

暮らし 高まる たかねざわ



令和7年二十歳の集い

- ④ 第52回高根沢町元気あっぷハーフマラソン大会
(日本陸連公認)兼長距離走大会
- ⑥ 所得税の確定申告・住民税申告がはじまります
- ⑩ 高根沢町長選挙・高根沢町議会議員補欠選挙

広報たかねざわが
スマホで読める





令和7年 二十歳の集い

CHEeRS!~高根沢と私たちとみらい~

平成16年4月2日から平成17年4月1日まで
に生まれた人が対象。

全体の約68%、187人が参加しました。

◆二十歳の集い対象者 276人 (187人)

◆学校別人数

阿久津中学校 166人 (135人)

北高根沢中学校 65人 (52人)

町外 45人 (0人)

※ () 内は式典に参加した人数。



お父さん、お母さん、
支えてきてくれた皆さん、
ありがとう!!



令和7年二十歳の集い実行委員長

佐藤皇矢さん(阿中)

令和7年二十歳の集いが
1月3日に町民ホールで行
われました。役場新庁舎等
の建て替えのため、町民ホ
ールで行う二十歳の集いは今
年で最後になります。

令和7年二十歳の集いの
テーマは、「CHEeRS!~高
根沢と私たちとみらい~」
です。イギリス英語の
「cheers」は、乾杯、さよ
うなら、ありがとうという意
味で使われています。二十歳
になり、お酒が飲める年齢に
なったことと、新たな旅路と
感謝を象徴したテーマとなっ
ています。また、サブテーマ
には、故郷の高根沢町と二十
歳の集いに参加した皆さんと
の繋がりを再確認し、令和7
年二十歳の集いを未来に繋ご
うと式典にしたいという気持
ちが込められています。

はたちの声

会場にきた二十歳の皆さんに、
これからの抱負や二十歳を迎え
ての思いを聞きました。

いつまでも笑顔が
素敵な大人になリ
ます!



岡田乃愛さん(北中)

塩田陽さん(北中)

若い心を忘れず
にはしゃげる大人に
なりた!



牧児太朗さん(阿中)

みんなの笑顔が
素敵でした!



遠藤明日香さん(阿中)

まだまだ
身長伸ばすぞ!



式典の様子

思い出のスライドショー

卒業アルバムの写真を使用したスライドショーを上映。懐かしい写真に当時の思い出がよみがえります。



恩師へ花束の贈呈



お世話になった恩師へ感謝の気持ちをこめて花束を贈りました。

参加者に記念品

記念品として、タンブラーと給食デザートのリモンタルトが配られました。



2



3



4

1 実行委員長を見守る同級生 2 令和7年二十歳の集い実行委員の皆さん。式典の準備お疲れさまでした! 3 4部活動の仲間がそろいました! 5 恩師と記念撮影 6 タンタがきてくれたよ 7 はいチーズ!



5



6



7

二十歳遊び倒します!

瀧 萌華さん (北中)



仕事がんばります!

野澤 輝夢さん (北中)



恥の無い人生に!

木村 香凛さん (阿中)



就活頑張ります!

見目 怜果さん (阿中)





第52回高根沢町 日本陸連公認 元気あっぷハーフマラソン大会兼長距離走大会

新年の高根沢の風物詩「高根沢町元気あっぷハーフマラソン大会（日本陸連公認）兼長距離走大会」が令和7年1月12日（日）に開催されました。今年で52回を迎える大会には、全国から1,772人のエントリーがあり、町民広場は大きな賑わいをみせました。

当日は、70歳以上の参加者には元気ランナー賞として、各部門52位の参加者には特別賞として、高根沢町産の「とちぎの星」が贈られました。



青山学院大学と東海大学の
陸上競技部の皆さんが
高根沢の地を快走しました！

ハーフマラソン男子 優勝 吉岡龍一さん 01:03'00"



2連覇達成!!

なんとか防衛することが
できました!レース中はな
るべく勝負して連覇を狙い
ました。
今年は風が強くハードなレー
スになりましたが、良い走り
ができました。

順位	氏名	所属	タイム
1	吉岡 龍一	Honda栃木	01:03'00"
2	安島 莉玖	青山学院大学	01:03'04"
3	佐々木大輝	青山学院大学	01:03'06"
4	佐藤 愛斗	青山学院大学	01:03'09"
5	遠藤 大成	青山学院大学	01:03'13"
6	黒田 然	青山学院大学	01:03'16"
7	飯田 翔大	青山学院大学	01:03'38"
8	ロホマンシュモン	東海大学	01:04'02"

— 町内の入賞者 —

・親子小学1年生

- 1位 見目直弘・莉帆
- 2位 野中昌浩・碧人（西小学校）
- 3位 青木則夫・遼太（株式会社FIDES）
- 4位 天野良彦・守
- 5位 平野彩夏・李空

・親子小学2年生

- 4位 杉山和平・晴飛（西小学校）
- 5位 坂田康博・宗亮

・親子小学3年生

- 7位 山本貴章・佳澄（東小学校）

・小学4年生男子

- 3位 平山皓哉（阿久津スポーツ）
- 5位 小林勇斗（阿久津スポーツ）
- 8位 安積 伸（HKクラブ）

・小学4年生女子

- 8位 横田楓乃（東小学校）

・小学5年生男子

- 7位 永井晴土（HKクラブ）

・小学5年生女子

- 6位 綱川ちひろ（高中央MBC）
- 7位 山本佳穂（東小学校）
- 8位 師 紬（西小学校）

・小学6年生男子

- 7位 秋本蒼介

・小学6年生女子

- 4位 小藤唯愛（阿久津小学校）
- 6位 神林さくら（阿久津小学校）
- 8位 山口 悠（とちぎJr.MTBレーシング）

・中学生男子

- 8位 富田秀太（北高根沢中学校）

・中学生女子

- 8位 高橋麻友（阿久津中学校）

・5km一般女子

- 1位 田辺千紗（宇都宮女子高校）

・10km一般男子29歳以下

- 6位 市村健太（作新学院）

・10km一般男子50歳以上

- 8位 佐藤拓也



ハーフマラソン女子 優勝

川俣日奈子さん
01:22'18"

