

YAITA 8

特集 助け合い・支え合いのある
地域づくり



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 助け合い・支え合いのある地域づくり
- 8 まちの話題
- 10 暮らしいきいきコーナー
- 12 子育てコーナー
- 14 市からのお知らせ
- 24 まちの情報掲示板
- 26 施設からのお知らせ
- 28 やいた☆クッキング GOOD

人口 (7月1日現在)

32,220人 (△18)
 男 15,943人 (2)
 女 16,277人 (△20)
 13,101世帯 (10)
 出生 13人
 死亡 27人
 転入 67人
 転出 71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、長井体育館で行われた「第15回障がい者スポーツ大会」の綱引き競技の様子を撮影したものです。この大会は、障がいの有無に関わらず、だれもが楽しくスポーツを通して交流することを目的に開かれており、当日は約120の方が汗を流しました。

大会はチーム戦で行われ、身障福祉会・ワークスタかはら・手をつなぐ親の会の3チームに一般の方が加わり、フライングディスクやリレーなど4種目で、優勝を目指し熱戦が繰り広げられました。

障がいを持つ子の保護者の方からは「この大会は、多くの方と関わり合いを持つことができる貴重な機会になっている。障がいのある人もない人も分け隔て無く、一緒に楽しむことができた」と感想を話してくれました。



投稿コーナー

あなたの自慢の写真を大募集中！！

【応募方法】

わがやのアイドルは①お子さんの名前(フリガナ)②性別③お住まいの行政区を、マジックアワーは①タイトル②名前③コメントを添えて、「やいこみゆ」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。

わがやのアイドル



ゆうしん

あずは

しょう

片俣 加藤 優芯くん 鈴木 梓羽ちゃん・翔くん



あきら

富田 中田 昌良くん



特集 助け合い 支え合いのある 地域づくり

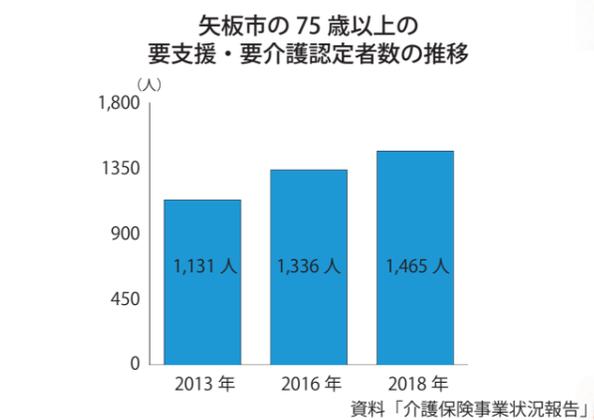
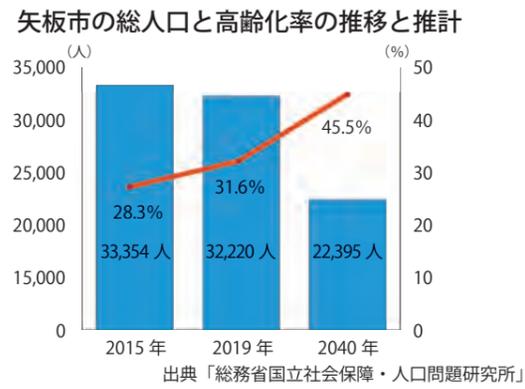
少子高齢化の進行により、2050年には1人の若者が1人の高齢者を支える「肩車型社会」に突入するとも言われています。もちろん私たちが住んでいる矢板市もそのような状況から逃れることはできません。また、単身や夫婦のみの高齢者世帯、認知症などで支援を必要とする高齢者が増加する中、生活支援の必要性も増しています。

現在、全国の市町村では「高齢者になっても暮らしやすいまち」を目指して、住民が主体となり、高齢者の社会参加の促進、地域における助け合い・支え合いの体制をつくるために「生活支援体制整備事業」が始まっています。

今号では、なぜ今、地域のあり方を変える必要があるのか、どのようにして新たな仕組みを作っていくのかをお伝えするとともに、実際に行われている活動の様子などについてご紹介します。

住み慣れた地域で、自分らしく暮らしていくために、今できることから始めていきましょう。

広げよう！ おたがいさま ～地域での支え合い体制 づくりを始めましょう～



全国的に少子高齢化が急速に進んでおり、矢板市も例外ではありません。2019年現在、65歳以上の高齢者の占める割合が全人口の31.6%、2040年には45.5%になると推計されており、約2人に1人が高齢者となる時代がやってきます。

要支援・要介護認定者も年々増加しており、デイサービス、介護ヘルパーなどの介護サービスを利用する方も増えています。

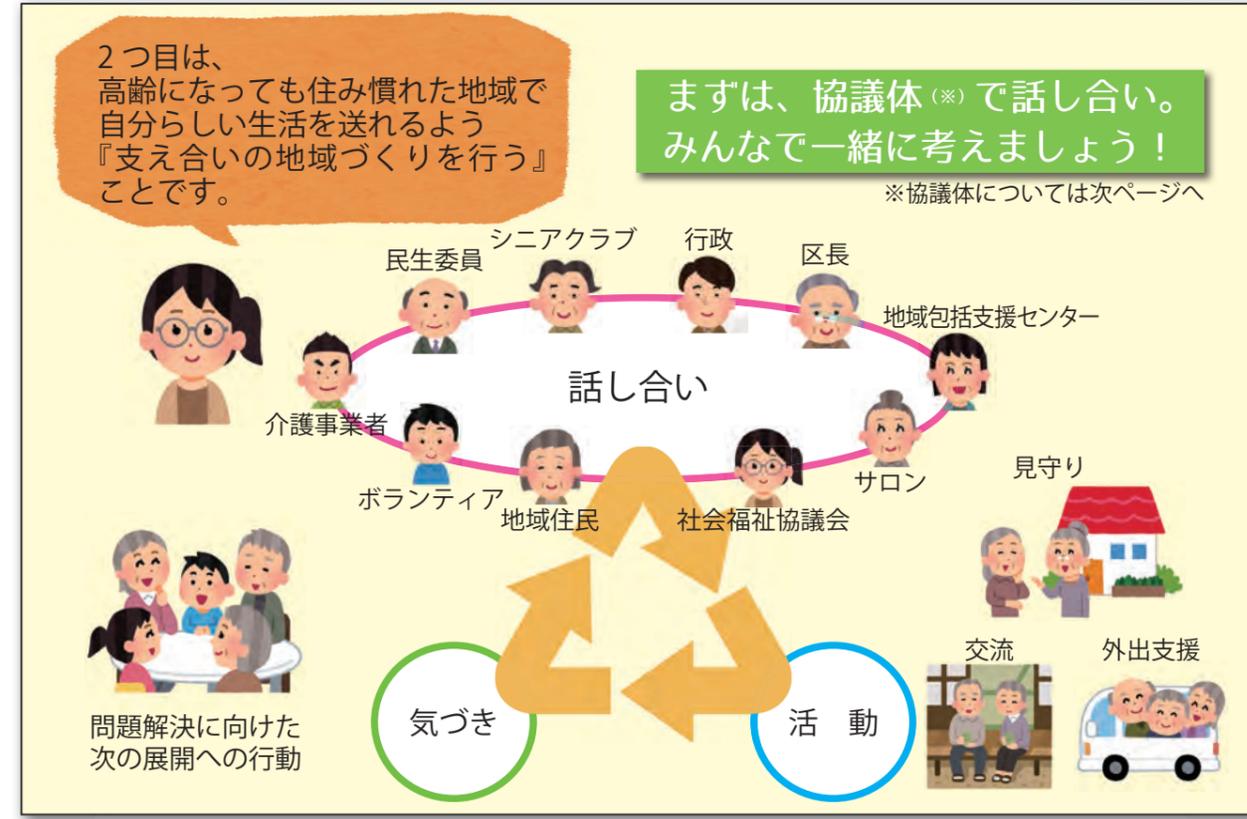
介護保険の利用者が増えると国の財政を圧迫し、増税や介護保険料の増額が避けられない状況となります。今後は、ますます1人ひとりの負担が大きくなっていきます。また、労働人口も減り続けていくため、介護職の人材確保も難しくなります。

既存のサービスだけでは対応できなくなることを見据えて、私たちが今できることを考え、実践していかなければならない時代となりました。



1つ目は、自分自身が介護のお世話にならないよう、介護予防に努めることです。つまり『健康寿命の延伸』です。

いつまでも健康で暮らすためには、自分自身で介護予防に努めることが大切です。高齢になっても地域で役割を持ち、社会に参加し、人づきあいをする事は、自身の健康維持や生きがいづくりにもつながります。また、外に出て地域の中で過ごすことは、「閉じこもり」や「孤立防止」にもなり、自然な見守りにもつながります。



2つ目は、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を送れるよう『支え合いの地域づくりを行う』ことです。

まずは、協議体(※)で話し合い。みんなで一緒に考えましょう!

※協議体については次ページへ

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けるために「どんな活動が必要か？」を話し合いながら「助け合い・支え合いの地域づくり」を行っていくことが必要とされています。

今までは、行政が主導して行ってきた地域福祉の仕組みから、住民が主体となって作り出す新しい仕組みへ大きく形を変えようと、地域における支え合い活動を「地域の視点(住民を中心とした多様な主体)で広げてみよう!」という取り組みが全国各地で始まっています。

◆ 協議体設置に向けた取り組み

現在、市では高齢になっても暮らしやすい地域について自分たちで考え、「互助」の力を高める仕組みづくりである、生活支援体制整備事業に取り組んでおり、「協議体」の設置に向けて準備を行っています。

市全体を包括的に考える第1層協議体を設置し、現在、中学校区を単位とする3つの第2層協議体の設置に向け、月1回程度準備会を開いています。これから設置される協議体では、地域の情報を集め、共有していくことを主に、自分たちの地域活動へとつなげていきます。また、分からないことや気になること、知識として知っておきたいことなどは、専門知識を持った方にも参加を呼びかけ勉強会などを行っています。

= 協議体 =

地域に住む個人・団体などがメンバーとなり、今やっていることや、無理なくできることなどをみんなでお話し合う場所です。ここでは地域の「ちょっとした話」「困ったこと」「地域で行われている活動」など、地域のことであれば何でも自由に話し合い、情報を共有します。話し合いの中で、活動同士のつながり、見守り活動、趣味や体操による居場所づくりなど、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりをできる範囲で考えていきます。

= 生活支援コーディネーター（SC） =

協議体と協力しながら、自分たちの地域をよりよくしていくために、支え合い活動をつなげ、組み合わせる調整役です。



講演会・ワークショップなどを行い「地域づくり」について考えを深めています。

地域包括ケア講演会

生活支援体制整備事業を地域の皆さんと一緒に進めるための第1歩として、昨年10月に講演会を行いました。生活支援体制整備アドバイザーの菅野さんは、「これからの社会情勢は劇的に変わっていく。地域力でこの状況を打破していかなくてはならない」と話されていました。



