

YAITA 8



特集

未来を守る災害への備え



広報やいた 8月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 未来を守る災害への備え
- 6 暮らしいきいきコーナー
- 8 子育てコーナー
- 10 まちの話題
- 11 市からのお知らせ
- 20 まちの情報掲示板
- 22 施設からのお知らせ
- 24 やいた☆クッキング GOOD

人口 (7月1日現在)

31,860人 (△33)
 男 15,778人 (△16)
 女 16,082人 (△17)
 13,173世帯 (7)
 出生 12人
 死亡 33人
 転入 61人
 転出 73人
 () 内は6月1日との比較
 △は減
 ※住民基本台帳をもとに算出

表紙の写真

表紙の写真は、塩谷看護専門学校に通う1人暮らしの学生に、「Yaita エール便」として、市産食材の詰め合わせを寄贈する様子を撮影したものです。この企画は、コロナ禍による長期間の休校や親元に一時帰省できない不安などを和らげることを目的に、市地域おこし協力隊員の富川素子さんを中心となって行われました。

受け取った学生からは「同封された応援メッセージを読んで元気をもらえた。普段買えないものも入っていてうれしかった」と笑顔で話してくれました。富川さんからは、「みんなの笑顔が見られた。今後も活動に対する支援の輪が広がれば」と話していました。



【応募方法】

わがやのアイドルは、①お子さんの名前(ふりがな)②性別③お住まいの行政区を、「やいこみゅ」のトークか、秘書広報課まで直接またはメール(yaita@city.yaita.tochigi.jp)でお送りください。

投稿コーナー

あなたの自慢の写真を大募集中！！

わがやのアイドル



つつじが丘 平山 凜空くん



玉田 佐藤 心ちゃん



中 小川 千裕ちゃん
ちひろ
みちか
三千花ちゃん



特集 未来を守る 災害への備え



これらの写真は、昨年10月に矢板市を襲った令和元年東日本台風による市内の被害状況の写真です。今年に入ってから7月上旬には九州北部に大雨特別警報が出されるなど、人命や生活に深刻な被害を与えています。

今号では、これからの台風や集中豪雨が起こりやすいシーズンに向け、家庭でできる日頃の備えや適切な避難行動についてご紹介します。

いざという時に備え、適切な行動をとれるようにすることで、未来の自分や家族を守りましょう。

目頃からの備え

危険箇所や避難場所の確認はできていますか？

7月に配布された防災ハザードマップは、いつ起こるかも知れないさまざまな災害による被害を最小限にとどめるため、土砂災害危険箇所や最大浸水想定区域、避難場所などの情報が記載された地図です。万が一に備えて、ハザードマップを参考に以下の点を家族で話し合っておきましょう。

- ・居住地区周辺の浸水や土砂災害危険箇所
- ・大雨による被害が発生しそうな場所
- ・避難所、避難の経路
- ・家族との連絡方法



災害に備えて備蓄はしていますか？

災害が発生した時に、自宅での避難生活に備える食料品や生活必需品を備蓄する量の目安は、最低でも3日間分、避難生活が長期化することも見越して1週間分以上が望ましいと言われています。

しかし、備蓄の必要性を感じていても、実際に食料を備蓄しておくことは、なかなか難しいものです。また、備蓄していても使用期限切れでは意味がありません。それらの解決策として普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使用したら買い足して、一定量を備蓄する「ローリングストック」を活用しましょう。備蓄品の消費と購入を繰り返すことで、鮮度を保ちながら災害に備えることができます。また、備蓄品は長期間置いておけるものと期限のあるものに分けて準備しておくとう便利です。



ー 長期間置いておける備蓄品 ー

- ・水を溜めておくもの (給水タンク、給水袋)
- ・調理器具 (カセットコンロ、カセットボンベ)
- ・衛生状態を保つもの (簡易トイレ、トイレトーパー、マスク)
- ・情報を確認するもの (モバイルバッテリー、ラジオ)
- ・そのほか災害時に役立つもの (ラップ・アルミホイル、懐中電灯、軍手) など

ー 消費・使用期限がある備蓄品 ー

- ・食料品 (主食やおかず、栄養を補充するもの)
- ・薬/救急用品 (常備薬、市販薬)
- ・衛生状態を保つもの (消毒液、ウエットティッシュ)
- ・日用品 (乾電池、ライター) など

防災情報入手ツール

自分で適切な判断ができるよう、防災・気象情報は積極的に収集するようにしましょう。

●テレビ

テレビのデータ放送を通じて気象情報や避難勧告などを知ることができます。

- ①リモコンのdボタンを押す
- ②「防災・生活情報」を選択



●市ホームページ

災害への備えや避難時の注意点などの防災情報を掲載しています。避難情報が発令された時は、トップページでお知らせします。



●県防災ポータルサイト

天気予報やレーダー観測に基づく降水強度分布、土砂災害警戒判定メッシュ情報など、自主避難などを判断するための情報がリアルタイムで入手できます。



適切な避難行動

避難のタイミングを知る

大雨による災害を防ぐため、昨年度から市や気象庁などから発表される水害や土砂災害の「避難情報」と「防災気象情報」をもとに、住民がとるべき行動を直感的に理解しやすくした5段階の「警戒レベル」が用いられています。警戒レベルを理解し、最善の行動をとれるよう備えましょう。

非常事態!

危険度 低

警戒レベル	取るべき行動	気象情報など ※気象庁が発表	避難情報など ※市町村が発令
レベル5	命を守る最善の行動	大雨特別警報	災害発生情報
レベル4	全員避難	土砂災害警戒情報	避難勧告・避難指示(緊急)
レベル3	高齢者・障がい者・乳幼児などその支援者は避難開始	大雨警報 洪水警報	避難準備・高齢者等避難開始
レベル2	避難行動を確認	大雨注意報 洪水注意報	
レベル1	災害の心がまえを高める	早期注意情報	

避難行動の心得

●非常持ち出し品の準備

いざ避難が必要になった時にすぐに持ち出せるよう家族構成に合わせて、必要最小限の荷物をまとめておきましょう。また、非常時でも被害を受けにくく取り出しやすい場所に保管しましょう。



●日没前に避難

夜暗くなってからの避難は危険です。暗いため周りが見えないだけでなく、大雨で音も聞こえにくいため、避難経路上にひそむ危険に気づきにくくなります。安全に避難できる状況のうちに、自らの判断で早めに避難することも重要です。

●車での避難は危険

車が水に浸かるとエンジンが止まってしまう動けなくなったり、水圧で扉が開かなくなったりして大変危険です。車での避難は特別の場合を除いて控えましょう。

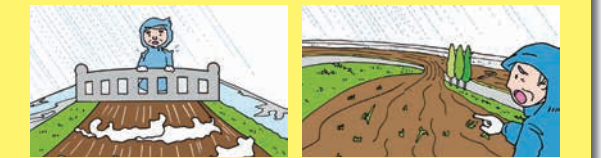


●近所との協力を

避難をするときは近所に呼びかけ、高齢者や子どもの避難に協力しましょう。避難するときは動きやすい服装や靴で、2人以上の複数で行動することを心がけましょう。



川や田畑の様子を見に行くのは絶対にやめましょう!



感染症対策を意識した避難行動を

新型コロナウイルス感染症の収束が見込めない現在、災害時に避難をする場合には、各自でしっかりと感染症対策を行うことが大切です。

避難先は市で指定している避難所だけではありません。ハザードマップなどを確認し、今いる場所よりも安全と思われる親類・知人宅に避難することも有効です。また、避難所では多くの人が集まるため、密集状態が発生し、感染症拡大の恐れがあります。感染防止のため、避難場所の検討や災害時でも感染症対策をしっかり行える準備をするなど、万が一の場合に備えましょう。

災害時でも新しい生活様式を心がけましょう

- 健康状態の確認
- マスク着用・手指の消毒
- 咳エチケットの徹底
- 3密の回避
- ソーシャルディスタンスの確保
- 各自でのマスク・体温計・消毒液の準備

塩谷郡市医師会リレーコラム
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷郡市医師会

第4回「厳しくなった受動喫煙防止対策」

森島医院
院長 森島 真（さくら市）

新型コロナウイルスの影響で、ほとんど注目されませんでした。今年4月から改正健康増進法が全面的に施行され、行政機関や教育施設、医療機関は原則敷地内禁煙、高齢者福祉施設や飲食店、ホテル、事務所などは原則屋内禁煙になりました。客でも従業員でも、喫煙できる場所への未成年者の立ち入りが禁止され、喫煙できる飲食店は、事実上、未成年者を雇うことができなくなりました。しかし、既存の小規模飲食店は「喫煙可」と表示をすれば店内の喫煙が可能とされ、基準を満たした喫煙専用室であれば設置も認められるなど、やや問題のある法律になっています。

候群、小児の気管支炎、中耳炎などを増やします。受動喫煙によって、心臓疾患や呼吸器疾患、がんなどが増加し、1年間に日本人の1万人以上（1日に30人以上）が、余計に死亡していると推計されています。わずかなタバコの煙でも、くしゃみ、鼻水、動悸などの症状が出る方は、害が理解しやすいでしょう。しかし、多くの方は、ちょっと迷惑だと感じる程度で、それほど大きな健康被害があるとは気がつきません。タバコの煙のほとんどはガス状なので、マスクやうがい、手洗いをしても、受動喫煙の被害は防げません。換気扇や空気清浄機も、ほとんど効果がないことが知られています。受動喫煙を防ぐには、屋内を禁煙にすることが肝心です。屋外では、周囲10m以上に煙が拡がるため、受動喫煙のソーシャルディスタンスは最低でも10mと言えるでしょう。

この法律改正の趣旨は、タバコを吸わない人たち、特に従業員や妊婦、子どもたちが他人のタバコの煙を吸わされること（受動喫煙）による健康被害から守ることで、受動喫煙は、おなかの中の赤ちゃんや子どもたちに悪影響を及ぼし、早産や低出生体重児、乳幼児突然死症

国民年金
年金保険料免除申請のご案内

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311
市民課 ☎(43)1117
FAX(43)5962

7月から、令和2年7月分～令和3年6月分の「国民年金保険料免除・納付猶予制度」の申請が始まりました。保険料を納めずにいると、老後の年金や障害基礎年金などを受け取ることができない場合があります。●保険料免除制度とは 所得が少なく、本人・世帯主・配偶者の前年所得（1～6月までに申請される場合は前々年所得）が一定額以下の場合や失業した場合など、国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合は、申請が承認されると保険料の納付義務が免除になります。

