広報かぬま

2013 9
No.1156

特集　睡眠と心の健康　p.2

守ろう 鹿沼の清流　p. 6
市民のひろば　p. 8
かぬまフラッシュ　p.12
みんなの健康　p.14
市民文化祭開催案内　p.16
お知らせ　p.17
川上澄生美術館探検隊　p.27
10万人のギャラリー　p.28

永野わんぱく学校の水鉄砲遊び

特集

睡眠と心の健康

不眠は病気のサインかもしれません

健康課市民健康係　☎(63)8312

睡眠は心身の健康維持のために重要なものです。皆さんは毎日ぐっすり眠れていますか？
今回は、睡眠と心の健康の関係について特集します。

快眠度チェックシート

- □ なかなか寝付けない
- □ すっきり起きられないことが多い
- □ 昼間に強い眠気に襲われることがある
- □ 夜中に目が覚めることがある
- □ 早朝に目覚め、再度眠れないことが多い
- □ いつも何となく体がだるい
- □ 休日は起床時間が大幅に遅くなる
- □ 長時間寝ても疲れがとれない
- □ 寝る直前に食事することが多い
- □ 寝酒の習慣がある

あなたの快眠度は？

睡眠と健康には深い関係があります。睡眠の状態を知ることは、病気の早期発見のためにも重要です。

慢性的な不眠は体に悪影響し、高血圧を誘発したり、血糖値が上昇して糖尿病の原因になることもあります。免疫力も低下し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなってしまいます。

右のチェックシートで快眠度を確認してみましょう。当てはまる項目が多いほど快眠度が低く、改善が必要です。

不眠から気づく心身の病気

不眠の原因はさまざまです。原因を探ることで、本人も自覚していなかった心身の病気が見つかることがあります。

周囲の気づきで原因発見

不眠の原因は、騒音や暑さなど、分かりやすいものばかりではありません。

例えば、「睡眠時無呼吸症候群」は、のどの奥が詰まって息が通らなくなる病気です。激しいいびきや呼吸停止が起こり、眠りが浅くなる原因になります。

しかし、これら睡眠の病気は本人に自覚がないことが多く、家族などの気づきがないと発見が遅れてしまいます。

身近な人の目が、不眠の原因や病気の早期発見につながります。何か気づいたことがあれば、教えてあげましょう。

眠れないのは心のSOSかもしれません

もし、2週間以上不眠の状態が続いているのなら、原因は心理的なものかも知れません。例えば、ストレスや精神的ショック、不安などが考えられます。

不眠が長引くと心身が休まらず、うつ病などの精神疾患（心の病気）になってしまう恐れがあります。

逆に、不眠は精神疾患の代表的な症状の一つでもあり、患者の8割以上に見られます。本人に病気の自覚がない段階でも、兆候として現れることがあります。

このように、睡眠と心の健康の関係はとても深いものです。

心の健康にも注意

近年、心の健康（メンタルヘルス）の重要性が明らかになってきました。

人は日々の生活の中で、精神的な疲労や悩み、ストレスなどにさらされています。これらが解消されず、心の健康が大きく損なわれると、うつ病などの精神疾患になってしまうことがあります。

睡眠は健康のバロメーター。不眠などのサインを見逃さず、病気の早期発見に役立てましょう。

ストレスと上手に付き合う

私たちが生活する上で、ストレスを受けることは避けられません。心の健康を保つためには、ストレスをためたままにせず、上手に解消していくことがポイントになります。

まずは生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や、良質の睡眠、適度な運動が心身の健康の基礎になります。

ストレスの解消法は人によってさまざまですが、快眠にも通じるものです。一例を紹介します。

軽いストレッチ

深呼吸する、ゆっくり腹式呼吸する

好きな音楽を聞く

ゆったり入浴

専門医に聞く 睡眠と心の関係

不眠の問題やその解消方法について、睡眠と心の健康に詳しい精神科の衛藤先生に話を聞きました。

（聞き手：市健康課長　山口順子）

衛藤進吉（えとうしんきち）先生

profile

精神保健指定医。上都賀総合病院副院長。県の自殺対策連絡協議会の会長も務める。

不安で寝付けない

山口　健康課では、心身に関するさまざまな相談を受け付けています。不眠の関係では、地域の集まりに行ったとき、高齢者に「夜中に何度も起きてしまう」と相談されることが多いですね。

