

YAITA 1



特集

矢板で
すごす。 矢板で
くらす。



広報やいた 1月号情報

TOPICS

- 2 広報情報・投稿コーナー
- 3 新年のごあいさつ
- 4 特集 矢板ですぞす。矢板でくらす。
- 8 「やいたぶ」「やいこみゆ」からのお知らせ
- 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
- 21 まちの情報掲示板
- 22 施設からのお知らせ
- 24 やいた☆クッキング GOOD

人口 (12月1日現在)

32,107人 (△29)
 男 15,908人 (△16)
 女 16,199人 (△13)
 13,131世帯 (2)
 出生 9人
 死亡 41人
 転入 65人
 転出 62人
 () 内は11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、小学生とその家族を対象に行われた、矢板公民館主催のママパパKIDS お楽しみ会「正月飾りを作ろう」でのひとコマです。お楽しみ会には家族8組22人が参加し、講師の方から道具の使い方や作り方のレクチャーを受けた後、用意されたモダンな和柄のプレートに、素材のレイアウトや全体の彩りを話し合いながら親子での制作を楽しんでいました。参加した方は「子どもと一緒に作った正月飾りを家に飾り、温かいお正月を迎えたい」とうれしそうに話してくれました。



投稿コーナー

あなたの自慢の写真を大募集中！！

【応募方法】

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

わがやのアイドル



つつじが丘 永澤 謡 ちゃん



扇町 柳田 あかり 朱凜 ちゃん



乙畑 大谷 あゆむ りくと 歩陸くん・陸斗くん



2020年 謹賀新年



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

明けましておめでとうございます。
元号が令和になって最初の新春を迎え、皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年、本県を直撃した台風19号により、被災された皆様には、お見舞いの言葉を申し上げますとともに、今回の災害を教訓として、安全安心なまちづくりをしっかり取り組んでいきたいと決意を新たにしております。

昨年を振り返り

前年度から引き続き、市長と市民の皆様が直接意見交換を行う懇談会を開催し、昨年は、子育て世代に特化した「やいた未来ミーティング」を行い本市の課題などについて意見交換をさせていただきました。このような場でお聞きした市民の皆様の声を真摯に受け止め、今後の市政運営の参考にさせていただきたいと思っております。

新年を迎えるにあたり

本年も引き続き、子どもや孫が帰ってくるまちづくりのため、各種の取り組みにより、「矢板創生」を実現してまいります。

「矢板に安定した仕事を創る」

昨年、矢板南産業団地の当初分譲分が完売したことから、新たな団地造成などを検討し企業誘致を図ることで1社でも多くの企業を本市に呼び込みたいと考えております。

また、株式会社やいた未来による「道の駅やいた」の運営が好調で、昨年末、10%の株主配当を行いました。今後も「もうかる農業の拠点施設」として、その充実強化に努めてまいります。

「矢板に新しい人の流れを創る」

昨年4月にオープンした、とちぎフットボールセンターも「民設民営」での運営が功を奏し、予想を大きく上回る方に利用していただきました。また、令和4年に開催される「いちご一会とちぎ国体」では本市を会場にサッカー、軟式野球、オリエンテーリング競技が実施されます。

とちぎフットボールセンターのオープン、国体の開催を契機として市民のスポーツに対する興味・関心を高め、生涯スポーツの普及・振興を推進するとともに、本市の地域資源を市内外に発信し、新たな活力とにぎわいの創出を図ってまいります。

「矢板で結婚、出産、子育ての希望を叶える」
小中学校全ての普通教室にエアコンを



設置したほか、昨年3月に「矢板市子ども未来基金」を創設し、小中学校の子育て世帯に対し、学校給食費や教材費の一部を補助する仕組みをつくりました。

このように今後も各分野の課題を把握し、きめ細かなまちづくりを展開してまいります。

むすびに

今年も市民の皆様とともに、ふるさと矢板の未来を切り拓き、よりにぎやかな、明るいまちにしていきたいと思っております。

本年が皆様にとりまして、幸多き年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

矢板市長
齋藤 淳一郎



謹んで新年のご挨拶を申し上げます

明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は、市政並びに市議会の活動に対しまして、皆様の温かいご理解と力強いご支援により、円滑な議会運営ができましたことに心より感謝し、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返って

昨年は、4年に1度の市議会議員選挙を経て、新たな元号のもと新体制での議会運営がスタートいたしました。

また、議会の基本的事項を定める「矢板市議会基本条例」も制定から4年が経ち、これまでの議会改革の取り組みを振り返りました。今後も、議会基本条例のもと、市民の皆様への負託に的確に応えることのできる開かれた議会運営を

現し、市民福祉の向上と市勢の発展を目指してまいります。

新年を迎えるにあたり

近年、市政の運営にあたっては、少子高齢化、人口減少などのさまざまな課題を抱えながら、社会資本の整備、教育や福祉の更なる充実をはじめ、広範かつ、きめ細かな行政サービスが求められております。

一方で、地方分権、地方創生が加速し、地方自治体には独自性が求められる時代になっております。本市が独自の道を進むには、市民の意思が十分に反映された上でその方向性が決定されなければなりません。

市民代表の合議体、そして、市の意思決定機関として、市議会がそこで果たすべき役割は非常に重要であると受け止めております。

そのため、市議会として、市民参加の機会の充実に努め、より効果的な施策を検討していくとともに、いただいたご意見を形にできる体制を整えるべく議会の機能強化にも引き続き取り組んでまいります。

議会全体で市政運営に対する理解を深

め、研鑽^{けんさん}を積み、熟議の過程において民意を反映させ意思決定をすることにより、より市民満足度の高い市政運営が実現されるものと考えております。

今後も、皆様からの信頼を確たるものにするべく「開かれた議会」実現の取り組みを継続し、市民参加や議会の機能強化の充実に鋭意取り組んでまいりたいと存じます。

むすびに

市議会は、全議員が一丸となり、本市の豊かな市政運営の実現と市勢の発展に尽くしてまいります。

皆様にとりまして、本年が幸せで実り多い、大なる飛躍の年となりますことをご祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



矢板市議会議長 石井 侑男

新年あけましておめでとうございます。



特集 矢板で 矢板で すごす。 くらす。

本市をはじめ多くの地方では、人口減少、少子高齢化が進む中、都市部への転出超過の傾向が今もなお続いています。このまま人口が減り、地域の担い手が不足していくと、魅力ある観光資源や先人が築いてきた伝統文化も途絶えていくことが懸念されています。それぞれの地域において、地域力の維持や強化を図るため、都市部の学生などを対象とした交流事業や移住施策を行っています。地域外の力を取り込み、地域の担い手不足を解消するためには、それらの取り組みをさらに加速させることが重要となっています。

今号では、移住を検討している方を温かく迎えるため、本市で行っている「交流・移住施策」についてご紹介します。

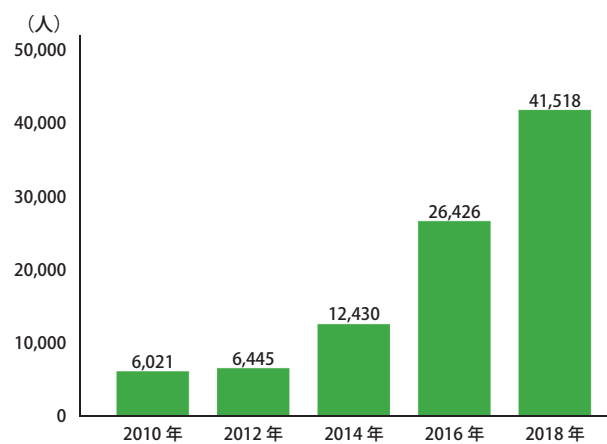
移住希望のある若者が増えています

移住相談の窓口となっているNPO法人ふるさと回帰支援センターによると、年々、セミナーへの参加や電話などによる問い合わせの件数は増加傾向にあり、2018年には4万人を突破しました。利用者の年代別推移では、子育て世代である20～40代の利用割合が伸びており、若い世代の移住に対する意識が強まってきていると言えます。特に家族での移住を検討する方が増加しており、そのため、住まいや子育ての環境、移住先での仕事が重視される傾向があります。

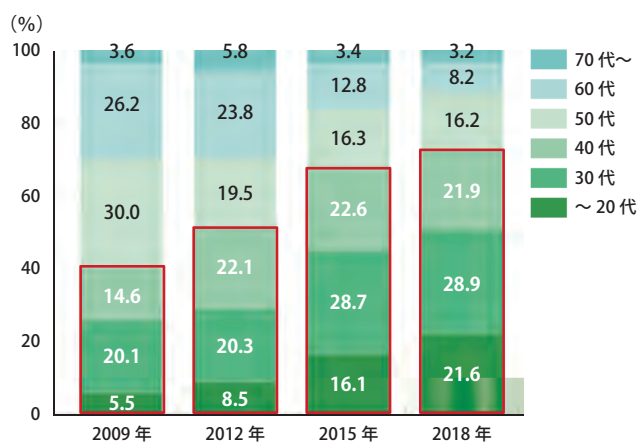
本市は、自然の豊かさと便利な都市機能のバランスに優れており、移住を検討する方に十分PRできる魅力があると言えます。

◆ふるさと回帰支援センター利用状況

◀ 来訪者・問い合わせ推移 ▶



◀ センター利用者の年代の推移 ▶



これからの交流・移住施策のあり方

都市部から地方への移住の相談・問い合わせが多くなっている一方で、多くの人は必ずしもすぐに移住できる状況ではないという現実があります。このような認識を踏まえた今後のあり方について、次のようなことが必要であると考えています。

