

募集

平成22年度採用 市役所・消防職員

【市役所】 職種

- ・一般事務
 - ・土木技師（要土木に関する専門課程の履修）
 - ・保育士（要保育士資格）
- ※資格の取得見込みを含む。

募集人数

- 一般事務 15人程度
- ※土木技師、保育士は各若干名。

申し込み・問い合わせ

〒32518501
那須塩原市共墾社108-2
☎総務課 ☎(62)7176
http://www.city.nasushio
bara.lg.jp/

【黒磯那須消防組合】

職種 消防吏員

募集人数 若干名
申し込み・問い合わせ

〒32510025
那須塩原市下厚崎264
黒磯那須消防組合消防本部
総務課 ☎(62)0863

【大田原地区広域消防組合】
職種 消防吏員

募集人数 若干名
申し込み・問い合わせ

〒32410052
大田原市城山2-16-1
大田原地区広域消防組合消
防本部総務課
☎0287(22)3004

◆共通事項

試験日 9月20日(日)
申込期限 7月31日(金)
午前8時30分～午後5時30分

※土・日曜、祝日を除く。
※郵送の場合は、7月31日の消印有効。

その他 詳しくは、広報なすしおばら6月20日号か、それぞれの問い合わせ先に確認してください

夏休みプールの思い出 絵画コンクール作品

夏休みに、にしなすの運動公園のプールで遊んで、思い出を絵にしよう。

展示期間

7月18日(土)～9月27日(日)

ところ

にしなすの運動公園プール

対象

小学生までのプール利用者

応募方法

プール受付で指定の画用紙を受取り、『夏休みのプールの思い出』の絵を描いてプール受付に提出してください

参加費

無料

募集期間

7月18日(土)～8月30日(日)

その他

応募作品の中から優秀賞数点に賞品を差し上げます
問い合わせ
(財)施設振興公社西那須野地区(にしなすの運動公園)
☎(36)4785

第13回那須野ふるさと 花火大会ボランティア

◆花火大会当日

とき 8月1日(土)

午後6時～10時

※集合時間 午後5時30分。

集合場所 那珂川河畔公園

(大会本部テント前)

内容 来場者へごみ持ち帰りに協力してもらうための

ごみ袋配付

◆花火大会翌日

とき 8月2日(日)

午前6時～10時

※集合時間 午前6時。

集合場所 那珂川河畔公園

(大会本部テント前)

内容 大会会場周辺の清掃
※両日とも、作業用軍手を用意します。

申し込み・問い合わせ

那須野ふるさと花火大会実行委員会(環境部長 遠藤)

☎090(3104)6447

平成21年度統計グラフ 栃木県コンクール作品

対象 県民(小学生～一般)

テーマ 自由課題

※小学4年生以下の応募については、児童自ら観察・調査をした結果をグラフにしたもの。

規格

①用紙の大きさ

B2版(仕上げ寸法72・8

cm×51・5cm)

※たて、よこどちらでも可。

※張り合わせでもB2版であれば可。

②紙質・色彩 自由

※裏面の板張り(パネル仕上げ)、表面のセロハンカバーは不可。

応募点数

一人で何点でも応募可

※合作の場合は、1作品につき5人まで。

※2枚以上にわたるシリーズ作品は不可。

申込期限 9月4日(金)必着
申し込み・問い合わせ

〒32018501

宇都宮市埴田1-1-20

県統計課

☎028(623)2242

http://www.pref.tochigi.jp/pref/foukei/top.html

とちぎのエコキーパー をさがせ!2009

県地球温暖化防止活動推進センターでは、「とちぎのエコキーパーをさがせ!2009」と題して、地域の創意工夫を生かした温暖化防止のための取り組みをしている団体を募集しています。

ユニークで栃木県らしい取り組みは、県代表として温暖化対策「一村一品・知恵の環づくり」事業の全国大会へ出場し、その取り組みを全国に発信します。

申込期限

8月31日(月)

申し込み・問い合わせ

栃木県地球温暖化防止活動

推進センター

☎028(673)9101

FAX028(673)9084

http://homepages3.nifty.com/tochiondan/

とちぎ住宅フェア 2009 出展者

とき

10月16日(金)～18日(日)
ところ マロニエプラザ(県)

立宇都宮産業展示館)

宇都宮市元今泉6-1-1-37

出展対象 本フェアに賛同する企業、団体および個人

展示内容

住宅の新築・増改築に関する資材・設備の展示、および住宅・宅地の分譲などに関する情報を幅広く提供し、また、ステージなどで各種

ホテルの目撃情報 募集中

皆さんの身近なホテルの目撃情報をお寄せください。
ホテルを見つけたら…

・いつ ・どこで ・どのくらい(ホテルの数)

という情報を具体的に、なるべく早くお寄せください。

情報は電話・ファックス・電子メールおよび、各行政の公民館にある専用の用紙でお寄せください。

問い合わせ・連絡先

☎環境管理課 ☎(62) 7193 FAX(62) 7202

✉kankyokanri@city.nasushiobara.lg.jp

イベントを行います
申込期限 7月31日(金)
申し込み・問い合わせ
住宅フェア栃木実行委員会
(栃木放送内)

