

広報やいた

City of Yaita Public Relations NO.1113

2019

YAITA 9



特集 + 防災力で命を守る! 企



広報やいた 9月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 防災力で命を守る!
- 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
- 24 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 (8月1日現在)

32,199人 (△21)
 男 15,939人 (△4)
 女 16,260人 (△17)
 13,120世帯 (19)
 出生 16人
 死亡 31人
 転入 78人
 転出 84人
 () 内は7月1日との比較
 △は減
 ※住民基本台帳をもとに算出

表紙の写真

表紙の写真は、岩手県陸前高田市のゆめ大使「たかたのゆめちゃん」が行う「ゆめちゃん子どもぼうさい教室」に参加した矢板保育園児や地域の皆さんです。この教室は、NPO 法人陸前高田支援連絡協議会 Aid TAKATA が復興支援のお礼として全国各地で開いているもので、「押さない」「走らない」「しゃべらない」「戻らない」といった、地震が起きた時に気を付けることを紙芝居やクイズ、歌・ダンスで子どもたちに伝えています。今回、ボランティア団体「安沢ほほえみ会」が東日本大震災後から支援活動を行っている縁で、市内での開催が実現しました。

園児たちは「ゆめちゃんが教えてくれたことをちゃんと守りたい」と話し、楽しさの中でしっかりと大切なことを学んだようでした。



【応募方法】

わがやのアイドルは①お子さんの名前(ふりがな)②性別③お住まいの行政区を、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、「やいこみゅ」のトークか、秘書広報課まで直接、またはメール(yaita@city.yaita.tochigi.jp)でお送りください。

投

稿

コ

ー

ナ

ー

あなたの自慢の写真を大募集中!!

わがやのアイドル



ほうざわ のぞみ かなみ
沢 芳澤 希望ちゃん・叶望ちゃん



あいり
本町 高瀬 愛凜ちゃん



れいな
本町 高瀬 麗奈ちゃん

川の水位は大丈夫？
台風の進路は？
これから雨が強くなるみたい！
どこに避難しよう？
避難所は開いてる？
安全に避難できるルートは？
近くの橋は通れるかな？

いざという時、 行動できますか？

避難のタイミングは？
近くの自治公民館は安全？
防災無線が雨音で聞こえない！
仕事上の夫と連絡が取れない！
外は暗いけど大丈夫？
避難したことを家族に伝えなきゃ！
何を持ち出せばいいの？

特集 + 防災力で



命を守る！



防災力を身に付けよう



9月1日は、「防災の日」

9月3日～10日は、「水防災意識強化週間」

「防災の日」は、大正12年9月1日に「関東大震災」が発生したことから、また、「水防災意識強化週間」は、平成27年9月に発生した「関東・東北豪雨」を教訓とするため、それぞれ定められています。

自然災害はいつ発生するかわかりません。住民1人ひとりが防災に対する意識を高め、普段から災害時の備えや心構えを持つことが被害の軽減につながります。

災害時には、自分の命は自分で守る「自助」の意識や地域住民が共に助け合う「共助」の意識がとても大切です。そのためにも、防災情報を正しく理解したうえで、身の危険を感じたら自らの判断で適切な行動を取ることができるよう、防災力を身に付けましょう。

防災情報を理解しよう



今年度から、国・県が防災気象情報を5段階に区分して発表する「警戒レベル」の運用が始まりました。これは、危険度に応じて住民が取るべき行動を分かりやすく、直感的に理解できるよう導入されたものです。

新たに導入された「警戒レベル」、水害や土砂災害について市が発令する「避難情報」、気象庁から発表される「気象情報」の関連性について、しっかり理解し、自主的な行動につなげましょう。

警戒レベル	取るべき行動	気象情報など <small>※気象庁が発表</small>	避難情報など <small>※市町村が発令</small>
レベル5	命を守る最善の行動	大雨特別警報	災害発生情報
レベル4	全員避難	土砂災害警戒情報	避難指示(緊急) 避難勧告
レベル3	高齢者・障がい者・乳幼児など とその支援者は避難開始 その他の人は避難の準備	大雨警報 洪水警報	避難準備・ 高齢者等避難開始
レベル2	避難行動を確認 ・ハザードマップで危険箇所を確認 ・避難所や避難経路を確認 など	大雨注意報 洪水注意報	
レベル1	災害の心がまえを高める ・最新の気象情報を確認 ・非常持出品の点検 など	早期注意情報	
平常時	・防災情報の入手方法や 避難経路の確認 ・非常持出品の準備 など		

防災情報を入手しよう



災害が発生する可能性があるときや発生した場合には、テレビ、ラジオなどで多くの気象情報が流れます。さらに、気象庁や市からも防災行政無線などを通して、さまざまな情報を提供します。

市の防災行政無線は、市内101カ所に設置されており、スピーカーで、緊急・災害情報、行政情報などをお知らせしています。気象庁から気象警報が発表されたとき、市内一斉に自動放送されるほか、市が発令する避難情報を必要な地域に放送します。防災行政無線の放送は、強風や雨などの気象条件や周辺環境に影響されやすいため、地域によって聞き取りにくい場合があります。

防災行政無線が聞き取りにくいときには…

- ☎0120(63)5151 / (43)5151 に電話して、確認する
24時間以内の放送内容を聞くことができます。
- メール配信サービスに登録し、メールを受け取る
「矢板市メール配信サービス」は、防災行政無線で放送された内容のうち、地震、大雨、洪水、土砂災害、竜巻などの「気象情報や警報」、避難勧告・指示などの「避難情報」、ゲリラ・弾道ミサイル、大規模テロなどの「国民保護情報」が配信されます。



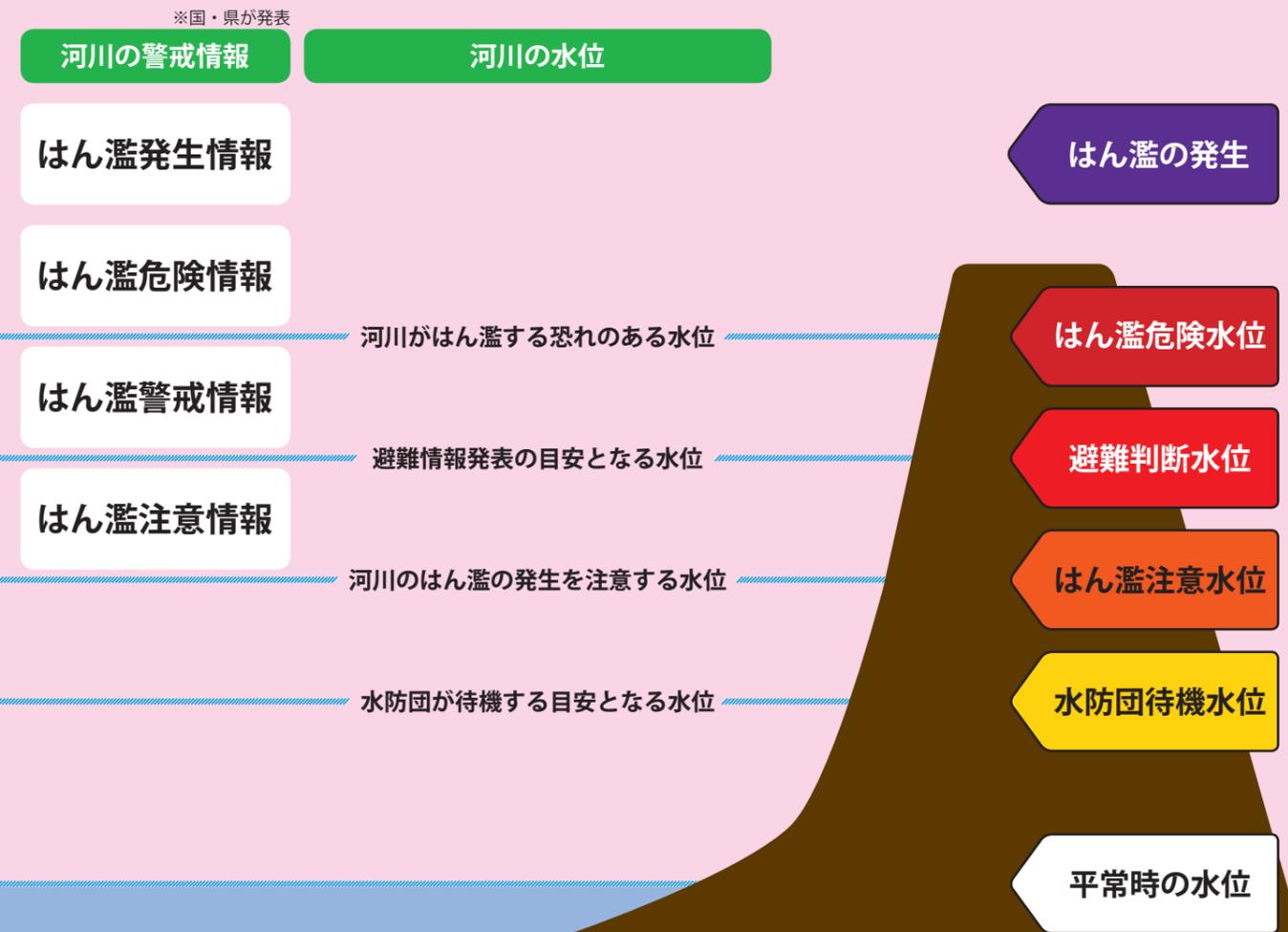
▼市ホームページ
災害への備えや避難時の注意点などの防災情報を掲載しています。避難情報が発令された時は、トップページでお知らせします。



▼県防災ポータルサイト
天気予報やレーダー観測に基づく降水強度分布、土砂災害警戒判定メッシュ情報など、自主避難などを判断するための情報がリアルタイムで入手できます。



▼県防災メール
県内で発表された気象警報・注意報、土砂災害警戒情報のほか、地震や光化学スモッグなどの、防災・災害情報をメールで配信します。





防災士 菊地 昭義 さん

(株式会社マルヤ 代表取締役)

家業は、文具販売を行っています。防災士の資格を取ろうと思ったきっかけは、学校や事業所向けに防災用品の取り扱いを始めるにあたり、防災士の知識を有しているほうが、関連商品を説明するにも説得力があるのではと思い勉強を始めました。

防災のことに学ぼうと、防災対策には、「これで十分、絶対大丈夫」は存在しないこと、起こりうるリスクをしっかりと認識し、それに対して自分や家族の安全を確保するにはどうしたら良いかを考え、リスクを最小限にすることが重要だということが分かりました。

最も重要なことは「自分や家族の命を守ること」。避難生活や復旧・復興などは、生き残った後の防災です。

まずは、自分の命は自分で守る「自助」を基本に、地域で共に助け合う「共助」が、災害時でも機能するようにしておくことが重要です。

安全に避難するために



テレビ、ラジオなどで流れる気象情報、市の防災行政無線や防災メールのほか、インターネットを利用して、さまざまな情報を入手することができます。それらを参考にしながら、少しでも身の危険を感じたときには、市から指示がなくてもためらわずに自主的に避難しましょう。

災害が発生した場合に備えて、普段から、避難場所がどこにあるのか、どのように避難すればいいのかを確認しておきましょう。災害時には、行こうとしていた避難場所への経路が途絶えていたり、行くには危険を伴うような状況も起こり得ます。慌てないで行動できるよう、複数の避難経路や避難所を確認しておきましょう。また、早い段階で、自宅より安全と思われる親類・知人の家に自主避難することも、身を守るうえで有効です。

警戒レベル	避難情報	発令時の状況	住民に求める行動
レベル3	避難準備・高齢者等避難開始	災害が発生する可能性があるとき	○避難に時間を要する人(高齢者や障がい者、乳幼児など)は避難を開始する ○いつでも避難できるように避難の準備をする
レベル4	避難勧告	人的被害の発生する可能性が明らかに高まったとき	○協力しあって、指定された避難場所に避難を開始する
	避難指示(緊急)	人的被害の発生する危険性が非常に高まったとき	○避難場所へ直ちに避難する ※外出することで、かえって危険が及びそうな場合は、自宅内のより安全な場所に避難する

