

20歳がスタート！ 国 民 年 金

新成人の皆さん、国民年金の加入手続きはもう済み了吗？ 国民年金は、20歳から60歳までの人が加入する公的年金制度です。「年金なんて・・・」と思っているあなた。国民年金をはじめとする公的年金制度は、やがて訪れる老後の所得保障（老齢年金）だけでなく、思いがけない病気や事故などで障害が残り働けなくなったとき（障害年金）や、18歳未満の子を残して父親がなくなったとき（遺族年金）にも、残された家族の生活を守ります。

あなたも20歳になったら忘れずに加入の手続きを済ませて、国民年金の仲間入りをしましょう。

国民年金の種類			
職 業	自営業者、自由業者（フリーターを含む）、学生	会社員・公務員など	会社員や公務員の妻または夫
種 別	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
加 入 する人	20歳から60歳まで ・自営業者、自由業者（フリーターを含む）、学生、無職の人など ・第2号、第3号に該当しない人	就職時から70歳まで ・厚生年金や共済組合に加入している会社員・公務員など	20歳から60歳まで ・厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている配偶者（妻または夫）
保 険 料	自分で納めます	給料から天引きされるので、自分で納める必要はありません	配偶者（夫・妻）の加入している制度全体が負担するので、自分で納める必要はありません
加 入 手 続 き	市の国民年金窓口	勤務先が加入手続きの一切を行います	配偶者（夫・妻）の勤務先で行います

なお、収入が少ないために保険料を納めることが難しいときには、申請により保険料を納めることが免除または猶予される「保険料免除・一部納付（免除）制度」「若年者納付猶予制度」があります。また、学生である場合、収入が少ないために保険料を納めることが難しいときには、「学生納付特例制度」があります。

これらの手続きを行わないまま、国民年金保険料を納めないまましていると、万が一のときに受け取れる障害年金や遺族年金が受け取れなくなる場合もありますので、相談してください。

【希望して加入する人（任意加入者）】

◆海外在住の日本人で20歳以上65歳未満の人 ◆60歳時点で受給資格要件を満たしていない人

◆日本国内に住む60歳以上65歳未満の人で基礎年金額を満額にしたい人

問い合わせ

大田原年金事務所 ☎0287(22)6313

☎保健課 ☎0287(62)7130 ☎保健福祉課 ☎0287(37)8412 ☎市民福祉課 ☎0287(32)2988



冬季の水道の凍結を防ぐには！

水道豆知識

■水道の凍結を防ぐには

- 水道管がむき出しのところや家の外にある立ち上がり蛇口には、市販の保温材や凍結防止帯を巻くと効果的です。
※発泡スチロール製の保温材や凍結防止帯は、ホームセンターなどで取り扱っています。
- メーター器の凍結防止は、メーターボックス内に発泡スチロールや梱包用の緩衝材などを入れて保温しましょう。
- 旅行で家を留守にするなど、長期間水道を利用しないときには、水抜き不凍バルブを使って水道管の水を抜いておきましょう。
※水抜き不凍バルブの場所や操作方法は、各家庭により異なります。事前に場所や操作方法の確認をしておいてください。

防寒の仕方



■水道管が凍結してしまったら

- 凍った部分にタオルや布をかぶせて、ぬるま湯をゆっくりかけて解かしてください。
※急に熱湯をかけたりすると、水道管がひび割れたり破裂したりすることがあります。
※どうしても水が出ないときは、市指定の給水装置工事業者に修理を依頼してください。



水道管が凍ってしまった時

■水道管が破裂してしまったら

- 破裂した部分にタオルや布を巻きつけ、水の飛び散りを防ぎ、市指定の給水装置工事業者に連絡してください

問い合わせ

☎水道施設課

☎0287(37)5109

☎那須塩原市管工事協同組合

☎0287(37)9042

日新中学校区での 小中連携の取り組み

1. はじめに

日新中学校区では、平成18、19年度に「生徒指導総合連携推進事業」に取り組んできました。

この事業は中学校区を一つの基盤として、児童・生徒の健やか成長を促すため、保護者、地域、公民館の皆さんに協力を頂きながらさまざまな活動を行うものです。特に、保護者や地域の皆さんに学



