

広報さくら Sakura City Public Relations

# SAKURA

12  
2021  
No.284

スマホのこと、お任せください



## contents

02 特集 宇大生による高齢者スマホ講座  
04 分譲リバーサイドきぬの里

06 さくら Topics  
08 暮らし Information

# 宇大生による 高齢者向けスマホ講座



宇都宮大学の学生と市が共同で地域課題の解決を目指すプロジェクト

## 高 齢者のスマホ保有率 コロナ禍で約8割に



### 情報は常に変わる

技術の発達により、世界的な情報化社会が到来しました。市でもホームページを通じて新しい情報を発信しています。情報は常に変化して迅速な対応が求められるようになり、広報紙だけでは即座に新しい情報を届けることが困難です。

そこで、高齢者が新しく正確な情報をインターネット上で入手しやすくなるように、学生がスマートフォンを使い方を教える講座を企画しました。

### 講座に向けて

高齢者に使ってほしいスマートフォンの機能や操作方法について意見を出し合い、理解しやすいように画像や実際のアイコンを用いて資料を作りました。

また、自宅でも復習できるように作成した資料を紙で配布しました。



### 現状とこれから

当日は、参加者が異なる機種を使っていて教える難しさを感じましたが、個々のスピードに合わせた進行ができました。

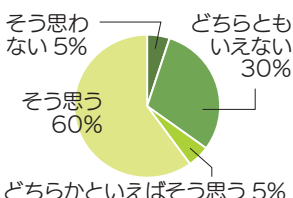
講座後に実施したアンケートでは、「もっと

幅広い内容を知りたい」「カタカナ語がわかりにくい」という意見がありました。意見を基に資料を再編集し、参加できなかった方にも見てもらえるように市のホームページに掲載しています。

急激な情報化社会への変化についていけないと感じる高齢者が多い中、スマートフォン等の使い方を知る機会が少ないのが現状です。今回のような講座を

継続的に開催し、スマートフォンのに関する知識の底上げを図っていくことが求められています。今後は学生と地域の方々が交流する中で、双方向での知識共有を目標とした活動をしていきます。

オンライン化に取り残されていると思う高齢者の割合



# 講座内容

学生と参加者がお互い学び合う非常に有意義な時間になり、無事成功しました！



## 初心者コース

Wi-Fiのつながり方やQRコードの読み取り方、LINEの使い方などスマートフォンに関する基本的な知識について講座を行いました。学生や市の職員が参加者のサポートに付き、自身でスマートフォンを操作してもらおうと、インターネットやSNSに関する知識をより理解してもらえよう工夫しました。また、普段スマートフォンを使用する上でわからないことも、その場で使い方等の確認を行いました。



## 地域の情報が網羅アプリ「マチイロ」

イベント・健康など、地域情報が分類ごとに詳しく知ることができ「マチイロ」というアプリの使い方、Siri・Googleアシスタントといった音声入力による便利な機能の説明も行いました。後半は、LINEの活用方法として画像送信や無料通話の操作、スクリーンショット、ページの共有、市公式LINEの追加の仕方を説明しました。また、めに市ホームページやマチイロを使って講座の場で情報共有を行う時間を取り、理解度向上を目指しました。

## 実践コース

後半は、LINEの活用方法として画像送信や無料通話の操作、スクリーンショット、ページの共有、市公式LINEの追加の仕方を説明しました。また、めに市ホームページやマチイロを使って講座の場で情報共有を行う時間を取り、理解度向上を目指しました。

# 実際にスマホを使ってみよう

まずはここから

## QRコードの読み取り方

### iPhone

- ① カメラアプリのアイコンを押して起動する。
- ② カメラをQRコードにかざす。
- ③ 画面の上から出てくるウェブサイトボタンを押す。

### android

- ① Googleアプリのアイコンを押す。
- ② Googleレンズを押す。
- ③ QRコードを枠内に入れてシャッターボタンを押す。
- ④ ウェブサイトボタンを押して、サイトに入る。



市ホームページで「スマートフォンで使える便利な機能の使い方」を紹介しています。下の画像をスマートフォンで読み取り、挑戦してみてください。

市ホームページには、他にも生活に関する情報などを随時掲載しています。

QRコードは、もともとスマートフォンにある機能で十分読み取ることができます。ぜひ活用してください！



この紙面は、宇都宮大学地域プロジェクト演習の一環で学生が考案・執筆しました

# Sakura-City River Side- KINUNOSATO

## 第21期分譲 (全4区画)

販売価格

# 630.0万円～



申込受付

12月15日(水)～28日(火)  
午前8時30分～午後5時15分  
(土、日、祝日は除く)

抽選日

1月13日(木)  
※申込が重複した区画は抽せんです

【申込・問合せ先】

都市整備課 ☎681-1120

特典いっぱい!

さらに  
きぬの里なら

### 10万円を費用支援

- 購入費用支援として10万円を交付します。

### うれしい補助制度

- 保留地の下水道受益者負担金は市で負担していますので、支払う必要はありません。
- 区画によっては、地盤強化の為に補助があります。

### 墓地使用权を優先購入

- 保留地買受者の方を優先に、きぬの里霊園の永代使用权を保留地引渡日の1年後まで3万円でご購入できます。

### 土地区画整理事業とは? 保留地とは?

土地区画整理事業とは、道路や公園等の公共施設を整備し、土地の区画を整え、より美しく、住み良いまちをつくる事業です。その費用は、国、県、市が負担する他、地区の皆様から提供していただいた土地の一部を保留地といい、それを売却することで賄われます。



詳細はこちら▶

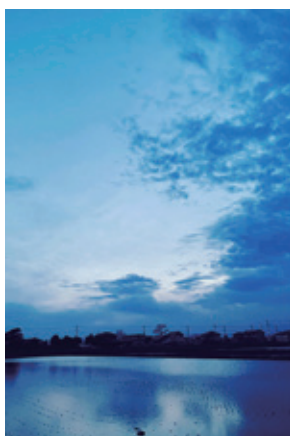


4号公園



区画整理地内

# 撮っておき。さくら市!



「田んぼと雲」  
綱川 みつえ さん・柿木沢



「たぶん、スイセン?」  
市川 岳史 さん・お丸山公園



「お丸山公園の桜」  
市川 岳史 さん・お丸山公園



「さくら市に生息する日本タンポポ」  
レオ さん・勝山



「さくらの歩道」  
市川 岳史 さん・喜連川工業団地



「喜連川工業団地の入口」  
市川 岳史 さん・喜連川工業団地



「田んぼと夕日」  
綱川 みつえ さん・柿木沢



「田んぼと青空」  
綱川 みつえ さん・柿木沢



「桜の絨毯」  
レオ さん・勝山城址付近



「庭の牡丹」  
カトコ さん・卯の里

市内で撮影された「とっておき」の写真を紹介します。  
あなたの「とっておき」もインスタグラムに投稿しませんか? #とっておきさくら市 #さくら市の2つのハッシュタグをつけて投稿してください。

【問】総合政策課 ☎ 681-1113

詳細は  
こちら



9/26 黄色いハンカチ作戦

宇都宮大学の学生とともに黄色いハンカチ作戦の普及に取り組んでいます。

黄色いハンカチ作戦とは、災害が発生し避難をする際、自宅の玄関にハンカチ等の黄色い物を掲げることです。それにより避難の完了が一目でわかり、救助や支援を速やかに必要な人のところへいち早く向かうことができます。

9月26日に、宇都宮大学の学生が作成したリーフレットを活用し、喜連川中央行政区自主防災組織で避難訓練を実施しました。



黄色いハンカチ作戦

何をすればいいの？～災害が起きた時の手順～

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>01</b> 災害発生</p> <p>災害が発生したらまずは自分の身の安全を確保してください。</p> | <p><b>02</b> 避難</p> <p>黄色いハンカチはここで掲げます。玄関先、戸前、郵便受け等の家から見えやすい位置に掲げます。その後避難を開始します。</p> | <p><b>03</b> その後</p> <p>自主防災組織や自治会、消防や警察などが安否の確認をします。自分たちが無事であることを知らせるためにも災害後3日間はそのまま掲げておきます。</p> |
|---|--|---|