去年の悔しさを糧に

昨年の大会では2位
だったので、今年は1位
を獲ることができてとても
嬉しいです。

中学校の陸上部の顧問とし
て、生徒たちと一緒に練習
してきたことが活かされた
と思います。

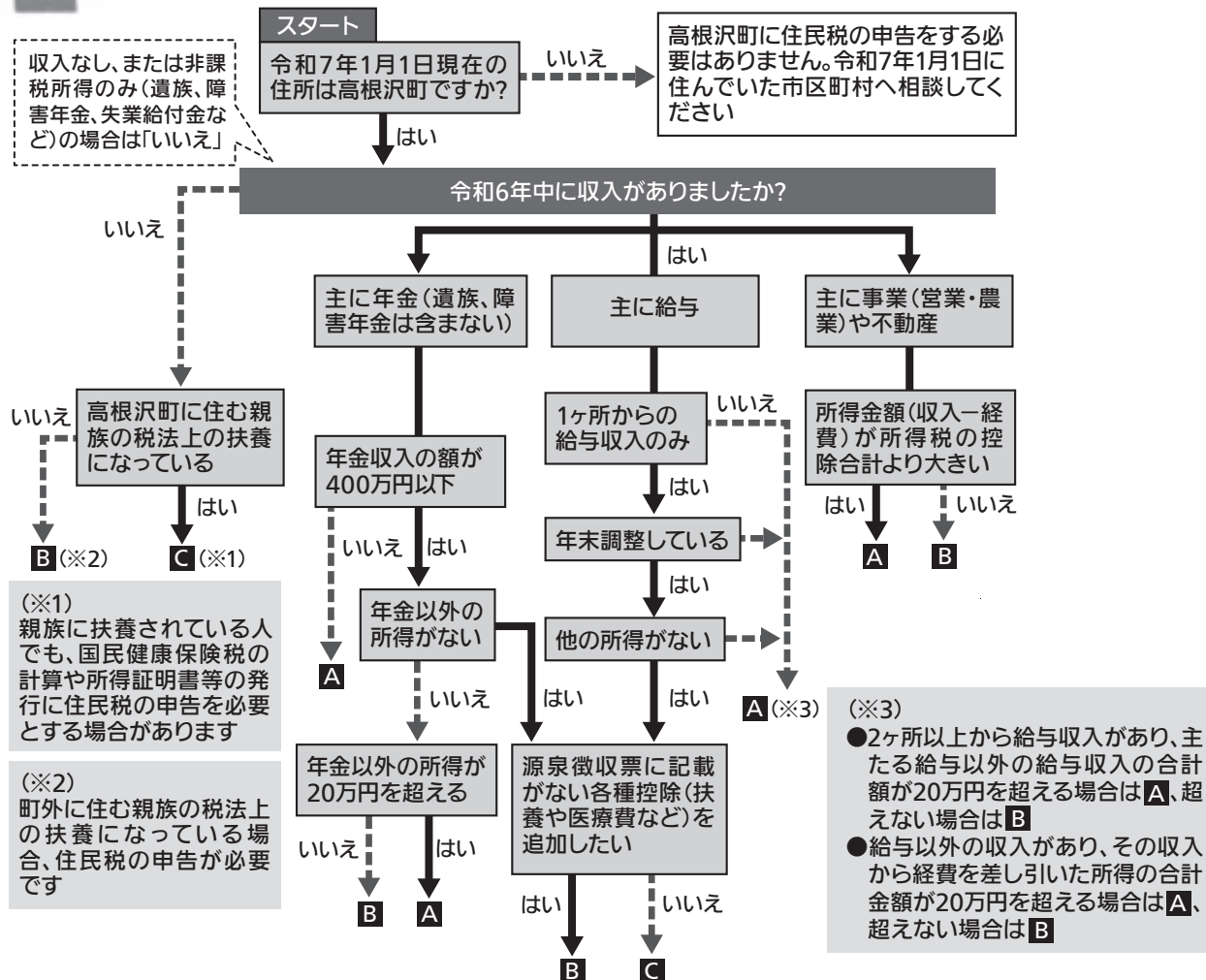


順位	氏名	所属	タイム
1	川俣日奈子		01:22'18"
2	遠藤 知佐	PTC	01:24'21"
3	笛田実果子		01:24'49"
4	今泉 静香	安達RC	01:25'56"
5	前野 美和		01:26'35"
6	田邊 亮子	軟式陸上部	01:26'46"
7	栗林 友子		01:28'21"
8	長谷川恭子		01:31'28"



確定申告ってよく聞くけど、私も申告したほうがいいかな？

判定してみましょう



判定結果 このフローチャートは目安です。内容によって申告方法が異なる場合があります。

A	所得税の確定申告が必要です	所得税の確定申告を提出すれば、住民税の申告は必要ありません。確定申告書「住民税・事業税に関する事項」欄に該当する場合は必ず記入してください。
B	住民税の申告が必要です	ただし、所得税が源泉徴収されていて、所得税の還付を受ける場合は、確定申告が必要です。
C	所得税の確定申告、住民税の申告は必要ありません	

役場で受付ができない確定申告

- 住宅借入金等特別控除を含む申告(1年目)
- 土地・建物・株式の譲渡所得に関する申告
- 相続税・贈与税・消費税に関する申告
- 雑損控除・山林所得を含む申告
- 青色申告
- 仮想通貨・FX・先物取引に関する申告
- 亡くなった人の収入の申告(準確定申告)
- 令和5年分以前の確定申告
- 国外居住扶養控除を含む申告

役場での確定申告は 事前予約制 になります

- ◆申告期間 2月17日(月)～3月17日(月) (土日・祝日を除く)
- ◆会場 役場大会議室(第3庁舎1階)
- ◆時間 8時30分～12時、13時～16時

Q.予約はいつからできるの?

申告をしたい日	予約開始日
2月17日(月)～28日(金) ⇒	2月3日(月) 8時30分～
3月3日(月)～17日(月) ⇒	2月17日(月) 8時30分～

Q.時間は選べるの?

午前の部	午後の部
① 8時30分	⑧ 13時
② 9時	⑨ 13時30分
③ 9時30分	⑩ 14時
④ 10時	⑪ 14時30分
⑤ 10時30分	⑫ 15時
⑥ 11時	⑬ 15時30分
⑦ 11時30分	

受付を行いますので予約時間の15分前に来場してください

Q.同時に複数人分の申告をする場合のネット予約の方法は?

- A. 2人まで・・・1枠を予約してください。
3～4人・・・連続する2枠を予約してください。
5人以上・・・電話で予約してください。

予約方法(2日前までに要予約)

オススメ

① ネット予約 24時間受付

町ホームページから予約フォームにアクセスして、必要事項を入力してください。



町ホームページ

高根沢町 令和7年度 申告 | 検索

② 電話予約 8時30分～17時15分(土日・祝日を除く)



税務課 ☎ 675・8103 に電話をかけ「申告の予約」と伝えてください。

※回線数に限りがあり、繋がりにくくなる場合がありますので、なるべくネット予約を利用してください。

※申告希望日が月・火曜日の場合、前週の金曜日が予約締切日になります。ご注意ください。

私の予約は

月 日
時 分～

予約の15分前までに役場に行く

持ち物リスト

- ☐ マイナンバーカードまたは通知カード+本人確認書類(運転免許証など)
- ☐ 扶養親族のマイナンバーが確認できる書類
- ☐ 所得が確認できる書類(給与や年金の源泉徴収票、支払証明書、收支内訳書)
※事業所得(農業含む)や不動産所得がある人は收支内訳書を必ず記入してきてください。
- ☐ 控除を証明する書類(国保・介護・生命保険・地震保険、国民年金などの控除証明書)
※ふるさと納税等の寄附金受領証明書がある人は必ず持ってきてください。
- ☐ 障害者手帳、療育手帳、障害者控除対象者認定証(障害者控除を受ける人)
- ☐ 医療費控除の明細書(医療費控除を受ける人)
- ☐ 申告者名義の預貯金口座がわかるもの
- ☐ 銀行届出印(新規振替納税を希望する人)
- ☐ 利用者識別番号が分かる書類※取得している人

氏家税務署での確定申告

- ◆期間 2月17日(月)～3月17日(月) (土日・祝日を除く)
- ◆時間 9時～16時
- ◆会場 氏家税務署

《国税庁LINE公式アカウント》



※入場には当日配布(8時30分から配布開始)または国税庁LINE公式アカウントから事前発行された入場整理券が必要です。(数に限りがあるため早い時間に終了する場合があります。)

※マイナンバーカードを持参してください。また申告する際には、パスワード(①利用者証明用電子証明書、②署名用電子証明書用)が必要です。

◆問合せ先 氏家税務署 ☎ 682・3311 (自動音声案内で「2」を選択)

e-Tax(電子申告)でカンタン確定申告

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」から、マイナンバーカードを読み取り、マイナポータルアプリと連携することで、年金等の収入のほか、医療費控除やふるさと納税等の寄附金控除の申告に必要な情報を取得し、一括入力されるので、時間がかからず作成できます。また、医療費の領収書やふるさと納税の受領証明書などの入力が必要となり大変便利です!ぜひマイナポータル連携を使ったe-Taxをご利用ください。

《確定申告はこちら》

《マイナポータル連携はこちら》



申告の前に確認しておきましょう

介護に関係する税金の所得控除

介護保険サービス利用料の医療費控除

介護保険サービスの利用料の一部は、医療費控除の対象となるものがあります。領収書に対象となる金額が記載されているので、「医療費控除の明細書」に記入してください。

医療費控除の対象になる介護保険サービス

◆施設サービス

○自己負担額＋食費＋居住費が対象になるもの

- ・介護老人保健施設
- ・介護療養型医療施設

○自己負担額＋食費＋居住費の2分の1が対象になるもの

- ・特別養護老人ホーム

◆在宅サービス

- ①訪問看護
- ②訪問リハビリテーション
- ③居宅療養管理指導
- ④通所リハビリテーション
- ⑤短期入所療養介護

次のサービスは、①～⑤のいずれかとあわせて利用する場合のみ、医療費控除の対象となります。

⑥訪問介護（生活援助中心を除きます。）

⑦訪問入浴介護

⑧通所介護

⑨短期入所生活介護

⑩小規模多機能型居宅介護

※高額介護サービス費から払い戻しがあつた分は、医療費控除の対象となる金額から差し引いてください。

※令和6年度から介護保険サービスの利用状況をお知らせする介護給付費通知を廃止しました。サービスの利用状況は、各サービス事業所から発行される領収書を確認してください。

