

広報なすしおばら

NASUSHIOBARA Newsletter

5 / 5

May 2016 No.273



届け
皆さんへの広報誌

ラブレター

生き残りをかけて始まった"まちの魅力発掘"

高まる広報誌の重要性

これからの人口減少社会で"消滅"が予見されている地方。
「地方創生」のために重要なツールが「広報誌」でした。

共有

地方創生とは

東京などの大都市圏への人口集中を是正するため、地方がそれぞれの特徴を活かしながら、魅力あふれるまちのあり方を築くための取り組み。地方に人を呼び込み人口減少に歯止めをかけ、日本全体の活力を上げることが主な目的。

魅力

消滅の宣告を受けた各自治体
2014年5月、日本創成会議の報告書が公表され、日本全国に激震が走りまわりました。その内容は全国約1800自治体のうち、2040年までに半数近いの896自治体が消滅する可能性があるというもの。

定住したくなる魅力の発掘
消滅を回避するには、人口の流出を抑えながら人を呼び込む必要があります。そのポイントの1つが、まさに定住したくなる魅力があるかどうかです。

※日本創成会議
シンクタンク・日本生産性本部が発足させた民間の会議体。日本のエネルギー問題や人口問題などに関する政策提言を行っている。

研磨

少子化と人口流出が続くことにより、20〜39歳の女性の人口が、5割以上減る可能性のある自治体が「消滅可能性都市」の宣告を受けました。若い女性が減れば人口は増えず、自治体としての存続が不可能な状態に陥ります。こうした背景がきっかけとなり、地方が持続可能な社会を築いていくために「地方創生」の議論が始まりました。

重要性が増す広報誌の役割
地域の魅力を発掘し、それを磨き上げて価値を高め、周りに伝えていく。これを市民と行政が協働で行うことでその効果が強まります。両者をつなぐコミュニケーションツールとして、広報誌の担う役割は大きく、人口減少社会だからこそ、そのあり方が見直されています。



ラブレター 特集 広報誌 Love letter



毎月2回、市が発行している行政広報誌。平成17年の合併後、「広報なすしおばら」としてさまざまな話題や情報をお伝えしてきました。広報誌は多くの市民の目に触れる媒体で、まちの身近な情報がつまったもの。だからこそ幅広い世代に読まれ、

親しまれるものでなければなりません。今回号から広報なすしおばらがリニューアルします。皆さんに親しまれる紙面づくりのために必要なことは何か、広報誌のあり方や皆さんの意見から広報なすしおばらのこれからを探ります。



発掘



広報なすしおばらはこうして作られます

企画
施策やまちの話題などから、特集の企画や全体のページ構成を決めます。

取材
特集やイベントなど、まちに関する写真を撮影し、時には市民の皆さんにインタビュー。



編集
取材を元に文章を練り、写真と組み合わせるレイアウトを作成します。



校正
伝わりやすい内容か、誤字脱字はないかなど、入念に記事の内容をチェックします。



印刷
最終的な記事のデータを業者に送り、印刷製本します。

配布
出来上がった広報誌を各自治会の協力を得て、皆さんの家庭に届けます。



トカイナカ

ホタル



三芳ならではの特集の数々

車人形

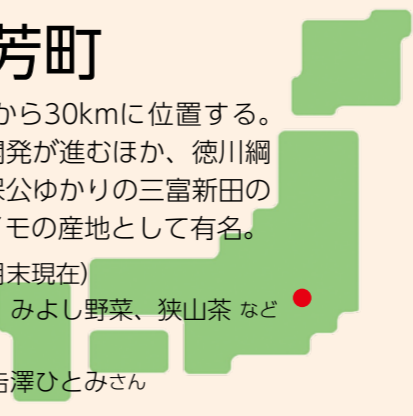


リニューアル前の広報みよし(2色刷り)

埼玉県三芳町

埼玉県の南部、東京から30kmに位置する。ベッドタウンとして開発が進むほか、徳川綱吉の御用人・柳沢吉保公ゆかりの三富新田の一部を有し、サツマイモの産地として有名。

- ・人口 38,234人(3月末現在)
- ・名産品 サツマイモ、みよし野菜、狭山茶 など
- ・ゆかりのある著名人 モーニング娘 OG。吉澤ひとみさん



役割の重要性が見直されている広報誌。昨年、全国広報コンクールで内閣総理大臣賞を受賞した埼玉県三芳町の広報担当職員・佐久間智之さんに話を伺いました。

広報誌は どうあるべきか

作成側の視点から探る

きっかけは捨てられていた広報誌

前任の健康増進課でマンションを訪問していた際、郵便受け脇のチラシを捨てる箱に「広報みよし」が入っている光景を目にしました。「読まねずに捨てられてしまうのか。なんて税金の無駄なんだろう」そんなことを思っていた矢先、庁内で広報担当職員の公募がありました。迷わず手を挙げ、町長と「日本の広報誌を作ります」と約束。ここから広報改革が始まったのです。住民に読まれ、親しまれる広報誌はどういうものだろうか。先進的な自治体の広報誌を取り寄せてひたすら分析しました。

広報誌はまちの魅力を伝え、まちに恋してもらうためのラブレター

三芳町役場 秘書広報室
秘書広報担当 佐久間 智之 さん
2002年に入庁。税務課、健康増進課を経て現職。高校時代からバンドを愛する2児の父。



フルカラー化とコスト低減の両立

真っ先に考えたのは「広報誌は硬い」という印象を変え、手に取ってもらうことでした。表紙を全面写真に変えてロゴマークを一新し、写真を生かすためにフルカラー化。当時の広報みよしは2色刷りでしたが、レイアウトやデザインなどを業者に委託していたこともあり、発行に多額の費用がかかっていました。今は印刷以外の工程を内製化することで、フルカラー化しても費用を半分まで抑えられています。

技術ではなくアイデアで勝負

広報誌の読者は住民です。いくらデザインやビジュアルがよくても、住民にとって読む価値、見る価値のある広報誌を提供できなければ意味がありません。行政のお知らせだけでなく紙面が無機質になりがちで、興味を持って読めませんよね。

