

たかねざわ

3

暮らし 高まる たかねざわ



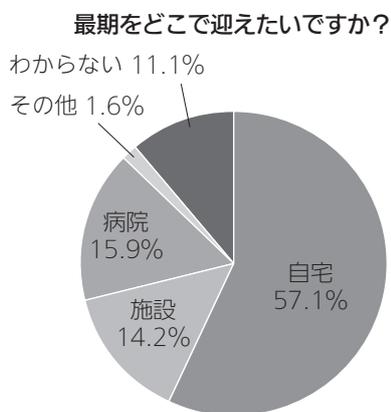
住み慣れたまちで生きていく
～在宅医療・介護連携～



在宅医療・介護連携 住み慣れたまちで生きていく

多くの人が望む自宅での最期

グラフは、12月2日に開催した在宅医療・介護講演会の参加者に対し、町が行ったアンケートの結果です。過半数の人が自宅での最期を望んでいることがわかります。一方で、「自分や家族が在宅医療・介護を受ける場合、どのようなことが心配か」という質問に対して、「介護してくれる家族に負担がかかる」「往診してくれる医師がいない」と感じている人が多いことがわかりました。



注目される「第3の医療」

国の「高齢者の健康に対する意識調査」でも、過半数の人が「自宅で最期を迎えたい」と考えてい

ることがわかっています。そこで現在、病院での入院医療や外来医療に次ぐ第3の医療として体制が整備されているのが、自宅で診療を受ける「在宅医療」です。

在宅医療では、患者とその家族の意思を確認しながら、医療・介護の関係機関が連携して一体的なサービスを提供します。さらに、患者の容体が急変した場合など、いつでも看護師等に相談できる体制が構築されています。

高根沢の在宅医療・介護

町では、平成28年度から「在宅医療・介護連携推進事業」を実施、定期的に医療や福祉の関係者が集まって、顔の見える関係を築いています。メンバーは、事例検討会や勉強会で情報共有を行い、日々スキルアップに努めています。また、地域の人に在宅医療・介護を知ってもらおうと、講演会を開催するなど幅広い活動を行っています。

この事業の目的は、医療・介護のサービスを必要とする人が、自分らしい暮らしが続けられるようにすることです。あなたの大切な人と「もしも」の時を話し合う場合には、在宅医療を選択肢の1つに加えてみませんか？



在宅ほすびす
渡辺邦彦さん

私は、体力の低下や痛み等のつらい症状で通院できないがん患者さんの自宅での生活を支援するため、平成18年に栃木県立がんセンターを退職しました。

栃木市で病院に付属する在宅専門の診療所長として10年勤務した後、平成29年4月に個人で「在宅ほすびす」を開業し、事務所を宝積寺に移しました。現在は高根沢の多職種連携会議や高根沢医師団に所属し、皆様のご協力を得て活動させていただいております。

「在宅ほすびす」は在宅専門の診療所です。開業してから県内24病院と12診療所のほか、訪問看護ステーションやご家族からがん患者さんを紹介いただきました。

がん患者さんの痛み、息苦しさ、吐き気など普通の薬では効かない症状がある場合、主治医から依頼があれば県内のどこであっても私が訪問するよう届け出ているため、県内8町7市で診療を行いました。

これまで自宅で療養していたがん患者さんの多くが、症状が進行すると急に食欲や体力が落ちたり痛みが強くなったりして不安で入院していたと思います。しかし今は、自宅に医師が訪問して、どのような状況にあるか、これからのようにならるかを説明し、痛みや息苦しさを和らげることで、患者本人や家族が安心して最期まで自宅で生活を続けることができるようになりました。

宝積寺より遠い場所にお住まいの方でも、地元の訪問看護師と緩和ケアの認定看護師とが協働し、問題なく自宅で生活を続けることができました。また、かかりつけ医との関係を保ちたい場合は、症状緩和と病状説明を私が担当し、協働して最期まで生活を支えた方もいます。

訪問を続ける中で、「緩和ケア」や「医療用麻薬」の誤解があることを実感しましたが、一人ひとりの患者さんを診させていたくださるご家族や訪問看護師、ケアマネジャー、主治医など、患者さんに係る様々な人々に「緩和ケア」を体験してもらい、地域に緩和ケアを広げていきたいと考えております。



在宅医療を選んだ家族の方に話を伺いました

関 久子さん

—在宅医療を選んだきっかけは？

夫が入退院を繰り返していたのですが、新しい入院先を見つけるのが難しくて。そんな時、以前からお世話になっていたケアマネジャーさんから渡辺先生を紹介されました。夫も自宅に帰ることを望んでいたため、家族で話し合って自宅で看病することにしました。

—不安はありませんでしたか？

あまり不安はありませんでした。夫の体調が悪い時は、24時間いつでも看護師の方が電話で相談にのってくれますし。また、夫が入院して

いた時は、仕事をしている息子が毎日欠かさず病院を訪れていたため、かえって負担が減った部分もあると思います。

—どんなサービスを受けていますか？

渡辺先生、ケアマネジャーさん、看護師さんと私たち家族で話し合っ、これからどうしていくかを決めました。

夫の体を拭いてもらったり、体位を変えてもらったりしているほか、たんの吸引等もやっています。良い先生、良い看護師さんに恵まれて、色々な人に支えられて夫も幸せだと思います。



◀渡辺先生と会話する関さん。内容は夫の体調のことから日常のことまで。



とちぎ訪問看護ステーション
たかねざわ
片見明美さん

栃木県看護協会とちぎ訪問看護ステーションたかねざわは、開設から約19年が経過した、歴史ある訪問看護ステーションです。当ステーションのスタッフは、高根沢町をはじめ4市5町のエリアで活動しています。対象者は医療が必要な小児から100歳を超える高齢者までで、ストーマ、胃ろう、気管カニューレ、カテーテル類、術後創、床ずれ、抗がん剤治療、点滴などの医療的処置もを行います。

市町の診療所や病院の医師、役場の皆さん、介護施設の皆さん、介護支援専門員の皆さん、沢山の皆さんと連携・協働しながら「地域の皆様が安心して生活できるまわづくり」に参画し活動しています。スタッフもライフワークバランスを保ちながら日々自己研鑽し、「訪問看護が必要だ」という声に感謝しながら邁進しています。



かかりつけ医



訪問看護師

高根沢の 在宅医療・介護を 支える人たち



歯科医師

柔道整復師



野中歯科医院 野中伸一さん

口の健康は全身の健康と密接に関係します。歯が痛む、食事中にむせる、うまく飲み込めないなどお悩みの方で通院できない方を対象に、ご自宅に訪問して相談に応じた治療を行っています。まずはかかりつけ医にご相談ください。

在宅医療・介護の特徴

◆医療

在宅でも安心して医療を受けられるよう、地域の「かかりつけ医」を中心に、看護師、歯科医師、薬剤師、柔道整復師と連携して診療や往診を行っています。

◆介護

介護が必要な状況になっても、在宅を中心に生活できるように、その人に合った介護サービスを提供しています。また、介護する家族への支援も行っています。



小森整骨院
小森照久さん

打撲・捻挫・挫傷（肉ばなれ）などで通院が困難な方に対して、ご自宅に出向き施術を行っています（往療は1回数百円）。また、骨折の手術後のリハビリや機能訓練にも対応しています。まずはかかりつけの整骨院にご相談ください。



光陽台薬局
上野雅広さん

薬局で行われている在宅医療のお仕事について紹介します。

主な内容は3つあり、1つ目は薬局に来ることが困難な患者さんに薬をご自宅まで届けることです。

2つ目は、届けた薬をしっかりと飲んでいるかの確認と、上手く飲むための管理をします。余っている薬があれば調節することもできます。

3つ目は、それらの情報を医師、訪問看護師、ケアマネジャー、ヘルパーと共有して、ご自宅においても質の高い医療を提供します。

薬剤師は薬局の中で仕事をしているというイメージがありますが、ご自宅に伺い在宅医療に参加して皆様の薬の疑問や不安にお答えしています。詳しく知りたいと思っただ方は是非かかりつけの薬剤師に一声かけてみてはいかがでしょうか？きつと力になってくれると思います。