過去に行われた第2層協議体準備会、地域づくり勉強会での取り組みを、社会福祉協議会のホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。



社会福祉協議会
ホームページ

地域の困りごと・課題の分類ワークショップ

地域の課題を出し、地域内の力で解決できるか話し合いました。具体的な活動の仕方、今ある活動をどのようにしていくかなど、積極的に意見を出し合いました。

また、地域活動の代表者を講師として、交通手段の確保や見守りがどのような形で行われているかを各地区ごとに勉強しました。



募集 話し合いの場（第2層協議体準備会）に参加しませんか？

日時／お住まいの地域にご参加ください。

地区	日時	場所
泉	8月23日(金) 14:00～16:00	泉公民館
片岡	8月28日(水) 14:00～16:00	片岡公民館
矢板	8月30日(金) 14:00～16:00	矢板公民館

対象者／地域での助け合い・支え合いに関心のある方など、どなたでも参加できます。

内容／

「助け合う・支え合う」とはどんなことか？将来に向けて自分たちの地域をどのようにしていきたいか？などワイワイガヤガヤ地域のことを話し合い、情報共有します。

申込方法／

前日までに電話でお申し込みください。

問い合わせ／

社会福祉協議会 ☎ (44) 3000

高齢対策課 ☎ (43) 3896

社会福祉協議会



生活支援コーディネーター
吉田さん 川畑さん 只木さん

矢板市社会福祉協議会は、市から委託を受け、住民の皆さまや関係機関と一緒に、助け合い・支え合いのある地域づくりに取り組んでいます。

昨年10月の地域包括ケア講演会に始まり、毎月矢板・泉・片岡で集まりを行っています。この取り組み（第2層協議体）は今までにない新しいスタイル・手法であり、私たちも試行錯誤をしながら行っています。

それぞれの地域の実情に応じた高齢者の生活を支える体制を考えていくためには、実際にその地域で生活している皆さんの力が必要です。生活者としての視点、地域の情報を持ち寄り、その地域に足りないものやこんなものがあれば安心して暮らせるというようなことを考え、できそうなことをそれぞれの立場で行っていきます。将来、手助けを必要とする状態は、誰にでも訪れます。自分自身の将来のため、またこうした活動を通して社会参加や役割を持つことは、健康寿命を延ばすことにもつながっていきます。健康で充実した生活を続けていくためにも、助け合い・支え合う、お互いさまの地域づくりを一緒に進めていきましょう！

高齢対策課



沼野課長

生活支援体制整備事業は、助け合い活動の創出・充実に向けて、10年後、20年後、自分たちはどのような地域で暮らしていきたいか「目指す地域像」を見据え、できるだけ多くの人たちが地域に関わっていけるように働きかけをするものです。

この取り組みには、区長さん・民生委員さん・住民の皆さんなど、地域に暮らすさまざまな方たちの協力が必要不可欠です。協議体で行われる話し合いでは、それぞれの地域ですで行われている活動をさらに充実させたり、情報共有により、足りない活動への気づきにつなげていくためのものです。少しでも多くの方にご参加いただき、各地域での活動を、これまで以上に意味のあるものとして役立てていただきたいと思います。

これからも住み慣れたこの矢板市で、いきいきと自分らしく暮らしていけるよう、皆さまの参加・協力をお願いします。

荒井行政区



水沼さん 兼崎区長

自分がどのような支え合いができるのかを知るために、第2層協議体の準備会・勉強会に初回から参加しています。行政区が違って地域内での困りごとや課題には共通点が多いと感じました。それと同時に地域に住む住民同士で解決していくという点では、難しい課題もあると思いました。

社会構造の変化とともに生活が地域依存から職場依存へと変化していきました。若い世代だけでなく、団塊の世代も地域との関わりが希薄になりました。そのような人たちも加えて、地域内で日常的な見守り、声かけ、きらきらサロンなどで定期的な交流をしていかなければならないと思っています。

また、矢板市には既存の組織がたくさんあります。その組織と協働しながら活動をしていくべきだとも思っています。

行政区の広報「あらい」にも助け合い・支え合いのある地域づくりの記事を掲載し、具体的な活動をするときの担い手となってもらえるように、この取り組みを広げていきたいです。

インターハイ出場おめでとうございます!

県予選を突破し、7月下旬から始まる令和元年度「全国高校総合体育大会（インターハイ）」出場の切符を手に入れた皆さんです。団体では、矢板中央高校サッカー部（2年連続9回目）、個人では、矢板高校相撲部の生田目さん（個人2年連続）・陸上競技部の大島さん（初出場）、矢板東高校陸上競技部の室井さん（初出場）、矢板中央高校ソフトテニス部の鬼塚さん・永田さんペア（初出場）が出場します。団体・個人と合わせて、インターハイ3年連続出場を決めた矢板高校の生田目さんは、「昨年同様、予選リーグを突破し決勝トーナメントへ進みたい。全国ベスト8以上が目標」と最後の夏にかける意気込みを話してくれました。



サッカー部（矢板中央高校）

期間：7月25日（木）～8月1日（木）
会場：沖縄県・金武町陸上競技場・フットボールセンター ほか



相撲（矢板高校）

なはため たつや
生田目 竜也（3年）

期間：7月26日（金）～28日（日）
会場：沖縄県・沖縄県立武道館



陸上競技（矢板高校）

よし
大島 瑤（3年）

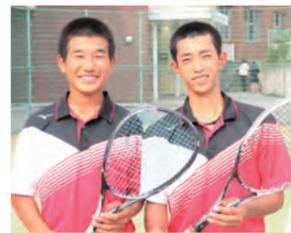
期間：8月4日（日）～8日（木）
会場：沖縄県・タピック県総ひやこんスタジアム



陸上競技（矢板東高校）

そうた
室井 颯太（3年）

期間：8月4日（日）～8日（木）
会場：沖縄県・タピック県総ひやこんスタジアム



ソフトテニス（矢板中央高校）

いつせい かつや
鬼塚 一成（1年）・永田 克哉（2年）

期間：7月25日（木）～28日（日）
会場：宮崎県・宮崎市生目の杜運動公園

受賞おめでとうございます

全国市町村教育委員会連合会長から功労者表彰を受けた元教育委員の福田 博光氏が教育長を表敬訪問しました。福田氏は、平成18年10月から平成30年9月までの12年間、教育委員として地方教育行政の振興に貢献したことが認められ、受賞しました。

福田氏は、受賞の感想とこれからの関わりについて「ふるさとの教育振興に関われたことを誇りに思う。市の教育環境のさらなる充実、陰ながら協力していきたい」と話してくれました。



6/16（日）リズムに合わせて

矢板公民館で、「ドレミファリトミック教室」が開かれ、8組23人の親子が参加しました。この日は、日曜日ということもあり、両親そろって参加された方が多く見られ、床に置かれた輪の中を子どもの手を両親が持ち上げリズムよくジャンプするなど、音楽やリズムに合わせて体を動かし楽しみました。

参加したお父さんは「親子でとても楽しい時間を過ごすことができた。これからも積極的に子どもと触れ合う時間を作っていきたい」と感想を話してくれました。



6/17（月）「TAKIBI」本格始動

扇町にある空き店舗を活用し、地域おこし協力隊員、市内外の有志の手でリノベーションした矢板ふるさと支援センター「TAKIBI」の開所式、および新任の地域おこし協力隊員による活動方針発表会が行われ約50の方が参加しました。「TAKIBI」は、世代を超えて、地域の未来を語り合う新たな場所となることを目指し設置されたものです。地域おこし協力隊員でもある高橋センター長は、「地域の方とのつながりを増やし、協力しながら矢板を盛り上げていきたい」と話してくれました。



6/21（金）日頃の感謝を込めて

生涯学習館前で、矢板中学校生徒会と緑化委員の3人からプランターの寄贈を受けました。このプランターは、緑化委員会が中心となって、職場体験学習などでお世話になっている市内の事業所などに届けているものです。5月には、泉中学校からも同様にプランターの寄贈を受け玄関先に飾られています。緑化委員長の岡崎 心香さんは「お世話になっている方たちに感謝の気持ちを込めて届けている。施設を利用する方たちにもきれいな花を見てもらいたい」と話してくれました。



▲プランターの寄贈を受ける村上教育長
◀5月に泉中学校から寄贈を受けたプランター

7/5（金）事故なく生活できますように

泉小学校で、泉地区交通安全協会主催の交通安全七夕集会が行われました。この行事は、交通安全への知識を深め、推進に取り組むために地域の方たちの支えで長年開催されているものです。子どもたちは、色とりどりの短冊に交通安全への願いと自分の夢などを書き、大きな七夕飾りを正門に立て交通安全を呼び掛けました。児童たちは「今年は雨が降らなくてよかった。『家族が事故なく安全に生活できますように』と願いを込めて飾った」と話してくれました。



7/10（水）「黒」をパンで召し上げ

矢板高校で、生徒が試作した「やいた黒カレー」を使った「やいた黒カレーパン」の試食会が行われました。これは、地域貢献と「やいた黒カレー」の普及率を上げるため、商工会・企業・福祉関係団体・学校が連携して取り組んでいるものです。試作品4品の中から、パン生地に米粉を使った「(仮)やいたの米粉ちゃん」が選ばれ、商品化することに決まりました。製造を行う福祉施設の方は「どの試作品も頑張りやが伝わってくる味。たくさんの方に親しまれるパンになるように気持ちを込めて作ってほしい」と感想を話してくれました。



塩谷郡市医師会リレーコラム
シリーズ「在宅医療」

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22回「がんの緩和ケア」

在宅ほすびす 渡辺 邦彦 (高根沢町)

がんの緩和ケアとは、患者さんの苦痛を和らげ生活の質(QOL)を向上させることです。がん患者さんの苦痛で最も多いのが、がんによって生じる疼痛です。痛みの性質を正確に評価し、モルヒネなどの医療用麻薬や、鎮痛補助薬を適切に使用すると和らげることができます。

85歳の原発不明がんの患者さんで、骨転移による腰痛をモルヒネのカプセル剤でコントロールできていたところ、ある日、坐骨神経の走行に沿った、痺れる様な痛みになりました。即効性のモルヒネを数回使用しても痛いと言われ往診しました。静脈ラインを確保し、注射剤である塩酸モルヒネを5分毎に注入し、疼痛が緩和されました。その後PCAポンプで持続的にモルヒネを皮下に注射することで、痛みなく過ごせるようになりました。がんの腰椎転移による体性痛が、脊柱管内に進展し神経の後根を刺激する神経障害性疼痛になったため、それまでの飲み薬では効果がなかったわけです。

