

2022

2

February

マスク越しに笑顔あふれる
(1月9日 市成人式)

なす からすやま

広報

No.197



Public Relations Magazine of Nasukarasuyama City



特集 令和4年市成人式	2
こころの健康づくり	6
生活習慣病を予防しましょう	9
確定申告が始まります!	10
スポーツ・全国大会出場	14
インフォメーション	16
なすから特派員通信	18

成人式

～250人が新たな門出迎える～

1月10日の「成人の日」を前に、9日(日)、南那須公民館で「令和4年市成人式」が開かれました。

今月号では、式の様子のほか、新たな門出を迎えた新成人へのインタビューなどを紹介します。

また、昨年末に行われた令和3年成人式代替事業「成人者の集い」の様子もお伝えします！





①晴れ着に身を包み受付をする新成人 ②実行委員が式典の司会を務める ③新成人代表あいさつ ④実行委員会でアルバムから写真を選ぶ ⑤意見を出し合う実行委員 ⑥式典に参加する新成人 ⑦スライドショーを楽しむ様子
※写真撮影時のみマスクを外しています。

旧友との再会に 笑みがこぼれる

今年の市内の新成人は、平成13年4月2日生まれ〜平成14年4月1日生まれの250人。このうち、7割を超える187人が色とりどりの振袖やスーツ、紋付き袴に身を包み、成人式に出席しました。

昨年は、新型コロナウイルスの感染拡大により中止となった成人式。2年ぶりの開催となった今年は、感染拡大防止のため、南那須

地区と烏山地区で午前と午後時間帯を分けて開催したほか、式典の内容を縮小するなどの対策がとられました。

式典では、川俣純子市長が「成人として自身の言動に責任を持ち、社会的役割を果たさなければならぬ一方で、様々な権利を手にすることができます。どんなことにも積極的に挑戦することで、皆様の可能性を更に広げられるはずです。これまで支えてくださった方々への感謝の気持ちを忘れず、そして新しい時代を担う一員としての自覚を持ち、それぞれの未来を切り開いてください」と式辞を述べたほか、来賓から祝福を受けました。また、中学校時代の思い出を振り返る写真スライドショーや中学校の恩師からのビデオメッセージが披露され、新成人たちは当時は懐かしく思い出していました。

コロナ禍により帰省できない日々が続くなど、厳しい状況におかれた新成人ですが、旧友との久々の再会に、マスク越しに晴れやかな笑顔があふれていました。式典終了後も、名残惜しそうに友と話す新成人の姿が見られました。

成人式実行委員会による 手作りの成人式

本市の成人式は、例年、新成人たちによる実行委員会が中心となり準備を進めています。

実行委員会が動き始めたのは昨年9月。市が公募し、11人（烏山地区6人、南那須地区5人）の実行委員が仕事や学校などが終わった後に集まって計6回実行委員会を開き、仲間のために準備を進めてきました。

当日は、実行委員が式典の司会や新成人代表あいさつ、スライドショーの準備などを担当しました。式典中に披露された中学校時代を振り返るスライドショーや恩師からのメッセージは、実行委員がアルバムから写真を選んだり、母校や恩師のもとへ取材に出向いたり、互いに協力し合いながら、温もりのある成人式を作り上げました。

令和4年4月から 成年年齢が「18歳」に

令和4年4月から、民法改正により、成年となる年齢が20歳から18歳に引き下げられるため、今年の新成人が20歳で成人を迎える最後の世代となります。

4月1日に18歳、19歳に達している人は、その日から新成人になり、親の同意を得ずに自分の意思で様々な契約ができるようになります。しかし、飲酒や喫煙、ギャンブルなどは、これまでどおり20歳まで制限されます。

今後の成人式のあり方は、自治体によって異なるものの、本市では、これまでどおり20歳の人を対象に式典を行うこととしています。名称は、これまでの「成人式」から「はたちを祝う会」となります。

実行委員会メンバー

【烏山地区】

吉川和穂（実行委員長）、石塚竜太、木村渉、長谷川千歳、高橋彩希、菅間秀

【南那須地区】

櫻井愛莉（副実行委員長）、脇阪江里奈、玉野楓真、小川琉偉、萩原ひなの



実行委員会（烏山地区）の皆さん



実行委員会（南那須地区）の皆さん

新成人に聞く！ 二十歳の夢・想い

家族を支えていきたい

高瀬 乃愛さん
（南那須中・志鳥）

お母さんに「今まで育ててくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えたいです。成人式当日に、サプライズで花束を渡すので、喜んでくれるとうれしいです。

現在は、社会人として頑張っています。大人として自立し、これから家族を支えていきたいです。



尊敬される大人になりたい

鈴木 来稀さん
（南那須中・宇井）

中学時代の文化祭で、みんなで協力してやったことが良い思い出です。大人っぽくなった友だちも話すと中身は昔のままなので、懐かしい気持ちになりました。

今まで関わってくれた人に感謝し、周りから尊敬されるような大人になりたいです。



海外で活躍できるジャーナリストに

内藤 舞子さん
（烏山中・中央1丁目）

久しぶりに地元に帰り、友達や近所の人と話すことができて良かったです。

現在、大学で外国語や国際社会について学んでいます。将来は、海外で活躍できるジャーナリストになって、外国の現状や日本の良いところを発信していきたいです。



両親・祖父母に恩返しを

小森 竣介さん
（烏山中・上境）

両親が共働きだったこともあり、幼い頃は祖父母にとってもお世話になりました。

大学卒業後は就職し、両親と祖父母に何かしら恩返しができればと思っています。これから自立できるように、自分なりに頑張っていきたいです。



成人者の集いを開催

「一年越し」友との再会喜ぶ



新型コロナウイルス感染症の影響で中止となった令和3年成人式の代替事業「成人者の集い」が、12月29日(木)、南那須公民館で行われ、約70人が参加しました。



これは、当該年の新成人が集まる場をつくらうと、市と成人式実行委員会が企画したもの。実行委員長の蛭川聡太さん(南1丁目)は、「今日は友達との思い出をつくってほしい」と話しました。

会場には、花や風船でつくられたフォトスポットが用意され、参加者たちは写真撮影を楽しんでいました。また、川俣純子市長や田代和義教育長のほか、市のキャラクター「ここなす姫」からすまる、やまどん」も駆け付け、参加者の門出を祝いました。

曲畑在住の人見龍太さんは、「久しぶりにみんなに会えてうれしいし、当時のことを思い出した。みんな変わってなくて安心した」、また、野上出身で、現在は県外に住んでいる安齋伊織さんは、「コロナの影響で帰れずにいたので、今日久しぶりに地元でみんなに会うことができて楽しい。参加できてよかった」と笑顔で話していました。

