

広報 ましこ

MASHIKO PUBLIC RELATIONS

2024
2
No.703



祝成人 ~二十歳のつどい~

令和5年分**確定申告**お忘れなく

- ・申告納税相談の受付時間は、**午前の部（8時30分～11時）**、**午後の部（1時～4時）**です。
- ・納税相談会場の**開場および受付開始時間は午前8時30分**です。
- ・「★フリー」は、地区割の日に来庁できない方が対象です。
- ・**午後6時までの受付延長日は設けませんのでご注意ください。**

日時			地区			納税相談の場所
月	日	曜	午前8時30分～11時	午後1時～3時	午後2時30分～4時まで	
2	16	金	上山	本郷・松本・大郷戸	★フリー	農村環境改善センター ☎ 72-0139
	19	月	長堤	原・本沼		
	20	火	前沢・荒町	小泉本田・小泉山根・梅ヶ内		
	21	水	東田井上・東田井下			
	22	木	上町・東町・下町・仲町・後町・駅前・七井中央	大和田・里東・益子リパティヒル	★フリー	あぐり館 ☎ 72-9710
	26	月	大沢本郷・大沢宿・大沢里・新福寺	本郷東・本郷西・北原		
	27	火	北中・中村・角ノ川・仲之内・風戸	小宅東・小宅西		
	28	水	芦沼・舟橋・青田・大平	山王前・山王後・富士山		
	29	木	台町・田中			
3	1	金	新町・田町	西明寺・一ノ沢	★フリー	役場大会議室 ☎ 72-8833 (税務課直通)
	4	月	生田目北・南	石並・北益子		
	5	火	塙上(1・2)	内町・栗崎		
	6	水	塙下(1・2)	上大羽		
	7	木	星ノ宮上(1・2)	下大羽		
	8	金	城内・サヤド(サヤド上1・2)	サヤド(サヤド下・北郷谷)		
	11	月	星ノ宮下(1・2)	栗生・雇用促進団地・星ノ宮団地		
	12	火	★フリー			
	13	水	★フリー			
	14	木	★フリー			
15	金	★フリー				

【午前8時30分～11時】【午後1時～4時】
※午後6時までの受付延長は行いませんのでご注意ください

申告に必要な書類など

身分証明書

マイナンバーカード、通知カードまたは住民票の写し（マイナンバーの記載があるもの）と運転免許証、パスポートなど

収入を明らかにできる書類

・給与、年金などの源泉徴収票、賃金や報酬などの支払証明書
 ・収支内訳書（営業、農業、不動産収入などがある方）*

※各項目ごとの合計額を計算しておいてください

口座がわかるもの

・申告者名義のもの*
 ※所得税の還付金が生じた場合、口座情報が必要です

控除証明書・納付額確認書

・生命保険、地震保険
 ・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料など*
 ※税務課発行の納付額確認書は1月30日に発送しました

その他控除に必要なもの

・障害者手帳など
 ・医療費控除の明細書*
※個人、医療機関ごとに領収書を分け、それぞれの支払合計額を計算しておいてください

スマホで手軽に確定申告

確定申告はスマートフォンやパソコンからでもできます。



確定申告書作成コーナ－



確定申告様式・手引き

確定申告が必要となる方

収入関係	事業所得がある方 【事業所得】	営業や農業に関する所得、保険の外交員収入、水道検針員など源泉徴収されない収入 など
	給与・年金を2カ所以上から もらっている方	年の途中で退職し、年内に再就職したが、年末調整で合算していない場合 年の途中で退職し年末調整を行っていない場合 給与と年金をもらっている場合 など
	土地・建物を貸している方 【不動産所得】	土地・建物の貸付収入(陶器市などイベント時の臨時駐車場収入を含む) 小作料(農地を他の方に耕作してもらい、代金を得たり、米を貰う場合)など
	給与・年金以外に その他の収入がある方	保険の満期返戻金、個人年金、シルバー人材センター配分金 など
	収入がない方	国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険加入世帯 児童手当受給者等で所得証明が必要になる場合 など
控除関係	医療費がたくさんかかった方 【医療費控除】	令和5年中に支払った医療費が、10万円を超えたとき(所得金額が200万円未満の方は、「所得金額×5%」を超えたとき) セルフメディケーション税制(医療費の特例)による控除を受ける方は、医療費控除は受けられません。
	マイホームを建てた方 【住宅借入金等特別控除】	住宅ローンを利用してマイホームの新築や購入、増改築をしたとき、一定要件に 当てはまれば住宅借入金等特別控除を受けることができます。
	寄附をした方 【寄附金控除】	国・県・市町村・特定の団体に寄附したとき
	扶養親族に変更があった方 【配偶者・扶養控除】	年末調整の際、扶養控除の申告をしていなかったとき 所得が多く、扶養控除の適用外になったとき 年末調整の後、子どもが生まれた など