☎028(622)1111
FAX028(627)3727

研修会・講座

公認エアロビック 指導員(専門科目) 養成講習会

エアロビック指導に必要な基礎的な理論と実技指導の方法を学びます。
とき(全4回)

9月22日(火)祝～23日(水)祝
11月22日(日)～23日(月)祝

午前9時～午後5時

ところ 鹿沼総合体育館

対象 平成21年4月1日

現在で満18歳以上の人

受講料 9万1800円

申込期限 8月31日(月)

その他

資格の取得には、この他に共通科目の受講が必要です
申し込み・問い合わせ

県エアロビック連盟事務局
☎・FAX028(664)3529

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 7月25日(土)

午前9時～正午

※受け付けは、午前8時40分
から。

ところ 厚崎公民館

対象 市民

定員 30人(先着順)

内容

心肺蘇生法(成人)、AEDの使用方法、大出血時の止血法、異物除去法

受講料 無料

申込期間

7月10日(金)～21日(火)

申し込み・問い合わせ

黒磯那須消防組合消防本部

予防消防課☎(62)0864

黒磯消防署・板室分署

☎(69)0119



勤労青少年ホーム中期講座

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	参加費	申込期限
ゴルフ	8月11日～10月20日 毎週火曜(全10回) 午後7時～9時	那須72ゴルフセンター (注)	親切丁寧なプロの指導でレベルアップ (クラブは各自用意)	20人	10,000円	7月31日(金)
アートフラワー (蘭とユーカリ)	8月19日～10月28日 毎週水曜(全10回) 午後7時～9時	勤労青少年ホーム	11月の作品展示会に向け、布を使って本物そっくりな蘭とユーカリを作成します	15人	7,000円	8月7日(金)

(注) 練習場への講座の問い合わせはご遠慮ください。

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、上記以外の人を受け付けます。 ※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 ✉home@nshome.jp(電子メールで申し込む場合は、住所・氏名・年齢・職業を明記)

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

国民健康保険保健事業 スイミング健康教室 (第2期生)

第2期は施設により、夜の部もあります。

とき 8月～10月の3カ月

(週2回)

ところ/定員/時間

①黒磯スポーツクラブ

・昼の部/30人

午前10時～11時

・夜の部/20人

午後8時～9時

②ファインドスポーツクラブ

昼の部/20人

午前10時30分～11時30分

③塩原あかつきの湯

昼の部/15人

毎週水・金曜(第3水曜は火曜)午後1時～2時

対象

満18歳以上の国民健康保険に加入している人で、納期限のきている国民健康保険税を完納している世帯の人

※20年度に参加した人、および21年度第1期に参加した人は申し込み不可。

参加費 6143円

※総費用2万475円の3割、残りの7割は国民健康保険が負担します。

内容

・水中歩行(流水歩行)

・音楽に合わせて水中健康体操

・リラクゼーション

・その他、個人の健康に合わせた内容

※指導員が丁寧に指導します。

申込方法

7月7日(火)～29日(水)に印かんと国民健康保険証を持参して担当課に申し込みください

※定員になり次第締め切り。

※70歳以上の人は、医師の診断書を持参してください。

※電話での申し込みは不可。

今後の予定

第3期は11月～来年1月、募集は9月発行の「広報なすしおばら」に掲載予定です

申し込み・問い合わせ

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103



催し

Brassの響き2009 in 那須野が原

大田原市民吹奏楽団・那須町吹奏楽団2団体合同の演奏会です。

とき 7月20日(月・祝)

午後1時30分開演

ところ

那須野が原ハーモニーホール 小ホール

曲目

元禄、デイズニー曲 ほか

入場料 無料(申し込み不要)

問い合わせ

合同演奏会事務局

☎080(3493)4730

※午後7時～10時のみ。

✉otawarabrass@infose

ek.jp

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

☎(62) 7128

☎(37) 5103

☎(32) 2988

☎(37) 5103

内容

鳥野目河川公園内に生息する植物の観察と、採取した植物を使い、キャンプ場植物マップの作成

※内容は変更になる場合があります。

申込開始 7月10日(金)から

申込方法 次の時間帯に電話で申し込んでください

※毎週月～金曜の午前8時30分～午後5時30分。

その他 雨具・筆記用具を持ってきてください

申し込み・問い合わせ

(財)施設振興公社

☎(62) 7600

黒磯地区都市公園担当

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

☎(62) 7600

福祉の就職総合フェア 2009 in とちぎ

福祉の仕事に就きたい人を対象に、福祉の仕事内容・資格などの相談に応じます。

また、求人のある社会福祉施設などの採用担当者との個別面談の場を提供し、福祉人材の確保と就職活動の支援を目的に実施します。

とき 8月1日(土)

午後1時～4時

※受け付けは午後0時30分～3時30分。

ところ ときぎ福祉プラザ

宇都宮市若草1-10-6

内容

①福祉施設・事業所の採用担当者との個別面談

②ハローワーク、福祉人材センターによる求職相談

参加費 無料

その他 申し込みは不要です

問い合わせ

県社会福祉協議会

福祉人材・研修センター

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622

☎028(643)5622



市政懇談会に参加しませんか

今年も、市政懇談会を開催しています。栗川市長や市幹部職員が出席し、皆さんからの質問にお答えします。
誰でも自由に、どの会場にも参加できます。
身近な暮らしの問題について、市長と話し合ってみませんか。

