

NASUSHIOBARA Newsletter

10 / 5

October 2016 No.283



Daisuke



大祐さんが描いた絵の数々。既存のもの模写だけでなく、自ら考案したキャラクターの誕生日や特徴などの設定まで考えて描く。他にも迷路や図形の組み立てなどが得意。小学生のときに自分で創った「計算しながら進む迷路」も見せてくれた(写真右)

僕の色

発達症と生きる

絵を描く大祐さんの手。自分の考案したキャラクターを丁寧に仕上げる。



皆さんは、発達症という言葉を知っていますか。それは生まれつきの脳機能の働きによって生じる特性。「人とうまく話せない」「特定の作業について、こなすことが苦手」人によってさまざまな症状があります。人は誰一人として同じ人がいないように、これらの特性も見方を変えれば個性になります。苦手なこともあるけれど、特定の分野で「自分らしさ」を表現する人たち。黙々と絵を書く齋藤大祐さんもその1人。彼の周りには、彼を愛し、彼の良さを認め、彼の個性を尊重する人がいます——

考えたことはありません。大祐は、得意不得意なもの偏りは確かにあります。でも、それも大祐の個性や特性。何をしてあげることが彼にとって最善の選択なのか…それは私があるままの大祐を理解し、必要なサポートをしてあげることだと思います」と続けます。その言葉通り、まず彼女自身が息子の自閉症を認め、医療機関や発達相談などの支援につなげていきました。かわい我が子、だからこそすぐには受け入れられない…きつと葛藤はあったはず。「大祐のために早く何かしてあげたかった」と付け加えた亜利奈さんの言葉に、心の強さを感じました。隣に座る大祐さんを見つめながら「できないことがあっても決して怒らず、次はこれをやってみよう」と前向きに声掛け。自立のために必要なことを1つずつ糧にしてほしい」と平日頃考えています」と話す母。その目は、彼の意思や自尊心を第一に考えようという優しさに満ちています。

周りの理解が 息子の居場所に

子どもは家庭だけでなく、園や学校などのコミュニケーションで生きています。そうした環境で生きにくさを

大祐は小さい頃から絵を書くことが大好きでした」と話すのは母の亜利奈さん。表紙の絵は、大祐さんがイメージした世界の仲間と、彼自身の幼少期の記憶を重ねて描いたもの。19歳を迎えた彼の絵のタッチは、昔から変わっていません。

突然の診断 驚きと戸惑い

大祐さんが自閉症と診断されたのは2歳のとき。あまり言葉を発さないことから、乳幼児健康診査で、医療機関での受診を勧められたことがきっかけでした。

当時の亜利奈さんは、なかなか言葉が発さない大祐さんを「発達がゆっくりなのかな」と少し気にかける程度でした。そんな心境を一変させたのが「自閉症の傾向がある。脳に言葉を記憶する引き出しが少ない」という医師の一言。

亜利奈さんは「その時はただ驚くばかりでした。自閉症という言葉聞いたことはありませんが、実際にこういうものか知らなかったのだ」と、母子健康手帳を眺めながら当時の胸の内を振り返りました。

息子のために 私自身が向き合う

「これまで診断結果をマイナスに



感じさせないためには、周りの理解も必要なこと。これは、亜利奈さんが最も感謝していたことでした。

「園や学校の先生、大祐の友達や保護者など、多くの方が大祐のことを理解してくださり、周りで支えてくださいました。登校を嫌がることもなかったのです。楽しい学校生活を送れたのでしょうか。ね？」と隣に座る息子に呼び掛けました。

成長を続ける息子の背中を見守る

大祐さんは現在、就業に向けた自立訓練所に通っています。「楽しく無理せず生きてほしい。好きな絵を生かして自立…親のエゴですかね」と微笑む母。広げたノートに書かれた絵。「何を書いたの?」という広報担当の質問に、はにかみながら答えてくれた大祐さん。大らかで純粋な表情が、彼らしく生きてきた19年間の人生を物語っていました。

受け止め、向き合うことで楽になれた 楽しく無理せず生きてほしい——



実体験を語ってくれた
ありな
齋藤 亜利奈 さん
子育てのモットーは自然
体で接し、子どもの意思
や自尊心を尊重すること。

兄弟3人で 思い出の一枚
後ろから長男・大祐さん
長女・春香さん
次男・駿祐さん



幼少期の大祐さん

弟との関わりがあったから 今の自分がある。

幼少期は「どうして弟ばかり…」と、不公平に感じることもありました。発達症のことも、当時の母の感情も、きちんと理解はできていなかったと思いますが、母は弟に対して怒ることはありませんでした。小学校の休み時間では、4学年離れた私のもとに遊びに来る弟。周りの友達は当たり前のように受け入れてくれました。私自身、弟の発達症の

ことで、恥ずかしさやコンプレックスを感じたことはありません。弟は、学校や家庭で周囲に認められながら育ってきたと思います。私にはもう1人、10歳年下の弟がいます。2人の姉としての体験や記憶が、保育士という職を選択する1つのきっかけになりました。家族間の関わり…特に親子関係は大切。家庭でのお子さんとの時間を大切にしていきたいです。



姉・春香さん

育てにくさ と困り感

子ども・子育て総合センター
星野 悦子 さん



子ども・子育て総合センター
子育て中の保護者の悩みや相談に応じてアドバイスを行うほか、遊び場の提供や子育て情報の発信、就学に関する相談、発達支援などを行っています。
▶場所 西那須野支所2階 ▶問い合わせ ☎0287(46)5538

子どもの成長は、親にとって大きな喜び。しかし、子育て中は喜怒哀楽で、不安を感じたり、悩んだりもするでしょう。その不安や悩みの原因は、育て方だけで解決できるものばかりではありません。親の感じる育てにくさは、子ども自身の困り感ととらえられる場合も。子育てに悩んだり、困ったりしたときには、声に出して相談してほしい。解決策と一緒に考え、子育てに寄り添う人材が身近にいます。

家

ではできるだけ、どうして学校では「もう少し、成長すれば何とかなるかも」相談に来る親御さんの多くは、そうした不安と葛藤の中にいます。ただでさえ大変な子育て。発達に支援が必要なお子さんを持つ親御さんは「育てにくさ」を感じることも多く、他の子と比べて悩んだり、周囲の理解を得られずに困っているケースが多く見受けられます。

