

特集 朝ごはんを食べよう！……………	2
龍門ふるさと民芸館がリニューアル…	6
ジュニアオリンピック出場……………	8
入園式・入学式……………	10
インフォメーション……………	12
さくら咲き誇る……………	14

なすからすやま 報

No.188

Public Relations Magazine of Nasukarasuyama City

2021
May

春を満喫！
(4月24日、南那須図書館周辺)



朝ごはんを食べよう！

皆さんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べることは大切だと分かっていても、「朝は時間がないので食べていない」、「食欲がなく食べたくない」という人もいるのではないのでしょうか。

朝ごはんには、健康を保つための大切な役割があります。今月は、朝ごはんを食べるメリットや、おいしく食べるために気を付けたいこと、朝ごはんにおすすめの簡単レシピも紹介します。

朝ごはんをきつかけに、自分の生活習慣を振り返ってみましょう！

食事の歴史

1日3回の食事をするようになったのは、江戸時代と言われています。様々な産業が発展し、菜種油などを使った明かりの普及や娯楽が広まりました。人々の生活が活発になり、起きている時間が長くなったことから、それまで1日2回だった食事が3回になったとされ、明治時代には1日3食が定着しました。

朝ごはんできいききスタート！

朝ごはんを食べると、たくさん良いことがあります。(図1)栄養バランスのとれた朝ごはんを食べると、エネルギー代謝が活発になり、寝ている間に低下した体温が上がるほか、胃腸の調子が良くなり、便秘防止の効果があるなど、生活

(図1)

朝ごはんのメリット

- ◎エネルギー代謝が活発になる。
- ◎寝ている間に低下した体温が上がる。
- ◎集中力や作業・学習能力が高まる。
- ◎胃腸の調子が良くなる。
- ◎生活リズムが整う。

(図3)



農林水産省パンフレットより

リズムを整えることができます。

また、脳に必要なエネルギー源であるブドウ糖が供給されることで全身が目覚め、集中力や作業・学習能力が高まります。文部科学省の調査によると、朝ごはんを毎日食べている子どもと食べていない子どもを比較すると、朝ごはんを毎日食べている子どもの方が、成績が良いという結果が出ています。

朝ごはんを食べないと…

農林水産省によると、朝食を食べない人は年々増えており、特に、20〜30代の男性の約30%は、朝食を食べていないという結果になっています。市の調査でも同様の傾向です。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなってしまうたりと、勉強や仕事に悪影響が

(図2)

おいしく朝ごはん！生活習慣チェックリスト

- ☐起床時間は適正？
朝、食欲がない人は、起きる時間を見直してみましょう。出かける時間を考え、余裕をもって起きると、自然と食欲が出てきます。
- ☐睡眠時間は十分？
睡眠時間も食欲と大きくかわっています。1日の疲れを残さないように、睡眠時間を確保することが大切です。
- ☐夕食の時間は？
遅い時間に夕飯を食べると、寝るまでに食べたものが消化されず、胃腸に負担がかかります。寝る3時間前には、食べ終わるようにしましょう。
- ☐夕食の内容は？
夕食は、腹8分目を心がけ、できるだけ野菜を多くとるようにしましょう。
- ☐夕食後に間食していない？
夕食後、特に午後8時以降の飲食は、翌朝の食欲に影響します。夕食後には、間食を控え、甘い飲み物も避けましょう。

朝ごはんを おいしく食べるために

朝ごはんをおいしく食べられるかどうかは、起床時間や前日の夕食も大きく関わります。チェックリスト(図2)である生活習慣を確認してみましょう！

朝ごはんでききたい栄養素

日々の生活では、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

特に、体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物(ごはん・パン・めん類・いも類など)」、筋肉や血液など体のもとになる

「たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)」、体の調子を整える「ビタミンやミネラル(野菜・果物・きのこ・海藻など)」が意識してとりたい栄養素です。

日本型食生活がおすすめ！

日本型食生活とは、ごはんを中心に、魚や肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶といった多様な副食などを組み合わせた栄養バランスにも優れた食生活のことです。(図3)

ごはんは塩分がなく、どんなおかずとも相性ピッタリ！パンや麺に比べて腹持ちもよいので、生活習慣病予防にもごはん食がおすすめです。

主食、主菜、副菜をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。例えば、鮭にぎりだけの食事だった場合に、サラダや果物、スープなどを加えるだけで、栄養バランスが良く

なります。手軽なお惣菜や冷凍・レトルト食品なども活用し、できることから取り組んでみましょう。

栃木県民ごはんの日

県では、コロナ禍において米の消費が更に減少することを防ぐため、毎月「5（ご）」と「8（はん）」のつく日を「栃木県ごはんの日」とし、米の消費拡大を目指しています。この日は、「1日3食ごはんを食べよう」を合言葉に、県全体で米の消費拡大を目指します。