回	とき	ところ
1	終了しました	塩原庁舎
2	終了しました	ハロープラザ
3	終了しました	いきいきふれあいセンター
4	7月 7日(火) 午後2時	いなむらコミュニティセンター
5	7月 9日(木) 午後2時	厚崎公民館
6	7月14日(火) 午後7時	いきいきふれあいセンター
7	8月 4日(火) 午後2時	三島公民館
8	8月 6日(木) 午後2時	西那須野庁舎
9	8月11日(火) 午後7時	西那須野庁舎

問い合わせ 秘書課 ☎(62) 7109

大田原公証役場の 公正証書(法律)無料相談

- とき 毎月第4水曜
午前10時～正午
- ところ 大田原地域職業訓練センター
- 相談内容
 - ・遺言の公正証書
 - ・土地建物や金銭の賃借
 - ・離婚給付(養育費や年金分割など)
 - ・任意後見契約
- ・尊厳死宣言
- ・会社設立の定款 など
- 相談方法(予約制)
- 公証人の面談による相談
- 予約受付
 - 毎週月～金曜(祝日を除く)
 - 午前9時～午後5時
- その他 大田原公証役場では、毎週月から金曜に無料相談を実施しています
- 問い合わせ
 - 大田原公証役場
 - ☎0287(23)0666

平成21年度前期 消防設備士試験

- とき 8月30日(日)
- ところ 県立宇都宮工業高等学校
- 試験の種類
 - ・甲種(特類、第1類～第5類)
 - ・乙種(第1類～第7類)
- 試験手数料
 - ・甲種 5000円
 - ・乙種 3400円
- 受付期間
 - 7月6日(月)～17日(金)
- その他
 - 受験案内と願書は、次の消防本部担当課にあります
 - 黒磯那須消防組合消防本部 予防消防課
 - ☎(62) 0864
 - 大田原地区広域消防組合消防本部 予防課
 - ☎0287(22) 3016
 - 申し込み・問い合わせ
 - 〒32010032
 - 宇都宮市昭和1-2-16
 - 栃木県自治会館1階
 - (財)消防試験研究センター
 - 栃木県支部
 - ☎028(624)1022

平成21年度 就学義務猶予免除等 の中学校卒業程度 認定試験

- とき 11月4日(水)
- ところ 栃木県研修館
(宇都宮市埴田1-1-20)
- 受験資格
 - ①就学義務猶予免除者である人または就学義務猶予免除者であった人で、平成22年3月31日までに満15歳以上になる人
 - ②保護者が就学させる義務の猶予または免除は受けず、かつ、平成22年3月31日までに満15歳以上に達する人で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた人
 - ③平成22年3月31日までに満16歳以上になる人(①および④に掲げる人を除く)
 - ④日本の国籍を有しない人で、平成22年3月31日までに満15歳以上になる人
- 試験科目
 - 国語、社会、数学、理科、外国語(英語)
- 試験の方法 筆記試験
- ※特別の配慮を必要とする場合は、別途相談。
- 受付期間 8月21日(金)～9月8日(火)(必着)
- ※郵送の場合は、9月8日の消印有効。
- 申込方法 受験希望者は、文部科学省に出願書類を提出してください
- 合格発表 12月中旬を予定
- 問い合わせ
 - 県教育委員会事務局教職員課
 - ☎028(623)3391

介護支援専門員 実務研修受講試験

- とき 10月25日(日)
- 午前10時～正午
- ところ
 - ・第1会場 宇都宮短期大学 附属高等学校
 - ・第2会場 とちぎ健康の森
 - ※第2会場は受験希望者が多い場合のみ設置します。
- 申込期限 7月31日(金)
- 申込方法 市役所の介護保険担当窓口、または県北健康福祉センターなどにある受験申込書で申し込み
- 申し込み・問い合わせ
 - (社)とちぎ健康福祉協会
 - 介護支援専門員実務研修受講試験担当
 - ☎028(650)5587

※☎市内は市外局番0287を省略しています。

21年度 塩原温泉ビジターセンターイベント情報(9～11月分)

知るほどに好きになる塩原の自然…。温泉にゆっくり宿泊しながら、参加してみたいですか。

No.	イベント名	期 日	場 所	内 容	参加費	定員	申込開始日
11	初秋ウオーク①	9月13日(日) 午前9時～午後3時	塩原自然研究路 (健脚向け)	歴史ある「自然研究路」 をロングハイキング!	1,000円	50人	7月13日 (月)
12	自然観察ハイキ ング〔秋の森〕	9月27日(日) 午前10時～午後2時	赤川溪谷歩道、 元湯地区	紅葉に染められた 赤川溪谷をハイキング	1,000円	25人	7月27日 (月)
13	初秋ウオーク②	10月18日(日) 午前9時～午後3時	若見山	塩原の深山で秋を 先取り!	1,000円	30人	8月17日 (月)
14	紅葉ウオーク①	10月25日(日) 午前9時～午後3時	八方ヶ原線歩道 雄飛の滝線歩道	塩原の秘境といわれる コースを2度に渡り ご案内します	1,000円	25人	8月24日 (月)
15	紅葉ウオーク②	10月28日(水) 午前9時～午後3時				25人	
16	晩秋塩原の里 ウオーク	11月6日(金) 午前9時～午後3時	箒川溪谷歩道 塩原温泉街	名所・旧跡を巡りながら、 歴史のロマンを堪能	1,000円	50人	9月7日 (月)
17	クリスマス リース作り	11月28日(土) 午後1時30分～ 3時30分	ビジター センター	塩原の森林に落ちてい る色々な木の実を学習 しながらのリース作り	1,000円	20人	9月28日 (月)

