28. 11月生) 受付13:00~13:30 保 ☼ぱぶぱぶおはなし会 10:30~10:50
26 +関根クリニック[光陽台] ☎612-7015 ☼風呂の日・高根沢ちゃんぽんの日	27 休館 図 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役	28 休館 元	29

こくちばん

町のうごき

平成29年2月1日現在
前月比

世帯数	11,929 世帯	+34
人 口	29,743 人	+11
(内)男	15,433 人	+10
女	14,310 人	+1

(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	9 月分
町民広場スポーツ施設・石末運動場・武道館	6 月分
仁井田体育館	5 月分
情報の森テニスコート	4 月分
学校体育施設(夜間)	
麒麟体育館・運動場	

◆抽選申込期間 3月15日(水)~19日(日)

◆自動抽選日 3月20日(月)

◆問 合 せ 先 町生涯学習課 ☎675・3199

一般介護予防事業（居場所（通いの場））が

通いやすくなりました

居場所（通いの場）とは、誰でも気軽に参加でき、参加者と交流できる場所です。いつまでも元気で人生を楽しむために、身体機能改善維持の各種運動教室や趣味を活かす講座、認知症予防の脳トレ教室などを行っています。

これまで各事業所が、居場所（通いの場）として単独で事業を行ってきましたが、これからは町が補助事業として支援します。

◆補助事業になって変わった点

次の方は各種教室の参加料が無料になります。
高根沢に住所があり、75歳以上の方および65歳から74歳までの方で基本チェックリストの事業対象者Ⅱと判定された方

※材料費や食事代は自己負担

◆居場所（通いの場）までの送迎
片道100円

居場所	開設日	開設時間	問合せ先
コミュニティ café 花の丘	月から金 (週5日)	10時～ 16時30分	花の丘 花岡1503-94 ☎688・7951
のぞみ	火・木・金 (週3日)	10時～ 16時	のぞみ苑 花岡2158-10 ☎676・3366

◆問合せ先

町健康福祉課

☎675・8105



運動教室の様子／のぞみ



ヨガ教室の様子／花の丘

◆ミニデイサービス（通所型サービスA）事業所

ケアハウスフローラ ☎676・3300
(木) 9時～13時 上柏崎551-1

たすけあいエプロン ☎676・1100
(月) 9時15分～13時15分 花岡1503-3

のぞみ苑 ☎676・3366
(水) 10時～14時 花岡2158-10

照和 ☎611・1662
(火) 9時30分～13時30分
(木) 17時30分～21時 宝積寺1214-3

はな ☎676・3566
(金) 10時～14時 花岡1374-3

新たに追加

要支援者・基本チェックリストによる事業対象者が利用できるデイサービスに「デイホーム はな」が追加されました。

ミニデイサービス（通所型サービスA）事業所での入浴（1回500円）や食事希望する方は自己負担です。

3月1日から

介護予防ミニデイサービスに
デイホーム はな が追加

◆問合せ先

町健康福祉課

☎675・8105

大人への二歩 十四歳の誓い

2月3日に町内中学校で立志式が行われました。立志式は、武士の時代の「元服」にならったもので、中学2年生が志を立てて大人になる自覚を深めます。

阿久津中では一人ずつ決意の言葉を発表しました。吉野颯人さんは、「僕は将来、自動車のエンジンを開発して、世界に貢献できるようにになりたいです。」と夢を宣言しました。



北高根沢中でも一人ずつ将来の夢について発表しました。見目光さんは「将来の夢は保育士になることです。マイチャレンジで保育園に実習に行き、さらに保育士という仕事に関心を持ちました。保育士の資格が取得するように勉強を頑張りたいです。」と決意を語っていました。



立志式の後に記念行事として、名誉町民である松谷正光さんからの寄付を活用した紺野美沙子講演会が行われました。紺野さんは女優として活躍する傍ら、国連開発計画親善大使としても活動しています。