↑新入生半日体験では、たこ焼きを焼いて食べました

↓小学校6年生を招待して行った体育祭



校を広く知ってもらうため、各校のいろいろな行事の場面で子どもたちの活動を見てもらい、学校に対する理解や協力を頂いています。
「声かけて 地域で育てる 子どもたち」のスローガンのもと、地域を挙げて子どもたちの健全育成に取り組んでいます。

2. 具体的な取り組み

日新中学校区での小中学校連携の要として「鍋掛地区四校連携協議会」があります。義務教育9年間を見通した児童生徒のすこやかな成長を目的につくられました。

学校はもとより、保護者、民生委員など地域の皆さんと連携しながら活動しています。

今年度の小中学校共通の目標として、「あいさつの徹底」、「家庭学習の定着と習慣化」、「早く寝る」という生活面、学習面、健康面の目標を立て、各校で達成できるように取り組んでいます。

また、今日の大きな教育課題である規範意識を高めるため、小学校や中学校の発達の段階に応じた生活のきまりを設定しています。

ルールやマナーを守ることの大切さを子どもたちに理解させ、それを積極的に実践する心や態度を育てることを目指しています。

最後に、毎年6月に行われる強歩



↑Walk Walk 強歩 in 日新の様子

「Walk Walk 強歩 in 日新」は日新中学校区で最も規模の大きな行事です。小学1年生から中学3年生、一般参加者を合わせ、毎年総勢1500人にもなる参加者があります。それぞれの距離を精一杯歩き、完歩を目指します。

今年度は、あいにくの雨で中学生と一般のみの参加となりましたが、97%という完歩率でした。

これからも、地域・学校との絆を深めながら、子どもたちの成長を見守っていききたいと思っています。

隔月で小中連携事業を紹介していきます。

今回は高林中学校区での取り組みを紹介します。



いざ勝負! ~市内小学校対抗駅伝競走大会~

第5回那須塩原市小学校対抗駅伝競走大会が、12月5日くろいそ運動場で開催されました。

当日は底冷えのする天候でしたが、男女混合・男子・女子の3部門で競われ、豊浦小学校の2年連続優勝(男子)や区間大会新記録など、好記録が多く出た大会となりました。

大会・個人成績結果は次のとおりです。

混合の部 優勝 豊浦小学校、準優勝 大山小学校

男子の部 優勝 豊浦小学校、準優勝 共英小学校

女子の部 優勝 三島小学校、準優勝 豊浦小学校

大会新記録 (敬称略)

1区 田中奏美(三島)、3区 前田侑也(豊浦)、広野彩鈴菜(豊浦)、大森和真(豊浦)、4区 川崎晃弘(豊浦)、5区 大平葉子(豊浦)、6区 森本まな(三島)、大井彩音(波立)



市道旧新湯線が開通しました

上の原地区と塩原温泉街を結ぶ市道旧新湯線が、12月2日開通しました。上の原地区は、ホウレン草などを始め多くの高冷地野菜を生産している地区ですが、今までは日塩もみじラインが上の原地区と温泉街とをつなぐ唯一の道路でした。

今回、旧新湯線が開通したことで、温泉街につながる2本目のルートが確保され、緊急時の対応や、利便性の向上が期待されています。

※旧新湯線は冬期(12月中旬~4月中旬)の間、凍結などの危険があるため閉鎖されています。



黒磯駅前 イルミネーション点灯

12月5日、荻原黒磯観光協会長と関係者・駅利用者などが見守るなかイルミネーションの点灯式が行われました。黒磯駅前ロータリーには、青や緑などの草原をイメージした約1万個の電球で飾った、美しいイルミネーションが輝きました。

このイベントは今年で2回目となり、ロータリー中央には、昨年登場した牛のイルミネーションと、今年新たに仔牛のモニュメントが加わり華やかさを増しました。

イルミネーションは、3月15日まで点灯されます。

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
塩原庁舎 〒329-2993	中塩原1番地2
箒根出張所 〒329-2801	関谷1266番地4

