

NASUSHIOBARA Newsletter

広報なすしおばら

9 / 5

September 2020 No.377

特集 —認知症—
だいた、
心が覚えてっから

オレンジ色は、認知症啓発の象徴。
「手助けをします」という意志と優しさが込められています。

1 認知症ってどんなもの

年齢を重ねると、もの忘れが増えるのは自然なこと。しかし、自分自身や身近な人の行動に「これは年のせい？それとも……」と疑問を感じたことはありませんか。ここでは、認知症の特徴や見分け方を紹介します。

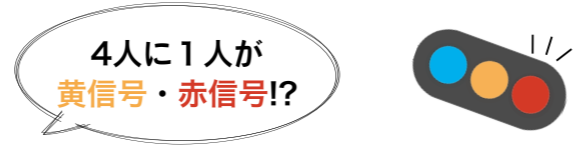
早めに気付こう！ 認知症の初期症状



- 記憶があいまいになる
 - ・同じことを何度も言う・聞く
 - ・ガスや水道を閉め忘れる
- やる気が起こらなくなる
 - ・周囲への関心がなくなる
 - ・身だしなみを気にしない
- 以前できていたことができない
 - ・料理や運転など、慣れている作業ができなくなる
- 性格が変わったようになる
 - ・突然怒りっぽくなる
 - ・覇気がなくなる

あなたのもの忘れ、大丈夫ですか？

—「老化によるもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」は違います—



4人に1人が
黄信号・赤信号!?

● 老化によるもの忘れ

- ・体験の一部を時々忘れる
- ・もの忘れの自覚がある
- ・生活に支障はない

例えば... ○人やもの名前がとっさに
出てこない
○朝食の献立が思い出せない

● 軽度認知障害

- ・認知症の一手前
- ・困りごとはあるが、独立して生活できる

例えば... ○大きなニュースなどの内容を詳しく思い出せない
○同世代よりもの忘れが多い

● 認知症のもの忘れ

- ・体験したことそのものを忘れる
- ・もの忘れの自覚はない
- ・生活に支障が出ている

例えば... ○知っているはずの人やものを知らない
○朝食をとったことを忘れる

誰もがなり得る病気

高齢化が進む日本では、65歳以上の4人に1人が認知症またはその予備軍(軽度認知障害)と言われています。認知症は、今や誰もがなり得る身近な病気です。発症のきっかけは、老いや病気のために脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすること。単なるもの忘れとは違って、症状は徐々に進行します。また、物事全体がすっばりと記憶から消えてしまい、日常生活に支障が出てきます。

初めは明らかかな症状が出ないこともありますが、徐々に本人や家族が「何かおかしいな」と感じる事例が多いようです。このとき、認知症による異変に一番戸惑っているのは当事者です。「認めたくない」と思ったり、漠然とした焦燥感や不安を感じたりするのは、自然な心の動きです。周囲の人が本人の本当の気持ちを理解するのは、簡単なことではありません。しかし、「私は認知症じゃない！」という主張には大きな悲しみが隠されていることを、知っておくのが大切です。

9月
は
世界アルツハイマー月間



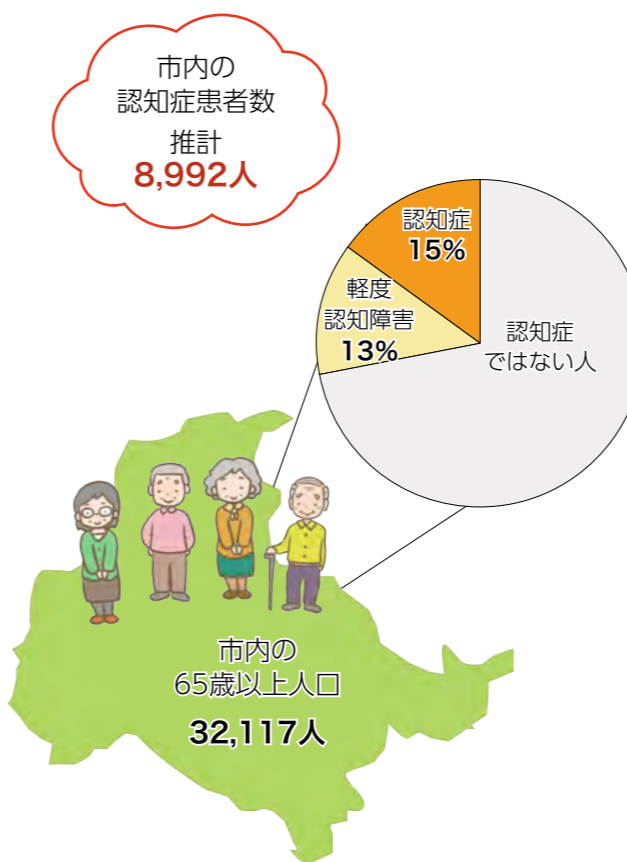
特集

—認知症—

ただいまだ、

心が覚えてっから

「認知症になると、何もできなくなるのでは……」
皆さんは、認知症に対して、こんな印象を持っていませんか。しかし、認知症の症状は人によってそれぞれ違います。認知症と向き合いながら「自分らしい暮らし」を送るためにはどうしたらいいのか、考えてみませんか。



出典:住民基本台帳(令和2年8月1日現在)
厚生労働省「認知症施策の現状について」

ここでは、介護や福祉に関するあらゆる相談を受け付け、医療機関や行政との調整、各種サービスの提案などを行い、住み慣れた地域での暮らしを支援します。

地域包括支援センターさちの森の渡邊さん(認知症地域支援推進員)は「認知症の人が増えても、一人一人の力を生かした地域づくりができた」と考えています。今後の目標は「当事者一人一人の支援を通じて、さまざまな人が立場や価値観を越えてつながり、やがて地域がつながっていくことです」と、真っすぐな思いを語ってくれました。

事業所	所在地	☎連絡先	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・厚崎(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・高林*
地域包括支援センターあぐり	鍋掛1416-3	(73)2550	豊浦・厚崎(一部)*
地域包括支援センターさちの森	野間453-23	(60)1333	鍋掛*
地域包括支援センター秋桜の家	大原間83	(65)2972	東那須野*
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
地域包括支援センターとちのみ	井口533-20	(37)1683	西那須野東部
しおばら地域包括支援センター	下田野282-6	(35)3745	塩原

