

人事行政運営などの状況公表

問 総務課 総務係 ☎ 72-8824

令和5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、益子町の人事行政の運営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。

この紙面では一般職員のみを対象に掲載しています。

1. 職員採用に伴う競争試験について

令和5年度中に行った令和6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	12人	11人	8人	4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5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	161人	555,588千円	97,666千円	215,686千円	868,940千円	40.8歳
技能労務職	5人	14,030千円	713千円	4,126千円	18,869千円	60.9歳
計	166人	569,618千円	98,379千円	219,812千円	887,809千円	41.4歳

※「平均年齢」は令和5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10人および派遣職員1人を含んでいます。

3. 職員の在職について

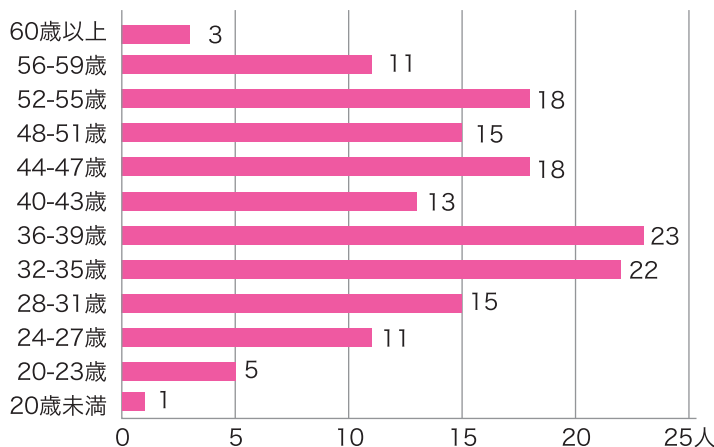
令和5年4月1日現在における職員数は155人、人口1万人当たりの職員数は70.85人でした。年齢階層別職員数は右表のとおりです。

※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10人および派遣職員1人は除いています。

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11.5日（取得率29.8%）でした。なお、令和4年度の平均取得日数は10.6日（取得率27.6%）でした。

▶年齢階層別職員数



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4年度に比べ、職員1人当たりの勤務時間数は24.1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5年度	131人	21,796時間	166.4時間
令和4年度	134人	19,072時間	142.3時間

詳しくは町ホームページをご覧ください。



ご長寿おめでとうございます

9月16日は敬老の日です。益子町のご長寿の方々を紹介します。※8月20日現在調べ（敬称略）9月16日年齢で掲載



城内 高久 ハツエ 103



内町 木村 和賀 103



道祖土上2 須藤 ミサ 102



栗崎 田中 シナ子 102



小泉山根 仁平 セツ 102

101歳（5人）

堀 中 信 一（長 堤）	大 幡 ウ メ（ 原 ）	添 谷 榮 子（東田井下）
佐々木 かつ子（星ノ宮上1）	芝 山 アキノ（北 中）	

100歳（5人）

飯 塚 モ ト（長 堤）	細 野 ハツネ（大沢里）	大 幡 ヨシイ（上 山）
瀧 澤 フ ズ（一ノ沢）	東 マ ツ（星ノ宮上1）	

99歳（21人）

佐 藤 甲 一（角ノ川）	入 沢 ヨ シ（上大羽）	水 沼 フ ク（仲之内）
金 田 ハ ル（道祖土下）	大 石 賀寿子（栗 崎）	粕 谷 キヌエ（上大羽）
大 塚 イ ネ（城 内）	三 村 ミヨ子（仲之内）	長 尾 ハ ル（生田目北）
山 崎 ヨシノ（西明寺）	堀 中 み よ（上 山）	大 山 トキ子（長 堤）
矢 口 フ ズ（北 中）	谷 中 ナ オ（上大羽）	岩 下 ミツイ（道祖土上2）
五十嵐 と み（長 堤）	高 野 ヤ イ（東田井下）	飯 野 栄 子（一ノ沢）
萩 原 ト キ（城 内）	飯 塚 眞佐子（田 町）	菊 地 辻 子（新町駅前）

98歳（10人）

瀬 尾 リ ウ（東田井上）	室 町 ト シ（上大羽）	山 崎 キ ヌ（新町駅前）
磯 島 トシ子（里 東）	黒 川 美 代（塙下1）	仙 齋 カツ子（長 堤）
高 田 マサイ（仲 町）	見 目 時 子（栗 崎）	大 塚 サ ワ（栗 崎）
茂 垣 フジイ（本郷西）		

