

たかねざわ

2024 No.775

暮らし 高まる たかねざわ

6

子育て支援センターれんげそう
母の日のプレゼント作り

手形のあった
カーネーションを
作りました!



- 2 定額減税を実施します(住民税)
- 4 定額減税しきれないと見込まれる人への
給付金(調整給付)
- 20 菊池桃子 講演会



広報たかねざわが
スマホで読める



定額減税を実施します(住民税)

手続き
不要!

急激な物価の上昇が続いていることから、皆さんの生活の負担を緩和するため、個人住民税(町民税・県民税)の定額減税を実施します。

◆問合せ先 税務課 ☎675・8103

※所得税の定額減税に関する情報は、国税庁のホームページを確認してください。 国税庁ホームページ▶



納める税金が減れば、手取りが増えて、買い物がしやすくなりますね。



対象者

令和5年分の合計所得金額が1,805万円以下の人

※均等割のみ納税する人は定額減税の対象外です。

1年間の収入が給与だけの人は、収入の合計が2,000万円以下であれば減税の対象になります。



減税額の計算方法

個人住民税の税額控除後の所得割額から、①と②の合計金額が減税されます。

※減税額が所得割額を超える場合は、所得割額を限度として減税されます。

①本人1万円

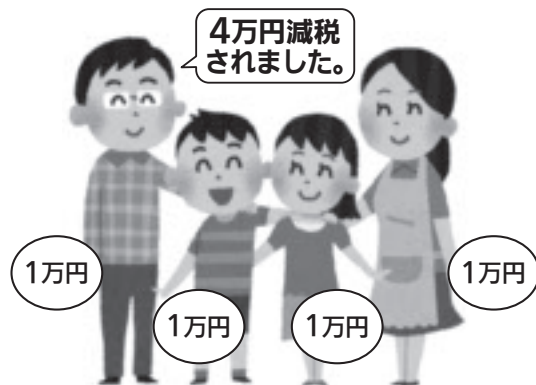
②控除対象配偶者(国外居住者は除く)または扶養親族(国外居住者は除く)1人につき1万円

※控除対象配偶者を除く同一生計配偶者(国外居住者を除く)は、令和6年度の定額減税は対象外ですが、令和7年度の住民税所得割額から1万円の控除となる予定です。

例) 父親が家族3人を扶養している場合

1万円(本人) + 3人 × 1万円 = 4万円

父親の令和6年度の住民税から4万円が減税されます。



注意事項

次の算定の基礎となる令和6年度分の所得割額は定額減税前の所得割額で計算を行うため、定額減税の影響はありません。

- ・ふるさと納税の特例控除額の控除限度額
- ・年金特別徴収の翌年度仮徴収税額(令和7年4月、6月、8月)

不審なメールや電話にご注意ください!

※町から「定額減税の関係で還付を受けられます」と切り出し、個人情報(銀行の口座番号や暗証番号など)をメールや電話で確認することは絶対にありません。

減税額の確認方法

住民税を納付書(口座振替)払い・年金天引きで
納税する人

6月11日(火)に発送される「令和6年度 町民
税・県民税・森林環境税 税額決定納税通知書」
の課税明細書の下段を確認してください。

令和6年度 町民税・県民税・森林環境税 課税明細書									
納税者番号	住所コード	市区町村コード							
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額

【定額減税控除済額】(市町村)〇〇〇〇円(道府県)〇〇〇〇円

住民税を

給与天引きで納税する人

「給与所得等に係る町民
税・県民税・森林環境税
特別徴収税額の決定・変更
通知書」の摘要欄を確認し
てください。

令和6年度 町民税・県民税・森林環境税 特別徴収税額の決定・変更通知書									
納税者番号	住所コード	市区町村コード							
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額
氏名	住所	市区町村	税額決定年度	税額決定月	税額決定日	税額決定額	税額決定額	税額決定額	税額決定額

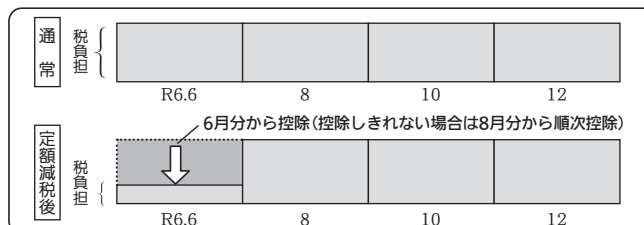
【税額控除額⑤欄の内、定額減税控除済額】(市町村)〇〇〇〇円(道府県)〇〇〇〇円

※電子データの場合、様式は異なりますが、摘要欄に減税額を記載しています。

減税方法

納付書または口座振替で納税する人(普通徴収)

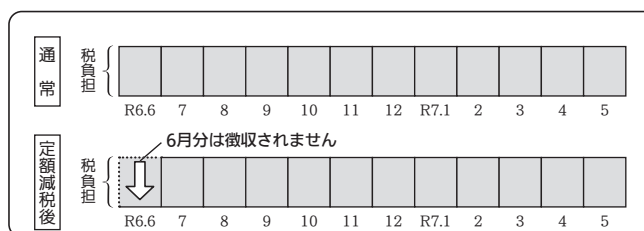
定額減税前の年税額をもとに算出した第1期分
(6月分)の税額から減税し、第1期分から減税し
きれない場合は、第2期分(8月分)以降の税額
から、順次減税します。



給与天引きで納税する人(特別徴収)

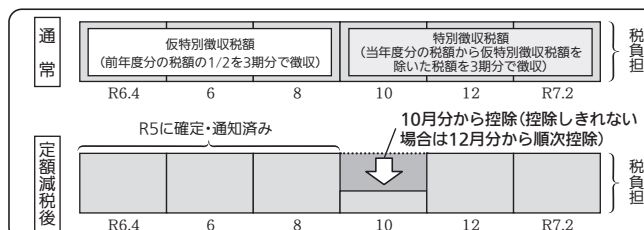
6月分は徴収せずに、定額減税後の税額を7月
分から令和7年5月分の11ヶ月に分割して徴収し
ます。

※減税により所得割額が0円となる場合は、令和
6年7月に均等割額分をまとめて天引きします。



公的年金の天引きで納税する人(年金特別徴収)

10月分の特別徴収税額から減税し、減税しきれ
ない場合は12月分以降の特別徴収税額から、順次
減税します。



※令和6年度から新たに年金特別徴収が開始される場合は、第1期分(6月分)および第2期分(8月分)は普通徴収と同じ方法で減税し、減税しきれない場合は、10月分以降の特別徴収税額から、順次減税します。