※黒磯地区の担当地域は公民館区です。

地域発！
当事者の集い その悩み、抱え込まないで——

オレンジドアにしないすは、認知症と診断された人やもの忘れが気になってきた人のための「当事者の集い」。参加者は、診断を重く感じ悩んでいる人から、葛藤を乗り越え、経験を明るく話せるようになった人までさまざまです。

こうした集いに参加すると、悩みを解消するだけでなく、公的なサービスのスムーズな利用にもつながります。運営に関わっている地域包括支援センターとちのみの遠藤さんは、「ぜひ症状が軽いうちに相談に来て、仲間とつながってほしい」と提案しています。

認知症地域支援推進員って
 どんな人？

認知症の人が住み慣れた環境で暮らし続けられるように、医療や介護をつなぐ支援をしたり、本人や家族からの相談に応じたりする役割を担います。



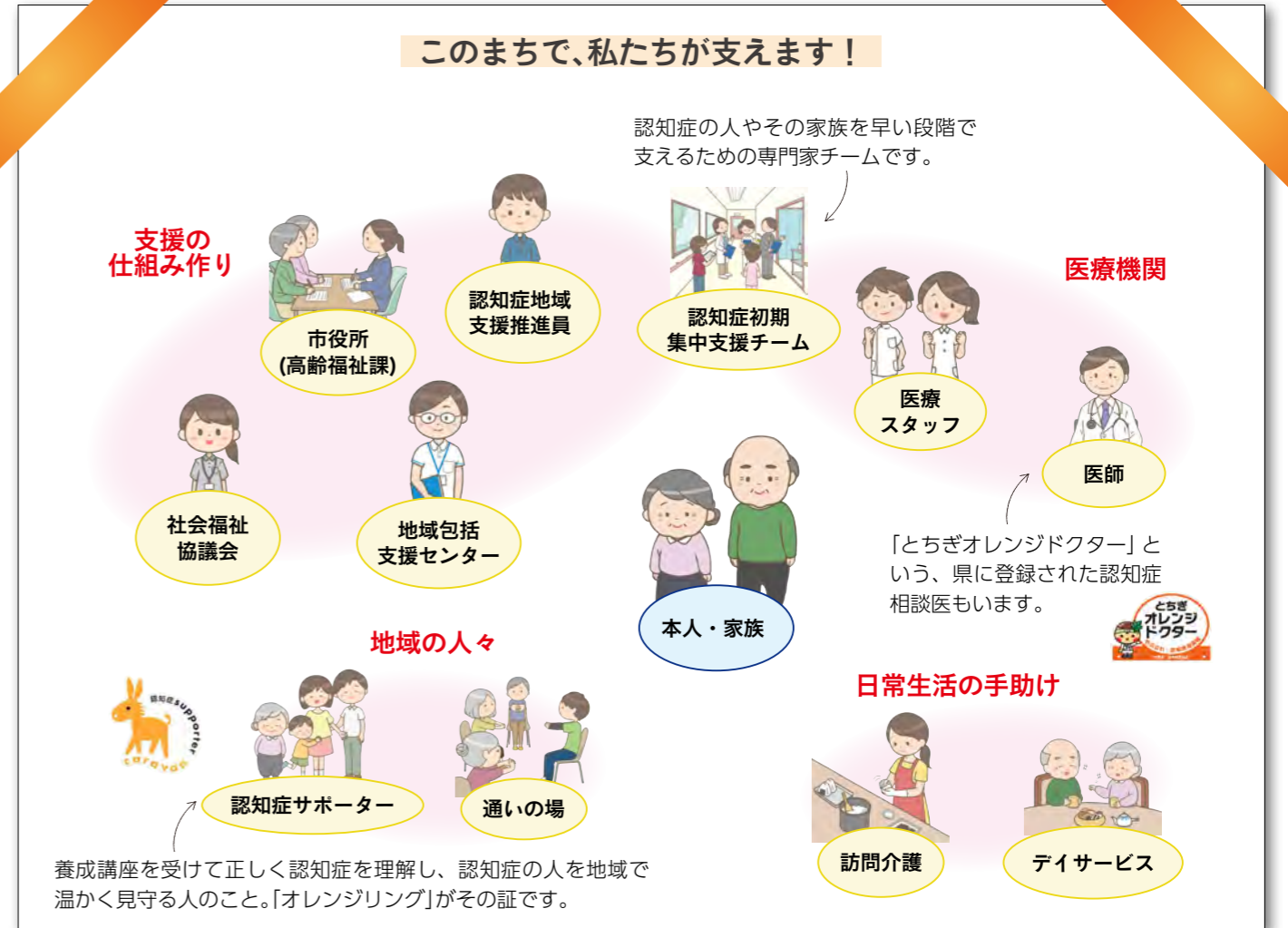
詳しい資料は☎高齢福祉課で配布しています。



同じ目線で話すからこそ、気持ちを分かち合い、前向きになれます。

2 **認知症当事者を支える**

身近な人が認知症になったとき、症状への対処や受けられる支援など、知りたい情報は多いもの。このまちには、診断から介護サービスの利用まで、幅広い分野で支えてくれるたくさんの人たちがいます。



認知症の兆候が表れたら、早期診断・早期対応が肝心。それは、症状が進行すると、本人が「どんな支援を受けたいか」を考える、貴重な時間が奪われてしまうからです。そんな認知症の人を支える役割は、次のような人たちが担っています。

○医療機関
 診断や治療方針の決定、服薬の管理などを行い、症状を軽くしたり、進行を遅らせたりします。

○日常生活を手助けする機関
 部屋の清掃・食事の準備などを補助するほか、自宅以外の居場所を作ったり、外出の楽しみを提供したりします。

○支援の仕組みを作る機関
 認知症の人に関する相談に応じたり、関係機関と協力して、その人に合ったサービスを提案したりします。また、住民同士が助け合って暮らせるような地域を作り出します。

適切なサービスを受けることで、認知症になっても、今の暮らしを続けられる可能性が高まります。気軽に、地域包括支援センターに相談してください。

さまざまな分野で支える

参加者の声



今までは認知症のことを気軽に話せる人がなくて、ただ自分と闘うしかないと感じていました。

しかし、この会で同じ認知症の人と知り合えて、心が晴れ晴れとしました。こんなに親切にしてくれる所があって、ありがたいです。(70代男性・要支援1)

