

広報やいた City of Yaita Public Relations NO.1135

2021

YAITA 7



特集

熱中症に負けない夏



広報やいた7月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 熱中症に負けない夏
- 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 (6月1日現在)

31,568人 (△31)
 男 15,672人 (△9)
 女 15,896人 (△22)
 13,271世帯 (4)
 出生 15人
 死亡 35人
 転入 41人
 転出 52人
 ()内は5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、ぴっころ保育園で行われた「水遊び」の様子を撮影したものです。雲一つない青天に恵まれ、最高気温30℃の真夏日を記録したこの日、0歳児から5歳児までの園児約120人は、小型プールやホースから出る水で水浴びをしたり、シャボン玉を作ったりするなど、びしょ濡れになりながら夢中で楽しんでいました。

園児は「今日は暑かったので、水が冷たくてとても気持ちよかった。水遊びは楽しいので、毎日やりたい!」と、着替えをしながら笑顔で話してくれました。



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(ふりがな)②性別③お住まいの行政区などを、「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



りん めい
上町 平山 凜 ちゃん・芽依 ちゃん



ゆり はると
木幡 藤野 結梨 ちゃん・晴大 くん

「7月は、熱中症が増えてきます。」

熱中症に負けない夏



梅雨が明けると気温がグングン上昇し、熱中症の危険性が高まります。

特に7月後半からは、矢板市を含む塩谷広域管内においても熱中症での救急搬送が増える傾向があり、注意が必要です。

今号では、熱中症の正しい知識とその対処方法などについて、各専門家にお話を伺いました。

今一度、意識を見直し、熱中症にかからないよう予防を心掛けてください。

そして、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

そもそも、熱中症ってなんですか？



矢板市医師団 団長
後藤医院 院長
後藤 哲郎
Tetsuro Goto

「気温や湿度が高い中で、体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。誰でもかかる危険性があります。」

主な症状としては、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気、倦怠感などがあげられ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、さまざまな症状を引き起こします。7月の梅雨明けの時期は、体が暑さに慣れていないため熱中症のリスクが高まります。熱中症は気を付けていないと、誰でもかかる危険性があります。特に、暑さや水分不足を感じにくい高齢者や体温調節機能が未発達な子どもは重症化しやすいので注意が必要です。

下記のような症状があったら、熱中症を疑いましょう。

▶主な熱中症の症状

重症度	症状
軽度	めまい、立ちくらみ、こむら返り、手足のしびれ
中度	頭痛、吐き気、体がだるい（倦怠感）、集中力や判断力の低下
重度	意識障害（受け答えや会話がおかしい）、けいれん、運動障害（普段通りに歩けない、体が熱い）

熱中症とびっくす

マスク熱中症に注意！

新型コロナウイルスの感染を防ぐため、マスク着用などの新しい生活様式の実践が求められています。

しかし、マスク着用により体内に熱がこもりやすくなるなど熱中症にかかるリスクが高まります。



熱中症予防に！手のひら冷却

効率よく体を冷やす方法としてオススメなのが「手のひら冷却」です。末端に流れる血液を冷やすことで、その血液が体の中心に戻っていくため深部体温を下げる効果があります。

方法は手のひらを10℃程度の冷たい水で約10分冷やすだけです。



冷えたペットボトルを握るだけでもOK！

▶「こんなときは」マスクを外しましょう

屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合は、マスクを外しましょう。

マスクを着用しているときは、荷物のかかる作業や運動をさけましょう。また、周囲の人のとの距離を十分に確保したうえで適宜マスクを外して休憩をとりましょう。



▶症状があるときは、首・脇の下などを冷やす

「手のひら冷却」は、熱中症の症状が出る前の予防法です。すでに熱中症が疑われる症状がある場合は、手のひらだけでなく、首・脇の下・脚の付け根を含めた全身を氷のうなどで速やかに冷やすことが重要です。



熱中症のときに冷やすところ

もし、熱中症かなと思ったら？



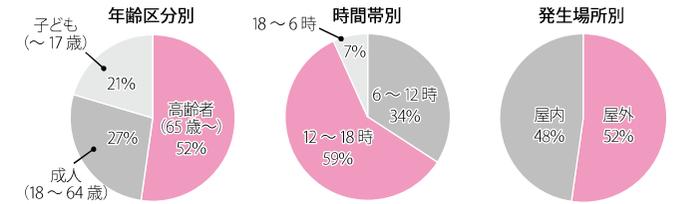
塩谷広域行政組合 矢板消防署
第2警防担当 救急グループリーダー
佐藤 由展
Yoshinobu Sato

「すぐに応急処置を行い、医療機関を受診しましょう。自力で水が飲めない、意識がない場合は救急車を！」

令和2年度の塩谷広域管内での熱中症搬送件数は44件で、その搬送状況を見ると下表のとおり高齢者が半数を占め、午後の時間帯が約6割に上り、屋内でも熱中症にかかる危険性が高いことが分かります。

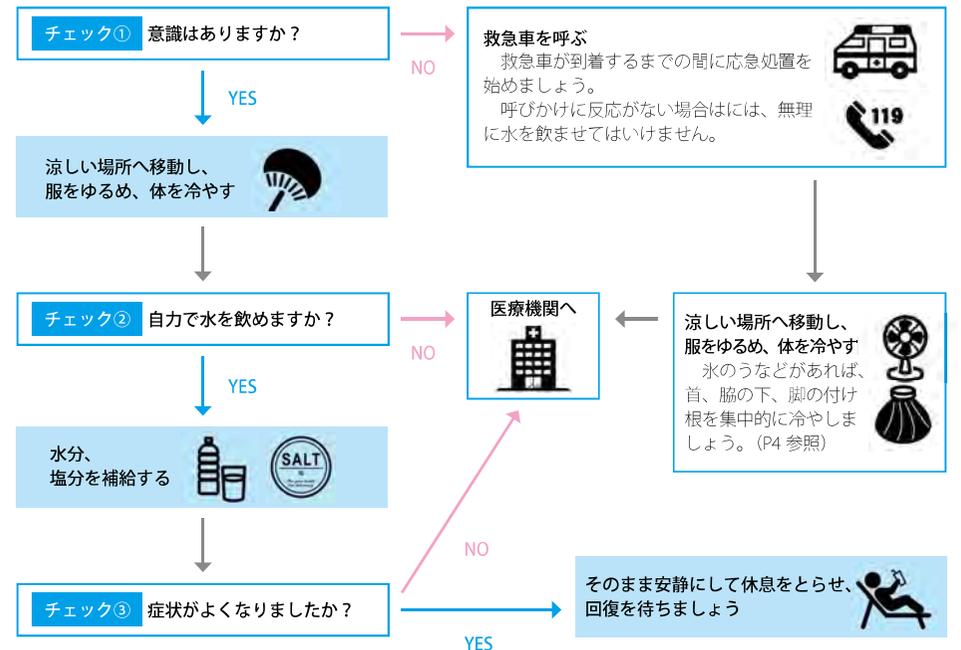
熱中症は命に関わる危険な症状ですので、甘く見てはいけません。応急処置の方法については、下記を参考にしてください。

▶令和2年度塩谷広域管内の熱中症搬送状況



熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症かもしれないと思ったら・・・。
落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。



熱中症は予防が大切！気を付ける5つのポイントを紹介します♪

① こまめに水分、しっかり栄養

「のどが乾く前に、飲む。」

大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も摂りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。寝る前のコップ1杯の水も忘れずに！

▶経口補水液の作り方

【材料】

- 水 500cc
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1/3
- レモン汁 大さじ1/2

【作り方】

水に、砂糖と塩を入れ溶かし、最後にレモン汁を混ぜて完成！

② 暑さに備えた体づくり

「上手に、汗をかく。」

本格的な夏に備え、運動して暑さに慣れることも大切です。朝や夕方のウォーキングや室内でのストレッチなどで、汗をかく習慣を身につけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



「バランスよく、しっかり食べる。」

3度の食事を摂ることも熱中症予防になります。バランスのよい食事は、栄養だけではなく水分や塩分も摂ることができます。

食欲が落ちやすい夏は、酸味や香りのある食材を取り入れるのがポイントです。

市健康増進課 管理栄養士 小森 武 Takeshi Komori

▶豚肉粕漬焼き ▶ごまプリン

夏バテ防止に！ 簡単、ヘルシー

Komori's キッチンへようこそ♪

簡単に作れる夏にオススメのレシピを紹介します。Let's クッキング！

上2品の作り方はこちら！

③ 暑さを避ける

「我慢せず、エアコンを。」

特に高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症にかかる危険があります。節電も大切ですが、上手にエアコンを使用しましょう。外出するときは帽子をかぶったり、日傘をさしたりして日差しを避けましょう。なるべく日陰での活動を。



▶蒸し鶏と水菜のごまミルクとろろそば



【材料 (4人分)】

- 鶏むね肉 100g
- 塩 小さじ1/6
- 醤油 大さじ1
- ゆでそば 4袋 (160g×4)
- 水菜 100g 3cmの長さで切る
- みょうが 2/1 薄切り
- しょうが 1かけ せん切り
- 長ねぎ 1/2本 白髪ねぎ
- 青じそ 4枚 細切り

＜ミルクごまとろろ＞

- 長いも 200g
- 牛乳 250ml
- すりごま 大さじ3
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ4
- わさび 小さじ1

