

なすしおばら

広報

2010
8.20
No.136



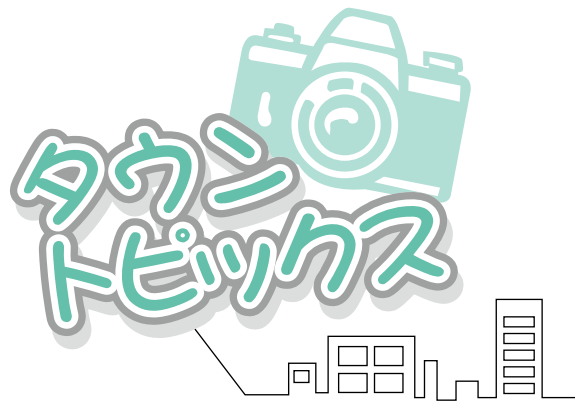
障害物を越えてゴールをめざせ

～疏水レース～

7月30日～31日、西那須野ふれあいまつりが開催されました。30日のプレイベントで行われた障害物レースの“疏水レース”には、3人1組の38チームが参加。那須野が原開拓に関連のある道具(モッコ担ぎ：写真)などを使って、懸命にゴールを目指していました。

CONTENTS[もくじ]

- タウンピックアップ2p
- 暮らしの情報6p
- 地産地消お料理レシピ 20p



西那須野地区保育園児による、保育園花笠おどり

ふれあいまつり

～西那須野地区に夏の訪れ～

西那須野駅西口広場を中心に、7月31日、第27回西那須野ふれあいまつりが開催されました。午後3時の開会とともに、鼓笛隊やバンドがスタート。続いて、遅沢ばやしの山車・保育園児の花笠おどりがまつり会場となった駅前公園通り、桜通り、要町通り、駅前通りを練り歩きました。恒例となった仮装大会は、ダンゴムシに扮したドリームファンタジーが優勝。流し踊りでは、自治会や地元企業など28団体が参加し、まつりのクライマックスを飾りました。優勝は、総勢約130人が揃いの法被を着て参加した西三島自治会でした。



清流那珂川カヌースラローム大会

7月18日西岩崎の那珂川那須疏水公園を会場にカヌースラローム大会が開催されました。

例年水不足に悩まされ、距離を短縮しながら大会を開催していましたが、本年は3年ぶりに水量に恵まれ250mの距離を確保することができました。

大会は県外からの参加者が多く「水量のわりには川底が見えるほどきれい」など、清流那珂川を県外にもアピールできた大会になりました。



那珂川河畔公園プールがオープン

7月17日、2年間の改修工事を行ってきた那珂川河畔公園プールがリニューアルオープンし、記念式典や巻狩り太鼓、黒磯高校吹奏楽部による記念演奏が行われました。

当日は天候にも恵まれ、プールのオープンを楽しみに待っていた小学生や親子が多数来場し、思い思いに新しく改修されたプールを楽しみながら、水と戯れていました。



故郷の川をきれいにしよう ～塩原温泉箒川リフレッシュ大作戦～

7月17日、塩原中学校の声かけにより、塩原温泉街の小中学校・幼稚園・保育園の子どもたち・保護者、そして地元の人たちが合同で、温泉街を流れる箒川の一斉清掃活動を行いました。

参加した人たちは班ごとに分かれ、河川公園や河川敷の除草やごみ拾いを実施。清掃後は塩原漁協組合の協力により、マスのつかみ取りや塩焼き体験などを行い、故郷の川とふれあう1日を過ごしました。



ボクの作った風車は良く回るぞ

7月1日、明星大学システム工学科緒方教室による科学の特別授業が青木小学校で行われました。児童たちは低(1・2年)・中(3・4年)・高(5・6年)のグループに分かれ、大学の教員や学生たちから説明を受けながら空気や水の流れなどに関係した実験を体験しました。

※写真は、高学年のペット風車&ぽんぽん船制作。自作したペットボトルの風車が1秒間に何回転するのか計測中の様子。



ジャガイモ掘りで交流深める

7月28日、デイケアセンターさくら(佐野)で、利用者と保育園児がジャガイモ掘りで交流を深めました。今回同センターを訪れたのは友里かご保育園、年中の園児15人。園児たちは敷地内にある畑に裸足で入ると、泥だらけになりながら、じゃがいもを掘り出していました。両施設は年に2～3回相互交流を行っていて、次回はクリスマスパーティーを予定しています。参加した野田^{はるか}暖佳ちゃんは「じゃがいもがたくさん採れて楽しかった」と話していました。



広い森で元気に育ってね ～クリーンセンター クワガタ虫放虫～

7月8日、那須塩原クリーンセンターのオープン1周年を記念して、子どもたちによるクワガタ虫の放虫が行われました。放虫されたクワガタ虫は、センターができる場所となった森で幼虫の状態で採取された虫たち。センターの発電電気を利用した温室で大切に飼育され、この日、関谷小・横林小の児童たちにより森に放たれました。子どもたちは「また会おうね」と声をかけて、虫の姿が見えなくなるまで眺めていました。

参議院栃木県選出議員選挙 投開票結果



7月11日に行われた参議院栃木県選出議員選挙での投開票結果をお知らせします。

問い合わせ ☎ 選挙管理委員会事務局 ☎0287(62)7183

投票結果

	男	女	計
当日有権者数	46,389	47,209	93,598
投票者数	26,273	26,240	52,513
棄権者数	20,116	20,969	41,085
投票率(%)	56.64	55.58	56.10

開票結果

届出番号	候補者氏名	党派名	得票数
1	上野 みちこ	自由民主党	11,874
2	小池 一徳	日本共産党	1,719
3	やなせ 進	民主党	13,832
4	あらかき 大樹	みんなの党	22,900

投票区別投票率

投票区	投票所	投票率			投票区	投票所	投票率		
		男	女	計			男	女	計
1	黒磯保健センター	61.95%	61.55%	61.74%	29	公民館板室分館	73.81%	78.72%	76.40%
2	いきいきふれあいセンター	62.15%	64.03%	63.11%	30	板室遊学センター	65.00%	60.38%	62.37%
3	旧マロニエ幼稚園	49.19%	49.30%	49.25%	31	戸田小学校	61.08%	55.85%	58.50%
4	いなむらコミュニティ	51.82%	50.74%	51.25%	32	青木一区多目的研修センター	53.81%	50.83%	52.34%
5	東原小学校	52.79%	50.73%	51.75%	33	西那須野支所(100会議室)	61.87%	64.59%	63.23%
6	黒磯中学校	57.04%	59.29%	58.19%	34	大山公民館	60.39%	59.56%	59.98%
7	ゆたか保育園	56.18%	54.32%	55.24%	35	二つ室公民館	57.33%	55.73%	56.54%
8	児童生徒サポートセンター	51.37%	49.96%	50.65%	36	一区町公民館	53.06%	53.22%	53.14%
9	豊浦小学校	55.59%	56.64%	56.10%	37	二区町公民館	54.26%	53.19%	53.73%
10	日新中学校	50.52%	49.75%	50.13%	38	西公民館	60.04%	60.09%	60.07%
11	とようら公民館	53.43%	53.96%	53.70%	39	南赤田公民館	60.05%	57.07%	58.51%
12	埼玉小学校	51.52%	50.99%	51.25%	40	那須野が原博物館	57.42%	55.08%	56.23%
13	厚崎公民館	50.86%	50.91%	50.89%	41	三島小学校	56.01%	55.28%	55.64%
14	東原地域活動センター	48.88%	49.24%	49.06%	42	西那須野公民館	60.84%	60.33%	60.58%
15	寺子小学校	60.59%	57.62%	59.13%	43	第一南公民館	61.07%	61.20%	61.14%
16	越堀自治公民館	59.22%	60.73%	60.00%	44	上井口公民館	50.84%	50.22%	50.54%
17	鍋掛公民館	49.61%	47.95%	48.77%	45	狩野公民館	56.17%	57.88%	57.02%
18	野間分館	48.13%	46.58%	47.34%	46	新南公民館	54.01%	56.28%	55.16%
19	長久保自治公民館	52.50%	51.78%	52.14%	47	福渡公民館	65.89%	65.69%	65.79%
20	佐野分館	60.26%	62.55%	61.44%	48	塩原保健福祉センター	68.42%	68.25%	68.33%
21	下中野公民館	60.67%	62.57%	61.64%	49	塩原支所	63.62%	65.51%	64.60%
22	東那須野公民館	59.29%	58.15%	58.72%	50	上塩原農村活性化センター	86.36%	73.91%	80.00%
23	沓掛集落センター	56.98%	53.02%	55.01%	51	新湯公民館	82.05%	74.36%	78.21%
24	大原間小学校	60.29%	61.34%	60.81%	52	ハロープラザ	62.39%	59.41%	60.86%
25	波立小学校	56.59%	50.14%	53.32%	53	金沢小学校	61.81%	54.37%	58.08%
26	高林小学校	57.74%	51.13%	54.42%	54	上大貫集落センター	65.23%	54.13%	59.71%
27	田舎ランド鴨内	62.43%	53.18%	57.91%	55	遅野沢公民館	66.30%	52.94%	59.89%
28	穴沢小学校	52.98%	44.00%	48.45%	56	横林小学校	61.85%	59.57%	60.67%
					全体		56.64%	55.58%	56.10%