「在宅医療・介護を受けたい、でもどこに相談したらよいかわからない…」



そんな時は、

『**地域包括支援センター**』まで！

ケアマネジャーが自宅で受けられるサービスなどを一緒に考えてくれます。

まずは相談してみましょう！

- 西地域包括支援センター
(特別養護老人ホームフローラりんくる内)
☎680・3503
- 東地域包括支援センター
(特別養護老人ホーム高根沢のぞみ苑内)
☎676・0148



入院予定の方や退院が間近になってきた方が安心して生活できるように、病院と連携しながら支援を行っています。必要に応じて介護保険サービスのご案内や申請のお手伝いのほか、元気に暮らすためのお手伝いを行っています。



東地域包括支援センター
小野美佐子さん

当院では「医療介護連携室」を開設し、入院や施設入所、在宅介護などの相談援助を随時行っています。また、通院の場合には町内無料送迎を行っており、車椅子の方、寝たきりの方も対応しておりますのでご相談ください。



菅又病院医療介護連携室
根岸優恵さん

高根沢町健康づくりプロジェクト①

新年度の健康診査の申込みは3月25日（月）からです

新年度の健診の申込みが始まります。申込期限が4月26日（金）のものもありますので、早めに申し込んでください。詳しくは3月25日（月）に新聞折り込みされる「2019 保健事業計画のお知らせ」を確認してください。

また、国民健康保険に加入している世帯には同じ時期に「特定健診のお知らせ」を送付しますので、そちらを確認してください。

※生活保護法による被保護世帯の40歳以上の人は健診料金が免除されます。

※町県民税非課税世帯の人は、申込み時の申し出により健診料金が免除されます。申し出がない場合は、料金が免除されません。

○健診等の種類と料金

※年齢は2020年3月31日現在

健診・検診名	対象	料金
特定健診☆	40～74歳 (国保加入者)	1,000円
シルバー健診	後期高齢者医療保険 加入者	無料
ヤング健診	20～39歳	20代 5,400円
		30代 1,000円
胃がん健診	40歳以上	800円
肺がん検診 (レントゲン検査)	40歳以上	300円
大腸がん検診☆ (便潜血検査)	40歳以上	500円
前立腺がん検診	50歳以上 (男性)	300円
乳がん検診 (エコー検査)	30歳以上 (女性)	500円
乳がん検診☆ (マンモグラフィ検査)	40歳以上 (女性)	1,000円
子宮頸がん検診☆	20歳以上 (女性)	600円
肝炎ウイルス検査☆	40～70歳で一度も 肝炎検査を受けた ことがない人	B型肝炎 200円
		C型肝炎 400円

☆印がついているものは、年齢によっては無料で受診できます。詳しくは、「保健事業計画のお知らせ」をご覧ください。

◆申込方法

健診日の1ヶ月前までに次の①～③のいずれかの方法で申し込んでください。

- ①「2019 保健事業計画のお知らせ」にある健康診査申込書を保健センターに提出する。
(郵送またはFAXでも可能)
- ②保健センターに電話で申し込む。
- ③町ホームページ上の「健康診査申込フォーム」から申し込む。

◆定員 各日150人

◆申込み・問合せ先 保健センター

☎675・4559

○日時と場所

健診日	場所	受付時間	
6月	2日(日)男性の日 6日(木)	保健センター	
	17日(月)		図書館中央館
	26日(水)女性の日 30日(日)女性の日		保健センター
7月	11日(木)女性の日 29日(月)		
	8月	8日(木) 9日(金)女性の日 22日(木)女性の日	
9月		25日(水)女性の日	
10月	2日(水) 4日(金)女性の日 7日(月)	図書館中央館	
	10日(木)		保健センター
	11月		
12月	5日(木)女性の日 10日(火)		
	2020年 1月	28日(火)女性の日 29日(水)	

高根沢町健康づくりプロジェクト②

人間ドック・脳ドックの助成制度を利用しませんか？

◆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
- ・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人

◆申請受付期間

3月1日（金）～2020年1月31日（金）

◆助成対象期間

4月1日（月）～2020年3月31日（火）

◆助成額

1人25,000円（期間中に1回のみ）

◆申請方法

指定医療機関に直接連絡、予約後、検診日の3週間前までに住民課で申請する。
※今年度から藤井脳神経外科病院も上記の方法になります。

◆申請時に必要なもの

保険証、印鑑、マイナンバーカード（マイナンバーカードがない場合は、通知カードと運転免許証等の本人確認書類）

◆注意事項

- ・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、総合ドックを受診する人は、前ページの町の特定健診やシルバー健診、ヤング健診は受けられません。
- ・指定医療機関への予約だけでは助成の対象になりません。必ず2020年1月31日までに住民課で申請してください。また、受診後の助成申請は受付できません。

◆申請・問合せ先

住民課保険年金係 ☎675・8141

○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 日帰り	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	25,000	18,524
		(女) 46,764	25,000	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	25,000	16,040
		(女) 49,680		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	25,000	18,500
		(女) 45,500		20,500
鷺谷病院 (028-648-0484)	42,660	25,000	17,660	
人間ドック 一泊	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	25,000	41,096
		※宿泊しない場合 58,536		※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	25,000	38,720
(女) 72,360		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)	48,600	25,000	23,600	
	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	25,000	39,800
			※一泊する場合 90,720		※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	25,000	41,960	
	(女) 75,600	50,600			
佐々木記念クリニック (028-656-7117)	71,000	25,000	46,000		
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。
※消費税率が変更になった場合は受診時の消費税率を適用します。

とちぎの明日へこの一票

4月7日は県議会議員選挙の投票日です

投票

◆日時

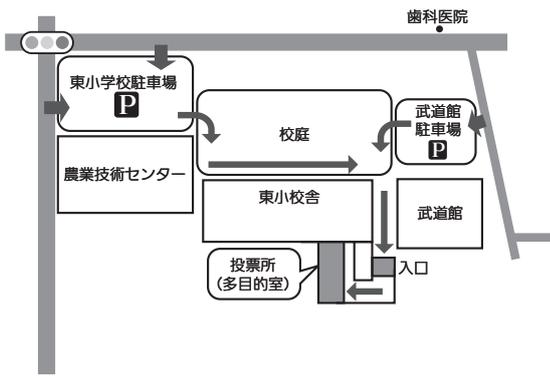
4月7日（日） 7時～20時

◆場所

投票所入場券に記載されている投票所で投票してください。

○太田投票所の変更

農業技術センターから東小学校多目的室に変わります。



◆投票所入場券について

・3月29日（金）の告示日に郵便で発送します。届くまでに2～3日かかります。もし届かない場合は、選挙管理委員会へ連絡してください。

・ハガキの内側が入場券になっています。事前にハガキを開いて、入場券を切り離して持参してください。

◆当日投票に行けない場合

期日前投票または不在者投票を利用してください。

◆期間

3月30日（土）～4月6日（土）

◆期日前投票

8時30分～20時

◆場所

役場第2庁舎第4会議室

◆不在者投票

・指定病院・老人ホーム等

入院・入所中で投票を希望する人は、施設長に申し出てください。

◆滞在地等での不在者投票

出張等で投票日に投票できない人は、選挙管理委員会へ申し出て

ください。滞在先の市町村選挙管理委員会が指定する場所で投票することができます。

※申出は3月29日前でも可能です。早めに申し出てください。

投票できる人

平成13年4月8日までに生まれた人（投票日現在、満18歳以上の人）で、住民票が作成された日から引き続き3ヶ月以上、住民基本台帳に記録されている人。

※条件を満たしている場合でも、公職選挙法第11条に該当する人（禁固刑以上の刑を受けて執行中の人、選挙犯罪等で公民権を停止された人）は投票できません。

◆町外から転入した人

町内で投票する人は町の、「前住所地」で投票する人は前住所地の選挙人名簿に登録されていることが必要です。

転入日		投票する場所	
		町内	前住所地
平成30年12月28日以前に転入した人		○	△
平成30年12月29日以降に転入した人	県内他市町から転入した人	△	○
	県外から転入した人	投票できません	