※すべてのイベントに塩原温泉ハイキングパックを付けることができます。このパックを利用すると、ビジターセンターのイベント(上記)に無料で参加することができます。

その他

- ①全て予約制のため、定員になり次第締め切りとなります。
- ②予約をキャンセルする場合は1週間前までに連絡してください。
※1週間を過ぎるとキャンセル料として、参加費の半額、当日キャンセルの場合は全額を負担となります。
- ③スケジュールやコースは変更・中止になる場合があります。
- ④イベントについては最低限の保険に加入をしていますが、参加中のけがについては、自身の責任のもと参加してください。

申し込み・問い合わせ

塩原温泉ビジターセンター

☎/FAX (32) 3050 ✉info@shiobara-vc.jp

塩原温泉ハイキングパック料金

1泊2日	A	B	C
料 金	7,500円	10,650円	13,800円
土・休日前料金	9,600円	12,750円	15,900円

※上記料金は1人分の料金で、入湯税・消費税を含みます。

(原則2人以上で申し込んでください)

※1人で宿泊参加を希望する場合は、追加料金がかかりますので、宿泊施設に問い合わせてください。

※2日目の昼食がつきます。

※車で参加をしていない人のみ、宿泊先からビジターセンターまでの送迎あり。



樹液を吸うオオムラサキ



葉の裏側に越冬する幼虫

オオムラサキはその種名のとおり、とても大型のタテハチョウで、世界的に見ても大型の種類にランクされます。オスの翅の表面中央は、濃い紫色の斑文を装い、素晴らしい輝きを発します。一方、メスには紫色の部分がなく、一様にこげ茶色をしています。オオムラサキは、6月の下旬から7月の下旬にかけて成虫が羽化します。樹液が大好物で、クヌギやコナラの林によく集まります。時には大きな翅をばたかせ、スズメバチ類やクワガタムシ類を追い払って樹液を吸います。

オスは夕方に、木の高いところで縄張りをつくりまわす。この時には、縄張りに侵入したチョウ類のほか、ツバメなどの小鳥まで追い払うことがあります。まさに「森の王様」です。
幼虫は、エノキ類の葉を食べて成長します。8月の初めに孵化した幼虫は、ゆっくりと成長し、幼虫の状態越冬します。
秋が深まってきた頃、エノキ類の木の根本に溜まった落ち葉の裏側に潜り込んで、長い冬を過ごします。

(つゆ)



森の王様ーオオムラサキー

寄稿

ちっちゃな自然みつけた!

IN 那須塩原 54

第26回西那須野ふれあいまつり

西那須野ふれあいまつり
フェスタ2009

- と き 7月24日(金) 午前10時～午後6時(荒天中止)
※雨天予備日(疏水レースのみ) 7月25日(土)
- と ころ 西那須野公民館
- 内 容 ステージイベント、各種アトラクション、
各種模擬店、疏水レースなど
その他盛りだくさんのイベント
- ※小さなお子さんは、必ず保護者同伴で来てね!



くらしの情報

本
祭

- と き 7月25日(土) 午後3時～9時30分
※雨天予備日 7月26日(日)の同時間帯。
- と ころ 西那須野駅前通り、水源通り、
桜通り、要町通りに囲まれた地域
- 内 容 小中学校ブラスバンド・鼓笛隊、
遅沢ばやし山車、仮装大会、流し踊り、
那須野ヶ原疏水太鼓、自主イベントなど
多彩なイベントで盛り上げます



【ふれあいまつり 担ぎ手募集中!】

一緒にみこしを担ぎましょう!
参加申し込みは、グループ、個人、男女を問いません。
気軽に申し込んでください。
申込期限 7月17日(金)
申し込み・問い合わせ
ふれあいまつりみこし実行委員会事務局
(函建設課内 大野) ☎(37)5112(直通)



