

五感
楽しむ
那須烏山

特集 終活～今をより良く生きるために～… 2
第3回市議会臨時会…………… 6
新型コロナウイルス感染症…………… 8
インフオマーション…………… 10
市内各地で新緑芽吹く…………… 12

広報 なす からすやま

No.177

Public Relations Magazine of Nasukarasuyama City

2020
June

初めての図工楽しむや
(6月1日 荒川小学校)



終活を始めよう

～今をより良く生きるために～

みなさん、「終活」って知っていますか？終活とは、「人生の終わりについて考える活動」を略した造語で、流行語大賞のトップテンに選ばれたこともあり、多くの人から注目を集めています。言葉は知っているけれど、自分にはまだ早いと感じている人も多いのではないのでしょうか？

今月号では、「終活って実際にどんなことをすればいいの？」、「いつから始めればいいのか分からない」、「関心はあるけれど人生の最期を考えるのが怖い」など様々な悩みを解決します！

自宅で過ごす時間が増えている今、今後の人生を見つめ直してみませんか？

「終活」って？

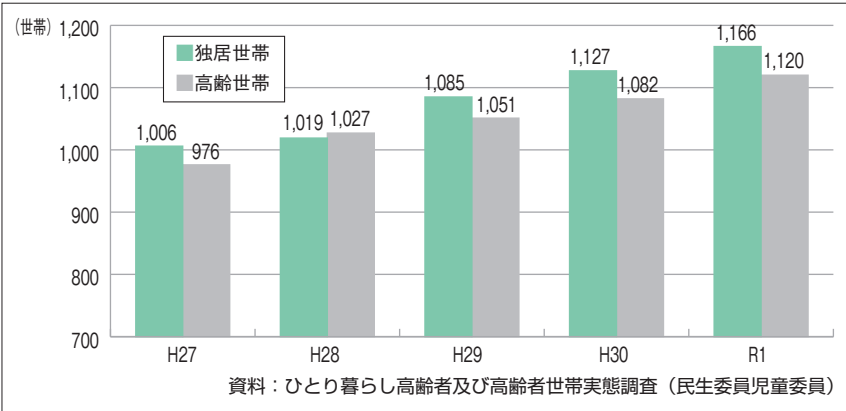
終活とは、これからの生活や人生の最期、亡くなった後のことを見つめることで「自分らしく、今をより良く生きるため」の活動のことです。

終活と聞くと、死後について考えるマイナスなイメージを思い浮かべますが、実際は「未来を生きるため」の前向きな活動です。以前は、自らの死に備えてお葬式やお墓、遺言や相続など、

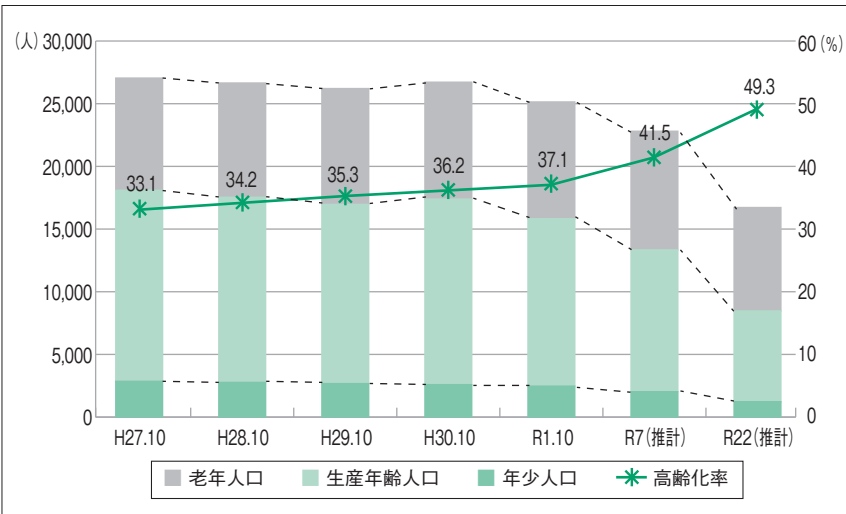
「人生の最期に向けた準備」を意味していました。しかし、現代では「人生の最期を考えることをとおして、今をより良く自分らしく生きるための活動」へと言葉の意味が前向きに変わってきています。

病気やけがなどで身体が不自由になったり、亡くなったりしたときにどんなことが必要になり、自分はどういうにしたいのかを想定しておくことで、今後の人生設計や生き方に役立てるこ

グラフ1 独居世帯及び高齢者世帯数 (各年10月1日時点)



グラフ2 市の人口構成



とができます。

また、身の回りの整理や延命治療、臓器提供などをどうしてほしいか考えておくことは、年齢を問わず重要なことです。

注目される理由

理由のひとつとして、家族構成の変化や高齢化に伴い、独居高齢者や高齢者世帯、認知症高齢者が増加してきていることがあげられます。(グラフ1)また、今後はあらゆる年代で独居世帯が増えることが予測されています。

