

ニポア
Public Relations

7月

July 9, 2021

No.683

しおらんど

DE

パパとお買い物♥





【64歳～12歳用】新型コロナワクチン集団接種のご案内 接種費:無料

対象：満64歳（昭和32年4月2日以降生まれ）から接種日に満12歳以上の方

塩谷町に住民票を有する満12歳以上から64歳以下の方に、新型コロナワクチン予防接種のクーポン券を送付しています。ワクチン接種の効果と副反応を十分ご理解の上、接種を希望するときは、次のいずれかで接種を受けてください。

なお、現在何らかの病気で治療中の方や、体調などで接種に不安のある方はかかりつけ医等とご相談の上、接種するかどうかを判断してください。

町の集団接種で接種する

次の日程で集団接種を実施します。受付時間はすべて13:30～16:00です。

基礎疾患を有する方などを優先的に実施し、その他の方は年齢の高い順から接種します。

※日程は6月末日時点であり、集団接種希望者数やワクチンの入手状況、医師の都合等で前後することがあります。

○優先接種者（基礎疾患を有する方、高齢者施設の従事者、満60～64歳の方）

	1回目接種	2回目接種	接種日の目安
第1クール	8月12日（木）	9月2日（木）	返信ハガキの到着順
第2	8月19日（木）	9月9日（木）	
第3	8月21日（土）	9月11日（土）	
第4	9月4日（土）	9月25日（土）	
第5	9月18日（土）	10月9日（土）	

○その他の方

	1回目接種	2回目接種	接種日の目安
第1クール	9月18日（土）	10月9日（土）	50代後半
第2	9月30日（木）	10月21日（木）	50代前半から50代後半
第3	10月2日（土）	10月23日（土）	40代後半から50代前半
第4	10月14日（木）	11月4日（木）	40代前半
第5	10月16日（土）	11月6日（土）	30代前半から40代前半
第6	10月28日（木）	11月18日（木）	20代後半から30代前半
第7	10月30日（土）	11月20日（土）	10代から20代前半

会場 町生涯学習センター（塩谷町船生989-1）

手続き 記入例を参考に同封の返信ハガキに必要事項を記入の上、7月22日（木）までに返送してください。集団接種を希望された方には、接種日の2週間前までに接種日時をハガキでお知らせします。指定日時で都合が悪い場合は変更することができます。



かかりつけ医で接種する

町内の医療機関では個別接種を実施していません。

かかりつけ医が町外で、当該医療機関が個別接種を実施している場合、接種を受けることができます。当該医療機関にご相談ください。

なお、当該医療機関で接種を受ける場合、お送りしたクーポン券が必要となります。

職場で接種する

「職域接種」（事業所が従業員等を対象にワクチン接種を行うこと）を実施している事業所があります。お勤め先で接種を受ける場合、接種の手続き等詳細は職場にお問い合わせください。

なお、接種に際しては、お送りしたクーポン券が必要となります。

国や県の大規模接種会場で接種する

国や県が開設する接種会場で接種を受けることができます。手続き等の詳細は大規模接種会場を運営する国や県のホームページ等を確認の上、ご自身で手続きをお願いします。

予約及び接種時にお送りしたクーポン券（及び照会番号）が必要となります。

塩谷町新型コロナワクチンコールセンター（ワクチン接種対策チーム）

接種に関するお問い合わせ ☎47-5178 受付時間 9:00～16:30

7～8月の集団健診日

健診を申し込まれている方は忘れずに受診しましょう。予約している場合は、健診日の約1週間前に健診のお知らせ（問診票）が届きます。

特定健診・ヤング健診・がん検診【受付時間】8:00～11:10

7月13日（火）	大久保体育館
7月14日（水）	大宮コミュニティセンター
7月16日（金）	田所体育館
8月19日（木）	大宮コミュニティセンター



健診会場では、密を避けるために受付時間を分けてご案内し、体温測定・マスクの着用・健康状態確認票の記入をお願いしています。安全に健診を実施するため、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

受けよう！がん検診＜大腸がん検診＞

◆対象者 30歳以上

◆料金 500円（70歳以上無料）

◆検診内容 検便容器に便を少量取って提出する検査です。便に混じっている微量の血液を測定する検査で、大腸内の出血を確かめられます。

健診のお申し込みや変更は、電話及び役場窓口、またはインターネット予約で行うことができます。詳しくは4月にお送りした「集団健診のお知らせ」をご覧ください。

《問い合わせ》町保健福祉課 ☎45-1119

わくわく♡健活ポイント通信Vol.1 バーチャル旅マップ

このコーナーでは総勢350名が参加している健活ポイント事業の情報をお届けします。「健活」は健康づくり活動とまちづくり活動に対してポイントを付与し、皆さまの健康を応援する事業です。今年度の募集は満員御礼で終了していますが、健活参加者でなくても塩谷町在住・在勤者なら参加できます。

「バーチャル旅マップ」を今回はご紹介します。

一万歩または6.5km歩くごとに地図上を歩き進めゴールを目指します。完歩すると完歩証と粗品をプレゼント。役場または各コミュニティセンターでマップを手に入れてスタートしましょう！

《問い合わせ》町保健福祉課 ☎45-1119





歯周疾患検診を受けましょう

歯の喪失を予防し、健康な生活を送るために、お口の検診をご利用ください。対象は、20歳以上の町民です。町内の歯科医療機関で年に1回受けられます。希望される方は、医療機関にお問い合わせください。料金は無料です。

町内医療機関	電話番号
斎藤歯科医院	☎47-0480
鈴木歯科医院	☎46-0631
園田歯科医院	☎47-0108
高瀬歯科医院	☎45-1951
とみた歯科医院	☎45-2711
和田歯科医院	☎45-1927



《問い合わせ》町保健福祉課 ☎45-1119

塩谷地区夜間診療室

しおや：国際医療福祉大学塩谷病院

矢板市富田77 ☎0287-44-1155

くろす：社会医療法人恵生会黒須病院

さくら市氏家2650 ☎028-682-8811

◆診療時間：18：30～21：00

◆診療日：令和3年4月～令和4年3月の日曜日・祝日及び年末年始（12月29日～1月3日）

◆診療病院：

月	日	曜日	病院
7月	18日	日	くろす
	22日	祝(木)	くろす
	23日	祝(金)	くろす
8月	25日	日	しおや
	1日	日	くろす
	8日	祝(日)	くろす
	9日	振休(月)	くろす
	15日	日	くろす

発熱や風邪の症状のある方は、受診前に必ずお電話で医療機関にご相談ください。感染予防のため直接の来院は控えてください。

家族で悩んでいませんか

「精神障がい者と家族の会」クローバーハーツ癒やしの夢工房では、精神障がいの当事者と家族の皆さんの悩み相談を行っています。

○相談日：毎月第3月曜日

7月19日 8月16日

○時間：9：00～18：00

○場所：塩谷町大字玉生1588-2

《問い合わせ》☎090-4242-0147
(担当 植村健一)



◆水曜日の相談会

○相談日：毎週水曜日（祝日を除く）

○時間：10：00～15：00

○場所：やしお会事務局

(栃木県精神保健センター 2階)

《問い合わせ》☎028-673-8404
(予約受付)

善意銀行

たかはら高原「尚仁沢の源」の会 様

45,671円

会務執行残高として福祉事業へ

ご協力ありがとうございました

※寄付金は税金の控除が受けられます。

《問い合わせ》

町社会福祉協議会 ☎45-0133



たんぼぼ広場7月・8月行事予定

月日	内容	時間	会場
7月15日(木)	ホールで遊ぼう	10:15～	ホール
7月29日(木)	夏祭り	10:15～	たんぼぼ広場
8月5日(木)	水遊びをしよう	10:15～	たんぼぼ広場
8月12日(木)	水遊びをしよう	10:15～	たんぼぼ広場