※災害による危険が迫ったときに、危険度に応じて、市から「避難準備・高齢者等避難開始」「避難勧告」「避難指示(緊急)」が発令されます。

防災士に学ぶ+基礎知識

～災害への備え～

台風や前線による大雨のように、天気予報などで予測ができ事前に対策がとれる場合もありますが、地震など前触れなく起きる災害もあるので、日ごろからの備えがとて大切で、心がまえとして大切なことは大きく分けて、この3つです。

①自分や家族の命を守ること

●自分の家を安全な空間にする

- 家具は転倒防止具で固定しましょう
- 家具の上など、高いところに割れやすいもの、重いものは置かないようにしましょう
- 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼りましょう
- カーテンは防災加工のものにしましょう

●家族間で決めておく

- 家族が離れ離れになった場合の避難場所、連絡方法を決めておきましょう
- 家族の役割分担を決めておきましょう

②地域で共に助け合うこと

●普段から近所付き合いや地域活動に参加する

- 近所に手助けが必要な高齢者や障がいのある方がいるか、確認しておきましょう
- 地域の自主防災組織の活動、避難訓練などに積極的に参加して、地域で協力しましょう

③数日間、自力で生き延びる備えをしておくこと

●食料や衣類など、最低3日分の備蓄をする

食料品	衣類など
<input type="checkbox"/> 飲料水 (3ℓ/人・日)	<input type="checkbox"/> 衣類
<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> 寝袋
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 下着類
<input type="checkbox"/> 粉ミルク*	<input type="checkbox"/> 毛布
	<input type="checkbox"/> 防寒着
情報収集するための道具	貴重品
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 預金通帳
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 親類・知人の連絡先	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 家族の写真	<input type="checkbox"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> 重要書類	<input type="checkbox"/> 重要書類
応急・衛生用品	保安用品・道具類
<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 笛
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 防災ずきん
<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 常用薬	<input type="checkbox"/> 厚底の靴
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 電池
<input type="checkbox"/> 介護用品*	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> ちり紙	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ
<input type="checkbox"/> 紙おむつ*	<input type="checkbox"/> ローソク

*乳児や介護が必要な家族がいる場合

備蓄品をカテゴリ別に分けると、このような感じです。防災意識を高めるためにも、この他に必要なものがないか、家族みんなで話し合うと良いと思います。

食料品など賞味期限があるものは、備蓄量を一定に保ちながら消費・購入を繰り返す「ローリングストック」という方法がオススメです。(一財)日本気象協会でも紹介しているので参考にしてください。



日本気象協会 HP

タイムラインをつくる

台風や前線による大雨のように、天気予報などで予測ができ事前に対策がとれる場合、自分や家族の生活状況に合わせて、「いつ」「誰が」「何をするか」を時系列にまとめた計画表が「マイ・タイムライン」です。

平常時に、家族と話し合いながら「マイ・タイムライン」を作成しておくことで、いざと言う時、安全に落ち着いた行動を取ることができます。

防災関連のホームページなどにもよく紹介されているので参考にしてみましょう。



Step1

ハザードマップを確認して、自分の家や職場・学校、避難所へ向かうルート上に危険なところはないか確認します。

Step2

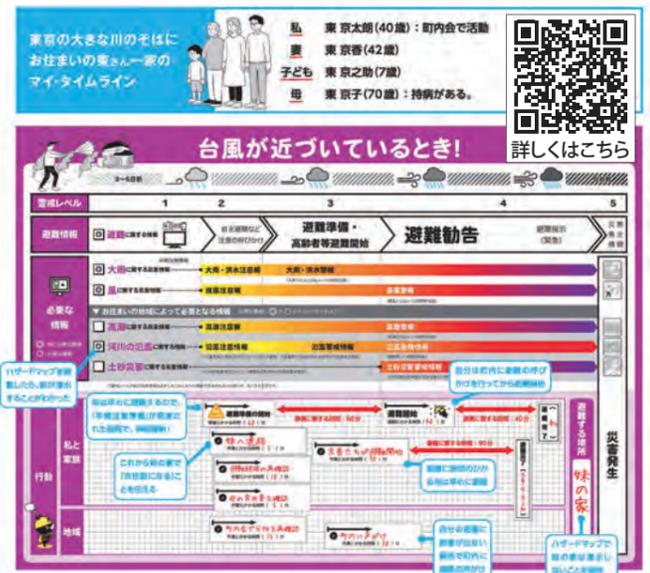
住んでいる地域に起こりやすい災害のリスクを把握するため、過去に起きた水害から、その時の雨量や状況を学びましょう。そうすることで、どのような防災情報が必要かが分かります。

Step3

防災情報の入手先を確認します。どの程度の状況になったら避難の準備を始めるか、避難のタイミング、状況に応じた避難先や複数の避難ルートを決めましょう。家族全員が家にいる場合や日中仕事や学校で家族がバラバラな時にどう行動するか、などいくつかの状況をシミュレーションしましょう。

Step4

「どのような」とき、自分や家族が「何をするか」がひと目でわかるように、災害が起きそうな時から災害発生までの時系列で、一覧表を作ります。



出典：東京都防災ホームページより

祝 全国・関東大会出場おめでとうございます

7月に行われた中学校総合体育大会の県予選を見事勝ち抜き、矢板中学校 陸上競技部・相撲部・体操競技部・弓道部、泉中学校 水泳部の皆さんが関東大会に出場しました。矢板中学校では、相撲部が7年連続で関東大会に出場するなど、多くの部で連続出場を果たしました。陸上競技では、全国大会出場の標準記録を超える成績を収めた、福田さん、4×100mリレーの選手の皆さんが、大阪府で行われた全国大会にも出場しました。

全国大会出場を前に福田さんは「関東大会では、走幅跳で足を合わせるのに苦労したが1位になることができた。全国大会では上位入賞できるよう、入念に調整しさらに力を発揮したい」と、意気込みを話してくれました。



4×100mリレー (矢板中)
福田 蒼依 (3年) 村上 凜 (3年)
岡崎 心香 (3年) 大高 凜果 (3年)
菅野 心桃 (3年) 井上 月心 (2年)
8月8日(木)～9日(金)
第47回関東中学校陸上競技大会
※全国大会にも出場



100m・走幅跳 (矢板中・3年連続)
福田 蒼依 (3年)
8月8日(木)～9日(金)
第47回関東中学校陸上競技大会
※全国大会にも出場
※県予選では、100m 県記録を更新
※関東大会で走幅跳1位

(敬称略)



弓道部・男子 (矢板中・4年連続)
大森 捺稀 (3年) 宮下 慧大 (3年)
佐藤 零 (3年) 小島 大季 (2年)
8月8日(木)
第30回関東中学生弓道大会
※関東大会で宮下さんが個人優勝



弓道部・女子 (矢板中・5年連続)
大町 恵未 (3年) 大野 愛実 (3年)
大塚 和子 (3年) 笹沼 由唯 (3年)
8月8日(木)
第30回関東中学生弓道大会
※関東大会で団体優勝、大町さんが3位



相撲 (矢板中・7年連続)
更科 虎丸 (3年) 手塚 広治 (3年)
渡邊 大地 (3年) 加藤 光志 (3年)
二波 大愛 (3年)
8月10日(土)
第43回関東中学校相撲選手権大会



100m (矢板中)
森山 結斗 (2年)
8月8日(木)～9日(金)
第47回関東中学校陸上競技大会



体操競技・男子 (矢板中・2年連続)
君嶋 志通 (3年) 熊田 優士 (2年)
清野 莉玖 (1年)
8月8日(木)～10日(土)
第50回関東中学校体操競技選手権大会



体操競技・女子 (矢板中・4年連続)
小林 愛里 (3年) 藤田 六花 (2年)
小西 珠希 (2年) 田代 侑衣 (2年)
米澤 あかり (2年) 大森 雛 (1年)
8月8日(木)～10日(土)
第50回関東中学校体操競技選手権大会



水泳 (泉中)
岩本 幸大 (2年) 村上 圭吾 (1年)
8月7日(水)～9日(金)
第43回関東中学校水泳競技大会

7/22 (月) 全国の舞台で戦い抜く

7月末に日本武道館を会場に行われた、全日本剣道道場連盟主催の「第54回 全国道場少年剣道大会」に、小学生の部・中学生の部ともに栃木県代表として出場する市内剣道団体「五葉館」の選手、監督が市役所を訪れ市長に出場報告を行いました。

出場報告をした川崎小6年の高松さんは「仲間と力を合わせつんだ小学生最後の全国大会。大会に向けて今まで以上に集中して練習に取り組み、全国優勝目指してがんばりたい」と、熱い意気込みを語ってくれました。



▲(2列目左から) 齋藤市長・中里翔さん・高松由來さん・小野航太郎さん・伊藤星斗さん・仲川真優さん・長屋監督 (1列目左から) 高松有人さん・矢野彩和さん・神部光司さん・山菅颯太さん・鈴木陽さん

7/23 (火) ダムを利用した発電

市役所で(株)DK-Powerとの「再生可能エネルギー導入事業に関する協定」の調印式が行われました。この協定は、寺山ダムの高低差64.6mを利用し、官民協働で小水力発電に取り組むことを目的に結ばれたものです。企業側には、施設使用料や売電で得た利益の一部を市に還元、発電機の設置と運営に関わる費用についても負担いただくことになっています。

市長は「再生可能エネルギーの利活用だけでなく、税外収入の確保につながる」と感謝の気持ちを述べました。



▲(左から) 齋藤市長、松浦社長

7/23 (火) 田舎の力を活かす

「田舎力甲子園」で佳作を受賞した、矢板東高校リベラルアーツ同好会が市役所を訪れ、市長・塩谷町の見形町長に受賞報告を行いました。これは、京都府の福知山公立大学が、高校生から地域活性化策を募りコンテストを開いているもので、矢板と塩谷の現状・課題から両市町の活性化策などをまとめた企画が、全国から応募のあった322点の中から3番目に当たる佳作を受賞しました。

代表の安達さんは「私たち高校生が主体的に、地元の課題解決に取り組む必要があると思う」と、話してくれました。



▲(2列目左から) 齋藤市長・見形町長・増子見希さん・坂巻朝香さん・石崎莉菜さん・稲葉校長・坂本教諭 (1列目左から) 椎貝菜月さん・安達奏音さん・石山琴音さん

7/27 (土) 矢板の隠れたスポット

山田の古民家を改装したゲストハウス WASHINKAN のブックカフェオープン記念イベントが行われ、訪れた約20人の方たちがシェフの作るおいしい料理とともに楽しい時間を過ごしました。ゲストハウスづくりに取り組んでいる地域おこし協力隊員の高橋潔さんもお手本にしたいと今回の企画をオーナーの加藤さんと共に進めました。

加藤さんは「これからもたくさんの方が集まる場にしていきたい。ここでみんなのやりたいことをみんなでカタチにしていければ」と、話されました。



▲東京の有名レストランなどで職務経験を持つシェフの小早川さんと一緒に、キャンベルワインに合う創作料理をつくるワークショップも開催されました。

7/30 (火) 筋トレで健康に

生涯学習館で、元読売巨人軍、現在社会人野球チームの投手コーチを務める星野 真澄氏を迎え、「自宅でできる！筋トレ講座」が開かれました。講座には、約30の方が参加し、継続した筋トレの重要性や食事の留意点などの座学の後、体力や目的に応じた効果的なトレーニング法を実践形式で学びました。

参加した方からは「短時間のトレーニングでも、効果があることを初めて知った。運動習慣が無かったので、空き時間を見つけて、筋トレを始めてみたい」との感想がありました。



第27回 たかはらやまトライアスロン

8月4日(日)、矢板運動公園をスタート・ゴールに、トライアスロン大会が開催されました。オリンピック・スプリント・リレー・キッズの4部門に全国から350人を超える方が参加し、熱戦を繰り広げました。昨年同様太陽が照り付ける過酷なレースとなりましたが、観客からはそれ以上に熱い声援が選手に送られました。

