

自分らしく楽しい人生を送れるように 心疾患を予防しましょう



特集 心疾患を予防しましょう	2
水害・土砂災害から命を守るために	6
地域おこし協力隊に武田さんが着任	8
運動会・体育祭	12
まちかどリポート・「からせん」の思い出	13
お知らせ	14
みんなの自慢の1枚・ほたるの夕べ開催	16

那須烏山市の死因第1位は心疾患!!

日頃からの健康チェックで 心疾患を予防しましょう



本市で、亡くなる人の割合が最も高い病気が何か知っていますか？
全国的には、死因第1位は悪性新生物（がん）であるのに対し、本市の死因第1位は心疾患です。これは、自覚症状がないまま、突然死を招く可能性が高いことを示しています。本市の健康診断結果や医療費の状況を見ると、「悪くなるまで病院に行かない」「治療を自己判断で中止している」人が多いことが予想されます。
自分らしく楽しい人生を長く過ごせるように、皆さんも一緒に心疾患の原因やその予防方法を考えていきましょう。

＼ 私たちと健康について考えましょう ／



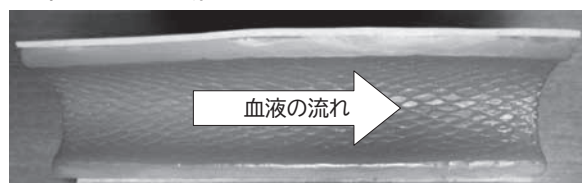
表 1 三大死因の死亡率

(令和元年(2019)年版栃木県の保健統計年報から)

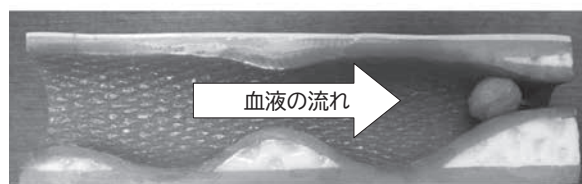
	本市の死亡数 ()内は市全体の 死亡における割合	本市の死亡率※ ¹ (10万人当たりの数)	栃木県の死亡率※ ¹ (10万人当たりの数)	県内25市町中 本市の死亡率順位
3大死因総数	241人(55.3%)	958.5	596.2	2位
内訳	心疾患	107人(24.6%)	425.5	1位
	脳血管疾患	45人(10.3%)	179.0	3位
	悪性新生物(がん)	89人(20.4%)	354.0	6位

※1 死亡率とは、市や県の人口を「10万人にそろえた時に何人死亡したか」を表しています。

正常な血管の断面図



動脈硬化を起こした血管の断面図



▲血管が狭く血液の流れが悪くなり、血栓ができやすい状態。

**県内ワースト1位！
本市の心疾患の死亡率**

日本人の3大死因は、悪性新生物(がん)・心疾患・脳血管疾患です。表1を見ると、本市の心疾患の死亡率は、県と比較して約2・3倍も高い状況です。また、県内25市町のうち本市の死亡率の順位は、心疾患が1位、脳血管疾患が3位、悪性新生物が6位であり、3大死因の総数は2位といずれも上位です。これらの死因となる疾患は、生活習慣病が要因となっています。

「心疾患」ってどんな病気？

心疾患とは、心臓に起こる病気の総称で、心疾患の大部分は「虚血性心疾患」であり、「狭心症」や「心筋梗塞」をまとめて「虚血性心疾患」といいます。

虚血性心疾患とは、心臓の血管が狭く血液の流れが悪くなり、心臓に酸素や栄養がいきわたりにくくなる病気で、主な原因は動脈硬化です。動脈硬化が進むと、血管が傷ついて固くなり、血の塊(血栓)ができやすくなることで、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

心疾患を引き起こす要因は生活習慣病

生活習慣病は、不適切な生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、高血圧症・糖尿病・脂質異常症などが挙げられます。生活習慣病は初期の自覚症状がほとんどなく、悪化した時に初めて気付く人も少なくないため、別名「サイレントキラー」とも呼ばれています。



本市の健康診断結果と 外来・入院医療費から 見えてきたこと

左のグラフは、令和2年度に本市の特定健診を受診した男女40歳～74歳の健診結果から健診結果に所見のあった人（要指導・要精密検査 ※2の割合のほか、令和2年度の男女40歳から74歳までの国民健康保険加入者の外来医療費・入院医療費を示しています。

健康診断結果を見ると、健診受診者の半数以上に所見が認められました。LDLコレステロールは、国や県と比較しても大きな差はありません。

■高血圧症と糖尿病の危険性が高い

せんが、血圧は、国や県と比較すると男女ともに約1.1倍高く、血糖値は国と比較すると男性が約1.5倍、女性が約1.7倍と大きく上回っています。このことから本市では、男女ともに高血圧症と糖尿病の危険性が高いことが分かります。

背景として、買い物や通院など外出の際に車を利用する

※2 要指導・要精密検査の基準値

項目	要指導	要精密検査
収縮期血圧（最高血圧）	130～139mmHg	140mmHg～
空腹時血糖値	100～125mg/dL	126mg/dL～
LDLコレステロール（悪玉コレステロール）	120～139mg/dL	140mg/dL～

ることが多くなるため、都会と比較して歩く機会が少なくなる傾向があることや、みそ汁や漬けもの・佃煮などの塩分の高い食品を多く摂取する習慣が地域に根付いていることが考えられます。

