広報やいた City of Yaita Public Relations NO.1137

YAITA 9

2021

特集

学びのデジタル化、進化しています。

矢板市電子図書館 × 矢板市デジタルミュージアム × タブレットの使い方、上達中♪

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　学びのデジタル化、進化しています。
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
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 GOOD

人口（8月1日現在）

31,506 人　（△ 32）
男 15,651 人（△ 8）
女 15,855 人（△ 24）
13,255 世帯（△ 12）
出生　13 人
死亡　28 人
転入　56 人
転出　73 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、市立図書館内の親子を撮影したものです。親子は、電子図書館の電子書籍『うごくえほん』の一つをタブレットで流しながら、同じタイトルの紙の絵本と見比べて楽しんでいました。『うごくえほん』は、絵本の世界が映像化され電子書籍ならではの楽しみ方ができる絵本で、見終わった親子は「見慣れている絵本に動きや音が加わって、タブレットで見るのっておもしろい」と笑顔で感想を話していました。

なお、本の消毒機の設置や定期的な館内消毒を行うなど、新型コロナの感染防止に努めている図書館には、学校が夏休みの間、外出を控えおうち時間を楽しもうと本を借りに来る家族が多く利用されていました。

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。

わがやのアイドル

富田　石川　芽衣（めい）ちゃん、千穂（ちほ）ちゃん、春桜（はるか）ちゃん

乙畑　手塚　翔太（しょうた）くん

特集

学びのデジタル化、進化しています。

今、世の中の学びは急激なデジタル化の波が押し寄せています。

本市では、子どもたちの未来を切り開くために、全児童生徒へのタブレット端末の配備を完了するなど、デジタル化に向けてさまざまな取り組みを行っています。

今号では、デジタル技術を活用した電子図書館やデジタルミュージアムの概要と、小中学校におけるタブレット端末のユニークな活用方法についてご紹介します。

いつでも♪どこでも♬

矢板市電子図書館

図書館に行かなくても、インターネット上でパソコンやタブレット、スマートフォンなどから電子書籍を、24時間無料で借りて読むことができる「電子図書館」を開館しました。ぜひご利用ください！

8月3日にオープンしました！
皆さんのご利用おまちしています♪

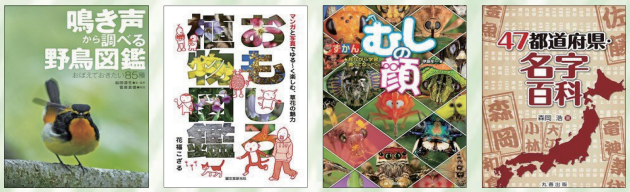
市立図書館スタッフの皆さん

こんな本が電子書籍で読めます！

子ども向けの絵本から大人向けの実用書など、現在は約8,600タイトルの蔵書があり、充実したラインナップが用意されています。

★絵本

★図鑑



★料理

★医療・健康

★園芸・家庭

★ビジネス・歴史

電子図書館の利用方法は、次ページをチェック！ NEXT

誰でも簡単、利用ガイド

ここでは、「利用できる人」、「利用案内」、「操作方法」についてご紹介します。
はじめての人でも簡単に操作できるので、電子図書館を利用してみましょう！

【電子図書館のお問い合わせ】
市立図書館　☎（43）5661

★利用できる人

・**「矢板市立図書館利用者カード」**をお持ちの方
・**市内在住、通勤、通学**されている方

利用者カードをお持ちでない方は、図書館でお申し込みください。
また、利用者カードをお持ちでも利用更新（2年間）をされていない方は、図書館で更新手続きが必要になります。

市図書館 HP のバナーから、電子図書館 HP へ

矢板市立図書館

★利用案内

・貸出点数　**3 点まで**
・貸出期間　**14 日間**
　※貸出期間を過ぎると自動返却されます。
・予約点数　**3 点まで**
　※予約資料の取り置き期間は 7 日間です。

皆さ～ん♪
電子図書館ホームページへ GO ！

Check ！

電子図書館
HP はこちら

★操作方法

「ログイン」、「資料検索」、「借りる」、「読む」の操作方法をご紹介します。

▶ログイン

・利用者 ID は、**利用者カードの番号**です。
・パスワードの初期設定は、**西暦生年月日 8 桁**です。
（例）　2000 年 9 月 1 日生まれ→ 20000901

市立小中学校の児童生徒の皆さんは、学校電子図書館「ともなりライブラリー」と同じ ID とパスワードでも利用できます。

▶資料を検索する

【方法 1】
検索窓に**キーワード**を入力する
【方法 2】
ジャンルから選ぶ
【方法 3】
新着資料や**特集テーマ**の一覧から選ぶ

▶借りる

読みたい資料を選び、**「借りる」**ボタンを押す

▶読む

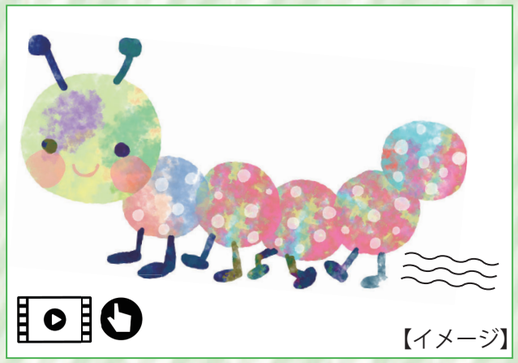
資料を借りた後、**「読む」**ボタンを押すと、電子書籍の画面が開き、資料を読むことができます。

ここがいいね！電子書籍

電子書籍は、紙書籍とは違った楽しみ方ができるほか、全ての人が使いやすいようさまざまな機能が充実しています。
なお、コロナ禍においてほかの人が借りた本に触れずに読めるので、安心できるという利用者からの声が寄せられています。

★動く絵本

登場人物などが画面で動くなど「動く絵本」は乳幼児期の読書にピッタリです。



★鳴き声が聞ける図鑑

鳥や虫などの鳴き声を聞くことができる図鑑もあり、子どもたちの学習にも役立ちます。

★読書のバリアフリー

視覚障がい者や高齢者などが読みやすいよう、文字の大きさや背景の色を変える・読み上げることができる機能などがあります。

★多言語対応の電子書籍

この英語で書かれた「あかずきん」の絵本は、電子書籍では、英語はもちろん日本語でも読み上げることができる仕様となっていて、子どもの英語学習にも活用できます。

電子書籍で新しい読書のカタチ、楽しんでみませんか？

絵本の紹介
【書名】
Little Red Riding Hood
あかずきん
【著者名】
いもと ようこ（文・絵）
Soshi Uchida（英訳）
【出版社名】
岩崎書店

市生涯学習課
菊地 明子

「誰もが利用しやすい、身近な図書館を目指す」

本来であれば図書館に来ていただき、本にふれてもらうのが理想であると考えています。
しかし、ライフスタイルや働き方が多様化するなかで、なかなか図書館に来られない方や、これまで本に馴染みのなかった方には、電子図書館をきっかけに、改めて本にふれる機会が増えてくれたらと思っています。

これからも地域を支える情報拠点、市民の生涯学習拠点として、さらに便利で身近な存在となる図書館を目指していきたいと思います。
ぜひ、気軽に図書館にいらしてください。

市立図書館
岩田 陽一 館長

もっと身近に文化財！

矢板市デジタルミュージアム

デジタルミュージアム HP はこちら

今年の５月に、インターネット上で市内の文化財を鑑賞できる専用ホームページ「矢板市デジタルミュージアム」を開設しました。
いつでも・どこでも・無料で貴重な文化財に親しんでいただけるよう開設したこのデジタルミュージアムを、ぜひお楽しみください。
これからも、文化財に関する最新情報を随時発信していきます！

