

たかねざわ

暮らし 高まる たかねざわ

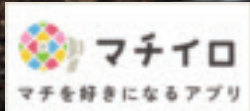


たんたんどろんこ道場

- ② 物価高騰による生活支援のための給付金
- ③ 新型コロナワクチン接種のお知らせ



広報たかねざわ
スマホで読める



物価高騰による生活支援のための給付金

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外)



低所得（住民税非課税）の子育て世帯に給付金を支給します。

◆支給額 児童1人につき 5万円

◆対象者

①申請不要の人

令和4年度子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）の対象者

②申請が必要な人

令和5年3月31日時点で18歳未満（障がい児の場合20歳未満）の児童を養育する人で令和5年の収入が物価高騰の影響で急変し、住民税非課税相当となった人

◇申請方法

申請書に必要事項を記入して、郵送または持参してください。

※申請書はこどもみらい課窓口で配布しているほか、町ホームページからダウンロードできます。

◇申請期限

令和6年2月29日(木)(必着)

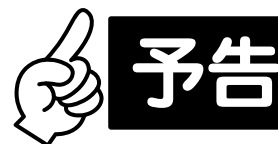
◇支給時期

申請書を受け付けた後、概ね2週間以内に振り込みます。

◆申請・問合せ先

こどもみらい課 ☎675・6466

低所得世帯への給付金



電力・ガス・食料品等の価格高騰による家計への負担を軽減するため、低所得世帯（住民税均等割が非課税等の世帯）に給付金を支給します。

◆支給額 3万円

※令和5年度住民税額の確定後、対象となる世帯の世帯主あてに通知します。（7月下旬予定）

◆対象者

次の①と②のどちらも当てはまる世帯

①令和5年6月1日時点で、高根沢町の住民基本台帳に記録されている世帯

②世帯全員の令和5年度の住民税均等割が非課税等の世帯

◆問合せ先

健康福祉課 ☎612・8708

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

現在、重症化リスクが高い人を対象とした春夏接種（令和5年春開始接種）を行っています。

65歳以上の人には、前回接種した日が早い人から順に接種券を送付していますが、基礎疾患がある人や医療従事者等に該当する人は、接種券発行の申請が必要です。

◆接種券発行の申請 ◆申請が必要な人

①基礎疾患がある人またはその他重症化リスクが高いと医師が認める人

②医療機関や高齢者施設等の従事者

◆申請方法 接種券発行申請フォームからネット申請（窓口または郵送でも申請を受け付けています。）



接種券発行申請フォーム

◆対象となる基礎疾患
下表のとおり

すべての年齢	<ul style="list-style-type: none"> 慢性の心臓、腎臓、呼吸器、肝臓の病気がある人 病気や治療によって免疫の機能が低下している人 神経疾患や神経筋疾患が原因で、身体機能が低下している人 染色体異常のある人 血液の病気がある人（18歳以上で鉄欠乏性貧血の人は除く） その他、新型コロナにかかった場合に重症化するおそれが大きいと医師が認める人
18歳以上	<ul style="list-style-type: none"> インスリンや飲み薬で治療中または合併症のある糖尿病がある人 睡眠時無呼吸症候群の人 知的障がいがある人 重い精神疾患がある人 BMIが30以上の人
18歳未満	<ul style="list-style-type: none"> 代謝性疾患がある人 悪性腫瘍がある人 膠原病がある人 内分泌疾患がある人 消化器疾患がある人

◆問合せ先
新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
☎680・1155
(平日9時～17時)

「高根沢町高齢者福祉総合計画」を策定する 高齢者総合福祉計画策定委員を募集します

高齢者に対する福祉行政を計画的に推進するため、令和6年度から令和8年度を計画年度とした「高根沢町高齢者福祉総合計画」を策定します。

策定にあたり、高齢者総合福祉計画の策定委員を募集します。

◆申込資格

町内在住の20歳以上の人

※公務員を除く。

◆募集人数 2人

一生に一度の式典を自分たちでつくってみませんか？

「二十歳の集い」実行委員募集中！

令和4年4月1日から民法改正によって、成年年齢が20歳から18歳に変わり、成人式の名称を「二十歳の集い」に変更しました。

町は令和6年「二十歳の集い」の実行委員を募集しています。一生に一度の式典を自分たちでつくってみませんか？

詳しくは、町ホームページを確認してください。



町ホームページ

◆申込方法

申込用紙に必要事項を記入して、郵送または持参してください。

※申込用紙は健康福祉課窓口で配布しているほかホームページからダウンロードできます。

◆申込期間

6月1日（木）～16日（金）

※申込み多数の場合は選考になります。

◆問合せ先 健康福祉課

☎675・8105

◆対象者

平成15年4月2日から平成16年

4月1日までに生まれた人

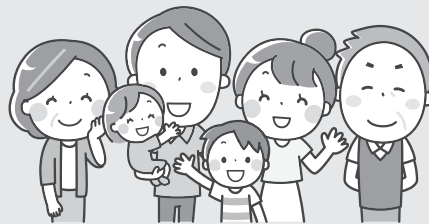
◆第1回会議 6月30日（金）



◆申込み・問合せ先 生涯学習課

☎675・3175

国民健康保険税のお知らせ



低所得者の経済的負担軽減のため 国民健康保険税の軽減対象世帯を拡大します

世帯主と被保険者の所得の合計が軽減基準額よりも少ない場合、国民健康保険税の均等割と平等割が軽減されます。低所得者世帯の負担を減らし安心して治療に専念できるよう、5割軽減と2割軽減の対象世帯を拡大します。令和5年度の軽減基準額については、右のとおりです。

※7割軽減の基準額の変更はありません。

軽減割合	軽減基準額	
	変更前	変更後
5割軽減	43万円+被保険者数×28.5万円	43万円+被保険者数×29万円
2割軽減	43万円+被保険者数×52万円	43万円+被保険者数×53.5万円

国民健康保険税の限度額が変更になります

国民健康保険税を納税する負担の公平を図るため、令和5年度から、国民健康保険税課税限度額を引き上げます。

国民健康保険税の限度額	変更前	変更後
医療給付分	65万円	65万円
後期高齢者支援金分	20万円	22万円
介護給付分	17万円	17万円
合計	102万円	104万円

◆問合せ先 税務課 ☎675・8103

期限内の納付にご協力をお願いいたします

住民税納税通知書を送付します

6月12日(月)に、令和5年度

住民税(町県民税)の納税通知書を送付します。会計課や金融機関、郵便局、コンビニ、スマホアプリ決済、クレジットカードでも納付できます。

詳しくは納税通知書の裏面、または地方税お支払いサイトを確認してください。



地方税
お支払いサイト

◆住民税が課税される人

- ・令和5年1月1日時点で町内に住所がある人
- ・令和5年1月1日時点で町内に事務所や事業所、家屋を持つ個人で町内に住所がない人

◆納期限について

- ①納付書または口座振替で納める人(普通徴収)

1期の納期限は6月30日(金)です。2期以降の納期限は、納税通知書を確認してください。

※新たに口座振替を希望する人は、通帳と通帳の届出印を持って、税務課または町内金融機関で手続きをしてください。

②公的年金からの天引きで納める人(特別徴収)

偶数月に公的年金から天引きされます。

◆住民税が課税されない人

- ・生活保護法による生活扶助を受けている人
- ・障がい者、未成年、寡婦・ひとり親で前年の合計所得金額が135万円以下の人
- ・扶養親族等がない人で、前年中の合計所得が38万円以下の人
- ・扶養親族等がいる人は、次の式で算出した額以下の人
28万円×(扶養親族等の人数+1)+27万円

