

さくら

2020年(令和2年)

10月

No.270



調査票とインターネット
回答利用ガイドは、9月中
旬に国勢調査員が配布しま
した！

国勢調査は100周年！
私たちの未来のために
必要な調査です



国勢調査2020にご協力をお願いします

回答は
インターネット
が便利です

**郵送&インターネット
回答締切
10月7日(水)**

ご不明な点は、コールセンターまた
は総合政策課へお問合せください。

コールセンター ☎0570-07-2020
総合政策課 ☎681-1113



国勢調査2020キャン
ペーンサイトはこちら



11月15日
投票日

栃木県知事選挙

投票日

11月15日(日) 午前7時～午後8時

期日前投票期間

10月30日(金)～11月14日(土)
午前8時30分～午後8時



■投票所

市内22投票所

※場所は市ホームページに掲載します。

■期日前投票

新型コロナウイルス感染症対策のため投票日当日(11月15日)以外の投票を希望する方、投票日当日に仕事や旅行などの用事がある方は、投票日の前に投票できます。

【場所】

氏家地区：市役所第2庁舎2階会議室

喜連川地区：喜連川支所2階会議室

■投票できる方

平成14年11月16日以前に生まれた方で、令和2年7月28日までにさくら市の住民基本台帳に登録され、その後も引き続き3か月以上住所を有し、さくら市の選挙人名簿に登録されている方

■県内の他市町で投票できる方

平成14年11月16日以前に生まれた方で、令和2年7月29日以降に県内の他の市町からさくら市に転入届出をした方は、旧住所地の市町でその市町の属する選挙区の投票ができます。この場合は「引き続き栃木県の区域内に住所を有する旨の証明書(無料)」を投票所の受付で提示する必要があるため、あらかじめ旧住所地の市町の住民課や、さくら市の市民課または喜連川市民生活室で交付を受けてください。

また、この「証明書」は、期日前投票や不在者投票を行う場合も必要です。

■投票できない方

- 平成14年11月17日以降に生まれた方
- 投票日(11月15日)前に県外へ転出した方
- 令和2年7月29日以降に県外から転入届出をした方

■投票所入場券

告示日(10月29日)以降に発送します。なお、入場券がなくても投票できますので、投票所(期日前投票所)にお越しください。

■施設等での不在者投票

県選挙管理委員会から指定施設として認められている施設(病院・老人ホーム等)に入院・入所している方は、その施設内で不在者投票ができます。施設等で不在者投票をする場合は、入院・入所している本人からその施設長に不在者投票を希望する旨を申し出てください。

■郵便などによる不在者投票

身体障害者手帳の交付を受けている方や介護保険法の要介護者で次の表に掲げられた一定基準以上の障がい等が認められる場合には、郵便などによる不在者投票ができます。また、このうち上肢または視覚の障がいがある一定基準以上(身体障害者手帳1級)であると認められる場合には、代理記載による投票もできます。郵便などによる不在者投票を行う場合には、事前に市選挙管理委員会が交付する「郵便等投票証明書」が必要となりますので、希望の方はお早めに市選挙管理委員会にご連絡ください。

種類	障がいなどの程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1・2級
	心臓、じん臓、呼吸器 ぼうこう、直腸、小腸	1・3級
	免疫、肝臓	1～3級
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

【問】 選挙管理委員会 ☎681-8033

！投票所での感染症対策にご協力ください！

1

期日前投票の活用

投票所内の「密」を回避するため、積極的に活用してください。



宣誓書は
入場券の裏面

2

「期日前投票の宣誓書」は、事前記入

期日前投票は、宣誓書を事前に記載しておくことでスムーズに入場でき、人との接触を減らせます。



With コロナ
のエチケット

3

マスク着用

シュッシュ



4

入場前に手の消毒

投票所の入口に消毒液を設置しています。



5

鉛筆持参

感染症対策として、持ち込んだ鉛筆で投票用紙に記入できます。



6

混雑時の入場制限

投票所の状況によっては、屋外でお待ちいただく可能性もありますので、ご了承ください。



7

体調がすぐれない方はお申出ください

会場の事務職員にお申出ください。



インフルエンザ予防接種 費用一部助成

助成期間：10月1日～令和3年2月28日

この冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行するおそれがあるため、生後6か月以上の全年齢を対象に市がインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。
今後重症化リスクの高い方はお早めに接種するようお願いします。

■助成内容

区分	種類	対象	回数	助成額	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接種時に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手帳1級相当の障害がある方	1回	3,950円 ※生活保護受給者は全額助成	1,000円 ※②の方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。
成人など (高校1年生相当以上)	任意接種	平成17年4月1日以前に生まれた方 (高齢者などの対象②に該当する方を除く)	1回	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)
こども	任意接種	接種時点で 生後6か月～中学生3年生	2回	1回目： 2,500円 2回目： 2,000円	
			1回	2,500円	

■受け方

塩谷管内の実施医療機関に事前に予約をして予防接種を受けてください。

予防接種を受けるには、予診票が必要です。塩谷郡市以外の医療機関で接種を希望する方は、事前に健康増進課へお問合せください。

※塩谷郡市内の実施医療機関には、あらかじめ予診票を用意してあります。

■市内インフルエンザ予防接種実施医療機関

医療機関名	電話番号	高齢	成人	子供	医療機関名	電話番号	高齢	成人	子供
氏家病院	682-2911	○	○	○	高瀬小児科 医院	682-5511	○	○	○
岡医院	681-1251	○	○	○	中川耳鼻咽喉科 医院	682-3291	○	○	○
おのこども クリニック	681-1600	○	○	○	仲嶋医院	681-7755	○	○	○
きぬの里 クリニック	612-8710	○	○	○	にし内科ハート クリニック	682-8920	○	○	○
黒須病院	682-8811	○	○	○	花塚 クリニック	686-7667	○	○	○
小林医院	686-2061	○	○	○	根本医院	682-2800	○	○	○
佐藤 クリニック	681-7666	○	○	○	半田 クリニック	682-3270	○	○	○
佐野医院	686-2002	○	○	○	檜山医院	682-2730	○	○	○
					森島医院	682-2116	○	○	○

■接種時期ご協力をお願い



今年は過去5年で最大量のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くようにご協力をお願いします。

10月1日～

接種希望の方はお早めに

**65歳以上の方
(定期接種対象者)※**

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性
高度心・腎・呼吸器機能不全者等

10月26日～

接種希望の方はお早めに

**医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6か月～小学2年生**

上記以外の方も接種できます

【問】健康増進課 ☎682-2589

第20期分譲

販売価格

608.5万円より

申込
受付

10月15日(木)～29日(木)

午前8時30分～午後5時15分 (土、日、祝日は除く)

抽せん日

11月10日(火)

※申込が重複した区画は抽せんとなります

【問】都市整備課 ☎681-1120



■ 販売区画 (第20期保留地、抽せん販売)

- 19、34、53街区の用途地域
第一種住居地域 建ぺい率/60% 容積率/200%
- 62、63街区の用途地域
第一種低層住居専用地域 建ぺい率/50% 容積率/80%

街区番号	画地番号	地積(㎡)	地積(坪)	㎡単価(円/㎡)	坪単価(円/坪)	価格(円)
19	17-1	307.50	93.01	43,000	142,100	13,222,000
19	17-2	307.50	93.01	42,600	140,800	13,099,000
34	28	417.92	126.41	40,100	132,500	16,758,000
53	1	299.89	90.71	43,200	142,800	12,955,000
※62	7	238.07	72.01	—	—	6,548,000
63	1	182.76	55.28	33,300	110,000	6,085,000

※建築条件があります

■ 販売区画 (公売中保留地、先着順)

- 用途地域
第一種住居地域 建ぺい率/60% 容積率/200%

街区番号	画地番号	地積(㎡)	地積(坪)	㎡単価(円/㎡)	坪単価(円/坪)	価格(円)
28	2-1	286.97	86.82	40,800	134,800	11,708,000
72	5	225.21	68.14	35,800	118,300	8,062,000