ここがいいね！デジタルアーカイブ

デジタルミュージアムに掲載している資料は、基本的に高精細画像や３次元画像のため、展示物を見る以上の情報が得られるのが特徴です。
今後は、学校教育や学術研究など活用の幅が広がることが期待されています。
なお、デジタル化を進めることで、国民的財産である文化財の劣化損傷を防ぐことができ、貴重な文化財の継承につながります。

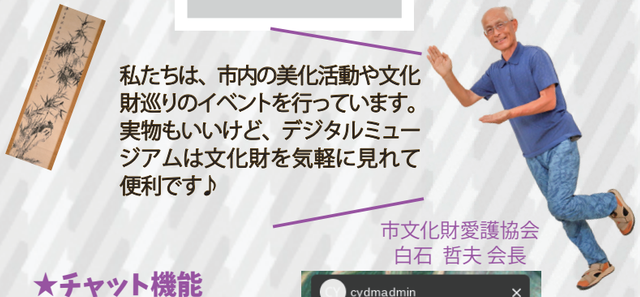
現在、指定文化財を中心に 14 点がデジタル化され、鑑賞できるようになっています。これまでホームページには１万回以上のアクセスがあり、大変好評です。

★高精細画像で細部までくっきり

高精細で撮影された文化財の細部を拡大して見ることができます。実寸以上に拡大しても文字などが鮮明に判読できます。

★３次元画像で 360°回転

立体物を、拡大・縮小のほか 3D で多方面から見ることができます。

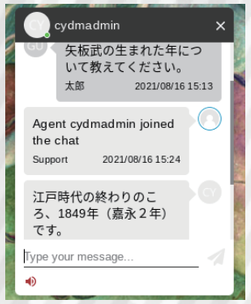


市文化財愛護協会
白石 哲夫 会長

【デジタルミュージアムのお問い合わせ】
市生涯学習課
☎（43）6218

★チャット機能

文化財に関する質問チャットを設置しました。
市生涯学習課の文化担当職員が回答しますので、電話では聞きづらいことでも、気軽にご質問ください。
※離席している場合や休日などは、すぐに回答できない場合があります。



矢板の子どもと先生は、

タブレットの使い方、上達中

子どもたちはタブレット操作の上達が早いで～す！

市教育総務課
森本 聡

本市は、県内トップを切って市立小中学校の児童生徒へ、１人１台のタブレット端末の配備が完了し、また公立学校では全国初となる学校電子図書館「ともなりライブラリー」を導入するなど、ICT 教育の推進に力を入れています。
現在、児童生徒の解答を AI（人工知能）が分析し、次に取り組むべき問題を自動で出題する「AI 型ドリル教材」を導入するなど、さらなる学習環境の向上に努めています。

ここがいいね！タブレット

タブレット端末がもたらした、本市ならではのユニークな活用事例を紹介します。

★オンライン工場見学 in 矢板小

日産自動車の工場見学をオンラインで行いました。オンラインでしか見ることができない貴重な場面もあり、児童とって有意義な学びの場となりました。

★オンライン生徒総会 in 片岡中

生徒総会をオンラインで実施しました。生徒が活動方針や各専門委員会の活動計画などを画面に映しながら説明し、採決までをスムーズに行いました。

★オンライン交流会 in 東小＆豊田小

来年４月に統合する両校の児童が、オンラインで交流会を行いました。みんな緊張した様子でしたが、自己紹介や学校紹介をするなど一足早い顔合わせとなりました。

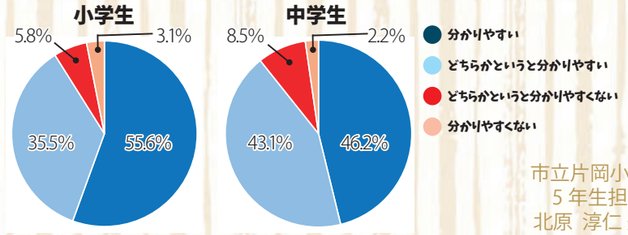
★「夏休み中」のクラス会 in 片岡小

夏休み中に、担任から児童にメッセージを伝えたり、児童たちが各自の近況を報告し合ったりするなど、アプリケーションを活用してクラスの交流会を行いました。

児童生徒へアンケートしました！

Q タブレットを使った授業は分かりやすいですか？
A

多くの児童生徒が「分かりやすい」または「どちらかというと分かりやすい」と答える結果となりました。



矢板の小中学校の先生たちは、タブレットを使ったよりよい授業を目指し、勉強しています！

8/5 に行われた ICT 活用研修会の様子

市立片岡小学校
５年生担任
北原 淳仁 先生

祝 全国・関東大会出場おめでとうございます

市内中学校の生徒で、今夏開催された全国・関東大会に出場した皆さんをご紹介します。

全国中学校体育大会には矢板中柔道部と泉中水泳部、関東中学校体育大会には矢板中体操競技部（男女）・弓道部（男女）・柔道部に所属する生徒が出場しました。

そのほか、泉中の生徒がNHK杯全国中学校放送コンクール（朗読部門）に、硬式野球チーム「県央宇都宮ボーイズ」に所属する片岡中の生徒２人が全国大会に出場しました。

泉中水泳部で、出場した全国大会で７位入賞の成績を残した村上さんは「素直にうれしい。まだ上位の選手とは実力の差を感じたので、これからも練習して実力をつけていきたい」と感想を話してくれました。

水泳【200m バタフライ】（泉中）
村上 圭吾（３年）
８月18日（水）
第 61 回全国中学校水泳競技大会
※今大会で７位入賞

放送【朗読】（泉中）
星野 結葵（３年）
８月７日（土）～17日（火）
第 38 回 NHK 杯全国中学校放送コンテスト

体操競技・男子（矢板中・３年連続）
猪瀬 隼生(1年)　清野 莉玖(3年)　藤原 大和(2年)　服部 樹直(1年)
８月３日（火）～5日（木）
第 52 回関東中学校体操競技大会

体操競技・女子（矢板中・５年連続）
渡邊 遙（１年）　渡邊 花穂（２年）　大森 雛（３年）　三嶋 乃慧（２年）
８月３日（火）～5日（木）
第 52 回関東中学校体操競技大会

柔道（矢板中）
渡邊 美咲（３年）
８月 ９日（月）　第 46 回関東中学校柔道大会
８月24日（火）　第 52 回全国中学校柔道大会

弓道・男子（矢板中・５年連続）
八木澤 航輝(３年)　佐藤 優歩(３年)　矢板 隼(３年)　糸井 泰純(３年)
８月18日（水）
第 31 回関東中学生弓道大会

弓道・女子（矢板中・６年連続）
村澤 愛実(3年)　吹上 菜優(3年)　鈴木 琴葉(3年)　添田 茉央(3年)
８月18日（水）
第 31 回関東中学生弓道大会
※今大会で団体戦準優勝、個人戦は村澤さん４位入賞

硬式野球（県央宇都宮ボーイズ所属）
川村 哲平(片岡中3年)　村上 凛(片岡中2年)
８月 ２日（月）～ ７日（土）
第 52 回日本少年野球選手権大会
※今大会でチームは準優勝

7/3（土） 八方ヶ原を守るために

林道大間々線で、高原環境整備クラブによる清掃活動が行われました。八方ヶ原の自然環境の保全を目的に市民有志でつくる同クラブは、平成 24 年から学校平周辺でゴミ拾いや草刈りなどの美化活動を行っています。この日は 15 人が参加して、側溝に溜まった枯れ葉や枝を取り除きました。