◆問合せ先 税務課

☎675・8103

40歳以上の国民健康保険加入者の皆さん 特定健診を受診しませんか？

令和5年度の特定健診を実施しています。申込期限は健診日の1ヶ月前までです。

すでに定員となっている日程もありませんので、受診する人は早めに申込みください。

※同じ年度中は、町の特定健診または人間ドック、脳ドックのうち、いずれかのみ助成が受けられます。

◆申込方法

- 健康診査申込み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で申込み
- 往復はがきを返送して申込み

◆注意事項

- 往復はがきで申込みする際は、次の点に注意してください。
- ①電話番号を記入してください。
- ※1

↓こちらからお電話することができますので、日中つながりやすい番号を記入してください。

②健診の希望日を記入してください。

※2

- ↓第1希望日が満員の際は、第2、第3希望日へ変更することが

あります。希望日の候補を複数記入してください。

③希望する健診（検診）に、○をつけてください。※3

↓希望する健診には、すべて○をつけてください。

◆記入例

令和5年度 健康診査申込票		希望する健診	
氏名	高根沢 太郎	※2 希望する健診日 (希望する健診に○をつけてください)	※3 希望する健診 (40歳～74歳)
生年月日	1986.1.1 ●	第1希望 1月1日	○ 特定健診 (40歳～74歳)
住所	高根沢町石末 2053 番地	第2希望 2月1日	○ がん検診 (50歳以上)
電話番号	028-675-●●●●	第3希望 月 日	○ がん検診 (乳・便潜血・エコーマンモ/検診 (検診年数のみ))
	※1		○ 子宮 (検診・検出)・検出 (71歳まで) 検出 (検出年数のみ) 検出 (検出年数のみ)

*非課税世帯の方は、がん検診(胃がん検診を除く)も無料となります。
無料での受診を希望される方は、非課税世帯確認への同意が必要となります。
下記に☑ チェックを入れてください。
同意する *チェックがない場合は、非課税世帯であってもがん検診費が有料となります。
※このハガキは申込みしやすいです。 はい ・ いいえ

◆問合せ先

住民課保険年金係
☎675・8141

後期高齢者医療保険加入者の皆さん 歯科の個別健診がはじまります

後期高齢者医療保険加入者のうち、対象者へ5月19日(金)に案内を発送しました。この機会にぜひ申込みください。

◆対象者

後期高齢者医療保険の加入者のうち、令和5年度中に76歳・81歳・86歳になる人

◆費用 無料

◆申込期間

6月1日～令和6月1月31日

◆受診の流れ

①受診を希望する人は、左記の医療機関に直接予約をしてください。

◆対象者

②受診する際に、案内に同封されている質問票などの書類に必要事項を記入して、保険証とあわせて医療機関の窓口へ提出してください。

◆問合せ先

住民課保険年金係
☎675・8141

医療機関名	電話番号
飯田歯科医院	☎675・4340
上野デンタル	☎612・3535
加藤かつま歯科クリニック	☎676・3418
加藤歯科医院	☎675・3318
さいとう歯科医院	☎676・8900
菅又病院歯科	☎676・0311
高津戸歯科医院	☎675・8200
中津川歯科クリニック	☎675・6480
長嶋歯科医院	☎675・7600
奈良歯科医院	☎676・0200
野中歯科医院	☎675・6444
フクダデンタル	☎306・0087
横塚歯科クリニック	☎675・4001

高根沢町新庁舎整備基本構想(案)に係る パブリックコメントの結果について

令和5年2月から3月にかけて実施したパブリックコメントの結果についてお知らせします。

◆意見募集期間

2月22日(水)～3月20日(月)

◆公表した資料

高根沢町新庁舎整備基本構想(案)ならびに概要版

◆提出された意見(人数)

3件(2人)

貴重なご意見ありがとうございました。意見の詳細や意見に対する町の考え方については、町ホームページに掲載しています。



町ホームページ

◆問合せ先

新庁舎整備課
☎675・8120

令和5年度会計年度任用職員 の介護認定調査員を募集します

介護認定や障がい支援区分認定のための訪問調査を行う介護認定調査員を募集します。

◆募集人数

2人

◆勤務条件

週3日～5日程度
(8時30分～17時15分)

◆賃金(月額)

8,176円～9,309円

◆介護福祉士

7,766円～9,152円

◆事務補助(要介護事務経験者)

7,504円～7,766円

◆手当等

通勤手当、期末手当等あり

◆採用時期

令和5年7月1日
(採用期間は1年間)

◆申込方法

健康福祉課または町ホームページにある申込書に必要事項を記入し、健康福祉課へ持参、または郵送してください。

※事務補助以外の職種は各職種の免許証(写し)を提出してください。

◆申込期限

6月20日(火) 必着

◆面接日

6月23日(金)

◆申込み・問合せ先

健康福祉課
☎675・8105

6月請求分から

下水道使用料が変わります

◆新料金の適用時期

①仁井田処理区

6月請求分から

②宝積寺処理区

(6月27日(火) 口座振替)

③7月請求分から

(7月27日(木) 口座振替)

使用区分		汚水量	旧料金	新料金
一般用	基本料金 (2ヶ月分)	20㎡まで	2,000円	2,500円
	超過料金 (1㎡あたり)	20㎡を超え40㎡まで	110円	138円
		40㎡を超え60㎡まで	120円	150円
		60㎡を超え100㎡まで	130円	163円
		100㎡を超え200㎡まで	140円	175円
	200㎡を超えるもの	150円	188円	
臨時用		1㎡につき	150円	188円

(税抜き)

◆Q&A

①使用料が上がることで、支払いが困難になった場合はどうすればいいですか？

支払いが困難になる事情がある場合は、個別に相談を受け付けています。問合せ先、または水道料金センター(☎675・5600)まで連絡してください。

②使用料は他市町と比べてどうですか？

一般家庭の平均的な使用料(40㎡/2ヶ月)を他市町と比較すると、改定後の新料金は5,786円となり、県内市町平均5,445円より高くなりますが、近隣地域平均5,830円と比べると低い使用料となっています。

※料金は税込金額(消費税10%)です。平均料金に町の使用料は含まれていません。

◆その他

詳しい内容は町ホームページを確認してください。

◆問合せ先

上下水道課
☎675・2449



町ホームページ

認知症や介護のことで悩んでいませんか？

地域包括支援センターからのお知らせ

①らくらく介護教室

負担の少ない介護方法を学びませんか？家族や友人と一緒にぜひ参加してください。

◆日時 6月23日(金)
10時～11時30分

◆場所 タウンセンター

◆テーマ 「お薬(服薬管理)」

- ・適切な飲み方
- ・飲みやすくする工夫
- ・飲み忘れを防ぐ工夫、飲み忘れた時の対処

◆参加費 無料



②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 6月16日(金)
14時～15時30分

◆場所 図書館中央館

◆テーマ

「認知症疾患医療センターとは？」
「どんな所か知っておこう」

- ・講義・脳トレ体操
- ・相談会&交流会

◆参加費 無料

③認知症サポーター養成講座

認知症サポーター養成講座は、認知症について正しく理解するための講座です。講座を修了すると「認知症サポーター」になることができます。



▲講座修了者には「認知症サポーターカード」を贈呈します。

認知症サポーターの役割は、認知症について正しく理解して、認知症の人やその家族を温かく見守る「応援者」として、自分のできる範囲で活動することです。ぜひ家族や友人と参加してください。

◆日時 6月30日(金)
14時～15時30分

◆申込期限 6月23日(金)