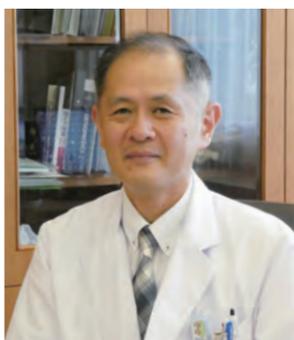
肺がんや肺転移で生じる呼吸困難、胃がんなどで生じる悪心・嘔吐、肝転移や腹膜播種による腹部膨満感など、臓器の障がいによって生じる不快な感覚を世界疼痛会議は疼痛と定義しています。このような不快な症状に対して酸素吸入、制吐剤、利尿薬などを使っても緩和されないことが多いのですが、内臓痛と評価できればモルヒネや非モルヒネ系のオキシコンチンが有効です。胸水貯留による呼吸困難や腹水貯留による腹部膨満感にはモルヒネの効果も限られますが、胸腔穿刺、腹腔穿刺で劇的に症状は緩和されます。

ひとり暮らしで畳の上に布団を敷いて生活していた82歳の肺転移の患者さんとお会いしました。呼吸困難が強く今にも亡くなりそうな状態でしたが、柱にもたれて座ってもらい、玄関の上がり框の段差を利用して胸腔穿刺を行い、胸水を抜きました。約10分の処置後「羽が生えたように楽になりました」と笑顔が見られました。残された時間が短い場合でも、迅速に患者さんの不快な症状を緩和させてあげる必要があります。

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

当院は昨年度、継承10周年を迎えることができました。地域の中核病院として皆様の健康をお守りするために医療の充実を図り、栃木県より災害拠点病院に指定されたことで、さらにその役割は大きくなりました。



また、今年度は新規入職医師を4名迎え、より一層充実した診療体制を整えていきます。これからも外来患者様や入院患者様の治療を担うだけでなく、市民公開講座の開催や市内小学校、幼稚園での手洗い教室の実施など、身近に触れ合える場での病気予防活動にも力を入れて、市民の皆様が安心して生活できるよう、貢献してまいります。国際医療福祉大学塩谷病院 病院長 須田 康文

呼吸器外科 小中 千守 医師
東京医科大学卒、同大学院修了、医学博士、前東京医科大学第一外科助教授、前スウェーデン王立カロリンスカノーベル医学研究所研究員、日本呼吸器外科学会認定指導医、日本外科学会認定指導医、日本呼吸器内視鏡学会認定気管支鏡指導医、日本臨床細胞学会認定細胞診専門医、日本呼吸器学会認定専門医、日本がん治療認定医機構暫定認定医、米国胸部疾患学会フェロー、国際細胞学会フェロー、日本外科学会連合学会フェロー、Best Doctors in Japan 2004-2005

内科医長 五家 里栄 医師
自治医科大学卒、前日光市民病院内科、元自治医科大学附属病院消化器・肝臓内科、元国民健康保険飛騨診療所、元上都賀総合病院、元自治医科大学附属病院、日本消化器病学会認定消化器病専門医

整形外科 松本 亮 医師
日本大学卒、前那須赤十字病院、元国際医療福祉大学三田病院、元恩賜財団済生会横浜市東部病院、元慶應義塾大学病院、元恩賜財団済生会横浜市南部病院

消化器外科 貝沼 駿介 医師
日本医科大学卒、前日本医科大学千葉北総病院、元千葉大学医学部附属病院

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)

	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
6日(金)	8:30～10:30	文化会館 小ホール	○		
17日(火)		農村環境改善センター	○		
18日(水)	8:00～10:30	文化会館 小ホール	○	○	※乳がん検診枠残りわずか
27日(金)	8:30～10:30	農村環境改善センター	○		

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
矢板市市民課 ☎(43)1117
FAX(43)5962

7月から、令和元年7月分～令和2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。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも条件を満たせば支給される障害基礎年金などが受けられ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軽減することができます。

マイナンバー カード交付に
「事前予約」をご利用ください

問い合わせ/
市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時(毎週月曜日の17:15～19:00 ※月曜日が休みの場合は、翌日)のマイナンバーカード交付に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード交付を希望される方は、事前に市民課までお電話ください。
※通常の業務時間帯(8:30～17:15)は予約不要です。交付には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

補聴器 ジュエリきくち
ダイヤー矢板店前 木曜定休
営業時間 10:00～19:00
43-1347

汗によるメガネのズレ落ち防げます!
補聴器お試しできます。
認定補聴器技能者
しんてしレビこえたや全増えら話す案が
10月 38532
20-3418
菊地 理
2018年4月10日～2023年3月31日
公認補聴器士、テクニクアドバイザー

大人気「ハズキルーペ」
見やすいのは? ルーペvs老眼鏡
見比べ体験開催中
信頼の日本製 レンズ10年保証

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) 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

募集 ママパパ KIDS おたのしみ会 一日遠足「那須どうぶつ王国へ行こう！」

那須高原の自然を感じながら、親子で動物と触れ合う楽しいひと時を過ごそう！

日時／9月14日(土) 9:00 矢板公民館出発
15:30 矢板公民館到着(予定)

行先／那須どうぶつ王国

対象／市内在住の未就学児とその保護者

定員／25組程度 *申込多数の場合は抽選

*小学生の兄弟も参加可能です。

参加費／

大人 1,900円(通常入園料2,400円)

子ども 700円(通常入園料1,000円)

*2歳以下無料



持ち物／飲み物、お弁当、レジャーシート、雨具など必要なもの

*園内にはレストランやバーベキュー施設もあります。

申込方法／8月18日(日)までに、電話でお申し込みください。その際、①参加者氏名 ②お子さんの年齢

③住所 ④連絡先をお伝えください。

*抽選結果は、締め切り後、ハガキでお知らせします。

申込・問い合わせ／矢板公民館 ☎(43)0469

*月曜・祝日休館



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

交流会など年間を通じて楽しいイベントを行っています。

●「楽器づくり体験」交流会

楽器づくりにチャレンジ！大人も子どもも楽しめる簡単な楽器づくりを行います。

非会員の方の参加も大歓迎です。ぜひご参加ください。



日時／8月18日(日) 10:00～11:30

場所／きずな館 大会議室 定員／20人 *先着順

参加費／300円 持ち物／はさみ

申込方法／8月13日(火)までに、直接または電話で

お申し込みください。

申込・問い合わせ／社会福祉協議会 ☎(44)3000

ファミリーサポートセンターでは、随時会員を募集しています。空いている時間で、子育てをサポートしませんか？

●会員数(令和元年6月現在)…合計304人

・依頼会員181人 ・提供会員96人 ・両方会員27人

令和2年度新入園児の申込受付を開始します

9月2日(月)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30年4月2日～平成31年4月1日生
2歳児保育	平成29年4月2日～平成30年4月1日生
3歳保育	平成28年4月2日～平成29年4月1日生
2歳保育	平成27年4月2日～平成28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31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31日(土) 10:00～ 9月3日(火) 10:00～
やいたこども園 ☎(43)0470(本町8-13)	9月2日(月) 10:30～ 7日(土) 10:30～

*詳しくは、各園までお問い合わせください。

外装のリフォームもお任せください！



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

早めの対策が
オススメです！

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

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

【バスに乗ってでかけよう】予 ※入館料自費

日時／9月26日(木) 9:00～11:30

内容／大田原子子ども未来館に出かけましょう

矢板保育園 ☎(43)0033

【おじいちゃんおばあちゃんへ♡】予 ※9月4日(水)まで

日時／9月11日(水) 9:30～11:00

内容／敬老の日に向けてハガキを作りましょう

参加費／100円

ちゅーりっぷ保育園 ☎(44)0763

【まねっこ運動会！】予 ※5日前まで

日時／9月4日(水) 10:00～11:00

内容／運動会ごっこを楽しみましょう

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5日(木) 10:00～11:30

内容／木幡東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4日(水) 9:30～14:30

内容／おもちゃ博物館に行こう！ 参加費／800円

【PCクックワールド】予

日時／9月20日(金) 10:00～12:00

内容／身近だね！ポルトガル eat♡いいと♡eat～素敵に

アンブレラ・スカイプロジェクトにつつまれて～

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2・9・30日(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 10:00～15:00

*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！ぴこくら】

親子のワクワクタイム。ぴっころ保育園をとびだして、

矢板児童館でお待ちしています

日時／9月12・26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10日(火) 10:00～11:00

内容／お父さん・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／1組100円

認定こども園すみれ幼稚園 ☎(44)2390

【こども園ってどんなところ？】

日時／9月3日(火) 10:00～11:45

内容／入園の前に、園について知りたいことはありますか？

【ちびっこたちの体操教室】予

日時／9月20日(金) 10:00～11:30

内容／専門講師による親子体操教室

参加費／300円

やいたこども園 ☎(43)0470

【入園説明会(0歳～未就園児対象)】予 ※5日前まで

日時／9月2日(月)・7日(土) 10:00～11:30

内容／新しくなった園舎をぜひ見に来てください。

*お子さんには、お土産もあります

認定こども園かしわ幼稚園 ☎(43)5830

【一緒にあそぼう(未就園児対象)】予

日時／9月9日(月) 10:00～11:30

内容／ぶどうがり 参加費／600円

【ばんだくらぶ(0・1歳児対象)】予

日時／9月2日(月) 10:00～12:30

内容／プチ入園(親子で登園、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6日(金) 10:00～12:30

内容／プチ入園(親子で登園、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

*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

【手遊び教室】

日時／9月11日(水) 10:30～11:30

対象／0～3歳児

ホットルーム(認定こども園すみれ幼稚園) ☎(44)2390

子育てについて話したり、情報交換をしてお友だちを

作りませんか？

【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10日(火) 10:00～11:30

【ホットルーム】

日時／9月5・12・26日(木) 10:00～11:30

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4・11日(水) 10:00～11:30

平成30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29年度	平成30年度	令和元年度
一般行政	120	124	127
福祉行政	56	57	61
一般行政計	176	181	188
特別行政	51	48	43
公営企業等	33	31	31
総合計	260	260	262

職員の任免状況 (単位：人)

部門	平成28年度		平成29年度		平成30年度		令和元年度	
	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
一般行政職	4	2	6	2	3	2	14	1
技能労務職	1	-	-	-	3	1	-	-
合計	7	8	9	15	13	10		

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)
144億9,330万円	19億1,623万円	13.2%

給与費の状況(一般会計)

給料	職員手当	合計
9億618万円	4億9,110万円	13億9,728万円

※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)	2,293
住居手当(借家等に居住し家賃を払っている職員に支給)	922
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)	2,713
宿日直手当(日直業務に従事したときに支給)	103
管理職手当(管理職の職責に応じ支給)	3,827
管理職員特別勤務手当(管理職員が週休日または休日勤務したときに支給)	2
通勤手当(電車、自家用車等により通勤する職員に支給)	1,045
特殊勤務手当(危険、困難、不健康な業務に従事したときに支給)	-
児童手当(中学3年生以下の児童を持つ職員に支給)	1,075
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)	37,132
合計	49,110

