



広報

にっこう

2014.10

Nikko City No.115
Information Magazine

さわやかに日光路を満喫

主な内容

- ◇公民館事業のご案内(後期・通年分) P 2
- ◇足尾銅山を世界遺産へ P 4
- ◇インフルエンザ予防接種 P 6
- ◇食生活に気をつけよう P 8
- ◇行政改革取り組み状況 P 9
- ◇ペットは大切に正しく飼いましょう P 10
- ◇サマーイングリッシュセミナーの報告 P 11

ひかりの郷にっこう出前講座

市民の皆さんの要望に応じ、市役所や関係機関の職員が直接出向いて講座を行います。
行政の仕組みや事業内容など、皆さんが「知りたい」「聞いてみたい」「身に付けたい」ことを分かりやすく説明し、地域や職場の方たちと、気軽に学び合うことができる学習機会を提供します。
くわしくは 中央公民館 ☎22-6211

問い合わせ先(市内公民館)一覧

公民館名	郵便番号	住 所	電 話	F A X
中央公民館 今市公民館 勤労青少年ホーム	321-1262	平ヶ崎160	22-6211	22-8798
落合公民館	321-1107	小代439-3	27-1111	27-1279
豊岡公民館	321-2411	大桑町130	21-8216	21-8419
大沢公民館	321-2341	大沢町809-1	26-1975	26-5999
小林公民館	321-2353	沓掛260	26-8117	26-8113
日光公民館	321-1404	御幸町4-1	53-3700	53-4970
清滝公民館	321-1444	清滝2-5-22	54-0894	54-0847
小来川公民館	321-1354	中小来川2667-1	63-3111	63-3384
中宮祠公民館	321-1661	中宮祠2478-4	55-0078	55-0056
藤原公民館	321-2503	鬼怒川温泉大原1404-1	76-1200	76-1223
三依公民館	321-2803	中三依319	79-0212	79-0115
足尾公民館	321-1514	足尾町通洞8-2	93-3322	93-4783
湯西川公民館	321-2601	湯西川709	98-0026	98-0028
川俣公民館	321-2717	川俣805	97-1139 (栗山公民館)	97-1043 (栗山公民館)
日向公民館	321-2711	日向457		

----- ✂ 切り取ってお使いください ✂ -----

公民館教室申込書

公民館名	公民館
教室名	
ふりがな	
氏名	(男・女)
年齢	歳
住所	〒
電話番号	
携帯電話	※差し支えなければ記入してください
託児希望	有(人) ・ 無
受付番号	

教室への申込みについて

申込方法 左の申込書に記入し、各公民館へ持参するか、郵送またはF A Xで送付する。
※氏名は略字を使用しないでください。
※持参する場合、各公民館の休館日をご確認ください。
※F A Xの場合は必ず送付先へ受信確認の電話をお願いします。

申込期限 各公民館にお問い合わせください。
受講料 無料(教室により、教材費などが掛かる場合があります)

その他
▶申込多数の教室は抽選になるものもあり、受講できない場合があります。また、申込みが少ない教室は開催しない場合があります。
▶お子さんを預けたい方は、申込用紙の「託児希望」欄の「有」に○を付け、人数をご記入ください。
※託児の希望に添えない場合がありますので、申込先の各公民館にご確認ください。
▶申込用紙は各公民館にも置いてあります。
▶申込書に記入した個人情報、教室の運営目的以外には使用しません。

平成26年度(後期・通年分)

公民館事業のご案内

市内の各公民館では、毎年さまざまな教室や講座を開催しています。どの教室・講座も皆さんの生活をより豊かにするお手伝いができるよう、趣向を凝らしています。
一人でも、友達や家族を誘っても参加できます。皆さんも新しいことにチャレンジしてみませんか？

公民館教室 ※その他、公民館ごとに別途周知することがあります

◇対象者別							
教室名	担当公民館	対象者	期間	曜日	開始時間	回数	定員
今市少年少女合唱団	中央	小学1年生～中学3年生	通年	土曜日	午後3時30分	毎週	なし
日光少年少女合唱団	日光	小学1年生～高校3年生	通年	第2・4土曜日	午前9時30分	隔週	なし

◇趣味・教養						
教室名	担当公民館	期間(開催日)	曜日	開始時間	回数	定員
はじめよう！英会話	今市	1月7月～3月18日	毎週水曜日(祝日を除く)	午後7時	10回	20名
しめ飾り	豊岡	12月18日	木曜日	午後1時30分	1回	15名
	小林	12月20日	土曜日	午後1時	1回	15名
そば打ち	大沢	11月14日～12月12日	毎週金曜日	午後7時	5回	10名
ディンプルアート(ステンドグラス風ガラスのぬり絵)	大沢	11月15日～12月6日	毎週土曜日	午前10時	4回	20名
初心者の書道・ペン習字	小林	10月5日～12月21日	日曜日	午前10時	10回	10名

◇スポーツ						
教室名	担当公民館	期間(開催日)	曜日	開始時間	回数	定員
健康ランニング	落合	11月26日まで	毎週水曜日	午後7時	週1回	なし
駅伝競走トレーニング	落合	10月17日～11月28日	毎週月曜・金曜日(祝日を除く)	午後7時	11回	なし
スノーシュー体験	豊岡	2月18日	水曜日	未定	1回	20名
大沢地区の史跡めぐり(ウォーキング)	大沢	11月4日	火曜日	午後1時	1回	20名
健康ヨガ	小林	2月22日～3月8日	毎週日曜日	午前10時	3回	15名

勤労青少年ホームの講座

中央公民館の隣には、働く若者をサポートするための「勤労青少年ホーム」があります。
市内に在住または勤務する35歳未満の方を対象とし、いろいろな講座や事業を行っています。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。
申込先及びくわしくは 勤労青少年ホーム(サクシードにっこう) ☎22-6211

教室名	期間(開催日)	曜日	開始時間	回数	定員
バドミントン(中級)	10月31日まで	毎週金曜日	午後7時30分	5回	40名
護身ピクス	10月21日まで	火曜日	午後7時30分	3回	40名
ハンドメイドパン＆ケーキ	2月20日まで	金曜日	午後6時30分	5回	20名
ダンスダンス	10月28日～12月16日	火曜日	午後7時30分	6回	40名
ヨガ	1月8日～3月12日	毎週木曜日	午後7時30分	10回	40名

表：足尾銅山跡関連文化財一覧

種別	名称		保護の主体・種別	指定・登録日
採鉱	1	本山坑	国指定史跡	平成26年3月18日付け指定、同日文部科学省告示第35号
	2	通洞坑		平成20年3月28日付け指定、同日文部科学省告示第34号 名称変更：足尾銅山跡・通洞坑 平成26年3月18日付け指定、同日文部科学省告示第35号
	3	本山動力所跡		平成26年3月18日付け指定、同日文部科学省告示第35号
	4	宇都野火薬庫跡		平成20年3月28日付け指定、同日文部科学省告示第34号 名称変更：足尾銅山跡・宇都野火薬庫跡 平成26年3月18日付け指定、同日文部科学省告示第35号
製錬	5	本山製錬所跡	国登録有形文化財	平成26年3月18日付け指定、同日文部科学省告示第35号
輸送	6	足尾鉄道		平成21年11月2日付け文化財登録原簿に登録 平成21年11月19日付け文部科学省告示第177号 (足尾地域内12カ所)
		1 本山駅 (本山製錬所跡内)		
		2 第一松木川橋梁		
		3 足尾駅		
		4 通洞駅		
		5 第二渡良瀬川橋梁		
	7	古河橋	国指定重要文化財	平成26年1月27日付け文部科学省告示第4号
経営	8	古河掛水倶楽部	国登録有形文化財	平成18年10月18日付け文化財登録原簿に登録 平成18年11月9日付け文部科学省告示第141号
生活	9	本山鉱山神社跡	国指定史跡	平成26年3月18日付け指定、同日文部科学省告示第35号
	10	足尾キリスト協会	国登録有形文化財	平成26年4月25日付け文化財登録原簿に登録 平成26年4月25日付け文部科学省告示第68号

足尾銅山を世界遺産へ

～世界遺産国内暫定一覧表への追加記載を目指して～

今回は、足尾銅山産業遺産における国史跡の名称変更・追加指定などについてお知らせします。

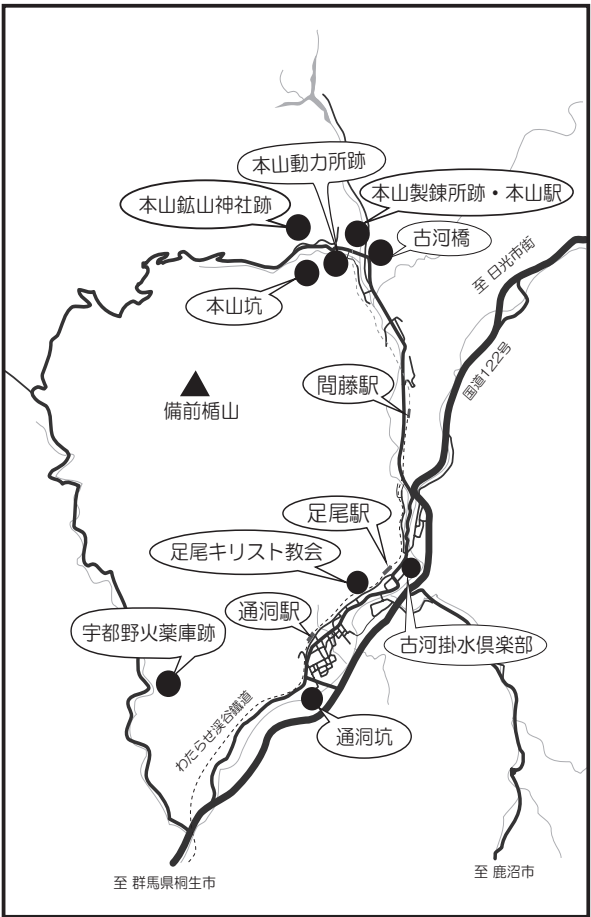
本山製錬所跡



6月に開催された見学会の様子

産業遺産見学会
6月25日(水)、今年度1回目の見学会を、市と古河機械金属株式会社の共催で開催しました。
約30名の参加者は、安全教育を受講した後で、古河掛水倶楽部・重役役宅と通常は非公開の本山製錬所跡を、古河機械金属株式会社足尾事業所の説明を受けながら熱心に見学しました。
10月3日(金)に今年度2回目の見学会として、通常は非公開の宇都野火薬庫跡と通洞選鉱所跡の見学を予定しています。
これらの施設は、安全面などの問題から常時公開していませんが、今

図：足尾銅山跡の構成資産位置図



国史跡などへの追加指定
3月18日付け文部科学省告示第35号で、本山坑・本山動力所跡・本山製錬所跡・本山鉱山神社跡が国史跡に追加指定されました。これで銅山の生産システムを構成する主要な施設がそろいました。そのため、史跡の名称を「足尾銅山跡」に一体化し、すでに指定を受けていた通洞坑や宇都野火薬庫跡とともに、計6カ所が同史跡の構成物として位置付けられました。今後追加指定された場合は、この後に加えられます。
また、1月に国指定重要文化財に指定された古河橋に加え、4月には足尾キリスト教会が国登録有形文化

財に登録されました。
これにより、世界遺産登録を目指している「足尾銅山跡」の構成資産として文化財保護法で守られる資産は、次ページの表のとおりとなりました。
世界遺産登録を目指す足尾銅山は、備前橋山を中心とした谷あい、銅の採鉱から製品出荷までの一連の施設が良好な状態で残されていることを特徴としています。今回史跡が追加指定されたことは、世界遺産登録のための絶対的条件の一つである「その国における法的保護」を強化し、さらにこれらは資産の完全性を示すための欠かすことのできない構成資産となります。

回は古河機械金属株式会社の協力を得て、特別に公開します。
シンポジウムとパネルディスカッション
10月4日(土)、足尾公民館でシンポジウムとパネルディスカッションを開催します。
詳細については、新聞折込みチラシまたは専用ホームページ「足尾銅山の世界遺産登録を目指して」(<http://www.nikko-ashio.jp/>)をご覧ください。
多くの方のご来場をお待ちしています。
市は、足尾銅山の世界遺産登録を目指し、今後もこれまでも同様に、文化財の追加指定と足尾銅山の価値証明を進めていきます。
また、平成26・27年度に「史跡等保存管理計画」を策定し、史跡の保護・保存に努めます。
市民の皆さんのご理解、ご協力をお願いします。

