

SAKURA

11
2023
No.307



ホントノ本 デアイ

contents

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 02 この秋、見つける ホントノデアイ | 09 STOP! 高齢者虐待 |
| 06 令和4年度決算 | 10 さくら Topics |
| 08 さくら市マラソン大会 | 12 暮らし Information |

この秋、見つける 赤シトノ デアイ



図書館での出会いは 本だけじゃない 進化する図書館

市内には、氏家図書館と喜連川図書館があり、子どもから大人まで幅広い世代の方に親しまれています。

平成28年から図書館から離れた地区の方や来館が困難な方へのサービスとして、電子図書館サービスを開始しました。電子図書館では、図書館に来館しなくても自宅で電子書籍や電子雑誌を読むことができるので、図書館をもっと身近に感じていただけるのではないのでしょうか。

また、電子図書館サービスの他にも図書館ではさまざまなサービスやイベントを行っています。詳しくは、広報さくらや図書館ホームページ等をご確認ください。

利用者の声

新しい本との出会い



後田倅汰^{こうた}ちゃんとママ

「車の図鑑、工作や旅行の本、DVDをよく借りています。氏家と喜連川で置いてある本が違うので、どちらの図書館も利用しています」

図書館が週末の楽しみ



石井優衣^{いし}ちゃんとパパ

「児童書が多い喜連川図書館によく通っています。本が大好きなので、毎週恐竜や化学の漫画などを20〜30冊借りています」



電子図書館

ここがすごい！

さくら市電子図書館では、インターネット環境があればいつでもどこでも電子書籍を読めます。蔵書数はなんと8,565点！（9月2日時点）今後も年3回約100冊ずつ蔵書が増える予定です。利用には図書館の窓口で登録が必要です。

司書の笹沼さん

私が電子図書館の魅力を紹介します



ココスゴPOINT /

自動読み上げが便利

忙しい子育て世帯や文字が読みにくいと感じている高齢者の強い味方！

ココスゴPOINT /

貸出・返却がその場で

借りたい本をその場で読める。返却を忘れても自動返却機能があるから安心！

児童書読み放題

約80点の児童書を同時に何人も読めるサービスです。ほかの人が借りている本も予約不要ですぐに読めます。

こんな人にオススメ

子育て世代
高齢者

電子雑誌閲覧サービス

約180種類の雑誌が読めるサービスです。ジャンルは、経済、旅行、ファッション、ライフスタイル、スポーツ、芸術、語学など幅広く取り揃えています。



おすすめの1冊

➤ 図解眠れなくなるほど面白い世界史

司書の前原さん



著 鈴木 旭



世界史の流れとポイント、日本との繋がりを絵と図でわかりやすく学べます。

➤ ふしぎなかさやさん

魚子さん



著 たなか 鮎子



開くとふしぎなことが起こるかさ。あなたをすてきな雨の世界へご案内。

かざやくボランティア

豊川図書館

バーバママ

1998年に図書館の読み聞かせボランティア養成講座を受けた有志によって発足し、現在は6名で活動しています。毎月第1、3、5土曜日の午前11時〜未就学児と小学生を対象のおはなし会を楽しめます。「幼少期に本を読んでもらう経験は、記憶や経験として心に残るからこそ、本を通して人生をより豊かにしてもらいたい」という想いで皆さん読み聞かせをされています。



豊川図書館

さくら民話の会

2012年にミュージアム主催の民話勉強会に参加した有志によって発足し、現在は6名で活動しています。年3回第3木曜日(次回は2月15日)に民話語りを楽しめます。民話のレポーターは一人30〜50話。毎回違う民話に出会えるので、何度も足を運びたくなります。「聞き手が聴きやすいよう方言をアレンジする再話を行うことで親子連れの方にも楽しめるよう工夫している。民話を聴きたい方がいればどこでも行きたい」という想いで民話語りをされています。

氏家図書館

アリスの会

1994年に読み聞かせボランティア養成講座を受けた有志によって発足し、現在は約30名が在籍しています。毎月第3木曜日の午前11時〜未就学児対象のプチおはなし会(わらべうた)、毎週土曜日の午前11時〜未就学児と小学生対象のおはなし会があり、年齢にあった本の読み聞かせを楽しめます。「本を通じて、楽しい時間を分かち合いたい。昔から読み継がれている本や元気がでる本を共有したい」という想いで皆さん読み聞かせをされています。



楽しむためのイベント



図書館まつり

図書館の中を巡って謎を解くイベントやスーパーボールすくいなど普段の図書館では体験できない催しを行っています。隔年ごとに氏家図書館と喜連川図書館で開催しています。



バリアフリー映画会

バリアフリー映画は、音声ガイドや日本語字幕を加えた映画のことで、どなたでも楽しめる映画となっています。広く一般の方々にもバリアフリー映画を知ってもらうことを目的として、喜連川図書館で開催しています。次回は、11月5日(日)です。詳細はP 24。



さくちゃんイベント

子ども達の夏休み期間にあわせて、毎年8月に両館合同で開催しています。さくら市図書館のイメージキャラクター「さくちゃん」を多くの方に知ってもらうイベントです。ぜひ、会いにきてください。

最新情報はこちら



新刊コーナー

新刊の情報は、新刊コーナーで紹介しています。入荷する新刊は両館合わせて毎月約400冊！あなたの気になる本が入荷しているかも！？



入り口付近の新刊コーナー



図書館だより

季節ごとの情報やおすすりめ本、イベントなどを紹介しています。一般向けと子ども向けの2種類があります。図書館のホームページからもご覧いただけます。



さくらさん一家の家計簿



市の財政状況を身近に感じてもらうため、令和4年度決算額をさくらさん一家の家計簿(1か月分)に置き換えてみました。

※作成にあたり、厚生労働省令和4年国民生活基礎調査内、「全世帯の1世帯当たりの平均所得金額545万7千円」を参考とし、1か月分の収入額を45.4万円として計算しています。また、()内は令和3年度決算額と比較した場合の増減率を示しています。数字は集計の都合上端数処理をしています。

収入		支出	
給与収入 【市税】	143,000円 (+3.4%)	食費 【人件費】	63,000円 (△1.4%)
パート収入 【使用料など】	58,000円 (+18.4%)	家族の医療費 【扶助費】	76,000円 (△14.9%)
親からの仕送り 【地方交付税・国県支出金など】	199,000円 (△8.7%)	ローンの返済 【公債費】	35,000円 (△1.3%)
借金 【市債】	20,000円 (△38.4%)	光熱水費など 【物件費】	62,000円 (+8.2%)
前月からの繰越金 【繰越金】	34,000円 (+19.6%)	家電の買替え・修理費など 【普通建設事業費など】	39,000円 (△7.0%)
※年収5,457,000円とした場合 借金残高 3,132,000円 【地方債残高】 (△4.9%) 貯金残高 1,989,000円 【基金残高】 (△1.1%)		子どもへの仕送り 【繰出金】	32,000円 (+8.7%)
		友人への援助 【補助費など】	102,000円 (+7.3%)
		貯金 【積立金】	4,000円 (△79.6%)
		収入計	454,000円 (△2.8%)

義務的経費



収入支出差引額 41,000円
【翌年度繰越金】 (+19.5%)

(収入について)

給与収入の多くは皆さんが納めた税金です。

親からの仕送りのうち、地方交付税は、どの市町村でも標準的なサービスを受けられるよう地域間格差を解消するため国から交付されるものです。

また、国県支出金は、生活保護や道路整備など市の事業の一部を国や県が一定割合を負担するものです。

(支出について)

食費(人件費)、家族の医療費(生活保護費などの扶助費)、ローンの返済(公債費)の3つは「義務的経費」と呼ばれています。これが多いのは、一般家庭のエンゲル係数(家計における食費の占める割合)が高いことと同じで、家計にあまり余裕がないことを意味します。ちなみに、さくら市の歳出総額に占める義務的経費の割合は、42.2%(前年度比 1.5%減)となっています。



詳細はこちら▶

※市ホームページに令和4年度健全化判断比率など市の財政状況の指標となる数値を掲載しています。

第19回

さくら市マラソン大会

～日本三大美肌の湯ハーフマラソン～

5年ぶりに復活

日時 **2月23日**(金・祝)

午前9時スタート

(交通規制午前9時～午後1時予定)