そこで、広報みよしはこれまで掲載してきた行政情報を柔らかく伝わりやすい表現に編集。加えて読み応えのある特集を組むために企画を立て、取材を始めました。

三芳町が誇る伝統芸能「車人形」や地元名産の「川越いも」、東京から30kmという三芳の立地「トカイナカ」など、まちの魅力を再発見でき

る三芳ならではのテーマを取り上げてきました。

他にも動画やSNSと情報を連動させたりするなど、若い年代の人にも興味を持ってもらうための工夫を凝らしています。

読者の意識を変える広報誌

表紙のロゴを変えたときなど、紙面のリニューアルを行ってからは、一部の方から厳しい意見をいただくこともありましたが、今では広報誌を読んだ感想や応援の声、取り上げて欲しい話題などを書いた手紙が届き、広報みよしを皆さんで応援してもらっています。

車人形の特集を組んだ後、公演がすぐに満席になったり、ホタルの特集後はそこが観光名所になるなど、私自身、広報誌の可能性に驚いてい

るところもあります。

まちの魅力を伝えるラブレター

まちには、町内で頑張っている人・企業・商店のほか、歴史、名所、食べ物など、意外と知られていない魅力が散らばっているものです。

住民の皆さんと一緒に地域の魅力を発掘し、それをみんなで共有する。何気ないことですが、そうしたことの積み重ねがまちとしての価値を高めていくのではないのでしょうか。それを表現するツールが広報誌なんだと思います。まさに広報誌は、まちの魅力を伝えるラブレター。

これからも愛を込めて広報みよしを育んでいきます。より多くの人に広報みよしを読んでもらい、まちに恋してほしいですね。



三芳町出身の芸能人・吉澤ひとみさんに協力を呼び掛けて作成した紙面も。読者を惹きつけるための工夫が絶えない

読者から届いたお便りの数々。さまざまな年代の読者から手紙が届く



2014年11月号が内閣総理大臣賞を受賞。

※日本広報協会主催で毎年行われる全国自治体広報のコンクール。

現在

市民の皆さんにインタビュー
こんな広報なすしおぼらがいい!



若い人がたくさん載っていると思います。同年代で頑張っている人を見ると「自分も頑張ろう」と思え、紙面に活気が感じられます。



不定期でもいいので「子育て版広報誌」ができるといいですね。読者層によって必要な情報が違うので、結構ニーズがあると思うのですが…。



素敵なお店の情報が載っているといいですね。働いている人の人柄やこだわりを知ると、「試しに行ってみよう」と思うきっかけになります。



市内の名所や歴史などを取り上げてみてはいかがでしょうか。何気なく住んでいるまちの中にも、素敵な魅力が隠されていると思いますので。

ラストなどを増やす」「見出しを大きくする」「カラーページを増やす」など、メリハリがあり、視覚的に分かりやすい紙面を望む声が多数を占めました。その他、アンケートの自由意見や広報モニターからもさまざまな改善ポイントに関する意見をいただきました。
ページの 신설を望む声
皆さんから「こんなページがあったらいい」という意見も寄せられました。お店の紹介や子どもの活躍、歴史の紹介、パズルや脳トレなど、ユニークなものも。これからの広報誌づくりの参考とさせていただきます。

読者の声から探る いま 広報誌の現在

市民を対象に行った広報アンケートをもとに、これまでの広報なすしおぼらの現状を分析しました。

認知度は9割 満足度は7割

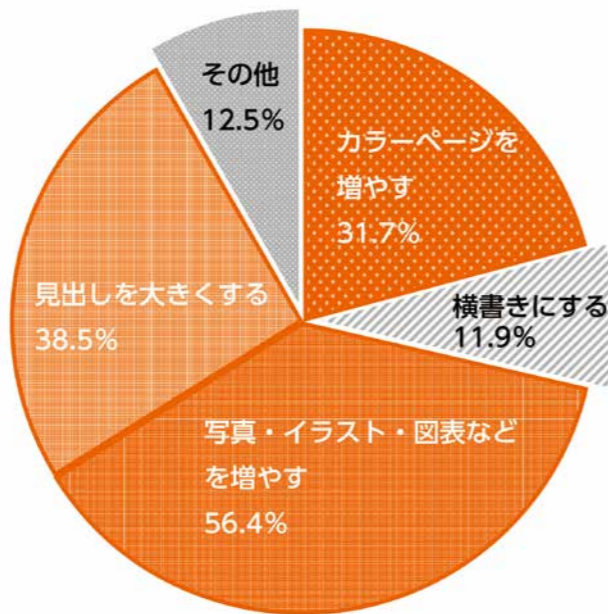
インターネットが普及し、その影響力が増す現代でも、広報誌を手取る人は約9割と多いようです。しかし、内容に満足していると答えた人は約7割にとどまっています。満足していないと答えた人の意見を見ると「文章が硬く冷たい印象を感じる」「自分には関係のない記事が多い」「活字が多く、読むのがストレス」といったものが目立ちました。
キーワードは「メリハリ」
Q3の改善ポイントに関する問いに対しても「写真・図・イ

アンケートの概要

- 調査方法 20歳以上の計1,000人に調査票を郵送 ※20~60代の年代ごとに男女各100通ずつ調査票を送付。
- 調査時期 平成25年11~12月
- 有効回答数 381人

