

Yaita にはいつも ^{ai}愛がある

広報やいた

Yaita

3

March 2025

vol.1179



特集

一人ひとりの健“幸”づくり

For your Wellness life



CONTENTS 目次

- 2 特集 一人ひとりの健“幸”づくり
- 8 地域おこし通信・ヤイタゴハン ほか
- 10 図書館へGO！ ほか
- 12 今月のニュース&トピックス
- 16 はつらつ通信
- 17 市からのお知らせ
- 24 ゆかりびと・編集後記



多機能ホール



アリーナ



特集

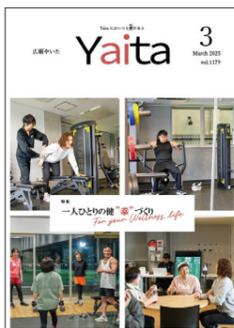
一人ひとりの健“幸”づくり
For your Wellness life

文化スポーツ複合施設がオープンしてまもなく1年。文化会館と体育館の機能を兼ね備えたこの施設では、文化祭やスポーツフェスティバル、講演会などたくさんの催し物が開催されてきました。

たくさんの交流人口とにぎわいを創出するこの場所ですが、「市民一人ひとりの健幸づくり」もまた、大きな目的として掲げています。



COVER 表紙の写真



表紙は、ライフスタイルに合わせて文化スポーツ複合施設を利用する市民の皆さんです。時間帯によってさまざまな世代の方が訪れたり、常連の方や初めて利用する方が交流したりするなど、それぞれに楽しんでいる様子が見られました。



トレーニングエリア

多機能ホールやアリーナ以外にも、トレーニングエリア・フリースペース・ホワイエなど、一人ひとりのライフスタイルに合わせてカスタマイズできる機能が整備されている文化スポーツ複合施設。
今号では、市民の皆さんが健やかで豊かな暮らしの選択ができるよう整備された、個人利用者向けの魅力を紹介いたします。楽しみ方はあなた次第。この場所を拠点にあなたらしいウェルネスライフを見つけてませんか。

POPULATION 人口 (2月1日現在)

30,073人 (△44)	出生 6人
男 14,989人 (△17)	死亡 57人
女 15,084人 (△27)	転入 50人
13,363世帯 (△10)	転出 43人
()内は1月1日との比較	※住民基本台帳をもとに算出
△は減	

コミュニティ機能としての設備のほか、健康づくりから本格的なトレーニングまで幅広い利用者を想定したトレーニングエリアがあります。



ボディスキャナー「iBODY」

ボディデータを3Dスキャン計測・診断します。データは専用アプリに転送され、骨格の歪みや過去の自分の体型との比較などをスマホなどから見る事ができます。

また、自分に合ったトレーニング方法を提案してくれるなど、トレーナー的役割も担います。



1回 100円

体組成計「InBody」

医療機関やスポーツジム、専門施設などで利用されている体組成計が、利用料金内で使用できます。身長・体重のほか筋肉量・脂肪量・体水分量・タンパク質量など、精度の高い体成分測定ができます。



追加料金なし

研修室 1・2・3

研修室1は防音設備があり、楽器の演奏などが可能です。研修室2・3は間仕切りが可動式で、1つの部屋としても利用できます。



1時間 500円~

トレーニングエリアのおすすめを聞きました

利用者の声



利用者 内山 恵子さん

通い始めて半年になります。以前「お試し100円券」をもらって、お友達と軽い気持ちで「行ってみる？」と話して使ったことがきっかけでした。

今までいろいろなジムに通ってきましたが、この施設のいい所は、料金の安さと、器具が充実していること。会費制ではないから「行かなきゃ」という負担感もなく、楽しく体を動かしています。自分の都合や目的に合わせて、行けるときにフラット行って、自分に合った量のトレーニングができる所が、私のライフスタイルにちょうど良かったです。

また、体組成計の性能の高さに驚きました。体の上下左右の強い・弱いやそのバランスなどが一目で分かるので、効果的なトレーニングができるし、無料で測定できるので気軽に結果が見れて、やりがいにもつながっています。

スタッフの声



スタッフ ファウラー 有理子さん

これまでスポーツ施設のインストラクターを務めてきましたが、公共施設でこんなにたくさんの高性能な機器が揃っていることに驚きました。体の骨格などを分析するiBODYの導入は県内公共施設では唯一の事例で、私たちが自慢できる設備の一つです。トレーニングエリアには私たちスタッフが常駐して、皆さんのトレーニングのサポートをしています。器具の使い方やトレーニングの相談事など、お気軽にお声がけください。現在、午前中の利用者さん向けに「朝トク健康体操」を実施中で、9時から利用できるといった利点を皆さんにもっと周知できればと思っています。