○県内他市町から転入した人で、「前住所地」で投票する人

投票所で現住所の確認を受けるか、3月30日（土）以降に最寄りの市町が発行する「栃木県内に引き続き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の請求を行う場合にも、この手続きが必要

○県外から転入した人

県議会議員選挙のほか、前住所地の都道府県の統一地方選挙についても投票することができません。

◆期日前投票立会人を募集します

◆立会日

3月30日（土）～4月6日（土）のいずれか1日

◆応募要件

町選挙人名簿に登録されている人、県議会議員選挙人名簿に登録見込みがある人

◆報酬

9,500円（源泉徴収あり）

◆募集人数

16人（各日2人）

◆申込日時

3月14日（木）9時～12時

◆申込方法

電話のみ（先着順）

◆申込み・問合せ先

選挙管理委員会
☎675・8115

「マイナンバーカード」・「通知カード」も 住所変更の手続きが必要です

転入や転居などで住所が変わる場合は、マイナンバーカードや通知カードの住所変更も忘れずに行いましょう。

◆手続きに必要なもの

○マイナンバーカード

カードに設定した暗証番号

(4桁数字と6〜16桁の英数字)

※転入した日から90日以内に手続きを取らないとカードは失効します。

○通知カード

本人確認書類(運転免許証など)



マイナンバーカードの申請中に転 出する人へ

交付申請中に転出すると、高根沢でマイナンバーカードを受け取ることができなくなります。転入先の市区町村で改めて申請手続きを行ってください。

マイナンバーカードの申請を考えている人へ

住民課でマイナンバーカードの申請を行うことができます。なお、窓口延長業務日は18時20分まで申請を受け付けています。

◆持ち物

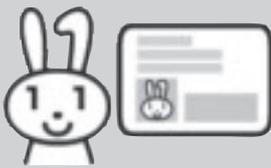
本人確認書類(運転免許証など) 顔写真のついているものは1点 健康保険証・年金手帳など顔写真のついていないものは2点

◆通知カード

個人番号カード交付申請書(紛失した場合でも申請できます。)

◆注意点

必ず本人が来庁し、手続きを行ってください。
写真の撮影などで1人20分程度かかります。窓口が混雑することがありますので、時間に余裕をもって来てください。



◆問合せ先 住民課

☎675・8100

ご協力をお願いします

宝積寺駅東第2駐輪場整備工事を行います

宝積寺駅東第2駐輪場の屋根の設置と、設置に伴う電気工事を実施いたします。

工事期間中は仮設駐輪場を設置しますので、そちらを利用してください。

◆工事期間

3月〜6月末

◆場所

宝積寺駅東口北側の駐輪場

◆仮設駐輪場

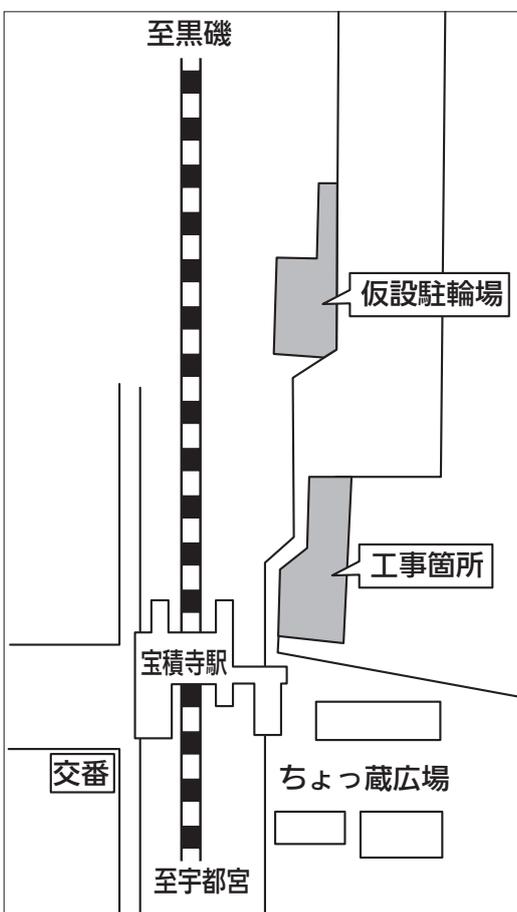
宝積寺駅東第2駐輪場北側緑地 ※カラーコーンが目印です。



▲宝積寺駅東第2駐輪場

◆問合せ先 都市整備課

☎675・8107



申告はお済みですか？

所得税の確定申告・住民税申告相談会

◆相談期間 3月15日(金)まで

※対象地区の割振り日や注意事項は、広報たかねざわ2月号を確認してください。

◆受付期間

・午前の部 8時30分～11時

・午後の部 13時～15時

※11時以降の受付は、午後の申告相談になります。

◆場所 役場大会議室

◆その他

・受付をした人から順番に呼びます。ただし、申告相談の内容によって、順番が前後することがあります。

・最終日が近くなると混雑が予想されます。混雑緩和のため、早めの申告にご協力ください。

◆問合せ先 税務課

☎675・8103

浄化槽を使用している皆さん

浄化槽には適正な管理が必要です

浄化槽は管理が適正に行われていないと、河川の汚れや水路の悪臭の原因になります。良好な生活環境を守るために、次の3つの維持管理を必ず実施しましょう。

①法定検査

法定検査とは、浄化槽が適正に管理され、正常に機能しているかを確認する検査です。浄化槽の管理者には年に1度受検する義務があるので、必ず受検しましょう。

②保守点検

浄化槽の機能を維持するために県の登録業者に浄化槽の点検や補修、消毒薬の補充を依頼しましょう。

③清掃

浄化槽内の汚泥をくみ取り、浄化槽を洗浄・清掃しましょう。作業は町の許可を受けた業者(有限会社日興産業☎675・1017)に依頼しましょう。

◆問合せ先 上下水道課

☎675・2449

学校タイムカプセル2018

メッセージの受取りは3月29日(金)まで

12月2日(日)に開封した学校タイムカプセルの「30年後の自分へのメッセージ」を3月29日(金)まで保管しています。

メッセージは、学校教育課または郵送(郵送料は自己負担)で受け取ることができます。

代理人でも受け取ることができますので、希望する人は学校教育課まで連絡してください。

◆受取時間

8時30分～17時15分

(開庁日のみ)

◆問合せ先 学校教育課

☎675・1037



昨年3月31日までの領収書がある人は

子ども医療費助成の申請が必要です

昨年度小・中学生だったお子さんが平成30年3月31日までに医療機関を受診した場合、申請することで支払った医療費の助成を受けられることができます。領収書が残っている人は、早めの申請を行ってください。

なお、昨年の4月1日からは県内の医療機関での支払いが必要ない「現物給付」を実施しているため、申請は不要です。

◆必要なもの 子ども医療費助成申請書、領収書

◆注意点

・領収書の有効期限は1年間です。日付を確認してから申請を行ってください。

・加入保険等に変更があった場合は助成を受けられませんので、必ず届出をしてください。

◆提出先

子どもみらい課、住民課

◆問合せ先 子どもみらい課

☎675・6466

高根沢で働いてみませんか？ 平成31年度保育園臨時職員募集

- ◆職種 保育士(常勤)
- ◆募集人数 若干名
- ◆応募資格 保育士資格がある人
- ◆勤務内容 保育業務
- ◆勤務地 にじいろ保育園、またはのびのび保育園
- ◆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 月額8,570円
(通勤手当は別途支給)
- ◆採用時期 4月1日
- ◆受付期限 3月8日(金)
- ◆申込方法 こどもみらい課または町ホームページにある採用申込書に記入のうえ、保育士証(写)と一緒に郵送または持参してください。
- ◆面接日 申込受付後に連絡
- ◆申込み・問合せ先
〒329-11225 大字石末
1825 こどもみらい課
☎675・6466