そういった場合には、お子さんも同じく困っていることもしばしば。言われたとおりには出来なかったり、話の内容が分からなくなってしまう。その「困り感」をお子さんが言葉にすることは少ないため、気づきにくいのです。

支援を始める時期がカギ 広がる子どもの可能性

発達支援で大切なのは、できるだけ早い段階で気づき、支援の手を差し伸べること。脳はおおむね6歳までに大部分が発達するため、早期であれば支援の選択肢も広がります。そのために、まずは親御さんがお子さんの困り感を理解し、育てにくさの原因を考えることがスタートです。一人で考えず、医師をはじめ、園や学校の先生、行政と一緒に考えましょう。親御さんの育て方だけでは解決できない問題もあるため、周囲のサポートを得ることが必要です。お子さんに合った適切な支援の計画を組み立て、開始することで、お子さんの困り感に届く支援が可能になります。

市では、健康診断や巡回相談などを通じて、発達の問題の早期の気づきに取り組んでいます。その目的は、診断名をつけることではなく、早い気づきにより、お子さんの発達を支援するためです。気になることや困っていることがありましたら、まずは相談してください。私たちにお手伝いできることがあるかもしれません。

親の育てにくさ

- 朝の支度を次々とこなせない
- トイレに行こうとしない
- 食べ物の好き嫌いが多い
- 遊んだおもちゃを片付けない
- 目が合わず、呼びかけても無反応
- 注意散漫で集中して座ってられない
- 口ごたえが多い
- ウソをつく

子どもの「困り感」

子どもたちは「困った」と言葉にはしないかもしれませんが、しかし、その心の中には多くの「困った」場面があり、それに気づいてあげることが大切です。

うまくできなくともどかしい



聞いた話の内容がつかめない



言葉の意味にとまどう



書くのが大変



やることが分からなくなる



衝動的に行動してしまう



就学時健康診断

就学予定者の心身の状況を把握し、治療の勧告やその他保健上の助言を行います。

- ▶対象 市内小学校に入学する未就学児
- ▶とき・ところ 広報なすしおばら9月20日号7ページを確認してください。

年長児巡回相談

5歳児発達相談の結果をうけ、年長児の状況を継続的に観察し、就学に関する支援を行います。

- ▶対象 保育園・幼稚園・認定こども園の年長児
- ▶内容 年長児巡回相談問診票の確認・活動状況観察・支援の必要性の検討

5歳児発達相談

就学前に非定型発達児を把握し、保護者を含めた継続的な相談支援を行います。

- ▶対象 年度内に5歳に達する子ども
- ▶内容 5歳児発達相談票と事前カンファレンスによる生活状況確認、幼児教育の場で集団生活状況観察



発達支援システム

保健、医療、福祉、保育、教育、就労支援など関係機関の相互連携。それにより、発達に支援が必要な子どもと保護者に対する、乳幼児期から学齢期、就労期(出生から20歳まで)の、切れ目のない一貫した支援が提供できます。市では、子どもの自立と社会参加を目指すため、発達支援システムを構築し、今年度から本稼働しています。

発達症の子どもたちへの対応は、 まず脳機能の理解から

市発達支援アドバイザー(国際医療福祉大学病院長)
桃井 眞里子氏

発達障害、発達障害に代わり、
最近では、発達症という言葉が使われ始めています。
発達症の医療と支援の権威で、国際医療福祉大学病院長である
桃井眞里子先生が発達症の理解と支援のあり方を指摘します。



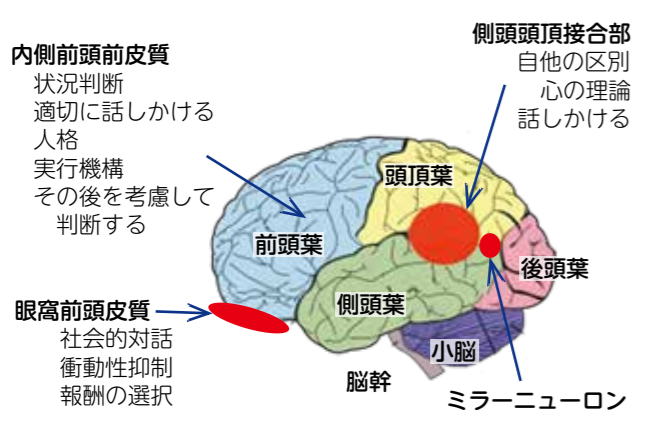
1973年東京大学医学部卒業。2010年自治医科大学医学部長、13年国際国際医療福祉大学副学長へ就任。15年から現職。

発

達症の子どもたちは様々な言動が、家庭や学校などで問題になります。通常の言動と異なるために、わがままとか、困ったものだと受け止められますが、これらは、脳機能の特性による理解することで、冷静な対応が可能になります。発達症の多くは遺伝子の特徴を基盤として、遺伝子以外の要因が影響してできあがります。だからといって決して育て方の結果ではありません。偶々の脳機能の特性なのです。

脳は脳の領域によって成熟する年齢が異なります。前頭前野は物事の判断、物事の利益とその先の予測、規範意識、抑制機能など社会で生きる上でとても重要な機能を受け持っています。成熟が完成するのは20歳前後です。ということは、遺伝子である程度決められている特性も、前頭前野などのように成熟が遅めの領域は小児期から青年期までは可変的なのです。これが、療育が有効であるという背景です。

発達症は、心の問題ではなく、脳機能の特性なのです。その特性が、社会で生きる上で損になるのであれば、損しないように、修正していきましょう、それによって良い面を育



てて、自信を持って生きられるようにしましょう、というのが、療育だったり、薬物治療だったりします。薬は脳機能の特性に少し修飾を与えることで、マイナス面を少なくしつつ、その間に脳がよりよい機能を獲得していくのを期待して使用します。注意欠如多動症でも自閉スペクトラム症でも、様々な薬物治療は多くの例で有用で、脳の発達過程を支援します。決して薬に頼るのではなく、その間のより良い発達支援のため、という理解が必要です。