令和3年度山あげ俳句大会

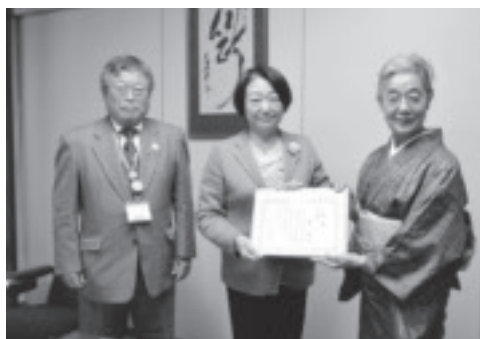
子どもの発想光る作品が勢ぞろい

那須烏山市山あげ俳句全国大会実行委員会(鈴木美江子実行委員長)では、市内の小・中学生から俳句を募集し、「山あげ俳句全国大会小・中学生の部」を開催しました。

今年は、児童・生徒1073人からこれまでで最多となる2445句の応募があり、小学生は低・中・高学年の3区分、中学生は1区分で合計71句が入選しました。

鈴木実行委員長は「子どもながらの発想が新鮮で、俳句を理解できている作品が多くあった。子どもたちが多方面で活躍してくれることを願うとともに、俳句や郷土愛が根付いてもらえたらうれしい」と話していました。

入賞作品は、3月末頃に昨年度の作品と入れ替えを行い、山あげ会館展示室に展示される予定です。



川俣市長、田代教育長に入賞者への賞状などを贈呈する鈴木実行委員長

俳句大会上位入賞者

■中学生の部

○那須烏山市市長賞

晴れの日の葉の影にいるかたつむり 烏山中1年 鈴木大翔さん

○那須烏山市教育長賞

暗闇に咲いた花火と君の声 烏山中2年 大輪莉央奈さん

○大会実行委員長賞

あと少し金魚すくいの紙破れ 南那須中1年 伊藤優純さん

■小学生の部

○金賞

ランドセルわたしといっしょになつやすみ 烏山小1年 大橋潤さん

チーターにびくびくえさをあげた夏 烏山小4年 カーン アヌモールさん

ぶんぬきの音につられて人の波 江川小6年 石島智萌佳さん

あなたの「こころ」疲れていませんか？

こころの健康を保ちましょう

市では、毎年2月20日～26日を「こころを元気にする週間」、2月22日を「那須烏山市こころを元気にする日」と定め、市健康づくり協議会の会員とともに、こころの健康に関する普及啓発活動を行っています。

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活は一変しました。新しい生活様式に慣れ、新しい趣味や楽しみを見つけている人も一方、コロナ疲れで気持ちが落ち込んでしまう人もいます。

そこで、今月号では、こころの健康について考えるために、栃木県公認心理師協会副会長の渡邊文子先生の「レジリエンス」に関するお話に加え、市民の皆さんから寄せられた「こころが温まるエピソード」を紹介します。
※栃木県公認心理師協会とは、県内に在住または勤務する「公認心理師」と「臨床心理士」によって構成される職能団体です。

「向こう三軒両隣」。今の時代にこそ、ご近所さんと仲良くお付き合いすることが毎日を明るく送るヒケツではないでしょうか。困ったときはお互い様！ひとりで悩まず声をあげましょう。

本市には「見守り隊」や「助っ人からす」などの活動があります。近くに頼れる人がいることを知っていきましょう。



市健康づくり協議会
会長 金枝好光

逆境から立ち直る力「レジリエンス」

栃木県公認心理師協会 副会長 渡邊文子



同じような困難に遭遇しても、すぐに立ち直って前を向いて頑張れる人と、しばらくショックを引きずってしまっている人がいます。この違いはどこから来るのでしょうか？これは「レジリエンス」の高さに左右される、と言われていきます。「レジリエンス」とは、心理学用語であり、逆境や困難、強いストレスに直面したときに適応する精神力と心理的プロセスを指す言葉です。もとは物理学の用語で、「外力によるゆがみをはね返す力」という意味からきています。

- ① 人間関係を構築する
人との信頼関係があることは、困難やトラブルに見舞われた際、困難をはね返す力となります。支えられる人の存在が大切なのです。積極的に人間関係を構築することに努めてみましょう。
- ② 危機を「乗り越えられない問題」として考えない
工夫をすればこの事態の何かを変えられることもあるはずと考えてみることから始めましょう。
- ③ 変えられない状況を受容する
一方で「そんなこともあるさ」と状況がある程度受け入れることで、変えられそうな部分が見えてくることもあるでしょう。
- ④ 目標を立てて、それに向かって進む
現実的な目標を立て達成感を得ることは、レジリエンスの向上に役に立ちます。
- ⑤ 不利な状況でも自身の力で決断し行動する
断固とした態度で問題に臨むことが時には必要です。
- ⑥ 自己発見の機会を探す
うまくいかなくても自分にとって

- 成長する良い機会になると捉えてみてはどうでしょうか。
- ⑦ 肯定的な視点で無理をせずできることを行う
自分に自信を持って進んでいくことがレジリエンスのもとになります。
- ⑧ 長期的な視点を維持する
今の場面が辛ければ辛いほど先のことを考えることが大切です。
- ⑨ 希望적인見通しを維持する
樂觀的に考えること、よいことを期待し、希望を視覚化してみます。
- ⑩ 自分自身を大切に
ストレスは心身の状態と密接な関係があるため、健康でいることも大切です。適切な栄養、十分な睡眠、水分補給、定期的な運動を取り入れることで、ストレスに強い心と身体を作ります。
- ◇ 困難な壁に当たって気持ちが落ち込んだり傷ついたりすることは、人として当たり前のことです。そこから立ち直る力こそが「レジリエンス」です。「レジリエンス」を高めるために今日からできることに少しずつチャレンジしてみませんか。

匿名

私には幼稚園に通う子どもがいます。徒歩で送迎する際は、交通量が少ない道を選んで歩きます。その通り道にある家の人が時々庭の手入れをしています。最初は挨拶を交わすだけでしたが、次第に庭の草花について会話するようになりました。子どもはゴーヤの蔓がどんどん伸びて実をつける様子を興味津々に見させてもらったり、草花の育ちや気候に伴う変化を教えてもらったりしました。ミニトマトの鉢をいただいたことがあり、そのうち1つを幼稚園に寄附し、多くの子ども達に成長を見守ってもらいました。

我が家の子ども達は、この家の人とお話することがとても嬉しいようです。送迎はまだまだ続きますので、これからも交流を楽しみたいと思います。

こころの健康を保つために

友達と時々美味しいものを食べに行きます！



イスウル友の会

本会は「イ：食べる (eat)」「ス：眠る (sleep)」「ウ：歩く (walk)」「ル：笑う (laugh)」を合言葉に活動する健康づくりの自主市民グループです。

