

YAITA 2021 10



特集 コロナ禍でも健康UP↑大作戦!



広報やいた 10月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 コロナ禍でも健康UP大作戦!
- 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
- 20 まちの情報掲示板
- 22 施設からのお知らせ
- 24 やいた☆クッキング GOOD

人口 (9月1日現在)

31,474人 (△32)
 男 15,636人 (△15)
 女 15,838人 (△17)
 13,259世帯 (△4)
 出生 9人
 死亡 26人
 転入 51人
 転出 66人
 () 内は8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、本県が8月20日から緊急事態措置区域となったことに伴い、市内における新型コロナの感染拡大防止を目的に立哨に参加した市内各団体の皆さんです。齋藤市長のほか市職員も参加したこの立哨は、8月30日から9月17日までの平日に、矢板駅西口など6カ所で、朝の通勤通学や夕方の帰宅時間帯に合わせて行われました。多くの人の目に留まるよう、特大ボードに各団体に合わせた啓発メッセージを掲げるなど工夫を凝らしていました。

立哨の参加者は「感染拡大防止には今一度、1人ひとりの行動が重要だということが伝わり、収束に向かっていけば」と話していました。



【応募方法】

わがやのアイドルは、①お子さんの名前(ふりがな)②性別③お住まいの行政区などを、「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。

投

稿

コ

ー

ナ

ー

あなたの自慢の写真を大募集中!!

わがやのアイドル



つつじが丘 永澤 うた 謡 ちゃん



幸岡 大澤 なつき 菜月 ちゃん、いつき 一輝 くん

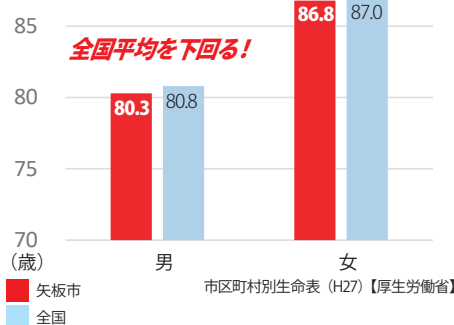
コロナ禍でも健康 UP 大作戦！

今、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、おうち時間が増えて運動不足になったり、病院などでの感染を心配して必要な健康診断や定期受診を控えたりする方が増えています。今号では、市民の皆さんの健康状態・生活習慣と新しい生活様式の中でも健康を保つために、知っていただきたい情報を紹介します。皆さん、コロナ禍でも健康 UP してみませんか！

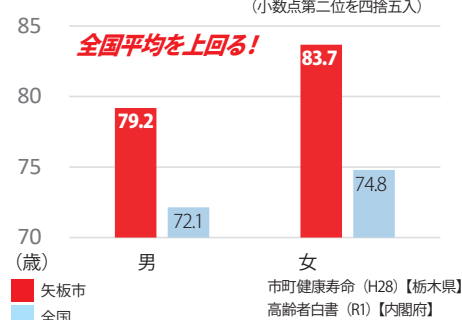
矢板市民の健康状態・生活習慣

各種データや市のアンケート調査結果から明らかになった、市民の皆さんの健康状態・生活習慣を紹介します。

平均寿命



健康寿命



死因別死者数

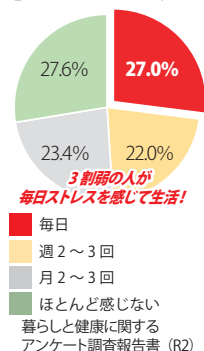
- 上位 2 位
- 1 位 悪性新生物
 - 2 位 心疾患
- 矢板市統計書 (H30)

患者数

- 上位 2 位
- 1 位 高血圧性疾患
 - 2 位 糖尿病
- 矢板市国民健康保険データヘルス計画 (第 2 期) 中間評価

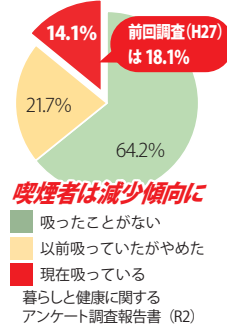
ストレスの状況

ここ 1 か月間、ストレスを感じることはありますか？



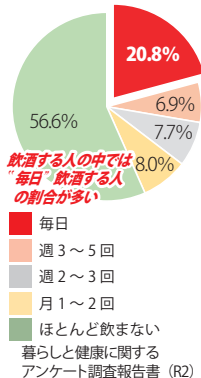
喫煙習慣

ここ 1 か月間、タバコを吸っていますか？



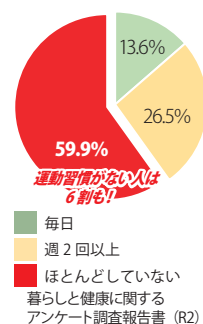
飲酒習慣

アルコールを飲みますか？



運動習慣

息が少しはきず運動 (30 分以上) をしていますか？

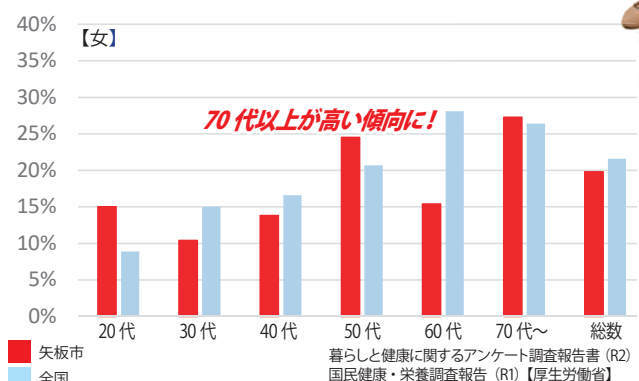
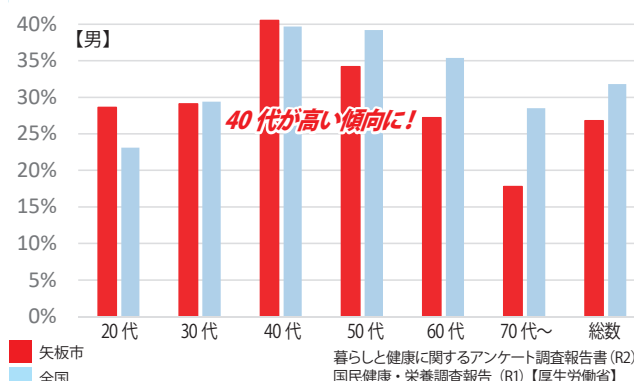


「日ごろからの健康づくりが大切」

生活習慣病の予防には、運動や食生活などの見直しが必要です。

また、病気を未然に防ぐためにも定期的な身体チェックが大切です！

年代別肥満者 (BMI25 以上) の割合



BMI：体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。日本肥満学会では、BMI25 以上を肥満と分類しています。

健康への一歩に、始める「歩活」。

「運動したいと思ってるけど…」、「運動する時間がもてない…」、「どんな運動から始めたら…」。

そんな方にオススメなのが、いつでも・どこでも・手軽に取り組めるウォーキングです。

生活習慣病の予防やダイエットには、激しい運動よりもウォーキングのような緩やかな有酸素運動を継続して行う方が効果的だと言われています。

スポーツの秋、皆さん、健康づくりのためにウォーキングを始めてみませんか!?



ウォーキングの効果は？

ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動で、長く続けられ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。

脂肪が減少することで肥満も解消され、さらに代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態改善にも有効です。

また、歩くことで荷重がかかり骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にも良いと言われています。

目標は 1 日 8,000 歩！

1 日 8,000 歩を目安に歩くと、生活習慣病の予防に効果があると言われています。普段の生活でプラス 10 分歩くと、約 1,000 歩増えます。

歩数計やスマホのアプリを利用して、毎日歩数をチェック！



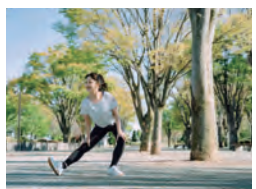
「健康づくりに、歩いてポイ活」

健康ポイントとは、健康づくり活動（ウォーキング・健診の受診など）の実績に応じてポイントが付与され、そのポイントは市内で使える商品券に交換できる仕組みです！

※参加には申し込みが必要です（次回申込受付は令和 4 年 3 月頃を予定）



詳しくはこちら



「運動サイコー！ 痩せました～」

運動するようになったのは、人間ドックで肥満気味と指摘されたのがきっかけです。

今年度から、市の「健康ポイント」に参加しました。ウォーキングなどに取り組み、ポイントを貯めながら楽しく運動を続けています！



KASUYA さん

ウォーキング後は、コップ 1 杯の牛乳♪

筋肉の量や機能を向上させることが健康づくりにつながります。筋肉をつくるためには、タンパク質をとることが必要です。

運動後の 30 分間は、特に筋肉の合成が進む「ゴールデンタイム」と呼ばれ、この時間に牛乳などの乳製品をとることが有効とされています。

ウォーキング後は、コップ 1 杯の牛乳で筋肉量 UP !!



おすすめ★ウォーキングコース♪

市ホームページでは、市民の皆さんが健康づくりのために、気軽に身近で楽しくウォーキングできる「すこやか矢板ウォーキングマップ」を紹介しています。

この長峰公園コースのほか、泉地区・片岡地区・城の湯周辺コースもあります。

ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立てください！ 詳しくはこちら



スイーツ×自転車 = !!(^^)!

ウォーキングと同じく、有酸素運動としてポピュラーなサイクリングもおすすめです。

市内の大自然とスイーツをめぐる「矢板市サイクリングマップ」では、自転車で走って気持ちいいルートや穴場スポットのほか、絶品スイーツを紹介しています。

皆さん、「体験と体感」をギュッと詰め込んだこのマップを参考に、秋風に乗ってサイクリングを楽しんでみてはいかがでしょうか!?



