



広報

にっこう

2015.9

Nikko City No.126
Information Magazine

男体山山頂

満月を背に待ちに待った御来光!!

主な内容

- | | |
|-------------------|-----|
| ◇ツール・ド・NIKKO 2015 | P 2 |
| ◇10月1日国勢調査が実施されます | P 4 |
| ◇認知症は自分事 | P 6 |
| ◇屋外広告物のルール | P 8 |
| ◇個性ある地域振興事業意向調査 | P 9 |
| ◇睡眠について悩んでいませんか? | P10 |
| ◇マイナンバー制度について | P11 |



ツール・ド・

9月13日
(日)

開催

ド・NIKKO 2015



ツール・ド・NIKKOとは

ツール・ド・NIKKOは、今年で5回目を迎えるサイクリングイベントです。

順位を競うレースではなく、環境に優しい自転車で日光市の豊かな自然や歴史、文化に触れ、人との交流を通して、観光振興を図ることを目的に開催するものです。

当日は約2,000名のサイクリストが、車道を通行することになります。コース付近にお住まいの方やコースとなる道路を通行する皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご協力とご声援をよろしくお願いします。



道路の通行に関するお願い

このイベントは、道路の交通規制は行いません。参加者は、交通規則を厳守して各コースを走行します。コースとなっている道路では、多くの自転車車が車道を走行します。道路を通行する皆さんには、サイクリストに配慮した運転について、ご理解とご協力をお願いします。

コースについて

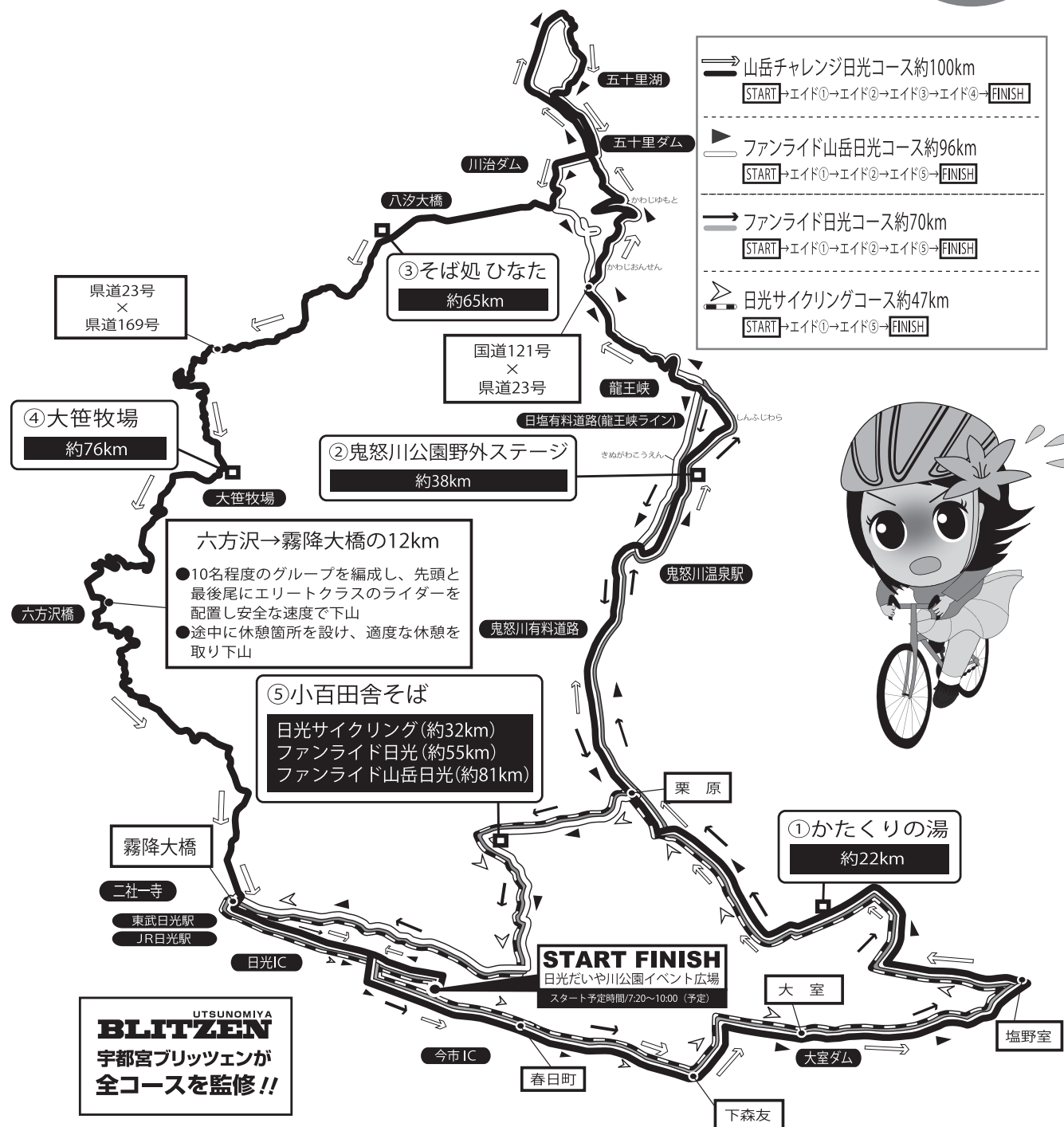
今回は次の4つのコースで実施します。

- 山岳チャレンジ日光コース(約100km)
- ファンライド山岳日光コース(約96km)
- ファンライド日光コース(約70km)
- 日光サイクリングコース(約47km)

エイドステーション(休憩所)について

各コース上には、エイドステーションを設置します。エイドステーション付近では、特に混雑が予想されます。付近を通行する際には、ご協力をお願いします。

- 第1エイド(①かたくりの湯)
通過予定時刻：午前8時10分～11時30分

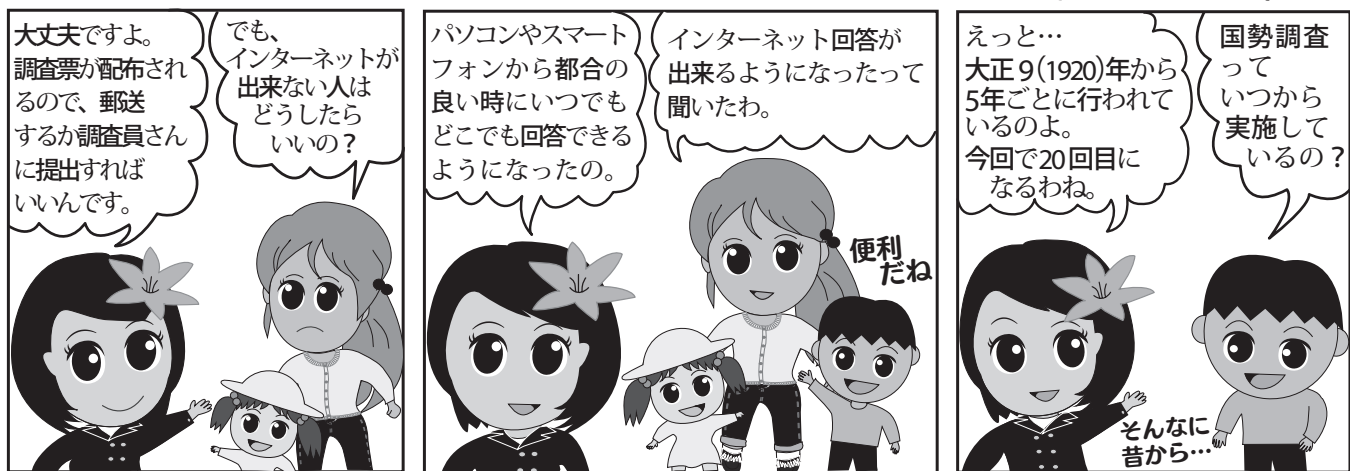
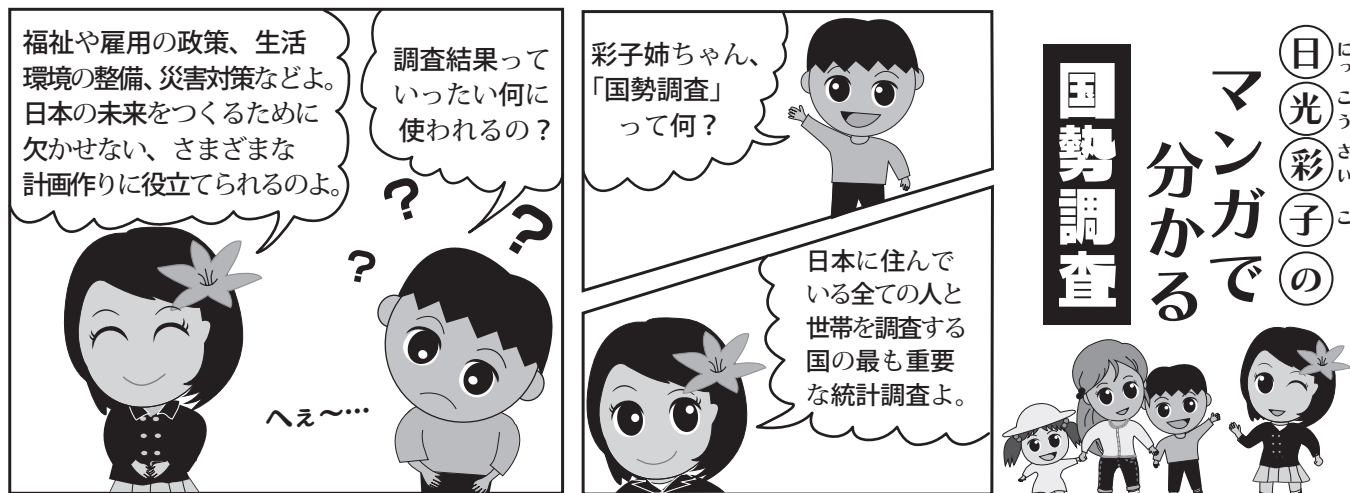


- 第2エイド(②鬼怒川公園野外ステージ)
通過予定時刻：午前8時50分～11時30分
- 第3エイド(③そば処ひなた)
通過予定時刻：午前9時50分～午後0時15分
- 第4エイド(④大笹牧場)
通過予定時刻：午前10時30分～午後1時10分
- 第5エイド(⑤小百田舎そば)
通過予定時刻：午前10時30分～午後1時55分

くわしくは

ツール・ド・NIKKO実行委員会(観光振興課内)
☎(21)5170





☎ コールセンターが設置されます

総務省は、調査の必要性や調査の内容・方法、調査票の記入の仕方、個人情報保護などの基本的な質問に対応するため、相談窓口を設置します。

● 設置期間
8月24日(月)～10月31日(土)

● 受付時間
午前8時～午後9時(土曜・日曜、祝日も利用可)

● 電話番号
0570(07)2015

※通話料は一般の固定電話の場合、市内通話料金で利用できます。携帯電話の場合、所定の通話料金となります。

⚠ 「かたり調査」にご注意ください

国勢調査員を装った不審な訪問者にご注意ください。また、電話・電子メールなど不審に思った際には、速やかにご連絡ください。

国勢調査では、金銭を要求することや銀行口座・クレジットカードの番号などをお聞きすることはありません。

なお、調査員は、身分を証明する「調査員証」と「腕章」を身に付けています。

国勢調査

2015

10月1日

国勢調査が実施されます！

日本の最も重要な統計調査です。9月上旬から調査員が各世帯を訪問しますので、皆様のご協力をお願いします！

くわしくは **総合政策課 政策調整係(統計担当)** ☎30-3906

● 調査の基準日
10月1日(木)

● 調査対象
国内に住んでいる全ての人(外国人を含む)および世帯

● 調査事項
氏名、性別、出生の年月、就業状態、従業地・通学地、世帯員の数、住居の種類など17項目

● 調査の方法

① インターネット回答
調査票の配布に先行して、9月10日(木)から調査員が各世帯を訪問し、「インターネット回答の利用案内」を配布します。案内に記載されたIDなどでインターネット回答が可能です。

② 調査票での回答
インターネット回答のなかった世帯のみ、9月26日(土)から調査員が調査票を配布し、郵送または調査員が回収する方法で行います。

図：調査の流れ

◎インターネット回答	
9月10日(木)～12日(土) インターネット回答用IDを配布	9月10日(木)～20日(日) インターネット回答
◎調査票で回答 (インターネット回答がなかった世帯)	
9月26日(土)～30日(水) 調査票を配布	10月1日(木)～7日(水) 調査票を郵送または調査員へ提出

