



広報

にっころ

2015.8

Nikko City No.125
Information Magazine

夏そばのおいしい季節がやって来た!!



主な内容

- ◇台風から身を守る P 2
- ◇マイナンバー制度が始まります P 3
- ◇語り伝えよう戦争の悲惨さ平和の尊さ P 4
- ◇新たな教育委員会制度が始まりました P 5
- ◇がん検診を受けましょう P 6
- ◇はつらつ教室を紹介します P 7
- ◇農業委員を紹介します P 8
- ◇市議会のインターネット中継について P 10

■ 日光夏の新そばまつり(今市)



台風から身を守る

くわしくは
総務課 危機管理放射能対策室 ☎21-5166

7月から10月にかけて、日本に接近・上陸する台風が多くなり、大雨、洪水、暴風などをもたらします。特に、傾斜の急な山や川が多い日本では、台風による崖崩れや土石流、川の氾濫などが発生しやすく、人々の生活や生命が脅かされる自然災害が、毎年のように発生しています。

台風が接近する前の準備

- 懐中電灯、ラジオを用意する
- 気象情報(テレビ・ラジオ)を聴く
- 強風で倒れたり、飛ばされたりしないよう、物を固定する
- いつでも避難できる準備をしておく
- 飲料水・食料を準備する
- 雨戸や窓を補強する
- 非常持出品を準備する

台風が接近したら

- 危険な場所には近づかない
- 雨で増水した川を見に行つて流されてしまつたり、浸水した道路で側溝の境界が分かりにくかつたりするため、転落などの事故が発生しています。また、山崩れや崖崩れも起こりやすくなります。
- このような場所には近づかないで

ください。○強風や吹き返し風の風に注意。強風による飛来物(瓦や看板)の事故や倒木に注意してください。また、今まで吹いていた強い風が急に弱まっても、1・2時間後に吹き返しの強風が吹くことがありますので、注意が必要です。

危険が迫ったら

- 正確な情報を収集して、危険を感じたら早めに自主避難をする
- 避難の勧告や指示があったときには、すぐ避難する
- 避難の前には、必ず火の始末をする。機器の電源を切り、ブレーカーを落とす
- 避難の際の持ち物は、最小限にして背中に背負い、両手は自由に使えるようにする
- 頭をヘルメットや安全帽で保護する
- はだしは禁物。靴は丈夫で底の厚いものがよい。長靴は水が入ると歩きにくいので避ける
- 近隣の高齢者などの避難に協力する
- 膝のあたりまで浸水した時や夜間の豪雨時の避難は、危険を伴う場合があるので注意する
- どうしても避難所までの避難が困




市の防災メール配信サービスをご利用ください

市は、市内における地震や気象などの情報はじめ、交通情報や杉並木倒木などの災害関連情報を皆さんへお伝えする手段として、メール配信サービスを行っています(通信料などは登録者負担です)。

※携帯電話やスマートフォンをお使いの方は、下のQRコードから登録できます。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。なお、災害時には、市ホームページにも情報を掲載します。



マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)が始まります



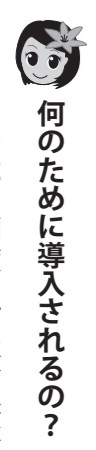
平成28年1月から、社会保障・災害対策分野の行政手続きでマイナンバーの利用が始まります。これに先立ち、10月から住民票の住所にマイナンバーを通知します。

この制度は、平成25年5月に公布された「行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」によるものです。マイナンバー制度は、個人情報保護された安全な仕組みです。



マイナンバーって何?

マイナンバーは、国内の全住民に通知される、一人一人異なる12桁の番号のことです。個人が特定されないように、住所や生年月日などとの関係のない番号が割り当てられます。マイナンバーは生涯にわたって使うものです。住所が変わっても、番号は原則変わりません。



何のために導入されるの?

マイナンバー制度は、社会保障・災害対策の分野で、効率的に情報

報を管理するために導入されます。また、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されます。

マイナンバー制度の導入に期待される効果として、次のようなものがあります。

①国民の利便性の向上

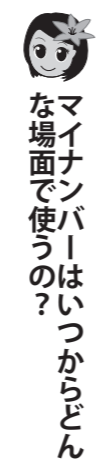
申請時の添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、国民の負担が軽減されます。

②公平・公正な社会の実現

所得や他の行政サービスの受給状況などが正確に把握しやすくなるため、本当に困っている人にきめ細かな支援を行うことができます。また、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止できるようになります。

③行政事務の効率化

行政機関や地方公共団体などで情報の照合などの作業が省力化されることにより、事務の効率化につながります。



マイナンバーはいつからどんな場面で使うの?

平成28年1月から、国の機関や地方公共団体などで、社会保障・税・災害対策の分野で利用されます。このため、これらの手続きで、申請書などへのマイナンバーの記載が必要となります。

また事業主は、従業員のマイナンバーの提示を受け、税や社会保険の手続きを行うことになります。主な手続きについては次のようなものです。

①社会保障関係

年金の資格取得や給付、医療保険給付の請求、福祉分野の給付、生活

図：制度実施の流れ

10月以降
マイナンバーを通知するための「通知カード」の郵送

平成28年1月以降
さまざまなことに利用が可能な「個人番号カード」の交付開始(申請が必要です)。
社会保障・税・災害対策の手続きでマイナンバーの利用を開始

平成29年1月以降
国の機関の間で、情報連携の開始

平成29年7月以降
地方公共団体も含めた情報連携の開始

この記事についてくわしくは
行政改革課 行政改革係
☎(25)7722

制度についてくわしくは
マイナンバーコールセンター
☎0570(20)0178
※午前9時30分～午後5時30分
(土日祝日・年末年始を除く)

- ② 税務関係
確定申告書や届出書、給与支払報告書などへの記載など
 - ③ 災害対策
被災者生活再建支援金の給付や被災者台帳の作成事務など
- ◆ なお、9月号で「通知カード」と「個人番号カード」についてお知らせします。

新たな教育委員会制度が始まりました

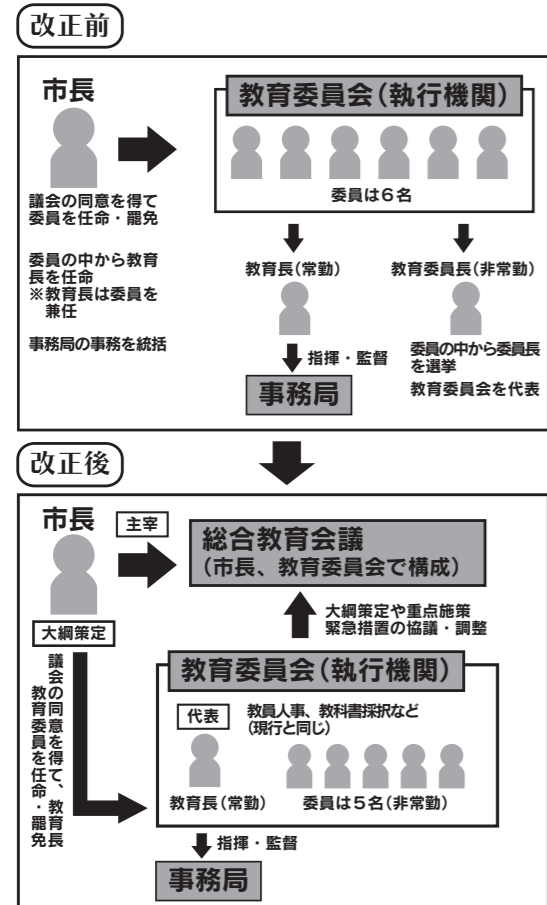
「地方教育行政の組織及び運営に関する法律」に規定されている教育委員会制度が改正され、4月1日に施行されました。

今回の改正で、教育の政治的中立性や継続性、安定性は従来通り確保しつつ、地方教育行政における責任体制の明確化や迅速な危機管理体制の構築、市長と教育委員会との連携強化など教育委員会制度の改革を進め、新しい体制を築いていきます。

くわしくは 学校教育課 教育総務係 ☎21-5181

- ### 改正の主なポイント
- ①教育委員長と教育長を一本化した新「教育長」の設置**
教育委員長の職をなくし、常勤である教育長が教育委員会の代表となり、事務執行の責任者であることが明確になります。
教育長は、市長が議会の同意を得て、直接任命・罷免します。教育長の任期は3年です。
 - ②総合教育会議の設置**
市長、教育長、教育委員で構成し、教育行政に係る協議を行う総合教育会議を設置します。会議は、市長が招集します。
総合教育会議では、大綱の策定、教育条件の整備など重点的に取り組む施策、緊急の場合の措置について協議・調整を行います。会議は、原則公開で行います。
 - ③教育施策関係の大綱を市長が策定**
市の教育の目標や根本的な方針を定めた大綱を策定します。
大綱は、総合教育会議で協議・調整をした上で市長が策定します。市長と教育委員会は、策定した大綱の

図：教育委員会制度改革のイメージ



市の取り組み状況

新しい教育委員会制度の施行に伴って、改正された制度に基づいた教育長が、5月13日（水）に就任しました。

また、5月29日（金）に第1回総合教育会議を開催し、会議の運営に関する取り決めや大綱について協議し、今年度～平成32年度の6年間の計画期間とした「日光市教育施策の大綱」を6月に策定しました。

今回策定した大綱については、今後予定されている「第2次日光市総合計画」の策定に合わせて、

- ### 市教育行政大綱の基本目標
- ①生涯にわたり主体的に学ぶ、心豊かな人づくり・地域づくりを目指す
 - ②こころ豊かな人権意識の高揚
 - ③心身ともにたくましく、人間性豊かな児童生徒の育成
 - ④家庭の教育力の向上
 - ⑤地域に根ざした社会教育の充実
 - ⑥こころ豊かでたくましい青少年の育成
 - ⑦地域に根ざした文化活動の促進
 - ⑧地域の文化財の保存活用と保護思想の普及
 - ⑨豊かなスポーツライフの実現

もとに、それぞれ所管する事務を執行します。

今年度中に見直しを行います。

戦後70年を迎える今年 平和について考える…



岩崎在住 駒場 明房さん(96)

私は、日中戦争と太平洋戦争を中国で戦いました。戦場では、仲間の部隊が全滅したり、自分も膝に銃弾を受けたりと、辛い経験を多くしました。

今の日本は平和ですが、戦争の原因や背景をしっかりと考えていかないと、真の平和は訪れないと思っています。

日本が戦争のない平和な国であり続けるためにはどうしたらよいか、若い人たちにも考えてもらいたいです。

インタビュー「戦後70年を迎えて」～これからの平和について思うこと～



豊岡中学校3年 渡辺 海矢さん

平 成26年度の「広島平和記念式典派遣事業」に参加し、平和の大切さについて学びました。悲惨な戦争を二度と繰り返さないために、広島で体験したことを多くの人に伝えていきたいと考えています。

これからの平和を考えていく上で、私たち若い世代、一人一人がきちんと考えなくてはならないと感じました。そのためにも、広島への派遣事業は今後も続けて欲しいです。



日光市長 斎藤文夫

戦後70年の節目に思うこと、私の使命

日本国憲法前文に、「日本国民は、恒久の平和を念願し、」とあります。

戦後70年の間、日本は戦争の放棄を定めた憲法を守り、平和を維持し続けてきました。

この節目の機会に、改めて戦争放棄の意思を強く持ち、世界平和を訴え、次の世代に引き継いでいくことが私の使命であると認識しています。

広島へ派遣された市内の中学生が、式典に参加して感じたことなどを報告する会を開きます。

詳しくは、情報ページ31ページの記事をご覧ください。



平和祈念資料展のご案内

8月の平和月間中に、市役所本庁舎、各総合支所で平和を祈念した資料や戦時中の暮らしに関する資料の展示を行います。詳しい内容については、総務課までお問い合わせください。