①段階的な交流・移住を支援する

ライフステージに応じたさまざまな交流の入り口を増やし、地域住民との交流の機会を積極的に創出し、将来の移住・定住を促す仕組みを整える。

②「ふるさと」への思いを受け止める

特定の地域に限らず、「ふるさと」に思いを寄せ、継続的に関わりを持つことを通じて、貢献しようとする人たちの動きを受け止めるための新たな仕組みをつくる。

③地域における環境を整える

②の新たな仕組みを機能させるため、「関係人口」と地域の間でそれぞれの思いやニーズを把握し、継続的につなぐ新たな仕組みを構築する。

地域の皆さんの協力が必要です！

昨年6月から矢板駅前に開設した「ふるさと支援センターTAKIBI」は、地域を活性化するという目的のために、市外との交流や移住者の受け入れにも取り組んでいます。



そのため、集落支援員を2人配置し、移住を考えている方に寄り添った支援ができるよう活動をしています。

移住を希望する方は、矢板市で望んだ生活を送るための身近な情報への関心が高いことから、地域の皆さんの情報提供などの協力が必要不可欠となってきます。

現在、ふるさと支援センターでは、移住希望者の理想に合う住まい・仕事などを提供できるように地域の情報を集めています。

- ・ 空き家の情報や利活用のための相談など
- ・ 就農希望者を迎えるための農地
- ・ 仕事に関する情報
- ・ 地域にいる先輩移住者の情報 など

小さなことでもかまいませんので、お住まいの地域の情報をお寄せ下さい。また、移住などに関する提案やアドバイスなどがありましたら、ぜひご連絡ください。お問い合わせ／

ふるさと支援センター TAKIBI (総合政策課内)
☎ (43) 1112 ✉ info@takibiz.com

矢板を知る

～知ってもらうための情報発信～

【矢板市移住定住応援サイト】

移住定住専用サイトを立ち上げ、移住のための支援制度の紹介や住まい、子育てなどの情報を発信しています。また、移住に伴い働く場所を探している方や新規で農業を始めたい方のために、詳しい情報を掲載しています。



詳しくはこちら

【移住相談会】

首都圏に出向き、移住を考えている方に本市の魅力を伝えるとともに相談を受けるコーナーを設けています。



矢板とつながる

～訪れ魅力を知ってもらう～



【魅力体験ツアー】

就業支援事業の一環として、県内外の大学生などを対象に、実際に矢板に足を運び、魅力や自然を体験してもらうことで、本市への関心を高める機会を設けています。今年、「魅力体験ツアー」として、おしらじの滝の見学やリング狩りなどの観光体験をしたほか、地域で働く方たちからお話を伺い、交流することで、矢板で暮らすこと、働くことを考えてみるきっかけをつくることができました。

【そばオーナー制度】

「そばオーナー制度」では、農業に興味を持つ方に農業体験の場を提供しており、そばの種まき、収穫、そば打ち講習会などを体験することができます。

作業は、蕎友蕎楽の会の方たちが親切丁寧に指導してくれるので、初心者の方でも楽しく行えます。



ここでは、矢板市山田でゲストハウスを運営し、都市部などから訪れる方に、矢板の魅力を伝えている加藤弥生さんにお話を聞きました。

昨年6月からゲストハウスを始め、毎週、東京などからゲストが訪れます。この建物は、両親が所有していたもので、私が幼い頃から定期的に家族で泊りに来たり、掃除・草刈りに来たりと何度も訪れていました。両親が転勤族だったこともあり、私にとって「地元」と呼べる場所がなく、幼い頃から唯一変わらずにあるこの場所が大切な「ふるさと」であり、いつの間にか「心の拠り所」となっていました。

この場所は、ゲストも仲間たちも自分ができることを持ち寄り、協力しながらつくりあげていく、みんながいてこそその場所

WASHINKAN
オーナー 加藤 弥生さん

です。完成した物が完璧なものである必要はなく、関わった経験、そして形にしたという楽しみが味わえる場所だと思っています。

私だけではなく、訪れてくれるゲストや運営を手伝ってくれる仲間たちにとっても、ここが特別な場所となってくれることを願っています。地域外の方と大好きな矢板をつなぐ場所となり、新たな出会いが生まれればうれしいですし、これからも矢板の魅力を多くの方に伝えられたらと思います。



WASHINKAN
ホームページ

矢板に滞在する

～暮らしてみる～



【おためしの家】

矢板市農業公社が運営する「おためしの家」は、築100年を超える古民家で、1カ月単位でゆったりとした田舎暮らし体験をすることができます。古民家には囲炉裏や土間などもあり、自由に利用することができるほか、農家の方から丁寧に教えていただくことができる農業体験もできます。



詳しくはこちら

アドレス 【ADDRESSの家】

2019年4月にスタートしたADDRESSは、空き家や別荘を活用した全国各地の物件に、月4万円からの定額制で自由に住むことができる多拠点コリビングサービスです。その1つの拠点として矢板市玉田にある別荘をリノベーションした「ADDRESSの家」が完成しました。

ADDRESSは、全国の主要都市から1～2時間で行けるような自然や歴史豊かな地方に注力し、空き家や別荘、古民家、民宿など一軒家を中心にリノベーションをし、都市部に居を構える方たちに快適な自然、日本の豊かな歴史を体験してもらえるように拠点を開発しています。

好きな時に、好きな場所で、暮らしたい

都市と地方の複数の拠点で生活をしたい

その土地で暮らす人たちと出会い、交流したい

リモートワークをしながら、各地の自然とふれあいたい



詳しくはこちら

元 地域おこし協力隊
神崎 裕樹さん



昨年末で、3年間の活動期間を終え、地域おこし協力隊員を退任しました。在任期間中は、矢板市に県内外のスポーツチームの合宿を誘致する「合宿コーディネーター」として活動し、退任後も今までと同じように仕事として事業を続けていくつもりです。

いつもの場所が、いくつもある、という生き方。



今回、矢板市に県内初のADDRESSの家が完成し、家守を引き受けさせていただくことになりました。家守とは、ADDRESSの家での滞在の受け入れや周辺のお店の紹介など日々の暮らしをサポートするコミュニティ

ADDRESSの家で訪れた方をおもてなしする家守となった、元地域おこし協力隊 神崎裕樹さんに意気込みをお聞きました。

マネージャーで、地域との交流の機会やユニークなローカル体験、その地域に暮らしているからこそ分かる情報を提供します。それぞれの物件には個性あふれる家守がいるとのことなので、私自身も地域おこし協力隊員として培った経験をもとに、地域に住む人と訪れる人の架け橋となりコミュニティを作っていきたいと思っています。そして、矢板に愛着を持ってくれた方が矢板への移住を決めてくれたらいいですね。





Yaita City App



矢板市民の便利アプリ

矢板市公式「やいたぶ」アプリケーション

市からの最新情報を皆さんのスマートフォンなどにお届けします。子育て支援に関するお役立ち情報の定期配信やイベント開催のお知らせなど市ホームページに掲載された情報も随時配信されるので、矢板の最新情報を簡単にチェックすることができます。



Android



iPhone

「やいたぶ」とは？

「Yaita」＋「Tab」＝「YaiTab」⇔「やいたぶ」

なぜ「Tab」なの？

- (1)「Tab」
…パソコンのキーボードにある Tab キーです。情報を取得したい場所に素早く到達するイメージです。
- (2)「タブ」
…道具を使わないで開伍できるプルタブ。スマホだけで情報が取得できるイメージです。
- (3)「タブ」⇔「タブレット」
…スマホやタブレット。タブレットで使えるイメージです。
…錠剤。薬を飲むと体に浸透するように、情報が浸透するイメージです。
- (4)「やいたぶ」⇔「矢板部」
…矢板の仲間が集まるイメージです。

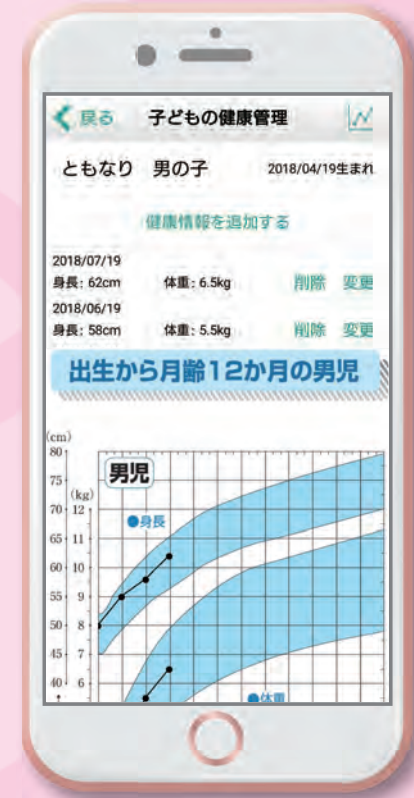
【属性の設定】

アプリのインストールが完了したら、属性の設定画面に移行します。生年月日または年代、性別、表示したいカテゴリ（子育て・教育、観光・イベント、健康・福祉、くらし・手続き、道路・河川、市政情報）を設定してください。※設定は後からでも変更できます。



「やいたぶ」には、こんな機能があります！

- ①お知らせ機能
市ホームページに掲載された催しの開催情報や募集情報など、新着のお知らせがプッシュ配信されます。そのほか、災害時には防災情報をリアルタイムで配信します。
- ②カレンダー機能
図書館や道の駅やいたのイベント情報、まちなか保健室の開催日など、定期的に開催している催しなどが掲載されています。
- ③お知らせ掲載
市ホームページに掲載されている、カテゴリごとのお知らせに素早くアクセスすることができます。
- ④子育て支援機能
妊娠された方や未就学児のお子さんがいる方向けに、子育てに関する情報を配信します。お子さんの身長や体重など、成長が記録できる健康管理機能も利用できます。

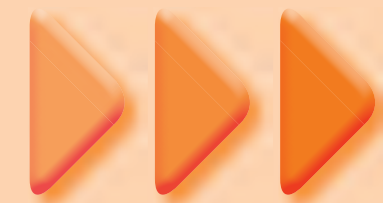


みなさまに大切なお知らせ from やいこみゆ

いままで…

「やいこみゆ」は、スマートフォンやタブレット端末などのアプリケーション「LINE（ライン）」を活用し、市と市民とを結ぶコミュニケーション・コミュニティのツールとして活用することを目的に市内企業の株式会社フィデスと官民協働で運営し、次のような情報発信を行ってきました。

- 休日当番医（週末・祝休日の前日）
- 市からのお知らせ（随時）
- 災害時の防災情報（随時）
- レディオベリー矢板時間の放送予告（金曜日）
- 不審者情報（随時）
- 市内団体・店舗などのサービス情報（タイムラインに掲載）