「高齢者・障害者の人権あんしん相談」の電話相談を受け付けます

宇都宮地方方法務局と栃木県人権擁護委員連合会では、9月6日から12日まで全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間としています。

強化週間中は、高齢者や障害者に対する暴行・虐待などさまざまな人権問題に関する相談を、高齢者・障害者の人権問題に詳しい人権擁護委員が担当します。

なお、相談内容は秘密厳守となりますので、安心してご相談ください。

電話相談期間

9月6日(月)～12日(日)

時間 午前8時30分～午後7時(土・日曜は、午前10時～午後5時)

相談電話・問い合わせ電話

☎0288(623)0926

実施機関

宇都宮地方方法務局
栃木県人権擁護委員連合会

問い合わせ

☎社会福祉課

☎0287(62)7135

シリーズ 那須塩原市災害時要援護者対応マニュアル解説 ③

災害が発生したときに高齢者や障害者など、ひとりでは迅速に避難できない人(災害時要援護者)の命を守るためには、行政と地域が連携し、さらに地域が一丸となって防災活動・避難活動を支援することが重要です。

市では「災害時要援護者対応マニュアル」を策定し、今年4月に公表しました。



災害時要援護者台帳(情報)の管理

要援護者台帳には、住所、氏名、生年月日、血液型などの個人情報のほか、緊急時の連絡先、避難支援者、避難準備情報等の伝達者、かかりつけの医療機関、必要とする援助など、災害時の支援活動に必要な情報が記載されます。

このように、詳細な個人情報が記載されることから、要援護者台帳は、市が一括して原本を管理し、さらにその情報をもとに支援活動に当たる個人・団体に対しては、市から台帳の写しを送付して災害発生時に備えることになります。

これら支援活動にあたる個人・団体においては、送られた台帳の写しを所定のファイルにつづるなど、台帳情報の保管や閲覧などに特段の配慮が得られるように要請し、個人情報の管理を徹底します。

災害時要援護者台帳(情報)の共有

避難誘導や安否確認など、要援護者に対する災害時の支援活動が、安全に、迅速に、そして円滑に行われるためには、周辺地域の住民が、お互いに助け合い協力しあって行かなければなりません。そのためには、その支援活動にあたる個人・団体に対して、登録された要援護者台帳の情報を提供し、ふだんからの隣近所の見守り等に活用するなど、安全で安心した避難支援活動に役立てていくことが重要です。

市では、地元の住民組織や支援活動にあたる次のような個人・団体への情報提供、情報の共有を予定しています。

- ・避難支援者
- ・情報伝達支援者
- ・自治会
- ・自主防災組織
- ・民生委員児童委員
- ・消防団
- ・消防署
- ・警察署



今回のテーマは

「地区災害時要援護者支援組織」

です。

問い合わせ ☎社会福祉課 ☎0287(62)7135

☎市民福祉課 ☎0287(37)6231

☎総務福祉課 ☎0287(32)2912

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

市役所内の法務局窓口
を利用してください

営業時間

毎週月～金曜(祝日を除く)
午前9時～正午
午後1時～4時30分
ところ

取扱事務

不動産および商業・法人登記事項証明書、商業・法人の印鑑証明書の交付事務
※地図(公図)・各種図面に關する証明書の交付、相談業務などは行っていません。

問い合わせ

宇都宮地方法務局大田原支局
☎0287(23)1155

敬老記念品・祝い金を贈呈します

市では、9月に敬老のお祝いとして、次に該当する人に記念品、祝い金を贈呈します。

対象

・75歳以上の人

・昭和11年4月1日以前に生まれた人

【祝い金(3万円)】

・77歳の人

・昭和8年4月2日から昭和9年4月1日までに

生まれた人

・88歳の人

・大正11年4月2日から大正12年4月1日まで

に生まれた人

【祝い金(5万円)】

・100歳以上の人

・(明治44年4月1日以前に生まれた人)

※祝い金対象者には後日連絡をします。

問い合わせ

本高齡福祉課

☎(62)7137

西市民福祉課

☎(37)6231

臨総務福祉課

☎(32)2912

公証制度のご案内 遺言や契約は 公正証書で

10月1日から7日までは、「公証週間」です。

高齢者問題・後見や相続・遺言、離婚問題などで悩んでいる人は、ぜひ近くの公証役場に相談をしてください。

いつでも無料で受け付けています。

問い合わせ

大田原公証役場

☎0287(23)0666

道路に木の枝が はみ出ていませんか

樹木がだいぶ生い茂つてきました。

道路脇の土地から、幹または枝が道路上に張り出して見受けられます。

土地の所有者または管理者は、樹木の適切な管理をお願いします。

◆台風シーズンを迎え、樹木の適切な管理を

①道路敷に樹木が張り出していませんか

樹木が倒れたり、枝が折れたりして落下したため、通行人がけがをしたり、車が

破損した場合、被害者から損害賠償を請求されることがあります。

②樹木を適切に管理していただく

樹木が道路敷を覆ったり張り出したりすると、車の視界を遮り事故の発生につながります。

③次のような行為はしないでください

道路敷に看板、のぼりなどを設置すると、景観が悪化するだけでなく、歩行者や車の通行の妨げとなり大変危険です。

問い合わせ

道路課

☎(62)7164

大田原土木事務所 保全第二課

☎0287(23)6544

管理課

☎0287(23)6613



住民票・印鑑登録証明書を取るときは 証明書自動交付機が便利です

稼働日 毎日(年末年始を除く)
稼働時間 午前8時30分～午後9時
設置場所 本庁舎、西那須野庁舎
手数料 200円/1通
持参するもの 暗証番号を登録した「印鑑登録証 市民カード」
問い合わせ 本市民課 ☎(62)7132
西市民福祉課 ☎(37)5102

夜9時まで
取れて
うれしい!



