



竹灯籠の
優しい光に包まれた
ほうらいばし
蓬萊橋 (塩原地区)

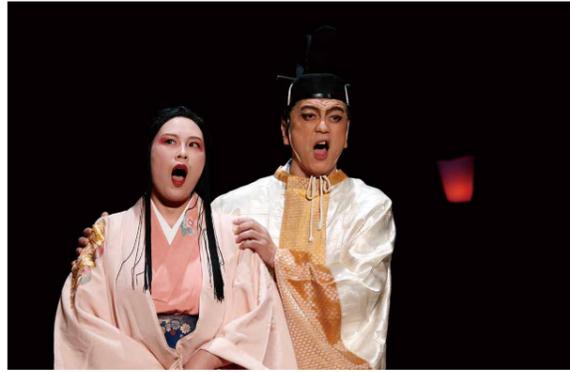
関連記事 2 ページ



幸せな1年でありますように…

穏やかな朝日に包まれた1月1日、市内各所の社寺は、多くの初詣客でにぎわいました。願いを込めて静かに手を合わせる人、おみくじを引く人、破魔矢やお守りなどの縁起物を求める人などその思いはさまざま。また、「1年の計は元旦にあり」という諺のとおり、今年目標を立てた人も多いのではないのでしょうか。

皆さんの願い・思い・目標が実現し、今年が幸せな1年でありますように…。



オペラで「殺生石物語」を語り継ぐ

12月13日、黒磯文化会館で「くろいそオペラをつくる会」による公演が行われました。15回目の開催となった今回は、荻野治子氏脚本「殺生石物語」を上演。那須に伝わる「九尾の狐伝説」と「殺生石」の名の由来を題材とした物語です。

ホールの最後列に座っていた男性は「オペラの鑑賞は初めてだが、演者の声量に圧倒された」と話していました。次回の公演は、オペラによってどんな物語が語られるか必見です。



灯籠から漏れる明かりが幻想的な雰囲気を醸し出します

温泉街を照らす優しい光 ～冬の塩原竹取物語～

この冬、塩原温泉街が優しい光に包まれています。2月29日まで同温泉街の門前地区・古町地区では毎日夕方から竹灯籠が点灯しています。特に妙雲寺参道や蓬莱橋(表紙)には多くの竹灯籠が設置され、周囲が暗くなると柔らかな明かりが周囲を照らし、幻想的な光景が楽しめます。

竹灯籠は門前未来まちづくりの会が中心となって10月から少しずつ制作したもので、約1,000本を用意。灯籠は、塩原小中学校の子どもたちがデザインしました。

竹灯籠の点灯は1月下旬に新湯地区や元湯地区でも開始され、こちらも2月いっぱい楽しめます。



点灯式での一幕。かぐや姫が妙雲寺の参道を歩く様は昔話ながら



駅前に響く太鼓や歌の音色 地域みんなで新年を祝う

1月10日、JR那須塩原駅東口駐車場で新春恒例の東那須野初市(花市)が開催されました。

東那須野区自治会とふれあい推進協議会の共催で3年目となるこの初市。だるまなどを売る露店が並ぶほか、中央ステージでは、子どもたちによる太鼓の演奏や地元出身のシンガーソングライター Laugh さんの生ライブなどが会場を盛り上げました。また、豚汁やつきたてのお餅が無料配布され、来場者はお腹も心も大満足の1日でした。



頭をがぶり! 獅子舞で無病息災を祈願

1月8日、たかはやし保育園で獅子舞が行われ、園内には歓声と大きな泣き声が響き渡りました。

先生から、「獅子に頭をかまれるとその年は元気に過ごせる」という言い伝えを聞いた園児たち。年長の子どもたちは、自ら獅子に頭を差し出すなど大喜びしていました。一方、年少の子どもたちは、初めて見る獅子にびっくり。大声で泣きながらもしっかり頭をかんでもらったので、きっと1年間元気に過ごせることでしょう。



門前未来まちづくりの会 会長・君島 達己 さん

おとぎの国を味わえます

お客さんに冬の塩原温泉を楽しんでもらうため、企画しました。灯籠は、1日の仕事が終わった夜間に制作したもので、1本1本丁寧に仕上げ、メンバー全員の思いが込められています。皆さんに塩原温泉でおとぎの国を、見て楽しんでいただきたいです。工夫を加え、2回3回と続けていきたいと思っています。



第3回小学生アイデア料理コンテスト 受賞者発表

市農観商工連携推進協議会では、市内小学5年生を対象に食に対する知識を養い、地産地消の推進、郷土への愛着や誇りを育てることを目的として、「生乳から作られているもの(牛乳や乳製品)を使った料理」をテーマに、簡単でおいしい料理の絵と作り方を募集しました。

応募された54点から各賞の受賞者が決まったので、発表します。

◆問い合わせ 商工観光課 ☎0287(62)7130

最優秀賞



杉山いろはさん(塩原小中)
「栃木県産いちごと
ヨーグルトのパフェ」

<作り方>

- ①ヨーグルトは、ざるなどにキッチンペーパーを敷き、そこへ流し入れ1晩(12時間)冷蔵庫で水切りしておく
- ②いちごジャムを作る。へたを取り、4分の1ほどに刻む。鍋にいちご、砂糖を加え、水分が少なくなるまで煮詰め冷ます(飾り分としていちご4個を残しておく)
- ③コーンフレークとクッキーは同量を袋に入れ細かく砕く。キウイは皮をむき、カットする
- ④ボウルに水切りしたヨーグルトを入れ、ハチミツ、生クリームを加え混ぜる
- ⑤カップの底にコーンフレーク、クッキーを砕いた物を敷き、ヨーグルト→ジャム→ヨーグルト→ジャム→ヨーグルトの層にし、最後にいちご、キウイを飾る