食べられるものからチャレンジ！

これまで朝ごはんを食べていなかった人は、次のステップに従って、朝ごはんにチャレンジしてみましょう。

ステップ1 まずは飲み物から！

朝、食欲がなく食べられないという人は、水や牛乳、野菜ジュースなどを飲んでみましょう。胃腸が目覚め、おなか为空くを感じます。

ステップ2 調理なしで食べられるものを

乳製品（ヨーグルト・チーズなど）や果物（バナナ・りんごなど）など、手軽に食べられるものにチャレンジ！

ステップ3 手軽に調理できるものを

簡単に準備できるおにぎりや目玉焼き、サラダなどを食べてみましょう。

ステップ4 主食・主菜・副菜をそろえて

バランスも考え、ごはんやみそ汁、おひたし、納豆などに挑戦しましょう。

最初から栄養バランスのとれた朝ごはんの習慣を身につけるのは難しいので、まずは、朝ごはんを毎日食えることから始めましょう。すでに朝食習慣のある人は、栄養バランスを意識して継続してくださいね。

コロナ禍で変わった？ 高齢者の朝ごはん事情

新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛などが続いたことから、習慣だった買い物や運動などを行わなくなり、外出する予定がないため朝決まった時間に起きずに、朝ごはんを食べなくなった高齢者が増えています。これらにより、「フレイル」を引き起こすことが懸念されています。

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味しており、「健康」と「要介護」の中間の状態のことを指します。フレイルになると筋肉や骨が老化して転倒や骨折につながるほか、胃腸の老化による食欲の低下などが懸念されます。また、認知機能障害やうつ病など精神的な問題につながることもあります。高齢期では特に、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食材をとることが勧められています。また、朝・昼・夕の3回決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整い、フレイルを予防できます。筋力や体力の低下を防ぐためにも、規則正しい生活をし、朝ごはんも欠かさず食べたいですね。

管理栄養士さんにインタビュー！



◆こども課管理栄養士

高野麻美さん(右)

◆健康福祉課管理栄養士

大久保明喜さん(左)

インタビュー内容

- ①朝ごはんの献立のコツ
- ②普段食べている朝ごはん
- ③おすすめ調理方法など

高野さん

①朝ごはんに限らずですが、まずは、主食を何にするかがポイントです。そのあと主食に合わせて主菜・副菜を考えると良いです。おすすめはワンプレート朝ごはん！大きめのお皿にごはんと目玉焼き、ミニトマト、きゅうり、チーズを盛り付けて、バナナ2分の1本を添えれば、栄養バランスの整った簡単「朝ごはんプレート」のできあがり。②2歳の子どもがいる我が家は、毎朝が戦いです。普段は、手軽に食べられるように、食パントーストまたは鮭ごまおにぎりに、ミニトマトとバナナを添え、豆乳か牛乳、きなこヨーグルトを合わせたものが定番メニューです。休みの日は少し余裕があるので、定番メニューに野菜スープをプラスすることもあります。③作り置きメニューが便利です。例えば、夕飯用の野菜スープを朝にも食べられるように少し多めに作って置いて、

大久保さん

①市の食育教室でも紹介している「3つの食品群」（食べ物の働きを3つに分けたもの）をイメージしながらメニューを考えると良いでしょう。例えば、赤の食べ物（たんぱく質）は、火を通さなくても食べられる「豆腐・納豆・牛乳・チーズ・ヨーグルト・卵」から1つを選んで、次に緑の食べ物（野菜・果物）も火を通さずに食べられる「きゅうり・トマト」など。最後に黄色の食べ物（炭水化物）で「ごはんまたはパン」を合わせます。②朝からたくさん量は食べられないので、最低限でもバランスよく食べられるよう意識しています。先ほども紹介した方法で、「ごはん」と豆腐、温野菜（+果物）が定番メニューです。豆腐と温野菜の味つけはその日の気分で変えています。③手間と時間を少なく準備できるように、たんぱく質系であれば、火を通さ



感染者増加止まらず

全国的に感染者が増加しているなか、特に、変異株への感染者が増加しています。変異株は、これまでのものよりも感染力が強く、若年層の人にも重症化しやすいことが懸念されています。

変異株への感染者急増 4都府県に緊急事態宣言

これを受け政府は、東京や大阪など10都府県に対し、知事が指定する一部地域の飲食店などへ時間短縮営業を要請できる「まん延防止等重点措置」を適用しました。ところが、感染者の増加に歯止めがかからず、医療崩壊の危機に

あることから、政府は4月25日(日)から、東京、大阪、京都、兵庫の4都府県に緊急事態宣言を発令しました。酒類やカラオケ設備を提供する飲食店などのほか、百貨店や映画館など建物の床面積が1000㎡を超えるものについては、

