





すこやか矢板 21 シリーズ 74~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第1位と なっており、40代以降では生活習慣病(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割が心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。

▼ 栃木県の年代別死亡原因(令和元年)

年代	第1位	第2位	第3位		
10代	自殺	悪性新生物	交通事故		
20代	自殺	悪性新生物	交通事故		
30代	自殺	悪性新生物	交通事故		
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		

▼ 矢板市の自殺者の推移



に1人は、一生 のうちに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。

うつ病は誰でも

かかる可能性があ

る病気で、15人

【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

【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、自分を責めてばかりいる、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、性欲がない、睡眠障害、身体がだるい、疲れやすい、 頭痛、動悸、胃の不快感、便秘や下痢、めまい、口が渇く

~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)556 365 日 24 時間 **2**028 (643) 7830

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

日時/

9月28日(火)、10月28日(木)、11月16日(火) 12月23日(木)、1月25日(火)、

2月24日(木)、3月22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)

25 (44) 1297

9月1日(水)~10日(金) 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、まちににぎわい や活気をもたらし、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

9月21日(火)~30日(木) 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子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保 歩行者に対し、基本的なルールの周知に加え、運転手 に歩行者保護意識の徹底を図るための交通安全教育 や広報啓発推進を図る。
- ②夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全 運転意識の向上

薄暮時以降は視認性が低下することから、歩行者には 反射材用品の着用、自動車運転者には前照灯の早めの 点灯を推進する。

③自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底 自転車利用者には「自転車安全利用五則」の浸透を徹 底し、交通ルールの遵守と交通マナーの向上を図る。

④飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

家庭・職場・地域などが連携して飲酒運転の根絶を図る。

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/生活環境課 ☎(43)6755

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

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。県 ホームページに有資格者の施術所一覧が掲載されて いますので、施術を受ける場合はご確認ください。



【保険証を使える場合】

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、頚腕症候群、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・脱臼の応急手当て、打撲、ね んざ(いわゆる肉離れを含む)の施術を受けたとき

【保険証を使えない場合】

- ・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

基本的な感染対策を徹底しましょう!

















※新型コロナ感染症拡大防止のため、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。予めで了承ください。 ※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。







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、高齢者やそのほか支援の必要な方な 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、うち24カ所が活動しています(一部休止中)。

サロンの内容は、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。このほか、団体により、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。新たにきらきらサロンを 作りたいという行政区や団体は、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など】

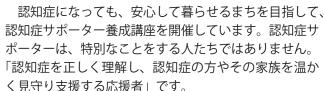
行政区等単位対象 ※五+音順

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/木幡西行政区/健康いきいきクラブ(塩田) 五区長寿会/コリーナ矢板自治会/沢長寿会 シニアクラブ末広会/つばさきらきらサロン(長井) 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) 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

・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 休止中

- ・木幡東交友会
- ・(医) 為王会 オレンジカフェ ☎ (43) 2230 問い合わせ/高齢対策課 ☎(43)3896



「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待ちしています。

養成講座は、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。

申請者の身分証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。併せて、親族の方の連絡 先が必要になります。

申請・問い合わせ/高齢対策課 ☎(43)3896

登録方法/

歳以上の高齢者の方へ敬老祝品を送付します

敬老の日 おめでとうございます



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、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、昨年度 に引き続き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、実行委員会から ささやかではありますが、お祝品として「ともなり脳ト レのすゝめ」と「お菓子クーポン券」をお送りいたしま すので、ご利用ください。

対象/昭和17年4月1日以前に生まれた方で、8月1日 現在、矢板市に住民登録がある方

配付方法/9月中にご自宅へ郵送します。

※市内の特別養護老人ホーム入所者は、施設で配付します。 問い合わせ/市敬老会実行委員会(高齢対策課内)

25 (43) 3896

~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」	9月24日(金)14:00~15:30	生涯学習館
泉ぼっちの会	9月17日(金) 14:00~15:30	泉公民館
片岡ささえあいの会	9月22日 (水) 14:00~15:30	片岡公民館

内容/主に高齢者分野においての「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、課 題解決実現のための話し合い、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 **25** (44) 3000 高齢対策課

25 (43) 3896



衆議院議員総選挙のお知らせ

※新型コロナ感染症拡大防止のため、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。予めで了承ください。