場所 さくらスタジアム
を発着とした公道



申込方法

市マラソン大会ホームページの「エントリー」(RUNNET)
または申込用紙で申込み。

申込期限

12月28日(木)

※郵送は当日消印有効

詳細はこちら▶



種目/参加費

- 〈1km〉 ●小学生男女(1～3年生) 1,000円
- 〈1.5km〉 ●親子ペア(小学1～3年生と保護者) 2,000円
- 小学生男女(4～6年生) 1,000円
- 〈5km〉 ●中学生男女 1,000円
- 高校生男女 1,500円
- 一般男女 3,000円
- 〈ハーフマラソン〉
- 高校生男女 1,500円
- 一般男女 3,000円

問合せ先

さくら市マラソン大会実行委員会事務局
(氏家体育館内) ☎682-8888



大会プログラムへの広告募集

申込期限 12月28日(木) 午後5時
詳細は、市マラソン大会ホームページをご覧ください。

STOP！高齢者虐待

11月は高齢者虐待防止月間

高齢者も家族もみんな笑顔で

暮らせる社会へ



高齢者虐待とは？

身体的虐待

高齢者の身体に傷が生じるような暴行を加えること。

介護や世話の放棄・放任（ネグレクト）

必要な医療・介護サービスの利用を妨げる、食事や入浴等の世話をしないなど、高齢者の身体的・精神的状態を悪化させること。

心理的虐待

高齢者に対する暴言や拒絶的な対応によって心理的な傷を与えること。

性的虐待

高齢者にわいせつな行為をする、させること。

経済的虐待

家族や養護者が高齢者の財産を不当に処分する、または不当に財産上の利益を得ること。

近所で気になるお宅があるけど、どうしたらいいの？



家族だつとい強く言ってしまうことがあるな…



見逃さないで「虐待のサイン」

高齢者からのサイン

- 説明のつかない転倒や小さな傷が頻繁に見られる
- ちょっとしたことにおびえ、怖がる
- 年金や財産などがあるのに、お金がないと訴える など

虐待者（養護者）からのサイン

- 高齢者に対して過度に乱暴な口の利き方をする
- 福祉や保護の専門家に会う事を嫌がる など

介護が負担になっていませんか？
ひとりで悩まず、
相談してください！



相談・通報先

♥ 地域包括支援センターエリム
☎681-1150

♥ 地域包括支援センターにこん而今
☎685-3294

♥ 高齢課
☎681-1155

7/26 横断旗をご寄贈いただきました

こくみん共済coop栃木推進本部および清原住電株式会社労働組合から計300本の横断旗をご寄贈いただきました。

これは、こくみん共済が実施している「7才の交通安全プロジェクト」の趣旨に賛同された清原住電株式会社労働組合のご厚意により実現したものです。

子どもたちを交通事故から守る大切なものとして、市内小学校へ配布しました。児童の交通安全啓発に活用させていただきます。ありがとうございます。



7/29 B&Gリニューアル記念式典

B&G財団の助成により、喜連川B&G海洋センターのプールのリニューアルと熱中症対策として救護室を整備しました。

リニューアル記念式典では、B&G財団^{あさひだ}朝日田^{ともあき}智昭^{いづさきまよこ}常務理事、92年バルセロナ五輪200m女子平泳ぎ金メダリスト岩崎恭子^{いづさきまよこ}さん、市長、副市長、教育長、議長によるテープカットを行いました。



8/22 クビアカツヤカミキリ被害防止対策本部会議を開催

クビアカツヤカミキリは桃や桜を食害する特定外来生物であり、市の観光資源である桜への影響が懸念されています。会議では、県自然環境課の担当者をはじめとした有識者からさまざまな意見をいただき被害状況の確認や今後の被害対策の方針等について議論しました。

被害を抑えるには皆さんの協力が必要です。桜を保全していくためにもクビアカツヤカミキリの被害木を発見した場合は、生活環境課（☎681-1126）までご連絡ください。



8/22 第40回全国少年少女レスリング大会で躍動

三重県四日市市で開催された大会に出場したさくら市少年レスリングクラブの選手が表敬訪問されました。市レスリング協会^{いしざきさとし}石崎智会長は「クラブの人数は少ないが、子どもたちが頑張っていることを市民の方々に知ってもらえれば」と話されました。今後ご活躍を期待しています。

写真左から▼

関谷^{せきや}怜^{れい}樹^{じゆ}さん（+46kg級 3位）、滝田^{たきた}宗^{むね}虎^{とら}さん（30kg級 3位）、滝田^{たきた}いろは^いさん（28kg級 1位）、関谷^{せきや}樹^{じゆ}良^らさん（+50kg級 2位）、植木^{うえき}優^{ゆう}陽^ひさん（39kg級 2位）

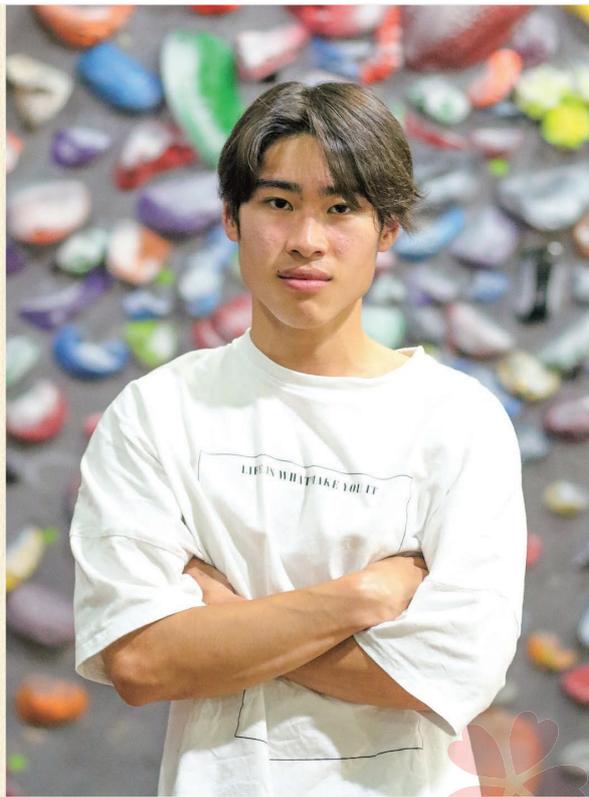
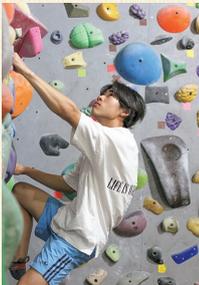


発見! さくらキラ人

さくら市で輝く人を紹介するコーナーです。

寺川さんは、6月に行われたスポーツクライミング第9回ボルダージュース日本選手権大会ユースA男子ボルダールの部で優勝。決勝の課題をすべて成功させ、唯一の全完登で頂点に輝きました。8月には日本代表として韓国で開催された世界大会に出場しました。

寺川さんは、「日本選手権大会では、課題に集中し練習の成果を出せたのがよかった。世界大会では、会場の熱気と活気に鼓舞された。今年はあるような結果が出なかつたので、来年も世界大会に出場しリベンジを果たしたい。目標はワールドカップに出場し決勝に残ること。常に結果を出し続けられる選手になりたい」と話されました。



さくら清修高校1年
てらかわ ひなた
寺川 陽さん

Pick up

8/26 ひきこもり支援事業講演会を開催

2人の講師をお迎えし、中野謙作氏より「ひきこもり支援の現状と地域のかかわり」、野澤かなえ氏より「母は港」をテーマに講演していただきました。約130人の参加者へ、地域で支え合うこと、子どもを信じて待つことの大切さをお話しいただきました。

参加者からは「1人の力は小さいが、自分にも何か協力出来ることがあるのでは。」という声がありました。



9/15 ご長寿おめでとうございます

「敬老の日」に合わせて、一定年齢を迎えられた方に賀状と記念品、市立保育園児が描いた絵を贈呈しました。

今年度100歳を迎えられる小竹イチさんは市長の表敬訪問を受け「感激です。体を動かすことが健康の秘訣でしょうか」と話されました。

高齢者の皆さんには、これからも元気で充実した日々をお過ごしになられることを願っています。



お知らせ

新型コロナウイルス接種

現在、「令和5年秋開始接種」を実施しています。全ての対象者に接種券の発送が完了しています。届かない場合は、ご連絡ください。接種希望者はコールセンターまたはインターネットで接種予約をしてください。未使用の接種券を紛失した方は再発行、転入された方は発行の申込みが必要です。接種券の発行は電話または専用フォームからお申込みください。