◆大田原年金事務所からのお知らせ 大田原年金事務所では、厚生年金や共済年金などに関する年金相談を受け付けています。予約受付専用電話（0570-05-4890）でご予約いただくと、お客さまのご都合に合わせてスムーズに相談いただけるほか、相談内容に合わせてスタッフが事前に必要書類などを準備しますので、窓口でお待たせする時間を短縮することができます。

マイナンバーカード
電子証明書の手続きについて

問い合わせ／市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

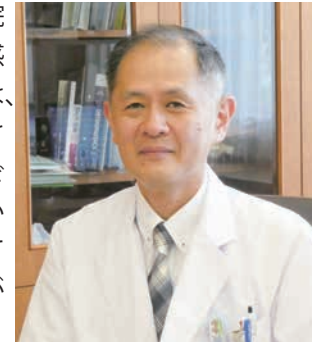
現在、全国的にマイナンバーカードに搭載された電子証明書の発行や更新の手続きに多くの方が来庁され、システム処理に遅延が生じております。システムの稼働状況が不安定になっていることで、一部手続きをご利用い

ただけない場合や、手続きにお時間をいただく場合があります。午前中の時間帯は窓口が大変混み合いますので、時間に余裕を持ってお越しください。

国際医療福祉大学
塩谷病院からのお知らせ

問い合わせ／国際医療福祉大学塩谷病院 ☎(44)1155
健康増進課 ☎(43)1118

はじめに、この度の当院の新型コロナウイルス感染症対策にあたりましては、矢板市をはじめ地域の皆さまからマスクや消毒液のご寄贈など多大なご支援をいただいております。改めてお礼申し上げます。ありがとうございます。



コロナウイルス対策は、これまでに経験したことのない長期にわたる厳しい対応です。しかし、皆さまのあたたかいお心遣いやお力添えに支えられ、感染症対策が院内の隅々に徹底され、皆さまには、これまで以上に安心安全な環境の中で、診療を提供することができております。さらに今年度は、新たに7人の医師を迎え、副院長を5人体制とし、常勤、非常勤医合わせて47人、26診療科を有し、医療体制の強化も図ることができております。

当院は、さまざまな職種の職員が約600人勤務しておりますが、コロナウイルス対策をとおして改めて、職員の結束力や連携力の強さを感じることができました。この当院の強みを発揮し、今後も地域に根ざした中核病院として、地域の皆さまが健康で豊かな人生を送ることができるよう尽力してまいります。国際医療福祉大学塩谷病院 病院長 須田 康文

循環器内科 副院長 ^{まつもと やすはる} 松本 泰治 医師
国際医療福祉大学 病院教授。広島大学卒、九州大学大学院修了、医学博士。前東北大学循環器内科講師、ドイツ・ライプツィヒ大学ハートセンター留学。日本内科学会認定指導医・認定医、日本循環器学会認定循環器専門医・フェロー、日本心血管インターベンション治療学会専門医・施設代表医、TAVR（経カテーテル大動脈弁置換術）協議会認定TAVR実施医・指導医、日本超音波医学会認定指導医・超音波専門医、日本核医学会認定核医学専門医、日本老年医学会認定老年病専門医、日本骨粗鬆症学会認定医、日本心臓リハビリテーション学会認定医・上級指導士、日本心臓病学会心臓病上級臨床医。

循環器内科部長 ^{みづら ゆたか} 三浦 裕 医師
国際医療福祉大学 病院准教授。若手医科大学卒、東北大学大学院修了、医学博士。前東北医科薬科大学病院リハビリテーション科講師、元東北医科薬科大学若林病院内科医長、元NTT東日本東北病院内科医長、元宮城県立循環器・呼吸器病センター循環器内科医長、日本循環器学会認定循環器専門医、日本内科学会認定内科医、厚生労働省認定臨床研修指導医、心臓リハビリテーション指導士。

循環器内科 ^{つちや さとし} 土屋 聡 医師
国際医療福祉大学 病院助教。北里大学卒、東北大学大学院修了、医学博士。前東北大学大学院循環器内科学、元みやぎ県南中核病院後期研修医、元東北大学TAVR（経カテーテル大動脈弁置換術）協議会認定TAVR実施医。

呼吸器内科 ^{しまだ ひさと} 島田 尚登 医師
熊本大学卒、医学博士。前南紀医療福祉センター内科、元慶應義塾大学病院内科研修医・呼吸器内科助手、元川崎市立井田病院呼吸器内科。日本呼吸器学会認定呼吸器専門医、日本結核病学会結核・抗酸菌症認定医、日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医。

消化器外科医長 ^{みのち たかし} 水内 喬 医師
信州大学卒、千葉大学大学院修了、医学博士。前千葉大学医学部附属病院、元船橋市立医療センター、元公立長生病院、元千葉大学医学部附属病院食道胃腸外科シニアレジデント。日本外科学会認定外科専門医、日本消化管学会胃腸科専門医、日本消化器病学会認定消化器病専門医、日本腹部救急医学会腹部救急認定医、日本ヘリコプター学会ピロリ菌感染症認定医。

消化器外科 ^{もりした ひろき} 森下 弘基 医師
岐阜大学卒。前千葉大学医学部附属病院食道胃腸外科、元千葉中央メディカルセンター。
^{あいはら ゆうき} 整形外科 相原 佑貴 医師
慶應義塾大学卒。前慶應義塾大学病院整形外科、元沖縄県立中部病院。

9月の集団健康診査日程
～新規申し込み受付中!!～



※市ホームページ（トップページ）健康・福祉＞健康診査・各種検診＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

- 受診される方は、次のものを必ずお持ちください。
①保険証
②集団健診のお知らせ（問診票）
③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）
④番号札引換券（集団健診のお知らせに同封するピンク色の用紙）

	受付時間	場所	特定健診 胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
4日(金)	8:00～10:30	生涯学習館	○		※特定健診混雑
15日(火)		農村環境改善センター	○		
16日(水)	7:30～10:30	生涯学習館	○	○	※特定健診混雑
25日(金)		農村環境改善センター	○		
30日(水)	7:30～10:30	市体育館	○	○	
30日(水)			13:30～14:30		○

※混雑を避けるため、受付時間を指定させていただきます。指定された受付時間以外では、受付できませんのでご了承ください。

令和3年度新入園児の申込受付を開始します

9月1日(火)から、新入園児の受付を開始します。
該当する園児／

1歳児保育	平成31年4月2日～令和2年4月1日生
2歳児保育	平成30年4月2日～平成31年4月1日生
3歳保育	平成29年4月2日～平成30年4月1日生
2年保育	平成28年4月2日～平成29年4月1日生

※上記以外の年齢の入園は各園にお問い合わせください。

入園説明会・問い合わせ／

施設名	日時
認定こども園かしわ幼稚園 ☎(43)5830(荒井432-1)	8月29日(土) 9:30～
認定こども園すみれ幼稚園 ☎(44)2390(末広町2-1)	8月29日(土) 9:00～ 9月3日(木) 10:00～
やいたこども園 ☎(43)0470(本町8-13)	常時 (見学と合わせて受付)

※詳しくは、各園にお問い合わせください。

新生児聴覚検査費助成について

先天性難聴は1,000人に1人か2人の割合で出現する
と言われ、難聴のあることに気づかずにいると、ことば
の発達が遅れたり、コミュニケーションがとりにくかっ
たりするなどの支障が起きます。早
く見つけて適切な支援をすることによ
って、赤ちゃんの言語の発達を助
けることができます。市では、難聴
の早期発見・早期治療を目的に新生
児聴覚検査費の助成を行っています。



対象者／

聴覚検査実施日に、市内に住所を有する3カ月未満の
お子さん

助成額／5,000円

申請方法／

- ・受診時に新生児聴覚検査受診票(母子手帳交付時に交
付)を医療機関に提出することで助成を受けられます。
- ・里帰り出産などで、県外の医療機関で受診される場合
は、事前に子ども課にお問い合わせください。

申請・問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600

とちぎ子ども救急電話相談

お子さんをお持ちの保護者の方が、休日・夜間の急な
子どもの病気にどう対処したらいいのか、病院の診療を
受けた方がいいのかなど判断に迷った時に、電話による
相談ができるものです。

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、
お住まいの都道府県の相談窓口へ自動転送され、お子さ
んの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院など
のアドバイスを受けられます。

相談時間／

月曜日～土曜日 18:00～翌朝8:00

日曜日・祝休日 24時間(8:00～翌朝8:00)

電話番号／

局番なしの#8000

※ダイヤル回線の場合は、☎028(600)0099

でご利用いただけます。

家族みんなで行きたいお店

理容&美容サロン クオーレ CUORE

＜料金＞
・メンズカット 1,000円 ・カラー(ロング別料金) 3,000円
・レディースカット 1,200円 ・前髪カット 500円

子育て応援券使えます!!
CUOREは、矢板市が発行した「子育て応援券」の取扱店です。
大切なお子さまのカットなどの際には、ぜひご利用ください。

矢板市木幡1370-3 1階テナント 電話* 070-4067-2687
営業時間* 9:00～19:00 定休日*不定休
完全個室なので
お子様のカットも安心 そのほか、料金・定休日など、お気軽にお問い合わせください。

オリジナルデザイン

Tシャツ 承ります。

子育て応援券使えます!!

株式会社 ヴェスタ Vesta
Once in Lifetime Opportunity

お問合せ ☎0287-46-5180 info@vesta8.com

親子で遊ぼう

参加費記載なし…無料
予…要予約
～就学前のお子さんと保護者が対象～

泉保育所 ☎(43)0435

【親子でレッツチャレンジ】予
日時/9月11日(金) 10:00～11:30
内容/親子で体を動かして、心も体もリフレッシュ
(講師来所)

矢板保育園 ☎(43)0033

【バスに乗ってLet'sGo!】予※9月9日(水)まで
日時/9月16日(水) 9:30～11:00
内容/ぶどう狩りに行こう!!