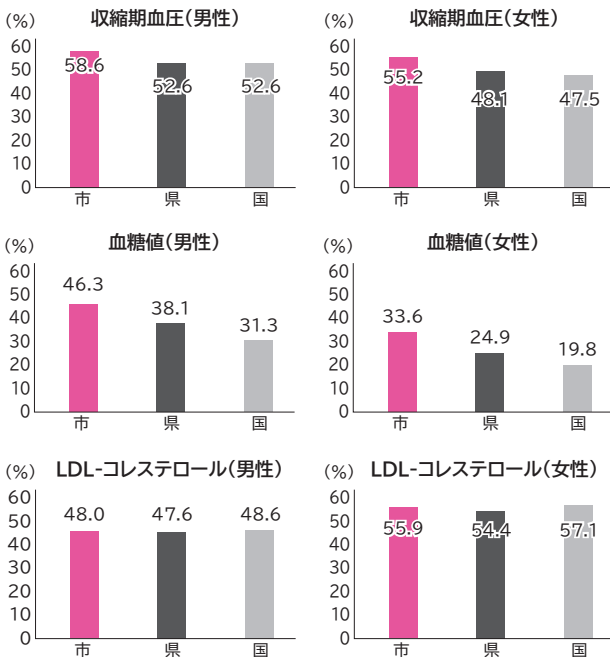
医療機関を受診していない人が多い
外来医療費は、どの疾患も国や県と比較しても低いことが分かります。どの疾患も所見があった人の割合は国や県より高いにも関わらず、外来医療費が少ないことから、健診結果に所見があっても医療機関を受診せずに放置していることも考えられます。

突然死する人が多い
女性の狭心症や心筋梗塞は、国や

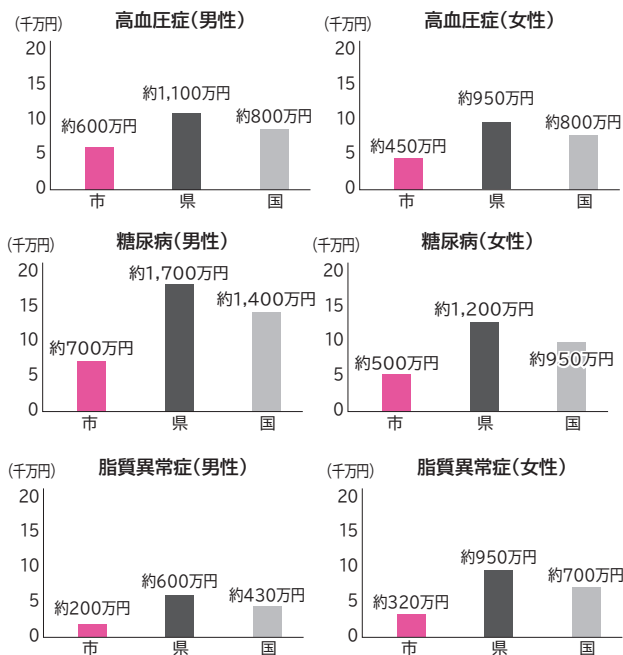
県と比較して約1.5～2倍以上高い状況であり、上述のとおり、健診結果を放置して医療機関を受診せず、入院して治療している可能性があることが考えられます。また、男性の入院医療費は県と比較して狭心症は約5分の1、心筋梗塞は約4分の1と少ないことから、入院せず突然亡くなる人が多いことが考えられます。

健康で過ごすためには、早い段階から生活習慣を見直し、心疾患を予防することが重要です。次ページでは、心疾患の原因となる「生活習慣病を予防するための9か条」をお伝えします。

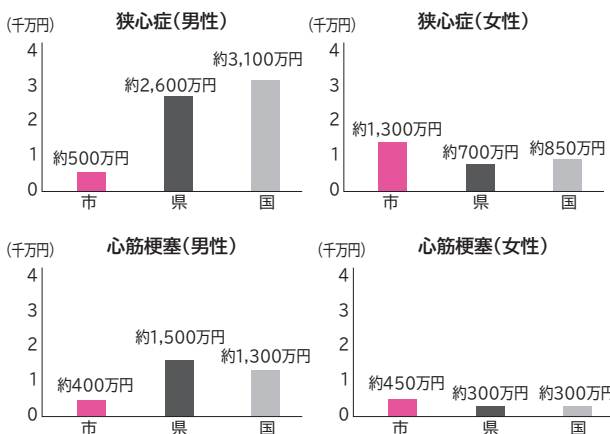
■健康診断で所見のあった人



■外来医療費



■入院医療費



生活習慣病を予防するための9か条



①健康診断を受診する

年に1度、定期的に健診を受診することで、自分の体の状態を知り、自覚症状のない病気を早期発見することができます。また、早期に治療したり、生活を見直したりすることで、自分の命を守ることにつながります。



②食事に気を付ける

- ・まずは減塩！
- ・満腹になるまで食べない（腹八分目で）。食べ過ぎると塩分の摂り過ぎにもつながります。
- ・食べる順番を意識する。血糖値を上げにくくする食べ方は、「野菜→たんぱく質→炭水化物」の順番です。



③運動をする

健康的なからだづくりには、「準備運動・ストレッチ→筋トレ（10～20分）→有酸素運動（30分以内）→ストレッチ」の順番が効果的です。

※有酸素運動とは、筋肉への負荷が軽く、長時間継続して行う運動のことです。ウォーキング・サイクリング・水中運動などが挙げられます。

運動する時間が取れない人は、洗濯や掃除などの家事やストレッチなどで、こまめに体を動かす時間を作りましょう。

④適正体重を知る

自分の適正体重を知り、体重を管理しましょう。適正体重は、「身長(m)×身長(m)×22」で求められます。

例)身長160cmの人の場合…1.6(m)×1.6(m)×22=56.3kg

■計算してみましょう！

____(m)×____(m)×22
=____kg

⑤良質な睡眠をとる

睡眠の目安は6～8時間。睡眠不足は、日中の眠気や意欲の低下・記憶力の減退が起こるだけではなく、生活習慣病を引き起こしやすくすることも明らかになっています。食生活の偏りや運動不足、喫煙により睡眠状態は悪化することから、生活習慣を改善することで良質な睡眠を保つことにつながります。