住民税申告の受付日について

年金収入のみの方などを対象に、下記のとおり住民税申告の日を設けます。

農業・不動産所得がある方や、所得税の還付を受ける方などは、右記の日程表の期間に申告してください。

※申告の内容によっては再度来庁していただく場合があります。

▶日時 2月6日(火) 午前9時～11時…益子地区 午後1時～3時…田野地区
2月7日(水) 午前9時～11時…益子地区 午後1時～3時…七井地区

▶場所 益子町役場2階 大会議室

▶対象

- ・年金収入のみの方で、(1)～(3)の要件にすべてあてはまる方
 - (1)年金から所得税が源泉徴収されていない方
 - [2カ所以上から受給している方は、すべての年金から源泉徴収されていないこと]
 - (2)年金収入の合計が400万円以下の方
 - (3)医療費・生命保険料・地震保険料などの所得控除の手続きをされる方
- ・非課税所得(障害年金・遺族年金など)のみの方
- ・収入がなかった方

▶持参するもの 右記の「申告に必要な書類など」をご確認ください。

※下記に該当する方は、**真岡税務署**での申告となります。(町では受付できません)

- ・譲渡所得(土地・建物・株など)にかかわる申告の方
- ・青色申告の方
- ・住宅借入金等特別控除の適用1年目の方
- ・消費税の申告の方

☎ 所得税について…真岡税務署 ☎82-2115 / 住民税について…税務課 町民税係 ☎72-8832

第3期ましこ未来計画を改訂

DX推進の計画へ！

本町の最上位計画である「第3期ましこ未来計画」は、令和3年度から令和7年度までの5年間の計画期間とし、策定から3年が経過しようとしています。

■国の動向とDX

その間、国では、DX（デジタル・トランスフォーメーション）を推進するための「自治体DX推進手順書」やデジタル技術等により全国各地でも誰もが便利で暮らせる社会を目指す「デジタル田園都市国家構想総合戦略」が策定され、地方でも、これに合わせて地方版総合戦略を見直す動きがあります。

■町の動向とDX

本町でも、既存の行政サービスをデジタル技術も用いて見直し、住民の利便性向上を図るため、令和5年2月に「益子町DX推進ビジョン」を策定し、これまで以上にデジタル化・オンライン化を進めていくこととしました。

これらを踏まえ、「第3期ましこ未来計画」を、DX推進に焦点を当てる内容に改訂しました。また、この改訂には、CDO補佐官など専門的な知識を持つ人材や外部検証委員などに参画いただき、様々な意見を集約・反映しています。

■改訂内容について

町ホームページに詳しい内容を掲載しています。ぜひご覧ください。



■CDO補佐官との交流会について

本町のDX推進のため、CDO（最高デジタル責任者）補佐官として令和5年6月に就任した、山口勉氏とコミュニケーション形式の交流会を開催します。

町民のみなさんと直接交流しながら、未来計画に掲げるまちの将来像「幸せな協働体（共同体）ましこ」の実現について語りましょう！

①日程 3月1日（金） 18時30分～20時

場所 中央公民館（第1研修室）

②日程 3月2日（土） 10時～11時30分

場所 益子駅舎2階（多目的室）

※人数 各15名程度（参加申込をお願いします）
詳しい内容は町ホームページをご覧ください。



問 総務課 DX推進係 ☎（72） 8838



今月は、益子町のDX推進において、伴走役を担うCDO補佐官についてご紹介します。

【CDO補佐官ってなあに？】

益子町では、町長を最高デジタル責任者（CDO＝Chief Digital Officer）としてDXを推進しており、その町長を補佐する役割がCDO補佐官です。全国の自治体DXの知見や経験が豊富な人材を配置し、益子町らしいDXを進めようとしています。

【CDO補佐官からごあいさつ】

益子町の皆さんこんにちは。CDO補佐官の山口勉です。私の考えるDX（デジタル変革）とは、多様な考えを持つ町民の皆さんと一緒に未来を共に創ること、それぞれの皆さんが自分らしく生活できるような豊かなまちづくり・環境を、「デジタル「も」活用して実現していくことだと思っています。そのため、町民の皆さんの未来への想いや益子町らしい、自分らしく生活するというお考えや気づきが全ての起点になります。3月には町民の皆さんと益子町の未来についてお話をする機会をいただきたいと考えています。

