

広報なすしおばら

NASUSHIOBARA Newsletter

1 / 5

January 2017 No.289

特集 寒動絶景体験

4~7ページ (写真は塩原温泉竹取物語:6ページ)



春：東那須野公園のスイセン



夏：塩原の小太郎ヶ淵



秋：深山ダムの紅葉



冬：雪の千本松



八郎ヶ原放牧場の牛

謹賀新年



明けましておめでとうござい
ます。皆様におかれましては、
輝かしい新年をお迎えのこと
と喜び申し上げます。

市長に就任してから間もなく
1年が過ぎますが、常に「市民
優先」の市政運営を念頭に置き、
多くの方々の声を大切に受け止
めながら公約の実現に向け取り
組んでいるところです。

市民の皆様健康で安心して
住み続けていただけるよう、そ
して、さらに幅広く本市の魅力
を伝えられるよう、本年もさま
ざまな施策に力を注いでまい
り所存でございます。

まちが元気であるためには、
地域のにぎわいといきいきと働
ける場があることが重要だと考
えております。そのため、黒磯駅
周辺地区において都市機能と公

てきめ細かで切れ目のない支援
を行うほか、子育て世帯を応援
する思いを込めて昨年開始した
「はじめてのふるさとごはん事
業」についても継続してまい
ります。

教育については、新たな授業
づくりのための「なすしおばら
学び創造プロジェクト」の展開
や、外国語指導助手（ALT）
の全小中学校への常駐配置など
本市ならではの取組に加え、小
中学校のエアコン設置やトイレ
の洋式化を進め、学習に集中で
きる環境の整備を図ります。

さらに、地域住民助け合い事
業や新たに始まる結婚サポート
事業においては、地域の皆様
のご協力をいただきながら進め
てまいりたいと考えております。



那須塩原市長
君島 寛

公共交通の連携強化を図り、ま
ちの魅力を再生し、市民の皆様に
親しまれる交流施設や図書館な
どの整備を進めてまいります。

観光に関しては、JＲグループ
と協働で取り組む国内最大規模
の観光キャンペーンである「栃
木 DESTINEE ショッピングカン
ペーン」の実施に向け、観光局と
連携しながら塩原温泉や板室温
泉をはじめとする本市の魅力
を広くPRし、誘客を図ってまい
ります。また、積極的な企業誘致
を行うとともに、昨年締結した栃
木労働局との雇用対策協定に基
づく取組を進めてまいります。

次に、地域全体の願いである
子どもたちの健やかな成長に関
しては、安心して子どもを産み、
育てることができるよう、子育
て世代包括支援センターにおい

そのほか、市民の皆様が安心
して暮らせるよう、放射能対策
事業を継続するとともに、老朽
化が進む黒磯消防署の整備につ
いても早期に実現できるよう努
力してまいります。

平成29年は、第2次那須塩原
市総合計画がスタートする年
です。計画期間の10年後を見据え、
将来像である「人がつながり新
しい力が湧きあがるまち 那須
塩原」の実現に向け、国・県・
関係機関と連携しながら各種
施策に取り組んでまいりますの
で、引き続きご協力をお願い
いたします。

本年が、市民の皆様にとりま
して、笑顔にあふれ、良い一年
でありますよう、心よりご祈念
申し上げます。



まるで野生動物の気分になれます

なんといっても夏場には見られない動物の足跡や樹木の冬芽が見られるところですね。風が穏やかなときの森は本当に静か。耳を澄ましていると、まるで自分が野生動物になったかのような瞬間を味わえます。



福田 節子 さん

雪をつたって普段いけない場所へ



凍った沼や湖、普段は草木で覆われる山の斜面や谷底など、雪が積もると行動範囲が広がります。雪質もサラサラで気持ちのいいパウダースノー。山の斜面を使って、自然のスライダーを楽しむのも人気の楽しみ方の1つです。



江部 学 さん



月明かりで光る雪の上を家族と…

激しい運動ではなく、安全なので、小さなお子さんから高齢の方まで楽しめます。中には三世代で参加される方も…。月明かりの下で行うナイトスノーシューは、いつもと違った冬山の雰囲気を感じられますね。



福田 真紀子 さん

あなたも塩原の森の案内人に ～パークコンダクター認定登録者募集～

塩原の自然の魅力学び、楽しみ、伝えるボランティアで現在、30～60代の30人が活動しています。現地調査、各種勉強会や研修、森づくり活動などを通して、必要な知識を学べるので、知識がなくてもご安心ください。

▶募集要件 次の全ての要件にあてはまる方

- ①満20歳以上であること
- ②自然保護への理解、公園利用者の模範としての自覚、活動への意志を有すること
- ③特定の季節に限定されず活動できること
- ④野外での活動を行える体力を有すること

▶問い合わせ 塩原温泉ビジターセンター ☎・FAX 0287(32)3050



ビジターセンターとは…

国立公園などでその自然などに関する情報を展示・解説し、公園の利用案内を行う施設。全国に49箇所あり、栃木県内は3箇所、うち1箇所が塩原温泉ビジターセンター。塩原ビジターは、豊かな自然公園を観光資源に位置づけ、観光行政と連携しながら誘客拠点としても機能している。

スノーシューイベント日程

▶集合場所 塩原温泉ビジターセンター ※スノーシューレンタル代は500円。

▶申し込み・問い合わせ 塩原温泉ビジターセンター ☎・FAX 0287(32)3050

とき	定員	参加費	申込開始日	備考
2月 5日(日) 9:00～12:30	30人	各1,200円	1月11日(水)	ナイトスノーシュー
2月10日(金) 17:00～20:00	20人			弁当持参
2月12日(日) 9:00～14:30	各30人		1月16日(月)	弁当持参
2月18日(土) 9:00～12:30				
2月19日(日) 9:00～14:30				
2月25日(土) 9:00～12:30		1月23日(月)		



新雪が積もった八郎ヶ原放牧場。一面の銀世界は、圧巻の光景だ。誰も歩いていない自分だけの道を選んで、一步一步開拓していく



スノーシュー

「せっかくの休日だけど寒いから家で…」。
いつもより寒いと感じる日は、出不精になりがち。おまけに地域のイベントも少ない…。しかし、冬だからこそ体験し、感じることでできる那須塩原の魅力がある。豊かな自然や観光資源に恵まれている那須塩原。今回は冬ならではの楽しみ方を見ていこう。

