

# YAITA 11



特集

子どもたちの未来を、守る。



# 広報やいた 11月号情報

## TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 特集 子どもの未来を、守る。
- 10 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
- 28 まちの情報掲示板
- 30 施設からのお知らせ
- 32 やいた☆クッキング GOOD

## 人口 (10月1日現在)

32,166人 (△ 5)  
 男 15,933人 ( 8)  
 女 16,233人 (△ 13)  
 13,134世帯 ( 11)  
 出生 17人  
 死亡 16人  
 転入 65人  
 転出 71人  
 ( ) 内は9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、稲刈りの休憩をしているおじいちゃんが見守る中、刈りたての田んぼで楽しく走り回る子どもたちを撮影させていただいたものです。いとこ同士の大和くん(2歳)と歩睦くん(2歳)は、ゴールにいるおじいちゃんの「よーい!どん!」という言葉で合図に刈りたての田んぼをコースに見立てて、秋空の下、元気いっぱい走っていました。走り疲れた2人は、コンバインに乗せてもらい大満足の様子。迎えに来たパパに肩車され、稲刈りの続きを始めたおじいちゃんに「じいじがんばれ〜!」と大きな声で呼びかけていました。

孫の成長を楽しみにしているおじいちゃんは「これからも、この稲のように強くたくましく大きく育ててほしい」と話してくれました。



### 【応募方法】

わがやのアイドルは①お子さんの名前(ふりがな)②性別③お住まいの行政区を、マジックアワーは①タイトル②名前③コメントを添えて、「やいこみゆ」のトークか、秘書広報課まで直接、またはメール(yaita@city.yaita.tochigi.jp)でお送りください。

# 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



あんな はんな  
 鹿島町 関谷 杏南ちゃん・帆南ちゃん



玉田 佐藤 心ちゃん

特集

# 子どもの未来を、守る。

189(いちはやく)  
ちいさな命に  
待ったなし

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。  
あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かと思ったらすぐにお電話ください。

いち はや く  
**189**  
児童相談所  
全国共通  
3桁  
ダイヤル

出産や子育てに関する悩みや質問がある方は、  
県北児童相談所や市へお気軽にご相談ください。

連絡は匿名で行うことも可能です。  
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。  
お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。



児童虐待がない社会を実現するため、2000年に児童虐待防止法が施行され、児童虐待に対する本格的な取り組みが始まりました。2016年には児童福祉法の理念の見直しを含む改正、2019年には体罰の禁止が児童福祉法、児童虐待防止法に明記されるなど法整備が進められています。

しかし、連日のように報道される、虐待による子どもの死亡という痛ましいニュース。

統計によると、全国で虐待による死亡事例は、平均して年間50件を超え、1週間に1人の子どもが虐待により命を落としているという現実にあります。

児童虐待は、児童相談所や市町村などの公的機関だけで防ぎきることはできません。当事者だけではなく、社会全体の大きな問題として、地域に住む私たち1人ひとりが「子育てにやさしい社会」を作ることが、児童虐待の防止につながります。

多くの方が児童虐待について正しい知識を持ち、子育てに悩んでいる保護者にさりげなく手を差し伸べられる社会づくりが、解決策のひとつになるのではないのでしょうか。



## 特集 子どもの未来を、守る。

### 虐待としつけの違い

虐待とは、力のある人が逆らえないような状態にある人に対し、ひどい扱いをすることをいいます。

特に子どもへの虐待は、子どもの健やかな成長や発達を損ないかねず、その後の人生にまで影響を与えかねません。

体罰や暴言は、恐怖により子どもをコントロールしているだけで、なぜ叱られたのか子ども自身が理解できていないこともあります。

しつけとは、自立して生きていくために必要な情報や知識、スキルを身に付けさせることを言います。そのためにも、保護者は、子どもが感情や欲求をコントロールできるよう、子どもの理解度に配慮しながら、社会のルールやマナーを守ることの大切さを根気よく伝えていかなければなりません。

これは、子どもへの愛情に基づいたものであり、あくまでも主体は子ども自身として考えなければなりません。

### 子どもに対する虐待の種類

体への暴力だけでなく、子どもの心を傷つけること、衣食住の世話をしない、といったことも虐待にあたります。

#### 【心理的虐待】

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で夫婦げんかや家族に対して暴力をふるう(DV)など

#### 【ネグレクト】

家に閉じ込める、食事を与えない、不潔にする、自動車の中に放置する、病気になっても病院に連れて行かないなど

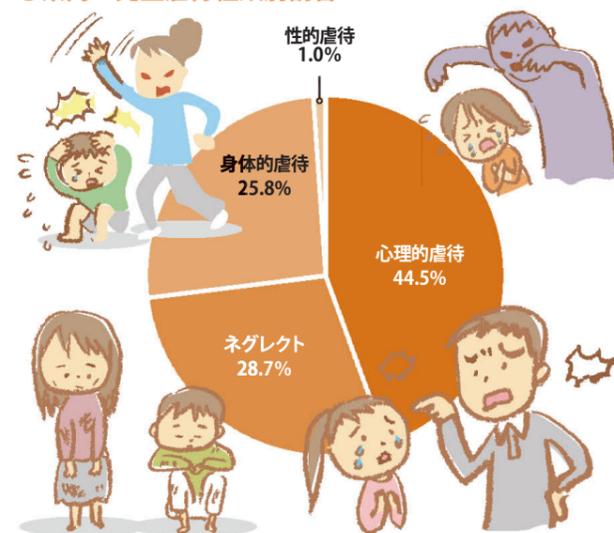
#### 【身体的虐待】

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせるなど

#### 【性的虐待】

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にするなど

#### ○県内の児童虐待種類別割合(平成30年度)



※出典：栃木県児童相談業務概要より(県内児童相談所が対応した件数)

### 子どもへの虐待はなぜ起きるのか?

虐待は特別なことではありません。児童虐待は、どこかの家庭にも起こり得ます。

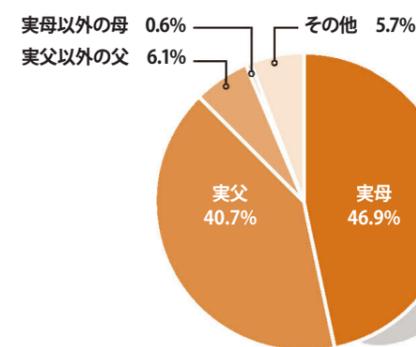
子育てをしていると、子どもが言うことを聞いてくれない、イライラすることもあります。そのような、子育ての大変さを家族や周囲の人に理解してもらえずに、保護者自身も悩み・苦しんで、そのストレスを子どもに向けていることもあります。

そのほかにも、家族間のストレスや経済的な問題、親子の孤立など、さまざまな心理的・社会的な要因が複雑に絡み合って生じます。

子育てをする中で感じる不安や寂しさといった感情は、決して特別なものではありません。虐待をしている親自身が悩み、やめたいと望んでいる場合も多いのです。

また、虐待しているとみられ、地域から敬遠されると、社会から孤立してしまいます。そういう家族にこそ、周囲の温かい支えと適切な支援が必要です。

#### ○主たる虐待者(平成29年度)



※出典：厚生労働省子ども家庭局資料より(全国児童相談所が対応した件数より算出)

#### 【保護者の要因】

- ・過度なストレスを受けている
- ・精神疾患などで精神的に不安定になっている
- ・子どもに愛情がもてない
- ・自分自身も虐待された経験がある など

#### 【子どもの要因】

- ・よく泣く、なかなか泣き止まないことがある
- ・こだわりや癪が強いなど、なだめにくい
- ・発達の遅れや偏り、慢性疾患、障がいがある など

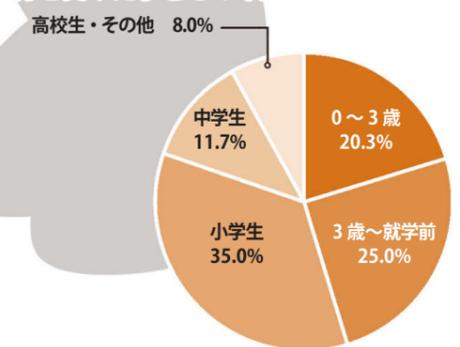
#### 【家族環境の要因】

- ・経済的に不安定な生活をしている
- ・夫婦仲がよくない
- ・離婚や再婚などで、家族関係が複雑になっている など

#### 【社会関係の要因】

- ・家の中に引きこもりがち生活をしている
- ・相談や援助を求めることが苦手
- ・親族や近所の方と接点が少ない など

#### ○虐待を受けた子どもの年齢(平成30年度)



※出典：栃木県児童相談業務概要より(県内児童相談所が対応した年齢別割合)

### 虐待の数と内訳・増加の理由

#### 【啓発により通告の意識が高まった】

虐待による悲惨な出来事が知られるようになると、家族間の暴力などは、家庭内の問題だとして社会は介入すべきでないとする考え方から、家庭内のことであっても暴力に対して社会が介入すべきであると社会意識が変化し、児童虐待防止法の成立につながりました。

同法の成立やそれに関する啓発によって市民意識が変化し、潜在していた虐待が顕在化したことが、虐待の通告件数が増加した1つの要因と考えられています。

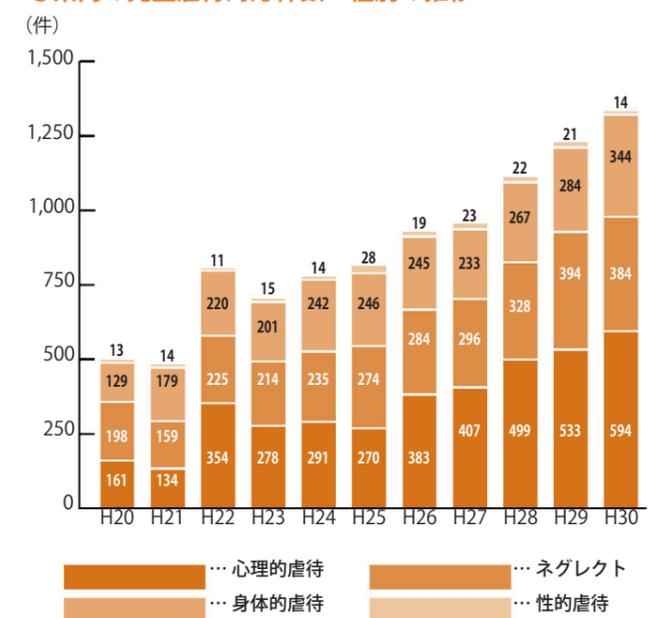
#### 【家庭の子ども養育機能の低下】

核家族の増加、地域とのつながりの希薄化、他にも離婚率や離婚に伴う貧困率の増加など、さまざまな問題を抱える家族に支援が届いていないといった社会的要因が考えられます。

#### 【子どもの前でのDVも心理的虐待と定義された】

児童虐待防止法で、夫婦間の暴力であるDV(ドメスティックバイオレンス)を子どもの面前で行うことは、子どもにとって心理的虐待に当たると示されました。これを受けて警察は、警察がDVであると認知した事例で、父母などの間に未成年の子どもがいる場合には、児童相談所に通告するようになったことも増加した要因と考えられています。

#### ○県内の児童虐待対応件数・種別の推移(平成20～30年度)



※出典：栃木県児童相談業務概要より(県内児童相談所が対応した件数)

# 身近にある SOS に気づいて！



## 声にならない助けを求める思いに気づいてください！

### 【「気づき」から「つなげる」ことで子どもを守る】

気になることがあり相談や通告に迷うということは、その親子に対して、気がかりなことがあるからではないでしょうか。周りから見て「虐待かどうかわからない」ケースも少なくありません。

