広報 なすからすやま

No.146

Public Relations Magazine of Nasukarasuyama City

特集　ウォーキングのい・ろ・は …… 2
ご存知ですか？在宅医療 …… 6
市民運動会 …… 8
小学校・幼稚園・保育園の運動会 …… 10
マイナンバーカード取得促進キャンペーン … 11
市表彰式 …… 12
衆院選・市長選の投票結果 …… 13
烏山高生が“山あげ”体験 …… 14
子どもたちがサツマイモ掘りを体験 …… 16
市内から5種目ねんりんピック秋田へ …… 18
けんこう・消費者コラム …… 19
まちのわだい …… 20
インフォメーション …… 22
烏山高校の紹介・ジオパーク構想だより …… 24

2017
11
November

大きなサツマイモ採れたよ!（10月10日、サツマイモ収穫体験）

特集

ウォーキングのい・ろ・は

ただ歩くだけじゃ意味がない!?姿勢美人で健康ゲット

近年の健康ブームに乗って注目が集まる「ウォーキング」。老若男女を問わず手軽に始められることや、普段の生活に取り入れやすいことなどからも、取り組みやすい運動の一つとなっています。

効果も様々で、血行が良くなることから、肩こりや腰痛を取り除いて疲労回復を促進、ストレスの解消、認知症予防にもつながると言われています。また、最近の研究では、日本人がかかりやすいと言われるガンや心臓病などの生活習慣病を予防できることも分かりました。

しかし、健康増進のために、「一日一万歩を目標に歩こう」とよく耳にしますが、実は、漠然と歩くだけでは、いくらやっても期待するほどの健康効果は得られないということをご存知ですか。

手軽で簡単な運動だからこそしっかりとした知識を！今月号では、市民の健康づくりのために自分自身でウォーキングを実践し、様々な教室で講師などを務める日本ウォーキング協会公認主席指導員の碓氷正和さん監修のもと、正しいウォーキング方法を紹介します。

広報なすからすやま ウォーキングの先生

一般社団法人日本ウォーキング協会
公認主席指導員

碓氷正和さん（小白井）

平成２年から健康のためにウォーキングを始め、現在まで27年間で歩行距離は地球2.5周分の10万キロメートル超。平成15年に下江川中校長を終え、その後、つくし幼稚園長などを歴任。教育者でありながら、歩くことをとおして健康づくりに励む。

平成19年には、日本ウォーキング協会公認指導員、そして現在では主席指導員となり、市が主催するウォーキング教室で講師を務め、市民の健康づくりに寄与している。

▼図１：ウォーキングの基本姿勢

▼図２：正しい歩き方

ウォーキングを始める前に

ポイント①　姿勢

ウォーキングで一番重要とされるのが「姿勢」。姿勢が正しくなければ、どれだけ頑張って歩いても意味がありません。基本は「まっすぐ立つ」、いわゆる「気をつけ」の姿勢です。正面から見て、左右対称になるように、頭・肩・腰などが曲がっていないかどうかをチェックし、これを常に保ちましょう。正しい歩き方は毎日歩くことによって自然と身についてくるものなので、普段から気を付けることが肝心です。（図１）

ポイント②　体重移動

正しい歩き方をするには、足はかかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩きます。膝はなるべく伸ばし、腰から前に出すようなイメージで歩きます。また、視線をあげ、あごを引いて、首はまっすぐで視線が落ちないようにすることもポイントです。（図２）

ポイント③　歩幅と速度

歩幅はできるだけ広くとるようにし、普段の歩幅のプラス７～10センチの歩幅を目標にします。速度もゆっくりでは効果が期待できないため、姿勢に気を付けながら速く歩くように意識しましょう。

運動の前後にはストレッチを！

【運動前のストレッチ】

休息状態にある身体を運動できる状態に整えるために、筋肉や腱を伸ばして身体の柔軟性を高め、ケガや故障を防ぐことが目的です。冬期は少し多めに足踏みなどの動作を増やして身体を十分に温めてから歩き始めるようにしましょう。

〇ポイント

・余計な力を入れない
・反動をつけない
・自然な呼吸で気持ち良く伸ばす

【運動後のストレッチ】

急に運動を止めると心臓に負担がかかるので、徐々に強度を落としながら終わらせることが大切です。運動後のストレッチは、歩いた疲れを翌日に残さないために行うもので、疲れの元となる筋肉の疲労物質を無くしたり、上がっていた心拍数を緩やかにペースダウンさせたりするものです。

〇ポイント

・息を止めない
・反動をつけない
・痛みを感じる場合は無理せず止める

ポイント④　自分に合ったシューズの選び方履き方

■選び方

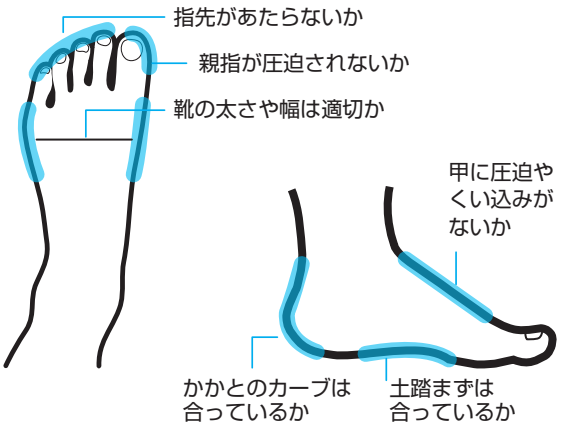
ウォーキングシューズを買い求めるときは、十分に時間をかけて、自分の足に合った履き心地の良いものを選ぶようにします。「親指が圧迫されていないか」「指先が当たらないか」「靴の太さや幅は適切か」「かかとのカーブは合っているか」「甲に圧迫や食い込みがないか」「土踏まずは合っているか」などを確認しましょう。

また、足は、午前と午後でむくみなどで大きさが変わるので、できるだけ「ひも」のあるシューズを選び、足の大きさに合わせてその都度、正しく縛り直しましょう。（図3）

■履き方

正しいシューズの履き方は、かかとを地面にトントンと打ち付け、シューズとかかとをきちんとくっつけたことを確認し、かかとの部分に余りが無いように履きます。ひもは履き口のところをしっかりと固定します。固定しないと甲の部分に当たって歩きづらかったり、マメができたりします。ひもは、歩いているうちに緩んでくるので、気付いたときにひもを解いて履き直すことが大切です。（図4）

▼図3：シューズの合わせ方



▼図4：シューズの履き方

ひもや面テープのあるものは履き口の甲のところをしっかり固定する

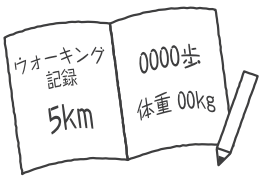
かかとを地面にトントンと打ち付け、シューズとかかとをきちんとくっつける

続けるための3つのこと

ウォーキングが続かない原因として、「雨が降ってできない」「用事ができた」「時間がない」などの外的要因と、「やる気が出ない」「成果がすぐに出ない」「負担に感じる」などといった内的要因があります。

これから、続けるための3つのことを紹介します。

記録を付ける



有酸素運動でもあるウォーキングは、一度や二度歩いただけで効果を実感できるわけではありません。少しずつでも毎日コツコツと継続することで、様々な効果につながっていきます。その効果を実感する方法として、どのくらい歩いたのか記録を付けることにより、モチベーションの維持が期待できます。昨日よりも一歩でも多く歩きたいという気持ちが芽生えてくるはずです。

そのために、まずは、歩くコースを決め、歩数を意識しながら歩くことが必要です。記録は、歩いた「距離」や「時間」、「歩数」を記録します。また、ウォーキングの前後で体重を測り、記録することで、過去の自分と比較でき、体の変化を数字で確認することができます。

四季折々の自然の変化を楽しむ

普段、なにげなく車で通っている道を歩いてみると、草花の成長や車では通れない細い裏道など新たな発見が数多くあります。特に、同じウォーキングコースでも、四季の変化によって、その季節に咲く花や空気感、景色の移り変わりなどを感じ取ることができます。リラックス効果も期待でき、心のリフレッシュにつながります。

無理をしない

無理をして「たくさん歩こう」「休まず毎日やろう」というのは、ケガのもとになったり、モチベーションの低下につながったりします。

「体調が優れないからいつもの半分にしよう」「雨だから休もう」など無理をせず、「毎日やらなければならない」というワナに注意しましょう。自分の健康状態によって休むことも続けるコツの一つです。最初から、「週に○回歩こう」「まずは○分歩こう」と決め、始めることも一つの方法です。