10/8 ソフトボール宇津木妙子さん さくら清修高校へ

元日本代表監督、宇津木妙子<sup>うつぎ たえこ</sup>さんがさくら清修高校ソフトボール部を指導しました。この企画は、コロナ禍で多くの大会が中止になってしまった3年生のために、1・2年生が考案したものです。生徒たちは伝説の「速射砲ノック」を実際に受け、その速さに驚いていました。

3年生の齋藤佳礼奈<sup>さいとう かれな</sup>さんは、「後輩たちのサプライズに感謝。大会は中止になってしまったけれど、ソフトボールを続けてきて良かった」と、笑顔で話されました。



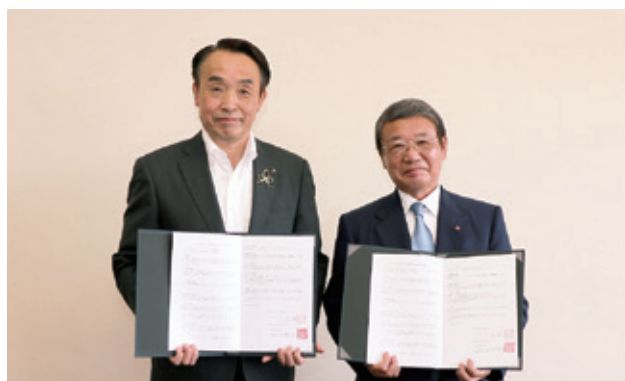
10/8 丸永製菓株式会社と防災協定

丸永製菓株式会社と「災害時における救援物資の供給等に関する協定」を締結しました。

災害が発生した時に、避難所の熱中症対策として、丸永製菓株式会社で取り扱っている氷菓（ひょうか）を優先的に供給いただきます。提供いただいた氷菓により、避難者の緊張をほぐし、涼をとることが期待されます。

今後、本協定を有効に活用し、避難者に対するきめ細やかな配慮に努めます。

ご協力ありがとうございます。



10/18 栃木県防犯ポスターコンクール 金賞受賞

県警主催の県内小中高生による防犯ポスター審査会で、市内児童生徒が最高賞である金賞（小・中各1名）を受賞しました。

上松山小学校6年 石川菜々<sup>いしかわ なな</sup>さん  
氏家中学校2年 河又紫乃<sup>かわまた のの</sup>さん

2人は10月15日に宇都宮市のパーティで行われた「地域安全県民のつどい」の表彰式に出席し、18日に教育長を表敬訪問しました。

これらのポスターは、地域安全運動の広報・啓発用として、県内各地に掲出されています。

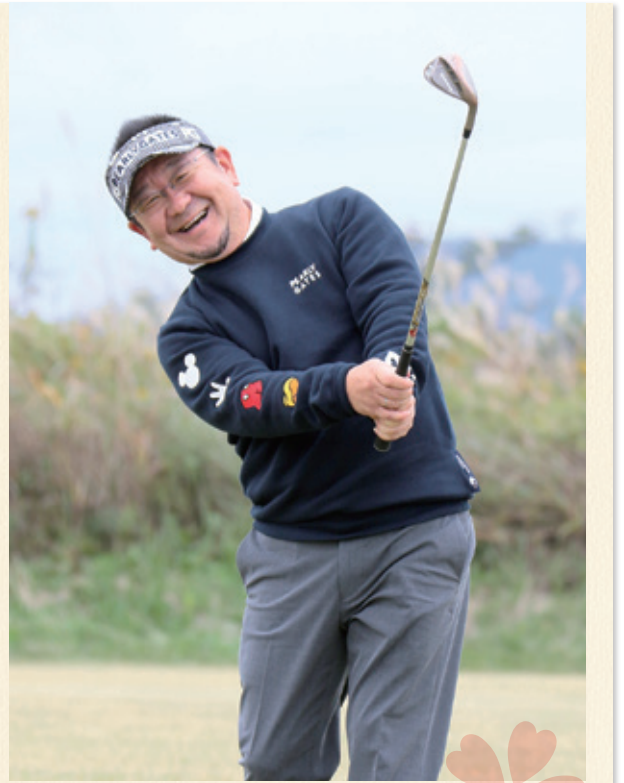


発見! さくらキラ人

さくら市で輝く人を紹介するコーナーです。

氏家病院の理事長兼院長を務める松村さん。10月に佐野市で行われた第56回県知事盃争奪ゴルフ大会シニアの部に出場し、初優勝を飾りました。

医師とゴルファーの二刀流で日々研鑽を重ねています。松村さんは、「正直、プレーオフのトップ2人に残れたのは自分でも驚いた。当たって砕けろと無欲で臨んだのが良かったのかもしれない。大会に出場できたのは、周りのスタッフの協力のおかげで大変感謝している。次の目標は、県シニア選手権で優勝すること。県大会で優勝を重ねて、まぐれではないと証明できるように頑張りたい。これからは、エイジシユート（年齢よりも少ないスコアでコースを周ることを）を目指して、楽しく健康的にゴルフをプレーしていきたい」と話されました。



まつむら しげる  
松村 茂さん

Pick up

10/20 栃木県国民健康保険功労者 理事長表彰

国民健康保険事業において永年に渡り運営協議会委員として事業運営にご尽力されたことに対し、瀧澤久子さん（氏家）が栃木県国民健康保険団体連合会理事長から表彰されました。

これまでのご功労に対し心から感謝するとともに、今後益々のご活躍を期待します。おめでとうございます。



10/21 古代のハイウェイ東山道跡 將軍桜近くで確認

狭間田の將軍桜（市天然記念物）の南を通る將軍道は、奈良時代～平安時代前期の国道・東山道跡と推定されてきました。市内遺跡分布調査の一環として、東山道跡の存在、ルート確認のため調査を行い、東山道とみられる道路跡が姿を現しました。

道は両側に側溝を備え、建設当初は幅約12m、整備や補修の跡が細かな土層として残るなど東山道の直線ルート、当初の規模や構造、変遷を知る貴重な発見となりました。

発掘された推定東山道と補修跡を示す土層▼



お知らせ

小学校入学前に入学準備金を支給

令和4年4月に小学校に入学予定児童の保護者のうち、経済的理由でお困りの世帯に対して、入学準備金を支給します。

申請期限

令和4年2月28日(月)

申込・問合せ

学校教育課  
☎(686)6620

詳細はこちら▼



離転職者向け職業訓練

専門的な職業の知識や技能を身に付け、再就職に向けた職業訓練の受講者を募集しています。

就職に必要な技能・知識を身に付けられるほか、ビジネスマナーやコミュニケーション力などの知識も習得できます。

職業訓練受講中から受講終了後も、ハローワークと訓練施設が就職支援を行います。

科目はパソコン、医療事務、介護、ものづくり関連等です。

※訓練申込前にハローワークでの相談が必要です。

※受講料無料

(テキスト代等自己負担)

問

ハローワーク矢板  
(矢板公共職業安定所)  
☎0287(43)0121

詳細はこちら▼



要介護認定者の障害者控除対象者認定書の交付

介護保険の要介護認定(要介護1〜5)を受けている65歳以上の方が、「障害者」「特別障害者」に準ずると認定された場合は、障害者手帳をお持ちでなくとも、所得税・住民税の控除の対象になります。申請書受理後、障害の程度等を確認し、後日「障害者控除対象者認定書」を交付します。確定申告等の際に提示してください。