講演では「世界にたった一人しかない自分を好きになって自分の一番の応援団長になろう。」と夢を持つ中学生達にメッセージを送りました。



五行川をきれいに

2月4日に、なまず会主催の五行川清掃活動が行われ、地域の親子など約40名が大谷地区の土手や川のごみ拾いを行いました。

増水で流されてきたごみなどが散乱していた五行川も、2時間後にはすっかりきれいになりました。

清掃後は大谷公民館でつきたてのお餅と豚汁が振る舞われ、参加者は冷えた体を温めながら作業を労い、交流を深めていました。



最優秀賞を受賞

県のごみの散乱防止と3Rを進めるためのポスターコンテストにおいて、北小学校5年阿久津晴加さんが小学校高学年の部・最優秀賞を受賞し、2月10日に開催した環境とみどりの県民大会において表彰されました。



交通安全に貢献

1月20日に東京で、第57回交通安全全国運動中央大会が開催され、多年にわたり交通安全活動に携わり、功績等のあった優良運転者として熱海宏さんが緑十字銀章を受章されました。

熱海さんはさくら地区交通安全協会副会長、町交通安全協会会長として尽力され、交通安全周知・啓発活動を行い、さくら警察署管内での交通事故防止のために貢献されています。



行政相談出前教室

2月1日に高根沢高校で3年生を対象に「行政相談出前教室」が開催されました。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、暮らしと行政の関わりや行政相談の事例紹介などについて講義が行われ、生徒達は真剣に耳を傾けていました。



お知らせ

平成29年度 町保育園 臨時職員の募集

- ◆職種 保育士（常勤）
- ◆募集人数 若干名
- ◆応募資格 保育士資格がある方
- ◆勤務内容 保育業務
- ◆勤務条件 月20日程度（8時30分～17時15分）
- ※早番・遅番が週1回程度、土曜出勤が月1回程度あり
- ◆賃金 日額8,520円
- ※通勤手当は別途支給
- ◆採用時期 4月1日
- ◆勤務地 にじいろ保育園または、のびのび保育園
- ◆受付期限 3月17日（金）
- ◆申込 採用申込書を記入し保育士証（写）と一緒に町こどもみらい課へ提出してください。（郵送可）
- ※採用申込書は町こどもみらい課で配布します。町ホームページからダウンロードもできます。
- ◆面接日 受付期間終了後に改めて連絡します。

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

臨時福祉給付金（経済 対策分）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ました。申請書を郵送、または窓口提出してください。

◆給付額

給付対象者1人につき
1万5千円（1回限り）

◆申請受付 5月31日（水）まで

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、非課税になり、支給の要件を満たしていると支給対象になる可能性があります。確認してください。

◆申請・問合せ先
町健康福祉課 臨時福祉給付金係
675・8138

統計調査員を募集

町では調査員として各種統計調査に従事していただける方を募集しています。
主な仕事は、受け持ち地域の世帯や企業等に調査書類を配布し、記入後にそれを回収することです。

