

広報やいた City of Yaita Public Relations NO.1125

2020

YAITA 9



特集

**変わり始めた
矢板駅西口エリア**



.....
花火の動画は
こちらから
.....



広報やいた 9月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 変わり始めた矢板駅西口エリア
- 6 インフルエンザ予防接種のお知らせ
- 8 暮らしいきいきコーナー
- 10 子育てコーナー
- 12 まちの話題
- 14 市からのお知らせ
- 21 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 (8月1日現在)

31,832人 (△28)
 男 15,759人 (△19)
 女 16,073人 (△9)
 13,175世帯 (2)
 出生 11人
 死亡 25人
 転入 52人
 転出 66人
 ()内は7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、一般社団法人たかはらさくら青年会議所が、市内花火業者と連携し、打ち上げた花火を撮影したものです。これは、日本青年会議所が企画した「全国一斉花火プロジェクト」に参画し、実施したもので、新型コロナウイルス感染症の影響で1年延期になった東京五輪の開幕日とされていた日の20:00から約1分半の間、「新しい日本をはじめの合図」として全国120カ所で花火が夜空を彩りました。たかはらさくら青年会議所の谷口理事長は「花火を見ると顔は上を向いて自然と笑顔になります。花火を見た子どもたちや地域の皆さんが笑顔になって新たな1歩を踏み出すきっかけになればうれしい」と話してくれました。



【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



こはる
中 和地 心陽ちゃん



けいた
成田 平久井 慶汰くん



特集

変わり始めた 矢板駅西口エリア

かつてにぎわっていた地方都市の街なか（中心市街地）は、モータリゼーションの進展により、郊外への大型小売店の出店や住宅開発などにより人口が減少し、空洞化が深刻な問題となっています。本市においても同様に、街の顔というべき矢板駅西口エリアでは人口の流出や少子高齢化の進行により、空き地・空き店舗が増加するなど、まちの活力は低下しています。

このような現状を少しでも変えていこうと、商工会館の移転や矢板にぎわい館がオープンするなど、街なかの活気を取り戻すための動きが見られてきました。

今号では、にぎわい創出に向けて動き出した矢板駅西口エリアの様子をご紹介します。

矢板にぎわい館

“昭和レトロの雰囲気”が漂い、まるで異空間にいるように感じられる外観の「矢板にぎわい館」は、活気ある街なみづくりや交流促進を図りたいとの思いで（株）トーセンの東泉 清寿社長が整備しました。建物内は、外観のイメージとは異なり、木の温もりが感じられるよう、木材をふんだんに使用した造りになっています。

観光案内所、ゲストハウス（簡易宿所）、飲食店のほか、シェアキッチンや貸しスペースなど、利用する方の用途に応じた楽しみ方ができる施設です。

《矢板にぎわい館の主な施設案内》

観光案内所	観光案内、ゲストハウスのチェックイン受付窓口
ゲストハウス	山小屋をイメージした素泊まりの宿泊施設で共有ホール、シャワー、Wi-Fiも完備
カフェ＆スポーツバー	お酒を飲みながらスポーツ観戦できるバー。お昼はカフェ営業
シェアキッチン	厨房が備わり仲間でのパーティーや料理教室の開催もできるスペース
貸しスペース	グループでのミーティングや教室ができるスペース



観光案内所



シェアキッチン

ふるさと支援センター TAKIBI



シェアキッチン



テレワークオフィス（現在準備中）



TAKIBI スタッフ

TAKIBIは、“みんな、集まろ”をコンセプトに、地域内外の人がノウハウをつなげ、自分がやりたいことの実現を支援するためにつくられた拠点です。

現在、TAKIBIは矢板を盛り上げたい！という方が集まり、つながる場になりつつあります。シェアキッチンが利用できるほか、今後はテレワークができる環境整備を予定するなど、誰でも自由に利用できるコミュニティスペースづくりを進めています。

気軽に集まり、楽しみながら新しい矢板と一緒に作りませんか！

（TAKIBI スタッフ一同）

矢板市商工会館

商工会館の入口には、檜の大黒柱や樹齢約700年の杉板を壁に張るなど、古民家を思わせるようなエントランスホールがあります。商工会では、街なかの活性化や交流の場として、今後、矢板にゆかりのある芸術家などの作品展示やミニコンサートの開催を検討しています。このホールは、会員利用のほかにも、市民の皆さんの憩いの場として自由に利用できる空間となっているので、気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。



エントランスホール

新たな動きも…

矢板駅西口エリアにはほかにも、空き店舗を使用してお店を開いたり、趣味を生かして何かを始めようと考えている方もいるなど、少しずつですが“新たな動き”があります。

ぜひ皆さんも変わり始めた矢板駅西口エリアに足を運んで、街なかのにぎわいづくりの一人になってみませんか？



カフェ＆スポーツバー



ゲストハウス

オープン以降、にぎわい館の外観が目にとまって、立ち寄ってくださる遠方からの旅行者も増えてきています。

普段は、矢板市内を中心にカヤック体験などのアウトドアイトとして活動し、自然と人をつなげる仕事をしていますが、観光案内所では矢板の魅力を沢山のの人に伝え、人と人とのつながりを作っていければと思っています。また、にぎわい館をきっかけに出会った方たちと一緒にイベントを企画するなど、コミュニティ拠点として“楽しめる街づくり”にもつなげていければと考えています。

にぎわい館には、オシャレなカフェ＆スポーツバーやグループで利用できるシェアキッチンなどもあるので、友人や仲間を利用するほかにも、多くの方との出会いや交流の場になればと思っています。



【観光案内所・ゲストハウス担当】
Omuche（オムーチェ）
漆原 邦和さん

新型コロナウイルス感染拡大に備えて インフルエンザ予防接種を受けましょう

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は共通する部分が多く、どちらのウイルスによる症状かを特定することが非常に大きな負担となると予想されます。また、インフルエンザと新型コロナウイルスの同時罹患の可能性も考慮しなければなりません。地域の医療体制を健全に保つためには、インフルエンザの流行を抑えることで1人でも多く発熱者の発生を予防することが有効です。自身の健康のためだけでなく、家族のため、地域のために、インフルエンザ予防接種を受けましょう。今年度は、インフルエンザ予防接種費用の助成対象を拡大し、全年齢の方を対象としていますので、早期接種にご協力をお願いします。

提出・問い合わせ/
 ①・② 子ども課 ☎(44) 3600
 ③・④・⑤ 健康増進課 ☎(43) 1118
 ※④の早期接種特典については、
 高齢対策課 ☎(43) 3896へお問い合わせください。

接種期間／10月1日～令和3年2月28日

対象（矢板市に住民登録がある方に限る）、接種回数、助成額／自己負担額

- | | | |
|---|---|------|
| ① | 対象／生後6カ月以上13歳未満の方
接種回数／2回
助成額／1回1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください。 | 特典あり |
| ② | 対象／13歳以上18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方
接種回数／1回
助成額／1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください。 | 特典あり |
| ③ | 対象／18歳以上65歳未満の方
接種回数／1回
助成額／2,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください。 | |
| ④ | 対象／接種日に65歳以上の方
接種回数／1回
自己負担額／1,000円 ※医療機関窓口でお支払いください。 | 特典あり |
| ⑤ | 対象／60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方
接種回数／1回
自己負担額／1,000円 ※医療機関窓口でお支払いください。 | |

※経鼻インフルエンザワクチンは対象外です。

実施医療機関・予診票について

①～③の方
 実施医療機関／市内医療機関に加え、塩谷地区（さくら市・高根沢町・塩谷町）の実施医療機関でも接種できます。
 予診票／医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。
 ※塩谷地区以外で受ける場合は、事前に①②は子ども課に、③は健康増進課に申請が必要です。

④～⑤の方
 実施医療機関／市内医療機関に加え、県内の実施医療機関でも接種できます。
 予診票／医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。
 ※県外で受ける場合は、事前に健康増進課に申請が必要です。

①・②・④の方への早期接種特典

11月30日までに接種された①・②の方には・・・



医療機関で予防接種を受ける。 ※①の方は1回目を11月30日まで
 12月末に「子育て応援券」2,000円分が郵送されます。
 「子育て応援券」を利用する。 ※令和3年1月31日まで

令和3年1月31日までに接種された④の方には・・・



医療機関で予防接種を受ける。
 「道の駅やいた商品券」2,000円分が郵送されます。
 「道の駅やいた商品券」を利用する。 ※令和3年2月28日まで

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5回「新型コロナウイルスのストレスについて」 佐藤病院 院長 佐藤 勇人（矢板市）

コロナ疲れ・コロナ失業・コロナ離婚・コロナ別居・コロナDV・コロナ倒産・コロナ自殺など、新型コロナウイルスを原因とする悲惨な状況のキーワードが、世間をにぎわしています。

ストレス状況のベースとして、自粛生活という普段はない状況変化に加えて、給料が減った・仕事なくなるなどの経済状況の悪化があります。それを原因とする精神疾患としては、うつ病や不安障害の発症や悪化、認知症の悪化などが問題となります。

また、新型コロナウイルスが原因で夫婦げんかを子どもの前ですることも、両親間DVというDV行為であり、それが子どもの脳の発達に影響（萎縮など）することで、将来的に精神疾患につながるなどの研究結果もあります。

