

健診で安心

自分と大切な人の笑顔のために
健診に行こう！



特集 健康診査に行こう！	2
地域おこし協力隊活動報告	6
防災集団移転促進事業・市政懇談会	7
J R 烏山線開業100年記念サイト・グッズを子どもたちに	9
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・「境の日」	16

そうだ！健康診査に行こう！

基本の健康診査として40歳以上の「特定、後期高齢者健康診査」と20歳以上40歳未満を対象とした「フレックス健康診査」があります。併せて胃がんや肺がんなどの「各種がん検診」や骨粗しょう症検診など、1度にまとめて受診できます。

※「特定、後期高齢者健康診査」は市の国民健康保険および後期高齢者医療保険加入者が対象です。それ以外の人は加入している医療保険に確認してください。社会保険被扶養者の人は、集団健診で受診できる場合があります。医療保険によっては受診できない場合や、自己負担額が必要な場合がありますので、ご注意ください。

「特定健診」は、生活習慣病の原因

となるメタボリックシンドロームに着目した「健診」によって生活習慣病のリスクを早期に発見することを目的にしています。その結果を踏まえて生活習慣病の発症リスクが高い人に対し、保健師や管理栄養士などによって対象者一人ひとりに合わせた運動習慣や食生活、喫煙といった生活習慣を見直すためのアドバイスをするのが「特定保健指導」です。その内容は、リスクの程度に応じて「動機付け支援」または「積極的支援」の2つがあります。

特定健診の受診率

図1は、本市における特定健診の受診率の推移を表しています。本市の受診率は県の平均をわずかに上回っているものの、受診率が4割に満たず、国が掲げる目標値（6割）には届いていません。

集団健診とは異なり、本市では、**国**

民健康保険、後期高齢者医療制度加入者は、指定した病院で人間ドック（脳ドック）を受けることができます。病院やコースによって内容が異なりますが、特定健診の検査項目に加えてがん検診なども含まれています。市では、一部費用（20,000円）を助成しています。

※人間ドック・脳ドック費用助成の対象は35歳から。令和5年度分の申し込みは、3月22日(水)から受付を開始します。詳しくは、3月1日発行の広報お知らせ版または市ホームページをご確認ください。

本市では、職場などで健康診査を受

ける機会が少ない若い世代（20歳〜39歳）から健診受診の習慣化や自分の健康状態を正しく理解し、生活習慣病予防に役立てていただくために、問診、身体

令和5年度 集団健診項目一覧

区 分	項 目	対 象 (令和6.3.31現在)	注 意	料 金
基本健康診査	特定、後期高齢者健康診査	40歳以上の国民健康保険加入者 後期高齢者医療保険加入者	「保険証」と「受診券」が必要	無 料
	フレッシュ健診	20歳以上40歳未満の男女	加入健康保険は問いません	無 料
	特定健康診査	40歳以上の社会保険の被扶養者	「加入健康保険の保険証」と 「加入健康保険の受診券」が必要	加入健康保険により変わる
がん検診	胃がん検診 (レントゲン)	40歳以上の男女	バリウム検査です	1,300円
	肺がん検診 (レントゲン)	40歳以上の男女	喀痰検査(500円)は 当日、受け付けします。	400円
	大腸がん検診 (便の検査)	40歳以上の男女	予約のあった方へ大腸がん キットを郵送します	500円
	前立腺がん検診 (血液検査)	50歳以上の男性		500円
	子宮頸がん検診 (細胞診)	20歳以上の女性	基本的には偶数年齢の方です	1,500円
	乳がん検診 (マンモグラフィ +超音波)	40歳以上の女性	基本的には偶数年齢の方です	1,000円
	乳がん検診 (超音波)	30歳以上40歳未満の女性	基本的には偶数年齢の方です	500円
その他の 検診	骨粗しょう症検診 (超音波)	40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、 65歳、70歳の女性	足の踵で検査します	600円
	肝炎ウイルス検診 (B型・C型 血液検査)	40歳以上の男女	過去に受診した方は 受診できません	300円
	歯周病検診	20歳以上の男女	現在、歯周病の治療をしている方、 縫入れ歯の方は除きます	500円

マメ知識💡

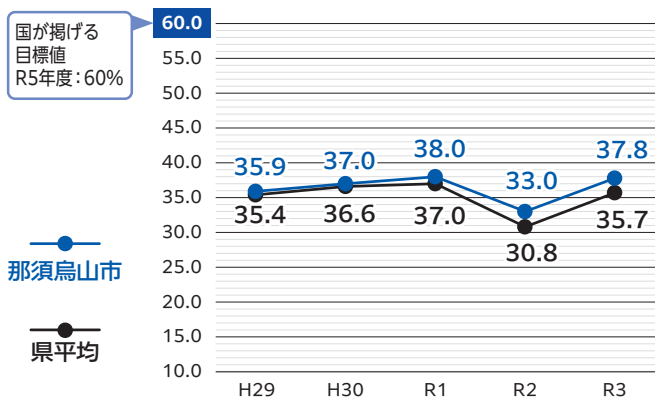
「健診」と「検診」って？

- ・健診…体が健康かどうかを調べて、病気の危険因子を早く見つけることができる「一次予防」
- ・検診…「がん検診」などのように、特定の病気を早期発見して早期治療するための「二次予防」



- ◆市民課から国保・後期高齢者医療保険に加入の方へ、5月中旬に「受診券」が送付されます。
- ◆人間ドックまたは脳ドックを受ける方、75歳以上で医療機関で健診を受ける方は特定健診は受診できません。なお、がん検診等は受けることができます。

