

なすしおばら

広報

2²⁰⁰⁹
.5
No.99

新たな誓いを胸に

1月11日、市内の3会場で成人式が行われ、1467人が新たに大人の仲間入りをしました。

会場では、鮮やかな着物や新しいスーツに身をつつんだ新成人たちが、笑顔で旧友との再会を喜んでいました。

(写真は西那須野地区会場の三島ホールにて撮影)

CONTENTS【もくじ】

- まちかど通信員レポート 2 p
- ごみ回収地区割り 4 p
- 西那須野商業施設名称決定 6 p
- タウンピックス 7 p
- ちょっと発見 18 p



もっと知りたい事を
2人のモニターが、
自由に取材しまし
た。

2011年7月24日 ついに…!

この年月日は何の日か知っていますか？

そうです！アナログ放送終了の日です。今や一家に一台……ではなく、一人に一台と言っても過言ではないほど、パソコンや携帯電話などの情報処理機器や通信機器が急速に普及しています。それだけではなく、テレビも情報を入力する機器として地上デジタル放送が始まっています。

今回、情報化社会をめざす取り組みの中の地上デジタル放送について、市企画部企画情報課の職員にお話を伺いました。



地上デジタル 放送



毎日、テレビのどのチャンネルを見ても、地上デジタル放送についてのCMが流れています。すでに使用している家庭もあると思いますが、皆さんはどのくらいご存知ですか？

アナログ放送終了はいつ決まったの？

2001年の電波法改正によりアナログテレビ放送による周波数の使用を10年以内に停止することとされました。

そのためチャンネルプランなどにおいて、その使用期限を2011年7月24日（計画変更公示日2001年7月25日から起算して10年）と規定

されました。
各家庭でアナログ放送が見られるのは2011年7月24日までです。

なぜデジタル化するの？

大きな目的のひとつは、電波の有効利用にあります。電波は無限に使用できるわけではなく、放送や通信に使えるのはある一定の周波数のところ



地上デジタル放送対応テレビ画面

ろだけです。
山間部の多い日本では、どの家庭でもテレビが見られるように周波数を変えて（周波数が近いと混信してしまう）放送する中継局が多く必要となり、そのため周波数をたくさん使ってしまうことになりました。

デジタル化すれば、同じチャンネルを使っても混信の影響が受けにくいので、アナロ

グ放送では足りなかったチャンネルがデジタル化にともない余裕ができ、その分通信などの他の用途に使えるようになるということなのです。

どうしたら見られるの？

テレビを買い換える

現在のアナログテレビでは見られないので、地上デジタルテレビを買わなくてはなりません。



今のテレビを使いたい！

現在のテレビをアナログ放送終了後も使いたい場合は、デジタルチューナーを買い足す必要があります。



デジタルチューナー内蔵機

◆デジタルチューナーに関して
ユーナーに関しては経済的負担を軽くするように、安価な商品の提供を国がメーカーに要請しています。

※テレビやチューナー、ケーブルテレビまたはUHFアンテナなどに関してはそれぞれ関連の所に問い合わせてください。

どんな利点があるの？

- ◆ゴーストがなくなり鮮明な画像が楽しめます。
- ◆ハイビジョンの高画質、CDなみの高音質で楽しめます。
- ◆リモコンのボタンを押すだけで、いつでもニュースや天気予報がみられます。



◆インターネットとつないだ双方向サービスでクイズやアンケートなど視聴者参加型の番組が楽しめます。

◆番組表が見られ一週間先までの番組情報が検索でき、視聴予約、録画予約も簡単にできます。



◆字幕放送、解説放送が楽しめるだけでなく、音声速度を変えて聞くことができます。

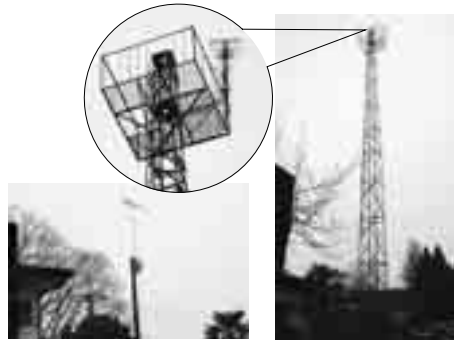
- ◆1チャンネルを分割して、2〜3番組を同時に見ることがができます。
- ◆携帯電話やカーナビ、パソコンなどで地上デジタル放送が見られます。また、緊急・災害時も確実に情報が受信できます。

受信が難しい地域はどうしているの？

すでにデジタル放送が始まっていますが、市内の山間部や障害物が多くある地域では、従来からテレビ電波の受信が難しくさまざまな対策をしてきました。

寺子地域など丘陵地の多い所では、独自で電柱や鉄塔など高い柱を建ててアンテナをつけています。

塩原温泉街などの山間部では、NHKや地域の人たちが共同で受信施設をつくり東京タワーの電波がとれる山の中腹などに、アンテナを建て電線で引つ張ってきて各戸につないでいます。



高く設置したアンテナ

その他、新幹線に近い場所も安定した受信ができないので、JRが共同の受信施設をつくり対応しています。

これらの施設も今後デジタル放送を受信するためには、改修が必要になってくる場合があります。NHKやJRの施設については、現在NHK、JRが利用者と費用などの相談を行いながら改修を進めています。地域の人たちが設置した施設などは、国が改修に必要な経費の支援を行っています。

こうした地域以外でも現在テレビ映りの悪い地域では、何らかの対応が必要になってくる場合もあります。早めに電気屋さんなどに相談されることをお勧めします。

皆さんは、どのくらいご存知でしたか？ 私たちが今見ているテレビ放送は、今から約50年前に始まりました。

初めはブラウン管で白黒放送、次にカラー放送、これに留まらず液晶・プラズマテレビでハイビジョン放送などへ進化し、そして今、さらに高度情報化社会の到来を思わせる地上デジタル放送が始まりました。

今後は今以上に大量の情報が簡単に見ることが出来ます。私たちはその便利さに流されることなく、活用していくことが大切なことだと思います。

担当課職員が市内何十カ所という矢板中継局の電波の受信状態を調査しました。その結果を見て、多くの受信不能地域があることに驚き、これからの対策がととても大変だと思われました。

最後にどの家庭も一律に情報を共有できるように良い対策をお願いしたいと思います。

(伊吹桂子・富永文子)

詐欺に注意！

テレビの地デジ対応やアンテナ交換などを口実にした詐欺が発生しています。身におぼえない工事や代金請求にはご注意ください。

地デジ対応で、総務省やテレビ局、その関係機関がお金を請求することは一切ありません。このような請求を受けた時は、すぐには支払わず総合通信局(総務省の地域機関)、近くの警察署、または消費生活センターへご相談ください。