※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	1.225月分	1.375月分	2.600月分
勤勉手当	0.900月分	0.950月分	1.850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	26.3655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	金額
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 1.575月
副市長	705,000円	12月期 1.775月
議長	440,000円	計 3.350月
副議長	355,000円	
議員	325,000円	

職員の初任給の状況

一般行政職	大学卒	月額
	高校卒	148,600円

経験年数別・学歴別平均給料月額

	学歴	経験年数		
		10年	15年	20年
一般行政職	大学卒	236,486円	270,143円	321,410円
	高校卒	209,700円	225,000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。

研修機関	受講人数(人)	備考
塩谷・那須南ブロック研修	142(延べ)	新採用職員研修ほか13講座
栃木県市町村振興協会研修	36	管理者研修ほか31講座
市町村職員中央研修所(市町村アカデミー)等	61	法令実務ほか30講座

職員の健康の保持増進対策

①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)
 ②メンタルヘルス対策(研修会への参加、職場の状況・職員の状態に合わせた産業医による相談など)
 ③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29年度	平成30年度	比較増減額
レクリエーション等	-	-	-
人間ドック助成	635,000円	640,000円	5,000円
その他(常備薬等)	75,018円	73,569円	△1,449円
合計	710,018円	713,569円	3,551円

消防団夏季点検・操法大会が行われました

7月6日(土)、東小学校校庭で、「矢板市消防団夏季点検並びに第51回消防ポンプ操法競技会」が開催されました。点検では、団員の服装や機材の動作確認が行われ、その後、「消防ポンプ自動車の部」と「小型動力ポンプの部」に分かれて、操法競技会が行われました。

消防ポンプ自動車操法の部では第5分団第2部が、小型動力ポンプ操法の部では、第4分団第2部が見事優勝を飾りました。

問い合わせ／くらし安全環境課危機対策班 ☎(43) 1114



【消防ポンプ自動車操法の部】



優勝	第5分団第2部(長井、寺山、高原) 出場選手/平山 雅史、館脇 章郎、高塩 和樹、土屋健志郎、村上 大将
準優勝	第3分団第1部(片岡・2・3・4区、片岡南、越畑、石関、玉田、コリーナ矢板)
第3位	第2分団第2部(沢)

操作員 優秀賞	指揮者	菅野 義崇(第2分団第1部)
	1番員	斎藤 友寿(第2分団第1部)
	2番員	笹沼 朝(第3分団第1部)
	3番員	相澤 正広(第2分団第2部)
	4番員	土屋健志郎(第5分団第2部) 村上 大将(第5分団第2部) 関谷 俊行(第2分団第2部)



【小型動力ポンプ操法の部】



優勝	第4分団第2部(木幡東・西) 出場選手/森 一浩、格和 貴弘、菅沼 利昌、荒川 稔史
準優勝	第3分団第2部(通岡・前岡・後岡・梶ヶ沢・山苗代・こぶし台)
第3位	第4分団第4部(幸岡・合会・倉掛)

操作員 優秀賞	指揮者	弦巻 賢介(第3分団第2部)
	1番員	阿部 俊介(第5分団第3部)
	2番員	和田 圭司(第3分団第2部)
	3番員	阿美 公貴(第3分団第2部) 荒井 良和(第5分団第3部)

あんしん! たのしい! ためになる!

やいたまちゼミ 開催中! 受講料無料

開催期間：7月20日(土)～8月31日(土) 販売・勧誘なし!

全27講座

お店の人が講師 プロの知識 少人数制

お店の人が講師のアットホームな手作り講座です

お店の専門性を活かして普段ではなかなか知ることのできない知識を教えます

人数を制限して、より深いコミュニケーションの中で楽しく学べます

講座内容など詳しくは、商工会ホームページまたはやいたまちゼミ Facebookで! お問い合わせ/矢板市商工会 ☎(43) 0272

8月は国民健康保険適用適正強化月間です 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。

●国保を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、同じ負傷等の治療中は、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。

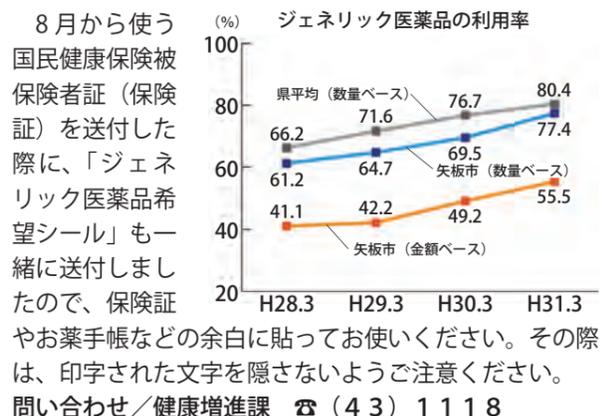
問い合わせ／健康増進課 ☎（４３）１１１８

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他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、平成31年3月の数量ベースで77.4%と県平均を下回っており、金額ベースでは55.5%となっています。



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。ぜひご利用ください。
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）
☎（５３）７３７０

受付時間／

平日（祝日を含む）8:30～17:00
土曜 8:30～12:00

※お盆期間中（8/11は休業）は混雑が予想されます。
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

8月15日は終戦記念日です

8月15日（木）は、74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ます。

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

水道料金・下水道使用料の消費税改正について

一般家庭の水道料金・下水道使用料の支払い金額は、2カ月に1度の水道メータ検針により算定を行っています。

10月1日に予定されている消費税の改正に伴い、水道料金・下水道使用料に係る税率が現在の8%から10%に引き上げられます。

※税抜きの水道料金・下水道使用料に変更はありません。

2カ月に1度行われる検針では、消費税率が改正される10月1日前後の使用量を明確に区分することができないため、下図のような経過措置を行いますので、ご理解をお願いします。

問い合わせ／水道課 ☎（４４）１５１１
下水道課 ☎（４３）６２１４

【ケース1：検針が10月に行われる場合】

	検針①	検針②				
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
経過措置対象金額	10月1日前から継続して水道(下水道)を使用している、10月中に検針が行われる場合、検針①～②の間で使用した水道料金・下水道使用料は、旧税率の8%が適用されます。					

10月1日前から継続して水道(下水道)を使用している、10月中に検針が行われる場合、検針①～②の間で使用した水道料金・下水道使用料は、旧税率の8%が適用されます。

【ケース2：検針が11月に行われる場合】

	検針①	検針②				
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
経過措置対象金額	10月1日前から継続して水道(下水道)を使用している、11月以降に検針が行われる場合、検針①～②の間で使用した水道料金・下水道使用料は、以下により算出した金額部分について旧税率の8%が適用されます。					

10月1日前から継続して水道(下水道)を使用している、11月以降に検針が行われる場合、検針①～②の間で使用した水道料金・下水道使用料は、以下により算出した金額部分について旧税率の8%が適用されます。

$$\text{経過措置対象金額} = \frac{\text{10月以降初めて支払う金額(税抜)}}{\text{検針①から検針②までの月数}} \times \frac{\text{検針①から10月までの月数}}{\text{検針①から検針②までの月数}}$$

やいた未来クラブは、あなたの「婚活」を応援します！

7月5日（金）に、矢板未来クラブの婚活サポーター（結婚相談員）の委嘱更新が行われました。

「やいた未来クラブ」は、平成23年7月に発足して以来、「結婚したいけど出会いの機会がない!」、「素敵な出会いがあれば結婚したい」と願う方に「出会いの場」を提供するため、引き合わせや出会いを応援するイベントを企画開催しています。

出会いのきっかけづくりを目的として、登録を希望される方、結婚相談員として、婚活のサポートをしていただける方、いずれの方も随時募集しております。

詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ／社会福祉協議会 ☎（４４）３０００



▲市長から婚活サポーターの委嘱を受ける、三浦静子会長
▲毎月定例会を開催し、新規入会のメンバーなどの情報交換を行っています。

「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、総合的にみなさんを支えます。

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、具体的に右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。

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
- ・財産管理に自信がなくなった
- ・虐待をしてしまう
- ・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、片保、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、ロビンシティ矢板、東町、早川町、沢、豊田、成田、(ハッピーハイランド矢板)



社会教育委員が決まりました

社会教育委員は、社会教育法第15条に基づき設置され、社会教育に関し、教育委員会に助言することを任務として

ています。(任期2年)

問い合わせ／生涯学習課 ☎ (43) 6218

加倉井 千秋 (矢板市小中学校 校長会)	高瀬 史章 (矢板市PTA 連絡協議会)	武田 正雄 (矢板市文化協会)	小川 幸子 (学識経験者)
築瀬 のり子 (矢板市小中学校 校長会)	奥原 初男 (矢板市子ども会 連合会)	齋藤 幸男 (矢板市自治公民館 連絡協議会)	海瀬 元之 (学識経験者)
白石 盛人 (たかはらさくら 青年会議所)	山口 忠男 (矢板市体育協会)	中里 理香 (矢板市議会)	伏木 淑乃 (学識経験者)
沼田 律子 (矢板市婦人会)	秋葉 充 (矢板市区長会)	中嶋 加代子 (学識経験者)	

社会体育推進員が決まりました

社会体育推進員のみなさんは、スポーツ推進委員と協力して市民体育祭に係る各地域のまとめ役となるほか、

地域のスポーツの振興を担っています。

問い合わせ／生涯学習課スポーツ推進班 ☎ (43) 6218

ブロック	行政区	氏名	ブロック	行政区	氏名	ブロック	行政区	氏名	ブロック	行政区	氏名
1	矢板一区	石田 明久	7	塩田	小川 智士	12	泉	福田 英治	14	安沢	和氣 敏男
	矢板二区	兼崎 正治		幸岡	大柿 光司		上太田	関谷 一秀		山苗代	笹沼 光則
	矢板三区	本橋 清一			鈴木 和則		東泉	増淵 智紀		越畑	福田 雅夫
2	矢板四区	高塩 康幸	8	下太田	君島 宏幸	12	下伊佐野	手塚 浩行	15	東乙畑	鈴木 良幸
	矢板五区	井上 和彦		荒井	坂主 久典		上伊佐野	佐々木正博		西乙畑	手塚 良幸
3	針生	矢澤 勝春	9	土屋	磯 政道	13	第一農場	仙波 敏明	16	白栗	松本 幸緒
	矢板六区	長野 剛憲		山田	東泉 喜之		第二農場	中山 勝実		上大槻	富川 恵史
4	末広町	猪瀬 友宏	10	中	森 真治	13	長井	渡邊 和宏	16	下大槻	大谷光太郎
	富田	渡邊 栄樹		ロビンシティ矢板	篠原 智幸		寺山	渡邊由美子		石関	大氣 高大
5	木幡東	福田 隆志	11	東町	森屋 猛	14	高原	須田 政洋	16	玉田	齋藤 賢
	木幡西	町井慎太郎		沢	阿久津直美		立足	青木 哲男		コリーナ矢板	小川 靖
6	川崎反町	長野 真一	11	沢	石川 潔	14	平野	船山 博之	16	片岡一区	小林 寿
	境林	山口 孝夫		倉掛	齋藤 康浩		豊田	塚原 明		通岡	後藤 正浩
7	館ノ川	高橋 順一	11	成田	小川 和洋	14	前岡	大類 俊昭	16	片岡二区	樋口 惟亮
	高塩	齋藤 豊		片保	古河 英晃		ハッピーハイランド矢板	千葉 茂		後岡	中郷 芳行
7	合会	田中 宏文	11	片保	鈴木 豊	14	梶ヶ沢	鈴木 周一	16	片岡四区	林 拓也
	片保	鈴木 豊									