『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や保険料を2年分納付することになったらどうされますか？

令和6年度分の町税や保険料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が、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。

いま大変だと思っていたとしても、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、分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。

地方税法や国税徴収法などの法令は、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。

1. 収入や財産を調査します。

- ・ 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を差押えし、未納となっている町税に充てます。



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、分からないことや納得できないことがあれば、お問い合わせください。内容の説明をさせていただきます。

また、やむを得ない理由により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。遅れてしまう事情の詳細をお伺いします。事情があっても相談がないと状況が把握できないため、そのまま放置せず、まずはご相談ください。



休日窓口(土曜開庁)の休止について

役場庁舎の空調工事のため、第1・第3土曜日午前中に実施している休日窓口を下記の期間において休止します。

ご不便をおかけしますがご理解のほどよろしくお願いします。

▶ 期間：10月～令和7年3月

- ※1 毎週金曜日午後7時までの窓口延長は、継続して実施しますので、ご活用ください。
- ※2 婚姻届や死亡届などの「戸籍届」は、日直の職員がお預かりします。

問 町民くらし課 ☎ 72-8849
税務課 ☎ 72-8832



令和6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。

▶ 対象者 国民健康保険に加入している、35歳以上の方・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、町民くらし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



人間ドック助成のおしらせ
(町ホームページ)

※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、上記二次元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。

問 町民くらし課 国保年金係 ☎ 72-8848

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ヵ月間

※多胎妊娠の場合は3ヵ月前から6ヵ月間

※妊娠85日(4ヵ月)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ヵ月前から

単胎の場合

3ヵ月前	2ヵ月前	1ヵ月前	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後
		免除	免除	免除	免除

▲ 出産(予定)日

多胎の場合

3ヵ月前	2ヵ月前	1ヵ月前	1ヵ月後	2ヵ月後	3ヵ月後
免除	免除	免除	免除	免除	免除

▲ 出産(予定)日



日本年金機構
ホームページ

問 町民くらし課 国保年金係 ☎ 72-8848

i 障害者雇用サポート セミナーへの募集について

障害者雇用を進めるうえで知っておきたい、障害ごとの特性に応じた業務の選定方法について、具体的・実践的な手法を交えて紹介します。

▶日時 10月3日13:30～15:30

▶開催方法 オンライン

▶対象者 県内企業の経営者および人事担当者など

▶申込期限 10月1日

▶申込方法

県のホームページから
お申し込みください。



(詳しくはこちら)

問 株式会社総合キャリアトラスト
☎028-650-5820

i とちぎ未来人材応援奨学金 支援助成金について

県内企業に就職を希望する学生を認定し、就職後に奨学金の返還を支援します。

▶募集期間 11月25日まで

▶対象者 大学3年生、大学院修士1年生、短期大学1年生、高等専門学校4年生、専門学校1年生

※助成金額や応募方法などの詳細については栃木県ホームページをご確認ください。



(詳しくはこちら)

問 栃木県労働政策課
☎028-623-3224

i とちぎ男性育休推進企業 奨励金の支給について

はじめて男性従業員に育児休業を取得させた中小企業等の事業主に対して奨励金を支給します。

▶申請受付期間 令和7年3月13日まで

▶奨励金額 20万円

※支給要件、申請方法などの詳細については専用ページをご確認ください。



(詳しくはこちら)

問 とちぎ男性育休推進企業奨励金事務局
☎028-678-9937

i 「襖・障子張り」 技能講習のご案内

▶講習会場

益子町福祉センター

▶講習日

10月1日～3日（3日間コース）

9:30～16:00

▶対象者

シルバー人材センターに入会し、就業を希望する、県内にお住まいの60歳以上の方

▶定員 16名（事前申込制）

▶受講料 無料

▶申込期限 9月13日

▶申込方法

益子町シルバー人材センターにて技能講習申込書を提出、または栃木県シルバー人材センター連合会のホームページよりお申し込みください。

問 栃木県シルバー人材センター連合会
☎028-627-1179

i 収入印紙・栃木県収入 証紙の販売

パスポートの取得や各種試験、契約などに必要な収入印紙および栃木県収入証紙を取り扱っています。

▶販売場所 町役場 会計課

▶販売時間

8:30～17:15

（土日祝日、年末年始を除く）

※購入された収入印紙などは、町の窓口での払戻し・交換はできません。必要なものをよくご確認の上、購入してください。

※まとめて購入をご希望される場合は、事前にご連絡をお願いします。

問 会計課 ☎72-8854

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 ヘリコプター遊覧飛行 に伴う飛行音について

▶飛行日時

・9月21日10:00～17:00

・9月22日 9:00～17:00

・9月23日 9:00～16:00

▶場所 道の駅ましこ

詳細につきましては、道の駅ましこのホームページをご覧ください。

近隣の皆さまには、上記の時間帯においてヘリコプターの飛行音によりご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いします。