くわしくは
文化財課 世界遺産登録推進室
☎(30)1861

	医療機関名	所在地	電話番号	高齢者	小児
1	阿久津医院	今市1157- 1	21-0734	○	○
2	荒井腎クリニック	大桑町52	21-8256	○	○
3	石塚クリニック	荊沢600-32	30-3277	○	○
4	いとうクリニック	木和田島3043	32-2030	○	○
5	今市病院	今市381	22-2200	○	○
6	小沢医院	今市1409	21-1934	○	○
7	亀森レディースクリニック	木和田島3046- 3	32-2203	○	—
8	川上病院	並木町 2- 5	22-2311	○	○
9	木村内科医院	瀬尾497- 1	22-7880	○	○
10	熊谷医院	板橋178-238	26-5800	○	○
11	見籠堂クリニックかわせみ	平ヶ崎609- 4	22-1221	○	○
12	見籠堂メディケア木和田島	木和田島3008- 8	32-2021	○	○
13	塩野室診療所	小林2824- 1	26-8870	○	○
14	新沢外科	今市814- 1	21-1787	○	○
15	関根クリニック	今市本町27- 2	22-5183	○	○
16	西川クリニック	下の内 5- 1	21-1003	○	○
17	沼尾医院	大桑町155- 1	21-8233	○	○
18	星野レディースクリニック	今市489	22-0850	○	—
19	森島こどもクリニック	荊沢599-133	22-6522	—	○
20	森病院	今市674	22-1024	○	○
21	吉原医院	今市826- 4	21-0161	○	○
22	いわせ歯科口腔外科耳鼻咽喉科クリニック	塩野室町107- 3	32-7311	○	○
23	いちいクリニック内科・皮膚科	七里713- 5	50-1192	○	—
24	岡医院	下鉢石町997- 1	54-0218	○	○
25	河合医院	石屋町437	54-1125	○	—
26	小泉内科クリニック	久次良町1814- 1	53-3555	○	○
27	小西医院	安川町 8-25	54-0924	○	○
28	藤原医院	石屋町 5- 7	54-1035	○	○
29	日光市民病院	清滝安良沢町1752-10	50-1188	○	○
30	市立奥日光診療所	中宮祠2478-22	55-0501	○	○
31	市立小来川診療所	中小来川2668— 2	63-3061	○	○
32	川村医院	鬼怒川温泉大原1396-20	77-0085	○	○
33	多島医院	足尾町赤沢21-28	93-2033	○	○
34	市立国民健康保険栗山診療所	日蔭575	97-1014	○	○
35	市立湯西川診療所	湯西川1168- 1	98-0305	○	○
36	岡村整形外科	今市955- 1	22-5222	○	—
37	本町内科クリニック	吉沢239-9	25-3120	○	3歳以上
38	獨協医科大学日光医療センター	高德632	76-1515	○	—
39	市立三依診療所	中三依321	79-0321	○	—
40	足尾双愛病院	足尾町砂畑4147- 2	93-2011	○	○
41	日光野口病院	野口445	50-3111	○	—
42	横瀬耳鼻咽喉科	今市1212- 3	22-3315	○	○
43	おおはしアイクリニック	今市1124	30-3630	○	○
44	大澤台病院	山口867- 3	26-2828	○	小学生のみ

高齢者と小児のインフルエンザ予防接種費用を一部助成します。

季節性インフルエンザは急性呼吸器感染症で、発熱や悪寒、頭痛、筋肉痛など全身症状が現れます。潜伏期間は 24 ～ 72 時間で、呼吸器の症状(鼻づまりやのどの痛み、咳など)は遅れて出ることが多く、合併症がなければ 2 ～ 7 日で治ります。

合併症、特に肺炎や脳症を併発した場合は重篤となるため、注意が必要です。予防接種をすることで発病阻止効果と肺炎などの重症化予防の効果が期待できます。

くわしくは
健康課 健康推進係(今市保健福祉センター内) ☎21-2756

高齢者などのインフルエンザ予防接種費用の一部助成について

対象者…市内に住所があり次のいずれかに該当する方

①接種当日に65歳以上の方

②接種当日に60～64歳で、心臓や腎臓、呼吸器の機能に、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障がいがある方

※②に該当する方は、該当することが分かる身体障害者手帳などを医療機関に提示してください。

助成回数…1回

助成金額…3,000円(一部助成)

※接種料金は医療機関によって異なります。3,000円を超えた分は自己負担となります。

※市外の医療機関での接種を希望する方は、事前に健康課までお問い合わせください(医療機関によつて必要書類が異なります)。

助成期間…10月1日(水)～平成27年2月28日(土)

小児インフルエンザ予防接種費用の一部助成について

対象者…市内に住所があり、接種当日に1歳～小学校6年生の小児

接種の方法…小児の場合は2～4週間の間隔をあけて、2回接種します。

助成回数…2回

助成金額…1回当たり1,500円を2回まで(一部助成)

※接種料金は医療機関によって異なります。助成金額を超えた分は自己負担となります。

助成期間…10月1日(水)～平成27年2月28日(土)

※小児に対する季節性インフルエンザの予防接種は任意接種です。接種を希望する方は、予防接種の効果や副作用について、十分に理解の上で接種するようにしてください。

※インフルエンザワクチンは、不活化ワクチンです。インフルエンザワクチン接種後に異なった種類のワクチンを接種する場合



は、インフルエンザワクチンを接種した翌日から数えて6日以上空けるようにしましょう。

◆ ◆

◎市外の医療機関での接種をご希望の方は、接種する前に必要な手続きがありますので、必ず健康課までご連絡ください。手続きをしないで接種してしまうと、接種費用の助成が受けられません。

市内のインフルエンザ予防接種実施医療機関に予約の上で接種してください。

また、生活保護受給の方は、事前に手続きをすることで接種費用の全額助成が受けられます。

インフルエンザにご用心!

インフルエンザは、日本では例年12月～3月頃に流行します。

予防には、普段からのうがいや手洗い、咳エチケットが大切です。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下してインフルエンザにかかりやすくなりますので、適度な湿度(50～60%)を保つことも必要です。また、日頃から、十分な休養とバランスの良い栄養摂取を心がけて体の抵抗力を高めましょう。

インフルエンザが流行してきたら、不必要な人混みへの外出を控えるようにしましょう。そして、具合が悪ければ早めに医療機関を受診することが大切です。

健康課 健康推進係
湯澤幸輔主事

日光市の未来のために！ 行政改革取り組み状況のお知らせ

市は、平成24年3月に「日光市行政改革プラン(以下、「行革プラン」といいます)」を策定し、達成すべき大目標に、「日光創新に向けた健全な市政経営の確立」を掲げ、行政改革に取り組んでいます。行革プランでは、行動期間を平成24～27年度の4カ年度とし、平成25年度で2カ年度にわたる取り組みが終了したところです。

今回は、平成25年度の行政改革の取り組み状況についてお知らせします。

平成25年度の取り組み状況

平成25年度に行政改革に取り組むべき項目は、全部で114項目あり、年度終了時点の取り組み状況は、次のとおりです。

なお、平成24年度からの取り組みにより、行革プランに掲げる全ての取り組み項目で未着手のものが無くなりました。

達成5件(4.4%)…行革プランに掲げる目標を達成したもの

現行どおり1件(0.9%)…行革プランの目標達成に向け検討した結果、現行どおり行うこととしたもの

継続72件(63.1%)…行革プランに掲げた目標のために、毎年度継続して取り組む必要があるものおよび、目標の一部は達成したもの、未だ達成していない事項があるため、引き続き検討が必要なもの

目標達成の方策ごとの取り組み内容

大目標「日光創新に向けた健全な市政経営の確立」を達成するために設定した3つの「目標達成の方策」ごとの取り組み状況は、下表のとおりです。

これらの取り組みにより、平成25年度中の財政的効果は約5億8,600万円となりました。また、その効果は財政的なものだけでなく、市民サービスの向上や行政の効率化など、多くの事業効果としても表れています。

※詳しいデータは、市ホームページに掲載しています

くわしくは
行政改革課
☎(25)7722

表：目標達成の方策ごとの取り組み状況

目標達成の方策	達成	現行どおり	継続	検討
①事務事業の効率化と経営資源の有効活用(60項目)	(3件)市民評価の実施、指定管理者モニタリングマニュアルの作成、日光霧降スケートセンターの指定管理		(31件)事務事業評価結果に基づく事業の見直し、地域包括支援センター民間委託、公共施設マネジメント計画策定など	(26件)消防無線3波統制、直営バス事業の民間委託、リサイクルセンター業務の民間委託など
②財政健全化に向けた取組(34項目)	(1件)し尿汲取手数料の徴収方法の見直し		(28件)市税滞納処理対策本部による訪問徴収、人件費の削減、水道料金未収金対策の強化など	(5件)複式簿記・発生主義に基づく新公会計制度の導入の推進、包括的業務委託の導入検討、水道使用料の見直しなど
③効率的な行政経営システムの確立(20項目)	(1件)備品・消耗品の有効活用	(1件)優良建設業者表彰制度の効率化	(13件)組織機構改革計画の定期的な見直し、職員研修制度の充実、職員定員適正化計画の着実な実施など	(5件)総合的な行政経営システムの確立、総合窓口の新設、活動基準原価計算に基づく行政コストの可視化など

わたしはそんなに 食べていない！ と思っていないですか？

～食生活の意外な落とし穴に気を付けよう～

それほどたくさん食べていないのに太ったり、健康に良いと思っていたことが間違っていたりという経験はありませんか？

太る原因には食生活の意外な落とし穴があることがあります。これを機会にあなたの食生活を見直してみましょう！

**やってみよう！
食生活チェック&解説**

①**主食(ご飯・パン・麺類)を食べない、または減らしている**
炭水化物は太るというイメージがありますが、主食を抜いたり、極端に量を減らしたりすると、おかずの量が多くなり、かえってカロリーが増えてしまうことになります。

②**菓子パンや調理パンをよく食べる**
菓子パンや調理パンは手軽で簡単な食事です。高カロリーな物が多く注意が必要です。ツナサンドやメロンパンは約400キロカロリーあります。カロリーを確認して買うようにしましょう。

③**1日2食魚を食べている**
青魚にはDHAやEPAが含まれて体に良いですが、脂が多く高カロリーです。白身・赤身・青魚とまんべんなく食べ、主菜は1日の中で魚や大豆(大豆製品)、卵、肉を偏りなく食べましょう。

④**牛乳・乳製品を1日にたくさん取る**
牛乳・乳製品には脂肪が多く含まれています。カルシウム補給のために取りたい食品ですが、大人の1日の適量は牛乳でコップ1杯分です。取り過ぎには注意しましょう。

⑤**ナッツやゴマを1日にたくさん食べる**
ナッツやゴマは、抗酸化作用のあるビタミンEやセサミンなどの食物繊維が含まれていますが、脂肪も多く含まれます。食べ過ぎれば太る原因となります。

⑥**食事は1日2食である**
痩せるために食事を抜いたり、食欲が湧かないなどの理由で朝食を抜いたりするなど1日2食の生活をしていると、次の食事で大量に食べてしまい、体に脂肪を蓄える原因になります。1日3食きちんと食べましょう。

⑦**スポーツ飲料で水分補給している**
スポーツ飲料にも糖分や塩分が含まれています。運動したときには良いですが、普段の飲み物は無糖のものやお茶類がベストです。

⑧**果汁100%ジュースをよく飲む**
コップ1杯のオレンジジュースにはスティックシユガー8本分、リンゴジュースには9本分のカロリーがあります。甘い飲み物は太る原因の一つです。

⑨**野菜のかわりに野菜ジュースを飲んでる**
野菜ジュースはビタミン類は取れますが、食物繊維は十分に取れません。コップ1杯の野菜ジュースにはスティックシユガー3本分のカロリーがあり、注意が必要です。

⑩**少しつまむ程度の食べ物は気にしていない**
ちよつとあめをなめる、チョコを食べる、風呂上がりにはアイスクリームを食べるなど、量を食べていないつもりでも全てカロリーになっていきます。

間食は、1日100～200キロカロリー以内にしましょう。また、表示を確認して低カロリーなものを選ぶようにしましょう。

健康に良いと思っていたり、何げなくやっていたりすることが実は痩せない原因や、健診結果を悪くさせる原因になっていることがあります。この機会に食生活を見直し、年に1回は健康診査やがん検診を受診し健康管理に役立てましょう。

くわしくは
健康課(21)2756





ペットは大切に 正しく飼いましょう

10月は正しい犬の飼い方強調月間です。



犬や猫などのペットは、私たちの心を癒してくれる一方、トラブルも後を絶ちません。ペットを飼う方は正しい知識を身につけ、人と動物が共生できる社会を目指しましょう。

● ペットを飼う前に

平成25年9月の動物愛護管理法改正に伴い、3月に県の動物愛護管理推進計画が改定されました。この中で特に強調されているのが、終生飼養・適正飼養の推進です。

平成25年には、県の施設に収容された犬や猫の8割、1,797頭が殺処分されています。その中には、所在につながる鑑札や名札が無かったために飼い主が分からなかったケースや、増やしてしまった処理に困った子犬や子猫が持ち込まれたケースもあります。これらは、飼い主の努力で防げたかもしれない事例です。

♥ 繁殖の抑制

いつの間にか増えていた、といっ

たことが無いよう、繁殖の予定がなければ、不妊・去勢手術をしてください。不妊・去勢手術が、犬や猫の問題行動解決、病気の予防に有効な場合もあります。

飼う前にチェック!!