お知らせ

**2月1日から
印鑑証明書・住民票の
写しの取得が便利に
なります**

2月1日から「鍋掛公民館と南公民館での証明書発行」と、「証明書自動交付機の利用時間延長」が始まります。

◆鍋掛公民館と南公民館で証明書発行します

受付時間
毎週火く金曜
午前8時30分～午後5時
※公民館の休館日を除く。
取得できる証明書
・印鑑登録証明書（印鑑登録

はできません）

・住民票謄本（世帯全部）
・住民票抄本（個人）

※住民票の除票、広域交付住民票など、ここに記載した以外の証明書は取得できません。

手数料

1件当たり200円

※なるべくつり銭のないよう
にお願いいたします。

取得方法

①印鑑登録証明書

請求できる人

・ 那須塩原市ですでに印鑑登録を行っている人
・ すでに印鑑登録を行っている人から取得の権限を委任された人

請求に必要なもの

・ 印鑑登録証
・ 認印（代理人の申請の場合のみ）

※印鑑登録証がない場合は、
印鑑登録証明書の発行は
できません。

※委任状は必要ありません。

②住民票の写し

請求できる人

・ 市内に住民登録をしている本人又は本人と同一世帯の人
・ 請求者からの委任状により、権限を委任された人

※法人や特定事務受任者は
請求できませんので、本
庁・各支所・出張所で請
求してください。

※住民票コード記載住民票
は本人および同一世帯員
に限り発行します。

請求に必要なもの

・ 本人確認ができる身分証
明書

※顔写真のついた官公庁発
行の身分証明書（運転免
許証や旅券など）の場合
はどれか一つ。

※顔写真がっていない身
分証明書（保険証や通帳
など）の場合は2種類必
要。

・ 委任状（別世帯の場合）

**◆証明書自動交付機の
利用時間が延長されます**

延長時間

毎日午後9時まで

※ただし12月31日～1月3日
を除く。

設置場所

本庁舎、西那須野庁舎

取得できる証明書

・ 印鑑登録証明書
・ 住民票謄本（世帯全部）
・ 住民票抄本（個人）
利用に必要なもの

暗証番号の登録がある印鑑

登録証

問い合わせ

困市民課 ☎(62) 7132

困市民生活課

☎(37) 5102

**民生委員・児童委員
を紹介します**

民生委員児童委員はそれぞ
れの担当地区で高齢者、障害
者、児童、生活に困っている
人などの相談や地域福祉の推
進を担っています。

12月1日付けで厚生労働大
臣より委嘱された新任の委員
を紹介します。

地区	担当区域	氏名	連絡先
西那須野北部	南赤田	千葉政揮 <small>ちば まさき</small>	☎(36) 0405

問い合わせ

困社会福祉課

☎(62) 7135



●11月の火災と救急●

火災のテレホンサービス

☎ 0180-992009（黒磯地区）

☎ (22)0119（西那須野・塩原地区）

◎火災…建物2件・林野0件・その他0件
H21年の累計45件

◎救急…交通42件・急病197件・その他89件
H21年の累計3368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

「広報なすしおばら」掲載広告募集

掲載枠 1号広告(48mm×170mm)、2号広告(48mm×85mm)
※いずれも黒単色。

掲載料 1号広告：30,000円、2号広告：15,000円
※1回当たりの税込み掲載料。

発行部数 毎回34,000部発行（毎月2回発行）
※最長3カ月分をまとめて申請できます。

問い合わせ

☎秘書課 ☎(62) 7109

募集

栃木県育英会 奨学生

（栃木県育英会では、高等学校等入学一時金奨学生を募集しています。）

平成22年4月に高等学校（特別支援学校の高等部を含む）または、修業年限2年以上の専修学校高等課程に進学を希望している中学3年生など

貸与額

- ・ 国公立 5万円
- ・ 私立 10万円

願書等配布先

県内の中学校、市町教育委員会、教育事務所、県民センターなど

申込期限 2月5日金

その他 県育英会では、奨学金の原資となる善意の寄付金も募集しています

問い合わせ

（栃木県育英会事務局）
☎028(623)3459
📧<http://www.16.ocn.ne.jp/~tochijiku>

みんなで育てよう



ゆ〜バスは、民間の路線バスがほとんど廃止された今、自家用自動車を利用できない人の足を確保するために、市とバス会社が運行協定を結んで運営しています。

ますます
便利になって
運行中!