(詳しくはこちら)

問 道の駅ましこ
☎72-5530

i 危険物取扱者試験の ご案内

▶日時 11月10日 9:30～

▶会場 真岡工業高等学校ほか

▶申請期間 9月9日～20日

▶試験の種類

甲種、乙種(第1類から第6類)、丙種

▶試験手数料

甲種7,200円、乙種5,300円、丙種4,200円

問 (一財)消防試験研究センター
栃木県支部 ☎028-624-1022

益子にネイルサロンオープン!

ネイリストのmidoriです!

埼玉、東京でのサロン勤務を経て益子にネイルサロンをオープンしました!ネイルしに市内まで行っている方、いいネイルサロンが見つからない方…。ぜひ一度お越しください!一緒にネイルを楽しみましょう!



☆お客様連れOK!
☆夜10時までの
営業日あり!



ご予約、詳細はこちら♪

nail salon nico
【ネイルサロンニコ】



有料広告 掲載希望受付中

広報ましこでは、有料広告の申し込みを随時受け付けています。地元密着の広報をぜひご利用ください!

▶発行部数 6,600部/月

▶申込方法

掲載希望号発行日1カ月前に原稿を役場総務課へ提出

▶掲載料 (1号ごと)

半 枠 (85mm×49.4mm) - 15,000円

1 段 枠 (170mm×49.4mm) - 30,000円

問 総務課 秘書広報係 ☎72-8825



花馬を先頭にした合同運行のようす

たまな通信

夏の風物詩「手筒花火」「益子祇園祭」

7月20日益子観光南駐車場において、下野手筒会による手筒花火が披露されました。

また、7月23日から25日にかけて、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。

23日には「出御祭」^{しゅつぎよさい}が行われ、24日には関東三大奇祭に数えられる「御神酒頂戴式」が行われました。最終日の25日には各町の屋台山車が繰り出し、鹿島神社前で神前奉納の儀「御上覧」が行われました。



下野手筒会による「手筒花火」



関東三大奇祭の1つ「御神酒頂戴式」



御上覧のようす

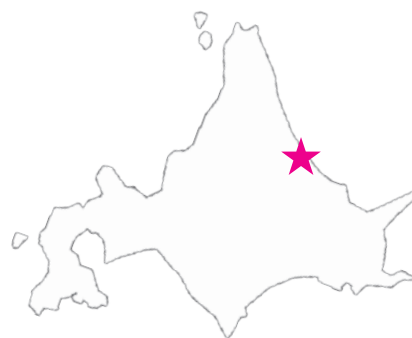
交流体験の翼in雄武町 ～北海道へ行ってきました～



雄武漁業組合 ホタテ工場見学



漁船体験



ブルーグラスファーム見学

今回で23回目を迎えた北海道雄武町への「交流体験の翼」が、7月31日～8月3日までの3泊4日の日程で行われました。

この事業は益子町地域間交流協会主催のもと、町内小学校4～6年生を対象に、北海道雄武町への交流研修として実施しており、今年は16名の児童が参加しました。

雄武町ではオムイフォーラム21の皆さんの温かい歓迎をうけ、漁業組合のホタテ工場見学やソフトクリーム作り体験のほか、漁船の乗船体験など、日頃益子町では味わえない貴重な体験をすることができました。

この事業を通して、子どもたちは集団生活の中で互いに助け合い、感謝し合う気持ちを育むことができたと思います。

益子芳星高校で防災教育を実施、消防団も協力！

7月17日、益子芳星高校において、生徒の消火体験、煙体験、VR防災体験などの防災教育が行われました。これは栃木県の事業で、高校生が様々な防災体験を通じ消防団員との交流を深めて、高校生の防災意識の向上を目指すものです。

また、地域防災の中心となる消防団員の成り手が不足する中、消防団のPRも兼ねています。将来地域防災の担い手となる高校生が、消防団に興味を持つきっかけになることを期待しています。