詳しくはこちら



INTERVIEW



ヨガ・ピラティスインストラクター
藤田 明湖 先生

藤田先生のフィットネス動画

市公式 Youtube チャンネルに、藤田先生出演の、家でも簡単にできる「からだ見なおしフィットネス」の動画がアップ中ですので、ぜひ活用ください。



動画はこちら



※藤田先生の教室に興味のある方は、19・23 ページをご覧ください

ラジオ番組「矢板時間」パーソナリティのくぼたあやのさんと、競歩競技で今年のインターハイに出場した矢板東高校生徒の平山 大将さんが、この「長峰公園コース」を体験した様子を 9 月 11 日（土）の放送で紹介しています。

矢板時間
ヤイタジカン
12:00 ~ 76.4FM



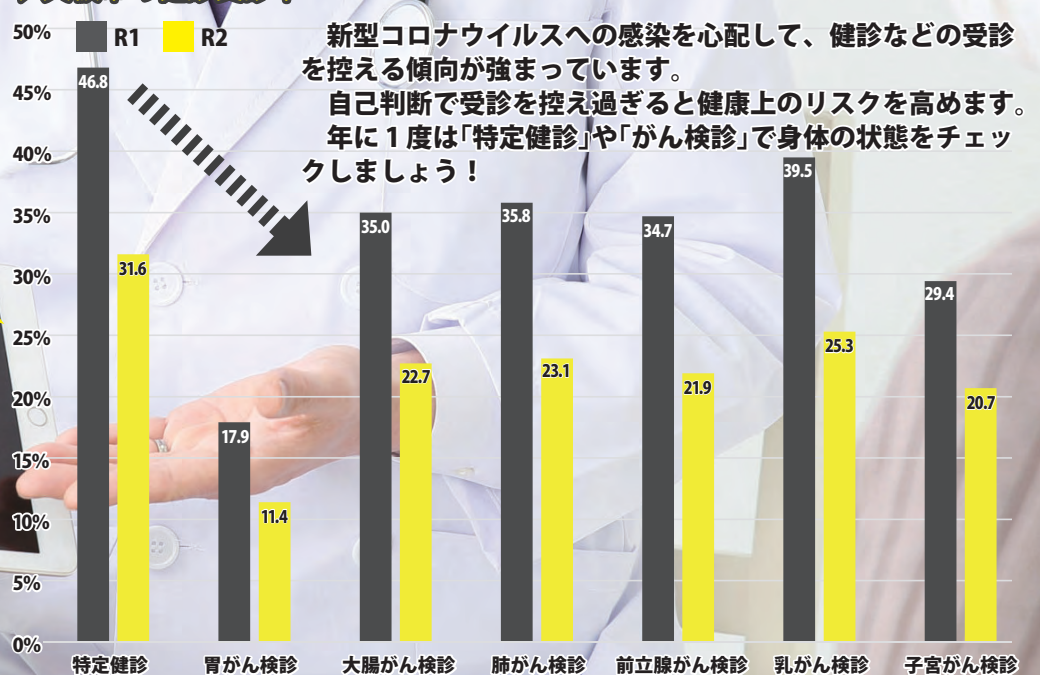
矢板時間
HP はこちら



特定健診やがん検診で 年に1度は身体の状態をチェック！

コロナ禍でも
健診は重要です！

▶矢板市の健診受診率



特定健診を受けよう！

特定健診って何？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発見と予防を目的とした健診で、腎機能、肝機能、血糖値、血中脂肪、貧血などの状態が分かります。

検査の種類を詳しく教えて？

種類	対象者 (R4.3.31の年齢)	検査内容	料金	注意事項
特定健診	受診日に40歳以上の国民健康保険加入者または、後期高齢者医療保険加入者	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査など	500円 70歳以上無料	勤務先の健診や人間ドックを受けた方は、受診することができません
後期高齢者健康診査			無料	
30歳・35歳健診	30歳、35歳の方		500円	

ご協力をお願いします

新型コロナウイルスの感染症対策のため、来場前の体温測定や会場でのマスクの着用をお願いしています。また、混雑解消のため個別に受付時間を指定させていただいています。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



市ホームページ
(健康診査・各種検診のお知らせ)

集団健診じゃないと受けられないの？

特定健診は、市の集団健診もしくは人間ドック（35歳以上）で受けることができます。

なお、後期高齢者健康診査および子宮がん検診は、個別の医療機関でも受けることができます。

30歳・35歳の節目に健診を！

健診を受ける機会の少ない世代に対する健康診査です。健診を受けることで、病気の早期発見や早期治療につながり、それだけ完治の可能性が高くなるとともに、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。

若いうちから健診を受ける習慣を付けて、健康に対する意識を高め、自身の健康管理に役立ててください。

がん検診を受けよう！

がん検診って何？

主にがんの早期発見を目的とした検診です。市では、6種類のがん検診を行っています。

誰が受けられるの？

加入している健康保険に関わらず、年齢要件が合えば受診することができます。

国民健康保険
以外の方も
受診OK！

検診の種類を詳しく教えて？

種類	対象者 (R4.3.31の年齢)	検査内容	料金
胃がん検診	40歳以上の方	胃のレントゲン撮影 (バリウムを飲みます)	500円、70歳以上は無料
大腸がん検診		採便による検査	500円、70歳以上は無料 ※41歳、46歳、51歳、56歳、61歳の方は無料で受診できます
肺がん検診		胸部レントゲン撮影	200円、70歳以上は無料
前立腺がん検診	50歳以上の男性	採血による検査	500円
乳がん検診	30歳以上の女性	30～39歳は超音波検査 40歳以上は、超音波検査＋マンモグラフィ検査	超音波検査は500円 超音波検査＋マンモグラフィ検査は1,000円 ※41歳の方は無料で受診できます
子宮がん検診	20歳以上の女性	頸部細胞診	500円、70歳以上は無料 ※21歳の方は無料で受診できます ※医療機関でも受診できます

集団健康診査日程

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するピンクの用紙）
- ④受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

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

日付	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
10月25日(月)	8:00～10:30	市体育館	○		
11月5日(金)		片岡公民館	○		
11月12日(金)	7:30～10:30	生涯学習館	○	○	※託児付き(予約制) ※混雑している
	13:30～14:30			○	※混雑している
11月15日(月)	8:00～10:30		○		
11月27日(土)	7:30～10:30	片岡公民館	○	○	

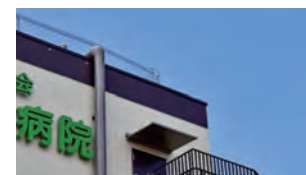
病院も適切に受診しましょう！

新型コロナウイルスへの感染を心配するあまり、病院の受診を控える人も増えています。

コロナ禍でも定期受診や持病の治療、予防接種などの健康管理は重要です。

医療機関では感染防止対策が行われています。

まずは、かかりつけ医に相談しましょう！



「ご連絡お待ちしております」

各種健診を受けることで、がんや糖尿病、腎臓病など、中高年がかかりやすい病気のリスクを発見することができます。

健診の費用は、多くを市が負担し、ワンコインの個人負担で受診することができます。

この機会にぜひお申し込みください。

問い合わせ／
健康増進課 ☎ (43) 1118



8/6
(金)

地域を明るく！七夕飾り

片岡公民館で、シニアクラブ「片岡長生会」が旧暦の七夕にあわせて笹竹に飾りつけを行いました。この活動は、新型コロナの感染拡大が続くなか、地域に明るい話題をと昨年に続き実施されました。今回は、片岡小の児童や地元保育園の園児など約350人分の短冊が集まり、会員の手で飾りつけされた笹竹は公民館の入口に設置されました。大類会長は「コロナが収束して、再び地域で楽しく交流する機会を取り戻したい。この願い事が一日でも早く叶うよう、思いを込めて飾りつけをした」と話していました。



8/14
(土)

感謝の思いを言葉に込めて

本年度をもって閉校となる豊田小学校で、地域の方たちや卒業生などに想いを書き残してもらおうと、メッセージボードを設置しました。この日は、あいにくの天気にも関わらず100人近い方が訪れ、「思い出をありがとう」などと感謝のメッセージを寄せていました。新型コロナの影響で残念ながら校舎内の開放は見送られましたが、訪れた方は旧友との再会や窓越しに校舎を眺め、当時にタイムスリップしたかのような時間を楽しんでいるようでした。



8/19
(木)

安全安心な道に向けて

県道下河戸片岡線（片岡地区）、国道461号（倉掛地区）で、「とちぎの道現場検証」が行われました。道路関係者（矢板土木事務所・警察・市）と地元区長が参加したこの日は、交通渋滞の緩和を目的とした都市計画道路（大谷津通り）の建設計画の状況や、道路両側の樹木の繁茂による冬季期間の路面凍結についての課題を確認し、今後の整備や改修の必要性を共有しました。区長からは「地域の安全安心のために、関係機関が協力して取り組んでもらいたい」との声がありました。



8/20
(金)

国の表彰記念で寄附

（株）格和測量設計様から50万円が寄附されました。この寄附は、格和 功取締役が、国交省関東地方整備局の「優良業務および優秀技術者局長表彰」を2年連続で受賞した記念に行われたもので、市政に役立ててほしいと昨年に続き寄附をいただきました。齋藤市長は「市内企業がこのような榮譽を受けるのは本市にとっても大きな誇り。今回は、市内道路の維持管理に関わる市民活動の貸出備品の充実のために活用したい」と感謝を述べました。



▲（右から）（株）格和測量設計 格和 功取締役、格和 弘代表取締役社長

8/20
(金)

おうち花火で夏の思い出に

（株）フィデスと（株）格和測量設計が、子どもがいる家庭に手持ち花火を配布する取り組みを行いました。この取り組みは、コロナ禍で我慢を強いられている子どもたちに、少しでも楽しい夏休みの思い出を作ってほしいと企画されたもので、両社は手持ち花火の配布場所の1つである市役所を訪れ、齋藤市長に200セットを手渡しました。後日、花火を受け取った兄妹から「花火がきれいで楽しかった。夏の思い出が1つ増えてうれしかった」との声がありました。



▲（右から）
・（株）フィデス
千野根 友和 CEO
・（株）格和測量設計
格和 弘代表取締役社長

8/27
(金)

安全な通学路の確保に

市内の通学路で、矢板土木事務所・矢板警察署・学校・市などの関係機関が参加して緊急合同点検を実施しました。これまでも「矢板市通学路交通安全プログラム」に基づき毎年、合同点検を行ってききましたが、今回は千葉県八街市での下校児童が死傷する交通事故を受け、各小学校で危険箇所を再調査し、新たに報告された狭い歩道や通行車両から見えにくい横断歩道などの確認を行いました。点検を行った村上教育長は「子どもたちの安全な通学を確保するために連携して改善に取り組みたい」と話しました。