図1：那須烏山市国民健康保険の特定健診の状況
受診率の推移



測定、血圧、血液検査、尿検査を「無料」で行っています。ぜひ、無料のフレッシュ健診を活用して、自分の健康状態を確認しましょう。

集団健診で受けられるがん検診って？

胃がん、肺がん、大腸がんに加えて男性は前立腺がん、女性は子宮頸がん、乳がん検診があります。

他にはどんな検査を受けられるの？

骨粗しょう症や肝炎ウイルス、歯周病検診が受けられます。

**こんなにお得！受けなきゃ損！
集団健診の費用**

例えば、特定健康診査（対象：国保加入者）は8,000円相当の費用が発生していますが、皆さんは無料で検査が受けられます。がん検診では、乳がん検診（超音波+マンモグラフィ）は、約6,200円かかるところ、1,000円の自己負担で受けられます。また、50歳男性が、特定健診・胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診を受診した場合2,700円、40歳女性が、特定健診・胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診を受診した場合5,300円で検査ができます。ぜひ、この機会にご検討ください。

検査結果を踏まえた行動が大切です！

集団健診を受診した約1か月後に、保健師や管理栄養士などによる結果説明会があり、検査結果に基づく現在の健康状態や生活習慣病の予防・改善などアドバイスが受けられます。健診（検診）を受けただけにするのではなく、その結果を受けとめ、精密検査や生活習慣病の予防・改善といった必要な行動をとることで、病気の予防や早期発見、早期治療につながります。

がん検診を詳しく紹介！

胃がん

胃エックス線検査

胃を膨らませる発泡剤(炭酸)と造影剤(バリウム)を飲んで、動く撮影台に乗って様々な方向からレントゲンで撮影する検査です。がんのほかにも、胃潰瘍や胃炎、ポリープなども早期発見できます。この検査で異常があった場合には、胃内視鏡検査を受ける必要があります。



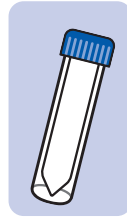
肺がん

胸部エックス線検査

レントゲンで肺全体を撮影する検査です。肺野部(肺の抹消部分)にできるがんの発見に有効です。



喀痰細胞診(問診が必要があると判断された場合のみ) 専用の容器に痰を吐き出し、痰にがん細胞が含まれていないかを顕微鏡で確認する検査です。肺門部(肺の中心部)にできるがんの発見に有効です。



乳がん

乳房エックス線検査(マンモグラフィ検査)

乳房を片方ずつプラスチックの板ではさんで撮影する検査です。



乳房超音波検査

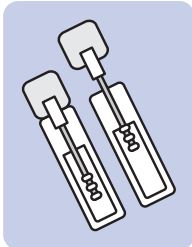
超音波を出すスティック状の機械を乳房にあてて、乳房の内部を画像化して調べる検査です。



大腸がん

便潜血検査

専用の検査キットに少量の便を採取して提出し、便に血液が含まれていないか確認します。この検査で陽性だった場合は、大腸内視鏡検査を受ける必要があります。



前立腺がん

PSA検査

血液検査で血液に含まれるPSA値を調べる検査です。
※PSA値は、前立腺組織が壊れると増加します。



子宮頸がん

細胞診

子宮頸部の細胞を専用の器具で擦って細胞を採取し、異常な細胞がないか顕微鏡で調べる検査です。



Interview

市のがん検診で乳がんが見つかった経験があり、大病を克服されたK.Oさんにお話を伺いました。

後悔しないように必ず検診を受けてほしい

K.Oさん(高瀬)

今から約20年前、乳がんを患いました。最初にがんだとされたときは、本当にショックでかなり落ち込みました。精密検査に行くように言われた後、忙しさを理由に4か月ほどそのまま放置してしまい、その後の検査でがんが発覚し、リンパ節への転移もあったので、もっと早く精密検査を受ければよかったと後悔しました。

治療の甲斐あって、乳がんは完治しました。あのときがん検診を受けていなかったらきっと、今こうして元気に過ごせていません。乳がんのほか胃がんも経験していますが、毎年欠かさずがん検診を受けていたおかげで、早期発見できました。

自分が病気を経験したから、家族や友人には検診に行くように強く勧めています。ときどき「がんが見つかったら怖いから検診に行かない」という人がいますがそれは逆。早く病気が見つければ、早く治療ができます。まずは、市のがん検診や人間ドックなど、なんらかの形で自分の健康状態を調べて、精密検査が必要と言われた場合は、後悔のないように一刻も早く検査をしてほしいです。

がんが見つかったからは、これまで以上に健康に気を使っています。「家族のためにもまだまだ元気でいなくちゃ!」と思っています。

がん検診を受けるメリットは?

悪性新生物(がん)は、日本人の死因で最も多いとされており、一生のうちに2人に1人ががんと診断されています。早期発見・治療によって治せるがんが増えています。自覚症状が出る前にがんを見つけることができるがん検診は、死亡率を減少させる確実な方法です。検診によって早くがんが見つければ、生存率に差が出ることも分かっています。すでに気になる症状がある人は、すぐに医療機関を受診してください。

栃木県民が

がん検診を受診しない理由

- 1位: 受診するのがめんどうだから
- 2位: 費用がかかり経済的に負担になるから
- 3位: 受診する時間がないから
- 4位: がんであると分かるのが怖いから
- 5位: 検査に伴う苦痛に不安があるから

(令和4年度栃木県政世論調査より)

皆さんの中にも同じような理由から、がん検診を受けていない人がいるかも知れません。がんは、早期発見・治療すれば治せる確立が高くなります。ぜひ、この機会にがん検診を受けてみませんか。