消防団活動PRのようす



消火体験のようす



VR防災体験のようす

スポーツの結果

第86回益子町 バレーボールリーグ戦大会

6月14日～7月12日

総合体育館・北運動場体育館

優勝 タワーズ

準優勝 DOGS

第3位 BEST



寄贈のようす

田野保育園へ交通安全 横断幕と反射材の寄贈

7月17日、「未来の宝である園児たちの交通安全に役立ててほしい」と、交通安全協会田野支部女性部（鈴木恵子会長）から、田野保育園に交通安全横断幕が、また園児にはお守り型の反射材が寄贈されました。

園児代表の吉川權都さんと渡邊木陽さんは「とてもうれしい。」と笑顔で受け取っていました。

また、彼岸花街道の終着地点には駐車場も整備されているため、ゆつくり時間をかけて見ることが出来ます。

○藤根善治の墓（町指定文化財・ましこ世間遺産）

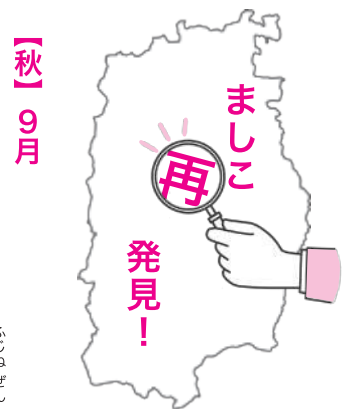
藤根善治は、江戸時代中頃の人物で元は浪人でしたが、当時の益子代官に才能を認められて雇われ、剣道や学問の指導にあたりました。享保13・14年の大凶作で年貢米が納められず、名

今月、彼岸花街道と藤根善治の墓の2か所をご紹介します。

○彼岸花街道（ましこ世間遺産）

彼岸花街道は益子町の最南端に位置する梅ヶ内地区にあります。約2kmにわたり100万本余りの真っ赤な彼岸花が、9月中旬には道沿いに咲き誇ります。これは先人たちが残してくれた彼岸花を地元の人々が約40年かけて100万本に増やしたもので、現在も大切に維持保存されています。

彼らは「とてもうれしい。」と笑顔で受け取っていました。



問

生涯学習課 ☎ (72) 3101



藤根善治の墓



彼岸花街道

主などが投獄されました。これを聞いた村人たちが一揆を計画しましたが、藤根が説得してこれをとどめ、代わりに自身が黒羽藩に直訴し、新の代納と名主の釈放を実現させました。しかし、直訴は大罪との理由で藤根は家族と共に処刑され、正宗寺に葬られました。村人たちは藤根をお焚木様として尊称し、石碑を建立して供養しました。

まなびの広場



小宅古墳群で総合学習を実施しました

七井小学校の6年生が、小宅古墳群で総合学習を行い、3名の方からそれぞれ説明・授業を受けました。

- ・ 益子町で231基
- ・ 小宅古墳群は、前方後円墳6基、円墳29基

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。

1. 学習の前に、亀岡八幡宮里山の会代表の床井秀夫さんから、一般的な参拝作法やマナーについて次の(1)から(5)の説明を受け、古墳群の所有者である亀岡八幡宮を参拝しました。
 - (1)鳥居をくぐる前に一礼
 - (2)参道は真ん中を避けて歩く
 - (3)手水舎では手、口を清める
 - (4)お賽銭を収めるときの順番
 - (5)お参りは二礼二拍手一礼等々
2. 町教育委員会の塚本学芸員から古墳群について次の(1)から(3)の授業を受けました。
 - (1)古墳とは何か
 - ・ 今から約13000〜17000年前、日本列島で作られた、土を高く盛り上げた墓で、身分の高い人が埋葬されていると考えられている。
 - (2)古墳の種類
 - ・ 前方後円墳、円墳、前方後方墳
 - (3)古墳の数
 - ・ 全国で16万基（コンビニエンスストアの3倍）
 - ・ 栃木県で5200基以上
 - (2)古墳の種類
 - ・ 前方後円墳、円墳、前方後方墳
 - (3)古墳の数
 - ・ 全国で16万基（コンビニエンスストアの3倍）
 - ・ 栃木県で5200基以上
3. 町観光ボランティアの大岡忠男さんから、古墳群について次の(1)および(2)の補足説明がありました。
 - (1)小宅古墳群は、昭和34年11月県指定の史跡となりました。
 - (2)素晴らしい環境にある古墳群を再確認し、五感を研ぎ澄まして楽しい生活をして欲しい。
4. 里山の会の床井さんから、古墳群の整備について次の説明がありました。
 - ・ 以前は古墳群の整備がなされてなく、約14年かけて古墳群を現在のように整備し、きれいに保っている。

