

広報やいた City of Yaita Public Relations NO.1080

2016

# YAITA 12



特集

「やいこみゆ」  
ってなあに？



## 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「やいこみゆ」ってなあに？
- 8 まちの話題
- 12 暮らしいきいきコーナー
- 14 子育てコーナー
- 16 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)

33,522人 (△39)  
 男 16,645人 (△6)  
 女 16,877人 (△33)  
 13,163世帯 (△11)  
 出生 14人  
 死亡 26人  
 転入 61人  
 転出 88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

表紙の写真は、矢板駅前イルミネーションを見に行ったともなりくんを撮影したものです。色とりどりの光が作り出すキラキラした風景に、ともなりくんはうっとりとして見とれている様子。矢板の冬の風物詩となっているイルミネーションは、矢板駅・片岡駅のどちらでも楽しむことができます。

矢板駅では、新たな仕掛けとして、音楽にあわせ、メインツリーの光り方が変わる工夫を凝らしています。また、片岡駅では、東口に加え、今年から西口でもイルミネーションを行います。12月15日(木)、16日(金)には、西口で「キャンドルナイト」も開催されますので、ぜひ足をお運びください。



矢板駅前イルミネーション  
 点灯時間 17:00～23:30  
 点灯期間 来年1月13日(金)まで

片岡駅前イルミネーション  
 点灯時間 17:00～24:00  
 点灯期間 来年1月9日(月)まで

# 投稿コーナー

あなたの自慢の写真を大募集中！！

わがやのアイドルは①住所②名前を  
 マジックアワー・ともなりくん写真館は  
 ①タイトル②名前③一言を添えて、  
 秘書広報課まで写真をお持ちいただくか  
 メールでお送りください。  
 秘書広報課 ☒ yaita@city.yaita.tochigi.jp

## わがやのアイドル



乙畑 増淵 公介くん



塩田 小川 亮くん

「やいこみゆ」なら  
 スマホで撮ったお気に入りの写真を  
 すぐに応募できるナリよ～！  
 応募方法は7ページを見て  
 チェックほしいナリ♪



# やいこみゆのはじまり



2015年6月某日、矢板市役所の電話が鳴った。



突然のお電話すみません。初めまして。  
(株)フィデスと申します。  
矢板市ではLINEをされていますか？

え？LINEですか？してないですね～。



ご提案したい内容があるのですが…  
ご説明に伺ってもよろしいですか？

(予算もないし、新しい事業とかは無理なんだ  
けど…。まあ、話くらいは聞いてみるか…)  
大丈夫ですよ。いつにしましょうか？

打ち合わせ日時を決めて、電話を切った。そして、数日後の提案当日。  
スクリーンにはプレゼン資料が映し出されていた。



…というご提案なんですが、いかがでしょうか？

なるほど…お話は分かりました。  
しかし、本当に市からは運用に関わる費用も  
人手も出さなくていいんですか？  
新しく予算を割ける状況ではないんですが…。



もちろんです！私は市民として、  
そして、子どもを持つ1人の親として、  
矢板市のLINEがあってほしいと思ったんです！  
ぜひお手伝いさせてください！

わかりました！上に掛け合ってみます！  
アカウント名も考えなきゃいけませんね！



「やいこみゆ」なんてどうですか？  
矢板市にとって欠かせないコミュニケーション  
ツールになってほしいなって思ったんです。  
コミュニティともかけてるんですけど…

なるほど…！それでいきましょう！！

これが、**日本初の取り組み「やいこみゆ」**を始めるきっかけであった。

# やいこみゅ

登録がまだの方はコチラ



## ってなあに？



### やいこみゅって何？

「やいこみゅ」は、2015年8月に開始した矢板市の公式LINEアカウントのことです。

市民の皆さんが必要とする情報を日々、配信しています！

現在は、

- ・イベント情報
- ・クーポン
- ・求人情報
- ・リサイクル情報
- ・休日当番医
- ・緊急情報 など

を配信中です！



### なんでやいこみゅっていの？

「矢板市」とか「矢板市公式」みたいにかいかに行政がやってそうな名前じゃつまらないですよ？（笑）  
だ・か・ら、みなさんに親んでもらえるように、考えに考え抜いて決定したアカウント名、それが「やいこみゅ」なんです！もちろん、ちゃんと意味があるんですよ！

### やいこみゅの意味は？



「やいこみゅ」は、**Yaita Community & Communication Tool** の略なんです！

つ・ま・り、一方的な情報発信ではなく、矢板市のコミュニティツール、そして、矢板市民のためのコミュニケーションツールを目指しているんです！！



### アイコンにも意味があるの？



市の公式キャラクター「ともなりくん」と、市の特産品である「リンゴ」を盛り込みました。  
ともなりくんが「ようこそ！」と出迎えてくれている様子をイメージしています。

## ★官民一体での取り組み！



昨年8月の調印式の様子

「やいこみゅ」は、人材派遣を中心に事業を行っている市内の企業・(株)フィデスからの提案により、矢板市と(株)フィデスが業務委託契約を結び、協働で行っているものです。運用に係る経費は、(株)フィデスが負担し、市は人員をかけることもなく、無料で情報発信ができます。

この取り組みは、市の単独によるものではなく、「一般企業との協働によるLINEでの情報発信」という全国初の試みであったことから、注目度も高く、調印式の様子はテレビ局・新聞社に大きく取り上げられました。

また、登録しやすいようにQRコードを入れたPR用カードを作り、イベントでの配布のほか、幼稚園・保育園・学校などへの配布も行っています。



## ★実は登録率・関東トップ！

	県名	市名	人口	登録者数	登録率
1	栃木県	矢板市	33,522人	3,012人	8.98%
2	神奈川県	三浦市	44,606人	2,873人	6.44%
3	茨城県	高萩市	29,168人	1,809人	6.20%
4	埼玉県	羽生市	55,449人	2,482人	4.47%
5	東京都	国立市	75,429人	3,008人	3.98%

▲ 関東・市町村別LINEアカウント登録率（市の部）  
※人口は11月1日時点 ※登録者数は11月21日時点

昨年8月にスタートしてから1年3カ月。「やいこみゅ」の登録者数が3,000人を突破しました！

11月21日時点での登録者数は3,012人、登録率（人口に対する登録者数の割合）は8.98%となりました。

全国で60を超える市町村がLINEを行っていますが、関東1都6県18市の内、矢板市の登録率は左表のとおり、トップとなっています。

今後は、登録率の10%超え、さらにみなさんに愛されるツールとなれるよう努めていきます！

## えこな〜る リサイクル情報を発信！

今年8月から、パパママ応援サイト「ともな〜る」とのコンテンツ連携として、リサイクルコーナー「えこな〜る」を開始しました！

「子どもの洋服がまだ使えるのに、捨てるのはもったいない」「来年1年しか使わないのに、買うのがもったいない」「だれか貰って（譲って）くれないかな〜？」こんなお悩み、お持ちではありませんか？

「えこな〜る」では、皆さんの『もったいない』の気持ちを大切にしています。『もったいない』から始まる小さなエコをはじめましょう！

「やいこみゆ」で出品手続き等が行えるので、面倒な作業や手間がかかりません。新着情報も「やいこみゆ」で配信し、「えこな〜る」に誘導するので、皆さんが情報に気づきやすい仕組みとなりました！



うちの子も大きくなったからもうベビー服は使わないわね。処分するのももったいないし使ってくれる人はいないかしら？



すぐに大きくなっちゃうし、汚してしまうことも多いから赤ちゃんの着替えていくらあっても足りないわね…

そんな2人の悩みを解決してくれるのが「えこな〜る」です！！

### ●譲りたい人

譲ります。

ニックネーム：やいこみゆ  
①新生児ロンパース  
②60cm  
③去年の夏に数回着用しただけです。色褪せや目立つ汚れはありません。

ニックネーム  
①物の種類  
②サイズ  
③物の状態

を写真とともに送ってください。

※トークの内容は、他の方から見られる心配はありません。  
※ご本人同士で連絡を取ることはありません。  
※自動返信のメッセージが表示されますが、マッチングした際は、出品者の方へ個別にご連絡します。

### ●譲ってほしい人

ニックネーム：ともな〜る

次の品物を、選ってください。  
①新生児ロンパース  
②掲載番号 12

メッセージありがとうナリー！  
僕は手が丸いので、キーボードがつかえないナリ。返信できないナリよー  
でも、みんなの声は届いているナリ！これからも皆さんの声をドンドン聞けてナリ！  
次の配信をお楽しみ!!