この場所が市民の皆さんの健康づくりとコミュニティの場となり、にぎわいづくりのお手伝いできればと思っています。今後ともよろしくお祈りします。

お得な情報をご紹介します！

利用者応援タイム・キャンペーン

レディース応援タイム

水・木・金曜日（祝日含む）
9:00 ~ 14:00（入館受付）
女性の利用料金 300円

シニア応援タイム

水・木・金曜日（祝日除く）
9:00 ~ 14:00（入館受付）
65歳以上の利用料金 300円

回数券

2回分お得な回数券
12回分税込 5,000円
*窓口にて販売中

お友だち紹介キャンペーン

初めて利用するお友だち（家族可）の紹介で
紹介者・お友だちの利用料金 100円

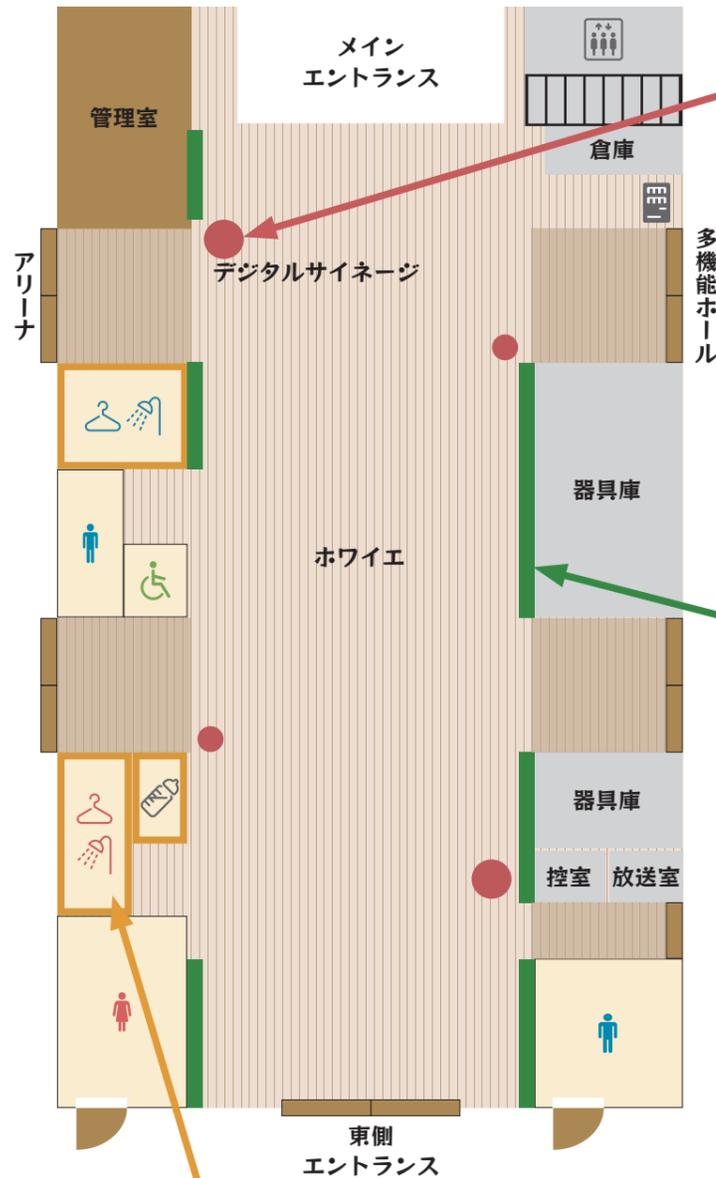
朝トク健康体操

平日 9:00 だけ無料でトレーニング前のウォーミングアップ教室を開催

1階エリア

利用時間 9:00 ~ 22:00

団らんという意味を持つ「ホワイエ」は、アリーナやホールにつながるスペースのこと。ここを利用して、団体・個人が展示会などを開催できるようになっています。



デジタルサイネージ



ポスターなどより視認性が高い大・小2種類のデジタルサイネージ（電子看板）があり、広告などに活用できます。詳細はお問い合わせください。

壁面ディスプレイ

アートレール・フックなどを使って、写真・絵画などを飾ることができ、市民の発表の場として利用できます。



施設名	単位	利用料
ホワイエ内	日額 / 1㎡	30円
壁面	月額 / A1サイズ	300円

*営利目的の場合は別途料金がかかります。

使用例



ホワイエをパネルで半分に区切り、パネルと壁面に展示した場合のおおよその金額です。個人展はもちろん、何人かのグループでの活動など、日頃の成果を発表し、地域の皆さんと共有してみませんか？

新たな教室などを展開中

小人数制 特別トレーニング教室

参加者のニーズに合わせて、トレーニング内容を組み立てます。自分に合ったトレーニング方法を学び、健康維持につなげましょう。

日時 / 3月5・12日 *4月も開催予定です。

19:00 ~ 21:00

場所 / 文化スポーツ複合施設 トレーニングエリア

対象 / トレーニングに興味のある方

定員 / 4人 *先着順

参加費 / 一般 4,000円 高校生 3,000円

*2回分 (施設利用料込)

申込方法 / 申込フォームからお申し込み

ください。



申込フォーム

講師「石井 悠介さん」プロフィール

市内在住。
国内最大級のフィットネス団体「FWJ (Fitness World Japan)」所属。

経歴

2023年 FWJ 史上初6冠達成
2024年 FWJ4冠を獲得

現在、6月開催予定の大会に向けてトレーニング中。



Instagram



トレーニングを始めてからはずっと市外のジムに通っていましたが、家が近いこともあり、奥さんのフィットネスの付き添いで来たのが利用のきっかけでした。私は夜の時間帯に行くことが多いのですが、本格的に筋トレをしている方がたくさんいて驚きました。トレーニングの合間に、学生に話しかけられてトレーニング方法を教えたり、スタッフの方と仲良くなったり、コミュニケーションの時間もこの施設の魅力だと思いました。

そんな中、スタッフの方に講師としての依頼をいただき、「地域のお役に立てるなら」と思い、引き受けたのが教室の始まりです。

1月にスタートし、初回は若い方が多く本格的に覚えたい方向けの内容で、2月は運動不足を解消したい女性の方が多かったので初心者向けの内容でそれぞれ開催しました。

この教室をきっかけに、いろいろな地域の方とつながれることを楽しみにしています。



講師 石井 悠介さん

健“幸”づくりと一緒に

スタッフも顔なじみの利用者と会話を楽しみながら、和気あいあいと働いています。わからないことがあればぜひお気軽にお声がけください。

市民の皆さんの心と体に元気を注入し、楽しんで体を動かし、たくさん笑って過ごせる場所になるよう、これからも楽しい事業を提案していきます。

皆さんの健やかで豊かな暮らしづくりのお手伝いのできればうれしいです。



詳しくはこちら

問い合わせ / 文化スポーツ複合施設 ☎ (46) 5283



矢板市文化スポーツ複合施設
トレーニングエリア
100円利用券
令和7年5月31日まで有効

地域おこし通信

長田 彩乃 さん
埼玉県さいたま市出身。集落支援員として2024年5月に着任。



栃木に移住して15年、矢板に住んで7年になります。矢板ふるさと支援センター TAKIBI と出会い、シェアキッチンに出店したり、イベントに参加したりする中で、矢板の温かさや暮らしやすさを感じました。また、コロナ禍での妊娠・出産を経験し、近隣住民とのつながりや、困ったときに助け合う大切さを深く実感しました。地域に支えられていることに感謝し、貢献したいという想いから、集落支援員として働くことを決意しました。

現在、私は片岡地区を中心に矢板市内を回っています。地区ごとに抱える課題や必要なサポートは全く異なり、それぞれに適した対応が求められるため、イベントやお祭り、住民の方々のお話を通じて、地域ごとの特色を学び、矢板市についてより深く理解できるよう努めています。今後も、地域に足を運び、住民の皆さんの声に寄り添ったサポートを続けていきたいと考えています。

矢板市は、街も人も穏やかで、非常に暮らしやすいまちです。四季折々の自然を感じながら、安心して住み、子育てができる環境が整っています。年齢を問わず、誰もが安心して暮らせるこのまちに、少しでも貢献できるよう、日々努力を重ねていきたいと思っています。

これからも皆さんの行政区にお邪魔することがあるかと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

問い合わせ/矢板ふるさと支援センター TAKIBI
☎ (47) 7017

みんなでおぼえよう!手話

監修 矢板市社会福祉協議会

『見る』

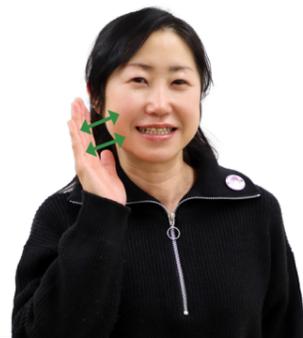
右手の人差し指と中指を伸ばし、残り三指を軽く握り、目の前に持ってきた右手をそのまま真っ直ぐ前に出します。

目の前に持ってきた右手をそのまま真っ直ぐ前に出します。



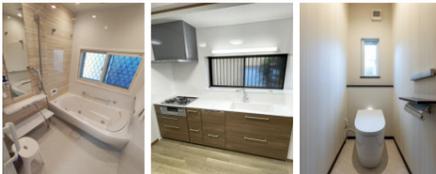
『おいしい』

右頬を軽く2回たたきます。(おいしいという表情を浮かべながら)



