

# からだの元気度測定会

健康づくりは  
自分を知る  
ことから★

仕事や家事などに追われて、なかなか運動を始められない皆様!!

いつまでも元気で過ごすためには、日ごろからの運動習慣が大切です。

運動のきっかけづくりや、日ごろの運動の成果をはかりに、来てみませんか?

筋肉量や体脂肪量、柔軟性などを測定します。結果をもとに、健康運動指導士が改善ポイントを個別にアドバイスします。託児室を利用できます(要予約)。

- ▶ 日 時 = 6月18日(水) 午後2時20分~6時  
6月19日(木) 午前9時20分~午後3時  
個別の受付時間は、申込み時にお伝えします。
- ▶ 会場 = 上三川いきいきプラザ 保健センター
- ▶ 内容 = 体組成測定、握力・柔軟性測定などの実施。  
結果説明と助言。  
(一人当たりの所要時間40分程度)
- ▶ 費用 = 無料
- ▶ 対象 = 町在住の18歳以上の方
- ▶ 申込み期限 = 5月26日(月)(先着順)
- ▶ 申込み方法 = ①電話で申込む:健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133  
②申込みフォーム:

詳しくは、町ホームページを  
ご覧ください。



★昨年度の様子もコチラから★



託児あり



託児なし



▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133

## 行政相談委員を知っていますか?

日頃、皆様の身近な場所で、行政上の困りごとについて相談相手となる行政相談委員として、ふじたけし藤田猛さん、にへいかずき仁平和希さんが、令和7年4月1日付けで総務大臣から委嘱されました。

行政相談委員は、民間の有識者の中から総務大臣が委嘱しているもので、住民の皆様から広く行政に対する苦情や意見・要望などをお聴きして苦情の解決を促進するとともに、それらの意見をもとに行政運営の改善を進めることをボランティアとして行っています。

本町では、心配ごと相談(P39)で相談を受け付けています。

▶問い合わせ先=企画課 広報係 ☎0285(56)9117

## 上三川「ぼれ話」第32話「田んぼにまつわる文化財」

水を張った田んぼも増えはじめ、田植えの季節となりました。近年は、その時期らしい気温といつものを体感できなくなりつつありますが、田植えなどの農耕作業や行事から、移り行く季節の風情を味わえます。

農業が盛んな上三川町では「田んぼ」にまつわる文化財が数多くあります。五分の水田は、冬の間も田に水をためておく「ふゆみず田んぼ」として農法がおこなわれ、そこにオオハクチョウの群れが飛来していたことから、その風景が「ふゆみずのぼるまて田園風景百選」に選定されました。ふゆみず田んぼとは、通常、稲刈り後の田んぼは乾いた状態ですが、そこに水を張ることでキツネなどの動物が寄りつかなくなり、水鳥が安心して休んだり餌を取ったりできる環境が生まれます。そして、集まってきた水鳥のふんや水田に残った糞などが、微生物やミネラルなどの働きで天然の堆肥になり、農薬や化学肥料に頼らない田んぼをつくる農法です。

農作業の時には民謡が唄われ、気分を盛り上げて労働に励んでいました。上三川町で唄われていた田植え唄は、午前、昼、午後、と時間帯によって異なる唄が唄われていたそうです。こうした民謡の歌詞には地域の風景や特徴が表れており、その土地の歴史や風土、人々の想いを感じ取ることができます。

なにかと話題のお米ですが、今年もおいしく、豊作になることを祈りましょう。

参考：栃木県民謡緊急調査「栃木県の民謡－民謡緊急調査報告書」1998

環境省「もつと先の未来を考えるエコ・マガジンのエコリン」

<https://www.env.go.jp/guide/info/ecolin/>

▼問い合わせ先＝生涯学習課 文化係 ☎0285(56)3510

## 消費生活センターにご相談ください

消費豆知識

142

### 便利な旅行予約サイトでトラブルに!? トラブル防止のための旅行予約サイトのチェックポイント

#### 事例

5か月後に8人で国内旅行をしようと思い、キャンセル料無料の温泉宿をインターネットで検索した。表示された旅行予約サイトで、1泊約8万円の温泉宿をとりあえず予約したが、2時間後にキャンセルしたところ、100パーセントのキャンセル料金が発生してしまった。旅行予約サイトを運営する海外事業者の海外事務所に国際電話で相談したが、回答が得られなかった。温泉宿にも相談したが、「当宿にキャンセル料無料の設定はない」と言われ、旅行予約サイトにも「キャンセル料無料」の表示はなかったことがわかった。旅行予約サイトの表示をよく確認しなかったのは私の落ち度だが、5か月先の予約を2時間後にキャンセルしたのに100パーセントのキャンセル料は納得できない。

●サイトの運営業者が日本の事業者か海外の事業者か確認しましょう。運営事業者が旅行業法上の登録を受けていれば、登録番号や登録年月日がウェブサイトに掲示されています。海外事業者の場合は旅行業法の適用がありません。

●海外事業者が運営している場合、カスタマー対応窓口の情報(電話、メール、窓口開設時間)を確認しましょう。サイトが日本語表記でも、必ずしも日本語で対応されるとは限りません。

●「キャンセル料100パーセント」の場合、予約が確定すると修正や変更ができず、全額請求されます。キャンセル条件や契約内容をよく確認しましょう。

●予約確認メールやマイページで契約内容を確認しましょう。申込み後に送付されてくる予約確認メールは、キャンセル条件などの契約内容が明記された大切な情報です。記載内容をよく確認したうえで旅行が終わるまで大切に保管しましょう。

●問い合わせを行った場合は、メールの送信日時がわかる形で、内容(画面)のスクリーンショットを保管しておきましょう。

▼相談日時＝月～金曜日(祝日・年末年始を除く)

午前9時～正午、午後1時～4時

▼相談場所＝上三川町消費生活センター(役場1階 地域生活課内)

▼相談専用電話＝☎0285(56)9153

※必ず、お電話を。消費者ホットライン188でもつながります。