碓氷さんに聞きました！

ウォーキングQ&A

Q1. ウォーキングをしたいけど、外は雨。屋内でもウォーキングはできますか？

A1. その場で行う「足踏みウォーキング」、階段の一段目などを利用して昇降運動を繰り返す「踏み台ウォーキング」、階段を上がる「階段ウォーキング」などがあります。ウォーキングも、運動には変わりないのでしっかりとストレッチをし、姿勢に気を付けて行いましょう。

ウォーキングに慣れている人であれば、雨の日であっても、雨具を着て歩くのも良いと思います。雨具は風を通さないのでいつも以上の発汗を見込めます。

Q2. ウォーキングはいつやるといいですか？

A2. 空腹時でなければいつでも大丈夫。ただ、目覚めてすぐは体の機能が起きていないため、ゆっくりストレッチをしたり、十分に水分補給をしたりしてから動き出しましょう。また、30分程度で良いので日光に当たることで、ビタミンDが体の中で作り出され、骨が丈夫になったり病気を防いだりなど様々なメリットがあります。しかし、当たりすぎは禁物。シミ、そばかすの原因、さらにはガンを招くとも言われています。

Q3. どれくらいの時間歩けば効果はでますか？

A3. 最初は、短い距離で良いので、3キロを30～40分で4000歩を目標にしましょう。慣れてきたら6～7キロを60～70分で8000歩を目標にしましょう。健康のためには、長い距離、時間は必要ありません。

豆知識

1日あたりの「歩数」で予防できる病気

- 2000歩 ……ねたきり
- 5000歩 ……認知症
- 8000歩 ……高血圧・糖尿病 脂質異常症

Q4. 水分補給で気を付けることはありますか？

A4. 基本的には、水かお茶。脱水症状を防ぐため、歩くときは喉が渇く前に水分補給をしましょう。あらかじめ、○キロ歩いたら、○歩歩いたら水分補給をしようと決めておくことも一つの手段です。

Q5. 靴下やウェアを選ぶ際に気を付けることはありますか？

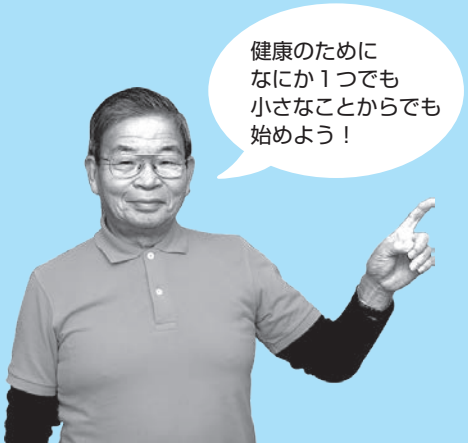
A5. 靴下は、足の機能を考えて5本指ソックスを勧めています。シルクなど滑りやすい素材は、靴の中で滑りケガの原因となるので避けた方が良いでしょう。ウェアは、歩きやすく発汗作用が良いものを選びましょう。

Q6. ダイエットと思い始めましたが、なかなか体重が減りません。ほかに何に気を付ければ痩せるでしょうか？

A6. ウォーキングだけでは体重は減りません。なぜなら、体脂肪の燃焼や消費カロリーが少ないからです。ウォーキングは、健康づくりのための一つ。血行が良くなることで太るのを防止したり痩せやすくはなったりしますが、「食事の栄養バランス」も考えなければいけません。

Q7. ウォーキングについて独自で調べましたが、資料によって書いてあることが異なる部分があります。どれが正解なのでしょうか？

A7. 正解はありません。研究者によってやり方が異なるので、まずは自ら実践してみて、自分にあったものを取り入れることが大切だと思います。



ご存知ですか？在宅医療

少子高齢化が進む中、平成37年度に、いわゆる「団塊の世代」がすべて75歳以上となる超高齢社会を迎えます。

こうした中、市民一人ひとりが、介護や医療が必要になっても、できる限り住み慣れた地域で安心して生活を継続し、その地域で人生の最後を迎えるための環境整備が喫緊の課題になっています。

そこで、一つの選択肢として、「在宅医療」についてご紹介します。

本市の現状

市の高齢化率は 34.2%
栃木県は26.7%
（H28.10月　栃木県HPより）
H37には、市の高齢化率39.3%に…

独居世帯は 1019世帯
高齢者世帯は1027世帯
合わせると全世帯の約２割
H28.10月　民生児童委員調べ

介護保険サービス利用費は
H28年度　年間22億円
H29.4月　市調べ（第１号被保険者）

介護認定の主な原因は
１位：認知症
２位：脳血管疾患
H23.9月～H24.2月分　市調べ

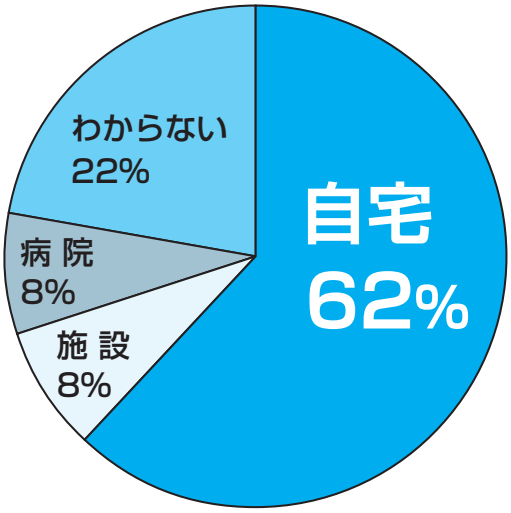
人生の最期 6割が自宅希望 しかし実際は1割程度

昨年11月、在宅医療関連の講演会で「あなたは人生の最期をどこで迎えたいですか？」という調査をした結果、自宅62％、施設８％、病院８％、わからない22％となり、６割以上の人が自宅を希望していることが分かりました。（表１）

しかし、昨年７月に行われた厚生労働省の調査によると、人生の最期を自宅で過ごしたいと思っている人が多くいる一方で、実際には、12・8％の人しか最期を自宅で迎えられていないという結果が出ていることから、現実とは程遠いものになっています。

その理由としては、「急変時にすぐ対応してもらえるだろうか？」「がんになっても家で過ごせるだろうか？」「家族に負担はかけないだろうか？」「一人暮らしでも自宅にいられるだろうか？」という心配が多く、自宅での生活を敬遠する人が多いことも分かっています。

表１：あなたは人生の最期をどこで迎えたいですか？
（平成28年度11月調査）



「在宅医療」本当に心強いんです！

では、どうしたら自宅で医療を受けながら過ごせるのでしょう。みなさんは、「在宅医療」という言葉を耳にしたことはありますか。

在宅医療とは、病気・障がいなどで通院が困難な人、退院後自宅でのケア・健康管理が必要な患者さんや家族に対し、専門的な医療技術を提供しながら皆で連携し、最期まで自宅で療養生活を支える医療をいいます。

在宅医療をするためには、まず、**「かかりつけ医」**を持つことが大切です。かかりつけ医は、普段、身近にいて病気を診るだけでなく、家族を含めた生活背景などを知った上で、総合的に診てもらえる医師のことです。

かかりつけ医を持つことで、後方支援病院、歯科医師等の医療保険の連携に加え、介護保険での在宅サービスとの連携をすることができます。また、それぞれの生活を支えるために、様々な専門職種が連携をとり、自宅での生活を可能にします。（表２）

表３：在宅医療でできる処置

表２：専門職種チームで支えます。

在宅医療でできる処置 歯科診療、リハビリなど

在宅医療でできる処置には、「歯科診療」や「リハビリ」、「人工呼吸器の管理」など様々なものがありますが、すべて自宅に訪問し、行うことができます。（表３）

私にもできる？在宅医療の相談はこちら

○市民の相談窓口

【地域包括支援センター】

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活が送れるよう支援する事業所です。

高齢者が介護の必要な状態にならないよう支援したり、介護が必要になった時には、多様なサービスを利用することで安心して自宅で生活ができるよう利用者の実情にあった適切な支援をします。相談は電話や窓口のほか、自宅訪問も行っていますので、高齢者の介護のことで困ったときは、お気軽にご相談ください。

■問合
市地域包括支援センター（健康福祉課内）
☎０２８７-８８-７１１５

地域包括支援センターの皆さん。

○医療・介護専門職の相談窓口

【南那須地区在宅医療介護連携推進室】

在宅医療コーディネーター
上杉みつえさん

主な業務は、那須烏山市・那珂川町・南那須医師会が一丸となり、医療・介護・福祉の連携を強化し、私たちが、最後まで住み慣れた地域で自分らしい生活を続けていくための地域づくりです。今後も、地域に出向き関係機関、地域の人々とともに地域包括ケアシステムの基盤づくりの一部を担えればと考えています。