参加者は「濡れている枯れ葉は重く作業に苦労した。市の観光資源である八方ヶ原を整備することで、観光客が増え、地域活性化につながれば」と話していました。

7/26（月） 登下校の安全安心に

市役所で、全国労働者共済生活協同組合連合会（こくみん共済 coop）栃木県推進本部から、交通安全横断旗 500 本が寄贈されました。これは、小学生になり行動範囲が広がる７才児は交通事故に遭いやすい傾向があることから、同本部が子どもの安全を守る社会貢献活動「7 才の交通安全プロジェクト」の一環として行ったものです。

齋藤市長は「関係機関と通学路の合同点検を行うなど児童生徒の事故防止に力を入れている。旗は各学校に配布し、安全安心な登下校に役立てたい」と話しました。

▲（右）全国労働者共済生活協同組合連合会栃木県推進本部
那須地区運営委員会　益子 勝宏事務局長

8/1（日） 血液で命を救う消防団

市保健福祉センターで、市消防団主催の集団献血が行われました。この取り組みは、新型コロナの感染拡大の影響で献血協力者が減少し、血液が不足していることを受け、栃木県赤十字血液センターと協力して実施されました。この集団献血は、今年の３月に続き２回目で、団員やその家族など 95 人が参加しました。

献血を終えた団員は「献血は気軽にできるので協力しやすい。自分の血液が輸血を必要としている人に届いて、少しでも役に立てばうれしい」と話していました。

8/4（水） 高校生がボランティア体験

市社会福祉協議会が主催する第７回高校生ボランティアサマースクールが行われました。これは、高校生が夏休みにボランティア活動や福祉講座に参加し、福祉の心を育んでもらうために開催しているものです。この日、イケポス池田キッズハウス（市子ども未来館）で行われた多世代交流会には、矢板高校と矢板東高校の生徒が参加しました。

参加した高校生は「子どもとの触れ合いを通し、いろいろ学ぶことがあった。これからもできる範囲で社会に貢献できるボランティアに参加していきたい」と話してくれました。

※高校生ボランティアサマースクールには、子どやお年寄りなどとの交流会、老人給食ボランティアでの調理などのさまざまなコースがあり、各自が希望するコースを体験することができます。

8/6（金） 人の心にも花を咲かせる

市自治公民館連絡協議会による「令和３年度花いっぱいコンクール」が開催されました。この活動は、花を育てることで地域の連帯感を深め、さらに花で地域を美しく彩る意識を高めてもらうために審査形式で行われています。今回参加した自治公民館 14 館の花壇に植栽された、カンナやマリーゴールドなどの夏を代表する色鮮やかな花は、見る人を華やかな気分にさせてくれます。

最優秀賞は、爽やかな青が夏の暑さを和らげてくれるブルーサルビアで彩った東町公民館が選ばれました。

【最優秀賞】
・東町（写真）
【優秀賞】
・第一農場
・大槻
【努力賞】
・沢
・ハッピーハイランド矢板
・石関

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17回「外反母趾を克服し元気に歩きましょう」

国際医療福祉大学塩谷病院
病院長　須田 康文（矢板市）

外反母趾という前足部の変形をご存じでしょうか。母趾の先端が小趾側に曲がり、つけ根は内側に迫り出す変形を指します。国内の某所65歳以上の住民検診で、女性の約40%、男性の約10%に外反母趾が認められたとの最近の報告から、日本でも欧米諸国並みに外反母趾が発生していることが明らかとなっています。

若い方にも少なからずこの変形は見られ、変形の度合いが軽度であれば、無症状か、靴を履いた際に母趾のつけ根が圧迫されて生じる母趾内側の痛みが主な症状となります。さらに変形が進行しますと、足のアーチ構造が崩れ、立っている際や、歩く際に母趾にうまく体重が掛からなくなり、このため隣接する2番目の趾のつけ根裏側に胼胝を生じる、足の甲の関節（足根中足関節）に変形性関節症を生じる、2番目の趾が上方に脱臼するなど、母趾以外の部位に変化を来たし、裸足でも足に痛みを生じるようになります。

また歩行時に母趾にうまく力が入らなくなるため、高齢者の転倒の引き金になることや、腰痛や膝痛につながる場合があることもわかっています。変形が軽度であれば、母趾つけ根周囲のストレッチや筋力トレーニング、靴の履き方、選び方の工夫である程度変形の進行を抑えることができます。

また足裏の痛みには靴の中に敷き込む中敷き（アーチサポート）が有効です。しかし変形が重度では、こうした治療は無効となることが少なくなく、そうした場合、母趾や隣接する趾のつけ根の奥にある中足骨に対して骨切り術を考慮します。ただし、骨切り術で変形の矯正はかなり期待できますが、骨切り部分で骨がしっかり癒合するまで2カ月程度かかり、また術後数カ月患部がむくむため、その間普通の靴が履けず、足をかばった生活が必要となることには留意ください。

自分は外反母趾？と思われたら、ぜひ整形外科医療機関にご相談ください。外反母趾の変形を軽度にとどめ進行させないことが、コロナ禍が過ぎて、健康のためウォーキングや山登りを再開される際に大切なことと思います。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その72

問い合わせ／健康増進課　☎（43）1118

「唾液は大切」

唾液は、食べる、飲む、話すといった人間にとって欠かすことのできない機能を営むうえで重要な働きをします。抗菌作用、消化作用、粘膜保護作用、中和作用など大切な仕事をしています。

●抗菌作用

口は空気や食べ物などの入り口であり、つねに外界の雑菌にさらされています。唾液には、細菌増殖をおさえる（抗菌作用）があります。うまく作用しないと、むし歯や歯周病にかかりやすくなるだけでなく、口からの細菌感染により、風邪を引きやすくなったり、気管支炎などを起こしやすくなることもあります。

●消化作用

ごはんやパンなどのデンプン質を糖に変える（消化作用）もよく知られている唾液の効果です。唾液中に含まれるアミラーゼという酵素が、デンプンを分解して麦芽糖に変え、体内に吸収しやすくしてくれるのです。よく噛みしめて唾液で消化することは重要で、ここでの消化がすすまないと胃に負担がかかることにもつながります。

●粘膜保護作用

唾液にはムチンというネバネバしたタンパク質が含まれています。フランスパンやクッキーのような硬い物が接触しても傷がつかないように、口の粘膜をコートしているのです。ムチンが少なくなると、口に傷がつきやすくなります。また、唾液が減ると、口の傷が治りにくくもなります。

●中和作用

唾液はむし歯の菌がつくる酸を中和することが知られています。唾液の量が低下すれば歯も歯ぐきもどんどん弱くなってしまうということです。

＊次回の「歯のはなし」は、広報12月号に掲載予定です。

60歳以上の元気な仲間を求めています！

広

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

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～

10月の集団健康診査日程 ～新規申し込み受付中!!～

やいた健康ポイント 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
5日（火）	7：30～10：30	市体育館	○	○	※全体的に混雑
25日（月）	8：00～10：30		○		

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。

	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	5～12月	5月～翌年3月（医療機関により異なります）

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。

マイナンバーカード　マイナポイント対象期間が延長されました

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

マイナンバーカードを利用した消費活性化策であるマイナポイントの対象期間が、12月末までに延長されました。

マイナポイントの申込対象となる今年4月末までにマイナンバーカードを申請した方で、ポイントの取得やカードの受け取りがお済でない方は、早めに手続きをしてください。

※マイナポイントは、マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選択したキャッシュレス決済サービス（〇〇payや電子マネーなど）でチャージや買い物をすると、利用金額の25%のポイントがもらえるサービスです。（1人上限5,000円分）

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、休日開設日の2日前までに必ず予約サイトまたは電話で予約をしてください。

詳しくはこちら

日時／9月18日（土）、10月16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。

令和3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

令和3年7月分保険料が未納の方で、令和2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3年度分（令和3年7月～令和4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3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。

