

鹿沼のうんまいいちご
召し上がれ!

HELLO!!

HELLO

徹底してください!

“3密”避けて

マスクと手洗い”

新型コロナ関連情報はこちら▶



いちご市×いちごまんじゅう
申告の受け付けが始まります
地域の夢実現事業の取り組み
まちを、笑顔を、未来を守る鹿沼市消防団
学力・授業力向上の取り組み

いちごまんじゅう × いちご市



鹿沼営業戦略課いちご市プロモーション係
☎(63)0154

鹿沼市は、市の特産品「いちご」を魅力発信の代表として選び、「いちご市」を宣言しています。
ポストやバス停はいちごデザインになり、毎年開催するいちごのイベント「いちごのもり」は人気を博しています。
こうしたいちごに関する取り組みは市民や学校、企業でも広がりを見せています。
今回、いちごの名産品「いちごまんじゅう」の開発に取り組み鹿沼商工高等学校商業部の生徒にお話を聞きました。



鹿沼商工高等学校商業部
部長 小林 由萌さん

あまずっぱい 青春いちごまんじゅう

いちごの生産量日本一の栃木県といちご市を宣言している鹿沼市にふさわしい、いちごを使った名産品を作ろうと同校商業部の生徒たちが開発しました。

いちごの風味が感じられる甘酸っぱいいちごミルク餡を、いちご形のカステラ生地で包んだ菓子です。

初めは、たい焼き式の菓子「いちご焼き」を試作しましたが、土産物にするには大量生産ができて日持ちすることが必要であるため、饅頭へと路線変更をして完成させました。

商品名は、「青春」と書いて「あまずっぱい」と読みます。

★第26回県高等学校生徒商業研究発表大会最優秀賞受賞。

いちごまんじゅうを開発するうえで大変だったことはありますか？

餡作りが大変でした。商品名にもなっているいちご特有の甘酸っぱさを表現するのが難しかったです。甘みと酸味のバランスを何度も調整し、満足のいく味ができました。

いちごまんじゅうを作るうえでこだわったポイントを教えてください。

饅頭の形が「いちご」という見た目のかわいさにこだわりました。栃木県内には、いちご味のお菓子はたくさんありますが、「いちごの形」をした商品はないんです。味も見た目も「いちご」というのが、他の商品にはない、いちごまんじゅうのセールスポイントです。

いちごまんじゅうをこれからどのように展開していきたいですか？

もっとたくさんの人に知ってもらって、鹿沼市の名産品にできるよう頑張りたいです。

これから鹿沼市の新たな名産品として全国で有名になるよう、応援していきますよ。

「シカノツノタチ発信局」もいちご市をバックアップ

魅力発見サイト「ジブンススタイルかぬま」では、市民ライター（愛称：シカノツノタチ）が鹿沼の魅力を発信しています。もちろん、いちご関連の情報も！



▲ライター miho 「いちごを探して」



▲ライターオズマ「鹿沼市検定 (いちご)」

いちごまんじゅう販売場所

1箱6個入り 648円(税込み)

【鹿沼市限定】

鹿沼産のいちごを使用したいちごまんじゅう
新・鹿沼宿 / TKC いちごアリーナ / ヤオハン / JAかみつが奈佐原直売所 / 屋台のまち中央公園

栃木県産いちごを使用したいちごまんじゅう
県観光アンテナショップ「おいでよ!とちぎ館」 / JR宇都宮駅 / 東京ソラマチ など

申告の受け付けが始まります

税務課市民税係 ☎(63)2112

令和4年度分の市県民税の申告と所得税等の確定申告の受け付けが始まります。令和3年中に所得のあった人や、税額控除や所得控除の適用を受ける人は、申告を行ってください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、申告会場においては、消毒や換気などを実施します。予めご了承ください。

申告に必要なもの

・申告書

税務署で申告する人…確定申告書（税務署から送付されている人）

市の会場で申告する人…市県民税申告書（市役所から送付、または受付会場にもあります）

- ・本人確認書類
 - ①マイナンバーカード（身元と番号確認のため）
 - ②運転免許証・健康保険証等（身元確認のため）
- ・所得金額を証明する書類（給与所得や公的年金所得の人は源泉徴収票等）
- ・事業所得（農業所得を含む）等のある人は、収支内訳書
- ・令和3年中に支払った国民年金保険料・国民健康保険税・介護保険料等の領収書、生命保険料・地震保険料等の控除証明書
- ・障害者控除を受ける…身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳または障害者控除対象者認定書等
- ・医療費控除を受ける…令和3年中に支払った医療費の「医療費控除の明細書」（保険などの補てん金額の分かる書類も持参）

お願い

- ・申告書は、本人が作成してください。収支内訳書や医療費控除の明細書等は、事前に作成してから受付会場へお持ちください。申告書作成の相談は会場で受け付けます。
- ・税務署から申告書やはがきが届いた人は鹿沼税務署での申告をお願いします。給与・年金収入のみの人以外は市役所で申告を受け付けられないことがあります。（詳しくは、4ページを参照ください）

鹿沼税務署から 所得税等の確定申告のお知らせ

鹿沼税務署(アザレアホール) ☎(64)2151

開設期間 2月16日(水)～3月15日(水)（土・日・祝日等を除く）

受付時間 午前9時～午後4時

※午後4時前であっても、相談受付を終了する場合があります。

申告会場 鹿沼商工会議所 アザレアホール（睦町 287-16）

※国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を利用すると、スマートフォン等で確定申告書の作成から提出までができます。（e-Taxの事前準備が必要です）

※会場における申告には、入場整理券が必要となります。整理券は、当日配布を受けるか、国税庁LINEアカウントから取得できます。

※上記の確定申告会場開設期間中は、鹿沼税務署庁舎では申告相談を行いません。



申告が必要か確かめましょう～市県民税申告フローチャート～

フローチャートで申告が必要か・不要か確認してください。

Bまたは**C**に該当した人は申告が必要です。

はい → いいえ →

スタート

令和4年1月1日に鹿沼市に住民登録がありましたか？

令和4年1月1日時点で住民登録をしていた市町村に、申告が必要か確認してください。

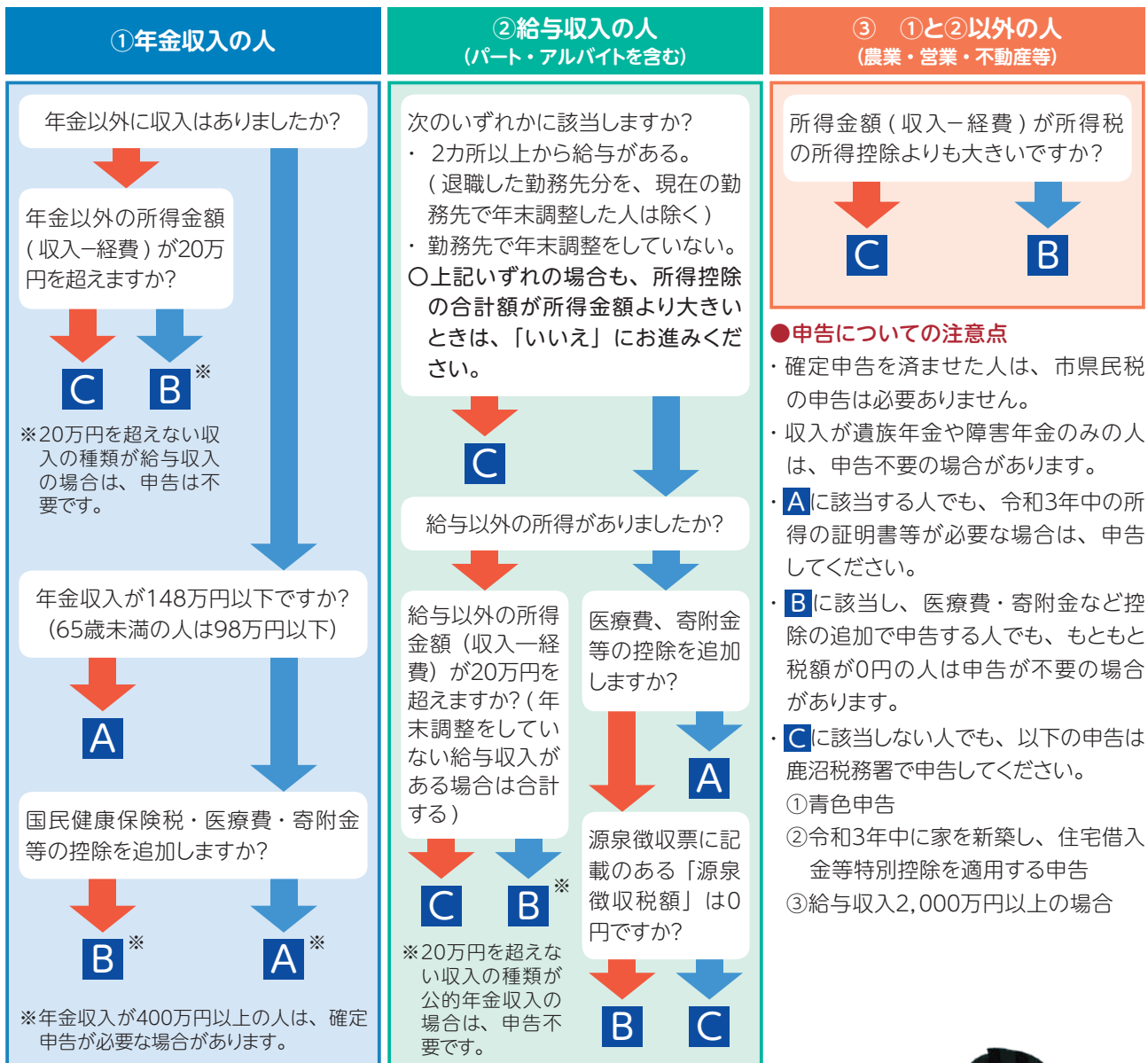
令和3年1～12月の間に収入はありましたか？

誰かの税法上の扶養になっていますか？

主な収入の種類は何ですか？（下の①②③から選択）

A

B



● 申告についての注意点

- ・確定申告を済ませた人は、市県民税の申告は必要ありません。
- ・収入が遺族年金や障害年金のみの方は、申告不要の場合があります。
- ・**A**に該当する人でも、令和3年中の所得の証明書等が必要な場合は、申告してください。
- ・**B**に該当し、医療費・寄附金など控除の追加で申告する人でも、もともと税額が0円の人は申告が不要の場合があります。
- ・**C**に該当しない人でも、以下の申告は鹿沼税務署で申告してください。
 - ① 青色申告
 - ② 令和3年中に家を新築し、住宅借入金等特別控除を適用する申告
 - ③ 給与収入2,000万円以上の場合