【作り方】

- 鶏むね肉は塩と酒をまぶし、10分おく。ラップをかけ、電子レンジ600Wで約3分加熱し、冷めてから裂く。
- Aを上記のように準備する。
- ミルクごまとろろは、長いもをおろし、Bを加えてしっかり混ぜる。
- そばは表示通りに茹で、水で洗い水気を切る。器に材料を盛りつけ、③を添える。

▶サマーピクルス



【材料 (450ml 容瓶2本分)】

- きゅうり 2本 3cmのぶつ切り
- にんじん 1本 5mm厚さの半月切り
- セロリ 1/2本 3cmのぶつ切り
- 玉ねぎ 1/2個 くし切り
- しめじ 1パック 小房に分ける
- レモン汁 少々
- 塩 1つまみ

- 水 500ml
- 塩 50g
- 酢 300ml
- 砂糖、80～100g
- 白ワイン (水でも可) 100ml
- 昆布 5cm角2枚
- レモンの薄切り2枚

【作り方】

- 瓶とふたをよく洗い、熱湯で煮沸消毒し、自然に乾燥させておく。
- Aはよく洗い、上記のように準備し、Bの塩水に30分浸し、ペーパーで水気を切っておく。
- しめじは塩とレモン汁を加えた熱湯でさっと茹で、ペーパーなどで水気を切っておく。
- ②③、④と昆布、レモンを瓶に詰め、Cを鍋で煮立ちさせ注ぐ。
- ふたを閉め、10分程度ふたを下にしておき、その後、冷たい水の中に入れて冷やす。

④ 知って、備える

「熱中症予防に、警戒アラートを！」

毎日の天気予報のほか、※暑さ指数 (WBGT) をもとの国民の熱中症予防行動を効果的に促す「熱中症警戒アラート」を活用するなどして、熱中症対策に役立てましょう。

※熱中症のリスクに影響を与える要素である「湿度」「日射・輻射など周辺の熱環境」「気温」の3つの要素をもとに算出された指標



▶熱中症警戒アラートとは

熱中症の危険性が極めて高くなると予測される場合に、環境省および気象庁が発表する情報です。前日の17時もしくは当日の朝5時に最新の予測値を元に発表されます。



詳しくはこちら

⑤ 声かけ、気配り、思いやり

「ちょっと、ひと涼みしませんか？」

周囲の人と体調を気遣う声かけを行うことで、熱中症から人の命を救うことになります。皆さんの家族や職場、ご近所などでのちょっとしたコミュニケーションが、熱中症を防ぐばかりか社会の新しい絆づくりにつながります。



社会福祉法人 アップル びっころ保育園 園長 山中 悟 さん Satoru Yamanaka

取り組んでいる方にINTERVIEW

「園児たちの様子を常に気にかけて、職員同士も声かけあっています。」

園には自由に使うことができる、冷たい水が出る浄水器が備え付けてあり、園児が自ら水分を補給できるようになるよう主体性を育む指導を行っているほか、給食のメニューに栄養価の高い食材を取り入れるなどして熱中症予防に力を入れています。

園児たちへの気配りはもちろんのこと、先生同士もコミュニケーションを心がけており、熱中症予防に限らず、園として日ごろから思いやりを大事にする心を育てたいと考えています。



5/16 (日) 汗を流して楽しく交流

とちぎフットボールセンターで、「スーパーキックベースボール大会 2021」が開催されました。この大会は、スポーツやレクリエーションを通じて地域や世代間の交流を深める目的で市が毎年開催しているものです。当日は、併せて年齢や体力に関わらず誰もが楽しめるニュースポーツの体験会も行われ、子どもや保護者など97人が元気に汗を流しました。参加した小学生は「中学生と一緒にプレーしたり、別のチームの子とも仲良くなれたりして楽しかった」と笑顔で話してくれました。



5/29 (土) 城跡すつきり城主微笑

川崎城跡公園で、川崎城跡公園再生市民会議の会員など14人が参加して草刈りが行われました。この会は、初代城主 塩谷朝業の功績を伝承し、市の史跡である川崎城跡を市民に愛され続ける公園としていくことを目的に有志のメンバーで組織された団体で、定期的な草刈りや夏の風物詩「光と音のあんどんまつり」を主催しています。参加者は「会が発足して15年、年々参加者が減少し高齢化が進んでいるが、みんな慣れた手つきで予定より早く終わられた。塩谷朝業公も喜んでいるだろう」と話していました。



5/21 (金) 新時代を見据え連携協力

市役所で、市、アデコ(株)、(株) VSNおよびボノ(株)の4者による「Society5.0実現に向けた包括連携協力に関する協定」のオンライン締結式が行われました。この協定では、デジタル技術を活用した未来社会を象徴する「Society5.0」の実現やSDGsの達成のため、互いの専門性を活用することで市が抱える課題の解決を図ります。齋藤市長は「県内初となるこの協定を契機に、少子高齢化など多くの課題を抱える中で、本市が『課題解決先進自治体』となるよう取り組んでいきたい」と話していました。



▲協定締結を記念した画面越しのタッチ ※SDGsとは、2030年に向けて世界が合意した持続可能な開発目標のことで、貧困や健康、教育、産業、環境など17の目標に分類されます。

5/31 (月) 青天の中で藍の種まき

安沢小学校で、全児童69人が参加し「藍の種プロジェクト」による藍の種まきを行いました。これはNHK大河ドラマ「青天を衝け」の主人公、渋沢栄一ゆかりの地の子どもたちに、藍を育ててもらい渋沢の生きた時代を体験してもらう目的で企画されたものです。ドラマの中で藍の栽培を監修した藍生産者で安沢在住の松田 拓大さんが講師として母校の安沢小を訪れ、児童に藍の育て方などを指導しました。松田さんは「今日の体験をきっかけに後輩たちが藍に興味をもってくれたらうれしい」と話されました。



◀児童に指導する松田さん

5/28 (金) 災害に備え土のう作り

市役所駐車場で、災害現場での活動経験が浅い若手職員を対象に水防訓練を行いました。この訓練は、本格的な出水期を前に水害に対する防災知識を深め、適切な対処を行うための準備を目的に実施したもので、矢板消防署員から土のうの作り方などについて実技を交え指導していただき、約2,000袋の土のうを作成しました。鈴木副署長からは「水害時は土のうが必須。有事の対応には事前の備えが重要であり、日頃から危機意識を高めておくことが大切」と話がありました。



6/12 (土) 氷を耳に思いを馳せる南極

片岡公民館で、第47・50・52・53次日本南極地域観測隊に参加した南極先生 井嶋 英治氏を講師に招き、「南極クラス～太古の水を見て、さわって、聞いてみて」の講演会が行われました。これは同公民館が主催する家庭教育向け「ちびこ」講座として行われたもので、講師からは地球一寒い南極の様子や生活ぶりについて話をいただきました。受講した子どもたちは「南極の水を耳に近づけると、ハチハチと大昔の空気がはじける音が聞こえた。速くにある南極が少し身近に感じることでよかった」と話していました。



▲井嶋氏は、(株)ミサワホーム総合研究所から観測隊に随員の専門員として参加し、4月20日から5月4日までの間に、南極に滞在し、昭和基地の南極観測隊に同行しました。

長い「おうち」時間
“ホッ”とできる“ひろびろ”バスルームにリモデル
いつでもくつろぎバスタイム
お見積り、ご相談 無料！お気軽にお問い合わせください。

家事ラク、お掃除ラクラク
おそうじ浴槽
床ワイパー洗浄 (洗剤・排水)
お掃除ラクラク ほっかるリ床
楽湯 (肩楽湯 / 腰楽湯)

県唯一認定 TOTOリモデルクラブ®
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
矢板市商工会員 矢板市上下水道指定工事店

基本的な感染対策を徹底しましょう！

マスク着用 外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避 換気 咳エチケット 手洗い

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15回「メタボリックシンドロームに対する運動療法」 尾形クリニック院長 尾形 享一(矢板市)

メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性:85cm以上、女性:90cm以上)に加えて、高血圧、糖尿病、脂質異常症のうち2つ以上該当した状態を言います。

メタボは動脈硬化を促進させ、非メタボと比べ心筋梗塞や脳卒中を引き起こす危険性が3~4倍高くなります。2017年の厚生労働省の統計によると、特定健診受検者の栃木県民のメタボ割合は、該当者と予備軍を合わせて28.8%で、全国平均の27.1%より高い状況です。メタボの治療には、食事療法と運動療法が重要であり、今回は運動療法について説明します。

運動することで、①エネルギー消費、②インスリン抵抗性の改善の効果があります。有酸素運動は、脂肪燃焼により内臓脂肪減少に効果があり、無酸素運動(筋トレ)は、筋肉量が増加することで、基礎代謝が増加します。インスリン抵抗性の改善は、高血圧、糖尿病の改善、中性脂肪減少の効果があります。

運動を評価する単位としてメッツ(METs)という単位があります。メッツはMetabolic Equivalentsの略で、「安静時を1とした時に何倍のエネルギーを消費するか」を示す運動強度の単位です。例えば、ウォーキングは4.3メッツ、水泳は5.8メッツ、ジョギングは7.0メッツです。

メッツに運動実施時間を掛けた「メッツ・時」は身体活動量を表し、ある研究によると内臓脂肪減少のために必要な運動量は、週あたり10メッツ・時以上の運動が必要と報告されています。ウォーキング30分を週5回行くと10.75メッツ・時、水泳40分を週3回行くと11.6メッツ・時となります。

1つの運動だけで目標を達成する必要は無く、いろいろな運動を組み合わせても大丈夫です。日常生活の中で運動機会を増やすことで、目標を達成できるよう心がけると良いでしょう。