⑥節酒を心がける

飲酒の適量は1合です。過度の飲酒は、血圧の上昇、心疾患や脳卒中の原因となります。週に1～2日以上、決まった曜日に休肝日を設定しましょう。2日以上続けて休むことで休肝の効果が表れやすくなります。



⑦禁煙する

喫煙は、血管を収縮させ、血流が悪くなるため、生活習慣病のリスクを高めます。



⑧かかりつけ医をもつ/ 医療機関を(定期)受診する

日常生活における健康相談や体調が悪い時などに相談できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

治療中の人は、主治医の指示に従って、定期的に受診しましょう。治療を勧められたのに放置したり、自己判断で治療を中断したりすることは避けましょう。処方薬がある場合は飲み忘れに注意しましょう。

⑨ストレスをためない

ストレスは、こころに関わる疾患だけでなく、高血圧・心臓病・脳卒中などにも影響します。自分なりのストレス解消法やリラックス法を持ちましょう。



5年後、10年後、20年後…、皆さんはどのような生活を送ってみたいですか？「趣味を続けていたい」「友人と旅行を楽しみたい」「孫と思いきり遊びたい」など、それぞれ未来の生活を思い描いていると思います。そうした生活を実現するためには健康でいることがとても大切です。

人生100年時代を豊かに過ごすために、今の生活を振り返り、できることから始めてみましょう！

防災 水害・土砂災害から命を守るために

これからの時期は、台風や豪雨など風水害が多く発生する危険性が高まります。そこで今回は、警戒レベルのほか、避難時の注意、備えておくものなどを紹介します。どんな災害にも、日頃の備えが大切です。改めて防災対策や避難の方法について考え、災害時に備えましょう。

警戒レベルは5段階

大雨や台風などの防災気象情報は、住民がとるべき行動を直感的に理解し、迅速な避難ができるよう、5段階の警戒レベル（表1）で表されています。「自分の命は自分で守る」という意識を持ち、自らの判断で避難行動をとることが大切です。

警戒レベルは、順番に発表されるとは限りませんので、情報が発表されていなくても、身の危険を感じたら避難を始めましょう。災害時には、エリアメールの

防災Infoなすからすやま スマートフォンアプリの登録を

災害発生時の防災情報などをスマートフォンアプリの「防災Infoなすからすやま」で配信サービスを行っています。下記QRコードを読み取り登録してください。



App Store用



Google Play用

戸別受信機の利用を

災害発生時に防災情報などを音声で配信する「防災Infoなすからすやま」の戸別受信機を無料で貸し出しています。自宅に簡単に設置でき、持ち運ぶこともできますのでこの機会に、ぜひ、ご利用ください。

■対象 市内に居住する世帯の世帯主、市内に事業所を設置し事業活動を行う人

■費用 無料

■貸出窓口 烏山庁舎（総務課）または保健福祉センター（健康福祉課）



ほか、市からも「防災Infoなすからすやま」や市ホームページ、市公式SNSで避難所情報などを発信しますので、複数の手段で情報を確認しましょう。

ハザードマップで確認を

災害が起こる前に、自宅の災害リスクや避難場所に加え、避難所以外で安全な場所に住んでいて身を寄せられる親戚や知人がいるかを確認しておくことも重要です。ハザードマップは令和4年3月に更新し、6月中旬に行政区長などを通じて各世帯に配布しましたので、日頃から目にする場所に備えてください。内容は、市ホームページでも確認できます。

防災用品の準備も忘れずに

慌てずに、かつ、迅速に避難できるように、あらかじめ必要な防災用品を準備しておきましょう（図1）。これらは、避難の時などに両手が使えるようリュックサックに入れておくとう便利です。

（表1）5段階の警戒レベル

※1 警戒レベル3は、高齢者以外の人も危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

警戒レベル	とるべき行動	避難情報など
5 災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保	緊急安全確保（市が発令）
警戒レベル4で危険な場所から全員避難完了		
4 災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難	避難指示（市が発令）
3 災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者などは避難	高齢者等避難 ※1（市が発令）
2 気象状況悪化	自らの避難行動を確認（ハザードマップを確認）	大雨・洪水注意報（気象庁が発表）
1 今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報（気象庁が発表）

（図1）備えておくものの例

貴重品

- ☐ 現金（小銭を多めに）

食品類

- ☐ 飲料水 ☐ あめ、チョコなど
☐ 食品（お湯や水を入れるだけで食べられるアルファ米や缶詰など）

医薬品など

- ☐ 救急セット ☐ 常備薬（持病の薬など）
☐ マスク ☐ 手指の消毒液
☐ 体温計

身を守るもの

- ☐ ホイッスル（助けを呼ぶため）

生活用品

- ☐ ラジオ ☐ 懐中電灯
☐ 着替え ☐ 歯ブラシ
☐ タオル ☐ ウェットティッシュ
☐ 携帯電話の充電器

各家庭に必要なもの

- ☐ 赤ちゃんの用品（ミルク、離乳食、おむつなど）
☐ 生理用品
☐ コンタクトレンズ、メガネ



安心・安全な地域づくりを目指して

「防災集団移転促進事業」の今

令和元年東日本台風の影響で、那珂川水系の流域では甚大な被害が発生しました。これにより、国・県・流域の市町が連携し、社会経済被害の最小化を目指す「那珂川緊急治水対策プロジェクト」が始動しました。今回は、その概要や本市の取り組みを紹介します。

