



いちごいちえ 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

益子町の炬火名

「ふるさとと 土のぬくもり ましこの火」

マイナンバーカードをつくろう！

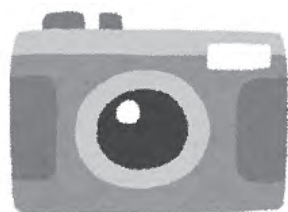
■お問い合わせ 住民課 戸籍住民係 ☎72-8849

マイナンバーカードを作成希望の方は、住民課窓口へお越しください。申請のサポートをいたします。
申請書がなくても、申請の方法がわからなくても大丈夫です！

▶持ち物

- ・マイナンバーカードの申請書（ある方）
- ・ご本人確認書類（免許証・保険証など）
※申請書がない場合は役場で用意できます。
- ※顔写真を撮影しますので、ご本人の来庁をお願いします。
- ※マイナンバーカードは申請から受け取りまで約1カ月かかります。

写真撮影無料です



マイナンバーカードは、こんな場面で使用できます

コンビニで住民票や印鑑
証明書、税務証明書などの
取得ができます！
※10月ごろから開始



本人確認をする際の身分
証明書として使用できます。



健康保険証として使用で
きます。
※マイナポータル（ウェブ
サイト）でのオンライン手
続きが必要です。



▶カードの更新について

令和4年9月末までにマイナン
バーカードの有効期限を迎える方
で、「マイナンバーカード有効期
限通知」が届いた方は、申請前に
住民課へお問い合わせください。

▶マイナポイントについて(第2弾)

マイナポイントは、令和4年9月末ま
でにマイナンバーカードの申請をした方
が対象です。手続きにはカードが必要で
すので、ご希望の方はお早めに申請して
ください。



マイナポイント事業
ホームページ

救急外来・救急車 の 適切な利用について



感染者数が急増し、救急外来のひっ迫や救急車の搬送困難事例が増加しています。救急外来および救急車は、適切に利用するようにお願いします。



お願い①

軽症の方は夜間・休日の受診を控えてください。

例：発熱が37度台で食事がとれる方など

お願い②

救急車の要請は、適切に行ってください。

救急外来の受診や救急車の要請を迷った時には電話相談をご利用ください



新型コロナ陽性の方※や高熱時

受診・ワクチン相談センター

☎0570-052-092

※日中は健康観察を行っている、保健所またはとちぎ健康観察フォローセンター（☎0570-003-189）へ



新型コロナ陽性者以外、高熱以外

下記時間以外（日中）は、かかりつけ医または最寄りの医療機関へご相談ください。

子ども
おおむね
15歳未満

☎#8000または
☎028-600-0099
月～土18:00～翌朝8:00
日・祝24時間(8:00～翌朝8:00)

大人
おおむね
15歳以上

☎#7111または
☎028-623-3344
月～金18:00～22:00
土・日・祝16:00～22:00

■お問い合わせ 保健センター ☎ 70-1121

益子芳星高校の生徒が インターンシップ（職場実習）を実施

7月27日(水)～29日(金)の3日間、益子芳星高校の生徒5名が役場において、インターンシップを行いました。これは就業体験を通じて社会人に求められる勤労観・職業観を育て、職業適性などを考えることを目的とするものです。

広報担当部署でインターンシップを行った皆さんは、取材などを通して町の魅力についてのレポートを作成し、町ホームページ上で公開しました。



陶芸メッセ・益子陶芸工房での取材の様子

『催告書』が届いた方は ご注意ください

来年は、2年分の町税を納めることになるかもしれません！
「督促状」や「催告書」が届く前に自主的に納付をお願いします。



もし、皆さんがご自身の町税を2年分納付することになったらどうされますか？

令和4年度分の町税を納付しないまま放っておくと、来年には新たな課税が発生し2年分の納税が必要になります。

遅れている額が少額のうちは「今は手持ちがないので後で払おう」「このぐらいなら年内に払える」などと思えるかもしれません。しかし、「来年に2年分納められる」と思える方は少ないと思います。

今、大変なことを来年に先送りすると、もっと大変になってしまいます。納付していない金額と遅れている期間に応じて延滞金もつきます。

納付できずに、差押えになることがないように、町では「督促状」や「催告書」をお送りしています。必ず内容を確認し、**放っておかず急ぎ納付を**お願いします。また、わからないことがありましたら必ず税務課に連絡してください。

「催告書」が届いた場合、そのまま放っておくと、町では次のように滞納処理を進めます。また、地方税法や国税徴収法等の法令は、それが個人にとって不都合なことであっても実施できることを定めています。なお、滞納処理の実施にあたり、事前にお知らせはいたしません。

① 収入や財産の調査

- ・ **勤務先への給与支払額の調査**
- ・ 金融機関などへの預貯金調査
- ・ 生命保険会社などへの加入状況調査
- ・ 車などの動産、土地や家屋などの不動産所有状況調査

② 給料や預貯金など財産の差押

③ 残っている町税への充当

※①→②→③の順で実施します。



マイカーのタイヤが
ロックされることも



町からの通知を「見てもわからないから」などと
放っておくことは止めてください。



内容は必ず確認し、わからないことがありましたら、お問い合わせください。通知の内容について説明をさせていただきます。

また、どうしても納付が遅れてしまう場合にも税務課までご相談ください。遅れてしまう事情を伺います。

個人の事情は税務課ではわかりません。ご自身にしかわからない事情をお知らせください。





皆さんの生活習慣はいかがですか？ ～生活習慣から見る益子町の傾向～



次の表は、令和3年度国民健康保険加入者の健康診断質問票をもとに、栃木県と比較して益子町の割合が高くなっている項目を掲載しています。皆さんの生活習慣はいかがでしたか？