また、当日は矢板中央高校の生徒や地域団体などから200人を超えるボランティアが選手のおもてなしや運営のサポートなどに携わり、大会を大いに盛り上げました。



大会結果 (市内参加者)

オリンピックの部 (スイム 1.5km/バイク 40km/ラン 10km)					
順位	氏名	記録	順位	氏名	記録
24	岡村 秀治	2:49:43	74	斎藤 正樹	3:07:16
32	佐藤 大	2:51:07	113	木下 正三	3:23:16
69	大島 隆宏	3:05:36	130	笹沼 守	3:30:19

スプリントの部 (スイム 0.6km/バイク 20km/ラン 5km)					
順位	氏名	記録	順位	氏名	記録
41	直井 優	1:40:16	67	金子 啓一	1:55:24
47	吉沢 勇輝	1:43:23	81	星宮 良行	2:09:03
57	本橋 瑠唯	1:47:34	84	金子 文男	2:12:46

キッズの部 (スイム 20m/バイク 1.2km/ラン 1km)		
順位	氏名	記録
4	黒尾 康介	0:09:18

8/1 (木) 生き生きと輝く

(公財) 日本生命財団「生き生きシニア活動顕彰」を受けた片岡長生会・沢長寿会の方たちが、市長を表敬訪問しました。片岡長生会は、高齢者施設への慰問活動や各地で特殊詐欺防止のための寸劇を警察と連携して行っていること、沢長寿会は、高齢者の見守り活動や多世代交流を活発に行っていることなどが評価され、財団から顕彰を受けました。

懇談の中で市長は「両会ともに特色ある活動をされており、ほかのシニアクラブの模範的存在。これからも元気に活動を続けてほしい」と話されました。



8/3 (土) まちに響く夏の音

片岡駅周辺で、「夏祭り子ども神輿」が行われ、神輿を担ぐ威勢の良い掛け声や片岡長生会の皆さんのお囃子がまちに響き渡りました。

この子ども神輿は、平成28年に約20年の休止を経て復活したもので、片岡商工振興会や地域の有志が中心となり「子どもたちの健全育成や地域での思い出にしたい」との思いから行っています。途中の休憩では、よく冷えたスイカや流しそうめんなどが振る舞われ、参加した子どもたちや地域の方たちが舌鼓を打っていました。



8/3 (土) ミス・アース栃木代表

ミス・アース・ジャパン栃木代表として日本大会に出場した本市出身の中村 友理子さんが、栃木大会グランプリ受賞、日本大会32人中11位となった結果を市長に報告しました。ミス・アースは、世界4大ミスコンのひとつで、容姿だけでなく環境保全への意識促進や活動も重視されるなど特徴あるコンテストで、今年は全国で約3,000人の応募がありました。

中村さんは「育ったふるさとに貢献し、恩返しをしたい。市内のさまざまなイベントにも関わり、環境保全を促していければ」と今後の抱負を話されました。



8/9 (金) 花いっぱいコンクール

矢板市自治公民館連絡協議会による「花いっぱいコンクール」の審査会が行われ、日ごろから心を込めて育てている花の出来栄を自治公民館10館が競いました。どの自治公民館も限られたスペースで工夫を凝らしながら、カンナ・サルビア・マリーゴールドなどの花を植え、公民館利用者や近くを通るドライバーなどの心を和ませ、地域に明るさを与えています。

最優秀賞には、花壇だけでなく色鮮やかな花で公民館の駐車場も彩った東町公民館が見事輝きました。



【最優秀賞】
東町(写真)
【優秀賞】
越畑・大槻
【努力賞】
第一農場・下伊佐野
ハッピー・ハイランド矢板

8/9 (金) 心から寄りそう

片岡中学校の生徒28人が宮城県仙台市にある震災遺構「荒浜小学校」で震災当時の様子や復興への歩みを学びました。その後、東松島市「空の駅」を訪れ、支援物資のほか、生徒たちが育てた花を植えたプランター、2013年に初めて訪問した時からこれまでに参加した生徒たちのメッセージや思い出の写真を張り付けたフォトブックを手渡しました。

受け取った空の駅の竹田さんは「これまでに交流した生徒たちが、ずっとここを気にかけてくれていることがうれしい」と、涙を浮かべながら感謝の言葉を伝えていました。



▲「空の駅」は、小野駅前仮設住宅の方たちが、仮設住宅が無くなるのを機に立てた交流スペースです。
◀贈られたフォトブックを見る空の駅の竹田さん

8/10 (土) きれいに光るといいな

川崎城跡公園で、「大そうじ&川遊び体験会」が行われ、約30人の親子連れが参加しました。これは、環境保全活動などを行う環境文化都市やいた創造会議が開いたもので、当日は、8月末に開催される「あんどんまつり」会場の除草作業と宮川沿いの自然観察広場での昆虫採取などを行い、自然と生き物に触れ合う楽しい時間を過ごしました。

子どもたちは「いろんな生き物がたくさん暮らしている公園に、いっぱいあんどんがきれいに光っているところを見に来たい」と感想を話してくれました。



塩谷郡市医師会リレーコラム シリーズ「在宅医療」

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23回「入れ歯の方も口腔ケアは大切です」 塩野歯科医院 院長 塩野 正幸（さくら市）

自分の歯で何でもよく噛むことができ、何でもおいしく食べるための口腔ケアの重要性が広く知られるようになりまし。この口腔ケアの代表格はなんとと言っても「歯磨き」です。歯磨きでは、歯ブラシで口の中をきれいにし、すなわち口の中を「除菌」しています。口の主な病気は、虫歯、歯周病そして口臭がありますが、この原因のすべてに口の中の細菌が関与しています。そしてさらに口の中の細菌は、高齢者になると増加し、誤嚥性肺炎の原因にもなります。歯磨きは毎日の食生活を快適にするためだけでなく、肺炎予防という全身の健康を守ることにもつながる大切な日常生活習慣なのです。

高齢になると入れ歯を入れる方が増えてきます。入れ歯は夜、寝る前に外し、きれいに洗って、コップなどの水に浸してお休みになるのがよいとされています。さて、入れ歯はきれいにしましたが、肝心のお口の中のケアはどうされていますか。うがいで済ませてはいませんか。

入れ歯と接する粘膜面（顎の土手）は、食べ物のカスなどが溜まっていることがあります。しかし、汚れはそれだけでしょ。丸1日使っていた上顎の入れ歯の内側を調べたところ、びっしりと菌がいることがわかりました。その菌の多くは「カンジダ」というカビの一種でした。ほとんどのカンジダは水虫の原因と同じ種類ですが、中には洗面台の排水口の周囲からよく見つかるものと同じ種類のものも検出されました。これは、同様に検査した入れ歯すべてに共通でした。夜寝る前の入れ歯自体の清掃はもちろんですが、入れ歯を入れていた口の中のケアも同様に大切であることがわかります。口の中のケアの方法は、通常は水を浸したガーゼか柔らかい布で、口の中を拭い、その後よくうがいをしますが、より効果的なケアを行うためにも、ぜひかかりつけの歯科医院にご相談下さい。きれいな口ときれいな入れ歯で元気で爽やかな毎日をお過ごしください。

国民年金 年金生活者支援 給付金制度について

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

所得額が一定の基準を下回る年金の受給者に「年金生活者支援給付金」が支給されます。

消費税率が現行の8%から10%に引上げとなる10月1日から実施され、初回の支払い（10月分・11月分）は12月中旬となります。

4月1日時点で老齢・障害・遺族基礎年金を受給し、

支給要件を満たしている方には日本年金機構から給付金の請求手続きに必要な書類を送付する予定です。しばらくお待ちください。

手続きの詳細については、今後、日本年金機構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp/index.html>）などでお知らせする予定です。

マイナンバー カード受取は 事前にご予約ください

問い合わせ／
市民課 ☎（43）1117 ☎（43）5962

市では、窓口でお待ちいただく時間をできるだけ短縮し、スムーズにお渡しできるよう、窓口延長時（毎週月曜日の17:15～19:00 ※月曜日が休みの場合は翌日）のマイナンバーカード受取に「事前予約制」を導入しています。

窓口延長時のカード受取を希望される方は、事前^に市民課までお電話ください。

※通常の業務時間帯（8:30～17:15）は予約不要です。受取には20分程度かかりますので、時間には余裕を持ってお越しください。

シルバー人材センターの会員を募集します！

（特に女性会員）

条件／健康で働く意欲のある60歳以上の方

しいたけの収穫

除草作業

トイレ清掃

申込・問い合わせ／矢板市シルバー人材センター ☎（43）6660

10月の集団健康診査日程 ～新規申し込み受付中!!～

500
やいた健康ポイント

※市ホームページ（トップページ＞健康・福祉＞健康診査・各種検診＞各種健診の日程）に健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

受診される方は、次のものを必ずお持ちください。

- ①保険証
- ②集団健診のお知らせ（問診票）
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

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

	受付時間	場所	特定健診、胃・肺・大腸・前立腺がん	乳・子宮がん 骨粗しょう症	備考
2日(水)	8:30～10:30	文化会館 小ホール	○	○	全体的に混雑

後期高齢者健康診査を 受けましたか？

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を早期発見し、いつまでも健康な生活を送っていただくため、後期高齢者健康診査を実施しています。受診を希望される方は、お問い合せください。

対象／後期高齢者医療被保険者
料金／無料

そのほか／
・がん検診は、集団健診でのみ実施します。
・後期高齢者健康診査は、集団健診、個別検診のどちらかで受診してください。（両方は受診できません。）
・今年度75歳になる方で、医療機関での個別検診を希望される場合は、誕生日以降に受診してください。

	集団健診	個別検診
場所	集団健診会場	市内の医療機関
期間	5～11月	5月～翌年3月 (医療機関により異なります)

矢板市歯科医師会 「歯のはなし」その64

問い合わせ／健康増進課 ☎（43）1118

「老化」は、ある面で逆らえない自然現象ですが、ある部分は生活習慣によってもたらされます。まったく同じ遺伝子をもった一卵性の双子でも、年を取るにつれて顔かたちに違いが生まれ、高齢になると何歳も年の差を感じさせるほど違った顔になることがあります。喫煙習慣や、お口を不潔にしていることも老化を早めますが、もうひとつ、とても大きな影響があるのが、食いしばりや歯ぎしりの習慣です。

リラックスしている時、歯と歯は接触していないものですが、いつも歯と歯を接触させている人がいます。こ

れが食いしばりのサインです。歯と歯を接触させているのは、腕にたとえれば、いつも荷物を持っているようなものです。力むつもりはなくても疲労がたまり、首や肩の筋肉がこり、頭痛もおこります。長期に食いしばっていると、かみ合わせが低くなって老化に影響してしまいます。もちろん、歯の破折、銀歯の脱離、むし歯の進行、歯周病の悪化にも大きな影響が出てしまうのです。

* 次回の歯のはなしは、広報12月号に掲載予定です。



まとめておトクに

消費税増税まであとわずか!!



えっ！これ、わが家!?