たとえば、自閉スペクトラム症の

多様な問題は、脳機能の社会性、コミュニケーション能力の発達不全に因ります。だから、問題行動を叱っても逆効果です。自分ではどうにもできないことを叱られては自尊心が傷つくだけです。脳機能の特性だと十分に理解し、その特性の中で受け入れられる指導の仕方や対応法をすることで、子どもたちは落ち着いてきます。大切なことは、子どもたちが周りから受け入れられている、という安心感を持てる環境を作ることです。自閉スペクトラム症の脳は、不安を増大させがちです。通常より何倍も大きな不安で押しつぶされようになります。不安が膨大な状態で、頑張り頑張りでは、誰だっというやになっってしまう。大丈夫だよ、わかってるよ、という安心感、生かせる力になって行動を落ち着かせます。様々な感覚の異常も脳機能の特性です。体性感覚に異常があるので、背筋を伸ばしてピシッとした姿勢を維持できません。聴覚過敏があるため嫌いな音が百倍も大きく聞こえたり、パニックになるのも理解できるでしょう。大声で注意されただけで、恐怖心から学校に行けなくなることもあります。また、認知機能も特徴があるので、時間の関係性が理解で

きないことがしばしばです。これは物事を時間の流れで理解して先を予測しつつ行動するとき不都合になりますので、ほかの方法で理解を促進するように療育が有効です。

叱責は少なく、なぜそう行動するのかを考えて

発達症の子どもたちは、生活や学習の多くの面でも困っています。関心の狭さから学習の指示に乗れないこともありますし、やっつけはいけないと理解していても脳が行動を指示してしまうこともあります。それに対して叱責しても、効果はゼロです。たくさん叱責されることで、子ども達はとも傷つき、努力への意欲を失くします。ご両親も困っているけれど、子ども達はもって困っています。叱るのではなく、困っている子どもたちの脳機能特性を理解して初めて、子どもたちを傷つけずに問題を解決する対応が可能になります。

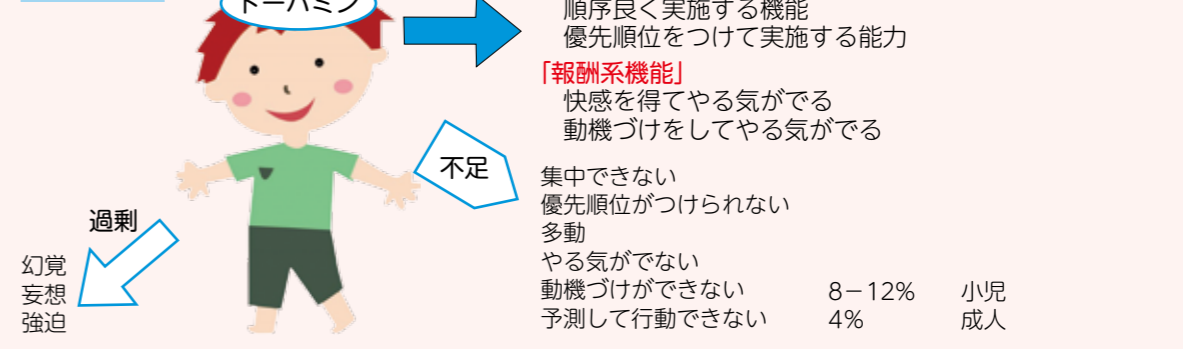
親や教師の立場からではなく、困っている子どもたちの側に立ってその脳機能特性による困り度を想像してみてください。それが、問題解決の出発点です。

時間の流れを脳で描けない子は、何度言われても次にすることを想起できない ⇒ 脳で描く代わりに描いてあげる



「次は〇〇しなさい」と繰り返すよりも「次は何か見ておいで」「次は何かかな」のほうが、脳には主体的シグナルとして入りやすい ⇒ 「できた」感が生まれやすい

ADHD



地域社会で生きる

私たちが暮らす地域や社会は多様性に満ちています。それぞれ生まれた場所や育った環境が異なり、誰一人として自分と同じ人はいません。みんながそれぞれ違っていて当たり前。その当たり前を受け入れることが、発達症の人を地域で支える第一歩なのかもしれません。

特別ではなく身近なものとして地域や社会を受け入れられるか

から相談を受けて、過去の遊びや対人関係の特徴、家庭環境や学校の様子を聞いてみると、発達症の特徴が認められるケースもあります。

そのように、私たちの身の回りに発達症の特徴を持ちながらも、生活している人がたくさんいます。まずは、発達症は決して特別なものではなく、とても身近なものであることを知っていただきたい。

大切なのは、社会に受け入れられて生活が出来るかどうか。「ちょっと変わっているよね」というくらいに、周囲から関心を寄せられながら、何気なく生活している状態であれば問題はありませぬ。発達症の特徴があっても、日常生活が出来れば決して「障害」ではないのです。

地

域生活支援センター「ゆずり葉」では、作業療法士の専門の職員が、障害の有無にかかわらず、メンタルヘルスに関するさまざまな相談を受けています。そのうち約1割が発達症の人で、割合はここ数年増加傾向にあります。発達症の特徴によって、いわゆる2次障害に繋がってしまう、精神面に支障をきたしてしまう人もいます。

例えば、一般の高校・大学を卒業し、就職して社会に出てから、あまり周囲と上手くいかずに、会社に行けなくなってしまう。そういった人

習得した知識や理解よりも日常の気づきを大切に

設立当初は、市民の人にも理解を深めていただくために、講演や研修を開催していました。しかし、活動を続けていくにつれて効果に疑問を感じるようになり、徐々に地域の活動にシフトしていきました。

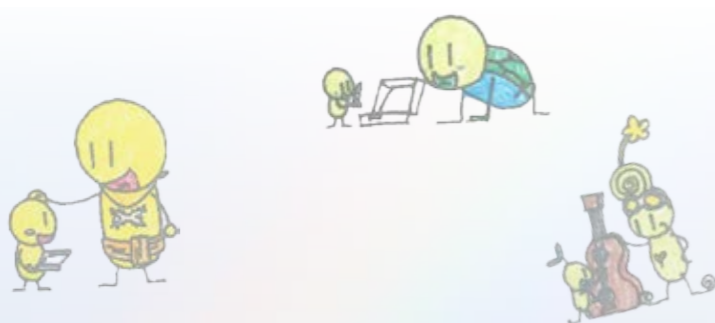
今では、地域のイベントなどに参加して来場者とふれあったり、事業者さんの理解を得て職場で一定期間働いたり、実際に地域や社会に溶け込む活動に重点を置いています。活動の中であいさつを交わしたり、「ありがとう」という声をかけてもらえたりと、普段の何気ないやりとり

が大きな意味を持つのです。特に気を使うことなく、その人の良いところや強みを見つけていくことが大切。発達症や障害について、一から十まで理解する必要はありません。それよりも、生活の中での交流によって、理解や関心が少しずつ自然に育っていくのが理想です。