年度		R元	R2	R3
喫煙		15.0%	13.7%	14.9%
週3回以上就寝前に夕食		18.2%	16.3%	16.5%
そしゃく	かみにくい	27.4%	29.2%	29.6%
飲酒頻度	毎日	24.5%	23.2%	23.1%
	飲まない	57.6%	58.7%	58.7%
1日の飲酒量	1～2合	39.7%	42.8%	41.2%
20歳時体重から10kg以上増加		37.6%	38.2%	38.4%

…県と比べ1.2倍以上

※出典：国保データベース(KDB)システム

▶喫煙

タバコが健康に良くないことは、どなたもご存じのとおりです。タバコをやめることが大切です。

▶食習慣

就寝前の食事は消化不良の原因になるので避けましょう。また、かみにくさを訴えている人が増加傾向にあります。よくかんで食べることは、肥満や糖尿病、高脂血症などの予防にもつながっていきます。

飲酒は、適量を超えると糖尿病や心疾患、アルコール性認知症などを引き起こします。週に1～2日は休肝日をもうけましょう。

▶体重増加

成人期の体重増加を予防することが、生活習慣病の予防につながります。規則正しい生活や食事、適切な睡眠などの生活習慣に留意しましょう。

令和4年度 人間ドック受診者募集中！

町では、健康管理や病気の早期発見、生活習慣からくる病気の予防に役立てていただくため「人間ドック」「脳ドック」などの検査費用の一部を助成しています。



人間ドック助成のおしらせ
(町ホームページ)

- ▶対象者 国民健康保険の方・後期高齢者医療保険の方
- ▶申込方法 ①受診者が町指定の検診機関へ直接電話などで仮予約をしてください。
②検診機関へ仮予約のあと、住民課の窓口で申し込んでください。
- ▶必要なもの 印かん・保険証

※検診機関や検査項目などについては、「人間ドック助成のおしらせ」のチラシをご覧ください。

チラシは、右記QRコードで閲覧できるほか、役場・中央公民館・改善センター・あぐり館に設置しています。

産前産後期間の国民年金保険料が免除になります！

▶免除期間

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間

※多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間

※妊娠85日(4カ月)以上の死産・流産・早産を含む

▶対象者

免除期間に国民年金第1号被保険者である方

▶必要書類など

- ①母子健康手帳など出産予定日が分かるもの
- ②マイナンバーカードなど本人確認ができるもの

▶届出時期

出産予定日の6カ月前から



日本年金機構ホームページ

単胎の場合

3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
		免除	免除	免除	免除

▲ 出産(予定)日

多胎の場合

3カ月前	2カ月前	1カ月前	1カ月後	2カ月後	3カ月後
免除	免除	免除	免除	免除	免除

▲ 出産(予定)日

■お問い合わせ

住民課 国保年金係 ☎72-8848

人事行政運営などの状況公表

令和3年度の人事行政運営などの状況（概要）を公表します。これは、人事行政の運営などの状況を住民の皆さまに公表することにより、人事行政の公平性・透明性を高めることを目的としています。

対象は一般職員のみとしており、町長などの特別職、会計年度任用職員は対象外となります。

問 総務課 総務係 ☎ 72-8824

1. 職員採用に伴う競争試験について

令和3年度中に行った令和4年4月1日付け採用職員の競争試験の状況は、下記のとおりです。

▶採用試験の状況

職種区分	申 込 者	第1次試験受験者	第1次試験合格者	最終合格者
一般事務	19人	18人	9人	6人
土木・建築事務	0人	0人	0人	0人

2. 職員の給与について

決算額における給与支給状況は下記のとおりでした。区分において、「一般事務職等」とは一般事務職（技術系を含む）、保健師、管理栄養士および看護師にあたる職員で、「技能労務職」とは学校公仕、運転手などにあたる職員となります。

▶職員の給与支給状況（令和3年度決算額）

区 分	職員数	給 与 総 額				平均年齢
		給 料	職員手当	期末・勤勉手当	計	
一般事務職等	159人	540,397千円	90,177千円	205,337千円	835,911千円	40.5歳
技能労務職	6人	16,272千円	639千円	4,583千円	21,494千円	59.9歳
計	165人	556,669千円	90,816千円	209,920千円	857,405千円	41.2歳