Q.3

どのように改善するとより分かりやすく読まれる広報誌になると思いますか。



アンケート編

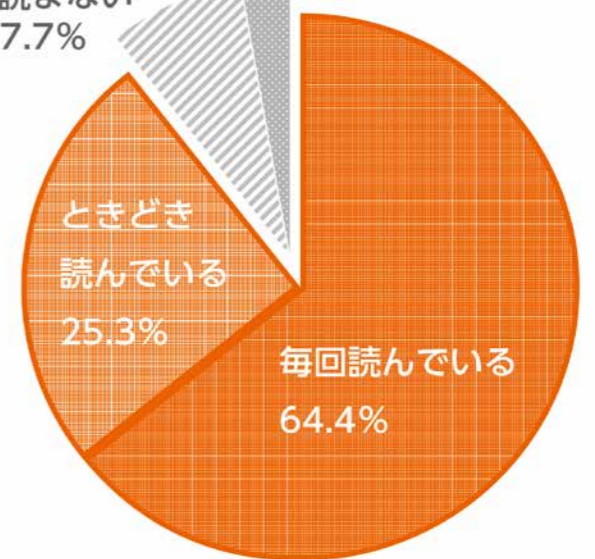
こんなページがあったら…

- ・家族紹介 ・市内のお店の紹介
- ・年齢別のコーナー(育児ページ、介護ページなど)
- ・学校行事や子どもの活躍を取り上げるページ
- ・市内の歴史を紹介 ・パズル、脳トレコーナー
- ・季節料理のレシピ紹介
- ・読者の声(意見・感想など)を掲載するコーナー

Q.1

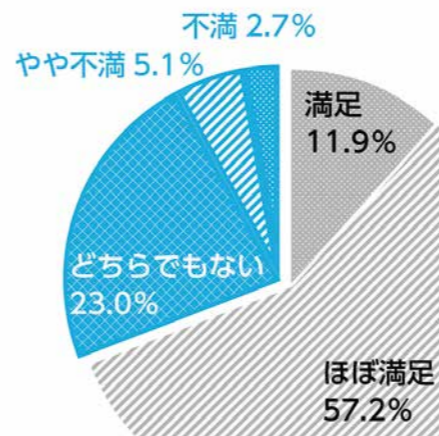
読んだことがありますか

読んだことがない 2.6%
ほとんど読まない 7.7%



Q.2

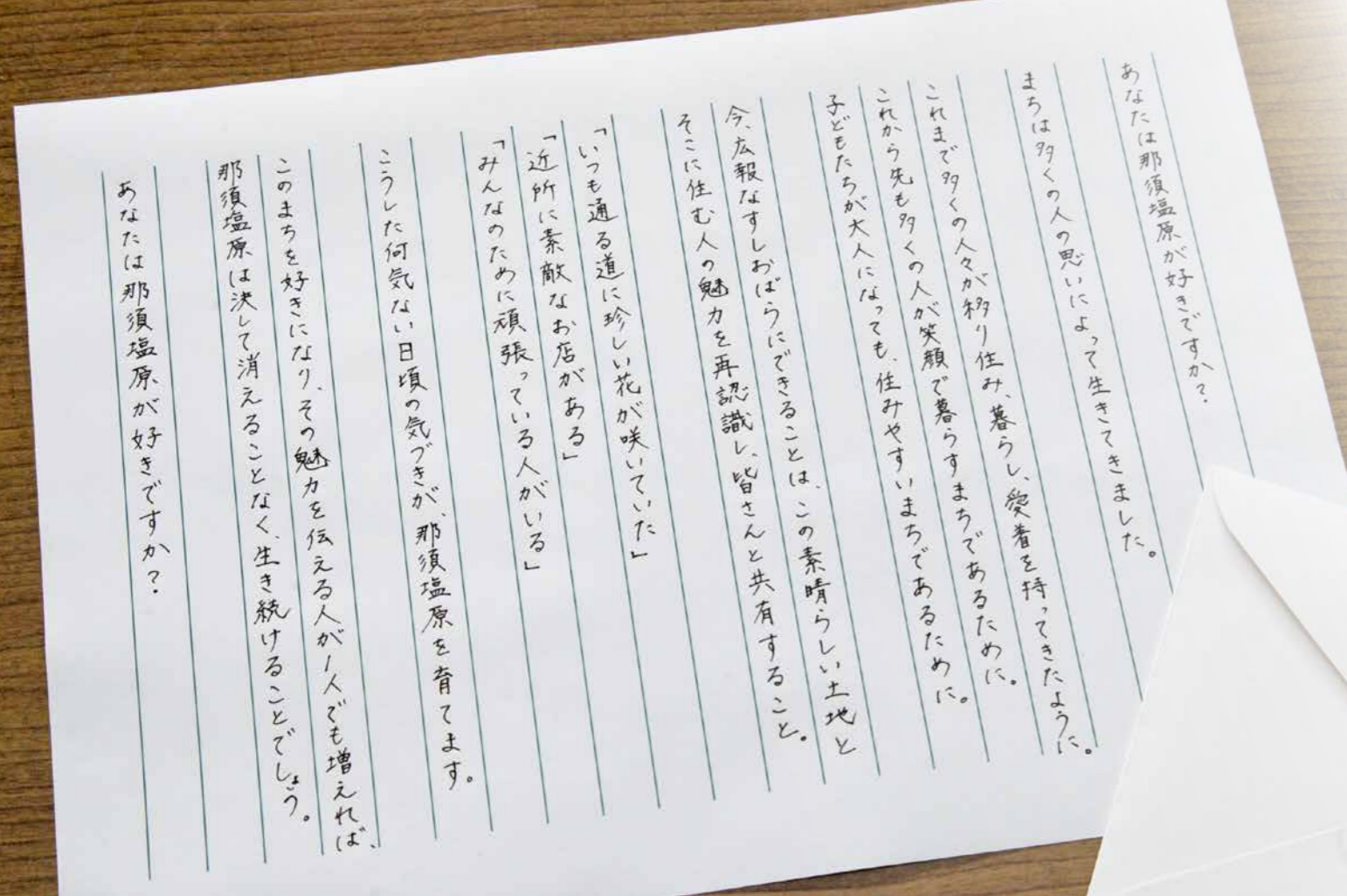
内容に満足していますか



自由意見 (広報モニターの意見含む)

- ・文字が多いと読む気がなくなるので視覚的に訴える工夫を
- ・文字の大きさ、ページの構成が単調で飽きやすい
- ・抽象的で内容がわかりにくいので具体的な記載を
- ・記事で伝えたい大事なポイントは色や太字で強調すべき
- ・国の統計ではなく、市の状況がわかる統計を使うべき
- ・記事横にバーコードなどでリンクを貼ってほしい