自動電話催告のお知らせ

8月から3月まで、国民健康保険税の未納者に対し、自動音声案内による電話催告を行ないますので、早めの納税をお願いします。

問い合わせ

本収税課 ☎(62)7190



河川への油の流出を 防止しましょう

河川などに油が流出すると、河川水を利用する水道をはじめ、農業や漁業などに大きな影響を及ぼすことがあります。

油流出事故は起こした人の責任であり、対策にかかった費用の負担を求められます。

事故を起こさないためにも貯油施設などの点検や不要となった油の適正な処理をお願いします。

また、給油中はその場を離れたり、目を離したりしないよう注意してください。

貯油施設などを設置している事業者は、油流出事故を起こしてしまった場合、応急処置と事故の連絡を行う義務があります。もし、油流出事故を起こしてしまった場合は、直ちに県または市の環境担当課に連絡してください。

問い合わせ

県北環境森林事務所

☎0287(22)2277

環境対策課

☎(62)7141



母子家庭の お母さんへ

◆母子家庭高等技能訓練促進 費等給付事業のお知らせ

母子家庭のお母さんが専門的な資格を取得するため、2年以上養成機関で修業する場合、生活の負担を軽減するために、一定期間給付金を支給します。

対象

20歳未満の子どもを養育している母子家庭の母で次のすべての要件を満たしていること

- ① 那須塩原市に住所を有している
- ② 児童扶養手当の支給を受けているか、または同様の所得水準にある
- ③ 養成機関で2年以上のカリキュラムを修業し、対象資格の取得が見込まれる
- ④ 生活保護を受けていない
- ⑤ 就業または育児と修業との両立が困難であると認められる
- ⑥ 過去にこの給付金を受給していない

対象資格

看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士

支給額

- ・ 市町村民税非課税世帯
月額 14万1000円
- ・ 市町村民税課税世帯
月額 7万500円

その他

給付金の支給を受けるためには、養成機関での修業前に事前相談が必要となるので次に相談してください。

問い合わせ

☎子ども課 ☎(62)7138
☎市民福祉課 ☎(37)6231
☎総務福祉課 ☎(32)2912

募集

きのこ料理コンクール

応募条件

栃木県産きのこを使用した料理であること

対象

- ・ ジュニアの部 中学生以下
- ・ 一般の部 ジュニアの部該

当者以外

申込方法

応募票もしくはA4版用紙

に、住所、氏名、作品名、職業、電話番号、材料(4人分)、作り方、料理のポイント、材料費、料理時間を記入し、作品のカラー写真を添えて申し込む

申込期限

9月7日(火)(当日消印有効)

申し込み・問い合わせ

〒320-8501 宇都宮市埴田1-1-20

栃木県環境森林部林業振興課

☎028(623)3272

◆◆市営住宅入居者募集◆◆

募集团地	構造	戸数	間取り	家賃
黒磯	稲村	2	3DK	19,700～42,700円
	若松	2		17,200～33,800円
	磯原	1		15,400～30,300円
	錦	1		14,200～28,000円
	下厚崎	2		13,800～27,100円
鍋掛	簡易耐火平屋建て	1	2DK	11,100～11,600円
西那須野	畑中	1		6,700～12,200円
塩原関谷	親和	2		9,900～19,400円

- ・ 稲村、若松、磯原、錦、下厚崎、鍋掛は親族2人以上の世帯が対象です。
- ・ 畑中、親和は、単身世帯(配偶者がなく、昭和31年4月1日以前に生まれた人に限る)でも申込可能です。
- ・ 家賃は、世帯収入などに応じて、記載の範囲内で決定します。
- ・ 入居に当たっては各種要件がありますので、必要書類とあわせて必ず事前に確認してください。
- ・ 応募者が募集戸数を超えた場合は抽選で入居者を決定します。
- ・ 鍋掛、畑中、親和は風呂釜および浴槽は自己設置です。

受付期間 9月6日(月)～10日(金) 午後5時15分締め切り
申込方法 申込書に必要な書類を添えて、下記へ提出してください(各支所・出張所では申し込みできません)

申し込み・問い合わせ
☎都市整備課 ☎(62)7162

研修会・講座・試験

障害者向け職業訓練

とき

10月21日(木)～12月10日(金)
(2カ月間)

午前9時30分～午後3時30分

ところ

国際医療福祉大学
(大田原市北金丸)

内容

【パソコン科】

ITの基礎技術、関連知識、
VDT安全作業の習得、イン
ターネット概要 ほか

対象

身体・精神障害のある人で
ハローワークに求職の申し
込みをしている人

定員 5人

授業料

無料(教材費等は自己負担)

申込期間

8月23日(月)～9月17日(金)

その他

10月4日(月)に面接による選
考を行います

申し込み・問い合わせ

最寄りのハローワークまたは
県立県北産業技術専門学校

☎(64)4000

創業支援塾

これから独立、開業や業種
転換等を考えている人などを
対象とした講習会です。

資金調達・会社設立の基礎
から事業プラン作成まで、き
め細かい指導を専門講師から
受けられます。

ぜひこの機会に創業支援塾
に参加し、今こそ創業への思
いを実現するチャンスです。

なお、本講座を修了後、1
年以内に県内で開業する場
合、金融機関から創業支援資
金(県制度融資)の融資を受
けられる場合もあります。

とき

8月31日～10月1日
毎週火・金曜(全9回)

※他にも個別指導・視察研修
等あり。

ところ

那須塩原市商工会館

定員 20人

参加費 5000円

※視察研修は別途負担あり。

申込方法

申込書に必要事項を記入し、
次へ申し込んでください

申し込み・問い合わせ

那須塩原市商工会

☎(62)0373

那須塩原市 インディアアカ教室

とき

9月14日(火)・29日(水)
午後7時30分～9時30分

ところ

くろいそ運動場体育館

対象

市民・市内勤務者でインディ
アカを学びたい人(小中学
生は保護者同伴)

※初心者対象です。

内容

初心者を中心にインディア
アカ基本技術の指導および
ゲームの習得

参加費 無料

その他

運動のできる服装で参加し
てください

申し込み

☎(37)5439

FAX(37)5479

インディアアカ協会(樋口)

FAX(37)8452

問い合わせ

インディアアカ協会(樋口)

☎090(3697)1499



◆◆ 県北産業技術専門学校 向上訓練 ◆◆

県北産業技術専門学校では、在職者を対象に現在または今後の職務に必要な専門知識の習得や技能の向上などを目的とした、短期間の訓練講座を開設しています。

詳しくは県立県北産業技術専門学校へ問い合わせてください。

コース名	とき	定員	受講料	申込期限
第一種電気工事士試験対策(学科)	9月13日(月)～15日(水)	10人	3,430円	9月6日(月)
表計算データ処理(Excel 2007)関数編	9月14日(火)・15日(水)	10人		9月7日(火)
研削砥石特別教育	9月30日(木)・10月1日(金)	10人		9月22日(水)
ガス溶接技能講習②	10月4日(月)・5日(火)	20人	4,820円	9月27日(月)
技能検定対策講座(機械検査2級)	10月5日(火)・6日(水)	10人		9月28日(火)

※時間はすべて午前9時～午後4時。

ただし、研削砥石特別教育は午前8時30分～午後5時30分、ガス溶接技能講習②は午前9時～午後5時。

申し込み・問い合わせ

県立県北産業技術専門学校 ☎(64)4000 [HP http://www.tochigi-nasuit.ac.jp/](http://www.tochigi-nasuit.ac.jp/)

メディカル講座

とき 10月16日(土)
午後2時～4時
ところ 那須野が原ハーモニーホール

テーマ

①インフルエンザの地域基幹病院における取組みの実際と今後の展望

【講師】

阿久津郁夫氏(大田原赤十字病院副院長)

②出勤！救急医療(ドクターカー・ドクターヘリ)・県北エリアでの活動

【講師】

長谷川伸之氏(大田原赤十字病院第一救急部長)

定員 100人(先着順)