※障害の程度が軽度の場合等、該当にならないこともあります。

申込先

高齢課  
喜連川市民生活室

問

高齢課  
☎(681)1155

野生鳥獣の被害防止のための資機材の購入支援

近年、県内で野生鳥獣の被害が増加しています。野生鳥獣による農作物へ

の被害を防ぐための資機材購入費用を補助します。

対象

継続的に農作物を生産している市内の農業者や団体で、新たに侵入防止柵を設置する者。

※他にも設置する面積などの要件があります。

補助内容

1 侵入防止柵設置

個人  
資材購入費2分の1  
(上限10万円)

● 共同

資材購入費の10分の6  
(上限30万円)

2 有害鳥獣の捕獲に必要な

機材

● 個人

機材購入費の2分の1  
(上限10万円)

● 共同

機材購入費の10分の6  
(上限30万円)

申込・問合せ

農政課  
☎(681)1117

詳細はこちら▼



市税等の納付は  
便利で安心な口座振替で

税務課で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しています。詳細は、お問合せください。

問

税務課  
☎(681)1114

歩いてもらう！  
さくら健康マイル

利用方法は、スマートフォンに「FUN+WALKアプリ」を入れて登録するだけ。

歩いた分だけ、毎月ポイントがたまります。たまったポイントで素敵な商品をGETしよう！

問

健康増進課  
☎(682)2589

詳細はこちら▼





# 新型コロナウイルスワクチンについて



新型コロナウイルスワクチンを2回接種後、時間経過とともにワクチンの有効性や免疫原性が低下するこ  
とが諸外国で報告されまし  
た。そのため、日本でも3  
回目の追加接種を行うこと  
になりました。

3回目のワクチンは2回  
目の接種をした日から、**国  
の定める期間**（注）以降に  
接種となります。医療従事  
者の方など、早い方は12月  
から接種可能になります。

（注）期間が決まり次第、市  
ホームページ、SNS等でお  
知らせします。

新型コロナウイルス  
**3回目接種**

**12月開始**

**医療従事者からはじまり  
接種順に接種券を発送**

- **接種はいつから**  
2回目の接種日から、国の定める期間を過ぎた日以降に接種となります。早い方は12月から接種可能です。
- **接種券はいつ届く**  
国の定める期間を経過する方に対し、3回目の接種券送付を開始します。
- **予約方法は**  
1、2回目と同様に、インターネットまたは市のコールセンターで接種予約をしてください。  
（医療従事者の方など、勤務先や関係施設などでの接種は除く）
- **接種券が届かない場合は**  
2回目接種後に市に転入した方や、1、2回目の接種場所が異なる市町村の方などは、接種をした日から国の定める期間を経過しても接種券が届かない場合があります。その場合、健康増進課までお問合せください。

## 接種の予約



スマホ、パソコン  
からも予約可

「**さくら市ワクチン**」で検索  
※市ホームページでは、  
随時情報更新しています。



さくら市新型コロナウイルスワクチン  
接種コールセンター  
☎ 028-666-7755  
午前8時30分～午後4時  
(12/29～1/3は除く)

聴覚や言語の障害等でご相談が困難な方は  
FAXまたはメールをご利用ください

FAX：682-5156

mail：u-hoken@city.tochigi-sakura.lg.jp

ワクチン接種後の副反応等に関する相談  
受診・ワクチン相談センター（栃木県）

☎ 0570-052-092

24時間（土日・祝日含む）

厚生労働省新型コロナウイルスコールセンター

☎ 0120-761770（フリーダイヤル）

午前9時～午後9時

その他相談 健康増進課 ☎ 682-2589

## 黒須病院 小児科 時間外診療のお知らせ

11月6日から毎週土曜日の午後6時～9時まで  
小児科の時間外診療を行っています。

※受診される前に必ず電話でご確認ください。

黒須病院 ☎ 682-8811

休日当番医、夜間診療情報はP21をご覧ください。



# お知らせ

## パブリック・コメント

さくら市犯罪被害者等支援条例(案)に対するご意見を募集します。

## 閲覧場所

市ホームページ、生活環境課、市民課、喜連川市民生活室、氏家・喜連川公民館、氏家・喜連川図書館

## 募集期限

12月20日(月)

## 提出方法

持参、郵送、FAX、メール

## 提出・問合せ

生活環境課

☎(681)1126

県サイクリングルート「ナスー(イチ)」の路面表示

県北地域の6市町を巡る全延長144kmのサイクリングルートの名称が「ナスー(いち)」に決まりました。

矢板土木事務所では、

サイクリストが快適に利用できる環境整備を進めており、青の矢印は取り組みの一つです。

## 問

県矢板土木事務所保全部

☎0287(44)2538

「ナスー(イチ)」に関する情報は、こちら



## 若者向け国民年金啓発動画を公開中

20歳以上の方は国民年金に加入し、保険料を納める必要があります。

日本年金機構では、20歳到達者に向けて、国民年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法や免除の手続きなどを動画でわかりやすくお知らせしています。

## 問

宇都宮東年金事務所

☎(683)3211

詳細はこちら



## 年金生活者支援給付金

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

対象者は、老齢基礎年金を受給している方で、

①65歳以上、②世帯員全員が市町村民税が非課税、

③年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下の要件をすべて満たしている方になります。

また、障害基礎年金、遺族基礎年金を受給している方は、前年の所得額が約462万円以下である方になります。

該当する方には、日本年金機構から請求書(はがき)が届きます。受け取りには、この請求書の提出が必要です。

ねんきんダイヤル

☎0570(50)1165

# 開催

## 令和3年第4回市議会定例会

### ▼日程(予定)

●一般質問

12月1日(水)

12月2日(木)

●総務常任委員会

12月7日(火)

●文教厚生常任委員会

12月8日(水)

●建設経済常任委員会

12月9日(木)

●委員長報告、質疑、討論、採決、閉会

12月15日(水)

※日程が変更になる場合もあります。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、傍聴自粛をお願いします。

## 問

議会事務局

☎(681)1123



## 第64回塩谷地区駅伝競走大会

当日は、コースおよび周辺道路で渋滞が予想されます。ご理解とご協力をお願いします。

感染症対策のため、沿道での応援は自粛をお願いします。

### ▼日時

12月5日(日)

午前10時10分〜正午頃

(11時15分〜44分頃市内通過)

### ▼コース

塩谷町役場〜高根沢町町民広場

(9区間 42・195km)

### ▼参加チーム

7チーム予定

(さくら市A・B)・(矢板市A・B)・(塩谷町A)・(高根沢町A・B)

### ▼市内中継所

第5中継所(鷲宿下原公民館前)・第6中継所(喜連川支所前)・第7中継所(松山農協倉庫前)・第8中継所(さくら市役所前)

## 問

スポーツ振興課

☎(682)8888

## マイナンバーカードの窓口申請・受け取りでプレゼント

対象の手続きでドラえもんグッズをプレゼントします。  
在庫が無くなり次第配布を終了しますので、希望する方はお早めにお手続きください。

### ▶ 対象条件

手続き	プレゼント
マイナンバーカードの窓口申請	A4クリアファイル
マイナンバーカードの受け取り	ティッシュまたはステッカー マイナンバーカードケース

この機会にマイナンバーカードを作ってみませんか？



### ▶ 受付窓口

市民課  
喜連川市民生活室

問合せ先 | 市民課 (☎681-1115)

## ファミサポ登録会員募集

ファミリー・サポート・センターは、仕事と育児の両立を支援し、安心して子育てができるように「子育ての手助けをしてほしい」、「子育てのお手伝いをしたい」と思っている方が会員となり、お互いが助け合いながら活動する組織です。

### ファミリー・サポート・センター



利用会員と提供会員のマッチングと連絡

#### 利用会員

育児のサポートを受けたい人

#### 提供会員

育児のサポートをしたい人



残業の時に預かって欲しい

いいですよ



※利用・提供両方の会員として登録もできます。

### 利用の流れ

- 1 会員登録
- 2 ファミリー・サポート・センターへサポート活動依頼
- 3 会員のマッチング
- 4 事前打ち合わせ
- 5 サポート活動
- 6 料金の支払い

