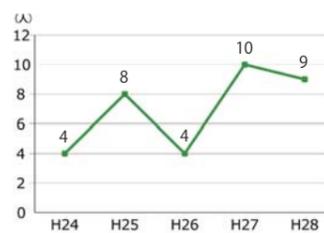


すこやか矢板 21 シリーズ ㉑ ～休養・心の健康～
みんなで守る大切ないのち～9/10は世界自殺予防デー・9/10～16は自殺予防週間～

矢板市の自殺者は、生活習慣病（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

年代	第1位	第2位	第3位
10代	悪性新生物 交通事故	—	自殺
20代	自殺	悪性新生物	心疾患 交通事故
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28年）



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。

うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。15人に1人は、一生のうち一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う病気です。

【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。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 24時間 ☎028(643)7830

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

- 市保健福祉センター ☎(43)1118
日時／10月9日(火)、平成31年2月12日(火)
いずれも13:30～15:30
- 県矢板健康福祉センター(市武道館北側)
☎(44)1297
日時／9月27日(木)、11月27日(火)
平成31年1月24日(木)、3月26日(火)
いずれも13:30～15:30

【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・薬物に関すること、など

9月1日(土)～10日(月)
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恐れがあり、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、落下などによる事故が起こる恐れがあります。看板等の管理者は、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／都市整備課 ☎(43)6213

9月10日は下水道の日 ～未来へとぼくらがつなぐ下水道～

(平成30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



9月21日(金)～30日(日)
秋の交通安全市民総ぐるみ運動

運動の基本 子どもと高齢者の交通事故防止

運動の重点

- ①子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
社会全体で子どもを見守りましょう。運転に不安を感じた高齢者には、声掛けや支援制度を活用し、事故防止につなげましょう。
- ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
歩行中、自転車乗車中は、反射材を着用し、自転車は前照灯の点灯を徹底しましょう。また、日が沈む前からの着用・点灯を心がけましょう。
- ③全席シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
後部座席でも必ずシートベルト！車内全員の命を守るため、全席でシートベルトの着用をしましょう。

④飲酒運転の根絶

「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、乗る人に飲ませない」を徹底しましょう。

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「夜間走行時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、歩行者などを少しでも発見しましょう。

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

あなたは犬の飼い主として
 守っていますか？

犬の飼い主には、次のことが義務付けられています。

飼い始めた日	【犬の登録】犬の生涯一回、1件3,000円 犬を飼い始めた日(生後90日以内の犬は、生後90日を経過した日)から30日以内に登録してください。 ※【犬の登録】(狂犬病予防注射済票の交付)はくらし安全環境課、市が委託する動物病院で申請できます。
飼い主や住所が変更になったら	【狂犬病予防注射済票の交付】1件550円 生後91日以上は、年に一度、狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けてください。注射済証が発行されたら、注射済票交付の手続きを行ってください。 犬の所在地や所有者(氏名や住所)が変更になった場合は、「犬の登録事項変更届」をくらし安全環境課に届け出てください。 (注意)転入時は、前居住地で交付された鑑札を添付してください。矢板市の鑑札を交付します。(無料)転出時は、転出先の市町村で手続きしてください。
迷子になったら	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。
亡くなった日	くらし安全環境課に届け出てください。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43)6755

募集 犬・猫との
 ふれあいしつけ教室

日時／10月7日(日)9:00～12:00 *小雨決行
 場所／高根沢町「情報の森とちぎ」中央広場
 内容／長寿犬表彰式、獣医師体験、動物健康・しつけ相談、ドッグショー、しつけ教室 など

♪ペット写真を募集します♪
 ふれあいしつけ教室の「わが家のペット自慢写真展」で展示する写真を募集します。ぜひ、ご応募ください。
 写真規格／2L版 *合成加工は不可
 応募方法／
 9月20日(木)までに、「プリントした写真」と「応募用紙」を同封のうえ、直接または「〒329-2192(住所不要)矢板市くらし安全環境課」へ郵送でご応募ください。
 ※応募用紙は、窓口と市ホームページにあります。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43)6755
 塩谷郡市動物愛護連絡協議会事務局
 ☎028(681)1126



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す。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。



*参加にあたっては、サロン代表者の方、既に参加されている方等にお問い合わせください。

【きらきらサロン実施団体等】

行政区等単位対象

荒井行政区・大槻きらきらサロン・片岡寿会・片岡四行政区・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（本町）・NPO ワーカーズコープ（長井）・六区ひまわり会・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