定額減税しきれないと見込まれる人への 給付金（調整給付）

所得税および個人住民税の定額減税が実施されます。（2ページ）
その中で、定額減税しきれないと見込まれる人に対して調整給付を支給します。

※支給時期や申請方法など、詳しい内容が決まり次第、広報紙や町ホームページでお知らせします。
◆申込み・問合せ先 企画課
☎675・8102

申請期限は6月28日（金）

給付金の申請はお済みですか？

①令和5年度住民税均等割のみ課税世帯給付金（1世帯10万円）

◆手続き

確認書の返送が必要です。未申告の場合は、申告後に申請が必要です。

②こども加算給付金（平成17年4月2日以降出生）の児童1人5万円）

◆手続き

・令和5年度住民税非課税世帯申請が必要です（新生児も同様）。
・令和5年度住民税均等割のみ課税世帯

①の給付金と同時に支給されます。新生児がいる場合は別途申請してください。
※新生児分の給付は、令和5年12月2日～令和6年6月28日の間に

生まれた児童で、申請期限までに申請が可能な場合に支給されます。

◆均等割のみ課税世帯給付金

令和6年度住民税が新たに非課税または均等割のみ課税となった世帯への給付金は、現在準備中ですので、もうしばらくお待ちください。

※令和5年度住民税非課税世帯・均等割のみ課税世帯給付金の対象世帯は該当しません。

◆問合せ先

健康福祉課 臨時特別給付金担当
☎612・8708
※受付時間 9時～12時・13時～17時（土・日・祝日は除く）

農地利用の最適化を図る

農業委員と農地利用最適化推進委員を紹介します

農業委員会は、農地の権利移動や転用など農地法に基づく法令業務のほか、農地の利用集積など農地利用の最適化を図るための業務を行っています。5月10日の総会では、第25期の9名が選出されました。

また、担当区域の農地の集積や遊休農地の発生防止・解消、新規就農者の参入促進など、地域に密着した活動を担う農地利用最適化推進委員として、18名が委嘱されました。

◆問合せ先 農業委員会事務局

☎675・8108

第25期農業委員

議席	氏名（敬称略）	役職	議席	氏名（敬称略）	役職
1	平石淳一	委員	6	水沼喜代子	委員
2	西形政之	委員	7	佐藤正一	会長職務代理者
3	見目 崇	委員	8	斎藤浩実	委員
4	上杉奈々江	委員	9	野中照雄	会長
5	増渕富士子	広報委員長			

農地利用最適化推進委員

区域番号	担当区域	氏名（敬称略）	区域番号	担当区域	氏名（敬称略）
1	上高南部	大塚典男	10	上柏崎・亀梨	古口善郎
2	上高中部	見目智史	11	中柏崎・下柏崎	小林 繁
3	上高北部	齋藤和宏	12	飯室・文挾	富田 満
4	栗ヶ島・寺渡戸	小川修一	13	仁井田・東高谷・伏久	吉澤政男
5	西高谷・花岡西下・花岡東下	小堀秀一	14	上阿久津・中阿久津・中台	野中瑞晃
6	花岡西上・花岡東上	石塚尚美	15	宝積寺・光陽台・宝石台	横塚一美
7	上太田・中郷	加藤 孝	16	大谷	菊地修一
8	太田	小松郁夫	17	石末南部	小池精一
9	桑窪	仲山一三	18	石末北部	加藤清也

住民税・森林環境税の納税通知書を送付します

6月11日（火）に、「令和6年度町民税・県民税・森林環境税税額決定・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や町ホームページ、地方税お支払いサイトを確認してください。

住民税を給与天引き（特別徴収）で納税する人

5月14日に「給与所得等に係る町民税・県民税・森林環境税特別徴収税額の決定通知書」を勤務先に発送済みですので、給与天引きで納税する人は通知書を会社から受け取ってください。



町ホームページ



地方税
お支払いサイト



◆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、未成年者、寡婦またはひとり親で、前年中の合計所得金額が135万円以下の人
- 扶養親族がなく、前年中の合計所得金額が38万円以下の人
- 扶養親族があり、前年中の合計所得金額が次の金額以下の人
28万円×（扶養親族の数+1）+10万円
+17万円（森林環境税は16.8万円）

◆住民税が課税される人

対象者	均等割 (4,700円)	所得割 (所得に応じた金額)	森林環境税 (1,000円)
1月1日現在、町内に住所がある人	かかる	かかる	かかる
1月1日現在、町内に事務所・家屋敷を持つ個人で町内に住所がない人	かかる	かからない	かからない

◆問合せ先 税務課 ☎675・8103

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

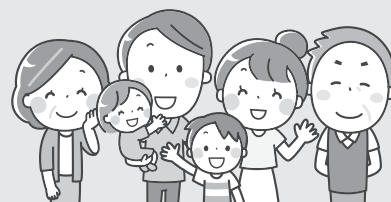
世帯主と被保険者の所得の合計が軽減基準額よりも少ない場合、国民健康保険税の均等割と平等割が軽減されます。低所得者世帯の負担を減らし安心して治療に専念できるよう、5割軽減と2割軽減の対象世帯を拡大します。令和6年度の軽減基準額については、右のとおりです。

※7割軽減の基準額の変更はありません。

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6年度から、国民健康保険税課税限度額を引き上げます。

◆問合せ先 税務課 ☎675・8103



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 ×29万円	43万円+被保険者数 ×29.5万円
2割軽減	43万円+被保険者数 ×53.5万円	43万円+被保険者数 ×54.5万円

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	22万円	24万円
介護給付分	17万円	17万円
合計	104万円	106万円

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、国民健康保険の医療費を分析しています。

令和4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。

国民健康保険の加入者数

5,224人

(令和6年1月31日現在)

町の疾病別 患者数の多い疾病トップ3（令和4年度）

順位	疾病分類（大分類別）	主な症状・病名	患者数	医療費と構成比
1	内分泌、栄養および代謝疾患	糖尿病 脂質異常症 など	2,749人	179,279,502円 (10.4%)
2	循環器系の疾患	高血圧性疾患 心疾患 など	2,622人	260,161,160円 (15%)
3	消化器系の疾患	逆流性食道炎 便秘症 など	2,524人	128,905,131円 (7.4%)

「糖尿病」は、町でも約3割の人が治療を行っている疾病です。患者数が多いだけでなく、医療費も高額となっています。また、重症化すると視力障がいや腎不全を引き起こすため、予防が大切です。

県内でも糖尿病患者は増加傾向にあり、町は県と協力して糖尿病重症化予防事業を実施しています。

順位	医療費が高額な疾病（中分類別）	患者数の多い疾病（中分類別）
1	前立腺癌、膵癌、膀胱癌など	高血圧性疾患
2	糖尿病	糖尿病
3	便秘症、逆流性食道炎など	便秘症、逆流性食道炎など