より多くの市民が、通学し、買い物に行き、通院し、さまざまな社会活動に参加できるように、市全体でこの地域バス「ゆ〜バス」を育てていきましょう。

問い合わせ

ジェイアールバス関東 ☎(36)0109
やしお観光バス ☎(37)3335
☒生活課 ☎(62)7127

那須郡市医師会立 黒磯准看護学院 平成22年度学生募集

試験日 2月6日(土)

※試験科目は国語と数学。

対象 中学校卒業以上

定員 28人

修業期間 2年

申込期間

1月13日(水)～20日(水)

(当日消印有効)

申込方法

学院にある書類に必要な事項を記入し、直接持参か郵送により提出（詳しくは次に問い合わせてください）

申し込み・問い合わせ

那須郡市医師会立黒磯准看護学院
☎(62)1258

ふれあい農園を 利用してみませんか

利用期間

1年間（4月～翌年の3月）

対象 市民

募集農園（黒磯地区）

末広町・若葉町・上黒磯・鳥野目の各農園

※西那須野地区および塩原地区ふれあい農園については、後日お知らせします。

面積 1区画 約20坪

使用料 1区画 3000円
申込方法
市農業公社の窓口で申し込んでください

※電話による申し込みは不可。

申込期間

1月18日(月)～22日(金)

※申し込み多数の場合は抽選。

抽選会日時

2月3日(水) 午前10時

申し込み・問い合わせ

（那須塩原市農業公社）
☎(60)1283

研修会・講座

地域福祉活動 人材育成研修会

もう一度、地域の「つながり」「支え合い」を取りもどし、住民の皆さん自身で、安心できるまちづくりをすすめていきましょう。

とき

2月5日(金) 午後7時

ところ

いきいきふれあいセンター

内容

①事例発表（西三島自治会福祉部）

②「あなたの地域は？シリーズ」
③ サロン活動について

②参加者同士の懇談

- I 生きがいサロンを計画しよう
- II 今後展開が考えられる活動について

対象 市民

参加費 無料

問い合わせ

市社会福祉協議会本所
☎(37)5122

不動産取引セミナー

一生に何度も経験することがない不動産取引における知識やトラブルの回避法などについて、実際の事例からお話します。

とき 2月5日(金)

午後1時30分～4時30分

ところ 栃木県総合文化センター サブホール

内容

「知れば得する!! 賃貸借契約におけるトラブル解消法」

講師

村川隆生氏（財団法人不動産適正取引推進機構）

定員 400人

※定員になりしだい締め切り。

申込期限 1月25日(月)

申し込み・問い合わせ

県住宅課
☎028(623)2488

**関東ブロック
司法書士会協議会
市民公開講座**

日本経済の回復に関心のある人は、ぜひ参加してみてください。

2月6日(土)
午後1時～4時30分
※相談会は午後5時～6時
ところ
栃木県総合文化センター
サブホール

内容
・第1部(基調講演)
「日本経済復興への足音」
・講師
金子勝氏
(慶應義塾大学経済学部教授)

第2部(基調講演)
「日本経済復活のための政策」
講師
渡辺喜美氏(衆議院議員)
・特別無料相談会
(講演会参加者対象、当日
先着順、定員あり)
参加費 無料
問い合わせ
栃木県司法書士会
☎028(614)1122

催し

**プレ
消費生活と環境展**

2月21日に予定される「消費生活と環境展」は、今回は合併5周年記念事業です。そこで本展に先立ち、プレ展を開催します。内容に興味を感じたら、ぜひ本展にも足を運んでみてください。

とき/ところ
・1月6日(水)～15日(金)
塩原支所 ロビー
・1月16日(土)～26日(火)
ハロープラザ ロビー
・1月27日(水)～2月9日(火)
西那須野支所 ロビー
・2月10日(水)～16日(火)
市役所本庁 ロビー