出席した児童からは、「今回の総合学習では、色々な方の説明を聞くことができ、地域の歴史や環境についての理解を深めることができた」との感想がありました。

大規模な古墳群は、桜や菜の花、曼珠沙華が咲き誇ることでも有名です。また、里山の会の皆様による環境保全活動により、蛸が群舞する素敵なスポットであることも再確認できました。



塚本学芸員の授業風景



床井さんからの説明風景



大岡さんからの説明風景

宝くじ助成金を利用 大和田自治会

大和田自治会は、コミュニティ助成事業を利用し、パソコンや印刷機、テーブル、椅子など公民館での活動に必要な備品を整備しました。

コミュニティ助成事業とは、一般財団法人自治総合センターによるもので、地域コミュニティの健全な発展と、宝くじの社会貢献を目的として実施しています。この事業は自治会、町内会などの地域的な共同活動を行っている団体に対し、活動の更なる活性化のために助成されるものです。



購入した備品など



町内で特殊詐欺が発生しています

今年の7月から、町内で警察官を名乗るものから、名前や生年月日、資産等の個人情報を聞き出される特殊詐欺の「アポ電」被害が発生しています。

「+」から始まる電話番号は、海外からかけられた電話なので、特に注意してください。

- ・知らない番号からの、メールや電話は出ない
- ・安易に相手の話を鵜呑みにせず、個人情報 を相手に伝えない
- ・一人で決めずに家族や警察に相談する。

以上のことに注意して、「アポ電」被害から自分や家族を守ってください。

交通情報

交通事故発生状況 (7月31日現在)

年別 区分	令和6年		令和5年		増減	
	7月	累計	7月	累計	7月	累計
死者	0	1	1	1	-1	0

◆交通事故相談について

交通事故相談員が電話相談などに応じています。
秘密厳守・相談は無料です。

県民プラザ（県庁内 ☎028-623-2188）

秋の交通安全 県民総ぐるみ運動

▶期間

9月21日から30日までの10日間

▶運動の重点（全国重点）

1. 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
2. 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
3. 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



▶交通指導取締の強化

運動期間中は、飲酒運転、速度超過、座席ベルト装着義務違反等、交通事故に直結する悪質性、危険性の高い交通違反に対する指導取締りを強化します。

交番だより



栃木県警察マスコット
ルリちゃん

消費生活 アドバイス No.212

給湯器の

点検商法にご注意ください！

突然、電話や訪問で給湯器の点検を持ち掛け、不安をおおって高額な給湯器の交換を迫るトラブルが、70歳以上の高齢者を中心に急増しています。

事例

「給湯器の無料点検を行う」と電話があり、契約しているガス会社と思い承諾した。その後、業者が訪問してきて、給湯器の点検を行い「耐用年数が過ぎているので交換した方がよい」と言われた。ガス漏れは目に見えないため不安になり、交換費用40万円の契約をした。後で契約書を確認すると、契約しているガス会社ではなく、遠方の知らない業者だった。高額で不審なので契約をやめた。

〈消費者へのアドバイス〉

◆点検を口実に訪問し、消費者の不安をおおるなどして、新たに製品を購入させる手口です。たとえ「無料」と言われても、安易に点検に応じないようにしましょう。

◆給湯器は種類や価格が様々で、交換費用が高額になることがあります。その場ですぐに契約するのはなく、今交換が必要か十分に検討し、複数社から見積もりを取ることを大切です。

◆給湯器は、長期間の使用により重大な事故が起こる可能性もあります。業界団体等では、10年を目安に信頼できる事業者による点検や取り換えを推奨しています。

◆契約してしまっても、クーリング・オフができる場合があります。本来望んでいない契約をしてしまったなどの場合は、速やかにクーリング・オフを書面または電磁的方法（メールなど）により通知しましょう。



問

芳賀地区消費生活センター ☎(81)3881 消費者ホットライン ☎1188

9月は健康増進月間です

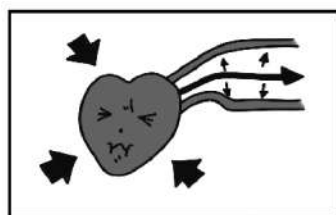
この期間は、一人一人がご自身の健康について理解を深め、改善させる絶好の機会です。

今回は、「高血圧の予防」のポイントをお伝えします。

■ポイント① 高血圧とは??