健康増進課
☎(678)4008

専用フォーム
はこちら



社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、全額が所得税や住民税の申告のときの社会保険料控除の対象になります。該当者には、日本年金機構から納付時期ごとに「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。

控除対象

令和5年中に納付した保険料

発送時期

10月下旬
1月1日～10月2日の間に保険料を納付した方

令和6年2月上旬

10月3日～12月31日の間に保険料を納付した方

※控除証明書は、年末調整や確定申告の際に使用します。

申請の際に使用します。

申込・問合せ先

宇都宮東年金事務所
☎(683)3211

市民課
☎(681)1116

喜連川市民生活室
☎(686)6611

指定難病患者見舞金認定届の受付

指定難病や小児慢性特定疾病で医療費助成を受けている方にお見舞金を支給します。

対象

10月1日時点で、県が発行する指定難病特定医療費受給者証または小児慢性特定疾病医療費受給者証をお持ちの方

※昨年度の受給者でも今年度受給希望であれば申請が必要です。

見舞金額

2万円

持ちもの

指定難病特定医療費受給者証または小児慢性特定疾病医療費受給者証

新規申込または振込先を変更される方は、本人名義の通帳(小児の場合は保護者名義のもの)

11月22日(水)

(土日・祝日除く)

申込先

福祉課、喜連川市民生活室

福祉課
☎(681)1161

第2弾 運送事業者等原油価格高騰助成金

原油価格高騰の影響を受けている運送事業者等に対し緊急的な助成を行います。

対象

- 貨物自動車運送事業者
- 貸切バス運行事業者
- タクシー事業者
- 運転代行業事業者

助成内容

市内に保有する営業車両台数に応じて助成(令和5年4月1日時点)

軽自動車
1万円/台

大型自動車
2万5千円/台

それ以外(自動二輪車除く)
1万5千円/台

11月30日(木)

申込期限

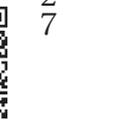
11月30日(木)

問 商工観光課

☎(686)6627

詳細はこちら

↓



7月～9月期入札結果

工事

件数 55件

落札率 92.25%

●測量・コンサルタント
件数 9件

落札率 95.11%

※件数には不調・入札中止含む。

右の落札率は各工事・委託の平均落札率です。

問 財政課

☎(681)1122

詳細はこちら

↓



さくら市の人口

令和5年10月1日現在
(前月比・毎月人口推計)

■人	□	44,126人	(-33人)
■男		22,884人	(-6人)
■女		21,242人	(-27人)
■世帯数		16,944世帯	(+3)

インフルエンザ予防接種費用の一部助成

実施期間 10月1日～令和6年2月29日

区分	対象	回数	助成額（上限）	自己負担額
高齢者など 定期接種	次のいずれかに該当する方 ①接種当日に65歳以上 ②接種当日に60～64歳で、心臓やじん臓、呼吸器機能、またヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある方	1回	3,950円	1,000円
			生活保護の方は全額助成	
子ども 任意接種	生後6か月～13歳未満	2回	1回目：2,500円 2回目：2,000円	料金は医療機関により異なります。 (差額は自己負担)
	13歳～中学3年生	1回	2,500円	

接種方法

● 高齢者など

各医療機関へ予約して接種してください。

塩谷郡市および県内定期予防接種相互乗り入れ事業の協力医療機関以外で接種する場合は、必ず事前に申請が必要です。

身体障害者手帳をお持ちの方は、医療機関へ提示してください。

生活保護を受けている方は、「生活保護受給証明書」を医療機関へ提出してください。

● 子ども

各医療機関へ予約して接種してください。

塩谷郡市以外での接種を希望する方は、事前に申請が必要です。



詳細はこちら▲



問合せ | 健康増進課 (☎678 - 4008)

新しい地域おこし協力隊が着任しました

10月1日から3年間地域おこし協力隊として主に農政課と市内の農業法人で活動いただきます。よろしくお祈いします。



ながたに よしき
永谷 嘉規さん

▶ 永谷さんからのメッセージ

さくら市の皆さん、はじめまして。

地域おこし協力隊として着任した永谷嘉規です。愛知県出身で、これまでは主に農業関連の仕事を行ってきました。

協力隊の活動としては、市内の農業法人や市農政課において、さくら市の「農」に貢献できる取組を行います。自身の経験を活かしつつ、「農」を通して地域を盛り上げていければと考えています。

農業に関わりのある方々をはじめ、市民の皆さんには今後さまざまな場面でごあいさつする機会があると思いますので、よろしくお祈いします。

問合せ | 総合政策課 (☎681 - 1113)

お知らせ

全国一斉「女性の人權ホットライン」電話相談

女性の人權問題に詳しい
法務局職員や人權擁護委員
が対応します。安心してご
相談ください。

▼日時

11月15日(水)～21日(火)
午前8時30分～午後7時
(土日は、午前10時～午後
5時)

▼内容

配偶者・パートナーからの
暴力や職場等におけるセク
シャル・ハラスメント、ス
トーカー行為等、女性の人
權問題をめぐる相談

問 宇都宮地方法務局
県人權擁護委員連合会

☎0570(070)810

▼道普請事業をご活用くだ
さい

地域の方が自分たちの通
行する道路を整備する事業
です。原材料費および施工
に必要な機械借上げ費用を
補助します。

▼対象

市道以外で三世帯以上が生
活道路として利用している道
路のうち施工により雨水排水
処理が適切にできる道路。
※穴埋め等の補修は対象外。

▼支給対象

●材料
砕石、生コンクリート、型
枠、ワイヤーメッシュ、ア
スファルト合材、アスファ
ルト乳剤、砂、セメントコ
ンクリート製品等

●施工機械の借り上げ料

砕石またはアスファルトの敷
きならし機械、砕石または
アスファルトの締めめ機械、
バックホー、ユニック等

▼申込方法

申請書と必要書類を提出

▼申込・問合せ先

建設課
☎(681)1119

詳細はこちら▼



▼もとのゆ女湯露天風呂休止

▼期間

11月8日(水)～28日(火)
ご理解とご協力をお願いし
ます。

▼問 もとのゆ温泉

☎(686)3284

▼11月は「労働保険未手続
事業一掃強化期間」

労働者(パート・アルバ
イトを含む)を1人でも
雇っている事業主は労働保
険(労災保険・雇用保険)
に加入することが義務付け
られています。
加入手続がお済みでない
事業主の方は、所轄の労働
基準監督署・公共職業安定
所(ハローワーク)で手続
を行ってください。

▼問 労働基準局労働保険徴収課

☎03(5253)1111

詳細はこちら▼



☑雇ったら入る。労働者を守る。
正社員、パート、
アルバイトなど労働者を
一人でも雇ったら、
必ず手続きを

労働保険
労災保険 + 雇用保険

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署・公共職業安定所
(一社)全国労働保険事務組合連合会・全国社会保険労務士会連合会

▼国税相談専用ダイヤル開設

国税庁ホームページで解
決しないことは、専用ダイ
ヤルをご利用ください。
☎0570(00)5901
音声案内にしたがって、
相談する税の種類を選択し
てください。

▼問 氏家税務署

☎(682)3311

開催

子育て講演会
阿部清人サイエンスショー

▼日時

11月26日(日)
午後1時30分～
(午後1時～開場)

▼場所

氏家公民館ホール

▼定員

200名程度

▼参加費

無料

問 社会福祉協議会本部
☎(686)2670

ギャラリーコンサート

▼日時

11月25日(土) 午後2時～

▼出演

ピアノ 落合崇史
朗読 須賀由美子、手塚春樹

▼定員

先着100名

▼申込方法

11月1日～専用フォームま
たは電話で申込み。
(電話受付は午前10時以降)

▼申込・問合せ先

ミュージアム
☎(682)7123

申込はこちら▼



▼けいおん講座
クリスマスライブ

▼日時

12月3日(日)
午後1時30分～
(午後1時～開場)