入場料 無料

申し込み・問い合わせ

大田原赤十字病院人事課

☎0287(23)9946



黒羽高等学校開放講座 (アカデミアとちぎ) 「那須野が原の地域文化を探る」

とき 10月16日・23日、11月6日・13日の土曜
(全4回)

午前10時～正午

ところ

県立黒羽高等学校図書館

地域に伝承されてきた昔話・伝説を通して、地域文化の重要性を見つめ直します(現地研修あり)

【講師】

木村康夫氏(県立黒羽高等学校教諭、那須文化研究會会長)

定員 25人

参加費 無料

申込期間

9月1日(水)～10月8日(金)

申し込み・問い合わせ

県立黒羽高等学校

☎0287(54)0179

下水道排水設備工事 責任技術者試験

とき 11月12日(金)

午後2時～4時

ところ 栃木県自治会館

申込期間

10月1日(金)～15日(金)

申込方法

申込用紙を申込先へ持参または郵送してください
(当日消印有効)

※申込用紙は9月1日(水)から

(栃木県建設総合技術センター)または「下水道課」で配布します。

その他

試験講習は実施しません

申し込み

(栃木県建設総合技術センター)
〒311-0288 626-3187
☎028(626)3187

〒311-0288 5110
☎028(626)5110

9月の納税

9月30日が納期限です

- 国民健康保険税、後期高齢者医療保険料 第3期
 - 介護保険料 第3期
- ～納税は便利な口座振替で～

田舎ランド鴨内 10月の体験活動・教室

※各教室で使用する材料費は自己負担です。

事業名	とき	定員	内容	受付開始日
天体観測教室	2日(土) 午後6時30分から	50人	木星と秋の星座を見よう	募集中
手打ちそば教室	3日(日) 午前9時30分から	20人	おいしい手打ちそばを作ろう	募集中
山がっこう教室	9日(土)	各日30人	隠れ家づくり	募集中
	16日(土)		秋の実採り	
	30日(土)		秋のハイキング	
料理教室	10日(日) 午前9時30分から	20人	かぼちゃまんじゅう	9月8日(水)
手打ちうどん教室	31日(日) 午前9時30分から	20人	自分でうどんを作ってみよう	募集中
林業体験教室	31日(日) 午前9時30分から	20人	木炭づくり(窯入れ)	募集中

施設の貸し出しも行っています。子ども会育成会や総合学習、自主グループなどの活動の場としても利用できます。

申し込み・問い合わせ 田舎ランド鴨内 ☎(68)7006 (ゆ～バス「湯宮線」田舎ランド前下車)

催し

第30回ふれあい広場

今年、30回目の節目の年です。皆さん誘い合わせて、遊びにきてください。

とき 8月29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

内容

【ステージ】

太鼓演奏、フォークダンス、フラダンス、ミニコンサート、よさこい踊り

【各コーナー】

模擬店、施設紹介、献血・点字体験、抽選会、スタンブラリー

問い合わせ

市社会福祉協議会黒磯支所

☎(63)3868

第3回自然体験塾

とき 9月11日(土)

午前9時～11時30分

※受け受けは午前8時30分

から。

ところ 三島神社

※雨天時は社務所。

対象

市内の小学生と保護者

内容 木をつかってものづくり、流しそうめん

参加費 1人当たり1000円

その他 申し込み不要

問い合わせ

自然体験塾長(橋本)

☎(36)3618

市民体力テスト

とき

9月11日(土)

①高齢者(65～79歳)の部

午前10時～正午

②成年(20～64歳)の部

午後2時～4時

ところ

くろいそ運動場体育館

対象

市民(健康な人)

※当日の体調によっては、受けられない場合があります。

内容(種目)

①高齢者の部

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

②成年の部

握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立幅とび、20mシャトルラン

参加費 無料

申込期限 9月8日(水)

その他

運動のできる服装で、体育館シューズを持ってきてください

申し込み・問い合わせ

函スポーツ振興課

☎(37)5439

那須塩原市秋季市民ダブルステニス大会

とき 9月19日(日)

午前9時から

※予備日は9月23日(木・祝)。

ところ くろいそ運動場テニスコート

対象

市民、市内勤務者および、那須塩原テニス協会登録者

内容(種目)

①男子ダブルスA

②男子ダブルスB(初中級者)

③女子ダブルスA

④女子ダブルスB(初中級者)

試合方法

6ゲームマッチセミアドバンス方式
※種目および試合方法は参加者数により変更となる場合があります。

参加費

・一般 3000円

・協会登録者(ペアのどちらかが登録者でも可) 2000円

・高校生以下 1000円

※参加費の振込先

栃木銀行黒磯西支店

(普)4538111

那須塩原テニス協会

会長 田川次雄

その他

ドロー会議を9月9日(木)

午後7時から勤労青少年ホームで行います

※大会について、詳しくは那須塩原テニス協会ホームページをご覧ください。

HP http://sports.geocities.jp/tennis_nsta/

申込先・申込期限

①那須塩原テニス協会各クラブ 9月9日(木)

②函スポーツ振興課

(☎)37)5439

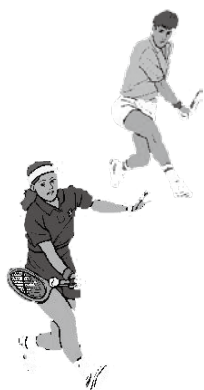
9月3日(金)

問い合わせ

大会運営担当(山根)

☎090(4976)8304

✉ nasushioba_tennis@yahoo.co.jp



“食”を安全・安心で選ぶならこのマーク

とちぎハサップ～栃木県食品自主衛生管理認証制度～

安全な食品を選びたいという消費者の声に答えて、県が進めているのが「栃木県食品自主衛生管理認証制度(とちぎハサップ)」です。

食品の衛生管理を確実に続けることができる店舗や工場が認証されます。

認証された施設は公表され、認証された店舗や工場と、そこで製造された食品にはとちぎハサップの認証マークを表示することができるので、食品購入やお店選びに役立てることができます。



問い合わせ 県生活衛生課 ☎028(623)3114

第6回那須塩原市 駅伝競走大会

とき

10月9日(土) (小雨決行)
集合 午前8時45分
開会式 午前9時

ところ

那須野が原公園
※コース是那須野が原公園内を周回します。

対象

①一般・高校生の部
市民・市内勤務者で正競技者6人、補欠4人で編成したチーム
②中学混合の部
市内の中学校単位で編成した男女の混合チーム(7区間)

※各校3チーム以内。

参加費 無料

申込期限 9月24日(金)

申し込み・問い合わせ

函スポーツ振興課

☎(37)5439



合併5周年記念 第10回なすしおばら 童謡フェスタ

「親から子へ、子から孫へ」親子で歌いつごう」をテーマにした童謡コンサートを行います。

文化庁が選定した「日本の歌百選」の中から童謡を中心に選曲した、楽しく歌える参加型のコンサートです。

皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひ聴きにきてください。

とき

9月26日(日)
午後1時開場
午後1時30分開演

ところ

黒磯文化会館

内容

①ゲスト井上あずみコンサート
「となりのトトロ」「崖の上のポニョ」「ピリプ」ほか
②合唱団&弦楽アンサンブルコンサート
「あめふりくまのこ」「通りゃんせ」「からたちの花」ほか

③ゲストとのジョイントコーナー
「君をのせて」「さんぽ」

④フィナーレ

「ふるさと」

出演団体

黒磯チェンバーアンサンブル
厚崎中学校合唱部
西原合唱団「ドルチェ」
黒磯少年少女合唱団

コールなすのがはら
女声コーラスきさらぎ
黒磯女声コーラス「風」
かでんつ

くろいそオペラをつくる会
コール・ラフォーレ
コール・ルネッサ

一般参加者(順不同)
入場料 無料

問い合わせ

なすしおばら童謡フェスタ
実行委員会 函生涯学習課
内) ☎(37)5419



ゲスト
井上あずみ

合併5周年記念 NHK歌謡コンサート (公開生放送)