それらの状態に陥らないためには、ストレス対処法を身に付けておく必要があります。不安になりやすい人は、新型コロナウイルス関連のテレビやネット情報をあまり見ないようにすることが必要です。さまざまな情報に振り回されて、多種類の健康食品を購入したケースがありました。情報は公共放送くらいで十分ですから、もっと楽しい番組を見ましょう。

ストレスを減らすためには、非日常を工夫して日常に近づけることや非日常を楽しむことが大切です。惰性的な1日にならないようにするためには、1日のスケジュールを決めて少しでも自分の時間が持てるようにすることで身体を動かしたり、以前からやりたかったことへの取り組みをやってみたりすることです。夫婦や親子で食事をする時間が増えますから、そのメニューの工夫（手作り焼豚や本格カレーへの挑戦など）もしましょう。旦那様や子どもたちにも手伝ってもらおう雰囲気作りが大切です。

また孤独にならないように、周囲と電話やメールでつながっておきましょう。人とつながっている感覚をなくさないように！

経済的な問題は1人で抱え込まずに、夫婦間・家族間で話し合しましょう。抱え込みはうつ状態につながり、最悪は自殺に至ります。

以上のようなストレス対処法が、これからの第2波に備えて、皆さんのお役にたてれば幸いです。（くれぐれも、お子さんの前での夫婦げんかはお控え下さい。後悔先に立たず！）

令和2年度「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」の送付について

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

令和2年7月分保険料が未納の方で、令和元年における本人・配偶者・世帯主の所得金額・扶養情報により、全額免除または納付猶予に該当すると見込まれる方に、「国民年金保険料免除・納付猶予申請書」を10月中にお送りします。

この申請書を提出することで、令和2年度分（令和2

年7月～令和3年6月）の免除・納付猶予の申請ができます。ただし、学生の方や令和2年6月以前の期間の免除・納付猶予については、今回送付される申請書では申請できません。詳細につきましては、大田原年金事務所へお問い合わせください。

マイナンバーカード
マイナポイントのお知らせ

問い合わせ／市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962

今月からマイナンバーカードを活用した消費活性化策が実施されます。

これは、マイナポイントの予約・申し込みをした方が、キャッシュレス決済サービスを利用すると、25%のポイント還元が行われる制度です。



キャッシュレスで累計2万円分のチャージまたは買い物をする、1人あたり上限5,000円分のマイナポイントが付与されます。（例：4人家族なら最大2万円分のマイナポイント付与！）

利用にはマイナンバーカードの取得および、マイナポイント予約・申し込みが必要です。制度の詳細は総務省のホームページをご確認ください。



詳しくはこちら

矢板市歯科医師会
「歯のはなし」その68

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

前回同様、学校保健委員会での質問事項より食後の歯磨きについてお話しします。

昔から食後すぐに歯磨きをすることが、虫歯予防にとって最適であると考えられていました。虫歯の原因になるプラーク（歯垢）は、食べかすが原因で生成されるので、口の中の食べ残しが完全に除去できれば、食後すぐの歯磨きが最もよい虫歯予防と思えますが、それほど単純ではないようです。

酸性の食品を摂取してすぐ歯磨きをすると歯が削れてしまい、かえって虫歯の原因になるといった考えが最近になって出ており、抗酸化食品（チーズなど）を摂取したり、唾液の緩衝能を利用したりして、食後30分から1時間ぐらいたってから歯磨きをした方がよいといった考えが、メディアなどを通して報道され、歯磨き指導に混乱が生じているようです。

しかしながらそれは、成人期の問題であって、通常の食生活を送っている児童、未成年期の歯は大部分がエナメル質に保護されていることもあり、そこまで神経質になる必要はなく、従来の食後すぐの歯磨きで問題ないと考えられています。

それよりも食べ物を食べると口の中が酸性になります。先ほど話した唾液の緩衝能により正常なpHにもどされるのですが、食事の回数が多くなると、中和される前にまた酸性に傾き虫歯になるリスクが高くなると考えられています。おやつなど間食をとるタイミングには、十分注意する必要があります。特に、だらだらと食べたり、ちょこちょこ少しづつ回数を多く食べたりすると、口の中は、虫歯になりやすくなってしまいますので、気を付けるよう指導が必要です。

* 次回の「歯のはなし」は、広報12月号に掲載予定です。

10月の集団健康診査日程



～新規申し込み受付中!!～

500

※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）

また、お申し込みをされていない方で受診希望の方や、日程変更を希望する際は、必ず健康増進課へご連絡ください。（※健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。）

	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
1日（木）	7:30～10:30	市体育館	○	○	※全体的に混雑
29日（木）	8:00～10:30		○		※胃がん検診混雑

※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。

後期高齢者健康診査を
受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合わせください。

対象／後期高齢者医療被保険者
料金／無料

そのほか／
・がん検診は、集団健診でのみ実施します。
・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。（両方は受診できません。）
・今年度75歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	7月～翌年1月	5月～翌年3月 （医療機関により異なります）

募集 保育所・保育園 令和3年度分入所申込受付

	受付場所 (第1希望の保育所・保育園)	受付日時	所在地	電話番号
公立	泉保育所	10/20 (火) 10:00~16:00	泉 429 番地	☎ (43) 0435
	こどもの森保育園	10/15 (木) 10:00~18:00	石関 1204 番地 1	☎ (48) 1934
	こどもの森こころ保育園※	10/16 (金) 10:00~18:00	石関 1181 番地 5	☎ (48) 1966
	ちゅーりっぷ保育園	10/16 (金) 8:30~17:00	中 150 番地 389	☎ (44) 0763
	矢板保育園	10/17 (土) 10:00~15:00	木幡 1552 番地 1	☎ (43) 0033
	びっころ保育園	10/19 (月) 9:00~17:00	富田 530 番地 4	☎ (43) 0266
	かたおか保育園	10/19 (月) 9:00~17:00	乙畑 1439 番地	☎ (48) 0951
	つくし保育園	10/20 (火) 8:30~17:30	木幡 289 番地	☎ (43) 2411

- 入所・入園申込書などの提出書類
→ 9/25 (金) から各保育所 (園)、子ども課で配布します。
- 入所・入園申込書の受付場所
→ 第1希望の保育所 (園) となります。
※「こどもの森こころ保育園」の受付は、「こどもの森保育園」で行います。

対象/生後2カ月から就学前までの乳幼児
入所・入園条件/乳幼児の保護者、同居の親族などが乳幼児を保育することができないと認められる場合。
面接/受付時に行いますので、入所 (園) を希望するお子さんと同伴の上、お越しください。なお、受付当日

都合が悪い場合は、各保育所 (園) または、子ども課にご相談ください。
障がいをお持ちの乳幼児の入所 (園) 申込/
児童相談所または、専門医などの専門機関の意見書を添付してください。意見書の添付が困難な場合は、子ども課にご相談ください。
入所・入園の内諾・承諾/11月20日 (金) までに書類を提出された方に対して、下記のとおり送付する予定です。
内諾 (仮決定) の通知: 令和3年1月中旬
承諾 (正式決定) の通知: 令和3年3月中旬
問い合わせ/子ども課 ☎ (44) 3600

募集 子どもちぎり絵教室

指先を使う作業や遊びが知育に効果的というのは広く知られています。指先を動かすことで脳を活性化させるちぎり絵で知育をはじめてみませんか?
日時/10月3日 (土)、12月5日 (土)、令和3年2月6日 (土)
10:00 ~ 12:00
場所/泉公民館 視聴覚室



対象/市内小学生
定員/10人
参加費/1回300円 (材料費)
講師/阿部 政子先生
申込方法/9月23日 (水) までに、電話でお申し込みください。
申込・問い合わせ/
泉公民館 ☎ (43) 0402 ※月曜・祝日休館

募集 いちご一会とちぎ国体デモンストレーションスポーツオリエンテーリング体験会

オリエンテーリングは、競技者が一定の区域内に配された地点 (コントロール) を、特別に作成された地図とコンパスを使用して、可能な限り短時間で走破するスポーツです。里山の中で実施することが多いスポーツですが、体験会として平地で行います。ぜひご参加ください。
日時/10月11日 (日) 9:30 受付開始
*雨天決行、荒天中止
場所/とちぎフットボールセンター (末広町49-2)
対象・定員/小学生以上の方100人 *先着順
*グループで申し込みの場合は最大4人まで。
申込方法/
9月30日 (水) までに、申込書を生涯学習課窓口へ提

出してください。*ファクスまたは電話での申込み可
※申込書は、生涯学習課窓口で配布しているほか、ホームページからダウンロードすることができます。
そのほか/参加費は無料です。当日は動きやすい服装で参加してください。
※新型コロナウイルス感染症について、参加される方の安全には十分配慮いたしますが、参加される皆さまも感染症拡大防止へのご理解とご協力をお願いします。
申込・問い合わせ/
生涯学習課スポーツ推進班
☎ (43) 6218 ㊟ (43) 4436



詳しくはこちら

親子で遊ぼう 参加費記載なし…無料

～就学前のお子さんと保護者が対象～

矢板保育園 ☎ (43) 0033

【どんな味かな?】 予 ※10月14日 (水) まで
日時/10月21日 (水) 9:30~11:00
内容/お友だちといっしょに離乳食を食べましょう

つくし保育園 ☎ (43) 2411

【さつまいも掘りをしよう!】 予
日時/10月15日 (木) 10:00~11:30
内容/どんなお芋が掘れるかな?

