

広報

くら

平成24年/2012
No.173

9.1



9月1日は防災の日

～災害に対する日頃からの備えを考えよう～

9月1日は『防災の日』です。今から89年前、大正12年9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないために昭和35年に制定されました。

また、昨年3月11日に発生した東日本大震災から約1年半が経過し、皆さんも通常の生活に戻りつつあるかと思いますが、防災の日をきっかけに、改めて災害について考えるとともに、突然発生する災害に備えましょう。

地震への備え

- 地震によるケガや火災などの二次災害を引き起こさないためにも、事前の備えが大切です。
- 家具類を転倒防止金具で固定する。
- 食器戸棚、窓等のガラスが飛散しないようにフィルム等を貼る。
- 重い荷物は低いところに収納する。
- いざという時の行動パターンを決めておく。
- 避難所までの経路を確認しておく。
- 非常用持出袋を作っておく。

地震発生！その時どうする？

- ◆まずは
落ち着いて身の安全を確保
机の下へ。
座布団で頭を守る。

◆1～3分後

- 揺れがおさまったら
家族の安全を確認する。
ドアを開けて脱出口を確保。
- すばやい行動で火の始末を。
ガラスの破片から足を守るため、靴をはく。
- 非常用持出袋を準備する。



- 避難する場合には
ブレイカーを
落とし、ガスの元栓を
閉める。

◆10分後～数時間

- 地域で助け合う
隣近所の救助活動や初期消火活動に協力する。
消防署等に連絡する。
- 自主防災組織等の情報を確認する。



◆避難生活では…

- 引き続き余震に注意して生活する。
- 3日間は外からの応援が期待できないので、生活必需品や食糧は備蓄でまかなう。
- 自主防災組織を中心に行動する。
- 避難所のルールを守る。
- 助け合いの心で行動する。

表紙について

皆さんはこの夏いかがお過ごしでしたか？表紙の写真は7月・8月に市内で催されたイベントの様子です。イベントは今年もたくさんの人で賑わい大盛況でした。

また、イベント開催の陰には様々な力をお借りしています。その1つ喜連川小・喜連川中の児童・生徒の皆さんが「きつれがわサマーフェスティバル＆花火大会」前に会場を清掃してくれました。皆さんの奉仕作業のお陰で気持ち良くイベントを行うことができました。

No.173 主な項目

■ 9月1日は防災の日……………	2
■ 保育園への新規入園について……………	6
■ フィットネス教室……………	8
■ 国民健康保険被保険者証を更新します……………	10
■ シリーズ～下水道事業を考える～……………	11
■ 市有地売却のお知らせ……………	12
■ 農地パトロールを実施します……………	13
■ TOWN TOPICS……………	14
■ くらしのNEWS……………	17
■ 入札結果……………	23

P24～34まで図書館だより、継続は力なり～目指そう健康ライフ～、知っとくさくら市、ミュージアム情報等

大雨・土砂災害への備え

大雨が降り続けると、洪水や土砂災害の発生する危険性が高くなります。新聞やテレビ、インターネットなどで気象情報を収集し、付近の降雨状況や河川の水位情報を入手しましょう。

また、洪水ハザードマップなどで浸水想定箇所を確認し、避難場所や避難経路を確認しておくことが大切です。

強い雨が降り出したら…

- 増水した河川や水路等は大変危険ですので、絶対近づかないようにしてください。
- 車両を運転中の方は道路アンダー部に溜まった雨水に注意してください。
- 土砂災害発生の危険も高まります。お近くの山や急傾斜地で、異常が確認された場合には、近づかないのはもちろんのこと、早めの避難が重要です。

防災行政無線の内容確認

次の電話番号で放送した内容を聞くことができます。
☎(681)6711

防災・行政情報メール

登録者の携帯電話等に電子メールを使って、主にさくら市の防災・行政情報をお伝えするメール配信サービスです。

◆登録方法

携帯電話
https://service.sugumail.com/sakura/を直接入力し、案内に従ってください。また、バーコードリーダー付きの機種では、下のQRコードを読み込ませることもアクセスできます。



パソコン
https://service.sugumail.com/sakura/member/を直接入力し、案内に従ってください。

全国瞬時警報システムの 全国一斉自動放送試験を実施します

人工衛星を用いて、緊急情報を瞬時に伝達する全国瞬時警報システム（通称Jアラート）の全国一斉自動放送等試験を実施します。

市内各所のスピーカーより試験放送の内容が流れる予定となっていますので、お取り違えのないようお願いします。

- ◆実施日時
9月12日(水)
①午前10時頃～ ②午前10時30分頃～

- ◆放送内容
「これは試験放送です。」
「サイレン等」
「下りチャイム」

◆全国瞬時警報システムとは

国から送信される弾道ミサイルや武力攻撃といった有事情報や緊急地震速報など、時間的余裕がない事態に関する情報を迅速に伝達するためのシステム

私たちが子どもの安全を守ります！ 交通指導員功労章受章

日頃から子どもたちの登校時、街頭に立って交通指導を行う交通指導員さんが長年の活動を認められ、栃木県交通指導員連合会より表彰を受けました。毎日、交通指導員さんが指導を行っているおかげで子どもたちの安全が守られています。

受章された方は、次の方です。おめでとうございます。



金賞（勤続15年）
渡辺 守さん



銅賞（勤続5年）
瀧澤清太郎さん



銅賞（勤続5年）
齋藤 忠さん

食品中放射能濃度測定結果をお知らせします

◆一般食品の7月分測定結果

検出下限 … 放射性物質ごとに約25Bq/kg ※一般食品の放射能濃度基準：100Bq/kg
全ての検体においてヨウ素131は検出されませんでした。

不検出となった農作物等	【市内産】精米(2)、大根、たまねぎ(2)、きゅうり(5)、ブルーベリー(3)、なす(3)、キャベツ、プラム、じゃがいも(4)、らっきょう、とうもろこし、かぶ、ピーマン(2)、トマト、にんじん、かぼちゃ、インゲン			
	【市外産】じゃがいも、たまねぎ、ピーマン			
放射性セシウムが検出された農作物等	品 目	セシウム134	セシウム137	セシウム合計
	しいたけ	不検出	15.4	15.4

※1 () 内は測定した検体数、各セシウムの単位はBq/kg
※2 スーパー、直売所等で販売されているものは、事前に検査されその安全性が確認されています。

◆学校給食（保育園、幼稚園、小中学校）の測定結果

・検出下限 … 放射性物質ごとに約10Bq/kg
以下の給食の事後検査を行い、セシウム134、セシウム137およびヨウ素131はいずれも「不検出」でした。

施設名	測定した期間	施設名	測定した期間
たいよう保育園	7月24日～8月20日	氏家保育園	7月23日～8月10日
あおぞら保育園	7月23日～8月18日	氏家さくら保育園	7月19日～8月22日
わくわく保育園	7月19日～8月22日	第2氏家さくら保育園	7月19日～8月22日
ふれあい保育園	7月18日～8月21日	きらきら保育園	7月23日～8月17日
アップル保育園	7月17日～8月10日		

◆野生きのこ類の採取についてご注意！～野生きのこがシーズンを迎えました～

「ちちたけ」を始め野生きのこは大変おいしい一方で、平地で育てられた野菜と比べ放射能濃度が高い傾向があり、一部の市町では、既に出荷の制限等がかかっています。また、放射能濃度の特に高いものは、摂取制限（食べることを禁止すること）が検討されていたり、通常のごみとして廃棄することができない「指定廃棄物」となる恐れがあるなど、新たな問題も懸念されています。

これからきのこ狩りを予定されている方は、その場所が、出荷制限がかかっている場所であるかを十分に確認し、放射能濃度の高いきのこを採取することがないようにご注意ください。

（参考）県内で野生きのこ（全般）の出荷が制限されている市町（8月24日現在）
日光市、那須塩原市、矢板市、真岡市、鹿沼市、那須町、那珂川町、益子町

◆放射性物質除染マニュアル（家庭用）を策定しました

市は放射線量が低い地域ですが、局所的に比較的放射線量が高い箇所（マイクロホットスポット）があります。そこで、除染の検討および実施するためのマニュアルを策定しました。国（環境省）が示す「除染関係ガイドライン」と併せて、安全な除染に取り組む際の目安としてください。

※マニュアルは市のホームページからダウンロードできるほか、総務課、環境課、市民生活課、放射能測定室でも配布しています。

【問】総務課 放射能対策係 ☎681-1111

お丸山公園の南斜面急傾斜地崩壊対策工事について

8月現在の工事状況

今月は工事の状況を7月13日に撮影した航空写真により説明します。現在、（図面左側写真①）アンカー工事が着々と進行中です。また、（図面中央写真②）切土斜面に敷設した植生マットから草が生えて、斜面保護が図られました。さらに、（図面右側写真④）新たな斜面保護工事を行うため、次期工事業者が現場事務所を設置して準備を進めています。

引き続き安全な作業、円滑な工事を進めてまいりますので、ご理解とご協力の程よろしくお願ひします。

【問】矢板土木事務所 整備部 ☎0287-44-2190

航空写真



※撮影日7/13(航空写真)、8/1(写真①②③④)

■アンカー工事が進行中です■

写真①



■植生マットから草が生えました■

写真②



■切土工事および土砂運搬作業進行中■

写真③



■次期工事の準備を進めています■

写真④





保育園について




Q. 保育園と幼稚園ってどこが違うの？

A. 保育園は、両親が働いている、病気であるなど、家庭内での保育ができない場合、親に代わり保育を行う児童福祉施設です。一方、幼稚園は学校教育法に基づき幼児に教育を行う施設で、お子さんの世話をする人がいる場合でも入園することができます。

Q. 保育園に入園できるのはどういう家庭ですか？

A. 子どもの保護者（祖父母等と一緒に住んでいる家庭の場合は、その全員）が次のいずれかに該当すれば認められます。

- ①昼間、自宅外で仕事をする方（会社勤務など）
 - ②昼間、自宅内で日常の家事以外の仕事をする方（自営業など）
 - ③妊娠中または産後間もない方
 - ④病気、けが、精神や身体に障がいがある方
 - ⑤同居の親族を常時介護している方
 - ⑥災害に遭い、その復旧にあたっている方
- ですので、「友達と遊ばせたいから」とか「小学校に入学する準備のため」といった理由だけでは保育園に入園することはできません。