⚠ 利用案内や調査票が届かない？

9月12日(土)までにインターネット回答の利用案内が、または9月30日(水)までに調査票が届かないときは、総合政策課政策調整係(統計担当)までご連絡ください。

🍷 インターネット回答でより便利に！

インターネット回答は、パソコンやスマートフォンを使って24時間いつでも回答できます。回答できる環境の方は、ぜひ、インターネット回答をお願いします。



認知症は自分事

～認知症について考える～

現在、85歳以上の4人に1人がかかっていると言われている認知症。平成26年度の警察庁の調査によると、家を出たまま行方不明になってしまう全国の認知症の高齢者は、年間1万人を超す事態になっています。少子高齢化の世の中、今後認知症患者の数はますます増えていくことが想定されます。また、認知症は40代で発症することもあり、決して「他人事」とは言えません。この機会に認知症を「自分事」としてとらえ、個人や地域でできることについて一緒に考えてみませんか。

① 認知症を知る

認知症とは

認知症は脳の病気です。「あの人誰だっけ。ほら、あの人…」このような物忘れの経験は誰でもあります。物忘れは自然な老化によるもので、年を重ねると起こります。

一方、脳に何らかの原因で障がい起きて機能が低下する病気が認知症です。主な症状に、物忘れや判断力の低下などがあり、日常生活に支障を来すことがあります。認知症は、高齢者に限らず誰でもなり得る病気です。認知症のさまざまな問題に向き合うためには、まず正しく理解することが重要です。

認知症の初期症状

最も多い症状は、同じことを何度も言う、聞き返す、日にちを間違えるなどです。

少しでもおかしいと思ったら、まずはかかりつけの医師や地域包括支援センターにご相談ください。

認知症は、早期発見と治療が有効です。病院を受診する際には、発症時期や症状、症状発生の頻度、今までにかかった病気や飲んでいる薬などの情報をまとめておきましょう。

実録

ある認知症の相談事例 ～Aさんのケース～



地域包括支援センター
佐藤智子 保健師

◎きっかけ

4月のある日のこと。市内に住むAさんの妹が地域包括支援センターに相談に来ました。

70歳のAさんは、半年ほど前に仕事を辞めてから物忘れが多くなったそうですが、足腰は丈夫で自炊や買い物なども不自由していません。年をとったこと、妹は「年をとったんだ」と思っていたそうです。しかし、今年に入り自宅の家賃を滞納したり、20年前に住んでいた家に行ってしまったことがあったため、認知症ではないかと思いいセンターを訪れたのです。

私たち職員がAさん宅に訪問すると、生活はきちんとしているようで元気な様子でしたが、同じ話を何度もしたり、質問への返答が曖昧だったりしたため、妹たちの協力を得ながらかかりつけの病院に相談することにしました。

◎経過

Aさんは薬を処方されていまし

たが、毎日もらいに行ってしまう「記憶障がい」や、初夏に冬のジャンパーを着るなどの「見当識障がい」の症状があり、6月に入ると徘徊症状が出てきました。

センターで「命のカプセル」の使用や介護保険申請などの支援をしていた矢先のこと、Aさんが朝方一人で家を出たまま戻らないことがありました。家族が懸命に探す中、捜索から3時間後にAさんは例幣使街道の真ん中を歩いているところを警察に保護されました。地域の方からの通報が複数件警察に入っていたため、早期発見につながりました。

◎現在

Aさんは認知症の治療を開始しています。このようなことが私たちの住む市内で日々起きています。認知症の相談も年々増えています。認知症は決して特別な病気ではありません。警察だけではなく「地域で見守る目」が必要です。

※Aさんの状況について、ご家族の同意を得て相談経緯をそのまま紹介しました。ご家族は「認知症に悩む方への何かの手助けになれば」との思いから掲載を了解してくれました。

② 認知症を学ぶ

日光市世界アルツハイマーデー
2015

認知症への理解を深め、個人や地域の問題として考える機会として毎年開催しているイベントです。今年度の内容について詳しくは、「情報なびイベント情報+」35ページをご覧ください。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、見守りなど自分のできる手助けをする人のことです。

市は、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指すため、認知症サポーター養成講座を開催していま

③ 認知症を支える

いざという時の命綱「命のカプセル」

す。講座では、認知症の人への関わり方や基礎知識を学びます。講座終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を配付します。6月30日現在の市の認知症サポーターの数は4,419名です。

講座の開催日や受講方法などについて詳しくは、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

命のカプセルは、氏名や連絡先などを記入したシートを携帯するための容器です。認知症の方の徘徊や、災害発生時の支援のために役立てています。記載内容は、住所、氏名、

にっこう認知症・若年性認知症の家族の会

電話番号、生年月日、性別、血液型、緊急連絡先（2箇所）、かかりつけの病院名、病名、処方箋です。なお、カプセルにはネックレスタイプとキーホルダータイプの2種類があります。



命のカプセル

毎月第3月曜日の午前10時～正午に、市民活動支援センターで交流や介護のための情報交換などを行います。認知症の方も家族も安心して集える場です。連絡先は、☎(22)2271です。

便利なインターネットのサービスをご利用ください

にっこう認知症安心メール

認知症の方が行方不明になった際に、早期の保護に役立てるための情報配信メールを送信しています。

平成26年9月1日のサービス開始以来、6月30日現在で838名が登録しています。なお、これまでに2件の情報を配信しています。

登録は、<https://service.sugumail.com/nikko/member/>にアクセスするか、携帯電話やスマートフォンからは、右のQRコードをご利用ください。



日光市認知症ケアサイト

家族や自分自身の認知機能を簡単に確認することができるサイトです。

なお、チェックは簡易なものであり、認知症の診断ではありません。認知機能に関して気になる場合は、かかりつけの医師や地域包括支援センターへご相談ください。

アドレスは、http://fishbowlindex.net/nikkon/EoDfJxfBQqW5_DUYbSv5qw/menu.plです。なお、右のQRコードからもアクセスできます。



くわしくは

市地域包括支援センター

藤原・栗山地域包括支援センター ☎(21)2137

日光・足尾地域包括支援センター ☎(76)3333

今市東地域包括支援センター ☎(25)3255

今市南地域包括支援センター ☎(26)6537

今市北地域包括支援センター ☎(25)6444

高齡福祉課 高齡福祉係 ☎(21)7081

24時間対応フリーダイヤル ☎(21)5100

☎0120(277)226

おわりに

現在、認知症の特効薬はありません。認知症になっても、自分らしく暮らせる社会を目指すためにはどうしたらよいでしょうか。病気の早期発見や治療はもちろん重要ですが、今私たちにできることは、周囲の人々の理解や環境を整えることです。認知症は他人事ではありません。もし自分の大切な人が認知症になったら…自分でできることから始めてみましょう。

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間です

屋外広告物のルール

～優れた景観を守り、美しい街並みづくりのために～

店舗の看板やネオンサイン、電柱
広告やのぼり旗など、街の中にはた
くさんの屋外広告物があります。

屋外広告物の表示ルール

屋外広告物は、日常生活に必要な
情報提供のために広く利用されてい
ますが、無秩序に表示されると景観
を損なうことになりかねません。市
は、優れた自然環境と景観を守り育
てるため、平成21年4月1日から施
行された「日光市屋外広告物条例」

による規制を行っています。

市による屋外広告物の規制

条例では、市内を大きく3つに分
け、細かく規制を設けています。

◆禁止地域

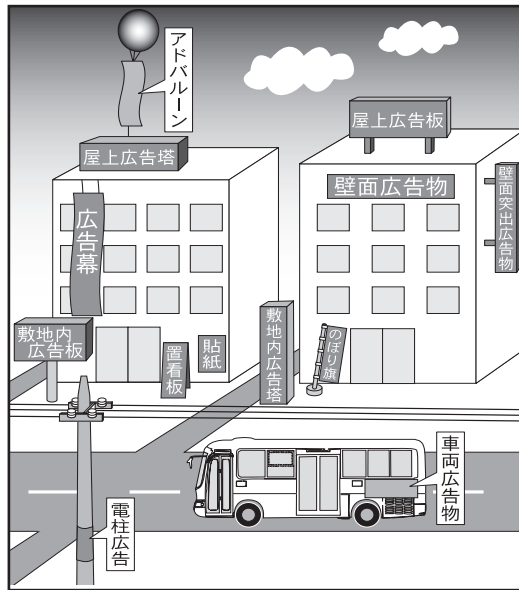
自然景観や住環境の保全、道路・
鉄道からの眺望保全などのため、日
光国立公園内や主要な鉄道の沿道・
沿線などは、原則、屋外広告物を表
示できない禁止地域としています。

ただし、自己の所有地内に自己の名
称など(自家用広告物※)を表
示する場合などで、一定
の要件を満たす場合は広告
物を出せる場合があります。

◆許可地域

禁止地域以外のほぼ市内
全域を、原則市長の許可が
必要な許可地域に指定して
います。秩序ある広告物の
掲出を図るため、次の4種
類に区分し、各地域におけ
る物件ごとに広告物の面積
や高さ、位置、形状などの

図：屋外広告物のイメージ



意向調査

ます。

★対象となる事業

市内で活動する市民団体が行う、
市全体または地域の活性化を目指し
た事業で、事業費が30万円以上のもの。

★選考方法

企画の事業効果や地域特性、公共
性、継続性、独創性などを総合的に
判断し、予算の範囲内で選考。

★補助率

対象経費の95%以内(上限200
万円)を予定。

※補助金の交付は原則として1団体
につき1回限りですが、事業達成
のために継続が必要と認められる
場合は、年1回の交付を3年間継
続できます。ただし、2年目以降
の補助率は順次引き下げます。

★事業の実施期間

平成28年6月上旬～平成29年2月
28日

★調査様式

平成28年度意向調査票などを作成
し、9月7日(月)～10月16日(金)に
地域振興課または各総合支所総務課
へ持参してください。

基準を定めています。

- ①自然保全型地域
- ②自然保全型沿線地域
- ③田園調和型地域
- ④市街地形成型地域

◆景観保全型広告整備地区

良好な景観の保全や形成のため、
特に配慮すべき区域として、日光地
域の世界遺産区域と湯西川温泉湯平
区域を景観計画重点区域として指定
しています。この区域内の広告物掲
出には、市景観計画に掲げた行為の
制限に基づき、市長の許可を得ない
限りなりません。

屋外広告物を表示されている方へ

良好な景観の維持や公衆への危害
防止のためには、広告物を常に良好
な状態に保持する必要があります。
著しく汚損・破損した屋外広告は
美観を損ねるだけでなく、道路交
通上の安全の妨げや歩行者に危害を
及ぼすこともあります。適正な管理
とルールを守り、良好な景観の形成
のためにご協力をお願いします。

これから屋外広告物を表示する方へ

屋外広告物を表示する場合は、法
令の規定により表示するものなど適
用除外となる一部の広告物を除き、

原則として市長の許可が必
要です。また、屋外広告物
の掲出を依頼する場合は、
県に屋外広告業の登録をし
た屋外広告業者に依頼して
ください。

地域ごとの具体的な規制

および設置基準などは、市
ホームページなどでご覧にな
れますが、新たに表示する
方は事前にご相談ください。

※自家用広告物とは：

自己の氏名や店名、
商標、事業・営業内容
の表示のため、自己の
営業所などに表示する
広告物です。掲出した
全広告物の表示面積の
計が10㎡以内であれば
許可不要ですが、規格
は設置箇所ごとの許可
基準に適合する必要が
あります。自家用広告
物も良好な景観づくり
のための大きな要素と
なりますので、ご協力
をお願いします。

くわしくは

都市計画課 都市計画係

☎(21)5102

表：今年度採択事業一覧

事業名(団体名)	事業概要および効果など
霧降隠れ三滝ハイキングコースを 含む遊歩道の再生プロジェクト 「日光森林警備隊」	遊歩道の整備や案内看板を設置。また、アイスクライミングや氷瀑ツ アーなどの霧降地区の冬の遊びを提案する事業。子どもから大人まで多 くの人が自然と触れ合える機会を作り、自然や環境保護への関心を高め るとともに霧降地区の活性化を図る。
中心市街地にぎわい創出事業 「にぎわいのあるまちづくり研究会」	毎月第3土曜日に開催している「六斎市」や、市内外からの出店者を 募る「焼きそばまつり」など各種イベントの実施により、中心市街地の にぎわいを創出。
放課後美術部『シンブンシャ』 「シンブンシャ・プロジェクト」	足尾町の空き店舗(元新聞配達店)を拠点とし、足尾小・中学校の児童 生徒が地域内のコミュニケーションを創出するプロジェクト。 「南総里見八犬伝」のうち足尾庚申山を舞台とした「化猫」のエピソード を基に足尾の街並みを活かした縁日を開催し、その記録をドキュメン タリー映画として制作。
土呂部の草原再生プロジェクト 「日光茅ボッチの会」	栗山地域土呂部地区の多様性に富んだ貴重な草原性植物群落を保全・ 再生することで、里山景観の保全や貴重な半自然草原の維持を行う事業。 草刈りや獣害対策だけでなく、里山文化などの素晴らしさを観察会や体 験プロジェクトなどで外部へ発信していくことにより、外部との交流で 地域の活性化につなげる。
そばづくりを通じた 地域の生きがいづくり事業 「栗そば会」	「栗山そば」の再興により、そばづくりに携わる地域住民の生きがい 作りや農業に再び携わる意欲の向上や集落間の交流、地域外の協力者との 交流を促進する事業。遊休農地となっていた畑を整備することにより、 景観保護や獣害の抑制にも効果が得られる。
スケートの街日光を 再び盛り上げよう 「日光スケーターズクラブ」	スケートのトップアスリートを招き、小・中学生向けスケート教室を 開催(初心者向けスケート靴を貸し出す)。かつてスケート王国と言われ た日光で、再びスケートを盛んにすることにより、地元企業や団体、住 民が協力し、スポーツと地域社会が共存する関係を築く。