利用を考えている人は注意してください 東小旧体育館・旧校庭の施設利用制限

- 建物の老朽化による危険防止のため、施設の取壊しを行います。これに伴い、次のとおり施設の利用を制限します。
- ◆旧体育館
 - ・3月31日(日)で利用できなくなります。
 - ◆旧校庭
 - ・8月頃まで利用できます。利用を希望する人は、引き続き「学校
 - ◆施設利用許可申請書」を提出してください。
 - ◆その他
 - ・4月1日以降は敷地内の水道が使用できません。各自飲料水を持参してください。
 - ・トイレについては、仮設トイレを設置する予定です。
 - ◆問合せ先 学校教育課
☎675・1037

騙されないうで!! 悪質商法

「東京オリンピック」を悪用した詐欺的トラブルに注意!

東京オリンピックが間近になったことで、関連した詐欺的トラブルが増え始めています。
事例1…チケット関連
実在しないチケットの購入代金を振り込ませるケースや、個人情報取得を目的とするケースも目につきます。
「オリンピック財団などと称する業者から「オリンピックのチケットを申し込みましたか?」と連絡が入ります。覚えがないと答えると「こういったトラブルを起こしている悪質業者が持つ名簿に、あなたの氏名が載っています」と困惑させ、個人情報聞き出ししたり、削除名目で金銭を要求したりします。
事例2…金融商品や投資関連
オリンピック効果をうたい文句に仮想通貨を買わせようとするトラブルが多発しています。
仮想通貨の代理店と称する者から「オリンピック効果で値上がり確実」「キャンペーン中で10%以上だと割引」と勧められ、購入すると業者と連絡が取れなくなりです。

事例3…副業の斡旋
東京オリンピックの関連団体を連想させる名前の業者から、「月5万円ほど稼げる条件の良い仕事を斡旋します」と求人募集メールが届きます。連絡すると登録料が必要と言われ、支払ったあと連絡が取れなくなります。
ひとこと助言
悪質業者は、話題となつてくる出来事を悪用して近づいてきます。いったんお金を払ってしまうと、取り戻すのは非常に困難です。うまい話を持ち掛けられても、安易に信用しないようにしましょう。

- ◆一人で悩まず、相談ください!
消費生活センター(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

🏠…健康 🏢…役所 🎓…学校 📖…図書館 👨‍👩‍👧‍👦…元気あっぷむら 🏠…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」の窓口業務を19時15分まで行っています。
 ★休日当番医を受診する場合は、事前に電話で連絡してください。

防災行政無線フリーダイヤル
 ほうさい きんきょうみ み
0120-43-9933
 でかくにん

木	金	土
町立小中学校 学年末および 学年始休業 3月23日(土)~ 4月7日(日)	1 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 水 ○1歳6か月児健診 (対象 H29. 8月生まれ) 受付 13:00~13:30 保	2 📖 おはなし会 10:30~11:00 仁
7 ○エアロピクス教室(要申込) 受付 9:50~10:00 保	8 🎓 町立中学校卒業式 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 水 ○離乳食教室 (対象 H30. 8月生まれ) (要申込) 受付 9:45~10:00 保	9 📖 おはなし会 11:00~11:30 國
14 ○3歳児健診 (対象 H28. 2月生まれ) 受付 13:00~13:30 保	15 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 水 ○遊びの教室『びよんびよん広場』 (対象:1歳未満児) 受付 9:45~10:00 保	16 のぶおの音楽祭 13:00~17:00 ち 📖 おはなし会 10:30~11:00 仁
21 春分の日 (休館) 改 ホ ト 🏠 関根クリニック[光陽台] ☎612-7015	22 (休館) 民 工 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 水 🎓 町立小学校・中学校修了式	23 📖 おはなし会 11:00~11:30 國
28 ソラシタ夜市 16:00~20:00 ち	29 ◎窓口延長業務(19:15まで) 役 水	30

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
國 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 児童館きこりのもり	☎675-2150
れ れんげそう	☎676-1955
元 元気あっぷむら	☎676-1126
ち ちよっ蔵広場	☎675-0004
工 エコ・ハウスたかねざわ	☎680-2080

今月の納期限

- 4月1日(月)
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(金)
学校給食費(3月分)
- 3月27日(水)
水道料金(西部地区)
下水道使用料(宝積寺処理区)
保育料(3月分)

◆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宝積寺(西町・中台・宝上・宝中・宝下・石神・さぎのや)	水・土	4日(月)	18日(月)	25日(月)	11日(月)
②光陽台(宝積寺の一部を含む)・宝石台	月・木	12日(火)	26日(火)	5日(火)	19日(火)
③上高(南部・中部・東部・台の原・西根・金井)・栗ヶ島・ 寺渡戸・中郷・太田・上太田	水・土	6日(水)	20日(水)	27日(水)	13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	6日(水)	20日(水)	27日(水)	13日(水)
⑤宝積寺(東町北区・東町南区・東町中区)・ フローラルアベニュー・石末(天神坂・石末原)	火・金	28日(木)	14日(木)	21日(木)	7日(木)
⑥仁井田・東高谷・花岡・西高谷・飯室・文挾・伏久	月・木	15日(金)	1日(金)	8日(金)	22日(金)

※生ごみは「もえるごみ用収集袋」に入れてください。

◆問合せ先 環境課 ☎675・8109

3月 暮らしのカレンダー

五穀豊穡 子孫繁栄を願ってー 梵天祭り

◆日時 3月10日(日) 12時30分～

◆場所 加茂神社(桑窪) ※杉山街道・北高根沢中より東へ3km

◆問合せ先 氏子総代 齋藤勇次 ☎676・2077



3 + 菅又病院[花岡] ☎676-0311	4 (休館) 函 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎ 窓口延長業務(19:15 まで) 役	5 心配ごと相談 10:00～14:00 函 ♡ 2歳児歯科健診 (対象 H29. 2月生まれ) 受付13:00～13:30 保	6
10 + 高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 話し会 15:00～15:30 上	11 (休館) 函 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎ 窓口延長業務(19:15 まで) 役 ♡ こども相談(要申込) 9:30～ 保	12 (休館) 元	13 ♡ ママカフェ(妊娠中の方対象) 受付13:15～13:30 保
17 駅前のマーケット vol.12&のぶおの音楽祭 10:00～15:00 ち + 深澤クリニック[平田] ☎676-0671 話し会 11:00～11:30 函	18 (休館) 函 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎ 窓口延長業務(19:15 まで) 役 ♡ すっきりスリム教室(要申込) 受付9:50～10:00 保	19 文 町立小学校卒業式 ♡ 10か月児健診 (対象 H30. 5月生まれ) 受付13:00～13:30 保	20 ♡ 育児相談(要申込) 受付9:00～10:30 保 ♡ 栄養相談(要申込) 受付13:30～ 保
24 + 菅又病院[花岡] ☎676-0311	25 (休館) 函 仁 上 改 ホ ト 民 工 ◎ 窓口延長業務(19:15 まで) 役	26 (休館) 元 総合相談 10:00～14:00 函 ♡ 4か月児健診 (対象 H30. 11月生まれ) 受付13:00～13:30 保	27 話し会 10:30～10:50 函

31
 + 関根クリニック[光陽台] ☎612-7015

◆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	

平成31年2月1日現在
前月比

こくちばん
町のうごき

世帯数	12,396	世帯	0
人口	29,749		-6
(内)男	15,563		-1
女	14,186		-5

(住民基本台帳より)