◆場所 図書館中央館

◆参加費 無料

◆申込み・問合せ先

①の申込み・問合せ先
東地域包括支援センター

☎676・0148

②・③の申込み・問合せ先

西地域包括支援センター

☎680・3503

健康を保ちたい高齢者向けの

「パワーアップ教室」の参加者を募集します

高齢で、「健康を保ちたい」「筋力をアップさせたい」と思っている人のために、運動や健康講話、マシントレーニングなどを行う教室です。

※初めての人が優先となります。

◆日時 7月4日(火)から3ヶ月間
毎週火曜日(お盆は除く)

◆対象者 総合事業対象者(基本
チェックリストに該当した人)
介護保険の要支援1・2の人

◆定員 20人程度(要予約)

◆参加費 1回200円

社会活動等を実践する高齢者を養成する

シルバー！大学校で学びませんか？

地域の担い手として、積極的に社会活動等を実践する高齢者を養成するため、シルバー！大学校の入学者を募集します。

◆応募資格 60歳以上で地域活動に意欲がある人

※50～59歳の人でも町の推薦があれば応募できます。

◆学習期間

2年間(令和5年10月入学)

◆応募期限 6月30日(金)

※郵送の場合は当日消印有効

◆場所 けやき館

(ケアハウスフロラ隣)

◆申込期限 6月19日(月)

◆申込方法 担当区域の地域包括支援センターに相談してください。

◆申込み・問合せ先

○北高根沢地区

東地域包括支援センター

☎676・0148

○阿久津地区

西地域包括支援センター

☎680・3503

◆応募方法

入学願書等に必要事項を記入し、返信用封筒とあわせて持参または郵送してください。(書類は健康福祉課で配布)



◆問合せ先 健康福祉課

☎675・8105

6月1日は人権擁護委員の日

人権擁護委員に気軽に相談してください

特設人権相談

6月1日は人権擁護委員の日です。町は人権尊重・人権擁護の啓発に努めています。県下一斉に人権擁護委員による特設人権相談を実施しますので、気軽に相談してください。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

◆日時 6月1日(木)
9時30分～12時

◆場所 図書館中央館

◆相談員 人権擁護委員

◆問合せ先 健康福祉課

☎675・8105

常設人権相談

宇都宮地方法務局および支局で開設している、面談または電話による相談です。相談は無料、人権擁護委員や法務局職員が対応します。

◆相談先

全国共通人権相談ダイヤル

☎0570・003・1110

人権擁護委員の再任

前期から引き続き、古口道子さんが、法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

任期は、令和5年4月1日から令和8年3月31日までの3年間になります。



◆問合せ先

健康福祉課

☎675・8105

騙されないう!! 悪質商法

新生活のスタートで知っておきたい訪問販売!

6月は入学や入社などで新生活が始まっている季節です。例年通り、契約に不慣れな若者のトラブルが多発する季節でもあります。悪質業者に狙われる機会が多く注意が必要です。訪問販売とクーリング・オフについてご案内します。

▼特定商取引法・訪問販売での違法な行為を知り、被害を未然に防止しましょう。

①事業者の氏名や販売目的である商品やサービスを明示しない。
訪問販売を行う際には、勧誘する前に「事業者名(個人事業主は戸籍の氏名)」、「勧誘が目的であること」、「販売する商品やサービス名」を明示することが定められています。したがって、販売が目的であるのに「無料点検です」などと偽ることは違法行為となります。
②断っているのにしつこく何度も勧誘してくる。

一度断ったら、その契約について再度の訪問や勧誘は、「再勧誘禁止」の法律違反となります。再勧誘をする事業者は悪質業者の可能性が高いです。
③契約書を作らない。

書面交付義務といって、事業者は契約申込時または契約時に申込書や契約書を交付することが義務付けられています。

④恐怖を感じさせて無理に契約を迫ったり、長時間居座ったりする。

契約するために脅したり、居座ったりすることは不当な行為として法律で禁止されています。
▼クーリング・オフは無条件で契約解除ができる制度です。

訪問販売で契約締結した場合でも、法律で決められた契約書面を受け取った日から数えて8日以内であれば、消費者は事業者に対して書面または電磁的記録によって、申込の撤回や契約の解除が無条件でできます。
【できない場合】①通信販売で購入②商品やサービス価格が3,000円未満③自分の意思で店舗に行つて購入や契約した④自動車を購入⑤政令指定消耗品の使用済み分(健康食品、化粧品など)

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

肝炎ウイルス検査を実施します

- ◆受付日時 毎週火曜日
9時～10時(要予約)
- ◆場所 県北健康福祉センター
(県庁那須庁舎1階)
- ◆内容 B型肝炎ウイルス検査
C型肝炎ウイルス検査
(血液検査)
- ◆対象者 検査を希望する人
※過去に肝炎ウイルス検査を受けた人、今後肝炎ウイルス検査を受ける予定の人は除く。
- ◆料金 無料
- ◆検査結果 検査後1週間以降に通知日を設定し、本人に直接通知します。
- ◆申込み・問合せ先 県北健康福祉センター
☎0287・22・2679



性感染症検査を実施します

- ◆受付日時 毎週火曜日
9時～10時(要予約)
- ◆場所 県北健康福祉センター
(県庁那須庁舎1階)
- ◆内容 ①HIV感染症検査(血液検査)
②性感染症検査(血液検査、尿検査)
- ※HIV感染症検査の受検者の中で希望する人は、梅毒検査(血液検査)、性器クラミジア感染症検査(尿検査)、淋菌感染症検査(尿検査)をあわせて受検できます。
※①と②の検査は、どちらも匿名で受検できます。
- ◆料金 原則無料
- ◆検査結果 後日本人に直接通知します。
- ◆注意点 HIV感染症検査は、感染直後は正確な結果が出ないため、感染の可能性のあった日から12週間以上経過してから検査を受けることが推奨されます。
- ◆申込み・問合せ先 県北健康福祉センター
☎0287・22・2679

歯周疾患検診を受けましょう

- 口腔内の健康は「食べる」ことや「会話する」ことにつながります。日々の歯磨きも大切ですが、定期的に歯科医院で検診を受けましょう。口腔内の健康の向上は健康寿命の延伸につながります。
- ◆検診を受けるメリット
①自分では気づかない虫歯や歯周病等の早期発見につながる
②早期に介入できることで重症化予防になる
- ◆町の歯周疾患検診
町では40歳以上74歳以下の人を対象に、年に一度、歯周疾患検診の助成を行っています。(後期高齢者医療保険に加入している人は対象外です。)この機会にぜひ歯科医院を受診しませんか。
- ◆検診実施歯科医院
町内委託歯科医院(別表の通り)
- ◆検診時間 各歯科医院の診療時間内
- ◆検診内容 歯の状態・歯周組織の状況・口腔清掃状態の検診
- ※検診結果は、受診した歯科医院で確認してください。
- ◆検診料金 1,000円
(自己負担金)
- ※生活保護世帯、住民税非課税世帯の人は無料です。受診前に必ず保健センターに連絡してください。
- ◆申込み方法 保健センターに電話申込み
- ※受診を希望する人は町の健診申込みとあわせて歯周疾患検診の申込みもできます。必要書類を送付しますので、保健センターに連絡してください。
- ◆申込み・問合せ先 保健センター
☎675・4559

医療機関名	電話番号
飯田歯科医院	☎675・4340
上野デンタル	☎612・3535
加藤かつま歯科クリニック	☎676・3418
加藤歯科医院	☎675・3318
さいとう歯科医院	☎676・8900
菅又病院歯科	☎676・0311
高津戸歯科医院	☎675・8200
中津川歯科クリニック	☎675・6480
長嶋歯科医院	☎675・7600
奈良歯科医院	☎676・0200
野中歯科医院	☎675・6444
フクダデンタル	☎306・0087
横塚歯科クリニック	☎675・4001