利用料  
600円  
/1時間

問合せ先 | ファミリーサポートセンター事務局  
(社会福祉協議会) (☎682-2217)

開催

第11回福祉講演会  
ヤングケアラーについて

大人に代わって介護をする子供たち「ヤングケアラー」。経験者の話から、その実態と問題を考えます。

※手話通訳あり。

▼日時

12月4日(土)  
午後3時30分開始  
(午後3時開場)

▼場所

喜連川公民館

▼講師

仲田 海人氏

(さいとうクリニック発達外来作業療法士・栃木きょうだいでい会代表)

▼入場料

無料

問 社会福祉協議会本部

☎(686)2670



収支内訳書作成相談会

▼日時

1月11日(火)・12日(水)  
午前9時～正午  
午後1時～4時

▼対象

令和3年から営業(小売業・建設業・運輸業等)・農業を始め、所得のある方(白色申告の方)

▼持ち物

●営業売上(収入)または農産物の販売金額の分かるもの  
●営業・農業に関して支出した費用の分かるもの(領収書等や通帳など)  
●市、J A、共済からの各種通知書(保険料控除証明書・領収書など)  
●固定資産税・都市計画税納税通知書

●新規に機械・工具等を購入した場合、領収書や販売証明書  
▼申込方法  
電話で申込み。  
▼場所・問合せ  
税務課  
☎(681)1114

住宅ローン控除申告相談会

令和3年分の所得税の確定申告で住宅ローン控除(初年度)の還付申告を予定されている方向けの相談会です。

▼日時

2月3日(木)  
午前9時30分～  
午後0時30分

▼場所

市役所第2庁舎  
第1会議室

▼対象

住宅ローン控除1年目の方

※令和3年1月1日～令和3年12月31日までに入居した方

▼持ち物

●所得金額が分かる書類(令和3年分の源泉徴収票など)  
●住宅ローン控除関係書類(普通預金通帳など)

振込口座  
(普通預金通帳など)  
問 氏家税務署  
☎(682)3311



募集

里山の木の伐採体験者

里山で木を倒す体験をしてみませんか。チェー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12日(日)  
午前9時～午後3時

▼場所

喜連川葛城細久保地区山林(集合・葛城中央公民館駐車場に午前8時45分)

▼定員

先着10名

▼参加費

無料

▼服装

(昼食、飲み物は各自持参)  
マスク・作業服・安全靴  
または長靴・軍手等  
(ヘルメット・防護服は貸し出し)  
※チェーンソーをお持ちの方はお持ちください。

▼申込・問合せ

たかはら森林組合  
(市林業振興会事務局)  
☎0287(43)0451

国産メンマプロジェクト！新たなタケノコ活用講座

国産メンマづくりの講習会(座学)を開催します。背丈の伸びたタケノコを使用するため放置竹林対策にもなります。今後、体験会も開催予定です。

●宇都宮会場

▼日時

1月26日(水)  
午後1時～3時

▼場所

県林業センター

▼定員

先着30名

●真岡会場

▼日時

2月9日(水)  
午後1時～3時

▼場所

県庁芳賀庁舎

▼定員

先着20名

※講習内容は全会場同一

▼申込・問合せ

県特用林産協会  
(県林業木材産業課)  
☎(623)3274

## 整骨院・接骨院で保険証を使えない治療があります

### ▶ 保険証が使えない治療の例

- 肩こりや筋肉痛
- 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

### ▶ 保険証を使用して施術を受けるときは

柔道整復施術療養費支給申請書は、負傷名や日数、金額等に間違いがないかをよく確認して署名してください。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、毎回領収書を受け取ってください。

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。**

肩こりや筋肉疲労などの治療費は全額自己負担なのね!



詳細はこちら▲



※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。適正な受診をお願いします。

問合せ先 | 市民課 (☎681-1116)

## アルコールと上手につきあいましょう

1日あたりの純アルコール量は、男性 20g 程度、女性 10g 程度が目安です。女性や高齢者、すぐに顔が赤くなる人はこの 1/2 ~ 2/3 程度を目安にしましょう。

### ▶ 純アルコール量 20g の目安

#### ビール 200kcal

中ビン 1 本 500ml  
アルコール度数 4.5%  
純アルコール量 20g



#### 焼酎 176kcal

25 度・120ml  
アルコール度数 7%  
純アルコール量 20g



#### ハイボール 142kcal

350ml 缶  
アルコール度数 7%  
純アルコール量 20g



#### ウィスキー・ブランデー 142kcal

ダブル・60ml  
アルコール度数 43%  
純アルコール量 20g



#### 日本酒 193kcal

1 合・180ml  
アルコール度数 15%  
純アルコール量 22g



#### ワイン 131kcal

1 合・180ml  
アルコール度数 15%  
純アルコール量 22g



#### チューハイ 256kcal

1 本・500ml 缶  
アルコール度数 4.5%  
純アルコール量 20g



休肝日は、  
週 2 日以上設けましょう。

問合せ先 | 健康増進課 (☎682-2589)

# 募集

## 会計年度任用職員

市ホームページで随時募集案内を公開しています。(時期によっては募集がない場合もあります。)

ホームページを閲覧することができない場合には、総務課で求人情報をもとめた冊子を配布していますので、お問合せください。

### ▼申込方法

さくら市会計年度任用職員採用申込書(市ホームページ、総務課で配布)に記入し、郵送または直接持参により提出。(郵送推奨)

※募集職種や勤務条件などは、市ホームページをご覧ください。

### ▼申込・問合せ先

総務課  
☎(681)1111

詳細はこちら▼



## 非常勤講師等

市ホームページで随時募集案内を公開しています。(時期によっては募集がない場合もあります。)

### ▼申込方法

履歴書(さくら市非常勤講師等用)に記入し、郵送または直接持参により提出。

※現在、市内小中学校に勤務している方は、勤務校を通じての提出も可。

### ▼申込・問合せ先

学校教育課  
☎(686)6620

詳細はこちら▼



## スキー・スノーボード教室の参加者

スキー・スノーボード・ソリなどの雪遊びができます。

### ▼日時

- ① 1月16日(日)
- ② 2月19日(土)

午前6時30分総合公園出発

### ▼場所

だいくらスキー場(福島県)

### ▼対象

市内在住・在学・在勤で小学生以上の方

※雪遊びは保護者同伴のみ幼児可

### ▼定員

各先着20名程度

### ▼参加料

1人3,500円  
(バス、損害保険料金含む)  
※リフト代・昼食代・レンタル料は申込時に案内

### ▼申込方法

申込用紙(氏家体育館で配布)に記入し、参加料を添えて申込み。  
(受付は、休館日を除く平日午前9時～午後5時)

※感染症の状況等により中止する場合があります。

## ▼申込・問合せ先

スポーツ振興課  
☎(682)8888

## 押上小学校体育館管理人

鍵の開閉や照明等の管理を行う管理人を募集します。

### ▼勤務時間

平日：午後6時～9時30分  
土日祝日：午前9時～午後9時30分  
(予約がある日時のみ)

### ▼報酬

鍵の開閉1回につき1,500円  
(源泉徴収あり)

### ▼申込方法

申込書(スポーツ振興課で配布、市ホームページからも入手可)に記入し、郵送または直接持参により提出。

### ▼申込・問合せ先

スポーツ振興課  
☎(682)8888

## 寄付

ありがとうございます

### ●社会福祉協議会

金5千円

### ●連合栃木ななたい地域協議会

金517円

### ●市グラウンド・ゴルフ協会

金11,765円

### ●会氏家支部

市ゲートボール協会

## さくら市の人口

令和3年12月1日現在  
(前月比・毎月人口推計)