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。）

町では、集団健診や結果説明会における保健指導を実施しています。

年に1度は健診を受けて、今の自分の体について知ることからはじめましょう！



◆問合せ先 住民課保険年金係 ☎675・8141

令和6年度からの 介護保険料が変わりました

◆介護保険制度とは

介護保険制度は、介護や支援が必要になった人をみんなで支え合う制度です。

この制度は40歳以上の人に納めていただいた保険料と、国・県・町の負担金等で賄われています。

◆介護保険料の見直し

65歳以上の人の介護保険料は、「今後3年間でどれくらい介護サービスの利用があるか」を予測して、3年ごとに見直しています。

町では、令和6～8年度の保険料の基準額を前回と同額の「月額6,000円」としました。また、所得要件と基準額に対する割合の一部を国の基準に合わせて見直し、設定しました。

◆介護保険料の用途

デイサービスや介護施設入所等の介護給付費のほか、介護予防事業にも使われます。

◆問合せ先 健康福祉課

☎ 675・8105

令和6～8年度の介護保険料（65歳以上）

（変更部分は太字）

段階	所得要件		基準額に対する割合	段階別保険料 （年額）円
第1段階	本人が住民税非課税 世帯非課税	生活保護受給者・老齢福祉年金受給者 前年の合計所得が80万円以下の人	0.285	20,520
第2段階		前年の合計所得金額＋課税年金収入額が80万円を超え120万円未満の人	0.485	34,920
第3段階		前年の合計所得金額＋課税年金収入額が120万円以上の人	0.685	49,320
第4段階	世帯課税	世帯の誰かに住民税が課税されていて、本人の公的年金等収入＋合計所得金額が80万円以下の人	0.9	64,800
第5段階 （基準額）		世帯の誰かに住民税が課税されていて、本人の公的年金等収入＋合計所得金額が80万円を超える人	1.0	72,000
第6段階	本人が住民税課税	前年の合計所得金額が120万円未満の人	1.2	86,400
第7段階		前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	1.3	93,600
第8段階		前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	1.5	108,000
第9段階		前年の合計所得金額が320万円以上 420万円 未満の人	1.7	122,400
第10段階		前年の合計所得金額が 420万円 以上 520万円 未満の人	1.9	136,800
第11段階		前年の合計所得金額が 520万円 以上 620万円 未満の人	2.1	151,200
第12段階		前年の合計所得金額が 620万円 以上 720万円 未満の人	2.3	165,600
第13段階		前年の合計所得金額が 720万円 以上の人	2.4	172,800

※第1・2・3段階については、低所得者の負担を軽減するために、公費を投入して保険料が軽減されています。

お口の健康を保ちましょう

歯 周疾患検診のすすめ



お口の健康に関心を持ちましょう

口の健康への関心をもつことで虫歯や歯周疾患のリスクを減らすことができます。

お口の健康はおいしくしゃべり「食べる」ことや楽しく「会話すること」につながります。

口のケアを保つためにはまずは日々の歯磨きが最も大切です。

適切なタイミング、方法で歯磨きを行い、常に口腔内を清潔に保ちましょう。

歯磨きのポイント

- ・食後、就寝前に必ず歯磨き
- ・歯磨きは軽い力で磨く
- ・歯ブラシは定期的にとりかえる（1ヶ月以内が目安）
- ・フロスや歯間ブラシを併用する



定期的に歯科医院で検診を受けましょう

口の健康を保つことは、体の健康維持にもつながります。

◆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ります
- ②早期に口腔内の状態を把握できることで重症化予防になります

オーラルフレイル予防

口腔の機能低下がみられることをオーラルフレイルと呼びます。

飲み込む力が衰える、かむ力が減退するなど、オーラルフレイルを放置していると、介護を必要とする一歩手前の状態であるフレイルや認知症の原因にもつながります。定期的に受診し、お口のケアを行って健康寿命を延ばしましょう。

20歳・30歳・40歳～74歳の人の歯周疾患検診

町では20歳・30歳の節目年齢の人や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。

健康を保つためには、身体だけでなく歯のケアも大切です。歯が痛くなくても定期的に歯の検診を受けてお口の健康チェックをしてみませんか？

自分の歯磨きがしっかり磨けているかを確認でき、磨き残した部分や歯石などの付着の確認もできます。歯が痛くない人も定期的に歯の検診を受けましょう。

◆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

※必ず事前に予約してください。

◆検診内容 歯の状態・歯周組織の状況・口腔清掃状態の確認

※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

（個人負担金）

※生活保護世帯、住民税非課税世帯の人は無料です。該当する人は、必ず受診前に保健センターに連絡してください。

※受診を希望する人は町の健診申込みと同時に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

後期高齢者医療保険加入者の歯科の個別健診

後期高齢者医療保険加入者のうち、歯科の個別健診の対象者へ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7年3月31日までに76歳・81歳・86歳になる人

◆費用 無料

◆健診期間

6月1日～令和7年1月31日

◆受診の流れ

①受診を希望する人は、次のページの医療機関に直接予約をしてください。

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提出してください。

◆問合せ先 住民課保険年金係

☎675・8141

町内の歯周疾患検診を実施する 指定医療機関一覧

町内で歯周疾患検診を受診する人は、次の医療機関に直接予約してください。

※生活保護世帯や住民税非課税世帯の人は、受診料が無料になりますので、受診前に保健センターに連絡してください。

医療機関名	場所	電話番号
飯田歯科医院	大字宝積寺2338番地42	☎675・4340
上野デンタル	光陽台五丁目11番地33	☎612・3535
加藤かつま歯科クリニック	大字太田1129番地2	☎676・3418
加藤歯科医院	大字宝積寺2352番地29	☎675・3318
さいとう歯科医院	大字西高谷168番地	☎676・8900
菅又病院歯科	大字花岡2351番地	☎676・0311
高津戸歯科医院	光陽台三丁目6番地6	☎675・8200
中津川歯科クリニック	大字宝積寺2388番地3	☎675・6480
長嶋歯科医院	宝石台一丁目8番地17	☎675・7600
奈良歯科医院	大字伏久118番地	☎676・0200
野中歯科医院	大字宝積寺2458番地	☎675・6444
フクダデンタル	宝石台五丁目13番地1	☎306・0087
横塚歯科クリニック	大字宝積寺1159番地5	☎675・4001

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6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すので、受診する人は早めに申込みください。

※同じ年度中に、人間ドックと脳ドック、町の集団健診のいずれかのみ受診できます。

◆申込方法

- ・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で申込み
- ・申込書を返送して申込み

◆注意事項

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。

↓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。

↓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できます。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。