新型コロナウイルス感染症対策として下記のご協力をお願いします。

- ・ふれあい遊びの参加は1日5組まで 実施日の3日前までに電話での事前予約が必要です。
- ・たんぼぼ広場の利用は1日2時間までです。
- ・町内にお住まいの方の利用・参加に限ります。
- ・親子の検温、保護者のマスク着用、飲食禁止。

《問い合わせ》しおやこども園 ☎45-0513

シリーズ

地域のつながり「サロン」紹介

今回は、月に1回最終月曜日に大宮上区公民館を会場に開催されているサロン「大宮上つくし会」取材させていただきました。この日は、運動の先生（作業療法士）を招き腰痛、膝痛予防の体操や転倒予防を目的とした筋力トレーニングなどが行われていました。

参加者にお話を伺うと、「ここへ来てみんなに会えるのが嬉しい。毎回おしゃべりや体操、ゲームなどで楽しませてもらっています。」と感想をいただきました。

サロンを運営されているOさんは「将来の自分たちのためにも、地域で身近に集まれる場所があると良いと思います。高齢者の皆さんと一緒に楽しく活動しています。」とお話されていました。

町では、地域の方たちが参加し、定期的に集まることで顔なじみの輪を広げ、高齢者等の社会的孤立や生活不活発病を予防することを目的とした地域サロンを応援しています。

《問い合わせ》

町地域包括支援センター（高齢者支援課内）

☎47-5173



▲体操に取り組む参加者の様子

急病など緊急のときが心配な方のために

町では、ひとり暮らしや障がい等で急病や災害等の緊急時に不安な方のために迅速で適切な対応がとれるよう、緊急通報装置を貸し出すサービスを行っています。

- ◆対象者：①75歳以上のひとり暮らしの方
②おおむね65歳以上で心身の障がい、老衰等で日常生活に支障のある方
③おおむね75歳以上で高齢者のみの世帯に住んでいる方

◆内容：緊急通報端末、見守りセンサー等により高齢者の生活を24時間365日見守ります。

◆料金：・町県民税非課税世帯の方は無料となります。
・町県民税課税世帯については半額負担となります。
(固定電話用装置：月額1,375円/携帯電話用装置：月額2,090円)

《問い合わせ》町高齢者支援課 ☎47-5173

成年後見無料相談会のご案内

町では、「成年後見制度」に関する無料相談会を行っています。どうぞご相談ください!

◆日時 8月18日(水) 10:00～12:00

10月20日(水) 10:00～12:00

◆場所 玉生コミュニティセンター

※相談は無料です。事前の予約が必要となりますので下記にお電話ください。

《問い合わせ》町高齢者支援課 ☎47-5173

「成年後見制度」とは、認知症や知的障害などにより、自分ひとりでは契約や財産の管理などを行うことが難しい方が自分らしく安心して暮らせるように、その方の権利を守り、法的に支援する制度です。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があります。

法定後見制度

すでに認知症・知的障害・精神障害等により自分自身で法律行為を行うことが難しい場合に、家庭裁判所が適任と思われる援助者を選任する制度です。

任意後見制度

将来、自分自身で法律行為を行うことが難しくなったときに備えて、あらかじめ支援してほしいことや支援者を決めておく制度です。

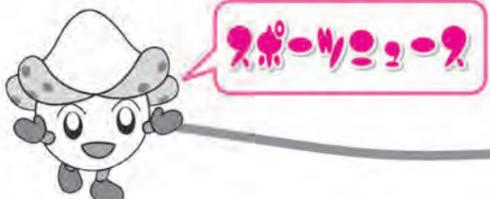
ご先祖様を想い、大切な人なのに逝ってしまった彼方を思って、ステキなお墓を造りませんか。

石のトータルコーディネーター
石のことならおまかせください

基礎工事・フェンス工事 矢板市商工会会員 矢板市リフォーム事業所登録

石工事・土工事 (有)津久井石材店 お問い合わせ
御戒名彫りも致します。 ☎0287-48-0347
栃木県知事許可(般・8・第22289)

調整課までお問い合わせください。



令和3年度 町民ハイキング参加者募集

1. 期 日 9月5日(日) ※小雨決行
2. 募集人数 先着20名(小学生以上の町民)で締め切ります。
注)・10名に満たない場合は中止いたします。
・小学生の参加は保護者同伴とします。
・新型コロナ感染の状況で中止の場合もあります。
3. 参加費 4,000円/人 ※保険代・バス代含む
注)・持物→昼食、飲物、雨具、手袋をご用意ください。
・服装→山歩きの服装で荷物は背負える物をお願いします。
4. 募集期間 7月20日(火)～8月22日(日)
5. 申込み先 玉生・大宮コミュニティセンター及び生涯学習センターにお申し込みください。
6. 日 程
大宮コミュニティC → 役場 → 生涯学習C → 高山登山口
6:30 6:45 7:00 8:30
～ 高山頂上(昼食)～ 分岐 ～ 熊窪 ～ 赤岩～
10:30～11:30 12:20 13:00 14:00
～ 龍頭滝 → 生涯学習C → 役場 → 大宮コミュニティC
15:00 16:30 16:45 17:00
《問い合わせ》町スポーツ協会 ☎48-7503

さつきラン&ウォーク企業対抗戦 結果発表

塩谷町役場は株式会社arbee主催のさつきラン&ウォーク企業対抗戦に参加させていただきました。これは全国の企業同士で5月中に歩いた歩数を競うものになっております。塩谷町役場は5～9人の部門に参加し、268企業中30位になることができました。また、県内順位は3位、全国自治体でも3位という好成績でした。

ちびっこ広場の遊具の利用について

3月にリニューアルしましたちびっこ広場の遊具について、いつもご利用ありがとうございます。遊具は、強い日差しに照らされていた場合、特に滑り台やポール等が大変熱くなつて危険な状態になることがありますので注意してください。小さなお子さんを遊ばせる場合、事前に安全を確認してから遊ばせるようお願いいたします。



塩谷町スポーツ大会出場激励金支給制度について

町スポーツの振興発展と競技力向上並びに優秀な選手の育成及び養成を図るため、スポーツ大会に出場する個人及び団体に対し、激励金を支給する制度です。支給対象は、町内に住所を有する次の個人及び団体がスポーツ大会に県を代表して出場する場合、予算の範囲内で激励金を支給します。申請には、本大会と予選会の要項・パンフレット及び成績が分かるもの(賞状等)が必要です。該当の方は、生涯学習課で手続きをしてください。

	全国大会以上	関東大会以上
個人	10,000円	5,000円
団体	5,000円×人数 (50,000円限度)	3,000円×人数 (30,000円限度)

※ただし、県又はこれに準ずる区域を越える規模の予選会又は選考会を経ずに出場するもの、及び前年度以前の大会は適用除外となります。また1つの大会において、個人戦及び団体戦に出場する者は、個人戦のみ該当とします。
《問い合わせ》町生涯学習課 ☎48-7503

「1か月で100kmチャレンジ」の結果発表

5月の広報に掲載しました「1か月で100kmチャレンジ」にご参加いただいた方々、お疲れ様でした。万歩計アプリと健活ポイントから集計させていただき、100kmを超えた方々を対象に抽選したところの方が当選となりました。おめでとうございます。当選された方は、お手数ですが生涯学習課まで景品を受け取りに来てくださるようよろしくお願いいたします。また、受け取る際、万歩計アプリの方はアプリの画面を見せていただく必要がありますので携帯をお持ちください。健活ポイントの方は身分証明書や登録番号が証明できるものをお持ちください。ご不明な点がございましたら下記の連絡先までご連絡ください。