休業要請を行います。

ワクチン接種のお知らせ

市が準備を進めている65歳以上の人を対象としたワクチン接種の5月分の前約は、すでに終了していますが、ワクチンは、国から順次供給される予定です。今後の接種日程などは、行政区長等文書配付やお知らせ版、市ホームページ、市公式LINEなどでお知らせします。

市では、予約受付用のワクチンコールセンターを設置しています

が、現在、電話がつながりにくい状況です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



栃木県でも変異株の感染者が増加しており、県公表の変異株感染者は、4月27日(日)現在で82人となりました。変異株に対しても、マスクや手洗い、3密(密集・密接・密閉)の防止など、これまでどおりの対策が重要です。感染拡大防止に向け、改めて自身の行動を見直し、感染症対策を徹底しましょう。

朝ごはんにおすすめレシピ 春キャベツのみそ汁

【材料】

大人1人分(塩分量1.1g)

- ・春キャベツ 2分の1枚(20g)
- ・油揚げ 2分の1枚(15g)
- ・水 150ml
- ・顆粒和風だし ひとつまみ(0.1g)
- ・みそ 大さじ2分の1(9g)



【作り方】

- ①キャベツと油揚げを食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②耐熱容器に①のキャベツと油揚げ、水、顆粒和風だし、みそを入れ、混ぜ合わせる。
- ③ラップをふんわりとかけて、そのまま電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。

◎今が旬の春キャベツは柔らかく、手でちぎりやすいので包丁いらず。また、電子レンジで加熱できるので忙しい朝にはピッタリのレシピです。

朝はツナやウィンナー、卵などたんぱく質をプラスしてアレンジすると良いです。具たくさんにして汁を少なめにする野菜をたくさんとれて、減塩にもなります。また、マリネなどの酢の物も日持ちするので、常備食としておすすめです。私がはまっているのは、人参を千切りにしてほんのひとつまみの塩をまぶして揉んで、酢(お好みで)とオリーブオイル(お好みで大さじ1〜3杯を入れて、お湯で戻したレーズンと旬の果物(かんきつ系がさわやかでおすすめ)を入れて30分以上置けばできあがりの簡単おかず!袋に作って、冷蔵庫で3日は持ちます!彩りもきれいで、野菜のおかずがもう一品ほしいときにおすすめの副菜です。

なくても食べられるものや、ゆで卵の作り置きも良いです。生野菜は苦手、もしくは、もう少し時間に余裕があるという人は、自宅にある野菜をちぎったりぎく切りしたりし、耐熱容器かシリコンスチーマーに入れて、レンジで温めて温野菜にするのも良いでしょう。味付けはお好みですが、ポン酢はさっぱり食べられるのでおすすめです。食欲がない時は、「牛乳またはヨーグルト+果物」とすると良いでしょう。果物ではバナナがおすすめです。エネルギーにすぐ変わる果糖やぶどう糖などの効果と、じわじわ変わるでんぷんの効果から優れたエネルギー源と言われています。朝に食べられなかった分は、お昼ごはんで調整しましょう!



自然光が入る広々とした館内



新たに設置した多目的会議室



リニューアルした龍門ふるさと民芸館



リニューアルを記念したテープカット



種類豊富なベーグルとドリンク



滝カレーには地元食材がたくさん

リニューアルオープン！

龍門ふるさと民芸館

平成5年に開館した龍門ふるさと民芸館。昨年9月から改修工事を行い、4月22日(水)にリニューアルオープンしました。

正式オープンに先立ち、4月18日(日)に関係者向けに行われたプレオープンでは、テープカット式が行われ、川俣純子市長をはじめ久保居光一郎市議会議長、棚橋誠一郎市観光協会長が参加し、民芸館前でテープカットを行いました。

施設設備が充実

昨年9月から臨時休館し、老朽化した屋根の葺き替えや防水対策のほか、床・天井・内装の改修を行いました。

また、トイレの洋式化や照明設備のLED化、入館者駐車場の拡張を行い、利便性の向上を図ったことに加え、観光情報発信コーナーなど観光客向けの機能のほかにも、市民がタウンミーティングやワークショップなどに利用できるよう、和室を改修し、多目的会議室を設置しました。

オリジナルメニュー

リニューアルに合わせて新設した「龍門カフェ」では、ベーグルや滝カレーなど地元食材を活用した様々なメニューを販売して

います。

ベーグル

イチゴと生クリーム、クリームチーズを挟んだ「イチゴサンド」やふかしたかぼちゃを生地に練りこんだ「かぼちゃベーグル」など、種類も豊富です。

滝カレー

ごはんとルーで龍門の滝を表現しているほか、カボチャやレンコン、レタス、パプリックなど地元野菜を中心にたくさん盛り付けられています。

ドリンクも豊富

龍門の滝をイメージして作られたラベルの「龍門サイダー」をはじめ、青色のハーブティーを加えたアイスマイルクやイチゴミルクなどの各種ドリンクを販売しています。



リニューアルした龍門ふるさと民芸館は、観光客だけでなく市民にとっても魅力たっぷり！

皆さんも、ぜひ、訪れてみてください。

■営業時間 午前9時～午後4時

※龍門カフェの営業時間は、午前10時～午後3時です。

■定休日 毎週火曜日(祝日の場合は翌日)