■問合
南那須地区在宅医療介護連携推進室（医師会内）
☎０２８７-８２-２４７２

終活ノートができました

在宅医療を推進するためには、市民一人ひとりが在宅医療について知り、自分の人生の終わり方をそれぞれに考えることが大切です。

そこで、那須烏山市・那珂川町・南那須医師会で構成する在宅医療関係者で「これからの自分のための終活ノート」を今年６月に作成しました。

終活とは、これからの人生を自分らしく生きるために、元気なうちに人生の終わりを迎える準備をすること。そして、このノートは、病気や事故、加齢などで自らの意思を伝えることができなくなる時に備えて、医療や介護についての希望や、大切な人に伝えておきたいことをあらかじめ書いておくためのものです。

ノートは、地域包括支援センター（健康福祉課内）に設置してあります。

◇

現在、本市では１００歳になる人と１００歳以上の人を合わせると24人になります。最近の人口学者の研究では、今の子どもたちの平均寿命を推計すると２００７年生まれの日本の子どもが１０７歳まで生きる確率が50％というデータがあります。１００歳時代を生き抜くために様々な支援策がありますが、個人の考え方も大切な時代になっています。

より良く生きるために在宅医療、終活にも関心を持ち、安心して生活できる那須烏山市にしましょう。

運動会

烏山は小木須、南那須は藤田が優勝！

○(白丸)…烏山地区／●(黒丸)…南那須地区
①50m先を目がけて…　②おみやげなあに？で何をもらったのかな？　❸息ピッタリの二人三脚リレー　❹たくさんの応援の中駆け抜ける選手たち　⑤ナイスキャッチ？　⑥グラウンドゴルフはお手の物　❼余裕のピース　❽トリムリレーのスタートはなわとび！　⑨みんな笑顔のムカデ競争　❿親子で選手宣誓　⓫狙いをさだめて　⓬けつ圧風船割りリレーのスタート　⓭ボールを一輪車で運びます！　⓮こんなハプニングも…　⓯接戦！！　⓰走る・走る・走る　⓱バトンタッチ　⓲一位でゴール　⓳水をこぼさないように気を付けて　⓴玉入れのまりに駆け寄る選手たち。カメラマンはこの後…。

待ちに待った！
3年ぶりの市民

ここ数年、天候不良により中止されていた市民運動会が、10月8日(日)、3年ぶりに開催され、約2000人の市民が、秋空の下、さわやかな汗を流しました。

大桶運動公園で行われた烏山地区の運動会では、自治会や旧大字単位に分かれた10チームが参戦。緑地運動公園では、南那須地区の運動会が行われ、支部ごとに分かれた12チームが白熱した戦いを繰り広げました。

盛り上がりを見せた両地区の運動会の様子を写真で振り返ってみましょう。

結果は次のとおりです。（　）内は総合得点

■烏山地区
①小木須(40点)　②日野町(39点)　③興野(37点)　④滝田(36点)　④横枕(36点)　⑥野上(32点)　⑦大桶・白久(30点)　⑧泉町(23点)　⑨金井(22点)　⑩神長(21点)

■南那須地区
①藤田(74点)　②南部(57点)　③鴻野山(51点)　④三箇(50点)　⑤志鳥(50点)　⑥川井(48点)　⑦こぶし台(48点)　⑧中央南(46点)　⑨中央北(42点)　⑩熊田(36点)　⑪八ケ代(32点)　⑫曲畑(31点)

◇

また、平成29年度那須烏山市体育協会表彰も開会式で行われ、スポーツ振興などに貢献した市民に表彰状などが贈られました。受賞者及び功績は次のとおりです。

■体育協会表彰者(敬称略、（　）内は、住所・功績)

▼体育功労賞…五味渕進(小木須・100歳を迎える現在においても現役選手としてグラウンドゴルフで活躍)

▼体育奨励賞…堀江信満(大木須・グラウンドゴルフチーム「蛇姫会」「大木須グラウンドゴルフクラブ」を仲間と共に創立し、高齢者でもできる新しいスポーツの普及に貢献)・森健治郎(南・ソフトテニスひまわりクラブの部長として30年以上活動し、地域スポーツの普及振興に尽力)

▼優秀選手賞
【第77回国民体育大会「チームとちぎジュニア選手」認定】鈴木佳実(大金・剣道)・塩田優介(大金・スキー)・佐々木俊輔(落合・ゴルフ)・五十嵐未来(大桶・空手道)・大輪莉央奈(下境・空手道)
【第30回全国健康福祉祭(ねんりんピック)あきた大会】ソフトボール烏山クラブシニア(ソフトボール県予選優勝)・平山勝男(野上・陸上(マラソン)県予選優勝)・大野治樹、石川和也(大桶、中山・サッカー栃木大昭SC所属県予選優勝)
【マスターズ】板倉和廣(曲畑・第27回栃木マスターズ陸上競技記録会　棒高跳び65～69歳第1位日本新記録)
【剣道】黒須清(田野倉・第48回栃木県実業団剣道大会　ねんりんの部優勝)
【空手道】田﨑裕乃(上川井・第35回関東甲信越国際剛柔公道会空手道選手権大会女子個人形の部準優勝、第19回関東中学生空手道選手権大会　女子個人形の部第3位)
【陸上】田島駿(中山・インターハイ北関東地区予選会　男子砲丸投げ優勝)
【レスリング】大橋輝(宮原・第63回関東高等学校レスリング大会　74kg級優勝)・髙森勇斗(中山・第63回関東高等学校レスリング大会　120kg級準優勝)

小学校や幼稚園保育園でも 秋の運動会 盛んに開催

①

②

⑤

③

⑥

④

⑦

⑧

⑨

　９月下旬から10月中旬頃にかけて、市内の小学校や幼稚園・保育園で秋の運動会が開催されました。運動会では、保護者や地域住民などが見守る中、子どもたちはダンスや徒競走など練習の成果を発揮しました。

　その中から、いくつかの運動会の様子を写真で紹介します。

①②すくすく保育園　③④つくし幼稚園
⑤⑥⑦烏山保育園　⑧⑨荒川小学校。

もう作った??

マイナンバーカード取得促進キャンペーン始まります！

11月13日㈪～平成30年３月31日㈯にかけて、マイナンバーカード取得促進キャンペーンが実施されます。
この機会にぜひマイナンバーカードを作ってみませんか？　総合政策課☎0287-83-1112

マイナンバーカードって、どんなカード？

○身分証にもなる写真付きのカードです。
○カードに利用者証明用電子証明書を追加（以下、基本的にマイナンバーカードは電子証明書付きのものを指します）することで、ICチップの機能で政府が運営するマイナポータルにログインすることができます。
○表面に顔写真、氏名、住所、生年月日等が記載され、裏面に個人番号が記載されています。
○マイナンバーカードを申請するには、①郵送、②パソコン、③スマートフォンのいずれかによる申請方法があります。

メリット

①マイナンバーの提示と本人確認が、これ1枚で完結できます。
②顔写真の面が身分証明書として使えます。
③インターネットを通じてマイナポータルにログインできます。
特に、子育て世代の方に「ぴったりサービス」が便利です。
④初回発行手数料無料。

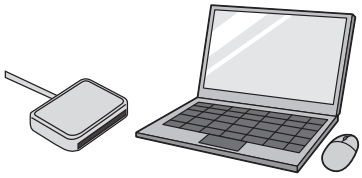
◆マイナンバーカード申請方法については、市民課☎0287-83-1116へ問い合せ下さい。

おもて面

うら面

マイナポータルって何？

マイナポータルは、インターネットを利用して子育てや福祉・介護などの行政手続きがワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる「ぴったりサービス」が利用できます。利用にはマイナンバーカードのほか、パソコンやICカードリーダライタが必要になります。具体的な機能は以下の通りです。



○ぴったりサービス…あなたに合ったサービスの検索、行政機関や民間事業者へのオンライン申請などができます。
【かんたん検索】（自分にぴったりなサービスを検索）
　例えば児童手当を検索すると、手続きに必要な一覧が表示されます。
↓平成30年２月から順次利用開始予定↓
【オンライン申請】（役所まで出向かなくても申請可能）
　児童手当の手続き、保育園の入所申請や子育てに関することなどができます。
【プッシュ型通知】（忘れてしまいがちな手続きをお知らせ）
　児童手当の手続き、保育所の募集案内、予防接種や子育てに関する各種サービス等のご案内、児童扶養手当の現況届などのお知らせを受け取れます。