Q. 求職中でも入園はできますか？

A. できます。ただし、入園後1ヶ月以内に仕事に就くことが条件となります。

Q. 入園料・保育料はどうなるの？

A. 入園料はありません。保育料は市で定めた基準（別表のとおり）をもとに、その家庭の所得と対象児の年齢によって決まります。市立・私立で差はありません。2人目以降には軽減措置があります。

Q. どの保育園に入れますか？

A. 小学校のような居住地区による通園区域の制限はありません。定員や入園の要件を満たせばどの保育園でも希望することができます。申込の際に第1希望から第3希望まで記入してください。各保育園には定員がありますので、希望者が多数の保育園の場合、優先順位によってはその保育園に入園できない場合があります。

（単位：円）

徴収金基準額表（月額）	階層			定 義	0歳児	1～2歳児	3歳児	4歳以上
	A	生活保護世帯			0	0	0	0
	B	所得税非課税世帯	市民税	非課税	6,000	5,000	4,000	3,000
	C			課 税	12,000	11,000	10,000	9,000
	D1	所得税課税世帯		20,000円未満	20,000	17,000	14,000	12,000
	D2			40,000円未満	27,000	23,000	19,000	15,000
	D3			72,000円未満	33,000	27,000	25,000	23,000
	D4			103,000円未満	37,000	30,000	27,000	24,000
	D5			258,000円未満	47,000	38,000	28,500	26,000
	D6			413,000円未満	49,000	45,000	30,000	27,000
	D7			413,000円以上	52,000	49,000	31,000	28,000

※平成25年度の保育料徴収金については改定になる場合があります。

【問】 児童課 ☎681－1125

保育園への新規入園について



平成25年4月から保育園への新規入園を希望される方の申込を次のとおり受付します。

受 付 日	受 付 時 間	受 付 場 所
10月9日(火)	午前10時～正午 午後1時～7時	喜連川支所第2庁舎2階 第1会議室
10月10日(水)		
10月11日(木)		市役所本庁第2庁舎2階 第1会議室
10月12日(金)		

【入園手続き】

申込書類は、9月3日（月）から児童課および喜連川支所市民生活課で配布するほか、市ホームページからも入手することができます。事前に申込書類に必要事項を記入いただき、上記受付日当日にお持ちください。なお、入園の承諾・不承諾、入園する保育園等については後日通知します。

※受付日時、受付場所によって優先順位が変わることはありません。入園にあたって家庭および仕事の状況等を総合的に判断し、保育の必要度に応じて優先順位を決定します。また、希望者が多数の場合は、希望保育園に入園できないことがあります。

【対象児童】

- ◇児童の両親等が働いている場合。
 - ◇家庭内に長期にわたる病人や障がいのある方がいるため、児童の親が常にその介護をしなければならぬ場合。
 - ◇その他家庭内で保育ができない場合。
- ※児童の両親、あるいは祖父母等が家庭内で児童の保育をできる場合は、入園対象から除かれます。

【保育園】

下表のとおりです。

	保育園名	定員	場所	募集児童	開園時間(延長含む)	電話番号
公立	ふ れ あ い	80名	氏 家	2歳～就学前	午前7時15分 ～午後7時30分	☎682－8837
	あ お そ ら	220名	草 川	6か月～就学前		☎681－1336
	た い よ う	150名	松 山	6か月～就学前		☎681－1331
	わ く わ く	150名	喜 連 川	6か月～就学前		☎686－2142
私立	氏 家 さ く ら	45名	上 野	産後休暇明け～2歳	午前7時 ～午後7時30分	☎682－3858
	第二氏家さくら	100名	氏 家	産後休暇明け～就学前		☎666－7277
	ア ッ プ ル	90名	蒲 須 坂	3か月～就学前	午前7時～午後7時	☎682－9957
	氏 家	80名	氏 家	6か月～就学前	午前7時 ～午後7時30分	☎682－2402
	きつれ川きらきら（認定こども園）	25名	下 河 戸	3か月～就学前		☎685－1188

※きつれ川きらきら保育園（認定こども園）は、直接保育園にお申込みください。

「外国人プロバスケットプレーヤーによるバスケットボール教室」参加者募集！

市国際交流協会主催「リンク栃木ブレックス」外国人プレーヤーによるバスケットボール教室を開催します。ショートクリニック形式のプログラムで、「バスケットを楽しむ姿勢」や「ドリブル、パス等の基礎技術」を学びます。教室終了後、選手への質問などのトーク交流やサイン会もあります。

【日 時】9月29日(土) 午後2時～4時

【場 所】氏家体育館アリーナ

【対象者】市内在住小中学生、市内在住外国人（定員40名程度：先着順です）
※定員には限りがありますので、チームではなく個人で申し込んでください。

【参加費】無 料

【申込方法】市国際交流協会（企画政策課内）に申込用紙を提出ください。

【申込先】市国際交流協会事務局（企画政策課内） ☎681-1113



中国語

" 由外国专业篮球选手教学的讲习会 " 招募听课的人！

市国际交流协会将要主办由《リンク栃木ブレックス队》外国人队员教导的篮球讲习会。内容是“欣赏打篮球的态度”和“运球、转球等的基础技术”。讲习会结束后，还有向队员提问、闲谈交流和签名会。

【时间】平成24年9月29日（星期六）下午2点～下午4点

【地点】氏家体育馆赛场

【参加者】市内在住的小学及初中学生、市内在住的外国人（报名人数为40人左右，按先后为序）又，因为名额有限，所以不是团体，而是个人报名。

【参加费】免费

【报名方法】向市国际交流协会（计划政策科内）提交报名书

【报名处】市国际交流协会事務局（计划政策科内）、电话681-1113

英語

We are inviting participants for "Basketball class by professional basketball foreign players"!!

Sakura-shi International Association will take place basketball class by foreign players of "Link TOCHIGI BLEX".

The programs are "How to enjoy basketball", "Basic skill of dribble, pass and so on".

After the class, there will be an exchange meeting and autograph session with professional players.

【Date and Time】Saturday, September 29 2012, from 2:00p.m. to 4:00p.m.

【Place】Arena of Ujiie gymnasium

【Eligible person】Elementary school kids, junior high-schooler and non-Japanese residing in Sakura-shi.

The first 40 to apply will be accepted.

※Please apply at the individual, not a team.

【Participation Fee】Free.

【Application method】Please submit an application to Sakura-shi International Association. (In the Plan policy section)

【Application】Sakura-shi Secretariat of the International Association. (In the Plan policy section)

TEL:681-1113

運動不足の方、健康を維持したい方参加してみませんか？

☆はじめてフィットネス

（エアロビクス編）☆

初めての方でもできる簡単なステップが中心です。一緒に爽やかな汗をかきましょう。

【期 日】9月28日(金) 10月26日(金)
11月30日(金)

【時 間】午後7時20分～8時10分
(受付：午後7時～7時15分)

【対 象】医師等から運動制限をされていない
市民

【持ち物】靴(室内用)、タオル、飲み物

☆スペシャルフィットネス

（ウォーキング編）☆

ウォーキングも体幹(コア)を意識することで効果が倍増します。

【期 日】10月2日(火)

【時 間】午前9時20分～午後0時30分
(受付：午前9時～9時10分)

【対 象】医師等から運動制限をされていない
市民

【持ち物】靴(室内・外用)、タオル、飲み物

☆コレステロール教室☆

HDL(善玉)コレステロールをふやせるように、生活習慣を見直してみましょう。

【日 時】9月26日(水) 午前9時～午後1時

【持ち物】筆記用具、エプロン、髪かぶり、米1合

【申込期限】9月20日(木)

☆全ての教室とも☆

【定 員】20名(先着順)

【参加費】1回100円

【場 所】喜連川保健センター

【申込方法】1週間前までに申し込みください。
(コレステロール教室は9月20日まで)

【申込先・問合先】健康増進課 ☎682-2589

温泉ライダー IN SAKURA 日本三大美肌の湯 喜連川温泉

復興イベントとして公道を走る2時間および5時間耐久自転車レースを開催します。

▽日 時 11月17日(土) 午前9時00分～午後4時

▽場 所 総合公園(メイン会場)および関係行政区(櫻野5、松山、本田、上松山)

▽募集期限 10月22日(月)

※定員になり次第締め切ります。

▽申込方法 参加申込・費用等詳細はウィズスポ公式サイトをご覧ください。

(<http://onsen-rider.sakura.wizspo.jp/>)

【問】○ウィズスポ事務局 ☎03-6459-0011

(平日：午前10時～午後6時)

○商工観光課 ☎686-6627



栃木SCを応援に行こう！

10月28日(日)午後7時から栃木県グリーンスタジアムにて「Jリーグ(ディビジョン2) 栃木SC対松本山雅FC戦」があります。その日は、「さくら市民デー」と称して、さくら市のPRやブースでのプレゼントがあります。皆さんスタジアムに足を運んでみませんか。

【問】商工観光課 ☎686-6627



シリーズ～下水道事業を考える～

第3回 融資あっせん制度について

下水道の接続工事の費用は、個人負担になります。市では、皆さんの負担を少しでも軽減できるよう、銀行等から融資を受ける場合に利子分を市が負担する「融資あっせん制度」を用意していますので、ぜひご活用ください。なお、工事は、市指定工事店（市内外の登録業者）に依頼して行ってください。

<融資あっせん制度の内容>

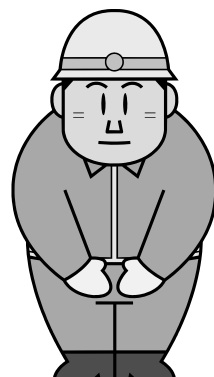
項 目	内 容
対 象 者	1. 処理区域の建築物の所有者またはその所有者の同意を得た占有者 2. 市税、受益者負担金、下水道使用料を滞納していない者 3. 公共下水道供用開始から3年以内に改造工事を行う者 4. 確実な連帯保証人を有する者
対象工事	処理区域内で、くみ取り便所を水洗便所に改造する工事および尿浄化槽を廃止して公共下水道に接続させる工事。 ※これと連携する他の汚水の污水管、污水ます等の新設工事を併せて施工する場合を含む。
限 度 額	1件につき40万円（ただし、工事費を超えることはできない。）。 ※同一世帯で2件以上の工事があるときは、80万円。
利 息	無利子（市が融資機関に支払う。）。※返済の遅延による利子は、借主の負担。
返済方法	融資を受けた翌月から40ヶ月以内で毎月元金均等分割の返済。※繰上げ返済可。
融資機関	○足 利 銀 行 氏家支店・喜連川支店 ○栃 木 銀 行 氏家支店 ○烏山信用金庫 氏家支店・氏家中央支店 ○塩 野 谷 農 協 氏家支店・喜連川支店