広島平和記念式典派遣事業報告会のご案内

広島へ派遣された市内の中学生が、式典に参加して感じたことなどを報告する会を開きます。

詳しくは、情報ページ31ページの記事をご覧ください。

世界中で多くの命が奪われた第二次世界大戦の終戦から、今年で70年が経過します。この節目の年に過去を振り返り、これからの平和を考えてみませんか。



くわしくは 総務課総務係 ☎(21)51330

企画展「戦後70年戦争と庶民の暮らし」のご案内

歴史民俗資料館では、戦争に動員された人々や戦中の人々の生活の資料や写真を9月27日（日）まで展示しています。

展示時間は、午前9時～午後6時まで（月曜日と祝日を除く）です。

詳しくは歴史民俗資料館（☎(22)6217）までお問い合わせください。

～ 日光市の介護予防事業 ～

はつらつ教室を紹介します

くわしくは 地域包括支援センター ☎ 21-2137

◆生活機能チェックリストで、介護予防の必要度合いを確認できます

市は、65～89歳の介護保険の認定を受けていない方を対象に、生活機能チェックリストを6月に送付しています。

- ◆元気なうちから介護予防
- いつまでも生き生きとした生活を送るためには、元気なうちから介護予防が必要です。
- そのためには、心身の老化を防ぐことが重要です。
- 具体的には、次の6項目について取り組むことが必要です。
- ① 足腰の筋力の向上
 - ② 噛む・のみ込むなどの口腔機能の向上
 - ③ 栄養改善
 - ④ 閉じこもりの予防
 - ⑤ 物忘れの予防
 - ⑥ うつの予防
- 「もう歳だから」「面倒だから」と諦めるのではなく、できることから始めましょう。



栄養講話！
毎日の食事を振り返りながら行います



転ばないための転倒予防体操！
椅子に座って楽しく体操します

◆はつらつ教室はこの会場で開催しています

市が実施している生活機能チェックリストの結果、介護予防が必要な方を対象に「はつらつ教室」を開催しています。市内の6地区（今市・日光・藤原・足尾・湯西川・日向）で、保健師・

看護師・歯科衛生士・理学療法士などの専門のスタッフにより、講話や転倒予防の体操、肺炎予防に効果的な口の体操などを行っています。また、参加した皆さんとの交流会を通じて仲間づくりも行います。

教室に楽しく参加することで、介護予防の6項目が自然に身に付くような内容を用意しています。教室参加で、はつらつとした生活を続けましょう。

※藤原・足尾・栗山地域では、65歳以上の方ならどなたでも参加可能な教室もあります。

参加者の声



- 体の動きがスムーズになりました。歩行時のすり足、つまずきがなくなりました。
- 口臭が減ったと思います。
- 教室に参加して、前向きに物事を考えられるようになりました。



で命を落とさないための特效薬

がん検診を受けましょう

～早期発見・早期治療が重要です～

申込先およびくわしくは 健康課健康推進係 ☎ 21-2756

女性のがん死亡率のトップは大腸がんです!!

市のがん医療費(目で見える栃木県の医療費状況「平成25年5月診療分」)の内訳を見ると、大腸がんが最も多くなっています。大腸がんはこれまで日本人には少なかったがんですが、食生活の変化などで、近年急増しています。

◆大腸がんの初期症状は？

大腸がんの初期症状には、血便や便秘と下痢を繰り返すなどの症状があります。がんができる場所によっては無症状で進行する場合もあります。また、「赤い血は痔、大腸がんは黒っぽい血が出る」と考える人も多いようですが、直腸がんなど肛門に近いがんでは赤い血のついた便が出ることもあります。

◆大腸がん検診の内容は？

大腸がん検診は、2日分の便を採取するだけでできる簡単な方法です。ぜひ受診してください。

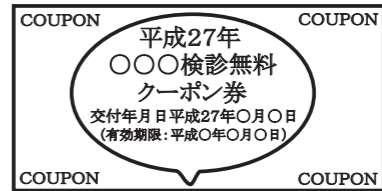
◆検査で陽性が出たら精密検査を!!

検診を受けて精密検査が必要という結果が出ても、実際に病院を受診する人は6割程度です。せっかく検診を受けても、「痔のせい」などと自己判断して放置することは大変危険です。

検査で1回でも陽性が出た場合には、必ず精密検査を受けてください。なお、痔疾患を持っている方は便潜血検査に向かない場合もあるので、事前に主治医に相談しましょう。

◆検診無料クーポン券を券を発行しています!!

市はがん検診の受診を促進するため、大腸がん検診・子宮頸がん検診・乳がん検診・前立腺がん検診について検診の費用が無料になるクーポン券を発行しています。対象者には、クーポン券付き案内状



無料クーポン券対象者

- ☎ 大腸がん検診：41・46・51・56・61歳の男女
 - ☎ 子宮頸がん検診：21・26・31・36・41歳の女性
 - ☎ 乳がん検診：41・46・51・56・61歳の女性
 - ☎ 前立腺がん検診：50・55・60・65歳の男性
- ※無料クーポン券には有効期限があります。

を送付しています(前立腺がん：4月中旬、大腸がん・子宮頸がん・乳がん：6月中旬)。ぜひご利用ください。

がん検診の申込み方法

対象者に送付した無料クーポン券付き案内状に、集団健診の日程表があります。ご希望の健診会場・日にちを選び、受診希望日の2週間前までにお申し込みください。

また、子宮頸がん検診と乳がん検診は案内状に記載されている市内の医療機関でも受診できます。ただし、受診前に必ず健康課にお申し込みください。

※無料クーポン券対象者以外のがん検診の申込みについても随時受け付けています(有料)。

17ページの日程表を確認し、受診希望日の2週間前までに健康課に電話でお申し込みください。検診項目により対象年齢を設けていますので、ご注意ください。

がん検診はにっこう健康マイレージのポイントになります！
(詳しくは広報6月号に掲載)



農業委員を紹介します

農業委員会は選挙で選ばれた29名と、農業協同組合や農業共済組合、土地改良区、市議会から推薦された7名の合計36名で構成されています。各委員は、農業の担い手の育成や農地の活用、農村地域の活性化などに努めます。今回は、7月から平成30年6月までの任期を務める新しい農業委員の皆さんを紹介いたします。



第1選挙区(今市地区)



第2選挙区(落合地区)



第3選挙区(豊岡地区)



第4選挙区(大沢地区)



第5選挙区(塩野室地区)



第6選挙区(日光・藤原・足尾・栗山地域)



農業協同組合推薦



農業共済組合推薦



土地改良区推薦



市議会推薦



くわしくは
農業委員会事務局
☎(21)5173

市議会の生中継をインターネットで見ませんか？

くわしくは 議事課 議事調査係 ☎21-5140



ボランティア市民活動フェスタ
中ホール体験コーナー



ボランティア市民活動フェスタ
大ホール発表

日光市民活動支援センター(以下、センター)の活動を紹介します。
センターは、営利を目的としない社会貢献活動を行う市民団体が、会議や情報交流の場として無料で使用することができる施設です。
また、センター職員によるボランティア活動やNPO法人設立に関する相談も行っています。
場所は、今市小学校に隣接しています。現在は、親子サークルやNPO法人など、100を超える市民団体がセンターを利用しています。
センターの魅力の一つに建物内の市民団体活動展示スペースがあります。

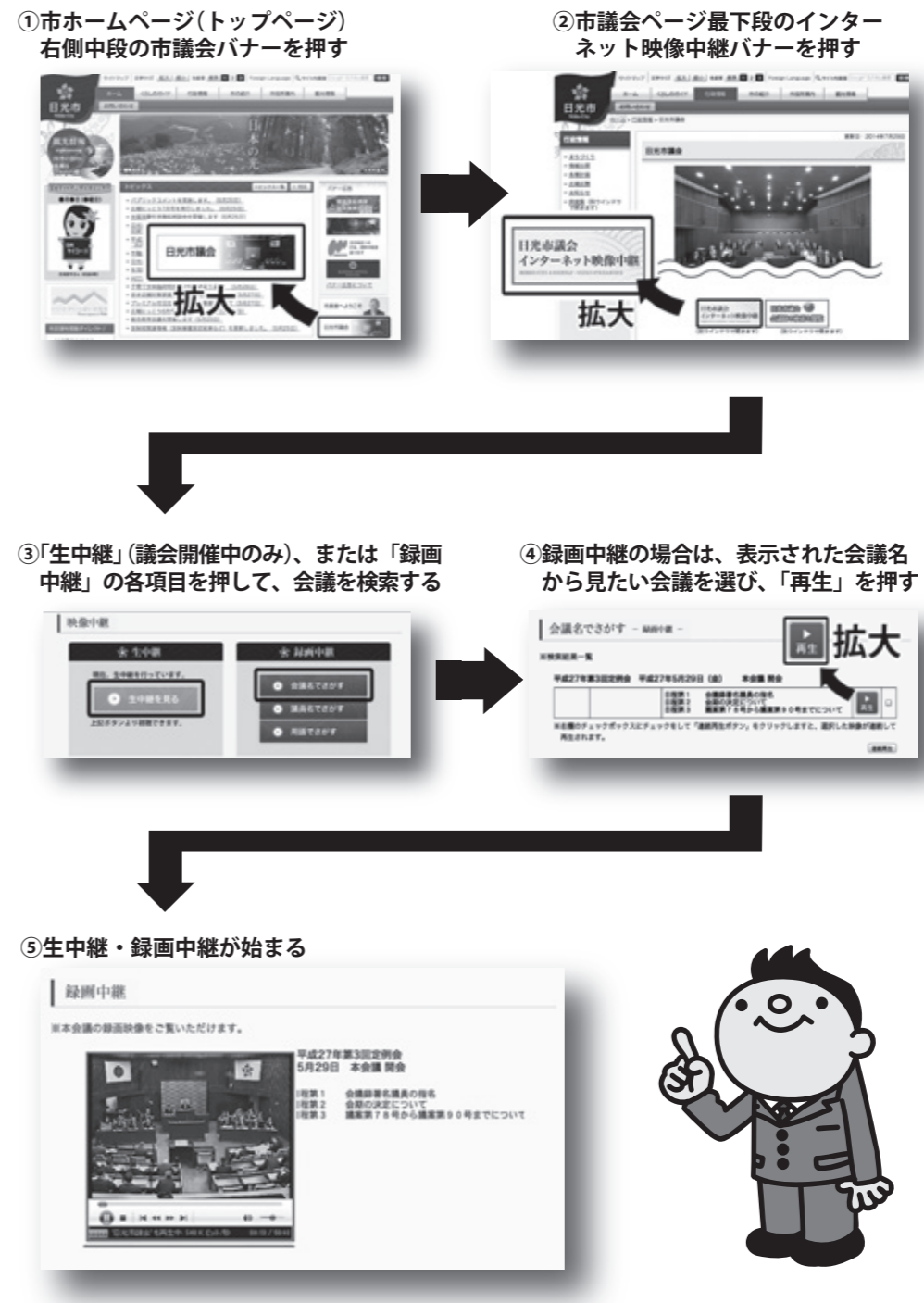
さらに、センターを利用する市民団体が中心となって、毎年1回日頃の活動の成果を発表する「ボランティア市民活動フェスタ」を開催しています。今年度は、9月5日(土)に今市文化会館と中央公民館で開催予定です。詳しくは「情報ナビ」28ページをご覧ください。新しい出会いや発見があるイベントです。ぜひお越しください。

日光市民活動支援センターの活動について

くわしくは日光市民活動支援センター ☎(22)2271

市議会には、市民の皆さんに議会を身近に感じてもらうため、定例会の議場の様子を生中継し、インターネットで配信しています。
自宅のパソコンから、いち早く市議会の一般質問などの状況を知ることができます。ぜひご利用ください。

図：インターネット映像中継の視聴方法



◆誰でも見られるの？
インターネットへの接続が可能なパソコンから、市ホームページに接続することで、どなたでも簡単に映像中継を見ることが出来ます(左図参照)。

◆生中継以外は見られないの？
生中継の他、録画中継を見ることが出来ます。録画中継は、生中継終了後およそ1週間後に市ホームページに掲載されます。映像は、おおむね5年間いつでも見ることが可能です。

市営住宅入居の方へ 「収入申告書」の提出をお願いします



市営住宅に入居している方は、平成28年度の家賃を算定するため、入居者および同居親族の平成26年1月1日～12月31日の収入などの必要事項を所定の用紙に記入し、住民税決定証明書などの必要書類を添付の上、担当窓口まで提出してください。

国からの補助を受けて建設および管理されているため、民間の住宅家賃の半額以下になるよう設定されています。

提出期限までに申告書の提出が無い場合は、収入の確認ができないため、所得に関わらず法律の規定で通常より数倍高額の近傍同種の家賃となります。期限までに忘れずに提出してください。提出期限は8月31日(月)までです。

家賃および駐車場使用料は毎月25日が納期です。納付期限までに納入されないと督促状を発送します。また、家賃を3カ月以上滞納すると、連帯保証人にも督促状を発送し、住宅の使用許可の取り消しや、明け渡し請求を行う場合があります。裁判などで処理することもありますので、家賃を納められない特別な事情がある場合には、各担当窓口までお早めにご相談ください。

近傍同種の家賃と市営住宅の家賃の違いは？

近傍同種(民間賃貸住宅)の家賃は、償却費、修繕費、管理事務費、損害保険料などを基に設定されています。公営住宅の家賃は、住宅に困っている低所得者に対し安い家賃で賃貸する目的で設定されています。また、