ちゅーりっぷ保育園 ☎(44)0763

【ハイハイ トコトコ トンネルくぐろう】予※5日前まで
日時/9月23日(水) 10:00～11:00
内容/マットやトンネルでの運動遊び

つくし保育園 ☎(43)2411

【おじいちゃんおばあちゃんと遊ぼう!】予
日時/9月3日(木) 10:00～11:30
内容/木幡東地区交友会の方と遊びましょう

ぴっころ保育園 ☎(43)0266

【Pクルーザー 888に乗って出かけよう3】予
日時/9月2日(水) 9:30～14:30
内容/おもちゃ博物館&わんぱく公園に行こう
参加費/800円
【PCクックワールド】予
日時/9月17日(木) 10:00～12:00
内容/「水とあなたとアルプスと!食と音のオースト
リアハーモニー♪」
参加費/500円

子育てサロン

～子育て中の親子が集まる憩いの場～
お気軽にご参加ください

ほのぼのらんど(泉保育所) ☎(43)0435

一緒に遊んだり、おしゃべりしたり、楽しい時間を過ごしましょう
日時/9月7・28(月) 10:00～11:30
※随時子育て相談を受け付けています

子育てサロンMori(こどもの森こころ保育園) ☎(48)1966

日時/平日 10:00～15:00
※お越しいただく前に、お電話ください

ぴっころクラブ(ぴっころ保育園) ☎(43)0266

日時/平日 10:00～15:30
※園内・園庭を開放しています。子育て相談受け付けています
【とびだせ!びこクラ】
ぴっころ保育園からとび出して、矢板児童館で親子の
ワクワクタイム!季節感あふれる製作など、毎回違っ
たプログラムでFun♥Fun♥Fun♥
日時/9月10・24日(木) 10:00～12:00
場所/矢板児童館

こどもの森こころ保育園 ☎(48)1966

【作って食べよう。新米おむすび】予
日時/9月8日(火) 10:00～11:00
内容/お母さんに新米でおむすびを作ってもらい、
一緒に食べましょう。
参加費/親子で100円

認定こども園すみれ幼稚園 ☎(44)2390

【知って納得!園児の生活】予
日時/9月3日(木) 10:00～11:30
内容/こども園のしくみを紹介・給食試食会
【ちびっこたちの体操教室】予
日時/9月25日(金) 10:00～11:30
内容/専門講師の指導で親子で体を動かそう
参加費/300円

やいたこども園 ☎(43)0470

【子どもの防災グッズを作ろう!】予※5日前まで
日時/9月17日(木) 10:30～11:30
内容/身近にある材料で簡単な防災グッズを作ります。
覚えておいて損はないです!

認定こども園かしわ幼稚園 ☎(43)5830

【一緒にあそぼう】予
日時/9月14日(月) 10:00～11:30
内容/ぶどうがり 参加費/600円
【ぱんだくらぶ(0・1歳児対象)】予
日時/9月7・28日(月) 10:00～12:30
内容/親子で活動、給食試食 参加費/600円
【こあらくらぶ(2・3歳児対象)】予
日時/9月4・25日(金) 10:00～12:30
内容/親子で活動、給食試食 参加費/600円

つくしんぼ(つくし保育園) ☎(43)2411

日時/平日 10:00～15:00
※子育て支援室と園庭を開放しています

エンジェルサロン(やいたこども園) ☎(43)0470

入園グッズを手作りしよう!ランチマットや巾着・
エプロンなど♪予※5日前まで。
日時/9月3日(木) 10:30～11:30

プチ・フレンド(認定こども園かしわ幼稚園) ☎(43)5830

お子さんたちが自由に遊べる空間をご用意しています
日時/9月2・16・23日(水) 10:00～11:30

ホットルーム・ベビーホット(認定こども園すみれ幼稚園) ☎(44)2390

親子でホッと一息つきに来ませんか?自由に遊びなが
らいろいろ挑戦しよう。子育て相談受け付けています
【ベビーホット】※よちよち歩きまでのお子さん限定
日時/9月15・29日(火) 10:00～11:30
【ホットルーム】
日時/9月10・17日(木) 10:00～11:30

6/16 (火) コロナウイルス撃退!

矢板小学校で、新型コロナウイルス感染症について学ぶ「感染症予防教室」が行われました。学校再開に伴い、児童が感染症に対する正しい知識を習得し、安全な生活を送ることができるよう、国際医療福祉大学塩谷病院看護師の協力のもとウイルスの感染経路やマスクの扱い方などの説明を受け、予防方法について学びました。

授業を受けた児童たちは、「ウイルスが1つでも体に入ったら感染してしまうのか?」、「ハンカチを使う際に気をつける点は?」などと積極的に質問していました。



▲リモート形式で行われた感染症予防教室の様子。看護師は会議室からタブレット端末を使い授業を行いました。感染症予防教室は、6月から7月上旬にかけて市内小学校8校で実施されました。

7/1 (水) 交通安全を祈る

認定こども園すみれ幼稚園の園児たちが、交通安全の願いを込めた七夕飾りを矢板警察署に設置しました。この取り組みは、20年以上前から続く恒例行事で、園の竹林から切り出した全長約10mの竹に、折り紙でつくった飾りのほか「みんながじこにあいせんように」などと子どもたちの願い事が書き込まれた短冊が飾られています。

高原警察署長は、「みんなの交通安全の願いが届くように、私たちががんばっていきます」と園児たちに感謝の気持ちを述べました。



7/7 (火) 災害時の避難所拡充へ

市役所で、市とコンテナホテル事業を運営する(株)デベロップによる「災害発生時における避難所設置の協力に関する協定」の調印式が行われました。これにより、災害時に東町で同社が運営するホテル客室の避難所利用や、コンテナの移動性を活かして市が指定する場所に移設し避難所開設が行えるなど、避難所の機能拡充に協力いただくものです。

市長は、「大規模災害などの一朝有事に備えるにあたり、心強く、大変ありがたい」と話されました。



▲(左から)
・齋藤市長
・(株)デベロップ 岡村社長

7/16 (木) 職員による避難所訓練

市体育館で、新型コロナウイルス感染症対策を取り入れた市職員による避難所開設訓練を行いました。避難者の3密回避には多くの避難所が必要になることから、従来の福祉部門のみでは対応が困難となるため、今回は全課対象として、段ボールベットや間仕切りの設営のほか、検温や体調確認による受付誘導の訓練をしました。

矢板消防署からは防護服の着脱方法について指導していただき、「脱ぐときに防護服の外側を触れないよう、最後まで気を抜かずに」と注意点を話してくれました。



令和元年度 矢板市人事行政の運営などの状況について

矢板市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、職員の任用状況や離職状況・職員の給与の仕組み・支給状況などについて、お知らせします。

問い合わせ／総務課 ☎（43）1113

部門別職員数 基準日：4月1日（単位：人）

部門	平成30年度	令和元年度	令和2年度
一般行政	124	127	126
福祉行政	57	61	61
一般行政計	181	188	187
特別行政	48	43	40
公営企業等	31	31	31
総合計	260	262	258

職員の任免状況 (単位：人)

部門	平成29年度		平成30年度		令和元年度		令和2年度					
	退職者数	採用者数	退職者数	採用者数	退職者数	採用者数	退職者数	採用者数				
	定年	その他	試験	選考	定年	その他	試験	選考				
一般行政職	3	2	14	1	4	6	10	-	5	6	7	2
技能労務職	3	1	-	-	3	-	-	-	3	-	-	-
合計	9	3	15	1	13	6	10	10	14	6	9	2

※採用者数のうち、選考は警察からの派遣などによる採用です。

人件費の状況（一般会計）

支出総額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B) / (A)
145億2,781万円	19億5,335万円	13.4%

給与費の状況（一般会計）

給料	職員手当	合計
9億2,160万円	5億1,559万円	14億3,719万円

※職員手当に退職手当は含まれません。

職員手当の内訳

手当の種類	金額 (万円)
扶養手当 (扶養親族のある職員に支給)	2,131
住居手当 (借家等に居住し家賃を払っている職員に支給)	913
時間外勤務手当 (正規の勤務時間を超えて勤務したときに支給)	4,806
宿日直手当 (日直業務に従事したときに支給)	111
管理職手当 (管理職の職責に応じ支給)	4,369
管理職員特別勤務手当 (管理職員が週休日または休日に勤務したときに支給)	129
通勤手当 (電車、自家用車等により通勤する職員に支給)	1,211
特殊勤務手当 (危険、困難、不健康な業務に従事したとき支給)	-
児童手当 (中学3年生以下の児童を持つ職員に支給)	1,118
期末・勤勉手当 (民間企業のボーナスなどに相当し、年2回支給)	36,770
合計	51,558

※端数処理の関係上、内訳と合計は一致しません。

期末・勤勉手当の支給割合

	6月支給	12月支給	計
期末手当	1.300月分	1.300月分	2.600月分
勤勉手当	0.925月分	0.975月分	1.900月分

職制上の段階、職務の級などによる加算措置があります。(※国と同じ)

退職手当の基礎支給割合

	勤続20年	勤続25年	勤続35年	最高限度
自己都合退職	19.6695月分	28.0395月分	39.7575月分	47.709月分
応募認定退職	24.586875月分	33.27075月分	47.709月分	47.709月分

退職手当の支給割合は、加入している栃木県市町村総合事務組合が国の支給割合を参考に決定しています。また、矢板市では定年退職時特別昇給を平成16年度より廃止しています。

そのほかの主な職員手当の支給額

	内容	
扶養手当 ※国と同じ	配偶者	6,500円
	子	10,000円
	父母等	6,500円
住居手当 ※国と同じ	賃貸住宅	
	○家賃が23,000円以下	家賃の月額から12,000円を控除した額
	○家賃が23,000円を超えるもの	27,000円以内
通勤手当 ※国と同じ	持家住宅	支給なし
	交通機関利用者	運賃相当額
	自動車等利用者	
	○片道 2km未満	支給なし
	○片道 2km以上 5km未満	2,000円
	○片道 5km以上 10km未満	4,200円
	○片道 10km以上	7,100～31,600円

特別職の報酬額

	給料・報酬額 (月額)	期末手当	
市長	890,000円	6月期	1.675月
副市長	705,000円		
議長	440,000円	12月期	1.725月
副議長	355,000円		
議員	325,000円	計	3.4月

職員の初任給の状況

	月額	
一般行政職	大学卒	182,200円
	高校卒	150,600円

経験年数別・学歴別平均給料月額

		経験年数		
		10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	239,284円	276,367円	326,060円
	高校卒	195,500円	218,000円	232,800円
技能労務職	高校卒	-	-	-