万歩計アプリの当選者

いわたか	なお519	おるー	Fxsts
田舎のもも	さちお	くろすけ	

健活ポイントの当選者

0004	0013	0018	0022
0034	0039	0040	0055
0075	0084	0089	0115
0124	0125	0176	

※万歩計アプリはニックネームで、健活ポイントは登録番号で掲載しています。
《問い合わせ》町生涯学習課 ☎48-7503

第12回塩谷町ユニカール大会

1. と き 5月16日
2. と ころ 船生東体育館
3. 成 績
【団体】
優勝 Dream (斎藤利子 井澤晴雄 斎藤勝雄)
準優勝 山茶花 (直井謙一 若井田信子 廻谷繁夫)
3位 トリオーズ(大島清 大嶋等 笹沼市郎)
【個人ターゲット】
1レーン 1位 原田佳明 2位 江連明良 3位 笹沼市郎
2レーン 1位 徳井明美 2位 大島晴美 3位 見形正孝
3レーン 1位 斎藤たみ子 2位 斎藤仁 3位 鳥海美弥子
4レーン 1位 池田弘子 2位 大島勝榮 3位 小林昇
※今大会もコロナ禍における感染対策を実施し、参加チーム14チームの協力を得て実施されました。



団体戦上位3チームのみなさん ▶

第20回町ソフトボール協会長杯ソフトボール大会 兼県総合男子ソフトボール大会町予選会

期日: 5月7日～24日 会場: 町総合公園多目的広場 北球場

優勝: 船生東クラブ 準優勝: BSα

昨年新型コロナウイルス感染症の影響で開催出来なかった本大会。投打に安定した力を発揮したチーム同士で行われた決勝戦は最終回に4点を挙げた船生東クラブが逆転勝利。第18回大会以来の優勝を遂げました。船生東クラブは8月に宇都宮市で実施予定の県大会に出場予定です。
優勝した船生東クラブのみなさん ▶

令和3年度栃木県民スポーツ大会壮年ソフトボール大会町予選会兼栃木県壮年ソフトボール大会町予選会

期日: 6月7日 会場: 町総合公園多目的広場 北球場

優勝: SSBC 準優勝: 玉生宿クラブ

残念ながら2チームのみの参加となつてしまった本大会。出場資格40歳以上の大会ですが、両チームとも動ける自分のイメージとその通りに動かない体のギャップに若干の戸惑いを感じながらも懸命にプレー。そんな中でもSSBCは投打に相手を圧倒し44対0と驚愕のスコアで勝利。圧巻の大会7連覇を達成しました。敗れた玉生宿もおそらく平均年齢50歳半ばは過ぎていると思われるが最後まで懸命にプレー、両チームとも勝敗だけではないスポーツの楽しさを改めて実感しているようでした。
優勝したSSBCは10月に実施予定の県民スポーツ大会壮年ソフトボール大会に町代表として出場予定です。
▲優勝したSSBCのみなさん

あなたも新たな仲間とシルバーで働いてみませんか? 随時会員募集

★趣旨目的…健康づくり・仲間づくり・地域社会への貢献
★会員資格…男女共に60歳以上で塩谷町在住の方
★年会費…2,500円
★作業内容…草刈り、草取り、農作業、剪定、障子張り、会社での軽作業、空家管理など
★作業時間…1日7時間程度、月10日程度(季節、作業によって異なります。)
★配分金…時給855円～1,380円程度(作業内容により異なります。)

(公社)塩谷町シルバー人材センター
○住所: 塩谷町大字熊ノ木987-2(自然休養村センター内)
○電話: 45-0157 ○FAX: 45-0225

働きたい方、また、仕事を依頼したい方はお気軽にご相談ください。



シトラスリボンが寄贈されました

高根沢町の片岡さんより、塩谷町内の小中学校に爽やかな色のシトラスリボンが贈られました。シトラスリボンの3つの輪は「地域」「家庭」「職場・学校」を表しているそうです。

新型コロナウイルスはまだまだ根絶していませんが、どの環境においてもみんながお互いを思いやれるやさしい気持ちでいられますように、願いが込められています。



▲片岡さんより贈呈

色鮮やかなスプレマムが寄贈されました

JAしおのや塩谷花卉部会が、今年もスプレマムとリンドウを寄贈してくださいました。同部会はスプレマムの県内最大の産地であり、販売実績は県内の半分を占めています。

新型コロナの影響で価格は不安定に推移しているなど近況を報告され、今後の産地継続のためにも必要となる町の支援などを話合いました。

頂いた色鮮やかなスプレマムを庁舎にも飾りました。皆さんもお家で花を飾って、暑い夏を元気いっぱい過ごしてみませんか？



Café The Baton SUN SHIOYAが正式オープンを迎えました

町が管理する交流促進センター（元の尚仁沢は一とらんど）を活用した、食と健康の情報を発信するカフェレストランが開業しました。提供する食事には全て尚仁沢湧水を使用し、オーガニックを軸にこだわった食材をふんだんに使用しており、食事の他にも有機JAS認定の甘酒、抗生物質・サルファ剤・ホルモン剤を一切使用せず平飼いで育てた鶏卵などの食品を販売しています。生まれ変わった交流促進センターに是非お越しください。



《問い合わせ》

Café The Baton SUN SHIOYA ☎41-1080

豊月平放牧場にて、今年も放牧が始まりました

5月17日、町営豊月平放牧場にて恒例の放牧が行われました。

場内を元気に走り回る牛たちの姿を見て、牛を預ける農家の方々も安心。ゆっくり、のんびりと豊月平の自然の中で過ごし、秋には一回りも二回りも大きくなった姿を見せてほしいです。

この日の放牧数は13頭と少数でしたが、7月2日現在、放牧場には37頭の牛が放牧されており豊月平放牧場は例年通りの賑わいを見せています。



令和4年度4月採用 塩谷広域行政組合職員（消防職）募集

職種	採用予定人員	受験資格
消防職	8名程度	平成7年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者で、高等学校卒業程度以上の学力を有する者

- ◆試験日・場所 9月19日(日) 矢板市体育館
- ◆請求方法 申込書は、消防本部又は管内消防署で配布します。(ホームページからも入手可) 郵送で請求する場合は、封筒の表に「試験申込用紙請求」と朱書き、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号:A4サイズ)を必ず同封してください。
- ◆申込方法 申込書に写真を貼り、必要事項を記入し、消防本部に直接持参又は郵送でお申込みください。(受験票に写真を貼付しますので、申込用と合わせ、写真は2枚用意してください。) なお、郵送で申し込む場合は、封筒の表に「採用試験受験申込」と朱書き、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(角形2号:A4サイズ)を必ず同封してください。
- ◆申込期間 8月16日(月)まで
※受付時間は8:30~17:00とします。
※土日祝日は除く。 ※郵送の場合は、8月16日必着です。
- ◆請求・申込先 〒329-2145 栃木県矢板市富田94番地1 塩谷広域行政組合消防本部消防総務課
http://www.shiyoukouki.or.jp/fire/ ☎0287-44-2513

国際医療福祉大学塩谷看護専門学校オープンキャンパスのご案内

- 学校に関する説明のほか、在校生との懇談会、保護者との懇談会などを予定しています。
- ◆日時 第2回 8月5日(木)、第3回 8月21日(土)
- ◆時間 各日9:10~11:50
- ◆申し込み・問い合わせ 国際医療福祉大学塩谷看護専門学校 事務部 ☎0287-44-2322