- ・表紙が毎回同じように思える
- ・内容を細かく書きすぎて読みづらい
- ・要点がわかるようシンプルな記載に
- ・書体を変えるなどして紙面にアクセントを
- ・市民が参加できる企画を取り上げてほしい
- ・広報誌とホームページの連携を考えるべき



より多くの皆さんに親しまれるカタチへ

リニューアルでこう変わる

アンケートの結果や皆さんから寄せられた意見をもとに、
広報なすしおばらをリニューアルします。

これまで

- 色情報が少なく、紙面のメリハリが不足
- 活字が多く、情報を詰め込みすぎている
- 目的の記事を探しにくい
- 皆さんの興味をひく参加型の企画がない

これから

- 5日号、20日号の役割を明確化
- 特集を充実
- 読者層ごとにページを分類
- 市民参加型の企画を新設

内容を充実

過去 未来

Q. あなたが好きなコーナーはどれですか？（複数可）

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 表紙 | 2. 特集 |
| 3. 行政 info | 4. タウントピックス |
| 5. 子育て連絡帳 | 6. チャイルドトピックス |
| 7. 健康だより | 8. 図書館へ行こう！ |
| 9. ボンジュール アリスです | 10. なすしおばら珍百景 |
| 11. ちっちゃな自然 | 12. げんきびと |

広報なすしおばらの感想、取り上げて欲しい話題や記事、那須塩原市への思い、あなたの身近な出来事などをお書きください。

市民投稿型企画

第1弾

お便りBOX



那須塩原にラブレターを書こう

皆さんからいただいたお便りを紙面で紹介していきます。広報なすしおばらの感想、取り上げて欲しい話題や記事、那須塩原への思い、あなたの身近な出来事などを投稿してください。



※応募ははがきかQRコードから。

第2弾

なすしおばら 珍百景

あなたの"珍"がまちの魅力に？

あなたの身の回りの"珍"な光景、出来事、思い出などの写真を募集します。その1枚が新たな魅力の発見につながるかも。

※応募方法や詳細は18ページを参照してください。

読み物特集版(5日号)

写真などを多く使い、メリハリのある読み物号

＜特徴＞

- ・フルカラー
- ・写真などを多めに使用
- ②特集記事
- ・まちの話題
- ③読者層ごとのページ
- ④市民投稿型記事 など



お知らせガイド版(20日号)

情報の検索性を向上させたお知らせ号

＜特徴＞

- ・本文2色刷り
- ・行政情報を集約掲載
- ・情報の検索性を重視



①掲載する記事を分類



こんなことでも困っていました

字が読みにくい

- ・読むときに広げるとバラけてしまう
- ・届いた広報誌の一部のページが抜け落ちていた
- ・人の写真の顔や体に穴があいてしまった

高齢者や障害者にやさしい
可読性の高いUDフォント
を採用しました



ホチキスで中綴じ製本にします

※これまでとじ穴を利用していた人には穴があけやすいよう冊子の裏面にガイドを設けています。
※穴を開けると1冊あたり約1円の経費がかかるため、皆さんの理解と協力をお願いします。

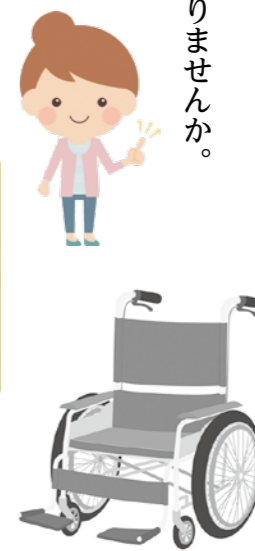


※いただいたご意見は、内容を変えない範囲で添削させていただく場合があります。
※紙面の都合上、掲載できない場合がありますのであらかじめご了承ください。

01 障害を理由とする差別をなくそう！ 〜共に生きる社会づくりを目指して〜

差別のない社会にするためには、何が必要なか、それはみなさん一人ひとりの意識です。
障害のある人もない人も気持ちよく生活するために、改めて自身の行動や考えを見直してみしましょう。

こんな行動に
心当たりありませんか。



日常生活での例

お店や企業での例

- ・障害があるため、サークル活動への参加を断った
- ・飲食店で、隣の席に障害のある人が座ったので、別の席に変えてもらった
- ・スーパーで、障害のある人がいたので、子どもに近づかないようにさせた
- ・レストランに来たお客さんを、車いすであることを理由に断った
- ・障害があることのみを理由に、アパートの入居を断った
- ・目や耳の不自由な人が、筆談や読み上げを求めた際、容易に対応できなかったのにしなかった



【障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律】
国や市町村などの行政機関、会社やお店などの民間事業者を対象として4月1日に施行されました。
「障害を理由とする差別」をなくすための措置を定め、それを実施することで、障害のある人もない人も分け隔てなく過ごせる社会を目指すものです。

▼問い合わせ
〇社会福祉課 ☎0287(62)70266

03 持続可能な中心市街地の実現に向けて 〜施設的设计者が決まりました〜

市は、コンパクトで持続可能なまちへ移行するために、黒磯駅周辺を地域の中心拠点に位置付け、平成30年度末までに各種施設を整備する予定です。

これまで、「えきっぷくろいそ」をはじめとした市民がワークショップを開き、施設についての話し合いを重ね、市へ提言するなど、官民一体となった取り組みが進められています。

また、それら提言などの意向を踏まえ、多くの市民に居心地がよく、管理運営がしやすい施設となるよう

に専門家や市民、市関係者で組織する審査会を開催。審査会は、多くの応募者の中から第1次審査と、公開で行われた第2次審査を経て、最優秀者を選びました。

詳しくは、市のホームページを確認してください。

▼問い合わせ
〇都市整備課 駅周辺整備室 ☎0287(62)7523

(仮称) まちなか交流センター



▶応募総数：130者
▶第1次審査 結果：通過者6者
▶第2次公開審査 とき：1月24日 ところ：黒磯文化会館



最優秀者：(株)フジワラテッパイアーキテクトラボ

(仮称) 駅前図書館



▶応募総数：117者
▶第1次審査 結果：通過者6者
▶第2次公開審査 とき：3月13日 ところ：いきいきふれあいセンター



最優秀者：UAO (株)

