

広報やいた

City of Yaita Public Relations NO.1059

YAITA

2015

3

特集

健康寿命と生活習慣

～生き生きとした老後のために～

広報やいた

2015年3月1日号

表紙の写真

表紙の写真は、渡辺正明さん（安沢）のイチゴ栽培ハウスで撮影しました。ハウスの中は、やいたブランドの「とちおとめ」が最盛期を迎えています。この日、外の気温は4℃、ハウスの中は30℃。はじめは気温差でカメラのレンズが曇ってしまいましたが、中は受粉をするミツバチが飛び回り、一足早い春の気分を味わいながら撮影できました。矢板産のイチゴは、道の駅やいたなどで販売しています。一度味わってみてはいかがでしょうか。



TOPICS

- 3 特集 健康寿命と生活習慣
～生き活きとした老後のために～
- 8 まちの話題
片岡コミュニティ新春講演会、人権講演会
立志式おめでとう、オーケストラであそぼ ほか
- 10 わいわい 生涯学習情報
ともなり文芸祭り誌上大会結果、
矢板武塾まちづくりプラン発表会 ほか
- 14 生活情報
がんを知る、ねんきん、歯のはなし ほか
- 16 4月のカレンダー
子育て、健診、相談、当番医 ほか
- 18 子育てコーナー
親子で遊ぼう、子育てサロン ほか
- 20 市からのお知らせ
固定資産税縦覧、しおや聖苑運営変更
福祉タクシー券、姉妹都市交流募集 ほか
- 28 施設からのお知らせ
道の駅やいた、城の湯温泉センター
図書館、文化会館、はつらつ館
- 31 まちの情報掲示板
- 32 わがやのアイドル

やいたのマジックアワー



家路を急ぐ(旧4号荒川橋近く)

平成26年11月16日(日) 撮影者:中島 成幸さん

「夕焼けの下、荒川の橋を渡ろうとする電車です」

市のホームページに矢板のマジックアワーコーナーを作成しました。皆さんも良い写真が撮れたら、総合政策課☎(43)1112までお寄せください。

マジックアワーとは、日没の直前と日没の直後、光源としての太陽が存在しない約数十分の状態のことで、一日の中で、自然の風景を最も美しく映し出すことができる時間と言われています。このコーナーでは、市内のさまざまなマジックアワーの風景をご紹介します。

人口 (2月1日現在)

人口	34,111人	(△3)
世帯	13,063世帯	(1)
男	16,944人	(2)
女	17,167人	(△5)
出生	18人	
死亡	32人	
転入	70人	
転出	59人	

() 内は1月1日との比較

△は減

※住民基本台帳をもとに算出



特集

健康寿命と生活習慣

～生き生きとした老後のために～



健康寿命を理解しよう

健康寿命とは

厚生労働省によると、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命との差が「不健康な期間」を意味しており、この差をできるだけなくすることが個人の生活の質の向上や社会保障費の軽減につながります。



健康寿命を短くしている原因の一つに、普段の生活習慣と密接に関係している「生活習慣病」があげられます。食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患です。日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患、および脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病です。

生活習慣病のリスクを若いときから健康な生活習慣を確立して、「からだのメンテナンス」「健康増進、発病予防」という一次予防の考え方をもち生活することが大切な時代になってきました。

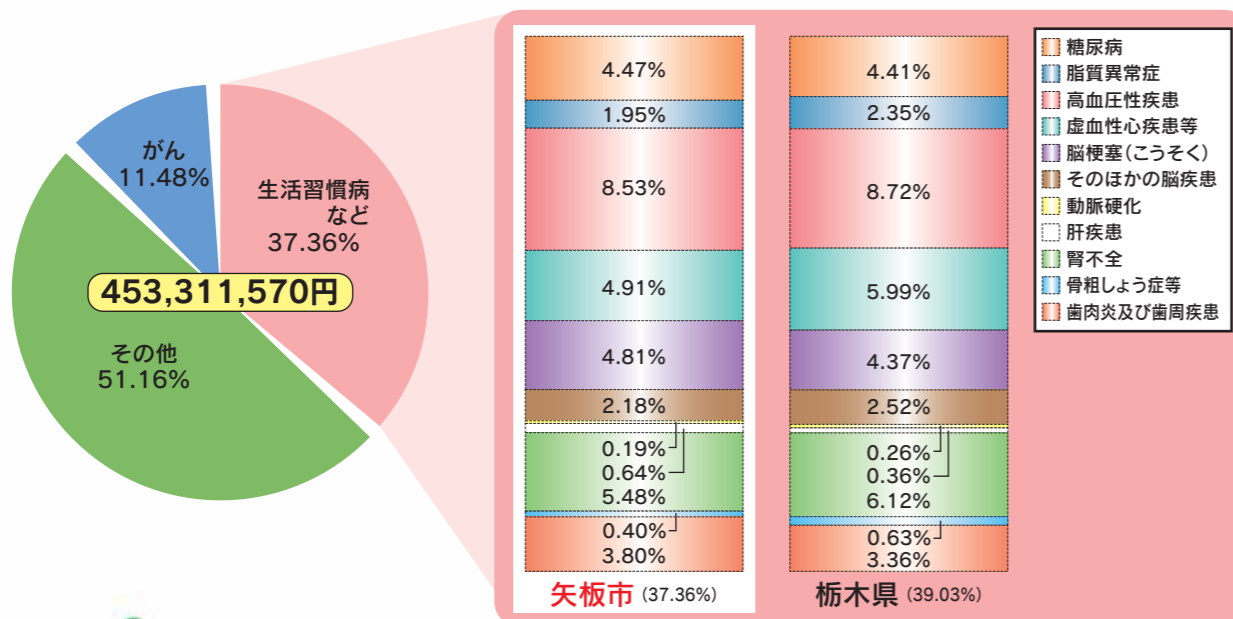
全国的にもこの生活習慣病対策の医療費が、自治体の財政を圧迫しているケースが多くなっています。

それでは、矢板市の生活習慣病や医療費の現状は、どのようになっているのか見てみましょう。

健康寿命と平均寿命の差の期間って、寝たきりだったり、入院していたり健康な状態でいられない期間のことだよな…。いつまでも健康でいたいな。

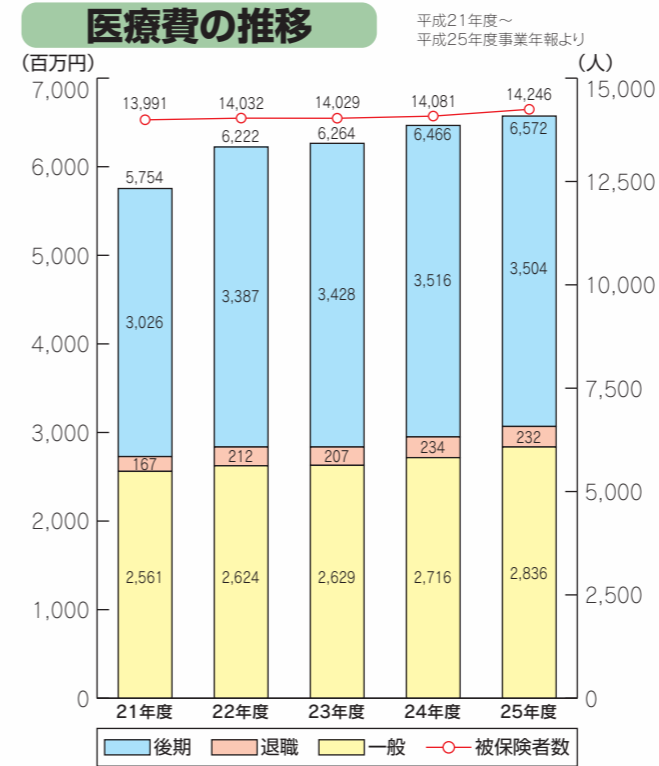


生活習慣病等が国保に占める費用額の割合



生活習慣病等が国保に占める費用額の割合

医療費の推移



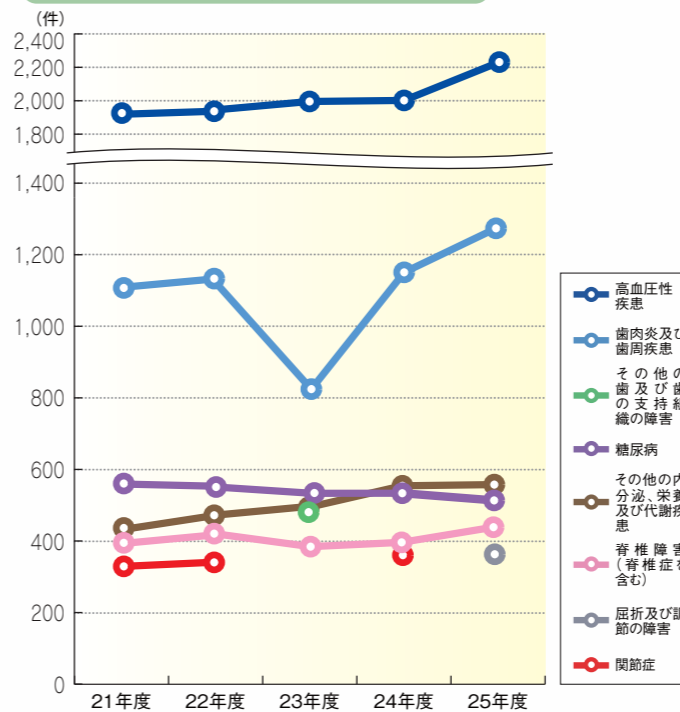
後期(高齢者) = 75歳以上のお方および一定以上の障がいのある65歳以上の方。

退職 = 会社や役所などを退職し、年金を受けられる65歳未満の方とその被扶養者は、退職医療制度による医療を受ける被保険者となります。

一般 = 後期医療・国保退職に該当する方を除く国民健康保険被保険者。

年度別多受診疾病上位6位

平成21年度～平成25年度 疾病分類統計表より

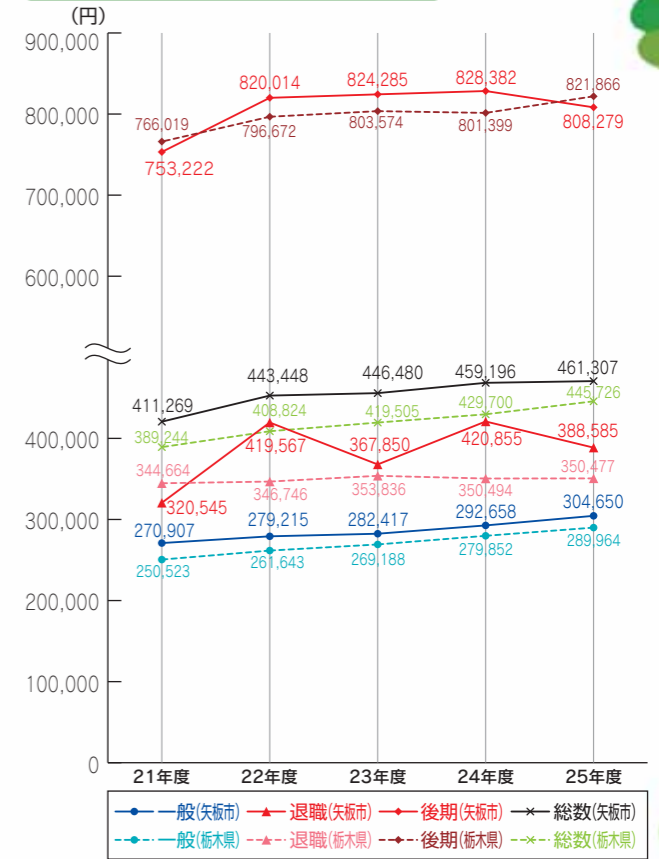


ここでいう多受診とは…

受診件数の多い疾病(主病)のことです。毎年5月診療分について行われている疾病分類統計データから、毎年どのような疾病で受診する方が多いか、一目で分かるようになっています。

1人あたり医療費の推移

平成21年度～平成25年度事業年報より



生活習慣病の改善には、今の体の状態を知ることが大切です。そのためには「特定健診」を受け自分の体について、しっかりと把握しましょう。早めに病気の芽を摘み取ることが健康寿命を延ばす秘訣です。



増大する医療費を少しでも抑えるため、次のことにご協力をお願いします。

- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・ハシゴ受診はやめましょう
- ・医師には症状を正直に話し、指示や制限を守りましょう
- ・注射や薬をねだるのはやめましょう
- ・ジェネリック医薬品について医師・薬剤師に相談してみよう
- ・医療費に関心を持ち、医療費通知を健康管理に役立てましょう

まずは、一歩外に出かけましょう!