※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。

募集 保育所・保育園 令和４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月19日（火）10：00～16：00	泉 429 番地	☎（43）0435
私立	こどもの森保育園	10月14日（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月15日（金）10：00～18：00	石関 1181 番地 5	☎（48）1966
	矢板保育園	10月16日（土）10：00～15：00	木幡 1552 番地 1	☎（43）0033
	ちゅーりっぷ保育園	10月18日（月）　9：00～17：00	中 150 番地 389	☎（44）0763
	ぴっころ保育園	10月19日（火）　9：00～17：00	富田 530 番地 4	☎（43）0266
	つくし保育園	10月20日（水）　8：30～17：30	木幡 289 番地	☎（43）2411
	かたおか保育園	10月20日（水）　9：00～17：00	乙畑 1439 番地	☎（48）0951

●入所・入園申込書などの提出書類
→９月 24 日（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19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４年１月中旬
承諾（正式決定）の通知：令和４年３月中旬
問い合わせ／子ども課　☎（44）3600

市立小中学校運動会　関係者招待の見合わせ

９・10月に次の小中学校で運動会が開催予定です。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、例年ご招待している、来年度小学校に入学予定のお子さんやお近くにお住いの高齢者の方などへのご案内は見合わせておりますので、ご了承ください。
問い合わせ／教育総務課　☎（43）6217

学校名	日にち	問い合わせ
片岡中学校	９月 22 日（水）	☎（48）0410
豊田小学校	９月 25 日（土）	☎（43）0332
泉小学校		☎（43）0404
乙畑小学校		☎（48）0610
矢板小学校	10 月 23 日（土）	☎（43）0043
東小学校		☎（44）2515
川崎小学校		☎（43）0265
片岡小学校		☎（48）0510

親子で遊ぼう

参加費記載なし…無料
予…要予約

～就学前のお子さんと保護者が対象～

ちゅーりっぷ保育園　☎（44）0763
【ちぎって丸めて…】予 ※５日前まで
日時／10月20日（水）10：00～11：00
内容／新聞紙遊び

こどもの森こころ保育園　☎（48）1966
【森の運動会にようこそ！みんなでヨーイドン！】予
日時／10月９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いただきます

ぴっころ保育園　☎（43）0266
【運動会ごっこで元気！元気！】予
日時／10月８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

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25日（月）10：00～11：00　※雨天順延
内容／おいもほり　参加費／600円
【ぱんだくらぶ（0・1歳児対象）】予
日時／10月18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）】予
日時／10月８日（金）10：00～11：00
内容／親子で活動を楽しみます

矢板保育園　☎（43）0033
【どんな味かな？】予※10月13日（水）まで
日時／10月20日（水）9：30～11：00
内容／お友だちと一緒に離乳食を食べましょう

やいたこども園　☎（43）0470
【園庭開放】予※４日前まで
日時／10月27日（水）10：30～11：30
内容／入園相談随時受付中

つくし保育園　☎（43）2411
【さつまいも掘りをしよう！】予
日時／10月21日（木）10：00～11：30
内容／どんなお芋が掘れるかな？

泉保育所　☎（43）0435
【ハロウィンパーティーへようこそ】予
日時／10月25日（月）10：00～11：30
内容／変身ごっこやミニゲームをして、お菓子をゲットしよう

認定こども園すみれ幼稚園　☎（44）2390
【運動会に遊びにおいでね】
日時／10月２日（土）※時間は直接お問い合わせください
内容／親子でよーい・ドン！
【ちびっこたちの体操教室】予
日時／10月15日（金）10：00～11：30
内容／専門講師による親子の運動遊び　参加費／300円
【ハロウインパーティーにおいでね】予
日時／10月29日（金）10：00～11：30
内容／素敵な仮装で楽しもう　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

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
親子で一緒に遊んだり、お友だちを作ったり、ホッと一息つきに来ませんか？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５・12・19・26日（火）10：00～11：30
【ホットルーム】
日時／10月７・21日（木）10：00～11：30

ぴっころクラブ（ぴっころ保育園）　☎（43）0266
日時／平日 10：00～15：00
※園内・園庭を大開放！なんでもおしゃべりリラックス Time♡
【とびだせ！ぴくラ】
ぴっころ保育園からとび出し、P-BASE NEO 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14・28日（木）10：00～12：00
場所／P-BASE NEO（園東隣）

つくしんぼひろば（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

エンジェルサロン（やいたこども園）☎（43）0470
【園庭開放】予※４日前まで
日時／10月６日（水）10：30～11：30

ほのぼのらんど（泉保育所）　☎（43）0435
自由に遊べる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／10月４・11・18日（月）10：00～11：30
※随時子育て相談を受け付けています

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。楽しみながらママも子どももお友達を作りましょう
日時／10月６・20・27日（水）10：00～11：00

※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。

すこやか矢板21シリーズ㉔～休養・心の健康～

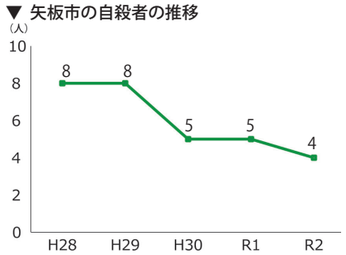
みんなで守る大切ないのち～9/10は世界自殺予防デー・9/10～16は自殺予防週間～

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



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。

【うつ病のサイン】

①自分で感じる症状
憂鬱（ゆううつ）、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（どうき）、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　☎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・薬物に関すること　など

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）
☎（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（は）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。
有資格者施術所

【保険証を使える場合】

①あんま・マッサージ…筋麻痺（きんまひ）や関節拘縮（かんせつこうしゅく）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（けいわん）、五十肩、腰痛や頚椎捻挫後遺症（けいついねんざ）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

※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。

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　※五十音順

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

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たちではありません。「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（はいかい）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

外装のリフォームもお任せください！
屋根　カーポート　雨どい　窓リフォーム　ベランダ防水　手すり　外壁　白アリ対策
お見積り、ご相談は無料！お気軽にお問い合わせください。
早めの点検・対策を!!
前もって災害に備えるリフォームや修繕始めませんか？
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

おめでとう 79 歳以上の高齢者の方へ敬老祝品を送付します

長年にわたり社会に貢献してきた高齢者の皆さまに対しまして、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）
☎（43）3896

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」	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
☎（44）3000
高齢対策課
☎（43）3896

衆議院議員総選挙のお知らせ

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
☎（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。

プラチナ 金 現金買取いたします
私の老眼鏡は新聞もテレビも見えるんです！
うん、いいね
プレミアム商品券ご利用ください
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
メガネも汗の影響を受けます。メガネの丸ごと水洗い、オススメです。仕上げにティッシュで拭きましょう。
やいた補聴器
ジュエリきくち
ダイユー矢板店前
木曜定休
営業時間 10:00～18:30
0287 43-1347

※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。

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

募集 矢板市地域福祉計画 および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
☎（43）1116　FAX（43）5404
✉ shakaifukushi@city.yaita.tochigi.jp

募集 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

募集 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】①10月1日(金)②10月29日(金)③12月 3日(金)
【2期】①10月8日(金)②11月 5日(金)③12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

