

暮らし 高まる たかねざわ



北高根沢中学校卒業式



- ② 高根沢町議会議員選挙
- ③ ファミリー公園に「インクルーシブ遊具」を新設しました
- ④ 令和4年度から令和7年度まで 都市計画税がかかりません
- ⑫ 国民健康保険の加入者は 特定健診が無料になります
- ⑳ 成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます

広報たかねざわが  
スマホで読める



# 高根沢町議会議員選挙

## 投票日 4月17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

投票日に仕事や旅行などで投票に行けない人は

### 期日前投票 4月13日(水)~16日(土)

時間▶8時30分~20時 場所▶役場第4会議室

### 投票日

◆期日 4月17日(日)

◆時間 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。

◆投票所入場券

・4月12日(火)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。

### 投票できる人

平成16年4月18日までに生まれた人(投票日現在、満18歳以上)で、町に住民票が作成された日から引き続き3ヶ月以上、住民基本台帳に登録されている人  
※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。

### 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

4月13日(水)~4月16日(土)

◆期日前投票

・時間 8時30分~20時

・場所

役場第2庁舎第4会議室

◆不在者投票

病院・施設等にいる人

県が指定した病院、老人ホームに入院、入所中の人は、施設内で不在者投票を行うことができます。

◆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。

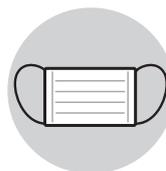
※投票用紙等の請求は、4月13日の前でも可能ですので、早めに申し出てください。



### 投票所で感染対策のお願い

### 投票所の主な対策

- ① 入口にアルコール消毒を設置
- ② 事務従事者等のマスクの着用
- ③ 換気
- ④ 飛沫防止対策



マスクの着用



入り口で  
手の消毒



距離を保つ

感染対策をして、安心して投票をしましょう!

◆申込み・問合せ先  
選挙管理委員会

☎675・8115

光陽台ファミリー公園に

## 「インクルーシブ遊具」を新設しました

光陽台ファミリー公園内に複合遊具とブランコを新設しました。

今回新設した遊具は、障がいのある人や障がいのない人、様々な事情を抱える人たちが分け隔てなく一緒に楽しめるように設計されたインクルーシブ遊具です。

インクルーシブとは、日本語で直訳すると「包み込むような、包括的な」という意味になります。「誰一人取り残さない」をテーマに掲げるSDGsの達成に向けて、インクルーシブな考え方をいろいろな場面で採り入れる動きが社会全体で広がっています。



▲新設されたブランコ



▲遊び方がいろいろある複合遊具

誰もが対等に遊びに参加し、相互理解を深めることができるインクルーシブ遊具をぜひ利用してください。

◆問合せ先

都市整備課

☎675・8107

選手を歓迎する町のおもてなし

## いちご一会とちぎ国体に向けて準備中！

いちご一会とちぎ国体の競技開催に向けて、選手たちを歓迎するためのおもてなしを紹介します。皆さんも選手を応援しましょう！

◆いちご一会花リレー

町内の小中学生が花苗を植えたプランターで会場を装飾します。色とりどりの鮮やかな花と応援メッセージで選手を歓迎します。



◆応援のぼり旗

町内の小中学生が、全国各地の名所や特産品などを描いた「都道府県のぼり旗」や、町内幼稚園・保育園で制作した「応援のぼり旗」です。

現在、道の駅たかねざわ 元気あっぷむらで制作したのぼり旗を展示しています。

※4月5日（火）まで展示します。



◆問合せ先

生涯学習課

☎675・3175

# 令和4年度 固定資産税・都市計画税のお知らせ

## 令和4年度から「都市計画税」がかかりません

都市計画税は、市街化区域内にある土地・家屋の所有者にかかる税金（税率0.15%）です。

令和4年度からは、税負担を軽減し、市街地活性化・定住促進等を進めるため、令和7年度まで都市計画税の課税を停止します。

### 市街化区域とは？

すでに市街地を形成している区域や、おおむね10年以内に優先的かつ計画的に市街化を図る区域のことです。

- ・宝積寺地区の一部区域（宝石台・光陽台等）
- ・仁井田地区の一部区域
- ・芳賀高根沢工業団地地区、砂部工業団地地区

## 4月1日に納税通知書を発送します

令和4年度固定資産税の納税通知書は4月1日（金）が発送日です。通知書が届いたら、納期限までに忘れずに納付してください。

※郵送に時間がかかる場合があります。4月20日（水）を過ぎても届かない場合は税務課資産税係に連絡してください。



### 納税は「スマホアプリ決済」がおすすめです！

納付書に印字されたバーコードを読み取るだけで、時間や場所を問わず税金等が納付できます。

#### ◆対応アプリ

- ・LINE Pay
- ・PayPay
- ・au PAY
- ・ゆうちょ Pay
- ・Pay B



スマホアプリ  
決済説明

## 土地・家屋に変更などがあった場合は連絡してください

次のような場合は税務課に連絡してください。

- ・家屋を新築・増築したとき（登記済みの人は不要）
- ・家屋を取り壊したとき
- ・登記されていない家屋の所有者を変更したとき（売買、相続、贈与などをしたとき）
- ・納税通知書の「課税明細書」に記載されている土地・家屋の内容が現状と異なるとき

※調査結果によって、課税内容と変更が生じた場合は、原則として翌年度の固定資産税から反映されます。



## 縦覧ができます

令和4年度の固定資産（土地・家屋）について、自分が所有している物件と周辺の物件の評価額を比較して、固定資産の評価をより詳しく確認することができます。

- ◆縦覧期間 5月2日（月）まで（開庁日のみ）
- ◆縦覧時間 8時30分～17時15分
- ◆縦覧場所 税務課

### ◆縦覧できる人

- ①納税者
- ②納税者と同世帯の親族
- ③納税管理人
- ④代理人（委任状が必要です）

### ◆持ち物（いずれか一つ）

- ・納税通知書
- ・課税明細書
- ・本人確認書類（運転免許証など）

◆問合せ先 税務課 ☎675・8103

保護者の負担を軽減するため

## 学校給食費・保育園等副食費を減免します

子育て支援の一環として保護者の負担軽減を図るため、学校給食費および副食費（おかず・おやつ等）の一部を町独自に減免します。

### 学校給食費

#### ◆対象者

町立小・中学校で給食の提供を受けている児童・生徒の保護者

#### ◆減免内容等

4月分から、給食費の200円値上げ（改定）と同時に、小学生は月額1,400円、中学生は月額1,200円の減免を実施します。

学校給食費の月額

区分	減免前	減免後
小学校	4,400円	3,000円
中学校	5,200円	4,000円

#### ◆問合せ先

学校教育課

☎675・1037

### 保育園等副食費

#### ◆対象者

・町の施設型給付費に係る1号または2号の支給認定を受け、保育所・認定こども園に通う児童  
・町の子育てのための施設等利用給付認定を受け、幼稚園に通う児童

#### ◆減免方法

町が保育園等に減免相当額を支払います。保護者は減免上限額を超えた分の金額を保育園等に支払ってください。

※償還払い（副食費を一度園に支払い、その後町へ請求する方法）になる場合もあります。

保育園等副食費の減免月額

区分	減免額（上限）	対象者
国県基準の減免	4,500円	年収360万円未満相当世帯の児童 すべての世帯の第3子以降の児童
町独自の減免	1,500円	上記以外の児童

#### ◆問合せ先

こどもみらい課

☎675・6466

## 新型コロナウイルス感染症対策

## コロナワクチン接種について

### ◆転入時のコロナワクチン接種の手続きについて

町に転入し、コロナワクチン接種を希望する人で、①と②のいずれかに該当する人は、町が発行する接種券の申請が必要です。

- ①これから1・2回目の接種を希望する満5歳以上の人
  - ②2回目の接種後に町に転入し、3回目接種を希望する人
- ※具体的な手続きは町ホームページを確認してください。

高根沢町ワクチン転入

検索



転入・転出時の手続きについて

### ◆追加（3回目）接種について

4月の個別接種で使用するワクチンは、ファイザー社製です。5月以降の状況は、国からのワクチンの供給量が決まり次第お知らせします。

予約については現在、「2回目接種完了から6ヶ月経過後」の予約がとれるようになっていきます。※国の方針により、「6ヶ月経過後の予約」はとれません。

接種券は、2回目接種から6ヶ月が経過する人に順次送付していきます。6ヶ月を過ぎても接種券が手元に届かない場合は、町コールセンターに問い合わせてください。

#### ◆問合せ先

コロナワクチンコールセンター  
（平日9時～17時）

☎680・1155

### ◆12歳から17歳の3回目接種について

今後実施予定です。詳細が決まりましたら、町ホームページでお知らせします。

### ◆接種後の副反応について

接種後の副反応については、厚生労働省のホームページを確認してください。

※厚生労働省ホームページ内『新型コロナウイルスの副反応について』



厚生労働省ホームページ

また、県でも問合せ窓口を設けていますので、あわせて利用してください。

栃木県新型コロナウイルスコールセンター  
（土日祝日含む 24時間対応）

☎0570・052・092

犯罪被害者等支援条例を制定

犯罪被害者等への見舞金を支給します

皆さんが、ある日突然犯罪に巻き込まれ、被害者やその家族、または遺族となる可能性があります。そんな犯罪被害者等が受けた被害の軽減と回復を図り、安全で安心して暮らすことができる地域社会の実現に向けて、犯罪被害者等支援条例を制定しました。