【第8回疏水レース出場者(一般の部・小中学生の部)募集中!】

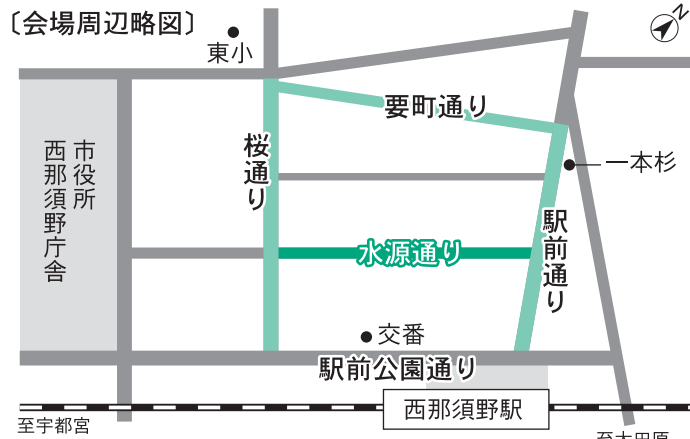
今年は、7月24日(金)「西那須野ふれあいまつりフェスタ2009」の会場で行います。
スピード、バランス、チームワークのすべてを駆使した3人1組のタイムトライアルレースです。
申込期限 7月17日(金)
申し込み・問い合わせ ふれあいまつり疏水レース実行委員会事務局(西那須野商工会内) ☎(36)0697

【ご注意】

今年は、西那須野駅前公園通りが工事
中のため、水源通りに会場が変更になり
ました。

詳しい周辺図は、7月20日発行の広
報なすしおばらに掲載します。

問い合わせ
ふれあいまつり実行委員会事務局
(函産業観光課内)
☎(36)1111(内線214)





成人式実行委員募集

平成22年の成人式は、1月10日(日)に市内3会場で実施

今年度20歳になる皆さん、実行委員として思い出に残る成人式にしてみませんか。ぜひ、友達と誘い合わせて申し込んでください。

実行委員の役割 成人式の運営

※式典の司会進行、誓いのことば、記念品受領などの打ち合せ会議を5回程度行います。

申込期限 7月31日(金)

その他 地元を離れている人でも歓迎です

成人式の参加申し込みは、11月発行の「広報なすしおばら」でお知らせします

申し込み・問い合わせ

函生涯学習課 ☎0287(37)5925

✉ shougai@city.nasushiobara.lg.jp



昨年度の実行委員の声：「実行委員として成人式の運営に携わり、とても良い経験になりました」

田舎ランド 鴨内

鴨内725 (ゆ〜バス「湯宮線」田舎ランド前下車)

☎・FAX0287(68)7006

休館日：月曜(祝日の場合は翌日)

※施設の貸し出しもしています。

※全教室の申し込みは、田舎ランド鴨内へ。(直接または電話で)

料理教室

と き 8月1日(土)
午前9時30分～正午

定 員 20人

内 容 たんさんまんじゅう

材料費 自己負担

みずみず体験教室

と き 8月1日(土)・23日(日)
午前9時30分～正午

定 員 80人

内 容 マスつかみ

材料費 自己負担

酪農体験教室

と き 8月2日(日)
午前9時30分～正午

定 員 50人

内 容 牛の世話、乳搾り

木工工作教室

と き 8月2日(日)・22日(土)
午前9時30分～正午

定 員 50人

内 容 自然の素材を利用した作品づくり

材料費 自己負担

陶芸教室

と き 8月9日(日)
午前9時30分～正午

定 員 形作り参加者

内 容 絵付け

山がっこう教室

と き 8月22日(土)
午前9時30分～正午

定 員 50人

内 容 パラグライダー

天体観測教室

と き 8月22日(土)
午後6時30分～9時

定 員 100人

内 容 星空の下でオカリナコンサート

パン教室

と き 8月23日(日)
午前9時～午後13時

定 員 16人

内 容 食パンづくり

材料費 自己負担

※子供会育成会や総合学習などでも利用できます。

利用しませんか！ 「市まるごと生涯学習出前講座」

生涯学習推進プラン（6月20日号参照）の実現に向けて、市民のみなさんの学習機会の充実を図るため、「市まるごと生涯学習出前講座メニュー」を整備しました。
市政に関する約60の講座の中から、学びたいものを選んで、学習することができます。

〈市まるごと生涯学習出前講座の概要〉

●出前講座とは
市民のみなさんが学びたい内容を、メニューの中から選び、市職員が会場に向いて講座を行います。

●出前講座の目的は
市民のみなさんの学習機会の充実を図り、市政に関する理解を深めます。

●申し込みができる人は
原則として市内に在住している10人以上の団体・サークル・自治公民館などです。

●受講料は
受講料は無料ですが、講座用材料などを事前に用意していただく場合があります。
※詳しくは、生涯学習課へ問い合わせるか、ホームページ（<http://www.city.nasushobara.lg.jp>）をご覧ください。

問い合わせ 生涯学習課
☎0287(37)5364



第63回栃木県芸術祭 民謡民舞大会参加者募集

県内民謡民舞愛好者の一般公募コンクールとして開催されます。ぜひ、参加してください。

◆予選会

と き 8月23日(日)
午前9時30分

ところ さくら市氏家公民館ホール

◆決勝大会

と き 11月23日(月・祝)
午前10時

ところ 佐野市文化会館大ホール

【共通項目】

対 象 満15歳以上の県民
※芸術祭賞受賞者、プロ指導者を除く。

参加費 民謡一人 2,000円
民舞団体 6,000円

申込期限 民謡 7月25日(土)
民舞 7月30日(木)