私たちが普段何気なく使っている「普通」や「当たり前」という言葉が指すもの。そして、「いきいきと暮らす」とはどういうことなのか。発達症や障害を持つ人は、新たな気づきを与えてくれます。多様な価値観を認め合う地域を目指すうえで、そういった気づきは欠かせないものなのです。



セルフあじさいで、自立訓練に取り組む大祐さん。この日は、商品の販売促進用のポップを作成していた。お客さんの目を引くように、多くの色を使用する。次は何色にしようか。



白と黒の間に広がる
この世界を彩る無数の色。
私たちは個性という色を持っています。

「赤・青・黄・・・」と私たちは分けますが、
全ての色はグラデーションの中にあり、
本来そこに壁はありません。

それぞれの色を互いに尊重し、認め合う。
齋藤大祐さんの描く絵は、
そのことを教えてくれているのかもしれない。



地域生活支援センター
ゆずり葉
相談支援専門員
遠藤 真史 さん

9月11日黒磯駅前通りで行われたもったいない市での一コマ。この日は、来場者と交流しながら、梱包用の「プチプチ」に絵を描くワークショップを実施。多くの人が訪れ、思い思いの色のマジックで絵を完成させた。



NPO法人那須フロンティアは、メンタルヘルスを中心としたまちづくりを進めるために平成11年に設立。地域生活支援センターゆずり葉を運営し、主に精神障害者が地域社会で生き生きと生活できるように支援しているとともに、地域社会におけるメンタルヘルスの問題に積極的に取り組んでいる。
▶ゆずり葉 ☎0287(63)7777

01

2016年

那須野巻狩まつりを開催します

◆1日目◆ 那須野巻狩大将鍋出陣式



- ◆とき◆ 10月22日(土) 午前9時30分～午後3時
- ◆ところ◆ 那須塩原駅西口駅前広場
- ◆内容◆ 大将鍋出陣式、巻狩鍋の販売、みこしパレード、巻狩踊り ほか

◆2日目◆ 那須野巻狩まつり(本まつり)



- ◆とき◆ 10月23日(日) 午前9時～午後3時
- ◆ところ◆ 那珂川河畔運動公園
- ◆内容◆ 巻狩鍋の販売(10種類)、巻狩踊り大会、巻狩ショー、太鼓の響演(黒磯巻狩太鼓、日光街道杉並木太鼓)、やしろ優ものまねライブショー、キッズダンス(Dream Treasure)、苗木無料配布(ハナモモ500本)、ひたちなか市物産コーナー、姉妹都市「リンツ市」紹介コーナー、フリーマーケット ほか

02

地域おこし協力隊に2人が着任 若い力で地域を元気に



この度、市の地域おこし協力隊として、新たに伊藤貴之さん、大野恵理さんの2人が着任し、隊員が総勢4人となりました。伊藤さんは主に市民大学の企画運営や生涯学習を通して学びの場を創出します。また、大野さんは地域の魅力を活用し、若者が魅力発信する仕組みの企画運営を行います。

2人とも9月1日付で着任し、平成31年8月末まで活動する予定です。

▼問い合わせ
〇本シティプロモーション課
☎0287(62)7128



伊藤貴之さん(27歳) 【プロフィール】 福岡県久留米市より移住 趣味は写真、旅行



大野恵理さん(27歳) 【プロフィール】 東京都江戸川区より移住 趣味は観劇、読書

大学では看護学を専攻し、安全で安楽なまちをテーマに研究をしていました。子どもも大人も、より健康で楽しくいきいきと暮らすための“学びの場”を皆さんと一緒に作っていききたいです。

文学の研究や劇団への所属経験、金融関連会社勤務、図書館などでの経験を活かし、人との出会いを大切に、取材やSNSなどを活用し、多くの若者と一緒に市の魅力を伝えていきたいと思ひます。

【色彩規制の対象となる屋外広告物】

野立・敷地内・屋上広告版および広告塔、壁面広告物が対象。 ※立看板、置看板、のぼり旗、はり紙、アドバルーン、電柱広告物、車両広告物などは対象外。



03

知っていますか? 屋外広告物(看板)の設置ルール

市内にはたくさんさんの屋外広告物(看板)があります。しかし、この広告物が無秩序・無制限に設置されると、景観の阻害や安全の面で問題となります。屋外広告物を設置する際は、市の定めたルール(市屋外広告物条例)を守ってください。

【ルールの主な内容】

- ① 禁止地域と許可地域 東北自動車道や一部の路線沿線、日光国立公園内など、市内の一部の地域では原則、設置が禁止されている地域(禁止地域)があります。その他の地域(許可地域)では市長の許可が必要です。
- ② 大きさや色彩の規制 地域ごとに広告物の大きさや数などの基準があります。また、観光地に向かう主要路線沿線などでは、色彩の規制(板面はこげ茶、文字は白か黒)もあります。

※自家用広告物で表示面積の合計が10㎡以内のものには許可は不要ですが、基準に適合するものを設置してください。

※色彩規制の対象となる広告物は、平成30年9月30日までに、市条例の基準になるように改修・撤去・移設の対応をお願いします。また、改修などの際には一定の条件で補助金が交付されます。

▼問い合わせ
〇那都市計画課 ☎0287(62)7159

駐車場一覧(23日のみ利用可能)

- 文化会館(500台) 黒磯小学校(100台) 黒磯公園(340台) JAなすの本店(200台)
- 市営駐車場①(100台) 市営駐車場②(60台) 市営駐車場③(19台)
- 那須塩原市役所(360台) 県北産業技術専門学校(150台) 那珂川河畔運動公園(1000台)

★23日のみ無料シャトルバス運行 指定駐車場以外に駐車しないようにしてください ※会場の一部で交通規制

10/22 会場 那須塩原駅西口駅前広場
10/23 会場 那珂川河畔運動公園

※大将鍋出陣式、本まつりの開催に伴い、会場周辺で交通規制があります。 ※23日の本まつりでは、例年会場近くの駐車場が大変混み合います。 周辺駐車場から無料のシャトルバスが運行されるので、利用してください。 ※まつりの詳細については、市ホームページや新聞折込チラシなどで順次お知らせしていきます。

ホームページはこちら!

