

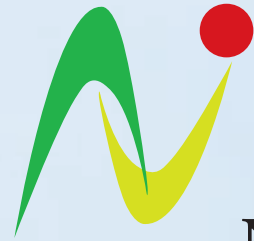
なかがわ

広報

2018. 7



町のイメージキャラクター
「なかちゃん」



No.154

7月は熱中症予防月間です	2
やってみよう!なかちゃん体操	3
那珂川町夢まつり開催	5
体育祭・運動会	12
職員採用試験案内	21

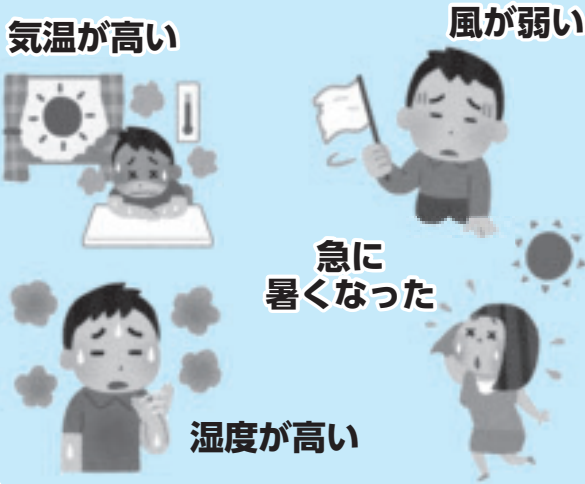
全力必勝

～自分の**全力**を以って
相手の**全力**を打ち砕け～

小川中学校体育祭

7月は熱中症予防強化月間です

こんな日は熱中症に注意!



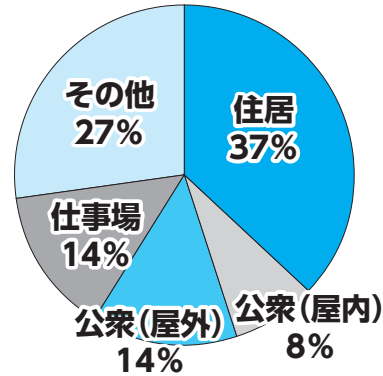
こんな人は特に注意!



✓予防ができているか チェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- 涼しい服装をしている
- 外出時には日傘、帽子を身につける
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

熱中症の発生場所

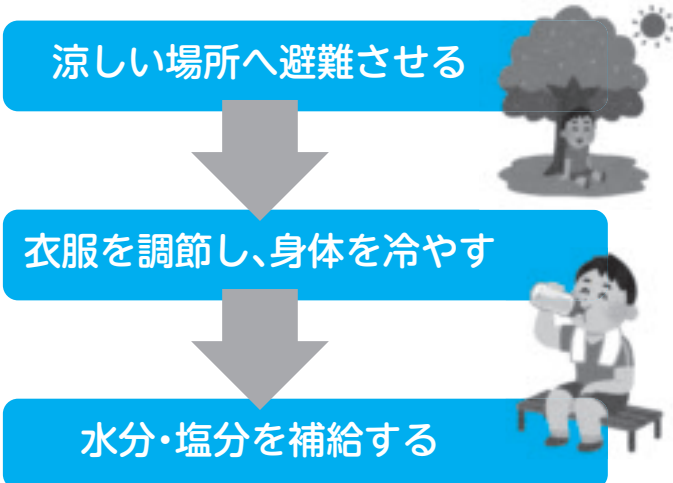


熱中症は、室内でも多く発生しています。
夜間も注意が必要です。

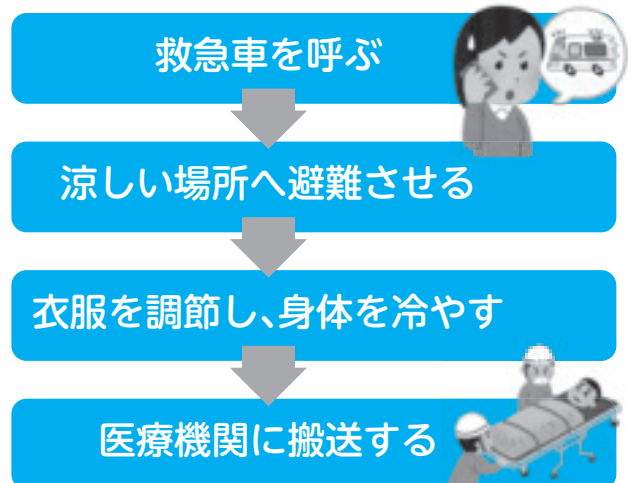
〔消防庁／熱中症による救急搬送車の状況2017年〕より

熱中症になった時の対処

【意識がある、反応が正常な場合】



【意識がない、反応がおかしい場合】





やってみよう! なかちゃん体操!! ~簡単ストレッチ編~

ケーブルテレビにて放映中!

放送日: 毎日午前6時15分~、午後2時30分~ ※各回10分程度

③背伸び
正しい姿勢を維持する



♪若鮎の背びれも跳ねる
あゝ 待ちに待ってたやな開き

②肩回し
肩甲骨周辺の筋肉をほぐす



♪うぐいすが鳴くホーホケキョ
あゝ 雪解けの川水清く

①肩の上げ下げ
肩こりを予防する



♪曲: なかちゃん音頭(前奏)

④背伸び左右
腰痛を改善する



♪夜の棚田に ちよいと
ホタル飛び交い

⑤肩入れ
肩や背中筋をほぐす
腰痛改善



♪山の向こうに ほら
火花があがる

横から見た動き

⑥スクワット
下肢の筋肉を鍛える



♪那珂川良いとこ 一度はおいで
みんなで踊れば仲良しこよしさ

⑦太ももの裏伸ばし
太ももを引き締める



♪フグがふくれりや
夢だつてふくらむ
なかちゃん音頭で
ホイホイホイ

横から見た動き

◆なかちゃん体操とは?
「運動教室で教わっても、家に帰ると忘れてしまう」「なかなか一人で運動を続けるのは難しい」といった声が多く聞かれたため、『自宅でも一人で続けられる』体操を考えました。
この簡単ストレッチ編では、1曲の中に7種類のストレッチが含まれています。全身の筋肉をほぐし、肩こりや腰痛予防にもなる内容になっています。
なかちゃん体操で、毎日少しづつ、健康づくりに励みましょう!

なかちゃん体操に関するお問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119



7月は「社会を明るくする運動」
 「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」
強調月間です

「社会を明るくする運動」はすべての国民が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。

「社会を明るくする運動」

五つの誓い

- 犯罪や非行のない明るい社会を築きます。
- 再犯防止は更生保護の使命です。
- 地域のチカラで立ち直りを支えます。
- おかえりの心で仕事と居場所をつくりまします。
- 幸福(しあわせ)の黄色い羽根で理解の輪を広げまします。

明るい社会づくりのために地域の皆様のご協力をお願いいたします。

南那須保護区保護司会那珂川分区

那珂川町更生保護女性会



問い合わせ

住民課

☎0287(92)1112

全国一斉
「子どもの人権110番」
電話相談開設

法務省の人権擁護機関では、子どもをめぐる様々な人権問題に積極的に取り組むことを目的に、8月29日(水)から9月4日(火)までの一週間を全国一斉「子どもの人権110番」強化週間としました。

強化週間中は、子どもの人権問題に詳しい人権擁護委員が、子どもに対するいじめ、いやがらせ、強制・強要、暴行・虐待等様々な相談について、時間を延長して電話で応じます。相談は秘密厳守となりますので、どうぞ安心してご相談ください。

強化週間中は、子どもの人権問題に詳しい人権擁護委員が、子どもに対するいじめ、いやがらせ、強制・強要、暴行・虐待等様々な相談について、時間を延長して電話で応じます。相談は秘密厳守となりますので、どうぞ安心してご相談ください。

全国一斉「子どもの人権110番」強化週間

日時 8月29日(水)～9月4日(火)

午前8時30分～午後7時まで

(土・日は午前10時～午後5時まで)

実施期間

宇都宮地方法務局

栃木県人権擁護委員連合会

電話番号 0120(007)110

(フリーダイヤル)

問い合わせ

住民課

☎0287(92)1112

「人権の花」贈呈式

6月8日、「人権の花」の贈呈式が、馬頭東小学校で行われました。

人権擁護委員の山口雅夫さんから、「みなさん一人一人と同じように大事に大切に、また、みんなで協力して育ててほしい」とあいさつがあり、児童は人権擁護委員からサルビア、ペゴニア、マリーゴールドの花を咲かせた「人権の花」を受け取りました。

児童代表の大金莉奈さん(6年)は「きれいな花をいただき嬉しいです。私たちは大切に育てます」と感謝の言葉を述べました。



人権擁護啓発活動

5月28日、「人権擁護委員の日」啓発活動が、かましん馬頭店とリオン・ドール小川店にて行われました。



民生委員・児童委員(片根)に

齋藤 奈美子氏

厚生労働大臣から、齋藤奈美子氏が片根地区民生委員・児童委員に6月1日付で委嘱されました。任期は、平成31(2019)年11月30日までです。



那珂川町夢まつり

期 日 8月25日(土) ※荒天順延8月26日(日)
場 所 小川すこやか共生館南側駐車場



屋外ステージイベント

(1) ステージショー(フラダンス、バンド演奏)

時間 午後3時～3時50分

(2) N1グランプリ

時間 午後4時～5時50分

自慢できる特技やモノ・コトを披露し優勝者を決定します。

●参加条件(左記に当てはまらないもの)

・法律に違反する可能性のある内容または人が見て不快感を与えるような内容

・自身がけがをする又は周囲に危険を及ぼす可能性がある内容

●エントリー費 1エントリー1千円

※書類審査有り、小学生以下無料

※参加賞のほか、上位入賞者には賞金があります。

●エントリー締め切り

7月31日(火) 午後5時まで

●エントリー方法 当ホームページのエントリーフォーム、またはチラシ裏面から申し込みください。

盆踊りコンテスト

時間 午後6時～7時15分

部門・参加条件

〈一般団体部門〉

●参加条件

・ゆかた、はっぴ、団体のユニフォームを着用

・5名以上

〈仮装部門〉

●参加条件

・3名以上

・衣装を変えること

※参加賞のほか、上位入賞者には賞金があります。

●エントリー締め切り

8月10日(金) 午後5時まで

●エントリー方法 当ホームページのエントリーフォーム、またはチラシ裏面から申し込みください。

くじ引き抽選会

●抽選券配布 午後2時30分～(先着300名)

●当選発表 午後7時30分～7時50分

花火大会

時間 午後8時～8時20分

小川すこやか共生館



詳細はここから確認してね!