もうすぐ春です！住まいもリフォームでリフレッシュしませんか？

お見積りは、**無料**です。お気軽にご相談ください。



バスルーム キッチン レストラン

3
March

TOTOリモデルクラブ店 正会員
総合エネルギー(電気・ガス・灯油) & リフォーム

岩助 株式会社 **スミスケ**

矢板市針生71-3 ☎0287-43-0220
フリーダイヤル0120-82-5541
矢板市商工会会員・矢板市上下水道指定工事店

矢板 御飯

マイタゴハン

矢板市食生活改善推進協議会 監修

「簡単！鮭ちらし寿司」

●材料 (4人前)

- ・米…………… 2合
- ・生鮭(骨なし)… 2切れ
- ・塩…………… ひとつまみ
- ・料理酒…………… 大さじ1
- ・にんじん…………… 60g
- ・しいたけ…………… 40g
- ・すし酢…………… 大さじ4
- ・好みの緑野菜…… 80g程度
- A 〔・卵…………… 2個
・サラダ油…………… 適量〕



●作り方

- ① 米は洗って炊飯釜の線より若干少なめに水を入れ、30分程度浸水させる。
 - ② 生鮭は塩を振って少し置いてから水分を拭き取り、料理酒を振りかける。
 - ③ にんじん・しいたけは千切りにする。
 - ④ ①ににんじん・しいたけを入れ、生鮭を載せて炊飯する。
 - ⑤ 炊き上がったら、生鮭をほぐしながら軽く混ぜ、すし酢を加えてよく混ぜる。
 - ⑥ 冷めたら器に盛り、電子レンジで加熱した緑野菜とAの材料で作った炒り卵を散らす。
- *好みに刻みのりや白いりごまを散らすと風味がよくなります。



Memo

このレシピなら、時間がない日でも簡単にちらし寿司を作ることができます。1品でも栄養満点なので、ハレの日はもちろんですが、普段の献立にもおすすめです。



長谷川 麻樹子さん

感情を育むキッズスクール

4月まで!! **春の体験イベント!**

体験予約 実質 **0円**

さくら店はスイミング以外に **バレーボール** (年少～年長) 体験できます

JTBスポーツプラザ さくら店 Plaza sakura
〒329-1312 栃木県さくら市櫻野1633-2
TEL.028-682-0577

ご予約・お問合せはこちらから!

スィミング ダンス 体育 バレー

「家庭学習ノートコンテスト」表彰式が行われました

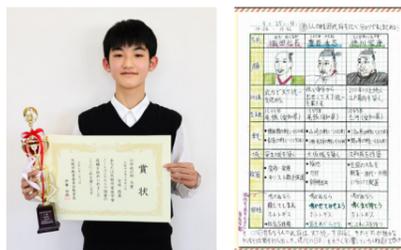
2月8日生涯学習館で、市立小中学校の児童生徒を対象とした「第8回家庭学習ノートコンテスト」の表彰式が行われ、入賞者に賞状が授与されました。

審査委員長の白鷗大学 教育学部 上野教授は講評として、「家庭学習ノートコンテストは全国でも珍しい取り組み。家

庭学習では、自分自身をしっかりと見る目・自分に合った方法を工夫する力・自ら学ぶ力が身に付けられる。ぜひこれからも身に付けた力を伸ばして欲しい」と話しました。

入賞作品は、優秀作品集として関係各所に配付され、今後の家庭学習の資料として活用されます。

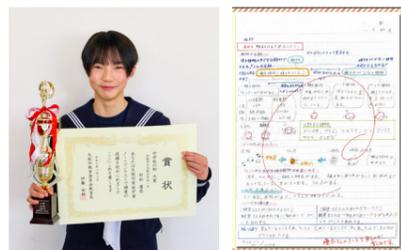
小学生の部
大賞



泉小学校6年
吉成 悠真さん

誰が見てもわかりやすいノートを意識して、イラストや図を使ってまとめました。算数は計算のやり方を詳しく書いたり、理科はイラストを多く入れたりするなど、教科によって工夫するポイントを変えています。1日1ページやると決め、一生懸命取り組んだので、大賞に選ばれてとてもうれしいです。

中学生の部
大賞



矢板中学校1年
村松 優衣さん

毎日、勉強すると決めた内容を1ページにまとめています。イラストを描くことが好きなので、イラストや図色を使って楽しみながらまとめ、「見返して使えるノート」にすることを心がけています。大賞をいただけたことにびっくりしましたが、来年も受賞できるように家庭学習を継続していきたいと思っています。

最優秀賞

- 矢板小学校1年 福富 さくらさん
- 矢板小学校2年 宮崎 新菜さん
- 東小学校3年 桧山 椰唯奈さん
- 泉小学校4年 吉成 敦志さん
- 乙畑小学校5年 八巻 洸亮さん
- 矢板中学校2年 佐藤 璃奈さん
- 矢板中学校3年 矢野 綾菜さん

優秀賞

優秀賞 45人

佳作

佳作 112人



令和6年度
矢板市家庭学習
ノートコンテスト優秀作品集▲



第1部(小学1～4年生)



第2部(小学5～中学3年生)

図書館へGO!

開館時間 / 9:00～18:00
休館日 / 3月3・10・17・18・24・31日
4月7・14・15・21・28日
問い合わせ / 図書館 ☎ (43) 5661



図書館 HP

●映画会

作品 /

「映画おしりたんてい さらば愛しき相棒(おしり)よ」おしりたんてい事務所に届いた1箱のチョコレート。それはかつての相棒スイセンからのメッセージだった。彼女の勤める美術館で多数の絵画がニセモノにすり替えられる事件が発生し…。

日時 / 3月23日(日)

10:00～11:15 (開場9:30)

場所 / 2階 視聴覚室 協力 / ポプラ社

●えほんひろば&赤ちゃんのじかん「春のおたのしみ会」

人形げきで「大きなかぶ」や、リズム遊びをします!

期間 / 3月11日(火)

10:00～12:00

場所 / 2階 視聴覚室



図書館俳句ポスト

今月の季語

「春雨 (はるさめ)」

矢板市電子図書館

矢板市電子図書館は
こちらから



ローディ先生の
英語の絵本の読み聞かせ

第3弾の開催!! 英語の絵本の読み聞かせや、絵本グッズとお菓子の販売があります。販売時間についてはホームページやSNSなどでご確認ください。

日時 / 3月22日(土) 10:30～11:30

場所 / 2階 視聴覚室

講師 / ローディ ジャーマイヤさん・美樹さん

主催 / 女性団体連絡協議会

・図書館

Enjoy
English!!



