

YAITA 12

第96回全国高校サッカー選手権大会
矢板中央高サッカー部
祝全国大会出場!!





広報やいた 12月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 いきいきアクティブシニア
- 9 まちの話題
- 14 暮らしいきいきコーナー
- 16 子育てコーナー
- 18 市からのお知らせ
- 25 まちの情報掲示板
- 26 施設からのお知らせ
- 28 やいた☆クッキング GOOD

人口 (11月1日現在)

33,164人 (△36)
 男 16,472人 (△26)
 女 16,692人 (△10)
 13,192世帯 (5)
 出生 14人
 死亡 44人
 転入 68人
 転出 74人
 () 内は10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

11月4日(土)、栃木県グリーンスタジアムで、矢板中央高校 VS 佐野日大高校による「第96回全国高校サッカー選手権大会」栃木大会決勝戦が行われました。試合開始時の晴天とは打って変わって、後半からは雨が降りしきる中、高さとフィジカルの強さを生かした矢板中央高校が、3-0で2年ぶり8度目の優勝をつかみとりました。

11月20日(月)には全国大会の組み合わせ抽選が行われ、平成30年1月2日(火)にさいたま市の「NACK5スタジアム大宮」で三重県代表の三重高校と対戦することに決定しました。みんなで矢板中央高校を応援しましょう！



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(フリガナ)②性別③お住まいの行政区を、マジックアワーは①タイトル②名前③コメントを添えて、「やいこみゆ」のトークか、秘書広報課まで直接、またはメール(yaita@city.yaita.tochigi.jp)でお送りください。

わがやのアイドル



石関 江連 なおや 直弥くん



上町 和気 ことね 琴音ちゃん



成田 平久井 けいた 慶汰くん



写真は、10月26日（木）、矢板運動公園陸上競技場で開催された「第44回シルバースポーツ大会」の際に撮影したものです。

この大会は、高齢者の皆さんがスポーツを通じて体力の増進を図るとともに、一日を楽しく過ごすことで高齢者福祉の向上に寄与することを目的に、矢板市シニアクラブ連合会を中心に行われています。

当日は、秋晴れの下、18団体・254人の方が参加し、輪投げやパン食い競争などおなじみの競

技から、最後のブロック対抗・紅白まり入れまで全12種目の競技を笑顔で楽しみました。

矢板市には、シニアクラブ加盟の皆さんをはじめ、元気に活躍している「アクティブシニア」の方がたくさんいます。

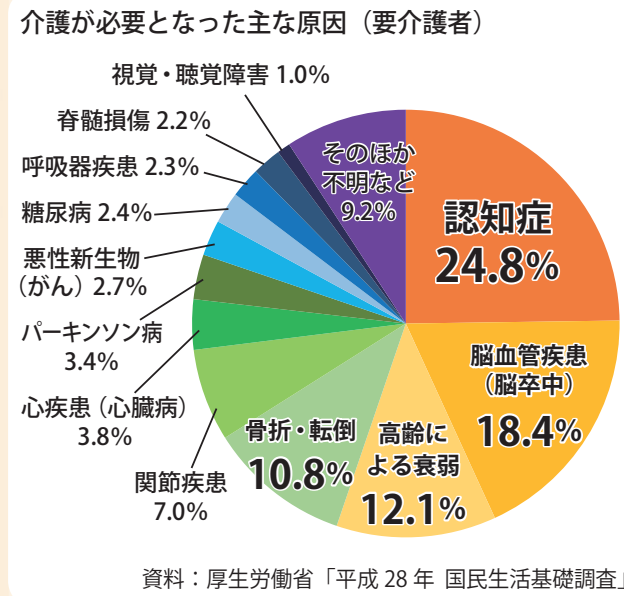
今号では、そんな「アクティブシニア」の皆さんに、これからも健やかに、そして楽しく生活していただけるよう、知っておいていただきたいこと、ぜひ活用してほしいことをまとめてご紹介します。

健やかな生活を続けるには…?

皆さんは、「健康寿命」をご存知ですか? 「健康寿命」とは、健康上の問題がなく自立した状態で、日常生活を送ることができる期間のことです。「平均寿命」と「健康寿命」の間には、男性で約9年、女性で約13年の差があり、この年数が介護などの支援を受けながら生活している期間を指します。

では、介護が必要となるきっかけには、どのようなものがあるのでしょうか。右図によると、介護が必要となった主な原因の第1位は「認知症」24.8%であることがわかります。介護が必要となる方の4人に1人は「認知症」が原因であるということです。

高齢期の生活の質を保つには、「認知症」に加え、骨折や転倒を招く恐れのある「骨粗しょう症」を予防することが大切です。「骨粗しょう症」は毎日の運動とバランスのとれた食事が重要だと言われていますが、「認知症」を予防するには、どうしたらよいのでしょうか?



「認知症」は身近な病気!

厚生労働省研究班の調査によると、65歳以上の高齢者のうち、「認知症」を発症している人は2012年時点で約462万人、約7人に1人と推計されています。「認知症」の前段階とされる軽度認知障害(MCI)も約400万人いると推計されており、65歳以上の4人に1人が「認知症」とその「予備群」となる計算です。

さらに、2015年1月、厚生労働省から2025年の認知症患者は、約1.5倍となる700万人を超えるとの推計が発表されました。これにMCI患者数を加えると約1,300万人となり、65歳以上の3人に1人が認知症患者とその予備群と言えることになりそうです。

●そもそも、「認知症」ってどんな病気?

脳は、人間の活動のほとんどをコントロールしている司令塔です。それがうまく働かなければ、精神活動も身体活動もスムーズに運ばなくなってしまいます。

「認知症」は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態のことを指します。

「認知症」には主なものとして、アルツハイマー型認知症・脳血管型認知症・レビー小体型認知症・前頭側頭型認知症の4種類があります。

一般的に、「認知症 = アルツハイマー」と思われている方が多いですが、それぞれ症状や適切なケアに違いがあります。

「認知症」のことがテレビや新聞でよく取り上げられるようになってから、「最近物忘れが多くて…もしかして認知症かしら?」といった声を聞くようになりました。「認知症かも?」と自分で「疑い」を持つことは、早期発見や早期治療のきっかけとして、とてもよいことですが、同じ「物忘れ」でも、「認知症の症状から出てくる物忘れ」とは異なる部分があります。

●「物忘れ」と「認知症による物忘れ」の違いって?

記憶力は20代をピークに、加齢とともに減退しますが、記憶力以外の能力はさまざまな経験や体験から学ぶことで20代以降も成長し、知能全体では50歳ごろまで伸び続けると言われています。

しかし、多くの人は60歳頃になると記憶力に加えて判断力・適応力などに衰えがみられるようになり、脳の機能の老化が始まるため、記憶力の老化が進行し、「物忘れ」が次第に多くなります。

普通の「物忘れ」は、うっかり約束の時間を忘れてしまったとしても、「約束をしたこと」自体は覚えています。つまり、「自分が忘れていた」こと自体は覚えているのです。

一方、「認知症による物忘れ」は、約束した「そのこと自体」を忘れてしまいます。体験自体を覚えていないので、認知症の患者さんは理由がわからず、「約束なんかそもそもしていない!」と怒ることがあるのです。

「認知症」になりにくい脳活習慣を付けましょう!

現時点では、残念ながら「認知症」になることを防ぐ方法はありません。

しかし、日々の生活習慣を変え、「認知症」になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛えることで、「認知症」を発症せずに過ごせたり、発症する時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

次にある3つのことを意識して行い、認知機能の低下を予防しましょう。

①エピソード記憶

体験したことを記憶として思い出してみよう。



たとえば…
・2日遅れ、3日遅れの日記をつける。
・レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける。

②注意分割機能

複数のことを同時に行う時、適切に注意を配ることができるか、気を付けてみましょう。

たとえば…

- ・料理を作る時に、一度に何品かを同時進行で作る。
- ・人と話をする時に、相手の表情に注意を向けながら話す。



③計画力

新しいことをする時、段取りを考えてから実行するようにしましょう。



たとえば…
・効率のよい買い物計画を立てる。
・頭を使うゲームをする。
(囲碁・将棋・マージャンなど)

さらに、脳を活性化するためには



ウォーキングや体操などの有酸素運動

バランスのよい食事をよく噛んで食べる

社会活動や趣味に積極的に取り組む

を行うことが大切です。

次のページからは、「アクティブシニア」の皆さんの活躍の場や交流の場としてぜひご活用いただきたい事業や施設などをご紹介します。

外出支援事業をご活用ください!

地域活動に参加している方は、高齢者の2人に1人。加齢に伴い不参加率は、増加する傾向にあります。地域活動は、高齢者の生きがいづくりにつながるだけでなく、地域での交流や支え合いの仕組みづくりにもつながることから、活動拠点や移手段、情報提供体制などの整備に努め、高齢者の社会活動への参加を維持・促進することが重要です。

市では、高齢者が気軽に外出し、日常生活圏を拡大しながら多様な社会参加の機会を確保するために利用できる交通手段として、「福祉タクシー券」「市営バス無料乗車券(ともなりパス75)」の事業に取り組んでいます。ぜひ、ご活用ください。

福祉タクシー券

80歳以上85歳未満で、世帯員全員が市県民税非課税の方及び85歳以上の高齢者に対し、基本料金分のタクシー券を月2枚(年間24枚)交付しています。

【問い合わせ】社会福祉課 ☎(43)1116

市営バス無料乗車券(ともなりパス75)

矢板市住民基本台帳に記載されている75歳以上の方に対し、高齢者の外出支援による社会参加を目的に、平成30年3月31日までを試験期間として、市営バス無料乗車券を交付しています。

【問い合わせ】高齢対策課 ☎(43)3896

「はつらつ館」に遊びに行きませんか？

地域の高齢者のみなさんが健康で明るく活気に満ち、ふれあいを通じて豊かさゆとりを実感できる交流の場や生きがいづくりの拠点のための施設として「はつらつ館」があります。

「はつらつ館」は、市内在住のおおむね65歳以上の方を対象に、健康づくりやレクリエーションなどの事業

や活動・交流の場を総合的に提供する施設で、市内には、「泉はつらつ館」「木幡北山はつらつ館」があります。

利用料100円で、月～土曜日の9:00～16:00（祝日は除く）に利用することができます。

毎月の行事予定は「おとなカレンダー」に掲載していますので、ぜひご確認の上、ご参加ください。

泉はつらつ館 ～自宅のようにほっと安らぎ、楽しめる場所に～

「泉はつらつ館」は、泉交差点のすぐ近くにある泉小学児童保育館も兼ねた「泉げんきセンター」にあります。利用者は月に延べ200～250人ほど。グラウンド・ゴルフができる広めの庭や卓球台3台が置ける室内スペース、カラオケがある和室など、スポーツや歌、おしゃべりを楽しんでいただけます。利用者最高齢の93歳の方も「元気がもらえる」と週1・2回、利用して下さっており、交流の場になっていることを実感しています。