N1グランプリ、盆踊りコンテスト
申し込み・夢まつり問い合わせ

那珂川町夢まつり実行委員会

☎ 0287(92)2249

FAX 0287(92)5984

E-mail: nakayumefes@gmail.com

夢まつりホームページ

http://yumematsuri.org/



所得区分と自己負担限度額が改正されます

1か月の医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。平成30年8月から70歳以上の被保険者の方の限度額について見直しが行われ、下記のように改正されます。全ての方が安心して医療を受けられる社会を維持するために、皆さまのご理解ご協力をお願い致します。

● 1か月の自己負担限度額(平成30年8月以降)

所得区分	外来 (個人単位)	外来+入院 (世帯単位)
現役並み 所得者	Ⅲ(課税所得 6,900,000円 以上)	252,600円 +医療費が842,000円を超えた 場合は、その超えた分の1%
	Ⅱ(課税所得 3,800,000円 以上)	167,400円 +医療費が558,000円を超えた 場合は、その超えた分の1%
	Ⅰ(課税所得 1,450,000円 以上)	80,100円 +医療費が267,000円を超えた 場合は、その超えた分の1%
一般 (課税所得1,450,000円未満等)	18,000円	57,600円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

所得区分が「現役並み所得者」の方

所得区分が細分化して現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ・Ⅲと3段階に分けられ、70歳未満の人と同じ限度額に設定されます。

※8月から、現役並みの所得者Ⅰ・Ⅱに該当する方は、医療費が高額になった場合、「限度額適用認定証」が必要になりますので、窓口へ申請してください。

所得区分が「一般」の方

8月から外来(個人単位)の限度額が18,000円に変更になります。

所得区分が「低所得者」の方

医療費が高額になった場合、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要になりますので、窓口へ申請してください。

国民健康保険被保険者証の表記が変わります

平成30年4月の制度改正に伴い、8月から国民健康保険被保険者証の表記が変わります。

変更点

- ①都道府県名(栃木県)の記載が入ります
- ②資格取得年月日が適用開始年月日になります。
- ③70歳以上75歳未満の方は、被保険者証と高齢受給者証が一体になった「被保険者証兼高齢受給者証」となり、医療機関での負担割合が記載されます。高齢受給者証は発行しませんので、ご注意ください。

被保険者証の更新

新しい被保険者証は7月20日に発送予定です。7月末になっても被保険者証が届かない場合は、ご連絡ください。

(例)70歳以上75歳未満の方

①

栃木県国民健康保険 有効期限 平成31年7月31日
 被保険者証兼高齢受給者証

記号 123 番号 123456 性別 女 ③

氏名 国保 花子

② 生年月日 昭和20年10月2日 発効期日 平成30年8月1日
 適用開始年月日 平成20年4月2日 一部負担金の割合 2割
 交付年月日 平成30年8月1日

世帯主名 国保 太郎
 住所 栃木県那須郡那珂川町馬頭409

保険者番号 090886
 交付者名 栃木県那須郡那珂川町馬頭555 那珂川町 印
 電話 0287(92)1112

児童扶養手当・特別児童扶養手当制度をご存じですか？

児童扶養手当

支給対象

次の条件にあてはまる児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日まで)を監護している父もしくは母、または父母にかわって児童を養育している人に支給されます。

- ① 父母が婚姻を解消した児童
- ② 父または母が死亡した児童
- ③ 父または母が重度の障害の状態にある児童など

手当月額

所得額・対象児童数に応じて設定されます。

※所得額が一定額以上の場合は支給されません。

例：所得額570,000円未満、対象児童1人の場合
⇒ 月額 42,500円

特別児童扶養手当

支給対象

精神または身体に中程度以上の障害がある20歳未満の児童を監護している父もしくは母、または父母にかわって児童を養育している人に支給されます。

- ・1級(重度障害児)…身体障害者手帳1～2級、療育手帳A判定程度
- ・2級(中度障害児)…身体障害者手帳3～4級の一部、療育手帳B判定程度

※上記は目安ですので、該当にならない場合もあります。
※障害者手帳をお持ちでない場合、診断書をもって判定します。

手当月額 (対象児童1人当たり)

1級(重度障害児) 51,700円

2級(中度障害児) 34,430円

※所得額が一定額以上の場合は支給されません。

○児童扶養手当・特別児童扶養手当ともに、支給を受けるには申請が必要です。

○児童扶養手当及び特別児童扶養手当を受給している方は、毎年『児童扶養手当現況届』、『特別児童扶養手当所得状況届』の提出が必要です。なお、該当する方には書類を8月上旬に送付します。

問い合わせ 子育て支援課子育て支援係 ☎0287-92-1115

後期高齢者医療からのお知らせ

●「後期高齢者医療 被保険者証」が更新されます

現在お使いの「被保険者証」の有効期限は、平成30年7月31日までとなっています。

8月1日から使用する新しい被保険証は、縦長の窓あき茶封筒に入れて7月下旬に郵送します。

なお、現在お使いの被保険者証は、8月1日以降速やかに、住民課まで返却してください。

●「後期高齢者医療制度の保険料率等」が変わります

平成30年4月から、後期高齢者医療被保険者の皆さまの保険料率等が変わります。

詳しくは、7月から8月中旬に送付される保険料額決定通知書または広報なかがわ4月号でご確認ください。

問い合わせ 栃木県後期高齢者医療広域連合 ☎028-627-6805

住民課 保険年金係 ☎0287-92-1112

●「医療機関健診」がはじまります

期間 7月1日(日)から9月30日(日)までの3か月間

場所 飯塚医院・坂本クリニック・白寄医院・高野病院・上野医院・佐藤医院

対象者 後期高齢者医療保険の被保険者で、町の集団健診を受けない方

※今年度から受診券が発行されます。必ず問診票と一緒に医療機関にお持ちください。

(受診券をお忘れの場合、当日受診できない場合があります。

予めご了承ください。)

ご不明な点は、下記までお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 住民課 保険年金係 ☎0287-92-1112



鮎とマスのつかみ取り大会 開催のお知らせ

日時 8月11日(土)祝荒天時中止

午前11時～午後2時

(受付は午前9時30分～10時30分)

第1部 鮎とマスのつかみ取り

第2部 食+アトラクション(演奏会、ゲーム等)

参加者に黒毛牛串1本プレゼント

・希望により捕まえた鮎を塩焼(1尾

50円)にします。

場所 小川地区那珂川河川敷右岸

料金 当日券のみ

大人 1500円

中学生 1000円

小学生 500円

未就学児 無料

主催 那珂川の鮎を活用した内水面活

性化及び地域活性化協議会

問い合わせ

商工観光課

☎0287(92)1116



クールビズの実施期間は 5月1日から9月30日まで

環境省は地球温暖化対策の一環として、冷房時の室温28℃で快適に過ごせる軽装や取り組みを推進しています。

年齢や体調に合わせて無理のないご協力をお願いします。

クールビズ

知っておきたいポイント!

世界の平均気温も一昨年に過去最高を記録するなど、年々暑さが増えています。こうした中、外気温と室温との差が大きいと、体の自律神経やホルモンのバランスを崩しやすくなったり、冷えに慣れて汗をかかないでいると、汗腺が退化して、体温調整機能が働かなくなってしまうなど、健康への影響を指摘する専門家もいます。暑くなってきたからこそ、体にやさしい、地球にやさしいクールビズの実践が求められています。大切なのは、無理せず、過度な冷房に頼らないことです。

問い合わせ

生活環境課

☎0287(92)1110



那珂川町まち・ひと・しごと創生総合戦略推進委員を募集します

町では、那珂川町まち・ひと・しごと創生総合戦略(以下「総合戦略」といいます。)を策定し、様々な施策を推進してまいります。事業を推進するための委員を次のとおり募集いたしますので、ご応募くださいますようお願いいたします。

募集人員 4名以内

報償金等 会議開催の都度、町が定める報償を支払います。

応募方法 所定の申込書に必要事項を記入のうえ、企画財政課までお申込みください。

※申込書は企画財政課窓口か、町ホームページから入手できます。

町ホームページURL <http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp>

応募締め切り

7月27日(金)まで

※郵送の場合は当日消印有効とします。

選考方法 応募者多数の場合、選考し決定します。

問い合わせ

企画財政課企画調整係

☎0287(92)1114

E-mail: kikaku@town.tochigi-nakagawa.lg.jp

nakagawa.lg.jp

寄贈(6月20日受付分まで)

○ふるさと納税へ

4万円 笹沼喜美男様(東京都板橋区)