自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生採用試験案内

種目	性別	受付期間	試験日	試験所	応募資格
自衛官候補生	男	7月1日(木)~	受付時にお知らせ 1次 9月16日(木)~ 9月19日(日)	宇都宮市	18歳以上 33歳未満
	女	9月13日(月)			
一般曹候補生	男	7月1日(木)~	2次 10月9日(土)~ 10月24日(日)	宇都宮市	18歳以上 33歳未満
	女	9月6日(月)			
航空学生1次	海空	7月1日(木)~ 9月9日(木)	9月20日(月・祝)		18歳以上 23歳未満 18歳以上 21歳未満

※コロナウイルスの影響により試験日等変更になる場合があります。
《問い合わせ》 自衛隊栃木地方協力本部大田原地域事務所 ☎0287-22-2940

令和3年度栃木県立矢板東高等学校附属中学校説明会の開催について

- ◆日時 8月1日(日) 10:30~12:00 (受付 10:00~)
- ◆会場 那須塩原市黒磯文化会館大ホール(那須塩原市上厚崎490番地) 定員 500人
- ◆対象 小学生、保護者、関係機関・団体等(参加資格、条件等なし) なお、小学生のみ、保護者のみの参加も可能 申込不要
- ◆内容 ・矢板東高等学校附属中学校の教育内容、学校生活の概要について
・令和4(2022)年度入学者選考等について
- ◆その他
(1) 駐車場の混雑が予想されますので、時間に余裕をみてお越しください。また、できるだけ公共交通機関をご利用ください。(那須塩原駅より関東バスが運行されています)
(2) 学校一般公開を10月24日(日) 9:50~12:40に実施します。(上履き及び下履きを入れる袋を御持参ください。) 附属中生の授業参観や施設見学ができます。また、当日受付に於いて、願書配布も行っております。
(3) 新型コロナウイルス感染症の状況により、期日等を変更する場合には、本校ホームページ等でお知らせします。
- 《問い合わせ》 矢板東高等学校附属中学校 ☎0287-43-1243 (担当: 教頭 星)

刑務官募集

- ◆受験資格
①刑務A、及び刑務A(武道)、刑務B、刑務B(武道) 平成4年4月2日~平成16年4月1日生まれの者
②刑務A(社会人)、刑務B(社会人) 昭和56年4月2日~平成4年4月1日生まれの者
※①、②ともに、Aは男子、Bは女子に限る。
- ◆職務内容 刑務所・少年刑務所又は拘置所に勤務し、被収容者に対し、日常生活の指導、職業訓練指導、悩みごとに対する指導などを行うとともに、刑務所等の保安警備の任に当たる。
- ◆受付期間 インターネット(推奨) 7月20日(火)~7月29日(木) (受信有効) http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html
- ◆試験日 第1次試験 9月19日(日)
第2次試験 10月21日(木)~27日(水)
※第1次試験合格通知書で指定する日時
- ◆備考 新型コロナウイルス感染症の影響により変更が生じる場合があります。
《問い合わせ》 黒羽刑務所 庶務課 人事係 〒324-0293 大田原市寒井1466-2 ☎0287-54-1191

福祉のお仕事就職フェア(県北エリア)

- ◆日時 8月7日(土) 13:00~15:30
- ◆会場 大田原地域職業訓練センター(大田原市本町1丁目2805-3)
- ◆内容 福祉の仕事に就きたい方と求人事業所との相談会 福祉の仕事や資格の相談もできます。
【要参加申込、無料】
《問い合わせ》 栃木県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター ☎028-643-5622 FAX 028-623-4963

当店はすべて消費税込み価格表示です

★自家調理のお惣菜 ★市場直仕入の青果

お酒のことならお任せください

食卓のお手伝い

より美味しいものをより安く売る店

たておか商店 TEL.0287-46-0555

営業時間 朝9:00~夜7:30まで 栃木県塩谷郡塩谷町田所707-3 当店は毎週木曜定休日です。

お酒は20歳になってから

令和3年5月20日から

警戒レベル
4

避難指示で必ず避難

避難勧告は廃止です

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	<p>災害発生又は切迫</p> <p>緊急安全確保※1</p>	<p>災害発生情報 (発生を確認したときに発令)</p>
4	<p>ひなんしじ</p> <p>避難指示※2</p>	<p>避難指示(緊急) 避難勧告</p>
3	<p>こうらいしゃとうひなん</p> <p>高齢者等避難※3</p>	<p>避難準備・ 高齢者等避難開始</p>
2	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>	<p>大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)</p>
1	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>	<p>早期注意情報 (気象庁)</p>

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。
警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません!

避難勧告は廃止されます。これからは、**警戒レベル4避難指示**で危険な場所から全員避難しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、**警戒レベル3高齢者等避難**で危険な場所から避難しましょう。

内閣府(防災担当)・消防庁

ひなん「避難」って何すればいいの?

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

① 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない(入っていると...)

流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります

地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

② 浸水深より居室は高い

3~4階	5m~10m未満 (3階床上浸水~4階軒下浸水)
2階	3m~5m未満 (2階床上~軒下浸水)
1階	0.5m~3m未満 (1階床上~軒下浸水)
1階床下	0.5m未満 (1階床下浸水)

③ 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分(十分じゃないと...)

水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります

※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認して下さい。



「持っていますか？ マイナンバーカード！」

マイナンバーカードの休日交付を、今月も引き続き実施いたします。
平日の受け取りが難しい方は、ぜひご利用ください。
今月は、先月号に引き続き、「子育てワンストップサービス」でオンライン申請が可能な手続きについてご案内します。



▶「子育てワンストップサービス」で検索・申請できる手続き

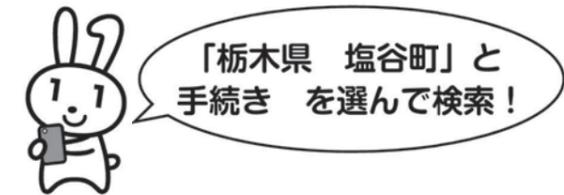
子育てワンストップサービスでは、サービスの検索・オンライン申請を行うことができます。(オンライン申請にはマイナンバーカードが必要です。)

児童手当関係	【保健福祉課 子育て支援担当 ☎45-1119】
児童手当等の現況届 (毎年6月のみ申請受付)	児童手当を受けている人が継続して手当を受給する場合、毎年6月にその年の6月1日における養育状況などを町に届出するものです。
氏名変更/住所変更等の届出	受給者またはお子さんの氏名が変わった場合や住所に変更があった場合の届出です。
児童手当等の受給資格及び児童手当の額についての認定請求	児童手当等を受給するには、受給資格および児童手当の額について、住所地の市区町村長の認定を受けるものです。
児童手当等の額の改定の請求及び届出	受給者が、第2子以降の出生などにより、新たに支給要件となるお子さんを養育することになった場合や、支給対象児童のうち何人かを養育しなくなった場合の、額改定の請求または届出です。
受給事由消滅の届出	受給者が児童手当の支給を受ける理由がなくなった場合の届出です。
未支払の児童手当等の請求	受給者が亡くなり、未支払いの児童手当等がある場合、その分の支払いの請求をすることができるものです。
受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出	受給資格者からの申し出により、児童手当等の額の全部または一部を、学校給食費などの支払にあてることのできるものです。
受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の変更等の申出	受給資格者からの申し出により、児童手当等からの学校給食費等の徴収等に関する申出書の内容を変更または撤回することができるものです。
児童手当等に係る寄附の申出	受給者が希望する場合、児童手当等の額の全部または一部を寄附する旨を申し出ることができるものです。
児童手当等に係る寄附変更等の申出	受給資格者が希望する場合、児童手当等の寄附申出書の内容を変更または撤回する旨を申し出ることができるものです。
保育園関係	【保健福祉課 子育て支援担当 ☎45-1119】
保育施設等の現況届	教育・保育給付認定を受けている保護者は、労働や疾病の状況などを毎年1回、住民登録のある市区町村に届出するものです。
教育・保育給付認定の申請	保育の必要性の認定(支給認定)を受けるための手続きです。
母子関係	【保健福祉課 保健予防担当 ☎45-1119】
妊娠の届出	医師又は助産師の診察を受け、妊娠がわかったら妊娠の届出をするものです。妊娠の届出をした妊婦さんに母子健康手帳を交付します。