「面倒だから」、「死と向き合いたくないから」とつい先延ばしにしてしまう人も多いですが、元気なうちに終活を行うのはとても大事なことです。

市内の高齢化率の高まり

市の高齢化率は、平成27年には33.1%でしたが、令和元年には37.1%となっています。また、令和7年には41.5%、令和22年には49.3%にまで上昇することが予測され、終活を考えるだけでなく、健康寿命を延ばすことも課題となっています。(グラフ2)

消できる」、「家族の負担や困惑を回避できる」、「身の回りの整理をすることで身軽になり快適に暮らせる」など様々なメリットがあります。

いつから始めるべき?

人生の最期はいつ訪れるか分かりません。このため、終活を始める時期に早すぎることはありませんが、60歳代は、定年を迎えゆつくり時間を作ることができ、心身ともに健康であることから、終活を始める人も多いようです。

また、最近では、「自分の人生の終わり方は自分で決めたい」、「人生を見つめ、今後の目標を立てたい」などの思いから、20歳代・30歳代の終活への関心も高まってきています。

終活を始めるきっかけは人それぞれですが、多くの人は、「定年退職し、新たな生活が始まる」、「人生の節目を迎えた」、「友人や知人が終活を始めた」、「テレビや雑誌で見て」などを機に始めることが多いようです。

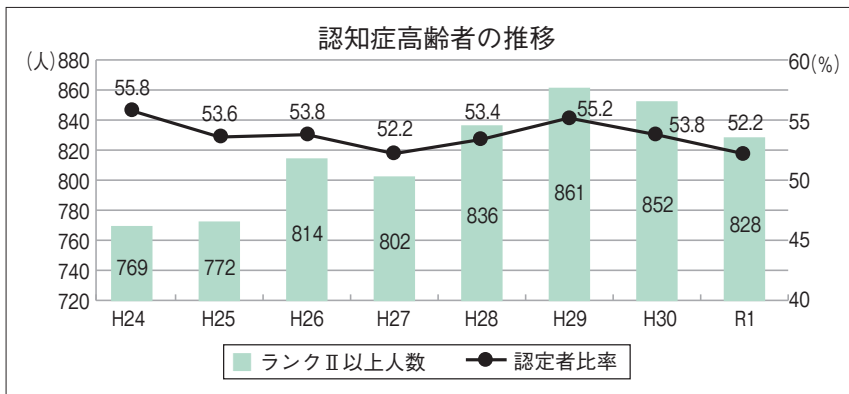
終活のポイント

「終活を始めてみようかな?」、「どんなことをするのか?」という人に終活の4つのポイントを紹介します!

全てを行う必要はないので、自分のやってみたいことを無理せず行いましょう。

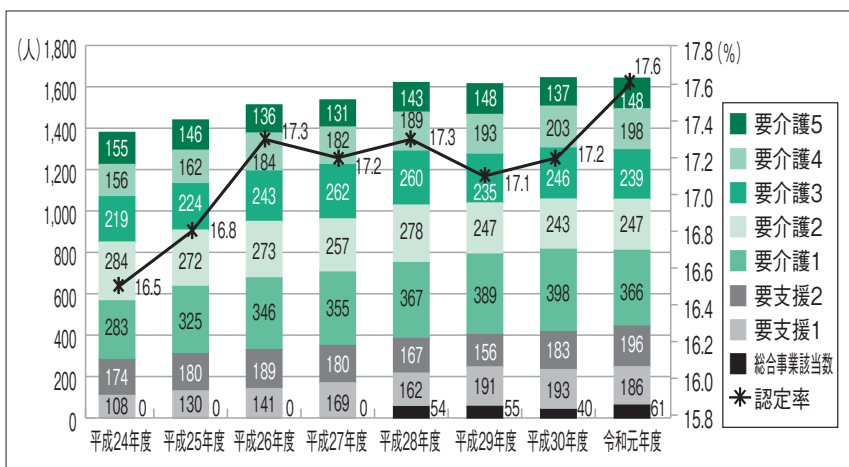
【ポイント①】今をより良く生きる方法を考えてみよう!