当事者が作る「お互いさま」の居場所

オレンジドアにしないす

とき	毎月第1・3火曜 午前10時～
ところ	旧すこやかデイサービスセンター(健康長寿センター敷地内)
参加費	1回 200円

▶問い合わせ
 市社会福祉協議会 ☎0287(37)5122

3 わたしの認知症体験記

実際に認知症と診断された人は、どんな思いを持ち、どんな暮らしを送っているのでしょうか。今回の特集にあたって、ご本人や支援者の皆さんから温かい協力をいただき、生の声を聞くことができました。



おおよま もとひろさん (79歳)
元高校教師。定年退職を機に市内で一人暮らしを開始。妻は県外に住む。

認知症のはじまり

大山さんがアルツハイマー型認知症^{※1}と診断されたのは、4年ほど前のこと。認知症を意識したきっかけは、「あなた、認知症かもしれない」という妻・美智子さんの言葉だったと振り返ります。

当時を知る地域包括支援センターさちの森の渡邊さんは、「こちらの窓口を訪れても相談に来た理由が分からなかったり、同じ病院に一日3回行ってしまったり、途中で料理が作れなくなったり、忘れたり……と、生活の中でのもの忘れを明かします。小さな異変が重なり、日常生活に支障が出てきたのが、認知症のはじまりでした。」

大きな戸惑いと不安

診断を受けたときは、自分が認知症だという実感が湧かず、主治医にあれこれと質問を重ねました。「認知症って何ですか？ 僕のどんなところが病気になるんですか？」

大山さんが葛藤する様子は、美智子さんが自宅に設置した介護用見守りカメラにも収められていました。美智子さんは「椅子に腰かけ、頭をうなだれている姿を見ているのは、家族としてつらかったです」と、心情を打ち明けてくれました。

縁の下の「チーム大山」

不安を抱えていた大山さんも今は、「日常生活で困ったことは、あまりないですよ」とすっきり笑顔。その暮らしを支えているのは、主治医、薬剤師をはじめ、幅広い分野の専門家やボランティアです。

サービスの利用調整を行うケアマネジャー。相談に乗り、関係機関に情報を伝える地域包括支援センター。日常生活に必要なお金を管理する「あすてらす^{※2}」。食事の準備や掃除を手助けする訪問介護。居場所となっているデイサービス。買い物や散歩に付き添い、外出の楽しみを提供する生活支援ボランティア。

大山さんのとある一週間

日	月	火	水	木	金	土
訪問	デイ	デイ	訪問	デイ	訪問	デイ

デイサービスには週4日通い、テレビで世間の動きを知ったり、皆と話したりして過ごします。週1日は、ボランティアさんと一緒に買い物や散歩に出掛けます。



※1 アルツハイマー型認知症：最も代表的な種類の認知症。主な症状は、記憶や思考能力が徐々に失われること。あすてらす：判断能力に不安のある高齢者などが、福祉サービスの利用に関する援助や日常的な金銭管理の支援を受けられる制度。

認知症と診断されても、できることや忘れていない記憶はたくさんあります。不安に襲われる必要はありませんよ。

大山さんの望む暮らし

幼い頃から読書を愛し、静かな生活に憧れていた大山さん。認知症とともに生きる今、まさにその夢を具現化したような暮らしを送っています。

大山さんの住まいは、森の中にたたずむ一軒家。壁一面の大きな書棚には、買い集めた本が所狭しと並びます。一番のぜいたくは、窓に面した机に向かい、クラシック音楽を流しながら、コーヒーを片手にページをめくっている時間です。「本を読まずに一日が過ぎたことはありません。読まないでいると、忘れ物をしたような気持ちになります」。

心を動かされた本には、「再読すべし」という直筆のメモ。未来の自分に向けた伝言です。



伝えたいメッセージ

「僕の考えや話が役に立つなら、なんでもしたいと思っていてるんです」。今回の取材の冒頭に、大山さんが切り出した言葉です。過去にも、認知症について人前で語った



「また教壇に立てるなんて嬉しい」と、笑顔で講師を務めた大山さん。生徒たちも熱心に耳を傾けます。

経験がありました。

それは、認知症サポーター養成講座の講師を務めたときのこと。かつて教壇に立っていた頃を思わせるように、大山さんはこう語りました。「認知症の診断を受けたときは先のことが不安だったけれど、忘れていない記憶もあります。認知症と言われても、できることはたくさんあるのです。不安に襲われることも、恐れて生きることもありません。もし悩んでいる人がいたら、僕の経験を話して『気にしなくていい、忘れちゃっていいよ』と伝えたいです」。

このまちで、一足早く認知症になった人生の先輩。その印象的な言葉が力強く響きます。

認知症とともに生きる 皆さんの言葉



なんでもかんでも知っている人はいないんだ、
忘れたってそれでいい。



人はひとりでは生きていけないから、誰かから知恵や喜びを授かって生きたい。



おしゃべりを通じて、悩んでいる人に安堵してほしい。
一緒に荷を軽くしたい。



認知症は誰にでも起こり得る。自分ひとりだけじゃない。



認知症は、恥ずかしいことではない。



診断を受けて、「いよいよ私の番、頑張らなくちゃ」と思った。



だいじだ、心が覚えてっから

4 地域で認知症に寄り添う

認知症の人やその家族が、安心して自分らしく暮らせるまちであるように。困ったとき、気軽に「手を貸して」と言えるまちであるように。皆さんも、できることから協力してみませんか。

—想像してみましょう—

ふと気づくと、あなたは全く知らない場所において、見知らぬ人に話しかけられました。

1人目は大きな声で怒っているようですが、何を言っているのか理解できません。

2人目は目線を合わせてゆっくり話してくれて、あなたの知っている場所まで案内してくれました。

それぞれの人の対応を、あなたはどうか感じただろうか。それが、認知症を「自分ごと」として考えるヒントです。

足の不自由な人がつえや車いすを使って行動するように、認知症の人には、障害を理解し手を貸してくれる「人のつえ」が必要です。温かく見守り、手を貸してくれる人がまちのあちこちにいれば、自分でできることが増え、生きがいや自信につながります。いつか自分や家族が認知症になったとしても自分らしく生きられるように、「お互いさま」の気持ちを大切にしてみましょう。