自然の別の顔を知る

冬山：それは雪や寒さによって閉ざされた世界。色彩豊かな他の季節とは、全く異なる顔が見え隠れする。

ザツザツ…。雪を踏みしめる音、ほどよく胸打つ心音、冷たく澄んだ空気。森で見つけたキツネやウサギの足跡を辿っていくと、サラサラの雪が一面に広がる銀世界に行き着く。

こうした非日常体験は、山が多い那須塩原だからこそ、味わえるもの。自然の違った顔を知ること、今まで見ていた風景がさらに奥深いものに感じられることもある。

歩いて感じる冬山の息吹

スノーシューは、雪上を歩くための「かんじき」のような装具。近年、スノーシューをはいてガイドと雪山を散策するスノーシューハイキングが、にわか人気を集めている。那須塩原市でも、塩原温泉ビジターセンターが主催するスノーシューイベントが開催されている。パークコンダクターと呼ばれるガイドと一緒に雪山を散策すれば、道中でさまざまな出会いと発見があるに違いない。

※塩原塩原の自然の魅力学び、楽しみ、伝えるボランティア。

身も心もどっぷり浸かれば
自然と漏れるやすらぎのため息



撮影協力：塩原温泉 松楓楼 松屋



癒しの湯

立ちのぼる湯気。ほのかな源泉の匂いと川のせせらぎ。市が誇る塩原温泉、板室温泉には、規模や趣こそ違えど、それぞれの長い歴史と良さがある。スノーシューハイキングで冬山の「非日常体験」を堪能したら、心ゆくまで温泉に浸かって、冷えた体を癒やしたい。

塩原温泉

1200年以上も前の平安時代前期に開湯したとされ、842年に弘法大師も入湯したと伝えられている。明治期以降、尾崎紅葉をはじめとする数多くの文人が訪れ、溪谷美と温泉で心身を癒やしながら作品を完成させた。塩原温泉郷には半径5km以内に150もの源泉があり、毎分1万リットルの湯が沸く。華やかな7色の泉色と6種の泉質は、あなた好みの時間を提供してくれる。

6種類の泉質・効能

塩化物泉	炭酸水素塩泉	硫酸塩泉
塩の殺菌効果で傷にも肌にも○。飲用も可能	炭酸水素が皮膚を滑らかに。皮膚病や火傷などに○	クレンジング作用で古い角質を軟化させる効果に期待
硫黄泉	酸性泉	単純泉
毛細血管拡張作用で老廃物を流し、血液の流れ改善に	殺菌・解毒作用で慢性皮膚病に。肌のキメを整える	天然保湿成分「メタケイ酸」が豊富で美肌効果に期待

7色の中から好みに合う湯を選んで



日帰り入浴施設一覧はこちら
 ▶問い合わせ 塩原温泉観光協会 ☎0287(32)4000



正しい入浴方法

- 1 入浴の前後は、十分に水分補給する。
- 2 すぐに浴槽に入らず、まずはかけ湯から。最初は足から腰、肩、胸と順にかけ湯をして体を湯に慣らす。
- 3 体に負担の少ない半身浴からはじめ、水位は胸までにする。
※寒暖の差によるヒートショックにご注意を。
- 4 入浴時間はほどほどに。熱めの湯なら10分程度、ぬるめでも20分程度で合間に休憩する。
- 5 湯上り時、温泉成分を流さないよう、できるだけ軽く拭く程度にする。
※肌が敏感な人は、シャワーなどで軽く洗い流す。
- 6 入浴後は30分程度休憩する。
※飲酒後や食事の前後は、血圧のコントロールが効きにくいいため、入浴は避ける。

板室温泉

板室温泉は、康平2年(1059)那須三郎宗重によって発見され、その効能から「しもつけの薬湯」と呼ばれ、湯治の里として親しまれてきた。主に無色透明のアルカリ性単純泉の湯温は、約37~45℃で刺激が少なく、ゆっくりと体を温められる。綱につかまり、立ったまま深めの浴槽につかる「綱の湯」も板室温泉で受け継がれてきた入浴法だ。



日帰り入浴施設一覧はこちら
 ▶問い合わせ 黒磯観光協会 ☎0287(62)7155

ついでに注目



お札を備えた薬湯で湯治 ～板室温泉三大祈願祭～

開催中

～4/23まで

三大祈願所(板室温泉神社、籠岩神社、木の俣地蔵)で祈願されたお札を、1カ月ごとに各宿泊施設内にある温泉の湯口にお供えし、その湯に入ることをご利益を得るもの。板室温泉に入ることで健康祈願や子宝祈願、関節・神経痛治療祈願のご利益が得られる。

板室温泉神社のお札



関節や神経痛にご利益があるとされる。板室温泉は「杖いらすの湯」とも言われ、湯治によって不要になった杖が神社に奉納されている

籠岩神社のお札



湯治に訪れた昔人が病全快の礼にと、地蔵様を寄進したのがきっかけ。乳がんにご利益があると評判が高まっている

木の俣地蔵のお札



戦前は、霊験あらたかな子宝祈願の地蔵尊として多くの参詣人を集めた。推定樹齢500年のカツラの巨木が、地蔵を見守る

ついでに注目



おとぎ話の世界を灯籠で表現 ～塩原温泉竹取物語～

開催中

～2/28まで

塩原温泉街の有志が集まり、冬のまちなみをライトアップ。孟宗竹を切り出して作った約1,000基の竹灯籠が、幻想的な明かりで温泉街を灯す。

▶期間 ~2月28日まで
 ▶点灯時間 午後5時~9時



灯籠は、有志が思いを込め、9月下旬から仕事が終わった夜間などに制作したもの。1基につき約120個の穴を空けるため、60~90分かかる



表紙の一枚。ライトアップされた妙雲寺前

interview 門前みらいまちづくり協議会

今年は色の変えられるLEDを使い、1mの竹を3本に組んだ大型灯籠を計300組用意しました。今回からは竹灯籠づくり体験も行います。冬の思い出づくりを訪れていただければ幸いです。



君島 達己 会長

自分だけの灯籠を作って明かりを灯そう ～灯籠づくり体験～

▶とき 1月14日(土)・21日(土)・28日(土) 午後4時~
 ▶ところ 栄太楼または佐か茂登 ▶定員 各日10人
 ▶申し込み・問い合わせ 塩原温泉観光協会 ☎0287(32)4000