那珂川緊急治水対策プロジェクトとは？

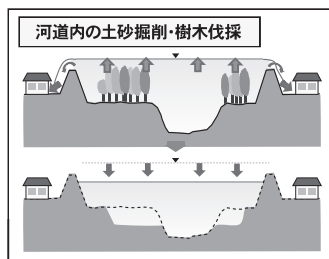
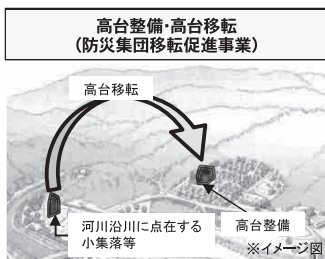
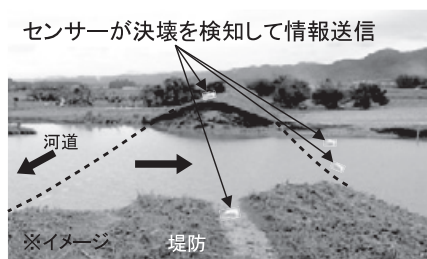
那珂川緊急治水対策プロジェクトとは、水害から住民の生命や財産を守ることを目的としています。このプロジェクトでは、大きく分けて次の2つの対策に取り組んでいます。

1. 多重防御治水の推進（河川やその流域における対策）

- ・洪水時の水位を低下させるために河川の土砂を掘ったり、樹木を伐採したりして水が流れる面積を広くする対策など
- ・遊水地（洪水時に一時的に水をためる場所）や堤防の整備など
- ・土地利用・住まい方の工夫（浸水が想定される区域の土地利用制限や家屋の移転）など

2. 減災に向けた更なる取り組みの推進（ソフト面の対策）

越水や決壊を検知する機器の開発や整備、情報発信の強化など関係機関が連携して、円滑な水防・避難行動のための体制の充実など



本市の取り組み

— 安全・安心な地域づくりの実現に向けて —

市では、令和元年東日本台風の影響で、那珂川からの浸水などで甚大な被害を受けた「下境地区」「宮原地区」で、那珂川緊急治水対策プロジェクトに位置付けられた「土地利用・住まい方の工夫」の取り組みを進めています。

「下境地区」「宮原地区」では、近年、おおむね十年に一度の頻度で住宅が水に浸る被害が発生していましたが、令和元年東日本台風では、これまでの被害を上回る浸水被害が発生しました。

今後も、那珂川の水があふれ住居などが水に浸かる可能性があり、早急に防災・減災対策に取り組む必要があるため、「土地利用・住まい方の工夫」の手法の一つとして、住居を安全な場所へ移転する「防災集団移転促進事業」の実施を検討しています。

この事業は、地域のコミュニティを維持しながら安全な場所へ集団での移転を促進するものです。災害危険区域内の住民に集団移転に対するご理解をいただいたうえで移転を進めていく予定です。

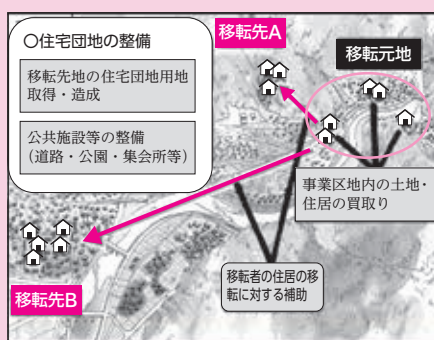
今後の進め方

防災集団移転促進事業を実施するためには、「集団移転促進事業計画」を策定し、国土交通大臣から計画の同意を得る必要があります。

これからも、住民の皆さんと「安全・安心な地域づくり」を実現していくため、地元説明会や個別相談会を開催し、令和5年度末までに国土交通大臣の同意を得ることを目標に取り組んでいきます。

防災集団移転促進事業とは

建築基準法に基づいて設定する災害危険区域において、一定の安全を確保できない住居を、地域のコミュニティを維持しながら災害リスクがある区域から安全な場所に集団での移転を促進する事業です。



地域おこし協力隊 武田真悠香さんが着任

本市の地域おこし協力隊として、京都府出身の武田真悠香さんが着任しました。

地域おこし協力隊とは、都市地域から住民を受け入れ、地域ブランドや地場製品の開発・販売・PR活動などの地域おこし支援や農林水産業への従事、住民の生活支援などの地域協力活動を行いながら、その地域への定住・定着を図る取り組みです。武田隊員は、2か月間（4月～5月）のインターン期間を経て、6月1日から本採用となりました。最長3年間隊員として活動します。活動テーマは、「移住定住・シティプロモーションに関する事業」で、主にJR烏山線100周年記念イベントPR業務や空き家の動画制作、市観光協会と連携した関係人口の創出事業などに取り組みます。

武田隊員は、「まちづくりのためのデザインや観光資源ブランディングに興味があるので、WEB、SNS、チラシなどをとおして、移住定住などの業務に携わりたい」と今後の活動に意欲を見せました。



上：新たに着任した武田隊員
下：動画作成に取り組む様子

人権擁護の日に合わせて 市内各地で人権啓発活動

6月1日(水)の「人権擁護委員の日」に併せ、宇都宮人権擁護委員那須烏山支部会（橋本恵子部会長）が市内各地で人権啓発活動を行いました。

6月1日(水)には、市社会福祉協議会烏山支所で「特設人権相談所」を開設したほか、市内のスーパー2店舗で「人権街頭啓発」が行われ、人権擁護委員8人が買い物客に啓発グッズを配布しました。

6月15日(水)には、七合小学校で「人権の花」の贈呈式が開かれ、同支部会から同校にマリーゴールドなどの苗120株が贈られました。これは、花を育てることで豊かな心を育んでもらおうと、毎年市内の小学校に贈呈しているもの。当日は、同支部会の滝原委員が代表児童2人に花の苗を手渡しました。