<材料：4人分>

- ・いちご ----- 2パック
- ・はちみつ ----- 大さじ2
- ・砂糖 ----- 大さじ3
- ・生クリーム ---- 大さじ3
- ・ヨーグルト --- 1つ(450g)
- ・キウイ ----- 1個
- ・コーンフレークとクッキー --- 同量を適量

優秀賞

- 👑 福田 麗愛さん(大山小)
「トマトカップのミートチーズ焼き」
- 👑 室井 まりなさん(波立小) 「なすのごちそうチーズ焼」

入賞

- 👑 阿久津 ひなさん(高林小) 「牛乳プリン」
- 👑 村上 大輝さん(南小) 「エビとほうれん草のグラタン」
- 👑 市村 梓歩さん(波立小) 「じゃがいもピザ」

応募作品と最優秀賞作品のレシピが見られる！

<作品展示>

- ▶とき 2月1日(月)～3月15日(火)
- ▶ところ
- ザ・ビッグエクストラ那須塩原店
- スワストア西那須野南店
- スーパーダイユー各店舗(中央店以外は、最優秀賞作品のみ)
- 中央店・鍋掛店・豊浦店・若松店・東那須店・野崎店
- 塩原もの語り館(受賞作品、塩原小中応募作品のみ)



<TV放送>

- 最優秀賞作品が紹介されます
- ▶番組名
- 「ぱくぱくもぐもぐ！
グランディおうちごはん」
(とちぎTV)
- ▶とき 2月20日(土)午前9時30分～
(再放送 2月27日(土)午前9時30分～)



多くの市民が携わり完成！ 「動画」と「市の歌」 を公開中

昨年10月31日に開催した市誕生10周年記念式典。そこでお披露目をした市の歌と市誕生10周年記念動画を市ホームページで公開しています。

また、無料で歌のCDと動画のDVDを貸し出しています。自治会の集まりや地域のイベントなどで、ぜひ利用してください。あなたの知っているあの人も出演しているかも…。

問い合わせ シティプロモーション課 ☎0287(62)7109



見どころ

①那須塩原市誕生10年の歩み



市の10年間の歩みを映像にまとめ、その足跡を振り返ります。那須塩原市と同級生となる市内小学4年生の22人が児童リポーターを務め、市の施設などを元気に紹介する姿は必見！



←映像はこちら

見どころ

②チャレンジing 那須塩原～市の魅力とまちづくり～

全国に誇る観光スポットなど本市の魅力を市民が紹介。

さらに、市ブランドメッセージ「チャレンジing 那須塩原」をキーワードに、市民10人のチャレンジ(夢や活動)をリポート。市民活動がまちづくりを牽引し、那須塩原市がもっと素敵なまちへ発展していく…まちづくりの主演は市民一人一人のチャレンジだ！



←映像はこちら

貸し出し場所

○動画(DVD)…本シティプロモーション課



聴きどころ

市内の全中学校から集まった300人以上の合唱団の歌声は圧巻です。また、雄大なオーケストラ版やカラオケ版なども収録。さあ、みんなで歌いましょう！

楽譜はダウンロードもOK

楽譜は市ホームページに掲載しています。ダウンロードして、ぜひ演奏してみてください。



←音源はこちら

貸し出し場所

○市の歌(CD)…各図書館

那須塩原市長選挙 投開票結果

12月27日に行われた那須塩原市長選挙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】

当日有権者数	94,133人
投票者数	44,110人
投票率	46.86%



【開票結果】

結果	候補者氏名	党派名	得票数
当選	君島 ひろし	無所属	27,047
	阿久津 けんじ	無所属	16,479

【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 (%)	投票区	投票所	投票率 (%)
1	黒磯保健センター	59.18	16	野間分館	46.55	31	西公民館	42.51
2	いきいきふれあいセンター	54.46	17	佐野分館	60.81	32	南赤田公民館	47.42
3	稲村公民館	47.45	18	東那須野公民館	54.62	33	那須野が原博物館	39.48
4	東原小学校	44.80	19	沓掛集落センター	51.23	34	三島小学校	36.71
5	黒磯中学校	52.68	20	大原間小学校	55.10	35	西那須野公民館	43.69
6	那須塩原市役所	53.16	21	波立小学校	58.29	36	第一南公民館	46.48
7	豊浦小学校	49.63	22	高林小学校	61.97	37	上井口公民館	37.63
8	日新中学校	46.93	23	穴沢小学校	63.16	38	狩野公民館	42.45
9	とようら公民館	47.03	24	戸田多目的集会施設	52.44	39	新南公民館	38.04
10	埼玉小学校	45.23	25	青木一区多目的研修センター	46.49	40	塩原支所	58.83
11	厚崎公民館	46.08	26	西那須野支所	43.82	41	ハロープラザ	52.39
12	東原地域活動センター	41.26	27	大山公民館	38.14	42	金沢小学校	65.23
13	寺子小学校	61.38	28	二つ室公民館	36.84	43	大貫小学校	53.02
14	越堀自治公民館	67.67	29	一区町公民館	33.28	44	横林小学校	51.09
15	鍋掛公民館	44.73	30	二区町公民館	37.05			