衛藤先生　高齢になると、夜中に尿意で目が覚めることが多くなりますが、これは生理現象ですから自然なことです。でも、その後再び寝付けないと困りますよね。

寝付けない原因の一つに、不安や緊張があります。健康に関心の高い高齢者や生真面目な人ほど、「今夜も眠れなかったらどうしよう」と不安になり、さらなる不眠を呼んでしまいがちです。

山口　私も家族や仕事の事で悩んだりすると、なかなか眠れないことがあります。寝なきゃ寝なきゃと思うほど、目がさえてしまいますね。

衛藤先生　そんなときはリラックスして、眠くなってから寝るようにすると良いですね。「次の日眠ればいい」くらいに考えて気を楽にすると、逆に眠れたりします。

ぐっすり眠るために

山口　たっぷり寝ても、休まらないことがありますよね。時間と質の両方が大事ですが、質を高めるにはどうすれば良いでしょうか。

衛藤先生　脳や体が活発に働いていると、寝付きにくく眠りも浅くなります。就寝前の食事や、たばこ、カフェインなどの刺激物は避けましょう。TVやゲーム、携帯電話なども脳を刺激するので、目がさえてしまいますね。

山口　眠るためにお酒を飲むのも良くないですよね。

衛藤先生　アルコールの働きで最初は眠くなります。しかし、時間が経つと逆に目が覚める方向に働くため、眠りが浅くなり、夜中に目が覚める原因になります。また、依存するとだんだんお酒の量が増えてしまいます。

山口　アルコール依存症など、別の病気の心配もありますね。

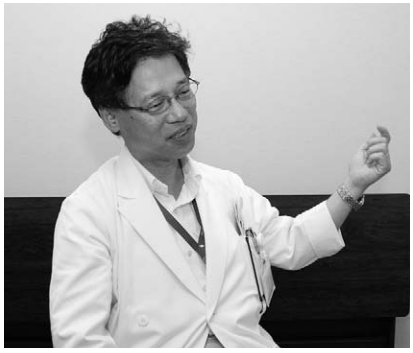
衛藤先生　そうですね。お酒に頼らず、自分に合った別のリラックス法を見つけましょう。

また、規則正しい生活習慣を送ることで、夜になれば自然に眠くなるようになります。これは大人だけでなく、子どもの成長にも重要なことです。

山口　以前と比べて、勉強や遊びで子どもの夜更かしが増え、生活習慣が崩れていることが問題になっていますね。

衛藤先生　睡眠のリズムが崩れると、成長ホルモンの働きがおかしくなってしまいます。心と体の成長に悪い影響がありますね。

山口　規則正しい生活は、大人にも子どもにも大切なことですね。



心の病気は命にもかかわる問題です

山口　先生は県の自殺対策連絡協議会の会長も務めていらっしゃいますね。不眠と心の病気、自殺の関係を教えてください。

衛藤先生　不眠は心の病気の原因の一つであり、また逆に病気の症状として現れることも多く、密接な関係にあります。そして、自殺の原因で一番多いのが、心の病気であるうつ病なのです。

　うつ病の代表的な症状に、「何でも自分の責任と思い、自身を責める」「自分を無価値と思う」という自己否定があります。これが自殺願望につながる恐れがあります。

　うつ病をはじめとした心の病気（精神疾患）では、日本で300万人以上が苦しんでいます。誰でもかかる可能性があり、本人の自覚のないまま進行することもあります。

山口　最初は「よく眠れないな」くらいの悩みでも、深刻化すると命にもかかわってくるのですね。

衛藤先生　不眠は、心の病気の早期発見の重要な手がかりになります。原因が分からなかったり、解決できずに長引いてしまったりしたら、専門の機関に相談しましょう。

山口　「薬を飲み始めると止められなくなるのではないか」と不安で、医療機関を受診しないという人も多いようです。

衛藤先生　重要なのは、不眠を解消し、心身の健康を早く取り戻すことです。そのために睡眠薬が役立つことがあります。睡眠状況が改善されれば、薬に頼ることも減ってきます。