▼場所

氏家公民館ホール

※申込不要・入場無料

問 氏家公民館

☎(682)1611

詳細はこちら▼



11 / 9 ~ 15 秋の火災予防運動週間

火災の発生を防ぎ、万一発生した場合にも被害を最小限にするために、次のことに気を付けましょう。

▶ 住宅防火いのちを守る 10 のポイント

4 つの習慣

- ① 寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④ コンセントはほこりを清掃し、使わないプラグは抜く。

6 つの対策

- ① 安全装置の付いたストーブやコンロを使用する。
- ② 火災警報器は定期的に点検する。
- ③ 寝具や衣類、カーテンは防災品を使用する。
- ④ 消火器を設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確認しておく。
- ⑥ 防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみで対策を行う。

▶ 住宅用火災警報器は適切に管理しましょう

住宅用火災警報器が適切に作動するか点検ボタンを押すなどして確認し、定期的にはほこりなどをふき取りましょう。交換の目安は10年です。



問合せ | 塩谷広域消防本部 (☎0287-40-1129)

さくら市あったか地域交流会

年齢、性別、言語といったさまざまな違いを乗り越え、誰もが生き活きと暮らすことができるまちづくりのために、私たちにできることを一緒に考えてみませんか。

場所	喜連川公民館
申込方法	電話または申込フォーム
申込期限	11月20日(月)

申込はこちら▶



日時	内容	テーマ
11月28日(火) 午後2時~4時	エピソードと動画で学ぶ“生きやすさ” 誰もが自分らしく生きるために大切なことを事例から学びます。	【講師】(一社)とちぎ市民協働研究会 代表理事 廣瀬 隆人 氏 【定員】20名程度 【参加費】無料
12月8日(金) 午後2時~4時	“違い”を知って、わかって、楽しもう あなたの“当たり前”は、相手にとっても“当たり前”なのではないでしょうか。 定住外国人の皆さんの視点を取り入れ、私たちの生活にある“当たり前”を一緒に見直してみましよう。	【講師】「つながりと日本語@日光」 代表 牧原 紀子 氏 【定員】20名程度 【参加費】無料
12月23日(土) 午前10時~午後1時	親子で挑戦! タイ料理 市内に住む外国人のお話を聞きながら、一緒に「パッタイ」を作ります。文化の違いを楽しみましょう。	【定員】12組(申込多数の場合は抽選) 【対象】市内の小学3~6年生と保護者 【参加費】1人500円 【持ち物】エプロン、三角巾、タオル

※連続講座ではありません。

申込・問合せ | 生涯学習課 (☎686-6621)

開催

喜連川温泉の日
フェイスパックイベント

毎年11月8日を「喜連川温泉の日」としています。「日本三大美肌の湯」をより楽しんでいただくため、「喜連川温泉の日」に合わせて、各温泉施設で入浴時に顔用シートマスクを無料配布します。

▼日程
11月8日(水)
※なくなり次第終了

▼場所
もとゆ温泉、露天風呂、道の駅きつれがわ、お丸山ホテル、亀の井ホテル喜連川、早乙女温泉

問 喜連川温泉施設協議会
☎(686)6627

喜連川温泉湧出
42周年記念イベント

▼日時
11月4日(土)
もとゆ 午前7時～
露天風呂 午前9時～

▼内容
お楽しみ三角くじ引き

温泉入浴券などが当たるかも!?(なくなり次第終了)

▼対象
有料入浴者
(温泉利用証の利用可)
もとゆ 350枚
露天風呂 150枚

●小学生入浴無料
●もとゆ・露天風呂で実施
●一期会 絵手紙作家6人による作品展示
(もとゆのみ)
●その他、喜連川温泉美肌シリーズキャンペーンなど
(もとゆ・露天風呂で実施)

問 もとゆ温泉
☎(686)3284

さくら市青少年センター
映画会

子どもたちのかけがえのない「じかん」を感情豊かに描いたドキュメンタリー映画「ゆめパのじかん」を上映します。おしゃべりや離席OK!小さいお子さんも大歓迎。真っ暗にならない環境で上映します。気軽にお越しください。

▼日時
11月25日(土)
午後1時30分～3時

▼場所
氏家公民館ホール

▼参加費
無料

▼定員
80名程度
▼申込方法
専用フォームまたは電話

▼申込期限
11月17日(金) 午後4時
▼申込・問合先
生涯学習課
☎(686)6621



第74回 塩谷地区芸術祭

塩谷地区芸術祭運営協議会が主催する芸術祭です。

▼作品展

▼日時
11月11日(土)～12日(日)
午前9時～午後4時
(最終日は午後3時30分)

▼場所
喜連川体育館

●邦楽祭

▼日時
11月11日(土)
午前9時～午後0時30分

▼場所
喜連川公民館ホール
●芸術文化事業
「中高生による書道パフォーマンス」

▼日時
11月12日(日)
午前10時～11時

▼場所
喜連川公民館ホール

▼出演
さくら清修高校
矢板東高校・附属中学校
問 生涯学習課
☎(686)6621

矢板高校農産物即売会

矢板高校農場で生徒たちが栽培した農産物を直売します。ぜひ、矢高産の秋のめぐみを堪能してください。

▼日時
11月19日(日)
午前9時～正午
来校は、午前8時30分～

▼場所
※なくなり次第終了。
矢板高校農場

▼販売内容
リング、シクラメン、ダイコン、ハクサイなど

新米(コシヒカリ、ミルキークイーンなど)

問 矢板高校農場部
☎0287(43)0260



詳細はこちら▼

再生品の提供事業

搬入されたごみのうちキズや汚れが少ないものまだ使用できるものを無料で提供します。

▼対象
18歳以上の市内在住者
▼申込期限
11月22日(水)
午前9時～午後4時30分
(土日・祝日は除く)
▼申込方法
エコパークしおやの窓口に申込書を提出。

問 塩谷広域行政組合
エコパークしおや
☎0287(53)7370

寄付

ありがとうございます

- フードバンク
- ▼金1万円Ⅱ匿名
- ▼金1万円Ⅱ匿名
- ▼金1万円Ⅱ匿名
- ▼食品・雑貨125点Ⅱ(株)ダイナム栃木さくら店



HANDSIGN ボーカル&手話パフォーマンス LIVE

歌、ダンス、手話を融合した新しい表現方法でメッセージを伝えるボーカル&手話パフォーマンス HANDSIGN。圧巻のパフォーマンスを間近でご覧ください。

日時 12月16日(土)
午後2時開演(午後1時開場)

場所 氏家公民館ホール

定員 400名程度(全席自由席)

入場料 一般500円、高校生以下無料

申込方法

専用フォームまたは郵便はがき
はがきには、①郵便番号、②住所、③氏名(ふりがな)、④電話番号、⑤参加人数(一般●名、高校生以下●名)⑥備考(車椅子など配慮が必要な場合のみ)をご記入ください。

申込期限 12月1日(金) 正午必着

※申込多数の場合は抽選。
抽選の場合は、入場整理券の発送(12月5日頃)をもって
当選発表にかえさせていただきます。



申込はこちら▶



申込・問合せ | 生涯学習課 (☎686-6621)
〒329-1492 さくら市喜連川4420-1
生涯学習課ハンドサインコンサート申込係

太鼓ワークショップ

日時 12月10日(日)

場所 喜連川公民館ホール

申込方法 専用フォーム

申込開始 11月1日(水) 午前9時～

申込はこちら▶



▶アフリカン・ジェンベ

西アフリカの民俗楽器で異国の文化を体験!

【時間】 午前10時～正午

【定員】 先着15名

【参加費】 無料

【講師】 大西 貴之



▶和太鼓

日本の伝統文化に触れて寒さを吹き飛ばそう!