子ども自身は、虐待を受けても他の家庭の状況を知らないため、「自分が悪いからだ」と自分を責め、助けを求めることができない可能性があります。

相談や通告によって、行政機関が家庭の状況を確認し、虐待でないとなれば問題ありませんし、また、悩みを抱えていることが分かれば、状況に応じて支援サービスの情報提供を行ったり、市の子育て世代包括支援センターに相談することを勧めたりするなど、子育て支援につなげることができます。



### 【子育ての SOS サインを見逃さないで！】

複数の情報提供があると、子どもや保護者の状況をより的確に把握することができ、親子への支援をスタートさせることができます。虐待を受けている子どもや、虐待してしまっている保護者自身は、自ら助けを求める声が出にくいことが少なくありません。

#### ○子どものようす

- ・いつも子どもの泣き叫ぶ声がある
- ・いつも保護者の怒鳴り声がある
- ・不自然な傷や打撲のあとがある
- ・衣類や体がいつも汚れている
- ・落ち着きがなく乱暴である
- ・表情が乏しい、活気がない
- ・夜遅くまで子どもがひとりで家の外にいる など

#### ○保護者のようす

- ・地域などと交流が少なく孤立している
- ・小さい子どもを家においたまま外出している
- ・子育てに関して無関心
- ・強い不安を抱えている
- ・子どものけがについて不自然な説明をする など

## 虐待が及ぼす子どもへの影響

虐待は、子どもの心身に深い傷を与え、大人になっても社会生活を送るうえで大きなハンディを背負うこととなります。

虐待による影響は、具体的に次のようなことが言われています。

### 【脳への影響】

子どもの時に受けた虐待などにより、脳に大きなダメージを受けている可能性があることが報告されています。

- ・厳しい体罰により、前頭前野（社会生活に重要な部位）の大きさが減少
- ・言葉の暴力により、聴覚野（声や音を知覚する部位）が変形

### 【心理的影響】

- ・自分はダメな人間だと思い込んでしまい、自己肯定感や自尊心が持てない状態になることがあります。
- ・安定した愛着関係を築くことができず、愛着障がい（対人関係障がい）が生じることがあります。
- ・怒りや感情のコントロールができず、攻撃的・衝動的な行動を取ったり、欲求のままに行動したりする傾向があります。
- ・心的外傷後ストレス障害（PTSD）により、落ち着きのない行動や問題行動を引き起こす場合があります。



### 【身体的影響】

- ・打撲など外から見える傷のほか、頭蓋内出血など外から見えない傷、栄養障がいによる低身長などが見られます。重度の場合、重い障がいが残ることがあります。

### 【知的発達への影響】

- ・安心できない生活環境のため、落ち着いて学習できなかったり、ネグレクトにより学校へ登校できなかったりすることで、知的発達が不十分になることがあります。
- ・保護者が、子どもの知的発達にとって必要とされる情緒的なやり取りを行わなかったり、逆に発達レベルにそぐわない過大な要求をすることによって、発達が阻がれる場合があります。

### 【世代間連鎖の問題】

児童虐待をする親や祖父母にも被虐待体験があり、上記のような特徴が見られる場合もあります。また、虐待による被害を適切にケアされなかった子どもは、その子どもに対して虐待をしてしまうこともあります。しかし、周囲の支えがあれば、虐待の連鎖を断ち切ることができます。

## 「おかしいな？」と思ったら、まずは連絡を！

矢板市子ども課

☎0287 (44) 3600

児童相談所全国共通ダイヤル

☎189

栃木県北児童相談所

☎0287 (36) 1058

矢板警察署

☎0287 (43) 0110

【緊急のとき】☎110

### 相談・通告の流れ

#### ①気づいたら…

- 体に「あざ」がある。もしかしたら虐待を受けているかも…
- 近所に子育てで悩んでいる人がいる。怒鳴り声と泣き声がよく聞こえる…

#### ②相談・通告

- 虐待かどうか判断をする必要はありません。
- 見たり・聞いたりしたことを電話で話してください。匿名で通告することもできます。

#### ③調査・確認

- 子どもの安全を確認するための調査を行います。虐待の事実がなかったとしても、通告した人が責任を問われることはありません。

#### ④専門家が対応します

- 児童相談所や市の職員が責任を持って対応します。



## 虐待をなくすために…

### 地域みんなで子育てを見守ろう！

#### ●さりげない関わりがパパ・ママの支えになります

近所や外出先で出会った子育て中の親子に、やさしいまなざしとさりげない気遣いをお願いします。

市内には、新しく転入してこられるご家庭も多くあります。見知らぬ土地で心細い思いをしながら子育てを頑張っているパパ・ママもいます。

周りの方から「何か困ってない？」「○○くん・○○ちゃん、元気があっていいね」などと声をかけてもらえると、心細い気持ちがグッと軽くなります。

日頃の何気ないあいさつや会話など、周囲のさりげない関わりが、子育て中の親子の心の支えになります。

#### ●パパ・ママが頼りやすい人になろう

小さいお子さんがいる家庭だと「子どもが泣いたらうるさくて、周りに迷惑をかけるのではないかな」「子どもを預けてひとりで出かけたなら無責任と思われるのでは…」と思って、なかなか周りの人たちに育児を頼れないことがあります。

パパ・ママの負担を軽くしてあげられるように、周りの皆さんが頼られやすい雰囲気をつくってあげましょう。

顔見知りなどで、様子が気になる親子を見かけたら、声をかけてみましょう。子育てに悩んでいる保護者にさりげなく手を差しのべられるのは、皆さんです。



### 子育ては、あなたひとりの「仕事」ではありません

あなたが心身ともに健康であることは、子どもの健やかな成長にとって、とても大切なことです。

パートナーや子育て中のママ友・パパ友、両親や義父母のほか、民間や公的機関での託児サービスや子育て支援など、あなたを支えてくれる人たちが周りにたくさんいることを忘れないでください。

#### ●手を抜くことも必要です

子育てを頑張りすぎるあまり、育児が嫌になってしまうことがあります。時には、「まあ、いいか」と思える心のゆとりを持ち、休めるときには休みましょう。自分自身に優しくなることで、子どもにも優しく接する心の余裕が生まれます。

#### ●周りの人に上手に頼りましょう

子育てをしながら、家事や仕事の両立は、とても大変なことです。子育てなどの不安や悩みを抱え込まず、周りの人に相談しましょう。

#### ●リフレッシュタイムでイキイキ子育て

子育て中は、子どもの世話や家事など、慌ただしく毎日が過ぎていきます。心に余裕をつくるためにも、ゆっくりとリフレッシュできる時間を作ることも大切です。

両親や義父母に協力してもらい子どもを預けて、自分の時間を作るのも1つの方法ですが、近くに頼れる家族が住んでいない場合などは、託児サービスなど子育て世帯をサポートするサービスを活用してみてもいいかもしれません。



#### ●支援の場が、あることを忘れないでください

子育てをしていて、つらいことや困ったことはありませんか？多くの保護者がそういった思いや経験をしています。

ひとりで悩んだり、苦しい思いをしている場合は、相談をしてみませんか？誰かにあなたのつらい気持ちを伝え、分かってもらうことで、心が穏やかになるかもしれません。周りに言いづらい時は子ども課に電話してください。

### ～子育てがづらい、悩みを抱えているあなたへ～



ひとりで抱え込まないで！子どもに関するお悩みやアドバイスなどを専門のスタッフが支援します。

悩んだときは、ぜひ私たちに声をかけてください。

#### 矢板市子ども課

子どもの健康や保育など、子どもに関わる全般の相談を受け付けています。

☎(44)3600

#### 矢板市子育て世代包括支援センター

地域のつながりの希薄化により、妊産婦などの孤立感や負担感が高まっている中、妊娠期から子育て期までの支援を切れ目なく提供するために相談支援を行っています。

☎(47)7706

#### 一時保育施設

急な用事などで子どもを預けなければならない時や保護者の育児の負担を軽減するため、休養、通院などの理由で一時的に保育が必要な場合に利用することができます。

○矢板保育園 ☎(43)0033

○こどもの森こころ保育園 ☎(48)1966

#### 児童家庭支援センターちゅうりっぷ<sup>®</sup>(さくら市喜連川1025)

ご家族の病気や出産、冠婚葬祭、学校行事などの理由で一時的に養育が困難な方のお子さんをお預かりする「ショートステイ」や仕事などの理由で保護者が夜間または休日に養育が出来ない時に、お子さんをお預かりするトワイライトステイを行っています。

☎028(686)2220

9/9 (月) 念願の初優勝！

プロボウラーでやいた応援大使の渡辺あきさんが、7月に行われた大会での公式戦初優勝を報告に市長を表敬訪問しました。市長からは「大使の渡辺さんが、プロボウラーや声優として活躍されることで、矢板の知名度が上がればうれしい」と期待する言葉が贈られました。渡辺さんは、「優勝時の写真をプリントしたラベルを張り付けたやいたブランドのりんごジュースをお世話になった方たちに贈った。大使として、矢板の魅力発信にも貢献できれば」と話されました。



◀7月18日(木)～7月21日(日)に行われた、「中日杯 2019 東海オープンボウリングトーナメント」で念願の初優勝・初タイトルを獲得。矢板市出身のプロボウラーとして、多くの関連雑誌に特集されました。

9/14 (土) 被災の心を癒す

台風15号で甚大な被害を受けた千葉県鋸南町の空手道「勝山会」の子どもたちが、市内で合宿を行いました。今回の合宿は、スポーツコミッション事務局であり地域おこし協力隊の神崎さんにより誘致していましたが、台風の被災もあり中止を検討していたところ、道場から避難も兼ね合宿を行いたいとの話を聞き、神崎さんが鋸南町へ子どもたちを迎えに行くことで実現しました。市長は「矢板の美味しいものをたくさん食べ、疲れを癒し、元気になって鋸南町に戻ってほしい」と笑顔で迎えました。



▲市から鋸南町へ備蓄用水480本、アルファ化米500食、矢板スポーツコミッションから合宿に参加した子どもたちに矢板のりんごジュース、BBQのお肉が送られました。

9/20 (金) 防災・減災のために

市役所で、損害保険ジャパン日本興亜株式会社(SOMPO ジャパン)との包括連携協定の調印式が行われました。この協定は、地域防災力の向上、健康・スポーツの振興を図る目的で結ばれたものです。災害時にはドローンを使った被災状況の把握が可能になるほか、平時では防災セミナーや健康・スポーツイベントなどの開催協力をいただきます。市長は「県内市町初となる、『防災・健康・スポーツ』を包括した先駆的な協定を基に、市民生活の安心・安全と健康の向上により一層取り組みたい」と話されました。



▲(右から)・SOMPO ジャパン 栃木支店長 大磯氏・齋藤市長

9/21 (土) 安心して住める街に

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを推進するため、RUN 伴栃木 2019 が開催されました。この日行われた矢板エリアでは、認知症の方だけでなく、そのご家族や事業所の方など、合わせて67人が市役所を発着点として長峰公園や道の駅やいたなどを7区間に分けて周回しました。参加者とともにひと区間を走った市長は、「この取り組みをきっかけに多くの方に認知症に対する正しい理解が広まることを期待したい。市も地域包括ケアシステムのさらなる充実に努めていきたい」と話しました。



9/22 (日) 埋め尽くす人の波

国道461号の本通りで、「やいた軽トラ市」が開かれ、軽トラなどを店舗に見立てた76のブースが約18,000人の来場者を出迎えました。会場内では、歌手による路上ライブのほか、ソーラーカーで距離を競う「2019 電気自動車エコラン競技大会 in SUGO」での優勝を記念して、矢板高校機械技術研究部がソーラーカー2台を先頭に凱旋パレードを行い会場を盛り上げました。県南から訪れた親子連れの方は「会場の盛り上がりがすごい。せっかくなので矢板の美味しいものを味わって帰りたい」と並ぶ軽トラと人の波を見ながら話してくれました。