グラフ3 認知症高齢者の推移



※介護保険認定調査主治医意見書から（各3月末時点）
 ※ランクⅡ：日常生活に支障をきたすような症状や行動、意思疎通の困難さが見られるが、誰かが注意していれば自立できる状態。

グラフ4 要介護認定率（各年9月末時点、介護保険事業状報告）



終活ノートを書こう！

終活ノートは、書店などで販売もされていますが、身近にあるノートに書き込むなどでも作ることができます。一気に書き終えることは難しいので、時間があるときにゆっくり進めましょう。また、市・那珂川町・南那須医師会では「終活ノート」を製作し、市役所烏山庁舎、南那須庁舎、保健福祉センター、各包括支援センターで配布しています。この終活ノートは平成31年3月に「人生会議」の意図も含めて内容が見直され、サイズもお薬手帳と同様のサイズにリニューアルされています。ぜひ、活用してみてください。

【書いておきたいこと】

氏名、生年月日、血液型、住所、電話番号、緊急連絡先、何かあったら連絡してほしい友人、かかりつけ医、もしもの病気の時、介護、臓器移植提供の希望、葬儀、お墓、大切なこと、家族や友人に伝えたいこと、遺言と相続など

・将来の計画を立てよう

老後にどんな収入があり、生活費はどれくらい必要になるかなど、将来の生活に使える預貯金や財産を調べてみましょう。また、家族の負担を減らすため、財産を整理し書き出したりする方法もあります。

・介護や医療を考えよう

高齢化が進む中、厚生労働省の推計によると、令和7年には認知症高齢者の数が65歳以上の5人に1人となると予想されています。また、市内の認知症高齢者の認定比率(グラフ3)や要介護認定率(グラフ4)も増加傾向にあり、75歳を過ぎると介護保険の申請をする人が増えてきます。そのため、元氣なうちから少しでも自分の理想の老後を過ごせるように介護や医療を考えておきましょう。

・お葬式・お墓を考えよう

家族と親しい人だけで行う「家族葬」が主流になりつつあり、お墓も、墓石ではなく納骨堂や永代供養などを選ぶ人も増えてきています。亡くなった後のことは、自分以外の誰かが行うことになるため、自分はどうしてほしいのか考えておきましょう。

【ポイント②】終活ノートを書いてみよう！

終活ノートは、自分が亡くなったときや病気がけが、認知症などで判断能力が衰えてしまった時に備えて必要な情報を書いておくノートです。自分の

情報や医療・介護、お墓、お葬式などに関する希望を書いておくことができます。遺言書のように法律上の効力はなく、何度も書き直せるため誰でも気軽に書き始めることができます。

終活ノートを書くときには、書き直しができるように鉛筆を使い、書き込んだ日付も記入しておきましょう。また、保険証と一緒に保管しておくなど、場所が分かるようにしておきましょう。

【ポイント③】家族や友人に自分の想いを伝えよう！

・終活を始めたことを伝え、話し合いながら進めよう

万が一の時に、自分の想いや希望を知ってもらうためにも、家族や友人などに終活を始めたことを伝えることが大切です。普段から、一番知らせておきたい家族などに終活ノートの保管場所や自分の想いを伝えておきましょう。

終活をしていくうえでは、「一人で進める」だけでなく、自分の想いを伝え、お互いの意見を尊重しながら「家族と話し合い、一緒に」進めていくことも大切になります。

終活に「正解」はありません。本人の意思があつての終活ですが、子ども世代の人の意見にも耳を傾け、お互いの想いを確認しながら自分にも家族にとつても「最高の終活」にしましょう。

・遺言書を活用する方法もあります

亡くなった後の手続きには「相続問題」もあります。「遺言書」は必ずしも

INTERVIEW



南那須医師会
在宅医療介護連携室
在宅医療介護連携推進
コーディネーター

秋元千代子さん

大切な人に 自分の想いを伝えよう

南那須医師会では、住み慣れた地域で人生の最期まで安心して暮らせるよう、市・町や地域の医療・介護の関係団体が連携し様々な事業に取り組んでいます。その一環として、医療や介護の希望や大切な人に伝えることを元気なうちにまとめてもらおうと、平成29年に「これからの自分のために～終活ノート～」の第1版を作成しました。書くのが重荷にならないように項目を絞ったり、チェック項目を多く取り入れたりして、誰もが気軽に書けるものを目指しました。平成31年には、お薬手帳サイズの第2版を作成し、「あなたにとって大切なことは?」、「大切な家族・友人へのメッセージ」を追加しました。

この終活ノートは、市の窓口や高齢者が集まるサロンなどで配布しています。近年は、自分の思いを元気でしっかりしているうちに書いておきたいという声も多く聞かれます。これからの人生を安心して過ごすためにも多くの人に活用してもらいたいと思います。

講演会や友人と話した時など、思い立ったら終活を始めてみてください。また、誕生日などのタイミングで書くのも良いと思います。時には家族と相談し、自分も家族も分かる場所に保管しましょう。

終活ノートは、必要に応じて定期的に見直すことが大切です。法的拘束力がないので、相続などは遺言書が良いでしょう。また、元気なうちに後見人（親族や弁護士・司法書士・社会福祉士など）を選び、財産管理や各種代理を契約で決めておく「任意後見人制度」もあります。

終活を始めた人からは、「気持ちが揺れ動いて書けなかったが、何度書き直しても良いことを知り安心した」「人生を見つめ直したことで、もっと豊かに楽しく過ごしたいと思った」、「親子で話す機会ができ、お互いの気持ちをより一層知れた」といった声を聞きます。