ニックネーム  
①商品の名前  
②掲載ナンバー

をお送りください。

## クーポンでお得に！

(クーポンイメージ)



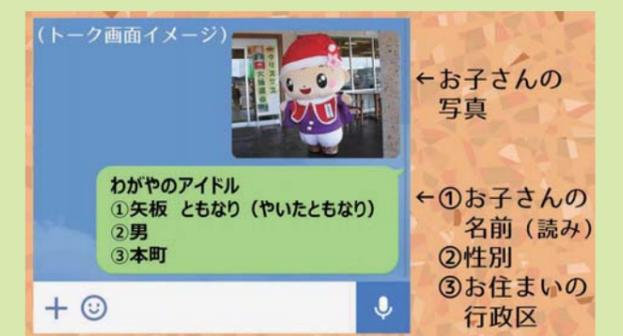
「やいこみゆ」では、市内店舗で使えるクーポンを随時、掲載しています。「やいこみゆ」を提示するだけでお得にお買い物や飲食ができますので、ぜひご活用ください♪

※クーポンはトーク画面ではなく、ホーム画面（またはタイムライン）で確認することができます！

## 応募ツールとして活躍！

「やいこみゆ」では、LINEの双方向でのコミュニケーションが可能である特性を活かして、写真の募集企画を定期開催しています。

たとえば、常時募集している広報やいた2ページ掲載の「わがやのアイドル」コーナーへの応募はお子さんの写真と一緒に、  
①お子さんの名前（読み）  
②性別  
③お住まいの行政区  
を送っていただくだけで、応募完了です！



※トークの内容は、他の方から見られる心配はありません。

## イベント情報をお届け！



開催日に近くなったら、トーク画面でイベント情報をお知らせします。日時・場所はもちろん、詳細なスケジュールや内容などもすぐに確認できるので、外出時などはとても便利です♪  
気になるイベントについて、お友達への情報共有が簡単にできるのもいいですね！

## ★クーポン付きチラシを新聞折り込みします！



12月8日（木）、「やいこみゆ」チラシを新聞に折り込みます！このチラシは…なんと？！クーポン付き！ぜひ、各店舗でご利用ください。

また、チラシの裏面には、ともな〜るくんぬりえが…！このぬりえを使った「ともな〜るくんぬりえコンテスト」を開催しますので、ぜひご応募ください。応募方法など、詳しくは右ページで紹介しています。

## ★ともな〜るくんぬりえコンテスト開催します！

今年も「ともな〜るくんぬりえコンテスト」を開催します！どなたでも応募可！ぜひご参加ください♪

- プレゼント一覧
- ①ともな〜るくん賞（2名）  
来年1月14日（土）に、ともな〜るくんが当選者のおうちを訪問し、プレゼントを手渡します。（※応募は矢板市内の方に限る）
  - ②フィデス賞（3名）  
激レア！ともな〜るくんチロルチョコをプレゼントします。
  - ③店舗賞（9名）  
お食事券などをプレゼント！詳しくはチラシ裏面をご覧ください。

- ぬりえ用紙の入手方法
- ①12月8日（木）の新聞折り込みチラシ（裏面）
  - ②矢板市ホームページからダウンロードする
  - ③秘書広報課でもらう
- 応募方法
- 好きな色でぬりえをしたら、スマホで写真に撮って、12月22日（木）までに「やいこみゆ」に送るだけ！  
当選者には、12月末に「やいこみゆ」からお知らせします。どのプレゼントが当たるか、お楽しみに！

10/9 (日) 一文字書道コンクール

10月8日(土)～9日(日)にかけて、文化会館小ホールで「第8回一文字書道コンクール」が開催されました。このコンクールは、上手さや技術ばかりでなく、「誰もが楽しく書を味わう」ことを目的に開催されているものです。

今回は、全国から2,498点の応募があり、市内からは大賞に東小学校6年の山西健太さん、特選には矢板中学校2年根本佳苗さんの作品が選ばれました。主催の柿沼翠流さんは「毎年応募作品数が増加し、内容も確実に進歩している。今後も発展させていきたい」と話してくれました。



10/10 (祝・月) サッカーフェスティバル

矢板運動公園で、「第36回サッカーフェスティバル」が開催されました。栃の葉国体を契機に始まった長い歴史を持つサッカーフェスティバルは、「サッカーのまち矢板」を印象付ける催し物の一つになっています。

会場では、リフティング大会やドリブル競走のほか、フットサル大会が行われ、幼稚園児から社会人まで述べ59チーム337人の参加者が優勝を目指し、さわやかな汗を流しました。参加者からは、「楽しかった。また来年も参加したい」などの声が聞かれました。



10/21 (金) ミヤコタナゴ生息調査

山田地区のため池で、山田ミヤコタナゴ保存会を中心に65人が生息状況を調査しました。保存会では、国指定天然記念物のミヤコタナゴが生き続けられる環境を次世代に引き継いでいくため、見回りや下草刈りなどを定期的に行っています。

調査の結果、275匹と昨年より減少しましたが、稚魚の数が増えていることから、経過を見守ることになりました。調査に参加した泉小学校の児童は「これからも自然を大切にミヤコタナゴを守っていききたい」と話していました。



10/22 (土) 泉地域にふれあいを

泉公民館で、「第21回泉地域ふれあい祭り」が開催されました。会場には、新鮮な地元野菜や日用品のバザー、つくたての餅などを求め、多くの方が集まりました。また、泉小学校の児童によるダンス披露や泉中学校の生徒によるゲームコーナー運営も行われ、会場を盛り上げました。

23日(日)にかけては「第36回泉地区作品展」が開催され、泉保育所の園児たちが作った可愛い作品から、公民館講座で学んだ技術を生かした作品など、多くの作品が展示され、訪れた方を楽しませました。



10/23 (日) 日本酒を楽しむ

市内の日本料理店で、「第4回おいしい地酒を楽しむ会」が開催されました。このイベントは、矢板小売酒販共栄会が主催し、市内の富川酒造、森戸酒造をはじめ、県内4つの酒蔵の協力により行っているもので、日本酒のファンを増やすことを目的としています。

当日は、初参加の方から毎回楽しみにしている方まで、82の方が日本酒を楽しみました。参加者からは「初めて飲むお酒も多く、とても楽しめた。飲み比べることで、好みの味を知ることができた」との声が聞かれました。



10/27 (木) 新・BS日本のうた収録

文化会館大ホールで、市とNHK宇都宮放送局共催による「新・BS日本のうた」の公開収録が行われました。この番組は、時代を超えて愛される日本の名曲をゲスト歌手の共演でお届けするもので、観覧希望のハガキは全国から5,500通以上届き、当選倍率は12倍を超えました。

歌手と地元出演者によるスペシャルステージでは、加藤登紀子さん、森昌子さんと防災に関わる5団体75人が、東日本大震災の際に加藤さんが作詞・作曲した「今どこにいますか」を歌い、会場を沸かせました。



10/28 (金) 県民スポーツ大会!

鬼怒グリーンパーク上流広場で開催された「県民スポーツ大会」グラウンド・ゴルフの部で初優勝した矢板市代表の皆さんが、市長を表敬訪問しました。

県民スポーツ大会は、「県民ひとり1スポーツの推進」をスローガンに開催されているもので、対抗競技20競技(市または町対抗で競技)とオープン競技5競技(クラブ対抗での団体競技)が実施されました。グラウンド・ゴルフは対抗競技の中の1つで、矢板市チームは、14市が参加する中、見事優勝を果たしました。



(上写真・上段左から)  
・村上教育長  
・渡邊体育協会長  
(上写真・上段中央)  
・齋藤市長  
(左写真・中央)  
・福本グラウンド・ゴルフ協会長

10/30 (日) ツツジの名所を守ろう

八ヶヶ原の大間々で、63人のボランティアによるレンゲツツジの枯れ枝除去作業が行われました。大間々には約20万本のレンゲツツジが自生しており、毎年満開の時期には多くの観光客でにぎわいます。この作業は、来春の花付きを少しでもよくするために行われているもので、例年参加している方も多く、「矢板が誇るツツジの名所を守る手伝いができてうれしい」などの声が聞かれました。

作業後には、山の駅たかはらで山ゆりの会の皆さんにより八宝鍋が振る舞われ、参加した方の疲れを癒しました。



## 秋の叙勲おめでとうございます



瑞宝双光章  
【学校保健】  
高塩 治郎さん  
(扇町2丁目)  
1967年から片岡中学校、東小学校、安沢小学校、矢板小学校で学校歯科医を務められました。



瑞宝双光章  
【消防功労】  
高塩 洋さん  
(乙畑)  
1971年に塩谷広域行政組合に入り、2008年に消防指令長で退職されました。



瑞宝単光章  
【矯正業務】  
坂本 薫さん  
(東町)  
1978年に法務教官になり、喜連川少年院に勤務し、2014年に退職されました。

## 市政功労者表彰おめでとうございます

11月1日(火)、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、市に対して寄付をされた方で、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賞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			
相馬 宗司	消防	遠藤 忠	市長
村上 進一		大森 敏	教育長
貝塚 真夫		齋藤 勝位	行政区長
齋藤 伸幸		小口 晋	保健委員
		赤羽 陽一	
篤行に優れた方			
北野富美子	援護厚生	大澤良央・フク夫妻	環境美化活動
関谷 和子		大正琴	社会福祉施設への慰問
秋葉 節子		わすれな草	
塩野 和子		柳 ハル	
高塩みさを		矢板市婦人会	地域コミュニティ活動
小野崎徳男		豊田 文子	
坂巻 重行	高橋スポーツ店		
市に対して寄付された方			
大島 勉	育英会	矢板保育園	高原基金
八板 誠	育英会および高原基金	保護者会・職員一同	