募集 第12回塩谷地区ニュースポーツ交流会

日時／9月29日(日) 8:00～ ※屋外種目は雨天中止 問い合わせ／生涯学習課スポーツ推進班 ☎ (43) 6218

種目・場所	参加条件	申込方法
① グラウンド・ゴルフ 矢板市 矢板運動公園	1チーム6人(うち女性2人以上)、8チームまで ※年齢不問	8月30日(金)までに、矢板市グラウンド・ゴルフ協会 ☎(43) 8361にファクスでお申し込みいただき、当日参加費1人100円を協会にお支払いください。
② ソフトバレーボール 塩谷町 塩谷中学校体育館	1チーム7人以内、各部門2チームまで(※試合は1チーム4人で実施) レディースの部・メンズの部・トリムAの部(39歳以下)・トリムBの部(40歳以上) ※レディースの部・メンズの部は年齢不問 ※トリムA・Bは試合時、男女各2人を選出	8月30日(金)までに、参加費1人100円を添えて、生涯学習課へお申し込みください。
③ ラージボール卓球 さくら市 氏家体育館	1チーム単4人、複2人、補欠2人の8人(※4人以上で出場可) 39歳以下の部…3チームまで、40歳以上の部…5チームまで ※性別不問	8月30日(金)までに、さくら市スポーツ振興課 ☎028(682) 7541にファクスでお申し込みいただき、当日参加費1チーム1,000円をお支払いください。
④ ペタンク 高根沢町 キリン運動場	1チーム5人(※3人以上で出場可)、5チームまで ※年齢・性別不問	
⑤ ミニサッカー さくら市 SAKURA グリーンフィールド	1チーム監督1人(成人)、選手16人以内(※試合は8人制ルールで実施) 小学生の部…各学年原則2チームまで ※性別不問	8月30日(金)までに、さくら市スポーツ振興課 ☎028(682) 7541にファクスでお申し込みいただき、当日参加費1チーム1,000円をお支払いください。

※実施要項、参加申込書は生涯学習課で配布しています。

普通車 卒業まで追加料金無し! ~全プラン卒業まで料金保証の安心コース~
※仮免許学科試験の保証は1回です

夏休み短期コース予約受付中

5,000円割引!

矢板自動車学校

0120-037-194

※対象:29歳以下の方(30歳以上の方は技能+6Hと修+卒検2回まで保証) 詳しくはお問い合わせください 矢板市荒井137 http://www.yaita-ds.jp/

矢板市プレミアム付商品券事業

市では、10月1日からの消費税・地方消費税の引き上げに伴う対応策の1つとして、低所得者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を喚起・下支えするため、5,000円分の商品券を4,000円で購入できるプレミアム付商品券を発行します。

- 対象者／**
- ①令和元年度住民税非課税者（住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者等を除く）
※住民税の申告をしていない方は、対象になりません。
 - ②平成28年4月2日～令和元年9月30日までの間に生まれた子が属する世帯の世帯主
- そのほか／**
- ・市役所から、ATM（現金自動預払機）の操作や振り込みを求めることはありません。
 - ・詐欺には十分ご注意ください。
 - ・詳細は、市ホームページをご覧ください。
- 問い合わせ／社会福祉課 ☎（43）1116



詳しくはこちら

申請・使用方法／

- ①申請する
住民登録している住所に申請書を郵送します。送付された申請書に必要事項を記入して、提出してください。
※子育て世帯分については申請不要です。
- ②引換券が届く
非課税者分については、申請書記載の住所に購入引換券が届きます。子育て世帯分については、住民登録している住所に世帯主宛てで購入引換券が届きます。
- ③商品券の購入（販売期間：10月1日～令和2年2月28日）
市の指定する場所で、現金と購入引換券・本人確認書類を示し、5,000円単位で商品券を購入することができます。
- ④商品券の使用（使用期間：10月1日～令和2年2月29日）
商品券は、市内の使用可能な店舗でご使用ください。
※商品券の転売や譲渡は行わないでください。
※1枚の額面は500円です。お釣りはできません。

募集

県委託 とちぎ女性・高齢者等就業支援事業 女性・高齢者等就労セミナー in 矢板市



企業はあなたの力を求めています。あなたのできること、やりたいことを探していきましょう。

本セミナーでは、「就職活動準備講座」をテーマに、ライフプランやマネープランのほか、雇用環境、就職活動の仕方、ご自身の棚卸についてお話しします。意見交換も行いますので、お気軽にご参加ください。

日時／8月28日（水）
10：00～12：00 女性向けセミナー
13：00～15：00 高齢者向けセミナー

場所／矢板公民館 大会議室

定員／各30人程度 参加費／無料

そのほか／筆記用具をご持参ください

申込方法／8月27日（火）までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／
とちぎ女性・高齢者等就業支援事業 セミナー担当
（株）ワークエントリー栃木事業所内）
☎028（612）8643

募集

栃木働き方改革推進支援センター主催 事業主の「働き方改革」を応援！無料個別相談会

- 働き方改革の内容を知りたい
 - 長時間労働を削減したい
 - 36協定について詳しく知りたい
 - 非正規の方の待遇をよくしたい
 - 賃金引上げに活用できる国の支援制度を知りたい
 - 人手不足に対応するには、どうしたらよいか教えてほしい
 - 助成金を利用したいが、利用できる助成金分からない
- など、働き方改革全般について社会保険労務士などの専門家が相談に応じます。お気軽にご相談ください。

日時／
毎月第3木曜日 13：30～16：00
8月15日、9月19日、10月17日、11月21日
12月19日、令和2年1月16日、2月20日、3月19日

場所／保健福祉センター2階 相談室

対象／労務管理に悩みをお持ちの中小企業主・小規模事業者

そのほか／申し込みは必要ありません。

問い合わせ／
栃木働き方改革支援センター
☎0800（800）8100



詳しくはこちら

募集

緑とつつじの八方高原ふるさと便

- 受付期間／
8月20日（火）～9月9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26日（木）
- 野菜便** 【限定80口】
10品目：3,900円 12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
 - 新米便** (矢板たかはら米) 【限定100口】
7kg：3,900円 11kg：5,400円
15kg：7,000円
 - フルーツ便** 【限定20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

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。

※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。

※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。）

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）
☎（43）2650 FAX（43）2651
HP http://www.yaita-nougyoukousya.jp

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／30人 *申込多数の場合は抽選 参加費／無料

申込方法／8月23日（金）までに、高齢対策課窓口でお申し込みください。 ※印鑑をお持ちください。

問い合わせ／高齢対策課 ☎（43）3896

日時・内容／全12回 金曜日 14：00～15：30

①	日にち	内容	②	日にち	内容
①	9月6日	健康体操	②	9月13日	ヨガ
③	10月4日	健康体操	④	10月11日	ヨガ
⑤	10月18日	健康体操	⑥	10月25日	ヨガ
⑦	11月8日	ヨガ	⑧	11月15日	健康体操
⑨	11月22日	ヨガ	⑩	11月29日	健康体操
⑪	12月6日	健康体操	⑫	12月13日	ヨガ

募集

介護サポーター入門講座

生活支援の仕方や介護に関する初心者向けの講座です。修了後、学んだことをあなたの生活や地域で生かしてみませんか？

場所／きずな館 ほか

対象／市内在住で生活支援の仕方や介護の基礎を学んでみたい方

定員／20人 参加費／無料

申込方法／8月23日（金）までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／社会福祉協議会 ☎（44）3000

日時／全7回 13：00～16：00 ※初日・最終日は、16：30まで

①	日にち	②	日にち	③	日にち
①	9月9日（月）	②	9月17日（火）	③	9月26日（木）
④	10月3日（木）	⑤	10月8日（火）	⑥	10月11日（金）
⑦	10月16日（水）				

*全ての日程を修了した方に「修了証明書」を発行しています。介護職員初任者研修などのカリキュラムが一部免除になるなど、ステップアップがしやすくなります。

やいたのカレー 好評発売中!

定番のアップルカレー 1ヶ360円（税込）

お土産に 贈答に 常備食に

新発売! 美味保証! やいた黒カレー 1ヶ540円（税込）

用途はいろいろ。お求めは、市内取り扱い店で!!

問い合わせ／矢板市商工会 ☎（43）0272

募集 第52回市文化祭出演者・出展者

	種目	日時	場所
出演	芸能発表会 <small>吟詠、剣詩舞、民謡、舞踊、音楽など</small>	11/3 (祝・日) 9:00開場、9:30開演	文化会館 大ホール
	作品展 <small>書道、絵画、写真、手工芸、文芸など</small>	11/1 (金)～3 (祝・日) 9:00～16:00 (最終日～15:00)	生涯学習館 体育室
出展	華展		文化会館 大ホールロビー
	盆栽展	生涯学習館 ロビー	
	茶会	11/3 (祝・日) 10:00～15:00	矢板公民館

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23日(金)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。

※出演は1人1種目、出展は1人1点で2種目まで
 そのほか/日時・場所に変更になる場合があります。
 申込・問い合わせ/矢板市文化祭運営事務局(生涯学習課)
 ☎(43)6218

募集 初心者のための自彊術

自彊術とは、日本で最初に行われた治療を目的とする体操です。自分自身で心身のバランスを整え、自然治癒力を高めましょう!