お知らせ

あぜ道などの枯れ草焼却を行う際のお願い

あぜ道などの枯れ草焼却は、農作物への病害虫防除を目的に実施されてきました。しかし、枯れ草焼却をせずとも薬剤の散布や草刈りによって、病害虫の発生を防ぐことが出来ます。農村の景観保全を目的としてやむを得ず枯れ草を焼却する場合は、次のことに配慮してください。

- ①集落単位で実施すること
- ②地域住民の十分な理解を得ること
- ③消防署への届け出を行い、火災(延焼)や人身事故に十分注意すること

▼問い合わせ

- 農務畜産課 ☎(62) 7147
- 函産業観光建設課 ☎(37) 5108
- 函産業観光建設課 ☎(32) 2913

国民年金保険料の支払いは口座振替が便利でお得です

国民年金保険料の支払方法

には、納付書のほか次の方法があります。これらは保険料を支払いに行く手間が省け、納め忘れも防ぐことができるので、ぜひ利用してください。

☞支払方法・申込方法

- ▼口座振替 通帳とその届け出印、年金手帳が納付書を持参し、市役所・金融機関・年金事務所まで申し込み
- ※早割や前納で保険料が割引されます。割引額が一番大きい2年前納ができるのは口座振替のみです。
- ▼クレジットカード 申込用紙に必要事項を記入し、市役所か年金事務所に提出。申込用紙は市役所か日本年金機構のホームページで取得できます
- ※支払い回数は1回払いのみ。
- ※半年分・1年前納を利用すると、割引されます。
- ▼インターネットバンキング 国民年金保険料の納付書を用意し、金融機関のホームページで申し込み
- ※あらかじめ金融機関とインターネットバンキングの契約が必要です。
- ▼その他 4月から、半年分・1年前納か2年前納による口座振替、クレジット

カード納付を希望する場合は、2月29日までに申し込みが必要です

▼問い合わせ

- 国保年金課 ☎(62) 7129
- 函市民福祉課 ☎(37) 5103
- 函総務福祉課 ☎(32) 2988
- 大田原年金事務所 ☎0287(22) 6311

建物を取り壊した場合、手続きが必要です

固定資産税や都市計画税は1月1日を基準として土地や建物の所有者に課税される税金です。建物を取り壊した場合は、家屋滅失届を提出してください。

※平成27年以前に取り壊した建物は、建物の取り壊しを証明する書類の添付が必要です。

▼用紙配布先・提出先

- ☎課税課、☎総務課、☎総務福祉課
- ☎市ホームページからもダウンロードできます。
- 課税課 ☎(62) 7366

障害者のための就職面接会

- ▼とき 2月3日(水)午後1時～
- ▼ところ カシマウエディン グリゾート(大田原市本町1-2714)
- ハローワーク黒磯 ☎(62) 0144 FAX(64) 3884
- ▼対象 県北地区に就職を希望している障害者 ※企業の参加は事前の申し込みが必要です。

必ずチェック 最低賃金 使用者も、労働者も。

【地域別最低賃金：特定最低賃金が適用されない全ての労働者に適用】
 栃木県は…751円(時間額) ※平成27年10月1日効力発生。

【特定最低賃金】

最低賃金の件名	時間額	効力発生日
塗料製造業	888円	平成27年12月31日
はん用機械器具・生産用機械器具・業務用機械器具製造業	835円	
電子部品・デバイス・電子回路・電気機械器具・情報通信機械器具製造業	836円	
自動車・同附属品製造業	840円	
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具・医療用計測器・医療用機械器具・医療用品・光学機械器具・レンズ・時計・同部分品製造業	835円	
各種商品小売業	800円	

問い合わせ 栃木労働局労働基準部賃金室 ☎ 028(634)9109
 大田原労働基準監督署 ☎ 0287(22)2279

公共下水道に接続しましょう

現在、市内の半数以上の世帯は、下水道を利用できません。しかし、実際に接続している世帯は約89%にとどまっています。

下水道に接続できる区域に建物所有している人は、1日も早く下水道への接続工事をお願いいたします。

下水道利用の利点

- 悪臭がなくなり、掃除が簡単になります
○蚊やハエの発生を防ぎます
○安心・安全にトイレを使用できます

接続工事は指定工事店に

下水道接続の工事は、市の指定工事店へ直接申し込んでください。

工事資金の融資をあつせん

接続工事の費用負担が軽くなるように、市内金融機関から資金の借入れをする際、利子を市が負担する融資あつせん制度を行っています。

返済方法
60か月以内の元金返済
(既存の単独浄化槽の撤去費を助成)

合併処理浄化槽に変えたり、下水道へ接続する人に対し、単独処理浄化槽の撤去費の一部を補助しています。

補助金額

- 撤去に要する額 ※上限10万円
その他 交付要件などの確認事項があるので、事前に問い合わせください
問い合わせ
下水道課 ☎(37) 5110

シートベルト・チャイルドシートを着用しよう

スローガン

- 締めたかな シートベルト
後ろの席も シートベルト
チャイルドシート
守るこの子の 夢 未来

昨年、県内の交通死亡事故で、シートベルト未着用者は17人でした。このうち11人は、シートベルトを着用していれば助かる可能性がありました。

募集

交通指導員を募集します

交通指導員は、朝、児童・生徒が登校する際、安全に道路を横断できるように交通指導を行う仕事です。

募集人数

2人

応募資格

勤務場所の近く(小学校区内)に居住し、交通安全に関心と熱意のある20歳以上65歳以下の市民

勤務場所(学区)

- ①横林小学校前(横林小)
②県道西那須野下石上線と那須疏水第四分水(西堀)交差点(南小)