■人	□	44,313人(-9人)
■男		22,947人(-8人)
■女		21,366人(-1人)
■世帯数		16,433世帯(-2人)



## 令和4年度以降の成人式の名称募集

令和4年度から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。市では引き続き20歳を対象に成人式事業を実施します。これに伴い、成人式の名称を変更するため、式典の名称を募集します。

**応募期限** 1月10日(月・祝)

**応募方法**

応募フォームまたは応募用紙(生涯学習課、氏家公民館、市民課で配布、市ホームページからも入手可)に記入し、メール、FAX、郵送。



応募はこちら▲

応募・問合先 | 生涯学習課 (☎686-6621)

## 自宅からのe-Tax・スマホ申告相談会を開催

令和3年分の所得税の確定(還付)申告は、令和4年1月から提出(電子送信)できます。

申告内容が次に該当する方は、マイナンバーカード方式のパソコン・スマホ申告が可能です。

### ▶ 対象の所得と控除

所得の種類

- ① 給与所得
- ② 雑所得(公的年金)
- ③ 一時所得

控除の種類

- ① 医療費控除
- ② 寄付金控除(ふるさと納税)
- ③ 住宅ローン控除(初年度)

e-Tax・スマホ申告に必要な事前準備書類や入力方法などを個別にご説明します。

**日時・場所**

12月2日(木) 午前11時~午後2時  
市役所第2庁舎第1会議室

12月3日(金) 午前11時~午後2時  
喜連川支所第1会議室

**相談内容**

- 申告(入力)に必要な書類
- 各種所得や控除額の計算方法
- パソコン・スマホへの入力・送信方法

※受付順に1人10~15分程度で終了します。

問合先 | 氏家税務署 (☎682-3311)  
自動音声「2」番

## 年末年始の戸籍届の提出

12月29日(水)~1月3日(月)の戸籍届出は、市役所本庁舎(喜連川支所は除きます)で職員がお預かりします。

**受付時間**

午前8時30分~午後5時

※届書の内容に不備がある場合は後日担当から連絡します。連絡先は必ず記入してください。

※年末年始は、各種証明書発行業務は行っていません。また、コンビニエンスストアでの証明書交付は、12月29日(水)~1月3日(月)の間、利用できません。

### ▶ おもな戸籍届と注意事項

- 死亡届  
国保・後期・介護・国民年金加入者および手帳の交付を受けている方は後日手続きをしてください。
- 出生届  
1月4日(火)以降に母子手帳証明や児童手当などの手続きをしてください。
- 婚姻届・離婚届  
12月28日(火)までにできるだけ事前審査を受けてください。

問合先 | 市民課 (☎681-1115)  
喜連川市民生活室 (☎686-6611)

募集

放送大学4月入学生

約300の幅広い授業科目があり、1科目から学べます。

全国の学習センターでサークル活動などの学生の交流も行われています。

資料は、無料で請求できます。

出願期限

第1回 2月28日(月)  
第2回 3月15日(火)

問

放送大学  
栃木学習センター  
☎(632)0572

第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」リハーサル大会兼第18回栃木県障害者スポーツ大会参加選手

日時

5月21日(土)・22日(日)

場所

カンセキスタジアムとちぎ(県総合運動公園陸上競技場) ほか

※競技により会場が異なります。

対象

申込時に①②を満たす方

①令和4年4月1日時点で満12歳以上かつ身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方。(取得の対象に準ずる障害のある方含む)

②県内在住または県内の学校や施設等に通学・入所・通所している方。

申込方法

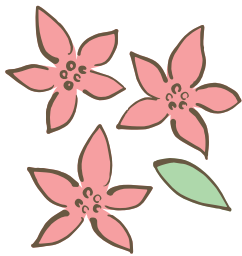
●障害者団体等に所属している方は社会福祉協議会  
●在宅・会社勤務の方は福祉課  
●学校・施設等に所属する方は、所属先

申込期限

1月14日(金) 必着

問

福祉課  
☎(681)1161



桜守活動に参加してみませんか?

市民の皆さんと共に桜の植栽・管理等の活動を行っています。今回、荒川・鬼怒川の桜づつみで施肥作業を行います。多くの方の参加をお待ちします。

日時

12月4日(土)  
午前9時～10時30分頃

場所

①荒川桜づつみ  
(一葉桜)  
②鬼怒川桜づつみ  
(ゆうゆうパーク)

※①②どちらかお選びください。

持ち物

剣先スコップ

申込方法

12月3日(金) までに電話で申込み。

申込・問合先

総合政策課  
☎(616)3557

昨年の様子はこちら▼



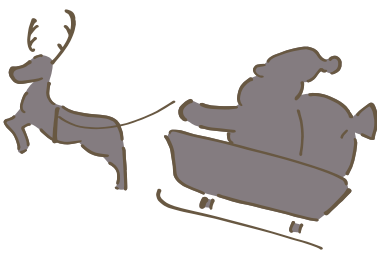
お詫びと訂正

広報さくら11月1日号内に誤りがありました。

●広報さくら11月1日号 P16「結婚新生活支援事業補助金」の申込期限誤…令和3年3月31日  
正…令和4年3月31日

●P21「滞納処分により差し押さえた不動産の公売」内の所在地誤…上阿久津字新山ノ神  
326-4

正…上阿久津字新山ノ神  
324-6  
お詫びして訂正します。





## 家族介護者教室の参加者募集

現在、介護をされている方、今後介護をする方の不安や疑問を緩和するための教室です。講師は、21年間家族の介護を経験し、現在介護者メンタルケア協会代表を務める橋中今日子氏です。ご自身の経験から介護の負担を軽くする方法をわかりやすく伝えます。

- 日時** 12月21日(火)  
午前10時～11時30分(9時30分～受付)
- 場所** 喜連川公民館ホール
- 対象** 市内在住・在勤者
- テーマ** 「がんばらない介護」  
～だいじょうぶ。もっとラクなやり方、ありますよ～
- 定員** 100名程度(入場無料)
- 参加申込** 12月14日(火)までに電話で申込み。



【講師】  
はしなか きょうこ  
橋中 今日子氏  
著書：『がんばらない介護』(ダイヤモンド社)

※感染対策としてマスクを着用してお越しください。

申込・問合せ先 | 高齢課(☎681-1115)

## 市営住宅入居者募集

- 申込期限** 12月8日(水)
  - 入居時期** 1月1日(土)
- 申込者多数の場合は抽選会を開催します。
- 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。  
※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台につき)

住宅名	豊原	大沼台	ひばりヶ丘
募集戸数	2戸	1戸	1戸
完成年度	平成元年～平成3年	平成3年～平成4年	平成8年
階数	3階建 3階	2階建 戸建て	2階建 戸建て
間取り	3LDK	3LDK	3LDK
家賃	21,100円～32,200円	20,800円～31,300円	21,500円～32,100円
単身入居	可	不可	不可
敷金	家賃3か月分		

申込・問合せ先 | 建設課(☎681-1119)

## 工事のため通行規制となります

### 舗装復旧工事 狭間田 (12月中旬～2月下旬)



### 舗装復旧工事 鍛冶ヶ沢 (12月中旬～2月下旬)



問合せ先 | 水道課(☎681-1121)

### 交差点改良工事 上松山 (3月中旬)



問合せ先 | 建設課(☎681-1119)