滝原さんは、「友達と一緒に花を育てながら、自分の心にも思いやりの花を咲かせてください」とあいさつ。それを受けて同校6年の高野ひかるさん（谷浅見）は、『『元気に咲いてね』という気持ちで花に水をあげたい』、小口颯斗さん（興野）は、『友達に優しい気持ちで接したい。花もきれいに育てたい』と話しました。



上：スーパーでの人権啓発活動
下：人権の花贈呈式の様子



◀左から、莉央奈さん、柚稀奈さん

初出場の県予選を突破！ 人見莉央奈さん・柚稀奈さん

白壁会空手道所属で烏山小1年の人見莉央奈さん・柚稀奈さん姉妹(南1丁目)が7月2日(土)、3日(日)に群馬県で開かれる「第11回笹川杯関東少年少女空手道選手権大会」に出場します。また、莉央奈さんは、8月10日(水)～11日(木・祝)に東京都で開かれる「第22回全日本少年少女空手道選手権大会」への出場も決まっています。

初出場となった県予選を見事突破した人見姉妹。莉央奈さんは、「緊張するけど楽しみ。いっぱい勝ちたい」、柚稀奈さんは、「ワクワクしている。もっと練習を頑張りたい」と話していました。



◀左から、荒井さん、小森さん、大輪さん

県大会優勝！全国の舞台へ 大輪さん・荒井さん・小森さん

白壁会空手道所属で烏山中3年の大輪莉央奈さん(下境)と荒井亜美さん(下川井)、同校1年の小森陽望さん(小原沢)が県予選で優勝し、8月26日(金)～28(日)に鹿児島県で開かれる「第30回全国中学生空手道選手権大会」女子団体組手に出場します。また、3人は、10月開催の関東大会への出場も決まっています。

大輪さんは、「一試合ごとに集中して臨みたい」、荒井さんは、「得意な中段突きに磨きをかけたい」、小森さんは、「全国大会で力を出し切りたい」と大会に向け意気込みを語りました。



◀活発な意見交換が行われたフォーラム

県知事と市民などが意見交換 とちぎ元気フォーラム

6月18日(土)、烏山公民館で「知事と語ろう！とちぎ元気フォーラム」が行われ、市民など約50人が参加しました。

これは、地域住民と知事が県の施策などについて直接話し合うことを目的に行われているもの。高齢者の移動手段の確保や若者への支援策などの質問に対し、知事は県の現状や今後の取組予定を紹介しました。また、市内の子育て支援団体「なすから子結び団(平野達朗代表)」による活動報告も行われ、活発な意見交換の場となりました。



◀関係者によりお披露目されたメグロの看板

那須烏山市がゆかりの地！ メグロの看板が山あげ会館に

5月28日(土)、往年のオートバイメーカー・目黒製作所(通称：メグロ)の看板の除幕式が、山あげ会館で行われました。この看板は、メグロの工場がかつて市内にあったことを受けて、カワサキモータースから市に寄贈されたもの。イベントは、参加者約300人、バイク50台が訪れ、大盛況でした。

大田原市から参加した関口さんは、「古いバイクなので手はかかるが、その分愛着も強くなった。メグロに出会ったことで新しい仲間にも出会えた」とメグロへの思い入れを語りました。

烏山高校の生徒が 「烏山の山あげ行事」を体験

5月29日(日)に山あげ会館前で、県立烏山高校が地域社会で活躍する人材育成などを旨とする地域学習「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」の体験学習を行い、1年生が参加しました。

当日は、今年の山あげ行事の当番町「元田町」の協力で、移動式野外劇の舞台背景となる「山」をあげるための準備や作業を体験。生徒は、若衆から指導を受けながら、竹と絵を固定する道具「コミセン」をつくるために竹を削る作業のほか、竹の骨組みにひもで絵を固定し、力を合わせて「前山」をあげる作業などをおして、舞台裏で繰り広げられる山あげの伝統を学びました。

同校1年の岡優磨さん(南1丁目)は、「絵と竹を結びつける作業が難しく、山をあげる作業はとても力があることが分かった。幼い頃から見てきた山あげ祭だが、初めての作業を体験したことで、これまでよりも関心が高まった」と振り返りました。



上：前山をあげる生徒
下：竹を削ってコミセンを製作

小学生がまちを探検！ 市役所の仕事学ぶ

市内の小学生が生活科の授業の一環で市役所南那須庁舎を訪れました。

6月13日(月)には、荒川小学校の2年生37人が、22日(水)には、江川小学校の2年生25人が市役所南那須庁舎を訪れ、市職員から各課の仕事内容などの説明を受けました。

各課のほか、3階の議場も見学した児童。その後は、「どんな仕事をしているか」、「働いている人は何人か」など、積極的に市職員に質問していました。

荒川小の塩野谷優太さん(田野倉)は、「市役所の中を見ることができて楽しかった。議長さんの席にも座ることができてよかった」と話し、江川小の小野寺ゆうりさん(熊田)は、「初めて市役所に来たので色々な仕事をしていることが分かった。たくさんの人が働いていてびっくりした」と話していました。

この授業では、市役所のほかにも図書館や郵便局などを訪れ、働く人にインタビューをし、仕事の様子などを調べました。



上：議場を見学する荒川小児童
下：市職員から説明を受ける江川小児童

市内小・中学校などで炬火イベント 子どもたちが火起こしに挑戦

市内の7つの小・中学校と県立烏山高校および県立南那須特別支援学校で、10月に開かれる「いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会」のシンボルとなるきよ炬火を起こす採火式が行われました。

6月16日(木)に、烏山小学校で行われた採火式には、6年生67人が参加。3～4人のグループごとに分かれ、木と木の摩擦熱を使った「まいぎり式」と呼ばれる方法で火を起こしました。慣れない作業に児童らは悪戦苦闘しながらも、友達と協力して火起こしに挑み、火が付いた瞬間は、達成感に満ちた表情を見せていました。