統計調査の仕事に興味がある方はぜひ問い合わせください。
◆年齢要件 20歳～70歳
◆報酬 調査により異なりますが、1調査で3万円前後です。

◆問合せ先 町企画課
675・8102

必ずチェック 最低賃金 使用者も 労働者も

栃木県の最低賃金は、時間額 **775円**

（平成28年10月1日から）

また県内の6つの産業の特定最低賃金は、平成28年12月31日から時間額が改正発効されました。

◆問合せ先 栃木労働局労働基準部賃金室
634・9109

宇都宮労働基準監督署 633・4251
詳しくは…栃木労働局のホームページ

県道花岡狹間田線 バイパス （JR烏山線踏切）

3月15日（水）5時開通予定

伏久・花岡地内の県道バイパス（踏切新設を含む）が3月15日（水）5時に開通を予定しています。

これにより、現在の第二氏家街道踏切と第八花岡踏切（五行川左岸）は、新しい踏切の開通と同時に通行できなくなりますので、よろしくお願いします。



◆問合せ先 県矢板土木事務所 0287・44・2190

第378回 町議会定例会 （3月議会）

3月16日（木）まで

傍聴を希望する方は、町議会事務局へ

◆問合せ先 町議会事務局

675・8111

議会報告会・懇談会 ～お知恵はいしゃく～



ぜひ、気軽に参加してください。

◆日時 4月15日（土）

詳しくは、ホームページとチラシでお知らせします。

◆問合せ先 町議会事務局

675・8111

催し

男子厨房に入ろう！⑦ ～おうち菜館～

今回の男子厨房は中華！
白いご飯に合うエビチリや肉
炒め、スープを作りましょう。

- ◆日時 3月4日(土)
10時～13時
- ◆場所 町改善センター
- ◆定員 10名程度
- ◆参加費 1,000円
- ◆申込 前日までに電話申込み



- ◆申込み・問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175

一歩ずつ前へ。 わたしたちのあした

男女共同参画講演会・第35回 町みんなのつどい

お互いが理解し合い、協力し合えるあしたに向かって、一歩ずつ前へ進むために。男女共同参画について、いっしょに考えてみませんか？

- ◆日時 3月11日(土)
13時30分～15時
- ◆場所 改善センター
- ◆内容 講演会「一人ひとりが輝く社会」宇都宮大学の男女共同参画の取り組みから～

講師 宇都宮大学
副学長 藤井佐知子氏
町女性団体連絡協議会加盟団体による活動報告

- ◆主催 町教育委員会、町女性団体連絡協議会
- ◆参加費・申込 不要

- ◆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

手遊びや遊具で楽しく親子でふれあいませんか？

- ◆日時 3月19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

町歴史民俗資料館の催し

企画展 中学校卒業記念作品展 ～15歳・わたしの今～

中学3年生が美術の授業で製作した篆刻とメッセージを入れた作品を展示します。

- ◆期間 3月8日(水)～

- ◆開館時間 31日(金)
9時～17時

- ※月曜日・21日(火)は休館、20日(祝)は開館

- ◆入館料 無料
- ◆おえかきイベント
～〇歳・わたしの今～

大きな紙に等身大の自分の絵を描こう。

- ◆日時 3月20日(祝)
10時～11時30分

- ◆対象 小学生以上の親子、または兄弟姉妹

- ◆定員 10組20名(先着順)

- ◆持ち物 クレヨンまたは色鉛筆

- ◆申込 電話申込み

- ◆申込み・問合せ先 町歴史民俗資料館 ☎675・7117

GoFunたかねざわプロジェクト2017

GoFunたかねざわプロジェクトは、畑活動や調理実習を通して、子ども達が地産地消について仲間と学ぶプロジェクトです。

- ◆内容 年間6回の活動(親子畑活動が2回)

- ◆定員 小学生以上15人(新一年生の申し込み可)

- ◆参加費 1,500円(全6回分)

- ◆申込み 2月22日(水)
13時30分～

- ◆申込み・問合せ先 みんなのひろば ☎680・1311

みんなのひろば

びよびよタイム①

- ◆日時 3月9日(木)
10時15分～11時

- ◆対象 平成28年9月生まれ～平成29年1月生まれ(2～6か月頃)の親子

- ◆内容 足型とり・ベビーマッサージ

- ◆持ち物 バスタオル・足ふきタオル

- ◆定員 15組

- ◆日時 3月16日(木)
10時15分～11時

- ◆対象 平成28年3月生まれ～平成28年8月生まれ(7～12か月頃)の親子

- ◆内容 足型とり・抱っこバンドでリズムあそび

- ◆持ち物 抱っこバンド・足ふきタオル

- ◆定員 15組

- ◆申込み・問合せ先 みんなのひろば ☎680・1311

子育て支援センター れんげそう

人形劇 アトリエびつき

日時 3月6日(月)
10時～10時45分

対象 乳幼児と保護者

定員 15組

申込 来館受付中

作って遊ぼう

パッチンカメラ

日時 3月8日(水)
10時～10時45分

対象 乳幼児と保護者

定員 15組

申込 来館受付中

お母さん教室 アロマハン

ドクリーム&バスボム作り

日時 3月15日(水)
10時～10時45分

対象 乳幼児の保護者

定員 10名

参加費 500円

申込 来館受付中

てんとうむしクラブ

育児相談

日時 3月21日(火)
9時30分～12時

対象 0歳から就学前の
子どもと保護者

申込 事前に電話申込み

楽しい製作

プラ板キーホルダー

日時 3月22日(水)
10時～10時45分

対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆申込 3月8日(水)～
(来館受付のみ)