※申請者の状況により、別途窓口へ添付書類の提出や来庁が必要な手続きがあります。
詳しくは担当課までお問い合わせください。

▶スマートフォンからの各種申請について

子育て手続きの電子申請は
ぴったりサービス
(サービスストップページ)



ぴったりサービス(子育てワンストップサービス)

左ページに記載のオンライン申請手続きができます。

※申請には、マイナンバーカード、ICカード読み取り可能なスマートフォン、マイナポータルAP(アプリ)が必要です。

ぴったりサービスを含む

マイナポータルについて動画でご案内しています

マイナポータルの紹介動画「マイナちゃんに聞いてみよう!マイナポータル!!」をYouTubeで公開しています。



マイナンバーカードの受け取りを忘れていませんか？

マイナンバーカードの受け取りができるようになった方には、お知らせのハガキ(個人番号カード交付通知書)を送付しています。

ハガキを無くした場合や、ハガキに書いてある受け取り期限を過ぎている場合も、カードは保管していますので、受け取ることができます。

申請から2ヵ月以上経過してもハガキが届かないという人は、町住民課へお問い合わせください。

マイナンバーカードの休日交付

マイナンバーカード申請・交付のための休日開庁日を設けます。

※コロナウイルス感染拡大の状況により中止になる場合があります。

◆日時 7月31日(土) 9:00~13:00 ◆場所 町住民課

◆実施内容

①マイナンバーカードの申請サポート

- ・持ち物 ①マイナンバーカード申請書(お持ちの方のみ)
- ②通知カード(お持ちの方のみ)
- ③本人確認書類(運転免許証等の公的機関発行の写真付きのものは1点
又は健康保険証等の「氏名+生年月日」もしくは「氏名+住所」が記載されているもの2点)
- ④住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- ⑤マイナンバーカード(カード更新のために新たにカードを作る方のみ)
- ※申請者の顔写真を撮影するため必ず本人が来庁してください。

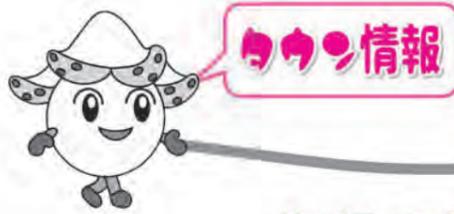
②マイナンバーカードの交付

- ・持ち物 ①「個人番号カード交付通知書・電子証明書発行通知書兼照会書」(ハガキ)
- ②本人確認書類(運転免許証等の公的機関発行の写真付きのものは1点
又は健康保険証等の「氏名+生年月日」もしくは「氏名+住所」が記載されているもの2点)
- ③通知カード(お持ちの方のみ)
- ④住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- ⑤マイナンバーカード(カード更新のために新たにカードを作った方のみ)
- ※代理人に交付する場合の持ち物は上記の限りではありません。
詳しくは町ホームページ「マイナンバーカード(個人番号カード)受け取り方法について」のページをご覧ください。



受け取り方法はこちらから
※「QRコード」はデンソーウェーブの登録商標です。

《問い合わせ》町住民課 ☎45-1118



令和3年度塩谷町職員採用試験案内

令和3年度塩谷町職員採用試験を次のとおり行います。

- ◎第1次試験 9月19日(日) 塩谷町大宮コミュニティセンター
- ◎受付期間 8月18日(水)まで ※持参・郵送ともに8月18日(水)必着です。

1 募集職種及び採用予定人員・受験資格

募集職種	採用予定人員	受験資格
一般事務A	2名程度	①平成3年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者 ②高等学校卒業程度の学歴を有する者(令和4年3月卒業見込みの者を含む)
一般事務B	1名	①昭和61年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた者 ②高等学校卒業程度の学歴を有する者(令和4年3月卒業見込みの者を含む) ③身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている者 ④活字印刷文による出題に対応できる者
社会福祉士	1名	①平成3年4月2日以後に生まれた者で、社会福祉士資格を有する者又は令和4年3月卒業により当該資格を取得する見込みの者
保育士	1名	①平成3年4月2日以後に生まれた者で、保育士資格及び幼稚園教諭2種以上の免許資格を有する者又は令和4年3月卒業により当該資格を取得する見込みの者

※次のいずれかに該当する方は受験できません。

- 日本の国籍を有しない者
- 禁錮以上の刑に処せられ、その執行を終わるまで又はその執行を受けることがなくなるまでの者
- 塩谷町職員として懲戒免職の処分を受け、当該処分の日から2年を経過しない者
- 日本国憲法施行の日以後において、日本国憲法又はその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党その他の団体を結成し、又はこれに加入した者

2 試験の日時、場所及び合格者発表

区分	日時・内容	場所	合格者発表
第1次試験	9月19日(日) 受付時間 8:30~9:00 教養試験 9:30~11:30 適性検査 11:50~12:10	大宮コミュニティセンター (塩谷町大字大宮1028-2)	10月上旬 塩谷町役場前掲示板に受験番号を掲示して発表するほか、合格者に通知します。
第2次試験	10月中旬 作文試験 面接試験(事前に提出したシートのプレゼンテーションを含みます。) 詳細は、第1次試験合格者に通知いたします。	塩谷町役場 (塩谷町大字玉生741)	10月下旬 塩谷町役場前掲示板に受験番号を掲示して発表するほか、第2次試験受験者に合否を通知します。

※一定の基準に達しない場合は、受験者数に関わらず不合格となります。

3 試験の方法及び内容

区分	種目	内容
第1次試験	教養試験	公務員として必要な一般的知識及び知能について、択一式による筆記試験を行います。試験の程度は、高等学校卒業程度とします。
	適性検査	職務及び職場における対人関係の適応性について、筆記検査を行います。
第2次試験	面接試験	人物・態度・接遇等公務員としての適格性について、個人面接法により試験を行います。併せて、事前に指定された課題等についてのプレゼンテーション・シートを提出し、その内容についてのプレゼンテーションをしていただきます。
	作文試験	公務員として職務遂行に必要な限られた時間内での表現力、論理性、判断力等について、作文記述により試験を行います。

4 採用予定時期

採用試験最終合格者は、令和4年4月1日採用予定です。
 ※免許取得の見込みを要件として受験され、この試験に合格しても、免許を取得できなかった場合には採用することができませんので、あらかじめ御了承ください。

5 給与等(令和3年4月1日現在)

職員の給与に関する条例等により支給されます。
 初任給は、採用時の最終学歴、経験年数等により決定されます。

高校卒	短大卒	大学卒
150,600円	160,100円	171,700円

このほか、通勤手当、扶養手当、期末手当、勤勉手当、時間外勤務手当、住居手当等が支給されます。

6 勤務条件(令和3年4月1日現在)

- 勤務時間 8:30~17:15 (休憩時間を除いて1日7時間45分)
- 休日 土・日曜日、祝日、年末年始(配属される課の勤務形態により変更があります。)
- 休暇 年次有給休暇20日、特別休暇(結婚、出産、夏季、忌引等)

7 受験手続き

(1) 申込用紙の請求方法

【役場に直接取りに来る場合】

採用試験案内及び申込用紙は、塩谷町役場総務課にて配布します。
 (土・日曜日、祝日は除きます。時間は、8:30~17:15までとなります。)