主な職員研修の実施状況

職員の能力向上による、より充実した住民サービスを目的として、県や各行政機関主催の職員研修に、職種に合わせて参加しています。

(単位：人)

研修機関	受講人数(延べ)	備考
塩谷・那須南ブロック研修	139	新採用職員研修ほか13講座
栃木県市町村振興協会研修	43	管理者研修ほか33講座
市町村職員中央研修所(市町村アカデミー)等	64	土木工事設計積算研修ほか27講座

職員の健康の保持増進対策

- 健康診断の実施
(年2回の職員の定期健康診断、人間ドック利用助成など)
- メンタルヘルス対策
(研修会への参加、職場の状況・職員の症状に合わせた産業医による相談など)
- 福利厚生事業の実施
(地方公務員法に基づく職員の保健、元気回復のための事業実施など)

	平成30年度	令和元年度	比較増減額
レクリエーション等	-	-	-
人間ドック助成	640,000円	630,000円	△10,000円
その他(常備薬等)	73,569円	66,627円	△6,942円
合計	713,569円	696,627円	△16,942円

農業委員が決まりました

7月20日付けで、15人の農業委員会委員が決まりました。任期は、令和2年7月20日～令和5年7月19日の3年間です。また、会長には渡邊 浩正氏、会長職務代理者に佐藤 喜久男氏が就任しました。

農業委員の皆さんには、農地の権利移動や優良農地の保全など農地問題の解決や、農家の意見・要望などを取

りまとめ、今後の農業の発展に寄与するなど、農家の代表として重要な役割を担っていただきます。

問い合わせ／

農業委員会事務局 ☎(43)6220



農地利用最適化推進委員が決まりました

農地利用最適化推進委員とは、農地の担い手への集積推進や耕作放棄地の解消と発生防止のための農地パトロールに取り組むほか、人・農地プラン作成に協力いただく地方公務員法に定められた特別職非常勤職員です。

問い合わせ／農業委員会事務局 ☎(43)6220

氏名	担当区域
高野 幸夫	中、富田
佐藤 明	木幡
大島 哲雄	川崎反町、境林、館ノ川、高塩、合会、倉掛
鈴木 久	矢板、幸岡、片俣、塩田
大島 康明	下太田、荒井、針生、土屋、末広町、東町
鈴木 貴士	下太田、荒井、針生、土屋、末広町、東町
八木澤 隆	成田、沢、豊田
喜佐美晃男	成田、沢、豊田
赤羽 至夫	上太田、東泉、山田、田野原、下伊佐野
渡邊 昇	上太田、東泉、山田、田野原、下伊佐野

氏名	担当区域
赤羽 博之	泉、立足、長井、寺山、高原
橋本 元昭	泉、立足、長井、寺山、高原
星野 昌利	平野、上伊佐野、第一農場、第二農場
窪田 洋一	平野、上伊佐野、第一農場、第二農場
渡邊幸一郎	前岡、後岡、梶ヶ沢、上安沢、中安沢、
有坂 浩	本田坪、下・山根、東安沢
齋藤 純一	上大槻、下大槻、石関、通岡、玉田、山苗代
大谷 文洋	上大槻、下大槻、石関、通岡、玉田、山苗代
増淵 由男	東乙畑、西乙畑、白栗、片岡駅前、越畑
桜井 清一	東乙畑、西乙畑、白栗、片岡駅前、越畑

農地パトロールを実施します

農業委員会の活動計画の一環として、8～10月まで農地利用状況調査（農地パトロール）を行い、農地の違反転用、耕作放棄地、および遊休農地の発生防止に取り組めます。

農地パトロールでは現地調査を行い、農地の違反転用の実態を調査・把握し、違反転用者に対し農地への回復などを指導、勧告するものです。また、耕作放棄地など

については所有者に今後の意向調査を行い、農地の再生、今後の農地利用計画の提出など、指導をしていきます。

農地パトロールの際には、農地利用最適化推進委員・事務局職員が調査に伺いますので、ご理解・ご協力をお願いします。

問い合わせ／農業委員会事務局 ☎(43)6220

募集 林業従事者支援事業費補助金

林業・木材産業成長化推進協議会は、本市の林業の成長産業化を促進するため、林業の担い手確保および育成、林業従事者の安全衛生にかかる費用の一部を負担します。

申請方法／申請用紙に必要事項を記入し、関係書類を添えて直接お持ちください。申請用紙は農林課にあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。



そのほか／

予算の関係上、補助金をお出しできない場合がありますので、お早めにお申し込みください。

申請・問い合わせ／

矢板市林業・木材産業成長化推進協議会事務局（農林課内）☎(43)6210

事業名	補助対象	補助内容・期間
UIJ ターン林業従事者の賃貸住宅家賃等支援事業	本市に転入して林業に従事する45歳以下の方のアパート等賃貸住宅家賃および引越費用	補助額／賃料月額 2分の1（上限5万円・2年間） 引越費用 一律10万円（1回限り）
林業研修および資格取得等促進支援事業	林業に必要な免許取得や技能講習などにかかる費用	補助額／費用の2分の1（上限1人10万円）
林業従事者安全衛生対策支援事業	林業の労働に必要な安全装備品および安全機械器具などの購入費用	補助額／費用の2分の1（上限1事業所10万円）

募集 令和3年4月採用 塩谷広域行政組合職員

職種	一般事務職
採用人数	1人程度
受験資格	平成5年4月2日～平成15年4月1日生まれで、高等学校卒業程度の学力を有する方
試験日・場所	10月18日（日）エコパークしおや
受付期間	受付中～9月18日（金）8:30～17:00（土・日・祝日を除く）*必着
申込書請求方法	<ul style="list-style-type: none"> 塩谷広域行政組合で配布しています。 郵送で請求する場合、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書し、返信用封筒（角形2号、120円切手添付、宛先明記）を必ず同封してください。 申込用紙は、ホームページからもダウンロードできます。
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> 申込書に必要事項を記入し、写真を貼って直接、または郵送で提出してください。 受験票にも写真を貼付しますので、申込書用と合わせ、写真は2枚ご用意ください。 郵送で提出する場合、封筒の表に「採用試験受験申込」と朱書し、返信用封筒（角形2号、120円切手添付、宛先明記）を必ず同封してください。
申込問い合わせ	〒329-1572 矢板市安沢3622-1 塩谷広域行政組合 総務課総務係 ☎(48)2066 http://www.shioyakouiki.or.jp/

募集 立地適正化計画策定委員

人口減少時代を迎え、コンパクト・プラス・ネットワークの考えによる都市構造へ対応した計画を策定するため、立地適正化計画策定委員会委員を公募します。

募集人数／3人程度

募集期間／8月11日（火）～8月31日（月）

任期／令和4年度末頃の計画策定まで

応募資格／市内在住の20歳以上の方 ※選考のうえ決定

応募方法／応募用紙に必要事項を記入し、直接お持ちいただくか、郵送・ファクス・メールのいずれかでお送りください。応募用紙は都市整備課にあるほか、市

ホームページからもダウンロードできます。

そのほか／

- 報酬、交通費などの支給はありません。
- 会議は年2回程度開催します。
- 応募の際に寄せられた個人情報、本事業以外に使用することはありません。

応募・問い合わせ／

〒329-2192（住所不要）矢板市都市整備課
☎(43)6213 [FAX\(43\)9790](http://www.city.yaita.tochigi.jp)

✉ toshikeikaku@city.yaita.tochigi.jp



新型コロナウイルス感染症の影響による 国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入の減少が見込まれるなど、国の基準に該当する場合は、申請により保険税（料）の全部または一部を減免します。該当すると思われる方は、事前に電話でお問い合わせください。

申請・問い合わせ／税務課 ☎（４３）１１１５

税目	対象	減免額
○国民健康保険税 ○介護保険料（第1号保険料） ○後期高齢者医療保険料 ※令和2年2月1日から令和3年3月31日までの納期限のもの	・感染症により、世帯主が死亡または重篤な傷病を負った	対象保険税（料）の全額
	・感染症の影響により、令和2年の世帯主の事業、不動産、山林または給与収入の減少が見込まれる（前年と比較し、3割以上の減収であることなど） ※税目により要件が異なります。	対象保険税（料）に減免割合を乗じた額 ※減免割合は世帯主の前年合計所得額により異なります。

国民健康保険における 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金

国民健康保険に加入している被用者（会社などに勤めている方）のうち、以下の要件に該当する方に対し傷病手当金を支給します。

対象者／国民健康保険加入期間中において、新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱などの症状があり感染が疑われるため会社などを休み、給与収入が減少した方

支給対象日数／労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、労務に服することができない期間のうち、就労を予定していた日

支給額／直近の継続した3カ月間の給与収入の合計額を就労日数で除した金額×2/3×支給対象となる日数
そのほか／支給を受けるためには申請が必要です。申請を希望される場合は、必ず健康増進課に事前にお電話でお問い合わせください。

問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

8月は国民健康保険適用適正化強化月間です 柔道整復師の施術にかかる療養費の支給適正化について

整骨院・接骨院は柔道整復師が施術する施設で、医療機関とは異なります。

国民健康保険が「使える」場合と「使えない」場合がありますので、正しく理解してかかるようにしましょう。

●国保が使えるのはどんなとき？

整骨院や接骨院で骨折、脱臼、打撲および捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）の施術を受けた場合に、保険の対象になります。ただし、保険医療機関（病院、診療所など）で、同じ負傷などの治療中は、施術を受けても対象になりませんので、ご注意ください。

また、骨折および脱臼は、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術も対象にはなりません。このような症状で施術を受けた場合は、全額自己負担となります。

●治療を受けるときの注意

療養費は、本来患者が費用の全額を支払った後、自ら保険者へ請求を行い、支給を受ける「償還払い」が原則ですが、柔道整復については、例外的な取り扱いとして、患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められています。

このため、多くの整骨院・接骨院等の窓口では、病院・診療所にかかったときと同じように自己負担分のみ支払うことにより、施術を受けることができます。

柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うため、施術を受けるときには、必要書類に患者のサインをいただくことが必要となります。