8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>各種健康診査の日程に健康日の混雑状況を掲載していますので、ご確認ください。

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43) 1118

※受診券で特定健診を受診する社会保険の方は、尿検査容器をお送りしますので、お電話ください。

※新規申込や受診日などを変更する場合は、必ずご連絡ください。

※混雑を避けるため、受付時間を指定させていただいております。

※発熱やせきなど体調がすぐれない場合は、後日改めて受診してください。

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番号札引換券(集団健診のお知らせに同封のピンク色の用紙)
- ④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
17日(火)	8:00~10:30	生涯学習館	○		
18日(水)			○	○	
21日(土)	7:30~10:30		○		※混雑しています
26日(木)			○	○	
26日(木)	13:30~14:30			大腸がんのみ提出可	○

乳がん検診
無料クーポン券について

申込・問い合わせ/健康増進課 ☎(43) 1118

令和3年度中に41歳になる方は、「乳がん検診」を無料で受けることができます。ぜひ受診してください。

対象/令和3年度中に41歳となる方
(昭和55年4月2日~昭和56年4月1日生まれの方)

申請の流れ/
①個別の医療機関(国際医療福祉大学塩谷病院・黒須病院)で乳がん検診を受診希望の方
→医療機関へお持ちいただく**クーポン券を発行**しますので、電話または窓口でお申し込みください。
②集団健診時に乳がん検診を受診希望の方
→受付時に無料としますので、クーポン券は必要ありません。電話や窓口で検診をお申し込みください。

国民年金
年金保険料免除申請のご案内

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

7月から、令和3年7月分~令和4年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。

国民年金には、経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合に、保険料の納付が免除・猶

予となる「保険料免除申請」や「納付猶予申請」があります。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。

免除・猶予期間	令和3年7月分~令和4年6月分まで 過去期間は申請が受理された月から2年1カ月前まで申請することができます。
申請について	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、運転免許証など本人確認ができるものをお持ちください。
特例について	申請年度または前年度に退職(失業)した場合は、離職票や雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。配偶者・世帯主が失業した場合も対象となります。詳しくはお問い合わせください。

マイナンバーカード
手続予約サイト開設

問い合わせ/
市民課 ☎(43) 1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95) 0178

7月1日(木)から、マイナンバーカードの申請・受取専用の予約サイトを開設します。予約可能な手続きは、カードの申請および受け取りとなります。

8月以降の延長窓口および休日窓口分から予約を受け付けますので、ぜひご利用ください。

予約方法などの詳細は、市ホームページ(トップページ)>くらし・手続き>マイナンバー>通知カード・個人番号カード)でご確認ください。

なお、従来通り電話での予約も受け付けています。



詳しくはこちら

マイナンバーカード休日窓口(要予約)

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は開設日の2日前までに、予約サイトまたは電話で予約をしてください。
日時/7月17日(土)、8月21日(土)9:00~12:00
※申請の際は、本人確認書類と通知カードを必ずお持ちください。



基本的な感染対策を徹底しましょう!



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、イベントなど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。
※イベントなどに参加される場合は、マスクの着用や自宅での検温など感染予防にご協力ください。発熱や風邪の症状がある方は、参加をお控えください。

産後ケアの費用を助成します



詳しくはこちら



毎日の育児で、「全部自分がやらなきゃいけないの？睡眠不足だけど母親だから…」とがんばりすぎてしまうお母さんが増えています。

市では、お母さんの疲労回復や育児に関する不安や悩み解消のため、産後ケア費用の助成を行っています。また、利用に関する費用や移動にかかる負担を軽減し、多くの方に利用していただけるよう、利用施設を市内に設けています。

赤ちゃんが泣き止まない、育児が不安、何となく気分が落ち込むなど、ひとりで悩まずにお気軽にご相談ください。対象／市内に住所がある、産後4カ月未満の母親で、次のいずれかに該当する方

- ①家族などから家事や育児の援助が受けられない方
- ②心身の不調または育児不安がある方

【宿泊プラン】
利用できる時間／10:00～翌10:00（1泊2日）
自己負担費用／1回5,000円

【日帰りプラン】
利用できる時間／10:00～17:00
自己負担費用／1回2,000円

※課税状況により料金が異なる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

利用方法／事前の申請が必要です。希望される方は、ご相談ください。

利用施設／きうち産婦人科医院（富田548-1）

※部屋は大部屋となります。

申請・問い合わせ／子ども課 ☎（44）3600

児童扶養手当受給資格者の皆さまへ 現況届を忘れずにご提出ください

児童扶養手当の現況届は、受給資格の有無と令和3年11月から令和4年10月までの手当額などを決定するために必要な手続きです。

この現況届が提出されないと11月分からの手当が受けられなくなります。また、2年間現況届が未提出の場合には、時効により受給資格を失ってしまいますので、必ず手続きをしてください。

8月に現況届の受付窓口を開設する予定です。受給資格のある方には、7月中に書類を郵送しますので、受付日程などをご確認ください。
※全額支給停止となっている方は、郵送により更新手続きを行っていただく予定です。

提出・問い合わせ／子ども課 ☎（44）3600

矢板運動公園プール OPEN！

施設内には、小さなお子さんも安心して遊べる「せせらぎ」や子どもに人気のウォータースライダーなどがあります。ご家族そろってお越しください。

日時／7月21日（水）～8月19日（木）

午前の部 9:00～12:00

午後の部 13:00～16:00

※午前、午後は入れ替え制です。

※悪天候により臨時休場する場合があります。

料金／300円

※矢板市、さくら市、塩谷町、高根沢町在住の高校生以下は150円、未就学児は無料です。

そのほか／

- ・未就学児の利用には、保護者の同伴が必要です。
- ・小学生以下が50mプールを利用する場合、保護者の同伴が必要です。

問い合わせ／

施設管理公社 ☎（43）4620

運動公園プール ☎（43）7799 ※開場時のみ

矢板駅前カフェ ツーリング COFFEE SHOP

テイクアウト予約 ☎49-7207

手作りお料理
日替り弁当・牛すじカレー
タコライス・ナポリタン
からあげ・オードブル
パフェ・あんみつ etc...

**矢板市ホームページに
バナー広告出しませんか？**

やいた

掲載料 月額15,000円（1枠）
規格
・縦50ピクセル×横180ピクセル（10中ロバイト以内）
・jpegまたはgif

【問い合わせ】秘書広報課 ☎（43）3764

親子で遊ぼう

参加費記載なし…無料

☎…要予約

～就学前のお子さんと保護者が対象～

びっころ保育園 ☎（43）0266

【Pクルーザー 888に乗って出かけよう3】☎

日時／8月31日（火）9:30～14:30

内容／おもちゃ博物館へ行く！ 参加費／800円

ちゅーりっぷ保育園 ☎（44）0763

【お～い、夏だよ！】☎ ※5日前まで

日時／8月4日（水）10:00～11:00

内容／水遊び

つくし保育園 ☎（43）2411

【プールで遊ぼう！】☎

日時／8月5日（木）10:00～11:30

内容／元氣いっぱい水遊びを楽しみましょう

【キャラクターポシェットを作ろう！】☎

日時／8月19日（木）10:00～11:30

内容／フェルトでキャラクターのポシェットをつくりましょう

認定こども園かしわ幼稚園 ☎（43）5830

【一緒におそぼう】☎

日時／8月2日（月）10:00～11:00

内容／水遊び

【ばんだくらぶ（0・1歳児対象）】☎

日時／8月23日（月）10:00～11:00

内容／親子で活動を楽しみます

【こあらくらぶ（2・3歳児対象）】☎

日時／8月27日（金）10:00～11:00

内容／親子で活動を楽しみます

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

ベビーホット（認定こども園すみれ幼稚園） ☎（44）2390

親子と一緒に遊びながらお友だちを作ったり、ホッと一息。赤ちゃん中心でゆったりしています。

日時／8月24日（火）10:00～11:30

※よちよち歩きまでのお子さん限定

エンジェルサロン（やいたこども園） ☎（43）0470

【ウェットティッシュ付き！】☎ ※4日前まで

日時／8月3日（火）10:30～11:30

内容／おむつポーチとランチトート作り

ほのほのらんど（泉保育所） ☎（43）0435

自由に遊ぶおもちゃを用意しています。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／8月2・30日（月）10:00～11:30

※随時子育て相談を受け付けています

こどもの森こころ保育園 ☎（48）1966

【プールでいっぱい遊んじゃおう。】☎

日時／8月10日（火）10:00～11:00

内容／保育園のこどもたちと一緒にプールで水遊びをします

矢板保育園 ☎（43）0033

【ドレミを楽しもう!!】☎ ※8月10日（火）まで

日時／8月18日（水）9:30～11:00

内容／楽器作りや演奏会を楽しみましょう！

認定こども園すみれ幼稚園 ☎（44）2390

【みんな集まれ！お祭りが始まるよ】☎

日時／8月27日（金）10:00～11:30

内容／室内で楽しむびっこたちのお祭りごっこ
参加費／300円

やいたこども園 ☎（43）0470

【ウェットティッシュ付き！】☎ ※4日前まで

日時／8月27日（金）10:30～11:30

内容／おむつポーチとランチトート作り

泉保育所 ☎（43）0435

【おまつりワッショイ！】☎

日時／8月23日（月）10:00～11:30

内容／お祭り気分を味わって、ミニお祭りごっこで遊みましょう

びっころクラブ（びっころ保育園） ☎（43）0266

日時／平日 10:00～15:00

※園内・園庭を大開放!!なんでもおしゃべりリラックスTime♡

つくしほひろば（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

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

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ぶ空間をご用意しています。楽しみながらママ子どももお友達を作りましょう