※いずれの会場も最終日の展示は午前中まで。
展示内容
過去4回の様子と、「野生動植物」「リサイクルのゆくえん」などのパネル展示、消費者団体の紹介。
問い合わせ
本生活課 ☎(62)7126

**イベント満載
新春恒例「黒磯初市」**

明治29年に始まり、市民に親しまれてきた黒磯初市が今年も開催されます。

縁起物の販売や、各種イベントを実施します。
とき 1月23日(土)
午前10時～午後8時
ところ JR黒磯駅前
イベント(予定)
くろいそスタンプ会抽選会、巻狩太鼓、巻狩踊り、餅つき大会、カラオケ大会、牛乳鍋無料配布、フリーマーケット、キャンドルナイト

問い合わせ
黒磯商工会 ☎(62)0373

**第88回ちいさな
ふれあいコンサート**

とき 1月27日(水)
午後0時10分～0時45分
ところ いきいきふれあいセンターロビー

内容 サクソフォン演奏
(木村義満氏)
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

寄稿
ちっちゃな自然みつけた!
IN 那須塩原 60

暖地系植物のシユスラン

シユスランは、ラン科に属する多年草です。高さ10～15cmで、茎は横に這います。8月後半～9月中旬にかけて、かわいらしい淡紅褐色の花を、一方に向けて咲かせます。葉は長さ2～4cm、幅1～2cmで、光沢があります。

漢字では「縹子蘭」と書き表します。別名を「ロードラン」とも呼びますが、共に光沢のある葉に由来して付けられた和名です。

図鑑類などによれば、「日本国内では、関東地方南部以西の、本州から九州に分布する」と書かれているのが通常ですが、那須塩原市内にも生育しています。

市内では、コナラを中心とした二次林の林床に希に生育しますが、日光市ではスギ植林地でも見えています。

やや暗い林の中で見ると、葉の艶が際だって美しく、とても素晴らしいものです。市内には、他にも「暖地系」と呼ばれる植物種が生育するのが特徴です。(つよ)



シユスラン

くらしの情報

※☎市内は市外局番0287を省略しています。



田舎ランド鳴内

鳴内725 (ゆ〜バス「湯宮線」田舎ランド前下車)
☎0287(68)7006 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、田舎ランド鳴内へ。(直接または電話で)
※材料費は自己負担。

手打うどん教室

と き 2月6日(土)
午前9時30分～正午
定 員 20人
内 容 手打うどんを作ろう

手打そば教室

と き 2月21日(日)
午前9時30分～正午
定 員 20人
内 容 手打そばを作ろう

料理教室

と き 2月14日(日)
午前9時～午後1時
定 員 12人
内 容 チョコレートケーキ

黒磯公民館

桜町1-5 ☎0287(60)1115
休館日：祝日

新春駒落将棋名人戦

と き 1月31日(日)
午前9時受け付け
午前9時30分開始
ところ いきいきふれあいセンター
2階 和室
競技方法 駒落戦(敗者復活戦あり)
参加費 1,500円(当日持参)
申込期限 1月29日(金)までに黒磯公民館へ

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
※蔵書点検のため2月2日(火)～5日(金)は休館になります。

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
※蔵書点検のため1月19日(火)～22日(金)は休館になります

おはなし会

と き 2月6日(土)
午前10時～11時30分
主 催 むささびの会
※絵本・紙芝居の読み聞かせ。

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 1月9日、2月13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 1月13日・27日、
2月10日・24日の水曜
午前11時
主 催 いないいないばあ
※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 2月6日(土)
午前10時
主 催 サークルひばり
※「腹話術」「かわいいおひな様」

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。

第55回関東北かるた大会

かるた大会の参加者を募集します。経験や実力に応じ、クラスを分けて実施しますので、気軽に参加してください。

また、参加者は県内外からも多数集います。間近で名人の早業をご覧ください。

と き 2月7日(日)
午前10時開会(受け付けは午前9時30分まで)