提出先およびくわしくは

- 建築住宅課 ☎(21)5164
- ① 産業建設課 ☎(54)1114
- ② 産業建設課 ☎(76)4107
- ③ 産業建設課 ☎(93)3117
- ④ 産業建設課 ☎(97)1133

(1枚につき、5名様まで有効)
開館時間：午前9時30分～午後5時
休館日：毎週月曜日(祝日などの場合は翌日)

切り取ってご利用ください

〒321-1431 日光市山内 2388-3 TEL: 50-1200
ホームページ <http://www.khmoan.jp/>

日光出前寄席 陸 上方落語の楽しみ

美術館は、6回目となる出前寄席を開催します。今回は、京の画家・竹内栖鳳を紹介する展覧会「日光市市制施行10周年記念 生誕一五〇年記念 竹内栖鳳展」に合わせて、京の噺家・桂米二氏による上方落語を楽しみます。関東ではあまり接する機会のない上方文化の精髓を展覧会とともにじっくりとご堪能ください。

と き：8月22日(土)午後5時30分開場・午後6時30分開演
場 所：エントランスホール
出 演：桂米二氏(噺家)
入 場 券：2,000円
発売場所：小杉放菴記念日光美術館・中央公民館
県総合文化センタープレイガイド



桂米二氏

日光市市制施行10周年記念 生誕一五〇年記念 竹内栖鳳展

と き：8月30日(日)まで
休 館 日：毎週月曜日(祝日・振替休日のときは開館し翌日を休館)
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)
入 館 料：一般720(300)円、大学生510(200)円、高校生以下は無料
※()内は市民割引券を利用した際の料金です。

高原の牧場

豊かな自然が息づくのどかでおおらかなロケーションで、標高の高さから夏でも涼しく、県内外から気軽に来られるためドライブコー



広大な放牧地

ソフトクリームなど自慢のグルメを味わうことができます。この夏、暑さを忘れにぶらりと訪れてみてはいかがでしょうか。



ブラウンスイス牛

大笹牧場は、日光国立公園の標高1,030〜1,320メートルに位置し、日光地域から霧降高原を通り、栗山地域へと向かう途中にあります。362ヘクタール(東京ドーム約77個分)の全国でも屈指の広さを誇ります。観光牧場として広く知られていますが、本来は酪農家から子牛(育成牛)を預かり、大きく育てるといふ放牧育成の牧場です。

また、場内のレストハウスでは、大笹牧場名物のジンギスカンや国内でも数少ないスイス原産のブラウンスイス牛の牛乳、その牛乳を利用したソフトクリームなど自慢のグルメを味わうことができます。この夏、暑さを忘れにぶらりと訪れてみてはいかがでしょうか。

今月の日光ブランドは「大笹牧場」

くわしくは
総合政策課 日光ブランド戦略室 ☎(21)5131

ぶらり日光ブランド探訪 vol.16

進め! 地域おこし協力隊

くわしくは
地域振興課 ☎(21)5147

皆さんこんにちは。6月1日から新たに三依地区1名、栗山地域1名の地域おこし協力隊員が活動を開始しました。今月号では熱意あふれる2名をご紹介します!!

齊藤さんと嶋崎さんは、市長から委嘱状が交付された際、地域おこし協力隊員として地域の役に立ちたいと決意を語ってくれました。

人や自然が大好きな2名ですの

皆さんこんにちは。6月1日から新たに三依地区1名、栗山地域1名の地域おこし協力隊員が活動を開始しました。今月号では熱意あふれる2名をご紹介します!!

齊藤さんと嶋崎さんは、市長から委嘱状が交付された際、地域おこし協力隊員として地域の役に立ちたいと決意を語ってくれました。

人や自然が大好きな2名ですの



三依地区 齊藤雅樹隊員 (栃木県栃木市出身)

こんにちは。前職は介護の仕事をしていました。野球やサイクリングなど、体を動かすことが好きです。私の目標として「毎日、笑顔を!!」を心掛けています。地域に貢献できるよう精一杯頑張ります!! よろしくお願います。



栗山地域 嶋崎義将隊員 (北海道千歳市出身)

こんにちは。私は、以前北海道千歳市に住んでいました。栗山地域の気候は北海道の気候に近くとても住みやすい環境という印象を受けました。これから自分のできることを精一杯頑張ります!! よろしくお願います。

あなたの健康寿命、延ばしましょう!

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

脳梗塞は夏に多い!

脳梗塞や脳出血などは、血圧が上昇しやすい冬に多いと言われています。しかし、脳梗塞に限っては夏に多いことが調査で分かっています。その主な原因は、脱水症状です。夏は汗をかいたため、気付かないうちに水分不足になります。その結果、血液の流れが悪化し、血管が詰まりやすくなるのです。予防には水分補給が大切ですが、ただ多く取ればいいものではないため、上手な予防法を知っておきましょう。

◎上手な水分の取り方

水分補給をしても、体全体に浸透するには15〜20分かかります。大切なのは汗をかいていなくても早めに、そしてこまめに水分補給を行うことです。エアコンの効いた室内は、思いの外乾燥しています。そのため、室内にいるときもこまめに水分補給をしましょう。高齢になるほど喉の渇きに気が付きにくくなるため、定期的な水分補給が大切です。室内にいると脱水症状に気付きにくいいため、トイレに行ったときの尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思ってください。

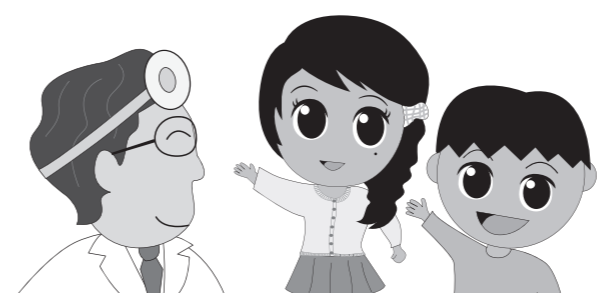
夏の脳梗塞の予防でもうひとつ大切なことは、睡眠の前後に上手に水分補給を行うことです。水を1杯飲むことも、夏の脳梗塞の予防につながります。特に血圧が高めの方や、動脈硬化の疑いがある方はぜひ心掛けてください。

◎県脳卒中啓発プロジェクト

県は、脳卒中の予防と重症化の防止を図るため、啓発プロジェクトを実施しています。プロジェクトの趣旨に賛同し、主体的に脳卒中の予防や早期発見・対応の啓発活動を行う団体や企業などの参加を募っています。詳しくは、「栃木県脳卒中プロジェクト」(<http://www.pref.tochigi.jp/e04/kennkoujuyutotijoukurusuisinkenminkaigijyutenpro.html>)をご覧ください。

講師 講師 定員 費用 持ち物 申込期間 問合せ先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日党内) ☎22-2299	8月9日(日) 午前11時～11時30分	◎読み聞かせ・紙芝居
	8月19日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌あそびを楽しもう!
	8月21日(金) 午前10時45分～11時15分	◎えいごであそぼう! 講…市国際交流員 ※英語で歌を歌ったり、カード遊びをしたりします
	8月26日(水) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「子育て編」～親子で楽しむ絵本の世界～ 講…高橋貴美子氏 申…8月21日(金)まで ※お子さんを預かります
	9月1日(火) 午後2時～3時30分	◎ママのミニ学習会「こころ編」～乳幼児期は人格の基礎をつくる時～ 講…小野原美美子氏 申…8月28日(金)まで ※お子さんを預かります
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎54-3001	8月の晴天の日 (平日のみ不定期開催)	◎水はともだち 講…広場に問い合わせください。 ※8月中の平日、晴天の日に広場のベランダで水遊びをします
	8月19日(水) 午前11時15分～11時45分	◎えいごであそぼう! 講…市国際交流員 ※カード遊びや手遊び、読み聞かせを通して英語に親しみながら楽しく遊びます
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	8月3日(月)～5日(水) 午前11時～正午	◎みずあそび 講…水着、タオル、ぼうし、飲み物 ※天候により変更あり
	8月7日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「スイカ割り」 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 持…タオル
	8月17日(月)～21日(金) 午前10時～正午	◎作ってあそぼう～夏休み～ 持…飲み物 ※親子で作ったおもちゃで遊びましょう。
	8月24日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう! ※絵本の読み聞かせ、季節遊び、歌など。
足尾親子ふれあいひろば (足尾認定こども園) ☎54-3001 (日光親子ふれあいひろば)	8月31日(月) 午前10時～正午	



元気予報

にし かわ かず あき
今市医師団幹事 西川クリニック 西川 和明

飲酒と健康 ③

広報にっこう6月号で、適量の飲酒は精神衛生上良好であること、を説明しました。しかし、逆に悪い影響を及ぼすこともあります。それが、今回説明するアルコール依存症です。

アルコール依存症について簡単に定義すると、「飲酒の欲求が抑えられない状態」と言えると思います。どんな大酒家であっても、飲酒の時と場所をわきまえることができる限りは、依存症ではありません。

依存症は、昼間や仕事などに関わらず、飲酒すべきでない時間帯や場所でも飲酒してしまいます。こうなると通常の就労は不可能になり、生活が困窮することになります。

また、断酒をすると幻覚や妄想、不安などの精神症状や手足の震え、頭痛、めまい、吐気、けいれんなどの身体症状が出現します。このことが、さらに飲酒にのめり込む原因にもなります。飲酒を続けている間にも、身体が次第に蝕

まれ、最終的には死に至ります。治療については、断酒が基本となります。先ほど説明したように、断酒とともにさまざまな症状が出現するため、対応のための治療には入院が原則です。

また、断酒は生涯継続しなければなりません。アルコールに限らず、依存症とは治療するものではなく、生涯付き合っていくものと理解しなければなりません。

治療に際しては、家族を含めた周囲の人の理解と協力が不可欠となります。そのためには、できるだけ早く専門医を受診し、治療や生活指導を受ける必要があります。

ただし、ここで問題となるのは、アルコール依存症の人が、怠惰で意思の弱い人と見られがちなことです。そのために周囲から孤立したり、病気を隠していたりして、発見が遅れることがあります。

アルコール依存症とは、本人の性格上の問題ではなく、専門的な治療を必要とする病気なのだということを、私たち一人一人が、認識しなくてはならないと思われま



市民文化

<p>川柳</p> <p>灯を消せば蛙がうたう子守歌</p> <p>青木林吉</p> <p>よく揺れる妻と母とのやじろへえ</p> <p>吉原一典</p> <p>わくわくがどきどきを連れ走り出す</p> <p>福田英子</p> <p>ストレスの薬のれんの先にあり</p> <p>吉新勝夫</p> <p>まだ母の味に届かぬ台所</p> <p>大島仁章</p>	<p>俳句</p> <p>影もたぬ人の行き来や朧の夜</p> <p>星野恒志</p> <p>馬鈴薯の花初めての土いちぢり</p> <p>白土武夫</p> <p>散り際は風も無用の芥子の花</p> <p>湯沢くに</p>	<p>短歌</p> <p>時鳥里山一つ揺るがして</p> <p>星野シズ</p> <p>まぶしいよソーラーパネル野仏も</p> <p>落合すみれ</p> <p>ようやくに雨の降るらし乾きたる畑廻りゆく空気重</p> <p>根立郷美</p> <p>川音の雄々しく猛り信濃川雪山を背に永久に息づく</p> <p>関根真佐子</p> <p>外つ国の女性たくましキューピーのやうな幼児を腹にくくりて</p> <p>白土武夫</p> <p>雪解けの日光連山みどりなす青葉若葉は風にそよぎ</p> <p>渡辺文夫</p> <p>川堰に若鮎跳ねるうたかたの生命の重さこれに学び</p> <p>植竹勝</p>
--	---	--

作品を募集しています

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、漢字には、ふりがなを明記してください。

応募先およびくわしくは

秘書広報課 広報広聴係

☎(21)5135・☎(21)5109

医科

- ◆1日(土)午後5時～3日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター(高德)☎76-1515
- ◆8日(土)午後5時～10日(月)午前8時
川上病院(並木町)☎22-2311
- ◆15日(土)午後5時～17日(月)午前8時
森病院(今市)☎22-1024
- ◆22日(土)午後5時～24日(月)午前8時
今市病院(今市)☎22-2200
- ◆29日(土)午後5時～31日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター(高德)☎76-1515

歯科

診療時間…午前10時～午後4時

- ◆2日(日)
鈴木歯科医院(今市)☎21-0225
- ◆9日(日)
佐々木歯科医院(鬼怒川温泉大原)☎77-0712
- ◆16日(日)
中村歯科医院(今市)☎21-0675
- ◆23日(日)
いわせ歯科口腔外科クリニック(塩野室)☎32-7311
- ◆30日(日)
森田歯科医院(森友)☎30-3113