そんな風に思える、快適で機能的な水まわりにリモデルしませんか？

お見積り、ご相談は無料！お気軽にお問い合わせください。

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

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

募集 保育所・保育園 令和2年度分入所申込受付

	受付場所 (第1希望の保育所・保育園)	受付日時	所在地	電話番号
公立	泉保育所	10/16 (水) 9:00~17:00	泉 429 番地	☎ (43) 0435
	ちゅーりっぷ保育園	10/16 (水) 8:30~17:00	中 150 番地 389	☎ (44) 0763
私立	かたおか保育園	10/17 (木) 9:00~17:00	乙畑 1439 番地	☎ (48) 0951
	つくし保育園	10/18 (金) 8:30~17:30	木幡 289 番地	☎ (43) 2411
	矢板保育園	10/19 (土) 10:00~15:00	木幡 1552 番地 1	☎ (43) 0033
	ぴっころ保育園	10/21 (月) 9:00~17:00	富田 530 番地 4	☎ (43) 0266
	こどもの森保育園	10/30 (水) 10:00~18:00	石関 1204 番地 1	☎ (48) 1934
	こどもの森こころ保育園※	10/31 (木) 10:00~18:00	石関 1181 番地 5	☎ (48) 1966

- 入所・入園申込書などの提出書類
→ 9/24 (火) から各保育所(園)、子ども課で配布します。
- 入所・入園申込書の受付場所
→ 第1希望の保育所(園)となります。
※「こどもの森こころ保育園」の受付は、「こどもの森保育園」で行います。

対象/生後2カ月から就学前までの乳幼児
入所・入園条件/乳幼児の保護者、同居の親族などが乳幼児を保育することができないと認められる場合。
面接/受付時に行いますので、入所(園)を希望するお子さんと同伴の上、お越しください。なお、受付当日都合が悪い場合は、各保育所(園)または、子ども課にご相談ください。

障がいをお持ちの乳幼児の入所(園)申し込み/
児童相談所または、専門医などの専門機関の意見書を添付してください。意見書の添付が困難な場合は、子ども課にご相談ください。
入所・入園の内諾・承諾/11月15日(金)までに書類を提出された方に対して、下記のとおり送付する予定です。
内諾(仮決定)の通知:令和2年1月中旬
承諾(正式決定)の通知:令和2年3月中旬
問い合わせ/子ども課 ☎ (44) 3600

開催 秋の矢板武記念館イベント

- 朗読会「仲秋のあかり」
「まちのあかり」による秋の朗読会を行います。今回は、ゲストを交えて開催します。趣ある蔵で朗読と幻燈を味わいながら、仲秋のひとときをお楽しみください。
日時/9月23日(祝・月) 17:00~18:30
場所/矢板武記念館 西蔵
朗読作品/『ためきの糸車』『口紅のとき』『鹿踊りのはじまり』『セロ弾きのゴーシュ』
定員/30人程度 *先着順。申込不要です。
問い合わせ/地域活動団体 まちのあかり
machinoakari813@gmail.com

- お化け屋敷「^{しゅうじんてい}聚塵亭」
1日限りのお化け屋敷が矢板武記念館に登場します!江戸時代の家屋で昔からの文化を楽しみましょう!
日時/9月23日(祝・月) 13:00~17:00
場所/矢板武記念館 母家
対象/小学生程度 *申込不要
問い合わせ/生涯学習課 ☎ (43) 6218

そのほか/
・どちらも入館料で参加いただけます。
・9月23日は終日、母家の常設展示はご覧いただけません。
・車でお越しの方は、市役所駐車場をご利用ください。

風しん抗体検査・予防接種のご案内
昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性が対象

クーポン券が届く → 医療機関や健診で抗体検査を受ける → 検査の結果、抗体価が低い場合は医療機関で予防接種を受ける

今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日の方に抗体検査と予防接種を無料で受けることができるクーポン券を送付しています。それ以外の希望される対象者には、随時発行いたしますので、お問い合わせください。
問い合わせ/健康増進課 ☎ (43) 1118

家族みんなで
行きたいお店

理容&美容サロン CUORE

＜料金＞
・メンズカット 1,000円 ・前髪カット 500円
・レディースカット 1,200円 ・訪問カット 2,500円~
・カラーのみ(ロング別料金) 2,500円 (ヘルパー資格取得者が一緒にサポートします。)

〒329-2142
矢板市木幡 1370-3 1階テナント 電話* 070-4067-2687
営業時間* 9:00~19:00 定休日*不定休
カラー・訪問カットは完全予約制となっております。
完全個室なので
お子様のカットも安心
そのほか、料金・定休日など、お気軽にお問い合わせください。

親子で遊ぼう 参加費記載なし…無料 予…要予約

~就学前のお子さんと保護者が対象~

- 泉保育所 ☎ (43) 0435**
【合言葉はトリック・オア・トリート】予
日時/10月30日(水) 10:00~11:30
内容/ハロウィンあそびを楽しみましょう
- 矢板保育園 ☎ (43) 0033**
【楽しく食べよう!】予 ※10月9日(水)まで
日時/10月16日(水) 11:00~12:00
内容/保育園の美味しい給食と一緒に食べましょう
参加費/400円
- ちゅーりっぷ保育園 ☎ (44) 0763**
【不思議な新聞紙】予 ※5日前まで
日時/10月9日(水) 10:00~11:00
内容/新聞紙で身近なものを作りましょう
- つくし保育園 ☎ (43) 2411**
【さつまいも掘りをしよう!】予
日時/10月17日(木) 10:00~11:30
内容/どんなお芋が掘れるかな?
- こどもの森こころ保育園 ☎ (48) 1966**
【森の運動会へようこそ。みんなでヨーイドン!】予
日時/10月12日(土) 10:00~11:00
内容/森の運動会を見学し、かけっこに参加しましょう
- やいたこども園 ☎ (43) 0470**
【親子体操】予 ※5日前まで
日時/10月30日(水) 10:30~11:30
内容/ママさん講師来園
対象/生後3カ月~3歳くらい

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

- ほのぼのらんど(泉保育所) ☎ (43) 0435**
一緒に遊んだり、おしゃべりしたり、楽しい時間を過ごしましょう
日時/10月7・21・28日(月) 10:00~11:30
※随時子育て相談を受け付けています
- 子育てサロンMori(こどもの森こころ保育園) ☎ (48) 1966**
日時/平日 10:00~15:00
※お越しいただく前に、お電話ください
- ぴっころクラブ(ぴっころ保育園) ☎ (43) 0266**
日時/平日 10:00~15:00
※園内・園庭を開放しています。子育て相談受け付けています
【とびだせ!ぴこクラ】
親子のワクワクタイム。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/10月10・24日(木) 10:00~12:00
場所/矢板児童館

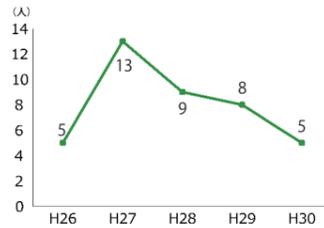
- ぴっころ保育園 ☎ (43) 0266**
【運動会ごっこで元気!元気!】予
日時/10月16日(水) 10:00~12:00
内容/玉入れ・かけっこ・親子競技などを楽しもう
参加費/300円
【ちびっこお土産さんでお買い物しよう】予
日時/10月25日(金) 10:00~12:00
内容/本物の食べ物もミニミニサイズで登場するよ
参加費/100円
【ぴっころ&KMCコラボ】予
日時/10月31日(木) 10:00~12:00
場所/P_BASE 内容/ベビーマッサージ
参加費/500円 持ち物/バスタオル
- 認定こども園すみれ幼稚園 ☎ (44) 2390**
【運動会に遊びに来てね!】
日時/10月5日(土) 8:45~14:00
内容/親子でかけっこよ~いどん!(10:00頃)
【ちびっこたちの体操教室】予
日時/10月18日(金) 10:00~11:30
内容/専門講師による親子体操教室 参加費/300円
【かぼちゃでcooking!】予
日時/10月31日(木) 10:00~11:30
内容/ハロウィンパーティーをしよう 参加費/300円
- 認定こども園かしわ幼稚園 ☎ (43) 5830**
【一緒にあそぼう(未就園児対象)】予
日時/10月28日(月) 10:00~12:30
内容/おもい会 参加費/300円
【ばんだくらぶ(0・1歳児対象)】予
日時/10月7日(月)・16日(水)・21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・3歳児対象)】予
日時/10月11・18・25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
- つくしんぼ(つくし保育園) ☎ (43) 2411**
日時/平日 10:00~15:00
※支援室と園庭を開放しています
- エンジェルサロン(やいたこども園) ☎ (43) 0470**
【みんなで楽しくトイレット・トレーニングをしよう!】
日時/10月2日(水) 10:30~11:30
※11月6日(水)おしりふきポーチ作りのチケットを10:15~先着10人に配布予定
- ホットルーム(認定こども園すみれ幼稚園) ☎ (44) 2390**
子育てについて話したり、情報交換をしてお友だちを作りませんか?
【ベビーホット】※よちよち歩きまでのお子さん限定
日時/10月29日(火) 10:00~11:30
【ホットルーム】
日時/10月3・10・24日(木) 10:00~11:30
- プチ・フレンド(認定こども園かしわ幼稚園) ☎ (43) 5830**
お子さんたちが自由に遊べる空間をご用意しています
日時/10月9・23・30日(水) 10:00~11:30

すこやか矢板 21 シリーズ ⑦②～休養・心の健康～
みんなで守る大切ないのち～9/10は世界自殺予防デー・9/10～16は自殺予防週間～

矢板市の自殺者は、生活習慣病（悪性新生物（がん）、心臓病、脳卒中）で亡くなる方に次いで、死亡原因の上位を占めています。自殺にはさまざまな原因が考えられますが、自殺で亡くなった方の約9割がこころの病を持っていたという報告があり、その多くが「うつ」と言われています。

年代	第1位	第2位	第3位
10代	自殺	悪性新生物	交通事故
20代	自殺	悪性新生物	心疾患 交通事故
30代	自殺	悪性新生物	心疾患
40代	悪性新生物	自殺	心疾患
50代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患
60代	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患

▲栃木県の年代別死亡原因（平成29年）



うつ病は誰でもかかる可能性がある病気です。15人に1人は、一生のうち1度はうつ病にかかるという報告もあります。ストレスが強かったり、長く続くことで身体や心に影響を及ぼし、日常生活に支障を来してしまう病気です。

15人に1人は、一生のうち1度はうつ病にかかるという報告もあります。ストレスが強かったり、長く続くことで身体や心に影響を及ぼし、日常生活に支障を来してしまう病気です。

【うつ病のサイン】

- ①自分で感じる症状
憂鬱、気分が重い、気分が沈む、悲しい、イライラする、元気がない、集中力がない、好きなこともやりたくない、細かいことが気になる、大事なことを先送りする、物事を悪い方向へ考える、決断が下せない、悪いことをしたように感じて自分を責める、死にたくなる、眠れない
- ②周りから見てわかる症状
表情が暗い、涙もろい、反応が遅い、落ち着きがない、飲酒量が増える
- ③身体に出る症状
食欲がない、便秘がち、身体がだるい、疲れやすい、性欲がない、頭痛、動悸、胃の不快感、めまい、のどが渇く

～こんな症状を感じたり、周りにいる人でこんな症状に気付いたら～

1人で悩まず誰かに相談しましょう。悩んでいる方がいたら教えてあげましょう。

【栃木いのちの電話】

毎月10日8:00～翌日8:00 ☎0120(783)556365 日24時間 ☎028(643)7830

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

【心の健康相談】

人間関係やストレスなど、さまざまな悩みや不安をお持ちの方を対象に、精神科の医師による心の健康相談を行います。お気軽にご相談ください。

*事前の申し込みが必要です。

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

日時／

9月24日(火)、10月31日(木)、11月26日(火)、12月26日(木)、令和2年1月28日(火)、2月27日(木)、3月24日(火) いずれも13:30～15:30

申込・問い合わせ／

県矢板健康福祉センター（塩谷庁舎内）☎(44)1297

9月1日(日)～10日(火)
屋外広告物適正化旬間

この期間は、良好な景観形成や屋外広告物の適正化を一層推進するため、屋外広告物に関する意識啓発に取り組んでいます。

広告物の安全性を確保し、危険な事故を防ぐため、適切な管理と点検をお願いします。

【広告物の更新または変更の許可申請書類の変更について】

10月1日(火)から、広告物の更新または変更の許可申請時に提出する書類が変わります。詳しくは、都市整備課までお問い合わせください。

【屋外広告物とは…】

常時または一定期間継続して屋外で公衆に表示されるもので、看板、立看板、貼り紙、のぼり旗などが該当します。

絵や写真などであっても、何らかのイメージを伝えるものであれば屋外広告物になります。屋外広告物はどこ

にでも表示できるわけではなく、表示するにはルールがあります。屋外広告物を表示する際には、必ず市にご相談ください。

【適正に管理してください！】

看板などが破損や老朽化していると、景観への悪影響ばかりでなく、落下や倒壊、交通事故などの危険もあります。看板などの管理者は、適正な管理を行い、屋外広告物による事故を未然に防ぎましょう。