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

ごみの焼却は禁止です！

家庭などから出るごみを焼却する行為（野焼き）は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。法に反してごみの野外焼却をした場合、5 年以下の懲役もしくは 1,000 万円以下の罰金、またはこれらが併科されます。防止へのご協力をお願いします。

ごみの焼却が行われると

- ・すずやにおいなど、近所へ迷惑がかかります。
- ・発生した煙が交通の支障になります。
- ・飛び散った火の粉が近隣火災の原因になります。
- ・ダイオキシンなどの有害物質が発生します。

問い合わせ/くらし安全環境課 ☎(43) 6755

募集 シルバースポーツ大会



今年も参加しやすい競技を予定していますので、生かすづくり、体力づくり、仲間づくりのために、楽しい 1 日を過ごしてみませんか？

競技参加者の賞品はもちろん、応援の方にも参加賞を用意してお待ちしております。

日時/10月18日(木) 9:00～ *雨天時は、翌日に順延

場所/矢板運動公園 陸上競技場

対象/市内在住でおおむね 60 歳以上の方

*シニアクラブ会員以外の方も参加できますので、地元シニアクラブに参加申込をお願いします。

問い合わせ/高齢対策課 ☎(43) 3896

社会福祉協議会 ☎(44) 3000

住宅・土地統計調査

「住宅・土地統計調査」は住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約 370 万世帯、矢板市では約 2 千世帯を対象に行われます。

10 月 1 日の調査日にあわせて、9 月中旬ごろから調査の対象となったお宅に、栃木県知事から任命された調査員が調査票を持って伺いますので、調査票へのご記入、またはインターネットでの回答をお願いします。

- 調査票に記入した内容については、統計法に基づき秘密を厳守いたしますので、正確な記入をお願いします。
- 必ず調査員証（写真付き）を持って訪問します。

問い合わせ/総合政策課電算統計班 ☎(43) 1170

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、ポールを使うため、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1日(月)	9:45～11:30	⑤ 11月12日(月)	10:00～11:30
②	10月15日(月)	10:00～11:30	⑥ 11月26日(月)	10:00～11:30
③	10月22日(月)	10:00～11:30	⑦ 12月3日(月)	10:00～11:30
④	10月29日(月)	10:00～11:30	⑧ 12月10日(月)	9:45～11:30

場所/長峰公園

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(火)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 介護入門研修ステップアップ講座

住み慣れた地域で、いつまでも安心して生活できるよう、生活支援の仕方や介護にかかる研修を実施します。修了後、介護施設や地域サロンで活動をしてみませんか。

		日時		
①	10月3日(水)	9:30～16:00	⑥ 10月25日(木)	9:30～16:00
②	10月9日(火)	13:30～16:00	⑦ 10月30日(火)	13:30～16:00
③	10月12日(金)	13:30～16:00	⑧ 10月31日(水)	9:30～16:00
④	10月17日(水)	9:30～12:00	⑨ 11月6日(火)	13:30～16:00
⑤	10月23日(火)	13:30～16:00		

場所/きずな館(社会福祉協議会)ほか

内容/福祉、介護についての基礎知識と技術・高齢者の理解と支援・生活援助・介護施設実習・地域サロン体験など

対象/市内在住のおおむね 50 歳以上で、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/

9 月 18 日(火)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

募集 園芸作物振興支援事業補助金

収益性の高い園芸作物の振興を図るため、新規作物の導入や規模拡大を図る場合の園芸用機械の購入、または園芸施設の整備に係る費用の一部を補助します。

対象/

- ・市内在住の農業経営者、または認定新規就農者
- ・市内で継続的に園芸作物の規模拡大に取り組む方
- ・補助対象者と生計を一にする方全員が市税等の滞納をしていないこと

対象園芸作物/いちご、春菊、トマト、うど、ねぎ、花き

補助金額/

機械や施設の補助対象経費の 1/2 以内(上限 100 万円)

そのほか/

- ・国、県などの補助金対象とならないものに限りません。
- ・消費税、工事費は対象経費になりません。

詳しくはお問い合わせください。

申請・問い合わせ/農林課 ☎(43) 6210

中古車委託販売

車・バイク・農機具の委託展示販売いたします。
(車を売りたい方、お気軽にお問い合わせください。)

フリーマーケット

【問い合わせ】

★出店者募集★
第2・4日曜日開催中!!