要介護認定者の障害者控除

次の①、②両方に該当する人、またはその人を扶養している家族は、所得税や住民税の申告の際に障害者控除を受けられる場合があります。

①要介護認定を受けている65歳以上の人

②障害者手帳の交付を受けていない人

健康福祉課では障がい の程度を確認し、該当すれば「障害者控除対象者認定書」を発行します。申告の際は、「障害者控除対象者認定書」を提示してください。

※要介護認定を受けていても、軽度の場合には対象とならない場合があります。

種類	障害者控除		特別障害者控除	
該当者	身体障害者（3～6級）		身体障害者（1・2級）	
	知的障害者（軽・中度）		知的障害者（重度）	
	精神障害者（2・3級）		精神障害者（1級）	
	要介護認定者で上記と同程度と認められた人		要介護認定者で上記と同程度と認められた人	
控除額	所得税	住民税	所得税	住民税
	27万円	26万円	40万円 ※同居の場合は75万円	30万円 ※同居の場合は53万円

要介護認定を受けている人のおむつ代の医療費控除

要介護認定者で次の①～③のすべてに該当する人のおむつ代は、医療費控除の対象になります。

確定申告の際に、町が発行する「おむつ代医療費控除の証明に係る確認書」を提出してください。

◆要件

①要介護認定を受けている人

②障がい高齢者の日常生活自立度要件に該当している人

③カテーテルを使用しているまたは現在尿失禁がある（発生の可能性が高い状態の）人

確定申告が始まる前に必要書類の準備をお願いします！



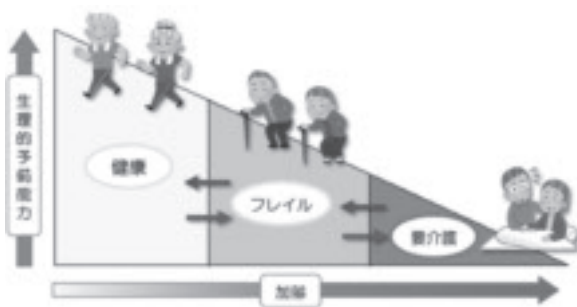
◆問合せ先

健康福祉課
氏家税務署
健康福祉課
氏家税務署
氏家税務署

高齢者の健康を維持するため 「フレイル」を予防しましょう！

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下してきた「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態のことです。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力、筋力が低下し、要介護状態へと移行します。フレイルを予防し、健康な体を作りましょう。



◆フレイルの症状

- ・筋力が低下し運動機能が衰える
- ・歯や舌、口周りの筋肉、喉などの食べる機能が衰える
- ・無気力になり、うつ傾向や認知機能が低下する など

足の筋力アップ・転倒予防運動

①膝の曲げ伸ばし運動

- ・両足10回ずつ行う
- ・足を伸ばした際は10秒止め、つま先を天井に向ける
- ※腰痛がある人は椅子に深く座って行いましょう。



②つま先・かかとの上下運動

- ・10回ずつ行う



③片足立ち運動

- ・片足60秒ずつ行う
- ※ふらつく場合は、何かにつかまって行いましょう。



食事を見直しましょう

バランスの良い食事は免疫力を維持させます。なかでもタンパク質は体を作る大切な栄養素です。肉や魚、卵、大豆類などを積極的に摂取しましょう。

※食事制限がある人は、医師の指示に従ってください。



◆口の中を清潔にし、口周りの筋力を保つことが大切です。

歯磨き・義歯の清掃も重要です。口の周りの筋肉を保つために、電話や歌、早口言葉、パタカラ体操もオススメです。

パタカラ体操とは、「パタカラパタカラ」「パパパ」「タタタ」と発声する口の体操です。発声するだけで、自然と口の周りの筋肉が鍛えられます。



町は運動や健康講話、余暇活動など地域の様々な場所でフレイル予防に取り組んでいます。皆さんぜひ参加してください。

コミュニティ café 花の丘

花岡1503番地9花の丘内
問合せ先 ☎688・7951



コミュニティケアけやき館

上柏崎551番地1
問合せ先 ☎676・3300



元気はつらつ教室

申込み・問合せ先
☎675・6953



◆問合せ先 健康福祉課

☎675・8105

【執行予定】4月13日（日）・【告示】4月8日（火） 高根沢町長選挙・高根沢町議会議員補欠選挙

立候補を予定している人を対象に、説明会を開催します。立候補（または推薦・出納責任者）予定の人は、必ず出席してください。

◆場所（各回共通）

役場 第1・2会議室

○立候補予定者説明会

◆日時 3月18日（火）

（町長）9時～

（町議補欠）10時40分～

※出席者は2人以内

◆内容

- ・立候補の手続きや選挙運動、公費負担等の説明
- ・立候補者の手引き、諸様式等の配付

○立候補届出書類の事前審査

◆日時 3月28日（金）

10時～17時

※事前予約制

○立候補届出

◆日時 4月8日（火）

8時30分～17時

期日前投票立会人募集

投票所の開場や閉鎖、投票者の入場から退場までの立会い等を行う立会人を募集します。

◆日時

4月9日（水）から4月12日（土）のうち1日（原則一人1日まで）

8時30分から20時まで

◆場所 役場 第4会議室

◆定員 8人（各日2人）

※立会い希望日が定員（2人）を超えた場合は抽選を行います。

◆報酬

・9,600円（振込・源泉徴収有）

・昼食・夕食あり

◆応募要件

立会い当日に満18歳以上で、町選挙人名簿に登録されている（または予定）人

※誕生日前日に満18歳となります。

◆申込期間 2月4日（火）～6日（木）

（電話受付時間は8時30分～17時）

◆申込方法 電話または申込みフォームからネット申込み

※立会い日を第2希望まで申込みください。

※無投票となった場合は、期日前投票と立会いは行われません。

◆申込み・問合せ先

選挙管理委員会

☎675・8115



立会人申込みフォーム

令和6年度住民税非課税世帯・こども加算 低所得者支援給付金（総合経済対策分）

住民税非課税世帯へ1世帯あたり3万円（18歳以下の児童を扶養している世帯に対象児童一人あたり2万円を加算）を支給します。

◆支給対象

次の①と②のどちらにも当てはまる世帯

①令和6年12月13日時点で高根沢町に住民登録がある世帯

②世帯全員の令和6年度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世帯も対象です。

※課税所得がある人の被扶養者のみで構成された世帯は除きます。

◆手続き

現在、給付に向けて準備中です。詳しい申請方法や支給時期が決まり次第、広報たかねざわや町ホームページでお知らせします。

◆問合せ先

健康福祉課 臨時特別給付金担当

☎612・8708

※受付時間（土日・祝日は除く）
9時～12時・13時～17時

令和7年1月から

人権擁護委員に齋藤幸成さんが就任



令和7年1月1日に齋藤幸成さんが人権擁護委員に就任されました。任期は令和9年12月31日までの3年間です。

人権擁護委員は、人権擁護委員法によって法務大臣から委嘱され、人権に関する啓発や相談活動を通じて、日常の思いやりの大切さを伝え、人権に関する意識の向上に努めています。

◆問合せ先 健康福祉課

☎675・8105

宝積寺地内の

舗装工事のお知らせ

◆期間 3月下旬まで

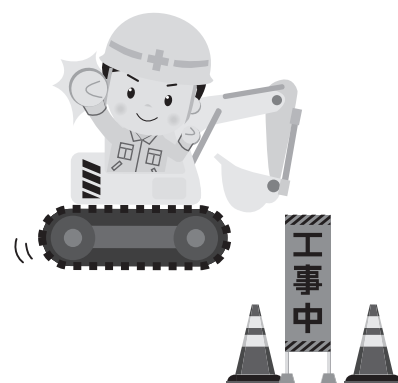
◆時間 9時～17時

工事期間中は、片側交互通行または車両通行止めとなります。

迂回などの協力をお願いします。

◆問合せ先 上下水道課

☎675・2449



下水道を利用している皆さんへお願い

下水道の詰まりの原因に注意してください

下水道に流れてしまったタオル

や靴下などの詰まりが原因で、ポンプが故障する事故が起こっています。

ポンプが故障すると、マンホールから汚水があふれ、接続している家の排水口から汚水が逆流する恐れがあります。

次①～③のものを決してトイレや排水口に流さないようご協力をお願いします。

①水に溶けない紙

トイレットペーパー以外は流さないでください。

②布(雑巾、靴下、タオル等) トイレに落としてしまっても、そのまま流さないでください。

③油 紙や布でふき取るか、固めて可燃ごみとして捨ててください。

◆問合せ先 上下水道課

☎675・2449

気軽に野菜づくりをはじめてみませんか？

町民農園 (たんたん農園) 利用者募集！

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

◆使用期間 4月1日～令和8年2月28日

◆場所 上高根沢6435番地2 (御料牧場南側)

※トイレ・水道・農機具等の収納小屋はありません。

◆募集区画 45区画 (1区画約30㎡、原則1世帯1区画)

◆使用料 1区画500円(年間)

◆募集期間 2月3日(月)～12日(水)

・日にち

・時間 8時30分～17時

※土日・祝日を除く

◆応募資格 町内在住・在勤の人

◆申込方法 電話のみ

※応募者多数の場合は抽選になります。

◆申込み・問合せ先 産業課(水田農業確立対策室)

☎676・1441

令和7年4月から

带状疱疹のワクチン接種が定期接種となります

80歳までに約3人に1人が発症する!?