【屋外広告物の自己点検ポイント】

- ・主要部分（基礎を含む）に破損または老朽がないか
- ・取り付け（支持）部分に破損または老朽がないか
- ・表示面の汚染、退色、剥がれや破損がないか など

問い合わせ／市都市整備課 ☎(43)6213

県都市計画課 ☎028(623)2463

9月10日は下水道の日～下水道 見えないしごとに金メダル～

(2019年度下水道推進標語)

1日も早く接続を！

公共下水道が使用可能な地域（矢板・片岡地区の一部）では、次のことが義務づけられています。

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

下水道利用による下水道使用料で、公共下水道事業は支えられています。下水道が使えるようになった地域の方は、速やかに接続をお願いします。

*1世帯50万円を限度に水洗トイレに改造するために必要な資金の融資あっせん制度を設けています。詳しくはお問い合わせください。

公共下水道をご利用中の皆さんへ

下水道の施設の大部分は地下にあるため、故障時の修理は大変困難です。故障を防ぐために、次のものは絶対に流さないでください。下水道管の損傷やポンプの故障による機能低下につながり、悪臭の原因にもなります。

- ・雨水
 - ・ティッシュペーパー
 - ・布類
 - ・野菜くず
 - ・ビニール類
 - ・天ぷら油、灯油、ガソリンなどの油類
- ご利用ルールを守っていただくことで、維持管理にかかる経費を節減できます。ご協力をお願いします。

問い合わせ／下水道課 ☎(43)6214



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

9月21日(土)～30日(月)
秋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子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
社会全体で子どもを見守りましょう。運転に不安を感じた高齢者には、声掛けや支援制度を活用し、事故防止につなげましょう。
- ②夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
歩行中、自転車乗車中は、反射材を着用し、自転車は前照灯の点灯を徹底しましょう。また、日が沈む前からの着用・点灯を心がけましょう。
- ③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
後部座席でも必ずシートベルト！車内全員の命を守るため、全席でシートベルトの着用をしましょう。

④飲酒運転の根絶

「飲んだら乗らない、乗るなら飲まない、乗る人に飲ませない」を徹底しましょう。

【栃木県の重点目標】

- ①「子どもや高齢者に優しい3S運動」の推進
【発見する、見る(SEE)】【減速する(SLOW)】【停止する(STOP)】の3S(スリーエス)運動を実践し、ほかの人に優しい運転を心がけましょう。
- ②「夜間走行中の原則ハイビームの徹底」
原則上向きライトで走行することを徹底し、歩行者などの発見を早めましょう。

問い合わせ／

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

あなたは犬の飼い主として
 守っていますか？

犬の飼い主には、次のことが義務付けられています。

飼い始めた日	【犬の登録】犬の生涯一回、1件3,000円 犬を飼い始めた日(生後90日以内の犬は、生後90日を経過した日)から30日以内に登録してください。
※【犬の登録】(狂犬病予防注射済票の交付)	【狂犬病予防注射済票の交付】1件550円 生後91日以上の犬は、年に一度、狂犬病予防注射を受け、注射済票の交付を受けてください。注射済証が発行されたら、注射済票交付の手続きを行ってください。
飼い主や住所が変更になったら	犬の所在地や所有者(氏名や住所)が変更になった場合は、「犬の登録事項変更届」をくらし安全環境課に届け出てください。 (注意)転入時は、前居住地で交付された鑑札を添付してください。矢板市の鑑札を交付します。(無料)転出時は、転出先の市町村で手続きしてください。
迷子になったら	栃木県動物愛護指導センター ☎028(684)5458へ連絡してください。
亡くなったら	くらし安全環境課に届け出てください。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43)6755

募集 犬・猫との
ふれあいしつけ教室

日時／10月13日(日)9:00～12:00

*小雨決行

場所／長峰公園芝生広場

内容／長寿犬表彰式、獣医師体験、動物健康・しつけ相談、ドッグショー、しつけ教室 など

♪ペット写真を募集します♪
 ふれあいしつけ教室の「わが家のペット自慢写真展」で展示する写真を募集します。ぜひ、ご応募ください。
 写真規格／2L版 *合成加工は不可
 応募方法／
 9月20日(金)までに、「プリントした写真」と「応募用紙」を同封のうえ、直接または「〒329-2192(住所不要)矢板市くらし安全環境課」へ郵送でご応募ください。
 ※応募用紙は、窓口と市ホームページにあります。

問い合わせ／くらし安全環境課 ☎(43)6755

開始 各種証明書のコンビニ交付サービスが始まります

10月1日から全国のコンビニなどで、各種証明書が取得できるようになります。操作は、店舗内の複合コピー機にマイナンバーカードをかざして、タッチパネルの指示通りに操作するだけです。

サービスの利用時間／

毎日6:30～23:00

(12月29日～1月3日、機器メンテナンス時を除く)

取得できる証明書／各1通200円

- ・住民票の写し
- ・印鑑登録証明書(印鑑登録が済んでいる方のみ)
- ・所得証明書(最新年度分のみ)
- ・住民税決定証明書(最新年度分のみ)

サービスが利用できる店舗／

- ・セブンイレブン
- ・ファミリーマート
- ・ローソン など

※マルチコピー機が設置されている全国のコンビニなどでご利用いただけます。

そのほか／

- ・サービスを受けるためには、利用者証明用電子証明書が記録されたマイナンバーカードが必要です。
- ・通知カードや住民基本台帳カード、市民カード、印鑑登録証などではご利用いただけませんのでご注意ください。
- ・所得証明書、住民税決定証明書は、証明年度の1月1日に矢板市に住民登録があり、継続して矢板市に住所のある方がご利用いただけます。なお、未申告の場合など、取得できない場合があります。
- ・市民課窓口で、マイナンバーカード申請手続きのお手伝いをしています。詳しくはお問い合わせください。



問い合わせ／市民課 ☎(43)1117

国民健康保険運営協議会委員が決まりました

国民健康保険運営協議会は、国民健康保険法第11条第2項に基づき、市町村に設置が義務づけられているもので、国保事業の運営に関する重要事項の審議などを行っています。

国民健康保険運営協議会委員は、被保険者の代表、保険医・保険薬剤師の代表、公益の代表が各4人ずつ、計12人で構成されています。任期は令和4年7月31日までの3年間で。

委員種別	氏名	
被保険者	小野崎 紳一	加藤 康雄
	齋藤 典子	藤田 美幸
保険医・保険薬剤師	後藤 哲郎	尾形 享一
	阿久津 透一	大貫 充隆
公益	神谷 靖	宮本 妙子
	中嶋加代子	岡崎 ティ子

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

マッサージなどの正しいかかり方

あんま・マッサージやはり・きゅうの施術を、保険証を使って利用する場合は、あらかじめ医師の診断が必要です。接骨院・整骨院は保険証が使える範囲が限られています。医師の同意がない施術や、医療機関で治療中の部位に重複して施術を受けた場合、保険証が使えないことがありますので注意してください。

※これらの施術をするには国家資格が必要です。施術を受ける場合、県のホームページに有資格者の施術所一覧があるので確認してください。

【保険証が使える場合】

①あんま・マッサージ

筋麻痺や関節拘縮など、医療上マッサージを必要とする症例について施術を受けたとき

②はり・きゅう

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛や頸椎捻挫後遺症などの慢性的な痛みを主とする疾患の治療を受けたとき

③接骨院・整骨院

骨折・脱臼の応急手当て、打撲、ねんざ(いわゆる肉離れを含む)の施術を受けたとき

【保険証が使えない場合】

- ・肩こりや疲労回復に対する施術を受けたとき
- ・疾病予防のためのマッサージを受けたとき
- ・病院や診療所で治療をしている疾患について、医師の同意を受けずに施術を受けたとき

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

募集 介護予防ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキングは、ポールを使うので、関節への負担が少なく歩くことができます。また、消費カロリーが高く、筋力アップの効果もあります。



運動不足の方や体力に自信のない方など、ぜひご参加ください。

日時・内容／全8回 ※雨天時中止

		日時		
①	10月1日(火)	9:45～11:30	⑤ 11月5日(火)	10:00～11:30
②	10月8日(火)	10:00～11:30	⑥ 11月12日(火)	10:00～11:30
③	10月15日(火)	10:00～11:30	⑦ 11月19日(火)	10:00～11:30
④	10月29日(火)	10:00～11:30	⑧ 11月26日(火)	9:45～11:30

場所／・長峰公園

・とちぎフットボールセンター(末広町49番地2)

参加費／無料

定員／市内在住の65歳以上の方20人 ※申込多数の場合は抽選

申込方法／9月18日(水)までに、印鑑持参のうえ、高齢対策課またはNPO法人たかはら那須スポーツクラブにお申し込みください。

そのほか／申込みの際に、健康に不安がみられる場合は、健康診断をお願いすることがあります。

問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

NPO法人たかはら那須スポーツクラブ

☎(43)3189

募集 シルバースポーツ大会

今年も参加しやすい競技を予定しています。生きがいづくり、体力づくり、仲間づくりのために、楽しい1日を過ごしてみませんか？

競技参加者はもちろん、応援の方にも参加賞を用意してお待ちしております。

日時／10月24日(木)9:00～ ※雨天時は、翌日に順延

場所／矢板運動公園 陸上競技場

対象／市内在住でおおむね60歳以上の方

※シニアクラブ会員以外の方も参加できます。地元シニアクラブに参加申込をお願いします。

問い合わせ／社会福祉協議会 ☎(44)3000

募集 認知症サポーター養成講座



認知症になっても、安心して暮らせるまちを目指して、認知症サポーター養成講座を開催しています。認知症サポーターは、特別なことをする人達ではありません。「認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守り支援する応援者」です。

「認知症ってどんなこと?」「こんな時どうしたらいいんだろう?」皆さまの疑問解決のヒントになる講座です。

また、認知症の予防についても学べる良い機会ですので、1人でも多くの皆さまの受講をお願いします。

講話については、無料で各地域まで出張いたします。少人数でも伺いますのでご相談ください。

対象／市内在住または在勤の方 ※市内会場で受講可能な方

申込方法／電話または窓口でお申し込みください。申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43)3896

令和元年度市内小学校運動会への高齢者招待について

学校名	開催日	招待対象者	問い合わせ
矢板小学校	10/26(土)	75歳以上の方	☎(43)0043
東小学校			☎(44)2515

上記の小学校で開催する運動会に、お近くの高齢者の方々をご招待します。対象になる各地区の高齢者の方は、ぜひご参加ください。

※東小へ参加を希望される方は、お手数でも事前に学校にご連絡くださいますようお願いいたします。

問い合わせ／教育総務課 ☎(43)6217

きらきらサロン（高齢者サロン）で楽しい時間を

きらきらサロンは、高齢者やその他支援の必要な方など、誰もが気軽に集える場所で、現在 25 力所のサロンが開設されています。サロンの内容は、お茶を飲みながらのおしゃべり会、軽い運動、レクリエーションなどさまざまです。団体の希望により、市の出前講座（歯科講話、栄養講話、介護保険の話、認知症サポーター養成講座など）も開催しています。外出や仲間との会話、活動は、介護予防、認知症予防にもつながります。お近くのきらきらサロンに参加して、楽しい時間を過ごしませんか。

また、きらきらサロンをやってみたいという団体は、お気軽にご相談ください。



*参加希望の方は、サロン代表者の方、既に参加されている方などにお問い合わせください。

【きらきらサロン実施団体等】

行政区等単位対象

荒井行政区・大槻きらきらサロン・片岡寿会・片岡四区行政区・川崎寿会・健康いきいきクラブ（塩田）・木幡東交友会・木幡西行政区・五区長寿会・コリーナ矢板自治会・沢長寿会・シニアクラブ末広会・富田シニアクラブ・豊田結いクラブ・通岡シルバー会・中いきいきクラブ・ハッピーいきいきクラブ（成田）・針生はまぎくの会・ほほ笑み会（下伊佐野）・労協センター事業団（本町）・NPO ワーカーズコープ（長井）・六区長城会・山田きらきらサロン