▼問い合わせ 那須野巻狩まつり実行委員会事務局(商工観光課内) ☎0287(62)7154



塩原温泉郷に秋の訪れ 塩原温泉まつり

9月11日から12日にかけて開催された塩原温泉まつり。このまつりは、時を遡ること100年前の大正4年、塩原に御用邸があった大正天皇の即位の大礼が行われたことを祝い、人々が人形を乗せた山車を作って御用邸にかけつけたのが起源とされる。

101回目となる今年、6地区から丹精込めて作成された自慢の山車が繰り出し、軽快なお囃子を奏でながら温泉街を練り歩く。

情緒ある温泉街の、1年のうちでもっともにぎやかな2日間。塩原から巣立っていった若者たちも、まつりのために帰ってきて、懐かしい仲間たちとともに山車を引く。そこにはたくさんの笑顔があふれていた。



夜になると山車の鮮やかさはさらに増していく。



各地区から出発地点に集まった6台の山車。

塩原温泉古式湯まつり

温泉の恵みに感謝するとともに、さらなる繁栄を願って毎年開催されているまつりで、塩原温泉の発祥とされる元湯で汲んだ湯を、各地区に分湯していく。

今年は9月25日に開催され、古式ゆかしい衣装に身を包んだ行列が、厳かな雰囲気の中、静かに温泉街を進む。にぎやかな温泉まつりとはまた違った、幻想的なまつりだ。



山車の人形は手作り。まつりの準備は梅雨明けとともに始まる。



那須拓陽高等学校では、生徒が職場体験を通じて自分の将来について考えるため、インターンシップを毎年実施しています。今年市とハローワーク大田原が連携し、若者の雇用対策事業として事前にガイダンスを実施。

市内の和牛農家で仕事をした秋元優花さん(2年)は、「家を継ぐために必要な経験をたくさんしたい」と話してくれました。

▼問い合わせ
☎市商工観光課 ☎0287(62)7130

05 「社会に出る」とはどいうことか 高校生が職場体験



今年4月以降に1歳6カ月健診の対象となった幼児のいる世帯に対して、地元産の米20kg(子育て応援米)を2回に分けて贈る「はじめてのふるさとごはん事業」。この応援米の配送が9月から始まりました。

今回応援米を受け取った及川賀代さんは、「娘の華(1歳)はご飯が大好き。家でご飯をたくさん食べるので助かります」と嬉しそうに話してくれました。

▼問い合わせ
☎市農務畜産課 ☎0287(62)7147

04 地元のお米で子育て支援 「子育て応援米」の配送始まる

07 本庁舎の自動交付機が 10月末でなくなりす



本庁舎の自動交付機が10月31日に撤去されます。市民カード(印鑑登録証)で証明書を取得する場合は窓口を利用してください。

なお、マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書搭載のもの)を作成すれば、コンビニエンスストアで証明書を取得することが可能です。

◆10月8日(土)〜10日(祝)の3日間は、点検のため自動交付機が使用できません。

▼問い合わせ
☎市民課 ☎0287(62)7132



06 全国高校総合文化祭(将棋部門)で 初優勝 市長特別賞を贈呈

広島県で開催された第40回全国高校総合文化祭。このイベントの将棋部門の男子団体戦で、文星芸大附属高校が栃木県勢として初優勝しました。このチームに主将として参加した同校2年の阪本駿さん(井口在住)に、市長特別賞が贈られました。

阪本さんは「昨年敗れた相手に勝ち、優勝することができてうれしい。これからも研鑽をつみたい」と話してくれました。

▼問い合わせ
☎秘書課 ☎0287(62)7108



ウチダザリガニってなあに？ ～外来種を見て 触って 学ぼう～

市では、市動植物調査研究会と協力し、外来種の防除活動に取り組んでいます。9月24日に鳥野目河川公園で北米原産・ウチダザリガニを触って学ぶイベントが行われ、親子13組29人が参加しました。ウチダザリガニは体長が最大で15cmと大きく、繁殖力も高いのであつという間に他の種を駆逐してしまいます。園内を流れる川で、魚の切り身やスルメなどを餌に「親子ザリガニ釣り」にチャレンジ。1時間で約60匹が捕獲されました。



塩原の歴史と魅力を詰め込んで ～那須野が原博物館 特別展～

古くから、良質の温泉地として知られる塩原温泉。景勝、歴史、文学や美術面の所蔵資料などを展示し、塩原の近代以降の変遷や魅力を伝える特別展「塩原温泉ストーリー」が那須野が原博物館で開催中です(11月27日まで)。見どころは、風情あふれる絵葉書・銅版画と、画家・山元春孝の塩原を描いた日本画。塩原在住で、9月25日の同館職員による展示解説(写真)を聞いた男性は「地元の違った一面を知って、感動した」と話していました。



思いを襷に込めて ～第12回那須塩原市駅伝大会～

駅伝シーズンが開幕。9月24日には市駅伝大会が開催され、一般の部29チーム、高校の部4チーム、中学混合の部24チームが1本のたすきに思いを込めて力走しました。JAなすのA、那須拓陽高校C、三島中学校Aがそれぞれの部門で優勝。また、今年度も市内小・中学校に勤めるALTチームが参加し、大会を盛り上げました。速さだけでなく、チームのためにたすきをつなぐ楽しさを感じながら走る姿は、胸を熱くさせるものがあり、会場的那須野が原公園をいっそう爽やかにしてくれまし



(↑) 沿道の応援の声が選手たちに力を与える
 (←) 最後の最後まで力を出し切り、次のランナーへ思いを託すたすきリレー



(←) 優勝した三島中Aチームのアンカーを務めた網代匠さん(3年)。「昨年度のリベンジを果たせて嬉しい。地区駅伝以降もみんなですすきをつないで、全国への切符を手にしたい」と今後の抱負も語ってくれた。三島中は今大会1位～3位を独占。



合唱部が共演 みんなで奏でるハーモニー ～中学校合唱フェスティバル～

今年で3回目となる市中学校合唱フェスティバルが9月25日、黒磯文化会館で開催されました。17日の関東合唱コンクールで輝かしい成績を残した三島中学校(同声・金賞)や黒磯北中学校(混声・金賞)、西那須野中学校(同声・銅賞)も登壇。最後を飾る市内9校373人による全体合唱はまさに圧巻で、舞台のどん帳が上がった瞬間に観客からは歓声が。あどけない顔立ちからは想像もできないほど、力強く伸びやかなハーモニーが会場に響き渡りました。