◀県・市緑化推進委員会(公社)とちぎ環境みどり推進機構の共催で行われた苗木配布には、ミスアースジャパン栃木代表の中村友理子さんも駆け付け会場に華を添えました。

9/23 (祝・月) 雰囲気味わって…

矢板武記念館で、秋のイベントが行われました。日中は、江戸時代に建てられた母屋がお化け屋敷に様変わりし、入館を待つ子どもたちの長い列ができました。夕方には記念館内の西蔵にあかりが灯り、地域活動団体「まちのあかり」による朗読会「仲秋のあかり」が開かれ、「ためぎの糸車」など4作品が披露されました。白壁に映された趣ある挿絵と朗読者に当てられたあかりの下、朗読者の声が室内に響くと、来場者は作品の世界観に引き込まれるように聞き入っていました。



▲お化け屋敷は、手作りながら照明やさまざまな仕掛けが施され、恐怖のあまり引き返してくる子どももいるほどのクオリティに。館内では、子どもたちの悲鳴が終始響き渡りました。

10/1 (火) 大歓声でお出迎え

矢板小学校で、ハンガリーのマウンテンバイク選手バーバラ・ベンケーさんを迎え交流会が行われました。この会は、バーバラ選手が東京五輪の事前トレーニングキャンプの視察を兼ねた合宿で矢板を訪れたことから実現されたもので、児童たちは、バーバラ選手にマウンテンバイクに出会ったきっかけやハンガリーのことについて質問するなど交流を図りました。児童たちは「五輪に出るような海外選手と交流できて感動した。バーバラ選手が東京五輪に出場したら絶対に応援したい」と目を輝かせながら話してくれました。



▲両国の国旗の手旗を振り、矢板小5年生の児童56人がバーバラ選手を出迎えました。◀近隣のオフロードパークでトレーニングを行うバーバラ選手

10/5 (土) 実りの秋 収穫楽しむ

第二農場兵庫畑で、23組の棚田オーナーと地元有志の「兵庫畑棚田を守る会」の皆さん約100人が参加し、秋晴れのもと棚田に実った稲の収穫を楽しみました。刈り取った稲は昔ながらの方法で天日干しにされ、後日脱穀した米がオーナーの手元に届けられることになっています。親子連れで参加した方は、懸命に稲刈りをする子どもたちの姿をみて「子どもたちと一緒に苗を植え、大きく成長した稲を子どもたちと一緒に刈り取る。都会では味わうことのできない貴重な体験をさせてもらっている」と話してくれました。



### 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25回「在宅療養における便秘トラブル」 黒須病院 副院長 民上 英俊（さくら市）

在宅介護を受ける方で便秘による排便トラブルがよく見られます。便が出ない、硬くて少ししか出ない、うまく出せず便失禁を繰り返すなどです。排便には「力」が必要です。下腹部に力を入れる行為は、体力が落ちた方にとっては難しいことです。

排便に必要な力不足が排便をしにくくなる原因のひとつになっています。また、水分不足で便が固くなってしまったり、飲んでいるお薬の影響で便秘になってしまった、など便秘の原因はいくつか考えられます。

便秘というと、「何日も便が出ない状態」と捉えている方もいると思いますが、排便があってもすっきり出し切れていないケースも見られます。要介護の方ですと便意がないまま、たまった便が一気に押し出されるなど、便秘が原因で便失禁を繰り返す方もいます。反対に週に1度しか便が出なくても、問題ないという方もいます。食べた量に見合った量が定期的に排出されていれば、それがその方にとっての正常な排便のペースです。排便の有無や回数だけでは、便秘かどうかを判断できないということです。

#### 【便秘解消のポイント】

##### 1. 食事

スムーズな排便には、水分摂取が非常に大きな役割を果たします。朝起きた直後にコップ1杯の水を飲むのがおすすめです。また繊維質の食事の摂取を心がけましょう。食物繊維は、体の中で消化吸収されず便の量を増やしてくれ、豆類、イモ類、海藻類などに多く含まれています。

##### 2. 運動

適度に運動しましょう。体を動かすと新陳代謝もよくなり、腸の運動を助け、消化吸収もアップします。ベッド上生活の方もベッドでゴロゴロしているだけで腸が刺激されます。

##### 3. 姿勢

便座に座ることが可能なら下腹部に力が入る姿勢をイメージしましょう。両かかとを上げて、前かがみになり踏ん張る。こうすると、肛門に力を入れやすいです。口ダンの彫刻「考える人」をイメージしてください。

### 消費生活センターからの お知らせ

問い合わせ/  
市消費者生活センター（くらし安全環境課内）  
☎（43）3621

●チケット転売仲介サイト「viagogo」に関する注意喚起  
「東京オリンピック」の開催に伴い、今後チケットを転売する行為が多くなることが予想されます。そのような中で現在「viagogo」と呼ばれるチケット転売仲介サイトによる悪質行為を受けたとの相談が多く寄せられています。イベントによっては転売を禁止しているものも多く、解決が難しい現状です。

イベントに楽しく参加するためにも正式な手順でチケットを入手し、悪質行為の被害に遭わないようにしましょう。

#### ●災害後の住宅修理トラブルにご注意ください！

近年、台風や大雨などによる被害が多く発生しています。災害後は、住宅修理や便乗商法などトラブルが多発

する傾向にあります。住宅の修理が必要な場合でも、慌てずに複数の事業者から見積もりを取ったり、周囲に相談したりした上で慎重に契約をしましょう。また、日頃から安心して依頼ができる事業者について情報を集めておくことも大切です。

●消費生活に関する事で「おかしいな」「困ったな」と思ったときは、一人で悩まず、消費生活センターへ相談してください。  
※来所による相談をご希望の場合でも、まずは電話での相談をお願いします。事前の予約がない場合や、相談が混み合っているときはお待ちいただく場合があります。

### 糖尿病を予防しよう！～11月は糖尿病予防月間です～

糖尿病とは、血中のブドウ糖濃度が慢性的に高くなり、自覚症状がないうちに血管を傷つけてしまう病気です。発症早期には症状がほとんどないため、悪い状態になってから気付くことが多い病気です。

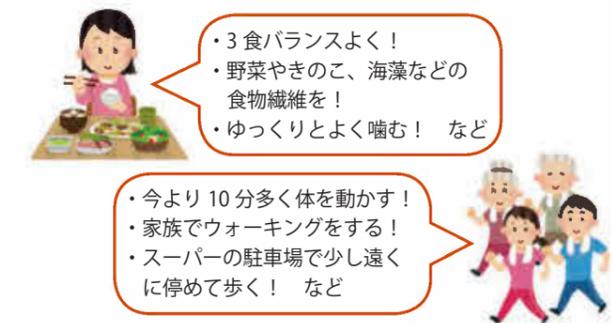


血糖値の上昇!!

あなたの血糖値は大丈夫ですか？毎年、健診を受けて自分の体を見直しましょう。

今年度の集団健診は11月6日(水)・8日(金)・13日(水)・14日(木)・15日(金)・23(祝・土)の残り6日！  
(※11月8日(金)・15日(金)・23日(祝・土)は「乳がん・子宮がん・骨粗しょう症検診」もあわせて実施します。)ご希望の方はお問い合わせください。

食事のバランスや適度な運動を心がけて、糖尿病などの生活習慣病を予防しましょう。



#### 悪い状態を放置しているとこんな合併症が…！



問い合わせ/健康増進課 ☎（43）1118

### 国民年金 手続きはお済みですか？ 年金生活者支援給付金

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

支給要件を満たしている方には9月以降、日本年金機構から請求書が送付されています。右記の封筒が届いた方は、同封されているハガキに必要事項を記入し、切手を貼り投函していただきますようお願いいたします。



### 住民票等に旧姓（旧氏）が 併記できるようになります

問い合わせ/  
市民課 ☎（43）1117 FAX（43）5962

11月5日から、住民票やマイナンバーカードなどへ旧姓（旧氏）が併記できるようになります。これにより婚姻などで氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票やマイナンバーカードなどに記載し、本人確認書類として利用できるようになります。

住民票、印鑑登録証明書、マイナンバーカードに旧姓（旧氏）を併記したい方は市民課で手続きをお願いします。  
必要なもの/  
・戸籍謄本（記載したい旧姓から現在につながるもの）  
・本人確認書類

#### 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

#### 矢板市民の便利アプリ 矢板市公式アプリケーション「やいたぶ」

子育てやイベント情報など、お役立ち情報をあなたのスマホにお届け!

iPhone Android

## 募集 フッ素塗布 (無料)

矢板市歯科医師会の協力で、虫歯予防となるフッ素塗布と歯の健康相談を行います。

日時／  
11月17日(日) 9:00～11:00

場所／  
保健福祉センター

対象／  
市内在住の年中・年長児相当のお子さま、および小学1年生

申込方法／  
未就園のお子さま、市外の園(学校)に入園(学)しているお子さまは、11月15日(金)までにお申し込みください。  
※市内幼稚園・保育所(園)・小学校へ通っているお子さまについては、後日、施設を通してご案内しますので、直接申し込みする必要はありません。  
※塗布に影響しますので、お越しになる1時間以内のご飲食はお控えください。

申込・問い合わせ／  
子ども課 ☎(44)3600

## 募集 ママパパKIDSおたのしみ会 正月飾りを作ろう



モダンな和柄プレートに飾りをつけて、素敵な正月飾りを親子で作ります!造花を使用するので、長く使えます。

日時／  
12月15日(日)  
10:00～11:30

場所／  
生涯学習館 研修室(2)

定員／  
小学生と保護者12組 \*先着順

参加費／1,500円  
※お子さまが2人以上の場合、1,500円で材料の追加もできます。



講師／高橋 昌子先生  
持ち物／  
お持ちの方は、グルーガン、ペンチ(ワイヤーが切れるもの)  
申込方法／  
11月21日(木)までに、電話でお申し込みください。その際、住所、電話番号、氏名(親と子)、お子さまの学年をお知らせください。

申込・問い合わせ／  
矢板公民館 ☎(43)0469  
\*月曜・祝日休館

## 開催 駅前イルミネーション

●矢板駅前イルミネーション  
点灯期間／  
11月29日(金)～令和2年1月13日(祝・月)  
17:00～23:30 ※初日のみ、点灯式後～  
点灯式／11月29日(金)17:30～  
Lovin & Sライブ 17:50～  
問い合わせ／矢板まちづくり研究所事務局  
☎080(6503)5952

●片岡駅前イルミネーション  
点灯期間／  
11月30日(土)～令和2年1月5日(日)  
17:00～23:30  
問い合わせ／  
片岡地区コミュニティ推進協議会(片岡公民館内)  
☎(48)0101  
\*月曜・祝日休館

## 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  
【楽しいクリスマス会】予  
日時／12月24日(火)10:00～11:30  
内容／保育所のお友だちと一緒に、クリスマスの歌を歌ったりダンスをしましょう

矢板保育園 ☎(43)0033  
【クリスマスに向けて…♡】予 ※12月11日(水)まで  
日時／12月18日(水)9:30～11:00  
内容／クリスマスに向けて飾りを作ります。サンタさんと写真が撮れるかも…  
参加費／100円

ちゅーりっぷ保育園 ☎(44)0763  
【シャンシャンリンリン楽しいな】予 ※5日前まで  
日時／12月18日(水)10:00～11:00  
内容／クリスマスソングを聴いたり、楽器を鳴らしてみよう

つくし保育園 ☎(43)2411  
【お話出てこい!】予  
日時／12月12日(木)10:00～11:30  
内容／人形劇を楽しみましょう(人形劇団来園)

ぴっころ保育園 ☎(43)0266  
【おもちつき】予  
日時／12月24日(火)10:00～12:00  
内容／杵と臼を使っておもちつきをしよう  
参加費／100円

こどもの森こころ保育園 ☎(48)1966  
【リズムで体を温めよう】予  
日時／12月17日(火)10:00～11:00  
内容／親子でリズムに合わせて体をいっぱい動かしましょう