情報伝達訓練を実施します

Jアラート（全国瞬時警報システム）

Jアラート（全国瞬時警報システム）は、国が発表する「地震に関する情報」や「武力攻撃事態等に関する国民保護情報」や「気象特別警報」といった緊急情報を、衛星通信ネットワークを用いて受信し、自動的に町の防災行政無線から放送するシステムです。

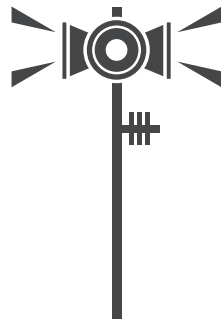
防災行政無線を用いた情報伝達訓練を実施します

弾道ミサイル発射等の緊急事態に備え、情報伝達訓練を今年度は計4回行います。

この情報伝達訓練は、全国一斉に行われます。当日は防災行政無線から試験放送が放送されます。

日時

6月7日（水）、8月23日（水）、
11月15日（水）、令和6年2月9日（金）11時から放送します。



問合せ先 地域安全課

☎675・8110

第1回 消防設備士試験

試験日

9月10日（日）
9時30分開始

試験会場

宇都宮工業高等学校

試験の種類

甲種（特類・第1類〜第5類）
乙種（第1類〜第7類）

試験手数料

甲種 5,700円
乙種 3,800円

申請方法

書面または電子申請
※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。



ホームページ

問合せ先 塩谷広域行政組合 防本部予防課

☎0287・40・1129

5月31日から6月6日まで「禁煙週間」 「禁煙」を考えてみませんか？

日本の喫煙率は男性が27・1%、女性が7・6%あり、毎年約12〜13万人が、喫煙が原因で亡くなっています。さらに、約1万5千人の人が、喫煙者の出した煙を吸ってしまおう受動喫煙によって亡くなっています。この機会に、ご自身の健康のため、家族のためにも禁煙を考えてみませんか。

たばこの煙と受動喫煙

たばこの煙には3つの種類があります。

◆たばこの煙の種類

- ①主流煙 喫煙者が吸う煙
- ②呼出煙 喫煙者が吐き出した煙
- ③副流煙 たばこから立ち上る煙
たばこを吸うと空気中には、呼出煙と副流煙が混ざります。空気中の煙を「環境たばこ煙」と呼び、「環境たばこ煙を吸ってしまうこと」を「受動喫煙」といいます。

副流煙の有害性

副流煙は燃焼温度が低く、フィルターを通さないことから、主流煙よりも有害な物質を多く含んでいます。ヘビースモーカーが家族にいる場合、本人が吸わなくても肺がんで亡くなるリスクが約2倍になるといわれています。

喫煙による健康被害

- ・がん
- ・歯周病
- ・脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患

禁煙外来を利用しましょう

「禁煙はつらくて苦しいもの」と思っている人も、禁煙外来を利用すると、比較的楽に、より確実に禁煙することができます。

禁煙外来では、医師が一人ひとりに合ったアドバイスや禁煙補助薬を使うことで離脱症状を抑えることができ、禁煙成功率は7〜8割といわれています。まずは、かかりつけ医に相談してみてください。

アプリで禁煙

禁煙治療に成功しても喫煙を再開してしまう人もいます。そこで、治療を助けるスマートフォンアプリがあります。禁煙に失敗した人も、こうしたアプリ等を参考にもう一度禁煙にチャレンジしてみませんか。

◆問合せ先 保健センター

☎675・4559

親子で楽しむふれあい交流

たなばた飾りをつくらう

7月7日の「たなばた」に向けて、願いを込めて書いた短冊や手作りの飾りを笹に飾りましょう！飾り付けをした笹は持ち帰れます。

◆日時 6月21日（水）

10時～11時30分

◆場所 図書館中央館
アートホール

◆対象 未就学児とその保護者

◆参加費 無料

◆内容

- ・リズム遊び
- ・かんたんな工作

第41回町長杯争奪

バドミントン大会の参加者を募集します

◆日時 6月25日（日）

受付 9時～

◆場所

農業者トレーニングセンター

◆種目 ダブルスの個人戦

オープン形式で組み合わせますので、1人でも参加できます。

※親子・男女混合可

◆申込み 当日申込み

◆参加費 無料



◆問合せ先 古口久富

☎090・1509・6425

◆主催 家庭教育オピニオンリー

ダーたかね会



◆申込み・問合せ先 生涯学習課

☎675・3175

道路・公園状況連絡フォームを利用して

「道路・公園」の異変を町に連絡してください

道路や公園で危ないと感じた場所はありませんか？

道路や公園の異変を24時間いつでも町に連絡できる「道路・公園状況連絡フォーム」を開設しています。

異変に気づいたら、道路・公園状況連絡フォームを利用して町に連絡してください。

◆受付内容

町が管理する道路、公園に関すること

「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員を募集

令和5年度 税務職員採用試験

税務署や国税局で「税のスペシャリスト」として勤務する税務職員を募集します。

◆受験資格

- ①令和5年4月1日において高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない人および令和6年3月までに高等学校または中等教育学校卒業見込みの人
- ②人事院が①に掲げる人に準ずると認める人

◆試験の程度 高校卒業程度

◆受付時間 24時間

◆対応時間

平日 8時30分～17時15分

※対応に時間がかかる場合があります。

◆問合せ先 都市整備課

☎675・8107



道路・公園状況
連絡フォーム

◆試験日

第1次試験 9月3日（日）

第2次試験 10月11日（水）

20日（金）

◆申込方法

申込みフォーム

からネット申込み

◆申込期間

6月19日（月）9時

～28日（水）（受信有効）

◆申込み・問合せ先

人事院人材局試験課
☎03・3581・5311



申込みフォーム

♥…健康 ◎…役所 文…学校 目…図書館 +…休日当番医

◆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

★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。)

木	金	土
1 ◎6月議会定例会(開会) 役 ◎ボディチェンジスクール (要申込) 保	2 ◎6月議会定例会(一般質問) 役	3
8 ◎6月議会定例会(閉会) 役	9 ♥1歳6ヶ月児健診 (対象R3.11月生まれ) 保	10
15 ◎こども相談(要申込) 保	16 ♥NIKO♥NIKOルーム(要申込) 10:00~ 13:30~ 保	17
22 ◎10ヶ月児健診 (対象R4.8月生まれ) 保	23 ♥育児相談(要申込) 保 ♥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	24
29	30 ♥健康診査(女性の日) 保	

防災行政無線フリーダイヤル
 ほうさい きんきゅうみみ
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 道の駅たかねざわ 元気あつむら	☎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

- 6月30日(金)
町県民税(1期)
町営墓地維持管理手数料

今月の口座振替

- 6月12日(月)
学校給食費(6月分)
- 6月27日(火)
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(6月分)
保育料(6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	26日(月)	19日(月)	5日(月)	12日(月)
② 光陽台(宝積寺の一部を含む)・宝石台	月・木	6日(火)	27日(火)	13日(火)	20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	28日(水)	21日(水)	7日(水)	14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	28日(水)	21日(水)	7日(水)	14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	15日(木)	8日(木)	22日(木)	1日(木)
⑥ 仁井田・東高谷・花岡・西高谷・飯室・文挾・伏久	月・木	9日(金)	2日(金)	16日(金)	23日(金)