## 10/30(日) 原博実さん熱血指導

矢板運動公園で、Jリーグ副理事長原博実さんのサッカー講習会が開催されました。これは、「スポーツのまち 矢板」のPRや栃木国体で活躍する選手の育成・支援などを目的に、市サッカー協会、ヴェルフェ、矢板中央高校の協力の下、ソフィアが主催したものです。原さんは、市内外から参加した小・中学生約220人を前に、シュートやヘディングなど手本を見せながら熱心に指導を行い、その後の講演会では、スポーツを核としたまちづくりの可能性などについて、熱く語りました。



## 10/30(日) 林業ってカッコいい!

県民の森の育樹祭会場跡地で、「とちぎ林業グランプリ2016」が開催されました。これは、「魅せる林業・目指せメジャー化〜林業ってカッコいい!〜」をテーマに昨年に引き続き、開催されたものです。会場では、伐木・造材技術競技会が行われ、参加者たちはグランプリを目指し、日頃培った技術を惜しみなく発揮していました。そのほか、林業機械の実演や操作体験コーナーが設けられ、来場者からは「普段見る機会がないので、よい経験になった。林業に興味湧いた」などの声が聞かれました。



## 11/3(祝・木) 秋の矢板をハイキング

2日(水)〜4日(金)にかけて、「駅からハイキング」が開催されました。今回のテーマは「りんごのまち矢板市の小さな歴史探訪」。清々しい秋風とりんご園などの木々の香りを感じながら、普段紹介されない史跡を巡る約14kmのコースに、3日間で約240人が参加しました。剣神社、芭蕉句碑、塩竈神社、矢板武記念館などの史跡や神社では、観光ガイドからその場所にまつわる解説を受け、また、長井地区のりんご園地では、旬のりんごを試食するなど、秋の矢板を満喫している様子でした。



## 11/3(祝・木) 秋のお祭り大集合!

市役所周辺で、「第39回福祉まつり」「健康まつり」「第8回秋祭りを楽しもう」「矢板地区子ども会まつり」「第49回矢板市文化祭」が同時開催されました。当日は、秋晴れの下、子どもからお年寄りまで多くの方が訪れ、イベントを楽しみました。各イベントでは、中学生をはじめとするボランティアの皆さんが活躍し、来場者を楽しませようと、工夫を凝らしたおもてなしを披露しました。たくさんの方が交流を深め、笑顔の絶えない一日となりました。



## 塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「子どものカルテ」

●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便りをお寄せください。  
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8回「母乳で育てる」

谷口医院 谷口 洋子（高根沢町）

母親になったほとんどの女性は、我が子を母乳で育てたいと希望しています。母乳に含まれる栄養や免疫物質、母子間の愛着形成の促進など、母乳が優れていることは広く一般に知られているからです。



態では難しいと思いますから、妊娠中から産後に向けて体力を作っておくことも大切です。母乳の分泌はストレスによって低下することもあります。赤ちゃんの誕生で喜んでいる家族の方たちのお祝い事なども、母と子のゆったりタイムのペースを乱さないようにしてあげたいものです。また、母親の食生活は母乳に含まれる栄養素の量に影響します。母親が十分な良質の栄養を摂取することは自身の体を守り、赤ちゃんが元気に育つことにもつながります。

しかし、さまざまな要因があって母乳哺育を断念せざるを得ない場合もあります。母乳育児を成功させるためには、お母さんの努力だけでなく、家族など周囲の協力と社会全体の理解が必要だからです。

仕事を持つ母親の場合、産休後に仕事に復帰すると、日中に何度も母乳を吸わせることができなくなります。すると、おっぱいに母乳がたまっている時間が増え、徐々に母乳が産生されなくなってしまいます。実は、私自身も産休明けに職場に隣接した保育園に子どもを預けて昼休みに授乳に通いましたが、授乳間隔があくに従い、おっぱいが張らなくなってしまいました。母乳哺育を社会全体で支援するには、産後の育児休暇のとりやすさや頻回に授乳できる職場の理解なども必要だと思います。

ユニセフとWHOにより「母乳育児成功のための10カ条」として、分娩後30分以内に母乳を赤ちゃんに飲ませること、母子同室にして一日中赤ちゃんの欲しがるままに授乳をすること、母乳以外の水分や糖水、ミルクなどを与えないことなどが発表されています。

最後に、母乳で育てることができなかったお母さんにもあたたかい支援ができる家族や社会であってほしいと思います。完全母乳ができていない方もそうでない方も、幸せな育児をしていただきたいと思います。

特に、出産後1週間までに分泌される初乳は栄養の宝庫であり、免疫にかかわる抗体が多く含まれていますので、是非赤ちゃんに飲ませてほしいと思います。

産後の母乳育児を実行するには、医療関係者の理解も必要です。また、母親自身が分娩後に疲れきっている状

## 矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その53

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

歯周病には大きく分けて歯肉炎と歯周炎がありますが、直接的な原因はプラーク（歯垢）であることに変わりはありません。しかし、歯肉炎は単に歯肉の炎症であり、歯周炎は歯周組織の炎症です。歯周組織とは、歯肉、歯槽骨（＝顎骨の骨体部と歯牙を結ぶ骨）、歯周靭帯など、歯を支える組織を意味しています。

するのも生活習慣です。一般に、生活習慣病は長期にわたって少しずつ変化していくために、ほとんどの病気が重症化してから発見されます。そのため、歯周病のような生活習慣病の予防は、小児期のころからの習慣がきわめて大切だと思われま

歯周炎は、病的に歯周ポケットが形成されて、歯根を支えている歯槽骨が吸収される病態です。したがって、歯の喪失に直接関係します。一方、歯肉炎は直接的に歯の喪失と結びつかないという点で大きな違いがあります。歯肉炎の特徴は、歯肉が腫れ、簡単に出血することです。出血するようになると菌も増えて、口臭が発生してきます。



歯周疾患は、生活習慣病と考えられます。直接的にはプラークによる炎症ですが、プラークの沈着をしやすく

## 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28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29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、印鑑（シャチハタ不可）、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 予約制の年金相談を開始しました

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

大田原年金事務所では、予約制による年金相談を実施しています。（※ただし年金受給に関する手続き・相談のみ）

※電話予約は、大田原年金事務所 ☎（22）6311までお電話ください。自動音声にてご案内しております。1→2の順にプッシュし、係の者につながりましたら、「年金相談の予約」とお伝えください。

予約方法／年金相談の予約は、相談希望日の1カ月前から電話、または年金相談窓口でお受けしています。

予約の際には、相談者氏名、配偶者氏名、基礎年金番号、電話番号相談内容等について確認させていただきますので、お手元に、基礎年金番号の分かるものをご用意ください。

## マイナンバー制度 引っ越し後の申請方法について

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

通知カードを受け取った日以降に引っ越しを行った方は、通知カードに同封された交付申請書で申請することはできません。

●引っ越し後のQRコードを利用したオンライン申請について

引っ越し後に申請を行う場合は、市民課窓口で新住所記載の交付申請書をお受け取りください。

引っ越し後は、QRコードを利用した「スマートフォン」と「まちなかの証明用写真機」による交付申請を行うことができません。

申請の流れ／

「郵送」以外で申請を行う場合は、市民課窓口で受け取った交付申請書に記載された申請書ID（23桁の数字）を「パソコン」、または「スマートフォン」より直接入力してください。

必要事項を記入→署名・押印→写真貼付→返信用封筒に入れてポストへ

※申請書IDが記載されていない手書き用の申請書が交付される場合もありますので、その場合は、「郵送」で申請を行ってください。

**12月17日(土)** 新規オープン

営業時間／朝8:00 ▶ 夕方4:00

和菓子一級技能士／女性職人の手作り和菓子

**高塩菓子店**

矢板市木幡 2582-3 ☎0287-55-1717

贈り物としてのひと箱。そして一つだけ、自分のために買いたくなる。そんな和菓子をご提供したい。

心と体にやさしい甘さ  
無添加・厳選した素材の手作り和菓子

## 募集 矢板親子スキー教室

**日時**／平成 29 年 2 月 4 日 (土)、2 月 18 日 (土)  
6:50 市体育館前集合 7:00 出発 18:00 解散予定  
※どちらか 1 日のみの参加も可。  
**場所**／だいくらスキー場 (福島県南会津町)  
**対象**／市内の小・中学生とその保護者  
※小学 1～3 年生の参加希望者は必ず保護者同伴。4 年生以上は子どものみの参加可。親子ともに指導あり。  
**定員**／25 人程度 \*定員を超えた場合は家族単位で抽選  
※希望者が 20 人に達しない場合は中止となりますので、ご了承ください。  
**参加費**／1 日につき、小学生 5,000 円、中学生以上 5,500 円 (リフト代、保険料など) \*当日徴収します。  
**指導者**／矢板スキー協会