【郵送で請求する場合】

封筒の表に「試験申込用紙請求」と朱書きし、140円切手を貼った宛先(郵便番号、住所、氏名)明記の返信用封筒(角形2号A4サイズ)を必ず同封のうえ、下記の宛先まで請求してください。
 〒329-2292 栃木県塩谷郡塩谷町大字玉生741番地
 塩谷町役場 総務課 行政人事担当

【ホームページからダウンロードする場合】

塩谷町ホームページからダウンロードしてください。
 ホームページアドレス [https://www.town.shioya.tochigi.jp]
 ※履歴書はA3サイズとなります。

(2) 申込方法(できるだけ持参してください)

採用試験申込書に必要事項を記入し、次の書類等を添えて、塩谷町役場総務課に直接持参または郵送にて提出してください。

- 履歴書(A3)(試験日前3ヵ月以内に撮影した写真1枚貼付)
- 郵便番号、住所、氏名を明記し「簡易書留」と朱書きし、404円分の切手を貼った返信用の定形封筒(長3)(受験票の送付に使用します。)
- 受験票貼付用の写真(履歴書貼付の写真と同じもの)1枚
- 一般事務Bでの申し込みの方は、障害者手帳の写しを添付してください。
- 社会福祉士での申し込みの方は、社会福祉士登録証の写し(資格取得見込みの方は不要です。資格取得後提出してください。)
- 保育士証及び幼稚園教諭2種以上の免許の写し(資格取得見込みの方は不要です。資格取得後提出してください。)

(3) 受付期間及び受付時間

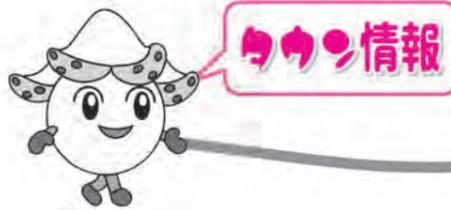
- 期間 8月18日(水)まで ※持参・郵送ともに8月18日(水)必着とします。
- 時間 平日の8:30~17:15 ※土曜日、日曜日、祝日は受け付けませんのでご注意ください。

8 試験結果の開示

試験結果について、開示請求することができます。
 開示を希望する場合は、受験者本人が、運転免許証、学生証等の写真が添付された身分を証明できるものを持参のうえ、総務課にお越しください。
 電話、はがき等による開示請求はできません。

開示請求できる人	開示の期間	開示する内容	開示場所
第1次試験不合格者	第1次試験合格者発表の日から1ヶ月間	教養試験の得点	塩谷町役場 総務課 行政人事担当
第2次試験受験者	最終合格者発表の日から1ヶ月間		

9 問い合わせ 町総務課 ☎45-1111



令和3年度新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険税の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、保険税が減免になります。申請は令和3年度中にお願いたします。

【減免の対象となる保険税】

- ①令和3年4月1日から令和4年3月31日までの間に普通徴収の納期限（注1）が到来するもの（注1）年金から天引きされている方につきましては、特別徴収対象年金給付の支払日。

【減免の対象となる方】

- ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った世帯の方 → 保険税を全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入減少（※）が見込まれる世帯の方 → 保険税の全部又は一部を減免

保険税が減免される具体的な要件

世帯の主たる生計維持者について

- (1)事業収入や給与収入など、種類ごとに収入のいづれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること（※補填がある場合はその金額を控除します。）
- (2)前年の所得の合計が1,000万円以下であること
- (3)収入減少が見込まれる所得以外の前年の所得の合計金額が400万円以下であること

注：申請にあたっては、収入を証明する書類が必要となります。

【減免額の計算について】

○減免額は、減免対象保険税額（A×B/C）に減免割合（D）をかけた金額です。

減免対象保険税額（A×B/C）

- A：世帯の被保険者全員について算定した保険税額
- B：世帯の主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額
- C：世帯の主たる生計維持者及び世帯の被保険者全員の前年の合計所得金額

前年の合計所得金額に応じた減免割合（D）

前年の合計所得金額	減免の割合
300万円以下の場合	全額（10分の10）
300万円超え400万円以下の場合	10分の8
400万円超え550万円以下の場合	10分の6
550万円超え750万円以下の場合	10分の4
750万円超え1,000万円以下の場合	10分の2

※主たる生計維持者の事業等の廃止や失業の場合には、主たる生計維持者の前年の合計所得金額にかかわらず、対象保険税の全額が免除になります。

介護保険料・後期高齢者医療保険料につきましても、減免を受けられる場合があります。ご自身が減免の対象となるか、申請に必要な書類等の詳細については、下記担当にお問い合わせください。

《問い合わせ》 町税務課 ☎45-1117

国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証が更新されます

現在お使いの国民健康保険・後期高齢者医療被保険者証（保険証）の有効期限は、本年7月31日までです。

8月から使用する保険証は、茶色の封筒に入れて7月中旬以降に郵送します。

8月1日以降は、今回お送りする新しい保険証を医療機関等の窓口へ提示してください。

なお、現在お使いの保険証は、8月1日以降にご自身で破棄していただくか、町住民課⑤番窓口まで返却していただきますようお願いいたします。

限度額適用認定証等について

お医者さんでかかった医療費が高額になるときに、『限度額適用認定証』または『限度額適用・標準負担額減額認定証』を医療機関等に提示することで、医療費の支払いが一定額にとどまります。該当する方は、あらかじめ塩谷町役場住民課⑤番窓口にて申請してください。保険税（料）を滞納していると交付されない場合があります。

なお、後期高齢者の方で、過去に『限度額適用認定証』の交付を受けたことがあり、令和3年度の所得区分が現役並み所得者ⅠまたはⅡに該当する方、また『限度額適用・標準負担額減額認定証』の交付を受けたことがあり、令和3年度の所得区分が低所得区分に該当する方については、認定証を7月中旬以降に送付する保険証に同封します。

*現役並み所得者Ⅰとは、住民税課税所得が145万円以上380万円未満の被保険者（同一世帯の被保険者も含む）
現役並み所得者Ⅱとは、住民税課税所得が380万円以上690万円未満の被保険者（同一世帯の被保険者も含む）
《問い合わせ》 町住民課 ☎45-1118

令和3年度国民健康保険税の賦課限度額が改正になります

塩谷町の国民健康保険税の賦課限度額が、医療保険分1万円、後期高齢者支援金分1万円、介護保険分2万円引き上げになります。税率は据え置きになります。

加入者のみなさまのご理解とご協力をお願いします。改正後の賦課限度額について

	改正前	改正後
医療保険分	510,000円	520,000円
後期高齢者支援金分	160,000円	170,000円
介護保険分	140,000円	160,000円

《問い合わせ》 町住民課 ☎45-1118

道路敷地に樹木が張り出していないか？

道路法では次の行為が禁止されており、違反者には1年以下の懲役又は50万円以下の罰金が課されることもあります。

- ・みだりに道路を損傷したり、汚染したりすること。
 - ・みだりに道路に土石、竹木等をたい積させ、道路上で交通を妨げるような行為をすること。
- ※樹木が道路上に倒れて、通行人の怪我や車が破損した場合、相手から民法の不法行為による損害賠償を請求されることもあります。

皆様が所有する樹木が、道路をおおったり、道路に飛び出すことのないよう注意して、管理願います。なお、道路法の禁止行為に当たる場合は、土木事務所長が樹木の移転や伐採命令を出すことがあります。

《問い合わせ》 矢板土木事務所 保全部 ☎44-2186
町建設水道課 ☎45-1114

町営住宅入居者を募集します

募集住宅	所在地	構造	募集戸数
船生団地	船生 3729番地1	鉄筋コンクリート 2階建て 2DK 55.1㎡	2階1戸
大宮団地	上平 45番地	木造 平屋建て 2DK 62.1㎡	2戸
金枝団地	金枝 464番地	鉄筋コンクリート 3階建て 3DK 71.20㎡	2階1戸 3階1戸