◆ぴったりサービスについては、こども課☎0287-88-7116へ問い合せ下さい
○やりとり履歴…平成29年７月から特定個人情報の連携が開始されています。あなたの個人情報を行政機関同士がやりとりした履歴を確認することができます。
○お知らせ…各種情報保有機関から配信されるお知らせを受け取ることができます。
○あなたの情報…行政機関等が保有する、あなたの情報を確認することができます。
○操作履歴…マイナポータルの操作履歴を表示して確認することができます。

※マイナポータルを利用したいが、自宅にパソコン等がない場合はマイナポータル用パソコンを用意しています。「総合政策課（烏山庁舎）」「こども課（保健福祉センター）」へマイナンバーカードをお持ちください。

◇

◎詳しくは、インターネットで「マイナンバー　政府広報」を検索するか、マイナンバー総合フリーダイヤルへお電話ください。通知カードやマイナンバーカードに関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせにお答えします。また、マイナンバーカードの紛失・盗難によるカードの一時利用停止については24時間365日対応します。
☎0120-95-0178（無料）　平日：午前９時30分～午後８時00分、土・日および祝日：午前９時30分～午後５時30分（年末年始を除く）
マイナンバー

那須烏山市表彰式

市政の発展や福祉の増進に尽力 功労者・団体を表彰

市では、10月1日㈰、市政の発展や市民の福祉の増進など、市民の模範となる功績のあった人や団体などを表彰する「市表彰式」を烏山公民館で開きました。

今年は、特別功労表彰、市政功労表彰、まちづくり貢献賞27人のほか、昨年からまちづくり貢献賞に位置づけて表彰をしている4世代以上同居家族24世帯が表彰の対象となり、大谷範雄市長から表彰状が授与されました。

受賞者を代表してあいさつをした烏山山あげ保存会の島崎利雄会長は、「受賞できたのは、1人の力ではなく、周囲の支えがあったから。この賞を契機に故郷の発展のため、皆さんと共に頑張りたい」と喜びを述べました。

受賞者は次のとおりです。（順不同、敬称略、（ ）内は功績）

▲表彰状を受け取る受賞者。

◀受賞者代表あいさつをした島崎さん。

■特別功労表彰

・齋藤恵子（統計調査員）・篠﨑昌久（広報紙文芸欄川柳選者）・國井昌美（行政区長）・森井國廣（元市議会議員、元市体育協会グラウンドゴルフ専門部長）・石川陽子（市食生活改善推進員協議会会長）・青木静江（市食生活改善推進員協議会役員）・鈴木喜子（市食生活改善推進協議会役員）・滝口三次（志鳥上いきいきクラブ会長）・大野隆（烏山町神長滝土地改良区及び烏山土地改良区理事）・滝田直人（学校医）・若林守（学校歯科医）・川堀治（結婚推進員）・烏山山あげ保存会（「烏山の山あげ行事」の保存継承）

■市政功労表彰

・齋藤英穂（行政区長）・久郷浩（荒川南部土地改良区理事長）・齋藤文男（荒川南部土地改良区副理事長）・久郷益夫（荒川南部土地改良区役員）・阿久津忠一（荒川南部土地改良区役員）・木島茂夫（南那須農業協同組合及び那須南農業協同組合役員）・中村恵之（那須烏山商工会役員）・近藤克昭（学校医）・塩田太（学校歯科医）・中島眞知子（結婚推進員）・磯田トヨ子（社会教育委員）

■まちづくり貢献賞

・齋藤穂（広報紙文芸欄俳句選者）・街に賑わいを興す会（「城下町」「着物」に着目し、本市の新たな魅力を発信）・手塚裕子（障がい者福祉）

■まちづくり貢献賞（4世代同居家族表彰）

・24世帯

記念講演で市長講演会と選挙啓発講演会

市表彰式の記念講演として、大谷範雄市長による「那須烏山市政12年を振り返って」と、東京都選挙管理委員会事務局選挙課長で総務省主権者教育アドバイザーの小倉由紀さんによる選挙啓発講演会「今、あなたの声を届けよう！政治参加から始まる私たちの未来」が開かれました。

大谷市長による講演では、平成17年10月1日に旧烏山町、旧南那須町の2町の対等合併により那須烏山市が誕生してからの12年間を振り返り、市政の取り組み状況や今後の課題、展望、期待などが話されました。

大谷市長は、「これからの世の中はますますお互いに思いやりの心を持ち、支え合って行かなければならない時代。お互いに協力し合い、安全安心なまちづくりに励んでほしい」と話しました。

12年間を振り返る大谷市長。

主権者教育について講演した小倉さん。

選挙啓発講演会では、衆院選、市長選を前に、選挙の意義や政治に参加することの大切さをテーマに「welcomeな気持ち」と題した講演が行われました。

講師の小倉さんは、「投票率を上げるためには、一人ひとりの選挙に行くモチベーションをあげることが大切」と、呼びかけました。

また、選挙制度が始まった頃からの投票率の推移や制度改正の歴史、小倉さんが行う主権者教育なども紹介され、参加者は興味津々な様子で耳を傾けていました。

10月22日執行　衆議院議員総選挙及び那須烏山市長選挙の投開票結果

衆院選（小選挙区）の投票率 58.05%・市長選は 57.77%

投票率は県内３位、期日前投票率は県内１位！

衆議院が９月28日㈭に解散したことで、これに伴う総選挙が10月22日㈰に執行されました。また、当初10月29日㈰に予定していた那須烏山市長選挙も日程を１週間繰り上げし、同日選挙として執行されました。

政権選択選挙とも呼ばれる衆院選と、８年ぶりの選挙戦となった市長選が重なり、異例の４つの投票を行うこととなった今回の選挙ですが、本市の投票率は、衆院選（小選挙区）で58.05％、市長選で57.77％でした。

衆院選（小選挙区）の投票率は、県内25市町の中では３位、14市の中では１位、さらに期日前投票率30.14％も県内１位を誇っており、本市の選挙への関心の高さがうかがえる結果となりました。

また、市長選では、川俣純子氏（57）が初当選し、県内初の女性市長が誕生しました。

開票結果

◆衆議院小選挙区選出議員選挙（※届出順）

候補者氏名	まき昌三	石渡つよし	渡辺みゆき	やな和生
得票数	923票	219票	4,771票	7,348票

◆衆議院比例代表選出議員選挙（※届出順）

政党等の名称	希望の党	立憲民主党	日本維新の会	幸福実現党
得票数	3,222票	2,387票	319票	100票
政党等の名称	公明党	社会民主党	自由民主党	日本共産党
得票数	1,810票	112票	4,621票	654票

◆那須烏山市長選挙（※得票順）

候補者氏名	かわまた純子	塚原まさし
得票数	11,182票	1,748票

児童の願いを形に…

荒川小児童からの寄附金を活用し遊具設置

市では、昨年度に荒川小学校４年生の児童が、少子高齢化や人口減少が進む本市の地方創生を支援しようと行った募金活動で集まった募金をもとに、保健福祉センター敷地内に遊具を設置しました。

10月17日㈫には、その遊具完成披露式が行われ、大谷範雄市長や当時募金活動をした現在５年生の児童28人が参加し、遊具の完成を祝いました。

この活動は、総合的な学習の時間を活用し、児童自ら「自分たちのまちに何かできないか」と話し合い、保護者へ聞き取り調査などを行ったうえで「市内に公園が少ない」といった意見をまとめ、公園への遊具設置のために行われたものです。

市では、この募金８万８６９円をふるさと応援寄附金として受け入れ、「子育て世代が住みやすい街、子どもたちが安全に遊べる場所」を実現させるために、同センター敷地内に複数人が乗って遊べるスプリング遊具を設置しました。

設置された遊具で遊ぶ児童。

完成式では、大谷市長が「皆さんの心のこもった寄附金で立派な遊具を設置することができた。ぜひ、たくさん利用してほしい」とあいさつ。児童を代表して石川陽菜さん（鴻野山）が、「私たちの夢を形にしてくれた皆さんや募金に協力してくれた皆さんのおかげで遊具が設置できたことは大人になっても忘れない。ありがとうございます」とお礼の言葉を述べました。

烏山高生が〝山あげ〟体験

地域の伝統文化 肌で感じる。

烏山高校の1年生の生徒約150人が、9月30日㈯、旧烏山女子高校グラウンドで「山あげ体験学習」を行いました。

この体験学習は、地域社会で活躍する人材育成などを目指すための烏山高独自の地域学習「烏山学」の一環として、ユネスコ無形文化遺産「烏山の山あげ行事」の醍醐味や課題を理解することを目的に行われました。