雇用期間

4月1日～来年3月31日 ※更新あり。

勤務日

学校の登校日

勤務時間

おおむね午前7時～8時30分のうち1時間程度(児童の登校班が全て通過するまで)

賃金

月額4万2千円

申込書類配布場所

生活課、市民福祉課

申込期限

2月19日(金)

その他

書類選考、面接で採用を決定します。傷害保険加入あり

アルペンジュニア スキーテスト
2月21日(日)午前8時30分集合
会津高原南郷スキー場リフト券売り場前(福島県南会津郡南会津町界湯の入293)

申し込み・問い合わせ
生活課 ☎(62) 7127

アルペンジュニア スキーテスト

申し込み・問い合わせ
生活課 ☎(62) 7127

用を徹底しましょう。
シートベルトの着用時のポイント

- ・ベルトにねじれや緩みがないようにしましょう
・肩ベルトは首にかからないようにして胸の中央部に当てましょう
・腰ベルトは骨盤を巻くようにしっかりと締めましょう
・バックルは、カチッと音がするまでしっかりと金具を差し込みましょう
・背もたれはできるだけ垂直に立て、背中を密着させて座りましょう
・運転前にヘッドレストの高さを調整しましょう

子どもが同乗する際は

体格にあったチャイルドシートを着用させましょう

問い合わせ

生活課 ☎(62) 7127

成人後見無料相談会

成年後見制度とは、知的障害、精神障害、認知症などにより判断能力が不十分な人が、契約などの法律行為を行うときに不利にならないよう支援し、権利や財産を守ることを目的とした制度です。

2月17日(水)午後1時～5時

対象 プログラミングに興味のある39歳以下の無職者

定員 8人

内容 Visual Basic. net を使った数当てゲームなどの作成

参加費 無料

申し込み・問い合わせ
NPO法人キャリアコーチ(とちぎ県北若者サポートステーション) ☎(47) 5200

申し込み・問い合わせ
生活課 ☎(62) 7127

※事前予約が必要。
申し込み・問い合わせ
日本ファイナンシャルプランナーズ協会栃木支部 ☎028(610)1105
FAX 028(610)1106

空間放射線量モニタリングポスト測定結果

Table with 2 columns: 場所, 放射線量. Data for 那須塩原市役所 (0.106~0.108) and ハロープラザ(幕根出張所) (0.088~0.091)

※単位は全てマイクロシーベルト/時。

問い合わせ 環境対策課 ☎(62)7141

11月の交通事故発生状況(人身事故)

Table with 4 columns: 発生件数, 死亡者, 負傷者. Rows for 11月中, うち高齢者, 27年累計, うち高齢者

()は前年同月との比較です。
問い合わせ 生活課 ☎(62)7127

申し込み・問い合わせ
生活課 ☎(62) 7127

那須ガーデンアウトレット 2/1より公開予定 2016年2月11日(祝木)~2月29日(月) 本券は那須ガーデンアウトレット内インフォメーションにて2016年2月1日(月)より、ご優待券とご交換させていただきます。 ※本券でのご優待、お買物は出来ません。 ※本券は非売品です。 ※本券の期間が過ぎたものはすべて無効となります。

2月21日(日)は観覧無料

●市誕生10周年記念特別展

「おもいで写真館

-那須塩原のひと・まち・くらし-

3月6日(日)まで開催中

この特別展では、主に市内で撮影された明治期から昭和期の写真を紹介します。昔の風景や街並み、人びとのくらし、地域の歴史に子どもたち…。

どうぞ「おもいで写真館」に懐かしい写真を見に来てください。



三島小学校で完全給食開始(昭和37年)

●サテライト展示「おもいで写真館mini」

市内10カ所にドア1枚分のミニ展示場を設置します。

▶とき…2月29日(月)まで

※期限は変更になる場合があります。

▶ところ…黒磯駅、那須塩原駅、黒磯図書館、鍋掛公民館、道の駅「明治の森・黒磯」、西那須野駅、西那須野図書館、健康長寿センター、道の駅「湯の香しおばら」、塩原もの語り館

●受講生募集!

●石ぐら会「那須野が原入門講座」

那須野が原の開拓に関わった人々たちについて、石ぐら会のメンバーが5週に渡り解説します。

※石ぐら会とは…

那須野が原博物館を主な拠点として活動するボランティア団体です。主に、博物館を訪れる人たちに那須野が原開拓の歴史を知ってもらうため、学習会を開催したり、体験活動の指導をしたりしています。

No	とき	テーマ	講師
1	2月13日(日)	那須東原開墾社を拓いた 埼玉県人 吉田市十郎・長谷川敬助	若月延雄氏
2	2月20日(日)	栃木県人が拓いた と藤田農場 西山真太郎・藤田和二郎	月井誠一氏
3	2月27日(日)	日本赤十字社と佐野常民	杉田智生氏
4	3月5日(日)	ドイツの杜と青木周蔵	川島秀世氏
5	3月12日(日)	お殿さまが拓いた農場 毛利元敏・鍋島直大・ 戸田氏共	桜井昭男氏

▶時間…午前9時30分～11時30分

▶ところ…研修室

▶定員…70人 ※定員になり次第締め切り。

▶参加費…無料(申し込みは随時受け付けます)

●「黒磯文化会館友の会」のご案内

友の会に入会すると、コンサートなどの催し物のチケットや観覧に会員特典が利用できます。

会館窓口のほか、郵便振替でも入会手続きはできるので、ぜひ入会してみませんか。

▶会員特典

○毎月「催物案内」を定期郵送、主催イベントのご案内

○主催事業のチケット優先予約や購入、代金割引

※特典内容は事業(公演など)により異なるので、毎回ご案内します。

▶入会期間…入会した月から1年間

(初年は端数日切り捨てとなります)