日時／8月25日（水）10:00～11:00

募集 令和4年4月採用 矢板市職員



職種	一般事務	
	A 行政	B 建築土木
採用人数	2人程度	1人程度
受験資格	平成3年4月2日～平成16年4月1日生まれで、高等学校卒業程度の学力を有する方	昭和61年4月2日～平成16年4月1日生まれで、高等学校卒業程度の学力を有し、※1の条件にも該当する方
試験日・場所	9月19日(日) 矢板市生涯学習館(教養試験・適性検査)・矢板公民館(面接) 矢板市の採用試験は「人物重視」「面接重視」としています。建築土木の一次試験は、面接と適性検査のみとなります。	
受付期間	7月14日(水)～8月5日(木) 8:30～17:15(土・日・祝日は日直がお預かりします) ※必着	
申込書請求方法	<ul style="list-style-type: none"> 総務課、市民課、矢板・泉・片岡公民館で配布しています。 郵送で請求する場合、封筒の表に「採用試験申込書請求」と朱書し、返信用封筒(長形3号または角形2号、140円切手貼付、宛先明記)を必ず同封してください。 申込用紙は、ホームページからもダウンロードできます。 	
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> 申込書に必要事項を記入の上、写真を貼って、直接または郵送で提出してください。 郵送で提出する場合、封筒の表に「採用試験受験申込」と朱書し、返信用封筒(長形3号、84円切手貼付、宛先明記)を必ず同封してください。 	
申込問い合わせ	〒329-2192 矢板市本町5-4 矢板市総務課 ☎(43)1113	

※1(B 建築土木) ○次のいずれかに該当する方
 ①学校教育法による高等学校以上の学校において建築または土木に関する課程を修めた方、もしくは修める見込みの方
 ②矢板市が①と同等の資格を有すると認める方

募集 令和4年4月採用 塩谷広域行政組合職員(消防職)



職種	消防職
採用人数	8人程度
受験資格	平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれで、高等学校卒業程度の学力を有する方
試験日・場所	9月19日(日) 矢板市体育館(教養試験・適性検査・体力試験)
受付期間	受付中～8月16日(月) 8:30～17:00(土・日・祝日を除く) ※必着
申込書請求方法	<ul style="list-style-type: none"> 消防本部または管内消防署で配布しています。 郵送で請求する場合、封筒の表に「試験申込用紙請求」と朱書し、返信用封筒(角形2号、120円切手貼付、宛先明記)を必ず同封してください。 申込用紙は、ホームページからもダウンロードできます。
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> 申込書に必要事項を記入の上、写真を貼って、直接または郵送で提出してください。 受験票にも写真を貼付しますので、申込書用と合わせ、写真は2枚ご用意ください。 郵送で提出する場合、封筒の表に「採用試験受験申込」と朱書し、返信用封筒(角形2号、120円切手貼付、宛先明記)を必ず同封してください。
申込問い合わせ	〒329-2145 矢板市富田94-1 塩谷広域行政組合 消防本部消防総務課 ☎(44)2513 http://www.shioyakouiki.or.jp/fire/

無人ヘリコプターによる水稲農薬散布のお知らせ

	日時	実施場所
1回目	7月31日(土)	大槻・石関・安沢・白栗・乙畑・玉田・越畑・梶ヶ沢・前岡・通岡・山苗代
	8月1日(日)	後岡・高塩・館ノ川・川崎反町・境林・富田・木幡・幸岡・矢板西・針生・中東・塩田・土屋
	2日(月)	荒井・倉掛・沢・豊田・成田
	3日(火)	下太田・片俣・泉・上太田・東京・立足・田野原・下伊佐野・上伊佐野・第一農場
2回目	4日(水)	長井・山田・平野・第二農場
	16日(月)	片岡地区
	17日(火)	矢板地区・東部地区
18日(水)	泉地区	

・散布当日は、JAしおのやにお問い合わせください。
 ・雨天などにより、延期になる場合があります。
 (※1回目が延期の場合、8月5日以降に順次繰り下げ)
 ・細心の注意を払い実施しますが、散布中は近づかないようご協力をお願いします。

問い合わせ/
 JAしおのや矢板地区営農生活センター営農課
 ☎(44)2312
 市農林課
 ☎(43)6210



地籍調査を実施します

地籍調査は、国土調査法に基づき、一筆ごとの土地の所有者、地番、地目、境界を確認し、境界の位置や面積を現在の正確な測量技術で測量するもので、いわば土地の「戸籍調査」です。
 対象となる土地所有者や関係者の方には、後日説明会を開催しますので、ご協力をお願いします。
 対象地区/本町Ⅲ地区(本町の一部)
 上町Ⅰ地区(上町の一部)
 問い合わせ/地籍整備課 ☎(43)3062

【本町Ⅲ地区・上町Ⅰ地区】



7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」～何かあったの？話してみよう～

内閣府では、昭和54年以来、学校が夏休みに入る7月を青少年の非行・被害防止に関する月間として定めています。特にインターネット利用に係る犯罪被害の防止に重点を置きつつ、子どもの性被害の防止や有害環境への適切な対応などの各種取り組みを集中的に実施することになっています。

青少年の非行や被害を防止するためには、家庭、学校、地域、職場が一体となり、この問題に取り組むことが大切です。本年も少年指導員による下校時のあいさつ運動を行う予定です。
 問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218

自動車運転免許を取ろう！
大学生応援キャンペーン
 夏休み短期コースご予約受付中！
 矢板自動車学校 ☎0120-037-194
 矢板市荒井137
 詳しくはホームページをCheck!
<http://www.shioyakouiki.or.jp>

Pay Forward "やいた"のご当地アプリ登場!
 加盟店募集中
 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

65～74歳で一定の障がいのある方は後期高齢者医療制度に加入できます

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度ですが、一定の障がいがある方については65歳から加入することができます。該当する方は、健康増進課にご相談ください。

※すでに加入している方は、手続きの必要はありません。後期高齢者医療制度に加入すると／

- ・今まで加入していた医療保険（国民健康保険、社会保険、共済組合、国保組合など）をやめることになり、これにより家族の医療保険が変更になる場合があります。
- ・後期高齢者医療の保険料を負担していただきます。
- ・医療機関窓口での負担が1割になります。（所得の多い方は3割）

該当する障がいの程度／

- ①身体障害者手帳
 - 1級、2級、3級の方
 - 4級のうち、音声機能・言語機能障がいの方、下肢障がい（F41・F43・F44）の方
 - ②精神障害者保健福祉手帳…1級、2級の方
 - ③療育手帳…A1、A2の方
- 手続きに必要なもの／
- ①身体障害者手帳など、障がいの程度がわかるもの
 - ②現在加入している医療保険証など
 - ③窓口に来る方の身分証明書

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ 1カ月の医療費の負担が高額な方

以下に該当し、国民健康保険限度額認定証の有効期限が切れる方、後期高齢者医療限度額認定証をお持ちでない方は、健康増進課へ申請してください。

加入保険	該当者	手続きに必要なもの
国民健康保険	70歳未満の方	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・同じ世帯以外の方が来る場合は委任状 ・窓口に来る方の身分証明書
	<ul style="list-style-type: none"> ・70歳以上75歳未満で①または②に該当する方 ①所得区分が現役並み所得者Ⅰ（※1）またはⅡ（※2）に該当する方 ②世帯内の国保加入者全員が住民税非課税の方 	
後期高齢者医療保険	<ul style="list-style-type: none"> ・所得区分が現役並み所得者Ⅰ（※1）またはⅡ（※2）に該当する方 ・世帯の全員が住民税非課税の方 	<ul style="list-style-type: none"> ・保険証 ・本人以外の方が窓口に来る場合は委任状 ・窓口に来る方の身分証明書

「限度額認定証」を医療機関に提示すると、自己負担割合（3割、2割、1割）ではなく、自己負担限度額（※3）までの支払いで済みます。ただし、「限度額認定証」を提示せずに自己負担限度額以上を支払った場合は、高額療養費として後から費用が戻ります。

- ※1 現役並み所得者のうち、課税所得が145万円以上380万円未満の方
- ※2 現役並み所得者のうち、課税所得が380万円以上690万円未満の方
- ※3 所得によって、外来または入院、1人あたり、または世帯ごとに1カ月あたり負担する上限額

●国民健康保険加入者

高齢受給者（70歳以上75歳未満）で住民税非課税世帯の方や現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの方、70歳未満で現在「限度額認定証」の交付を受けている方の申請を受け付けています。

●後期高齢者医療保険加入者

今まで「限度額認定証」の交付を受けたことがあり、令和3年度も該当する方には、7月下旬に新しい保険証と一緒に送付します。

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

国民健康保険・後期高齢者医療保険からのお知らせ 保険証の更新、加入・脱退手続きについて

保険証の更新について

現在使用している保険証（国民健康保険被保険者証・後期高齢者医療被保険者証）は、7月31日が有効期限

となっています。7月中旬に保険証を送付しますので、8月から新しい保険証で診療を受けてください。

国保の加入・脱退の手続きはお済みですか？～加入するとき・脱退するときは14日以内に届け出を！～

国民健康保険（国保）の加入は、届け出の日からではなく、本来国保の加入資格が発生した日（例えば、ほかの健康保険をやめたとき）までさかのぼります。そのため、国民健康保険税※についても、さかのぼって納めなければなりません。