◆英語でレッツゴー

◆日時 3月27日(月)
10時～10時30分

◆対象 乳幼児と保護者

◆定員 15組

◆申込 3月13日(月)～
(来館受付のみ)

◆講師 ジョン クリスト
ファー ウッツ氏

◆臨時休館のお知らせ
閉館時間

3月6日(月) 午前

3月16日(木) 午前

3月21日(火) 午前

3月22日(水) 16時閉館

3月23日(木) 午前

◆申込み・問合せ先
子育て支援センターれん
げそう ☎676・1955

◆「中学生と赤ちゃんの
ふれあい交流事業」
参加親子・ボラン
ティア募集

現在(いま)のママから
未来のママへ:
赤ちゃんを一度も抱っこ
したことのないまま親にさ
せない。中学生が「赤ちゃん
を抱っこ」する体験を一
緒にお手伝いしませんか?

◆期日・場所
・北高根沢中学校
6月14日(水)、28日(水)、
7月5日(水)
・阿久津中学校
6月29日(木)、7月6日
(木)、13日(木)

*変更になる場合あり
参加親子募集

◆対象 参加当日に2ヶ月
～12ヶ月(平成28年7月
生まれ頃まで)の赤ちゃん
とママ(パパも大歓迎)

ボランティア募集
サポーターとして参加し
ませんか?

◆問合せ先 児童館みんな
のひろば ☎680・1311
児童館きのこのもり
☎675・2150

「阿久津小学校第12回定期演奏会」

～小学校バンドフェスティバル 全国大会2年連続出場～

「コンチェルト・ダモーレ」「アラジン」ほか



◆日時 3月12日(日) 13時開場・13時30分開演

◆場所 町民ホール ◆入場 無料

◆主催 阿久津小学校金管バンド保護者会

今年度も沢山の方々の応援を頂いて演奏してきました。感謝の気持ちを込めて皆さんに私達の演奏をお届けします。どうぞお楽しみください!

◆問合せ先 阿久津小学校 ☎675・0046

ウエストファンファーレ・ちょブラ

「いっしょに」コンサート2017

西小金管バンド「ウエストファンファーレ」、西小合唱部と大人の吹奏楽講座「ちょブラ」のコラボが実現! 西小OG・OBも加わって総勢50名超のバンドで演奏します。ステージと客席が一体となって盛り上がること間違いなしです。



◆日時 3月5日(日) 13時開場・13時30分開演

◆場所 町民ホール ◆入場 無料

◆問合せ先 町生涯学習課 ☎675・3175

コミュニティカフェ花の丘

3周年記念・町一般介護予防事業所指定記念 映画鑑賞会

日時 3月31日(金)
14時

内容 映画鑑賞「ひばりチエミ いづみのジャンケン娘」、映画解説。

※資料、飲み物つき
鑑賞料 500円

問合せ先 コミュニティ
カフェ花の丘
☎688・7951

相談

心配ごと相談

日時 3月7日(火)
10時～14時

場所 図書館中央館

相談員

副所長 安藤 泰行
渡邊 重男
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 3月21日(火)
10時～14時

場所 図書館中央館

人権相談

相談員 人権擁護委員
滝 律子

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
水沼 喜代子

問合せ先 町社会福祉協
議会
☎675・4777

たかねざわ愛の基金(敬称略)

大谷育成会子供会

愛の基金として寄付
15,014円

南区シニアクラブ

一円玉募金を寄付
1,674円

匿名 愛の基金として寄付
4,192円

1月31日現在合計額

129,999,615円

加茂神社 梵天祭



五穀豊穡、子孫繁栄を祈願し、今年も梵天祭を盛大に行います。

ぜひご覧ください。

日時 3月12日(日) 10時～

問合せ先 氏子総代表 藤田 栄
☎676・0177

中阿久津 天満宮 奉納芝居



学業成就、五穀豊穡、家内安全を祈願し、芝居や書道を奉納します。

日時 3月4日(土) 17時30分開演

場所 中阿久津天満宮境内

催し物 劇団暁一座公演(塩谷町船生かぶき村)