▶年会費…○個人会員(1人利用) 1,000円

※会員特典の対象は本人分のみ。

○家族会員(同居の家族なら何人でも登録できます) 2,000円

※複数人利用の場合は家族会員登録がお勧め。

▶その他…詳しくは会館窓口か電話で問い合わせください(午前8時30分～午後5時)

大ホール休館のお知らせ

3月21日(月)まで、大ホールは工事のため休館になります。小ホール、展示室、文化会館窓口は通常営業です。

まもなくチケット発売開始

●ふるさとの音楽家シリーズVol.14

ハープで奏でるジブリ音楽と世界の民謡

▶とき…5月8日(日)午後2時開演 ▶ところ…交流ホール

▶入場料…全席自由 大人 1,000円(友の会 900円)
大学生以下 500円

※未就学児は入場できません。

▶出演…毛利沙織

▶チケット発売日

○友の会 2月4日(木)午前9時～(電話のみ)

○一般 2月6日(土)午前9時～

●ミシェル・ブヴァール オルガンリサイタル

▶とき…4月23日(土)午後3時開演 ▶ところ…大ホール

▶入場料…全席指定 S席 大人 2,000円(友の会 1,800円)
小・中学生 1,000円
A席 大人 1,000円(友の会 900円)
小・中学生 500円

※未就学児は入場できません。

▶チケット発売日

○友の会 2月25日(木)午前9時～(電話のみ)

※友の会会員を先着100人無料で招待。

○一般 2月27日(土)午前9時～

●ミシェル・ブヴァール マスタークラス

▶とき…4月24日(日)午後1時開演 ▶ところ…大ホール

▶入場料…全席自由 500円

※前日開催の「オルガンリサイタル」のチケット半分を持参した場合は無料。

※未就学児は入場できません。

▶チケット発売日

○友の会 2月25日(木)午前9時～(電話のみ)

○一般 2月27日(土)午前9時～

【マスタークラス受講生募集】

▶とき…4月24日(日)午後1時 ▶ところ…大ホール

▶内容…オルガンの個人レッスン(1人当たり約45分)

▶講師…ミシェル・ブヴァール

▶対象…オルガンを専門に学んでいる人
オルガニストとして演奏活動をしている人

▶定員…5人(書類選考あり)

▶受講料…10,000円 ▶申込期間…3月25日(金)～31日(木)

●稀吉敏子&ルー・タバキン デュオ・コンサート

▶とき…5月1日(日)午後2時開演 ▶ところ…大ホール

▶入場料…全席指定 3,000円(友の会 2,700円)

※未就学児は入場できません。

▶チケット発売日

○友の会 2月25日(木)午前9時～(電話のみ)

○一般 2月27日(土)午前9時～

●0才からのファミリーコンサートVol.19

▶とき…5月7日(土)午前10時45分開演 ▶ところ…小ホール

▶入場料…全席自由 大人 1,000円(友の会 900円)
中～大学生 500円

※小学生以下の子どもと妊娠中の人(母子健康手帳を持参)は無料。

▶チケット発売日

○友の会 3月10日(木)午前9時～(電話のみ)

○一般 3月12日(土)午前9時～

●ファンタスティック名曲コンサート
～あなたが選ぶ! 珠玉の名曲選～

ピアノ、ヴァイオリン、クラリネットが奏でるすてきなハーモニーをお楽しみください。

▶とき…5月7日(土)午後2時30分開演 ▶ところ…小ホール

▶入場料…全席自由 大人 1,000円(友の会 900円)
大学生以下 500円

※未就学児は入場できません。

▶出演…トリオ・ラ・ブラージュ

▶チケット発売日

○友の会 3月10日(木)午前9時～(電話のみ)

○一般 3月12日(土)午前9時～

自主講座受講者募集! 3月1日(火)受付開始!!

●オーケストラ養成講座
(那須フィルハーモニー管弦楽団)

▶とき…水曜午後7時～9時

▶対象…小学校高学年以上(オーケストラが使用する楽器を所有し、ある程度演奏できる人)

●ジュニアオーケストラ・ワークショップ

▶とき…日曜(毎月1回)午後1時～4時30分

▶対象…小学生～高校生(楽器の演奏経験があり、使用する楽器を用意できる人)

●合唱団育成講座

【一般の部(那須野が原ハーモニーホール合唱団)】

▶とき…月曜午後7時～9時 ▶対象…高校生以上

【少年少女の部(那須野が原少年少女合唱団)】

▶とき…木曜午後6時45分～8時45分 ▶対象…小・中学生

●演劇講座

▶とき…火曜午後7時～9時 ▶対象…中学生以上

臨時休館のお知らせ

3月8日(火)・9日(水)は、館内衛生作業のため休館になります。

2月の乳幼児健康診査

4か月児健診 平成27年10月生まれ
 黒磯保健センター 26日(金)
 西那須野保健センター 24日(木)

10か月児健診 平成27年4月生まれ
 黒磯保健センター 19日(金)
 西那須野保健センター 23日(火)

1歳6か月児健診 平成26年7月生まれ
 黒磯保健センター 16日(火)
 西那須野保健センター 18日(木)

2歳児歯科検診 平成26年1月生まれ
 黒磯保健センター 17日(火)
 西那須野保健センター 10日(木)