また、脱退の届け出が遅れ、国保の資格がない時期に国保で診療を受けてしまうと、国保が負担した分の医療費を返還していただくこととなりますので、早めの手続きをお願いします。

※国民健康保険税は、世帯主が納税義務者となります。世帯主が国保に加入してなくても、世帯の中に国保加入者がいれば世帯主宛てに納付書が送られますので、納期限内に納めてください。

手続きに必要なもの

	こんな時に	届け出に必要なもの	届け出先	
			健康増進課	市民課
入る時	ほかの市区町村から転入してきたとき	免許証など本人が確認できるもの、転出証明書		★
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書、免許証など本人が確認できるもの、個人番号わかるもの		
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	被扶養者でなくなった証明書、免許証など本人が確認できるもの、個人番号わかるもの		
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳		★
やめる時	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、免許証など本人が確認できるもの、個人番号わかるもの		
	ほかの市区町村に転出するとき	保険証、免許証など本人が確認できるもの		★
	職場の健康保険に入ったとき	国保と職場の健康保険の両方の保険証（移るが未交付の場合は加入したことを証明するもの）		
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	保険証		★
そのほか	加入者が死亡したとき	保険証		★
	生活保護を受けるようになったとき	保険証、保護開始決定通知書		
	市内で住所が変わったとき	保険証、免許証など本人が確認できるもの		★
	世帯主や氏名が変わったとき	保険証、免許証など本人が確認できるもの		★
	世帯を分けたり、一緒にしたりしたとき	保険証、免許証など本人が確認できるもの		★
	修学のため、ほかの市区町村へ転出するとき	保険証、在学証明書		
	保険証をなくしたとき（失効して使えなくなった時）	免許証など本人が確認できるもの		

※届け出先に健康増進課、市民課の両方に「か付いている場合、どちらでも手続きが可能です。

★転入、転居などの手続きは、市民課へお越しください。

問い合わせ
健康増進課 ☎（43）1118
市民課 ☎（43）1117

避難行動要支援者名簿を作成します

災害時の円滑な避難支援に役立てるため、災害時の避難行動をとる際に支援が必要な方を対象とした名簿を作成し、避難支援関係者に配付します。

登録要件に該当する対象者には、今年度中に順次通知をお送りします。通知をご覧のうえ、趣旨に同意される方は、同封の書類に必要事項を記入のうえ、社会福祉課にご提出ください。

対象者

- ① 75歳以上の1人暮らしの方
 - ② 介護保険における要介護度が3、4または5の方
 - ③ 身体障害者手帳の等級が1級または2級の方
 - ④ 療育手帳の等級がA1、A2またはAの方
 - ⑤ 精神障害者保健福祉手帳の等級が1級の方
- ※①～⑤に該当しない方でも、申請することで名簿に登録できます。

問い合わせ／社会福祉課 ☎（43）1116

ご先祖様を想い、大切な人々に逝ってしまった彼方を思って、ステキなお墓を造りませんか。

石のトータルコーディネーター

石のことならおまかせください

石工事・土木工事・御成名彫りも致します。

（南）津久井石材店

栃木県知事許可（般・8・第2228号）

お問い合わせ
☎0287-48-0347

基礎工事・フェンス工事
矢板市商工会会員 矢板市リフォーム事業所登録

消費生活センターからのお知らせ

最近、次のようなトラブルや相談が目立ちますので、注意してください。

●利用した覚えのない請求は支払わず、とにかく無視を！
パソコンや携帯電話などのメールで、利用した覚えのない料金を請求されるのは「架空請求」です。

「期日までに連絡」「訴訟を起す」「弁護士対応になる」などと不安をあおるようなことが書かれていても、絶対に連絡せず、電話を掛けないでください。

●不審な電話が掛かってきたら…

最近では、事前に家に現金があるか尋ねる、いわゆる「アホ電（アポイントメント電話）」が掛かってきたあとに強盗の被害にあう事件が発生しています。

警官や息子などを名乗り、巧妙な手口で「家に現金があるか」「家に何人いるのか」などを聞き出してから、犯行に及びます。

犯罪の被害にあわないために、家族と電話のルールを決めておき、電話ではお金の話はしないようにしましょう。

●住宅の新築・リフォーム・点検は、信頼できる業者が十分確認を！

複数の業者から見積もりを取り、費用だけでなく確実に工事が進められるのかも十分に確認し、納得した上で契約を結ぶようにしてください。

また、「無料点検」に応じたところ、結果をもとに不安をあおり、早急に修繕工事などの契約を結ばせるケースが増えています。安易に業者を家に入れないようにし、その場では契約しないようにしましょう。

消費生活に関する「おかしいな」「困ったな」と思った時は、一人で悩まず、消費生活センターへ相談してください。
小まめの予約や申し込み、相談が並んでいる時間帯などは、お電話での対応となります。

問い合わせ
市消費生活センター（生活環境課内）
☎（43）3621

7月は「交通マナー向上月間」～マナーアップ！あなたが主役です～

7月11日（日）～20日（火）は「夏の交通安全市民密ぐるみ運動」期間です。

運動の基本

子どもと高齢者の交通事故～事故にあわない、おこさない～

運動の重点

①「子どもや高齢者に優しい3S運動」を実践しましょう！

【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、

子どもや高齢者に優しい運転をしましょう。



②全席・全員シートベルトの着用を徹底しましょう！

車内全員の命を守るため、後部座席でも必ずシートベルト！

③飲酒運転をみんなでなくしましょう！

「飲んたら乗らない、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。

問い合わせ
矢板警察署 ☎（43）0110
生活環境課 ☎（43）6755



募集 献血にご協力ください

日時
7月16日（金）
10:00～11:45、13:00～16:00

場所
市保健福祉センター

内容
全血献血のみ 200ml、400ml

問い合わせ
健康増進課 ☎（43）1118

開催 弁護士による無料法律相談(予約制)

社会福祉協議会では、弁護士による相談・土地・金銭貸借などの法律相談を無料で開催しています。お気軽にご利用ください。

日時 毎月第3木曜日 9:00～12:00

※祝日の場合は翌日。相談は1人30分程度。原則、受付順。

場所 さすな館 2階会議室（矢板市扇町2-4-19）

対象 市内に在住・在勤している方

申込方法 相談日の前々月1日から受付を開始します。

平日8:30～17:15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

募集 食料品の計量モニター

栃木県では、普段皆さんが購入している食料品について、一定期間実際に計量し、ラベルなどに表示された内容と比較していただくことを通じて、計量への関心を深めてもらうことを目的とした、計量モニター事業を行っています。

今年度は、本市で実施することになりましたので、計量モニターを募集します。

募集人数 10人 ＊先着順

活動内容 10月1日～31日の期間中に購入した商品の内、調査対象商品について計量し、計量日誌に記入していただきます。はかりは、県から貸与されます。

応募資格

- ①市内に住所を有する満20歳以上の方
- ②期間中、モニター業務に従事できる方
- ③過去に計量モニターの経験がない方
- ④説明会に参加できる方

説明会 9月17日（金）14:00～（1時間程度）

市役所本庁舎2階 本館会議室

謝礼金 6,000円（説明会参加2,000円+モニター謝金4,000円）

応募方法 7月30日（金）までに、電話でお申し込みください。

応募・問い合わせ/生活環境課 ☎（43）6755

開催 エコパークしおや 再生品提供事業

物を大切に長く使い続ける気持ちと、ごみの減量化を推進するため、ごみとして搬入された家具などの中で、キズや汚れがほとんど無いもの、わずかなキズがあってもまだ使用できるものを再生品として展示し、希望者に無料で提供する事業を行います。



詳細は、ホームページをご覧ください。管理事務所までお問い合わせください。



詳しくはこちら

実施期間 7月1日（木）～20日（火）

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、代理でのお申し込みはできません。

※申込多数の場合は抽選。

※次回開催は、9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
（矢板市安沢3640）☎（53）7370

償却資産の未申告調査を行っています

固定資産税の適正かつ公平な課税を目的として、業務委託により、償却資産の未申告調査を実施しています。

調査を進める中で、市内に償却資産を所有していて償却資産の申告が済んでいない事業者には、随時、申告書を発送していますので、申告をお願いします。また、申告書が届いていなくても、償却資産を所有している場合には申告をお願いします。

償却資産とは…

土地・家屋以外で、法人や個人事業者が事業のために用いることができる有形資産をいい、固定資産税が課税されます。地方税法第383条の規定により、申告が義務付けられています。

問い合わせ/税務課 ☎（43）1115



椿の花斎苑

家族葬・一般葬

※少人数のお葬式には、家族葬専用の「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。

※ゆつたり式場「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
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

矢板市役所
商店街
新築中
矢板市

お葬式
お花巻
お香典
お布施

募集 第23回ともなり文芸祭り 誌上大会

募集期間／7月1日(木)～9月17日(金)＊必着
部門／小学生の部、中学生・高校生の部、一般の部
種目／短歌、俳句、川柳、詩(漢詩を除く)
応募資格／県内に在住・通勤・通学している方
(短歌一般のみ全国から募集)

応募要領・投稿料／

種目	応募要領	投稿料
短歌	・専用応募はがきまたは専用用紙 ・1組2首まで (一般の部のみ何首でも可)	一般の部のみ 1組2首で1,000円 (現金書留または定額小為替)
俳句 川柳	・専用応募はがき ・1人2句まで	なし
詩	・400字詰め原稿用紙2枚以内 ・1人1編まで	