ぜひ一緒に語り合えたらうれしいです♪



山口勉 CDO 補佐官

問 総務課 DX推進係 ☎（72） 8838



第16回益子町小中学校・高校陶芸展

令和5年12月21日、町民会館において、益子町小中学校・高校陶芸展の表彰式が行われました。

益子町の子どもたちに地場産業である益子焼に興味・関心を持ってもらい、陶芸に親しむ心を育むことを目的として行われているこの陶芸展は、今回で16回目を迎え、116点の応募がありました。



益子町長賞
「クワガタ」

竹田 龍（やわらぎ児童館3年）



益子町議会議長賞
「個々に咲き誇れる」

佐藤 玲華（七井中2年）



益子町教育長賞
「北郷谷の土で作った急須」

松崎 祿（益子小6年）

- ・益子陶芸美術館長賞……………田村 音朱(田野中2年)
- ・益子焼協同組合理事長賞…藤原 沙名(七井小6年)
- ・益子町商工会長賞……………長谷川 苺奈(益子芳星高3年)
- ・益子町小中学校長会長賞…高秀 一翔(やわらぎ児童館3年)
- ・益子焼伝統工芸士賞……………松島 諒(田野小4年)

優秀賞

- ・藤原 壮志(七井小2年)
- ・鶴見 虎汰郎(やわらぎ児童館3年)
- ・豊田 奏音(やわらぎ児童館1年)
- ・樋下田 遥乃(やわらぎ児童館3年)
- ・伊藤 しいな(益子小5年)
- ・林 愛心(やわらぎ児童館5年)
- ・三澤 大雅(やわらぎ児童館6年)
- ・伊藤 悠里(七井小6年)
- ・宮下 友姫奈(七井中1年)
- ・大山 美空(七井中3年)
- ・上野 愛美(益子芳星高3年)



川内優輝選手 七井小学校で 講演・ランニング交流会

令和5年12月20日、川内優輝選手が七井小学校において講演・ランニング交流会を行いました。

トップアスリートの生き方や考え方を知り、夢や目標に向かって努力することや目標設定の大切さを学ぶことを目的に実施されました。



自衛隊音楽演奏会

▶日時

3月17日(日)14:00~16:00

※開場は13時

▶場所 町民会館ホール

▶出演

陸上自衛隊第12音楽隊(相馬原駐屯地(群馬県北群馬郡榛東村))

▶その他

- ・入場無料
- ・当日は乗り合わせなどのご協力をお願いします。

問 自衛隊栃木地方協力本部

真岡募集案内所

☎0285-83-7818



借金でお悩みの方へ

ローンやクレジット、家族の借金など、ひとりで悩まず相談してください。専門の相談員が丁寧に話を伺います(無料)。※必要に応じ弁護士紹介可能です。

▶相談日時 平日(8:30~17:00)

▶相談方法 電話または面談



問 財務省関東財務局宇都宮財務事務所

☎028-633-6294 (相談専用電話)



看護職のための就職相談会 (栃木県委託事業)

▶日時 2月17日(土)14:00~16:00

▶場所 とちぎ健康の森 1階 多目的フロア

▶対象

求人施設…200床以下の病院、診療所、介護系施設、訪問看護ステーションなど
求職者…看護職、看護学生

▶内容

履歴書、職務経歴書の書き方のポイント、面接時の注意点、個別相談、ハローワーク相談など

詳しくは栃木県看護協会
ホームページをご覧ください。

問 公益財団法人栃木県看護協会

☎028-625-3831



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



成年後見・相続・遺言の 無料法律相談会

▶日時

毎月第2・第4金曜日(14:00~16:10)

▶場所

栃木県司法書士会館(宇都宮市幸町1-4)

▶相談方法 面談(要予約)

▶内容

成年後見・相続・遺言に関する相談(財産管理、任意後見契約、後見開始の申立、相続手続、遺言書の作成など)

▶相談料 無料

▶予約方法 電話

問 リーガルサポートとちぎ支部

☎028-632-9420

(受付は月~金 9:00~17:00)



休日当番医

▶診療時間 9:00~17:00

問 保健センター

☎70-1121



町ホームページ

町税などの

口座振替

の手続きをお願いします

広報ましこ11月号でお知らせした町税などの納付は口座振替を推進しています。

還付のときの流れ

口座振替の 手続き

有

登録口座へ速やかに還付できます

無

還付請求を受け付けてから還付します

年度途中の税額などの変更や重複納付などの理由により納め過ぎとなった場合、還付金が発生します。口座振替にしていると、還付の際もスムーズです。

■問い合わせ 税務課 納税係 ☎ 72-8833

たまな通信



(左から)木下副会長、広田町長、山本会長、渡辺副会長

12/20 (水) 自然公園関係功労者環境大臣表彰を受賞

雨巻山において登山道の整備や清掃等の活動を行っている「益子いくべ会」が自然公園関係功労者環境大臣表彰を受賞しました。

「益子いくべ会」は長年、自然公園の利用促進と健全な自然環境の維持増進に尽力したことが認められ、今回受賞することとなりました。環境省にて表彰式が行われ、環境大臣から表彰状が授与されました。