健診(検診)の流れ

健診(検診)は、次の1～5の順で行います。
当日はスタッフがご案内しますので、安心してご来場ください。

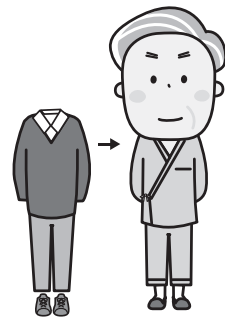
1 会場に到着したら番号札を受け取る
番号が呼ばれるまで会場でお待ちください。



2 番号が呼ばれたら受付する
書類や食事の有無などの確認を行います。



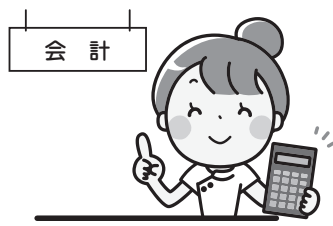
3 検査服に着替える



4 検査を受ける



5 すべての項目が終わったら私服に着替え、料金の支払いをする。



☑ 当日の持ち物

- ① 特定健診受診券 (特定健診受診者のみ)
- ② 健康保険証
- ③ 集団健診のお知らせ (必要事項を記入)
- ④ 尿の容器 (基本健康診査申込者のみ)
- ⑤ 便の容器 (大腸がん検診申込者のみ)
- ⑥ 料金 (がん検診申込者など)
- ⑦ 衣類を入れる袋 (マイバック)

※特定健診を受診する場合は、上記①②③④は必ず持参してください。なお、国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の場合は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

※市の集団健康診査ではマイナンバーカードの利用ができませんので、必ず健康保険証を持参ください。

令和5年度 集団健診日程一覧

全て予約が必要です。●のついているところが予約できる項目です。

実施日	健診会場	受付時間 受付時間を指定させていただきます。	実施検査項目									
			特定健診 (国保)	がん (検診)	胃がん	大腸 がん	前立腺 がん	子宮頸 がん	乳がん	骨粗 しょう症	肝臓 ウイルス	聴覚障害
5月16日(火)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5月17日(水)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5月19日(金)	野上体育館(野上703)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5月22日(月)	向田体育館(向田2187)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
5月26日(金)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月1日(木)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月4日(日)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月9日(金)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月14日(水)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月19日(月)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月22日(木)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
6月30日(金)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
7月1日(金)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
8月1日(火)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9月5日(火)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
9月20日(水)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月1日(日)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月4日(水)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月6日(金)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月13日(金)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
10月18日(水)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午後) 2:00~ 3:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11月2日(木)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午後) 5:30~ 7:00	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11月5日(日)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11月13日(月)	鳥山公民館(中央2-13-8)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
11月27日(月)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
12月9日(土)	保健福祉センター(田野倉85-1)	(午前) 8:00~10:30	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

※(女性の日)は女性限定です。

勤務や子育てなどの都合により、平日の昼間に健診・がん検診を受診することができない人の受診を促進するために、休日(土・日曜日)や平日夜間に健診・がん検診を実施しています。また、女性が安心して受診できるように、女性限定の日を設けています。すでに定員に達している場合、ご希望に添えないことがありますので、ご了承ください。

申込方法

申し込みは、以下のいずれかの方法でできます。なお、健康診査の案内が各個人に3月上旬に郵送されていますので、ご確認ください。

インターネットでの申し込み

個人宛通知を確認し、ID・パスワードを入力して予約してください。
<https://kenshin-yoyaku-tochigi-health3.kras.jp>



トップ画面より、下記のID/パスワードを入力し、ログインしてください。



希望の健診をチェックし、会場・日程・時間をそれぞれの選択肢の中から選んでください。

予約完了です!
健診受診日の7日前までに「集団健診のお知らせ」等がご自宅に郵送で届きます。

健診希望日の14日以内の予約は、電話・窓口のみの受付になります。

電話・窓口での申し込み

◆担当

健康福祉課(保健福祉センター内)

☎0287-88-7115

◆受付時間

平日の午前8時30分~午後5時15分

地域おこし協力隊

活動報告



武田 真悠香 隊員

学業と両立しながら、協力隊として活動しています。
好きなことは、WEB制作やデザイン、音楽です。

本市では、今年度新たに地域おこし協力隊として武田真悠香さんが着任しました。今回は、武田隊員の活動を紹介します。

地域おこし協力隊とは、都市地域から人口減少や高齢化の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、その後の定住・定着を図ることで、地域力を維持・強化していくことを目的とした制度です。

Profile

- ◆名前 武田真悠香（たけだまゆか）
- ◆出身地 京都府
- ◆活動内容 移住定住・シティプロモーション
- ◆活動期間 令和4年6月1日～
- ◆活動拠点 まちづくり課・市観光協会

各QRコードから内容の詳細が見られます！

今年度の活動

JR烏山線開業100年記念事業

令和5年4月に開業100年を迎えるJR烏山線のPRのため、特設サイトを開設しました。また、今後はJR烏山線をPRする動画を制作する予定です。



WEBサイト「メグロの聖地那須烏山」の開設

かつて旧烏山町で製造されていたクラシックバイク「メグロ」の魅力を発信するWEBサイトの作成やSNSの運用を行い、関係人口の創出に取り組んでいます。



観光いちご園「いちごの学校」の運営

市観光協会と民間企業が廃校（旧向田小）を活用して運営している「いちごの学校」のプロモーション業務を担当しています。特設WEBサイトを開設したほかSNSでの情報発信を行っています。



その他の活動

- 空き家バンク物件紹介動画制作
- 移住フェア（移住相談対応）
- イベント従事（山あげ祭、いちご一会とちぎ国体）
- 龍門ふるさと民芸館360℃シアター設置
- おためし地域おこし協力隊企画立案
- 山あげ俳句特設サイト開設
- 他市町協力隊との合同企画の立案

今後の活動に向けて

WEB制作やデザイン、動画制作など自分のスキルを活かしながら、市の皆さんと一緒にこの地域の魅力を感じて頂ける企画に取り組みたいです！

今後は、地域活動やプロモーションに関心のある方とご縁があると嬉しいです。今後ともよろしくをお願いします！

防災集団移転促進事業

宮原と下境で説明会を開催

令和元年東日本台風(台風19号)の影響により那珂川の氾濫で甚大な浸水被害を受けた「下境地区」と「宮原地区」において、国や県、市などが連携しながら「防災集団移転促進事業」を進めています。この事業は、市が指定する災害危険区域において、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。