グループでの体験後は、巨大なまいぎりでの火起こしに挑戦。児童らが力を合わせて道具を動かすと、煙が上がり、見事火をつけることができました。

児童代表として、トーチでミニ炬火台に火をともした宮下凜音さん(滝田)は、「まいぎり式で火を起こすのは、安定感がなくて難しかった。大きな道具は、回すのに力が必要だったけど楽しかった。国体にも興味がわいた」と話していました。



上：真剣な表情で火おこしをする様子

下：力を合わせて巨大マイギリを引く児童

特別支援学校ってどんなところ？ ～運動会～

南那須特別支援学校では、毎年6月に運動会を行っています。例年、全児童生徒および保護者、地域の人、ボランティアの皆さんにも参加していただき、競技に臨んでいます。本年度は、昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症対策のため観客は保護者のみとし、学部ごとの平日開催としました。

小学部低学年では、児童が楽しく参加できるような内容を考えた競技や旗を使ったダンス、高学年は、国体競技のアーチェリーを模倣した競技やSDGsをテーマにしたダンスを行いました。中学部では、伝統のよさこいソーランや全員で力を合わせたリレーを行いました。高等部では、個人走、学年ごとに昭和から令和までの名曲に合わせてのダンスなどを行いました。

体育で培った技能などを発揮しながら、みんなで協力してやり遂げようとするひたむきな姿を見ると、思わず「頑張れ！」と応援したくなります。これからも児童生徒の更なる成長が楽しみです。

特別活動部長 船木 佳子



小学部



中学部



高等部

運動会・体育祭

5月末から6月初めにかけて、市内の小・中学校で運動会・体育祭が行われましたので、写真で紹介します。

江川小では、「いちご一会ダンスキャラバン隊」と本市のキャラクターが登場し、児童らと息ぴったりなダンスを披露しました。また、境小では、同校PTA主催で「バルーンリリース」が行われ、笑顔で風船を放つ児童らの姿が見られました。



烏山中



南那須中



南那須中



烏山中



江川小



境小



江川小



七合小



七合小



境小

まちかど*リポート



愛犬のウィルちゃんと一緒に

家族で自然暮らしを楽しむ—

キャンプ場経営者

橋本尚之さん 佳子さん 夫妻



薪割りの様子

プロフィール

夫 尚之さん

■出身地：さくら市

■趣味：山登り、音楽鑑賞

妻 佳子さん

■出身地：熊本県

■趣味：山登り、スキー

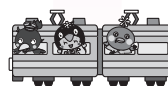
自然の中での暮らしを求め、本市に移住した橋本尚之さん・佳子さん夫妻は、1年前、福岡地内にキャンプ場「フォレストパークおいらの森」をオープンしました。現在は子育てに励みながら、自然暮らしを楽しんでいます。

もともと自然が好きだった2人は、自分たちが気に入ったこの里山の自然を他の人にも楽しんでほしいと、落葉広葉樹に囲まれた緩い傾斜地の特徴を活かせるキャンプ場を開設しました。近所の人も準備段階から応援してくれ、温かく見守り続けてくれることがありがたいと話します。

2人の共通の夢は、自然環境に恵まれたこの土地に、自分たちの力で家を建てること。夫の尚之さんは、「新規就農もしたので、野菜直売所やカフェなどキャンプ場を起点に+α（プラスアルファ）の事業もやってみたい」、妻の佳子さんは、「大変なことには目をつむって、豊かな自然に囲まれた中での生活を家族で楽しみたい」と笑顔を見せます。

「市内の人にも、日帰りでのキャンプなど地元ならではの楽しみ方で非日常感を味わってほしい」と話す橋本夫妻。自然の素晴らしさを日々感じながら、絆を深める家族の姿がありました。

JR烏山線全線開業100周年事業 「からせん」の思い出



JR烏山線が令和5年4月に全線開業100周年を迎えることを記念し、市民の皆さんから寄せられた「からせん」の思い出を紹介します。

高野啓太さん(南1丁目)からのエピソード

私は高校時代、毎日烏山線を利用していた。卒業してだいぶ経った今でも鮮明に覚えているのが、1月1日朝7時からの柔道部の元旦稽古に参加するために始発の烏山線に乗って宇都宮駅に向かったことである。

1月1日の朝5時半。ヒーターが温まる前でも寒い。外は暗く、車内には運転士と自分だけ。無性に物悲しくなった。縮こまって気動車のエンジン音を聞きながら揺られていると、下野花岡まで来たあたりで空が白んできるとのがわかった。ご来光である。その瞬間、寒さと寂しさを忘れ、この後の稽古への活力が湧いてくるのを感じた。

毎年ご来光を拝むたび、違う場所であっても、この始発の烏山線から見たご来光を思い出すのである。

あなたのとおっておきエピソードをお待ちしています！

募集内容

「からせん」にまつわる思い出エピソード（200文字以上250文字以内）。写真も掲載できます。

応募方法

住所、氏名、連絡先を記入のうえ、メールなどで下記あて送付する。市ホームページのメールフォームからも応募できます。

■問合せ まちづくり課地域づくりグループ

☎0287-183-1115

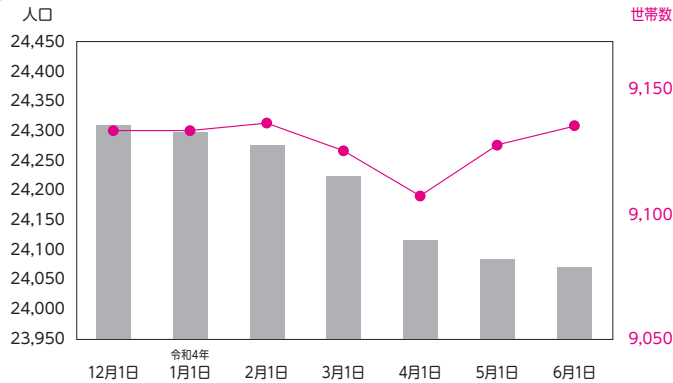
Eメール：machizukuri@city.nasukarasuyama.lg.jp