9/1
(水)

木材の安定需給に向けて

市役所で、市林業・木材産業成長化推進協議会の構成員である市内5事業者と市が、木材の安定需給に関する協定を締結しました。この協定は、矢板地域の森林資源の持続可能な利用推進を目的としたもので、今後は伐期を迎えている人工林の主伐と再造林に向けて積極的に取り組むことや、伐採された丸太を製材工場が安定的に受け入れる体制の構築を目指します。齋藤市長は「この協定締結を契機に、本市が林業や木材産業の先進地となる第一歩としたい」と話しました。



▲（右から）高原本産企業組合 白石 盛道代表理事、たかはら森林組合 江連 比出市代表理事組合長、齋藤市長、（株）トーセン 東泉 清寿代表取締役社長、（有）マルハチ 渡邊 久男代表取締役 ※（有）東泉林産 東泉 喜之代表取締役は欠席

基本的な感染対策を徹底しましょう！



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18回「中学生期のスポーツ活動に必要なこと」 村井胃腸科外科クリニック 院長 村井 成之（矢板市）

子どもが成長していく過程は、発達も体力の伸びも個々それぞれである。運動も、小学生期には動きを高める多様な運動、中学生期では心肺機能や全身持久力を高める運動が効果的で、筋力を高める運動は高校生期以降に行うのが最適とされる。そして、効果的なトレーニング効果を得るには、疲労を回復させる休養が大切で、休養は練習の一部であるという認識を持ち、適切な練習計画を立てる必要がある。適切な休養は、スポーツ障害の予防や心理面での疲労回復においても大切である。

成長期にある中学生にとって、栄養・運動・睡眠は身体の発達・発育に欠かすことのできない3本柱としてトータルで考えることが重要である。

食事の基本を確立することは、生涯を通じた健康づくりにもつながる。食事は3食きちんとすることが大切で、その中でも朝食は、規則正しい生活スタイルを確立するために欠かせないばかりでなく、身体と脳への栄養補給として大変重要で、朝食の摂取状況と体力テストの結果

や学力は相関があることも報告されている。主食・汁物・主菜・副菜・牛乳と乳製品・果物の6つの基礎食品群の役割を知りバランスの取れた食事を心掛けるとともに、トレーニング期、試合期、休養期などに合わせて調整していくことが大切で、サプリメントを利用する場合は自己の判断に頼らずに専門家の意見を求めるようにするのが望ましい。

身体の成長や代謝の促進、疲労回復のために欠かせない成長ホルモン分泌のピークは寝付いてから3時間とされている。成長ホルモン分泌を促進するには、夕食を睡眠に入る3時間前に済ませるような生活リズムを整えることと、質の良い睡眠をとることが大切である。

スポーツ活動は子どもたちの成長を考えて行うことが重要で、特に競技志向の強い生徒では、十分な栄養と睡眠があってこそトレーニングの量と質が高まることを認識する必要があり、保護者の理解と協力も不可欠である。

マイナンバーカードを
作りませんか？

市民課では、タブレット端末を利用したマイナンバーカードのオンライン申請をお手伝いしています。申請用の顔写真（タブレット端末で撮影）、初回の発行手数料は無料です。

確定申告の電子申請やコンビニ交付サービスにもご利用いただけますので、ぜひマイナンバーカードを作りませんか？

持ち物／
①通知カード
※紛失された方は、その旨を窓口にお申し出ください。
②本人確認書類（AまたはB）
A：顔写真有1点
…運転免許証・パスポート・在留カード・障害者手帳など



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

B：顔写真無2点
…健康保険証・介護保険証、年金手帳（証書）、医療費受給者証など公的機関が発行したもの

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。
日時／10月16日（土）、11月20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。



詳しくはこちら

国民年金 ご存じですか？
国民年金の任意加入制度

老齢基礎年金（65歳から受けられる年金）は、20歳から60歳になるまでの40年の納付済期間がなければ、満額を受け取ることができません。

国民年金保険料を納め忘れたことなどにより、納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

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

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間などが原則として10年以上必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市民課、または大田原年金事務所にお問い合わせください。

インフルエンザ
予防接種費用を助成します

インフルエンザの発病、重症化を防ぐには予防接種が有効とされています。市では、下記の方を対象にインフルエンザ予防接種費用の一部助成を行っています。

接種期間／10月1日（金）～2月28日（月）
接種回数／①1人2回、②～④1人1回

提出・問い合わせ／
対象①・② 子ども課 ☎（44）3600
対象③・④ 健康増進課 ☎（43）1118

①②の方の助成額／
1回1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください。
③④の方の自己負担額／
1,000円 ※医療機関窓口でお支払いください。
持ち物／健康保険証、母子手帳（①・②）
そのほか／経鼻インフルエンザワクチンは対象外です。

対象（※矢板市に住民登録がある方に限る）	実施医療機関・予診票について
①生後6カ月以上13歳未満の方	【実施医療機関】下表の市内医療機関（※）に加え、塩谷地区（さくら市・高根沢町・塩谷町）の実施医療機関でも接種できます。 【予診票】医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。 ※塩谷地区以外で受ける場合は、事前に子ども課での申請が必要です。
②13歳以上18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方	
③接種日に65歳以上の方	【実施医療機関】下表の市内医療機関に加え、県内の実施医療機関でも接種できます。 【予診票】医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。 ※県内の実施医療機関以外で接種する場合は、医療機関の窓口で一旦接種費用を全額お支払いいただき、後日、担当課に必要書類（予診票、領収証、申請書など）を提出していただく、償還払いとなります。
④60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方	

市内医療機関名	電話	市内医療機関名	電話	市内医療機関名	電話
池田クリニック*	☎（43）0207	後藤医院*	☎（44）2323	橋本医院*	☎（43）0406
上田医院*	☎（43）7766	きうち産婦人科医院*	☎（43）5600	村井医院*	☎（43）0064
大島整形外科医院	☎（43）5100	国際医療福祉大学塩谷病院*	☎（44）1155	村井胃腸科外科クリニック*	☎（40）3055
尾形クリニック*	☎（43）2230	佐藤病院*	☎（43）0758	矢板南病院*	☎（48）2555
かるべ皮フ科小児科医院*	☎（43）1210	なかじまクリニック*	☎（48）7701	谷仲医院*	☎（48）0800
かわしま循環器内科*	☎（43）5470	西川整形外科*	☎（48）2552	山田クリニック*	☎（48）1212

※医療機関によって対象年齢・実施期間が異なる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。（50音順）

高齢者用肺炎球菌ワクチン
予防接種費用を助成します

日本人の死亡原因の5位は肺炎です。特に高齢者や免疫不全の方は重症化しやすく、肺炎で亡くなる方の95%以上が高齢者です。そこで、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を一部助成します。高齢者用肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因となりやすい23種類について感染を予防する効果があります。

希望される方は、申し込みが必要です。医療機関で接種を受ける前に、必ず健康増進課へお越しください。

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

対象／※矢板市に住民登録がある方に限る
①65歳以上の方（昭和32年4月1日以前生まれの方）
②60歳以上65歳未満（昭和32年4月2日生～昭和37年4月1日生まれの方）で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方
個人負担額／4,000円 ※医療機関窓口でお支払いください
助成回数／生涯1回のみ ※過去に助成を受けた方は対象外

国保加入者の人間ドック・
脳ドック費用助成受付中

令和3年度矢板市国民健康保険（35歳以上75歳未満の方）の人間ドック・脳ドックの費用助成について、定員にまだ余裕があるため、引き続き申請を受け付けています。この機会にぜひご利用ください。なお、特定健診未受診者に限ります。

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

※令和4年2月末までに受診できるようにお申し込みください。
※申請をご希望の方は、保険証をお持ちの上、健康増進課までお越しください。＊電話での申請も可
※定員になり次第、締め切ります。

矢板市就学援助制度
小中学校入学前に「入学準備金」を支給します

就学援助制度とは、経済的理由によって就学困難な児童生徒の保護者の方へ就学援助費として、学用品費や給食費などの一部を援助する制度です。
就学援助費のうち、小中学校に入学予定の児童生徒がいる保護者の方に対して、「入学準備金」を入学前に支給します。
対象／矢板市に住民登録があり、経済的に困窮している小中学校に入学予定の児童生徒がいる保護者の方
支給額／小学校：51,060円 中学校：60,000円
※金額は変更になる場合があります。

申請方法／
【来年度小学校に入学予定のお子さんがいる保護者の方】
詳しくは、就学時健康診断時にお知らせします。
【来年度中学校に入学予定の児童がいる保護者の方】
○就学援助費を受給しているご家庭の場合
小学6年生後期分の就学援助費と併せて、3月に在籍する小学校から支給します。 ※手続きの必要はありません。
○就学援助費を受給していない場合
就学援助費の申請が必要です。在籍する小学校か教育総務課へお問い合わせください。
問い合わせ／教育総務課 ☎（43）6217

第2期麻しん・風しん(MR)、おたふくかぜ
予防接種はお済みですか？

第2期麻しん・風しん(MR)、おたふくかぜの予防接種は、小学校入学前の年度に1回接種することになっています。
今年度対象となるのは、平成27年4月2日～平成28年4月1日生まれのお子さんです。まだ接種が済んでいない場合は、早めに接種しましょう。
第2期麻しん・風しん(MR)を定期接種として無料

で接種できる期間は、令和4年3月31日までです。
おたふくかぜは任意接種ですが、接種費用の一部助成があります。実施医療機関については、お問い合わせください。
※現在、おたふくかぜのワクチンが不足している状況のため、各医療機関にお問い合わせください。
問い合わせ／子ども課 ☎（44）3600

募集 親子で niko チャレ！
英語であそぼう！

英語を使って、工作をしたりゲームをしたりしながら、ハロウィンを満喫しよう。
ぜひ仮装してご参加ください。
日時／10月30日(土) 9:00～9:40
場所／泉公民館 集会室
対象・定員／未就学児とその保護者 8組 ※先着順
参加費／1人500円 ※当日集めます
講師／ローディ ジャーマイヤ ダニエル先生
ローディ 保科 美樹先生
申込方法／10月17日(日)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お子さんの年齢③保護者の連絡先をお伝えください。
申込・問い合わせ／
泉公民館 ☎（43）0402 ※月曜・祝日休館