■ 公売物件の概要

●公売区画数/8区画 ●所在地/さくら市上阿久津地内(上阿久津台土地区画整理事業地内) ●交通/JR氏家駅より車で10分 ●地目/宅地 ●道路/6m～17m幅員 ●学区/南小・氏家中 ●土地のみ分譲 ●その他/土地区画整理事業により生み出された土地のため、所有権移転や抵当権等の不動産登記は換地処分が実施された後になります。



4号公園



区画整理地内

リバーサイドきぬの里

栃木県知事選挙

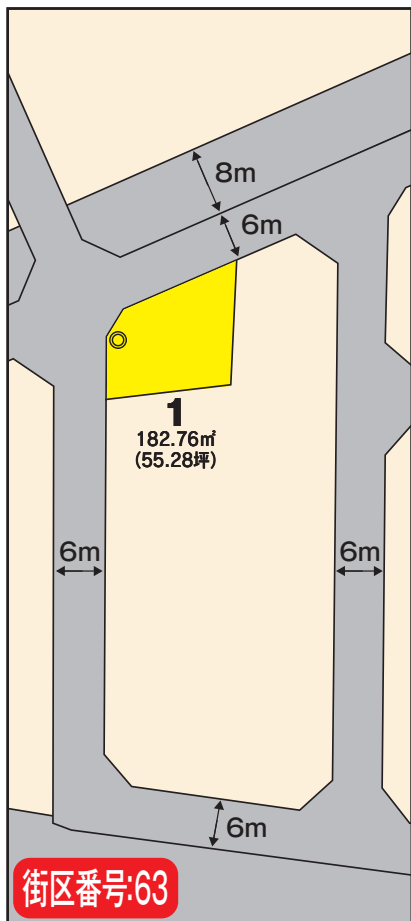
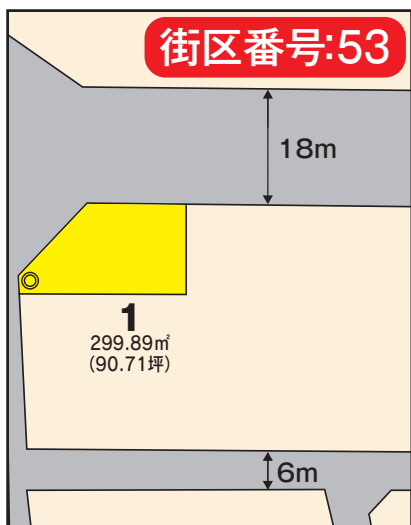
インフルエンザ予防接種

リバーサイドきぬの里六分譲

Sakura Topics

広報カレンダー

VICT Information





7/11 ~ 15 高校生ディベート世界大会出場

宇都宮高校3年英語部中村優さん（喜連川南）が、オンラインで開催された高校生ディベート世界大会に出場しました。

宇都宮高校英語部は、昨年の12月に群馬県で行われた第14回全国高校生英語ディベート大会で見事優勝し、世界大会への出場を勝ち取りました。中村さんは、中学生時代に参加したオーストラリア派遣を通じて国際的な視野を広げてくださいました。今後、海外の大学への進学を希望しているとのこと、これからも活躍を期待しています。



7/31 フットゴルフタウン推進委員会発足

令和3年秋にさくら市のセブンハンドレッドクラブで開催される「フットゴルフワールドカップ」を盛り上げ、「フットゴルフ」による地域活性化を目的とした「フットゴルフタウン推進委員会」が発足しました。

市民向けの大会や親子体験教室などを開催し、ワールドカップに向けてフットゴルフの認知度を上げ、将来的には本市を「フットゴルフの聖地」となるように今後事業を展開していきます。



8/11 法務大臣表彰受賞おめでとうございます

森島仁さん（櫻野）が16年間黒羽刑務所の嘱託医として歯の治療・衛生管理に務め、社会を明るくする運動に大きく貢献されたことから、法務大臣表彰を受賞されました。

森島さんは、「法務省の主唱であるそれぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい地域社会づくりに微力ながら一杯協力させていただきました。」と話されました。

おめでとうございます。



8/5 絵画寄贈ありがとうございます

氏家中学校の卒業生蕪木節男さんから、氏家中学校へ絵画の寄贈がありました。

タイトルは「厳冬の高原連山」で鬼怒川に架かる氏家大橋から上流を見た風景を描いたものです。生徒の更なる成長・飛躍になるよう校内に飾ります。

ありがとうございました。



さくら市市民活動助成金事業 団体名: SAKURA mama's KIRE

さくら市防災プロジェクト～子どもの命を守ろう～

あなたが知っていれば、備えていれば、守れる命があります。必ず来る「その時」のために、まずは知ることから始めませんか? 全国で「防災ママカフェ」を開き活動している「かもんまゆさん」を講師にお呼びし、「被災地のママの声から学ぶ防災講座」を開催します。状況により講座の中止、開催方法や内容を変更する場合があります。



かもんまゆさん

- 【日 時】 11月3日(火・祝) 午前10時～正午
- 【場 所】 氏家公民館ホール
- 【参加費】 無料 ※全員に防災ブック配布
- 【対 象】 子どもを守りたいパパ・ママ、プレパパ・ママ、シニアの方
- 【定 員】 80名 ※お子さん連れ歓迎
- 【申込方法】 QRコードを読み取り申込みフォームからお申込みください。
- 【問】 SAKURA mama's KIRE ☎090-5648-7356

栃木県知事選挙

インフルエンザ予防接種

リバーサイドきぬの里分譲

Sakura Topics

広報カレンダー

VU2 Information

さくら市長選挙は、令和3年4月11日です!

令和3年4月23日に任期満了を迎える「さくら市長の選挙」の日程が決まりました。

※新型コロナウイルス感染症対策や仕事、旅行などにより、投票日当日に投票に行くことができない方は、期日前投票(4月5日～10日)をご利用ください。

【問】 選挙管理委員会 ☎681-8033



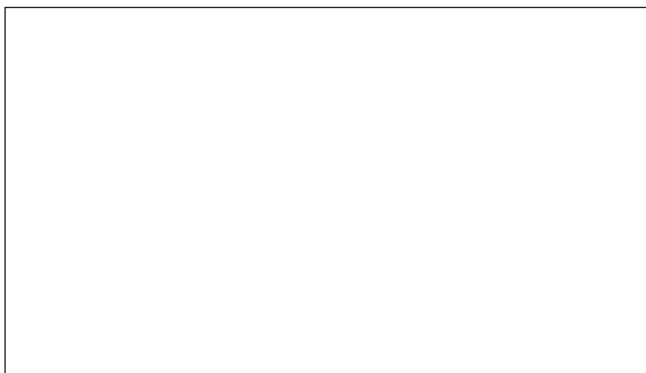
マイナンバーカードを取得した方も、取得していない方も 来年の確定申告は、e-Taxで!