行事の中では、第2・4金曜の10:00～11:30に開催している「電子オルガンに合わせて歌いましょう」が人気です。歌う曲は、童謡や小学校で習う曲など、参加者の方が懐かしそう思うものばかりですよ。



指導員
黒崎 利枝さん 松本 幸子さん



【カラオケ】のんびりできる和室で仲良くデュエットする姿も

【げんきセンターまつり】小学生たちといろんな遊びを楽しむ

また、月2回行っている世代間交流行事の中で、7月の「げんきセンターまつり」と12月16日（土）に開催する「クリスマス会」は規模が大きく、地域の子もたちと交流を深めることにつながっています。

「泉はつらつ館」は、日当たりもよく、冷暖房も整備されているので、年間を通してゆったりと過ごしていただけます。「友だちとお茶を飲む」といった時でも、どちらかの家に行くのではなく、「泉はつらつ館」を気軽にご利用していただければうれしいです。

木幡北山はつらつ館 ～「声」を出して、みんなで元気アップ！～

オータニのすぐ近くにある「木幡北山はつらつ館」ができた時から館長として携わり、今年で12年目になります。利用者は月に延べ300人ほど。利用者同士、楽しく利用していただけていると思います。

館長として行事の際などに気を付けていることは、利用者の皆さんに「声」を出してもらうことです。高齢になると「声」が出しづらくなって、おしゃべりもしにくくなり、最終的には人と接することを避けてしまう方もいます。そのため、毎週月曜10:00～12:00に開催している「はつらつ健康体操」では、「1・2・3・4」と掛け声をみんなで言うようにして、発声することを心掛けています。困りごとを話し合ったり、おしゃべりをして情報交換をする場も大切だと思います。



穴山 愛子館長



【手芸】おしゃべりしながら仲間と一緒に作品作り

【卓球】楽しそうにラリーを続ける80歳以上の利用者も

また、第1・3木曜の10:00～12:00に開催している「詩吟」は喉を鍛えるという観点からボイストレーニングとしてもおすすめです。「詩吟」は和歌や漢詩などに節をつけて、腹式呼吸を意識して歌います。コツを覚えるとどんどん楽しくなってきますよ。

これからもお越しいただいた皆さんに「楽しかった」「行ってよかった」と思ってもらえる場所にしていきたいです。ぜひお気軽にお立ち寄りください。

募集 シルバーサポーター養成講座

シルバーサポーターとは、市内自治公民館で行われている高齢者を対象とした介護予防教室等で、ボランティアとしてご活躍いただく方です。

現在、約50人がシルバーサポーターとして活躍しています。あなたも地域ボランティアとして活動してみませんか？興味のある方なら、どなたでも参加できます。

【定員】20人程度

【参加費】無料

【申込方法】

12月22日（金）までに、電話でお申し込みください。

（介護予防教室の様子）



【申込・問い合わせ】

高齢対策課 ☎（43）3896

	日時		内容	場所
①	1月29日（月）	13:30～15:30	講義「シルバーサポーターとは？」 講師：高齢対策課職員・シルバーサポーター	市保健福祉センター
②	2月7日（水）	9:30～11:30	講義「高齢期の栄養について」 講師：栄養士 斎藤 奈峰子氏	
		昼食	お弁当あり（※お弁当代は自己負担）	
		13:00～15:00	講義「お口・歯の健康について」 講師：歯科衛生士 桜岡 美穂氏	
③	2月13日（火）	9:30～11:30	講義「コミュニケーションのポイント」 講師：傾聴ハビネス 渡邊 純子氏	自治公民館
④	2月19日（月）	13:30～15:30	運動実技「自分の健康管理と介護予防のための体操」 講師：尾形クリニック 健康運動指導士	
⑤	2～3月中（未定）	9:30～11:00 または 10:00～11:30	「いきいき体操教室」の見学・体験 *実際に市内の自治公民館に行き、 シルバーサポーターさんの活動を見学、体験します。	

募集 シルバー人材センター会員

働く意欲のある高齢者の皆さん、シルバー人材センターで働いて、活力ある地域づくりに貢献しませんか？

【資格】60歳以上の健康で働く意欲のある方

【内容】

植木の手入れ、除草、草刈り、清掃、網戸・ふすま・障子張り替え、大工仕事、塗装、あて名書き など
※仕事の内容に応じて配分金（手間賃）が支払われます。

【会費】年2,000円

毎月、「入会説明会」を実施しています。直近の3カ月は以下の通りです。

【日時】12月14日（木）、平成30年1月17日（水）
2月14日（水）いずれも14:00～15:30
※出席を希望する方は、事前にご連絡ください。

【問い合わせ】シルバー人材センター ☎（43）6660

募集 老人給食ボランティア

ひとり暮らしのお年寄りや高齢者のみの世帯の方にお届けするためのお弁当を調理する「調理ボランティア」と、お弁当を配送する「配送ボランティア」を募集します。

●調理ボランティア

（月に1回程度、9:00～13:00）

●配送ボランティア

（月に1回程度、11:00～12:00）

【申込・問い合わせ】

社会福祉協議会 ☎（44）3000



「お元気ポイント事業」にご参加ください！

市では、高齢者の皆さんの社会参加や健康づくり、生きがいづくりを応援する取り組みとして、平成28年度から「お元気ポイント事業（やいた元気シニア地域活動応援ポイント事業）」を実施しています。

この事業は、介護保険施設や高齢者サロンなどの受入拠点で、「きらりんサポーター活動」や「にこにこメイト活動」を行った方に、その実績に応じて交換可能なポイントを付与するものです。

ポイントは、城の湯温泉回数券、市営バス回数券、現金、ボランティア団体などへの寄付金などに交換できます。（※交換内容は変更になる場合があります。）

平成29年10月末時点で、1,182人の方にご参加いただきました。皆さんも、ポイントを貯めて、活動の成果を形に表してみませんか？



「お元気ポイント事業」ってなあに？

●どんな活動をするとポイントが貯まるの？

○「きらりんサポーター活動」の場合

市内在住の60歳以上、一定の条件を満たす健康な方が対象で、介護保険施設や高齢者サロン（きらきらサロン）などでのボランティア活動、サポーターを対象とした研修会への参加などでポイントが貯まります。たとえば…

【介護保険施設では】

- ・入居者の方と一緒に楽しい時間を過ごす
- ・外出や行事の際のお手伝い
- ・趣味の活動支援（折り紙、将棋、囲碁） など

【高齢者サロンでは】

- ・にこにこメイト活動の補助
- ・お話し相手
- ・レクリエーション補助 など

○「にこにこメイト活動」の場合

市内在住の65歳以上の方が対象で、市が開催する介護予防事業や健康づくり活動、高齢者サロン（きらきらサロン）などの生きがい活動への参加などでポイントが貯まります。

たとえば、シニアクラブの行事参加、市主催の介護予防教室などに参加すればOKです。

●貯められるポイントに上限はあるの？

対象活動1回1時間以上につき1ポイント（100円相当）がもらえますが、1日の上限は2ポイントで、年間の上限は50ポイント（5,000円相当）です。

●参加したいときにはどうすればいいの？

シニアボランティアセンターで登録を行ってください。登録の際には、印鑑、介護保険証、身分証明書（運転免許証など）が必要になります。

今年度参加された皆さんへ～ポイント交換の事前申請受付のご案内～

「お元気ポイント事業」を通してボランティア活動や生きがい活動に取り組んだ皆さん、お疲れ様でした。活動を通して貯まったお元気ポイントの交換についてご案内します。

※すでに年間上限の50ポイントが貯まっている方、今年中はポイントを貯める予定のない方は、ポイント交換の事前申請受付とあわせて、手帳更新の申請受付を行います。

【日時】

- 12月12日（火） 9：00～11：30
- 12月14日（木） 13：00～16：30
- 12月15日（金） 9：00～11：30

【場所】 市きずな館 2階 中会議室

【持ち物】

平成29年度のお元気手帳、印鑑、介護保険証

※通常のポイント交換の申請受付は、

平成30年1月4日（木）～2月28日（水）です。

【交換対象品等の詳細について】

●シニアクラブ、きらきらサロンに参加している方
代表者を通して、ご案内します。

●上記以外の方

シニアボランティアセンターにお問い合わせください。

【問い合わせ】

シニアボランティアセンター（社会福祉協議会内）

☎（44）3000

秋の叙勲受章おめでとうございます

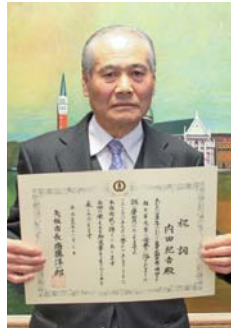
旭日小綬章【地方自治】



遠藤 忠さん
(木幡)

大田原高校長、矢板市教育長などを歴任されました。2004年からは3期12年、矢板市長を務められました。

旭日単光章【農業振興】



内田 紀吉さん
(土屋)

矢板市農業委員会会長や市農業振興地域整備促進協議会会長を歴任されました。

瑞宝小綬章【地方自治】



中村 修さん
(玉田)

1964年、県職員となり、農務部次長、同部長を歴任されました。県農業振興公社理事長、矢板市副市長も務められました。

瑞宝単光章【警察功労】



関谷 義夫さん
(末広町)

1965年、県警に入り、主に地域、警務、刑事部門を歩まれました。2007年、矢板警察署警務課で退職されました。

瑞宝単光章【警察功労】



相馬 光さん
(末広町)

1965年、県警に入り、主に地域、交通部門を歩まれました。2003年、黒磯署地域課で退職されました。

市政功労者表彰受賞おめでとうございます

11月1日(水)、文化会館小ホールで市政功労者に対する表彰式が行われました。

受賞された皆さんは、長年にわたり、各分野でご活躍された方、篤行に優れた方、市に寄付をされた方で、市長からはこれまでの功績に対する感謝の言葉とともに表彰状が手渡されました。

【市政功労表彰】(順不同・敬称略)			
各分野で功労顕著な方			
江連 茂	消防	大塩 壽郎	民生委員
神長 准一		小野崎 幸	
和田 安司		松本 勝代	
高瀬 英誠	市議会議員	黒崎 芙美子	保護司
守田 浩樹		大塩 壽郎	
江部 和榮	選挙管理委員会委員	廣瀬 徹	文化財保護審議会委員
柳田 実	農業委員会委員	君嶋 通夫	
笹沼 卓夫	人権擁護委員	金子 光子	国民健康保険運営協議会委員
伴 敏子		池田 斉	
篤行に優れた方			
木村 壽子	援護厚生	和氣 敏男	福祉ボランティア
瀧澤 和枝		藤田 啓子	社会福祉施設への慰問
海瀬 幸子		大正琴芙蓉の会	
揚石 友子	環境美化活動	たかはら	自主防犯活動
菊地 進		パトロール隊	
市に対して寄付された方			
齋藤 修		高原基金	



10/19 (木) 西小でサツキ教室

西小学校で、「サツキ教室」が開催されました。朝の活動に「みどりの時間」を設けてい.る西小学校では、市内で盆栽教室を行う県卓月会矢板支部長の見形先生と生徒さんを講師に迎え、毎年、全校児童が参加する「サツキ教室」を開催しており、今回で4回目を迎えます。この日は、雨だったため昇降口で、昨年挿し芽をした山東華、星の輝など数種類のサツキを一回り大きなポットに植え替えました。丁寧な指導を受け、作業を終えた児童たちは、大事そうにサツキのポットを抱えていました。