見守りの心をまち全体に



地域で広がる助け合いの輪 皆さんの支えが必要です

認知症の人の中には、突然家から出て行ってしまい、家に帰れなくなる人もいます。本人にとっては「今いる場所が自分の家ではないと感じる」「仕事に出かける」など目的のある行動です。しかし、家族にとっては行方不明や事故の心配など、精神的な負担が大きくなります。地域での見守り活動に、ぜひ協力をお願いします。

認知症高齢者等SOSネットワーク事業

地域の協力者と連携しながら、行方不明の人が一刻も早く自宅・家族の元に帰れるよう支援するための仕組みです。

〈見守ってほしい〉

☑高齢福祉課に申請書を提出し、行方不明になる可能性がある人の氏名や特徴などを登録してください。

市・警察・地域包括支援センター・社会福祉協議会

〈見守りに協力したい〉

○機関・事業所の場合
☑高齢福祉課に協力機関登録申請書を提出してください。

○個人の場合
みるメールに登録し、配信種別の「防犯・事件事故(その他)」を選択してください。

みまもりあいプロジェクト事業



みまもりあいプロジェクト

「みまもりあいアプリ」を使うと、認知症の人の家族から地域の協力者に、検索依頼と探している人の情報を送ることができます。

見守りを依頼したい人や見守りに協力したい人は、登録をお願いします。



iPhoneの人はこちら



Androidの人はこちら

▶問い合わせ

☑高齢福祉課 ☎0287(62)7327

check 確認しておこう！
申し込み手続き

利用する施設によって手続きが異なります

幼稚園(※1)、認定こども園(1号認定)		保育園、認定こども園、地域型保育施設(2号・3号認定)
<p>申込受付中</p> <p>※事前見学や説明会については、各園に直接問い合わせてください。</p>	申込期間	<p>・1次 10月1日(休)～11月6日(金)</p> <p>・2次 11月9日(月)～来年1月8日(金)</p>
<p>入園申込書</p> <p>※認定こども園の申し込みは、申請する保護者の個人番号が確認できる書類と身分証明書が必要。</p>	必要書類	<p>入園申込書、重要事項チェックシート、保育の必要性を証明する書類(事由によって必要書類が異なります)、申請する保護者の個人番号が確認できる書類、身分証明書</p>
各幼稚園、各認定こども園	配布場所 申込場所	<p>☒保育課、☒子育て支援課、☒総務福祉課 常根出張所</p> <p>※申し込みに必要な書類は市ホームページからもダウンロードできます。</p>
<p>①幼稚園などに直接利用申し込み</p> <p>②幼稚園などから入園の内定を受ける</p> <p>③幼稚園などを通じて市に認定の申請</p> <p>④幼稚園などを通じて市から認定証を交付</p> <p>⑤幼稚園などに入園の手続き</p>	申し込み 手続き	<p>①市に「保育の必要性」の認定と保育園などの利用希望を申し込み</p> <p>②市から認定証を交付</p> <p>③希望や施設の空き状況により市が利用調整</p> <p>④利用先決定後、入園の手続き</p>
<p>手続き完了</p>		

※1幼稚園のうち、新制度の仕組みに移行していない「すぎのこ三島幼稚園」に申し込み場合は、手続きの③と④は不要です。詳しくは広報なすしおばら8月5日号12ページを参照してください。

check 必要です！
保育が必要な理由

いずれかに該当する場合、2号または3号認定が受けられます

- ①月48時間以上の就労 ②産前産後 ③保護者の疾病・負傷・障害 ④同居親族の介護
⑤災害復旧 ⑥求職活動中 ⑦就学・職業訓練 ⑧児童虐待やDV(家庭内暴力)

※すでに①の理由で保育施設を利用している子どもについては、保護者が下の子どもの育児休業に入っても下の子どもが1歳になる日の属する年度末まで、①～⑧の理由がなくても引き続き施設を利用できます。

check 確認しておこう！
次の場合には・・・

該当する人は次の点に注意してください

- 来年度途中の入園を希望する人
- 出産予定がある人

来年度の途中で保護者の産休・育休期間が終わり、その時点からの入園を希望する場合も、期間内に申し込みが可能です。

令和3年度内に入園を希望する場合に限り、出産予定での申し込みが可能です。



check 知っておこう！
施設や認定区分

いろいろな施設の種類や認定区分があるけど、どう違うの？

	保育園	幼稚園	認定こども園	地域型保育施設
特徴	就労などのため、家庭で保育のできない保護者に代わって保育する施設	小学校以降の教育の基礎をつくるための幼児期の教育を行う学校	幼稚園と保育園の機能や特長を併せ持ち、地域の子育て支援も行う施設	19人以下の少人数で子どもを保育する施設
年齢	0歳児～小学校就学前(2、3号認定)	満3歳児～小学校就学前(1号認定、認定外)	0歳児～小学校就学前(1、2、3号認定)	0歳児～2歳児(3号認定のみ)
時間	夕方までの保育のほか、園により延長保育を実施している。土曜の利用も可能	昼過ぎ頃までの教育時間に加え、園により午後や土曜、夏休みなどの長期休業中の預かり保育などを実施している	(2、3号認定の場合) 夕方までの保育のほか、園により延長保育を実施している。土曜の利用も可能 (1号認定の場合) 昼過ぎ頃までの教育時間に加え、園により預かり保育を実施している	夕方までの保育のほか、施設により延長保育を実施している。土曜の利用も可能

認定区分	対象(1日の教育・保育時間)	利用できる施設
1号認定	満3歳以上で、 昼間、教育のみ を必要とする子ども(4時間)	幼稚園、認定こども園
2号認定	満3歳以上で、 朝夕も含めた保育 を必要とする子ども(11時間または8時間)	保育園、認定こども園
3号認定	満3歳未満で、 朝夕も含めた保育 を必要とする子ども(11時間または8時間)	保育園、認定こども園、地域型保育施設