問合せ先 吉原、杉ノ内班代表 野中 一男
☎675・3028

矢板市

樹齢180年矢板武記念館のシゲレザクラのライトアップ

期間中の開館時間

9時30分～21時(入館は20時30分まで) ※ライトアップ期間中は無休、入館料無料

駐車場 矢板市役所

最新の開花状況は、市ホームページまたは、問い合わせ。

問合せ先 矢板市生涯学習課
☎0287・43・6218

さくら市

第12回生涯学習振興大会

女優・藤田弓子さんの生涯楽しみながら元気に過ごす秘訣などの講演。

日時 3月19日(日)
13時30分～15時30分
(13時開場)

場所 氏家公民館※申込不要

問合せ先 さくら市生涯学習課
☎686・6621

塩谷町

道の駅「湧水の郷しおや」ひなまつり

期間 3月12日(日) まで

時間 10時～16時

主催 塩谷町つるし雛サークル・キヤロット・ミニキヤロット・ほおずき 他

場所・問合せ先

道の駅「湧水の郷しおや」
☎0287・41・6101

塩谷広域おすすめ情報

疲れがたまりやすい早春は
心の疲れにも注意

3月は自殺対策強化月間

進学や就職、クラス替え、人事異動など、不安や期待が入り混じった3月は、心の健康を維持するのが難しく、心の不調から自殺を考える方も増える季節です。

男性は女性より重症化しやすい

男性は、仕事のストレスを「自分で何とかできるはず、ストレスを感じるのは自分が弱いからだ」と頑張ってしまう傾向にあります。その為、重症になるまで受診しないケースが多いようです。

女性は男性の2倍うつ病になりやすい

厚生労働省によると、ホルモンの影響や年代ごとの環境の変化に伴い、女性のうつ病の発症は男性より高い傾向にあります。

○早めの対処が重要

怒りっぽくイライラする、仕事での些細なミスが増える、集中力がな
い等、うつ病の初期症状は様々です。
心が疲れ切ってしまう前に親しい友人に相談したり、相談機関を利用したりするなど早めに対処しましょう。

◆相談窓口

精神保健福祉センター

0673・8785
矢板健康福祉センター

0287・44・1297

3月1日～8日は「女性の健康週間」

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を過ごせるよう、女性の健康週間を定めています。これを機に自分の健康に目を向けましょう。

健康を維持するために

- ・栄養バランスに注意しましょう。
- ・運動習慣を身に付けましょう。
- ・健診を受けましょう。

※29年度の特定健診やがん検診の日程は、3月中に配布される「平成29年度保健事業計画のお知らせ」や町ホームページで確認してください。

新年度の準備と一緒に予防接種もお忘れなく！

子どもを感染症から守る大切な予防接種です。

○麻しん・風しん混合ワクチン(MR) 2期

◆対象 保育園・幼稚園を卒業する子ども (平成22年4月2日～23年4月1日生)

◆対象 2種混合

◆対象 小学校を卒業する子ども (平成16年4月2日～17年4月1日生)

◆期限 平成29年3月31日

◆問合せ先 町保健センター

0675・4559

楽しい朝ごはんメニュー ふきのチャンプルー

“ふき”といえ、煮物ですが、チャンプルーにすると、子どもでも食べやすくなります。豆腐の代わりにツナ缶や卵を使ってもgood!



【1人分】 熱量163kcal
たんぱく質8.7g
脂質10.3g 塩分1.5g

【材料】 2人分

ふき	2～3本
にんじん	30g
木綿豆腐	1/2丁
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
かつおぶし	3g

アクにはポリフェノールが含まれているので、アク抜きし過ぎないように。ふきの茹で時間は、細い先の部分で3分程度、太い部分で5分程度が目安。

作り方

【作り方】

- ① ふきは茹でて皮を剥き、3～4cm幅に切っておく。
- ② にんじんは千切りにする。豆腐は水気を切って、手で崩しておく。
- ③ フライパンにごま油を熱して、にんじんをよく炒めたら、ふきと豆腐を加えて炒