季節の移ろいを探しに 晩夏の森へ ～ビジター遊歩道自然散策～

塩原の四季折々の自然を楽しもうと、塩原温泉ビジターセンター主催の遊歩道自然散策イベントが毎月行われています。9月24日には市内外から13人が参加し、センター周辺の前山国有林を中心に計2.5kmのコースを歩きました。森に入って耳を澄ますと色々な音が聞こえてきます。川のせせらぎ、風で揺れる木々、鳥のさえずり、土を踏みしめる足音…皆さんも一度味わってみてはいかがでしょうか。



時代を超えて受け継がれる開拓の歴史 ～劇団なすの 公演～

9月18日、三島ホールにて今年で17回目の公演となった創作劇「那須野の大地」が披露されました。平成12年に結成され、現在は総勢60人の劇団員が集う「市民劇団なすの」。6歳から71歳までの幅広い年齢層の市民が、仕事や学校の合間を縫って、日夜稽古を重ねてきました。5月の稽古開始からこの日を迎えるまで、稽古回数はなんと50回。流した汗の一粒一粒が、地域の歴史を紡ぎ、観る人の心を動かします。



たくさん食べることができるかな？ ～流しそうめん体験～

9月10日、三島神社の境内で子どもたちが流しそうめんを体験しました。これは、地元のボランティアが中心となって活動している自然体験塾で行われているもの。参加した子どもたちは中学生ボランティアと一緒にダンスを楽しんだり、流しそうめんを使う箸を作ったりした後、流しそうめんにチャレンジ。参加した男の子は「流しそうめんは初めて。すごく楽しい」と口いっぱい麺をほおぼっていました。



チーム全員で目指した全国制覇
～厚崎中 全国中学校ソフトボール大会初優勝～

8月に福井県で開催された第38回全国中学校ソフトボール大会で、関東代表として出場した厚崎中学校女子ソフトボール部が念願の初優勝を遂げました。

決勝では昨年の準優勝校と激突。先制されたものの逆転に成功し、勝利を勝ち取りました。藤田美歩主将(3年)は「試合ごとに自分たちの目標を確認し、声と笑顔を忘れずにプレーできた」と笑顔で話してくれました。同校にはこの栄光をたたえて、市長特別賞が贈られました。



(↑)力投するエースの丸山美海選手(3年)

(←)勝利の瞬間、仲間たちが彼女の元に駆け寄った。

(写真提供：厚崎中学校)



(←)優勝トロフィーを手にする藤田美歩主将。

「仲間と一緒に最高の試合をすることができてとてもうれしい。後輩たちには、ぜひ連覇をしてほしい」と笑顔がこぼれていた。



園庭で元気にかけっこ
～永田保育園・運動会～

9月に入り、秋の運動会シーズンが到来しました。永田保育園の運動会では、0歳児～5歳児まで117人の子どもたちがさまざまな種目に一生懸命取り組みました。初めての運動会で緊張して泣きながらかけっこをする子も。そんな姿もほほえましいもので、園庭は笑顔でいっぱい。

さくら組(5歳児クラス)の親子競技は「デカパンリレー」。大きな大きなパンツの片方の足に保護者、もう一方に子どもが入り、スピードを合わせて園庭を一周。紅組と白組で競い合いました。



そのとき地震が起きたらどうする？
～高林中・防災教育～

普段から「被災したらどうするか」を意識づけていないと身を守れません。子どものうちから防災意識を育てようと、9月5日に高林中学校で、地震の特性や対策を学ぶ防災教育授業が行われました。

宇都宮地方気象台が考案したプログラムをもとに、各クラスで教諭が地震について解説。その後、「状況別の地震対策」をグループで話し合いました。授業後、抜き打ちで鳴らされた緊急地震速報に生徒はすぐ反応。皆さんは適切な安全行動がとれますか。



Youtube動画



子育てに悩んだら行ってみよう！(11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
10日(木)	午前9時30分～11時	黒磯保健センター
24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
7日(月)	午後1時30分～3時	黒磯保健センター

テーマは、「赤ちゃんのために妊娠中からできること」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。※予約制になりますので事前に申し込んでください。

▶予約・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



10カ月児健診でみそ汁・スープの塩分濃度測定始めました！

10カ月健診では、希望者に家庭のみそ汁・スープの塩分濃度測定をし、食生活改善推進員による減塩推進活動を行っています。

生後10カ月頃は離乳食も進み、家庭で食べている食事からの取り分けが可能な時期です。

塩分濃度測定をして、離乳食の味付けの目安にするだけでなく、普段の食生活を見直し、大切なお子さんや家族の健康を守るための機会にしましょう。



↑内科検診



↑塩分濃度アドバイス

栃木県は食塩摂取量が多い現状が…

性別	栃木県の食塩摂取量 ^{※1}	国の設定する目標量 ^{※2}
男	11.9g/日	8.0g未満/日
女	9.9g/日	7.0g未満/日

※1 国民健康・栄養調査結果(平成24年)

※2 日本人の食事摂取基準(平成27年)

離乳食の味付けの目安は、大人の1/4



私たち大人の食塩摂取量は子どもにも影響します。減塩への意識は健康で過ごすためにとても大切です。

大人の食事から離乳食取り分けメニュー

☆ビビンバ丼(食塩相当量 1.3g)

・材料(2人分)

- ご飯 300g
- 鶏ひき肉 80g～100g
- 焼肉のタレ 小さじ2
- 油 2g
- もやし 100g
- ほうれん草 100g
- にんじん 60g
- 卵 1個

【★】

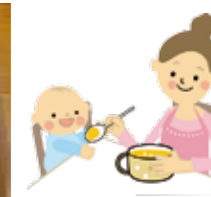
- 塩 小さじ1/4
- すりごま 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- にんにく 少々

・作り方

- ①炒り卵を作る
- ②にんじんを千切りにする
- ③もやし、にんじん、ほうれん草の順にそれぞれ茹でる
- ※ほうれん草は水にさらす
- ※離乳食用に取っておく
- ④野菜が冷めたら、★の調味料でそれぞれの野菜を和える
- ⑤ひき肉を炒め、焼肉のタレで味を調える
- ※離乳食用に取っておく
- ⑥ご飯の上に④⑤を盛り付ける

☆離乳食(9～11カ月頃)

- 【主食】 ご飯→6～4倍粥に
 - 【副菜】 あらく刻んだ…③
もやし・にんじん・ほうれん草
 - 【主菜】 とりそぼろ…⑤
- ビビンバ丼から取り分けた他に、バナナのヨーグルト和えやわかめスープなどを加えるとbetter!