※「平均年齢」は令和3年4月1日現在の年齢で十進法の表記となっています。

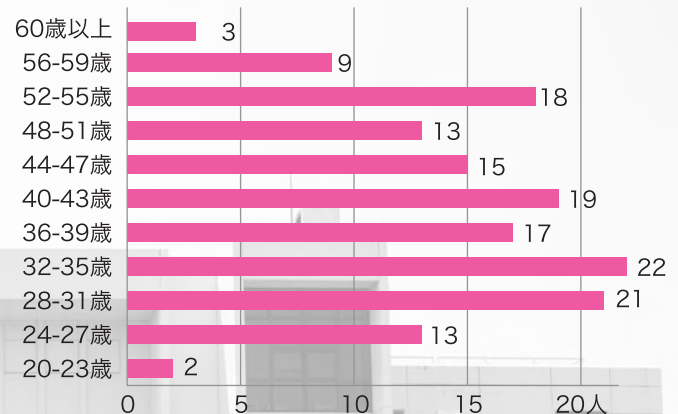
※ 職員数には、短時間勤務の再任用職員13人を含んでいます。

3. 職員の在職について

令和3年4月1日現在における職員数は152人、人口1万人当たりの職員数は67.47人でした。年齢階層別職員数は右表のとおりです。

※この項目は地方公共団体定員管理調査に基づいているため、短時間勤務の再任用職員13人は除いています。

▶年齢階層別職員数



4. 年次有給休暇について

職員の年次有給休暇の取得の状況は、平均取得日数10.3日（取得率26.8%）でした。なお、令和2年度の平均取得日数は9.5日（取得率24.7%）でした。

5. 時間外勤務および休日勤務について

時間外勤務および休日勤務の状況は下記のとおりでした。令和2年度に比べ、職員1人あたりの勤務時間数は6.9時間増加しました。

▶時間外勤務および休日勤務の状況

年 度	対象職員 (管理職以外の職員)	時間外勤務等総時間	1人あたりの平均時間
令和3年度	140人	17,485時間	124.9時間
令和2年度	137人	16,162時間	118.0時間

詳しくは、町ホームページをご覧ください。また、町役場においても閲覧ができます。【閲覧時間 8:30～17:15(月～金、祝日除く)】

特別賞

9名

A部門 文部科学大臣賞
やわらぎ児童館（益子西小2年）
三村 暖輝 | ぼくのかっこいいランドセル



A部門 茨城県陶芸美術館長賞
やわらぎ児童館（七井小1年）
磯 千咲 | カラフルにそだったあさがお



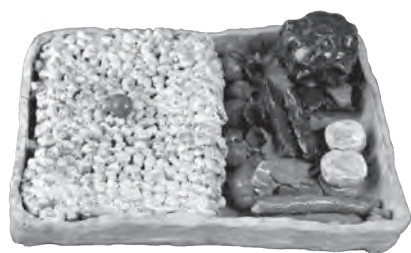
A部門 NHK水戸放送局長賞
やわらぎ児童館（益子西小1年）
川島 ゆう | トリプルアイスクリーム



A部門 笠間市長賞
やわらぎ児童館（七井小2年）
岩崎 華 | カラフルちんあなご



A部門 茨城新聞社長賞
やわらぎ児童館（益子西小3年）
上野 想太 | ヘラクレスオオカブト



B部門 笠間市教育長賞
やわらぎ児童館（益子西小5年）
川島 璃乃 | 具たくさん！お弁当



B部門 茨城新聞社長賞
やわらぎ児童館（益子西小6年）
上野 心緒 | 仲良しパンダの親子



C部門 茨城県知事賞
益子中3年
岩瀬 すず | 歩む花

優秀賞

5名

やわらぎ児童館（益子西小2年）稲田 紗羅
やわらぎ児童館（益子西小2年）鶴見 虎汰朗
益子中2年 鈴木 日嘉

やわらぎ児童館（益子西小2年）竹田 龍
益子中2年 小田部 琴海

選奨

2名

やわらぎ児童館（益子西小3年）高野 岳大
やわらぎ児童館（七井小4年） 赤羽 美咲

A部門：小学1～3年生
B部門：小学4～6年生
C部門：中学生

長寿者番付

9月19日(月)は敬老の日です。
益子町のご長寿の方々を紹介します。
※8月22日現在調べ(敬称略) 9月19日年齢で掲載

横
綱



小宅東 横山 キク 103



仲之内 鈴木 チヨ 102



生田目北 山崎 テル 102

大 関
上 町 橋 本 歌 子 (101)
城 内 高 久 ハツエ (101)
内 町 木 村 和 賀 (101)

関 脇		
内 町 大 山 キ シ (100)	栗 生 高 松 フミ子 (100)	小泉山根 仁 平 セ ツ (100)
中 村 赤 羽 フ ジ (100)	栗 崎 田 中 シナ子 (100)	新 町 下 日 渡 タ マ (100)
仲之内 高 田 ツルエ (100)	新町駅前 上 野 監 (100)	
道祖土上2 須 藤 ミ サ (100)	生田目南 北 野 い ね (100)	

小 結				
仲之内穂坂ア イ (99)	東田井下添谷榮子 (99)	仲 町 津 村 ハ ル (99)	北益子鈴木良一 (99)	星ノ宮下1 東 テル (99)
長 堤 堀 中 信 一 (99)	上大羽藤澤タ ミ (99)	生田目南高橋キ ミ (99)	星ノ宮上1 佐々木 かつ子 (99)	北 中 芝 山 アキノ (99)
原 大 幡 ウ メ (99)	青 田 菊 池 キ ミ (99)			

前 頭				
小 宅 東 横 山 瑠璃子 (98)	本 郷 西 菊 地 テ ル (98)	大 沢 里 細 野 ハツネ (98)	田 町 平 野 千 枝 (98)	新 町 上 大久保 之 子 (98)
星ノ宮上2 小 林 サ ト (98)	長 堤 飯 塚 モ ト (98)	芦 沼 菊 地 エイ子 (98)	塙 下 2 三 村 清 (98)	星ノ宮上1 東 マ ツ (98)
下 大 羽 池 田 芳 光 (98)	星ノ宮上1 金久保 キ 工 (98)	上 山 大 幡 ヨシイ (98)	一ノ沢 瀧 澤 フ チ (98)	