健康寿命を延ばすための特効薬はありません。普段の生活習慣をいかによいものにしていくかが、ポイントになります。あなたにとって、できることから少しずつ始めてみませんか?



生活習慣病を予防するためには、体を動かすことが大切です。無理のない範囲で、近所で行われている活動に参加してはいかがでしょうか?



きらきらサロン

高齢者やその他の支援が必要な方など、誰もが気軽に集える場所が開設されています。お茶やコーヒーを飲みながら、和気あいあいと楽しい時間を過ごしませんか。

【開設場所】介護ショップエポック内・ココマチ内・中・末広町・矢板三区・木幡西・針生・荒井の自治公民館・成田ハッピー自治会集会所



はつらつ館(泉・木幡北山)

高齢者の相互のふれあいと地域の子どもの交流を含めた、生きがいづくり活動を行うことができます。おおむね65歳以上の方が、一回100円で利用することができます。ダンスや体操、卓球などの運動や手芸、料理教室などのほか、健康相談を受けることもできます。

問い合わせ/木幡北山 ☎(43)6771
泉 ☎(43)2231



いきいき体操教室(自治公民館)

いきいき体操教室は、地域の自治公民館で、おおむね65歳以上の方を対象として開催している介護予防教室です。平成26年度現在は市内12か所の自治公民館で開催され、平成27年2月からは大槻、3月からは倉掛で新たにスタートします。

【平成26年度開催地区】

矢板三区、末広町、東町、木幡東、木幡西、荒井、針生、中、成田、コリーナ矢板、つつじが丘、成田ハッピー自治会

1回の教室参加者は、公民館によって様々ですが、参加人数に応じて、シルバーサポーター*の皆さんがレクリエーションを行い、どの会場も楽しい笑い声があふれています。

*シルバーサポーター：いきいき体操教室等でボランティアとして活躍している方々です。



生活習慣病を予防しよう



毎日の生活習慣の見直し健康の秘訣です。ここで5つのキーワードから生活習慣病予防のヒントを紹介します!ぜひ実践してみましょう。

バランスの良い食生活

栄養バランスのよい食事とは、主食、主菜、副菜を組み合わせること。和食の一汁三菜を意識すると実践しやすくなります。

- 一日に野菜350g以上、果物100g以上を目標に
- 食塩と脂質のとりすぎに注意
- よく噛んで腹八分目の食事を



今よりも体を動かす

運動不足(身体不活発)解消の合言葉は「+10(プラス・テン)」。

ちょっと多く歩く、家事を積極的に行う、何かの合間にストレッチなど生活のなかで「今より10分多く」体を動かす機会を見つけましょう。



十分な睡眠をとる

睡眠は心身の疲労回復や健康と安全を守るために大切です。慢性的な睡眠不足や睡眠障害は高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のほか、うつ病などのメンタルヘルスの悪化、交通事故などのトラブルにも繋がります。

アルコールは適量を

過度な飲酒は生活習慣病や、メタボのリスクを高めます。また、アルコール依存症やうつ病、睡眠障害にも関係します。適量を守り、週に1~2日はお酒を飲まない休肝日を。

【適量な飲酒量の目安】

- ビール 500ml(中びん1本)
- 日本酒 180ml(1合)
- 焼酎25度 100ml(0.5合程度)



たばこをやめる

喫煙は健康被害の最大のリスクです。体の異常と重なると、負の相乗効果で動脈硬化などの危険が増大します。禁煙は医療機関(禁煙外来)の受診や禁煙補助薬の使用、また禁煙マラソンなどの支援を受けると効果的です。

1/24 (土) **とちぎのキャラクターが大集合**

県総合文化センターにおいて、県内のキャラクターを集めた「とちキャラーズ感謝祭2015」が行われました。イベントでは、当日参加したとちキャラーズメンバー 38体が『北チーム』『南チーム』に分かれ、それぞれの市町を歌やダンスなどで楽しくPRしました。ともなりくんは、市内のダンスチーム「BeeHive」とともに、ステージで踊りを披露しました。最後には、全員が集合し、イベントのテーマソングを大合唱。満員の会場は熱気に包まれていました。



1/25 (日) **エコがテーマ！新春講演会**

片岡公民館において「片岡コミュニティ新春講演会」が行われました。今年のテーマは「今地球が危ない！ストップザ地球温暖化」。はじめに片岡小・中学校の生徒が普段の生活で実践しているエコ活動の発表がありました。その後のエコクイズに続いて、県地球温暖化防止活動推進センターの増淵弘子氏より、現在の地球温暖化の現状とこれからどのように行動したらよいかの話がされました。身近な話題に参加者は熱心に耳を傾けていました。



2/1 (日) **人権について考えよう**

文化会館小ホールにおいて、「強さは優しさ 柔道から学んだこと」を演題に人権講演会が行われました。講師は、柔道競技において日本女性初の世界選手権メダリスト、ソウルオリンピックで銅メダルを獲得した山口香氏。講演では、柔道を始めた当初には、女性の試合があまりなかったことや、メダリストになってからの周りの対応に苦慮したことなどが話されました。約300人の会場の皆さんは、時折、冗談を交えて話す山口氏の話に引き込まれていました。



2/3 (火) **全国選抜少年剣道大会優勝**

1月12日(祝)に岡山県で行われた「昇龍旗争奪全国選抜少年剣道大会」において小学1年生の部で見事優勝した高松有人くん(川崎小)が市役所を表敬訪問しました。この大会には全国から1,700人の選手が集まり、小学1年生の部には72人の選手が出場しました。高松くんの得意技は「引き面」で、決勝戦でもすぐに面で勝負を決めました。「これからも稽古を頑張りたい」と力強く話してくれました。



2/4 (水) **立志式おめでとう**

市内にある3つの中学校で立志式が行われました。立志式とは、昔の元服にちなみ、数え年の15歳を祝う行事で、中学2年生が、将来への決意や目標などを明らかにし、大人への自覚を深める式です。

写真の泉中学校では、一人ひとりが壇上で、「カメラマンになりたい」「人の役に立つ仕事をしたい」など将来の夢を力強く話してくれました。

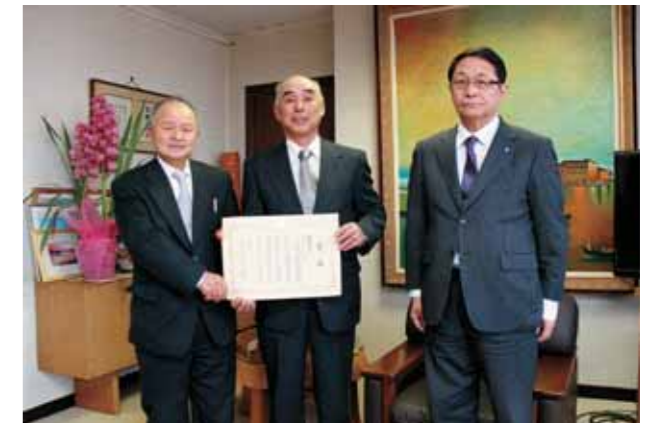
【対象者：矢板中 172人 泉中36人 片岡中79人】



2/4 (水) **道の駅が表彰受賞！**

県の公館で、栃木県元気な農業コンクールいきいき農村部門において、優良賞を受賞した「道の駅やいた農産物直売所組合」の皆さんが市を表敬訪問しました。組合の地産地消への取り組みや農作物をはじめとする、矢板市のブランド力を向上させた取り組みが評価されたものです。根本組合長は「これからも地域連携を強化し、矢板市のPRに努めたい」と話してくれました。

【左から、福田安男副組合長、根本力組合長、飯野副市長】



2/7 (土) **家族で楽しむコンサート**

文化会館大ホールにおいて、「オーケストラであそぼ!!」が開催されました。このコンサートは、市民の皆さんに本格的なオーケストラを、気軽に親しんでいただくため文化会館が開催したものです。0歳児から参加できた午前の部には多くの家族連れが訪れ、本格的な演奏のほかクイズを交えた演奏や一緒に歌を歌うなど、笑顔で楽しんでいました。午後の部では、ゆっくりとクラシックを楽しむアフタヌーンコンサート。どちらも参加した方が数多くいるなど大好評のコンサートでした。



2/18 (水) **高校生の課外事業**

矢板中央高等学校で、幅広く出産から子育てまでの育児に関する理解や関心を高めるための課外事業を3回実施しました。ご自身が子育て中でもあるレディオベリーのアナウンサーなどが講師となり、「結婚という大きな門出」「妊娠～出産」「子育てとは」の3回に分け、それぞれの楽しさを伝え、アドバイスなどを行いました。

この様子は、以下の日程で放送しますので、ぜひお聴きください。

【放送日】 FM76.4 エフエム栃木 (RADIO BERRY) 3月8日(日)、15日(日)、22日(日) 19:00~19:30





第16回ともなり文芸祭り 誌上大会大賞作品決定!!

鎌倉時代の文学史を飾った矢板市の初代川崎城主、塩谷朝業をしのび、平成11年度からともなり文芸祭りを開催しています。
今年度からは誌上大会となり、県内（短歌一般のみ全国）から短歌、俳句、川柳、詩の4種目に合計7,481作品の応募がありました。

その中から、各部門、各種目において大賞1名、準大賞1名、奨励賞3名（詩一般の部のみ1名）、入選10名（短歌一般の部30名、詩一般の部2名）を選出しました。今号では、大賞を受賞した全作品をご紹介します。受賞おめでとうございます。
問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218

ステキな作品を
たくさん応募
してくれて
ありがとうナリ~!