**申込期限**／12 月 22 日 (木) まで \*当日消印有効  
**申込方法**／はがきに次の事項を記入して、お送りください。  
(親子で参加希望の場合も 1 枚で結構です。)  
①参加者全員の氏名・性別・生年月日・年齢  
②郵便番号・住所 ③電話番号 ④学校名・学年  
⑤保護者氏名 ⑥スキー経験の有無 (回数)  
⑦1 日のみの場合は参加希望日  
**そのほか**／  
・食事はつきません。スキー場の食堂を利用するか、各自お持ちください。  
・レンタルスキー代は別途実費。(1 回につき 1,000 円)  
・スキー場まではバスで送迎します。  
**申込・問い合わせ**／〒329-2165 矢板市矢板 103-1 矢板公民館「親子スキー教室」  
☎(43)0469 \*月曜・祝日休館

## 募集 おしゃべり会 ～日頃の子育ての想いなどを気楽におしゃべりしませんか～

**日時**／12 月 16 日 (金) 10:00～12:00  
**場所**／城の湯ふれあい館  
**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、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

## 子育て相談室

### 第20回「子どもの発達について相談したいのですが…」

ともな～るに登録しよう！  
「ともな～る」のおしゃべり広場では、先輩パパママや専門家がアドバイスします。お気軽にご質問ください！  
☎http://kosodate.city.yaita.tochigi.jp

**Q** 子どもの発達 (身体・行動) が遅いと言われました。相談できる場所はありますか？  
**A** 子どもの発達 (運動・ことば・社会性等) に関する相談は、市の保健師や心理士が電話や面接での相談をお受けします。面接相談は事前予約が必要です。まずは、子ども課 ☎(44)3600 までお電話ください。保護者の方の意向とお子さんの状態を確認しながら、各関係機関を紹介します。

**12/29・30・31 は年末感謝サービスデー**  
※来店者様限り

ラーメン	540 円 → 390 円	旨辛 酸辣湯麺	750 円 → 650 円
味噌ラーメン	640 円 → 490 円	麻婆麺	800 円 → 700 円
豚骨ラーメン	680 円 → 530 円	ネギ味噌	790 円 → 690 円

営業時間 11:00～14:30 17:00～19:30  
電話 0287 (43) 0012  
場所 矢板郵便局となり  
※12/31 は 14:30 まで  
※新年は 1/4 より営業

## 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です～

- 泉保育所 ☎(43)0435**  
【お正月あそびを楽しもう】予  
日時／1月13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**  
【鬼は外!福は内!】予※1/11まで  
日時／1月18日(水)9:30～11:00  
参加費／100円  
内容／鬼のお面作り。
- 子育て支援Mori(こどもの森こころ保育園) ☎(48)1966**  
【おもちゃペタン おいしいよ】予  
日時／1月17日(火)10:00～11:00  
参加費／100円  
内容／お餅をついてみんなで食べましょう。
- つくし保育園 ☎(43)2411**  
【運動遊びをしてみよう!】予  
日時／1月12日(木)10:00～11:30  
内容／お子様と一緒に身体を動かして遊びましょう。(講師来園)
- ちゅーりっぷ保育園 ☎(44)0763**  
【まゆ玉作りを楽しもう】予※5日前まで  
日時／1月10日(火)10:00～11:00  
内容／どんど焼き用のまゆ玉つくりを体験しよう。

## 子育てサロン

～お子さん連れで一緒におしゃべりしませんか?～  
0歳から対象です。お気軽にご参加ください。

- 矢板認定こども園エンジェル ☎(43)0470**  
【ふじ組さんと一緒に遊ぼう】  
日時／1月10・24日(火)10:00～11:00  
【ベビーマッサージ体験】予  
日時／1月17日(火)10:00～11:00  
対象／生後2カ月～歩き出す前まで  
定員／4組  
持ち物／大きめのバスタオル、赤ちゃんのお出かけグッズ、赤ちゃんの飲み物(母乳可)  
※動きやすい服装でお越しください。  
※予防接種後24時間以内や具合の悪い時にはできません。  
【抱っこレッスン】予  
日時／1月31日(火)10:00～11:00  
定員／4組  
内容／楽な抱っこで子育てを楽しみましょう。  
※抱っこひもをご持参ください。
- かしわ幼稚園 プチ・フレンド ☎(43)5830**  
日時／1月11・18・25日(水)10:00～11:30

- ぴっころ保育園 ☎(43)0266**  
【PC クックワールド】予  
日時／1月19日(木)10:00～12:00 参加費／500円  
内容／スイスのハイジと信濃の真田。チーズのコラボ!  
【鬼のお面を作って豆まきをしよう】予  
日時／1月31日(火)10:00～12:00 参加費／100円  
内容／大きな声で福は内!!鬼は外!!
- 矢板認定こども園 ☎(43)0470**  
【つくってあそび】予  
日時／1月12日(木)10:00～11:30  
内容／凧を作って遊びましょう。  
【バスボムづくり】予  
日時／1月26日(木)10:00～11:30  
内容／かわいい入浴剤を作ります。
- 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／1月20日(金)10:00～11:00  
参加費／200円 内容／専門講師による親子教室。
- かしわ幼稚園 ☎(43)5830**  
【一緒にあそぼう】予  
日時／1月16日(月)10:00～11:30  
参加費／400円  
内容／オリジナルバックをつくろう。  
【ばんだくらぶ(1歳児対象)】予  
日時／1月23・30日(月)10:00～12:30  
参加費／600円  
内容／プチ入園(親子で登園、給食も食べます。)  
【こあらくらぶ(2歳児対象)】予  
日時／1月12・19・26日(木)13:20・27日(金)10:00～12:30  
参加費／600円  
内容／プチ入園(親子で登園、給食も食べます。)
- ほのぼのランド(泉保育所内) ☎(43)0435**  
日時／1月16・23・30日(月)10:00～11:30
- 認定こども園すみれ幼稚園 ☎(44)2390**  
【ホットルーム】  
日時／1月11・18・25日(水)10:00～11:30  
【ベビーホットルーム(2歳以下限定)】  
日時／1月17・24日(火)10:00～11:30  
※随時子育て相談を受け付けています。  
※毎週土曜日は園庭を開放しています。
- こどもの森こころ保育園 ☎(48)1966**  
**つくし保育園 ☎(43)2411**  
**ぴっころ保育園 ☎(43)0266**  
“子育て広場”として子育て支援センター室を開放しますので、ぜひ遊びにいらしてください。  
日時／平日 10:00～15:00  
※1月12・26日(木)10:00～11:30は、矢板児童館でも行っています。

## 募集 矢板市健康増進計画「第2期すこやか矢板21」策定に係るパブリックコメント

矢板市健康増進計画「第2期すこやか矢板21」の策定にあたり、市民の皆さんの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(木)まで \*必着

### 閲覧方法

- ①健康増進課および各公民館で文書閲覧
- ②市ホームページ内に掲載

### 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。

### その他

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 矢板市健康増進課  
☎(43)1118 FAX(43)5404  
✉ kenkouzousin@city.yaita.tochigi.jp

## 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、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。

### 手続きの流れ(交通事故の場合)

- ①警察に事故の届け出をする(事故証明書の交付を受ける)
  - ②健康増進課に届け出をする
  - ③保険証を使って治療を受ける
- 国民健康保険や後期高齢者医療広域連合から、加害者へ医療費を請求します。

### ●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。

また、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ついては、給付の制限を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。税金が確保できないと、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搜索、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18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、より詳細な地域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、上下水道事務所、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

## 妊娠に不安のある方へ

# 妊娠したかも…でもどうすればいいの?

なによりもあなたの身体とおなかの中の赤ちゃんの命を大切に考えて。



妊娠に関する悩みや不安がある場合には、一人で悩まずにご相談ください。

妊娠したときに不安に思うのは当然です。みんなも同じように不安を抱えています。決してあなただけではありません。周りの人、専門家、お近くの相談窓口にご相談ください。

### こんな悩みがあったらお近くの相談窓口へ

思いがけない妊娠を誰にも知られず相談したい	妊娠や出産にかかるお金のことが心配	出産後に育てられるか心配
匿名でも相談できます	妊婦健診や分娩費用については助成制度があります	相談窓口には、保健医療や福祉の専門家があり、あなたをサポートします

### 問い合わせ

子ども課 ☎(44)3600  
女性健康支援センター(県北健康福祉センター)  
☎(22)2259  
県北児童相談所 ☎(36)1058

寒い季節の入浴時 **ヒートショック**ご存知ですか?対策は...

