

## 9月は厚生労働省による「食生活改善普及運動月間」です

### 毎日の暮らしにwithミルク

国民健康・栄養調査によると、日本人はカルシウムが不足しています。健康な生活を送るために、カルシウムとタンパク質がバランスよく含まれる牛乳・乳製品を毎日とりましょう！

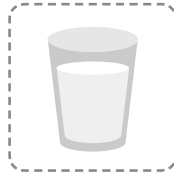
1日の適量は、「何を」「どれだけ」といったらよいかの目安を分かりやすく示した「食事バランスガイド」を参考にしましょう。

農林水産省：食事バランスガイド早分かり QRコードはこちら →



**牛乳・乳製品 1日の摂取目安量は2つ分**

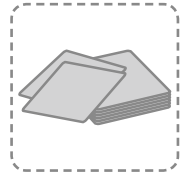
1つ分=牛乳  
コップ半分



=ヨーグルト  
1パック



=スライスチーズ  
1枚



▼問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133

## 栃木県が実施する、飲食店への感染防止対策認証制度 「とちまる安心認証」について

栃木県では、新型コロナウイルス感染防止対策を実施している飲食店を認証し公表する「とちまる安心認証」を実施しています。認証店には「とちまる安心認証店」という丸いステッカーが交付され、店舗に掲示されています。また、とちまる安心認証事務局のホームページで認証店が公表されています。町内の飲食店においても認証店が少しずつ増えてきました。

上三川町では、認証を取得するために要した経費等に対する補助制度も用意しております。認証手続きがまだお済みでない町内飲食店におかれましては、ぜひ認証の手続きをされることをお勧めします。

▶とちまる安心認証を受けた  
町内店舗は、こちらの  
QRコードから



▶とちまる安心認証の  
案内画面は、こちらの  
QRコードから



▶上三川町「とちまる安心認証」  
取得支援補助金は、こちらの  
QRコードから



※上記の補助金について、当初は申請受付期間を10月30日(土)までとしておりましたが、11月30日(火)まで延長します。

▼問い合わせ先=商工課 商工振興係 ☎569150

**まだまだ 残暑 暑い**

電気代の節約なら低価格で安心な新電力

**ホームタウンでんき**

をご検討ください。

**CATV 栃木ケーブルテレビ ☎0120-25-1819**

家族のため 自分のために シルバーフォト

60才以上・平日限定

**¥2,021**

撮影+写真1枚

上三川町内 出張+¥5,000

2021年12月末まで  
通常価格より  
約¥5,000 お得!!

完全予約制  
**0285-56-0125**

女性限定ビューティー変身!!  
プロにおまかせ

ヘアセット&メイク  
+¥3,500

すべて税別

有限会社 **鶴見写真館**

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

## 1市2町でデマンド交通の相互利用を開始します

下野市・上三川町・壬生町の1市2町で、公共交通の利用促進の取組みを行っています。  
この取組みの一環としてデマンド交通の取扱いを一部改正し、10月1日から各市町の住民でなくてもデマンド交通が使えるようになります。

### デマンド交通相互利用の内容

- (1) 上三川町民でも下野市のデマンド交通「おでかけ号」、壬生町のデマンド交通「みぶまる」が使えます。
- (2) デマンド交通の利用登録はそれぞれの市町に申請が必要です。(電話でも登録できます)
- (3) 各デマンド交通の行ける範囲は変わりません。上三川町の自宅に下野市のおでかけ号が来たり、壬生町のお出かけ先に上三川町のかみたん号が迎えに来たりはしませんのでご注意ください。

### 利用例

- (1) 上三川町から下野市の〇〇に行きたい  
かみたん号や路線バスで【石橋駅西口】おでかけ号に乗り換えて【目的地】へ  
(→ 道の駅しもつけ、天平の丘公園、小金井中央病院、下野市の眼科・皮膚科など)
- (2) 上三川町から壬生町の〇〇に行きたい  
かみたん号や路線バスで【石橋駅西口】ゆうがおバスに乗り換えて【おもちゃのまち駅】みぶまるに乗り換えて【目的地】へ  
(→ わんぱく公園、おもちゃ博物館、壬生城址公園など)

### デマンド交通の登録先

- 上三川町かみたん号**  
上三川町地域生活課…… ☎0285(56)9129
- 下野市おでかけ号**  
下野市安全安心課…… ☎0285(32)8894
- 壬生町みぶまる**  
壬生町総合政策課…… ☎0282(81)1132



おでかけ号



かみたん号



みぶまる



ゆうがおバス

### ゆうがおバス

1市2町で実証運行中の路線バスです。ゆうきが丘団地と石橋駅を結ぶ「ゆうきが丘循環線」、石橋駅とおもちゃのまち駅や獨協医大病院前を結ぶ「JR石橋駅～獨協線」があります。

▼問い合わせ先＝地域生活課 生活係 ☎669129

日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油  
暮らしの店 **海老原善次商店**

商品1個から配達します。 ☎ 0285-56-2065  
お気軽にご注文ください。

ギャラリー &  
多目的スペース

**やねうら**

ご利用を、随時受け付けています。  
お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>