短歌 小学生の部
かべに手が
練習の成果 はつきした
かなづちの私 二十五泳いだ
川崎小学校六年 松浦 未空

短歌 中・高校生の部
飛んで行け
心の中の この不安
ボールと共に 遙か彼方へ
泉中学校一年 渡邊 拓馬

短歌 一般の部
論戦が
熱を帯びても おたがいに
最後の線は 弁えている
香川県善通寺市 森本 義臣

俳句 小学生の部
ひぐらしの
声にせかさされ 宿題す
矢板東小学校六年 中郷 綾乃

俳句 中・高校生の部
秋風に
吹かれ思うは 進路かな
矢板中学校三年 齋藤 丈一郎

俳句 一般の部
虫干しの
着ることのなき 晴着かな
さくら市 角田 文江

詩 小学生の部
私の通学路
矢板小学校四年 高塩 未羽
私の通学路はとても短い
徒歩一分もかからない
学校がとても近いのだ
だからこの四年間一度もちこくはない
私の小さな自まんだ
「いつてきます」の元気な声で
校門まであつという間
こんな短い通学路でも春夏秋冬は
ちやんとここにもある
春は桜のじゅうたんがピンクにそまる
夏はセミと一緒で大合唱
秋はカサカサ落ち葉でステップふんで
冬は氷の小さなスケートリンク
どの季節も私は大好きだ
三才の弟もいつかこの通学路を歩く
その時私は中学生だ
またちがう通学路を歩いていくんだろうな
大きくなつて思い出す
私を通った短い通学路
あと半分もないけれど
私には見える
この先も元氣いっぱいに通う私の姿
また次の季節がやってくる
この道がそれを教えてくれるんだ
私は今日も学校に行く
私の特別な通学路を歩きながら

詩 中・高校生の部
桜と私の物語
片岡中学校二年 村上 摩弥
桜は短命ではかない
しかし、散りゆくその時まで力強く咲き乱れる
その姿はまるで何かを訴えるように
風に吹かれた無数の花弁が私に訴える
私は生きている
どんなに短くても今を生きている
例え短い命でもその時まで力強く今を生きている
どんなに短くたってやることは必ずある
あきらめてはいけない
時間を無駄にしてはいけない
最後のその時まで悔いのないよう精いっぱい生きるのよ
とても力強いメッセージだった
私はフツと笑った
そして届くかどうかかわからないメッセージをつぶやいた
「力強いメッセージをありがとう
私も悔いのないよう今を精いっぱい生きるよ」と
これは桜と私の物語
短くそして力強い物語
たったこれだけの話
でもそこにこめられた思いを忘れることはない

川柳 小学生の部
ポイすてで
心もいっしょに すてている
片岡小学校五年 大嶋 希未

川柳 中・高校生の部
帰り道
会話なくなり 気まずくて
矢板中学校二年 小久保 歩

川柳 一般の部
額縁の
妻を連れ出し 紅葉狩
芳賀郡益子町 田野 恵美子

詩 一般の部
「欠陥ポンプ」
矢板市 中郷 香織
母に抱かれた私の中で
小さな欠陥ポンプが動く
動きが鈍いのは まだ慣れないから
ぎこちなく動く
トクン トクン
隠れんぼする私の中で
幼い欠陥ポンプが動く
上手に動けないのは まだ小さいから
ゆっくり動く
トクン トクン
剣道する私の中で
成長した欠陥ポンプが動く
機関車のよに動くのは 私と一緒に飛び跳ねるから
頑張つて動く
バックン バックン
恋する私の中で
夢みる欠陥ポンプが動く
ゆらゆら動くのは 魔法にかけられたから
夢うつつで動く
トクン トクン
小さな宝物を抱きながら
大きくなった欠陥ポンプが動く
あたたかいのは、小さなポンプを包んでいるから
ふわふわ動く
トクン トクン
機械をつけられた私の中で
壊れかけた欠陥ポンプが動く
おかしな音をたてるのは 緊張しているから？
ドン ツー ドン ドン ツー ドン
雪を踏むよに
キュー キュー キュー
寒くないのに
キュー キュー キュー
欠陥ポンプは壊れそう
私は願う
まだ壊れないで！
宝物が大きく育つまで
いつも願う
まだ壊れないで！
宝物をもう少し見ていたい
朝を迎える私の中で
頑張る欠陥ポンプが動く
諦めない欠陥ポンプが動く
キュー キュー キュー
そして私は手術室に向かう

第30回矢板みんなのつどい

2月15日(日)、文化会館小ホールで「第30回やいたみんなのつどい」が開催されました。今年は、「ふれあえる居場所づくりパート2～女と男 おとなも子どももつながろう～」をテーマに、矢板の「ふれあえる居場所づくり」について約200人の参加者とともに考えました。

講演会では、NPO法人かめま市民活動サポーターズの青田賢之氏から、居場所の必要性とその効果について、具体的な事例を交えてご講演いただきました。

自分らしく生き生きと暮らしていくために、一人ひとりができることから実践していきましょう。



開催 降矢なな氏講演会 「絵本とわたし」

会の結成15周年を迎えるおはなしポットの会では、伊藤忠記念財団子ども文庫助成事業を受け、講演会を開催します。ぜひお越しください。

日時／3月15日(日) 13:30～15:30

場所／矢板公民館 大会議室

申込・問い合わせ／おはなしポットの会

佐藤 ☎(44)1471

井田 ☎080(6544)2427



降矢なな氏 プロフィール

1961年東京生まれ。スロバキア在住。絵本作家。画家。プラチスラバ美術大学でドゥシャン・カーライ教授の下で石版画を学ぶ。1985年のデビュー作『めつきらもつきらどおんどん』を皮切りに、現在までに約80冊の絵本・児童書の挿絵を手がけ、自作の絵本も多数。「手から手へ展」実行委員会代表も務める。

文芸 川柳

松平 祐宣 選

歳月の早さが老いを振り回す
 評 孫の育児も振り回して
 ホットした顔が集まる喫煙所
 評 たまりたまった我慢吐き出す
 色柄がいいがサイズに嫌われる
 評 こんなはずではなかったヒップ
 小春日を布団にくるみ寝る至福
 重い腰何んで上げたか忘れてる
 この歳になればわかると言いたい
 新聞に秋包まれて届く朝
 散策の歩中妻の近くに居る
 ホットしてちよつと寂しい妻の留守
 古傷に世間の風は容赦ない
 株価より今日のおかずが気にかかる
 独り暮らしわびしかろうと他人決め
 捨てられず物置ふさぐ戦中派
 健康の自負病院で崩される
 安い米農家泣かせて尚余り
 師走月せわしく時も走り過ぎ
 捨てようかやまだ履ける好きな靴
 同級会介護話でもり上がり

引越して氣付く数多の不用品

選者

和地由紀子 小畑 正夫 栗田サエ子 渡辺 昌寿 青木 良雄 岡本 芳子 井上 和枝 武田 正雄 竹内 勇 杉山 賀世 白井 ヨシ 豊田 芳男 吉成 豊 渡辺 博 大谷 章 渡辺 和子 岡本 セキ 谷中 ユキ

次回募集 作品募集 各種目/俳句 期限/3月20日(金)必着 応募先/〒329-2165 矢板市矢板106番地2 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。

開催 矢板武塾第11期生 まちづくりプラン発表会 ～「若者のまちづくり参画」をテーマにまちづくりプランを提案します～

矢板武塾第11期生が「若者のまちづくり参画」をテーマにまちづくりプランの発表・提案を行います。当日、その提案に対し賛同し、今後の活動に協力してくれる方を募ります。

日時／3月14日(土) 13:30～

場所／矢板武記念館 西蔵

※申し込みは必要ありませんので、直接会場までお越しください。駐車場は矢板市役所をご利用ください。

問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218



(11期生活動の様子)

開催 ぼ蔵の写真展 in 矢板武記念館

矢板武塾第11期生が主催する矢板高校・矢板東高校・矢板中央高校の合同写真展を開催します。高校生が撮った写真を見に行きませんか？

期間／

3月21日(土・祝)～4月12日(日)

※月曜・火曜は休館日

(ただしシダレザクラライトアップ期間中は無休)

時間／

(3月中) 10:00～15:00

(4月中) 9:30～16:00

※ライトアップ期間中は21:00(入館は20:30)まで。

ライトアップ期間については、市ホームページでお知らせします。

場所／矢板武記念館 西蔵



(写真展イメージ)

入館料/未就学～学生は無料。一般の方は矢板武記念館の入館料100円が必要です。

駐車場/矢板市役所をご利用ください。

問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218

HP <http://www.city.yaita.tochigi.jp>

第56回栃木県都市町対抗駅伝競走大会結果

1月25日(日)、往路は県庁をスタートし、栃木市総合運動公園までの道のりを、復路は、栃木市総合運動公園をスタートし、県庁ゴールを目指し矢板市の10人の選手がタスキをつなぎました。

往路・復路合わせた総合順位は、出場した30チーム中14位でした。

《結果》

往路 1時間39分10秒 19位

復路 1時間35分58秒 5位

総合 3時間15分08秒 14位

《区間賞》

7区 下門 美春 9分35秒



塩谷郡市医師会リレーコラム

シリーズ「がんを知る」

第8回 前立腺がん

前立腺がんは、平成18年の統計では日本の男性のがんの第4位、死亡数は6位で明らかに増加しており、近い将来肺がんについて男性のがんの2番目になると予想されています。他のがんに比べ高齢者に多いのが特徴で、約8割は66歳以上です。発症リスクとして食生活では乳製品や肉や脂肪の過剰摂取、喫煙等が挙げられ、一方発症を予防するには大豆、緑茶、魚、野菜（アブラナ科など）、コーヒー等の摂取、また運動が有用とされています。また遺伝的素因も重要で、第一度近親者に前立腺がん症例が1人いる場合は2倍、2～3人では5～10倍の高リスクになると言われており、近親者に前立腺がんの方がいる場合は若い40歳代から検査をする必要があります。

よく誤解されがちですが、中高年齢男性に多い前立腺肥大症（BPH）から前立腺がんは発生しません。しかし、発症年齢は重なるため、排尿時の症状がある方はBPHと前立腺がんの双方を考慮する必要があり、直腸診に加えて前立腺がんの腫瘍マーカーである前立腺特異抗体（PSA）検査を行います。直腸診で結石様

♣ ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒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までお便りをお寄せください。
♣ 問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

国際医療福祉大学塩谷病院 院長 早川正道

硬結を触知する、あるいはPSAが高値の症例には前立腺生検が勧められます。ただし、前立腺炎や加齢でもPSA値が上がることもあり、一方BPH治療薬のプロスタール®やアボルブ®（5α還元酵素阻害剤）を服用している場合はPSA値が低下するため注意が必要です。

前立腺がんの治療は多様です。がんが限局していれば、前立腺摘除術や放射線外照射（または小線源療法）が一般的ですが、低リスク群では無治療観察も行われています。腹腔鏡下または、ロボット支援腹腔鏡下手術も、従来の恥骨後式摘除術と同等の制がん効果、ならびに排尿機能や性機能の術後回復状況が望めます。局所浸潤がんには、放射線療法またはホルモン療法との併用が推奨されます。転移症例にはホルモン療法です。他臓器転移がなければ10年生存率は80～90%、あれば5年生存率は20～30%程度ですが、ホルモン療法に抵抗性となった症例に対し、近年新しい化学療法や2次ホルモン療法が開発され、生存期間の延長が期待されています。

すこやか矢板21シリーズ⑥8 子宮がん ～検診で早期発見を！～

3月は「女性の健康づくり月間」です。「自分は大丈夫」「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」と子宮がん検診を受けずにいませんか？子宮がんは、早期に発見できれば治る可能性が高いがんです。早期に発見して治療につなげられるよう、がん検診を受けましょう。

子宮がんは、早期発見が治療の決め手！
もっとよく知って多くの方に検診を受けて欲しいナリ～



【子宮がん検診】

対象者	20歳以上の女性	
実施方法	集団健診	個別検診 ※矢板市と契約している医療機関
実施期間	5月～11月	年間を通じて
検査内容	子宮頸部検診	子宮頸部検診 子宮体部検診
検査料金 ※70歳以上無料	700円	頸部 700円 頸部・体部 2,200円

【子宮がんとは……】

子宮がんには下記の2種類があり、発生場所や特徴が異なります。

子宮頸がん

- ・子宮頸部（膣に近い部分）に発症する
- ・ヒトパピローマウイルスの感染が主な原因
- ・30～40歳代に多い
- ・20～30歳代でも急増している

子宮体がん

- ・子宮の奥にある体部の内膜に発症する
- ・閉経後に発症することが多い
- ・50～60歳代に多い

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

ねんきん

国民年金の手続きはお済みですか？

会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です！

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者（厚生年金）から第1号被保険者（国民年金）への変更の届出が必要となります。
※第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