市内全域対象

- ・(医) 為王会 オレンジカフェ ☎ (43) 2230
場所/末広町(介護ショップエポック内) ☎ (44) 2053
時間/毎週水～金曜日(祝日を除く)、9:00～12:00
- ・ココマチキラキラサロン ☎ (53) 7221
場所/末広町(JR矢板駅東・ココマチ内)
時間/毎週火～日曜日、10:00～16:00
問い合わせ/高齢対策課 ☎ (43) 3896

つつじの郷やいた花火大会 2019 交通規制のお願い

「つつじの郷やいた花火大会 2019」の開催に伴い、大会会場（市文化会館周辺）および道路の交通規制を実施します。地域住民の方々には、ご不便・ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

日時/10月12日(土) *荒天時は13日(日)に順延
18:30～花火打ち上げ

そのほか/当日までにタイムスケジュール、指定駐車場、規制内容などが変更となる場合があります。最新情報については、やいた花火大会ホームページをご確認ください。



詳しくはこちら



●協賛のお願い

企業、個人を問わず、1口1,000円から、大会運営のための協賛金を募集しています。
※1万円以上で協賛いただいた方のために、道の駅やいた駐車場内に観覧スペースを設けています。

●道の駅やいたをご利用の方

10:00～21:00の間、車両などの乗り入れはできません。また、花火大会開催中は休業、休館します。(※トイレは24時間使用可能です)
道の駅代替施設として、長峰公園の駐車場・トイレ、または、矢板運動公園の駐車場・トイレ(陸上競技場駐車場わき)をご利用ください。

●図書館をご利用の方

市役所敷地内に専用駐車場を設けますので、そちらをご利用ください。

●有料観覧スペースを設置します

より近くで花火を楽しむためのスペースを設置しました。ぜひご利用ください。
場所/県シルバー大学校北校 西側駐車場
料金/1人500円 *未就学児無料
※当日15:00から、観覧スペース入口で販売します。

問い合わせ/やいた花火大会 2019 実行委員会事務局
(市商工会内) ☎・FAX (43) 1755

募集 親子で niko チャレ！ ツリークライミング体験

高原山で、木に登る体験を通じて自然と親しみ、安全で楽しい遊び方を学ぼう！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、ぜひご参加ください。

日時/9月22日(日) 10:00～12:00

場所/県民の森キャンプ場

対象/小中学生とその保護者

定員/親子5組

参加費/

小中学生1,000円 大人1,500円 *当日集めます

講師/

白石 盛人先生(ツリークライミングジャパン所属)

申込方法/

9月18日(水)までに、電話でお申し込みください。その際、①参加者氏名②お子さんの年齢と身長④保護者の連絡先をお伝えください。

申込・問い合わせ/

泉公民館 ☎ (43) 0402 *月曜・祝日休館

✉ izumi-kouminkan@city.yaita.tochigi.jp

募集 トレセン ヨガ教室(後期)

健康維持のため皆さんも参加してみませんか。各自の体力にあわせて無理なく出来ます。

	日時	
木曜コース (計20回)	10月3日(木)～ 令和2年2月20日(木)の 毎週木曜日	13:30～ 1時間程度
金曜コース (計20回)	10月4日(金)～ 令和2年2月21日(金)の 毎週金曜日	10:45～ 1時間程度

場所/10～12月 農業者トレーニングセンター(片岡)
1～2月 農村環境改善センター(沢)

定員/各30人 *申込多数の場合は抽選。重複申込不可。

参加費/3,000円(後期20回分)

講師/上田 時子先生

持ち物/ヨガマットまたはバスマット(なるべく厚めの物)

申込方法/9月16日(祝・月)～23日(祝・月) 8:30～19:00(※火曜日は17:00まで)に、直接お申し込みください。

申込・問い合わせ/

農業者トレーニングセンター ☎ (48) 0680

募集 第2回登山教室

日時/9月29日(日) 市役所6:00集合、出発
行先/福島県磐梯山(八方台コース 標高1,816m 中級レベル)
対象/市内に在住・在勤・在学している方

定員/22人

参加費/7,000円(バス代、保険料、入浴代等を含む)

*説明会で集金します。

【説明会】

9月24日(火) 19:00～生涯学習館 研修室(1)

申込方法/

9月20日(金)までに、「登山教室参加希望」と明記し、住所、氏名、電話番号を記入の上、直接お持ちいただくか、郵送、電話またはファクスでお申し込みください。また、市外の方は勤務先・学校名を、グループの場合は全員の氏名を記入してください。

主催/矢板岳友会

申込・問い合わせ/

〒329-2165 矢板市矢板106-2 矢板市生涯学習課

☎ (43) 6218 FAX (43) 4436

募集 トレセン ピラティス教室(後期)

呼吸を意識しながら体幹をトレーニングします。体力に自信のない方でも安心して参加できます。

日時/

10月1日(火)～令和2年2月25日(火)
毎週火曜日(全20回) 10:30～1時間程度

場所/10～12月 農業者トレーニングセンター(片岡)
1～2月 農村環境改善センター(沢)

定員/30人 *申込多数の場合は抽選

参加費/3,000円(後期20回分)

講師/斎藤 史子先生

持ち物/ヨガマット、タオル、飲み物

申込方法/9月16日(祝・月)～23日(祝・月) 8:30～19:00(※火曜日は17:00まで)に、直接お申し込みください。

申込・問い合わせ/

農業者トレーニングセンター ☎ (48) 0680

一青窈 TOUR2019-2020 窈窕關關(YO-CHO-CAN-CAN)[®]

12月8日(日) 16:30open/17:00start
全席指定 6,800円(税込)

3歳以上はチケットが必要
3歳未満のお子様は保護者1名につき、1名までは膝上での鑑賞は無料。席が必要であれば、有料。

チケット発売日 10月5日(土)10時～ 文化会館発売初日特電 0287-73-0202
※6日以降残席がある場合は0287-63-3219で受付 (1回の通話で4枚まで)

主催・お問合せ: 那須塩原市黒磯文化会館 TEL0287-63-3219
〒325-0026 那須塩原市上厚崎490 http://www.kurobun.com

矢板駅前 ツーリング COFFEESHOP

住所 矢板市扇町1-13-1 ☎ 0287 (43) 7207 駐車場 8台

カレーの街やいた 創業50年を超えて 20年以上変わらない味 「牛すじカレー」

イチオシ

開催 バリアフリー映画上映会

視覚や聴覚に障がいをお持ちの方も楽しめるバリアフリー映画上映会を開催します。

日時／10月3日(木) 13:30～15:30

*バリアフリー映画とは…
映画の場面を音声ガイドや字幕で説明するので、どなたにでもお楽しみいただける映画のことです。

場所／文化会館 小ホール

※会場には、車椅子でご入場いただけます。

上映作品／天国からのエール

がんと闘いながら若者たちの夢を後押しした仲宗根陽の実話を映画化

その他／

- ・入場無料。申し込みは必要ありません。
- ・障がいの有無や年齢にかかわらず、ご覧いただけます。
- ・通常の映画と異なり、音声ガイドと字幕がつきますので、ご了承ください。

問い合わせ／

矢板公民館 ☎(43)0469

*月曜・祝日休館

図書館 ☎(43)5661

*月曜休館(祝日の場合は開館)

開催 郷土資料館企画展 「中世陶磁器の世界～矢板の中世と県博陶磁器コレクション～」

塩谷朝業が活躍した鎌倉時代前後の陶磁器類を展示します。今回の展示では、矢板のシンボルともいべき山城の「川崎城跡」と平城の「御前原城跡」で平成元年度より行われた発掘調査により得られた中世陶磁器など貴重な品々をご紹介します。

また、栃木県立博物館が開館以来、収集をしてきた中世陶磁器を併せて展示します。中国からの輸入品である青磁をはじめ、猿投・常滑など「六古窯」ともいわれた各地の陶器など約40点をご紹介します。

市内から発掘された出土品や陶磁器を通して中世の矢板の姿に思いをはせてみてはいかがでしょうか。

期日／9月21日(土)～11月4日(祝・月)

10:00～16:00

場所／郷土資料館 多目的ホール

入館料／無料

その他／この企画展は栃木県立博物館の地域移動博物館を活用しています。

問い合わせ／

郷土資料館 ☎(43)0423

*月曜休館(月曜が祝日の場合は、翌日休館)

募集 大人の遠足 ランプシェード作り

お部屋のインテリアにぴったり!和紙でおしゃれなランプシェードを作ります。



※写真はイメージです

日時／全2回

①10月2日(水) 13:30～16:00

②10月9日(水) 13:30～15:30

場所／矢板公民館 実習室

定員／10人 *申込多数の場合は抽選

参加費／600円程度 講師／郡司 幸雄先生

持ち物／エプロン、てぬぐいタオル、はさみ

申込方法／9月17日(火) 15:00までに、電話または直接お申し込みください。

※結果は、9月20日(金)までにハガキにてお知らせいたします。

申込・問い合わせ／矢板公民館 ☎(43)0469

*月曜・祝日休館

募集 プロが教えるパン教室 ～ふわふわ食パン編～

最近ブームの生クリームを使ったふっくらもちもちの高級食パンを作ってみませんか。

日時・内容／全3回 9:30～13:00

①10月11日(金) ②11月8日(金) ③12月13日(金)

場所／片岡公民館 調理室

定員／20人 *先着順

参加費／3,500円(材料費3回分)

*初回に集金します。

講師／野村 みどり先生

持ち物／エプロン、三角巾など髪を

覆うもの、持ち帰りの容器や袋、筆記用具(持っている方:めん棒、ゴムべら、パンマット、スケッパー、パン型)

申込方法／9月17日(火)から、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



開催 議会報告会・意見交換会

申し込みは不要ですので、興味のあるテーマの日にお越しください。皆さまのご意見をお待ちしております。

日時・場所／

日時	場所	テーマ
10月9日(水) 19:00～21:00	文化会館 小ホール	これからの矢板市に望むこと
10月16日(水) 13:30～15:30	生涯学習館 研修室(1)	子育て孫育て
10月27日(日) 18:00～20:00	矢板公民館 大会議室	人口減少の中でのまちづくり

内容／

①議会報告(3会場共通)

平成30年度決算審査などについて報告します。

②意見交換

各開催日ごとに設定されたテーマなどについて皆さまからご意見をいただきます。

問い合わせ／議会事務局 ☎(43)6216

開催 やいた軽トラ市

通算14回目となる軽トラ市。本通りを歩行者天国にして開催します。約70台のトラックの荷台を利用し、野菜や果物、加工品・手造り品などなんでも販売します。

日時／9月22日(日) 10:00～15:00

※交通規制は、9:00～16:00

場所／本通り(矢板武記念館前～足利銀行矢板支店前)

内容／おたのしみスタンプラリー、矢板高校やたかはら山麓水街道のイベント、苗木等無料配布、春の軽トラ市で好評の「NEXT STAR」によるステージなど、さまざまな企画を予定しています。

問い合わせ／軽トラ市実行委員会事務局(市商工会内)

☎(43)0272

募集 ものづくり講座 ～着物リメイク～

なかなか着る機会がない着物…タンスに眠っていませんか?着物がベスト・ガウチョパンツ・モンペに生まれ変わります。ぜひご参加ください。

日時／*各コースとも2日間参加が原則

日時	内容
9月27日(金)、10月4日(金) 9:00～12:00	ベスト製作
10月11日(金)、10月18日(金) 9:00～12:00	ガウチョパンツ・モンペ製作

場所／泉公民館 集会室

定員／各コース10人 *先着順

参加費／無料 講師／酒井 ミトリ先生

持ち物／リメイクする着物、針、糸、布用ハサミ

申込方法／9月20日(金)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 ものづくり講座 ～ハンドクリーム作り～

秋から冬に向かい指先の乾燥が気になる季節がやってきます。アロマ効果で体に優しいハンドクリームを作りませんか?