衆議院議員の任期満了を10月21日に迎えることから、 秋以降に衆議院議員総選挙の執行が予定されています。

選挙期日など、詳細が決まり次第、市ホームページな どで速やかにお知らせいたします。

問い合わせ/選挙管理委員会事務局

25 (43) 6219

- ●投票所、期日前投票所では、新型コロナへの感染予防 対策に取り組んでいます。投票所へお越しになる皆さ まも感染予防対策にご協力をお願いします。
- ●政治家の寄附や有権者が贈り物を求めることは、法律 で禁止されています。寄附禁止のルールを守って、明 るい選挙を実現しましょう。











Yaita Information

募集 八方ヶ原ツツジの枯れ枝除去ボランティア

来年も八方ヶ原のレンゲツツジをたくさんの方に楽ん でもらえるよう、枯れ枝除去などの作業を行います。

日時/10月2日(土)9:30~11:00

集合場所/八方ヶ原大間々駐車場(9:30集合)

申込方法/9月24日(金)までに電話でお申し込みくだ さい。その際、送迎バス(※市役所8:30 出発で集合 場所まで送迎。定員30人・先着順)をご希望の方は、 あわせてお伝えください。

そのほか/・作業に適した服装でご参加ください。

・雨天中止の際は、電話連絡します。

申込・問い合わせ/商工観光課 ☎(43)6211



社会福祉協議会地域福祉活動計画策定委員

市と社会福祉協議会では、誰もが住み慣れた地域で安 心して暮らせるよう、地域福祉の理念や仕組みを作る計 画(市で作る「地域福祉計画」)と、それを実行するた めの市民活動や行動のあり方を定める計画(社会福祉協 議会で定める「地域福祉活動計画」)を一体的に策定し、 事業を進めています。

この度、計画の見直しを行うため、策定委員を募集し ます。

募集人数/2人

任期/10月~令和5年3月

応募資格/市内在住の18歳以上で、年3回程度の委員 会に出席可能な方

応募方法/9月28日(火)までに、①住所②氏名③生 年月日④電話番号⑤福祉についての意見(400字以内、 様式自由)を記入の上、直接お持ちいただくか、郵送・ ファクス・メールでご応募ください。

そのほか/報酬や交通費などの支給はありません。

応募・問い合わせ/

〒 329-2192 (住所不要) 矢板市社会福祉課

Shakaifukushi@city.yaita.tochigi.jp

世界の伝統手工芸「マクラメ」をつくろう~part2~

道具を使わずにできる簡単な結び方もあるので、小学校 低学年のお子さんでも作ることができます。あなたの素敵 なオリジナルの作品をつくってみませんか!

※ 9 月開催の part1 と同じ内容です。

日時/10月9・16日(土)9:30~11:30

場所/片岡公民館 研修室

定員/5人

*申込多数の場合は抽選。抽選結果はハガキにてお知らせします。

参加費/600円程度 *当日集めます

講師/卯野 サチ子先生

申込方法/9月22日(水)までに、 電話または直接窓口でお申し込みく ださい。

申込・問い合わせ/

片岡公民館 ☎(48)0101 *月曜・祝日休館





携帯: 090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください



プロが教えるパン教室 デニッシュ編~

中級者向けに開催。レベルアップしたパン作りにチャ レンジしてみませんか?

日時/全3回 9:30~12:00

【1期】① 10月1日(金)② 10月29日(金)③ 12月 3日(金)

【2期】① 10月8日(金) ② 11月 5日(金) ③ 12月10日(金) 内容/①クロワッサン②デニッシュ食パン

③菓子デニッシュ・総菜デニッシュ

場所/片岡公民館 調理室

定員/各期8人

*申込多数の場合は抽選。抽選結果はハガキにてお知らせします。 参加費/4,000円(材料費3回分)*初回に集金します。 講師/野村 みどり先生

必要なもの/エプロン、三角巾など髪を覆うもの、めん棒、 ゴムべら、パンマット、スケッパー、持ち帰り容器ま たは袋、筆記用具

申込方法/9月17日(金)までに、電話または直接窓 口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

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・内容/

	日時	
木曜コース	10月28日~3月17日の	13:30 ~
(全 20 回)	毎週木曜日	1 時間程度
金曜コース	11月 5日~3月25日の	10:45 ~
(全 19 回)	毎週金曜日	1 時間程度

場所 / 10 ~ 12 月 片岡トレーニングセンター

1~ 3月 農村環境改善センター(沢)

定員/各20人 *申込多数の場合は抽選。重複申込不可。 参加費/3,000円(後期分)