「NHK歌謡コンサート」は、時代と世代を超えて私たちの心に深く刻み込まれている「名曲」を、ダイナミックな構成でお楽しみいただく生放送の番組です。

観覧希望の人は、左記要領でお申し込みください。

とき

10月19日(火)
午後6時30分開場
午後7時45分開演
午後9時15分終演予定

※放送予定

10月19日(火)

午後8時～8時43分(総合テレビ)生放送

ところ 黒磯文化会館

ゲスト 未定

入場料 無料

※入場整理券が必要です。

申込方法

観覧は郵便往復はがきに次の事項を明記して申し込んでください

・往信用裏面

郵便番号、住所、名前、電話番号

・返信用表面

郵便番号、住所、名前

※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歳以上から入場整理券が必要です。

※応募の際の情報は、抽選結果の連絡のほか、番組やイベントの案内、受信料のお願いに使用する場合があります。

申込期限

9月27日(月)必着

申し込み

〒320-8502

NHK宇都宮放送局「歌謡コンサート」係(住所不要)

問い合わせ

NHK宇都宮放送局

☎028(634)9166

※平日の午前9時30分～午後6時。

NHK
歌謡
コンサート



第4回那須塩原市畜産フェア

とき 10月17日(日) 午前9時～午後3時
ところ にしなすの運動公園 (産業文化祭 同時開催)

那須和牛の焼肉をはじめ、地元産牛乳の販売、その他楽しいイベントが盛りだくさん!

さらに、今年は何れ5周年記念で那須和牛を100g増量!! 皆さんの来場を心からお待ちしています。

◆焼き肉前売り券販売(9月13日(月)から)◆

【焼き肉セット】 1枚4,000円

※当日券は5,000円(50枚限定)

内容 那須和牛800g、焼きそば3玉、野菜(親子4~5人用)

販売数 先着600枚

申込方法

・**農務畜産課**、**産業観光建設課**、**産業観光建設課**の各窓口および郵送で販売します

・郵送で購入する人は、住所・氏名・電話番号・購入枚数を電話または電子メールなどで連絡してください。折り返し振込用紙を送付します。前売り券は入金確認後送付します。

※荒天でイベントが中止になった場合でも、券と焼き肉セットの引き替えは会場で行います。

申し込み・問い合わせ 那須塩原市畜産フェア実行委員会事務局 (農務畜産課内)

☎(62)7149

✉ noumuchikusan@city.nasushiobara.lg.jp

駐車場利用のお願い

昨年まで運動公園グラウンドを駐車場として開放していましたが、今年度は利用できません。駐車場A・B・Cから畜産フェア(産業文化祭)会場まで無料シャトルバスが運行されるので利用してください。



臨時駐車場

- A カゴメ総合研究所職員駐車場
- B 西那須野公民館
- C 狩野公民館
- D 槻沢小学校グラウンド
- E 運動公園駐車場

● 8月の人口 ●

8月1日現在()内は前月との比

117,218人(+155)

男 58,226人(+77)

女 58,992人(+78)

世帯 43,998戸(+84)

出生 108人/死亡 73人

転入 391人/転出 271人

平成17年国勢調査をもとに算出しています。

夜間・休日の水道修繕連絡先

夜間および土・日曜、祝日の水道漏水工事は、次に連絡をしてください。

【連絡先】

・鳥野目浄水場

☎0287(62)0229

・千本松浄水場

☎0287(36)3145

問い合わせ **水道施設課** ☎(37)5213

【平成22年7月中の交通事故状況(人身事故)】

	発生件数	死亡者	負傷者
7月中	47件	0人	57人
当年累計	286件	2人	375人
(前年同月比)	-33件	-1人	-63人

那須野が原公園「緑の相談所」催しもの

行事名	とき	ところ
パンフラワー展	9月10日(金)~14日(火)	緑の相談所 展示ホール (入場:無料)
秋の山草と斑入り植物展	9月17日(金)~ 20日(月・祝)	
趣味の個人展	9月23日(木・祝)~ 10月5日(火)	
講座 草木染(Ⅱ)	9月5日(日) 午前9時30分~正午	緑の相談所 講習室 ※電話での申し込み可能。

問い合わせ 那須野が原公園緑の相談所 ☎(36)1220

各種相談

※すべて無料です。

相談名	と き	と ころ	問い合わせなど
行政相談 人権相談 移動県民相談	人権相談 9月2日(木) 午前10時～午後3時	いきいきふれあいセンター 2階 相談室	●行政相談、移動県民相談 国、県、市など行政の仕事に対する意見や要望 ☎(62)7109 ●人権相談 人権保護などに関する相談 ☎(62)7135 ☎(37)6231 ☎(32)2912
	行政相談・移動県民相談 9月8日(木) 午前10時～午後2時	いきいきふれあいセンター 2階 相談室	
	人権相談・行政相談 9月16日(木) 午前10時～午後3時	健康長寿センター 2階 娯楽室	
	人権相談・行政相談 9月28日(火) 午後1時～3時	ハロープラザ	
ふれあい相談 (悩みごとや心配ごとの相談)	9月6日(月)、13日(月)、21日(火)、27日(月) 午後1時～3時	いきいきふれあいセンター 2階 相談室	社会福祉協議会黒磯支所 ☎(63)3868
	9月14日(火)・28日(火) 午後1時～3時	健康長寿センター相談室	社会福祉協議会本所(西那須野) ☎(37)5122
	9月28日(火) 午後1時～3時	ハロープラザ	社会福祉協議会塩原支所 ☎(32)5216
弁護士による 法律相談 予約制 (各日先着18人)	10月5日(火) 午後1時30分～4時30分	いきいきふれあいセンター 2階 相談室	※9月1日(水)から受付開始。 社会福祉協議会黒磯支所 ☎(63)3868
	10月2日(土) 午後1時30分～4時30分	健康長寿センター	※9月1日(水)から受付開始。 社会福祉協議会本所(西那須野) ☎(37)5122
法律相談 予約制	9月18日(土) 午前10時～午後3時	西那須野公民館	県司法書士会による法律相談 県司法書士会 ☎028(614)1122
こころの相談 予約制	9月10日(金) 午後1時～5時	黒磯保健センター	NPO法人栃木県カウンセラー協会による相談 ☎(62)7026
	9月24日(金) 午後1時～5時	西那須野保健センター	
少年相談	月～金曜 午前9時～午後4時 ※祝祭日を除く。	青少年センター (☎生涯学習課内)	小・中学生や青少年に関する相談 ☎(37)5925
教育相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時 ※祝祭日を除く。	☎学校教育課	いじめ、不登校など学校生活で悩みを抱える児童・生徒・保護者に関する相談 ☎(37)5349
	児童生徒サポートセンター 適応指導教室 月～金曜 午前9時～午後4時 ※祝祭日を除く。	黒磯地区 ふれあい 西那須野・塩原地区 あすなる	児童生徒サポートセンター(ふれあい) ☎(63)8526 あすなる ☎(36)6989
子育て相談 家庭児童相談	月～金曜 午前8時30分～午後5時 ※祝祭日を除く	子育て相談センター	0～18歳の子どもの悩みに関する相談 子育て相談センター ☎(64)3724
消費生活相談 巡回相談は予約制	常設 月～金曜 午前8時30分～午後5時 ※祝祭日を除く	消費生活センター	商品の購入、サービスの利用、契約に関するトラブル、多重債務など、消費生活全般に関する相談 ※巡回相談の予約は前日まで。 ☎(63)7900
	巡回 9月10日(金)・24日(金) 午前10時～午後3時	西那須野庁舎 108会議室	
	9月16日(木) 午前10時～午後3時	ハロープラザ	
交通事故相談	9月28日(火) 午前10時～正午、午後1時～3時	本庁舎 206 会議室	☎(62)7127
労働社会保険に関する相談 予約制	9月1日(水)・15日(水) 午後1時30分～4時30分	県社会保険労務士会館 (宇都宮市)	事業主や勤務者が対象 ※相談日の2日前までに予約。 ☎028(647)2028
不動産相談	9月22日(水) 午前10時～正午、午後1時～3時	県不動産会館県北支部 (黒磯文化会館前)	☎(62)6677
精神保健福祉 クリニック予約制	9月8日(水) 午後1時～3時	県北健康福祉センター	精神科医師によるこころの相談 ☎(22)2259
公正証書の相談 予約制	9月22日(水) 午前10時～正午	大田原地域職業訓練センター	遺言の公正証書、土地建物や金銭の貸借、離婚給付、任意後見契約などの相談 ☎(23)0666