手続き窓口／矢板市市民課

手続きに必要なもの／

- ①年金手帳
- ②資格喪失証明書や退職証明書
- ③認印（本人が申請する場合は不要）

※同世帯で代理申請する場合は、代理人の身分証明書（運転免許証など）も必要です。

保険料の免除制度があります！

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職（失業）による特例免除もあります。

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

「歯のはなし」その④6 ～矢板市歯科医師会～

前回まで、歯を失ってしまった場合、ブリッジや入れ歯といった方法で無くなってしまった歯を補う治療方法をお話ししました。これらの方法のほかに、最近よく耳にするインプラントといった処置法がありますので、今回は、インプラントについて簡単に説明します。インプラントは、人工歯根とも呼ばれ完全に歯を失った部位に、かみ合わせの力を負担する人工物を骨の中に埋め込む方法です。利点は、新しい物を埋め込むことで残っている歯の負担を減らすことが出来たり、ブリッジのように支えとなる歯を削らなくて良いことです。入れ歯のように煩わしさが少なかったり、歯肉でなく骨に力を負担させますので、よく噛むことが出来ます。欠点は、健康保険の対象外となりますので費

用が多くなることや、支えとなる骨が無い場合は、出来なかつたり、インプラントを埋め込むための手術が必要なことが挙げられます。また、手術をしても骨とのなじみが悪かったり、手入れが悪かったり、負担が大きすぎたりして、せっかく埋め込んだインプラントを失うこともありますので、しっかりした診査やお手入れが必要とされています。

4回にわたり歯が無くなってしまった時の話をしましたが、失ってしまった歯を補うには、何らかの処置が必要となります。普段から歯を大事にして、いつまでも自分の歯で美味しい食事が出来るように、毎日の歯ブラシや定期的な健診をおすすめします。

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

日	月	火	水
			1 交通事故相談 10:00~12:00 13:00~15:00 場市保健福祉センター2階相談室 場生活環境課 ☎(43)6755
5 当番 山田クリニック ☎(48)1212 9:00~12:00 14:00~17:00 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	6 休 図書館・城の湯 窓口延長 4カ月児健診 受13:00~13:30 対平成26年11月生 場市保健福祉センター	7 心配 人権相談 10:00~15:00 12:00~ 場市保健福祉センター2階相談室 場生活環境課 ☎(43)6755 行政相談 9:00~13:00 場きずな館 場総合政策課 ☎(43)1112 育児教室(要予約) グレープ 受13:00~13:15 対平成26年9月~10月生 場市保健福祉センター 場生活リズムのお話	8 3歳6カ月児健診 受12:50~13:20 対平成23年10月生 場市保健福祉センター
12 当番 池田クリニック ☎(43)0207 9:00~12:00 14:00~17:00 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	13 休 図書館 窓口延長	14 矢板時間 12:00~ 3歳6カ月児健診 受12:50~13:20 対平成23年10月生 場市保健福祉センター	15 障がい者フリースペース 場矢板公民館 13:00~16:00 場福祉高齢課 ☎(43)1116 乳幼児健康相談(要予約) 受9:30~10:30 場市保健福祉センター 場身体測定・健康相談・ 栄養相談
19 当番 上田医院 ☎(43)7766 9:00~12:00 14:00~17:00 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	20 休 図書館・城の湯 窓口延長	21 矢板時間 12:00~ 心配 3カ月児健診 受13:00~13:30 対平成27年1月生 場市保健福祉センター	22 3カ月児健診 受13:00~13:30 対平成27年1月生 場市保健福祉センター
26 当番 尾形クリニック ☎(43)2230 9:00~12:00 14:00~17:00 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	27 休 図書館 窓口延長 健康栄養相談(無料・要予約) 9:00~12:00 13:00~16:00 場市保健福祉センター 場栄養相談・健康相談 場健康増進課 ☎(43)1118	28 矢板時間 12:00~ 心配 乳幼児健康相談(要予約) 受13:30~14:30 場市保健福祉センター 場身体測定・健康相談・ 栄養相談	29 当番 谷仲医院 ☎(48)0800 9:00~12:00 14:00~17:00 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
<p><memo> </p> <p>子 予約・問い合わせ 子ども課 ☎(44)3600</p> <p>多重債務者相談/ 消費生活相談(要予約) 月曜~金曜(祝日を除く) 9:00~12:00 13:00~16:00 場市消費生活センター(生活環境課) 場生活環境課 ☎(43)3621</p>			

木	金	土
2	3 2歳児歯科健診 受13:00~13:30 対平成25年4月生 場市保健福祉センター	4 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
9	10	11 結婚
16 弁護士無料法律 相談(要予約) 9:00~12:00 対市内在住在勤の方 場きずな館 場社会福祉協議会 ☎(44)3000	17 育児教室(要予約) アップル 受13:00~13:15 対平成26年11月~12月生 場市保健福祉センター 場乳幼児の事故防止	18 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
23 1歳6カ月児健診 受12:50~13:20 対平成25年10月生 場市保健福祉センター	24	25 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
30	<p><memo> </p>	

2015
4
April

子育て情報
各種相談
当番医

当番 = 矢板市休日当番医
※塩谷病院は小児科を除く

夜間 = 塩谷地区おとな・子ども
夜間診療室

[診察の内容、時間等は、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。]

窓口延長 = 市役所窓口
延長日
~19:00

〔市民課 ☎(43)1117〕
〔税務課 ☎(43)1115〕
〔福祉高齢課 ☎(43)1116〕
〔子ども課 ☎(44)3600〕
〔健康増進課 ☎(43)1118〕

心配 = 心配ごと相談
9:00~13:00
場きずな館
場社会福祉協議会
☎(44)3000

結婚 = 結婚相談窓口(要予約)
10:00~12:00
場きずな館
場やいた未来
クラブ事務局
☎(44)3000

矢板時間 = ラジオ番組
「矢板時間」
(ヤイタジカン)
12:00~12:30
レディオベリー(FMとちぎ)76.4FM
観光イベント情報、おすすめ
スポットの紹介など

場 = 場所 **対** = 対象
内 = 内容 **定** = 定員
受 = 受付 **費** = 費用
予 = 予約 **申** = 申込期間
持 = 持ち物 **休** = 休館日
問 = 問い合わせ

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
場市民課 ☎(43)1117

矢板市ファミリーサポートセンター～地域の子育てに参加しよう～

ファミリーサポートセンターは、地域全体で子育て家庭をサポートすることを目的とした国の事業です。会員登録による組織化を図り、お互いに助け合いながら育児支援を行う有償のボランティアで、矢板市では平成21年度から取り組んでいます。

自分の空いている時間を使って、子育てのサポートをしてみませんか？参加をお待ちしています。

◆平成26年度に行った主な活動

- 5月 ファミサポだより11号発行
第10回講習会（17人参加）
*子どもの健康管理などについて
- 6月 第16回会員交流会（32人参加）
*簡単ピザ作り
- 7月 第7回スキルアップ研修会（8人参加）
*「普通救命講習Ⅰ」再講習会
- 10月 第17回会員交流会（17人参加）
*ラブリーフレーム（壁掛け）・押花はがき作り
ファミサポだより12号発行
- 12月 第18回会員交流会（37人参加）
*石下有美先生のクリスマスコンサート



支援活動中の様子



第16回交流会(簡単ピザ作り)



第17回交流会(押花)



第18回交流会(クリスマスコンサート)

◆今年度支援活動状況

4～6月	89件
7～9月	59件
10～12月	49件
合計	197件

◆現在の会員数

提供会員	93人
依頼会員	148人
両方会員	24人
合計	265人

*1月30日時点

問い合わせ/社会福祉協議会(きずな館)
☎(44)3000

4月から病児保育事業が済生会宇都宮病院でスタートします～他市町からの受け入れを行います～

病児保育事業とは病院等において、病氣中の児童を一時的に保育する事業です。

対象/

病氣中であり、かつ、当面症状の急変が認められない場合で、自宅での保育が困難なおおむね10歳未満の児童

実施場所/済生会宇都宮乳児院(宇都宮市竹林町945-1)

保育時間/

(月～金)8:00～18:00 (土)8:00～13:00

利用方法/

事前に施設に電話予約を行い、かかりつけ医に受診して「診療情報提供書」の提供を受け、「利用申請書」とともに乳児院にお申し込みください。

(「診療情報提供書」「利用申請書」は市子ども課窓口または市ホームページからダウンロードしてください)

申込/済生会宇都宮乳児院 ☎028(626)5811

問い合わせ/市子ども課 ☎(44)3600

あなたのともなりくん写真館!

くるくる 踊りだしそう ナリ~!

①野菜ともなりくん
②大谷 章さん
③上着色合わせにサツマイモ、足はニンジン。出来てみれば回るともなりくん。

甘くて おいしそう ナリ~!

①ともなりくんチョコ
②相馬 智美さん
③バレンタインに合わせてキャラチョコ作りに挑戦してみました。

募集内容/皆さん手作りともなりくんなら何でも(絵や手芸物、キャラ弁など)
応募方法/①作品名、②お名前、③一言(作る上でのポイントや出来上がっての感想など)を添えて作品の写真を直接総合政策課までお持ちいただくか、メール、手紙でご応募ください。
応募・問い合わせ/☎329-2192 矢板市本町5-4 矢板市役所 総合政策課 ☎(43)1112 ✉yaिता@city.yaita.tochigi.jp

親子で遊ぼう ～就学前のお子さんと保護者が対象～ 予…予約が必要です

泉保育所 ☎(43)0435
【このぼりであそぼう!】予
日時/4月28日(火)10:00～11:30
内容/このぼり製作&本物のこのぼりで遊びましょう

子育て支援Mori(こどもの森こころ保育園) ☎(48)1966
【ようこそ森へ。森ってこんなとこです。】予
日時/4月14日(火)10:00～11:00
内容/一年間の子育て支援についてのお話と、お友達と顔合せをします。

つくし保育園 ☎(43)2411
【お友だち集まれ!】予
日時/4月16日(木)10:00～11:30
内容/お話を聞いた後、みんなで遊びましょう
【おやつを作ってみよう】予
日時/4月30日(木)10:00～11:30
内容/お子さんと一緒におやつを作ってみましょう
参加費/100円

ちゅーりっぷ保育園 ☎(44)0763
【ようこそ!ちゅーりっぷへ!】予*5日前までに予約
日時/4月22日(水)10:00～11:00
内容/園舎探検&茶話会

ぴっころ保育園 ☎(43)0266
【みんなでぴっころデビュー!】予
日時/4月17日(金)10:00～12:00
内容/クッキーを作って春のお茶会をしよう!
参加費/100円

矢板幼稚園 ☎(43)0470
【イースターのたまご探しゲーム】予
日時/4月23日(木)10:00～11:30
内容/宝さがし遊びをしましょう

すみれ幼稚園 ☎(44)2390
【はじめまして、よろしくね!】予
日時/4月3日(金)10:00～11:30
内容/子どもママも、友達作ろう
参加費/200円
【ちびっこたちの体操教室】予
日時/4月17日(金)10:00～11:30
内容/専門講師による親子向け体操教室
参加費/200円

かしわ幼稚園 ☎(43)5830
【一緒にあそぼう!】予
日時/4月20日(月)10:00～11:30
内容/はじめの一步(ふれあいあそび)
参加費/200円
【こあらくらぶ】予
日時/4月30日(木)10:00～12:30
内容/プチ入園
参加費/600円

※参加費の記載のないものは無料です。

子育てサロン ～お子さん連れで一緒におしゃべりしませんか～ 0歳から対象となっています。お気軽にご利用ください。

矢板幼稚園 エンジェル ☎(43)0470
【子育てサロン】
日時/4月14日(火)10:00～11:30
【ベビーマッサージ体験】予
日時/4月21日(火)10:00～11:30
対象/生後2カ月～歩き出す前くらい
内容/胸・お腹・手先・足先をマッサージします
参加費/300円 定員/10組
持ち物/バスタオル、赤ちゃんのお出かけグッズ、赤ちゃんの飲み物(母乳可)

すみれ幼稚園 ☎(44)2390
【ホットルーム】
日時/4月15日、22日(水)10:00～11:30
【ベビーホットルーム(2歳以下限定)】
日時/4月21日、28日(火)10:00～11:30
※随時カウンセラーによる相談あり
※毎週土曜日は園庭開放