チャート結果

A…確定申告も市県民税申告も不要です。

B…市県民税の申告が必要です。（日程等は、5ページ参照）

C…所得税の確定申告が必要です。（日程等は、3ページ参照）



令和4年度分(令和3年中所得)市県民税申告受付日程表

市県民税申告の受付期間 2月3日(木)～3月15日(火)

受付場所・時間 各コミュニティセンター 午前9時～11時30分／午後1時～3時
市民情報センター 午前9時～11時30分／午後1時～4時

お住まいの地区の日程を確認し、必要なもの(3ページ参照)を準備の上、会場へお越しください。
※新型コロナウイルス感染症対策により、例年と会場が異なる地区がありますのでご注意ください。

受付日	申告会場	対象地区	
2月	3 木 西大芦コミュニティセンター	西大芦全地区	
	4 金 板荷コミュニティセンター	板荷全地区	
	7 月 東大芦コミュニティセンター	酒野谷・深岩・下沢	
	8 火 東大芦コミュニティセンター	下日向・上日向・引田・笹原田	
	9 水 菊沢コミュニティセンター	玉田町・見野・下遠部・富岡・古賀志町・高谷	
	10 木 菊沢コミュニティセンター	武子・下武子町・仁神堂町・栃窪・千渡	
	14 月 南摩コミュニティセンター	西沢町・旭が丘	
	15 火 南摩コミュニティセンター	佐目町・油田町・下南摩町・上南摩町	
	16 水 加蘇コミュニティセンター	加蘇全地区	
	17 木 東部台コミュニティセンター	幸町1～2丁目・緑町1～3丁目・栄町1～3丁目・晃望台	
	18 金 東部台コミュニティセンター	東町1～3丁目・西茂呂1～4丁目	
	21 月 北押原コミュニティセンター	村井町・上殿町・日光奈良部町・下奈良部町・上奈良部町	
	22 火 北押原コミュニティセンター	縦山町・塩山町・みなみ町・奈佐原町	
	24 木 北犬飼コミュニティセンター	上石川・下石川・池ノ森	
25 金 北犬飼コミュニティセンター	茂呂・白桑田・深津・松原1～4丁目		
28 月 南押原コミュニティセンター	南押原全地区		
3月	1 火 永野コミュニティセンター	永野全地区	
	2 水 粕尾コミュニティセンター	中粕尾・上粕尾	
	3 木 清洲コミュニティセンター	北半田	
	4 金 栗野コミュニティセンター	久野・深程	
	7 月 栗野コミュニティセンター	□栗野	
	8 火 栗野コミュニティセンター	中栗野・入栗野・柏木・下粕尾	
	9 水	予備日(全地区の受け付けができません)	
	10 木		
	月	11 金 市民情報センター 3階 会議室 (文化橋町 1982-18)	御成橋町1～2丁目・泉町・睦町・戸張町・千手町・上材木町・天神町・久保町・銀座1～2丁目・今宮町・仲町・麻苧町・石橋町・下材木町・寺町・蓬萊町・三幸町・鳥居跡町・万町・文化橋町・朝日町・上田町・末広町・東末広町
		14 月	中田町・下横町・下田町1～2丁目・上野町・西鹿沼町・花岡町・貝島町
15 火		府所町・府中町・府所本町・日吉町・坂田山1～4丁目	

※受付日に都合がつかない場合は、他の申告会場か予備日、または時間外申告(下記)をご利用ください。家族などの代理人による申告もできます。また、郵送による申告書の提出も受け付けています。市県民税申告書は市役所へ、確定申告書は税務署へ郵送してください。

※申告期間を通して、市役所本庁では受け付けできませんのでご注意ください。

※今年度より、北犬飼コミュニティセンターでの申告を受け付けます(上表参照)。

●時間外申告受付について

市役所から住民税申告書が送付された人で、上記の日程では都合がつかない場合、下記の日程で市県民税申告を受け付けます(要電話予約)。

受付日	申告受付時間	受付人数	申告会場	予約開始日	予約時間	予約先
3月11日(金)	午後5時30分～7時	30人程度	市民情報センター	2月1日(火)～	午前8時30分～午後5時	税務課市民税係 ☎(63)2112
3月14日(月)			3階 会議室			

※所得税の確定申告は対象外です。確定申告の時間外受付は、鹿沼税務署にご相談ください。

※予約申込が多数の場合は、受け付けできない場合もありますのでご了承下さい。

地域の夢実現事業の取り組み

～市内17地区・2地域の5年間～

地域活動支援課市民協働係 ☎(63)2241


協働のまちづくり推進のため、平成29年度から始まった「地域の夢実現事業」。地域の皆さんが自ら地域の課題を解決し、地域をより魅力的で暮らしやすくするための取り組みを支援するもので、今年度が最終年度となります。市内17地区・2地域で進められてきた主な取り組みを紹介します。

中 央	<p>●岩山ハイキングコース整備事業等</p> <p>安全安心に登山ができるよう、コース周辺に案内板等の設置や、岩山までのハイキングコースマップを作成しました。</p> 	東 部	<p>●安心で安全なまちづくり事業等</p> <p>地区内12町で実際に町内を歩き、水害や地震を想定した危険箇所をマップに落とし込み、防災マップ（水害編・地震編）を作成しました。</p> 
北 部	<p>●安全で安心する地域づくり事業等</p> <p>千手山公園内に防犯カメラ2台と作動中看板3基を設置し、千手山公園周辺の安全確保と防犯対策としての犯罪抑止力を高めることができました。</p> 	板 荷	<p>●野生鳥獣被害防護柵設置事業等</p> <p>生活圏に野生鳥獣を入れない防護柵の設置や補修を行い、農作物被害の軽減や生活圏での安全を確保しました。3年間の地道な活動により獣害が減少しました。</p> 
西 大 芦	<p>●西大芦農産物市事業等</p> <p>毎月第3日曜日、旧西大芦小学校校庭で開催しています。少量多品目を心掛け、地元で採れた珍しい野菜が陳列されることもあります。</p> 	加 蘇	<p>●加蘇地区観光PR事業等</p> <p>地域の魅力発信事業やイベント等を通して交流人口の増加に取り組みました。パンフレット作成、イベントやSNS研修会の開催等の活動を実施しました。</p> 
北 犬 飼	<p>●安心安全なまちづくり事業等</p> <p>通学路79カ所に啓発看板を設置したほか、街頭啓発活動を行うなど、交通量の多い北犬飼地区の安全意識を高めることができました。</p> 	南 摩	<p>●なんまん商標登録事業等</p> <p>地域コミュニティの絆を強く育む地元生まれの「なんまん」。新しい住民主体の地域づくりがスタートしました。地域の将来を担う子どもたちに夢・絆・力を!</p> 
南 押 原	<p>●友遊館事業等</p> <p>友遊館（旧南押原児童館）を地域の集いの場として開放し、カフェ、高齢者・子ども・幼児サロン、学習室、駄菓子屋、子ども食堂等、地域の人々が“お互い様”の精神で絆を深めました。</p> 	東 大 芦	<p>●交流拠点確立事業等</p> <p>出合いの森ゲートボール場に防風カーテンを設置したことで、天候に左右されることなくイベント・ゲートボール等、健康づくりや生きがいに活用できるようになりました。</p> 

●地域のための防災啓発事業等

菊 沢


地域住民、特に子どもたちの防災意識の向上を目的に、楽しみながら学べるイベントや展示室のリニューアルに住民主体で取り組み、地域防災力向上を図りました。



●奈佐原文楽稽古場改修事業等

北 押 原


奈佐原文楽の保存団体「奈佐原文楽座」の指導の下、北押原中学校創作部の生徒が学び、改修された稽古場での公演会で、新たな演目「壺坂壺つぼさかかん げんきやまいちうち 験記山市内」を披露できました。



●南大通りにぎわい促進事業等

東 部 台

南大通りの桜並木。春はライトアップでさらに美しく、夏や冬もカラフルな提灯が通りをにぎやかにしています。多くの来訪者があり、商店街や地域の活性化につながっています。



●つつじの里活性化事業等

粟 野

地域住民の憩いの場である城山公園の遊歩道整備やつつじ苗の植栽を行いました。また、つつじの湯までの街道沿いに彼岸花苗を植栽し、交流人口増を図る取り組みを行いました。



●防犯・防災対策推進事業等

粕 尾


防犯カメラの設置による防犯対策の強化や、旧上粕尾小学校校庭を芝生化し、散水不要のドクターヘリランデブーポイントを整備するなど、安全安心な居住環境の整備を図りました。



●コミュニティ公園整備事業等

永 野

地域の憩いの場として多くが利用する親水公園内の大規模剪定以外に、花壇への芝桜の植栽や除草作業を地域住民自ら行うことで、ふれあいや交流がより一層深まりました。



各地区の他の取り組み事業について。
▶詳しくはこちらから



活動報告会開催のお知らせ

各地区の活動報告と、市民協働モデル事業、高校生「かえる組」の活動報告を合同で実施します。さまざまな団体の方が交流できる会となるよう、多くのご来場をお待ちしています。

と き 3月5日(土)午後1時～5時
と ころ 北犬飼コミュニティセンター 多目的室


地域のチカラ協働事業へ

令和4年度から新たな地域振興支援制度として「地域のチカラ協働事業」が始まります。各地区の目指す将来像をみんなで考え、共有し、地域のチカラを活かして一緒に取り組みましょう!