3歳児健診 平成25年1月生まれ
 黒磯保健センター 9日(火)
 西那須野保健センター 3日(木)

受付時間…午後1時～1時30分
 持参するもの…母子健康手帳、健康診査票、採尿したもの(3歳児のみ)

2月の育児相談

保健師や栄養士が、育児や妊娠中の心身に関する相談を行います。

とき	ところ
8日(月) 午前9時30分～11時	黒磯保健センター
15日(月) 午後1時30分～3時	西那須野保健センター

※西那須野保健センターは事前に申し込みが必要です。

新生児産婦訪問をご利用ください

生後おおむね2か月以内の赤ちゃんと母親を対象に、助産師などによる家庭訪問を行っています。

電話でも申し込みができるので、気軽に利用してください。

内容…赤ちゃんの体重や母乳のこと、育児アドバイスなど

2月の母親学級第2課(予約制)

とき…2月29日(月)
 午後1時30分～3時
 ところ…西那須野保健センター
 対象…妊婦、その家族
 内容…赤ちゃんのために妊娠中からできること
 ※母子健康手帳を持参してください。



2月の年始・休日当番医

日	当番医名	☎(0287)
7日(日)	大柿耳鼻咽喉科医院(弥生町)	(62)8741
	佐藤医院(西栄町)	(36)0147
11日(祝木)	大島内科小児科医院(錦町)	(62)0106
	きくち内科クリニック(下田野)	(34)0678
14日(日)	柄沢医院(那須町高久甲)	(64)0311
	あゆがせ小児科医院(新南)	(37)5200
21日(日)	黒磯病院(高砂町)	(62)0961
	小沼内科胃腸科クリニック(西朝日町)	(37)5353
28日(日)	金澤医院(中央町)	(62)0029
	大原クリニック(東三島3丁目)	(37)1133

診察時間…午前9時～午後5時
 事前に医療機関に電話をしてから受診しましょう。

夜間診療 那須地区夜間急患診療所

ところ…大田原市中田原1081-4(那須赤十字病院本館1階)
 診察科目…内科、小児科 診療日時…毎日午後7時～10時
 ☎☎0287(47)5663
 ※那須地区夜間急患診療所は那須赤十字病院に併設された、那須赤十字病院とは別の医療機関です。

二十歳が救う 命のリレー

～1月・2月ははたちの献血キャンペーン～
 冬から春にかけては、年間で最も輸血用血液が不足する時期です。
 新成人の皆さん、はたちの記念に献血に行きましよう！
 とき 2月22日(月)午前10時～午後4時
 ところ…那須塩原市役所(本庁)



2月の健康相談・食生活相談

とき	ところ
4日(木) 午前9時～10時30分	黒磯保健センター
19日(金)	西那須野保健センター

※食生活相談は予約制です。
 ※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。

健康セミナー

●骨粗しょう症予防編 女性のための骨美人セミナー
 とき…2月5日(金)①午前9時～11時 ②午前10時～正午
 ※どちらかの時間帯を選択。
 ※②のみ託児あり。
 ところ…黒磯保健センター
 対象…20～64歳の市民(女性)
 ※治療中の人は除く。
 内容…骨密度測定、保健師・栄養士 講話、ロコモ度テスト
 参加費…無料
 申込期限…2月4日(木)

●運動編 プラスポセミナー ～いつもの生活に運動をプラス～
 とき…2月12日(金)午後1時～3時10分
 ところ…くろいそ運動場体育館
 テーマ…ウォーキング講座
 対象…20～64歳の市民
 内容…生活習慣病予防についての講話、運動実技
 参加費…無料
 申込期限…2月5日(金)

おやこの食育教室

親子で簡単バランス食とデザート作り。楽しくおいしい食育体験をしましょう。
 とき・ところ
 2月 7日(日)・健康長寿センター
 14日(日)・厚崎公民館
 各回午前9時30分～午後1時30分
 対象…小学生とその保護者
 定員…各回10組(20人)
 内容…食育の話、調理実習、オリジナルスープを作って塩分チェック
 参加費…200円
 申込期限…2月4日(木)



保健センター
 コラム

健康ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、運動不足を解消し、肥満や生活習慣病を防ぐ手軽な運動です。
 あなたは毎日、どれくらい歩いていますか？

や骨の強化にもさらに効果的
 ・ときには仲間や家族と一緒に楽しく歩く
 ・目標は1日1万歩！

○ウォーキングはこんなに体にいい！

- 心肺機能が高まる ・血圧が安定する
- 足腰がきたえられる ・脂肪を燃やし、肥満を防ぐ
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を防ぐ
- 良いコレステロール(HDL)が増え、動脈硬化を予防する
- インスリンの働きが良くなり、血糖値を適切に保つ
- ストレスを解消し、心身ともにさわやかになる

☆正しいウォーキングのフォーム☆

- 目はやや遠くを見て、あごは軽く引く
- 胸を張り、背すじをのばす
- 腕は軽く曲げ、前後に振る
- 膝を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は無理のない範囲で広く

○注意したいこと

治療中の病気や自覚症状のある人は、医師に相談しながら行ってください。また、こまめな休憩、運動前・中・後の水分補給をして、無理なく行えるようにしましょう。運動は「無理せず楽しく」が長続きのコツです！

○ウォーキングのコツ

- 自分の足によく合った靴を選ぶ
- 必ず準備体操を行う ・正しいフォームで歩く
- 軽く汗をかく程度の速さで15分以上続ける
- 階段や坂道をウォーキングコースに入れると、筋肉