たけりんのシロ写真館 vol.7



問い合わせ /
生涯学習課 ☎ (43) 6218
✉ bunka@city.yaita.tochigi.jp



デジタルミュージアム



矢板郵便局 (撮影年月日不明)

扇町交差点の北側、現在の県道271号線(一般県道大田原矢板線)を北に向けて撮影した写真です。写真中央に写るのは先代の矢板郵便局で、現在も同じ位置に昭和46年頃建てられた局舎が所在しています。郵便局の両側に軒を並べている商店を見ると、現在も面影が残されています。残念ながら写真の撮影年月日は不明ですが、写真右側に「国道4号」や「仙台220km」の標識があることから、国道4号矢板バイパスが開通した昭和43年以前に撮影されたものと考えられます。

さて、当時は矢板中央高校の南側一帯に大興電機矢板工場が広がっており、写真右奥に向かう道路は工場の正門に向かっていました。現在は多くの高校生の通学路となっていますが、当時は工場に勤める多くの人が行き交っていたのでしょう。道行く人も時代とともに移り変わるものです。



歓迎来訪 矢板（ようこそ矢板市へ） 台湾からの訪日ツアーが立ち寄り

1月15～18日、海外プロモーション事業として、森島市長が台湾を訪れ、トップセールスを行いました。早速、1月中旬に訪日ツアー観光客が里山いちご園に立ち寄りなど成果が出始め、市内の観光農園や城の湯やすらぎの里などの市内宿泊施設には、複数の予約が入っています。今後も市内産品の販路拡大や誘客などで市内経済の国際化を図ります。



▲イチゴ狩りに訪れた観光客の皆さん



▲台湾での商談の様子



▲台湾での市内産品PRの様子



▲訪日ツアーを出迎える森島市長

6月に道の駅やいたでサクランボが買えちゃう!? 矢板と寒河江の道の駅が連携協定を締結

1月24日市役所で、(株) やいた未来と(株) チェリーランドさがえによる協定締結式が行われました。協定により、梅雨で野菜の出荷の減る6月に、矢板でサクランボなど寒河江の特産品のフェアを開催し、冬期に寒河江で矢板市特産のイチゴやリンゴを即売する予定です。協定を記念して、翌25日には道の駅やいたで山形物産市が開催され、多くの人でにぎわいました。

株式会社やいた未来・株式会社チェリーランドさがえ 農業振興及び観光振興に関する連携協定締結式



▲(左から) (株) やいた未来 森島社長、(株) チェリーランドさがえ 本間社長



MUSBELL

うちの子も **結婚** できました!

独身のお子様の結婚相談

あきらめないで! まずはお気軽にお悩みご連絡くださいませ。

結婚相談所ムスベル宇都宮 ☎ 028-611-3545

雇用と経済の課題解決に強力なパートナー アデコ(株)と県内初の包括連携協定を締結

2月10日市役所で、アデコ(株)との包括連携協定締結式が行われました。これは、地域の雇用創出や人材育成を目的としたもので、市内企業の採用力強化やDX推進支援などが含まれます。矢板市出身の平野 健二社長は「全国的に働き手不足が大きな問題となっている。私たちが有している世界規模でのノウハウを生かし、地元・矢板の企業様のお力になれば」と話しました。



▲(左から) アデコ(株) 平野社長、森島市長

「文化財防火デー」に防火訓練実施 消防署・消防団・地域の連携強化

1月26日、荒井家住宅や木幡神社など市内文化施設で矢板消防署や市消防団が参加し、設備点検や通報・放水訓練などが行われました。これは文化財を火災から守るとともに、市民の文化財愛護意識を高めるため、「文化財防火デー」に合わせて実施しているものです。参加した消防団員は「文化財は地域の宝。地域が協力して未来に継承していきたい」と話しました。



▲荒井家住宅での放水訓練

八方ヶ原一面の雪景色 幻想的な雪まつり「雪月火」開催

2月8日山の駅たかはらで、1日限りの雪まつりが開催されました。これは「雪」で作るかまくら・夜空の「月」・キャンドルの「火」で幻想的な景色を作り出すイベントで、こんこんと雪が降る中、かまくら作りや雪遊びを楽しみました。参加者は「点灯後の景色がとてもきれいだった。雪がたくさん積もったので、大きなかまくらも作ることができて楽しかった」と話しました。



野菜の特売市 4/9(水) 11:00~

10個100円のお野菜バイキング!! なくなり次第終了

大好評!! つむぎ屋市

20名様限定!! 4/26(土) 10:00~

生花教室

家族葬専用式場つむぎ矢板 鹿島町 483-1 お電話はこちら ▶ 0120-33-8871



矢板中央高サッカー部、県新人戦を連覇 新たな世代が先輩越えの高みを目指す

2月2日グリーンスタジアムで、県高校サッカー新人大会決勝が行われ、中央高が真岡高を2-1で下し、見事2連覇を達成しました。新体制となり間もない中でもしっかりと結果を残した選手たち。それでも、選手たちには試合内容に反省する様子が色濃くあり、より高みを目指す姿がうかがえました。新しい世代も市を挙げて応援していきましょう。



祝・関東大会第3位! 矢板中央高女子バスケット部、大躍進

1月に行われた県予選で見事優勝した矢板中央高女子バスケット部は、2月1～2日に開催された第35回関東高校バスケットボール新人大会に出場しました。高さを生かした試合運びで強豪校を次々と破り、準決勝に初進出。八雲学園(東京)に70-88で敗れましたが、成長と課題を再確認できたと話す長田監督。経験値を力に変え、次は夏のタイトルを目指します。



市立図書館の人気コーナー 大田原信用金庫寄贈「だいしん文庫」

今年も大田原信用金庫様より、児童図書購入のため20万円の寄附をいただきました。これは、子どもたちの教育の一助になればと平成20年から毎年いただいているもので、今年で17回目。購入した図書は市立図書館で親しまれているほか、だいしんパックとして、市立小中学校に巡回で貸し出されるなど、子どもたちの読書活動を支援しています。



▲(左から)森島市長、大田原信用金庫 駒場理事長

@泉小学校

@矢板中学校

「自分を信じて進んでほしい」 とちぎ未来「夢」大使・原 博実さん講演会

2月4日片岡中学校で、選手・監督として日本サッカー界をけん引してきた原 博実さんを講師に招き、「とちぎ未来大使『夢』講座」が開催されました。原さんは、学生時代やサッカー生活の経験談を交えながら、「人と比べないこと、好きなことを見つけることの大切さ」を伝えました。生徒は「学校では聞けない貴重な話が聞けた。自分の夢をつかむために行動したい」と話しました。



見識を広めつつ、自身を磨く 高校生3人が留学の実体験を発表

2月1日文化スポーツ複合施設で、「留学のすすめ」が開催されました。留学経験のある高校生3人が登壇し、それぞれの実体験を話してくれました。会場には約70人が参加し、発表に大きくうなずいたり、驚く姿が見られ、大人にとっても若者から刺激を受ける機会となりました。参加した同世代からは「私も留学に行きたくなった」という声が聞かれました。



Instagram



矢板東高校1年 辻岡 千宙さん (オーストラリア)

やりたいことには必ずトライ!