こどもの森こころ保育園 ☎ (48) 1966

【森の運動会によろこ! みんなでヨーイドン!】 予
日時/10月10日 (土) 10:00~11:00
内容/森の運動会を見学して、かけっこに参加してみよう

認定こども園すみれ幼稚園 ☎ (44) 2390

【運動会に遊びに来てね】 予
日時/10月3日 (土) 8:45~
内容/親子でかけっこヨーイドン! ※10:00頃

【ちびっこたちの体操教室】 予

日時/10月16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

【十三夜のお月見団子】 予

日時/10月29日 (木) 10:00~11:30
内容/ころころ丸めて作ろうよ
参加費/300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/10月5・12・19 (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

びっころクラブ (びっころ保育園) ☎ (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!ぴこくら】
び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/10月8・22日 (木) 10:00~12:00
場所/矢板児童館

ちゅーりっぷ保育園 ☎ (44) 0763

【どんぐり山へGO!】 予 ※5日前まで
日時/10月21日 (水) 10:00~11:00
内容/木の実探し (散歩)

やいたこども園 ☎ (43) 0470

【楽しくDIY! ままごとキッチン作り】 予 ※5日前まで
日時/10月29日 (木) 10:30~11:30
内容/素敵なキッチンを作ります

びっころ保育園 ☎ (43) 0266

【運動会ごっこで元気! 元気!】 予
日時/10月16日 (金) 10:00~12:00
内容/玉入れ、かけっこ、親子競技などを楽しもう
参加費/300円
【びっころ&KMC コラボ】 予
日時/10月29日 (木) 10:00~12:00
場所/P_BASE 内容/ベビーマッサージ
参加費/500円 対象/1カ月~1歳
持ち物/バスタオル

認定こども園かしわ幼稚園 ☎ (43) 5830

【一緒にあそぼう】 予
日時/10月26日 (月) 10:00~11:30
内容/おいも会 参加費/300円
【ばんだくらぶ (0・1歳児対象)】 予
日時/10月12・19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/10月16・30日 (金) 10:00~12:30
内容/親子で活動、給食試食 参加費/600円

つくしほ (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

【入園グッズアイデア紹介】 予 ※5日前まで
日時/10月8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/10月14・21・28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な挑戦しよう。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/10月20・27日 (火) 10:00~11:30
【ホットルーム】
日時/10月8・22日 (木) 10:00~11:30

感染リスクを減らすために

新型コロナウイルス感染症防止対策のため、市内の企業、個人の方などから非接触型温度計・自動体温測定器などが寄附されました。瞬時に体温確認ができ、異常を検知した際には警告音が鳴る自動体温測定器は、市内小学校の昇降口や市役所玄関に設置され、子どもたちの安心安全な学校生活と市役所来庁者の健康管理、感染拡大防止に活用されます。

寄附を受けて市長は「ご寄附いただいたものを市民の皆さまの『いのちを守る』取り組みに最大限活用させていただく。引き続き本市の保健衛生行政の向上を図るとともに、市民サービスをストップさせることのないように全力を注いでいく」と話されました。

【寄附内容】

- ・大谷建設株式会社様
市内小中学校、市施設に非接触型温度計 20 個
- ・大進電気工事株式会社様
市内小学校に自動体温測定器 8 台
- ・佐野 幸隆様
市施設、市開催会議・イベント時使用に非接触型温度計 20 個
- ・明治安田生命保険相互会社様
市に金 425,500 円



- ・株式会社グリーンヘリテージ様
市に自動体温測定器、可搬型蓄電池システム一式

子どもたちの未来のために

株式会社格和測量設計様から、柔軟な子育て支援を行うため創設された「矢板市子ども未来基金」に 50 万円が寄附されました。これは、格和 功取締役が、国交省関東地方整備局の「優良業務および優秀技術者局長表彰」を受賞されたことを記念してご寄附いただいたものです。

格和 弘代表取締役社長は「社会資本の整備のためには何よりも子どもたちの活躍が必要と考え寄附をさせていただいた。未来を担う子どもたちおよび子育て世代への支援施策の充実に役立ててほしい」と話していました。



- ◀ (左から)
- ・齋藤市長
- ・格和 弘代表取締役社長
- ・格和 功取締役
- ・格和 司取締役

7/18 (土) 備えあれば憂いなし

栃木県の災害拠点病院および災害派遣医療チーム (DMAT) 指定病院である国際医療福祉大学塩谷病院で、塩谷広域行政組合消防本部と合同による災害初動訓練が行われました。この訓練は、災害発生時に迅速かつ確かな医療行為が行えるよう、指定を受けてから毎年行っているものです。

今回は新型コロナウイルス流行下での大規模地震発生を想定し、搬送される傷病者に検温やトリアージを行い、症状別の処置室に誘導するなど、職員同士が声かけを意識し緊張感を持って訓練にあたっていました。



※トリアージとは、災害時などに多数の傷病者が発生した場合に、傷病の緊急度や重症度に応じて治療の優先順位を決定することです。

7/31 (金) 花火で疫病退散!

やいた花火大会実行委員会が、中止となった花火大会の代わりに子どもたちに家庭で花火を楽しんでもらいたいと市内の児童福祉施設などを利用している子どもたち約 1,400 人に手持ち花火セットを配布しました。また、来年の花火大会のポスター写真を募集するため、「矢板うち花火」と題して家族で楽しんでいる様子を SNS に投稿してもらう企画も合わせて行っています。

実行委員の千野根さんは「来年こそは、秋の夜空を彩る花火と子どもたちの笑顔が見られるのを楽しみにしている」と話してくれました。



「やいた花火大会」は、昨年に続き、今年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止が決定しています。今回の企画は、花火に疫病退散の意味があることや「やいた花火」を継続していきたいとの思いから実施されました。

8/7 (金) コロナに負けるな!

片岡長生会のメンバー約 15 人が、旧暦の七夕にあわせて片岡公民館に七夕飾りを設置しました。新型コロナウイルス感染症の影響でシニアクラブの活動ができない代わりにと感染症の収束を願い、初めて実施したもので、「コロナに負けるな!」と大きく書かれた飾りのほか、片岡小学校の児童の願いが込められた短冊がメンバーによって飾り付けられました。

大類会長は「この願いが届き、以前のように地域で楽しく交流する機会が戻ってきてほしい」と話していました。



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 info@vesta8.com

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 感染症対策サイン

お客様にご協力をお願い
新型コロナウイルス感染症の予防
手洗いの習慣
手指の消毒
お持ち帰り
10%OFF
FAKE OUT
こちらでお持ちください
Social Distancing
お客様に沿ったご相談承ります

JR矢板駅東口 矢板イースタンホテル1F 居酒屋「新太郎」 お弁当テイクアウト 全品 690 (税込) 円

要予約 新太郎:TEL0287-44-2811 又は、ホテル:TEL0287-43-1511

①牛サイコロ弁当 ②生姜焼き弁当 ③ヒレカツ弁当 ④ハンバーグ弁当 ⑤唐揚げ弁当 ⑥カツカレー弁当 ⑦のり弁当 ⑧ロースカツ丼

○昼 11時~14時 ●夜 17時~20時 昼はイトイソコーナー設置 コーヒー お茶 無料サービス

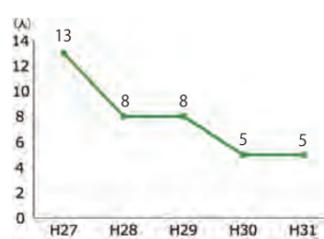
矢板イースタンホテル 特選

すこやか矢板 21 シリーズ ⑦③～休養・心の健康～
みんなで守る大切ないのち～9/10は世界自殺予防デー・9/10～16は自殺予防週間～

栃木県の自殺者は、特に若年層で死亡原因の上位を占めており、成人では生活習慣病（悪性新生物（がん）、心臓病、脳卒中）で亡くなる方に次いで、死亡原因の上位を占めています。自殺にはさまざまな原因が考えられますが、自殺で亡くなった方の約9割がこころの病を持っていたという報告があり、その多くが「うつ」と言われています。

年代	第1位	第2位	第3位
10代	自殺	悪性新生物	その他
20代	自殺	悪性新生物	心疾患 交通事故 脳血管疾患
30代	自殺	悪性新生物	脳血管疾患
40代	悪性新生物	自殺	心疾患
50代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

▲栃木県の年代別死亡原因(平成30年)



うつ病は誰でもかかる可能性がある病気で、15人に1人は、一生のうち1度はうつ病にかかるという報告もあります。ストレスが強かったり、長く続くことで身体や心に影響を及ぼし、日常生活に支障を来してしまいます。

【うつ病のサイン】

- ①自分で感じる症状
憂鬱、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪い方向へ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、眠れない
- ②周りから見てわかる症状
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える
- ③身体に出る症状
食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、のどが渇く