日時/全9回 火曜日 10:00～11:40
 ① 9月3日 ② 9月24日 ③ 10月15日
 ④ 10月29日 ⑤ 11月12日 ⑥ 11月26日
 ⑦ 12月10日 ⑧ 12月24日 ⑨ 令和2年1月14日
 場所/片岡公民館 研修室

対象/初めて自彊術を始められる方
 定員/20人 *先着順 参加費/無料
 講師/伊東 玲子先生
 持ち物/ヨガマット(なければバスタオル)、飲み物、汗拭きタオル、5本指の靴下、動きやすい服装
 申込方法/8月16日(金)から、電話でお申し込みください。
 申込・問い合わせ/片岡公民館 ☎(48)0101
 *月曜・祝日休館

募集 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/9月28日(土) 9:30～11:00
 集合場所/八方ヶ原大間々駐車場(9:30集合)
 申込方法/9月20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出発で集合場所まで送迎。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

募集 下野のおくのほそ道をたどる～日光編～

芭蕉が旅をした経路をたどりながら、おくのほそ道をあなたも旅してみませんか。

日時/9月17日(火) 8:15 片岡公民館集合・出発
 行先/日光方面(行程中、約6kmの徒歩移動あり)
 定員/33人 *申込多数の場合は抽選
 参加費/1,300円(昼食代、施設拝観料などを含む)
 講師/蓮實 淳夫先生
 持ち物/筆記用具、雨具、飲み物、動きやすい服装
 申込方法/8月23日(金)までに、電話でお申し込みください。
 そのほか/抽選結果は、ハガキでお知らせします。
 申込・問い合わせ/片岡公民館 ☎(48)0101
 ※月曜・祝日休館

開催 第12回光と音のあんどんまつり

今年もやります。あんどんまつり! イベントタイムでは、こどもみこしやよさこいソーラン節、吹奏楽部の演奏など楽しいことが盛りだくさんです。家族そろって、ぜひお越しください。

日時/8月24日(土)
 16:00～20:30
 ※雨天中止
 場所/川崎城跡公園
 自然観察ふれあい広場



主なイベント/
 16:00～ 物産店開店 | 18:00～ 開会式
 17:00～ あんどん点灯 | 18:10～ イベントタイム
 ※詳しくは、市ホームページ(トップページ>観光情報>遊ぶ>お知らせ>イベント募集>第12回「光と音のあんどんまつり」を開催します)をご覧ください。
 問い合わせ/
 川崎城跡公園再生市民会議事務局(都市整備課)
 ☎(43)6213

募集 健康ウォーキング～県民の森を歩こう～



健康づくりみどりの会によるウォーキングを行います。ぜひ参加してみませんか?

日時/9月29日(日)
 8:15 市役所集合
 12:00 市役所解散予定
 コース/
 育樹祭会場～キャンプ場～管理事務所(約75分)
 ※雨天時は、植樹祭会場等の見学、健康教室をする予定です。台風など荒天の場合は中止します。



対象/市内在住の小学生以上 定員/50人 *先着順
 参加費/100円(保険料含む) *当日集めます。
 持ち物/飲み物、タオル、雨具、虫よけスプレー など
 そのほか/
 ・健康づくりみどりの会の減塩みそ汁試食があります。
 ・県民の森まで、バスで移動します。
 申込方法/9月2日(月)～20日(金)に、電話でお申し込みください。
 申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

市内小学校運動会への高齢者招待について

学校名	開催日	招待対象者	問い合わせ
豊田小学校	9/28(土)	75歳以上の方	☎(43)0332
片岡小学校		70歳以上の方	☎(48)0510
乙畑小学校		75歳以上の方	☎(48)0610

上記の小学校で開催する運動会に、お近くの高齢者の方々をご招待します。対象になる各地区の高齢者の方は、ぜひご参加ください。
 ※運動会に参加希望の方は、お手数でも事前に各学校にご連絡くださいますようお願いいたします。
 問い合わせ/教育総務課 ☎(43)6217

募集 第2回交通安全協会主催 グラウンド・ゴルフ大会

交通安全啓発を目的として、交通安全協会主催のグラウンド・ゴルフ大会を開催します。
 日時/9月27日(金) *雨天中止
 8:00 受付開始 8:30 開会 9:00 競技開始
 場所/矢板運動公園 多目的グラウンド
 参加資格/市内在住の方(年齢不問)
 定員/220人程度 *先着順 参加費/無料
 申込方法/9月9日(月)までに、窓口またはホームページにある申込書で直接お申し込みください。
 そのほか/クラブ、ボール、昼食はご持参ください。
 申込・問い合わせ/くらし安全環境課危機対策班 ☎(43)1114

日本古来のお墓から 多種多様なデザイン墓も承ります

石工事・土木工事

(有)津久井石材店

栃木県知事許可(般-8・第22289)

お問い合わせ ☎0287-48-0347

創業130年 を令和元年に迎えることが出来ました

地域の皆様のおかげと感謝しております

今後も継承された技術と丁寧なお仕事をさせていただきます

宜しくお願ひ致します

矢板市商工会会員 矢板市リフォーム事業所登録

あんしん価格

家族葬・一般葬

※少人数のお葬式には、家族葬専門の「矢板ホール」をおすすめします。少人数～15名様くらいがちょうどいい式場です。
 ※ゆったり式場「椿の花斎苑」は、家族葬、一般葬ができる式場です。ワンフロアで家族葬・一般葬。(左写真)

小さな葬儀社
 矢板市片岡1913-25
 電話 0287(48)6785

矢板市役所 ● 消防署 ● 第2駐車場 ● 矢板IC

椿の花斎苑 ● コーポビル ● 椿の花斎苑 ● 駐車場 ● 駐車場 ● 駐車場

お葬式のご相談賜ります(無料)

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(木)～9(月)		9/5(木)～30(月)		
試験日	9/28(土) ・29(日)	1次:9/28(土) 2次:11/2(土) ・3(日)	1次:11/9(土) ・10(日) 2次:12/10(火) ～14(土)	1次:10/26(土) ・27(日) 2次:12/11(水) ～13(金)	1次:10/19(土) 2次:11/30(土) ・12/1(日)
	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

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2年3月に高校卒業見込みで学科評定平均3.0以上、合格した場合に必ず本校に入学できる方	高校を卒業し、令和2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5日(木)～19日(木)

試験日/9月28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

うちの動物見て見て!コンテスト

9月23日(祝・月)

開催の「2019とちぎ動物愛護フェスティバル」

で、ペット写真コンテストを実施します。詳しくは、ホームページをご確認ください。

応募締切/8月30日(金)

応募・問い合わせ/

〒320-0032 宇都宮市昭和1-1-23

(公社) 栃木県獣医師会

☎028(622)7793

消費税軽減税率制度説明会

10月に消費税の軽減税率制度が実施されることを受けて、事業者の皆さまの準備が円滑に進むよう、軽減税率制度のポイントなど基本的な内容についての説明会です。

日時/8月27日(火)～29日(木)

① 13:00～14:30

② 15:00～16:30

場所/氏家税務署 大会議室

定員/各回30人 *先着順

問い合わせ/氏家税務署法人課税部門

☎028(682)3311

とちぎの子どもの未来創造大学

学校の授業だけでは経験することのできない「発見」や「楽しさ」を通じて、「学び」のおもしろさを感じてみましょう。

日時/①9月1日(日) ②10月27日(日)
いずれも 10:00～12:00

場所/矢板市立郷土資料館

講座名/①恐竜教室

②十二単と鎧を着てみよう

対象/小学4年生～中学3年生

定員/各30人 *先着順

参加費/無料

申込方法/未来創造大学のホームページからお申し込みください。

※申し込みは、講座開講日の1カ月前から行うことができます。

問い合わせ/県教育委員会生涯学習課

☎028(628)3408

働き方改革セミナー

日時/8月22日(木) 13:30～16:00

場所/那須野が原ハーモニーホール

内容/

【第1部】基調講演

テーマ「実践しよう!働き方改革」

講師/(株)あしぎん総合研究所

野内 比佐子氏

【第2部】県内優良取組企業による

パネルディスカッション

パネラー企業/

・村田発條(株)

・医療法人社団あかね会

・(株)高野商運

対象/経営者、労務担当者、勤労者、

労働団体役員の方など、興味のある方はどなたでも参加できます。

定員/100人 *先着順

受講料/無料

申込期限/8月16日(金)

申込・問い合わせ/

栃木県大田原労政事務所

☎0287(22)4158

✉otawara-roj@pref.tochigi.lg.jp

「ジュニア知事さん」作文

「もし私が知事になったら、こんなことをしてみたい」をテーマに、ふるさと「とちぎ」のためにやりたいことを書いてください!

対象/県内に在住または通学している小学4～6年生

応募方法/9月10日(火)までに、400字づつ原稿用紙1枚にまとめて、郵送してください。

そのほか/余白に「題名」、裏面に「学校名・学年・氏名(ふりがな)・性別」を書いてください。

応募・問い合わせ/

〒320-8501 栃木県広報課(住所不要)

☎028(623)2158

塩谷病院第5回市民公開講座

日時/9月21日(土) 14:00開演

場所/文化会館 大ホール

定員/250人 *先着順

入場料/無料

申込方法/電話でお申し込みください。

そのほか/演題や講師など、詳しくは9月8日(日)の新聞チラシをご覧ください。

申込・問い合わせ/

国際医療福祉大学塩谷病院

☎(44)1155

とちぎフォーラム2019

Change～次代のために持続可能な栃木を実現～

1人ひとりがまちの未来を考え、行動する地域づくりを目指して...

日時/9月1日(日) 9:30～16:00

会場/文化会館および周辺

主催/(公社)日本青年会議所関東地区栃木ブロック協議会

内容/

【メインフォーラム】13:30～16:00

・歌う海賊団!!によるミュージカル劇

・内田 智博氏、渡辺 幸子氏、関本 裕司氏によるトークセッション

【飲食ブース】10:30～

栃木の魅力を再発見できる地産地消のフードメニュー ※売り切れ次第終了

【地域の魅力体験】10:30～16:00

体験をテーマに、自分たちのまちの魅力を発信します。

そのほか/明日から生かせるSDGs(持続可能な開発目標)を学ぶことができるコーナーなど盛りだくさんです。申込不要ですが、入場は参加予約された方が優先となります。

問い合わせ/

たかはらさくら青年会議所

✉info@takaharasakurajc.com

BREX バスケットボールスクール

プロコーチ指導のもと、基礎から楽しくバスケットボールを学びませんか?