昨年の3歳児健康診査を受診した際に、むし歯が1本もなかったお子さんを写真で紹介していきます。
※対象者には4月にハガキで通知しています。



石崎 湊人 さん



高橋 希心 さん



菅又 幹那 さん



菅又 蓮佳 さん



岩崎 紘 さん



仁平 梓葉 さん



池田 万桜 さん



大塚 琥太郎 さん



田山 朝光 さん



谷中 愛輝柊 さん



笹岡 旺羽 さん



瀬尾 莉心 さん



須藤 士門 さん



三澤 唯奈 さん



i とちまる就活カフェ とちぎU・I・Jターン 就活女子会

県では、U・I・Jターン就職を促進するため、首都圏の大学などに通う女子学生を対象に、就活女子会を開催します。キャリアビジョンを考えるセミナーや就活に役立つメイク講座、とちぎで働くことの魅力を知るため、実際にとちぎで働く先輩女性社員との座談会を実施します。

▶日時

9月30日(金)
15:00～17:30(受付14:30～)

▶場所

移住・交流情報ガーデン(東京都中央区
京橋1-1-6越前屋ビル1F)

▶内容

- ①セミナー「女性のキャリア・ビジョン」
- ②就活に役立つメイク講座
- ③とちぎで働く先輩女性社員との座談会

▶申込

<https://workwork-tochigi.jp/news/104>
開催日の午前中まで申込みが可能です。

問 栃木県産業労働観光部 労働政策課
☎ 028-623-3224

i 司法書士無料法律相談

▶期間 10月3日～10月7日

▶場所 県内各司法書士事務所

【要予約・面談相談】

真岡市・益子町・市貝町・芳賀町・茂木町・
佐野市・足利市

▶時間 10時～12時、13時～16時

▶相談内容

司法書士の業務に関する相談(不動産登記(相続・贈与・売買など)、商業登記(会社設立・役員変更など)、成年後見(高齢者の財産管理)、供託、訴訟、多重債務など)

問 栃木県司法書士会 ☎ 028-614-1122
※予約・相談については、お近くの司法書士事務所に直接ご連絡ください。

i デマンドタクシー 「ひまわり」の 利用登録について

デマンドタクシーは、出かけたい時に、利用したい日時と乗降場所を電話でご予約いただく、乗り合い方式のタクシーです。利用を希望される方は事前に登録が必要です。予約センター(☎81-3399)に電話で登録できます。

※利用の際の注意点※

- ・1人での乗降が困難な方は、介助する方の同伴が必要です(介助者の運賃も必要です)。
 - ・未就学児は、保護者の同伴が必要です(未就学児は保護者1人につき2人まで無料)。
- 詳しくは町ホームページをご覧ください。



問 企画課 企画係 ☎72-8827

i 暮らしを守り、環境を守る 下水道

9月10日は「下水道の日」です。

下水道は普段生活であり目にすることのない施設ですが、皆さんの快適な生活を支えるために次のような大切な役割があります。

- ①人が快適で衛生的に暮らせるよう汚水を処理し清潔にする役割
 - ②汚水処理することで川や海の水質を保全し、環境を守る役割
- 下水道(公共下水道および農業集落排水)が利用できる区域の方は、下水道への接続をお願いします。

※下水道へ接続するときには町の指定工事店へ依頼してください。



問 建設課 下水道係 ☎72-8844

i お知らせ information

イベント情報やお知らせなど、暮らしに役立つ情報をお届けします

益子町役場 ☎ 72-2111(代表)
〒321-4293 益子町大字益子2030

i 厚生労働省からのお知らせ

～業務によって新型コロナウイルスに感染した場合、労災保険給付の対象となります～

■感染経路が業務によることが明らかな場合

■感染経路が不明な場合でも、感染リスクが高い業務※に従事し、それにより感染した蓋然性が高い場合

※例1 複数の感染者が確認された労働環境下での業務

※例2 顧客などの近接や接触の機会が多い労働環境下での業務

■医師・看護師や介護の業務に従事される方々については、業務外で感染したことが明らかな場合を除き、原則として対象

■症状が持続し(罹患後症状があり)、療養などが必要と認められる場合も保険給付の対象

▶労災保険の種類

①療養補償給付②休業補償給付③遺族補償給付など

※保険給付の請求は、労働者ご自身が行うものです。

詳しくは、厚生労働省ホームページのQ&A(項目「5 労災補償」)をご覧ください。



問 栃木労働局労働基準部労災補償課
☎028-634-9118

求職者のためのビジネスパソコン基礎講座

【対象者】 益子町内で就職・転職・起業を考えている方、ローマ字入力ができる方など、年齢問わず受講できます。

【場 所】 中央公民館 2階 視聴覚室

【定 員】 各講座 20名(先着順)

【受講料】 無料

Word(Microsoft Wordを使用した文書・チラシ作成)

日 時：1部 10月12日(水) 13:30～
基礎知識・効率的な入力など

2部 10月13日(木) 9:00～
Word文書での表の作成など

3部 10月13日(木) 13:30～
案内状の作成(差し込み印刷)など

申込締切日
10月7日(金)

Excel(Microsoft Excelを使用したビジネス帳票作成)

日 時：1部 10月18日(火) 13:30～
基礎知識・計算式の入力・印刷方法など

2部 10月19日(水) 9:00～
関数を使った自動計算など

3部 10月19日(水) 13:30～
関数の応用・データベース機能など

申込締切日
10月13日(木)