来年2月から3月にかけて市や税務署で行う申告相談は、新型コロナウイルスの感染拡大により、例年どおりの相談等の受付が困難になることが予想されます。

また、会場が混雑し3密になる危険性が高まります。

そこで、確定申告の際に申告会場に出向かなくても、パソコンやスマートフォンから申告できる「e-Tax」をご利用ください。

【問】 氏家税務署 ☎682-3311 (音声案内で「2」を選択してください。)



さくら市おうちへテイクアウト!プロジェクト

#サクラエール飯

ハッシュタグ

をご利用ください。

テイクアウト情報はこちらからQRコードを読みとりご覧ください。

市インスタグラムとツイッターでも情報発信中です。



柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術は適正に受診しましょう

次の場合は、保険証を使用して柔道整復師の施術を受けることができません。

- 肩こりや筋肉痛 ●農作業やスポーツによる筋肉疲労
- 病気（神経痛、リウマチ、ヘルニア等）が原因の痛み
- 後遺症などの慢性病や症状の改善がみられない長期の施術
- 保険医療機関（病院、診療所等）で同じ負傷等を治療中の場合



万が一不適切な保険請求が行われた場合は、施術を受けた方にも医療費の返還等をお願いすることがあります。

保険証を使用して施術を受ける際は、柔道整復施術療養費支給申請書の署名は、月の最後の施術日に、負傷名や日数、金額等に間違いがないかをよく確認してから署名してください。柔道整復師から白紙の申請書へ署名を求められた場合は、受領委任の説明を受け、作成された申請書の内容を後日確認しましょう。

また、領収証の発行が義務付けられているため、毎回領収書を受け取ってください。

国民健康保険の医療費は加入者の保険税が主な財源です。皆さんの適正な受診をお願いします。

【問】市民課 ☎681-1116

10月は犬の飼い方強調月間です

ペットを飼うときには社会のルールを守り、他人に迷惑をかけないようにすることが大切です。適切な飼い方を心掛け、人とペットが共に快適に暮らせるまちを目指しましょう。

- 散歩時のふんは持ち帰りましょう**
持ち帰り、可燃ごみで出してください。
- 犬の放し飼いは禁止です**
他人に怪我をさせないように散歩中も必ず引き綱をつけましょう。自宅敷地内でも放し飼いは絶対にやめてください。
- 犬の予防注射を忘れずに**
犬は登録し、狂犬病予防注射を毎年受けましょう。犬が人を咬んだ場合、飼い主は動物愛護センターへ届ける義務があります。
- 首輪に鑑札、注射済票をつけましょう**
迷子になった時のために所有者を明示しておきましょう。
脱落の心配がないマイクロチップを装着するとより安心です。
- 飼養頭数コントロール**
不妊去勢手術を適切に行いましょう。
早めに手術を行うことでかかりにくくなる病気もあります。
- 終生飼養**
犬の生態や習性を正しく理解し、最後まで責任と愛情をもって飼いましょう。



こんなときはご連絡ください

他人のペットに関する相談(苦情)・自分のペットに関する相談・犬に咬まれた場合・ペットショップ等に関する相談・野犬に関する相談	県動物愛護指導センター ☎684-5458
犬を飼い始めた・犬を連れて引っ越した・犬が死亡した	生活環境課 ☎681-1126
ペットが迷子になった	県動物愛護指導センター ☎684-5458 生活環境課 ☎681-1126



歩き出そう、SAKURAさんぽ!! ～市内ウォーキング～参加者募集!

みんなで新しい生活様式を実践しながら、出来ることに取り組もう!
ウォーキングで体を動かし、地域の魅力で心もリフレッシュ!!
お土産として手作り味噌もプレゼント!

◎「喜連川街中お散歩コース」

セブンハンドレッドクラブ ～ 道の駅きつれがわ (歩行約5.5km)

※帰りは、市スクールバスで出発地へ戻ります。

【日 程】11月3日(火・祝)

【集 合】セブンハンドレッドクラブ (早乙女2370番地)

午前9時30分受付開始 (午前10時出発)

【対 象】市内在住、在学・在勤者の個人またはグループ

【定 員】先着100名程度 (班ごとに少人数で行動します。)

【参加費】無料 ※特製ヘルシー弁当付

【申込方法】氏家・喜連川体育館のいずれかで申込用紙をご記入ください。

【持 ち 物】マスク、運動靴、帽子、タオル、リュックサック、手袋、飲み物 等

【申込期限】10月23日(金) 午後5時

【問合せ先】スポーツ振興課 ☎682-8888 (平日8時30分～午後5時15分)

詳細は、市ホームページをご覧ください。



20代のワンコイン健診

【日 時】10月25日(日) 午前10時～11時

【場 所】氏家保健センター

【対 象】市内在住の20～29歳 (平成3年4月2日生～平成13年4月1日生)

※会社等で健診を受ける機会のない方に限らせていただきます。

【内 容】※基本健診(問診・医師の診察・身体計測・腹囲・血圧・尿検査・血液検査) 500円

※胃がんリスク検診(ピロリ菌等の採血検査) 500円

※骨密度測定(利き腕の反対側のX線検査) ※女性のみ 500円

【定 員】各先着40名

【申込期限】10月19日(月)

【申込・問合せ先】健康増進課 ☎682-2589

※第15回健康まつり(ゆめ!さくら博と同時開催)は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、20代のワンコイン健診のみ行います。



～広報さくらをスマホで読む～ (多言語対応) カタログポケットをご利用ください

アプリ(カタログポケット)をダウンロードすることで、広報さくらを「読む」「聞く」ことができます。

QRコードを読み取り、アプリをダウンロードしてみましょう。広報紙に掲載されていない写真や動画を見ることがもできます。



Android



iOS



【問】総合政策課 ☎681-1113



木	金	土
<p>1</p> <p>あおぞら元気塾10:30~11:30 (総公・さくらスタジアム) 氏園 喜園 あかちゃんタイム 10:00~12:00</p>	<p>2</p> <p>氏保 3歳6か月児健診 令和29年2月生 ア保 お散歩に行こう き幼 子育て相談日</p>	<p>3</p> <p>さスク みんなの市9:00~12:30</p>
<p>8</p> <p>心配ごと相談所9:30~12:30 (氏家福祉センター) 氏保 1歳6か月児健診 令和31年3月生 氏幼 園庭開放日・未就園児うさちゃんくらぶ 氏保 乳幼児相談 ※予約制</p>	<p>9</p> <p>ア保 どんぐり・砂あそび</p>	<p>10</p> <p>さスク みんなの市9:00~12:30</p>
<p>15</p> <p>氏園 喜園 あかちゃんタイム 10:00~12:00 氏幼 園庭開放日</p>	<p>16</p> <p>無料法律相談13:00~16:30 (氏家福祉センター) びーちサロン10:00~11:30 (ハッピークローバー) 氏保 3歳6か月児健診 令和29年3月生 ア保 どんぐりひろい き幼 子育て相談日</p>	<p>17</p> <p>さスク みんなの市9:00~12:30</p>
<p>22</p> <p>氏保 4か月児健診 令和2年6月生 氏幼 園庭開放日</p>	<p>23</p> <p>ア保 親子ふれあい遊び き幼 子育て相談日</p>	<p>24</p> <p>さスク みんなの市9:00~12:30 こど保 You保育園の運動会へようこそ!</p>
<p>29</p> <p>氏幼 園庭開放日</p>	<p>30</p> <p>ア保 どんぐりカレンダー作り き幼 子育て相談日</p>	<p>31</p> <p>さスク みんなの市9:00~12:30</p>

広報カレンダー



- 市 = 市役所本庁
- 支 = 喜連川支所
- 氏体 = 氏家体育館
- 喜体 = 喜連川体育館
- 氏公 = 氏家公民館
- 喜公 = 喜連川公民館
- 氏図 = 氏家図書館
- 喜図 = 喜連川図書館
- 氏保 = 氏家保健センター
- 喜保 = 喜連川保健センター
- 市セ = 市民活動支援センター
- ミュ = 市ミュージアム
- 瀧住 = 瀧澤家住宅
- 道 = 道の駅きつれがわ
- 荒公 = 荒川水辺公園
- 総公 = 市総合公園
- 菖公 = 菖蒲沢公園
- さスク = さくらスクエア
(氏家駅東口広場)
- とち交 = とちじゅう交流館
- 和話広 = 和い話し広場
- 市活 = 市民活動支援センター
- 氏幼 = 氏家幼稚園
- き幼 = きつれ川幼稚園
- ヒ園 = ヒカリ園
- ア保 = アップル保育園
- あお保 = あおぞら保育園
- たい保 = たいよう保育園
- こど保 = こどもの森YOU保育園