・自作、未発表のものに限ります。(二重投稿不可)
・専用応募はがきは生涯学習課などにあります。
・短歌一般の部の応募者には作品集を連します。

応募方法／

各部門とも応募要領により、黒のボールペンで次の項目を記入し、専用応募箱に入れていただくか、または郵送でご応募ください。(短歌一般の部は、郵送のみ)

①部門 ②種目 ③作品 ④住所・郵便番号
⑤氏名・ふりがな ⑥年齢 ⑦電話番号 ⑧学校名・学年
応募箱設置場所／

生涯学習館、図書館、道の駅やいた、城の湯温泉センター
発表／令和4年2月

賞／大賞、準大賞、奨励賞、入選

そのほか／応募の際に記入いただく個人情報、ともなり文芸祭り事業以外の目的には使用しません。

応募・問い合わせ／

〒329-2165 矢板市矢板106-2
矢板市生涯学習課「ともなり文芸祭り」係
☎(43)6218

募集 第40回「やいたの四季」観光写真コンテスト

矢板市内の四季折々の名所、観光行事などを撮影したもので、観光パンフレットやポスターなどに使用できるポピュラーな作品を募集します。魅力的なやいたの四季の風景を切り取って、ぜひご応募ください。

テーマ／市内の観光名所、そのほか矢板を特定できる場所の四季折々の風景、またはイベント風景

規格／・カラープリント光沢紙4つ切(ワイド4つ切可)
・デジタル写真(1,000万画素以上・デジタル合成不可)
※フィルム可

募集期間／令和4年1月31日(月)まで
賞／推薦・特選・入選・佳作、応募者全員に参加賞
発表・展示／道の駅やいた、山の駅たかはら、城の湯温泉センター など



前回の推薦作品「寺山観音初参り」



過去の入賞作品

応募方法／応募票(自作・コピー可)に必要事項を記入し、作品の裏に張り付けて、郵送または直接お持ちください。

※応募に必要な記入事項

画題(ふりがな)、撮影場所、撮影年月日、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号

そのほか／

- ・応募作品数に上限はありませんが、未発表のものに限ります。
- ・個人を特定できる写真で応募する場合、主催者は肖像権侵害などの責任は一切負いかねますので、事前に本人の承諾を得た上でご応募ください。
- ・入賞作品の著作権は、主催者に帰属します。
- ・入賞作品のデジタルデータまたはフィルムを提出していただくため、審査発表時まで応募作品の元データ(デジタルデータ・フィルム)の保存をお願いします。

応募・問い合わせ／

〒329-2192 矢板市本町5-4
矢板市秘書広報課 ☎(43)3764

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
矢板助け合いの会 「やさしい手」	7月30日(金) 14:00～15:30	きずな館
泉ぼっちの会	7月16日(金) 14:00～15:30	泉公民館
片岡ささえあいの会	7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／参加希望の方は、お問い合わせください。

申込・問い合わせ／

社会福祉協議会
☎(44)3000
高齢対策課
☎(43)3896



募集 ゲートキーパー養成研修会

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

日時／9月2日(木)10:00～11:30

場所／矢板公民館 大会議室

定員／20人 ＊先着順

講師／栃木県精神保健福祉センター職員

申込方法／7月30日(金)までに、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

福祉リフォーム 空き家リノベーション
不動産のご相談
株式会社あいる 矢板営業所
携帯：090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください

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 第1回登山教室

牧野植物同好会長の谷本 丈夫氏を講師に迎え、尾瀬の成り立ちや植生の解説を聞きながら尾瀬沼を歩きます。

日時／7月24日(土) 市役所5:30集合、出発

行先／尾瀬沼(福島県) ※初級レベル

対象／市内に在住・在勤・在学している方

定員／30人 ＊先着順

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】

7月21日(水)19:00～生涯学習館 研修室(1)

募集 県委託 とちぎ女性・高齢者等新規就業支援事業 すこやかに働く! 就活応援セミナー&個別相談

結婚・出産・育児などで
仕事から離れた方が
再度働きたい方

定年で退職したが
まだまだ元気で
働きたい高齢者の方

今後の
ライフプランで
迷っている方

これから仕事をしたいと考えている方、就職活動の仕方がわからない方など、お気軽にご参加ください。

日時／8月3日(火)

13:30～15:00 セミナー(定員40人)

15:00～16:30 個別相談(1人40分・定員2人)

場所／生涯学習館 研修室(1)

内容／コロナに負けない身体づくり、健康へのルーチンワーク、応募・面接のポイント

参加費／無料

申込方法／前日までに電話またはQRコードからお申し込みください。個別相談を希望する方は、併せてお伝えください。

申込・問い合わせ／

とちぎ女性・高齢者等新規就業支援事業事務局
(株)ワークエントリー栃木事務所内
☎028(612)8643



申込はこちら

募集 自遊時在 男のこだわり講座 ～ミニ盆栽作り～

季節の草花を小さな器の中に寄せ植えしながら、盆栽の世界を味わってみませんか。
 日時/7月31日(土)
 10:00～11:30
 場所/矢板公民館 実習室
 定員/10人 *先着順
 ※男性優先、女性も可



参加費/1,000円 *当日集めます。
 持ち物/エプロン、ハンドタオル
 申込方法/7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/矢板公民館 ☎(43)0469
 *月曜・祝日休館



募集 大人の遠足 クラフトバンドで小物かごを作ろう

環境にやさしく、丈夫で軽いクラフトバンドを使って小物かごを作ります。
 日時/8月21日(土)
 9:30～12:00
 場所/矢板公民館 実習室
 定員/10人 *申込多数の場合は抽選
 参加費/500円 *当日集めます。
 講師/エコクラフト教室のみなさん



持ち物/洗濯ばさみ10個、筆記用具、はさみ、定規、メジャー、ハンドタオル(持っている方:目打ち)
 申込方法/7月29日(木)までに、電話でお申し込みください。
 ※抽選結果は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



募集 ボランティアサマースクール

高校生が夏休み中に、気軽に楽しくボランティア活動に参加できるサマースクールを開催します。

日時	内容
7月28日(水) 9:30～11:30	開校式
7月29日(木)～8月6日(金)のうち、希望する1～2日間(2時間程度)	ボランティア活動
8月10日(火) 9:30～11:30	閉校式

※詳細は社会福祉協議会ホームページに掲載しています。

場所/さすな館 など
 対象/市内に在住・通学している高校生
 定員/40人 *先着順
 参加費/無料
 申込方法/社会福祉協議会窓口、または社協ホームページにある参加申込書を直接、またはファクスでご提出ください。
 申込・問い合わせ/社会福祉協議会 ☎(44)3000 ㊚(43)6661 ㊚ http://yaita-shakyo.org/

募集 親子で niko チャレ! 釜のふたまんじゅう作りに挑戦!

8月1日は「地獄の釜の蓋が聞く日」と言われ、炭焼まんじゅうを食べる風習があります。今年はおまんじゅう作りを体験して、ご先祖さまにお供えしましょう。
 日時/7月31日(土) 9:00～11:30
 場所/泉公民館 調理室



対象・定員/市内在住の小学生とその保護者4組 *先着順
 参加費/1人400円 *当日集めます
 講師/関谷 スミ子先生
 持ち物/エプロン、髪かぶり、マスク、飲み物、子ども用上履き
 申込方法/7月10日(土)から、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 科学は科楽 ～ふしぎ科学を体験しよう!!～

身のまわりのものを使っておもしろ実験をする4回連続の講座です。
 日時/全4回 日曜日 10:00～12:00
 ① 8月1日(日) ② 9月5日(日)
 ③ 10月3日(日) ④ 11月7日(日)
 場所/矢板公民館 実習室
 対象・定員/市内在住の小学生12人
 *申込多数の場合は抽選

参加費/1回100円程度(材料費)
 講師/土屋はかせ塾 土屋 佳雄先生
 申込方法/7月21日(水)までに、電話でお申し込みください。
 ※抽選結果は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

募集 ママパパ KIDS おたのしみ会 夏休みの宿題応援企画 ポスター&絵画教室

日時/8月1日(日) 13:30～16:00
 場所/矢板公民館 実習室
 対象・定員/市内在住の小学生10人
 *申込多数の場合は抽選
 参加費/無料
 講師/佐貴 美香先生



持ち物/指定の画用紙、絵具セット、クレヨン、2B以上の鉛筆、画板、学校から配布された課題資料、飲み物(水濡れなど心配な方:着替え)
 ※テーマや何を描くかを決めて、参考となる図鑑や写真などをお持ちください。
 申込方法/7月20日(火)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住所③電話番号④お子さんの学校名・学年をお知らせください。
 ※抽選結果は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



募集 ちびにこ・親学習 紙玉てっぽうで飛ばそう!子どもの生活リズム考えよう!