●環境にやさしいまちづくり事業等

清 洲


草刈りや花の植栽、資源物回収等、地域ぐるみで環境美化活動を行っています。冬季(12月～1月)のイルミネーションは、来場者の皆さんに喜ばれています。



●大芦川創生事業

西大芦・東大芦地区 合同

迷惑駐車・ゴミ・騒音問題の対策に取り組むため、市職員によるプロジェクトチームと共にパトロールや看板による啓発、さらには臨時駐車場とトイレを管理運営しました。



●地域とともにある学校づくり事業

粟野4地区 合同

「AWANO夢咲くART FESTIVAL」を開催しました。20名のアーティストによる展覧会や音楽会を実施し、約千人の来館者は、美しい校舎や歴史あるお寺と現代アートの共演を楽しみました。



まちを、笑顔を、未来を守る 鹿沼市消防団

地域消防課地域消防係 ☎(63)1156



消防団員は、普段は自営業やサラリーマン、学生などそれぞれの仕事をしながら地域の安心安全を守る最も身近な防災リーダーです。

火災をはじめ、水害や地震等の自然災害に対応する他、平常時における防火防災活動も行っています。

平常時の活動

①消火・防災訓練

火災現場での活動を想定した訓練や、各地域の自主防災会などと協働で防災訓練を行っています。



②救命講習

万が一に備えて、心肺蘇生法やAEDの使い方、応急手当などを指導する講習会を行っています。



③防火防災啓発活動

子供たちに防火防災の重要性を知ってもらうため防災教室などを行っています。



災害時の活動

①消火活動

自宅や職場から火災現場に駆け付けます。消火活動、後方支援など、その場に応じた活動を行います。



②捜索・救助活動

地域のことをよく知っている立場から、関係機関と連携しながら捜索・救助活動などを行います。



③水防活動

台風等の際に、河川水位の警戒、土のうづくり・土のう積みその他、排水、浸水防止等の活動を行います。



●消防団へのサポート

詳しくはQRコードから！



鹿沼市消防団サポート店

鹿沼市の消防団員とその家族に対して、サービス(割引や特典)を行う店舗のことで、現在100店舗がサポート店として登録しています。

各店舗でサポートカード(左下)を提示すると、サービスを受けられます。右下がサービス内容が記載されたサポート店の表示証ですので、見掛けたら是非活用してください。



栃木県消防団応援の店

サポート店の栃木県版です。表示証がある店舗で利用証を提示して利用してください。



消防団協力事業所

災害時に資機材、重機を提供したり、従業員の消防団活動に配慮したりする事業所です。現在52事業所が認定を受けています。



鹿沼市消防団PR動画

消防活動をはじめ、消防団員や地域の「声」がたくさん入った動画となっています。Youtubeや、市ホームページからご覧ください。



鹿沼市消防団Facebook

「みんなの“いいね”が消防団のチカラになる」をスローガンに訓練や研修、地域活動の様子を随時発信しています。



●消防団員の声

消防団活動のほか、防災団体「菊沢きずなプロジェクト」にも携わる小林さん。防災の観点から消防団活動を語っていただきました。



のりお
団本部分団長・小林紀雄さん
(団員歴17年/千渡)

●**防災意識を持つ**
私は消防団活動の他に、地域の防災活動にも携わっています。地域の防災意識が向上すれば、軽微な防災活動を地域住民が対応できるようになり、消防団は救助活動に専念できるなど、消防団の負担軽減にもつながると思っています。火災や災害を、自分たちに身近なことから、意識してみてください。「わがごと意識」を持ち、被害抑止力・被害軽減力を上げていき、自分たちの安心・安全は、自分たちで作りあげていきましょう。

●**分団長を務める**
地域のために活動したいと思い、消防団に入団しました。現在は、団本部分団長として、主に菊沢・板荷地区の火災現場等における部隊の指揮や団員の安全管理を中心に活動しています。災害活動以外では、分団長たちと連携し各分団の円滑な運営や、アドバイス等を行っています。

消防団の魅力

- ★働きながら地域に貢献
- ★参加しやすい制度を完備
- ★性別・職業問わず活躍

鹿沼市消防団では、一緒に地域を守る仲間を募集しています！



●入団要件

市内在住または在勤で18歳以上の健康な男女

●申し込み・問い合わせ先

地域消防課地域消防係 ☎(63)1156・FAX(63)5520



子どもも先生も新しいことにチャレンジ!

～学力・授業力向上の取り組み～


学校教育課指導係 ☎(63)2236




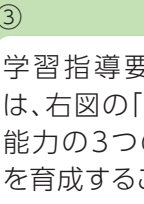
タブレット端末を使った英語の授業風景(北中学校)

本市では、小中学生に新しい時代に必要とされる資質・能力を育成するために、新学習指導要領で示された「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業改善に取り組んでいます。

「かめま教育研究の日」の取り組み

①  今の子どもたちに必要な資質・能力とは一体何だろう?
お母さん

②  先生
私が説明します!


③  学習指導要領では、右図の「資質・能力の3つの柱」を育成することを目指しています。

学んだことを人生や社会に生かそうとする
学びに向かう力、人間性など


資質・能力の3つの柱


実際の社会や生活で生きて働く
知識及び技能

未知の状況にも対応できる
思考力、判断力、表現力など


④  これらの資質・能力を育むためには、子どもたちが主体的に学びに向かい、さまざまな人や物との対話を通して、深く考え学ぶことが大切なのです。

つまり、「**主体的・対話的で深い学び**」の視点からの授業改善が求められているのね!

⑤  では具体的に、先生たちはどんな努力をしているの?

⑥  「かめま教育研究の日」と題して、授業力向上事業のモデル校の研究授業を参観することで、さらにいい授業をしようと一緒に学び合う研修会を行っています。次のページで詳しく見ていきましょう。

保健体育科の研修の様子(北中学校)▶



一月二十五日(火) 日直ベリーちゃん



特別活動

学級会では、児童の思いや願いを話し合いの中心に据えます。教師は、発達の段階に応じた適切な指導・助言を行い、児童が提案理由を踏まえながら自分たちでより良い合意形成ができるようにします。話し合いを通してより良い人間関係を築くことは、学力と相互に関係していると考え、授業力向上事業の一つとして取り組んでいます。

◀議題「学級立志の会をしよう」についての話し合いの様子

みどりが丘小学校



国語

「子どもが輝く魅力ある授業を目指して～主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善～」をテーマとし、授業づくりに取り組んでいます。

中央小学校



道徳

『考え、議論する道徳』の授業改善』をテーマとし、児童一人一人がねらいとする価値に向き合い、いろいろな感じ方、考え方に触れ、じっくりと考える授業を実践しています。

さつきが丘小学校



算数

「子どもと創る算数授業～子どもの振り返りを生かした授業改善～」をテーマとし、児童の思考力・表現力を育成する「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指し「振り返り」を柱とした授業改善を行っています。

東小学校



外国語活動・外国語科

「外国語を用いて対話できる児童の育成～関わり合いを通してコミュニケーション力を育む授業の工夫～」をテーマとし、子どもたちの実際の生活や興味・関心を引き出すような話題をもとに、英語による「やり取り」にチャレンジし、コミュニケーション力を育成しています。

入居者
募集中!

若年勤労者用住宅で 暮らしてみませんか

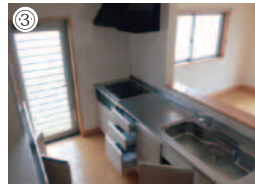
建築課住宅係 ☎(63)2217

「若年勤労者用住宅」は、若年(34歳以下)勤労者の住環境の充実を図ることで、定住化を促進し、地域の活性化や子育て支援の力になることを目的として建てられた特定公共賃貸住宅です。

市営住宅と同じように募集による入居が可能です(23ページ参照)。詳しくは、住宅係までお問い合わせください。

●若年勤労者用住宅の概要

構造	木造平屋一戸建て
間取り	3LDK (77.84㎡)
家賃	50,000円
入居要件	入居時に持ち家がなく、夫婦共に34歳以下であること。 市税に滞納がなく、世帯の合計所得が2,276千円～5,144千円の範囲内の世帯
入居期間	夫婦どちらかが40歳に到達する年度末まで (その他一部入居期間制限あり)
設備	浴槽(ユニットバス)、トイレ(洋式、ウォシュレット機能)キッチン(IHコンロ)

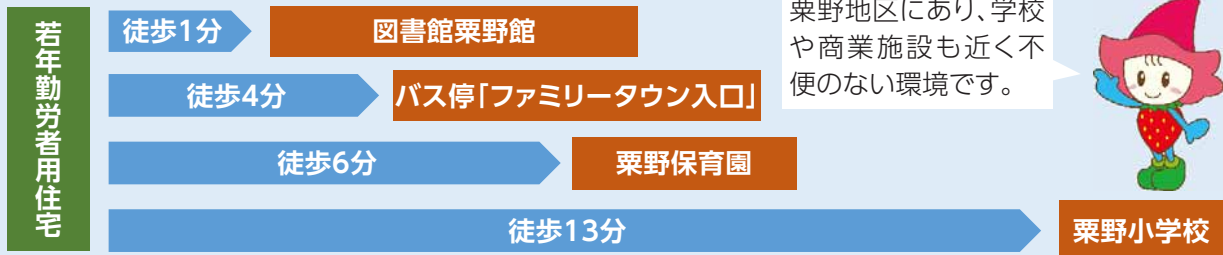


- ① 浴室はユニットバス。
- ② トイレはウォシュレット機能付き。
- ③ IHコンロ付きキッチン。収納もたくさんあります。

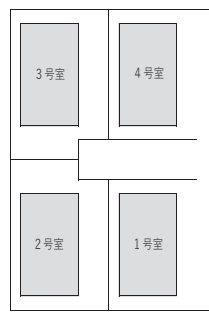
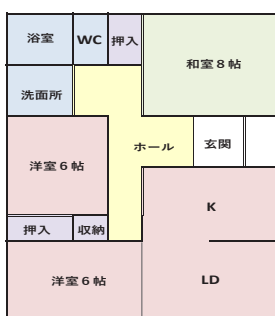
※入居する際に家賃3カ月分の敷金と連帯保証人の選定が必要です。

●主要施設までの距離・時間

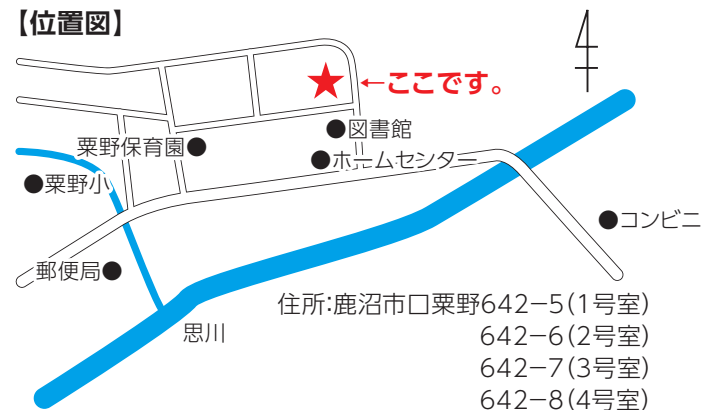
※道路距離80m=徒歩1分として算出



バリアフリー設計の平屋一戸建てです。
一般乗用車2台が駐車できる敷地です。



【位置図】



【間取り】

【配置図】

我が家のアイドル募集

- 締切 1歳の誕生日まで
- 申し込みに必要なもの
 - ①お子さんの写真(郵送・持参:裏面に記名、メール:5MB以内)
※頭からあごまでが写り、顔の周りに余裕があるもの
 - ②お子さんの名前・性別・誕生日、住所、電話番号、保護者氏名
- 申込方法 郵送・メール・広報広聴係(市役所行政棟3階)へ直接持参