日時/毎週木曜日 19:15～20:45

場所/片岡中学校

対象/小学1年生～中学2年生

そのほか/無料体験もあります。受講料や申込方法について、詳しくはホームページをご確認ください。

問い合わせ/

BREX スクール事務局

☎028(688)8394

※受付 13:00～17:00

お知らせ

敬老会を開催します

長年にわたり社会に貢献してきた高齢者の皆さま、長寿お祝い申し上げます。今年も行政区長をはじめ、地域の皆さまのあたたかいご支援のもと、それぞれの地域の会場で「敬老会」を開催します。皆さまお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

招待者/昭和17年4月1日以前に生まれた方で、令和元年8月1日現在矢板市にお住まいの方(住民基本台帳に登録してある方) ※招待者には、日時・会場を書いた招待状をお届けします。

問い合わせ/

敬老会実行委員会事務局(高齢対策課)

☎(43)3896

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、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29日(木)～9月4日(水)

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/宇都宮地方法務局

☎028(623)6333

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季は、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、注意が必要です。

食中毒を予防するために、食品の「購入」「保存」「調理と食事」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

第34回 栃木県林業センター公開デー

試験研究の紹介や各種林業体験を通じて、森林の大切さや生き物との共生について理解を深めてもらうため、林業センター公開デーを開催します。

日時/8月25日(日) 10:00～14:30

場所/栃木県林業センター

(宇都宮市下小池町280)

内容/バーチャル林業機械操作体験、狩猟模擬体験、クラフト体験、ツリークライミング、木材強度試験デモ、けもの映像紹介、苗木配布 など

問い合わせ/

栃木県林業センター

☎028(669)2211

ボーイ・ガールスカウト&ソフィア合同 こどものひろば無料イベント

日時	内容
8月17日(土) 13:30～17:00	①英語で遊ぼう②スイカ割り③故郷撮影会④故郷マップ作り⑤楽習会
9月14日(土) 13:30～17:00	①英語で遊ぼう②じいばあへメッセージカード・マスコット作り③楽習会

*希望内容だけ参加可能・入退場自由

*楽習会は、元教員や塾講師による

無料の勉強会です。

場所/ココマチ こどものひろば

そのほか/詳しくは、「ソフィア青少年リーダー Facebook」をご覧ください。

問い合わせ/

ソフィア 高瀬

☎090(3401)1755

✉sophia_yaita@yahoo.co.jp

不用品登録情報

問い合わせ/消費生活センター(くらし安全環境課) ☎(43)3621

- ・折りたたみベッド・ベビーベッド
- ・チャイルドチェア・冷蔵庫(冷凍付)
- ・電気ストーブ(小)・セラミックヒーター
- ・パーソナルファクス(子機付)
- ・精米機(キャスター付)・テレビ(42インチ)

「相続登記はお済みですか月間」

相続に関する各種相談を無料で行います。

期間/8月31日(土)まで

場所/県内各司法書士事務所

問い合わせ/

栃木県司法書士会

☎028(614)1122

塩谷広域おすすめ情報

さくら市

きつれがわサマーフェスティバル & 花火大会2019

ステージショーや抽選会などのイベントが盛りだくさん。夜には、約5,000発の花火が、夏の夜空を彩ります。

日時/8月24日(土) 12:00～

※花火の打ち上げは、19:45～

場所/荒川水辺公園

(道の駅きつれがわ隣)

問い合わせ/喜連川観光協会

☎028(686)3013

高根沢町

ベイビー・ブー コンサート

5人組コーラスグループ「ベイビー・ブー」の美しいハーモニーをお楽しみください。

日時/12月15日(日)

14:00開場 14:30開演

場所/高根沢町町民ホール

前売券/2,000円

※全席自由、未就学児入場不可

販売場所/

高根沢町生涯学習課、イープラス

問い合わせ/高根沢町生涯学習課

☎028(675)3175

塩谷町

第24回ふるさと納涼祭

約10,000発の花火が打ち上げられます。

日時/

8月15日(木) 17:00～21:00

※花火の打ち上げは、19:20～

場所/塩谷町工業団地内

問い合わせ/

ふるさと納涼祭実行委員会

(塩谷町産業振興課内)

☎(45)2211

図書館

開館時間/9:00~19:00
休館日/8月5・19・26日(月)
9月2・9・30日(月)
貸出点数/全15点 貸出期間/2週間

図書館からのお知らせ

夏休み工作会
日時◆8月18日(日)
14:00~15:30
場所◆図書館2階 視聴覚室
定員◆15人(先着順)
参加費◆無料
申込み◆図書館カウンターで
お申込みください

市民ギャラリー 「図書館を使った調べる学習教室
~My新聞をつくらう!~」
みな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17日(土)~9月16日(祝・月)

◆新着図書

【一般書】 ★今月のオススメ
もっと知りたい動物園と水族館
小宮輝之 メディアパル
動物の世界をのぞいてみよう!動物園や水族館にまつわる謎と疑問に、現役の飼育係や獣医、園長などのプロが答えてくれます。
60分でわかる!プログラミング教育最前線
世界魚類神話
戦艦大和と一万二百個の握り飯
そうめんの本
旧友再会

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/ 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。
問い合わせ/図書館 ☎(43)5661

◆納涼映画会 毎月第4土曜日に映画会を開催しています。お気軽にご来館ください。(無料・申込不要)

作品/「トイレの花子さん」
「トイレの花子さんが住んでいる」という噂がある母校に赴任してきた、新卒教師の美香。何も知らない美香は教師生活に胸を膨らませていた。だが、うわさを知らない美香は、立ち入り禁止のトイレに惹き込まれるようになっていき…。
日時/8月24日(土)14:00~15:15(開場13:30)
場所/図書館2階 視聴覚室 ※入場無料

◆本の修理&フィルムコートかけ体験会

図書館の本の修理をしたり、ご自分の本にフィルムコートをかけてみませんか?
日時/8月25日(日)14:00~15:30
場所/図書館2階 視聴覚室
対象/中学生以上 定員/10人 ※先着順
申込方法/図書館カウンターでお申込みください。
持ち物/フィルムコートをかけたい本2冊

【児童書】 ★今月のオススメ

もっと知りたい科学入門
アレックス・フリス 東京書籍
生物ってなんだろう?原子ってなに?身の回りや自然界の不思議を、ユーモアのあるイラストとともにわかりやすく解説する科学入門。
恐竜大行進 A to Z
ダスティン・グロウィック
かっこいいぞ!ひこうき大集合
柏葉幸子
ぼくちの海賊トレジャ
中川ひろたか
あみ
パク ジョンチェ
ヒキガエルがいく
ほか

文芸詩

死ぬまでに 大野 孝子

村上 周司 選

世界一の長寿国に生きて死について考える

沢山の人が偉業を残し黄泉へと旅立った

どんなに強固な身心の持ち主でも避けられない死

人には様々な生き方死に方がある

ある人は

身体が不自由だったため友達と走り廻れず景色を眺め花や虫を観察しそして画家となった

ある人は

不遇な運命に生まれ怨念や非情を書き綴りそして作家となった

心根を尽くして生きて来た あらゆる偉人達が完全無欠な人生だったと満足して旅立ったとは考えられない

長い過去を生きて来た 私にもまだ未来がある

長く続くもの信じたい

今だからこそ出来る事を大切に

精一杯日々を過ごし

その時を迎えたら

父や母 懐かしい人達に会いに行こう

(評)人には様々な生き方といった言葉を感覚的に表現して、言葉の料理の仕方が、すばらしく、よい詩になりました。

10月号 作品募集
種目/短歌 期限/8月20日(火) *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。

道の駅やいた

◆「いちごかき氷」販売会

暑い夏に涼しさをお届けするイベントとして奥原いちご園のいちごかき氷販売会を行い道の駅を盛り上げます。
日時/8月4日(日)
9:00~ ※無くなり次第終了
場所/農産物直売所前軒下

◆「切り花」販売会

お盆の切り花を販売します。
日時/8月10日(土)~16日(金)
場所/旬鮮やいた特設コーナー

営業時間/旬鮮やいた 8:30~18:00
つつじ亭レストラン11:00~16:00 軽食9:00~17:00
問い合わせ/道の駅やいた ☎(43)1000 FAX(40)0662
HP http://www.michinoeki-yaita.com/

◆道の駅やいた夏休みイベント

●太陽光発電のしくみをして、おもちゃをつくらう
日時/8月11日(日)10:00~12:00
場所/エコモデルハウス
定員/10人程度 ※先着順
参加費/
1,200円(材料費、保険料、ソフトクリーム代など)
保護者は200円(保険料、ソフトクリーム代など)
申込方法/エコモデルハウス ☎(40)0661に直接、または電話でお申し込みください。

◆定休日 ※駐車場・トイレは24時間使用可能

●旬鮮やいた・つつじ亭…8月は、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)

城の湯温泉センター

開館時間/10:00~21:00
休館日/8月5・19日(月) 9月2・30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

◆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18日(日)、9月15日(日)
●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→8月26日(月)、9月26日(木)

◆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。
場所/城の湯温泉センター 受付
参加費/1回200円
※商品が無くなり次第終了
●城の湯将棋大会
日時/8月25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12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9・23日(金)
9月13日・27日(金)
各回11:00~
●初心者ピラティス(講師:藤田 明湖先生)
日時/8月7・21・28日(水)
9月4・11・18・25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7・21・28日(水)
9月4・11・18・25日(水)
各回13:30~

今!静かなブームです
懐かしむ...ゼンマイ巻の柱時計・腕時計など
お手入れしてみてもいいですか。
修理承ります
矢板市泉13-4 塩原街道・泉郵便局前
TEL 43-0477 河越時計店

矢板市休日当番医

当番 = 9:00~12:00
14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00

塩谷地区夜間診療室

夜間 = 18:30~21:30

※診察の内容、時間帯は患者さんの状態、医療機関により異なりますので、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

~19:00
市民課 ☎(43) 1117
税務課 ☎(43) 1115
社会福祉課 ☎(43) 1116
子ども課 ☎(44) 3600
健康増進課 ☎(43) 1118

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 columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for dates. Each cell contains medical on-call information, clinic names, phone numbers, and hours. Includes special notices like '延長窓口' (extended hours) and '予' (advance reservation).





おとな

矢板市休日当番医
当番 = 9:00~12:00
 14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00

塩谷地区夜間診療室
夜間 = 18:30~21:30

※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
 ~19:00
 市民課 ☎(43) 1117
 税務課 ☎(43) 1115
 社会福祉課 ☎(43) 1116
 子ども課 ☎(44) 3600
 健康増進課 ☎(43) 1118

法律 = 弁護士無料法律相談 予
 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
 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 予
 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