- 当番 = 休日当番医
- 夜間 = 塩谷地区夜間診療室
- 受 = 受付 対 = 対象

<施設休館日>
 氏家公民館(4日、5日、11日、18日、19日、25日)
 喜連川公民館(12日、18日、26日)
 体育施設(5日、19日)

<市営温泉休業日>
 もとゆ(5日)
 露天風呂(19日)
 道の駅きつれがわ(26日)

市税等の納税について
 市県民税 第3期
 国民健康保険料 第4期
 介護保険料 第4期
 後期高齢者医療保険料 第4期
 納期限は **11月2日(月)**です。
 忘れずに納めましょう。

自動交付機利用可能時間
 月曜日：午前8時30分~午後7時
 火~金曜日：午前8時30分~午後5時15分
 土日祝日：午前8時30分~午後5時
 ※年末年始は休止します。

デジタル防災行政無線の内容再生
☎0120-396-889
 スマートフォン・携帯電話からは、☎028-681-6711

日	月	火	水
<p>■イベント等に関するお知らせ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市内のイベント等が中止・延期になる場合があります。中止等が決定した場合は、市ホームページ、SNSで周知します。ご理解とご協力をお願いします。</p>	<p>■塩谷郡市医師会からのお願い 休日当番医を利用する際、発熱や風邪症状のある方は受診前に必ず電話でご相談ください。感染予防のため、直接の来院は控えしてください。</p> 		
<p>4</p> <p>当番 仲嶋医院9:00~12:00・14:00~17:00 ☎681-7755 夜間 しおや ☎0287-44-1155</p>	<p>5</p> <p>氏保 喜保 健康相談・妊婦健康相談 9:00~16:00</p>	<p>6</p> <p>喜公 応援スペースしゃぼん玉(中止) ア保 どろんこ・砂あそび 氏幼 キッズ相談室</p>	<p>7</p> <p>氏保 総合健診 ☎成人 ※予約制 喜公 おしゃべり場10:00~11:30</p>
<p>11</p> <p>当番 中川耳鼻咽喉科医院9:00~12:00・14:00~17:00 ☎682-3291 夜間 しおや ☎0287-44-1155</p>	<p>12</p> <p>あおぞら元気塾10:30~11:30 (総公・さくらスタジアム) 氏保 喜保 健康相談・妊婦健康相談 9:00~16:00</p>	<p>13</p> <p>市セ おしゃべり場10:00~11:30 ア保 ミニおしゃべり会</p>	<p>14</p> <p>喜保 総合健診 ☎成人 ※予約制 き幼 未就園児わんぱく広場</p>
<p>18</p> <p>当番 にし内科ハートクリニック9:00~12:00・14:00~17:00 ☎682-8920 夜間 しおや ☎0287-44-1155</p>	<p>19</p> <p>氏保 喜保 健康相談・妊婦健康相談 9:00~16:00</p>	<p>20</p> <p>ア保 どろんこ・砂あそび 氏幼 キッズ相談室</p>	<p>21</p> <p>喜公 おしゃべり場10:00~11:30 こ保 第7回子育て講演会</p>
<p>25</p> <p>ゆめ!さくら博2020(体験・展示部門) 10:00~12:00, 13:00~15:00</p> <p>当番 岡医院9:00~12:00・14:00~17:00 ☎681-1251 夜間 しおや ☎0287-44-1155</p>	<p>26</p> <p>あおぞら元気塾10:30~11:30 (セブンハンドレッドクラブ) 氏保 喜保 健康相談・妊婦健康相談 9:00~16:00</p>	<p>27</p> <p>市セ おしゃべり場10:00~11:30 氏保 すくすく計測 ☎乳幼児 ※身体計測のみ ※予約制 氏保 10か月児健診 ☎令和元年12月生 ア保 クッキング 氏幼 キッズ相談室</p>	<p>28</p> <p>き幼 未就園児わんぱく広場</p>

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時まで行っています。緊急な連絡も本庁舎の日直にご連絡ください。(☎681-1111)

図書館

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

開館時間 午前9時～午後7時

休館日 氏家図書館 9、23日
 喜連川図書館 5、9、19日

■月と電車とハロウィン

10月には、いろいろな記念日や行事があります。図書館の本でちょっとした小ネタを仕入れておくと、その日を過ごす気分が変わるかも！？

■十三夜(今年は10月29日)

十五夜のお月見はしましたか？その約一か月後には十三夜があります。十五夜のお月見をしたら十三夜の月も見ないと「片月見」といって縁起が悪いそうですよ！

『月の名前』 高橋 順子 // 文
 この本によると月の呼び名は400語もあるそうです。美しい写真と美しい日本語で、夜空に思いをはせてみては？
 (両館所蔵)

■鉄道の日(10月14日)

日本で鉄道が正式開業したのは、明治5年9月12日(旧暦)です。新暦にあたる10月14日を記念して制定されたのが「鉄道の日」です。

『ねこ鉄 猫と鉄道の出会いの風景』 花井 健朗 // 撮影 文
 全国14路線で撮影した、「猫+鉄道」の写真集です。かわいいものとかっこいいものの組合せは似合いますね！
 (氏家所蔵)

■ハロウィン (10月31日)

カボチャのランタンが有名ですが、アメリカ大陸が発見されるまではカブで作られていたそうです。どんな行事にも歴史の影響がありますね。『HAPPYハロウィン コスチューム・グッズ・壁面&飾り・シアター』 ポット編集部 // 編
 お家で衣装やグッズを作って満喫しましょう。アイデアは50以上！型紙付きです。
 (両館所蔵)

児童センター

開館時間 午前9時～午後6時

休館日 第3日曜日

上松山児童センター 【問】 ☎616-3660

■折り紙製作=紙遊び=「ゆらゆらりん♪」

※キット配布

【日時】 8日(木)

■子育て相談日

専門の先生(ぴーち職員)による相談です。気軽に相談できます。

【日時】 20日(火) 午前10時30分～11時45分

■ハロウィン週間

内容はお楽しみです。受付でハロウィンの合言葉を言ってください。

【日時】 26～31日 午前9時～午後5時

喜連川児童センター 【問】 ☎678-2651

■親子工作

ハロウィン起き上がりこぼし

【日時】 9日(金)

①午前10時～②10時45分～

かぼちゃのスタイ

【日時】 23日(金)

①午前10時～②10時45分～

【対象】 未就園児の親子

【定員】 各回3組 ※要予約

■手芸の時間 キャンディーポーチ作り

【日時】 17日(土)

①午前10時～②午後2時～

【定員】 各回5人(参加費150円)

【対象】 小学生以上

氏家児童センター 【問】 ☎612-6145

■今年度のセンターまつりは中止です。

■ママたちのおしゃべりタイム

※3密を避けながらおこないます。

【日時】 8日(木) 午前11時～11時30分

【対象】 令和元年10月～令和2年3月生まれのお子さんと保護者

【定員】 3組 ※要予約

■ハロウィン制作

～コットンキャンディキーチェーンをつくろう！～

【日時】 24日(土)

①午前10時～②午前11時～

【対象】 小学生以上

【定員】 各回4名 ※要予約

※キットや制作は、すべてなくなり次第終了

※費用などについて表記がない場合は、原則無料です。



✿ 健康増進課から健康相談・教室のご案内 ✿

〈健康相談〉 申込先：健康増進課 ☎682-2589

行事名	日時等	場所
栄養相談会	19日(月) 午前9時30分・10時30分 午後1時30分・2時30分	喜連川 保健センター
乳幼児相談(要電話予約)	8日(木) 内容：育児相談・栄養相談・身体計測	氏家 保健センター
ことばの相談(要電話予約)	予約時にご確認ください。 対象：幼児	
こども発達相談(要電話予約)	1日(木)・16日(金)・28日(水)	