↓希望する健診（検診）には、すべて○をつけてください。

◆記入例

②第1～第3候補日まで埋めてください

令和6年度 健康診査申込書

※住民税非課税世帯（全員が課税されていない世帯）の方は、料金の免除がありますが、免除するにあたり世帯課税状況を確認することへの同意が必要です。

世帯課税状況の確認に同意されますか？ 同意する ☐ (町民税非課税世帯の方のみチェックしてください) 同意しない ☐

氏 名	健診希望日		保険の種類	希望する健診（希望する健診に○をつけてください） ※ 他の世帯は不要に希望した方にお送りします。
生年月日	大・昭・平 年 月 日	第1希望 月 日	国保	健診 特定（40～74歳）・シルバー（75歳以上）・ヤング（20代・30代）
住 所		第2希望 月 日	国保以外	がん検診 胃がん・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診（50歳以上） 乳がん【集団】：エコー検査・マンモグラフィ／個別（節目年齢の方のみ） 子宮がん（集団・個別）・骨密度検査（71歳まで）・肝炎検査 胃リスク（節目の年齢の方のみ）・歯周疾患検診（74歳まで）
電話番号		第3希望 月 日	後期高齢	

①電話番号を忘れずに

③希望する健診に○

◆問合せ先

住民課保険年金係

☎675・8141

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ことがある人、今後肝炎ウイルス検査を受ける予定のある人は除く。

◆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・222・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。

◆結果の通知

HIVと梅毒検査は当日、その他の検査は1週間後以降、本人に直接通知します。

◆検査料金 原則無料

◆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・222・2679

受講者募集中!

楽しくおいしい!

栄養講座&歯科講話

かんたんでおいしい料理の試食付き!食べて元気になるレシピを紹介します。

また、料理をおいしく食べるために大切な歯の健康について、歯科衛生士から講話があります。

ヘルスメイト(食生活改善推進員)と管理栄養士と一緒に楽しい時間を過ごしませんか?

◆日時 6月19日(水)
13時30分～15時

◆場所 保健センター

◆参加費 100円



◆問合せ先 保健センター

☎675・4559



第1回 消防設備士試験

◆試験日

9月8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 6,600円

乙種 4,400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 塩谷広域行政組合消防本部予防課

☎0287・40・1129

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。

家庭でできる食育をいくつか紹介しますので、この機会に食育に取り組んでみてください。

①みんなで楽しい食卓

家族で食卓を囲み、食材や料理のこと、園や学校であったことなど会話を楽しみましょう。

②旬の食材を感じる心

旬の食材はおいしいだけでなく、安くて栄養満点です。スーパーなどで「旬探し」をしてみましょう。

③食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさんほめるようにし、お手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。

★ちぎる：レタスやキャベツをちぎってみましょう。

★洗う・茹でる：水を使って洗う作業や、食材を鍋に入れる作業も

子どもにとっては大きな経験です。

★もむ：野菜とごま油、塩少々をビニール袋に入れてもむだけで野菜がおいしく食べられます。

♪親子でクッキング♪

○トマトと豆腐のサラダ



【材料（2人分）】

トマト（大） 1個
木綿豆腐 1/2～1丁
オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
黒コショウ 少々
（お好みで）



【作り方】

- ①オリーブオイル・酢・塩でドレッシングを作る
- ②木綿豆腐をキッチンペーパーで水切りをする
- ③トマトを食べやすい大きさに角切りにし、豆腐も食べやすい大きさにちぎる
- ④器に盛りつけて①をかけて完成



◆問合せ先

保健センター

☎675・4559

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？

喫煙は喫煙者本人だけでなく、副流煙によって周囲の人にも悪影響があります。

喫煙による健康被害

喫煙ががんの原因になることは明らかですが、実はがんだけではなく、糖尿病をはじめとする生活習慣病も引き起こします。

①血圧上昇

ニコチンが血管を収縮させることで血管に圧力がかかります。

②脂質

HDLの減少やLDLの上昇、TGを上昇させます。

③血糖値上昇

糖を細胞に取り込むインスリンの働きが悪くなります。

④虚血性心疾患・脳卒中

血管の痛みが進みます。

⑤その他

歯周病・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患などだけでなく、認知症の危険度も2～3倍に上昇します。また、免疫機能も低下してしまうため、インフルエンザやコロナ等感染症にもかかりやすくなります。

喫煙依存の要因

喫煙依存には大きく分けて2つの要因があります。それは、ニコチンの作用による「身体的依存」と習慣・癖などによる「心理的依存」です。

「身体的依存」の対応方法

禁煙補助薬の使用で薬に禁煙できます。

「心理的依存」の対応方法

行動パターンの変更などで対処することが出来ます。

禁煙をはじめてみましょう

身体的依存の人は医療機関の禁煙外来を利用することで、比較的楽に、より確実に禁煙できます。

「禁煙はつらくて苦しいもの」と思われているかもしれませんが、専門医師と一緒に取り組めば、一人ひとりに合ったアドバイスをもらいながら、禁煙補助薬を使うことで、離脱症状を抑えることができます。禁煙成功率は高いといわれています。まずは、かかりつけ医に相談してみてください。

◆問合せ先

保健センター

☎675・4559

♡…健康 ○…役所 文…学校 冊…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

夜間診療室
18時30分～21時

しおや 国際医療福祉大学塩谷病院
矢板市富田77 ☎0287・44・1155
くろす 社会医療法人恵生会黒須病院
さくら市氏家2650 ☎682・8811

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 元気あぶむら	☎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

- 7月1日(月)
町県民税(1期)
墓地維持管理手数料

今月の口座振替

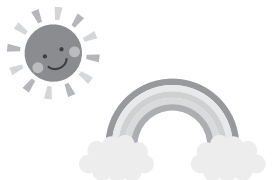
- 6月10日(月)
学校給食費(6月分)
- 6月27日(木)
水道料金(東部・南部・北部地区)
下水道使用料(仁井田処理区)
農業集落排水施設使用料(6月分)
保育料(6月分)

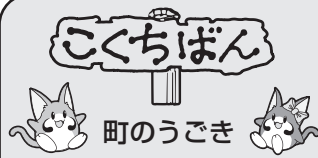
◆今月のごみ収集日

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	24日(月)	17日(月)	3日(月)	10日(月)
② 光陽台(宝積寺の一部を含む)・宝石台	月・木	4日(火)	25日(火)	11日(火)	18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	26日(水)	19日(水)	5日(水)	12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・籠閑・赤堀・笹原・向原・石末宿	月・木	26日(水)	19日(水)	5日(水)	12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	20日(木)	13日(木)	27日(木)	6日(木)
⑥ 仁井田・東高谷・花岡・西高谷・飯室・文挾・伏久	月・木	14日(金)	7日(金)	21日(金)	28日(金)