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、女性のための健診日です。

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	
3日(月)	小来川小中学校	午前8時30分～10時	○	○	○	○	○	○	○	○
20日(木)	今市第二小学校	午前8時～10時	○	○	○	○	○	○	○	○
21日(金)	大沢地区センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○	○	○	○	○
23日(日)	今市保健福祉センター	午前8時30分～11時	○	○	○	○	○	○	○	○
24日(月)	今市保健福祉センター	午前8時～10時30分	○	○	○	○	○	○	○	○
25日(火)	上板橋集落センター	午前8時30分～10時	○	○	○	○	○	○	○	○
27日(木)	藤原集会所	午前8時30分～10時	○	○	○	○	○	○	○	○

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、特定健康診査を受診する場合は、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	19日(水)	午後1時～1時15分	日光福祉保健センター
	足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館
	今市・塩野室	26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	27日(木)		藤原保健センター
	藤原・栗山地域	31日(月)		今市保健福祉センター
8か月児健診	今市・塩野室	6日(木)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	日光地域	19日(水)		日光福祉保健センター
	落合・豊岡・大沢	20日(木)		今市保健福祉センター
	足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館
	藤原・栗山地域	31日(月)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
1歳6か月児健診	今市・塩野室	12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	21日(金)		今市保健福祉センター
	足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館
2歳児歯科健診	藤原・栗山地域	26日(水)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
	今市地域全地区	5日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
3歳児健診	足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館
	日光地域	5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	19日(水)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館
	藤原・栗山地域	26日(水)	午後1時～1時30分	藤原保健センター
12か月児相談	落合・豊岡・大沢	28日(金)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	藤原・栗山地域	4日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	日光地域	6日(木)		日光福祉保健センター
	足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館
	今市地域全地区	26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	藤原・栗山地域	4日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	日光地域	6日(木)		日光福祉保健センター
	落合地区	7日(金)	午前9時30分～11時	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
足尾地域	25日(火)	午後1時30分～1時45分	銅やまなみ館	

- ❖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。

健康診査・検診

お問い合わせは
健康課(今市保健福祉センター)(平ヶ崎内)☎(21)2756



今日の表紙 日光夏の新そばまつり



7月4日(土)・5日(日)、道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣で、日光夏の新そばまつりが開催されました。

このイベントは、日光の食の新しい魅力「夏の新そば」をPRするもので、今年で4回目を迎えました。

秋のそばに比べ、うっすらと青みの掛かった「夏そば」は、香りも喉越しもよく、独特の清涼感があります。開会と同時に会場には人だかりがで、市内外から訪れた多くの来場者たちは、それぞれ夏そばの味を堪能していました。

宇都宮市から会場を訪れた鈴木由美子さんは、「インターネットで情報を見て、家族で初めて来ました。こしがあっておいしいそばですね」と話してくれました。三人兄弟の空くん、陽太くん、颯太くんもおもしろそうにそばをすすっていました。



ほっとトーク

6月14日(日)・16日(火)・20日(土)・21日(日)に、市民の皆さんと市長が直接語り合う「ほっとトーク」を各地域で開催しました。

今回は「日光市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定のための意見を聞くことを目的に実施し、雇用促進や子育て環境の整備、地域の活性化などの意見がありました。



日光そばフォーラム

7月3日(金)、道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣で、日光そばフォーラムが開催されました。

そばの基調講演やパネルディスカッション、インターネットを活用した集客方法についての講演会、夏の新そばや氷温寒熟そばなどの試食会が行われ、会場は集まった多くの観光客や生産者たちでにぎわいました。



歯ッピー健康ロフェスタ

7月4日(土)に今市保健福祉センター(平ヶ崎)で「歯とお口の健康」がテーマの歯ッピー健康ロフェスタが行われました。

会場では、歯科医師の職業体験ができる「歯ッザニア」や自分の指の模型を作る「歯ッザニア」や自分の歯科技工士さんのコーナー、「むし歯なりやすさ診断コーナー」や「歯科医師や歯科衛生士による歯みがき指導」などが行われました。



同時に、80歳以上で自分の歯が20本以上ある人の「8020達成者表彰式」なども行われ、会場は大いに盛り上がりました。

歯ッザニアで虫歯の治療を体験した小学校6年生恩田莉瑚さん(木和田島)は「私は細かい作業が苦手で、難しいかなと思っただけとても楽しかったです。とてもいい経験になりました」と笑顔で話してくれました。



いますぽフェスタ

6月14日(日)、県民の日協賛イベント、いますぽフェスタ2015が今市青少年スポーツセンターで開催されました。

屋外のイベントでは、栃木ウーヴァFCの選手が楽しく指導するサッカー教室と日本リーグで活躍するグラクソ・スミスクリラインの選手を招いてのフィールドホッケー教室が行われました。

参加した小学生たちは、時折歓



声を上げ、すがすがしい汗を流していました。

また、「チャレンジ、クライミング」では、体育館に設置されたクライミングウォールで、大人も子どもも壁登りを体験。宇都宮市から参加した加藤希藍さんは「クライミングは2回目。一生懸命登って、ロープで一気に下りるのが気持ちいい。また、挑戦したい」と笑顔で話してくれました。



足尾銅山の産業遺産見学会

6月23日(火)に、足尾銅山の産業遺産見学会が行われました。当日は28名が参加し、普段は立ち入りが制限されている松木村跡と本山製錬所の2カ所を見学しました。

古河機械金属株式会社の職員から「公害をもたらしたことは事実ですが、日本の産業の発達に多いに貢献したことも事実です。皆さんにはこの影の部分だけでなく、光の部分も語り部として伝えて



いってほしい」とあいさつがありました。

参加者たちは、当時の銅山の高い技術力に感嘆したり、普段は見ることのできない製錬所内の建造物に見入ったり説明を熱心に聞いていたりしていました。

神山章子さん(細尾町)は「ぜひ一度見てみたいので参加しました。また機会があれば参加したいですね」と話してくれました。

ホタル観賞会



6月12日(金)・13日(土)に、日光だいや川公園でホタル観賞会が行われ、2日間で延べ734人が会場を訪れました。

日光だいや川公園では、平成14年に初代緑の相談員によってホタルの飼育が開始されました。平成16年に初めて孵化に成功し、平成18年に自然発生が始まりました。平成20年から一般への公開が始まり、今年で8回目の開催になります。

毎年観賞会に訪れているという鈴木さん(宇都宮)は「とてもきれいですね。最近ではホタルを見られるところが少なくなってしまったのでこの環境をぜひ残してほしいですね」と話してくれました。

日が沈み、辺りが暗くなるにつれホタルが飛び交い始め、夜空に舞うホタルの幻想的な姿に訪れた方たちは感嘆の声を上げていました。





クローズアップ

日光人

はらだ **原田** さん (写真左) 瀬川 在住
 のぼる **上** さん (写真右) 瀬川 在住
 てづか **手塚** さん
 ひさの **久野** さん

デフリンピックで活躍するアルペンスノーボード選手

3月28日(土)～4月5日(日)にロシアで行われた第18回デフリンピックアルペンスノーボード競技で、好成績を取った原田上さんと手塚久野さんを紹介します。

デフリンピックは、4年に1度世界規模で行われる聴覚障がい者のためのスポーツ競技大会です。原田さんは大回転と回転で優勝、手塚さんは大回転で8位、回転で7位に入賞しました。

デフリンピックは、肢体不自由な方と視覚障がい者が出場する「パラリンピック」や、知的障がい者が出場する「スペシャルオリンピックス」とともに「もう一つの五輪」と呼ばれています。



原田さんは、今大会を含めデフリンピックに3回出場し、全ての大会で金メダルを獲得しています。しかし、その栄光の影では苦勞も多かったそうです。

聴覚障がいは、見た目では健康者との区別がつかない、いわば「見えない障がい」です。原田さんは、「競技を始めたばかりの頃は周囲の理解が得られず、苦しい時代もありました」と当時の振り返ります。

健康者と一緒に大会では、競技時刻の変更の放送が聞こえなかったり、コミュニケーションがうまく取れなかったりと、情報を得ることが困難だったそうです。それでも、デフリンピックでの活躍がニュースになり、「今では周囲の協力も得られるようになりました」とうれしそうに答えてくれました。

今後の目標について、原田さんも手塚さんも、同じ障がいを持つ選手たちの指導者として活動することを目指しています。「彼らの



競技中の原田さん

苦勞や気持ちがかかる分、より適切な指導ができる」と原田さん。後進の育成に夢を膨らませます。

また、指導の他にも「障がい者だけでなく健康者を対象とした講演活動にも積極的に取り組んでいきたいと考えています」と手塚さん。「聴覚障がいを持っていても夢を叶えることはできます」と笑顔が浮かべます。そして「講演活動を通して、障がい者が対等で平等に夢を持てる差別のない社会を作っていくためのパイプ役になりたいです」と熱い意気込みを伝えてくれました。

選手として、指導者として、今後も二人の活躍を期待しています。

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。

連絡先およびくわしくは
 秘書広報課 広報広聴係
 ☎(21)5135

まちな ほっと NEWS



【コウシンソウが開花】 6/1・足尾

コウシンソウの開花状況調査を庚申山で行いました。今年は、例年より10日ほど早い開花で、小指ほどの小さな食虫植物(葉や花茎から分泌する粘液で虫を捕らえる)は、切り立った岩肌に薄紫色の可憐な花を咲かせていました。

庚申山の自生地は特に貴重であるため、国の特別天然記念物に指定されています。



文・写真：足尾総合支所観光課

【男女共同参画セミナー 高校生編】 6/3・今市

県立今市特別支援学校で、男女共同参画セミナー 高校生編を行いました。市教育委員会と市人権擁護委員協議会がセミナー講師となり、高等部の生徒63名が参加しました。

講話や人形劇、クイズなどを通して男女共同参画社会づくりや交際相手からの暴力(デートDV)防止について生徒へ伝えました。



文・写真：人権・男女共同参画課

【日光和楽おどり隊 女川訪問】 6/6

日光和楽おどり隊は、震災以来4回目の女川訪問を行いました。運転を再開した三陸鉄道石巻～女川間に乗車し、まだ震災の爪痕を色濃く残す景色を車窓から眺めました。

参加したイベントは、若者が自分たちで町づくりにしようとする活動でした。日光からも応援しているということをお伝えしました。



文・写真：日光和楽おどり隊

【土呂部「自然体験」】 6/13・栗山

鬼怒川源流・栗山ツアー2015の第5回として、土呂部地区で「自然体験」を実施しました。新緑に囲まれたのどかな自然の中で、参加者6名は魚のつかみ取りやワラビ取り、ピザ作りなどを楽しみました。

次回は8月29日(土)・30日(日)に川俣湖でスタンドアツプパドルボード体験を行う予定です。



文・写真：鬼怒川源流・栗山ツアー実行委員会

【日光学・わがまちぎらびの発見隊】 6/14・藤原

市藤原総合文化会館で、スキージャー選手としての「レジエント」こと葛西紀明氏を講師として、日光学・わがまちぎらび発見隊の基調講演会を行いました。

葛西氏から「夢は努力で叶える」という言葉をもらい、ソチ五輪で獲得したメダルに触れさせてもらうことができました。サブライズ連続の感動の講演会となりました。



文・写真：生涯学習課

【エコドライブ講習会】 6/29・今市

市は、環境に優しい運転方法を知ってもらおうと、JAF栃木支部と連携して、今市自動車教習所でエコドライブ講習会を開催しました。講習会には、午前・午後の部合わせて26名が参加しました。

運転しながらエコドライブを学び、受講前と比べ燃費を平均40.2%向上させることができました。



文・写真：環境課

身近なニュースを募集しています

まちな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、地域のちよっと珍しい出来事、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)
①…日光総合支所
〒321-1492
日光市中鉢石町999番地
②…藤原総合支所
〒321-2595
日光市藤原1番地
③…足尾総合支所
〒321-1514
日光市足尾町通洞8番2号
④…栗山総合支所
〒321-2712
日光市日蔭575番地

表彰

県地方自治功労者表彰

日光市助役・副市長として、職務に精励し、その功績が特に顕著であると認められ、表彰されました。

大橋 芳明氏(東小来川・65歳)