10/20 (金) 福祉避難所協定

市役所で、「災害時等における福祉避難所の設置運営に関する協定書」の調印式が行われました。この協定は、災害が発生した場合などに、協定を締結した法人が運営する福祉施設内に福祉避難所を設置することで、介護等の支援が必要な方が安心して避難生活を送れるような環境を整備することを目的としたものです。本内容の協定を結ぶのは、平成27年に4法人と締結して以降2回目。今回、新たに5法人と協定を締結したことで、計203人の要支援者受入が可能となりました。



▲(左から)
・(医)湘風会 人見施設長・
(医)為王会 田中事務長・
齋藤市長・ニチイケアセンター矢板 河上センター長・(株)TLC 市川代表取締役・(有)マイホームコリーナ 松本代表取締役

10/21 (土) 泉地域ふれあい祭り

泉公民館で、「第22回泉地域ふれあい祭り」が開催されました。あいにくの天気ではありましたが、焼きそばやつくたてお餅の販売、バザーなどが行われ、年に一度のお祭りに多くの方が集まりました。また、公民館の2階で開かれた泉中学校の生徒によるゲームコーナーのおけ屋敷には長蛇の列ができ、にぎわいを見せました。22日(日)にかけては「第37回泉地区作品展」が開催され、泉保育所の園児や公民館講座生の作品など、多くの作品が展示され、訪れた方の目を楽しませました。



10/21 (土) 塩田ダムでカヤック体験

塩田ダムで、環境文化都市やいた創造会議主催の「水辺の生き物調べ&カヤック体験会」が開催されました。このイベントは、市内の自然環境を再認識し、体感してもらうことを目的に、昨年より実施されています。当日は、時折小雨が降るあいにくの天気でしたが、市内外から親子連れ36人が参加し、元気にヤマメやニホンアカガエル、ミズカマキリなどを捕まえ観察を行いました。その後、特別に開放された塩田ダムでカヤック体験を楽しみました。



10/23 (月) 県老連スポーツ大会優勝

市内の予選会を突破し、矢板市代表として「県老連スポーツ大会 グラウンド・ゴルフ大会」に出場した富田シニアクラブの皆さんが、市長を表敬訪問しました。富田シニアクラブは、団体戦で2連覇を果たしたほか、個人戦でも昨年の高橋さんに続き、村松さんが優勝し、同じチームから2年連続で優勝者を輩出しました。市長からは「団体・個人戦ともに2年連続で優勝というのは、すばらしい成績。3連覇を目指してがんばってください」との励ましの言葉がありました。



▲(後列左から)
・岡本和夫さん・佐藤久男さん・佐藤孝子さん・高橋一吉さん・青木和明さん
(前列左から)
・村松節子さん・蜂巣会長・齋藤市長

10/24 (火) ミヤコタナゴを守ろう

山田地区のため池で、県関係機関協力のもと山田ミヤコタナゴ保存会を中心に生息状況調査が行われました。調査には泉小の児童など合わせて62人が参加し、池の生き物の種類や数などを調べたほか、池の泥上げなどミヤコタナゴが生息しやすい環境の保全活動を行いました。保存会の徳田会長は「ミヤコタナゴが昨年より減ったが、自然増減の範囲内ということで安心した。これからも見守り、そして、地域の宝を次世代に引き継いでいきたい」と話してくれました。



10/25 (水) 厚生労働大臣表彰

優良老人クラブとして厚生労働大臣表彰を受けた沢長寿会が市長を表敬訪問しました。平成26年から地域全体での「あいさつ訪問」、一人暮らしや高齢者世帯への「見守り活動」を行い、その際、気になった方の心配情報をまとめた「地域支え合いマップ」を作成しました。行政区や民生委員と連携し、このマップを友愛訪問などに生かしていることが評価され、今回の受賞となりました。小口会長は「この表彰に恥じないよう、今後とも努力して取り組んでいきたい」と話してくれました。



▲(左から)
・市シニアクラブ連合会 坪山会長
・沢長寿会 小口会長
・齋藤市長

10/28 (土) やいたブランドフェア

29日(日)にかけて、道の駅やいたで、「やいたブランドフェア」が初開催されました。これは、やいたブランドのイメージ向上と認証品のPRを通して地域活性化につなげる目的で開かれたもので、矢板たかはら米が無料配布されたほか、認証品78品目の半数にあたる37品目、17店舗が軒を連ね、多くの方でにぎわいました。市外から訪れた方は「こんなにたくさんの魅力的な商品が矢板にあるとは知らなかった。試食もおいしかったので、買って帰ろうと思う」と話してくれました。



11/3 (祝・金) 秋のお祭り大集合！

市役所周辺で、「第40回福祉まつり」「健康まつり」「第9回秋祭りを楽しもう」「矢板地区子ども会まつり」「第50回矢板市文化祭」「図書館まつり」が同時開催されました。市では、市制施行日の11月1日を「市民の日」として定め、市民の皆さんに楽しんでいただけるよう、祝日の11月3日に多くのイベントを開催しています。当日は、子どもからお年寄りまで多くの方が会場を訪れ、模擬店やステージアトラクションなどを楽しみました。各イベントでは、中学生をはじめとするボランティアのみなさんが活躍し、笑顔あふれる一日となりました。



11/3 (祝・金) 一日市長体験

市役所で、黒川ゆずかちゃん(2歳)が「一日市長」に任命されました。ゆずか市長は、「つつじの郷やいた花火大会2017」で開催された仮装大会「やいた de ハロウィン」の子どもで優勝し、その賞品として、福祉まつりで「一日市長」を体験することになりました。ゆずか市長は、市民の皆さんに就任のあいさつをしてみわり、その後、市長室において、1年間の期間限定の特別条例として、第2土曜日には市内で外食をすることを推奨する「外食条例」を制定しました。



11/5 (日) かたおか軽トラ市

片岡駅西口通りで、「かたおか軽トラ市」が開催されました。軽トラ市は、軽トラックの荷台を利用し、販売を行うもので、市内ににぎわいを創り出そうと商工会が企画・開催しています。片岡での開催は今回で2回目、県下最大級の72台が出店しました。当日は、市内外から約15,000人の方が来場し、各店舗をまわって行うスタンプラリー、無料苗木配布会、矢板高校のPRブース、特設ステージでの吹奏楽やバンド、お囃子演奏など、イベントも大いに盛り上がりしました。



11/5 (日) 在宅医療を考える

文化会館小ホールで、「第3回市民公開講座」が開催されました。これは、在宅生活を続けるための支援である在宅医療や介護保険制度について、市民の皆さんにわかりやすく伝えるために開催されたものです。第1部では、介護保険制度の特徴や利用までの流れについての説明、第2部では、那珂川町の佐藤医院・佐藤充院長を講師に迎え、「在宅医療という選択」と題し、基調講演をしていただきました。将来、自分自身や家族に関わってくる問題に真剣に耳を傾けている様子でした。



11/5 (日) 消防まつり初開催！

文化会館大ホールと駐車場で、「第1回消防まつり」が開催されました。これは、安全・安心な地域づくりと消防団への関心・理解を深めること、さらに消防団員の入団促進を目的に、消防署、市消防団、ボランティア団体との共催により初開催されたものです。当日は、多くの親子連れが訪れ、炊き出し・非常食の試食や消防車両の試乗、水消火器体験などを行いました。また、大ホールでは、チャリティージャズライブ、講演会が開催され、防災意識を高めるよい機会となりました。



11/12 (日) 一文字に思いを込めて

文化会館小ホールで、「第9回一文字書道コンクール」の表彰式が行われました。このコンクールは、毛筆書道という伝統文化の継承により、日本文化の発展に寄与することを目的に、書家の柿沼翠流氏を中心に企画・開催されているものです。コンクールにあわせ、エコモデルハウスでは、九州北部豪雨の被災地を支援するためのチャリティーイベントが開かれ、柿沼氏は来場者からリクエストされた「一文字」を思いを込めて色紙に書き入れていました。



▲全国から寄せられた応募作品2,607点のうち、市内からは準大賞に矢板中3年の根本佳苗さん、特選にも多くの方々の作品が選ばれました。

11/13 (月) ジュニアオリンピック

10月28日(土)に横浜市の日産スタジアムで行われた「第48回ジュニアオリンピック陸上競技大会」に出場した、片岡中2年・中郷成生さんと、矢板中1年・福田蒼依さんが出場報告のため、市長を訪問しました。中郷さんは、砲丸投げで第6位、福田さんは走り幅跳びで第4位となり、上位入賞を果たしました。2人は「不安だったが全国大会で良い成績を残すことができ、とてもうれしい。来年も出場できるよう練習をがんばりたい」と話してくれました。



▲中郷さん(写真上)砲丸投げで14.03mを記録し6位入賞
福田さん(写真下)走り幅跳びで5.29mを記録し4位入賞

塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

●ご意見やご質問、取り上げてほしい病気などありましたら
塩谷郡市医師会までお問い合わせください。
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3回「在宅医療の現状」

人それぞれが望んでいる療養の形は、入院、外来、在宅などさまざまです。医師もまた個々の信念を持って医療を提供していますが、在宅医療の根本にあるのは、最期は自宅で迎えたいという強い意志だと思います。

自宅での療養にこだわった患者さんの例です。この方は一人暮らしのため自宅での最期は難しいと誰もが思っていました。しかし本人の決意は固く、何度も入院を拒否してきました。いよいよ寝たきりになり、ケアマネジャーさんや訪問看護師さんに背中を押され、自宅を訪問することになりました。診察が終わると「帰れ」のひと言、治療は何も望んでいないと感じました。私が来るのを待っていたのでしょうか、翌日自宅で息を引き取りました。交代で付き添っていた家族から、元気な頃よく手入れしていた庭木が見える部屋が最期の居場所だったと聞きました。

末期がんや老衰などで回復する可能性がない場合、延命治療を望まない方が大勢だと思います。しかし入院の場合は、治療をしないという選択肢はほぼありません。

塩谷郡市医師会副会長 阿久津博美（高根沢町）

一方、在宅では何もせずに家族が看取することも可能です。

在宅医療には外来の空き時間に訪問する診療所と訪問診療に特化した診療所があります。前者はかかりつけの患者さんが通院できなくなり自然な形で訪問診療へ移行してきましたが、外来が主体で訪問できる時間は限られています。後者は在宅医療を専門に行う診療所で徐々に増加してきました。末期がんなどこれまでは入院が必要だった医療依存度の高い患者さんに対する訪問診療も担うようになってきました。

在宅医療の整備はまだ不十分ですが、自分に合った在宅医療を選択できることが望めます。そして上手に利用するには患者さん本人の希望について家族で話し合い協力していく姿勢が重要です。