～こんな症状を感じたり、周りにいる人でこんな症状に気付いたら～

1人で悩まず誰かに相談しましょう。ネットで「いのち相談」と検索すると、SNS相談窓口の情報も掲載されています。悩んでいる方がいたら教えてあげましょう。

【栃木いのちの電話】

毎月10日8:00～翌日8:00 ☎0120(783)556365 日24時間 ☎028(643)7830

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

【心の健康相談】

人間関係やストレスなど、さまざまな悩みや不安をお持ちの方を対象に、精神科の医師による心の健康相談を行います。お気軽にご相談ください。

*事前の申し込みが必要です。

相談内容/対人関係・不眠・不安などの悩み、思春期・認知症・アルコール・薬物に関する事 など

日時/

9月29日(火)、10月22日(木)、11月24日(火)、12月24日(木)、令和3年1月26日(火)、2月25日(木)、3月23日(火)

偶数月: 13:30～15:30

奇数月: 14:30～16:30

申込・問い合わせ/県矢板健康福祉センター(塩谷庁舎内)

☎(44)1297

マッサージなどの正しいかかり方

あんま・マッサージやはり・きゅうの施術を、保険証を使って利用する場合は、あらかじめ医師の診断が必要です。接骨院・整骨院は保険証が使える範囲が限られています。医師の同意がない施術や、医療機関で治療中の部位に重複して施術を受けた場合、保険証が使えないことがありますので注意してください。

※これらの施術をするには国家資格が必要です。施術を受ける場合、県のホームページに有資格者の施術所一覧があるので確認してください。

【保険証が使える場合】

①あんま・マッサージ

筋麻痺や関節拘縮など、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき

②はり・きゅう

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛や頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みを主とする疾患の治療を受けたとき

③接骨院・整骨院

骨折・脱臼の応急手当、打撲、ねんざ(いわゆる肉離れを含む)の施術を受けたとき

【保険証が使えない場合】

- ・肩こりや疲労回復に対する施術を受けたとき
- ・疾病予防のためのマッサージを受けたとき
- ・病院や診療所で治療をしている疾患について、医師の同意を受けずに施術を受けたとき

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

令和3・4年度入札参加資格審査

市が発注する建設工事、測量・建設コンサルタント等、物品の納入および役務の提供の入札に参加希望される方は、次のとおり関係書類を添えて申請してください。

なお、建設工事、測量・建設コンサルタント等の申請は、今回の定期申請より栃木県内各市町との共同受付方式となり、手続方法が変わりました。

●建設工事、測量・建設コンサルタント等

受付期間/

○建設工事

県内業者: 10月19日(月)～29日(木)

県外業者: 10月30日(金)～11月4日(水)

○測量・建設コンサルタント等

県内業者: 10月1日(木)～9日(金)

県外業者: 10月12日(月)～16日(金)

申請方法/

県ホームページ (http://www.pref.tochigi.lg.jp)

から手引きをダウンロードし、ご確認ください。

申請先/栃木県県土整備部監理課建設業担当

※電子申請後、書類郵送

また、草刈業務、側溝清掃業務および除雪の委託業務を希望される場合は、物品等納入入札参加資格申請を行ってください。

有効期限(令和3・4年度)/

令和3年4月1日～令和5年3月31日

問い合わせ/総務課 ☎(43)1113

●物品等納入

受付期間/12月1日(火)～14日(月) ※必着

申請方法/郵送で提出してください。(当日消印不可)

申請書の請求方法/

市ホームページ(トップページ>しごと・産業>入札・契約>入札参加申請・登録)からダウンロードできます。

※記載方法、様式などについては、10月1日(木)

に上記ホームページに掲載します。

申請先/〒329-2192 (住所不要) 矢板市総務課

9月1日(火)～10日(木)
屋外広告物適正化旬間

この期間は、良好な景観形成や屋外広告物の適正化を一層推進するため、屋外広告物に関する意識啓発に取り組んでいます。

屋外広告物は、適正に表示されれば、まちにぎわいや活気をもたらす、経済・文化活動など社会生活に必要な情報を提供するなど、有意義なものです。

しかし、適正管理がなされていないと、看板落下や倒壊事故など公衆に危害を与えるおそれがあり、屋外広告物の安全性の向上に留意する必要があります。

安全で美しい街並みづくりのため、ルールを守り、良好な景観づくりにご協力ください。

屋外広告物とは…

常時または一定期間継続して屋外で公衆に表示されるもので、看板、立看板、貼り紙、のぼり旗などが該当します。絵や写真などであっても、何らかのイメージを伝える

ものであれば屋外広告物になります。屋外広告物はどこにでも表示できるわけではなく、表示するにはルールがあります。屋外広告物を表示する際には、必ず市にご相談ください。

適正に管理してください!

看板などが破損や老朽化していると、景観への悪影響ばかりでなく、落下や倒壊、交通事故などの危険もあります。看板などの管理者は、適正な管理を行い、屋外広告物による事故を未然に防ぎましょう。

屋外広告物の自己点検ポイント

- ・主要部分(基礎を含む)に破損または老朽がないか
- ・取り付け(支持)部分に破損または老朽がないか
- ・表示面の汚染、退色、剥がれや破損がないか など

問い合わせ/市都市整備課 ☎(43)6213

県都市計画課 ☎028(623)2463

オリジナルデザイン Tシャツ 承ります。 Vesta Once in Lifetime Opportunity 株式会社 ヴェスタ

子育て応援券 使えます!

お問合せ ☎0287-46-5180 ✉info@vesta8.com

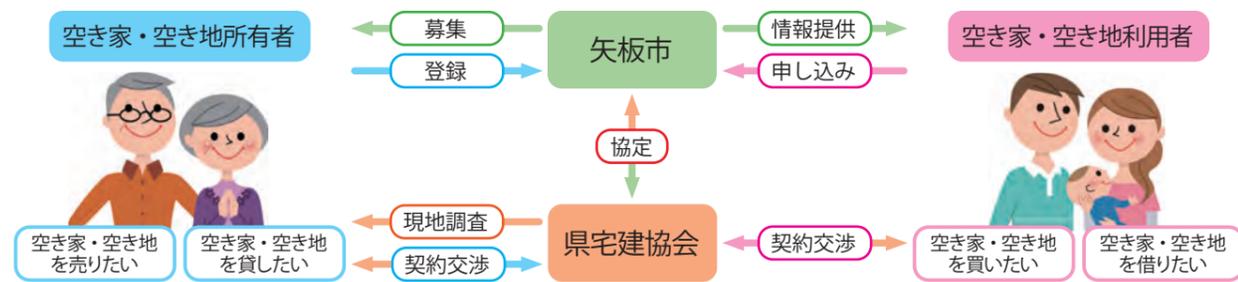
矢板市民の便利アプリ 矢板市公式 アプリケーション「やいたぶ」

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

空き家バンクを利用しませんか？

市では、市内にある空き家の有効活用を通して、空き家の抑制および定住の促進により地域の活性化に役立てることを目的として、空き家バンクを実施しています。昨年10月からは新たに「空き地」の取り扱いも始め、多くの方にご利用いただいています。
【空き家バンクのしくみ】



「空き家・空き地」をお持ちの方で売りたい方や貸したい方、中古物件や住宅建築用の土地をお探しの方は、都市整備課までご相談ください。

申込・問い合わせ／
都市整備課 ☎ (43) 6213



詳しくはこちら

9月21日(月)～30日(水) 秋の交通安全市民総ぐるみ運動

運動の基本 交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践
運動の重点

- ①子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
社会全体で子どもを見守りましょう。交通ルール・マナーをきちんと守り、傘差し運転や歩きスマホの危険性に注意しましょう。
- ②高齢運転者などの安全運転の励行
交通ルールの遵守とあわせて歩行者やほかの車両に対する「優しさ」と「思いやり」を持って通行する正しい交通マナーの実践を心がけましょう。
- ③夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転などの危険運転の防止
自動車は前照灯の早めの点灯、歩行者は明るい色の服

装と反射材の着用により交通事故防止を図りましょう。飲酒運転を絶対に許さない環境づくりの推進、妨害運転「あおり運転」の防止に努めましょう。

栃木県の重点目標

- ①「子どもや高齢者に優しい3S運動」の推進
【発見する、見る(SEE)】【減速する(SLOW)】【停止する(STOP)】の3S(スリーエス)運動を実践し、ほかの人に優しい運転を心がけましょう。
- ②「夜間走行中の原則ハイビーム」の徹底
原則上向きライトで走行することを徹底し、歩行者などの発見を早めましょう。

問い合わせ／
くらし安全環境課危機対策班 ☎ (43) 1114
矢板警察署 ☎ (43) 0110

通電火災にご注意ください

豪雨災害などにより、広範囲にわたり長時間停電することが心配されます。停電から再通電するときに電気機器や電気配線から火災が発生するおそれがありますので、右記の点にご注意ください。

また、建物や電気機器に外見上の損傷がない場合でも、壁内配線の損傷や電気機器内部の故障により、再通電後、時間が経過してから火災に至る場合がありますので、煙の発生などの異常を発見した場合は、直ちに使用を中止し、ブレーカーを落とし、矢板消防署 ☎ (44) 2511に連絡してください。

- ・停電中は電気機器のスイッチを切るとともに、電源プラグをコンセントから抜く
- ・停電中に自宅などを離れる際は、ブレーカーを落とす
- ・給電の再開時には、漏水などにより電気機器などが破損していないか、配線やコードが損傷していないか、燃えやすいものが近くにないかなど、十分に安全を確認してから電気機器を使用する