带状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気です。
身体の一部に、痛みのある発疹（赤いぶつぶつ）が帯のように列になって現れます。80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。



定期接種のご案内

◆対象者

- ・65歳の人
- ・60歳以上65歳未満の、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいを持っている人、
- ・65歳以上は、5歳年齢ごとの人
(70、75、80、85、90、95、100歳の人)

※令和7年度のみ100歳以上のすべての人が対象。

※带状疱疹にかかったことがある人も定期接種が受けられます。

◆ワクチンの種類・接種方法・回数

下の表を参考に、生ワクチンか不活化ワクチンのいずれかを選んで予約してください。(交互接種はできません。)

◆予約方法 保健センターに電話申込み
※保健センターで予診票を受け取ったあと、医療機関に接種の予約をしてください。

◆注意事項

- ・すでに一部の接種を任意接種として行った場合は、残りの接種を定期接種として受けられます。
- ・接種費用の助成は、生ワクチンまたは不活化ワクチンのいずれかを、一人一度まで対象です。
- ・自己負担額は決まり次第、広報たかねざわや町ホームページでお知らせします。(無料ではありません。)

	生ワクチン（ビケン） （乾燥弱毒生水痘ワクチン）	不活化ワクチン（シングリックス） （乾燥組換え带状疱疹ワクチン）
予防効果	約50%、約5年間持続	90%以上、約10年間持続
接種回数	1回（皮下注射）	2回（筋肉内注射）
主な副反応	◇副反応の出現率は低い 発赤（40%以上） そう痒感（かゆみ）（25%以上） 熱感、膨脹、疼痛、硬結（10～20%） まれにアナフィラキシー、血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎など重篤な副反応が現れることがあります。	◇副反応の出現率が高い 注射部位の疼痛（70%以上） 筋肉痛、疲労、頭痛（30%以上） 発赤、膨脹（25%以上） まれにアナフィラキシー等の重篤な副反応を起こすことがあります。
注意点	免疫機能に異常のある疾患を持っている人や免疫を抑制する治療を受けている人は、接種を受けることができません。また、免疫抑制剤など服用している薬剤の種類によっては接種を受けることができません。	2回目の接種は、1回目の接種から2ヶ月後、それを超える場合は6ヶ月後までに接種を受けてください。6ヶ月を超えた場合は医師に相談してください。

※定期接種がはじまることで、任意接種の対象や助成額が変更になる場合があります。詳しい内容が決まり次第、広報たかねざわや町ホームページでお知らせします。

◆問合せ先 保健センター ☎675・4559

接種機会を逃した人も

子宮頸がん予防ワクチンを受けましょう（期間延長）

定期接種の機会を逃した人や、3回目の接種を受けていない人は、令和8年3月31日まで（1年延長）子宮頸がん予防ワクチン接種を無料を受けられます。

※令和7年3月31日（月）までに初回接種を受ける必要があります。

◆キャッチアップ接種対象者

平成9年度から20年度生まれの女性

◆助成期間 令和8年3月末まで

※ワクチン接種は3回の接種が必要です。接種が完了するまで約6ヶ月間かかりますので、余裕をもったスケジュールを組んでください。

忘れずに申請してください

元気あっぷポイントの交換期限は2月28日

「元気あっぷポイント」は「1ポイント＝100円」として、商品券やたんたん号乗車券などと交換できます。お手持ちのポイントがある人は、忘れずに交換してください。

◆対象

令和6年1月から12月までに、元気あっぷポイント事業で受けとったポイント

◆申請期限 2月28日（金）

◆予約方法 医療機関に直接予約してください。

※協力医療機関以外で接種する場合は、保健センターで予約票を受け取ってください。

◆料金 無料（3回目まで）

※県外の医療機関で接種した場合は申請が必要です。接種前に保健センターまでお越しください。

（県外の場合、2万7千5百円で助成されます。）

◆問合せ先 保健センター

☎675・4559

◆申請場所 社会福祉協議会

※申請にはポイント手帳が必要です。忘れずに持参してください。

◆交換方法

社会福祉協議会での受取いか、簡易書留の受取りになります。

◆問合せ先

社会福祉協議会

☎675・4777

健康福祉課 ☎675・8105

2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足、喫煙、過度の飲酒などが原因で発症する、がんや糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中などの病気の総称です。好ましくない食習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

生活習慣を振り返り、できることから改善して、生活習慣病を予防しましょう。

●高血圧、高血糖にご注意を！

国民病ともいわれる高血圧。血圧が高い状態が長く続くことで、血管は次第に厚く、硬くなつてきます。その結果、動脈硬化になり、脳出血や脳梗塞、眼底出血などを引き起こす危険があります。

また、血糖値が高い状態が続くと、全身のあちこちの血管が傷つき、さまざまな合併症を招いてしまいます。

糖尿病が悪化するとみられる症状として、手足のしびれや感覚が鈍くなる「糖尿病性神経障害」、腎臓の働きが悪くなる「糖尿病性腎症」、目の中の血管が傷ついて視力が落ちる「糖尿病性網膜症」があり、これらを糖尿病の「3大合併症」といいます。

●食習慣を見直そう

肥満はインスリン（血糖値を調節する役割）の働きの悪化や、動脈硬化を引き起こす原因となります。肥満を防ぐために「一日3食、規則正しく食べる」「ゆつくりと味わって、腹八分目で食事を終える」「脂肪を摂りすぎない」などを心がけましょう。また、適度な運動も効果的です。激しい運動が必要というわけではなく、外出時は歩く、階段を使うなど日常生活の中での運動量アップも大切です。

●健康教室のご案内

『楽しく おいしい！栄養講座』

・日時 2月20日（木）

①初めて参加する人は 10時～10時30分

②前回歯科講話受講済みの人は 10時30分～

・場所 保健センター

・テーマ 骨粗しょう症予防

・参加費 100円

・申込方法 前日までに電話申込み

◆問合せ先 保健センター

☎675・4559

★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

ぼうさい 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

- 2月28日(金)
国民健康保険税(8期)
介護保険料(8期)
後期高齢者医療保険料(8期)

今月の口座振替

- 2月10日(月)
学校給食費(2月分)
- 2月26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(2月分)
- 2月27日(木)
保育料(2月分)

木	金	土
		1 夜間診療室 くろす 目 おはなし会 15:00～15:30 仁
6 役 献血 ◎2歳児歯科健診 (対象:R5.1月生まれ) 保	7 ◎3歳児健診 (対象:R4.1月生まれ) 保	8 夜間診療室 くろす 目 おはなし玉手箱 10:00～11:30 図
13	14 ◎NIKO♡NIKOルーム(要申込) 10:00～ 13:30～ 保	15 夜間診療室 くろす
20 ◎栄養講座(要申込) 保	21 ◎ちよこつとぶらつと健活相談 13:30～15:30 保	22 夜間診療室 くろす
27 ◎10ヶ月児健診 (対象:R6.4月生まれ) 保	28 ◎3月議会定例会(開会) 役	