夏休みのおわりにたくさん遊ぼう!たくさん考えよう!
 日時/8月22日(日) 10:00～11:30
 場所/片岡公民館 コミュニティホール・研修室
【保護者向け】
 内容/「子どもの生活リズム乱れていませんか?」
 講師/社会教育指導員
【子ども向け】
 内容/こま、竹とんぼ、紙玉てっぽうで遊ぼう!
 講師/ぶらぶらクラブ
 ※保護者と子どもで別々の講座となります。保護者と離れることが難しいお子さんは、保護者同伴での参加も可能です。

定員/市内在住のお子さんとその保護者10組 *先着順
 ※主に小学生を対象としています。
 参加費/200円
 持ち物/筆記用具
 申込方法/8月12日(木)までに、窓口または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

夏期講習受付中!
無料体験会実施中!
城南コベッツ矢板教室 ☎0287-47-7250
 〒329-2162 栃木県矢板市末広町37-1 1F 受付時間15:00～21:30(日祝休)

募集

自衛官候補生・一般曹候補生・航空学生

種目	自衛官候補生 (男女)		航空学生	
	一般曹候補生 (男女)	航空学生	海	空
応募資格	18歳以上33歳未満の方		18歳以上23歳未満の方	18歳以上21歳未満の方
受付期間	9月13日(月)まで	9月6日(月)まで	9月9日(木)まで	
1次試験日	受付時にお知らせします。	9月16日(木)～19日(日)のいずれか	9月20日(月)	
試験場所	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

下水道排水設備工事責任技術者

①講習会・模擬試験 ②試験 ③更新講習会

	①講習会・模擬試験	②試験	③更新講習会
日時	9月29日(水) 10:00～17:00	10月26日(火) 14:00～16:00	10～11月に県内各地で開催されます。該当する方には、6月下旬にセンターからお知らせが送付されていますので、詳細は、そちらをご確認ください。
場所	コンサーレ		
申込期間	8月31日(火)まで *当日消印有効		7月30日(金)まで *当日消印有効
その他	<<申込用紙>> (公財)とちぎ建設技術センター、および矢板市上下水道事務所下水道課で配布しています。 <<対象>> 資格の有効期限が令和4年3月31日までの方、または有効期限が令和3年3月31日で切れ、現在資格失効している方		

申込・問い合わせ／(公財)とちぎ建設技術センター ☎028(626)3187

放送大学に入学しませんか

放送大学は、2021年10月入学生を募集しています。10～90歳代の幅広い世代、約9万人の学生が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で学んでいます。テレビによる授業だけでなく、学生は授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。心理学・福祉・経済・歴史・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり1科目から学ぶことができます。1科目の授業料は11,000円(入学金別)で、半年ごとに学ぶ科目分だけ払うシステムです。半年だけ入学することも可能です。無料で資料を差し上げていますので、お気軽にお問い合わせください。

募集区分／

【教養学部】

- ・科目履修生(6カ月在学し、希望科目を履修)
- ・選科履修生(1年間在学し、希望科目を履修)
- ・全科履修生(4年以上在学し、卒業を目指す)
- *学力試験はありません。

【大学院】

- ・修士科目生(6カ月在学し、希望科目を履修)
- ・修士選科生(1年間在学し、希望科目を履修)
- *18歳以上の方は、どなたでも入学できます。
- *修士全科目および博士後期課程の募集は、別日程で入学選考があります。

出願期限／

- 【第1回】8月31日(火)まで
- 【第2回】9月14日(火)まで
- *インターネット出願も受け付けています。

出願・問い合わせ／

放送大学栃木学習センター ☎028(632)0572

栃木県警察官採用試験

～とちぎのNewヒーロー出動!!～

試験区分／

- ・大学卒業生 *男性のみ
- ・高校卒業者等 *男女とも実施
- ・特別区分武道指導・サイバー犯罪捜査官

受付期間／

- 7月21日(水)～8月27日(金)
- 1次試験／9月19日(日)
- 2次試験／10月上旬および11月中旬
- 合格発表／11月下旬
- 申込・問い合わせ／矢板警察署 ☎(43)0110

矢板東高等学校附属中学校 学校説明会

日時／

- 8月1日(日)10:30～12:00 (受付10:00～)

場所／黒磯文化会館 大ホール (那須塩原市上厚埜490)

定員／500人 *申込不要

対象／小学生、保護者、関係機関・団体など(参加資格・条件などなし)

*小学生・保護者のみの参加も可

内容／

- ・教育内容、学校生活の概要について
- ・令和4年度入学者選考などについて

その他／

- ・駐車場の混雑が予想されますので、時間に余裕をみてお越しください。また、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- *那須塩原駅より関東バスが運行されています。
- ・附属中学生の授業参観や施設見学ができる学校公開を10月24日(日)9:50～12:40に実施します。当日は、受け付けで願書配布も行います。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、期日などを変更する場合には本校ホームページなどでお知らせします。

問い合わせ／矢板東高等学校附属中学校 ☎(43)1243

いちご一会とちぎ国体

総合開会式・とちぎ大会開会式 オープニングプログラム出演団体

令和4年に栃木県で開催する「いちご一会とちぎ国体」の総合開会式および「いちご一会とちぎ大会」の開会式のオープニングプログラムに出演を希望する団体を募集します。

応募要件／県の魅力を十分に発信することができ、伝統芸能や文化活動の素晴らしさ、楽しさを感じられる演目を行うことができる団体

出演条件／県内に活動拠点があり、募集要項に記載されている項目を全て満たすこと

応募方法／7月30日(金)までに、応募様式、演目を収録したDVD映像および写真を送付または持参してください。

*募集要項など詳しくは、国体・大会公式ホームページをご覧ください。

応募・問い合わせ／

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 実行委員会事務局 (栃木県国体・障害者スポーツ大会局競技典課式典担当) ☎028(623)3508 ☎028(623)3527

✉ kyogishikiten@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校4～6年生

応募方法／400字つめ原稿用紙1枚(わく内に題名)にまとめて、郵送してください。裏面に「題名、学校名、学年、氏名(ふりがな)」を書いてください。

応募期限／9月10日(金)まで

*当日消印有効

応募・問い合わせ／

☎320-8501 栃木県広報課(住所不要) ☎028(623)2158

お知らせ

塩谷看護専門学校 オープンキャンパス

学校に関する説明のほか、在校生との懇談会、保護者との懇談会などを予定しています。

- 日時／第1回：7月10日(土)
- 第2回：8月5日(木)
- 第3回：8月21日(土)
- 各日9:10～11:50

*参加を希望される方は、お問い合わせください。

問い合わせ／国際医療福祉大学塩谷看護専門学校 ☎(44)2322

預けて安心!

「自筆証書遺言書保管制度」

自筆で作成した遺言書の保管に不安はありませんか?あなたの大切な遺言書を法務局が守ります。

- ①相続人などに遺言書が発見されなかったり、紛失・亡失のおそれはありません。
- ②利害関係者による遺言書の破棄、隠匿、改ざんを防げます。
- ③相続開始後、家庭裁判所の検認が不要です。

そのほか／詳細は、法務省ホームページをご覧ください。

問い合わせ／宇都宮地方法務局大田原支局 ☎0287(23)1155

ヘイトスピーチ、許さない。

ヘイトスピーチ解消のための法律「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が施行され、本年6月3日をもって施行後5年を迎えますが、いまだ特定の民族や国籍の人々を排斥する差別的言動が発生しています。

こうした言動は、人々に不安感や嫌悪感を与えるだけでなく、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生じさせたりすることになりかねず、許されるものではありません。違いを認め、互いの人権を尊重し合う社会を共に築きましょう。

ヘイトスピーチによる被害など、人権に関する問題でお悩みの方はご相談ください。

みんなの人権110番 ☎0570(003)110

外国人権相談ダイヤル ☎0570(090)911

問い合わせ／宇都宮地方法務局 ☎028(623)6333

労働保険(労災保険・雇用保険) 年度更新手続きは7月12日まで

管轄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。年度更新は、県労働局や労働基準監督署への郵送または電子申請でも受け付けています。なお、年度更新期間内に申告・納付の手続きが困難な場合には、

年度更新コールセンター ☎0800(555)6780

までご相談ください。*コールセンターは7月16日(金)まで開設

問い合わせ／栃木労働局労働保険徴収室 ☎028(634)9113

不用品登録情報

問い合わせ／消費生活センター(生活環境課) ☎(43)3621

譲ります

- ・スローユーザー
- ・ペーパーベット
- ・猫砂(5袋)



詳しくはこちら

譲りたくない

- ・チャイルドシート
- ・麻雀台

感染対策 「3つの基本」を守りましょう!

身体的距離の確保 マスクの着用 手洗い

広報やいたに 広告掲載 しませんか?

- ①裏表紙限定 60,000円/版(12cmx17.8cm)
- ②スタンダード 20,000円/版(4.1cmx17.8cm)
- ③気軽にできる 10,000円/版(4.1cmx 8.9cm)

【問い合わせ】秘書広報課 ☎(43)3764

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



やいた☆クッキン GOOD

～ブルーベリーのヨーグルトムース～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人前)

- ジャム
 - ・ブルーベリー …… 240g
 - ・砂糖 …… 25g
 - ・レモン汁 …… 小さじ1
 ※市販のものでも OK
- ヨーグルトムース
 - ・水 …… 大さじ2
 - ・ゼラチン …… 5g
 - ・ヨーグルト …… 240g
 - ・牛乳 …… 200ml
 - ・砂糖 …… 大さじ1と1/2

作り方

- ①先にブルーベリージャムを作る。ブルーベリーと砂糖を鍋に入れ沸騰させ、レモン汁を加え少し煮詰める。
- ②次にヨーグルトムースを作る。水にゼラチンを加え、5分以上ふやかす。
- ③ボウルにヨーグルト、牛乳、ジャム、砂糖を入れ混ぜる。
- ④③にふやかしたゼラチンを加え、素早く混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑤お好みのフルーツを乗せたら完成！

《編集後記》 いいあんばいだね～

小中高とバスケット部の私。2、30年前の当時は、夏でも練習中は水を飲むなどと言われていた頃。監督の目を盗み休憩したり、隙を見て先輩のポカリを飲んだりして練習に励んでいました！おかげで熱中症や大きなケガがなく部活を全う。久しぶりにバスケットしたいです♪(チャーリー)