【時間】 午後2時～4時

【定員】 先着15名

【参加費】 無料

【講師】 碓氷 正典
(喜連川公方太鼓)



問合せ | 生涯学習課 (☎686-6621)

開催

令和5年度
きつれがわ矯正展

日時

11月23日(木・祝)
午前9時～午後3時

※雨天実施

内容

施設内見学、刑務所作業製品の展示即売、広報展示、ステージイベント(地元アイドルによるミニライブ、吹奏楽、和太鼓、キッズダンス等)、模擬店(受刑者食事体験、刑務所パン、軽食等)、体験コーナー(ちびっこ刑務官制服撮影会、職業訓練窯業科)

※入場無料・駐車場あり

場所・問合せ先

喜連川社会復帰促進センター
☎(686)3111



募集

こどもの居場所づくり
事業補助金追加

身近な地域で子どもたちの育ちを支援するため、食事提供や学習支援、団らんなど通じて、子どもたちが安心して過ごすことのできる「子どもの居場所づくり」を推進しています。

主に食事、学習、交流等の提供または支援を通じ、子どもの居場所づくりの推進を目的として、地域団体等が行う取り組みを支援します。

※申請は随時受付。

申込・問合せ先

こども政策課
☎(681)1125

詳細はこちら



第13回さくら市卓球大会
(団体戦)の参加者

日時

11月26日(日)
午前9時開館

場所

氏家体育館

対象

塩谷地区内の団体

種目

- 男子団体
(2シングル・1ダブル)
- 女子団体
(2シングル・1ダブル)

参加費

社会人チーム 2千円
小中高生チーム 千円

申込方法

(当日持参)
申込書(氏家・喜連川体育館で配布)に記入し、郵送またはFAXで市卓球連盟飯田あて提出

※詳細は、要項をご覧ください。

申込期限

11月10日(金) 午後4時

問 市卓球連盟大澤

☎090(2759)7783

里山の立木伐採体験

里山で木を倒す体験をしてみませんか? チェンソーの扱いや立木伐採の基礎的な知識が学べます。

日時

12月3日(日)

場所

午前9時～午後3時
葛城地内山林
(午前8時45分に葛城中央公民館集合)

定員

先着10名

参加費

無料

(昼食・飲物は持参)

服装・持ちもの

マスク・作業服・安全靴または長靴・軍手等
(ヘルメット・防護ズボンは貸与)

※チェンソーをお持ちの方は、持参。

申込・問合せ先

たかはら森林組合
(市林業振興会事務局)
☎0287(43)0451

うちの子「結婚」しないのかしら?

— 独身のお子様の結婚支援・孤立化対策 —
「孫の顔を見れないかも」「結婚する気がなさそう」
「自分たちがいなくなった後が心配」
そんな不安に仲人が親身に対応します。
お気軽にお問い合わせ下さい。

結婚相談所ムスベル TEL:028-611-3545

お役に立ちます! **随時**
シルバーパワー!! **会員募集**

(公社)さくら市シルバー人材センター

シルバー派遣事業も
行っています。

植木・草刈り・除草・襖障子貼り・
塗装・大工仕事など
お気軽にご相談ください。

本 所
さくら市氏家2190-7
TEL・FAX.682-1369

喜連川事業所
さくら市喜連川4420-1
TEL・FAX.686-6225

令和5年度桜守養成講座

桜の基礎知識を学ぶとともに実際に施肥などを体験し、今後桜守ボランティアとして活動していただく方を養成する初心者向けの講座です。

この機会に桜に関わるボランティア活動をしてみませんか。



対象 市内在住・在勤・在学者

定員 先着 20 名

申込方法 電話

参加費 無料

回	日時・場所	内 容	講 師
1	11月10日(金) 午後6時～8時 市民活動支援センター (さくらいふ)	知識編 桜について学ぼう	桜守ネットワーク
2	12月9日(土) 午前9時～正午 勝山公園・桜見本園	活動編 桜の剪定・施肥を体験しよう	
3	1月17日(水) 午後2～4時 氏家公民館	知識編 桜の天敵! クビアカツヤカミキリ について学ぼう	矢板森林管理事務所
4	2月3日(土) 午前9時～正午 上阿久津・クラ桜	活動編 クビアカツヤカミキリを撃退しよう ※木に薬を注入	都市整備課 桜守ネットワーク
5	3月16日(土) 午前10時～正午 さくらスクエア	番外編 桜の燻製を体験しよう	(公財)日本花の会 結城農場・桜見本園 田崎 満 氏

※詳細は、決まり次第申込者にお知らせします。

申込・問合せ先 | 総合政策課 (☎681-1113)

第18回塩谷郡市医師会 市民公開講座

日時 11月12日(日) 午後1時～3時

場所 氏家公民館ホール

入場料 無料 ※予約不要

今年の塩谷郡市医師会市民公開講座は久しぶりに氏家公民館ホールで開催することになりました。2年間オンラインでの開催が続きましたが、会場で皆さん顔を合わせながら開催のほうが内容もより印象深く伝わると思います。

今年が高齢化社会における代表的な循環器疾患である心房細動をテーマに取り上げました。講演は不整脈治療の専門医である国際医療福祉大学不整脈センター長、福田浩二先生にお願いしました。福田先生は栃木県北の不整脈診療の中心的存在で、薬物治療やカテーテルを用いた治療など精力的に取り組んでおられます。この機会に心房細動とはどんな不整脈か、どんな危険性があるのか、薬物治療はどうするのか、最新のカテーテル治療はどのように行うのかなどを市民の皆様にお伝えできれば幸いです。

新型コロナウイルス感染症が以前より軽症になり、ワクチン接種も進んでいますが、感染症に十分配慮しながら開催したいと思います。ぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

きぬの里クリニック 院長 北條行弘

第18回塩谷郡市医師会 市民公開講座

その動悸、心房細動かも?

早期治療

脳梗塞

早期発見

ふせごう

「楽しくなければ民謡じゃない」民謡で親をしてみませんか?

福田浩二先生と元氣いっぱいコンサート

11月12日(日) 13:00~15:00

会場 さくら市氏家公民館ホール

入場無料

Schedule

13:00 開会
主催者挨拶 塩谷郡医師会会長 阿久津 博夫
来賓挨拶 さくら市長 花塚 隆正

13:15 第一部講演 ミニコンサート
現 藤村 充代 (EMU レコーズジャパン所属)

13:50 第二部講演 専門講演
「その動悸、心房細動かも?」
早期発見、早期治療でふせごう脳梗塞!」
座長 きぬの里クリニック 院長 北條 行弘
演者 国際医療福祉大学 不整脈センター長 福田 浩二

14:50 閉会の辞
まくら市医師会 会長 森島 真

さくら市氏家公民館ホール
〒096-1303
さくら市藤野 1302-8

可乗 中野 知美 (かみゆき4号)

一般社団法人 塩谷郡市医師会 0282-682-3518

一般社団法人 栃木県医師会

さくら市 藤野町 塩谷郡 矢板市

問合せ先 | 塩谷郡市医師会 (☎682-3518)

オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

オレンジリボンは、児童虐待防止のシンボルマークです。2004年、小山市で幼い兄弟が命を奪われるという痛ましい事件をきっかけに、全国でオレンジリボン運動が始まりました。

毎年11月は、多くの方に児童虐待問題の関心と理解を深めていただく期間です。

市では、オレンジリボンツリーを設置し、子どもたちの幸せを願ったメッセージカードを飾り付けます。ぜひ、メッセージを書いてツリー作りにご協力ください。

- ▶ **期間** ~11月15日(水)
- ▶ **場所** 市役所第2庁舎入口、
氏家児童センター



▶ 児童相談所虐待対応ダイヤル 「189」で子どもの笑顔を守ろう！

「もしかして?」と思っても、相談・通告をためらっていませんか?

通告を受けると、調査を行ったうえで虐待かどうかの判断をします。情報が間違っているにもかかわらず責任を問われることはありませんし、通告者のプライバシーは守られます。

気になる子どもがいたら、「189」に電話してください。

▶ 虐待の背景に育児の 「不安」「負担」「孤立」

親子の関わりで悩んでいることや子育ての悩みは、1人で抱え込まず、相談してください。

専門の相談員が相談に応じます。

- ▶ **相談先**
- こども政策課 ☎681-1125
- 児童相談所相談専用ダイヤル
☎0120-189-783
- 親子のためのライン相談



LINE 相談はこちら ▶



問合せ先 | こども政策課 (☎ 681-1125)

さくら市
会計年度任用職員募集

一緒に働きませんか!!

市ホームページで募集職種や勤務条件などを公開中!