病状や家族の状況によっては方針が変わることがあるかも知れません。在宅医療は本人、家族など係わる人々が共通理解のもとに進めていく必要があります。

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その57

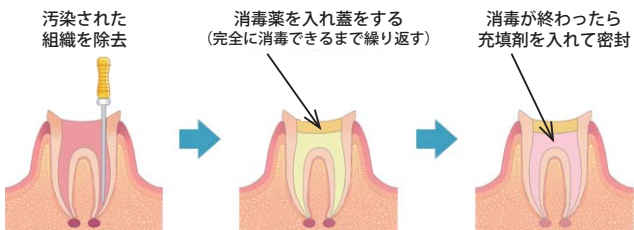
問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

歯科医院で「根の治療をしましょう」と言われたことがありますか？

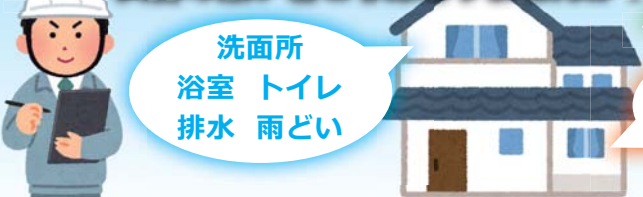
知らず知らずのうちに虫歯が進行してしまい、歯の内部にある神経（歯髄組織）に感染が進むと炎症をおこしてしまいます。歯の神経は、他の組織と違い代謝が悪いため、一度感染して炎症を起こすと強い痛みを伴い、そ

の後、壊死してしまいます。歯の神経が壊死してしまうと根の先の部分に膿の袋を作り、骨を溶かしてしまいます。ですから根の中の汚染された組織を除去して、何度も消毒して根の中をきれいにし、体に無害なお薬（充填剤）をつめる根の治療が必要です。

一般的に根の治療をした歯は、神経が残っている歯に比べてもろくなるといわれています。ですので、根の治療の後は、歯をしっかり覆ってあげて少しでも長く使えるような処置が必要です。つまり根の治療をすると自分の歯は、大部分を人工物で補わなければならないのです。そうならないように普段からしっかり歯のお手入れをして、少しでも違和感があれば、早めに歯科医院を受診するよう心がけましょう。



新年をむかえる前に住まいの点検修理を！
具合の悪いところはありませんか？



市内唯一認定 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

炭助株式会社 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

国保加入者の人間ドック・ 脳ドック費用助成受付中

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

平成29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。

※平成30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。
※定員になり次第、締め切ります。

国民年金 社会保険料控除証明書

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎（22）6311
矢板市市民課 ☎（43）1117
FAX（43）5962

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が
発行されます。年末調整・確定申告で
使用しますので、大切に保管してください！

国民年金保険料は、年末調整や確定申告を行うときに、社会保険料控除として課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのは、平成29年1月から12月までに納められた保険料の全額です。また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付が必要となります。

このため、平成29年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が送られます。

確定申告書等の提出の際は必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れないようきちんと納めましょう。

通知カード・マイナンバー（個人番号）カード 紛失された方へ

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962
マイナンバーコールセンター ☎0120（95）0178

通知カードまたはマイナンバー（個人番号）カードを紛失した場合、次のいずれかの方法で再申請できます。



- 通知カードを再発行する
期間／通知カードが届くまで、2週間～1カ月程度
費用／1枚500円
※すでにマイナンバーカードを申請している場合、通知カードの再発行はできませんので、ご注意ください。
- マイナンバーカードを申請する
期間／マイナンバーカードが届くまで、1カ月程度
費用／初回のみ発行手数料無料

テレビショッピング「ハズキルーペ」あります
で紹介された

メガネではなく
ルーペなんです
上手な使い方を
教えさせていただきます。

信頼の日本製
レンズ10年保証

補聴器選びは
お店選びから
認定補聴器技能者
菊地理
ご購入いただいてからが
本当のお付き合い。
いつでも相談できる
地元のお店をお選びください

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 10:00～19:00
43-1347

病児・病後児保育の利用について

病児・病後児保育とは、子育てと就労などの両立を支援することを目的に、病院等において、病期中・回復期のお子さんを一時的にお預かりするものです。

※高根沢町の「こぼと保育園 ☎028(675)3315」が平成29年10月から、病後児保育を再開しました。
問い合わせ/子ども課 ☎(44)3600

	市内病後児保育施設	病児・病後児保育施設	病児保育施設
実施施設	ぴっころ保育園	国際医療福祉大学「金丸こども園」	済生会宇都宮病院 病児保育施設「おはなほいくえん」
対象児童	本市に住居登録がある、または市内保育所等に入室している乳幼児、および市内小学校に在籍する児童で、次の要件をすべて満たす方 ・病気の回復期のため集団生活が困難な児童 ・保護者がやむを得ない事情により家庭での保育ができない方 ・医師が病後児保育を適当と認めた児童	就学前の乳幼児、および小学校に在籍する児童で、次の要件をすべて満たす方 ・(病児)病気の回復期に至らない場合 ・(病後児)病気の回復期のため、集団保育・学校生活が困難な場合 ・当面症状の急変が認められない場合 ・保護者がやむを得ない事情により家庭での保育ができない方	
保育時間	平日・土曜 7:00～18:00 ※祝日、12/29～1/3を除く ※1回の利用につき最大7日間	平日 8:00～18:00 ※祝日、12/29～1/3を除く	平日 8:00～18:00 土曜 8:00～13:00 ※祝日、12/29～1/3、5/30を除く
保育料	病後児保育 1回 1,000円 ※生活保護および市民税非課税世帯は無料	病後児保育 1回 500円 病児保育 1回 2,000円 ※生活保護および市民税非課税世帯は無料	病児保育 1回 2,500円 ※昼食・おやつ代含む ※生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料
提出書類	利用日前日までに子ども課へ下記書類を提出 ①利用申請書 ②同意書 ③主治医の「現症連絡票」	事前に利用登録、施設へ電話予約のうえ、利用当日に下記書類を提出 ①申込書 ②主治医の「診療情報提供書」	前日までに施設へ電話予約のうえ、利用当日に下記書類を提出 ①利用申請書 ②与薬依頼書 ③主治医の「利用連絡票」
申込 問い合わせ	子ども課 ☎(44)3600	金丸こども園 ☎(48)6610	おはなほいくえん ☎028(678)9600

募集 チャレンジ教室 親子恵方巻き作り講座

恵方巻きとは、節分に縁起が良い「恵方」(今年は南南東)を向いて願いごとを思い浮かべつつ無言で食べると願いがかなうと言われていています。節分を前に、オリジナル恵方巻き作りに挑戦しませんか。
日時/平成30年1月20日(土) 10:00～12:00
場所/泉公民館 調理室
対象・定員/
市内在住の小学生と保護者 10組
参加費/500円(材料費)※当日集めます。

講師/鈴木 千明先生
必要な物/
エプロン、髪を覆うもの、手拭きタオル、お子さんの室内履き、米1合(親子で)
申込方法/
平成30年1月10日(水)までに、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 おしゃべり会 ～日頃の子育ての思いなどを気楽におしゃべりしませんか～

日時/12月15日(金) 10:00～12:00
場所/勤労青少年ホーム
内容/晴れの日のごちそうを作ろう!
「わが子と作るっておきの食卓」
(ランチ付き、15種類のケーキバイキングあり)
参加費/1家族1,000円

そのほか/
申し込みは不要です。直接会場までお越しください。(託児もあります)
問い合わせ/
やまびこの会 代表 直井 ☎(43)3602
生涯学習課 ☎(43)6218

親子で遊ぼう 参加費記載なし…無料

～就学前のお子さんと保護者が対象～

泉保育所 ☎(43)0435

【お正月あそびを楽しもう】
日時/1月19日(金) 10:00～11:30
内容/昔から伝わる伝承あそびを楽しみましょう。

矢板保育園 ☎(43)0033

【作ってあそぼう!】
日時/1月17日(水) 9:30～11:00
内容/おもちゃ作り。
参加費/100円

こどもの森こころ保育園 ☎(48)1966

【お餅ペタン たのしいよ】
日時/1月16日(火) 10:00～11:00
内容/お餅をついてみんなで食べましょう。
参加費/親子で100円

つくし保育園 ☎(43)2411

【運動遊びをしてみよう!】
日時/1月11日(木) 10:00～11:30
内容/体を動かして楽しもう。(講師来園)

ちゅーりっぷ保育園 ☎(44)0763

【凧あげって楽しいね】
日時/1月10日(水) 10:00～11:00
内容/お正月遊び、凧作り。

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。

ほのぼのランド(泉保育所) ☎(43)0435

子育てについての相談を随時受け付けています。
日時/1月15・22・29日(月) 10:00～11:30

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。

つくしぼ(つくし保育園) ☎(43)2411

日時/平日 10:00～15:00

ぴっころクラブ(ぴっころ保育園) ☎(43)0266

日時/平日 10:00～15:00
【とびだせ!びこクラ】
ぴっころ保育園をとびだして、矢板児童館でお待ちしています。
日時/1月11・25日(木) 10:00～12:00
場所/矢板児童館

ぴっころ保育園 ☎(43)0266

【PCクックワールド】
日時/1月19日(金) 10:00～12:00
内容/びこクラのクレープ祭り!シャンドラーに魅せられて～ニースのレモン祭りの香りも添えて～
参加費/500円

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】
日時/1月19日(金) 10:00～11:30
内容/専門講師による親子教室
参加費/200円

矢板認定こども園 ☎(43)0470

【バスボム作り】
日時/1月31日(水) 10:00～11:00
対象/0～3歳
内容/かわいい入浴剤を作ります。

かしわ幼稚園 ☎(43)5830

【一緒にあそぼう】
日時/1月15日(月) 10:00～11:30
内容/たこやきをつくろう。
参加費/300円
【ぱんだくらぶ(1歳児対象)】
日時/1月22・29日(月) 10:00～12:30
内容/プチ入園(親子で登園、給食試食)
参加費/600円
【こあらくらぶ(2歳児対象)】
日時/1月12・19日(金) 10:00～12:30
内容/プチ入園(親子で登園、給食試食)
参加費/600円

ホッルーム・ベビーホット(すみれ幼稚園) ☎(44)2390

【ホッルーム】
日時/1月10・17・24・31日(水) 10:00～11:30
【ベビーホット(0歳～よちよち歩きのお子さん限定)】
日時/1月11・18日(木) 10:00～11:30
※毎週土曜日は園庭を開放しています。
※随時子育て相談を受け付けています。

エンジェル(矢板認定こども園) ☎(43)0470

【ふじ組さんと一緒に遊ぼう!!】
日時/1月10・24日(水) 10:00～11:00
対象/0～3歳くらいのお子さん
【ママたちのおしゃべり会】
日時/1月17日(水) 10:00～11:00
対象/子育て中のママならどなたでもOK!