ところ いきいきふれあいセンター
参加費

大 人 1,000円
子ども(中学生以下) 500円
昼食代(希望者のみ) 500円
※参加費、昼食代は当日納入してください。

申し込み・問い合わせ
黒磯公民館

新春囲碁大会

と き 1月24日(日)
午前9時受け付け
午前9時30分開始

ところ いきいきふれあいセンター
2階 和室

内 容 級位の部、段位の部

参加費 1,000円
(昼食代込み・当日持参)

申込期限
1月22日(金)までに
黒磯公民館へ





第5回読書感想画・感想文コンクール入選者

市内の小中学生から寄せられた、たくさんの中から最優秀賞を受賞したみなさんをご紹介します。おめでとうございます。

最優秀賞受賞者(敬称略)

◎感想画〔小学校の部〕

1年 大隈結太(豊浦小)

2年 中野公平(東原小)

3年 春山もも(黒磯小)

4年 關和 栞(共英小)

5年 緑川 陽(西小)

6年 井上 遥(黒磯小)

◎感想文〔中学校の部〕

1年 辻野裕斗(三島中)

2年 伊藤まさね(三島中)

3年 荒井俊樹(西那須野中)

以上のみなさんの作品のほか、優秀賞(各学年5人) 入選作品の展示をしていますので、ぜひご覧ください。

◎感想文〔小学校の部〕

1年 河和蒼空(大原間小)

2年 澁井 樹(黒磯小)

3年 富永竣斗(高林小)

4年 菊地章太(穴沢小)

5年 佐藤郁美(寺子小)

6年 室井 育(埼玉小)

と き/ところ

◆ 1月5日(火)~17日(日)
会場 黒磯図書館

◆ 1月20日(水)~31日(日)
会場 西那須野図書館

◆ 2月3日(水)~14日(日)
会場 塩原図書館(ハロープラザ)

また、図書館のホームページでも作品を公開するよう準備を進めています。

問い合わせ

黒磯図書館

☎0287(63)9031

第59回西那須野卓球大会

と き 2月21日(日)
午前8時30分

ところ 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、市内在勤者、市内
在学者(高校生~大学生)

内容 男女シングルス、男女ダブルス

定員 200人

申込期限 2月9日(火)

参加費 一般 500円
高校生~大学生 300円

申し込み

市卓球クラブ事務局 常盤賢次

☎0287(64)2206

FAX0287(63)8642

問い合わせ

市卓球クラブ会長 田中伸夫

☎0287(63)2925



第2回スノーボード&スキー教室

と き 2月14日(日)
午前7時 くらいそ運動場
東側駐車場集合(午前7時
30分出発)

ところ ハンターMt塩原

対象 小学3年生以上の市民および
市内勤務者

※スノーボードでの参加は初心者、
初級者に限る。

定員 40人

申込期間 1月12日(火)~27日(水)

参加費 (受講料・保険料・交通費)

小学生 2,000円

中学生以上 2,500円

※別途リフト代、用具のレンタル希望者にはレンタル料が必要。(金額が変更になる場合があります)

【リフト代】(食事券1,000円含む)

小学生 3,120円

中学生以上 4,020円

【スキー・スノーボードレンタル料】

小学生 1,600円

中学生以上 2,000円

【ウェアレンタル料】

小学生 1,400円

中学生以上 1,800円

※申し込み時は参加費のみ、リフト代などは当日徴収します。

その他 参加者が20人以下の場合は教室を中止します

申し込み・問い合わせ

函スポーツ振興課

☎0287(37)5439

にしなすの運動公園体育館 トレーニングルーム臨時 休館のお知らせ

にしなすの運動公園体育館トレーニングルームが、トレーニング機器更新のため、次の期間臨時休館となります。

休館日

1月21日(木)~31日(日)

問い合わせ

にしなすの運動公園

☎0287(36)4785



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33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。

血圧のおはなし

西那須野内科循環器科クリニック 院長 鈴木明裕

先人は、不老長寿の薬を求め膨大な財と時間を費やして来ましたが、その夢は果たせませんでした。科学の進んだ現代においてもまだ夢物語です。しかし、不老の薬は無理だとしても長寿の薬はもはや夢ではなく、皆さんもその恩恵を知らず知らずのうちに受けているのです。その最たる物が血圧の薬なのです。