教えてみるひい



各保育園・認定こども園・地域型保育施設の詳しい情報はこちらからチェック！

Q.公立と私立の保育園の違いはありますか？

保育料は、公立・私立とも同じです。各施設ごとに特色がありますので、申し込みの前に見学をおすすめします。

Q.保育料以外にどのような経費がかかりますか？

用品購入費や保護者会費などががかかります。各施設ごとに異なりますので、詳細は各施設に確認してください。

Q.保育料が無償になるのはどんな人ですか？

3～5歳*の子どもは保育料が無償です。また、0～2歳までの住民税非課税世帯の子どもの保育料は原則無料になります。保育料は入園決定後に計算し、保護者へ通知します。

*3～5歳とは、満3歳になった後の4月1日から小学校入学前までの3年間です。

令和3年度

地域型保育施設
認定こども園
保育園

園児募集

10月1日
受付開始

問い合わせ
☎0287(46)5536

建物を解体する場合は 届け出が必要です

建物を解体する場合は、市への届け出が必要です。各届出書は提出先窓口で配布しているほか、市ホームページからダウンロードできます。

届け出の種類 ▶ 問い合わせ ① **建築指導課** ☎0287(62)7169 ② **課税課** ☎0287(62)7366

建設リサイクル法の届け出

床面積の合計が80㎡以上の建物を解体する場合など、建設リサイクル法の対象工事となる場合は、工事着手の7日前までに届出書の提出が必要です。



市ホームページ

▶ 提出先 **建築指導課**

建築基準法の除却届

建て替えを伴わない解体工事を行う場合で、工事部分が10㎡を超える場合は、建築基準法に基づき、工事着手前に建築物除却届の提出が必要です。
※届け出は、施工業者が行います。

家屋滅失届

所有している建物を解体した場合は、固定資産税に関わるため家屋滅失届を提出してください。
※解体した年の12月31日までに滅失登記が完了している場合、届け出は不要です。
※解体した年の翌年以降に提出したときは、滅失日を確認できる書類が必要な場合があります。

▶ 提出先 **課税課**、**総務課**、**総務課**

解体工事を発注するときの注意事項

解体工事業者を選ぶときは

- 解体工事は、建設業法に基づく許可業者か解体工事業の登録業者しかできませんので、必ず国土交通省や栃木県のホームページで許可または登録状況を確認してください。
- 解体工事業者から、工事の概要の説明を事前に受けてから契約してください。



廃棄物は適正に処分しましょう

- 建物にある不要な家電、家具などは、解体工事の施工前に適正に処分しましょう。放置した場合、解体工事業者とのトラブルの原因になりますので、種別に応じた許可業者に依頼して適正に処理を行ってください。

▶ 問い合わせ **廃棄物対策課** ☎0287(62)7301

上下水道の手続きも確認を

上下水道の休廃止やそれに伴う給水装置の改造・撤去、浄化槽の撤去などの手続きについては、事前に**管理課**に確認してください。

▶ 問い合わせ **管理課** ☎0287(37)5213

危険な空き家を解体するための補助金があります

▶ 申し込み・問い合わせ **本都市整備課** ☎0287(62)7162

市では、そのまま放置すれば倒壊などの危険がある空き家(=特定空き家等)を解体するための費用の一部を補助します。

- ▶ **対象** 特定空き家等を解体する所有者
- ▶ **条件** 特定空き家等の全部を解体・撤去すること
市内業者が施工すること
- ▶ **補助額** 経費の2分の1(上限50万円)
※居住誘導区域内は上限70万円。
- ▶ **その他** 特定空き家等に該当するかは、事前調査が必要です。詳細は、**都市整備課**に問い合わせるか、市ホームページを確認してください



解体前



解体後



放課後に集える場所を——

放課後児童クラブってなあに？



仕事などで保護者が家にいない小学生を、放課後や長期休業中に預けることができ、適切な遊びや生活の場を提供するところです。市内には、行政が建物を整備し、運営をNPO法人などが担う公設民営型と、施設整備も運営も民間で行っている民設民営型、2種類の放課後児童クラブがあります。



公設民営の特徴 (市内25施設)

- ・小学校の近くにあり、歩いて行ける
- ・市が施設整備を行う
- ・同じ小学校の児童のみが通う
- ・施設間で同一の保育を提供
- ・年に1回、独自イベントを開催



民設民営の特徴 (市内21施設)

- ・早朝や夜間などの利用が可能
 - ・学校からの送迎付き
 - ・習い事などへの送迎あり
 - ・複数の小学校の児童が通う など
- ※民設民営の特徴は一例であり、各施設によって異なりますので、直接確認してください。



放課後児童クラブの入会 申し込みを忘れずに！

新規・継続

～まもなく来年度分の受け付けが始まります～

- ▶ **対象** 保護者の就労などにより、放課後や長期休業中に留守家庭になる小学生
- ▶ **申込方法**

《**公設民営放課後児童クラブ**》
各小学校の就学時健康診断日以降、各児童クラブに「入会(新規・継続)申込書」「保育を必要とすることを証する書類(就労証明書など)」を提出
※家庭の状況で必要書類が異なります。

《**民設民営放課後児童クラブ**》
各児童クラブで受付期間や必要書類が異なります。詳細は、直接各児童クラブに問い合わせてください



市ホームページに申込方法の詳細や児童クラブの一覧などを掲載していますので、確認してください。



市ホームページ

子育て
連絡帳

放課後児童クラブを利用するためには
入会の申し込みが必要ですよ

▶ 問い合わせ **子育て支援課** ☎0287(46)5532



元気に育ってくれよ
 ～クリーンセンタークワガタ放虫会～

7月22日、那須塩原クリーンセンターで行われたクワガタ放虫会。施設周辺の昆虫生息の再生を目指して行われている事業で、今年で11回目。これまで1,000匹以上のクワガタを、小学生が施設内の雑木林へ放してきました。今年は新型コロナウイルスの影響で小学生は参加できませんでしたが、同センター共生学習室長の君島章男さんと施設職員など5人により、ミヤマクワガタやノコギリクワガタ、コクワガタの3種類70匹が放されました。



正しい知識で最高のおもてなしを
 ～施設で実践、正しい除菌作業の方法～

7月15日、(株)エツリン代表取締役の江連秀夫氏を講師に迎え、宿泊施設の従業者向けに「新型コロナウイルス感染防止対策を学ぶ講演会」が行われました。江連氏はダイヤモンド・プリンセス号の除菌作業に携わった経験を交え、宿泊施設で実践できる正しい除菌方法を実演してくれました。参加者からは、枕や布団の除菌方法といった宿泊施設ならではの質問があり、今後に生かすため熱心に耳を傾けていました。