◆主な支援の内容

①相談窓口の設置と情報提供

地域安全課に相談窓口を設置し、関係機関と連携して、必要な情報提供やアドバイスをします。

②見舞金の支給

◇対象となる犯罪行為

- ・国内（国外にある日本船舶や日本航空機内を含む）で行われた人の生命または身体を害する罪に当たる行為
- ※正当行為、正当防衛、過失による行為の場合を除く。

- ・令和4年4月1日以降に発生した殺人や傷害などの故意の犯罪行為

◇見舞金の種類・給付額・対象者  
遺族見舞金 30万円

対象となる犯罪行為によって亡くなった、町の住民基本台帳に記録されている人の遺族  
※見舞金は、遺族が複数人いた場合も、亡くなった人ひとりに対して1回の支給になります。

重傷病見舞金 10万円

対象となる犯罪行為によって、医療機関での療養期間が1ヶ月以上の負傷または疾病に係る身体の被害を受けた人で、町の住民基本台帳に記録されている人  
※被害届を警察に提出し受理されている必要があります。

※見舞金の申請には、他にも必要な要件がありますので、詳しくは地域安全課に問い合わせてください。



◆申請・問合せ先 地域安全課

☎675・8110

令和4年度から

がん患者の医療用補整具購入費を助成します

町では、がん治療を受けながら社会生活を送る人の負担を軽減し、療養生活の質の向上を図るため、医療用補整具（ウィッグ、乳房補整具）の購入費用の一部を助成します。

◆対象者

- 次のすべてに該当する人
- ①町に住居登録がある人
  - ②がんと診断され、治療を行っている人。
  - ③がん治療による外見の変化（脱毛、乳房の変形等）を補う補整具を購入した人
  - ④町税の滞納がない人
  - ⑤過去にこの助成金の交付を受けていない人

◆補助の対象と金額

令和4年4月1日以降に購入した医療用補整具で、購入費の9割または上限額のいずれか少ない額を助成します。（下表のとおり）

◆申請期限

補助対象物を購入した翌日から1年以内

補助の概要

対象	内容	上限額	補助回数
ウィッグ本体	ウィッグ本体および装着時に皮膚を保護するネット（その他の付属品およびクリーナー等のケア用品は除く）	3万円	1回
乳房補整具	補整下着または補正下着に合わせて使用するパッド（人工乳房は除く）	2万円	左右それぞれ1回

詳しくは町ホームページまたは、保健センターに問い合わせてください。

◆申請・問合せ先 保健センター

☎675・4559

## 日本郵便株式会社と包括連携協定を締結

3月17日、町は日本郵便株式会社と包括連携協定を締結しました。町内3つの郵便局（高根沢郵便局、熟田郵便局、北高根沢郵便局）をはじめ、日本郵便株式会社との連携体制を今まで以上に強いものにするこゝで、より良いまちづくりを進めていきます。



▲包括連携協定締結式の様子

### 5つの連携

①地域における協力に関すること  
郵便局の業務中に、高齢者・障がい者・子ども等住民の異変や道路の損傷、不法投棄等の異変を発見した場合、町に情報を提供します。

②災害時における協力に関すること  
町内で災害が発生した場合、車両の提供、避難情報の提供、郵便局ネットワークを活用した広報活動、臨時の郵便差出箱の設置など、相互に協力します。

③子ども・子育て支援に関すること  
郵便局内や郵便配達時に、子ども見守りを行います。異変を見つけた場合、町や関係機関へ情報を提供します。また、職場体験や郵便局見学など、子どもたちの学ぶ機会を創出します。

④町のイメージアップ、情報発信、観光案内に関すること  
町内郵便局に「高根沢町コーナー」を設置し、町の取組みや各種イベント等の情報を広く発信します。また、郵便局内で町の観光案内を行います。

⑤住民サービスの向上、地域の活性化に関すること  
マイナンバーカードの普及促進を図り行政のデジタル化を連携して推進するなど、住民サービスの向上、地域の活性化を図ります。

◆問合せ先 企画課

☎675・8102

町内で創業したい人・創業した人を支援します

## 町の創業者支援制度を紹介します

町では町内で創業を希望する人や創業した人に対して、次の支援を実施しています。  
各支援内容に興味のある人は産業課または移住・定住・創業支援センターに問い合わせてください。

### ①セミナー受講料補助

町が指定する経営、財務、人材育成、販路開拓などの知識を学ぶことができるセミナーの受講料を補助します。

### ◇町が指定するセミナー

- ・創業希望者交流サロン（創業塾・基礎編）
- ・創業サポートアカデミー（創業塾・実践編）
- ・とちぎん創業塾

### ◇補助される金額

1セミナー 5,000円まで

※町が指定するセミナーを受講した人は、町に申請して発行される証明書を用いて、次の優遇措置を受ける事ができます。

- ・会社設立時の登録免許税の減免
- ・事業に必要な運転資金、設備資金の借入の拡充

### ②家賃補助事業

町内で新たに創業した人を対象に、事業を開始した月の翌月から2年間、事業所や店舗賃借料の半額を補助します。

### ◇補助される金額

月5万円まで  
※事業を開始した月とは、個人事業主の場合は開業届に記載されている開業日、法人の場合は登記簿に記載されている会社設立日がある月のことです。

### ③専門家による無料経営診断

創業して5年以内の人を対象として、マーケティングや資金、人材確保、創業後の事業継続・拡大などを支援するため、経営の専門家が無料で経営診断を実施します。

### ④不動産情報の提供

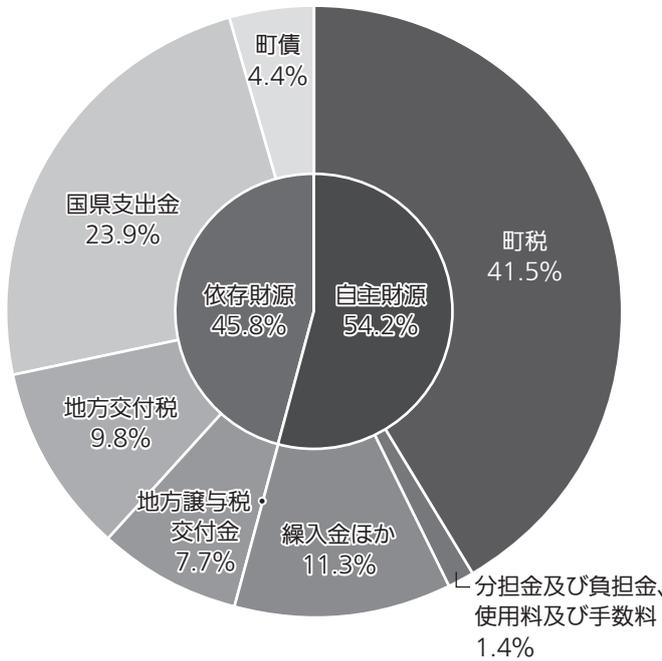
町では創業を希望する人や創業して5年未満の人に対して、希望する物件を聞き取りして、不動産情報を提供しています。

### ◆問合せ先

産業課 ☎675・8104  
移住・定住・創業支援センター

☎612・5771

## 一般会計の歳入



令和4年度高根沢町の一般会計の予算規模は  
102億円（前年対比△1.8%）

「子育て支援」「定住促進」のための新たな施策を開始

令和4年度の当初予算は、新型コロナウイルス感染症の影響がある中で、「希望の持てるまちを後世に引き継いでいく」ために、地域経営計画2016後期計画の目標達成に向けて、限られた財源を有効活用しながら、質の高いサービスを提供できるよう予算編成を行いました。

### 歳入の新たな取組み

子育て支援対策として、幼稚園児・保育園児の副食費および小学生の学校給食費の保護者負担金の一部減免を実施します。また、市街地活性化・定住促進として、令和7年度までの都市計画税の課税を停止します。

### 歳出の新たな取組み

農業振興として、将来の農業経営を見据えたスマート農業推進のため、機器導入費の補助を行います。また、魅力あるまちづくりの推進のため、宝積寺駅周辺の道路公園の整備を行います。さらに、役場新庁舎を含めた公共施設のあり方について様々な見地から検討を進めます。

### 前年度予算との比較増減

一般会計の予算額は102億円となり、前年度と比較すると1億9,000万円の減額となりました。歳出予算の主な減少要因は、前年度実施した土づくりセンター整備事業や町民広場陸上競技場改修事業などの完了によるものです。歳入では、給食費等の保護者負担金の一部減免や、都市計画税の課税停止を実施することにより、約1億5,670万円の減額を見込んでいます。

### 予算の公表について

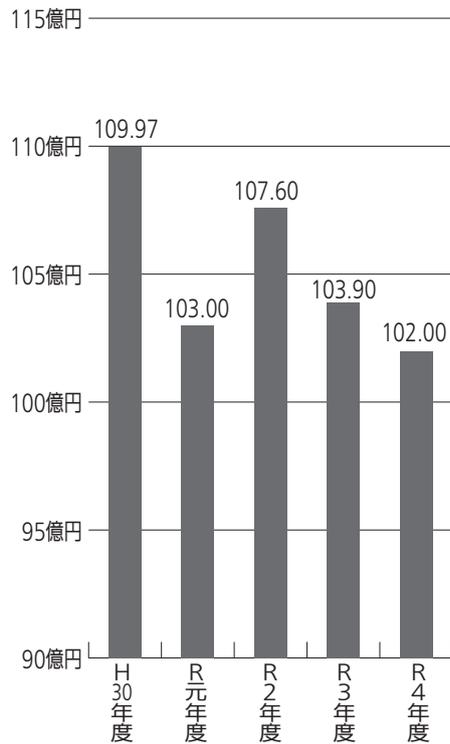
各会計予算書及び附属書は、町企画課と図書館3館で閲覧が可能です。また、左記のQRコードから町ホームページで公表しています。