今般の感染症の蔓延に伴い、活動の自粛期間が長引く中、70名を超える会員全員に少しでも元気をと、大里地区グループの大森光江さんが手作りの巾着袋を作ってくれました。

また、市の健康マイレージ事業で新しくこども版ができ、利用券の使用場所で本屋さんが追加されたことに伴い、ブックカバーをたくさん作って市に寄附してくれました。どれも仕上がりが綺麗で、心がこもったものばかりでした。

会員皆からこの場を借りて「温かい気持ちをありがとう」を伝えます。

こころの健康を保つために

「イ・ス・ウ・ル」が大切ですよ～！



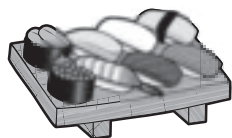
市民の皆さんから寄せられた「こころ温まるエピソード」

滝田清子さん (野上)

お盆で、息子一家が犬を連れてきました。

犬が、仏様のお膳に興味を持ち食べようとするため、お膳を下げることにしました。その様子を見た孫が「せっかく（故人が）帰って来たのにご馳走がなくてかわいそう」と、おまごセットを探し、ハンバーグや目玉焼き、お寿司等カラフルなお膳を作って「これで我慢してね」と置いてくれました。

仏様も喜んでくれたかな？！



こころの健康を保つために

母の介護がとても大変。イライラする時もありますが、リズムで話をしたり大きな文字で書いたりして、自分も楽しむようにしています。



人とつながりにくくなっていたコロナ禍でも、温かいできごとがありました！
たくさんのご応募ありがとうございました。

平澤フサさん (金井)

私の実家の近くに歯痛地藏という名前のお地藏さんがありました。祖父母に連れられてお参りに行くと、不思議と歯の痛みが治まり、地域の人達からも愛されていました。台風などで倒れ、実家の弟の手助けで現在の場所に移して安置し、小倉の人々とお祝いしました。

今年8月頃、お盆で歯痛地藏の話が出て、参拝者の御利益があると聞き嬉しくなりました。以前から短歌が好きだったことから歌碑を頼まれ、休んでいた書道と向き合いました。弟から文化の日に建立の知らせを受け、不安の中にも嬉しく地藏様に向かいました。

ふる里の 小倉の野べに御座します

歯痛地藏の 紅き前だれ

お暇なときにお参りしてくだされば嬉しいです。



こころの健康を保つために

食事のバランスが大事です。身体を動かし、時間を利用して趣味を持ち、楽しむ事だと思います。家庭円満も大切です。

環境の変化に対応できるこころであるために

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、私たちの生活は大きく変化しました。

大きな環境の変化は、私たちの心と身体のバランスを崩し、平常時は対処できていたストレスがコロナによる環境の変化で対処できなくなる**ストレス過多状態**を生じさせます。

環境の変化が心身に悪影響を及ぼさないよう、日頃からケアをすることが大切です。

ストレスをため込んでいませんか？チェックしてみましょう

項目	内 容	当てはまるものに チェック ☒
1	先のくらしのことや、感染へのおそれなどで不安を感じている。	
2	趣味や好きなことなど、何事においても意欲的になれなくなってしまった。	
3	生活リズムや食生活が乱れている。(不眠、寝すぎ、食欲不振、過食など)	
4	集中力がない、考えがまとまらない。	
5	疲れが取れない、からだがだるい。	
6	マイナスなことばかりに目がいき、考えてしまう。	
7	頭痛やめまい、肩こりなど身体の不調を感じている。	

3つ以上の項目が当てはまる人は、ストレスをため込んでいる可能性があります。

コロナ禍によって起こりうる心と体の変化

やる気の喪失



孤独感



生活リズムの乱れ



倦怠感



感染への恐れ、先の不安



心配なことがある人は、ひとりで悩まず、気軽に相談を！

これらの変化は、いつもと違う状況を経験した時に生じる、だれにでもあるあたりまえの反応です。ただし、その反応の強さや表れ方は個人差があります。

ストレス反応の多くは時間の経過とともに自然に治まりますが、1か月以上続くときには相談窓口をご利用ください。また、県では、SNSによる相談受付も行っていますので、気軽に相談しましょう。

■新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みのSNS相談

こころの相談@とちぎ (県保健福祉部障害福祉課)

時間：午後3時～11時 (最終受付は午後10時)

※土・日曜日および祝日も受け付けています



■こころの相談窓口

こころのダイヤル

☎ 028-673-8341

時間：平日の午前9時～午後5時

烏山健康福祉センター

☎ 0287-82-2231

時間：平日の午前8時30分～午後5時15分

市保健福祉センター

☎ 0287-88-7115

時間：平日の午前8時30分～午後5時15分

問合 健康福祉課健康増進グループ ☎ 0287-88-7115

生活習慣病を予防しよう

市では、市民の皆さんに生活習慣病の恐ろしさや予防方法を知ってもらうため、生活習慣病重症化予防教室を開催しています。12月2日(木)には、「知って得する☆自分メンテナンス教室」を南那須公民館で行いました。

第1回となる今回は、キャノン(株)宇都宮事業所の専属産業医である海老澤一人医師を招き、「サラサラな血液が脳を守る」健康診断の結果を読み込もう」と題し実施。健康診断の検査項目(血圧、血糖、脂質、腎機能、肝機能)を見るうえで知っておいてほしいことの説明がありました。参加者からは、「検査内容の知識を得たことで、予防の意識が高まった」「生活を見直して行動に移したい」との声がありました。

今月号では、教室の内容などを交えながら、主に、高血圧の危険性や予防方法

を紹介します。

そもそも、生活習慣病って？

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。がんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれます。

心疾患や脳血管疾患の死亡率が高い本市

本市は、心疾患での死亡率が県内1位、脳血管疾患での死亡率が県内3位と上位に位置しており、八溝山系に属する地域は、これらの疾患に罹る確率が高い傾向にあります。また、健康診断の結果から、市民は高血圧や高血糖、脂質異常症の人が多いことが分かっており、心疾患や脳血管疾患の発症に大きく影響しています。

どうして高血圧になるの？

高血圧の原因のひとつとして、塩分の

過剰摂取が挙げられます。塩には血管を縮める作用や水を貯め込む作用があり、塩分8〜9gの摂取で1Lもの水を貯め込みます。塩分摂取量が多いと血管内が水分でパンパンになり、血管を押し広げてしまったため血圧が上昇してしまうのです。

高血圧は血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こします。血圧測定時は、「上の血圧(収縮期血圧)」を気にする人が多くいますが、動脈硬化が進行すると、「下の血圧(拡張期血圧)」は上昇から下降に転じる傾向にあります。そのため、下の血圧の変化にも日頃から注意が必要です。