本庁舎(黒磯)

西那須野庁舎

塩原庁舎

各種相談

※市内は、市外局番0287を省略しています。

イベント情報

那須野が原博物館 ☎0287(36)0949

詳しくは

那須塩原市合併5周年記念特別展
「大恐竜展—陸・海・空の覇者 集結—」
 大好評開催中！！ 9月12日(日)まで

現在開催中の「大恐竜展」も残すところあと3週間となりました。メインコーナーにはティラノサウルスをはじめ、各年代最強の肉食恐竜を展示。これほどの恐竜が集まる機会は二度とありません。この機会を絶対にお見逃しなく。



アロサウルスの全身骨格

平成22年度那須自然・文化セミナー 受講生募集
那須の大地に育まれた自然と文化 I

時間 各回午後1時30分～3時30分
 ところ 博物館研修室 資料代 1,200円
 プログラム

とき	テーマ	講師
10月9日(土)	那須野が原の成り立ち	那須町立田代小学校 教諭 伴 敦志氏
10月23日(土)	那須の植物相	市動植物調査研究会 会長 酒井 芳男氏
11月13日(土)	那須の縄文時代	県埋蔵文化財センター 副主幹 後藤 信祐氏
11月27日(土)	那須野が原の大名行列	市文化財保護審議会 委員 高根沢 広之氏
12月11日(土)	絵葉書と鳥瞰図で綴る那須	大田原市文化振興課主幹 長谷川 操氏

定員 70人(定員になり次第締め切り)
 その他 受講生は会場準備の当番が1回あります
 申し込み 博物館へ

9月の親子体験チャレンジ

とき	テーマ	材料費	定員
9月5日(日)	かんたんしぼり染色	200円	30人
9月12日(日)	恐竜のヤジロベイを作ろう	200円	30人
9月19日(日)	オリジナルまが玉づくり	400円	60人

時間 午前10時から(受付午前9時30分～55分)
 ところ 博物館研修室

日新の館企画展 **日本の人形 II**
風土が育んだかたち—郷土玩具—開催!

期間 8月25日(水)～10月24日(日)
 問い合わせ 日新の館 ☎0287(64)1343

臨時休館のお知らせ

館内くん蒸作業のため、下記の期間休館します。
 期間 9月25日(土)～10月1日(金)

講演会 那須野が原の温泉神社 参加者募集

主催 ミュージウムフレンズなすの
 とき 9月4日(土) 午後1時30分～3時
 ところ 博物館研修室
 講師 齋藤 史氏(大田原市産業観光課)
 費用 無料
 定員 70人(定員になり次第締め切り)
 問い合わせ 博物館へ

黒磯文化会館 ☎0287(63)3219

詳しくは

チケット好評発売中



夢、冒険、そして感動…しまじろうと
 いっしょに新たな旅に
 じゃけよう!

9月18日(土)

午前の部
 午前10時開場、
 10時30分開演

午後の部
 午後1時開場、
 1時30分開演

公演時間 約70分(第1部/休憩/第2部)
 全席指定 1,500円(3歳以上有料) 大ホール
 見どころ

歌やクイズなど舞台との掛け合い遊びを楽しみながら、自然と舞台に引き込まれ、しまじろうたちと遊んでいるような気持ちになります。ただ観るだけではなく、いっしょにお話しに参加できる楽しさを体感してください。



友の会優先電話予約 8月26日(木) 午前9時から
 チケット発売 8月28日(土) 午前9時から
 一般電話予約 8月30日(月) 午前9時から

ショパン・シューマン生誕200年記念コンサート
イヴァン・ヤナコフ

ロマンチック・コンサート



イヴァン・ヤナコフ スタンリー・ペトロフ 田中明美

11月23日(火) 午後3時30分開演 大ホール
 指定席 3,000円 (友の会 2,700円)
 高校生以下 1,500円

※未就学児は入場できません。

出演 イヴァン・ヤナコフ
 共演 スタンリー・ペトロフ (トロンボーン)
 田中明美 (ソプラノ)

演奏予定曲目

- ショパン:12の練習曲作品 10、No.1,3,12「革命」
 12の練習曲 作品 25、No.11
- シューマン:トッカータ
- F. ダヴィッド:コンチェルティーノ
- プッチーニ:オペラ「マダム・バタフライ」より“あ
 る晴れた日に”ほか

友の会優先電話予約 9月9日(木) 午前9時から
 チケット発売 9月11日(土) 午前9時から
 一般電話予約 9月13日(月) 午前9時から

グレン・ミラーオーケストラ 2010

12月7日(火)
 午後6時30分開演
 大ホール
 指定席

S席 5,000円
 (友の会 4,500円)
 A席 4,000円
 (友の会 3,600円)

※未就学児は入場できません。



友の会優先電話予約 9月2日(木) 午前9時から
 チケット発売 9月4日(土) 午前9時から
 一般電話予約 9月6日(月) 午前9時から

松田理奈ヴァイオリンリサイタル

12月4日(土)
 午後3時30分開演
 大ホール
 指定席

2,500円
 (友の会 2,300円)
 学生 1,500円

共演 江口玲



※未就学児は入場できません。



チケット好評発売中

名曲コンサート

9月5日(日) 午後5時開演 大ホール
 指定席 500円 小・中学生無料

※未就学児は入場できません。

※小中学生も入場券(無料)が必要です。

演奏 那須フィルハーモニー管弦楽団
 共演

那須野が原ハーモニーホール合唱団
 大田原中学校吹奏楽部

演奏曲目

- エルガー:行進曲「威風堂々」第1番
- モーツァルト:交響曲第29番 イ長調 K.201
- サラサーテ:ツィゴイネルワイゼン
 (ソロ:執行恒宏)
- チャイコフスキー:荘厳序曲「1812年」作品49 ほか

臨時休館のお知らせ

館内衛生防除のため下記の期間臨時休館します。

期間 9月28日(火)~30日(木)