01

那須塩原ブランド
新たに4品目が追加に

市農観商工連携推進協議会が、「那須塩原らしさ」「独自性」などの観点から「いいモノ」に対してまちのお墨付きを与える「那須塩原ブランド」。これまでに認定された17品目の特産品や軽工業品に、今年新たに4品目が追加されました。ぜひお試しください。

▽問い合わせ
☎0287(62)7130

○湯あがり美人(塩原大根)



塩原の代名詞「塩原大根」を上塩原の塩化物泉の温泉水で洗い上げた、豊かな白肌が際立つ一品。

問 君島一美(上塩原) ☎0287(32)2760

○野州タンメン



昔ながらの製法で、田舎の温かさを味わえる細麺。たくさんの野菜と合うよう少し濃いめの塩味スープに。

問 (有)星野製麺(五軒町) ☎0287(36)0366

○豊富な湧水で育てた「塩原のイワナ」



県が独自に開発したプレミアムヤシオマスと、溪流の王者と言われるイワナを塩原渓谷の豊富な湧水で養殖することで、生臭みの全くない豊かな味わいに仕上がっています。

問 (有)渡辺商事(中塩原) ☎0287(32)2254

○プレミアムヤシオマス「紅葉」



県が独自に開発したプレミアムヤシオマスと、溪流の王者と言われるイワナを塩原渓谷の豊富な湧水で養殖することで、生臭みの全くない豊かな味わいに仕上がっています。

問 (有)渡辺商事(中塩原) ☎0287(32)2254

02

那珂川河畔公園の
遊具をリニューアルします



※画像はイメージです。(烏ヶ森公園に設置している複合遊具)

那珂川河畔公園に設置してある遊具の老朽化が進んでいたため、スベリ台やブランコなど12基の遊具を更新します。更新に伴い、児童用エリアと幼児用エリアを半分ずつに分け、複合遊具もそれぞれに設置します。更新の工事期間中は、子供広場への立ち入りが禁止されますので、ご理解ご協力をお願いします。

▼工事期間 1月16日(月)～3月31日(金)
▼問い合わせ ☎0287(62)7160

03

市結婚サポート総合戦略に対する
意見を募集します

人口減少対策の促進を図るため、出会いから結婚までのサポートについて、効果的に支援していくための計画を策定します。皆さんの意見を聞かせてください。

▼募集期間 1月5日(木)～25日(水)
▼閲覧場所・意見提出先 沼市民協働推進課、函総務税務課、函総務福祉課、常根出張所
▼問い合わせ ☎0287(62)7019
☎沼市民協働推進課 ☎0287(62)7019
FAX 0287(62)7220
✉kyoudoushin@city.nasushiobara.lg.jp

04

長年の功績に栄誉
叙勲・褒章を8人が受章

このほど、秋の叙勲・褒章、危険業務従事者叙勲が発表され、本市から8人の皆さんが受章されました。ここで、受章された2人の経歴とコメントをご紹介します。(6人は掲載を辞退されました)



旭日中 地方自治功労 前那須塩原市長

阿久津憲二氏(73歳)

昭和58年、黒磯市議会議員に初当選。平成3年に県議会議員となり、各委員会委員長、議長を歴任。その後、24～28年に那須塩原市長を務めた。平成17年に藍綬褒章受章。

秋の叙勲

気づきの政治が信念 地方政治に尽力

「政治家という職が本当に面白くて、毎日没頭していた」と話すのは、33年にわたって地方政治に尽力された阿久津さん。旧黒磯市議を2期務め、県議を連続6期経験した後、人を減らさない政策を掲げ、那須塩原市政の舵をとりました。

常に社会動向と課題を察知し、必要な政策を実行し続ける「気づきの政治」を信念に、地方政治にかけた人生を振り返り、「まちをより良くするために：そんな思いで議会や会議の合間を縫い、図書館で勉強に励んだ日々が懐かしい」と一言。受章にあたり「地域の皆さん、選んでいただいた方々、家族の支えがあったからこそ。心から感謝したい」と静かに喜びをかみしめていました。

危険業務従事者叙勲

命を救う現場を支える熱い思い

「二人でも多く救えるよう、常に全力でした」。命を救う消防の現場。それを支える総務部門に長年従事した人見さんは当時をそう振り返ります。

救急車を調達する予算の確保から人材育成、職場環境の整備など任務は幅広く、時として壁にぶつかる事もありました。あいさつや整理整頓など、人としての基本を大切に、「市民から頼られる消防を目指すため、熱い思いを注いだ」と語る目には、自然と熱がこもります。

現在は、これまで培ったノウハウを活かし、社会福祉のボランティアに励む人見さん。「支えてくれた皆様に心から御礼を申し上げます」。そう感謝の気持ちを朗らかに語ってくれました。



瑞宝 消防功労 黒磯那須消防組合 消防本部 元消防長

人見潤氏(67歳)

昭和43年、黒磯町消防本部に奉職し、平成16年に黒磯那須消防本部消防長に就任。42年間にわたり、地域消防に貢献し、平成22年退職。平成20年に消防庁長官表彰を受章。

05

パラリンピックで活躍
眞田卓選手に
市長特別賞



市長から特別賞の賞状とメダルを受け取る眞田選手。栃木スポーツフェスタで車いすテニス体験会に参加するなど、体験を通じて障害についての理解を深めてもらう活動を積極的に行っています。

昨年9月にブラジルのリオデジャネイロで開催されたリオ2016パラリンピック競技大会。この大会に車いすテニスの日本代表として出場し、ダブルスで4位となった眞田卓選手に、12月5日、市長特別賞が贈られました。「この大会は時差の関係で、日本での放送は遅い時間帯だったが、多くの応援をいただいた。とても貴重な体験ができた」と、大会を振り返る眞田さん。

「応援してくれる人たちがいることが心の支えになっている。今後は、東京大会を狙うことはもちろんだが、障害者と健常者が共に暮らしやすい環境ができるようにスポーツを通して貢献したい」と夢を語りました。

▼問い合わせ ☎0287(62)7108
☎秘書課



駅の開業から130年 ～黒磯駅前キャンドルナイト～

伊藤博文が初代内閣総理大臣に就任したその翌年の明治19年。12月1日に黒磯に新しく駅が開業しました。その日から経過した年月は、なんと130年。この駅で数えきれないほど多くの旅立ちと再会があったことでしょう。