では、なぜ血圧を下げるのでしょうか。長生きできるからと誰もが疑問を持たず、当たり前のことだと思っています。これでは今の医学界では答えになりません。



E B M（エビデンス・ベースト・メディシン）、あまり聞いたことがない言葉だと思いますが、訳は“根拠に基づく医療”です。これは、現在利用可能なもっとも信頼できる情報（研究結果）を踏まえ、患者さんにとって最良の治療を行うことです。つまり、血圧で言うといくつ以下なら無理なく長生きできるかを研究し、この基準で治療していくのです。現代の医学ではすべてE B Mにより治療法が決められます。ですから時代とともに基準は変わります。

日本の高血圧ガイドラインも5年ぶりに改定されました。

降圧目標

若中年者 130/85(家庭血圧125/80)mmHg未滿

65歳以上 140/90(家庭血圧135/85)mmHg未滿

です。

糖尿病・心筋梗塞・腎臓病・脳血管疾患ではさらに厳しくなります。かなり厳しい値です。しかし、ここまで下げれば長生きできるエビデンス（根拠）があるのです。

もう一つ、目標値まで下げず中途半端に下げても死亡率は減少しないという研究もあります。ですから長生きしたければ可能な限り目標値まで下げてください。そして、他の動脈硬化因子の脂質異常症や糖尿病が合併するとリスクは急増しますので併せて治療してください。収縮期血圧を2mmHg下げただけで、脳卒中の発生率を6%、虚血性心疾患は5%減少させ、1年間の死亡者は脳卒中で9,000人、虚血性心疾患で4,000人程度減少します。

残念ながら不老長寿の薬はありませんが、幸いにも科学の進歩で長寿の薬はいっぱいあります。薬を内服する理由と結果を理解し、加えて、薬は長寿の薬であると考えれば、内服することはまったく苦にはならず継続が可能と思います。

もう一度皆さんの血圧を確認してください。



1・2月は「はたちの献血」キャンペーン月間！

冬場から春先にかけては、年間で最も輸血用血液が不足しがちです。新成人の皆さん、「はたちの記念」に献血に行きましょう！

また、キャンペーン期間中、多くの市民の皆さんに献血へのご協力をお願いします。



期間 2月28日(日)まで
ところ 栃木県赤十字血液センター、うつのみや大通り献血センター

問い合わせ

県薬務課

☎028(623)3119

「愛の献血」にご協力を

とき

1月23日(土)

午前10時〜午後3時30分

ところ

J R 黒磯駅前

問い合わせ

黒磯保健センター



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/>

友の会優先電話予約 1月14日(木) 午前9時から
チケット発売 1月16日(土) 午前9時から
一般電話予約 1月18日(月) 午前9時から

●劇団らくりん座公演「食べる話」

♪今回のらくりん座による公演は「天狗めし」と「もっと食べたい!」という食べることをテーマにした2つのお話です。

3月28日(日) / 午後2時開演

小ホール

全席自由 一般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。



1月11日(月) 入場整理券配布

ハーモニーホールフェスティバル

●吟詠剣詩舞のつどい

2月11日(木・祝) / 午後2時開演 / 小ホール
入場無料

出演 西那須野吟詠剣詩舞道協会

●舞踊のつどい

2月14日(日) / 午後2時開演 / 小ホール
入場無料

出演 宝樹の会 坂東伎十次会 むらさき会

ハーモニーホール講座フェスティバル

●那須野が原少年少女合唱団定期演奏会

2月20日(土) / 午後2時開演 / 大ホール
入場無料

那須野が原博物館 ☎0287(36)0949

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

企画展「明治の浮世絵—文明開化を彩る錦絵—」
好評開催中 1月24日(日)まで



歌川国利《大日本帝国国会議事堂》

那須野が原ハーモニーホール・ニューイヤーコンサートシリーズ②

●第5回ハーモニーホール展開催記念 竹内正実テルミン・コンサート

1月16日(土) / 午後2時開演 / 大ホール
全席指定 一般1,000円 (友の会900円)

出演

テルミン、マトリョミン:

竹内正実・濱口晶生

ピアノ: 高柳理恵

予定曲目

ヴォカリーズ、

コンドルは飛んでいく、

恋のパカンス ほか

竹内正実



イベント

黒磯文化会館 ☎0287(63)3219 <http://www.kurobun.com/>

チケット好評発売中!!