※貸館、チケットの予約・販売などの業務もお休みとなります。



9月の保健

◆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/>

休日当番医

※かかりつけ医(日ごろ相談している医師)を持ちましょう。
 ※病気にかかったなと思ったら、昼間のうちに病院などで受診しましょう。



昼間

診療時間：午前9時～午後5時
 ※事前に医療機関に電話をして受診しましょう。

夜間

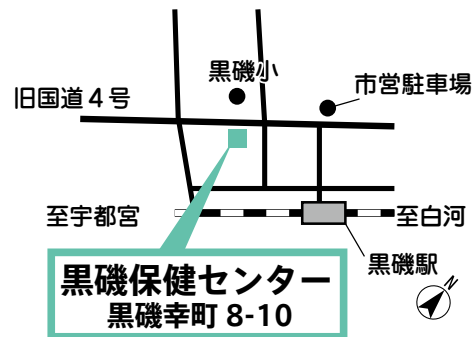
科目：内科、小児科
 ※保険証、診療費を持参してください。

診療日	黒磯地区(那須町を含む) 西那須野・塩原地区	
5日(日)	大柿耳鼻咽喉科医院 [弥生町] みずぬまクリニック [東三島]	☎(62)8741 ☎(39)1581
12日(日)	那須脳神経外科病院 [野間] さいとうクリニック [西幸町]	☎(62)5500 ☎(39)1805
19日(日)	渡部医院 [大原間] はらクリニック [東三島]	☎(65)3535 ☎(39)5232
20日(月・祝)	ふじおか内科小児科 [豊浦] 北整形外科内科 [三島]	☎(64)3366 ☎(38)2151
23日(木・祝)	米倉クリニック [本町] 小関整形外科 [扇町]	☎(64)3335 ☎(36)0203
26日(日)	福島整形外科病院 [弥生町] 高澤クリニック [緑]	☎(62)0805 ☎(37)9901

黒磯那須地区休日等急患診療所

☎0287(63)1100

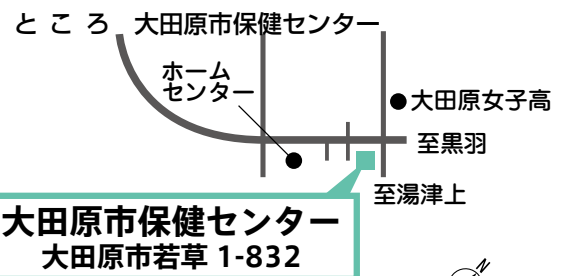
診療時間 午後7時～10時
 診療日 毎週日・月・木・金・土曜
 ところ 黒磯保健センター(黒磯小学校前)



大田原市休日等急患診療所

☎0287(23)6500

診療時間 午後6時30分～9時30分
 診療日 毎週日・火・水曜、9月20日(月・祝)、
 23日(木・祝)



「愛の献血」に協力をお願いします

とき 9月22日(水) 午前9時50分～午後4時
 ところ 市役所本庁舎
 問い合わせ 黒磯保健センター



◆◇◆めざせ8020◆◇◆

80歳になっても、健康な自分の歯を20本残そう！

- ①口の中を清掃する繊維の多い食品を摂りましょう。
- ②おやつは時間を決めて。
- ③水分補給は水、麦茶、番茶で。



→県北健康福祉センター管内3歳児
 良い歯のコンクール
 最優秀 小口莉奈ちゃん(新緑町)

救急の日

「救急の日」9月9日(木)を含む1週間、
 9月5日(日)～11日(土)は救急医療週間です。

救急電話相談

■とちぎ子ども電話相談

毎日 午後7時～11時 / ☎028(600)0099

■大田原赤十字病院電話相談

毎日 24時間対応 / ☎070(6571)8537

※診断などの医療行為は行いません。

予防接種を受けましょう！

予防接種は、特定の感染症にかからないよう、あるいは重症化を予防するものです。予防接種の種類によって、接種年齢・時期に違いがありますので、体調が良い時に受け忘れがないよう、早めに接種しましょう！

ポリオ予防接種

対象 生後3カ月～7歳6カ月未満で、初めてまたは1回のみ接種の乳幼児

※BCG、ジフテリア・百日せき・破傷風ワクチン（1期初回接種3回）の接種を受けてから、なるべく早く受けましょう。

持参するもの 母子健康手帳、予診票

受け付け 午後1時～1時45分（番号札順）

※番号札は午前11時55分から配布しますが、必ずしも番号札を取りに来る必要はありません。

注意

- ①パンフレット「予防接種と子どもの健康」を読んだから受けましょう。「予防接種と子どもの健康」は、生後2カ月児を対象として送付しているものです。手元にない場合は、黒磯保健センターへ連絡してください。
- ②当日は、お子さんの体調をよく知っている保護者が連れてきてください。

とき	ところ
9月2日(木)	西那須野保健センター
9月22日(水)	黒磯保健センター

バランス食の試食会を開催します キッチンバランス

食事の適量、バランス、適塩、調理の工夫について、試食会を通して学び、自分の食生活と比較してみましょう。食生活や食事についての相談もできます。

とき・ところ

- 9月16日(木) 健康長寿センター
9月28日(火) 黒磯保健センター
午前11時40分～午後1時
(受け付け 午前11時30分～)



対象 一般市民

定員 20人(初めての人を優先します)

内容 大人のバランスのとれた食事1食分の試食・講話 食生活・食事に関する相談

参加費 200円(試食材料費)

申込締切 各実施日の3日前

申し込み・問い合わせ 各保健センターへ

9月の成人検診

すでに集団検診を申し込んでいる人には、検診日が近づきましたら「受診票」をお送りします。

医療機関検診を受ける場合は「受診券」が必要です。これから申し込む人は、各保健センターへ申し込んでください。随時受け付けてはいますが、すでに定員に達している日もあります。

特定健診の希望者は「特定健診受診券」と「保険証」を持参してください。

とき	内容	ところ
1日(水)、2日(木)、9日(水)、14日(火)	女性の日	黒磯保健センター
13日(月)	男女の日	塩原公民館 ※塩原温泉まつりの日です。
16日(木)		黒磯保健センター
22日(水)		鍋掛公民館
24日(金)		東那須野公民館
30日(木)		厚崎公民館
27日(月)	子宮・乳がん検診の日(20～39歳女性)	黒磯保健センター
29日(水)		西那須野保健センター

●10月以降の検診日程は各保健センターへ問い合わせてください。

申し込み・問い合わせ 各保健センター

9月の健康相談・食生活相談(成人)

健診の結果相談、食生活相談および心身の健康相談を実施します。(今までの健診結果や健康ファイルを持っている人は持参してください)

※食生活相談は予約制です。

とき	内容	ところ
2日(木)	午前9時30分～11時	東那須野公民館
6日(月)	午前9時～11時	黒磯保健センター
	午後1時～3時	
9日(木)	午前9時30分～11時	ハロープラザ
	午後1時30分～3時	高林公民館
16日(木)	午前9時～11時	西那須野保健センター

申し込み・問い合わせ 各保健センター

第40回



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、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。

『夜間頻尿～ゆっくり眠られていますか?～』

一般的に年をとってくると眠りが浅くなり入眠中に尿意を感じてしまったり、また尿を貯める膀胱(ぼうこう)の伸縮性が悪くなるため余裕をもって尿を貯めることができづらくなって夜間頻尿になるようです。排尿回数は、夜間1回までは正常、夜間2回以上だと夜間頻尿である、とガイドラインでは規定していますが、外来に来られる患者さんを診察していると、3回以上だと日常生活に支障が出ていることが多いようです。

高齢者にとって頻繁にトイレに通うことは、寝たきりにならぬように神様から与えられた『歩行リハビリ』ともいえますが、夜間は寝ぼけて歩きがちのため転倒する機会が多くなります。骨折すると寝たきりになるリスクが高まります。疫学調査によると、男女とも夜間に3回以上トイレに通う夜間頻尿の人は、2回までの人より長生きしない、と報告されていますので、夜間のトイレの回数は生存率を低下させる症状とも言えます。

では、どのような疾患から夜間頻尿になるのでしょうか?