(左から)西谷優希さん、広田町長、西谷和希さん

12/20 (水) 西谷優希さん、和希さんに 益子大使を委嘱

益子宣伝部長として町をPRしているプロサッカー選手の西谷優希さん、和希さんが、益子大使に委嘱替えとなり、町長応接室において委嘱状の交付が行われました。

益子大使は国内外で活躍している方で、町の魅力を国内外へ積極的にPRしていただける方に委嘱するもので、町長が委嘱状をお渡ししました。



1/7 (日) 二十歳のつどい

町民会館において「二十歳のつどい」が開催されました。164名が参加し、晴れ着やスーツに身を包み、互いの成長した姿に驚きながらも、旧友との再会を喜ぶ新成人たちが見られました。

- ◀ 実行委員長の 大平康喜さんのあいさつ (左上)
- 二十歳の主張を発表した 仁平陸矢さん (右上)
- と 田中愛大さん (左下) 寺内成章さん (右下)



快晴の下スタート



はが路を駆けるランナーと沿道での温かい声援

12/17
(日)

2,148 人が快走 第 10 回はが路ふれあいマラソン

芳賀郡内の 1 市 4 町（真岡市・益子町・茂木町・市貝町・芳賀町）を舞台に第 10 回目となる「はが路ふれあいマラソン」が開催され、2,148 人が冬のはが路を駆け抜けました。

真岡市の井頭公園をスタートし、益子町・茂木町・市貝町・芳賀町を抜けて井頭公園にゴールする 42.195 km のフルマラソンコースです。沿道には多くの人が応援に駆けつけ、選手に温かい声援を送りました。

12/9
(土)

里山駆ける「トレラン益子」

雨巻山周辺を走るトレイルランニング「トレラン益子」が開催されました。今回で第 8 回を迎えるこの大会は、雨巻山の登山道を整備する益子いくべ会を中心とする実行委員会が主催しています。当日は県内外から約 170 人が参加し、全長約 17km の里山を駆け抜けました。



11/28
11/29

真岡消防署益子分署 中隊技能確認訓練を実施



真岡消防署益子分署では、火災が多く発生する火災期を迎えるにあたり、建物火災の実践的想定訓練を実施しました。

毎年、火災で多くの方が尊い命を落としています。令和 4 年は全国の建物火災で 1,173 人、芳賀地区管内では過去 10 年間で 28 人の方が亡くなっています。

火災を起こさない、そして火災による死者ゼロを目指し、住宅用火災報知器を設置し、火の取扱いには十分注意しましょう。

- ▶ 逃げ遅れた人を背負い救出するようす(上)
- ホースを 2 階ベランダに引き上げるようす(下)



12/18
(月)

アカマツ林の枝打ちを体験

益子小学校の5年生の皆さんが益子の森においてアカマツ復活プロジェクトの枝打ち体験をしました。

当日は、益子里山の会の皆さんの指導で児童たち自ら、のこぎりで枝打ちしました。アカマツは若木のため、切りにくく難しい作業でしたが、一生懸命取り組んでいました。

アカマツ復活プロジェクトは平成29年から実施しています。町内の小学生に、町木であるアカマツの森づくり体験を通して、子どもたちの郷土愛を育み、森林の重要性を知ってもらうことを目的としています。



枝打ちのようす

12/14
(木)

詐欺被害防止の啓発活動を実施

益子町消費生活研究会の皆さんと益子交番の警察官の協力のもと、特殊詐欺などの被害防止を目的とした啓発活動を実施しました。

町内でも、実在する事業者名を名乗ったメールによる架空請求の詐欺被害が発生しています。不審な連絡があった際は、警察や下記の消費生活センター、ご家族などに相談してください。

- ・芳賀地区消費生活センター ☎81-3881
- ・消費者ホットライン ☎188



啓発活動のようす

スポーツの結果

12/23
(土)

柔道大会で活躍！

宇都宮市のユウケイ武道館で開催された第16回北総警杯少年柔道学年別・体重別選手権大会において、益子柔道会所属の皆さんが優秀な成績をおさめました。

準優勝

- 中山 晴 さん (男子6年 50kg超級)
- 荒井龍之心さん (男子5年 45kg超級)
- 中山 花 さん (女子4年 40kg以下級)
- 中山 七 さん (混合2年 30kg以下級)