※新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては中止となる場合があります。 問 観光商工課 ☎72-8845

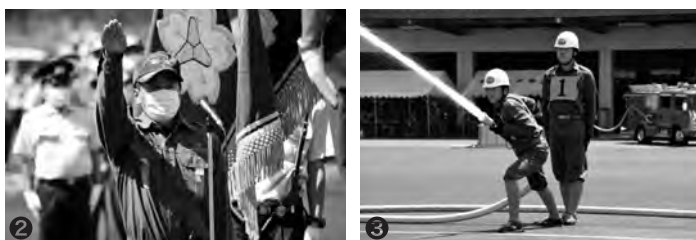
たまな通信

益子町消防団

小型ポンプ車の部で全国大会へ

7月23日(土)、宇都宮市の栃木県消防学校において、第46回栃木県消防操法大会が行われました。

益子町からは、芳賀支部代表として、第3分団第4部(東田井)が小型ポンプの部に出場し見事に優勝を勝ち取りました。これにより、第3分団第4部は全国大会への切符を獲得しました。全国大会は、10月29日(土)に千葉県において開催される予定です。



- ①表彰を受け喜ぶ皆さん ②指揮者の大塚さんの選手宣誓
③操法の様子

益子町民デー

7月30日(土)、西谷優希選手が所属する栃木SCと西谷和希選手が所属する徳島ヴォルティスの試合が栃木県カンセキスタジアムで開催されました。将来のJリーガーを目指す益子町の子供たちは、両チームを応援するとともに、選手が繰り出す高度なプレーと巧みなテクニックを直接見ることで、多くのことを学ぶことができたと思います。



スポーツの結果

令和4年度第40回益子町春季女子(婦人)
バレーボール大会
6月19日 益子町北運動場体育館

優勝 山ゆり
準優勝 キャッツアイズ
第3位 コムサ



山ゆりの試合の様子

第46回夏季学童野球大会
7月9日、10日、16日 益子町北公園野球場

優勝 田野クラブ、七井クラブ
第3位 益子ジュニアクラブ



益子の夏 祇園祭

7月23日(土)から25日(月)までの3日間、八坂神社の祭礼である祇園祭が益子地区で開催されました。今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、規模を縮小し、内容を一部変更して開催されました。

24日には関東三大奇祭に数えられる「御神酒頂戴式」が、一人一人に杯を用意するなどして3年ぶりに行われました。



御神酒頂戴式の様子

秋の交通安全 県民総ぐるみ運動

実施期間

9月21日(水) ➡ 9月30日(金)

▶運動の重点 (全国重点)

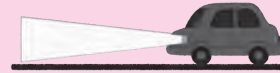
1. 子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保

横断歩道の前に歩行者がいたら停車しましょう!



2. 夕暮れ時と夜間の歩行者事故などの防止および飲酒運転の根絶

早めのライト点灯を!



夜間は明るい服装と反射材を身につけましょう!



飲酒運転を許さない環境づくりを!



3. 自転車の交通ルール遵守の徹底

・自転車安全利用五則

- ①自転車は車道が原則、歩道は例外
- ②車道は左側を通行
- ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④安全ルールを守る
- ⑤子どもと高齢者はヘルメットを着用

交番だより



栃木県警察マスコット
ルリちゃん

交通情報

交通事故発生状況 (7月31日現在)

年別	令和4年		令和3年		増 減	
区分	7月	累計	7月	累計	7月	累計
件数	1	10	1	9	0	1
死者	0	0	1	1	-1	-1
傷者	1	11	0	10	1	1

◆交通相談

県民プラザ室では、土日祝日等を除き、毎日相談に応じています(予約不要)。
県民プラザ室交通事故相談所
(県庁内 ☎028-623-2188)

問

芳賀地区消費生活センター

☎(8)3881

※土日祝日は
消費者ホットライン☎188



事例
スマートフォンで、アダルトサイトが無料と表示があったのでタップすると「18歳以上」の画面が出て、「はい」のボタンを押した途端に「登録完了」の画面が表示された。登録料金は45万円だが24時間以内に支払えば35万円になる。また「誤操作によるキャンセル」は、12時間以内に電話で連絡するようにと書かれていたので電話をする、名前や住所を聞かれ、支払わなければ法的手段を取ると言われた。

消費生活
アドバイス

No200

アダルトサイトで「登録完了」
ワンクリック請求にだまされない!

〈消費者へのアドバイス〉

- 「ワンクリック請求」とは、アダルトサイトなどの無料動画で利用者を誘い込み、「会員登録」が行われたとして、不当に料金の請求をする手口です。
- 「アダルトサイト」を見ていたなどと後ろめたさもあり、動揺しがちですがまずは、落ち着いて対処しましょう。
- いかにも個人が特定されたかのように「利用端末の情報・IPアドレス」などの情報を表示していますが、サイトを見ただけでは、個人情報伝わりません。
- 「誤操作」だったと、相手に連絡しても、取りあってももらえないばかりか、氏名や住所、電話番号を提供してしまうことになり、しつこい請求行為につながります。つまり連絡させてお金を支払わせることが、ワンクリック請求の目的です。決して連絡してはいけません。
- 「法的手段を取る」などと脅されても、支払ってはいけません。不安な場合は、消費生活センターにご相談ください。