申し込み

斉藤敬三（黒磯地区）

☎0287(62)0069

北見貞夫（西那須野地区）

☎0287(37)1077

君島久造（塩原地区）

☎0287(32)2414

問い合わせ

生涯学習課 ☎0287(37)5419

放送大学 10月入学生募集

放送大学で学んでみませんか？放送大学は、テレビなどの放送により授業を行う通信制大学です。

働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代の人が学んでいます。

詳しい資料を無料で送付しますので、気軽にお問い合わせください。

募集学生の種類

◆教養学部

科目履修生（6カ月在学し、希望する科目を履修）、選科履修生（1年間在学し、希望する科目を履修）、全科履修生（4年以上在学し、卒業を目指す）

◆大学院

修士科目生（6カ月在学し、希望する科目を履修）、修士選科生（1年間在学し、希望する科目を履修）

出願期限 8月31日(月)必着

問い合わせ・資料請求

放送大学栃木学習センター

☎028(632)0572

FAX028(632)0570

〒321-0943 宇都宮市峰町 350

（宇都宮大構内）

放送大学ホームページ

<http://www.u-air.ac.jp>

NHK「民謡をたずねて」 公開録音

ラジオ番組「民謡をたずねて」の公開録音を行います。観覧希望の人は、申し込んでください。

と き 9月5日(土)午後1時30分
分開演（午後1時開場）

ところ 三島ホール

出 演 山本謙司・江島ちあき・星野勇人 ほか

観覧申込 観覧は無料ですが、入場整理券が必要です。郵便往復はがきに次の事項を明記の上、申し込みください

- ・往信用裏面 ①郵便番号②住所③名前④電話番号
- ・返信用表面 ①郵便番号②住所③名前

【あて先】〒320-8502(住所不要)
NHK宇都宮放送局

「民謡をたずねて」係

申込期限 8月17日(月)必着

※応募多数の場合は、抽選の上1枚で2人まで入場が可能な入場整理券を送付します。

※1歳から入場整理券が必要です。
※応募の際の情報は、NHKが受信料のお願いに使用する場合があります。

問い合わせ

生涯学習課 ☎0287(37)5419



黒磯図書館 夏休み課外クラブ

作って食べよう!手作りアイス

と き 7月22日(水)
対 象 市内の小学校3・4年生

のぼしてくっつけ!スライム

と き 7月23日(木)
対 象 市内の小学校1・2年生

輪ゴムで遊べばキミもゴム人間?

と き 7月29日(水)
対 象 市内の小学校3・4年生

キミにもできる手打ちうどん!

と き 7月30日(木)
対 象 市内の小学校1・2年生

【共通項目】

時 間 午前10時～正午
と ころ 黒磯図書館
定 員 各日10人
参加費 各日100円
申し込み 7月14日(火)
午前10時から黒磯図書館で受け付け(電話受け付け可)

図書館だより



西那須野図書館

あたご町2-3 ☎0287(36)6001
休館日:月曜、祝日

おはなし会

と き 毎週土曜 午後2時
主 催 まほうのとびら
※楽しい絵本の読み聞かせ。

かみしばい

と き 毎週日曜 午後2時
主 催 かやの実会
※どきどき・わくわくの紙芝居。

塩原図書館

関谷1266-4 ☎0287(35)2006
休館日:月曜、祝日

おはなし会

と き 8月1日(土)
午前10時～11時
主 催 むささびの会
※絵本・かみしばいの読み聞かせ。

黒磯図書館

末広町53-43 ☎0287(63)9031
休館日:月曜、祝日

おはなし会

と き 7月11日、8月8日の
土曜 午後2時
主 催 木馬
※絵本や紙芝居を使った楽しいお話。

おはなしとわらべうたの会

と き 7月16日(木)
午前11時
主 催 いないないばあ
※赤ちゃんと保護者対象のわらべ歌と読み聞かせ。

お楽しみ会

と き 8月1日(土) 午前10時
主 催 サークルひばり
※「パネルシアター」「しゃぼん玉とんだ」

映画会

と き 毎週日曜 午前10時
※毎回違った児童向けの作品を上映。

黒磯公民館

桜町1-5 ☎0287(60)1115
休館日:月曜、祝日

今年の夏もペットボトルロケット作りと、ロケット飛ばし大会を実施します。夏休みの親子の思い出作りに参加してみませんか。



ペットボトルロケット 作り教室

と き 8月8日(土) 午前9時
と ころ いきいきふれあいセンター

ロケット飛ばし大会

と き 8月9日(日) 午前9時
と ころ 那珂川河畔運動公園

【共通項目】

対 象 小学生の親子
定 員 30組程度
参加費 一つ作成につき1,100円
その他 この事業は、黒磯公民館、厚崎公民館、黒磯地区民生児童委員協議会、黒磯地区更生保護女性会が共催事業として実施
申し込み 7月28日(火)までに電話で黒磯公民館へ

スポーツ振興課

西那須野庁舎内 ☎0287(37)5439
FAX0287(37)5479

金沢小学校 プールの夜間開放

一般の人も利用できますので、家族の皆さんでご利用ください。

と き(開放日時)