- 1つでもチェックできない項目がある場合は、もう一度よく考えましょう。
- ペットを一生世話できる。
- 家族の同意がある。
- 本人や家族にアレルギーが無い。
- ペットを飼える家に住んでいる。
- 結婚や転勤などでペットが飼えない環境にならない。
- 毎日のエサ代や病気の際の治療代などにお金をかけられる。
- 近隣への影響を考え、配慮ができる。
- 飼えなくなった場合のことを考えている。

● 犬を飼うときのポイント

● 登録と狂犬病予防注射

犬は一生に1回の登録が必要です。また、飼い主は毎年1回の狂犬病予防注射をさせる義務があります。

また、鑑札や狂犬病予防注射済票の装着も義務づけられています。登録内容へつながる鑑札は、飼い主を探す手がかりとなります。たとえ室内で飼う場合でも、花火や雷などの大きな音で逃げ出す場合があるので、必ず装着しましょう。

● 放し飼いの禁止

県の条例で、犬を放し飼いにすることは禁止されています。室内やおりで飼う場合は、逃げ出さないように確実に施錠をしましょう。また、鎖や首輪が切れたり抜けたりしないように注意を払いましょう。

● ふんの後始末

散歩中にふんをしたときは、必ず持ち帰りましょう。道路や公園などを汚さないようにしましょう。

● 適正なしつけ

適正なしつけを行いましょう。頻

● 猫を飼うときのポイント

● 室内で飼う

鳴き声やふん尿など、周辺地域のトラブルを防止し、けがや迷子、交通事故、いつの間にかたきさんの子猫を生んでしまった、などといったリスクを低減できます。

● 名札などの連絡先の表示

室内で飼う場合でも、アクシデントや不注意で迷子になる可能性があります。連絡先を書いた名札を装着しましょう。



犬や猫の飼い方や相談、お問い合わせは

県動物愛護指導センター
028(684)5458
生活安全課 生活安全係
☎(21)5112

サマーイングリッシュセミナーを実施しました

英語で レッツ コミュニケーション!!



くわしくは 学校教育課 ☎(21)5167

国際観光文化都市の市民として、日光の魅力を外国人に伝えられる大人は、今どのくらいいるのでしょうか? 東京オリンピックが開催される2020年には、きっと現在よりもたくさん外国人が日光を訪れるでしょう。2020年、今の子どもたちの一部は、もう大人になっています。「勉強しても伝えられない英語から「外国人とコミュニケーションをとれる英語」を目指して、市は小学校1年生から(文部科学省の基準では小学校5年生から)英語教育に取り組んでいます。

今回はその取り組みの一環として行われたサマーイングリッシュセミナーの様子をご紹介します。

8月21日(木)・22日(金)、市教育委員会は、ALT(外国語指導助手)とボランティアの協力を得て小学校5・6年生15名と中学生9名が参加した、サマーイングリッシュセミナーを開催しました。最終目標は、日光東照宮での英語による観光案内体験と、英語によるコミュニケーションに必要な勇気を体感することです。

初日の午前中は、英語での活動やゲームにより参加者同士の交流を深めました。午後は、ボランティア通訳ガイドの指導のもと、東照宮の観光案内の練習をしました。



2日目はいよいよ本番です。小学生が英語で観光案内をするのは大変なことです。初めはかなり緊張がみでしたが、練習した紹介文を参考にしながら、参加者同士「こういう風に紹介してみよう」「英語ではこれは何て言うのだろう」と、相談しながら挑戦しました。その中で、ジェスチャーを交えることも伝わることを学び、観光客を相手に堂々と英語で案内できるようになりました。

参加した子どもたちが、勇気を出して挑戦すれば片言の英語でも伝わることを体感できたことが、今回のセミナーでの大きな収穫です。英語で伝えた経験は、学習意欲を高めます。今回のような経験は、国際観光

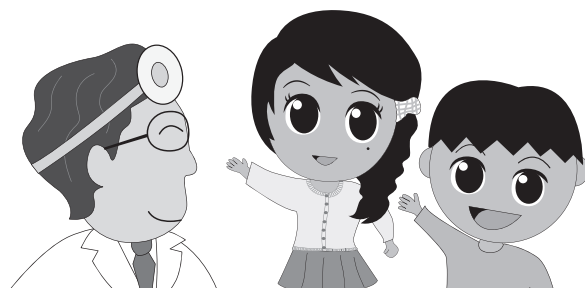
参加者の声



江波戸乃々香さん
(日光市立東中学校1年生)

私はもともと英語が好きで、今回のセミナーに参加しました。外国人相手に英語で話すということは、とても勇気が要ることです。それでも、英語で積極的に東照宮などの観光案内をすることができました。

私が特に印象に残った体験は、突撃インタビューです。外国人観光客に、どこから来たのか、東照宮のどの彫刻が気に入ったかなどの質問をしました。2日間を通して、「伝える」ことを勉強することができ、充実したセミナーになりました。



ウイルス性肝炎①

肝臓の障害を起こすウイルスは、現在A～E型の5種類が知られています。

今回は、経口感染するA型とE型について説明します。

A型肝炎ウイルスは、感染者の糞便中に排出され、それが水や食物を汚染し他の人に感染します。およそ14～28日の症状のない期間の後、急な発熱や食欲不振、倦怠感、吐気、嘔吐、黄疸などの症状が出現します。症状の多くは一過性です。

しかし、まれに劇症肝炎と呼ばれる重症化する例もあります。その際には、専門医による入院加療が必要になります。特に高齢者は若年者よりも重症化しやすいため要注意です。

また、前述したように患者の糞便中に排出されたウイルスが周囲の人へ感染するため、感染防止のための衛生管理も重要です。一度感染すると、強い免疫が得られ再度の感染はほぼありません。A型肝炎は、衛生状態の良くなかった時代には、しばしば流行し

ていましたが、衛生状態の改善、特に上下水道の整備により発生数は減少しています。

ただし、そのために若年者には免疫を持たない人も多く、そうした人が衛生状態の良くない地域で感染することが問題となっています。

アジアやアフリカ、中南米などの地域はまだ感染の可能性があります。そのような地域へ行く際には、生の食物や生水を避けるなどの注意が必要です。

また、A型肝炎の予防接種もありますので、感染の可能性のある地域へ渡航の際には、接種を受けておくことも良い方法です。

E型肝炎は、感染経路や症状、経過はA型肝炎とほぼ共通しています。豚や野生動物の生肉から感染することが多いことも知られており、これらの肉を食べる時には加熱調理をしましょう。

また、A型肝炎と違ってワクチンが無いため、加熱調理による予防はA型肝炎よりも重要となります。

次回は、B、C、D型肝炎について説明します。

俳句

選者 須藤火珠男

ぼた餅の好きな父への盆用意 渡辺ミチ子
片づいただけで涼しくなりにけり 白土武夫
風鈴や風無き昼をもて余す 湯沢くに
閃光の手花火に浮く孫の顔 池田三夫
薄紅を差して散りゆく秋薔薇 星野シズ
提灯に灯の灯りける夏祭 福田美代子

川柳

選者 日野原元児

ひと山を越えて笑顔のお茶にする 福田英子
それぞれの手垢で光る地蔵様 青木照雄
草枕世界にひとつだけの空 安井貴子
胸襟を開いて温い風に会う 田中来川
ひまわりがピカソの色で咲いている 大橋芳明
継ぐ人のない豊作の田を褒める 福田恒産

短歌

選者 阿久津仲一

秋立ちてやゝ衰えし炎天の陽差しを返す野辺の雑草 名古屋佳子
猛暑日にネギの土寄せ強行し為てやったりと雷鳴を聴く 阿久津年秀
有限の生をこよなく愛しまん大いなる夢を時間と競いつ 関根眞佐子
お地蔵さん描けば無我の境地なるほのぼのとして今を生きなむ 北崎君
草刈るに蛇が驚き我もまた命惜しむは生きもの同志よ 大森トミ子
老いぬれば静寂に居てすでに亡き父母がしみじみ思い出さるる 池田三夫

作品を募集しています

川柳・俳句・短歌を募集しています。氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。

なお、作品中の漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先及びくわしくは
秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・FAX(21)5109

みんな集まれ！

子育ての催し

※特に記載のないものは申込みの必要はありません。

地域子育て支援センターの催し

- ◎ママも一緒に楽しくエクササイズ〜ベビータンス〜とき：10月3日(金)午前10時15分～11時30分
持ち物：抱っこひも・体温計・飲み物・汗ふきタオル・動きやすい服装
- ◎ミニ動物園〜かわいい動物に触れてみよう〜とき：10月8日(水)午前9時30分～11時30分 ※雨天の場合9日(木)に順延 ところ：今市運動公園
- ◎シングルパパの子育て相談〜お父さん一人で悩んでいませんか〜とき：10月11日(土)午後1時30分～3時30分 申込期限：10月9日(木) ※お子さんを預かります。
- ◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう！とき：10月15日(水)午前10時30分～11時15分
- ◎パパママ子育て体験塾〜保育園ってどんなところ？とき：10月17日(金)午前9時30分～11時 ところ：しばやま保育園 定員：親子10組(先着順) 申込期限：10月10日(金)
- ◎秋の遠足〜りんご狩り〜とき：10月22日(水)午前10時～午後2時 行き先：リンゴ園(宇都宮市) 定員：親子20組(先着順) 申込開始：10月1日(水)午前9時から
- ◎「こんべいとう」による絵本・紙芝居の読み聞かせとき：10月26日(日)午前11時～11時30分
- ◎ママのミニ学習会「こころ編」幼児期は自立へのステップ〜トイレトレーニングの意味するもの〜とき：10月28日(火)午後2時～3時30分 講師：小野原美美子氏 申込期限：10月24日(金) ※お子さんを預かります。

さんを預かります。

申込先・くわしくは

地域子育て支援センター ☎(22)2299

日光親子ふれあいひろばの催し

- ◎ひろばのハロウィン とき：10月20日(月)午前10時30分～11時45分 申込期限：10月16日(木) ※簡単工作、お話し会、楽しいゲームなど赤ちゃんから参加できます。
- ◎リフレッシュ体操〜体を動かして汗をかくて、心も体もリフレッシュ！〜とき：10月31日(金)午前10時30分から 講師：渡辺ひとみ氏 ところ：日光体育館 申込期限：10月27日(月) ※お子さんを預かります。

申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

鬼怒川親子ふれあいひろばの催し

- ◎ひだまりサロン「ミニミニ運動会」とき：10月3日(金)午前10時～正午 参加費：100円
- ◎絵本とおそろい読み聞かせ〜とき：10月27日(月)午前10時30分～11時30分 講師：高橋貴美子氏

申込先・くわしくは

鬼怒川親子ふれあいひろば(藤原保健センター内) ☎(76)0881

足尾親子ふれあいひろばの案内

とき：10月6日(月)午前10時～正午 ところ：足尾認定こども園

申込先・くわしくは

日光親子ふれあいひろば(日光福祉保健センター内) ☎(54)3001

医 科

◆4日(土)午後5時～6日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター(高德)☎76 - 1515
◆11日(土)午後5時～13日(月)午前8時
川上病院(並木町)☎22 - 2311
◆13日(月)午前8時～14日(火)午前8時
日光市民病院(清滝安良沢町)☎50 - 1188
◆18日(土)午後5時～20日(月)午前8時
森病院(今市)☎22 - 1024
◆25日(土)午後5時～27日(月)午前8時
今市病院(今市)☎22 - 2200

歯 科

診療時間…午前10時～午後4時

◆5日(日)
宮川イーストデンタル(稲荷町)☎53 - 6480
◆12日(日)
とみづか歯科医院(荊沢)☎22 - 8822
◆13日(月)
荒神橋のだ歯科医院(森友)☎22 - 8211
◆19日(日)
木村歯科医院(川室)☎21 - 8182
◆26日(日)
きりふり・宮川歯科医院(所野)☎53 - 0366

休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター
診療日 日曜日・祝日・振替休日
診療科目 小児科
※入院を必要としない、比較的軽症のお子さんが対象です。
受付時間 午前9時～11時30分
午後2時～4時30分
午後7時～10時
電話番号 30 - 7299(診療日のみ)

♪成人健康診査(完全予約制)

※■の色付きの日は、女性のみの健診日です。

と き	会 場	受付時間(予定)	健康診査・検診項目						
			①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
2日(木)	落合公民館	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		○	○
8日(水)	小佐越地区多目的センター	午前9時～10時	○	○	○	○		○	○
9日(木)	今市保健福祉センター	午前8時30分～11時	○	○		○		○	
10日(金)	今市保健福祉センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		○	○
22日(水)	つつじヶ丘公民館	午前9時～10時	○	○	○	○		○	○
23日(木)	豊岡支所	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		○	○
26日(日)	藤原保健センター	午前9時～10時30分	○	○	○	○		○	○
28日(火)	大沢地区センター	午前8時30分～10時30分	○	○		○		○	
29日(水)	大沢地区センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		○	○