- ◆抽選申込期間 3月15日(金)～19日(火)
- ◆自動抽選日 3月20日(水)
- ◆問合せ先 生涯学習課 ☎675・3199

町のごどもたちのために活動してみませんか？

小山文化スポーツ振興基金助成事業募集

小山文化スポーツ振興基金は、名誉町民である故小山正夫様（石末出身）から「青少年の健全育成のために」といただいた多額の寄付金をもとに創設されました。

小山様の遺志に基づき、町民の皆さんから平成31年度の助成事業を募集します。

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

◆補助金の額

1団体あたり上限30万円

◆申請書類

申請書類は、生涯学習課または町ホームページにあります。

- ・小山文化スポーツ振興事業認定申請書
- ・事業計画書
- ・収支予算書

◆申請期限

4月12日（金）

◆事業実施までの流れ

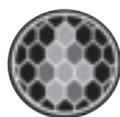
- ①申請書類の作成
生涯学習課に相談してください。作成手順などを説明します。
- ②選考会
申請者が、事業の説明を行います。説明をもとに運営委員会が認定の可否と補助額を決定します。
- ③事業実施
事業実施後、実績報告書を提出してください。



▲今年度事業を実施した「あそび〜の」による防災デイキャンプ

◆申込み・問合せ先 生涯学習課

☎675・3175



TAKANEZAWA 60th Anniversary

広報たかねざわで振り返る

ちよつくら

むかしの高根沢

9号（昭和34年5月号）
「高根沢町を発展させるにはどうしたらよいか」

昨年の4月号から連載を開始したこのコーナーですが、今月号で最終回を迎えます。そこで今回は、町の発展に関する昭和34年の記事を紹介します。

町が誕生してから1年経った昭和34年4月25日、「高根沢町を発展させるにはどうしたらよいか」をテーマに討論会が開催されました。

討論会は、「私たちの住む地域社会が明るく、楽しい、住みよいものにならないければ、一人ひとりが幸福に生活することなど到底望めない」という趣旨のもと、町内の各団体から代表者が講師として招かれ、約300人が参加したそうです。

各団体の代表者からは、町の発展に必要なものとして、「経済を豊かにすること」「地の利を生かし、人の和を得ること」「住民一人ひとりの人間完成」といった意見が出されました。

その中の1人は、「産業、交通、文化等すべての面について、各

階層を網羅して計画を立て、これを全住民にわかってもらうことが大切」と話しました。

町は現在、平成28年から平成37年までをひと区切りとした「地域経営計画2016」を軸に、様々な施策を進めています。この計画は、町政運営の方向性を総合的に示すものであり、策定にあたっては町の皆さんから様々な意見を集めました。

60年前と現在では、人々を取り巻く環境が様変わりしました。だからこそ、その時の「声」が大切になってきます。高根沢の発展には、町民の皆さんの「声」が必要です。よりよいまちづくりのためにも、今後とも高根沢をよろしく願います。



▲9号の実際の紙面

◆問合せ先 企画課

☎675・8102

募集 オレンジカフェ

認知症の人やその家族はもちろん、認知症に関心がある人ならどなたでも参加できます。おいしいコーヒー付きです。

- ◆日時 3月15日(金)
13時30分～15時30分
- ◆場所 けやき館
(ケアハウスフローラ隣り)
- ◆内容 認知症の理解と予防、
成年後見制度、相談会&交流会
- ◆参加費 無料



- ◆申込み・問合せ先
西地域包括支援センター
☎680・3503

募集 男子厨房に入ろう
～春野菜でやさしい和食～

春の足音が少しずつ聞こえる季節になりました。初心者でもできる、やさしい和食を基礎から学びましょう。

- ◆日時 3月16日(土)
10時～13時
- ◆場所 改善センター
- ◆対象 料理したい男性
- ◆定員 10人程度
- ◆持ち物 エプロン
- ◆参加費 1,000円(材料費)
- ◆申込期限 3月14日(木)



- ◆申込み・問合せ先 生涯学習課
☎675・3175

案内 矢板健康福祉センターの
一部窓口の開設日時の変更

食品衛生・生活衛生・薬事等業務の窓口の開設日時が4月から変わります。また、日時の変更に伴い専用電話を開設します。

- ◆4月以降の開設日時
水・金曜日 9時～16時30分
- ◆専用電話番号
☎0287・44・1268
- ◆問合せ先
県北健康福祉センター
☎0287・22・2364

募集 統計調査員を募集します

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人を募集しています。主な仕事は、受け持ち地域の世帯や事業所に調査書類を配布し、記入後にそれを回収することです。報酬は調査によって異なりますが、1調査2～5万円程度です。

要件等、詳しくはお問い合わせください。

- ◆問合せ先 企画課
☎675・8102

募集 エコクラフト教室
～マイ箸袋をつくろう!～

手縫いでオリジナルの箸袋をつくりませんか?

- ◆日時 3月13日(水)
10時～12時
 - ◆場所 エコ・ハウスたかねざわ
 - ◆定員 8人程度(要申込)
 - ◆参加費 無料
 - ◆持ち物 使いたい生地(40cm×40cm)1枚
- ※エコ・ハウスたかねざわが用意した生地を使用する場合は、持参する必要はありません。
- ◆申込み 3月5日(火)9時～
 - ◆申込み・問合せ先
エコ・ハウスたかねざわ
☎680・2080

案内 住基ネットに関する
業務の一時停止

住民基本台帳ネットワークシステムの更新作業を行います。期間中は下記の業務の取り扱いができません。ご理解とご協力をお願いします。

- ◆期間 3月22日(金)～25日(月)
- ◆停止業務
 - ・個人番号カードに伴う業務(カード交付・カードを利用した転入届出・パスワードの変更等)
 - ・住民基本台帳カードに伴う業務(カードを利用した転入届出・パスワードの変更等)
 - ・公的個人認証サービス業務
 - ・住民票の写しの広域交付等
- ◆問合せ先 住民課
☎675・8100

案内 ご存じですか?
障害基礎年金

障害基礎年金は、国民年金の加入中に病気やケガで生活が制限されてしまった人が受給できる年金です。対象となる障害には、外部障害のほか、精神障害や内部障害があります。

受給の要件については、住民課に確認してください。

- ◆対象となる障害の程度
政令で定められている障害等級表の1級・2級のいずれかの状態であること
- ※障害基礎年金の障害等級は、身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳などの等級とは異なります。



- ◆問合せ先 住民課保険年金係
☎675・8141

催し 第14回阿久津小学校 金管バンド定期演奏会

全日本小学校バンドフェスティバル4年連続全国大会出場記念！今年もいっぱい踊って演奏します。

- ◆日時 3月10日(日)
13時開場、13時30分開演
- ◆場所 町民ホール
- ◆演奏曲 「ライオンキング」、
「プラスのための小組曲」等
- ◆主催 阿久津小金管バンド保護者会
- ◆その他 入場無料



- ◆問合せ先 阿久津小
☎675・0046

催し 聞こえと難聴の悩み 学習と交流会

聞こえが不自由な人や、その家族などを対象とした学習と交流会です。(参加無料・予約不要)

- ◆日にち 3月11日(月)
- ◆時間
 - ・10時～12時 学習会
 - ・13時～15時 交流会
(受付は9時50分まで)
- ◆場所 宇都宮市総合福祉センター
- ◆内容
 - ・福祉機器展示、試用
 - ・ヒアリンググループ、手話、筆談の体験と交流会など



- ◆問合せ先 NPO法人栃木県
中途失聴・難聴者協会
☎080・8742・9811
FAX0285・51・1326
Eメール tcnk@theia.ocn.ne.jp

募集 中学生と赤ちゃんの ふれあい交流事業

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てみませんか？

- ◆日にち・場所
 - ・北高根沢中 6月12日(水)、
19日(水)、26日(水)
 - ・阿久津中 7月上旬から中旬
に3回実施
 - ◆対象親子 参加当日に生後
2ヶ月から12ヶ月の赤ちゃん
と保護者
- ※お手伝いしてくれるボランティアも募集中です。