人事

人権擁護委員

7月1日付で、次の方が人権擁護委員に任命されました。



石井 昌男氏(高德・62歳)再任



堀川 照子氏(鬼怒川温泉大原・68歳)新任

お知らせ

子育て世帯臨時特例給付金について

消費税率引き上げの影響などを踏まえ、子育て世帯に対して、臨時的な給付措置を実施します。給付金を受け取るには、期間中に申請が必要です。

日光市民文化祭

☎(21)5174・☎(21)5105

◎今市文化祭(今市地域) 日:10月16日(金)〜25日(日) 因:ステージ・茶席・華展・作品展示など 所:今市文化会館、中央公民館、杉並木公園ギャラリー
◎文化を楽しむ集い(日光地域) 日:11月11日(水)・14日(土)・15日(日) 因:学校音楽祭・芸能発表会・作品展示など 所:日光総合会館 ※展示・出演者の募集は26ページに掲載
◎藤原文化のつどい(藤原地域) 日:11月5日(木)〜8日(日) 因:演芸の広場・作品展示など 所:藤原総合文化会館、藤原公民館

◎足尾芸術祭(足尾地域) 日:10月24日(土)・25日(日) 因:ステージ・作品展示 所:足尾市民センター
◎栗山ふる里文化祭(栗山地域) 日:11月3日(火)・祝 因:ステージ・作品展示 所:栗山小学校体育館
◎オアシスコンサート2015 日:11月29日(日) 因:ピアノ演奏 所:今市文化会館大ホール

◎今市地域・オアシスコンサート:生涯学習課 ☎(21)5182
日光地域:日光公民館 ☎(53)3700
藤原地域:藤原公民館 ☎(76)1200
足尾地域:足尾公民館 ☎(93)3322

児童手当現況届が必要となる方は、6月上旬に児童手当現況届と一緒に申請書を郵送しています。また、児童手当が6月分から受給開始となる方も申請書を郵送しています。
なお、公務員で職場から児童手当を受給されている方は、職場から交付される申請書に6月分の児童手当の受給証明を受けて申請してください。
給付額:児童手当(特例給付を除く)の対象児童1人につき3,000円
申:11月30日(月)までに必要書類を問合先、各総合支所市民福祉課、各支所・出張所、市民サービスセンターへ持参、または問合先へ郵送
問:子育て支援課 ☎(21)5101

ひとり親家庭の方へ

ひとり親家庭医療費助成

母子・父子家庭や父母の一方が重い障がいや働けない家庭の親と児童、または父母のいない児童が、医療機関で支払った保険診療の自己負担を助成します(所得制限あり)。助成を受けられる期間は、児童が満18歳になった年度末までです。なお、現在受給資格のある方へは、7月末に更新の通知を郵送しますので、手続きをしてください。
◎児童扶養手当
離婚などで、父または母と生計を同じくしていない児童がいる父母(ひとり親家庭)や、父母に代わって児童を養育している方に児童扶養手当を支給します。ただし、該当する方が年金を

六斎市8月開催日の変更

栗山地域:栗山公民館 ☎(97)1139
毎月第3土曜日開催の六斎市が、8月は第2土曜日の8日に変更となります。地元野菜や地場産品、アクセサリー販売などを行う他、シャボン玉を使ったイベントを実施します。ぜひお越しください。
問:日光商工会議所今市事務所 ☎(30)1171

毎月勤労統計調査特別調査

7月31日現在で常用労働者を1〜4人雇用している事業所を対象に、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。調査対象となる事業所には、8〜9月に調査員証を携帯した統計調査員が訪問し、調査事項について聞き取り調査をします。調査票に書かれた内容は、統計法により秘密が厳守されますので、ご協力をお願いします。
問:県統計課 ☎028(623)2246

山地災害に備える

台風の接近とともに山地崩壊や土石流などの災害が発生する危険性が高まっています。特に短期間に強い雨が降ったり、長時間にわたり雨が降り続いたりした際には、注意が必要です。危険を感じたら指定された避難場所に早めに避難しましょう。

阿久津眼科となり
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・各種ブランドメガネ特価奉仕中!
●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/>

精一杯、畳の幸せを届けます。
畳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/>

JAかみつが
地震・竜巻・台風など多発する自然災害にも強い!
JAの建物厚生共済「むてき」は、火災はもちろん自然災害にも確かな保証!
詳しくは最寄りの支店窓口でご確認ください
●本店問い合わせ先(共済部)
☎0289(65)1018

JR今市駅前 喫茶 風のギャラリー
8月のティータイムコンサート
8月22日(土)午後2時から
フルーツ演奏の癒しの世界
出演:フルーツ奏者 福田倫子
共演:ピアニスト 高橋那由
珈琲 or 紅茶+ケーキ付1,000円
お申込み・お問い合わせ 0288-25-3396
風のギャラリーはシルバー人材センターが運営しています。

問：東西環境森林事務所
☎(23)1003

国税を一度に納付できない方のために猶予制度があります

国税を納期限までに納付できないと、納付までの日数に応じた延滞税がかかる他、財産の差押えなどの滞納処分を受けることがあります。

ただし、一度に納付することが困難な理由があると認められる場合は、税務署に申請することで、財産の換価(売却)や差押えなどが猶予される制度があります。詳しい内容や申請の方法については国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)をご覧ください。

問：鹿沼税務署
☎0289(64)2151

個人事業税の納税について

県内に事業所を持ち、一定の事業や不動産貸付を行っている方は、前年度中の所得を基準に個人事業税が課税されます。8月上旬に送付する納税通知書(第1期分)で、納付してください。

納期限：8月31日(月) 納付場所：金融機関、郵便局または問合せ先
問：鹿沼県税事務所
☎0289(62)6202

ガソリン携行缶回収

(株)ホクエイ社製のガソリン携行缶

たは各総合支所市民福祉課窓口へ持参 ※申込書と募集要項は、問合せ先、各総合支所市民福祉課で配布の他、市ホームページからもダウンロード可
問：高齢福祉課☎(21)5100

介護認定調査員

問：介護認定に係る調査 問：次の全てを満たす方 ①60歳以下で普通自動車運転免許を有する ②福祉または医療に関する資格を有する ③パソコンで文書作成ができる 問：1名 委嘱期間：9月1日～平成28年3月31日 ※勤務状況により再任用あり 報酬：月額23万5,000円(社会保険などに加入) 選考方法：8月17日(月)に作文・面接 問：市販の履歴書に記入の上、写真を貼り、8月11日(火)までに問合せ先へ郵送または持参
問：介護保険課☎(21)5124

高齢者保健福祉施設整備事業に伴う整備法人

市高齢者福祉計画・第6期介護保険事業計画に基づく、高齢者保健福祉施設の整備法人などを募集します。

から油がにじみ漏れる製品が見つかりました。事故防止のため自主回収していますので、ご協力をお願いします。

募集

成人式企画運営委員

一生に一度の記念日。あなたの力で成人式を作り上げてみませんか。
問：平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの市内在住および市内出身者 問：平成28年1月10日(日)に実施する成人式の企画・運営 問：各地域10名程度(粟山地域を除く) 申：8月28日(金)までに各地域の問合せ先へ電話
問：

今市地域：生涯学習課☎(21)5182
日光地域：日光公民館☎(53)3700
藤原地域：藤原公民館☎(76)1200
足尾地域：足尾公民館☎(93)3322

日光市シティプロモーション実行計画市民検討委員会委員

問：日光市シティプロモーション実行計画策定に関する検討(年度内に4回程度の会議を予定) 問：市内に在住または勤務している方 問：若干名 任期：日光市シティプロモーション実行計画の検討が終了するまで 報酬：会議1回につき、2,000円 申：応募用

「混合型特定施設入居者生活介護事業所」および「認知症高齢者グループホーム」の要項の配布は7月27日(月)～8月7日(金)、「広域型特別養護老人ホーム」は7月27日(月)～8月21日(金) ※説明会を8月4日(火)に開催。詳しくは募集要項を確認
問：介護保険課☎(21)5124

ウォーキング教室参加

問：①8月26日(水) ②9月18日(金) 午前10時～正午 ※9月以降も毎月実施します 所：①日光体育館 ②日光だいや川公園 ※雨天時は日光体育館 問：健康チェック、インストラクターによる「効果的なウォーキングの方法」指導 ※「にっこう健康マイレージ」のポイントが付きます 問：19～79歳までの市民運動制限がない方に限る
問：30名 費：無料 問：タオル、飲み物、歩きやすい運動靴 ※体育館で実施の際は体育館シューズ 申：実施日の1週間前までに問合せ先へ電話
問：健康課☎(21)2756

血糖値が高めの方の健康づくり応援教室参加

問：8月27日(木)午前10時～午後1時 所：今市保健福祉センター(平ヶ崎) 問：糖尿病のメカニズム・予防について、糖尿病の予防に役立つ栄養法、ヘルシーバランス食の試食 問：20名(先着順) 費：500円 持：筆

紙に必要事項を記入し、8月20日(木)までに問合せ先へ郵送または持参 ※応募用紙は問合せまたは各総合支所市民福祉課、各支所・出張所で配布の他、市ホームページからもダウンロード可
問：秘書広報課☎(21)5135

ふれあいの集い参加者

問：10月1日(木) 所：鉄道博物館(埼玉県さいたま市) 問：在宅で障がいのある方と介助者(先着順) 定：230名 費：無料(昼食代は自己負担) 申：8月21日(金)までに問合せ先へ電話またはFAX
問：生活福祉課
☎(21)5174・☎(21)5105

介護職員初任者研修講座受講者

問：9月下旬～平成28年2月上旬 問：市内に在住または勤務・在学する16～65歳以下(4月1日現在)で、講座の各課程講義・実技・実習を受講できる、心身ともに健康な方 問：講義：通信による自宅学習/実技：今市会場(生きがいセンター)または日光会場(日光福祉保健センター)/実習：市内の介護保険事務所 問：今市会場：15名程度/日光会場：10名程度 ※申込多数の場合は抽選 費：世帯の市民税課税状況に応じ、5万5,000円～7万5,000円程度 申：申込書に記入し、8月18日(火)までに問合せ先

記用具、健診結果書、普段使用している茶碗、よく食べている菓子 申：8月20日(木)までに問合せ先へ電話
問：健康課☎(21)2756

女性のためのハッピーライフ エアロビ&ヨガ参加者

問：9月7日(月)午前10時～正午(午前9時45分受付開始) 所：今市保健福祉センター(平ヶ崎) 問：19～49歳までの女性 定：20名(先着順) 費：無料 問：ヨガマット(持っている方)、タオル、飲み物、運動靴 申：8月31日(月)までに問合せ先へ電話 ※生徒4カ月以上の子さんを預かります
問：健康課☎(21)2756

女性サポートセンター講座受講者

◎夏休み親子工作教室(日光彫体験)
問：8月21日(金)午前10時～正午 問：日光木彫りの里工芸センター講師による体験教室 問：市内に在住または勤務している方、およびその家族(小学校中年以上、子どものみの参加も可) 問：20名 費：1,020円(1人分材料費) 申：8月11日(火)までに問合せ先へ電話またはFAX
◎西洋料理教室 問：9月1日・8日・15日・29日、10月6日(全て火曜日)午後6時30分～8時30分 講師：全日本司厨士協会関東総合本部栃木県本部シエフ 問：市内に在住、または

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

ご家庭のお困り事、なんでも解決します!