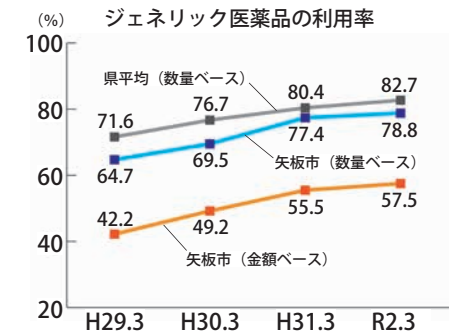
問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

ジェネリック医薬品（後発医薬品）に替えてみませんか？

医療機関などで処方される薬には、「新薬（先発医薬品）」と「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」があります。ジェネリック医薬品とは、新薬の特許が切れた後にほかの医薬品メーカーが出している薬のことで、新薬と同じ有効成分で効能・効果の等しいものが厚生労働大臣から承認されています。

一般的に新薬と比べて安価なため自己負担を少なくすることができ、医療費を節約できます。ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。矢板市のジェネリック医薬品の利用率は、令和2年3月の数量ベースで78.8%と県平均を下回っており、金額ベースでは57.5%となっています。

8月から使う国民健康保険被保険者証（保険証）を送付した際に、「ジェネリック医薬品希望シール」も一緒に送付しましたので、保険証やお薬手帳などの余白に貼ってお使いください。その際は、印字された文字を隠さないようご注意ください。
問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８



戦没者などのご遺族の皆さんへ 第11回特別弔慰金が支給されます

今日の我が国の平和と繁栄の礎となった戦没者などの尊い犠牲に思いを致し、国として改めてご遺族に弔慰の意を表するため、償還額を年5万円に増額するとともに、5年ごとに国債（記名国債）を交付し、戦没者などのご遺族に特別弔慰金を支給します。

対象／戦没者などの死亡当時のご遺族で、令和2年4月1日（基準日）において、公務扶助料などの年金給付の受給権者がいない場合、次の順番による先順位のご遺族1人

- ①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- ②戦没者などの子

③戦没者などの父母、孫、祖父母、兄弟姉妹
※戦没者などの死亡当時、生計関係を有していたなどの要件を満たしていた方に限る。

④上記①～③以外の戦没者などの三親等内の親族
※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限る。

支給金額／額面25万円（5年償還の記名国債）
申請期間／令和5年3月31日（金）まで
※必要な書類などについては、お問い合わせください。
申請・問い合わせ／社会福祉課 ☎（４３）１１１６

8月15日は終戦記念日です

8月15日（土）は、75回目の終戦記念日です。戦没者を追悼し、平和を祈念する日として、政府主催による全国戦没者追悼式（日本武道館）および栃木県遺族連合会主催による栃木県戦没者追悼式が護国神社で執り行われる予定です。

終戦記念日当日は半旗を掲揚し、正午のサイレンの合図による1分間の黙とうをささげましょう。

～原爆死没者に黙とうを～
8月6日8:15は広島市に、8月9日11:02は長崎市に原爆が投下された日時です。
当日は、原爆死没者のご冥福と世界の恒久平和を祈って、黙とうをささげましょう。

問い合わせ／社会福祉課 ☎（４３）１１１６

会員募集（特に女性会員）!

シルバー人材センターの会員を募集します

条件／市内在住で、健康で働く意欲のある60歳以上の方
主な仕事／草刈り作業（草刈り機を使用）、除草作業（鎌を使用）
植木せん定作業（せん定道具を使用）、屋内外清掃など
申込・問い合わせ／矢板市シルバー人材センター
☎（４３）６６６０

矢板市民の便利アプリ

矢板市公式アプリケーション「やいたぶ」

子育てやイベント情報など、お役立ち情報をあなたのスマホにお届け!

iPhone

Android

「地域包括支援センター」は、高齢者とその家族を支援します

地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で安心して生活することができるよう、高齢者本人はもちろん、家族や地域住民の相談に応えるため、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などが中心となって、お互いに連携を取り合いながら「チーム」として、総合的に皆さんを支えます。

どんな相談がうけられますか？

地域包括支援センターでは、具体的に下記のような相談や支援を行っています。特に認知症に関わることでは、両センターに「認知症初期集中支援チーム」を設置して、専門員2人と認知症サポート医1人がチームを組んで、認知症の方やその疑いのある方、またそのご家族に対して手厚い支援を行っています。

高齢者の実態把握事業のご協力について

矢板市では、高齢者の方を対象に、生活状況、健康状態、家族状況などの内容について訪問調査をさせていただいております。地域包括支援センターの職員が訪問した際には調査へのご協力をお願いします。



地域包括支援センター



①さまざまな相談ごと

- ・地域に住む高齢者に関する相談
- ・高齢者やその家族が抱える悩みや相談

②その人らしく生きるために

- ・虐待を受けている、その恐れがある人がいる
- ・虐待をしてしまう
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・訪問販売の被害にあった

③暮らしやすい地域のために

- ・住み慣れた地域で安心して暮らしたい

④健康や介護のこと

- ・介護予防サービスを利用したい
- ・要介護認定の申請を代行してほしい
- ・日常生活に不安がある
- ・今の健康を維持したい

「ちょっと困ったなあ…」そんな時は、ぜひ私たちにご相談ください

●矢板市地域包括支援センターやしお

☎(47) 5577

住所／平野 1362-12 (特別養護老人ホーム八汐苑内)

担当地域／・泉地区

・矢板地区西部の行政区

矢板1～4区、富田、木幡東、木幡西、川崎反町、境林、館ノ川、高塩、倉掛、合会、片俣、塩田、幸岡、下太田、荒井、土屋



●矢板市地域包括支援センターすえひろ

☎(47) 7005

住所／末広町 45-3 (尾形クリニック内)

担当地域／・片岡地区

・矢板地区東部の行政区

矢板5・6区、末広町、針生、中、ロビシティ、矢板、東町、早川町、沢、豊田、成田、ハッピーハイランド矢板



外装のリフォームもお任せください!

- 屋根
- 雨どい
- ベランダ防水
- 外壁
- エクステリア
- 白アリ対策

屋根、外壁の塗装工事・修理をお悩みの方
雨漏りや建物の劣化でお悩みの方 etc

お見積り、ご相談は無料! お気軽にお問い合わせください。

県北唯一認定 TOTOリモデルクラブ店
総合エネルギー(電気・ガス)&リフォーム

株式会社 スミスケ

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541

矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

募集 第53回市文化祭・出展者

	種目	日時	場所
出展	作品展 書道、絵画、写真、 手工芸、文芸など	11/1(日)～3(祝・火) 9:00～16:00 (最終日～15:00)	生涯学習館
	華展		
	盆栽展		

対象／市内に在住・通勤・通学している方、市文化協会会員
申込方法／8月31日(月)までに、生涯学習課、矢板・泉・片岡公民館で配布している申込用紙でお申し込みください。
※出展は1人1点まで

そのほか／

- ・日時、場所は変更になる場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染症の具体的感染予防対策をした上で開催します。会場については、「3つの密」を避けるため、分散することもあります。

申込・問い合わせ／文化祭運営事務局(生涯学習課内)

☎(43) 6218

募集 健康体操・ヨガ教室

ストレッチや筋力トレーニングなど、自宅でも続けやすい内容です。1人では体を動かす機会のない方、ぜひご参加ください。

場所／矢板公民館 大会議室

対象／市内在住の65歳以上の方

定員／各コース15人 *申込多数の場合は抽選

参加費／無料

申込方法／8月26日(水)までに、高齢対策課窓口でどちらか1コースをお申し込みください。

そのほか／受講時はマスクの着用をお願いします。

問い合わせ／高齢対策課 ☎(43) 3896

日時・内容／各コース全6回 金曜日 14:00～15:30

	健康体操		ヨガ教室
日にち	9月18日	日にち	9月11日
	10月2日		9月25日
	10月16日		10月9日
	10月28日*		10月23日
	11月6日		11月13日
	11月20日		11月27日

*10月28日は、水曜日に実施します。

募集 トレセン ピラティス教室(後期)

呼吸を意識しながら体幹をトレーニングします。体力に自信のない方でも安心して参加できます。

日時／9月1日～令和3年1月26日

毎週火曜日(全20回) 10:30～1時間程度

場所／9～11月 農業者トレーニングセンター(片岡)

12～1月 農村環境改善センター(沢)

定員／20人 *申込多数の場合は抽選

参加費／3,000円(後期20回分)

講師／斎藤 史子先生

持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物

申込方法／8月17日(月)～24日(月) 8:30～19:00

(※火曜日は17:00まで)に、直接お申し込みください。

そのほか／受講時はマスクの着用をお願いします。

申込・問い合わせ／
農業者トレーニングセンター ☎(48) 0680

募集 トレセン ヨガ教室(後期)

健康維持のため皆さんも参加してみませんか。各自の体力にあわせて無理なく出来ます。

	日時	
木曜コース (計20回)	9月3日～令和3年1月21日の 毎週木曜日	13:30～ 1時間程度
金曜コース (計20回)	9月4日～令和3年1月22日の 毎週金曜日	10:45～ 1時間程度

場所／9～11月 農業者トレーニングセンター(片岡)

12～1月 農村環境改善センター(沢)

定員／各20人 *申込多数の場合は抽選。重複申込不可。

参加費／3,000円(後期20回分)

講師／上田 時子先生

持ち物／ヨガマットまたはバスマット(なるべく厚めの物)

申込方法／8月17日(月)～24日(月) 8:30～19:00

(※火曜日は17:00まで)に、直接お申し込みください。

そのほか／受講時はマスクの着用をお願いします。

申込・問い合わせ／
農業者トレーニングセンター ☎(48) 0680

募集「子育て応援券」を利用したレポートコンテスト

「子育て応援券」を受け取った子どもたちが、勉強や遊び、家族と一緒に楽しむなど、「子育て応援券」を有意義に使い、市内の小売店で働いている人たちやその場所との関わりを知るなど、「子育て応援券」を利用する際に自身で考えたことや、利用した後の振り返りをレポートとしてまとめた作品を募集します。

テーマ／「子育て応援券」がこんなことに役立ったよ！
対象者／「子育て応援券」をもらった園児から高校1年生



【作品の作り方】

A3サイズの内紙を使用しレポートを作成してください。

- ・用紙はサイズのみ合わせてください。用紙の種類は問いません。
- ・両面使用可
- ・クレヨン、色鉛筆、水彩、油彩、版画など作成方法は自由
- ・写真や図表の貼り付け可
- ・自筆、パソコンでの作成可
- ・1人1作品、未発表の作品に限る