やいたこども園 ☎(43)0470  
【牛乳パックでカワイイ踏み台作り】予 ※5日前まで  
日時／12月18日(水)10:30～11:30  
内容／トイレや洗面台の踏み台に大活躍!  
対象／0～3歳

認定こども園すみれ幼稚園 ☎(44)2390  
【ぺったん、ぺったん、おもちつき】予  
日時／12月18日(水)10:30～11:30  
内容／昔ながらのもちつきを体験しよう!  
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／12月16日(月)10:00～11:30  
内容／もちつき会 参加費／300円  
【ばんだくらぶ(0・1歳児対象)】予  
日時／12月9・23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／12月6・13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

## 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／12月2・9・16・23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

つくしぼ(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  
【駄菓子屋さんごっこ】  
日時／12月4日(水)10:30～11:30  
対象／生後6カ月位～

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／12月10日(火)10:00～11:30  
【ホットルーム】  
日時／12月12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／12月4・11・18日(水)10:00～11:30

## 結果 矢板市消防団表彰

他の団員の見本となる優秀な団員に対し、表彰が行われました。今後のさらなる活躍を期待しています。  
※台風19号の警戒対応のため、矢板市消防団通常点検および放水訓練は中止となりました。

問い合わせ／  
くらし安全環境課危機対策班 ☎(43)1114

栃木県知事表彰	
模範団員	荒川 史行 (第2分団)
栃木県消防協会長表彰	
功績章	東泉 喜之 (第2分団)
30年勤続	大類 俊昭・津久井政邦
25年勤続	笹沼 長生・館脇 一哲・江連 仁・小川 文晴
20年勤続	青木 洋明・岡崎 弘寿・箕輪 裕章・鈴木 章仁 小野崎勝仁・篠原 正文・原 公一
15年勤続	花塚 正彦・三浦 稔広・大谷 和弘・本木 稔 渡邊 和幸・月井 健一・鈴木 昇市・渡邊 和宏 谷口 裕志
10年勤続	八木澤進治・矢嶋 早苗・水沼 宏朗・荒井 晴正 坂本 亘・仲島 由晃・吉沢 健二・石川 智 大澤 英勝・渡邊 貴友・中村 美貴・根岸 洋行 片野 将宏・齋藤 磨孝・手塚 靖史・佐山 祐一 吉田 優一・津久井保貴・池田 泰裕
配偶者に対する感謝状	大類 裕美・津久井 まゆみ
親子表彰	館脇 一哲・館脇 透修・関谷 直樹・関谷 憲昭

栃木県消防協会塩谷支部長表彰	
優良分団	第2分団第1部 部長：川上 秀一 団員：15人 管轄区域：成田、豊田、ハッピーハイランド矢板
善行章	廣木 進二・三浦 稔広・関 光博・大貫 靖 堀江 貴道・阿部 将宗・格和 貴弘・小野崎貴弘 藤田 貴宏
5年勤続	塚原 学・千葉 希・薄井 美宏・田城 裕貴 漆原信太郎・渡邊 博昭・竹内 淳一・阿部 将宗 菅沼 利昌・鈴木 豊・菊地 康之・柳田 浩 鈴木 翔悟・増淵 良太・土屋健志朗・大草 翔 片山 寿夫・荒井 裕
配偶者に対する感謝状	小川 陽子
矢板市長表彰	
20年勤続	青木 洋明・岡崎 弘寿・箕輪 裕章・鈴木 章仁 小野崎勝仁・篠原 正文・原 公一
優良団員	野川 翔・田城 智章・石塚 淳史・塚原 学 関谷 拓大・佐藤 貴紀・田城 裕貴・笹沼 朝 柳田 孝・村上 友邦・齋藤 裕希・加藤 剣 大谷 貴宏・小野崎友博・齋藤 磨孝・大草 翔 船山 博之
機械器具整備状況優秀の部	消防ポンプ自動車の部 第5分団第1部 小型動力ポンプ積載車の部 第4分団第5部
火気取締り優良主婦	神田 喜美子・石塚 禮子・塚原 浩美

(順不同・敬称略)

## 結果 令和元年度矢板市体育協会表彰

10月6日(日)、スポーツ振興のために尽力された方や、この1年間に全国、関東、県大会などで活躍された方に対し、体育協会表彰が行われました。皆さんの今後のさらなる活躍を期待しています。

問い合わせ／  
生涯学習課スポーツ推進班 ☎(43)6218

スポーツ功労賞	
高橋 茂 (ソフトボール協会)	大島 國男 (陸上競技協会)
山口 忠男 (弓道連盟)	
体育功労者賞	
関 由紀夫 (ソフトテニス協会)	小山 強志 (陸上競技協会)
高橋 義幸 (サッカー協会)	梁瀬 康之 (剣道連盟)
山崎 修二 (陸上競技協会)	小滝 章一 (ソフトボール協会)
優秀監督指導者賞	
神崎 裕樹 (スポーツ少年団空手道コーチ)	
高瀬 哲哉 (矢板中学校陸上競技部)	
和氣 美紀 (矢板中学校体操部)	
瓦井 大夢 (矢板中央高校ソフトボール部)	

### 優秀選手 (平成30年9月1日～令和元年8月31日)

陸上競技	岡崎 里音・中郷 成生・福田 蒼依・村上 凜 岡崎 心香・大高 凜果・森山 結斗・増淵 崇平
------	---



### 優秀選手 (平成30年9月1日～令和元年8月31日)

野球	石田 陽人・舟山 創大・齋藤 悠人・村上 凜 市村 勝也・大類 稔也・笹沼 奏斗・富永 大斗 大畑 勇人・齋藤 理人・土田 秀翔・長谷川 鉄生 岡崎 透真・肥後利功也・笹沼 愁希・富永 悠斗 根本 湊・小野遼太郎・羽吉 星飛・岡崎 惺那
ソフトボール	高橋 涼・福田 凜紗・青木 千穂・大房 凜音 大房 果恋・和氣 紗花・平岩あずさ
ソフトテニス	渡邊 清二・玉木 光一・小原 恵美・鬼塚 一成 永田 克哉
サッカー	溝口 陽日・柿崎 貴翔・矢野 息吹・長江 皓亮 加藤 蒼大・在間 太一・轟見拳士朗・内海 歩夢 久永 武蔵・大貫 翔平・宮野 流斗・佐合 修土 野澤 元・吉田 一鳳・岸田 剣虎・和久井 翔 多田 圭佑・坂本 龍汰・新倉 礼偉・三河 和矢 和田小次郎・島崎 勝也・星 景虎・大畑 凜生 福島 大地・石井 颯・在間 陽平・先崎 悠太 田村勇次郎・大嶋 温人・成井 侑央・升田 大誠 鷹箸 浩輔・菅村 寛人・佐藤 真哉・青木 凱 小川 心・見形 洋彰・羽淵 莉人・松岡 拓実 澳原 大介
剣道	鈴木 陽・手塚 心遥・高松 宥人・鈴木 大聡 小倉 千怜・川辺 潤・清武 賢也・谷 和明 関 亜有実・白井 佑果・本多 有紗・鈴木 梨沙 鶴野あいり・福田 恵里・江俣 雅・木村 絢香 木村 茉優
弓道	村中 夏海・松永 彩花・大町 恵未・大塚 和子 大野 愛美・笹沼 由唯・宮下 慧大
山岳	迫田 直哉
体操	小林 愛里・藤田 六花・小西 珠希・田代 侑衣 米澤あかり・大森 雛
水泳	村上 圭吾・岩本 幸大

(順不同・敬称略)

## 開催 都市計画変更に係る住民説明会

都市計画道路3・4・7号わかば通りの計画変更について、素案を作成するにあたり、都市計画の構想の説明会を開催します。

日時／11月19日(火) 19:00～  
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、直接会場へお越しください。  
問い合わせ／  
都市整備課 ☎(43)6213

### 忘年会プラン

予約受付中!

さまざまなプランをご用意しております

無料送迎サービス 宴会宿泊プラン など!

※12月は予約が集中しますのでお早めのご予約をおすすめ致します。お気軽にご相談ください!

※宴会宿泊プランの場合、通常よりもご宿泊料金が割引価格となっております

**0287-43-1511**

矢板市末広町 24-1

その他 法事・祝い事・会費も行っていただけます

矢板イースタンホテル

ご予約 直通: **0287-44-2811**

お問合せ 代表: **0287-43-1511**

### 忘年会ご予約受付中!

単品料理、コース料理、  
お得な飲み放題もあります!

まずはお電話、お気軽にご相談ください!

**0287-44-2811**

矢板イースタンホテル 1F

居酒屋 **新太郎**

ご予約 直通: **0287-44-2811**

お問合せ 代表: **0287-43-1511**

## 開催 年末調整説明会・消費税軽減税率制度等・決算説明会

氏家税務署では、「令和元年分の給与所得者の年末調整事務及び法定調書の書き方等」「消費税の対象品目、仕入税額控除の要件等」「令和元年分の青色申告決算書及び収支内訳書の作成方法や作成に当たっての注意点」の説明会を開催します。都合のよい会場にお越しください。

そのほか／

- ・「年末調整説明会」にお越しの際は、10月下旬にお送りする資料をお持ちください。
- ・「消費税軽減税率制度」「決算説明会」の資料は、当日、会場で配布します。

	日時		場所
年末調整・軽減税率制度等説明会	11月19日(火)	13:30～15:15 年末調整説明会 15:30～16:15 軽減税率制度等説明会	さくら市氏家公民館(さくら市櫻野 1322-8)
	11月20日(水)		那珂川町小川総合福祉センター すこやか共生館(那珂川町小川 1065)
	11月21日(木)		矢板市片岡公民館 コミュニティホール(矢板市片岡 2098-3)
	11月22日(金)		那須烏山市烏山公民館(那須烏山市中央 2-13-8)
青色決算説明会	12月3日(火)	10:00～12:00 農業所得関係 14:00～16:00 営業等・不動産所得関係	さくら市氏家公民館(さくら市櫻野 1322-8)
	12月5日(木)		矢板市片岡公民館 コミュニティホール(矢板市片岡 2098-3)
	12月11日(水)		那珂川町小川総合福祉センター(那珂川町小川 1065) 午前:あじさいホール 午後:すこやか共生館
白色決算説明会	12月4日(水)		さくら市氏家公民館(さくら市櫻野 1322-8)

「税を考える週間」のお知らせ  
 国税庁では、毎年11月11日～17日を「税を考える週間」として、租税の意義や役割、税務行政に対する知識と理解を深めていただくため、さまざまな広報施策を実施しています。「暮らしを支える税」をテーマにインターネットを活用した広報を実施しています。  
 国税庁ホームページ www.nta.go.jp

問い合わせ／氏家税務署(法人課税部門・個人課税第1部門)  
 税務署代表 ☎028(682)3311  
 ※問い合わせの際は、自動音声案内の[2]番を選択し、各説明会に関するご相談である旨をお伝えください。

## 道路に張り出した樹木は切りましょう



あなたの土地の樹木が道路に倒れる、または張り出したり枝が落ちたりして、歩行者などの通行の妨げとなっていないですか？

樹木が倒れる、または枝が落ちることで、歩行者がけがをしたり、車を破損したりすると、民法の不法行為となり、相手から損害賠償を請求されることがあります。このようなトラブルにならないよう、樹木の適正な管理をお願いします。

**ご存じですか？建築限界**  
 建築限界とは、道路の交通を妨げないよう、建築物の設置や樹木などを制限する範囲のことです。

一般的な車道や路肩では高さ4.5m以上の確保が必要です  
 歩道上では高さ2.5m以上の確保が必要です

- 次のような行為は道路法で禁止されています。
- みだりに道路を傷つけたり汚したりすること
  - みだりに道路に土や石・竹木などを堆積する、または、道路上で交通を妨げるような行為をすること

禁止行為に当たる場合、道路管理者から樹木の移転や伐採命令を受けることがあります。また悪質な違反には、3年以下の懲役、または100万円以下の罰金が科されることがあります。道路に関してご不明な点がありましたら、管理者までお問い合わせください。