募集 ママパパ KIDS
お楽しみ会

親子で雪だるまのランプシェードづくりを体験しよう！
日時／11月14・21日(日) 10:00～12:00
※両日とも参加できる方
場所／矢板公民館 実習室
対象・定員／幼児～小学生とその保護者 6組 ※先着順
参加費／1組500円
講師／郡司 幸雄先生
持ち物／エプロン、手拭きタオル、はさみ、カッター
申込方法／10月15日(金)から、電話でお申し込みください。
その際、①参加者氏名②お子さんの年齢③住所④保護者の連絡先⑤託児の有無をお伝えください。
申込・問い合わせ／矢板公民館 ☎（43）0469
※月曜・祝日休館



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
矢板市鹿島町12-13
携帯：090-4360-3395 お気軽にお問い合わせください

Pay Forward
"やいた"のご当地アプリ登場！
加盟店募集中
お客様にイベントや商品情報などお得な情報を即時配信
活動報告などの情報発信としてもご利用出来ます！
info@vesta8.com
0287-46-5180

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～

- 泉保育所 ☎（43）0435
【おしゃれでかわいい手形アートを作ろう】予
日時／11月22日(月) 10:00～11:30
内容／親子の手形や足形を、かわいい動物などに変身させて、素敵な作品を作りましょう
- ちゅーりっぷ保育園 ☎（44）0763
【みんなで探検しよう！】予 ※5日前まで
日時／11月17日(水) 10:00～11:00
内容／木の実・木の葉探し(散歩)
- こどもの森こころ保育園 ☎（48）1966
【森の秋祭りにようこそ！遊んで食べて楽しいよ】予
日時／11月13日(土) 10:00～11:00
内容／森の秋祭りに参加して、お祭りの雰囲気味わっていただきます
参加費／親子で300円
- ぴっころ保育園 ☎（43）0266
【ちびっこお店屋さんで買い物しよう】予
日時／11月5日(金) 10:00～12:00
内容／本物の食べ物もミニミニサイズで登場するよ！
参加費／100円
【PCクックワールド】予
日時／11月18日(木) 10:00～12:00
内容／N.Y.はもう銀色のきらめき
～クリスマスマーケット風の素敵な時間～
参加費／500円
【クリスマスブーツを作ってサンタさんと呼ばう】予
日時／11月26日(金) 10:00～12:00
内容／鈴や太鼓、トライアングルを鳴らそう
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／11月2・9・16・30日(火) 10:00～11:30
【ホットルーム】
日時／11月11・25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！ぴこくら】
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／11月11・25日(木) 10:00～12:00
場所／P-BASE NEO(園東隣)

つくし保育園 ☎（43）2411
【おもい会】予
日時／11月4日(木) 10:00～11:30
内容／アツアツ・ホッカホカのおいものを食べましょう

矢板保育園 ☎（43）0033
【何ができるかな？】予 ※11月10日(水)まで
日時／11月17日(水) 9:30～11:00
内容／寝相アートを作ってみよう

やいたこども園 ☎（43）0470
【園庭開放】予 ※4日前まで
日時／11月24日(水) 10:30～11:30
内容／入園相談随時受付中

認定こども園すみれ幼稚園 ☎（44）2390
【ちびっこたちの体操教室】予
日時／11月5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
【こねて、丸めて、に～ぎにぎ！】予
日時／11月18日(木) 10:00～11:30
内容／いろいろな粘土で感触遊び 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／11月8日(月) 10:00～11:00
内容／りんごがり 参加費／600円
【ぱんだくらぶ(0・1歳児対象)】予
日時／11月15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／11月5日(金) 10:00～11:00
内容／親子で活動を楽しみます

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／11月10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／11月1・8・15・29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／11月10日(水) 10:00～11:00

現教育委員の岡氏を再任命

10月1日付けで、岡 友美氏が教育委員に再任命されました。任期は令和7年9月30日までの4年間です。

問い合わせ／教育総務課 ☎（43）6217



教育委員会／		
役職	氏名	任期
教育長	村上 雅之（乙畑）	令和4年9月30日
教育長職務代理者	池田 光代（立足）	令和4年9月30日
委員	岡 友美（乙畑）	令和7年9月30日
	齋藤 良則（東泉）	令和6年9月30日
	宮本 福德（本町）	令和5年9月30日

（敬称略）

10月1日は浄化槽の日 ～ 水資源 地域で守る 浄化槽 ～

「水」は「地球」を循環しています。浄化槽を正しく使ってきれいな水を自然に返しましょう。

浄化槽の維持管理は法律で定められており、懲役や罰金など罰則の定めもあるため、適正な管理をお願いします。

【浄化槽維持管理3つの義務】

①保守点検

【依頼先】 浄化槽保守点検業者に登録された業者

【内容】 装置の点検・調整、消毒薬補充など

②清掃

【依頼先】 浄化槽清掃業者として許可された業者

【内容】 年1回以上の汚泥の引き抜き

※故障や悪臭の原因を取り除く作業

ごみの焼却は、法律で禁止されています

市役所に「ごみを燃やしていて煙や臭いで困っている」などといった苦情が多く寄せられています。

家庭でのごみの焼却は、不完全燃焼による有害物質の発生原因にもなります。また、火の粉が飛んだり、思いもしない原因で延焼するなど、火災につながる事例（野焼きの火が自宅に燃え移ってしまった など）も発生しています。

家庭でのごみ焼却はみなさんの安全のためにも絶対にやめましょう。

問い合わせ／生活環境課 ☎（43）6755

■法令違反の焼却例

- 家庭のごみを空地や田畑で焼却すること。
（例：紙、段ボール、雑誌、ビニール袋、包装紙など）
- 家庭菜園で出た作物残さや庭の雑草・枝木竹を焼却すること。
- 地面、素掘りの穴、ドラム缶、ブロック囲いなどで焼却すること。

■ごみ処分の方法

- 矢板市ごみ収集カレンダー裏にあるごみの分別ガイドに従って処分してください。
- 庭の雑草や枝などは、小分けにして市指定のごみ袋に入れ燃えるごみとして出すか、エコパークしおやに直接搬入してください。

“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

毎日入るお風呂をくつろぎの場所に！

バスルーム以外の水まわりのリモデルもおまかせください！

お見積り、ご相談 無料！お気軽にお問い合わせください。

県北唯一認定 TOTOリモデルクラブ店
総合エネルギー（電気・ガス）＆リフォーム

岸助 株式会社 スミスケ

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541

矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

募集 とちぎ材の家づくり支援事業

県では、県内において自ら居住するために補助要件を満たす木造住宅の新築・増改築を行う建築主に助成する事業を実施しています。

対象／県産木材を一定量以上使用して、新築または増改築を行う住宅建築主の方

補助金額／県産木材の使用量に応じて決まります。

・新築：10～40万円 ・増改築：5～15万円

※伝統工芸品などの使用で上乗せ補助あり

申請先／〒321-2118 宇都宮市新里町丁277-1 栃県木材業協同組合連合会

そのほか／補助金の交付を受けるには条件がありますので、詳しくは県ホームページ「とちぎ材を使った家づくり」をご覧ください。

問い合わせ／県環境森林部林業木材産業課 ☎028（623）3277



募集 里山林整備を新たに行う団体に補助金を交付します

通学路や住宅周辺の安全・安心の確保を図るなどといった里山林整備を新たに希望される森づくり活動団体（行政区を含む）に対して、補助金を交付しています。

詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ／農林課 ☎（43）6210

補助金名	対象	補助金額（年額）・条件など
矢板市森づくり活動支援事業	レクリエーション活動などのための里山林	・上限16万円 ・1年間
とちぎの元気な森づくり里山林整備事業	通学路や住宅地周辺に隣接する里山林など	・1年目 25万円／ha、2年目以降 5万円／ha ・5年間
	野生獣が発生する恐れのある田畑などに隣接する里山林	・1年目 26万円／ha、2年目以降 5万円／ha ・5年間
森林・山村多面的機能発揮対策交付金事業 [※]	森林経営計画が策定されていない森林	・国4分の3、県8分の1、市8分の1 ・3年間

※申請窓口は、（公社）とちぎ環境・みどり推進機構になります。

第49回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。

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。

投票所の変更について／今回の選挙から、第3投票区（矢板五区・矢板六区）の投票所が変更となりますので、ご注意ください。

【変更前】市武道館 → 【変更後】市商工会館

問い合わせ／選挙管理委員会事務局 ☎（43）6219

プラチナ 現金買取

夏に傷んだベルト交換しませんか？

プレミアム商品券ご利用ください

「冬メガネ」で曇り対策しましょう

認定補聴器技能者

ID番号 38532
登録番号 20-3418

菊地 理

汗の後のお手入れが大切です

有効期間 2018年4月1日～2023年3月31日

公益財団法人 テクノエイト

今回はメガネのお話。私は強度近視のため、風呂に入る時もメガネが必須。ご紹介している曇りにくいくれんす、効果抜群感激です。

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

固定資産税の申告・届出のお知らせ



詳しくはこちら

土地と家屋（建物）には、固定資産税の課税に係る申告制度や各種届出があります。次のような変更があった場合、所有者は速やかに申告書・届出書を税務課へ提出してください。

こんな場合に	必要なもの	説明・手続き
住宅用地の内容を変更した場合	・住宅用地（変更）申告書 ・印鑑	専用住宅や併用住宅が建っている土地を住宅用地と言い、その面積によって特例措置が適用されます。住宅以外の建物（事務所、店舗など）を住宅用にまたはその逆など、用途を変更した場合には、速やかに申告書を提出してください。
土地の地目を変更した場合	・土地（地目変更）届出書 ・印鑑	固定資産税の課税地目は、登記簿の地目とは別に1月1日（賦課期日：課税の基準となる日）の現況で評価します。地目を変更した場合は、届出書を提出してください。 ※地目…土地の用途による分類（田、宅地など）
家屋を滅失・変更した場合	・家屋（滅失・変更）届出書 ・印鑑	取り壊しなどで家屋がなくなった場合や、増改築などで家屋の種類・構造・床面積などを変更した場合は、届出書を提出してください。
未登記家屋の納税義務者を変更した場合	・未登記家屋納税義務者（変更）届出書 ・新所有者および旧所有者の印鑑	売買・贈与・相続などで登記をしていない家屋の所有者（納税義務者）を変更した場合は、届出書を提出してください。
共有名義の代表者を変更した場合	・共有代表者（変更）届出書 ・新代表者および旧代表者の印鑑	土地、または家屋が共有名義で、その代表者を変更した場合は、届出書を提出してください。