入浴時に亡くなる人は年間1万7,000人。その原因の多くがヒートショック(寒暖による脳の血管や心臓への負担)です。お気軽にお問い合わせ下さい。

**浴室暖房乾燥機**

浴室と脱衣所の温度差をなくし、ヒートショックの防止にも活躍。湿気を除去するためカビの発生も防ぎます。

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

Merry Christmas

補聴器選びは お店選びから

認定補聴器技能者

ご購入いただけ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。

**ご利用ください つつじの郷やいた商品券**

**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 10:00~19:00

☎43-1347

**現金買取**

いたします。

**不要なプラチナ金**

お持ちください。

## 凍結・漏水にご注意ください

### 凍結にご注意ください

もうすぐ、寒い冬がやってきます。寒い冬の夜には、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、市ホームページのトップページ>組織でさがす>上下水道事務所>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／

上下水道事務所 ☎(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) ハツコストラクジョン	☎(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と思います。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) 8:30~12:00、13:00~16:30  
 土曜 8:30~11:30

※年末(12/29~31)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(日)~31(土) 年末の交通安全市民総ぐるみ運動

### 【運動の基本】

子どもと高齢者の交通事故防止

### 〈運動の重点〉

#### ①子どもと高齢者の交通事故防止

子どもたちを社会全体で守るためには、学校や家庭だけでなく、地域社会全体で見守る諸活動が重要です。交通安全の具体的なかつ実践的な指導と、地域全体で日常生活から交通事故防止の注意喚起、啓発を行いましょう。

高齢者に対しては、自身の運動、運転技能等の変化を的確に理解してもらうことが大切です。また、日没が早まるこの時期は、歩行者・自転車が関係する重大交通事故が多発する傾向にあります。歩行者には反射材の着用、自転車には前照灯の点灯、そして、自動車には前照灯の担当はもちろん、こまめな切替えを呼び掛けましょう。

※平成29年3月12日より道路交通法が一部改正され、75歳以上のドライバーの認知機能検査が厳しくチェックされます。何かがあつてからではなく、ある前に安全運転講習会や運転適性検査を積極的に受けましょう。

#### ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底について

自動車乗車中の事故でシートベルトを着用せず、亡くなられる割合は65.4%で、シートベルトを着用していれば!という状況が多く見られます。事故発生時の被害を軽減させるためには、まず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。

### 問い合わせ／

くらし安全環境課 ☎(43) 6755  
 矢板警察署 ☎(43) 0110

## 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。人と動物が共に生きていける社会の実現には、飼い主のモラルとマナーが必要です。

### 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! 最近はペットによる近隣トラブルが非常に増えています。

※全ての人が犬や猫が好きとは限りません。そんな方々からも理解が得られるよう責任をもって飼いましょう。

### ②所有者明示

盗難や迷子にならないように所有者をはっきりさせましょう! 所有者を明示することで、飼い主の元に戻ることができます。

※大切なペットの交通事故が増えていますので、犬の散歩時はリード(引き綱)を付け、また、猫の室内飼いに努めてください。

### 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。

### ④終生飼養

最後まで責任をもって飼いましょう! 動物を捨てることは犯罪です。

●エサだけを無責任に与えるのは絶対にやめてください! やがて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。

●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までご連絡ください。 ☎028(684) 5458

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43) 6755

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<sup>®</sup>

普通車(AT) チャレンジコース 税抜価格 12/17から1/8までに教習開始できる方 **259,000円~** (税込279,720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)

矢板自動車学校 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。この他に、車証紙代2,800円(仮免許試験料、交付手数料)を入学時にお支払いいただけます。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** すこやかじゆく **健塾～健康寿命をみんなでのばそう～**

あなたは毎日、健康的な生活を送っていますか？医師や栄養士、歯科衛生士に健康づくりのコツを教わって、生活習慣病を予防しましょう！お気軽にご参加ください。

**場所** 矢板公民館  
**対象** 市内在住・在勤の方  
**定員** 20人 \*応募多数の場合抽選

**参加費** 無料  
**申込方法** ※1・3日目はヘルシー弁当付き、各500円自己負担

12月26日(月)までに、直接、または電話でお申し込みください。

※各回ごとの個別のお申し込みはできません。  
**申込・問い合わせ** 健康増進課 ☎(43) 1118

日時・内容/全6回(3日間)

日時	内容
1/25 (水) 10:30 14:30	①ロコモって知ってる？ 毎日プラス10分で楽しく筋トレ！ 運動を交えながら毎日できる簡単で効果的な運動を教えます。 昼食(ワンコインヘルシー弁当をみんなで食べよう！)
13:30 14:30	②憎きコレステロールと上手に付き合おう！ 医師がコレステロールの効果的なコントロール手法を教えます。
2/1 (水) 10:30 14:30	③美味しく減塩、野菜たっぷり料理教えます！ 栄養士とともに調理実習を行い、健康メニューを試食します。
13:30 14:30	④高血圧って何がコワイの？ お家でできる高血圧予防！ 医師が高血圧となる仕組みやその症状、予防策について教えます。
2/8 (水) 10:30 14:30	⑤一生あなたの歯で食べよう、笑おう！ 歯科衛生士が歯の正しい磨き方や健康について教えます。 昼食(ワンコインヘルシー弁当をみんなで食べよう！)
13:30 14:30	⑥糖尿病は他人事じゃない！ 医師が糖尿病の怖さや市内で増えてきている要因などを教えます。

**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活躍いただく方です。

現在、約40人の方にご活躍いただいています。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。

**場所** 市保健福祉センター \*⑤のみ、自治公民館

**定員** 20人程度  
**申込方法** 12月22日(木)までに、電話でお申し込みください。

**申込・問い合わせ** 高齢対策課 高齢福祉担当 ☎(43) 3896

日時・内容/全5回

日時	内容
① 1月16日(月) 9:30~11:30	講話 ～豊かな高齢期と三つの「健康」を考える～ 講師：佐野短期大学教授 山田 昇 先生
② 1月23日(月) 9:30~11:30	シルバーサポーターとは？ ～シルバーサポーターさん体験談～ 講師：シルバーサポーター
③ 2月13日(月) 9:30~11:30	体操実技～自分の健康管理と介護予防①～ 講師：尾形クリニック 運動トレーナー
④ 2月20日(月) 9:30~11:30	体操実技～自分の健康管理と介護予防②～ 講師：尾形クリニック 運動トレーナー
⑤ 3月中 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。

**お元気ポイントの交換申請のご案内**

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。

- 交換方法**
- シニアクラブに所属している方  
会長を通して、手続きをご案内します。
  - きらきらサロンに参加している方  
サロンの代表者を通して、手続きをご案内します。
  - 上記以外の方  
市シニアボランティアセンターにお問い合わせください。

- ポイント交換品**
- ・市営バス
  - ・ふるさと便
  - ・現金
  - ・寄付
  - ・道の駅商品券
  - ・温泉券(まことの湯、城の湯)
  - ・シルバー人材センター利用券
  - ・タクシー券(矢板ツーリング、片岡交通)
- ※10ポイント未満の交換は寄付のみとなります。  
※寄付先の詳細等については、お問い合わせください。
- 問い合わせ**  
市シニアボランティアセンター(社会福祉協議会内)  
☎(44) 3000

**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。今回は、こころ通い合う地域社会を創り上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29年1月9日(祝・月)  
10:00~11:30(9:30開場)

**場所** 泉公民館 集会室

**演題** 「傾聴であたたかい人間関係を！」  
**講師** NPO 傾聴ボランティアグループ「ありのまま」  
会長 黒川 貢氏  
**共催** 泉地区むらづくり推進会議  
**その他** 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。  
**問い合わせ** 泉公民館 ☎(43) 0402  
\*月曜・祝日休館(ただし、1月9日を除く)

**平成29年度陸上競技場・サッカー場利用のお知らせ**

平成29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22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

**女性限定セミナー**  
**「素敵な人生の歩き方」**  
日時：12月14日(水) 10時30分～12時  
場所：矢板市ココマチ 1F  
参加費：500円(テキスト・飲み物付)  
お電話でお申込み下さい。(TEL 0287-48-6785)

今までの私、これからの私の人生はどうしたいのか？  
マンダラエンディングノートを使いながら一緒に見つめてみましょう。

一期一会を大切に  
小さな葬儀社 **椿の花**  
家族葬専門 **矢板ホール**  
一般葬式場 **椿の花斎苑**  
事前相談、病院からの搬送、葬儀依頼  
☎(48) 6785 (365日24時間対応)

**元プロアスリートが施術するお手軽でお手頃な整体**  
**クイック整体「整え屋」好評営業中です!**

酸素カプセル	クイック整体
30分 2,000円	15分 1,000円
45分 2,500円	30分 2,000円
60分 3,000円	45分 3,000円

【店舗名】クイック整体「整え屋」  
矢板市玉田 404-262 コリーナ矢板 H-1784  
【電話/FAX】0287-48-0831  
【携帯電話】090-3086-8034  
【営業時間】10:00～20:00 ※完全予約制・不定休

## 結果 第27回矢板たかはらマラソン

11月13日(日)、矢板運動公園をスタート・ゴールに、「第27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1,649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	40歳代男子	5	1:23:20	山崎 修二
	50歳代男子	3	1:24:58	湯田 真一
	高校生以上女子	4	1:44:29	佐貴せい子
10km	高校生以上39歳以下男子	2	0:32:37	林田 祥志
	高校生以上39歳以下男子	5	0:17:26	中村 健人
5km	中学生男子	3	0:17:08	大澤 瑠海
		6	0:18:36	桑原 築希
	高校生以上39歳以下女子	3	0:23:07	小山 真実
3km	中学生女子	3	0:12:01	星野 桃子
		5	0:12:13	森 ひかり
		7	0:12:18	亀山 莉希
		8	0:12:25	森 友希
		2	0:08:36	北沢 陽花
2km	小学生女子(1~3年生)	3	0:08:48	渡邊 芹菜
		5	0:09:14	藤田 姫依
		3	0:08:01	深井 聡
	親子(親など~小学3年まで)	3	0:08:01	深井 真生
		8	0:08:59	齋藤 雅和 齋藤 美夢