※応募の際は、ホームページにある応募用紙をダウンロードし、必要事項を記載の上、作品の右下に必ず貼り付けてください。応募用紙が貼り付いていない作品、必要事項が記載されていない作品は審査対象外となります。

部門・賞／

部門	最優秀賞		優秀賞	
	選出数	賞品	選出数	賞品
未就学児	各1点	子育て応援券 3万円分	各5点以内	子育て応援券 1万円
小学生低学年				
小学生中学年				
小学生高学年				
中学生・高校生				

審査期日／令和2年8月下旬

発表／9月上旬に入賞者へ通知します。また、入賞作品を市ホームページで公開します。

応募先／8月20日(木)までに作品を直接持参または郵送してください。

【郵送】〒329-2165 (住所不要) 教育総務課

【持参】教育総務課・秘書広報課

※受付時間 8:30～17:15

そのほか／

- ・応募用紙に記載した個人情報は、入賞者の発表・受賞通知、市ホームページ掲載、メディアへの発表など、本コンテストに関連する業務に使用します。
- ・応募作品は返却しません。

問い合わせ／

教育総務課 ☎(43)6217



応募用紙・詳しくはこちら

取引用・証明用「はかり」の定期検査を実施します

対象／商店・会社・宅配便などの取引用(営業用)と、病院・学校・保育所などの証明用に使われる「はかり」
※検査を受けない「はかり」は、取引(営業)証明に使用できなくなりますので、ご注意ください。

必要なもの／はかり、手数料
※詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ／

市商工観光課 ☎(43)6211

栃木県計量検定所 ☎028(667)9425

日時	場所	対象地区
9月14日(月)	生涯学習館	扇町、本町、末広町、矢板
9月15日(火)		上記以外の矢板地区
9月16日(水)	泉公民館	泉地区全域
9月17日(木)	片岡公民館	片岡地区全域

粗大ごみの出し方・家電製品の回収について

お盆などの休暇期間中に自宅の大掃除をする方も多いと思います。指定袋やコンテナに入らない大きさのごみは粗大ごみとなりますので、「エコパークしおや」へ直接持ち込みをお願いします。

また、家庭で使用した家電製品については、くらし安全環境課窓口で無料回収しています。

回収対象／家庭で使用した電気や電池で動く製品類

※家電4品目、除湿機、オイルヒーター、布製品類は回収できませんので、ご注意ください。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43)6755

●エコパークしおや(安沢3640)

☎(46)5711

受付時間／

平日(祝日を含む)8:30～17:00

土曜 8:30～12:00

料金／

10kgにつき100円

持ち込めないもの／

- ・家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫、洗濯機・乾燥機)
- ・自動車部品・農業資材
- ・コンクリート等ガレキ類、その他産業廃棄物



▲地図はこちら

募集 体験型観光で矢板の魅力を再発見!

市内の子育て世帯に、地元の体験型観光を利用してもらうため、食事付きの体験を半額(上限2,000円)で利用できるキャンペーンを実施します。ぜひこの機会に家族で思い出づくりをしませんか?

対象者／市内在住の高校生までの子どもとその保護者
利用条件／体験した感想をSNSに投稿

※「#やいたあそび」をつけて矢板を盛り上げてください!

そのほか、ハッシュタグは何をつけてもOK!

利用期間／8月1日(土)～令和3年2月28日(日)

※予算がなくなり次第終了



【利用の流れ】

- STEP1 各サービス事業者へ直接利用申し込み(予約制)
- STEP2 料金を支払い、申し込みをしたサービスを体験
- STEP3 体験した感想をSNSで「#やいたあそび」のハッシュタグとともに投稿



詳しくはこちら

問い合わせ／商工観光課 ☎(43)6211

募集 体カテスト



健康指標となる体力年齢を測ってみませんか?

日時／9月5日(土)9:30集合(午前中で終了予定)

場所／市体育館

対象／20～79歳の健康な市民の方

定員／30人程度 参加費／無料

内容／

20～64歳の方	握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン(往復持久走)、立ち幅とび
65～79歳の方	握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

持ち物／運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
申込方法／8月28日(金)までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

生涯学習課スポーツ推進班 ☎(43)6218



サッカー場利用開始

2022年開催の第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体」において、矢板運動公園サッカー場でサッカー(少年女子サッカー)が正式競技として実施されます。開催に向けて芝生のでこぼこの解消、排水性をよくするため、競技施設整備費補助金、スポーツ振興くじ助成金を受けて天然芝の張り替えを行いました。

利用開始日／8月17日(月)

利用申込・問い合わせ／

市施設管理公社 ☎(43)4620



募集

防衛大学校・防衛医科大学校学生

	防衛大学校			防衛医科大学校	
	推薦	総合選抜	一般	医学科	看護学科
応募資格	18歳以上 21歳未満				
受付期間	9/5 (土) ~ 11 (金)	10/22 (木) まで	10/7 (水) まで	10/1 (木) まで	
試験日	9/26 (土) ・27 (日)	1次:9/26 (土) 2次:10/31 (土) ・11/1 (日)	1次:11/7 (土) ・8 (日)	1次:10/24 (土) ・25 (日)	1次:10/17 (土) 2次:11/28 (土) ・29 (日)
試験会場	防衛大学校		宇都宮市	1次試験:宇都宮市	

申込・問い合わせ/自衛隊大田原地域事務所 ☎0287(22)2940

八方ヶ原ツツジの枯れ枝除去・遊歩道整備ボランティア

来年も八方ヶ原のレンゲツツジをたくさんの方が楽しめるよう、枯れ枝除去や遊歩道整備などの作業を行います。

日時/10月3日(土) ※9:30集合
9:30~11:00

集合場所/八方ヶ原大間々駐車場

申込方法/9月25日(金)までに電話でお申し込みください。その際、送迎バス(市役所8:30出発。定員30人。先着順。)をご希望の方は、あわせてお伝えください。

そのほか/
・作業に適した服装でご参加ください。
・雨天中止の際は、電話連絡します。
申込・問い合わせ/

商工観光課 ☎(43)6211

新型コロナウイルス感染症関係農業者支援野菜、果樹、花き、茶の次期作を支援します!

農業者への支援として、売り上げなどに影響を受けた野菜、花き、果樹、茶の次期作への取り組みが「高収益作物次期作支援交付金」の対象になります。令和2年2月以降の出荷実績または廃棄が確認できる生産者を対象に、次期作に向けた肥料・農薬の購入や土壌改良費用などを助成します。詳しくは、農林水産省および栃

木県のホームページをご覧ください。

受付・問い合わせ/

JAしおのや矢板地区営農生活センター ☎(44)2312

矢板市農業再生協議会

☎(40)0268

塩谷看護専門学校看護学生(推薦・社会人入試)募集人員/40人

(推薦、社会人合わせて募集定員の5割程度) 修業年限/3年(全日制)

	推薦入試	社会人入試
受験資格	令和3年3月に高校卒業見込みで学科評定平均3.0以上、合格した場合には必ず本校に入学できる方	高校を卒業し、令和3年4月1日時点で、2年以上経過した方
試験科目	・一般常識試験 ・面接	・小論文 ・面接

受付期間/9月3日(木)~17日(木) 試験日/9月26日(土)

試験会場/国際医療福祉大学塩谷看護専門学校(塩谷病院敷地内)

申込・問い合わせ/国際医療福祉大学塩谷看護専門学校 ☎(44)2322

健康づくり体験談

募集部門/
・運動部門/
運動に関する健康法とその効果
・暮らし部門/
食事に関する健康法とその効果

・生きがい部門/
生きがいに関する健康法とその効果
応募資格/後期高齢者医療制度に加入している県内の被保険者の方
応募方法/健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2~3枚程度)のほか、必要事項(募集部門、郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号)を記入した用紙を、郵送またはメールで応募

応募締切/9月30日(水) *必着賞および賞品/

・最優秀作品 1点 旅行券3万円分
・優秀作品 3点 商品券1万円分
・応募者全員にQUOカード500円分
*受賞作品はホームページで公開します。

応募・問い合わせ/

〒320-0033 宇都宮市本町3-9 栃木県本町合同ビル2階 栃木県後期高齢者医療広域連合 ☎028(627)6805

☎soumu@kouikirengo-tochigi.jp

栃木県委託とちぎ女性・高齢者等就業支援事業就職活動応援「個別相談会」

経験豊富で実績のあるキャリアカウンセラーが実践に即して丁寧に応対します。お気軽にご相談ください。

日時/9月7日(月) 10:00~17:00

場所/生涯学習館 会議室 定員/6人

*相談時間は1人50分程度

申込方法/9月4日(金)までに、電話でお申し込みください。その際、ご希望の時間をお伝えください。

そのほか/
・参加費無料、服装自由
・マスク着用、事前検温へのご協力をお願いします。

申込・問い合わせ/とちぎ女性・高齢者等就業支援事業相談会担当 (株)ワークエントリー栃木事業部内 ☎028(612)8643

お知らせ

敬老会開催中止

例年、長年にわたり社会に貢献してきた高齢者の皆さまに對しまして長寿のお祝いを目的とした「敬老会」を開催していましたが、本年度は新型コロナウイルス感染症からの参加者の健康と安全確保を最優先とし、開催を中止することといたしました。参加を楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

問い合わせ/敬老会実行委員会事務局(高齢対策課) ☎(43)3896

栃木県立盲学校体験学習

対象/視覚に障がいのある幼児、児童、生徒とその保護者、視覚に障がいのある成人

日時/いずれも9:30~12:00

・幼稚部 11月12日(木)
・小学部 9月24日(木)
・中学部 9月25日(金)
・高等部 10月1日(木)(普通科)
・高等部 10月27日(火)(保健療科・専攻科)

そのほか/
・実施日の2週間前までに電話またはファクスでお申し込みください。
・小中学生は、現在通学している学校にお申し込みください。
・高等部保健療科・専攻科では、あん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師を養成し、視覚に障がいのある方の職業自立をサポートします。