市では、1月29日(日)に宮原地区で、2月5日(日)に下境地区で第3回地元説明会を開催し、宮原地区で31人、下境地区で73人の住民が参加しました。今回の地元説明会では、災害危険区域の素案や今後のまちづくりビジョンを示しながら、浸水被害から住民の命や財産を守り、安全・安心なまちづくりをどのように進めていくかなどを説明しました。

今後は、両地区を複数の区域に分けた小規模相談会や世帯ごとの個別相談会を開催し、災害危険区域内に居住する住民に集団移転に対するご理解をいただいたうえで事業を進めていきます。



上：宮原地区（宮原公民館）

下：下境地区（旧境保育園）

地域住民の意見を市政に 境地区と七合地区で市政懇談会

市では、市民の皆さんにご意見をいただく広聴事業の一環として市政懇談会を実施しています。この懇談会は行政区、自治会、任意団体などが主催するもので、令和4年度は2地区で開催されました。

11月18日(金)には「境地区自治会市政懇談会」が境地区の自治会長18人が参加して行われ、また、1月27日(金)には「七合地区連合会市政懇談会」が七合地区の自治会長12人が参加して行われました。

いずれの懇談会も、市長をはじめ市役所各関係職員が参加し、事前に提出された道路整備の要望や地域で抱えている問題などの質問に対して市長が回答や説明をしました。その他にも、ごみの問題など活発な意見交換がされました。

広聴事業では、自治会などが主催する市政懇談会の他にも、市長が出向く「移動市長室」なども開催しています。ぜひ、皆さんの意見をお聞かせください。



上：境地区市政懇談会（旧境保育園）

下：七合地区連合会市政懇談会（烏山城カントリークラブ）



◀講師の高瀬さんから指導を受ける参加者

香り高い八溝そばを自分の手で！ 八溝そば打ち体験

市では、1月19日(木)に南那須公民館で「蕎川庵高瀬」の高瀬悦夫さんを講師に、1月28日(土)、2月18日(土)に「そば夢サロン梁山泊」で同店の廣木克臣さんを講師に迎え、「八溝そば打ち体験」を開催しました。これは、市特産の八溝そば粉を使ってそばを打つことで、そば食文化の醸成を目的としたもの。延べ20人の市民が参加し、講師の指導に熱心に耳を傾けながら、そば打ちに挑戦していました。

そば打ち体験は来年度も開催する予定です。皆さんもそば打ち体験をしてみませんか。



◀滝つぼにそばの実を沈める関係者

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、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、秋に収穫されたそばの実を冷たい水につけ、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、この仕込みによって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。秋に収穫したそばの実約5.5トンが、1月5日(木)に関係者約20人によって冷たい滝つぼに沈められ、12日(木)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。



◀ボールを持つ相手のフラッグを狙う児童

荒川小児童が初挑戦！ フラッグフットボール教室

1月25日(水)に荒川小で5、6年生を対象に、茨城セイバーズを講師に招いてフラッグフットボール教室が行われました。フラッグフットボールとは、タックルの代わりに腰につけたフラッグを取る競技で、年齢・性別を問わず楽しめます。児童たちは初めての競技にも積極的に挑戦。雪の降る寒い中でもさわやかな汗を流して楽しんでいました。

教室に参加した6年生の佐伯優奈さん(曲田)は、「初めての体験だった。難しい競技かと思ったけれど、やってみたら楽しかった」と話していました。



◀同協会役員から風あげを教わる参加者

外国人や親子連れが 風あげなど日本文化に触れる

1月22日(日)に田野倉で、市国際交流協会(萩原紀夫会長)が風づくり・甘酒の体験会を開き、ベトナムやカナダ、フィリピンなどの在日外国人のほか市民など30人が参加しました。

これは同協会として初の試み。参加者はビニール袋を使ったダイヤ型の風の制作に挑戦し、竹ひごの取り付けなどに苦戦しながらも、思い思いの絵を描きました。完成後は、広場を駆け回って風あげを楽しみました。そのほか甘酒や手作りのこんにゃくも振る舞われ、日本文化を体験しました。

J R 烏山線開業100年記念 特設サイトやグッズを紹介します

J R 烏山線が令和5年で開業100年を迎えることを記念して、市では、特設スマートフォンサイトを開設したほか、小・中学生へキーホルダーや缶バッジを配付しました。

スマートフォンサイト開設

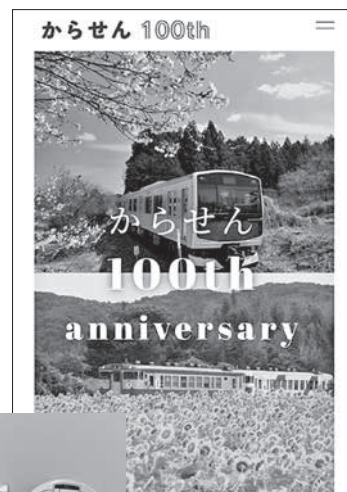
このサイトは、本市で地域おこし協力隊として活動する武田真悠香さんが、シティプロモーションの一環として作成しました。今後、J R 烏山線に関する様々な情報を更新する予定ですので、ぜひ、ご覧ください。



キーホルダーと缶バッジを子どもたちへ

交通安全に配慮したリフレクター（反射材）キーホルダーと缶バッジを市内小中学生に配付しました。J R 烏山線開業100年を記念したキーホルダーと缶バッジは、それぞれデザインが異なります。キーホルダーは小学生がランドセルに、缶バッジは中学生が通学用のバッグに付けることを想定して製作されました。