## 結果 第35回「やいたの四季」観光写真コンテスト

第35回「やいたの四季」観光写真コンテストを開催しました。今年も市内外をはじめ、県外の方も含む56人から、156点の作品の応募がありました。

推薦には、富永 明さんの作品「八方見晴らしの大間々のつつじ」が選ばれ、11月に道の駅やいたで入賞作品が展示されました。1月末までは、城の湯温泉センター

に展示しますので、ぜひご覧ください。

問い合わせ/商工林業観光課 ☎(43)6211



推薦作品「八方見晴らしの大間々のつつじ」

入賞作品(敬称略)		
賞	氏名	作品名
推薦	富永 明 (宇都宮市)	八方見晴らしの大間々のつつじ
特選	河井 貞男 (矢板市)	矢板名所赤滝
	田代 宏明 (塩谷町)	黄金の棚田
入選	林 佐智子 (那須塩原市)	清雅
	木名瀬光政 (宇都宮市)	一番太鼓
	沼野井賢一 (大田原市)	雨あがりの滝
	野川 健一 (宇都宮市)	太陽の恵み
	山下 一男 (塩谷町)	静かな朝

## 募集 正月飾りづくり教室

自分で製作した正月飾りで、新しい年を迎えませんか?

初めての方大歓迎!ベテランの講師がアドバイスをしますので、お気軽にご参加ください。

日時/12月17日(土)  
13:30~16:00

場所/泉公民館 集会室  
定員/20人 \*先着順



(完成イメージ)

参加費/2,000円(材料費) \*当日集めます

講師/若林 秀世先生

必要なもの/

エプロン、マスク、木ばさみ(わらが切れるはさみ)、座布団(汚れてもよいもの)

申込方法/

12月15日(木)までに、電話でお申し込みください。

問い合わせ/泉公民館 ☎(43)0402

\*月曜・祝日休館

## 募集 アロマ講座 ~練り香水を作ろう~

精油と蜜ろうを使って自分だけのオリジナルの香りを作りましょう!

日時/平成29年1月26日(木)9:30~11:30

場所/片岡公民館 調理室

対象・定員/女性15人 \*先着順

参加費/800円

申込方法/

平成29年1月13日(金)までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ/片岡公民館 ☎(48)0101

\*月曜・祝日休館

## 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

## 開催 第13期生矢板武塾 まちづくりプラン発表会

矢板を愛する高校生や社会人が、まちづくりプランを発表します。

今年は創年大学との合同発表会です。

日時/12月17日(土)13:30~

場所/生涯学習館 研修室(1)

そのほか/

申し込みは必要ありませんので、直接会場までお越しください。

問い合わせ/生涯学習課 ☎(43)6218

## 募集 献血にご協力ください!

日時/

12月12日(月)

10:00~12:00、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! 静かなブームです**

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。

修理 承ります

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

**矢板イースタンホテル** 忘・新年会 歓送迎会 期間:平成28年11月25日~4月30日

居酒屋「新太郎」 実施中!! **飲み放題付宴会プラン!** ご予約も割引中!

○ホテルプラン¥4,629(税別)~ 1泊朝食サービス ¥4,990(税別) (税込¥5,390)

○新太郎プラン¥4,000(税別)~

12月11日(日) 昼夜2ステージ 好評発売中!!  
2016 クリスマス スペシャルティナーショー  
「角川 博」 フルコースディナー & フリードリンク付 お一人様 ¥20,000(税込)

ご予約・お問合せ  
ホテル:Tel0287-43-1511 矢板イースタンホテル  
新太郎:Tel0287-44-2811 http://www.eastern-hotel.jp/

## 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4地区で実施中です。

その1つとして、10月8日（土）、土屋公民館で「ぼうじぼ作り」が実施されました。「ぼうじぼ」は、お月見と収穫への感謝、翌年の五穀豊穡を願って近隣を練り歩きます。近頃は、「ぼうじぼ」を作る人も減ってきている中で、子どもたちがお父さん、お母さんと一緒にわらを縛り、編んで完成させました。

土屋地区では、昔から続く風習を現在も受け継ぎ、次の世代にも残していく取り組みが行われていました。



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。

\*心の教育推進事業は、平成30年度～平成33年度実施地区を募集中です。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

## 募集 国際交流活動にご協力ください

矢板国際交流会では、外国人が市内で快適に生活できるお手伝いをしています。

主な活動は、バスハイキングなどの交流会のほか、外国人からの希望や会員からの提案により、随時活動を行っています。活動に興味のある方、外国人との交流を深めたい方、市民と交流したい在住外国人の方など、ご連絡をお待ちしています。

※電話をいただく際は、日本語でお願いします。

### ●最近の活動実績

9月4日（日）バスハイキングを行いました。外国人の方を含む42人が参加し、栃木市の蔵の街遊覧船、とちぎ山車会館の見学、太平山神社を参拝しました。

問い合わせ／

矢板国際交流会 会長 関 由紀夫

☎090（3501）4238

総合政策課 ☎（43）1112

## 募集 親の就活！保護者向け企業研究セミナー

就職活動をするお子さんのために、現在の就職活動を知り、サポートできる知識を身に付けませんか？就職活動への不安や疑問をこの機会に解消しましょう。

地元矢板市の企業の魅力を伝える講演や、企業紹介もありますので、学生の参加も大歓迎です！就職関連書籍コーナーやお楽しみ抽選会もありますので、ご家族やお友達とぜひお気軽にご参加ください。

日時／

12月18日（日）13：30～16：00（開場13：00～）

場所／

矢板イースタンホテル 2階 三峰の間

講演者／

（株）トーセン 代表取締役社長 東泉 清寿氏

（株）壮関 代表取締役社長 板山 健一氏

そのほか／

・入場料は無料です。

・事前予約でお楽しみ抽選会の当選率がアップします。

問い合わせ／

下野新聞アドセンター内セミナー事務局

☎028（625）7966（平日 10：00～17：00）

商工林業観光課 ☎（43）6211

（平日 8：30～17：15）



矢板市商工会

新築・増築・改築・外構・ソーラー発電

# 安心リフォームやいた

建物の修理やリフォームはおまかせください

施工者は地元商工会員です

ご連絡先

矢板市本町2-18 矢板市商工会内

☎0287-44-1440

お気軽に



## 募 集

### 議会だより表紙写真(2月1日号)

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

応募上の注意／  
1人1点まで(未発表のもの)  
※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、  
郵送、または直接お持ちください。

応募期限／  
平成28年1月13日(金)

そのほか／採用者には粗品を進呈

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

## お知らせ

### 介護保険制度の市民公開講座

介護保険制度について、楽しい劇  
を交えてわかりやすく説明します。

日時／  
平成29年1月29日(日)  
10:00～12:00

場所／  
文化会館小ホール

そのほか／  
申し込みは必要ありません。

問い合わせ／  
矢板市介護サービス事業者連絡協議会  
会長 本田一弘  
☎(40)3022(尾形クリニック内)  
高齢対策課 ☎(43)3896

### 農業用軽油免税証交付申請受付のお知らせ

受付期間／  
平成29年1月11日(水)～13日(金)  
9:00～11:30、13:00～16:00

受付場所／  
栃木県塩谷庁舎1階 101会議室  
(矢板市鹿島町20-22)

※詳しくは、お問い合わせください。

問い合わせ／  
矢板県税事務所課税課免税軽油担当  
☎(43)2173

### 市役所の各窓口に老眼鏡を設置しました

市社会福祉協議会に寄付された老眼鏡を市役所の各窓口に設置しました。窓口にお越しの際、必要な方は、ぜひご利用ください。

問い合わせ／市社会福祉協議会  
☎(44)3000



### 無料不動産相談会

日時／平成29年1月13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

### 林業退職金共済制度(林退共)からののお知らせ

林業の仕事をしていたことがありますか?林退共制度に加入していたが、退職金をまだ受け取っていない方を探しています。ご自身が林退

共へ加入していたか分からない方についても調べします。

また、罹災された共済契約者および被共済者の皆様に対し、各種手続(共済手帳の紛失、退職金の請求等)の必要が生じた場合は、最寄りの支部または本部へお問い合わせください。

問い合わせ／  
(独)勤労者退職金共済機構  
林業退職金共済事業本部  
☎03(6731)2887

## 塩谷広域おすすめ情報

### さくら市

第10回国際太鼓フェスティバル  
日時／  
平成29年1月9日(祝・月)  
13:30開場 14:00開演

場所／氏家公民館

入場料／一般500円(当日販売)

※詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ／  
さくら市生涯学習課  
☎028(686)6621

### 高根沢町

第3回ROCKSIDE MARKET  
高根沢新グルメをはじめ、県内外  
人気のお店が集うマーケットです。

日時／  
12月18日(日)10:00～16:00

場所／  
JR宝積寺駅東口 ちよつ蔵広場

問い合わせ／  
高根沢町産業課  
☎028(675)8104

### 塩谷町

12月のイベント情報はありません。

## 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

・ランドセル(赤)  
・ピアノ

譲ってください

・工業用ミシン

**成人記念**

記念撮影ご予約承ります。  
共通商品券ご利用いただけます。

Photo Studio Since1965  
近藤カメラスタジオ TEL 0287-43-0772  
矢板市扇町1-10-4

**資源物・不用品回収**

量が多い方、または重量のあるものも  
お引き取りに伺いますので、お気軽にご連絡ください。

～無料で回収できるもの～

家電品 OA機器 事務機 ロッカー  
自転車 バイク自動車 鉄くず 金属製品

※リサイクル品は有料での回収になります。

問い合わせ  
リサイクル新世界  
☎080(4732)0427

第2・4日曜日に  
フリーマーケット開催中!