◆問合せ先 企画課

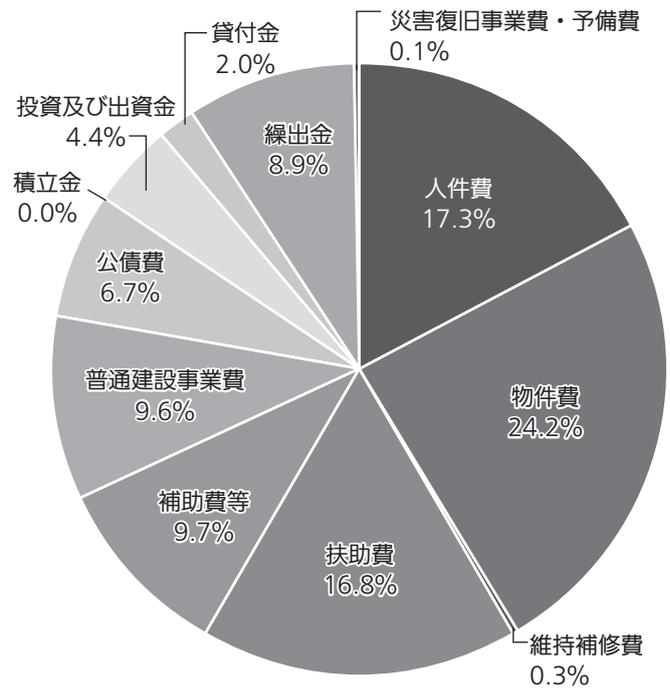
☎675・8102



## 一般会計当初予算規模



## 一般会計の歳入



令和3年度 一般会計予算額

103億9,000万円



令和4年度 一般会計予算額

102億円

## 令和3年度から1億9,000万円の減額（一般会計予算）

### 借入金の状況

一般会計 地方債の年度末現在高

令和2年度決算額	約79億円	うち臨財債分	約50億円
令和3年度見込額	約82億円	うち臨財債分	約52億円
令和4年度見込額	約80億円	うち臨財債分	約51億円

令和4年度は都市再生整備事業、北高根沢中学校屋内運動場改修事業、消防ポンプ自動車整備事業の実施のため、財源として借入を見込んでいます。

臨時財政対策債（臨財債）は、国が町に交付する地方交付税の原資が足りないため、不足分の一部を町が借入する地方債のことで、後年度の普通交付税によってその全額を措置することとされています。

### 地方債とは

町が1会計年度を越えて行う借入のことで、毎年の財源負担を平準化し、現在の町民と将来の町民の負担を公平にするため、計画的に地方債を発行しています。

### 特別会計予算額

会計名	令和4年度	昨年度との比較	
		増減額	増減率
国民健康保険特別会計	25億4,409万円	▲8,456万円	▲3.2%
後期高齢者医療特別会計	3億2,381万円	3,329万円	11.5%
介護保険特別会計	23億1,699万円	▲3,584万円	▲1.5%
宝積寺駅西第一土地 区画整理事業特別会計	8,179万円	2,129万円	35.2%
水道事業会計	8億6,212万円	6,538万円	8.2%
下水道事業会計	13億8,171万円	▲2億3,755万円	▲14.7%
総合計	75億1,050万円	▲2億3,799万円	▲3.1%

※水道事業会計および下水道事業会計の予算額は「収益的支出+資本的支出」で記載しています。

※各項目で表示単位未満を四捨五入しているため、総合計と一致していません。

# 事業説明

## 地域経営計画（後期計画） 始動

令和4年度は、令和3年10月にスタートした地域経営計画（後期計画）に基づく初めての予算編成となることから、後期計画の6つの政策目標に取り組みながら、町を取り巻く環境の変化に迅速かつ柔軟に対応していきます。

各政策分野の新規事業を含む主な事業は次のとおりです。

また、地域経営計画は町ホームページで公表しています。



### 1 子ども・教育・生涯学習分野 「子育てが楽しい」

副食・給食費減免	新規	40,369千円	幼稚園児・保育園児の副食費および小・中学生の学校給食費の保護者負担金の一部減免を実施します。（減免による歳入減額：32,905千円 事業費：7,464千円）
子ども・子育て支援	新規	20,599千円	児童館みんなのひろば・きのこのもりにおいて、子育て情報の提供、相談業務および保育園等関係機関とのコーディネートを行うことで、子ども・子育ての支援を実施します。
体育館改修	新規	109,670千円	北高根沢中学校屋内運動場（体育館）の屋根と外壁の長寿命化を図るため、予防的な改修を行います。

### 2 健康・サポート分野 「いきいきと暮らす」

新型コロナワクチン接種	新規	64,118千円	個別接種や集団接種に協力いただく医療機関や医師・看護師等に対して、接種に係る経費を支出します。
後期高齢者健診意向調査	新規	2,390千円	後期高齢者医療制度における被保険者の健診受診率を向上させるため、意向調査を実施し、その要因分析を行います。
重度心身障害者医療支援		44,760千円	重度の心身障がいのある人の経済的負担を軽減するため、医療機関を受診する際に支払った自己負担の一部助成します。また、新たに精神障害者保健福祉手帳1級の人も対象になります。

### 3 魅力・活力分野 「魅力・活力を生み出す」

プロモーション		26,400千円	町への移住・定住のきっかけとなるよう、東京圏の若者・ファミリー層に向けて、町産「とちぎの星」を活用した動画の広告宣伝やイベントの開催といったプロモーションを行います。
スマート農業推進	新規	3,000千円	町水田農業確立対策室で取り組んでいるスマート農業推進事業の実証実験により有効性が確認できた農業用機械等を農業者が導入する場合に、機械等の一部補助を行います。
土づくりセンター運営	新規	44,806千円	民間事業者の経営手法を活用し、土づくりセンターを効果的・効率的に運営するため、指定管理者へ管理運営を委託します。

### 4 環境・社会基盤分野 「快適に暮らす」

都市再生整備	新規	158,384千円	暮らしやすく魅力あるまちづくりを推進するため、宝積寺駅周辺の道路、公園の整備を行います。
公園トイレ整備	新規	35,112千円	誰もが公園を利用しやすくなるよう、仁井田児童公園、ハイタッチパーク、光陽台のびのび公園の老朽化したトイレを更新します。
公営住宅改修	新規	34,988千円	公営住宅の住みやすさ・安全性を維持・向上させるため、高根沢町公営住宅長寿命化計画に基づき光陽台住宅A棟の改修工事を行います。

### 5 安全・安心分野 「安全・安心に暮らす」

消防ポンプ自動車整備	新規	22,300千円	導入から20年以上経過し老朽化した消防ポンプ車1台を更新します。
犯罪被害者支援	新規	500千円	犯罪等により被害を受けた方およびその家族・遺族が、被害の軽減、回復を図り、安心して暮らせるよう、見舞金を支給します。
防災倉庫新設		7,586千円	不測の災害に備えるため、拠点避難所の非常用食料を計画的に整備・更新します。また、拠点避難所である阿久津小学校に防災倉庫を新設します。

### 6 マネジメント分野 「このまちで生きていく」

都市計画税の課税停止	新規	124,506千円	市街地活性化・定住促進として、令和7年度までの都市計画税の課税を停止します。（課税停止に伴う歳入減額：124,506千円）
新庁舎整備検討委員会	新規	660千円	新庁舎整備検討委員会を組織し、新庁舎の整備について様々な見地から協議検討を行います。
公文書管理	新規	15,642千円	紙文書の削減、事務効率の向上等を図るため、電子決裁の機能を有する新たな文書管理システムを構築します。

住民税均等割非課税世帯等を対象とした

## 臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）は申請手続きが必要です

### 家計急変世帯の申請受付

家計急変世帯に対する臨時特別給付金の申請を受け付けています。

◇**対象者** 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、令和3年1月以降の収入が減少し、世帯全員が「住民税非課税相当」（下記の非課税相当収入限度額内）の収入となった世帯

### ◇申請場所

役場1階東 相談室

（4月末まで）

健康福祉課窓口（5月から）

◇**受付時間** 9時～17時

◇**申請方法** 必要書類を持参して申請してください。

### ◇必要書類

- ・ 本人確認書類
- ・ 振込みを希望する口座の通帳
- ・ 次の①～⑤のうち1点
- ①世帯全員の令和3年1月以降の給与明細
- ②収入のわかる預金通帳の写し
- ③令和3年分所得の確定申告書の写し
- ④令和3年分住民税申告書の写し
- ⑤源泉徴収票等の写し

### ◇非課税相当収入限度額（年額）

扶養している親族の状況	収入限度額
単身または扶養親族がいない場合	93.0万円
配偶者・扶養親族（1人）を扶養している場合	138.0万円
配偶者・扶養親族（計2人）を扶養している場合	168.3万円
配偶者・扶養親族（計3人）を扶養している場合	210.3万円
配偶者・扶養親族（計4人）を扶養している場合	250.3万円
障がい者、未成年者、寡婦、ひとり親の場合	204.3万円

### ◇申請期限

令和4年9月30日（金）

### 住民税非課税世帯の申請受付

対象者には、2月15日に支給要件確認書を送付しています。

対象になると思われる世帯で、支給要件確認書が届いていない人は、臨時特別給付金担当に連絡してください。

◇**対象者** 令和3年12月10日時点で町に住民登録があり、世帯全員の令和3年度分の住民税均等割が非課税の世帯（保護停止中を除く生活保護受給者も対象）

※住民税が課税されている人の扶養親族のみの世帯は除く

◇**申請方法** 町から送付された支給要件確認書を返送

### ◇申請期限

確認書の発行日から3ヶ月以内  
※確認書の記載に不備があると支給できませんので、申請する際は記載内容や添付書類をよく確認してください。

### 給付金の振込み

毎週金曜日までに受付が完了した申請を、翌週金曜日に振込みます。

振込通知書が手元に届いたら、内容を確認してください。

### ◆給付金の問合せ先

#### ◇町の問合せ先

非課税世帯等に対する臨時特別給付金担当

☎612・8708

・対応時間 9時～17時

（土日・祝日を除く）

申請方法の詳細は、町ホームページを確認してください。



町ホームページ

#### ◇内閣府

令和3年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター

☎0120・526・145

（フリーダイヤル）

・対応時間 9時～20時

※詳しくは内閣府ホームページを確認してください。

#### 【検索】

内閣府 非課税世帯等給付金  
(<https://www5.cao.go.jp/keizai/nikazei/index.html>)