※関係書類は税務課にあります。市ホームページ「申請書配布サービス」からもダウンロードできます。
問い合わせ／税務課 ☎（４３）１１１５

マイナンバーカードを取得した方も、取得していない方も
来年の確定申告は、e-Taxで！

来年2月から3月にかけて市や税務署で行う申告相談では、新型コロナウイルス感染症対策として、3密防止の観点から入場制限などを実施する予定です。

そこで、確定申告の際に申告会場に出向かなくても済むよう、パソコンやスマートフォンから申告できる「e-Tax」をご案内します。

【マイナンバーカードを取得している方】

マイナンバーカード対応のスマホをお持ちの方は、スマホでカードを読み込み、カード取得時に設定した暗証番号を入力し、e-Taxで送信することができます。
※パソコンで申告される方は、カード読み込みに対応するICカードリーダライタが必要になります。

【マイナンバーカードを取得していない方】

あらかじめ税務署の窓口でID（利用者識別番号）とパスワード（暗証番号）を発行します。

発行の際には、本人確認が必要です。スマホやパソコンで作成した申告書は、IDとパスワードを入力してe-Taxで送信することができます。

【郵送などで提出する方】

e-Taxを利用した申告ができない方は、国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーから申告書を作成し、ご自宅などのプリンタで印刷した申告書などを郵送で税務署に提出することができます。

問い合わせ／

○ID・パスワード発行について

氏家税務署 ☎028（682）3311
※音声案内で「2」を選択してください。

○e-Tax操作方法について

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク ☎0570（01）5901
※平日9：00～17：00

10月は土地月間です

大規模な土地の取引には届出が必要です。一定面積以上の土地について売買などの取引を行った場合に、国土利用計画法に基づき、その利用目的などの届出が必要となります。

届出の必要な面積／

- ・市街化区域（矢板市にはありません） 2,000㎡以上
- ・その他の都市計画区域 5,000㎡以上
- ・都市計画区域外 10,000㎡以上

※1筆の面積は小さくても、取得する土地の合計が上記の面積以上となる場合（一団の土地）には、個々の契約ごとに届出が必要です。

土地に関する制度が変わりました

地方税法の改正に伴い、令和3年度固定資産税課税分より制度が変わりました。

○現に所有している者の申告の制度化

登記簿上の所有者が死亡し、相続登記の手続きが完了するまでの間、現に所有している者（相続人など）に対し、条例で定めるところにより、氏名・住所など必要な事項を申告させることができるようになります。
※申告期限は、現所有者が現所有者であることを知った日の翌日から3月を経過した日までとなります。

届出の必要な取引／売買、交換、共有持分の譲渡、営業譲渡、譲渡担保、権利金等の一時金を伴う地上権、賃借権の設定・譲渡など

届出者／権利取得者（土地売買の場合は買主）

届出期限／契約日から2週間以内（契約日を含む）

届出書類／土地売買等届出書2部（正本1部、副本1部）

問い合わせ／総合政策課 ☎（４３）１１１２

○使用者を所有者とみなす制度の拡大

固定資産を使用している者がいるにもかかわらず、所有者が正常に登記されていない、調査を尽くしても所有者が1人も特定できない、使用者からも調査に協力を得られないなど、所有者の特定に支障がある場合に、その使用者を所有者とみなして課税できることとなります。

問い合わせ／税務課 ☎（４３）１１１５

市税等の滞納処分を強化しています

市税等を納期限内に納付している納税者との公平・均衡を図るため、次の取り組みを強化しています。

○搜索

自宅、事務所などに立入調査を行い、お金に換えられるものを差し押さえます。

○自動車差し押さえ

所有している車をタイヤロックやミラーズロックなどを行い差し押さえます。

○給与・預貯金・生命保険・不動産の差し押さえ

勤務先、金融機関、保険会社、法務局などで調査を行い、所有している財産を差し押さえます。

※搜索や差し押さえは、予告なしに実施します。



タイヤロックをかけている様子



ミラーズロックも導入中

問い合わせ／税務課 ☎（４３）１１１５

広報やいたに
広告掲載
しませんか？

【問い合わせ】秘書広報課 ☎（４３）３７６４

- ①裏表紙限定 60,000円/回 (12cm×17.8cm)
- ②スタンダード 20,000円/回 (4.1cm×17.8cm)
- ③気軽にできる 10,000円/回 (4.1cm× 8.9cm)

矢板市ホームページに
バナー広告出しませんか？

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キロバイト以内）
・jpegまたはgif

【問い合わせ】秘書広報課 ☎（４３）３７６４

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

開催 令和 4 年成人式は 1 月 9 日（日）
～矢板・泉・片岡地区の 3 会場に分散して行います～

対象／平成 13 年 4 月 2 日から平成 14 年 4 月 1 日までに
生まれた方で、10 月 1 日現在、矢板市に住所がある方
時間・場所・内容／

対象者（卒業時）	開始時間	場所	内容
矢板中学校 1～3 組	9：30	矢板イースタン ホテル	式典・ 記念撮影 など
矢板中学校 4～6 組 矢板東高等学校附属中学校 市外の中学校	11：00		
泉中学校	9：30	泉公民館	
片岡中学校	9：30	片岡公民館	

開催 第 54 回市文化祭

皆様のご来場をお待ちしています。入場の際は、マ
スクの着用・入場時の検温・手指消毒にご協力ください。
日時・内容・場所／

	日時	種目	場所
11月1日（月） 、 3日（祝・水）	(1・2 日) 9：00～16：00	作品展	生涯学習館 体育室
	(3 日) 9：00～15：00	華展	
		盆栽展	生涯学習館 ロビー

募集 第 2 回登山教室

日時／10 月 23 日（土） 市役所 6：00 集合出発
行先／赤城山（群馬県・1828m） ※初級レベル
対象／市内に在住・在勤・在学している方
定員／20 人 ※先着順
参加費／7,000 円（保険料、入浴代などを含む）
※説明会で集金します。

【説明会】
10 月 21 日（木）19：00～ 生涯学習館 研修室(1)

そのほか／
・対象の方には 11 月中旬に案内状を郵送します。
・本市出身の市外在住の方で、矢板市成人式に参加希望
の方は、10 月 20 日（水）までに電話でご連絡ください。
また、矢板市以外の成人式に参加希望の方は、参加希
望する市町村へお問い合わせください。
・新型コロナウイルス感染症の状況により、開催内容な
ど変更となる場合があります。決まり次第、市ホーム
ページおよび成人式サイトでお知らせします。成人式
サイトの URL は案内状に記載します。

問い合わせ／生涯学習課 ☎（４３）６２１８

そのほか／
・日時、場所は変更になる場合があります。
・新型コロナへの感染予防対策をした上で開催します。
会場については、「3 つの密」を避けるため、分散する
場合もあります。
・入場人数、滞在時間の制限をする場合があります。
問い合わせ／文化祭運営事務局（生涯学習課内）
☎（４３）６２１８

申込方法／10 月 18 日（月）までに、「登山教室参加希
望」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、
直接お持ちいただくか、電話、郵送、ファクスのいづ
れかでお申し込みください。また、市外の方は勤務先・
学校名を、グループの場合は全員の氏名を記入してく
ださい。
申込・問い合わせ／
〒329-2165 矢板市矢板 106-2 矢板市国体・スポーツ局
☎（４３）６２１８ FAX（４３）４４３６
※生涯学習課取次

「マウントジーンズ那須 Gondola」
特別割引券のご案内

深紅に染まる
秋の那須平原

特 別 割 引 券

【営業期間】2021 年 9 月 18 日（土）～11 月 7 日（日）
【営業時間】8:30～15:00(下り最終 15:30)

ゴンドラ 往復料金	【大人】 ¥1,700	【子供・ペット】※子供:3 歳～小学生	¥900
	➡ ¥1,600	➡	¥850

※天候や外部環境の影響により予告なく営業期間・内容が変更になる場合があります。
※他の割引・サービス券との併用不可。※チケットご購入時にご提示ください。
※本券 1 枚で 5 名様まで有効

マウントジーンズ那須 Gondola

〒329-3223 栃木県那須郡那須町大字大島 TEL:0287-77-2300

矢板市 ㊤

スタッフ用 QR

募集 おさんぽクラブやいた

健康ウォーキングをし
ながら、寺山観音寺周辺
の史跡を巡り、自然豊か
な矢板を再認識してみま
せんか。普段、何気なく
見ている植物名を教えて
もらったり、その地に伝わるお話を聞いたりして、いに
しえに思いをはせましょう。
日時／10 月 28 日（木） ※荒天中止
9：00 寺山観音寺駐車場集合
11：30 解散予定
定員／15 人 ※先着順



参加費／無料
コース／寺山観音寺駐車場～根津智地藏～牛石～（寺山
観音寺）～長坂の石地藏～寺山観音寺
※歩行距離 約 3.2km（坂道が多い）
持ち物／飲み物、雨具、帽子、タオル など
申込方法／10 月 10 日（日）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 かんたんエアロビクス講座

ストレッチや筋トレの要素も含んでいるエアロビクス
で運動不足を解消しませんか。
難しい動作はなく、簡単な動きをリズムに合わせて行
いますので、年齢性別を問わず楽しく参加できます。
日時／全 8 回 火曜日 13：30～（1 時間程度）
10 月 12・19 日
11 月 2・9・30 日
12 月 7・14・21 日
場所／長井体育館（旧長井小学校）
定員／20 人

参加費／2,000 円
講師／藤田 明湖先生
持ち物／体育館シューズ、ヨガマット、飲み物など
申込方法／施設管理公社（きずな館内）にある申込書で、
直接お申し込みください。
申込・問い合わせ／施設管理公社 ☎（４３）８２１０