*乳幼児健診・相談は母子手帳を持参してください。

〈各種検査〉 場所・申込先：県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

行事名	期日等
ウイルス性肝炎検査、性感染症検査(要事前予約)	毎週火曜日 受付：午前9時～10時 無料
骨髄提供希望者登録(要事前予約)	毎週火曜日 受付：午前11時～11時30分 無料

〈相談・教室〉 場所・申込先：矢板健康福祉センター ☎0287-44-1297 詳細は、お問合せください。

行事名	期日等
こころの健康相談	22日(木) 午後1時30分～3時30分

10月10日は世界精神保健デー

仕事・人間関係・育児・介護など、心が疲れるきっかけはたくさんあります。皆さんの心は健康でしょうか？

心の病気を予防するためには、まず病気について知り、疲れの初期サインに気付くことが大切です。10月は、意識して自分の心をお手入れしてみましよう。

初期症状の例

- “気分が落ち込む”
- “笑わなくなった”
- “食事が美味しくない”
- “眠れない”
- “イライラする” など…



心のお手入れ方法

- ① 休息・睡眠をとる
- ② 好きなことで気分転換
- ③ 規則正しい生活
- ④ 栄養のある食事を摂る
- ⑤ 身体を動かす など…

【問】 健康増進課 ☎682-2589

10月は体力づくり強化月間です

家にこもりがちな今だからこそ、正しい知識のもとで運動を行いましょう！

感染対策をしながら出来る運動

- ① ウォーキング
ジョギング
- ② ヨガ



運動の前にチェック

- ・平熱以上の発熱がないか
- ・だるさ、咳、のどの痛みなど風邪症状がないか
- ・息苦しさ、味覚や嗅覚の異常がないか

運動中の注意点

- ・マスクを着用する
- ・帰宅したらすぐ、うがい手洗いや着替えをする
- ・他の人とは十分な間隔をあける

詳しくは で

【問】 健康増進課 ☎682-2589



第16回

体験・展示部門

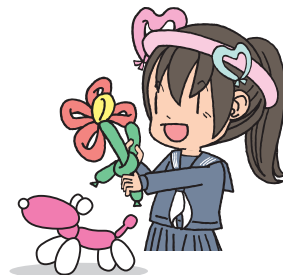
ゆめ! さくら博2020開催

【日時】 10月25日(日)
〈午前の部〉 午前10時～正午
〈午後の部〉 午後1時～3時

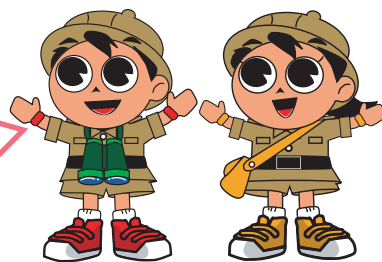
※正午～午後1時は消毒作業のため、入場できません。

【場所】 氏家体育館

今年も市民参加の学びのお祭り「ゆめ! さくら博」を開催します。
 楽しい体験や展示が皆さんを待っていますので、ぜひお越しください!



「ゆめ! さくら博」って…
 生涯学習を実践している市民の方々に、さまざまな体験や展示を出店していただき「体験したい・学びたい」「教えたい・発表したい」「役に立ちたい・つながりたい」というそれぞれの思いをかなえる場です。ぜひ皆さんも「ゆめ! さくら博」に参加してみませんか?



※詳細は、10月4日(日)に新聞折込になるパンフレットまたは市ホームページをご覧ください。

注意事項

※体験は、すべて事前予約制です。体験内容はパンフレットをご覧ください。

※予約状況によっては、当日も体験できる場合があります。

【申込期間】 10月5日(月)～14日(水)までの平日に電話で申込み
 (午前8時30分～午後5時15分)

※食ブースの出店はありません。

※発表部門は2月開催予定です。

※来場する際は、マスク着用、手指消毒、検温など感染症対策にご協力ください。

また、体調が優れない場合は、来場を控えてください。

※感染症対策を十分にいき開催しますが、感染拡大状況により急遽中止となる場合もあります。

【申込・問合せ先】生涯学習課 ☎686-6621

お知らせ

印鑑登録証明書等自動交付機サービス一時停止

システムメンテナンスのため、サービスを一時停止します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。
▽停止期間 10月3日(土)午前9時～正午

市民課

☎(681)1115

**令和3年度
保育施設入園受付**

令和3年4月入園・転園希望者の申込を受付けます。

▽受付期間 10月5日(月)～11月30日(月)

▽受付場所

こども政策課窓口(郵送による提出も可)
 ※詳細は市ホームページをご覧ください。

☎ こども政策課

☎(681)1125



児童扶養手当現況届の提出はお済みですか?

児童扶養手当を受給している方および受給停止中の方は、毎年8月中に現況届を提出する必要があります。提出がない場合、11月分以降の手当を受けることができません。また、2年間提出がないと受給資格が喪失します。

未提出の方は早急に提出してください。

☎ こども政策課

☎(681)1125

ダム事前放流

鬼怒川ダム統合管理事務所では、令和2年より洪水被害の防止・軽減のため、事前放流を行います。この事前放流は、想定を超える大雨が予想される場合に、事前にダムの貯水位を下げて、より多くの水を貯めることが出来るようにするものです。

☎ 総務課

☎(681)1111



「緑の募金」運動にご協力ください

「緑の募金」は、身近な緑化の推進に活用されるほか森林整備や地球環境保全にも活用されています。令和元年度は市緑化推進委員会で苗木配布会、市内小中学校へ緑化助成金の交付を行いました。(家庭募金総額915、669円)ご協力ありがとうございました。

▽募金方法 家庭、街頭・イベント、職場、企業・団体など随時受付けています。振込手数料無料の「緑の募金」専用振込用紙がありますので、お問合せください。

☎ (公社)とちぎ環境・みどり推進機構

☎(643)6801

農政課 ☎(681)1117

10月は「土地月間」

土地の売買等取引を行った場合は、国土利用計画法に基づき届出が必要です。

※さくら市の場合、取得する土地の面積の合計が5千㎡以上となる場合は、契約ごとに届出が必要で、売買、交換、譲渡、権利の設定など

▽届出の必要な取引

△届出期限 契約日から2週間以内
 △届出書類 土地売買等届出書、契約書の写し等

☎ 総合政策課

☎(681)1113



**みんなでチャレンジ！
食品ロスを減らす
『3きり運動』**

食品ロスを減らすための3つをお願い

- ①料理はおいしく、「食べきり」
- ②食材はムダなく、「使い切り」
- ③生ごみはギュッと、「水きり」

皆さんの家庭や職場で、出来ることからはじめてみませんか。

☎ 生活環境課

☎(681)1126



国民年金の任意加入制度をご存知ですか?

60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や、40年の納付済期間がなく満額の年金が受給できない場合などで年金額の増額を希望される方は、任意加入できます。

任意加入の条件は、次の①～④のすべてです。

- ①日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方
- ②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方
- ③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方
- ④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

納付方法は、原則口座振替で、申出のあった月から加入となります。

▽申込・問合せ先

市民課

☎(681)1116

喜連川市民生活室

☎(686)6611

宇都宮東年金事務所

☎(683)3211

※費用などについては表記がない場合は、原則無料です。



新型コロナウイルス感染症にかかると傷病手当金の適用期間の延長 (国民健康保険・後期高齢者医療)

新型コロナウイルス感染症にかかると傷病手当金の適用期間を12月31日まで延長します。

この傷病手当金は、市の国民健康保険・後期高齢者医療に加入している被用者(雇われている方)のうち、新型コロナウイルスに感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われた場合に支給します。申請には、一定の要件があります。

※詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎ 市民課
(681) 1116

**令和3・4年度
入札参加資格審査
請受付**

今年度から入札参加資格審査申請を次のとおり受け付けます。

- ① 栃木県との共同受付 (県への申請登録必須)
- ② さくら市単独受付 (従来通りの紙の申請)

さくら市の入札に参加するには、①②いずれかの方法で申請が必要です。

①の共同受付が基本となりますが、さくら市のみの登録や県と異なる工種を希望される場合のみ②を利用できます。10月1日から受付を開始しています。希望される方は、市ホームページまたはQRコード記載先のページをご覧ください。

▽さくら市単独受付の申請期限
11月30日(月)

※土日・祝日を除く
(郵送は、同日午後5時15分必着)

※県との共同受付期限は、市ホームページまたは栃木県共同受付に関するホームページをご覧ください。

☎ 財政課
(681) 1122



10月1日は浄化槽の日です!