かしわ幼稚園 プチ・フレンド ☎(43)5830
日時/4月8日、15日、22日(水)10:00～11:30

ほのぼのらんど(泉保育所内) ☎(43)0435
日時/4月13日、20日、27日(月)10:00～11:30

こどもの森こころ保育園 ☎(48)1966
つくし保育園 ☎(43)2411
ぴっころ保育園 ☎(43)0266

“子育てひろば”として子育て支援センター室を開放しますので、ぜひ遊びにいらしてください。
日時/平日10:00～15:00
※4月23日(木)10:00～11:30は矢板児童館でも行っています。

4月は固定資産税縦覧期間です

(1) 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税納税者は、「自己の土地または家屋の価格」のほか、「市内のほかの土地または家屋の価格」が確認できます。

縦覧期間／4月1日(水)～30日(木)
8:30～17:15(土・日・祝日を除く)
縦覧場所／税務課(本館2階)
縦覧手数料／無料(帳簿のコピーはしません)

縦覧できる方	閲覧できる帳簿	縦覧に必要なもの
固定資産税納税者 納税管理人 納税者と同居の親族	・固定資産税(土地)の納税者 →土地価格等縦覧帳簿 ・固定資産税(家屋)の納税者 →家屋価格等縦覧帳簿	・納税者の納税通知書 または課税明細書 ・縦覧者の本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)
納税者の代理人		・納税者の納税通知書 または課税明細書 ・代理人の本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等) ・委任状

(2) 固定資産課税台帳の閲覧【4/1～30のみ無料】

閲覧期間／通年 8:30～17:15(土・日・祝日を除く)
閲覧場所／税務課(本館2階)
閲覧帳簿／固定資産課税台帳
(記載事項: 縦覧帳簿に記載された事項、課税標準額※1など)
閲覧手数料／縦覧期間中は無料(通常は有料)

※1 土地や家屋の評価額に特例措置などを加味したものが、これに税率を掛けたものが税額となります。
※2 市内に同一人が所有する土地、家屋、償却資産のそれぞれの課税標準額が土地30万円、家屋20万円、償却資産150万円に満たない場合、固定資産税は課税されません。

閲覧できる方	閲覧できる帳簿	閲覧に必要なもの
① 固定資産税の納税義務者	納税者	・納税者の納税通知書 または課税明細書 ・本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)
	免税点未満の所有者※2	・本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)
② 借地人	借地権、その他の使用、または収益を目的とする権利(対価の支払い有り)を有する方	当該権利の目的である土地 ・賃貸借契約書の原本 ・本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)
③ 借家人	当該権利の目的である家屋とその敷地である土地	・本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)
④ 固定資産の処分をする権利を有する一方の方	当該権利の目的である資産	お問い合わせください
①～④の代理人	委任された固定資産	・上記の①～④に該当する書類 ・委任状 ・代理人の本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)

(3) 固定資産税課税台帳の記載事項の証明書交付

受付日／通年 8:30～17:15(土・日・祝日を除く)
証明手数料／土地(家屋)が5筆(5棟)まで200円、それ以上は1筆(1棟)ごとに40円ずつ加算

申請できる方	証明事項	申請に必要なもの
(2)の表「閲覧できる方」参照	固定資産税課税台帳に記載されている事項(裁判用は課税標準額を省きます)	(2)の表「閲覧に必要なもの」参照
民事訴訟費用等に関する法律の「訴え・控訴・上告の提起」などの申し立てをする方		・申し立てに使用する書類の原本 ・本人確認の書類 (運転免許証・健康保険証等)

問い合わせ／税務課 ☎(43)1115

市税滞納ぼく減月間2015～あなたの税が未来を拓く～

◆納税は、お済みですか？

平成26年度の市税などは、3月2日(月)ですべての納期限を迎えました。まだ納付していない方(口座引き落としができなかった分を含む)は、早急に納付をお願いします。

市では、納税の公平と税収の確保を図るため、3月から5月を「市税滞納ぼく減月間2015」として、県と協働して県下一斉に徴収強化の取り組みを行います。

◆自主的な納税を

市では自主的な納税をお願いしています。口座振替の方は納期前に残高の確認をしてください。納期限を過ぎ、督促状・納税催告書の送付後も税金を納めない、納税相談のない方には、右のような調査や差し押処分を行います。

※市税などの納付は、便利で確実な口座振替をお勧めしています。

財産調査

滞納者の財産について、官公署・金融機関・生命保険会社・勤務先(給与)などに対し調査を行います。

差し押処分

預貯金・生命保険・給与・不動産・自動車などを差し押さえます。その後も税金を納めない場合、差し押さえた財産を取り立てし、税金に充てます。また、不動産や自動車などは公売し、税金に充てます。

納税・滞納処分Q&A

Q いきなり差し押さえされた。あんまりではないか？

A 税は納期内納付が大原則です。督促状発送日から10日を経過した日までに完納しない時は「差し押さえをしなければならぬ」と明示してあります。(地方税法331条)

Q 個人の財産を勝手に調べて差し押さえされた。プライバシーの侵害ではないか？

A 税金を滞納すると、国税徴収法・地方税法に基づき財産すべてに対する調査権限が発生します。この権限により調査を受けた金融機関などの関係機関は、協力しなければなりません。また、財産の調査は、個人情報保護法に一切抵触しません。

問い合わせ／税務課 徴収班 ☎(43)1115

軽自動車、バイク、トラクターなどの廃車、変更手続きはお済みですか？ 手続きは、4月1日(水)までに！

軽自動車税は、毎年4月1日に登録されている車両に課税されます。使えなくなったり、譲ったりして車両はないのに、廃車や名義変更などの手続きを忘れていま



るか。4月1日までに手続きをしていないと、平成27年度軽自動車税が課税になります。忘れずお早めに手続きしてください。

車種区分	問い合わせ
原動機付自転車 (125cc以下のバイクなど)	市税務課 ☎(43)1115 ※廃車手続きには、所有者の印鑑とナンバープレートが必要です。ナンバープレートを紛失した場合は、弁償代として200円かかります。
小型特殊自動車 (コンバイン、トラクターなど)	関東運輸局栃木運輸支局 ☎050(5540)2019 ※アナウンスが流れます。宇都宮市八千代1-14-8
二輪の軽自動車・小型自動車 (125ccを超えるバイクなど)	軽自動車検査協会栃木事務所 ☎050(3816)3107 ※コールセンターへ繋がります。宇都宮市西川田1-2-37

蛍光灯のリサイクルを開始します

蛍光灯はこれまで不燃ごみとして破碎・埋立処分をしていましたが、平成27年4月よりリサイクル回収を開始します。蛍光灯はガラス・水銀・その他金属などに分別され、そのほとんどが再利用できます。市民の皆さんのご協力をお願いします。

回収場所／市役所1階 生活環境課窓口
 時間／平日 8:30~17:15
 出す際の注意／
 購入時や交換時の箱に入れて出してください。
 ※箱が無い場合は新聞紙等に包んで出してください。
 問い合わせ／生活環境課 ☎(43)6755

出せるもの	出せないもの
<ul style="list-style-type: none"> ・環型蛍光灯 ・直管型蛍光灯 ・電球型蛍光灯 ・スパイラル型蛍光灯 	<ul style="list-style-type: none"> ・割れたもの（不燃ごみで出してください） ・蛍光灯以外の照明器具（白熱球・LED電球・グロー球など） ・お店や職場で使用されていたもの 

塩谷広域環境衛生センターへごみを搬入する際のお願い

域外からのごみ持ち込みを防止するため、4月より塩谷広域環境衛生センターでは、ごみを搬入する際に住所確認をさせて頂くことになりました。受付窓口にて職員が確認しますので、免許証など住所がわかる書類の提示をお願いします。問い合わせ／市生活環境課 ☎(43)6755 塩谷広域環境衛生センター ☎028(682)5619

水道メーター器の交換を実施します

計量法に基づく検定期間が満了となる水道メーター器を交換します。交換対象のお宅には検針員を通じて事前にお知らせし、交換作業は「メーター交換」の腕章をつけた矢板市指定水道工事業者が行います。なお交換作業中は断水となりますが、ご協力をお願いします。また、交換に際して立会いは不要ですが、宅地内へ入りますのでご了承ください。交換費用は無料です。交換期間／水道料金偶数月納付の方 4月16日(木)~11月10日(火) 水道料金奇数月納付の方 5月16日(土)~12月10日(木) 問い合わせ／上下水道事務所 ☎(44)1511 上下水道料金お客様センター ☎(40)0373

選挙管理委員会からのお知らせ

統一地方選挙の日程をお知らせします。
栃木県議会議員選挙
 投票日／4月12日(日) 告示日／4月3日(金)
 期日前投票／4月4日(土)~11日(土)
矢板市議会議員選挙
 投票日／4月26日(日) 告示日／4月19日(日)
 期日前投票／4月20日(月)~25日(土)
立候補予定者説明会
 日時／3月11日(水)14:00~
 場所／生涯学習館 2階 研修室1
立候補届出書類事前審査
 日時／3月23日(月)・24日(火) 9:00~16:00
 場所／選挙管理委員会事務局
 問い合わせ／選挙管理委員会事務局 ☎(43)6219

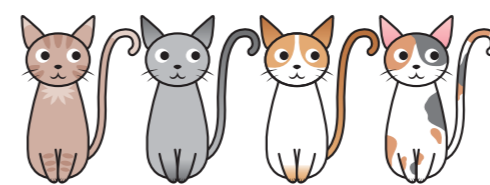
農地台帳並びに農地に関する地図の公表

農地法が改正され、平成27年4月1日より、農地法第52条の3の規定に基づき、農地台帳に記載された事項（公表することにより個人の権利利益を害するものその他の公表することが適当でないものとして農林水産省令で定めるものを除く。）並びに農地に関する地図（航空写真等）をインターネットなどにより公表することになりました。非公開の事項／・所有者並びに耕作者の住所・賃借料などの額・権利の種類（使用貸借権、賃借権などの別）・納税猶予の適用を受けているかどうかの別
 問い合わせ／農業委員会事務局 ☎(43)6220

野良猫にエサを与えている方へ

野良猫を見かけて、「お腹空いていないかな?」と思いやる優しい気持ちはとても大切です。しかし、エサだけを与える行為は優しい気持ちとは逆に、多くの命を不幸にするほか、ご近所に迷惑をかけているかもしれません。

1. 不妊手術をしていない猫が外で生活し、メス猫が妊娠すると年間数匹の子猫を出産すると言われ、その子猫達の多くは餓死や交通事故のほか、猫同士のケンカや病気で亡くなっています。
2. 増えてしまった猫のフンや鳴き声などによりご近所に迷惑をかけ、近隣トラブルにつながるケースが非常に目立ちます。



一般的に、**野良猫にエサを与える方は、飼い主とみなされ、適正なしつけによる終生飼養の責任が生じます。**したがって、ご近所の方々やエサを与えている猫・その猫から生まれる多くの子猫のことを十分に考え、責任ある行動をお願いします。

- ◆犬や猫の飼い主の方は、適正なしつけを必ず行ってください。
 - ◆動物を捨てることは犯罪です。終生飼養を守ってください。
 - ◆飼い犬や猫が迷子になったら、すぐに栃木県動物愛護指導センター ☎028(684)5458へ連絡してください。
- 問い合わせ／生活環境課 ☎(43)6755

しおや聖苑からのお知らせ

平成27年4月1日からご利用方法および料金などが変わります。
 ●使用料はしおや聖苑窓口での現金払いとなります。銀行などでの納入はできなくなります。
 ●塩谷広域圏（矢板市・さくら市・塩谷町・高根沢町）以外の方は使用料が値上げとなります。ご葬儀の施主と死亡された方が塩谷広域圏以外に居住されている場合は、使用料が値上げとなります。

- ペット（犬・猫など）の火葬も塩谷広域圏以外の方は使用料が値上げとなります。飼い主の方が塩谷広域圏以外に居住されている場合は、使用料が値上げとなります。※飼い主の方の住所を確認できるもの（免許証など）の提示が必要になります。
 - ペットの火葬は使用料支払い後となります。使用料は、しおや聖苑窓口での現金払いのみとなり、現金の持ち合わせがない場合は、火葬ができない場合がありますのでご了承ください。
- 問い合わせ／しおや聖苑 ☎(48)0411
 市民課 ☎(43)1117
 生活環境課 ☎(43)6755

お買い物・ご用命は矢板市内で!