【申込方法】
会計年度任用職員採用申込書に記入し、郵送または持参。 詳細はこちら

申込・問合せ先 総務課 681-1111

さくら市公式 LINE アカウント
友だち募集中

受信設定から
欲しい情報が選べます

ID sakura_city

歩くとよかっぺ! 秋の防災ウォークラリー

紅葉の中、防災クイズを解きながら防災関連箇所をみんなで歩いてみませんか。

コース 喜連川庁舎～喜連川保健センター～喜連川消防署～喜連川庁舎
(2.7Kmコース)

日時 11月25日(土)
午前9時30分～11時30分予定
(9時～受付開始)

集合場所 喜連川庁舎前駐車場

対象 市内在住者
(小学生以下は保護者同伴)

定員 先着50名程度

参加費 無料(防災関連のお土産付き)

持ち物 帽子、飲み物、タオル
動きやすい服装(運動靴、リュック等)

申込方法 電話で申込み。

申込期限 11月15日(水)

※感染状況により中止となる場合あり。

※雨天中止。

地域むすび隊



～支え合いの種まき～



申込・問合せ先 | 高齢課 (☎681-1155)

防災マルシェ～みんなで防災についてたのしく学ぼう～

宇都宮大学の学生と共同で開催するマルシェです。
楽しく学んで、災害に備えませんか？

日時 11月11日(土) 午前10時～

場所 氏家駅東口周辺(さくらテラス、さくらスクエア、さくらいふ)

内容 防災クイズ、避難所体験、パンづくり、
ランタンづくり、子ども防火服体験、
消火器体験、起震車体験、煙ハウス体験
など

参加費 無料
ランタンづくり午後の部のみ有料
(800円)



問合せ先 | 総務課 (☎681-1111)

市営住宅入居者募集

申込期限 11月8日(水)

※申込者多数の場合は抽選会を開催します。

入居時期 12月1日(金)

申込方法 申込書(建設課・喜連川市民生活室で配布、市ホームページからも入手可)に必要書類を添付しお申込みください。
また、申込条件がありますのでお問合せください。

※家賃は前年の所得に応じて決まります。

住宅名	豊原
募集戸数	1戸
完成年度	平成3年
階数	3階建 3階
間取り	3LDK
家賃	21,600円～ 32,200円
単身入居	可
敷金	家賃3か月分

申込・問合せ先 | 建設課 (☎681-1119)

pick up news

今月のいち推し

注目のイベントやニュースをお届け

なんじゃもんじゃ フェスティバル vol.2

11/19
(日)

あのお祭りが帰ってくる…！！
楽しい市民交流型のお祭り「なんじゃもんじゃフェスティバルVol.2」
今年も市民大活躍のパワフルなステージと世界各国の美味しい料理が氏家駅東口で体感できます。

【日時】 11月19日(日)
午前10時～午後3時

【場所】 さくらスクエア・テラス周辺



@NANJAMONJAFESTIVAL

詳細はこちら▲

問合せ | さくらいふ (☎615-7117)

ごちゃ混ぜ！摩訶不思議わーんど♥



日時 11月19日(日) 10:00~15:00

会場 うじいえ駅前
●さくらスクエア・テラス
●さくらいふ(旧eプラザ)
●参番館



【お問い合わせ先】さくら市氏家1857 市民活動支援センターさくらいふ TEL028-615-7117
主催：なんじゃもんじゃフェスティバル実行委員会・おうえん団 後援：さくら市・さくら市国立交渉協会

姉妹都市情報

二つの姉妹都市の情報をお届け

茨城県古河市

古河菊まつり

愛好家たちが丹精込めて育てたさまざまな菊花を展示します。ぜひ、ご覧ください。

【日時】 10月28日(土)～11月20日(月)
午前9時～午後4時(20日は午後1時まで)

【場所】 サンワ設計ネーブルパーク
(古河市駒羽根620)

【費用】 200円(高校生以下無料)



詳細はこちら▲

問合せ | (一社)古河市観光協会 (☎0280-23-1266)

埼玉県加須市

お得に楽しく食べておいしい！ 「かぞまちばる」

期間中に参加店でパンフレット「かぞまちばる～グルメPASSPORT～」を提示すると、お店の人気商品や限定商品をお得に味わうことができます。

パンフレット配布場所や、抽選で商品券が当たるスタンプラリーについてなど、詳しくは加須市ホームページをご覧ください。

【期間】 11月10日(金)～30日(木)



詳細はこちら▲

問合せ | 加須市商工会 (☎0480-61-0842)



無料相談案内(11月)

※相談は、無料でお受けします。
※秘密は守ります。

相談	内容
法律相談 (要予約)	法律的な諸問題の相談 日 17日(金) 午後1時～4時30分 場 氏家福祉センター 定 7名 申 1日(水) 午前9時～ 社会福祉協議会氏家支部 ☎682-2217
心配ごと 相談所	困りごと、悩みごと全般の相談 日 9日(木) 午前9時30分～11時30分 場 喜連川社会福祉センター 問 社会福祉協議会氏家支部 ☎682-2217
もの忘れ相談会	もの忘れや認知症に関する相談 日 16日(木) 午後2時～4時 場 喜連川図書館 問 高齢課 ☎681-1155
ふくしの相談室 コンタクト (要予約)	障害をお持ちの方で日常で困っていること、福祉サービスや就労・就学に関すること 日 14日(火) 午前10時～正午、午後1時～3時 場 喜連川公民館 定 4名 申 障害者相談支援センター桜花 ☎681-6720 障がい者支援センターふれあい ☎681-6666
ポラリス★とちぎ 出張相談会 (要予約)	ひきこもりに関する相談 日 10日(金) 午前10時～4時 場 氏家福祉センター 定 3名 申 申込フォームまたは福祉課 ☎681-1160
地域若者サポート ステーション	若者の就労・ひきこもりに関する相談 日 8日(水)・15日(水)・22日(水) 午後1時～4時 場 氏家福祉センター 問 NPO法人キャリアコーチ ☎0287-47-5200
更生保護サポ ーター	犯罪・非行防止等に関する相談 日 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 午前9時～午後4時 場 問 塩谷地区サポートセンター ☎612-3575



相談	場所	連絡先	相談	場所	連絡先
教育相談	喜連川支所 学校教育課	学校教育課 ☎686-6620	児童家庭相談	市役所相談室	こども政策課 ☎681-1125
生活困窮・ ひきこもり相談	社会福祉協議会氏家支部 ☎601-7123		婦人相談		
困りごと 全般の相談	地域共生センター SAKUTOMO ☎612-3557		ひとり親相談	さくらっこ子育て 相談ルーム	健康増進課 ☎682-2589
無戸籍の相談	市民課 ☎681-1115		妊娠・出産・ 育児の相談		
			消費者 トラブル	市役所 第2庁舎2階	消費生活センター ☎681-2575

相談	内容	連絡先
虐待相談 (随時受付)	児童虐待	* 休日、夜間の緊急時 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189 こども政策課 ☎090-2640-9364・☎090-1059-0747
	障がい者虐待	● 福祉課 障がい者虐待防止センター ☎681-1161 * 休日、夜間の緊急時 ● 福祉課 ☎090-5554-6968・☎090-1996-4484
	高齢者虐待	● 地域包括支援センター ^{にこ} 而今 ☎685-3294 (喜連川地区、押上、長久保、蒲須坂、箱森新田、松山新田、松島) ● 地域包括支援センターエリム ☎681-1150 (上記以外) ● 高齢課 ☎681-1155