図書館

開館時間/ 9:00 ~ 20:00
1月の休館日/ 1(日) ~ 3(火)・16・23(月)
貸出点数/ 全15点 貸出期間/ 2週間
問い合わせ/ 図書館 ☎(43) 5661

「おーい! ごうくん、りんちゃん」



◆新着図書

【一般書】 ★今月のオススメ



サムライの筋肉が疼くスポーツ流鎧馬入門
新紀元社
乗馬も弓道も経験したことのない、まったくの初心者を対象に「スポーツ流鎧馬」の始め方と、流鎧馬の歴史、馬術、弓術を数多くの写真を使って詳細に解説します。

探検家、40歳の事情
だから数字にダメされる
楽しい動物化石
猫がよろこぶ手作りグッズ
17歳のうた

角幡唯介
小林直樹
土屋健
西イズミ
坂井希久子
ほか

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/ http://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。

◆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)

~サンタさんと一緒に映画を観よう!~
作品/ キャスパー
オバケのキャスパーは、人をおどかすのがキライな心優しい人気者。今日は何人お友達が増えるかな? 「楽しいクリスマス」など全8話を上映します。
日時/ 12月24日(土) 14:00~14:50(開場13:30~)
場所/ 図書館2階 視聴覚室

◆クリスマスオーナメントをつくろう!

身近な材料でクリスマス飾りをつくってみませんか。
日時/ 12月18日(日) 14:00~15:30
場所/ 図書館2階 視聴覚室
定員/ 15人 \*先着順
参加費/ 無料
申込方法/ 図書館カウンターで直接お申し込みください。

【児童書】 ★今月のオススメ



みたい! しりたい! しらべたい!
日本の占い・まじない図鑑1
ミネルヴァ書房
日本の歴史や文化などに由来のある占い・まじないを、写真やイラストとともに紹介します。

近代日本移民の歴史3
クイズでさがそう! 生きものたちのわすれもの2
オムライスのためご
ホイッパーウィル川の伝説
トマトエマのとどけもの

文芸 川柳

嫌と言う返事声より顔に出す
評 目にも嫌よと目力つける
行楽地会ってはずい人にかい
評 見て見ぬ振りの他人顔して
最後にいつも余りが出る薬
評 病氣忘れて飲み忘れする
たとえばと話した中にある本音
評 聞き流している他人事かと
外食になると胃袋無理をする
評 二日酔いして胃もたれに泣く
マイカーのキーに時々羽が生え
つまづいた小石に八十路たしなまれ
美容室髪の多さを褒めまくり
儲かったような気がする還付金
臍くりも喜ぶ孫の顔に負け
デパ地下の試食で満たす空き腹
音痴だがカラオケマイク離さない
高原山日は日に高く背は伸びず
財産はモンブランのみただ一つ
味音痴うまいはずも黙々と
寝たふりでうわさ話を聞いている
勝馬に流れぬ流れに乗っている
雌鳩に権兵衛の如く豆喰われ
ミサイルを上げる国ほどまよいある
選者詠
秘密だヨ念押し話すぐ知られ

次回作品募集 種目/ 俳句 期限/ 12月20日(火) \*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

◆開所5周年記念イベント 第2弾!

- 矢板の美味しいお米プレゼントキャンペーン
道の駅やいたで、1,000円以上お買い上げの方に、キャンペーン応募用紙を進呈します。抽選で30人に「矢板の美味しいお米3kg」が当たります。
応募期間/ 12月13日(火)まで
●つきたて餅配布会
道の駅やいたで、1,000円以上お買い上げの先着400人に、つきたての餅を配布します。
日時/ 12月11日(日) 9:00~
場所/ 道の駅やいた特設会場
●甘酒無料配布会
地元麴店の麴を使用した甘酒を無料配布します。
日時/ 12月11日(日) 9:00~
※甘酒が無くなり次第終了
場所/ 旬鮮やいた前軒下
※10:00~「おいしいきのこ届け隊」による無料試食会も同時開催します。

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 軽食10:00~16:00
問い合わせ/ 道の駅やいた ☎(43) 1000 FAX(40) 0662
HP http://www.michinoeki-yaita.com/

◆クリスマスプレゼント大抽選会

各日先着250人限定! 末等でも当日から使用できる商品券(500円)が当たります。
日時/ 12月24日(土)・25日(日) 9:00~
場所/ 道の駅やいた特設会場
参加費/ 500円

◆定休日

- 旬鮮やいた・つつじ亭...12月14日(水)
●エコモデルハウス...毎週水曜日(水曜日が祝日の場合は翌日)
※駐車場・トイレは24時間使用可能

【年末年始のお休みについて】

※旬鮮やいた・つつじ亭・エコモデルハウスは、12月31日(土)~1月3日(火)の間、年末年始のお休みです。
※12月30日(金)は、旬鮮やいたは15:00まで、つつじ亭は14:00までの営業となりますので、ご注意ください。

城の湯温泉センター

開館時間/ 10:00~21:00 1月の休館日/ 1(祝・日)・16・23日(月)
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
ふれあい館 ☎(43) 2115

◆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18日(日)、1月15日(日)
●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→12月26日(月)、1月26日(木)

◆毎年恒例! そば打ち教室

先生に教えてもらえる上に、そばも食べられる楽しい教室です!
日時/ 12月3日(土) 10:00~
定員/ 20人
参加費/ 1,000円
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。

【城の湯温泉センター改修工事のお知らせ】

城の湯温泉センターでは、10月より来年3月まで施設の改修工事を行っています。
工事に伴う過日の臨時休館の際は、周知不足により、日頃からご利用いただいている皆さまに大変ご迷惑をお掛けいたしました。お詫び申し上げます。

◆運動教室~どうぞお気軽にご参加ください~

場所/
温泉センター研修室、またはふれあい館ふれあいの間
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回500円(税込)
定員/ 各回12人(空きがあれば当日受付可)
※詳細は城の湯温泉センターにお問い合わせください。
●3B体操教室(講師: 田中 美知子先生)
日時/ 12月9・16日(金) 各日11:00~
●初心者ピラティス(講師: 藤田 明湖先生)
日時/ 12月7・14・21日(水) 各日10:30~
●初心者ヨガ教室(講師: 八木沢 里美先生)
日時/ 12月1・8・15・22日(木) 各日10:30~

12月以降、工事に伴う休館は予定しておりませんが、止むを得ない事情により臨時休館となる場合がございます。ご利用の際は、矢板市城の湯やすらぎの里のホームページ等で最新情報のご確認をお願いいたします。
HP http://www.yaita-onsen-shironoyu.jp/



日	月	火	水
<b>12月29日(木)～1月3日(火) 年末年始の業務のお知らせ</b>			
●市役所※	12月29日(木)～1月3日(火)は通常業務を行っておりませんので、ご注意ください。	●自動交付機 (住民票写し・印鑑登録証明書) ☎(43)1117	12月31日(土)～1月3日(火)は利用できません。
●上下水道事務所	※市役所の閉庁は日直が対応します。 直室直通：☎(43)1111	●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(日)～3日(火)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(木)～1月3日(火)は休館です。		
<b>1</b> 休 図書館・城の湯	<b>2</b> 休 図書館	<b>3</b> 休 図書館	<b>4</b> 延長窓口
当番 田中歯科医院 ☎(48)1182 9:00～12:00 13:00～15:00 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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30	当番 村井歯科医院 ☎(43)0255 9:00～12:00 13:00～15:00 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 18:30～21:30	当番 八板歯科医院 ☎(43)0145 9:00～12:00 13:00～15:00 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 18:30～21:30	
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> 延長窓口	<b>11</b>
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 18:30～21:30	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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30	えほんひろば 時間/10:00～ 場所/勤労青少年ホーム 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28年5～6月生 内容/離乳食の進め方	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
<b>15</b>	<b>16</b> 延長窓口 休 図書館・城の湯	<b>17</b>	<b>18</b>
当番 橋本医院 ☎(43)0406 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30	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28年8月生	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25年7月生	
<b>22</b>	<b>23</b> 延長窓口 休 図書館・城の湯	<b>24</b>	<b>25</b>
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 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30		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	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28年10月生
<b>29</b>	<b>30</b> 延長窓口 休 図書館	<b>31</b>	
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 18:30～21:30			