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

日	月	火	水
<p>1</p> <p>当番 矢板南病院 ☎(48) 2555 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>2</p> <p>延長窓口 休 図書館・城の湯</p> <p>百歳健康教室 時間/13:00~14:00</p> <p>はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00</p>	<p>3</p> <p>心配</p> <p>行政相談 時間/9:00~12:00 場所/きずな館 問合/秘書広報課 ☎(43) 3764</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00</p>	<p>4</p> <p>ハワイアンダンス 予 時間/10:00~12:00</p>
<p>8</p> <p>当番 谷仲医院 ☎(48) 0800 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>9</p> <p>延長窓口 休 図書館</p> <p>はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00</p>	<p>10</p> <p>人権相談 時間/9:30~12:00 場所/保健福祉センター 2階相談室 問合/総務課 ☎(43) 1113</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00</p> <p>やさしい手話教室 予 時間/13:30~16:00</p>	<p>11</p> <p>まちなか</p> <p>誕生会 (7~9月生まれ) 予 時間/10:00~12:00 定員/20人 参加料/別途</p> <p>介護相談 予 時間/10:00~16:00 *利用料不要</p>
<p>15</p> <p>当番 佐藤病院 ☎(43) 0758 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>16</p> <p>当番 尾形クリニック ☎(43) 2230 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>17</p> <p>延長窓口 心配</p> <p>健康栄養相談 予 時間/9:00~12:00 13:00~16:00 場所/保健福祉センター 費用/無料 予約・問合/健康増進課 ☎(43) 1118</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00</p> <p>やさしい手話教室 予 時間/13:30~16:00</p>	<p>18</p> <p>成年後見相談会 予 時間/10:00~12:00 場所/きずな館 問合/社会福祉協議会 ☎(44) 3000</p> <p>健康相談 時間/10:00~12:00</p> <p>ハワイアンダンス 予 時間/10:00~12:00</p>
<p>22</p> <p>当番 橋本医院 ☎(43) 0406 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>23</p> <p>当番 後藤医院 ☎(44) 2323 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>24</p> <p>延長窓口 心配</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00</p> <p>やさしい手話教室 予 時間/13:30~16:00</p>	<p>25</p> <p>かんたん料理 予 時間/10:00~13:00</p>
<p>29</p> <p>当番 村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055 9:00~12:00 14:00~17:00</p> <p>当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00</p> <p>夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30</p>	<p>30</p> <p>延長窓口 休 図書館・城の湯</p> <p>絵手紙 時間/10:00~12:00</p> <p>はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00</p>	<p>「障がい者フリースペース」の開催日が変更になります。</p> <p>変更前: 8月16日(金) 13:00~16:00</p> <p>変更後: 8月21日(水) 13:00~16:00</p> <p>♪夏休み特別企画として、イベントを開催します♪</p> <p>場所/矢板公民館 団体事務室 問い合わせ/社会福祉課 ☎(43) 1116</p>	

文化会館 ☎(43) 2212 休館日/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

日時	行事名	入場方法	場所
5日(木) 10:00~15:30	シルバー-大学校北校同窓会文化祭	無料	大ホール 小ホール
21日(土) 14:00~15:30	塩谷病院市民公開講座		大ホール
26日(木) 27日(金)	塩谷地区芸術祭音楽祭		大ホール 小ホール
28日(土) 9:00~17:00	塩谷地区芸術祭学校演劇祭		大ホール

まちなか保健室 健康増進課 ☎(43) 1118

日時	場所	備考
7日(土)	城の湯温泉センター	
11日(水)	ベシア矢板店	
17日(火)	保健福祉センター	健康栄養相談時
24日(火)	片岡公民館	

【まちなか保健室】…「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトに、保健師・栄養士などによる健康相談や血圧・体組成の測定、健康ポイントの付与などを行います。

木	金	土																																																	
<p>5</p> <p>地域交流会 予 時間/13:30~16:00</p> <p>障がい者フリースペース 時間/13:00~16:00 場所/矢板公民館 団体事務室 問合/社会福祉課 ☎(43) 1116</p> <p>絵手紙 予 時間/10:00~12:00</p> <p>ココリナ 予 時間/13:30~16:00</p> <p>認知機能簡易検査 高齢対策課 ☎(43) 3896 ※8月16日(金)までに、電話でお申し込みください。</p> <table border="1"> <tr> <th>実施日</th> <th>時間帯</th> <th>場所</th> <th>対象地区</th> <th>時間帯</th> <th>場所</th> <th>対象地区</th> </tr> <tr> <td>3日(火)</td> <td>午前</td> <td>木幡東公民館</td> <td>木幡東</td> <td>午後</td> <td>木幡東公民館</td> <td>木幡東</td> </tr> <tr> <td>6日(金)</td> <td>午前</td> <td>第一農場公民館</td> <td>第一農場</td> <td>午後</td> <td>第二農場公民館</td> <td>第二農場</td> </tr> <tr> <td>20日(金)</td> <td>午前</td> <td>保健福祉センター</td> <td>針生</td> <td>午後</td> <td>保健福祉センター</td> <td>針生</td> </tr> <tr> <td>24日(火)</td> <td>午前</td> <td>ハッピー-ハイランド矢板公民館</td> <td>ハッピー-ハイランド矢板</td> <td>午後</td> <td>ハッピー-ハイランド矢板公民館</td> <td>ハッピー-ハイランド矢板</td> </tr> <tr> <td>27日(金)</td> <td>午前</td> <td>玉田公民館</td> <td>玉田</td> <td>午後</td> <td>山苗代公民館</td> <td>山苗代</td> </tr> <tr> <td>30日(月)</td> <td>午前</td> <td>コリーナ矢板公民館</td> <td>コリーナ矢板</td> <td>午後</td> <td>コリーナ矢板公民館</td> <td>コリーナ矢板</td> </tr> </table> <p>検査料金/無料 対象/概ね60歳以上の方 *検査の所要時間は約20分です。 ※他地区の方で早めの検査をご希望の方はご相談ください。</p>	実施日	時間帯	場所	対象地区	時間帯	場所	対象地区	3日(火)	午前	木幡東公民館	木幡東	午後	木幡東公民館	木幡東	6日(金)	午前	第一農場公民館	第一農場	午後	第二農場公民館	第二農場	20日(金)	午前	保健福祉センター	針生	午後	保健福祉センター	針生	24日(火)	午前	ハッピー-ハイランド矢板公民館	ハッピー-ハイランド矢板	午後	ハッピー-ハイランド矢板公民館	ハッピー-ハイランド矢板	27日(金)	午前	玉田公民館	玉田	午後	山苗代公民館	山苗代	30日(月)	午前	コリーナ矢板公民館	コリーナ矢板	午後	コリーナ矢板公民館	コリーナ矢板	<p>6</p> <p>交通事故相談 予 時間/10:00~12:00 13:00~16:00 場所/保健福祉センター 2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎(43) 6755</p> <p>はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00</p> <p>電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00~11:30</p> <p>はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00</p> <p>法律 時間/10:00~12:00</p> <p>はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00</p> <p>電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00~11:30</p> <p>はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00</p> <p>カラオケ教室※1 予 時間/13:30~16:00</p>	<p>7</p> <p>矢板時間 12:00~76.4PM</p> <p>まちなか</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>輪投げ・卓球バレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~</p> <p>夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30</p> <p>14</p> <p>矢板時間 12:00~76.4PM</p> <p>ペタンク(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 ※小学生無料 対象/小学生・65歳以上の方 10名</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>輪投げ・卓球バレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~</p> <p>夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30</p> <p>21</p> <p>矢板時間 12:00~76.4PM</p> <p>クッキング(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 ※小学生無料 対象/小学生・65歳以上の方 10名</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>輪投げ・卓球バレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~</p> <p>夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30</p> <p>28</p> <p>矢板時間 12:00~76.4PM</p> <p>詩舞 予 時間/10:00~12:00</p> <p>輪投げ・卓球バレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~</p> <p>夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30</p>
実施日	時間帯	場所	対象地区	時間帯	場所	対象地区																																													
3日(火)	午前	木幡東公民館	木幡東	午後	木幡東公民館	木幡東																																													
6日(金)	午前	第一農場公民館	第一農場	午後	第二農場公民館	第二農場																																													
20日(金)	午前	保健福祉センター	針生	午後	保健福祉センター	針生																																													
24日(火)	午前	ハッピー-ハイランド矢板公民館	ハッピー-ハイランド矢板	午後	ハッピー-ハイランド矢板公民館	ハッピー-ハイランド矢板																																													
27日(金)	午前	玉田公民館	玉田	午後	山苗代公民館	山苗代																																													
30日(月)	午前	コリーナ矢板公民館	コリーナ矢板	午後	コリーナ矢板公民館	コリーナ矢板																																													

木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771

対象/市内在住でおおむね65歳以上の方
 休館日/日曜日および祝日・休日
 開館時間/9:00~16:00 利用料/1日100円
 設備/輪投げ、囲碁、将棋、ルームランナー、卓球、血圧計
 そのほかの講座/
 ラージボール卓球(月・水・金 13:30~16:00)
 ※1 CDやDVDをご持参ください。

※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。

泉はつらつ館 ☎(43) 2231

対象/市内在住でおおむね65歳以上の方
 休館日/日曜日および祝日・休日
 開館時間/9:00~16:00 利用料/1日100円
 設備/輪投げ、囲碁、将棋、カラオケ、卓球、マッサージ機
 乗馬マシン、フィットネスバイク、ペタンク、血圧計
 そのほかの講座/
 ラージボール卓球(火・木 9:00~16:00)
 グラウンド・ゴルフ(月~金 9:00~12:00)

※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。



やいた☆クッキン GOOD



スーランタン
～酸辣湯風さっぱりスープ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- ・絹ごし豆腐……1/4丁
- ・鶏ささみ……2本
- ・さやいんげん……4本
- ・トマト……1/2個

【スープ】

- ・水……350g
- ・めんつゆ……5g
- ・酢……大さじ1/2
- ・中華だし……小さじ1
- ・塩、こしょう……少々

作り方

- ①鶏ささみをラップに包み、レンジに3分かける。冷めたら手でほぐしておく。
- ②さやいんげんは筋を取り、塩ゆでする。ゆであがったら、5mmの斜め切りにしておく。
- ③トマトは湯むきして、くし切りにする。豆腐はひと口大に切る。
- ④鍋に酢以外のスープの材料とささみを入れ、火にかける。沸いたら酢と残りの材料を入れ、再沸騰したら味を調整して完成！

《編集後記》 いいあんばいだね～

編集後記をご愛読の方は、お気づきかと思いますが、時々「痩せる」話題を書いています。某所から定期的にラブコールが届くようになり、いい加減真剣に取り組み始めた結果、恥ずかしがり屋だった腹筋が少しずつですが、積極的に人前に出るようになってきました。(恒)

この時期になると子どものころに夏祭りですった金魚のことを思い出します。連れて帰るものの数日経つと見向きもせず、結局は父が育てることに…。父に大切に育てられた金魚は、その後とても長生きをし、体長約10センチの巨大金魚になったのでした。(こっこ)

ビールが美味しい季節ですね。水分補給と称してビールを飲む方を見かけますが、アルコールの利尿作用で、かえって体内の水分を失ってしまいます。また水分不足は二日酔いをおこしやすいので、飲酒は「いいあんばい」にして水をたくさん飲みましょう(コロ助)

8月は娘の通う保育園で夏祭りがあります。焼きそばやカレーなどとてもおいしく、さらにはアトラクションのクオリティには感心しきりです。中でもお化け屋敷は暑さも吹き飛ばすほどの怖さ!!!今年こそ娘は無事にゴールできるのでしょうか?!(パプリカ)

東色ピグメント

Toshiki International

**東色ピグメントは
化粧品を製造している会社です**

製造拡大のため、
2017年4月に増設をしました。



東色ピグメント株式会社

URL <http://www.toshiki-p.co.jp>

【矢板工場】〒329-1579 栃木県矢板市こぶし台6-3

TEL: 0287-48-6231



この広告紙は環境に配慮し、再生紙と大豆油インキを使用しています。印刷/園ウェスタ