　睡眠薬は市販もされていますが、医師の指導を受けて適切に使用することが大切ですね。また、睡眠薬とお酒の併用は大変危険ですから、絶対に避けてください。

山口　市の相談窓口なども気軽に利用してほしいですね。

　先生、ありがとうございました。

☎相談窓口

　本人や家族にとって、不眠や心の健康の悩みはつらいものです。長引き、深刻化すると自殺につながる恐れもあります。早めに相談窓口や、精神科・心療内科などに相談しましょう。

・健康課市民健康係
（市民情報センター3階）
☎(63)8312

・障がい福祉課障がい医療係
（市役所本館1階⑯番窓口）
☎(63)2127

・県西健康福祉センター
（今宮町　上都賀庁舎内）
☎(62)6224

精神保健福祉相談（予約制。14ページをご覧ください）

・栃木いのちの電話
（年中無休・24時間受付）
☎0028(643)7830
※フリーダイヤル（毎月10日のみ）
☎0120(738)556

特集の終わりに

　人は一日の3分の1を眠って過ごします。毎日を健康に過ごすためには、質の良い睡眠がそれだけ必要ということです。

　それが崩れることの意味は、想像していたよりもはるかに大きなものでした。取材を進めるうちに、心の病気に苦しむ人の多さと、その深刻さに驚きました。

　患者数300万人とは、40人に1人に当たります。しかも、これは医療機関にかかった人の数ですから、実際に苦しんでいる人はその何倍いるかわかりません。

　そして、心の病気になる恐れは全ての人にあります。一見タフに見える人でも、一人悩みを抱えて苦しんでいるかもしれません。

　そんなとき、周囲の気付きや配慮が救いの手になり、早期の治療や回復につながります。

　睡眠の状態を手がかりの一つにして、自分や周りの人の心の健康を大切にしていきましょう。

守ろう 鹿沼の清流

下水道課管理係　☎(65)3241

市は快適な生活環境の実現と、生活排水による水質汚濁を防ぐため、地域の状況に合わせた生活排水対策を進めています。鹿沼の清流を守るため、適切な処理を行いましょう。