デジタル観光続々と…

市では、新型コロナウイルス感染症に対応した新たな観光誘客プロジェクトとして、ICT（情報通信技術）を積極的に活用したデジタル観光を推進しています。

デジタル周遊マップ（周遊ナビ）

デジタルマップ上に、「観る・買う」「体験・遊ぶ」「パワースポット」などの観光スポットをカテゴリ別に表示し、行きたい目的地までナビゲートするとともに、自分のいる場所から近い観光スポットを検索できます。



市公式観光YouTubeチャンネル

市公式観光YouTubeチャンネル「なすからチャンネル」を開設し、民話アニメーション動画や城下町散策動画（U字工事出演）、山あげ祭動画などの観光動画を発信しています。



民話アニメーション

那須烏山の民話（40話）のうち16話分の動画アニメーション化を図り、随時、市公式観光YouTubeチャンネルで発信します。また、デジタル周遊マップを活用した「民話ツーリズム」を推進し、観光客の増加を目指しています。

アニメーションは、文星芸術大学の学生らの協力により作成しました。作画を担当した阿久津嶺さんは、「完成したのを見て、取り組んでよかったと思った」と話し、瀬谷玲奈さんは、「地域の皆さんに親しまれるようなキャラクターになるよう力を入れた」と話していました。



川俣市長に制作報告をした阿久津さん(左)と瀬谷さん(中央)

なすからブランド認証制度

新たに2品目を認証しました

今年で3年目を迎えた「なすからブランド認証制度」に、新たに2品目が認証され、認証品が合計20品目となりました！

この認証制度は、市独自の基準に適合する品質を備えた特産物、技工、技術などを認証し、メディアやイベントなどで情報発信すること、市の知名度を向上させるとともに、産業振興および地域経済の活性化につなげることを目的

としています。

今回認証されたのは、「みかんジャム（あすなろ）」と「箱烏（烏合の手）」。みかんジャムは、なすからブランドに認証された国見のみかんを100%使用し、箱烏のジューズセットも地場産の作物のみが使用されています。ぜひ、手に取ってその魅力を感じてみてください。

■問合 商工観光課商工振興グループ 0287-83-1115



新たに認証された2品目

1年越しの山あげ祭 開催に向け準備進む

「山あげ祭」の準備が、山あげ烏章館を会場に、今年の当番町「日野町」の若衆らによって行われています。昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、戦後初の開催中止となった山あげ祭ですが、感染症対策を徹底しながら、開催に向け準備を進めています。

2月下旬から舞台背景となる「ハリカ山」の制作を再開した同町若衆。現在、竹で作った網代に、那須烏山市産の和紙を貼り付ける作業を行っています。また、5月中旬からは、3年前から「山描き」

を担当する横山亘さん（中央3丁目）が、和紙を貼り終えた「ハリカ山」に山水などの絵を描き入れる作業を始める予定です。

木頭の中山健太郎さんは、「祭りは皆さんの協力があつて成り立つものだと思う。まちが元気になるように、皆がやってよかったと思える祭りにしたい」と意気込みを語りました。また、筆頭世話人の黒須正明さんは、「全町の支えがあつて、準備を進められているコロナ禍での初めての祭りになると思うが、当番町筆頭としての経



網代を組む若衆

ジュニアオリンピック出場！

塩田優介さん

南那須中3年の塩田優介さん（大金）が3月25日（木）29日（月）に北海道釧路市の国設阿寒湖畔スキー場で行われた「JOCジュニアオリンピックカップ2021全日本ジュニアスキー選手権大会」に出場しました。

今回の大会は、塩田さんのこれまでの試合成績が評価され、出場を果たしたものです。



塩田さんは、「緊張したが、楽しんで競技ができた」と話していました。

鳥山高校アーチェリー部

鳥山高校アーチェリー部2年の平山雄大さん（神長）と屋代真綾さん（鴻野山）が、3月26日（金）から28日（日）まで静岡県をつま恋



平山さん(左)と屋代さん(右)

リゾート彩の郷で開かれた「令和2年度JOCジュニアオリンピックカップ第39回全国高等学校アーチェリー選抜大会」に出場しました。

この大会は、新人戦の得点が高かった選手が選ばれるもので、栃木県では、平山さんと屋代さんが出場しました。

大会に向け平山さんは、「リラックスして普段どおりの力を出し、自己ベストを超えたい」と話し、屋代さんは、「自主練も頑張ってきたので、悔いのないように堂々と臨みたい」と意気込みを語っていました。