〒322-8601 今宮町 1688-1
 広報広聴係「我が家のアイドル係」
 メール koho@city.kanuma.lg.jp
 右のQRコードからもメール送信可能



1歳を迎えたお子さんを紹介します。
 ※10月13日～10月31日生掲載



貝島町
 出口 楓翔くん
 (R2.10.13生)



下沢
 福田 唯乃ちゃん
 (R2.10.13生)



千渡
 善林 叶蒼くん
 (R2.10.18生)



千渡
 橋本 楓奈ちゃん
 (R2.10.19生)



上石川
 山田 唯楓くん
 (R2.10.19生)



仁神堂町
 岡田 楓加ちゃん
 (R2.10.20生)



茂呂
 新江 快進くん
 (R2.10.21生)



幸町
 宇賀神 朱凱くん
 (R2.10.22生)



下沢
 坂入 玄真くん
 (R2.10.27生)



千渡
 佐藤 璃津くん
 (R2.10.28生)



西茂呂
 鈴木 朔くん
 (R2.10.28生)



東町
 前嶋 椰央くん
 (R2.10.28生)



坂田山
 渡邊 芽瑠ちゃん
 (R2.10.28生)



西茂呂
 上澤 芽ちゃん
 (R2.10.29生)



上石川
 宇賀神 椿くん
 (R2.10.31生)



万町
 片柳 咲保ちゃん
 (R2.10.31生)



見野
 佐藤 凧くん
 (R2.10.31生)



武子
 岩田 タケさん
 (T10.11.15生)



玉田町
 岩本 錦子さん
 (T10.11.18生)



粟野
 梅澤 喜代子さん
 (T10.11.21生)



白桑田
 滝川 スイさん
 (T10.11.29生)



いちごいちえ 通信 No.26

皆さんの周りのちょっと
珍しい話題をご紹介します。

朗読劇「cry!cry!!cry!!! ～犬達の遺言～」



身近な情報をお寄せください

皆さんの周りに、誰かに伝えたいような珍しい話題や楽しい話題はありませんか？ぜひ下記までご連絡ください。

連絡先 鹿沼営業戦略課広報広聴係
☎ (63)2128
FAX(63)2292
メール koho@city.kanuma.lg.jp

「私たちの声が聞こえますか？」
動物愛護センターに収容された9匹の犬たちの最期の7日間を描く朗読劇「cry!cry!!cry!!!」犬達の遺言。言。東京公演を観た公演実行委員長の御地合直美（上南摩町）さんが、多くの人にその感動を伝えたいと、有志による市民劇団を立ち上げ、練習を開始しました。
コロナ禍でさまざまな制限を受けながらも、昨年4月に初演が実現。12月には、市立南摩中学校で第6回公演を迎えました。団員たちの感動のこもった朗読と身振り手振りに、生徒たちは引き込まれているようでした。
今後の公演予定（本紙23ページ参照）もあり、御地合さんは「犬たちの会話や叫びを通して、動物愛護や殺処分を身近に知ってもらい、また命の大切さを感じてもらいたい」と観劇を呼び掛けています。

ぶんげい

名前（ふりがな）・住所を明記し、はがき・メールで応募ください。締切は毎月20日（到着分です）。〒322-8601 今宮町1688-1
メール koho@city.kanuma.lg.jp
広報広聴係（応募部門を明記）

市民俳壇

過去未来見上ぐ今宵の冬銀河

若水や 労るいたわように龍の口

木枯や湖面の富士を歪め行く

山畑に猿の一群冬ざるる

毛糸帽かぶりて犬と歩く朝

寒椿小鳥飛び交う屋敷跡

ゆずみそやうかぶ顔かお届けたし

山茶花の枝を手折れず今日も過ぎ

市民歌壇

若き日の息子の無頼語れずに巡る季節を寄り添い暮らす
上野町 榎木 和子

故郷の古き柱に寄り添って遙か昔の傷のあと見る
寺町 石田 忠

葉の陰に黄色く光る柚子あまた晩秋の景そこに見ゆ
富岡 佐藤富一郎

布川 武男選

引田 斎藤 良明

榎木町 上野佐喜子

松原 伊東 康則

万町 海原ゆう子

下材木町 中島 成子

板荷 小池矢佐伊

上野町 竹澤 光子

石橋町 宇賀神タカ子

小林 夏江選



鹿沼に魅せられ、移住された皆さんを紹介します。



こむら 小村 あづさん (39歳・府中町)

石川県出身。大学院卒業後、アウトドア会社勤務を経て、30歳で独立。2020年に「Early Bird Adventure」を設立。



▲中倉山（日光市）でのトレッキングの様子

幼い頃から自然の中で過ごすのが好きだったという小村さん。大学時代に、野生鳥獣の保護管理を学び、登山を本格的に始めました。本市に住んでいた友人の影響で大芦川の美しさに感銘を受け、昨年7月、府中町に事務所を構えました。小村さんが代表を務める「Early Bird Adventure (アーリーバードアドベンチャー)」では、大芦川の景色を楽しみながら、溪流を登る「シャワートレッキング」ツアーなど、アウトドアアクティビティの企画・運営をしています。また、小村さんは昨年11月に、「地域おこし協力隊」に任命され、大芦川の観光公害対策に取り組み等、今後の活躍が期待されます。

「鹿沼の美しい自然を活かしたアクティビティを開拓していきたい。」と小村さんは意気込みます。

校庭のいちよの落ち葉蹴散らして騒ぐ子どもの元
 気は枯れぬ 睦 町 高村 光夫
 陽を浴びて皇帝ダリアは凜と咲く日日見上げおり
 心が和む 久野 広田 文子
 もみじ葉は雨に打たれて敷石に模様となりて張り
 ついており 日吉町 小川 豊治
 痛む足労りながら努力する家族に負担かからぬよ
 うに 御成橋町二丁目 浅野 賀子
 朝六時素足のままで戸を開ける板の間ひやりくしゃ
 みがひとつ 東町三丁目 松永 治子

市民川柳

白石 洋 選

餅一個食って正月老い一人 板 荷 小池 誠
 木枯らしの柚子湯で今宵赤ワイン 西茂呂 円山ミツ子
 故郷の新そば香る町の駅 西茂呂 阿部 金司
 一輪車押して^{はかど}捗る農作業 中栗野 大塚 初江
 夕陽浴びかざす^{ちひらひら}掌皺の数 戸張町 柿沼しげ子
 収束のムード水差すオミクロン 加園 池田 大
 軽石が流れ着いたら重くなり 上野町 高橋 正光
 一年の計に割り込むオミクロン 上殿町 小暮 靖子



活きいきこっとな村が最優秀賞

—輝く“とちぎ”づくり表彰受賞—



11月18日、市民団体・活きいきこっとな村(千渡)が、第5回輝く“とちぎ”づくり表彰の最優秀賞を受賞しました。

同表彰は、大学や企業等と連携し、協働的な活動を行う県内の団体を対象とするものです。

活きいきこっとな村が実践する、野菜や綿花、ホウキモロコシ(籾の原材料)の栽培や販売等を通して、障がい者や高齢者、地域住民たちが支え合う取り組みが評価され、今回の受賞に至りました。

連覇へ期待高まる

—ふるさと大使・渡辺一馬選手 表敬訪問—

11月30日に、「かぬまふるさと大使」のプロライダー・^{わたなべ}渡辺一馬選手が市長を表敬訪問し、今季の成績について報告しました。

渡辺選手は、「2021MF」全日本ロードレース選手権シリーズ「ST1000クラス」で、全7レースのうち、優勝2回、3位までの入賞3回で、シリーズチャンピオンに輝きました。

市では、渡辺選手のチャンピオンをお祝いする横断幕を制作し、市役所第2駐車場フェンスに掲示しています。渡辺選手の今後の活躍から目が離せません!



鹿沼市シンボルキャラクター「ベリーちゃん」

人権啓発活動に協力

—「じんけん大使」委嘱状伝達式—

市のシンボルキャラクター「ベリーちゃん」が、宇都宮地方方法務局および県人権擁護委員連合会より「じんけん大使」に委嘱され、12月2日に委嘱状伝達式が行われました。

じんけん大使は、県や県内市町のご当地キャラクターに委嘱されており、街頭啓発活動や、標語の表彰式などで活動します。

委嘱状伝達式には、法務省の人権イメージキャラクター「人KENまもるくん」と「人KENあゆみちゃん」も応援に駆け付けました。ベリーちゃんのじんけん大使としての活躍に期待が高まります。



SDGsへの理解深める

—東中エコキャップアート—



市立東中学校では学校行事の全校企画として、「動画班」「アート班」「ホームページ班」の3つのグループに分かれて、SDGsの学習に取り組みました。

「アート班」が完成させたのは、全校生徒や地域の協力者から収集した約39万個のペットボトルキャップの一部を使った「エコキャップアート」。1.5m四方のパネル25枚に、生徒発案のイメージ画とSDGsが掲げる17つの目標アイコンを表現しました。全長25m以上にも及ぶ作品は、昨年11月から一定期間、学校西側に掲示された後、ポリオワクチン支援に利用される予定です。

持続可能なまちづくりに向けて

—まちづくりに関する連携協定締結—

12月21日に、本市は、独立行政法人都市再生機構（UR都市機構）と「まちづくりに関する連携協定」を締結しました。

人口減少や超高齢社会の到来により、持続可能なまちづくりへの機運が高まるなか締結された本協定。協力事項の内容は、中心市街地におけるまちづくりに関することなどです。

締結式に出席したUR都市機構の村上東日本都市再生本部長は、「まちづくりに関わるさまざまな場面において、当機構が持つ知見を活用し協力していきたい」と話しました。



ごみ拾いはスポーツだ!