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・内容／

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

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。

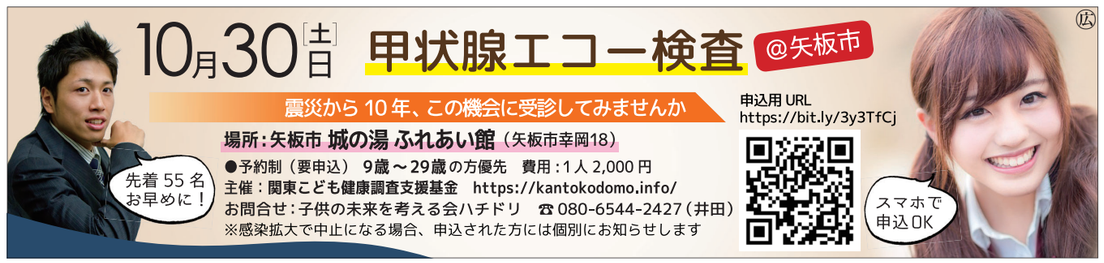
日時／10月26日～3月22日
毎週火曜日（全20回）10：30～1時間程度
場所／10～12月　片岡トレーニングセンター
1～ 3月　農村環境改善センター（沢）
定員／20人　＊申込多数の場合は抽選
参加費／3,000円（後期20回分）
講師／斎藤 史子先生
持ち物／ヨガマット、タオル、飲み物
申込方法／9月17日（金）～24日（金）8：30～19：00（※火曜日は17:00まで）に、直接お申し込みください。
そのほか／受講時はマスクの着用をお願いします。
申込・問い合わせ／
片岡トレーニングセンター　☎（48）0680

開催 秋季緑化運動期間 苗木配布会

「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」を実施します。

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）
☎（43）6210



※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。

開催 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

詳しくはこちら

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・サッカー場（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
☎（43）6218　FAX（43）4436
✉ sports@city.yaita.tochigi.jp

9月10日は下水道の日 ～下水道 雨水も汚水もすーいすい～

（2021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。

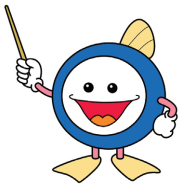
- **くみ取りトイレは公共下水道が使用可能になってから、3年以内に水洗トイレにする**
- **浄化槽で処理している場合でも、速やかに排水設備を設置し、公共下水道に接続する**

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。



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

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

広
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
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
石工事・土木工事・御戒名彫りも致します。
㈲津久井石材店
栃木県知事許可（般-8・第22289）
お問い合わせ
☎0287-48-0347

募　集

議会報告会・意見交換会

興味のあるテーマの日にお越しください。

【子育て世代から矢板市へ望むこと】
日時／10月 6日(水) 14：00～16：00
【環境にやさしいまちづくり】
日時／10月12日(火) 19：00～21：00
場所／矢板公民館 大会議室
申込方法／各回1週間前までに電話またはファクスでお申し込みください。その際、氏名、日中に連絡がつく電話番号をお知らせください。
申込・問い合わせ／
議会事務局 ☎（43）6216
FAX（44）1100

県市町村総合事務組合職員

採用人数／若干名
受験資格／平成3年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた方
試験日／1次試験 10月24日(日)
2次試験 11月20日(土)・21日(日)
受付期間／
9月10日（金）～10月8日（金）＊必着
申込・問い合わせ／
県市町村総合事務組合
☎028（625）3011

第41回矢板市サッカーフェスティバル

日時／10月2日（土）8：00～
場所／とちぎフットボールセンター
種目／①ボールリフティングチャンピオン大会②ドリブル競争③フットサル大会
申込期限／9月8日（水）
そのほか／ボランティアスタッフも募集しています。詳しくはお問い合わせください。
申込・問い合わせ／
市サッカー協会
☎070（2182）9307

県委託 離職者等再就職支援プログラム事業 コロナ禍での正社員就職を支援します

Web研修や職場実習などを通じて未経験分野への正社員就職を支援します。
日程／
【Web研修】10月13日(水)～19日(火)
【マッチング会】10月26日(火)、27日(水)
【職場実習】11月1日（月）～
対象／県内での就職を希望している方
申込期限／10月6日（水）
そのほか／詳しくは、ホームページをご確認ください。
詳しくはこちら
申込・問い合わせ／
（株）パソナ　パソナ・宇都宮
☎028（666）0365

働き方改革実践セミナー&個別相談会

日時／10月6日（水）13：30～15：00
場所／生涯学習館 研修室(1)
内容／
【ハラスメント対策について】
講師：栃木労働局雇用環境・均等室職員
【働き方改革（長時間労働を是正するために）】
講師：栃木働き方改革推進支援センター専門家
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

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／
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

野生のきのこ・たけのこ・山菜を採取・販売する方へ

原子力災害対策特別措置法に基づき、放射性物質による出荷制限区域で採取されたものは販売できません。

●出荷制限区域外で採取したものは、販売前の検査により安全性が確認されることが必要です。また、県の実施する放射性物質モニタリング検査結果も利用できます。
●検査結果は県ホームページ「作物別モニタリング」で検索できます。
●販売の際は、正しい「産地（市町名）」と「野生」の表示を徹底してください。
●出荷制限については県ホームページ「出荷制限」で検索できます。

問い合わせ／
野生のきのこ・山菜について
矢板森林管理事務所　☎（43）1439
食品の安全について
県北健康福祉センター　☎（22）2364

エコパークしおや 再生品提供事業

実施期間／
9月1日（水）～22日（水）
9：00～12：00、13：00～16：30
※土・日・祝休日は除く
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。
詳しくはこちら
※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
☎（53）7370

不用品登録情報	譲ります		譲ってください
問い合わせ／消費生活センター（生活環境課）☎（43）3621	現在登録がありません	詳しくはこちら	・麻雀台

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。
ワンフロアーで家族葬・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

※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。

図書館

開館時間／9：00～19：00
休館日／
9月6・13・27日(月)
10月4・11・18日(月)・25日(月)～28日(木)
貸出点数／全15点
貸出期間／2週間

図書館からのお知らせ

文庫の棚のレイアウトを一部変更しました！

佐伯泰英氏の各文庫シリーズをカウンター内で保管することになりました。
利用者の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

シリーズ名のリストのご用意もありますので、ご不明な点は、スタッフにお尋ねください。

一部シリーズをご紹介します。
・居眠り磐音
・古着屋総兵衛
・酔いどれ小籐次　など
このほか多数シリーズを所蔵しています。

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

◆映画会

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

作品／「忍たま乱太郎の宇宙大冒険 with コズミックフロント☆NEXT 土星の段・宇宙の果ての段」
ときは戦国時代。一流の忍者になるため日々勉強中の乱太郎・きり丸・しんべヱの仲よし3人組は、ある日、ひょんなことから宇宙の大冒険に出発する。宇宙科学番組「コズミックフロント☆NEXT」とのコラボ。
日時／9月25日（土）
14：00～15：00（開場13：30）
※途中休憩含む
場所／図書館 視聴覚室

◆読書感想画展

夏休みにみなさんからご応募いただいた読書感想画を展示します。個性豊かな作品をお楽しみください。
展示期間／9月20日（祝・月）～10月17日（日）
※最終日は15：00まで

◆新着図書

【一般書】　★今月のオススメ

徳川幕府の資金繰り
安藤優一郎　彩図社
商人に献金を強要、大名から臨時で集めたお金を流用…。徳川幕府が財政難を背景に資金繰りに奔走した歴史を明らかにする。

その気遣い、むしろ無礼になってます！　三上ナナエ
虫のぬけがら図鑑　安田守
がんばりすぎない離乳食
釣りバリ歴史・種類・素材・技術のひみつ
星のように離れて雨のように散った　島本理生
など

【児童書】　★今月のオススメ

雲と雨の大研究
PHP研究所
雲の基本的な種類や、雲ができるしくみ、空から雨や雪が降ってくる理由、さまざまな気象災害と雲とのかかわりなどを、わかりやすく解説する。