◆問合せ先 環境課 ☎675・8109

6月



くらしのカレンダー

日	月	火	水
<p>～塩谷郡市医師会からのお願い～</p> <p>休日当番医を利用する際は、院内感染を避けるため、事前に必ず電話で相談してから来院してください。 院内ではマスクの着用をお願いします。</p>			
<p>4</p> <p>⊕菅又病院[花岡] ☎676-0311</p> <p>♡幼児のフッ素塗布 保</p>	<p>5</p> <p>休館 函 仁 上 改 ホ ト 民 工</p>	<p>6</p> <p>♡離乳食教室(要申込) (対象:R4.11月生まれ) 受付9:45~10:00 保</p>	<p>7</p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役 水</p> <p>♡ボディチェンジスクール (要申込) 保</p>
<p>11</p> <p>⊕高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133</p>	<p>12</p> <p>休館 函 仁 上 改 ホ ト 民 工</p> <p>♡ボディチェンジスクール (要申込) 保</p>	<p>13</p> <p>休館 元</p> <p>♡3歳児健診 (対象:R2.5月生まれ) 保</p>	<p>14</p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役 水</p> <p>♡献血 役</p> <p>♡2歳児歯科健診 (対象:R3.5月生まれ) 保</p>
<p>18 家庭の日</p> <p>⊕深澤クリニック[平田] ☎676-0671</p>	<p>19</p> <p>休館 函 仁 上 改 ホ ト 民 工</p> <p>♡健康診査(図書館) 函</p>	<p>20</p> <p>♡ことばの相談(要申込) 保</p>	<p>21</p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役 水</p> <p>♡4ヶ月児健診 (対象:R5.2月生まれ) 保</p> <p>♡ボディチェンジスクール (要申込) 保</p>
<p>25</p> <p>⊕中津川循環器科内科クリニック[宝積寺] ☎675-7521</p>	<p>26</p> <p>休館 函 仁 上 改 ホ ト 民 工</p> <p>♡結果説明会(対象:5/29受診者) 保</p>	<p>27</p> <p>休館 元</p> <p>♡こども相談(要申込) 保</p>	<p>28</p> <p>◎窓口延長業務(19:00まで) 役 水</p> <p>♡健康診査 保</p>

こくちぼん

町のうごき

令和5年5月1日現在
前月比

世帯数	12,795 世帯	+9
人口	28,938 人	-25
(内)男	15,168 人	-20
女	13,770 人	-5

(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	12月分
町民広場スポーツ施設・石末運動場・武道館	9月分
仁井田体育館	8月分
情報の森テニスコート	7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 6月15日(木)~19日(月)

◆自動抽選日 6月20日(火)

◆問合せ先 生涯学習課 ☎675・3175

案内 マイナポイントの申込期限は9月30日です

最大で2万円分のポイントが受け取れる「マイナポイント事業」の申込期限は9月30日です。

町では、スマートフォンを持っていない人などを対象に、臨時的ポイント申込み支援ブースを開設しています。

希望する人は早めに申込みしてください。

◆時間

平日 8時30分～17時15分

◆場所 役場住民課窓口前

◆対象者 令和5年2月未までにマイナンバーカードの申請を行った人

◆持ち物

- ①マイナンバーカード
- ②利用者証明用パスワード(数字4桁の暗証番号)
- ③電子マネーのカードなど(決済サービスのIDやセキュリティコードが分かるもの)
- ④本人名義の預金通帳など(口座番号がわかるもの)

◆問合せ先 企画課

☎675・8102

案内 下水道排水設備工事責任技術者の試験等のお知らせ

◆試験日 10月24日(火)

◆申込期限 8月31日(木)

※当日消印有効

◆申込書配布場所

とちぎ建設技術センター、上下水道課

※事前に試験講習会・模擬試験を実施します。

更新講習会

対象者には6月下旬に通知しますので確認してください。

◆申込み・問合せ先 とちぎ建設技術センター ☎626・3187

案内 税証明のコンビニ交付サービスを停止します

新年度切替え作業のため、下記の期間、コンビニ交付サービスを利用した税証明の発行ができません。

◆停止期間 6月12日(月)

◆問合せ先 税務課

☎675・8103

案内 忘れていませんか? あなたの自動車税

令和5(2023)年度の自動車税の納税は済んでいますか?納期限(5月31日)を過ぎているので、忘れている人は、至急納付してください。

納付されないと督促状が送付され、延滞金が発生します。

また、督促状が発送されてから10日を経過しても納付がない場合、差押えなどの滞納処分が執行されます。



◆問合せ先 矢板県税事務所

☎0287・43・2171

案内 県政世論調査にご協力ください

この調査は、暮らしや県政への要望などについて、皆さんが日頃感じていることを伺い、県政策の基礎資料とするために行うものです。ご協力をお願いします。

◆期間 6月上旬から下旬まで

◆対象 県内在住の18歳以上の人から2,000人を無作為抽出

◆実施方法 調査票を郵送(インターネットからも回答できます。)

◆問合せ先 県広報課

☎623・2158

案内 マイナンバーカード交付の休日・延長窓口(予約制)

マイナンバーカード交付の休日・延長窓口を開設します。

休日・延長窓口は予約制です。事前に電話かネットで予約してください。

◆開設日・時間

①休日窓口

6月10日(土)、25日(日)
9時～16時

②延長窓口

6月6日(火)、13日(火)、
20日(火)、27日(火)
17時15分～19時

◆予約方法

- ・住民課に電話予約(平日、開庁時間のみ)
- ・ネット予約(24時間いつでも予約可能)



予約サイト

◆予約・問合せ先

住民課 ☎675・8100

案内 ごみの減量に協力してください

ごみ処理施設「エコパークしおや」の定期点検のため、6～7月に焼却炉を一時停止します。

点検期間中もごみの収集や持込は通常通り営業しますが、ごみの減量にご協力ください。



◆問合せ先 環境課

☎675・8109

募集 エコファミリー 参加者募集

脱炭素社会の実現を目指して、ごみの分別・リサイクルや省エネなどの「地球にやさしい暮らし」を実践している家庭を「たかねざわエコファミリー」に認定します。

「エコファミリーチェックシート」で普段の生活を振り返ってみましょう。

◆チェックシート配布場所

環境課、エコ・ハウスたかねざわ、町ホームページ

◆参加方法 (①・②のどちらか)

①チェックシートを持参

チェックシートに必要事項を記入し、環境課またはエコ・ハウスたかねざわに持参

②ネット申込み



申込みフォームからネット申込み

申込みフォーム

※参加した家庭には認定証・もえるごみ収集袋(20L・10枚入り)を差し上げます。

◆申込み・問合せ先 環境課

☎675・8109

エコ・ハウスたかねざわ

☎680・2080

募集 フードドライブ 食料品を募集します

◆日時 6月14日(水)

10時～16時

◆場所 役場

◆寄付いただきたいもの

麺類、インスタント・レトルト食品、缶詰、瓶詰、のり、お茶漬、ふりかけ、調味料など

※生活必需品も募集します。
※賞味期限・消費期限が1ヶ月以上あるものに限りです。

◆問合せ先 社会福祉協議会

☎675・4777

案内 鬼怒グリーン大作戦

クリーン大作戦は、鬼怒川・小貝川流域の24市町が堤防や河川敷の一斉清掃を行うものです。

町では、鬼怒川河川敷でごみ拾いを実施しますので、多くのご協力をお願いします。

◆日時 7月8日(土)

7時30分集合、8時開始

※小雨決行。当日の天候により開始時間を早める場合もあります。

◆集合・受付場所

鬼怒グリーンパーク宝積寺駐車場

◆主催 町河川愛護会

◆申込み方法 電話または都市整備課窓口で申込み

◆申込み期限

7月7日(金) 17時まで

※軍手・ゴミ袋・飲み物は事務局で用意します。

◆申込み・問合せ先

町河川愛護会事務局(都市整備課) ☎675・8107

案内 献血にご協力ください

医療現場に安定して血液を供給するため、多くの血液が必要です。皆様のご協力をお願いします。

◆日時 6月14日(水)