3位

- 伊藤那奈実さん (女子6年 40kg以下級)



(前列左から)中山七さん・中山花さん
(後列左から)伊藤那奈実さん・荒井龍之心さん・中山晴さん

第85回益子町バレーボールリーグ戦大会

令和5年11月10日～12月15日

北運動場体育館

優勝 Best

準優勝 タワーズ

第3位 DOGS



人権教室を開催しました

令和5年12月に、町内3つの小中学校(七井小学校、益子中学校、七井中学校)において町の人権擁護委員による人権教室を開催しました。

DVDなどの視聴や話し合いを通して、自分らしさ、お互いの個性を大切にすること、相手の気持ちを尊重することなど、人権について学び、大切なことを再確認する機会になったと思います。

また、心が痛んだり、悩んだり困った時に、周りの人に相談することの大切さについて確認しました。



人権教室のようす(益子中学校)



人権教室をオンライン配信で実施しました(左から七井小学校、七井中学校)

交通情報

交通事故発生状況 (12月31日現在)

年別 区分	令和5年		令和4年		増減	
	12月	累計	12月	累計	12月	累計
死者	0	1	0	0	0	1

◆交通事故相談

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

落とし物に注意!

交番には財布やスマートフォンなどの遺失拾得物が多数あります。

悪意のある人に拾われた場合は、盗まれたり、悪用されるおそれもあることから、自身の貴重品は肌身離さず持ち歩き、紛失防止に努めてください。また、拾い物は最寄りの警察署や交番へ届けてください。

詐欺アポ電に注意!

・固定電話だけじゃない

町内でも電気通信事業者を名乗って「〇万円の請求があります」とあおるアポ電を複数確認しています。

心当たりのない請求については、絶対にお金を払わず、家族や警察に相談してください。

犯人は国際電話を使用していることもあり、電話番号の頭に「+」とついていたり、変な番号だと感じた時には疑いましょう。

・フィッシングメールに注意!

官公庁や配送事業者などをかたったメールでお金を請求してくることがあります。お金が絡む取り引きは「慎重に」「家族などと複数人で」対応してください。

・「電子マネーを買ってください」は詐欺!

詐欺の中に、被害者にコンビニやドラッグストアで電子マネーを購入させる手口があります。電話口で電子マネーを買ってくださいと言われた時には詐欺を疑いましょう。

交番だより



栃木県警察マスコット
ルリちゃん

まなびの広場



生涯学習振興大会「町民のつどい」開催

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。



シールを貼って自分だけのコマを作ったよ

令和5年12月16日、中央公民館において、町民のつどいを開催しました。また、ましこ未来大学実践発表、生涯学習講演会、花フェスタ2023、環境保全活動PRを同時開催しました。当日は大勢の子どもたちや親子連れで賑わいました。そのようすを写真で紹介します。



お菓子をいっぱい貼りつけてお菓子の家づくり



でんでん太鼓づくり「まず絵を描くよ」



大きなお魚釣れるかな



ペットボトルでスノードームづくり



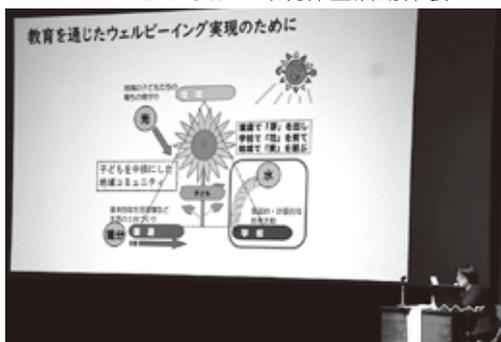
「1等賞かな？」くじ引き



ゲームをしながら環境保全活動体験



「えいっ！当たるかな？」ストラックアウト



生涯学習講演会



花フェスタ・スタンプラリーで苗を配布



町ホームページ

今回紹介するのは北運動場体育館です。広さはバドミントンコートで6面分、バレーボールコートで2面分の広さです。利用頻度が高いのはバドミントン、卓球（ラージボール）です。その他、バスケットボールやバレーボール、フットサルなどで利用されています。

利用料金はバドミントンコート1面利用で1時間200円、バレーボール等アリーナ半面利用1時間600円です（町外の方の場合は1.5倍の料金です）。

予約は1カ月前の1日から利用日の7日前まで、益子町公共施設予約システムでできます（例：2月19日に利用する場合は1月1日から予約受付）。

公共施設予約システムは、町ホームページをご確認ください。皆さまのご利用をお待ちしています。

※北運動場体育館は水曜休館です。

※中学生以下の方だけの利用はできません。保護者など付添いのものと利用してください。

※令和5年10月1日から、体育施設について公共施設予約システムを導入しました（一部対象外施設あり）。

システムの利用には利用者登録が必ず必要です。利用者登録をしていない方はお早めに登録をお願いします（総合体育館に登録申請書に本人確認書類を添えて提出してください）。また、登録は18歳以上の方（高校生を除く）に限ります。