過活動膀胱、前立腺肥大症といった泌尿器科疾患では夜間頻尿になることが多いですが、泌尿器科疾

菅間記念病院 泌尿器科 内藤 善文

患以外でも、糖尿病、高血圧症、脳血管障害といった生活習慣病では夜間頻尿を伴うことがあります。

眠られないと生活習慣病を引き起こす、とも言われていますので、まず、かかりつけ医に相談してみましょう。さらに、膀胱を圧迫する癌(がん)の症状かもしれませんので、直腸・子宮・前立腺などの癌検診を市役所窓口で相談してみましょう。

ところで、最近問題になっているのは、**飲水過剰による頻尿**です。

テレビ番組で、心筋梗塞や脳梗塞を予防する目的*で飲水を勧めている方がいらっしゃいますが、余分に飲水しても血液はサラサラになることはありません。むしろ尿の総量が増して頻尿になるだけです。夜間のトイレの回数の多い人は、夕刻以降は積極的な飲水を控えましょう、さらにアルコールやカフェインを制限するとよいでしょう。

*：高齢のため口渇中枢が働かず自ら飲水しなくなるために脱水になっている方に、適量の水分摂取を促すことは合併症予防の可能性が期待できます。

足りなければ飲水、
足りていれば飲みすぎない。



乳幼児健康診査

とき・ところ・対象

4か月児健診		平成22年5月生まれの乳児	
	黒磯保健センター		9月30日(木)
	西那須野保健センター		9月22日(水)
10か月児健診		平成21年11月生まれの乳児	
	黒磯保健センター		9月29日(水)
	西那須野保健センター		9月14日(火)
1歳6か月児健診		平成21年2月生まれの幼児	
	黒磯保健センター		9月7日(火)
	西那須野保健センター		9月3日(金)

2歳児歯科検診		平成20年8月生まれの幼児	
	黒磯保健センター		9月15日(水)
	西那須野保健センター		9月10日(金)
3歳児健診		平成19年8月生まれの幼児	
	黒磯保健センター		9月8日(水)・24日(金)
	西那須野保健センター		9月28日(火)

持参するもの 母子健康手帳、健康診査票
※3歳児健診は採尿したもの。

受付時間

- ・黒磯保健センター 午後1時～1時30分
- ※母子健康手帳・健康診査票は、午前11時50分から預かります。
- ・西那須野保健センター 午後1時～1時30分
- ※受付整理番号札は、午前11時55分に出します。

注 意 上記日程で受けられない場合は、事前に各保健センターへ問い合わせてください
問い合わせ 各保健センター

母親学級（予約制）

とき 9月1日(水) 午後1時30分～3時30分
ところ 黒磯保健センター
受付時間 午後1時15分～1時30分
対象 妊婦およびその家族
内容 「赤ちゃん和家人の健康のために」
その他 母子健康手帳を持参してください
申し込み・問い合わせ 各保健センター

育児相談

とき・ところ
 9月13日(月) 西那須野保健センター
 9月17日(金) 黒磯保健センター
受け付け 午前9時30分～11時、午後1時30分～3時
内容 お子さんの身体測定、保健師・栄養士による相談
注意 西那須野保健センターは事前に申し込みが必要です
問い合わせ 各保健センター



9月の子育てサロン

子育て中のお母さんや子どもたちの交流の場として、気軽に利用してください。

名称	ところ	期日	時間	問い合わせ (☎ 0287)
かるがもサロン	稲村公民館	1日(水)、27日(月)	午前10時～11時30分	子育て相談センター (64)3724
子育てサロン	厚崎公民館	13日(月)		
とようらキッズ	とようら公民館	2日(木)		
つくしっ子サロン	東那須野公民館	16日(木)		
なかよしひろば	いきいきふれあいセンター	毎週月～金曜 ※祝日は休み。	午前9時～正午 午後1時～4時	
にこにこ広場	たかはやし保育園	毎週水・金曜	午前9時～正午	たかはやし保育園 (68)0025
子育て支援室「もこもこ」	友里かご保育園	毎週月～金曜 ※祝日は休み。	午前9時～正午 午後1時～3時	友里かご保育園 (62)1116 ※実費負担で各種教室を開催。
サンサンひろば	コメット保育園	毎週月・水・金曜 ※祝日は休み。	午前9時～正午 午後0時30分～2時30分	コメット保育園 (60)4150 ※内容により実費負担あり。前日までに要予約。
子育てサロン	西那須野保健センター	1日(水)、9日(木)、15日(水)、17日(金)、24日(金)、27日(月)、29日(水)、30日(木)	午前9時30分～11時30分	子育て相談センター (64)3724
		9日(木)、15日(水)、24日(金)、29日(水)	午後1時～4時	
	大山公民館	8日(水)、22日(水)	午前9時30分～11時30分	
狩野公民館	6日(月)			
たんぽぽ	西公民館	毎週火曜		
にこにこルーム	三島公民館	3日(金)、17日(金)		
子育てサロン	西那須野公民館	10日(金)、24日(金)	午前9時30分～正午	西那須野公民館 (36)1143 ※参加費100円が必要。
子育てひろば	南公民館大広間	1日(水)、15日(水)	午前10時～正午	南公民館 (36)7341 ※月会費100円が必要。
子育て支援・にじ	ほし保育園	毎週月～金曜 ※祝日は休み。	午前9時30分～午後0時30分 午後1時～3時	ほし保育園 (37)0614 ※内容により実費負担あり。
子育てサロン	ひまわり保育園	毎週月～金曜 ※祝日は休み。	午前9時～正午 午後1時～5時	ひまわり保育園 (35)2226

※保育園で実施する場合、保育園の都合で実施日が変更になる場合があります。

レシピ No.24
ひんやり
フルーツゼリー



材料(作りやすい分量)

- くだもの
 ・生の果物(ブルーベリー、リンゴ、ブドウ、サクランボなど好みで) 適量
 ・缶詰(白桃、黄桃、ミカン、パイナップルなど好みで) 適量
- 粉ゼラチン 5g
 シロップ
 ・砂糖 大さじ8
 ・水 200cc
 (缶詰のシロップを使っても代用できます)
 ・キルシュ 40cc
 ・レモンの絞り汁 大さじ1

作り方

- 1 果物は一口大に切っておく。
- 2 粉ゼラチンに、大さじ 2 の水を加えふやかす。
電子レンジで 30 秒間加熱する。
- 3 鍋にシロップの材料を入れ火にかけ、木べらでかき混ぜる。
砂糖が溶けたら火からおろす。
- 4 ③のシロップに、溶かしたゼラチンを入れよく混ぜる。あら熱をとる。
- 5 容器に一口大に切った果物を入れ、そこにゼリー液を流す。冷蔵庫で冷やし固める。

自分の好きなフルーツで、試してみてください！モ



紹介してくれた、「わんぱく少年団クッキング班」の皆さん

東那須野公民館「わんぱく少年団クッキング班」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 本秘書課



エルタテハ



キベリタテハ

チョウの成虫が発生する時期や回数は、種類や地域によって大きく異なっています。ツマキチョウやコツバメのように春に1回だけ発生するもの、モンシロチョウのように春から秋まで何回も発生するもの、多くのミドリシジミ類のように6〜7月に1回だけ発生するもの等です。これらの違いは、主にそのチョウの幼虫が食べる、植物類の状態が決まっているようです。幼虫が利用できる芽や若葉、蕾や花、さらに幼虫があるか無いかによって左右さ

れているのです。また、緯度や標高の差により生じる、特に温度の違いも関係しています。全国的に分布するチョウの中には、本州では秋から早春には見られないのに、南西諸島ではほぼ1年中発生する場合があります。エルタテハとキベリタテハは、共に年1回、これから迎える晩夏に発生します。両種とも北方系の種類で、市内では標高の高い山地に生息しています。幼虫はダケカンバやシラカンバ等の葉を餌としています。(つよし)

チョウの発生期と回数

寄稿

ちっちゃな自然みつけた!

IN 那須塩原 67