問い合わせ／
塩谷広域行政組合消防本部予防課 ☎ (40) 1129

防災行政無線戸別受信機を無償で貸与します

市では、防災行政無線を使い、定時放送や災害の発生、避難情報などの放送をしています。豪雨の際に音がかき消されたり、防音対策がされている住宅では聞こえにくいことがあります。そのような場合に備え、市では放送を屋内で受信することができる戸別受信機を無償で貸与します。

戸別受信機とは…

市内に設置された防災行政無線のスピーカーから流れる放送が、家の中でも聞くことができる受信機です。通常はAC電源を使用しますが、停電時には電池でも使用できます。

貸与対象／

- ・市内に住所を有していること
 - ・防災行政無線の屋内での聴取が困難な世帯または学校、病院、福祉施設、店舗、事務所その他の事業所であること
- ※令和2年度分は、洪水浸水想定区域および土砂災害警戒区域(矢板市防災ハザードマップ参照)に該当する世帯または施設を対象とし、令和3年度分は全世帯を対象とします。

申請方法／

貸与を希望される方は、11月20日(金)までに申請書に必要事項を記入し、くらし安全環境課まで提出してください。申請書は、くらし安全環境課窓口または市ホームページからダウンロードできます。



詳しくはこちら

そのほか／

- ・貸与台数は、1世帯または1施設につき1台とします。
- ・戸別受信機の使用による電気料金および電池の費用は使用者負担となります。
- ・戸別受信機を自宅に設置することで放送を受信することができますが、電波の感度がよくない場合には必要に応じ外部アンテナの取付工事が必要となります。なお、取付工事の費用については市が全額負担します。

申請・問い合わせ／

くらし安全環境課危機対策班 ☎ (43) 1114

9月10日は下水道の日 ～マンホール町をきれいにするとびら～

(2020年度下水道推進標語)

1日も早く接続を！

- 公共下水道が使用可能な地域(矢板・片岡地区の一部)では、次のことが義務づけられています。
- ・くみ取りトイレは公共下水道が使用可能になってから、3年以内に水洗トイレにする
 - ・浄化槽で処理している場合でも、速やかに排水設備を設置し、公共下水道に接続する

下水道利用による下水道使用料で、公共下水道事業は支えられています。下水道が使えるようになった地域の方は、速やかに接続をお願いします。

※1世帯50万円を限度に水洗トイレに改造するために必要な資金の融資あっせん制度を設けています。詳しくはお問い合わせください。

公共下水道をご利用中の皆さんへ

下水道の施設の大部分は地下にあるため、故障時の修理は大変困難です。故障を防ぐために、次のものは絶対に流さないでください。下水道管の損傷やポンプの故障による機能低下につながり、悪臭の原因にもなります。

- ・雨水 ・ティッシュペーパー ・布類 ・野菜くず
 - ・ビニール類 ・天ぷら油、灯油、ガソリンなどの油類
- ご利用ルールを守っていただくことで、維持管理にかかる経費を節減できます。ご協力をお願いします。

問い合わせ／下水道課 ☎ (43) 6214



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

募集 ～第2層協議体～ 話し合いの場に参加しませんか？

日時・場所／お住まいの地域にご参加ください。

各地区協議体名	日時	場所
泉ぼっちの会	10月16日(金) 14:00～15:30	泉公民館
矢板助け合いの会 「やさしい手」	10月23日(金) 14:00～15:30	生涯学習館
片岡ささえあいの会	10月28日(水) 14:00～15:30	片岡公民館

内容／主に高齢者分野における「地域の困りごと」や「あったらいいなと思う助け合い」などについて、楽しく話し合い、情報共有をします。

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。

申込方法／前日までに電話でお申し込みください。
そのほか／新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止していましたが、感染症対策を行ったうえで再開します。

申込・問い合わせ／
社会福祉協議会 ☎ (44) 3000
高齢対策課 ☎ (43) 3896

きらきらサロン（高齢者サロン）で楽しい時間を

きらきらサロンは、高齢者やその他支援の必要な方など、誰もが気軽に集える場所で、現在26カ所のサロンが開設されています。サロンの内容は、お茶を飲みながらのおしゃべり会、軽い運動、レクリエーションなどさまざまです。団体の希望により、市の出前講座（歯科講話、栄養講話、介護保険の話、認知症サポーター養成講座など）も開催しています。外出や仲間との会話、活動は、介護予防、認知症予防にもつながります。お近くのきらきらサロンに参加して、楽しい時間を過ごしませんか。

また、きらきらサロンをやってみたいという団体は、お気軽にご相談ください。



*参加希望の方は、サロン代表者の方、既に参加されている方などにお問い合わせください。
*新型コロナウイルス感染症により、休止している場合があります。

【きらきらサロン実施団体等】

行政区等単位対象

アイ・イキイキ・クラブ（合会）・荒井行政区・大槻きらきらサロン・片岡寿会・片岡四区行政区・川崎寿会・健康いきいきクラブ（塩田）・木幡東交友会・木幡西行政区・五区長寿会・コロナ矢板自治会・沢長寿会・シニアクラブ末広会・富田シニアクラブ・豊田結いクラブ・通岡シルバー会・中いきいきクラブ・ハッピーいきいきクラブ（成田）・針生はまぎくの会・ほほ笑み会（下伊佐野）・労協センター事業団（鹿島町）・NPO ワーカーズコープ（長井）・六区長城会・山田きらきらサロン

市内全域対象

・(医) 為王会 オレンジカフェ ☎(43) 2230
場所/末広町(介護ショップエポック内) ☎(44) 2053
時間/毎週水～金曜日(祝日を除く)、9:00～12:00
・ココマチキラキラサロン ☎(53) 7221
場所/末広町(JR矢板駅東・ココマチ内)
時間/毎週火～日曜日、10:00～16:00
問い合わせ/高齢対策課 ☎(43) 3896

募集 認知症サポーター養成講座

認知症になっても、安心して暮らせるまちを目指して、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別なことをする人達ではありません。「認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する応援者」です。

「認知症ってどんなこと?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」皆さまの疑問解決のヒントになる講座です。

また、認知症の予防についても学べる良い機会ですので、1人でも多くの皆さまの受講をお願いします。

講話については、無料で各地域まで出張いたします。少人数でも伺いますのでご相談ください。

対象/市内在住または在勤の方 ※市内会場で受講可能な方
申込方法/電話または窓口でお申し込みください。

申込・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43) 3896

認知症などによる徘徊高齢者等の事前登録制度

認知症などにより徘徊の恐れのある高齢者などの安心・安全を確保するための事前登録制度です。

制度概要/

家族などが、事前に徘徊の恐れのある方の情報(氏名、住所、身体的特徴、緊急連絡先、写真など)を申請し、登録します。

登録情報は、市・矢板警察署・地域包括支援センターで共有し、登録者が行方不明や保護された場合、3者が連携し、登録された情報を頼りに早期発見や身元確認につなげ、家族などに引き渡します。

登録方法/

申請者の印鑑と登録する方の写真(顔・全身)をお持ちの上、申請してください。

申請・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43) 3896

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/10人

受講料/500円 *テキスト代、保険料など

申込方法/9月30日(水)までに、電話でお申し込みください。

日時/全8回 13:00～16:00 ※初日・最終日は、16:30まで

日にち		日にち		日にち	
①	10月8日(木)	②	10月13日(火)	③	10月21日(水)
④	10月29日(木)	⑤	11月5日(木)	⑥	11月10日(火)
⑦	11月16日(月)	⑧	11月26日(木)		

*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。
申込・問い合わせ/社会福祉協議会 ☎(44) 3000

募集 認知症予防教室 幸齢学級

幸齢学級では、健康運動指導士が脳を活性化する運動、コグニサイズなどを通して、認知症を予防するための秘訣をお伝えします。

心身ともに生き生きと過ごしながら、幸せに歳を重ねるために、ぜひご参加ください。

日時/全9回 13:30～15:00

日にち		日にち		日にち	
①	10月7日(水)	②	10月14日(水)	③	10月21日(水)
④	11月11日(水)	⑤	11月18日(水)	⑥	11月25日(水)
⑦	12月2日(水)	⑧	12月9日(水)	⑨	12月23日(水)

場所/矢板公民館 大会議室

対象/

市内在住の65歳以上で次のどれかに当てはまる方
・周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる。
・自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしない。
・今日が何月何日か分からなくなる時がある。

定員/10人程度 *申込多数の場合抽選

参加費/無料

申込方法/9月18日(金)までに、高齢対策課窓口にある申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。

申込・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43) 3896

募集 みんなでヨガタイム!～シニアヨガ編～

1つのポーズに対して、3段階のレベルのヨガを学べます。

日時/全6回 第2・4火曜日 10:00～11:30
10月13・27日、11月10・24日、
12月8・22日

場所/片岡公民館 コミュニティホール

定員/20人 *先着順

参加費/無料

講師/藤田 明湖先生

持ち物/ヨガマット(なければバスタオル)、タオル、飲み物、5本指靴下、そのほか各自必要なもの
申込方法/9月18日(金)から、窓口または電話で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/片岡公民館 ☎(48) 0101