健康診査・検診項目

①特定健康診査(40～74歳で国民健康保険に加入の方)、はつらつ健康診査(主に75歳以上で、後期高齢者医療制度に加入の方)、胃・肺・大腸がん検診(40歳以上)

②子宮がん検診(40歳以上で偶数年齢)、乳がん検診【マンモグラフィ・超音波(40歳以上で偶数年齢)、超音波(40歳以上で奇数年齢)】 ※子宮がん検診・マンモグラフィは、奇数年齢でも前年度未受診者は受診できますが、事前に予約が必要です。

③前立腺がん検診(50歳以上)

④骨粗しょう症検診(40歳から5歳間隔で70歳までの女性)

⑤歯科健康診査(19歳以上)

⑥若い女性の健診…19～39歳の女性が対象【一般健康診査・骨粗しょう症検診(20、25、30、35歳)、子宮がん検診(偶数年齢)、乳がん検診(30～39歳)】

⑦若い男性の健診…19～39歳の男性が対象(一般健康診査)

❖健康診査申込書により申込みをした方には、各健診日の約2週間前に受診票を郵送します。申込みをしていない方は、各健診日の2週間前までに電話で予約をしてください。なお、ご希望の健診日がすでに満員となっている場合もありますので、電話でご確認ください。

❖受付時間は予定であり、変更する場合があります。事前に送付する受診票で必ずご確認ください。

❖社会保険に加入の方が、特定健診を受診する場合は、加入している保険から送られた特定健康診査受診券と健康保険証が必要です。

❖過去に肝炎ウイルス検査を受診していない方で、肝炎ウイルス検査の受診を希望する方は、各健診日の2週間前までに電話で予約をしてください。

♪乳幼児健康診査・相談

内 容	対象地域(地区)	と き	受 付 時 間	会 場
4 か月児健診	日光地域	22日(水)	午後 1 時～ 1 時15分	日光福祉保健センター
	藤原・栗山地域	27日(月)	午後 1 時～ 1 時30分	藤原保健センター
	今市・塩野室	29日(水)		今市保健福祉センター
	落合・豊岡・大沢	30日(木)		
8 か月児健診	今市・塩野室	16日(木)		
	日光地域	22日(水)	午後 1 時15分～ 1 時30分	日光福祉保健センター
	落合・豊岡・大沢	23日(木)	今市保健福祉センター	藤原保健センター
	藤原・栗山地域	27日(月)		
1 歳6か月児健診	今市・塩野室	15日(水)	午後 1 時～ 1 時30分	今市保健福祉センター
	落合・豊岡・大沢	17日(金)		
	藤原・栗山地域	30日(木)		藤原保健センター
2 歳児 歯科健診	今市地域全地区	2 日(木)		今市保健福祉センター
3 歳児健診	日光地域	8 日(水)	午後 1 時～ 1 時15分	日光福祉保健センター
	今市・塩野室	22日(水)	午後 1 時～ 1 時30分	今市保健福祉センター
	落合・豊岡・大沢	24日(金)		
	藤原・栗山地域	30日(木)		藤原保健センター
12 か月児相談	藤原・栗山地域	7 日(火)	午前10時～ 10時30分	
	日光地域	16日(木)		日光福祉保健センター
	今市地域全地区	29日(水)	午前 9 時～ 10 時	今市保健福祉センター
すくすく子育て相談 ※母子健康手帳持参	今市地区	3 日(金)	午前 9 時30分～ 11 時	
	豊岡地区			豊岡公民館
	落合地区	10日(金)		落合公民館
	大沢地区			大沢地区センター
	塩野室地区			小林公民館
	藤原地域	7 日(火)	午前10時～ 10時30分	藤原保健センター
	日光地域	16日(木)	午前10時～ 11 時	日光福祉保健センター

❖各健診の対象児は、受診日に対象月齢・年齢に達している乳幼児です。

❖健診はどの会場でも受けられますが、お住まいの地域以外の会場で受ける場合は、健康課まで必ずご連絡ください。



今日の表紙

第15回日光 ツーデーウォーク



9月6日(土)・7日(日)の2日間、日光・今市地域で世界遺産「日光の社寺」登録15周年記念第15回日光ツーデーウォークが開催され、延べ1,545人が参加しました。

取材当日の初日は天候にも恵まれ、多くの参加者が5km・13km・20kmの各コースに分かれ、初秋の日光路をそれぞれのペースで歩きました。

今回は、神橋を渡るコースが設定され、周辺では日光子ども歴史探検隊が神橋にちなんだクイズやガイドをし、参加者から拍手喝采を浴びていました。

宇都宮市から5人グループで参加した美坂さんは「初めて参加しましたが、久しぶりに良い汗をかけて気持ち良かったです」と額の汗を拭いながら満足した様子で話してくれました。



鬼怒川温泉と川治温泉で、毎年恒例の夏まつりが開催されました。鬼怒川温泉は8月13日(水)・14日(木)、川治温泉は8月14日(木)・15日(金)のそれぞれ2日間行われ、多くの市民や観光客が盆踊りなどを楽しんでいました。

川治温泉では、浴衣姿の宿泊客たちが、踊りの手ほどきを受けながら楽しそうに踊っていました。また、無料で樽酒が振る舞われま



した。

鬼怒川温泉では、盆踊りや花火大会の他に、豪華商品が当たる抽選会が行われました。

折りたたみ自転車当てる守屋さん(さいたま市)は、「自転車当たらってびっくりしました。初めて鬼怒川温泉に来ましたが、とても良い思い出になりました」とうれしそうに答えてくれました。

鬼怒川温泉・川治温泉夏まつり



8月23日(土)、今市文化会館・中央公民館・勤労青少年ホームを会場に、ボランティア・市民活動フェスタ2014が行われました。

このイベントは、ボランティアや市民活動についての情報発信や交流、ネットワークの構築などを通して活動を促進させ、誰もが暮らしやすい社会を実現していくことを目的として開催されています。



会場には、福祉や芸術、環境教育など、市内で活動する48の団体が出店し、たくさんの方の来場者でにぎわっていました。

家族と訪れた荒巻根斗くん(手岡)は、消防本部の起震車で震度7の地震を疑似体験し「最初は気持ちよかったですけど、大きい地震は恐かった」と真剣な表情で地震の恐さを話してくれました。

ボランティア・市民活動フェスタ2014



8月13日(水)、足尾庁舎前で足尾納涼祭が開催されました。

このイベントは足尾の伝統的な盆踊りで、「直利音頭」のリズムに合わせ、多くの市民や帰省客などが踊りを楽しんでいました。

盆踊りの他にも、フラダンスのショーやWaterase Art Projectによるワークショップ、足尾町商工会による露店なども行われ、会場は訪れた人たちは思い思いに夏の



夜を楽しんでいました。

また、商工会女性部による「流し踊り」や毎年恒例の仮装大会が始まると、会場の盛り上がりは最高潮に達しました。

群馬県から家族で訪れた星野さんは、「足尾は私の故郷です。昨年は来られなかったのですが、今年は参加できてうれしいです。やっぱり夏祭りは最高ですね」と感慨深そうな表情を浮かべていました。



8月31日(日)、芹沼地区で厄よけ大わらじ奉納が行われました。

芹沼公民館で文挟流芹沼獅子舞が奉納された後、富士浅間神社の鳥居前の本などに、長さ1m幅70cmの大わらじが掛けられました。

この行事は、村に大男がいることを暗に示し、隣村との境に巨大わらじを飾り「悪者は村に入るな」と訴えることで厄除けを祈願する伝統行事です。

足尾納涼祭

日光和楽踊り



8月9日(土)、日光和楽踊りが開催されました。

例年、この踊りは、古河電気工業株式会社日光事業所で開催されていますが、2月の大雪で被害が出てしまい、当事業所での開催ができなくなりました。しかし、伝統を継承していきたいという地元の有志たちによって、今回は会場を清滝小学校に移し、開催することができました。

当日は、台風の影響であいにくの大雨でしたが、約1,500名が参加しました。会場は、踊り手たちとお囃子の演奏者たちの熱気と歌い手の軽やかな歌声に包まれました。

約40年間、踊り手として参加し続けている小泉さん(清滝)は「雨が降ってしまっ残念です。だけど濡れてしまえば問題ありません。楽しいですよ」と笑顔で話してくれました。





クローズアップ

日光人



おおつ **大津** **ディフェンス** (写真左)
 たかはし **高橋** **ディフェンス** (写真中)
 てらお **寺尾** **フォワード** (写真右)

H.C. 栃木日光アイスバックスで活躍する選手

9月13日(土)に開幕したアイスホッケーアジアリーグに参戦している地元チーム、「H.C. 栃木日光アイスバックス」(以下アイスバックス)で活躍する市出身の3選手を紹介しします。

今シーズン新加入した大津選手、寺尾選手は同学年。出身校はそれぞれ異なりますが、アイスホッケーに掛ける情熱は一緒です。アイスバックスに入団を決めた理由をそれぞれ、「小さい頃から憧れのチームでした。ファンも熱狂的で素晴らしいです。日光を盛り上げ、自分のプレーを見せたいからです(大津)」、「地元の大声援に励み、そこで思い切り自

アイスホッケーアジアリーグ 日光シリーズの日程(10月以降開催分)

日本製紙クレインズ戦…10月4日(土)・5日(日)・7日(火)
 ハイワン戦…25日(土)・26日(日)・28日(火)
 チャイナドラゴン戦…11月20日(木)・22日(土)・23日(日)
 デモンサンム戦…12月25日(木)・27日(土)・28日(日)
 王子イーグルス戦…1月31日(土)・2月1日(日)・3日(火)
 サハリン戦…2月19日(木)・21日(土)・22日(日)

分のプレーがしたいからです(寺尾)」と話します。

2人にアイスホッケーの楽しさと苦しさについて聞いたところ、「アイスホッケーをすること自体が楽しいことです。つらいことはアイスホッケーをやめることなもので、それは考えないようにしています(寺尾)」、「良いプレーをした時に観客から声援をもらえるのがうれしいし、楽しいです。自分もつらいことについては考えていません(大津)」と前向きです。

その2選手を温かく見守るのが、ベテランの高橋選手。チームが丸となって戦えるよう、普段からベテランと若手選手のコミュニケーション強化に尽力しているチームの要です。高橋選手は、アイスバックスの前身チームである古河電工を経てアイスバックスで活躍。その後、王子イーグルスに移籍し、5年前に再びアイスバックスに戻ってきました。



多くの観客であふれる試合会場

高橋選手は、「今シーズンは日光出身の大物ルーキーが2人も入りました。地元選手が活躍している姿をぜひ見てください」と、2選手への期待と観客への応援を呼び掛けています。また、「アイスバックスの16年の歴史の中で、まだ優勝がありません。アウェーでも勝たなくてはならないのはもちろんですが、特に地元日光では常に勝てるように頑張ります」と力強く意気込みを語ります。

まだシーズンは始まったばかりです。皆さんも日光霧降アイスアリーナに足を運び、熱いプレーを見せてくれるアイスバックスを応援しましょう。

紹介したい人、サークルを募集しています

クローズアップ日光人では、活躍している人、サークルを紹介しています。このコーナーで紹介したい人やサークルの情報がありませんでしたら、ぜひお寄せください。

※掲載にふさわしくない活動内容が含まれている場合、紹介をお断りすることがあります。

連絡先及びくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135

まちのほっとNEWS



日光和楽おどり隊女川訪問 〔6/1〕

日光和楽おどり隊は、震災以来3回目となる女川訪問を行い、復興イベントに参加しました。「また来てくれたのね。ありがとう」「日光からね。ご苦労さま」など、うれしい言葉を掛けてもらい、互いにパワーを交換しました。

また、10月4日(土)ねんりんピックの開会式で、日光和楽おどり隊が県民1,200人で踊られます。



文・写真：日光和楽おどり隊

今市図書館子ども夏まつり 〔8/2・今市〕

「図書館ボランティアかたくり」による夏まつりが開催されました。大型絵本やパネルシアターなどの後、貸し切りの図書館3階に、全て手作りの品物をそろえた店舗が並びました。子どもたちは、紙で作ったお金を使ってうれしそうに買い物をしていました。

夏まつりは来年も開催予定です。ぜひ遊びに来てください。



文・写真：今市図書館

鬼怒川温泉でハワイアン 〔8/30・藤原〕

東武鉄道鬼怒川温泉駅前広場で、「KINUGAWAハワイアンフェスティバル2014 Sunset Hula」を開催しました。

会場ではビアガーデンや軽食、雑貨などの販売の他、県内11団体約240名の参加者が色鮮やかな衣装で次々とフラダンスを披露し、多くの来場者でにぎわいました。



文・写真：KINUGAWAハワイアンフェスティバル新藤

昔あそびと大きなシャボン玉 〔7/30・藤原〕

家庭教育オピニオンリーダー藤原支部と鬼怒川母親クラブは、鬼怒川児童館で「昔あそびと大きなシャボン玉」を開催しました。これは、県の委託事業として「世代を超えた交流で思いやりの心をはぐくもつ」をテーマに行われたものです。

