

広報なすしおばら

NASUSHIOBARA Newsletter

3 / 20

March 2016 No.270

ちっちゃな春
みつけたよ

でがま
西遅沢の出釜湧水地で、春の訪れを告げる「福寿草」が3月中旬まで咲いていました。
皆さんも春を探しに出掛けてみませんか



Can I help you? (どうしました?) ~大貫小学校GCD~

1日を通してALT(外国語指導助手)と触れ合い、異文化や英語でのコミュニケーションを学ぶ「グローバルコミュニケーションデー(GCD)」。2月19日の大貫小GCDでは、5・6年児童15人が「海外で外国人に助けてもらう」「日本で外国人を助ける」シーンを想定し、ALTとの英会話に挑戦しました。

最初はなかなか意思が伝わらずに戸惑う児童でしたが、コツをつかむとジェスチャーを交えながら懸命に話し掛けていました。



てまえ 結構なお点前でした ~金沢小学校で茶道体験~

2月18日、金沢小学校で特別授業が行われ、初めての茶道に子どもたちがチャレンジしました。この日は1~6年生の児童27人や先生が参加。講師からお茶席での作法を教わった後、実際にお茶を味わったり、一人ひとりお茶をたてる体験をしました。

参加した子どもたちは、「いつも家で飲んでいるお茶と違っておいしかった」「面白かったのでまたやってみたい」と楽しそうに話してくれました。



温泉に入ってご利益を ~板室温泉三大祈願祭~

下野の薬湯と言われている板室温泉で、板室三大祈願祭が4月24日まで行われています。これは同地区内の三大祈願所である板室温泉神社、竜岩神社、木の俣地蔵のお札を宿泊施設内の温泉にお供えしてご利益を授かるもの。3~4月は子宝祈願の「木の俣地蔵」のお札が供えられています。最終日には、これまでお供えした全てのお札をお焚き上げします。詳しくは、黒磯観光協会☎0287(62)7155まで。



休日のひと時を親子で楽しむ ~子どもフェスタ~

2月21日、にしなすの運動公園体育館で、市子ども会育成会連絡協議会主催の子どもフェスタが開催されました。会場にはボーイスカウトやガールスカウト、ニュースポーツ、昔の遊びなどの体験ブースのほか、移動式プラネタリウムやミニゲームが楽しめるチャレンジランキングのコーナー(写真は「空きかんタワー」)が設けられました。

訪れた人たちは、親子でミニゲームなどを楽しみながら休日を満喫していました。



←日産自動車から市に電気自動車が無償貸与されました



「笑いあり・学びあり」のステージイベントは今年も大好評

展示内容

テーマは「学び、活かし、伝えよう!~賢い生活者になるために~」。身近な問題を見つめ直すことが、賢い生活者への第1歩です。

- 暮らしにまつわること(AEDの使い方や節電など)
- お金のこと(金融トラブル回避術など)
- 食と健康のこと(正しい食生活や健康づくりなど)
- 自然環境の保全と公害防止に関すること(動植物の保護、ごみ減量化、不法投棄の撲滅など)

森の住人に会いに雪山へ ~スノーシュートレッキング~

毎年塩原では、塩原温泉ビジターセンターによるスノーシューイベントが行われています。2月21日は市内外から26人が参加し、冬の森を散策しました。暖冬による雪不足が心配されましたが、山に入り一面に広がる雪景色を見ると、参加者も安堵の表情。道中ではキツネやノウサギの足跡が見られたほか、斜面から滑り降りて楽しむ人もいました。

千葉県から参加した男性は「塩原には年に数回妻と訪れる。澄んだ空気と温泉が最高」と話していました。



← 森の住人
 キツネの足跡



← 昭和天皇が摂政宮殿下当時、ご利用になられた休息所跡(野立所跡)。記念碑が立てられています



斜面から滑り降りるのも雪山の楽しみ方の1つ

暮らしに役立つヒントが満載! ~消費生活と環境展~

2月21日、いきいきふれあいセンターで消費生活と環境展を開催し、暮らしに役立つさまざまな情報を紹介。多くの方が会場に足を運び、展示や体験を通して楽しく学んでいました。さあ、各家庭で実践してみましょう!



「那須塩原の魅力をどう伝えるか」一緒に考えてみませんか？ シティプロモーション推進懇談会の委員を募集します

シティプロモーションに関する指針の検討や施策を進める「シティプロモーション推進懇談会」の委員を募集します。

「効果的・効率的にシティプロモーションを進めるためにはどうすればよいか」をテーマに市民、関係団体、市の3者が協力して知恵を出し合い考えていきましょう。

シティプロモーションとは？

市民が、暮らしの魅力を再発見し推奨することで、その魅力を多くの人と共感し、地域に愛着を持つ人を増やす仕組みをシティプロモーションと言います。

市は、定住者や交流人口を増やすため、市民と共に地域の魅力を発掘し、情報発信する取り組みを進めています。

4月15日まで募集中

- ▶**応募資格** 次の要件を全て満たす人
 - ①4月1日現在で市内に住民登録がある20歳以上の人
 - ②市議会議員・市職員でない人
 - ③平日の会議に参加できる人
- ▶**募集人数** 2人以内
- ▶**任期** 平成28年5月から2年間
※期間中5回程度の会議を予定しています。
- ▶**応募期間** 3月22日(火)～4月15日(金)
- ▶**応募方法** ㊟シティプロモーション課、㊞総務課、㊟総務課に備えてある応募用紙に必要事項と応募動機などを記入し、持参、郵送、電子メールで応募してください
※応募用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。
※郵送の場合は、4月15日までの消印有効。
- ▶**その他** 個人情報、目的以外には使用しません。また、応募用紙は返却しません
- ▶**申し込み・問い合わせ**
㊟シティプロモーション課 ☎325-8501 共壘社108-2
☎0287(62)7529 ✉promotion@city.nasushiobara.lg.jp

水道事業ビジョン に対する意見を募集します

市水道事業ビジョンについて、市民の皆さんから広く意見を募集するため、パブリックコメントを行います。

水道事業ビジョンとは？

安定した水道事業経営を図るため、10年間(平成29～38年度)の経営指針を策定します。

市は、時代や環境の変化に的確に対応し、水質基準に適合した水を「いつでも、どこでも、誰でも」必要な分を合理的な対価で持続的に利用できる水道を目指します。

【主な記載事項】

- 水道事業の現状と課題
- 目指すべき将来像と必要な事業
- 実現のための財政見直し

4月25日まで募集中

- ▶**意見を提出できる人**
市民、市内勤務・通学者、市内に事務所・事業所を持つ個人や法人、本件に利害関係を有する個人・法人・その他の団体
- ▶**募集(閲覧)期間** 3月29日(火)～4月25日(月)
- ▶**閲覧場所** ㊟水道課、㊟上下水道部黒磯事業所、㊟上下水道部塩原事業所、市ホームページ
- ▶**提出方法**
意見書の様式に氏名、住所、意見を記入し、㊟水道課の窓口、郵送、FAX、電子メールのいずれかで提出してください
※意見書の様式は、閲覧場所に備えてあるほか、市ホームページからもダウンロードできます。
※電話による意見の受け付けは行いません。
※氏名、住所は必ず記入してください。
※個人情報は目的以外には使用せず、公表しません。
※提出された意見書は返却できません。
- ▶**意見の公表** 提出された意見は、その内容や市の考え方を取りまとめ、㊟水道課の窓口や市ホームページで公表します
※本件に直接関係がない意見には市の考え方は示しません。
- ▶**提出先・問い合わせ**
㊟水道課 ☎329-2792 あたご町2-3
☎0287(37)5145 FAX0287(36)2298
✉suidou@city.nasushiobara.lg.jp