コロナ禍に左右された附属中学時代から高校へと内部進学するときに「このままでいいのか」と違和感を抱きました。「どこかに行ってしまいたい」と感じた時、小学生の時の海外ホームステイが楽しかったことを思い出しました。「友だちが被害に遭った森林火災から野生動物と人を守りたい」そんな想いから文科省の留学プログラムで、オーストラリアに留学することを決定。留学を通して、自分で動かないと何も変わらないことに気づき、「やらない理由を挙げる天才」だった私が、やりたいことに素直に楽しく笑顔で挑戦できるようになったと思います。



矢板東高校1年 河越 瀬成 ノエルさん (ドイツ)

一歩を踏み出す勇気

昨年8月から4月までの期間で現在日本に留学中です。日本のアニメが大好きで、日本語は日本人の母とドラえもんやウルトラマンから教わりました。日本に住むことが夢でしたが、ためらう気持ちもあった頃、「何かをやった後悔するのと、何もしないで後悔するのはどちらがいいですか」という言葉に出会い留学を決心しました。自分の居心地の良い場所を離れ異国に飛び込むことは勇気のいることですが、今では受け入れてくれる仲間や友達ができ、日本を離れることを考えると寂しい気持ちになります。後悔のない留学生活を送ることを目標に日々挑戦しています。



矢板東高校2年 和久 真由子さん (カナダ)

自身と向き合い変化と自信が

留学前は、ジビりで心配性でした。留学では外国の文化や人々に触れ、新たな価値観を得るとともに、チャレンジ精神もアップしたと感じます。留学中はフリーな時間も多く、自分自身のことを考えることが多くなりました。おかげで自分の明確な目標もでき、今までの環境のありがたみを感じることができました。自分でも成長を感じていますが、周りの人に「変わったね」と言われることが多く、留学してよかったなど実感しています。今回の企画も自分の留学体験を話すことで留学の振り返りにもなり、自分自身の留学経験を総括でき、自信を深めるきっかけになりました。

キッズ、K-POP、ジャズ 令和7年度新規会員募集!!

アクティブスクール矢板
ダンス教室

矢板セントラルスポーツクラブ
☎ 0287-47-5612

↑ Instagram

シルバー人材センター会員を募集しています

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、宛て名書きなど
 ＊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
 入会説明会／毎月実施しています。直近の3カ月は下記のとおりです。

日時	場所
3月 4日 (火) 14:00～16:00	矢板公民館 2階 第2研修室
4月 8日 (火) 14:00～16:00	
5月 13日 (火) 14:00～16:00	

問い合わせ／シルバー人材センター ☎(43) 6660

緊急時連絡カードはお持ちでしょうか？

高齢者の緊急時用として、緊急時連絡カードの配布を行っています。

カードに自分のこと・かかりつけ医療機関・緊急時の連絡先を記載し、所持することにより、万が一、外出先などで緊急を要する事態が発生し、意思表示が出来ない場合に備えることができます。

希望される方は高齢対策課の窓口でお申し出ください。また、市ホームページからもダウンロードすることができますので、ご自由にご利用ください。



詳しくはこちら

問い合わせ／高齢対策課 ☎(43) 3896

いろいろな教室やイベントを開催しています

泉常設型サロンいこいず

開館時間／9:00～16:00 利用料／無料
 休館日／土曜日・日曜日・祝日
 問い合わせ／いこいず ☎(43) 2231
 社会福祉協議会 ☎(44) 3000 今月のイベント



「元気アップ教室(体操)」



地域包括支援センター職員を講師に、体力向上・筋力維持を目的に実施しています。介護や健康の相談などもできますので、ご参加ください。

木幡北山はつらつ館

開館時間／9:00～16:00 利用料／1日100円
 休館日／日曜日・祝日
 問い合わせ／はつらつ館 ☎(43) 6771 今月のイベント



「絵手紙講座」



「出会いは宝。はがきでおしゃべりしよう」と話す先生。今回は、「鹿ヶ谷かぼちゃ」を題材に半紙に書くことに挑戦しました。

なぜ？
 こんなにも多くの方が
 ひろまの接骨院を
 支持されているのか？

**ヘルニア・坐骨神経痛
 がまんしていませんか？**

ひろまの接骨院 HP [LINE予約はこちら](#)
 さくら市 ひろまの接骨院 検索 ←

〒329-1311 さくら市氏家2532-7
050-8887-2312

当院の技術が
 書籍やDVDになりました

COUPON

『広報やいたま見た』
 と電話で伝えてください
 初めての患者様
 お試し2回で
 限定1日3名様
1,980円

重度の障がい者・高齢者の方へ 令和7年度分「矢板市福祉タクシー利用券」交付

重度の障がい者・高齢者の方を対象に、タクシー料金の一部を助成する「矢板市福祉タクシー利用券」を交付します。

受付期間／3月19日(水)～(土・日・祝日を除く)

受付時間／8:30～12:00・13:00～17:15

対象者／

受付場所／社会福祉課窓口

	対象	交付枚数	助成金額	必要なもの
①	身体障害者手帳の等級が1級または2級の方 3級で下肢または体幹の機能障がいがある方	48枚/年	1枚当たり 500円 *1回の乗車で最大 3枚まで使用可	・①～③の対象となる手帳 *コピー不可
②	療育手帳の等級がA1またはA2の方			
③	精神障害者保健福祉手帳の等級が1級 または2級の方			
④	80歳以上の方	24枚/年		・本人確認書類(マイナンバーカードなど) *コピー不可

そのほか／

- ・交付申請は毎年度必要で、年度1回限りです。
- ・紛失など、いかなる理由があっても再発行しません。
- ・代理申請の場合は、申請者の手帳または本人確認書類、および代理人の本人確認書類が必要です。
- ・「矢板市福祉タクシー利用券」を利用できるタクシー事業者については、市ホームページをご確認ください。

- ・80歳以上の高齢者として申請した場合、年度途中で①～③の対象となる手帳を取得しても、新たに申請することはできません。

申請・問い合わせ／

社会福祉課 ☎ (43) 1116

FAX (43) 5404



詳しくはこちら

野良猫とのつきあい方について

野良猫にエサを与えると飼い主と見なされ、「終生飼養」の責任が生じます。また、増えた猫のフンや鳴き声などによりご近所に迷惑が掛かるかもしれません。責任ある行動をお願いします。

お願い／

- ・犬や猫の飼い主の方は、適正なしつけを必ず行ってください。特に、鳴き声によるトラブルが目立ちます。
- ・飼い猫は、行方不明や交通事故・感染症を防ぐために、**室内飼い**に努めてください。
- ・動物を捨てることは犯罪です。
- ・飼い犬や猫が**迷子**になったら、すぐに**栃木県動物愛護指導センター ☎028(684)5458**に連絡してください。

【野良猫による被害にお困りの方へ】

近年、野良猫に関する被害や相談が多数寄せられています。防衛策として、市では猫よけ器の貸し出しを実施しています。貸し出しの予約は、生活環境課窓口または電話で受け付けています。