# 年末年始の休業

## 市内施設のご案内

施設名	12/29 (水)	12/30 (木)	12/31 (金)	1/1 (土)	1/2 (日)	1/3 (月)	備考
さくら市役所 (☎681-1111) 喜連川支所 (☎686-6611) 卯の里庁舎 (☎681-1121)			休				午前8時30分～午後5時まで、日直の職員がお受けします。(詳細はP15)
氏家公民館 (☎682-1611)			休				
喜連川公民館 (☎686-6624)			休				
氏家体育館 (☎682-8888) 各体育施設			休				1/4(火)は、午前9時～利用可
小・中学校 体育館・校庭 旧小学校・旧喜連川高校体育館			休				1/4(火)～1/10(月)までの利用は、12/23(木)までに申請してください。
氏家図書館 (☎682-9889)			休				
喜連川図書館 (☎686-7111)			休				
さくら市ミュージアム (☎682-7123)			休				12/20(月)～休館
上松山児童センター (☎616-3660) 氏家児童センター (☎612-6145) 喜連川児童センター (☎678-2651)			休				
さくらテラス駅前情報館 (☎680-5533)			休				12/27(月)休館
市民活動支援センター (☎615-7117)			休				
氏家福祉センター (☎682-2217) 喜連川社会福祉センター (☎686-2670)			休				
道の駅きつれがわ (☎686-8180)	○	○	○	休	○	○	直売所：12/30(木) 午前8時30分～午後6時 12/31(金) 午前8時30分～午後5時
道の駅きつれがわ温泉施設 (☎686-8180)	○	○	○	休	○	○	
露天風呂 (☎686-5047)	○	○	○	○	○	○	
もとゆ温泉 (☎686-3284)	○	○	○	○	(午前9時～午後8時)		
観光温泉バス	休						
菜っ葉館 (☎681-1022)	○	○	○ *	休	休	休	*12/9(木)・12/31(金)は午前8時30分～正午、1/4(火)休館
しおや聖苑 (☎0287-48-0411)	○	○	休	休	休	○	

## 年末年始のごみ収集

### 可燃ごみの収集

1月1日(土)～3日(月)がお休みです。

### 可燃・不燃・粗大ごみ

エコパークしおや(☎0287-46-5711)に持ち込む場合は、12月31日(金)の午後5時までにお願います。

1月1日(土)～3日(月)がお休みで、1月4日(火)からは通常どおり受け付けます。





# 無料相談案内(12月)

\*社会情勢により急きょ変更や中止になる場合があります。

相談	内容	日時	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	17日(金) 午後1時～4時30分	氏家福祉センター	申込：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	生活上の苦しみや悩みごと と相談	9日(木) 午前9時30分～ 午後0時30分		社会福祉協議会氏家支部 ☎682-2217 相談は、民生委員・児童委員、 行政相談委員、人権擁護委員が お受けします。
	いじめ、体罰、差別等人 権侵害に関する心配ごと			
もの忘れ相談会	もの忘れや認知症に関する 相談	16日(木) 午後2時～4時	氏家図書館	高齢課 ☎681-1155
成年後見制度 個別相談会 (要予約)	認知症や知的障害等により 判断機能が低下した方 のための相談 定員：4名	15日(水) 午前10時～正午	喜連川公民館	地域包括支援センター而今 ☎685-3294 障がい者支援センターふれあい ☎681-6666
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	8日(水) 15日(水) 22日(水) 午後1時～4時	氏家福祉センター	NPO法人キャリアコーチ ☎0287-47-5200
特設人権相談	いじめ、体罰、差別など 人権問題に関する相談	7日(火) 午前9時30分～正午	市民活動支援センター	福祉課 ☎681-1160

相談	場所	問合せ等	相談	場所	問合せ等
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		
無戸籍の相談	市民課 ☎681-1115 宇都宮地方務局戸籍課 ☎623-0921		ひとり親相談		

相談	内容	問合せ等
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	* 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而今 <sup>にこん</sup> ☎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。



## 児童センター

### 〈氏家児童センター〉

☎ 612 - 6145



- 保健師によるにこにこ子育て講座  
「いやいや期について」

【日時】13日(月) 午前11時～

【対象】未就学児親子

### 〈上松山児童センター〉

☎ 616 - 3660



- ぴーち職員による子育て相談

【日時】14日(火) 午前10時30分

- 親子リトミック \*要申込

【日時】22日(水)

(年齢区分あり・1組200円)

### 〈喜連川児童センター〉

☎ 678 - 2651



- 親子リトミック子育て(子育て支援)

【日時】13日(月) 午前10時53分～

- センター飾り隊!「冬の飾り作り」(児童館)

【日時】21日(火)～23日(木) 午後3時30分～

開館時間 午前9時～午後6時

(休館日) 第3日曜日、年末年始



## 図書館だより

〈おすすめ本紹介〉

星空としょかんへようこそ

小手鞠 るい//作 近藤 未奈//絵

サンタさんに犬のぬいぐるみをお願いしたなずな。ところが、届いたのはとても悲しい物語が書かれた一冊の本でした。怒ったなずなは図書館でサンタさんを探すことに…。

出版 小峰書店



〈お知らせ〉

### ポンポンでクリスマスツリーを作ろう!

毛糸をつかったクリスマスツリーの工作キットを配布します。オリジナルのツリーで楽しくクリスマスを迎えよう! \*なくなり次第終了

【場所】氏家・喜連川図書館

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、年末年始

喜連川図書館 ☎ 686 - 7111

(休館日) 6日、20日、年末年始



電子図書館▲



ホームページ▲



## 子育てサロン

〈アップル保育園〉 ☎682-9957

- 散歩に行こう

【日時】2日 午前10時～11時

- 親子ふれあい遊び

【日時】24日 午前10時～11時

〈こどもの森YOU保育園〉 ☎612-5783

- 親子でクリスマス飾りを作ろう

【日時】8日 午前10時～11時

- 第9回 子育て講演会

【日時】22日 午前10時～11時

未就学のお子さんと保護者  
対象の講座・イベント

〈氏家幼稚園〉 ☎682-8393

- 未就園児うさちゃんくらぶ

【日時】2日 午前10時～11時 (受付9時45分)

- 園庭開放日

【日時】2日、9日、16日、23日 午前9時～正午

- キッズ相談室

【日時】7日、14日、21日

〈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

- 子育て相談日 \*随時受付



## 健康コーナー

健康相談・健診・教室のご案内

\*乳幼児健診・相談は母子手帳を持参してください。

〈健康相談〉 申込先 健康増進課 ☎682-2589

行事名	日時等	場所
健康・妊婦健康相談	6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月) 午前9時～午後4時	氏家・喜連川 保健センター
乳幼児相談(要電話予約)	2日(木) 内容：育児相談・栄養相談・歯科相談・授乳相談	氏家 保健センター
すくすく計測(要電話予約)	24日(金) 午前9時30分～10時45分 *身体計測のみ	氏家 保健センター
栄養相談会	22日(水) 午前9時30分・10時30分・午後1時・2時・3時	喜連川 保健センター
ことばの相談(要電話予約)	3日(金) 内容：言語やコミュニケーションに関する相談	氏家 保健センター
こども発達相談(要電話予約)	1日(水)・17日(金) 内容：子どもの発達や行動に関する相談	
こころのメンテナンス(要電話予約)	13日(月) 午前9時・10時・11時	

〈健康診断〉

行事名	日時等	場所
4か月児健診	23日(木) 対象：令和3年8月生	氏家 保健センター
10か月児健診	21日(火) 対象：令和3年2月生	
1歳6か月児健診	16日(木) 対象：令和2年5月生	
2歳6か月児歯科健診	3日(金) 対象：令和元年5月生	
3歳6か月児健診	17日(金) 対象：平成30年5月生	
総合健診(成人)	11日(土)・19日(日) *完全予約制	氏家保健センター
	4日(土) *完全予約制	喜連川保健センター

**休日当番医** 午前9時～正午/午後2時～5時

5日(日)	岡医院	☎681-1251
12日(日)	佐藤クリニック	☎681-7666
19日(日)	小林医院	☎686-2061
26日(日)	おのこどもクリニック	☎681-1600
29日(水)	森島病院	☎682-2116
30日(木)	高瀬小児科医院	☎682-5511
31日(金)	花塚クリニック	☎686-7667