生徒代表として缶バッジを贈呈された南那須中3年の相ヶ瀬楓さん（東原）は、「市のキャラクターとアキュムが可愛い素敵なデザイン。高校生になったら通学で利用するので、烏山線があることに感謝しています」と笑顔で語りました。



上：スマートフォンサイト
中：キーホルダーと缶バッジ
下：キーホルダーを掲げる荒川小児童



◀同保存会員が見守る中「扇踊り」を披露する児童

三箇塙の天祭（国選択無形民俗文化財） 江川小児童が練習の成果披露

江川小の郷土芸能クラブが、1月26日（木）にクラブ活動の成果発表会を行いました。郷土愛の醸成や後継者育成を目的に令和3年度に発足した同クラブでは、5年生2人、4年生6人が塙天祭保存会（阿部佐太郎事務局長）による指導のもと練習を重ね、当日は、笛や太鼓の音色に合わせて「はやし太鼓」や「扇踊り」を披露。子どもたちは真剣な面持ちで練習の成果を発揮していました。

5年の村田唯依さん（三箇）は、「三箇のお祭に興味があり参加した。難しい動きもあるけれど、練習してできるようになったので楽しい」と話しました。



◀「やまごんのカレー唐揚げ」を頬張る児童

市キャラクターのメニューも登場！ 給食で地元の味楽しむ

1月30日（月）の学校給食に、本市名物のカレーコロッケにヒントを得て作られた「やまごんのカレー唐揚げ」が登場しました。これは、1月24日～30日の「全国学校給食週間」に併せて企画されたもの。子どもたちはカレー味の唐揚げをおいしそうに頬張っていました。

境小3年の矢口愛斗さん（上境）は、「カレーの味がしてすごく良かった」、平山息吹さん（上境）は、「お肉が柔らかくておいしかった」と話し、市のイメージキャラクターの給食を喜んでいました。

プログラミングの全国大会で 市内の小学生が特別賞を受賞！

市内のプログラミング教室に通う烏山小5年の村上泰輔さん(南2丁目)が全国の小・中学生、高校生を対象に開催された「Programming(プログラミング)Festival(フェスティバル)2022」で特別賞を受賞したほか、烏山中1年の村上聡輔さん(南2丁目)、荒川小5年の佐川翔舵さん(鴻野山)、荒川小3年の永山瑛さん(南大和久)、大田原市立奥沢小6年の永山奏之助さん(大田原市)の4名が入賞しました。

全国91作品の応募の中から社会課題解決部門で最も優れた作品として特別賞を受賞した村上泰輔さんは、海のごみ問題を解決する仕組みを表現した作品を制作。「潜水艦を自動でごみのところに動かし、ごみの種類に合わせて工場を作ったりするのを工夫した。時間をかけて丁寧に作ったので受賞できて嬉しい」と受賞の喜びを語りました。

都道府県の位置を答えるクイズゲームを制作した村上聡輔さんは、「都道府県を47個割り当てるのを頑張った。問題によっては複数選択できるように工夫した」。自動ごみ分別システムについての作品を制作した佐川さんは、「ベルトコンベ



▲左から、佐川翔舵さん、永山瑛さん、永山奏之助さん、村上泰輔さん、村上聡輔さん

アーを動かすように見せるのを頑張った。分別のために必要な情報を考えるのを工夫した」。バリアフリーを題材にしたゲームを制作した永山瑛さんは、「クリックしたところがバリアフリーに変わるのをわかるように工夫した」。弥生時代の暮らしを体験するゲームを制作した永山奏之助さんは、「ゲームで使う絵を一から作るのを頑張った。村がバランスよく成長するように設定を工夫した」と、皆さんそれぞれの入賞作品で注力したところを話してくれました。



▲池田さん

池田セイさん 100歳おめでとうございます

池田セイさん(鴻野山)が2月15日(水)に満100歳の誕生日を迎え、市から記念品が贈られました。

長年、農家として米や野菜を育てていた池田さん。現在は、自宅の庭の草むしりに精を出しています。好きな食べ物はお刺身とのことですが、嫌いな食べ物はなく日頃から何でも食べているそうです。

100歳を迎えてうれしいと笑顔を見せる池田さん。長生きの秘訣を聞いたところ、「仕事はいい加減にやって、ごはんをたくさん食べること」と明るく元気いっぱいに教えてくれました。



▲鬼面に向かって矢を放つ鳴弦

福を呼び込み厄を払う 八雲神社で「追儼祭」

2月3日(金)、八雲神社で恒例の節分行事「追儼祭ついでさい」が行われ、境内は大勢の参拝客でにぎわいました。

「追儼」とは悪い鬼や疫病などの厄を払い、福を迎える儀式で、八雲神社の年間行事の一つです。毎年、その年の山あげ祭の当番町が中心となって行われ、今年は「金井町」が行事を仕切りました。

当日は厄除けや開運などの神事のほか、鬼面めいめんに向かって矢を放つ鳴弦が行われました。最後には、今年の年男・年女などによる「がらまき」が行われ、参拝客は福を授かろうとお菓子などの縁起物に懸命に手を伸ばしていました。

寺澤さん、大谷さんが バスケットボールで全国大会に出場

烏山中3年の寺澤嘉一さん(野上)と同2年の大谷蒼空さん(神長)が所属する宇都宮ブレックスU15が、1月4日(水)～8日(日)に東京都で開催された「第3回全国U15バスケットボール選手権大会」に出場し、ベスト8まで勝ち進みました。

攻めでも守りでもゴール下で体を張ってプレーすることを得意とする寺澤さんは、緊張するときはチームメイトと話すことで緊張をほぐしつつ作戦を確認するそう。「全国の強豪を相手に自分のプレーを出し切ることができた。高校進学後は自分の通う高校を関東大会に導きたい」と中学最後の大会を振り返り、今後の目標を力強く語りました。