体操とあなごることなかれ 生き方が変わる「いきいき百歳体操」



97歳が体操で変わる。
↓↓Youtube動画↓↓



体操前 体操後

驚くべきことは、介助がないと歩行もままならなかった人が、この体操を続けることで速く歩けるようになったこと。もちろん、健康な人が続ければ、体力の低下を防ぐことができます。

歩行困難の97歳が速く歩けるように

高知市で始まったスゴイ体操
その名のとおり、100歳になっても足腰の痛みと無縁の万能体操。高齢者でも安全・簡単に行える、おもりを使った筋力運動です。イスに腰掛け、DVDにあわせてゆっくりと手足を動かします。高知県高知市では、この体操をまぢぐるみで行っています。やり始めた当初と比べて杖がいらなくなった、転びにくくなったといった劇的な効果が表れています。

足を横に伸ばす	足を後ろに伸ばす	足を前に伸ばす	イスから立ち上がる	腕を横にあげる	腕を前に上げる
① 転びにくさ ② ふらつき防止	① 歩行速度の上昇 ② 階段昇りを楽に	① 膝の痛み解消 ② 歩行の安定性	① 立ち上がる力 ② 転びにくさ	① 物を持つ力 ② 起き上がる力	① 物を持ち上げる力 ② 腕を上げる力

百歳体操を取り入れてみませんか

地域で集まる場、機会を作りたいがどうしたら良いかわからない…そんなとき、いきいき百歳体操を取り入れてみませんか。

- 特典① 講師の派遣(3回程度)
- 特典② DVDの貸し出し

▶**募集条件** 以下の条件を満たし、自主的に集まって活動できるおおむね10人以上のグループ

- ① 体操を週1回、3カ月以上続けられる
- ② イス、DVDが観られる環境、おもりを自分たちで準備できる

地域の健康を担うサポーターを募集

介護予防に関する知識を学び、地域の皆さんの健康づくりを支えるサポーターを募集します。詳しくは問い合わせください。

〇こんなあなたにぴったり

- ・介護予防に興味がある方
- ・地域の集まりの場をつくりたい方
- ・自分も健康を維持したい方

※後日、市が主催する介護予防サポーター養成講座を行います。



毎週金曜に自治公民館で行っている百歳体操。60代の方も「健康なうちから」と、精力的に取り組んでいました。

その他にもさまざまな活動を行っています。



西三島自治会
ホームページ

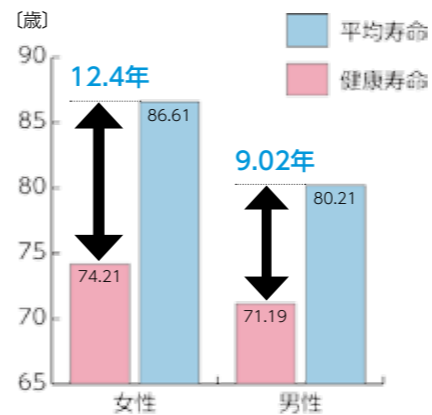
地域で健康づくりに取り組む
西三島自治会
地域の皆さんが集まって健康づくりに取り組んでいる西三島自治会を紹介します。百歳体操の他にもグラウンドゴルフや輪投げ、特別養護老人ホームでのボランティアなど、体を動かす機会がたくさん。皆さん生き生きしています。

参加者インタビュー



健康維持には気持ち第一。できるだけ体を動かす機会が減らないように気を付けています。自治会で色々な集まりを催していただけるのでありがたいですね。89歳を迎えましたが、今でも自転車に乗っています。

※不健康期間：日常生活に制限のある期間を指す。



出典：厚生労働省「健康日本21(第二次)各目標項目の進捗状況について」



	H27	H37
保険給付費	70億円	100億円
介護保険料(月額)	5,100円	7,342円

ともに… 約1.4倍

今や男性の4人に1人、女性の2人に1人が90歳まで生きる時代。20年前と比べると、平均寿命は実に約4歳ほど伸びています。一方、最近よく話題となっている言葉が「健康寿命」。健康寿命とは、介護を必要とせず、自立した生活ができる期間のことです。健康寿命をどう延ばすか、健康な今のうちから一緒に考えてみませんか。

介護保険サービスの1カ月あたりの平均負担額は1万3760円。ここに、男女の不健康期間の平均(9年・12年)を当てはめて計算すると、生涯で男性は約149万円、女性は約205万円を負担していることになる。介護保険サービスに頼りきりになるのではなく、お金を使わずに健康を維持することこそ、社会にもお財布にも優しい生き方と言えます。

伸びる平均寿命
9〜12年が不健康で過ごす年数

負担の共有ではなく
健康の喜びを共有しよう

これからの介護予防は キョウヨウ と キョウイク で――

「今日、用がある」「今日、行くところがある」

最近の研究では、社会参加や人とのつながりを持つことが最高の介護予防と言われています。それは、社会で役割を持って生きること(社会性の維持)や仲間とのコミュニケーションのきっかけになるためです。毎日、家にこもりがちではありませんか。



体を動かしたい	シニアセンターで体力づくりを始めましょう。 ▶問い合わせ シニアセンター ☎0287(73)2210
社会貢献したい	ボランティアで社会とのつながりを持つきっかけに。 ▶問い合わせ ボランティアセンター ☎0287(73)0073
趣味や学びの場がほしい	まずは最寄りの公民館事業に参加してみましょう。 那須塩原 公民館 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>

年々体力の衰えを感じることはありませんか。たとえ長生きできたとしても「足腰が悪くてやりたいことができない」「通院が習慣化している」といった不健康状態が続けば、自分らしく暮らしていくことはできません。そうならないために体を動かす習慣を持ち、健康の維持に努めましょう。「地域をあげて仲間と一緒に健康づくりを楽しみたい」今、そんな取り組みが始まっています。

1人ひとりの意識改革でみんな幸せに
〜払ってきたから使わなきゃ損なんて思っていないませんか〜

▶問い合わせ
☎高齢福祉課
☎0287(62)7327

みつけた

紫色の宝石飛び立つ ～オオムラサキ羽化～



左上:羽化直後 中央:開帳した様子 撮影日:2016/7/3 撮影場所:箱の森プレイパーク

オオムラサキって?