開催 巡回行政相談

10 月 18 日（月）～24 日（日）は「行政相談週間」です。
国などの行政への苦情や意見・要望、困りごとなどを
お聴きし、その解決や実現の促進を図るとともに、行政
運営の改善に役立てます。
問い合わせ／秘書広報課 ☎（４３）３７６４

- 巡回行政相談
10 月 19 日（火）10：00～12：00 片岡公民館
13：30～15：30 泉公民館
- 定例の行政相談
毎月第 1 火曜日 9：00～12：00 きずな館
（※1 月のみ第 3 火曜日）

募集 （仮称）矢板市文化スポーツ複合施設の基本設計に
係るパブリックコメント

（仮称）矢板市文化スポーツ複合施設の基本設計の策
定にあたり、市民の皆さんのご意見を反映させるため、
広くご意見を募集します。
名称／（仮称）矢板市文化スポーツ複合施設の基本設計
閲覧・募集期間／10 月下旬から約 1 カ月
※予定のため前後する場合があります。

そのほか／閲覧場所や意見の提出方法など、
詳しくは市ホームページをご確認ください。
問い合わせ／
〒329-2165 矢板市矢板 106-2 矢板市国体・スポーツ局
☎（４３）６２１８ FAX（４３）４４３６
✉ sports@city.yaita.tochigi.jp ※生涯学習課取次



詳しくはこちら

募 集

自衛官候補生

	自衛官候補生（男女）
受験資格	18 歳以上 33 歳未満の方
受付期限	11 月 17 日（水）まで
試験日	11 月 27 日（土）
試験会場	宇都宮市

申込・問い合わせ／
自衛隊大田原地域事務所
☎0287（22）2940

国際医療福祉大学塩谷看護専門学校 看護学生（一般入試）

募集人員／40 人（推薦、社会人含む）
修業年限／3 年（全日制）

	一般入試
受験資格	・令和 4 年 3 月に高校卒業見込みの方または同等の資格を有する方 ・修学期間中、勉学に専念できる方
試験科目	・学力試験（マーク式） ・面接

受付期間／11 月 12 日(金)～26 日(金)
試験日／12 月 4 日（土）
試験会場／
国際医療福祉大学塩谷看護専門学校（塩谷病院敷地内）
申込・問い合わせ／
国際医療福祉大学塩谷看護専門学校
☎（44）2322

栃木県育英会奨学生

【栃木県育英会奨学生】
対象／令和 4 年度に高校・大学・専修学校などに進学希望の方
【栃木県東京学生寮入寮者】
対象／令和 4 年度に大学などに進学または在学している方
申込期限／11 月 15 日（月）まで

申込方法／県育英会ホームページまたは県内中学校・高等学校・県教育事務所・市町教育委員会などで配布している募集要項でご確認ください。
そのほか／奨学金の貸付原資となる善意の寄付金を募集しています。
申込・問い合わせ／
（公財）栃木県育英会事務局
☎028（623）3459


詳しくはこちら

奨学金の返還を助成します

県では、県内の製造業、卸売業・小売業、情報通信業、宿泊業に就職する大学生などの奨学金返還を最大 150 万円助成します。
現在、対象学生を募集しています。
対象／・大学 3 年生
・大学院修士 1 年生
・短期大学 1 年生
・高等専門学校 4 年生
応募期間／12 月 3 日（金）まで
対象の奨学金／
・（独）日本学生支援機構の第一種奨学金または第二種奨学金
・（公財）栃木県育英会の一般奨学金
・（独）日本学生支援機構ホームページ掲載の奨学金事業実施団体奨学金
・その他の知事が認める貸与型奨学金
そのほか／応募方法など、詳しくは県ホームページをご覧ください。
応募・問い合わせ／
県労働政策課
☎028（623）3224

河川内の公募型樹木伐採

県では、民間と協働で河川内に繁茂している樹木の伐採を実施しています。
個人・団体を問わず、本人が伐採し持ち帰りができる方を募集します。


詳しくはこちら

詳しくは、県または各土木事務所ホームページをご覧ください。
募集期間／10 月 8 日(金)～22 日(金)
申込・問い合わせ／
栃木県河川課
☎028（623）2444
栃木県矢板土木事務所
☎（44）2538

県労働委員会委員による労働相談会

日時／
10 月 29 日(金)13：00～19：00
10 月 30 日(土)11：00～17：00
場所／オリオン AC ぷらざ
（宇都宮市江野町 3-10 竹川ビル 1F）
相談できる内容／労使関係のトラブル
そのほか／
・費用無料
・予約者優先 ＊当日参加も可
・目安相談時間は 40 分以内
・オンライン相談を希望する場合はご相談ください。
申込・問い合わせ／
栃木県労働委員会事務局
☎028（623）3337

多重債務者無料相談会

10 月は栃木県の「多重債務相談強化キャンペーン」期間です。
借金問題解決のために、専門家（弁護士・司法書士）による一般消費者向けの無料相談会を開催しますので、ご利用ください。
日時／10 月 26 日（火）
12：30～17：00
場所／県庁昭和館（宇都宮市埴田 1-1-20）
相談方法／面談方式
申込方法／10 月 19 日（火）までに、電話でお申し込みください。
申込・問い合わせ／
県くらし安全安心課
☎028（623）3244

お知らせ

つつじが丘ニュータウン宅地分譲
現地宅地分譲受付および相談会を実施します。
日時／10 月 30 日（土）、31 日（日）
10：00～17：00
場所／エコプレミアムセンター（乙畑 1393-230）
宅地面積／221.16㎡～392.47㎡
販売価格／402 万円～885 万円
販売区画数／8 区画 ＊先着順
※販売区画数は、掲載時点のものです。
※宅地分譲は、随時受け付けしています。
公社支援制度／
・定住促進支援 30 万円助成
※条件についてはお問い合わせください。
問い合わせ／
栃木県住宅供給公社
☎028（622）0463

無料調停相談会 ※予約不要

日時／
①11 月 11 日(木)9：30～15：00
②11 月 25 日(木)9：30～15：00
場所／①大田原市総合文化会館（大田原市本町 1-3-1）
②矢板公民館
相談員／
宇都宮地方・家庭裁判所
大田原支部所属調停委員
相談できる内容／
・土地、建物、金銭、交通事故など
民事に関する問題
・夫婦、親子、相続など家事に関する問題
問い合わせ／
宇都宮地方・家庭裁判所大田原支部
☎0287（22）2112

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	・猫砂 ・学習机と椅子のセット  詳しくはこちら	・麻雀台

不正軽油に関する情報をお寄せください！

10 月は「全国不正軽油撲滅強化月間」です。
不正軽油は、灯油や重油を軽油の代替燃料として使用することなどにより、軽油引取税の脱税となるばかりでなく、排気ガス中の有害物質を増幅させ、環境に悪影響を及ぼします。
不正軽油に関わる者はすべて罰則の対象になります。不正軽油に関する情報は、「不正軽油 110 番 ☎0282（23）3862」または、栃木県不正軽油 110 番ウェブサイト内「不正軽油 110 番情報提供フォーム」にお寄せください。
問い合わせ／
栃木県税事務所軽油引取税調査担当
☎0282（23）3862

確認しましょう！最低賃金

10 月 1 日（金）から栃木県の最低賃金が時間額 882 円に改正されます。
対象／県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者
※一般労働者のほか、臨時・パート・アルバイトなどにも適用されます。
※特定の産業には、特定最低賃金が定められています。
問い合わせ／
栃木労働局賃金室
☎028（634）9109
大田原労働基準監督署
☎0287（22）2279

ご存じですか？検察審査会制度～不起訴には 11 人の審査の目～

選挙権を有する国民の中から「くじ」で選ばれた 11 人の検察審査員が、

国民を代表して、検察官が被疑者を裁判にかけなかったこと（不起訴処分）のよしあしを審査します。
審査は、非公開で行われ、秘密やプライバシーは守られます。
不起訴処分に納得できない場合は、検察審査会に申し立てや相談をしてください。その際の費用は一切かかりません。
申立・問い合わせ／
大田原検察審査会事務局
☎0287（22）2112

11 月は「標準営業約款普及登録促進月間」

標準営業約款とは、「生活衛生関係営業の運営の適正化及び振興に関する法律」で定められた消費者（利用者）擁護のための制度です。厚生労働大臣認可の約款に従って営業することを登録した理容店、美容店、クリーニング店、めん類飲食店および一般飲食店では、店頭に S マークを掲げています。

登録店は、技術・安全・衛生を約束する信頼できるお店です。
問い合わせ／
（公財）栃木県生活衛生営業指導センター
☎028（625）2660

とちぎ景観展

県内の美しい景観のパネルや、景観形成の取組内容などを展示します。
期間／10 月 29 日(金)～11 月 5 日(金)
場所／県庁舎本館 15 階
展望ロビー企画展示ギャラリー
問い合わせ／
栃木県県土整備部都市計画課
☎028（623）2463

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

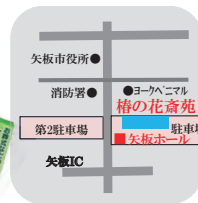
基礎工事・フェンス工事
矢板市商工会会員 矢板市リフォーム事業所登録

石工事・土工事・御戒名彫りも致します。
(有)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

家族葬・一般葬

※少人数のお葬式には、家族葬専門の「矢板ホール」をおすすめします。
少人数～15名様くらいがちょうどいい式場です。
※ゆったり式場「椿の花斎苑」は、家族葬、一般葬ができる式場です。
ワンフロアで家族葬・一般葬。（左写真）


お葬式のご相談賜ります（無料）

小さな葬儀社
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

矢板市役所 ●
消防署 ●
●ヨーパニマル 椿の花斎苑
第2駐車場 駐車場
矢板IC

図書館

開館時間／9：00～19：00
休館日／
10月4・11・18日(月)・25日(月)～28日(木)
11月1・8・15・22・29日(月)
貸出点数／全15点
貸出期間／2週間

図書館からのお知らせ

特別整理期間による休館

蔵書の一斉点検作業のため、休館します。休館中の返却は、図書館正面玄関左側の「ブックポスト」をご利用ください。
※視聴覚資料(CD・DVDなど)・他館からの借受資料は除く



期間／10月25日(月)～28日(木)