塩谷郡市医師会からのお願い  
休日当番医を利用する際に風邪症状がある方は、  
受診前に必ず電話で相談してから来院してください。

**夜間診療** 午後6時30分～9時

●くろす ☎682-8811  
●しおや ☎0287-44-1155

日	月	火	水	木	金	土
					12月	
				1	2	3
				4	5	6
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



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

#### 障がい者を虐待から守りましょう

### 見逃さないで！虐待のサイン

#### 気づいたら、すぐに通報！

- 身体に傷、あざ、やけど等がある
- 身体が短期間のうちにやせ細った
- 身体が極端に非衛生的で異臭がする
- 家や施設内から悲鳴やどなり声が聞こえる
- 病気やケガをしても病院に連れて行かない

#### 連絡先

- 市障害者虐待防止センター（福祉課内）  
☎ 681-1161  
休日・夜間の緊急連絡先（福祉課）  
☎ 090-5554-6968 ☎ 090-1996-4484
- 県障害者権利擁護センター ☎ 623-3139  
（事業者や雇用者による障害者虐待）

### 12月3日～9日は、 「障害者週間」

国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とし定められています。

#### 相談窓口

- 障がい者支援センターふれあい ☎681-6666
- 障害者相談支援センター桜花 ☎681-6720
- 市基幹相談支援センター（福祉課内）☎681-1161

障がいのある人や家族が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、生活上の困りごとや聴いてほしいことがあれば、ご相談ください。



執筆 相談員の高野さん

問合せ先… 福祉課 (☎681-1161)



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

#### 観光ボランティアの会

2011年4月に、さくら市市民大学の「観光ボランティア養成講座」を修了した人たちが立ち上げ、現在16名の皆さんで活動しています。

コロナ禍になってからは、近隣の市町や地元の人たちへの案内が多くなったそうです。喜連川の史跡巡りやお丸山の散策は地元の人たちにとって魅力の再発見になるのでしょうか。

地元の小学生と史跡巡りをすることもあり、「子どもたちに町の歴史を伝えていけることが嬉しい」と笑顔で話していました。

#### 市民活動支援センター 谷口 記者



お丸山で見られる花を知っていますか？  
カタクリ、ウラシマソウ、ヤマスキソウなど…

そんなにあるんですか？  
さっそくお丸山を散策してみます！



問合せ先… 和い話し広場 (☎666-8370)



塩谷郡市医師会  
リレーコラム

## ～シリーズ～「かかりつけ医のことば」

今月のテーマ

### 第20回 インスリン発見100年

今年、BantingとBestにより血糖値を下げるホルモンであるインスリンが発見されて100年になります。この発見で糖尿病がすぐ死に直結する病気ではなくなりました。しかしインスリン不足が糖尿病の原因であると言われるように、インスリン注射やインスリン分泌促進薬によって血糖値は下がり細血管症の発症進展は防ぐのですが、インスリン抵抗性というインスリンがきかない状態が動脈硬化を初めとする合併症や併発症に関わることがわかり、一筋縄ではいきませんでした。1型糖尿病のようにインスリン分泌のほとんどない糖尿病患者ではインスリン注射は必須ですが、多ければ低血糖を起こします。

私が医師になった頃は「少しぐらいの低血糖は大丈夫だ。血糖を下げるのが優先だ。」と教えられたのですが、低血糖は心疾患のリスクや死亡率をあげ、認知機能に影響することも判ってきたため、特に高齢者はゆるめのコントロールがされるようになって来ています。

最近では持続血糖（正確には間質液中の糖濃度）測定シ

国際医療福祉大学塩谷病院

糖尿病代謝内分泌内科 山内恵史（矢板市）



ステムCGMが用いられる様になり食事の糖質量管理と合わせてより正確な血糖コントロールができるようになってきましたが、正確さ簡便さが求められます。CGMとインスリンポンプを組み合わせた簡易人工膵臓の実用化は間近となっていますが、使用は結構面倒です。血糖が高いと効き目がよくなるスマートインスリンも開発中とのこと。

インスリンは100年間主に皮下注射で用いられてきました。吸入インスリンも一時期発売されたのですが思ったより面倒なことなどもあってたいして話題にならないうちに消えていきました。経口インスリンは昔からの話題ですが、バイオアベイラビリティの低さなどあってまだ道半ばのようです。その中で経口インスリン注射というカプセルにはいったデバイスが胃内で胃壁に刺さることで注射をするというユニークな方法が報告され結構開発は進んでいます。子供の頃に21世紀になれば熱核融合発電が可能になる、癌も解決すると言われていたのですが糖尿病の解決もまだまだ先のようです。



さくら市消費生活センター

## 消費生活情報ひろば

今月のテーマ

### 魚介類の電話勧誘 に気を付けましょう

次のような相談が寄せられています。

- ① 業者から「25年前に魚介類を購入した履歴があり電話した。支援してほしい」と電話があり、代引きで注文した。ネットで調べたら、海産物の詐欺被害にあったなどの書き込みがあった。解約したいが業者の連絡先がわからない。
- ② 「安い蟹がある」と自宅に電話があった。断ったにも関わらず海産物が届いた。

#### アドバイス

- ① 一度承諾したが、やめたい場合すぐにクーリングオフ通知を出す。送付票の連絡先を記録して、商品は宅配業者に「クーリング・オフする」と伝えて受取拒否する。
- ② 断ったが、送られてきた場合送付表に記載された事業者の名称、連絡先をメモし、受取拒否する。  
※代引きで一度受け取ってしまうと返金が難しい場合が多いので気を付けましょう。

#### 問合せ先

市消費生活センター ☎681-2575  
午前9時～正午/午後1時～4時(平日のみ)

# さくら市ミュージアム

## 〜 荒井寛方記念館 〜

# INFORMATION

開館時間 午前9時～午後5時  
 休館日 6日、13日  
 20日～31日  
 ☎ 682-7123



ホームページ▲

第19回さくら市ミュージアム 荒井寛方記念館

## こども絵画展

開催期間 12月19日(日)～21日(火)  
 会場 氏家公民館第4研修室

主催 さくら市ミュージアム・荒井寛方記念館  
 協賛 下野新聞社、NHK宇都宮放送局、栃木放送、エフエム栃木、とちぎテレビ、氏家ロータリークラブ、氏家ライオンズクラブ、寛方・タゴール会、氏家職工会、藤原口商工会、氏家観光協会、藤原観光協会、MOA、インターナショナル栃木

休館日 令和3年12月6日(月)、13日(月)  
 観覧時間 午前9時～午後5時(入館は午後4時30分まで)  
 観覧料 一般/300(210円)、高校生/200(140円)、小・中学生/100(70円)  
 ※20名以上の団体は3割引き  
 ※さくら市内70歳以上の高齢者が1名以上おられる方は、その介護者1名は半額

さくら市ミュージアム 荒井寛方記念館 ☎ 682-1311 栃木県さくら市式部1-297 Tel 028-5882-7123 Fax 028-4882-7994

## 第19回こども絵画展

今年も、昨年に引き続きコロナ禍にありながら、市内保育園・幼稚園、小・中学校から295点もの作品が応募されました。

成長段階に応じて、表現力や物の捉え方が変化していく中で、こどもたちのエネルギーを感じられる作品の数々をご覧ください。

応募作品は保育園・幼稚園の部、小学校下学年の部、小学校上学年の部、中学校の部の4部門に分けられ、5名の審査員により一点一点丁寧に審査されました。

「全体の印象として、どの作品も粗雑にならずに丁寧に仕上げ、素直にまじめに描いている。また、成長段階に応じて、色彩の調和や表現の方法、形の捉え方が向上している」という講評をいただいています。

### ● 講演会「五月女坂の戦いとその周辺」

【講師】江田 郁夫 氏  
 (宇都宮短期大学人間福祉学科教授)