2万円 甲斐 和子様(神奈川県川崎市)

20万3644円 印南 利恵様(千葉県柏市)

○図書館へ

図書『尊徳』上・下、『幕末と明治維新』

大木 茂様(茂木町)

図書『英語4技能テストの選び方と使い方』、『英語テスト作成ガイド』

小泉 利恵様(千葉県柏市)

図書『食と農、地域への想い』

山田 清様(那須烏山市)

○社会福祉協議会振興基金へ

3万円 益子 和弘様(健武125回)

5万2266円 那珂川町役場OB会

馬頭地区

○社会福祉協議会善意銀行へ

1万5千円 連合栃木那須地域協議会

1万円 匿名 (524回)

○社会福祉協議会その他の事業へ

タオル 150本

連合栃木那須地域協議会

よい歯のコンクールが 開催されました！

5月22日、那珂川町よい歯のコンクールが開催されました。
昨年度3歳児健診においてむし歯のなかったお子さんを対象に、「子どもの部」「親子の部」に分かれて、応募者の歯科検診を行いました。

3歳児の部優秀賞は、菅沼小桜^{こはる}ちゃん(小川)で、県北健康福祉センターで開催されるよい歯のコンクールに選出されます。おめでとうございます。

むし歯のない綺麗な歯は親から子どもへのプレゼント。お子さんの歯磨きは必ず最後に大人が仕上げ磨きをしましょう。(子育て世代包括支援センター)



馬頭図書館婦人ボランティア から寄贈

6月21日、馬頭図書館婦人ボランティアのみなさんの活動を記念し町長室を訪れ、子どもたちの読書活動に役立つよう児童図書資料(児童書・紙芝居)10万円分の目録の贈呈がありました。

馬頭図書館婦人ボランティアのみなさんは、昭和57年に創立以来、図書館でのおはなし会や遊具の制作、絵本の修復などのボランティア活動を通して長年、図書館を支えてくださっています。また、以前には「いわむらかずお絵本の丘美術館」や「馬頭広重美術館」誘致に関わるなど多方面にわたり活動されています。



新婚さんの新生活応援します

町では、結婚して町内で新生活を始める新婚世帯に、新居の購入費や家賃、引越費用の一部を補助します。

■対象

次のすべての要件を満たす新婚世帯
①平成30年1月1日から平成31年3月31日までの間に婚姻届を提出し、平成30年1月1日から平成31年3月31日までに町内に転入又は転居された新婚世帯

②夫婦の平成29年分の所得額の合計額が340万円未満であること

③夫婦共に婚姻日における年齢が34歳以下であること

④補助金の申請及び交付の日において町内に居住していること

⑤町税(町県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税)を滞納していないこと

■対象経費

新婚世帯が町内で住宅を購入、賃借をするための費用及び引越費用で、平成30年1月1日から平成31年3月31日までに生じ、支払いが済んでいるものの合計額とします。ただし、住居費については、補助金の申請日において現に居住している住宅に係る費用に限ります。

①住居費…住宅の購入費、賃料、敷金、礼金、共益費及び仲介手数料

※勤務先や他の公的制度による家賃補助等は除いた費用

②引越費用…引越業者や運送業者に支払った費用

■補助金額 一世帯上限30万円まで

■申請方法 平成31年3月31日までに子育て支援課へ申請

必要書類や対象要件の確認等、ぜひお気軽にお問い合わせください。
申し込み・問い合わせ

子育て支援課子育て支援係
0287(92)1115

高速バスで観光PR

首都圏に向けた「那珂川町」の観光情報^{の更なる認知向上を図るため、関東自動車株式会社の空港バス一台の側面に、当町の観光情報を掲載し、6月から走行を開始しています。}

デザインは、清流那珂川をイメージした青色で町名を、そして、町名を囲むように「芸術」「伝統」「自然」「グルメ」の写真をテーマ別に並べて当町のブランドを掲出しました。

走行ルートは、宇都宮市(柳田車庫)から羽田空港や成田空港までの往復で、ビジネスやレジャー等で首都高速を利用される方や、空港を利用される方へ、12月中旬までの期間、広くPRします。
問い合わせ

商工観光課

0287(92)1116

介護の集まりに参加しませんか？

「介護の方法を学びたい」、「介護の悩みを話したい」、「介護者の仲間を作りたい」・・・そんな思いをお持ちの方を対象に下記の集まりを開催します。実際に介護をされている方、介護に関心のある方など、どなたでも参加できます！皆さまのご参加をお待ちしております。

家族介護者交流会「ほっとすぺーす」



○対象者 在宅で介護されているご家族の方。または介護に関心のある方など、どなたでも。

回数	日時	内容
1	7月31日(火)午後1時30分～3時	「笑って体も心もリフレッシュ・暑い夏を乗りきろ～！」 講師 笑いヨガ 早川 久子先生 会場 小川総合福祉センター(すこやか共生館)
2	9月6日(木)午前10時30分～午後1時	「体を動かし・食事をして・話をしよう。(情報交換会)」 会場 菜花の庄(片平地区)
3	10月(今後広報等でお知らせ)	「介護の基本を学びましょう1」 講師 赤十字病院看護師
4	11月16日(金)午前10時30分～午後1時	「簡単・在宅介護食 介護食を作ってみよう」 講師 町管理栄養士 小室 綾恵 会場 健康管理センター調理室
5	12月12日(水)午後1時30分～3時	「お茶をしながら介護の体験談等を皆で話してみよう」 会場 ノンフェールくらねえ「かわせみ珈琲店」(大山田上郷地区)
6	1月23日(水)午後1時30分～3時	「認知症を理解しよう」 講師 地域包括支援センター職員 会場 小川総合福祉センター(すこやか共生館)
7	2月(今後広報等でお知らせ)	「介護の基本を学びましょう2」 講師 赤十字病院看護師
8	3月(今後広報等でお知らせ)	「お茶をしながら介護の体験談等を皆で話してみよう」 会場 お母ちゃんカフェ(小砂地区)

申し込み締め切り 7月27日(金)までに電話でお申し込みください。

※途中のお申込みも可能です。

※毎回参加できなくても大丈夫です。随時お気軽にご参加ください。

介護予防ボランティア「ほっとなかがわ」スタッフ募集について

～～ ぜひ参加者と一緒に楽しく体を動かしてみませんか ～～

町で開催している「介護予防教室」等の参加者への介助・誘導・声掛けなどをしてくれるボランティアスタッフを募集します。

○日時 ①第1回目 8月2日(木) 午前10時～11時30分

②第2回目 8月30日(木) 午前10時～11時30分

○場所 小川総合福祉センター(すこやか共生館)

○内容 ①講話「介護予防ボランティアとは」

・那珂川町で行われている介護予防の内容

・高齢者の身体の基礎知識 ・ボランティアを行う上でどのような点に気をつけたらよいか

②演習、実技

・体力測定とサポート方法 ・介護予防体操の体験

○対象者 町内に住む方で、介護予防ボランティアに興味のある方

○申し込み期限 7月26日(木)まで

地域包括支援センターからの

こ ろ 転ばん運動教室のお知らせ

～～なかと楽しみながら、からだところが、わかがえる運動をしましょう！～～

那珂川町では、馬頭・小川地区で運動教室を開催しています。椅子に座ってできる体操ですので、膝や腰に痛みのある方も大丈夫です。「体が軽くなった」「膝の痛みが和らいだ」などの嬉しい声が聞かれます。

○日程・場所

【馬頭地区：馬頭総合福祉センター】

8月1日(水)・9月5日(水)・10月3日(水)・10月31日(水)・11月28日(水)
平成31年1月9日(水)・2月6日(水)・3月6日(水)

【小川地区：すこやか共生館】

8月8日(水)・9月12日(水)・10月11日(木)・11月7日(水)・12月5日(水)
平成31年1月16日(水)・2月13日(水)・3月13日(水)

○時間 午前10時～11時30分

○対象者 65歳以上の方

○その他 動きやすい服装で室内用シューズをお持ちください。



気にしていますか？もの忘れ



もの忘れチェック項目

気になる方は、ご家庭で利用してみてください。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じ話を何度もする | <input type="checkbox"/> 置き忘れやしまい忘れが目立つ |
| <input type="checkbox"/> 時間や日にちが分からなくなった | <input type="checkbox"/> 物の名前がでてこなくなった |
| <input type="checkbox"/> だらしなくなった | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった |
| <input type="checkbox"/> 夜中に急に起き出して騒いだ | |

提供：栃木県、栃木県医師会

※相談の目安としてお使いください。

※認知症の前段階と言われる軽度認知障害(MCI=グレーゾーン)は、早い内に対策を行うことが最も大切です。地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」を配置し、ご相談に応じています。

もの忘れ相談

近頃「忘れっぽくなったな…」「このままで大丈夫かな」と感じている方、「家族のことで心配なんだけど」「病院まではちょっと…」と悩んでいる方、町では皆さんが安心して生活を送れるよう「もの忘れ」に関する相談会を実施しています。

日程	8月3日	9月7日	10月5日	11月2日	12月7日	平成31年 1月4日	2月1日	3月1日
時間	午後1時30分～3時30分(毎月第1金曜日)							

※訪問による相談も行いますので、事前にお問い合わせください。

専門医による相談会

認知症と診断されているけれど、その後治療に結びついていない方や診断を受けずにいる方を対象に、月1回専門医による相談会を行っています。完全予約制となっていますので、ご希望の方はご連絡ください。

児童や生徒たちは、家族や地域の方々が見守る中、徒競走や障害物競走、ダンスなど全競技において、日頃の練習の成果を発揮し、一生懸命取り組みました。各学校の様子を、上から馬頭中学校、小川中学校、馬頭小学校、馬頭東小学校、小川小学校の順にご紹介します。