・ゴミの片付け ・リフォーム
・プチ解体 ・室内の清掃
・電球交換 ・ハチの巣駆除
・重量物の移動 ・家事代行
・遺品整理 ・草取り

0120-123-326

受付時間 午前8:00～午後8:00 (日・祝祭日は休業)

ご家庭 **応援隊** 日光店 株式会社 近代環境整備社

ホームページは [ご家庭なんでも応援隊](http://www.gokatel-oriental.com/) 検索 <http://www.gokatel-oriental.com/>

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

東武ギフトサロン
au
コジマ

椅子の張り替え

業務用椅子 家庭用椅子 自動車内装

お見積もり無料 お気軽にご相談ください

新村シート店 日光市小代289-271

TEL 0288-27-1052

勤務している方 定…20名 費…1回
当たり1,500円(材料費) 申…8月
20日(木)までに問合せ先へ電話またはFAX

◎トールペイント教室 日…9月4
日・18日、10月2日・16日・30日、11
月6日・20日(全て金曜日)午前10時
正午 講師…五味淑子氏 対…市内
に在住、または勤務している方 定…
15名 費…1,500円(材料費) 申…
8月20日(木)までに問合せ先に電話または
FAX

◎共通事項 対…女性サポーター
ター ※申込多数の場合は抽選
対…女性サポーターセンター
☎・函(53)1010

駅伝教室参加者

日…8月13日～11月26日(毎週木曜日)
午後7時～8時 所…今市小学校 対
…市内小学生～一般 費…無料 申…
会場へ直接集合 ※雨天中止の場合は
市体育協会ホームページ(http://www.
nikko-sports.org)に掲示
☎…市体育協会陸上部 手塚
☎090(4913)9035

県都市町対抗駅伝競走大会
市選手団候補選手

平成28年1月に開催される第57回栃
木県都市町対抗駅伝競走大会の市選手
団候補選手を募集します。選考会を
行った上で、候補者の中から代表選手

限10万円、事業に応じて1万円単位で
助成) 申…8月28日(金)までに申請書
一式を問合せ先へ提出 ※後日、事前説
明会(プレゼンテーション)を行います
☎…市社会福祉協議会☎(21)2759

勤労青少年ホーム(サクシ
ードにつこう)「バドミントン
(後期)講座」参加者

日…9月4日～10月23日(毎週金曜
日・全8回) 所…今市運動公園体育
センター 対…35歳未満の勤労者市
内に在住または勤務する方 定…40
名 費…500円(シャトル代) 持
…ラケット、体育館シューズ、タオル
申…問合せ先へ利用者会費500円(今
年度未登録の方)を持参
☎…勤労青少年ホーム☎(22)6211

「ココロ&カラダくリラック
スヨガ」参加者

日…8月19日～9月30日(毎週水曜日・
9月23日を除く全6回)午前10時～11
時15分 定…10名(先着順) 費…1、
000円(保険料込み) 申…8月5日
(水)午前8時30分から問合せ先へ電話
所・☎…丸山公園管理事務所
☎(22)9466

リフレッシュ交流会参加者

◎ネイルアート講習会 日…8月30日
(日)午前10時～正午 内…爪のお手

を決定します。

日…9月～12月 所…今市青少年ス
ポーツセンター、大室ダムなど 対…
市内に在住または本籍がある中学生以
上の方 申…問合せ窓口へ設置の申込
用紙に記入し、8月28日(金)までに問
合せ先へ持参
☎…市体育協会(スポーツ振興課内)
☎(21)5183

「文化を楽しむ集い」展示
出演者

日…11月14日(土)・15日(日) 所…日
光総合会館 内…展示部門…俳句、短
歌、川柳、華道、書道、絵画、写真、
工芸、山草、盆栽/芸能部門…器楽、
声楽、洋舞、邦楽、謡曲、詩吟、民謡
日舞、囃子、歌謡 対…日光地域に在
住または勤務している方および市文化
協会日光支部会員 申…申込書に記入
し、8月3日(月)～28日(金)に問合せ
先へ提出 ※申込書は問合せまたは日光
地域の各支所へ出張所で配布
☎…日光公民館☎(53)3700

甲種防火管理講習および甲種
防火管理再講習受講者

日…講習会…9月10日(木)・11日(金)
午前9時20分から/再講習…9月9
日(水)午後1時から 所…大沢公民館
費…講習会…6,170円/再講習…
5,140円 定…80名 申…申込書
に記入し、8月5日(水)～7日(金)に

入れ・ネイルアートの方法 定…20名
(先着順) 持…タオル 申…8月10日
(月)までに問合せ先へ電話

◎講話「終活」とは 日…9月11日
(金)午前10時～正午 内…エンディ
ングノートの書き方など 定…50名(先
着順) 持…筆記用具 申…8月28日
(金)までに問合せ先へ電話
◎共通事項 所…中央公民館 費…無料
☎…市ひとり親家庭福祉連合会
☎(21)2759

精神障害者家族教室参加者

日…8月19日(水)午後1時30分～3時
30分 内…座談会「日頃の悩みを語り
合おう」講師…大根田広宣氏(大澤台
病院心理士) 対…こころの病を抱え
ている方の家族 申…8月12日(水)ま
でに問合せ先へ電話

所・☎…今市健康福祉センター(瀬川)
☎(21)1066

統計グラフコンクール作品

対…県内在住の小学生以上の方 課題
…自由 用紙…B2判 紙質・色彩…
自由 応募点数…何点でも可 申…9
月3日(木)までに問合せ先へ郵送または
持参 ※必着 ※詳しくは県ホーム
ページ(http://www.pref.tochigi.lg.jp/
04/pref/toukei/toukei/top.htm)を参照
☎…県統計課(〒320-8501 ※
住所記載不要)
☎028(623)2242

郵便局で受講料を振り込み、郵便振替
払込請求書兼受領書および顔写真を添
付して、申込先へ持参またはFAX
※再講習は、8月3日(月)～14日(金)
に申し込む ※申込書は、各消防署で
配布の他、日本防火・防災協会ホ
ムページ(http://www.n-bouka.or.jp)
からもダウンロード可 申込先…日
本防火・防災協会☎03(3591)
7121・函03(3591)7130
☎…消防本部予防課☎(21)0368

普通救命講習受講者

日…9月6日(日)午前9時～正午 所
…藤原総合文化会館 内…心肺蘇生
法・AEDの取扱い・止血などの応
急手当方法 対…市内に在住または通
勤・在学する中学生以上の方 定…30
名 費…無料 申…8月31日(月)まで
に各消防署・分署の窓口へ
☎…消防本部予防課☎(21)0023

「歳末たすけあい」事業実施
団体

日…10月1日～平成28年1月31日(期
間内に地域福祉活動団体が実施する多
世代(乳幼児から高齢者まで)交流を目的
とした事業 対象団体…市内で活躍
する社会福祉法人、NPO、ボランティア
団体、市に属する公的各種団体など
※ボランティア団体は、市社会福祉協
議会ボランティア登録団体 助成金額
…対象経費総額の10分の9(ただし、上

日光テニス協会理事長杯
テニス大会(ダブルス)参加者

日…8月9日(日)午前9時開始 ※予
備日8月16日(日) 所…丸山公園テニ
スコート 種目…男子・女子ダブルス
試合方法…6ゲームマッチ ※セルフ
ジャッジ制 対…市内に在住または勤
務・在学している方 費…1ペーア3、
000円 申…8月7日(金)までに参
加費を問合せ先へ持参
☎…大会事務局 大島雄二(大沢町
620-2)☎(26)0357

日光古写真展

日…8月1日(土)～18日(火) 所…日
光郷土センター 内…市教育委員会が
所蔵する明治から昭和初期にかけての
日光の古写真を展示 費…無料
☎…生涯学習課☎(21)5182

図書館の催し

▼今市図書館 ◎読書会(二水会) 日
…8月12日(水)午後1時30分～3時
題名…聖職の碑(新田次郎著) ◎お
はなし会 日…8月8日(土)午後2時
～3時 ◎プリプリおはなし会 日…
8月19日(水)午前11時～11時30分 対
…0～2歳児とその保護者 ◎一日子ど
も図書館員 日…8月20日(木)午前10



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)
受付センター要員募集
(PC操作可能な方)
http://www.citywalker.net 日光市鬼怒川温泉大原 342-1

栃木県印刷工業組合日光支部
Tochigi Printers Association Nikko Branch
(有)神山印刷所 TEL.53-0157 日光市松原町16-7
(有)三興社印刷所 TEL.21-0043 日光市今市1462
(株)成文社 TEL.21-0461 日光市森友928-11
手塚印刷 TEL.21-0243 日光市瀬川191
(有)福田印刷 TEL.21-8630 日光市轟486
近藤印刷(有) TEL.26-5585 日光市土沢1881-3
親和会 TEL.54-0766 日光市清滝2-5-23
(有)高橋平版社 TEL.54-1223 日光市所野1122-183
(有)中津印刷所 TEL.54-1529 日光市松原町320-1
印刷のことならなんでもご相談ください。

時～午後3時 内…図書館の仕事つ
な～に? 対…小学校4年生以上 定
…6名(先着順) 申…8月1日(土)から
今市図書館窓口へ ◎子ども夏まつり
日…8月22日(土)午後1時30分～3時
内…おはなしいっぱい、お楽しみも
あるよ! 対…1歳以上の幼児・児童
定…60名(先着順) 費…無料 申…8
月1日(土)から今市図書館へ電話または
窓口へ
▼日光図書館 ◎読書会(いずみの会)
日…8月19日(水)午前10時から 所…
日光郷土センター 題名…蒼き炎(藤
水名子著) ◎おはなし会 日…8月
1日(土)・15日(土)午後2時～3時
所…日光郷土センター ◎赤ちゃん
のためのおはなし会 日…8月6日
(木)・20日(木)午前10時30分～11時 所
…日光郷土センター
▼藤原図書館 ◎幼児おはなし会 日
…8月6日(木)午前10時30分～11時30
分 ◎おはなし会 日…8月22日(土)
午後1時30分～3時 ◎日光歴史講座
日…8月23日(日)午後1時30分～3時
30分 内…「越中おわら」風の盆の
恩人、小杉放庵 講師…柳原一興氏
定…25名(先着順) 申…8月1日(土)
～22日(土)に藤原図書館へ電話または
窓口へ ◎体験者が語る今市地震 日
…9月6日(日)午後1時30分～3時 講
師…神山隆之氏 定…25名(先着順)
申…8月1日(土)～9月5日(土)に藤
原図書館へ電話または窓口へ
☎…今市図書館☎(22)62116
日光図書館☎(53)5777

8月の相談

▶▶▶市民などを対象とした無料相談です。

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	人権・男女共同参画課 (会場相談のみ) ☎21-5184
	日光郷土センター※1	21日(金)	午後1時30分～3時30分	☎市民福祉課 ☎54-1110
	藤原公民館	4日(火)		☎市民福祉課 ☎76-4104
	湯西川支所	5日(水)	午前10時～正午	☎市民福祉課 ☎97-1114
	銅やまなみ館	20日(木)	午後2時～4時	☎市民福祉課 ☎93-3112
行政相談	消費生活センター	27日(木)	午後1時30分～4時	生活安全課 ☎21-5112
	日光郷土センター※1	21日(金)	午後1時30分～3時30分	☎市民福祉課 ☎54-1110
	藤原公民館	4日(火)		☎市民福祉課 ☎76-4104
	銅やまなみ館	20日(木)	午後2時～4時	☎市民福祉課 ☎93-3112
	湯西川支所	5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	消費生活センター ☎22-4743
教育相談 ※2	消費生活センター	14日(金)	午後2時～4時30分	学校教育課 ☎21-5167
		28日(金)		家庭児童相談室 ☎30-7830
交通事故相談	消費生活センター	18日(火)	午前10時～正午、午後1時～2時	県民プラザ ☎028-623-2188
杉並木相談 ※3	市役所第4庁舎			文化財課 ☎30-1861
在住外国人相談 ※4	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 ※5	市社会福祉協議会本所	5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	12日(水)		
	ふじの郷	26日(水)		
司法書士による法律相談 ※6	8月は開催しません			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) ※7	県今市健康福祉センター (瀬川)	医師 7日(金)	午後1時～3時	県今市健康福祉センター ☎21-1066
精神保健福祉相談 (保健師) ※7		心理士 4日(火)		
家庭児童相談 ※8	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	随時	午前9時～午後7時 (要電話予約)	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 ※9	市民活動支援センター	8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 ながおか ☎090-2740-5235

- ※1 日光公民館は仮移転するため、日光郷土センターでの開催となります。
- ※2 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。
- ※3 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。
- ※4 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。
- ※5 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)
- ※6 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)。
- ※7 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。
- ※8 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。
- ※9 土地や建物の登記・測量、境界の相談です。開催日の2日前までに電話での予約が必要です。

携帯サイト「モバイル日光市」でも放射線量などの測定結果を公表しています。

携帯サイト
QRコード



日…とき 所…ところ 内…内容 対…対象者 定…定員 費…費用 持…持ち物 申…申込方法 問…問合せ先

藤原図書館 ☎(76)1203

杉並木公園ギャラリーの催し

◎グループ「写心」初めての写真展
回：8月1日(土)～7日(金) ◎水彩画・パステル画作品展 回：8月12日(水)～17日(月) ◎第21回絵画グループ合同展 回：前期(わかば・彩人・彩)：8月18日(火)～24日(月)／後期(あざみ・万年青会・石権)：8月25日(火)～31日(月)
◎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
※8月1日(土)午前10時から、平成28年2月分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

日光だいや川公園9月の催し

▼展示ホール ◎講座「トルペイン」ト 回：9月6日(日)午前10時～正午 定：30名 費：200円 ◎展示「緑の相談所友の会写真展」 回：9月11日(金)～23日(水) ◎講座「ハーブのたねまきと管理」 回：9月19日(土)午前10時～正午 ◎講座「日光彫教室」 回：9月20日(日)午前10時～正午 定：30名 費：1,600円(教材費) ◎展示「緑の相談所友の会秋の展示会」 回：9月25日(金)～27日(日) ◎「だいや体験館」◎篆刻教室「世界で一つの印を作ろう」 回：9月6日(日)午前9時30分～11時30分 定：20名