今後も「えきっぷくろいそ」をはじめとして、市民と話し合いながら施設の設計を進めますので、皆さんもぜひ参加してください。

また、「えきっぷくろいそ」に興味のある人は、カワッタ家に問い合わせてください。

活動の詳細は、フェイスブックで確認できます。

◆カワッタ家 ☎0287(74)3670



交流センター 設計者との ワークショップ



02 那須野ヶ原 うんまいもんフェスティバル



今年もやってきた！

栃木県のご当地グルメが大集合。「電機士ダイジ」や「ガールズq/b」のステージも企画しています。

みんなで千本松牧場へGO！

▼とき 5月22日(日) 午前9時30分〜午後3時

▼ところ ホウライ千本松牧場

▼問い合わせ

〇那須野ヶ原うんまいもんフェスティバル 実行委員会(西那須野商工会) ☎0287(36)0697

3 2 5 8 5 0 1

お手数ですが 52円切手を 貼ってください

那須塩原市役所 シティプロモーション課 「広報なすしおばら係」 行

ご住所

お名前 (掲載する場合は実名ではなく、イニシャルで掲載します)
ペンネーム (希望者のみ)

☎電話

年齢 歳 性別 男 ・ 女



えきっぶ・好きっぶ・交流ひろば まちで学ぼう

地区の再整備が進められている黒磯駅前通りで、「えきっぶくろいそ」によるイベントが催されました。まちを学校にみたくて、人の交流を生むことをテーマに、古本市やバルーン教室などさまざまな催し物が行われました。

「えきっぶくろいそ」の瀧澤会長は、「今回は多くの人に楽しんでもらえた。今後も色々な催しを開き、多くの人を訪れてくれるよう引き続き取り組みたい」と意気込みを話していました。



いにしえ 古の鉄道跡をたどって ～塩原軌道を知っていますか～

今から約100年前、西那須野から関谷間を鉄道が走っていました。塩原軌道と呼ばれるその鉄道は、最終的には^{がまいしえんち}墓石園地(国道400号がま石トンネル入り口付近)まで延長され、昭和7年まで運行していました。

現在でも線路が通っていた跡が国道400号に沿うように残っています。3月12日に関谷郷土研究会の案内で塩原軌道跡をたどる講座が開かれ、参加した29人が当時の情景に思いを馳せました。



右上・左上：子牛に餌を食わせてあげようと必死ですが、なかなか食べてもらえず苦戦している模様
 左：生まれて2カ月ほどの子牛
 左下：一生懸命引っ張りますが、なかなか思いどおりにいかず大変です
 下：名誉賞を獲得したホルスタイン。立派な体格に圧倒されています



青木農業祭 ～農業のことをもっと知ろう～

青木農業祭が、4月16日青木サッカー場で今年も開催されました。ホルスタインの共進会や、さまざまな模擬店、地元バンドやダンスなどのイベントが行われ、多くの人でにぎわいました。

子牛とふれあえる「牧場ふれあい広場」には、たくさん子どもたちが集まりました。みんな干し草を食べさせてあげようと悪戦苦闘。

でも、生まれたばかりの子牛さんたちは、まだミルクしか飲めないんですよ。



開こん記念祭 ～先人の偉業に思いを馳せて～

明治18年に那須疎水が開通するまでの間、荒地であった那須野が原。先人たちの偉業に対する感謝の気持ちを胸に、子どもたちの刻む太鼓のリズムで開こん記念祭がスタートしました。

波立小学校6年生高根^{ひじり}聖さんは、「開拓に関わったひいおじいちゃんを思い出した。僕も次の世代に引き継いでいきたい」と発表しました。

会場内では、ふるさとの味屋台コーナーが設置され、開拓なべや芋串が振る舞われました。



待ちに待った釣りの季節到来

4月3日、塩原温泉郷を流れる箒川で、溪流釣りが解禁となりました。当日は朝5時から、多くの釣り人たちが思い思いの場所で魚との駆け引きを楽しんでいました。

今年はニジマスやイワナなどを解禁期間中2回に分けて放流をする予定で、塩原漁業協同組合の坂内組合長は、「分散放流は初めての試みだが、これにより期間中を通して安定した誘客につながるのではないかと話していました。」



満開の桜を馬上から眺めて ～観桜乗馬～

^{じわとこ}接骨木の地方競馬教養センターが毎年開催している観桜乗馬が4月12日行われました。

春の暖かな日差しの中、同センターの新入生と2年生19人、そして職員がセンターを出発し、千本松の県畜産酪農研究センターを目指しました。研究センターに着くと、新入生たちが先輩の引き馬で乗馬を体験。馬上から満開の桜を楽しみました。

見物に来ていた人は「馬を近くで見るのは初めて。桜も見頃で絵になりますね」と話していました。



小・中学校入学式
はじめの一步
新しいランドセル。新しい制服。
大きな期待と不安を胸にくぐる校門。
新たなステージへと進むわが子を見つめる保護者の想い。
さあ踏み出そう！ 一歩、一歩。



4月11日に中学校、12日に小学校
で、入学式が行われました。
それぞれ「誓いのことば」を胸に、
新たな世界へ歩み出す子どもたち。
どんな成長をし、どんな活躍を
してくれるのか、可能性は広がるばか
りです。



ママ友たちと
仲良くおしゃべり

子育てサロンの開催日はこちら！



子育てに悩んだら行ってみよう！(6月)

育児相談

育児の不安、1人で悩まないで。
お話しにきませんか。

保健師や栄養士などによる相談を行っています。
お気軽にお越しください。

	とき	ところ
6日(月)	午前9時30分~11時	黒磯保健センター
23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の申し込みが必要です。