12月3日に開催された黒磯駅前キャンドルナイト。汽車や線路を模して配置されたキャンドルに火が灯り、穏やかな時が流れていました。時は、これからも少しずつまちに積み重なっていきます。



ゆく年の感謝とくる年の商売繁盛を願って ～塩原温泉女将もちつき祭～

ペッタン、ペッタン、ペッタン。12月3日、塩原温泉の女将さんたちが、臺沼もちつき保存会の協力のもと、もちつきを行いました。

この行事は、訪れてくれたお客さんへの感謝と、翌年の商売繁盛を願って毎年行われているもので、今年で16回目。8人の女将さんが振り下ろすきねは、時折うすに当たりながらも、テンポよく小気味良い音を響かせていました。できた約600人分の餅は、訪れた人たちに無料で振る舞われました。



冬の星雲を独り占め ～天体観察教室～

田舎ランド嶋内で天体観察教室が12月3日に行われ、9組25人が満天の星を堪能しました。この教室は、市内の天体観察サークル「那須野が原星の会」のメンバーを講師に招き、平成18年から行われている講座。冬は明るい一等星が多く、肉眼でも見える星雲・星団があるので、見応えも抜群です。

共英小1年の蓮池湊士くんは「プラネタリウムは見たことあるけど天体観察は初めて。(おうし座の)スバルがすごかった」と満足気。

田舎ランド嶋内では、さまざまなイベントを行っています。広報なすしおばら毎月20日号の文化・教養ページを参照してください。



オリジナル乳製品で地域の活性化を ～拓陽高生・乳製品完成試食会～

生乳生産量本州一のまちの強みをもっと活かさないか。市と那須拓陽高等学校の共同研究により開発されたヨーグルト・発酵バター・乳酸菌飲料の3種類が、12月21日に披露されました。乳酸菌の発酵度合いを調整するのはとても難しく、この日までの2年間には多くの挫折があったそう。「それでも最後まで諦めなかった。美味しいと言っただけで、本当にうれしいです」。3年生の村上征希さんはそう喜びを噛みしめていました。



丘巻の声量 世界的な名作を楽しむ ～オペラ公演・「魔笛」～

今年で16回を数える「くろいそオペラをつくる会」の公演が12月11日、黒磯文化会館で行われ、約600人が鑑賞しました。今回上演された「魔笛」は、作曲家・モーツァルトが創った三大オペラの1つで、世界的に広く上演されている演目です。エジプトを舞台に旅の王子タミーノが、捕らえられた夜の女王の娘パミーナを救出すため、試練を乗り越える物語。演者の声量やひょうきんな演技に、会場からは拍手と笑い声があがっていました。



現代の湯治場を目指して ～板室温泉まちづくり講演会～

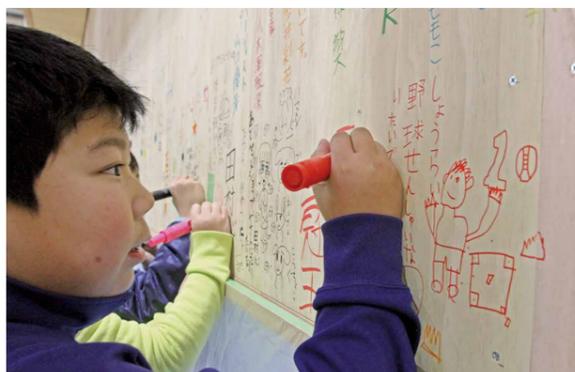
「古の湯治場 板室温泉」というイメージから生まれ変わり、現代湯治に相応しい温泉地にするには何が必要なのか。11月28日、板室健康のゆグリーンで、温泉ビューティ研究家・石井宏子氏を迎え、勉強会が開かれました。「生活水準が向上した現代、お客様はサービスに対する期待を高めている。板室の温泉文化に磨きをかけ板室らしいおもてなしを」。そう語る石井氏の話に、旅館関係者は熱心に耳を傾けていました。



自然の素材でアニマルづくり ～親子体験チャレンジ～

那須野が原博物館で行われている人気の工作体験。11月20日の「ワタと木の実でアニマルづくり」では、20家族39人がチャレンジしました。

ヤギやアルパカの骨格を小枝で組み立て、松ぼっくりの顔をボンドで接着。綿で毛をふわふわに飾り付け、最後に耳になる種をくっつけたら完成です。参加した年長の遠藤一花ちゃんは「お母さんと一緒に作りました。もこもこしてるところがお気に入りに入り」と、完成品を見ながらはにかんでいました。



僕の将来の夢は・・・

～鍋掛小学校・新体育館にメッセージ記入～

現在、新しい体育館の工事が進められている鍋掛小学校。「保育士になりたい」「絶対にプロサッカー選手になる」「プロ野球選手」。12月9日、建設途中の体育館の壁の下地に、全校児童227人が思い思いに将来の夢を書き残しました。

下地に書いた夢は、体育館の完成とともに、その壁の中に眠り、数十年先の将来もそこに残ります。

心に描いた夢は、子どもたちの努力とともに、多くの壁を乗り越え、十数年先の将来に叶えられることでしょう。



初めてでもうまく弾けたよ

～箏の演奏初体験～

塩原小中学校の子どもたちが、箏の演奏を体験しました。これは塩原地区で箏曲の活動を行っている玉秀会(君島順子会長)の協力で行われたものです。12月19日に君島会長ほか2人のメンバーが学校を訪れ、7年生(写真)と9年生に演奏の仕方や楽譜の読み方などを指導。子どもたちは「さくらさくら」や「喜びの歌」などを約2時間かけて練習し、最後は主旋律と伴奏に分かれて演奏を行いました。参加した男の子は「難しいけどとても楽しい」と力強い音色を奏でていました。



みんなで力を合わせて

～高林小学校・一輪車発表会～

11月12日、高林小学校で一輪車発表会が行われ、学年ごとに児童が保護者や地域住民に団体演技を披露しました。高林小では児童1人に1台の一輪車があり、昼休みもペダルを漕ぐ姿で校庭がにぎわいます。こうした特色のあるイベントは小規模校ならではの、転倒する児童もいましたが、仲間が手を差し伸べながらベストを尽くす姿を、保護者も微笑ましく見守ります。小学校に入ってから一輪車に乗り始めた1年生の月井蒼空くんは「6年生みたいにもっとうまくなりたい」と発表の場を振り返っていました。