【問】下水道課 ☎681-1118

【問】水道課 ☎681-1121
（長久保地内水道舗装復旧工事）



【工事期間】9月上旬～10月中旬



【問】下水道課 ☎681-1118
（喜連川地内下水道管埋設工事）



【工事期間】9月上旬～12月下旬
（上阿久津区画整理地内
下水道管埋設工事）



【工事期間】9月上旬～12月上旬

工事期間中は、周辺住民の皆さん、付近を通過する皆さんに何かとご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

工事を行います

国民健康保険被保険者証を更新します！

現在お使いの被保険者証の有効期限が切れる9月30日までにお手元に届くように、新しい被保険者証を郵送します。配送ができなかった場合、郵便局からの「不在通知」等をご確認のうえ、次の機関までお問合せください。

◎郵便局の保管期間内

宇都宮東郵便局コールセンター ☎635-3529

◎郵便局の保管期間経過後

氏家地区にお住まいの方：保険高齢対策課国保係 ☎681-1116

喜連川地区にお住まいの方：喜連川支所市民生活課 ☎686-6611



☆国民健康保険から社会保険に加入された方は・・・

国民健康保険をやめる手続きが必要です。社会保険被保険者証と国民健康保険被保険者証、印鑑を持参し、保険高齢対策課または喜連川支所市民生活課で手続きをお願いします。

☆世帯主の方が社会保険に加入していて、同じ世帯のご家族が国民健康保険の方は・・・

加入している社会保険に対して、ご家族を扶養として認定することが可能かご確認ください。

国民健康保険税を滞納すると・・・

○被保険者証の交付制限

通常の被保険者証の代わりに「国民健康保険短期被保険者証」（有効期限3か月）または「国民健康保険被保険者資格証明書」（医療機関で全額負担後精算）が交付されます。

○限度額適用認定証・人間ドック等助成事業の交付制限

「限度額適用認定証」および「人間ドック承認決定通知書」を交付することができません。

○納期限を過ぎると

督促手数料や延滞金が増える場合があります。延滞金は時間が経つと増えるので納付できないときは、早めに税務課収納対策室（☎681-2263）または保険高齢対策課に相談してください。

国民健康保険制度は、相互扶助共済の精神に基づいて、保険給付を行う社会保険制度です。その財源は、国、県と市からの繰入金、加入者が負担する国民健康保険税によって賄われています。一人でも滞納があると加入者全員に影響が及び、滞納者が増加すると国民健康保険制度が崩壊する恐れがありますので、必ず完納してください。

特定健診の受診はお済みですか？

国民健康保険では、40～75歳未満の方を対象にメタボリックシンドロームの発見と予防・改善を目的に特定健康診断（特定健診）を実施しています。また、健診を申し込んでも未受診の方に今後の健診日をご案内するハガキをお送りしています。特定健診は、生活習慣病を発見するチャンスです。1年に1度、ご自分の健康状態をチェックしましょう！なお、健診の申込みは健康増進課（☎682-2589）までご連絡ください。

【問】保険高齢対策課 ☎681-1116

農地パトロール(利用状況調査)を実施します

農地法の改正により、農地の所有者や耕作者に対して、農地を適正かつ効率的に利用しなければならぬ責務規定が設けられ、また、農業委員会による農地の利用状況調査の実施が法定化されました。市農業委員会では、8月下旬から11月にかけて農地パトロールを行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

遊休農地を放っておくと法的措置がとられます

農地パトロール(利用状況調査) 〈農地法第30条第1項〉

農業委員会が、管内の農地が適正に利用されているか調査します。

遊休農地の所在が判明

農業委員会の指導 〈農地法第30条第3項〉

農業委員会が所有者等に対して、農地をきちんと利用するよう指導します。

【指導対象農地】

- ①現に耕作されておらず、今後も耕作されないと見込まれる農地
- ②周辺の農地と比べて低利用となっている農地

指導に従わない場合

遊休農地である旨の通知 〈農地法第32条〉

農業委員会が遊休農地であることを通知します。
(農地法第32条)

所有者等が農地をきちんと利用することを具体的に示した計画書を提出します。(農地法第33条)

計画書が不適切な場合等

必要な措置の勧告 〈農地法第34条〉

農業委員会が所有者等に対して、誰かに貸すなど必要な措置をとるよう勧告します。(農地法第34条)

勧告に従わない場合

利用に向けて協議 〈農地法第35条～40条〉

指導対象農地のうち①については、遊休農地を利用したい者が利用できるように、農業委員会が協議を行わせます。協議が不成立の場合には、都道府県知事の調停、最終的には特定利用権〔強制的賃借権〕の設定に及びます。

農業関係者(周辺の農業者、農業協同組合、土地改良区、農業共済組合等)からの申出でも調査を行うことになります。



荒らし作り、捨て作りのような利用の程度が低い農地も指導の対象となります。



計画書を提出しない、虚偽の届出をした場合には、30万円以下の過料となります。

パトロールの重点項目

- ①遊休農地の実態把握
- ②違反転用の早期発見
- ③転用許可後の進捗状況
- ④納税猶予(相続税、贈与税)対象農地の現況把握 など

農地の売買および賃貸借をお考えの方は、お近くの農業委員もしくは農業委員会事務局へご相談ください。

【問】 農業委員会事務局 ☎681-1124

市有地売払いのお知らせ

売払い物件(土地)

番号	所在地	地目	面積(m ²)	最低売払い価格(円)
①	草川壱丁目22番5	宅地	492.41	13,590,000
②	草川貳丁目34番1	山林	345.00	12,080,000
③-1	草川貳丁目34番12	宅地	318.15	8,840,000
③-2	草川貳丁目34番16	宅地	318.03	8,840,000
③-3	草川貳丁目34番17	宅地	317.98	8,840,000
③-4	草川貳丁目34番18	宅地	318.21	8,850,000
③-5	草川貳丁目34番19	宅地	290.52	8,250,000
③-6	草川貳丁目34番20	宅地	290.50	8,250,000
③-7	草川貳丁目34番21	宅地	326.24	8,970,000
④-1	草川貳丁目40番9	宅地	303.32	10,070,000
④-2	草川貳丁目40番24	宅地	308.66	9,470,000
⑤	草川貳丁目43番5	宅地	302.93	9,840,000
⑥	馬場字川原320番134外1筆	宅地	308.21	10,380,000
⑦	氏家字下野3198番6	雑種地	372.00	9,300,000
⑧	卯の里五丁目61番6外1筆	宅地	1,112.00	34,360,000
⑨	喜連川字金沢682番5	雑種地	193.00	2,880,000

〈喜連川地区〉



〈氏家地区〉



◇売払いの方法

一般競争入札により売払いします。

※最低売払い価格以上の最高額で入札した方を落札者として決定する方法です。

◇入札参加受付および物件の説明等

入札参加を希望される方は入札参加申込書を提出し、物件の説明と関係書類の配布を受けてください。

※入札参加申込書は財政課窓口で配布しています。また市のホームページからも入手できます。

【期間】 9月10日(月)から9月28日(金)まで(土日祝日を除く)

【時間】 午前8時30分～午後5時15分 【場所】 市役所本庁2階 財政課

◇入札日時

【日時】 10月15日(月)午前10時より順次行います。【場所】 市役所第2庁舎2階第3会議室

◇入札保証金

入札参加者は最低売払い価格の100分の5以上の保証金の納付が必要です。

※その他詳細は財政課へお問い合わせください。なお、売払い物件の詳細は、市ホームページをご覧ください。

【問】 財政課 ☎681-1122

中学生のマイチャレンジ(8/1～7)

夏休み期間中に、氏家中・喜連川中の2年生がマイチャレンジ体験を市内の各事業所で行いました。この事業は、職業体験を通して働く意味を学び、自己の在り方や生き方を見つめさせることをねらいとしています。生徒の皆さんは、図書館、道の駅きつねがわ、保育園のほかエンゼル講座で赤ちゃんとのふれあい体験、市役所都市整備課での実習など様々な職種を一生懸命に取り組んでいました。



県大会優勝！いざ、全国大会へ！(7/28)

今年度の市消防団操法競技会で5連覇という快挙を成し遂げ、小型動力ポンプの部で塩谷支部代表として第40回栃木県消防操法大会に出場した、さくら市消防団第六分団第三部（分団長 川上貴宏：鷲宿地区）が市消防団では初めての優勝を飾り、全国大会へ出場します。分団長の川上さんは「日頃の練習の成果を存分に発揮でき、最高の結果を出すことができました。家族や地域の方々をはじめ、応援してくれた皆さんのおかげです。全国制覇目指して頑張ります！」と熱く語ってくれました。

<出場選手名> (敬称略)

指揮者 村上 知 1番員 村上 和孝
2番員 村上 光洋 3番員 千野根尚志
補助員 鈴木 厚生



お詫びと訂正

広報8月1日号P7「市消防団夏季点検第8回消防ポンプ操法競技会開催」の小型動力ポンプの部で誤りがありました。正しくは次のとおりです。関係者の皆さまにお詫びして訂正いたします。

誤 「指揮者 村上知(第7分団第3部)」
正 「指揮者 村上知(第6分団第3部)」
誤 「1番員 村上 知孝」
正 「1番員 村上 和孝」

第15回さくらカップジュニアサッカー大会開催(7/14・15)

鬼怒川運動公園で、第15回さくらカップジュニアサッカー大会が開催されました。

今大会は28チームが参加し熱戦が繰り広げられ、地元さくら市の上松山クラブが初優勝を飾りました。2日間とも大変暑い中の試合となりましたが、どのチームも一生懸命に試合に臨んでいました。

暑さに負けずに大好きなサッカーを頑張った選手たち。大変お疲れさまでした。



好きなことを楽しく学んだ夏休み(7/31)