◆問合せ先 環境課 ☎675・8109

6月 ぐらしのカレンダー

日	月	火	水
～塩谷郡市医師会からのお願い～ 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。			
2 ☎ 菅又病院[花岡] ☎676-0311 夜間診療室 ぐろす	3 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工 ♡ おとなの健康CLUB(ヨガ、筋力トレーニング) 10:00～(要申込) 保 ♡ ことばの相談(要申込) 保	4 ◎ 6月議会定例会(開会) 役 ♡ こども相談(要申込) 保	5 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ◎ 6月議会定例会(一般質問) 役 ♡ 2歳児歯科健診 (対象: R4.5月生まれ) 保
9 ☎ 高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 夜間診療室 ぐろす ♡ 幼児のフッ素塗布(要申込) 保 ☎ おはなし会 15:00～15:30 上	10 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工 ♡ おとなの健康CLUB(ヨガ、筋力トレーニング) 10:00～(要申込) 保	11 (休館) 元 ◎ 6月議会定例会(閉会) 役 ♡ 3歳児健診 (対象: R3.5月生まれ) 保	12 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ♡ 離乳食教室(要申込) (対象: R5.11～12月生まれ) 受付9:45～10:00 保 ♡ 献血 役
16 家庭の日 ☎ 深澤クリニック[平田] ☎676-0671 夜間診療室 ぐろす ☎ おはなし会 11:00～11:30 国	17 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工 ♡ 健康診査(図書館) 国	18 ♡ おとなの健康CLUB(エアロビ) 10:00～(要申込) 保	19 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ♡ こども相談(要申込) 保 ♡ 栄養講座13:30～(要申込) 保 ☎ ばぶばぶおはなし会 10:30～10:50 国
23 ☎ 中津川循環器科内科クリニック[宝積寺] ☎675-7521 夜間診療室 ぐろす	24 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工 ♡ おとなの健康CLUB(エアロビ) 10:00～(要申込) 保	25 (休館) 元 ♡ 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	26 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ♡ 健康診査 保 ☎ 赤ちゃんタイム 10:00～12:00 上 ☎ ぶりぶりおはなし会 11:00～12:00 上
30 ☎ 関根クリニック[光陽台] ☎612-7015 夜間診療室 ぐろす			



こくちばん

町のうごき

令和6年5月1日現在

前月比

世帯数	12,918 世帯	+29
人口	28,743 人	-14
(内)男	15,099 人	-4
女	13,644 人	-10

(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(土)～19日(水)

◆自動抽選日 6月20日(木)

◆問合せ先 生涯学習課 ☎675・3175

案内 農業用免税軽油の免税証は引き続き使用できます

軽油引取税の免税措置期間が、地方税法の改正によって、3年間延長されました。

お手持ちの免税証は有効期限「令和6年3月31日まで」を「令和6年12月31日まで」と読み替えて、引き続き使用してください。

◆問合せ先 矢板県税事務所
☎0287・43・2173

案内 犬と楽しく暮らすために正しく飼いましょう

- 犬の放し飼いはやめましょう。必ずけい留してください。
- 登録と狂犬病予防注射を必ずしましょう。
- 排泄のしつけをして、散歩中にフンをしたら、必ず持って帰りましょう。
- 最期まで愛情を持って、終生飼養に努めてください。

◆問合せ先 環境課
☎675・8109

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月中旬から7月中旬まで

◆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 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11日（火）

◆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6（2024）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 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3日（月）～30日（日）

◆場所 健康福祉課、県庁高齢対策課、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10日（月）～30日（日）

◆提出方法 簡易書留で送付
※当日消印有効。

◆試験日 10月13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

案内 防災・防犯メールを登録しましょう

町からの防災・防犯に関するお知らせが届きます。

災害はいつ発生するかわかりません。災害に備えるため、まだ登録していない人は、登録手続きをお願いします。



登録サイト

◆問合せ先 地域安全課
☎675・8110

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

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。皆さんのご協力をお願いします。

◆日時 6月12日（水）
10時～11時45分
13時～16時

※当日の採血状況により受付時間が前後する場合があります。

◆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

募集

里山文化講座
新規参加者募集中！

「伝統染織から生物多様性を考える」染料・繊維に関する講義と実践を行います。

- ◆期間 2年間（年6回）
- ◆日時
6月～12月の第2火曜日
9時30分～12時
- ◆講師 宇都宮大学教授
佐々木和也氏
- ◆年会費 10,000円（材料費別）
- ◆定員 10人
※開催人数は5人以上。
- ◆申込み・問合せ先
エコ・ハウスたかねざわ
☎680・2080

募集

介護職員初任者研修
（通信課程）

身体が不自由な人へ介護を提供するために必要な知識を学ぶ研修です。

- ◆日程・内容
10月から約3ヶ月間
（土曜・祝日）
16日間座学、2日間演習
- ◆場所 NPO法人グループたすけあいエプロン
- ◆受講料 8万円
※要件を満たす場合は補助制度があります。
- ◆申込期間
6月26日（水）～9月30日（月）
- ◆申込み・問合せ先
グループたすけあいエプロン
☎676・1100

募集

とも家事講座
イタリア料理を楽しもう

家族みんなで協力すれば、家事はもっと楽しく、もっと楽になります。

家族がともに取り組む家事として、人気シェフのイタリア料理を作ってみよう！

- ◆日時 7月7日（日）
10時～13時
- ◆場所 図書館中央館調理室
- ◆対象 町内在住の人
※夫婦または家族、小学生高学年以上。
- ◆定員 4組（先着順）
※2人1組で合計8人まで。
- ◆参加費 1,000円（材料費）
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・マスク
- ◆講師 照井康嗣さん
- ◆申込方法 申込みフォームからネット申込み



申込みフォーム

- ◆問合せ先 生涯学習課
☎675・3175

募集

第42回町長杯争奪
バドミントン大会

- ◆日時 7月7日（日）
受付 10時～
- ◆場所 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、一人でも参加できます。
※親子・男女混合可
- ◆申込方法 当日申込み
- ◆参加費 無料
- ◆問合せ先 古口久富
☎090・1509・6425

案内

鬼怒川クリーン大作戦

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、多くの皆様のご協力をお願いします。

- ◆日時 7月13日（土）
7時30分受付開始、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
- ◆申込方法 電話または都市整備課窓口で申込み
- ◆申込期限
7月12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

募集

令和7年二十歳の集い
実行委員の募集

一生に一度の式典を自分たちでつくってみませんか？

- ◆対象者 平成16年4月2日から平成17年4月1日に生まれた人
- ◆活動内容 当日の式典運営など
- ◆第1回会議 6月14日（金）
※詳しい活動内容は町ホームページを確認してください。