聴覚・言語障害などがある人も安心

NET119 緊急通報システム



もしものときに、スマートフォンや携帯電話を利用して、簡単操作で素早く119番通報ができます



"文字会話"でラクラク緊急通報

このシステムは、スマートフォンや携帯電話などを利用して、簡単なタッチパネルの操作や文字情報のやり取りで、どこからでも消防(栃木北東地区消防指令センター)へ119番通報ができます。

【NET119はここがイイ】

- 音声の聞き取りや発声に困っている人も安心
- 携帯電話のGPS機能で通報時に位置情報も伝達
- システム利用料や登録料が無料
- ※通報するときの通信料がかかります。



利用できる人

- 聴覚障害などがあり音声の聞き取りが難しい人
- 音声・言語障害などがあり発声が難しい人

事前申し込みが必要

利用するには事前申し込みが必要です。次のものを持参して最寄りの消防署・分署で手続きできます。その際、手続き方法や登録後の操作方法などを職員が説明。練習通報もします。
○持参するもの…携帯端末、印かん

問い合わせ
栃木北東地区消防指令センター
☎0287(28)5111
✉shirei@hokutou-119.jp

電話番号の
お知らせ

4月1日から市役所の 組織機構の一部が変わります

4月1日から市役所の組織機構の一部が変わります。新設・再編される部署の電話番号をお知らせします。なお、組織機構の一部改編の詳細は、広報なすしおばら3月5日号に掲載しています。

組織改編に関する問い合わせ
㊟企画政策課
☎0287(62)7106

【新設・再編される部署】

| 本庁舎 | | | | |
|-----|-------|-------------|---------|---------------|
| 総務部 | 総務課 | 再編 | 危機対策担当 | ☎0287(62)7150 |
| | | 危機対策・放射能対策室 | 放射能対策担当 | ☎0287(62)7527 |
| 建設部 | 都市整備課 | 新設 | 駅周辺整備室 | ☎0287(62)7523 |

※4月1日以降、放射能対策課(除染センター)の電話番号は使用できません。

お知らせ

「土地・家屋縦覧帳簿」「固定資産課税台帳」が見られます

土地・家屋縦覧帳簿

4月1日(金)～5月31日(火)

- ※土・日曜、祝日を除く。
▼対象 固定資産税の納税者
※土地・家屋いずれかのみの納税者は、その種類に限る。
▼内容 自己の資産や自己の資産と比較したい資産
○土地：所在、地番、地目、地積、価格
○家屋：所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格、階層、築年、用途

- ▼手数料 無料
▼必要なもの
・納税通知書か身分証明書
・法人の場合は代表者印が押印された委任状
【固定資産課税台帳】
▼とき 通年
▼対象 固定資産税の納税義務者、借地人、借家人
▼内容 自己の資産や一定の権利の対象となる資産
▼手数料 1回300円
※平成28年度分に限り、4月1日(金)～5月31日(火)は無料

- ▼国民年金保険料 学生納付特例の手続きはお早めに
▼学生納付特例(学特)とは
20歳以上の学生で収入が少なく、保険料を納めることが困難な人のための保険料納付猶予制度です。申請すると、2年1カ月前までさかのぼって猶予されます
▼注意点
・複数年度の申請をする場合は、年度ごとの申請書の提出が必要です
・過去の申請は、遅れると

「110660」を「あまのりく」に

板室温泉の春の風物詩となっている約100匹の「このぼり」。今年も4月中旬頃から板室健康のゆグリーングリーン脇の那珂川上空に、板室商飲組合が中心となって飾りつけを行います。

- 皆さんの家庭で使っていない「このぼり」があればぜひ提供してください。
▼提供・問い合わせ
○商工観光課
☎(62) 7156

黒磯地区、西那須野地区のサイレン吹鳴の方法が変わります

現在、黒磯地区と西那須野地区で火災が発生すると消防署での無線操作により、消防団の詰所などに設置されているサイレンが吹鳴されます。

このたび、電波法令の改正により現在のサイレン吹鳴システムが使用できなくなるため、別のシステムを使うことになりました。今後はサイレン吹鳴のみとなり、全国火災予防運動などでのサイレン吹鳴は行いません。また、黒磯

で見られます。
▼必要なもの
・身分証明書
・借地人、借家人の場合は賃貸契約書の原本
・法人の場合は代表者印が押印された委任状

共通事項

- ▼ところ 函県税課、函総務税務課、臨総務福祉課
※帯根出張所は固定資産課税台帳のみ。
※代理人が見る場合は、委任状と身分証明書が必要。
▼問い合わせ
○函県税課
☎(62) 7122

国民年金保険料 学生納付特例の手続きはお早めに

- ▼国民年金保険料 学生納付特例の手続きはお早めに
▼学生納付特例(学特)とは
20歳以上の学生で収入が少なく、保険料を納めることが困難な人のための保険料納付猶予制度です。申請すると、2年1カ月前までさかのぼって猶予されます
▼注意点
・複数年度の申請をする場合は、年度ごとの申請書の提出が必要です
・過去の申請は、遅れると

地区で行っている音声放送はできなくなります。
※塩原地区(防災行政無線)のサイレン吹鳴に変更はありません。

切り換えの時期

- 西那須野地区 4月～
黒磯地区 5月～
▼サイレンが鳴る時
・火災が発生した時
・災害発生の危険性が高い時

みるメールに登録を

火災や災害の情報は、市のメール配信サービス「みるメール」で受信できるので、未登録の人はぜひ登録してください。

登録方法

- ①携帯電話から
「fnasushihara@sg.n.jp」
あてに空メールを送信するか、次のQRコードを読み取る
②空メール送信後、登録案内メールを受信するので、登録ページにアクセスする
③登録ページの利用規約に同意して、利用者登録をする
※登録は無料ですが、パケット通信料は自己負担です。



問い合わせ

☎(62) 7150

申請できる期間が短くなります
・現年度分の申請も、遅れると万一の際に障害年金などが受け取れない場合があるので、速やかに手続きをしてください

手続きに必要なもの

- 年金手帳など年金番号の分かるもの
・学生証(コピーの場合は両面)か在学証明書
・印かん
・代理人が申請する場合は代理人の身分証明書(運転免許証など)
▼平成27年度の学特承認を受けた人は
28年4月以降も在学状況が変わらない場合、日本年金機構から送付されるはがきを返送すれば、手続き完了です

※はがきは3月下旬から4月上旬頃に送られます。はがきが届かないときは窓口で手続きをしてください。
▼追納すると受給額がアップ
学特を受けた期間は、将来受け取る年金額の計算期間に反映されません。しかし10年以内に納めれば(追納)年金額を増やすことができます。ただし、3年度目以降に追納する場合は加算額が上乘せられるので、早めの追納がお勧めです。

降に追納する場合は加算額が上乘せられるので、早めの追納がお勧めです。

国民年金課

☎(62) 7129

函市民福祉課

☎(37) 5103

臨総務福祉課

☎(32) 2988

☎0287(22) 6311

社会保険加入後の国民健康保険離脱の手続きは済んでいますか

国民健康保険に加入している人が、職場の健康保険(社会保険)に加入した場合、国民健康保険から離脱する手続きが必要です。忘れずに手続きをしてください。

手続きを忘れるとこんなことには

- 本来課税されない国民健康保険税が課税されます
○社会保険加入中に誤って国民健康保険の保険証を使用すると、国民健康保険へ医療費の返還が生じます
▼手続きに必要なもの
・社会保険の保険証と国民健康保険被保険者証(社会保

険に加入した人全員分)
・手続きに来る人の身分証明書(運転免許証など)
・印かん
※世帯の異なる人が手続きをする場合は、委任状が必要です。

問い合わせ

国民年金課

☎(62) 7129

函市民福祉課

☎(37) 5103

臨総務福祉課

☎(32) 2988

前回は平成22年の国勢調査をもとに算出していましたが、今月からは、平成27年国勢調査(2月26日発表の速報値)をもとに算出しています。基準となる人数が変わったため、前月比は掲載していません。

3月の人口 (3月1日現在)

Table with population data: 合計 116,893人, 男 57,992人, 女 58,901人, 世帯 45,621世帯, 出生 93人, 転入 300人, 死亡 93人, 転出 302人

▶問い合わせ 函市民課 ☎(62)7132

Table with columns: 日付, 会場, 時間. Lists events for April 16, 17, and 18.