浄化槽の機能を十分に発揮させるために、浄化槽法により次の3つの管理が義務付けられています。

▽保守点検(年3~4回)

装置の点検・調整、消毒薬の補充などを行います。県に登録されている保守点検業者に委託してください。

▽清掃(年1回以上)
故障や悪臭の原因となる汚泥の引き抜きを行います。市の許可を受けた清掃業者に委託してください。

▽法定検査(使用開始後4~8か月目までの間に1回および、毎年1回)
浄化槽が正常に機能しているか検査するものです。

浄化槽を正しく使ってきれいな水を自然に戻しましょう。

☎ (一社)県浄化槽協会
(633) 1650

☎ 下水道課
(681) 1118

下水道に接続しましょう

下水道区域でくみ取り便所・浄化槽を使用している方は下水道への接続をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 下水道課
(681) 1118



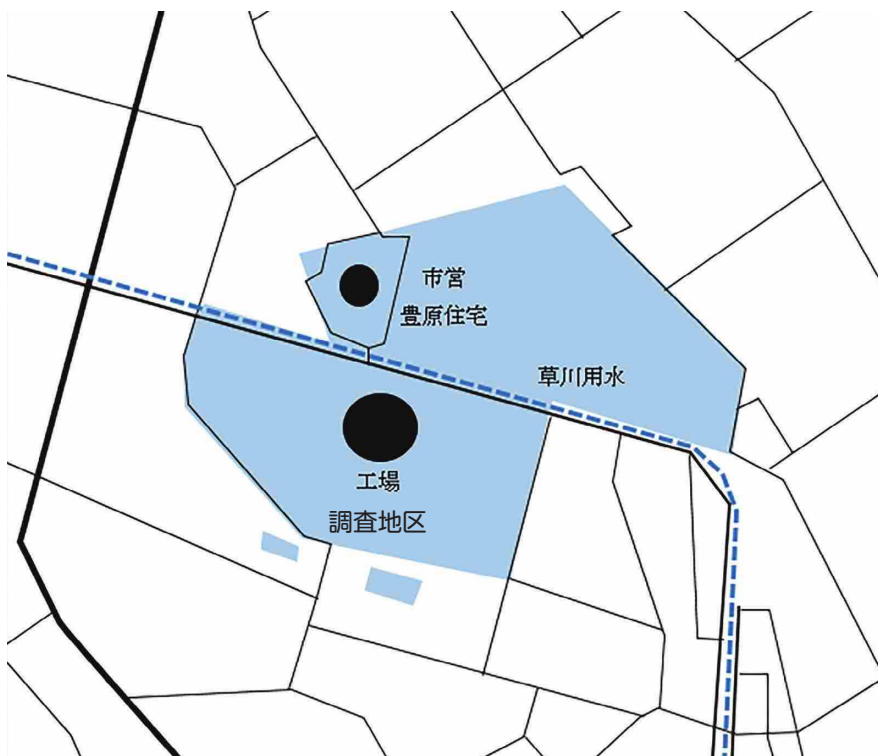
**ちせき
地籍調査事業にご協力ください**

地籍調査とは、土地の境界を所有者の皆さんに確認していただき、測量を行って新しい地図(公図)を作成する調査です。この調査により、法務局の登記簿や公図の情報が書き換えられ、より正確な土地の情報等を利用

できます。

今年度の調査地区は、馬場と富野岡の青色部分です。該当地区内に土地をお持ちの方は、ご理解とご協力をお願いします。

☎ 農政課
(681) 1117



開催

民生委員活動普及啓発セミナー「民生委員とこれからの地域づくり」

民生委員の活動内容と

これからの地域づくりに大切なことをテーマとした講演会です。

▽日時 11月7日(土)

午後2時～午後4時30分

▽場所 氏家公民館ホール

▽定員 100名

▽講師 土崎雄祐氏(一社とちぎ市民協働研究会専務理事・事務局長)ほか

▽参加費 無料

▽申込期限 10月16日(金)

▽申込方法 申込書(福祉課などで配布、市ホームページからもダウンロード可)に必要事項を記入し、提出してください。

※本講演会は、新しい生活様式に則って開催します。参加される皆さんのご協力をお願いします。

▽申込・問合せ

福祉課 ☎(81)1160

水辺の安全教室

着衣水泳や水中レクリエーションなどを通して

水辺の安全について楽しく学びましょう。

▽日時 11月21日(土)

午前10時～正午

▽場所 喜連川B&G海洋センター

▽持ち物 マスク、水着、スイムキャップ、飲み物

タオル、水に濡れてもよい服等

▽対象 市内在住の小学4～6年生

▽定員 20名程度

※先着順

▽申込期限 10月30日(金)

午後5時 ※要電話予約

▽申込・問合せ スポーツ振興課 ☎(82)8888

令和2年度

精神障がい者家族教室(研修会)

▽日時 10月23日(金)

午後2時～4時

▽場所 県庁塩谷庁舎(矢板市鹿島町20-22)

▽対象 精神障がい者の家族、高齢者の妄想に関心のある方

▽申込・問合せ 福祉課 ☎(81)1160

▽内容 「妄想を呈する精神疾患の鑑別と対応」

高年齢者の妄想を中心に「講師 佐藤病院 佐藤勇人 院長

▽申込期限 10月9日(金)

▽申込方法 電話またはFAXで申込み。

※先着順

募集

eプラザ参番館出店者

氏家駅前eプラザ参番館「テナントA」「テナントC」の新たな出店者を募集します。飲食業の新規開業や独立開業を考えている方は、出店をご検討ください。

▽申込書類(商工観光課、氏家商工会で配布、市ホームページからもダウンロード可)に記入し提出してください。

▽申請期限 10月30日(金) 午後5時

▽内容 「妄想を呈する精神疾患の鑑別と対応」高年齢者の妄想を中心に「講師 佐藤病院 佐藤勇人 院長

▽申込期限 10月9日(金)

▽申込方法 電話またはFAXで申込み。

▽入居時期 令和3年4月(予定)

▽申込・問合せ 商工観光課 ☎(86)6627

氏家商工会 ☎(82)2019

キッズ&ファミリーコンサート出演者

延期となっていたキッズ&ファミリーコンサートの出演者を募集します。

▽日程 12月6日(日)

▽場所 氏家公民館ホール

▽内容 出演者が実行委員会を組織し、実行委員会が主体となり、コンサートを企画・運営します。

▽申込方法 氏家公民館に直接来館または電話・メールで申込み。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

▽申込期限 10月15日(木) 【第1回実行委員会】

▽日時 10月23日(金) 午後7時

▽場所 市民活動支援センター

※新型コロナウイルス感染症の状況によりコンサートが中止になる場

合もありません。氏家公民館 ☎(82)1611

「桜の手紙」コンテスト「あの日、伝えたかった言葉」

桜にまつわる思い出を78字以内で表した手紙を募集します。

▽申込方法 便箋もしくは葉書に必要事項(78字以内の本文、住所、氏名、年齢、職業、連絡先)を記入し、応募してください。

▽応募期限 12月25日(金) 消印有効

▽応募先 〒329-11311 さくら市氏家1857-5 さくら市氏家観光協会事務局

▽結果発表 令和3年3月7日(日)

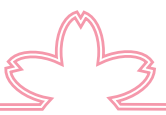
4月の氏家ゆづりパーク桜まつりの開会式で表彰します。(予定)