無病息災、家内安全を願って
 ～黒磯神社夏越祭(茅の輪くぐり)～

黒磯神社で100年以上続く夏越祭が、7月31日に行われました。例年、夏越祭と同時にしていた天王祭は、新型コロナウイルスの影響で戦後初めて中止に。黒磯神社の月江宮司は、「新型コロナの感染拡大状況を見ると、仕方がないですね。でも、こんなときだからこそ疫病退散を願う茅の輪くぐりだけはやると決めました」と話してくれました。神社を訪れた人は、無病息災を願い、密にならないよう順番に茅の輪をくぐっていました。



よく見て、たくさん学んでね
 ～教育現場でフェイスシールドを活用～

新型コロナウイルス感染症対策のために寄贈されたフェイスシールドを市内小中学校に配布しました。豊浦小学校では、8月3日、先生が初めてフェイスシールドを着け、英語の授業を実施。ALTのブレンナさんは「英語を勉強するとき、口の動きや発音はとても重要です。今まではマスクで声が聞き取りづらくなり、口元も隠れてしまいましたが、フェイスシールドのおかげで授業がしやすくなりました」と話してくれました。



02

Web会議で市長と意見交換しよう
 ～みちたろうTOとわくわくトーク～

市民の皆さんと市長の意見交換会を新型コロナウイルス感染症対策として、Web会議形式で開催しています。自治会や市内の活動団体の皆さんの参加をお待ちしています。

▼参加要件 Web会議ができる環境があり、子育て世代や若い世代の参加者を含んだ、おおむね8人以上の参加が見込まれる団体

▼申し込み・問い合わせ

○シティプロモーション課
 ☎0287(62)7109



01

新型コロナウイルス感染症で差別しない・されない社会を

新型コロナウイルス感染症は、誰でも感染する可能性があります。感染者やその関係者に対する差別やいじめは、決して許されるものではありません。また、不確かな情報による風評被害が社会問題化しています。感染拡大防止に支障が出る恐れもありますので、市民の皆さんも、正しい情報と知識に基づいた冷静な行動をお願いします。

▼問い合わせ

○新型コロナウイルス感染症対策室
 ☎0287(62)7197



04

おためしファーマー事業を活用して「農業」をやってみませんか?

新型コロナウイルス感染症対策の一環で、農業未経験者・農業初心者向けの研修制度が始まりました。農業に興味のある失業者や転職希望者は、ぜひ活用してください。

▼対象 研修終了後、市内で就農する意欲のある65歳未満の市民など

▼研修期間 2カ月単位(延長は5回まで)

▼その他 研修費は無料(保険は自己負担)です。詳細は、問い合わせてください

▼申し込み・問い合わせ

○市農業公社
 ☎0287(60)1283



03

リアル宝探し「塩原温泉財宝伝！」を開催しています

全国各地で株式会社カラッシュが企画・制作しているリアル宝探しイベントを、塩原温泉郷で開催しています。皆さんも宝の地図を手手に謎を解いて、豪華賞品をGETしましょう! ※参加方法などの詳細は、市ホームページを確認してください。

▼とき 11月1日(日)まで

▼ところ 塩原温泉郷

▼参加費 無料

▼問い合わせ

○商工観光課
 ☎0287(62)7156





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。

◆最近、市民サービス低下が気になる意見を申し上げます。市

(匿名)

◆毎月号、楽しみに読ませていただいております。7月5日号の表紙の写真に疑問を感じましたので一言。一瞬間、何の写真だろうと考えました。特集記事に關したもののなかなど、写真説明を探しましたがどこにも見当たらない。いろいろ想像を働かせたところ、包を持った人が「さあ熊さん出て来いよ」とばかり、熊に向かって戦いを挑んでいる写真かと思っただけです。出版物の表紙といえば、いわゆる「パット見」で印象が良ければ読み進むわけですが、今回ばかりはここで少し時間を取ってしまいました。

(匿名)

◆6月5日号掲載の「リフレッシュ！ 宿泊キャンペーン」に行ってみました！塩原に泊まるのは、7年ぶりです。新型コロナがなかったら、多分一生泊まれない高級宿でした。あんなにすばらしい食事や温泉、サービスは、東京のお金持ちしか行かないと思っていました。新型コロナで我慢が多かったです。子どもも楽しむ事ができ、学校も始まった今、「我慢して良かった」と思い出になる家族旅行ができました！

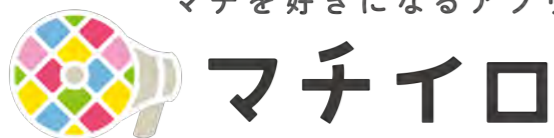
◆最近、散歩の浮かれてはいけませんね。楽しい思い出として、引き続き気をひきしめないと。

(匿名)

のっこりさん(三島)40代女性

行政情報アプリ「広報紙」が「マチイロ」としてリニューアル!

マチを好きになるアプリ



自治体がもっと身近になる機能が盛りだくさん!

- 1 役立つ行政情報を見逃さない!
- 2 自分に合わせた情報が届く!
- 3 いろいろなマチの魅力をお届け!

ダウンロードはこちらから
App Store からダウンロード
Google Play からダウンロード
※「広報紙」をご利用の場合、アップデートによって新アプリに切り替わりますので、新たにダウンロードする必要があります。 ※アプリの使用は無料ですが、通信費は各回線ごとのご負担となります。 ※広告が表示されますが、各自治体とは何ら関係ありません。
マチイロに関する問い合わせは株式会社ホープ(092-716-1404)まで

トチギーブックス TOCHIGI BOOKS

栃木県のすべてがそろった「電子書籍」ポータルサイト「トチギーブックス」



「Tochigi ebooks」で広報誌の配信をしています。パソコンやスマートフォン、タブレット端末で広報なすしおばらを読むことができますので、ぜひご覧ください。

Tochigi ebooks とは
広報なすしおばらを含む県内の自治体が発行する広報誌などを電子書籍化し、無料閲覧できる地域特化型電子書籍ポータルサイトです。

check!!



図書館へ行こう!