開会では、烏山山あげ保存会の島崎利雄会長が、「私たちには山あげ行事をしっかりと保存し、次世代に引き継ぐ責任がある。特に若い皆さんに理解してもらうことが大切」とあいさつ。体験には、山あげ行事を輪番制で行う全6町の若衆ら約40人が協力し、生徒たちに、野外歌舞伎の舞台の設営や背景となる「波」「館」の組み立てなどを指導しました。また、高さ10メートル近い瀧山(中山)の立ち上げにも挑戦し、秋晴れとなった青空へと山を上げました。そして、舞台の設置を終えると、同保存会芸能部会の踊り子らが常磐津の三味線や唄に合わせて、舞台上で舞を披露しました。

高津戸聖さん(神長)は、「地域の伝統的な行事を学べることはとても嬉しい。今年の夏、山あげ祭にも参加し達成感を味わうことができた。また来年も挑戦したい」と笑顔を見せていました。

常磐津の皆さんの指導で三味線の演奏を体験する生徒／メイクも体験。

上から、若衆らが山の組み立て方を指導／背景となる「波」を設置する生徒／瀧山の立ち上げにも挑戦。

烏信が山あげ保存会に50万円を寄附

烏山信用金庫(東原民範理事長)では、6月1日㈭から8月31日㈭にかけて実施した「ユネスコ無形文化遺産登録記念定期預金」の募集枠の0・02%にあたる50万円を烏山山あげ保存会(島崎利雄会長)に寄附しました。

これは、烏山信用金庫と鹿沼相互信用金庫が、「烏山の山あげ行事」と「鹿沼今宮神社祭の屋台行事」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念し行ったもの。募集枠は、それぞれ25億円で、烏山信用金庫では8月中旬に募集枠に達したといいます。

9月25日㈪に烏山信用金庫本店で行われた贈呈式では、東原理事長が「何らかの形で貢献できればと思っていた。これからも様々な面で支援したい」と話し、島崎会長に目録を手渡しました。また、受け取った島崎会長は、「今後、支援を生かし、文化遺産として磨き上げていきたい」と述べました。

東原理事長から目録を受け取る島崎会長(右)。

烏山高統合して10年
記念式典で節目祝う

県立高校再編で共学校となった烏山高校が、今年で創立10周年を迎えました。10月5日㈭に記念式典が同校体育館で行われ、在校生や教職員、PTA、同窓会の関係者など約800人が参加しました。

同校は、平成20年4月に約100年の伝統を持つ烏山高と烏山女子高が統合し誕生。当時、男子校と女子校の統合による共学化は県内初の試みでした。

開校後は、学校祭の「烏翔祭」やスポーツの祭典「カラリンピック」の開催、地域社会で活躍する人材育成などを目指す地域学習「烏山学」などもスタートし、特色ある学びの場を提供しています。また、現在までに1292人の卒業生を送り出しています。

式典では、坂本浩之校長が統合した両校の歴史などに触れたほか、「地域のために働く人材の育成という両校に共通する建学の精神は今後も受け継がれていく。生徒たちには、自らの夢を叶えるために頑張ってほしい」とあいさつ。生徒代表として生徒会長の2年星川恵里奈さんは、「先輩方が残してきた伝統に感謝し、社会に貢献するために努力したい」と決意を述べました。

式典中には、歴代の校長やPTA会長などに感謝状が贈られたほか、記念事業としてジャズの演奏会などが行われました。

在校生など800人で節目を祝った記念式典。

国史跡・長者ヶ平官衙遺跡で
遺跡内の竹でアクセサリー制作

市教育委員会では、国史跡の長者ヶ平官衙遺跡附東山道跡（以下、「長者ヶ平官衙遺跡」と表記）の周知や、昨年度、指定地内に整備した広場を活用することを目的に、10月14日㈯、同史跡内の広場で「長者ヶ平の竹でクラフトしよう」を開きました。

平成21年2月に国史跡に指定された長者ヶ平官衙遺跡は、平成13から17年度に行われた発掘調査によって、政庁や正倉など大規模な建物群などが発見され、奈良時代から平安時代に営まれた古代の役所であることが明らかになっています。また、隣接して奈良・平安時代の道幅10メートル近い東山道跡や芳賀郡と塩屋郡（現在の塩谷郡）を結ぶ連絡道路も見つかっています。さらに、源義家が奥州征伐を終えて都に帰る途中、長者が持つ強大な富と力を恐れ、焼き滅ぼしたという「長者伝説」が残され、現在でもその火で炭化した「焼き米」が出土しています。

当日は、親子ら13人が遺跡内にある竹を使ったアクセサリー作り体験や、発掘調査により出土した本物の焼き米の観察などを行い、遺跡の魅力を肌で感じました。

竹にウッドビーズとひもでネックレスなどを製作する参加者。

シリーズ
市の文化財 第79回

市指定有形文化財（彫刻）
木造　十二神将立像（田野倉）

薬師如来及び薬師経を信仰する者を守護するとされる武神です。

安楽寺に伝わる12体の神将像は、像高約40センチ、桧材の一木造、彫眼の像で、岩座の底に十二神の銘が記されています。頭上の十二支や持物などに後世の補修がありますが、鎌倉期の作風が良く残されている貴重な仏像です。

収穫の秋！うんとこしょ！どっこいしょ！

子どもたちがサツマイモ掘りを体験

収穫の秋を迎えた10月。子どもたちに収穫の喜びや体験をとおして農業を身近に感じてもらおうと、農業団体などにより、市内各地でサツマイモの収穫体験が続々と行われました。その様子を紹介します。

①～③烏山小学校／④～⑥七合保育園／⑦～⑨にこにこ保育園。

10月4日㈬には、神長ポテトクラブ（齋藤照雄代表）の協力で烏山小学校2年生の児童78人が、神長の畑でサツマイモ掘りに挑戦しました。

掘り終えると、土の中に生息する虫の観察やこの時期にできる野菜などがクイズ形式で紹介され、児童らは楽しみながら学びました。

10月10日㈫、11日㈬には、にこにこ保育園の園児52人とつくし幼稚園の園児90人が、市内の若手農業者で構成される青少年クラブ協議会（山口喬亮会長）に招待され、森田の畑でサツマイモ掘りを体験しました。

5月に園児たちが植えた苗は大きく育ち、その成長ぶりに驚きながらも一生懸命にサツマイモを掘りました。

10月12日㈭には、遊休農地耕作実践活動の一環として、市農業委員会（黒尾芳定会長）が管理する曲畑の畑に、七合保育園の園児23人を招待しました。

小さな手で土を掘り起こすのは一苦労。園児たちは委員会のメンバーと一緒にサツマイモを掘り起こすと「わーすごい」と歓声を上げ、大きく育ったサツマイモを手に笑顔を見せていました。

烏山中と南那須中で学校祭

10月7日㈯、烏山中学校と南那須中学校でそれぞれ学校祭が開かれ、保護者や地域住民、卒業生が訪れました。

両中学校では、英語スピーチや少年の主張、平和式典派遣事業報告のほか、全校合唱、合唱コンクール、部活動の発表など盛りだくさんの催しが行われました。

特に盛り上がりを見せた合唱コンクールでは、クラスごとに練習の成果を十分に発揮し、美しい歌声を体育館いっぱいに響き渡らせました。

熊田と興野で伝統芸能を披露

■熊田太々神楽

市指定無形民俗文化財「熊田太々神楽」が10月9日(月・祝)、熊田西公民館で行われ、地域住民などでにぎわいました。

熊田太々神楽は、明治12年頃に斉藤継定神宮と熊田素菊神宮が習得した舞を熊田の有志に教えたのがきっかけとされています。

当時から使用されている面や衣類が数多く残っており、約140年経った現在でも、太々神楽を舞う際に使用されているのが特徴です。当日は、その衣装を身にまとい、「総禮舞」「翁舞」「岩戸正開舞」など9つの舞が披露されました。中でも、本来12～15歳が舞う「巫女舞」を、後継者不足などで昨年度から年齢を引き下げたことで、小学1年生から4年生の子どもたちが担当し、地域住民が見守る中、練習の成果を発揮しました。