詳しくは、QRコードからさくら市観光ナビをご覧ください。

氏家観光協会 ☎(81)5757 (月曜日)

費用などについて表記がない場合は、原則無料です。





会計年度任用職員募集

職種	①募集人員②応募資格③勤務時間④給与額
市立保育園 保育士	①6名程度 ②20歳以上で保育士または幼稚園教諭の資格のある方、小学校教諭または養護教諭の普通免許状のある方 ③-1 午前7時15分～午後7時30分までのなかで7時間45分勤務 (週38時間45分勤務) ③-2 午後2時～6時までの4時間勤務 (週20時間勤務) ④ ③-1の場合：月額200,900円～ ③-2の場合：月額103,690円～
市立保育園 調理員	①2名 ②特になし (調理師免許があればなお可) ③午前9時～午後1時30分までのなかで4時間勤務 (週20時間勤務) ④日額3,536円～
市立保育園 代替保育士	①10名程度 ②20歳以上で保育士または幼稚園教諭の資格のある方、小学校教諭または養護教諭の普通免許状のある方 ③午前7時15分～午後7時30分までのなかでシフト制勤務 ④時間額1,160円～

【任用期間】 11月1日～令和3年3月31日

【申込期限】 10月8日(木) 午後5時

詳細は、QRコード (市ホームページ) からご覧ください。

【申込・問合せ先】 総務課 ☎681-1111



栃木県知事選挙

インフルエンザ予防接種

リバーサイドきぬの里分譲

Sakura Topics

広報カレンダー

Video Information

「どうしようかな…」
「困ったな…」



行政相談のマスコット
キクーン

行政相談は、担当の行政機関とは異なる立場から苦情や意見・要望を受け、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。難しい手続きはなく、相談は無料で秘密は固く守られます。

〈相談事例〉

- ・道路に穴が開いていて危ない。
- ・手続きの仕方が複雑でよくわからない。

そのほか、聞きたいことがあるけどどこに聞いたらいいかわからないなどの相談も受け付けています。

10月19日～25日は行政相談週間です。

どうぞお気軽にご相談ください。

行政相談委員に 相談してみませんか？

さくら市の行政相談委員

添田 和夫 さん ☎682-2094
 谷口 洋子 さん ☎682-2061
 高野 美智子 さん ☎686-2618

毎月第2木曜日の「心配ごと相談所」でも相談を受け付けています。

委員の谷口洋子さんが、関東管区行政評価局長表彰を受賞されました



地域住民と行政とのパイプ役として、長年の行政相談委員活動が認められました。
 谷口委員おめでとうございます！

在宅医療・介護連携推進協議会から



ちょっといいかい (医~介) vol.24

特集
シトラスリボン
プロジェクト
inとちぎ

「ただいま」、「おかえり」と言いあえるまちへ

シトラスリボンプロジェクトとは みんなで広げようシトラスリボンプロジェクト

コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンを身に付けて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。

3つの輪は「地域」「家庭」「職場(学校)」を意味しています。

「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちなら、安心して検査を受けることができ、復帰した感染者や医療関係者への差別や偏見も防ぐことができます。

感染者が「出た」ことよりも“その後”の対応でその地域のイメージが左右されます。

「シトラスリボンプロジェクトINとちぎ」として、栃木県でもプロジェクトの輪が広まってきています。



1 シトラスカラー(柑橘をイメージした色)のリボン・紐などを準備します。リボンの色や材質はあなたの創意工夫で。



2 その材料で「地域・家庭・職場(or学校)など」を示す「三つの輪」をつくれば、「シトラスリボン」のできあがり。結び方は「飾り結び」「総角結び」などと呼ばれるものを参考に。



3 この「シトラスリボン」を身に着けたり、おうちの玄関や郵便受けなどに掲示してみたりしてください。「元気ですか?」「また会いましょう!」のこぼれともに贈りあうのもよいかもかもしれません。



4 リボンの画像をSNSで発信することも、このプロジェクトが広まるきっかけになります。
#ただいま #おかえり
#っていいあえるまちに
#citrusribbonfromehime



←シトラスリボンプロジェクトとシトラスリボンの作り方はコチラ
QRコードを読み取り、ご覧ください。

文章・図引用元：シトラスリボンプロジェクト

シトラスリボンは市民課と喜連川市民生活室の窓口で配布中です。ご自由にお取りください ※なくなり次第終了

【問】 高齢課 ☎681-1155

市営住宅入居者募集

住宅名	募集戸数	完成年度	階数	間取り	家賃	単身入居	敷金
豊原	6戸	平成元年～平成3年	3階建 1、2、3階	3LDK	21,100円～ 31,500円	不可	家賃 3か月分
大沼台	2戸	平成3年～平成4年	2階建 戸建て	3LDK	21,000円～ 31,300円	不可	

※家賃は前年の所得に応じて決まります。

※豊原は別途、駐車場使用料2,000円(1戸1台のみ)

【申込期限】 10月9日(金)

【入居時期】 11月1日(日)

【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、提出してください。また、申込条件がありますのでお問合せください。

※申込者多数の場合は抽選会を開催します。

【申込・問合せ先】 建設課 ☎681-1119



塩谷都市医師会リレーコラム

～シリーズ～ 『かかりつけ医のことば』

第6回 「フレイル予防について」

フレイルは、加齢に伴い心身ともに活力が低下した状態のことで、虚弱や老衰という意味のFRAILTYの日本語訳です。加齢に伴う体の機能低下による身体的要因と認知機能や意欲の低下・うつなどの精神・心理的要因や独り暮らし・経済的困窮による引きこもりがちになるなどの社会的要因が互いに影響を及ぼし合って引き起こされます。

多くの高齢者がフレイルの段階を経て要介護状態になることがわかっていますが、適切な対処を行うことで再び健常な状態に戻れるという状態でもあります。フレイルになると寝たきりになる危険性が高まり、入院や転倒・骨折、認知症などのリスクも高まります。

新型コロナウイルスの影響でご自宅で過ごす時間が長くなってますが、今後いかにフレイルを予防して行くかが課題となります。まず、運動する事・栄養の良い食事をする事・しっかり噛む事・社会参加をする事をバランスよく実践することがとても大切です。また、原因疾患が明らか場合はきちんと治療する事、周囲の人(社会)とのつながりを持つ事も重要です。食事

なかじまクリニック 院長 中嶋義明 (矢板市)
(栄養)はタンパク質やカルシウム、ビタミン(特にビタミンD)を十分に摂取しバランスの良い食事摂取を心がけましょう。運動は筋トレ・ウォーキング・ジョギング等の有酸素運動を心がけましょう。何もしないと筋肉は衰え、体を支えきれずに膝や腰が痛くなり、転倒や骨折で立てなくなります。

食べ物を噛む力は年をとるにつれて低下します。噛める人と噛めない人を比べると、栄養状態に大きな違いが出てくるのが分かっています。歯ごたえのある物を噛んで、噛む力を低下させないようにして、かかりつけの歯科医で定期的に虫歯や歯周病のチェックもしましょう。その他に社会参加も重要となります。社会性を失う事がフレイルの最初の入り口となる為、地域活動への参加も有効な対策となります。

フレイルの予防・対策をして活力ある生活を意識しながら、介護予防や健康寿命の延長を心がけましょう。

さくら市消費生活センター

消費生活情報のひろば

【問】市消費生活センター ☎681-2575

(市役所第2庁舎2階)

午前9時～正午/午後1時～4時 (平日のみ)

ネット広告の「お試し」「モニター」「お得に」の言葉にご注意！
～1回だけのつもりが高額な「定期購入」だった～

【相談事例】

「ダイエット効果のあるサプリメント、お試し500円」というSNS広告を見て注文した。初回の商品が届いた後、再び同じ商品が届き、商品代金計9,800円の請求書が同封されていた。お試し購入のつもりだったので、定期購入が条件とは思わず注文した。広告にも最終確認画面にも定期購入が条件との記載は無かったと思う。