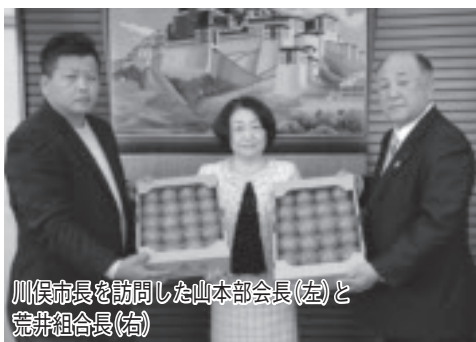
出荷スタート！

桃太郎ホープ

JANAす南（荒井節組合長）では、4月9日（金）、トマト「桃太郎ホープ」の出荷がスタートしたこと、荒井節組合長と馬頭トマト部会の山本亮部会長が市役所鳥山庁舎を訪問し、川俣純子市長に今年の生育状況や出荷状況などを報告しました。

「桃太郎ホープ」は、大玉で色が濃く、強い甘みと適度な酸味のバランスが良いことが特徴で、桃太郎系統のうまみが優れているトマトです。

山本部会長は、「今年は生育状況も順調で、とてもおいしいトマトができた。素材そのもののうまみを味わってほしい」と話していました。



川俣市長を訪問した山本部会長(左)と荒井組合長(右)

南那須中へ善意の寄附

南那須地区工業者懇話会（塩田信吾会長）が南那須中に20万円を寄附しました。これは、同地区の製造業者約20社で組織する同会が3月末で解散することから、残金を同校に寄附したものです。

3月26日（金）には、市役所南那須庁舎で贈呈式が行われ、塩田会長から同校の鈴木弘校長に寄附金を手渡しました。

塩田会長は、「子どもの未来のために有効活用してほしい」と話しました。



贈呈式の様子

JANAす南

小学校へ学習教材を寄贈

JANAす南（荒井節組合長）では、市内5つの小学校に学習教材やランチョンマットを寄贈しました。

4月5日（月）には、市役所鳥山庁舎で贈呈式が行われ、川俣純子市長と田代和義教育長に教材本などを手渡しました。

この事業は、平成9年から続いているもので、1年生に「ランチョンマット」が、3年生に「とちぎの農業」5年生に「農業とわたしたちのくらし」の教材本が贈られました。また、今年、3年生の各クラスに農業に関するDVD教材も贈られました。

荒井組合長は、「ランチョン



川俣市長と田代教育長に学習教材とランチョンマットを手渡す荒井組合長ら

マットや教材本などを使いながら、食や農業の大切さを学んでほしい」と話していました。

川上イセさん

満百歳おめでとーうございます！

川上イセさん(下境)が4月4日(日)

に満100歳の誕生日を迎え、市から祝詞と記念品が贈られました。

川上さんは現在、市内の介護施設のデイサービスに通いながら自宅で生活しています。

カラオケが好きだったという川上さん。また、30代から長年続けてきた農作業で体が丈夫になった

とのこと。

「自分でできることは何でもやる」が長寿の秘訣で、身支度のほか、炊事や洗濯も一人で行っているそうです。

4月5日(月)に介護施設で開かれたお祝い会には、家族や職員などたくさんの人が駆け付け、温かい雰囲気になっていました。

春の交通安全県民総ぐるみ運動

交通事故防止を呼びかけ

4月6日(火)から15日(水)にかけて

「春の交通安全県民総ぐるみ運動」が行われ、運動期間中、交通事故防止に関する様々なイベントが市

内各地で開かれました。

特別街頭指導

運動期間の初日となった6日(火)には、山中入口交差点で、市や那



上：特別街頭指導で交通安全を呼びかける

下：高齢者交通安全教室の様子

高齢者交通安全教室

12日(月)には、鳥山自動車学校で、高齢者交通安全教室が行われ、市民など6人が参加しました。

参加者は、実際に道路を横断しているような感覚になる歩行者横断シミュレータ「わたりジョーズ君」を体験し、道路横断中の危険性を知るとともに、安全な横断方法を身に付けました。



那須烏山ジオパーク構想だより ④8

～見どころ紹介～

現在、那須烏山ジオパーク構想で設定している「J R 烏山線を利用した3つのモデルコース」を、今月号から3回にわたり紹介します。今回は、荒川の曲がりくねった地形と貝化石の密集層などを観察できる「大金駅コース」を紹介します。

見どころ①川が作る地形(写真)

大金つり橋から荒川の流れと段丘崖を観察できます。南那須運動場の土手からは、荒川の蛇行がよく分かります。

見どころ②十二口

連続した浸食崖の地層の傾きと、古墳時代の向山横穴墓群(十二口)を、対岸の水処理センター付近から観察できます。墓群周りには、約300メートルにわたり、貝化石密集層も見ることがができます！