※今回記載のない塩原地区・西那須野地区は5月に実施予定です。各地区の日程は、次号以降に掲載します。

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

本庁舎(黒磯) 西那須野庁舎 塩原庁舎

狂犬病の予防接種を忘れずに

生後90日を過ぎた犬の飼い主は、その犬の登録(生涯1度)と毎年1回の狂犬病予防ワクチン接種が法律で義務づけられています。この機会に忘れずに予防接種を受けましょう。

問い合わせ 函環境管理課 ☎(62)7142

- ◆注射料金 1頭3,500円
※新規で登録する場合は、登録費用として3,000円が別途必要です。

- ◆注意事項
・登録犬の飼い主に個別の問診票を送付するので、当日持参してください
・動物病院での個別接種も可能です(注射料金は病院によって異なります)

黒磯地区(一部塩原地区)の日程

Table with columns: 日付, 会場, 時間. Lists vaccination dates and locations for April 14, 15, and 16.

栃木労働局と雇用対策協定を締結

2月25日、市と栃木労働局との間で県内初となる雇用対策協定を締結しました。

これは、定住促進を掲げ、雇用の確保を最重要課題としている市と、雇用の専門家である労働局とが今まで以上に連携して次の事業に取り組みでいくための協定です。

▼取り組み内容

- ①若者の雇用対策
②UIJターンの促進
③子育て中の人への就業支援
④障害者などへの就労支援
⑤雇用創出・雇用確保への就業支援

▼問い合わせ

○ 公商工観光課内雇用推進室
☎(62) 7130

3月31日で街中サロン「なじみ庵」が閉店

なじみ庵は、西那須野駅周辺の街中サロンとして、平成17年11月にNPO法人ゆいの里が開店。会員や地域が協力し、高齢者の力を生かしたまちづくりを目指して運営してきました。しかし、NPO法人の諸事

国税専門官採用試験(大学卒業程度)

▼受験資格

- 昭和61年4月2日〜平成7年4月1日生まれの人
○平成7年4月2日以降生まれで次に該当する人

- ①大学を卒業した人と平成29年3月までに大学を卒業する見込みの人
②人事院が①と同等の資格があると認める人

▼試験日
・第1次試験 5月29日(日)

情により、3月31日をもって閉店することになりました。

▼問い合わせ

○ 公高齢福祉課
☎(62) 7137

4月6日〜15日は春の交通安全市民総ぐるみ運動

この季節は、まだ道路の歩行に慣れない新入学児童や、散歩を楽しむ高齢者の姿を多く見かけます。このような歩行者を見かけたら、減速・徐行・一時停止をするなど、「思いやりのある」運転を実践しましょう。

また、昨年は自転車の事故が多発しました。自転車もルールを守って利用しましょう。

▼運動のねらい

- 子どもと高齢者の交通事故防止
▼運動のポイント
①子どもや高齢者に優しい3S運動を実践しましょう
②自転車を利用しよう

- ③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用を徹底しましょう
④飲酒運転は絶対しない

下水汚泥溶融スラグを仮置き保管しています

現在、黒磯水処理センター敷地内の大型テナント倉庫に下水汚泥溶融スラグの仮置き保管を行っています。

敷地境界付近の放射線量の測定結果は次のとおりです。

なお、測定結果は市ホームページや水処理センター入口、とよら公民館内で公表しています。

▼測定結果

0.13〜0.43マイクロシーベルト毎時
(12月1日〜2月29日)

▼問い合わせ

○ 下水道課
☎(37) 8479

○ 県都市整備課下水道室
☎028(623)2504

JICAボランティア体験談&説明会

JICAボランティア(青年海外協力隊と日系社会青年ボランティア、シニアボランティア)の制度や内容について

(水) (受信有効)
・ インターネット申し込みができない場合
4月1日(金)〜4日(月)に希望する第1次試験地を所管する国税局に郵送か持参(消印有効)

▼問い合わせ
・ インターネット申し込みに関するお問い合わせ
○ 人事院人材局試験課
☎03(3581)5311
(内線2332)

※土・日曜、祝日を除く午前9時30分〜午後5時。
・ それ以外のこと
○ 関東信越国税局人事第二課
☎048(600)3111
(内線2097)

※土・日曜、祝日を除く午前8時30分〜午後5時。

自衛官幹部候補生募集

自衛官幹部候補生

◆一般(大卒程度)

▼試験日

5月14日(土)・15日(日)
※15日は飛行要員のみ。

▼対象

- 22歳以上26歳未満の人
○ 20歳以上22歳未満の大卒者(見込みを含む)
○ 28歳未満の修士課程修了者

て説明会を行います。
ボランティアには、技術系・医療系・教育系・スポーツ系などさまざまな職種があります。

申し込み不要で参加できるので、ぜひ参加してみませんか。

▼とき

4月16日(土)午後2時〜4時

▼ところ

とちぎ国際交流センター
多目的ホール

(宇都宮市本町9・14)

▼参加費 無料(入退場自由)

▼問い合わせ

○ JICA青年海外協力隊事務局募集課
☎03(5226)9813

平成28年度「協会けんぽ栃木支部」保険料率

健康保険「協会けんぽ栃木支部」の4月納付分からの健康保険料率と介護保険料率は次のとおりです。

- ▼健康保険料率
現行9・95%
↓4月納付分から9・94%
現行1・58%
↓4月納付分から1・58%(据え置き)

◆一般(大学院卒者)

▼試験日

5月14日(土)・15日(日)
※15日は飛行要員のみ。

▼対象 修士課程修了者(見込みを含む)で20歳以上28歳未満の人
◆ 歯科・薬剤科
▼試験日 5月14日(土)
▼対象 20歳以上28歳未満の専門の大卒者(見込みを含む)

▼試験会場 宇都宮市内
▼申込期限 5月6日(金)

予備自衛官補

◆一般

▼対象

18歳以上34歳未満の人

◆技能

▼対象 18歳以上で国家免許資格を持つ人

共通事項

▼試験日 4月15日(金)〜19日(火)のいずれか1日

▼試験会場 宇都宮市内

▼申込期限 4月8日(金)