生活習慣病重症化予防教室は、毎年開催しています。次回の開催時期などは、市お知らせ版などに掲載しますので、ご確認ください。

また、3月からは、令和4年度の集団健康診断の受け付けが始まります。健康状態確認のため、ぜひ、受診してください。

高血圧予防のために塩分を上手に減らしましょう

塩分の多い食品を避ける

漬物やベーコン・ウィンナーなどの肉加工品、ちくわ・かまぼこなどの練り製品は、食べる量や頻度を減らしたり、「減塩タイプ」を選んだりすると良いでしょう。

汁物は具沢山にする

汁を飲む量を減らせるだけでなく、野菜やきのこ、海藻類を入れると、塩分を排出してくれるカリウムを摂ることができます。

ラーメンなどの汁は残す

ラーメンやうどんなどの麺類は、汁を残すことで塩分を大幅に減らすことができます。

しょうゆやソースはかけずにつける

焼き魚や揚げ物は、小皿に入れたしょうゆやソースにつけて食べることで、かけ過ぎを防ぐことができます。

脳卒中発生確率を計算しよう！ ～多目的コホート研究より～

下表から、自分の今後10年間での脳卒中発生確率を計算できます。健康診断の結果を見てチェックし、自身の生活を見直す機会としてお役立てください。

【1】以下の項目で、該当する点数にチェックをしましょう。

①年齢		④肥満度 (BMI)	
年齢	点数	BMI	点数
40～44歳	0	～24	0
45～49歳	5	25～29	2
50～54歳	6	～30	3
55～59歳	12	⑤糖尿病	点数
60～64歳	16		
65～69歳	19		
		あり※	7
		なし	0

※治療中または空腹時血糖値128mg/dl以上

②性別	
性別	点数
男	6
女	0

③現在の喫煙習慣		
性別	点数	
	なし	あり
男	0	4
女	0	8

⑥血圧		点数	
血圧		降圧薬なし	降圧薬あり
～119/79		0	10
120～129/80～84		3	10
130～139/85～89		6	10
140～159/90～99		8	11
160～179/100～109		11	11
180～/110～		13	15

【2】①～⑥の合計点数を出し、結果を確認しましょう。

合計点数	脳卒中 発症確率	血管年齢	
		男	女
～10	～1%	42歳	47歳
11～17	1～2%	53歳	60歳
18～22	2～3%	59歳	67歳
23～25	3～4%	64歳	72歳
26～27	4～5%	67歳	76歳
28～29	5～6%	70歳	80歳
30	6～7%	73歳	83歳
31～32	7～8%	75歳	85歳
33	8～9%	77歳	86～89歳
34	9～10%	79歳	
35～36	10～12%	82歳	
37～39	12～15%	85歳	
40～42	15～20%	86～89歳	
43～	20%～		

税務課からのお知らせ

確定申告が始まります！

市では、令和3年分の所得税確定申告および住民税申告を受付けます。

■日時 2月16日(水)～3月15日(火)

※土・日曜日および祝日は除く。

■受付 午前8時45分～11時
午後1時～4時

■場所 烏山庁舎2階 第4・5会議室(受付は第2会議室)

※申告は烏山庁舎のみで受付します。南那須庁舎では受付しませんのでご注意ください。

※番号札の配布は午前8時30分からです。市役所の始業前には配布しません。

※午前の部については、混雑時などは早めに受付を締め切らせていただくことがあります。

●新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのお願い

・確定申告会場は大変混雑し、長時間お待ちいただくことが想定されます。新型コロナウイルス感染症防止対策のためにも、極力パソコンやスマートフォンを利用した申告をお願いします。

・待合室や申告会場の三密(密閉・密集・密接)防止対策の都合により待

合時間が延びることや待合室外での待機をお願いすることがありますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

・マスクの着用など感染防止対策のうえ、代表者のみでの来庁にご協力ください。また、発熱や咳など風邪のような症状がみられ、体調に不安がある場合は無理をせず、回復してから申告をお願いします。

・感染発生状況により、申告受付時間や実施期間が変更となる場合があります。

・自書申告書の預かりは行いません。税務署へ郵送で提出をお願いします。

●申告書の作成は国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」で！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の画面の案内に従って金額などを入力すれば、税額などが自動計算され、所得税および復興特別所得税の確定申告書が作成できます。作成した申告書をご自宅のプリンタで印刷すれば、確定申告会場に行かなく

ても、郵送などで提出できます。

※ご自宅にプリンタがない場合でも、PDFファイルで保存すればコンビニなどで出力可能です。

詳しくは、左記のQRコードを読み取るか、URLを入力して、国税庁ホームページの確定申告特集ページをご確認ください。

URL <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/shinkoku/tokushu/index.htm>



■問合せ 税務課 ☎0287-11114



日程	午前の部	午後の部	日程	午前の部	午後の部
2/16(水)	南大和久	藤田	3(木)	八ヶ代・福岡	鴻野山・小白井・西野・芦生沢
17(木)	金井	旭	4(金)	中山・八ヶ平・白久・平野	大木須・大沢・宮原
18(金)	小木須・小原沢・横枕	南	7(月)	志鳥上	志鳥(中・下)
21(月)	三箇下・上川井	三箇(上・中)	8(火)	大桶	谷浅見
22(火)	野上(下・野上台・舟戸)	野上(上・第四)	9(水)	興野(中・下二)	興野(上・下一)・滝田
24(木)	大金・東原・小河原	田野倉・小倉・宇井	10(木)	森田宿・輪之内・こぶし台	高瀬・大里・小埜
25(金)	下川井	月次・大金台	11(金)	下境	上境
28(月)	初音・城東・表・愛宕台	中央	14(月)	予備日	
3/1(火)	曲田・曲畑	熊田	15(火)	予備日	
2(水)	向田・落合・滝	神長			

お得な制度やサービスがいっぱい！

商工業者の皆さん、「那須烏山商工会」に加入しませんか？

商工会って？

商工会とは、法律に基づき設立されている特別認可法人です。単なる会員組織ではなく、国などの補助を活用しながら相談対応や指導を行う公的機関であり、地域の商工業者の経営や技術の改善・発展を図る「経済団体」という特性があります。

また、平成29年に制定された市

中小企業振興基本条例では、商工会は、市や金融機関などと連携し、中小企業者の経営の向上および改善のための支援を行う「中小企業支援団体」として位置付けられています。

商工会の良さという

商工会は、地域の商工業者のあらゆる相談にのってくれる組織で、例えるなら商工業者のための

「かかりつけ医」のような存在です。日頃から気軽に情報交換ができ、困ったときは親身に相談に応じてくれます。また、必要な場合は、専門的な対応が可能な中小企業診断士や税理士などを紹介してくれます。