第19回南那須支部消防操法大会
第2分団第3部(大内)が準優勝



準優勝した第2分団第3部(大内)

栃木県消防協会南那須支部消防操法大会が6月24日、那須烏山消防署で開催されました。
小型ポンプ操法の部で、第2分団第3部(大内)が準優勝しました。
大会は、小型ポンプ操法の部・ポンプ車操法の部に那珂川町と那須烏山市から各4チームが出場し、技術を競いました。会場には両市町の地域の方々や消防団員が応援に訪れ、競技終了時に、大きな拍手を贈っていました。



支部大会の様子

南那須支部大会に先立ち、6月3日、小川運動場で、第6回那珂川町消防操法大会が開催されました。大会結果は次のとおりです。

小型ポンプ操法の部(16チーム)
優勝 第2分団第2部
(谷川・盛泉)

準優勝 第2分団第3部(大内)
ポンプ車操法の部(12チーム)
優勝 第1分団第6部(矢又)
準優勝 第3分団第2部(小砂)



町大会の様子



ドングリフェスタ

6月10日、那珂川町林業振興会主催の「ドングリフェスタ」が、小砂コミュニティセンターで開催されました。

午前中は「森の健康診断」についての説明と、ドングリフェスタの活動記録DVDを鑑賞し、午後には木工アニマル作りを行いました。同会長藤田清さんから「ヤスリがけをちゃんとするかしないかで出来上がりが全然違います」と説明があると、参加者は1時間をかけてヤスリをかけ、出来上がると作品の手触りを確認し、見せ合っていました。

昼食のバーベキューや、おやつには宇都宮大学学生の実演によるポップコーンも振る舞われ、会場の皆さんは出来立ての味に舌鼓を打っていました。

トークセッション
「里山資源と芸術」

6月10日、旧馬頭西小学校でトークセッションが開催され、廃校時の全校生徒39人が座れる長椅子を制作した芸術家の船山哲郎氏、コミュニケーションデザインナーの田島悠史氏らが参加し、同小学校の活用について地元住民と議論を深めました。



氏家税務署長より感謝状

6月18日、住民サービス向上と行政事務の効率化を図る確定申告書のデータ送信を積極的に実施したとして、氏家税務署長より那珂川町へ感謝状が贈られました。



富山ほたる祭り



6月16日、とみやまの郷づくり会と富山行政区共催のほたる祭りが、富山多目的集会所で開催されました。会場には地元の方々による模擬店が多数並び、野菜や卵、フランクフルト、ししまるカレーなどが販売されました。この日は小雨の降る中で開催となりましたが、多くの参加者が集まり、ステージではお囃子やジャズ、ご当地クイズ、エレクトーン演奏、富山出身のシンガーソングライター高野恭平さんのライブが行われ、地元フラダンスチームの演技の際になかちゃんが登場すると、集まった子どもたちと「なかちゃん音頭」を踊る場面があり、祭りは賑わいをみせていました。

那珂川満喫 歩け歩け大会

6月17日、小川総合福祉センターを発着点に「第15回那珂川満喫歩け歩け大会」が開催され、134人が集い、初夏の自然を満喫しました。開会式で、福島町長から「さわやかに堤防を歩いたり、休憩所でのまほろばがたりを聞いたり、楽しい催しがあります。また、同じグループで歩く仲間の方々とこのイベントを通じて友達になっていただきたいと思います」と話がありました。

参加者のみなさんは、まほろばキヤンプ場までを往復するファミリークース(約6km)、那須官衙跡・大日堂を経由するさわやかコース(約9km)、旧薬利小学校を経由するチャレンジコース(約11km)の3コースに分かれて歩きました。



とちぎ未来大使 「夢」講座



6月18日、馬頭中学校において平野早矢香さん(ロンドンオリンピック卓球女子団体銀メダリスト)を講師に招き、「昨日の自分より一歩前へ」と題して講演が行われ、全校生徒や保護者ら250人が参加しました。平野さんは、卓球人生を振り返り「常に意識していたことは、周りの人と比べるのではなく、昨日の自分と今日の自分を比べることで『日々前進すること』と話しました。また、オリンピックの体験からは「将来的にこうなりたいという『夢』、夢に近づくための身近な『目標』、目標を達成するための『課題』のバランスが重要。一日一日を大切にし、自分ができることをやるのが夢や目標の達成につながる」と生徒たちに伝えました。

『とちぎ未来大使「夢」講座』は、県内外で活躍する「とちぎ未来大使」を講師に招き、栃木県に深い愛着を持つとともに、自分の将来に夢を持ち、考える機会とすることを目的に、平成28年から行われている県の事業です。

佐藤ナカさん(小川) 100歳おめでとう!

大正7年6月23日生まれの佐藤ナカさん(小川)が100歳を迎えました。現在の楽しみは、火・土曜日デイサービスに通うことと、プロ野球の中継を見ること、大好きな牛肉・豚肉を食べることだそうです。

また、神職をされていた旦那さんと同行して訪れた、北海道や九州、ハワイ旅行の思い出話を楽しそうに話してくれました。

誕生日当日は「孫やひ孫もきて、みんなで誕生日をお祝いしてくれるので、ありがたいことです。家族みんなに支えられていることが生きがいです」と嬉しそうに話していました。





子育て支援センター わかあゆ ひばり

☎0287-96-5223

☎0287-92-5055



子育て支援センターは、0歳から就学前までのお子様とご家族の方が一緒にあそべる場です。親子のふれあい、交流の場、情報交換、育児相談の場として気軽にご利用ください。

利用日時 月曜日～金曜日 午前9時～午後5時

☎:子育て支援センターわかあゆ

☎:子育て支援センターひばり

7月



☆縁日ごっこ☆☎

ヨーヨーつりやくじびきなど楽しいことが待ってるよ!

日時 7月18日(水)午前10時30分～

人数 20名

申し込み 7月13日(金)まで



☆水遊びであそぼう☆☎

しゃぼん玉やおもちゃで水遊びを楽しみましょう。

日時 7月25日(水)午前10時30分～

人数 15組

持ち物 着替え、オムツなど

申し込み 7月20日(金)まで



8月

☆絵具であそぼう☆☎

スタンプ遊び、色水遊び、ボディペインティングなどこの時期ならではの遊びを楽しみましょう。

日時 8月1日(水)午前10時30分～

人数 15名

持ち物 着替え、オムツなど

申し込み 7月27日(金)まで



☆水遊びであそぼう☆☎

手作りおもちゃで水遊びを楽しみましょう。

日時 8月8日(水)午前10時30分～

人数 15名

持ち物 着替え、オムツなど

申し込み 8月3日(金)まで



☆おおきくなったかな?☆☎☎

7月23日(月)～27日(金)

身長と体重が測れます



☆プールであそぼう☆☎☎

7月23日(月)～8月10日(金)まで

天気の良い日はプール遊びができます。

持ち物 タオル、水遊び用オムツ、水遊び用Tシャツ、着替え



♥きらきらベビークラス♥～親子ピクス～☎

(0～13か月未満のお子さんとその家族)

日時 8月9日(木)午前10時～

講師 大橋 光子先生

人数 15組

場所 子育て支援センターわかあゆ

持ち物 飲み物、オムツなど

申し込み 8月2日(木)までに子育て支援センターわかあゆにご連絡ください。

*動きやすい服装でお越しください。

子育て世代包括支援センターからのお知らせ

※各教室とも事前の申し込みが必要です。たくさんの方の参加をお待ちしています。

マタニティクラス～ハローベビー～

8月はマタニティのためのセルフケア養生教室です。日曜日開催となりますので、パパも一緒に参加もOKです。お家でできる、マイナートラブル解消法を実践してみましよう。

日時 8月5日(日) 午前10時～11時30分

場所 健康管理センター

持ち物 てぬぐいサイズのタオル・母子健康手帳

講師 小鮎 千文さん(国際中医薬膳師)

産後サロン

赤ちゃんを産んで間もないお母さん同士、ランチを食べながら半日ゆったり過ごしてみませんか?

対象 生後2週間～3か月までの赤ちゃんとお母さん

日時 8月31日(金) 午前10時～午後1時

内容 授乳や関わり方、お母さんの体調の相談など

場所 健康管理センター

講師 浅川 まり子さん(助産師)

ママのセルフケア教室

初めての方も大歓迎!楽しく運動しながら、体力・筋力を回復しましょう。運動後はおいしいランチ付です。

対象 生後1か月～7か月までの赤ちゃんとお母さん

日時 8月21日(火) 午前10時～午後1時

内容 バランスボールを使った運動と参加者同士のワーク。終了後に産後の養生ランチ。

持ち物 運動しやすい服装(ジーンズやタイツは不可)、飲み物、タオルなど。

場所 健康管理センター

講師 佐藤 直子さん(NPO法人マドレボニータ認定産後セルフケアインストラクター)

母子健康手帳交付について

母子健康手帳は妊娠中の経過や産後の不安などをフォローするため、保健師がお話を聞きながらお渡ししています。交付を希望される方は子育て世代包括支援センターまでご連絡ください。

申し込み・問い合わせ 子育て世代包括支援センター ☎0287-92-4085



いよいよ夏本番、皆さまいかがお過ごしでしょうか。農園のある里山では、ミーンミーンと声高らかに鳴くセミとギラギラ太陽、夏野菜が最盛期を迎え、てんてこ舞いの日々を送っています。夕暮れ時に里山に響くヒグラシの声を聴きながら、お風呂で汗を流し、家族で囲む夕飯が最高の楽しみです。今回は蒸し暑い夏の夜ごはんにぴったり、盛夏のカラダを癒す「ズッキーニとトマトのキーマカレー」をご紹介します。みなさまの日々の元気の源になりますように。