日本の国蝶として有名。羽を開くと、75～100mmある大型のチョウ。成虫はクヌギやコナラなどの樹液に集まる。近年、絶滅が心配されている。

サナギの形態は外敵から身を守るため、葉と色も形もよく似ている(下の写真を参照)メスのサナギはオスより一回り大きく、1週間遅れて羽化する。



オオムラサキのサナギ

7月3日午後2時、その時は突然やって来ました。サナギの背中が割れたかと思うと同時に、中から黒いものが出てきました。そして、まだクシャクシャでしたが、きれいな紫色の羽が見えました。オオムラサキの羽化です。

6月中旬、それまでエノキの葉を食べていたオオムラサキの幼虫がサナギになりました。淡い緑色をしたきれいな姿でいた。それからは毎日、野鳥に食べられていないか、サナギを見守る確認作業。これがなかなか難しいものでした。サナギの色が、エノキの葉の中にうまく隠れてしまおうのです。これは、外敵から身を守るためのオオムラサキの知恵。「自然ってすごい!」と、感心しながらの見守りでした。

そして、約2週間が経ちこの日を迎えたのです。サナギから出てきたオオムラサキは、羽根を閉じたまま体が乾くのをじっと待っていました。「羽根が開くのはいつかな? まだまだかかるのかな?」期待と不安をかかえながら待つこと3時間。ついに、オオムラサキの羽根が開きました。濃い鮮やかな紫色が、目に飛び込んできました。

幼虫を見つけてから1年。無事オオムラサキの羽化を見届けることができました。その後、11匹が塩原の山へ飛び立ちました。

私は来年の再会を願って、彼らを見送りました。

あきお

編集後記

「早く何かしてあげたかった」齋藤さんのこの一言がとても印象に残っています。子どもの困り感にまず寄り添えるのは周りの家族。取材を通し、さまざまな立場の方の話を聞き、あらためて齋藤さんご一家の前向きさに感服しました。大祐さんが描いた黄色の2人組のキャラクター。実は大祐さんと弟・駿祐さんを描いたものだそうです。彼の描く絵の1つ1つには記憶が宿っていて、眺めているだけで齋藤さんご一家の温かみが伝わってきますよね。(小林)

今年も塩原温泉まつりに行ってきました。山間に響くお囃子を聞くと秋になったなあと感じます。温泉まつりの華は工夫を凝らして作られる各地区の山車。毎年いろいろな人形が山車の前面を飾ります。今年は山車の制作現場にもお邪魔しましたが、複雑な骨組みを作ってそこに和紙を幾重にも張ったり、大きな発泡スチロールの塊から人形の部品を削り出したりと、職人のような作業風景に圧倒。地元の人たちの祭りに対する意気込みを感じました。(興野)

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。

田んぼに電話ボックス



投稿者 キョータロー さん(40代男性 共壘社)
撮影場所 下中野(撮影日 H28.9.10)

田んぼに囲まれた農道を進んでいると突然電話ボックスが出現。なぜこんなところに? 良く見ると、農機具が収納されていました。地球に優しい、新しい再利用の形を見た気がしました。

行政情報の総合掲示板



市公式ホームページ

那須塩原

検索



「いいね!」ボタンをクリック



公式フェイスブック

チャレンジing 那須塩原



スマホに広報なすしおばらをお届け

ダウンロードはこちら



マチイロ

名称がi 広報紙からマチイロに変わりました



今すぐフォロー



公式ツイッター

@NasushiobaraCit



お手数ですが
52円切手を
貼ってください

3 2 5 8 5 0 1

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

読者プレゼントに応募 する ・ しない

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



>>>

方京自治会会長

No. 31

三本木 忠二 さん

平成18年～21年の4年間自治公民館長を務めた後、22年から現在に至るまで自治会長を務めている。その他、ボランティア活動にも献身的に参加しており、県や市の青少年指導員や保護司なども兼任している。

Pick up



↑自主防災会の様子。月に1回程度勉強会を開いている。個人でできる防災に加え、実際に体験をしながら地域での防災の必要性と方法を相談し合っている。

→郷土史『方京の今昔』

表紙は方京の町並みを写し、空の青色と文字のオレンジ色で明るく未来に向かっていくイメージで作成した。



大切なのは人とのつながり——
地域の絆を強みにしていきたい

優しい笑顔と人柄の三本木さん。
人とのつながりを大切に日々さまざまな活動をしている。

生

まれ育った地域のことを知って
いる人はどれだけいるだろう。
地域の歩んだ軌跡、変わっていくまち
の様子…。3年の月日をかけ、地域の
歴史を後世に語り継ぐ郷土史作りに携
わった、三本木忠二さんに話を伺った。

地域の伝統行事がなくなってしまっ
た。東日本大震災の影響により、地域
で毎年行われていた「どんど焼き」の開
催が2年間見送られた。このことがきつ
かけで思い立ったのが郷土史『方京の今
昔』の制作だった。「地域の歴史を知る
人が少なくなっている今、後世に語り
継いでいけるものを残したい」と思いま

した」と当時を振り返る。

平成24年10月、同じ地域に住む歴史
に詳しい磯靖雄さん、地域の歴史に強
い関心を持った谷勝利さんと3人での
作業が始まった。市役所や県庁、図書
館などに何度も足を運び、少しずつ資
料を集めた。うまく集まらない時も「地
域に貢献したい」とその思いで励み続
けた。話し合いを重ねながら集めた資料
を編集し、27年12月に完成を迎えた。
自治会加入者に全戸配布し、その後も
新たに加わった世帯に配っている。「方
京地区は新しい住民がどんどん増えて
いる地域。新たな住民と古くから住ん
でいる住民の両方が、郷土史をともし
て地域を知り愛着を持ち、交流を深め
るきっかけにできれば」と話す。

三本木さんの地域への思いの根底に
は、11年間務めている保護司の経験か
ら学んだ「人は1人では生きていけな
い。周りの人と助け合うことで生きて
いける」との考えがある。地域での自
主防災会もその観点による地域づくり
の1つ。「各地でさまざまな災害が起
こっているなか、地域での防災意識を
高め、つながりを強くすることが重要
だと考えています」と話す。「方京地区
に住んでよかったと、5つ星をつけて
もらえるような地域にしていきたいで
す」と語る三本木さんの瞳には方京
地区の明るい未来が映っている。