道路	道路管理者
国道4号	宇都宮国道事務所矢板出張所 ☎(44)0461
国道461号・県道	矢板土木事務所保全部 ☎(44)2186
それ以外の道路	矢板市建設課 ☎(43)6212

問い合わせ／  
 建設課 ☎(43)6212

## ウルトラハイビーム大作戦

夕暮れ時から夜間の時間帯に発生する交通事故を防止するため、12月末までウルトラハイビーム大作戦を実施しています。

【ウルトラハイビーム大作戦について】

- ①夜間の原則ハイビーム走行の徹底  
 株式会社円谷プロダクションの協力を得て「ウルトラハイビーム大作戦」の反射材キーホルダーを作成し配布するなど、広報活動を行っています。
- ②前照灯の早めの点灯の励行  
 10月以降、午後4時には前照灯の点灯を心掛けましょう。
- ③反射材の普及促進  
 夜間、外出する際は、反射材を身に着けましょう。



※現在、反射材キーホルダーの配布は終了しています。

問い合わせ／  
 暮らし安全環境課危機対策班 ☎(43)1114  
 矢板警察署 ☎(43)0110

## 募集 令和2年度 矢板市立小・中学校 非常勤講師・指導助手・支援員

矢板市立小・中学校において、きめ細かな指導を行うため、非常勤教育職員を募集します。

募集人数／30人程度  
 賃金／

- 教科担当 時給1,401円(教員免許状:要)
- 学習生活支援 時給1,103円(教員免許状:不問)
- ※社会保険加入、通勤手当あり(2km以上)、期末手当あり
- 任用期間／令和2年4月～令和3年3月
- 勤務日／児童・生徒の登校する日
- ※春休み、夏休みなどの長期休業日は勤務を要しません。
- 勤務時間／1日7時間45分(内45分は休憩時間)
- 応募方法／市販の履歴書または市ホームページ(トップページ>子育て・教育>学校教育)からダウンロードした履歴書に必要事項を記入の上、令和2年1月31日(金)(必着)までに直接お持ちいただくか、郵送でご応募ください。

選考方法／書類選考・面接  
 ※2月16日(日)に面接予定(後日通知します。)  
 応募・問い合わせ／  
 〒329-2165 矢板市矢板106-2  
 教育総務課 ☎(43)6217

県採用常勤・非常勤講師等の募集について  
 塩谷南那須教育事務所において県採用常勤・非常勤講師等を募集しています。詳しい内容は教育事務所のホームページでご確認の上、塩谷南那須教育事務所へ履歴書を送付ください。  
 問い合わせ／〒329-2163 矢板市鹿島町20-22  
 塩谷南那須教育事務所  
 ☎(43)0176

金プラチナ地金買取します

※運転免許証をお持ちください

認定補聴器技能者

20年補聴器に携わり

菊地理

補聴器を知って欲しい!という思いで、企画しました。買っていただくのではなく補聴器を知ってほしいのです。無理に買っていただくことはありません。だけど、補聴器を買う決心がたった時には、きくちにいらしていただけたら嬉しいです。

「聴き比べ」体験ができます!

補聴器 対 集音器

聴こえの質に 聴こえれば、きくぞよい。

43-1347

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

女子会 貸切りパーティー受付中 忘年会

1人 2,500円～ 同窓会

前菜・揚げ物・サラダ・肉料理・ドリアまたはスパゲティ・デザート

営業時間 10:00～19:00

矢板市ホームページにバナー広告出しませんか?

掲載料 月額15,000円(1枠)

規格  
 ・縦50ピクセル×横180ピクセル(10キロバイト以内)  
 ・jpegまたはgif

【問い合わせ】秘書広報課 ☎(43)3764

## 開催 矢板市戦没者追悼式

戦没者 896 柱の御霊に対し、追悼の意を表すため、戦没者追悼式を執り行いますので、ご参列賜りますようご案内を申し上げます。

日時／11月15日（金）10：00～

場所／長峰霊苑

問い合わせ／

社会福祉課 ☎（43）1116



## 自転車保険に加入していますか？

自転車は身近で便利な交通手段ですが、乗り方を誤れば歩行者などに大ケガをさせてしまいます。

自転車利用者が交通事故を起こし、相手にケガを負わせてしまった場合、高額な損害賠償を命じる判決が相次いでいます。

国土交通省の自転車活用推進本部では、被害者救済の観点から自転車損害賠償保険などの加入の必要性は高いと示しています。

事故を起こさないための安全運転はもちろんですが、万が一事故を起こしてしまったときの備えとして、自転車損害賠償保険などに加入することをお勧めいたします。

問い合わせ／

くらし安全環境課危機対策班 ☎（43）1114

### 自転車事故の高額賠償事例

【自転車と歩行者の事故】2013年（神戸地裁）

男子小学生（11歳）が夜間、帰宅途中に自転車で走行中、歩道と車道の区別のない道路において歩行中の女性（62歳）と正面衝突。女性は頭蓋骨骨折などの傷害を負い、意識が戻らない状態になったとして、加害児童の保護者に対し約9,500万円の支払いを命じた。

【自転車同士の事故】2008年（東京地裁）

男子高校生が昼間、自転車横断帯のかなり手前の歩道から車道を斜めに横断し、対向車線を自転車で直進してきた男性会社員（24歳）と衝突。男性会社員に重大な障害（言語機能の喪失など）が残ったとして約9,300万円の支払いを命じた。

## 募集 県委託 とちぎ女性・高齢者等就業支援事業 就職活動「個別相談会」in 矢板市

結婚・出産・育児などで仕事から離れたが再度働きたい方

定年で退職したがまだまだ元気で働きたい高齢者の方

今後のライフプランで迷っている方

企業はあなたの力を求めています。あなたのできること、やりたいことを探していきましょう。

働き方や仕事の方向性の悩み、求人検索の仕方、応募書類の書き方、面接の受け方など、就職活動についてどんなことでもご相談ください。

日時／11月26日（火）

場所／片岡公民館 相談室

定員／7人

※相談時間は1人50分程度

参加費／無料

申込方法／

11月25日（月）までに、電話でお申し込みください。その際、ご希望の時間をお伝えください。後日、相談時間の確定連絡をさせていただきます。

申込・問い合わせ／

とちぎ女性・高齢者等就業支援事業 相談会担当  
（株）ワークエントリー栃木事業所内）

☎028（612）8643

## 各種手当のご案内

各種手当の受付を行っています。詳しくはお問い合わせください。

※申請の際は、事前にご相談ください。

窓口・問い合わせ／

①～③…子ども課 ☎（44）3600

④～⑧…社会福祉課 ☎（43）1116

①	児童手当	誕生～中学校卒業まで（15歳の誕生日後の最初の3月31日まで）の児童を養育している方	●児童を養育している方の所得が一定額以上あるとき（一部支給） ●児童が施設入所しているとき	●印鑑 ●健康保険証 ●預金通帳 ●マイナンバー通知カード、または個人番号カード ほか
②	遺児手当	両親、または父母の一方が死亡した義務教育修了前の児童を養育している方	●住民税の所得割が課税されているとき ●児童が施設に入所しているとき	●印鑑 ●戸籍謄本 ●預金通帳 ●マイナンバー通知カード、または個人番号カード ほか
③	児童扶養手当	次のいずれかを満たす、18歳になって最初の3月が来るまでの児童を養育するひとり親家庭の父、または母、あるいは養育者 ●父、または母が婚姻を解消している児童 ●父、または母が死亡している児童 ●母が婚姻によらないで出産した児童 ●父、または母の生死が明らかでない児童 ●父、または母に引き続き1年以上遺棄されている児童 ●父、または母が重度の障害にある児童 ●父、または母が法令により、引き続き1年以上拘禁されている児童 ●父母ともに不明である児童 ●父、または母が裁判所からのDV保護命令を受けた児童	●本人・扶養義務者の所得が一定額以上あるとき ●児童が施設入所しているとき ●公的年金を受給しているとき（年金額によっては受給できる場合があります） ●父または母が婚姻しているとき	●印鑑 ●戸籍謄本 ●年金手帳 ●預金通帳 ●健康保険証 ●マイナンバー通知カード、または個人番号カード ほか
④	特別児童扶養手当	精神または身体が中程度以上の障がい状態にある20歳未満の児童を監護している父もしくは母、または父母にかわって養育している方	●本人・扶養義務者の所得が一定額以上あるとき ●児童が施設入所しているとき	●印鑑 ●戸籍謄本 ●預金通帳 ●身体障害者手帳、または療育手帳、あるいは診断書 ●マイナンバー通知カード、または個人番号カード
⑤	特別障害者手当	精神、または身体に重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある20歳以上の方	●本人・扶養義務者の所得が一定額以上あるとき ●施設に入所しているとき ●3カ月を超えて入院したとき	●印鑑 ●戸籍謄本 ●預金通帳 ●身体障害者手帳、または療育手帳、あるいは診断書 ●年金受給者の方はその金額が分かるもの ●マイナンバー通知カード、または個人番号カード
⑥	障害児福祉手当	精神、または身体に重度の障がいがあるため、日常生活において常時の介護を必要とする状態にある20歳未満の児童	●本人・扶養義務者の所得が一定額以上あるとき ●児童が施設入所しているとき ●障がいを支給事由とする公的年金を受給しているとき	●印鑑 ●戸籍謄本 ●預金通帳 ●身体障害者手帳、または療育手帳、あるいは診断書 ●マイナンバー通知カード、または個人番号カード
⑦	特定疾患者福祉手当	10月1日現在、矢板市に住所が有り、特定難病・小児慢性特定疾病にかかっている方、またはその保護者（親族）		●印鑑 ●預金通帳 ●特定医療費（指定難病）受給者証、または小児慢性特定疾病医療費受給者証
⑧	重度心身障害児者介護手当	身体障害者手帳（1級・2級）、または療育手帳（A1・A2）を所持している方を在宅で常時介護している方	●障がい児者が入院したとき、または施設に入所したとき	●印鑑 ●預金通帳 ●身体障害者手帳、または療育手帳

## 「ヘルプカード」を配布しています

緊急時や災害時、日常生活で困ったときに、周りの方に支援が必要なことを知らせることができる「ヘルプカード」を無料で配布しています。ぜひ活用ください。  
配布場所／社会福祉課窓口

- 対象／
- ①障がい者手帳をお持ちの方(身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳)
  - ②指定難病医療(一般・小児)を受給されている方
  - ③そのほか、何らかの理由で支援を必要とする方

必要なもの／  
障がい者手帳、受給者証など \*代理受領可  
問い合わせ／社会福祉課 ☎(43) 1116



## 歳末たすけあい見舞金

皆さんにご協力いただいた「歳末たすけあい募金」から、経済的に困窮している世帯に対し、見舞金を配分します。詳細は、社会福祉協議会に直接お問い合わせください。  
対象世帯／  
市内に住居登録があり、経済的に困窮している世帯  
※生活保護を受けている世帯は対象外です。  
※申請には世帯の収入が分かる書類や必要な経費(家賃、医療機関領収書など)の証明書類が必要となります。

申請方法／  
11月15日(金) 8:30～17:15(土・日・祝休日除く)までに、直接申請(郵送不可)してください。窓口まで来られない場合は、地区担当民生委員にご相談ください。  
申請・問い合わせ／  
社会福祉協議会 ☎(44) 3000

## 募集 緑とつつじの八方高原ふるさと便 ～お歳暮便・限定400口～

野菜便	11品 3,900円、13品 5,400円 (矢板たかはら米、味噌、リンゴ、イチゴ、白もちなど)
和牛すきやき便	6品 5,400円 (とちぎ和牛、生シイタケ、ネギ、春菊、タマゴなど)
豚しゃぶ便	8品 5,400円 (和豚もちぶた、生シイタケ、ネギ、春菊、タマゴなど)
お雑煮便	10品 3,900円 (白もち、豆もち、ネギ、生シイタケ、大根など)
限定30口 矢板高校コラボ便	7品 3,500円 (矢板高校生が栽培したリンゴ、トマト、お米など)
米便	7kg 3,900円、11kg 5,400円、15kg 7,000円
自然薯便	約1.3kg 3,900円