みんなでいっしょに曲をつくろう

～日生劇場の物語付きコンサート～

12月1日、ニッセイ名作シリーズの公演が黒磯文化会館で行われ、招待された市内の小学校6年生約1,300人がフルオーケストラのクラシックコンサートを楽しみました。

今回の演目は「不思議の国のアリスのクラシックコンサート『アリスの作曲★大作戦』」。出演者と会場が一緒になって1つの曲を作っていくという内容になっていて、客席の子どもたちは、出演者とともにメロディーやリズムを打ったり、物語に参加しながらコンサートを楽しんでいました。



子育てに悩んだら行ってみよう!(2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
9日(休)	午前9時30分～11時	黒磯保健センター
13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
6日(月)	午後1時30分～3時	西那須野保健センター

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

成長に大切な朝ごはん ～お子さんにきちんと食べさせていますか?～

朝ごはん、皆さんはちゃんと食べていますか。お子さんにも食べさせていますか。

朝は忙しくて時間がない…。起きたばかりで食欲がない…。このような気持ち、皆さんも経験したことがあるでしょう。

しかし、朝ごはんは1日がスタートするための大切なエネルギー源。

朝ごはんを食べないと、体だけでなく脳にも悪い影響が出てしまうことを知っていますか。

★朝ごはんを食べないと・・・

脳が活動する主なエネルギーであるブドウ糖。

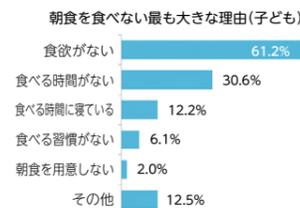
ブドウ糖は体内に蓄積できないため、食事での補給が必要です。朝ごはんを食べないということは、脳が活動するエネルギーを補給しないということ。また、他の栄養素の補給もできないので、物事に集中できない、イライラするなどの不調が起こることもあります。



★なぜ食べない?朝ごはん

朝ごはんは、今日の元気の始まりです。

県内の子どもが朝ごはんを食べない理由を調査すると、「食欲がない」と「時間がない」が特によくなくなっていました。また約半数が寝る前におやつを食べている状況も。これでは朝起きても食欲がないかもしれません。



※平成27年度子どもと家族の食生活実態調査(栃木県)



ワンポイント アドバイス

生活リズムを整えよう

朝ごはんを食べるためには、「おながやすリズム」を作ることがポイントで、眠る、遊ぶ、活動する(勉強など)と連動して生まれます。1日3回の食事時間、起きる時間と寝る時間を規則的にし、よく遊ばせましょう。

★朝忙しいお母さんへオススメ

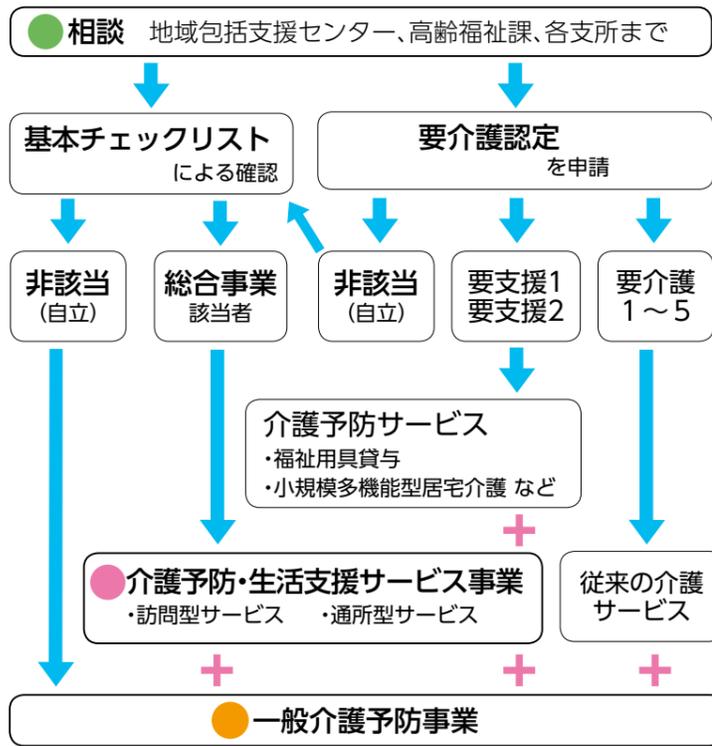
- ・時間のあるときにひと手間かけておく
(夕食時に野菜を茹でておいたり、多めに作って冷凍しておくなど)
- ・メニューをパターン化しておく
(その中で一品変えるだけでも、変化が楽しめます)



市内の地域包括支援センターはこちらです

名称	所在地	電話番号 ☎0287	担当地域*
地域包括支援センター 寿山荘	住吉町 5-10	(62)9655	黒磯地区・厚崎地区の一部
稲村いたむる地域包括支援センター	東原 166	(60)3361	稲村地区・高林地区
地域包括支援センター あぐり	鍋掛 1416-3	(73)2550	豊浦地区・厚崎地区の一部
地域包括支援センター さちの森	野間 453-23	(60)1333	鍋掛地区
地域包括支援センター 秋桜の家	大原間 83	(65)2972	東那須野地区
西那須野西部 地域包括支援センター	上赤田 238-658	(37)8183	西那須野西部地区
地域包括支援センター とちのみ	井口 533-11	(37)1683	西那須野東部地区
しおばら地域包括支援センター	下田野 282-6	(35)3745	塩原地区

利用の流れ



○そのほかの介護予防のための通いの場
元気アップデイサービス*、介護予防筋力トレーニング*、生きがいサロン、街中サロン
(*要介護・要支援認定者と事業対象者ではない人が利用可。)

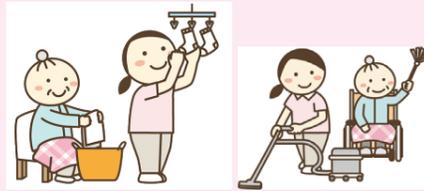


介護予防・生活支援サービス事業

基本チェックリストの確認で利用の決定ができ、サービス利用の手続きが簡単になります。



◇通所型サービス
デイサービス事業所などで、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングなどのサービスが受けられます。