め合わせる。

- ④ 調味料Aを加えて、水気が半分位になるまで炒め煮し、かつお節を散らす。

春分の日が過ぎると、徐々に春らしくなってきます。季節の移り変わりを旬の食材の山菜から感じてはいかがでしょうか？山菜の苦み成分は、冬から春へと身体を目覚めさせる働きがあり、その時季に合った栄養を含んでいます。

バランスのいい食事に山菜を取り入れて体調を整えていきましょう。

ポリフェノール

数千種類あると言われていて、たらの芽やふきなどの苦味野菜にも含まれます。細胞を傷つける活性酸素を除去する働きがあり、生活習慣病予防や免疫向上に効果があります。

アルカロイド

山菜独特の苦味のもとになっていて、新陳代謝を活発にして消化を助ける働きや、老廃物などの排泄促進作用があるとされています。一方で多量に食べると、下痢や肝機能低下などに繋がるので食べ過ぎに注意。

2020年に開かれる東京オリンピックの準備が始まりました。その一つに、受動喫煙防止対策があることをご存知でしょうか。オリンピック開催都市は法律や条例などにより、飲食店を含む公共の場所を禁煙にすることが求められるようになりました。東京も例外ではなく、オリンピックまでに法的規制がなされるでしょう。

受動喫煙による健康被害は、おなかの中の赤ちゃん（胎児）や小さな子どもほど深刻です。妊婦さん自身の喫煙はもちろん、妊婦さんの周りでの喫煙によって、胎児の発育が悪くなり

ます。また、受動喫煙によって、乳幼児突然死症候群や気管支炎、肺炎、中耳炎などのリスクが高まることが知られています。

健康増進法により、保育園や幼稚園、小・中学校などのほとんどが敷地内禁煙になり、子ども達は快適な学校生活を過ごせるようになりました。しかし、喫煙する家族がいる場合、家で過ごす時に受動喫煙の危険が生じます。換気扇の下で喫煙しても部屋中に煙の粒子が拡がりますし、ベランダで喫煙しても、衣服にしみ込んだ煙や、吐く息と共に吐き出される煙が室内の空気を汚します。

車の中での喫煙は、同乗者が高濃度の煙を吸わされるため、特に危険です。それゆえ、海外では、子どもを乗せた車で喫煙することを禁止している国さえあります。

タバコの害は、煙だけではありません。子どもたちは好奇心が旺盛であり、喫

煙する大人の姿を見ると、おいしそうとか吸ってみたとか思ってしまう。吸い殻にも興味津々で、目を離したすきに、口にくわえたり飲み込んだりします。吸い殻は、子どもの誤嚥事故の代表格です。

このように、タバコは子どもにとって、とても危険な存在です。子どもたちの健やかな成長のために、子育て中はタバコのない環境づくりを心がけてください。



※ご意見、ご質問、取り上げてほしい病氣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1319-133から市氏家保健センター内「塩谷都市医師会」まで

文芸コーナー

短歌

森富男（宝積寺）選

しやばん玉睦月の風にさらわれて

幼い手よりすりぬけてゆく

初春の光を全身に受け取れば

生かされているを深く思いおり

澄み渡る銀河をゆけば夜空には

煌めく星座神秘的な宇宙

孫からの小さき鉢のシクラメン

おおば生き生き水をやり出す

二度咲きの鉄扇微かに風に揺れる

出渡る我の背を押すやうに

俳句

町文化協会俳句会選

冬の蜂陽に温もりて飛ぶ構へ

霜柱今朝は大きい妻の声

初暦断捨離意う八十路かな

笹鳴きやガイドの話遠のきて

川柳

町文化協会川柳会選

どの家も心得ましよう火の用心

踏ん張って餅つく孫が頼もしい

年明けて生命線を引き延ばす

寝た切りの母を見舞った里帰り

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。

小林 信子（宝積寺）

塚原カツエ（伏久）

村松永依子（宝積寺）

鈴木 規尹（宝積寺）

君島 静子（花岡）

村上 利子（伏久）

齋藤 秀山（宝積寺）

野中 栄子（宝積寺）

佐藤 典子（宝石台）

齋藤 秀山（宝積寺）

赤羽 清昭（石末）

後藤まもる（太田）

生田目昭夫（宝積寺）

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

図書館のデータベースを活用しよう!!