【日時】1月23日(日)  
 午後1時30分～3時

【場所】氏家公民館第4研修室

【定員】50名

【申込方法】12月7日(火)9時～電話で申込み。  
 ※新型コロナの影響により、中止や制限を行う場合があります。

### ● さくら市の歴史と文化 勝山城～戦いの時代～

【日程】1月8日(土)～2月13日(日)

【場所】ミュージアム





## くらし information



### はなコトバ

日々感じた小さな想いを  
綴らせて頂きます。

第6回

寂聴さんを想う

瀬戸内寂聴さんが天上の人となられた。ショックだった。99歳でも。

「天衣無縫」という言葉が浮かぶ。衣だけでなく、人となりの印象も透き通る輝く白、純真天真、素性で飾る処がなく細密でテキパキ、小柄なご容姿に秘められた量り知れない大きなエネルギーを強烈に感じたことが忘れられない。

『唯一無二の作家』と表現されるのは、寂聴さんと長年親交を深めてこられた、現代を代表する俳人で本市出身の黒田杏子さん(下野新聞11/12)。『人は性別や年齢を超えて全て平等』と、多くの人に近しく接してこられ、本市だけでも親しい関係者が幾人もおられるのだから、全国各地では一体どれ位の方々が近しく悲しんでおられることだろう。私も迷って、岩手県浄法寺町(現二戸市)天台寺に伺った際、近しく背中を押された経験が刻まれている。万人に影響をもたらした。

全国各地の中でも本市は特別だろうか。寂庵には、寂聴さん手彫りの仏像の他に、本市の須藤賢先生(京大で西田幾多郎氏に師事、大学教授、彫刻家)の手になる20尊に及ぶ「涅槃石仏」「道祖神」などが安置されている。

合掌

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

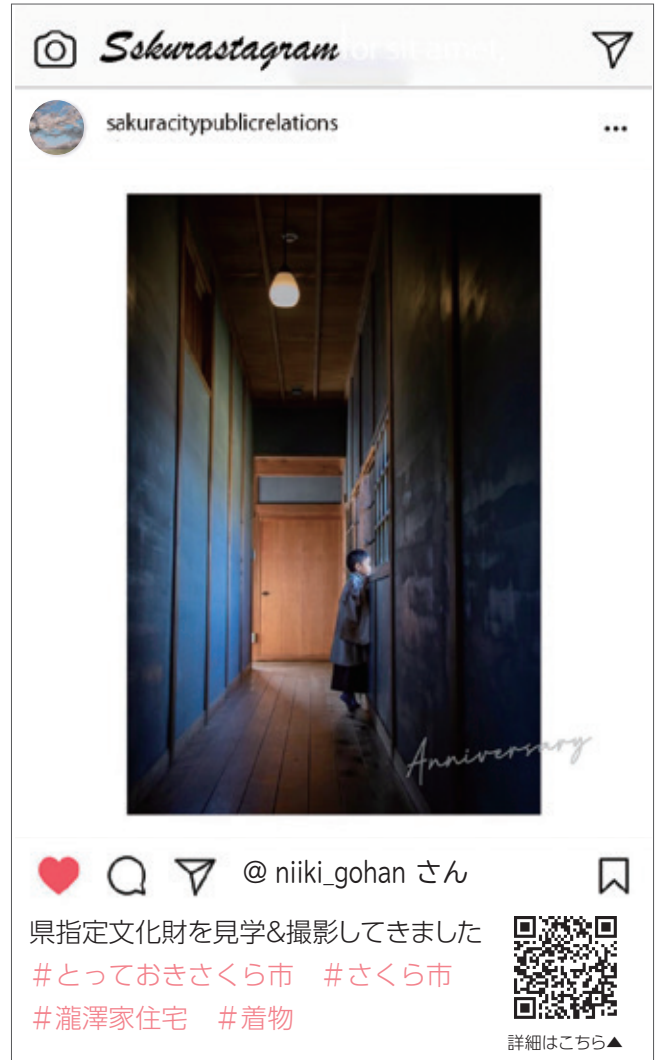
■市長へのメール [mayor@city.tochigi-sakura.lg.jp](mailto:mayor@city.tochigi-sakura.lg.jp)

■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

#撮っておき。さくら市



## インターネットで情報発信中

栃木県  
さくら市観光ナビ  
ちょうどいいさくら市

YouTube



観光ナビ



YouTube



ライン



インスタグラム



ツイッター



ホームページ

Sakura\_city @sakura\_city

@sakura  
sogoseisaku

@sakura  
\_\_city

# 広報カレンダー 12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。  
※新型コロナの状況によりイベント等が中止・延期になる場合があります。



1 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(市役所)市議会定例会一般質問</li> <li>●おしゃべり場 (10:00~11:30・喜連川公民館)</li> <li>●子ども絵画展開幕(ミュージアム)</li> </ul>	10 金		21 火	
2 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(市役所)市議会定例会一般質問</li> </ul>	11 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みんなの市 (9:00~12:30・さくらスクエア)</li> </ul>	22 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●温泉ソムリエおすすめの健康風呂「ゆず湯」(もとゆ・露天風呂・道の駅きつれがわ)</li> </ul>
3 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プロジェクションマッピング (毎週金土の日没後・道の駅きつれがわ)</li> </ul>	12 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●第2回 干し芋カーニバル (10:00~15:00・道の駅きつれがわ)</li> </ul>	23 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●こころの健康相談 (13:30~15:30・県塩谷庁舎)</li> </ul>
4 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みんなの市 (9:00~12:30・さくらスクエア)</li> <li>●絵手紙展~一期会~ ~12/22(和い話い広場)</li> <li>●第11回福祉講演会 (15:30~・喜連川公民館)</li> </ul>	13 月		24 金	
5 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●塩谷地区駅伝大会</li> </ul>	14 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●おしゃべり場 (10:00~11:00・市民活動支援センター)</li> </ul>	25 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みんなの市 (9:00~12:30・さくらスクエア)</li> </ul>
6 月		15 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(市役所)市議会定例会閉会</li> <li>●おしゃべり場 (10:00~11:30・喜連川公民館)</li> </ul>	26 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●温泉スタンプ2倍 (道の駅きつれがわ)</li> </ul>
7 火	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(市役所)市議会総務常任委員会</li> <li>●特設人権相談 (9:30~12:00・市民活動支援センター)</li> </ul>	16 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●もの忘れ相談会 (14:00~16:00・氏家図書館)</li> </ul>	27 月	<ul style="list-style-type: none"> <li>●納税期限 固定資産税(4期) 国民健康保険税(6期) 介護保険料(6期) 後期高齢者医療保険料(6期)</li> </ul>
8 水	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(市役所)市議会文教厚生常任委員会</li> </ul>	17 金	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ぴーちサロン (10:00~11:30・ハッピークローバー)</li> </ul>	28 火	
9 木	<ul style="list-style-type: none"> <li>●(市役所)市議会建設経済常任委員会</li> <li>●心配ごと相談所 (9:30~12:30・氏家福祉センター)</li> <li>●オレンジカフェ行ってみよう (10:00~13:00・桑久保さんち)</li> <li>●温泉スタンプ2倍 (道の駅きつれがわ)</li> </ul>	18 土	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みんなの市 (9:00~12:30・さくらスクエア)</li> <li>●温泉スタンプ2倍 (道の駅きつれがわ)</li> <li>●喜連川の昔話風呂「光圀の遺言」 ~12/26(道の駅きつれがわ)</li> </ul>	29 水	
		19 日	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子ども絵画展開幕(ミュージアム)</li> <li>●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)</li> </ul>	30 木	
		20 月		31 金	

## 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・子ども政策課・  
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。TEL:681-1111

## 施設休館日

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

## 市営温泉休業日

もとゆ(6日)  
露天風呂(20日)  
道の駅きつれがわ(13~17日)