—スポGOMI 大会in 栃木—鹿沼大会—

12月12日に、市環境クリーンセンター周辺で「スポGOMI 大会in栃木—鹿沼大会—」が開催されました。

スポGOMIは、定められたエリア内で、制限時間内に拾ったごみの量と種類で算出されたポイントを競い合うスポーツ。

当日は、45チーム163人が参加し、集められたごみの総重量は、218.43kgに上りました。参加者たちは、チームワークを活かしながら、まちの美化活動のため一時間ほど汗を流しました。



子どもたちの学習をバックアップ

—鹿沼ケーブルテレビがルーター寄贈—

12月16日、鹿沼ケーブルテレビ(株)から市へ、無線LANのモバイルルーターが100台寄贈されました。

ルーターはパソコンやタブレット等をインターネットにつなげるための機器で、今回の寄贈は、小中学生たちの家庭学習の支援を目的とするもの。

佐藤市長から「地域の通信会社として本市の教育環境の充実に協力頂いている」と感謝のことばが述べられました。



みんなの健康

まだ間に合う！チャレンジ 健康マイレージ

健康課健康増進係 ☎(63)8311 〒322-8601今宮町1688-1

健康習慣を始めるきっかけに健康マイレージはいかがですか。規則正しい生活と毎日の運動等で免疫力を高め、コロナに負けないからだをつくりましょう。

実施期間 2月28日(月)まで

対象 平成14年4月1日以前生まれの市民

参加方法 ①健康診断(問診・身体測定・診察・血圧測定・尿検査・血液検査等の項目があるもの)を受診。(応募の必須項目)

②下の項目に取り組み、15ポイント貯める。

- ・がん検診や各種検診を受診する
- ・生活習慣の改善に取り組む
- ・イベントや教室に参加する

③応募用紙を記入の上、健康課(市役所行政棟5階⑤番窓口)へ郵送または直接持参。

※応募用紙は「健康ガイドブック」に掲載されているほか、健康課や各コミュニティセンター、市ホームページにあります。

景品 抽選で500人に1,500円分の商品券を贈呈

応募期限 3月4日(金)まで(消印有効)

健康も景品も
手に入れよう！



新型コロナウイルスワクチン接種

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

新型コロナウイルス感染症のまん延防止のため、追加接種が始まります。

●追加接種(3回目接種)について

2回目接種を終了した人の追加接種(3回目接種)が始まります。

追加接種は、18歳以上の方が対象となります。

詳しくは、裏表紙をご覧ください。

●未接種の人の1・2回目接種について

新たに12歳になる人や、理由により1・2回目接種が受けられなかった人を対象に、追加接種と並行して行います。

最新の情報は市のホームページや予約・相談コールセンターでご確認ください。



2月の休日・夜間救急医療

まずは救急電話相談窓口へ連絡を

子ども ☎#8000(月～土は午後6時～翌朝8時、日・祝は24時間受付)
大人 ☎#7111(月～金は午後6時～10時、土・日・祝は午後4時～10時)

持ち物 ①健康保険証 ②おくすり手帳
③子どもの場合は、こども医療費受給資格者証等

休日・夜間急患診療所 貝島町 5027-5 ☎(65)2101

新型コロナウイルス対策として、診療所内への入場前に発熱などの症状の有無を確認しています。ご協力ください。

	内科・小児科・歯科	内科・小児科
昼間	日曜日・祝日等 午前10時～正午 (受付は午前11時30分まで) 午後1時～5時 (受付は午後4時30分まで)	日曜日・祝日等および 平日(月・水・金曜日) 午後7時～10時 (受付は午後9時30分まで)
夜間		

在宅当番医

	6日(日)	上都賀総合病院 ☎(64)2161
外科 (昼間) 午前9時～ 午後5時	11日(金祝)	西方病院 ☎0282(92)2323
	13日(日)	御殿山病院 ☎(64)2131
	20日(日)	荒木医院 ☎(64)2775
	23日(水祝)	小池病院 ☎(60)1300
	27日(日)	西方病院 ☎0282(92)2323

○上記以外は、消防本部☎(63)1141へ。



離乳食教室



健康課母子健康係 ☎(63)2819

- と き** 2月21日(月)
午後1時30分～3時30分
- ※身長体重を測ります。15分前にお越しください。
- ところ** 市民情報センター3階 学習室4
- 内容** 離乳食の講話と試食
- 対象** 令和3年6・7月生まれの乳児と保護者
- 持ち物** 母子健康手帳・生活の記録票
子どものスプーンと食事用エプロン
バスタオル
- 申込** 母子健康係へ電話で。



2歳児教室

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- 2歳のお子さんを対象に、歯の健診、心とからだの健康・栄養についての講話を行います。
- と き** 2月15日(火)
受付 午前9時30分～10時
教室 午前10時～11時30分
- ところ** 市民情報センター2階
- 内容** 講話・歯科健診・ブラッシング指導
- 対象** 令和2年2・3月生まれ
- 持ち物** 母子健康手帳
- 申込** 母子健康係へ電話で。



「にんしんSOSとちぎ」の開設について

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- さまざまな事情により思いがけない妊娠等で不安や悩みを抱える方やその関係者から、電話またはメールで相談をお受けし、専門の研修を受けた相談員（助産師）がその方の置かれている状況やお気持ちに寄り添いながら対応します。
- 対象者** 予期しない妊娠等にお悩みの方やその関係者（パートナーや家族など）
- 受付日時** 電話相談 ☎050(5526)4662
火曜日：午前10時～午後2時
土曜日：午後2時～6時
メール相談 ninshin-sos-tochigi.com
(上記URLまたはQRコードでアクセス後、相談フォームを入力)24時間受付。
- ※原則、返信は電話相談受付日に対応。
- その他** 専用のホームページ
(<http://ninshin-sos-tochigi.com/>)や
Instagram(ID:NINSHINSOSTOCHIGI)
で妊娠・避妊等に係る情報を掲載（発信）しています。
- 事業に関する問い合わせ先**
県保健福祉部こども政策課母子保健担当
(☎028(623)3064)



乳幼児健診を受けましょう

健康課母子健康係 ☎(63)2819

- 乳幼児健診は、母子保健法に基づいて実施しています。内容は以下のとおりです。
- ①小児科医による健康状態や発育の確認
 - ②発達状態の確認
 - ③専門職（保健師や栄養士等）への相談
一番必要な時期に実施する大切な健診です。
- 【新型コロナウイルス感染症の感染防止対策】**
- ・換気や消毒を十分に行っています。安心してお越しください。
 - ・受診の前に体温測定や、体調に問題がないことを確認してください。
 - ・体調が悪い時は、母子健康係までご連絡ください。
 - ・可能な限り受診するお子様1人に対し、大人1人での来所にご協力ください。



新成人の皆さんへ 「はたちの記念」に“献血”を始めませんか？

健康課健康増進係 ☎(63)8311

- 1～2月は「はたちの献血」キャンペーン月間です。年末から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足がちです。将来にわたり、安定的に血液を確保するためには、若い世代の献血への協力が必要です。
- 今まで献血をしたことがない方も是非、これをきっかけに献血に行ってみませんか。
- と き** 2月28日(月)まで
- ところ** 栃木県赤十字血液センター、うつのみや
大通り献血ルーム、献血バス 等
- ※献血バスの運行予定は、県赤十字血液センターのホームページ(<https://www.bs.jrc.or.jp/ktkts/tochigi/index.html>)でご確認ください。

冬は脳卒中に注意しましょう！

健康課市民健康係 ☎(63)8312

- 県内の年間死亡者のうち、10人に1人は脳卒中（脳血管疾患）が原因です。予防には、高血圧を予防し血管に負担をかけないことが大切です。また、後遺症の軽減や命を守るためにも専門機関の早期受診が必要です。
- 次のような症状に気付いた場合は、一刻も早く救急車を呼んでください。
- ・ろれつがまわらない
 - ・手足に力が入らない
 - ・片腕に力が入らない
 - ・物が二重に見える
 - ・今までにない激しい頭痛
 - ・顔がゆがむ



図書館の催し

○ほんのす おはなし会 東分館 ☎(63)4646

とき 2月5日(出)午前10時30分～11時

ところ 東分館 多目的室

内容 パネルシアター「どろろんにんじゃがっこう」

担当 まざあぐす 入場料 無料

○第92回図書館寄席 本館 ☎(64)9523

とき 3月6日(日)午後2時～4時20分

ところ 本館2階 視聴覚室

内容 三題噺競演会(宇都宮落語研究会)

定員 40人(市内在住者限定。定員を超えた場合は、抽選)

参加費 無料(要事前申込)

申込 2月9日(火)～20日(日)までに、直接または電話で。

○図書館春の人形劇 本館 ☎(64)9523

とき 3月13日(日)午前11時～11時50分

ところ 本館2階 視聴覚室

内容 マリオネット人形劇「きゃべつ村バラエティ」他

出演 ・おはなしと人形劇のまざあぐす

・人形劇団きゃべつ村(佐野市)

定員 50人(定員を超えた場合は、抽選)

参加料 無料

申込 2月10日(水)～27日(日)までに、直接または電話で。

○さつきの里むかしがたり 本館 ☎(64)9523

とき 3月27日(日)午前10時30分～正午

ところ 本館2階 視聴覚室

内容 ふるさと鹿沼の民話「酒の泉」他

担当 鹿沼民話の会

定員 30人(定員を超えた場合は、抽選)

申込 2月22日(火)～3月6日(日)までに、直接または電話で。



「伸びゆく子どもたちの作品展」

県立栃木特別支援学校 ☎0282(24)7575

特別支援学校の児童生徒の作品展を行います。

とき 2月5日(出)～7日(月)各日午前10時～午後5時
(7日は、3時30分まで)

ところ イオン栃木店(栃木市箱森町37-9)

お知らせ

INFORMATION ▶

鹿沼市の人口 令和4年1月1日現在

■人口 93,179人(-96人)
(男)46,239人(-51人)
(女)46,940人(-45人)

■世帯 36,349世帯(-17世帯)

※かっこ内は前月比です。

・「お知らせ」に掲載したイベント等は、新型コロナウイルス感染症の影響等により、中止・延期となる場合があります。最新の情報は、市ホームページで、または問い合わせ先にご確認ください。

・イベント等に参加する際には、マスク着用、手指消毒等の感染症対策にご協力ください。



ウィークエンド体験

生涯学習課生涯学習係 ☎(63)3498

①オンラインで春のリースを作ろう

とき 2月19日(出)午前10時～11時

定員 10人 参加料 500円

※オンライン(Zoom)での受講となります。

申込 2月1日(火)午前8時30分から、電話で。

②はじめてでも弾ける！お箏で「さくらさくら」

とき 2月26日(出)午前9時30分～11時30分

ところ 市民文化センター 多目的ギャラリー

定員 8人 参加料 無料

持ち物 飲み物・筆記用具

申込 2月8日(火)午前8時30分から、電話で。

①②共通事項

対象 市内小学生

家庭教師のトライ から生まれた個別指導塾

トライ+プラス 個別指導

■「わからない」を「わかる！」に変える

苦手な分野はわからなくなったところまでさかのぼって徹底的に指導することで試験を問わない対応力を身につけます。さらに生徒さん一人一人の目標・実力に合わせてカリキュラムを組み「真の実力」を育てます。 <2月1日より新規入会生学習相談会実施！お気軽にお問い合わせください。>