くわしくは

地域振興課 地域振興係

☎(21)5147



悩んでいませんか？

くわしくは 健康課 保健指導班 ☎(21)2756

市が平成24年度に実施したアンケートでは「睡眠による休養を十分に取れていない」と感じている人の割合が、青年期(19～39歳)で32%、壮年期(40歳～64歳)で27.6%と高い状況でした。現代人の5人に1人は、睡眠不足や睡眠の質が悪いまま過ごしていると言われていました。不眠の状態が長く続くと、自律神経やホルモンバランスを崩し、血圧や血糖値の上昇など、生活習慣病を招く原因になります。不眠はうつ病などの心の病気の初期症状でもあるので、注意が必要です。

不眠の原因

- ① **ストレス**
仕事や人間関係などで不安やストレスを感じると、十分な睡眠が取れないことがあります。また、眠れないことがストレスになり、不眠がさらに悪化することがあります。
- ② **心の病気**
心の病気の多くは不眠を伴います。単なる不眠ではなく、実はうつ

病である可能性も少なくありません。

- ③ **生活パターン**
人間には体内時計が備わっている、決まった周期で睡眠と覚醒を繰り返しています。不規則な生活習慣などでこのリズムが崩れると、睡眠障害を引き起こすことがあります。
- ④ **加齢**
年を取ると体内時計が正常に働きにくくなり、脳から分泌されるセロトニン(睡眠誘発ホルモン)の量が低下し、睡眠障害を引き起こします。
- ⑤ **刺激物など**
カフェインやたばこには覚せい作用があり、寝つきを悪くします。また、寝る前に酒を飲みすぎると睡眠の質を低下させます。

不眠解消のためにできること

- ① **日中軽い運動をする**
ストレッチやウォーキングなどの軽い運動は、心地よい疲労感を生み出し睡眠の質を高めます。
- ② **規則正しい生活習慣を心掛ける**
体内時計を正確に働かせるために

は、毎日同じ時刻の起床が大切です。また、起床時に日光を浴びることも有効です。

- ③ **刺激物の取りすぎに注意する**
夜遅くにカフェインや酒などを取り過ぎないようにしましょう。寝酒は睡眠の質を低下させ、熟睡感が得られにくくなります。
- ④ **8時間睡眠にこだわらない**
必要な睡眠時間は人によって異なります。無理に眠ろうと布団で長時間過ごす、熟睡感が得られにくくなります。眠くなった布団に入るようにしましょう。また、「今日も眠れないのでは」と心配することも不眠につながります。
- ⑤ **ストレス解消法を見つける**
ストレスは眠りの大敵です。音楽や読書、スポーツなどの趣味を見つけ、上手に気分転換を図りましょう。

眠れない場合は専門医に相談を

1カ月以上不眠が続く場合は、心や体の問題が関係していることもあります。専門医に相談しましょう。

「こころの体温計」で健康チェック

不眠の原因に、うつや心の病気が関連していることもあります。市は

パソコンや携帯電話で気軽にストレスチェックができる「こころの体温計」
<https://fishbo.windex.jp/niko>を導入しています。簡単な質問に答えるだけで、心のストレスや落ち込み度が水槽の中の金魚などの様子で分かります(携帯電話やスマートフォンは、左下のQRコードも利用できます)。



ストレスなどの状況で変化する水槽

- ※利用料は無料(通信料は自己負担)です。
- ※個人情報は一切取得しません。
- ※医学的診断ではありません。



※結果に関わらず、心配事が続く場合は専門家に相談ください。

こころの健康相談機関

- こころのダイヤル ☎028(673)8341
栃木いのちの電話 ☎028(643)7830
県精神保健福祉センター ☎028(673)8785
県今市保健福祉センター ☎(21)1066

やむを得ない理由で住民票の住所で受け取れない方の申請について

次の方は、9月25日(金)までに申請が必要になりますので、市民課までご連絡ください。

- ① 東日本大震災の被災者で、住所地以外の居所に避難している
- ② DVやストーカー行為、児童虐待などの被害者で、住所地以外の居所に住んでいる
- ③ 一人暮らしで、長期間、医療機関や福祉施設に入院・入所している

「住民基本台帳カード」発行の終了について

マイナンバー制度の導入に伴い、住民基本台帳カードの発行は12月末で終了します(既発行のカードは原則、有効期限内は有効)。

市民サービスセンター臨時休業について

マイナンバー制度導入に伴うシステム整備の都合により、10月3日(土)・4日(日)は臨時休業します。

◆ 個人番号カードの取得方法については、10月号の「情報ナビ」に掲載します。

マイナンバー制度の「通知カード」と「個人番号カード」について

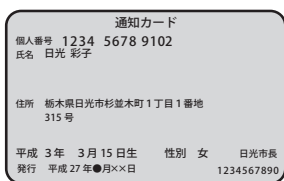
10月以降、市から簡易書留で「通知カード」「個人番号カードの申請書」「返信用封筒」「マイナンバーの説明書類」の4点が、世帯ごとに住民票の住所に届きます。制度で取り扱われる2種類のカード、「通知カード」と「個人番号カード」の違いについて説明します。



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**
(年末年始を除く平日午前9時30分～午後5時30分)
カードについてくわしくは **市民課 市民係 ☎21-5111**
記事についてくわしくは **行政改革課 行政改革係 ☎25-7722**

通知カード

12桁の個人番号(マイナンバー)を通知する紙製のカードで、マイナンバーと氏名・住所・生年月日・性別が記載されます。

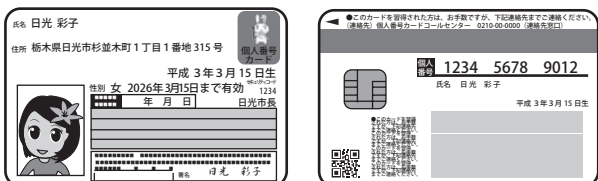


通知カード(イメージ)

- 顔写真は掲載されないため、本人確認用を使用する場合は、他の身分証明書類と合わせて提示する必要があります。
- 通知カードは、「個人番号カード」申請や住所変更などの行政手続きの際に必要です。紛失しないよう大切に保管してください。
- 再交付には、手数料が必要となります。
- 通知カードと個人番号カードは別のものです。お間違いのないよう、ご注意ください。

個人番号カード

ICチップのついたカードの表面に、氏名・住所・生年月日・性別・有効期間・顔写真が掲載され、裏面にマイナンバーが記載されます。



個人番号カード(イメージ)

- 本人確認のための身分証明書として利用できる他、コンビニ交付やe-tax(国税電子申告・納税システム)などにご利用できます。
- 有効期限は20歳以上の方は10回目の誕生日、20歳未満の方は5回目の誕生日までです。
- 個人番号カードは、通知カードと同封の「個人番号の申請書」で申請することで、平成28年1月以降無料で取得することができます。
- 取得は任意(希望される方)です。

※通知カード受領後に住所が変わった場合は、住所変更手続きの際にお持ちください。

国の重要文化財「旧日光田母澤御用邸」

昭和22年に廃止されるまでの間、大正天皇をはじめ、三代にわたる天皇・皇太子がご利用になりました。戦後、博物館や宿泊施設、研修施設として使用された後、県が3年をかけ、修復整備し、



平成15年に貴重な建造物として「国の重要文化財」に指定され、平成19年には「日本の歴史公園100選」に選定されました。四季折々の風情ある庭園と100年におよぶ荘厳な趣を、ぜひご堪能ください。

今月の日光ブランドは「旧日光田母澤御用邸」

平成12年に記念公園としてよみがえりました。

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.17

小杉放菴記念日光美術館

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

市民割引券

(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)

KOSUGI HOAN
MUSEUM OF ART,
NIKKO



切り取ってご利用ください

日光東照宮400年式年大祭記念 社寺を描いた絵画展

今からおよそ120年前、外国人旅行者への土産用の水彩画を専門に扱う美術店が日光や横浜にありました。小杉放菴や日光に縁ある五百城文哉をはじめ、三宅克己、丸山晚霞、吉田博ら著名な画家たちが、これに関わって日光を描いたことや、日光に居住して土産絵を専門とした、河久保正名や沼辺強太郎などの画家がいたことも、近年明らかになってきました。

この展覧会では、日光東照宮400年式年大祭を記念し、美術館が開館以来、力を入れて収集してきた社寺を描いた水彩画を中心に、明治期に国際観光都市となった日光がどのように描かれてきたのかを紹介します。

また、9月23日(水・祝)、10月12日(月・祝)、11月3日(火・祝)午前11時～正午に、展覧会担当学芸員によるギャラリートークも行いますので、ぜひご来館ください。事前申込不要です。

会 期：9月19日(土)～11月3日(火・祝)

休 館 日：毎週月曜日(9月21日(月・祝)、10月12日(月・祝)、11月2日(月)は開館。9月24日(木)・10月13日(火)は休館)

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。

多くの画家によって描かれた日光の社寺の絵、見てみたいぞ!!



ジンジャくん



五百城文哉「東照宮・陽明門」小杉放菴記念日光美術館所蔵



あなたの健康寿命、延ばしましょう!

5

◎ウオーキングで健康を手に入れよう

ウオーキングは年齢を問わず楽しめる運動の一つです。費用が掛からずに出来る手軽さから、近年は多くの人が取り組んでいます。ウオーキングは次のような効果が得られると言われています。

①肥満解消

基礎代謝が活発になり体脂肪を減らす効果があります。

②生活習慣病予防

悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす効果があるため、動脈硬化を予防できます。また、血糖値を下げる効果もあるので、糖尿病の予防や改善につながります。

③認知症予防

全身運動で脳に新鮮な酸素が送られ、また足の裏からの刺激も加わることで脳が活性化し、認知症の予防にもなります。

④寝たきり予防

下肢筋力が向上することで、転

倒予防や寝たきり予防にも効果があります。

その他にも、ストレス発散や心肺機能の向上、自律神経を整えるなど身体にとって良い効果がたくさんあります。

しかし、むやみに歩いても効果が得られないどころか、膝や腰を痛める原因となる場合があります。また、同じ時間歩いたとしても、正しい姿勢で歩くのとダラダラ歩くのでは、得られる効果にも違いが出ます。ウオーキングする際には、正しい姿勢を心がけ、歩くスピードにも注意して取り組むようにしましょう。

健康課は、今年度から健康ウオーキング教室を日光だいや川公園で毎月開催しています。インストラクターと一緒に、正しい歩き方を学ぶことができます。19歳以下の市民であれば参加できます(ただし、運動制限のある方、妊娠中の方は不可)。ぜひ、この教室に参加して、健康と若さを手に入れてもらえればと思います。

進め!