問い合わせ

本秘書課

☎0287(62)7109

デジタル放送の問い合わせ

本企画情報課

☎0287(62)7150

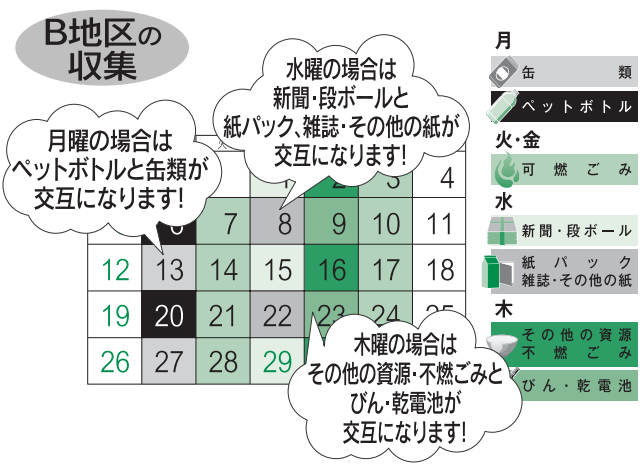
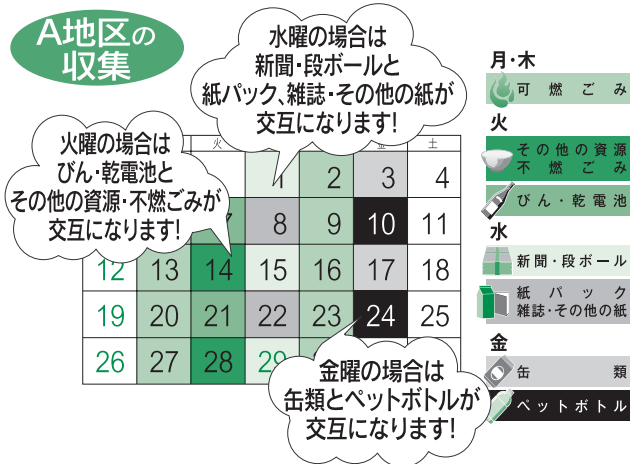
4月1日からごみの収集曜日が変わります

市内をA, Bの2地区に分け、ごみの収集を行います。
可燃ごみは毎週2回ですが、不燃ごみや資源物は2週間に1回の収集となります。
収集は祝日に関係なく行います。(年末年始を除く)

問い合わせ

環境対策課

☎0287(62)7301



※白色トレイ、発泡スチロールを月はじめの「雑誌・その他の紙の日」にごみステーションで回収します。



住所別収集地区割り表

A地区	黒磯地区	豊町、中央町、高砂町、弥生町、橋本町、桜町、材木町、大黒町、若葉町、東大和町、黒磯(旧国道4号北側)、豊浦(JR南側)、豊浦(埼玉街道東側)、埼玉(東北自動車道北側)、埼玉(東北自動車道南側および埼玉街道・埼玉外周道路東側)、鳥野目、小結、東原、渡辺、安藤町、原町、東豊浦、末広町、清住町、新緑町、松浦町、阿波町、新町、西新町、豊住町、並木町、若草町、豊浦北町、美原町、北栄町、春日町
	鍋掛地区	越堀、寺子、鍋掛、野間
	東那須野地区	中内(東北自動車道北側)、鹿野崎(東北自動車道北側)、無栗屋(東北自動車道北側)、上郷屋、塩野崎(東北自動車道北側)
	高林地区	高林、箕輪、洞島、箭坪、木綿畑、湯宮、鳴内、百村、油井、亀山、細竹、西岩崎、板室、戸田、青木
	西那須野地区	下永田1～8丁目、緑1～2丁目、二つ室、北二つ室、一区町、二区町、上赤田(国道400号東側)、北赤田、東赤田、南赤田(国道400号東側)、三島1～5丁目、東三島1～6丁目、西三島1～7丁目、太夫塚1～6丁目、西富山(国道4号北側)、井口(国道4号北側)、西遅沢(国道4号北側)、東遅沢(国道4号北側)
	箒根地区	折戸、上横林、横林、接骨木
B地区	黒磯地区	本郷町、新朝日、宮町、本町、黒磯幸町、錦町、共墾社一丁目、住吉町、東栄一～二丁目、黒磯(旧国道4号南側)、豊浦(埼玉街道西側)、共墾社、下厚崎、上厚崎、埼玉(東北自動車道南側および埼玉街道・埼玉外周道路西側)、豊浦中町、豊浦町、豊浦南町
	東那須野地区	大原間、東小屋、山中新田、上大塚新田、佐野、三本木、木曾畑中、沼野田和、下中野、島方、上中野、笹沼、北和田、波立、中内(東北自動車道南側)、鹿野崎(東北自動車道南側)、無栗屋(東北自動車道南側)、唐杉、塩野崎(東北自動車道南側)、北弥六、前弥六、沓掛、塩野崎新田、大原間西一～二丁目、方京一～三丁目、前弥六南町、沓掛一～三丁目
	西那須野地区	永田町、扇町、あたご町、西大和、西原町、五軒町、西栄町、東町、西朝日町、南町、西幸町、三区町、四区町、千本松、上赤田(国道400号西側)、南赤田(国道400号西側)、西赤田、南郷屋1～5丁目、睦、新南、高柳、西富山(国道4号南側)、井口(国道4号南側)、西遅沢(国道4号南側)、東遅沢(国道4号南側)、関根、東関根、槻沢、石林
	塩原地区	塩原、中塩原、上塩原、湯本塩原
	箒根地区	関谷、金沢、宇都野、下大貫、上大貫、高阿津、下田野、遅野沢、暮沼

※3月中に1年間のごみ出しカレンダーを作成し全戸配布します。

2月7日(土)から 指定ごみ袋の販売を 開始します

広報1月20日号に掲載の「指定ごみ袋取扱店一覧」の各店舗にて販売します。



※可燃ごみ用、不燃ごみ用とも10枚単位で販売します。

問い合わせ

環境対策課 ☎0287(62)7301

粗大ごみの戸別訪問収集を拡大して行います

4月からのごみ処理有料化に伴い、3月に粗大ごみ量の増加が見込まれるため、粗大ごみの収集を拡大し、次のように行います。

拡大収集を行う期間

3月2日(月)～31日(火)

(土・日曜、祝日除く)

午前9時～午後4時

料金

3000円 (2t車1台)

申込方法

次の窓口で料金を添えて申し込んでください(電話での予約は受け付けません)

黒磯地区在住者

黒磯清掃センター

西那須野地区在住者

・ 事前予約のため、希望に添えない場合があります。
・ 清掃センターで処理できないものは収集しません。
・ 住宅の中からの持ち出しの手伝いはしません。

問い合わせ

黒磯清掃センター

☎0287(62)0426

西那須野清掃センター

☎0287(36)4761

塩原クリーンセンター

☎0287(32)2439

西那須野地区商業施設のネーミングが そすいスクエア アクアスに決まりました

問い合わせ
株式会社まちづくりにしなすの
(西那須野商工会内) ☎0287(36)0697



外観完成予想図



アトリウム完成予想図

西 那須野地区の旧とりせん跡地にスポーツ施設を併設した商業施設が、7月にオープンします。この商業施設のネーミングを昨年の10月から11月に募集したところ、386通の応募がありました。その中から厳正な選考を行い、商業施設のネーミングを決定しました。