町ホームページ

- ◆申込み・問合せ先
生涯学習課 ☎675・3175

なぜ？

ヘルニア・坐骨神経痛 がまんしてませんか？

こんなにも多くの方が
ひろまの整骨院を
支持されているのか？

HP さくら市 ひろまの整骨院 検索

〒329-1311 さくら市氏家2532-7
050-8887-2312

LINE予約はこちら

医師
橋本 浩二先生
「治療を始めるだけでなく、根本原因を追究して治療に結びつけている点が、患者の心から信頼を得て継続します。」

医師
北村 洋子先生
「これまで得ていた治療法に実績をもち、多くの患者の悩みに応える治療を提供しています。人間関係を大切にする姿勢が、患者の心から信頼を得て継続します。」

報告 寄付をいただきました**たかねざわ愛の基金（敬称略）**

◆高根沢町歌謡連盟

高根沢町歌謡連盟発表会チャ
リティー金を寄付 12,160円

◆匿名 5,000円

◆匿名 4,192円

◆匿名 2,525円

4月30日現在合計額

126,608,208円

フードバンク（敬称略）

<個人・団体>

◆藤田学

◆有限会社総和住設

◆JAしおのや高根沢地区営農
経済センター

◆匿名17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180kg・インスタント・レト
ルト食品、缶詰、調味料、生
活必需品など276.1kg

◆問合せ先 社会福祉協議会

☎675・4777

報告 スポーツ結果**第67回町長杯争奪野球大会**

優勝 高根沢OB

準優勝 ホルモンズ

最優秀選手 菊地 仁

優秀選手 木村裕一朗

優秀監督 岡田幸久

第28回町長杯大会兼いちご一**とちぎ国体記念グラウンド・ゴ
ルフ大会**

【男子】

優勝 大和田貞男

準優勝 齋藤武男

【女子】

優勝 綱川とみ子

準優勝 斉藤テル

報告 令和6年能登半島地震
災害義援金(敬称略)◆高根沢町赤十字奉仕団（元気
あっぷさくらマルシェ会場募金）

22,462円

◆高根沢町更生保護女性会

32,500円

◆福祉センター募金箱

11,969円

4月30日現在合計額

612,550円

お預かりした義援金は、日本
赤十字社栃木県支部および栃木
県共同募金会を通じて被災地に
お届けします。

◆募金箱設置

- ・役場本庁舎住民課総合窓口
- ・福祉センター

◆問合せ先 社会福祉協議会

☎675・4777

募集 フードドライブ
食料品を募集します◆日時 6月12日（水）
10時～16時

◆場所 役場

◆寄付いただきたいもの

お米（新米または古米）、イン
スタント・レトルト食品、缶
詰、瓶詰、調味料、油、のり、
お茶漬け、ふりかけ、乾麺、
飲料、菓子など

※賞味期限・消費期限が1ヶ月
以上あるものに限りま。

◆問合せ先 社会福祉協議会

☎675・4777

募集 災害ボランティア講座
（避難所運営コース）

災害が発生したとき、地域の
なかで私たちは何ができるので
しょうか。日頃からどのような
備えをすればよいか、講座を通
して一緒に考えてみませんか？

◆日時 6月15日（土）
9時～16時

◆会場 改善センター

◆参加費 無料

◆対象者 災害ボランティア・
避難所運営に関心のある人

◆定員 20人程度

◆申込方法 電話申込み

◆申込期限 6月10日（月）

◆問合せ先 社会福祉協議会

☎612・3440

春の新規 ご来店 Audika
キャンペーン（期間）3月1日～5月31日まで

期間中に
ご来店
予約 + 聴こえの
ご相談 で **クオカードを進呈!**

●補聴器認定補聴器技師が親身にご相談をお受けいたします。※詳しくは店頭でお尋ねください。

新日本補聴器センター 宇都宮店 ●定休日/日曜・月曜・祝日
栃木県宇都宮市中央1丁目17-12

ご予約はフリーダイヤル、**0120-200-177**
ネットでもどうぞ

電話▶電話口で【キャンペーン番号】をお伝えください
Web▶フォームに【キャンペーン番号】をご記入ください

キャンペーン番号 **2401**

「安心」と「指導力」で地域に貢献する **つかしん算数**

つかしん算数・数学塾

夏のお知らせ（詳しくはWEBで）

- ☆ 50分 550円（税込）の低料金
- ☆ 学校の授業に合わせた学習指導
- ☆ 夏休み限定 割引回数券販売中
50分×10回＝¥4,400
- ☆ 無料学習相談実施中

宝積寺2449-29 TEL 090-4003-9915

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（木） 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 6月5日（水） 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

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

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）

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19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

小学校に入学する子どもの就学相談

令和7年度に小学校に入学するお子さんの成長・個性にあった、より良い教育環境と一緒に考えます。

「集団行動が苦手」「初めての場所におびえる」など心配や不安なことがあれば、いつでも相談してください。

◆問合せ先 学校教育課 ☎675・1037

心の健康相談

◆日時 6月27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20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

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12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12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

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

人権擁護委員の再任

前期から引き続き、安達奈美さんが、法務大臣から人権擁護委員を委嘱されました。



◆任期 令和6年4月1日から
令和9年3月31日まで

高齢者を対象とした

「パワーアップ教室」に参加しませんか？

高齢で、「健康を保ちたい」「筋力をアップさせたい」と思っている人を対象にして、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。

※初めて参加する人を優先します。

◆日時 7月2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(予約制)

◆参加費 1回200円

◆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・110

◆場所 コミュニティケアけやき館
(ケアハウスフローラ隣)

◆申込期限 6月18日(火)

◆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

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28日(金)

10時～11時30分

◆場所 タウンセンター

◆テーマ 「訪問看護とは？」

・夏の体調管理について
・サービス内容や利用方法など
・熱中症対策と健康管理について

◆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21日(金)

14時～15時30分

◆場所 図書館中央館

◆テーマ

「物忘れ外来・運転外来って？」

・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やわらぎの会

認知症の人を介護している家族が、気軽に集まって相談し合える会です。



◆日時 6月12日(水)