7月18日(土)から8月25日(火)までの、毎週 火・木・土曜(合計15日間)午後7時～9時
※8月13日～16日および、水温が20℃以下の場合には休みです。

入場料 無料

問い合わせ

☎スポーツ振興課





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

☒ <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

第27回

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。

メタボリックシンドローム

那須塩原クリニック・健康増進センター
院長 大浦慎祐

メタボという言葉が最近よく耳にします。正しくは、メタボリックシンドローム（メタボリック症候群）といいます。内臓脂肪の蓄積に起因して発症する複数の生活習慣病を併せ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。内臓脂肪は運動不足、過栄養、アルコール過飲、喫煙などのさまざまな要因で蓄積していきます。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満を共通の要因として脂質異常、高血圧、高血糖を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は心筋梗塞や脳卒中の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることでこれらの発症リスクを低下させることができます。

メタボリックシンドローム診断基準

ウエスト周囲径（おへそ周り）

男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$

（内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{mm}^2$ に相当）



前記に加え、以下のうち2項目以上に該当

- ① 中性脂肪(トリグリセライド) $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または HDL(善玉)コレステロール $< 40\text{mg/dl}$
- ② 収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
- ③ 空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

メタボは病気ではありません。しかしこれを放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中、心筋梗塞、狭心症などの深刻な疾患が起こり致命的になることがあります。そうならないために内臓脂肪を少しでも減らすことが重要です。内臓脂肪を減らす基本はまず運動療法！そして、食事療法も含めた生活習慣の是正が大切です。

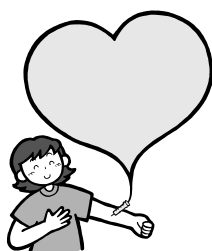
体脂肪を燃焼させるにはウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。さらに効果的に体脂肪を退治するならプラスアルファで「筋トレ」も加えましょう。基礎代謝が上がり脂肪の燃焼しやすい身体へと変わっていきます。

日本の高齢化は進み平均寿命は90歳を超えています。大事なことはいかに健康で長生きするかということです。寝たきりで家族に負担をかけながらいくら長生きしても幸せとはいえません。そのためは、

“1に運動 2に食事 しっかり禁煙 メタボ予防”。

メタボリック症候群を予防して健康で長生きしたいものです。

保健だより



問い合わせ
黒磯保健センター

②とき
7月26日(日)
午前9時30分～午後3時
ところ
那珂川河畔公園自由広場
ふれあい広場会場

①とき
7月12日(日)
午前10時～午後4時
ところ
ヨークベニマル西那須野店

夏季は、毎年輸血用血液が大変不足します。ぜひ多くの人に、献血へのご協力をお願いします。

7月は
「愛の血液助け合い運動」月間

イベント情報

那須野が原博物館 ☎0287(36)0949 <http://www2.city.nasushiobara.lg.jp/hakubutsukan/>

特別展 「昆虫の生活探検隊 一虫の不思議を探ってみよう」 7月11日(土)～8月30日(日)

昆虫は私たちの生活に最も身近な生き物で、家の周りや公園、草地や荒地、雑木林など、あらゆる環境に生息しています。彼らは多様な自然環境で生き抜くために、長い年月をかけて独自の生活様式を築いてきました。今回はそんな昆虫の生活を紹介します。さらに、特設コーナーではアジアやアフリカのおもしろ昆虫グッズを展示します。

さあ、知恵と工夫に満ちた昆虫の不思議な世界を探検しよう！



2,000kmも旅するアサギマダラ



葉のゆりかごをつくるオトシブミ



羽化直後のヒグラシ



アリに育てられるチョウの幼虫

おすすめトピックス

- 2,000 kmも旅するアサギマダラ
- アリに育てられるチョウの幼虫
- カブトムシ・シロスジカミキリ・ウマノオバチの不思議な関係
- ツノが自慢のフン虫たち

●昆虫相談室

と き 7月11日(土)
午前10時～11時、午後2時～3時
ところ 博物館エントランスホール
※申し込みは必要ありません。

「泊・はく体験—昔の農家のくらし—」参加者募集

茅葺き屋根の民家に一泊し、昔の生活を体験します。電気はないので、テレビは見られず、夜は真っ暗です。箱膳を使っての食事をとりますが、野菜を使った昔の料理で、お肉はありません。そんな一夜を過ごしてみませんか？



と き 8月6日(木)午後1時30分
～7日(金)午前10時30分
事前学習会は
7月31日(金)午後1時30分
ところ 黒磯郷土館
対象 市内の小学4・5・6年生
定員 15人(定員を超えた場合は抽選となります)
参加費 1,000円
申し込み期間 7月8日(水)～18日(土)
申し込み 博物館へ

友の会優先電話予約 7月16日(木) 午前9時から
 チケット発売 7月18日(土) 午前9時から
 一般電話予約 7月20日(月) 午前9時から

●長岡京室内アンサンブル

♪緻密な演奏と豊かな表現力で急速にその評価を高めつつある長岡京室内アンサンブルが、ハーモニーホールで演奏します。本アンサンブルはフランスを中心に活躍している音楽監督森悠子(Vn)を含む13人の弦楽器で構成されています。必聴です!!