この建物は、西那須野地区の中心市街地の活性化を目指し、現在工事が進められています。建物の中央部には、市民の皆さんの日ごろの成果の発表をはじめ、さまざまなイベントができるよう、アトリウム（屋内広場）が設置されます。

雇用維持に努力される事業主の皆さんへ

問い合わせ
黒磯公共職業安定所 ☎0287(62)0144
大田原公共職業安定所 ☎0287(22)2268

助成金名	中小企業緊急雇用安定助成金（新規）	雇用調整助成金（変更）
対象事業主	中小企業事業主	それ以外の事業主
支給要件	①〔1〕最近3カ月の生産量とその直前3カ月または前年同期比で5%以上減少していること。 〔2〕前期決算などの経常利益が赤字であること。（生産量が5%以上減少している場合は不要） ②従業員の全一日の休業または事業所全員一斉の短時間休業を行うこと。 ③3カ月以上1年以内の出向を行うこと。	①最近3カ月の生産量とその直前3カ月または前年同期比で5%以上減少していること。 ②従業員の全一日の休業または事業所全員一斉の短時間休業を行うこと。 ③3カ月以上1年以内の出向を行うこと。
受給額	○休業など ・休業手当相当額の4/5（上限あり） ※教育訓練を行う場合は、上記の金額に1人1日6,000円を加算 ・支給限度日数：3年間で200日（最初の1年間で100日分まで） ○出向 ・出向元で負担した賃金の4/5	○休業など ・休業手当相当額の1/2（上限あり） ※教育訓練を行う場合は、上記の金額に1人1日1,200円を加算 ・支給限度日数：3年間で150日（最初の1年間で100日分） ○出向 ・出向元で負担した賃金の1/2

厚 生労働省では、景気変動などにより、事業の縮小を余儀なくされた事業主が従業員の雇用を維持する場合、その経費の一部を助成しています。この助成金は、雇用する従業員を一時的に休業、教育訓練または

出向させたことによる経費の一部を助成するもので、制度内容を中小企業事業主とそれ以外の事業主とに分け、従来の支給要件を緩和し、助成率なども引き上げました。詳しくは、最寄りのハローワークへお問い合わせください。

黒磯駅前活性化委員会（瀧澤会長）主催の黒磯駅前キャンドルナイトが、12月20日、黒磯駅前商店街で行われ、並べられたろうそく約2000個に火が灯り幻想的な夜を演出しました。



黒磯駅前にろうそくの火

生涯学習振興大会開催

市教育委員会主催による生涯学習振興大会が12月20日、黒磯文化会館で開かれ、教育関係功労者の表彰や海外派遣事業などの体験発表、金田一秀穂杏林大学教授の記念講演が行われました。

教授は、那須の別荘に来ると、市内の店をよく利用し、いくつかの店名が出るなど「那須塩原通」を披露。話に会場内は大爆笑でした。

また、日本語力やコミュニケーション力について「日本語を正確に読み書きできる能力も大切だが、膨大な情報を正しく使いこなす能力も大切」などと話し、集まった約600人の聴衆は熱心に耳を傾けていました。



第16回全国中学校駅伝で力走

12月21日、山口市で開かれた駅伝大会に、西那須野中学校駅伝競走部が男女共に初出場しました。雨が降るなか、男子は1区で後ろから押され、転倒するアクシデントがありましたが、5位入賞と大健闘しました。



カウントピックス

あなたの周りの身近な出来事や話題をお寄せください。
秘書課広報広聴係 ☎0287(62)7109

郡司啓一郎さんが表彰を受けました

農林水産省関東農政局主催の表彰式において、郡司啓一郎さん(墓沼在住)が関東農政局国営土地改良事業地区営農推進功労者を受賞。郡司さんは地域のリーダーとして活躍している点が評価され、このたびの受賞となりました。



氏は、地域性を生かし畜産農家からの完熟堆肥を活用して、高品質のアスパラガスの生産技術を確立しました。

笑顔で新年を迎えました

大みそかの深夜、塩原温泉の妙雲寺参道前で、門前みらいまちづくり協議会・古町まちづくり協議会・門前銀座会が合同で、もちや甘酒、ホットミルクなどを初詣で客に振る舞い、新年を迎えていました。



気持ちをひとつに ～東日本大会出場～

2月8日、東京厚生年金会館で開かれる全国小学校管楽器合奏フェスティバル東日本大会に、県代表として南小学校金管バンド部が2年ぶり6度目の出場を決めました。

大会では、「ロス・ロイ」と「銀河鉄道999」の2曲を演奏する予定です。



写真提供 (株)フォトライフ

くらしの 情報

市役所本庁舎 〒325-8501 共墾社108番地2
 西那須野庁舎 〒329-2792 あたご町2番3号
 塩原支所庁舎 〒329-2993 中塩原1番地2
 常根出張所 〒329-2801 関谷1266番地4

お知らせ

青木地区に防火水槽を設置

市では、地域の初期消火体制の充実のため、経済産業省所管の電源立地地域対策交付金を活用して、青木二地区内に防火水槽を設置しました。引き続き、火災予防活動にご協力をお願いします。

お問い合わせ

☎(62)7106



三島地区の水圧が改善されます

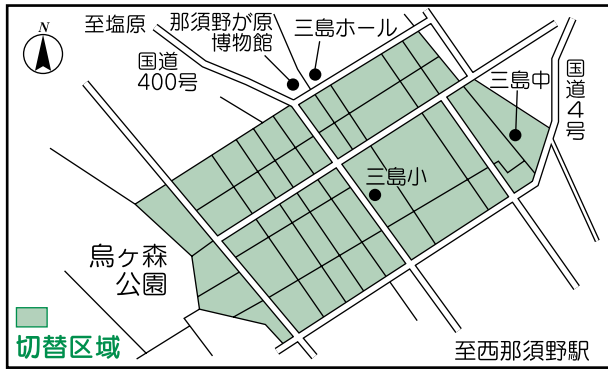
三島地区水道の水圧改善のための工事が終了し、配水管の切り替え作業を行います。作業後は、蛇口からの水圧が強くなりますので、水の出しすぎに注意してください。

作業日時

2月17日(火)の午前中

対象地区

三島1～4丁目
東三島1～5丁目
西三島1～6丁目



問い合わせ

水道施設課

☎(37)5213

確定申告(医療費控除)用子ども医療費助成額確認書の交付申請受付開始

対象 こども医療費助成を受けている小学1～3年生の保護者のうち、所得税の確定申告で医療費控除をする人(ただし、平成20年中に医療機関などへの支払分が、医療費控除に該当する場合に限る)

確認書の内容

こども医療費より助成した金額(助成見込額を含む)を記入したもの

※確認書の交付日については、受付時に連絡します。

受付開始日 2月6日(金)