これから…

1月より「LINE」のプラン改正に伴い、配信通数に限りが設けられたため、今までのようにこまめな配信ができなくなってしまいました。そのため、できる限り多くの情報を皆さまに届けられるよう配信内容の見直しを行い、次のような情報発信を行う予定です。

- 休日当番医（週末・祝休日の前日）
- 市からのお知らせ（月1～2回）
- 市内団体・店舗などのサービス情報（タイムラインに掲載）
- まちの情報掲示板（月1～2回） **new**



11/7 (木) 市民生活を守る

市役所で、矢板市管工事組合と「災害時等における水道施設の応急復旧に関する協定」を締結しました。この協定は、災害などで大規模な断水が発生した場合に、官民連携により水道施設の給水機能を迅速に回復させることを目的にしたものです。

市長は締結にあたり「水道は、命に関わる最も大切なライフラインの1つ。有事の際、水道の速やかな復旧のためにも、地域に精通している組合の方たちは、とても心強い存在」と話されました。



▲(左から)
・野川副組合長
・矢板組合長
・齋藤市長
・横塚副市長

11/15 (金) 地元で守り育てる

県青少年育成県民会議から、子ども育成憲章功労団体の表彰を受けた「乙畑ひまわりスクール実行委員会」の方が市長を表敬訪問しました。放課後の子どもたちの居場所づくりのほか、物づくりや昔遊びなどを通して地域の伝統行事の継承を行っていることが評価されました。

市村会長からは「放課後の見守りや体験活動を通して、子どもたちと地域の方たちが顔の見える関わりを持つことは、とても大切なことと考えている。今後も地元の協力を得て続けていきたい」と熱い思いを伝えていただきました。



▲(左から)
・沼野副会長
・市村会長
・齋藤市長
・村上教育長

11/17 (日) 地域の強いつながり

片岡公民館で、「第40回片岡地区コミュニティ文化祭」が開催されました。当日は、天気にも恵まれ、つきたて餅の模擬店などに多くの方が列を作るなど大変にぎわいました。また、芸能発表では、地区内小中学生による合唱が披露されるなど多くの方が会場に詰めかけました。

会長の江面さんは「地域の方たちが一堂に会するこのまつりは、地域間・世代間の交流の場でもある。地域コミュニティの強いつながりが、この盛り上がり表れている」と会場を見ながら目を細めて話してくれました。



11/28 (木) 私たちにできること

泉中学校で、福祉のこころ推進校に指定されている矢板高校と泉中学校が連携した「災害避難所スマイルセンター」の設営訓練が初めて行われ、生徒やシニアクラブの方など約150人が参加しました。この訓練では、学校で学んだことを災害避難所で活かせる内容にしようと、半年かけて生徒たちが準備を進めていたものです。

訓練に参加した生徒からは「実際に避難した時にも、自分たちが学んできたことを活かし、地域の方たちの役に立ちたい」との感想がありました。



▲ハンドマッサージを受けたシニアクラブの方は「笑顔でマッサージされると心まで温まる」と感想を話してくれました。
◀炊き出しには、矢板高校で収穫した新米コシヒカリが使われました。

きらめく冬の風物詩

11月29日(金)、矢板駅前のイルミネーション点灯式では、すみれ幼稚園児によるハンドベル演奏、やいた応援大使「Lovin&S」によるミニライブが催され多くの方でにぎわいました。矢板高・矢板中生徒が作成した天使の羽のイルミネーションなど、約30,000個のLEDライトが駅前広場を彩りました。

30日(土)には、片岡駅西口で点灯式が行われ、飾り付けられた約10,000個のLEDライトが駅西口全体を幻想的に包み込みました。訪れた方たちは、地域有志の方から振る舞われたけんちん汁やコーヒーで冷えた体を温めながら雰囲気を楽しんでいました。



12/1 (日) 櫂をつなぐために

塩谷地区の2市2町を9区間で駆け抜ける「塩谷地区駅伝競走大会」が行われ、本市から2チームが出場し、Aチーム4位、Bチーム6位と健闘しました。沿道に駆け付けた観衆から全ての選手たちに向けて送られる大きな声援が、力走する選手の背中を押していました。

第1区を任された兼子 咲楽さん・土屋 蝶羽さんは「チーム全体のリズムをつくるため、昨年よりも良いタイムで走ることができるようがんばりたい」と、スタート前に意気込みを語ってくれました。



●区間賞
第7区 大澤 瑠海
●表彰
5カ年出場 手塚 新輔

12/8 (日) 受け入れることの大切さ

片岡公民館で、「障がい者週間のつどい」が行われました。このつどいは、障害者週間にあわせ、障がい者への理解と意識啓発を目的に毎年開催されているものです。

「子どもも親も幸せになる発達に課題のある子の育て方」と題した講話では、知的障がいを伴う自閉症の息子さんを持つ立石 美津子さんが登壇し、「普通」へのこだわりから子育てに苦しんだ講師自身の経験を基に「障がいの有り無しではなく、子どもの特性を受け入れることが幸せな子育てへの第一歩」と話されました。



▲オープニングアトラクションとして、たかはら学園和太鼓クラブによる和太鼓演奏が披露されました。
◀自身の経験を基に「子どもも親も幸せになる発達障害の子の育て方」など関連著書を多数出版されています。

12/11 (水) 気を引き締めて年末を

犯罪が多くなる年末や火災発生が多い冬の季節を迎えたことから、市内一斉に「防火・防犯診断」が実施されました。これは、民家や施設に対し火の元確認や旋錠の徹底など、安心・安全なまちづくりのための意識啓発活動の一環として、矢板地区防犯協会を中心に市・矢板警察署・市消防団が合同で行っているものです。

市長・警察署長・消防団長は、矢板駅前駐輪場で自転車の旋錠状況の確認や施設利用者に声掛けを行うなど、防犯パトロールを行いました。



◀出発式では、鈴木矢板警察署長から「無旋錠の住家での空き巣被害が増えている。警戒している姿を見せることで防犯への意識啓発につなげたい」との話がありました。

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27回「人生100年時代を生きるために」

さくら市高齢課 高根 幸江

「人生100年時代」あちこちで耳にする機会が多くなりました。もし、あなたが心身に不安があるとき誰に相談しますか。

Aさんとの出会いは「旦那さんを看取り、ひとり暮らしをしている方がいます。転入された方なので県内に親戚の方はいません」との、訪問薬剤師の連絡から始まりました。

夫を自宅で介護していた時は、在宅医療・福祉サービスを利用して定期的にケアマネジャー、往診の医師、訪問看護師、薬剤師、訪問入浴などの方が関わっていました。

しかし、夫が亡くなり、介護で張り詰めていたものが切れたAさんの今後の不安や地域での孤立を心配され、訪問されていた薬剤師の方から市役所に連絡をいただきました。

私が地域包括支援センターの職員と訪問した時のAさんは「今まで夫に全てをお願いしていて、ひとりであることへの不安で家の玄関まで行っても、玄関の外に行く勇気がなかった」と話されました。

しかし、ひとり暮らしになったからこそ前に進まなくてはと少しずつ行動を起こすことにしたとのこと。

自分で「家の外に出て知り合いをつくる」という目標を立て、今では積極的に介護予防教室に参加されています。近所の方との交流もあり「ラインを始めたの」と、うれしそうに話されていました。

人生100年時代と言われる中、それぞれ大きな転機があるでしょう。もし、あなたが不安になるようなことがあれば、地域包括支援センター、かかりつけ医、行政、民生委員など、相談できる場所があります。

地域のみなさん、ご近所の方で何か不安そうにしている方がいれば、ぜひ相談できる場所があるということを教えてあげてください。

住み慣れた地域でいつまでも生活していくために、地域のみなさんと専門職などでタッグを組んでいきましょう。

集団健康診査の追加実施について



申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43) 1118

令和元年5月から現在までに、健康診査（集団健診・医療機関での健診・人間ドック・脳ドックなど）を受診されていない市民の方を対象に、健診（検診）を追加実施いたします。

ご自身の健康維持のためにも、ぜひこの機会にお申し込みください。

日にち／1月30日（木）

受付時間／8：00～10：30

場所／生涯学習館（矢板公民館南側）

申込方法／1月15日（水）までに、電話でお申し込みください。 ※年末年始、土日祝日を除く

- 内容／
- ・特定健診
 - ・30・35歳健診
 - ・胃がんリスク検診
 - ・大腸がん検診
 - ・骨粗しょう症検診
 - ・子宮がん検診
 - ・後期高齢者健診
 - ・胃がん検診
 - ・肺がん検診
 - ・前立腺がん検診
 - ・乳がん検診
 - ・肝炎ウイルス検査

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）※申し込み後に郵送します。
- ③受診券（特定健診を受診する社会保険の方）

お気軽にご相談下さい。元気よくお伺いします!!
見積り無料!! お部屋やお庭の片付け/ご不用品(有価物)回収などお任せください!
お部屋もお庭も広くなったわ
キレイになって気分もスッキリ

関谷古物店 〒329-1574 矢板市乙畑1477 ☎0287-48-0288
産業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

国民年金
20歳になったら国民年金

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

国民年金は、老後やいざという時の生活を現役世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金のポイント

●将来の大きな支えになります

国民年金は、20～60歳までの方が加入し保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

●老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取ることができます。

Q1. 国民年金の加入は、いつ？どこで？

A1. 20歳になると、日本年金機構から国民年金に加入したことを知らせる通知が届きます。2週間程度経過してもその通知が届かない場合は、市民課での加入手続きをお願いします。

Q2. 毎月の保険料はいくら？

A2. 月額16,410円（2019年度）です。

Q3. 保険料を安くする方法はあるの？

A3. あります！前納制度や口座振替をご利用ください。これらをセットにすることでさらに割引になります。

Q4. 毎月16,410円は払えない。どうすればいいの？

A4. 国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。市民課や年金事務所にご相談ください。

マイキーIDの設定支援を行います

問い合わせ／市民課 ☎(43) 1117 FAX(43) 5962
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイキーIDとは、マイナンバーカードのICチップ内に記録された電子証明書を活用し、ウェブ上で作成するマイナンバーとは別のIDのことです。