地域おこし協力隊



くわしくは

地域振興課

地域振興係 ☎(21)5147

こんにちは!! 栗山地域おこし協力隊の足野吾一です。

栗山地域には教育施設が中学校までしかありません。進学と同時に子どもたちは栗山を離れることとなります。卒業後、多くの人は地域外に出たまま、栗山には戻らないのが現状です。

私は、栗山にいる子どもたちが将来、ここに帰って来るきっかけを作りたいと思い、栗山中学校にお願いして「日光みらい科単元学習」の中で授業を行いました。内容は、仮想の村を作り、最初にその村の現状と理想の姿を設定し、理想の村にするにはどのような過程が必要かを逆算して考えていく構成です。

理想の村を築く方法として「みんな楽しく過ごす村」↓そのためには「空き家を使ってイベントをしよう」↓まずは「空き家を修理しよう」↓空き家の所有者へ話しに行こう...このように話が進みました。一人でできることは限られているので、

特技を持った村民などを設定して協力しながら、過程を作っていきます。

この授業の狙いは、理想から逆算して今日からできることを導き出して目標に向かっていく、という流れを作ることです。理想を掲げるのは簡単ですが、道筋が分からないと何事も達成できません。

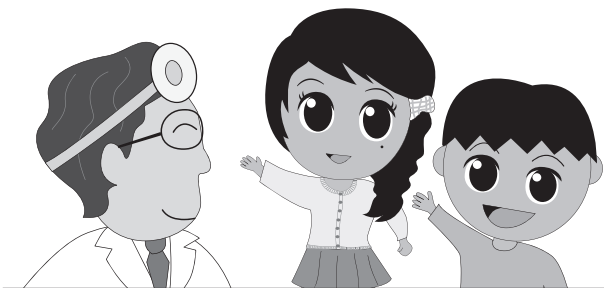
中学生の皆さんには、地元に戻ってきてもっと栗山を良くしたいと思ったときに、この授業のことを思い出してほしいと思います。

また、人生の中で大きな壁にぶつかったときには、漠然とたたステッ プではなく、明確な第一歩を踏み出して行ってみようと思いたす。



授業の様子

講師…講師 対象者…対象者 定員…定員 費用…費用 持ち物…持ち物 申込期間…申込期間 問合せ先…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光内) ☎22-2299	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作る時「三つ子の魂、百までも」～ 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
	9月10日(木) 午前10時15分～11時45分	◎子育て相談
	9月15日(火) 午後2時～3時30分	◎おじいちゃんおばあちゃんも一緒に～おぼえよう応急手当～ 申…9月11日(金)まで ※消防士が、心肺蘇生法やAEDの使い方をご指導します ※お子さんを預かります
	9月16日(水) 午前10時30分～11時15分	◎親子ふれあい歌遊びを楽しもう 対…就学前の親子
	9月30日(水) 午前10時15分～11時45分	◎ママのお楽しみタイム～小物作り～ 対…子育て中の方 定…10組(先着順) ※オピニオンリーダー、センター職員と一緒に小物作りをします ※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	9月10日(木) 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
	9月15日(火) 午前11時15分～11時45分	◎音楽であそぼう！ 講…川出朋子氏
	9月28日(月) 午前10時30分～11時30分	◎親子ふれあい体操 講…小倉則子氏 定…20組 申…9月24日まで ※子どもの年齢・月齢に制限はありません
鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) ☎76-0881	9月1日(火)～3日(木) 午前10時～正午	◎敬老の日プレゼントカレンダー制作 持…カレンダーに掲載する写真のデータ(SDカードなど)
	9月4日(金) 午前10時～正午	◎ひだまりサロン「お月見おまんじゅう作り」 講…オピニオンリーダー藤原支部 費…150円 持…タオル
	9月28日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう！ 講…市国際交流員
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)	9月14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④

今回は、未成年者の飲酒について説明します。
未成年者の飲酒が有害であることは広く知られていますが、具体的にどのよう有害であるかについては、意外に知られていないようです。
未成年者と飲酒の関係について考える上で重要な点は、未成年者の体が未熟であるということです。つまり、アルコールの代謝能力が成人よりも劣るために、成人よりもアルコールの影響を受けやすいのです。また、体が発達の上にあるため、発達への影響も無視できない点も挙げられます。
身体面への影響として、肝臓や脾臓など、成人でも起こる障害は未成年でも起こり、症状も成人より重篤となります。
未成年者特有の症状としては、知的機能の障害があります。これは、発達中の脳にアルコールが作用することにより、脳の神経細胞が破壊されてしまうために起こる症状です。この症状が進行すると、

脳が次第に萎縮し、学業にも支障が生じます。また、機能の障害も重要で、不妊の原因にもなります。
精神面の影響は、成人と同様に依存症が問題となります。成人男性の場合、依存症になるまでには20～30年、女性の場合には5～10年かかると思われていますが、未成年者では2年以内、早い人では数カ月で依存症を発症します。
依存症とその治療のために、学業が妨げられることも考え合わせると、成人よりも深刻な問題となると言えます。
このように、未成年者の飲酒は害が大きいものですが、中学生で週に1回以上飲酒する人が約3%、高校生では8%もいることが現状です。
しかも、最初に飲酒を勧めた人は、多くの場合が親なのです。実際、中高生の約30%が、親から飲酒を勧められたことがあるとの調査結果もあります。
子どもに飲酒をさせて心身を損なう行為は、親として恥ずべき行為と言わべきです。
絶対にやめましょう。

市民文化

川柳	選者 大橋芳明
絵葉書も濡れて旅先雨模様	青木照雄
君だけが友だと知った下り坂	安井貴子
衣食住足りて不足が一つある	田中来川
突風の爪あと無情キウイ棚	宇賀神サク子
遺伝子のコピーと思う反抗期	福田恒産
遠き日の母を偲びて端居かな	星野シズ
合歓閉じぬ列車も音を低くして	湯沢くに
家庭菜園自立出来ないミニトマト	白土武夫
短歌	選者 阿久津伸一
朝顔や今日三つ咲き明日は四つ	福田美代子
南瓜蔓唄のり越えて実を結ぶ	池田三夫
受け継ぎし畑を耕せば鍬の柄の亡母の手垢が我を励ます	阿久津年秀
九十四の誕生祝の花かごを胸に抱きしめ母は喜ぶ	狐塚昭子
川音を聞きつつ眠りし幼き日我が原点となす信濃川	関根真佐子
夏草の繁みに咲ける女郎花吹きよる風に秋気顕ち立つ	池田三夫
寂しげに雨降る夜の街路灯小雨にうるむ灯りばやけ	植竹勝

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・FAX(21)5109

医科

◆5日(土)午後5時～7日(月)午前8時
獨協医大日光医療センター(高德)☎76-1515
◆12日(土)午後5時～14日(月)午前8時
川上病院(並木町)☎22-2311
◆19日(土)午後5時～21日(月)午前8時
森病院(今市)☎22-1024
◆21日(月)午前8時～23日(水)午前8時
日光市民病院(清滝安良沢町)☎50-1188
◆23日(水)午前8時～24日(木)午前8時
今市病院(今市)☎22-2200
◆26日(土)午後5時～28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

◆6日(日)
鈴木歯科医院(鬼怒川温泉大原)☎76-2112
◆13日(日)
とみづか歯科医院(荊沢)☎22-8822
◆20日(日)
みやさか歯科クリニック(土沢)☎26-6474
◆21日(月)
宮本歯科医院(大沢町)☎26-3700
◆22日(火)
田野井歯科清原診療所(今市)☎22-2815
◆23日(水)
本町宮川歯科医院(本町)☎54-0932
◆27日(日)
沼尾デンタルクリニック(瀬川)☎22-3030

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(水)	川治公民館	午前8時～10時	○	○	○	○		○	○
3日(木)	日光総合会館	午前8時30分～10時30分	○	○		○		○	
4日(金)	湯西川公民館	午前9時～10時30分	○	○	○	○		○	○
8日(火)	日向公民館	午前9時～10時	○	○	○	○		○	○
9日(水)	岩崎集落センター	午前8時30分～10時	○	○	○	○		○	○
10日(木)	日光総合会館	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○		○	○
13日(日)	今市保健福祉センター	午前8時30分～11時	○	○	○	○		○	○
14日(月)	今市保健福祉センター	午前8時～10時30分	○	○		○		○	
16日(水)	大沢地区センター	午前8時30分～10時30分	○	○		○		○	
17日(木)	大沢地区センター	午前8時30分～10時30分	○	○	○	○	○	○	○
18日(金)	大室農村環境改善センター	午前8時～10時	○	○	○	○		○	○
24日(木)	自由が丘公民館	午前8時30分～10時	○	○	○	○		○	○
29日(火)	銅やまなみ館	午前9時～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	16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		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(木)		藤原保健センター
	藤原・栗山地域	28日(月)		
8か月児健診	今市・塩野室	10日(木)	午後1時15分～1時30分	今市保健福祉センター
	日光地域	16日(水)		日光福祉保健センター
	落合・豊岡・大沢	24日(木)		今市保健福祉センター
	藤原・栗山地域	28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	日光地域	2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	9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	18日(金)		
2歳児歯科健診	今市地域全地区	3日(木)	午後1時15分～1時30分	日光福祉保健センター
	日光地域	9日(水)		
	藤原・栗山地域	30日(水)		
3歳児健診	今市・塩野室	25日(金)	午後1時～1時30分	今市保健福祉センター
	落合・豊岡・大沢	30日(水)		
12か月児相談	藤原・栗山地域	8日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	日光地域	10日(木)		日光福祉保健センター
	今市地域全地区	16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	4日(金)	午前9時30分～11時	豊岡公民館
	豊岡地区			
	藤原・栗山地域	8日(火)	午前10時～10時30分	藤原保健センター
	日光地域	10日(木)	午前10時～11時	日光福祉保健センター
	落合地区	11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

- ❖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 男体山登拝大祭



7月31日(金)～8月7日(金)にかけて、日光二荒山神社中宮祠で、男体山登拝大祭が行われました。

1日(土)、満月の柔らかな光があたりを照らす中、午前0時に登拝門が開門すると、約1,500人の登山者が男体山(標高2,486m)の頂上を目指して続々と入山しました。

午前4時42分、雲海をオレンジ色に染めながら太陽が顔を出すと、山頂は大歓声に包まれ、登山者たちは万歳三唱をしたり、シャッターを盛んに切ったりしていました。

東京都から訪れた中知子さん・三田村亮さんは「今年で6回目の参加ですが、今回が一番きれいな御来光! 感動しました」「天気も良く星も月も見えて、中禅寺湖の湖面に月が映っていてきれいでしたね」と幻想的な景色に目を潤ませていました。



8月1日(土)・2日(日)、道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣で、そばガーデン&お囃子公演が開催されました。

照りつける太陽の下、今市手打ちそばの会が日光夏の新そばを提供し、来場者は冷たいビールとともに味わっていました。小倉町から来た星野幸治さんは「新聞で見えて来ました。ニコニコ本陣はたくさんさんのイベントがあつてうれしい

です」と、おいしそうにそばを食べていました。

お囃子公演は、市内外から13のお囃子団体が参加しました。会場は活気のあるお囃子のメロディーに包まれ、大いに盛り上がりました。

2日(日)は大雨の影響で途中で中止となってしまいましたが、夏を感じられるイベントとなりました。

そばガーデン

日光市水産フェア2015

8月2日(日)、足尾町通洞公園前の渡良瀬川河川敷で、「日光市水産フェア2015」が開催されました。

このイベントは、市の水産業の振興と地域活性化を図るために毎年行われているものです。

朝からまぶしい夏空に恵まれたこの日は、親子合わせて約200名が集合。参加者たちは夢中になって魚のつかみ取りや水遊びな

どを楽しんでいました。

小代から家族で魚のつかみ取りに参加した4歳の森戸大志くんは、「楽しかった。一番大きな魚を捕まえたよ」と、巨大な魚を抱えながら満面の笑顔を浮かべていました。

また、つかみ取りの後は魚の塩焼きが振舞われ、参加者たちは熱々の塩焼きに舌鼓を打っていました。

湯西川温泉 竹の宵まつり・心かわあかり

湯西川温泉で、「竹の宵まつり」が7月18日(土)～8月2日(日)、「心かわあかり」が7月18日(土)～8月6日(木)までそれぞれ開催されました。

竹の宵まつりでは、会場に竹でできた灯籠が何本も並べられ、多くの浴衣姿の観光客たちが幻想的な光景に見入っていました。

心かわあかりは、湯西川の川面にLEDライトを入れたボールをたくさん放流するイベントで、今



回、これまでの青一色のライトからカラフルなライトにリニューアルされました。川面を彩る色とりどりの灯りに、集まった観光客たちからはため息が漏れていました。

長野県から家族で訪れた田山さんは、「こんな幻想的な川を見たことがなく、とても感動しました。子供たちにとって良い夏休みの思い出になったと思います」と喜んでいました。

杉並木マラソン

8月2日(日)、市制施行10周年記念「第10回日光杉並木マラソン大会」が開催されました。コースは、例幣使街道内に設定された例幣使コース(10km)、十石坂コース(5km)、鷹の巣コース(3km)で、県内外から約2,500人が参加し健脚を競いました。

今回は、市に拠点を置くホッケーチーム「LIEBE栃木」と「グラクソ・スミスクライン」



の監督や選手35名が参加し、3kmコースを小中学生と共に走り、参加者と交流を図りました。

参加者は、沿道からの声援に時折笑顔をみせながらも、ゴールを目指して汗を流していました。

3km中学生女子の部に参加した、今市中学校3年庄司弥古さんは、「今年で7回目の出場です。昨年は2位でした。今年は楽しく走りたいです」と話していました。

まつり 龍王祭



鬼怒川・川治温泉の夏の風物詩龍王祭が7月24日(金)～26日(日)に開催されました。

24日の鬼怒川温泉街では、龍王太鼓や歌謡ショーでステージが盛り上がる中、勇壮な鬼祭會の万燈神輿と威勢のいい女樽神輿の渡御で場内の興奮は最高潮に達しました。また25日には、日光青年会議所主催で中学生神輿が登場し、祭りに花を添えました。