◆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

2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 くろす	3 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工 ♡ 離乳食教室(要申込) (対象:R6.7・8月生まれ) 受付9:45～10:00 保 ♡ ことばの相談(要申込) 保	4 (休館) 元 ♡ 1歳6ヶ月児健診 (対象:R5.7月生まれ) 保	5 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ♡ こども相談(要申込) 保
9 ☎ 高根沢中央病院[光陽台] ☎675-1133 夜間診療室 くろす ☎ おはなし会 15:00～15:30 上	10 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工	11 建国記念の日 ☎ 菅又病院[花岡] ☎676-0311 (休館) 改 ホ ト 夜間診療室 しおや	12 (休館) 民 工 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水
16 家庭の日 ☎ 深澤クリニック[平田] ☎676-0671 夜間診療室 くろす ☎ おはなし会 11:00～11:30 国	17 (休館) 国 仁 上 改 ホ ト 民 工	18 ♡ こども相談(要申込) 保	19 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ♡ 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 ☎ ばぶばぶおはなし会 10:30～10:50 国
23 天皇誕生日 ☎ 中津川循環器科内科クリニック[宝積寺] ☎675-7521 夜間診療室 くろす	24 振替休日 (休館) 改 ホ ト ☎ 越井クリニック[光陽台] ☎680-1133 夜間診療室 しおや	25 (休館) 民 元 工	26 ◎ 窓口延長業務(19:00まで) 役 水 ♡ NIKO♡NIKOサロン(要申込) (対象:R6.11月～R7.1月生まれ) 受付9:45～ 保 ♡ 4ヶ月児健診 (対象R6.10月生まれ) 保 ☎ 赤ちゃんタイム 10:00～12:00 上 ☎ ぷりぷりおはなし会 11:00～12:00 上

こくちばん

町のうごき

令和7年1月1日現在
前月比

世帯数	13,026 世帯	-24
人口	28,770 人	-41
(内)男	15,138 人	-29
女	13,632 人	-12

(住民基本台帳より)

◆生涯学習関連施設の使用抽選

町民広場スポーツ施設(※)・石末運動場・武道館	5月分
仁井田体育館	4月分
情報の森テニスコート	3月分
学校体育施設(夜間)	
キリン運動場	

※トレーニングセンターは使用できません。

◆使用抽選申込期間 2月15日(土)～19日(水)

◆自動抽選日 2月20日(木)

◆問合せ先 生涯学習課 ☎675・3175

案内 家庭から出る 廃食用油の回収

町では、家庭で使用済みとなった廃食用油を回収しています。

◆回収場所

- ①エコ・ハウスたかねざわ
- ②フードオアシスオータニ高根
沢店（光陽台六丁目5番地3）
- ③とりせん高根沢店
（光陽台一丁目12番地3）

◆回収対象の油

植物性の食用液体油
（サラダ油、オリーブオイルなど）

◆回収方法

- ①油が冷めてからペットボトルや
町指定のリターナブルボトルに
入れて、密封してください。
- ②回収場所の営業時間内に、容
器ごと回収ボックスへ入れて
ください。

◆問合せ先 環境課

☎675・8109

案内 水道水に含まれる有機 フッ素化合物の測定結果

町では年1回、町内の4配水場の浄水に含まれる有機フッ素化合物のPFOSおよびPFOAを測定しています。

令和6年度は国の定める暫定目標値を超過していませんので、安心して水道を利用してください。

◆問合せ先 上下水道課

☎675・2449

案内 粗大ごみの出し方

大型家具やふとん、自転車などの粗大ごみを出すには、次の2つの方法があります。

①エコパークしおやに直接持込み

◆料金 10kgにつき100円

◆搬入時間

月～金 8時30分～17時
土 8時30分～12時
（祝日は営業、日曜日は休業）

※町内に居住していることが分かる書類を持参してください。
（マイナンバーカードや運転免許証など）

②町の粗大ごみ収集を利用

◆料金 1,000円～4,000円
（種類や大きさで決定）

◆収集日 毎月第1・3木曜日
自宅まで収集に行きます。

◆申込方法

収集日の前週金曜日までに、住民課に申込みください。
※申込みの際に料金の支払いが必要です。

※不要でもまだ使えるものは、リサイクルショップなどの利用をおすすめします。

◆問合せ先 環境課

☎675・8109

エコパークしおや

☎0287・46・5711

案内 住基ネット関連機器の入替作業により 総合窓口の一部業務を停止

住民基本台帳ネットワークに関する機器入替作業のため、マイナンバーカード等の更新手続きなど、受付できない業務があります。

◆停止日 2月28日（金）

◆停止する業務

- ・特例転入（住基カード・マイナンバーカードを利用した転入）の受付
- ・転入・転居に伴うマイナンバーカード継続利用の受付
- ・マイナンバーカードの暗証番号の変更等
- ・マイナンバーカード受取り及び電子証明書発行申請の受付
- ・住基ネットを利用した広域住民票等の発行受付
- ・その他通信が必要な事務

◆問合せ先 住民課

☎675・8100

案内 Jアラート伝達訓練を 実施します

Jアラート（全国瞬時警報システム）の伝達訓練を全国一斉に行います。

当日は、防災行政無線から訓練用の放送が流れますが、町民の皆さんが行動する必要はありません。

◆訓練日時

2月12日（水）11時～

◆問合せ先 地域安全課

☎675・8110

新一年生、募集中

そろばん あんざん フラッシュ暗算 さんすう

ニックスクール

光陽台教室 火・木・土(15:00～19:00)
宝積寺教室 月(14:30～19:00) 木・金(15:30～19:30)
1コマ90分 週2日から ☎028-676-0153 事務局：高根沢町花岡1114

“聴こえたフリ”で笑うのは、もうやめた。

補聴器

耳にかけても目立たないタイプが人気!

〈認定補聴器技能者〉が親身にご相談をお受けいたします

Audika 宇都宮店 Audika 株式会社
定休日/日曜・月曜・祝日 栃木県宇都宮市中央5丁目17-12
●Audika ご予約は ☎0120-200-177

案内 献血に協力してください！

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。献血者が減少してしまう冬の時期は、特に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 2月6日（木）
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 役場前庭駐車場

◆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 フードドライブ 食料品を募集します

◆日時 2月6日（木）
10時～16時

◆場所 役場前庭駐車場

◆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、乾麺など
※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 国民年金保険料の納付は口座振替が便利です

国民年金保険料は、口座振替による前納がお得です。申込期限は2月28日（金）ですので、希望する人は早めの手続きをお願いします。

◆割引額 〔令和6年度額〕

口座振替	割引額	振替日
早割	60円	当月末
6ヶ月前納	1,160円	4月末 10月末
1年前納	4,270円	4月末
2年前納	16,590円	4月末

◆必要なもの

- ・振替口座の預金通帳
- ・金融機関届出の印鑑
- ・基礎年金番号（年金手帳、納付書で確認してください。）

◆申込場所

- ・住民課
- ・振替口座のある金融機関
- ・年金事務所

◆問合せ先 住民課保険年金係
☎675・8141

募集 AED・心肺蘇生法の基礎に関する救急法等講習

◆日時 2月28日（金）
13時30分～15時30分

◆場所 道の駅たかねざわ 元気あっぷむら 多目的ホール

◆参加費 無料

◆対象者 町内在住の人

◆申込方法 電話申込み

◆申込期限 2月14日（金）

◆申込み・問合せ先
社会福祉協議会
☎675・4777

案内 JR宝積寺駅東側駐車場 Suica精算が利用可能に

宝積寺駅東駐車場とロータリー駐車場でSuicaによる電子マネー決済が利用できるようになりました。

※現金の支払いも引き続き利用できます。

詳しい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

◆問合せ先 都市整備課
☎675・8107

案内 JR烏山線 臨時運休のお知らせ

鉄道の安全・安定輸送確保に係る設備メンテナンスのため、JR烏山線の一部列車の運休を伴う昼間帯の保守工事を実施します。

◆実施日 2月25日（火）

◆運休する列車

町内のJR駅（宝積寺・下野花岡・仁井田）において、10時から15時までの間に到着または発車する列車（上り・下り各3本）

※列車運休に伴う代替輸送は行いません。また、並行する他の公共交通機関の路線はありません。

詳しくは、JR東日本ホームページを確認してください。



JR東日本ホームページ

◆問合せ先
東日本旅客鉄道株式会社

株式会社JAエルサポート

JA SS じゃすばーとさくら SS さくら市東字内御堂前 327-5

灯油の配達おまかせください！

軽油・重油の配達もできます。

注文の手間が省けてお得にご利用いただける灯油定期配達もやっています！

詳しくは、下記コールセンターまでお問い合わせください

受付時間/18時～20時・24時間 定休日/日・祭日

※内部電話や応対員負担のため、お電話でいただく予定です。

0800-700-0085

通話無料

天体観察会

◆日時 2月8日（土）18時30分～20時30分

◆会場 道の駅たかねざわ 元気あっぷむら 東（砂利）駐車場

※会場には駐車できません。本館側の駐車場を利用してください。

◆持ち物 懐中電灯、飲み物

◆問合せ先
エコ・ハウスたかねざわ ☎680・2080

報告 スポーツ結果**第15回高根沢町グラウンド・ゴルフ協会 新春初打ち大会**

- 【男子】優 勝 木村武夫
準優勝 石塚 章
- 【女子】優 勝 齋藤キイ
準優勝 細井公子

報告 寄付をいただきました**たかねざわ愛の基金（敬称略）**

- ◆黒崎愛子
亡夫の遺志により寄付
100,000円
- ◆自然caféさかさみせ
お店の売上の一部を寄付
5,204円
- ◆匿名 5,000円
- ◆匿名 4,192円
- 12月31日現在合計額
127,904,441円