知りたい情報が図書館中央館の専用パソコンで
簡単に検索できます

受験対策や、就職活動に便利♪

▼データベース名▼

1. 下野新聞plus日経テレコン
下野新聞の記事が検索できます。
新聞・雑誌から企業情報、業界、市場情報などが
閲覧できます。
2. JRS経営情報サービス
経営戦略、会計、法務、人事、総務と実際の経営
活動に関わるトピックが網羅されています。
3. ポプラディアネット
調べ学習に役立つ百科事典です。
4. ヨミダス文書館
読売新聞が閲覧できます。
5. 聞蔵Ⅱ
朝日新聞の他、AERA、週刊朝日、知恵蔵も閲
覧できます
6. ナクソスマュージックライブラリー
クラシックを中心に100万曲以上を再生できる音
楽データベースです。図書館でパスワードを受け
取れば、自宅のパソコンでも利用できます。
※法律データベース (D1-LOW) は3月末で終了し
ます。



ベビースキンケア教室

- 日時 3月7日(火) 10時～11時
- 場所 中央館 和室
- 対象 乳児と保護者
- 参加費 無料
- 講師 RTA指定スクール
ほんわり認定講師 山崎藍子氏
- 定員 15組(先着順)
- 持ち物 バスタオル・子どもの飲み物
- 申込期限 3月5日(日)
- テーマ お風呂タイムも楽しく

2月4日、5日のリサイクル市、
大盛況!

ご協力ありがとうございました。

●リサイクル市の結果

- 提供冊数 2,998冊
- 販売高 103,450円
- 来館者数 590名
- 寄贈冊数 977冊
- 募金額 1,250円

※集まった寄附は、社会福祉協議会『愛の基金』に預託しました。



3月のおはなし会

たのしい

おはながいっぱい!!

- 中央館 (第2・4土・第4日曜日)
11日(土)・19日(日)・25日(土)
11時～11時30分
- 仁井田分館 (第1・3土曜日)
4日(土)・18日(土)
10時30分～11時
- 上高根沢分館 (第2日曜日)
12日(日)
15時～15時30分

ばぶばぶおはなし会

- 中央館 (第4水曜日)
22日(水)
10時30分～10時50分
- 中央館 キリンの部屋

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)

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

第58回県都市町対抗駅伝競走大会結果

1月29日(日)

県庁から栃木市総合運動公園陸上競技場往復コースを県内30チームで競いました。

本町6名と塩谷町4名で塩谷郡チームを結成し、総合13位と健闘しました。

本町出場選手

第1区	宇塚 花(阿久津中)
第2区	金城 快(作新学院高)
第3区	田村 莉玖(那須拓陽高)
第7区	若色 優奈(文星女子高)
第9区	鈴木 滉也(那須拓陽高)
第10区	大谷 清仁(阿久津中)

第18回塩那小学生柔道錬成大会

1月29日 県北体育館武道場

各学年ブロックに分かれて対戦しました。各ブロックごとの結果です。

3年生個人

《優勝》	磯田 大珠
《優勝》	飯田 啓大
《準優勝》	森高 大翔

1年生女子個人

《優勝》	松下 千紘
《準優勝》	松下 絢香



第15回 県東部地区ショートテニス大会 (ダブルス) 参加者募集中!

安全性・手軽さ・競技性の高いスポーツです
ぜひ参加してください!

◆主催 町体育協会テニス部

◆日時 3月19日(日) 午前8時から受付開始
9時から試合開始

◆会場 キリン体育館

◆種目 ファミリー男女
(小学6年生以下・中学生以上のペア)
一般男女(中学生以上)

◆競技方法

ダブルス個人戦・リンク方式
(得失点差で順位決定・リーグ戦併用あり)

◆参加資格

オープン参加(どなたでも参加できます)

◆参加費 1人300円(1ペア600円)

◆申込期限 3月15日(水)

◆申込み・問合せ先

元気あっぷスポーツクラブ事務局

仲澤 勇(サムスポーツハウス)

☎675・3361 FAX675・5147

Eメール m361pw@moon.ucatv.ne.jp

4月2日(日)第1回 ツール・ド・とちぎ

「ツール・ド・とちぎ」は、栃木県全域を舞台とする国際自転車競技連盟公認のロードレース大会です。第1回大会が3月31日～4月2日の3日間行われ、高根沢は、4月2日(日)開催の第3ステージのコースに設定されています。

国内外の鍛え抜かれたプロレーサーが町内を駆け抜けます。ぜひ観戦ください!