内閣府ホームページ

# 国民健康保険の加入者は 特定健診が 無料になります



4月から40歳以上のすべての国民健康保険加入者を対象に特定健診が無料になります。この機会に特定健診を受診してみませんか？※75歳以上の後期高齢者医療保険加入者は、シルバー健診およびがん検診が無料です。

## ◆特定健診について

◆対象者  
40歳以上の国民健康保険加入者

## ◆検査内容

・問診・身体計測・診察・尿検査・血圧測定・血液検査（脂質検査・糖代謝検査・腎機能検査・肝機能検査・貧血検査等）・心電図検査・眼底検査（血管検査）・メタボリックシンドロームの判定

※便の検査はありません。

## ◆特定健診のメリット

- ① 定期的に健診を受けることで、自分自身の健康状態を把握することが出来ます。
- ② 生活習慣病の発生などを未然に防ぐことで、治療のための医療費を節約できます。
- ③ 特定保健指導対象になると、保健師や管理栄養士から専門的な保健指導を受けられ、生活習慣を改善できます。

## ◆申込方法

- ・往復ハガキの返送
- ・健康診査申込フォームからネット申込み
- ・住民課または保健センターの窓口で申込み
- ・住民課または保健センターに電話申込み

## ○ハガキによる申込方法

- ① ハガキが届く
- ② 往信面の申込記入欄に必要事項を記入してください。
- ③ 申込記入欄のページが返信用ハガキになるため、切り取ってください。



- ④ 返信用ハガキが完成したら郵便ポストに投函してください。

申込み完了後は、保健センターから受診票や詳しい案内が届きます。

## ◆特定健診のQ&A

- 質問① 申込みをしてから、受診票などの書類はいつ頃届くの？
- 回答① 予約した受診日の約2週間前に、受診票と詳しい案内（受付時間等）が届きます。
- 質問② 特定健診は1日に何人まで受付しているの？

回答② 1日に最大150人受付しています。  
新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、受付時間を分散し、人数の調整を行いながら実施しています。

◆健康診査申込フォーム  
スマートフォンやパソコンでかんとんに申込みできます。



健康診査  
申込フォーム

◆問合せ先 住民課保険年金係

☎675・8141

保健センター

☎675・4559

生活習慣病が多い!?

# 医療費分析からみる国民健康保険

町は、データヘルス計画に基づき、国保の医療費分析を行っています。

令和2年度の結果を見ると、生活習慣病関連の患者が多く、医療費も高いことがわかります。

町は特定健診を受診した人を対象に結果説明会を開催し、一人ひとり健診結果の説明とあわせて保健指導（食事・生活）を実施しています。

## 国民健康保険の加入者数

5,618人

(令和4年1月31日現在)

町の疾病分類別 医療費トップ3 (令和2年度)				
順位	疾病分類 (大分類)	主な症状・病名	医療費 (レセプト分のみ)	患者数 (重複患者含め)
1	循環器系の疾患	高血圧性疾患 心疾患など	290,248,458円	2,630人
2	新生物（腫瘍）	気管系および肺の 悪性腫瘍など	271,482,711円	1,383人
3	内分泌、栄養および代謝疾患	糖尿病、 脂質異常症など	191,393,693円	2,723人

### レセプトとは

医療機関が健康保険組合に医療費を請求するために、行った処理や使用した薬剤等を記載した明細書のこと。

診療報酬明細書ともいう。

生活習慣病のなかでも、糖尿病は軽度から重度も含め、被保険者数の約30%の人が治療等を行っていて、令和元年度の患者数(1,781人)と比較しても増加傾向にあります。

県内でも糖尿病患者は増加傾向にあり、町は県と協力しながら令和元年度から糖尿病重症化予防事業を実施しています。

### 糖尿病重症化予防事業とは

国民健康保険の加入者を対象に、保健師、看護師、管理栄養士などの専門資格を持った健康相談員が日常生活の面から、面談や電話支援などの保健指導を6ヶ月間行います。

現在町では、レセプトなどを参考に対象者に上記保健指導を実施しています。

(対象者には町から案内を送付しています)

町の生活習慣病 医療費トップ3 (令和2年度)				
順位	主な症状・病名	医療費 (レセプト分のみ)	患者数 (重複患者含め)	有病率 (被保険者数に占める割合)
1	糖尿病	107,778,402円	1,822人	27.70%
2	腎不全	83,750,922円	104人	1.60%
3	高血圧性疾患	79,006,632円	1,980人	30.10%

### 気づかないうちにカラダの中で異常が進む前に・・・

高血圧、脂質異常などは、動脈硬化を進める要因になり、脳卒中や心臓病などのリスクが高まります。年に1回の特定健診（健康診断）を受けて、健康状態をチェックし、病気を未然に防ぎましょう。

♥…健康 ◎…役所 文…学校 目…図書館 +…休日当番医

★水曜日は窓口業務(住民課、税務課、水道料金センター)を19時まで行っています。  
 (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。)

**◆開庁時間**  
 8時30分から17時15分  
 ※土・日・祝日・年末年始はお休み

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
	1	2
7	8 ◎1歳6ヵ月児健診 (対象R2.9月生まれ)保	9
14 ◎NIKO♡NIKO教室(要申込) 10:00~ 13:30~保	15 ◎3歳児健診 (対象H31.3月生まれ)保	16
21	22 ◎こころの相談(要申込)保 ◎ことばの相談(要申込)保 ◎栄養相談(要申込)保	23
28	29 昭和の日 (休館)改ホ +まなか医院[石末] ☎675-4123	30 (休館)工

**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 道の駅たかねざわ 元気あっぷむら	☎676-1126
ち ちよつ蔵広場	☎675-0004
工 エコ・ハウスたかねざわ	☎680-2080

**今月の納期限**

- 5月2日(月)  
固定資産税(1期)

**今月の口座振替**

- 4月27日(水)  
水道料金(東部・南部・北部地区)  
下水道使用料(仁井田処理区)  
農業集落排水施設使用料(4月分)  
保育料(4月分)
- 4月28日(木)  
学校給食費(4月分)

**◆今月のごみ収集日**

収集地区	もえるごみ	資源びん・ 容器包装プラスチック	カン・ガラス・ 不燃物	古紙	ペットボトル・ 容器包装プラスチック
① 宝積寺(西町・中台・宝上・宝中・宝下・石神・さぎのや)	水・土	25日(月)	18日(月)	4日(月)	11日(月)
② 光陽台(宝積寺の一部を含む)・宝石台	月・木	5日(火)	26日(火)	12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	27日(水)	20日(水)	6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	27日(水)	20日(水)	6日(水)	13日(水)
⑤ 宝積寺(東町北区・東町中区・東町南区)・ フローラルアベニュー・石末(天神坂・石末原)	火・金	21日(木)	14日(木)	28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	8日(金)	1日(金)	15日(金)	22日(金)

**◆問合せ先 環境課 ☎675・8109**

# 4月 ぐらしのカレンダー

日	月	火	水
<p>～塩谷都市医師会からのお願い～</p> <p>休日当番医を利用する際、発熱や風邪症状のある人は受診前に必ず電話でご相談ください。感染予防のため直接の来院は控えてください。</p>		<p>窓口延長業務を再開します</p> <p>◆日時 毎週水曜日 17時15分～19時</p> <p>◆実施窓口 ・住民課 ・税務課 ・水道料金センター</p> 	
<p><b>3</b></p> <p>☩菅又病院[花岡] ☎676-0311</p> <p>(休館) 国仁上改ホ民工</p>	<p><b>4</b></p> <p>(休館) 国仁上改ホ民工</p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役水</p>
<p><b>10</b></p> <p>☩高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133</p>	<p><b>11</b></p> <p>(休館) 国仁上改ホ民工 ♡2歳児歯科健診 (対象: R2.3月生まれ) 保</p>	<p><b>12</b></p> <p>(休館) 元</p>	<p><b>13</b></p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役水 ♡離乳食教室(要申込) (対象: R3.9月生まれ) 受付9:45～10:00 保</p>
<p><b>17</b> 家庭の日</p> <p>☩深澤クリニック[平田] ☎676-0671</p>	<p><b>18</b></p> <p>(休館) 国仁上改ホ民工 ♡こども相談(要申込) 保</p>	<p><b>19</b></p> <p>♡10ヵ月児健診 (対象R3.6月生まれ) 保</p>	<p><b>20</b></p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役水</p>
<p><b>24</b></p> <p>☩中津川循環器科内科クリニック[宝積寺] ☎675-7521</p>	<p><b>25</b></p> <p>(休館) 国仁上改ホ民工</p>	<p><b>26</b></p> <p>(休館) 元 ♡こども相談(要申込) 保</p>	<p><b>27</b></p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役水 ♡4ヵ月児健診 (対象R3.12月生まれ) 保</p>