熊田太々神楽保存会の栗田和行会長は、「後継者となる人材を増やし、笛や太鼓、踊り手の育成に力を入れていきたい」と話していました。

■興野ささら獅子舞

10月15日(土)には、市指定無形民俗文化財「興野ささら獅子舞」が、日枝神社と興野集会所で披露されました。

興野ささら獅子舞は、三頭の獅子が笛の音に合わせ、腰太鼓を打ち鳴らしながら舞うもので、約180年もの歴史を誇る伝統行事です。今年の獅子は、七合小学校5年生の吉澤伊吹さん(牡獅子)、田代琥駕さん(中獅子)、佐藤翼さん(牝獅子)が務め、勇壮な舞で見物客を楽しませました。また、獅子の舞の間には「おかめ」や「ひょっとこ」の道化も登場し、ひょうきんな動きで興を添えました。

興野ささら獅子舞保存会の小森幸雄さんは、「近頃、子どもたちが減ってきていて心配だが、できるだけ地元に残って次の指導者となってもらい、地域の人々と協力して伝承していきたい」と話していました。

川柳愛好家が集う大会。

第39回川柳大会 ユーモアたっぷりの名句も誕生

南那須川柳会(篠崎酔月会長)による「第39回川柳大会」が、10月7日(土)、保健福祉センターで開かれ、県内外から58人が参加しました。

今回は、昨年、烏山の山あげ行事がユネスコ無形文化遺産へ登録されたことを記念し、事前に出される宿題を「山あげ祭」の頭文字をとって、「山河」「舞」「愛情」「元気」「祭」「都合」「理想」の7題が出題されたほか、その場で出される席題には、「丸いもの一切」が出題されました。

披講では、各題の選者が参加者から投じられた句を採点順に読み上げました。参加者が知恵を絞り出した句からは数々の名句が誕生し、時にはユーモアたっぷりの句に笑いも起こるなど盛り上がりを見せました。

▲歌声を競った合唱コンクール(烏山中)。

▲3年生による発表(南那須中)。

本市から
5種目出場

ねんりんピック秋田へ

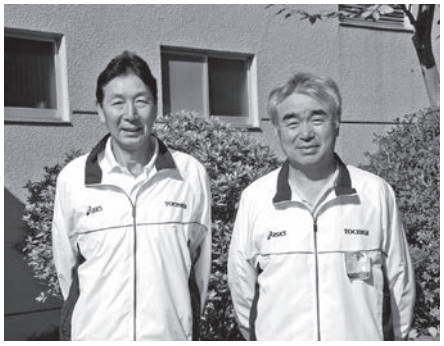
10月9日(月・祝)に開会した第30回全国健康福祉祭あきた大会「ねんりんピック秋田2017」に、本市から、ソフトボール、ゲートボール、サッカー、グラウンドゴルフ、マラソンの5競技に市民が出場しました。

このうち、「広報なすからすやま7月号」でご紹介できなかった3つの競技で活躍された人々をご紹介します。

■サッカー

栃木大昭サッカークラブに所属する大野治樹さん(大桶)と石川和也さん(中山)が、サッカー交流大会に本県代表として出場し、ブロックで優勝しました。

団体競技で優勝はサッカーのみ。全国から64チームが出場し、4チームごとのブロックに分かれ、リーグ戦が行われました。佐賀県、北海道、広島県の代表と熱戦を繰り広げ、すべて勝利。第28回のやまぐち大会では初優勝しており、2年連続同一チームが出場できない規定の中、事実上の連覇を果たしました。



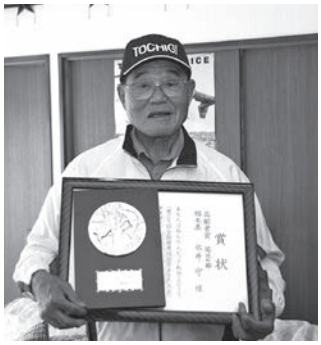
【サッカー】大野さん(左)、石川さん(右)。

同クラブは、宇都宮市内を中心に県内各地の60歳から90歳までの61人が所属し、今大会には66歳までの若手19人で挑みました。

そのメンバーとして大会に出場した大野さんと石川さんは、「2年後、4年後また元気に出場したい」と抱負を語ってくれました。

■グラウンドゴルフ

県の選抜チームとして、水井守さん(野上)がグラウンドゴルフ交流大会に出場しました。



【グラウンドゴルフ】水井さん。

今大会では、入賞を逃しましたが、県予選では972人の選手が集う中、男性の部で3位となり、89歳でねんりんピック初出場となりました。また、大会では、種目ごとに高齢選手に贈られる高齢者賞も受賞しました。

水井さんは、「一生の思い出となった。95歳までは現役で頑張りたい」と笑顔を見せていました。

【マラソン】平山さん。

■マラソン

マラソンには、平山勝男さん(野上)が県選抜チームとして、10キロ男子70歳以上に出場し、46分05秒で6位に入賞しました。

県予選では、優勝しており、ねんりんピック全国大会への出場は今回で3度目という平山さん。走ることが好きで、毎朝15キロのトレーニングを積んでいるほか、各地のマラソン大会にいくつも出場しています。昨年には、ホノルルマラソンにも出場し、4時間30分程でフルマラソンを完走したそうです。

平山さんは、「健康でいられることが幸せ。最低でも80歳までは走り続けたい」と話していました。

曲畑の板倉さん
棒高跳びM65クラスで
マスターズ日本新記録を更新

曲畑の板倉和廣さんが、9月10日(日)に西川田の県陸上競技場で行われた栃木マスターズ陸上記録会の棒高跳びに出場し、M65(65～69歳)クラスで3メートル21センチの高さを飛び、日本新記録を更新しました。

33歳から棒高跳びを始めたという板倉さん。37歳でM35(35～39歳)クラスの日本新記録を更新して以来、M40、50、55クラスで同様に記録を更新しました。しかし、55歳で記録を作った後、競技中にケガをし、それから約10年ケガの影響などで試合に出ることができなかったといいます。そして、昨年から復帰し、今回の大会で再び記録を更新。完全復活を遂げました。

板倉さんは、「一時は挫折を経験したが、またやりたい、もっと高く飛びたいという気持ちが勝った。70歳までは飛び続け、尊敬する先輩選手の記録を抜きたい」と話していました。

日本新記録を更新した板倉さん。

けんこうコラム⑧

なんぼでも★Let's 健活（けんかつ）

11月8日は
「11（いい）8（歯）」の日
いい歯になるポイントを
お伝えします！

●市民みんなで取り組みを！

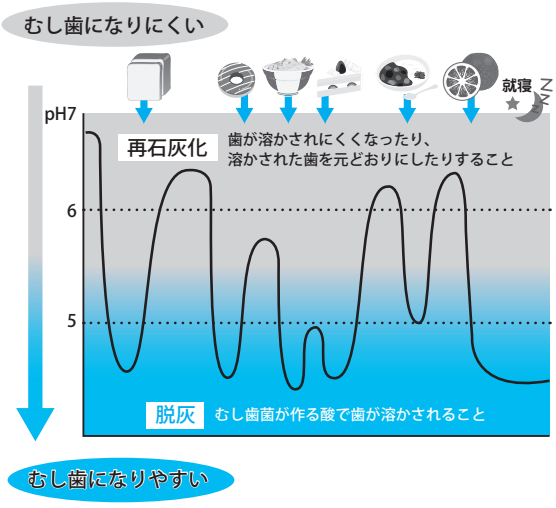
▶毎食後に歯をみがきましょう
▶年に1回は歯科検診を受けましょう
▶デンタルフロスを使いましょう
［なすからすやま歯科保健行動計画より］
▶月に1度は歯ブラシを交換しましょう

●お子さんの歯を守るために…

☑口移ししない！箸・スプーンなどは大人や兄弟などと別のものを！
→大人等からむし歯菌がうつることを防ぎます！
☑仕上げみがきは小学6年生まで！
→仕上げ磨きの回数が多く、しっかりとブラッシングできるほど、むし歯になりにくくなります。

●「だらだら、ちょこちょこ食べ・飲み」に注意！

下の図は飲食回数の多い人の口の中の様子です。甘いものを食べたり飲んだりする回数が多いと、むし歯菌が作る酸で下の図のように歯が溶かされます。歯が溶かされるとむし歯になりやすくなります。飲んだり食べたりしない時間は、唾液パワーで歯が溶かされにくく、歯を守ります。



～母子保健グループ　保健師・看護師・管理栄養士より～

消費者コラム⑧

消費者ほっと♥らいふナビ

10月号でもお知らせしたとおり、高齢者を狙った消費者トラブルが後を絶ちません。日中在宅していることが多い高齢者は、訪問販売・訪問購入などの勧誘方法により消費者トラブルに巻き込まれるケースが増えています。