- ◆申込み・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

催し 高根沢吹奏楽フェス ティバル2019

- ◆日時 3月3日(日)
13時開場、13時30分開演
- ◆場所 町民ホール
- ◆出演 高根沢ウインズオル
ケスタ、高根沢高校吹奏楽部、
西小金管バンド部ウエスト
ファンファーレ ほか
- ◆その他 入場無料



- ◆問合せ先 高根沢ウインズ
オルケスタ代表 尾方須美子
☎090・6036・1235

募集 スポーツ指導者講演会

スポーツ栄養士が試合前に何を食べたらよいか解説します。

- ◆日時 3月17日(日)
10時～12時
(受付9時30分～)
- ◆場所 改善センター
- ◆講師 鈴木いづみ(日本体育
協会公認スポーツ栄養士)
- ◆テーマ 試合期の栄養戦略
- ◆参加費 無料
- ◆主催 町体育協会
- ◆申込期限 3月13日(水)
- ◆申込み・問合せ先 体育協会
事務局(生涯学習課内)
☎675・3175

募集 第17回県東部地区 ショートテニス大会

ダブルスの大会を開催します。

- ◆日時 3月24日(日)
9時～(受付8時～)
- ◆場所 キリン体育館
- ◆種目 ファミリーの部、
一般男女の部
- ◆申込期限 3月20日(水)
- ◆参加費 1ペア600円
- ◆申込み・問合せ先 仲澤 勇
☎675・3361

募集 ひとり親家庭のための 介護員養成研修

ひとり親家庭の保護者を対象とした介護員養成研修を実施します。

- ◆募集期間 4月10日(水)まで
- ◆研修日程
5月19日(日)～12月8日(日)
9時～17時
- ◆場所 パルティ(宇都宮市)
- ◆定員 35人
- ◆受講料 無料(テキスト代・
健康診断費用は自己負担)
- ◆申込み・問合せ先
県ひとり親家庭福祉連合会
☎665・7801

催し 塩谷広域おすすめ情報

矢板市

矢板武記念館シダレザクラの
ライトアップ

◆期間

3月29日(金)～4月7日(日)
※期間中の入館料は無料です。

◆開館時間

10時～20時
(4月からは9時30分～)
※駐車場は矢板市役所を利用して
ください。

◆問合せ先 矢板市生涯学習課

☎0287・43・6218

さくら市

氏家ゆうゆうパーク桜づつみ
ライトアップ

昼に見る景色とは一味違った
桜づつみをお楽しみください。

◆期間

3月30日(土)～4月14日(日)
◆時間 17時30分～21時

※開花状況によって変更あり

◆問合せ先 さくら市氏家観光

協会 ☎681・5757

塩谷町

“グッバイ!～HEISEI～”
inしおや

川柳等を添えたおもしろ写真
の展示や平成を奏でるコンサ
ートなどで楽しみませんか?

◆日時

3月17日(日)
13時～15時

◆場所 道の駅「湧水の郷しおや」

◆問合せ先 船生地区コミュニティ
推進協議会事務局

☎0287・41・6102

相談 心配ごと相談

◆日時

3月5日(火)
10時～14時

◆場所 図書館中央館

◆相談員 副所長 安藤泰行、
小堀マツ子、齋藤満則

◆問合せ先 社会福祉協議会

☎675・4777

催し 子育て支援センター
れんげそう

わくわくタイム

- ◆内容 人形劇
- ◆日時 3月5日(火) 10時～
- ◆定員 15組
- ◆申込み 申込受付中

楽しい製作

- ◆内容 フォトフレームを作ろう
- ◆日時 3月11日(月) 10時～
- ◆定員 15組
- ◆申込み 申込受付中

ひよこクラブ

- ◆内容 パステルアートほか
- ◆日時 3月13日(水) 10時～
- ◆定員 1歳未満の乳児と保護
者10組
- ◆申込み 申込受付中(電話可)

なかよしタイム

- ◆内容 高根沢リーダースクラ
ブとの交流
- ◆日時 3月26日(火) 10時30分～

英語でLet's Go!

- ◆日時 3月27日(水) 10時～
- ◆講師 ジョン・クリストファー・
ウッツ氏
- ◆定員 15組
- ◆申込み 13日(水)～申込開始

てんとうむしクラブ

- ◆日時 3月28日(木)
- ◆内容 ・9時30分～10時30分
座談会(定員5人)
・11時～12時
子育て相談全般(個別)
- ◆申込み 申込受付中(電話可)

臨時休館・閉館のおしらせ

- 3月5日(火) 午前中閉館
- 13日(水) 11時まで閉館
- 18日(月) 午前中閉館
- 19日(火) 16時閉館
- 20日(水) 午前中閉館
- 27日(水) 11時まで閉館
- 28日(木) 午前中閉館
- 4月1日(月) 午前中閉館

◆申込み・問合せ先

子育て支援センターれんげそう
☎676・1955

催し 第3回
ツール・ド・とちぎ

県内を舞台にした国際公認の
サイクルロードレースです。プ
ロチームである宇都宮ブリッ
ツェン、那須ブラーゼンも参戦、
プロレーサーを間近で応援して
みませんか?

◆期間

◆開催場所

- 3月22日(金)
真岡井頭公園
- 3月23日(土)
道の駅やいた周辺
- 3月24日(日)
JR烏山駅～

足利市総合運動公園

- ◆内容 大会の詳細やコース、
応援スポットや交通規制情報
は、大会ホームページ(<http://www.tourdetochigi.com/>)
を確認してください。

◆問合せ先

ツール・ド・とちぎ実行委員会
☎680・6860

催し 第3回高根沢
シクロクロス選手権

自転車でオフロードのコース
を走るシクロクロスのイベン
トです。ぜひ、迫力のレースを観
戦しにお越しください。

◆日時

3月31日(日)
9時～15時30分

◆場所 鷺ノ谷こもれびのもり
(エコ・ハウスたかねざわ西側)



- ◆問合せ先 たかチャリ実行
委員会事務局(産業課内)
☎675・8104

報告 スポーツ結果

第33回町グラウンド・ゴルフ協会 会長杯大会

男子の部	スコア
優勝 山本 実	70
準優勝 小島光男	76
女性の部	
優勝 山田君子	67
準優勝 岩本フミ	74

町長杯争奪卓球大会

男子シングルス	
優勝 三浦 拓	
女子シングルス	
優勝 小林弥生	
男子ダブルス	
優勝 木山誉彬・熊谷和也	
女子ダブルス	
優勝 仁衡花奈・小林弥生	



第39回議長杯ワンタッチ バレーボール大会

優勝 H ₂ O
準優勝 エンジョイ

第60回県郡市町対抗駅伝競走大会

県内30チームが県庁から栃木市総合運動公園陸上競技場までの往復コースを競いました。本町7人と塩谷町3人で「塩谷郡チーム」を結成し、総合17位と健闘しました。

本町出場選手

第2区 宇塚 花
第3区 田村莉玖
第4区 浅井悠斗
第5区 鈴木滉也
第7区 根岸悠斗
第8区 杉山裕史
第9区 瀧 萌華



報告 パブリックコメントの 結果

- ◆実施した内容
平成31年度当初予算編成に係るパブリックコメント
- ◆募集期間
12月13日(木)～1月13日(日)
- ◆公表した方法
企画課、図書館3館、町ホームページ
- ◆結果
提出された意見 0件
- ◆問合せ先 企画課
☎675・8102

報告 寄付をいただきました

- 一般寄付(敬称略)
- ◆小池忠夫 100,000円
亡母キヨノ様の遺志により
- たかねざわ愛の基金(敬称略)
- ◆大谷育成会子供会 8,782円
- ◆南区シニアクラブ
一元玉募金を寄付 1,154円
- ◆シニアクラブ光陽台寿会
一元玉募金を寄付 5,000円
- ◆役場総合窓口募金箱
2,919円
- ◆匿名 4,192円
1月31日現在合計額 129,676,661円