心臓が収縮して血液を血管に送り出した時、血管の内側に圧力がかけられます。この時の血圧を収縮期血圧（上の血圧）と呼びます。逆に、血液が心臓に戻り心臓が拡張する時、血管の壁にかかる圧力は最も低くなり、この時の血圧を拡張期血圧（下の血圧）と呼びます。収縮期と拡張期の両方、もしくはどちらかが高くなると高血圧と診断されます。

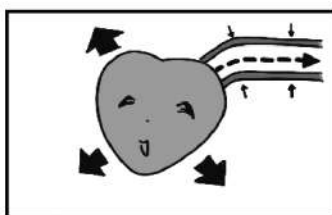
収縮期血圧（上の血圧）



心臓が収縮

心臓が収縮して血液が押し出されるとき血管にかかる圧力

拡張期血圧（下の血圧）



心臓が拡張

心臓が拡張して次に血液を送り出す準備をしているときの血管にかかる圧力

血圧の基準

日本高血圧学会によると、診察室で測った場合の成人の理想的な血圧は以下のとおりです。

●正常血圧	
上の血圧	120mmHg未満
下の血圧	80mmHg未満
●高血圧	
上の血圧	140mmHg以上
下の血圧	90mmHg以上

*上の血圧（収縮期）
*下の血圧（拡張期）

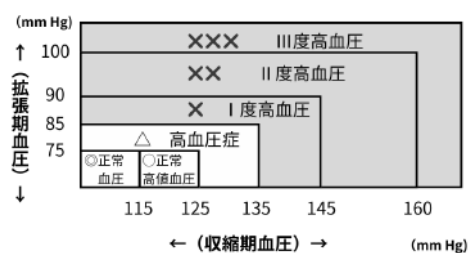
■ポイント② 家庭血圧の重要性

家庭で測定する血圧の基準は、病院での基準とは違います！！

一般に、家庭での測定値は、病院よりも低めになります。

そのため、基準値も少し低めに設定されています。

家庭で測った場合の血圧の分類



■ポイント④

高血圧を予防するためには、以下のような生活習慣の見直しが必要です

- ① 塩分の摂取を控える
（男性：1日7.5g未満 女性：1日6.5g未満）
- ② 適度な運動
- ③ バランスのとれた食事
- ④ 適正体重の維持
- ⑤ ストレス管理
- ⑥ 禁煙と節酒

■ポイント③ 高血圧が続くとどうなる??

血管の壁が傷つき、炎症が起こります。傷ついた血管は、詰まったり、破裂する危険性が高まります。

合併症



心筋梗塞



脳出血

『健康デー』のお知らせ

足や腕など部位別の体脂肪量や筋肉量などがわかる体組成計測定（予約不要）や、運動・栄養相談（要予約）の他、月ごとのテーマに沿ったイベントを開催しています。

健康づくりのために、ぜひ、ご参加ください。

【今後の予定(テーマ)】

■場所：保健センター

■時間：9:00～11:00 14:00～16:00

9月10日(火) 高血圧症 *医師講話 9:30～9:50(予約不要)

10月1日(火) 骨粗しょう症*医師講話 9:30～9:50(予約不要)

【お問い合わせ】益子町保健センター ☎70-1121

文芸

俳句

向日葵の暁らざる夜の暗さかな
十日目の猛暑警戒爪を切る
喜雨を待つ大地に涙ほどの雨
オーボエの余韻晩夏の地下の駅
ふるさとは都会となりぬ遠花火
踊る輪のほどけて櫓ぼつねんと
茄子畑農婦地下足袋軽やかに
髪染めて身仕度完了盆用意
提灯をひとつ減らして盆用意
広重の雨の音せり葎簀張

川柳

蓮の花目覚める様にやつと咲き
孫の世話ようやく終る八十路過ぎ
自己流の手話で通じた遠い耳
有りの儘老後を生きる二人連れ
部屋干しが一夜で乾く熱い日日
振り向くと紆余曲折の靴の跡
手を休め涼む木陰がたまらない
幸せをはなさなかった手に感謝
夏休みタウンページで押し花を
甲高い妻の悲鳴は静電気

(山王前) 佐藤 恵子
(東 町) 佐藤 初子
(栗 崎) 鈴木 絵
(新 町) 関 礼子
(上大羽) 関澤満喜枝
(塙) 萩庭 正幸
(上大羽) 福島 文代
(栗 生) 磯部のり子
(角ノ川) 薄羽 豊典
(大 沢) 小川 孝子
(台 町) 野崎 光盛
(リバティ) 小沼美江子
(台 町) 桜井 トク
(生田目) 佐藤 峰子
(台 町) 石川ぶん子
(山王前) 佐藤 恵子
(小 宅) 床井 和子
(大 沢) 鈴木美代子
(下大羽) 黒子 偉
(道祖土) 山口 秀雄