自分はこうして欲しい、こう過ごしたいという想いを、言葉にして伝えてみませんか？

必要ではありませんが、作成しておくことで、自分の希望を伝え、トラブルを避けることもできます。また、7月10日(金)から全国の法務局で「自筆証書遺言書保管制度」もスタートします。制度は予約制で、7月1日(金)から予約の受け付けが開始される予定ですので、詳しくは法務省のホームページをご確認ください。

【ポイント④】簡単にできる身近なことから始めよう！

・身の回りの整理をしよう

家財や洋服、本などの身の回りの不要なものを整理しておくことで、気分も新たに身軽な生活を送ることができ

ます。また、万が一のことがあった場合にも、家族などが判断に困りにくく、負担を減らすことができます。

・これからの人生をより良く生きよう

終活はこれまでの人生を振り返り、やり残したことをやり遂げる良い機会です。趣味や旅行など、これまで仕事や育児で忙しく、できなかったことに挑戦し、限りある人生を充実したものにしましょう。

出前講座もあります

市では、健康福祉課の職員による「出前講座」も開催しています。現在は、新型コロナウイルス感染症の感染

拡大を防止するため休止としています

が、終息後には再開する予定です。終活について「知りたい」、「学んでみたい」と考えている5人以上のグループで開催可能です。健康福祉課(☎028-7188-7115)までご相談ください。

終活詐欺に注意しよう

全国では、葬儀に関する詐欺も増えてきており、「質素な葬儀を希望したのに高額な料金を請求された」、「お葬式の内容が契約と違っている」など、被害も目立っています。中には費用の一部を隠すことで安く見せる業者もいます。契約前に必ず合計費用を確認す

るようにしましょう。

最近の手口は巧妙になっているため、少しでも怪しいなと思ったら関わらないことが一番です。一人で判断せず、家族や友人、市消費生活センター(☎0287-8311014)に相談しましょう。



ここまで、終活とは何か、どんなことをするのかなどを紹介してきました。終活は、「気になるな」、「やってみようかな」と思ったときにできることから無理をせずに進めることが重要です。人生を少しずつ見つけ、今をより良く生きる活動」を始めてみませんか？



コロナ対策費に 26億5710万5千円追加

令和2年第3回市議会5月臨時会が、5月8日(金)に開かれ、議案3件を原案どおり可決しました。

補正予算

令和2年度一般会計予算の歳入・歳出をそれぞれ26億5710万5千円増額し、補正後の予算総額を136億3710万5千円としました。歳出の主な内容は、国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として1人10万円を給付する「特別定額給付金事業費」26億998万9千円です。そのほか、コロナ対策として児童1人あたり1万円を支給する「子育て世帯臨時特別給付金事業費」2711万6千円、休業した事業者に市が独自に10万円の協力を支給する「新型コロナウイルス対策商工業支援事業費」2000万円などです。

歳入は、特別定額給付金および子育て世帯臨時特別給付金の

専決処分の承認

令和2年度一般会計予算の歳入・歳出をそれぞれ5億8959万8千円増額し、補正後の予算総額を140億8148万6千円とする専決処分が承認されました。

・3月31日付で令和元年度一般会計予算の歳入・歳出をそれぞれ5億8959万8千円増額し、補正後の予算総額を140億8148万6千円とする専決処分が承認されました。

歳出の主な内容は、コロナ対策として市内保育園や各放課後児童クラブなどにマスクや消毒液を配備するため97万4千円、民間の認定こども園などに空気清浄機などを配置するための補助金12万6千円などです。また、昨年の台風19号の災害査定や実施設計の確定に伴い、不足する工事請負費など「農地・農業用施設災害復旧事業費」2億5860万4千円を増額しました。そのほか、市有施設整備基金積

ための国庫補助金26億3710万円などです。

立金に1億円、庁舎整備基金積立金に2億2989万4千円を積立しました。

歳入は、「農地農業用施設災害復旧事業費分担金」1211万8千円を追加したほか、「新型コロナウイルス感染症対策関連補助金」290万7千円、「農地農業用施設災害復旧事業費補助金」2億3027万9千円などです。

・地方税法等の一部改正に伴い、3月31日付で那須烏山市税条例等を一部改正する専決処分が承認されました。

まちづくりチャレンジプロジェクト

市では、新たな「公共の担い手」育成による協働のまちづくりの実現を目指してまちづくりチャレンジプロジェクトを実施しています。そこで、令和元年度に採択となった団体の事業を紹介します。

烏合の手(齊藤貴広代表)