期間／貸し出しを受けた日から21日以内

*貸し出しは、1世帯につき同一年度において1回限り

台数／2台まで

費用／無料

(猫よけ器に必要な電池はご自身でご用意ください)

問い合わせ／生活環境課 ☎ (43) 6755



あんしん価格

椿の花斎苑

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 ①

矢板市片岡1913-25

電話 0287(48)6785



『矢板創生推進交付金』で、地域課題に取り組む行政区を応援します

矢板市総合戦略で掲げている基本目標の実現を目指すため、行政区が抱える地域課題の解決を図る活動の中で、特に先駆的な取り組みに対し支援を行います。

対象／各行政区が実施する事業・複数の行政区の共同事業・民間事業者や団体等と連携して実施する行政区の事業

【申請スケジュール】

事前相談／5月7日(水)～30日(金)

申請期間／6月2日(月)～30日(月)

*申請には事前相談を受ける必要があります。

*申請検討の相談は随時受け付けています。

選考結果の通知／7月ごろ

申請・問い合わせ／

総合政策課 ☎(43)1112

【矢板創生推進交付金の仕組み】

地域で抱えている問題への取り組み

空き家 耕作放棄 森林荒廃 鳥獣被害
担い手不足 高齢者・子育て支援など



詳しくはこちら

姉妹都市「笠間市」と交流する市内団体を募集します

姉妹都市である茨城県笠間市との交流活動を推進するため、笠間市との交流事業を行う市内の団体に対し、姉妹都市交流事業費交付金を交付します。

対象／次に当てはまる方が所属する6人以上の市民団体など

- ・市内小・中・高校の児童生徒および指導者
- ・市内在住の社会人(大学生を含む)
- ・そのほか、市長が特に認めた者

対象事業／

- ① 矢板市団体の笠間市訪問による交流事業
- ② 笠間市団体の矢板市訪問による交流事業

交付金額／事業の必要経費の2分の1で、上限10万円
*1 団体において年度内の対象事業を各1回まで、計2回の交付を限度とし、食糧費(飲食代)は補助対象外とします。

申請期間／4月1日(火)～30日(水)

そのほか／申請が少ない場合は、予算の範囲内で随時受け付けます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申請・問い合わせ／

総合政策課 ☎(43)1112



詳しくはこちら

公費負担による子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)接種について

キャッチアップ接種期間中の3年間(令和4～6年度)に1回以上接種している方については、期間終了(令和7年3月31日)後も公費で3回の接種を完了できるよう、経過措置が設けられます。

また、令和6年度に定期接種から対象外となる方(平成20年度生まれ)も同様に経過措置の対象となります。

対象／平成9年4月2日生まれ～平成21年4月1日生まれの女子で、令和4年4月1日～令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した方。

*令和7年4月1日以降に1回目の接種をされる方は公費負担の対象となりませんのでご注意ください。

経過措置期間／令和8年3月31日まで

そのほか／

- ・令和7年4月1日以降、経過措置期間に2回目または3回目の接種をされる方は、過去の接種履歴をあらかじめご確認(母子健康手帳など)の上、医療機関にご予約を入れてください。
- ・詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。

問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600



詳しくはこちら



4月は固定資産税縦覧期間です

(1) 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産納税者は、「自己の土地または家屋の価値」のほか、「市内のほかの土地または家屋の価値」を確認することができます。

縦覧期間／4月1日(火)～30日(水)

8:30～17:15(土・日・祝日を除く)

手数料／無料 *帳簿のコピーはできません。

固定資産の縦覧ってなんだろう？

「縦覧」とは、固定資産に限られ使用される言葉で、自分の土地・家屋とほかの方の土地・家屋の評価額を比較し、自分の土地・家屋の評価額が公正・適正であるかを確認してもらう制度です。



縦覧できる方	縦覧できる内容	必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> ・固定資産税納税者 ・納税管理人 ・納税者と同居の親族 	<ul style="list-style-type: none"> ・固定資産税(土地)の納税者→土地価格等縦覧帳簿 ・固定資産税(家屋)の納税者→家屋価格等縦覧帳簿 	<ul style="list-style-type: none"> ・納税者の納税通知書、または課税明細書 ・縦覧者の本人確認書類(マイナンバーカードなど)
<ul style="list-style-type: none"> ・納税者の代理人 		<ul style="list-style-type: none"> ・納税者の納税通知書、または課税明細書 ・代理人の本人確認書類(マイナンバーカードなど) ・委任状

(2) 固定資産課税台帳の閲覧

固定資産課税台帳(縦覧帳簿に記載された事項・課税標準額★1など)を確認することができます。

閲覧期間／通年8:30～17:15 *土日・祝日・年末年始を除く

手数料／300円 *縦覧期間中のみ無料

- ★1 土地や家屋の評価額に特例措置などを加味したもので、これに税率を掛けたものが税額となります。
- ★2 市内に同一人が所有する土地・家屋・償却資産のそれぞれの課税標準額が土地30万円・家屋20万円・償却資産150万円未満で、固定資産税が課税されない方

閲覧できる方	閲覧できる内容	必要なもの
<ul style="list-style-type: none"> ① 固定資産税の納税義務者 	<ul style="list-style-type: none"> 納税者 免税点未満の所有者★2 	<ul style="list-style-type: none"> 当該納税義務に係る固定資産 ・納税者の納税通知書、または課税明細書 ・本人確認書類(マイナンバーカードなど)
<ul style="list-style-type: none"> ② 借地人 ③ 借家人 	<ul style="list-style-type: none"> 借地権、その他の使用、または収益を目的とする権利(対価の支払いあり)を有する方 当該権利の目的である土地 当該権利の目的である家屋とその敷地である土地 	<ul style="list-style-type: none"> ・賃借契約書の原本 ・本人確認書類(マイナンバーカードなど)
<ul style="list-style-type: none"> ④ 固定資産の処分をする権利を有する方 	<ul style="list-style-type: none"> 当該権利の目的である資産 	<ul style="list-style-type: none"> お問い合わせください
<ul style="list-style-type: none"> ①～④の代理人 	<ul style="list-style-type: none"> 委任された固定資産 	<ul style="list-style-type: none"> ・上記の①～④に該当する書類 ・委任状 ・代理人の本人確認書類(マイナンバーカードなど)

縦覧・閲覧場所／税務課(市役所本館2階)

問い合わせ／税務課 ☎(43)1115

退職時の国民年金手続きは お済みですか？

●会社を退職したときは国民年金の届出が必要です！

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職したときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。①年金番号がわかるもの②資格喪失証明書や退職証明書をお持ちの上、市民課でお手続きください。

*第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

●保険料の免除制度があります！

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。国民年金の加入や免除はマイナポータルから電子申請で手続きができます。詳しくはホームページをご確認ください。