受付・問い合わせ

困保健康課 ☎(62)7143

困保健福祉課

☎(37)5103

困市民福祉課

☎(32)2988

「沓掛I地区」地籍調査結果の閲覧開始

平成19年度に立会い調査を実施した沓掛I地区地籍調査事業の結果を、国土調査法第十七条の規定により閲覧でき

ます。

今回閲覧できる地図および簿冊は、皆さんの協力により実施した一筆地調査に基づいて作成したものです。

閲覧の結果、誤りなどがある場合には、この期間内に訂正の申し出ができますので、必ず閲覧してください。

閲覧期間経過後に、県の認証を受けて法務局に送付します。法務局では、この成果に基づいて登記簿の表題部を書き換え、同時に現在の公図に代って新しい地籍図を備えることとなります。

閲覧期間

2月18日(水)～3月9日(月)

※土、日曜を除く。ただし、

2月28日(土)、3月1日(日)は

閲覧可能。

ところ 市役所本庁舎2階農

林整備課

※2月18日(水)は沓掛本田公民館、2月19日(木)は沓掛新田

公民館。

※2月28日、3月1日は市役所本庁舎101会議室。

持参するもの

印かん(認め印)

問い合わせ

困農林整備課

☎(62)7161

☎(62)7161

個別指導 明光塾

入会体験随時、「とちぎ笑顔つぎつぎカード」協賛

黒磯教室 ☎62-3910
 那須塩原市阿波町111-4 豊浦郵便局 2F
 西那須野教室 ☎36-5925
 那須塩原市南郷屋 2-122 auショップ 2F
<http://www.meikogijuku.jp>

新しいスタイルの **個別指導** **東京発**

・君だけのカリキュラム
 ・好きな曜日、好きな時間で
 ・5教科対応(小3～中3)

個別指導でこの月謝
小学生週2回10,000円
中学生週2回12,000円

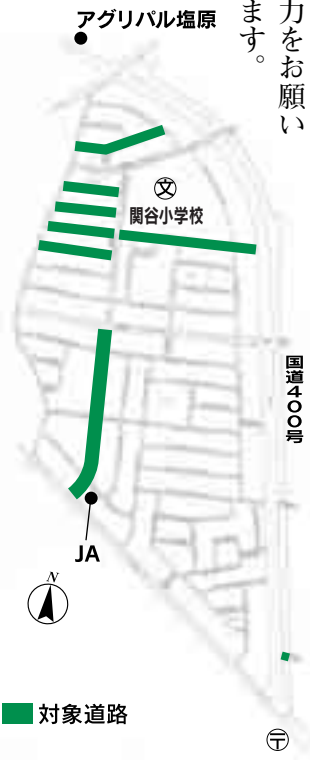
個別相談会・無料体験授業受付中

今なら入会金無料

個別指導ニッケンアカデミー 那須塩原駅前教室

(0287)69-6319 お電話にてご予約ください。
那須塩原市東小屋 462-6 (那須塩原駅前徒歩5分・国道4号線近く)

※市内は市外局番0287を省略しています。



**道路台帳整備に伴う
用地測量を行います**

市では道路の適正な管理を図るため、道路台帳の整備を行っています。

そのためには用地測量の必要があり、その際、近隣の敷地内に立ち入ることもありますので、皆さんの協力をお願いします。

実施期間 3月27日(金)まで

実施道路

中通り線、関谷3号線、関谷4号線、関谷5号線、関谷6・1号線、関谷6・2号線、関谷7・1号線、関谷15・9号線

問い合わせ
道路課 ☎(62)7164

忘れていませんか、軽自動車などの異動届

軽自動車税は、毎年4月1日時点での車両の所有者に課税されます。

軽自動車税の対象となる車両を、他人に譲ったり廃棄したりした場合には、4月1日までに名義変更や廃車の手続きを済ませてください。手続きをしないと、車両を所有していないにもかかわらず、新年度の軽自動車税が課税されてしまいます。

※手続きに必要な書類は、事前に届け出先に確認してください。

車種	届け出先
原動機付自転車(125cc以下)	課税課 ☎(62)7179 総務課 ☎(37)5101
小型特殊自動車のうち、市・町ナンバーのもの	総務課 ☎(32)2911 簿根出張所 ☎(35)2511
二輪(125ccを超えるもの)	栃木運輸局 ☎050(5540)2019
小型特殊自動車のうち、栃・栃木ナンバーのもの	軽自動車協会 ☎028(645)0958
軽自動車(三輪・四輪)	

募集

**予備自衛官補
(一般・技能)**

対象 平成21年7月1日現在で、18歳以上34歳未満(一般)、18歳以上53歳未満(技能、保有資格により異なります)の人

試験日・場所

① 一般 4月18日(土)～20日(月)のいずれか1日

② 技能 4月18日(土)・19日(日)のいずれか1日

【会場】宇都宮市 自衛隊朝霞駐屯地

申込期限 4月13日(月)

申し込み・問い合わせ 自衛隊大田原地域事務所 ☎0287(22)2940

**広報モニター
(まちかど通信員)**

市民の皆さんに分かりやすく親しまれる「広報なすしおばら」にするため、広報モニターを募集します。

対象 20歳以上の市民で、公務員でない人(非常勤特別職を除く)

募集人数 10人

活動内容 広報誌に関する意見、要望の提出

・地域のできごとを電話で提供

・モニター会議への出席(年2～3回程度)

・市の施設、地域のスポットなどの取材をお願いすることがあります

活動期間 4月～翌年3月

申込期限 3月10日(火)

申込方法 電話・ファックス、電子メールで申し込んでください(住所・氏名・年齢・職業・連絡先をお知らせください)

申し込み・問い合わせ 秘書課 ☎(62)7109 FAX(63)1240

✉ nisho@city.nasushioba
ralg.jp

那須塩原市奨学生

高校・高等専門学校・短大・大学・専修学校専門課程に在学または進学する人を対象に、奨学生を募集しています。

詳しくは広報なすしおばら1月20日号を見てください。

問い合わせ 国教育総務課 ☎(37)5231

私は自宅で

桜咲く君ならどっちのスーパー

家庭教師?

私は教室で

このフリーコールは最寄りの事務局に接続つながりますが、携帯電話からはつながりませんので、右記までお電話ください。

家庭教師ネットワーク

大田原事務局
大田原市住吉町1-10-14 (加藤ビル2F)
☎0287-24-6677

KATEKYO学院

大田原校
大田原市住吉町1-10-14 (加藤ビル2F)
☎0287-24-6688

栃木県家庭教師ネットワーク
宇都宮・大田原・小山・鹿沼
KATEKYO 株式会社

栃木県家庭教師ネットワーク

0120-00-1111

KATEKYO学院

0120-77-5555

施設振興公社臨時職員

(財)那須塩原市施設振興公社では、平成21年度の臨時職員を募集します。

対象

18～64歳(平成21年4月1日現在)の市民

募集人数

・事務補助員 若干名
・清掃等作業員 若干名

勤務場所

◆西那須野地区／三島体育センター、にしなすの運動公園

◆黒磯地区／鳥野目河川公園、板室自然遊学センター

◆塩原地区／箱の森プレイパーク

業務内容 各施設の管理運営業務(事務補助、受け付け、清掃など)