▼申し込み・問い合わせ

○ 自衛隊栃木地方協力本部
大田原地域事務所
☎0287(22)2940

▼問い合わせ
○ 協会けんぽ栃木支部
☎028(616)1691

募集

危険物取扱者試験

▼試験の種類 甲種・乙種(第1類〜第6類)・丙種

▼試験日

6月5日(日)午前9時30分〜

▼試験会場

県立那須清峰高等学校

▼試験手数料

・ 甲種 5000円

・ 乙種 3400円

・ 丙種 2700円

▼申込期間

4月4日(月)〜15日(金)午前8時30分〜午後5時

※土・日曜を除く。

▼その他

試験は消防試験研究センターのホームページから電子申請でも申し込みます

※申込期間は4月1日(金)〜12日(火)。

▼申し込み・問い合わせ

○ 那須地区消防本部予防課
☎0287(28)5103



「市民劇団なすの」劇団員募集

「劇団なすの」は、那須野が原を拓いた先人たちの姿と家族愛を描いた創作劇「那須野の大地」上演を目的に結成された市民劇団です。小学生から大人までの劇団員約50人が稽古に励んでいます。

年齢、性別、経験は問いません。一緒に舞台上に立ち、那須野が原にかけた先人の想いを表現してみませんか。

▼募集期間 3月22日(火)〜5月31日(火)

▼稽古期間

4月〜9月18日(日)(上演日)

※月4回程度、夏季に集中練習。

▼参加費 年会費1500円、衣装クリーニング負担金1000円、その他に笛や足袋などの実費負担

▼その他 劇団員は全員アマチュアです。演劇の基礎は、プロの指導者が丁寧に指導します

▼申し込み・問い合わせ

○ 生涯学習課
☎(37) 5419



外国人のための日本語教室

もし、あなたの周りで言葉に困っている外国人がいたら、日本語教室をぜひ紹介してあげてください。

- ▶参加費 無料
- ▶持ち物 筆記用具、ノート
- ▶その他 申し込み不要。指導ボランティアも随時募集中

<日本語教室一覧>

| 名称 | とき | ところ | 問い合わせ |
|----------------------|--|------------------|--|
| 三島公民館 「日本語教室」 | 4月9日～毎回土曜 午後2時～4時 (8月を除く、毎月3回) ※詳しい日程は三島公民館に問い合わせるか、市ホームページを確認してください。 | 三島 公民館 | 三島公民館 ☎(36)8531 |
| 国際交流協会 「こうりゅうひろば」 | 毎週木曜午後7時～9時 | いきいき ふれあいセンター | 市国際交流協会 事務局 (☎秘書課内) ☎(62)7324 |
| 国際交流協会 「こうりゅうサロン」 | 毎週火曜午後7時～9時 | 東那須野 公民館 | |

初心者大歓迎！
勤労青少年ホーム講座

| 講座 | とき | ところ | 内容 | 定員 | 教材費 | 申込期限 |
|--------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|-----|--------|----------|
| NEW講座! 農薬を使わない オーガニック 野菜づくり | 4月27日、5月11日、 6月8日、7月6日、 8月3・24日、9月21日 毎週水曜(全7回) 午後7時～9時 | 勤労青少年 ホーム | オーガニック野菜をつくる農家さんから、ベランダでの野菜づくりを学ぶ | 15人 | 2,500円 | 4月13日(水) |
| ゴルフ | 5月13日～7月1日 毎週金曜(全8回) 午後7時～9時 ※予備日あり。 | 72ゴルフ センター (大原間54・2) | 丁寧なプロの指導でレベルアップを目指す | 20人 | 8,000円 | 4月22日(金) |
| 卓球 | 5月16日～6月20日 毎週月曜(全6回) 午後7時～9時 | くろいそ運動場 体育館 | 卓球の基礎を学び、ラリーやゲームを楽しむ | 15人 | 700円 | 4月25日(月) |
| フリー クライミング | 5月17日～6月14日 毎週火曜(全5回) 午後7時30分～9時 | クライミングジム GAN'S (太夫塚1・195) | 人工壁を使い、誰でも楽しめるフリークライミングの基礎を学ぶ | 20人 | 2,000円 | 4月26日(火) |
| 多国籍料理 | 5月18日、6月15日、 7月20日 毎回第3水曜(全3回) 午後7時～9時30分 | 厚崎公民館 | 異国の料理をつくり、食文化に触れる(フランス、ブラジル、ドイツの家庭料理) | 16人 | 3,000円 | 4月27日(水) |
| ～ハンドメイド 工房～ クラフトバンド | 5月19日(木)・26日(木) (全2回) 午後7時～9時 | 勤労青少年 ホーム | クラフトバンドを使って小物やバッグなどをつくり、手作りの楽しさを学ぶ | 15人 | 2,000円 | 4月28日(木) |

- ▶対象 おおむね40歳以下の市民・市内勤務者 ※申込者多数の場合は、抽選になります。
- ▶その他 今年初めて講座に参加する人は、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・問い合わせ 勤労青少年ホーム ☎(73)5300 (土・日曜、祝日を除く午後1時～6時30分)
☎home@nshome.jp (住所・氏名・年齢・電話・職業(勤務地)を記載)

市民大学 生け花教室

花が好きな皆さん、生け花を飾って安らぎを感じてみませんか。
流派は、古流松應会です。

▼とき 5月～11月の毎月第3木曜
午後2時～4時(全6回)

▼ところ 高林公民館

▼対象 市民

▼定員 12人

※定員になり次第締め切り。
▼参加費 各回千円
▼持ち物 花器、剣山、生け花用ハサミ、雑巾、シート(花を包めるもの)、筆記用具

▼申込期間 4月5日(火)～19日(火)

▼申し込み・問い合わせ 高林公民館 ☎(68)0115

中高生ボランティア サマースクール 協力施設募集

実施期間中、施設体験で参加者を受け入れる新規協力施設を募集します。

▼とき 7月～8月の夏休み期間中

▼対象施設 市内の高齢者福祉施設、障害者支援施設、保育園、児童クラブなど

▼内容 施設でのボランティア体験
3日間で1～5人体験
○時間は午前9時～午後4時
○参加者は、市内在住・通学する中・高校生
▼申込期限 4月28日(木)

▼その他 応募があった施設には、5月中旬に受け入れ可能日程や受け入れ可能人数のアンケートを通知し、5月下旬に打ち合わせ会を行います

▼申し込み・問い合わせ 市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎(73)0073



研修・教室・講座 合気道体験教室

▼とき 4月23日(土)
①午前10時～正午
②午後1時～3時30分

▼ところ ①くろいそ運動場武道館
②三島体育センター柔道場

▼対象 小学4年生以上の市民、市内勤務者

▼内容 護身術や健康法として、老若男女が共に心身鍛錬できる合気道の体験

▼参加費 2000円(学生無料)

▼その他 当日参加も可能です。ジャージなど運動のできる服装で参加してください。普段運動していない人でも大丈夫です

▼申し込み・問い合わせ 市合気道連盟(大谷) ☎090(3533)2455
☎090(3533)2455
☎nasuik@gmail.com

手話奉仕員養成講習会

手話を用いて聴覚障害者のコミュニケーション支援をしてくれる人、手話技術の取得や手話通訳者を目指す人を対象に講習会を開催します。

▼申し込み・問い合わせ 市社会福祉課 ☎(62)7026
☎(63)8911
☎k-shakaitukushi@city.nasushiobara.lg.jp

消費生活リーダー 養成講座

▼とき 5月～11月の12日間
午前10時～午後3時

▼ところ 県庁本館会議室

▼対象 消費生活に関する知識を習得し、消費者生活の安定、向上のための活動に積極的に取り組む意欲や関心があり、受講後に普及啓発活動などができる人

▼定員 若干名

※県くらし安全安心課が選考し、決定します。

▼内容 特殊詐欺の現状・消費者教育の必要性・長寿社会と生活設計・製品の安全性・食品の安全性など

▼参加費 無料

▼申込期限 4月13日(水)