※上記は本州への送料込みの金額です。発送先が北海道・四国・九州の場合は+300円、沖縄の場合は+1500円となります。

受付期間／  
11月1日(金)～25日(月) 8:30～17:00  
※土・日・祝休日を除く(道の駅やいたは申込可能)  
発送予定日／12月13日(金)  
申込方法／  
農林課、農業公社、道の駅やいたにある申込書に記入の上、代金を添えてお申し込みください。ファクス、ホームページからの申し込みも可能です。  
※農作物の生育や天候により、発送日・品目が変更になる場合もありますので、あらかじめご了承ください。  
問い合わせ／  
矢板市ふるさと便推進協議会事務局(市農業公社)  
☎(43) 2650 FAX(43) 2651  
http://www.yaita-nougyoukousya.jp

## 募集 健康ソムリエ養成講座

あなたは、自分そして家族の健康に自信がありますか？  
今回は、「健康」をテーマに、調理実習や講話を通して、家族みんなが健やかに過ごすための基礎知識を学ぶ講座を開催します。  
場所／矢板公民館、生涯学習館 ほか  
対象／市内在住の70歳未満の方で、今まで当講座を受講したことがない方  
定員／20人 \*先着順 参加費／500円(保険料など)  
申込方法／12月20日(金)までに、直接または電話でお申し込みください。  
※回ごとの個別のお申し込みはできません。  
※食生活改善推進員(健康づくりみどりの会)養成講座を兼ねています。  
そのほか／台風19号により市施設に影響が出ているため、日程・会場などが変更になる可能性があります。変更となる場合は参加者宛てに後日送付する通知でご案内させていただきますので、ご了承ください。  
申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

日にち	時間	内容
1/22(水)	10:00～12:00	開講式 「健康づくりみどりの会」とは
1/24(金)	9:30～12:00	調理実習 「野菜のうまい摂り方」
	13:00～15:00	歯科衛生士講話 「正しいブラッシングで健口に」
1/31(金)	9:00～11:30	調理実習 「あぶらの取り方のコツを教えます」
	12:30～13:30	医師講話 「専門家が伝授する楽々すっきり禁煙法」
2/5(水)	9:30～12:00	調理実習 「お米を食べよう!糖が気になるあなたへ」
	13:30～14:30	医師講話 「はじめるなら今!生活習慣病予防」
2/12(水)	9:30～11:30	ロコモ予防運動 「ロコトレで健康寿命 up」
	13:00～14:00	歯科医師講話 「健口で健康に〜生活習慣病と歯の関係〜」

## 開催 障がい者週間のつどい

12月3日(火)～9日(月)の「障害者週間」に併せ、障がい者福祉に関する講座を開催します。障がい者施設による物品販売や作品展示もありますので、ぜひお越しください。  
日時／12月8日(日) 13:00～16:00(12:30開場)  
場所／片岡公民館 コミュニティホール  
内容／

	内容
オープニング	たかはら学園和太鼓クラブによる和太鼓演奏
第1部	【講話】 子どもも親も幸せになる発達に課題のある子の育て方 講師 立石 美津子氏
第2部	【障がい児者と交流しよう】 矢つちやれ隊と一緒によさこいを踊ろう

主催／矢板市・矢板市地域自立支援協議会  
そのほか／入場無料。直接会場にお越しください。  
問い合わせ／社会福祉課 ☎(43) 1116

## 募集 健康体操・ヨガ教室

ストレッチや筋力トレーニングなど、自宅でも続けやすい内容です。1人では体を動かす機会のない方、ぜひご参加ください。  
日時・内容／  
【健康体操】全6回 14:00～15:30  
12月20日(金)、令和2年1月17日(金)、2月7・21日(金)、3月6・27日(金)  
【ヨガ】全6回 14:00～15:30  
令和2年1月10・24・31日(金)、2月14日(金)、3月13日(金)、3月17日(火)  
場所／片岡公民館 コミュニティホール、きずな館  
※受講者には決定通知書とともに開催場所をお知らせします。  
対象／市内在住の65歳以上の方  
定員／各30人 \*申込多数の場合は抽選  
参加費／無料  
申込方法／11月29日(金)までに、申込書に必要事項を記入し、お申し込みください。  
※印鑑が必要です。申込書は高齢対策課にあります。  
申込・問い合わせ／高齢対策課 ☎(43) 3896

お得にリフォームするチャンス!  
「次世代住宅ポイント制度」が始まりました!

「ホッ」とできる「ひろびろ」バスルームにリモデル

Before

いつでもくつろぎバスタイム

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

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

広報やいたに  
広告掲載  
しませんか?

【問い合わせ】  
秘書広報課 ☎(43) 3764

①裏表紙限定 60,000円/回 (12cm×17.8cm)

②スタンダード 20,000円/回 (4.1cm×17.8cm)

③気軽にできる 10,000円/回 (4.1cm×8.9cm)

## 開催 第62回塩谷地区駅伝競走大会

沿道での応援をお願いします。  
 日時／12月1日(日)  
 9:20開会式 10:00スタート(塩谷町役場)  
 コース／塩谷地区内42.195km

中継所	塩谷町役場	旧高原牧場入口	矢板市役所	たけのこ園	岩田レーベル
通過予定	10:00	10:08	10:26	10:46	10:55
種別	女子	一般	一般	中学生	女子

中継所	下原公民館	さくら市役所喜連川支所	松山農協倉庫	さくら市役所	高根沢町民広場
通過予定	11:05	11:19	11:34	11:43	12:10
種別	一般	一般	中学生	一般	

主催／塩谷地区体育協会、各市町教育委員会、塩谷地区中学校体育連盟  
 出場／塩谷地区内各市町チーム  
 問い合わせ／生涯学習課スポーツ推進班 ☎(43)6218

## 募集 片岡地区コミュニティ 第42回新春マラソン大会

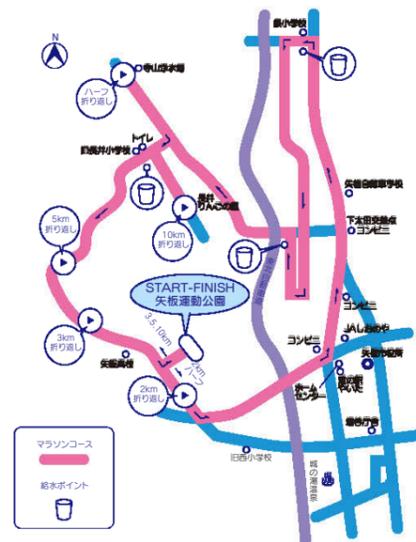
日時／令和2年1月19日(日) \*荒天中止  
 8:30~9:00受付 10:00スタート  
 場所／株式会社社関 駐車場(矢板南産業団地内)  
 種目／※距離はおおよそです。

	区分	男子	女子		区分	男子	女子
①	小学1・2年生	1.0km		⑥	家族マラソン(未就学児と保護者)	1.0km	
②	小学3・4年生	2.5km					
③	小学5・6年生	2.5km		⑦	市長とブルックスの選手と一緒にジョギング(年齢性別不問)	2.5km	
④	中学生	5.0km	2.5km				
⑤	一般(高校生以上)	5.0km					

参加費／200円 ※中止の場合でも、参加費は返金できません。  
 申込方法／12月13日(金)までに、参加費を添えて、直接お申し込みください。※期限厳守  
 申込・問い合わせ／片岡地区コミュニティ推進協議会(片岡公民館内) ☎(48)0101 \*月曜・祝日休館

## 開催 第30回矢板たかはらマラソン

ランナーの皆さんへの声援をよろしくお祈りします。  
 日時／11月10日(日)10:00~順次選手スタート  
 交通規制／10:00~10:30の間、幸岡交差点~カインズホーム前交差点が交通規制されますので、ご注意ください。  
 問い合わせ／生涯学習課スポーツ推進班 ☎(43)6218



## 募集 日本遺産ツアー「あなたの知らない那須野が原探検！」

平成30年5月、「明治貴族が描いた未来~那須野が原開拓浪漫譚~」という名称で那須野が原開拓に関する「ストーリー」が日本遺産に認定されました。構成文化財の解説を聞きながらバスで巡り、那須野が原開拓に関する理解を深めてみませんか？

日時／11月23日(祝・土) \*小雨決行  
 6:50 市役所北玄関前集合  
 16:30 解散予定

見学地／那須野が原の日本遺産構成文化財(矢板武記念館、那須開墾社事務所跡、烏ヶ森、青木別邸、那須疏水取水口、南ヶ丘牧場、山田農場事務所跡、常盤が丘など)  
 ※場所に変更になることがあります。  
 定員／40人 \*先着順 \*中学生以下は保護者同伴

参加費／高校生以上500円、中学生以下300円(保険料・資料代・入館料含む)

申込方法／11月18日(月)までに、電話でお申し込みください。そのほか/昼食は各自南ヶ丘牧場でとっていただきます。  
 申込・問い合わせ／生涯学習課 ☎(43)6218



## 開催 塩谷地区芸術祭 70周年記念式典および講演会

日時・内容／12月8日(日)

	時間	内容
記念式典	14:00~14:30 (受付13:30~14:00)	功労者、功績者表彰式
講演会	14:40~	「お笑い・絵画とわが人生」 講演者:ジミー大西氏

場所／矢板小学校 体育館  
 そのほか／  
 ・参加無料。直接会場にお越しください。  
 ・参加者が多数の場合、入場制限をする場合があります。  
 問い合わせ／生涯学習課 ☎(43)6218  
 塩谷地区芸術祭運営協議会事務局 ☎090(9800)5864

## 開催 片岡地区コミュニティ文化祭

片岡地区の保育園児・児童・生徒・自主講座生などが一堂に会し、日ごろの成果を発表します。

申込・問い合わせ／片岡地区コミュニティ推進協議会(片岡公民館) ☎(48)0101 \*月曜・祝日休館

	日時	場所	内容
作品展示	11月16日(土)13:00~16:00 17日(日)9:00~14:00	片岡公民館	書道、写真、絵手紙、絵画など
芸能発表会	11月17日(日)10:00~13:00	片岡郵便局、片岡中学校舎北側、片岡小校舎北側、JAしおのや片岡支店をご利用ください。	合唱、民謡、舞踊、カラオケなど
特別企画・もちつき大会 子ども会まつり	11月17日(日)10:00~		

**卒業まで追加料金なしの保証で安心です!**

**高校生限定** **特別キャンペーン**

先着 **30名様** 限定

お早めのお申込みをお待ちしております!