10時～16時

※12時前後に1時間程度の休憩あり。

◆場所 役場

◆献血方法 日赤の移動採血車で採血します。(400ml・200ml全血献血。成分献血は行いません。)

◆問合せ先

県赤十字血液センター

☎659・0111

保健センター

☎675・4559

案内 骨髄提供希望者の 登録を受付中です

一人でも多くの患者さんを救うために、皆様のご協力をお願いします。

◆受付日時 毎週火曜日

11時～11時30分

◆場所 県北健康福祉センター

◆内容 問診、血圧測定、採血

◆登録要件

- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供内容を十分に理解していること
- ・年齢が18歳～54歳で健康状態が良好であること
- ・体重が男性は45キロ以上、女性は40キロ以上あること
- ・骨髄・末梢血幹細胞の提供に家族の同意を得ていること

◆登録方法 電話または来所

※事前に予約してください。

◆登録・問合せ先

県北健康福祉センター

☎0287・22・2679

案内 介護支援専門員実務 研修受講試験

試験案内書(申込書)の配布

◆期間 6月1日(木)～30日(金)

◆場所 健康福祉課、栃木県庁高齡対策課、とちぎ福祉プラザ、とちぎ健康の森

受験申込書の受付

◆期間 6月12日(月)～30日(金)

◆提出方法 簡易書留で送付

◆試験日 10月8日(日)

◆受験料 13,400円



◆申込み・問合せ先 社会福祉法人とちぎ健康福祉協会

☎650・5587

報告 寄付をいただきました

一般寄付

- ◆匿名 100,000円
- たかねざわ愛の基金（敬称略）**
- ◆栃木県レーザーカラオケ協会 32,700円
- ◆藤まなぶ歌謡教室 14,674円
カラオケコンサートのチャリティー金を寄付
- ◆匿名 5,000円
- ◆匿名 4,192円
- ◆匿名 3,830円
- 4月30日現在合計額 127,311,242円

フードバンク（敬称略）

- <個人・団体>
- ◆高根沢町農業士会
- ◆本立院
- ◆匿名10件
- <フードポスト>
- ◆エコ・ハウスたかねざわ
- ◆図書館3館
- ◆役場（正面玄関）
- ◆福祉センター
米141kg・インスタント・レトルト食品、缶詰、調味料、生活必需品など445点218kg
- ◆問合せ先 社会福祉協議会
☎675・4777

催し ふれあいじんけんフォーラム

- ◆日時 6月8日（木）
13時30分～16時
- ◆場所 さくら市氏家ホール
- ◆内容 「学校では教えてくれない差別と人権のお話」
- ◆講師 部落解放同盟栃木県連書記長 戸田眞氏



- ◆申込方法 申込みフォームにアクセスして、「利用者登録せずに申し込む方はこちら」からネット申込み
申込みフォーム

- ◆主催・問合せ先 塩谷南那須教育事務所塩谷南那須教育委員会連合会
☎0287・43・0176

報告 スポーツ結果

第66回町長杯争奪野球大会

- 優勝 ホルモンズ
- 準優勝 高根沢OB
- 最優秀選手 井上 飛翔
- 優秀選手 菊地 仁
- 優秀監督 荒井 陽介

第27回町長杯大会兼いちご一会とちぎ国体記念グラウンド・ゴルフ大会

- 【男子】**
- 優勝 掃部 喜美雄
- 準優勝 石塚 章
- 【女子】**
- 優勝 綱川 とみ子
- 準優勝 塚原 富久

募集 予備自衛官補を募集します

- 予備自衛官補（一般・技能）に採用された人は、教育訓練を実施したあと、予備自衛官として任用されます。
- ◆応募資格（日本国籍を有する）
採用時18歳以上34歳未満
- ◆申込期限 9月21日（木）

自衛官募集相談員

塚原征文さん（伏久）と須藤信之さん（石末）が自衛官に興味がある人に情報提供を行います。



- ◆問合せ先 自衛隊大田原地域事務所
☎0287・22・2940

催し 第4回ジョイント・コンサート

- ◆日時 6月18日（日）
13時開場 13時30分開演
- ◆場所 町民ホール
- ◆入場料 無料
- ◆出演 高根沢フリージアコーラス、吉澤政夫、コーラスたかね
- ◆問合せ先 高根沢フリージアコーラス 奥畑三枝
☎090・1112・0924

トライ・ステップ・ジャンプ
「安さ」と「指導力」で地域に貢献
50分 550円（税込）
つかしん算数・数学塾
☆一人ひとりの子どもに寄り添い、やる気を促します。
☆算数・数学を中心に、社会や理科もサポートします。
☆「高校受験対策講座」受講生受付中！
詳しくは、ホームページをご覧ください→
宝積寺2449-29 TEL090-4003-9915

消防団活動を応援しています。消防団協力事業所

想いをカタチに、未来を創造する
CREATE THE FUTURE WITH THE THOUGHT IN MIND

株式会社 司工業

高根沢町大字石末 1180-1
TEL 675-1179 FAX 675-1997

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 6月20日(火) 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事等	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

もの忘れ相談センター

認知症の初期症状(もの忘れ、日にちや時間が分からないなど)による様々な不安や、介護に関する疑問について、介護に詳しい専門職が介護の方法や自分らしく生活するためのアドバイスをします。

○グループホームフローラ

(コミュニティケアけやき館)

☎676・3300 (平日 10時～16時)

○認知症グループホーム大地

(高齢者介護施設宝夢)

☎666・5666 (火・木曜日 9時～13時)

○グループホーム高根沢

☎680・2231 (水曜日 13時～17時)

(金曜日 9時～13時)

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 7月14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 6月14日(水)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

心配ごと相談

◆日時 6月6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 6月21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

心の健康相談

◆日時 6月22日(木) 13時30分～15時30分

◆場所 矢板健康福祉センター

◆相談内容

- ・不安、眠れない、対人関係等の悩み相談
- ・思春期、認知症、アルコール・薬物に関する相談
- ・家族などの問題行動で困っていることの相談

◆申込方法 電話申込み

◆申込期限 6月15日(木)まで

◆問合せ先 矢板健康福祉センター保健衛生課
☎0287・44・1297

心理カウンセラーによるこころの相談

◆日時 6月23日(金) 9時～12時

(一人につき1時間程度)

◆場所 保健センター

◆相談内容 子育てや家族について、自分自身のこと、その他の悩みなど

◆申込方法 保健センターに電話申込み

◆申込み・問合せ先 保健センター ☎675・4559

精神障がいのある人と家族の相談窓口

「精神障がい者と家族の会」クローバーハーツ癒やしの夢工房では、精神障がいのある人とその家族の悩みごとの電話相談を毎日受け付けています。

◆受付時間 9時～18時

◆問合せ先 担当 植村健一

☎090・4242・0147

新しいことをはじめてみませんか？

いきいき教室の参加者を募集します

参加者の希望にあわせて工作や運動など様々なことを実施します。
※会場は3ヶ所あります。教室の内容はどの会場も同じです。

◆期間 6月から令和6年2月まで年4回実施

◆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（20人）

③図書館仁井田分館（25人）

◆対象者 60歳以上の入

◆参加費 無料

※内容によって、材料費など自己負担があります。

◆申込み

生涯学習課（平日）、図書館3館

で受付中

※定員になり次第、受付を終了します。

◆問合せ先

生涯学習課
☎675・3175

国際交流協会・料理教室

「行ったつもりで、グルメ旅」

フィリピンの家庭料理メニュー（トマトで煮込んだシチュー）を作ります。

◆日時 7月11日（火）
10時～12時

◆場所 図書館中央館

◆講師

カトラル・リンさん（在日16年）

◆参加費 1,000円

◆定員 10人（先着順）

◆持ち物

エプロン、三角巾、持ち帰り容器

◆申込方法

電話申込みまたは申込みフォームからネット申込み



申込みフォーム

◆申込期限 6月30日（金）

◆申込み・問合せ先 生涯学習課

☎675・3175

食について考えよう

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

食育月間を機会に、改めて自身や家族の「食」について考えてみませんか。

食塩の適切な摂取量

健康を維持増進するために必要な一日当たりの食塩の摂取量は、男性7・5グラム未満、女性6・5グラム未満とされています。

◆塩分摂取の減らし方


- ①みそ汁やスープは具材をたくさん使いましょ
 - ②調味料を上手に使いましょ
- 野菜たっぷりにして汁物の摂取を減らしましょ。
- 酢やレモンなどの酸味や、唐辛子やカレー粉などの香辛料を使って、味にメリハリをつけることで薄味でもおいしく食べられます。