▼申し込み・問い合わせ 生活課 ☎(62)7126

ひとり親の就労を支援 介護員養成研修

▼とき・ところ 宇都宮会場：5月15日～12月18日の土・日曜
バルテイとちぎ男女共同参画センター(宇都宮市野沢町4・1)

○1月の交通事故発生状況(人身事故)

| | 発生件数 | 死亡者 | 負傷者 |
|-------|---------|-------|---------|
| 1月中 | 24件(-2) | 1人(0) | 31人(-2) |
| うち高齢者 | 9件(0) | 1人(0) | 6人(+3) |
| 28年累計 | 24件(-2) | 1人(0) | 31人(-2) |
| うち高齢者 | 9件(0) | 1人(0) | 6人(+3) |

()は前年同月との比較です。

▶問い合わせ 生活課 ☎(62)7127



ひとり親家庭福祉連合会

▼対象 消費生活の安定、向上のための活動に積極的に取り組む意欲や関心があり、受講後に普及啓発活動などができる人

▼定員 各会場35人

▼参加費 テキスト代などの自己負担あり

▼申込期限 4月12日(火)

▼その他 無料の託児あり。

▼申し込み・問い合わせ 県ひとり親家庭福祉連合会 ☎028(665)7801

市文化協会黒磯支部 春の芸術祭

| 行事名 | とき | ところ | 備考 |
|-------------------------------|--|--------------|--------------|
| 美術展(書道・写真・絵画・華道・ちぎり絵・つまみ絵) | 4月9日(出)～10日(日)午前9時～午後5時(10日は午後4時まで) | いきいきふれあいセンター | 入場無料 |
| さくら祭茶会 | 4月10日(日)午前10時～午後3時 | | 当日券あり 1,500円 |
| 芸能発表会(吟詠剣詩舞・邦楽・日本舞踊・民謡民舞・ダンス) | 4月10日(日)午前10時～午後4時(予定) | 黒磯文化会館 | 入場無料 |
| さくら祭囲碁大会 | 4月24日(日)午前9時～ ※参加受け付けは当日午前9時30分まで。 | | 参加費 1,000円 |
| 山野草展 | 5月13日(金)～15日(日)午前9時～午後5時(15日は午後4時まで) ※15日は植え込み講習会も実施(無料)。 | いきいきふれあいセンター | 入場無料 |
| 盆栽展 | 5月27日(金)～29日(日)午前9時～午後5時(29日は午後3時まで) | | |

▶問い合わせ 生涯学習課 ☎(37)5419

塩原温泉ビジターセンター イベント情報

塩原の四季を楽しむ!～深山の森編～ 集合場所:塩原温泉ビジターセンター

| イベント | とき | ところ | 内容 | 定員 | 参加費 | 申込開始日 |
|-------------------------------|----------------------------------|------------|--|----------|-------------|----------|
| 新緑の森ウオーク | 5月15日(日)・18日(水) 各午前9時～午後2時30分 | 若見山 | ブナのマザーツリーが たたずむ栃木百名山の 春の森へ | 各 35人 | 各 1,200円 | 4月11日(月) |
| ショートフィールド トリップ 深山の森ウオーク | 6月4日(出) 午前8時30分～午後3時30分 | 沼原湿原 山麓 | 那珂川水系最大級の 深山ダムから新緑の森 を登り、初夏の花咲く 沼原湿原へ | | | 4月25日(月) |

ネイチャーウォーク大沼公園【現地集合・解散イベント】 集合場所:大沼公園駐車場

| とき | 内容 | 定員 | 参加費 | 申込開始日 |
|------------------------|--|-----|------|----------|
| 5月22日(日) 午前9時30分～正午 | 新緑の木々に包まれた湿原と沼… 野鳥の声を聞きながら春の見所満載の散策 | 30人 | 500円 | 4月18日(月) |

遊歩道自然散策イベント 集合場所:塩原温泉ビジターセンター

| イベント | とき | 内容 | 定員 | 参加費 | 申込開始日 |
|--------|-------------------------------------|--------------------------|----------|-----------|-------|
| 初春の森散策 | 4月 9日(出)午後1時～3時 4月10日(日)午前10時～正午 | 春を待ち望んでいた森の目覚めを探しに | 各 30人 | 各 300円 | 募集中 |
| 芽吹き森散策 | 4月23日(出)午後1時～3時 4月24日(日)午前10時～正午 | 塩原の春の象徴「アカヤシオ」が咲く 渓谷へ | | | |

申し込み・問い合わせ 塩原温泉ビジターセンター ☎/FAX(32)3050 ✉so.visitor@energy.ocn.ne.jp

住むまちをもっと好きになるアプリ

i 広報紙

自分に合わせた情報が届く!

便利な機能がたくさん!
ダウンロードはQRコードから

※アプリの利用は無料ですが、通信費は個人負担です。
※広告が表示されますが、那須塩原市とは何ら関係ありません。

▶問い合わせ シティプロモーション課 ☎(62)7109

「ドッチビー大会」の申込先に誤りがありました

広報なすしおばら3月5日号13ページに掲載した「ドッチビー大会」申込先の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

＜訂正前＞
那須塩原フライングディスク協会(河内)
申し込み・問い合わせ ☎090(4172)8539

＜訂正後＞
申し込み FAX(36)6131
問い合わせ ☎090(4712)8539

田舎ランド鴨内 5月の体験活動・教室

| 内容 | とき | 定員 | 申込開始日 |
|-----------------------|--------------------|----------|------------------|
| 料理教室 (よもぎ大福) | 1日(日) 午前9時30分～ | 各 20人 | 4月6日(水) 午前9時～ |
| 山がっこう教室 (春のハイキング) | 3日(祝火) 午前9時30分～ | | 募集中 |
| 山がっこう教室 (たけのこ掘り体験) | 7日(出) 午前9時30分～ | | |
| パン教室 (ハムコーンパン) | 8日(日) 午前9時～ | 12人 | 4月8日(金) 午前9時～ |
| 手打うどん教室 | 14日(出) 午前9時30分～ | 各 20人 | 募集中 |
| 山がっこう教室 (山野草の観察会) | 21日(出) 午前9時30分～ | | |
| 手打そば教室 | 22日(日) 午前9時30分～ | | |

※各教室で使用する材料費は自己負担です。
※子ども会育成会や自主グループなどの活動の場としても施設の貸し出しをしています。

▶申し込み・問い合わせ 田舎ランド鴨内 ☎(68)7006

- ふれあい広場
- ・バター手作り体験
- ・チーズフォンデュ試食
- ・落書きコーナー
- ・ビンゴゲーム
- ・牛乳早飲み競争
- ・疑似搾乳体験
- ・完熟堆肥の無料配布など
- お楽しみコーナー(綿あめ・ポップコーンの無料配布)
- 模擬店(乳製品、ジェラート、焼きそば、石窯ピザ焼き体験など)
- ホルスタイン共進会(美牛コンテスト)
- ふれあい広場
- ・バター手作り体験
- ・チーズフォンデュ試食
- ・落書きコーナー
- ・ビンゴゲーム
- ・牛乳早飲み競争
- ・疑似搾乳体験
- ・完熟堆肥の無料配布など
- お楽しみコーナー(綿あめ・ポップコーンの無料配布)
- 模擬店(乳製品、ジェラート、焼きそば、石窯ピザ焼き体験など)