リサイクル新世界
☎080(4732)0427

出張・カウンセリング

=総合こころの相談室= 矢板

★心の健康★学校の悩み★LGBT
★シニア生活★経営管理 など(初回無料)

NPO 法人 栃木県カウンセリング協会会員
統合心理カウンセラー 高野幸夫

矢板市鹿島町 12-28
tel : 090-3243-7581
e-mail : takano900@gmail.com

開催 バリアフリー映画上映会

視覚や聴覚に障がいをお持ちの方も、映画を楽しめるバリアフリー映画上映会を開催します。

日時／10月11日(木) 13:30～15:45

*バリアフリー映画とは…
映画の場面を音声ガイドや字幕で説明するので、どなたにでもお楽しみいただける映画のことです。

場所／文化会館 小ホール

※会場には、車椅子でご入りいただけます。

上映作品／春との旅

そのほか／

- ・入場無料。申し込みは必要ありません。
- ・障がいの有無や年齢にかかわらず、ご覧いただけます。
- ・通常の映画と異なり、音声ガイドと字幕がつきますので、ご了承ください。

問い合わせ／矢板公民館 ☎(43) 0469

*月曜・祝日休館

矢板市立図書館 ☎(43) 5661

*月曜休館(祝日の場合は開館)

開催 郷土資料館企画展 「埴輪と鏡～矢板市の古墳時代～」

「前方後円墳」の名付け親は誰でしょう？実は、栃木県出身の蒲生君平が使い始めました。

今年は蒲生君平生誕 250 年という節目の年になることから、今回の展示では「古墳」にスポットをあて、代表的な遺物である鏡や埴輪の世界をご紹介します。

そしてなんと！？普段は県立博物館に所蔵されている境林古墳出土の埴輪も帰郷します！

ぜひお越しいただき、学校で習う埴輪や鏡の大きさを体感してみてください。

日時／9月23日(日)～11月4日(日)

10:00～16:00

場所／郷土資料館 多目的ホール

入場料／無料

そのほか／この企画展は栃木県立博物館の地域移動博物館を活用しています。

問い合わせ／郷土資料館 ☎(43) 0423

*月曜休館(月曜が祝日の場合は、翌日休館)



鹿が描かれた埴輪 (宇都宮市出土)

開催 議会報告会・意見交換会

申し込みは不要ですので、ご都合のよい会場にお越しの上、皆さまのご意見をお聞かせください。

日時・場所／いずれも19:00～21:00

10月10日(水) 泉公民館 集会室

10月11日(木) 片岡公民館 コミュニティホール

10月12日(金) 文化会館 小ホール

内容／

①議会報告

平成 29 年度決算審査などについて報告します。

②意見交換

意見交換は、広く皆さまの意見を伺うため、付箋と模造紙を使つてのグループワークを予定しています。

【3会場共通テーマ】「人口減少対策について」

【地域別テーマ】

- ・泉会場 「観光振興について」
- ・片岡会場 「子育てしやすい環境づくりについて」
- ・矢板会場 「空き家等対策について」

問い合わせ／議会事務局 ☎(43) 6216

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30日(日) 9:30～11:00

集合場所／八方ヶ原大間々駐車場(9:30集合)

必要なもの／

作業に適した服装、剪定ばさみなど

申込方法／

9月21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40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／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



開催 健康ひろば 10月まで延長!

さまざまなニュースポーツをご自身のペースで体験いただけます。新しいスポーツを始めたい、体を動かしたい…ぜひ、お気軽に参加ください!

日時／毎週水曜日 19:30～21:00

※9月12日(水)は休み

場所／市体育館

対象／小学生～一般の方

定員／各回 30人程度

参加費／100円

講師／矢板市スポーツ推進委員

持ち物／タオル、体育館シューズ、飲み物など

問い合わせ／

生涯学習課スポーツ推進班 ☎(43) 6218

つつじの郷やいた花火大会 2018 交通規制のお願い

「つつじの郷やいた花火大会 2018」の開催にあたり、大会会場(市文化会館周辺)および道路の交通規制を実施します。地域住民の方々には、ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

日時／10月13日(土) *荒天時は14日(日)に順延 18:30～花火打ち上げ

そのほか／

当日までにタイムスケジュール、指定駐車場、規制内容等が変更となる場合がございます。最新情報については、やいた花火大会ホームページをご確認ください。

花火大会交通規制案内



●協賛のお願い

企業、個人を問わず、1口1,000円から、大会運営のための協賛金を募集しています。

●道の駅やいたをご利用の方

10:00～21:00の間、車両などの乗り入れはできません。また、花火大会開催中は休業、休館します。(※トイレは24時間使用可能です。)道の駅代替施設として、長峰公園の駐車場・トイレ、または、矢板運動公園の駐車場・トイレ(陸上競技場駐車場わき)をご利用ください。