木	金	土
<b>12/29</b> 休 図書館	<b>12/30</b> 休 図書館	<b>12/31</b> 矢板時間 休 図書館 12:00～76.4FM
	当番 高塩歯科医院 ☎(43)0170 9:00～12:00 13:00～15:00 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	当番 高瀬歯科医院 ☎(43)5678 9:00～12:00 13:00～15:00 当番 かわしま循環器内科 ☎(43)5470 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎(44)1155 17:00～19:00 夜間 診療室しおや ☎(44)1155 18:30～21:30
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
	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27年1月生	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
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
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28年3月生		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
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
		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
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
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27年7月生	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28年9～10月生 内容/子どもの健康管理	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30～21:30
歯科 …年末年始の休日歯科当番医		

2017



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



**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  
 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/やし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/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
<b>未来づくり懇談会</b>		<b>文化会館</b> ☎ (43) 2212 休館日/月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)	
日時	行政区名	場所	
1月11日(水) 19:00～20:00	木幡東	木幡東自治公民館	
1月18日(水) 19:00～20:00	木幡西	木幡西自治公民館	
1月24日(火) 19:00～20:00	川崎反町	川崎反町自治公民館	
1月26日(木) 19:00～20:00	境林	境林自治公民館	
※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			
<b>1</b> 休 図書館・城の湯	<b>2</b> 休 図書館	<b>3</b> 休 図書館	<b>4</b> 延長窓口
<b>当番</b> 田中歯科医院 ☎ (48) 1182 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> 西川整形外科 ☎ (48) 2552 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>当番</b> 村井歯科医院 ☎ (43) 0255 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> 山田クリニック ☎ (48) 1212 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>当番</b> 八板歯科医院 ☎ (43) 0145 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> 佐藤病院 ☎ (43) 0758 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>延長窓口</b> <b>交通事故相談</b> 時間/10:00～12:00 13:00～16:00 場所/市保健福祉センター2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎ (43) 6755 <b>ハワイアンダンス</b> 予 時間/10:00～12:00
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b> 延長窓口	<b>11</b>
<b>当番</b> 上田医院 ☎ (43) 7766 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>当番</b> 谷仲医院 ☎ (48) 0800 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>延長窓口</b> <b>人権相談</b> 時間/10:00～15:00 場所/市保健福祉センター2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎ (43) 6755 <b>詩舞</b> 時間/10:00～12:00 <b>コカリナ</b> 予 時間/13:00～15:00 費用/100円	<b>11</b> <b>手芸</b> 予 時間/10:00～12:00 費用/100円
<b>15</b>	<b>16</b> 延長窓口 休 図書館・城の湯	<b>17</b> 心配	<b>18</b>
<b>当番</b> 橋本医院 ☎ (43) 0406 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>延長窓口</b> <b>はつらつ体操</b> 時間/10:00～11:30 <b>百歳健康教室</b> 時間/13:00～14:00 <b>絵手紙教室</b> 予 時間/10:00～12:00 費用/100円 <b>健康相談</b> 時間/13:00～16:00	<b>心配</b> <b>行政相談</b> 時間/9:00～12:00 場所/きずな館 問合/秘書広報課 ☎ (43) 3764 <b>詩舞</b> 時間/10:00～12:00	<b>18</b> <b>成年後見相談会</b> 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 <b>健康相談</b> 時間/10:00～11:50 <b>ハワイアンダンス</b> 予 時間/10:00～12:00
<b>22</b>	<b>23</b> 延長窓口 休 図書館・城の湯	<b>24</b> 心配	<b>25</b>
<b>当番</b> 後藤医院 ☎ (44) 2323 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>延長窓口</b> <b>太極拳</b> 予 時間/10:00～12:00	<b>心配</b> <b>詩舞</b> 時間/10:00～12:00	<b>25</b> <b>レッツ!よさこい</b> 時間/10:00～11:30
<b>29</b>	<b>30</b> 延長窓口 休 図書館	<b>31</b> 心配	<b>31</b> 歯科 …年末年始の 休日歯科当番医
<b>当番</b> なかじまクリニック ☎ (48) 7701 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	<b>延長窓口</b> <b>健康栄養相談</b> 予 時間/9:00～12:00 13:00～16:00 場所/市保健福祉センター 費用/無料 予約・問合/健康増進課 ☎ (43) 1118 <b>たのしい折り紙</b> 時間/10:00～11:30 <b>絵手紙教室</b> 予 時間/10:00～12:00 費用/100円	<b>心配</b> <b>たのしい折り紙</b> 時間/10:00～11:30 <b>詩舞</b> 時間/10:00～12:00	<b>31</b> 歯科 …年末年始の 休日歯科当番医

木	金	土
<b>12/29</b> 休 図書館	<b>12/30</b> 休 図書館	<b>12/31</b> 矢板時間 休 図書館 12:00～76.4FM
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b> 矢板時間 12:00～76.4FM 結婚
<b>19</b> 法律	<b>20</b>	<b>21</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 矢板時間 12:00～76.4FM
<b>木幡北山はつらつ館</b> ☎ (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)	<b>泉はつらつ館</b> ☎ (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/ 卓球&ラージ卓球(火・木 9:00～16:00) グラウンド・ゴルフ(月～土 9:00～12:00)	<b>当番</b> 高塩歯科医院 ☎ (43) 0170 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> 尾形クリニック ☎ (43) 2230 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30～21:30
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>当番</b> 高塩歯科医院 ☎ (43) 0170 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> 尾形クリニック ☎ (43) 2230 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30～21:30	<b>当番</b> 高瀬歯科医院 ☎ (43) 5678 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> かわしま循環器内科 ☎ (43) 5470 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30～21:30	<b>当番</b> 高瀬歯科医院 ☎ (43) 5678 9:00～12:00 13:00～15:00 <b>当番</b> かわしま循環器内科 ☎ (43) 5470 9:00～12:00 14:00～17:00 <b>当番</b> 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 <b>夜間</b> 診療室しおや ☎ (44) 1155 18:30～21:30
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>



# やいた☆クッキング GOOD

～ヘルシー団子汁～



【1人分】熱量 117.3kcal 塩分 0.72g

レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅 2015

## 材料 (4人分)

- ・挽肉 (鶏胸) 140g
- ・豆腐 140g
- ・人参 45g
- ・しいたけ 10g
- ・生姜 6g
- ・片栗粉 10g
- ・塩 1g
- ・砂糖 2g
- ・醤油 4g
- ・卵 40g
- ・絹さや 4枚
- だし汁
- ・だし汁 400ml
- ・醤油 小さじ1
- ・塩 少々

## 作り方

- ①生姜はすりおろし、人参、しいたけはみじん切りにし、サッとゆでる。
- ②豆腐、挽肉をよくねる。ミキサーにかけるとよい。
- ③①と②と生姜汁、片栗粉、塩、砂糖、醤油、卵を混ぜ、団子の形に丸める。(※8個作る。)
- ④調味しだし汁を温め、団子を入れ火が通るまで煮る。
- ⑤絹さやを薄く斜めに切り、④の鍋に加え、サッと火を通せばできあがり。

## 《編集後記》 いいあんぽいだわ～

振り返ってみると4月の着任以来、毎日が師走のような忙しい日々だった気がします。しかし、取材などを通して多くの方たちと新たに出会うことのできた、充実した1年でもありました。残りあと1カ月、さらなる充実を求めて走り抜きたいと思います。(奏)

年末年始は、姉弟が一堂に会す(かもしれない)貴重な機会です。数年ぶりに姉弟全員が集まったのは、今年1月にした父の還暦祝いでした。やはり実家を出て仕事をしていると難しいですが、たまには家族全員でがやがやと食卓を囲みたいものですね。(凜)

12月14日は赤穂浪士討ち入りの日です。雪が降る中、本懐を遂げた四十七士の心中を察すると、とても感動的になります。やはり日本人は判官鼻筋なのかなとも思います。ちなみに、同日は私と愚妻の入籍記念日でもあります。討ち入り事件とは一切関係ありません。(元3の2)

いよいよ1年を締めくくる12月。忘年会やクリスマス、年越しなど、楽しいイベントが多く、つい暴飲暴食して不摂生な生活になりやすい時季でもあります。去年はインフルエンザのA・Bダブル受賞だったので、体調管理をしっかりしたいと思います。(陽せい)

# 2016商業祭 福引き大売り出し

12/11(木)～各加盟店でお買い上げ  
**2,000円以上**で  
その場で当たる  
**スピードくじ抽選!**  
(※各加盟店のくじが無くなり次第終了)

- 1等 商品券10,000円分 (40本)
- 2等 商品券5,000円分 (70本)
- 3等 商品券500円分 (1,750本)
- 4等 現金50円 (7,500本)
- 加盟店賞 (加盟店独自の特別賞)

プレミアム付 商品券  
使用期限 平成29年1月31日まで!



平成28年9月1日より発売いたしましたプレミアム付商品券「つつじの郷やいた商品券」はご利用いただけましたでしょうか。お手元にお持ちの方は平成29年1月31日までに取扱店にてご利用ください。

～甘さの中に辛さが光る～  
あっふるカレー大好評発売中!



お土産 ご贈答 常備食

用途はいろいろ。  
お求めは市内取扱店で。  
1ヶ360円 (税込)

問い合わせ/矢板市商工会 ☎(43)0272