日時／10月20日(日) 10:00～11:30

場所／泉公民館 集会室

対象／大人(親子での参加も可能です。)

定員／15人 *先着順

参加費／1,000円

講師／泉 史江先生

持ち物／筆記用具

申込方法／9月6日(金)～28日(土)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

やいた補聴器 ジュエリきくち

ダイヤー矢板店前 木曜定休

営業時間 10:00～19:00

☎43-1347

補聴器お試しできます。

認定補聴器技能者

ID番号 38532 登録番号 20-3418

菊地 理

2018年4月18日～2023年3月31日 公益財団法人 テクノエイド協会

楽しい時間が増えたよと言われることが嬉しいんです。

大人気「ハズキルーペ」

見やすいのは? ルーペvs老眼鏡 見比べ体験 開催中

信頼の日本製 レンズ10年保証

募 集

塩谷広域行政組合職員

職種	一般事務
採用人数	1人程度
試験日	10月20日(日)
場所	さくら清修高校
受付期限	9月13日(金) *必着

申込・問い合わせ/
塩谷広域行政組合総務課総務係
☎(48)2066
HPhttp://www.shioyakouiki.or.jp/

防衛大・防衛医大生

	防衛医科大学校	防衛大学校
	看護学科	医学科 一般
受験資格	18歳以上21歳未満の方	
受付期間	9/5(木)～30(月)	
1次試験日	10/19(土)	10/26(土) 11/9(土) 10/27(日) 11/10(日)
試験会場	宇都宮市	

申込・問い合わせ/
自衛隊大田原地域事務所
☎0287(22)2940

国勢調査調査員

令和2年10月1日を基準日として、国勢調査が実施されます。

本市では150人以上の調査員が必要となるため、現在、調査に従事していただける方を募集しています。未経験の方でも安心してご応募ください。

応募要件

- ・20歳以上の健康な方、責任をもって調査事務を遂行できる方
- ・調査で知り得た秘密を守る方(退任後も同様)
- ・警察、選挙に直接関係のない方
- ・暴力団員その他の反社会的勢力に該当しない方

応募方法/市役所、各公民館などの窓口へ備え付けの申込用紙でご応募ください。

応募・問い合わせ/
総合政策課電算統計班
☎(43)1170

県の施設をみる「県民バス」参加者

日時/10月24日(木)
9:30市役所集合、16:50解散
見学施設/とちぎテレビ、栃木県警本部、日光田母沢御用邸記念公園、昼食は栃木県庁(各自自由)

対象/矢板市・さくら市・塩谷町在住の方
定員/46人 *申込多数の場合抽選
申込方法/9月30日(月)までに往復はがき※の「往信用裏面」に、
①氏名②住所③当日連絡可能な電

話番号④年齢⑤性別を記入の上、郵送してください。*当日消印有効
また、1枚のはがきで2人まで申込可能です。2人の場合はそれぞれ①～⑤を明記してください。
※現行の往復はがきの場合には、返信はがき部分に1円切手を貼付けてください。料金不足となった場合は申込人負担となります。

申込・問い合わせ/
〒320-8501(住所不要)
県広報課県民プラザ室
☎028(623)3757

とちぎものづくりフェスティバル2019

小・中学生ものづくりコンテストの参加者を募集します。

日時/11月2日(土)中学生の部
11月3日(日)小学生の部
場所/栃木県立県央産業技術専門学校(宇都宮市平出工業団地48-4)

募集対象

中学生の部:フラワーアレンジメント 10人
小学生の部(4～6年生):木製自動車製作 20人

*応募多数の場合は抽選

申込期限/10月9日(水)

申込・問い合わせ/
県労働政策課
☎028(623)3234



詳しくはこちら

奨学金の返還を助成します!

県では、とちぎ未来人材応援奨学金支援助成金の対象学生を募集します。

応募対象者

県内の製造業に就職する大学3年生、大学院修士1年生、短期大学1年生、高等専門学校4年生

定員/50人

助成額/最大150万円まで

申込期限/11月29日(金)まで

そのほか/詳しくは、県ホームページでご確認ください。

申込・問い合わせ/
県労働政策課
☎028(623)3224



申込方法など詳しくはこちら

施設清掃スタッフの無料講習

清掃の知識と技能を学ぶ無料の講習会を実施します。

日時/9月25日(水)～27日(金)
10:00～16:00

場所/氏家公民館 第3研修室(さくら市櫻野1322-8)

対象/今後、矢板市のシルバー人材センターに会員登録し、就業を希望する60歳以上の方

申込方法/9月12日(木)までに

最寄りのシルバー人材センターにあるパンフレットまたは当連合会ホームページにある受講申込書でお申し込みください。

申込・問い合わせ/
栃木県シルバー人材センター連合会
☎028(627)1179

第3回精神障がい者家族教室

日時/9月27日(金)13:30～15:30
場所/栃木県庁塩谷庁舎

対象/精神障がい者の家族、支援者など
内容/講話および演習「家族のためのSST」
参加費/無料

申込方法/1週間前までに、電話またはファクスでお申し込みください。

申込・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

塩谷病院 第6回市民公開講座

日時/10月26日(土)14:00開演
場所/文化会館 大ホール

定員/250人 *先着順
入場料/無料

申込方法/電話でお申し込みください。そのほか/演題や講師など詳しい講座内容は10月13日(日)の新聞チラシをご覧ください。

申込・問い合わせ/
国際医療福祉大学塩谷病院
☎(44)1155

健康づくり体験談

募集部門

- ・運動部門/運動に関する健康法とその効果
- ・暮らし部門/食事に関する健康法とその効果
- ・生きがい部門/生きがいに関する健康法とその効果

応募資格/後期高齢者医療制度に加入している県内の被保険者の方

応募方法/健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2～3枚程度)のほか、必要事項(募集部門、郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号)を記入した用紙を、郵送またはメールで応募

応募締切/9月30日(月) *必着賞および賞品/

- ・最優秀作品 1点 旅行券3万円分
- ・優秀作品 3点 商品券1万円分
- ・応募者全員にQUOカード500円分

*受賞作品はホームページで公開します。

応募・問い合わせ/
〒320-0033 宇都宮市本町3-9
栃木県本町合同ビル2階
栃木県後期高齢者医療広域連合
☎028(627)6805
✉soumu@kouikirengo-tochigi.jp

第39回矢板市サッカーフェスティバル

日時/10月14日(祝・月)8:00～
場所/とちぎフットボールセンター
種目/

- ①ボールリフティングチャンピオン大会
- ②ドリブル競争 ③フットサル大会

申込期限/9月25日(水)
そのほか/ボランティアスタッフも募集しています。詳しくはお問い合わせください。

申込・問い合わせ/
市サッカー協会 ☎(43)7667

お知らせ

おたがいさんカフェ

認知症などの症状がある方やご家族、認知症に不安や悩みを抱える方が自由に参加できる場です。コーヒーやケーキを食べながら、おしゃべりしませんか?

日時/9月25日(水)10:00～12:00
場所/ cafe 花りんご

参加費/無料(飲食費実費)
そのほか/申し込みは不要です。お気軽にお越しください。

問い合わせ/
高齢対策課 ☎(43)3896

ごみの焼却は禁止です

家庭などから出るごみを焼却する行為(野焼き)は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。法に反してごみの野外焼却をした場合、5年以下の懲役もしくは1,000万円以下の罰金、またはこれらが併科されます。防止へのご協力をお願いします。

ごみの焼却が行われると

- ・すすやにおいなど、近所へ迷惑がかかります。
- ・発生した煙が交通の支障になります。
- ・飛び散った火の粉が近隣火災の原因になります。
- ・ダイオキシンなどの有害物質が発生します。

問い合わせ/くらし安全環境課
☎(43)6755

もくもくまつり2019

日時/9月29日(日)9:30～15:30
場所/ろまんちっく村 にぎわい広場

内容/チェンソーを使って丸太に彫刻を行うチェンソーカービングショー

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

- ・折りたたみベッド・チャイルドチェア
- ・冷蔵庫(冷凍付)・電気ストーブ(小)
- ・セラミックヒーター・パーソナルファクス(子機付)
- ・精米機(キャスター付)・テレビ(42インチ)
- ・パーベキューコンロ(2台)・大人用自転車・ベビーカー

申込・問い合わせ/
宇都宮地方務局総務課庶務係
☎028(623)6333

「敬老の日」こどものひろばイベント

日時/9月14日(土)13:30～17:00
場所/ココマチ こどものひろば

内容/

- ・じいばあへメッセージカード・マスコット作り
- ・英語で遊ぼう
- ・楽習会(数検・英検勉強会)

*希望内容だけ参加可能・入退場自由

問い合わせ/
ソフィア 高瀬
☎090(3401)1755
✉sophia_yaita@yahoo.co.jp



詳しくはこちらソフィア Facebook

塩谷広域おすすめ情報

さくら市

第79回国際写真サロン巡回展

全日本写真連盟が開催する写真サロンがさくら市にやってきます!

日時/9月21日(土)～10月6日(日)
9:00～17:00

*最終入場16:30まで

場所・問い合わせ/
さくら市ミュージアム
☎028(682)7123 *月曜休館

高根沢町

ソラシタ夜市

おいしい料理やかわいい雑貨のお店が大集合!平日の夜にのんびり過ごしてみませんか?

日時/9月26日(木)16:00～20:00

場所/クリエイターズ・デパートメント(JR宝積寺駅東口)

問い合わせ/
高根沢町移住・定住・創業支援センター
☎028(612)5771

塩谷町

こども未来館(しおらんど)

大型木製遊具を設置した乳幼児から遊べる施設がOPENします。

日時/9月21日(土)

場所/旧大久保小学校(塩谷町大久保1401)

問い合わせ/塩谷町保健福祉課
☎(45)1119

図書館

開館時間/9:00~19:00
休館日/9月2・9・30日(月)
10月7・21日(月)・28日(月)~31日(木)
貸出点数/全15点 貸出期間/2週間

図書館からのお知らせ

えほんとおそぼ!!
「絵本のおへや」のご紹介

矢板市立図書館の「絵本のおへや」には、赤ちゃんや幼児向けの絵本がたくさんあります。
お父さんやお母さんが赤ちゃんに絵本の読み聞かせをすることで、赤ちゃんの心が豊かに育まれていきます。さらに、楽しいひと時を分かち合い、親子の信頼が深まっていくことでしょう。
ぜひ、赤ちゃんと一緒に「絵本のおへや」でお気に入りの一冊を見つけてみてください。



『えほんひろば&赤ちゃんのじかん』

第2・第4火曜日

時間 10:00~11:30

乳幼児連れの保護者の方にも、気兼ねなく図書館をご利用いただける時間があります。絵本のおへやでの読み聞かせを開催していますので、ぜひお子様と一緒にご来館ください。



◆新着図書

【一般書】 ★今月のオススメ

もう少し浄瑠璃を読もう
橋本治 新潮社

ぶっ飛んだ設定、複雑なドラマの中に息づく愛おしい人間達…。日本人よ、浄瑠璃に帰ろう! 「小栗判官」など8作品をガイドする。



山の神々
日本の乗用車図鑑
成田空港のひみつ
最高のラジオ体操
氷獄

坂本大三郎

秋本俊二
青山敏彦
海堂尊
ほか

【児童書】 ★今月のオススメ

「お手伝いしましょうか?」うれしかった、そのひとこと
高橋うらら 講談社

目の不自由な人、車いすの人、赤ちゃんを連れてた人…。さまざまな人々に対するお手伝いの仕方を、わかりやすく解説。



太陽ってどんな星?