7月22日(日)～8月26日(日)まで、氏家公民館ホール等を教室に『公民館自由学校』が開講され、十代の若者43名が、県内在住の著名な芸術家を講師に、いつもは本格的に学ぶ機会が少ない作曲や粘土アニメ、軽音楽、アイドルなどを面白く学習しました。

7月31日(火)から3日間実施した落合崇史さんの作曲教室は、人気コンピューターボーカロイドの歌声からスタートする楽しい講座で、最初は難しいと思っていた作曲も落合さんのわかりやすいコーチングにより、最終日までに7曲ができあがりました。



霧降高原牛親子で受賞(7/6)

第14回全農肉牛枝肉共励会が開かれ、交雑種の部で鈴木隆さん(鷲宿)の出品した「とちぎ霧降高原牛」が最高賞の最優秀賞、さらに父の茂久さんが同部門で優秀賞に輝きました。(なお、鈴木牧場では、2年前の第12回大会でも最優秀賞を受賞しています)

良い牛を育てる秘訣は、まずは良い子牛を選ぶことが最も重要。そして、エサなどに気を使いながら愛情込めて育てることだそうです。鈴木さんは、「他に負けない良質な牛肉を作りたい!という気持ちでこれまで頑張ってきました。霧降高原牛は交雑牛の中では日本一です。ぜひ多くの消費者の皆さんに食べてもらいたいですね」と話されました。受賞おめでとうございます。



9月21日(金)～30日(日)は、「秋の交通安全県民総ぐるみ運動」です。皆さんも日頃から交通ルールの向上(自動車の全席シートベルトの徹底等)を目指すと共に、自動車や自転車を運転される場合は交通事故を起こさない・巻き込まれないよう注意しましょう。

また、県内では、小さなお子さんや高齢者が当事者(被害者)となる事故が多発していることから「子どもや高齢者に優しい3S」運動を実施しています。普段から思いやりを持った運転を心が

秋の交通安全県民総ぐるみ運動



NTT東日本の「フレッツ光ネクスト」のサービスがこれまで未整備だった地域にも今秋頃から提供される予定となりました。

今後は、市内全域で快適にインターネットを利用することができるようになります。

▽提供開始地域 下河戸北行政区・下河戸南行政区・南和田行政区・金枝行政区・鹿子畑行政区の一部地域および穂積行政区の全域(市外局番685の地域)

▽提供開始時期・サービス

光フロードバンドが市内全域で利用可能になります

ス内容等の問合先
NTT東日本栃木支店
フリーダイヤル ☎0120(116)1116
☎ 企画政策課 ☎(681)1113

▽日程
○9月3日(月) 開会、提案、質疑、即決または委員会付託
○9月4日(火)5日(水) 一般質問
○9月6日(木) 決算審査特別委員会
○9月7日(金) 文教厚生常任委員会、決算審査分科会
○9月10日(月) 建設経済常任委員会、決算審査分科会
○9月11日(火) 総務常任委員会、決算審査分科会
○9月14日(金) 決算審査特別委員会
○9月19日(水) 委員長報告、質疑、討論、採決、閉会

市議会第3回定例会

「児童手当現況届」を忘れていませんか？

児童手当を受給している方は、現況届の提出が必要です。未提出の方は、10月支給分の手当を受けることができなくなりますので、必ず提出してください。

【問】 児童課 ☎681-1125

大中村街道架道橋の愛称が決まりました

市民の皆さんに親しみをこめてご利用いただけますよう、大中村街道架道橋の愛称を募集したところ、167点の愛称が届けられました。市民の皆さんをはじめ、全国の皆さんからの多くの応募をいただき、感謝申し上げます。

愛称は「**卯の里ふれあいアンダー**」となりました。

なお、愛称プレートを設置しますので、親しみをこめてご利用いただければと思います。

【問】 建設課 ☎681-1119

○9月8日(土)・9日(日)・12日(水)・13日(木)・15日(土)・18日(火)休業
※都合で日程が変更になる場合もあります。

▽傍聴方法 市役所本庁舎3階西側の議会事務局にある受付簿に住所、氏名を記入し、傍聴券を受け取ってから議場に入場してください。傍聴席は40席です。

☎ 議会事務局 ☎(681)1123

第61回

“社会を明るくする運動”



毎年7月は「社会を明るくする運動」強調月間です。

本年も市では、塩谷保護区保護司会さくら支部の保護司の皆さんが中心となり、7月2日(月)に氏家地区にて広報車を利用した移動広報を実施し、「社会を明るくする運動」や「青少年を非行から守る」ことをアピールしました。

また、7月5日(木)に喜連川中学校を訪れ、塩谷保護区保護司会の笠国男会長が「保護司・更生保護女性会の役割と社会を明るくする運動」についての講演を行いました。

人権擁護委員に再任されました

平成21年7月より人権擁護委員として活躍されている福田哲さん(草川第2)が再任され、7月1日付で法務大臣からの委嘱状を交付されました。新たな任期は、7月1日から平成27年6月30日までの3年間です。



“人権の花運動”を実施

6月18日(月)、氏家小学校で人権擁護委員協議会さくら部会による「人権の花」の贈呈式が行われました。

「人権の花運動」は花を育てることを通じて、命の大切さや思いやりの心を育んでもらおうという運動で、今年は200本のシニア、ペチュニア、マリィゴールド、サルビア、ダリアの花の苗が児童代表に手渡されました。



平成24年度第1回さくら市環境基本計画策定委員会 平成24年度第1回さくら市環境審議会を開催しました

平成20年3月に策定した「さくら市環境基本計画」を、前期5年間の計画の課題や環境の変化などを踏まえて10年計画の見直しを行うため、さくら市環境基本計画策定委員会を8月6日(月)、さくら市環境審議会を8月10日(金)に開催しました。

委員には次の23名の方々を委嘱しました。

環境基本計画策定委員会委員(敬称略)

藤田幸生(委員長)、納富信也(副委員長)、松田喬、佐藤アサ、福田克之、小林美枝、田代節雄、渡邊正之

環境審議会委員(敬称略)

高瀬忠男(会長)、小倉孝夫(副会長)、福田克之、吉澤正夫、荒井美智子、福田栄子、百瀬正人、大塚光雄、荒井善市、西崎将晴、小堀勇人、川和良吉、高橋健一、大島幸雄、加藤啓三

計画を見直すにあたり、「生物多様性基本法」の制定や、放射能汚染対策等、新たな課題を踏まえ、市民・事業者の方にも、出来る限り分かりやすく共有できる計画を目指して取り組んでいきます。

【問】 環境課 ☎681-1126

大規模小売店舗届出
書縦覧

▽店舗名称 スーパーオ
ータニ氏家店・スーパ
ーオータニ喜連川店
▽縦覧期限 11月26日
(月)までの平日(午前8
時30分～午後5時15分)
▽縦覧場所 商工観光課
※県経営支援課でも縦覧できます。
▽その他 市ホームページで「届出の概要」をご
覧いただけます。

▽問合せ先
○商工観光課

☎(686)6627

○県経営支援課

☎(623)3176

障害者虐待防止セン
ターを開設します

10月1日の障害者虐待防
止法の施行にあわせ、市民福
祉課内に障害者虐待の未然防
止や早期発見および養護者に
対する支援を行うことを目的
とする「さくら市障害者虐待
防止センター」を設置します。

☎ 市民福祉課 ☎(681)1115

10月から住民結核検
診が始まります

▽対象 65歳以上(昭和
23年4月1日以前に生ま
れた方)の方。
※ただし、平成24年4月
以降に胸のレントゲン
検査(肺がん検診等)を
受けていない方。

▽検査内容

・結核検診車で胸部レン
トゲン写真を撮影します。
・結果は再検査の必要の
ある方のみお知らせしま
す。

▽日時 対象者には個別
にハガキで通知します。

☎ 健康増進課 ☎(682)
2589

道の駅きつれがわ温
泉休業のお知らせ

定期検査の為、9月24
日(月)～27日(木)まで温
泉は休業になります。な
お、一部の店舗は営業し
ます。

☎ 道の駅きつれがわ
☎(686)8180

第8回さくら市成人式のご案内 ～平成25年1月13日(日)に開催！～

新成人者16名による実行委員会において、第8回さくら市成人式は、来年の1月13日(日)に氏
家公民館で開催することが決定しました。
成人式の開催時間・内容・申込方法等は、決定次第、広報紙等でお知らせします。

成人式実行委員の皆さん(敬称略・順不同)

☆安藤 麻理	☆飯島 諒
☆小口 尊司	☆小口 友希
☆佐藤 歓奈	☆田中 伸吾
☆古澤 芽依	☆森島 研
☆大野 結香	☆神谷龍之介
☆小竹 佑典	☆笹川 美優
☆手塚 優奈	☆船山 美穂
☆八嶋 華子	☆湯沢 麻衣

【問】生涯学習課 ☎686-6621

先日、成人式実行委員会で式の開催日と会場を決定しました。これから実行委員会で様々なことを決めていきたいと思います。



第1回成人式実行委員会に出席した皆さん



「おしゃべり場」に
来ませんか?

▽日時 9月11日(火)午
前10時～11時30分
▽対象 60歳以上の方な
らごなたでも
▽内容 おしゃべりや健
康体操などを通して、口
や手や脳を動かしながら
楽しい時を過ごします。
▽場所 市民活動応援館
「樹」(eプラザ式番館1
階)

「介護についてお
しゃべりしましょう
会」に来ませんか?

介護についての悩みや
心配ごとのある方、介護
について話をしたい方参

加してみませんか?

▽日時 9月12日(水)
午前10時～午前11時30分
▽場所 まちづくりネッ
トワーク「笑顔」(とち
じゅう交流館)
※駐車場は喜連川支所を
ご利用ください。

▽日時 9月27日(木)

午前10時～午前11時30分

▽場所 市民活動応援館
「樹」(eプラザ式番館1階)

☎ 保険高齢対策課
☎(681)1116

エコカンドルコン
サート

「生涯学習月間」のオー
プニングセレモニーとし
て開催します。オーボエ、
ホルン、キーボードの調
べ・氏家の民話などを一
緒に楽しみませんか。

▽日時 10月6日(土)夕
方

▽場所 西導寺
※詳細は次号でお知らせ
します。

☎ 生涯学習課 ☎(686)
6621

給与所得者の個人市県民税について

給与所得者の個人市県民税は、地方税法第321条の4の規定により、事業主(給与支払者)が、
給与の支払をする際に毎月徴収(特別徴収)して市に納入しなければなりません。行っていない
事業所は税務課までご連絡ください。

※費用等について表記がない場合は、原則無料です。

【個人市県民税特別徴収Q&A】

Q1 どのような場合に特別徴収しなければなりませんか?