きれいな清流のために

私たちが日常生活を営む上で、台所や洗濯、トイレなどから出る生活排水。適正に処理されないと、貴重な水を汚す原因になります。

きれいな水を守るためには台所やお風呂などから出る生活雑排水と、トイレからの排水を併せて処理し、川などに放流しなければなりません。

皆さんの家庭から出る生活排水は、どのように処理されているでしょうか？

下水道マスコットキャラクター
「スイスイ」

生活排水の処理方法

生活雑排水とトイレの排水を併せて処理できる代表的な方法は、次の3つです。

公共下水道

市街化区域等の市街地、特に自然環境の保全が必要だと認められた地域が対象。

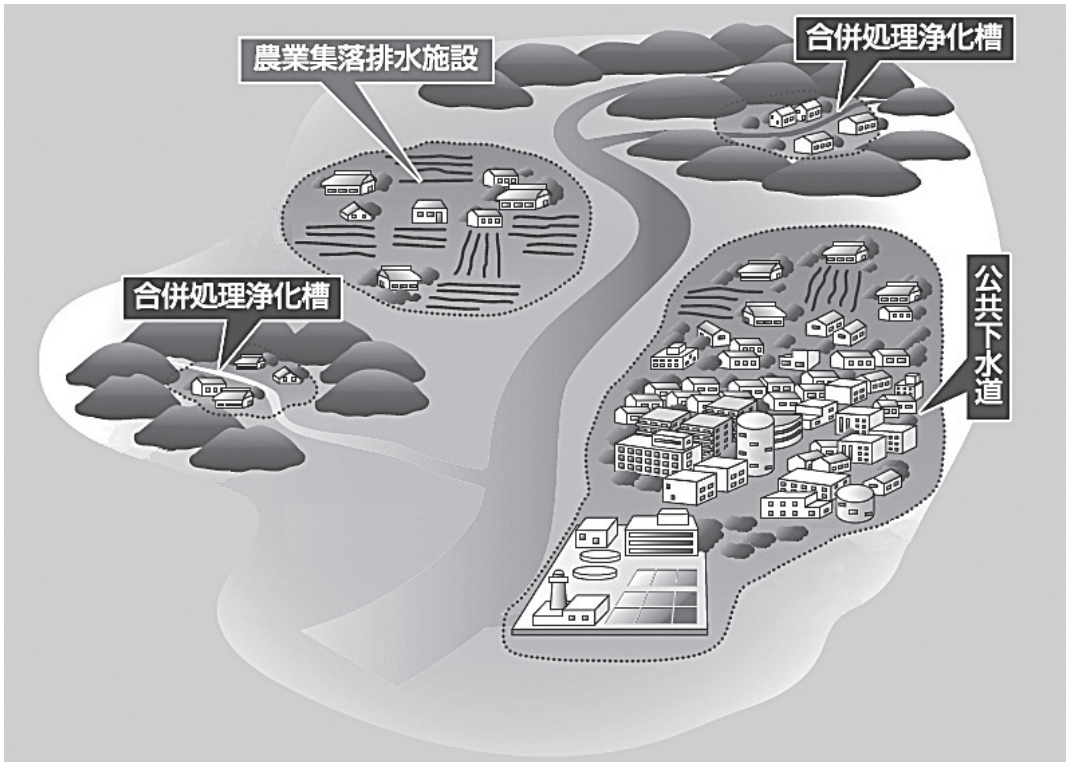
農業集落排水施設

農業振興地域等の農業集落が対象。

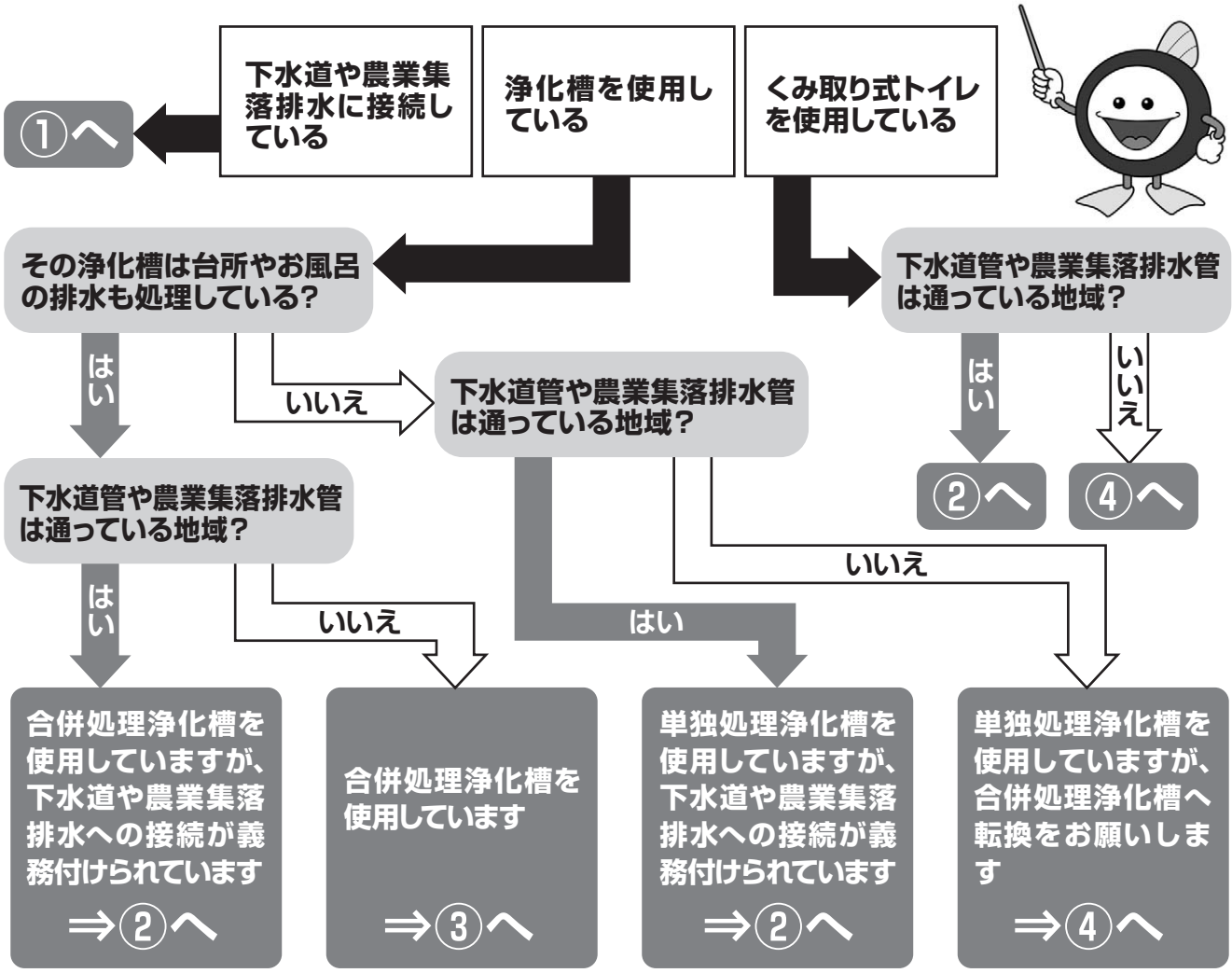
合併処理浄化槽

公共下水道認可区域、農業集落排水事業処理区域以外が対象。

「単独処理浄化槽」や「くみ取り式トイレ」は、トイレの排水のみを処理し、台所やお風呂の排水は未処理のまま放流されてしまいます。



あなたの家の適切な生活排水処理方法は？



❶ 下水道や農業集落排水は正しく使いましょう

次の点に気を付けましょう。

・生ごみや油など、つまりの原因になるものを流さない。

・トイレでは、トイレットペーパー以外使用しない。

・汚水ますやマンホールに雨水やごみ、土砂などを流さない。

・汚水ますなどは、月1回程度ふたを開けて点検・清掃する。

▼自家水（井戸水）を使用（水道との併用含む）している場合の下水道使用料は、1人当たりの汚水量を7㎥として使用人数を乗じ、算出します。

※使用人数に変更があった場合は、届け出が必要です。

❷ 下水道や農業集落排水に接続しましょう

下水道や農業集落排水処理区域内にある建物の所有者には、法律等により接続が義務付けられています。