また、令和元年東日本台風や新型コロナウイルス感染症の拡大などの際も、迅速に国・県・市の支援策を市内の事業者へ伝え、その

商工会加入の5つのメリット

①経営課題の解決やその糸口が見つけれられる

- ・経営上の様々な困りごとについて経営指導員が相談に応じ、アドバイスします。
- ・相談内容によっては、より詳細な対応ができる専門家（中小企業診断士や税理士など）を紹介します。

②会員限定のサービスや特典が受けられる

- ・必要な経営知識や最新の施策情報についての各種講習会や研修会に参加できます。
- ・会員限定の有利な各種共済制度や補償制度に加入できます。

③地域での人脈を広げられる

- ・商工会の各種会合やセミナーに参加することで、会員相互の人脈づくりができます。
- ・商工会が案内する展示会や商談会に出展(店)することで、大手企業やバイヤーとのつながりづくりができます。

④経営体制を整えられる

- ・やりたいこと、困ったことに使える補助金があれば紹介し、申請のお手伝いをします。
- ・税務や労務に関するアドバイスはもちろん、手続きの代行もできます。

⑤資金調達の手段を増やせる

- ・金融や信用保証に関する相談やあっせんを行っています。
- ・特に、商工会の推薦による有利な融資制度もあります。

商工会からのメッセージ

商工会では、法律に基づき策定した計画に従い、商工業者が地域において持続的な発展が果たせるよう、事業者に寄り添い、経営改善につながる幅広い事業を行っています。また、地域と経営者の情報交換や異業種交流の場としても役立っています。

商工会に加入した場合の具体的なメリットの一部を上記に記載しました。ぜひ、商工会に加入して、一緒に地域を盛り上げていきましょう。



申請手続き支援をはじめ、商工業者に寄り添った対応が行われました。商工会が持つノウハウやネットワークは、市役所にはないものですので、今後も市内の中小企業者の発展という共通の目的に向け、市と商工会との連携を強めていきたいと考えています。

加入相談、会費

市では、市内の中小企業の皆さんに、商工会への加入を推奨しています。市内に事業所を有する商工業者であれば、法人・個人や業種、規模を問わず入会できます。会費は、運営規約に定めた基準に従い、均等割のほか事業所の資本金に応じた法人割、従業者割によ

り算出され、経理上、全額を損金に算入できます。

商工会の豊富な知識と経験を活かした寄り添った支援は、必ず皆さんの事業の発展につながると考えています。まだ加入していない場合は、ぜひ、加入を検討してみてください。入会を希望する場合は、まずはお気軽に左記あてにご相談ください。

■問合 那須烏山商工会

☎0287-82-2323

商工観光課商工振興グループ

☎0287-83-1115

市と大塚製薬㈱が

地方創生にかかる包括連携協定を締結

12月23日(木)、市と大塚製薬㈱は、市役所烏山庁舎で「地方創生にかかる包括連携協定書」を取り交わしました。

この協定は、市と大塚製薬㈱の協働により、市民の安全や安心の確保や健康づくりを通じた地域活性化を推進しようというもの。

協定では、「健康の維持・増進に関すること」、「企業における健康経営に関すること」、「スポーツ振興に関すること」、「食育に関すること」、「防災に関すること」、「そ

の他、市と大塚製薬㈱が合意した地域の活性化に関すること」の6項目が締結されました。

同社ニュートラシューティカルズ事業部大宮支店の平内秀司支店長は、「市民の皆さんの健康管理を基本目標とし、女性の健康増進や高齢者への熱中症対策、フレイル対策といった健康寿命を延ばすための取り組みをはじめ、防災や来年度の国体にもつめて幅広く協働していきたい」と話していました。



協定を締結した
川俣市長(左)と
平内支店長(右)

冬の夜をきらびやかに彩る

山あげ会館イルミネーション



たくさんの電飾が輝く山あげ会館のイルミネーション

山あげ祭の舞踊指導を行う西川流西川会などによる夜のあかりプロジェクト「山あげ会館イルミネーション2021」が12月18日(木)から1月15日(木)まで開かれ、幻想的な雰囲気を楽しむ家族連れなどでにぎわいました。

12月18日(木)には点灯式が行われ、カウントダウンで電飾が一斉に輝くと参加者からは「きれい!」と歓声があがりました。また、点灯式当日は温かい飲み物などを販

売する店舗もあり、イルミネーションを楽しんだあとに暖をとる人の姿も見られ、冬の夜を満喫していました。

西川会の西川扇士浪さんは、「今年も開催でき、点灯式にも多くの人が来てくれたので良かった。今年は地域の皆さんが電球を提供してくれたことで、昨年以上ににぎやかな飾りつけができた。家庭で使わなくなった電球があれば、今後も提供いただけるとありがたい」と話していました。

アイデアと技術を競う

プログラミングの全国大会で 市内の小学生3人が入賞



左から、村上さん、山崎さん、塩田さん

市内のプログラミング教室に通う烏山中2年の山崎遥仁さん(野上)、烏山小6年の村上聡輔さん(南2丁目)、荒川小6年の塩田ののほさん(鴻野山)が全国の小・中学生、高校生を対象に開かれた「Programming Festival 2021」で入賞しました。

山崎さんと村上さんは算数・数学科部門に、塩田さんはSDGs部門に応募し、応募総数91作品の中から入賞作品に選ばれました。

一次関数を利用したシューティングゲームをつくった山崎

さん。その作品は、入賞作品の中でも評価が高く、アイデア賞を受賞しました。山崎さんは、「学校の宿題などもプログラミングに活かした。昨年は入賞できなかったが、今年はアイデア賞ももらえてうれしい」と話しました。

また、分数や割合に関するミニゲームを作った村上さんは、「パソコンのスタンプ機能を活用してゲームを作った。また新しいプログラミングに挑戦したい!」マイクログラスチックの問題を体感できるゲームを作った塩田さんは、「エサを食べる魚の動きやスコアの増え方を工夫した。入賞できると思っていたしなかったのびっくりした」と入賞を喜んでいました。

明るい年を願って…2年ぶりの賀詞交歓会

市、商工会、JAなす南による「賀詞交歓会」が、1月7日(金)、烏山公民館で開かれ行政関係者や各種団体、企業の代表者など79人が参加しました。

2年ぶりに規模を縮小しての開催となった賀詞交歓会では、川俣純子市長が「市民に寄り添った『協働のまちづくり』を目指し、持続可能な財政運営を維持しながら積極的な事業展開を進めていきたい」とあいさつ。また、10月のいちご一会とちぎ国体・とちぎ大会について、「オール那須烏山体制で本市の魅力を発信し、最大限のおもてなしで迎え入れたい」と話しました。その後、渋井由放市議会議長や三森文徳県議会議員らもあいさつし、新年が明るい年となるよう願いました。