答 従業員が前年中に給与の支払いを受
けており、かつ当年の4月1日に給与
の支払を受けている場合、事業主は特
別徴収しなければなりません。

Q2 従業員数が少ない事業所でも特別徴
収しなければなりませんか?

答 特別徴収しなければなりません。

Q3 従業員の就退職が多いので普通徴収
にしていますか?

答 事業主が特別徴収義務者となること
は、法令(地方税法第321条の4)に定
められています。事務が複雑であるこ
とを理由に普通徴収することはでき
ません。

Q4 特別徴収するメリットは何ですか?

答 ①個人市県民税の税額計算は市が行
いますので、所得税のように事業主が
税額を計算したり、年末調整をする手
間はかかりません。
②従業員は納税する手間が省け、納付
を忘れて滞納となったり、延滞金がか
かる心配がありません。さらに特別徴
収は納期が年12回なので、普通徴収に
比べて1回あたりの納税額が少なくて
すみます。

【問】税務課 ☎(681)1114

塩谷地区芸術祭

①音楽祭

▽期日

○小学校 9月26日(水)

○中・高・一般 9月27

日(木)

▽場所 矢板市文化会館

②学校演劇祭

▽期日 9月29日(土)

▽場所 矢板市文化会館

③邦楽祭

▽日時 11月11日(日)

午前9時～

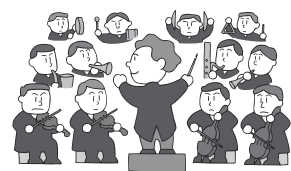
▽場所 喜連川公民館

④作品展

▽日時 11月10日(土)～
11日(日) 午前9時～午
後3時30分

▽場所 喜連川体育館
※書道・絵画・写真等出
展を希望される方は、
お問合わせください。

☎ 生涯学習課 ☎(686)
6621



第8回市マラソン大会を開催します

第8回市マラソン大会を10月14日(日)に氏家中学校を発着点として開催します。競技時間は午前10時より正午過ぎの予定です。コース周辺にお住いの方や御用がある方にはご迷惑をおかけします。がご協力をお願いいたします。※詳細については、次号にお知らせします。

☎ スポーツ振興室
(682) 8888

とつみぎ観音縁日

▽日時 9月22日(祝・土) 午前9時〜午後1時
▽場所 龍光寺参道
▽内容 焼きたてとつみぎ販売・尊氏公坐像ご開帳・喜連川公方太鼓など
☎ 喜連川商工会
(686) 2122

うつ病家族教室・家族交流会を開催します

▽日時 9月26日(水) 午後2時〜4時
▽内容 講話「家族の上手な関わり方」〜家族こそ元気になる〜
▽対象 うつ病患者のご家族
▽講師 マロニエ医療福祉専門学校 作業療法学科長 渡邊厚伺氏
▽申込方法 一週間前までに申し込んでください。
▽場所・申込先・問合先 矢板健康福祉センター ☎ 0287(44)1297
少年院について学んでみませんか？
喜連川少年院の見学会を実施します。
▽日時 9月29日(土) 午前9時30分〜正午
▽対象 市内または近隣に在住している成人の方
▽内容 施設見学、教育内容説明、質疑応答等
▽申込方法 電話でお申し込みください
▽申込先 喜連川少年院 ☎ (686) 3020

緊急雇用対策に伴う臨時職員募集

市では、現在の厳しい雇用情勢を踏まえ、離職された方(9月末までに離職する予定の方を含む)を対象に、臨時職員を採用します。

◎財政課一般事務員

▽募集人員 1名

▽応募資格 東日本大震災の影響による失業者(青森県、岩手県、宮城県、福島県、茨城県、栃木県、千葉県、新潟県および長野県内の災害救済法適用地域に所在する事業所を離職された方、または、当該地域に居住していた求職者。)もしくは、平成23年3月11日以降に離職された方で普通自動車運転免許を有する方。
※さくら市は、災害救助法適用地域です。

▽任用期間 10月1日〜平成25年3月31日
▽勤務時間 午前8時30分〜午後5時15分
▽賃金 日額 6400円



市営住宅の入居者を募集

◎大沼台
▽募集戸数 1戸
▽完成年度 昭和56年
▽構造・住戸の型 2階建・3LDK
▽家賃 1万4700円
〜2万2000円
◎豊原
▽募集戸数 1戸
▽完成年度 平成元年
▽構造・住戸の型 3階建・3LDK
▽家賃 2万800円〜3万1000円
◎豊原
▽募集戸数 1戸
▽完成年度 平成3年
▽構造・住戸の型 3階建・3LDK

※費用等について表記がない場合は、原則無料です。
▽家賃 2万1400円
〜3万1900円
◎草川C
▽募集戸数 1戸
▽完成年度 平成13年
▽構造・住戸の型 3階建・3LDK
▽家賃 2万1300円
〜3万1800円
◎全ての住宅とも
※家賃は平成23年の所得に応じて決まります。
※入居の際に、家賃3か月分の敷金が必要になります。
※豊原住宅・草川C住宅は駐車場使用料が1台につき2000円かかります。
▽申込期限 9月12日
(水)午前8時30分〜午後5時15分(土日祝日は除く)
▽申込方法 「市営住宅入居申込書」に必要書類を添付し希望住宅を明記し建設課へお申込みください。申込書等は、建設課・喜連川支所市民生活課で配布しているほか、市ホームページからも入

「市民活動助成金」第2回募集

市は、市民団体が自発的に行う活動のうち、次のいずれかの部門に該当する事業に助成します。
助成限度額は①〜④が30万円、⑤が50万円です。
①いきいきまちづくり部門
②安心安全まちづくり部門
③ecoまちづくり部門
④地域コミュニティ部門
⑤まちづくりアイデア実現部門(テーマ「桜を活かしたまちづくり」)
▽申請方法 企画政策課窓口で配布している申請書(市ホームページでも入手可)に、必要事項を記入し、企画政策課まで直接お持ちください。

平成25年3月31日
▽勤務時間 午前8時〜午後4時45分
※勤務日は基本的に平日の学校給食調理日
▽賃金 日額 6400円
※通勤距離に応じて通勤割増賃金別途支給
※健康保険・厚生年金保険・雇用保険加入あり
▽申込期限 9月12日(水)必着
▽申込方法 「臨時的任用職員希望履歴書」(履歴書)に必要事項を記入し、総務課へ提出してください。履歴書は総務課にあるほか、市ホームページからも入手できます。
▽業務に関する問合わせ 学校教育課 ☎ (686) 6620
▽申込みに関する問合わせ 総務課 ☎ (681) 1111

喜連川給食センター給食調理員募集

▽募集人員 1名
▽応募資格 18歳以上の方。調理師資格があればなお可。
▽任用期間 10月1日〜



公民館フレンド講座受講生募集

◎シニアのためのパソコンよろず相談
▽日時 9月12日(水)〜12月5日(水)までの計4回連続講座。
午前10時〜11時30分
▽対象 4回連続で受講可能であり、パソコンを持参できる、おおむね65歳以上の市民の方
▽定員 10名(先着順)
▽講師 県北ICTボランティア 田代真澄代表
※詳細は市ホームページをご覧ください。
▽場所・問合先・申込先 氏家公民館 ☎ (682) 1611
※夜間・土日祭日を除く。(電子メールは24時間受付)

喜連川児童センターの指定管理者募集について

喜連川児童センターでは、平成25年4月1日から新たに運営を行う指定管理者を募集します。
▽応募資格 栃木県内に営業所または事業所を有する法人。
▽指定管理者の指定期間 平成25年4月1日〜平成30年3月31日

▽申込方法 「さくら市喜連川児童センター指定管理者募集要項」に定める、申請書および提出書類を児童課に提出してください。「さくら市喜連川児童センター指定管理者募集要項」は児童課にあるほか、市ホームページからも入手できます。
▽申込期間 9月24日(月)〜10月4日(木)
☎ 児童課 ☎ (681) 1125

観光ボランティア養成講座(初級・氏家編)受講生募集

今年度の「さくら学」講座は、平成22年度に行った「観光ボランティア養成講座」の第2弾として、氏家地区の歴史などを学び、観光ボランティアとして活躍いただく方を養成します。興味がある方ならどなたでも参加できます。この機会に自分が住んでいる郷土の良さを再発見してみませんか？

▽日程 10月20日(土)～平成25年3月2日(土)までの計7回連続講座。

▽対象 市内在住・在勤・在学の方ならどなたでも

▽定員 20名程度(先着順)

▽参加費 食事代・施設見学料等の実費

▽申込期限 9月21日(金)

▽申込方法 電話でお申込みください。

※講座の内容等はお問合

わけくさい。
▽問合先・申込先
生涯学習課 ☎(686)6621

高齢運転者交通安全教室参加者募集

▽日時 ①10月1日(月)②12月19日(水)
※どちらとも午前9時30分～午後3時

▽場所 ツインリンクもてぎ(市役所に午前8時集合 市の車で現地へ向かいます。)

▽対象 普通自動車免許をお持ちの原則65歳以上の方

▽定員 各回3名(先着順)

▽内容 運転実技走行および事故事例学習・危険予測トレーニング・施設内見学等

▽参加費 17000円(教材費およびお昼代)

▽募集期限 ①9月13日(木)②12月3日(月)

▽申込先 総務課 ☎(681)1111

二コーススポーツ教室参加者募集(喜連川教室)

▽開催期間 10月1日(月)～12月17日(月)までの毎週月曜日(祝日は休み) 全11回 午後7時から約2時間

▽場所 喜連川体育館

▽参加費
○大人 10000円
○小・中学生 500円
※保険料を含みます

▽対象者 小学生以上

※小学生は保護者同伴

▽持参品 室内用シューズ・タオル・飲み物

▽申込方法 喜連川体育館・氏家体育館にある申込用紙に必要事項を記入し、体育館へお申込みください。募集は随時受け付けします。

▽氏家体育館 ☎(682)8888

太極拳体験講習会に参加しませんか？

太極拳を通して楽しみながら健康づくりを行っ

※費用等について表記がない場合は、原則無料です。

▽日時 9月16日(日)午前9時30分～11時30分

▽場所 喜連川体育館格技場

▽対象 市内在住在勤者

▽定員 20名

▽申込先 氏家体育館および喜連川体育館

▽太極拳協会 遠島 ☎(682)5807

※5名以上の個人または団体が主催する体験講習会へも講師を派遣します。

自衛官を募集します

○防衛医科大学校

▽受験資格 高卒(見込含む) 21歳未満の者

▽受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)