※相談者多数の場合、お待ちいただくことがあります。



児童センター

〈氏家児童センター〉

☎ 612 - 6145



● 忍者道場！忍者になるための修行に挑戦！

【日時】11日（土）午前10時30分～11時30分

【対象】小学生

〈上松山児童センター〉

☎ 616 - 3660



● ママトキ赤ちゃんとスキンシップ

【日時】17日（金）午前10時～10時30分

【対象】乳幼児親子（3か月～1歳未満）

〈喜連川児童センター〉

☎ 678 - 2651



● よういちお兄さんと遊ぼう

【日時】24日（金）午前10時30分～

● よういちお兄さんとハッスルタイム

【日時】24日（金）午後3時30分～/4時30分～

【対象】小学生以上 【定員】各回20人

開館時間 午前9時～午後6時

（休館日）第3日曜日



図書館だより

〈お知らせ〉

バリアフリー映画会「長いお別れ」

帰省した娘たちに母が告げたのは、厳格な父が認知症になったという事実だった。

【日時】11月5日（日）午後2時～

（上映時間127分）

【場所】喜連川図書館2階 視聴覚室

【定員】20名 *要予約

【申込方法】喜連川図書館窓口または電話

※バリアフリー映画は、音声で流れたセリフも字幕で解説されます。

たまゆらの会 朗読会

【日時】12月10日（日）午後1時30分～3時15分

【場所】氏家図書館2階 学習室

【出演】たまゆらの会

【対象】一般～児童（未就学児は不可）

【定員】30名 *要予約

【申込方法】氏家図書館窓口または電話

開館時間 午前9時～午後7時

氏家図書館 ☎682-9889

（休館日）10日、24日

喜連川図書館 ☎686-7111

（休館日）6日、20日



ホームページ▲



子育てサロン

未就学のお子さんと保護者

対象の講座・イベント

〈アップル保育園〉 ☎682-9957

● 小麦粉粘土で遊ぼう

【日時】14日 午前10時～11時

● 散歩に行こう

【日時】24日 午前10時～11時

〈こどもの森YOU保育園〉 ☎612-5783

● みんなで栗ご飯を食べよう！

【日時】16日 午前10時～11時

● 子育て相談（随時受付）

〈氏家幼稚園〉 ☎682-8393

● 未就園児うさちゃんくらぶ

【日時】16日 午前10時～11時（受付9時45分）

● 園庭開放日

【日時】30日 午前9時～11時30分

〈きつれ川幼稚園〉 ☎685-3759

● わんぱく広場（未就園児親子教室）

【日時】1日、15日 午前10時～11時30分

● 子育て相談 随時受付

〈ヒカリ園〉 ☎682-9006

● オープンガーデン

【日時】8日、28日 午前10時～11時30分

● 音のリボン

【日時】15日 午前10時～11時30分



専門職による
リレーコラム

さくら*スマイルゼミ

今月の特集

ライフスタイルにあった運動習慣で
糖尿病を予防しましょう

糖尿病予備軍になっていませんか？

糖尿病は初期症状がほとんどありませんが、血糖値が常に高い状態が続くと体中の血管がダメージを受けて動脈硬化が進行し、脳、心臓、腎臓、目、歯などの病気が発症しやすくなります。糖尿病は早期発見・早期治療が重要です。そして何より予防が必要です。

定期的な運動は血糖値を下げ、肥満も解消します。血糖値の最も上がる食後1時間が、運動するベストタイミングと言われています。糖尿病予防に効果的な運動をいくつかご紹介します。



予防に効果的な運動

- 有酸素運動
ウォーキング、ジョギング、自転車、水泳など
- 筋肉をつける運動
スクワット、腕立て伏せなど
- 日常生活で無理なく体を動かす
家事、買い物、犬の散歩、階段の上り下りなど
会社員…エレベーターではなく階段利用
昼休み、昼食後を散歩の時間に
主婦…買い物ついでにウォーキング
料理をしながらつま先立ち

歩いて賞品がもらえる
さくら健康マイル事業
もぜひご利用ください



執筆 健康増進課
柳田里子



健康マイルの
詳細はこちら

問合せ先…健康増進課 (☎682-2589)



市内でいきいき活動する
団体紹介

ハロー!市民団体

今月のピックアップ

氏家地区農産物直売組合

氏家地区農産物直売組合は、女性を中心とした農業、農村の振興を目指し、平成18年6月30日に設立しました。役員は全員女性です。

今年の4月からは、指定管理者による新たな管理体制のもと店舗の棚も一新しました。若い組合員も増え、農産物の更なる質の向上を目指すとともに、収穫祭などの楽しいイベントなども行っています。

問合せ先…菜っ葉館 (☎681-1022)

さくらいふ
戸村 記者



菜っ葉館へ
お越しく下さい!



集まれ みんなのアイドル



はのん
長森あみなちゃん 葉音くん
(2019年10月・2022年7月
生まれ・狹間田)

たくさんの笑顔と幸せをありが
とう♡これからも元気に大
きくなってね!
(父:健一、母:あずさ)



しゅう
軽部舟くん
(2022年7月生まれ・鷺宿)

しゅうくんは家族みんなの宝
物です。
いつも笑顔をありがとう!
(父:孝啓、母:千嘉)



みわ
阿久津美和ちゃん
(2021年12月生まれ・下河戸)

いっぱい食べて、元気にすく
すく育ってね。
(母:加南子)



みなと
青木湊くん
(2019年4月生まれ・氏家)

産まれて来てくれてありが
とう!愛してるよー!ー!
(母:まどか)

お子さん & ペットの写真を募集中

〈応募方法〉

応募フォームに名前・生年月日・連絡先・メッセージ
などを入力し、写真を添付してください。

〈応募上の注意〉

●掲載は1人1回。

- レイアウトの都合により掲載順を調整する場合があります。
 - 応募多数のため掲載までお時間をいただきます。
- 〈問〉総合政策課 ☎ 681-1113



応募はこちら▲



飲食店のテイクアウト情報を紹介するコーナー

やなぎ寿司

☎ 682-2644 / 草川 3-6

宝石箱のように輝く多彩な海鮮素材を
テイクアウトでお楽しみください!

氏家の草川地区にお店を構える「やなぎ寿司」は
人気の老舗寿司店。

おすすめは、国産本マグロなど10種以上の厳選具
材を使った「ちらし寿司」。新鮮で良質な海の幸を
堪能できる贅沢な逸品です!

テイクアウト受け取り時間

11時~14時、17時~21時

(電話予約ですぐにお渡し可) ※水曜 定休

商工観光課
玉谷 記者



お店のおすすめ

ちらし寿司 竹 1,800円(税込)



風情ある和風の店構え
駐車場も完備



圧巻の本マグロを
ぜひ味わってください!

さくら市ミュージアム

荒井寛方記念館

開館時間 午前9時～午後5時
(最終入館：午後4時30分)
休館日 6日、13日、20～24日、27日
問合先 ☎682-7123



ホームページ▲

開館30周年記念 さくら市の歴史と文化
御所様、喜連川を治める
ー喜連川足利氏の江戸時代ー
11月25日(土)～12月10日(日)

江戸時代、喜連川を治めていたのは室町幕府を開いた足利尊氏の系譜を引く喜連川足利氏です。その由緒から「御所様」と呼ばれ、江戸幕府からも特別な待遇を受けていました。

この企画展では、当館で所蔵している喜連川文書の中から江戸時代の文書を紹介することを通して、江戸時代における喜連川足利氏の姿を明らかにしていきます。



喜連川城下絵図(部分) 個人蔵

- 歴史講演会 「近世大名喜連川・大関両家の史料整理・保存措置」
【日時】 11月26日(日) 午後1時30分～
【場所】 ミュージアム講座室
【講師】 新井敦史氏
(大田原市黒羽芭蕉の館学芸員)
【定員】 先着60名

- 喜連川文書を読もう(古文書講座)
【日時】 12月9日(土) 午前10時～
【場所】 ミュージアム体験学習室
【講師】 ミュージアム学芸員
【定員】 先着20名

【申込方法】 11月1日以降に専用フォームまたは電話(電話は10時以降に受付)



申込はこちら▲

- 市民ギャラリー
11月30日(木) 午後1時～12月3日(日) 午後3時 さくら写遊会第6回写真展

瀧澤家住宅

開館時間 午前9時～午後3時30分(最終入館：午後3時)
観覧料 一般100円、学生以下無料
休館日 6日、13日、20日、21日、24日、27日
問合先 ☎682-2176

U-CLID 6 EXHIBITION
11月3日(金)～12月3日(日)

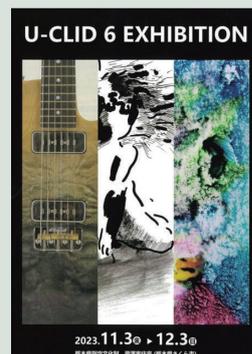
東京、ロンドン、バンクーバー、異なった場所で活動をスタートし、現在県内を拠点に作品制作をしている神山亜希子、高野篤、根岸栄介によるグループ展です。絵画、写真、ギターを中心に、ゲスト野沢浩道による革細工を展示します。

また、さまざまなイベントを行います。

レザアワード2022を受賞した野沢浩道氏の「チイサナフデバコ」も展示されます。ぜひご覧ください!