~おかげさまで10周年 日頃の御愛顧に感謝いたしまして~

矢板イースタンホテル 10周年記念 特別宿泊プラン

実施中!!

特別感謝価格!! (期間: 平成27年3月1日~6月30日)

シングルルーム
 素泊まり¥4,800(税別)
 朝食付き¥5,000(税別)

【期間中の特典】
 ウェルカムコーヒー、ミネラルウォーター、
 居酒屋「新太郎」でのドリンク券...など

●飲送迎会・法要ご会食
 ご予約受付中...

ご予約・お問合せ
 ホテル: Tel0287-43-1511
 新太郎: Tel0287-44-2811 <http://www.eastern-hotel.jp/>

矢板市特定疾患福祉手当の支給が変わります

平成27年1月から国の難病対策の改革が行われました。矢板市もこれを受け、矢板市特定疾患福祉手当要綱を改正し、支給対象者、対象疾患、基準日および手当額が変更になります。

平成26年度中に手当を受給している方は、申請手続きの案内を送付しますので、4月から申請手続きをお願いします。

問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)1116

矢板市特定疾患福祉手当要綱主な改正点／

		改正前（平成26年度まで）	改正後（平成27年度以降）
支給対象者 および 該当疾患	一般 特定疾患者	一般特定疾患医療受給者証所持者	指定難病特定疾患医療費受給者証所持者のみ
		身体障害者手帳所持によりり患していることが確認できる者 証明願によりり患していることが確認できる者	
	国が定めた56疾患、県が定めた2疾患	国が定めた110疾患、県が定めた2疾患	
	市単独分 23疾患	市単独分はなし	
小児慢性 特定疾患者	小児慢性特定疾患医療受診券所持者	小児慢性特定疾病医療受給者証所持者のみ	
	身体障害者手帳所持によりり患していることが確認できる者 証明願によりり患していることが確認できる者		
	国が定めた11疾患群（514疾患）		国が定めた14疾患群（598疾患）
基準日	4月1日	10月1日	
手当額	年額 24,000円	年額 20,000円	

重度障がい者、高齢者の方へ 平成27年度分福祉タクシー券交付申請受付開始

受付期間／3月23日(月)～
8:30～17:15（※土・日・祝日を除く）

助成額／タクシー利用1回につき基本料金分

対象となる方	利用回数限度	申請に必要なもの
①身体障害者手帳の等級が1級または2級の方 3級で下肢または体幹の機能障がいがある方	年間48回分 (月4回で計算)	・手帳 ・印鑑
②療育手帳の等級がA1またはA2の方		
③精神障害者保健福祉手帳の等級が1級または2級の方		
④85歳以上の方	年間24回分 (月2回で計算)	・身分証明書（保険証・運転免許証等） ・印鑑
⑤80歳以上85歳未満で世帯全員が市民税非課税の方		

※代理申請の場合は代理の方の印鑑も必要です。

受付・問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)1116
FAX(43)5404

フリースペースに集まろう

平成26年7月から始まった「フリースペース」は、障がい者やその家族等が、気軽に安心して集まり交流や相談をすることができる場所です。

平成27年4月からの日程が決まりましたのでお知らせします。

開催日時／

月1回、下記のとおり開催予定です。

4月15日(水)、5月14日(木)、6月12日(金)

7月16日(木)、8月12日(水)、9月11日(金)

10月15日(木)、11月13日(金)、12月16日(水)

平成28年1月13日(水)、2月12日(金)、3月10日(木)

いずれも13:00～16:00

対象者／

どなたでも参加できます。(障がい者やそのご家族、障がい者福祉やボランティアに興味のある方など)
※事前申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

場所／矢板公民館 団体事務室

参加費／無料

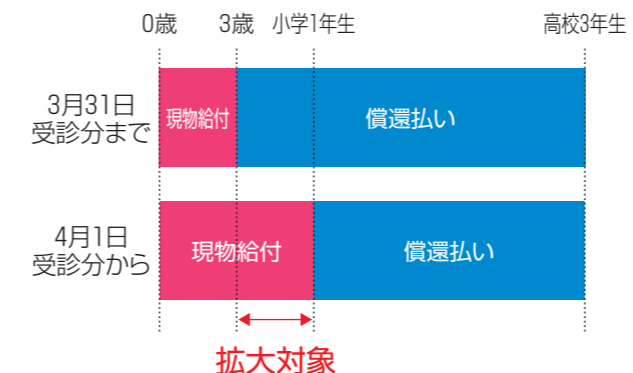
主催／矢板市地域自立支援協議会ケア部会
(事務局／福祉高齢課)

問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)1116

FAX(43)5404

こども医療費助成制度について現物給付の対象年齢が拡大されます

現物給付とは、栃木県内の医療機関等を受診する際、「こども医療費受給資格者証」を提示することで保険診療分の支払いが不要になることです。4月1日からこの医療費助成制度における現物給付の対象年齢が3歳未満のお子さんから未就学児までに拡大されます。



現物給付対象／未就学のお子さん

(0歳～小学校入学前の3月31日まで)

開始時期／平成27年4月1日受診分から

手続きについて／

・「ひとり親家庭医療費助成制度」または「重度心身障害者医療費助成制度」をご利用中の未就学のお子さん
→手続きが**必要**です。

新たに「こども医療費助成制度」への登録が必要となります。1月上旬に通知した通り、手続きをお願いします。

・「こども医療費助成制度」をご利用中のお子さん
→手続きは**不要**です。
拡大対象のお子さんには、3月中に新たな「こども医療費受給資格者証」を郵送します。

そのほか／

・3歳以上のお子さんの平成27年3月31日までの受診分、および小学生～高校3年生までのお子さんの受診分についてはこれまで通り、申請により助成します。(償還払い)

・小学生以上のお子さんについては、引き続きお手持ちの「こども医療費受給資格者証」をご利用ください。

問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600

就学援助制度についてのお知らせ

就学援助制度は、経済的理由によって就学困難な児童・生徒について、学用品・通学用品などの援助を行い、小・中学校における義務教育の円滑な実施を図るためのものです。

援助を受けられる方／

- ①要保護者（生活保護を受けている方）
- ②要保護者に準ずる程度に困窮している方
- ③上記以外の方で援助を受けなければお子さんの就学に困る事情のある方

受けられる費目／学用品費、校外活動費、修学旅行費、学校給食費、医療費 など

その他／制度利用を希望される方はお子さんの在学小・中学校に申し込みください。

問い合わせ／教育総務課 ☎(43)6217

お子さんの在学している小・中学校

毎年4月2日は世界自閉症啓発デー

4月2日は、国連が定める「世界自閉症啓発デー」です。厚生労働省では、4月2日から8日までを「発達障害啓発週間」として、自閉症をはじめとする発達障害について、広く啓発する活動を行っています。

自閉症をはじめとする発達障害について知っていただくこと、理解していただくことは、発達障害のある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながるものと考えられます。

みなさんのご理解とご支援をお願いします。

問い合わせ／

福祉高齢課 ☎(43)1116

☎世界自閉症啓発デー・日本実行委員会公式サイト

http://www.worldautismawarenessday.jp/

お買い物・ご用命は矢板市内で!

小3生～高3生 無料体験受付中!

☆☆☆毎日使える自習室など充実の学習環境☆☆☆

矢板市末広町21-5【矢板駅東口すぐ】 進学塾エルディオ

お問い合わせ 0287-43-6964 小学部・中学部・高校部

ロイヤルセラピスト協会認定スクール

Suku Suku

パパと一緒にベビーマッサージ

日時★3/15日(日)10:30～11:30

参加費★2,000円

場所★城の湯温泉 ふれあい館

対象★生後2カ月～1歳半位までの
赤ちゃんとお父さん

定員★先着5組(家族の付き添い可)

その他★予約の方優先。気軽に
お問い合わせください。HP: http://sukusuku77.jimdo.com

TEL: 090-3049-8493
E-mail: baby2suku@gmail.com

募集 姉妹都市交流事業交付金申請団体

姉妹都市である笠間市との交流活動を推進するため、笠間市との交流事業を行う団体に対し、姉妹都市交流事業費交付金を交付します。

- 対象／
- 次に当てはまる市内の市民団体（5人以上）など
 - ・市内小・中・高等学校の児童生徒及び指導者
 - ・市内在住の社会人（大学生を含む）
 - ・その他市長が特に認められた者

- 交付金額／
- ・事業の必要経費の2分の1で、一団体上限10万円。
 - ・一団体において、次に当てはまる事業各1回まで計2回の交付を限度とする。
 - ①矢板市団体の笠間市訪問による交流事業
 - ②笠間市団体の矢板市訪問による交流事業

- 募集期間／
- 4月1日(水)～30日(木)
 - ※申請者が少ない場合は、予算の範囲内で随時受け付けます。
 - ※申請が多数の場合は、抽選になります。
- その他／
- 詳しくは市ホームページをご覧ください。
- 申込・問い合わせ／
- 総合政策課 秘書政策班 ☎(43)1112
 ①http://www.city.yaita.tochigi.jp/

●矢板市・笠間市姉妹都市提携盟約書

矢板市と笠間市は、往時川崎城主塩谷朝業公と笠間城主笠間時朝公が親子であるゆかりにもとづき、相互に教育、文化、産業、経済など広く交流を図り、友好と理解を深め、相たずさえて発展することを念願し、ここに両市が姉妹都市として提携することを盟約する。(昭和55年7月23日施行)

●笠間市とは

笠間市は日本三大稲荷のひとつ「笠間稲荷神社」の門前町として古くから発展、鎌倉時代から江戸時代にかけては佐白山を居城にした笠間氏によって城下町が築かれました。近年は笠間焼の生産地として知られ、春や秋に行われる陶器市の時期には多くの観光客で賑わいを見せます。また、栗の栽培が盛んで、耕地面積、収穫量ともに全国一の栗の産地でもあります。



笠間のいな吉
 日本三大稲荷の一つ、「笠間稲荷神社」にちなみ笠間のいな吉推進キャラクターとして誕生

3月19日からJR片岡駅がリニューアルします！

JR片岡駅については、駅利用者の利便性の向上と駅周辺地域の活性化を図るとともに、より安心して快適に利用できる駅にするため、東西を自由に往来できる通路と駅舎の橋上化に伴う工事のほか、駅西駐輪場の整備を進めてきました。片岡駅をご利用の方には、長期間にわたりご不便をおかけしましたが、このたび工事が完了しますので、3月19日(木)から順次供用を開始します。

JR片岡駅完成予定図(東口)



なお、駅西口広場や市営駐車場、アクセス道路等の工事は、平成27年度末に完成する予定です。この期間、送迎のみで利用される方は、仮送迎駐車場を設けますので、ご利用ください。ご協力をお願いします。

- 問い合わせ／
- 都市建設課 市街地整備班 ☎(43)6213

駅西口仮送迎駐車場



児童扶養手当制度改正のお知らせ

平成26年12月1日から、児童扶養手当よりも公的年金の受給額が少ない場合は、その差額分の児童扶養手当が受給できるようになりました。

12月1日時点で支給要件を満たしている方については、平成27年3月31日(火)までに認定請求の手続きをとると、12月分から支給を受けることができます。申請方法など詳細については、子ども課へお問い合わせください。