市の人口

令和4年6月1日現在



人口 24,036(-47)

男	11,962	女	12,074
出生	8	死亡	40
転入	43	転出	58

世帯数 9,134

※()対前月比

※令和2年国勢調査を基に集計した統計人口です。



おめでた



赤ちゃん名 (保護者) 住所
 石川 義宏 (暢之・春美) 南一丁目
 古澤 采実 (由崇・尚美) 初音
 三尾谷 香澄 (和宏・光江) 谷浅見
 鈴木 大翔 (悠・愛実) 八ヶ代
 川上 颯斗 (拓真・志穂) 中山
 大橋 華那 (雅也・知歩) 大金
 ※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
「ご」ざいます

■ふるさと応援寄附金

中山成一様(宇都宮市)から20万円、山口智也様(東京都西東京市)から1万8千円、平山清子様(宮城県仙台市)、柴田秀史様(大阪府高槻市)、星巧弥様(神奈川県川崎市)から5千円、匿名希望者15人から10万5千円が本市に寄附されました。

■一般寄附金

匿名希望者から2千円が本市に寄附されました。

■企業版ふるさと応援寄附金

日産緑化(株)様(東京都千代田区)から100万円が本市に寄附されたほか、クミアイ化学工業(株)様(東京都台東区)、アグロ カネシヨウ(株)様(東京都港区)、(株)理研グリーン様(東京都台東区)から寄附をいただきました。



受賞

おめでとうございます
「ご」ざいます

●栃木県人権擁護委員連合会長表彰
 鈴木善雄、堀江功一



スポーツの結果

●第41回栃木県空手道少年錬成大会
 (5月1日)、栃木県立県南体育館

「小学1年女子自由組手」▽準優勝…人見莉央奈(白雲会空手道)▽第3位…人見柚稀奈(同)

「小学3年女子自由組手」▽敢闘賞…古内香名(同)

「小学4年女子自由組手」▽敢闘賞…村山寧々(同)

「小学6年男子自由組手」▽第4位…齋藤陽(同)▽敢闘賞…荒井斗真(同)

●第15回那須烏山支部長杯(5月15日)、22日(日)烏山野球場)

▽優勝…侍▽準優勝…藤田クラブ▽第3位…烏山ヤンガース、FTクラブ

●第45回自治会親善ソフトボール大会(5月11日(木)、12日(木)、13日(金)、18日(水)、19日(木) 烏山運動公園)

「男子」▽優勝…あたご自治会▽準優勝…横枕・上境・一の沢▽第3位…神長自治会、上平自治会

「女子」▽優勝…烏山・境地区▽準優勝…野上・神長

●第11回那須烏山市実年ソフトボール交流大会(5月23日(月)、24日(火)烏山運動公園)

▽優勝…江川▽準優勝…薬師寺▽第3位…烏山ソフトボール愛好会

●第18回栃木県スポーツ少年団空手交流大会(6月5日(日)、栃木県立県南体育館)

「小学3年女子組手」▽優勝…古内香名(白雲会空手道)▽第3位…小池萌楓(南那須空手道)

「小学6年男子組手」▽ベスト8…小池望夢(南那須空手道)、荒井斗真(白雲会空手道)

「小学6年生女子組手」▽第3位…大輪咲奈(白雲会空手道)、大輪映奈(同)

「中学男子組手」▽第3位…村山晴琉(白雲会空手道)

「中学女子組手」▽ベスト8…小森陽望(白雲会空手道)

●第17回那須烏山市春季市民ソフトテニス大会(6月12日(日)緑地運動公園)

「二般」▽優勝…大野雅幸、川面正男▽準優勝…川面淳也、青山裕一▽第3位…黒須則夫、小森大輔

「シニア」▽優勝…永島香、今井利道▽準優勝…木下光司、塚原文江▽第3位…肥田博、斉藤秀夫

「ブランドシニア」▽優勝…青木とみ子、今井保二▽準優勝…矢口文子、丸山ミ

ツイ▽第3位…大崎美佐子、福島トミ子



編集後記

先日、ホテルの撮影に行ってきました！夕闇にホテルが飛び交う情景は幻想的で、とても感動しました。撮影にご協力いただいた皆さん、本当にありがとうございました😊

撮影には、同じく広報担当のKくんに行ったのですが、ちょっとしたハプニングが。撮影場所から帰る途中、田んぼ道を歩いていると、何かが落ちていたのです。手の平ほどある丸くて黒い物体が。発見したKくんが「なんだろうこれ。動物のフンかなあ…」と。聞いた私も「え!?イノシシのとか!?」と一瞬緊張が走ったのですが、恐る恐るライトで照らしてみると、落ちていたのはKくんの軍手でした(笑) Kくんいつ落としたりしたの…私のドキドキを返して😊



新着図書

南那須図書館 ☎0287-88-2748 Fax88-0804
鳥山図書館 ☎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◆

- ◇『猫弁と幽霊屋敷』 大山 淳子
- ◇『空をこえて七星のかなた』 加納 朋子
- ◇『俺ではない炎上』 浅倉 秋成
- ◇『夏鳥たちのとまり木』 奥田 亜希子
- ◇『強く、優しく 古賀稔彦の言葉』 産業編集センター
- ◇『一生、山に登るための体づくり』 石田 良恵
- ◇『長田弘詩集』 長田 弘