一方、25・26日の川治温泉街では、樽酒が振舞われる中、ダンスや歌謡ショーなどが披露され、多くの浴衣姿の観光客が祭りを堪能していました。大ビンゴ大会が始まると、会場を埋め尽くすほどの観客が集まり、番号を読み上げるごとに大きな歓声が上がっていました。



ま ち の ほ っ と NEWS

日光観光大使委嘱状交付

7/9

とちぎテレビ「雷様剣士ダイジ」に出演中の「とちおとめ姫・愛」さんを、日光観光大使として委嘱しました。
愛さんは、市内在住の中学生。番組の他、さまざまなイベントに出演し、活躍しています。
交付には、番組で共演する、クッキング戦士「クックマン」と眠り猫の「猫介」も同席しました。



文・写真：観光交流課

市優良建設業者表彰式

7/15

平成26年度に市が発注した建設工事を、優秀な成績で完成させた建設業者9社を表彰しました。これは、建設業者の技術の向上と工事の適切な施工を推進するため、毎年実施しているものです。
表彰式後は、工事に携わる企業や市職員を対象に、日光労働基準監督署長による「建設工事の安全管理について」の研修を行いました。



文・写真：管財契約課

「森と湖に親しむ旬間」下流交流会

7/24 栗山

当市の鬼怒川上流ダム域の親子17組と下流域の千葉県の親子20組が、上下流交流会を行いました。
当日は、魚のつかみ取りや水質調査、森林教室など、なかなかできないことを体験しました。
参加した子どもたちは、普段何気なく使用している水や自然の大切さを改めて学ぶことができました。



文・写真：地域振興課

冷たいお茶でもてなし

7/25 藤原

鬼怒川・川治温泉おもてなし向上委員会では、おもてなしの一環として、鬼怒川温泉駅前観光客に冷たい麦茶と団子を振る舞いました。
猛暑の中、会員が「ようこそ、いらっしゃいました」と電車を下りて来たお客さんへ麦茶を手渡し、「おい！生き返ったわ」などと、たくさんの方々に喜んでもらえました。



文・写真：鬼怒川・川治温泉おもてなし向上委員会

栗山ふるさとサマーウォーク

7/26 栗山

今年で13回目を迎えた栗山ふるさとサマーウォークは、2つのコースをリニューアルして開催しました。
澄み切った青空の下、863名が参加し、さわやかな風とおいしい空気を存分に堪能。参加者は、栗山の温泉地や景勝地など5〜17kmで設定された5コースを、すがすがしい汗を流しながら楽しく歩いていました。



文・写真：栗山ふるさとサマーウォーク実行委員会

市女性団体連絡協議会研修会

7/28

市女性団体連絡協議会は、県保健福祉部薬務課の職員を講師に迎え「後発（ジェネリック）医薬品について」をテーマに豊岡公民館で研修会を行いました。
会員48名が聴講し、処方箋の見方や安全性などを学びました。また、年間1兆円規模で拡大を続ける医療費の中、ジェネリック医薬品の重要性を考えるきっかけとなりました。



文・写真：人権・男女共同参画課

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 〒321-1129 2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.niko.lg.jp

西川財産区議会議員を紹介し

7月21日（火）に執行された選挙により、新しい西川財産区議会議員が決まりましたので紹介します。

くわしくは 栗山総合支所 産業建設課 ☎(97)1133

議長

赤羽 丑一
あかばね うしいち

西川206・12



副議長

斎藤 紀雄
さいとう のりお

西川180・3



君島 昌夫
きみじま まさお

西川115・27



手塚 廣一
てづか ひろいち

西川115・22



君島 伸一
きみじま しんいち

西川115・21



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 教育指導係 ☎(21)5167



市は、小学1年生から（文部科学省では小学5年生から）の英語教育に力を入れています。市教育委員会は、英語でコミュニケーションする楽しさを体験することを目的に、小学1〜4年生対象の「サマーイングリッシュ for kids」と、外国人旅行者に日光の魅力英語で伝える勇気を体験することを目的に、小学5年生〜中学生を対象とした「サマーイングリッシュセミナリー」の英語セミナーを開催しました。

7月27日（月）、市役所に集まった小学1〜4年生87名は、ALT（外国語指導助手）と市国際交流員の指導の下、10グループに分かれて、遊びやゲーム、会話などを行いました。子どもたちは、知っている英語と身振り手振りで自分の考えを一生懸命伝えようと、ALTと会話が通じ合ったときの表情は笑顔と達成感にあふれていました。
7月30日（木）・31日（金）、日光総合会館に小学5・6年生と中学生の21名が集まり、JRR日光駅に開設された外国人旅行者向けのツーリストインフォメーションセンターを見学しました。
多くの外国人が日光を訪れているのを実感すると同時に、流ちょうな英語で観光案内する通訳を目の当たりにして憧れの気持ちを持ちました。

その後は、会館で東照宮観光案内の練習。学校では習っていない単語ばかりで悪戦苦闘でした。しかし、参加者の意欲は素晴らしく、ALTや通訳ボランティアの助けを借りながらあきらめずに取り組みました。
次の日の東照宮での実践



東照宮で観光案内の実践



ALTとのコミュニケーション

は、ALT相手に堂々と観光案内をしたり、外国人旅行者に積極的にインタビュしたりと、その成長には目を見張るものがありました。
短い時間の英語セミナーでしたが、「自分の英語が通じた」という大きな自信が芽生えたことと思います。今後、国際化していく社会の変化に力強く対応できる人に育ってほしいと願っています。

とちぎジョブモール巡回相談会
求職者の就職支援のため、「就職応

危険物取扱者試験準備講習会
回：10月14日(水)午前9時50分から
所：中央公民館 回：危険物取扱者試験乙4類受験者 定：50名 費：6、180円 回：申込用紙に記入の上、各消防署または県危険物保安協会へ持参 ※申込用紙は各消防署・分署・分遣所で配布の他、専用ホームページ(<http://www.13tochiki.or.jp>)からもダウンロード可 ※準備講習会ではテキストを使用しますので、各消防署で購入または当日講習会場で購入してください
回：消防本部予防課 21) 0368

危険物取扱者試験
回：11月8日(日) 所：作新学院高等

観光地の旅館・ホテルなどの消防防災訓練を実施します
火災や災害発生時における初動対応と、防火防災意識および消防活動に対する理解を図るため、旅館・ホテルなどの関係者を対象とした総合的な消防訓練を実施します。
今年度は湯元地区の宿泊施設で、地震発生時の出火を想定した訓練を行います。消防車両による放水訓練や傷病者救出訓練も併せて行います。訓練時には消防車両がサイレンを鳴らして走行しますが、火災ではありませんのでご注意ください。
回：9月8日(火)午前10時～正午 所：奥日光おおるり山荘 回：旅館・ホテルなどの関係者 定：100名程度 回：日光消防署 21) 0050

「とちぎ発」ストップ温暖化アクション」への参加をお願いします
県は、日常生活の中で取り組める節電・省エネなどの温暖化防止活動を具体的に紹介したアクションシートを作成し、県民の皆さんに実践を呼びかける「とちぎ発」ストップ温暖化アクション」を行っています。皆さんので参加をお待ちしています。
参加方法：アクションシートに記載の20項目を実践し、1週間分の取組結果の報告をします。アクションシートは、環境課や各総合支所へ配布の他、県ホームページ(http://www.pref.tochigi.lg.jp/d02/eco/kankyoutoondanka/stop_ondanka_action.html)からもダウンロード可 ※10月15日(木)までに問合先に郵送またはFAX

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.tatamiyas yokuninkatagi.com/>

平成28年度保育園・児童館(落合・豊岡・塩野室)入園案内
回：保育園：4月から入園を希望または4月以降の入園を希望する育児休業

お知らせ



高齢者叙勲
満88歳に達した機会に、過去に各分野で功労のあった方に対し、勲章が授与されるものです。
佐藤 隆男氏(南小来川・88歳)

私立幼稚園保育料の補助
市は、幼稚園に在園する子ども(満3歳児以上)を持つ世帯を対象に、保育料の一部を補助します。
回：10月15日(木)午前10時30分～正午、午後1時～午後4時 回：午前(就職応援セミナー)：履歴書の書き方、面接の受け方他／午後(相談会)：就職や生活に関する悩み相談やキャリアカウンセリング 回：市役所第4庁舎 回：10月14日(水)までに問合先へ電話 ※要予約
回：商工課 21) 5136

特定健診・はつらつ健診未受診の方へ
自分の健康管理のため、年に1度は健康診査を受診しましょう。未受診の方は早めにお申し込みください。
回：平成28年3月31日(木)まで 回：40歳以上の市国民健康保険および市内在住の後期高齢者医療制度加入者で、今年度の特定健診・はつらつ健診などを受診していない方 回：9月上旬に
市内各幼稚園の入園受付が9月1日(火)から始まります。申込手続きは施設によって異なりますので、詳しくは各幼稚園までお問い合わせください。
回：申込書に記入し、各幼稚園へ持参 ※申込書は各幼稚園で配布
回：今市幼稚園 21) 1651
今市中央幼稚園 22) 4625
聖ヨゼフ幼稚園 22) 3889
長畑幼稚園 27) 0687
清滝幼稚園 53) 3767
日光幼稚園 54) 0814
聖アンソウ幼稚園 53) 4031
きぬ川幼稚園 21) 0214

平成28年度私立幼稚園入園案内
市内各幼稚園の入園受付が9月1日(火)から始まります。申込手続きは施設によって異なりますので、詳しくは各幼稚園までお問い合わせください。
回：申込書に記入し、各幼稚園へ持参 ※申込書は各幼稚園で配布
回：今市幼稚園 21) 1651
今市中央幼稚園 22) 4625
聖ヨゼフ幼稚園 22) 3889
長畑幼稚園 27) 0687
清滝幼稚園 53) 3767
日光幼稚園 54) 0814
聖アンソウ幼稚園 53) 4031
きぬ川幼稚園 21) 0214

日光ブランド情報発信センター
日光市の農林・商工・観光が一体となって情報発信する施設。
農林産物販売コーナーでは地元で生産した安全安心、新鮮な農林産物と加工品を取り揃えています。本格的なイタリアンジェラートも販売中です。
ぜひお立ち寄りください。
【営業時間】
午前9時～午後5時
(10月～2月は午後4時)
日光市瀬川844 (日光だいや川公園内)
●お問い合わせ先 ☎0288-25-7212

JR 今市駅前 喫茶
風のギャラリー
9月のティータイムコンサート
9月19日(土) 午後2時から
磨き上げられたテクニックで奏でる魅惑の音楽
出演：ピアニスト 相原 一智
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。

障がい者スポーツ教室参加者

日…10月31日(土)午前10時～正午 所…大沢体育館 内…コントロールドアタック、フライングディスク、風船ハレーボール 対…心身に障がいのある方および付き添いの方 定…60名 関…動きやすい服装、室内運動靴、飲み物 申…9月18日(金)までに問合先へ電話またはFAX ※FAXの場合は参加者全員の氏名・年齢・住所および「障がい者スポーツ教室参加希望」と明記 関…生活福祉課 ㊧(21)5174・㊧(21)5105

第6回囲碁・将棋大会参加者

日…囲碁大会…10月18日(日)／将棋大会…11月8日(日) ※いずれも午前10時～午後5時 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) 申…問合先へ申込書を持参 ※申込書は問合先および各公民館で配布 関…中央公民館 ㊧(22)6211

オアシスコンサート参加者

市民が気軽に参加できるピアノ発表会の出演者を募集します。

日…11月29日(日)午前10時～午後5時 所…今市文化会館 内…ピアノソロ・連弾、ピアノを含む合奏・ピアノ伴奏ソロ ※持ち時間は1組7分以内 関…

女性サポーターセンター講座「楽しい軽運動」教室の参加者

日…10月6日・20日・27日、11月10日、12月1日午前10時～正午 ※全5回(全て火曜日) 講師…狐塚崇宏氏 対…市内に在住または勤務している方 定…20名(申込多数の場合は抽選) ㊧…無料 申…9月24日(木)までに問合先へ電話 所…関…女性サポーターセンター ㊧(53)1010

ふくしの標語コンクール作品

誰もが安心して暮らせる「福祉のまちづくり」を推進するため、福祉に関する標語を募集します。

テーマ…福祉・ボランティアなどに関すること(五・七・五を基準とする) 対…市内在住の小学4年生以上の方 申…9月30日(水)までに応募用紙に記入の上、問合先に郵送、FAXまたは持参 ※応募用紙は問合先の他、市社会福祉

創業スクール参加者

今年度の地域創業促進支援事業として、創業のノウハウを学び創業後円滑な経営を図ることを目的とした総合的なスクールを開催します。また、9月12日(土)に無料体験講座を開催し、創業者の成功体験の講演や創業スクールカリキュラムの概要説明をします。創業スクールで基準を満たして卒業した方は、登録免許税の軽減や、創業関連保証の拡大の支援を受けられます。