そこで、市消費生活センターでは、悪質な訪問勧誘を未然に防ぐ「迷惑勧誘防止ステッカー」を作成しました。

既に、民生委員児童委員にご協力いただき、多くの高齢者世帯等に配布を行いましたが、「うちも共働きで日中はおばあちゃん一人になるから心配…」と、いったご家庭にも配布をいたします。利用を希望する人は、市消費生活センターまでご連絡ください。

◇

しかし、ステッカーを貼っただけでは、すべての悪質業者の訪問を防げる訳ではありません。不要なセールスの時は、玄関に入れず、はっきり断る！ことが大切です。

また、訪問業者は近隣住宅をまとめて訪問することが多く、自宅に業者が来訪した際は、隣家にも訪問する可能性は高くなります。最近、お隣の方と会話をしたのはいつですか？何気ない会話が、近所の方の身を守り、自分の身を守ることにつながります。お互いに何か変わったことがないか定期的に声掛けを行い、身近な地域の皆さんで情報共有を図りましょう。

那須烏山市消費生活センター（烏山庁舎1階、商工観光課内）
【専用電話番号】0287-83-1014
【受付時間】平日9:00～12:00、13:00～16:30
※土・日曜日及び祝日は「消費者ホットライン☎188（局番なし）」へご相談ください。

壽亀山神社例大祭で文化財を公開

10月1日(日)、壽亀山神社の例大祭が行われ、市指定有形文化財「大久保常春公木像」と「大久保常春公厨子」が公開されました。

年に一度一般公開されるというこの文化財は、徳川幕府第8代将軍徳川吉宗公の時の老中、烏山藩主大久保常春公の早い死を悼み、享保14年に、烏山城に常春公の坐像と厨子が吉宗将軍により与えられました。当初は、金光明寺(現在の烏山高校の場所)に常春公が開設した藩校である烏山藩学問所があり、そこに祭られていました。しかし、明治4年の廃藩置県により閉校されたため、明治12年に現在の場所に壽亀山神社を建立し、ご神体として祭られています。

当日は、大久保家子孫で第12代目当主の大久保忠訓さんも参列されました。同神社講責任役員の佐藤恭二さんは、「来年には築城600年となり、その節目を祝う記念行事の企画が進められている。市の地域活性化や進行に寄与できれば」と話していました。

年に一度一般公開される「大久保常春公木像」(中央)。

矢板東高2年の酒主さん 輪王寺で書道演技を披露

9月24日(日)、世界遺産日光の社寺で知られる日光輪王寺三仏堂前で、矢板東高校と同付属中の書道部が書道演技を初めて行いました。部員の中には、興野から同高校に通う2年の酒主朋美さんも参加しており、堂々とした演技を披露しました。

演技は書道部の取り組みを発信しようと学校側が企画し、同寺に打診したのがきっかけ。当日は、観光客や保護者が見守る中、生徒らは約1時間をかけて、1枚縦4メートル、横6メートルの用紙に大きな筆を使い6作品を書き上げました。

酒主さんは、「緊張したが、自分たちの最高のパフォーマンスができた」と話していました。

演技を披露する酒主さん(手前)。

民話の里巡り 初秋のふる里散策と歴史探訪

10月2日(月)、烏山語りの会(大喜正昭会長)による「民話の里巡り初秋のふる里散策と歴史探訪」が開かれました。

これは、本市に古くから伝わる民話を発祥の地で語り、聞くことで歴史と先人たちの思いを参加者と共に考え交流することを目的に開かれたものです。

当日は、地域住民42人が参加。泉渓寺や壽亀山神社などを巡りそれぞれの場所にちなんだ9話の民話が同会の会員により語られました。参加者たちは民話に耳を傾け、当時の情景を思い浮かべながら烏山散策を楽しみました。

今回初めて参加したという飯田律子さん(熊田)は「語りがとても上手で、ためになりました。11月に行われる発表会も聞きに行きたい」と笑顔で話していました。

同会では、11月19日(日)に烏山公民館で「烏山語りの会第11回発表会」を開催します。

民話に耳を傾ける参加者。

まちのわだい

◇「広報なすからすやま」では、みなさんからの楽しい話題を募集しています。地域の行事や変わった出来事などをお知らせください。可能な限り取材に伺います。

総合政策課広報統計グループ　☎0287-83-1112

市民手作りによる
OOGANE木漏れ日マーケット開催

地域間のコミュニケーションを図ることや駅前の活性化を目的に、地域住民や地域おこし団体、企業などの協力で行われている市民の手作りイベント「第３回木漏れ日マーケット」が、10月15日㈰、市役所南那須庁舎北側駐車場を主会場として開かれました。

当日は、あいにくの天候にも関わらず、市内外から親子連れなど約800人が訪れました。会場では、市内外の飲食店や菓子店による飲食ブース、地域おこし団体などによるワークショップや手作り小物の販売、直売所の新鮮野菜の販売などのほか、ステージイベントとして江川小学校金管バンド演奏やダンス、人形劇、ゴスペルなど様々な団体により13ステージが催されにぎわいを見せました。

また、大金駅前広場でも市内で発掘された貴重な化石の展示や石釜ピザの製作体験などが行われました。

実行委員会の矢口和美委員長は、「回を重ねるごとに協力していただける企業や団体、個人が増えている。市民手作りのマーケットとして、これからも一致団結してにぎわいの創出をしていきたい」と話していました。

◀上から、武道館で行われた南那須空手道スポーツ少年団による演武／二人組バンド「ひまわり」によるライブ／化石の展示に興味津々の親子。
▶雨でも大勢の人でにぎわう会場。

秋を感じさせる花々31点展示
華花の会「小原流・小さな花展」

10月５日㈭、華花の会（鈴木光子代表）により、今年で８回目となる「小原流・小さな花展」が南那須公民館で開かれました。

展示会では、同会員たちによって繊麗に生けられた生け花31点が展示され、市内外から訪れた約130人を魅了しました。

鈴木代表は、「８回目となる今回は、秋の景色や、自然の豊かさを感じていってほしいと思い、この季節に開催した」と話していました。

また、会場では、同会員５人により、「市民の歌」や「里の秋」など８曲がオカリナで演奏され、訪れた人々もメロディーに合わせて一緒に歌い楽しむ様子が見られました。

生けられた花を楽しむ来場者。

大金駅で小さな駅の小さな写真展

10月14日の鉄道の日にあわせ、ＪＲ東日本による「第２回小さな駅の小さな写真展」が、７日㈮から15日㈰に行われました。

会場となったＪＲ烏山線大金駅構内待合室と大金駅前観光交流施設には、元ＪＲ職員で大田原市の岩本寛さんが撮影したＪＲ烏山線を走るアキュムや、ＪＲ東日本管内を走る新幹線の沿線風景を写した42点の写真が展示され、電車の利用者や観光客などを楽しませました。

駅の待合室に展示された写真。

おめでた

赤ちゃん名　（保護者）住所

川俣玲翔（佑太・香寿美）旭1丁目
廣田悠人（寛人・沙織）神長
氏家百南（健二・千佳）野上
大野亜衣莉（通也・三保）野上
藤田優香（広行・愛子）野上
村田真虎（慎一郎・真弓）宮原
伊藤里莉（慎吾・信香）興野
大笹未織（臣人・成望）中山
岩澤航輝（清和・真由美）大桶
小森龍真（俊美・典子）曲畑
小池陽真（康・典子）鴻野山
薄井翠織（宏次・由香里）南大和久
川俣豪（亮・久美子）藤田
山本そら（雄二・優里香）三箇
鈴木颯士（渉・絵里香）下川井
須藤汐音（孝之・順子）志鳥

※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。

スポーツの結果

●第6回関東地区少年空手道選手権大会（9月10日㈰、アリーナたぬま）

【小学1・2年女子組手】▽第3位：荒井萌維（白翠会空手道）

【小学3・4年女子組手】▽優勝：大輪莉央奈（白翠会空手道）

【小学3・4年男子組手】▽第3位：五十嵐大夢（南那須空手道）

●第9回栃木県空手道少年秋季大会兼第12回全国中学生空手道選抜大会県予選（9月23日㈯、小山市県南体育館）

【小学生1・2年生組手（団体）】▽第3位：白翠会A

●第5回那須烏山市山あげカップ野球大会（7月9日㈰、16日㈰、緑地運動公園、大桶運動公園、烏山野球場）

▽優勝：烏山信用金庫　▽準優勝：ストリーム　▽第3位：烏山ヤンガース、烏山REDSOX

●第3回宏倫少年少女剣道錬成大会（10月1日㈰、那須烏山市武道館）

【小学生団体の部】▽第3位：宏倫剣道

【小学6年生男子の部】▽第3位：鈴木佳実（宏倫剣道）

ご寄附ありがとうございます

■ふるさと応援寄附金

・遠藤衛治様（埼玉県さいたま市）、野木浩志様（神奈川県相模原市）、渡辺恵美子様（小山市）、安藤清美様（愛知県名古屋市）、松谷智恵子様（東京都練馬区）からそれぞれ1万円、米山睦夫様（神奈川県横浜市）、羽鳥広宣様（東京都港区）からそれぞれ10万円、匿名希望者様40人から合計55万円が本市に寄附されました。