【基本の養生】

- 1、早寝早起き腹八分目
- 2、よく動き、よく眠る
- 3、食卓は旬の恵みを主役に



【今月の主役野菜

「ズッキーニ」薬膳的効能

身体の熱を排出、水分をとどける。暑気あたりや、暑さによる乾燥、利尿作用、胃潰瘍予防*夏野菜は身体を冷やす作用があるので、冷えやすい人はスパイスや薬味と合わせるとよい。

盛夏のカラダを癒す

『ズッキーニとトマトのキーマカレー』

(材料・大人2人分)

- ・おろし生姜とニンニク 各小さじ1
- ・玉ねぎ 1個
- ・しめじ 1/2パック
- ・鶏ひき肉 約150g
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・カレー粉 大さじ1*お好みで加減
- ・ズッキーニ 2本
- ・トマト 2個 ・塩胡椒 適量

- 1、ズッキーニ・トマト(皮ごと)・玉ねぎを2センチくらいの角切りに、しめじは石づきをとり手でほぐしておく
- 2、厚手の鍋にニンニク・生姜・玉ねぎ・しめじを入れ、しんなりするまで炒める
- 3、1に、ひき肉とオリーブ油を加え軽く塩胡椒をして炒め、火が通ったら一旦火を止める
- 4、3に、カレー粉を入れなじませ、ズッキーニとトマトを入れ中弱火で焦げないように木ベラで混ぜながら10分ほど煮込む
- 5、最後に塩胡椒で味をととのえ完成

保健師コラム



大切な自分の歯を守ろう!～認定こども園年長児歯科指導～

町では、乳幼児健診や相談の場面で母子へむし歯予防や仕上げ磨きなどのお話をしています。しかし、那珂川町の幼児のむし歯保有者の割合は県内でも高く、なかなか減少していないのが現実です。

そこで町では、保健師や歯科衛生士が巡回訪問し、年長児を対象に自分の口の中や歯がどのようになっているか、むし歯になる仕組み、正しい歯磨きの仕方を学べるよう講話を昨年度から実施しています。

年長の時期は乳歯から永久歯に生え変わる時期なので、子ども自身が自分の歯を守ることを意識して、食事後の歯磨きを習慣化する大切な時期になります。

乳歯は20本ですが、永久歯は28本と数が多く、生涯使うものなので、形も大きく頑丈にできています。永久歯は、6歳頃に第1大臼歯(真ん中から6本目で6歳臼歯といわれている)が生え始めその後前歯から生え変わってきます。この6歳臼歯は、他の永久歯とは異なり乳歯が生えかわるのでなく新たに生えてきます。生え始めは乳歯より高さが低いので歯ブラシが届きにくく、最もむし歯になりやすいといわれているので、より丁寧な歯のケアが必要になります。



今年度は6月の歯の衛生週間を利用し、認定こども園3園を巡回しました。

実際に鏡を使用し自分の口の中を見て触って歯を確かめ、その後に歯ブラシを手に持ち正しい歯みがきの仕方を学びます。

6歳臼歯は、歯ブラシが届くよう、口の横から入れて毛先を使って磨くとよいことを歯の模型を使いながら歯科衛生士が実際にどうやるのかを説明します。各園の年長児たちも真剣に聞き、その後「カシャカシャ」と歯磨きの良い音がし、磨く前にザラザラしていた歯が、実際に歯磨きした後にツルツルしていることをどのお子さんも実感でき歯磨きの大切さを認識できた様子でした。

むし歯予防には、歯磨きはもちろん規則正しい生活や、栄養バランスの良い食事、甘い物やジュースは控え水分は水かお茶で摂ること、よく噛んで食事することも大切です。ぜひ家族みんなで丈夫な歯をむし歯から守りましょう。

問い合わせ 子育て世代包括支援センター ☎0287-92-4085



図書館コーナー

那珂川町図書館ホームページ <http://www.lib-nakagawa.jp>

馬頭図書館

馬頭高校ボランティア部のおはなし会

- ・日時 7月15日(日)午後2時～
 - ・場所 絵本コーナー
- おはなしじょうずなボランティアさんが絵本を読んでもくれます。
- おはなしの後は、紙コップで「絵が回転！クルクル水族館」を作ります。

たのしい絵本と紙しばいの会

- ・日時 7月19日・8月2日(木)午前10時30分～
 - ・場所 視聴覚室
- 小さいお子さまのためのおはなし会です。親子でご参加ください。

7月10日～8月14日のお休み

馬頭図書館 ☎0287-92-5015
7月17日(火)、23日(月)、30日(月)
8月6日(月)、13日(月)

小川図書館 ☎0287-96-2335
7月13日(金)、20日(金)、27日(金)
8月3日(金)、10日(金)

小川図書館

JVCのおはなし会

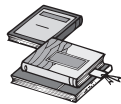
- ・日時 7月28日(土)午後2時～
 - ・場所 絵本コーナー
- ジュニアボランティアズクラブの方たちが、たのしい紙しばいや絵本を読んでもくれます。
- おはなしの後は、「はさめる！！メモすたんど」を作ります。

小川おはなし会

- ・日時 8月4日(土)午前10時30分～
 - ・場所 絵本コーナー
- おはなしじょうずなボランティアさんが絵本を読んでもくれます。
- おはなしの後は、「へんしんノート」を作ります。

【お詫びと訂正】

広報なかがわ6月号16ページ図書館コーナーの記事で、「JVCのおはなし会」の場所に誤りがありました。お詫びして訂正致します。



新着

図書

那珂川町図書館

○一般書

『平城京』

安部 龍太郎／著
遷都を巡る権力争い、反対派の妨害工作、阿部一族の復活…。タイムリミットは3年。
28歳の青年は唐の長安に並ぶ新都を奈良に建造できるのか。古代史最強の謎に挑むミステリ。『小説野生時代』連載を加筆し単行本化。

- ◇『13歳からの絵本ガイド』 金原 瑞人／監修
- ◇『嫌なこと全部やめたらすごかった』 小田桐 あさぎ／著
- ◇『世界の国旗と国章大図鑑』 荻安 望／編著
- ◇『最新 土地・建物の法律と手続き』 松岡 慶子／監修
- ◇『自分で治す！頸椎症』 竹谷内 康修／著
- ◇『電動工具の使い方事典』 スタジオタッククリエイティブ／出版
- ◇『暮らしの手帖のクイックレシピ』 暮らしの手帖編集部／著
- ◇『プランターで寄せ植え野菜』 竹内 孝功／監修
- ◇『ていねいで「短いメール」のお手本』 出口 汪／監修
- ◇『押しで描く！消しゴムはんこ』 田口 奈津子／著
- ◇『本当にある！変なことわざ図鑑』 森山 晋平／著
- ◇『山猫クー』 川口 晴／著
- ◇『ファーストラブ』 島本 理生／著
- ◇『チンギス紀①火眼②鳴動』 北方 謙三／著
- ◇『青嵐の坂』 葉室 麟／著
- ◇『帰る家もなく』 与那原 恵／著

○児童書

『妖精のメロンパン』

齊藤 栄美／著
小麦が星島君と話していると、子役タレントのかれんちゃん が割り込んでくる。かれんちゃんは星島君のことが好きなのかも。小麦が聞いてみると…。
パン作りのレッスン&ステップアップ・ストーリー。メロンパンのレシピ付き。

- ◇『まんまるだあれ』 いまもり みつひこ／著
- ◇『とびますよ』 内田 麟太郎／著
- ◇『あむ』 小風 さち／著
- ◇『未来の扉をひらく 偉人のことば』 和田 孫博／監修
- ◇『失敗図鑑 すごい人ほどダメだった！』 大野 正人／著
- ◇『よくわかる銀行』 戸谷 圭子／監修
- ◇『ウソナンデス いきもの最強バラエティー』 こざき ゆう／著
- ◇『ドラえもん科学ワールド電気の不思議』 藤子・F・不二雄／まんが
- ◇『親子で楽しむはじめての将棋』 藤田 綾／著
- ◇『おぎにり』 駒村 吉重／著
- ◇『小学生のための俳句入門』 坪内 稔典／監修
- ◇『ルルとララのアニバーサリー・サンド』 あんびる やすこ／著
- ◇『ノラネコぐんだんと海の果ての怪物』 工藤 ノリコ／著
- ◇『ピワイチ！自転車で琵琶湖一周』 横山 充男／著

紙面の都合上、新着資料の紹介は、一部のみとなっています。図書館ホームページから、新着図書の検索ができますので、ご利用ください。<http://www.e-tosho.com/nakagawa/PC/PC00301.aspx>

俳句

葉桜を天蓋として六地藏
若葉して古刹に赤き太鼓橋
母の日や新兵たりし日の手帳
植田風薫屋の土間を吹きぬけし
力強き足跡残る植田かな
清風と香りをまとふ九輪草

小川 小川 小川
吉田 吉田 吉田
小砂 小砂 小砂
矢野 矢野 矢野
松野 松野 松野
松岡 松岡 松岡
星岡 星岡 星岡
青木 青木 青木
大金 大金 大金
祐子 祐子 祐子
俊蓉 俊蓉 俊蓉
路石 路石 路石
薫 薫 薫