地場産柚子を活用した商品開発による地域PR事業

市産の柚子を使った贈答品を開発し、市外に向けて市の認知度を高めるきっかけを作る。

【取組内容】

荒れ果てたほ場を整備して収穫した柚子を自分たちで搾汁。酸味が強い柚子をまるやかにするため、大木須産の日本蜜蜂のはちみつをブレンドし、爽やかで飲みやすい

柚子ジュース(柚鳥)を完成させました。また、これまでに作製した自家栽培のトマトジュース(赤鳥)、地場産の梨ジュース(梨鳥)、りんごジュース(黄金鳥)を化粧箱に詰め、贈答品やお土産品として山あげ会館で販売しています。(写真)



市議会の新型コロナウイルス対策

市議会では、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、3月議会定例会から「議場等入場者全員の手指消毒、マスク着用」による議会運営を続けています。

さらに、6月議会定例会からは、密閉、密集、密接の「3密」を避けるため、次の対策を講じて会期短縮を図りました。

1. 議案説明・質疑の簡素化

議員全員協議会で議案の詳細説明をし、本会議の質疑応答を簡素化する。

2. 一般質問の制限

質問時間は、答弁を含めて45分以内とする。(75分から短縮)

3. 飛沫感染防止対策

議場、会議室内では、入場者全員が発言時も含めてマスク着用とする。

4. 傍聴者の対応

発熱や体調の悪い人の入場を制限し、入場時にマスクを着用する。

春の叙勲

樋山さんが旭日双光章

向田の樋山隆四郎さんが、市議会議員として長きにわたり尽力された功績により旭日双光章を受章しました。

平成7年4月に旧烏山町の議員に当選した樋山さんは、合併後の那須烏山市議会議員も務め、通算22年間にわたり地方議会の議員として活躍



樋山さん

されました。特に、旧烏山町議会の副議長や那須烏山市議会となつてから総務企画常任委員会委員長、議会運営委員会委員長、行財政改革調査特別委員会委員長などの重職を担い、議会の活性化と地域の発展に貢献した功績が認められました。

受章を受け樋山さんは、「これまでの議員活動により受章できたことは大変嬉しい。周りの人々も喜んでくれ良かった。今後は、知識と経験を活かして市の農業や商業などの振興に尽力するとともに、若者が市について学ぶ機会をつくり、ふるさとに誇りを持ってその良さを伝えられる若者を育てていきたい」と話していました。



いちご一会とちぎ国体

夢を感動へ。感動を未来へ。

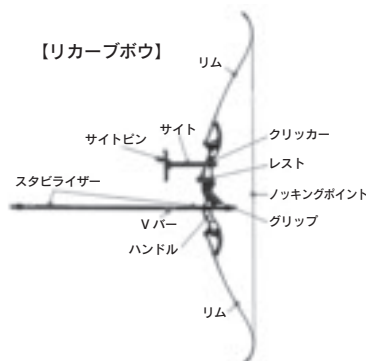
アーチェリーの弓

今回は、3種類ある弓の種類を紹介します。

1つ目はリカーブボウです。リカーブボウには、弓の中心で持ち手となるハンドル、弓がしなる部分のリム、ストリングと呼ばれる弦、狙いを定めるための道具であるサイト、弓に生じる振動を吸収するスタビライザーの五つのパーツから構成されています。主にオリンピック競技や学校などで使用されているため、日本で最も普及している弓です。

2つ目はベアボウです。基本的にはリカーブボウと同じですが、弓の構成パーツがリカーブボウより少なく、矢を飛ばすために必要最低限の装備で使用します。そのため、サイトが使えず、狙いを定めるのが難しいとされています。

3つ目はコンパウンドボウです。この弓は先端に滑車があり、その働きを利用する構造でリカーブボウよりも弦を引く動作が重いですが、照準を定めている時は軽くなるため命中率が高く、力に自信のない人や高齢者でも楽しめます。



耕便門に建てられた石碑

那須烏山ジオパーク構想だより 37

住民の生活に豊かな水と潤いを与えた「耕便門」

旭の崖下にある水路の近くに、「耕便門の碑」があります。これは、文政時代に水田用水トンネルが作られたことを表す石碑であり、市の史跡に指定されています。この碑のそばには約400m掘られたトンネルの出口があり、機械のない時代ながら、文政年間の1年3か月という短期間で完成しました。

「耕便門」とは、本市の特殊な

地形を利用し、市街地の地下を掘削した農業用水路の一つです。川の水をそれより高い位置にある水田に利用するためには、かなり上流の高いところから水を導く必要があります。耕便門は、那珂川が大きく蛇行した地形を利用し、短い距離で高低差をうまく生み出しています。

このトンネルにより、約40ヘクタールの水田が開かれ、当時は数軒の水車屋も開業し、烏山藩の藩財政を少なからず潤すこととなりました。

見どころ紹介

新型コロナウイルス感染症

緊急事態宣言を全て解除

世界各国で感染が拡大している新型コロナウイルス感染症の感染者数は全世界で637万人、死者数は37万9000人を超えました。(6月3日現在)