※墓群とは、昔の人の墓の密集地のこと

見どころ③

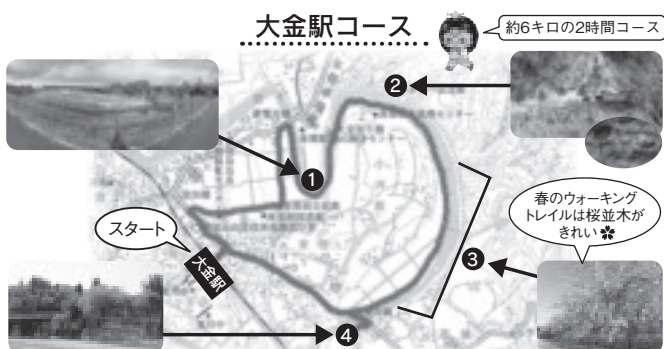
荒川の穿入蛇行(小河原)

川沿いに歩くと、荒川の穿入蛇行や「大金層」の浸食崖が観察できます。長い年月をかけて大地を削り、現在の曲がりく

ねった形となった川の姿に注目しましょう！

見どころ④大金クジラ発見地

貝類を中心に大量の化石が堆積した地層をはさむ「荒川層群」を対岸から観察できます。



公園にベンチ設置

子どもたちがカラフルに色付け

市では、公園の更なる利用促進と市内の別の施設にあったベンチの再活用を目的に、清水川せせらぎ公園に木製のベンチ8脚を設置しました。

ベンチの設置を前に、4月4日(日)には、市内で活動する子育て支援団体「なすから子結び団(平野達朗代表)」を中心に親子連れなど約

30人が清水川せせらぎ公園に集まり、ペンキを使って思い思いに色を塗ったり、絵を描いたりしました。

参加した堀江咲希さん(旭1丁目)は、「指でベンチに絵を描くことが楽しかった。公園に遊びに来て、自分で絵を描いたベンチを見るのが楽しみ」と笑顔を見せました。



ベンチに熱心に色を塗る参加者

なすから子結び団

段ボール遊びで公園を満喫！

なすから子結び団(平野達朗代表)では、3月7日(日)に「段ボールを使って公園で遊ぼう！」を清水川せせらぎ公園で開きました。

を感じるイベントになった。今後も地域の広場を活用して親子が楽しめるイベントを企画したい」と話していました。

今回の目的は、家庭では手に入りにくい大型のものや珍しい形のダンボールなどを使い、公園ならではの空間をいかして遊ぼうというもの。当日は、80人あまりの親子連れが参加し、広々とした芝生の上で家や迷路、秘密基地などを作ったり、芝滑りをしたりするなど、親子や友達同士で楽しい時間を過ごしました。

平野代表は、「参加者の弾けるような笑顔が見られて、春の到来



工作を楽しむ参加者

駅に手作りあんどん

JR烏山駅に令和2年度烏山中学校卒業生手作りのあんどんが設置されました。

3月11日(日)に行われた同校の卒業式でも展示されたあんどんは、ベニア板と烏山和紙で作られていて、卒業生121人が切り絵で様々な花を描きました。

4月30日(日)まで設置されたあんどんは卒業生のほか、駅を利用する人々を温かく送り出しました。



烏山駅に設置されたあんどん

入園式・入学式

4月に入り、市内の小・中学校で入学式が行われました。

4月9日(金)には、2つの中学校で172人が入学。12日(月)には、5つの小学校で140人が入学し、真新しいピカピカのランドセルを背負い元気に登校しています。また、幼稚園や保育園でも入園式が行われ、多くの子どもたちの笑顔があふれました。

ここでは、いくつかの入学・入園の様子を写真で紹介します。



南那須中



七合小



みらいのKaze保育園



あいのわ保育園



つくし幼稚園



すくすく保育園



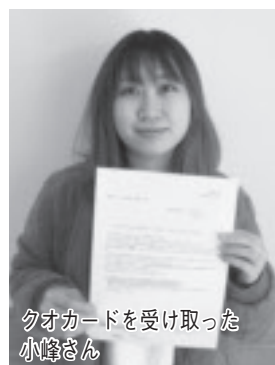
烏山中

クオカード当選者

※了承を得た人のみ掲載

山村好彦 (南2丁目)
永山正道 (愛宕台)
石井和子 (下境)
田中絵美 (野上)
小堤キヨ (谷浅見)
船山瑛子 (森田)
小峰琴未 (下川井)
小林奈津子 (鴻野山)
平野久子 (向田)
平野厚則 (向田)
大橋亜由美 (初音)
大橋智子 (旭1丁目)
鈴木智恵美 (谷浅見)
小池恵美 (ハケ代)
齋藤剛 (中山)
伊藤富美 (旭2丁目)
久保居厚子 (南大和久)