費：1,000円 ◎歴史講座「もう一つの日光」II 回：9月13日(日)午前9時30分～11時30分 定：20名 費：100円 ◎燻製作り教室「ウインナー・チーズ等」 回：9月20日(日)午前9時30分～11時30分 定：20名 費：1,000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 ※費の記載がないものは無料
問：展示ホール(緑の相談所) ☎(23)0208 / だいや体験館 ☎(21)4421

日光ボランティア・市民活動フェスタ2015

回：9月5日(土)午前10時～午後3時 所：今市文化会館、中央公民館、勤労少年ホーム 内：活動紹介、発表、活動体験、飲食模擬店など
問：ボラフェス実行委員会(市民活動支援センター内) ☎(22)2271



24時間チャリティーバレエボール大会

回：9月12日(土)午後1時30分～13日(日)午後3時 所：大沢体育館 内：1試合50分の9人制、計48試合 定：96チーム(先着順) 費：1チーム3,000円 申：8月17日(月)までに申込書に記入し、参加費を添えて次

のいずれかの申込先へ持参 申込先
：ミヤギ写真館(今市583) ☎(21)0328・柴田農機店(森友928) ☎(21)0776・高瀬輪店(大沢町1631-1) ☎(26)0059
問：川村 ☎090(3084)4229

NIKKO MUSIC STATION IN ニコニコ本陣ビアガーデン

回：8月14日(金)午後5時～9時・15日(土)午前11時～午後9時・16日(日)午前11時～午後5時 所：道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣 内：盆踊りコンテスト他
問：NMS事務局 ☎(32)2103

プリムローズ英語おはなし会

回：8月30日(日)午後1時30分～2時30分 所：今市図書館視聴覚室 内：英語絵本の読み聞かせ、工作 対：親子20組 費：無料
問：プリムローズ増川伸枝 ☎090(6944)4422

すてきにプラバンで作っちゃおう

回：8月18日(火)午前10時～正午 所：大沢公民館 内：プラバンでキーホルダーやストラップを作る 定：親子20組 費：150円(材料費・保険料含む) 持：はさみ、油性マジック、

図案 ※お子さんを無料で預かります
申：問合せへ電話
問：NPO法人咲らん坊 ☎090(3007)4153

市読書ボランティア連絡会

◎おはなしフェスタ 回：8月18日(火)午前10時～午後2時30分 所：明神保育園 内：手のひらスタンプをアレンジした水族館作り ※おはなし会あり 対：子ども30名(未就学児は保護者同伴) 費：無料 申：問合せへ電話 ◎読み聞かせ講習会 回：9月9日(水)午前10時～正午 所：今市図書館 内：本の選び方、読み聞かせの方法、小学生向けのおはなし会実演 費：無料 申：問合せへ電話
問：市読書ボランティア連絡会 高橋 恭子 ☎090(5413)1800

親子の心のふれあい推進プロジェクト 親子スイーツ作り教室

回：8月29日(土)午前9時30分～正午 所：勤労青少年ホーム調理室 内：豆腐などを使い、スイーツを作る 対：小学生とその家族 ※小学生未満のお子さんを無料で預かります 定：30名(先着順) 費：小学生以上1名100円 持：エプロン、三角巾 申：8月15日(土)までに問合せ先へ電話
問：県家庭教育オピニオンリーダー今市支部 高橋 ☎090(5413)1800

「日光で働こう！」合同企業面接会 参加者募集！

市内で働きたい若者と市内で事業を展開している企業とのベストマッチを目指す、無料の合同企業面接会を開催します。この機会にぜひ、参加ください。

日…9月10日(木)午後1時30分～4時

所…道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣

対…平成28年3月に大学などを卒業予定の方、および45歳未満の同学歴者(ハローワーク日光で交付の紹介状を持参)

※当日受付可。事前に紹介状の交付を受けておくとスムーズです

問…商工課 ☎21-5136

今市青少年スポーツセンター 秋のスポーツ教室のお知らせ

◎エンジョイエアロ(一般男女・定員なし)

日…9月2日～10月28日(各水曜日・全8回)
午前10時30分～11時45分

◎ヨガ(一般男女・定員35名)

日…9月3日～10月22日(毎週木曜日・全8回)
午前10時30分～11時45分

◎骨盤リセット(一般男女・定員35名)

日…8月28日～10月30日(各金曜日・全8回)
午前10時30分～11時30分

◎ピラティス(一般男女・定員なし)

日…9月2日～10月28日(各水曜日・全8回)
午後7時30分～8時30分

◎共通事項

参加費・講師など詳細については問合せへ電話

問…今市青少年スポーツセンター ☎26-1155

広島平和記念式典派遣事業報告会

市は、平和の大切さと世界遺産への理解を深めてもらうため、8月5日(水)～7日(金)に広島へ市内中学2年生の各校代表生徒を派遣します。

派遣終了後に、生徒が広島で見てきたことや感じたことを皆さんに報告する会を開催します。

申込不要ですので、自由にご参観ください。

日…8月22日(土)

午前10時30分～正午

所…市役所第3庁舎

定…150名程度

問…学校教育課

☎21-5181



あなたのアイデア大募集！ ～特殊詐欺に遭わないために～

特殊詐欺とは、不特定の人に対して対面することなく、電話やFAX、メールを使って行う詐欺のことで、オレオレ詐欺や還付金詐欺、架空請求詐欺などがあり、年々複雑・多様化し、被害に遭う人が後を絶ちません。

平成26年の県内の特殊詐欺被害額は11億6,294万円で被害件数257件、市内の被害額も4,900万円に上っています。

市は、特殊詐欺の被害防止につながるアイデアを皆さんから募集します。

対…市内在住の方

申…9月15日(火)までに任意の用紙にアイデアの内容を具体的に記入し、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、職業(または学校名および学年)、電話番号を明記し、問合せまたは各総合支所市民福祉課へ持参または、問合せ先へ郵送・FAX・メール

賞…金賞…1点(3万円)／銀賞…2点以内(1点につき2万円)／銅賞…3点以内(1点につき1万円)

発表…賞に選ばれたアイデアは、市ホームページなどで発表するとともに、受賞者には事前にご連絡します。なお、アイデアに関する一切の権利は市に帰属します

問…生活安全課

☎21-5112・☎21-5109

✉seikatsu-anzen@city.nikko.lg.jp

nikko.lg.jp



市シルバー人材センターのお知らせ

◎高齢者にふさわしい仕事を紹介します

対…市内在住の原則60歳以上の方

費…年会費3,000円

申…印鑑を持参の上、各問合せ窓口へ

◎仕事をご依頼ください

さまざまな仕事の依頼を受け付けています。

内…草刈り、草取り、植木剪定、清掃、大工、筆耕、施設管理、家事援助など

申…問合せ先へ電話

問…市シルバー人材センター

今市事務所 ☎22-5168

日光事務所 ☎53-1661

藤原事務所 ☎70-1177



火災警報!! 住宅用火災警報器の設置はお済みですか？

今年の6月末までに市内で28件の火災が発生しました。そのうち住宅火災は9件で、足尾地域と藤原地域で合わせて3名の尊い命が失われました。

ほとんどの火災は、ちょっとした気の緩みや不注意が原因で発生しています。家庭内だけでなく、近所で協力して防火に取り組み、火災による犠牲者を出不さないよう、火の取扱いには十分に注意してください。

火災の早期発見と避難のためには、住宅用火災警報器の設置が有効です。まだ設置されていない方は、早急にご設置をお願いします。また、設置済みの方は、定期的な点検をお願いします。なお、電池切れや故障の場合は、音声などで知らせてくれますので、電池交換や機器本体の交換をしてください。

問…消防本部予防課 ☎21-0368



ひとり親家庭の父母の自立を支援します

市は、ひとり親家庭の父母が就職に有利な資格を取得できるよう、給付金の支給などのさまざまな支援を行っています。

◎教育訓練給付金

ホームヘルパーや医療事務、衛生管理者、情報処理技術、電気工事士などの資格取得に必要な講座受講費用の一部を支給します。

◎高等職業訓練促進給付金など

看護師や保育士、理学療法士などの資格取得のため、2年以上の養成機関で修業する場合、2年を限度に修業期間給付金を支給します。

また、養成課程修了後に修了支援給付金を支給します。

※いずれも受講を開始する前や養成機関に通う前に必ずご相談ください。

※自立に向けた就職相談や、お子さんの修学資金の貸付制度などもありますので、母子・父子自立支援員にご相談ください

問…人権・男女共同参画課

☎21-5148



計量モニター募集

県は、皆さんが普段購入している食料品が正しく計量されているかを調査し、計量への関心を深める計量モニター事業を行っています。

今年は市内で実施しますので、次のとおり計量モニターを募集します。

◎募集要項

内…10月1日(木)～31日(土)の期間中に購入した商品のうち、調査対象商品について計量し、計量日記に記入する(はかりは貸与します)

対…次の全てを満たす方

- ①市内に世帯を有する満20歳以上
- ②期間中、モニター業務に従事できる
- ③過去に計量モニターの経験がない
- ④説明会に参加できる

定…10名(申込多数の場合は抽選)

報酬…6,000円

◎説明会

日…9月14日(月)午後2時～4時

所…市役所第3庁舎

内…モニターの説明と計量方法の実習

申…8月25日(火)までに問合せ先へ電話

問…生活安全課 ☎21-5112



パブリックコメントを実施します

計画の名称	担当課	意見募集予定期間
日光市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)	総合政策課 ☎21-5131	8月28日(金)～9月15日(火)
第2次日光市総合計画(基本構想・前期基本計画)(案)		9月1日(火)～9月30日(水)

※内容や意見の提出方法など、詳しくは市ホームページに掲載します

問…秘書広報課 ☎21-5135

夏休み特別企画 フードタウン日光「工場見学ツアー」参加者募集

私たちの暮らす日光の工場でどんな食品が造られているのか、親子で見学してみませんか？ 体験や試食と盛りだくさんの内容です。

- 日…8月20日(木)午前9時今市文化会館集合、午後3時帰着予定
- 見学施設…丸彦製菓(せんべい)、富士食品工業(もやし)、太子食品工業(豆腐)、ユニオンソース(調味料)
- 対…市内在住の親子(子どもは小学3年生~中学生)
- 定…親子15組程度 ※申込多数の場合は本ツアー未参加者を優先し、抽選
- 費…無料
- 申…8月7日(金)までに、はがきまたはフードタウンホームページ(<http://foodtown-nikko.net/>)のお問い合わせ欄に「フードタウン工場見学ツアー希望」と記入し、参加希望者全員の住所・氏名・年齢(子どもは学校と学年)・性別・電話番号を明記してください。
※申込みは親1名と子ども2名まで
- 問…市食の産業都市推進協議会(フードタウン日光)事務局(商工課内) ☎21-5136

県の施設をみる「県民バス」参加者募集

- 日…10月8日(木)
- 所…第1集合地…今市文化会館(午前8時10分集合、午後4時40分解散予定)
第2集合地…文化活動交流館(鹿沼市睦町)(午前8時50分集合、午後4時解散予定)
- 見学施設…県央浄化センター、^{つむぎ}繊維物技術支援センター ※昼食は道の駅しもつけ(各自自由)
- 対…日光市、鹿沼市に在住の方
- 定…50名 ※申込多数の場合は抽選
- 費…無料
- 申…9月17日(木)までに104円の往復はがきの「往信用裏面」に氏名・住所・電話番号・年齢・性別・希望集合地を明記し、問合先へ
※1枚のはがきで2名の申込可。2名の場合は、それぞれに明記
- 問…〒320-8501(住所不要)栃木県庁広報課県民プラザ室 ☎028(623)3766



親力アップ子育てセミナー(全2回)

- 子育て中の皆さんの心を軽くし、子育てのヒントになるよう、2回シリーズのセミナーを開催します。
- 日…①8月28日(金)午前10時20分~正午
②10月30日(金)午後1時30分~3時
 - 所…中央公民館
 - 内…①日本アンガーマネジメント協会 齋藤美華氏
「子育てイライラ解消術~アンガーマネジメントのすすめ~」
②りんごの木代表 柴田愛子氏
「肩の力を抜いて子育て~子どもは自ら育つ力を持っています~」
 - 対…家庭教育に関心のある方
 - 費…無料
 - 定…各回ともに150名(先着順)
 - 申…申込先へ電話および申込書を FAXまたは郵送
 - 問…生涯学習課 ☎21-5182・☎21-5185