プチ・フレンド(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。
日時/1月10・17・24・31日(水) 10:00～11:30

募集 「第2期矢板市地域福祉計画・地域福祉活動計画」策定に係るパブリックコメント

「第2期矢板市地域福祉計画・地域福祉活動計画」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、広く意見を募集します。

募集期限／12月22日（金）まで ＊必着

閲覧方法／

- ①社会福祉課、きずな館および各公民館で文書閲覧
- ②市ホームページ（トップページ>パブリックコメント（意見募集）>第2期矢板市地域福祉計画・地域福祉活動計画）に掲載

応募方法／

直接お持ちいただくか、郵送・ファクス・メールのいずれかでお送りください。

様式／

様式は自由ですが、A4版で、住所・氏名・電話番号を必ず記載してください。

そのほか／

お寄せいただいたご意見・ご提案は、内容を整理し、市の考え方とあわせて、後日公表します。個人への回答は行いませんので、ご了承ください。

応募・問い合わせ／

〒329-2192 矢板市本町5-4 矢板市社会福祉課
☎（43）1116 FAX（43）5404
✉ shakaifukushi@city.yaita.tochigi.jp

募集 「第7期矢板市高齢者プラン」策定に係るパブリックコメント

「第7期矢板市高齢者プラン」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、広く意見を募集します。

募集期間／

12月15日（金）～平成30年1月9日（火） ＊必着

閲覧方法／

- ①高齢対策課および各公民館で文書閲覧
- ②市ホームページ（トップページ>パブリックコメント（意見募集）>第7期矢板市高齢者プラン）に掲載

応募方法／

直接お持ちいただくか、郵送・ファクス・メールのいずれかでお送りください。

様式／

様式は自由ですが、A4版で、住所・氏名・電話番号を必ず記載してください。

そのほか／

お寄せいただいたご意見・ご提案は、内容を整理し、市の考え方とあわせて、後日公表します。個人への回答は行いませんので、ご了承ください。

応募・問い合わせ／

〒329-2192 矢板市本町5-4 矢板市高齢対策課
☎（43）3896 FAX（43）5404
✉ kourei@city.yaita.tochigi.jp

募集 都市計画構想に係る縦覧と公聴会を実施します

都市計画構想について、市民の皆さんのご意見を伺うため、縦覧と公聴会を実施します。

なお、この都市計画の構想についてご意見のある方は、意見申出書を提出することができるほか、希望する方は公聴会で公述人として意見を述べることができます。

都市計画の構想／

矢板都市計画道路の変更（栃木県決定）
3・4・8号片岡西通り

対象となる区域／

矢板市片岡、石関、乙畑の各一部

縦覧期間／

12月5日（火）～19日（火）（土・日を除く）

縦覧場所／

栃木県都市計画課計画担当、矢板土木事務所企画調査課、および矢板市都市整備課で文書閲覧

意見申出書の提出方法／

住所・氏名・生年月日、意見の趣旨およびその理由を書いた意見申出書に、公述人となる意思の有無を明記して、縦覧期間内に下記の提出先に直接お持ちいただくか、郵送で提出してください。

●矢板都市計画道路3・4・8号片岡西通りの変更に関する公聴会

日時／12月27日（水）19:00～

場所／片岡公民館

※縦覧期間内に公述を希望する方がいない場合は、公聴会は開催しません。傍聴を希望される方は、開催の有無について、事前にご確認ください。

提出・問い合わせ／

栃木県都市計画課計画担当 ☎028（623）2465
矢板土木事務所企画調査課 ☎（44）2189
矢板市都市整備課 ☎（43）6213

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入のみなさんへ 交通事故などにあつたときは

交通事故、または第三者の行為によるけがの治療で保険者証を使用する場合には、必ず健康増進課に届け出をしてください。

原則的には、加害者が負担すべき医療費を立て替え、後日、国民健康保険や後期高齢者医療広域連合から、加害者へ請求します。

●ご注意ください

・加害者から治療費を受け取ったり示談したりすると、保険証が使えなくなる場合があります。

・勤務中や通勤途中のけがの場合は、労災保険が優先されるので、保険証は使えません。

・飲酒運転や危険運転致死傷罪が適用される事故など、故意に道路交通法などに違反し、処罰の対象となるべき行為で起きた事故によるけがの場合は、給付を制限する場合があります。

問い合わせ／

健康増進課 ☎（43）1118

12月は市税滞納整理強化月間です

●県内一斉！

市では県と協働で、滞納整理に重点をおいて徴収強化に取り組みます。

●皆さん一人ひとりが矢板市を支えています

皆さんが納めた税金は、市が取り組む施策の重要な財源となっています。税収が確保できないと、予定していた事業が行えなくなったり、必要な住民サービスが提供できなくなったりすることがあります。

●自主的な納付をお願いします

期限を過ぎても納付されないと、財産の滞納処分（差

し押さえ・公売など）をすることになります。財産調査のために、滞納者の住居や事業所の捜索、自動車差し押さえのためにタイヤロックをすることもあります。滞納処分を受けたくないよう、自主的な納付をお願いします。

●休日収納窓口を開設します

日時／12月17日（日）9:00～16:30
場所／税務課（市役所本館2階）
内容／市税の納付、納税相談

問い合わせ／税務課 徴収担当 ☎（43）1115

市で行っている広聴事業について紹介します

市では、市民の皆さんからご意見やご提案をいただき、よりよい市政運営を行うために、さまざまな広聴事業を行っています。ぜひ、ご利用ください。

●未来づくり懇談会

地域住民の方々と市長が直接意見交換を行い、行政の抱えている課題を理解していただくとともに、より詳細な行政区単位での実状や要望を把握し、きめ細やかな行政を推進するため、開催します。

●やいた未来づくり座談会

市民の皆さんからの要望を受けて開催します。市民の皆さんが決めたテーマに沿って、市長と意見交換を行う

ことができます。（※事前に申請が必要です。）

●市長への手紙

専用用紙を投函することで、市長に意見を届けることができます。専用用紙は、矢板・泉・片岡公民館、図書館、きずな館、生涯学習館、市民課窓口を設置しています。

●市政へのご意見

市ホームページトップ画面の「市長の部屋」から「市政へのご意見」を選択し、専用メールフォームより意見を送ることができます。

問い合わせ／秘書広報課 ☎（43）3764

一期一会を大切に
小さな葬儀社

家族葬ホール 矢板ホール
ゆったりホール 椿の花斎苑

もしもの時、ご心配な時は、いつでもお電話ください
☎0287(48)6785 (365日24時間対応)

2つの式場「椿の花斎苑」「家族葬専門矢板ホール」

10名・50名・100名対応

式場使用料・お棺・お骨箱・遺影写真、自宅飾祭壇など含む
家族葬プラン 19万円～

小さな葬儀社 ①
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

●お葬儀ホール
●椿の花斎苑

第2駐車場 第1駐車場

矢板IC 駐車場100台以上

凍結・漏水にご注意ください

凍結にご注意ください

寒い冬がやってきました。寒い夜には、水道管の凍結に注意してください。もし、水道管が凍ってしまうと、水が出なくなったり、破裂して漏水したりしてしまうため、

- ・朝、洗顔できない
 - ・トイレが使えない
 - ・食器を洗うことができない
 - ・水道管が破裂すると修理代が掛かってしまう
- など、日常生活が大変不便になってしまいます。

●水道の凍結を防ぐには…

- ・寒い夜には少量の水を蛇口から流しておく
 - ・水道管に布や保温材を巻く
- それでも水道管が凍ってしまった場合には、水道管にタオルや布をかぶせ、その上からぬるま湯を何度もまんべんなくかけて、ゆっくり溶かしてください。(※熱湯では破裂することがあります。)

万一破裂してしまった場合は、修理が必要となりますので、矢板市指定給水装置工事業者に連絡してください。(※修理費用は個人負担となります。)

なお、凍結破損による漏水の水道料金は減免とはなりませんのでご注意ください。

漏水にご注意ください

最近、敷地内の給水管からの漏水が多くみられます。漏水を長期間放置していると、知らず知らずのうちに多額の水道料金になってしまいます。簡単にチェックできるのでお試しください。

●漏水を調べるには…

水道蛇口を全部閉めた後、水道メーターの「パイロット」を見てみましょう。



まだパイロットが回っていたら、敷地内給水管のどこかで漏水しています。お早めに市指定給水装置工事業者に修理をご依頼ください。(※修理費用は個人負担となります。)

指定給水装置工事業者一覧(市内、市外)は、市ホームページ(トップページ>組織でさがす>水道課>市内・市外の給排水設備工事業者一覧)にも掲載しています。

問い合わせ／

水道課 ☎(44) 1511

指定給水装置工事業者(市内) [五十音順]					
業者名	電話番号	業者名	電話番号	業者名	電話番号
(有) 荒井プロパン	☎(43) 0602	斎藤設備(有)	☎(43) 8970	中居設備	☎(48) 3532
(株) 荒松建設	☎090(2622) 5273	斎藤電機商会	☎(43) 0607	(有) 長峰設備工業	☎(48) 1409
泉水道(有)	☎(43) 5415	三共ジャピレット	☎(48) 0083	(株) 新野重建	☎(43) 9885
(有) 片岡設備	☎(48) 0105	鈴木土木設備(有)	☎(43) 9056	(有) 沼野組	☎(48) 1312
カンノ設備	☎(43) 7086	(株) スミスケ	☎(43) 0220	(有) 野川設備工業	☎(43) 0847
幸和設備工事(有)	☎(48) 1555	西有工業(株)	☎(43) 3134	(株) ハツカコンストラクション	☎(48) 3155
(株) 小堀建設	☎(43) 3644	(有) 大增設備	☎(44) 1269	ヒカリ空調	☎(43) 5646

粗大ごみの出し方・家電製品の回収について

年末年始にかけて、自宅の大掃除をする方も多いため、指定袋やコンテナに入らない大きさのごみは粗大ごみとなりますので、直接環境衛生センターへ持ち込みをお願いします。

また、家庭で使用した家電製品については、くらし安全環境課で無料回収しています。ぜひご利用ください。

回収対象／

家庭で使用した電気や電池で動く製品類
※家電4品目、除湿機、オイルヒーター、布製品類は回収できませんので、ご注意ください。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43) 6755

●環境衛生センター(さくら市松島 823)

☎028(682) 5619

受入時間／

平日(※祝祭日を含む) 8:30 ~ 16:30 (12:00 ~ 13:00を除く)
土曜 8:30 ~ 11:30

※年末(12/29・30)は混雑が予想されます。また、年始(1/1 ~ 3)は受け入れできませんので、ご注意ください。

料金／10kgにつき150円

持ち込めないもの／

- ・家電4品目(テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機・乾燥機)
- ・自動車部品・農業資材
- ・コンクリート等ガレキ類、その他産業廃棄物

12/11(月) ~ 31(日) 年末の交通安全市民総ぐるみ運動

運動の目的

一人ひとりに交通安全意識の浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けて交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。

運動の重点

①子どもと高齢者の交通事故防止

子どもたちを守るために、学校や家庭だけでなく、地域社会全体で見守るといった諸活動が重要です。交通安全の具体的かつ実践的な指導を心がけ、また、事故防止の啓発や、3S(SEE,SLOW,STOP)運動にご協力ください。