14時～15時

◆場所

仁井田コミュニティセンター

◆参加費 無料

◆テーマ 「つながろう」

・認知症の方の家族同士の交流
・介護での困りごとの相談

◆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

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6年10月入学）

「地球にやさしい暮らし」を実践している家庭

エコファミリーの参加者を募集します

脱炭素社会の実現を目指して、

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

◆**応募期限** 6月30日（日）

※郵送の場合は当日消印有効

◆**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

◆**参加方法** ①または②

①**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

②**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

※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

騙されないで!! 悪質商法

【高根沢町】消費者トラブル上位6選！

次のトラブルが増えています。迷わず町消費生活センターへ相談してください。

家族はもちろん、町内のホームヘルパー・民生委員・福祉関係職員等々が付いた人からでも相談できます。一人で悩まず相談ください。

消費生活センターは、「消費者と事業者間のトラブル」や「製品による怪我や事故」について相談できます。

◆**町内での消費者トラブル上位6選**

①**悪質訪問販売**

不動産取引、排水管洗浄、光回線・電気の契約先変更、牛乳宅配、消火器販売などの強引な勧誘

②**高額請求**

屋根修理、トイレ修理、玄関ドア修理、草刈り、アパート退去時の原状回復費用などの高額な請求

③**詐欺**

副業詐欺、フリマサイト詐欺、FX詐欺、国際ロマンス詐欺、フィッシング詐欺、マイナンバーカード・クレジットカード不正利用など騙しの手口は悪質化、巧妙化

④**不正アクセス・迷惑メール**
フリーマーケット、出会い系、

行政を騙る

⑤**ネット通販トラブル**

製品不良、商品違い、解約できないなど

⑥**架空請求**

税金未納通知、サイト利用料未納など偽メール、偽SMS

◆**相談料金や個人情報について**

・相談は完全無料、秘密厳守です。
・個人情報には必要な事項を記録と連絡に必要な事項を伺います。相談員には守秘義務があり相談者の個人情報を守られます。

◆**できるだけ相談時には次のものを準備してください。解決に役立ちます。**

・訪問販売では、業者から受け取った申込書、契約書、案内パンフレット、名刺など。
・電話勧誘では、トラブルに至った状況のメモなど。
・スマホやパソコンでは、やり取りを削除せずそのまま保存。

◆**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

菊池桃子 講演会

共に生きることのすばらしさ、心を伝える意味を考える

女優で戸板女子短期大学客員教授の菊池桃子氏の講演会を開催します。ソーシャルインクルージョンなどの福祉や介護について講演いただきます。ぜひ、お越しください。



◆日時 9月1日(日)

13時30分開場 14時開演

◆場所 町民ホール

◆入場料 無料

◆入場券

◆配布日時

6月20日(木) 10時から

◆配布場所

生涯学習課、図書館3館

◆問合せ先 生涯学習課

☎675・3175

親子で楽しむふれあい交流

「たなばた飾りを作ってあそぼう」

7月7日は「たなばた」です。願いを込めて書いた短冊や手作り飾りを笹に飾りましょう。

手遊び歌、エプロンシアターなど親子で楽しめる活動もあります。

◆日時 7月4日(木)

◆場所 図書館中央館

◆内容 2階アートホール

たなばた飾りを作る

手あそび、リズムあそび

エプロンシアターなど

◆定員 10組(先着順)

◆対象者 未就学児とその保護者

◆申込方法 申込みフォームから

ネット申込み

または電話申込み

※電話申込みは

平日のみ。



申込みフォーム

◆申込期限 6月30日(日)

◆問合せ先 生涯学習課

☎675・3175



文芸コーナー

短歌 町文化協会短歌会選

若き頃は容姿を気にし近頃は

軽い歩みを羨みており

三年前根分けをしたる三亞の

枝に小さき蕾見つけり

日記には同じ作業が書いてある

年重ねてもまだまだできる

鮮らしく庭埋めたる水仙の

花に粉うごと黄蝶飛び交う

幼児の餌に群がる鯉の口を

掻き分け攻め寄る鴨の嘴

俳句 町文化協会俳句会選

強がりも弱さと表裏春憂う

新入生班長抜いて先頭へ

遠蛙あをあと夜の晴れ渡り

花の窓病は同じ四人部屋

抗癌剤長き点滴花の雨

小林 信子(寺渡戸)

水谷 兄子(宝積寺)

赤羽 孝子(上高根沢)

阿久津典子(宝積寺)

鈴木 伍郎(宝積寺)

野中 栄子(宝積寺)

鈴木 幾子(宝積寺)

野中 千秋(中阿久津)

佐藤 典子(宝石台)

鈴木 初枝(平田)

作品募集 締切：毎月25日 応募先：企画課

応募方法：企画課に作品を郵送または持参、

申込みフォームからネット申込み

掲載時に添削する場合があります。

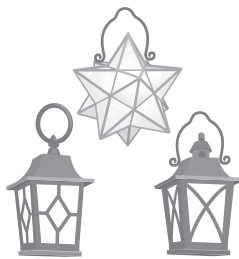


申込みフォーム

児童館コーナー

きのこのもり

♪ランタンをつくろう♪
オシヤシでカワイイ自分だけのオリジナルランタンを作ろう♪



◆日時 6月23日(日)
10時～12時

◆定員 小学生 10人

◆持ち物 飲み物、タオル

◆参加費 400円

◆申込方法 電話申込み

◆申込期間 6月8日(土)10時～

◆開館時間

平日 10時～12時、
13時～17時

土日祝日 10時～12時、
14時～16時30分

◆申込み・問合せ先

きのこのもり ☎675・2150



Facebook



Instagram

みんなのひろば

7月ぴよタン合同企画
♪七夕まつり♪

七夕つてなあと？織姫と彦星のお話を劇団「みんなひろ」が華麗にお届けします。歌やアンパンマン体操もするよ♪



◆日時 7月1日(月)、2日(火)、
3日(水)

◆対象 10時45分～11時20分
0歳～未就園児親子

◆定員 各日20組(予約制)

◆申込方法 電話申込み

◆申込期間 6月1日(土)10時～

◆開館時間

平日 10時～12時
(未就学児親子)

14時～16時30分
(親子、小中高生)

土日祝日 10時～12時、
13時30分～16時30分

◆申込み・問合せ先

みんなのひろば ☎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◆

父の日の製作をします

◆日時 11日(火)・12日(水)
11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 3日(月)～

◆わくわくタイム◆

七夕飾りを作ろう

◆日時 10日(月)・19日(水)
11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 3日(月)～

◆すくすくタイム◆

身体測定と寝相アート

◆日時 17日(月)・25日(火)
11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 3日(月)～

◆元気つこタイム◆

小麦粉粘土であそぼう

◆日時 28日(金) 10時～
11時

◆場所 れんげそう

◆その他 汚れても良い服装で
お越しください

◆申込み 3日(月)～

れんげそう

◆てんとつむしタイム◆
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 7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

◆申込方法について◆

イベントは申し込みフォーム
から必要事項を入力して申し込
みをしてください。
通常来館とてんとつむしクラ
ブは電話での申し込みになりま
す。
詳細は、れんげそうだよりや
HPに掲載していますのでご覧
ください。

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)

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

図書館コーナー



6月の展示

『いろんな縁。出会いの月。』

人との出会いだけでなく、物との縁も近くにたくさんあります！そんな『縁』や『出会い』をテーマにした本をたくさん集めてみました。

おむすび縁結び

《山口 恵以子／著 角川春樹事務所》

はじめ食堂は料理と人情味が魅力のお店。食堂に訪れる常連客のエピソードが満載の、飯テロ小説です。レシピ付きでシリーズのどの巻からでも楽しめます。



なりたい自分との出会い方

《岡本 啓史／著 岩波書店》

将来の夢がまだ決まっていなくても大丈夫！様々な職業を経て現在は国際協力機関で働く元・落ちこぼれ中学生が、若者に向け多様な社会を自分らしく生きる方法をアドバイスしています。