○防衛大学校

▽受験資格 高卒(見込含む) 21歳未満の者

▽受付期間 9月3日(月)～10月1日(月)

(推薦・総合選択)

▽受付期間 9月3日(月)～5日(水)

かしコンクールに出品しませんか？

▽募集期間 9月1日(土)～9月30日(日)

▽設置期間 10月1日(月)～10月30日(火)

▽設置場所・問合わせ 道の駅きつれがわ ☎(686)8180

皆さんのご意見をお聞かせください
パブリック・コメントを募集します

お丸山地区再整備基本構想(案)

本構想は、お丸山地区の各施設の現状や課題を明確にしたうえで、まちづくりの視点から「お丸山」の位置づけやあるべき姿等について検討し、整備の方向について取りまとめたものです。

資料の閲覧場所

企画政策課窓口、喜連川支所市民室、氏家公民館、喜連川公民館、氏家図書館、喜連川図書館
※市ホームページにも掲載します。

募集期限

9月18日(火)

意見を提出できる方

- ・市内に在住、在勤、在学する方
- ・市内の事業所や団体
- ・市税の納税者

意見等の提出方法・提出先

○直接持参 企画政策課(市役所本庁舎2階)
○郵送 〒329-1392 さくら市氏家2771 さくら市役所 企画政策課 行
○FAX 682-0360
○Eメール kikaku@city.tochigi-sakura.lg.jp
■問合わせ 企画政策課 ☎681-1113

入札結果(7月)

《問合わせ》財政課 ☎681-1122

入札日	工事(委託)名	工事(委託)箇所	請負額(円)	請負業者名
7月31日	平成24年度 測量調査設計業務委託(市道K3154号)	鷲宿地内	3,675,000	日昌測量設計(株) さくら営業所
7月31日	平成24年度 測量調査設計業務委託(市道K1010号)	葛城地内	11,340,000	日研測量(株)
7月31日	平成24年度地籍調査事業 蒲須坂Ⅰ地区地籍調査業務委託	蒲須坂地内	840,000	(株)ニッコー
7月31日	平成24年度地籍調査事業 蒲須坂Ⅱ地区地籍調査業務委託	蒲須坂・長久保・箱森新田地内	12,495,000	パスキン工業(株)
7月31日	平成24年度道路側溝整備工事(市道K1012号)	金枝地内		応札者なし
7月31日	平成24年度さくら市公共下水道 氏家処理区 管渠築造工事 第2工区	氏家・上阿久津地内	11,760,000	(株)遠島環境建設
7月31日	平成24年度さくら市公共下水道 喜連川処理区 管渠築造工事 第1工区	喜連川地内	18,270,000	(株)八汐テクノス
7月31日	道の駅きつれがわ整備工事	道の駅きつれがわ	20,265,000	船山建設工業(株)
7月31日	市営豊原住宅給水施設改修工事	市営豊原住宅	3,654,000	コボリ工業(株)
7月31日	平成24年度 舗装復旧工事	長久保地内	6,037,500	(有)手塚産業
7月31日	平成24年度 拡張工事(第4工区)	馬場地内	2,142,000	コボリ工業(株)
7月31日	平成23年度災害 お丸山公園四阿設置工事	喜連川地内	4,452,000	(株)タカノ

上野行政区の戸数は202戸。(H24. 7. 18現在) 3年前に旧上野行政区と旧上野東行政区が合併し新たに上野行政区として発足しました。

上野行政区では、住民同士の親睦を図るために様々な交流活動を行っています。区内にある今宮神社では毎年7月に「天王祭」が行われます。10月と2月には「公民館祭」を開催しています。お祭りでは、焼きそばやどん汁を振る舞ったり、昔遊び、ビンゴゲームなど毎回多彩な催し物が行われ大変盛り上がります。

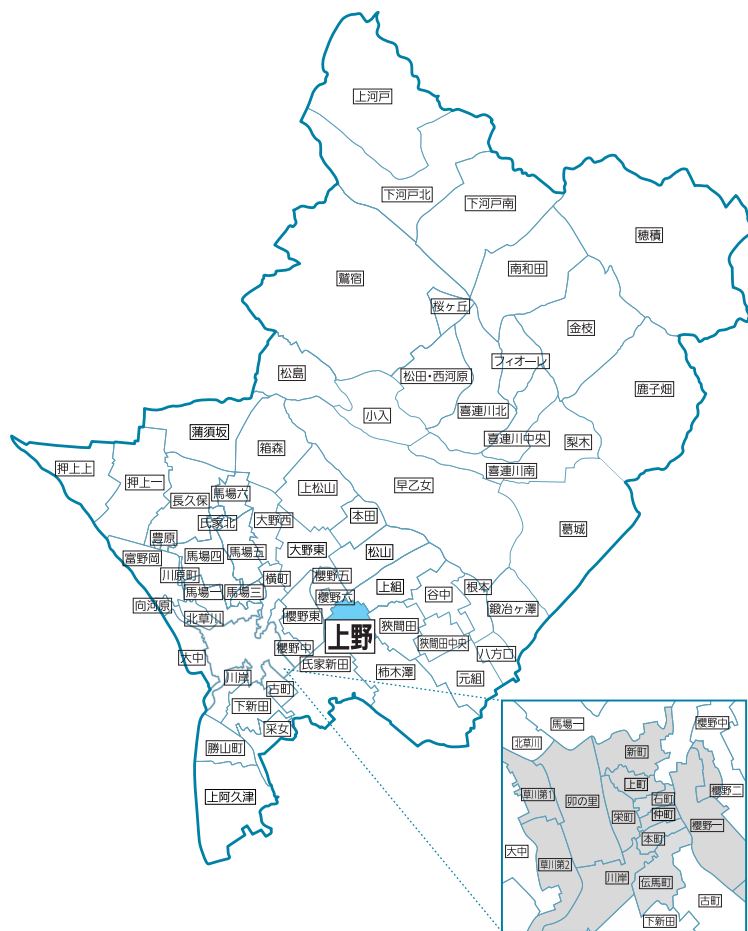
また、育成会と老人会活動も活発です。育成会では、年1回レクリエーションを開催しており、毎年多くの子どもたちが参加しています。老人会(みのり会)の活動は、市社協主催の輪投げ大会、ペタンク大会などへの参加や、春と秋には公民館敷地内の花植え作業を行っています。最近では、市政に目を向けようと議会の傍聴に行きました。

上野行政区は、人と人との繋がりをとても大事にしています。今後も地域の皆さんとの絆を深めるために様々な活動を展開していきたいとのことでした。



さくら市の行政区 第50回目：上野行政区

(行政区長:吉澤 裕子さん)



図書館

開館時間
9月の休館日

午前9時30分～午後6時
氏家図書館 7 14 18 21 26 28日
喜連川図書館 3 10 17 20 24～30日

★9月の特設コーナー展示図書★

防災 月 運動会 お弁当
敬老の日おすすめ読書

喜連川図書館

MUSIC (音楽) 空の日(飛行機と空港)
八雲忌・鏡花忌 鎌倉

氏家図書館

元気な身体は良い食事から
秋に読みたいミステリー (9/20～10/25)
手紙 動物愛護週間

児童コーナー

お月さま・ことばあそび「あいうえお」

★おはなし会★

氏家図書館

おはなし会

9/1(土) 午前11時30分～正午
9/8・22・29(土) 午後2時30分～3時30分

9/15(土) 午前11時～正午
プチおはなし会 (0歳児～2歳児対象)
9/1(土) 午前11時～11時30分
わらべうたの会

9月20日(木) 午前11時～
0歳から3歳くらいのお子さん向けのわらべうたの会です。毎回たくさんの親子でにぎわいます。どうぞご参加ください

喜連川図書館

9/1・15(土) 午後2時30分～

氏家図書館 ☎682-9889 喜連川図書館 ☎686-7111 <http://www.library.sakura.tochigi.jp>

★紙しばい★

9/8・22(土) 午後2時～

★ブックスタート(10ヶ月児対象)★

9/25(火) 場所:氏家保健センター

★図書館からのお知らせ★

●一志賀かう子さんと賢治を読む●
「生きつづける賢治」

【日 時】 ①10月14日(日)「宮澤賢治概略」
②11月18日(日)「賢治の童話」
③12月9日(日)「賢治の詩(朗読)」
の連続講座。
各回午後1時30分～3時30分

【場 所】 氏家図書館

【定 員】 35名 【参加費】 無料

【参加申込】 10月2日(火)まで

※氏家図書館にお申込みください。

夏休みスタンプラリー
の「私の好きな本」の木を
飾りました。ご覧ください。



★喜連川図書館長期休館のお知らせ★

喜連川図書館は蔵書点検のため、9月24日(月)から9月30日(日)の間休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。なお、氏家図書館は通常通り開館しています。

地域に貢献してみませんか？

行政区は防犯・防災活動、環境美化活動、交流活動などを通じて地域の連帯意識を深めていく場です。市内には75の行政区があり、住民相互の連帯や関係機関等と協働して様々な活動を行っています。行政区に加入して一緒に安全で快適に暮らせる住みよいまち作りをしませんか。

行政区に加入すると、次のようなメリットがあります

- ①回覧板が届き、市の詳しい情報が得られます。
- ②近所の方と会う機会が増え、情報交換ができます。
- ③行政区長を通じて、市に要望を伝えることができるようになります。

☎ 総務課 ☎(68)1111

★寄贈(敬称略 順不同)★

ありがとうございます

【ふるさとづくり寄付金】
▼金58万705円 鹿子畑株式会社さくらコーポレーション▼金50万円 神奈川県横浜市 ダイヤ建設株式会社▼金50万円 東京都港区 日本綜合地所株式会社▼金50万円 東京都港区 日綜コミュニティ株式会社▼金25万2500円 矢板市株式会社 壮関