短歌

(栗 崎) 日渡 君枝
御城山を包むごと花火の広がりて消え
ゆくを見るひとり窓辺に
(大 沢) 鈴木美代子
古い二人LRTに乗り宇都宮修学旅行
の子供のごとく
(塙) 宮本 恵美
口元に生えしばかりの歯が二本孫健や
かに大の字に寝る
(塙) 矢澤 章人
秋めいて切絵のごとき山並に目には著
しき天使の階段
(道祖土) 山口 秀雄
おみやげと鰻重ふたつ娘より妻といた
だく幸せの膳
(上 山) 野澤 一志
「よく来たな待っていたよ」と言いし
人今は行けども位牌語らず
(生田目) 小宅 光子
介護という言葉なき頃逝きし母車椅子
買う夢より覚めぬ
(田 町) 豊田 君恵
祭り来し空に立ちたる青竹の秀でる枝
に蜻蛉遊べり
(塙) 野崎 繁
墓守のなき伯父しのび盆前の草取りゆ
けば浮かぶおもかけ
(栗 崎) 山川 俊子
聞え来し祭り囃子も遠のけば「初秋の
歌」を思ひてゐたり

新着図書の紹介

〈一般書〉

- 町内会 コミュニティからみ
る日本近代 玉野和志／著
筑摩書房
- 見る・知る・学ぶ ジオパ
ーク・国立公園でぐぐっとわかる
日本列島 川上紳一／監修・解説
JTBパブリッシング
- おうちでつくるイギリス菓子
安田真理子／著
山と溪谷社
- なぜ人はアートを楽しむよう
に進化したのか アンジャン・チャタジー／著
草思社
- きみのまち 歩く、旅する、
書く、えがく 今日マチ子／著
rn press

〈児童書〉

- トウモロコシのおもいで 早秋丸／作 小川糸／訳
講談社
- パンダのソフトクリームやさ
ん 小川かなこ／さく
福音館書店
- れっしゃがとおります 岡本雄司／さく
福音館書店
- 7歳までに知っておきたいち
きゅうえほん アリス・ジェームズ／文
Gakken
- くよくよしてもしかたがない！
ワンダ・ガアグ／再話・絵
瑞雲舎

読んでみませんか…



エビデンスを嫌う人たち

科学否定論者は何を考え、どう説得できるのか？

リー・マッキンタイア／著
西尾義人／訳
国書刊行会

「地球は球体ではなく平面である」「気
候変動の原因は人類の活動ではない」「新
型コロナウイルスはただの風邪」など、さ
まざまな主張をする「科学否定論者」。こ
の本では、彼らにどう向き合い、どう対話
していくかを考えています。

みんなであいいうえお

みることばさわれることば手話えほん1

スギヤマカナヨ／作
吉岡昌子／手話監修
あすなろ書房

「あいいうえお」を、ひらがな、カタカナ、
ローマ字、指文字、点字であらわしている、
日本語の多様な表現方法を楽しく学べる絵
本です。手話の動画が見られる二次元コー
ド、指文字表、点字表もついています。



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
新町上	海老澤 サタ	75	本人	
前 沢	堀 野 信 一	70	信子	
田 中	室 町 正 一	75	宏	
東田井下	高 野 貞 夫	67	利江	
原	菊 部 イシ子	74	一男	
新町駅前	小 森 ミ ツ	87	本人	
塙下 1	高 橋 美 枝	86	博司	
中 村	萩 原 清 子	99	秀雄	
塙上 2	高 橋 ミ ツ	93	本人	
北 中	入 野 和 美	77	眞理子	

うぶごえ

自治会名	名	7月届出分 (敬称略)	保護者名
山王前	福 田 愛 華	あいか	弥 朋 生 広
東 町	若 林 実 明	さねあき	彩 千 水 尋
小 宅 西	小 島 耀 大	よした	詩 奨 歩 生