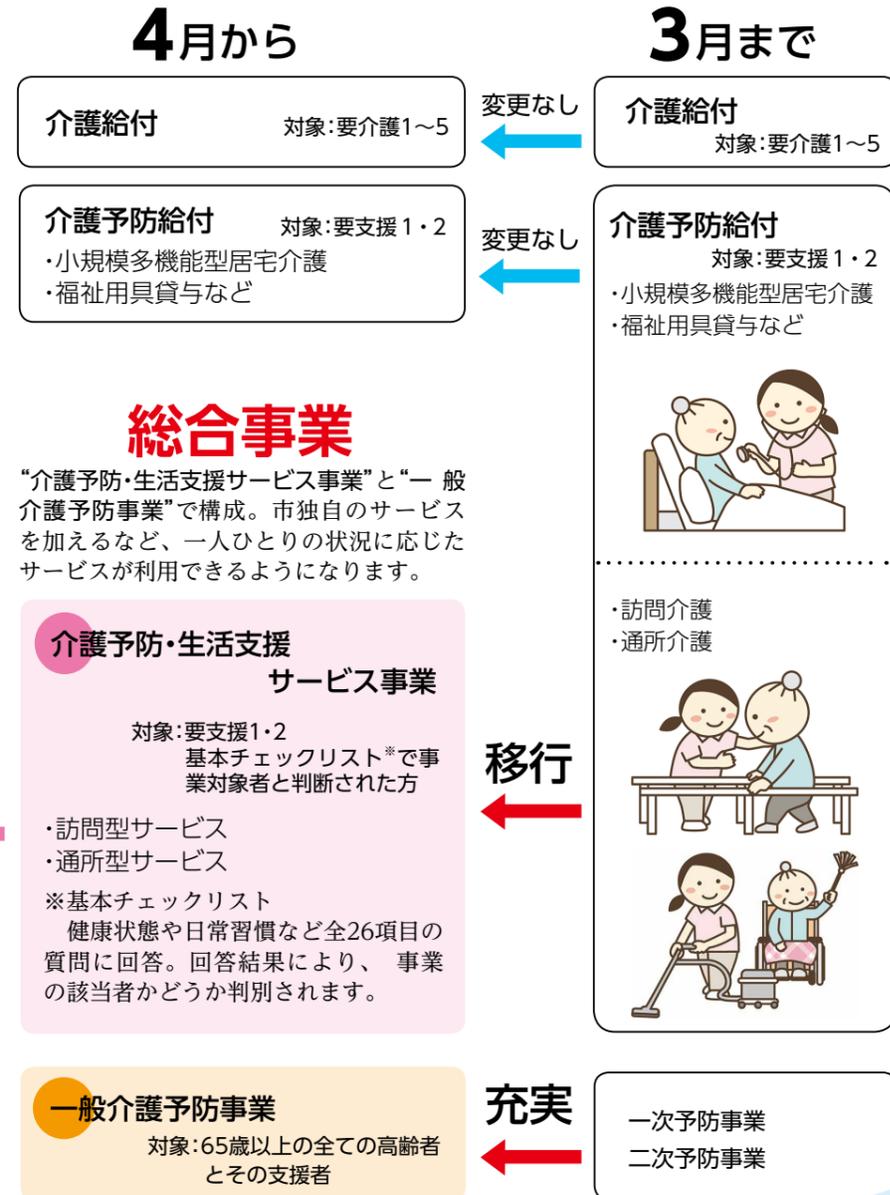
◇訪問型サービス
ヘルパーなどが訪問し、利用者とともに調理や掃除などを行い、利用者が日常生活において、自分でできることを増やせるように支援します。

一般介護予防事業

いきいき百歳体操、介護予防サポーター養成講座、出前講座(介護予防のための運動や口腔、栄養、認知症予防など)



次のように変わります



さまざまな高齢者の実情。対応に向けサービスを多様化

高齢者が住み慣れた地域で生活を続けるためには、介護サービス事業所だけではなく、NPOやボランティアなど多様な主体による支援や地域の助け合いなど、地域全体で高齢者を支えていくことが必要です。また、高齢者自身も自分なりに社会での「役割」や「生きがい」を持つなど、周囲の人との「つながり」を持ち支え合うことが大切です。

このたび、介護保険法が改正され、全国一律のサービスだけではなく、より地域の実情にあつたきめ細やかな対応が可能となりました。

そこで、市では高齢者の介護予防と日常生活の自立」を支援する「介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）」を4月からスタートさせます。

団塊の世代が75歳を迎え、後期高齢者となる9年後。後期高齢者数が前期高齢者数を上回ると予想されます。また、ひとり暮らしや高齢者のみの世帯が増加し、生活支援のニーズも増加。そして、見込まれる介護保険給付費の増大。これらの課題に対処するため、介護保険の枠組みが大きく変わります。

介護保険の枠組みが変わります
介護予防・日常生活支援総合事業、4月1日からスタート

▶問い合わせ
☎高齢福祉課
☎0287(62)7327

抽選 10名様
読者プレゼントを当てよう
～手作りラーメン白雪姫 お食事券～

＜応募方法＞
広報なすしおばらの感想、取り上げて欲しい話題、珍百景(次ページ)などをはがきか2次元コードからご応募ください。
※発表は発送をもって代えさせていただきます。
※引換券を発送するので店舗で引き換えてください。

応募締切
2月3日
当日消印有効



お便りBOX

皆さんからいただいたお便りを紹介します。
今後の広報誌づくりの参考にさせていただきます。

◆ 広報誌以外にも、地域情報誌、県民・市議会だよりなどを読んでいます。気になるのは隣の田原市に面積・人口・税などで優位であるにもかかわらず、他分野で負けるように思うことです。特に「良」で負けており、目玉になる名物がありません。幅広い世代に好まれる牛乳を使用したメニューを考えてはいかがでしょうか。

M・Hさん(並木町)60代男性
◆ 以前は市の予算や事業計画などがトップを飾り、堅苦しく見る気がしませんでした。最近はどうもタウントピックスなど、地域の生き生きとした情景が興味を引いています。ただ、スポーツやイベント欄が無いのに一抹の寂しさを感じます。小中高生のスポーツの大会や、文化会館などで行われる催しなどを掲載すれば、声援にも駆けつけられます。また、その結果がどうなったのかも関心があるところ。子どもたちのイベントには、大人たちは非常に関心を持っています。頑張っている小さなヒーローがいるかもしれません。