国は、消費税率引き上げに伴う需要平準化策（臨時・特例の措置）として、令和2年度に、民間キャッシュレス決済手段（〇〇ペイなど）に一定額の前払いなどをされた方に対し「マイナポイント」（プレミアムポイント）を国費で付与する予定としています。このポイントを取得するためには、マイナンバーカードを作成のうえ、マイキーIDを設定することが必要となります。

マイキーIDの設定には、マイナンバーカード、ICカードリーダーライター、パソコンなどが必要になるため、市ではご自身で設定ができない方のために、マイキーIDの設定支援を行っています。ご希望の方は市民課窓口までお越しください。

なお、マイナポイントの詳細については、現在、国において検討中です。

詳細が決まり次第、改めてお知らせします。



人権擁護委員が新たに委嘱されました

問い合わせ／総務課 ☎(43) 1113

1月1日付けで、齋藤 兆正さん（新任）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。



任期は、令和4年12月31日までの3年間です。

●人権擁護委員は次の方々です（1月1日現在）

- 櫻井 宣子さん（長井） 藤田 一夫さん（荒井）
- 伊藤 史展さん（上町） 岡本 美代子さん（末広町）
- 和氣 ちかさん（木幡） 富川 淳子さん（片岡）
- 桑野 厚さん（大槻） 齋藤 兆正さん（下伊佐野）

●人権擁護委員その活動と役割

人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的な権利（生命、自由および幸福追求など）の権利が侵害されることのないように監視しています。

また、人権についての相談業務や人権擁護のためのPR活動を行っています。

【人権相談】

日時／毎月第2火曜日 9：30～12：00
場所／市保健福祉センター2階 相談室

不妊治療費を助成します

市では、不妊治療における経済的負担の軽減を図るため、保険適用外の治療費の一部を助成しています。

対象/次の全てに該当する方（ご夫婦とも）

- ・人工授精、体外受精、顕微授精のいずれかの治療を受けた婚姻中の方
（体外受精、顕微授精については県の助成を受けている方）
- ・矢板市に申請日の前日から起算して、1年以上住民登録のある方
- ・市税を滞納していない方
- ・各種医療保険の被保険者、または被扶養者である方
- ・その他、市の交付要綱に定める要件を全て満たす方

助成金額/申請1回につき、上限10万円

申請期限/治療が終了した日の属する年度の翌年度末日まで

助成期間・回数/助成を受けた初回治療開始時の妻の年齢によって、助成を受けられる回数が異なります。

助成を受けた初回治療開始時の妻の年齢	助成回数
39歳以下	通算6回まで
40～42歳	通算3回まで
43歳以上	助成対象外

※助成回数は、対象治療全てを通算した回数です。

※通算助成回数に達していない場合であっても、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は助成の対象になりません。

※県の助成制度（体外受精および顕微授精）については、詳しくは、県北健康福祉センター ☎（22）2259 にお問い合わせください。

申請・問い合わせ/子ども課 ☎（44）3600

募集 ママパパKIDSおたのしみ会 「親子で作ろう!ともなりくんのデコ巻き寿司」



2月3日は節分です♪今年の節分は、親子で手作りのオリジナルともなりくんデコ巻き寿司に挑戦してみませんか？

講師/川井 ゆかり先生
持ち物/エプロン、三角巾、手拭タオル、子ども用履き、持ち帰りの容器（タッパー、重箱など）
材料費/1,300円程度（巻きす付き）
申込方法/1月12日（日）までに、電話でお申し込みください。その際、住所、電話番号、参加者氏名、お子さん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

日時/1月25日（土）9:30～11:30

場所/矢板公民館 調理実習室

内容/ハーフサイズのデコ巻きと恵方巻き 各1本

定員/小学生とその保護者 12組 ※先着順

来年度、小学校へ入学するお子さんがいる保護者の方へ

第2期麻疹・風しん（定期）、おたふくかぜ（任意）の予防接種はお済みですか？この予防接種は、小学校入学前の年度に1回接種することになっています。

今年度対象となっているのは、平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれのお子さんです。

まだ接種が済んでいない場合は、早めに接種しましょう。麻疹・風しん（無料）、おたふくかぜ（5,500円助成）で接種できる期間は、3月31日までです。

問い合わせ/子ども課 ☎（44）3600

プラチナ現金買取

おうち専用メガネ

修理・調整・洗浄

認定補聴器技能者

菊地 理

朝ごはんにはチャップライスを作りました。温かいうちに食べた娘は美味しいと喜び、冷めてから食べた息子は、...(><)やはり出来たてが一番ですね。

補聴器も健康診断2,200円

こんなことはありませんか？

- ・最近、音が小さくなった？
- ・音が割れるようになった？
- ・音が響くような気がする。
- ・なかなか調子がイマイチ

改善策を提案します。

やいた補聴器 ジュエリきくち

ダイユー矢板店前 木曜定休

営業時間 10:00～19:00

☎43-1347

親子で遊ぼう ～就学前のお子さんと保護者が対象～

参加費記載なし…無料 ☎（43）0435

【人形劇を觀賞しよう】 ☎ 予 ☎ 要予約
日時/2月7日（金）10:00～11:30
内容/楽しい人形劇を親子で鑑賞しましょう（講師来所）

矢板保育園 ☎（43）0033

【Let's enjoy English!】 ☎ 予 ※2月5日（水）まで
日時/2月12日（水）9:30～11:00
内容/トーマス先生と一緒に楽しく英語を学びましょう
参加費/100円

こどもの森こころ保育園 ☎（48）1966

【天日干しの干しイモを食べよう】 ☎ 予
日時/2月5日（水）10:00～11:00
内容/親子で天日干しの干しイモを食べて楽しみましょう
参加費/親子で100円

つくし保育園 ☎（43）2411

【スプリングコンサート♪】 ☎ 予
日時/2月6日（木）10:00～11:30
内容/園児たちと一緒にコンサートを楽しみましょう（講師来園）

ちゅーりっぷ保育園 ☎（44）0763

【トンネル ドキドキ!!】 ☎ 予 ※5日前まで
日時/2月12日（水）10:00～11:00
内容/運動遊び（マット、トンネルなど）

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/2月3・10・17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

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

【大型絵本の読み聞かせ】
日時/2月12日（水）10:30～11:30

ぴっころ保育園 ☎（43）0266

【大きな声で福は内!鬼は外!】 ☎ 予
日時/2月3日（月）10:00～12:00
内容/鬼のお面を作って、豆まきをしよう
参加費/100円

【元気いっぱい!親子体操】 ☎ 予
日時/2月18日（火）10:00～12:00
内容/園長先生と楽しく体を動かそう!
参加費/100円

認定こども園すみれ幼稚園 ☎（44）2390

【ちびっこたちの体操教室】 ☎ 予
日時/2月7日（金）10:30～11:30
内容/専門講師による親子体操教室
参加費/300円

【ホットホットまつりに遊びに来てね!】
日時/2月15日（土）10:00～13:00
内容/作品展・模擬店で大にぎわい

やいたこども園 ☎（43）0470

【せっけん作り】 ☎ 予 ※5日前まで
日時/2月19日（水）10:30～11:30
内容/ママさん講師来園

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/2月14日（金）10:00～11:30
内容/作ってあそぼう 参加費/300円

【ばんだくらぶ（0・1歳児対象）】 ☎ 予
日時/2月10・17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/2月7・21・28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

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/2月13・27日（木）10:00～12:00
場所/矢板児童館

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/2月4・18日（火）10:00～11:30
【ホットルーム】
日時/2月6・13・20・27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/2月12・19・26日（水）10:00～11:30

所得税の還付申告をされる方へ

令和元年（平成31年）分の確定申告期間は、2月17日（月）～3月16日（月）（※土・日を除く）です。確定申告をされる方は、期間中に氏家税務署、または市の申告相談会場で申告をお願いします。

なお、令和2年度分の市・県民税の申告期間は、2月17日（月）からです。申告の詳しい受付日程などは、広報やいた2月号でお知らせします。

【所得税の確定申告を提出される方へ】

○国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」では、自宅などで確定申告書が作成できます。印刷のうえ税務署へ送付するか、e-Taxで送信するかのいずれかでご提出ください。

🐰 社会保障・税番号（マイナンバー）制度の導入について

平成28年分以降の所得税、および復興特別所得税や贈与税の申告書の提出の際には、①②が必要です。

- ①マイナンバー（12桁）の記載
- ②本人確認書類の提示、または写しの添付

※本人確認（番号確認および身元確認）に使用する書類の例
・個人番号カード
・通知カード+運転免許証、健康保険の被保険者証など

還付申告により所得税が戻る方とは…

年末調整を受ける前に退職された方、年末調整で各種控除の申告ができなかった方、公的年金等の雑所得から源泉所得税を徴収されている方などは、各種控除の申告をすることにより、源泉徴収された所得税が戻る場合があります。申告の際は、源泉徴収票と各種必要書類をご用意ください。

ID・パスワードについて

ID・パスワードを使えば、マイナンバーカードやICカードリーダーライターをお持ちでなくても、パソコンやスマートフォンで簡単にe-Taxで申告することができ大変便利です。

なお、ID・パスワードはお近くの税務署において5分程度で発行を受けられますので、ぜひ取得してください。



スマートフォンで申請書作成!