**矢板自動車学校** ☎0120-037-194 矢板市荒井137

詳しくはホームページを Check! 矢板自動車学校 TEL: 0287-43-1267

## 募集 おやこクッキング教室

親子で協力しながら楽しく料理をしてみませんか？料理経験のないお子さまでも、矢板市食生活改善推進員のベテラン主婦がサポートするので安心です。ぜひ、ご参加ください。



日時／12月1日(日) 10:00～13:00

場所／泉公民館 調理室

対象・定員／

市内在住の年長・小学生とその保護者 12組 \*先着順

参加費／

1組 500円(保険料・材料費含む)

メニュー／

- ・サバのドライカレー
- ・ブロッコリーとじゃがいものパン粉焼き
- ・レタスとベーコンのスープ
- ・牛乳ココアプリン

申込方法／

11月22日(金)までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

健康増進課 ☎(43) 1118

## 募集 クリスマスケーキを作ろう

クリスマスのケーキ「ブッシュ・ド・ノエル」を作ります。

日時／12月22日(日) 9:30～12:30

場所／片岡公民館 調理室

定員／20人

※申込多数の場合は抽選。

結果は、ハガキでお知らせします。

参加費／1,500円程度(材料費)

講師／野村 みどり先生



持ち物／エプロン、三角巾、ゴムべら、泡立て器、めん棒、ハンドミキサー、筆記用具、持ち帰り用の箱(縦30×横20×高さ20cmくらいの箱)

申込方法／

11月24日(日)までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

矢板公民館 ☎(43) 0469  
\*月曜・祝日休館

## 募集 ものづくり講座 正月飾り作り

手作りのお正月飾りで厳かに新しい年を迎えませんか？しめ縄を丸く整えて紙垂れを下げ、縁起物の植物を飾る「輪飾り」を作ります。

日時／12月25日(水) 10:00～12:00

場所／泉公民館 集会室

講師／若林 秀世先生

定員／30人 \*先着順



参加費／

2,000円(材料費)

持ち物／

木ばさみ(わらが切れるはさみ)

申込方法／

12月4日(水)までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

泉公民館 ☎(43) 0402  
\*月曜・祝日休館

## 開催 令和2年成人式は1月12日(日)～矢板イースタンホテルを会場に行います～

日時／令和2年1月12日(日) 9:45開始予定

場所／矢板イースタンホテル

内容／式典、記念撮影など

対象／

平成11年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた方で、11月1日現在、矢板市に住所がある方

そのほか／

- ・対象の方には12月上旬に案内状を発送します。
- ・本市出身の市外在住の方で、矢板市成人式に参加希望の方は、11月22日(金)までに電話でご連絡ください。
- また、矢板市以外の成人式に参加希望の方は、参加希望する市町村へお問い合わせください。

問い合わせ／生涯学習課 ☎(43) 6218

## 募集 スポーツ講座「カラダを鍛える整える」

日時・内容／

	日にち	時間	内容
①	11月26日(火)	19:00～20:30	体脂肪にアプローチ！ 全身トレーニング
②	12月3日(火)		腹部を鍛える！ 体幹トレーニング
③	12月17日(火)		肩こり必見！ 上半身トレーニング

※連続講座ではありません。ご希望の回をお申し込みください。

場所／生涯学習館 研修室(1)・体育室

対象／市内にお住まいの方

定員／各回30人 \*先着順

参加費／各回100円

講師／星野 真澄先生

【経歴】元プロ野球選手、現在は社会人野球・クラブチーム選手兼任コーチを務める。

持ち物／筆記用具、動きやすい服装、体育館シューズ

申込方法／11月22日(金)までに、電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／

生涯学習課スポーツ推進班 ☎(43) 6218

## 開催 泉公民館 芸能発表会

日時／

11月30日(土) 10:00～

場所／

泉公民館 集会室

内容／

泉公民館講座生による、舞踊・カラオケ・詩吟・コーラスの発表

そのほか／

入場無料。直接会場にお越しください。

問い合わせ／

泉公民館 ☎(43) 0402  
\*月曜・祝日休館

## 募集 献血にご協力ください！

日時／

11月18日(月) 10:00～11:45、13:00～16:00

場所／

市保健福祉センター(東側駐車場)

内容／

全血献血のみ 200ml、400ml

※移動献血車(バス)での献血となります。

問い合わせ／

健康増進課 ☎(43) 1118



**宝の山発見 オリエンテーリング&大自然満喫**

とちぎ国体デモンストレーション競技決定！  
【オリエンテーリングの聖地】矢板で人生をかえてみませんか！

＜対象＞どなたでも参加できます！(保険料100円) ＜定員＞100人  
＜内容＞プランター苗植え/焚き火・焼き芋・野外炊飯  
宝探し・文芸活動/オリエンテーリング競技

＜日時＞11月23日(土) 10:00～15:30  
＜場所＞城の湯温泉やすらぎの里  
＜申込締切＞11月20日(水) 必着

＜申込・問い合わせ＞  
〒329-2142 木幡2054-1 ☎090-3401-1755  
青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア  
代表 高瀬 ☎sophia\_yaita@yahoo.co.jp  
詳しくは、Facebook ソフィア、青少年リーダーをご覧ください！

**♪ 夢のダンス交流会 ♪ ★あなたもシンデレラ&王子様★**

日時：11月24日(日) 場所：片岡公民館コミュニティホール  
13:00～13:45 アジアチャンピオン渡辺組・プロ講習(初心者&経験者別)  
13:45～16:30 大舞踏会(剣舞・ダンス発表&ダンスタイムなど)

＜申込・問い合わせ＞  
青少年リーダー育成・子育て生涯学習支援ソフィア  
代表 高瀬 ☎sophia\_yaita@yahoo.co.jp  
詳しくは、Facebook ソフィア、青少年リーダーで！

募集

陸上自衛隊高等工学校生徒および自衛官候補生

種目	陸上自衛隊高等工学校生徒		自衛官候補生
	推薦	一般	男子
受付期限	11月29日(金)※必着	令和2年1月6日(月)※必着	12月4日(水)
応募資格	中卒(見込含)の男子で、17歳未満の方 (※推薦は学校長の推薦が必要)		18歳以上33歳未満の方
試験日	令和2年1月5日(日)・6日(月) の指定する1日	1次試験 令和2年1月18日(土)	12月14日(土)
会場	神奈川県横須賀市	宇都宮市	宇都宮市

申込・問い合わせ／栃木地方協力本部大田原地域事務所  
☎0287(22)2940

差し押さえ動産の合同公売

税金の滞納により差し押さえた動産を県と合同で公売します。  
日時／12月11日(水)  
11:00～12:30 下見会  
12:40 受付終了 13:00 公売開始  
場所／県塩谷庁舎 101 会議室  
問い合わせ／  
栃木県矢板県税事務所収税課  
☎(43)2171

第4回精神障がい者家族教室

日時／11月13日(水) 11:00～14:30  
対象／精神障がい者の家族、支援者等  
内容／施設見学  
参加費／無料  
申込方法／1週間前までに、電話でお申し込みください。  
そのほか／  
詳しくはお問い合わせください。  
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

栃木県医療安全講習会

日時／12月10日(火) 13:30～15:30  
場所／栃木県総合文化センター 第1会議室  
演題／「上手な病院のかかり方  
～何でも伝えられる患者になりたい!～」  
定員／100人 ※先着順  
講師／岡本 佐和子氏  
申込方法／電話でお申し込みください。  
申込・問い合わせ／  
栃木県医療政策課  
☎028(623)3085

塩谷病院 第7回市民公開講座

日時／11月30日(土) 14:00 開演  
場所／塩谷看護専門学校 講堂(塩谷病院敷地内)  
定員／200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11月17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

河川内の公募型樹木伐採

県では、民間と協働で河川内に繁茂している樹木の伐採を実施しています。個人・団体を問わず、本人が伐採し持ち帰りができる方を募集します。詳しくは、県ホームページをご覧ください。  
募集期間／11月8日(金)  
申込・問い合わせ／  
栃木県河川課 ☎028(623)2444  
栃木県矢板土木事務所 ☎(44)2538

社会復帰促進センター施設参観

日時／11月21日(木)  
13:30～15:00  
場所／喜連川社会復帰促進センター  
定員／70人  
申込方法／11月8日(金)(必着)までにハガキでご応募ください。その際、希望される方全員の氏名、年齢、住所、ご連絡先をご記入ください。

さらに団体で申し込まれる方は、代表者をご記入ください。参観が認められた場合は代表者に案内状をお送りします。

申込・問い合わせ／  
〒329-1493 さくら市喜連川 5547  
喜連川社会復帰促進センター庶務課  
☎028(686)3111

お知らせ

矢板公民館・文化会館の使用制限について

台風19号の影響により、電力供給元である文化会館地下が水没し、電気系統が一切使用できない状態となっております。復旧には少なくとも数カ月を要する見込みのため、使用を制限させていただきます。  
今後の矢板公民館・文化会館の利用可否については、ご不便をおかけしますが、ご了承ください。  
お問い合わせ／  
矢板公民館 ☎(43)0469



詳しくはこちら

障がい者差別の相談は社会福祉課へ

障がいの有無によって分け隔てられることなく共生できる社会こそ、地域社会のあるべき姿です。障がいのある人が不当な差別的取り扱いを受けた、合理的配慮をしてももらえなかったなど、困ったことがあったら社会福祉課へ相談してください。  
お問い合わせ／  
社会福祉課 ☎(43)1116

12月10日は「人権デー」

みんなで築こう 人権の世紀  
～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認めよう～  
12月4日(水)～10日(火)は「第71回人権週間」です。市では、毎月、人権相談を行っています。  
日時／12月17日(火) 9:30～12:00  
場所／保健福祉センター2階 相談室  
お問い合わせ／  
総務課 ☎(43)1113

女性の人権ホットライン電話相談開設

女性の人権問題に詳しい人権擁護委員が相談に応じます。  
期間／11月18日(月)～24日(日)  
時間／8:30～19:00  
※土日は10:00～17:00  
電話窓口／  
☎0570(070)810  
実施機関／  
宇都宮地方方法務局  
栃木県人権擁護委員連合会

子ども・若者育成支援強調月間

11月は青少年の健全育成に取り組む強調月間です。  
そこで、この機会に子ども・若者を孤立させないために、家庭内で親子のふれあいの時間を持ちましょう。  
お問い合わせ／  
生涯学習課 ☎(43)6218

中退共退職金制度を活用しませんか!

「中小企業退職金共済制度」は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立だから管理も簡単です。退職金はぜひ中退共におまかせください。  
お問い合わせ／  
(独)勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
☎03(6907)1234

11月1日～30日は労働保険適用促進強化期間

「労働保険(労災保険・雇用保険)」は、労働者の業務上または通勤途上での負傷などと失業の場合に保険給付を行うもので、労働者を使用する事業主は法律で加入が義務付けられています。まだ、加入手続をされていない事業主の方は、労働基準監督署または公共職業安定所で加入の手続きをしてください。詳しくは、最寄りの労働基準監督署または公共職業安定所にお尋ねください。  
お問い合わせ／  
栃木労働局総務部労働保険徴収室  
☎028(634)9113

税理士&司法書士による相続・贈与の無料相談会

日時／12月1日(日) 10:00～15:00  
場所／栃木県司法書士会館  
(宇都宮市幸町1番4号)

そのほか／相談料無料、要予約  
予約・問い合わせ／  
栃木県司法書士会  
☎028(614)1122

くらね・プリズン・フェス

今年で36回目となる黒羽刑務所矯正展を開催します。  
日時／11月23日(祝・土)  
9:00～15:00  
場所／黒羽刑務所  
(大田原市寒井 1466-2)  
問い合わせ／  
黒羽刑務所作業部門  
☎0287(54)1198

たかはら学園 地域貢献活動

皆さんへの日頃の感謝を込めて、地域の高齢者施設の除草、清掃作業など2時間程度できる作業にチャレンジしています。



お問い合わせ／  
社会福祉法人たかはら学園  
☎(48)0304

シルバー人材センター 奉仕作業

市役所周辺で行われるイベントに向け、シルバーの会員約80人が草むしりや草刈、植木の剪定など清掃ボランティアを行いました。



お問い合わせ／シルバー人材センター  
☎(43)6660

那須石油発動機秋の運転会

昔懐かしい農業用発動機の魅力をお楽しみいただけます。  
日時／  
11月10日(日) 9:00～15:00  
※小雨決行。当日花火合図あり。  
場所／片岡駅西口広場

そのほか／  
片岡もりあげ隊による楽しいイベント、フリーマーケットなどの出店もあります。  
問い合わせ／  
那須石油発動機愛好会  
矢板支部長 渡辺 賢司  
☎090(3497)5325  
片岡もりあげ隊 鈴木 忠  
☎080(1138)1741