FREE CALL 0120-177-202

電話受付時間 10:00～22:00

トライプラス で検索してください。 | トライプラス 検索

資料請求・お問い合わせはお電話で、専門の学習アドバイザーが丁寧にさせていただきます。



財源確保のために広告を掲載しています。



在宅要介護高齢者介護手当の申請

高齢福祉課長寿推進係 ☎(63) 2288

要介護4・5の高齢者と同居し、在宅で介護を行っている人に「介護手当」を支給します。対象となる家庭には1月上旬に案内通知を送付しました。第2期分の申請条件に該当し、まだ申請していない場合は、長寿推進係(市役所行政棟2階④番窓口)へご連絡ください。

○申請に必要なもの

- ・介護者の身分証明書
 - ・介護者名義の通帳
 - ・要介護高齢者の介護保険被保険者証
- ※代理人が申請に来る場合は、上記に加えて介護者の印鑑と代理人の身分証明書が必要です。



保健福祉審議会委員の募集

厚生課地域福祉係 ☎(63) 2257

本市の福祉の向上を目的として、保健福祉施策の調査審議などを行う保健福祉審議会委員を公募します。

任期 4月1日から2年間

応募資格 20歳以上の市内在住者で、保健福祉施策に関心があり年1～2回程度の会議に出席できる人

募集人員 2人

申込 3月15日(火)までに、任意の用紙へ、保健福祉に対する意見(800字以内)・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、地域福祉係(市役所行政棟2階⑤番窓口)へ。



「パソコン要約筆記入門講座」受講生募集

障がい福祉課障がい福祉係 ☎(63) 2176・FAX(63) 2284

聴覚障がい者のコミュニケーションを支援するための技術(パソコンを使った通訳)を学ぶ入門講座です。

とき 2月19日～3月19日 毎週土曜日
各日午前10時～正午(全5回)

ところ 鹿沼市総合福祉センター(万町931-1)

対象 市内在住・在勤者 **定員** 10人

参加料 無料

持ち物 Windowsノートパソコン(貸与も可)

申込 2月17日(木)までに、電話またはFAXで。



自然体験交流センターの催し

自然体験交流センター ☎(64) 8760・FAX(64) 8886
〒321-1111 板荷6130

①ちびっこキャンプ

とき 2月26日(出)

対象 令和4年度に小学校へ就学する市内在住の幼児とその家族

定員 40人程度(先着順)

内容 ピザ焼き・施設探検・創作活動(キーホルダーづくり)

参加料 小学生以上800円、園児600円、乳児300円(食事・創作活動・保険料等)

申込 2月5日(出)～11日(金・祝)午前9時～午後5時までの間に、郵便番号・住所・氏名・性別・子どもの通園施設名・電話番号を電話で。

②「ドキドキお別れ宿泊」参加者募集

とき 3月12日(出)～13日(日)泊2日

対象 小学4～6年生のグループ
(個人でも可、市内在住者優先)

定員 25～30人程度(応募多数の場合は抽選)

内容 ・野外炊飯、夜のドキドキイベント
・創作活動(思い出のものづくり)

参加料 4,500円(宿泊・食事・保険料等)

申込 2月5日(出)～11日(金・祝)の午前9時～午後5時までの間に、郵便番号・住所・氏名・性別・子どもの学校名・学年・電話番号を電話・はがき・FAXで。

①②共通事項

ところ 自然体験交流センター



千葉県三おはなし会

文化課文化振興係 ☎(65) 6741

とき 2月20日(日)午前11時～

ところ 千葉県三記念館 学習室

内容 影絵「どろぼうとラッパ」、紙芝居「ばけねこたいじ」

担当 楡木小KLV、南押原小KLV

入場料 無料

JAマイカーローンキャンペーン実施中

キャンペーン最優遇金利!!

年1.50%

変動金利型
最軽減後金利
【10年以内】
標準金利:年3.20%

令和4年
3月30日
まで

当JAで下記の1項目をご利用の場合は年2.5%、2項目ご利用の場合は年2.0%、3項目ご利用の場合は年1.5%を適用します(保証料別)。

- ①JAカードをご契約の方 ※①～⑤は新規申込みを含みます
- ②当JAで本ローン以外のローン(定期担保を除く)をご利用の方
- ③当JAに給与(5万円以上)・農畜産物販売代金(含農業専従家族)をお振込の方
- ④当JAに公共料金の口座振替契約(1種以上、JAカード払いを含む)をご契約の方
- ⑤当JAに年金受給口座(家族を含む)をご指定の方
- ⑥JAかみつがサービス(株)から融資対象車をご購入の方

●お支払い:自動車購入資金(事業用途を除く)および付帯費用など●ご利用いただける方:栃木県農業信用基金協会の保証を受けられる方●取扱い手数料:3,300円●保証料:一括前払い(保証料率:年0.55%)、分割払い(保証料率:年0.60%)●審査の結果、ご希望に添えない場合もありますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは、JAかみつが各支店または本店推進運用課(☎0289-65-1007)まで JAかみつが

奨学金(看護師)

看護学校進学予定者並びに看護学校学生を対象に、奨学生を募集します。(返還免除制度あり)

募集期間 随時

貸与内容 月額6万円・一時金は要相談

貸与条件 卒業と同時に上都賀総合病院に就職

問合申込 上都賀総合病院 総務課

電話 6 4-2 1 6 1

財源確保のために広告を掲載しています。



障がい児(者)手当

障がい福祉課障がい医療係 ☎(63)2127

	手当名称	対 象	手当額(月額)
①	特別児童扶養手当	心身に中程度以上の障がい(視力・聴覚・肢体不自由・内部・精神・知的、重複)がある20歳未満の児童の監護者	52,500円または34,970円
②	障害児福祉手当	心身の重度の障がい(身体障害1・2級(の一部)、最重度の知的障害、同程度の障がい疾病等)により、日常生活に常時介護が必要な20歳未満の児童	14,880円
③	特別障害者手当	心身に著しく重度の障がい(異なる部位の身体障害1・2級(の一部)の重複、最重度知的障害との重複、同程度の障がい疾病等)により、日常生活に常時特別な介護が必要な、20歳以上で在宅の人	27,350円
④	重度心身障害者福祉手当	心身に重度の障がいがあり、特別障害者手当、障害児福祉手当に該当しない人	3,000円
⑤	特定疾患者福祉手当	治療法が確立していない難病で、県が発行した特定医療費(指定難病)または小児慢性特定疾病等の医療費受給者証を所持する人	4,000円

※①～④は、「障害者手帳」や「障害手当用診断書」による障がい状況の審査があります。

※①～③は、所得制限があります。

※施設等の入所者や、3カ月以上の入院者(③のみ)等は対象外です。 ※手当額は変動する場合があります。



パブリックコメントの募集

下の各計画に関するパブリックコメントを募集しています。

	名称	担当課	実施期間
①	第4次 鹿沼市 食育推進計画 (令和4～8年度)	農政課農産振興係 ☎(63)2192 FAX(63)2189 〒322-8601 今宮町1688-1 nousei@city.kanuma.lg.jp	1月25日(火)～ 2月24日(木)
②	第7次 一般廃棄物処理 基本計画 (令和4～13年度)	廃棄物対策課 廃棄物対策係 ☎(64)3241 FAX(65)5766 〒322-0045 上殿町695-7 市環境グリーンセンター内 haikitaishaku@city.kanuma.lg.jp	1月25日(火)～ 2月24日(木)
③	鹿沼市地域 公共交通計画 (令和4～9年度)	生活課交通政策係 ☎(63)2163 FAX(60)1001 〒322-8601 今宮町1688-1 seikatsu@city.kanuma.lg.jp	2月1日(火)～ 2月28日(月)

①②③共通事項

公表方法

- ・市ホームページ
- ・市政情報コーナー(市役所行政棟2階)
- ・各コミュニティセンター
- ・担当課窓口

提出方法

- ・各担当課へ郵送
- ・書面またはFAXで各担当課へ
- ・市ホームページ専用フォームから送信、またはメールで。



シルバー人材センター入会説明会

市シルバー人材センター ☎(65)3200

会員募集中です。自分に合った仕事を見つけて、社会参加してみませんか。

と き 2月10日(休)、3月10日(休)、4月12日(火)
各日午前9時～(受付午前8時40分)

と ころ シルバー人材センター(日吉町)

対 象 市内在住で原則60歳以上の人



准看護学生募集

上都賀都市医師会附属准看護学校 ☎(66)7007
<http://kamitsuga-junkan.jp/>

准看護師の育成を目的とする准看護学校では、2年間の課程で学習・病院実習・施設見学等を行い、卒業時に准看護師の資格試験を受験します。

出願期間 2月10日(休)まで

入試区分 一般入試・社会人入試

試験日 2月20日(日)

試験科目 一般常識・作文・面接

※詳しくは、准看護学校にお問い合わせください。

うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎028-611-3545

結婚相談所 ムスベル

財源確保のために広告を掲載しています。



令和3年度 市民協働モデル事業採択事業 朗読劇 cry!cry!!cry!!!犬達の遺言

「朗読劇 cry!cry!!cry!!!犬達の遺言」公演実行委員会
☎070(1374)7097(NPO法人プロジェクト宙)

- とき** 2月23日(水・祝)午前11時、午後2時
ところ くぐつあとりえ(下沢182-2)
内容 動物愛護センターに収容された犬の残された7日間の朗読劇
定員 各回50人
観劇料 大人：予約1,500円、当日2,000円
 小学生～高校生：予約500円、当日700円
申込 実行委員会へ電話で。



美術館の催し

川上澄生美術館 ☎(62)8272

- 〇「鹿沼ジュニア版画大賞 入賞作品展」**
とき 2月5日(土)～13日(日)
 各日午前9時～午後5時
 ※5日(土)は正午から開館、7日(月)は休館
ところ 文化活動交流館 ギャラリー **入場料** 無料
 ※2月5日は、鹿沼ジュニア版画大賞表彰式に伴い、川上澄生美術館企画展が無料で観覧できます。
〇シードストーリーズ21_22 ～小さな版画展～
 「版画の種まき」を目的とする22名の作家による新作版画展です。展示作品は友の会を通じて販売します。
とき 2月9日(水)～4月3日(日)
ところ 1階 展示ホール **入場料** 無料