壇上であいさつする川俣市長

年末の交通安全県民総ぐるみ運動 街頭指導で事故防止を呼びかけ

交通事故が多発する年末に、市
交通安全意識の浸
透を図り、交通事故防止の徹底を
民一人ひとりの交通安全意識の浸
透を図ることを目的に、「年末の交通



上:買い物客にチラシを手渡す様子

下:ハンドプレートでドライバーに事故防止を呼びかける関係者ら

安全県民総ぐるみ運動」が12月11日(土)から31日(金)まで行われ、ドライバーや登校中の児童・生徒に交通安全を呼びかけました。22日(水)には、「ライト4とハイビーム強化の日」として、市や那須烏山警察署、交通安全協会の会員など約15人が市内のスーパーマーケットで買い物客に啓発チラシなどを手渡し、早めのライト点灯とハイビームの活用を呼びかけました。また、24日(金)にも「止まってくれない栃木県からの脱却」強化の日」として、山中交差点で「特別街頭指導」を行い、ハンドプレートでドライバーに交通事故防止を促しました。

烏山駅前で朝市を開催

NPO法人クロスアクション(高橋誠一代表理事)は、12月19日(日)、JR烏山駅前広場で「烏山朝市」を開きました。

約2年ぶりの開催となったこの日は8店が出店し、市内でとれた農産物や加工品の数々が並びました。開始直後から多くの人が訪れ、買い物をしたり、イートインスペースで食事を楽しんだりしていました。

高橋さんは、「朝市をとおして、出店者とお客様だけでなく、出店者同士の横のつながりも深めることができて良かった。今後も、定期的に開催したい」と話していました。



多くの人でにぎわった朝市会場

JAなす南いちご部会が 給食に「とちおとめ」を提供

JAなす南いちご部会では、地元特産品を利用した「食育応援事業」の一環として、毎年、学校給



左から、中山組合長、田代教育長、川俣市長、磯副部会長

食にいちごを提供しています。1月17日(月)には、JAなす南の中山正樹代表理事組合長と磯廣之副部会長が市役所烏山庁舎を訪れ、川俣純子市長と田代和義教育長にいちごを手渡ししました。提供されたいちごは、「とちおとめ」188パック。28日(金)の給食に登場し、子どもたちは、地元産のいちごに舌鼓を打っていました。磯副部会長は、「今年は生育日数が多かった分、糖度の高いものができた。給食で楽しくいちごを味わってもらえればうれしい」と話していました。

スポーツ 全国大会出場

「空手道」

大輪さん・荒井さん

烏山中2年で白聖会空手道所属の大輪莉奈奈さん（下境）と荒井亜美さん（下川井）が3月28日（月）30日（水）に京都府で開かれる「文部科学大臣旗争奪未来くん杯第16回全国中学生空手道選抜大会」に出場します。

生魚さん

白聖会空手道所属で現在、岐阜県の大学に通う生魚瑠那さん（横枕出身）が、12月11日（土）に東京都で行われた「第49回全日本空手道選手権大会」に、女子組団体戦の栃木県代表として出場しました。

「サッカー」

三島さん

烏山中3年の三島愛さん（野上）が所属する栃木サッカークラブレディースが、12月11日（土）27日（月）に行われた「JFA第26回全日本U-15女子サッカー選手権大会」に出場しました。

12月11日（土）の試合にミッドフィルダーとして出場した三島さんは、「緊張よりも、自分が全国レベルでどれくらい通用するのか楽しみだった。これまで苦手としていた相手の逆をつくプレーができたので良かった」と話していました。



荒井さん（左）と大輪さん（右）



生魚さん



三島さん

JR烏山駅と市役所南那須庁舎に 国体カウントダウンボードを設置

市では、10月に開催される「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」の総合開会式までの日数を表示する「カウントダウンボード」を、JR烏山駅待合室と市役所南那須庁舎玄関ロビーに設置しました。

これは、市民の大会認知度向上を図るとともに、開催機運の醸成を目的としたもので、ボードには、昨年小・中学生を対象に行われた国体応援ポスターコンクール

の優秀作品が印刷されています。このボードは、10月1日（土）の総合開会式まで設置しますので、ぜひ、お立ち寄りください。



烏山駅に設置されたカウントダウンボード

コミュニティ助成事業報告

（一財）自治総合センターは、宝くじの社会貢献広報事業として、集会施設やコミュニティ活動備品の整備に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するための「コミュニティ助成事業」を行っています。

令和3年度コミュニティセンター助成事業を活用し、神長自治区で、神長公民館建設および自治会活動備品を整備しました。

■問合せ まちづくり課

☎0287-83-1151



新たに建設した神長公民館

市消費生活センターと鳥山高校生が

消費者被害防止の啓発グッズを製作

市では、今年4月から成年年齢が引き下げられることに伴い、若者の消費者被害の未然防止や早期発見を図るため、オリジナルの消しゴムと手提げ袋を製作しました。

市では、今年4月から成年年齢が引き下げられるという思いから作成したキャッチフレーズ「きつとキミの力になってくれる！」が描かれています。

デザインを担当したのは、鳥山高校まちづくり・ボランティア同好会の2年生7人。生徒が日常的に使用し、常に目にすることから啓発グッズに採用された消しゴムには、消費者ホットラインの電話番号である「188」のほか、消費生活センターの存在を身近に知ってもらい、気軽に相談してもらった。

デザインを担当したのは、鳥山高校まちづくり・ボランティア同好会の2年生7人。生徒が日常的に使用し、常に目にするところから啓発グッズに採用された消しゴムには、消費者ホットラインの電話番号である「188」のほか、消費生活センターの存在を身近に知ってもらい、気軽に相談してもらった。