♪注目のイベント♪

『自宅でできる！カンタン雑草対策！病害虫対策も紹介します！』

日本の豊かな自然は、多くの雑草も発生させ、農業は雑草との戦いでもあります。今回の講座は、農家の雑草防除術を誰でもわかるようにお伝えします。

◆日時 6月23日（日）
13時～14時30分

◆場所 上高根沢分館
多目的ホール

◆定員 30人（先着順）

※参加費無料。当日参加も可能ですが、事前申込みされた人が優先となります。現在、参加受付中です。

☆問合せ・申込みは、上高根沢分館にお願ひします。

◆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

『ガラス乾板に残された高根沢』

大正から昭和初期の写真愛好家たちにより、大谷地区を中心に当時の日常生活の情景が鮮明に撮影されています。人馬、各種の行事、ハレの日の姿、今は失われた風景など、貴重な歴史記録をぜひご覧ください。

◆期間 5月29日（水）
～6月30日（日）



渋沢栄一と高根沢

新しい一万円札の顔となった渋沢栄一。若き日に当高根沢の地を訪れていたことはあまり知られていません。当時彼は一橋家の下級家臣となっており、当

スタンプラリー対象

主である徳川慶喜は京都で禁裏守衛総督（きんりしゅえい）そうとく）の位についていました。

一方一橋家には本来軍勢力となるような家臣はほとんどいませんでした。そこで栄一は従兄弟の喜作と共に慶喜の重臣平岡四郎に「軍勢力増強のため関東の一橋家領内に出かけ、能力と一橋家へ仕官する意志のある若者を百人ほど募集しては」との提案をして受け入れられます。

元治元年（一八六四）六月から八月。当時野州上高根沢の地は一橋家の領地で、陣屋が現在の浄蓮寺の南に設置されていました。陣屋に勤務していた横井鏠之助の日記には「栄一らの一行は七月七日陣屋に到着。七月九日には一橋野州領内で八人の候補者を見つけ、十二日には八人を四人に絞り込んだ。八月二日には下高根沢村の半元、板戸村の清吉、桑久保村の清太郎らが江戸に向かった」と記されています。

◆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

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

県産出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

県産出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
があります。

・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

詳しい内容は、

県ホームページ

「とちぎ材の家づ
くり」で検索して
ください。



県ホームページ

町からの追加補助

住宅用太陽光発電設備等の導入を補助します

県が実施する「個人住宅用太陽
光発電設備等導入支援事業」の交
付決定を受けていて、町内の自己
居住用住宅や敷地内に、新たに太
陽光発電設備と蓄電池を一体的に
導入する人に対して、町からも補
助を行います。

◆申請方法

所定の申請書に必要書類を添付
して、環境課に提出

◆申請期限 12月13日（金）

※県が実施する「個人住宅用太陽
光発電設備等導入支援事業」の詳
しい内容は、県ホームページを確
認してください。

◆補助金額

①太陽光発電設備

1 kwあたり2万円（上限8万円）

②蓄電池

1 kwhあたり2万円（上限8万円）

◆申請・問合せ先 環境課

☎675・8109



県ホームページ

検査漏れにご注意ください

はかりの定期検査を行います

商店や会社・宅配便等の取引（営
業用）に使用しているはかりや、
病院・学校・保育園等の証明用に
使用しているはかりは、計量検査
で定められている定期検査を受け
る必要があります。

町内では次のとおり検査を実施
します。検査漏れのないよう願
います。

◆日時 6月17日（月）

10時～12時、13時～15時

◆場所 役場第4会議室

◆問合せ先

県計量検定所

☎667・9425

産業課

☎675・8104

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

◆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

道路の異変を町に
教えてください



道路・公園状況
連絡フォーム

HAPPY BIRTHDAY

満5歳までのアイドルを募集しています。1人1回の掲載です。誕生月（掲載月）の3ヶ月前から前の月の5日まで受け付けます。希望する人は次のいずれかの方法で申込みください。

ネット 申込みフォームからネット申込み
メール kouhou@town.takanezawa.tochigi.jp
電話 企画課 ☎675・8102



申込みフォーム



HOSHAKUJI EAST BAZAR

VOL.2

2024.6.2.sun 11:00 ~ 16:00 (雨天中止)

@The Creators Department & Chokkura Hiroba

主催 クリエイターズ・デパートメントイベント実行委員会・高根沢町

イベントを企画

高根沢町では今までにない、ファッション、音楽、アートカルチャーイベントを開催。

宝積寺イーストバザール開催！

町の創業支援施設「クリエイターズ・デパートメント」のお店が中心となって、イベントを開催します。

◆日時 6月2日（日） 11時～16時

◆場所 クリエイターズ・デパートメント、
ちょっ蔵広場（JR宝積寺駅東口）

◆内容 美味しい食べ物とファッション、
DIY家具、ヴィンテージ雑貨、DJライブ
などを一度に堪能できるイベントです。

※雨天時等、一部内容が変更になる場合があります。詳しくは、公式Instagramをご覧ください。

※当日は、役場駐車場を無料
開放しますが、来場の際は、
ぜひ電車をご利用ください。



公式Instagram

◆問合せ先 産業課 ☎675・8104



近ごろ、目覚まし時計のア
ラームより早く、朝日で目が
覚めることが多くなりました。
夏が近づいてくると「日が延
びたな」と感じることも多く
あります。一年で日の出から
日の入りまでの日照時間が最
も長い日を「夏至」といいま
す。今年は6月21日が夏至に
あたります。逆に一年で
最も日照時間が短い日を「冬至」といいますが、夏至と冬
至の日照時間を比べると、夏
至は約5時間も長く日が昇っ
ているそうです。日光を浴び
ると、体の中で免疫力を高め
るビタミンDやストレスを軽
減するセロトニンが生成され
るなど、体に良いことがたく
さんありますので、6月は健
康的な生活を送るチャンスだ
と思っ生活習慣に気を付け
たいと思います。

余談ですが、雨にはタンパ
ク質の代謝や貧血に効果のあ
るビタミンB12が含まれてい
ます。とはいえ、雨は基本的
に地上の水分が蒸発して、再
度降ってきたものなので、ほ
こりや花粉といった大気中の
汚れが含まれています。これ
から梅雨の時期になります。こ
れ雨水をそのまま飲むのは控え
ましょう。

(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6年6月1日発行）No.775 ■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