短歌

忘れたる昨日は易く出でてこぬ日記つけんと展げて待つも
気が付けば道の真ん中歩いてた自宅近くに気持ゆるみて
雑草に触れて半日そののちを讀書と午睡よゆるりと八十路
アカシアの薫る坂道降りゆけば温泉宿の庭の広がる
「ゆずかみ」の庭に咲きある大手まり曇天の空白く色どる

三輪 石澤千代子
谷田 岡崎 甫子
馬頭 西宮 定子
山口 影沢 よし
盛泉 佐藤 茂

川柳

幻のようになつてく幼い日
五輪には身振り手振りでおモテナシ
幻が見えてこれって認知症
幻の指輪を撫でる倦怠期
指二本園児が示すママの角

大内 郡司 正幸
馬頭 稲沢 誠一
馬頭 阿久津 紀子
小川 平澤 照雄
谷田 岡崎 甫子



～在宅医療あれこれ～



薬剤師は、医薬品全般について、幅広い知識を持つ「薬」の専門家です。薬局での窓口業務の他に、在宅で療養をしている患者さんと、通院が困難な方には、医師の指示に基づき患者さんのお宅を訪問しています。

こんなことでお困りでないですか？

- ・体が不自由で薬局に行けないので、自宅まで届けてほしいな…
- ・いろいろな病院から薬をもらっているけど、飲み方や飲み合わせは大丈夫かな？
- ・薬がごちゃごちゃで管理が難しくなってきたので、何か方法はないかな？
- ・最近、薬が飲み込みにくくなってきたので、何か方法はないかな？



薬剤師はどのようなことをしてくれるの？

○薬の「飲み方」や「飲み合わせ」、「副作用」などの説明

ご自宅にお伺いした際、患者さんの体調や生活状況(食事内容や健康食品・サプリメントの使用など)を把握し、お薬の効果に影響がないかを確認します。

○薬の管理が難しい・飲み忘れが多い場合などの対応

飲み忘れや飲み誤りなど、薬の管理が難しくなっている場合、患者さんとご家族と相談して、薬を1つの袋にまとめる一包化やお薬カレンダーの利用などを検討します。

また、家に飲み残した薬(残薬)が多くある場合は、処方医と連絡を取り、薬の日数などを調整することもできます。

○飲みにくい薬への対応

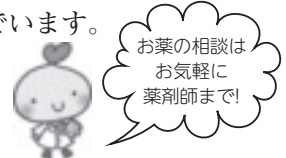
錠剤やカプセルが飲み込みにくくなってきた患者さんには、処方医と相談のうえ、口の中で溶ける薬(OD錠)や粉薬への変更なども検討していきます。

残薬は在宅の
75歳以上の高齢者だけでも
年間500億円を超える
ともわれています！



薬剤師は、地域の医療・介護の専門家とチームを組んで、在宅訪問に取り組んでいます。
※服薬についての疑問や、在宅に対応している薬局など詳しくは、
かかりつけの薬局・薬剤師にご相談ください。

南那須薬剤師会



健康福祉課 健康増進係からのお知らせ

申し込み・問い合わせ 健康福祉課 健康増進係 ☎0287-92-1119

なかがわフィットネス倶楽部 参加者募集中!! この機会に、一緒に運動を始めませんか?

時 間 午後7時～8時30分

対象者 おおむね65歳以下

参加費 無料

持ち物 飲み物、運動靴(屋内・屋外用)、動きやすい服装

内 容 体力チェック、正しい歩き方、体幹・お腹周り・筋力トレーニング、エアロビックダンス、サーキットトレーニングなど

日程		場所	内容
7月	10日	健康管理センター	ワンランク上の歩き方を身につけよう! (歩きのコンディショニング)
	24日	すこやか共生館	
8月	21日	すこやか共生館	体幹を鍛えて姿勢美人&美しいくびれをゲット! (体幹&お腹周り集中トレーニング)
9月	11日	健康管理センター	
	25日	すこやか共生館	レベルアップ筋力トレーニング 「チューブトレーニング&ボールエクササイズ」
10月	9日	健康管理センター	
	23日	すこやか共生館	脂肪を燃やす心得ー有酸素運動編ー (リズムに合わせてエアロビックダンス)
11月	13日	健康管理センター	
	27日	すこやか共生館	簡易体力チェック、サーキットトレーニング 脂肪を燃やす心得ー応用編ー
12月	4日	健康管理センター	

平成30年度8月 集団健診日程

<馬頭地区>

8月	22日(水)	受付 午前8時～10時	健康管理センター	総合健診	受付可
	27日(月)	受付 午前7時30分～10時		レディース健診	

※27日(月)の健診は、受付時間が変更になりました。

<小川地区>

8月	10日(金)	受付 午前8時～10時	すこやか共生館	レディース健診	受付可
	※23日(木)	受付 午後2時30分～3時30分		総合健診	
	28日(火)	受付 午前8時～10時			

※23日(木)の健診は、大腸がん・子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診のみになります。

お申し込みがお済みでない方は、お早めにお問い合わせください。

☆健診日の2～3週間前に健診のお知らせ用紙をお送りします。

☆今後、人数により受付時間が変更になる場合がありますので、お知らせ用紙を必ずご確認ください。

歯周疾患検診のお知らせ

～自分のために大切な歯を守りましょう～

対象者 (平成31年3月31日基準)

40歳(昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生)

50歳(昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生)

60歳(昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生)

70歳(昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生)

※対象の方には緑色のハガキを送付いたしました。

実施期間 7月2日(月)～9月29日(土)

検診場所 飯塚歯科医院 ☎0287-92-2657

高野歯科医院 ☎0287-92-3529

佐藤歯科医院 ☎0287-96-2022

遅沢歯科医院 ☎0287-96-2040

長谷川歯科クリニック ☎0287-96-4011

検診費用 自己負担1,300円(町負担3,500円)

申し込み方法 8月31日(金)までに健康福祉課健康増進係へ申し込みください。その後、上記医療機関と受診日をご自身で予約してください。

那珂川町職員採用試験案内

平成31年4月1日採用の那珂川町職員を次のとおり募集します。

採用職種・採用予定人員・受験資格

職種	採用予定人員	受験資格
一般事務A	4名程度	・平成2年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で高等学校卒業又は同程度の学力を有する方
一般事務B (障がい者対象)	1名程度	・昭和56年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方で、高等学校卒業又は同程度の学力を有する方 ・自力により通勤でき、介助者なしに一般事務職として職務遂行が可能な方 ・活字印刷の文による出題に対応できる方 ・聴覚機能障害においては、補正器具等の使用により通常の電話や窓口の応対に対応できる方 ・身体障害者手帳の交付を受けている方
保育教諭	2名程度	・昭和61年4月2日以降に生まれた方 ・保育士資格及び幼稚園教諭免許(両方)取得者または取得見込みの方
保健師	1名程度	・昭和61年4月2日以降に生まれた方 ・保健師資格取得者又は資格取得見込みの方
土木建築	1名程度	・昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方 ・大学、短期大学若しくは高等学校等において土木又は建築に関する過程を修めた方又は修める見込みの方、並びにこれらの方と同等の資格があると認める方

第1次試験

試験日	場所	内容
9月16日(日)	県立矢板東高等学校	教養試験、 適応性検査

第2次試験

試験日	場所	内容
10月中旬頃	那珂川町役場	口述試験、作文試験、 健康検査

受付期間

8月17日(金)まで※土日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時15分 ※郵送の場合、8月17日消印有効

申込用紙請求方法

- ・本庁総務課または小川出張所で配布
- ・郵送の場合は、封筒の表に「採用試験申込用紙請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4サイズ)を同封のうえ請求
- ・町のホームページからのダウンロード URL <http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp>

申し込み・問い合わせ 〒324-0692 那珂川町馬頭555番地 那珂川町役場 総務課 行政係 ☎0287-92-1111

南那須地区広域行政事務組合職員採用試験案内

●平成31年4月1日採用の南那須地区広域行政事務組合職員を次のとおり募集します。

採用職種・採用予定人員・受験資格

職種	採用予定人員	応募資格
一般行政事務職 (障がい者対象)	1名	・昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた方 ・自力により通勤することができ、介助者なしに職務の遂行が可能な方 ・活字印刷の文による出題に対応できる方 ・通常の勤務時間(原則として週38時間45分)に対応できる方 ・身体障害者手帳の交付を受けている方 ・都道府県知事又は政令指定都市長が発行する療養手帳の交付を受けている方 ・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方 ・聴覚機能障害においては、補正器具等の使用により通常の電話や窓口応対ができる方

第1次試験

試験日	場所	内容
9月16日(日)	県立矢板東高等学校	教養試験、 適応性検査

第2次試験

試験日	場所	内容
10月中旬頃	南那須地区 広域行政事務組合	作文試験、面接試験、 健康調査

受付期間

7月23日(月)～8月9日(木)※土日、祝日を除く 午前8時30分～午後5時※郵送の場合、8月9日必着

申込用紙請求方法

- ・事務局総務課において配布
- ・郵送の場合は、封筒の表に「採用試験申込用紙請求」と朱書きし、120円切手を貼った宛先明記の返信用封筒(A4サイズ)を同封のうえ下記まで請求
- ・ホームページからのダウンロード URL <http://www.minaminasukouiki.jp/>