【社会福祉協議会】
▼金5789円 支部設置募金箱▼金5万円 上町 正親孝夫(故)正親福造▼金10万円 三菱ふそう労働組合本社支部▼金1万円 本町 猪瀬哲二▼金9952円 さくら市グラウンド・ゴルフ協会▼金1万6538円 プルタブ換金



食中毒に注意を！

夏場から食欲の秋にかけて食中毒の発生しやすい時期です。日頃から「食中毒予防3原則である食中毒菌等を付けない、増やさない、殺す」を守り、食中毒にならないよう注意しましょう！

★家庭での食中毒予防のポイント

1. 加熱用の生肉の扱いに注意
 - ・加熱用の肉の表面には、腸管出血性大腸菌(O157やO111)等が付着している可能性があります。中心まで加熱して菌を死滅させましょう。
 - ・平成24年7月1日から牛のレバーを生食用として提供することは、法律で禁止されています。
 2. 食品の購入・保存
 - ・肉や魚等は、ビニール袋や容器に入れて冷蔵庫に保管しましょう。
 - ・購入した食品は早めに使い切るようにしましょう。
 3. 調理と食事
 - ・加熱は十分に行いましょう。(85℃1分以上が目安です)
 - ・生野菜はよく洗ってから食べましょう。
 4. 調理器具や手も清潔に
 - ・調理前、食事前には必ず手を洗いましょう。
 - ・まな板、包丁、ふきん等は使用後に塩素系の消毒液や熱湯等で消毒し、よく乾燥させましょう。
- ☎ 県北健康福祉センター ☎0287(22)2364

＊ 健康増進課からのお知らせ(9月) ＊

行 事 名	氏家保健センター (☎682-2589)	喜連川保健センター (☎686-1088)
健康相談 (午前9時～午後4時)	3日(月) 10日(月) 24日(月)	3日(月) 10日(月) 24日(月)
妊婦相談 (午前9時～午後4時) ＊妊娠届出には保険証・印鑑を持参してください。	3日(月) 10日(月) 24日(月)	3日(月) 10日(月) 24日(月)
栄養相談会 (要電話予約)	14日(金) ①～⑤の時間全て実施 ①午前9時 ②10時 ③11時	20日(木) ②③④⑤の時間のみ実施 ④午後1時30分 ⑤2時30分
すくすく計測 (身体計測のみ) (事前申込不要)	—	3日(月) (受付：午前9時30分～10時30分)
乳幼児相談 (育児・栄養相談・身体計測) (要電話申込)	—	5日(水) (受付：午前9時30分～10時30分)
BCG接種・股関節脱臼健診	4日(火) 受付：午後1時～1時30分 (対象児：平成24年5月生)	9月は健康増進普及月間です!! 1日平均どれくらい歩いていますか？ 20歳以上の男性・女性の1日の平均歩数は何歩くらいだと思いますか？また、47都道府県中栃木県は何位だと思いますか？ 男性6,996歩で24位 女性5,448歩で44位 (出典)「H22年国民健康・栄養調査の概要」 男性と女性の歩数の差は1,548歩あります。これから、体を動かすのに気持ちのよい季節になります。まずは「今より1,000歩」増やしましょう。
4か月児健診	27日(木) 受付：午後1時～1時30分 (対象児：平成24年5月生)	
10か月児健診	25日(火) 受付：午後1時～1時30分 (対象児：平成23年11月生)	
1歳6か月児健診	12日(水) 受付：午後1時～1時30分 (対象児：平成23年2月生)	
2歳児歯科健診	7日(金) 受付：午後1時～1時30分 (対象児：平成22年8月生)	
3歳児健診	21日(金) 受付：午後1時～1時30分 (対象児：平成21年8月生)	
5歳児歯科健診	6日(木) 受付：午後1時15分～2時 (対象児：平成19年3月生)	
総合健診 (特定・基本健診、がん検診等) (受付：午前7時～10時)	18日(火)【予約人数178人】 19日(水)【予約人数222人】 ※予約人数は8月22日の人数です	29日(土)【予約人数 94人】 30日(日)【予約人数165人】 ※予約人数は8月22日の人数です
結果相談会	28日(金) 午前9時～午後4時 29日(土) 午前9時～11時	10日(月) 午前9時～午後4時 11日(火) 午前9時～11時

《教室・心の健康相談のお知らせ》

妊婦の離乳食教室 (要電話申込)	3日(月) 午後2時～3時30分 対 象：平成25年1月までに出産予定の方 持ち物：母子手帳、エプロン、三角巾 場 所：喜連川保健センター 申込先：健康増進課 ☎682-2589
母親学級(栄養編) (要電話申込)	19日(水) 午前10時～正午 対 象：平成24年12月・平成25年1月出産予定の方 持ち物：母子手帳、エプロン、三角巾、米1合 場 所：喜連川保健センター 申込先：健康増進課 ☎682-2589
心の健康相談 (要電話予約)	13日(木) 受付：午後1時～3時 場 所：氏家保健センター 申込先：健康増進課 ☎682-2589 28日(金) 受付：午後1時～3時 場所・問合せ：矢板健康福祉センター ☎0287-44-1297

＊乳幼児健診・相談は母子手帳を持参してください。

塩谷郡市医師会リレーコラム
知って得する目^ま眼(豆)知識

第6回
「老眼について」

たかはし眼科院長
高橋雄二(高根沢町)

老眼とは、ご存じの方も多いと思いますが、年齢とともに目の調節力が低下し、近くの物が見えにくくなることです。個人差はありますが、40歳ごろから生じることが多いようです。具体的な症状としては、新聞や本などを遠くに離して見ないとピントが合わなくなり、老眼を自覚して間がない頃であれば、さらに無理に見ようと眼に力を入れて見ようと努力すると何とか見えることも

あります。しかし、これを頻回に繰り返すと、肩こりや頭痛、眼の奥の痛みなどが出ます。特に最近では新聞や本以外に、コンピュータ画面や携帯電話の画面など近くを凝視する機会が増えたため老眼を早い時期から自覚せざるを得ない環境になってきています。

老眼の対処法ですが、初期には近くのものを見るのを止めて眼を休めたり、ビタミン剤などの目薬をさしたりすると、一時的に症状が改善する場合があります。しかし老眼が進行してくると、近くを見るための眼鏡、いわゆる老眼鏡が必要になってきます。老眼鏡をかけると度が進むと思われることを我慢する方もおられますが、あまり意味はありません。老眼鏡を使っても老眼の進行する程度に差はありません。見えにくさを我慢していても目が疲れるだけです。



から早めに老眼鏡を作った方が良いでしょう。老眼鏡の種類にはいろいろあります。近くを見るだけの目的でかけるもの、常時かける遠近両用のものなどです。遠近両用のものは見え方の質が多少落ちるので慣れることが必要です。ご自分の生活様式によってどちらの眼鏡を作るかを決めます。眼鏡の他に遠近両用のコンタクトレンズもあります。若い頃からコンタクトレンズを使用していて慣れてい

る方以外は、お勧めできません。その他に老眼の手術もありますが、老眼の原因である調節力の衰え自体を回復させる手術法はまだ開発途上です。私見ですが、現在の所は、老眼に対しては眼鏡で対処するのが無難な方法だと思います。

「塩谷地区おとな・こども夜間診療室」

【対 象】 おとな・こども
【診療時間】 午後6時30分～9時30分

★塩谷地区おとな・こども夜間診療室「くろす」
(黒須病院 ☎682-8811)
【開設日時】 9月の土曜、日曜、祝日

※塩谷地区の協力医師が担当します。
※患者さんの症状等により診察に時間がかかることがあります。
※受診される方は必ず電話でご確認ください。

＊ ＊ 休日当番医 ＊ ＊

診察時間：午前9時～正午・午後2時～5時30分

2日(日) 西内科医院
☎682-8920 氏家2906-6
9日(日) 岡医院
☎681-1251 櫻野928-8
16日(日) 檜山医院
☎682-2730 櫻野1220
17日(祝) 小林医院
☎686-2061 喜連川4347-2
22日(祝) おのこどもクリニック
☎681-1600 狹間田1923-1
23日(日) 森島医院
☎682-2116 櫻野1308
30日(日) 高瀬小児科医院
☎682-5511 氏家1916

無料相談案内(9月) 相談は、無料でお受けします。秘密は守ります。

相 談	内 容	対応者	期日	時 間	場 所	問合わせ等
法 律 相 談 (要予約)	法律的な諸問題の相談	弁護士	21日 (金)	午後1時 ～4時	氏家公民館 2階 第6研修室	社会福祉協議会支部 ☎682-2217
心 配 ご と 相 談 所 (人権・心配 ごと・行政)	・いじめ、体罰、差別等、人権侵害に関する心配ごと ・身近な心配ごと ・国の行政機関、独立行政法人などへの要望	人権擁護委員 民生委員 行政相談委員	11日 (火)	午前10時 ～午後1時	氏家公民館 2階 第6研修室	市民福祉課 ☎681-1115 社会福祉協議会支部 ☎682-2217
			25日 (火)	午前10時 ～午後1時	喜連川社会福祉センター	企画政策課 ☎681-1113
移 動 県 民 相 談	行政相談、生活相談など	県民相談員	25日 (火)	午前10時 ～午後1時	喜連川社会福祉センター	企画政策課 ☎681-1113
消 費 生 活 相 談	契約に関するトラブルなど消費生活全般	消費生活相談員	月～金	①午前9時～正午 ②午後1時～4時	消費生活センター (市役所本庁第2庁舎2階)	消費生活センター ☎681-2575
教 育 相 談	小・中学生の悩み・問題などの相談、保護者の相談	学校教育課指導主事	月～金	午前8時30分 ～午後5時15分	喜連川支所第2庁舎 学校教育課	学校教育課 ☎686-6620
児 童 家 庭 相 談	家庭における児童養育相談、虐待相談など	家庭相談員	月～金	午前9時～ 午後4時30分	市役所相談室	児童課 ☎681-1125
婦 人 相 談	婦人相談(DV・離婚・生活一般)、母子自立相談(就労支援等)など	母子自立支援員 兼婦人相談員	月～金	午前9時～ 午後4時30分	市役所相談室	児童課 ☎681-1125
虐待について の 相 談	虐待を受けているのでは?虐待をしてしまそう…など、悩んでいる方	児童課 ☎681-1125 県北児童相談所 ☎0287-36-1058	随時	随時 *休日、夜間の緊急時の連絡先 栃木県児童虐待緊急ダイヤル ☎665-3677 児童課☎090-2640-9364・090-1059-0747		