はじめよう、楽しくスポーツ！

トレーニング室NEWマシンの紹介！

Part3

今月は、トレッドミル（ランニングマシン）の紹介です。

スイッチを入れて、ゴール設定（時間・距離・カロリーなど）やコース設定（山岳・クロスカントリー・中距離・散策などのコースあり）をしたらスタート！

しっかり走りたい方から軽めのウォーキングまで、どなたでも簡単にお使いいただけます。

ベルト自動停止装置も搭載されており、安全にトレーニングすることができます。

※初めてトレーニング室を利用する方は、毎月開催している「トレーニング講習会」を受講して下さい。



トレッドミル利用のようす

9月の講習会（要予約）

8日（木）19：00～、27日（火）10：30～

問 総合体育館 ☎70-2727(月曜休館)

まなびの広場



歴史講座「八田知家と阿野全成事件」

7月9日に益子町民会館ホールで183名の参加のもと歴史講座が開催され、茨城大学教授の高橋修先生による「八田知家と阿野全成事件」の講演が行われました。ふたりは、NHKの大河ドラマ「鎌倉殿の十三人」にも登場している人物で、上大羽の「大六天の森」には、八田知家に誅殺された阿野全成の供養塔と言われている五輪塔があることなどから、町外からもたくさんの歴史ファンが集まりました。

講演では、八田知家の系譜から京武者として地位を得て、鎌倉御家人となるまで、一方の阿野全成については、義経の兄という生まれから法師武者になり、妻の阿波局が実朝の乳母になると、鎌倉政権にとって大きな存在となっていくことなどが、豊富な資料を読み解きながら説明がありました。

そして、阿野全成の謀反嫌疑、常陸国への配流、身柄が八田知家に託され、下野国内で誅殺されたこと、しかし、実朝が將軍になったことで、八田知家は引退・出家を余儀なくされたことを、資料に基づきながら史実を探索していき、参加者たちは、時折うなずきながらたいへん興味深く話に聞き入っていました。

講演会終了後、希望者の101名は大六天の森での現地見学会に参加しました。ここには、二基の五輪塔がひっそりと隠れるように並んで立っており、阿野全成とその従者の墓と言われています。また、この塔は、古来清水義高主従の墓とも伝えられており、地域の隠れた名所などを認定する『ましか世間遺産』にもなっています。

参加者の皆さんは、生涯学習課職員による五輪塔や大六天の森についての説明に耳を傾け、800年前の歴史に思いをはせていました。



五輪塔の前で説明に聞き入る参加者



八田知家と阿野全成事件について熱く語る高橋先生

このページは、生涯学習
支援ボランティア
まなぼうかい
「学望会」
の編集協力により作成
しています。

9月は健康増進普及月間です

1に**運動** 2に**食事** しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～

近年の日本では健康水準の向上は目覚ましいものがある一方で、糖尿病やがん、心臓病、脳血管疾患などの生活習慣病が大きな問題となっています。生活習慣病の予防のためにはご自身の生活習慣を振り返り改善していくことが大切です。次の4つのポイントをもとに、しっかり生活習慣について考えてみましょう。

毎日の食事に、 主食・主菜・副菜でバランスを



主食はごはんやパン、主菜は魚や肉、副菜は野菜。体に必要な栄養素を摂るためには、毎日の食事で「主食・主菜・副菜」の3つをそろえて食べることが大切です。料理の組み合わせやレシピを工夫して、健康な体をつくりましょう。

毎日体を動かす時間を10分増やそう



体を動かすこと、それらは全て身体活動。
早起きして散歩したり、おうちでちょっとストレッチ、積極的に階段を使ったりすることも立派な身体活動です。日々の生活で意識的に体を動かして、体を守りましょう。

健やかな毎日のために禁煙を



喫煙はがんをはじめ、脳血管疾患や慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病などのリスクを高めます。もしも禁煙を継続できれば、さまざまな病気の予防が期待でき、さらに、料理も空気もおいしく感じられると言われています。あなた自身とまわりの大切な人の健康を守るために、たばこを吸っている人は禁煙を始めてみませんか？

定期的に健康診断を



“早期には自覚症状がない”という病気は少なくありません。そんなリスクを発見し対処するには、定期的な健康診断で健康状態をチェック。また、自覚症状がなくても「基礎疾患」にきちんと対処することは、健康寿命をのばすために重要です。自分の体をよく知ることから、健康習慣を始めましょう。

■お問い合わせ 保健センター TEL 70-1121



町の広報の他、かさましこホームページ・インスタグラム、フェイスブック等で協議会の情報発信をしています。
ぜひご覧ください！



(生涯学習課 72-3101)

かさましこ日本遺産活性化協議会の今年度の主な事業をご紹介します。

★の事業は今後かさましこホームページ等で参加者の募集を行う予定です。

【★ガイド・コーディネーター育成事業】
日本遺産かさましこの構成文化財やストーリーを中心に見どころを紹介する有料ガイドの実現を目指し実践講座等を行う予定です。

【★日本遺産関連商品開発促進事業】
昨年度、かさましこの特産物や日本遺産ストーリーに関連する商品の試作品開発の講座を実施。今年度は試作品の販売に向けブラッシュアップし道の駅等での販売を目指します。新たな試作品づくりも継続して募集し、商品化に繋がります。

【★文化財を活用したラーニングパッケージ構築及び着地型旅行商品開発事業】
「体験」と「学び」を通して地域の魅力を感じるコンテンツの造成・販売の支援を行います。ウェブも活用し販売を目指すワークショップを開催します。