スリーポイントを決めたときに楽しさを感じるという大谷さんは、緊張するときは一度バスケットボール以外の好きなものを考えてリセットするそう。「自分を起点に試合を作れる場面があった。来年もまだあるので、たくさん試合に出て経験を積みたい。試合に出たら勝利に貢献したい」と、来年度を見据えた目標を語りました。



上：寺澤さん
下：大谷さん

ごみの出し方のお願い ごみは正しく分別して出しましょう

市では、ごみの減量や排出の適正化に取り組んでいます。皆さんのご協力をお願いします。

燃やすごみを出す際の注意点

「家庭ごみ」の燃やすごみをごみステーションに出す量は、1度に3袋程度にしてください。たくさん出す場合は、保健衛生センターへ直接持ち込んでください。

「事業系ごみ」はごみステーションに出せません

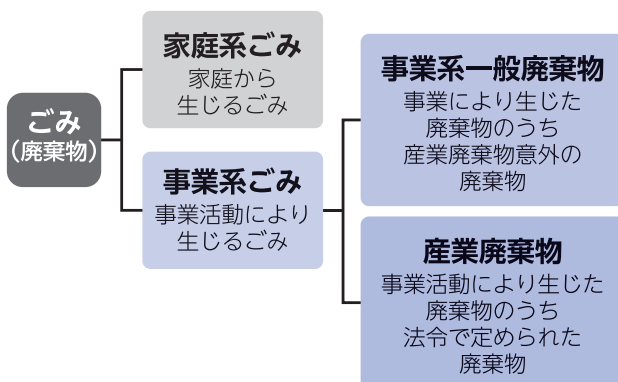
「事業系ごみ」(店舗・事業所などから排出されるごみ)は「家庭系ごみ」と異なり、ごみステーションに出すことはできません。処理する際は、保健衛生センターへ直接持ち込むか、市の一般廃棄物収集運搬許可事業者収集を委託してください。

スプレー缶・カセット式ガス缶の出し方

穴を開けずに中身が残った状態のカセット式ガス缶が回収したごみの中に混入し、保健衛生センターでのごみ処理作業中に爆発する事故がありました。スプレー缶は「燃やさないごみ」、カセット式ガス缶は「スチール缶」の日に、中身を全て使い切って大きめの穴を開けてから出してください。

■問合せ まちづくり課環境グループ ☎0287-83-1120

ごみ分別フロー図



ガス缶は必ず穴を開けてから

烏山信用金庫

今年度から始まった「市ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度」。今年度は5社の企業が認定されました。

認定番号第4号の烏山信用金庫は、従業員数175名（男性96名女性79名）で、創立75年目を迎える地元密着型金融機関です。

年に一度、連続9日間の「連続休暇」を全職員が取得しており、徹底的な有給取得促進を行うなど「働き方改革」の実施状況が業績評価の一環となっています。

育児休業取得率は100%で、育児休業中の職員には「復帰前プログラム」を実施し、業務情報の提供や復帰後に利用できる各種制度の説明、職員の状況把握を行うことで、円滑な職場復帰ができるようサポートしています。ほかにも「子の看護休暇」を整備し、子の体調不良時や健診などの理由で休暇を取得することができます。

地域貢献活動にも積極的で、中央2丁目の本店営業部では「愛ロード活動」として周辺の清掃活動を行っています。



上：川俣市長（左）と東原民範理事長（右）
下：本店営業部による「愛ロード活動」の様子



市内の私立園紹介 パート1

市内には保育施設が複数ありますが、今回は私立園4か所からのメッセージを紹介します。

■烏山保育園

保育方針は「園児一人ひとりのいのちと個性を大切に」です。のびのびと遊びを展開する中で、その子の持っている力を引き出せるような環境を考えています。

■烏山みどり幼稚園

一人ひとりの育ちを温かく見守りながら、生きる力を伸ばしていけるよう尽力しています。

■烏山聖マリア幼稚園

わたしも大切・お友達も大切と思える豊かな心を育てています。

■みらいのKaze保育園

小規模保育園ならではの家庭的保育に近い雰囲気の中、愛情いっぱい手厚い保育を行っています。

7月号では、市内の私立園紹介パート2を予定しています。お楽しみに！

■問合せ こども課保育グループ ☎0287-88-7116



【所在地】中央2-3-25
【利用定員】130名
【電話番号】0287-82-3372
【開園時間】
平日：午前7時15分～午後7時
土曜：午前7時30分～午後5時30分
【対象年齢】2か月～小学校就学前



【所在地】南1-9-19
【利用定員】◎30名 ◎60名
【電話番号】0287-82-3357
【開園時間】◎平日：午前10時～午後2時
◎平日：午前7時30分～午後6時30分
◎土曜：午前7時30分～午後4時30分
【対象年齢】◎満3歳～小学校就学前
◎8か月～小学校就学前

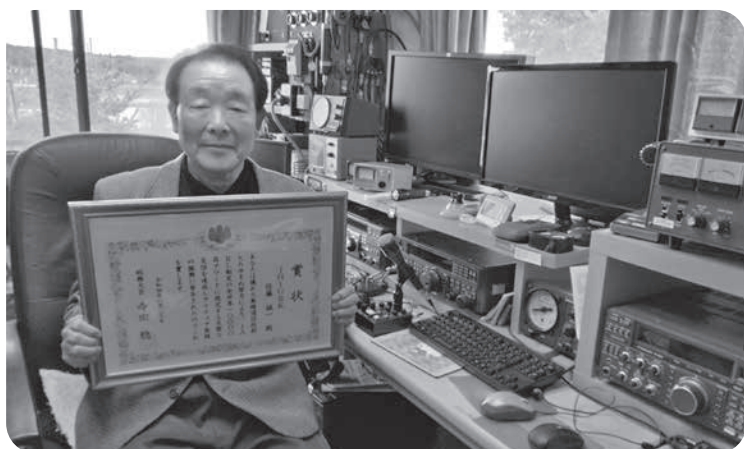


【所在地】金井1-5-16
【利用定員】◎35名 ◎90名
【電話番号】0287-82-3089
【開園時間】◎平日：午前10時～午後2時
◎平日：午前7時30分～午後7時
◎土曜：午前7時30分～午後5時30分
【対象年齢】◎満3歳～小学校就学前
◎6か月～小学校就学前