フードバンク（敬称略）

- <個人・団体>
- ◆有限会社総和住設
- ◆かなうホーム照和
- ◆高根沢町農業委員会
- ◆株式会社倉田総建
- ◆中区サロン
- ◆佐藤正規
- ◆匿名22件
- <フードポスト>
- ◆エコ・ハウスたかねざわ
- ◆図書館3館
- ◆有限会社森田不動産
- ◆役場（正面玄関）
- ◆福祉センター
米409.3kg・インスタント・レトルト食品、缶詰、調味料、生活必需品など607.3kg
- ◆問合せ先 社会福祉協議会
☎675・4777

催し 相続・遺言に関する
市民公開講座の開催

- ◆日時 2月15日（土）
・講座 13時30分～14時30分
・相談会 14時40分～16時
- ◆場所 道の駅たかねざわ
元気あつむら 多目的ホール
- ◆講師 行政書士 村上和雄
- ◆その他 入場無料（予約不要）
- ◆問合せ先 県行政書士会
☎635・1411

報告 令和6年能登半島地震
災害義援金（敬称略）

- <令和6年5月～12月>
- ◆大人たちのちよっ蔵15周年記念LIVE募金 20,481円
- ◆福祉センター募金箱 6,848円
- ◆役場募金箱 13,978円
- 12月31日現在合計額
653,857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。

- ◆問合せ先 社会福祉協議会
☎675・4777

報告 資源回収イベントの
結果をお知らせします

- 12月7日（土）に実施した資源回収イベントの結果です。
- ◆参加人数 153人
- ◆回収量
古着古布 490kg
廃食用油 70L
小型家電 1,220kg
プラスチック製品 530kg
食器類 944.5kg
- リサイクルのご協力、ありがとうございました。
- ◆問合せ先 環境課
☎675・8109

募集 自衛官候補生募集

- ◆試験日
受付時にお知らせします。
- ◆試験内容
筆記試験・作文・適性検査（自宅からWeb形式）
健康診断と面接は宇都宮市内で実施します。
- ◆申込期限 2月10日（月）
- ◆応募資格 日本国籍を有する、入隊時18歳以上33歳未満の人
- ◆問合せ先
自衛隊大田原地域事務所
☎0287・22・2940

催し 第32回記念
高根沢美術協会展

- 高根沢美術協会会員による作品展を開催します。
- ◆期間 3月2日（日）～8日（土）
- ◆時間 10時～17時
※初日は13時開場、最終日は15時閉場
- ◆場所 歴史民俗資料館
- ◆問合せ先 高根沢美術協会（大谷） ☎675・3913

催し 高根沢フリージアコー
ラス50周年コンサート

- 公民館自主グループ「フリージアコーラス」のコンサートを開催します。
- ◆日時 3月4日（火）
開場 13時30分 開演14時
- ◆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
吉澤政夫さん
- ◆問合せ先
高根沢フリージアコーラス
奥畑三枝 ☎675・3175

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 2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 2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

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）

犯罪や非行の防止等に関する相談

犯罪や非行の防止など、誰かに相談したいと考えている家族や関係者のために、塩谷地区在住の保護司が相談を受けます。

◆日時 毎月第1～第4水曜日 9時～16時

◆場所 塩谷地区サポートセンター

(社会福祉法人恵友会 桜花新館内)

◆申込み・問合せ先 塩谷地区サポートセンター

☎612・3575

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 2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

心理カウンセラーによるこころの相談

◆日時 2月19日（水） 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

心の健康相談

◆日時 2月27日（木） 13時30分～15時30分

◆場所 矢板健康福祉センター

◆対象者 精神科医療機関への相談経験のない人

◆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 2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 3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 2月14日（金）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

申込み不要・料金無料

ちよこつとぷらつと健活しませんか？

今年も一年、健康で元気に過ごすために日頃から自分自身の健康状態を把握し、意識しながら生活することが大切です。自覚がなくても、いつの間にか体重が増えて、血圧が高くなっていることも…。

保健センターでは、月に1回、町民の皆さんが気軽に健康チェックすることのできる機会として、ちよこつとぷらつと健活相談室を開設しています。申込みは不要です。気軽に参加してください。

ちよこつとぷらつと健活相談室

◆内容

- ・健康チェックコーナー
(身長・体重・体組成測定・血圧・握力・血中酸素濃度)
- ・運動コーナー(DVD等をみながら自分のペースで運動できます)
- ・保健師や管理栄養士による健康相談

◆日時

① 2月21日(金)

13時30分～15時30分

② 3月12日(水)

9時～11時

◆会場 保健センター

◆料金 無料



※健康チェックと運動コーナーを利用する際は申込み不要です。

※初めて参加する人にはプレゼントもあります。

※健康ポイント事業(20～64歳)の対象となります。

※運動コーナー利用の際は上履きを持参して、動きやすい服装でお越しください。

※健康相談を希望する人は、開催日の3日前までに保健センターに電話申込みしてください。

◆問合せ先 保健センター

☎675・4559

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 2月12日(水)

14時～15時

◆場所 上高コミュニティセンター

◆対象 介護をしている家族

◆テーマ 「つながろう」

◆内容

- ・認知症の家族同士の交流
- ・介護の困りごとの相談

◆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 2月21日(金)

14時～15時30分

◆場所 図書館中央館

◆テーマ 「みんなで脳活！」

～脳活してみんなで認知症予防～

・脳トレ体操

・介護予防体操

・相談会

・交流会

◆参加費 無料

③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 2月28日(金)

10時～11時30分

◆場所 タウンセンター

◆テーマ

「車の代わり」となる移動手段

◆参加費 無料



申込み・問合せ先

①・②の申込み・問合せ先

西地域包括支援センター

☎680・3503

③の申込み・問合せ先

東地域包括支援センター

☎676・0148

県内最大規模の障害者スポーツ大会 第21回栃木県障害者スポーツ大会参加選手を募集

◆日時 5月25日（日）
8時30分～15時

◆場所 栃木県総合運動公園 ほか

◆内容 陸上競技（身・知）、水泳（身・知）、アーチェリー（身）、卓球（身・知・精）、サウンドテーブルテニス（身）、フライングディスク（身・知）、ボッチャ（身）、ボウリング（知）

◆対象者 次の①②の資格を満たす人
①令和7年4月1日現在で満13歳以上の身体障がい者、知的障がい者および精神障がい者
②県内に現住所を有する人、または県内に所在する学校や施設等に通学や入所、通所している人

◆参加費 無料

※ボウリングは参加費あり

◆定員 2,000人程度

◆申込方法

①障がい者福祉施設を利用している人や特別支援学校に在籍している人、栃木県手をつなぐ育成会およびスペシャルオリンピックス日本・栃木に加入している人は、各所属に申込みください。
②在宅の人は、2月28日（金）までに健康福祉課に申込みください。

◆その他

令和7年度の「第24回全国障害者スポーツ大会（わたSHIGA輝く障スポ）」の選手は、原則としてこの大会に参加した人から選考します。

◆問合せ先

特定非営利活動法人栃木県障害者スポーツ協会

FA X 624・2761
☎ 624・2761

騙されないで!! 悪質商法

デジタル遺産について、今から考えてみませんか？

デジタル遺産とは、スマートフォン（以下、スマホ）やパソコンが普及した現代社会ならではの遺産です。利用者の増加によりデジタル遺産を残す人が増えることが予想され、デジタル終活の必要性が高まっています。遺産と聞くと、土地・建物などの不動産や宝石、預金通帳などをイメージする人も多いと思いますが、デジタル形式で保管していた財産も遺産に含まれます。

デジタル遺産には、ネット銀行やネット証券の口座、FX、仮想通貨などの金融資産があります。デジタル遺産は、ネット上にあり本人しかわからない情報で管理されています。存在が認識されない場合や、存在を認識しても、本人が設定したIDやパスワードがわからないとアクセスできません。

【事例1】故人が利用していたネット銀行の手続きをしたくてもスマホが開けず、ネット銀行の契約先がわからない。
※故人のスマホやパソコン等のパスワードがわからない場合、第三者がロック解除を行うことは困難。