高齢者の方は、運動、運転技能等の変化を的確に理解することが大切です。運転に不安を感じたら、安全運転講習会や運転適性検査を活用し、自身の状態を把握しましょう。また、自動ブレーキやペダルの踏み間違い時、加速抑制装置の搭載された車両の普及啓発も推進することが重要です。

②全席シートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
事故発生時の被害を軽減させるためにもシートベルトを着用しましょう。自身で大丈夫と思っても、突発

的な事故が無いわけではありません。全ての座席でシートベルト・チャイルドシートを着用してください。

③飲酒運転等悪質、危険運転の根絶

飲酒運転は悪質な犯罪です！飲酒運転による交通事故は故意による過失です！「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、乗る人には飲ませない」を徹底しましょう。

④「夜間走行中の原則ハイビーム」の徹底および「反射材の効果的な着用」の推進

年末は、注意力が散漫になりやすく「見落とし」や「発見の遅れ」に起因する交通事故が起きやすくなります。前照灯を早めに点灯するとともに、夜間の走行は、交通量の多い市街地等を除き原則上向き走行を徹底し、歩行者等を早期に発見することが必要です。また、日没時間が早まるこの時期は、重大交通事故が頻発する傾向があります。歩行者等は反射材用品の効果的な着用を心掛けましょう。

問い合わせ／

矢板警察署 ☎(43) 0110
くらし安全環境課危機対策班 ☎(43) 1114

犬・猫の飼い主の方へ

動物を飼うことは、動物の命を預かることです。全ての方が犬や猫の好きな方とは限りません。そんな方々からも理解を得られるよう、責任をもって飼いましょう。

①適正なしつけ

「鳴き声」「におい」「フン」などによって、近所に迷惑をかけてはいけません！**犬はつないで、猫は室内で飼いましょう。**迷子や交通事故を防ぐほか、ほかの人間や動物にけがをさせる心配もなくなります。

②所有者明示

迷子防止のために所有者をはっきりさせましょう！

③不妊手術の実施

むやみに繁殖させてはいけません！市では不妊・去勢手術補助金制度を実施していますので、ご利用ください。

④終生飼養

最後まで適切に飼いましょう！動物を捨てることは犯罪です。

●野良猫には絶対にエサを与えないでください！

屋外でエサを与え続けると、たくさんの猫が居つき、近隣の方に多大な迷惑をかけるほか、繁殖し、不幸な命が増える原因になります。エサを与える行為は飼い主とみなされ、終生飼養の責任が生じます。責任を持ってない方は、決してエサを与えないでください。

●もし動物がいなくなった！保護した！場合は…

栃木県動物愛護指導センター ☎028(684) 5458までご連絡ください。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43) 6755

募集 健康ソムリエ養成講座

あなたは、自分そして家族の健康に自信がありますか？
今回は、「健康」をテーマに、調理実習、体組成測定、工場見学や講話を通して、家族みんなが健やかに過ごすための基礎知識を学ぶ講座を開催します。

場所／矢板公民館、生涯学習館 ほか

対象／市内在住の70歳未満の方

定員／20人 ＊先着順

参加費／500円（保険料含む）

申込方法／

平成30年1月12日（金）までに、直接または電話でお申し込みください。

※回ごとの個別のお申し込みはできません。

※食生活改善推進員（健康づくりみどりの会）養成講座を兼ねています

申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

日時・内容／全9回（6回以上ご参加ください）

1/26（金）私たちの健康は私たちの手で！	
① 10:00～13:30	午前：栄養士講話「食事バランス講話」 昼食：調理（みどりの会） 午後：健康づくりみどりの会とは
1/31（水）メタボ予防でヘルシーライフ！	
② 10:00～12:00	調理実習
③ 13:30～14:30	医師講話「いろんな脂肪をチェックしてみよう～生活習慣病との関連～」
2/8（木）健康は禁煙ときれいな歯から！	
④ 10:00～11:30	歯科衛生士講話「お口元気でハッピーライフ」
⑤ 13:30～14:30	医師講話「専門家が伝授する楽々すっきり禁煙法」
2/14（水）チョコっと体操！	
⑥ 9:30～11:00	ロコモ予防運動「ロコトレで健康寿命up♪」
⑦ 11:00～17:30	森永製菓工場見学（小山市）
2/21（水）今日から骨の貯金始めましょう！	
⑧ 10:00～12:00	調理実習
⑨ 13:30～14:30	医師講話「骨粗しょう症について」

開催 泉地区むらづくり新春講演会

毎年、地域活性化をテーマに行っている講演会を、今年も開催します。

こころ通い合う地域社会を創りあげるために大切な人間関係の構築方法について、カウンセラーの視点からご講義いただきます。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお気軽にお越しください。

日時／平成30年1月8日（祝・月）

10:00～11:30（9:30開場）

場所／泉公民館 集会室

演題／

「認知症を理解し あたたかい関係を！」

講師／栃木県傾聴ボランティア連絡協議会

会長 黒川 貢氏

共催／泉地区むらづくり推進会議

そのほか／

・申し込みは必要ありませんので、直接会場にお越しください。入場は無料です。

・甘酒の無料配布があります。

問い合わせ／

泉公民館 ☎（43）0402

＊月曜・祝日休館（ただし、1月8日を除く）

文化会館改修工事のお知らせ

平成30年1月～3月に、文化会館の改修工事を行います。

工事期間中、文化会館の利用は可能ですが、施設の一部を利用制限させていただくことがありますので、ご了承ください。

ご不便をお掛けいたしますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

問い合わせ／文化会館 ☎（43）2212

平成30年度陸上競技場・サッカー場利用のお知らせ

平成30年度に矢板運動公園陸上競技場・サッカー場の利用を希望する団体の申し込みを受け付けます。

申込方法／

12月21日（木）までに、勤労青少年ホームにある申込書でお申し込みください。

※大会等行事開催や使用予定が過多などの場合、芝生保護のため、ご希望に添えないことがあります。事務局で調整後、2月下旬に結果をご連絡します。

問い合わせ／勤労青少年ホーム（市施設管理公社）

☎（43）8210

乙畑小学校・泉中学校が表彰されました

第32回 時事通信社 教育奨励賞 努力賞

泉中学校

全国にある時事通信社の支社が候補校を選出し、記者が直接取材したりレポートをもとに審査され、全国から33校が選ばれた中で努力賞（25校）を受賞しました。

泉中学校は、「地域社会に根差した教育」を掲げ、地域と連携した行事を通して取り組んでいる「生き方教育」により、生徒一人ひとりの自己実現に向けた基盤づくりが着実に進んでいる点が評価されました。また、大学との連携や小学校との一貫教育の推進など学力向上への取り組みも評価されました。



地域の方と小中学校合同で花を植える活動をする様子



福祉まつりでボランティアとして活動する様子

平成29年度 栃木県教育委員会 優良学校表彰

乙畑小学校

県内小学校の中から選ばれた6校の「優良学校」の中で「学習指導の優良学校」として表彰されました。

乙畑小学校は、ノート指導の徹底により「書く活動」の充実、習熟度別授業の実施やコース別学習プリントの活用などの取り組みにより学習成果が向上したこと、地域・PTAと連携したひまわり栽培活動、それと連動した理科研究（ひまわりの観察）で県の理科研究最優秀賞を受けるなど、「学校教育・家庭教育・地域の教育」の総合力が優れていることが評価されました。



地域の方と500本のひまわりを植えている様子



ひまわりの成長を観察する児童の様子

問い合わせ／教育総務課 ☎（43）6217

募集 市民力顕彰

皆さんの周りで市民力を発揮し、各方面で活躍されている方がいましたら、ぜひご推薦ください。

対象となる方／

・社会活動や学術・文化・スポーツなどで市の誇りとなるような功績を上げ、市民に夢や希望を与えた方
・長年にわたり、人々の模範となるような善行を行っている方 など

推薦方法／

直接お越しになるか、電話でお問い合わせください。

所定の用紙をお渡しします。

問い合わせ／秘書広報課 ☎（43）3764

募集 献血にご協力ください！

日時／

12月12日（火）

10:00～11:45、13:00～16:00

場所／

市保健福祉センター（東側駐車場）


内容／

全血献血のみ 200ml、400ml

※移動献血車（バス）での献血となります。

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118





今！静かなフームです

懐かしむ・・・ゼンマイ巻の柱時計・腕時計など
お手入れしてみてもいいですか。

矢板市泉13-4 塩原街道・泉郵便局前 **河越時計店**
TEL 43-0477

修理 承ります

結果 第28回矢板たかはらマラソン

11月12日（日）、矢板運動公園をスタート・ゴールに、「第28回矢板たかはらマラソン」を開催しました。

当日は晴天に恵まれ、全国から参加した1,656人が日頃の練習の成果を競いました。ゴール後には、旬を迎えた市の特産品・リンゴなどが振る舞われました。

問い合わせ／生涯学習課 ☎（43）6218



【市内入賞者】（順不同・敬称略）				
	クラス	順位	タイム	氏名
ハーフ	50歳代男子	5	1:25:10	湯田 真一
	高校生以上女子	6	1:46:54	佐貫せい子
10km	高校生以上39歳以下男子	1	0:34:06	林田 祥志
5km	40歳代男子	3	0:18:46	迫田 伸之
		1	0:16:29	大澤 瑠海
		5	0:17:23	松嶋 峻矢
		6	0:17:24	渡辺 聡
	中学生男子	8	0:18:21	續田 颯
		3	0:20:16	小山 真実
高校生以上39歳以下女子	5	0:23:03	青木 花蓮	
	7	0:11:44	増村 瑠心	
3km	中学生女子	8	0:11:57	星野 桃子
		7	0:12:05	船山みずほ
		3	0:07:52	深井 真生
2km	小学生男子（1～3年生）	7	0:08:44	吉田 統哉
		8	0:08:50	郡司 竹祥
		7	0:09:37	長島萌々花
	小学生女子（1～3年生）	8	0:10:11	加治佐杏子
		8	0:08:59	齋藤 雅和 齋藤 美夢
	親子（親など～小学3年まで）	8	0:08:59	

募集 心の教育推進事業

「心の教育推進事業」は、地域に住むすべての人々が教育について考え、実践することにより、子どもの心を豊かにすることを目的とした事業で、現在5地区で実施中です。

これまでも、十三夜・十五夜の「ぼうじぼ」や下伊佐野地区での「焼き芋大会」、平野地区での「子ども奉納相撲」、上伊佐野地区での「じゅずまわし」、土屋地区での「^{にいなめ}新嘗祭り」といったその地区の風習を受け継いだ行事や子どもたちが地域の大人と交流を深める行事に取り組んできました。平成29年度からは、新たに^{しょうぜん}玉田地区も取り組み始め、「勝善神社秋祭り」などが行われています。

皆さんのお住まいの地域でもさまざまな行事が開催されていますので、積極的にご参加ください。



「ぼうじぼづくり」の様子（土屋地区） 「じゅずまわし」の様子（上伊佐野地区）

市では、平成30年度～平成33年度「心の教育推進事業」実施地区を募集中です。この事業は、自分たちの住む地域活動に参加し、大人と子どもの交流活動を通して子どもの心を豊かに育む取り組みに対し、活動費の補助をするものです。詳しくは、お問い合わせください。
問い合わせ／生涯学習課 ☎（43）6218

普通車
運転免許

高校生免許取得応援 冬休み短期コース受付中

普通車(AT) チャレンジコース 税抜価格

12/16から1/7までに
教習開始できる方

259,000円～

春休み短期コース 受付中
(年内安心コースご予約で3,000円割引)

緑新グループ

矢板自動車学校

(税込279,720円～)

0120-037-194

※コースにより料金は異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

途中解約の場合は必要経費を除き払い戻し致します。

この他に、県証紙代2,800円(仮免許試験料、交付手数料)を入校時にお支払いいただきます。

定員になり次第締切となりますのでお早めのご予約をお願いします。

矢板市荒井137 <http://www.yaita-ds.jp/>

募 集

議会だより 2月1日号表紙写真

テーマ/市内の時節にふさわしい写真
(風景・催し物など)

規格/カラー写真(デジタルデータ可)
※合成写真不可

応募資格/アマチュアの方

応募方法/

写真の裏面に撮影場所、撮影者の住所・氏名・電話番号を明記して、平成30年1月12日(金)までに郵送、または直接お持ちください。

そのほか/

・応募は1人1点まで。未発表の写真に限りです。

・採用者には粗品を進呈します。

応募・問い合わせ/

〒329-2192 矢板市本町5-4
矢板市議会事務局 ☎(43) 6216

省エネ家電買替キャンペーン実施中!