*月曜・祝日休館

プラチナ現金買取
つづじの郷やいとちぎ応援プレミアムチケット
濡れても安心
取扱店
バンド交換承ります

認定補聴器技能者
ID番号 38532
登録番号 20-3418
菊地 理
有効期間 2018年4月1日～2023年3月31日
公益財団法人 テクノエイド協会
聞こえると会話弾みます。すると会話が楽しめます。「わかったふり」や「聞き返し」から卒業、を目指します。

補聴器 ジュエリきくち
ダイユー矢板店前木曜定休
時短営業 10:00～18:00
0287-43-1347

住まいのリフォームから 細かな修理、修繕までお任せください!!
●蛇口の交換
●流し・排水のつまり
●シャワーヘッド交換
●換気扇交換
●畳替え・襖張り替え
●水回りリフォーム etc
お見積りは無料です。お気軽にご相談ください。
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
岩助株式会社 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 介護予防ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキングは、ポールを使うので、関節への負担が少なく歩くことができます。また、消費カロリーが高く、筋力アップの効果もあります。



運動不足の方や体力に自信のない方など、ぜひご参加ください。

日時・内容／全8回 ＊雨天時中止

		日時		
①	10月 6日(火)	9:45 ～11:30	② 10月13日(火)	10:00 ～11:30
③	10月20日(火)	10:00 ～11:30	④ 10月27日(火)	10:00 ～11:30
⑤	11月10日(火)	10:00 ～11:30	⑥ 11月17日(火)	10:00 ～11:30
⑦	12月 1日(火)	10:00 ～11:30	⑧ 12月 8日(火)	9:45 ～11:30

場所／とちぎフットボールセンター(末広町49-2)

参加費／無料

定員／市内在住の65歳以上の方20人 ＊申込多数の場合は抽選

申込方法／9月18日(金)までに、高齢対策課またはNPO法人たかはら那須スポーツクラブにお申し込みください。

そのほか／申し込みの際に、健康に不安がみられる場合は、健康診断をお願いすることがあります。

問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

NPO法人たかはら那須スポーツクラブ
☎(43)3189

募集 第1回登山教室

日時／9月27日(日) 市役所6:00集合、出発

行先／日光白根山

(ロープウェイ利用による縦走 標高2,578m 中級レベル)

対象／市内に在住・在勤・在学している方

定員／20人

参加費／7,000円(バス代、保険料、入浴代などを含む)

＊説明会で集金します。

【説明会】

9月24日(木)19:00～生涯学習館 研修室(1)

申込方法／9月18日(金)までに、「登山教室参加希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記入の上、直接お持ちいただくか、郵送、電話またはファクスでお申し込みください。また、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。

主催／矢板岳友会

そのほか／バスは2座席に1人着座します。

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 FAX(43)4436

令和2年国勢調査を実施します

国勢調査は、2020年(令和2年)10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象です。

調査にあたり、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、調査書類の配布や調査票の受け取りを、できる限り、皆さまと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。

9月中旬から、調査員が皆さまのお宅を訪問し、調査書類を郵便受けに入れるなどしてお配りします。回答は、できる限りインターネットでお願いします。(郵送も可能) 皆さまのご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ／総合政策課電算統計班 ☎(43)1170

ペットの火葬 ペットメモリー レインボー

ペット専用移動火葬車で大切なペットちゃんの火葬とご供養をいたします。

○ご自宅葬・お預かり葬・斎場での葬儀がお選びいただけます。

○費用は、14,000円～ 高級骨壺・袋・位牌がセットです。

事務所・斎場：大田原市中央1-6-19
電話：0287-53-7366
mail:rainbow@pet594.info



ホームページ



ペット専用火葬車

募 集

自衛官候補生

	自衛官候補生 (男女)	
受験資格	18歳以上 33歳未満の方	
受付期間	9/11 (金) ～ 11/20 (金)	11/21 (土) ～ 12/10 (木)
1次試験日	11/28 (土) 予備日: 11/29 (日)	12/19 (土)
試験会場	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

働き方改革実践セミナー&相談会

日時/9月30日(水)
13:30～15:00
場所/生涯学習館 研修室(1)
内容/働き方改革とテレワークの取組について
講師/・大田原労働基準監督署職員
・栃木働き方改革推進支援センターアドバイザー

対象/経営者、人事労務責任者など
定員/20人 *先着順
参加費/無料
そのほか/

・セミナー終了後、「働き方改革」に関する個別相談会を実施します。
・申込方法など、詳しくはお問い合わせください。

申込・問い合わせ/
大田原労政事務所
☎0287(22)4158

お知らせ

矢板市立小中学校運動会

毎年、市内小学校の運動会に来年度1年生になるお子様、お近くにお住まいの高齢者の方をご招待いたしますが、今年度は新型コロナウイルス

ス感染症拡大防止のため、ご招待はありまのでご了承ください。

また、中学校の運動会については、中止となっております。

問い合わせ/
教育総務課 ☎(43)6217

議会報告会・意見交換会

毎年秋に開催している「議会報告会・意見交換会」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は実施しません。

来年度の開催に向けて「新しい生活様式」を踏まえ、あり方・開催方法などを検討していきますので、皆様のご理解をお願いします。

なお、議会報告会で毎年報告している決算審査につきましては、その概要を11月に発行する議会だより(211号)に掲載する予定です。

問い合わせ/
議会事務局 ☎(43)6216

エコパークしおや 再生品提供事業

実施期間/
9月1日(火)～23日(水)
9:00～12:00、13:00～16:30
※土・日・祝日は除く

対象/矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町在住の18歳以上の方

申込方法/
エコパークしおや管理事務所へ直接お越しいただき、申込用紙に必要事項を記入の上、ご提出ください。

※電話、郵送、代理での申し込み不可。
※申込多数の場合は抽選。

※次回開催は、11月を予定しています。
申込・問い合わせ/
塩谷広域行政組合
エコパークしおや管理事務所



詳しくはこちら

(矢板市安沢 3640)
☎(53)7370

9月24日～30日は結核予防週間 年に1度は胸部X線検査を受けましょう!

●結核は昔の病気ではありません!
結核は、かつて「国民病」と恐れられ、死亡原因の第1位でした。その後、薬を飲めば治せる病気になりましたが、今でも多くの人が発病し、死に至る危険のある病気です。

●風邪のような症状、症状が出ないことも
結核の症状は、風邪とよく似ていて、咳や痰、微熱などです。しかし、高齢者の場合はそういった症状が出ず、何となくだるい・食欲がない・体重が減ってきた、といった症状のみのこともあります。それらの症状は自覚しにくいいため、高齢者の結核は早期発見が難しくなります。

●早期発見が重要です!

気になる症状が続いた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。また、何も症状がなくても、年に1度は住民健診などを利用して、胸部X線検査を受けることが大切です。早期発見することで、自分のためだけでなく、家族や周囲への感染を防ぐことにもなります。

問い合わせ/
栃木県北健康福祉センター
健康対策課感染症予防担当
☎0287(22)2679

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、イベント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

問い合わせ/
消費生活センター(くらし安全環境課)
☎(43)3621

譲ります

なし

譲ってください

・大人用自転車



椿の花斎苑

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)

お葬式のご相談賜ります(無料)

小さな葬儀社 ①
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785



図書館

開館時間／9：00～19：00
 休館日／9月7・14・28日(月)
 10月5・12・19・26日(月)～29日(木)
 貸出点数／全15点 貸出期間／2週間

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

図書館からのお知らせ

新着 DVD 紹介

図書館では名作からお子さま向けまでさまざまなジャンルのDVDを購入しています。今回購入した作品の一部をご紹介します。

- ◎ウォルト・ディズニー (前編・後編) ※ドキュメンタリー作品
- ◎五億円のじんせい
- ◎紅葉 名所絶景を訪ねて

★VHSからDVDへの買い替えもしています。
 ★その他、多数所蔵予定です。お楽しみに！

DVDをご利用の皆さまへ
 図書館が所蔵しているDVDは、著作権の許諾を受けたもので、一般に流通しているDVDよりも高額です。紛失・破損されますと、弁償になってしまうことがありますので、お取り扱いには十分お気をつけください。

◆新着図書

【一般書】 ★今月のオススメ

都道府県別ご当地ソング大百科
 合田道人 全音楽譜出版社
 ご当地ソングを、県民性なども加味しながら、ランキング形式で紹介。全国の音楽にまつわる名所や都道府県データ、主な方言なども掲載する。

老後に備えない生き方 岸見一郎
 外国人労働者の雇い方完全マニュアル 山田真由子
 フードテック革命
 戦争と郵便
 江戸のおんな大工 泉ゆたかな

【児童書】 ★今月のオススメ

牧野富太郎
 清水洋美 汐文社
 集めた標本は40万点。調べて分類し、名前をつけた植物が1,500種類。「日本の植物学の父」とよばれる牧野富太郎の94年にわたる人生を描く。

感染爆発 わけがわかる中学英語 仁木英之
 マギオ・ムジーク まつおかたつひで
 ベッドのなかはきょうりゅうのくに ほしのこども メム・フォックス など

文芸詩

村上 周司 選

涙 栗田 成子

人は何故泣くのでしょうか
 忍び泣き、むせび泣き
 すすり泣き、くやし泣き
 大泣きをする
 泣いた分だけ心の傷を癒す
 涙、涙、涙。
 滴はホホを伝って胸に消えてゆく
 迷路にだけは行かないで。

人は何故泣くのでしょうか
 もらい泣き、笑い泣き
 勝ち泣き、嬉し泣き
 大泣きをする
 泣いた分だけ人生を前進する
 涙、涙、涙。
 滴はホホを伝って胸に消えてゆく
 近路だけを選ばないで。

(評) この「涙」という詩は「泣く」という言葉をいろいろな感じかたでとらえて、それを詩的な表現力として、まとめた詩で、こうした感情の働きを詩に読んだのは、考えさせられるものがある。

11月号 作品募集 種目／短歌 期限／9月18日(金) *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

◆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…9月16日(水)
 ●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／9月7・28日(月)、10月5・19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
 →9月20日(日)、10月18日(日)
 ●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
 →9月26日(土)、10月26日(月)

◆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10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／9月11・25日(金)
 10月9・23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／9月2・9・16・23・30日(水)
 10月7・14・21・28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／9月2・9・16・30日(水)
 10月7・14・21・28日(水)
 各回13：30～

60歳以上の元気な仲間を求めています!