全中地区予選大会の時期になりました。中3の息子にとって中学3年間の集大成となります。これまで将来の夢に向かって努力を積み重ねた経験を糧に、これから直面する多くの難題・課題を乗り越えてくれるものと期待しています。(RYU)

私の住む地域にはいくつか鳥居があります。よく見ると形が少しずつ違うような…、調べてみると鳥居の代表的な形は2つで、一番上の横柱が直線のもの、と上向きに反っているもの。その構造などにより一説には60数種類もの形態があるとか!? こんなにあるとは衝撃でした。(万年筆)

7日は七夕。毎年、娘がお手製の七夕飾りを持ち帰ってくるので玄関先に飾っています。昨年の短冊には『かけっこが速くなりますように』と願いを込めた娘。年長兄の今年は、どんな願いを短冊に込めてくれるのでしょうか。今からとても楽しみです。(COW)

三点バランス保持理論で

- 運動能力向上
- 心肺機能補助
- 膝・腰への負担軽減

姿勢が良くなる
膝・腰の痛み改善
呼吸器・循環器の活性化を感じる

三点支持インソールが、装着時に骨盤の位置を安定させ、正しい身体バランスに調整します。

魔法のインソール

足本来の力を取り戻す BALANCE インソール

B-TR TRY

6,600円(税込)

普段履きからスポーツ用までオールラウンドに。ウレタン素材、鹿の子生地。

B-TR KIDS

2,640円(税込)

成長期のお子様には足から姿勢改善・潜在能力開発ケガ・障害予防に。

STRE New-STRE SLIM

3,300円(税込)

ヒールやパンプスの不安定を解消し綺麗な歩行姿勢に。洗って繰り返し使えます。

二代目楽座衛門

15,400円(税込)

坐骨調整シート

座っている時の腰への負担を軽減。肩こり・足腰の痛み・むくみ・冷えの緩和に。

B-TR BASE

8,800円(税込)

ベースサンダル

足裏のアーチ運動を活性化させるノンフィット構造。

SP-X

8,800円(税込)

本格スポーツ仕様モデル。耐摩耗性に強いマイクロファイバー製。運動能力開発と障害予防に。

Next life

6,600円(税込)

日常運動に適したオールラウンドモデル。膝や腰、関節などへの負担を軽減。血行・循環器を活性化。

整え屋の大人気商品です！

クイック整体 営業時間 10:00～20:00(定休日：木曜)
完全予約制 090-3086-8034
TOTO NOEYA | sekibori836@docomo.ne.jp

〒329-1577 栃木県矢板市玉田404-262
コロナ矢板 H-1784
tel/fax. 0287-48-0831

ふるや こうじ 元機軸アスリート
古谷 幸樹 Axis Power Mastery Method

出演中 那須塩原インターネットテレビ&レディオアックス/毎週(木)夜8:00
「もくはち」パーソナリティ「ふーちゃん」 http://radio-aquas.net/



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/炭ウェスタ



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
※診療の内容、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
 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
 時間/10:00～12:00
※奇数月のみ行います。
 場所/きずな館
 予約・問合/社会福祉協議会 ☎(44) 3000

多重債務者相談・消費生活相談
 時間/月～金曜日(祝日を除く)
 9:00～12:00
 13:00～16:00
 場所/市消費生活センター(生活環境課内)
 予約・問合/生活環境課 ☎(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

日	月	火	水
1	2	3	4
当番 村井医院 ☎(43) 0064 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:00	百歳健康教室 時間/10:00～11:00 はつらつ健康講座 ☎ 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 ☎ 時間/10:00～12:00 手芸 (棒針、鉤編み、クラフト他) ☎ 時間/13:30～16:00	ハワイアンダンス ☎ 時間/10:00～12:00
8	9	10	11
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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:00	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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:00	人権相談 時間/9:30～12:00 場所/保健福祉センター 問合/総務課 ☎(43) 1113 詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 手芸 (棒針、鉤編み、クラフト他) ☎ 時間/13:30～16:00	囲碁・将棋 ☎ 時間/10:00～12:00
15	16	17	18
当番 佐藤病院 ☎(43) 0758 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:00	はつらつ健康講座 ☎ 時間/10:00～12:00	詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 手芸 (棒針、鉤編み、クラフト他) ☎ 時間/13:30～16:00	健康相談 時間/10:00～12:00 ハワイアンダンス ☎ 時間/10:00～12:00
22	23	24	25
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	健康栄養相談 ☎ 時間/9:00～12:00 13:00～16:00 場所/保健福祉センター 予約・問合/健康増進課 ☎(43) 1118 絵手紙 時間/10:00～12:00 はつらつ健康講座 ☎ 時間/10:00～12:00	詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 手芸 (棒針、鉤編み、クラフト他) ☎ 時間/13:30～16:00	健康相談 時間/10:00～12:00 詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00
29	30	31	
当番 村井胃腸科クリニック ☎(40) 3055 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	楽しい折り紙 時間/10:00～11:30	詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 手芸 (棒針、鉤編み、クラフト他) ☎ 時間/13:30～16:00	新型コロナウイルス感染症予防対策に伴う、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。

認知機能簡易検査 高齢対策課 ☎(43) 3896

実施日	時間帯	場所	対象地区
9月1日(水)	午前 午後	保健福祉センター	矢板五区

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。
 ※8月6日(金)までに、電話でお申し込みください。
 ※他地区の方で検査をご希望の方はご相談ください。

医療機関からのお願い

休日当番医を利用する際、発熱や風邪の症状がある方は、受診前に必ず電話でご相談ください。

感染症予防のため、直接の来院はお控えくださいますようお願いいたします。

木	金	土
5	6	7
音楽ではつらつ ☎ 時間/10:00～12:00 ハーモニカ教室 ☎ 時間/13:30～15:30	はつらつダンス ☎ 時間/10:00～12:00	魚つりゲーム(世代間交流) ☎ 時間/10:00～11:30 ※小学生無料 対象/小学生・65歳以上の方 10人 詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 多世代交流・輪投げ ☎ 時間/13:30～16:00
12	13	14
絵手紙 ☎ 時間/10:00～12:00 やさしい手話教室 ☎ 時間/14:00～16:00	はつらつダンス ☎ 時間/10:00～12:00	詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 多世代交流・輪投げ ☎ 時間/13:30～16:00
19	20	21
ハーモニカ教室 ☎ 時間/13:30～15:30	はつらつダンス ☎ 時間/10:00～12:00	マイナーバーカード休日窓口 ☎ 時間/9:00～12:00 予約・問合/市民課 ☎(43) 1117 ラップのそで遊ぼう(世代間交流) ☎ 時間/10:00～11:30 ※小学生無料 対象/小学生・65歳以上の方 10人 詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 多世代交流・輪投げ ☎ 時間/13:30～16:00
26	27	28
絵手紙 ☎ 時間/10:00～12:00 やさしい手話教室 ☎ 時間/14:00～16:00	はつらつダンス ☎ 時間/10:00～12:00	詩舞 ☎ 時間/10:00～12:00 多世代交流・輪投げ ☎ 時間/13:30～16:00

まちなか保健室 健康増進課 ☎(43) 1118

日時	場所	備考
11日(水)	9:00～17:00	健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談
23日(月)	9:00～17:00	健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談
30日(月)	9:30～12:30・14:00～15:30	保健福祉センター 体組成測定

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。 ※7月1日現在

木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771	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、卓球、血圧計 そのほかの講座/ ランジボール卓球(月・水・金 13:30～16:00)	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、卓球など そのほかの講座/ ランジボール卓球(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。 ※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。



日	月	火	水
1 当番 村井医院 ☎(43) 0064 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:00	2 休 図書館・城の湯 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3年3月生	3 休 城の湯 乳幼児健康相談 予 受付/13:30~14:00 場所/保健福祉センター 内容/身体測定、健康や栄養の相談など	4 延長窓口
8 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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:00	9 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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:00	10 休 城の湯 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	11 延長窓口
15 当番 佐藤病院 ☎(43) 0758 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:00	16 休 図書館・城の湯	17 休 城の湯 1 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/令和2年2月生	18 延長窓口
22 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	23 休 図書館・城の湯	24 育児教室 ストロベリー 予 受付/9:30~9:45 場所/保健福祉センター 対象/令和3年3~4月生 内容/親子でエクササイズ 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3年5月生	25 延長窓口
29 当番 村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055 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	30 休 図書館・城の湯	31	

木	金	土
5 10 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10月生	6 2 歳 6 カ月児歯科健診 受付/13:00~13:20 場所/保健福祉センター 対象/平成31年2月生	7 矢板 時間 12:00~76:4M おはなしのじかん 時間/11:00~11:30 場所/図書館
12 乳幼児健康相談 予 受付/9:30~10:00 場所/保健福祉センター 内容/身体測定、健康や栄養の相談など	13 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	14 矢板 時間 12:00~76:4M 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
19 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30年2月生	20 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。	21 矢板 時間 12:00~76:4M 休日当番医を利用する際、発熱や風 邪の症状がある方は、受診前に必ず電 話でご相談ください。 感染症予防のため、直接の来院はお 控えくださいますようお願いし ます。
26 知っ得！子育て情報 市ホームページには、意外と知らない、知ってお くとためになる、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。 詳しくは、こちらを Check!!	27 子ども課 ☎(44) 3600	28 矢板 時間 12:00~76:4M

2021

8

August

こども

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

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

☎...要予約