セルフメディケーション税制

平成29年分の確定申告から、健康の保持推進および疾病の予防として一定の取り組みを行った方が、特定一般用医薬品等購入費を支払った場合は、通常の医療費控除との選択により、セルフメディケーション税制による医療費控除の特例の適用を受けることができます。

セルフメディケーション税制の控除額の計算方法

$$\text{控除額 (最高8万8千円)} = \text{特定一般用医薬品等の購入金} - \text{保険金などで補てんされる金額} - 1万2千円$$

■必要書類

- ①セルフメディケーション税制の明細書（市税務課窓口、または国税庁ホームページにあります）
- ②適用を受ける年分において一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類
※セルフメディケーション税制を受ける方は、通常の医療費控除は受けられません。
※特定一般用医薬品等購入費とは、スイッチOTC医薬品の購入費をいいます。なお、薬局等の領収書には、★マーク等で対象となる医薬品が分かるように記載されています。
※適用を受ける年分において一定の取り組みを行ったことを明らかにする書類の詳細については、国税庁ホームページまたは「セルフメディケーション税制の明細書」裏面のお知らせをご覧ください。
※令和元年（平成31年）分の確定申告までは、「セルフメディケーション税制の明細書」に代えて特定一般用医薬品等の領収書の添付または提示によることもできます。

ふるさと納税についての注意事項

ワンストップ特例を適用する場合、すべて寄附した翌年の住民税からの控除となるため、所得税からの還付などは発生しません。また、複数の自治体に寄附をしている場合には、それぞれの自治体への申請書の提出が必要となりますので、ご注意ください。

次の条件に該当する場合は、ワンストップ特例の申請がなかったものとみなされますので、特にご注意いただき、確定申告などで寄附金控除を受けてください。

- ①確定申告書の提出を要する者となったとき
- ②確定申告書、または住民税申告書を提出したとき
- ③対象年中のふるさと納税寄附先が5団体を超えたとき
- ④ワンストップ特例の申請書提出後、次の1月1日までの間に住所変更などがあつた場合に、1月10日までにふるさと納税先の自治体に変更届出書を提出していないとき

問い合わせ／

- 所得税の申告に関すること
〒329-1393 さくら市氏家2431-1
氏家税務署 ☎028(682)3311
- 確定申告書作成コーナーの操作等に関すること
e-Tax作成コーナーヘルプデスク
☎0570(01)5901
月～金曜 9:00～17:00(祝日、12/29～1/3を除く)
- 市・県民税の申告に関すること
市税務課 ☎(43)1115

住宅借入金等特別控除

住宅ローンなどを利用して、マイホームを新築・購入・増改築などをしたとき、次の主な要件にあてはまれば、所得税の住宅借入金等特別控除が受けられます。（初年度は確定申告が必要です。）

なお1年目に確定申告をすると、2年目以降は年末調整などで控除が受けられます。

ただし、入居した年とその年の前後2年以内に、譲渡所得の課税の特例（3千万円の特別控除、買い換え、交換の特例など）の適用があるときは、この控除を受けることはできません。

■主要要件（新築住宅の場合）

- ①住宅取得後6カ月以内に入居し、引き続き住んでいること
- ②控除を受ける年の所得金額が3千万円以下であること
- ③民間の金融機関や住宅金融支援機構などの住宅ローンなどを利用していること
- ④返済期間が10年以上で、しかも月賦のように分割して返済すること

■必要書類（新築住宅の場合）

- ①登記事項証明書（法務局発行）など
 - ②請負契約書、または売買契約書など
 - ③借入金の年末残高証明書
 - ④補助金の明細、住宅資金贈与を受けた方は金額のわかるもの
- ※土地も取得された方は、上記の①②の土地分の書類が必要です。
※新築以外の場合は、氏家税務署にお問い合わせください。

医療費控除

本人、または生計を一にする親族の医療費を支払ったとき、その一部が医療費控除の対象となる場合があります。

医療費控除額の計算方法

$$\text{医療費控除額}^{\ast 1} = \text{実質的に支払った医療費}^{\ast 2} - \text{医療保険などで戻った額} - \text{10万円または総所得金額等の5\% (どちらか少ない方)}$$

※1 所得から医療費控除額を引いた額で税額が計算されるようになります。
※2 この金額が10万円、または総所得金額等の5%を超える場合、医療費控除を受けることができます。

■対象となる医療費

- ①病状に応じて一般的に支出される水準を著しく超えない部分の金額
 - (1) 医師、歯科医師による診療（治療）代
 - (2) 治療や療養のための医薬品購入費
 - (3) 病院や診療所、介護老人保健施設、助産所に入院・入所するための費用
 - (4) 治療のためのあん摩マッサージ指圧師・はり師・きゅう師・柔道整復師などによる施術費
 - (5) 保健師・看護師・准看護師・特に依頼した人に支払った療養（在宅を含む）上の世話の費用
 - (6) 助産師による出産の介助料
 - (7) 介護保険制度で提供された一定のサービスの対価の内、指定介護老人福祉施設におけるサービスの対価（介護費、食事）として支払った額の2分の1相当額、または一定の居宅サービスの自己負担額

※詳細については、国税庁ホームページをご覧ください。

②次のような費用で、診療や治療などを受けるために、直接必要なもの

- (1) 通院費用、入院の部屋代や食事代、医療用器具の購入代や賃借料で通常必要なもの
- (2) 義手、義足、松葉づえ、義歯などの購入の費用
- (3) 6カ月以上寝たきり状態で、おむつの使用が必要であると医師が認めた方のおむつ代

※控除を受ける方は、医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。なお、要介護認定を受けている方が2年目以降の申告をする場合、一定の要件に該当すれば「市が主治医意見書の内容を確認した書類」で申告できます。「市が主治医意見書の内容を確認した書類」については、市高齢対策課 ☎(43)3896へお問い合わせください。

■必要書類 ※令和元年（平成31年）のもの

- ①医療費控除の明細書（市税務課窓口、または国税庁ホームページにあります）
- ②医療費控除を受けるために医師などが発行した証明書

平成29年分の確定申告から、医療費控除は領収書の提出が不要となりました。なお、領収書の代わりに「医療費控除の明細書」の添付が必要となり、税務署から記入内容の確認を求められる場合がありますので、領収書は5年間保存する必要があります。

※医療費控除を受ける方は、セルフメディケーション税制は受けられません。
※医療費控除を受けるために医師などが発行した証明書については提出が必要です。（例：おむつ使用証明書、在宅介護費用証明書など）
※令和元年（平成31年）分の確定申告までは、従来どおり領収書および医療保険などで補てんされる金額が分かる書類の添付または提示によることもできます。

各種保険料控除

令和元年（平成31年）中に支払った健康保険料や公的年金保険料などの社会保険料および生命保険料・地震保険料が控除されます。

※国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料は、年金から差し引かれている場合は差し引かれている方、口座振替の場合は口座名義人の方の控除対象となりますので、ご注意ください。

■必要書類

- ①社会保険料控除は、領収書または納付証明書
- ②生命保険料控除・地震保険料控除は、控除証明書

税理士が行う還付申告無料税務相談

税務支援対策として税理士会が主催し実施します。お住いの近くの税理士会会員事務所へ事前に電話で予約のうえお越しください。

日時／2月5日（水）9：30～16：00

対象／所得金額が300万円以下の給与所得者および年金受給者で少額の還付申告を行いたい方

問い合わせ／税理士会氏家支部 ☎028(676)7056



近くの税理士事務所を探す

民生委員・児童委員が決まりました

木幡東、越畑、白栗行政区では民生委員担当区域を見直したため2人増員し、合計74人の民生委員・児童委員が12月1日付けで決まりました。
任期は令和4年11月30日までの3年間です。

また、退任された民生委員・児童委員の皆さんには、長年にわたり、地域福祉の向上にご尽力いただきました。ありがとうございます。
問い合わせ／社会福祉課 ☎(43)1116

【新任民生委員・児童委員】(敬称略)

	氏名	担当地区
矢板第一地区	阿久津武司	矢板1区・矢板2区
	坂元悦子	矢板3区
	小平英量	矢板4区(西)
	高橋啓子	矢板4区(東)
	庭山俊江	矢板5区(西)
	吉野ハツ子	矢板5区(東)
	大森崇由	矢板5区(北)
	上原修	矢板6区
	福田小夜子	倉掛・合会
	根本久典	片保・塩田
矢板第二地区	阿美米一	幸岡
	兼崎真知子	下太田・荒井(西)
	関本ミネ子	荒井(東)
	八木澤トモ子	土屋
	中嶋加代子	針生
	鈴木恒典	主任児童委員
	八板るみ子	主任児童委員
	高山六男	末広町(北)
	小野崎紳一	末広町(南)
	島田次秀	富田(南)
片岡地区	後藤順子	富田(東)
	渡邊則子	富田(西)
	毛川修	富田(北)
	新添れい子	木幡東(南)
	村山和子	木幡東(中)
	青木陸	木幡東(北)
	益子章	川崎反町・館ノ川・高塩
	野中イト子	木幡西(東)
	塩野和子	木幡西(西)・境林
	長岡悦子	東町(北)
泉地区	秋葉節子	東町(中)
	坪山恵子	東町(南)
	村上久美子	中(西)
	安田幹雄	ロビンシティ矢板
	井上隆子	中(北)
	村上栄子	中
	大木紀子	中(南)
	篠原恵子	沢
	平久井京子	成田
	下田恵子	ハッピー・ハイランド矢板
泉地区	澳原節子	豊田
	小川幸子	主任児童委員
	藤田トミ子	主任児童委員
	手塚勇夫	泉
	小川泰輔	上太田
	須田道夫	東泉
	荒井善市	長井(宮川西)
	荒井俊二	長井(宮川東)
	田中和雄	長井(高原)
	山口政雄	立足
片岡地区	白石久子	平野
	矢板進	上伊佐野
	池田文枝	下伊佐野・田野原
	高瀬金市	山田
	津久井信一	第一・第二農場
	高野孝子	主任児童委員
	松平宣秀	主任児童委員
	石塚完司	通岡・前岡・山苗代
	金子憲雄	後岡・梶ヶ沢
	岡崎俊輝	安沢
片岡地区	植木好子	越畑
	齋藤明美	白栗
	有馬宏文	東乙畑・西乙畑
	齋藤紀子	つつじが丘
	齋藤弘子	上大槻・下大槻
	大塩久勝	石関・玉田
	佐藤愛子	片岡2区
	和田力ホル	片岡南
	津久井理夫	片岡1区
	石塚信子	片岡3区
片岡地区	久保恵美子	片岡4区
	鈴木れい子	コリーナ矢板
	渡邊信子	主任児童委員
	富川志津子	主任児童委員
	松本登美子	矢板1区・矢板2区
	石塚禮子	矢板4区(東)
	見形恵美子	矢板6区
	高橋清一	下太田・荒井(西)
	三浦敏子	土屋
	佐貫和子	末広町(北)
泉地区	栗原智子	富田(西)
	青木敏子	富田(北)
	及川健二	木幡東(南)
	坂巻重行	木幡東(北)
	齋藤典子	川崎反町・館ノ川・高塩
	柳田静枝	木幡西(東)
	横田晴美	東町(南)
	渡邊赫子	中(北)
	太田秀子	中
	白石京子	中(南)
片岡地区	小口マズエ	沢
	関谷秀人	泉
	赤羽公夫	長井(宮川西)
	白石武美	長井(宮川東)
	白石哲夫	平野
	高野功	山田
	薄井隆雄	通岡・前岡・山苗代
	江連肇	後岡・梶ヶ沢
	渡邊幹夫	安沢
	村上芳江	越畑・白栗
片岡地区	桑野厚	上大槻・下大槻
	田中真佐子	片岡南
	松岡正行	片岡1区
	山口直子	主任児童委員