申込・問い合わせ/栃木県立盲学校 ☎028(652)2331 ☎028(652)4602

塩谷看護専門学校オープンキャンパス

日時/8月7日(金)、8月22日(土) いずれも9:10~11:50
※参加を希望される方は、お問い合わせください。

問い合わせ/国際医療福祉大学塩谷看護専門学校 ☎(44)2322

8月は「食品衛生月間」です

気温が上昇し食品が傷みやすい夏は、食中毒に注意しましょう。特に子どもや高齢者は重症化しやすいので、注意が必須です。

食中毒を予防するために、食品の「購入」「保存」「調理」に気をつけ、調理器具などの消毒も徹底しましょう。

【食中毒予防3原則】
食中毒菌を ①つけない
②増やさない
③やっつける

問い合わせ/県北健康福祉センター ☎(22)2364

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

子どもに対するいじめやいやがらせなど、子どもを巡るさまざまな人権問題に取り組むため、強化週間を設けます。期間中は電話相談の時間を延長します。秘密は必ず守りますので、安心してご相談ください。

期間/8月28日(金)~9月3日(木) 受付時間/月~金 8:30~19:00 土・日 10:00~17:00

【子どもの人権110番】 ☎0120(007)110

問い合わせ/宇都宮地方事務局 ☎028(623)6333

全国一斉 司法書士による手続支援のための養育費相談会

栃木県青年司法書士協議会は、養育費に関する電話相談会を開催します。本相談会は、全国青年司法書士協議会が日本司法書士会連合会と共催で行う相談会です。養育費でお困りの方は、ご相談ください。

日時/9月12日(土) 10:00~16:00 当日専用電話番号/

☎0120(567)301 *相談無料。秘密厳守。予約不要。

問い合わせ/栃木県青年司法書士協議会 ☎0289(64)4805

栃木いのちの電話「公開講座」

副島 賢和氏を講師に招き、開局40周年記念講演会を開催します。日時/9月13日(日) 13:00~14:30(開場12:30)

場所/ホテルマイステイズ宇都宮11階(宇都宮市東宿郷2-4-1) ※参加を希望される方は、お問い合わせください。*参加無料
問い合わせ/社会福祉法人栃木いのちの電話事務局 ☎028(622)7970

塩谷広域おすすめ情報

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、市町間の移動を伴う情報の掲載は当面の間、見合わせいたします。

不用品登録情報	譲ります	譲ってください
問い合わせ/消費生活センター(くらし安全環境課) ☎(43)3621	なし	・大人用自転車

飲食店・施設運営の皆様へ コロナウイルスの対策・相談、承ります。 Vesta ☎0287-46-5180

飛沫感染防止シート(アクリルパーテーション) 感染予防ポスター 10%OFF 感染症対策サイン

あんしん価格 家族葬・一般葬 小さな葬儀社 矢板市片岡1913-25 電話 0287(48)6785

椿の花斎苑 お葬式のご相談賜ります(無料)

図書館

開館時間/9:00~19:00
休館日/8月3・17・24・31日(月)
9月7・14・28(月)
貸出点数/全15点 貸出期間/2週間

夏休みイベント情報

獄門島
納涼映画祭
終戦直後、金田一耕助は亡くなった戦友の故郷、瀬戸内海に浮かぶ孤島「獄門島」を訪れる。
封建的な島で繰り広げられる怪奇な連続殺人の謎に金田一が挑む。

市民ギャラリー「図書館を使った調べる学習教室」

皆さんが調べる学習教室で作った新聞を展示します。
日時/8月20日(木)~9月20日(日)

新着図書

【一般書】 ★今月のオススメ
飛行機ダイヤのしくみ
杉江弘 成山堂書店
飛行機ダイヤと鉄道ダイヤの違いは何か?飛行時間に影響を与える要因とは?そもそもダイヤはどのように作られるのか?羽田新ルートなどを追加した改訂版。

利用資格/市内に在住・通勤・通学している方、大田原市・さくら市・那須塩原市・塩谷町・高根沢町在住の方
図書検索・予約ホームページ/https://www.yaita-city-tosyokan.jp/
※メンテナンスのため、6:00~6:40は利用できない場合があります。
問い合わせ/図書館 ☎(43)5661

読書感想画

本の感想を絵で表現してみましょう。8月30日(日)まで、引き続き募集しています。詳しくは図書館スタッフにお問い合わせください。

本を寄贈していただきました!

矢板市青少年育成市民会議様より、市民の皆さまの役に立てて欲しいと本の寄贈をいただきました。児童書の棚に置いてあります。ぜひ手に取ってみてください。



矢板市青少年育成市民会議様から寄贈された本

道の駅やいた

旬鮮やいたパートさん募集

明るく元気で接客が好きな方、一緒に働きませんか?
時給/880円(土・日・祝日 930円)
勤務時間/8:00~18:30(2交代制)
内容/レジ打ち、店内整理、清掃
そのほか/委細は面談のうえ。
問い合わせ/旬鮮やいた ☎(43)1000

生産者募集

市内で野菜を生産している方「旬鮮やいた」に商品を出荷してみませんか?
入会費/無料
事務手数料/年2,500円
問い合わせ/旬鮮やいた ☎(43)1000

定休日

- 旬鮮やいた...休まず営業いたします。
●つつじ亭...休まず営業いたします。
●エコモデルハウス...毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は翌日)
※駐車場・トイレは24時間使用可能

城の湯温泉センター

開館時間/10:00~21:00
休館日/8月3・17日(月)、9月7・28日(月)
利用料/大人(中学生以上)500円 65歳以上・小学生400円
問い合わせ/城の湯温泉センター ☎(44)1010

サービスデー

- 第3日曜日『家庭の日』は小学生200円割引
→8月16日(日)、9月20日(日)
●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→8月26日(水)、9月26日(土)

イベント情報

- 縁日
お菓子のつかみどり、当てくじなどを予定しています。
日時/8月1日(土)から
※景品が無くなり次第終了
場所/城の湯温泉センター 受付
参加費/1回200円
●城の湯将棋大会
日時/8月23日(日) 9:30~受付
10:00~開始
そのほか/参加方法など、詳しくは城の湯温泉センター内に掲示します。

運動教室 ~皆さまのご参加をお待ちしております~

- 場所/城の湯温泉センター 研修室
申込方法/城の湯温泉センターに直接、または電話でお申し込みください。
参加費/1回500円
定員/各回8人(空きがあれば当日受付可)
※詳細は、城の湯温泉センターにお問い合わせください。
●3B体操教室(講師:田中 美知子先生)
日時/8月7・28日(金)
9月11・25日(金) 各回10:30~
●初心者ピラティス教室(講師:藤田 明湖先生)
日時/8月5・12・19・26日(水)
9月2・9・16・23・30日(水)
各回10:30~(中級者クラス)
11:40~(初心者クラス)
●初心者ヨガ教室(講師:八木沢 里美先生)
日時/8月5・12・19・26日(水)
9月2・9・16・30日(水)
各回13:30~

文芸川柳

松平 祐宣 選

- 着ぶくれと言った嘘がバレた春
(評) 脂肪の肌着脱ぎ捨てられず
独り身の自由それ程楽じゃない
(評) 全部自分でセルフサービス
口下手がマイクを持つと二三曲
(評) ワンマンショウもおだてりや出来る
トタン屋根叩いただけの俄雨
(評) 雨漏りしてた屋根の修繕
寝たふりの耳が秘密を聞きたがる
(評) 地獄耳にははつきり聞こえ
食べる人いるから妻の腕まくり
(評) 愛情添加ますい物なし
オアシスに見えて駆け込む喫煙所
(評) 愛煙家にはやっと自己主張
経験も知識も笑う大自然
(評) 天災地変ただ我慢だけ
手作りのマスクの目立つ品不足
(評) 無地だけでなく柄物もあり
咳一つ列が乱れるレジの前
(評) 汚物見る目で睨まれている
無駄買いは五倍ポイント見るチラシ
自粛明け青春の空金属音
蟻の列を合図に急ぎ足
私にはハンバーグよりもちがが好き
チョコエッグ何が出るのか心待ち
自粛する今日も無口で家の中
待つマスク税の遅さでやっと手に
選者 祐宣

10月号 作品募集
種目/俳句 期限/8月20日(木) *必着 応募先/〒329-2165 矢板市矢板106-2 矢板市生涯学習課
※作品の前に「種目」、作品の後に「氏名」をお書きください。その際、「作品」「氏名」にふりがなをお書きください。

熱中症に注意!!
やいた補聴器
ジュエリきくち
ご購入いただいでからが本当のお付き合い
いつでも相談できる
パールネックレスの糸がゆるんで...
指輪のサイズ直し
腕時計が...止まってた



矢板市休日当番医

当番 = 9:00~12:00 14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00
夜間 = 夜間診療
※診察の内容、時間帯は患者さんの状態、医療機関によりますので、必ず電話でご確認の上、受診してください。

延長窓口 = 市役所窓口延長日

新型コロナウイルス感染予防のため、毎週月曜日に実施している窓口延長を一時休止いたします。

法律 = 弁護士無料法律相談

時間/9:00~12:00
対象/市内在住・在勤の方

心配 = 心配ごと相談

時間/9:00~12:00
後見 = 成年後見相談

時間/10:00~12:00

※奇数月のみ行います。
場所/きずな館
予約・問合/社会福祉協議会 (44) 3000

多重債務者相談・消費生活相談

時間/月~金曜日(祝日を除く)
9:00~12:00 13:00~16:00
場所/市消費生活センター(くらし安全環境課)
予約・問合/くらし安全環境課 (43) 3621

心の健康 = 心の健康相談

時間/13:30~15:30(偶数月) 14:30~16:30(奇数月)
場所・問合/(県塩谷庁舎内) 県矢板健康福祉センター (44) 1297

自動交付機ご利用時間

平日 8:30~18:30
土・日・祝日 8:30~17:00
窓口延長日 8:30~19:00
問合/市民課 (43) 1117

要予約

Calendar grid for September 2020 with daily events and dates.

Calendar grid for September 2020 with daily events and dates.

要予約

矢板市休日当番医

当番 = 9:00~12:00
14:00~17:00

当番 = 17:00~19:00

夜間 = 夜間診療

※診察の内容、時間帯は患者さんの状態、医療機関によりますので、必ず電話でご確認の上、受診してください。

延長窓口 = 市役所窓口延長日

新型コロナウイルス感染予防のため、毎週月曜日に実施している窓口延長を一時休止いたします。

健診 相談・育児教室

予約・問合 / 子ども課 ☎(44) 3600

図書館

問合 / 図書館 ☎(43) 5661

自動交付機ご利用時間

平日 8:30~18:30
土・日・祝日 8:30~17:00
窓口延長日 8:30~19:00
問合 / 市民課 ☎(43) 1117

予…要予約

Calendar grid with dates 1-30 and medical service information for each day, including hospital names, phone numbers, and service hours.