蔵書点検とは.....
図書館が所蔵している資料が、所定の場所に収まっているか、行方不明になっている資料はないかを1冊1冊点検する作業のことです。皆さまが利用しやすいように書架整理をしたり、破損している資料の修理なども行います。

◆おはなしひろば

「人形劇サークルたんぼぼ」による人形劇や読み聞かせを行います。

日時／11月3日(祝・水)10：00～12：00

場所／図書館 視聴覚室

◆新着図書

【一般書】

★今月のオススメ

極端豪雨はなぜ毎年のように発生するのか
川瀬宏明 化学同人

極端な豪雨はなぜ頻発するようになったのか。
豪雨をもたらす要因、線状降水帯や台風と豪雨の
関係などを解説。

戦国「おんな家長」の群像
超初心者でも稼げる在宅ワークの始め方
図解身近にあふれる「感染症」が3時間でわかる本

黒田基樹
野川ともみ

左巻健男・榎本輝樹

世界ピクト図鑑
推理大戦

児山啓一
似鳥鶏
など

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／「モリのいる場所」

昭和49年の東京。30年間自宅のちっちゃな庭を探索し、草花や生き物たちを飽きもせず観察し、時に絵に描く画家モリ(94歳)と、その妻秀子(76歳)。そんなふたりの生活にマンション建設の危機が忍び寄る。
日時／10月23日(土)

14：00～15：50(開場13：30)

※途中休憩含む

場所／図書館 視聴覚室

◆リサイクルコーナーを設置します！

毎年ご好評をいただいている本のリサイクル市ですが、福祉まつりなどの中止に伴い、感染症予防と密を避けるため例年より規模を縮小してご提供いたします。

図書館入口に本を配置し、随時補充いたします。提供する本に関するお問い合わせにはお答えいたしかねますのでご了承ください。 ※本が無くなり次第終了

日時／11月3日(祝・水)9：00～

【児童書】

★今月のオススメ

介助犬チェリーのパピーウォーカー
山口理 文研出版

小学4年生の風太は、介助犬に興味をもち、介助犬となる予定の子犬を一定期間預かるパピーウォーカーになりたいと家族に言いますが…。

時代をきりひらいた日本の女たち
絵で見てわかる核兵器禁止条約ってなんだろう？
ぼくらのスクープ

小杉みのり
赤羽じゅんこ

きみはたいせつ
どうぶつたちのあきのおたのしみって？
アン・ウィットフォード・ポール
など

文芸詩

村上 周司 選

貴方の未来

高野 千賀子

光輝く 貴方の未来

何が待っているのだろう
楽しいこと 嬉しいこと
いっぱい いっぱい

光輝く 貴方の未来

時には苦しいこと 悲しいこともあるだろう
そんな時も前を向いて歩いてほしい
必ず新しい明日が来るから

光輝く 貴方の未来

人生は長いようで短い
思いっきり生きてほしい
そして生き抜いてほしい
私はここで見守っています

(評) 第一連、第二連、第三連と、光輝く貴方の未来という言葉をうまくつかって、この詩の発想の展開が感じられ、すばらしいイメージとなって、まとめられている。

12月号
作品募集

種目／短歌 期限／10月20日(水) ※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

◆HAPPY HALLOWEEN

旬鮮やいたで商品をお買い上げいただいたお客様にお菓子を差し上げます。

日時／10月30日(土)・31日(日)8：30～

※両日とも、お菓子が無くなり次第終了

場所／農産物直売所 旬鮮やいた内

◆Tポイントサービス開始！

「旬鮮やいた」で、Tポイントが貯まる、使えるサービスを始めました。お買い物の際にはTカードをお忘れなく!!

城の湯温泉センター

◆サービスデー

●第3日曜日『家庭の日』は小学生200円割引

→10月17日(日)、11月21日(日)

●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント

→10月26日(火)、11月26日(金)

◆イベント情報

●当てくじ

さまざまな景品をご用意しています。

期日／10月10日(日)～ ※景品が無くなり次第終了

場所／城の湯温泉センター ロビー

参加費／1回200円

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/>

◆今月の人気野菜ランキング

第1位 しいたけ 第2位 リンゴ 第3位 里いも

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。

◆定休日

●旬鮮やいた…休まず営業いたします。

●つつじ亭…10月20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

開館時間／10：00～20：00
休館日／10月4・11・18・25日(月)、5・19日(火)
11月1・8・15・22・29日(月)、2・16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

◆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。

①3B体操教室(講師：田中 美知子先生)

日時／10/8・22(金)、11/12・26(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／10/6・13・20・27(水)、11/3・10・17・24(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／10/6・13・20・27(水)、11/10・17・24(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



◆イベント情報

●紅葉狩りハイキング

秋の紅葉を楽しみながらハイキング。遊歩道沿いには3つの滝があり、紅葉とスッカンブルーのコントラストを楽しむことができます。

動きやすい服装、運動靴でお越しください。

日時／10月30日(土)9：45 雄飛駐車場集合

※昼食を含め、約4時間(往復約3.5km)の行程です。

コース／雄飛駐車場～素簾の滝～仁三郎の滝～雄飛の滝

対象・定員／小学生以上の健康な方12人 ※先着順

参加費／大人2,000円、小学生1,500円

※山の駅特製お弁当付き・おしらじソフトサービス

そのほか／申込方法など、詳しくは山の駅たかはらホームページをご覧ください。

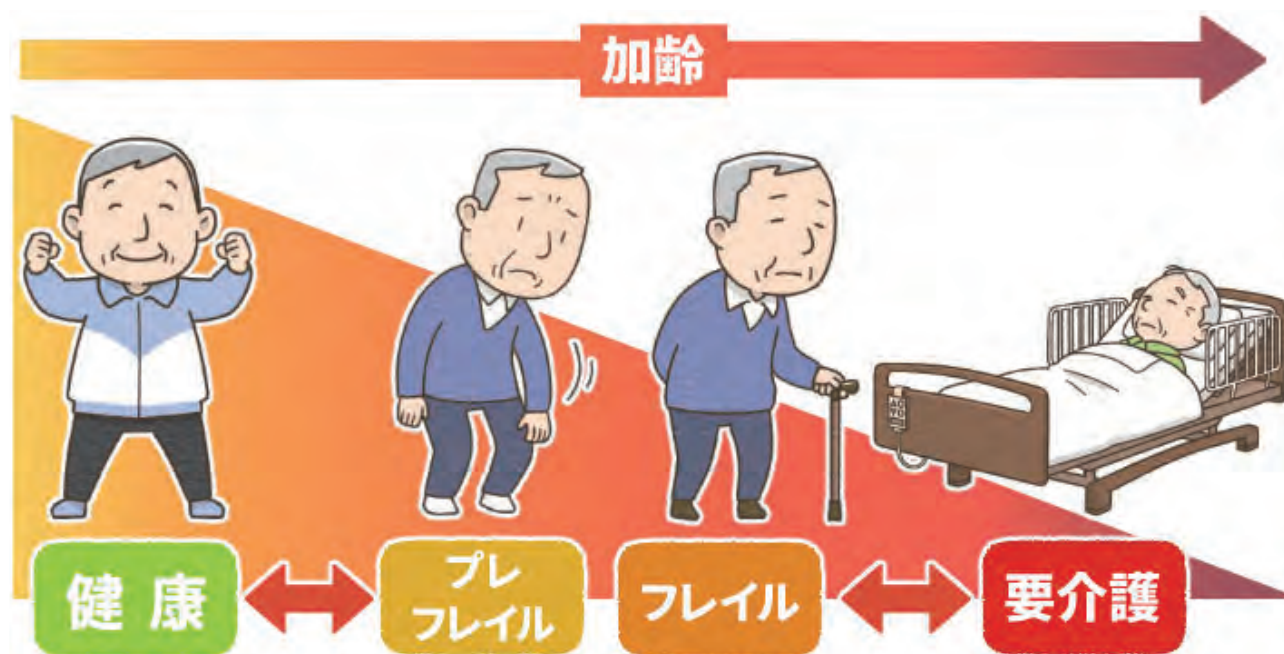
営業時間／9：00～16：00
申込・問い合わせ／山の駅たかはら ☎(43) 1515
✉ yamanoeki2016@yahoo.co.jp



山の駅HP

元気であるために 気を付けたいポイント ～フレイルについて～

フレイルとは、「加齢により心と身体が衰えた状態」です。健康と介護の間の状態であり、早くから衰えに気づき行動すれば、健康に近いところまで戻れるといわれています。



新型コロナウイルスに加え、猛暑や雨の影響で「あまり外に出ていない」、「身体を動かさなくなった」という声を聞くことが増えました。

そこで、今回はお家でできるフレイル予防のための体操を紹介します。

簡単フレイルチェック

以下の状態に、ひとつでも当てはまると、フレイル状態になっている可能性があります。

小さな変化を見逃さないことが大切です。



出典：栃木県「専門職のためのフレイル予防指導者カード」より

フレイルの進行を予防するために

フレイルの進行を予防するためには、「運動」に加え「栄養（口腔）」「社会参加」が重要です。今日から行動し、いきいきとした生活を送りましょう。

（9月号広報でも関連する内容を紹介しています）

運動前の準備体操

けがを防ぐため、十分に時間をかけて行いましょう。

1 姿勢



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。

2 深呼吸



腕を開きながら息を吸い吐きながらもどす

3 首の体操



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。

耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。

首を左右にゆっくりと1回ずつまわす。

4 肩の体操

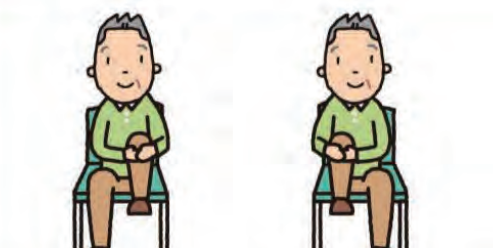


両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりとさげる。

肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。

肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。

5 股関節の運動



両手で左膝を抱え、自分の胸の方に引き寄せ、そのまま1～8まで数えます。

同様に右膝も行います。※膝を抱えたときに痛みのある人は太ももの後を抱える。

6 手首・腕のストレッチ



手の平を前に向けるように手首をそらしす。

伸ばした手の手指を右手でつかみゆっくり手前にひっぱり15数えます。右手も同様に行います。

7 太ももの後ろのストレッチ (座位)