▼接続工事は、市の指定を受けた排水設備指定工事店に依頼してください。指定工事店一覧は、市ホームページで確認できます。

❸ 浄化槽は適正な維持管理を

浄化槽の管理者には、法律により適正な維持管理が義務付けられています。

・定期的な保守点検・清掃

・法定検査の受検

※保守点検、清掃業者一覧は、市ホームページで確認できます。

※浄化槽を廃止・休止する際や、管理者を変更する際は手続きが必要です。

❹ 合併処理浄化槽へ転換を

単独処理浄化槽やくみ取り式トイレの場合、生活雑排水はそのまま川などに流れています。合併処理浄化槽への転換をお願いします。

設置には、次の補助制度があります。

【浄化槽設置費補助金】

個人住宅に、10人槽以下の合併処理浄化槽を設置する場合。

【単独処理浄化槽撤去費補助金】

単独処理浄化槽を撤去し、合併処理浄化槽を設置する場合。

※補助金額や交付条件等は、市ホームページで確認できます。

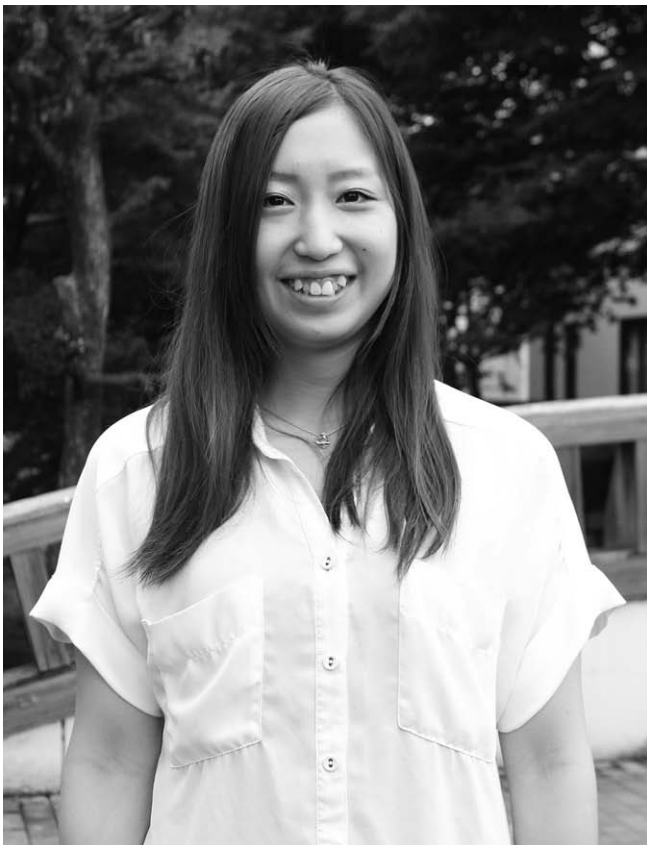
※補助金の交付を受ける際は、工事着工前に申請、交付決定を受ける必要があります。

ステキな人発見！

市民のひろば

㈱ニチイ学館

稲川 沙弥香さん(21歳・茂呂)



プロフィル
身長…163cm　血液型…O型
趣味…よさこい
好きな食べ物…寿司、チョコレート

「人と関わることが好き」という稲川沙弥香さんを紹介します。

病院で医療事務の仕事をして1年半、最近ようやく慣れてきたそうです。「仕事は大変ですが、患者さんとの触れ合いは魅力です」と話します。

趣味は、イベントでの勇姿に感動し始めた「よさこい」。「YOSAKOIソーランチーム勢や」の一員として練習に励んでいます。「よさこいのおかげで幅広い年代の友人ができ、今では家族のようです」と生き生きと話します。6月には北海道でのイベントにも参加したそうです。

これからも、いろいろなことにチャレンジし、趣味を増やしたいと目を輝かせていました。

緑町1丁目
神山　愛奈ちゃん
(H24.7.4生)

東町1丁目