県では、省エネ家電買替キャンペーン「COOL CHOICE とちぎチャレンジ! 2017」を12月31日(日)まで実施しています。期間内に県内で対象製品に買い換えて応募いただいた方全員に協力店でサービスが受けられる「認定証」を差し上げます。さらに、応募者の中から抽選で「協賛品」を贈呈!この機会に省エネ家電への買い換えを検討してみませんか?

※対象製品、応募方法など詳しくは、総合サイトでご確認ください。



問い合わせ/

県地球温暖化防止活動推進センター
☎028(673)9101

こどものひろば合同クリスマスパーティ

日時/12月17日(日)

13:30~17:00 *入退場自由

場所/ココマチ2階 こどものひろば
定員/100人

※先着50人にサンタさんからプレゼントあり

※詳しくは、Facebookをご覧ください。



問い合わせ/

ソフィア高瀬
☎090(3401)1755

お知らせ

「正月飾り作り教室」中止のお知らせ

広報やいた11月号に掲載した「正月飾り作り教室」は、講師の都合により中止となります。ご了承ください。

問い合わせ/

泉公民館 ☎(43) 0402

無料不動産相談会

日時/平成30年1月12日(金)
13:30~15:30

場所/

市保健福祉センター 2階会議室
相談員/県北支部相談担当委員

内容/不動産相談 ※予約制

問い合わせ/

(公社) 県宅地建物取引業協会
県北支部 ☎(62) 6677

ノロウイルス食中毒を予防しよう!

ノロウイルス食中毒の多くが冬季に発生しています。予防方法を知り、対策をしましょう。

【主な原因食品】

- ・感染した人の手指等を介してウイルスが付着した食品
- ・カキなどの二枚貝

【食中毒予防のポイント】

- ・石けんを使ってこまめに手洗い
- ・食品の十分な加熱調理
- ・調理器具の適切な洗浄・消毒

問い合わせ/

栃木県生活衛生課
☎028(623)3109

第6回精神障害者家族教室

日時/12月20日(水)

14:00~16:00

場所/

栃木県矢板健康福祉センター

対象/

精神障がい者の家族、支援者等

内容/

講話「家族自身が元気になるために」
そのほか/申込不要。参加費無料。

問い合わせ/

栃木県矢板健康福祉センター
保健衛生課 ☎(44) 1297

塩谷広域おすすめ情報

さくら市

第11回 国際太鼓フェスティバル

日時/平成30年1月8日(祝・月)

14:00~

場所/氏家公民館

料金/500円

*高校生以下無料、当日販売

問い合わせ/

さくら市生涯学習課

☎028(686)6621

【11月号掲載情報の訂正とお詫び】

誤:中山あゆみ 正:中村あゆみ
訂正のうえ、深くお詫び申し上げます。

高根沢町

林家たい平・林家三平「二人会」

笑点でおなじみの林家たい平・三平さんが高根沢にやって来る!

日時/平成30年1月24日(水)

18:30開場 19:00開演

場所/高根沢町町民ホール

入場料/

前売券2,500円 当日券3,000円

※全席自由・未就学児入場不可

※町生涯学習課、図書館、イープラ
スで前売券発売

問い合わせ/

高根沢町生涯学習課

☎028(675)3175

塩谷町

クリスマスプレゼント抽選会

in 道の駅湧水の郷しおや

クリスマスにちなんだ塩谷町の特産品等豪華商品を用意しています。

日時/12月23日(土)

11:00~

場所/道の駅「湧水の郷しおや」

参加費/500円

*先着200人

*1人1回限り

問い合わせ/

塩谷町産業振興課

☎(45) 2211

不用品登録情報

問い合わせ/
消費生活センター(くらし安全環境課)
☎(43) 3621

譲ります

・なし

譲ってください

- ・自転車(大人用)
- ・ミキサー

図書館 開館時間/9:00~20:00 1月の休館日/1日(月)~3日(水)...

クリスマスイベント

クリスマス工作会 ツリーのクリスマスカードとフォトフロアをつくろう! 日時:12月17日(日) 14:00~15:30

市民ギャラリー開催中

12月24日(日)まで、ソフィア「夢をかなえる1日体験」の体験談を展示しております。

新着図書

【一般書】★今月のオススメ 新・神楽と出会う本 三上敏視 アルテスパブリッシング

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...

映画会 毎月第4土曜日に映画会を開催しています。

作品/フランダースの犬 心やさしい少年ネロは、画家になることを夢見ながら...

本のリサイクル市

図書館で除籍した資料や、図書館に寄せられた図書は無償でお譲りします。

【児童書】★今月のオススメ 咸臨丸にかけた夢 鳴海風 くもん出版

文芸短歌 村上敏子選 シニアらのグラウンドゴルフ大会日 真つ青な空が応援してる...

次回作品募集 種目/詩 期限/12月20日(水) *必着 応募先/〒329-2165 矢板市矢板106-2...

道の駅やいた

たまごのつかみ取り

道の駅やいたで1,000円以上お買い上げの方に、参加チケットを進呈します。

あったか鍋無料配布

農産物直売所組合より感謝の気持ちを込めて、あったか鍋を無料配布します。

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 →12月17日(日)、1月21日(日)...

クリスマスツリーを飾ります

今年もロビーにクリスマスツリーを飾ります。夜はライトも光り、とてもきれいですので、ぜひご覧ください。

【ふれあい館休館・そば打ち教室中止のお知らせ】 改修工事のため、ふれあい館は平成30年3月まで休館します。

営業時間/旬鮮やいた 9:00~17:00 つつじ亭レストラン11:00~16:00...

クリスマス抽選会

道の駅やいたで1,000円以上お買い上げの方に、参加チケットを進呈します。

定休日

●旬鮮やいた・つつじ亭...12月13日(水) ●エコモデルハウス...毎週水曜日...

開館時間/10:00~21:00 1月の休館日/1・15・22日(月) 利用料/大人(中学生以上)500円...

運動教室 ~どうぞお気軽にご参加ください~

場所/城の湯温泉センター研修室 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。

矢板イースタンホテル 忘年会 新年会 御宴会プラン! 12月10日(日) 昼夜2ステージ 好評発売中!!

2018

1

January

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
※塩谷病院は小児科を除く。

塩谷地区夜間診療室

夜間 = 18:30 ~ 21:30

※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。

健診 相談・育児教室

予約・問合/
子ども課 ☎(44) 3600

図書館

問合/図書館 ☎(43) 5661

延長窓口=市役所窓口延長日

~19:00

市民課 ☎(43) 1117

税務課 ☎(43) 1115

社会福祉課 ☎(43) 1116

子ども課 ☎(44) 3600

健康増進課 ☎(43) 1118

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



日	月	火	水
	1 休 図書館・城の湯	2 休 図書館	3 休 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 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30	当番 村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30	当番 後藤医院 ☎(44) 2323 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 18:30~21:30
7	8 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 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30	9 延長窓口	10 赤ちゃんのじかん 時間/ 10:30~12:00 (読み聞かせ 11:00~11:30) 場所/ 図書館 乳幼児健康相談 予 受付/ 9:30~10:30 場所/ 保健福祉センター 内容/ 身体測定、健康・栄養・心理相談
14	15 延長窓口 休 図書館・城の湯	16 えほんひろば 時間/ 10:00~ 場所/ 勤労青少年ホーム 3歳6カ月児健診 受付/ 12:50~13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成26年7月生	17
当番 尾形クリニック ☎(43) 2230 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 18:30~21:30	4カ月児健診 受付/ 13:00~13:30 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成29年8月生	23 えほんひろば 時間/ 10:00~ 場所/ 勤労青少年ホーム 乳幼児健康相談 予 受付/ 13:30~14:30 場所/ 保健福祉センター 内容/ 身体測定、健康・栄養・心理相談	24
21	22 延長窓口 休 図書館・城の湯	23	24
当番 山田クリニック ☎(48) 1212 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30~21:30	22	23	24
28	29 延長窓口 休 図書館	30	31 3カ月児健診 受付/ 13:00~13:30 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成29年10月生
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 18:30~21:30	29	30	31

12月29日(金)~1月3日(水) 年末年始の業務のお知らせ

●市役所※	12月29日(金)~1月3日(水)は通常業務を行っておりませんので、ご注意ください。 ※市役所の閉庁は日直が対応します。 日直室直通: ☎(43) 1111	●自動交付機 (住民票写し・印鑑登録証明書) ☎(43) 1117	12月30日(土)~1月3日(水)は利用できません。
●上下水道事務所		●塩谷広域環境衛生センター (個人がごみを搬入する場合) ☎028(682)5619	1月1日(月)~3日(水)は受入できません。
●市営バス		●ごみ収集・資源物回収 ☎(43) 6755	ご家庭に配布してある「ごみ収集カレンダー」、または市ホームページを参照ください。
●生涯学習館・文化会館 矢板・泉・片岡公民館	12月29日(金)~1月3日(水)は休館です。		

木	金	土
4	5	6 矢板時間 12:00~76.4PM おはなしのじかん 時間/ 14:00~ 場所/ 図書館 内容/ 図書館スタッフによる読み聞かせ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
11	12 2歳児歯科健診 受付/ 13:00~13:30 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成28年1月生	13 矢板時間 12:00~76.4PM 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 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
18	19 育児教室 チェリー 予 受付/ 13:00~13:15 場所/ 矢板公民館 対象/ 平成29年5~6月生 内容/ 離乳食の進め方	20 矢板時間 12:00~76.4PM ポットタイム 時間/ 14:00~ 場所/ 図書館 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
25	26 育児教室 グレープ 予 受付/ 13:00~13:15 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成29年9~10月生 内容/ 子どもの健康管理	27 矢板時間 12:00~76.4PM 障がい児和太鼓体験教室 時間/ 10:30~11:30 場所/ 市体育館 費用/ 300円(兄弟参加400円、初回無料) 問合/ 障がい児者相談支援センター ☎(40) 0886 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