乳幼児から大人まで約90名が、全身がシャボン玉の中に入る体験などを楽しみました。



文・写真：家庭教育オピニオンリーダー藤原支部

広島平和記念式典派遣事業報告会 〔8/23・今市〕

広島平和記念式典に派遣された中学生40名の報告会を開催しました。

8月5日(火)〜7日(木)の広島での活動内容について、「原爆と戦争のない世界を願って」などのテーマで、班ごとに感想を交えて報告しました。

最後に原爆や戦争の恐ろしさや悲惨さにふれ、平和の尊さを伝えていきたいとの誓いがありました。



文・写真：学校教育課

文星芸術大学との連携 〔9/1・今市〕

文星芸術大学と市は、まちづくりや芸術、文化、教育、産業などの分野における「相互協力及び連携協定」を締結しました。

この日は上野憲示学長と斎藤文夫市長出席のもと、調印式を行いました。

今後はそれぞれの特性を活かした相互協力をし、地域社会の発展と人材育成の推進を図っていきます。



文・写真：総合政策課

身近なニュースを募集しています

まちのほっとニュースでは、皆さんから記事の投稿を募集しています。

募集する記事 自治会の催しや、地域のちよつと珍しい出来事、心温まるエピソードなど

※内容によって掲載できない場合があります。

応募方法 記事に写真を添え、住所・氏名・電話番号を明記の上、持参または郵送、メールでご応募ください。

○記事…140字程度(題名、日付、場所を別に記載してください)

○写真…紙焼きしたもの・デジタルデータどちらでも可能です。ただし、携帯電話のカメラで撮ったものなど、大きくした際に画像が荒れてしまうものは不可とします。

あて先 〒321-1292今市本町1番地
 日光市役所 企画部
 秘書広報課 広報広聴係
メール nishokouhou@city.nikko.lg.jp

情報 なび

市役所・各総合支所へのお申込みやお問い合わせは

▼日光市役所
〒321-1292
日光市今市本町1番地
☎22-1111(代表)
☎21-5137(代表)

⑩…日光総合支所
〒321-1492
日光市中鉢石町999番地
⑪…藤原総合支所
〒321-2595
日光市藤原1番地
⑫…足尾総合支所
〒321-1514
日光市足尾町通洞8番2号
⑬…栗山総合支所
〒321-2712
日光市日蔭575番地



表彰

全日本中学生ホッケー選手権大会優勝

8月に開催された全日本中学生ホッケー選手権大会で、優勝しました。

今市中学校男子ホッケー部



全国スポーツ少年団ホッケー交流大会男子の部優勝

8月に開催された全国スポーツ少年団ホッケー交流大会で、優勝しました。

今市第三小学校区ホッケークラブスポーツ少年団



全国スポーツ少年団ホッケー交流大会女子の部優勝

8月に開催された全国スポーツ少年団ホッケー交流大会で、優勝しました。

フリーデンホッケースポーツ少年団



全国スポーツ少年団ホッケー交流大会男子の部3位

8月に開催された全国スポーツ少年団ホッケー交流大会で、入賞しました。

フリーデンホッケースポーツ少年団



全国市区選挙管理委員会連合会表彰

長年、選挙管理委員会の委員として選挙事務に尽力した功績が認められ、5月29日付けで表彰されました。

半田 博氏(高徳・72歳)



お知らせ

すくすく赤ちゃん券の支給について

市は、1歳未満のお子さんがある保護者に、市内の販売店でおむつ関連用品・授乳関連用品と交換ができる「すくすく赤ちゃん券」を支給しています。申請期限がありますので、出生や転入の手続きの際には忘れずに申請してください。

支給対象用品…おむつ関連用品(紙おむつや布おむつ、おむつカバー、おむつライナー、おしりふきなど)、授乳関連用品(粉ミルクや哺乳びん、替え乳首、母乳冷凍保存用パック、搾乳器、消毒グッズなど) ※市内の販売店でも、券が使用できない場合があります。また、販売店によっては、取り扱って

病児保育事業が始まりました

保護者の子育てと就労の両立を支援するため、現在2カ所の保育園で実施している病後児保育事業を行っています。さらに、病氣中や病気の回復期に保育園などでの集団生活が困難な児童を、一時的に預かる病児保育事業を8月から開始しました。

ご利用には事前登録の必要や一定の要件があります。詳しくはお問い合わせください。

日光都市計画区域用途地域の変更および地区計画指定についての説明会

市は、「日光市都市計画マスタープラン」に基づく土地利用の適正化のため、都市計画法に定める用途地域の見直しを行い、森友の一部の用途地域の変更と、大日光轟工業団地、日光産業団地を対象とした地区計画の指定を計画しています。これに伴い、皆さんの意

見を聞くために、説明会を開催します。

なお、この素案の縦覧は、問合せ先で10月21日(火)11月4日(火)に行います。また、意見書は11月11日(火)まで提出することができます。

日…10月20日(月)午後6時から 所…市役所第3庁舎

関…都市計画課 ☎(21)5102

野生のキノコは「採らない、食べない、販売しない」でください

平成24年8月に、県が実施したモニタリング検査の結果、日光市産の野生のチチタケから基準値を大幅に上回る放射性物質が検出され、現在も1万ベクレルを超える値が検出されています。

このため、日光市産の全ての種類の野生のキノコ(チチタケやマイタケ、シメジ、マツタケなど)を食べないよううにしてください。また、出荷・販売についても国からの出荷制限が指示されており、販売できませんので、採取しないでください。

関…農林課 ☎(21)5104

特定健診・はつらつ健診未受診者の方へ

自分の健康管理のため、年に一度は健康診査を受診しましょう。まだ受診していない方は、早めにお申し込みください。

日…平成27年3月31日まで 所…市内

有料広告掲載欄

♡

おおはしアイクリニック

眼科

診療日 土・日・月曜日 (保険診療)

受付時間 9:30-12:30 14:00-17:00
(但しコンタクトは 12:00、16:00まで)

東武下今市駅 徒歩2分(栃木銀行そば)

TEL 0288-30-3630

有料広告掲載欄

JA かみつがウォーキング大会を開催

日時 平成26年10月25日(土)午前9時30分～午後1時
場所 日光だいや川公園スタート(午前10時出発)
参加者 先着80名程度(正・准組合員・地域住民) 参加費無料
●お問い合わせ先 JAかみつが総務課 ☎(0289)65-1000

JA かみつが 休日ローン相談会

住宅の新築・リフォーム、マイカーの購入、お子様の教育費のご相談など…お気軽にご相談ください

☐10月26日(日) 全店舗(本店・支店)同時開催

☐毎週土曜日 本店ローンセンターにて開催

～いずれも午前9時～午後5時～

●お問い合わせは最寄りの支店または本店ローンセンター(☎0289-63-0056)まで

有料広告掲載欄

手ぶらで楽ちん
ホテル森の家

地元割引/4名様1万円から

昼のバーベキュー

☎0120-76-3333
(予約制・値段と内容は応相談)

パート募集中

<http://www.citywalker.net> 日光市鬼怒川温泉大原 342-1

有料広告掲載欄

アフラック

(アメリカンファミリー生命)

募集代理店
(有)石川ライフサポート
〒321-1261 日光市今市991-3
☎0120-65-8160

～共有・参画・共同で、心を感じる市民自治のまち「日光」を実現しよう～ 日光市まちづくり基本条例

市ホームページで、デジタルFANカレンダー参加者を募集しています 関…秘書広報課 ☎21-5135

23 2014年10月号

広報にっこう 22

健康づくり応援教室（栄養編）
血糖値が高めの方へ参加者
日…10月21日（火）午前10時～午後1時
所…今市保健福祉センター 内…糖尿病の予防に役立つ栄養法（脂質・糖分の取り方・みなど）楽しく調理と試食会など） 持ち物…エプロン、三角巾、筆記用具 内…市内在住の40歳以上の方 定…25名（先着順） 料…500円 申…10月15日（水）までに問合先へ電話
問…健康課 ☎（21）2756

平成27年度奨学生
◎修学資金…高校生・高等専門学校生…自宅通学は月額2万円、自宅外通学は月額2万円または3万円／短大生・大学生・専門学校生…自宅通学は月額4万円、自宅外通学は月額4万円または5万円 貸付期間…在学期間の正規の修学期間 貸付時期…平成27年4月以降3カ月または半年ごと ◎入学一時金…高校生・高等専門学校生…10万円

国民年金保険料の納付は前納がお得です
国民年金保険料には、保険料を一括で支払う「前納制度」があります。
以内／短大生・大学生・専門学校生…30万円以内 貸付時期…平成27年4月末日予定 ※希望者には早期貸付も可 ◎共通事項 内…次の全てを満たす方 ①保護者が市内に在住している ②高等学校、高等専門学校、短大、大学、専門学校またはこれらと同等の学校に在学、または入学見込みである ③学業成績が優秀で、健康である ④経済的理由で修学が困難である ⑤確実な連帯保証人がいる ⑥保護者、連帯保証人に市税の滞納がない 返済方法…修学資金・入学一時金とも、卒業後1年据え置きで、貸付期間の3倍に相当する期間内に返済（無利子） 申込期間…早期に貸し付けを希望する方…10月1日（水）～平成27年2月13日（金）／平成27年4月中に貸し付けを希望する方…10月1日（水）～平成27年3月23日（月） ※4月以降も随時受付。貸し付けは申込月分から ※申込方法などを記載した募集のしおりは問合先で配布の他、市ホームページからもダウンロード可
問…学校教育課 ☎（21）5181
日光足尾教育行政事務所 ☎（53）3702
藤原東山教育行政事務所 ☎（76）1202

普通救命講習会受講者
日…11月9日（日）午前9時～正午 所…日光消防署 内…心肺蘇生法やAED取り扱い、止血などの応急手当方法

親子でアイデア！食育かんたんレシピ
募集部門…①主食部門（ごはん・パン・めん類） ②主菜部門（肉・魚・卵・豆製品） ③副菜部門（野菜・キノコ・芋・海藻） ④おやつ部門（食事で取りきれない食材） 応募点数…1人4点以内 内…市内に在住または勤務、在学している方 ※個人や親子、グループでの応募も可 申…2人分のレシピ（材料、分量、作り方に料理の写真を1枚貼付し、氏名（ふりがな）・年齢・性別・住所・電話番号を明記し、12月26日（金）までに問合先へ郵送または持参 ※入賞作品は平成27年度食育かんたんレシピカードに採用 ※詳しくはお問い合わせください
問…生涯学習課 ☎（21）5182

子育てあるある川柳
テーマ…子育てや家族、家庭に関する心温まるもの 応募基準…自作で未発表のもの 応募点数…1人3点以内 申…作品の漢字にふりがなを振り、氏名（ふりがな）・年齢・性別・住所・電話番号を明記し、12月26日（金）までに問合先へ郵送またはFAX、メール

はねいし行政書士事務所

出張相談 承ります（無料）

◇遺言書をつくりたい

◇相続ってどうすれば？

宇都宮市駒生町3358-3 C105
電話 028-680-7926
行政書士 羽石真弓

精一杯、
暁の幸せを
届けます。

量の事なら何でもご質問下さい。
☎0120-879-884
〒321-1274 栃木県日光市土沢2009-6
<http://www.tatamiyasyokuninkatagi.com/>

堂屋 職人 気質
SYOKUNIN KATAGI

危険物取扱者試験準備講習会
日…10月30日（木）午前9時20分から
所…大沢公民館 内…乙種第4類受験者 定…80名（先着順） 料…6、180円 申…申込書に記入し、申込先に郵送または各消防署へ持参 ※申込書は各消防署で配布の他、栃木県危険物保安協会ホームページ（<http://www.13ocn.ne.jp/~tochiki/>）からもダウンロード可 申込先…栃木県危険物保安協会（〒320-0033宇都宮市本町12-11）
問…消防本部予防課 ☎（21）0368

住宅用火災警報器の設置
現在、市条例により、全ての住宅に住宅用火災警報器設置が義務付けられています。
火災による死傷者の約6割が逃げ遅れによるものです。特に、就寝時間帯に発生した火災に気が付かず逃げ遅れてしまうことが要因です。
火災警報器を設置することにより、火災の発生に早期に気が付き助かった

歴史民俗資料館「くん蒸業務の実施および休館」のお知らせ
資料の防虫・防菌のため、薬剤によるくん蒸を行います。お手持ちの古文書などのくん蒸を希望される方はお申し込みください。なお、くん蒸業務のため10月6日（月）～14日（火）は休館します。
日…10月6日（月）～14日（火） ※12日（日）～14日（火）は予備日 料…無料 申…10月3日（金）までに問合先へ電話 ※分量によつては受け入れられない場合あり
問…歴史民俗資料館 ☎（22）6217