母親学級

お母さんになるための準備、
みんなで一緒にしましょう！

妊婦さん同士の話し合いや体験学習をします。
ママ友づくりの場にもなっていますよ！

	とき	ところ
13日(月)	午後1時30分~3時	黒磯保健センター

テーマは、「産後のイメージづくりとみんなでトーク」！
家族の人(お父さんになる人)も、ぜひ一緒に参加してくだ
さい。

問い合わせは
黒磯保健センター
0287(36)1100
西那須野保健センター
0287(38)1356



「ひよこの会」で仲間づくり♪

育児の勉強をしながらママ友づくりが気軽にできると好評！！

学習中は保母グループがお子さまをお預かりするので安心です。



- ▶とき 6月~12月の主に第2・4木曜の午前中(全12回予定)
- ▶ところ 三島公民館
- ▶対象 市内在住で、1歳~就園前の幼児のお母さんとお子さん
- ▶定員 20組
- ▶内容 育児講座、親子遠足、手作り講座、人形劇鑑賞、調理講座など
- ▶年会費 子ども1人につき4,000円 ※保険料、おやつ代含む。
- ▶申込開始日 5月10日(火)午前9時~
- ▶申し込み・問い合わせ 三島公民館 ☎0287(36)8531

育児ママへインタビュー！



インタビューに協力してくれた
小川原 栄里さん
優志くん(2歳)

今回は、いきいきふれあいセンターで開催して
いる子育てサロン(なかなよしひろば)におじゃ
ましてきました！

Q 子育てサロンに行くきっかけは？
A 実家が宇都宮なので、周りに友人もいなく
て、外に出なきゃと思ったので。

Q 実際に足を運んでみてどう？
A 1人で育児をしていると辛くなる時がある
けど、ここに来ればベテランのスタッフが一
緒に子どもをみてくれます。悩みを共有
したり、話を聞いたりしてもらえらるの
で、余裕ができて、すごくありがたいです。
子どももたくさんの人と関われるから、言葉
の発達も早かったし、コミュニケーション
をとる練習もたくさんできています。

Q 子育てはやっぱり大変？
A 悩んだり迷ったり、睡眠不足だったり(笑)
大変なこともあるけど、比べものならな
いほどの感動や喜びをたくさん感じら
れます。子どもの成長を感じる度に泣いちゃ
うんですよ。

とても明るく、笑顔の素敵な親子でした。苦し
い涙も、幸せな涙も、親子一緒に乗り越えなが
ら成長する毎日のようです。

※インタビューコーナーに出られる、子育てに
奮闘中のママ(パパ)さんを募集中！ 中学生ま
でのお子さんがある人が対象です。興味のある
方はご連絡ください。

▼問い合わせ
〇 子育てプロモーション課
☎0287(36)7109

高齢者がいきいきと！ ～健やかな暮らしの実現に向けて～

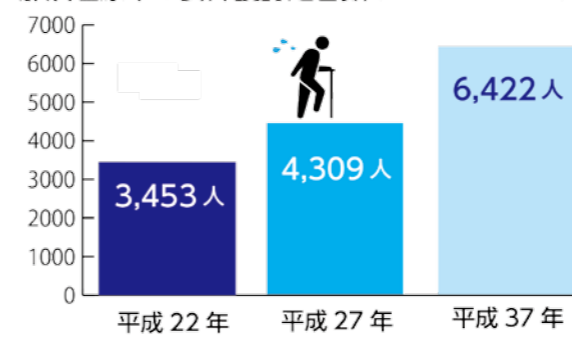
市の総人口が減少する中、65歳以上の高齢者人口は増加傾向にあり、平成29年度までには4人に1人が高齢者になると予想されます。

介護保険の要介護認定率は、65～75歳が18%、75歳以上は31%、さらに85歳～89歳では50%と、加齢に伴い急激に高くなる傾向にあります。*

そのような中、高齢者が自立した生活を営めるように、介護が必要な状態を出来るだけ予防することが必要です。

* 社会保障人口問題研究所将来人口推計及び介護給付実態調査(平成24年11月)

那須塩原市の要介護認定者数(平成37年は推計)



運動にチャレンジ!

高齢期を健康で心豊かに暮らすために大切な「社会参加」と「健康づくり」。

シニアセンターのトレーニング事業は、市で展開している健康づくり事業の1つです。

その人に応じたトレーニングを行うことで、身体機能の向上と運動習慣の定着化を図ります。

この機会にトレーニングにチャレンジしませんか?

受講生を募集しています

那須塩原市シニアセンター
☎0287(3)2210
📞1429・34

マシントレーニング

▼とき 8月1日～11月24日
毎週月・木曜(全28回)
▼定員 8人

プールトレーニング

▼とき 8月2日～11月8日
毎週火・金曜(全28回)
▼定員 10人

共通事項

- ▼実施時間 午前9時30分～11時 午後2時30分～4時
- ▼申込期限 6月30日(休)
- ▼対象 介護保険の認定を受けていない65歳以上の人が対象です。
- ▼参加費 1回300円
- ▼送迎 希望者に行きます
- ▼申し込み・問い合わせ シニアセンター

週2回の習慣、7年の結果

佐藤さん(74歳)は、利用歴7年のベテラン。退職後の体力づくりをしようとマシントレーニングに申し込んだことがきっかけ。「最初の2年は、めきめきと筋力がついていくのが実感でき、現在も体調は万全で、不調は一切ありません」週2回のシニアセンターに通い、健康づくりに取り組んでいます。



運動習慣を身につけて、メタボを解消しよう!