詩の朗読とハーモニカ演奏で紡ぐ「柴田トヨ」の世界

- 日…9月16日(水)午前10時30分~正午
- 所…中央公民館
- 内…柴田トヨ氏の詩の朗読とハーモニカ演奏、柴田健一氏(トヨ氏の子)の講話など
- 費…500円
- 定…150名
※未就学児向けの託児あり
- 申…8月31日(月)までに氏名・住所・電話番号と託児希望者は子どもの人数と年齢を明記し、問合先へ FAX
- 問…市福祉ボランティア団体協議会 黒川 ☎・☎26-5927



平成28年成人式のご案内

市外に住民登録のある新成人の方で、出席を希望する方は、各地域の問合先にご連絡ください。

日・所…平成28年1月10日(日)

開催地域	会場	受付時間
今市地域	今市文化会館	午前9時30分
日光地域	日光総合会館	午前9時15分
藤原地域	藤原総合文化会館	午後0時30分
足尾地域	足尾庁舎足尾公民館	午前9時15分
栗山地域	栗山総合支所	午前9時30分

対…平成27年度に20歳を迎える方(平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ)

- 問…今市地域…生涯学習課 ☎21-5182
- 日光地域…日光公民館 ☎53-3700
- 藤原地域…藤原公民館 ☎76-1200
- 足尾地域…足尾公民館 ☎93-3322
- 栗山地域…栗山公民館 ☎97-1139



とちぎの元気な森づくり県民税を導入しています

県は、「とちぎの元気な森づくり県民税」を導入しています。
これは、県民の皆さんから年間700円を負担してもらい、荒廃した森林の整備や木を使うことの大切さの普及啓発など、大切な森林を次の世代に引き継ぐために活用しているものです。皆様のご理解とご協力をお願いします。

問…県西環境森林事務所 ☎21-1178

やしおの湯からのお知らせ

- ◎やしおの湯特別営業
8月13日(木)は特別営業します。
- ◎やしおの湯夏祭り
日…8月8日(土) 午前10時から
- 内…優待券がもらえる「じゃんけん大会」や地元団体の野菜やパンの販売。午後1時から、大道芸人ヨッシー & ピエロのナナちゃんのパフォーマンスショー
- 問…やしおの湯 ☎53-6611

日光市市制施行10周年記念・日光東照宮400年式年大祭記念 第16回日光ツデーウオーク参加者募集

- ◎世界遺産「日光の社寺」(20km・10km・5km)コース
- 日…9月5日(土)
- 内…国登録有形文化財の稲荷川砂防堰堤や世界遺産の二社一寺周辺を中心に歩くコース
- ◎ギネスブック「日光杉並木」(20km・13km・5km)コース
- 日…9月6日(日)
- 内…大谷川沿いを中心に市街地や世界一長い杉並木を歩くコース
- ◎共通事項
スタート時間…20km…午前9時 / 10km・13km…午前9時30分 / 5km…午前10時
※午前8時受付開始
※2日間とも雨天決行
スタート・ゴール…日光総合会館特設会場
- 費…事前申込み…高校生以上…1,700円 / 小中学生…800円
当日申込み…高校生以上…2,000円 / 小中学生…1,000円
※1日でも2日間でも参加費は同額
※小学生以下は保護者同伴
※小学生未満は無料
- 申…8月12日(水)までに観光振興課、各総合支所観光課にある申込用紙に記入し、郵便局で参加費を振り込む
- 問…日光ツデーウオーク実行委員会事務局(日光総合支所観光課内) ☎53-3795




8月7日(金)～16日(日)
午後5時～9時
**鬼怒川温泉
ふれあい橋夜まつり**

所…鬼怒川温泉ふれあい橋特設会場
内…ビアガーデン(ソフトドリンクもあり)、アトラクション、子ども向け縁日
※雨天中止の場合あり
問…市観光協会 ☎22-1525



8月13日(木)
午後6時～9時30分
足尾町納涼祭

所…足尾庁舎前
内…鉾山労働を歌にした「直利音頭」で盆踊り。恒例の仮装大会やお楽しみ抽選会、直利音頭コンテストなど、盛大に開催される夜祭り
※午後4時30分～6時は「足尾カルタ大会」とフラダンスが行われます
問…足尾町納涼祭実行委員会事務局(足尾総合支所観光課内)
☎93-3116



一喜一憂

市長と市民の皆さんが直接語り合う「ほっとトーク」を開催しました(19ページ)のフォトダイアリーで紹介しました。今回は、北海道や滋賀県、国境を越えて韓国から移住した方など、合計68名の方が参加してくださいました。「移住してみても大変なのは…」、「1ターンの仕事で…」などのご意見の他、「日光が大好きで」「住み続けたいんだけど…」という日光愛のあふれるお話を聞くことができ、大変うれしく思いました。

そんな私も千葉県からの移住者。多様な自然に魅了され移住しました。移住は人生の一大事ですが、皆さんの声を聞き、改めて日光には人を引きつける魅力があるんだな！と思えました。(美)


**鬼怒川・川治温泉
夏のイベント**

8月1日(土)・8日(土)・13日(木)～15日(土)・22日(土)

午後9時から15分程度
※13日(木)・14日(金)は午後9時45分から

鬼怒川温泉夏の花火

所…鬼怒川温泉街



8月13日(木)・14日(金)

午後7時～10時

鬼怒川温泉夏まつり(盆踊り)


所…湯の街公園
内…盆踊りを踊った方に豪華賞品が当たる大抽選会を実施

8月14日(金)・15日(土)

午後7時～10時

川治温泉夏まつり(盆踊り)

所…川治ふれあい公園
内…盆踊りを踊った方に豪華賞品が当たる大ビンゴ大会を実施



8月29日(土)

午前10時～午後8時

**KINUGAWA ハワイアンフェスティバル
2015 Sunset Hula**

所…鬼怒川温泉駅前広場
※雨天時は翌30日(日)に実施
内…フラダンスのステージ、ハワイアンバンドの演奏、フードコート他

☎22-1525

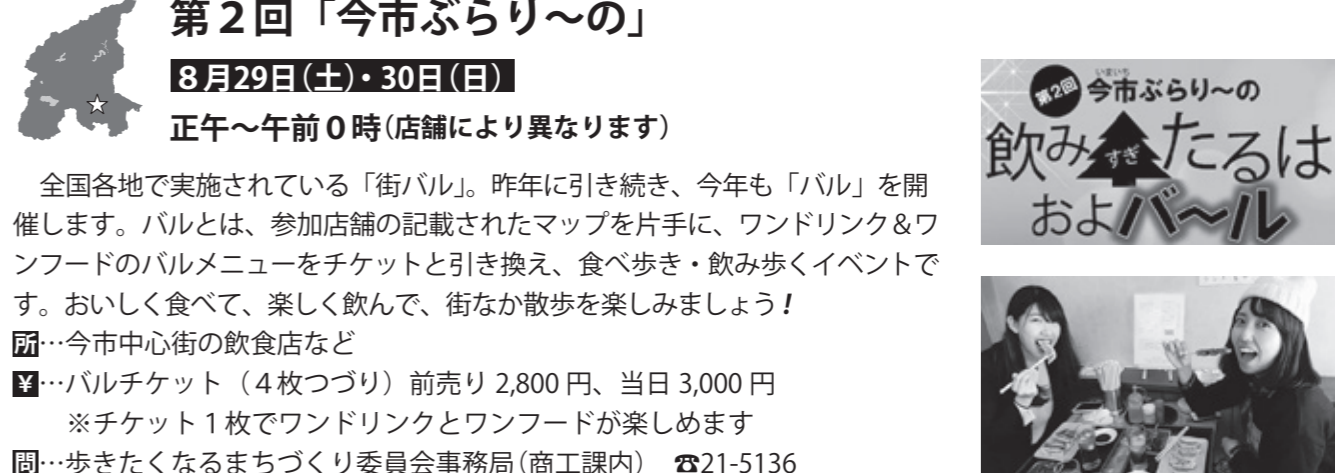


第2回「今市ぶらり～の」

8月29日(土)・30日(日)
正午～午前0時(店舗により異なります)

全国各地で実施されている「街バル」。昨年に引き続き、今年も「バル」を開催します。バルとは、参加店舗の記載されたマップを片手に、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、食べ歩き・飲み歩きイベントです。おいしく食べて、楽しく飲んで、街なか散歩を楽しみましょう！

所…今市中心街の飲食店など
費…バルチケット(4枚つづり)前売り2,800円、当日3,000円
※チケット1枚でワンドリンクとワンフードが楽しめます
問…歩きたくなるまちづくり委員会事務局(商工課内) ☎21-5136





日光オクトーバーフェスト2015

9月4日(金)～13日(日)
正午～午後9時(4日は午後3時～9時・オーダーストップは午後8時30分)

オクトーバーフェストとは、毎年秋にドイツ・ミュンヘンで開催され、200年以上の歴史を持つ世界最大のビールのお祭りです。日本でも横浜市をはじめ、都市部で開催されているイベントです。そのオクトーバーフェストがついに日光市で初開催。歴史・文化・観光・交流の拠点、道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣でお待ちしております。

※時間などについては変更になる場合があります。詳しくはお問い合わせください

所…道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣
費…入場は無料、飲食物は有料
問…日光オクトーバーフェスト実行委員会日光事務局(商工課内) ☎21-5136


下水道フェスティバル

8月22日(土)
午前9時30分～11時30分
(受付時間は午前9時～11時15分)

所…鬼怒川上流浄化センター
☎21-7311

内…普段は見られない施設の探検ツアーや水質試験体験の他、楽しいイベントも盛りだくさん。マスコットキャラクターのスライクんとスライミーちゃんもみんなを待ってるよ！

費…無料



日光和楽踊り

8月7日(金)
午後5時～9時

所…古河電気工業株式会社日光事務所(和楽池)
内…①午後5時～7時 和楽池畔のイベント(演奏・ダンスなど)
②午後7時～9時 和楽踊り
※コンテストは午後7時15分～8時15分
③午後9時 和楽の里 大抽選会
問…古河電気工業株式会社日光事業所総務課 ☎54-0501




1歳・木和田 田野井 瞬斗 ちゃん



6カ月・手岡 高橋 優心 ちゃん



小貫 真和 ちゃん
11カ月・木和田島

ハイチーズ!

お子さん(就学前)の写真募集

※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(市内在住の方に限る)

※掲載は1人1回のみ、受付順。

※郵送またはメール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)でデータを送付。携帯電話・スマートフォンからは、右のQRコードも利用可。



渡邊 朔久 ちゃん
4カ月・中央町



赤松 恭輔 ちゃん
11カ月・荊沢



根上 翼 ちゃん
5カ月・山口



柏 澁 莉琥 ちゃん
1歳・土沢



羽尾 駿人 ちゃん
3歳・足尾町向原

日光の美味しいレシピ 99

提供：日光市農村生活研究グループ協議会



ズッキーニとトマトのマリネサラダ

ズッキーニは、近年市内で生産者が増えてきている注目の野菜です。ズッキーニは塩分を排出し、高血圧予防に効果があるカリウムを多く含んでいます。

今回は、夏野菜をたっぷり使った、彩りも鮮やかなマリネサラダをご紹介します。

＊材料／4人分＊

ズッキーニ…1本、パプリカ(黄)…1/2個、ジャガイモ…1個、タマネギ…1/2個、オリーブオイル…適量、塩…少々、揚げ油…適量、ミニトマト…5個
④酢…大さじ1、砂糖…小さじ1/2、塩こしょう…小さじ2/3、オリーブオイル…大さじ1(よく混ぜておく)

＊作り方＊

- ズッキーニを1cm幅に、パプリカを乱切りにし素揚げする。
- ジャガイモを皮つきのままレンジで加熱し、くし形に切り、素揚げする。
- タマネギをみじん切りにし、多めのオリーブオイルを熱したフライパンでこんがりするまで炒め、塩味をつける。

④①②③にミニトマトを加え④で和え、冷やして味をなじませたら出来上がり。

＊ポイント＊

ナスを入れてもおいしくできます。

今回のレシピは

135キロカロリー(1人分)
・タンパク質…1.8g
・脂質…8.7g
・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

7月の人口と世帯数	男	女	計	世帯数
今市地域	29,626人(-26)	30,578人(-15)	60,204人(-41)	23,774世帯(+0)
日光地域	6,474人(+9)	7,135人(-11)	13,609人(-2)	6,077世帯(+9)
藤原地域	4,345人(-3)	4,814人(-8)	9,159人(-11)	4,550世帯(-5)
足尾地域	1,080人(+0)	1,161人(-3)	2,241人(-3)	1,361世帯(-1)
栗山地域	669人(+0)	681人(-1)	1,350人(-1)	637世帯(+1)
日光市	42,194人(-20)	44,369人(-38)	86,563人(-58)	36,399世帯(+4)

※住民基本台帳による(7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