特設行政相談
役所の手続きやサービスなどについての苦情や意見、要望についての相談を受け付けます。
日…10月11日（土）午前10時～午後3時 所…日光けつこうフェスティバル会場内（所野運動公園） 料…無料
問…生活安全課 ☎（21）5112

月々の保険料を納付書で納付している現金で納めている方が、10月から平成27年3月までの6カ月分の保険料をまとめて前納すると740円の割引になります（納付期限10月31日（金））。また、ご希望月から平成27年3月までの保険料を前納することも可能です。その他、口座振替やクレジットカードでの納付による割引もあります。
問…今年年金事務所 ☎（88）0082

ご存じですか？ 検察審査会
交通事故や詐欺などの被害に遭い、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を裁判に掛けてくれない。このような不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談ください。
相談や検察審査会への申し立て費用は無料で、秘密も厳守されます。検察審査会は、選挙権を有する一般市民の中から、くじで選ばれた11人の審査員が、検察官の行った不起訴について審査をします。
問…宇都宮検察審査会事務局 ☎028（333）0014

クイック料理教室～今まで知らなかったお惣菜活用法～参加者
日…10月28日（火）午前10時～午後1時

新築から古民家のエコ再生リフォームまで

hikostyle

渡辺建築工房

<http://www.watanabe-kobo.com>

日光市手岡 1023 番地 12 ☎0288-27-0155

阿久津眼科となり

学割あり

今市コンタクト

メガネ コンタクトレンズ 補聴器

●各種コンタクトレンズ無料お試し体験実施中！
●お子様メガネから各種ブランドメガネ割引特価！
●補聴器のこともお気軽にご相談ください。

日光市今市1157-1 ☎0288-21-3711
ホームページ→<http://www.allvision-eye.com/>

警察かわら版

全国各地域安全運動
みんなのでつくろう安心の街

期間
10月11日(土)～20日(月)

運動の重点

○全国重点
子どもと女性の犯罪被害防止
特殊詐欺の被害防止

○栃木県警察重点
主体的な自主防犯活動

○今市警察署重点
自転車盗の被害防止

○日光警察署重点
乗り物盗の被害防止

所・間…日光木彫りの里工芸センタ
 ☎(53) 0070

「ココロ&カラダ」リラッ
 クスヨガ!」参加者

目…11月5日〜12月10日の毎週水曜日
 (午前10時〜11時15分) 所…丸山公園
 管理事務所 講師…筒井みさと氏 定
 …15名(初めての方優先) ￥…300
 円 申…問合先へ電話または窓口へ
 問…丸山公園 ☎(22) 9466

ふくしの標語コンクール作品

テーマ…福祉・ボランティアなどに関
 すること(五・七・五が標準) ※応募は
 一人1点 対…市内に在住している小

公民館**対**…中級課程以上の知識や技術を有する、市内に在住または勤務している方 **定**…15名 **¥**…無料 **申**…10月24日(金)までに申込用紙に記入し、問合先へ郵送または持参 ※申込用紙は問合先および市社会福祉協議会の各支所で配布

問…市社会福祉協議会 **☎**(30) 4 1 1 7

**清滝地区まちづくり実行委員会
会フリーマーケット出店者**

日…11月9日(日)午前10時～午後2時

所…シンボルロード周辺 **¥**…無料

申…10月31日(金)までに問合先へ電話

問…清滝地区まちづくり実行委員会
はなだたおとむ

員長 埴田修

☎090(1053)5152

午前10時～正午 定…30名

▼だいや体験館 ◎下漬けのハクサイ
を持ち寄つてのキムチ作り教室 回…
11月16日(日) 午前9時30分～11時30分
定…20名 料…800円

▼共通事項 受付は全て開催日の1カ月
前 午前8時30分から ※料の記載がな
いものは無料

問…展示ホール(緑の相談所) ☎(23) 0
208 / だいや体験館 ☎(21) 4421

杉並木公園ギャラリーの催し

◎絵画グループ樹輪会油絵展 回…9
月29日(月)～10月4日(土) ◎フォト
クラブ22写真展 回…10月5日(日)～
9日(木) ◎銀影会写真展 回…10月
10日(金)～15日(水) ◎市民文化祭今

つりにて揭示する他、家庭教育リフ
レット、生涯学習情報紙に掲載
問…生涯学習課
☎(21) 5182・FAX(21) 5185
✉ shougai-gakushuu@city.nikko.lg.jp

将棋・囲碁大会参加者

◎将棋大会 日…11月3日(月・祝午
前10時〜午後5時 申…10月17日(金)
までに参加費を問合先へ持参 ◎囲碁
大会 日…11月16日(日)午前10時〜午
後5時 申…10月24日(金)までに参加
費を問合先へ持参 ◎共通事項 所…
中央公民館 対…市内に在住または勤
務している方 定…40名(先着順) ￥
…1,000円(昼食代込み)
問…中央公民館☎(22) 6211

**勤労青少年ホーム(サクシ
ードにっこう)「ダンスダンス
講座」受講者**

日…10月28日、11月11日・18日、12月
2日・9日・16日(いずれも火曜日、
全6回)午後7時30分〜9時 所…中
央公民館 対…市内に在住または勤務
している35歳未満の方 定…40名 持
ち物…運動しやすい服装や運動靴、タ
オル、飲み物など ※詳しくはお問い
合わせください ￥…無料(未登録の
方は申込時に登録料500円を持参)
申…問合先へ電話
問…勤労青少年ホーム☎(22) 6211

回…10月12月までの第1・2・4木曜
日(午後7時〜8時30分) **所**…市民活
動支援センター(今市郵便局隣) **対**
 日本語を勉強したい外国人 **定**
 15名程度 **¥**…1回100円 **申**…問
 合先へ電話またはメール、窓口へ
問…市国際交流協会事務局(観光交
 流課内) **☎**(21) 51996
kan kou・kou yuu u@city.niko.lg.jp

ハロウィン体験参加者
回…11月1日(土)午後2時〜5時 **所**
 …中央公民館 **内**…ハロウィンにちな
 んだゲームやコスチュームコンテスト
 など **定**…30家族(先着順) **¥**…1家
 族1,000円 ※市国際交流協会会
 員は500円 **持ち物**…お皿・コッ
 プ・フオーク(参加者数分)、キャン
 ディー・チョコレート(個別包装して
 あるものを30個程度) ※コスチュ
 ームコンテストがありますので、仮装で
 参加ください **申**…10月6日(月)〜22
 日(水)に問合先へ電話
問…市国際交流協会事務局(観光交流
 課内) **☎**(21) 51996

子育て応援セミナー(子ども
を知り、自分を知ることで楽
な子育てを学ぶ)受講者
回…10月11日(土)・28日(火)午後1時
 30分〜4時30分 ※両日とも同じ内

交換 講師…畠山由美氏(NPO法人
だいじょうぶ理事長) 対…18歳未満
の子を持つ保護者 定…10名(先着順)
¥…無料 申…10月6日(月)までに問
合先へ電話 ※お子さんを無料で預か
ります
所・問…家庭児童相談室(今市中学校
向かい) ☎(30)783300

卸売市場の買受人

市公設地方卸売市場は、新鮮で安全
な野菜や魚の仕入れを行う買受人を募
集しています。なお、買受人になるた
めには承認登録が必要です。詳しくは
お問い合わせください。

資格…次の全てを満たす方 ①申請す
る業種(青果部・水産物部)の販売や加
工を業とする、またはこれから営もう
とする ②市場の取引業務に継続して
参加できる ③卸売業者との取引代金
決済について保証契約ができる

問…市公設地方卸売市場
☎(22)11339

「冬でもみんなで楽しく軽ス ポーツ」講座受講者

昔の遊びやボールを使ったスポーツ
の動きを取り入れた楽しいトレーニング
を、元プロスポーツ選手が教えます。
回…12月2日・16日、平成27年1月6
日・20日、2月3日(全て火曜日)午前
10時~正午 講師…狐塚崇宏氏 対…

度 **¥**…無料 **申**…10月31日(金)までに問合先へ電話

所・問…女性サポートセンター
☎(53)10010

足尾地域高齢者グラウンドゴルフ大会参加者

日…10月29日(水)午前9時30分集合
※雨天の場合は30日(木)に延期 **所**…通洞地区グラウンドゴルフ場 **対**…足尾地域在住の65歳以上の方 **定**…70名(先着順) **¥**…無料 **申**…10月1日(水)〜15日(水)に問合先窓口へ

問…◎市民福祉課 **☎**(93)3112

こころの健康づくり講演会
みんなどうつを考えよう参加者

日…11月1日(土)午後2時〜3時30分
※午後1時30分受付開始 **所**…大沢公民館 **演題**…あなたとあなたの大切な人が心の病気にならないために **講師**…山口律子氏(NPO法人MDA・JAPAN代表) **定**…100名(先着順) **¥**…無料 **申**…10月24日(金)までに問合先へ電話

問…県今市健康福祉センター
☎(21)1066

キッズスケート教室

日…11月21日〜12月17日(毎週水曜・

相談内容	会 場	と き	受付時間	問い合わせ先
人権相談 (困りごと・心配ごと相談)	消費生活センター (ショッピングプラザ日光4階)	毎週木曜日 (祝日を除く)	午後1時30分～4時30分	人権・男女共同参画課 (会場相談のみ) ☎21-5184
	日光公民館	17日(金)		☎市民福祉課 ☎54-1110
	藤原公民館 三依支所	7日(火) 14日(火)	午後1時30分～3時30分	☎市民福祉課 ☎76-4104
	銅やまなみ館	16日(木)	午後2時～4時	☎市民福祉課 ☎93-3112
	栗山総合支所	15日(水)	午前10時～正午	☎市民福祉課 ☎97-1114
行政相談	消費生活センター	23日(木)	午後1時30分～4時30分	☎22-4743
	日光公民館	17日(金)		☎市民福祉課 ☎54-1110
	藤原公民館 三依支所	7日(火) 14日(火)	午後1時30分～3時30分	☎市民福祉課 ☎76-4104
	銅やまなみ館	16日(木)	午後2時～4時	☎市民福祉課 ☎93-3112
	栗山総合支所	1日(水)	午前10時～正午	☎市民福祉課 ☎97-1114
消費生活相談	消費生活センター	月曜～土曜日 (祝日を除く)	午前10時～午後4時	☎22-4743
教育相談 ※1	消費生活センター	10日(金) 24日(金)	午後2時～4時30分	学校教育課 ☎21-5167 家庭児童相談室 ☎30-7830
交通事故相談	消費生活センター	21日(火)	午前10時～正午、午後1時～2時	県民プラザ室 ☎028-623-2188
杉並木相談 ※2	小倉町分庁舎 (今市図書館向かい)			文化財課 ☎30-1861
在住外国人相談 ※3	市役所本庁舎		午後2時～5時	市民課 ☎21-5111
弁護士による法律相談 ※4	市社会福祉協議会本所	1日(水) 15日(水)	午前9時～正午	市社会福祉協議会本所 ☎21-2759
	日光福祉保健センター	8日(水)	午前10時～正午	
	ふじの郷	22日(水)		
司法書士による法律相談 ※5	市民活動支援センター	18日(土)	午前10時～午後3時	栃木県司法書士会 ☎028-614-1122
障がい者のための相談	市役所本庁舎	月曜～金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分～午後5時15分 (電話相談は毎日24時間対応)	障がい者相談支援センター ☎22-8522
精神保健福祉相談(医師) ※6	栃木県今市健康福祉センター	医師10日(金)	午後1時～3時	栃木県今市健康福祉センター ☎21-1066
精神保健福祉相談(保健師) ※6		心理士14日(火)	午前8時30分～午後5時	
家庭児童相談 ※7	家庭児童相談室 (今市中学校向かい)	月曜～金曜日 (祝日を除く)	午前8時30分～午後5時15分 (電話相談は毎日24時間対応)	家庭児童相談室 ☎30-7830
ボランティア・NPO相談	市民活動支援センター	毎週最終日曜日	午前11時～午後7時 (電話予約は随時受付)	市民活動支援センター ☎22-2271
犯罪被害者相談	電話による相談	月曜～金曜日 (祝日を除く)	午前10時～午後4時	被害者支援センターとちぎ ☎028-643-3940
土地家屋調査士による登記・境界の相談 ※8	市民活動支援センター	11日(土)	午前9時30分～正午	栃木県土地家屋調査士会 日光支部長 永岡 久岡 ☎090-2740-5235

- ※1 第2金曜日は少年相談員と教育相談員が、第4金曜日は家庭相談員が相談に応じます。開催日の前日までに電話での予約が必要です。
- ※2 杉並木街道の両外側約20m内の開発などに関する相談です。
- ※3 日本語または英語が話せない方は、言葉を仲介できる方の付き添いが必要です。
- ※4 開催日の2日前までに窓口か電話での予約が必要です。
(定員 市社会福祉協議会本所：8名、日光福祉保健センター：5名、ふじの郷：5名)
- ※5 不動産・裁判所手続き・成年後見などに関する相談で、開催日の2日前までに電話での予約が必要です(定員8名)。
- ※6 こころの健康・病気などに関する相談で、開催日の前日までに窓口か電話での予約が必要です。
- ※7 児童の養育や子育て不安、児童虐待の疑い、学校の人間関係などの悩みに対し、相談をお受けします。
- ※8 土地や建物の登記・測量、境界に関する相談で、開催日の2日前までに電話での予約が必要です。