はたらく細胞人体のふしぎ図鑑
おばけとしょかん
あなたがおとなになったとき
うれしいおいしいはんぶんこ

宮原ひろ子

斉藤洋
湯本香樹実
宮野聡子
ほか

文芸

俳句

五味しづ江 選

雲の峰フォークダンスの手のやはし 小野崎典子
(評) 真白な入道雲と中七の軽快感が意外な組み合わせで若さが出ていて。
どの子にも母美しく月の暈
(評) 「どの子にも母は美しく月の暈」という言い方もある。郷愁か
古代ハス雨風に耐へ凛と咲き 渡辺 和子
(評) 最近あちこちで開花している。カタカナでなく「古代蓮」と漢字がいい。ここに作者の感動も入れて「極楽はかくの如くや 古代蓮」
馬鈴薯の腐敗気にはやむ長い梅雨 和地由紀子
(評) 馬鈴薯だと十月頃の季語になるので「新じゃがの畑に残りしを憂ふ雨」梅雨をいれたいが季重ねになってしまうので:
仙人掌や未だ見ぬうちに萎むかな 笹舘 紀子
(評) さばてんは月下美人のことと思う。夜遅く咲いて一夜でしぼむのできれいな花になかなか会えないという作者の気持ちよく解かる。
草刈りの音が響いて初夏だより 飯島 忠雄
(評) 「草刈り」「初夏だより」と季重なりになるので「夏そこに近づいてくる草刈り機」「夏そこに一度切る。中七以下が草刈り機を操作しながら近づいてくる人とすつきりした道路に夏を感じられる。機械で季語を逃がした。
わが犬も我も雷苦手なり 横塚 敏子
(評) 愛犬も我も苦手や雷走る
たんぼの汁にぎりしめ子のねむる 篠原 玲子
(評) 小さい児は突然夢の世界に入る。情景がいいのだが「汁」が解り難い。
雷鳴や梅の実おどる鍋の中 小澤 和枝
(評) 中七以下が面白いのだが踊る理由が明快でない。ジャムなのかな?
つばくるもどのお運んで子だくさん 大谷 章
(評) 「泥土の巢に燕の子だくさん色々盛り過ぎるので省略しました。待ちこがれ後の敷入り日々を消す 吉澤 実
(評) 大変難しい句昔奉公入制度で年2回の休みを敷入りと言った。その日を待っている気持ちの表現なのだが難しいです。

11月号 作品募集
種目/川柳 期限/9月20日(金) *必着 応募先/〒329-2165 矢板市矢板106-2 矢板市生涯学習課
※作品の前に「種目」、作品の後に「氏名」をお書きください。その際、「作品」「氏名」にふりがなをお書きください。

道の駅やいた

◆「切り花」「おはぎ」販売会

お彼岸の「切り花」「おはぎ」を販売します。
日時/9月19日(木)~26日(木)
※おはぎは20日(金)より販売します。
※各日、無くなり次第終了
場所/旬鮮やいた内

◆お米のすくい取り大会

道の駅やいたにて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。おいしい矢板のお米をぜひご賞味ください。
日時/9月22日(日)8:30~ ※無くなり次第終了
場所/農産物直売所前軒下

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

◆木工教室「子ども机をつくろう!」

日時/9月22日(日)10:00~12:00
場所/エコモデルハウス
定員/小学生10人程度 ※先着順
参加費/1,200円(材料費、保険料、ソフトクリーム代など)
保護者は200円(保険料、ソフトクリーム代など)
申込方法/エコモデルハウス ☎(40)0661に直接、または電話でお申し込みください。

◆定休日 ※駐車場・トイレは24時間使用可能

●旬鮮やいた…休まず営業いたします。
つつじ亭…9月25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)

城の湯温泉センター

開館時間/10:00~21:00
休館日/9月2・30日(月) 10月7・21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
→9月15日(日)、10月20日(日)
●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→9月26日(木)、10月26日(土)

◆イベント情報

●フットリンパ・小顔リンパ体験
日時/9月28日(土)13:00~15:30
場所/城の湯温泉センター 研修室A
定員/5人程度
参加費/フットリンパマッサージ 500円
フェイシャル(泡パック) 1,000円
フェイシャル(小顔パック) 2,000円
●ハーブ湯(陳皮)
日時/9月23日(祝・月)
場所/城の湯温泉センター 男女露天風呂

◆運動教室 ~皆さまのご参加をお待ちしております~

場所/城の湯温泉センター 研修室
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
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/9月13・27日(金)
10月11・25日(金) 各回11:00~
●初心者ピラティス(講師:藤田 明湖先生)
日時/9月4・11・18・25日(水)
10月2・9・16・23・30日(水)
各回10:30~(中級者クラス)、11:40~(初心者クラス)
※10月2日はふれあい館で行います。
●初心者ヨガ教室(講師:八木沢 里美先生)
日時/9月4・11・18・25日(水)
10月2・16・23・30日(水) 各回13:30~
※10月2日はふれあい館で行います。

小さな葬儀社
一期一会を大切に
家族葬ホール 矢板ホール
ゆったりホール 椿の花斎苑
0287(48)6785 (365日24時間対応)

人形供養祭
令和元年11月10日(日) 開催決定
【人形供養品で預かれるもの】
小さな葬儀社へお持ちください。
人形・ぬいぐるみ
(注意)ケースははずして下さい。(供養料はお気持ちで大丈夫です)

小さな葬儀社
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785
矢板市役所
消防署
第2駐車場
矢板IC
駐車場有

2019

10

October

こども

日	月	火	水
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

木	金	土
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		

矢板市休日当番医
当番 = 9:00~12:00
 14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00

塩谷地区夜間診療室
夜間 = 18:30~21:30

※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。

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

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

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

予…要予約



矢板市休日当番医
当番 = 9:00~12:00
 14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00

塩谷地区夜間診療室
夜間 = 18:30~21:30

※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
 対象/市内在住・在勤の方

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

多重債務者相談・消費生活相談 予
 時間/月~金曜日(祝日を除く)
 9:00~12:00
 13:00~16:00
 場所/市消費生活センター(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

予…要予約

日	月	火	水
まちなか保健室 健康増進課 ☎(43) 1118			
日時		場所	
5日(土)	13:30~16:00	泉公民館	
9日(水)		ダイユー矢板店	
21日(月)		保健福祉センター	
28日(月)		保健福祉センター	健康栄養相談時
[まちなか保健室]…「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトに、保健師・栄養士などによる健康相談や血圧・体組成の測定、健康ポイントの付与などを行います。			

6	7 図書館・城の湯	8	9
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	当番 池田クリニック ☎(43) 0207 9:00~12:00 14:00~17:00	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	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	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	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

13	14	15	16
当番 かるべ皮膚科小児科医院 ☎(43) 1210 9:00~12:00 14:00~17:00	当番 池田クリニック ☎(43) 0207 9:00~12:00 14:00~17:00	当番 かわしま循環器内科 ☎(43) 5470 9:00~12:00 14:00~17:00	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	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	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	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

20	21 図書館・城の湯	22	23
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	当番 かわしま循環器内科 ☎(43) 5470 9:00~12:00 14:00~17:00	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	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	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	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

27	28 図書館	29 図書館	30 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	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00
当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00	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	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

認知機能簡易検査 高齢対策課 ☎(43) 3896

※9月13日(金)までに、電話でお申し込みください。
 ※他地区の方で早めの検査をご希望の方はご相談ください。

実施日	時間帯	場所(対象地区)	実施日	時間帯	場所(対象地区)	実施日	時間帯	場所(対象地区)
2日(水)	午前	川崎反町公民館(川崎反町)	15日(火)	午前	保健福祉センター(館ノ川・幸岡・下太田・合会・木幡西)	25日(金)	午前	片岡公民館(石関・つつじが丘・片岡南)
	午後	境林公民館(境林)		午後			午後	
4日(金)	午前	山田公民館(山田)	16日(水)	午前	高塩公民館(高塩)	29日(火)	午前	荒井公民館(荒井)
	午後	立足公民館(立足)		午後	倉掛公民館(倉掛)		午後	
8日(火)	午前	農村環境改善センター(沢)	18日(金)	午前	片俣公民館(片俣)			
				午後	塩田公民館(塩田)			

検査料金/無料
 対象/概ね60歳以上の方
 ※検査の所要時間は約20分です。

木	金	土
3	4	5
	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	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
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	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00

10	11	12
絵手紙 予 時間/10:00~12:00	電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00~11:30	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
地域交流会 予 時間/13:30~16:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	クラウンド・ゴルフ(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 ※小学生無料 対象/小学生・65歳以上の方 10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

17	18	19
ココリナ 予 時間/13:30~16:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	クラウンド・ゴルフ(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 ※小学生無料 対象/小学生・65歳以上の方 10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
		クッキング(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 費用/100円 対象/小学生・65歳以上の方 10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30

24	25	26
絵手紙 予 時間/10:00~12:00	電子オルガンに合わせて歌いましょう 時間/10:00~11:30	クッキング(世代間交流) 予 時間/10:00~11:30 費用/100円 対象/小学生・65歳以上の方 10名 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球パレー(多世代交流) 予 時間/13:30~16:00 小学生以上~ 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30
カラオケ教室※1 予 時間/13:30~16:00	はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	

31 図書館	文化会館 ☎(43) 2212 休館日/月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)		
日時	行事名	入場方法	場所
3日(木) 13:30~15:30	バリアフリー映画会「天国からのエール」	無料	小ホール
26日(土) 14:00~15:30	塩谷病院 市民公開講座		大ホール
27日(日) 13:30~15:00	やいた語りべの会 15周年口演会		小ホール

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
 そのほかの講座/
 ラージボール卓球(月・水・金 13:30~16:00)
 ※1 CDやDVDをご持参ください。
 ※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。

泉はつらつ館 ☎(43) 2231
 対象/市内在住でおおむね65歳以上の方
 休館日/日曜日および祝日・休日
 開館時間/9:00~16:00 利用料/1日100円
 設備/輪投げ、囲碁、将棋、カラオケ、卓球、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
 そのほかの講座/
 ラージボール卓球(火・木 9:00~16:00)
 グラウンド・ゴルフ(月~金 9:00~12:00)
 ※講座参加には、利用料のほか別途費用がかかる場合があります。



やいた☆クッキング GOOD

～白身魚のムニエル
トマト風味～



レシピ提供元：矢板高校栄養食物科チーム☆道の駅

材料 (4人分)

- ・白身魚(切り身)……8切れ
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・薄力粉……………適量
- ・バター……………少々
- ・赤ピーマン……………1個
- ・トマト……………2個
- ・醤油……………大さじ1
- ・生クリーム…大さじ4
- ・コンソメ……小さじ1

作り方

- ①白身魚に、塩こしょうを振って3～5分置き、余分な水分をとり薄力粉をつけておく。
- ②赤ピーマンは食べやすく切り、トマトは荒みじんにする。
- ③フライパンを熱しバターを溶かし、白身魚の両面を焼き、皿に盛る。
- ④フライパンで赤ピーマンを炒める。生クリーム、塩こしょう、醤油、コンソメ、を加え3分煮込む。最後にトマトを混ぜてソースをつくる。
- ⑤白身魚にソースを盛りつけて完成。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

平成10年の那須水害の時は、自宅近くを流れる川が橋を飲み込む寸前まで増水し、あわや孤立寸前になりました。自宅は高台にあるから大丈夫と慢心していたことを反省する出来事でした。「防災の日」を機会に気を引き締め直したいと思います。(恒)

食べ物おいしい季節となりました。秋に食欲が増す理由のひとつには、寒い冬に向けて栄養を蓄えようとする動物的本能が関係しているとの理由もあるのだとか…。バランスよく上手な食生活を心掛けながら秋の味覚を堪能しましょうね！(こっこ)

平年よりも少し短かい夏も徐々に終わりに近づき、朝晩は過ごしやすくなってきました。特にやり残したことが無く、暑いのが嫌でも、何故か夏の終わりって寂しくなりませんか？夕焼けとヒグラシの鳴き声、特別に理由なんて無いののため息を誘います。(滝籠)

今月末は、我が家の子ども達が通う小学校で運動会が行われます。児童数は少ないものの、その分、子ども達の表情を間近で見ることができ、他では味わえない運動会だと思います。今年も、子ども達はどんな表情を見せてくれるのか、今から楽しみです。(パプリカ)

東色ピグメント Toshiki International

**東色ピグメントは
化粧品を製造している会社です**

製造拡大のため、
2017年4月に増設をしました。



東色ピグメント株式会社
URL <http://www.toshiki-p.co.jp>
【矢板工場】〒329-1579 栃木県矢板市こぶし台6-3
TEL: 0287-48-6231