SDGsでわかる今ない仕事図鑑ハイパー
ジュニア選手のための夢をかなえる「スポーツノート」活用術
わたしは夢を見つづける　ジャクリーン・ウッドソン
秋　かこさとし
ここはいつでもぼくの場所
など

文芸　川柳

松平　祐宣　選

口癖に時間がないと急ぐ人　小川　保子
（評）座れば長居話はくどい
サプリメント飲んで安心どうかしら　田城佐代子
（評）不安度つのりまた新薬を
一枝は父母に供える女郎花（おみなえし）　金田　智子
（評）盆花供え御霊（みたま）お迎え
半折を書き上げ暫くお茶を飲む　井戸川啓子
（評）満足の出来お茶のうまさよ
扇風機児の寝返りに合わす向き　井出むつ子
（評）仮眠の母の止まらぬうちわ
無観客でも茶の間沸き立つホームラン　福田美与子
（評）米大リーグ大谷のニュース
越中に胡弓静かに風の盆　坪山　岩男
（評）三日三晩の追慕の踊り
道草を楽しみながら八十路坂　長谷川ミヨ
（評）思わぬ出会い知恵も頂く
備忘録メモした筈が見つからず　飯島　忠雄
（評）メモするつもりうっかり忘れ
ほどほどの無理で若さを保ってる　三浦　敏子
（評）美容美顔に惜しまぬお金
年齢を感じるころに散歩あり　鈴木　正登
若い頃歩いた尾根も今テレビ　鈴木　徳子
米寿迎え親に話すは墓の前　坂和　郁子
散る桜いさぎのよさは日本一　増渕美津子
暇潰しはじめた菜園生き甲斐　穴山　愛子
身の丈に合ったコロナの暮らし振り　沼尾　博夫
葉月来て掛算九九の八十一歳　吉澤　実
着信音さがすスマホは押入れに　金子千加子
ワクチンを打ち終わってもまだ不安　渡辺　和子
対策とコロナ向き合う五輪旗　大谷　章
よく似ても椿山茶花（つばきさざんか）散る違い　栗田　成子

選者詠　マスク越し話の語尾がわからない

11月号作品募集
種目／俳句　**期限**／9月17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

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

◆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　※委細は面談のうえ。

今月の人気野菜ランキング

第1位キュウリ　第2位ブドウ　第3位しいたけ

農家さんが丹精込めて栽培した朝採り野菜を揃えて、皆さまのご来店をお待ちしております。

◆つつじ亭おすすめメニュー

つつじ亭の軽食窓口で、栃木県産の牛乳を使ったソフトクリーム、ジューシーなから揚げなど好評発売中です。

◆定休日

●旬鮮やいた…休まず営業いたします。
●つつじ亭…9月15日（水）
●エコモデルハウス…休館中
※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／10：00～20：00
休館日／9月6・13・27日（月）、7・21日（火）、22日（水）
10月4・11・18・25日（月）、5・19日（火）
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19日（日）、10月17日（日）
●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→9月26日（日）、10月26日（火）

◆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 研修室またはふれあい館
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／①～③1回500円、④1回1,000円
定員／各回10人（空きがあれば当日参加可）
※申し込みなど詳細は、お問い合わせください。

◆イベント情報

●季節の変わり湯（ハーブ湯）
期日／9月19日（日）
場所／城の湯温泉センター 男女露天風呂

①3B体操教室（講師：田中 美知子先生）
日時／9/10・24（金）、10/8・22（金）各回10：30～
②初心者ピラティス教室（講師：藤田 明湖先生）
日時／9/1・8・15・29（水）、10/6・13・20・27（水）
各回10：30～（中級者クラス）
11：40～（初心者クラス）
③初心者ヨガ教室（講師：八木沢 里美先生）
日時／9/1・8・15・29（水）、10/6・13・20・27（水）
各回13：30～
④ココカラ体操教室（講師：佐藤 崇子先生）
月2回（曜日変動）　※予約は直接講師の方にお申し込みください。
☎080－6006－7556

山の駅たかはら

営業時間／9：00～16：00
申込・問い合わせ／山の駅たかはら　☎（43）1515
✉ yamanoeki2016@yahoo.co.jp
山の駅HP

◆イベント情報

●ツリークライミング
ツリークライミング専用のロープや安全帯、安全保護具を利用して木に登り、自然との一体感を味わう体験です。
動きやすい服装、運動靴でお越しください。

日時／9月23日（祝・木）
①10：00 ②11：00 ③13：00 ④14：00
受付／山の駅たかはら　※各回5分前受付締切
対象／小学生以上の方
定員／各回6人　＊先着順
参加費／大人2,000円、小学生以下1,500円
※山の駅特製おしらじソフトサービス
申込方法／電話またはメールでお申し込みください。

※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。

元気でいるために気をつけたいポイント①

～ お家でできる簡単転倒予防 ～

高齢になると、筋力やバランス感覚の低下、そのほか様々な原因で転びやすくなります。予防の一つに、足の指をきたえることで、つまずいたりよろけたときに、ふんばりがききやすくなり、転ぶことを防ぐことができます。
少しずつで良いので、毎日続けましょう！

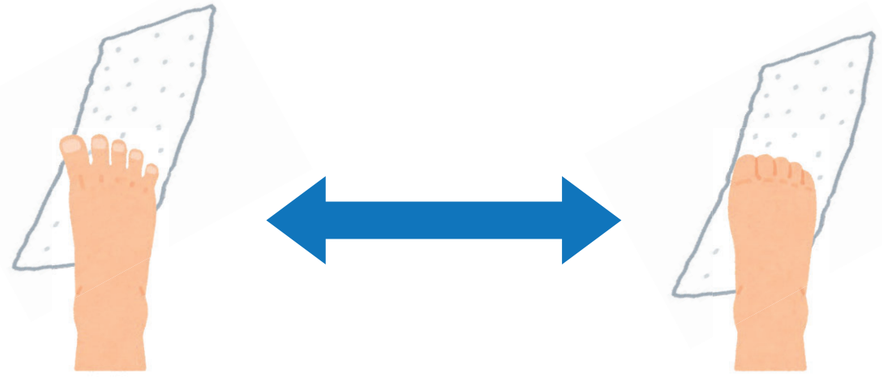
足指じゃんけん

足指を動かすのが難しいときは、手を使っても大丈夫です。

グー　チョキ　パー

タオルギャザー

タオル（新聞紙でも良い）を足指でたぐり寄せる。



緊急事態宣言の発令により、高齢者の教室やサロンなどの活動がお休みになっている場合もあります。お家で身体を動かして、機能を維持しましょう！

矢板市高齢対策課　☎43-3896

元気でいるために気をつけたいポイント③

～ 口から要介護を防ぎましょう ～

年齢が高くなると、歯の本数が少なくなったり、かむ力や飲み込む力が弱くなります。それを放置すると、食べる力がさら弱まり、栄養不足などで心と身体の力まで弱くなってしまいます。それらがさら進むと、最終的には要介護状態に近づいてしまいます。

当てはまるものがある人は注意

- □むせる・こぼす
- □食欲がない、少ししか食べられない
- □やわらかいものばかり食べる
- □滑舌が悪い、舌が回らない
- □おロが乾く、においが気になる
- □自分の歯が少ない、あごの力が弱い

参考：日本歯科医師会ホームページ

認知症予防について

「話す」、「かむ」といった口を動かすことは、脳に刺激を与え、認知症予防にもつながります。現在、外出自粛で人と話す機会が減っていることで、口の力が弱まる可能性があります。意識して口を動かしましょう。