スポーツ
しようぜ！

北運動場体育館利用のようす

（撮影協力:スパイシーボーイズ）※ゴールは持ち込みです

問 総合体育館 ☎ 70-2727（月曜休館）

日本遺産

かさましこ

かさましこ日本遺産講演会～N益子

文化財を含む地域資源の活用、かさましこ日本遺産ストーリーの普及啓発のため、笠間市と益子町でシンポジウムや講演会を実施しています。

今回は「発掘された近代遺跡と汽車土瓶」と題して、講演とパネルディスカッションを益子町で行います。皆さんの参加をお待ちしています。

日時 2月24日（土）13時30分～16時
会場 町民会館
参加費 無料（事前申し込み）

●講演1
演題 近代遺跡の発掘調査
――高輪築堤跡を中心に――

講師 斎藤進氏（港区発掘調査指導員・元東京都埋蔵文化財センター）

●講演2
演題 益子の土瓶と汽車土瓶
講師 河野真理子氏（元鉄道博物館学芸員）

●パネルディスカッション

内容 発掘調査で出土した汽車土瓶から分かった当時の生活について
パネラー 斎藤進氏、河野真理子氏

●関連展示

「益子の土瓶と汽車土瓶」展
会期 2月17日（土）～3月17日（日）
9時～17時（月曜休館）
会場 中央公民館 資料展示室



汽車土瓶

問

かさましこ日本遺産活性化協議会
（生涯学習課） ☎ (72) 3101

2月1日は「フレイルの日」 フレイル対策で健康寿命をのばしましょう

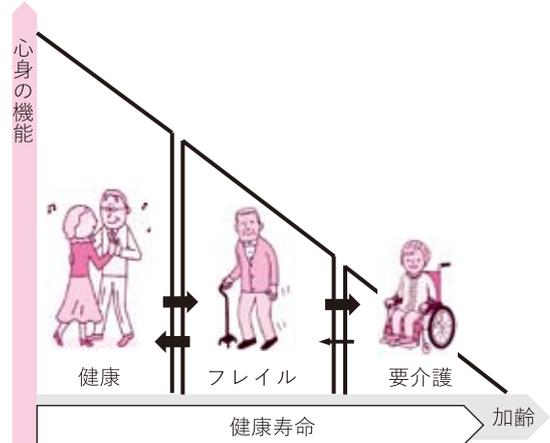
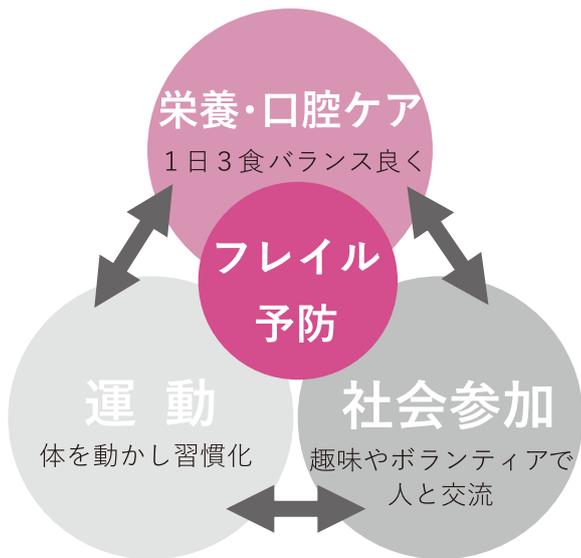
「フレイル」とは？

加齢に伴い心身の機能が低下した「健康」と「要介護」の中間の状態のことです。フレイルに早く気づき生活習慣などを改善することで「健康」な状態へ戻ることができます。

フレイルチェック(3つ以上当てはまる人はフレイルの可能性あり)

- 意図しない体重減少(半年間で2~3kg以上)
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した(ペットボトルのふたが開けにくい)
- 歩くのが遅くなった(横断歩道を青信号の間に渡りきれない)

フレイルにならないための3つのポイント



▶ 栄養・口腔ケア

できるだけ多様な食材をバランスよく食べましょう。主食・主菜・副菜の揃った食事回数を増やしましょう。主食（ごはんなど）と、主菜(体をつくるたんぱく質で肉・魚・卵・豆類)は毎食食べましょう。副菜の野菜は色の濃い緑黄色野菜（ほうれん草、トマトなど）を選び、骨を強くする牛乳・乳製品も忘れずに。