問い合わせ／

市民課
☎(43) 1117
大田原年金事務所
☎(22) 6311



HPはこちら

献血にご協力ください

日時／3月26日(水)
10:00～11:45
13:00～16:00

場所／市保健福祉センター東側駐車場
*移動献血バスで行います。

内容／全血献血のみ 200ml・400ml
問い合わせ／

健康増進課 ☎(43) 1118



舗装改良工事を実施します

舗装の老朽化対策や防災・減災対策の取り組みの一環として舗装改良工事を実施します。通行の支障となる場合もありますが、ご理解とご協力をお願いします。

工事場所／市道末広町5号線(舗装改良工事)

工事期間／8月1日まで

そのほか／実際の工事着手は看板などでお知らせします。

問い合わせ／

建設課 ☎(43) 6212



税金は納期限までに納めましょう ～滞納、見逃しません！～

納期限までに税金が納められないときは、督促状が發布されます。

発布日から起算して10日を経過した日までに完納されないと、預貯金・給与・保険・土地・建物・自動車の差し押さえなどの滞納処分を受けることになります。病気や失業など、特別な事情で期限内に納められない時は、ご相談ください。



▲車などを差押えるときは、タイヤをロックします。

問い合わせ／

税務課 ☎(43) 1115

苦手を克服 WORK READINESS セミナー

とちぎ県北若者サポートステーションでは、働くことに悩みを抱えている49歳以下の方を対象にセミナーを実施しています。

就職活動への不安を抱えている方、ぜひご活用ください。

日時／3月8日(土)

13:30～15:30

場所／生涯学習館 研修室2

定員／20人 *先着順

講師／キャリアカウンセラー

内容／苦手なことへの向き合い方や克服について学び、就職活動に役立ちます。

対象／求職中の49歳以下の方

参加費／無料

申込方法／

開催前日までに、電話または申込フォームからお申込みください。

申込・問い合わせ／

とちぎ県北若者サポートステーション
☎080(8747)8663



申込フォーム

こころの相談

人間関係やストレスなど、さまざまな悩みや不安をお持ちの方を対象に、心理カウンセラーによるこころの相談を随時行っています。ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。

場所／市保健福祉センター

内容／対人関係・不眠・不安などの悩みや思春期・認知症・アルコール・薬物に関することなど

申込方法／事前予約が必要です。窓口または電話でお申し込みください。*日時などは、予約時に調整させていただきます。

申込・問い合わせ／

健康増進課 ☎(43) 1118

やいた桜フェスティバル

桜咲く長峰公園で「やいた桜フェスティバル」を開催します。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

日時／4月5日(土) 11:00～19:00

*天候により中止の場合があります。

場所／長峰公園

内容／ステージイベント・キッチンカー・マルシェ販売など

問い合わせ／

市観光協会 ☎(47) 4252 *第1・3火曜定休



まちのあかり朗読会 「春分のあかり」

「矢板市に集う人たちの心に温もりを届ける」をコンセプトに活動している「まちのあかり」による大人の方が楽しめる朗読会を開催します。ぜひご参加ください。

日時／3月23日(日) 15:00～

*1時間程度

場所／矢板武記念館 母屋

内容／・「雪女」 小泉八雲 作

・「さすらいの駅わすれもの室」より

「指輪の春」 今井雅子 作

・「十二支のはじまり」

にほんむかしばなし

定員／25人程度 *予約不要

参加費／無料

入館料／150円 *学生以下無料

問い合わせ／

生涯学習課 ☎(43) 6218

長峰公園ライトアップ

桜やつつじが見頃の期間にライトアップを行います。

期間／

3月21日(金)～5月11日(日)

点灯時間／18:00～21:00

問い合わせ／

商工観光課 ☎(43) 6211



矢板武記念館 シダレザクラライトアップ

日時／開花状況に応じて実施します。

点灯時間／日没～19:30

期間中の開館時間／3月 10:00～19:30

4月 9:30～19:30

場所／矢板武記念館 庭園

入館料／150円 *学生以下無料

そのほか／

・期間中は無休です。

・開花状況については、市デジタルミュージアムにて随時お知らせします。



開花状況はこちら

関連イベント【観桜会】

市文化協会所属団体による茶会・華展を行います。

日時／3月30日(日) 10:00～15:00

場所／矢板武記念館 母屋

参加費／300円 *別途入館料がかかります。

問い合わせ／生涯学習課 ☎(43) 6218

駅からハイキング



矢板の桜と歴史を楽しみながら、のんびりと散策しませんか。

13日(日)はコースにある木幡神社で春の例大祭が行われるので、併せてお楽しみください。

期間／4月11日(金)～13日(日)

受付時間／9:00～11:00

受付場所／矢板駅西口

内容／市内の桜と歴史を満喫する4時間程度のコースです。

問い合わせ／

市観光協会 ☎(47) 4252

*第1・3火曜定休





EVE^QIA

UV式空間除菌 EVERIA(エブリア)

紫外線(UV-C)の力で空気を徹底除菌!!

月額9,900円からはじめる空間除菌

1か月単位または1回(1週間以内)単位でご使用いただける環境機器です。ぜひ、皆様の職場でご活用ください。

株式会社薄井技研 TEL: 0287-47-7591 メール: s-usui@usui-giken.com

環境機器のレンタル

詳しくはこちらをご覧ください



<https://usui-giken.com/subscription/index.html>

4 月の各種相談日・休日当番医

●各種相談【無料】

相談種類	日にち	時間	場所	問い合わせ
人権相談	8日(火)	9:30~12:00	市保健福祉センター	総務課 ☎(43) 1113
法律相談	17日(木)	9:00~12:00	矢板公民館	社会福祉協議会 ☎(44) 3000
心配ごと相談	1・15・22日(火)	9:00~12:00		秘書広報課 ☎(43) 3764
行政相談	15日(火)	9:00~12:00		生活環境課 ☎(43) 3621
消費生活相談	月~金(祝日を除く)	9:00~12:00 13:00~16:00	消費生活センター (生活環境課内)	健康増進課 ☎(43) 1118
健康栄養相談	28日(月)	9:00~12:00 13:00~16:00	市保健福祉センター	社会福祉課 ☎(43) 1116
ひきこもり相談	9日(水)	13:30~14:30 15:00~16:00	矢板公民館 1階 団体事務室	子ども課 ☎(44) 3600
乳幼児健康相談	4日(金)・14日(月)	ご予約時にお知らせします。	市保健福祉センター	(公社) 県宅地建物取引業協会 ☎0287(62) 6677
不動産相談	7日(月)	13:30~15:30		

●休日・救急当番医

診察の内容・時間帯は患者さんの状態や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。

日にち	9:00~12:00 / 14:00~17:00	17:00~19:00	18:30~21:00
6日(日)	村井医院 ☎(43) 0064	塩谷病院 ☎(44) 1155	診療室くろす ☎028(682) 8811
13日(日)	村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055		診療室しおや ☎(44) 1155
20日(日)	矢板南病院 ☎(48) 2555		診療室くろす ☎028(682) 8811
27日(日)	後藤医院 ☎(44) 2323		
29日(祝・火)	上田医院 ☎(43) 7766		