緊急事態宣言を解除

5月31日(月)を期限に発令された緊急事態宣言ですが、国では感染者が減ってきた地域の見直しを行い、14日(木)、39県の緊急事態宣言を解除しました。

その後、東京都の新規感染者が1桁となり、全国的にも減少していることから、残る8都道府県の緊急事態宣言も25日(月)までに順次解除されました。

しかし、海外では、解除後に再度の感染拡大が起こった事例もあるため、県境をまたぐ移動は引き続き自粛するなど、段階的な活動再開に努めるよう注意を促しています。

県内の状況

栃木県内で確認された新型コロナウイルスの感染者数は、6月3日(木)現在、65人にのぼっており、予断を許さない状況は続いています。

県内で感染者数が最も多いのが県南地区で24人、続いて宇都宮の23人となっています。



◀18日(月)から小・中学校で分散登校が始まりました。

県では、緊急事態宣言の解除に伴い、

感染の「第2波」に備え、感染状況の警戒度を判断する独自の基準を設定し、これを上回った場合、特措法に基づいた外出自粛や休業の再要請を検討しています。(下表)

分散登校を開始

緊急事態宣言の解除を受け、市内の小・中学校では、18日(月)から分散登校が始まりました。

分散登校では、学年や登校人数を分けたリ、マスクの着用や消毒、机の間

感染拡大状況の警戒度に関する県の判断基準 (5月14日(木)現在)

指標		特定警戒	感染拡大注意	感染観察	現在値
感染状況 (直近1週間)	新規感染者数	10人超	10人以下	5人以下	3人
	検査陽性率	7%超	7%以下	3%以下	0.7%
医療提供 体制	病床の稼働率	50%超	50%以下	30%以下	14.6%
	重症病床の稼働率				23.8%

警戒度に応じた主な行動基準

	特定警戒	感染拡大注意	感染観察
外出自粛	不要不急の外出、都道府県をまたぐ移動	都道府県をまたぐ移動、クラスター発生場所への外出	特定警戒都道府県への移動、密集・密接・密閉の「3密」となる場所への外出
施設の使用制限	遊興施設、劇場、文教施設など	クラスター発生の恐れがある施設、3密となる施設	使用制限の要請なし。感染対策、3密回避の徹底を依頼
イベント	クラスター発生の恐れがあるイベント、3密となる集まりは開催自粛を要請		全国的・大規模で、リスク対応がない場合、中止や延期を依頼
学校生活	休業または分散登校	分散登校または通常登校	通常登校

隔を広げたりするなど、感染拡大を防ぐための対策がとられました。

感染者数の減少などを受け、6月1日(月)からは、通常どおりの授業を再開しました。

市有施設も休館を解除

また、山あげ会館や龍門ふるさと民芸館、大金駅前観光交流施設などの観光施設が5月11日(月)から、図書館の一部サービスが12日(火)から、こども館や子育て支援センター、公民館とスポーツ施設が6月1日(月)から休館を解除し、消毒やマスクの着用をするなどして運

営を再開しました。

特別定額給付金を給付

国の新型コロナウイルス感染症緊急経済対策の一環として、1人につき10万円が給付される特別定額給付金の給付受付が5月12日(火)からオンラインで、17日(月)からは郵送で始まりました。申請受付は8月17日(月)までとなっていますので、給付を希望する人は忘れず申請してください。(当初予定していた申請期限から変更になっています。)

支援の輪広がる

善意のマスクやアルコール

と聞き、何か役に立てることはないかと思ひ寄附した。マスクを必要としている人に配布し、感染症予防に活用してほしい」と話していました。

5月7日(火)には、(有)笹崎興業(笹崎早代表取締役)が不織布マスク1000枚を市に寄附しました。

また、15日(金)には、(株)島崎酒造が手指消毒用アルコール240本を市に寄附しました。このアルコールは、同社が1つ1つ手作業により製造した高濃度エタノール製品で、今後、市役所の各庁舎出入り口に設置するほか、保育園や幼稚園などで活用していく予定です。同社の島崎健一社長は、「現在も手指消毒用のアルコール類が不足していることから、困っている人のために役立ててほしい」と話していました。

4月28日(火)、(株)アド・ワークスが、布マスク600枚を市に寄附しました。この布マスクは、市内の事業所で製作されたもので、市では、学童保育の支援員をはじめ、妊婦や出生届を提出した世帯に配布するなど有効に活用することとされています。