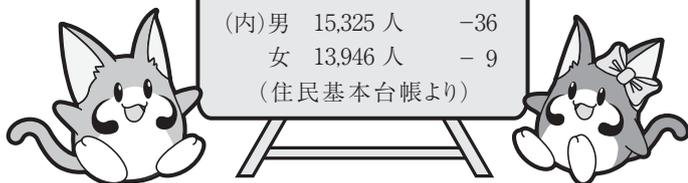
## こくちばん

### 町のうごき

令和4年3月1日現在  
前月比

世帯数	12,685 世帯	-48
人口	29,271 人	-45
(内)男	15,325 人	-36
女	13,946 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	10月分
町民広場スポーツ施設・石末運動場・武道館	7月分
仁井田体育館	6月分
情報の森テニスコート	5月分
学校体育施設(夜間)	
キリン体育館・運動場	

◆使用抽選申込期間 4月15日(金)～19日(火)

◆自動抽選日 4月20日(水)

◆問合せ先 生涯学習課 ☎675・3175

## 募集 いきいき教室 参加者募集

60才以上の人を対象とした教室で、毎回講師を招いて様々な活動を行います。会場は3ヶ所あり、教室の内容は同じです。  
※感染症対策をとりながら実施します。(感染拡大状況によって中止や変更する場合があります)

◆期間 6月から来年2月まで  
(全4回)

◆時間 10時～11時30分

◆場所・定員

①図書館中央館 25人

②改善センター 15人

③図書館仁井田分館 20人

◆参加費 無料(内容によって材料費など自己負担有り)

◆申込期間

4月1日(金)～5月13日(金)

生涯学習課(平日)、図書館3館にて受付

◆申込み・問合せ先 生涯学習課  
☎675・3175

## 募集 エコ園芸講座 ～花と野菜づくり～

庭の花づくりや家庭菜園に興味ある人など、ぜひ参加してください。

◆日時 4月16日(土)  
10時～12時

◆場所 エコ・ハウスたかねざわ

◆講師 古口光夫さん

◆定員 8人程度

※定員になり次第、受付を終了します。

◆参加費 無料



◆申込み・問合せ先  
エコ・ハウスたかねざわ  
☎680・2080

## 案内 町図書館等の指定管理者 の公募について(予定)

図書館の利便性や快適性の向上を目指し、より一層の充実を図るため、図書館および関連施設の管理運営を行う指定管理者の公募を予定しています。

詳しくは、5月下旬に町ホームページに募集要項等の案内を掲載します。

◆問合せ先 生涯学習課  
☎675・3175

## 案内 令和4年度第1回危 険物取扱者試験

◆日時 6月5日(日)  
9時30分開始

◆場所 作新学院高等学校  
(宇都宮市一の沢1-1-41)  
他県内5ヶ所

◆試験の種類

甲種・乙種(第1類～第6類)・  
丙種

◆試験手数料

甲種6,600円、乙種4,600円、  
丙種3,700円

◆申請方法

①書面申請

②インターネット申請

※詳しくは、(一財)消防試験研究センターのホームページを確認してください。

◆申請期間

①書面申請

4月4日(月)～15日(金)

②インターネット申請

4月1日(金)～12日(火)



消防試験研究センター  
ホームページ

◆問合せ先 塩谷広域行政組合  
消防本部予防課  
☎0287・40・1129

## 案内 重度心身障害者医療費の 助成対象者が拡充

町では、心身に重度の障がいのある人に対して、保険診療の医療費の自己負担額の一部を助成する「重度心身障害者医療費助成制度」を実施しています。

4月から助成制度の対象者に「精神障害者保健福祉手帳1級所持者」が追加されました。  
※医療費の助成を受けるには、『受給資格者証』が必要になります。

新たに対象となる人に、申請書を送付しましたので、必要事項を記入して健康福祉課まで申請してください。

◆問合せ先 健康福祉課  
☎675・8105

## 案内 保険証等の手続きは 済んでいますか?

次に該当する人は住民課での手続きが必要です。

◆退職等で社会保険を抜けた人  
→国民健康保険に加入する手続き

◆就職等で社会保険に加入した人  
→国民健康保険を抜ける手続き

※国民年金の種別変更手続きも一緒にできます。

### 75歳以上の人の保険証

75歳の誕生日から後期高齢者医療制度の保険証になります。

初回の保険証は、誕生日の前月末ごろ郵送します(手続不要、有効期限は毎年7月31日まで)。

◆問合せ先 住民課保険年金係  
☎675・8141

**報告** 寄付をいただきました

**たかねざわ愛の基金（敬称略）**  
 ◆テイ・エステック株式会社  
 フードバンクに寄付 9,799円  
 ◆匿名 2,000円  
 ◆匿名 4,192円  
 2月28日現在合計額  
 129,249,761円

**フードバンク（敬称略）**  
 <個人・団体>  
 ◆高根沢町立上高根沢小学校  
 ◆株式会社セレモニー宝典  
 ◆斎藤恵梨・小松一美・仲澤佳子・池田海十・星宮有子・田野辺麻由実・匿名17件

<フードドライブ>  
 ◆テイ・エステック株式会社  
 443点54.7kg  
 ◆第18回フードドライブ（2/3  
 献血同時開催）155点42kg  
 <フードポスト>  
 ◆エコハウスたかねざわ  
 ◆第一生命保険株式会社栃木支  
 社白沢営業オフィス  
 ◆図書館3館  
 ◆役場（正面玄関）  
 ◆福祉センター  
 米23kg・インスタント・レトルト食品、缶詰、調味料、生活必需品など1,001点243kg  
 ◆問合せ先 社会福祉協議会  
 ☎675・4777

**募集** オレンジカフェ

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人など誰でも参加できます。  
 ◆日時 4月22日（金）  
 14時～15時30分  
 ◆場所 図書館中央館  
 ◆テーマ「認知症を正しく知ろう」  
 ・脳トレ体操  
 ・介護予防体操  
 ・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

**案内** 「ウクライナ人道危機  
 救援金」募金箱の設置

ウクライナ国内および周辺国への救援活動を支援するため、救援金の募金箱を設置しています。  
 ◆期間 5月31日(火)まで  
 ◆場所  
 ①社会福祉協議会  
 ②役場総合窓口  
 ◆救援金について  
 今回お預かりした救援金は、手数料等を差し引くことなく日本赤十字社に送金し、国際赤十字・赤新月社連盟、赤十字国際委員会、ウクライナ赤十字社等が実施するウクライナ国内および周辺国への救援活動を支援するために活用されます。  
 ◆問合せ先 社会福祉協議会  
 ☎675・4777  
 （受付時間 8時30分～17時）

**募集** 日本語講座受講生募集

町国際交流協会では、外国人を対象とした日本語講座を開催しています。  
 ◆日時 4月～令和5年3月  
 第1・2・3火曜日  
 19時～20時45分  
 ◆場所 タウンセンター  
 ◆対象者  
 基礎的な日本語を学びたい人  
 ◆参加費 2,000円（年会費）  
 ※協会入会金  
 ◆申込み・問合せ先 国際交流協会事務局（生涯学習課内）  
 ☎675・3175

**募集** 自衛隊幹部候補生募集

◆受付期限 4月14日（木）  
 ◆種目・応募資格（卒業見込者を含む）  
 ①一般（大卒程度）  
 ・22歳以上26歳未満  
 ・20歳以上22歳未満は大卒  
 ・修士課程修了者は28歳未満  
 ②一般（院卒者）  
 修士課程修了者等で20歳以上28歳未満  
 ③歯科  
 専門の大卒で20歳以上30歳未満  
 ④薬剤科  
 専門の大卒で20歳以上28歳未満  
 ※①～④は日本国籍を有すること。年齢は入隊時。  
 ◆問合せ先  
 自衛隊大田原地域事務所  
 ☎0287・22・2940

**広告募集**

広報たかねざわに  
**広告掲載**  
 しませんか？

◆問合せ先 企画課 ☎675・8102

掲載料（1枠）  
 10,000円/回  
 規格  
 4.5cm×8.5cm  
 発行部数  
 10,000部

**広告募集**

広報たかねざわに  
**広告掲載**  
 しませんか？

◆問合せ先 企画課 ☎675・8102

掲載料（1枠）  
 10,000円/回  
 規格  
 4.5cm×8.5cm  
 発行部数  
 10,000部



## 総合相談

皆さんからの相談に、相談員が合同で誠実に対応します。

- ◆日時 4月20日(水) 9時30分～12時
- ◆場所 図書館中央館

相談内容	対応者	問合せ先
【人権相談】 いじめ、差別等人権侵害に関すること等	人権擁護委員	健康福祉課 ☎675・8105
【行政相談】 国・県・町などへの意見や困りごと等	行政相談委員	総務課 ☎675・8101
【心配ごと相談】 生活上の悩みごと等	民生委員	社会福祉協議会 ☎612・3440

## 心配ごと相談

- ◆日時 4月5日(火) 9時30分～12時
- ◆場所 図書館中央館
- ◆問合せ先 社会福祉協議会  
☎612・3440

## ひきこもり相談

県子ども若者・ひきこもり総合相談センター「ポラリス☆とちぎ」の出張相談を開催します。

- ◆日時 4月20日(水) 10時～16時
- ◆場所 改善センター
- ◆対象者 当事者と家族
- ◆申込方法  
前日までに電話で予約をしてください。
- ◆申込み・問合せ先  
健康福祉課 ☎675・8105

## 弁護士による無料法律相談

町民を対象とした相談会です。弁護士による専門的で適切な助言指導を行います。

- ◆日時 5月13日(金) 9時30分～12時
- ◆場所 福祉センター
- ◆定員 5人(1人30分程度)
- ◆申込み 4月13日(水) 8時30分から電話または来所にて申込み(定員になり次第終了)
- ◆申込み・問合せ先(8時30分～17時)  
社会福祉協議会 ☎612・3440

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、中止する場合があります。

だま

騙されないで!!