音楽と朗読の会 午後

デージーこだま(稲葉) ☎080(5408)7603

- 午後のひとときを音楽と朗読でお楽しみ下さい。
とき 3月5日(土)午後1時30分～
ところ 市民情報センター2階 子育て情報室
内容 (予定) こんぎつね(新美南吉)、空中ブランコ乗りのキキ(別役実)、男たちへのラブレター(落合恵子)、福田武氏の戦争体験を朗読
朗読 デージーこだま **ピアノ演奏** 大出鶴二
入場料 無料 **申込** 不要(先着順)



令和3年度 スポーツマスター講習会

鹿沼総合体育館 スポーツ事業係 ☎(72)1300

- とき** 3月21日(月・祝)午前10時～午後4時
ところ 鹿沼総合体育館 多目的室
対象 スポーツ&健康運動指導者、競技者等
定員 30人 **参加料** 4,000円
持ち物 筆記用具・室内専用運動靴・運動できる服装
申込 3月13日(日)までに、参加費を添え体育館へ。



市営住宅の入居者募集(随時)

(株)公営住宅管理センター鹿沼 ☎(74)5700
〒322-0051 久保町1283-12

入居資格

- ①親族または婚約者があり、住宅に困っている人。
(障害者優先住宅は単身入居が可能な場合あり)
- ②市税に滞納がなく、令和2年中の収入が基準額以内の人。なお、義務教育終了前の子がいる世帯などは収入基準が緩和されます。

申込 申込書に必要書類を添え、公営住宅管理センター鹿沼へ郵送で。

募集戸数 6戸

住宅名	建設年度	募集階	間取り	家賃	最寄りのスーパーまでの時間(徒歩)
一般市営住宅					
日吉町南	平成6年	2階		23,000～45,200円	5分
緑町西	平成9年	4階	3DK	24,600～48,300円	10分
西茂呂	平成3年	1階		22,600～44,300円	10分
障害者(車いす生活者)優先住宅					
西茂呂	平成2年	1階	3DK	24,800～48,600円	10分
若年勤労者用住宅(※1)					
〇栗野	平成22年	一戸建て	3LDK	50,000円	20分
従業員用住宅(※2)					
〇栗野	平成14年	一戸建て	3LDK	48,000円	20分

- ・(※1)は、申請者・配偶者ともに34歳以下であることが条件となります(詳しくは、12ページ)。
- ・(※2)は、宇都宮西中核工業団地内の企業の従業員であることが条件となります。
- ・詳しくは、市ホームページをご覧ください。



市民活動合同報告会

地域活動支援課市民協働係 ☎(63)2241

「地域の夢実現事業」「市民協働モデル事業」「とちぎ高校生地域定着促進モデル事業(かえる組)」の活動について、合同報告会を開催します。

- とき** 3月5日(土)午後1時～5時
ところ 北犬飼コミュニティセンター 多目的室
申込 不要

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



2021鹿沼の観光写真展

(一社)市観光協会 ☎(60)6070

「2021(第18回)鹿沼市再発見観光写真コンクール」の入賞・入選作品、40点を展示します。

- とき** 3月2日(水)～3月6日(日)
 各日午前9時30分～午後6時
 (3月6日は午後5時まで)
ところ 文化活動交流館 ギャラリー



いちご一会とちぎ国体 かめまエアロビック大会

かめまエアロビック連盟(小針) ☎090(4913)7376
エアロビック初心者も大歓迎。皆さんの参加をお待ちしています。

とき 2月20日(日)午前10時～午後4時
ところ TKCいちごアリーナ(鹿沼総合体育館)
内容 ・みんなでエアロビック
・チームパフォーマンス 他
参加料 みんなでエアロビック(当日参加も可)
大人300円、子ども100円
問合せ 小針まで。



多文化共生講座

地域活動支援課市民協働係 ☎(63)2241

外国人住民の目で見た日本人の「びっくりした」習慣から、お互いの文化を理解する講座です。

とき 2月13日(日)午前11時～午後3時
ところ まちなか交流プラザ
申込 不要
参加料 無料
その他 会場では軽食も販売します。
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



文化理解講座 参加者募集 スクラップブックを始めよう!

市国際交流協会 ☎(60)5931

とき 3月4日(金)午前10時～11時30分
ところ まちなか交流プラザ
講師 行本リジア
定員 6人(先着順)
受講料 会員 1,000円(別途年会費1,000円)
非会員 2,500円(随時入会可)材料費込
申込 電話で。



年金の加入記録をご確認ください

宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281(音声案内②→②)

日本年金機構では、毎年、誕生月に国民年金・厚生年金保険の加入者に対し「ねんきん定期便」を送付しています。35・45・59歳の人には、「年金加入記録回答票」と「返信用封筒」を同封しています。年金加入記録に漏れや誤りがある場合は、「年金加入記録回答票」に必要事項を記入し返送するか、最寄りの年金事務所に提出してください。

〇ねんきん定期便 **ねんきんネット専用番号**
☎0570(058)555

曜日	受付時間
月曜日	午前8時30分～午後7時
火～金曜日	午前8時30分～午後5時15分
第2土曜日	午前9時30分～午後4時

※祝日、12月29日～1月3日は利用できません。



今年はリアルとオンライン!! 第42回鹿沼さつきマラソン大会

大会事務局(TKCいちごアリーナ内) ☎(63)2290

①**リアル大会**(栃木県内在住者限定)
とき 5月8日(日)午前8時開会
ところ メイン会場(受付・ゴール): 御殿山公園野球場
スタート: まちの駅 新・鹿沼宿
種目 10km、5km、2km(小学生の親子)
参加料 一般(10km)4,500円、一般(5km)4,500円
親子(2km)3,500円

②**オンライン大会**(日本国内在住者)
スマホアプリ「TATTA」利用のオンラインマラソン大会。選べる参加賞(鹿沼の特産品等)を用意します。

とき 5月1日(日)～5月14日(土)
種目 ハーフ(21.2km)、10km
参加料 選べる参加賞によって異なります。

①②共通事項

申込期間 2月1日(火)～2月28日(月)
申込方法 インターネットのみで受け付けます。
各コース定員になり次第締切。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。
(<https://kanumasatsuki-marathon.com/>)



早春のふれあいウォーク参加者募集!

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎(63)2255
FAX(72)1302

富士山公園の梅林等を巡り、気軽に参加できるウォーキングイベントです。

とき 3月12日(土)午前10時スタート(雨天中止)
受付: 午前9時30分～9時45分

※当日午前7時30分から☎080(1033)4456で実施確認できます。

集合場所 文化活動交流館 芝生広場
対象 事故・けが等に自己責任で対応できる人
※小学3年生以下は、保護者同伴。

コース 富士山公園を巡る約6.5Kmを予定
参加料 100円(保険料等、当日徴収)

持ち物 運動のできる格好・飲み物・タオル
申込 スポーツ振興係へ電話またはFAXで。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



第14回 3×3 Basketball TKCいちごアリーナCup

鹿沼総合体育館 ☎(72)1300・FAX(72)1302

とき 3月12日(土)
ところ TKCいちごアリーナ(鹿沼総合体育館)
対象 15歳以上の一般の人で構成するチーム
(市内在住・在勤・在学者を優先する)

チーム数 20チーム(応募多数の場合は抽選)

参加料 1チーム1,500円

申込 2月1日(火)～3月1日(火)までに、申込用紙に必要事項を記入の上、直接またはFAXで鹿沼総合体育館へ。

i 鹿沼市窓口公売会

納税課納税推進係 ☎(63)2114

市の滞納処分として差し押さえた財産を期間入札の方法で公売します。詳しくは、ホームページをご覧ください。

入札期間 1月26日(水)～2月9日(水)

午前8時30分～午後5時(平日のみ)

入札場所 納税課(市役所行政棟2階②番窓口)

※郵送による入札も受け付けています。

出品物 家具・機械・陶器・玩具 等

参加に必要なもの

本人確認ができるもの(運転免許証等)・印鑑・委任状(代理入札の場合のみ)

※落札者には、2月14日(月)以降にご連絡します。

i 2月祝日のごみ収集について

廃棄物対策課廃棄物対策係 ☎(64)3241

2月11日(金・祝)建国記念の日、2月23日(水・祝)天皇誕生日は、ごみステーションの収集と環境クリーンセンターへのごみの持ち込みは休みです。

i クリーンセンターへの家庭ごみ持込の際のお願い

廃棄物対策課廃棄物対策係 ☎(64)3241

家庭ごみを持ち込みする際は、以下の点にご留意ください。

- ・粗大ごみ以外は、できる限りごみステーションをご利用ください。
- ・ごみステーションに出すときと同じく、分別をした状態で持ち込みください。分別されていないものは、お持ち帰りいただきます。
- ・家電製品のコードは切り、スプレー缶は穴をあけた状態にしてください。
- ・ごみの荷降ろしは、ご自身で行ってください。
- ・持ち込みは曜日指定を厳守してください。また持ち込みは、1日1回限りとします。(2t車未満)
- ・新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、家庭の持ち込みごみの受け入れを臨時休止する場合がありますため、事前に市ホームページ等でご確認ください。

～消費生活センター通信～

気を付けて! あなたの身近に落とし穴!

消費生活センター ☎(63)3313

〇「悩みを聞いて」「会いたい」「お金をあげる」詐欺的「サクラサイト」にご用心!