森悠子 (音楽監督)

10月10日(土)

午後2時開演/大ホール

全席自由

3,500円(友の会3,200円) 学生2,500円

※入場は就学児以上となります。

演奏曲目

ヘンデル：合奏協奏曲 変ロ長調 作品6-7

モーツァルト：セレナード 第13番 ト長調K.525

“アイネ・クライネ・ナハトムジーク”

ボッケリーニ：チェロ協奏曲 第9番 変ロ長調 G.482

チェロ独奏：金子鈴太郎

エルガー：弦楽セレナード ホ短調 作品20

ドヴォルジャーク：弦楽セレナード ホ長調 作品22



長岡京室内アンサンブル

ハーモニーフェスティバル参加団体募集

アマチュアのサークル団体を対象に、日頃の成果を発表する場としてハーモニーフェスティバルを開催いたします。

平成21年度ハーモニーホールフェスティバル一覧

催事名	開催日時
Dance Dance Dance vol.9 (ダンス・バレエ)	11月15日(日) 小ホール
ハーモニーライブ	12月6日(日) 交流ホール
イルミネーション&クリスマス・コンサート	12月16日(水) 第1ギャラリー
写真展	来年2月6日(土) ～9日(火) 第1・2ギャラリー
美術展	来年2月6日(土) ～16日(火) 第1・2ギャラリー、 交流ホール
吟詠剣詩舞のつどい	来年2月11日(木・祝) 小ホール
舞踊のつどい (日本舞踊)	来年2月14日(日) 小ホール

参加対象 市内で活動する文化活動団体およびサークル
 ※各種教室が行う発表会に類するものは申し込みできません。

参加費 無料
 その他 運営は各部門参加者による自主運営です
 団体数により出演時間などを調整します

申込期間 7月15日(水)～31日(金)まで
 申し込み 那須野が原ハーモニーホール事務局

●第6回アマチュアバンドフェスティバル
 出演者募集!

と き 9月27日(日)

参加資格 16歳以上で市内を中心に活動しているアマチュアバンド(高校生は16歳以下でも可、ただし校外活動許可を受けられる見込みがあること)

演奏ジャンルは問いません

参加条件 実行委員会を組織し、事業運営に率先して協力すること

参加料 出演者1人当たり2,000円

申し込み 7月20日(月)までに所定の応募用紙に必要事項を記入し、黒磯文化会館へ申し込む(FAX可)

●第6回ハワイアンコンサート
 フラダンスフェスティバル
 ～魅惑のハワイアンライブ&
 フラダンスフェスティバル2009
 ザ・バーズコンサート～

チケット
 好評発売中!!

8月23日(日)/午後2時開演

全席自由 一般2,000円

小中学生500円

(友情出演)



小林れい子

大橋節夫 Jr
 (大橋一夫)

ザ・バーズ

材木岩

岩面が材木を並べたように見えることから通称「材木岩」と呼ばれています。

この材木岩はまわりの緑色凝灰岩の間に入り込んだ岩脈の一部で、ひん岩という火成岩の一種であり、一定の方向に柱状にひび割れができています。

火成岩がこのように一定の方向に決まった形にひび割れることを「節理」といい、材木岩はその割れ方から「柱状節理」といわれるもので、見事な形状を表しています。

道路の下を流れる箒川にかかる「布滝」の左岸一体に見ることができます。

なお、近くにはほぼ水平方向にひび割れている「板状節理」も見られます。

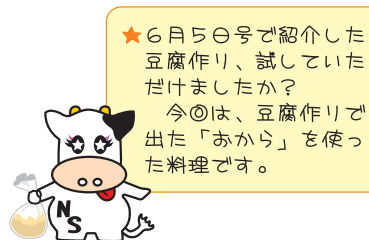
(塩原町の文化財より)

■所在地 塩原東山国有林(タの原)

■昭和43年10月23日 市指定天然記念物



※材木岩は、大変もろく崩れやすいので、見学の際はご注意ください。



★6月5日号で紹介した豆腐作り、試していただけたでしょうか？
今回は、豆腐作りで出た「おから」を使った料理です。

●材料：4人分

おから……………150~200g
だし汁……………400ml
ごぼう……………50g
ちくわ……………1本
さやいんげん…30g
油……………大さじ2
ねぎ……………30g
にんじん…………50g
油揚げ…………1枚

●調味料

砂糖……………大さじ2
酒……………小さじ1
しょうゆ……大さじ2
酢……………小さじ1



- ① にんじんは、うすいイチョウ切りにする。
ごぼうは、ささがきにし、水にさらしてアクを抜く。
ちくわは、うすい輪切りにする。
油揚げは、湯通しをして縦半分に切り細く切る。
ねぎは、小口切りにする。
さやいんげんは、塩を加えた湯でさっとゆで細く切る。



② 厚手の鍋に油を入れ、にんじん、ごぼう、ちくわ、油揚げをよく炒める。



③ おからを加え、さっと炒め、だし汁を加える。調味料を加え、汁がなくなるまで炒め煮にする。最後にねぎを加え、さっと混ぜ、火を止める。皿に盛り、さやいんげんをのせて出来上がり。

★おからの水分量により、だし汁や調味料を削減すること。

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

※「地産地消お料理レシピ」では、レシピを募集しています。紹介したい料理を掲載してみませんか。 問い合わせ 秘書課