◆第3ステージ

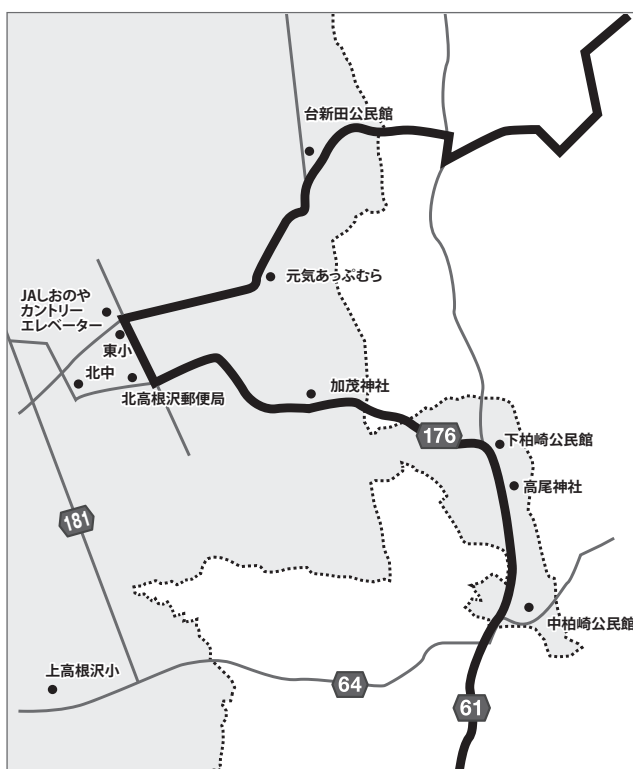
・期 日 4月2日(日)

・走行距離 103km(矢板市役所～清原中央公園)

・高根沢通過予定時間 11時40分～12時30分頃

※その前後の時間帯は道路が通行止めとなりますのでご協力をお願いします。

◆問合せ先 NPO法人ツール・ド・とちぎの会
(公財)日本自転車競技連盟 ☎680・6860
町生涯学習課 ☎675・3175



HAPPY BIRTHDAY

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



平田 樹菜（じゅな）ちゃん
平成24年3月9日（宝積寺）
雅也・恵美子さんの子



黒田駿太郎（しゅんたろう）ちゃん
平成28年3月3日（宝積寺）
健太郎・奈保子さんの子



加藤 颯乃（そうだい）ちゃん
平成23年3月29日（太田）
治・優子さんの子



渡邊湊一朗（そういちろう）ちゃん
平成24年3月12日（宝積寺）
有樹・芙美さんの子



森田 結月（ゆづき）ちゃん
平成27年3月28日（宝積寺）
健吾・まり子さんの子



渡辺 亜胡（あこ）ちゃん
平成27年3月10日（宝積寺）
規人・真樹子さんの子

今から二十数年前。
鳥山の祖父母の家に行く
のに姉と2人で初めて子ど
もだけで列車に乗った思い
出があります。宝積寺駅の
ホームで母と別れ、自分達
だけで列車に乗っているこ
とにドキドキしました。母
に「一番最後の駅で降りる
のよ」と言われたけれど、
各駅に停まる度、心配で駅
名を確認していたことを覚
えています。ディーゼルエ
ンジンの音に励まされなが
ら鳥山駅につき、迎えに来
た叔父の顔を見て、短い冒
険の旅が終わったのでした。
皆の思い出が詰まったキ
ハ40形。3月3日はキハ40
形に感謝をこめて見送りま
しょう。
（かな）

ふるさと高根沢の風景の
ひとつだった鳥山線気動車
「キハ40形」が3月3日に
引退します。昭和を感じさ
せるレトロな車両に誰もが
思い出があるのではないで
しょうか。



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。