【ファミツアー実施による「かさましこ」PR促進事業】
かさましこの認知度向上と観光誘客を図ることを目的として、訴求効果が高いと思われるメディアを招聘し、記事等で紹介してもらうファミツアーを実施します。

【かさましこ推奨店事業】
焼き物販売店と焼き物を使用して料理を提供している店舗のうち、協賛していただいた店舗をかさましこ推奨店として認定し、ホームページ等で店舗情報の発信を行っています。また、店舗に日本遺産認定シールを配布し日本遺産認定地域としての一体的な情報発信を目指しています。

【構成文化財解説動画制作事業】
構成文化財の現地でのガイド機能を強化するため、音声ナレーションを含む案内動画を作成し、ホームページで配信します。日本遺産案内板に貼付のQRコードからアクセスできるようにします。

【★シンポジウム開催事業】
焼き物に関連した一般向けシンポジウムを笠間市・益子町で開催いたします。

かさましこ日本遺産活性化協議会 今年度事業紹介

KASAMASHIKO

文芸

俳句

新盆や弟の法被の畳み皺
炎天下作家目当ての図書館へ
客人の往ねてたちまち虫の闇
秋の風たれの葉か古書にあり
白球と紡いだ夢や夏の果
草を刈る音の激しき日暮かな
方言で鳴き方変わる蟬時雨
草を取るしぐさも母の午睡かな
味噌とけば暗きところのちちろ鳴く
藍浴衣衿ゆるくして母の景

川柳

セルフレジ独りで出来た得意顔
あの道もこの道も好き父母の里
軽い咳しても家族は気をつかい
せせらぎが二人の耳に心地良い
台所妻が居ないと陽が消える
まあいいか人生これで越えて来た
孫と子と八十路の記念食事会
採り立ての野菜自慢のおすそ分け
コンビニが旨さを競うにぎりめし
ゴミ拾いよい事しても犬が吠え

(山王前) 佐藤 恵子
(上大羽) 関澤満喜枝
(塙) 高瀬 一枝
(前沢) 高橋 和代
(塙) 萩庭 正幸
(上大羽) 福島 文代
(栗生) 若林 郁代
(下大羽) 池田 幸子
(角ノ川) 薄羽 豊典
(北益子) 久野三千代
(山王前) 佐藤 恵子
(上町) 大同ミネ子
(台町) 桜井 子風
(生田目) 佐藤 峰子
(塙) 大関 栄泉
(台町) 野崎 光盛
(リバティ) 小沼美江子
(台町) 桜井 トク
(道祖土) 山口 秀雄
(台町) 石川ぶん子

短歌

(栗崎) 日渡 君枝
母ありせばいかなる俳句作りしや鈴虫の初音
さびしみて聞く

(塙) 矢澤 章人
ゼレンスキー眉間に刻む深きシワ終りの見え
ぬ戦況厳し

(道祖土) 山口 秀雄
懐かしや大鍋吊るす囲炉裏端戦後の夕餉すい
とんの味

(塙) 宮本 恵美
納涼祭に娘と踊る写真あり和楽踊りの囃子な
つかし

(芦沼) 伊崎 アサ
季節の味梨がとどきぬ今年のできよろしと聞
きてまずはいただく

(塙) 野崎 繁
終戦日敗戦なりとする我は抗日族の霧社事件
を読む

(田町) 豊田 君恵
雨に濡れ父母の墓石に手を合わし迎え盆なり
提灯に灯をともし

(生田目) 小宅 光子
夜の空ほっとするよな雲照らしいびつな月が
山昇りくる

(塙) 高島 孝子
祖父の編みし藁草履はきて通いたる小学校の
記憶終戦記念日

(栗崎) 山川 俊子
蓮の花咲きしと夫に声かけて清らけき香を朝
の庭に嗅ぐ

新着図書の紹介

〈一般書〉

- 古代遺跡幻の世界地図大全
「遺された歴史」取材班／編
青春出版社
- そもそも民主主義ってなんで
すか？
宇野重規／著
東京新聞
- ほんとうの医療現場の話をし
よう
高須賀とき／著
晶文社
- あなたにも描ける、本物のよ
うに美しい色鉛筆画
村松薫／著
日本文芸社
- 揺籃の都
羽生飛鳥／著
東京創元社

〈児童書〉

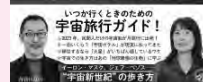
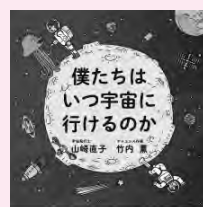
- きょうはおうちでなつまつり
新井悦子／さく
岩崎書店
- うまれてくるよ海のなか
高久至／しゃしん
アリス館
- 宇宙食になったサバ缶
小坂康之／著
小学館
- 笹森くんのスカート
神戸真実／著
講談社
- フードバンクどろぼうをつか
まえる！
オンジャリQ.ラウフ／著
あすなろ書房

読んでみませんか…

僕たちはいつ宇宙に行けるのか

著 山崎直子 著 竹内薫
出版 青春出版社

実業家の宇宙旅行が話題となりましたが、実
は宇宙に行った職業宇宙飛行士より宇宙旅行に
行った民間人の方が多いのです。気軽に宇宙旅
行を楽しむ時代の到来に向け、世界と日本の宇
宙開発の現状や課題を探ります。