椅子に浅く腰かけます。左足を前に伸ばし、かかとを床につけます。

両手をつま先に近づけるように体を前に倒し、15数えます。右足も同様に行います。

8 ふくらはぎのストレッチ



椅子の後ろに立ち、両手で椅子の背もたれを持ちます。

左足を後ろに引き、右膝を曲げ左のふくらはぎを伸ばします。左足のかかところが浮かないようにしながら、15数えます。右足も同様に行います。

出典：「はじめよう！やってみよう！口腔ケア」の一部を活用した運動前の準備運動 より

トレーニング

痛みなどが出ない範囲で、少しずつ行いましょう。

① バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット



1. 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。

2. 床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにする。

POINT
支えが必要な人は十分注意して机に手や指先をつけて行います。

② 下肢の筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、1日3セット



1. 足を肩幅に広げて立ちます。

2. お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

膝がつま先より前にでない。

POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
・案にできる人は回数やセット数を増やして行っても構いません。

スクワットができない場合



イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

出典：公益財団法人日本整形外科学会／ロコモチャレンジ！推進協議会「コロモパンフレット 2020 年度」を一部改変
栃木県「専門職のためのフレイル予防指導者カード」より

日	月	火	水
新型コロナウイルス感染予防対策に伴う、イベント・行事などの中止・変更について 新型コロナウイルスの流行状況により、イベント・行事などが中止または変更になることがあります。 開催の有無など、詳しくは、各主催者までお問い合わせください。	1 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	2 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	3 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
7 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 診療室くろす ☎028(682)8811 18：30～21：00	8 休 図書館・城の湯 はつらつ健康講座 予 時間／10：00～12：00	9 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	10 延長窓口 囲碁・将棋 予 時間／10：00～12：00
14 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	15 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	16 休 城の湯 心配 心の健康 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	17 延長窓口 後見 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  当番 矢板南病院 ☎（48）2555 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	22  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	23 当番 上田医院 ☎（43）7766 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	24 延長窓口 詩舞 予 時間／10：00～12：00
28 当番 谷仲医院 ☎（48）0800 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	29  休 図書館・城の湯 楽しい折り紙 時間／10：00～11：30 イベント（苔玉作り） 予 時間／10：00～12：00 参加費／1,000円 ※先着15人	30 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	
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、直接の来院は控えさせていただきますようお願いいたします。			

木	金	土												
4 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	5 はつらつダンス 予 時間／10：00～12：00	6  12：00～17：40M 詩舞 予 時間／10：00～12：00 輪投げ（多世代交流） 予 時間／13：30～16：00												
11 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	12 はつらつダンス 予 時間／10：00～12：00	13   12：00～17：40M 輪投げ（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												
18 法律 ハーモニカ教室 予 時間／13：30～15：30	19 はつらつダンス 予 時間／10：00～12：00	20  12：00～17：40M マイナ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												
25 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	26 はつらつダンス 予 時間／10：00～12：00	27  12：00～17：40M 空き缶でボーリング（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												
まちなか保健室  健康増進課 ☎（43）1118 <table> <tr> <th>日時</th><th>場所</th><th>備考</th></tr> <tr> <td>13日（土）</td><td>14：00～16：00</td><td>保健福祉センター 体組成測定なし</td></tr> <tr> <td>22日（月）</td><td>9：00～17：00</td><td>健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談</td></tr> <tr> <td>29日（月）</td><td>9：30～12：30・14：00～15：30</td><td>保健福祉センター 体組成測定</td></tr> </table> ※10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。			日時	場所	備考	13日（土）	14：00～16：00	保健福祉センター 体組成測定なし	22日（月）	9：00～17：00	健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談	29日（月）	9：30～12：30・14：00～15：30	保健福祉センター 体組成測定
日時	場所	備考												
13日（土）	14：00～16：00	保健福祉センター 体組成測定なし												
22日（月）	9：00～17：00	健康増進課窓口 体組成測定なし・健康相談												
29日（月）	9：30～12：30・14：00～15：30	保健福祉センター 体組成測定												
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）	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。												

2021

11
November
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、医療機関によりしますので、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

日	月	火	水
	1 休 図書館・城の湯	2 休 城の湯	3 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
	4 力月児健診 受付／ 13:00～13:20 場所／ 保健福祉センター 対象／ 令和3年6月生	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	
7 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 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:00	8 休 図書館・城の湯	9 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 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5月生	10 延長窓口
14 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	15 休 図書館・城の湯	16 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	17 延長窓口 3歳6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8月生
21 当番 矢板南病院 ☎ (48) 2555 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	22 休 図書館・城の湯	23 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 当番 上田医院 ☎ (43) 7766 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	24 延長窓口
28 当番 谷仲医院 ☎ (48) 0800 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	29 休 図書館・城の湯	30	

木	金	土
4	5	6 矢板時間 12:00～17:45PM
10 力月児健診 受付／ 13:00～13:20 場所／ 保健福祉センター 対象／ 令和3年1月生	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／ 令和元年5月生	おはなしのじかん 時間／ 11:00～11:30 場所／ 図書館
11	12	13 矢板時間 12:00～17:45PM
		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
18 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5月生	19	20 矢板時間 12:00～17:45PM
	26 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／ 乳幼児の事故防止 育児教室 メロン 予 受付／ 13:00～13:15 場所／ 保健福祉センター 対象／ 令和3年7～8月生 内容／ ベビーマッサージ	27 矢板時間 12:00～17:45PM
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いたします。	
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!!	子ども課 ☎ (44) 3600 	

2021

11

November

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、医療機関によりしますので、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。

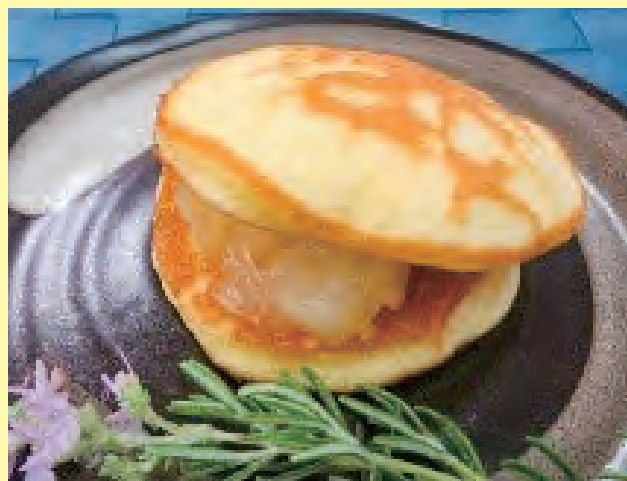
予…要予約





やいた☆クッキン GOOD

～りんごジャムどら焼き～



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）

【生地】

- ・ホットケーキミックス…100g
- ・卵 ……1/2 個
- ・砂糖 ……10g
- ・はちみつ ……20g
- ・みりん ……20g

- ・牛乳 ……60g
- ・油 ……適量

【りんごジャム】

- ・りんご ……1 個
- ・砂糖 ……10g
- ・レモン汁 ……10g

作り方

【生地】

- ①ボウルにホットケーキミックス・卵・砂糖・はちみつ・みりん・牛乳を入れ、泡だて器でよく混ぜる
- ②フライパンを温め、薄く油をひく
- ③直径 10cm くらいになるように生地を流す
- ④生地がプツプツしてきたら裏返し、焦げないように気をつけながら焼く

【りんごジャム】

- ①りんごの皮をむき、1cm角に切って、砂糖をまぶして3分ほど置き、弱火で10分くらい煮る
- ②最後にレモン汁を加える
- ③ジャムが冷えたら、焼きあがった皮でジャムを挟んで完成！

《編集後記》 いいあんばいだわ～

先日、刈りたてホヤホヤの「矢板たかはら米」を食べました。やいたブランドにも認証されているこのお米。減農薬で水にもこだわって栽培されていて、評判通り香りも良く、甘みもあり、モチモチでした♪新米ごちそうさまでした！星3つです★★★(チャーリー)

この時期、我が家では新生姜で作ったジンジャーシロップのソーダ割りを家族で愛飲しています。割るための炭酸水は冷蔵庫に必ず2本冷やしておくのがローカルルール。炭酸水が冷えていないと、すぐさま犯人探し。次男か私が容疑者として職質を受けることになります。(RYU)

秋が深まるにつれ、美味しい食事が多くなり、体重がだんだんと増えていきます。寒い冬に向け脂肪を蓄えようとしているのでしょうか？今でもたつぷりと身体を覆っているのに…今年は、ウォーキングを頑張り、なだらかな上昇に変えたいと思います。(虎之助)

年長の娘にとっては保育園最後の運動会が今月予定されており、中でもマーチングでは、シンバルを志願した娘。自宅でも鍋の蓋やクッキーの入っていた缶の蓋を使いシンバルの練習をしていました。運動会当日は、娘の勇姿をしっかりと目に焼き付けたいです。(COW)

【開催 1 年前】 2022 年、42 年ぶりに栃木で開催！ 第 77 回国民体育大会 いちご一会とちぎ国体

<正式競技>

サッカー（成年男子・少年女子・少年男子）

【矢板市会場（種別：少年女子）】

開催日／令和 4 年 10 月 3 日（月）～6 日（木）

会場／緑新スタジアム YAITA

（矢板運動公園陸上競技場）

矢板運動公園サッカー場



共催市町／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

軟式野球（成年男子）

【矢板市会場】

開催日／令和 4 年 10 月 7 日（金）

会場／矢板運動公園野球場



共催市町／宇都宮市、日光市、小山市、益子町、矢板市

<デモンストラレーションスポーツ> オリエンテーリング

【矢板市会場】

形式／ポイントオリエンテーリング

開催日／令和 4 年 9 月 3 日（土）

会場／矢板運動公園



見守ろう 私たちの街



不審者・不審物件
を発見したときは
「110番」！！

県民のみなさまの
ご協力をお願い
するまる！！

栃木県警察

いちご一会とちぎ国体

令和 4 年（2022 年）10 月 1 日（土）～11 日（火）

いちご一会とちぎ大会

令和 4 年（2022 年）10 月 29 日（土）～31 日（月）



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／関ヴェスタ