【所在地】滝田1772-1
【利用定員】10名
【電話番号】0287-82-7376
【開園時間】
平日：午前6時30分～午後10時30分
土曜：午前6時30分～午後10時30分
【対象年齢】2か月～2歳児
【連携施設】烏山みどり幼稚園

まちかど*リポート



「JARL全世界10000局アワード」を受賞した佐藤さん

顔見えぬ出会いに心惹かれて

佐藤 誠一 さん



無線で交信を楽しむ様子

プロフィール

- 住所：三箇
- 趣味：犬の散歩、写真撮影

個人が趣味で交信を楽しむ「アマチュア無線」。電波を通じて出会った人と気軽に通信できるのが魅力のひとつで、アマチュア無線歴54年の佐藤さんは昨年、(一社)日本アマチュア無線連盟主催の「JARL全世界10000局アワード」を受賞し、総務大臣から表彰されました。これは、世界中の1万人とアマチュア無線で交信したことが認められたもの。交信した相手から証拠となるQSLカードを得なければならないことから、このアワードはかなりハードルの高い、いわばアマチュア無線では「最高の賞」として知られています。

幼い頃からラジオが好きで、そこから自然とアマチュア無線に興味を持った佐藤さん。21歳で第2級アマチュア無線技士の資格を取得し、会社員として勤務しながら交信を重ねました。

このアワードへのチャレンジは、「楽しさよりもはるかに苦しさがあった」と振り返る佐藤さん。しかし、その分達成感があり、長年重ねてきた努力が実った喜びも大きかったそうです。「年齢を重ねても楽しめることがアマチュア無線の魅力。これからはマイペースに交信を楽しみたい」と笑顔で語りました。

JR烏山線開業100年事業 「からせん」の思い出

JR烏山線が令和5年4月に開業100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。

高橋達也さん(東京都野区)からのエピソード

45年以上前のことだと思う。アメリカのテレビドラマで、子どもがハンバーガーを食べていた。ハンバーガーを食べたことのなかった僕は、母にハンバーガーが食べたいとお願いした。ドラマを観る度にしつこく言う僕に根負けし、食べに連れてってあげると言ってくれた。

からせんに乗り、まだまだ先だと思っていたら、母に手を引かれ、滝駅で降りた。当時、滝駅にはハンバーガーの自動販売機があったのだ。ガタンと出てきたハンバーガーは、アメリカのドラマのような美味しそうなハンバーガーではなかったが、それでもなんとなく美味しかったような。下りのからせんが来て、烏山に戻った。たった30分のからせんハンバーガー旅。

あなたのと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(約200文字以上250文字以内)。写真も掲載できます。

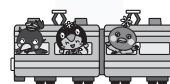
■応募方法

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

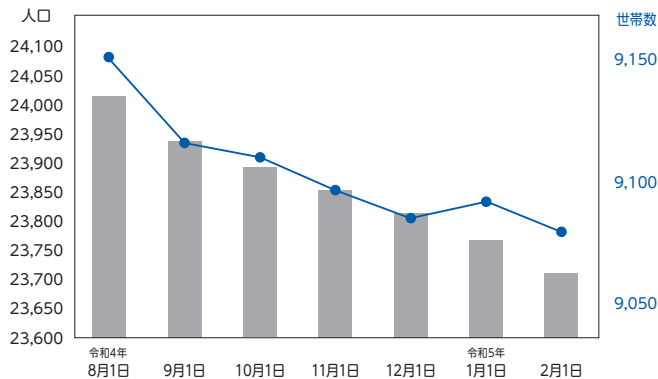
Eメール: machizukuri@city.nasukarasuyama.lg.jp





市の人口

令和5年2月1日現在



人口 23,717(-52)

男	11,780	女	11,937
出生	10	死亡	67
転入	49	転出	44

世帯数 9,079

※()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。



「ご寄附」ありがとうございます

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、堀江俊行様(兵庫県三田市)から1万円、黄再萬様(埼玉県さいたま市)から8千円、匿名希望者様25人から合計37万3千円が本市に寄附されました。

■感染症予防用品の寄附
増渕勲様(ハケ代)からここにこ保育園に感染症予防用品が寄附されました。



おめでた

赤ちゃん名 (保護者) 住所
大笹 権里 (神威・春香) 中山
黒川 明紀 (俊紀・涼乃) 鴻野山
齋田 悠日 (文生・美佳) 南2丁目
丸山 心晴 (育巳・美由紀) 実2丁目
水沼 祐翔 (翔太・明日美) 三箇
小口 織音 (一紀・香織) 興野
水沼 広翔 (賢一・友美) 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。



スポーツの結果

申し込みお待ちしています！ 移動市長室



QRコードからも申し込みできます

市長が、あなたが普段活動している場所に出向き、お話を伺います。色々な課題を一緒に考えましょう。

日時：開催を希望する日を第3希望までお知らせください。

場所：申込者が指定する場所へ出向きます。

※市内に限ります。

対象：市内に在住、通勤・通学している人(グループ5～10人程度)

内容：参加者が決定したテーマについて、参加者と市長が直接話し合います。

申込：開催希望日の概ね2か月前までに総合政策課(烏山庁舎)へ

電話、FAXまたは直接申し込みください。メールフォームから申し込みます。

メールフォーム：<https://www.city.nasukarasuyama.lg.jp/mailform.php?code=35>

■問合 総合政策課広報広聴グループ

☎0287-83-1112 FAX 0287-84-3788

●第15回北総警杯少年柔道学年別・体重別選手権大会 12月25日(日)、栃木県総合運動公園武道館

【幼稚園の部(20kg以下級)】▽優勝…平野陽仁(習励館)▽準優勝…鈴木新士(習励館)

【1年生の部(25kg以下級)】▽第3位…平野陽大(習励館)

おわびと訂正

2月号14ページ「ご寄附ありがとうございます」の記事で、「梅田秀雄様」とあるのは、正しくは「梅田英雄様」です。おわびし訂正いたします。



編集後記

だんだん暖かい日が増えてきましたね。桜の便りも間もなくのようです❁しかし！花粉症の人にとってはかなりツライ時期…私も最近、くしゃみが出てなんだか目もかゆいような…もしかして花粉症デビュー!?