【退任民生委員・児童委員】(敬称略)

	氏名	担当地区
矢板第一地区	松本登美子	矢板1区・矢板2区
	石塚禮子	矢板4区(東)
	見形恵美子	矢板6区
	高橋清一	下太田・荒井(西)
	三浦敏子	土屋
	佐貫和子	末広町(北)
	栗原智子	富田(西)
	青木敏子	富田(北)
	及川健二	木幡東(南)
	坂巻重行	木幡東(北)
矢板第二地区	齋藤典子	川崎反町・館ノ川・高塩
	柳田静枝	木幡西(東)
	横田晴美	東町(南)
	渡邊赫子	中(北)
	太田秀子	中
	白石京子	中(南)
	小口マズエ	沢
	関谷秀人	泉
	赤羽公夫	長井(宮川西)
	白石武美	長井(宮川東)
泉地区	白石哲夫	平野
	高野功	山田
	薄井隆雄	通岡・前岡・山苗代
	江連肇	後岡・梶ヶ沢
	渡邊幹夫	安沢
	村上芳江	越畑・白栗
	桑野厚	上大槻・下大槻
	田中真佐子	片岡南
	松岡正行	片岡1区
	山口直子	主任児童委員

募集 各種計画策定に係るパブリックコメント

各種計画の策定にあたり、市民の皆さんのご意見を反映させるため、広くご意見を募集します。

- 計画名／①矢板市地域公共交通網形成計画
②第2期矢板市子ども・子育て支援事業計画
③第3期矢板市子ども読書活動推進計画

閲覧・募集期間／1月7日(火)～24日(金) *必着
閲覧方法／・矢板・泉・片岡公民館で文書閲覧(①～③)
・総務課で文書閲覧(①のみ)
・子ども課で文書閲覧(②のみ)
・生涯学習課で文書閲覧(③のみ)
・市ホームページで閲覧(①～③)



提出方法／各計画担当課に直接お持ちいただくか、郵送・ファクス・メールのいずれかでお送りください。
様式/様式は自由ですが、A4版で、住所・氏名・電話

募集 かんたんエアロビクス教室

運動不足になりやすい寒い冬こそ、ストレッチや筋トレの要素も含んでいるエアロビクスで運動不足を解消しませんか。難しい動作はなく、簡単な動きをリズムに合わせて行いますので、年齢性別を問わず楽しく参加できます。

日時／1月28日(火)～3月24日(火)
13:30～(1時間程度) *毎週火曜日、全8回

場所/長井体育館 定員/25人
参加費/2,000円 講師/藤田 明湖先生
持ち物/体育館シューズ、飲み物など
申込方法/1月9日(木)から、施設管理公社(きずな館内)にある申込書で、直接お申し込みください。
申込・問い合わせ/施設管理公社 ☎(43)8210

開催 文化協会所属写真部 第11回合同作品展

郷土資料館市民作品展として、市内で活動している写真団体「写団『詩季』」「道草会」「矢板フォトクラブ」や個人による合同作品展が行われます。

約50点の作品を展示しますので、ぜひご覧ください。
日時/1月25日(土)～2月2日(日)
10:00～16:00 ※最終日は15:00まで

場所/郷土資料館 多目的ホール
観覧料/無料
問い合わせ/郷土資料館 ☎(43)0423
*月曜休館

募集 手作り味噌教室

自分の手で大豆をつぶし、麴を混ぜ、タルに仕込みます。すべて無添加の材料を使い、おいしい味噌を作りましょう。

日時/2月8日(土) 10:00～12:00
場所/片岡公民館 調理室

定員/20人 *申込多数の場合は抽選
参加費/3,200円(材料費など)
※手作り味噌4kgをタルごとお持ち帰りいただけます。
持ち物/エプロン・三角巾
申込方法/1月22日(水)までに、電話でお申し込みください。結果は、ハガキにてお知らせします。
申込・問い合わせ/片岡公民館 ☎(48)0101
*月曜・祝日休館

開催 第35回 やいたみんなのつどい

日時/2月9日(日) 13:00～(12:30開場)
場所/生涯学習館 研修室(1)

啓発活動/男女共同参画啓発活動団体「グループあい」
講演会・講師/「自分らしくチャレンジ」
～自分を見つめて、今を大切に～
主夫芸人 中村 シュフ氏
活動発表/高校生団体「YAITA ALL DIRECTIONS」

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/やいたみんなのつどい実行委員会事務局(生涯学習課内) ☎(43)6218

あんしん価格

椿の花斎苑

お葬式のご相談賜ります(無料)

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)

小さな葬儀社
矢板市片岡1913-25
電話 0287(48)6785

家族みんなで行きたいお店

完全個室なのでお子様のカットも安心

理容&美容サロン CUORE

カラー・訪問カットは完全予約制となっております。
そのほか、料金・休日など、お気軽にお問い合わせください。

矢板駅前 ツーリング COFFEESHOP

フランスパンの
フレンチトースト

単品 400円
珈琲セット 600円～

フレンチトースト
100円引券 *1枚で5名様まで

矢板市扇町 1-13-1
☎0287(43)7207

募集

とちぎ女性・高齢者等就業支援事業 就職活動「個別相談会」

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

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／1月23日（木）10：00～17：00

場所／城の湯温泉センター 研修室A

定員／6人 ※参加費無料。相談時間は1人50分程度

申込方法／1月22日（水）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

募集

～初級者編～ プロが教えるパン教室

大人気の先生のパン教室を初級者向けに開催します。初めてのあなたも大丈夫！プロ直伝のテーブルロールなどを作ってみませんか。

日時／2月14日（金）

9：30～12：30

場所／片岡公民館 調理室

定員／20人 ※先着順

参加費／1,300円（材料費）

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・袋、筆記用具

※お持ちの方は、めん棒・ゴムべら・パンマット・スケッパー

申込方法／

1月17日（金）から、電話でお申し込みください。

そのほか／今年度の片岡公民館のパン教室に参加されていない方を優先させていただきます。

申込・問い合わせ／片岡公民館 ☎(48)0101

*月曜・祝日休館



開催

第41回片岡地区 コミュニティ新春講演会

「夢を持つこと、そしてそれを叶える力」人生に行き詰まっている子どもたち、親御さん、そのほか多くの人たちに少しでも届くものがあればと、自らのしじりの半生を振り返りながら、家族とともに歩んできたこれまでの、笑いあり？感動あり？で明かすトークショーイベント。声優ワークショップも予定しています。

日時／1月26日（日）10：00～

場所／片岡公民館 コミュニティホール

演題・講師／「渡辺けあきのしじり先生」



講師／渡辺 けあき氏

プロフィール／

プロボウラー、声優、やいた応援大使。
2019年、プロ8年目で悲願の公式戦初優勝を果たしたプロボウラー。声優としても活躍の場を広げている多彩な逸材。

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

募集

長峰公園 葉除去活動ボランティア

日本の都市公園百選にも選ばれ、北関東でも有数のツツジの名所である長峰公園のツツジを守るため、葉除去活動を行います。

葉とは…植物の根元部分から生える若芽のことで、これを放置すると肝心な花の成長を阻害してしまいます。

日時／1月18日（土）9：00～12：00

※国道461号「長峰公園入口」交差点北側付近に集合してください。

※雨天による順延・中止の場合は、参加される方に直接連絡します。

場所／長峰公園内

定員／30人程度

申込方法／1月10日（金）までに、電話でお申し込みください。

持ち物／タオル、軍手、剪定ばさみ（*お持ちの方）

そのほか／当日は動きやすい服装でお越しください。作業終了後に、昼食をご用意しております。

申込・問い合わせ／市観光協会事務局（市商工会内）

☎(43)0272

市税は納期限内に自主納付 ～見逃しません！市税の滞納～



自動車差押えの様子

市では滞納者宅等の捜索を行い、差押えを行っています。差押えたものは公売にかけ、売却代金が税にあてられます。

問い合わせ／

税務課 ☎(43)1115

開催

令和2年度生涯学習館体育室 定期使用団体日程調整会議

4月から令和3年3月までの間に、定期使用を希望する団体の日程調整会議を行います。使用を希望する団体はご出席ください。

日時／2月13日（木）18：00～

場所／生涯学習館 研修室(2)

そのほか／1月31日（金）までに、生涯学習課窓口にある申請書に使用希望日を記載し、提出してください。

問い合わせ／生涯学習課 ☎(43)6218

募 集

自衛官候補生・予備自衛官補採用試験

種目	自衛官候補生		予備自衛官補 (男女)	
	男子、女子 (陸上のみ)		一般	技能
応募資格	18～33歳未満の方		18～34歳未満の方	18～53歳未満の方 (資格によっては55歳未満)
受付期間	1月17日(金)～2月5日(水)		1月6日(月)～4月10日(金)	
試験日	2月15日(土)		4月18日(土)～22日(水) ※いずれか1日を指定します。	
試験場所	宇都宮市			

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

2020年国勢調査の調査員

本年、2020年10月1日を基準日として、5年に1度の国勢調査が実施されます。本市では6月までに150人以上の調査員を確保する必要があり、調査に従事していただける方を募集しています。

応募要件/

- ・責任を持って調査事務を遂行できる20歳以上の健康な方
- ・退任後も同様に、調査で知り得た秘密を守れる方
- ・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/市役所または公民館の窓口にて備え付けの申込用紙でご応募ください。(※申込用紙は、市ホームページからダウンロードできます。)