○忙しくてウォーキングをする時間がない人は…

- 日常生活の中から歩数を増やしましょう。
- 朝のごみ出しのついでに ・買い物は歩いていく
- なるべく階段を利用する
- 車や自転車を使用する場合、駐車の際にわざと遠い場所にとめる

※市で開催している健康セミナー運動編「プラスポセミナー ～いつもの生活に運動をプラス～」では、正しいウォーキングフォームなども紹介しているので、興味のある人はぜひ参加してください。

2月の 相談

※弁護士による法律相談は3月の日程です。

相談はすべて無料です。

相談	相談日	時間	会場	問い合わせ・備考
行政相談	10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	●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 本 社会福祉課 ☎(62)7109
人権相談	4日(木)	午前10時～午後3時	健康長寿センター 2階 音楽室	●人権相談 人権保護などへの相談 本 社会福祉課 ☎(62)7135 西 市民福祉課 ☎(37)6231 塩 総務福祉課 ☎(32)2912
行政相談 人権相談 移動県民相談	18日(木)	午前10時～午後3時	健康長寿センター 2階 音楽室	●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 本 社会福祉課 ☎(62)7109
行政相談 人権相談	23日(火)	午後1時～3時	塩原公民館	●人権相談 人権保護などへの相談 本 社会福祉課 ☎(62)7135 西 市民福祉課 ☎(37)6231 塩 総務福祉課 ☎(32)2912
心配ごと相談	1日(月) 15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日(火) 23日(火)		健康長寿センター ボランティアルーム	社会福祉協議会本所 ☎(37)5122
	23日(火)		塩原公民館	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)	3月1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	※2月1日(月)から受け付け開始。定員18人 社会福祉協議会黒磯支所 ☎(63)3868
	3月5日(土)		健康長寿センター	※2月1日(月)から受け付け開始。定員18人 社会福祉協議会本所 ☎(37)5122
広域無料法律相談(予約制)	12日(金)	午後1時30分～4時30分	トコトコ大田原 市民交流センター(大田原市中央1丁目)	※2月4日(木)から受け付け開始。定員18人 大田原市総務課 ☎0287(23)1111
こころの相談(予約制)	2日(火)	午後1時～5時	黒磯保健センター	日本カウンセリング学会認定カウンセラーによる相談 ※託児の希望は2週間前までに要予約。 本 社会福祉課 ☎(62)7026
	16日(火)		西那須野保健センター	本 社会福祉課 ☎(62)7026
更生保護全般に関する相談	月・水・金(祝日は休み)	午前9時～午後4時	いきいきふれあいセンター 1階 更生保護サポートセンター	更生保護サポートセンター ☎(73)8450 本 社会福祉課 ☎(62)7135
ハローワーク黒磯 巡回就職相談	17日(水)	午前10時～午後3時	本 社会福祉課 相談室	就職ナビゲーター、生活保護自立支援員による相談 本 社会福祉課 ☎(62)7136
薬物問題をお持ちの方の家族の集い	18日(木)	午後1時30分～3時30分		家族の薬物問題で悩む人が対象 県北健康福祉センター ☎0287(22)2259
こころの病を理解するための家族教室	19日(金)	午後1時30分～3時30分	県北健康福祉センター(大田原市住吉町)	こころの病を持つ人の家族が対象 県北健康福祉センター ☎0287(22)2259
精神保健福祉クリニック(予約制)	25日(木)	午後1時30分～3時		精神科医師によるこころの相談※前日までに要予約。 県北健康福祉センター ☎0287(22)2259
少年相談	月～金曜(祝日は休み)	午前9時～午後4時	青少年センター(西生涯学習課内)	小・中学生や青少年の健全育成に関する相談 青少年センター ☎(37)5925
教育相談	月～金曜(祝日は休み)	午前8時30分～午後5時	西 学校教育課	いじめ、不登校など学校生活に関する相談 西 学校教育課 ☎(37)5349
		午前9時～午後4時	児童生徒サポートセンター	児童生徒サポートセンター ☎(63)8526
マザーズコーナー 出張職業相談	18日(木)	午前9時～11時45分	いきいきふれあいセンター 2階 相談室	子育て中の人の出張就職相談 ハローワーク大田原 ☎0287(22)2268
とちぎジョブモール巡回相談(予約制)	4日(木)	午前10時30分～午後4時		キャリアカウンセリング、巡回セミナーなどを実施 大田原労政事務所 ☎0287(22)4158
働く人のメンタルヘルス相談(予約制)	17日(水)	午後1時30分～4時30分	県那須庁舎(大田原市中央1丁目)	※相談日の3日前までに要予約。 大田原労政事務所 ☎0287(22)4158
労働相談	月～金曜(祝日は休み)	午前8時30分～午後5時15分		労働問題全般に関する相談 大田原労政事務所 ☎0287(22)4158
消費生活相談(巡回相談は予約制)	常設	月～金曜	いきいきふれあいセンター 1階 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	12日(金) 26日(金)	西 108会議室	※巡回相談は前日までに要予約。 消費生活センター ☎(63)7900
		18日(木)	ハロープラザ	
交通事故相談	23日(火)	午前10時～正午、午後1時～3時	本 206会議室	本 生活課 ☎(62)7127
司法書士総合相談(予約制)	20日(土)	午前10時～午後3時	西那須野公民館	※相談日の2日前までに要予約。 県司法書士会事務局 ☎028(614)1122
労働社会保険・労務管理に関する相談(予約制)	3日(水) 17日(水)	午後1時30分～4時30分	県社会保険労務士会館(宇都宮市鶴田町)	事業主や勤務者が対象 ※相談日の2日前までに要予約。 県社会保険労務士会 ☎028(647)2028
不動産相談(予約制)	2日(火) 23日(火)	午後1時30分～3時30分	県不動産会館県北支部(黒磯文化会館前)	※相談日当日までに要予約。 県宅建協会県北支部 ☎(62)6677
公正証書の相談(予約制)	24日(水)	午前10時～正午、午後1時～4時	大田原公証役場(大田原市本町1丁目)	※当日受け付けもできます(予約者優先)。 大田原公証役場 ☎0287(23)0666