健診などで特定保健指導となった人に、運動の習慣を身につけてもらうため、市内のフィットネスクラブなどを利用する費用の一部を助成します。

- ▶期間 来年3月までのうちの6カ月間 ▶負担金 1万2,528円
- ▶内容 健康度測定、マシントレーニング、有酸素運動、ストレッチなど(週2回以上)
- ▶対象 40歳以上61歳未満の特定保健指導対象者(6カ月継続できる人)
- ▶施設 ATCフィットネス、KPECフィットネスクラブ、女性専用フィットネス B-Line!、ウェルネスNASPA、ファインドスポーツクラブ(各施設見学可)
- ▶申込方法 窓口へ直接申し込む ▶申込期限 9月30日(金)
- ▶必要なもの 特定保健指導利用券または直近の健診結果表・健康保険証・印かん
- ▶申し込み・問い合わせ 黒磯保健センター☎0287(63)1100 西那須野保健センター☎0287(38)1356



図書館へ行こう!

ほんと 本当の逢いは、図書館にありました...



NEW!

『スープ日乗 鎌倉スープ教室全語録』

著:辰巳芳子 文芸春秋
鎌倉の辰巳邸で開かれているスープ教室の講義録。新しい環境にちょっと疲れたとき、からだに優しいスープと一緒に読んでみてほしい1冊です。

『大江戸美味草紙』

著:杉浦日向子 PHPエディターズグループ
江戸の美味しいものをイラストを交えて紹介しています! 鮎、天ぷら、甘味などの食文化に触れ、ちょっと粋な江戸っ子気分を味わってみてはいかが。

『とちぎの野生動物 私たちの研究のカタチ』

編:關義和・丸山哲也・奥田圭・竹内正彦 随想舎
身近に野生のタヌキやシカを見かけるのが当たり前だった昔。今、あの野生動物たちはどこで暮らしているのか。野生動物の“現在”を見てみませんか。

『みんなのおばけ小学校』

作:市川宣子 絵:石井聖岳 佼成出版社
入学式の記念写真におばけが写り、桜小学校は廃校の危機に。桜小を残すため、かほる校長先生と5人の子どもの奮闘が始まります。おばけの正体は?

『ねこのピート だいすきなしろいくつ』

作:エトリック・リトウィン 絵:ジェームス・ディーン ひさかたチャイルド
白い靴で出かけたピート。「しろいくつかなりさいこう!」と歩いていくと、イチゴの山があって靴が真っ赤に!「あかいくつかなりさいこう!」その先には...

『はらぺこライオン エルネスト』

作:ローラ・カーサス 絵:グスティ WORLD LIBRARY
お子さんに読んであげたら、お母さんが思わず笑ってしまうこと間違いなし! 登場する動物たちの表情が魅力的! ユーモアたっぷりの絵本です!

イベント

【塩原図書館】 ~おはなし会 & 工作づくり~

好きな本を図書ボランティアさんが読み聞かせをしてくれます。いつもより本の世界を感じられる時間になるはず! 読み聞かせのあとは、みんなで工作づくり! 牛乳パックで「お花のえんぴつたて」を作ります。簡単な作業なので、小さなお子さんでも参加OK!

- ▶とき 5月21日(出)10時30分～11時30分
- ▶参加費 無料(申し込み不要) 材料や道具は図書館で用意してあります。



わたしの1冊

『なんでも魔女商会(13) 星くずのブラックドレス』

作/絵:あんびるやすこ 岩崎書店
将来は保育士になって子どもたちに読み聞かせをするのが夢という、咲響ちゃんオススメの1冊。失敗しても諦めないことの大切さを魔女ポプリンが教えてくれます。



常盤 咲響ちゃん 桃佳ちゃん

「嬉しい気持ちの時に読みたくなる本。もっと嬉しい気持ちになれるから!」

休館日

【西那須野図書館】 ☎0287(36)6001 第2・4月曜日

【黒磯図書館】 ☎0287(63)9031 第1・3月曜日

【塩原図書館】 ☎0287(48)7521 第1・3月曜日

春一番のカエルの産卵 ～ヤマアカガエルの卵～



ヤマアカガエルの卵 (モヤモヤしたところが全部ゴマ粒の卵のある塊です)

ヤマアカガエルって？

大きさは4cm～8cmで、本州、四国、九州、佐渡島に分布しています。那須塩原市では、平地よりも、丘陵地から山岳部にかけて多く生息しています。ニホンアカガエルと似ていますが、ヤマアカガエルにある、眼の後ろでV字型に広がる背側線(背中にある2本線)で区別できます。



眠たそうなヤマアカガエル

今年の塩原の春は本当に大変な気候です。シャツ1枚で外の作業ができるほど暖かい日があったと思えば、小雪が舞う真冬のような日になるといって、体調管理に右往左往した3月初旬。雨が降った次の日でした。箱の森の徒渉池を見ると：ありました。ヤマアカガエルの卵塊が6個。このカエルは、塩原で1番最初に卵を産むカエルです。透明の寒天状の塊の中に、ゴマ粒状の黒色の卵が1千～2千個入っています。

しかし、今年は1週間たっても、ヤマアカガエルの卵塊が増えることはありませんでした。「エッ、これで今年は終わりなの？」と、ちょっと心配になりました。次の日、3日後、また雨が降りました。次の日、箱の森夢館の窓を開けると、徒渉池から「キャララ、キャララ、カカカ、カカカ」と聞き覚えのある声が聞こえてきました。

静かに水辺に近づくと、あわてて水中の落葉の下に潜るヤマアカガエルを確認できました。いつもの塩原の春の風景が戻ってきました。「ちょっと寝坊しすぎですよ」と声をかけながら卵を数えると、いつものように30個以上確認することができました。

1カ月後には、小さなオタマジャクシがこの卵から生まれ、5月になると徒渉池では大きく育ったオタマジャクシが元気に泳ぐ姿に会えるでしょう。見に来てくださいネ!