- 大型農機具の展示
- 那須野が原公園 ☎(36)1220
- 酪農とちぎ農業協同組合 ☎028(660)2213
- さわやかインディアカ大会
- ▼とき 4月3日(日)午前8時30分～午後3時
- ▼ところ にしなすの運動公園体育館
- ▼対象 高校生以上の市民、市内勤務・通学者
- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 FAXで申し込み
- ※個人で受け付け。当日抽選でチームを編成。
- ▼申込期限 4月1日(金)
- ▼その他 大会当日はお弁当とお茶を用意します
- ※申し込み後に参加できなくなった場合は早めに連絡してください。
- ▼申し込み・問い合わせ ☎090(7707)8163 FAX(36)8504
- 市インディアカ協会(原田)
- 板室温泉 星空観察会
- 山々に囲まれた板室温泉で、星空を観察しながら楽しんで、

空間放射線量 モニタリングポスト測定結果

2月15日～3月7日測定分

| 場所 | 放射線量 |
|---------------|-------------|
| 那須塩原市役所 | 0.103～0.106 |
| ハロープラザ(帯根出張所) | 0.084～0.087 |

※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

- ▼緑化ボランティア リーダー養成講座
- 公園や地域の緑化活動に取り組みボランティアリーダーの養成講座です。2年間、園芸講座や緑化活動などに取り組みながら、リーダーとしての知識や技術を学びます。
- ▼とき
- 平成28年度:5月～来年3月のうち平日8日間
- 平成29年度:4月～10月のうち平日8日間
- ※各日午前10時～午後4時。
- ▼参加費 無料
- ▼申込期限 4月24日(日)
- ▼ところ
- 平成28年度 那須野が原公園
- 平成29年度 市内公園など
- ▼対象 18歳以上の県民、県内勤務者
- ▼定員 30人
- ※定員を超えた場合は抽選。
- ▼内容 1年目は基礎編、2年目は応用編として、都市緑化や花壇づくりの知識・技術を身に付けるための講義と実習

- ▼申し込み・問い合わせ
- 那須野が原公園 ☎(36)1220
- 酪農とちぎ農業協同組合 ☎028(660)2213
- さわやかインディアカ大会
- ▼とき 4月3日(日)午前8時30分～午後3時
- ▼ところ にしなすの運動公園体育館
- ▼対象 高校生以上の市民、市内勤務・通学者
- ▼参加費 無料
- ▼申込方法 FAXで申し込み
- ※個人で受け付け。当日抽選でチームを編成。
- ▼申込期限 4月1日(金)
- ▼その他 大会当日はお弁当とお茶を用意します
- ※申し込み後に参加できなくなった場合は早めに連絡してください。
- ▼申し込み・問い合わせ ☎090(7707)8163 FAX(36)8504
- 市インディアカ協会(原田)
- 板室温泉 星空観察会
- 山々に囲まれた板室温泉で、星空を観察しながら楽しんで、
- く星の勉強会をします。
- ▼とき 4月16日(土)午後8時～9時
- ▼ところ 板室自然遊学センター
- ▼対象 小学生以上の市民
- ※中学生以下は保護者同伴。
- ▼定員 30人
- ▼参加費 無料
- ▼申込期限 4月14日(木)
- ▼その他
- ・催行の可否は当日夕方の天候で判断します
- ・催行決定後に星が見られなくなった場合は、室内での説明になります
- ・暖かい服装で来てください
- ▼申し込み・問い合わせ ☎黒磯観光協会 ☎(62)7155
- ※月～金曜午前9時～午後5時。

4月15日(金)・17日(日)は観覧無料

●企画展「三木俊治のまなざし - 《行列》の軌跡と語りかけるコレクション -」 5月15日(日)まで

本市出身の三木俊治氏は《行列》シリーズを代表作にもつ彫刻家です。本展では自身の作品をはじめ、氏が長きにわたって収集し、教育に生かしてきたユニークな現代美術作品や関連資料を紹介いたします。



←三木俊治
《EXTRASOLAR EARTH》
2009

●ミュージアムトーク

▶とき…4月17日(日)午後2時～ ▶ところ…企画展示室
▶参加費…無料 ※申し込み不要。

●ワークショップ「現代美術に挑戦！」

▶とき…5月5日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
▶ところ…研修室 ▶定員…各30人
▶参加費…無料 ※申し込み不要。

●スペシャルワークショップ「《行列》をつくろう」

▶とき…5月8日(日)午後2時～3時30分 ▶ところ…研修室
▶定員…15人 ※定員になり次第締め切り。
▶参加費…無料

ゴールデンウィーク企画

●ワークショップ 昭和のおもちゃで遊ぼう

▶とき 4月29日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
▶ところ…エントランスホール
▶参加費…無料 ※申し込み不要。

●ワークショップ ふしぎな飛行機をつくろう

▶とき…4月30日(出)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
▶ところ…エントランスホール ▶定員…各30人
▶参加費…無料 ※申し込み不要。

●ワークショップ 「みどり」の色はどんな色!?

▶とき…5月4日(祝)午前10時～11時30分、午後2時～3時30分
▶ところ…研修室ほか ▶定員…各30人
▶参加費…無料 ※申し込み不要。

参加者募集!

●4月の親子体験チャレンジ

| とき | テーマ | 参加費 | 定員 |
|----------|--------------------|------|-----|
| 4月17日(日) | 円盤シューターを飛ばそう | 200円 | 30人 |
| 4月24日(日) | デコパージュでオリジナルバッグづくり | 300円 | 40人 |

▶時間…午前10時～ ※受付時間…午前9時30分～55分。
▶ところ…研修室 ※当日受け付け。

●開拓史跡めぐり

▶とき…4月9日(出)午前8時30分～午後3時30分
▶予定コース…那須疏水取水口、青木別邸、蛇尾川サイホン入口、那須開墾社第二農場事務所跡 ほか
▶定員…30人 ※定員になり次第締め切り。
▶参加費…無料

まもなくチケット発売開始

●千住真理子&朝岡 聡 “気軽にクラシック!!”

▶とき…7月3日(日)午後2時開演
▶ところ…大ホール
▶入場料…全席指定 大人 3,000円(友の会 2,700円)
大学生以下 1,500円

※未就学児は入場できません。

▶チケット発売日

○友の会 3月31日(木)午前9時～(電話のみ)
○一般 4月2日(出)午前9時～



千住真理子



朝岡 聡

●ふるさとの音楽家シリーズVol.15
菅原恵子&白井茂美デュオコンサート

▶とき…7月17日(日)午後2時開演
▶ところ…交流ホール
▶内容 ファゴットとピアノのデュオ・コンサート
▶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。

▶チケット発売日

○友の会 4月14日(木)午前9時～(電話のみ)
○一般 4月16日(出)午前9時～

●Good Fellows
Japan China Tour 2016

▶とき…7月17日(日)午後6時30分開演
▶ところ…大ホール
▶内容 テナーサクソ(エリック・アレキサンダー)、
アルトサクソ(ヴィンセント・ハーリング)による
ジャズコンサート
▶入場料 全席指定 3,500円(友の会 3,200円)
※未就学児は入場できません。
▶チケット発売日
○友の会 4月28日(木)午前9時～(電話のみ)
○一般 4月30日(出)午前9時～

参加者募集!