Calendar grid with dates 3-30 and medical service information for each day, including hospital names, phone numbers, and service hours.

医療機関からのお願い

休日当番医を利用する際、発熱や風邪の症状がある方は、受診前に必ず電話でご相談ください。感染症予防のため、直接の来院はお控えくださいますようお願いいたします。

知っ得！子育て情報 子ども課 ☎(44) 3600. Includes text about COVID-19 response and a QR code.



元気であるために気をつけたいポイント

～夏の介護予防～

新型コロナウイルスの影響で、マスクの着用が必要ですが、マスクをしながらの活動は負担が大きく、また、今の時期は熱中症に注意が必要です。しかし、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くと、「動けなくなる」ことが心配されます。転倒などを予防するためにも、日頃の運動が大切です。

身体を動かすときは

- ・ 朝や夕方など、涼しい時間帯を選ぶ。
- ・ 必ず水分を取ってから活動を始める。
（活動中も15～20分に1回は飲む）
- ・ 少なくとも30分に1回は休憩する。
（日陰など涼しい場所へ）
- ・ 室内ではエアコンを使用して、室温を下げる。
（換気を忘れずに！）
- ・ 室内では、基本的にはマスクを着用し、人との距離を十分にとってから、適宜マスクをはずして休憩する。



- ・ 新型コロナウイルス対策のために人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩をする。
- ・ 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、すこやか体操、スクワット等）を行う。
- ・ 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。



（厚生労働省ホームページより）

お家でできる簡単転倒予防

高齢になると、筋力やバランス感覚の低下、そのほか様々な原因で転びやすくなります。

予防の一つに、足の指をきたえることで、つまずいたりよろけたときに、ふんばりがききやすくなり、転ぶことを防ぐことができます。

少しずつで良いので、毎日続けましょう！

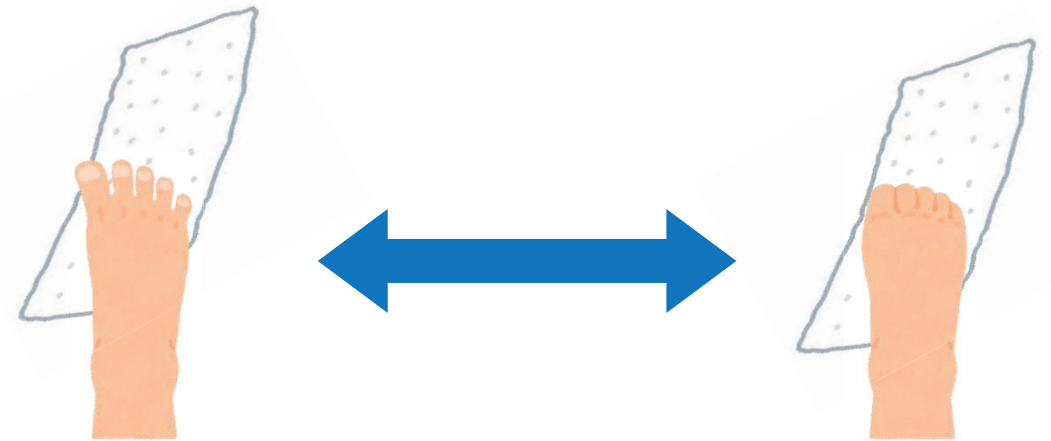
足指じゃんけん

足指を動かすのが難しいときは、手を使っても大丈夫です。



タオルギャザー

タオル（新聞紙でも良い）を足指でたぐり寄せる。



新型コロナウイルスや熱中症予防のため、8月は高齢者の教室やサロンなどの活動がお休みになっている場合もあります。お家で身体を動かして、機能を維持しましょう！

熱中症予防 × コロナ感染防止

気をつけましょう

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。

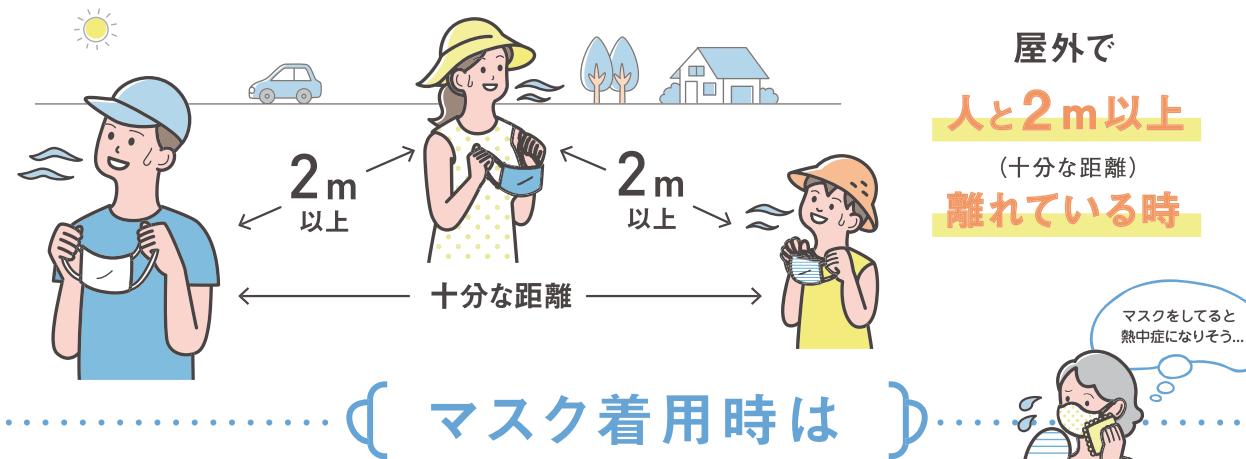
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「コロナ感染予防」を両立させましょう。



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!



マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう

出典：環境省・厚生労働省

特別定額給付金の申請はお済ですか？
申請期限は **8月14日（金）** までです。



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 必ず水分補給を

・1日あたり
1.2L (2.5杯)を目安に



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

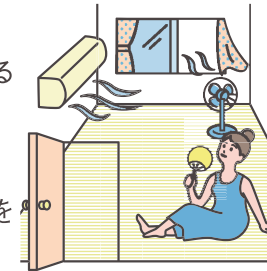


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



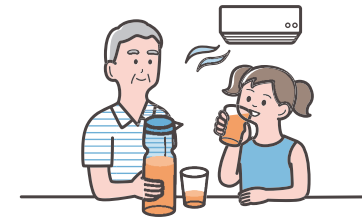
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

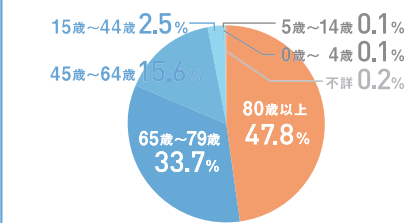


熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加

35℃を超える日は特に注意!

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死亡者の割合

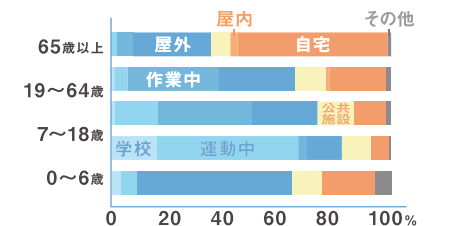


出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

高齢者、子ども、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



やいた☆クッキン GOOD



～ ナスのステーキ ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・水ナス……………3本
- ・大根おろし……………30g
- ・塩……………適量
- ・ポン酢……………小さじ2
- ・こしょう……………適量
- ・大葉……………4枚
- ・油……………適量

作り方

- ①水ナスのへたを取り、3センチの厚さに切る。
- ②塩をふり、水が出てきたらキッチンペーパーで水気を取る。
- ③フライパンを熱したら油を入れ、ナスの両面に焼き目がつくまで焼く。
- ④キッチンペーパーを敷いた上に③をとり、塩・こしょうをふりかける。
- ⑤大根おろしをかるく絞り、ポン酢と合わせる。
- ⑥大葉を飾り、盛り付けて完成！！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

レジ袋の有料化がスタート！断固レジ袋は買わないと決めた私は、コンビニでおにぎり購入時にマイバックを忘れ、手に持って帰ることに。その道中、おにぎりを落とし、水たまりの手前ギリギリでストップ。おむすびころんの童話を思い出しました…。(チャーリー)

皆さんは災害に備えて備蓄していますか？昨年の台風の際、迫る危機に備え買い物に行ったものの必要としているものはどのお店でも品切れ状態…自分の地域は大丈夫！と過信せず、日頃から万が一に備えておかななくてはならないなど実感しました。(こっこ)

子どもたちの夏休みが始まりました。遊びに行きたいけど「コロナが…」と考えて遠出は敬遠しがちになりませんか？こんな時こそ「ジモト遊び」。市内でもカヌーなどのアウトドアスポーツが楽しめるので、親子で地元の魅力を再発見してみませんか。(おじやる)

5月にビニールプールを新調した我が家。どうせなら大きい物を！と思い購入したものの、思いのほか片付けが大変…。ですが、今年は学校でプールの授業が行えない分、大きさは比べものになりませんが、自宅で思いっきり楽しんでもらえればと思います。(ペンペン草)

募集 緑とつつじの八方高原ふるさと便【限定200口】

受付期間／

8月18日(火)～9月7日(月) 8:30～17:00

※土・日を除く(道の駅やいたは、土・日申込可能)

発送予定日／

9月24日(木)

野菜便

11品目：3,900円 13品目：5,400円
矢板たかはら米、味噌、巨峰、ピーマン、
なす、りんごジュース、たまご など

新米 「矢板たかはら米」

7kg：3,900円 11kg：5,400円
15kg：7,000円

フルーツ便 【限定30口】

5品目：3,900円
矢板たかはら米、シャインマスカット、梨 など

※すべて送料込みの金額です。

(お届け先が北海道・四国・九州の場合は、別途300円、
沖縄の場合は、別途1,500円がかかります。)

※農作物の生育や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。



※写真はイメージです。

申込方法／

農林課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。

問い合わせ／

矢板市ふるさと便推進協議会事務局(市農業公社内)

☎(43)2650 FAX(43)2651

HP http://www.yaita-nougyoukousya.jp