【事例2】故人が契約したサブスクリプションの請求を止めたいがIDとパスワードがわからない。
※サブスクリプションは解約手続きをしない限り請求が続いてしまう。

◆デジタル遺産を所有している人は、相続人が存在を把握できるように生前整理をしておくことが重要です。

今から考えてみませんか？

◆家族にトラブルを残さないための対策4選

- ①スマホのパスワードを書いた紙を保管しておく
- ②契約中のサービスのID・パスワードを整理しておく
- ③エンディングノートを活用する
- ④自分が亡くなったあと、スマホのアカウントにアクセスできる人を指名しておく

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

令和7年度会計年度任用職員

町で働く一般事務職員（非常勤）を募集

◆募集人数 1人

◆業務内容

事務作業、廃棄物回収作業、資源物分別作業、町営墓地維持管理などの環境保全・廃棄物対策に関する業務

◆勤務条件 平日 週4日

(8時30分～17時15分)

◆賃金 日額 9,419円

◆手当等 通勤手当・賞与(期末手当)等あり、有給休暇あり、社会保険・雇用保険加入

◆採用時期

令和7年4月1日から1年間

◆申込方法

採用申込書に記入し、環境課へ郵送または直接持参してください。採用申込書は環境課または町ホームページから取得できます。

◆申込期限 2月17日(月) 必着

※面接日時は申込受付後に連絡します。

◆申込み・問合せ先

〒329-1129

大字石末2053番地

環境課 ☎675・8109

町の脱炭素などの取組みに参画する
ふるさとづくり委員を募集

町の脱炭素、環境保全やリサイクルなどの取組みに参画する「ふるさとづくり委員」を募集します。

◆募集人数 5人

※町内在住または在勤の18歳以上の人(国家公務員法第2条および地方公務員法第3条に規定する公務員は除く)

◆任期

令和7年4月1日から2年間

◆応募方法

「ふるさとづくり委員会委員申込書」に必要事項を記入して、環境課に持参、郵送・メール・FAXで提出してください。申込書は環境課と町ホームページにあります。

◆申込期限 2月28日(金) 必着

◆申込み・問合せ先

〒329-1129

大字石末2053番地

環境課 ☎675・8109

JR烏山線で

サイクルトレインの実証実験を開始

JR東日本は、地域活性化と利便性の向上を目的として、列車内に自転車を持ち込むことができる「サイクルトレイン」の実証実験を開始しました。

◆実施期間

2月24日(月)までの土日・祝日

◆対象区間

宝積寺駅～烏山駅間

※下野花岡駅、鴻野山駅は対象外です。

◆対象列車

烏山線 始発から終電まで

◆料金

乗車運賃のみ(追加料金は不要)

◆申込期間 2月21日(金) まで

◆利用方法(完全予約制)

利用する列車の発車時刻の72時間前までにJRE MALLチケット大宮支社に申込み
詳しい内容は、JR東日本ホームページを確認してください。

◆問合せ先

東日本旅客鉄道株式会社



ホームページ

宝積寺聖地公園の
町営墓地公募のご案内

◆公募の方法

募集区画の中から、希望する区画を選べます。

◆墓地の面積 1区画 3.3㎡

(幅1.5m×奥行2.2m)

◆永代使用料 395,000円

(申込みの際に一括納入)

※墓地を永久に使用できる権利を取得するもので、土地の所有権は取得できません。

◆維持管理手数料 3,000円

(毎年6月に納入)

◆対象者

次のいずれかに該当する人

①町に住所を有し、かつ町の住民基本台帳に引き続き1年以上記載されている人

②過去において高根沢町に住所を有し、将来において高根沢町に住所を移転しようとする人

※詳しい内容は環境課に問い合わせてください。

◆問合せ先 環境課

☎675・8109

就労支援に関する情報

女性とシニア 対象 合同企業面接会

働き方を選べる地元企業15～20社程度が参加予定で、気になる企業と直接お話ができます。また会場では、コーディネーターに仕事選び等について相談することができます。

◆日時・場所

①県央地区

2月12日(水) 13時30分～15時30分
宇都宮市東市民活動センター ホール

②県南地区

2月19日(水) 13時30分～15時30分
小山市立文化センター 小ホール

③県北地区

2月28日(金) 13時30分～15時30分
那須野が原ハーモニーホール 第1 ギャラリー

◆定員 各回50人

◆参加費 無料

◆申込方法 氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを、電話・FAX・メール・申込みフォームのいずれかでご連絡ください。



申込みフォーム

◆問合せ先 株式会社ワークエントリー栃木事業部(県委託先)

〒320-0807

宇都宮市松が峰2-4-7

FAX 028 (612) 8645

メール shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp

☎612・8643

高校生と保護者 対象 合同企業説明会

高校生とその保護者が、県内企業について知る機会となる合同企業説明会を開催します。

◆日時 2月22日(土) 13時30分～16時

◆場所 ライトキューブ宇都宮
(宇都宮市宮みらい1-20)

◆対象者 高校生とその保護者、教職員 等

◆参加企業 30社程度

◆申込方法 申込みフォームからネット申込み



◆申込期限 2月21日(金)

◆問合せ先 県産業労働観光部労働政策課

☎623・3224

県内での就職を希望する学生等 対象 とちぎUIJターン合同企業説明会

県内での就職を考えている学生等と企業とのマッチングの場となる合同企業説明会を開催します。

◆日時 3月7日(金) 13時30分～16時

◆場所 東京都立産業貿易センター台東館

◆対象者

令和8(2026)年3月卒業予定の学生、UIJターン就職を希望する若年求職者 等

◆参加企業 30社程度

◆その他 詳しい内容は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 県産業労働観光部労働政策課

☎623・3224



とちぎでの就職活動を支援します 栃木県公式「とちまる就活アプリ」

県内企業への就職活動を行う人を支援するための、スマートフォン用アプリです。

アプリのダウンロードは
こちらから



「わくわくWORKWORKとちぎ」

地域のあり方について考える みんなのつどい

女性団体連絡協議会では、防災について性別や立場に関係なく、多様な視点を取り入れた避難所運営や、事前の備え、防災対策について講演会を開催します。

◆日時 2月9日(日)

14時～15時30分

◆場所 改善センター 研修室

◆講師 公益財団法人日本法制度学
会総合防災グループ災害救援ボ
ランティア推進委員会総合防災
部長 天寺純香 さん

地域のあり方について考える こころの探検講演会

こころの探検実行委員会では、多様な子どもたちが抱える課題を共有し、寄り添える地域のあり方について考える講演会を開催します。

◆日時 2月16日(日)

13時30分～16時

◆場所 改善センター 研修室

◆講師 認定特定非営利活動法人
だいじょうぶ 理事長

畠山由美さん

◆テーマ 「子どもたちに何が必
要か」

◆テーマ 「男女共同参画と防災」
◆定員 50人(先着順)
◆参加費 無料
◆申込方法 電話または申込み
フォームからネット申込み



申込みフォーム

◆問合せ先 生涯学習課
☎675・3175

◆定員 30人(先着順)
◆参加費 無料
◆申込方法 電話または申込み
フォームからネット申込み



申込みフォーム

◆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

「ありがとう」言葉の重み感じる日

悩まず柔和に今日の一日も

久しぶりに日塩道路を走りゆけば

峠のあたり真っ赤な紅葉

「俺もおまえも字が下手だなあ」亡き夫よ

笑み交はしたね 賀状書きつつ

たわなる柚子の輝き見ゆる窓

このキッチンが私の居場所

あかね色空に三日月金星と

この一時にわれは息のむ

俳句 町文化協会俳句会選

荒星や家出三日の猫帰還

鐘の音の余韻嫋嫋そぞろ寒

数へ日のキハ四〇の背もたれに

来る年や幸多かれと松を立て

奉納は山の天辺秋祭

阿久津典子(宝積寺)

水谷 兄子(宝積寺)

中山 正子(宝積寺)

小林 信子(寺渡戸)

鈴木 伍郎(宝積寺)

伏木 友子(上阿久津)

鈴木 伍郎(宝積寺)

戸田 睦朗(宝積寺)

鈴木 一男(宝積寺)

落合 順子(宝積寺)

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

もりのようちえん
 くひなまつりを楽しもう！
 ひなまつりをテーマにみんな
 で歌や制作をして、楽しい時間
 を過ごしましょう！



◆日時 2月17日(月)