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17日(金)~24日(金)8:30~19:00

(※火曜日は17:00まで)に、直接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/

片岡トレーニングセンター ☎(48)0680

゚ラティス教室(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 26 日 ~ 3 月 22 日

毎週火曜日(全20回)10:30~1時間程度

場所 / 10~12月 片岡トレーニングセンター

1~ 3月 農村環境改善センター(沢)

定員/20人 *申込多数の場合は抽選

参加費/3,000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17日(金)~24日(金)8:30~19:00 (※火曜日は 17:00 まで) に、直接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/

片岡トレーニングセンター ☎(48)0680

秋季緑化運動期間

「とちぎの緑」を将来の世代に引き継いでいくために、 家庭や学校、地域、職場などのさまざまな場面で、1人 1本、木を植えて育てる取り組みを推進しています。

その一環として、緑化運動期間中に県、市、(公社)とち ぎ環境・みどり推進機構と連携し「苗木配布会」を実施

日時/10月2日(土)10:00~12:00

場所/山の駅たかはら

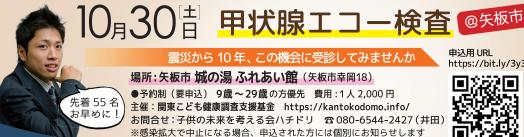
内容/ブルーベリー・ミツバツツジの苗木とチューリッ プの球根を無料配布します。

※苗木などがなくなり次第終了となります。

問い合わせ/

市緑化推進委員会事務局(農林課内)

5 (43) 6210



震災から 10 年、この機会に受診してみませんか

場所: 矢板市 城の湯 ふれあい館 (矢板市幸岡18)

●予約制(要申込) 9歳 ~ 29歳 の方優先 費用:1人 2,000 円 主催:関東こども健康調査支援基金 https://kantokodomo.info/ お問合せ:子供の未来を考える会ハチドリ ☎ 080-6544-2427(井田) ※感染拡大で中止になる場合、申込された方には個別にお知らせします





18 令和3年9月号











第77回国民体育大会いちご一会とちぎ国体 競技別リハーサル大会



2022年、栃木県において 42年ぶりに開催される国 民体育大会。市民の皆さまの国体および競技に対する関 心を高め、理解を深めるとともに、競技会の運営能力向 上を図るため、リハーサル大会を開催します。

いちご一会とちぎ国体 サッカー競技リハーサル大会

第57回全国社会人サッカー選手権大会

会期/10月9日(土)~10月13日(水) 共同開催地/宇都宮市、真岡市、那須塩原市、さくら市、 下野市、益子町、矢板市

【矢板市会場】

開催日/10月9日(土)・10日(日) 会場/緑新スタジアムYAITA・サッカー (矢板運動公園陸上競技場)



軟式野球競技リハーサル大会

第29回東日本軟式野球選手権大会

会期/10月29日(金)~11月2日(火) 共同開催地/宇都宮市、小山市、日光市、益子町、矢板市

【矢板市会場】

開催日/10月30日(土) 会場/矢板運動公園野球場



ボランティアを募集します

いちご一会とちぎ国体の成功に向け一緒に活動し ていただける、運営ボランティア、広報ボランティ アを募集します。

対象/どちらかに該当する方

- ・市内に在住・在勤・在学している中学生以上の方 ※中学生・高校生は保護者の同意が必要です。
- ・市内に活動拠点を有する団体

申込方法/登録申込書に必要事項を記載のうえ、直 接または郵送、ファクスでお申し込みください。

そのほか/新型コロナ感染症の感染拡大防止のため、 内容を変更する場合があります。詳しくは市ホー ムページをご確認ください。





問い合わせ/

国体・スポーツ局 *生涯学習課取次扱

23 (43) 6218 **EXX** (43) 4436

☑ sports@city.yaita.tochigi.jp

9月10日は下水道の日

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。

~ 下水道 雨水も汚水もすーいすい ~

(2021年度下水道推進標語)

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。下水道管の破損 やポンプの故障、悪臭の発生原因とな る恐れがあります。



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

ご先祖様を想い、大切な人なの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。

石のトータルプランナー 石のことならおまかせください

矢板市商工会会員 矢板市リフォーム事業所登録

侑)津久井石材店

栃木県知事許可 (般 -8・第 22289)

石工事・土木工事・御戒名彫りも致します。

お問い合わせ **☎0287-48-0347**

基礎工事・フェンス工事