環境伝言板

生ごみは専用袋でだしましょう！

ごみ減量化を推進！

町では、家庭から排出される生ごみを分別収集し、堆肥化等の独自処理を行い、ごみの減量化を進めています。資源循環と地球温暖化防止のため、生ごみは分別しましょう！

生ごみ専用袋の詳細は、ごみカレンダーに記載の「益子町の取組み案内」や益子町HPからご確認ください。

生ごみリサイクルマッシュバック（協力還元）制度

生ごみ専用袋の外袋に印刷された「マシコットマーク」（10枚1口）を集めて、町民くらし課環境係に申請いただくと、地域通貨500円分またはmashipoポイント500円分と交換ができます。また、令和6年9月からは、生ごみ専用袋100枚(1,000円相当)との交換も可能です！（先着5,000枚限定）

※益子町の生ごみ堆肥化に係る取組が、テレビの特集番組で取り上げられました！



生ごみ専用袋
(黄色が目印です)
10枚100円



益子町の生ごみ
堆肥から作られ
たスイカです！



テレビ番組の取材風景

問 町民くらし課 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	9月	2・13	3・18	5・20
	10月	2・15	3・18	4・21
も え な い ご み び ん 、 衣 類	9月	3	4	10
	10月	1	2	8

■休日受付(家庭ごみの日) 日時:10月12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

13 広報ましろ

最高賞

① 内閣総理大臣賞
益子小6年
伊藤 しいな | 幸せのぼうし



特別賞

A 部門：小1～3年、B 部門：小4～6年、C 部門：中学生



- ② A部門 茨城県教育長賞
やわらぎ児童館(益子小2年)
西谷 祥希 | かにをたべようとしているたこ
- ③ A部門 茨城新聞社長賞
やわらぎ児童館(益子西小2年)
三村 咲藍 | 教科書のスイミー
- ④ A部門 笠間市教育長賞
やわらぎ児童館(益子小1年)
菅又 蓮佳 | あまくて おいしい いちご

- ⑤ A部門 笠間日動美術館館長賞
やわらぎ児童館(益子西小3年)
成井 初華 | てんとう虫
- ⑥ B部門 笠間市長賞
やわらぎ児童館(益子西小6年)
三村 希乃葉 | 満開の桜の木
- ⑦ C部門 笠間市長賞
益子中2年
白石 泰世 | うろこのような花びん

優秀賞

- 磯 千咲 やわらぎ児童館(七井小3年)
金子 英禾 やわらぎ児童館(七井小3年)
川島 ゆう やわらぎ児童館(益子西小3年)
黒子 紗椰 益子中2年

選奨

- 大塚 一乃 益子中2年
大塚 ここあ 益子中1年
室町 藍里 益子中2年

第23回 全国こども陶芸展 inかさま

全国各地より1,277点の応募があり、
益子町の多くの子どもたちが入賞しました。
おめでとうございます！
入賞者を紹介します。(敬称略)

今月が納期です

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

町の人口

8月1日現在

男 10,267人 (8人)
女 10,445人 (△ 1人)
計 20,712人 (7人)
世帯数 7,939戸 (27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 270件 / 5,087,000円
年度累計 919件 / 20,632,300円

欲しい情報だけお届けします

益子町公式LINEアカウントでは、町政情報など
益子町の情報を発信しています。

「欲しい情報のみ」を受け取るためには、ト
ーク画面の下にある「くらしメニュー」から「受信
設定」の登録が必要です。

益子町受信設定フォーム
www.sco-undereye.jp

この設定をすると、益子町がメールで配信して
いる情報をラインで受け取ることができます。

年代 必須
年代を選択してください。
☐ 10代 ☐ 20代 ☐ 30代 ☐ 40代 ☐ 50代
☐ 60代以上 ☐ 回答なし

性別
性別を選択してください。
☐ 男性 ☐ 女性 ☐ 回答なし

お住まいの地域 必須
お住まいの地域を選択してください。
☐ 町内在住 ☐ 町外在住 ☐ 回答なし

配信を希望する情報 必須
情報を受信したい項目を選択してください。
(複数選択可)
※緊急情報や防災情報などの情報は、選択項目
にかかわらず一斉送信する場合があります。

✓ すべて ☐ 町政情報 (以下以外)
☐ 災害情報 ☐ 子育て・教育 ☐ ゴミ ☐ 医療
☐ 図書館 ☐ 移住 ☐ 観光 ☐ イベント
☐ スポーツ ☐ 健康・福祉 ☐ くらし・手続き
☐ 文化・生涯学習 ☐ 事業者向け情報
☐ 町職員採用関連

▶ 町の最新情報やイベント
情報、災害時の緊急情報
などをお届けします

ぜひご登録ください