●第9回 楽器と遊ぼう
～子ども・オーケストラたんけん～

▶とき…6月26日(日)午後1時30分～
▶ところ…大ホールほか
▶対象…小・中学生
▶定員…100人
▶内容…楽器の音出し体験、オーケストラ音楽体験
▶参加費…200円 ※当日支払い。
▶演奏・指導 那須フィルハーモニー管弦楽団、
ジャン=フィリップ・メルカールト(パイプオルガン)
▶申込期間…5月1日(日)～15日(日)

まもなくチケット発売開始

●ミュージカル「南太平洋」

▶とき…7月30日(出)午後2時開演 ▶ところ…大ホール
▶出演…藤原紀香、別所哲也、太川陽介ほか
▶入場料…全席指定 S席 4,000円、A席 3,000円
※高校生以下(A席) 2,500円。

※友の会会員割引あり。
※未就学児は入場できません。

▶チケット販売

4月16日(出)午前10時～
※電話受け付けは午後1時から。



●THE ACOUSTIC 2016
～MIKA NAKASHIMA 1st Premium Tour～

▶とき…7月10日(日)午後5時開演 ▶ところ…大ホール
▶入場料…全席指定 6,800円 ※2歳以下無料。

▶チケット販売

・文化会館先行販売
4月23日(出)午前10時～
・一般発売 5月21日(出)午前10時～
※両日とも初日のみ専用電話
☎0287(73)0202で受け付け。
※初日以降は窓口と通常電話で受け付けます。



チケット好評発売中

●May J. 10th Anniversary Tour 2016

▶とき…5月14日(出)午後6時開演
▶ところ…大ホール
▶入場料…全席指定
前売券 6,000円
当日券 6,500円
※前売券は友の会会員割引あり。
※2歳以下の人は入場できません。



出演者募集!

●第6回フラフェスティバル

文化会館の大ホールで、日ごろの練習の成果を発表してみませんか。
▶とき…8月28日(日)
▶ところ…大ホール
▶参加資格 市内公民館を利用して活動しているフラサークル
※実行委員会を組織して企画・運営を行います。実行委員は、参加サークルから各1人を選出させていただきます。
▶申込期限…4月1日(日)
▶申し込み…黒磯文化会館

4月の乳幼児健康診査

4か月児健診 平成27年12月生まれ
 黒磯保健センター 27日(水)
 西那須野保健センター 26日(水)

10か月児健診 平成27年6月生まれ
 黒磯保健センター 22日(金)
 西那須野保健センター 28日(木)

1歳6か月児健診 平成26年9月生まれ
 黒磯保健センター 19日(水)
 西那須野保健センター 20日(水)

2歳児歯科検診 平成26年3月生まれ
 黒磯保健センター 15日(金)
 西那須野保健センター 14日(木)

3歳児健診 平成25年3月生まれ
 黒磯保健センター 12日(水)
 西那須野保健センター 13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)

4月の献血

| とき | ところ |
|----------------------|------------------|
| 17日(日) 午前10時～午後4時 | ヨークベニマル 西那須野店 |

4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 |
|-----------------------|------------|
| 11日(月) 午前9時30分～11時 | 黒磯保健センター |
| 21日(木) 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。

4月の健康相談・食生活相談

| とき | ところ |
|-----------------------|------------|
| 12日(水) 午前9時～10時30分 | 西那須野保健センター |
| 13日(木) | 黒磯保健センター |

※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。



母親学級 第3課(予約制)

とき…4月8日(金)
 午後1時30分～3時
 ところ…黒磯保健センター
 対象…妊婦、その家族
 内容…ママと家族の健康づくり
 ※母子健康手帳を持参してください。

高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

予防接種法に定められた高齢者の肺炎球菌感染症の対象者は次のとおりです。

対象…次の①か②に該当し、これまでに肺炎球菌ワクチンを一度も受けたことが無い人

- ①平成28年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる市民
- ②60歳以上65歳未満の市民で心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があるか、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があると厚生労働省で定める人

※①の該当者には「高齢者の肺炎球菌感染症予防接種券」を送付します。

接種期間
 4月1日(金)～来年3月31日(金)

4月の休日当番医

| 日 | 当番医名 | ☎(0287) |
|--------|-----------------------------------|----------------------|
| 3(日) | 田崎医院(那須町寺子内) みずぬまクリニック(東三島2丁目) | (72)0111 (39)1581 |
| 10(日) | 那須脳神経外科病院(野間) 北整形外科内科(三島4丁目) | (62)5500 (38)2151 |
| 17(日) | 黒磯病院(高砂町) 大山公園クリニック(下永田3丁目) | (62)0961 (47)7718 |
| 24(日) | 三森医院(宮町) 小関整形外科(扇町) | (62)1095 (36)0203 |
| 29(祝金) | 立花医院(那須町寺子乙) 高澤クリニック(緑1丁目) | (72)0311 (37)9901 |

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)
 診療科目…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。

平成28年度の成人検診

＜検診の内容＞
 対象年齢…平成29年4月1日現在の年齢
 受診回数…「医療機関検診」「集団検診」のどちらか年度内1回限り
 注意事項…対象検診の病気療養中の人、人間ドックを受診する人、勤務先で実施している人は対象外
 ※人間ドックや勤務先の検診で実施していない検診項目については、市の検診を受診できます。

| 検診名 | 内容 | 対象 | 個人負担金(70歳以上無料) | |
|---------------|----------------------------|--------------------------|-------------------|----------------|
| | | | 集団検診 | 医療機関検診 |
| 胃がん検診 | 胃部レントゲン撮影(バリウム) | 40歳以上 | 400円 | 実施しません |
| 肺がん検診 | 胸部レントゲン撮影 | 40歳以上 | 100円 | 実施しません |
| 大腸がん検診 | 便潜血検査(2日間の便) | 40歳以上 | 200円 | 200円 |
| 前立腺がん検診 | 血液検査(PSA検査) | 50歳以上の男性 | 200円 | 200円 |
| 乳がん検診 | 超音波検査 | 30～39歳の女性 | 200円 | 実施しません |
| | 超音波検査と乳房レントゲン検査(マンモグラフィ) | 40歳以上の女性 | 500円 | 1,000円 |
| 子宮がん検診 | 頸部細胞診 | 20歳以上の女性 | 400円 | 1,000円 |
| | 頸部・体部細胞診(体部細胞診は医師が必要と認めた人) | | 実施しません | 1,700円 |
| 骨粗しょう症検診 | 骨密度検査 | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | 200円 | 300円 |
| 胃がんリスク(危険度)検診 | 血液検査 | 40・45・50・55・60・65・70・74歳 | 300円 | 300円 |
| 歯周病検診 | 口腔内検査 | 40・50・60・70歳 | 実施しません | 400円 |
| 肝炎ウイルス検診 | 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査) | 40歳以上で当検診を受けていない人 | 300円(節目検診該当者*は無料) | 節目検診該当者のみ実施:無料 |
| 結核検診 | 胸部レントゲン撮影(予約不要・当日受付) | 65歳以上 | 無料 | 実施しません |

※節目検診該当者…41・46・51・56・61・66・71歳の人。

●申し込み・問い合わせ●
 健康増進課(黒磯保健センター) ☎ 0287(63)1100
 FAX 0287(63)1284
 (西那須野保健センター) ☎ 0287(38)1356
 FAX 0287(38)1515

～今月のひとこと～
しっかり食べよう朝ごはん！！
 朝ごはんをしっかり食べると、日中、活動的に過ごせます

とちぎ医療情報ネット
 病院や診療所の受診にあたって役立つ情報を提供します。ぜひ利用してください。



とちぎ子ども救急電話相談
 ☎ 028(600)0099
 ※携帯電話・プッシュ回線からは局番なしの#8000。
 月～土曜 午後6時～翌朝8時
 日・祝日 午前8時～翌朝8時(24時間)
 ※平日昼間は、各小児科診療所などに相談してください。