参加者募集

知事と語ろう！とちぎ元気フォーラム in那須烏山

地域の皆さんと知事が県の施策や県政の課題について直接話し合い、皆さんの声を県政に反映させるためのフォーラムです。ぜひ、ご参加ください。

◇日時　平成30年1月20日㈯午後1時30分～（2時間程度）
◇場所　南那須公民館2階研修室（岩子6-1）
◇内容　知事からの県政基本方針等説明、地域活動団体の活動報告、知事との意見交換等
◇対象　県内に在住、通勤、通学している人　※費用無料
◇定員　100名（応募多数の場合は抽選により決定）
◇申込　1月5日㈮までに住所、氏名、年齢、電話番号、性別、職業（学校名）を明記のうえ、はがき、FAX、E-mail等で下記あて申し込む。※郵送の場合当日消印有効

※応募締切後、参加決定者には参加証を送付しますので、当日は必ず持参ください。参加証が無い人は参加できません。
※託児、手話通訳・要約筆記を希望の人はその旨を記載願います。

■問合　県広報課　☎028-623-2158
FAX028-623-2160
〒320-8501　県広報課（※住所記入不要）
E-mail：kocho@pref.tochigi.lg.jp

編集後記

○今月号では、「ウォーキングのいろは」と題し、ウォーキングの基本をご紹介しました。三日坊主…いや、三日も続かないことが多い私ですが、健康のために週に何回かでも始めてみようと思っています！
○さて、話は変わり、ちょっと不思議なお話。我が家の庭には、古いプラムの木があるのですが、根本はほとんど腐っていて、毎年、実がなるどころか花も咲きません。しかし今年、花が咲きました！しかも季節外れの秋に！珍しいねと話していると、母が「あなたが生まれた27年前も春先に花が咲いて実がなったのよ」と。当時、祖父母も実がなったのを初めて見たそうで驚いていたとか…。
○もしかして、木が私の誕生をお祝いしてくれた?!さすがに今回は寒いので実がなることはないと思いますが、成長を見守ってくれているようで、なんだかほっこりしました♡
○ちなみに、この話には続きがあります。感動秘話として母が某キャンペーンに応募し、見事入賞。賞品としてDVDが贈られてきたらしいのですが、私が何のDVDだったのかと聞くと…「ん？わかんない。そういえば見てないな」だそうです。見てないんかい（笑）

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/

★一般図書★

『老子と荘子のまあるく生きるヒント』　河出書房新社
『投資なんか、おやめなさい』　荻原　博子
『スタンフォード式最高の睡眠』　西野　精治
『ひとつの野菜で作る常備菜』　庄司　いずみ
『ホワイトラビット』　伊坂　幸太郎
『墨の香』　梶　よう子
『感傷的な午後の珈琲』　小池　真理子

★児童図書★

『卒業しよう！めんどくさがり』名越　康文
『ひとりぼっちの子ゾウ』　ルイーザ　リーマン
『にちようびは名探偵』　杉山　亮
『空飛ぶおべんとうツアー』　野中　柊
『あのときのカレーライス』　きむら　ゆういち
『いえないいえない』　くすはら　順子
『おてんとうさまがみてますよ』　山本　省三

★CD★

『がらくた』　桑田 佳祐
『Hey! Say! JUMP 2007-2017 I/O』　Hey!Say!JUMP
『LOVE YOUR LOVE』　LOVE PSYCHEDELICO
『# TWICE』　TWICE
『東京レコード散歩』　石原　裕次郎
『粋曲』　柳家小菊
『パーパス＋スーパー・ヒッツ』　ジャスティン・ビーバー
『ドラえもんベスト　パオパオダンス』　mao ほか

市の人口

2017.10.1現在
（　）対前月比

人口 26,211（-31）

男	12,961	女	13,250
出生	23	死亡	32
転入	48	転出	70

世帯数 9,406

※平成27年国勢調査を基に集計した統計人口です。

文芸コーナー

俳句　齋藤　穂　選

かの人の音沙汰もなし赤とんぼ　塩坂美枝子（南大和久）
露草と涙の理由を話し居り　古内　晴代（金　井）
秋日和寺と神社をお参りし　須田　孝子（城　東）
思ひきりボールを蹴って天高し　川俣登志子（　旭　）

川柳　篠﨑　酔月　選

急カーブ運転うまい山育ち　石川由美子（興　野）
故郷の空家氏神だけが住み　小川　昌子（向　田）
新米を供えて神に感謝する　杉山幸栄子（八ヶ代）
クラス会日頃の喉を競い合い　萩原　宣子（中　央）

短歌　福澤　悦子　選

卒寿超え先の見えたる生の価値煩悶抱え医大に通う　鈴木　豊（谷浅見）
取得なき流れるままの我なれど母に頼らるる老老介護　塩野目洋子（初　音）
休みながらの野菜の手入れのかいありて実りし初生りご先祖様へ　平野フミ子（向　田）
曾孫五歳卓球全国大会の参加メダルを仏前に供う　吉澤　紅月（　南　）

作品募集

毎月10日までに、総合政策課広報統計グループ（〒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。

アプリやサイトから広報紙が見られます！

【アプリ　マチイロ】

左記QRコードを読み取るか、下記アドレスを直接入力して「マチイロ」をダウンロードしてください。アプリのダウンロード、利用は無料ですが、通信料は利用者負担となります。

URL：http://machiiro.town/

※アプリ運営のため広告が表示されますが、市とは関係ありません。

【TOCHIGI ebooks】

TOCHIGI ebooks（栃木イーブックス）とは、インターネット上で、栃木県の電子書籍を無料で閲覧できる地域特化型電子書籍ポータルサイトです。

URL：http://www.tochigi-ebooks.jp/

■問合　総合政策課広報統計グループ☎0287－83－1112

シリーズ

烏山高校ってこんなところ！～部活動を知ろう編⑳～

科学研究会

広報「なすからすやま」では、烏山高校の部活動等で頑張る生徒を紹介します！

現在2人で活動する科学研究会。昨年から今年にかけては、那須烏山ジオパーク構想について学んでいます。市が主催するジオガイド養成講座やジオサイトバスツアーに積極的に参加し、市内の様々な地形・地質・化石・動植物などの自然や文化遺産を研究しています。また、昨年は日本の国蝶「オオムラサキ」をテーマに研究も行いました。人工で羽化をさせることは難しいと言われていますが、大木須で幼虫を確保し、校舎内で工夫しながら育て、無事に羽化をさせることに成功しました。

今後は、オオムラサキやジオパークの研究のほかに、化学など様々な研究に挑戦していく予定です。

3年 会長 小口 遼さん（さくら市）

那須烏山ジオパークとして日本ジオパークに認定してもらうために、地域住民や那須烏山ジオパーク構想推進協議会の皆さんと私たち科学研究会が連携を図り、より良い活動をしていきたいと思っています。

また、自ら市内の地層についてガイドができるように、県外のジオパークを見て知識を身につけたいです。

那須烏山ジオパーク構想だより⑦

～見どころ紹介～

川の不思議が満載 江川・岩川

江川やその支流である岩川の河床には、荒川層群の大金層（900万年前から1500万年前の地層）が露出しており、地層や化石を観察することができます。ここで見られる大金層は粒の細かい砂岩や泥岩で、海成層と呼ばれる海の底で砂などが堆積した地層、つまりこの地域が海の底であったことを示す地層です。

また江川や岩川の河床には、流れる方向に続く細い溝状の地形が観察できます。これは流量が少なく、特に冬季には干出するような河川にみられる現象のようですが、なぜこのような地形ができるのか、詳しい理由はまだ解明されていません。橋の上から観察でき、河川のもたらす不思議に触れることのできるお手軽な地形観察スポットです。

江川の下流、龍門の滝まで足を延ばすと、今の時期サケの遡上を見ることもできます。様々な顔を持つ「川」の魅力を、この秋堪能してみてはいかがでしょうか。

編集 那須烏山市総合政策課
〒321-0692 那須烏山市中央1丁目1番1号 ☎0287-83-1112