やってみよう！パタカラ体操

口まわりの筋肉や飲み込む力など、食べるために必要な筋肉を鍛えます。
特に食前に行うと、唾液が出やすくなったり、飲み込みがしやすくなります。

パ

口を大きく動かして、しっかり「パパパ…」と10回発音する

タ

舌を上あごにくっつけ「タタタ…」と10回発音する

カ

のどの奥を閉じて「カカカ…」と10回発音する

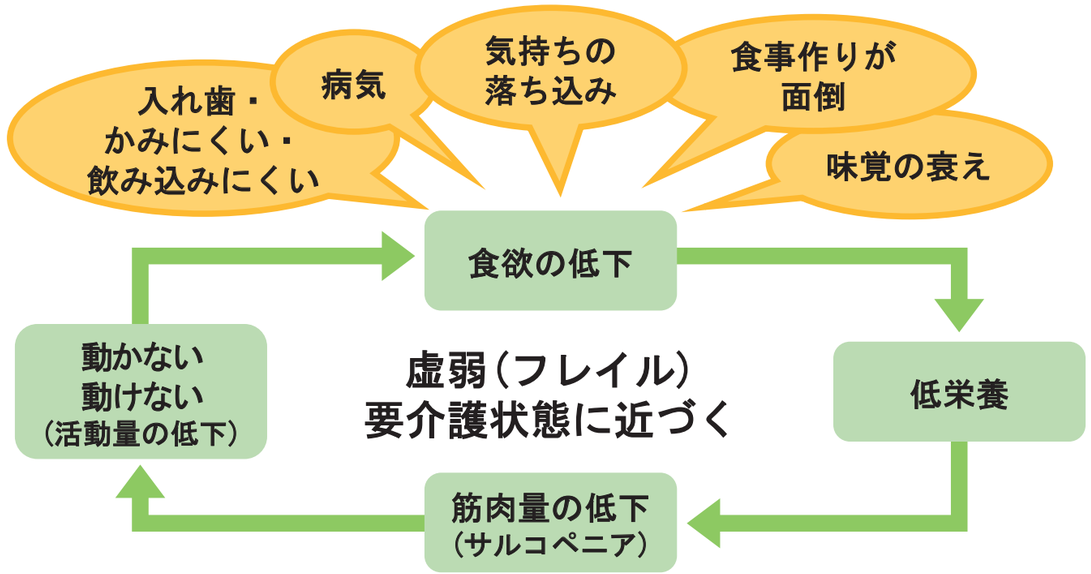
ラ

舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて「ラララ…」と10回発音する

元気でいるために気をつけたいポイント②

～ 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。



バランスよく栄養をとるためのコツ

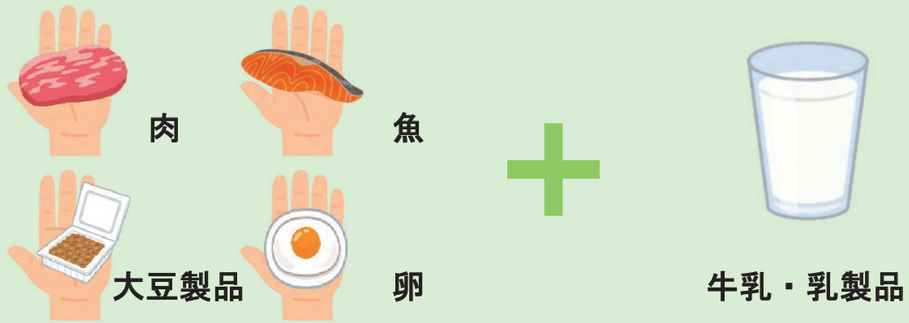
1日の食事の中で以下の10品目をまんべんなく食べるようにすると、さまざまな栄養をとりやすくなります。

◇◆10品目チェック表（1日の食事内容をチェック！）◆◇

- □卵
- □緑黄色野菜
- □果物
- □牛乳・乳製品
- □肉類
- □海藻
- □いも
- □油類
- □大豆や大豆製品
- □魚介類

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。

たんぱく質量の1日分の目安



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。

2021 10 October

こども

日	月	火	水	木	金	土
					1 **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4月生	2 矢板時間 12：00～76.4FM **おはなしのじかん** 時間／11：00～11：30 場所／図書館
3 当番 かるべ皮フ科小児科医院 ☎(43) 1210 9：00～12：00 14：00～17：00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17：00～19：00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18：30～21：00	4 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5月生	5 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	6 延長窓口	7 **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12月生	8	9 矢板時間 12：00～76.4FM **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
10 当番 なかじまクリニック ☎(48) 7701 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	11 休 図書館・城の湯	12 **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	13 延長窓口	14 **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4月生	15	16 矢板時間 12：00～76.4FM **ポットタイム** 時間／14：00～ 場所／図書館
17 家庭の日 毎月第3日曜日は「家庭の日」 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 診療室くろす ☎028(682)8811 18：30～21：00	18 休 図書館・城の湯	19 休 城の湯 **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	20 延長窓口 **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7月生	21 **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4月生	22	23 矢板時間 12：00～76.4FM
24 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	25 休 図書館・城の湯	26 休 図書館	27 休 図書館 延長窓口 **育児教室 チェリー** 予 受付／9:30～9：45 場所／保健福祉センター 対象／令和3年5～6月生 内容／親子でエクササイズ	28 休 図書館	29	30 矢板時間 12：00～76.4FM
31 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						

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

相談・育児教室 予
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
※自動交付機は令和4年2月末をもって廃止になります。

予…要予約

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。

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します。

知っ得！子育て情報

子ども課 ☎(44) 3600

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。

『矢板市子育てポータルサイト』
詳しくは、こちらをCheck!!

2021 10 October

まちなか保健室　健康増進課　☎（43）1118

日時		場所	備考
4日（月）	9:00～17:00	健康増進課窓口	体組成測定なし・健康相談
10日（日）	9:30～12:30・14:00～15:30	保健福祉センター	体組成測定
20日（水）	9:00～17:00	健康増進課窓口	体組成測定なし・健康相談
25日（月）	9:00～17:00	健康増進課窓口	体組成測定なし・健康相談