条件／矢板市在住で働く意欲のある60歳以上の方
 入会説明会／毎月1回
 14：00から2時間程度

農作業 除草作業 トイレ清掃

申込・問い合わせ／矢板市シルバー人材センター ☎(43) 6660 ~色々なお仕事があります~

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、記載の会議・イベント等は状況により中止または延期することがあります。予めご了承ください。

日	月	火	水				
新型コロナウイルス感染予防対策に伴う、イベント・行事などの中止・変更について 新型コロナウイルスの流行状況により、イベント・行事などが中止または変更になることがあります。 開催の有無など、詳しくは、各主催者までお問い合わせください。	まちなか保健室 健康増進課 ☎ (43) 1118						
	日時	場所	備考				
	7日(水)	9:00~17:00	健康増進課窓口	体組成測定なし			
	14日(水)	14:00~16:00	保健福祉センター	体組成測定可能			
19日(月)							
26日(月)	※9月1日現在 開催日程や場所は新型コロナウイルスの感染予防のため変更になることがあります。 最新の情報は、市公式アプリケーション「やいたぶ」または市ホームページで確認することができます。						
4	5 図書館・城の湯	6 心配	7 まちなか 延長窓口				
当番 かるべ皮膚科小児科医院 ☎ (43) 1210 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30~21:00	百歳健康教室 時間/10:00~11:00 ATM 健康体操 予 時間/10:00~12:00	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 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00	ハワイアダンス 予 時間/10:00~12:00				
11	12 図書館	13 心配	14 まちなか 延長窓口				
当番 山田クリニック ☎ (48) 1212 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30~21:00	ATM 健康体操 予 時間/10:00~12:00	人権相談 時間/9:30~12:00 場所/保健福祉センター2階日籍会議室 問合/総務課 ☎ (43) 1113 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00 やさしい手話教室 予 時間/14:00~16:00	介護相談会 予 時間/10:00~16:00 *利用料不要				
18	19 まちなか 図書館・城の湯	20 心配	21 延長窓口				
当番 橋本医院 ☎ (43) 0406 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30~21:00	百歳健康教室 時間/10:00~11:00 ATM 健康体操 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00	健康相談 時間/10:00~12:00 ハワイアダンス 予 時間/10:00~12:00 かんたん料理 予 時間/10:00~13:00				
25	26 まちなか 図書館	27 心配 図書館	28 延長窓口 図書館				
当番 かわしま循環器内科 ☎ (43) 5470 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30~21:00	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 絵手紙 時間/10:00~12:00 ATM 健康体操 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00 やさしい手話教室 予 時間/14:00~16:00					
認知機能簡易検査 高齢対策課 ☎ (43) 3896 ※9月18日(金)までに、電話でお申し込みください。 ※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。							
実施日	時間帯	場所	対象地区	実施日	時間帯	場所	対象地区
12日(月)	午前 午後	保健福祉センター	針生	29日(木)	午前 午後	ロビンシティ矢板公民館	ロビンシティ矢板
16日(金)	午前 午後	沢環境改善センター	沢	30日(金)	午前 午後	保健福祉センター	中
22日(木)	午前 午後	土屋公民館	土屋	11月2日(月)	午前 午後	成田公民館 豊田公民館	成田 豊田
23日(金)	午前 午後	保健福祉センター	館/川・幸岡・下太田 合会・木幡西	検査料金/無料 対象/おおむね60歳以上の方 *検査の所要時間は約20分です。			

木	金	土
1	2	3 矢板時間 12:00~7:45PM
音楽ではつらつ 予 時間/10:00~12:00 地域交流会 予 時間/13:30~16:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー (多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~
8	9	10 矢板時間 12:00~7:45PM
絵手紙 予 時間/10:00~12:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	卓球をしましょ (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 計10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー (多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~
15	16 法律	17 矢板時間 12:00~7:45PM
特別ケア体操 予 時間/10:00~12:00 コカリナ 予 時間/13:00~16:00	スポーツ吹矢 時間/10:00~12:00 はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー (多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~
22 心の健康	23	24 矢板時間 12:00~7:45PM
絵手紙 予 時間/10:00~12:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	あやとりしましょ (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 計10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー (多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~
29 図書館	30	31 矢板時間 12:00~7:45PM
戸外活動 (紅葉狩り) 予 時間/10:00~16:00 費用/2,000円程度 定員/10人	楽しい折り紙 時間/10:00~11:30 はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー (多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~
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) ※1CD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/9:00~12:00(月~金) 9:00~16:00(土) 利用料/1日100円 設備/輪投げ、囲碁、将棋、カラオケ、卓球など そのほかの講座/ ラージボール卓球(火・木 9:00~12:00) 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。	

2020
10
 October
 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 = 18:30~21:00
 ※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

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
後見 = 成年後見相談会 予
 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 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(くらし安全環境課内)
 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

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 = 18:30~21:00
※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

健診 健康相談

予約・問合/
子ども課 ☎(44) 3600

育児教室

新型コロナウイルス感染症
予防のため、本年度は休止と
なります。

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



日	月	火	水
<p>新型コロナウイルス感染予防対策に伴う、イベント・行事などの中止・変更について</p> <p>新型コロナウイルスの流行状況により、イベント・行事などが中止または変更になることがあります。 開催の有無など、詳しくは、各主催者までお問い合わせください。</p>			
<p>医療機関からのお願い</p> <p>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。</p> <p>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。</p>			
4	5 <small>休 図書館・城の湯</small>	6	7 <small>延長窓口</small>
<p>当番 かるべ皮フ科小児科医院 ☎(43) 1210 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 18:30~21:00</p>	<p>4 カ月児健診 受付/ 13:00~13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和2年5月生</p>	<p>乳幼児健康相談 予 受付/ 9:30~10:15 場所/ 保健福祉センター 内容/ 身体測定、健康・栄養・心理相談</p>	
11	12 <small>休 図書館</small>	13	14 <small>延長窓口</small>
<p>当番 山田クリニック ☎(48) 1212 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 18:30~21:00</p>		<p>えほんひろば&赤ちゃんのじかん 時間/ 10:00~11:30 場所/ 図書館</p>	
18	19 <small>休 図書館・城の湯</small>	20	21 <small>延長窓口</small>
<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 18:30~21:00</p>		<p>乳幼児健康相談 予 受付/ 13:30~14:15 場所/ 保健福祉センター 内容/ 身体測定、健康・栄養・心理相談</p>	
25	26 <small>休 図書館</small>	27 <small>休 図書館</small>	28 <small>延長窓口 休 図書館</small>
<p>当番 かわしま循環器内科 ☎(43) 5470 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 18:30~21:00</p>		<p>1 歳 6 カ月児健診 受付/ 12:50~13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成31年4月生</p>	<p>3 カ月児健診 受付/ 13:00~13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和2年7月生</p>
<p>知っ得! 子育て情報 子ども課 ☎(44) 3600</p> <p>市ホームページには、意外と知らない、知っておくためになる子育て情報や子ども向けイベントなどをまとめた特設ページがあります。</p> <p>詳しくは、こちらを Check!!</p>  			

木	金	土
1	2	3 <small>矢板時間 12:00~76:4M</small>
		<p>おはなしのじかん 時間/ 14:00~15:00 場所/ 図書館</p>
8	9	10 <small>矢板時間 12:00~76:4M</small>
<p>えほんひろば 時間/ 11:00~12:00 場所/ ココマチ こどものひろば</p> <p>10 カ月児健診 受付/ 12:50~13:10 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和元年12月生</p>		<p>おはなしのやかた 時間/ 10:30~ 場所/ 泉公民館 時間/ 14:00~ 場所/ 片岡公民館</p>
15	16	17 <small>矢板時間 12:00~76:4M</small>
<p>3 歳 6 カ月児健診 受付/ 12:50~13:10 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成29年4月生</p>		<p>ポットタイム 時間/ 14:00~15:00 場所/ 図書館</p>
22	23	24 <small>矢板時間 12:00~76:4M</small>
29	30 <small>休 図書館</small>	31 <small>矢板時間 12:00~76:4M</small>