図書館 HP



図書・雑誌・紙芝居は15点まで、CDやDVDなどの視聴覚資料は5点まで貸出できます。

NEW!

『100年の旅』



文：ハイケ・フォーラ 訳：前田 みゆき かんき出版
0~99歳までの人の一生が描かれていて、1ページで1歳ずつ歳を重ねていく構成。それぞれの年齢を表現した簡潔な文章と色鮮やかなイラストが心に響く1冊です。

人生という名の旅について考えてみませんか?

『忍者学講義』



著：三重大学国際忍者研究センター 中央公論社
「なぜ伊賀・甲賀に発生?」「移動1日200キロメートルの神速歩行術」。海外にもファンの多い忍者の真実と魅力を、ご当地伊賀の協力の下、三重大学が解き明かした忍者研究の書。「忍者」の真実、教えます!

『まいごのしにがみ』



作：いとうみく 絵：田中 暎理 理論社
ぼくの前に「まいごのしにがみ」が現れた!今の仕事が向いていないという優しい「しにがみ」に道案内をするうちに、ぼくの得意なこと、不得意なことも見えてきて…。

自分の得意なことってなんだろう?

『nanahoshiの花おりがみBOOK 大人かわいい四季の花々と動物たち』



著：たかはし なな メイツユニバーサルコンテンツ
花瓶に挿し、葉を作る、飾って楽しめる美しい花折り紙の本。手順が分かりやすく誰でも簡単にできますが、アレンジ編にはリースやガーランドもあり、本格的です。

眺めるだけでも楽しい花折り紙の本!

『パンでんしゃ』



文：有田 奈央 絵：喜湯本 のづみ 交通新聞社
おばあちゃんの家に行こうと電車を待っていたウサギ。そこにやってきたのは、パンでできた「パンでんしゃ」だった!? 読むうちにおなかがすいてきちゃう乗り物の絵本です。こんな電車があったらいいな

『しらゆきちりか ちっちゃいな』



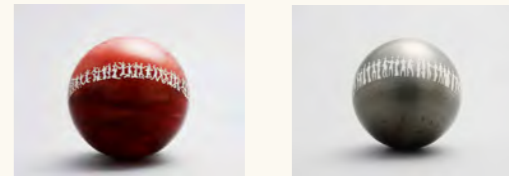
作：薫 くみこ 絵：大島 妙子 PHP研究所
ちりかは学校に行くのがいつも憂鬱。なぜなら、後ろの席にいじわるばかりするライオンがいるから。だけどちょっとしたきっかけで二人は仲良くなって…。心温まるお話です。どうしていじわるばかりするんだろう?

イベント情報

第1回みるるギャラリー展 みきとしはる Stand by me Lean on me 市ゆかりの作家 三木俊治展 —スタンドバイ美/リーンオン美

那須塩原市図書館「みるる」の開館を記念して、本市出身の彫刻家である三木俊治氏による作品展を開催しています。

- ▶とき 10月25日(日)まで
- ▶ところ 那須塩原市図書館「みるる」1階 みるるギャラリー
- ▶観覧料 無料 ▶問い合わせ 那須塩原市図書館「みるる」



那須塩原市図書館「みるる」

開館時間 午前10時~午後7時(土・日曜、祝日は午後6時)
休館日 毎週月曜(祝日の場合は翌平日)

西那須野図書館・塩原図書館

開館時間 午前9時30分~午後7時(土・日曜は午後6時)
休館日 第1・3月曜(塩)、第2・4月曜(西)

▶問い合わせ 那須塩原市図書館「みるる」 ☎(63)9031 西那須野図書館 ☎(36)6001 塩原図書館 ☎(48)7521



▲バックナンバーはこちら

塩原の青空へ

～塩原小中学校でオオムラサキ放蝶～

オオムラサキのサナギ

6月中旬、オオムラサキは幼虫からサナギに変態していく。サナギは白っぽい緑色をしていて、エノキの葉の裏側に作られるため保護色になっている。植木鉢のエノキに作られたサナギでも、なかなか見つけづらい。塩原小中学校の子どもたちも、見つけるのに大変苦労していた。



オオムラサキのサナギ



子どもたちの手のひらで別れを惜しむオオムラサキ 撮影日:2020.6.26

6月23日夕方、塩原小中学校4年生の担任の先生から「あきお先生、オオムラサキが羽化しました！」と、電話が飛び込んできました。幼虫がサナギになってから13日目のことでした。それは帰りの会直後のことで、教室でみんながその様子を観察できたことでした。しかも、動画も撮ることができたので……ビックリです。私はその場所になかったのですが、ちょっと悔しい気持ちもありましたが、昨年からの子どもたちと先生の頑張りを知っていたので、本当にうれしく思いました。一年かかりましたが、みんなの夢がかないました。次の日、羽化したオオムラサキは羽をすっかり伸ばし、立派なチョウに変身していました。そして、時々羽を開き、羽ばたく動作を繰り返すようになりまし。その時、鮮やかな紫色の斑文を確認できたことから、このオオムラサキは雄であることがわかりました。6月26日、オオムラサキを大空へ放す日が来ました。雨が心配でしたが、奇跡的に青空が広がりました。飼育ケースのふたを開け、子どもが手をかざすと、手のひらにオオムラサキが乗りました。別れが寂しかったのか、なかなか飛び立とうとしませんでした。5分後、子どもたちの歓声の中、塩原の大空へ無事に飛び立っていきま。あきお

※塩原小中学校と箱の森プレイパークで、計12匹のオオムラサキを自然に帰すことができました。

編集後記

初めて特集を担当しました。企画会議、取材、紙面の構成と初挑戦のことばかりで、重圧に弱い私は常にあたふた…。先輩方の丁寧な助言には、本当に感謝しかありません。また、取材にご協力くださった皆さんの温かさにも救われました。仲間と語らう姿や熱く思いを語る姿はとてまぶしく、夢中でシャッターを切りました。微力ながら、この特集を通じて少しでも皆さんの力になれたら嬉しいです。そして、ゆっくりと時間をかけて色あせた大山邸の本のように、私も素敵に歳を重ねられたらと思います。(高久ま)