おいしく食べるためには、歯やお口のお手入れも大切です。定期的に歯科検診を受診しましょう。

▶ 運動

今より10分多く体を動かしましょう。ウォーキングとともに自宅でできる筋トレもおすすめです。

▶ 社会参加

家族や友人と会話する、自治会活動に参加するなど人と交流することで、認知機能が鍛えられ、心も体も元気になることが期待できます。食材の買い物なども外出の機会となる社会参加です。

「健康デー」のお知らせ

筋肉量、体脂肪率などがわかる体組成計測定なども行うイベントを開催します。予約不要です。

【日程】 2月20日(火) フレイルチェック、握力測定

3月19日(火) 高血圧予防(みそ汁の塩分測定、味覚チェック)

【時間】 9時~11時・14時~16時

【場所】 保健センター

文芸



俳句

- 注連飾古老の背なに神棲めり (山王前) 佐藤 恵子
 どの道も郷に行き着く冬帽子 (東 町) 佐藤 初子
 地蔵さまに被せたる赤の冬帽子 (前 沢) 高橋 和代
 霜柱戦場に征く靴の音 (塙) 萩庭 正幸
 初日射す静寂の空に震度七 (上大羽) 福島 文代
 松過ぎのふだんに戻るカレーの日 (田 町) 飯塚えり子
 薄霜をふんわり乗せて草眠る (栗 生) 磯部のり子
 コバケンの「チャイ五」のタクト去年今年 (角ノ川) 薄羽 豊典
 日の差して背中温もるちゃんちゃんこ (上大羽) 鈴木 英子
 淑気満つ文化財なる大葉屋 (栗 崎) 鈴木 稔
- ふる里で過ごす正月夢叶う (リパティ) 小沼美江子
 今日も待つ移動スーパ―過疎の客 (生田目) 佐藤 峰子
 廢屋の庭に山茶花咲きこぼれ (台 町) 桜井 トク
 マンゴーのブリッチめいた反り返り (山王前) 佐藤 恵子
 子供らと散歩した道今一人 (台 町) 石川ぶん子
 寒い夜のぐい飲みふたつ温めて (大 沢) 鈴木美代子
 手間かけた干柿カラス食い散らす (台 町) 野崎 光盛
 弁財天洗いし札を賽銭に (栗 崎) 日渡 守
 戦争に吾れの昭和を思い出す (塙) 大関 崇泉
 ゆっくりと転ばぬように老いの足(道祖土) 山口 秀雄

短歌

- 追いつかれ離されてゆくランナーの歪める顔
 をテレビは映す (栗 崎) 日渡 君枝
- 三世代揃い新年にぎやかに孫娘とひさびさ川
 の字に寝る (大 沢) 鈴木美代子
- 雪中花凍てつく風もものとせず香りほのかぞ
 春告げて咲く (塙) 矢澤 章人
- 雨戸開く睦月の朝は肌寒く高館山はもやに穩
 れて (道祖土) 山口 秀雄
- ささ身と三葉の雑煮を食べる初の日に父の笑
 顔が見ているわが家 (生田目) 小宅 光子
- 飾りおく綿の花珍しと正月のお客もはめて帰
 りてゆきぬ (塙) 高島 孝子
- 年明けて希望に満ちし夕暮れに能登半島を大
 地震襲う (上 山) 野澤 一志
- ひと日終わる厨に寒の水冷たし娘らと明日の
 米を洗いぬ (田 町) 豊田 君恵
- 節分の豆で作れる鉄火みそ炒りたてのかおり
 部屋をつつみぬ (塙) 宮本 恵美
- 古希を過ぎ檀家講なる集いにて先例語る我と
 なりたり (塙) 野崎 繁

新着図書を紹介

〈一般書〉

- 栃木怪談 深澤夜／編著 竹書房
- SNS サポート副業 土岐あい／著 大和出版
- あの公園のベンチには、なぜ仕切りがあるのか？ 森達也／編著 論創社
- 築50年52㎡物が多いのに片づいて見える家 能登屋英里／著 KADOKAWA
- スマホ片手に、しんどい夜に。 山本隆博／著 講談社ビーシー

〈児童書〉

- じかんをまもれなかったクマのはなし ジャン＝リュック・フロマンタル／文 河出書房新社
- 図解大事典日本の都市伝説 朝里樹／監修 新星出版社
- 身近な自然現象大研究 池内了／監修 PHP 研究所
- 日本手話へのパスポート 小野広祐／著 小学館
- ねこもあでかけ 朽木祥／作 講談社