※相談者多数の場合、お待ちいただくことがありますのでご了承ください。

無料法律相談は
事前予約が必要です！

日 時 9月21日(金)
午後1時～4時
場 所 氏家公民館2階
第6研修室
定 員 6名(先着順)
申込開始日 9月3日(月) 午前9時～
問合わせ 社会福祉協議会氏家支部
☎682-2217

★法律相談に行く前に…
心配ごと相談所でも、皆さんの困りごと・悩みごとについての相談を行っています。法律相談へ行く前に心配ごと相談所へいらしてみませんか?何か解決の糸口がつかめるかもしれません。

9月11日は「警察相談の日」です

警察では、犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他県民の安全と平穏についての相談に応じています。

☆警察相談専用ダイヤル #9110
※「#9110」は、ダイヤル回線電話、一部のIP電話からは利用できません。直通電話(☎627-9110)をお願いします。

☆警察本部県民相談室(栃木県警察本部庁舎1階)
☆さくら警察署警務課相談係 ☎682-0110
☆各警察署においても、各種相談に応じています。

保健師の健康づくりコーナー

《問合わせ》氏家保健センター ☎682-2589 喜連川保健センター ☎686-1088

9月9日は「救急の日」です



9月9日～9月15日までの1週間は「救急医療週間」となっています。いざという時に慌てないよう自宅でできる応急処置を覚えておきましょう。

切り傷・擦り傷などで出血
傷口を良く洗い、清潔なハンカチやタオルでしっかり押さえます(5分～10分程度)。出血が止まらない時はただちに受診が必要です。

鼻血
小鼻をつまんで下を向き安静にしていれば大抵の出血は止まります。上を向くと喉に血が流れて来て気分が悪くなることがあるので下を向くようにします。

応急処置をした後も症状が治まらない時には、すぐに医療機関を受診しましょう



やけど
なるべく早く、流水で痛みがとれるまで冷やします。感染を防ぐために水ぶくれは潰さず、軟膏等も塗らないようにしましょう。

ハチに刺された
針が残っている場合には、毛抜き等で抜いたあと流水でしっかり洗います(ハチの毒は水溶性のため)。スズメバチやアシナガバチに刺された場合は冷湿布をしてすぐに受診します。

自分の健康は自分で守る！健康管理にはバランスの良い食事と運動習慣が大切です。何でも相談できるかかりつけ医を決めておくことも重要です。「救急の日」を機会に自分の健康を見直してみましょう。

さくら市消費生活センター
消費生活情報のひろば

さくら市消費生活センター
☎681-2575
午前9時～正午/午後1時～4時
月～金(祝日除く)

詐欺的な“サクラサイト商法”にご用心！

「お金をあげる」「悩みを聞いて」「有名人に会える」「運気が上がる」などと誘われて、メール交換していませんか？
また、メール交換をする為に必要なポイントを購入したり、メールの文字化けを解除するための手数料を支払ったり、(相手と直接メールのやり取りをするため)相手のメールアドレス・電話番号等、個人情報を交換するためのポイントを購入したりなどしていませんか？
その相手は“サクラ”かもしれません！
メール交換に夢中になってしまい、気が付いた時には何十万、何百万というお金を支払ってしまったという相談が全国的に多数寄せられています。
トラブルにあったと感じたら支払いをやめて、可能な限り携帯電話・パソコンに届いたメールを保存・プリントアウトしましょう。さらに支払いの記録を保存し、できるだけ早く消費生活センターにご相談ください。
※詳しくは、消費生活センターHP(<http://pcsakurashouhi.web.fc2.com/>)まで

1回のウォーキングは15分が目安

その理由は、脂肪が燃焼し始めるのは歩き始めて、10～15分後とされていますので、最低でも15分以上歩いた方が効果的でしょう。

ただ汗をかくだけでは脂肪は燃焼しません。代謝を正常に保つため、また、この季節は**熱中症予防**のためにも**水分補給**をしっかりしましょう。

週3回くらいから始めましょう

ウォーキングによる効果は、毎日行った場合と、1日おきに行った場合の差はほとんどないと報告されています。

そのため、はじめは週3回くらいからスタートし、慣れてきたら週5回へとペースアップしていきましょう。毎日続ける必要は決してありません。無理なく、自分のペースで続けましょう。

「ややきつい」が最適レベル

ウォーキングを通じて生活習慣病予防をするには、「ややきつい」と感じる程度が最適です。たとえば、呼吸が少し弾み、軽く汗ばむくらいです。

運動はきつすぎても障害を引き起こす原因になりかねません。また、軽すぎる運動は十分な効果が得られません。



1分間で3.3kcal消費

ウォーキングは1分間に100歩のペースで歩くと、約3.3kcal消費されると言われています。30分(3000歩)歩くと約100kcal消費できます。ちなみに、板チョコ(75g)で418kcalです。

健康の基本は、栄養・運動・睡眠です

全国の体力・運動能力調査(小・中・高校)での、走・跳・投など基礎的運動能力に係る種目の長期的な変化を見ると、いずれの種目においても、体力水準の高かった昭和60年度(現33歳～45歳位)と比較すると、平成23年度は依然として低い水準であります。

そこで、いつまでも健康でいるために体を動かしてみませんか。それにはまず、歩くことから始めてみましょう。基本的な歩・走のための豆知識を数回のシリーズで掲載いたしますので、ぜひ参考にして実施してみてください。



さくら市教育長
岡田 正

「1日1万歩」とは？

成人の1日の摂取カロリーは平均で2,100kcalとされています。そのうち生活の中で自然に消費できるのは、1,800kcal程です。残りの300kcalを消費するための運動量が、1日1万歩というわけです。



次回は正しい姿勢での歩き方を紹介します。

継続は **カ** なり ～目指そう健康ライフ～ Vol.1

3人に1人は歩いている

内閣府の行っている「体力・スポーツに関する世論調査」によれば、日本人が一番行っている運動はウォーキングだということが発表されています。どれくらいの方がウォーキングを行っているのかと言うと、約4000万人とされています。実に日本人の3人に1人はウォーキングをしていることになります。

さくら市においても、過去に行った市民アンケートから4割近い人たちが週に1回以上ウォーキングをしていることがわかっています。

ウォーキングが人気の理由

一番に考えられるのが、手軽だということ。また、場所・時間を選ばないので、誰にでもできる運動です。そして最大の魅力は、歩くことで様々な効果が得られるからでしょう。

それでは初めに、どのような効果があるのかを紹介していきます。



ウォーキングが体に良い理由

心肺

有酸素運動を続けることで、心拍数が増大し、必然的に酸素を取り込む能力が増加します。心肺機能が高まることで、息切れしやすかった心臓や肺も、ウォーキングによって息が上がりなくなります。

脂肪

10～15分ほど歩けば脂肪が燃焼し始めるので、皮下脂肪はもちろん、内臓や血液中の脂肪を減らしてくれます。

生活習慣病の予防

肥満は生活習慣病と密接な関係があります。脂肪を燃焼させることで肥満の予防になり、生活習慣病の予防・改善にもつながります。

脳

ウォーキングによって血流が促進され、脳にたくさんの酸素と血液が送られます。また、歩きながら様々な物を見たり、発見することで脳に刺激が与えられます。気持ちがりフレッシュされ、ストレスの発散にも効果があります。

足腰

人の筋肉の4分の3が腰から下に集中しています。その筋肉を動かすことで、全身の筋肉の約8割を強化します。

骨

骨はカルシウムを摂取するだけでは強くなりません。ウォーキングによる骨への刺激が、骨を強くします。また、女性に多い、骨粗しょう症の予防にもなります。



※効果には個人差があります



山下清とその仲間たちの作品展 9月9日(日)まで

感動を呼ぶ作品、ご覧になっていない方はぜひお見逃しなく。

来館者1万人突破
会期あとわずか

■観覧料 一般300円、70歳以上の方・大学生以下・障がい者手帳をお持ちの方とその付き添いの方は無料です

長嶋厚樹写真展「星のある風景」

9月15日(土)～10月8日(月)

さくら市押上出身の長嶋厚樹氏は、幼い頃に夜空にきらめく星の美しさに魅了され、星の写真を撮り続けてきました。夜空に広がる星達の雄大な風景と、夜景色をやさしく包み込む星明かりをお楽しみください。

◆ギャラリートーク 講師：長嶋厚樹氏

日時：9月15日(土)、9月23日(日)、10月7日(日)、
いずれも午後2時～

◆ピアノコンサート「宇宙を感じる！」

日時：9月30日(日) 午後2時～ 演奏：中山美佳氏

■観覧料 一般300円、高校・大学生200円、小・中学生100円



企画展変更のお知らせ

9月15日(土)から開催予定であった「知の先達 長嶋元重展」は、写真展「星のある風景」(9月15日～10月8日)、ミュージアム所蔵「荒井寛方傑作展」(10月13日～28日)に変更します。

◆連続歴史講座「うじいえ歴史散歩」

・「氏家における養蚕業の発展」

日時：9月9日(日) 午後2時～ 講師：宮崎俊弥氏(氏家町史専門委員)

・「地位社会の発展と地方名望家」

日時：9月29日(土) 午後2時～ 講師：石川明範氏(氏家町史専門委員)

9月の休館日
開館時間

3日(月)、10日(月)～14日(金)、18日(火)、24日(月)
午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)



■問合わせ さくら市ミュージアム—荒井寛方記念館— ☎682-7123



皆さんが撮ったさくら市の写真を募集しています。投稿していただいた写真は、広報紙や市ホームページに掲載します。皆さんが見つけたさくら市の素敵なロケーションを紹介してください！

詳しくは、市ホームページをご覧になるか、または企画政策課までお問い合わせください。

★ご連絡いただければ撮影に伺います！

「こんな素敵なロケーションを見つけたけど、写真は撮れなかった」という方は、ぜひご連絡ください。広報担当者が可能な限り伺い、「撮って おき。さくら市！」でご紹介させていただきます。

【問】企画政策課 ☎681-1113



公園の紅葉

撮 影 者 さくら市卯の里 Aさん

撮影日時 平成21年11月17日

撮影場所 卯の里の公園

コメント きれいな紅葉を毎年楽しんでいます。