同社の檜山敏大社長は、「学童保育などでマスクが不足している



上:アド・ワークスから寄附された布マスク
下:島崎酒造から寄附された手指消毒用アルコール

自宅にいる時間が増える今 フレイルを予防しよう！

新型コロナウイルス感染症の

感染拡大による外出自粛の影響により、自宅にいる時間が増えている今、「フレイル」の状態を引き起こしやすくなっています。「フレイル」とは「虚弱」と

いう意味で、健康な状態と介護が必要な状態の間の時期を指します。症状としては、「お茶や

汁物などでむせる」、「6か月間で体重が2〜3キロ減少した」、「歩く速度が遅くなってきた」、

「今日の日付が分からなくなる時がある」などがあります。フレイルには、社会的フレイル(孤立閉じこもり)、オーラルフレイル(口腔機能低下)、精神的フレイル(うつ・認知症)、身体的フレイル(筋力低下)など様々な種類があり、進行すると身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れが改善しにくくなります。また、

感染症なども重症化しやすいため、抵抗力をさげないようフレイルを予防していくことが大切です。一方、健康な状態に戻ることができる時期もあるので、継続して予防・改善に取り組み

ましょう。

自宅でトレーニングをしよう

自宅で簡単にできるトレーニングを紹介いたします。フレイルを予防するため、毎日継続していきましょう。痛みがある場合は無理をせず、できることから始めましょう。

片足立ち

机や壁などの支えがあるところに手をつけて、床に足がつかない程度に片足をあげます。まずは1回30秒を目標に、慣れてきたら1分間を目標に1日3回行いましょう。



スクワット

動かない机や椅子を準備し足を肩幅より広めに立ちます。つま先は30度に広げ、膝がつま先よりでないようにしましょう。

息を止めず、太ももの筋肉に力が入ることを意識しながら、深呼吸をするペースで5回を目安に1日3回行いましょう。スクワットが難しい人は、椅子を使って立ち座りの動作を繰り返しましょう。



今回紹介したトレーニングを日々の散歩やラジオ体操に加えて行いましょう。毎日の家事や農作業も大切な運動です。

また、筋力の維持やアップのため、タンパク質を意識的にとりましょう。

■問合せ 健康福祉課 ☎0287-188-7115

おめでとう★

赤ちゃん名 (保護者)住所
 青山 桜 奈(崇浩・智美)福岡
 大根田 和 奏(禎訓・理沙)野上
 平山 航 生(壮士・穂美)南大和久
 大野 晴 貴(貴博・千紗)大桶
 ※ここでは、保護者等の了解が得られた情報のみを掲載しています。

ご寄附ありがとうございます★

■ふるさと応援寄附金
 (株)TKC 飯塚真規代表取締役社長様(宇都宮市)から200万円、匿名希望者様42人から計66万7千円が本市に寄附されました。

■市立図書館図書寄贈
 (株)アヤラ産業(中村恵之代表取締役)様の意向により、(株)栃木銀行(黒本淳之介取締役頭取)様から「大型絵本 とんとんとん」など9冊が寄贈されました。

給付金のお知らせ

特別定額給付金

5月中旬、全ての国民に10万円を給付する特別定額給付金の申請書を市内全世帯に郵送しました。申請期限は8月17日(月)までです。

(当初予定していた申請期限から変更になっています。)申請書の記載漏れ、添付書類の漏れがないか確認のうえ、忘れずに申請してください。

ご不明な点があれば、下記あてにお問い合わせください。

※郵送での申請にご協力ください。

■問合せ 総合政策課 ☎0287-83-1112

なすから子育て応援給付金

国の「子育て世帯への臨時特別給付金」受給者を対象に、市独自で対象児童1人につき1万円を上乗せする「なすから子育て応援給付金」を給付します。

公務員世帯は、国の子育て世帯への臨時特別給付金の申請が必要となりますので、申請書と添付書類を合わせて11月30日(月)までに提出してください。

■問合せ こども課 ☎0287-88-7116

絶滅危惧種 庭先で花咲かす



仲沢さん宅に咲いたオキナグサ

神長の仲沢清秋さん宅で絶滅危惧種の「オキナグサ」が花を咲かせました。

オキナグサは、キンポウゲ科の

多年草でゴボウのような根を持ち、枯れたままで冬を越し、春になるとつむいで赤紫色の花を咲かせます。綿毛をつけて結実し、老人(翁)の白髪のように見えることからその名がつけられました。田んぼのあぜ道や草地で見られる身近な花でしたが、里山の開発や荒地の増加など、環境の変化・乱獲により自生群落が減り、絶滅危惧種Ⅱ類に指定されています。

20年ほど前に友人からオキナグサの株をもらい、100株ほどに増やしたという仲沢さんは、「砂と小石の環境が良かったのか自然に増えてきた。花が一面に広がるのが楽しみ」と話していました。

編集後記



○今月は、幅広い年代から注目を集めており、家にいる時間が増えている今だからこそ、人生を見つめる時間を持てるのではないかと思い、「終活」を特集しました。

○私自身も、身の回りの物が増えていく一方なので、少しずつ整理してより良い生活を目指したいです。私の中で、一番やっかいな物が洋服です。なかなか捨てられないんですけどね…まだ着られると思うとっていても、全然着ない。思い切る方法を模索中です。