申し込み・問い合わせ 〒321-0602 那須烏山市大桶872 南那須地区広域行政事務組合 総務課総務係 ☎0287-83-0021

那須南病院職員採用試験案内

●平成31年4月1日採用の職員を次のとおり募集します。

職種	採用予定人員	応募資格
看護師	5名	・看護師免許を有する方 ・平成31年春までに免許の取得が見込まれる方

受付期間 7月23日(月)～8月10日(金) ※郵送の場合は8月10日必着

採用試験 8月30日(木) ※詳細は下記まで問い合わせください

申し込み・問い合わせ 〒321-0621 那須烏山市中央3-2-13 那須南病院 総務課 ☎0287-84-3911

ベートーヴェン交響曲第九番
合唱会員募集

第九を歌ってみませんか。初めての方でも楽しく歌うことができます。

対象者 中学生以上の方

※中学生・高校生の場合は、練習時等に保護者の送迎が必要

練習日 [女性]毎週木曜日

[男性]毎週金曜日

※9月からは全体練習となります。

練習時間 午後7時30分～9時

練習会場 あじさいホール 等

年会費 [一般]5,000円

[中学生・高校生]1,500円

演奏会 12月9日(日)

会場 小川総合福祉センター
あじさいホール

申し込み・問い合わせ

那珂川町第九を歌う会事務局

☎090-7266-6896(郡司)

☎090-2471-0628(益子)

生涯学習課 ☎0287-92-1135

八溝山周辺地域定住自立圏の
広域無料法律相談

日時 8月9日(木)

午後1時30分～4時30分

会場 トコトコ大田原3階 市民交流センター(大田原市中央1-3-15)

定員 18名(事前予約制)

対象者

那珂川町、大田原市、那須塩原市、那須町、矢祭町、太子町の住民

内容 栃木県弁護士会に所属する弁護士(2名)が相談に応じます。

※相談時間は、1人20分

申し込み 8月2日(木)から8日(水)までに、下記まで電話にてご予約ください。定員になり次第、受付は終了します。

問い合わせ

大田原市総務課 ☎0287-23-1111

遊休農地発生防止・解消を目的として、「なたね」「ヘアリーベッチ」「れんげ」の種を配付します

配付対象者

適正に管理できる町内の農家

配付量

なたね 1kg/10a、ヘアリーベッチ

4kg/10a、れんげ 3kg/10a

(合計50aまで)

締め切り 7月31日(火)

申し込み・問い合わせ

農林振興課農政係 ☎0287-92-1113

計量モニター募集

食料品を一定期間、実際に計量して頂く、モニターを募集します。

募集人数 10名

(定員越えの場合、抽選)

活動内容 10月1日から10月31日

の1か月間に購入した商品のうち、調査対象商品について計量し、計量日誌に記入します。日誌・はかりは、県から貸与されます。

資格要件

①現に町内に世帯を有している満20歳以上の方

②期間中、モニター業務に従事できる方

③説明会に参加できる方

説明会 9月18日(火)午後1時30分～(1時間程度)

場所 役場102会議室

謝礼 6,000円

申し込み方法 7月31日(火)までに、所定の応募用紙に記入の上、郵送または持参してください。用紙は町ホームページまたは商工観光課で受け取れます。

問い合わせ

商工観光課 ☎0287-92-1116

那珂川町馬頭郷土資料館より

●企画展

「伝えたい 那珂川町のたばこの歴史」
かつて町の発展の一翼を担い、一大産地であったたばこ栽培の今昔について、企画展を通してその歴史をたどります。

会期 7月28日(土)～9月2日(日)

開館時間 午前9時30分～午後5時(入館は午後4時30分まで)

場所 当館2階展示室

観覧料 無料 **休館日** 月曜日

—— 関連イベントのお知らせ ——

●なつやすみ工作教室

「サクラとドクダミで草木染めをしてみよう!」

サクラとドクダミを使って、手ぬぐいを染めます。

日時 7月29日(日)

午前9時30分～正午

講師 当館学芸員

場所 当館

参加費 無料

定員 10名(小学生以上、要予約)

持ち物 手袋、帽子、タオル、飲み物

●記念講演会

「屋代嘉之助と近代外国種煙草栽培」

日時 8月4日(土)

午後1時30分～午後3時

(講演後、学芸員による展示解説)

講師 上野 修一氏

(大田原市なす風土記の丘湯津上資料館長)

場所 当館2階会議室

参加費 無料

定員 40名

●学芸員による展示解説

日時 8月11日(土/祝)

午後1時30分～

場所 当館2階展示室

参加費 無料

定員 20名(予約不要)

申し込み・問い合わせ

馬頭郷土資料館

☎・FAX 0287-92-1103

小川出張所の移転のお知らせ

移転先 **小川総合福祉センターすこやか共生館**

現在、旧小川庁舎にて業務を行っている小川出張所が、平成30年10月1日より小川総合福祉センターすこやか共生館に移転いたします。

すこやか共生館では、6月から8月にかけて小川出張所の移転に伴う改修工事を行っており、何かとご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

問い合わせ 小川出張所 ☎0287-96-2111

那珂川町ケーブルテレビ 番組タイムスケジュール

時間	番組名
5:30	NewsなかがわTOWN
6:00	文字放送
6:30	
7:00	NewsなかがわTOWN
7:30	文字放送
8:00	なかTVチョイス
8:30	文字放送
9:00	NewsなかがわTOWN
9:30	文字放送
10:00	栃木県提供番組
10:30	
11:00	NewsなかがわTOWN
11:30	文字放送
12:00	なかTVチョイス
12:30	NewsなかがわTOWN
13:00	文字放送
13:15	企画番組・文字放送
13:30	
14:15	文字放送
14:30	
15:00	NewsなかがわTOWN
15:30	文字放送
16:00	なかTVチョイス
16:30	文字放送
17:00	JAXA番組
17:30	THE MAKING
18:00	和暮らしのススメ
18:30	企画番組・文字放送
19:00	
19:30	NewsなかがわTOWN
20:00	文字放送
20:15	栃木県提供番組
20:30	
21:15	NewsなかがわTOWN
21:45	文字放送
22:00	企画番組・文字放送
22:30	
23:00	NewsなかがわTOWN
23:30	文字放送
0:00	なかTVチョイス
0:30	文字放送
1:00	NewsなかがわTOWN
朝まで	文字放送

★お知らせ★

都合により予告なく番組を変更する事があります。電子番組表(リモコンの「番組表」ボタン)で確認をお願いします。

★ケーブルテレビ企画番組

日付	番組名
7/9~7/15	平成30年度馬頭中学校体育祭
7/16~7/22	平成30年度馬頭東小学校運動会
7/23~7/29	平成30年度馬頭小学校運動会
7/30~8/5	平成30年度小川小学校運動会
8/6~8/12	第16回花の風まつり 禅の風コンサート
8/13~8/19	第16回花の風まつり 總徳寺花風音楽会

★なかTVチョイス

日付	番組名
7/9~7/15	第16回花の風まつり まぼろば語り
7/16~7/22	第16回花の風まつり 和泉隆夫フォークコンサート
7/23~7/29	第16回花の風まつり 緑の森コンサート
7/30~8/5	第16回花の風まつり 花の風楽団
8/6~8/12	第16回花の風まつり 長泉寺オカリナ演奏会①
8/13~8/19	第16回花の風まつり 長泉寺オカリナ演奏会②

※毎日6:15および14:30から「なかちゃん体操」を放送します。(各回10分程度)

矢板東高等学校附属中学校 学校説明会の開催について

日時 7月29日(日) 午前10時30分~正午(受付は午前10時~)

会場 矢板市文化会館大ホール
(矢板市矢板103-1)

定員 1,000名

対象 小学生、保護者、関係機関・団体等(参加資格、条件等なし)なお、小学生のみ、保護者のみの参加も可能。申し込み不要。

その他 学校公開は10月21日(日) 午前9時30分~12時40分に実施

問い合わせ 矢板東高等学校附属中学校 ☎0287-43-1243

第41回少年の主張発表 南那須地区大会開催

日時 9月11日(火)午後1時30分~4時(受付は午後1時~)

場所 那須烏山市烏山公民館

駐車場 公民館北側駐車場

対象 県民一般(入場無料)

申し込み期限 8月31日(金)までに下記へ申し込み

申し込み・問い合わせ 南那須地区青少年育成連絡協議会事務局

☎0287-82-2231

親子体験型講座「COOL CHOICE とちぎススめ隊教室」参加者募集中!

県では、地球温暖化に関する親子向け体験型講座を実施します。ぜひ親子でご参加ください!

地球温暖化について楽しく学んで、おうちでできるエコな活動を実践しよう!

日時 8月24日(金)

午後2時~3時

会場 馬頭総合福祉センター研修室

参加費 無料

定員 親子30名様(先着順)

申し込み方法

下記アドレスに①会場名②応募者氏名③連絡先④年齢⑤居住市町⑥参加人数等(応募者含む)を記載の上、送付してください。

E-mail:info@coolchoicetochigi.jp

応募締め切り 8月14日(火)

詳細は「COOL CHOICEとちぎ」イベントで検索してください!