野菜の適切な摂取量

一日当たりの野菜摂取量は、男女ともに350gが適切とされています。

町内産の野菜を使った町ヘルスメイトおすすめかんたんレシピ「なすの香味野菜和え」

【材料（2人分）】	
なす	2本
オリーブ油	大さじ1
みょうが	1個
しょうが	10g
ねぎ	40g
めんつゆ	大さじ2
ごま油	小さじ1/2




◆問合せ先 保健センター
☎675・4559

【作り方】

- ①なすは乱切りにして水にさらす。みょうが、しょうが、ねぎはすべてみじん切りにする。
- ②なすをオリーブ油でこんがり焼く。
- ③ボウルにAとなすを入れ、混ぜ合わせる。

※蒸した鶏ささ身肉を入れても良いです。

【エネルギー 114kcal】
【たんぱく質 2.4g】
【脂質 7.1g】
【食塩相当量 1.8g】



町ホームページ
※町ホームページでは、町農産物を使用したおすすめレシピを多数紹介しています。

児童館コーナー

きこのもり

やってみよう①
 親子で小さなイスを作ろう
 児童が座れる丁度よい大きさのイスです。大きさは高さが45cm、幅30cmあり、飾り台にも使えます。



◆日時 6月18日(日)
 10時30分～12時

◆定員 小学生以上の親子 7組

◆持ち物 大きめのプラスチック

◆参加費 500円

◆申込方法 電話申込み

◆申込期間 6月4日(日) 10時～

◆開館時間

平日 10時～12時、
 13時～17時の内2時間
 土日祝日 10時～12時、
 14時～16時30分
 ◆申込み・問合せ先
 きこのもり ☎675・2150



Facebook



Instagram

みんなのひらば

みんなでチャレンジ①
 宝石せつけんをつくろう！
 きらきらと輝く宝石のようなせつけんを作りませんか。



◆日時 6月17日(土)
 10時30分～12時30分

◆定員 小学生10人

◆持ち物 手拭きタオル、飲み物

◆参加費 500円

◆申込方法 電話申込み(受付中)

◆開館時間

平日 10時～12時
 (未就学児親子12組程度)
 14時～16時30分
 (小中高生 15人程度)
 土日祝日 10時～12時、
 14時～16時30分
 ◆申込み・問合せ先
 みんなのひらば ☎680・1311



Facebook



Instagram

子育て支援センター

親子のふれあいを楽しむ場や子育て相談の場としてご利用ください。

◆お楽しみDays

◆お父さんだいすきカードの製作をします

◆日時 13日(火) 14日(水) 11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 1日(木)～来館または電話申込み

◆わくわくタイム

◆キラキラ七夕飾りを作ろう

◆日時 12日(月) 19日(月) 11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 1日(木)～来館または電話申込み

◆元気つこクラブ

◆保育園の園庭で遊ぼう

◆日時 30日(金) 10時～

◆場所 れんげそう
 にじい保育園

◆持ち物 水筒・着替え・タオル

◆定員 10組

◆申込み 16日(金)～来館または電話申込み

れんげそう

◆すくすくタイム
 身体測定と寝相アート
 テーマは「あじさい」です

◆日時 5日(月) 16日(金) 26日(月)

◆定員 10組

◆申込み 1日(木)～来館または電話申込み予約
 時「計測希望」とお伝えください。

◆てんとうむしクラブ

◆子育てに関する不安や疑問や困り事を話してみませんか?

◆日時 9日(金) 9時から12時の間で1時間程度

◆定員 1～3組

◆申込み 随時

最新の情報はSNSでご確認ください。



れんげそうHP



Instagram

◆開館時間(臨時休館除く)

平日 9時～12時
 13時～16時
 休日 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

とちぎ材の家づくり支援事業

【最大70万円の補助があります】

◆対象となる住宅

県産木材を一定量以上使用して
新築・増改築を行う住宅

◆補助金額

県産木材の使用量に応じて
新築・7万5千円～60万円
伝統工芸品等使用で上乗せ補助あり

増改築・7万5千円～22万5千円
※補助金の交付には条件があります。

◆申請先

〒321-2118
宇都宮市新里町丁277-1
栃木県木材業協同組合連合会

◆問合せ先

県環境森林部林業木材産業課

☎623・3277

県ホームページ

「とちぎ材の家
づくり」で検索



県ホームページ

お詫びと訂正

広報たかねざわ5月号23ページ
「タウントップピックス」で名前の誤り
がありました。



タウントップピックス 石橋高校野球部 甲子園出場

誤：写真左から小林真大さん、
仲山瑞基さん、菊地健吾さん、
菊地心菜さん

正：写真左から小林真大さん、
菊地健吾さん、仲山瑞基さん、
菊地心菜さん

正しくは次のとおりです。
ご迷惑をおかけしたことを深く
お詫び申し上げます。

文芸コーナー

短歌 町文化協会短歌会選

そこだけに緑の風が吹いたよう

絹菟さやさや卯月に揺れる

六歳の描きし吾はお下げ髪に

ピンクのリボンでアンチエーシング

古道には「將軍桜」が鎮座せり

散るもゆるやか老樹の呼吸

「ふざけるな」と言いかけたのに大きくしゃみ

仕事場に響き一日が終る

納骨は桜散るちる雨の中

寡黙な義兄の一世知らぬまま

俳句 町文化協会俳句会選

春空へ幾何学模様雲で書く

咲き満ちてこころ酔わせる桜かな

新任の机にそつと黄水仙

鬨の声潜む古城の桜かな

秋空に夢叶う旅風立ちぬ

坪山 淑子 (宝石台)

赤羽 孝子 (上高根沢)

鈴木 伍郎 (宝積寺)

薄井 時夫 (宝積寺)

小林 信子 (寺渡戸)

鈴木 幾子 (宝積寺)

野中 栄子 (宝積寺)

小林 信江 (文 挾)

村上 利子 (伏 久)

村松永依子 (宝積寺)

作品集

締切：毎月25日 応募先：企画課
掲載時に添削する場合があります。





おおのみのる 大野稔さんが厚生労働大臣特別表彰を受賞

4月26日、6期18年にわたって町民生委員・児童委員を務めたおのみのる大野稔さん（平田）が、その功績から、厚生労働大臣特別表彰を受賞し、役場にて伝達式が行われました。

民生委員・児童委員は、担当の区域において地域に住む人を見守り、心配ごとなどの相談に応じて、必要な支援につなぐボランティアです。

大野さんは令和4年11月まで町民生児童委員協議会の会長も務められ、地域福祉の推進に大きく貢献されました。



家族で農業体験「たんたんどろんこ道場」

5月13日、平田地内の畑で「たんたんどろんこ道場」がはじまりました。「たんたんどろんこ道場」は、町内の小学生とその家族が農業体験を通して、地元農作物の普及と地産地消に対する理解を促進することを目的として実施しています。