市会場・ギャラリー部写真真展 日…10月16日(木)～19日(日) ◎市民文化祭
今市会場・ギャラリー部絵画展 日…10月23日(木)～26日(日) ◎日光彫教室大島工房生徒作品展 日…10月29日(水)～11月4日(火) ◎共通事項 催し物によって展示時間が異なりますのでご確認ください ※10月1日(水)午前10時から、平成27年4月の使用予約を受け付けます
問…杉並木公園ギャラリー ☎(21)5359

図書館の催し

▼今市図書館 ◎古典鑑賞講座 日…11月1日(土)・22日(土)午後3時～5時 内…漢詩に親しむ 講師…塚越義幸氏(國學院大學栃木短期大学) 定…30名(先着順) 申…今市図書館へ電話または窓口へ ◎読書会(二水会) 日…10月15日(水)午後1時30分～3時 題名…時雨の記(中里恒子著) ◎おはなし会 日…10月11日(土)・25日(土)午後2時～3時 内…絵本の読み聞かせや紙芝居、折り紙など ◎「家庭の日」映画会 幼児・児童向けアニメ 日…11月16日(日)午前10時～11時45分 作品…メリダとおそろしの森(吹き替え版) 定…30名(当日先着順)

▼日光図書館 ◎読書会(いずみの会) 日…10月15日(水)午前10時から 題名…恢復する家族(大江健三郎著) ◎おはなし会 日…10月4日(土)・18日(土)午後2時～3時 ◎赤ちゃんのためのおはなし会 日…10月2日(木)・16日(木)午前10時30分～11時

めのおはなし会 日…10月2日(木)・16日(木)午前10時30分～11時

▼藤原図書館 ◎幼児おはなし会 日…10月2日(木)午前10時30分～11時30分 ◎おはなし会 日…10月25日(土)午後1時30分～3時 ◎日光歴史講座 日…10月26日(日)午後1時30分～3時30分 内…考古学入門講座1 講師…木村浩氏 定…25名(先着順) 申…10月1日(水)から、藤原図書館へ電話または窓口へ

▼市立図書館臨時休館のお知らせ 蔵書点検のため、次の日程で休館します。期間中、図書と雑誌の返却は「返却ポスト」をご利用ください。なお、CDやDVD、ビデオ、紙芝居などは壊れやすいので、ポストには入れないでください。

今市図書館…10月6日(月)～10日(金) 日光図書館…11月24日(月)～28日(金) 藤原図書館…10月21日(火)～24日(金) 問…今市図書館 ☎(22)6216 日光図書館 ☎(53)5777 藤原図書館 ☎(76)1203

とちぎ「食と農」ふれあいフェア2014 日…10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時 所…県庁および周辺施設 内…県内各市町の特産品や新鮮野菜、地域のこだわりそばなどの販売や牛の丸焼き、食育に関する情報発信など 問…とちぎ食と農ふれあいフェア実行委員会 ☎028(623)2333

エコ・もりフェア2014 環境にやさしい暮らしや森林の役割、大切さについて楽しく学べます。 日…10月11日(土)午前9時30分～午後4時 内…クリーンエネルギー自動車の展示・試乗、苗木配布など 所…県子ども総合科学館(宇都宮市) 問…エコ・もりフェア実行委員会事務局 ☎028(623)3297

ひまわりのつどい…生の落語を楽しむ会 秋のひとときに生の落語を楽しみませんか。 日…11月10日(月)午前10時～正午 所…ふじの郷(社会福祉協議会藤原支所) 内…落語、群読、ハンドベル 対…高齢者、障がい者 費…無料 問…音訳サークルひまわり 柴田和子 ☎(77)1613

男女の県縁結び説明会・登録開催 真剣に結婚を考えている方を募集します。仕事帰りに気軽に参加ください。 日…10月24日(金)午後7時～9時 所…ウッドイーハウス(木和田島) 内…県縁結び事業説明、登録申込、面談など 対…20歳以上の方 定…10名 費…

…無料 問…10月21日(火)までに会ホームページ(<http://arigatous.web.fc2.com/en1.html>)の入力フォームまたは問合先へメール 問…NPO結婚を考える会「ありがとう」金山欽治 ☎090(6531)9920 問 kanakin2008@yahoo.co.jp

あなたのための市民サロン スマホ&タブレットの世界を楽しもう! 友だちやお孫さんとテレビ電話で話してみませんか。あなただけの「オンラインワンテキスト」を使用し楽しく学べます。

◎市民サロンの車 日…毎月第2・4水曜日午後1時～4時 所…ひの車(御幸町) ◎市民サロン野の花 日…毎月第2・4土曜日午後1時～4時 所…野の花(板橋) ◎共通事項 費…無料(テキスト代別途要、飲み物付き) 問…スマートライフ研究会 齊藤 ☎090(8504)1189

お詫びと訂正 広報につこう9月号に誤りがありました。お詫びして訂正します。 ○8ページ「子ども・子育て支援制度が始まります」の見出し 〈誤〉保険料が変わります 〈正〉保育料が変わります

市営住宅入居者募集

一般入居対象住宅

地域	名称	間取り	階数	戸数	家賃(円／月)	単身入居	優遇対象住戸※	備 考
今市	松原住宅	3DK	1階	2戸	18,000円～36,800円	不可	有	駐車料別途、エレベーター無
			2,3階	4戸	18,000円～37,300円	不可	有	
	明神住宅	2DK	2階	1戸	18,800円～36,900円	可	無	
	豊田住宅	3DK	2階	1戸	26,500円～52,000円	不可	無	駐車料別途、エレベーター有
	倉ヶ崎住宅	3DK	2,4階	2戸	26,400円～52,200円	不可	無	

※優遇対象住戸…①身体障害者手帳1～4級の方がいる世帯 ②精神障害者福祉手帳1、2級の方がいる世帯 ③18歳未満の子が2人以上の世帯 ④高齢者世帯 ⑤20歳未満の子を扶養するひとり親の世帯
これらの世帯は、抽選の際に一般の世帯より有利になります

優先入居対象住宅

地域	名称	間取り	階数	戸数	家賃(円／月)	単身入居	対象者	備 考
今市	倉ヶ崎住宅	3DK	1階	1戸	26,400円～51,800円	不可	※	駐車料別途、エレベーター有

※対象者…下肢障害2級以上または、それと同等に歩行困難と認められる方がいる世帯

対…次の全てを満たす方

- ①持ち家がなく、住宅に困っている ②同居親族がいる。ただし、満60歳以上の方や障がいのある方などで、自立できる方は単身でも申込可 ③市税や上下水道使用料の滞納がなく、扶養控除などを除いた月の平均所得が158,000円(未就学児のいる世帯は214,000円)以下である ④入居者と同等以上の収入があり、県内に住所を有し、独立して生計を営む連帯保証人がいる

申…申込書に記入して必要書類を添え、10月14日(火)～24日(金)に各問合先へ持参

※12月上旬～中旬入居予定

※清原住宅(今市)・自由ヶ丘住宅、下原住宅(藤原)・日光・足尾・栗山地域の住宅は、全て随時募集

注意事項…①家賃は所得により決定します ②敷金は家賃の3ヵ月分で前納です ③共益費が別途必要です

④申込者多数の場合は選考または抽選を行います ⑤暴力団員は入居できません

問…建築住宅課 ☎21-5164／⑩産業建設課 ☎54-1114／㊦産業建設課 ☎76-4107

㊧産業建設課 ☎93-3117／㊨産業建設課 ☎97-1133

市民チャリティーゴルフの集い(日光大会)参加者募集

ゴルフを通じて、市民および愛好者が一堂に会して交流します。

日…10月28日(火)

所…日光カンツリー倶楽部

対…市内在住の方

定…120名(先着順)

プレー費…約10,000円(個人精算)

参加費…3,000円(当日徴収)

チャリティー募金…1人500円以上

競技方法…18ホールストロークプレー、新ペリヤ方式

申…申込用紙に記入し、市民ゴルフ場へ持参

※10月3日(金)受付開始

※申込用紙は市民ゴルフ

場で配布

問…市体育協会事務局 ☎21-5183



市民テニス大会参加者募集

日…10月12日(日)午前9時から

※午前8時30分集合

※予備日10月13日(月・祝)

所…丸山公園

対…市内に在住または勤務、在学している方

種目…男子シングルス・

女子シングルス

試合方法…6ゲームマッチ

(6-6タイブレーク)

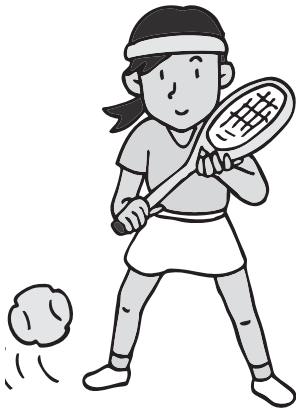
※セルフジャッジ制

費…2,000円(学生1,000円)

申…10月4日(土)までに参加料を問合先へ持参

問…大会事務局 おおしまゆうじ 大島雄二 (大沢620-2)

☎26-0357



10月は骨髄バンク推進月間です

◎骨髄バンク登録にご協力ください

白血病などの血液難病の患者にとって、骨髄移植や末梢血幹細胞移植は大変有効な治療法です。この治療には白血球の型が一致する提供者(ドナー)が必要ですが、一致する割合は兄弟姉妹間で25%、非血縁者間では数百から数万分の1であり、個人でドナーを見つけることは大変困難です。

一人でも多くの患者を救うには、より多くのドナー登録が必要です。骨髄バンク登録にご理解とご協力をお願いします。

骨髄バンクの登録…県西健康福祉センター(☎0289-64-3125)／県骨髄データセンター(☎028-659-0111)

問…市骨髄バンク登録推進協議会(健康課内) ☎21-2756

◎骨髄移植ドナー支援事業奨励金

日本骨髄バンクを介して非血縁者間の骨髄などの提供者(ドナー)になった方と、その方が勤務する事業所に奨励金を交付します。

対…市内に在住または勤務するドナーおよびドナーが勤務する事業所

奨励金額…骨髄などの提供のために通院・入院した日数に応じて、ドナーは1日につき2万円、事業所は1日につき1万円(いずれも7日を限度)

申請手続…骨髄などの提供後、90日以内に申請

問…健康課 ☎21-2756



ホテル・旅館などに係る表示マークについて

平成24年5月に発生した広島県福山市のホテル火災を受けて、今年度から、ホテル・旅館などの防火安全対策として「防火対象物に係る表示制度」が始まりました。

対象となるのは、収容人員30人以上で3階建て以上のホテル・旅館などで、関係者からの申請に基づき消防機関が審査した結果、表示基準に適合する場合に表示マークを交付する制度です。

この「表示マーク」は、ホテル・旅館などの利用者に対する情報提供と事業者による自発的な防火安全体制の確立を目的としています。

市は8月1日から表示マークを交付しています。

※表示マーク交付施設については、市ホームページをご覧ください



表示マーク

問…消防本部予防課 ☎21-0368

公共施設のあり方についての市民アンケート調査のお願い

市は現在、市の公共施設(ハコモノ)のあり方に対する市民の皆さんの意見を広く聞くため、無作為に抽出した満18歳以上の市民2,500名を対象に、郵送による「日光市公共施設マネジメント計画策定(公共施設の最適化)に向けた市民アンケート調査」を行っています。

公共施設(ハコモノ)のあり方についての意向を把握し、今後の計画策定の資料とすることを目的にしています。

対象となった方は、調査の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

なお、調査の結果は集計後、広報紙などでお知らせします。

※調査内容は市ホームページにも掲載しています

調査対象期間…10月3日(金)～31日(金)

問…行政改革課 ☎25-7722



■

秋の日光マルシェ出店者募集

ＪＲ日光駅から神橋付近の門前町エリアで、11回目となる青空市を開催します。出店者を募集しますので、参加をお待ちしています。

詳しくは専用ホームページ(<http://nikkomarche.blogspot.jp>)をご覧ください。

日…11月16日(日)午前10時～午後3時

所…ＪＲ日光駅から神橋付近の複数箇所

内…農産物や生產品、飲食物の販売、企画展示など

費…500円～2,000円（出店場所により異なります）

申…出店名・責任者名・住所・電話番号・出店内容・スペースの大きさ・食品調理の有無を明記し、問合先へ、10月20日(月)までにFAXまたはメール

問…日光マルシェ実行委員会 大藤 おおふじ

☎090-1255-1728(午後6時以降)・FAX54-0185

nikkomarche.info@gmail.com



■

生活困窮者自立促進モデル事業 相談支援嘱託員募集

業務内容…生活困窮者の自立に向けた新たな相談支援

対象者…市内在住で普通自動車運転免許を有し、11月1日現在で次の全てに該当する方

①社会福祉主事の資格を有する、または、同等の実務経験を有する、若しくは相談業務(福祉関係)の経験がある ②パソコンでの事務作業の経験がある ③地方公務員法第16条(欠格条項)に該当しない