日…9月26日(土)、10月3日(土)・12日(月)・祝・17日(土)・24日(土)・31日(土)午前9時～午後4時 対…これから創業する方、創業を考えている方 定…30名 ㊧…1万800円 申…問合先へ電話 所…関…日光商工会議所日光事務所 ㊧(50)1171

日光伝統工芸品展示審査会日光彫作品

日光が世界に誇る伝統工芸品の展示審査会を開催します。

日…審査会…10月8日(木)／展示期間…10月9日(金)～11日(日) ※いずれも午前10時～午後5時 所…日光木彫りの里工芸センター 対…県内に在住する方(プロと一般の区別なし) 応募点数…1

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 〇応援隊 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 検索 http://www.gokatel-oriental.com/

高次脳機能障害巡回相談

交通事故や脳卒中などによる脳の損傷が原因で新しい事が覚えられない、単純なミスが多くなる、感情のコントロールがうまくいかないなどの症状でお困りの方の保健・福祉相談です。

日…10月14日(水)午後1時30分～3時30分 所…今市保健福祉センター(瀬川) 対…64歳以下で市内在住の方やその家族 定…3名程度 申…10月7日(水)までに問合先へ電話 関…とちぎリハビリテーションセンター ㊧028(623)6114

県立盲学校学校公開・体験学習

◎学校公開

日…9月19日(土)午前9時30分～午後2時 内…運動会

◎体験学習

日…幼稚部…11月19日(木)／小学部…10月2日(金)／中学部…9月30日(水)／高等部…10月1日(木) ※いずれも午前9時30分～正午

◎共通事項

申…問合先へ電話またはFAX

家族相談を始めます

ひきこもりや精神の病を抱えた家族の事で悩んでいませんか? 同じ立場の家族があなたの悩みに寄り添い、共に考えます。

日…毎月第2・第4木曜日午前10時～正午 申…問合先に電話 ※平日の午前9時～午後5時まで 関…日光地区やしお会(ふれ愛の森内) ㊧(22)7438

臨時福祉給付金について

消費税率の引き上げによる影響緩和のため、所得の低い方に対して、制度的な対応を行うまでの間、暫定的・臨時的な措置として給付金を支給します。

対…1月1日現在で、市の住民基本台帳に登録されており、市民税均等割が課税されていない方のうち次に該当しない方 ①課税されている方の扶養親族となっている ②生活保護制度の被保護者 申…9月1日(火)～平成28年2月29日(月)に、高齢福祉課および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窓口へ ※対象者へは、8月31日(月)に申請書を発送します 関…臨時福祉給付金専用コールセン

健康づくり応援教室～血糖値が高めの方～参加者

日…9月15日(火)午前10時～午後1時 所…今市保健福祉センター(平ヶ崎) 内…糖尿病のメカニズム・予防法について、糖尿病の予防に役立つ栄養法(脂質・糖分の取り方)、ヘルシーバランス食の試食 対…市内在住の19歳以上で、血糖値が高めの方 定…20名(先着順) ㊧…500円 持…筆記用具、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…問合先へ電話 関…健康課 ㊧(21)2756

「健康教室」旬の食材を使った料理教室～今話題の食材を活用した健康法～参加者

日…10月1日(木)午前10時～午後1時 所…今市保健福祉センター(平ヶ崎) 内…健康な体をつくるための工夫、バランスの取れた食事について、みんなで楽しく調理&試食会 対…市内在住で料理や健康に興味のある方 定…20名(先着順) ㊧…500円 持…エプロン、三角巾、筆記用具 申…問合先へ電話 関…健康課 ㊧(21)2756

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

足利銀行 東武ギフトサロン au コジマ (有)石川ライフサポート

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

人5点以内 申…9月18日(金)までに往復はかきで応募 ※申込方法など詳しくはお問い合わせてください
問…日光商工会議所日光事務所 ㉵(50) 11771

接遇。パワーアップ研修参加者

接遇力アップに向けて、基本からワランクアップマナーまで実践型の研修を開催します。

日…日光地区…9月15日(火)／湯元地区…9月16日(水) ※いずれも午後1時30分～3時30分 所…日光地区…日光商工会議所日光事務所／湯元地区…奥日光小西ホテル 講師…篠原優子氏(ＣＳ接遇向上コンサルタント) 申…問合先へ電話

問…日光商工会議所日光事務所 ㉵(50) 11771

潜在的保育士再就職支援研修「保育士のお仕事復帰講座」参加者

保育士の資格を有しながら保育分野に就業していない方を対象に、知識や技術を再確認するための研修を行います。

日…10月6日(火)、11月18日(水)午前10時～午後3時 所…とちぎ福祉プラザ 対…現在保育現場に就労していない保育士有資格者で、保育の職場への就職を希望している方または関心のある方(託児あり) 定…各

育協会事務局または会場に持参(8月25日(火)午前9時30分から受付開始) ※申込書は市体育協会事務局または会場で配布 ※日光大会は10月27日(火)日光Ｃ・Ｃで開催します
問…市体育協会ゴルフ部 川瀬 ㉵090(7709)3111

河川愛護月間絵手紙

内…テーマ…「川遊び～川での思い出・川への思い～」／募集作品…川遊びで水に潜ったり、生き物を観察したりなど、川での体験やふれあいを感じた「川での思い出や川への思い」を文章にし、絵と組み合わせ描いた「絵手紙」※デザイン、彩色、画材は自由です(写真は応募できません) 対…河川愛護月間の趣旨に賛同できる方 応募方法…9月24日(木)までに応募作品の裏面に氏名、住所、電話番号の他、学生の方は学校名と学年を明記の上、問合先へ送付 ※氏名、住所、学校名にはふりがなを記入 審査方法…水環境の専門家、マスコミ関係者、美術の専門家などで構成する審査会で審査を行い、入選作品を決定 発表…審査終了後に入賞者に直接通知するとともに、国土交通省ホームページ、機関誌などに掲載 入選…最優秀賞1点、優秀賞6点、優良賞8点、審査員特別賞5点 問…国土交通省水管理・国土保全局治水課内「河川愛護月間」絵手紙募集係(〒100-8918東京都千代田区霞が関2-1-3)

日とも20名程度 費…無料 申…問合先へ電話
問…社会福祉法人栃木県社会福祉協会 ㉵028(643)3300

第2回精神障害者家族教室参加者

日…9月16日(水)午後1時30分～3時30分 内…講話「訪問看護って何?」講師…高橋一廣氏(鹿沼病院看護副部長兼訪問看護師長) 対…心の病を抱えている方の家族 申…9月9日(水)までに問合先へ電話

所・問…今市健康福祉センター(瀬川) ㉵(21) 1066

平成27年度就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験受験者

日…10月28日(水) 所…県庁南庁舎2号館 試験科目…国語、社会、数学、理科、外国語(英語) 対…次のいずれかに該当する方 ①就学義務猶予免除者または就学義務猶予免除者であった方で、平成28年3月31日までに満15歳以上になる ②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、平成28年3月31日までに満15歳に達する方で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣に認められた ③日本の国籍を持っていない方で、平成28年3月31

㉵03(5253)8111



県障害者文化祭(カルフルとちぎ)

障がいのある方による演劇、音楽など芸能の発表や、作品の展示、製作品の販売、模擬店などを行います。
日…11月6日(金・7日(土)午前10時30分～午後3時(7日は午前10時～

所…とちぎ福祉プラザ
送迎区間…今市文化会館～会場 日…11月6日(金)今市文化会館を午前10時出発、午後3時帰着 定…35名(先着順) 申…9月1日(火)～30日(水)に問合先へ電話またはFAX

問…生活福祉課 ㉵(21) 5174・㉵(21) 5105

杉並木ギャラリーの催し

◎日光版遊会木版画展示会 日…9月4日(金)～8日(火) ◎フォトクラブ 瞬…写真展 日…9月11日(金)～16日(水) ◎写真「かたくり」写真展 日…9月18日(金)～22日(火・祝) ◎市書道連盟会員展 日…9月24日(木)～27日(日) ◎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。9月1日(火)午前10時から平成28年3月の使用予約を受け付けます

日までに満15歳以上になる ④平成28年3月31日までに満16歳以上になる(①および③以外) 申…9月11日(金)までに文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第2係(〒100-8959東京都千代田区霞ヶ関3-2-2)へ願書を送付 合格発表…12月7日(月)予定
問…県教育委員会事務局教職員課 ㉵028(623)3391

労働教育講座参加者

日…9月8日(火)午後1時30分～4時30分 所…県庁研修館 内…第1部(講演)…2015年の労働法改正と企業実務対応／第2部…働きやすい職場づくりパネルディスカッション 講師…第1部…中井智子氏(中町誠法律事務所弁護士)／第2部…工藤敬子氏(有)フエードイン代表取締役 定…150名 申…9月4日(金)までに問合先に電話
問…宇都宮労政事務所 ㉵028(626)3052

2015日光市民チャリティゴルフの集い今市大会参加者

日…9月15日(火) 所…新パークレイＣ・Ｃ 対…市内に在住または勤務の方、それらの方が紹介する方 定…130名(先着順) 費…プレー代…5、100円／参加費…3、000円 ※当日徴収 申…所定の申込用紙を市体

問…杉並木公園ギャラリー ㉵(21) 5359

「いきいき健康体操」～フィットネスインストラクターによる高齢者向け健康体操～

温泉で気軽にできるストレッチを体験して、いきいき健康になりましょう。かたくりの湯入場料のみで参加できます。事前申込み不要です。お気軽にご参加ください。
日…9月18日・25日、10月2日・16日・23日(いずれも金曜日午前11時から) 所・問…市温泉保養センターかたくりの湯 ㉵(21) 8671

図書館の催し

▼今市図書館 ◎読書会(二水会) 日…9月9日(水)午後1時30分～3時 題目…愛が裁かれる時(澤地久枝著) ◎おはなし会 日…9月12日(土)・26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 ◎プリプリおはなし会 日…9月16日(水)午前11時～11時30分 内…絵本の読み聞かせや手遊びなど 対…0～2歳児とその保護者 ◎手作り絵本講座「世界で1冊だけの絵本を作ろう」 日…9月19日(土)・26日(土)・10月4日(日)(全3回)午後1時30分～3時30分 講師…宮田直美氏手作り絵本の会 ポコ・ア・ポコ代表 定…20名 問…クレヨン、色鉛筆、絵具など好きな画材



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	(有)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。

申…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…9月16日(水)午前10時から 題目…「砂金」(小島政二郎著) 所…日光郷土センター ◎おはなし会 日…9月5日(土)・19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…9月3日(木)・17日(木)午後10時30分～11時 所…日光郷土センター ◎日光歴史講座 日…9月27日(日)午後1時30分～3時30分 題目…「奥日光「地域の記憶」一人の外国人を通して眺める明治と大正そして昭和」 所…日光郷土センター 講師…小島喜美男氏 日…9月1日(火)から日光図書館へ電話または窓口へ
▼藤原図書館 ◎幼児おはなし会 日…9月3日(木)午前10時～11時30分 ◎おはなし会 日…9月26日(土)午後1時30分～3時 内…絵本の読み聞かせや人形劇など
▼図書館臨時休館のお知らせ
蔵書点検のため、次の日程で休館となります。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、DVD、ビデオ、紙芝居などは損傷しやすいため、返却ポストへは入れないようお願いします
今市図書館…10月5日(月)～9日(金)
藤原図書館…10月20日(火)～24日(土)
日光図書館…11月23日(月・祝)～27日(金)
問…今市図書館 ㉵(22) 6216

相談内容	会 場	と き	受付時間	問い合わせ先
人権相談 (差別、いじめ、嫌がらせなど人権に関する困りごと・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
	日光郷土センター※ 1	18日(金)	午後 1 時30分～ 3 時30分	☎市民福祉課 ☎54-1110
	藤原公民館	8日(火)		☎市民福祉課 ☎76-4104
	銅やまなみ館	17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	24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	18日(金)	午後 1 時30分～ 3 時30分	☎市民福祉課 ☎54-1110
	藤原公民館	8日(火)		☎市民福祉課 ☎76-4104
	銅やまなみ館	17日(木)	午後 2 時～ 4 時	☎市民福祉課 ☎93-3112
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	11日(金)	午後 2 時～ 4 時30分	学校教育課 ☎21-5167
		25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	15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 ※ 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	2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	16日(水)		
	ふじの郷	9日(水)	午前10時～正午	
司法書士による法律相談 ※ 6	市民活動支援センター	24日(木)		
障がい者のための相談	市役所本庁舎	19日(土)	午前10時～午後 3 時	栃木県司法書士会 ☎028-614-1122
精神保健福祉相談 (医師) ※ 7	県今市健康福祉センター (瀬川)	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 (保健師) ※ 7		☎医師 11日(金) ☎心理士 8日(火)	午後 1 時～ 3 時	県今市健康福祉センター ☎21-1066
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	12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したため、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。