あきお

編集に携わって、通算8年目に突入です。今回から広報紙の内容が大きく変化。長年担当していると広報紙も「生き物」のごとく進化していきます。新「広報なすしおばら」をどうぞよろしく。(興野)

集めることから広報誌づくりが始まります。情報、写真、人の声…材料を取り集めるのが取材。皆さんりの那須塩原の魅力につながる情報をお待ちしています。まずは共有しましょう。(小林)

後 は野となれ山となれ…。もう「後」がない…。広報編集過程では、締切に追われ、そんな気持ちになりかけますが、最後まで諦めず、良い記事を届けられるよう頑張ります。(平石)

記 憶に残る記事が書きたい！そんな想いで初編集に取り組みました。小・中学校入学式のページは、私にとっても「はじめの一步」です。今の真っ直ぐな気持ちを忘れずにいたいです。(百瀬)



アليس パッキエ
Profile
本市の国際交流員(CIR)。フランス出身。フランスで大学在学中は日本語、英語と国際関係を専攻。卒業後は、アメリカの大学で教師として勤務。平成25年7月から本市に勤務。趣味は料理、映画鑑賞、旅行、合気道、弓道、ソフトバレーボール。

フランスのおもしろい祝日

日本の5月は緑の香りに包まれます。特に那須塩原市では、豊かな自然の風景や香りが楽しめます。若葉が輝き、数え切れないほどの花々が次々と咲き誇るもとも華やか緑色の季節です。

この時期になると、私は「スズランの季節がやって来た、再会した旧友のように」というシャンソンを思い出します。日本には、5月4日に「みどりの日」がありますが、フランスでは5月1日に「スズラン(ムゲ・muguet)の日」があります。しかも、この日は労働者の日(メーデー)でもあるので、お店が休みで誰も働かないのです！

フランスならではの「ムゲの日」には、スズランを大切な人に贈る習慣があり

ます。なぜならフランスでは、小さな鈴の形をしたスズランは、とても香りのいい春のシンボルで、幸せを呼ぶ花とされているからです。

この日は、街のあちこちでスズランの小さな花束を売る人がいて、街中に緑があふれます。私も子どもの頃、森に群生して咲いている野生のスズランを家族と摘みに行きました。

日本にも少しずつこの習慣が伝わっているようです。スズランをもらいましょう、無下に断らないでくださいね！

(※)16世紀フランス王のシャルル9世が制定。一茎のスズランが幸運をもたらすと、毎年5月1日に、宮廷の女性にスズランを贈ることを決めたという。

(※1)国際交流員(CIR)とは…JETプログラム(※2)により招致される外国人青年の職種の一つで、地域における国際化の推進に取り組みます。
(※2)JETプログラムとは…国や(財)自治体国際化協会の協力の下、地方公共団体が実施する「言語指導等を行う外国青年招致事業」のこと。

珍百景

あなたの"珍"を募集中

「応募方法」

方法① きらきらホット
なすしおばらに投稿
珍百景投稿用フォームに必要事項を入力。

方法② シティプロモーション課に電話
☎0287(62)7109

●必要事項
住所、氏名(ペンネーム)、電話番号、年齢、性別、珍百景写真、タイトル、撮影日、コメント(100字程度)

●注意点
※人権侵害、政治・宗教活動、意見広告や宣伝につながるものなど、掲載できない内容があります。
※内容を変えない範囲で添削する場合があります。
※被写体の人物または所有者などに許可を得てから応募してください。
※インターネットなどからの転載はご遠慮ください。
※応募いただいた写真は市の情報発信活動に使わせていただく場合があります。

「黄金(?)に輝く桜」



投稿者 やまちゃんさん(40代男性 東豊浦)
撮影場所 とよららコミュニティ公園(撮影日 H28.4.20)

桜はきれいなピンク色…とは限らない。那須塩原市内には、黄金に輝く桜が咲いているのです！発見できたら、金運UPになるかも？

なすしおばら げんきびと 元気人

あなたの身近な
元気人を募集中



>>> NPO法人三区町地域資源・環境保全会事務局長
三区町環境保全隊事務局長
すずきよしお
No.25 鈴木良雄 さん (68歳)

福島県出身。上京して製造会社に就職するが、工場の一部が栃木県に移転したことで、昭和49年に三区町へ移住。小学校評議員や自治会長を歴任後、知人から誘いを受けて地域活動を本格的に開始し、現在に至っています。

Pick up



子どもたちに那須疏水の歴史や、農業用水路の役割などを説明する鈴木さん



生き物調査では、子どもたちが目を輝かせながら生き物を探します



毎回、多くの人が参加する田園ウォーク。今年も**7月2日**に開催予定



どのような分野の地域活動でも
最後は「まちづくり」に繋がっている

三島環境保全隊の活動の様子を詳しく知りたい人は…

【三区町環境保全隊HP】

<http://www.sankucho.jp/> をチェック

農村環境の保全や持続的発展のために活動している三区町環境保全隊。また、この活動の幅を広げ、継続していくために発足したNPO法人三区町地域資源・環境保全会。

この両団体の事務局長として活躍している鈴木良雄さんに話を伺いました。

西那須野地区では西方に位置する三区町は、昔から水田が広がる農村地域です。約40年前に鈴木さんが移住した時は世帯数も少なく、そのほとんどが農家でした。「引越してきたときは、早く地域に溶け込めるように、ほとんどの行事に家族ぐるみで参加しました」

と話す鈴木さん。また、地区の野球チームに誘ってもらったことで人とのつながりができ、それが今の活動をするきっかけの1つになったとのこと。

平成19年に農林水産省の「農地・水環境向上対策」のための事業が実施され、三区町でも取り組みを始めることに。この時、地域の仲間から誘われて活動に参加し、発足した三区町環境保全隊の事務局長に就任しました。鈴木さんは「昔と違って、三区町の住民の大半は非農家。農村環境保全のイベントなどを企画するときは『多くの住民が参加できるようにバランスのとれた内容』になるように気をつけた」と当時を振り返ります。那須疏水の歴史や役割を知ってもらうための田園ウォークや、子供会と連携した生き物調査、水路・農道周辺への植栽など多くの活動を続けてきました。

平成24年にはNPO法人三区町地域資源・環境保全会を設立。「5年間かけて地域がきれいになり、みんな喜んでくれた。今までやってきたことに加えて、これからも幅広く活動を続けていくため」と話す鈴木さん。「三区町でも高齢者が増えてきている。今後は地域活動と高齢者対策を結びつけた活動をしていきたい」と抱負を語ってくれました。