この消しゴムと手提げ袋は、鳥山高校2・3年生に配布するほか、市内在住の平成15年4月2日〜平



消しゴムと手提げ袋を持つ佐藤さん

成17年4月1日生まれの人であれば、市消費生活センター窓口（商工観光課）で受け取ることができます。

八溝そば街道推進協議会

日光で寒ざらしそばの仕込み

八溝そば街道推進協議会では、今年も日光市の白滝で「寒ざらしそば」の仕込みを行いました。

寒ざらしそばとは、秋に収穫した穀付きのそばの実を、冬の厳寒期に冷たい水につけ、引き上げ後は寒風にさらして乾燥させたそば粉を使って打つそばのことです。

この仕込み作業を行うことで、余分なアクや渋みが抜け、より甘み

や風味が引き出されます。

1月6日㈯、秋に収穫したそばの実約5・6トンが、関係者約20人によって冷たい滝つぼに沈められ、1週間後の13日㈯に引き上げられました。

この寒ざらしそばは、夏までゆっくり熟成させたあと、八溝そば街道推進協議会加盟店舗で提供されます。

那須烏山ジオパーク構想だより ⑤

（見てご紹介）

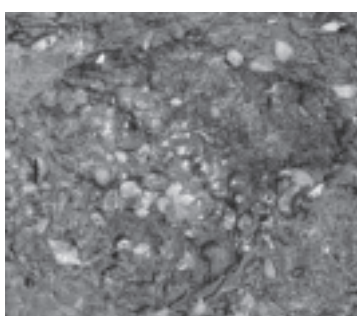
那須烏山の「海」の時代

現在の栃木県は「海なし県」であり、内陸部に位置しています。しかし、市内で見られる地層から、大昔は海であったことが分かっています。その証拠のひとつとして、市内で産出した化石が挙げられます。なかでも「荒川層群」と呼ばれる中新世の地層（約900万年〜1500万年）からは、クジラやイルカの化石が発見されており、貝化石の密集層も見ることが出来ます。市内で発見されたクジラの化石は、調査の結果ヒゲクジラの

貝化石は市内に観察スポットがいくつかあり、密集層が観察しやすいことから学校などでの観察学習に活用されています。見つかる貝の種類は、観察場所によって様々です。場所によっては、河原に落ちていることもあります。こういった時代や歴史を感じられる地層や化石は思っているより身近にあるかもしれません。



▲高瀬大橋



▲貝化石の密集(大里地内)

ガネ
オク
ネ
産出
地点
(道路と橋
の継ぎ目
あたり)

おめでた



赤ちゃん名 (保護者) 住所
樋山心香 (和将・優美) 向田
佐藤明音 (尚希・なお美) 鴻野山
大野すすず (凜太郎・薫) 神長
高津戸六花 (尚哉・南) 興野
※ここでは、保護者などの了解が得られた情報のみを掲載しています。

受賞

おめでとうございます



● **食育推進啓発事業 絵画・ポスターコンクール**

▽ 佳作…高根沢珠莉 (鳥山中2年)

統計調査表彰

▽ 経済産業省所管統計調査功績者表彰
― 経済産業大臣表彰…檜山勉 (田野倉、岩崎チヨ子 (初音)

▽ 栃木県統計協会名誉会長表彰…黒崎明子 (中央3丁目)

▽ 統計功績者表彰―総務大臣表彰…堀江功男 (三箇、両方則子 (下境)、菊地円 (鴻野山)

ふるさと応援寄附金

高野和彦様 (北海道札幌市) から20万円、川野辺章一様 (神奈川県藤沢市)、宮田法夫様 (栃木県さくら市) から10万円、星野太一様 (東京都杉並区) から4万2千円、檜山和世様 (栃木県宇都宮市) から3万5千円、岸田こずえ様 (神奈川県川崎市) から

3万円、黒崎富子様 (栃木県宇都宮市)、薄井稔様 (茨城県水戸市) から2万円、網中聡子様 (大阪府大阪市) から1万7千円、堀切信一様 (東京都町田市) から1万2千円、山口智也様 (東京都西東京市)、湯山美由紀様 (兵庫県神戸市)、松本敏様 (福岡県福岡市)、香村元士様 (愛知県岡崎市)、谷口淳様 (東京都狛江市)、池田達也様 (東京都杉並区)、大高博嗣様 (千葉県千葉市)、野本佳也夫様 (東京都武蔵野市)、寺門恭子様 (栃木県壬生町)、松本一宏様 (千葉県船橋市) から1万円、門田昌之様 (北海道美唄市)、高田真弥様 (千葉県柏市)、長山泰子様 (東京都足立区) から5千円、匿名希望者様165人から合計265万3435円が本市に寄附されました。

● **第16回全国中学生空手道選抜大会**

県予選 (11月21日(日)宇都宮市総合運動公園ユウケイ武道館)

〔個人組手女子中学2年生〕▽準優勝…大輪莉央奈 (白壁会空手道)▽4位…荒井亜美 (白壁会空手道)

● **第6回栃木県神社庁南那須支部長杯剣道錬成大会** (12月18日(日)南那須中学校体育館)

〔団体小学4年生以下の部〕▽準優勝…宏倫剣道スポーツ少年団

〔団体小学5年生以上の部〕▽準優勝…宏倫剣道スポーツ少年団

〔団体中学生の部〕▽準優勝…鳥山中

スポーツの結果



● **第16回全国中学生空手道選抜大会**

県予選 (11月21日(日)宇都宮市総合運動公園ユウケイ武道館)

〔個人組手女子中学2年生〕▽準優勝…大輪莉央奈 (白壁会空手道)▽4位…荒井亜美 (白壁会空手道)

● **第6回栃木県神社庁南那須支部長杯剣道錬成大会** (12月18日(日)南那須中学校体育館)

〔団体小学4年生以下の部〕▽準優勝…宏倫剣道スポーツ少年団

〔団体小学5年生以上の部〕▽準優勝…宏倫剣道スポーツ少年団

〔団体中学生の部〕▽準優勝…鳥山中

学校▽第3位…南那須中学校

〔個人小学3・4年生の部〕▽第3位…川上昂 (宏倫剣道)

〔個人小学5・6年生の部〕▽第3位…笠井雄斗 (鳥山剣道)

〔個人中学生男子の部〕▽準優勝…渡邊錬 (南那須中)▽第3位…石澤寛 (鳥山中)

〔個人中学生女子の部〕優勝…小森咲芽 (鳥山中)▽準優勝…滝口桃子 (南那須中)

〔個人高校・一般男子の部〕優勝…齋藤拓斗 (鳥山中)▽準優勝…滝口恭弘 (宏倫剣道)▽第3位…高野裕翔 (鳥山剣道)

〔個人高校・一般女子の部〕準優勝…山中麻衣 (南那須地区剣道連盟)

編集後記



2月と言えば節分ですね。

節分では、「年齢+1個」の豆を食べると来年も健康で幸せに過ごすことができると言われています。子どもの頃は「もっとたくさん食べたいのにー!!」

と思っていたが、年々その数を食べるのが厳しくなりつつあります。

鬼は、外からやってくるもののほか、人間の心の中にもいるそうです。

つい、鬼を追い払おうとしてしまいがちですが、自分の中の鬼(嫌なところやダメだと思っていること)を無理やり追い払おうとすると、きつと疲れてしまいますよね。無理になくそうとすることはなく、上手に付き合っていくことが大切なのかもしれません。

ちなみに、私の中に住んでいる鬼の最近のお気に入りには、コタツでアイスを食べることのようです。誘惑に負けるな…と抵抗してみるものの、やっぱり鬼には勝てません。コタツにアイスは、まさに鬼に金棒です(??)