応募・問い合わせ/

総合政策課電算統計班
☎(43)1170



詳しくはこちら

塩谷病院 第8回市民公開講座

日時/1月18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
申込方法/電話でお申し込みください。
そのほか/入場無料。演題や講師など詳しい講座内容は1月5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

お知らせ

土手・農道などのしば焼きを実施します

農作物の越冬病害虫一斉撲滅を目的に、しば焼きを実施します。煙や灰などでご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。
火傷などの事故の恐れもあります

ので、しば焼き中は子どもたちが現場に近づかないよう、ご注意ください。
日時/1月26日(日)10:00～14:00
実施者/市内農家
そのほか/悪天候の場合は、2月2日(日)に順延。

※万一事故などが発生した場合は、早急に☎119へご連絡ください。
連絡・問い合わせ/
JAしおのや矢板地区営農生活センター
☎(44)2312 ☎(43)7057

無料不動産相談会

日時/1月15日(水)13:30～15:30
場所/保健福祉センター2階 会議室
相談員/県北支部相談担当委員
内容/不動産相談 ※予約制
そのほか/同日、市都市整備課窓口で空家相談も行っています。
問い合わせ/
(公社)県宅地建物取引業協会県北支部
☎0287(62)6677
都市整備課
☎(43)6213

スポーツウエルネス吹矢体験

生涯スポーツとして最適なスポーツウエルネス吹矢。腹式呼吸を行うことで健康増進にもつながり、年齢や性別を問わずどなたでも楽しめます。見学・体験を受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。
【矢板教室(農村環境改善センター)】
毎週日曜日 13:30～16:00
【片岡教室(片岡公民館)】
毎週水曜日 9:30～12:00
【佐久山教室(佐久山公民館)】
第1・3土曜日 13:30～16:00
問い合わせ/
スポーツウエルネス吹矢 矢板ながみね支部
代表 湯澤 ☎090(9822)7367
✉my09098227367@gmail.com



詳しくはこちら

「花水木の会」講演会

日時/1月25日(土)14:00～16:00
場所/市教育研究室(矢板小学校内)
演題・講師/
「もっとよく知ろう発達障がいのこと」
植木医院院長 植木 雅人医師
対象/どなたでも参加できます。
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/直井 ☎(43)3602

塩谷広域おすすめ情報

さくら市

第17回氏家雛めぐり

商店街や各公共施設、個人宅の約70カ所に色とりどりの雛人形やつるし飾りが飾られます。また期間中に氏家雛めぐりポイントラリーや氏家おひな塾、無料雛衣装付などたくさんイベントを開催していますのでぜひお越しください。
期間/2月8日(土)～3月8日(日)
問い合わせ/
氏家雛めぐり実行委員会事務局
☎028(681)5757
※月曜日はお休みです。

高根沢町

北條高史おりがみ展

高根沢出身の創作折り紙作家・北條高史さんのオリジナル作品約30点を展示します。
日時/2月8日(土)～24日(振休・月)9:00～17:00
場所/高根沢町歴史民俗資料館
問い合わせ/
高根沢町歴史民俗資料館
☎028(675)7117
※月曜日、2月12日(水)はお休みです。
2月24日(振休・月)は開館します。

塩谷町

塩谷のトマト鍋

寒い冬に、塩谷産の野菜をふんだんに使った鍋でみなさんを温めます。
日時/2月9日(日)10:00～
※無くなり次第終了
場所/道の駅「湧水の郷しおや」
料金/1杯100円
問い合わせ/
道の駅「湧水の郷しおや」
☎(41)6101

不用品登録情報

問い合わせ/
消費生活センター(くらし安全環境課)
☎(43)3621

譲ります

・かざり棚 ・プラスチック製3段棚 ・テレビ台
・オープントスター ・炊飯ジャー ・フードプロセッサ
・子ども用自転車(補助輪付き) ・折り畳みベッド

譲ってください

・50ccスクーター

図書館

開館時間／9：00～19：00
休館日／
1月1日(祝・水)～3日(金)・6・20・27日(月)
2月3・10・17(月)
貸出点数／全15点 貸出期間／2週間

図書館からのお知らせ



お正月
スペシャル版
を発行しました

としょかん便は年に4回発行しています。
矢板市立図書館の情報が盛りだくさんの
第16号(冬号)はカウンターにて
配布しています!

◆新着図書

【一般書】

★今月オススメ



若い読者に贈る美しい生物学講義
更科 功 ダイヤモンド社
生物とは何か、動く植物、大きな欠点のある人類
の歩き方、遺伝のしくみ...最新の知見を、親切に、ユー
モアたっぷりに、ロマンティックに語る生物学の講義。

LINE やりたいことが全部わかる本 田中拓也
英語でガイド!外国人がいちばん不思議に思う日本のくらし
デイビッド・セイン

インコのおねだり
あっぱれ折り紙
あたしたち、海へ

フチモトムネジ
井上荒野
など

【児童書】

★今月のオススメ



すごいぞ!はたらく知財
承文社

著作物、特許、商標、意匠などの知的財産にかか
わる11の仕事に焦点をあて、そこに生まれるさまざま
な権利や、その正しい利用法をわかりやすく解説する。

まるごととうもろこし
空に向かって走れ!
国語力をきたえるカタカナ語
ほんとうの願いがかなうとき
大岡越前

八田尚子
小手鞠るい
バーバラ・オコーナー
石崎洋司
など

山の駅たかはら

①丘陵を歩く撮影ハイキング! (所要時間約4時間)

純白に染まる八方の丘陵。雪原トレッキングを楽しみ
ながら、景色を感動的に撮影しよう!

日時／1月19日(日) 10：00 山の駅たかはら集合

定員／10人程度 *先着順

②林間をめぐる撮影ハイキング! (所要時間約4時間)

陽光にたたずむ雪原の木々たち。深雪を踏みしめ、林
間に君臨する小間々の女王のもとへ。

日時／2月15日(土) 10：00 山の駅たかはら集合

定員／10人程度 *先着順

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/https://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/「おしん」(サンリオ映画シリーズ)
一大ブームを呼んだ「おしん」の少女時代を描いた
アニメーション。ばっちゃんの大切な50銭をお守り
に奉公に出たおしん。その50銭のためにどろぼうと
疑われてしまったおしんを助けた脱走兵の俊作は、人
間の美しい心をおしんに教えます。

日時/1月25日(土)

14：00～16：05 (開場13：30)

場所/図書館 視聴覚室

◆市民ギャラリー「竹田 司一郎絵画展」

市内在住の画家・竹田司一郎先生の作品を展示します。
ぜひご覧ください。

期間/2月9日(日)まで

◆片岡中学校しおりコンクール作品展

片岡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/1月4日(土)～1月下旬

◆読み聞かせ講座

学校で活動する読み聞かせボランティアのための
基礎と実践を学ぶ講座です。興味のある方、始めてみ
ようかなと思っている方も、ぜひご参加ください。

日時/2月2日(日) ①基礎編 10：00～12：00

②実践編 13：00～14：30

場所/図書館 視聴覚室

定員/50人 *先着順 参加費/無料

申込方法/1月7日(火)～2月1日(土)の間に、
図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。

講師/対馬 初音氏

プロフィール/東京都で小学校司書として勤務するとともに、ボラン
ティア・司書・教員などを対象にした、読み聞かせやブックトーク
など読書教育に関する講演・研修活動に取り組んでいます。

12～3月の営業時間/金・土・日・祝の10：00～15：00

申込・問い合わせ/

山の駅たかはら ☎(43) 1515

FAX(43) 1571 ✉yamanoeki2016@yahoo.co.jp

【共通事項】

参加費/2,500円 ※スノーシューレンタル料込

講師/小川こうきプロカメラマン

※撮影ポイントの案内やワンポイントアドバイスを行います。

持ち物/お弁当、飲み物、カメラなど

そのほか/

・各自防寒対策をお願いします。

・悪天候が予想される時は、前

日に判断し連絡します。



道の駅やいた

◆新年粗品無料配布

「旬鮮やいた」より新年のご挨拶として粗品を進呈
します。

日時/1月12日(日) 8：30～ ※無くなり次第終了
場所/旬鮮やいた内

◆いちごフェア

「旬鮮やいた」にて1,000円以上お買い上げのお客
さまにいちご試食パックを進呈します。

日時/1月26日(日) 8：30～ ※無くなり次第終了
場所/旬鮮やいた内

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

→1月19日(日)、2月16日(日)

●毎月26日は風呂の日☆ダブルポイント

→1月26日(日)、2月26日(水)

◆イベント情報

●お正月特別サービス

お正月にご来館のお客さまに甘酒を無料でサービスします。
日にち/1月2日(木)、3日(金)

●当てくじ

お子さんから大人の方まで喜ばれる商品をご用意し
ています。

日にち/1月5日(日)まで

場所/城の湯温泉センター受付

参加費/1回200円 ※無くなり次第終了

【年始の営業および休館について】

・1月1日(祝・水)は、お休みです。

・1月2日(木)より通常営業いたします。

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/

◆生産者募集

市内で野菜を生産している方「旬鮮やいた」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…休まず営業いたします。

●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

※旬鮮やいた・つつじ亭・エコモデルハウスは、
1月3日(金)まで、お休みです。

開館時間/10：00～21：00
休館日/1月1日(祝・水)・6・20日(月)、2月3・17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/1月10・24日(金)、2月14・28日(金)

各回10：30～

●初心者ピラティス(講師：藤田 明湖先生)

日時/1月8・15・22・29日(水)

2月5・12・19・26日(水)

各回10：30～(中級者クラス)

11：40～(初心者クラス)

※1月15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/1月8・15・22・29日(水)

2月5・12・19・26日(水)

※1月15日は、ふれあい館で行います。

謹賀新年

地域密着で113年

今年も宜しくお願ひ申し上げます

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

主な営業内容

- ・プロパンガス及び電力販売
- ・ガス工事 ・上下水道工事 ・オール電化工事
- ・ガス機器、石油機器、エネファーム、太陽光発電
- ・リフォーム工事(システムバス、システムキッチン、トイレなど)