M・Aさん(新緑町)70代男性
◆ 空き家は時代の流れと共に、あちこちに目立つようになりま



スマートフォンなどからの応募はこちら

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. お便りBOX
10. なすしおばら珍百景
11. ちっちゃな自然
12. 編集後記
13. げんきびと
14. ものづくり若人

広報なすしおばらを読んだ感想、取り上げて欲しい話題や記事などをお書きください。

◆ 確かに空き家には、そこに暮らした人々の榮あり、苦ありの思い出がありますね。私の実家では、親は亡くなりましたが、姉夫婦が後を継いでおり、年に何回かの節目の日には行ったりしています。

F・Fさん(埼玉)60代女性
◆ 空き家問題は深刻だと思えます。身近な人たちからも悩みを聞かされました。特集のフレーズのように、家に灯りがつき、地域に活気が出てきたらと思うと喜びが出てきます。

H・Sさん(青木)70代女性

◆ 見やすく、楽しくなりました。広報のかたいイメージがとれて、見て・読んで興味があわよくです。若い母親たちや、独身世代も見たいようなものになるとういいますね。

ハッピーさん(高柳)50代女性
◆ 空き家をどうにか使うようにしていかないと、どんどん増えていく気がしています。きれいに貸してあげたら、借りる人がいるのではないかな？

M・Fさん(南町)50代男性

◆ 空き家バンクを活用しませんが読んで、今まで市の補助金を読んで、今までの補助金制度を知らなかったことに気づきました。このほかに色々な制度があるので、掲載すれば、補助金制度を利用しやすくなるのではないのでしょうか。

H・Kさん(戸田)60代女性
◆ 空き家を使用したお店が載っていて、つい見えてしまいました。那須塩原市で特に若い人が頑張っているお店など、取り上げてもらえたら嬉しいです。

スカイタイムさん(青木)20代女性

その他にも、たくさんのお便りをいただきました。ありがとうございました。

※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。

図書館 HP



図書館へ行こう！

～年の始まりも読書から～



NEW!

『タイムボックス』
著:アンドリ・S.マグナソン
野沢 佳織(訳) NHK出版



時間を止める箱が発明された。人々は明るい未来を目指すべく箱に入る。しかし目覚めたのは子どもだけで……？ 神話・現在・未来が交差するファンタジー。

アイスランドの国民的ベストセラー上陸

『ピーターラビットのすべて
ピアトリクス・ポターと英国を旅する』
文・写真:辻丸 純一 小学館



ピアトリクス・ポターが描いた「ピーターラビット」の舞台をスケッチや水彩画、写真で紹介。本を開いてピーターラビットの舞台英国を旅してみませんか。

ピーターラビットの世界へ…

『面白くて眠れなくなる天文学』
著:縣 秀彦 PHPエディタース・グループ



面白くて眠れなくなるシリーズ。流れ星を見る方法・無数の星があるのになぜ夜空は暗い？・宇宙の時間と人間の時間…目次だけでも眠れなくなりそうな1冊。

寝不足注意の天文学のはなし。

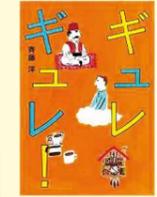
『あおのじかん』
作:イザベル・シムレール
訳:石津ちひろ 岩波書店



ほの明るい夕暮れどきから夜のとばりが下りるまで、「あおのじかん」は続きます。見過ごしてしまいがちな色合いの変化を、この絵本で再発見してください。

世界はなんて美しいんでしょう…。

『ギユレギユレ!』
作:斎藤洋 偕成社



謎のトルコ人に売りつけられたのは、空飛ぶ玄関マット、見えない穴…と、どれも実はお買い得(!?)。さあ、次はいったい何を買われるのやら…?

アッラハウスマルドック!

『自転車ものがたり』
文・絵:高頭祥八 福音館書店



究極のエコカー、自転車。でもその歴史やしくみについては知っていますか？この本を読めば、きっと自転車に乗りたくなりますよ。春が待ち遠しいなあ…。

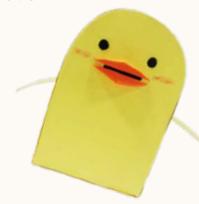
あなたも今日からチャリ仲間!

イベント情報

おはなし会と工作会 「ぴよぴよちよきんぼ」を作ろう!

おはなし会の後に工作会を行います。ハサミを使った作業はないので、小さな子どもでも安心して参加できます。

- ▶とき 1月21日(土)
午前10時30分～11時30分
- ▶ところ 塩原図書館
- ▶対象 小学生以下
- ▶参加費 無料



▶問い合わせ 西那須野図書館 ☎(36)6001 黒磯図書館 ☎(63)9031 塩原図書館 ☎(48)7521

休館情報

塩原図書館 休館のお知らせ

2月6日(月)～8日(水)は、蔵書点検のため、塩原図書館が休館となります。休館中の本の返却は、ハロープラザ(公民館)正面玄関脇の返却ポストを利用してください。なお、CD・DVDと他の図書館から借りた資料は、返却ポストではなく、開館日にカウンターへ返してください。

わたしの1冊

『かいけつゾロリ やせるぜ! ダイエット大さくせん』

作・絵:原ゆたか ポプラ社



本が大好き! 紗依ちゃんお勧めの1冊です。



松本紗依ちゃん

大ぐいせんしゅけんに出たことで、デブデブになってしまったゾロリたちは、いろいろなダイエットに挑戦! もとのカッチョイすがたにもどれるのでしょうか。

来年の夏も塩原の空へ
~オオムラサキの越冬幼虫~



越冬幼虫 撮影日:2016/11/21 撮影場所:中塩原

【オオムラサキの卵と赤ちゃん】

オオムラサキは、1羽の雌から数回に分けて約400個の卵を産むそうです。写真の葉には、約50個の卵が産みつけられていました。大きさは約1mm。約1週間でふ化して、約3mmの赤ちゃん(幼虫)が生まれました。頭が真っ黒な頭でっかちが、赤ちゃんです。赤ちゃんは、まず卵の殻を食べることによって、エノキの葉を食べることを覚えるそうです。