雇用期間 原則4月1日～翌年3月31日

賃金 760円/時間

※特別手当あり。

勤務時間

原則1日8時間
※交替制などにより異なる場合あり。

※休日は、指定する日。

通勤手当

片道2km以上の場合支給

社会保険など

社会保険・労働保険加入

申込期限 2月20日(金)

申込方法 所定の履歴書に写真を貼り、必要事項を記入して、次の施設の窓口に出してください(履歴書は、各施設にあります)

その他(面接日などは、後日応募者に連絡します)
申し込み・問い合わせ
(財)市施設振興公社

・西那須野地区(にしなすの運動公園)
☎(36)4785

・黒磯地区(鳥野目河川公園)
☎(62)7600

・塩原地区(箱の森プレイパーク)
☎(32)3033

塩原地区 児童クラブ指導員

保護者が仕事などで昼間家にいない家庭の子どもたちを、放課後の時間帯や長期休業日に保育する、児童クラブ指導員を募集します。

対象

保育士・教員などの資格を有する人、または児童の育成指導に熱意のある人

募集人数 若干名

勤務場所 関谷・横林・大貫
児童クラブのいずれか

勤務形態 複数指導員のローテーション勤務

雇用期間

4月1日～来年3月31日

勤務日

月～土曜(第5土曜を除く、土曜は月2回開設予定)

勤務時間

・平日(月～金曜)
午後1時30分～午後6時30分

・土曜・長期休業期間
午前7時30分～午後0時30分、午後0時30分～午後6時30分までの交代制

※下校時刻および児童帰宅時間により変更あり。
給与など

有資格者：850円/時間
無資格者：800円/時間
※通勤賃金支給あり、年次有給休暇あり。

応募方法
写真を貼った市販の履歴書を同封し、塩原支所市民福祉課に提出してください(郵送可)

申込期限 2月27日(金)

その他 雇用主は塩原地区児童クラブ運営委員会会長となります

問い合わせ
園市民福祉課
☎(32)2912

研修会・講座

地域福祉活動人材 育成研修会(第3回)

とき 2月14日(土)

午後1時30分から

ところ 三島ホール

対象 市民

内容

講演「地域の動き、今後の展開について」
講師 山田昇氏(佐野短期大学教授)

参加費 無料

問い合わせ

市社会福祉協議会本所
☎(37)5122

環境ISO公開講座

とき 2月20日(金)

午後1時～4時

ところ

県立県北高等産業技術学校(那須町大字高久甲)

内容 講演会および燃料電池自動車の試乗(運転はできません)

問い合わせ

県立県北高等産業技術学校
☎0287(64)4000



●12月の火災と救急●

火災のテレフォンサービス

☎0180-992009 (黒磯地区)

☎(22)0119 (西那須野・塩原地区)

◎火災…建物 5件・林野 0件・その他 1件
平成20年の累計 53件

◎救急…交通 42件・急病 205件・その他 66件
平成20年の累計 3,562件

問い合わせ

黒磯那須消防組合消防本部 ☎(62)0864

西那須野分署 ☎(36)2300

塩原分署 ☎(32)2949

勤労青少年ホーム後期講座

勤労青少年ホームは、働く青少年が余暇時間を利用して、スポーツや趣味、文化教養など広く活動の場を提供することを目的とした公共の施設です。

各講座のほか、講座参加者でつくる利用者会では年間を通して、さまざまなイベントも実施しています。初めての人も歓迎しますので、ぜひ参加してみてください。

講座名	とき	ところ	内容	定員	教材費	申込期限
ボウリング	2月23日～3月23日 毎週月曜（全5回） 午後7時30分～9時	黒磯ボウル	マナーと基礎を学び、 ゲームを楽しみます	20人	2,000円 （5回分）	2月16日（月）
乗馬体験	3月10日～24日 毎週火曜（全3回） 午後7時30分～9時	那須トレーニングファーム	乗馬を体験してみませんか	10人	1,575円 （3回分）	3月2日（月）

対象 おおむね35歳以下の市民または市内勤務の勤労青少年
 ※定員に満たない場合は、上記以外の人でも受け付けます。
 ※申込者多数の場合は、抽選となります。

その他 教材費以外に利用者会費として、1,000円が必要です

申し込み 勤労青少年ホーム（午後1時～6時30分、土・日曜、祝日を除く） ☎(73)5300

問い合わせ 商工観光課（午前8時30分～午後5時30分、土・日曜、祝日を除く） ☎(62)7154

精神保健福祉講座 ストレスとの付き合い方

日頃の生活の中で身近なストレスとの付き合い方や、対処法を分かりやすくお伝えします。

病気の有無に関わらず、心の健康やストレスについて考えてみませんか。

とき 2月22日（日）

午前9時30分～正午

ところ ゆめプラザ・那須

（那須町大字寺子乙）

対象

市民でメンタルヘルスについて関心のある人

定員 50人

講師

見川泰岳氏（見川医院院長）

参加費 無料

申し込み・問い合わせ

地域生活支援センターゆずり葉

☎0287(63)7777

（受付時間は火・土曜の午前10時～午後7時）



普通救命講習会

この講習会は経験の有無を問いません。救命技能を修得したい人は、ぜひ参加してください。

とき 2月28日（土）

午前9時30分～12時30分

※受け付けは午前9時10分。

ところ 厚崎公民館

対象 市民

定員 30人

※定員になり次第締め切り。

内容 心肺蘇生法・AED

受講料 無料

申込期間

2月9日（月）～20日（金）

申し込み・問い合わせ

黒磯消防署救急救助課

板室分署 ☎(62)7011

☎(69)0119

介護予防短期運動教室

とき

3月3日～13日までの毎週

火・金曜（全4回）

午前10時～11時30分

ところ 市シニアセンター

対象

65歳以上の介護保険認定を受けていない市民

定員 10人

内容

健康運動指導士の指導の下、歩く・座る・階段の昇降など普段の生活に欠かせない動作を楽にするため、イスに座った運動、ゴムバンドやボールをつかった運動、リズム運動など自宅でも簡単に出来る運動を行います

参加費

1回当たり300円

申込期限 2月20日（金）

その他 送迎は、ありません

申し込み・問い合わせ

市シニアセンター ☎(73)2210

催し

第82回 ちいさなふれあいコンサート

とき 2月25日（水）

正午～午後0時35分

ところ 市シニアセンター

内容 箏演奏（永渕玉悠氏）

主催

ひとときコンサートの会

問い合わせ

ボランティアセンター

☎(73)0073

大田原・矢板地区 精神障害者援護講演会

と き 2月28日(土)
午後1時30分～4時30分
ところ 大田原市総合文化会館

内容

第1部 自分らしくこの街で暮らすために「自立を目指して」

講師 増田美和子氏(地域生活支援センターゆずり葉)