悪

質

商

法

法

法

法

「暮らしのレスキューサービス」でのトラブルに注意!

トイレ修理や水漏れ修理、鍵の修理、害虫の駆除等、日常生活でのトラブルの対処に専門的な技術や知識が必要な場合、消費者自身で対処することが難しく、専門の事業者へ依頼することがあります。こうした、自宅等で発生する生活上のトラブルに対処するサービス(暮らしのレスキューサービス)は、専門的な技術や知識がない消費者が困ったときの助けとなります。しかしその一方で、全国の消費生活センター等には、暮らしのレスキューサービスに関する相談が寄せられており、相談件数が年々増加しています。

【事例①】「見積もり無料」の広告を見て蛇口の水漏れを確認してもらったら、見積もりにかかった費用を請求された。

【事例②】ネズミ駆除を業者に依頼したが、完全に駆除できていなかった。

【事例③】コウモリ駆除の見積もりを依頼したが、契約を断れない状況にされ作業内容もずさんだった。

【事例④】鍵開けを依頼し、料金が高額だったため作業を断ったらキャンセル料を請求された。

### 【問題点】

- ◆見積もり無料のはずが、見積もりにかかる費用を請求される場合がある。
  - ◆見積もりのつもりで事業者を呼んでも、その場で高額な契約をするよう急がされる。
  - ◆作業内容が不十分な場合がある。
  - ◆事業者によって、解約時にキャンセル料を請求される場合や、クーリング・オフに応じない場合がある。
- 【アドバイス】
- ◇広告の表示や電話で説明された料金を鵜呑みにしないようにしましょう。
  - ◇契約する場合は複数の会社から見積もりを取り、サービス内容や料金を十分に検討しましょう。
  - ◇緊急を要するトラブルの発生に備え、事前に情報を収集しましょう。
  - ◇料金やサービス内容に納得できない場合は、きっぱりと契約を断りましょう。

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

## 下水道工事が完了した地区の皆さん 公共下水道への接続をお願いします

町では、生活排水の流入による河川等の水質悪化を防ぐため、下水道の整備を進めています。

### ◆公共下水道への接続

公共下水道が利用できるようになってから3年以内に、くみ取り便所や浄化槽から公共下水道へ接続する工事を行ってください。

### ○水洗便所改造資金融資あっせん制度

3年以内に工事を行う人へ、工事資金の一部の融資あっせんを行っています。限度額は1件につき40万円です。

### ◆受益者負担金の納入

受益者負担金は、下水道が整備されたことで利益を受ける人に、建設費の一部を負担していただく制度です。公共下水道が使用できるようになった土地に対して一度だけ賦課されます。

令和3年度に下水道工事が完了した土地の所有者を対象に、4月中旬に受益者申告書を送付しますので、必ず期日までに提出してください。

### ◆問合せ先 上下水道課

☎675・2449



…令和3年度に工事が完了した地区

## 公共下水道整備 を推進中！

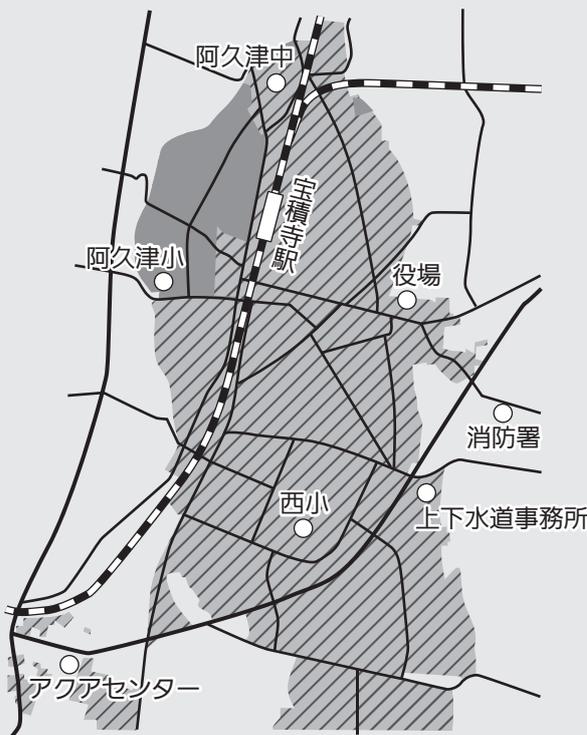
町では、宝積寺地区（宝積寺・光陽台・宝石台・石末・中阿久津の一部）の皆さんが早期に下水道が使用できるよう工事を行い、整備完了区域を拡大してきました。今後、未整備区域についても計画的に事業を進めていきますので、地域の皆さんのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ◀宝積寺地区公共下水道整備状況

整備済み地区	
整備予定地区	

### ◆問合せ先 上下水道課

☎675・2449



令和4年4月1日から

## 成年年齢が20歳から18歳に変わります

民法の改正によって、4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。

## くらしの主な変更点

①10年用のパスポートが取得できるようになり、親権者の署名は不要です。

②マイナンバーカードは、4月1日申請分から10年間で有効です。

③婚姻年齢が男女とも18歳以上となり、父母の同意は不要です。

④婚姻届や養子縁組届の証人になることができます。

⑤分籍届が提出できます。

⑥性別変更審判を受けられます。

## ◆問合せ先 住民課

☎675・8100

## 高根沢町の成人式について

町で開催する成人式は、引き続き20歳を対象に開催します。

◆式典の名称 二十歳の集い

◆対象者 該当年度に20歳になり、町内の中学校を卒業した人または10月1日時点町に住所がある人

※実施内容等については、実行委員会でご検討していきます。

◆問合せ先 生涯学習課  
☎675・3175

## ◆新成人はご注意ください

成人になると、親などの法定代理人の同意がなくても、自分の意思で契約できるため、高校生でもクレジットカードの作成やローンを組むことができるようになります。

未成年者の場合、親などの法定代理人の同意がない契約については取り消すことができますが、成人になると民法の「未成年者取消権」に基づく取消しができなくなります。そのため、保護がなくなつたばかりの高校・大学在学中の新成人をねらい打ちにする悪質な業者がいます。新成人をターゲットにした悪質商法によるトラブルに巻き込まれないよう注意してください。

契約や買い物は、しっかりと「考えて」からにしましょう。

一人で悩まず、相談ください！

◆相談・問合せ先  
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

町の子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の募集

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（石未出身）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、町民の皆さんから令和4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、生涯学習課で配布しているほか、町のホームページからダウンロードできます。

・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15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。

◆申込み・問合せ先 生涯学習課



◆申込み・問合せ先 生涯学習課  
☎675・3175

昨年の栃木県内被害総額は2億円以上！

### 特殊詐欺等にご注意ください

#### 特殊詐欺等被害防止対策機器設置補助金

町内販売店で対策機器を購入した人に補助金を交付しています。

#### ◆対象者

町内在住の65歳以上で、本人と同一世帯の家族が町税を滞納していない人

#### ◆助成額

詐欺対策機能付き電話機器、または固定電話に接続する自動応答録音装置の購入経費の2分の1の

額（上限3,000円）  
※千円未満切り捨て

#### ◆申請方法

機器の購入前に地域安全課に相談してください。また購入後は、次の書類を提出してください。

- ① 申請書（地域安全課で配布）
- ② 領収書（原本）
- ③ 購入した機器のカタログ等
- ④ 補助金の振込先の通帳の写し

#### ◆申請期限

令和9年3月31日

#### ◆問合せ先

地域安全課  
☎675・8110

マナーアップ！あなたが主役です

### 春の交通安全県民総ぐるみ運動

4月6日（水）から15日（金）

にかけて、春の交通安全運動を実施します。一人ひとりが交通ルールを守り、「交通死亡事故ゼロ」を目指しましょう。

#### ◆運動の重点

- ① 子供をはじめとする歩行者の安全の確保
- ② 歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上
- ③ 自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

#### ◆交通ルールを守りましょう

歩行者や他の車両に対する「思いやり・ゆずり合い」の気持ちをもち、交通ルールとマナーを守って運転しましょう。



#### ◆問合せ先

地域安全課  
☎675・8110

自宅の耐震化は済んでいますか？

### 木造住宅の耐震補助制度をご利用ください

木造住宅の耐震化を一層促進するため、木造住宅の耐震診断・耐震改修・耐震建替えに要した費用の一部を助成します。

#### ◆助成限度額

耐震診断  
6万4千円

※耐震診断費用の3分の2以内  
補強計画策定・耐震改修・建替え  
100万円

※耐震改修費用の5分の4以内

#### ◆補助対象

昭和56年5月以前に建てられた賃貸を目的としない木造2階建て以下の住宅

#### ◆注意事項

助成金の交付決定前に契約を行うと助成の対象になりません。また、記載内容以外にも条件がありますので、事前に都市整備課に相談してください。

#### ◆問合せ先

都市整備課  
☎675・8107

ペットは愛情と責任をもって飼いましょう

### 狂犬病予防注射の接種をお願いします

年に一度の「狂犬病予防注射」

は飼主の義務です

狂犬病予防法で、飼い主は飼犬を登録し、年1回の予防注射を受けさせることが義務付けられています。動物病院や獣医師と相談して、忘れずに接種を受けさせてください。



#### 集合注射のお知らせ

◆日にち 5月21日（土）・22日（日）

場所や時間等の詳細については、町ホームページでお知らせします。また、町に犬の登録をしている飼い主には、案内の通知を郵送します。

#### ◆問合せ先

環境課  
☎675・8109

# ★ 児童館コーナー

※行事・イベント等は新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、中止する場合があります。



## きのこのごっこ ミラーにデコパージュをしたよ!

6人のお母さんが、初めてのデコパージュに挑戦しました。

和気あいあいとした雰囲気の中、楽しくおしゃべりもはずんで、とっても素敵なミラーが完成しました♪

きのこのもり

### \*きのこのもり\*

～春を見つけに行こう～

児童館のまわりをゆつくりお散歩してみましよう。

小さな春が見つかるかもしれませんね♪

- ◆日時 4月15日(金)  
10時30分～11時30分
  - ◆場所 きのこのもり集合
  - ◆対象 未就園児親子(1歳以上の歩ける子)
  - ◆定員 10組
  - ◆持ち物 帽子、タオル、飲み物、おやつなど
  - ◆申込期間 4月1日(金)10時～
- ※汚れてもよい服装でご参加ください。