すごいゴミのはなし

文 滝沢秀一 イラスト スケラッコ
イラスト 萩原まお 出版 学研プラス

「ゴミをへらそう」みんながそう言っているは
すなのに、回収したゴミの中には大量のキノコ
料理や一口食べただけのカップめんが。ゴミを
あつめる仕事をしている人からすると、わたし
たちがまだまだ考えなしにゴミをすててしまっ
ていることがよくわかります。

訃 報

自治会名	亡くなられた方	7月届出分(敬称略)	年齢	世帯主
大和田	町井花代子	75	仲	
星ノ宮上1	石沢美智子	70	忠	夫
上大羽	石原政子	74	本	人
上山	粕谷和美	86	和	明
台町	黒子良江	79	静	夫
長堤	添谷尚世	97	恭	彦
星ノ宮下1	鈴木昭明	94	本	人
新町駅前	高橋クニ	80	正	
生田目南	菅又スミ	94	本	人
新町中	富田一弘	81	倫	子
東田井上	福田征一	84	朝	子
栗生	野村きみ江	88	章	一
栗生	入澤イセ	94	本	人
道祖土上1	小関光三	89	直	子
東田井上	石井美代	80	光	浩
塙上2	塙正一	71	和	子

うぶごえ

自治会名	前	7月届出分(敬称略)	保護者名
本郷西	高田千陽	ちほる	光準也
小泉山根	添谷音葉	おとば	結博実人
石並	矢島夏倫	ひろみち	沙也香
星ノ宮下1	尾花俊成	しゅんせい	春達香暉



山地災害・水害にご注意ください！

近年、大雨による土砂災害、林地災害が全国的に発生しており、線状降水帯と呼ばれる局所に集中的に長い時間の雨が降り続く気象現象も各所で報告されています。また、台風のシーズンでもあることから、より一層の注意をお願いします。

益子町でも林道沿線、民有地内で小規模の地滑りが発生していることから例外ではありません。

以下の点に、留意していただき、災害の備えをお願いします。また、地域内の山林、河川、土砂現場などで何か異変がありましたら、役場までご連絡ください。



①益子町防災マップの確認

総務課で配布している防災マップにより、ご自宅が危険区域の近くにはないか確認をしておくことで、有事の際の防災・減災になります。

②危険個所に近づかない

大雨の際に地盤の緩い個所、増水した河川には絶対に近づかないでください。崩落に巻き込まれたり、足を滑らせ河川へ転落したりして、命を落とす危険性が大いにあります。様子が気になっても絶対に近づかないでください。

③家庭内で災害時のきまりをつくる

災害時は混乱し、通常の判断ができにくい状況となります。事前に家庭内で、有事の際の避難経路、連絡先、非常食などの防災グッズの保管場所などを決めておきましょう。

問 環境課 自然環境係 ☎72-8519 (山林に関すること) 生活環境係 ☎72-8101 (土砂に関すること)

資源ごみ・もえないごみ 収集日程		*田野地区全域 *益子地区 生田目・石並 内町・西明寺	*益子地区 一ノ沢・城内・新町 田町・塙・星ノ宮	*益子地区 栗崎・道祖土・北郷谷・北益子 栗生・上大羽・下大羽 *七井地区全域
紙類、缶類 ペットボトル	9月	2・15	5・16	6・20
	10月	3・17	6・19	11・20
もえないごみ びん、衣類	9月	1	6	8
	10月	4	5	12

■休日受付(家庭ごみの日) 日時：10月15日(土) 9：00～12：00 場所：芳賀地区エコステーション

(混雑が予想されますのでご注意ください)



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



「いちご一会とちぎ国体」開催!!

- サッカー 10月2日(日) ①10:00~ ②12:00~
3日(月) ①10:00~ ②12:00~ ③14:00~
南運動公園陸上競技場
- 軟式野球 10月7日(金) ①9:00~ ②11:20~ ③13:40~
8日(土) ①9:00~ ②11:20~ ③14:00~
北公園野球場



※試合は無料でご覧いただけますが、来場の際は体調管理チェックシートの提出が必要となります。
新型コロナウイルスの感染状況により、開催内容が変更となる場合があります。
詳細については町ホームページをご確認ください。

「益子町炬火名」決定!!

- 最優秀賞 「ふるさとと 土のぬくもり ましこの火」 田野小学校2年 大山紗和さん
※益子町の炬火名として採用!
- 優秀賞 「未来へと 天高く登れ ましこの火」 益子中学校2年 鈴木日嘉さん
「未来へと 伝統つなぐ ましこの火」 益子芳星高等学校1年 来栖佳歩さん
「人と人 つながり広がる 益子の火」 益子芳星高等学校3年 小島真衣さん

今月が納期です

- ▶ 国民健康保険税 (第3期)
- ▶ 後期高齢者医療保険料 (第3期)
- ▶ 介護保険料 (第3期)



町の人口

8月1日現在

男 10,536人 (△20人)
女 10,721人 (0人)
計 21,257人 (△20人)
世帯数 7,837戸 (9戸)

() の数は前月との比較を表します。

益子町ふるさとづくり基金

7月累計 138件 / 2,513,000円
年度累計 556件 / 8,683,000円

MY スタップ



つむぎ りょうへい
船田 紬生さん(4歳) 遼平さん(9歳)

ご両親：船田 真司さん・愛さん(生田目)

ひょうきんでマイペースな二人。ケンカもするけど仲良し。週6で卓球を頑張っています。