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

日光図書館 ☎(53) 5777
藤原図書館 ☎(76) 1203

女性サポートセンターまつり
女性サポートセンターで活動しているグループや講座受講者の作品展示や講座体験などを行います。また、9月26日(土)は、西洋料理講師によるチャリティーランチを開催します。 ※お子さんを無料で預かります
回…9月26日(土)・27日(日)午前9時～午後9時 ※展示は26日(土)午前10時～正午まで
所・問…市女性サポートセンター ☎(53) 1010

杉並木大学校「杉大まつり」
杉並木大学校の在校生と卒業生が制作した作品の展示を行います。また、講座ごとにイベントや体験コーナーなどを予定しています。
回…9月30日(水)～10月4日(日)午前9時～午後5時(9月30日は午後3時から、10月4日は午後2時まで) 内…写真展、料理展、陶芸展、書道展、水彩画展、版画展、ビデオ展
所・問…中央公民館 ☎(22) 6211

日光だいや川公園の催し
◎手のり盆栽展Ⅱ 回…10月2日(金)～4日(日) ◎手のり盆栽作りⅡ 回…10月3日(土)午前10時～正午 ￥…

1,000円 ◎秋のきのこの鑑定会
回…10月4日(日)午前10時～正午 ◎絵画展 回…10月8日(木)～15日(木) ◎身近にある薬用植物絵画展 回…10月17日(土)～28日(水) ◎春を楽しむ球根の寄せ植え 回…10月25日(日)午前10時～正午 ￥…500円 ◎菊花展 回…10月30日(金)～11月4日(水) ◎エコ教室「竹を削ってマイ箸を作ろう」 回…10月11日(日)午前9時30分～午後3時30分 定…20名 ￥…100円 ◎おいしい餃子作り教室 回…10月18日(日)午前9時30分～11時30分 定…20名 ￥…700円 ※受付は全て開催日の1カ月前、午前8時30分から
問…展示ホール(緑の相談所) ☎(23) 0208 / だいや体験館 ☎(21) 0331

栃木矯正展
回…10月4日(日)午前9時30分～午後3時 内…法務行政の広報、刑務所内部の見学、来場者の性格診断、刑務作業製品の製作体験と展示即売、模擬店
所・問…栃木刑務所 ☎0282(27) 9611

エコ・もりフェア2015
再生可能エネルギーなどの新たな環境技術、家庭での節電などを通した環境にやさしい暮らしを楽しみながら学べるイベントです。
回…10月3日(土)午前9時30分～午後

4時 所…県子ども総合科学館 内…クリーンエネルギー自動車の展示・試乗、飲食物や農林産物の販売、環境に関するゲーム他
問…エコ・もりフェア実行委員会事務局 ☎028(623) 3297

やっぱリ木が好き もくもくまつり2015くらまんちっく村で木と遊ぼう
回…9月20日(日)午前9時30分～午後3時30分 所…道の駅うつのみやろまんちっく村 内…チエーンソーカービングショー、高性能林業機械の実演、木のサッカー他
問…とちぎ木材フェスティバル実行委員会(県木材業協同組合連合会内) ☎028(652) 3687

あかね祭り
あかね祭りを開催します。ボランティアも同時に募集します。多くの方のご来場をお待ちしています。
回…9月27日(日)午前10時～午後2時 所…生きがいセンター ボランティア募集…9月26日(土)午後1時～(祭り準備)、27日(日)午前8時～午後5時(模擬店・バザーなどの手伝い) ※バザー用品のご協力をお願いします
問…あかね祭り実行委員会

☎(21) 0990
第5回音声ガイド付き映画会
視覚に障がいのある方が楽しめる上映会を開催します。一般の方も入場可能です。
回…9月26日(土)午前10時から 所…中央公民館 内…柴田トヨ氏の人生を描いた映画「くじけないで」の上映
問…音訳ボランティアかわせみ 種田 ☎(27) 2649

子育てリフレッシュサロン 咲らん坊 cafe
レジンでオリジナルの硝子ドームのペンダントを作ります。
回…9月25日(金)午前10時30分～午後1時 所…アングルカフェ 定…12名 ￥…1,500円(当日限定ランチ付き) 申…9月16日(水)までに問合先に電話 ※託児あり
問…NPO法人咲らん坊 荒引 ☎090(3007) 4153

女声コーラスメンバー募集
心一つに声高らかに合唱して、心身ともに潤いを与えましょう。
回…毎月第2・4月曜日午前10時～正午 所…大沢公民館 内…女声コーラスに興味のある方。初心者歓迎 定…10名(先着順)
問…日光カンマール 小林 ☎080(6660) 3387

■ もっと進めようワーク・ライフ・バランス！

◎ワーク・ライフ・バランスとは

長時間労働を前提とした従来の働き方を見直し、仕事と生活の調和を図りながら、男女がともに能力を発揮し、全ての人々が心豊かに暮らしていくことです。

◎共働き世帯の増加と変わらない働き方・役割分担意識

企業間競争の結果、経済低迷や産業構造の変化により正社員以外の労働者が大幅に増加しています。これにより正社員の時間外労働が増えています。かつては夫が働き、妻が専業主婦として家庭や地域での役割を担うという姿が一般的でしたが、現在は女性の社会参加などにより勤労者世帯の半数が共働き世帯です。働き方や子育て支援などの社会的な基盤は従来のままであり、職場や家庭、地域では男女の固定的な役割分担意識が残存しています。

◎少子化対策や労働力確保が社会全体の課題

経済的自立困難、長時間労働増加などの理由により、結婚や子育てに関する希望を持ってないことが急速な少子化の要因になっています。また、働き方の選択肢が限定されると、女性や高齢者など多様な人材を生かすことが困難になり労働力不足がますます深刻化していきます。

◎働き方の見直しが必要

個人の生き方や人生の段階に応じた多様な働き方の選択を可能にすることで、働き方の見直しを図り、生産性の向上や競争力の強化につなげることが重要です。

◎ワーク・ライフ・バランスは経営戦略の重要な柱「明日への投資」となります

女性など多様な方が働きやすい社会環境は、男性にとっても働きやすい環境です。社会全体でワーク・ライフ・バランスを進め、女性などの眠れる労働力の活躍推進により日光市を元気にしていきましょう。

関…人権・男女共同参画課 ☎21-5148



■ 低圧200Vの電力をご使用の皆さんへ

低圧200Vコンデンサの付近に、写真のような「低圧進相コンデンサ」が設置されている場合、製造年の確認をお願いします。

昭和50(1975)年以前に製造されたものには、保安装置が内蔵されていないため、経年劣化により火災に至る可能性があり、特に外気温や湿度の上がる梅雨時期から夏場にかけて多発する傾向にあります。

市内においても低圧進相コンデンサが原因の火災が発生しています。火災予防のため確認をお願いします。

なお、昭和50年以降のものでも定期的な点検、交換が必要です。お近くの電気店などにお問い合わせください。

低圧進相コンデンサの主な設置場所、店舗、工場、作業所などの分電盤・開閉器付近に設置されています。

※製造年はコンデンサ正面に貼られた銘板をご確認ください

※取り替え費用は個人負担となります

関…消防本部予防課

☎21-0368



■ 高校生受け入れ可能な下宿の募集

日光明峰高校は、平成28年度の入試からアイスホッケーとスピードスケート競技で活躍を目指す生徒を全国から募集します。

これに伴い、親元を離れ、単身で学校に通う生徒が入学した場合のために、下宿の形態で生活の面倒を見てくれる方を探しています。主な要件は次の通りです。

- ①通学可能地区にお住まいの方(旧日光市内で、なるべく学校に近い地域の方)
 - ②食事の提供をしてくれる方
 - ③日常生活に関する全般的な面倒を見てくれる方
- ご協力してくれる方やご質問など、詳しくはお問い合わせください。

関…日光明峰高校 教頭 丸茂

☎53-0264



■ 市民リポーターの募集

市は、旬な情報の発信強化と市民のまちづくりへの参画を図るため、市民リポーターを募集します。

内…市内で開催されるイベントや開花情報などの写真や動画の撮影および投稿

※投稿された情報は、市広報紙やホームページなどで活用します

対…市内在住の中学生以上の方

定…10名

報酬…なし

申…9月30日(水)までに関合先へ電話または住所・氏名・年齢・連絡先をメール

※詳しい投稿方法や内容については、10月中旬に応募者全員に対して説明会を開催します

関…秘書広報課 ☎21-5135

✉hishokouhou@city.nikko.lg.jp

■ 平成26年度「電源立地地域対策交付金事業」についてのお知らせ

市は、電源立地地域対策交付金を活用し、さまざまな事業に取り組んでいます。今回は、交付金の内容や平成26年度に行った事業を紹介します。

◎電源立地地域対策交付金とは

電源立地地域対策交付金は、国のエネルギー施策の一つです。発電用施設の設置や円滑な運転を図るため、電源地域の市町村で行われる公共用施設の整備や、地域住民の福祉の向上を図るための地域活性化事業に対して交付されます。

◎電源地域とは

交付金の対象となる電源地域とは、発電所や発電用のダムなどの発電用施設が所在する市町村とその周辺の市町村のことです。また、ダムや貯水池、貯水池の水を利用した発電所、ダム下流の河川などが発電用施設に該当します。市には、大小合わせて18カ所の水力発電所があり、その最大出力は130万 Kw を誇ります。

◎平成26年度の取り組み

平成26年度は、電源立地地域対策交付金により次の3つの事業を実施しました。

①栗山ふるさとサマーウォーク実行委員会への補助事業(交付金額500万円)

栗山地域で開催しているウォーキングイベント、栗山ふるさとサマーウォークの事業費の一部を実行委員会に補助しました。

②日光学校給食センター配送車更新事業(交付金額500万円)

日光学校給食センターの老朽化した配送車を更新しました。

③小中一貫教育における英語教育事業(交付金額4,860万円)

小中一貫教育による市内全域での英語指導助手(A L T)および臨時指導助手を活用した小中学校の英語教育事業を実施しました。

関…総合政策課

☎21-5131

■ 地震発生の際の防災に備えましょう

大地震発生時の建物火災の約60%が電気による火災です。

地震発生時にはガスの元栓を閉めるとともに、配電盤のブレーカーを下げてください。自動でブレーカーを下げてくれる感震ブレーカーも販売されています。

※揺れを感知した際に、おもり玉の落下またはバネの作用などによりスイッチを落とし、電気を遮断するタイプです

関…消防本部予防課

☎21-0368



■ 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」参加者募集

ジャズダンスやヒップホップダンスで楽しく汗を流しましょう。初めての方も大歓迎です!!

日…10月6日(火)～12月1日(火)午後7時30分～9時
(毎回火曜日・全6回)

所…中央公民館

対…35歳未満の勤労者(市内に在住または勤務の方)

料…無料(利用年会未登録の方は、会費500円が別途必要)

持…運動靴、飲み物、タオル

申…問合せに電話または窓口で申し込む

問…勤労青少年ホーム事務局
(中央公民館内)
☎22-6211



■ 秋の古峰ヶ原高原ハイキング参加者の募集

古峰ヶ原高原から横根山へ勝道上人修行の地を歩きます。

日…10月18日(日)午前7時～午後3時30分

集合場所…市役所

コース…市役所出発→(バス)→古峰ヶ原高原→三枚石→方塞山→横根山・昼食→前日光ハイランドロッジ→牧場入り口ゲート→(バス)→市役所到着

対…県内在住の小学3年生以上
※小学生は保護者同伴

定…30名(先着順)

料…1人2,000円(バス代・保険料など)

申…9月7日(月)～28日(月)に問合せへ電話

問…市レクリエーション協会事務局
(スポーツ振興課内) ☎21-5183



■ 初心者向けパソコン講習会

パソコンを使用しての文章作成・編集やインターネットの使用方法、はがき作りなど日常で役立てられる内容をゆっくり丁寧に学べます。

日…10月から毎週木曜日午前9時30分～午後0時30分

所…日光総合支所御幸町分庁舎

対…市内在住のパソコン初心者の方で極力休まずに参加できる方

料…2,500円(テキスト代)

申…9月10日(土)までに問合せに電話

問…日光メディアボランティア倶楽部
☎53-3027



■ 秋の交通安全県民総ぐるみ運動

9月21日(月・祝)～30日(水)の10日間、「秋の交通安全県民総ぐるみ運動」が実施されます。

市では、交通死亡事故が増加しており、高齢者の事故の割合も高くなっています。一人一人が交通安全に対する意識を高め、交通マナーを守り、家庭や学校・職場・地域が一体となって事故防止に努めましょう。

◎運動の重点

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車運転中の交通事故防止、反射材用品などの着用推進および自転車前照灯の徹底

②後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

③飲酒運転の根絶

④「スピードダウン運動」の推進

問…生活安全課 ☎21-5151

■ とちぎの企業！ 魅力体験バスツアー

日・所…9月4日(金)…イトランド株式会社、村田発條株式会社／9月11日(金)…東芝メディカルシステムズ株式会社、藤井産業株式会社

対…県内企業に就職を希望する学生および学校卒業後3年以内の未就職卒業生

申…専用ホームページ(<http://www.tochigi-work2.net/>)から参加申込書を印刷し、問合せへ郵送およびFAX

問…県産業労働観光部労働政策課
(〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20)
☎028-623-3224・FAX028-623-3225



■ 高齢者・障がい者の人権あんしん相談

宇都宮地方法務局と県人権擁護委員連合会は、全国一斉の高齢者・障がい者の人権あんしん相談強化週間として、高齢者や障がい者に対する暴力や虐待などの人権問題に関する相談を受け付けます。

強化週間中は、高齢者・障がい者の人権問題に詳しい人権擁護委員が担当します。

相談内容は秘密を厳守しますので、安心してご相談ください。

日…9月7日(月)～13日(日)
午前8時30分～午後7時
(土曜・日曜日は午前10時～午後5時)

問…宇都宮地方法務局
☎0570-003-110



■ 男女共同参画セミナー 2015

◎パパ家事・パパ育児は社会を変える!