- ◆開館時間  
平日 9時～12時、13時～15時、  
15時～17時  
土日祝日 10時～12時、14時～16時
- ◆申込み・問合せ先 きのこのもり  
☎675・2150

### \*みんなのひろば\*

～おしゃべりサロンに参加しませんか?～

お子さんについて気になることや心配なことはありませんか?育児中の悩みや不安など、少し気持ちを楽にして、ストレス発散しませんか?おしゃべりしたり、遊びながら交流しましょう☆

- ◆日時 4月21日(木)  
11時～ きらめきタイム  
11時15分～ おしゃべり交流会
- ◆対象 0歳～未就園児親子
- ◆定員 6組(受付中)



- ◆開館時間  
平日 10時～12時(未就園児親子10組程度)  
14時～16時30分(小中高生 予約なし10人程度)  
土日祝日 10時～12時、14時～16時30分
- ◆申込み・問合せ先 みんなのひろば  
☎680・1311

## 最新の情報はSNSで!

フェイスブック  
Facebook



きのこのもり



みんなのひろば

インスタグラム  
Instagram



きのこのもり



みんなのひろば

# 中学生と赤ちゃんの ふれあい交流事業 参加親子募集



## 日にち・場所

北高根沢中学校  
6月 1回実施予定

阿久津中学校  
7月 3回実施予定

## 対象

参加月に生後3ヶ月～1歳未満  
の赤ちゃんとその保護者

## 申込み・問合せ先

児童館 きこのこのもり ☎675・2150  
みんなのひろば ☎680・1311

中学生が「赤ちゃん」を抱っこする体験にご協力ください。

新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと行い、実施します。安心してご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、中止する場合があります。

## 子育て支援センター

●地域に住む子育て家庭の交流の場、相談の場としてスペースを開放しています。季節の歌手遊び、ふれあい遊び、読み聞かせ等をあわせて「れんげタイミ」は毎日開催しています。他にも毎月「5・15・25」日はすくすくタイムとして、身長・体重計測や寝相アートを「10・20・30」日はわくわくタイムとして製作やゲームを開催しています。育児相談も随時受け付けていますので、ぜひ遊びに来てください。



- 利用の際は事前に電話での予約が必要になります。
- ◆開館時間 9時～12時・13時～16時
- ◆利用時間 利用者同士の距離を取りながら2時間程度。
- ◆入場制限 最大14人（7組程度）まで。
- ◆その他 入館の際に手指の消毒・検温をしていただきます。大人は必ずマスクを着用してください。

## れんげそう

- わくわくタイム
- ◆日時 11日（月）・20日（水） 11時～15時
- ◆内容 親子でできる簡単な製作
- ◆定員 各回7組（14人程度）
- ◆申込み 1日（金）
- 来館または電話予約
- すくすくタイム
- ◆日時 4日（月）・15日（金）・25日（月）
- ◆申込み 1日（金）
- 来館予約時に「計測希望」と伝えてください。

●新型コロナウイルス感染症の流行状況によって、日時や内容を変更する場合があります。



れんげそうHP



Instagram

◆臨時休館のお知らせ  
5日（火） 午前休館

- ◆開館時間（臨時休館除く） 9時～12時・13時～16時
- ◆休館日 土日祝日、年末年始
- ◆予約・問合せ先 子育て支援センターれんげそう ☎676・1955

# かかりつけ医のことは第23回 慢性腎臓病・腎不全…腹膜透析という選択

かわしま循環器内科 院長  
川嶋 章浩 (矢板市)



慢性腎臓病は、国民病の一つとして、大きな位置を占める疾患になってきています。3ヶ月以上持続する蛋白尿・血尿等の異常、又は腎機能が約6割以下に低下した状態を、慢性腎臓病と言います。

慢性腎臓病になると、浮腫み、高血圧、易疲労感、貧血による息切れ、気分不快、食欲低下等の症状が始めます。正常の約2割以下の腎機能となり、透析や移植等が必要になってくる状態を、末期腎不全と言います。

末期腎不全で、透析を受けている患者さんは、約33万人（うち腹膜透析は、約1万人）で、新たに透析の導入患者さんは、年間約4万人に及びます。慢性腎不全は、現在の医療では、元の正常な状態には回復せず、その殆どが末期腎不全に移行します。

腎不全の治療法には、血液透析、腹膜透析、腎臓移植があり、各々に長所、短所があります。

血液透析は、通常1日4回、1回約30分自宅や職場で行うことができるため、血液透析と比べ生活の制約が少なく、働いている方に向いています。更に日中の交換を無くし、夜間就寝中に機械を使って、透析液の交換を行う方法もあります。通院は、月に1〜2回程度で済みます。腹膜透析は、腹腔カテーテル出口部や周囲の清潔を保ち、感染予防に努める事が大切で、透析液交換や装置の準備の手間もかかりますが、血液透析と比べ、血圧変動が殆ど無く、残った腎機能を長く維持出来ます。

主治医とも相談し、自分のライフスタイルに合った治療法を、考えていきましょう。

主治医とも相談し、自分のライフスタイルに合った治療法を、考えていきましょう。

血液透析は、透析を行って医療機関で週3回、1回約4時間行います。生活の制約は大き

血液透析は、透析を行って医療機関で週3回、1回約4時間行います。生活の制約は大き

血液透析は、透析を行って医療機関で週3回、1回約4時間行います。生活の制約は大き

## 文芸コーナー

### 短歌 町文化協会短歌会選

コロナ禍を孫はもうすぐ一年生

ランドセル背に学校ごっこ

長患いの果てに逝きたる妹よ

あなたの微笑み永久に忘れぬ

リビングの窓辺の紅きシクラメン

萎れし私の心明るむ

庭仕事しつくしやみを響かせて

夫の三月今日より始む

会へぬまま戦死せし父の面影が

どこにあらむと孫をば見つむ

小林 信子 (寺渡戸)

小川 晴代 (中阿久津)

阿久津典子 (宝積寺)

坪山 淑子 (宝石台)

塚原 兎子 (光陽台)

野中 千秋 (中阿久津)

村松永依子 (宝積寺)

高橋 俊子 (宝積寺)

鈴木 一男 (宝積寺)

### 俳句 町文化協会俳句会選

本置きてそこが書齋と堀こたつ

年明けや出動多し救急車

風の中頭もたげる福寿草

春の雪朝真つさらな狭庭かな

野中 千秋 (中阿久津)

村松永依子 (宝積寺)

高橋 俊子 (宝積寺)

鈴木 一男 (宝積寺)

### 作品集

掲載時に添削する場合があります。

締切：毎月25日 応募先：企画課



楽しく健康づくり

## NIKKO♡NIKKO健康ポイント事業

### 健康ポイント事業とは

健康づくり活動や町内の各種イベントに参加した人へポイントを付与する仕組みです。

貯まったポイントは素敵な商品と交換することができます。

### ◆対象者

20歳以上65歳未満の人

※65歳以上の人は既に実施している「元気あつぷポイント事業」に参加してください。元気あつぷポイントの詳細については健康福祉課（☎675・8105）に問合せてください。

### ◆参加費

無料

### ◆定員

300名

### ◆申込開始

4月4日（月）

### ◆対象事業

- ・健診や人間ドック、がん検診等
- ・特定保健指導や結果説明会
- ・健康教室や栄養相談、献血
- ・ウォーキング大会
- ・ペタンク出前講座
- ・スポーツレクリエーション
- ・たかポタ
- ・FUN+WALKアプリ



・健康づくりに関連する町主催のイベント等

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によって、中止する場合があります。

### ◆参加方法

- ①保健センターで登録申請を行い、ポイントカードを受け取る。
- ②対象事業に参加し、ポイントを貯める。
- ③貯めたポイントを保健センターで希望する商品と交換する。

◆特典 5ポイント以上貯めた人は、次のいずれかの商品と交換できます。

- ①たんたんプラザ農産物引換券（600円分）
- ②元気あつぷむら温泉券（600円分）

### ◆ポイント交換期間

令和5年1月10日～3月2日

健康ポイント事業を活用し、楽しく健康づくりをしましょう。

### ◆申込み・問合せ先 保健センター

☎675・4559

予防接種に関するお知らせ

## 実施期間が延長される予防接種について

### 風しん追加的対策

昭和37年4月2日から昭和54年4月1日に生まれた男性を対象として、令和元年度から3年間実施していた風しん抗体検査および予防接種の実施期間が延長されました。

抗体検査をまだ受けていない対象の人へ、4月末に風しんクーポン券を再発送しますので、クーポン券が手元に届いたら検査を受けてください。

### 子宮頸がん予防ワクチン

子宮頸がん予防ワクチンの接種は、平成25年4月から定期予防接種となりましたが、接種後にワクチンと無関係と言い切れない持続的な痛みがあるという報告が増え、

同年6月から接種勧奨を差し控えていました。その後、ワクチンの有効性・安全性に関する評価や、接種後の症状への対応などの議論が継続して行われました。令和3年11月に厚生労働省が開催した専門家の会議で、ワクチンの安全性