フードバンク(敬称略)

- ◆ティ・エス テック株式会社
98点52kg、寄附金34,344円



- ◆加藤正秋 2点6kg
- ◆匿名2人 58点28kg
米、調味料、インスタント・レトルト食品、缶詰など

相談 ひきこもり相談

- ひきこもりなどの悩みを相談してみませんか?専門の相談員が対応します。
- ◆日にち 3月12日(火)
- ◆時間 10時～12時、
13時～15時
- ◆場所 改善センター
- ◆定員 4人(1人1時間程度)
- ◆対象者 小中学生の保護者
- ◆申込み・問合せ先
健康福祉課
☎675・8105

相談 弁護士による 無料法律相談

- ◆日時 3月15日(金)
9時30分～12時
- ◆場所 福祉センター
- ◆定員 5人(1人30分間程度)
- ◆申込み 電話または来所にて
申込み(先着順)
- ◆申込み・問合せ先
社会福祉協議会
☎675・4777

相談 総合相談

- ◆日時 3月26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 安達奈美
- ◆問合せ先 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 総務課
☎675・8101

心配ごと相談

- ◆相談員 所長 大野 稔
渡邊重男
- ◆問合せ先 社会福祉協議会
☎675・4777

在宅医療第17回

脳卒中と在宅医療

岡医院 院長

岡 一雄 (かみひと)

昨年12月、衆議院で「脳卒中・心臓病対策基本法」が成立しました。この法律は日本人に多い脳卒中や心筋梗塞などの病気の予防と早期発見・早期治療することを目的としており、ようやく国も脳卒中対策に本腰で取り組むことになりました。

脳卒中は、脳の血管が詰まったり、破れたりして脳の組織が損傷してしまう命に関わる重い病気です。仮に命が助かっても半身まひなどの身体的な障害が残ったり、言葉が出にくくなって周囲とコミュニケーションも取りづらくなったりします。また、寝たきりなど重い障害を抱えて病院や自宅で過ごす必要があればならぬ場合もあります。

在宅医療を担当する医師だけでなく、歯科医師、訪問看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、栄養士、ケアマネージャーなど、医療から介護・福祉に及ぶ多職種連携が重要です。

食べ物の飲み込みが悪くなるために、食べ物が肺に入り誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。それを防止するために歯科医に相談して口腔ケアや嚥下訓練をしたり、栄養士のアドバイスをもとに食べ物を刻んだり、トロミをつけたりします。薬剤師に相談してより飲み込みやすい薬剤に変更してもらい場合もあります。また、座ったり立ったり、歩いたりする機能が低下するのを防ぐために理学療法士によるリハビリを継続する必要があります。私が訪問診療している

方は、退院時は起きるのがやっとだったのが在宅でのリハビリを行うことで杖を使って散歩できるようにになりました。医師が月1回の訪問診療をするスケジュールの時は、それ以外の週に訪問看護師に訪問してもらうことで、患者さんや家族の状態をより切れ目なく把握することが出来ます。

脳卒中の方の在宅医療は長期にわたることも多く、急に具合が悪くなることもあるため、家族の方の心労や苦労も大変ですが、このように多職種が関わることで患者さんと家族の負担を減らすことが出来るのです。

※意見をお寄せください。
〒329-1312 さくら市桜野1319-3
塩谷郡市医師会まで

塩谷郡市
医師会
コラム

短歌 町文化協会短歌会選

不自由な手で菜の花の種を蒔き

春待つ君に励まされたり

今までに見ない富士山を夢のように

スカイツリーの天望デッキ

十五夜の月見る度に浮ぶ友

勤め帰りの河原懐かし

登校の児童に朝の陽ふりそそぎ

フェンスの影がデコボコ進む

元気出せ大空に向けて大声を

両手をひろげ叫ぶ朝々

俳句 町文化協会俳句会選

やはらかき日向の匂ひ干蒲団ほふとん

年の暮かけ麴香る宮の駅

初売りや少し高めの声響き

只今の声の駆け込む寒さかな

野中 栄子 (宝積寺)

村松永依子 (宝積寺)

古口 栄子 (文 挾)

平野 みさ (宝積寺)

川柳 町文化協会川柳会選

願い事すべて叶えば苦勞せぬ

赤羽 清昭 (石 末)

ホールインワン球を囲んでおめでとう

阿久津和久 (大 谷)

冬晴れに気持ちも和む日向ぼこ

山本 実 (宝積寺)

気忙しくやった仕事にヤツケがある

後藤まもる (太 田)

目の前の事故に一瞬息をのむ

生田目昭夫 (宝積寺)

作品募集

締切：毎月25日 提出先：企画課
作品の掲載時に添削される場合があります。文芸
コーナー



町内中学校で立志式

2月1日、町内中学校で14歳の節目を祝う立志式が実施されました。北高根沢中では、2年生の一人ひとりが壇上に立ち、将来の夢や決意を述べました。

また、同じ日に松谷正光ドリーム事業「夢見る授業」が開催され、講師には映画「ビリギャル」の主人公のモデルになった小林さやかさんが招かれました。小林さんは中学生たちに『『わくわくする』ことを自分で見つけられる人になってほしい』とメッセージを伝えました。



古典芸能にふれる「古今狂言会」

2月17日に町民ホールで「古今狂言会」が開催され、狂言師の野村万蔵さんやタレントの南原清隆さんなどが出演しました。

古典2本と新作「クローン人間」が上演され、狂言ならではの言葉遣いや所作、体の動きで来場者を魅了しました。テンポの良いセリフとコミカルな動きで笑いが絶えず、出演者の皆さんも「たくさん笑ってもらえて、演じるのが楽しかったよ」と話していました。



お試し創業施設に新しい入居者

クリエイターズ・デパートメントのお試し創業施設に新しい入居者が仲間入りしました。入居した岡田智子さんは、「レ・ボヌール」という店名で手作りのアクセサリーや小物の販売、ワークショップの開催を予定しています。

岡田さんからメッセージ

お子様から大人までご愛用頂けるよう、手作りで一つひとつ丁寧にお作りしております。そのほか、ご要望ご予算に応じたセミオーダーのご注文も承ります。



町災害対応訓練を実施

2月17日、町内の拠点避難所で災害対応訓練が実施され約700人が参加しました。

今年は新たに、福祉避難所やペット避難所の開設訓練、給水訓練、段ボールを使った防災用品の作成、ドローンによる被災状況確認訓練が行われました。

参加者からは「普段からの備えが必要だと思った」「実際に段ボールベッドを体験できて良かった」といった感想が聞かれました。

図書館コーナー

本

3月の展示

「ようこそ、不思議な世界へ」

知っているようで知らない、ちよつと変わった本を集めてみました。色々な発見を楽しみながら不思議な世界をのぞいてみませんか？

妖精の手引き書

《キヤロリン・タージョン／著 グラフィック社》

多彩な切り口で、神話や神秘、ファンタジー、自然の美しさで彩られたフェアリーの世界などを紹介します。



世界のお墓文化紀行

《長江曜子／監修 誠文堂新光社》

豊富なカラー写真をまじえながら、古代エジプトのピラミッドから現代の大都市のテーマパーク風霊園など古今東西の「お墓」を紹介します。

♪今月のイベント(中央館)♪

ベビースキンケア教室

赤ちゃんの肌について、正しいケア方法を勉強しましょう！

◆日時 5日(火) 10時～11時

◆対象 乳幼児親子

◆定員 15組(先着順)

笑いヨガ教室

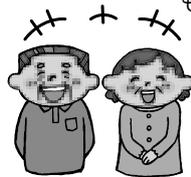
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動で、楽しく健康的な体を作りましょう！