定…1名

雇用期間…11月1日(土)～平成27年3月31日(金) ※更新の場合あり

勤務地…生活福祉課

勤務日時…原則週5日、午前8時30分～午後4時30分

賃金…168,000円(月額) ※社会保険などに加入

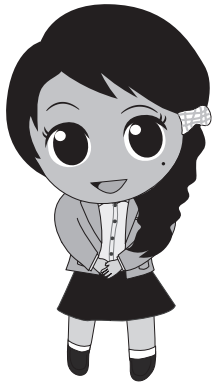
日…申込書に記入して写真を貼り、10月9日(木)までに問合先へ持参

申込書は、問合先および各総合支所市民福祉課で配布

選考方法…作文・面接試験

試験日…10月17日(金) ※詳細は後日連絡

問…生活福祉課 ☎21-5149



■

すかい福祉祭り

毎年恒例のすかい福祉祭りを開催します。今年もさまざまなイベントを予定しています。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日…10月5日(日)午前11時～午後2時20分

※雨天中止

所…すかい しらかば苑

内…銅太鼓の演奏やものまねショー、模擬店など

問…すかい荘 ☎93-2003



■

夢の森福祉会まつり

障がい者のための通所施設のお祭りです。施設利用者の作った製品の販売など、さまざまなイベントを予定しています。

多くの皆様のご来場をお待ちしています。

日…11月9日(日)午前10時～午後1時30分

内…自主製品の販売やステージ、模擬店、バザーなど

※運営ボランティア、バザー用品を募集しています

所・問…夢の森福祉会 ☎32-2280



■

第1回日光いろは坂女子駅伝大会が開催されます

「女子は日光から世界へ」を合言葉に、いろは坂を舞台とした女子駅伝大会を開催します。標高差875m、国内屈指の難コースに14大学15チームの女子選手が挑みます。

当日は、選手を温かくお迎えするとともに、沿道からの盛大な応援をお願いします。

市民の皆さんの力で箱根駅伝を超える大会に育てていきましょう。

日…11月30日(日)午前11時30分スタート

参加チーム…大阪芸術大学、関西外国語大学、国士舘大学、松蔭大学、聖徳大学、大東文化大学、中央大学、筑波大学、東京学芸大学、東洋大学、立教大学、東京農業大学(2チーム)、埼玉大学(O G 混合チーム)、東京大学(O G 混合チーム)

競走路…6区間23.4km

コース…日光だいや川公園(スタート)～日光総合支所(第1中継所)～清滝バイパスファミリーマート前(第2中継所)～馬返しバス停(第3中継所)～第1いろは坂中の茶屋(第4中継所)～日光自然博物館(第5中継所)～日光二荒山神社中宮祠(フィニッシュ)

問…「日光をランナーの聖地」とする実行委員会 ☎54-0331



■

にっこう認知症安心メール配信のご案内

市は、地域の中で認知症の方を見守るとともに、徘徊で行方不明になった時に、いち早く安全に保護できるように、行方不明となった高齢者の情報配信を実施します。

メール配信は、市ホームページから登録できます。

携帯電話での登録には、URL(<https://service.sugumail.com/nikko/>)を直接入力するか、右のQRコードを読み取ってください。

※メールを受信するための通信料は利用者の負担になります

詳しくは市ホームページをご覧ください

問…地域包括支援センター ☎21-2137



■

親子で考えよう！ 家庭の日 秋の体験学習開催のお知らせ

適切な飼育および動物愛護に関する知識の理解を深めませんか。

日…11月16日(日)午前10時～正午

所…動物愛護センター愛護館(宇都宮市)

内…動物愛護や正しい犬や猫の飼い方の講話、子犬のシャンプー、爪切り、聴診体験など

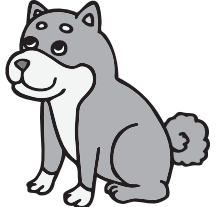
※子犬の体調により変更の場合あり

対…県内在住の小学4年生～中学2年生およびその家族

定…5組15名まで(先着順)

日…10月27日(月)～31日(金)に、問合先へ電話

問…動物愛護指導センター ☎028-684-5458



■

塩谷看護専門学校看護学生(推薦・社会人入試)募集

募集人員…40名(一般入試含む)

受験資格…**推薦入試**…平成27年3月に高等学校卒業見込みの方で、学科評定平均3.0以上かつ合格した場合には必ず本校に入学できる方／**社会人入試**…高校を卒業し、平成27年4月1日現在で2年以上経過した方

修業年限…3年(全日制)

応募方法…入学願書を希望する場合、問合先へ電話

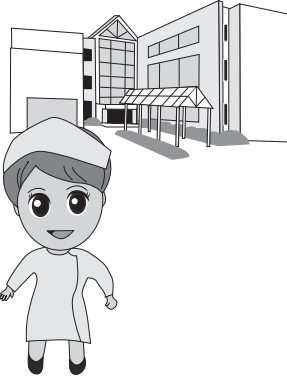
願書受付期間…10月6日(月)～17日(金)

試験日…10月25日(土)

試験科目…**推薦入試**…一般常識試験、面接／**社会人入試**…小論文、面接

試験会場…国際医療福祉大学塩谷看護専門学校(塩谷病院敷地内)

問…国際医療福祉大学塩谷看護専門学校事務部 ☎0287-44-2322



 10月31日(金)～11月2日(日)
午後6時～9時
ライトアップ NIKKO2014

世界遺産に登録された日光の社寺がライトアップされ、幻想的な世界が広がります。

殿堂案内人による無料ツアーなどを開催します。

所…二社一寺(日光東照宮、日光山輪王寺、日光二荒山神社)

問…ライトアップ NIKKO 実行委員会(商工会議所日光事務所内)
☎50-1171



 10月19日(日)
午後1時～7時
今市屋台まつり

伝統ある彫刻屋台6台と花屋台4台の計10台が繰り出し、お囃子の競演を行います。

所…JR駅間通り(JR今市駅前～小倉町交差点)

問…今市納涼祭実行委員会
☎30-1171



 10月25日(土) 午前10時40分から
2014
ビーフピア in ふじはら

所…男鹿高原駅前広場

内…バーベキュー大会、農産物直売、抽選会など

定…80組(先着順)

￥…1万円(4人1組の場合)

申…代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数を明記し10月15日(水)までに問合せ先へ郵送またはFAX

問…ビーフピアinふじはら実行委員会(産産建設課内)
☎76-4107・FAX 70-3155



 11月3日(月・祝)
正午～午前0時
中心市街地散策バル

バルとは、参加店舗が記載されたタウンマップを手に、ワンドリンク＆ワンフードのバルメニューをチケットと引き換えに、食べ歩き・飲み歩きイベントです。

ぜひ、食べ歩き・飲み歩きしながら、街なかを散策してください。

所…今市中心市街地内の飲食店など

￥…1枚700円のチケットを複数枚数のセット販売

問…歩きくなるまちづくり委員会事務局(まちづくり推進課内) ☎30-1176



 10月19日(日) 午前8時～正午
歩く健康づくり
今市宿七福神めぐり

定…200名

￥…500円

申…問合せ先へ電話またはFAX

問…市観光協会 ☎21-5611・FAX 21-5612



 10月17日(金)～12月21日(日)
市民文化祭
今市文化祭

部門	内容	日時	会場
生活文化	盆栽・文芸展	盆栽や短歌、俳句、川柳、現代詩、随筆などの作品展示、文芸表彰式	中央公民館
	華展	各流派の華やかな生け花の共演	
	茶席	季節のお菓子と抹茶でのおもてなし	
ギャラリー	陶芸・書道・造形作品展	陶芸、書道、籐工芸、彫刻、ちぎり絵、押絵、人形などの造形作品展	中央公民館
	絵画展	日本画、洋画、水彩画、水墨画などの展示、絵画批評会(講師：荒井孝氏)	杉並木公園 ギャラリー
	写真展	写真の展示、写真批評会・表彰式(講師：鹿野久氏)	
ふるさと	「風薫るふるさとの発展をめざして」郷土の文化や自然科学の調査・研究などの発表	10月24日(金)～26日(日) 午前9時～午後5時 ※26日は午後4時まで	中央公民館
ステージ	芸能発表会	お囃子、カラオケ、民謡、舞踊、合唱、吟詠、箏曲、謡曲、太極拳など	今市文化会館
	演劇公演	「ミュージカル クリスマス・キャロル」(原作：ディケンズ、脚本・演出：大谷川一穂氏)	

※入場などは全て無料です

※駐車場に限りがありますので、なるべく乗り合わせでご来場ください

※スタンプラリーを同時開催します

問…市文化協会今市支部事務局(生涯学習課内) ☎21-5182

 10月11日(土) 午前10時～正午
男女共同参画セミナー

所…栗山総合支所

演題…昼間は父ちゃんが子育て～子どもによって親は育てられることが認識できます～

講師…佐藤龍夫氏

対…市内に在住または勤務している方

定…50名

￥…無料 ※お子さんを無料で預かります(10月3日(金)までに問合せ先へ電話)

問…人権・男女共同参画課 ☎21-5148



一喜一憂
まもなく秋本番ですね。秋刀魚にお酒、舞茸の天ぷらや炊き込みご飯、サツマイモや栗のスイーツ…。「食欲の秋だから」の一言で、罪悪感なく、旬のおいしいものがたくさん食べられるので、私は秋が大好きです。さらに、今年の秋は個人的な楽しみがもう一つ。趣味で始めた盆栽にも紅葉の季節がやってきます！
今年の2月に鉢で安売りされたものを手に入れ、水やりと施肥、剪定をしながら毎日見守ってきました。春の小さな芽吹き、夏の暑さにも負けずぐんぐん伸びる枝…。そんな姿に癒されています。植物の一年を小さなスケールで味わえる盆栽、サイコーです！来月も編集がんばろう！(み)

ながしま
永島 孝磨 ちゃん
1歳・木和田島



ハイチーズ!

おおはし
大橋 怜生 ちゃん
2歳・花石町



お子さん(就学前)の写真募集

写真の裏にお子さんの名前(ふりがな)・生年月日・住所・保護者名・電話番号を明記してください。

※市内在住の方に限ります。

※掲載は1人1回のみで、受付順になります。

※なるべく、ご自宅のプリンタで印刷したものではなく、紙焼きした写真をお送りください。

送り先 秘書広報課 広報広聴係



やまこし ゆうせい
山越 悠晴 ちゃん
7カ月・日向



ぬまお そうすけ
沼尾 壮将 ちゃん
5歳・今市



ぬまお けいすけ
沼尾 圭将 ちゃん
4歳・今市



あおき ふみか
青木 史佳 ちゃん
9カ月・今市



日光の おいしいレシピ 89

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



ブロッコリーとひき肉のコロッケ

ブロッコリーはカロチンや鉄分、ミネラル分を含む緑黄色野菜です。特に、ビタミンCが非常に豊富です。

食卓のわき役になりがちなブロッコリーですが、今回はメインの料理としてたくさん食べられる栄養満点レシピをご紹介します。

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分けて固ゆでし、水気を切ってみじん切りにする。ジャガイモをそのままゆで、皮をむきつぶしておく。
- ②フライパンを熱してサラダ油をなじませ、中火で合いびき肉をほぐしながら炒める。
- ③①と②をよく混ぜ合わせ、塩こしょうで調味する。これを8等分にして俵型に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけて、中温(約170℃)に熱した揚げ油でこんがり揚げ上げる。
- ④皿に盛り付け、プチトマトを添えたらできあがり。

ポイント

鮮やかな緑色で彩りも栄養もアップします。

材料/4人分

ブロッコリー…1株、ジャガイモ…3個、サラダ油…大さじ1、合いびき肉…200g、塩こしょう…少々、小麦粉…適量、溶き卵…適量、パン粉…適量、揚げ油…適量、プチトマト…4個

今回のレシピは

440キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…17.0g
- ・脂質…25.0g
- ・塩分…0.5g

この料理を作ってくれたのは



明神生改クラブの皆さん

9月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域		29,795人(-13)	30,804人(-30)	60,599人(-43)	23,637世帯(+3)
日光地域		6,631人(-9)	7,320人(+6)	13,951人(-3)	6,159世帯(-1)
藤原地域		4,384人(-10)	4,860人(-11)	9,244人(-21)	4,515世帯(-8)
足尾地域		1,122人(-2)	1,204人(-6)	2,326人(-8)	1,383世帯(-5)
栗山地域		685人(+3)	703人(-2)	1,388人(+1)	642世帯(0)
日光市		42,617人(-31)	44,891人(-43)	87,508人(-74)	36,336世帯(-11)

※住民基本台帳による(9月1日現在) ※(-)内は前月比

日光市メール
配信サービス



携帯電話登録用
QRコード