今年は枝豆とトウモロコシの種とナスの苗を植えました。参加した皆さんは、地元の農家さんから野菜の説明を聞いたあと、どろんこ道場支援隊、白楊高校の生徒と協力して農作業をしました。農作物の収穫は8月頃を予定しています。



エコ・フェスタ開催

5月21日、エコ・ハウスたかねざわで「第19回エコ・フェスタ」が開催されました。

4年ぶりの開催となったエコ・フェスタでは、町内の様々な団体が体験教室コーナーやステージ発表、模擬店などに参加し、会場を賑わせていました。

また、今年のエコ・フェスタでは「ゼロカーボン」コーナーが設置され、リストバンドを受け取った参加者の皆さんは、楽しみながら気候変動や脱炭素について学ぶことができました。



春の交通安全運動出発式

5月11日から20日までの10日間、春の交通安全運動が行われました。11日に町民広場で開催された出発式では、約70人の参加者が交通犠牲者に黙祷を捧げ、交通安全の誓いを新たにしました。

子どもや高齢者の関わる交通事故が全国的に多発しています。3S運動（SEE・発見する、SLOW・減速する、STOP・停止する）を実践し、安全な運転を心がけましょう。

図書館コーナー



6月の展示

「はたらく栄養素」

たんぱく質やビタミンなど、栄養素にはさまざまな種類があり、役割も違ってきます。楽しく栄養素を学べる本をご紹介します。

「体づくり、機能を維持する生体物質事典」

鈴木 裕太／著 川畑 龍史／監修 ソシム
筋肉の成長や美肌効果を促すバリンなど、体内に存在する200以上の化学物質の構造的な特徴や作用などをイラストで分かりやすく解説しています。



新しい筋トレと栄養の教科書

岡田 隆／著 上村 香久子／栄養監修 池田書店

これまで筋トレに挑戦して結果が出なかった人でもカッコいい身体を最速・最短で手に入れるためのトレーニングと栄養理論を解説しています。

♪注目のイベント♪

おはなし玉手箱

- ◆日時 10日(土) 10時30分
オンライン参加 11時～
- ◆場所 中央館 アートホール
- ◆定員 20組(1組3人まで)
- ※オンライン参加も20人まで

図書館上映会

- ◆日時 7月9日(日)
13時～15時10分
- ◆場所 中央館 アートホール
- ◆上映タイトル
・おしりたんでい
・ふしぎ駄菓子屋銭天堂
※事前申込みは不要です。
※各イベントの詳細は、ポスター・図書館ホームページをご確認ください。

◆開館時間

中央館 9時～19時
仁井田分館・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

歴史民俗資料館

企画展「宇津救命丸の歩み」

小児薬として知られる宇津救命丸は、江戸時代に町の名主であった宇津家に伝わる家伝薬として誕生しました。

江戸時代から現在に至るまでの宇津救命丸の歩みがわかる資料を展示しています。今では貴重な救命丸の原材料、その原料を加工する道具や薬を数える道具などの展示もしています。宇津資料館全面協力による企画展をぜひご覧ください。

◆期間 6月3日(土)～25日(日)



▲宇津家 正面口

「幻の名刀」

資料館の一角、町内芸術家の作品展示室には、大谷地区の高竈神社に奉納されていた町指定の有形文化財の太刀が置かれている。

享保六年(一七二一年)八代將軍徳川吉宗は諸国から著名な刀工を選び鍛刀させ、作刀技術の優れた刀工を選んだ。選ばれた一人がこの太刀を鍛刀した薩摩の一平安代である。彼はその功により莖(日本刀を握る柄の部分)に徳川家の御紋である一葉葵の紋を彫ることを許された。一平安代は江戸から薩摩への帰国の際、京都にて主馬首の官名を朝廷から賜った。当町の高竈神社になぜこのような名刀が奉納されていたのかは明らかにされていない謎である。

スタンプラリー対象

◆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

ふるさと納税 返礼品 募集中

町では、高根沢にふるさと納税(寄附)をした町外に住んでいる人※1に贈呈する返礼品を募集しています。

返礼品登録※2は、「簡単&おトクなネット通販」の感覚で始められます。すでにネット通販を行っている場合はもちろん、それ以外の事業者・生産者の皆さんも、**まずはお気軽にお問い合わせください。**

※1 町に住民登録のある人は返礼品贈呈の対象となりません。

※2 登録には特産品の要件等を満たす必要があります。



これらの画像は、高根沢町ふるさと納税返礼品の一例です。(時期的に現在いちごの取扱いはありません)
掲載のふるさと納税ポータルサイトは、「楽天ふるさと納税」、「ふるさとチョイス」、「さとふる」となります。

返礼品登録のメリット

サイト掲載 **無料**

1点からでも掲載可(ロット制限なし)

事業者・生産者の皆さんの費用負担は、
代金入金時の振込手数料のみ
(送料も町が負担します)

特産品の主な要件

次のいずれかに該当すること

- ・町内で**生産、加工、製造されたもの**
- ・町内農産物等を**主な原材料とするもの**
- ・町内で**提供されるサービス**

例えば…農産物、加工食品、雑貨、服飾品、ディナーチケット、
宿泊券、体験サービスのチケット など

◆申込み・問合せ先 総務課 ☎ 675・8101

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日まで受け付けています。

ご希望の方は企画課 ☎675・8102まで。

6月のイベント情報

3日（土）
フラダンス教室
13時～15時
円形広場



11日（日）
芝の香りマルシェ
10時～15時
円形広場



17日（土）
ひょうたん工芸教室
10時30分～12時30分



芝の香りマルシェ

in 高根沢元気あっぷむら

6月11日（日）

10:00～15:00

後援 strawberrydrop様・布羽鈴様
主催 handmadeShop tyutyu・□sora

◆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 6月13日（火）、27日（火）

公式ホームページ



Instagram



Facebook



「たんたんどろんこ道場」
（21ページ）では、子どもたちが
が両手を真っ黒にしなが、
一生懸命農作業に取り組みま
した。
作業の合間には、泥団子を作
って、家族に得意げに見せ
ている子や、子どもたちが土
の中から見つけた、ミミズや
虫の幼虫にたじろぐ大人たち
など、参加した皆さんのいろ
いろな表情が見られました。
これから収穫に向けて、野菜
の観察や除草活動などを実施
していきますが、子どもたち
にとって「たんたんどろんこ
道場」は、忘れられない貴重
な体験になると思います。
私も小学生の頃に体験した
さつまいも掘りやプチトマト
の栽培などは、大人になった
今でも鮮明に思い出すことが
できます。学生当時、ほとん
どの野菜が食わず嫌いだった
私にとつて、育てた野菜を食
べるといふ経験が、野菜嫌い
を克服したきっかけになった
のではないかと思います。
余談ですが、ミミズは体に
短い毛が生えていて、毛の流
れに沿って体を動かすため、
後ろに進むことができません。
いつも真っ暗な土の中で生活
しているミミズですが、実は
前向きな生き物なんです（しる）



本紙は環境に配慮し植物油
インキを使用しています。

広報たかねざわ 6月号（令和5年6月1日発行）No.763 ■企画編集：高根沢町企画課

〒329-1292 栃木県塩谷郡高根沢町大字石末2053 ☎028-675-8102 FAX028-675-2409
ホームページ <https://www.town.takanezawa.tochigi.jp/> E-mail kouhou@town.takanezawa.tochigi.jp