*土曜日は、年間を通じて診療室くろすで行います。(18:30~21:00)

*院内感染を避けるため、院内ではマスクの着用をお願いします。

4 月の窓口案内

●マイナンバー休日窓口 予約制

19日(土) 9:00~12:00

市民課 ☎(43) 1117

●延長窓口(市民課・税務課の一部業務)

毎週水曜日(祝日の場合は木曜日)は19:00まで延長しています。

2・9・16・23・30日

市民課 ☎(43) 1117 税務課 ☎(43) 1115

選挙管理委員会からのお知らせ

●引っ越したら、住民票を移しましょう

進学や就職などで引っ越しをされた方は、原則、現在住んでいる寮やアパートなどが住所地となります。住民票は、選挙人名簿などの各種登録や行政サービスにつながる大切な情報です。忘れずに住所異動届(転入・転出)を提出しましょう。

【ご注意ください】

選挙で投票する場所は、原則として住民票のある市区町村です。異なる市区町村に転出した方で、住民票を移していない、または住民票を移して3カ月経過していない場合は、新しい住所地での投票はできません。

●選挙管理委員の就任

選挙管理委員会委員の任期満了に伴い、令和6年矢板市議会定例会第399回定例会議において選挙が行われ、佐藤 通芳さん・青柳 勝次さんが再任し、齋藤 純一さん・田城 国久さんが新たに就任しました。任期は、令和7年1月29日~令和11年1月28日の4年間です。

また、1月29日に選挙管理委員会が開催され、佐藤通芳さんが委員長に、青柳勝次さんが委員長職務代理者に決定しました。

選挙管理委員会は、市議会議員および市長の選挙を管理し、国・県の選挙に関する事務を行うほか、選挙人名簿の作成・管理を行います。

問い合わせ/選挙管理委員会事務局 ☎(43) 6219

Q 広報クイズ&アンケート

「広報やいた3月号」を読んで○に入る文字を答えよう。正解者の中から抽選でプレゼントが当たります。当選者には引換券を発送します。(商品の発送はしません)引換券を指定の場所に持参し、プレゼントと交換してください。

●広報クイズ

Q 特集「一人ひとりの健幸づくり」で紹介した「矢板市文化スポーツ複合施設」は、まもなくオープン何周年を迎えるでしょうか?

「○周年」(数字1文字)

●アンケート

- Q1 今月号でよかった内容や写真があれば教えてください。
- Q2 取り上げてほしい内容や企画があれば教えてください。
- Q3 市内で活躍されている方、おすすめのお店などがありましたらお聞かせください。
- Q4 広報に関するご意見・ご感想をお聞かせください。

●応募は申込フォームから

二次元コードを読み取って簡単に応募できます。



●応募締切: 3月25日(火)

PRESENT 今月のプレゼント

森戸酒造

十一正宗 720ml
(10名様)

2024年に創業150周年を迎え、記念して醸造した特別純米酒です。



森戸酒造(株)
☎(43) 0411
矢板市東泉 645



*20歳未満の方の応募はご遠慮ください。

広報クイズのプレゼントを提供していただけるお店を募集しています。詳細は秘書広報課までお問い合わせください。

とちそうの家族葬

とちそうは2~3名の家族で送る葬儀から30名くらいの家族葬までおこなっています



とちそうの特徴

- できるだけ費用のかからない明朗会計資格を持った事前相談員がご希望の葬儀をご提案致します(無料)
- 亡くなられましたら会員は県内の病院・施設から無料で搬送(直送除く)
- 駐車場から室内すべてバリアフリーなので車椅子でも安心
- ご希望によりピアノの生演奏や故人の生涯を映像にしてお別れをします

保冷カプセルが保ちます

大切な方がお亡くなりになってから火葬まで故人の尊厳と美しさをそのまま保ちます。お顔が変わったり匂いが出ることはありません



とちそう 翼ホール
株式会社とちそう
0287-43-4777(代)

爆生!!お笑い

2025年 3月23日(日)

宇都宮市文化会館(大ホール)

1回目 11:30開演 全席 4,500円(税込)

2回目 15:00開演 指定 ※3歳以上有料、3歳未満入場不可

宇都宮市文化会館プレイガイド ☎028-634-6244
栃木県総合文化センタープレイガイド ☎028-643-1013
FKDショッピングプラザ宇都宮店 ☎028-623-5269

チケットぴあ・ローダイブプラスでも取扱い中!!

【電話注文・お問合せ】イズム TEL: 048-872-1113 (平日:11:00~17:00)

Pay Forward Pay Forwardで「つなぐ」「つながる」

"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!

Vesta info@vesta8.com ☎0287-46-5180

ダウンロードはアプリストアから

iPhoneはこちら

Androidはこちら



ゆかりびと

第 17 回

作新学院高校1年 千野根 友輝 さん



仲間へつなぐ^{たすき}襷に想いをのせて 次なる目標は「箱根駅伝」

「駅伝の楽しさはチームのために襷をつなぐこと」そう話す友輝さんは、作新学院高校・陸上部に所属し、昨年11月に開催された全国高校駅伝の出場権をかけた栃木県高校駅伝・男子で、1年生ながら4区を任せられ、チームの勝利に貢献しました。この大会で作新学院高校が優勝したのは34年ぶり2度目。年末には全国大会に挑み、高校駅伝の憧れ「都大路」を駆け抜けました。友輝さんが駅伝を始めたのは、中学校時代。先生に勧められ、ソフトテニス部と掛け持ちして大会などに出ていましたが、陸上経験が長く実力のある後輩が入部したことがきっかけで、「負けたくない」という思いからどんどん駅伝に没頭してきました。

高校での部活は、施設が充実していたり、実力者がたくさんいて良い刺激がもらえたり、成長するための環境が整っていると云います。とはいえ毎日の練習は、一人ひとりの実力に合わせた個別トレーニング。その内容はひたすら自分と向き合う地道なトレーニングばかりだとか。それでも「チームの勝利のため、いつでもベストの走りで襷をつなぎたいから」と話す友輝さん。チームが一丸となって戦う楽しさ、襷をつなぐ喜びが、練習の原動力になっているようです。そして2月に出場した大会で、自己ベストを更新。1年生ながら都大路を駆け抜けた経験や、日々の地道な練習は、着実に自身の力となり、成長につながっています。

「今後の夢は？」という質問に、「箱根駅伝に出場すること」と答える友輝さん。仲間と切磋琢磨しながら、夢の大舞台を目指します。

Editor's Note 編集後記

▷ゆかりびと・友輝さんは、取材に淡々と答えるしっかり者の高校1年生。最後に笑顔のガッツポーズをいただきましたが、お父さん曰く、家では見ない表情だそうです。実は緊張させていた?と反省。秒で心をつかむ技、欲しいです(DYC)

▷ジムで自己流で筋トレしても効果を実感できず、石井さんの特別トレーニング教室に参加しました。全身に効くトレーニング方法や器具の正しい使い方を教わり、1回目で全身筋肉痛になりました。鍛えなおします…!(あ)