◆児童図書◆

- ◇『あまやどりのホットケーキ』 尾崎 潤
- ◇『プールのくまのこ』 種村 有希子
- ◇『ありがとうなかよし』 しもかわら ゆみ
- ◇『ぼりすそらをとぶ』 ディック ブルーナ
- ◇『星座と神話大じてん』 永田 美絵

◇『寝るのが楽くなる睡眠のひみつ』

ヴィッキー ウッドゲート

◇『おもちゃ屋のねこ』

リンダ ニューベリー

◆DVD◆

- ◇『浅田家!』 篠原 哲雄監督
- ◇『いのちの停車場』 成島 出監督
- ◇『太陽の子』 黒崎 博監督
- ◇『キャッシュトラック』 ガイ・リッチー監督
- ◇『ねこねこ日本史 映画』 河村 友宏監督
- ◇『はたらく細胞!! 2 Vol.1』 小倉 宏文監督
- ◇『ふしぎ駄菓子屋銭天堂 3』 富岡 聡監督



文芸コーナー

俳句

共学となりし母校や夏木立

衣食住叶ふ八十路や若葉風

一村の蛙合戦とめどなし

颯爽と通学の列風薫る

水野 信一 選

柳 つしま(中央)

三保谷イツ(金井)

坂本 夢子(大金)

古内 晴代(金井)

篠崎 酔月 選

川柳

言い勝って空しただけがまだ残り

縁結ぶ神様だんだん遠くなり

なつかしい母の結んだ握り飯

喪さうびは家計工面で建てた家

若き頃興味もなく過ぎて来しが齢よわいを重ね相撲も楽しむ

春耕の鋤の刃先に蠢く蛙冬眠中ねとそつと土掛かく

釈迦の日にコロナで友達呼べずして今日は淋しく

一人念仏

お互いが不器用ゆえに威張らずに妥協し合いてふたりで一人

滝口 節子 選

森 豊(中山)

樋山 隆(向田)

石川 ミチ(大桶)

平野フミ子(向田)

川俣登志子(旭)

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。

ちょっと待って!!

「マイナンバーカード」申請はお済みですか?

鳥山庁舎・南那須庁舎の市民課窓口で、カード申請を受付中!

簡単3ステップ、15分で申請完了!

- ①申請書の記入
- ②本人確認
- ③写真撮影

今だけ!最大2万円分のマイナポイントがもらえるチャンス!



令和4年9月末までの
カード申請者が対象!!

安心と安全をサポート!

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

みんなの 自慢の1枚



市民の皆さんが撮影した写真を掲載します。
子どもの写真(中学生以下)、市内のイチオシ風景や穴場スポットの
写真、ペットの写真、偶然撮れたおもしろい写真(珍百景)など、気軽
にご応募ください。

応募の際は、①応募者の住所・氏名・連絡先、②掲載する際の名前(氏
名・ペンネーム・匿名のいずれかを記載)、③写真のタイトル、④写真
について一言(50字程度)記載してください。

■問合 総合政策課広報広聴グループ

Eメール: sohgoheisaku@city.nasukarasuyama.lg.jp



「田植えのあと」

筋肉サキソフォニストさん

田植えが終わり、あの喧騒がうそ
のように穏やかな夕暮れです。
カエルの合唱も始まりました。



「しあわせだニャー」

ふーてんのとらさん

これより 最高な人生
あるのかよ



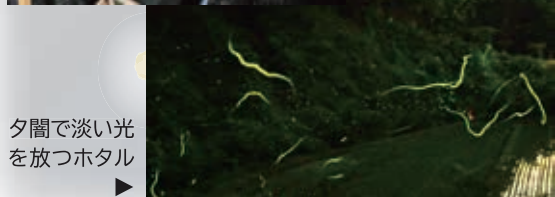
「なにかご用ですか？」

ウメさん

見慣れない生物を目にし、キョト
ンとした表情が愛くるしいカミキ
リムシ。



◀学生手作りの
竹ランタンが並ん
だ会場



夕闇で淡い光
を放つホタル

当日は、同大学OGの阿久津瞳さ
んによるハープ演奏会が行われたほ
か、学生がコッコツと制作に励んだ
竹ランタンに明かりが灯され、会場
は幻想的な雰囲気になりました。

「ほたるの夕べ」は、これまで里山
大木須を愛する会(川野眞代表理事)
が毎年開催してきましたが、近年は、
新型コロナウイルス感染症の影響で
中止に。今回は、宇都宮大学のサー
クル「ほんわか里山物語」の学生ら
が主体となって企画し、3年ぶりに
開催されました。

大学生と地元住民が力合わせ
3年ぶりに「ほたるの夕べ」開催
6月18日(土)、大木須地区で3年
ぶりに地域イベント「ほたるの夕べ」
が行われました。

令和4年度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、宝くじ
の受託事業収入を財源に、コミュニティ活動に必要な備品や集会施設の整
備など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。今年度は、コミュ
ニティ助成事業のメニューのうち「一般コミュニティ助成
事業」を活用し、以下の団体が諸整備などを行いました。



- ・大木須自治会：エアコン、照明器具、テーブル、イスなどの整備
- ・大桶下自治会：エアコン、プリンター、集会用テントなどの整備

■問合 まちづくり課 ☎0287-83-1151

午後8時頃からは、ホタル観賞会も
行われ、水路に現れた無数のホタル
が放つ光に、来場者からは歓声が上
がりました。

学生代表で3年の大島理暉さんは、
「地元の皆さんがあなたかく迎え入
れてくれたので、開催できてよかつ
た。これからも学生からアイデアを
出させてもらい、地域貢献していき
たい」と話していました。