読んでみませんか…

予言獣大図鑑



長野栄俊／編 岩間理紀／〔著〕 笹方政紀／〔著〕 峰守ひろかず／〔著〕 文学通信

コロナ禍でブームになった「アマビエ」は記憶に新しいですが、疫病や災害にかかわる幻の生き物はアマビエだけではありません。現代の「ゆるキャラ」にも通じるようなユーモラスな幻獣たちの姿を見ていると、人がなぜ「予言する幻獣」を求め、産み出したのか、考えてみたくになります。

ウサギのソロモン、へんしんする



ウィリアム・スタイグ／作・絵 さくまゆみこ／訳 徳間書店

ウサギのソロモンは、さびたクギにへんしんすることができました。そして「ぼくはクギじゃない。ウサギだ」とおもうと、もとのすがたにもどるのです。あるとき、おそろしいネコにつかまって、クギにへんしんしたまま、かべにうちつけられてしまいます。ソロモンはぶじににげられるでしょうか？

訃報

星ノ宮上2	新原	山王後	山王後	大平	台町	一ノ沢	大和田	青田	松本	下大羽	北中	栗崎	塙下2	上大羽	星ノ宮上1		
大越	出谷	深谷	日渡	大内	大島	小林	小村	鈴木	小口	秋元	富士川	富田	五月女	高橋	入沢	羽石	
豊子	芳江	光男	夕マ	敏子	宮一郎	チヨ	シゲ子	禎次	悦子	シマ	鈴子	フミ	フサ子	光江	芳志子	幸四郎	
87	92	74	101	88	78	93	85	72	74	66	91	88	97	86	96	75	77
秀夫	幸雄	和子	勉美	正美	幸子	俊	拓也	あい子	美知子	幸三	光男	傑	博之	裕一	順男	良子	

自治会名
亡くなられた方
12月届出分(敬称略)
年齢
世帯主

うぶごえ

東田井下	内町	長堤	上山
大根田	西谷	池田	細谷
悠人	柚乃	伍希	六花
(竜穂也)	(望希)	(好元美)	(美夏)

自治会名
前名
12月届出分(敬称略)
保護者名



生ごみの分別をしましょう!

ごみ減量化を推進

環境にやさしい
取り組み①

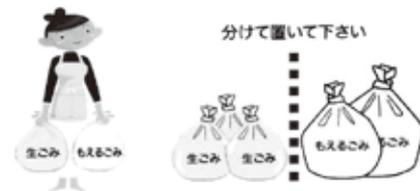
生ごみ専用袋で排出

生ごみ専用袋(黄色の袋・10枚入100円)でステーションに出すことで、生ごみが肥料として生まれ変わります。

- ・生ごみ専用袋(外袋)の「マシコットマーク」10枚集めると、地域通貨(マッシ)500円分または、地域ポイント(mashipoカード)500円分と交換できます。
- ・星の宮工業団地内の共和化工(株)で、「めぐる堆肥」(生ごみ堆肥)を無料配布しています。詳しくはお問い合わせください。
共和化工(株) ☎70-1380
- ・生ごみ専用袋と可燃ごみは別々に収集しています! 分けて出してください。



生ごみ専用袋の外袋



環境にやさしい
取り組み②

補助金を活用ください

生ごみ処理機で自家処理

自宅で生ごみを処理している方が増えています。処理した生ごみは肥料として活用することができます。

補助制度…購入費の2分の1以内で上限3万円、100円未満切り捨て

※処理機の貸し出しをしています。お試して体験してみたいかがでしょうか。

問 環境課 生活環境係 ☎72-8101

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	2月	2・16	5・19	6・20
	3月	4・15	6・18	8・19
もえないごみ びん、衣類	2月	1	2	7
	3月	1	5	7

■休日受付(家庭ごみの日) 日時: 3月16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



來栖 葵さん



佐藤 凜さん



石川 舞さん



鶴野 呼々未さん



三宅 快さん



加藤 絵莉奈さん



芳井 健太さん

祝 成人

令和六年一月七日
二十歳のつどい

今月が納期です

- ▶ 国民健康保険税 (第8期)
- ▶ 後期高齢者医療保険料 (第8期)
- ▶ 介護保険料 (第8期)

町の人口

1月1日現在

男 10,367人 (0人)
女 10,534人 (△ 2人)
計 20,901人 (△ 2人)
世帯数 7,901戸 (18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

12月累計 410件 / 10,112,370円
年度累計 2,436件 / 53,025,370円

ホームページや
SNSで

発信中



ホームページ



フェイスブック



インスタグラム



X

LINE
はじめました

ぜひご登録ください



LINE



イベント情報など町に
関する情報を配信します