◆日時 19日(火)

13時30分～14時30分

◆対象 どなたでも

◆定員 20人



◆開館時間

中央館 9時～19時

仁井田・上高根沢分館 9時～18時

◆休館日

月曜日(祝日の場合は開館)、年末年始、特別整理日

◆問合せ先

中央館 ☎675・6531
仁井田分館 ☎676・3155
上高根沢分館 ☎680・1770

催し

歴史民俗資料館

スタンプラリー対象

企画展

「卒業記念展」15歳の私

3月8日は町内中学校の卒業式です。未来へはばたく卒業生たちが作成したメッセージカードには、それぞれの「15歳の今」が表現されています。美術の授業で作成した篆刻を添えた作品をぜひご覧ください。

展示した作品は、成人式の時に本人にお返ししています。

◆期間 3月8日(金)～31日(日)

「企画展スタンプラリー」オリジナルグッズ交換のお知らせ

4月から実施している「企画展スタンプラリー」のスタンプを6個以上集めた人に、資料館オリジナルメモ帳をプレゼントしています。さらに、11個全て集めた人には町内在住の木版画家・高倉浩三さんの作品をプリントした「手ぬぐい」を差しあげます。来年度も実施予定ですので、ぜひ参加してください。(次回の景品はただ今考え中です。お楽しみに！)

「会橋久保経塚発掘調査報告書」がまもなく完成します

平成29年2月から3月にかけて発掘調査を実施し、2,063個もの経石が出土した宝積寺地内の「会橋久保経塚」。その発掘調査報告書が3月下旬に完成し、4月から資料館や図書館3館で閲覧できるようになります。

また、出土した経石や調査結果について、8月31日から9月23日まで特別展示を実施する予定です。

(写真は発掘時の経塚の様子です)



◆入館料

無料

◆開館時間

9時～17時

◆休館日

月曜日、3月22日(金)

◆申込み・問合せ先

歴史民俗資料館 ☎675・7117

気軽に畑を始めてみませんか？

町民農園（たんたん農園）利用者募集！

町では手軽に農業を体験してもらうために、町民農園の利用者を募集しています。自分の畑で農作物を栽培してみませんか？

◆使用期間

4月1日～平成32年3月15日

◆場所

上高根沢地内（御料牧場南側）

※トイレ・水道・農機具等の収納小屋はありません。

◆募集区画

45区画（1区画約30㎡）

※原則1世帯1区画

◆使用料 1区画500円（年間）

◆募集期間

・日にち 3月7日（木）まで

・時間 8時30分～17時

※開庁日のみ

◆応募資格 町内在住・在勤の人

◆申込方法 電話のみ

※応募者多数の場合は抽選

◆申込み・問合せ先

びれっじセンター

☎676・8050

産業課 ☎675・8104

あなたの「学び」を応援します

生涯学習情報誌「たかねット2019」

町内で開催されている講座やスポーツ教室などの情報を掲載した「たかねット2019」を3月下旬に発行します。

◆配布場所 町内各施設等



◆掲載内容

・公民館、保健センター、図書館

・エコハウスの講座案内

・文化協会教室案内

・総合型スポーツクラブ

・各種スポーツ教室

・公民館自主グループ紹介

・ボランティア、リーダーズクラブ募集

◆問合せ先

生涯学習課

☎675・3175

楽しく認知症予防

元気はつらつ教室参加者募集

◆場所・開催日（初回開催日）

○毎週開催

・福祉センター

・毎週火曜（4月9日）

・毎週木曜（4月11日）

○月1回開催

・仁井田ふれあい広場

・毎月第2水曜日（4月10日）

・上高根沢ふれあいセンター

・毎月第3水曜日（4月17日）

・図書館中央館

・毎月第4水曜日（4月24日）

・宝積寺タウンセンター

・毎月第1水曜日（5月8日）

1人ひとりが地域の支え手として活躍するために

「お互いさまだんべ」の助け合いシンポジウム

高齢化が進行する中、地域での助け合いがより重要になってきます。自分にできることを見つけ、1人ひとりが生涯現役でいるためのヒントを見つけてみませんか？

◆日時 3月2日（土）

13時～15時30分

◆場所 改善センター

※月によって、開催日が変更になる場合があります。

◆時間 10時～11時45分

◆対象 60歳以上

◆内容 ストレッチ、体操、脳トレ、血圧測定

◆持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物

◆定員 各場所30人（先着順）

◆申込期限 3月29日（金）

◆申込み・問合せ先

社会福祉協議会

☎675・4777

◆内容

○第1部

基調講演「高崎市の生活支援協議体の取組み」

（講師：高崎市第1層生活支援コーディネーター 目崎智恵子氏）

○第2部

みんなでつなごう！支え合いトーク

◆申込み・問合せ先 健康福祉課

☎675・8105





出店者、来場者それぞれが、ゆるく、自由な雰囲気の中で思い思いに自己を表現しながら、つながりを生み出しているマーケットです。

雑貨、ワークショップ、フードなど、約50店舗が出店します。ホール内を飲食エリアとして開放するほか、お子様連れでも楽しめるファミリーエリアを設置します。



のぶおの音楽祭 Vol.11

「のぶおの音楽祭」初の2日間開催です！

3.16(土) 開場13:00 開演13:30

3.17(日) 開場10:00 開演10:15

開催場所 / ちよっ蔵ホール **入場無料**



◆詳しくはFacebook
「高根沢町地域おこし協力隊のぶ」



ソラシタ夜市



開催日時 / 3月28日(木) 16:00~20:00

開催場所 / クリエイターズ・デパートメント

クリエイターズ・デパートメントの入居者が中心となって開催している平日夜のイベントです。仕事帰り、学校帰りにご家族、ご友人と一緒に遊びに来てください。

◆詳しくはFacebook
「THE CREATORS DEPARTMENT」



※各イベントについての問合せは 移住・定住・創業支援センター ☎612・5771 まで



吉武 桃馬（とうま）ちゃん
平成26年3月15日（宝積寺）
雅二さん・奈美さんの子

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ヶ月前から前の月の5日まで受け付けます。ご希望の方は企画課☎675・8102まで。



齋藤 湊（みなと）ちゃん
平成27年3月5日（宝積寺）
直人さん・麻美さんの子

誕生！高根沢の日本酒『縁も高根沢』



純米吟醸酒『縁も高根沢』は、元気あつぷむら・若手農業者団体「4H クラブ」・株式会社島崎酒造（那須烏山市）の日本酒づくりプロジェクトにより誕生しました。

原料となる酒米には、4H クラブの生産者が育てた高根沢産の山田錦が100%使用されています。生産者の永井秀和さん、阿久津裕史さん、村上尚成さんは「病害虫や台風などの不安も多かったが、酒米を無事に収穫できて良かった。『縁も高根沢』はまさに縁がながって完成した日本酒。もし、酒米の生産を増やせるなら、町の新しい特産として県外・海外から人を呼び込めるようにしたい。」と話していました。



4Hクラブの皆さん

◆日本酒販売に関する問合せは
元気あつぷむら ☎676・1126



在宅医療は、自宅や施設で療養したい人で、通院が難しい人であれば、年齢や病気等の種類に関係なく選択できます。通院中や入院中の人の場合は、かかりつけの医師などに相談しても良いそうです。

また、病気やケガで自分の意思が伝えられなくなってしまう可能性は誰にでもあります。そうなる前に普段から自分の意思を伝え、家族と話合って「どうするか」を決めておくことが重要です。

なぜなら、在宅医療では家族の協力が不可欠だからです。今回の取材でお会いした医療・介護関係の皆さんも、「ご家族の協力があがるからこそ在宅医療ができる」と話していました。

最後になりますが、関さんのご主人が取材後に亡くなられました。記事の掲載について関さんは「めったにないことだから」とおっしゃってくださいました。改めてお礼申し上げます。
(とし)



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。