●図書館をご利用の方

市役所敷地内に専用駐車場を設けますので、そちらをご利用ください。

問い合わせ／

やいた花火大会 2018 実行委員会事務局(市商工会内)

☎・FAX (43) 1755

HP http://www.yaita.info/_hanabi

開催 だし 山車巡りスタンプラリー

市制施行 60 周年を記念して、矢板 2 区、3 区、4 区、5 区、6 区、末広町の山車を巡るスタンプラリーを実施します。今回は、「つつじの郷やいた花火大会 2018」の開催にあわせて、毎年 7 月の八坂祭などでお披露目される山車とお囃子を特別に披露します。

また、お囃子体験や山車に乗っての記念撮影会など、貴重な体験もできますので、ぜひご参加ください。

日時／

10月13日(土) *荒天時は14日(日)に順延

9:00～14:00 山車巡り

14:00～15:30 抽選会(生涯学習館ロビー)

参加方法／

スタンプラリー台紙は新聞折り込みなどで配布予定です。

そのほか／

- ・どなたでも無料でご参加いただけます。
- ・山車の場所はスタンプラリー台紙をご確認ください。
- ・お披露目、体験の時間は行政区ごとに異なります。
- ・抽選会は景品が無くなり次第終了です。

申込・問い合わせ／

商工観光課 ☎(43) 6211



9月9日受付開始 先着110名 震災から7年。この機会に是非。

スマホで申し込みOK 優先年齢は5歳～26歳

9027

関東子ども健康調査基金による検査 人数は7月8日現在で、のべ9027人。

申込用URL <https://goo.gl/xmijiz>

甲状腺エコー検査 @矢板市

11月10日(土)・11日(日)片岡公民館 2階

●予約制：当日受付は行いません。事前にお申込みください。

ココマチ1階に申込書を配置しています

お問合せ：甲状腺エコー検査矢板実行委員会 ☎080-6544-2427(井田)

募集 勤労青少年ホーム講座（後期）

対象／市内に在住・在勤している青少年（40歳未満）
 ※ただし、定員に余裕があれば40歳以上の方も可
 （原則2講座まで）
 開催期間／10～3月
 受講料／無料（ただし、教材費は受講生負担）

申込方法／9月5日（水）8:30～19:00（土・日・祝日は17:00まで）から、直接窓口でお申し込みください。その際、今年度初めての利用者は利用年会費1,000円がかかります。
 ※40歳以上の方の申込受付は9月10日（月）からです。
 申込・問い合わせ／勤労青少年ホーム ☎（43）8210

講座名	講師	内容	日時	定員
① エンジョイダンスエアロ	斎藤 史子先生	ダンス系をベースに、燃焼系・筋肉コンディショニング・ストレッチをバランス良く取り入れて進めます。	毎週月曜 18:45～19:45	20人
② ゴルフ	赤羽 弘光先生	ルールやマナーを含め、ゴルフ全般を学びます。	第1～3月曜 19:00～21:00	30人
③ トラベル英会話	英会話学校講師	英語の基礎や、旅行先で出会うシーンごとの、英会話を学びます。	第1～3火曜 19:00～21:00	12人
④ エクササイズボクシング	小林 忠先生	ボクシングの動きを取り込んだエクササイズで、心と体の健康を保ちます。	第1・3火曜 19:00～20:30	12人
⑤ 着付	青木 敏子先生	浴衣から太鼓結びまで実技中心に学びます。	第1～3木曜 19:00～21:00	10人
⑥ プログラミング	池澤 一廣先生	プログラムを作る楽しさを一緒に体験しませんか？パソコンが初めてでも、予備知識・PCがなくてもOK！	第1・3木曜 19:00～21:00	10人
⑦ 花をいける	石塚 敦子先生	フラワーアレンジメントの技術を用いて、季節に合わせた花を自分らしくいけることを学びます。	第3金曜 19:00～21:00	10人
⑧ ヨガ	鈴木真樹子先生	さまざまなポーズを行うことで、心身の調整力、柔軟性を高めていきます。	第1～3金曜 19:00～20:30	20人
⑨ カンフーフィットネス（気功）	関口 範満先生	健康で元気な体と心、集中力と落ち着いた平常心を養います。	第1～3土曜 10:00～11:30	20人
⑩ やさしいストレッチ	阿久津あすか先生	体を動かし、運動不足を解消します。	第1～3土曜 14:00～15:30	20人

募集 第1回登山教室

日時／9月29日（土）市役所5:30集合、出発
 行先／群馬県四阿山（日本百名山 標高2,354m 中級レベル）
 対象／市内に在住・在勤・在学している方
 定員／22人 ※若干の増減あり
 参加費／8,000円（バス代、高速代、保険料、入浴代等を含む）
 ＊説明会で集金します。