ふ化直後

箱の森プレイパーク・童夢館前のエノキから、オオムラサキの旅立ちを見守って、10日経った8月1日。エノキの葉に、1mmくらいの小さな粒々を見つけた。「これ、何だろう」と不思議に思い、部屋から虫メガネを持ってきてのぞいてみると、ダンゴのように丸くて、たてじま模様がありました。それから1週間後、50個ほどの粒々から、次から次へと頭が真っ黒な3mmくらいの幼虫が出てきました。オオムラサキの赤ちゃんが誕生した瞬間でした。
赤ちゃんたちは、せっせとエノキの葉を食べて夏を過ごし、そして迎えた11月。エノキも葉をほとんど落とし、秋の終わりを告げていました。そして、木の周りの落ち葉を踏まないように、気をつけながら1枚めくると...いました。緑色から茶色に変身したオオムラサキの幼虫が冬支度をしていました。これから、塩原の厳しい冬を乗り越えなければなりません。「卵からかえった幼虫たちも、冬ごもりするまでにはかなりの数が減ってしまふ。そして春になり、エノキに登れる幼虫もまた少なくなってしまうんだ」と、私の先生も言っていました。
そんな話を聞いていた私は、声をかけずにはいられません。『がんばれよ。春にはエノキに登り、夏には大空へ!』と。そして、葉を元に戻して、上から落ち葉の布団を10枚ぐらいかけてあげました。
あきお

編集後記

私も昨年、スノーシューを体験してみましたが、本当に気持ちのいいものでした。その日は2、3日前に雪が積もったこともあり、一面パウダースノー。もちろん帰りは温泉に入りました。今回は、温泉のメインカットも撮影しましたが、冬季の露天風呂に入ったときほど、ほどよく疲れているときほど、ため息が漏れる瞬間はないと思います。協力いただいたモデルさんもいい顔していますね。皆さんも冬おすすめの過ごし方がありましたら、教えてください。(小林)

今年リニューアルした広報なすしおばら。行政と地域の情報を分かりやすく、皆さんに届けられるよう心掛けていますが、上手くいれないことも多く、試行錯誤の連続です。読んでいただける広報誌を目指して、来年も引き続き頑張りますので、ご意見やご提案などがありましたら、お気軽にお寄せください。また、表紙の写真や那須塩原市の珍しい風景(珍百景)も募集していますので、良い1枚が撮れましたら、どしどし投稿してください。(平石)

なすしおばら 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。

イチョウのじゅうたん



投稿者 トミイ さん(60代女性 大原間)
撮影場所 上中野(撮影日 H28.11.25)

とても早かった今年の初雪。翌日には、黄色に染まる前のイチョウの葉まで全て落ちてしまいました。手前の緑から奥に行くにつれて黄色に染まるイチョウのグラデーションがとても綺麗だったので、思わずシャッターをパシャリ。

~今月の読者プレゼント~

~あっさりだけど味わい深い一杯~
手作りラーメン白雪姫のお食事券

1,000円分



店主こだわりの燻製チャーシューと薄口醤油ベースの白醤油スープ。写真は、豚肉入りの手作りワンタンとコシのあるモチモチの自家製麺に、あっさりだけど味わい深いコラーゲンたっぷりの「白醤油のワンタン麺」+トッピングの燻製チャーシュー

手作りラーメン 白雪姫
所在地 東三島2-88-4
営業時間 11:30~14:30
定休日 月曜 ☎0287(38)2158



※プレゼント品を提供いただける事業者を募集しています。
詳しくは☎シティプロモーション課☎0287(62)7109まで。

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 □□□-□□□□

那須塩原市

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しない場合は☑をいれる □ 応募しない



北中 理弘 さん(茨城県出身) 入社8年目 *Toshikuro Kitauaka*
HU製造部機械加工課

WAKO

若

ものづくり

人

UDO



Vol.2

問い合わせ ☎0287(62)7130
商工観光課



鈴木 貴美子 さん(東京都出身) 入社2年目 *Kimiko Suzuki*
プラントコントローリング部プラントコントローリング栃木Gr

人の命を守る仕事 安全な車社会を目指して

人命を守る安全装置を製造・開発

北中…BOSCH栃木工場では、自動車のブレーキを制御し、危険を回避するための部品を製造・開発しています。車の頭脳のようなもので、ABSなどの安全機能も、この部品で実現されるんです。入社の上からは、子どもの頃から機械で動く乗り物が好きだったから。今は、部品を加工するための方法を考えたり、生産ラインの導入や改良を行う業務を担当しています。

鈴木…私は「大学時代の留学経験を活かして国際的な仕事をしたい」と思ったことが入社の上のきっかけです。BOSCHは、海外にも多くの拠点が有り、英語を使う機会もあります。担当業務は、材料費や工場経費など製品原価の管理。自分の算出した数字が工場の経営方針に関わることもあるので、仕事の重みとやりがいを感じています。

社員のやる気を引き出す環境

北中…新規プロジェクトで人員が必要になった場合など、社内でも人を公募する制度があり、それを利用して積極的にキャリアアップを目指す人もいます。若くても責任ある仕事を任せられることがあるので、年齢関係なく意見を尊重する社風があるんだと思います。

鈴木…チャレンジしたい人にはいい環

境です。ね。拠点ごとに扱う製品が異なり、それぞれで学べることも違うと思うので、栃木工場で学べることを一杯吸収したいです。

国際競争に打ち勝つ会社をつくる

北中…現在、「IoT」と呼ばれるモノのネットワーク化を、生産現場に取り入れる研究を行っています。「いつ、どこで、誰が作った製品なのか」といった情報を簡単に確認できる仕組みが世界的に広がっていて、国際競争は更に激しくなるでしょう。「世界に負けない工場づくり」が今後の課題ですね。

鈴木…私が担当する原価管理の業務は、ただ数字を見ていけば良いというわけではなく、技術的な知識の理解も求められます。世界中の拠点から知識やノウハウを吸収しながら、栃木工場のいいところをPRしていきたいです。



ボッシュ株式会社 栃木工場(北赤田1588-1)
【業種】自動車部品・附属品製造業
【業務の内容】ブレーキ制御システム・自動車用センサーの製造
【従業員数】465人
【問い合わせ】☎0287(37)4601

*アンチロックブレーキングシステム：車輪のロックによる滑走を防止するためにブレーキを制御する装置。