＜すでに検診を申し込んでいる人へ＞
 ・医療機関での検診を申し込んでいる人
 4月中に「受診券」を郵送します
 ・集団検診を申し込んでいる人
 検診日が近づいたら「受診券」を郵送します
 これからの集団検診・医療機関検診の申し込み
 各保健センターで随時受け付けます。検診希望者は、必ず申し込んでください。

1日1gの減塩を！

食塩の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳血管疾患や心疾患の引き金となります。

高血圧予防のため、昨年4月から1日の食塩相当量の目標値*が変わりました。

○男性…9g未満→8g未満 ○女性…7.5g未満→7g未満

＜栃木県は食塩摂取量が多い＞

食塩摂取量平均値の都道府県別ランキングでは、栃木県は全国的に見ても摂取量が多くなっています。

(平成24年国民健康栄養調査)

＜男性＞

| |
|-----------------|
| 1位 岩手県 (12.9g) |
| 2位 長野県 (12.4g) |
| 3位 山形県 (12.4g) |
| ⋮ |
| 10位 栃木県 (11.9g) |

＜女性＞

| |
|----------------|
| 1位 岩手県 (11.1g) |
| 2位 長野県 (11.1g) |
| 3位 埼玉県 (10.5g) |
| ⋮ |
| 10位 栃木県 (9.9g) |

＜食塩摂取の目標量と必要量には大きな差がある＞

冒頭の目標量は、達成可能な量として設定されています。しかし、日本人成人の必要量(食塩相当量)は1.5gと、とても少ない量で足りてしまいます。*皆さんも食生活を見直し、まずは1日1gの減塩を目指しましょう。

＜食塩を多く含む食品を知ろう！＞

| 食品名 | 含有量 |
|-------------------|------|
| 焼きちくわ(大1本) | 2.1g |
| さつま揚げ(小判1枚) | 0.6g |
| はんぺん(1枚) | 1.5g |
| ウィンナーソーセージ(1本) | 0.5g |
| ロースハム(薄切り1枚) | 0.4g |
| 塩鮭(1切れ) | 1.5g |
| 塩サバ(1切れ) | 1.4g |
| ラーメン(スープを全て飲んだ場合) | 6g |

＜栄養成分表示を気にかかけましょう＞

4月から食塩相当量の表示が義務化されました。

買い物や料理の際は、この表示を確認して、減塩を心掛けましょう。

※出典「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

【例】栄養成分表示(1本当たり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 136kcal |
| タンパク質 | 0g |
| 脂質 | 0g |
| 食塩相当量 | 3.3g |

4月の相談

※弁護士による法律相談は5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 | 13日(水) | 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 ンティブロモーション課 ☎(62)7109 |
| 人権相談 | 7日(水) | 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 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 | 21日(水) | 午前10時～午後3時 | 健康長寿センター 2階 娯楽室 | ●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 ンティブロモーション課 ☎(62)7109 |
| 行政相談 人権相談 移動県民相談 | 26日(水) | 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 | 4日(月) 18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 |
| | 12日(水) 26日(水) | | 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 |
| | 26日(水) | | 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) | 5月10日(水) | 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 | ※4月1日(金)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 |
| | 5月7日(土) | | 健康長寿センター | ※4月1日(金)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) | 14日(水) | 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) | ※4月7日(水)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) | 5日(水) | 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 |
| | 21日(水) | | 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 | 20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 | 今月は休みです | | | 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 | 15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) | 28日(水) | 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 | 14日(水) | 午前9時～11時30分 | いきいきふれあいセンター 2階 子育て相談センター | 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) | 7日(水) | 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) | 20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 | 午前8時30分～午後5時 | 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 | 8日(金) 22日(金) | 西 108会議室 | ※巡回相談は前日までに要予約。 |
| | 巡回 | 21日(水) | ハロープラザ | 消費生活センター ☎(63)7900 |
| 交通事故相談 | 26日(水) | 午前10時～正午、午後1時～3時 | 本 902会議室 | 本 生活課 ☎(62)7127 |
| 司法書士総合相談(予約制) | 16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) | 6日(水) 20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) | 4日(月) 22日(金) | 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) | 27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 |
| とちぎ生涯現役シニア応援センター相談(予約制) | 7日(水) | 午後1時～4時 | 県那須庁舎(大田原市中央1丁目) | シニア世代の社会参加活動に関する相談 大田原労政事務所 ☎0287(22)4158 |

4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、3月31日、4月1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 | 6日(水)、25日(月) | 午前9時30分～11時30分 | |
| 子育てサロン | 厚崎公民館 | 11日(月) | | |
| とようらキッズ | とようら公民館 | 7日(水) | | |
| 子育てサロン | 鍋掛公民館 | 20日(水) | | |
| にこにご広場 | たかはやし保育園 | 毎週水・金曜(祝日、3月31日～4月5日は休み) | 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) 木曜の午前は絵本の読み聞かせ | 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(祝日は休み) (4日(月)は、5日(水)に変更) | 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.T.K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) | 13日(水)、20日(水)、27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 | 8日(金)、11日(月)、15日(金)、19日(水) | 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 |
| | | 5日(水)、25日(月) (午後のみ開催) | 午後1時30分～4時 | |
| 子育てサロン | 大山公民館 | 13日(水)、27日(水) | | |
| 子育てサロン | 狩野公民館 | 4日(月)、18日(月) | 午前9時30分～11時30分 | |
| たんぼぼ | 西公民館 | 12日(水)、26日(水) | | |
| にこにこルーム | 三島公民館 | 休み | | |
| わくわく子育てネット | 西那須野公民館 | 13日(水)、27日(水) | | (36)1143 1回につき参加費50円 |
| 子育てひろば | 南公民館 | 6日(水)、20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 | 14日(水)、28日(水) | | (36)3985 (ひろかわ) |
| 子育て支援にじ | ほし保育園 | 毎週月～金曜(祝日、3月25日～4月10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、3月31日～4月7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(祝日、3月26日～4月5日は休み) | 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.134

自 然 を 愛 そ う 那 須 塩 原



元気なカジカくん 撮影日時:2016/2/9/11:27 撮影場所:塩原温泉街の箒川

ボクたちは、元気で~す! ~水害後のカジカたち~

気温の変化が激しいこの冬の2月。ポカポカの日を利用して、いつもの生き物散歩に出掛けました。場所は、塩原温泉を流れる箒川の水辺です。

そこは昨年9月の「関東・東北豪雨」で、堤防すれすれまで水が上がった所。幸い1日で雨も止み、水も徐々に引き始めた3日後、地元の人から「水路で魚がたくさんパクパクしているよ!」と連絡がありました。漁協の役員もやっているのですぐにその場所へ行くと、幅30cmの小さな水路の中に苦しそうに呼吸している小魚たちがたくさんいました。

小魚救出作戦開始です。網で30mの水路を往復すること30回。さすがに汗びっしょりになりましたが、約1,500匹の魚たちを箒川に返すことができました。驚いたのは、そのうち約1,000匹がカジカだったことです。水底生活をしているために、水路の中に取り残されてしまったようです。しかし、この何倍もの魚たちが川に戻れずに死んでしまいました。

そんな9月の出来事を思い出しながらのこの日の散歩。そーっと浅瀬の石を持ち上げると、いました。「元気か?」と、チョッと尾に触れると、スッと流れの中に消えていきました。ホッとすると同時に自然の力強さを教えてもらいました。

さあ、春です!今年もいろんな生き物たちに会いに行きましょう!!

あきお



救出した魚たち!!