暑い日が続いていますね。気温が40℃になるところもあるそうで、どこにいても汗をかいてしまいます。そんな中、私は「麦茶」にハマってしまいました。朝起きたとき、ご飯のとき、運動したとき、お風呂上がり…いつ飲んでもおいしいものです。どれも同じだと思っていた麦茶も、苦みや後味など、ちょっと注目するだけで全然違います。この「ちょっとした注目」や「気付き」を、これからの広報作りに生かしていきたいと思えます。気象庁によると9月は「秋」に分類されるそうですが、まだまだ熱中症などに気を付けましょう！(齋藤)



おうちでできる筋トレ特集!! vol.2

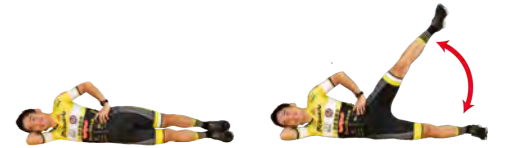
那須エリアを拠点として活動するプロ自転車ロードレースチーム、「那須ブラーゼン」の選手が、自宅で簡単にできる筋トレを紹介！第2回は体の側面を鍛える筋トレです！ストレッチと筋トレをしっかり行って、健康な身体を維持しましょう！※筋トレは自分のレベルに合わせて行ってください。



今回の講師
柴田 雅之(25)
京都出身で、在籍4年目の選手。京都弁がチャームポイント。昨年は疾患に悩まされたが、今年は復活し、粘りの走りで勝利を狙う!!

01 お尻の筋トレ

横向きで寝転がった状態で足を真っすぐ伸ばし、その状態から足を上にあげます。その動作を左右それぞれ10回程度繰り返しましょう。このとき、お尻の側面に力が入っていることを意識して行いましょう。速く上げ下げせず、自分のペースでゆっくりと行ってください。



02 胴部の筋トレ (パート1)

先ほどと同様に横向きで寝転がり、その状態から下側の足の膝を直角に曲げ、肘を床に垂直に立てます。そこから上側の足を少し上げて伸ばし、その状態でお尻を上下に10回程度動かしてください。このとき、身体が真っすぐになった状態を維持するように気を付けましょう。



※那須塩原市と那須ブラーゼンは連携協定を結んでいます。

那須塩原市 × NASU BLASEN
市公式YouTubeチャンネルで那須ブラーゼンの選手による自宅でできる簡単なストレッチを紹介しています。ぜひご覧ください！

03 胴部の筋トレ (パート2)

先ほどの筋トレの姿勢から、腕を真っすぐ上に伸ばし、そこから上半身をひねって、腕を胴の下側に持っていきます。このとき、身体が真っすぐになるように意識しながら、10回程度行ってください。



お便りに関するお知らせ

毎月5日号で募集していたお便りについては市ホームページから応募できます。皆さんのお便りをお待ちしています。



シェアサイクル 実証実験中!!

～買い物や運動をしてみよう～



利用には、専用のアプリが必要です。



- ▶ 実証実験期間 来年3月31日(水)
 - ▶ 駐輪場設置場所 黒磯駅西口広場、道の駅「明治の森・黒磯」、西那須野駅西口ふれあいスペース
 - ▶ 自転車設置台数 各駐輪場に3台
 - ▶ 自転車仕様 (株)ドコモ・バイクシェアの電動アシスト付き自転車
 - ▶ 利用料 無料(実証実験期間中)
 - ▶ 利用手順
 - ①スマートフォンにアプリをダウンロード
 - ②アプリから自転車を予約してパスコードを入手
 - ③自転車にパスコードを入力して開錠し、自転車を利用
 - ④駐輪場へ自転車を返却し、手動で施錠
 - ⑤自転車にある「操作パネル」の「Enter」を押し返却完了
- ※詳細は市ホームページを確認してください。
※1回2時間を目安にご利用してください。
- ▶ 問い合わせ 商工観光課 ☎0287(62)7156



市ホームページ



もめづくり 若人 Vol.24

問い合わせ 本商工観光課
☎ 0287(62)7130



1



2

1 ヴァイスシンケン(ハムの一種)の糸巻き作業をする井上さん。自らの技術向上のために「ハム・ソーセージ・ベーコン製造技術士」という国家資格の取得に向けての勉強にも励んでいる 2 工場で作られている黒豚熟成布巻コースハム

※単味…コースハムやローストポーク、ベーコンなどの食肉製品。



井上 彩菜さん 入社4年目
第1製造部 単味*製造チーム

Inoue Ayana

100年の伝統を守り、地元にも貢献したい

日本で初めてコースハム製造を始め、今年で99年になるローマイヤ株式会社。伝統を大切に、本物のおいしさにこだわったさまざまな食を、家庭の食卓に届ける企業です。

おいしさの感動を自分も届けたい

子どもの頃から食べ物に興味があり、那須拓陽高校に進学しました。高校では食品安全などの専門的知識を学んだほか、実際にソーセージやジャムなどを製造し、校内や直売会で販売活動もしていました。就職活動で悩んでいたとき、何気なく食べたローマイヤの商品に感動して、即入社を希望しました。

手作業だからこそ味わえる達成感

来年初業100周年を迎える弊社。私は入社時から、その伝統のハム製造チームに在籍しています。工場で作るハムというと、ほとんど機械が造るといイメージを皆さんは持っているかと思いますが、ですが、扱う肉の形や脂身の付き方はさまざまなので、余分な脂身を落とし、完成時の形がきれいになるようカットし、味付けから形成のための糸巻き、ネット詰めまですべて手作業で行っています。肉をカットする場合、加工に入るまでの時間の長

さによって肉の水分蒸発量が変わるため、その分の重さも考慮しなければなりません。ハムが完成した時に、商品としての重さに達しなかったという失敗もありましたが、イメージどおりに仕上げることでできた時の達成感はずれられません。

常にお客さまの笑顔を意識して

最初は自分のことで精一杯な時期もありました。今では自分の仕事の先にお客さまがいることを意識し、より安全安心で高品質な商品を届ける気持ちを持って仕事に取り組みんでいます。まだまだ先輩からアドバイスをされる立場ですが、さまざまな資格を取得し、スキルアップして早くアドバイザーになれるようになります。食べ物への興味や思いを大切にしながら、誰からも頼られる存在になりたいです。



ローマイヤ 株式会社(島方457-4)
【業種】製造業
【業務の内容】ハム・ソーセージ類の製造・販売
【問い合わせ】☎0287(65)3500