塩谷広域おすすめ情報

さくら市  
春の院展栃木展  
日時／11月17日(日)まで  
9:00～17:00  
※最終入館 16:30まで  
※11月5日(火)、11日(月)は休館  
場所・問い合わせ／  
さくら市ミュージアム-荒井寛方記念館-  
☎028(682)7123

高根沢町 TAKANEZAWA ROCKSIDE MARKET

大人気のイベントを今年も開催します!  
日時／  
12月1日(日) 10:00～16:00  
場所／  
ちよつ蔵広場(JR宝積寺駅東口)  
内容／  
高根沢ローカルグルメや高根沢産農産物をはじめ、県内外の人気店舗によるフードやクラフトの販売  
問い合わせ／  
高根沢町産業課  
☎028(675)8104

塩谷町 塩谷町生涯学習フェスティバル

町内で活動する団体や個人の作品展示・団体催事や、町文化協会によるステージ発表を行います。  
日時／  
11月2日(土) 9:30～16:00  
3日(日) 9:30～15:00  
※町文化協会によるステージ発表は11月3日(日)開催  
場所／塩谷町立塩谷中学校  
問い合わせ／  
塩谷町生涯学習課  
☎(48)7503

見積み無料!! お部屋やお庭の片付け/ご不用品(有価物)回収など  
お気軽にご相談下さい。気前よく伺わせて頂きます。  
関谷古物店 〒329-1574 矢板市乙畑1477 ☎090-1432-4900  
産廃廃棄物収集運搬業許可証 許可番号00900201695 古物商許可証 第411140000437号



お部屋もお庭も広くなりましたわ  
気が持ちよく年が経たぬわ

不用品登録情報	譲ります	譲ってください
お問い合わせ／ 消費生活センター(くらし安全環境課) ☎(43)3621	・チャイルドチェア・ベビーカー・かざり棚・オーブントースター ・IHクッキングヒーター(卓上)・炊飯ジャー・バーベキューコンロ(2台) ・大人用自転車・子ども用自転車(補助輪付き)・フードプロセッサー ・パーソナルファクス(子機付)・小学生用学習机、椅子・テレビ台 ・プラスチック製3段棚・折り畳みベッド	・ミシン ・自転車子ども用(24インチ) ・50ccスクーター

図書館

開館時間/9:00~19:00
休館日/11月11・18・25日(月)
12月2・9・16・23日(月)
29日(日)~31日(火)
貸出点数/全15点 貸出期間/2週間

図書館からのお知らせ



カウンター横には
YA(ヤングアダルト)
コーナーがあるよ。

中学生や高校生に
オススメの本を
紹介しているわ!
もちろん学生さん以外の
利用も大歓迎よ。

◆矢板中学校しおりコンクール作品展

矢板中学校の生徒さんたちが作成した「しおり」を
展示します。個性豊かな作品をお楽しみください。
期間/11月1日(金)~11月30日(土)

◆新着図書

【一般書】 ★今月のオススメ



人生おたすけ処方本
三宅香帆 幻冬舎

怒られた日、仕事にいきたくないとき、
恋愛したいとき…。人生のあらゆる場面
で、あなたにぴったりの一冊を処方します。
とっておきの、よく効く本が満載。

ショートカットキー時短ワザ大全
オリンピックでよく見るよく聴く国旗と国歌
きのこの教科書
スマホで旅行写真コソと裏ワザ
名残の花

辻村司
吹浦忠正・新藤昌子
佐久間大輔
庄子利男
澤田瞳子
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。
問い合わせ/図書館 ☎(43)5661

◆映画会 毎月第4土曜日に映画会を開催しています。
お気軽にご来館ください。(無料・申込不要)

作品/「ライラの冒険」
おてんばな少女ライラは、何者かに連れ去られた親友ロ
ジャーを探すために、北の国へと冒険の旅に出る。旅の行
く末には、全世界を巻き込む驚くべき真実が待ち受けていた。
日時/11月23日(祝・土)
14:00~15:55(開場13:30)
場所/図書館 視聴覚室

◆国文学講座「おくのほそ道」を読む〜市振から山中温泉まで〜

毎年開催している連続講座です。初めての方でもご
参加いただける内容です。
講師/塚越 義幸先生(國學院大學栃木短期大学教授)
日時/11月30日(土)16:30~18:30(開場16:00)
場所/図書館 視聴覚室 ※入場無料 定員/30人
申込方法/11月1日(金)9:00から、図書館カウンター
またはお電話でお申込みください。

【児童書】 ★今月のオススメ



みんなで楽しもう! UD スポーツ1
文研出版

「UD(ユニバーサルデザイン)スポーツ」
とは、若者、お年寄り、男性、女性、障
がいのある人・ない人「みんな」が楽し
めるスポーツ。UDスポーツの世界を紹介。

ニュースからくらしまで絵と新聞でわかる平成時代
松下幸之助物語 渡邊祐介
みかん、好き? 魚住直子
おしりふりふりだーれ? わだことみ
とんでいったふうせんは ジェシー・オリベロス
ほか

文芸 川柳

松平 祐宣 選

認知症大丈夫だと行く検査
(評) 帰路の足取り元気が失せる
ひと部屋の明かりが消えて子の巣立ち
(評) ともる明かりにこもるぬくもり
図書館でひとの人生借りて観る
(評) 新たな知恵を知らざる伝記
カラオケは調子はずれが座を沸し
(評) ほめられてるとうれいしい錯覚
食べ盛り洗ったようなカレー皿
(評) 皿まで食べる食欲意欲
見守られ道草のない登下校
(評) スカールバスは途中下車なし
転ばない一歩踏み出し今日が明け
(評) 起床の一歩まだ頑張れる
若い年介護する人される人
(評) 免許返納はまだ出来ぬ
良い標語です川柳柳ほめられる
(評) 十人十色思わぬ誤解
ハイハイとレンジのチンに返事する
(評) 受話器取るにも大きな返事
ギャンブルに賭けて貯るか二千万
(評) 年金だけじゃどうにもならぬ
だまされた人も悪いと言いたそう
(評) 善意の行為悪意にされる
演歌聞きこぼし握って真似してみる
(評) スター気分になる一時
選者詠
聞こえない振りして世間丸く生き

飯島 忠雄
三浦 敏子
大谷 章
渡辺 和子
竹内 勇
栗田サエ子
和地由紀子
武田 正雄
渡辺 昌寿
青木 良雄
小畑 正夫
井上 和枝
岡本 芳子

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

道の駅やいた

◆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お客さ
まに参加チケットを進呈。
日時/11月10日(日)8:30~※商品が無くなり次第終了
場所/農産物直売所前軒下

◆木工教室「三角万能台を作ろう」

三角万能台を作って、花を飾ってみませんか?
日時/11月24日(日)10:00~12:00
場所/道の駅やいた エコモデルハウス
対象/小学生以上
募集人数/10人程度 ※先着順、定員になり次第受付終了
参加費/1人1,200円(材料費、保険、ソフトクリーム代含む)
保護者200円(保険、ソフトクリーム代)
申込・問い合わせ/
エコモデルハウス ☎(40)0661

営業時間/旬鮮やいた 8:30~17:00(冬季期間)
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/

◆たまごフェア

道の駅やいたにて1,000円以上お買い上げのお客さ
まに参加チケットを進呈。
日時/11月24日(日)8:30~※商品が無くなり次第終了
場所/農産物直売所前軒下

◆生産者募集

市内で野菜を生産している方「道の駅やいた」に商
品を出荷してみませんか?
入会費/無料 事務手数料/年2,500円
問い合わせ/旬鮮やいた ☎(43)1000

◆定休日

- 旬鮮やいた…休まず営業いたします。
●つつじ亭…11月20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

城の湯温泉センター

◆サービスデー

- 第3日曜日『家庭の日』は小学生200円割引
→11月17日(日)、12月15日(日)
●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント
→11月26日(火)、12月26日(木)

◆イベント情報

- りんご湯
季節の変わり湯として、りんご湯はいかがでしょう。
日時/11月17日(日)
場所/1号館露天風呂(男女)
●クリスマスの飾りつけ
今年もロビーにて、クリスマスツリーに飾りつけを
します。夜はライトの点滅もあり、とてもきれいですよ。
日時/11月24日(日)~12月25日(水)

開館時間/10:00~21:00
休館日/11月11・18日(月) 12月2・16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

◆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/11月8・22日(金)
12月13・20日(金) 各回10:30~
●初心者ピラティス(講師:藤田 明湖先生)
日時/11月6・13・20・27日(水)
12月4・11・18・25日(水)
各回10:30~(中級者クラス)、11:40~(初心者クラス)
●初心者ヨガ教室(講師:八木沢 里美先生)
日時/11月6・13・20・27日(水)
12月4・11・18・25日(水) 各回13:30~

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
酒造町
第2駐車場
矢板市役所
第1駐車場
矢板市役所
第3駐車場
矢板市役所
第4駐車場
矢板市役所
第5駐車場
矢板市役所
第6駐車場
矢板市役所
第7駐車場
矢板市役所
第8駐車場
矢板市役所
第9駐車場
矢板市役所
第10駐車場



2019

12

December

おとな

矢板市休日当番医
当番 = 9:00~12:00
14:00~17:00
当番 = 17:00~19:00
塩谷地区夜間診療室
夜間 = 18:30~21:30
※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

法律 = 弁護士無料法律相談
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
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

☎…要予約

Calendar grid for December 1-31, 2019. Columns: 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Includes dates, days of the week, and various event listings such as '行政相談', '詩舞', '小物作り', 'ハワイアンダンス', '健康相談', etc.

Calendar grid for December 1-31, 2019. Columns: 木, 金, 土. Includes dates, days of the week, and various event listings such as '交通事故相談', '電子オルガンに合わせて歌いましょう', 'はつらつダンス', 'クリスマス会', etc.

まちなか保健室 健康増進課 ☎(43) 1118
Table with columns: 日時, 場所, 備考.
木幡北山はつらつ館 ☎(43) 6771
泉はつらつ館 ☎(43) 2231



やいた☆クッキング GOOD



～ 栗のポターージュ ～



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)

- ・栗…………… 600g
- ・水…………… 300ml
- ・コンソメの素……1個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・塩……………適量
- ・牛乳……………500ml
- ・こしょう……………適量
- ・バター……………大さじ1

作り方

- ①栗は皮をむき、約5分水にさらし、アクを抜く。
- ②栗を4～6つに切る。玉ねぎは薄切り。
- ③鍋にバターを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。栗を加えて炒め、水とコンソメを加える。
- ④栗がやわらかくなったら、牛乳を加える。
- ⑤あら熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑥鍋に戻し、塩、こしょうで味を調える。

※栗は熱湯につけると剥きやすいですよ！

《編集後記》 いいあんばいだね～

ある日、高校受験を控える息子の学習姿勢にカチンときた私は、その必要性を理屈・屁理屈織り交ぜ、捲し立てました。  
 その後、妻が息子に対して入試の作文対策に今の屁理屈のこね方をしっかり学んでおくように伝えたそうです。(恒)

インフルエンザの予防接種はしましたか？過去に高校受験直前にインフルエンザを発症したことがあり、それ以来、毎年必ず予防接種を受けています。間もなくインフルエンザ流行の時期です。予防接種+毎日の心がけで楽しい冬にしましょう！（こっこ）

冬の気配が感じられる季節になりました。我が家では先月から「こたつ」を使っています。「こたつ」といえばミカン。でも、矢板では今が旬のリンゴですね。リンゴは1日1個食べるという医師から勧められています。たくさんリンゴを食べてこの冬を乗り切りましょう。(左利男)

今月は、長男の誕生日。出産までに2日ばかり本当に大変でした。今は、反抗期真っ直中でぶつかり合うことも多いですが、これからも息子の良さである『元気。優しさ。友達を大切に。探求心がある。』を忘れず、成長していってほしいと思います。(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

矢板工場  
 駐 吉 東北自動車道  
 カインズ矢板 物流センター 矢板IC