○先週からもう何回目か分からないダイエットを始めました。今回は走っているのでもいつもより気合が入っているつもりです。というのも、久しぶりに体重計に乗るとなんと2月の健康診断からプラス3キロ。外出する機会が減ったとはいえ流石にまずいと思いダイエットに本腰を入れました。今回こそは、趣味「ダイエット」、特技「リバウンド」を脱すべく奮闘しています。(上手くいったら報告します…上手くいってたらですが)



Information



新着図書

南那須図書館 ☎0287-88-2748 Fax88-0204
 烏山図書館 ☎0287-82-3062 Fax82-7566

★図書館HPから新着図書が検索できます。★
<http://www.lib-nasukarasuyama.jp/>

2020.5.1現在
 ()対前月比

人口 24,837(-36)

男 12,374 女 12,463

出生 9 死亡 39

転入 66 転出 72

世帯数 9,306

市の人口

※平成27年国勢調査を基に集計した統計人口です。

★一般図書★

- 『老いの器量』 下重 暁子 手島 圭三郎
 『バカの国』 百田 尚樹 『くまくん、じゅんぴはオーケーかい?』
 『なるほど宇都宮』 柏村 祐司 デイビッド バロー
 『わたしに無害なひと』 チェ ウニョン
 『なりゆきを生きる』 玄侑 宗久 『ざんねんないきもの事典 2』
 『立花三将伝』 赤神 諒 青木 純監督
 『濱地健三郎の幽(かくれ)たる事件簿』
 有栖川 有栖 『トイストーリー 4』
 『永遠の夏をあとに』 雪乃 紗衣 ジョシュ クーリー監督

★DVD★

- 『ペット 2』 クリス・ルノー監督
 『うちの執事が言うことには』 久万 真路監督
 『コンフィデンスマンJP ロマンス編』 田中 亮監督
 『アガサ・クリスティー ねじれた家』 ジル・パケ＝ブレネール監督
 『マレフィセント 2』 ヨアヒム・ローニング監督

★児童図書★

- 『探して!見つけて!はじめての元素図鑑』 マイク バーフィールド
 『コットンのティータイム』 あんびる やすこ
 『ごきげんな毎日』 いたう みく
 『おるすばん』 みなみ けい
 『こうえん』 くりはら たかし

文芸コーナー★

俳句

ひとり寄りまたひとり寄る花簾 水野 信一 選

赤子抱く母の歩幅や春の風 川俣登志子(旭)

すぐそこに山ある暮し古稀の春 岩崎 紀子(鴻野山)

早春の高速にのり引越し車 塩坂美枝子(南大和久)

須田 孝子(城東)

川柳

赤・青・黄・色とりどりの飲み茶 篠崎 酔月 選

夕らの芽も人の気配を知り育ち 山本 愛子(下川井)

野良猫も気軽るに出入り勝手口 石原 紀男(中央)

雨上り気に入りの傘置き忘れ 石川由美子(興野)

早津 悦子(野上)

吾が愁い両手で掬い取るように泰山木の白き 滝口 節子 選

花開く 吉澤 紅月(南)

人に会ふことの叶はぬ日々なれば三味線の稽古オンラインにて 柳 つしま(中央)

部屋に貼る世界地図あり我が国の小さく長きをルーペで覗く 鈴木 豊(谷浅見)

春蘭は山草の王様木もれ日を浴びて静かにうつむき開く 平野フミ子(向田)

作品集

毎月10日までに、総合政策課広報広聴グループ
 (〒321-0692 那須烏山市中央1丁目
 1番1号)あて、郵送で作品をご応募ください。

広告掲載募集中

市では、「広報お知らせ版」・「広報なすからすやま」・「市ホームページ」の有料広告を募集しています。
 掲載基準などの詳細は、市ホームページで確認するか、下記あてにお問い合わせください。
 ■総合政策課広報広聴グループ ☎0287-83-1112



安心な暮らしをサポート!

三井住友海上代理店

(有)しおや保険事務所

- ◇損害保険:自動車・自賠責・火災(地震)
- ◇生命保険:新総合収入保障・新医療・積立
- ◆お問合せ 〒321-0526 那須烏山市田野倉383
 TEL:0287-88-9870 FAX:0287-88-0234



爽やかな 風薫る

5月に入り、緊急事態宣言により不要不急の外出自粛が続く中、市内各地では、例年と変わらず新緑が田園風景を彩りました。今月号では、その様子を写真で紹介します。



①熊田地内にポピー畑広がる、②新芽が芽吹く、③境内内の小川、④横枕の空を泳ぐ鯉のぼり、⑤色とりどりの花が咲き乱れた森田の大鐘直平さん宅のオープンガーデン、⑥新緑の中を走るアキュム、⑦各地の麦畑が色づく、⑨那珂川の広がる青空、⑩田園風景、⑪花立峠のつつじ