第2部 身近にある就労支援・生活支援について

講師 地域で自立支援の活動をするNPO法人など

定員 200人

参加費 無料

申し込み・問い合わせ

・県北健康福祉センター健康福祉課(大田原地区精神障害者援護会事務局)
☎0287(22)2259
FAX0287(23)6980

・矢板健康福祉センター保健衛生課(矢板地区精神障害者援護会事務局)
☎0287(44)1297
FAX0287(43)9053

なががわ水遊園 春期釣り大会

と き 3月14日(土)
午前10時～午後2時
※小雨決行。荒天時は3月15日(日)に順延。
ところ なががわ水遊園

内容

それぞれの部門ごとに総重量を競います

※対象魚は「ニジマス」「ヤシオマス」「ドナルドソン」。

◆エサ釣り(子ども)の部

対象 小・中学生
定員 40人

参加費 2500円

◆エサ釣り(一般)の部

対象 高校生以上
定員 50人

参加費 3500円

◆ルーアー釣りの部

対象 小学4年生以上
定員 50人

参加費 3500円

申込期限 3月8日(日)
その他

申し込みの際は、水遊園発行のライセンスカードが必要になりますので、詳しくは問い合わせてください

申し込み・問い合わせ
なががわ水遊園
☎0287(98)3055

第32回塩原温泉 湯けむりマラソン 全国大会

と き 4月29日(水・祝)
ところ 塩原中学校および温泉街道路折り返しコース

種目

10km、5km、3km、2km

参加費

一 般 2500円

高校生以下 1000円

申込方法

所定の用紙(コピー可)に参加費を添えて申し込んでください

※インターネット(RUNTESS)での申し込みも可。

申込期限 3月10日(火)

(当日消印有効)

その他

詳しくは、次回発行の広報なすしおばらに掲載します

申し込み・問い合わせ
〒329-1292-1
那須塩原市塩原747

塩原温泉湯けむりマラソン
全国大会事務局
(塩原温泉観光協会内)

☎(32)2512



ちっちゃな自然みつけた!

IN 那須塩原 49

倒木の下で春を待つクロサンショウウオ

今、大沼周辺は、真っ白な雪におおわれています。カエルさんや、サンショウウオ君たちは、その雪の下でぐっすりと休んでいます。もっと正確に言うと、雪の下の倒木や岩の下、木の葉の中でじっと春が来るのを待っているのです。

なぜ、それがわかったかというと、産卵期以外は、なかなか見つけるのが難しいサンショウウオの成体は、冬を迎える前にはどんな所にいるのかを、昨年10月下旬に調べることになったからです。

そこで、水辺付近の倒木の下を一本一本慎重にのぞいていくと、いました。クロサンショウウオです。体長14センチメートルくらいの雄でした。

「もう、誰? ゆっくり寝ているんだから、じやますんな!」と小さな黒目が訴えているようにでした。「ごめんネ」と、言いながらゆっくりと木を元に戻しました。その隣の倒木の下には、来春の産卵を待つ雌がいました。

クワガタばかりでなく、倒木は、森の生き物たちにとって、大切なものなのです。自然には無駄なものは何も無いんだと、改めて教えてくれた、冬眠前のクロサンショウウオ君たちでした。

春は、もう少しでやってきます。その時、かわいい黒目に再会できることを楽しみにしている私です。

(あさお)



真っ白な赤沼



倒木の下
クロサンショウウオ



保健だより

◆各保健センターの連絡先

黒磯保健センター ☎0287(63)1100
西那須野保健センター ☎0287(38)1356

HP <http://www2.city.nasushiobara.lg.jp/hokencenter/>

まちのお医者さんからの 健康アドバイス

このコーナーでは、三師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会）から市民の皆さんにあてた、健康や病気についてのアドバイスを紹介しています。

Hib(ヒブ)ワクチンを知っていますか？

中川医院（黒磯幸町） 中川 良英

Hibワクチンとは、インフルエンザ菌b型（インフルエンザウイルスとは別の細菌）による感染症を予防するためのワクチンです。多くの国（94カ国）で定期予防接種されているワクチンですが、これまでに日本には導入されていませんでした。

Hibは抵抗力の弱い乳児が感染すると細菌性髄膜炎や肺炎を引き起こします。特に細菌性髄膜炎では、罹患（りかん）児の3～5%が死亡し、生存した場合も10～20%に深刻な後遺症を残します。

さらに、早期診断が困難な事、治療薬が効かない耐性菌の出現もあり、以前から予防の重要性が叫ばれていました。Hibワクチンの効果は非常に高く、定期接種化した諸外国では、導入後、Hib感染症の罹患率が激減しています。世界保健機関（WHO）では、1998年にHibワクチンを乳幼児への定期接種ワクチンに推奨し、現在までに世界120カ国以上で導入されています。Hib感染症は、可愛い子どもたちに襲いかかります。かかりやすいのは、生後3カ月から5歳になるま

で、特に2歳未満のお子さんがもっとも多いと言われています。可愛い子どもたちを守る方法はHibワクチンのみと考えるのも良いでしょう。そのワクチンが昨年12月から日本でもやっと接種できるようになりました。

しかし、残念な事に、定期接種化されず、全額自己負担で行う任意接種ワクチンの扱いです。この負担がワクチン普及の足かせになるのではと心配されていますが、怖い病気から可愛いお子さんを守るためにぜひ、早期に接種することをお奨めします。定期接種化はまだ先になると思われます。それまで待っているうちにお子さんがHibに感染しないとは言い切れないのです。

可愛いお子さんを守るために皆さんでHibの理解を深め、5歳未満のお子さんにはできる限り接種するよう心がけましょう。



市民公開講座

家族みんなで考える

“がん”を早くみつけて
治しましょう！

とき 3月14日(土)