さて、今月号では、「こころの健康づくり」として、ストレスとの向き合い方や市民の方から寄せられたこころ温まるほっこりエピソードを紹介しています。なんだかこころが疲れてしまったなあ…と感じるときには、無理をせずゆっくり休んで、自分自身にご褒美をあげましょう😊

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。★
<https://lib-nasukarasuyama.jp/>

★一般図書★

『松丸家の育て方』 松丸 悟
『ヒトの壁』 養老 孟司
『統計学の絵本』 竹内 俊彦
『安心な認知症』 繁田 雅弘
『もういいかいまあだだよ』 小椋 佳
『吉祥寺ドリーミン』 山田 詠美
『ひとりでカラカサさしてゆく』 江國 香織
『血の歌』 なかにし 礼
『ミトンとふびん』 吉本 ばなな
『約束』 葉室 麟

『謎解きミステリー』 有栖川 有栖
『空から見える、あの子の心』 シェリー ピアソル
『ようかい村のようかいばあちゃん』 最上 一平
『かめれおんせん』 林 木林
『おにたくんのおにぎり』 はしもと えつよ

★CD★

『花鳥風月+』 スピッツ
『WHO LOVES ME』 加藤 ミリヤ
『FREEDOM ONLY』 GLAY
『キャンディーレーサー』 きゃりーぱみゅぱみゅ
『Very 6 BEST』 V6
『八代亜紀ベストヒット』 八代 亜紀

★児童図書★

『ウソみたいなホントのはなし3』 ナショナルジオグラフィック
『お金にふりまわされず生きようぜ!』 田中 靖浩
『異常気象図鑑』 平井 信行

2022.1.1現在
()対前月比

人口 24,298(-12)

男 12,085 女 12,213

出生 4 死亡 24

転入 43 転出 35

世帯数 9,134

市の人口

※令和2年国勢調査を基に集計した統計人口です。

「QRコード」は(株)デンソーウェブの登録商標です。

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。

天麩羅蕎麦取り立て野菜の旨かりし賑わいて
おり八十路の店は 塩野目洋子(初音)
月光にイルミネーション 牙え 芽えて出店の力
レいすいとん匂ふ 柳 つしま(中央)
澄みきった青空穏やかな元日の縁側に初日を
浴びる幸せ 川手 トヨ(金井)
寒空に咲くロウバイに癒されてスマホに撮り
て友へ送信 須田 孝子(城東)

短歌

滝口 節子 選

正月の御節雑煮に舌づつみ 関 元氣(小塙)
手術終え残る命に初日浴び 小川 昌子(向田)
新玉を祝い習いの屠蘇を酌む 萩原 宣子(中央)
お雑煮は年の始めの母の味 萩原 宣子(中央)
手術終え残る命に初日浴び 杉山幸栄子(ハケ代)

川柳

篠崎 酔月 選

吹き溜り枯葉の匂ふ山路かな 渡辺 節子(大金)
風まかせに乱舞の枯葉 伊藤 喜子(田野倉)
古書店の若き主人や冬うらら 高田 栄子(田野倉)
日溜りに応へるやうに梅早し 佐藤 亮子(旭)
水野 信一 選

俳句

水野 信一 選

文芸コーナー



平屋をお探しの方へ…新築建売情報！広い4LDK



販売価格(税込) 2300万円

【住所】

那須烏山市東原81-7
つくし幼稚園近く
大金駅まで500m
敷地面積 334.91㎡
延床面積 116.76㎡

売主 (有)岡建築工業

〒321-0512 那須烏山市高瀬535-1

TEL0287-88-7198 お気軽にお問い合わせください

「学ぶ」を「楽しい」へ
プログラミングをはじめよう！

【無料体験授業】お気軽にお申込みください

■ゲーム・アプリ制作

■コンテスト入賞実績あり

■小学生3年～高校生(推奨)

詳細・お申し込みは
ホームページから

【お問い合わせ】

場所：那須烏山市中央2-11-1

電話：090-8109-1298

Willow
プログラミング教室ウィロー

なすから特派員通信〔大橋尚子特派員〕



dressheart.nao

#なすから寺活で今年一年お世話になった芳朝寺さんにお礼参りを兼ねて皆さんと一緒に御本殿の大掃除をさせていただきました。来年もまた“なすから寺活”を通して親愛なる方々と時間や想いを共有できたら幸いです。

#那須烏山市 #五感で楽しむ那須烏山
#なすから特派員 #なすから
#なすからの魅力発見



コメントを追加...



投稿する

なすから特派員の皆さんは、那須烏山市での暮らしをはじめ、自然、グルメ、遊べるスポットなど、なすからの魅力あふれる情報をそれぞれのInstagramで発信しています。

今回は大橋尚子 (@dressheart.nao) さんの投稿を紹介します。大橋さんが「なすから寺活」を開催している芳朝寺にて。年末の大掃除もみんなですると楽しそうですね(^^)

今回紹介したもののほか、Instagramで那須烏山市の暮らし「なすからいふ」を発信中！なすから特派員の皆さんの投稿は、ハッシュタグ「#なすから特派員」で検索してご覧ください。



NASUKARA.PR



小学部

小学部では、日頃の学習の成果を歌や劇などで表現した児童の元気で楽しそうな様子に、見ている人は皆笑顔になりました。

部ごとに開催しました。



高等部



中学部

中・高等部では、製品販売をしました。作業学習で自分が作った製品が「売れた」ということが、生徒の大きな喜びと自信につながるのです。感染症の状況が落ち着きましたら、ぜひ、一度お越しください。

特別活動部長 田村 一

特別支援学校ってどんなところ？
～学習発表会（こぶし祭）～

医療共済
メディフル

**新型コロナウイルス
保障対象！**

Point 1 1日入院で治療共済金30万円が受け取れます ※1

Point 2 一生涯保障や先進医療保障など、自由に設計できます

※1 治療共済金額30万円の確率

JA なす南本店 共済課 96-6165

●南那須支店 88-7121 ●南山支店 83-2111

●馬 頭支店 92-2711 ●小川支店 96-2131

※この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書（契約概要）」を必ずご覧ください。
ご契約に際しては、「重要事項説明書（注意喚起事項）」および「ご契約のしおり」の読解も必ずご確認ください。

中古パソコン販売
パソコン修理
Wi-Fi 診断
web 制作
ソフト開発
パソコン教室

営業 9:00～19:00 定休日 水
時間 10:00～17:00 木

0287-82-7345

中古パソコン販売・修理・Web制作・ソフト開発・パソコン個人指導

パソコンお助け烏山

栃木県那須烏山市金井 2-5-9
ベンチャープラザ那須烏山

有料広告