2月の子育てサロン

子育てサロンは、家庭で育児をしているお父さんやお母さんと一緒に訪れた子どもたちが、おもちゃなどで遊ぶことができる交流の場所です。誰でも参加できますので、気軽に遊びに来てください。

※都合により実施日が変更になったり、中止になる場合がありますので、不明な時は問い合わせてください。

名称	場所	期日	時間	問い合わせ(☎0287)
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	西子ども・子育て総合センター(46)5538
かるがもサロン	稲村公民館	3日(水)、22日(月)	午前9時30分～11時30分	
子育てサロン	厚崎公民館	休み		
とようらキッズ	とようら公民館	4日(木)	午前9時30分～11時30分	
子育てサロン	鍋掛公民館	17日(水)	午前9時30分～11時30分	
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	(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) 木曜の午前は語り合いの場	午前9時～午後2時	(62)1116
サンサンひろば	コメット保育園	毎週月・水・金曜	午前9時～正午 午後0時30分～2時30分	(60)4150 要事前連絡
つどいの広場 ほっぺ	方京 3-15-9 N.S TKビル2階	毎週月～金曜(祝日は休み)	午前10時～午後3時30分	(73)8648
てんとうむし教室	認定こども園 マロニエ幼稚園(保育舎)	3日(水)、17日(水)、24日(水)	午前10時～11時30分	認定こども園マロニエ幼稚園(保育舎) (73)5330
子育てサロン	西那須野保健センター	2日(火)、12日(金)、16日(火)、25日(水)、29日(月)	午前9時30分～11時30分 午後1時～4時	西子ども・子育て総合センター(46)5538
子育てサロン	大山公民館	10日(水)、24日(水)	午前9時30分～11時30分	
子育てサロン	狩野公民館	1日(月)、15日(月)		
たんぼぼ	西公民館	9日(火)、23日(火)		
にこにこルーム	三島公民館	5日(金)、19日(金)		
わくわく子育てネット	西那須野公民館	10日(水)、24日(水)	午前10時～正午	(36)1143 1回につき参加費50円
子育てひろば	南公民館	3日(水)、17日(水)	午前10時～正午	(36)7341 月会費100円
西三島いきいき子育てサロン	西三島自治公民館	4日(水)、25日(水)		(36)3985 (広川)
子育て支援にじ	ほし保育園	毎週月～金曜(祝日は休み) 火・水・木曜の午前は交流会	午前9時30分～午後0時30分 午後1時～3時	(37)0614
きらっと☆ルーム	ひまわり保育園	毎週月～金曜(祝日は休み) 月・水・金曜の午前は交流会	午前9時～正午 午後1時～4時	(35)2226
つどいの広場 ま～る	五軒町1-13マンションアカデミー I 106号	毎週月～金曜、第1土曜(祝日は休み)	〈月～金曜〉 午前10時～午後3時 〈第1土曜〉 午前10時30分～午後1時	(36)6840
リリールーム	西那須野幼稚園	毎週月・水・金曜	午前9時～午後2時	(36)5033 (こひつじ保育園)

子どものことで悩んだときは

相談	相談日	時間	会場	問い合わせ(☎0287)・備考
子育て相談 家庭児童相談	月～金曜(祝日は休み)	午前8時30分～午後5時	西子ども・子育て総合センター	0～18歳の子どもの悩みに関する相談 西子ども・子育て総合センター (46)5537

ちっちゃな自然 み~つけた!

NO.132

自 然 を 愛 そ う 那 須 塩 原



池中泳ぐゲンゴロウ 撮影日時:2015/10/5/14:41 撮影場所:黒磯地区

あこがれの水生昆虫 ~ゲンゴロウ~

日本ではこれまでに130種以上のゲンゴロウ類が確認されています。その多くは体長1cmに満たない小さな種ですが、ゲンゴロウ(ナミゲンゴロウ)は4cm程もある国内最大級の水生昆虫の一つです。

ゲンゴロウの体は、水の抵抗を受けない流線形をしています。後あしにはブラシ状の長い毛が生えていて、水中を自由自在に泳ぎ回ることができます。また、ゲンゴロウといえば、おしりからはみ出した泡が印象的です。これは泡の表面で酸素と二酸化炭素を交換するためと考えられています。はねと背中の中にすき間があり、そこに空気をためて息をします。

ゲンゴロウは誰もが知っている有名な昆虫です。しかし、実際に野外で見たことのある人は少ないのではないのでしょうか。かつてはため池などで普通に見られたそうですが、近年は土地改良や水質の変化、ブラックバスやアメリカザリガニな

ど外来種の侵入、さらにマニアの採集などにより、全国的に減少しています。私も昨年、ようやく黒磯地区で会うことができ、とても感動しました。

ゲンゴロウがすむ豊かな環境を維持してきた地域の人たちに感謝するとともに、多くの生き物がすむ里山の環境がこれから先も受け継がれていくことを願っています。

じゅんじ



前あしを使って器用に獲物を食べるゲンゴロウ