【アドバイス】

- 「定期購入が条件となっていないか」など契約内容をしっかり確認しましょう！
「500円」などの強調文字に惑わされ、「定期購入」と書かれた部分を読み飛ばしたケースがほとんどです。業者は、表示されていることを理由に途中解約に応じることはほぼありません。注文時の最終確認画面には定期購入の契約内容を全て記載することが義務付けられています。スクロールさせ全文を確認してください。
- 通信販売では「解約・返金できるかどうか」「解約・返金できる場合の条件」など解約条件をしっかりと確認してから申込みましょう！
- 事業者に連絡した記録を残しましょう！
消費者が業者に連絡しても電話が繋がらず解約の申し出ができないケースもありますので、記録を残しましょう。

無料相談案内(10月)

相談は、無料でお受けします。秘密は守ります。
相談者多数の場合、お待ちいただくこともあります。

相談	内容	対応者	期日	時間	場所	問合せ等
法律相談 (要予約)	法律的な諸問題の相談を行います。 定員：7名 申込開始： 1日(木) 午前9時～	弁護士	16日 (金)	午後1時～ 4時30分	氏家福祉センター	社会福祉協議会 氏家支部 ☎682-2217
心配ごと 相談所	生活上の苦しみや悩みごと相談	民生委員	8日 (木)	午前9時30分～ 午後0時30分	氏家福祉センター 機能回復訓練室	社会福祉協議会 氏家支部 ☎682-2217 総合政策課 ☎681-1113 福祉課 ☎681-1160
	国・県・市などへの要望やその他困りごと	行政相談委員				
	いじめ、体罰、差別等人権侵害に関する心配ごと	人権擁護委員				
成年後見制度 個別相談会 (要予約)	認知症や知的・精神障がい等により判断機能の低下した方の権利を守るための相談 定員：4名	司法書士	21日 (水)	午前10時～ 正午	喜連川公民館 第3・4・5研修室	地域包括支援センターエリム ☎681-1150 相談支援センター桜花 ☎681-6720
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 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	家庭相談員		午前9時～ 午後4時30分	市役所相談室	こども政策課 ☎681-1125
婦人相談	婦人相談(DV・離婚・生活一般等)	母子・父子自立支援員兼婦人相談員				
ひとり親相談	母子、父子自立相談(就労支援・福祉資金貸付・生活一般等)					
生活困窮・ひきこもり相談	経済的に困窮している・ひきこもり等の人の自立に向けた相談	相談支援員兼就労支援員		午前8時30分～ 午後5時15分	社会福祉協議会氏家支部 ☎601-7123	
無戸籍についての相談	戸籍がない方の相談、情報提供	職員			市民課 ☎681-1115 宇都宮地方法務局戸籍課 ☎623-0921	
虐待についての相談 (随時受付)	虐待を受けているのでは？ 虐待をしてしまいそう…など悩んでいる方	児童虐待	こども政策課 ☎681-1125 県北児童相談所 ☎0287-36-1058	* 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 ☎686-3005 こども政策課 ☎090-2640-9364・☎090-1059-0747		
		障がい者虐待	福祉課 ☎681-1161	* 休日、夜間の緊急時の連絡先 福祉課 ☎090-5554-6968・☎090-1996-4484		
		高齢者虐待	○地域包括支援センター <small>にこん</small> ☎685-3294 (喜連川地区、押上、長久保、蒲須坂、箱森新田、松山新田、松島在住者) ○地域包括支援センターエリム ☎681-1150 (上記以外の在住者) ○高齢課 ☎681-1155			

※費用などについて表記がない場合は、原則無料です。



市政へのご意見を お待ちしております！

■市長へのメール

✉ mayor@city.tochigi-sakura.lg.jp
(市ホームページ「市長の部屋」から送ることができます)

■市長へのFAX 682-0360

■市政懇談会

行政区単位の懇談会です。

■市長とカフェトーク

市民または市内に通勤、通学している方で構成する5人以上のグループ(高校生を除く18歳以上)とお茶などをしながら行う座談会です。

【問】総合政策課 ☎681-1113

市内交通事故発生状況

(人身事故)

令和2年8月末日現在

※()は前年同月比

- 発生件数 68 (3)
- 死亡者 2 (2)
- 負傷者 78 (- 7)

さくら市の人口

令和2年9月1日現在

(前月比・毎月人口推計)

- 人 □ 44,774人(+35人)
- 男 23,365人(+32人)
- 女 21,409人(+ 3人)
- 世帯数 16,722世帯(+47)

広報紙に広告を 掲載しませんか？

【掲載位置】

毎月1日号の表紙、裏表紙を除く各ページの下1段。

【1回の広告料】

1段枠 20,000円(税込)
半枠 10,000円(税込)

【申込期限】

掲載希望号の40日前まで

【問】

総合政策課 ☎681-1113

工事を行います

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、ご理解とご協力をお願いします。



【問】水道課 ☎681-1121
(水道管埋設工事 氏家)



10月下旬～3月上旬

(水道管埋設工事 狭間田)



10月下旬～1月下旬

(水道管取替工事 氏家)



10月下旬～2月下旬

【問】建設課 ☎681-1119
(道路改良工事 上松山)



10月上旬～3月中旬

市税等の納付は 便利で安心な口座振替で!!

税務課窓口にて市税等の口座振替をお申込みいただいた方にコンタ君ガーゼタオルまたはエコバックをプレゼントするキャンペーンを実施しています。詳細は、お問合せください。

【問】税務課 ☎681-1114



第75回 春の院展

10月17日(土)～11月23日(月・祝)

春の院展は、日本美術院の主要な展覧会で、東京・名古屋・福岡などの大都市で巡回されています。さくら市出身の日本画家荒井寛方が日本美術院所属であった縁から、当市で春の院展が開催され、6度目となります。日本画90点という豪華な展示をお楽しみください。



荒井孝「日晷・Ⅱ」



窪井裕美「春を待つ人」



岸野香「Ribbon」

観覧料 一般600円、高・大学生400円、小・中学生200円

※さくら市民は半額（他割引との併用不可・受付で住所の記載がある身分証明書等をご提示ください。）

※市内小中学生は無料。さくら市民で障がい者手帳をお持ちの方とその介護者1名は無料。

市民ギャラリー

英国刺繍アート作品展

◆日時 10月8日(木) 午前9時～11日(日) 午後3時30分

◆主催 田代刺繍教室

さくら市ミュージアム ～ 荒井寛方記念館 ～

【休館日】 5日、12日、13～16日(展示替え)、19日、20日、26日

【観覧料】 (国際写真サロン) 一般300円(210円)、高・大学生200円(140円)
小・中学生100円(70円)

※()内は20名以上団体料金

※春の院展は特別料金

〒329-1311 さくら市氏家1297番地

TEL682-7123 FAX682-7854

【開館時間】 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)



SAKURA BRAND

さくらブランド認証品のご紹介

あねさん工房

オクラのしょうゆ漬

「オクラのしょうゆ漬 オクラ姫」は、栃木県唯一の共同出荷に取り組んでいる氏家地区で栽培されたオクラの漬物です。

夏に収穫したオクラを塩漬けにして一時保管した後、塩抜きしてしょう油、ショウガ、ニンニク、唐辛子で作った調味液に漬け込んだユニークなしょうゆ漬けです。

生のオクラと違って粘りがなく、パリパリとした歯ごたえの良さが特徴。そのまま食べるだけでなく、刻んでご飯の中に混ぜても美味しくいただけます。

【購入できる場所】 道の駅きつれがわ、菜っ葉館、JAしおのや農産物直売所さくら

【製造・販売】 あねさん工房(箱森新田158-2) ☎681-2776



【問】 商工観光課 ☎686-6627