- 新しく対象となる方／
- ・子どもを養育している祖父母などが、低額の老齢年金を受けている場合
 - ・父子家庭で、子どもが低額の遺族厚生年金のみを受けている場合
 - ・母子家庭で、離婚後に父が死亡し、子どもが低額の遺族厚生年金のみを受給している場合
 - ・両親のどちらかが重度障害で、現在障害基礎年金の子の加算額の支給を受けている場合 など

- 児童扶養手当の月額／
- ・児童1人の場合
 - 月額9,680円～41,020円(所得に応じて変わります。)
 - ・児童2人以上の加算額
 - 2人目月額5,000円
 - 3人目以降は一人につき3,000円
- ※受給している年金の月額が児童扶養手当の月額より低い場合、その差額分が受給できます。
- 申請・問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600

募集 第1回登山教室 ～角田山(新潟県) 標高481m レベル初級～

- 海拔0mから海を見ながらオオミスミソウの咲く角田山を登ってみませんか？
- 日時／4月4日(土) 矢板市役所 5:30集合
- 対象／市内在住、または在勤・在学している方
- 定員／30人
- 主催／矢板岳友会
- 参加費／7,000円
 (保険料、入浴代等を含む。説明会時に集めます。)
- 申込期限／3月24日(火)

- 申込方法／
- 「登山教室参加希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記入のうえ、直接お持ちいただくか、郵送またはファクスでお申し込みください。
- ※市外の方は勤務先・学校名を、グループの場合は全員の氏名を記入してください。
- 説明会／3月27日(金) 19:00～
 生涯学習館2階研修室2
- 申込・問い合わせ／〒329-2165 矢板市矢板106-2
 矢板市生涯学習課
 ☎(43)6218 ①(43)4436

募集 トレセンピラティス教室(前期)

- 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。
- 期間／4月14日(火)～7月28日(火)
 祝日を除く毎週火曜日 計15回
- 時間／10:30～12:00
- 場所／農業者トレーニングセンター
- 講師／藤田 明湖先生
- 参加費／1,000円(前期15回分)
- 必要な物／ヨガマット、タオル、飲み物
- 定員／25人
- 申込方法／3月21日(祝)～31日(火)の間に電話または直接お申し込みください。
- 受付時間／9:00～19:00
 ただし、火曜日は17:00まで
- 申込・問い合わせ／
 農業者トレーニングセンター ☎(48)0680

募集 シルバー人材センター会員

- 資格／60歳以上の健康で働く意欲のある方
- 内容／
 植木の手入れ、除草、草刈り、清掃、網戸・ふすま・障子の張り替え、大工仕事、塗装、あて名書き など
 仕事の内容に応じて配分金(手間賃)が支払われます。
- 会費／年1,500円
- 入会説明会／
 毎月実施。直近の3カ月は以下のとおりです。
- ・3月10日(火)
 - ・4月23日(木)
 - ・5月28日(木)
- いずれも14:00～15:30
- ※出席を希望する方は事前にご連絡ください。
- 問い合わせ／市シルバー人材センター
 ☎(43)6660

図書館 開館時間/9:00~20:00
4月の休館日/6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)
問い合わせ/図書館 ☎(43)5661

「おーい! ごくん、りんちゃん」



◆ 映画会

作品/宇宙戦争 ファイナルインパクト
暴れ回る巨大な三脚状の機動兵器。それは地球外生命体の侵略攻撃だった。人類に、抵抗する術はあるのだろうか・・・。
日時/3月28日(土) 14:00~15:30 (開場13:30~)
場所/図書館2階 視聴覚室 ※入場無料

◆ 本のリサイクル市を開催します~フェスタ in YAITA~

図書館で除籍した資料や、図書館に寄せられた本などを無償でお譲りします。
日時/3月7日(土) 9:00~20:00 ※無くなり次第終了
場所/図書館 入口・1Fフロア

●おはなしのじかん (図書館スタッフによる読み聞かせ)	4月4日(土)	14:00~	図書館
●ポットタイム	4月18日(土)	14:00~	図書館
●えほんひろば	4月14日(火) 21日(火)	10:00~	勤労青少年ホーム
●おはなしのやかた	4月11日(土)	10:30~ 14:00~	泉公民館 片岡公民館
●赤ちゃんのじかん (読み聞かせ 11:00~11:30)	4月8日(水)	10:30~ 12:00	図書館

◆ 新着図書

【一般書】 事例から学ぶ情報セキュリティ ドイツ王侯コレクションの文化史 政治家失言・放言大全 夫をなくしてからのひとりの生き方 祖国の選択 世界でいちばん美しい洞窟、魅惑の石窟 懐かしの名曲210 朝ががんばらなくていいお弁当 コメをやめる勇氣 わくわく大相撲ガイド 寄り切り編 冷蔵庫を抱きしめて サナキの森 EVENA 叛徒 絶唱	中村行宏 木下厚 城戸久枝 藤野嘉子 吉田忠則 荻原浩 彩藤アザミ 椎名誠 下村敦史 湊かなえ ほか	【児童書】 万次郎 日本全国給食図鑑 東日本編 空を飛び生き物たち 見学!日本の大企業明治 夢の名作レシピ 1、2 農家になろう 7 牧場・農場で働く人たち 柔道・剣道クイズ 虫愛づる姫もどき ゆうれい回転ずしたまご焼きのひみつ それいけ!ぼっこん アラスカの小さな家族 ジゼル おばけのたまごにいちちゃん こっへおいで、あそぼうよ	岡崎ひでたか 大浦佳代 おのりえん 富安陽子 あきやまただし ヴィクトリア・アドラー ほか
---	--	---	---

◆ ご利用案内

本(資料)を借りられる人/
市内在住、あるいは市内に
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。
貸出点数/全部で15点
貸出期間/2週間
ホームページ(図書検索・予約)/
<http://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。

道の駅やいた

営業時間/旬鮮やいた 9:00~17:00
つつじ亭 レストラン11:00~16:00 軽食10:00~17:00
問い合わせ/道の駅やいた ☎(43)1000 FAX(40)0662
(HP) <http://www.michinoeki-yaita.com/>

◆ 春の感謝祭大抽選会

豪華景品が当たる大抽選会を実施します。1,000円以上お買い上げのお客様に大抽選会参加チケットを1枚進呈します。
日時/3月8日(日) 9:00~
※景品が無くなり次第終了
場所/道の駅やいた特設会場

◆ 春分の日・花いっぱいキャンペーン

春分の日を迎えるにあたり、お買い上げのお客様にお花の種(アスター、百日草など)をプレゼントします。
日時/3月21日(土・祝)、22日(日) 9:00~
場所/旬鮮やいた、つつじ亭

◆ 震災復興祈願チャリティーイベント

震災から4年。復興を祈願して、矢板の食材を使用したもつ煮、つきたて餅(あんこ・きなこ)のチャリティー販売をします。寄付金はすべて東日本大震災の復興へ寄付します。
日時/3月8日(日) 9:00~
場所/道の駅やいた特設会場 ほか
※3月7・8日には福島県いわき市の水産加工業者による「復興支援販売会」も開催します。

◆ 定休日のお知らせ

旬鮮やいた・つつじ亭…3月11日、25日(水)
エコモデルハウス…毎週水曜日
※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 4月の休館日/6日(月)、20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
ふれあい館 ☎(43)2115

◆ 自立整体教室~心と体を整えよう!~

自立整体とは、先生の指導を受けながら、体の緊張、コリ、歪みを解消し、全身の気の流れを良くする整体のことです。
日時/3月15日(日) 14:00~(1~1.5時間程度)
場所/城の湯温泉センター内
対象/16歳以上
参加費/500円
定員/20人 *先着順
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。

◆ サービスデー

・第3日曜日『家庭の日』は小学生200円割引
→3月15日(日)、4月19日(日)
・毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→3月26日(木)、4月26日(日)

◆ 運動教室 ~どうぞお気軽にご参加ください~

日頃の運動不足を解消しませんか?
場所/
城の湯温泉センター研修室またはふれあい館ふれあいの間
参加費/1回500円(当日受付にてお支払ください)
定員/各回20名 *先着順(空きがあれば当日受付可)
申込方法/
城の湯温泉センターに電話または直接お申し込みください。
※タオル、飲み物を持参の上、動きやすい服装でお越しください。詳細はお問い合わせください。

①初心者ピラティス(10:30~)	②肩こり・腰痛ケア(10:30~)
【3月】4、11、18日(水)	【3月】6、20日(金)
③シルバー体操(10:30~)	④初心者ヨガ(13:30~)
【3月】13、27日(金)	【3月】6、13、20日(金)

※①、②、④は16歳以上、③は60歳以上が対象です。
4月から新しい内容を行いますので、お気軽にご参加ください。

◆ お買い物・ご用命は矢板市内で!

第1回 第2回

しょうかつ 終活

お葬儀 遺産 不動産

しませんか?

第2回 「お葬式について」
エンディングノートを書いてみましょう

◆会場: 小さな葬儀社 桜の花斎苑
3月10日(火) 10時~12時

◆会場: 矢板駅東口 ココマチ
3月20日(金) 10時~12時

※ ご都合の良い会場にお越し下さい
※ 前日までに電話下さい。(予約)
※ 参加費 500円(当日)

老後の安心と家族のために、一緒に始めましょう。

エンディングノート
「お葬儀・お墓」準備します

小さな葬儀社 ☎
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

矢板駅前
駅前中環
大和IC

駐車場100台以上

◆ お買い物・ご用命は矢板市内で!

フリーマーケット楽しいよ!!

~参加者募集☆出店料無料~

開催日時
毎月(第2・第4日曜日)
9:00~14:00(※雨天中止)

場所 宴天下駐車場
問い合わせ 矢板フリマクラブ
☎080(4732)0427

広報やいたに 広告掲載 しませんか?

①裏表紙限定 60,000円/回
(12cm×17.8cm)

②スタンダード 20,000円/回
(4.1cm×17.8cm)

③気軽にできる 10,000円/回
(4.1cm×8.9cm)

【問い合わせ】総合政策課 秘書政策班 ☎(43)1112

文化会館

休館日/月曜日(月曜日が祝日の場合、翌火曜日が休館)
問い合わせ/文化会館 ☎(43)2212

月	日	曜	催し物	主催・問い合わせ	入場料など
4	4	土	矢板市消防団辞令交付式 小ホール 9:00~	矢板市	関係者
	4	土	共催映画鑑賞会(予定) 大ホール 10:00~、13:00~	矢板市文化会館 ☎(43)2212	有料
	25	土			

はつらつ館

開館時間/9:00~16:00 休館日/日曜日および祝日・休日
対象/市内に在住のおおむね65歳以上の方 利用料/1日100円
問い合わせ/木幡北山はつらつ館 ☎(43)6771 泉はつらつ館 ☎(43)2231

◇泉はつらつ館

フラダンス、はつらつ体操、日舞など体を動かすものから、オルガンに合わせて歌う活動、健康相談などが行われています。また、週2日行われている卓球&ラージ卓球や月~金のグラウンド・ゴルフは人気です。

オススメ行事

クールネックスカーフを手作りしよう!
手ぬぐいの中に保冷剤を入れて使えるよう手縫いします。
日 時/4月22日(水) 10:00~11:30
参加費/無料
持ち物/日本手ぬぐい
対 象/おおむね65歳以上の方

設備/カラオケ、ペタンク、輪投げ、囲碁、将棋
マッサージ機、血圧計、卓球、フィットネスバイク
乗馬マシン

※行事の時には使用できない場合があります。

◇木幡北山はつらつ館

日舞や詩舞、太極拳、健康体操、ダンスなど体を動かすものから、手芸、絵手紙料理教室まで、幅広く活動しています。また、卓球愛好会や吟遊愛好会などの活動も盛んに行われています!