日…9月13日(日)午前10時～正午

所…中央公民館

講師…横田智史氏(NPO法人OYAKO DOふくしま代表理事)

定…50名

◎未来に向けて私たちができること～地方創生とワーク・ライフ・バランス～

日…9月25日(金)午後1時30分～3時30分

所…栗山総合支所

講師…皆川紘子氏((有)フェードイン)

定…30名

◎共通事項

対…市内に在住または、勤務している方

申…当日会場で受付

※託児を希望の方は問合せ先まで電話

問…人権男女共同参画課 ☎21-5148



■ ニコニコ本陣への農産物出荷者の募集

道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣は、新鮮で安全・安心な日光産の農産物を出荷できる方を募集します。

所…道の駅「日光」日光街道ニコニコ本陣商業施設

対…次の全てを満たす方

①市内在住で、「安全・安心・新鮮」な日光産の農産物・花卉を出荷できる ②農産物の生産について、農業取締法などの関係法令を遵守するとともに、栽培履歴が確認できる ③出荷者を構成員とする「小倉町周辺整備事業・商業施設農産物直売所出荷者協議会」の会員となり、1年を通して安定した種別・数量・品種で供給が可能

料…入会金2,000円／年会費1,000円

※その他販売手数料などはお問い合わせください

問…株式会社オアシス今市
(日光商工会議所今市事務所内)
☎30-1171



■ 遊休農地に菜の花を咲かせませんか

遊休農地の復活や景観改善のため、菜の花の種(観賞用)を配布します。

申…問合せ窓口へ

※農地面積に応じて配布します(先着順)

問…農林課 ☎21-5171



■ 第28回きのご料理コンクール作品募集

応募条件…本県産きのこを使用した料理

①きのこを主要材料とすること

②未発表の作品であること

③1作品は4人分の料理とし、材料費は2,000円以内であること

④1時間以内に調理できること。ただし、炊飯、干しきのこをもどす時間は除く

⑤応募は1人1作品とすること

対…ジュニアの部…中学生以下／一般の部…ジュニアの部対象者以外

選考方法…書類審査を通過した方は、10月14日(水)に宇都宮短期大学で実際に料理を作って最終審査を行います

日…9月4日(金)までに応募票に記入、またはA4判用紙に、住所、氏名、作品名、職業(学校名・学年)、電話番号、材料(4人分)、作り方、料理のポイント、材料費、料理時間を記入の上、作品のカラー写真1枚を添付し(裏面に氏名、作品名を記入)問合せへ送付

問…県環境森林部林業振興課
(〒320-8501 宇都宮市塙田1-1-20)
☎028-623-3274



■ ねんきんネットについて

日本年金機構のウェブサイト「ねんきんネット」は、24時間いつでもインターネットで自分の年金記録の確認などができるサービスです。

ねんきんネットでは、自分の最新の年金記録が確認でき、記録の漏れや誤りの発見が容易になります。また、将来の年金見込額の試算が行える他、電子版の「ねんきん定期便」や振込通知書などを画面上で確認できます。

※一部の届出書が作成できます

※一部の機能はスマートフォンでも利用できます。詳しくは専用ホームページ(http://www.nenkin.go.jp/n/www/n_net/)をご覧ください

問…保険年金課 ☎21-5110

日光市世界アルツハイマーデー 2015

10月11日(日)午後1時15分から

毎年9月21日は、世界アルツハイマーデーです。認知症を正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、講話などを行います。多くの方のご来場をお待ちしています。

所…藤原総合文化会館
関…第1部…新井平伊氏(順天堂大学病院教授)による認知症に関する講話／
第2部…地域支援者として新井氏によるパネルディスカッション
対…市内在住の方
定…200名
申…問合せ先へ電話またはFAX
関…地域包括支援センター
☎21-2137・☎21-5533



日光秋の花火

10月10日(土) 午後6時～7時

江戸花火宗家「鍵屋」が日光のためだけに演出する花火ショー。花火と音楽をシンクロさせたダイナミックで華麗な花火が日光の秋の夜空をドラマチックに彩ります。※雨天時は11日(日)に順延
所…霧降大橋下流
関…日光総合支所観光課
☎53-3795



赤ちゃんハイハイ選手権大会

9月19日(土)
午前の部…午前11時から
午後の部…午後1時から

所…六斎市特設会場内(JR今市駅前)
※荒天の場合は翌月に延期
賞品…優勝、予選通過者には副賞。全員に写真をプレゼント(次回六斎市にて)
関…申込用紙に記入の上、問合せ先へ送付またはFAX
※申込用紙は日光商工会議所または専用ホームページ(<http://www.bbweb-arena.com/users/chikage/ng/>)からダウンロード可
関…にぎわいのあるまちづくり研究会
☎30-1120・☎30-1172



市制施行10周年記念日光茶会

10月25日(日) 午前10時～午後3時

日光茶会が、世界遺産「日光の社寺」輪王寺を会場として開催されます。今年度、市制施行10周年を記念し、輪王寺本坊表書院と輪王寺紫雲閣で三席を設けての開催となります。錦秋の1日、世界遺産「日光の社寺」を散策しながらお茶をお楽しみください。

所…日光山輪王寺本坊表書院・紫雲閣
費…前売券(3席綴り)…2,000円／
当日券(3席綴り)…2,100円／
当日券(1席券)…700円
前売券取扱所…9月7日(月)から問合せ先で販売
※取扱時間は午前8時30分～午後5時15分(土曜・日曜日、祝日を除く)
※当日券は両会場で販売
関…日光公民館(日光総合支所2階)
☎53-3700



「市制施行10周年記念」日光けっこうフェスティバル2015

10月10日(土) 午前10時～午後3時

日光の秋の恒例イベント日光けっこうフェスティバルが、日光運動公園をメイン会場に行われます。日光特産の日光下駄を飛ばして飛距離を競う「日光下駄飛ばし選手権大会」や、直径2mの特大鍋で約3,000人分の芋煮が振舞われる「関東一芋煮会」など毎回大好評のイベントに加え、キャラクターショーなども行います。ぜひ、家族や友人など皆さんでお越しください。
所…日光運動公園他
◎無料シャトルバスのご案内
運行区間…東武日光駅(定期観光バス乗り場)～日光運動公園
日光霧降スケートセンター駐車場～日光運動公園
運行時間…午前9時30分～午後4時
関…日光総合支所観光課
☎53-3795



月あかり花回廊 第6章

鬼怒川温泉 9月25日(金)～10月4日(日)
川治温泉 9月12日(土)～21日(月・祝)
午後6時30分～9時30分

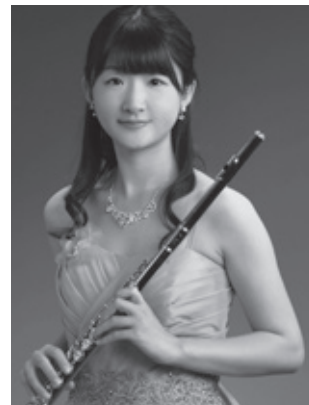
幻想的な明かりに包まれた会場で、和楽器などのコンサートや屋台を楽しめます。
所…鬼怒川温泉…鬼怒川公園、戊辰街道他／川治温泉…川治ふれあい公園他
関…月あかり花回廊実行委員会(市観光協会内) ☎22-1525



にしぞのあやみ 西園文美フルートミニコンサート in かたくりの湯

9月6日(日) 午後3時15分から

西園文美氏によるフルートコンサートを行います。かたくりの湯の入場料のみでご覧になることができますので、ぜひお越しください。
費…無料(かたくりの湯入場料のみ)
所・関…市温泉保養センターかたくりの湯
☎21-8671



第20回なかみより山の何でもござるまつり

9月27日(日) 午前10時～午後3時

今回で20回目を迎えるこのイベントは、三依のすがすがしい空気と自然に触れ合うものです。農産物の直売や三依そばの販売、伝承文化の紹介の他、各種アトラクションが行われる、ほっとできる懐かしいお祭りです。
所…中三依ふるさと広場(示現神社前)
関…藤原総合支所産業建設課 ☎76-4107



一喜一憂
広報担当になり早くも5カ月が過ぎようとしています。記事の書き方のルールを覚えることから写真の撮り方、編集機器の操作方法と、毎日が試行錯誤の連続で目が回りそう…いや、回っています。そんな中でも、取材で訪れる場所では、荘厳な景色に感動したり、出会った方の優しさや温かさ、支えられたりしながら広報紙を作ることもできています。そういえば、今年の初詣のときに生まれて初めておみくじで大吉を引くことが出来ました。大吉らしいことを探してみましたが、改めて市の魅力や探る楽しさに触れることのできる広報担当になりましたこと、これが1番の大きな喜びですね。(at)



増淵結菜 ちゃん
8カ月・森友



ハイチーズ!



福田侑紀斗 ちゃん
7カ月・鬼怒川温泉大原

白坂薫 ちゃん
1歳・小佐越

鷹鷲真悠 ちゃん
1歳・鬼怒川温泉大原



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。



ぬまお あきと
沼尾 暉飛 ちゃん
9カ月・鬼怒川温泉大原



だいもん みつき
大門 充輝 ちゃん
2歳・鬼怒川温泉大原



つるば さくと
鶴羽 咲飛ちゃん
1歳・高德



つるば りく
鶴羽 莉玖 ちゃん
11カ月・高德

日光の美味しいレシピ 100



旬のズッキーニかわりきんぴら

今月もズッキーニを使ったレシピをご紹介します。

ズッキーニはくせがないため、みそ汁やスープ、炒め物やフライなど、どのような料理にも適しています。気軽に食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

＊材料／4人分＊

ズッキーニ…1本
ジャガイモ…1個
ニンジン…1／3個
ごま油…大さじ1
もやし…1／2袋
しょうゆ…大さじ2
砂糖…小さじ1／2
みりん…大さじ4
酒…大さじ4
ごま…少々

＊作り方＊

- ①ズッキーニとジャガイモ、ニンジンを5cm程度の短冊切りにする(ジャガイモは水にさらしておく)。
- ②ごま油大さじ1をフライパンで熱し、ズッキーニ、ジャガイモ、ニンジンの順にしんなりとするまで炒め(少し歯ごたえが残るように)。

提供：JAかみつが日光女性会

- 皿に取り出す。
- ③モヤシをさっと炒める。
- ④③に②を入れ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒の順に入れ、汁気を飛ばすように炒る。
- ⑤ごまを振りかけたら出来上がり。

＊ポイント＊

甘さを控えたい方は、みりんの量を少なめにしてください。

今回のレシピは

142キロカロリー(1人分)

- ・タンパク質…2.8g
- ・脂質…3.5g
- ・タンパク質…2.8g
- ・塩分…1.4g

8月の人口と世帯数		男	女	計	世帯数
今市地域		29,634人(+8)	30,583人(+5)	60,217人(+13)	23,803世帯(+29)
日光地域		6,456人(-18)	7,115人(-20)	13,571人(-38)	6,062世帯(-15)
藤原地域		4,339人(-6)	4,802人(-12)	9,141人(-18)	4,546世帯(-4)
足尾地域		1,071人(-9)	1,152人(-9)	2,223人(-18)	1,351世帯(-10)
栗山地域		666人(-3)	678人(-3)	1,344人(-6)	637世帯(±0)
日光市		42,166人(-28)	44,330人(-39)	86,496人(-67)	36,399世帯(±0)

※住民基本台帳による(8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