◆申込期間 7月12日(月)～26日(月) 17:00まで(土日祝日を除く)

◆申込方法 町建設水道課で申込書類を配布いたしますので、入居資格要件を確認のうえ必要書類をそろえてお申し込みください。

◆入居決定方法 入居資格の審査後、申し込み多数の場合は抽選を行い、照会調査を経て、入居決定となります。

《申し込み・問い合わせ》 町建設水道課 ☎45-1114

エコパークしおや 再生品の提供事業を実施します

物を大切に長く使い続ける気持ちと、ごみの減量化を推進するため、搬入されたごみのうち、キズや汚れがほとんど無いもの、わずかなキズがあってもまだ使用できるものを再生品として展示し、希望者に無料で提供する事業を行います。

詳細については、ホームページをご覧ください。管理事務所までお問い合わせください。

◆申込対象者 18歳以上で矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町に在住の方

◆申込期間 7月20日(火)まで 9:00～16:30 (12:00～13:00および土日祝日は除きます。)

◆申込方法 エコパークしおや管理事務所にお越しいただき、申込用紙に必要事項を記入の上、ご提出ください。(電話、郵送、代理での申し込みはできません。)※申込者が多数の場合は抽選を行います。※次回は9月を予定しています。

《問い合わせ》 塩谷広域行政組合 エコパークしおや管理事務所 矢板市安沢3640番地 ☎0287-53-7370 ホームページ

<https://shioya-ecopark.ekankyo21.com/>

預けて安心！「自筆証書遺言書保管制度」

自筆で作成した遺言書の保管に不安はありませんか？あなたの大切な遺言書を法務局が守ります。

そのメリットは！

- ①相続人等に遺言書が発見されなかったり、紛失・亡失のおそれはありません。
 - ②利害関係者による遺言書の破棄、隠匿、改ざんを防げます。
 - ③相続開始後、家庭裁判所の検認が不要です。
- 本制度の詳細は、法務省HPを御覧ください。
(http://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html)
※その他「法定相続情報証明制度」も相続手続で利便性が高い制度です。

《問い合わせ》 宇都宮地方法務局 日光支局 ☎0288-21-0309
自動音声案内 3番

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15回 「メタボリックシンドロームに対する運動療法」

尾形クリニック 院長 尾形享一(矢板市)

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性:85cm以上、女性:90cm以上)に加えて、高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち2つ以上該当した状態を言います。メタボは動脈硬化を促進させ、非メタボと比べ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が3～4倍高くなります。2017年の厚生労働省の統計によると、特定健診受検者の栃木県民のメタボ割合は、該当者と予備軍を合わせて28.8%で、全国平均の27.1%より高いです。メタボの治療には、食事療法と運動療法が重要であり、今回は運動療法について説明します。

運動することで、①エネルギー消費、②インスリン抵抗性の改善の効果があります。有酸素運動は、脂肪燃焼により内臓脂肪減少に効果があり、無酸素運動(筋トレ)は、筋肉量が増加することで、基礎代謝が増加します。インスリン抵抗性の改善は、高血圧、糖尿病の改善、中性脂肪減少の効果があります。

運動を評価する単位としてメッツ(METs)という単位があります。メッツはMetabolic Equivalentsの略で、「安静時を1とした時に何倍のエネルギーを消費するか」、を示す運動強度の単位です。例えば、ウォーキングは4.3メッツ、水泳は5.8メッツ、ジョギングは7.0メッツです。メッツに運動実施時間を掛けた「メッツ・時」は身体活動量を表し、ある研究によると内臓脂肪減少のために必要な運動量は、週あたり10メッツ・時以上の運動が必要と報告されています。ウォーキング30分を週5回行うと10.75メッツ・時、水泳40分を週3回行うと11.6メッツ・時となります。

一つの運動だけで目標を達成する必要は無く、色々な運動を組み合わせても大丈夫です。日常生活の中で運動機会を増やすことで、目標を達成できるような心がけると良いでしょう。



WALKING 地域おこし協力隊 第14回

近藤良亮の！ウォーキングのまちづくり

盛夏のみぎり、町民の皆さまにおかれましては、ますますご盛栄のこととお喜び申し上げます。

早速ですが、ウォーキングイベント情報です。
5月29日に玉生コミュニティー主催の「アルキ屋デス」が開催されました。

私では想像のつかないコースをセンター長が考えてくれ、参加者もワクワクのイベントだったと思います。

今回は諸事情で開会式しか参加できませんでしたが、次回はアルキ屋の仲間入りをしたいと思います！



そして私事ではありますが、5月15日に東日本実業団選手権大会に出場して参りました。

結果としては2位！

リオデジャネイロ五輪代表が4名出場した中でのレースでしたが、しっかりと勝負することができ、収穫のある今後に繋がるレースだったと思います。

今後とも精進して参ります！

地域おこし協力隊 大塚の“発掘しおや”

Vol. 25



▲集合写真。皆様ありがとうございました！



▲一旦道の途中に集めます。テレビも見つかりました。



▲回収後、分別。役場職員の皆様、ご参加のSさん、Tさんありがとうございました！

こんにちは、地域おこし協力隊の大塚です。今月もよろしくお願いします。

少し前のことになりますが、5月29日に美化奉仕作業(ゴミ拾い)を実施しました。これは、道ばたや山の中でゴミが散らばっているのを見るにつけ(拾いたい……)と思っていたことを形にできた第一歩でもありました。

この企画では、塩谷消防署、玉生駐在所、塩谷町役場に連携をお願いしました。皆様日々ご多忙かつ激務をこなす中、快く参加に応じてくださり、普段町を守ってくれている・関わってくれている方々との連携作業が実現しました。また、ご縁があった町民の方も数名参加してくださいました。

この日は玉生地区の休養村センター前から落合橋パーキングの間にある、荒川わきのふるさと林道沿いを拾いました。中身の入ったまま10年以上前に期限が切れたペットボトル飲料、ブラウン管テレビ、洗面台の部品、自動車の部品。灯油タンク3つ。壊れたコーヒーマーカー。割れてしまった便器！便器まで落ちているなんて。ひええ。わずか1kmちょっとの間に、たばこの吸い殻、空き缶から上記の大きい物まで様々な物が落ちていました。

普段見かねてゴミを拾うことがありますが、その時いろいろなことを考えます。ゴミがあまりに多いと(あっちにもあったし、こっちにもある！こんなに捨てて！)と立腹しそうになるのですが、そんな時わたしはゴミを捨てる人の立場や気持ちを想像してみることにしています。

お弁当の容器が落ちていれば、(仕事の合間か帰りに忙しく食べて慌ただしく車で去る前、ここに投げていったとしたら、確かにゴミを持ち帰って改めて別のところに捨てようと思う余裕はないかも)とか、大きな家電や家具が落ちていた時は、(リサイクル料金へのなんらかの思いや捨てる手間への意識によって、廃棄せざるを得なかったのかもしれない)と想像してみたりします。また、投棄・廃棄され易い場所はどんなところか考えると、防災や防犯への意識にも繋がるかもしれませんし、ビニールが土に埋もれた箇所、空気がこもった土の状態を実際に観察することで、環境への負荷を実感することもできます。

今回、わたし個人的にはやってよかったと感じています。改めて、賛同して下さった関係各所の皆様には感謝の気持ちでいっぱいです。コロナ対策の配慮を続ける必要があるかとは思いますが、冬にも他地域での実施を検討中です。2回目以降が実現しましたら、またご報告申し上げたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