携帯電話で「副業」「在宅ワーク」と検索し、「男性から悩みを聞けば収入を得られる」という広告を見て勧誘されたサイトに登録した。メールの送受信は無料とあったが、お金を受け取るにはポイントが必要と言われ、さまざまな名目でポイントを購入し続け1週間で180万円も支払ってしまった。

アドバイス

- ・「サクラサイト」とは、サイト業者に雇われた「サクラ」が異性や芸能人等になりすまし、消費者をサイトに誘導し、メール交換等の有料サービスを利用させ、そのたびに支払いを続けさせるサイトのことです。
- ・サクラサイトの手口はさまざまで、消費者に心理的圧迫を与えてお金を支払わせるケースもあります。
- ・不審を感じたら、消費生活センターにご相談ください。

冬の省エネルギー



- ★「広報かぬま」に掲載された写真は、ご本人に限りプリント1枚を無料で差し上げます。広報広聴係 ☎(63)2128へお問い合わせください。
- ★下記に登録すると、市内の災害情報を取得できます。

防災情報伝達アプリ (スマートフォン)		災害情報メール (フィーチャーフォン・ガラケー等)
iPhoneの場合 (App Store)	Androidの場合 (Google Play)	下のQRコードにアクセスするかぬま@entry.mail-dpt.jpへ空メールを送信してください。

- ★市長へのご意見ご要望はこちらへ。
FAX (63) 2280
メール sichou@city.kanuma.lg.jp

2月の休日等の水道修理工事当番店

2月 5日(土)	田 中 住 設	☎(65)0615
6日(日)	(有) 電 友 社	☎(62)6984
11日(水)	(有) 長 谷 川 工 業	☎(62)9489
12日(土)	小 嶋 設 備 工 業	☎(75)1021
13日(日)	星 井 田 設 備 工 業	☎(62)2221
19日(土)	(株) 山 田 設 備 工 業	☎(62)2446
20日(日)	大 貫 設 備	☎(65)6433
23日(水)	瀬 下 工 業	☎(64)5906
26日(土)	(有) 大 島 設 備 工 業	☎(74)5132
27日(日)	(株) 環 境 テ ッ ク	☎0120(63)3138


2月の市民相談カレンダー

	と き	と ころ	問 い 合 せ	内 容
法律相談 (予約制)	3月4日(金)・ 11日(金)・18日(金) 午後1時30分～4時30分			弁護士が専門相談に応じます。 ※予約は、3月4日分は2月7日(月)、3月11日分は2月14日(月)、 3月18日分は2月21日(月)から受け付けます。
登記相談 (予約制)	3月15日(火) 土地家屋調査士 午前10時～正午 司法書士 午後1時30分～3時30分	市役所 行政棟2階⑦	生活課生活係 ☎(63)2122	司法書士・土地家屋調査士が、相続・登記の手続き、 境界測量、家屋の新築等に伴う登記等に関する相談 に応じます。※予約は2月7日(月)から受け付けます。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合がありま す。事前にお問い合わせください。
市民生活相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所 行政棟2階⑦		相談員が日常生活上の悩み等の相談に応じます。
行政相談	2月18日(金) 午後1時30分～3時30分	市民情報センター 1階 粟野コミュニティ センター		行政相談委員が国・県・市などの行政に関する相談に応じます。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合があります。 事前にお問い合わせください。 松山弘子 小保方敏雄 石川実 島田哲英
生計の悩み 相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所 行政棟2階⑤	生活相談・支援 センター ☎(63)2167	生計や就労等の悩みを相談員が聞き、問題解決に向 けて支援します。
人権なんでも 相談	2月10日(木) 午前10時～午後3時	市役所 行政棟2階⑧	人権推進課 ☎(63)8351	日常生活の中で「これは人権問題では?」と思うことは ありませんか。人権擁護委員が相談に応じます。 ※新型コロナウイルスの影響により、中止になる場合がありま す。事前にお問い合わせください。
女性相談	月～金曜日 午前8時30分～午後4時		人権推進課 ☎(63)8352	女性相談員が離婚やDV(夫や恋人など親密な関係 にある男性から受ける女性への暴力)被害等の相談 に応じます。
消費生活相談	月～金曜日 午前9時～午後4時	市役所 行政棟2階⑦	消費生活センター ☎(63)3313	消費生活相談員が商品やサービスに関するトラブル など消費生活全般についての相談に応じます。
成年後見制度 相談(予約制)	2月17日(木) 午前10時～正午	市民情報センター 3階学習室3	地域包括支援センター ☎(63)2175	司法書士が成年後見制度に関する相談に応じます。
教育相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	総合教育研究所 教育相談室	教育相談室 ☎(63)0082	集団不適應、いじめ、不登校、発達の遅れ等の相談に 応じます。(電話による相談も予約制で受け付けます)
青少年相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市民情報センター 4階	青少年指導センター ☎(63)8324	子ども、若者の思春期における悩み、ひきこもり、ニート、 非行などの相談に応じます。
外国人相談	月～金曜日 午前9時～午後5時	コミニエー (まちなか交流 プラザ内)	市国際交流協会 ☎(60)5931	日常生活の中で困っていること、聞きたいことなどの 相談を、スペイン語、ポルトガル語、英語、ベトナム語、 日本語で受けます。市役所窓口での通訳もします。
国籍・在留資格 相談	第3水曜日 午前10時～正午			行政書士が、在留資格やビザなどの相談に応じます。 (前々日まで予約)

※「不動産なんでも相談」は、新型コロナウイルス感染リスク回避のため、しばらくの間、休止します。

第17回

信
ちゃん
の
ひびき



鹿石市長
佐藤 信

この広報が皆さんのお手元に届く頃、「オミクロン株」はどの位拡大しているのでしょうか?この二年間、新型コロナへの対応に追われる日々でした。「もういいかげんにしてくれ」と思うこともありましたが、今後やるべきこと、やらなくてはならないことを粛々とやってみよう。

二回目のワクチン接種から七カ月を経過した方から順次、接種券の送付を開始しました。引き続き、ワクチン接種にご理解・ご協力いただくとともに、まだ一回も接種を受けたことがないという方も、自分のため、家族のため、社会のため、この機会に是非ワクチン接種のご検討をお願いします。予約はいつでも可能です。

新しい市庁舎の建設工事も順調に進んでいます。旧庁舎の解体もほぼ終了し、令和四年度中の完成、令和五年度初頭の完全開庁に向け、二期工事も始まりました。機会があれば、ちよつと覗いてみてください。

今年、十月に「いちご一会とちぎ国体」「いちご一会とちぎ大会」が開催されます。本市では、「TKCいちごアリーナ」等で、卓球やバレーボール等の試合が開催されます。鹿沼を訪れる選手や関係者の皆さんにとって思い出に残る大会となるよう、とびっきりの笑顔でお迎えしましょう!!



いちご一會とちぎ国体 いちご一會とちぎ大会

夢を感動へ。感動を未来へ。2022



国体推進室 ☎ (63)2244

鹿沼市での開催競技

●いちご一會とちぎ国体開催競技

【正式競技】

・卓球(全種別):令和4年10月1日～10月5日

・バレーボール(成年女子):

令和4年10月7日～10月10日

【公開競技】

・武術太極拳(全種別):令和4年9月24日～9月25日

【デモンストレーションスポーツ】

・ウォーキング:令和4年9月10日

●全国障害者スポーツ大会

(いちご一會とちぎ大会)開催競技

【正式競技】

・卓球(身・知・精)※サウンドテーブルテニス含む

:令和4年10月29日～10月31日

ボランティアを募集しています!

実行委員会では、**運営ボランティア**を募集しています。半世紀に一度の大会と一緒に創り上げていただける皆さんを募集しています。

詳しくは、鹿沼市実行委員会ホームページで、ご確認ください。

○運営ボランティア…

競技会場等での受け付けや案内などを行います。

○広報ボランティア…

イベント会場等でのPR活動を行います。



実行委員会ホームページ

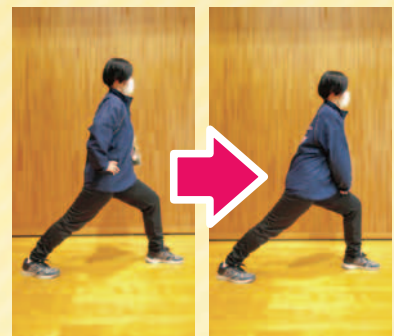
◀こちらから

ちょこっと運動してみませんか ③

アキレス腱を伸ばすストレッチ

スポーツ振興課スポーツ振興係 ☎ (63)2255
かぬま文化・スポーツ振興財団 ☎ (72)1300

1. ストレッチするところとその周辺をよく動かしてから行いましょう。
 - ・足首の曲げ伸ばしを8回行います。
 - ・足首の内回しと外回しを左右8回ずつ行います。ゆっくり大きく回しましょう。
2. 次の順にからだを動かしてください。
 - ①脚を前後に大きく開きます。
 - ②後ろ側の足の踵が、浮かないようにしっかりと床に固定したまま、前側の膝をゆっくり曲げていきます。
 - ③後脚のふくらはぎに張りを感じたら、そのままの姿勢を20秒間保ちます。
 - ④いったん重心を真ん中に戻したら、後脚の膝を曲げて、そのままの姿勢を20秒間保ちます。



Point!

- ・張りを感じた状態を保持する時間は、10～20秒がちょうどよく、あまり長く伸ばしても効果は期待できません。
- ・ウォーキング等、ふくらはぎの筋肉の収縮・弛緩を何度も繰り返す運動は、アキレス腱の保護に加えて、全身の血行を良くする等、循環器系の器官に良い刺激が期待できます。
- ・筋肉への負荷もあまりないので、毎日1～3回程度行いましょう。

他にも「自宅でトレーニング」の動画があります。



新型コロナウイルスワクチン

追加接種(3回目)が始まります

健康課新型コロナウイルス感染予防対策室 ☎(63)8393

- 対象者 ・65歳以上で、2回目接種から7カ月以上が経過した人
・18歳以上64歳以下で、2回目接種から8カ月以上が経過した人
- 接種開始 一般高齢者の接種は、令和4年2月1日から開始します。
- 接種会場と予約方法



▲集団接種 予約サイト

接種券は順次発送します。接種券がお手元に届いてから予約してください。

集団接種会場(モデルナ社ワクチン) 予約: ☎0570(020)212 または 予約サイトから

高齢者障がい者トレーニングセンター「なごみ館」(酒野谷 1004-1)

個別接種会場(ファイザー社ワクチン) 予約:各医療機関へ直接

青木医院	大野医院	さつきクリニック
あきば内科循環器科クリニック	大谷医院	高橋外科胃腸科
荒井内科医院	小野内科循環器科医院	竹村内科腎クリニック
荒木医院	金子医院	にがみどう内科クリニック
いけもりクリニック	上都賀総合病院	にれぎクリニック
石川医院	かわなクリニック	ぶんかばしファミリークリニック
いちだクリニック	宮司外科胃腸科	細川内科・外科・眼科
いとうこどもクリニック	倉持整形外科 鹿沼	細川耳鼻咽喉科・内科
宇賀神内科・外科	小池医院	山崎内科医院
大井田医院 (当院接種者に限る)	御殿山病院	
おおくぼみみはなのどクリニック	小林産婦人科医院	

※電話予約に対応していない医療機関や接種開始時期が異なる医療機関もあります。
最新情報は市ホームページをご覧ください。



Presents



COMING SOON

いちごのもり

～巡って、食べて、集めて～ **スタンプラリーイベント**

2022年

2月中旬頃

から開催予定!!



◀スタンプラリーは、鹿沼市 LINE 公式アカウントで告知予定なので、今のうちに是非友だち追加してください。

※詳細は決まり次第、市ホームページや公式 SNS 等でお知らせいたします。

財源確保のために広告を掲載しています。

再生紙を使用しています。



UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。