10時30分～11時15分

◆定員 1歳以上の未就園児親子
10組

◆持ち物 飲み物

◆申込方法

来館または電話申込み

◆申込期間 2月3日(月)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

みんなのひらば

みんなでチャレンジ⑤
 「お菓子の家」を作ろう！
 ビスケットやチョコクリームで
 かわいいお家を作つてね。
 色が変わる不思議なクリーム
 の実験もお楽しみに！
 ※卵・牛乳を使用します。



◆日時 2月22日(土)

10時30分～12時

◆対象 小学生以上

◆定員 10人

◆参加費 200円

◆持ち物 マスク、エプロン、
手ふきタオル、飲み物

◆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。

●すくすくタイム●

身体測定と寝相アートの
 テーマは「チョコレート」です。

◆日時 17日(月)・28日(金)

11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 3日(月)9時～

●わくわくタイム●

おひなさまを作ろう
 今年はつるし雛を作ります。

◆日時 10日(月)・20日(木)

11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 3日(月)9時～

●元気つこタイム●

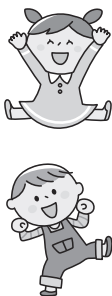
ホールで遊ぼう
 保育園の遊戯室で遊びます

◆日時 21日(金)10時～

にじいろ保育園遊戯室

◆定員 10組

◆申込み 3日(月)9時～



れんげそう

●お楽しみDays●
 バレンタインスティックを作
 るよ

◆日時 4日(火)・5日(水)

11時～15時

◆定員 各回10組

◆申込み 3日(月)9時～

●イベントへの
 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
 んでください。

通常来館とてんとつむしタイ
 ムは今まで通り電話での申し込
 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

2月の展示

「ありがとっ、感謝と心をこめて」

何かと贈り物を贈る季節。誰にどんな気持ちを伝えたいですか？きつかけになるような本を選んでみました。

さいごにさいごのプレゼント

《ペトル・ホラチェック／作 青山南／訳 化学同人》

今日はカルロとロルカの誕生日。プレゼントを贈りあうふたりは、相手にあげたい気持ちがふくらみ、宇宙や海まで贈りあいます。ふたりの掛け合いを見ているうちに大切な人へ「さいごう」のプレゼントを贈りたくなるかも!?



カミキイの「気持ち伝わる」贈り物おりがみ

《カミキイ／著 日本文芸社》

日常でも、特別なイベントでも使える「贈り物おりがみ」。おりがみ作家の著者が、気持ちが伝わるおりがみ作品を手順写真とともに紹介しています。



VR図書館



図書館HP



図書館イベント

♪注目のイベント♪

『ストーンペインティング教室』

石といっても色や形は様々。ストーンペインティング教室では、石を通して川の流れの威力や自然の不思議を学びます。選んだ石が何に見えるか想像しながら、色を塗って楽しみましょう。

◆日時 3月9日(日)

13時～15時

◆場所 中央館 アートホール

◆定員 50人(保護者含め先着順)

◆対象 町内在住・在学の小学生
☆イベント当日は、汚れても良い服装でお越しください。

※イベントのお問合せ・申込みは、中央館にお願いします。

◆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「ひょうたんアート作品展」

美しく繊細なデザインを施した、ひょうたんやひょうたんランプの作品を展示しています。ひょうたんランプの色とりどりの光の中で、素晴らしい作品をぜひご覧ください。



◆期間

2月8日(土)～23日(日・祝)

企画展「ひなまつり展」

御殿飾りから豪華な段飾りまで、資料館のひな人形コレクションを本屋とロビー展示します。

◆期間

2月8日(土)

～3月2日(日)



スタンプラリー対象

花岡の白鳥神社に掲げられていた町指定有形文化財(民俗)の「算額」絵馬。歴史民俗資料館展示室1に移されて展示されている。この算額は明治末の和算衰退期の奉納で、問題も易しいが北高根沢村花岡の地に和算が栄え近郷に多くの支持者がいたことを示す希少な資料である。



高根沢町指定文化財
「絵馬 算額図」

◆入館料 無料

◆開館時間 9時～17時

◆休館日

月曜日・12日(水)・25日(火)
※11日(火・祝)・24日(月)は開館します。

◆問合せ先 歴史民俗資料館

〒329-1225

高根沢町石末1825番地

☎675・7117



佐藤永倫さんが栃木県名誉農業士に認定

1月8日、栃木県公館で令和6年度栃木県農業士・女性農業士・名誉農業士認定式が行われ、町農業士会長の佐藤永倫さんが栃木県名誉農業士に認定されました。

佐藤さんは、土づくりに力を入れた環境保全型農業や安全・安心な農作物生産への取り組みや、町農業士会長として、町農業の発展や若手農業者の育成支援、地域課題の解決等に尽力されています。



「地域脱炭素ディレクター」活動開始！

町の脱炭素化を進めるために、1月から「地域脱炭素ディレクター」が環境課で活動を開始しました。「地域活性化起業人」として、環境事業を専門とする影山 充さんがリコージャパン(株)から派遣されています。

地域脱炭素ディレクターは、2050年カーボンニュートラル実現に向けて、主に町内の事業者向けに脱炭素化をサポートしていきます。



夜空を彩る「ENCHANT TAKANEZAWA」

12月21日、元気あっぶむらトレーラーズベース敷地内で「ENCHANT TAKANEZAWA～スカイランタンと森林bar～」が開催されました。

音楽と共に50個ものスカイランタンの打上げが行われ、幻想的な光が夜空を彩りました。また、森の中に広がる森林barでは、暖かい光の中でスープやお酒が提供され、非日常の空間となりました。



高根沢町防災士養成講座を開催

12月21日、22日の2日間、改善センターで地域における防災リーダーを養成し、町民の防災意識の高揚と地域の防災力向上に繋げるため、防災士養成講座を開催しました。

受講者は、事前にレポートを作成し、専門の講師から2日間の座学で防災に関する幅広い知識を学び、資格取得試験を受けました。

これからも町で行う防災関係の講座や訓練、地区で行う防災計画や訓練へのご協力をお願いします。



村山 瑠里華（るりか）ちゃん
令和2年2月22日（光陽台）
太郎さん・萌美さんの子

HAPPY BIRTHDAY

満5歳までのアイドルを募集しています。1人1回の掲載です。誕生月（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



申込みフォーム



古崎 陽誠（はるせ）ちゃん
令和3年2月6日（宝積寺）
雄也さん・愛さんの子



齋藤 百花（ももか）ちゃん
令和2年2月19日（宝積寺）
隼人さん・友里さんの子



武藤 凜太郎（りんたろう）ちゃん
令和2年2月6日（宝石台）
克則さん・あゆみさんの子



菊地 美輝（みき）ちゃん
令和3年2月9日（宝積寺）
輝雄さん・美加さんの子

高根沢ローカルグルメ募集中

町では高根沢町産食材を使用したご当地グルメを「高根沢ローカルグルメ」として認定しています。認定された商品は、町ホームページなどで「高根沢ローカルグルメ」として紹介されます。

◆募集品目

- ①高根沢ちゃんぽん
- ②高根沢焼ちゃんぽん
- ③高根沢お米スイーツ・パン
- ④その他



◆申込方法

産業課窓口または町ホームページにある申込書を提出してください。

◆申込み・問合せ先 産業課 ☎675・8104

認定されると商品のPRに高根沢町公式ロゴマークが使用できます！



今年も二十歳の集いにお邪魔しました。（2〜3ページ）見開きに大きく載せた実行委員長佐藤さんが叫んでいる写真は、これまで私が取材した二十歳の集いの中でも特に印象的なシーンでした。実行委員長挨拶が終わったあと、ステージの前に出てきた佐藤さんは、会場の皆さんに立ち上がってもらい、両親や今まで支えてくれた周りの人に向けて「ありがとう！」と大きな声で感謝を伝えました。式典後に聞いたところ、委員長のアドリブで行ったようでした。即興とは思えない堂々とした姿に胸が熱くなりました。二十歳の集いは、若者たちの新たな門出を祝う式典ですが、高根沢町で生まれ育った彼らの姿を見ると、高根沢町の明るい未来が感じられるようです。

余談ですが、トンボは後ろ向きに飛べないそうです。二十歳の皆さんがトンボのように前向きに羽ばたいていくことを願っています。（しづ）



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 2月号（令和7年2月1日発行）No.783 ■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

町ホームページ <https://www.town.takanezawa.tochigi.jp/> E-mail kouhou@town.takanezawa.tochigi.jp