午後2時30分～4時30分

ところ 那須野が原ハーモニ

ーホール 小ホール

内容

【第1部】

座長／大田原赤十字病院
呼吸器外科部長

長井千輔氏

一般講演

「たばこの健康への影響と

禁煙治療の実際」

「さきいなき息をとりもどそう」

大田原赤十字病院副院長

兼呼吸器内科部長

阿久津郁夫氏

特別講演

「肺がんとは？」

「診断と

治療」

新潟大学医歯総合病院生

命科学医療センター

准教授 吉澤弘久氏

【第2部】

座長／大田原赤十字病院

副院長兼呼吸器内科部長

阿久津郁夫氏

「がんに関するQ&A」

パネリスト

・新潟大学医歯総合病院生

命科学医療センター

准教授 吉澤弘久氏

・大田原赤十字病院副院長

兼第一産婦人科部長

白石 悟氏

・（同）呼吸器外科部長

長井千輔氏

・（同）第一外科部長（一般

消化器外科・乳腺外科）

田村 光氏

・（同）消化器内科部長

佐藤 隆氏

定員 200人

参加費 無料

主催 大田原赤十字病院

（がん診療連携拠点病院）

後援

那須郡市医師会、那須塩原

市、大田原市、那須町

問い合わせ

大田原赤十字病院

☎0287(23)1122





マナビイの伝言板

新しい風 生涯学習

マイ・チャレンジ (中学生の職場体験学習) 受入事業所募集

毎年、市内の中学2年生が、5日間学校を離れ、職場での社会体験活動を行っています。

子どもたちは、仕事の体験や人との関わりから、社会の一員として大切なことや自分の生き方など、たくさん学ぶことができます。

平成21年度の実施に向けて、多くの子どもたちが体験できるように、中学生を受け入れてくれる事業所を募集します。

地域の皆さんの協力をお願いします。

問い合わせ

生涯学習課

☎0287(37)5364



第32回黒磯インドアソフトテニス大会 観戦案内

那北中学、県北高校の選抜チームおよび栃木・群馬・茨城・福島各県の選抜チームが参加します。ぜひ、ご観戦ください。

とき・種目

3月1日(日) 一般・高校・中学
男女

3月8日(日) 成年男女

3月15日(日) シニア男女

時間 午前9時～午後5時
ところ

くろいそ運動場体育館

問い合わせ

那須塩原ソフトテニス連盟
川嶋勇一

☎0287(63)5096



◆◆◆田舎ランド鳴内3月の体験活動・教室参加者募集◆◆◆


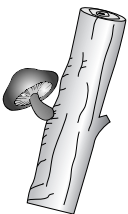


各教室で使用する材料費は自己負担です。

※次の事業のほか、施設の貸し出しもしています。子供会育成会や総合学習などの活動の場としても利用できます。

(ゆーバス「湯宮線」田舎ランド前下車)

申し込み・問い合わせ 田舎ランド鳴内 ☎0287(68)7006

ぜひ田舎ランド鳴内へ
お出かけください。

事業名	手打ちそば教室	林業教室	林業教室	パン教室
とき	1日(日)	8日(日)	7日(土)・14日(土)	15日(日)
	午前9時30分～正午			午前9時～午後1時
定員	20人	20人	15人	16人
内容	手打そばを作ろう 	きのこの菌入れ 	竹炭作り 7日：窯入れ 14日：窯出し 	手ごねパンを作ろう 



●スポーツ大会参加者募集

名称	とき	ところ	参加資格・参加費・その他
第58回西那須野卓球大会	2月22日(日) 午前8時40分 受け付け	にしなすの運動公園体育館 メインアリーナ	▶参加資格 市民または市内勤務者、在学者(高校生～大学生) ▶種目 男女シングルス、ダブルス ▶参加費 社会人 500円、学生 300円 ▶申し込み・問い合わせ 参加費を添えて2月16日(月)までに申し込んでください 市卓球クラブ 菊地透 ☎・FAX 0287(37)7623
第4回那須塩原市民ゴルフ大会	3月15日(日) 午前7時30分～	塩原カントリークラブ	▶対象 市民または市内勤務者 ▶定員 300人 ▶参加費 3,000円 ▶プレー費 7,000円(セルフプレー・昼食付き) ▶申し込み 下記の窓口に置いてある所定の申込書に記入し、参加費を添えて3月6日(金)午後5時までに申し込んでください 函スポーツ振興課 ☎0287(37)5439 塩原カントリークラブ ☎0287(35)2211 ▶問い合わせ 塩原カントリークラブ ☎0287(35)2211
第4回那須塩原市民スキー大会	2月28日(土) 午前7時30分～8時30分の間にスキー場内「エントランスモール」集合	ハンターマウンテン塩原	▶参加資格 小学生以上の市民、市内勤務者および那須塩原スキー連盟加盟団体のスキークラブ会員 ▶種目 大回転(レキシントン・アベニュー)一般(高校生を含む)1本 中学生以下2本 ▶参加費 500円 ▶申し込み・問い合わせ 2月20日(金)までに函スポーツ振興課 ☎0287(37)5439

図書館だより



西那須野図書館 問い合わせ ☎0287(36)6001

●おはなし会 (主催:まほうのとびら)

とき 毎週土曜 午後2時から
※おはなし室で開催します。

●かみしばい会 (主催:かやの実会)

とき 毎週日曜 午後2時から
※おはなし室で開催します。

塩原図書館 問い合わせ ☎0287(35)2006

●おはなし会 (主催:むささびの会)

とき 3月1日(日)午後1時30分～2時30分
※絵本・かみしばいの読み聞かせです。



黒磯図書館 問い合わせ ☎0287(63)9031

●おはなし会 (主催:木馬)

とき 2月14日、3月14日の土曜
午後2時から
※絵本や紙芝居を使った楽しいお話です。

●おはなしとわらべうたの会

(主催:いないいないばあ)
とき 2月19日、3月5日・19日の木曜
午前11時から
※赤ちゃんと保護者対象のわらべ歌と読み聞かせです。

●お楽しみ会 (主催:サークルひばり)

とき 3月7日の土曜 午前10時から
※おだいりさまとおひなさま、手品、ジャグリング。

●映画会

とき 毎週日曜 午前10時から
※毎回違った児童向けの作品を上映しています。

イベント情報

那須野が原ハーモニーホール ☎0287(24)0880

<http://www.nasu-hh.com/>

●森山直太郎コンサートツアー2009 —どこまで細部になれるだろう—



森山直太郎

友の会優先電話予約

2月19日(木) 午前9時から

チケット発売日

2月21日(土) 午前9時から

一般電話予約

2月23日(月) 午前9時から

5月31日(日) / 午後5時開演

大ホール

全席指定 / 6,000円 (友の会5,400円)

※入場は就学児以上となります。

後援: ユニバーサルミュージック

企画制作: SETSUNA INTERNATIONAL

HANDS

全国初のコラボ企画!

尺八の貴公子×若手No.1 ジャズ・ピアニスト

●藤原道山&松永貴志ドリーム・ジョイント・コンサート

3月15日(日) / 午後3時開演 / 大ホール

全席指定 / S席3,500円

(友の会3,200円)

A席2,500円

(友の会2,300円)

※入場は就学児以上となります。



●劇団らくりん座公演「つるの恩がえし」

3月29日(日) / 午後2時開演 / 小ホール

全席自由 大人1,800円(友の会1,700円)

3歳~学生900円

※入場は3歳児以上となります。

♪今回のらくりん座による本公演は、児童劇として親しみやすく観ていただくために、夫婦ではなく、親子の関係に置き換えてご覧いただきます。きっと、子どもたちは家族愛に対する感動が生まれてくることでしょう。

●由紀さおり・安田祥子

“Songs With Your Life Concert”

～あしたへ贈る歌2～

2月22日(日) / 午後3時開演 / 大ホール

指定席 / 5,500円 (友の会5,000円)

※入場は就学児以上とさせていただきます。

♪時代や世代を超えて、誰もが歌うことのできる美しい日本の童謡。自然に対する優しい眼差しや残したい風景がそこにはあります。安田・由紀姉妹はこの童謡コンサートを1986年からスタートし、今年で23年目を迎えます。

まもなく公演!
チケットあります

●ハーモニー寄席「桂歌丸落語会」

2月24日(火)

午後6時30分開演 / 大ホール

全席指定 / 3,200円 (友の会2,900円)

※入場は就学児以上とさせていただきます。

♪今年度のハーモニー寄席は「笑点」の5代目司会者として活躍中の桂歌丸師匠が高座に上がります。

落語: 桂 歌丸、三遊亭 遊雀、桂 花丸、柳亭 ち太郎
漫才: ナイツ (お笑いコンビ)