が他の定期接種のワクチンと比べて特に低い訳ではないことが確認され、また接種によって子宮頸が

んを予防できるという有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたことにより、令和4年度から積極的勧奨を再開することが決定されました。さらに、接種の機会を逃した人の、接種する機会を設けること（キャッチアップ接種）となりました。

◆対象者

- ①小学6年生から高校1年生に相当する年齢の女子
  - ②キャッチアップ接種対象者
- 平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた女子

※小学6年生およびキャッチアップ接種対象者には4月中旬頃に個別に通知します。

### ◆接種方法と回数

筋肉内接種・3回

### ◆助成限度額

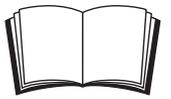
1回につき16,500円

詳細については町ホームページを確認してください。

### ◆問合せ先 保健センター

☎675・4559

# 図書館コーナー



## 4月の展示

「これって嘘、本当!？」

4月1日はエイプリルフール。嘘か本当か、騙すか騙されるか。笑えるものからドッキリするような本まで紹介します。

**お金で騙す人お金に騙される人**

《ベン・カールソン／著 岡本 千晶／訳 原書房》

投資詐欺にインサイダー取引、ネズミ講、贋作売買、さまざまな金融事件や歴史を動かすほどの詐欺を紹介し、人間のさがを明らかにしています。



## 世界の天変地異

《マッティーン・ヘードベリ／著 ヘレンハルメ美穂／訳 日経ナショナルジオグラフィック社》

異常気象はなぜ起こるのか？気候と世界の天候はどのように関係しているのか？世界各地で見られる天変地異を写真で紹介し、わかりやすく解説しています。

## おはなしかいのお知らせ

仁井田分館

◆日時 2日(土)

15時～15時30分

◆定員 3組(1組3人まで)

◆場所 仁井田分館大集会室

中央館

◆日時 24日(日)

11時～11時30分

◆定員 4組(1組3人まで)

◆場所 中央館和室

※今後の感染状況によっては、中止する場合があります。

3館で有償リサイクルコーナーを設置しています！

今月は一般書(実用書・文学)を販売します。詳しくは、ポスターやホームページをご確認ください。

## ◆開館時間

中央館 9時30分～19時

仁井田分館・上高根沢分館 9時30分～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

# 歴史民俗資料館

## 企画展「日本の自然」写真コンテスト入賞作品巡回展

「いつまでも守り続けたい日本の自然」をテーマに38回目を迎えた写真コンテストの入賞作品巡回展です。自然の移ろいを美しく捉えた作品の数々をご覧ください。

◆期間 4月8日(金)

～4月24日(日)



最優秀賞「ゴールデンウェーブ」

## 企画展「およげーこいのぼり」

GWは、大きなこいのぼりをくぐつて、工作をして楽しもう！

①五月人形・こいのぼり展示

②こいのぼりクラフト(無料)

③まが玉づくり(材料費200円)

◆期間 4月23日(土)

～5月5日(木・祝)

## こいのぼり募集中!!

ご自宅に不要なこいのぼりはありませんか？歴史民俗資料館に直接お持ちください。

◆募集 3m以下のこいのぼり

※ひどい汚れや破れのあるもの、吹き流しなどの付属品は除きます。



お持ちいただいたこいのぼりは資料館前庭で元気に泳ぎます！

## 企画展スタンプラリー

4月から3月までの企画展で「企画展スタンプラリー」を実施します。スタンプの数に応じて、オリジナルグッズと交換できます。ぜひ参加してください。

◆入館料 無料

◆開館時間 9時～17時

◆休館日 月曜日

◆問合せ先 歴史民俗資料館

☎675・7117

スタンプラリー対象

# 令和4年度 高根沢町行政機構図

※令和4年度新設

課	係等	主な業務	電話番号	場所
総務課	行政	法規、議会、文書管理	675-8101	第1庁舎2階
	人事	人事、給与、職員研修		
	秘書公聴	秘書、公聴、情報公開		
	管財	財産管理		
	契約	入札、契約、検査		
	新庁舎整備室(※)	新庁舎整備	新庁舎整備、新庁舎建設に伴う公共施設の集約化・再配置の推進	
企画課	企画調整	地域経営計画、行財政改革	675-8102	
	財政	予算編成		
	広報・情報	広報、情報管理、統計		
地域安全課	消防防災	消防、防災	675-8110	
	地域安全	防犯、交通安全、交通政策		
住民課	総合窓口	総合案内、各種申請受付発行	675-8100	
	戸籍	戸籍	675-8141	
	保険年金	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療		
税務課	住民税	町県民税	675-8103	第1庁舎1階
	資産税	固定資産税		
	諸税	その他の町税等	675-8124	
	収納対策	町税等の徴収		
健康福祉課	高齢者・介護	高齢者福祉、介護保険	675-8105	
	障害者	障害者福祉		
	社会福祉	生活保護、地域福祉		
	健康づくり	健康管理、母子保健	675-4559	
	ワクチン接種推進班	新型コロナウイルス感染症対策	680-1155	
環境課	環境	環境政策、墓地、犬の登録	675-8109	第2庁舎1階
	リサイクル	リサイクル、ごみ収集		
都市整備課	計画・調整	都市計画、施設整備	675-8107	第2庁舎2階
	道路建設	道路、橋梁、河川、交通安全施設		
	管理	公園、景観、町営住宅		
	地籍・用地	地籍調査、用地取得・補償		
	区画整理	土地区画整理		
上下水道課	建設整備	上下水道施設の整備・維持管理	675-2449	上下水道事務所
	業務管理	浄化槽		
産業課	農業政策	農業施策	676-1441	農業技術センター
	農村振興	農村環境	675-8104	第2庁舎2階
	産業政策	企業誘致、移住・定住・創業支援センター(612-5771)		
	商工観光	商工業、観光、消費生活センター(675-3000)		
	農業者イノベーション推進室(※)	農業者イノベーション推進(※)		
	企業立地支援室	整備支援 連絡調整	整備支援 関係機関との連絡調整	
元気あっぷ創生課	振興 整備	計画、振興 施設整備	675-8120	
会計課	会計	会計事務	675-8112	第1庁舎1階
学校教育課	学校教育	学校教育、通学区域	675-1037	改善センター
	学校支援	児童生徒、学校組織		
	施設管理	学校施設、児童福祉施設		
	給食センター	学校給食	675-0650	給食センター
こどもみらい課	養育支援	児童福祉、要保護児童	675-6466	改善センター
	保育	保育園、児童館、学童保育所		
		にじいろ保育園	676-1945	にじいろ保育園
		のびのび保育園	675-3721	のびのび保育園
生涯学習課	生涯学習	生涯学習、社会教育、青少年育成	675-3175	改善センター
	スポーツ	スポーツ、レクリエーション		
	公民館・文化	文化、芸術		
	施設管理	社会教育施設、社会体育施設		
議会事務局	議会	議会事務	675-8111	第3庁舎2階
監査委員事務局	監査	監査事務	675-8115	
選挙管理委員会事務局		選挙事務		
農業委員会事務局	庶務	農地利用調整、農業者年金	675-8108	

# HAPPY BIRTHDAY

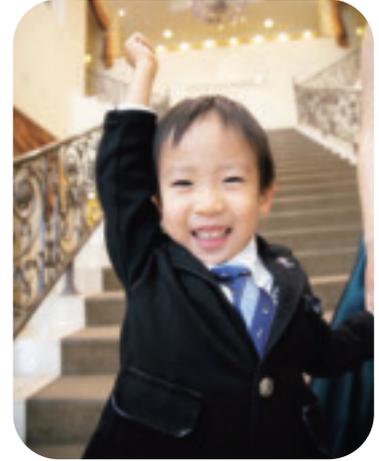
満5歳までのアイドルを募集しています。1人1回の掲載です。誕生日(掲載月)の3ヶ月前から前の月の5日まで受け付けます。ご希望の方は企画課 ☎675・8102まで。



綱川 大翔(ひろと)ちゃん  
平成30年4月13日(光陽台)  
裕太さん・恵理さんの子



谷田部 堇(すみれ)ちゃん  
平成30年4月13日(宝積寺)  
周磨さん・碧さんの子



東海林 大希(はるき)ちゃん  
平成30年4月6日(石末)  
拓和さん・弥生さんの子

道の駅たかねざわ 元気あっぷむら

## 2nd ANNIVERSARY

4/1(金)~4/3(日)  
日替わりイベント開催!

詳しくは

---

◆申込み・問合せ先 **道の駅たかねざわ 元気あっぷむら**  
〒329-1212 高根沢町上柏崎588-1 TEL:028-676-1126  
E-mail event@genkiupmura.com

◆休館日 4月12日(火)、26日(火)

公式ホームページ Instagram Facebook

**あがえんぴつ**

町の社会教育施設の貸出しが再開しました。1月末から貸出しを中止していたので、約2ヶ月ぶりの貸出し再開になります。

私は週に一回町のテニスコートを借りてテニスをしていたのですが、最後に借りた日に、生まれてはじめて肉離れを起こしてしまいました。最初は足をつったのかと思いましたが、足を伸ばして休んでいたのですが、どうにも痛みが治まらず、肉離れだと気づきました。「毎週運動しているから」と準備運動をしなかったせいですね。学生の頃は、毎日部活で運動してもけがをしませんでしたが、よくよく考えると部活ではいつもストレッチがはじめていましたね。けがが治ってからは、なるべく毎日ストレッチをするようにしています。

施設の貸出しが再開されて、皆さんも久しぶりに運動する機会があるかもしれません。ケガなく準備運動をして、楽しみましょう!

(しる)