大塚 元子

森と人を活かす場づくりに関する申し込み・問い合わせ

〒329-2292 塩谷町大字玉生741番地 町産業振興課内 ☎45-2211

塩谷町栄誉賞を受賞

塩谷町栄誉賞授賞式



田代俊夫さん(玉生宿)が塩谷町栄誉賞を受賞されました。この賞が贈られるのは、平成20年に受賞した書道家の柿沼翠流さん以来、4人目。田代さんの長年にわたる植物の保護活動と緑化推進における多大な功績が認められたものです。

「この賞の受賞を心の底から喜んでいきます。このような賞を受賞されてきた方々は、何かしらの“技”を持っている方だと思っておりますが、私は特別な技を持っているわけではありません。師範学校時代の先生との出会いから興味を持ち始めて、植物の新たな発見を見つけるのが、唯々おもしろくて今日まで活動を続けて来ることができました。これは決して後ろ向きな意味ではありませんが、私も年を重ねてきましたので新たな目標はありません。ただ塩谷町民として、この賞に恥じることがないよう一日一日を頑張っていきたいと思っております。」と田代さんは、受賞の喜びを語っていただきました。

田代さん受賞おめでとうございます。これからもお体に気をつけて、益々元気に活躍ください。

田代俊夫さんの経歴

昭和 3年8月	玉生村生まれ	平成22年5月	栃木県知事賞(緑化推進)
昭和23年3月	栃木県師範学校卒業	平成25年5月	平成24年度緑化功労者農林水産大臣賞
昭和23年4月	泉村立泉中学校で教諭となり、その後41年間矢板市立小中学校に勤める	平成25年～	栃木県生物多様性アドバイザー
平成元年3月	矢板市立泉小学校長で退職	平成29年4月～	塩谷町文化財保護審議委員
平成元年4月	～平成3年3月 栃木県立博物館学芸嘱託員	平成30年4月～	さくら市文化財保護審議委員
		平成31年4月	平成31年緑化推進運動功労者内閣総理大臣表彰受賞

ユリピー新聞



今月も「ユリピー新聞」ではホットニュースをお届け！
田代さん塩谷町栄誉賞受賞おめでとうございます。

塩谷町防災行政情報配信サービスをご利用ください。

町から発信される防災情報等について、音声専用別受信機の他、スマートフォン専用アプリ「@infoCanal」への配信を始めました。

右記のコードからダウンロードしてご利用ください。



WAKUWAKU しおや
Every TUE 17:10~17:20
RADIO BERRY

番組HP



番組放送スケジュール

放送回	放送日	番組内容(予定)
18	8月3日	しおやブランド(はちみつ)
19	8月10日	近藤良亮(町地域おこし協力隊)インタビュー
20	8月17日	しおらんど
21	8月24日	しおやブランド(里芋ふらい)
22	8月31日	町図書館

◆放送日時：毎週火曜日 17:10~17:20/約10分
(夕方生ワイド RADIO BERRY「BEAT」内)
《問い合わせ》町企画調整課 ☎45-1112

町民のうごき(総人口)

※住民基本台帳総人口		前月比
世帯数	4,017世帯	+ 6戸
人口	10,644人	-18人
(内) 男	5,308人	-12人
女	5,336人	-6人
(令和3年7月1日現在)		

出生	1人	死亡	6人
転入等	8人	転出等	21人

交通・消防ニュース

○交通事故(人身事故)発生	0(6)件
死亡者	0(0)人
けが人	0(6)人
○火災発生	0(7)件
建物	0(2)件
その他	0(5)件
○救急車出動(交通事故)	34(245)件
(急病・その他)	5(15)件
	29(230)件

※出動件数には不搬送件数を含む
()内は1月からの累計
(矢板警察署・塩谷消防署)7月1日現在のデータです。

防災行政無線自動再生サービス ☎45-2655

※放送内容を電話で聞くことができます

火災情報テレフォンサービス ☎23-2119

※最新の火災発生情報を音声で聞くことができます

水曜日は19:00まで下記業務を行っています

税務課 ☎45-1117	税金に関する相談 ・税に係る証明書等の発行
住民課 ☎45-1118	・住民票、印鑑証明書の発行 ・戸籍届出の受付
保健福祉課 ☎45-1119	・各申請の受付
高齢者支援課 ☎47-5173	・各申請の受付
会計課 ☎45-1116	・町税等の受領
建設水道課 ☎45-2214	・水道料金の納付相談

※上記以外の業務は、通常の業務時間(8:30~17:15)にご来庁ください。詳しくは担当窓口にご確認ください。

町民文芸

俳句の窓

・石尊会の皆さん

泥臭き田水面にやどす初夏の月
大空へはばたく過疎の鯉のぼり
里山に園児のこまやつくしんぼ
トラブルも生きゆく証山笑ふ
早や植田静かに鉄塔横たひり
青空に泳ぎし鯉は風を飲む

孝子郎
多 蕾
哲 郎子
西 棟
丁 東
なか女

ユリピー俳句

刈込みの手もとに散れる夏椿
後戻り出来ぬ歯痒さかたつむり
棋譜見つめ先が読めぬとかき氷
猫の眼の大きな瞳梅雨に入る
枇杷熟るる静かな空を見上げけり
里南風に追われて帰る二人ずれ
紫陽花や水の流りに色映す

沼尾 重徳
沼尾 志朗
小野田 薫
手塚美喜夫
廻谷 ケイ
平石 義昭
金井 佳子

短歌の窓

・陽干会の皆さん

故郷を誇りに思う山、水、空気が
そして瞬く星空つかむ

五月女洋子

上三依植物園への道すから
若葉の中に藤数多見ゆ

高橋 由枝

「陽だまりの丘」の傾りを占めて咲く
レースフラワールの爽やかな香り

斉藤 芳子

定植の茄子苗活着する前に
日に日に葉っぱに虫喰ひの穴

赤羽 和雄

並び居る友ら三人が写るかど
思う程にも空は蒼かり

柿沼千代子

梅雨晴れの朝は深き霧こめて
田水見に行く車ゆき交う

大島 洋子

実りたる一番採りのじゃが芋の
味噌汁香る夏の夕食

湯沢江美子

家光の御廟を守る杉山の
奥より湧ける深き霧あり

渡辺美代子



いちご一会とちぎ国体

第77回 国民体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ大会

第22回 全国障害者スポーツ大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022



夢を感動へ。感動を未来へ。

開会式オープニングプログラム

出演団体募集

募集期間

令和3(2021)年

6/1 (火)

会場

カンセキスタジアムとちぎ
(栃木県総合運動公園陸上競技場)

7/30 (金) ※必着

持参の場合は8時30分から17時(12時から13時を除く)まで
閉庁日(土・日・祝日)を除く



第77回国民体育大会
いちご一会とちぎ国体
総合開会式

令和4(2022)年

10/1 (土)

募集演目数 3~4 演目程度

1演目あたり 100名以上 200名未満

11時から12時50分の時間帯

第22回全国障害者スポーツ大会
いちご一会とちぎ大会
開会式

令和4(2022)年

10/29 (土)

募集演目数 2~3 演目程度

1演目あたり 100名以上 200名未満

8時50分から9時50分の時間帯

※出演日及び演目数等は予定

● 問合せ先

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会実行委員会事務局 (栃木県 国体・障害者スポーツ大会局 競技式典課)

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1-1-20 栃木県庁北別館3階 [いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会ホームページ](#)

TEL: 028-623-3508 / FAX: 028-623-3527

E-Mail: kyogishikiten@pref.tochigi.lg.jp

<https://www.tochigikokutai2022.jp/>



防災配信メールサービス
※空メールを送信して登録

令和3年7月号

令和3年7月9日発行

編集 塩谷町企画調整課 ☎0287-45-1112

印刷 株式会社ダイサン
Eメール kikaku@town.shioya.tochigi.jp

納税は便利な
口座振替で!

口座振替(自動振込み)を
ご利用すると安心、便利です!