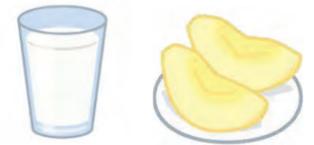
元気でいるために気を付けたいポイント

～高齢者の低栄養～

年齢とともに、さまざまな理由で必要な栄養がとれなくなることがあります。特に、筋肉のもとになる「たんぱく質（肉、魚・卵・大豆製品など）」は、「かむ力」や「消化する力」が衰えることで敬遠しがちになり、摂取量が不足する方がいます。

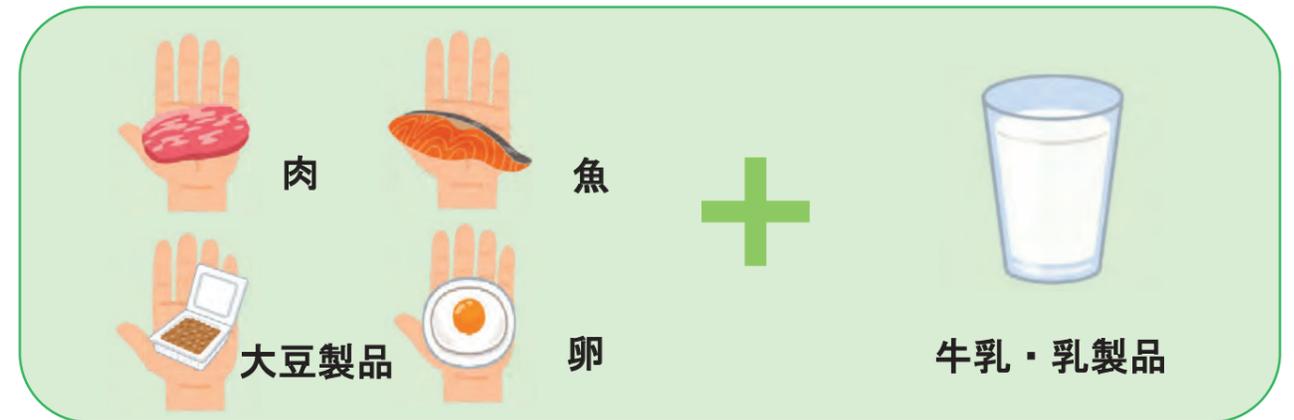


主食（ごはん、パンなど）、主菜（肉、魚料理など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）を意識してそろえるとバランスが整いやすくなります。



1日のどこかで
乳製品と果物を

たんぱく質量の1日分の目安



バランスよく栄養をとるためのコツ

1日の食事の中で以下の10品目をまんべんなく食べるようにすると、さまざまな栄養をとりやすくなります。

◇◆10品目チェック表（1日の食事内容をチェック！）◆◇

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 卵 | <input type="checkbox"/> 海藻 |
| <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜 | <input type="checkbox"/> いも |
| <input type="checkbox"/> 果物 | <input type="checkbox"/> 油類 |
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | <input type="checkbox"/> 大豆や大豆製品 |
| <input type="checkbox"/> 肉類 | <input type="checkbox"/> 魚介類 |

食べられない時の工夫

- 味が薄い
→しょうが、こしょう、酢、とうがらしなどの香辛料を使う
- むせる・飲み込みづらい→片栗粉などでとろみをつける
- 肉などが固く食べにくい→ひき肉や薄切り肉を使う
- 作るのが面倒
→缶詰、レトルト、冷凍食品、市販のお惣菜を利用する
(塩分や肉・野菜などのバランスを意識して選ぶ)
- 風邪などで体調が悪く食欲がない
→どうしても食事がとれない時は、栄養ゼリーなどを活用する
(まずは主治医に相談を)

※栄養指導が必要な方は、主治医にご相談ください。

矢板市高齢対策課 ☎ (43) 3896



78歳以上の高齢者の方へ 新型コロナウイルス感染予防グッズ等を配付します

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対しまして、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の感染予防のため、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、市からささやかですがお祝い品としてマスクや石鹸などの詰め合わせを送付いたしますので、感染予防にお役立てください。

対 象／昭和17年4月1日以前に生まれた方で、令和2年8月1日現在、矢板市に住所がある方

配付方法／令和2年9月中にご自宅に郵送します。

※市内の特別養護老人ホーム入所者は、施設で配付します。



敬老の日 おめでとうございます
お体を大事に、これからもずっと元気で
お過ごしください

問い合わせ／矢板市高齢対策課 ☎43-3896

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。

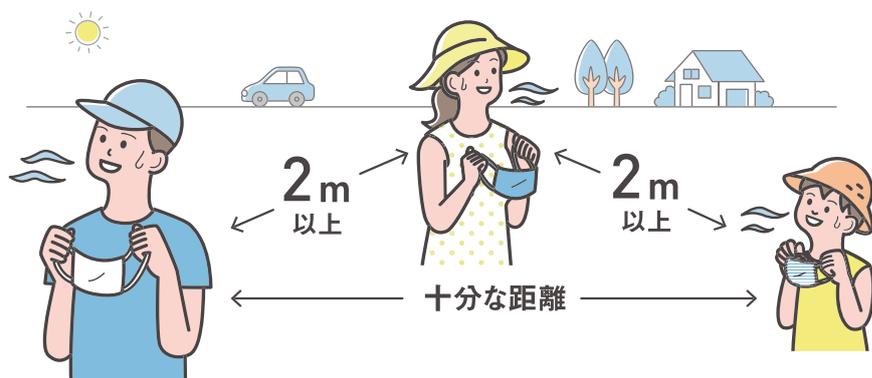
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「コロナ感染予防」を両立させましょう。



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!



屋外で

人と2m以上

(十分な距離)

離れている時

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

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☆クッキング GOOD



～ かぼちゃのポタージュ ～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材 料

- ・かぼちゃ……………400g
- ・玉ねぎ……………1/2 個
- ・バター……………10g
- ・水……………400ml
- ・コンソメキューブ…1 個
- ・牛乳……………200ml
- ・塩……………小さじ 1/2
- ・こしょう……………適量
- ・生クリーム……………適量

作り方

- ①かぼちゃの皮と種を除き、1cmの幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒める。かぼちゃ、水、コンソメキューブを加え、加熱する。沸騰したらあくをすくい、かぼちゃが柔らかくなるまで中火で煮込む。
- ③②をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に移す。
- ④牛乳を加え中火にかけ、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤温めたスープ皿に盛りつけ、生クリームを加えて完成。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

先日、就寝中にブーンという嫌な音で起きた私。案の定、蚊にさされ…とてもかゆく悔しい私は、今回は絶対に負けられない戦いと思い、殺虫剤という武器は使わず正々堂々、拳を交えて撃退することに。見事、蚊をパチンと一撃。倍返しできました。(チャーリー)

表紙の写真となった打ち上げ花火は、3密を避けるため場所は非公表で行われました。見ることができなかつた方に楽しんでいただければと市の公式YouTubeに動画を掲載していますので、矢板の夜空を彩った美しい花火をぜひご覧ください。(こっこ)

認知症と聞くと高齢者になるものと思いませんか？認知症の原因にはアルツハイマー病や脳血管障害などがありますが、その病気の根源は生活習慣にあると言われてます。40代になったら元気な高齢者になるために生活習慣を考えてみませんか？(おじやる)

長女が、ヘチマの苗を持ち帰ってきたため、庭に植えることに。つるはどこまでも伸び、あちらこちらに実るヘチマ。眺めているうちに、私も、小学生の頃、ヘチマを育てていたことを、ふと思い出しました。さて、実ったヘチマをどうしようかなど悩み中…。(ぺんぺん草)

窓口延長日を水曜日に変更し再開します

市では、毎週月曜日に実施している窓口延長を、新型コロナウイルス感染拡大防止のため4月20日より9月30日まで一時休止しておりますが、延長日を水曜日に変更し、10月から一部の業務について再開します。

市民の皆さまには再開まで引き続きご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

窓口延長日／10月以降の毎週水曜日 17:15～19:00

※水曜日が祝日の場合は翌日。

※12月29日～1月3日を除く。

※窓口の状況によりお待ちいただくことがあります。時間に余裕をもってお越しください。

そのほか／

矢板市ではマイナンバーカードを利用して住民票や印鑑登録証明書、所得証明書・住民税決定証明書が全国のコンビニエンスストアで取得できる「コンビニ交付サービス」を導入しています。ぜひご利用ください。

※利用可能時間／6:30～23:00(12月29日～1月3日、機器メンテナンス時を除く)

問い合わせ／総合政策課 ☎(43)1112

延長する窓口および受付業務／

【市民課】 ☎(43)1117

- ・住民票の写し交付
- ・戸籍の附票の写し交付
- ・印鑑登録業務
- ・身分証明書交付
- ・戸籍全部・個人事項証明(戸籍謄抄本)交付
- ・除籍及び改製原戸籍謄抄本交付
- ・住民票記載事項証明交付
- ・住民異動届
- ・印鑑登録証明書交付
- ・戸籍届受付業務

《要予約》

- ・マイナンバーカード交付
- ・旅券交付

【税務課】 ☎(43)1115

- ・納税証明書交付
- ・非課税証明書交付
- ・住民税決定証明書交付
- ・評価証明書交付
- ・納税相談業務
- ・課税証明書交付
- ・所得証明書交付
- ・公課証明書交付
- ・税収納業務



詳しくはこちら