●劇団飛行船マスクプレイミュージカル アルプスの少女ハイジ

1月17日(日) 午後1時開演 全席指定 S席2,200円 A席1,700円 (友の会会員は200円引き)

※3歳以上有料となります。

※託児サービス (500円 / 1才以上) 申し込みは、公演1週間前までに黒磯文化会館へ。

♪美しいアルプスの山に住むかわいい女の子。ハイジは明るくて元気いっぱい!

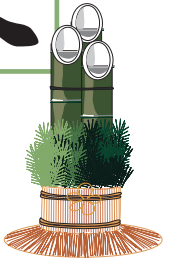
でもフランクフルトに行ってから日に日に元気がなくなっていました。心配したゼーゼマンさんはハイジをアルプスへ帰してあげました。ハイジも、訪ねてきたクララも見ちがえるほど元気になり、そして、とつてもすてきなことがおこります!



休館日のお知らせ 1月25日(月)が開館となるため、26日(火)は振り替え休館となります。



干支 紹介



今年は寅年です

今年寅年。虎は十二支の3番目、肉食目ネコ科の動物です。インドネシアや中国、ロシアやその周辺に生息しています。

日本列島に野生の虎はいません。虎は、干支の動物たち(想像上の動物の竜を除く)のうち、唯一日本に生息していない動物です。生きた虎が日本に来たのは、平安時代といわれています。その後、江戸時代などには、虎は見せ物として各地を回っていたようですが、多くの人たちが虎を見ることができるようになったのは、動物園が普及するようになってからです。

しかし、虎はよくことわざなどに登場し、昔から私たち日本人に親しまれています。



虎は強いもの、恐ろしいもの、たえよく使われます。「虎視眈眈」は、虎が獲物を狙って鋭い目でじっと見下ろすさま、「虎の威を借る狐」は、他人の力を利用して他人を圧したり脅したりすること、「虎の尾を踏む」は、極めて危険なことのとえです。

恐ろしいものの代表のように言われている虎ですが、非常に子どもを大切にすると言われています。誰もが知っている「虎の子」という言葉も、このあたりからきた言葉なのかもしれません。ちなみに「虎の子」とは、虎が子どもを大切に守り育てるところから、大切に育てて手放さないもの、秘蔵のものという意味になります。

今年の虎年は、何事も虎のように威勢良くいきたいところですが、子どもを大切に育てるように、みんなで仲良く健康に過ごしたいですね。

地産地消お料理レシピ

西公民館講座「チャレンジキッズ」協力
地元食材を使って楽しくクッキング

キッズ料理 さつま芋ご飯・かりんとう



お正月料理に
ちよつと
飽きちゃったか
モ〜って時に、
簡単に作れるよ。

さつま芋ご飯



- 材料 (5~6人分)
- ・米 3合
- ・さつま芋 300g
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・すりゴマ(黒) 適宜



- 1 米を洗い、普段の水加減にする。
- 2 さつま芋は皮を厚めにむき、2cm角に切る。
- 3 10分間水にさらす。
- 4 米の上にさつま芋をのせ、調味料を加えて炊く。
- 5 炊き上がった後軽く混ぜ、すりゴマをふる。

さつま芋のかりんとう



- 材料 (1~2人分)
- ・さつま芋 120g
- ・砂糖 適宜
- ・揚げ油 適宜

- 1 さつま芋をスティック状に切る。
- 2 水にさらした後、水気をよく切る。
- 3 中温の油で揚げ、砂糖をからめる。

ポイント

砂糖の代わりに、しょうゆのみたらしも美味!



※「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