新しい取り組み続々！
令和3年度は、例年の内容に加え、「FUN+WALKアプリ」、
ポイント達成者が114人と、これまでで最も多かった令和2年度は、達成者の中から抽選で20人にクオカードを贈呈しました。
3月3日(水)には、保健福祉センターで贈呈式を行い、職員が当選者代表の小峰琴未さん(下川井)にクオカードを手渡しました。
小峰さんは、「驚いたが、当選して良かった。また来年もチャレンジしたい」と話していました。



クオカードを受け取った小峰さん

ポイント達成者が114人と、これまでで最も多かった令和2年度は、達成者の中から抽選で20人にクオカードを贈呈しました。
3月3日(水)には、保健福祉センターで贈呈式を行い、職員が当選者代表の小峰琴未さん(下川井)にクオカードを手渡しました。
小峰さんは、「驚いたが、当選して良かった。また来年もチャレンジしたい」と話していました。

この事業に関するリーフレットは、5月6日(水)から烏山庁舎正面玄関ロビーや健康福祉課窓口に設置しているほか、健康福祉課が実施する事業で配布します。ぜひ、健康づくりに挑戦してみませんか？

令和2年度の結果

市では、健康診断を受診するほか、対象事業への参加や個人で健康づくりを行うことでポイントが貯まる「なすから健康マイレージ事業」を行っています。ポイントは、景品に交換することができます。

この事業に関するリーフレットは、5月6日(水)から烏山庁舎正面玄関ロビーや健康福祉課窓口に設置しているほか、健康福祉課が実施する事業で配布します。ぜひ、健康づくりに挑戦してみませんか？

健康づくりでポイントゲット！
なすから健康マイレージ

おめでた

赤ちゃん名 (保護者) 住所
堀金希帆 (悠太・綾香) 熊田
櫻井美波 (克彦・繕子) 鴻野山
興野蓮季 (陽洋・瞳) 興野
菊地洗乃華 (健史・轟子) 旭1丁目
佐藤 (崇明・方美) 野上
菊地 (健治・美生) 南2丁目
大森心乎 (暖・智生・彩花) 大森
池田 (賢英・夏美) 鴻野山
清水悠可 (大樹・彩) 南1丁目
※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。

ご寄付

■ふるさと応援寄附金
石川浩之様 (東京都大田区) から2万円、
匿名希望者様13人から17万5千円が
本市に寄附されました。



ホームページリニューアル!

このたび、市公式ホームページを大幅にリニューアルし、4月1日(木)から運用を開始しました。

トップページには、「五感で楽しむ那須烏山」をテーマに四季折々の風景写真を掲載しています。また、4月22日(木)にリニューアルオープンした龍門ふるさと民芸館のPR動画も紹介していますので、ぜひ、ご覧ください。

さらに、市公式LINEやTwitter、FacebookなどのSNSと連携し、日々、様々な情報を発信しています。

右記から市ホームページにアクセスしてご覧ください。



■問合せ 総合政策課広報広聴グループ
☎0287-83-1112

とちぎ結婚支援センター登録補助金

市では、結婚を希望する独身者の結婚支援のため、とちぎ結婚支援センター入会登録料の2分の1(上限5,000円)を補助します。

対象は、令和3年4月1日以降にとちぎ結婚支援センターに入会登録した独身者で、かつ、次のすべての要件を満たす人です。

- ①市内に住所を有する人
- ②市税の滞納がない人
- ③婚姻後も継続して市に居住する意思を有する人



申請は、申請書兼請求書(下記備付または市ホームページ掲載)に必要事項を記入し、下記あて郵送または直接持参してください。

詳細は、栃木県とちぎ結婚支援センターホームページ
(<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e06/kekconsien-center.html>)
で確認するか、下記あてお問い合わせください。

■問合せ こども課こども館 ☎0287-80-0281



VERY MATCHING!
とちぎ結婚支援センター
ここから始まる恋と結婚!
自分にピッタリな相手、見つけよう!



編集後記



○緑が濃く鮮やかな季節になりましたね。編集後記を書いている4月末の現在、田んぼに水が入れられ、田植えをする人たちの姿も見られます。私は、水の入ったキラキラした田んぼを見るのが好きなので、今年も晴れた日に、田んぼの周りをお散歩したいです。

○新入生や新社会人など先月から新生活がスタートした人は、そろそろ疲れが出てくる頃ではないでしょうか。そんなときでも朝からしっかり食べて元気に活動できるように、今月号では「朝ごはん」について特集しました! 食べることが大好きな私も、朝からしっかり食べることは苦手です: 私も含め、朝ごはんを食べていない人や栄養バランスが偏っている人は、少しずつバランスの良い朝ごはんが食べられるように、生活習慣を見直したり、食べるものや食べ方を工夫したりしたいですね。

○先日の朝、同期のTくんから「服にごはん粒ついてるよ!!」と言われ慌てて確認すると、しっかりごはん粒がついてました。しかもたくさん。栄養バランスはもちろん大切ですが、まずは落ち着いて朝ごはんを食べられるように気をつけます(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★