お気軽にお問い合わせください。お見積りは無料です。

スミスケ

株式会社

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

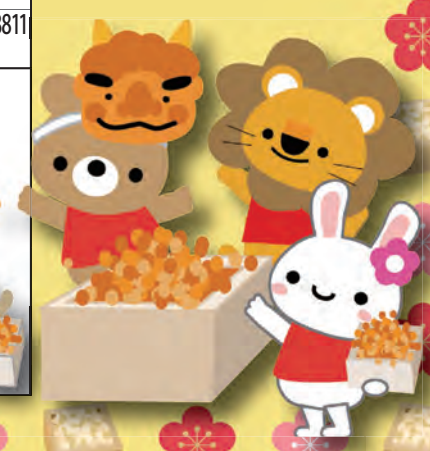
市民課 ☎ (43) 1117
 税務課 ☎ (43) 1115
 社会福祉課 ☎ (43) 1116
 子ども課 ☎ (44) 3600
 健康増進課 ☎ (43) 1118

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



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5			8
当番 村井胃腸科外科クリニック ☎ (40) 3055 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	4 力月児健診 受付/ 13:00～13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和元年9月生	3 歳6 力月児健診 受付/ 12:50～13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成28年8月生	5 育児教室 チェリー 予 受付/ 9:30～9:45 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和元年5～6月生 内容/ 歯の健康管理	6 乳幼児健康相談 予 受付/ 9:30～10:15 場所/ 保健福祉センター 内容/ 身体測定、健康・栄養・心理相談	7	おはなしのじかん 時間/ 14:00～ 場所/ 図書館 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30
9	10	11	12			15
当番 山田クリニック ☎ (48) 1212 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30		えほんひろば&赤ちゃんのじかん 時間/ 10:00～11:30 場所/ 図書館 当番 かわしま循環器内科 ☎ (43) 5470 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30		13 えほんひろば 時間/ 11:00～12:00 場所/ ココマチ こどものひろば 10 力月児健診 受付/ 13:00～13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成31年4月生	14 2 歳児歯科健診 受付/ 13:00～13:30 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成30年2月生	おはなしのやかた 時間/ 10:30～ 場所/ 泉公民館 時間/ 14:00～ 場所/ 片岡公民館 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30
16	17	18	19			22
当番 池田クリニック ☎ (43) 0207 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30		乳幼児健康相談 予 受付/ 13:30～14:15 場所/ 保健福祉センター 内容/ 身体測定、健康・栄養・心理相談	3 力月児健診 受付/ 13:00～13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和元年11月生	20	21	障がい児和太鼓体験教室 時間/ 10:30～11:30 場所/ 市体育館 費用/ 300円(きょうだい参加400円、初回無料) 問合/ 障がい児者相談支援センター ☎ (40) 0886 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30
23	24	25	26			29
当番 村井医院 ☎ (43) 0064 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	当番 かるべ皮膚科小児科医院 ☎ (43) 1210 9:00～12:00 14:00～17:00 当番 塩谷病院 ☎ (44) 1155 17:00～19:00 夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30	えほんひろば&赤ちゃんのじかん 時間/ 10:00～11:30 場所/ 図書館		27 育児教室 グレープ 予 受付/ 9:30～9:45 場所/ 保健福祉センター 対象/ 令和元年9～10月生 内容/ ベビーとママのエクササイズ 1 歳6 力月児健診 受付/ 12:50～13:20 場所/ 保健福祉センター 対象/ 平成30年8月生	28	夜間 診療室くろす ☎ 028(682)8811 18:30～21:30

知っ得！子育て情報 子ども課 ☎ (44) 3600

市ホームページには、意外と知らない、知っておくためになる子育て情報や子ども向けイベントなどをまとめた特設ページがあります。

詳しくは、QRコードを Check!!

【今月のワンポイントアドバイス】
 子ども医療費助成の申請は、子ども課窓口へ直接提出する方法以外に、郵送でも受け付けています！申請書と郵送用の封筒は、市内医療機関窓口に置いてありますので、ご利用ください。
 ※郵送用封筒は、切手を貼らずに送ることができます。

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 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

後見 = 成年後見人相談会 予
 時間/10:00~12:00
 ※奇数月のみ行います。

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														
2	3  休 図書館・城の湯	4 	5														
当番 村井胃腸科外科クリニック ☎(40) 3055 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	百歳健康教室 時間/13:00~14:00 はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00	行政相談 時間/9:00~12:00 場所/きずな館 問合/秘書広報課 ☎(43) 3764 人権相談 時間/9:30~12:00 場所/保健福祉センター 問合/総務課 ☎(43) 1113 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り 予 時間/13:30~16:00	ハワイアダンス 予 時間/10:00~12:00														
9	10  休 図書館	11	12 														
当番 山田クリニック ☎(48) 1212 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	絵手紙 時間/10:00~12:00 はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00	当番 かわしま循環器内科 ☎(43) 5470 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	介護相談 予 時間/10:00~16:00 *利用料不要														
16 	17  休 図書館・城の湯	18 	19														
当番 池田クリニック ☎(43) 0207 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	百歳健康教室 時間/13:00~14:00 はつらつ健康体操 予 時間/10:00~12:00	詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00	健康相談 時間/10:00~12:00 ハワイアダンス 予 時間/10:00~12:00														
23	24	25  	26														
当番 村井医院 ☎(43) 0064 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	当番 かるべ皮膚科小児科医院 ☎(43) 1210 9:00~12:00 14:00~17:00 当番 塩谷病院 ☎(44) 1155 17:00~19:00 夜間 診療室くろす ☎028(682)8811 18:30~21:30	健康栄養相談 予 時間/9:00~12:00 13:00~16:00 詩舞 予 時間/10:00~12:00 小物作り (鉤編み、クラフト他) 予 時間/13:30~16:00 やさしい手話教室 予 時間/14:00~16:00	かんたん料理 予 時間/10:00~13:00														
<p>まちなか保健室  健康増進課 ☎(43) 1118</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>日時</th> <th>場所</th> <th>備考</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1日(土)</td> <td>片岡公民館</td> <td></td> </tr> <tr> <td>12日(水)</td> <td>ダイユー矢板店</td> <td rowspan="3">13:30~16:00</td> </tr> <tr> <td>17日(月)</td> <td>保健福祉センター</td> </tr> <tr> <td>25日(火)</td> <td>保健福祉センター</td> <td>健康栄養相談時</td> </tr> </tbody> </table> <p>【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。</p>				日時	場所	備考	1日(土)	片岡公民館		12日(水)	ダイユー矢板店	13:30~16:00	17日(月)	保健福祉センター	25日(火)	保健福祉センター	健康栄養相談時
日時	場所	備考															
1日(土)	片岡公民館																
12日(水)	ダイユー矢板店	13:30~16:00															
17日(月)	保健福祉センター																
25日(火)	保健福祉センター		健康栄養相談時														

木	金	土
6	7	8 
音楽ではつらつ 予 時間/10:00~12:00 地域交流会 予 時間/13:30~16:00	交通事故相談 予 時間/10:00~12:00 13:00~16:00 場所/保健福祉センター2階相談室 問合/くらし安全環境課 ☎(43) 6755 はつらつダンス 予 時間/10:00~12:00	1  12:00~76.4M 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球バレー(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
13	14	15 
絵手紙 予 時間/10:00~12:00	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	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人 詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球バレー(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
20 	21	22 
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	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球バレー(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
27	28	29 
絵手紙 予 時間/10:00~12:00 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	詩舞 予 時間/10:00~12:00 輪投げ・卓球バレー(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
<p>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。</p>		<p>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。</p>



やいた☆クッキン GOOD



～ ビビンバ巻き ～



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)

- ・牛こま切れ肉 …… 100g
- ・ごま油 …… 小さじ1
- ・コチュジャン …… 小さじ1/3
- ・ホウレンソウ …… 33g
- ・豆モヤシ …… 40g
- ・ごはん …… 600g
- ・ニンジン …… 15g
- ・レタス …… 2枚

【合わせ調味料 (肉用)】

- ・ネギ …… 10g
- ・ニンニク …… 1片
- ・ショウガ …… 小さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・酒 …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ2/3

【合わせ調味料 (野菜用)】

- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・ごま油 …… 小さじ1

作り方

- ①ニンジンは細切り、ホウレンソウは3cmの長さに切る。
- ②ニンジン、ホウレンソウ、豆モヤシをゆでる。
- ③②を袋に入れ野菜用の合わせ調味料と混ぜ合わせる。
- ④牛肉はひと口大に切る。
- ⑤フライパンにごま油をひき、

- ⑥コチュジャンを入れ、香りが出たら肉を入れる。
- ⑦牛肉の色が変わったら、材料をみじん切りにした肉用の合わせ調味料を入れよく炒める。
- ⑧巻きすにラップを大きめに切ったものをしく。
- ⑨ごはん→レタス→牛肉→③の順にのせていき巻く。
- ⑩巻き終わったら、好みの大きさに切り盛り付ける。

《編集後記》 いいあんばいだわ～

あけましておめでとうございます。前厄となる昨年1年間を思い返しても、これといった災難も無く、平穏無事に過ごすことができました。本厄の今年も、自身の健康、家族にこれまで以上に気を使い、いろんな意味で無病息災といきたいところです。(恒)

あけましておめでとうございます。年末年始は食べたり飲んだりする機会が増え、体重の増加が心配ですよね…。昨年、7カ月で約10キロの減量に成功した夫。1月に予定している人間ドックの前に体重が戻らないことを祈るばかりです。(こっこ)

今年の年末年始は9連休です。12月29日から1月3日までの6日間は、いつもの年末年始の休日ですが、今回は土・日の関係で3日も長く休めます。毎年、年末は掃除や買い物、年が明けての三が日は寝正月。今年には有意義に過ごさなくては…。(左利男)

あけましておめでとうございます。私にとっての正月恒例行事といえば福袋です。どちらかという後悔することのほうが多い気がしますが、定価を考えたらお買い得だったはず…と自分を納得させています。私の私服に奇抜な物が混ざるのはそういう理由です。(滝籠)

子どもの笑顔を地域の力で守りましょう。 はじめませんか？



「ながら見守り」

花の水やりを
しながら…



犬の散歩を
しながら…



ウォーキングしながら…



仕事をしながら…