問い合わせ

生活環境課 ☎0287-92-1110

栃木県シルバー大学校北校 第39回学校祭開催について

学生が日頃の学習成果を発表する学校祭を、次のとおり開催致します。作品展示や演芸発表などに加え、子ども広場での各種体験など、お子様からお年寄りの方まで楽しめる内容ですので、ぜひお出かけください。

日時 8月4日(土)~8月5日(日) 午前10時から午後3時(内容ごとに時間は異なります)

会場 栃木県シルバー大学校北校
(矢板市矢板54)

内容 学習成果発表(4日のみ)、演芸発表(5日のみ)、バザー(4日のみ)、作品展、陶芸体験、野点体験(お茶席)、そば打ち実演(5日のみ)、パソコン体験、子ども広場など

問い合わせ

栃木県シルバー大学校北校

☎0287-43-9010

県の施設をみる
「県民バス」参加者募集

日時 9月6日(木)
第1集合地：道の駅ばとう
(午前8時30分集合、午後4時50分解散)
第2集合地：栃木県南那須庁舎
(午前8時40分集合、午後4時40分解散)
第3集合地：高根沢町町民広場
(午前9時20分集合、午後4時10分解散)

見学施設 紬織物技術支援センター、埋蔵文化財センター

昼食は、道の駅しもつけ(各自自由)
対象 那須烏山市、高根沢町及び那珂川町にお住まいの方

定員 46人(応募多数の場合抽選)

申込方法 往復はがき(124円)の「往信用裏面」に、①氏名、②住所、③当日連絡可能な電話番号、④年齢、⑤性別、⑥希望集合地を明記の上、「〒320-8501(住所不要)栃木県庁広報課 県民プラザ室」まで。1枚のはがきで最大2名の申込可。2名の場合は、それぞれ①～⑥を明記。

締め切り 8月16日(木)
(当日消印有効)

問い合わせ
県民プラザ室 ☎028-623-3766

平成30年度屋外広告物講習会

屋外広告業を始めようとしている方、又は広告物の管理者になろうとしている方を対象に講習会を開催します。

日時 8月22日(水)
午前9時25分～午後5時
場所 栃木県庁東館4階 講堂
受付期間 7月31日(火)まで
(土・日・祝日を除く)

申し込み・問い合わせ
烏山土木事務所保全部
☎0287-83-1322

馬頭広重美術館視聴覚研修室
ギャラリー使用申請受付

平成30年度下半期(10月～3月)分の視聴覚研修室ギャラリー使用申請を受付けます。

申込期限 8月24日(金)
※期限後であっても申し込み状況により使用できる場合があります。
※ご希望の使用期間が重複する場合は、調整させていただきます。

問い合わせ
馬頭広重美術館 ☎0287-92-1119

平成30年度栃木県放課後児童
支援員認定資格研修案内

研修会場	研修日程	申込期限
大田原市	9月2日～23日	7月26日
足利市	9月30日～10月11日	8月24日
小山市	11月11日～12月23日	10月5日
宇都宮市	平成31年2月10日～25日	12月21日

対象者 放課後児童クラブでこれから働きたいと考えている方

提出書類 受講申込書、受講資格確認書類(保育士資格証明書、教員免許状等)

※受講申込書は子育て支援課で配布しています。そのほか町ホームページから印刷することもできます。

受講料 無料(別途テキスト代1,000円は自己負担となります)

申し込み・問い合わせ
子育て支援課子育て支援係
☎0287-92-1115

※受講資格の有無、研修内容等詳細につきましては、町ホームページに掲載されているのでご確認ください。

宇都宮メディア・アーツ専門学校
4コマ漫画
「フール開き」



まんがアート科2年 荒井 麻衣さん

7月は、
「愛の献血助け合い運動」月間
～成分献血・400ml献血に
ご協力ください～
夏季は、毎年血液が不足しがちです。7月の運動月間中に、ぜひ多くの方に献血へのご協力をお願いします。
問い合わせ
県薬務課 ☎028-623-3119

「ペット霊園那須烏山」
緑に囲まれた墓地公園・広々とした安らぎの園

☆火葬(最新ペット専用火葬炉)完備 ◎年中無休
☆合同墓地・個別墓地・納骨堂完備 ◎予約制
※小動物から超大型犬(40kg以上)

〒321-0526 那須烏山市田野倉660-1
フリーダイヤル **0120-82-3391**
(代表取締役 塩野日省三)

<http://www.petreien-nasukarasuyama.com/>

有料広告スペース(申し込み☎0287-92-1114)

地域おこし 協力隊 奮闘記



猪ワナ猟体験ツアー

地域おこし協力隊の戸松淑朗です。広報の紙面をお借りして協力隊の活動を報告させて頂くのも、今回が5回目となりました。前回は昨年の振り返りを一覧表でご紹介しましたが、今年に入ってから



池袋フォーク&カントリーフェスティバル

その忙しさは変わらず、むしろもっと忙しくなった感じがあります。1月からの東京を中心としたイベント出店(特産品の販売等)は既に16回を数え、町外からのお客様をお招きするツアーも4回実施しております。超過密スケジュールの中で私のモチベーションは、「成長」の二文字です。昨年と比べ、私自身、そして創成なかがわも「少しずつではありますが成長」した、と実感することは多々あります。特産品の販売やイベントツアーの企画などにおいて、



「お客様目線で考え、付加価値を付け、結果として会社の利益に結び付ける」ことが具体的な事例として得られてきています。まだまだ会社は厳しい状況が続いていますが、これらの経験がきつと役に立ってくると確信しています。早いもので那珂川町に移住し3年目。今年が任期最終年度となります。那珂川町の良さは「豊かな自然」「歴史と文化」そしてここに住む方々の「温かいお人柄」であると考えます。東京には無い「宝物」を数多く有するこの町を出来る限り多くの人達に知って頂き、第二第三のふるさととして認知して頂けるよう、今後も創成なかがわの活動を通じて頑張らせて参ります。

7月1日現在の人口

(住民基本台帳)

男	8,445人 (-29)
女	8,155人 (-12)
計	16,600人 (-41)
世帯数	6,070 (+4)

()内は前月との比較

氏名	(父母の名)	(住所)	氏名	(年齢)	(住所)
金澤 千紘	将之	小川	堀江美恵子	(91)	小砂
笹沼 奏斗	美紀	小砂	堀江春勝	(96)	大出上郷
鈴木 遙人	裕美	富山	三木 一郎	(70)	大出上郷
大高 葵	健一	健武	皆川セエ子	(63)	大那地
小森 唯愛	亮利	馬頭	坂尾ナミエ	(94)	北向田
平山 陽葵	尚哉	馬頭	藤田 誠録	(72)	盛泉
			渡辺 三郎	(88)	北向田
			大森 ミヨ	(92)	和見
			深谷 松枝	(93)	馬頭
			小森 利雄	(91)	三輪
			大森 廣美	(65)	浄法寺
			渡邊 七造	(89)	浄法寺

掲載は希望者のみです。
5月21日～6月20日
受付分 敬称略

特別展

「広重没後160年記念 大広重展 -肉筆浮世絵と錦絵の世界-」



第154回

名所絵の第一人者として知られる歌川広重(1797-1858)は、生涯にわたり江戸や東海道の宿駅をはじめとする日本各地の風景を描きました。その抒情溢れる作品は見る人の心を捉え、今なお高い人気を保ち続けています。

今年は広重が没してから160年目にあたります。これを記念して、命日の9月6日を中心に全国にある4館の「広重美術館」と東京の太田記念美術館で「没後160年記念」の広重展が同時開催されます。

当館では、7月14日から9月24日まで、「大広重展 -肉筆浮世絵と錦絵の世界-」を開催します。保永堂版「東海道五拾三次之内」や「富士三十六景」など広重の代表作とされる版画とともに、当館が誇る世界有数の肉筆画を一挙公開します。開館以来初めて肉筆画の優品が勢揃いしますので、どうぞお見逃しなく。

山形県の天童にある「広重美術館」では、8月31日から10月29日まで、広重晩年の大作「六十余州名所図会」シリーズを中心に、日本の風雨景を描いた作品が展示されます。

また、静岡県由比にある「東海道広重美術館」では、8月14日から11月25日まで保永堂版「東海道五十三次之内」「名所江戸百景」など、名所を描いたシリーズ作品が公開されます。

岐阜県恵那の「中山道広重美術館」では、8月30日から9月30日まで、「木曾海道六拾九次之内」が全点展示されます。また、10月4日から12月2日まで「原安三郎コレクション公開 北斎と広重展」が行われます。

そして、東京原宿の「太田記念美術館」では、9月1日から10月28日まで、広重の画業を展覧する「広重展」が開催されます。

今回の「広重没後160年記念」では、「広重展」を5館で同時開催するとともに入館料の共通割引を行う予定です。5館いずれかの入館券(半券)を持って、7月14日から12月2日までの間に参加施設に入館すると、料金割引が受けられますのでどうぞご利用ください。(太田記念美術館は9月1日から10月28日の間のみ割引)

全国に4館も「広重美術館」があるなんて初めて知ったという方もいらっしゃることでしょう。この機会に全国をまわり、広重の名品を味わってみてはいかがでしょうか。(※「広重展」開催期間・休館日・展示替え期間・割引金額がそれぞれ違いますのでご注意ください。)

馬頭広重美術館 主任学芸員 長井裕子



「王子之三瀧図」 歌川広重
那珂川町馬頭広重美術館蔵

【会期】

前期 7月14日(土)～8月19日(日)

後期 8月23日(木)～9月24日(月/振替休日)

【ミュージアムトーク(展示解説)】

前期 7月15日(日)・後期 8月25日(土)

※いずれも午後1時30分～ 当館学芸員

【休館日】

月曜日、祝日の翌日、但し8月13日は開館
展示替え期間(8月20日～22日)

【入館料】 大人 700円(630円)

高・大学生 400円(360円)

※()は20名以上の団体料金

※中学生以下は無料

※障がい者手帳等をお持ちの方とその付き添い1名は半額

那珂川町の皆様へ
「ハンターマウンテンゆりパーク」
特別割引券のご案内

日本最大級
400万輪の
ゆり博

特別割引券 ¥1,100 ¥550

※割引券は各施設ホームページでダウンロードください。
※割引券は、当日の受付で、お持ちの割引券を提示する必要があります。
※お持ちの割引券は、当日の受付で有効です。

ハンターマウンテンゆりパーク
〒124-0202 東京都葛飾区新小岩4-1-1 TEL: 03-56-41-4100