『ヤマザキマリの世界逍遥録』 ヤマザキ マリ
 『マンガ夢分析の世界へ』 森田 健一
 『誤嚥性肺炎を防ぐ安心ごはん』 菊谷 武
 『業務スーパー 120%活用法』 業務田 スー子
 『アウシュヴィッツで君を想う』 エディ・デ・ウインド
 『新謎解きはディナーのあとで』 東川 篤哉
 『だいじょうぶ、絵本があります』 安藤 宣子

『おしりダンディ ザ・ヤング』 トロル
 『ひかる石のおはなし』 小手鞠 るい
 『うそ』 谷川 俊太郎
 『これが鳥獣戯画でござる』 結城 昌子
 『はたらくタオル』 にしざわ ゆかり
 『むしゃむしゃたべたらおいしいぞ』 みやにし たつや

★CD★

『One Last Kiss』 宇多田 ヒカル
 『SZ10TH』 Sexy Zone
 『どうしたって伝えられないから』 aiko
 『ぐされ』 ずっと真夜中でいいのに。
 『X』 DISH
 『トランスレーション』 ブラック・アイド・ピース

★児童図書★

『ジュニア空想科学読本22』 柳田 理科雄

2021.4.1現在
 ()対前月比

人口 24,371 (-85)

男 12,144 女 12,227

出生 10 死亡 34

転入 94 転出 155

世帯数 9,253

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。

作品集募集

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。

短歌

聖火リレー百四歳のランナーは雨にも負けず
 大役果たす 安藤 伯麗(旭)
 厄除けの祈禱を待てるつかの間に雨は上がり
 て木漏れ日温し 藤沼 美子(上境)
 ラジオより宮城道雄の「春の海」余韻にひた
 り大根刻む 水上キヨ子(走鳥)
 馬鈴薯をひとり無言で植える今日去年はふた
 りで植えにしものを 平野フミ子(向田)

滝口 節子 選

お母ちゃん名実共に太っ腹 五月女佳子(谷浅見)
 トマト茄子百円店でよく売れる 関 元氣(小塙)
 去る人と迎える人と深い春 石原 紀男(中央)
 過疎の里山羊がひと役草を食む 古内 晴代(金井)
 川柳 篠崎 酔月 選

川柳

花満ちて聖火は発ちぬ城下町 大森フサオ(宇井)
 卓袱台に昭和の朝の花菜汁 田中 久子(鴻野山)
 たなごころ攪るやうな蛸蚪のむれ 石川 利之(興野)
 トーチ持つ百四歳や花の雨 柳 つしま(中央)
 俳句 水野 信一 選

俳句

文芸コーナー



another school

another school アナザースクール 開校!

歩塾と中村塾で新しい塾をつくりました。

「個別指導」と「少人数制授業」の2つのコースから
 選択できます!

【授業料】小・中学生: 6,600円~

高校生: 8,000円~

入塾金ゼロ! 体験授業無料!

ご連絡はアナザースクール Line アカウントから!



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・火災・企業賠償(サイバー) 他

◇生命保険:新総合収入保障・新医療・ガン保険 他

◆お問合せ 〒321-0526 那須烏山市田野倉383

TEL:0287-88-9870 FAX:0287-88-0234

市内春色に さくら咲き誇る

3月下旬から4月上旬にかけて、市内で桜が見頃を迎えました。今年は、全国的に1～2週間ほど早い開花となりました。

また、太平寺（滝）では、カタクリの花が咲き、地面を紫色に染めました。

桜や季節の花々が咲く中、密を避けながら散策を楽しむ人の姿が見られました。



①



④



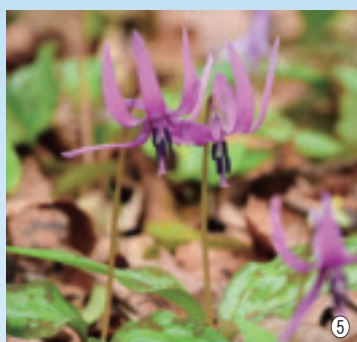
③



②



⑥



⑤

①南那須図書館付近、②清水川せせらぎ公園、③小河原地内、④八溝県民休養公園、⑤太平寺、⑥滝水辺公園

特別支援学校ってどんなところ？

～特色ある活動③～

特別支援学校には「生活単元学習」という授業があります。国語、算数・数学、社会、理科、図工・美術、音楽、体育といった教科の学習内容を、教科別に学ぶのではなく、生活に即した題材をとおして、実際に様々な体験をしながら学習します。

例えば、左図のように、「栽培

をしよう」という学習の中に、様々な教科の内容が含まれているのです。

中学部主事 吉川泰江



掃除をしよう：たてしぼりの練習



洗濯をしよう：アイロンがけ



ひまわりの観察：定規による高さの計測