10カ月児健診 受付/ 13:00~13:30 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成29年3月生	1歳6カ月児健診 受付/ 12:50~13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成28年7月生	31 3カ月児健診 受付/ 13:00~13:30 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成29年10月生
--	---	--

1

January

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
 ※塩谷病院は小児科を除く。

塩谷地区夜間診療室
夜間 = 18:30～21:30
 ※診察の内容、時間帯は患者さんの状態、医療機関により異なりますので、必ず電話でご確認の上、受診してください。

延長窓口 = 市役所窓口延長日
 ～19:00
 市民課 ☎(43) 1117
 税務課 ☎(43) 1115
 社会福祉課 ☎(43) 1116
 子ども課 ☎(44) 3600
 健康増進課 ☎(43) 1118

法律 = 弁護士無料法律相談 予
 時間/9:00～12:00 場所/きずな館
 対象/市内在住・在勤の方
 予約・問合/社会福祉協議会
 ☎(44) 3000

心配 = 心配ごと相談
 時間/9:00～12:00 場所/きずな館
 問合/社会福祉協議会
 ☎(44) 3000

結婚 = 結婚相談窓口 予
 時間/10:00～12:00 場所/きずな館
 予約・問合/やいた未来クラブ事務局
 ☎(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(くらし安全環境課)
 予約・問合/くらし安全環境課
 ☎(43) 3621

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

日	月	火	水																															
	1 休 図書館・城の湯	2 休 図書館	3 休 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 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30～21:30	当番 村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30～21:30	当番 後藤医院 ☎(44) 2323 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 18:30～21:30																															
7	8	9 延長窓口	10																															
当番 西川整形外科 ☎(48) 2552 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 18:30～21:30	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 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30～21:30	人権相談 時間/10:00～15:00 場所/保健福祉センター2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎(43) 6755 詩舞 時間/10:00～13:00	介護相談 予 時間/10:00～12:00、13:30～16:00																															
14	15 延長窓口 休 図書館・城の湯	16 心配	17																															
当番 尾形クリニック ☎(43) 2230 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 18:30～21:30	百歳健康教室 時間/13:00～14:00 はつらつ健康体操 予 時間/10:00～12:00	行政相談 時間/9:00～12:00 場所/きずな館 問合/秘書広報課 ☎(43) 3764 詩舞 時間/10:00～13:00	健康相談 時間/10:00～12:00 成年後見相談会 予 時間/10:00～12:00 場所/きずな館 問合/地域包括支援センター ☎(43) 4611 ハワイアンダンス 時間/10:00～12:00 手芸 時間/13:30～16:00																															
21	22 延長窓口 休 図書館・城の湯	23 心配	24																															
当番 山田クリニック ☎(48) 1212 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室しおや ☎(44) 1155 18:30～21:30	はつらつ健康体操 予 時間/10:00～12:00	レッツ!よさこい 時間/10:00～11:30 詩舞 時間/10:00～13:00	かんたん料理 予 時間/10:00～13:00 費用/実費 手芸 時間/13:30～16:00																															
28	29 延長窓口 休 図書館	30 心配	31																															
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 18:30～21:30	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 費用/無料 予約・問合/健康増進課 ☎(43) 1118 たのしい折り紙 時間/10:00～11:30 はつらつ健康体操 予 時間/10:00～12:00	たのしい折り紙 時間/10:00～11:30 詩舞 時間/10:00～13:00	たのしい折り紙 時間/10:00～11:30 ハワイアンダンス 時間/10:00～12:00 手芸 時間/13:30～16:00																															
文化会館 ☎(43) 2212 休館日/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)		未来づくり懇談会																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>日時</th> <th>行事名</th> <th>入場方法</th> <th>場所</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>7日(日)</td> <td>成人式</td> <td>関係者</td> <td>大ホール</td> </tr> <tr> <td>19日(金)</td> <td>若葉学級</td> <td></td> <td>小ホール</td> </tr> <tr> <td>27日(土)</td> <td>ふれあいコンサート</td> <td>無料</td> <td>大ホール</td> </tr> </tbody> </table>	日時	行事名	入場方法	場所	7日(日)	成人式	関係者	大ホール	19日(金)	若葉学級		小ホール	27日(土)	ふれあいコンサート	無料	大ホール	<table border="1"> <thead> <tr> <th>日時</th> <th>行政区名</th> <th>場所</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>16日(火)</td> <td>白栗</td> <td>白栗自治公民館</td> </tr> <tr> <td>17日(水)</td> <td>上大槻・下大槻</td> <td>大槻自治公民館</td> </tr> <tr> <td>23日(火)</td> <td>石関</td> <td>石関自治公民館</td> </tr> <tr> <td>25日(木)</td> <td>玉田</td> <td>玉田自治公民館</td> </tr> </tbody> </table> <p>※詳しくは、市ホームページをご覧ください。 問い合わせ/秘書広報課 ☎(43) 3764</p>			日時	行政区名	場所	16日(火)	白栗	白栗自治公民館	17日(水)	上大槻・下大槻	大槻自治公民館	23日(火)	石関	石関自治公民館	25日(木)	玉田	玉田自治公民館
日時	行事名	入場方法	場所																															
7日(日)	成人式	関係者	大ホール																															
19日(金)	若葉学級		小ホール																															
27日(土)	ふれあいコンサート	無料	大ホール																															
日時	行政区名	場所																																
16日(火)	白栗	白栗自治公民館																																
17日(水)	上大槻・下大槻	大槻自治公民館																																
23日(火)	石関	石関自治公民館																																
25日(木)	玉田	玉田自治公民館																																

木	金	土
4	5	6 矢板時間 12:00～76.4PM
詩吟 予 時間/10:00～12:00 新聞ちぎり絵 予 時間/13:30～16:00	交通事故相談 予 時間/10:00～12:00 13:00～16:00 場所/保健福祉センター2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎(43) 6755 やさしいフラダンス 時間/13:00～15:00 はつらつダンス 予 時間/10:00～12:00	詩舞 時間/10:00～12:00 手芸(初心者・小物作り) 予 時間/13:30～16:00 費用/実費 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30
11	12	13 矢板時間 12:00～76.4PM 結婚
絵手紙教室 予 時間/10:00～12:00 費用/実費	電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00～11:30 はつらつダンス 予 時間/10:00～12:00	詩舞 時間/10:00～12:00 輪投げ・卓球ハレー(多世代交流) 時間/13:30～16:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30
18 法律	19	20 矢板時間 12:00～76.4PM
障がい者フリースペース 時間/13:00～16:00 場所/矢板公民館 団体事務室 問合/社会福祉課 ☎(43) 1116 詩吟 予 時間/10:00～12:00 コカリナ 予 時間/13:00～16:00	やさしいフラダンス 時間/13:00～15:00 はつらつダンス 予 時間/10:00～12:00	お正月遊び(世代間交流) 予 時間/10:00～11:30 定員/小学生・65歳以上の方 計10人 詩舞 時間/10:00～12:00 手芸(初心者・小物作り) 予 時間/13:30～16:00 費用/実費 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30
25	26	27 矢板時間 12:00～76.4PM
絵手紙教室 予 時間/10:00～12:00 費用/実費 輪投げ&卓球ハレー 予 時間/13:30～16:00	電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00～11:30 はつらつダンス 予 時間/10:00～12:00	クッキング(世代間交流) 予 時間/10:00～11:30 費用/100円 定員/小学生・65歳以上の方 計10人 詩舞 時間/10:00～12:00 輪投げ・卓球ハレー(多世代交流) 時間/13:30～16:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30
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、ルームランナー、卓球、血圧計 そのほかの行事/ 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、マッサージ機 乗馬マシン、フィットネスバイク、ペタンク、血圧計 そのほかの行事/ 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)



やいた☆クッキング GOOD

～里芋のバター醤油炒め～



里芋のヌルヌル成分の
ガラクトナンは、がん細胞の増殖を抑制する働きがあります！



【1人分】熱量 157kcal 塩分 1.2g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2016

材料 (2人分)

- ・里芋……………4個
- ・塩……………少々
- ・バター……………10g
- ・醤油……………適量
- ・油……………大さじ1
- ・青のり……………適量

作り方

- ①里芋はたわしでよく洗い、縦半分に切る。
1つ1つラップで包み、皮がはがれるまでレンジで加熱する。(蒸し器でもOK！)
- ②粗熱を取り、皮をむいて乱切りにする。
- ③フライパンにバターと油を入れなじませる。
里芋を入れ中火でこがね色になるまで焼く。
- ④塩で味付けをし、鍋肌から醤油を入れ手早くからませる。
- ⑤火を止め、盛り付けて青のりをふったら完成！！

《編集後記》 いいあんばいだね～

矢板中央高サッカー部全国大会出場おめでとうございます！フットサルでも全国制覇を果たしているの、ぜひ選手権大会でもがんばってほしいと思います。年明け1月2日が初戦です。皆さん、試合会場やテレビで中央高サッカー部を応援しましょう！（奏）

12月から矢板の冬の風物詩、矢板・片岡駅のイルミネーションが始まります。特に矢板駅のイルミネーションは、毎年飾り付け方を変えたり、音とともに点灯する工夫を凝らしたりしているので、今年はどういうにできあがったのか見るのが楽しみです。(凜)

12月12日は漢字の日です。今年の世相を漢字一文字表す「今年の漢字」に何が選ばれるのでしょうか。一年の出来事をたった1つの漢字で表すのは難しいことではありますが、私の一年は「回」に決定しました。来年はもっとペダルをクルクルいたします。(大門)

冬が訪れ、空気も澄み渡ってまいりました。今秋は天候が悪い日が多くフラストレーションが溜まっていたのですが、これようやく気軽に外出できます。今冬は、カメラと赤道儀を持って夜の山に登り、星景星野写真撮影にチャレンジしたいと思っています。(M3)

祝 第96回全国高校サッカー選手権大会

矢板中央高校 全国大会出場！！

応援 特別企画

20%プレミアム付商品券

販売のご案内 (寄付金付き)

発行総額 1,800万円分

1冊 **12,000円**の商品券を、**10,200円**で販売します！
 ※1冊につき、200円が矢板中央高校へ寄付されます。

共通券

6,000円分

※全ての店舗でご利用いただけます。

+

専用券

6,000円分

※大型店舗以外のすべての店舗でご利用いただけます。

【販売内容】

1冊 10,200円、1,500セット

※矢板市民に限りです。

※1人様5冊まで

※先着順、本人限り(本人確認できるものをお持ちください)

【商品券の有効期限】

平成30年1月31日(水)まで

【販売日時】

12月3日(日)～
 (12月9日以降は、土・日を除く)
 9:00～17:00

※なくなり次第終了

【販売場所・問い合わせ】

矢板市商工会 ☎(43)0272