話は変わりますが、先日自宅で「アホ鍋」を食べました。スペイン語である食べ物のことを「アホ」と言うそう。アホ鍋はとってもおいしかったのですが、調理開始直後から部屋中がアホの香りでいっぱいになり…アホ鍋を食べるときには、最大限の換気が必要です。

余談ですが、ニンニクなどに含まれるアリシンという成分が花粉症の症状を緩和してくれるそうです。ということは、「花粉症にはアホが効く」ってこと??



新着図書

南那須図書館 ☎0287-88-2748 Fax88-0204
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◆

- ◇『好きを生きる』 牧野 富太郎
◇『家族でそなえる防災・被災ハンドブック』 天野 勢津子
◇『いちごのお菓子づくり』 今井 ようこ
◇『サイコサウナ』 五箇 公貴
◇『風を紡ぐ』 あさの あつこ
◇『よき時を思う』 宮本 輝
◇『牡丹が見上げた空』 鈴木 和音

◆児童図書◆

- ◇『農業をささえる生きもの図鑑』 谷本 雄治
◇『都道府県別伝統工芸大事典』 宮原 克人
◇『晴さんのにぎりずし』 佐川 芳枝
◇『ねこのおふろや』 くさか みなこ
◇『おくりもの』 豊福 まきこ
◇『ぱんだちゃん』 MAYA MAXX

◆電子図書◆

- ◇『毎日の大人服』 Permanent Age
◇『八木重吉のことば』 八木 重吉
◇『フランダースの犬』 ウィーダ
◇『シャチのラビー ママになる』 井上 こみち
◇『ひかりの森のフクロウ』 広瀬 寿子
◇『わたしはいつも』 よしだ るみ

◆DVD◆

- ◇『ハケンアニメ!』 吉野 耕平監督
◇『×××HOLiC』 蜷川 実花監督
◇『テネット』 クリストファー・ノーラン監督
◇『さよなら、ティラノ』 静野 孔文監督
◇『映画すみっこぐらし』 青い月夜のまほ 大森 貴弘監督
うのコ



文芸コーナー

俳句

福は内家を護るは鬼漢 おにおとこ

水野 信一 選

茶の間には葉告しゆんしゆん今朝の冬

滝 輝巳 (福岡)

念入れて独り頷く初鏡

田中 久子 (鴻野山)

春近し風も畑も匂ひやか

川俣登志子 (旭)

川柳

如月の着替えあれこれ悩む朝

石川由美子 (興野)

足早に洗濯物をさっと込み

萩原 宣子 (中央)

コロナ禍で音だけ耳に遠花火

笹崎 宗太 (ハケ代)

さっぱりと刺身に勝るみそ胡瓜

関 元氣 (小埜)

短歌

「人間に生まれたことがお手柄だ」余命短き父の手帳に

柳 つしま (中央)

寒空にそよぐ千し物幸せを抱き取るごとく竿より外す

須田 孝子 (城東)

諦めし「しもつかれ」友から届きたり深き味わいに感涙止まず

石川 ミチ (大桶)

部活にて耐えて弥生に旅立つ君よいばらの道も難なく越えよ

根本 栄寿 (横枕)

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) まで、郵送で作品をご応募ください。

「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



another school

小学6年生、英語、数学の予習をしませんか?
中学生、受験・テスト勉強は大丈夫ですか?

授業料: 8900円～

(金額は授業数によって変わります)

無料体験実施中、3月中なら教材費無料

「広告見た!」とLINEください

TEL: 090-5423-4499



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: sohohseisaku@city.nasukarasuyama.lg.jp



「孫に感謝」

tokoさん

孫と新年を迎え、今はお雛様に癒されホットな
日々・



「もうすぐ春ですね♪」

春先探訪者さん

恋はできませんけども・・・(泣)

生活発表会

1月27日(金)、にこにこ保育園
で生活発表会が行われました。

新型コロナウイルス感染症の影響
で延期を経ての開催となりましたが、子どもたちは一生懸命ダン
スをしていました。



上・下:一生懸命ダンスする子どもたち

地域を元気に！レクリエーションDay「境の日」

2月19日(日)、境小学校を
会場に「レクリエーションD
ay『境の日』」が開かれま
した。これは、境の日実行委
員会(平山茂樹会長)が主催し
たもので、初の試み。地域の
素晴らしさを子どもたちに伝
えるとともに、少子高齢化が
進む地域の活性化を目指すた
めに企画されました。

当日は、箱根駅伝ランナー

の小堀佑真さん、伊藤達志さんによ
る陸上教室や、「BEAT CRASH」
によるダンスパフォーマンス、陶芸
家の向山文也さんによる楽焼七輪陶
芸体験、小宅流下境囃子方保存会に
よるお囃子体験、防災について考え
る非常食体験のほか、射的や輪投



箱根駅伝ランナーから走り方を学ぶ



陶芸体験で陶器に色を塗る

げ、宝探しゲームなども用意され、
親子連れなどが楽しみました。
平山会長は、「この『境の日』を
きっかけに、10年先を見据えた持続
可能な地域づくりを目指していきた
い」と話していました。