詳細はこちら▲



※瀧澤家住宅に関する問合せは原則ミュージアムにお願いします。

インターネットで情報発信中



ホームページ



X (旧ツイッター)
@Sakura__city



インスタグラム
@sakurasogoseisaku



ライン
@Sakura_city



YouTube
Sakura_city



観光ナビ

#撮っておき。さくら市



Sakurastagram



sakuracitypublicrelations



@ asuka_pic.777 さん
紅葉はラスト



#今宮神社 #銀杏
#とっておきさくら市 #さくら市

詳細はこちら▲
皆さんの投稿を
お待ちしております

第29回 『イベントの賑わいが戻ってきた。』

特に氏家商工まつり、きつれがわサマーフェスティバル&花火大会、うじいえ納涼彩等はコロナ前を凌いで、過去最高の賑わいを実感した。さくら市福祉まつりでは前回の1.5倍となる90団体の参加で盛会となった。(原稿を書いている今日は10月15日だが)まもなくきつねの嫁入りや市民体育祭、11月3日からはフットゴルフワールドツアーが開催される。

様々なイベント、市民の皆様が取り組む事業をより盛り上げていきたい。しかし、ご苦労される実行委員会等の皆様にお聞きすると、諸価格高騰による経費の増大で大変な状況だ。予定をはるかにオーバーする開催経費や警備等の人手不足で中止された花火大会等が全国的に報道されている。

当初予算をオーバーする事態は市の行事でも起きている。例えば中学生の海外派遣事業は前回の約2倍かかることが判明し、補正予算を認め

はなコトバ

日々感じた小さな想いを
綴らせて頂きます。



ていただいた。必要なことには、歳入歳出多方面の努力を重ねて出来るかぎり対応していきたい。幸い、ふるさと納税額の約半額は自主財源になり、現在年間1億5千万ほどの果実となっている。

必要な事業は実行しなければならないし、市民主体の様々な取組み、イベント等への支援は、積極的に行なっていきたい。

市制20周年2025年を将来に向けた契機とすべく、それに向けてイベント・行事、各種記念事業の積極的展開を図りたい。

さくら市長 花塚 隆志

市政へのご意見をお待ちしています

- 市長へのメール mayor@city.tochigi-sakura.lg.jp
 - 市長へのFAX 682-0360
 - 市政懇談会 ● 市長とカフェトーク
- 【問】総合政策課 ☎681-1113

広報カレンダー 11月



※全市民に関わる内容、どなたでも予約なしで参加いただけるイベントです。

1 水	<ul style="list-style-type: none"> おしゃべり場 (10:00～11:30・喜連川公民館) 「押し花作品展」フィオーレ押し花教室～11/26(和い話し広場) 	11 土	<ul style="list-style-type: none"> 防災マルシェ (10:00～・氏家駅東口周辺) P21 塩谷地区芸術祭作品展～11/12 (9:00～16:00・喜連川体育館) 塩谷地区芸術祭邦楽祭 (9:00～12:30・喜連川公民館) 	20 月	<ul style="list-style-type: none"> いこいの場 (10:00～12:00・たつきさん家)
2 木				21 火	
3 金	<p>祝日 文化の日</p> <ul style="list-style-type: none"> U-CLID6 EXHIBITION～12/3 (瀧澤家住宅) プロジェクションマッピング上映 (毎週金土の日没後・道の駅きつれがわ) 	12 日	<ul style="list-style-type: none"> 塩谷都市医師会市民公開講座 (13:00～15:00・氏家公民館) ロマンマルシェ (10:00～16:00・道の駅きつれがわ) 中高生による書道パフォーマンス (10:00～・喜連川公民館) P16 	22 水	<p>祝日 勤労感謝の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 介護についておしゃべりしましょう会 (10:00～12:00・たつきさん家) トランペット&サクソフ演奏会 (14:00～・道の駅きつれがわ) きつれがわ矯正展 (9:00～15:00・喜連川社会復帰促進センター) きものフラリアレア (13:00～・道の駅きつれがわ)
4 土	<ul style="list-style-type: none"> みんなの市 (9:00～12:30・さくらスクエア) 喜連川温泉湧出42周年記念イベント(もとゆ・露天風呂) 	13 月	<ul style="list-style-type: none"> いこいの場 (10:00～12:00・たつきさん家) オレンジール (10:00～14:00・喫茶「笑々流」) 	23 木	
5 日	<ul style="list-style-type: none"> おひさまマルシェ (10:00～12:00・氏家児童センター) 懐かしの旧車 クラシックカーが大集合 (10:00～15:00・道の駅きつれがわ) 	14 火		24 金	
6 月	<ul style="list-style-type: none"> いこいの場 (10:00～12:00・ゆうゆうパーク管理棟側駐車場) 	15 水	<ul style="list-style-type: none"> おしゃべり場 (10:00～11:30・喜連川公民館) 	25 土	<ul style="list-style-type: none"> みんなの市 (9:00～12:30・さくらスクエア) 御所様、喜連川を治めるー喜連川足利氏の江戸時代ー開幕～12/10 (ミュージアム)
7 火	<ul style="list-style-type: none"> 応援スペースしゃぼん玉 (13:00～・氏家公民館) 	16 木	<ul style="list-style-type: none"> もの忘れ相談会 (14:00～16:00・喜連川図書館) 	26 日	<ul style="list-style-type: none"> 子育て講演会 (13:30～15:00・氏家公民館) 温泉ソムリエおすすめの健康風呂「りんご湯」(もとゆ) 温泉スタンプ2倍 (道の駅きつれがわ)
8 水	<ul style="list-style-type: none"> 「湧出42周年記念」入浴券特別販売 (道の駅きつれがわ) 喜連川温泉の日フェイスパックイベント(各温泉施設) P16 	17 金	<ul style="list-style-type: none"> ぴーちサロン (10:00～11:30・ハッピークローバー) 懐かしのレコードサロン (10:00～11:30・喜連川社会福祉センター) 	27 月	<ul style="list-style-type: none"> いこいの場 (10:00～12:00・たつきさん家)
9 木	<ul style="list-style-type: none"> 心配ごと相談所 (9:30～11:30・喜連川社会福祉センター) もとゆ温泉相談 (10:00～11:00・もとゆ) オレンジカフェ行ってみよう (10:00～13:00・桑久保さんち) おしゃべりタイム「傾聴ボランティアえん」 (10:00～11:30、13:00～14:30・氏家福祉センター) 温泉スタンプ2倍 (道の駅きつれがわ) 	18 土	<ul style="list-style-type: none"> みんなの市 (9:00～12:30・さくらスクエア) 温泉スタンプ2倍 (道の駅きつれがわ) 季節の湯「りんご湯」 (道の駅きつれがわ) 喜連川昔話風呂「だいでんぼうの足跡」～11/26 (道の駅きつれがわ) 	28 火	<ul style="list-style-type: none"> 涙活(映像) (10:00～12:00・喜連川社会福祉センター)
10 金		19 日	<ul style="list-style-type: none"> なんじゃもんじゃフェスティバル (10:00～15:00・氏家駅東口) P22 リハビリパーク歩 (10:00～12:00、13:00～15:00・オレンジカフェ) 第78回 春の院展 栃木展閉幕 (ミュージアム) 家庭の日は家族で温泉に行こう! 小学生入浴無料(もとゆ・露天風呂) とちおとめライブ (10:30～15:30・道の駅きつれがわ) 	29 水	<ul style="list-style-type: none"> サロン結～オレンジカフェ～ (10:00～12:00・氏家福祉センター)
				30 木	<ul style="list-style-type: none"> 納期限 国民健康保険税(5期) 介護保険料(5期) 後期高齢者医療保険料(5期)

窓口延長

- 市役所本庁舎・卯の里庁舎
 - 市民課・福祉課・税務課・高齢課・こども政策課・会計課・上下水道料金センター
 - 毎週月曜日午後7時まで(祝日・お盆期間・年末年始を除く)
- 喜連川支所
 - 喜連川市民生活室
 - 毎週金曜日午後7時まで(祝日・お盆期間・年末年始を除く)

休日の届出(死亡・結婚・出生など)は本庁舎の日直が午前8時30分から午後5時まで受け付けています。TEL: 681-1115

施設休館日

氏家公民館(6日、19日、20日)
喜連川公民館(13日、19日、27日)
体育施設(6日、20日)

市営温泉休館日

もとゆ(6日、7日)
露天風呂(20日)
道の駅きつれがわ(13日、27日)