※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。

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。

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します。

日	月	火	水	木	金	土
3 当番 かるべ皮フ科小児科医院☎（43）1210 9:00～12:00　14:00～17:00 当番 塩谷病院　☎（44）1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす　☎028(682)8811 18:30～21:00	**4** まちなか 休 図書館・城の湯 **百歳健康教室** 時間／10：00～11：00 **はつらつ健康講座** 予 時間／10：00～12：00	**5** 休 城の湯 心配 **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 **手芸**（棒針、鉤編み、クラフト他） 予 時間／13：30～16：00	**6** 延長窓口 **ハワイアンダンス** 予 時間／10：00～12：00	**7** **音楽ではつらつ** 予 時間／10：00～12：00 **ハーモニカ教室** 予 時間／13：30～15：30	**8** **はつらつダンス** 予 時間／10：00～12：00	**9** 矢板時間 12：00～76.4FM **脳トレしましょ（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　10人 **詩舞** 予 時間／10：00～12：00 **輪投げ（多世代交流）** 予 時間／13：30～16：00
10 まちなか 当番 なかじまクリニック☎（48）7701 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	**11** 休 図書館・城の湯 **はつらつ健康講座** 予 時間／10：00～12：00	**12** **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** 予 時間／10：00～12：00 **手芸**（棒針、鉤編み、クラフト他） 予 時間／13：30～16：00	**13** 延長窓口 **囲碁・将棋** 予 時間／10：00～12：00	**14** **絵手紙** 予 時間／10：00～12：00 **ハーモニカ教室** 予 時間／12：30～13：45 **やさしい手話教室** 予 時間／14：00～16：00	**15** **はつらつダンス** 予 時間／10：00～12：00	**16** 矢板時間 12：00～76.4FM **マイナンバーカード休日窓口** 時間／9：00～12：00 予約・問合／市民課　☎（43）1117 **詩舞** 予 時間／10：00～12：00 **輪投げ（多世代交流）** 予 時間／13：30～16：00
17 家庭の日 毎月第3日曜日は「家庭の日」 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 診療室くろす　☎028(682)8811 18:30～21:00	**18** 休 図書館・城の湯 **百歳健康教室** 時間／10：00～11：00 **はつらつ健康講座** 予 時間／10：00～12：00	**19** 休 城の湯 心配 **詩舞** 予 時間／10：00～12：00 **手芸**（棒針、鉤編み、クラフト他） 予 時間／13：30～16：00	**20** まちなか 延長窓口 **健康相談** 時間／10：00～12：00 **ハワイアンダンス** 予 時間／10：00～12：00	**21** 法律 **ハーモニカ教室** 予 時間／13：30～15：30	**22** **はつらつダンス** 予 時間／10：00～12：00	**23** 矢板時間 12：00～76.4FM **卓上ホッケー（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　8人 **詩舞** 予 時間／10：00～12：00 **輪投げ（多世代交流）** 予 時間／13：30～16：00
24 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	**25** まちなか 休 図書館・城の湯 **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 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** 予 時間／10：00～12：00	**26** 休 図書館 心配 **詩舞** 予 時間／10：00～12：00 **手芸**（棒針、鉤編み、クラフト他） 予 時間／13：30～16：00	**27** 休 図書館 延長窓口 **詩舞** 予 時間／10：00～12：00	**28** 休 図書館 心の健康 **絵手紙** 予 時間／10：00～12：00 **ハーモニカ教室** 予 時間／12：30～13：45 **やさしい手話教室** 予 時間／14：00～16：00	**29** **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	**30** 矢板時間 12：00～76.4FM **詩舞** 予 時間／10：00～12：00 **輪投げ（多世代交流）** 予 時間／13：30～16：00
31 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						

認知機能簡易検査　高齢対策課　☎（43）3896

※９月24日（金）までに、電話でお申し込みください。

実施日	時間帯	場所	対象地区	時間帯	場所	対象地区
11日（月）	午前	保健福祉センター	針生、川崎反町、境林	午後	保健福祉センター	針生、川崎反町、境林
15日（金）	午前	保健福祉センター	館/川、幸岡、下太田、合会、木幡西	午後	保健福祉センター	館/川、幸岡、下太田、合会、木幡西
22日（金）	午前	保健福祉センター	中	午後	保健福祉センター	中
26日（火）	午前	保健福祉センター	中、ロビンシティ矢板、沢	午後	保健福祉センター	中、ロビンシティ矢板、沢
28日（木）	午前	保健福祉センター	高塩、倉掛、片俣、塩田、土屋	午後	保健福祉センター	高塩、倉掛、片俣、塩田、土屋
29日（金）	午前	成田公民館	成田	午後	豊田公民館	豊田

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。
※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。

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、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）
※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。

泉はつらつ館　☎（43）2231

対象／市内在住でおおむね65歳以上の方
休館日／日曜日および祝日・休日
開館時間／9：00～16：00
利用料／1日100円
設備／輪投げ、囲碁、将棋、カラオケ、卓球など
そのほかの講座／
　ラージボール卓球　（火・木　9：00～16：00）
　グラウンド・ゴルフ（月～金　9：00～12：00）
※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。

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
（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 予
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
※自動交付機は令和４年２月末をもって廃止になります。

予…要予約

広報やいた
No.1137
令和3年9月1日発行

編集発行
矢板市秘書広報課
☎0287(43)3764
FAX 0287(43)2202
〒329-2192 矢板市本町5番4号
HP http://www.city.yaita.tochigi.jp
✉ yaita@city.yaita.tochigi.jp

やいた☆クッキン GOOD

～たまたま丼～

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）

- たまねぎ……2個
- 生姜……ひとかけ
- 卵……4個
- ご飯……400g

A
- 水……300ml
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- だしの素（顆粒）……小さじ1

作り方

①たまねぎは繊維に沿って半分に切り、2cm幅のくし形に切る。生姜はすりおろしておく。
②鍋に①の材料とAを入れて火にかけ、蓋をして弱火で10分煮込む。ときどき蓋を開けてかき混ぜる。
③たまねぎがとろとろになったら中火にし、溶き卵を入れ蓋をする。卵が好みの加減になったら火をとめる。
④どんぶりに盛ったご飯に③をのせたら完成！
三つ葉や小ネギなどをかざるとさらにおいしいよ♪

≪編集後記≫ いいあんばいだね～

お酒は好きでも、家では飲まない私。昨年夏に居酒屋に行ったのを最後に、気付けば1年以上、お酒を飲んでいません。手の消毒でアルコールに触れる機会は増える一方…このままではお酒の味、忘れそうです。みんなで堂々楽しく飲める日が待ち遠しい(*_*)（チャーリー）

おうち時間が増えたので、映画などを見ることができるサブスクリプションサービスを利用しています。複数の端末で見ることができるので、家族みんなで楽しんでいます。お気に入りの映画を勧め合ったり、ストーリーの考察を話したりと、共通の話題が増えました。(RYU)

ある番組で『筋肉特集』を放送していました。日々の研究から筋肉は30以上のホルモンを分泌することで、心と身体の様々な病気の予防に役立っているとのこと。暑さにかまけてゴロゴロしている私なので、軽い筋トレから再開しようと考えるこの頃です(万年筆)

週末は、首にタオルを巻き、手首に携帯用の蚊取り器をつけて、庭の草むしりを行っています。蛙が何より苦手な私は、蛙が出てきませんようにと祈りながらの作業です。大きな蛙が出てきたら、その日の作業は終了です。蛙に遭遇せず作業をするいい方法はないでしょうか？(タッペン)

ソフィアの 宝の山発見！ ☆ウォークラリー☆

いちご一会とちぎ国体
「デモンストレーションスポーツ競技」決定

「オリエンテーリングの聖地」矢板で人生をかえてみませんか♪

入賞者には、漫画家 松本 零士さんのメダルと賞状を贈呈！

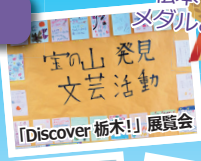
オリエンテーリング in ソフィア館

写真を撮ってゴール！

矢東高サポーターの皆さん

①文芸活動（投稿も可）　**②プランター苗植え**

③ウォークラリー（写真オリエンテーリング）
はしか地蔵・木幡神社等矢板の名所の写真を撮りながら、短歌・俳句・川柳などを作りましょう！



「Discover 栃木！」展覧会

花いっぱい活動も9年目

花いっぱい活動 in エコモデルハウス

＜日　時＞ 9月26日(日) 13：30～15：40
＜場　所＞ ソフィア館（シャープ交差点）
＜対　象＞ 幼児からシルバーの方まで
＜定　員＞ 100名
＜参加料＞ 無料（保険代100円）
＜指導者＞ 山家　翔氏（矢板東高校教諭）
＜協　力＞ まちづくり矢板・矢板東高校・矢板中央高校
ボーイスカウト・ガールスカウト

メール、ハガキでお申し込みの方にスペシャルプレゼント！

＜申込・問い合わせ＞
青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア
〒329-2142　矢板市木幡2054-1　髙瀬
☎090-3401-1755　✉ sophia_yaita@yahoo.co.jp

National Institution For Youth Education 独立行政法人 国立青少年教育振興機構
「子どもゆめ基金助成活動」

＊詳しくはFacebookをご覧ください。

※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。

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

防災情報

防災行政無線の内容を確認したいときは☎0120(63)5151へ
※放送後24時間 ※☎(43)5151でも確認できます。

メール配信サービス登録