【説明会】
 9月26日（水）19:00～生涯学習館 研修室（1）

申込方法／9月21日（金）までに、「登山教室参加希望」と明記し、住所、氏名、性別、年齢、電話番号を記入の上、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。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／葵観光（栃木県知事登録旅行業 第2-682号）
 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
 〒329-2746 那須塩原市四区町743-14 葵観光
 ☎（37）7339 FAX（37）7886

募集 健康ウォーキング

健康づくりみどりの会によるウォーキングを行います。今年も市内をウォーキングします。あなたもぜひ参加してみませんか？

日時／10月28日（日）片岡公民館9:30集合
 10:00出発、12:30片岡公民館解散予定
 コース／すこやか矢板ウォーキングマップの片岡地区コース
 ※スタートとゴール地点は片岡公民館
 ※荒天時は、片岡公民館のコミュニティーホールで体操をする予定です。
 対象／市内在住の小学生以上
 定員／50人
 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。
 ・やいた健康ポイント事業、お元気ポイント事業の対象となります。
 申込方法／9月10日（月）～10月10日（水）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



募集 季節の料理教室 秋の編

旬の食材を使っておいしいお料理を作ってみませんか？
 日時／10月16日（火）10:00～12:30
 場所／片岡公民館 調理室
 内容／
 ・厚揚げと豚肉の中華味噌炒め
 ・コールスローサラダ
 ・炊き込みごはん
 ・季節のデザート（カボチャのようかん）



定員／20人 ＊先着順
 参加費／400円（材料費）
 講師／長嶋 孝子先生
 持ち物／エプロン、三角巾、米0.5合
 申込方法／9月18日（火）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 プロが教えるパン教室

おいしいパンを手作りしてみませんか？
 日時・内容／全3回 9:30～13:00
 ①10月19日（金）ブルーベリーブレッド
 ②11月9日（金）じゃがいもブレッド
 ③12月14日（金）にんじん食パン
 場所／片岡公民館 調理室 定員／20人 ＊先着順
 参加費／3,500円（材料費3回分）
 ＊初回に集金します。



講師／野村 みどり先生
 持ち物／エプロン、三角巾など髪を覆うもの、持ち帰りの容器や袋、筆記用具（持っている方：めん棒、ゴムべら、パンマット、スケーパー、パン型）
 申込方法／9月18日（火）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 トレセンピラティス教室（後期）

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

日時／10月2日（火）～平成31年2月26日（火）の毎週火曜日（全20回）
 10:30～1時間程度
 場所／10～12月 農業者トレーニングセンター（片岡）
 1～2月 農村環境改善センター（沢）
 定員／30人 ＊応募者多数の場合は抽選
 参加費／1,000円（後期20回分）
 講師／斎藤 史子先生
 持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物
 申込方法／9月15日（土）～19日（水）8:30～19:00（※火曜日は17:00まで）に、直接お申し込みください。
 申込・問い合わせ／農業者トレーニングセンター ☎（48）0680

募集 トレセンヨガ教室（後期）

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

	日時	
木曜コース（計20回）	10月4日（木）～平成31年2月28日（木）の毎週木曜日（年末年始は除く）	13:30～1時間程度
金曜コース（計20回）	10月5日（金）～平成31年3月8日（金）の毎週金曜日（年末年始は除く）	10:45～1時間程度

場所／10～12月 農業者トレーニングセンター（片岡）
 1～3月 農村環境改善センター（沢）
 定員／各30人 ＊申込多数の場合は抽選。重複申込不可。
 参加費／1,000円（後期20回分）
 講師／上田 時子先生
 持ち物／ヨガマットまたはバスマット（なるべく厚めの物）
 申込方法／9月15日（土）～19日（水）8:30～19:00（※火曜日は17:00まで）に、直接お申し込みください。
 申込・問い合わせ／農業者トレーニングセンター ☎（48）0680

一期一会を大切に
小さな葬儀社

家族葬ホール 矢板ホール
ゆったりホール 椿の花斎苑

☎0287(48)6785 (365日24時間対応)

会員様も
会員でない方も
お待ちしております!!

人形供養祭
11月18日(日)開催決定

【人形供養品で預かれるもの】
小さな葬儀社へお持ちください。
人形・ぬいぐるみ、預かります。
（注意）ケースははずして下さい。
（供養料はお気持ちで大丈夫です）

小さな葬儀社
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

駐車場有