オススメ行事

かぎ針編みでともなりくんを作ろう!
かぎ針編みで「ともなりくん」を作ります。
日 時/4月8日(水)、9日(木)
10:00~12:00
参加費/材料実費
対 象/おおむね65歳以上の方(要予約)

設備/輪投げ、囲碁、将棋、ルームランナー
卓球、血圧計

※行事の時には使用できない場合があります。



データ放送終了のお知らせ

データ放送が3月31日(火)をもって終了します。今後の各館の詳しい行事予定・内容については市ホームページでご確認ください。

問い合わせ/総合政策課 秘書政策班 ☎(43)1112

HP <http://www.city.yaita.tochigi.jp/>

お買い物・ご用命は矢板市内で!

浴室暖房で安心・快適入浴!



冬の寒い浴室での入浴は、ヒートショックなどのリスクが増します。浴室暖房を設置することで、そんな心配も少なくなり、快適で安心の入浴タイムに。

パワフルなガス温水式で暖まりもスピーディー。
設置費用は約20万円~。1日の工事で終わります。

●お気軽にお問い合わせください。お見積りは無料です。

市内唯一認定 **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

岩崎 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

幹部候補生採用試験案内

種 目	幹部候補生 (男女)		
	一般 (大卒程度)	一般 (院卒者)	歯科・薬剤科
応募資格	・大卒(見込含)で20歳以上22歳未満の方 ・修士課程修了者等(見込含)で28歳未満の方 ・上記以外で22歳以上26歳未満の方	修士課程修了者等(見込含)で20歳以上28歳未満の方	専門の大卒(見込含)で20歳以上28歳未満の方
受付期間	3月1日(日)~5月1日(金)		
試験日	5月16日(土)・17日(日) (17日は飛行要員のみ)		5月16日(土)
試験場所	宇都宮市内		

問い合わせ/自衛隊栃木地方協力本部大田原地域事務所
☎0287(22)2940

議会だより表紙写真 5月1日号

テーマ/市内の時節にふさわしい写真(風景・催し物など)
規格/カラー写真(デジタルデータ可)※合成写真不可
応募資格/アマチュアの方
応募上の注意/
1人1点まで(未発表のもの)
※写真の裏面に撮影場所、撮影者の住所・氏名・電話番号を明記して、郵送または直接お持ちください。
応募期限/4月10日(金)
そのほか/採用者には粗品を進呈
応募・問い合わせ/
〒329-2192 矢板市本町5番4号
矢板市議会事務局
☎(43)6216

ココマチ キラキラサロンのお当番さん

キラキラサロンは誰もが集える居場所です。多くの方でにぎわい、「立ち寄ってよかった!」こんな声で10カ月を過ぎようとしています。今後もっと市民の皆さんで「心をつなぐ憩いの場」として盛り上げていこうではありませんか。そこで、活力となるよう接待などお世話をしてくださるボランティアを募集します。
対象/4月から1カ月に半日~1日以上参加できる方(性別不問)
募集人数/50人程度
申込方法/3月20日(金)までに電話でお申し込みください。
申込・問い合わせ/
(株)街なかにながわい館
三浦 ☎(43)5246
中嶋 ☎(43)5179

お知らせ

中地区民生児童委員が決まりました

平成26年6月から民生児童委員が欠員となっていました中地区について、3月1日付けで新たに委員が委嘱されました。
氏名/高橋 正志
担当地区/中地区
問い合わせ/福祉高齢課
☎(43)1116

**~ひとりで悩んでいませんか?~
精神障がい者と家族のために**

精神障がい者と家族の会・クローバーハーツ癒しの夢考房では、精神障がいの当事者と家族の方の悩み相談を行っています。お悩みの方はご連絡ください。
また、栃木県精神保健福祉会(やしお会)では、毎週水曜日10:00~15:00まで相談を行っています。(※予約受付可)一緒に考え、一歩ずつ解決していきましょう。
問い合わせ/
塩谷町玉生1588-2 植村健一宅
☎0287(45)2299
栃木県宇都宮市下岡本町2145-13
(栃木県精神保健福祉センター内)
やしお会 ☎028(673)8404

悪質な投資勧誘にご注意!!

高齢者を中心に、悪質な業者による未公開株や社債、ファンドなどの詐欺的な投資勧誘被害が多発しています。おかしいな?と思ったら、迷わず財務局までご相談ください。

被害にあわないためには...
○電話勧誘等にはスグ応じない!
○もうけ話を安易に信じない!
○よくわからない商品には手を出さない!
○一人で悩まず早く相談!
受付/平日9:00~17:00
問い合わせ/
財務省関東財務局証券監督第1課
(無登録業者担当)
☎048(613)3952

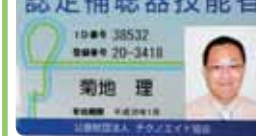
塩谷広域おすすめ情報

さくら市
さくら市ミュージアムリニューアルオープン!
3月28日(土)から、ミュージアムの常設展示が「さくら市の歴史と文化」をテーマにリニューアルし市民ギャラリーも新設されます。
また、初日から5月17日(日)まで企画展「第18回栃木・日展作家展」を開催します。ぜひお越しください。
※3月27日(金)までは工事のため休館
※3月28日(土)・29日(日)は無料開放日
問い合わせ/さくら市ミュージアム
☎028(682)7123

高根沢町
「高根沢にじいろ焼きちゃんぽん」販売
高根沢高校生とローソンが共同開発した「高根沢にじいろ焼きちゃんぽん」がローソンで販売されます。
7色の具材を使用し、「雨上がり」に高校から見えるきれいな虹がコンセプトです。
販売期間/
3月3日(火)~13日(金)(予定)
販売価格/399円(税別)
取扱店舗/
関東甲信越地区ローソン各店舗
問い合わせ/町産業課
☎028(675)8104

塩谷町
佐貫観音磨崖仏奥之院御開帳
紫燈護摩を行い、御開帳の儀式、芸能奉納を行います。
日時/3月15日(日)11:00~
場所/佐貫観音周辺
問い合わせ/町企画調整課
☎0287(45)1112

お買い物・ご用命は矢板市内で!

<p>ソーラー腕時計</p>  <p>光で動く</p>	<p>3月の誕生石 アクアマリン 石言葉 聡明・勇敢・沈着</p> 	<p>祝・卒業 祝・入学</p>  <p>式当日、良いお天気でもありますように</p>	<p>聴こえの相談お気軽に 認定補聴器技能者</p>  <p>菊地 理 会話がはずむと自然と笑顔になりますね。</p>	<p>やいた補聴器 ジュエリきくち ダイユー矢板店前 木曜定休 営業時間 10:00~19:00 43-1347</p>
---	--	---	--	--

31 不用品登録情報
問い合わせ/消費生活センター(生活環境課)
☎(43)6755

譲ってください

- ・ベッド(柵付き)
- ・自転車(16インチ) 2台

わがやの アイドル

写真募集中!

※総合政策課までお持ちいただくか、メールでお送りください。
(掲載無料)

問い合わせ/
総合政策課 ☎(43) 1112
✉ yaita@city.yaita.tochigi.jp



乙畑
金子 宗一郎 くん
そういちろう



乙畑
齋藤 快晟 くん
かいせい



成田
喜佐美 栞奈 ちゃん
かな

編集後記

いいあっぱいだね

3月になると市内には色々な花が咲き始めます。花といえば高原山の「コアジサイ」が「池坊花道選100選」に選ばれました。また新たな名所の誕生です!これからも市内に出かけて花の写真を撮りまくろうと思います。でも、花より団子なんだよな。
(虎ノ助)

3月は旧暦で弥生と言いますが、みなさんはその由来を知っていますか?弥生は「いよいよ」、生は「生い茂る」という意味で、木や草がいよいよ生え始める月であることから「木草弥生月」と呼ばれ、これが詰まって「弥生」になったそうです。言葉の由来を調べるのって面白いですね。
(凜)

3月6日は「啓蟄」で、冬眠していた虫たちが、春の訪れを感じ、地面から出てくる頃です。私の大好きな春蘭(別名:しじば)の蕾も地面から顔をのぞかせます。春の陽さしのなか、春蘭のかわいらしい花弁を眺められる日が待ち遠しいです。(まだはる)

年を取る度、1年が早く感じられる様になりました。しかし、東日本大震災からまだ4年。日常を取り戻すことができている人も多い反面、困難な状況の中、復興への長い道のりを覚悟しながらも、必死に頑張っている方がたくさんいることを忘れてはいけません。(アクオ)

〈電話でのお問い合わせが困難な方へ〉 各課 **ファクス** 番号

- 総合政策課(秘書政策班)・総務課・放射能汚染対策課(防災班)・税務課(徴収班)……☎(43) 2292
- 市民課・出納室……☎(43) 5962 福祉高齢課(高齢対策班)・子ども課・健康増進課……☎(43) 5404
- 生活環境課……☎(43) 7501 教育総務課……☎(43) 4432 生涯学習課……☎(43) 4436
- 議会事務局……☎(44) 1100 都市建設課(市街地整備班)……☎(43) 9790
- 農業振興課(地籍調査班)・農業委員会・商工林業観光課……☎(44) 3324
- 矢板公民館……☎(43) 2213 泉公民館……☎(43) 0402 片岡公民館……☎(48) 0101
- 上下水道事務所(下水道班)……☎(43) 9770 選挙管理委員会・監査委員事務局……☎(43) 6130

間違い電話は相手にご迷惑ですので、番号はよくご確認のうえおかけください。

防災情報

①24時間電話自動応答 ☎(43) 5151
②放送内容のメール配信サービス登録
✉ regist@mobile.city.yaita.tochigi.jp



この広報紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/筒ジャストカップス

お買い物・ご用命は矢板市内で!

今年の市民力顕彰者が決まりました!

2月17日(火)、市役所において市民力顕彰式が開催されました。市民力顕彰とは、矢板市の誇りとなる業績をあげ、市民に明るい夢と希望を与えた個人や団体に対して贈られるものです。今年は8名、1団体の方が顕彰されました。

皆さんの周りにも市民力を発揮し、
・社会活動や学術・文化、スポーツなどで市の誇りとなるような功績をあげ、市民に夢や希望を与えた方
・長年にわたり、人々の模範となるような善行を行っている方
など各方面で活躍されている方がいましたら、ぜひご推薦ください。



氏名	功績概要
宮崎 博	第27回全国健康福祉祭とちぎ大会「ねんりんピック栃木2014」弓道の部団体戦において優勝
小野崎 進	第27回全国健康福祉祭とちぎ大会「ねんりんピック栃木2014」健康マージャン交流大会個人戦においてブロック優勝
浜口 詩千浪	第27回全国健康福祉祭とちぎ大会「ねんりんピック栃木2014」剣道の部団体戦において準優勝
平石 エツ	第27回全国健康福祉祭とちぎ大会「ねんりんピック栃木2014」ゴルフ女子の部において準優勝
根岸 巖	第27回全国健康福祉祭とちぎ大会「ねんりんピック栃木2014」美術展において栃木県知事賞を受賞
小野崎 啓太	日本最大規模の書道展毎日書道展大字書部部門で毎日賞を受賞。その他数々の書道展において多数入選
山中 勇利	栃木県ジュニアオリンピック最終選考会男子走り幅跳び優勝。第45回ジュニアオリンピック陸上競技大会男子走り幅跳び第3位
矢板中央高等学校 サッカ一部	第93回全国高校サッカー選手権大会栃木大会において優勝、2年連続6度目の全国大会に出場
下門 美春	第34回全日本実業団対抗女子駅伝競走大会出場、都道府県対抗女子駅伝2015出場(埼玉県・5区)。第56回栃木県都市町対抗駅伝競走大会において7区で区間賞

問い合わせ/総合政策課 ☎(43) 1112