まもなく公演!
チケットあります



張子人形 天神 福島会津

那須野が原博物館 ☎0287(36)0949

<http://www2.city.nasushiobara.lg.jp/hakubutsukan/>

●企画展

よしむら みゆき

「吉村深雪コレクション 日本と世界の人形」 好評開催中

〔前期〕 日本の人形 2月22日(日)まで

〔後期〕 世界の人形 2月28日(土)～4月19日(日)

「日本と世界の人形」展も、22日で前期が終了します。

前期では、日本の人形を展示していますが、日本の人形の種類と数の多さは、世界でも有数です。特に吉村コレクションの種類豊富さは、全国でも屈指のものであります。ぜひ、この機会をお見逃しなくご覧ください。



アキラ タイムズ
Aqua Timez still connected tour'09

5月16日(土) / 午後6時開演
大ホール / 全席指定 / 4,500円
※入場は就学児以上となります。

♪バンドメンバー自らが作成する歌詞は、飾り気のないまさに”等身大”と呼ぶにふさわしい歌詞であり、涙を流す者、元気を取り戻す者、勇気を得る者が続出し、ロングヒットを記録。昨年末には2度目のNHK紅白歌合戦にも出場を果たしています。

友の会先行予約
2月14日(土)午前10時から
一般予約発売
2月21日(土)午前10時から

チケット発売初日予約専用特別電話
☎0287(73)0202

※黒磯文化会館でのチケット発売日(2月14・21日)は、電話予約のみとなり、窓口での販売はありません。
※一般予約販売時の予約販売枚数は、1回につき6枚までとなります。

【友の会会員へのご案内】

- ・先行予約受付は予定枚数になり次第終了となります。
- ・個人会員は2枚まで、家族会員は6枚まで予約できます。
- ・友の会会員であっても必ずしもチケットの確保および、前方座席を確保できるものとは限りません。あらかじめご了承ください。

●マスクプレイミュージカル

チケット好評
発売中!!

「ノantan ふしぎふしぎ〜! もりであそぶのだいすき!」
「みにくいあひるのこ アンデルセン童話より」
感激いっぱい! あったかミュージカル2本立て!!

3月8日(日) / 午後1時開演
全席指定 / S席2,500円 / A席2,000円 / B席1,500円

※黒磯文化会館友の会会員はそれぞれ200円引き。当日券はそれぞれ300円増しになります。

3歳から有料です。

託児有り(1歳以上より預かります。500円/1人)
公演の一週間前まで受け付めます。

●さだまさしアコースティックコンサート

4月21日(火) / 午後6時開演 / 大ホール
全席指定 / 7,140円
※入場は就学児以上となります。

チケット発売日
一般発売 2月7日(土)午前9時から

※黒磯文化会館でのチケット発売初日(2月7日)は午前9時から窓口販売となり、残券がある場合は午後1時から電話予約を受け付けます。

チケット発売初日予約専用特別電話
☎0287(73)0202

日新の館 ☎0287(64)1343

http://www2.city.nasushiobara.lg.jp/hakubutsukan/

●企画展 たかくりゅうこ 高久隆古—多芸な魅力—

2月18日(水)~4月19日(日)

江戸時代末期に活躍した画家高久隆古は、高久靄厓の養子としても知られています。その作風は、優美な大和絵をはじめ、関東南画に連なる画家らとの交流から品のよい山水画などの南画や風俗画、自由な筆遣いの戯画など多彩に満ちています。今回は日新の館で初めての高久隆古の展覧会となります。

ぜひこの機会にご覧ください。



秋山搗衣図

受講生募集!

平成20年度地域研究発表会
「那須野が原をさぐる」

とき 3月7日(土)
午後1時30分から

ところ 博物館研修室

テーマ/講師

『那須野が原開拓の先駆者 加勢友助の生涯とその子孫』/中山晶壹氏
申し込み 那須野が原物館へ

新上厚崎地区の青色防犯灯

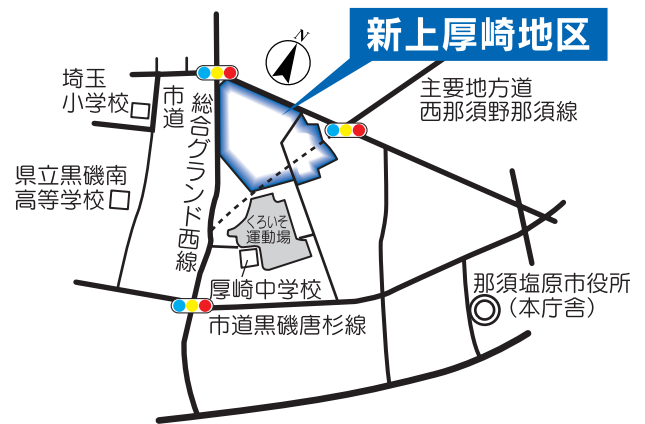


新上厚崎自治会では、地区内の子どもの防犯・安全対策として19年度から進めていた、青色防犯灯の地区内設置が、このほど終了しました。

上厚崎地区では、青色の色彩効果が広まり、青色防犯灯が全国的に設置されていることに注目し、地区内をより安全な環境にしようと車座談議の中で協議をした結果、車座談議事業ではなく自治会単独の事業として青色防犯灯を設置することとしたものです。

青色の色彩効果は、心理的に人を冷静にさせる、見通しがよく遠目が効くなどといわれていますが、新規防犯灯の設置と既存のものを青色の電球に交換することにより、合計72基の青色防犯灯が地区内を青色に灯しています。

自治会長の渡部喜八郎さんは「地区内の皆さんの理解により設置することができました。これで地域の安心・安全は自分たちで守るという防犯意識が高まり、住みよい街になることを願っています」と話していました。



レシピ No. 6 かわり寿司



- 材料：4人分
- ・お米……………3合
 - ・まぐろの刺身……………10切れ
 - ・大葉……………1束
 - ・あさつき……………1束
 - ・しょうが……………1/2個
 - ・酢……………適量

大葉としょうがの風味がグー！ さっぱりしていていくらでも食べられるよ。

- ① ご飯を炊いて酢飯を作る。
- ② 根しょうが、大葉、あさつきを細かく切る。
- ③ まぐろの刺身1切れを4等分のサイズに切る。
- ④ ②・③をしょうゆであえる。
- ⑤ 酢飯が冷めたら、④を混ぜて刻みのりを散らして完成。

ポイント ★マグロのしょうゆあえの代わりに焼鮭を混ぜてもおいしい。
★ご飯を炊くときに、水の代わりにホエーと酢を混ぜて使うと、酢飯でも酸味が和らいで甘味が出るし栄養価も高くなる。



チーズを作るときに出る水分のこと。英語では「ホエー(whey)」、日本語では「乳清」。ホエーには、水分、乳糖のほかにも可溶性タンパク質やミネラル、ビタミン類などが含まれています。低脂肪で栄養価が高いので、さまざまな料理に工夫して使ってみましょう。

※チーズの作り方は1月5日を参照。

地産地消お料理レシピ

市農村生活研究グループ協議会協力
地元食材を使って楽しくクッキング