小林　莉緒ちゃん
(H24.7.9生)

千渡
設楽　隆喜くん
(H24.7.11生)

茂呂
野澤　龍之介くん
(H24.7.16生)

久野
髙田　結生ちゃん
(H24.7.21生)

樅山町
山本　悠真くん
(H24.7.21生)

上野町
天海　玲音くん
(H24.7.25生)

西茂呂4丁目
河野　瑠畤くん
(H24.7.25生)

泉町
岩本　花音ちゃん
(H24.7.26生)

100歳 万歳！

長寿をお祝いするコーナーです。
おめでとうございます。

日吉町　植竹　かねさん
(T2.7.10生)

富岡　鈴木　ミヨさん
(T2.7.15生)

性別、誕生日、住所、電話番号、保護者の氏名を書いた「メモ書き」　〒322－8601 鹿沼市今宮町1688－1　広報広聴係「我が家のアイドル係」

新婚・金婚　No.178

人生2人3脚

◀入籍した日の夜、お店で

石川　貴史（たかふみ）さん（39歳）
　　理子（まさこ）さん（39歳）
／上殿町

結婚記念日：平成25年5月7日

お二人は小・中学校の同級生でした。昨年夏、ゴルフ場で働く理子さんを見た貴史さんは、「こんなにかわいい人だったんだ」と改めて思い、猛アタック。理子さんも「この人を大事にしたい」と、交際が始まりました。

理子さんは、貴史さんの経営する軍鶏（しゃも）串焼き屋の手伝いをすることも。飲み仲間でもあったお二人は、一緒に飲みに行くのが楽しみの一つだそうです。

10月に控える披露宴では、貴史さんのバンドが演奏予定。エレキギターの練習に余念がありません。

「毎日わくわく、気持ちよく生活していきたい」と笑顔で声をそろえるお二人。末永くお幸せに。

我が家のアイドル

このコーナーは1歳を迎えたお子さんが登場します。
※7月1日生～26日生掲載

東町１丁目
阿部　晋也（しんや）くん
（H24.7.1生）

中粕尾
金子　來未（くるみ）ちゃん
（H24.7.2生）

下奈良部町
笠原　悠希（ゆうき）くん
（H24.7.4生）

東町３丁目
落合　新太（あらた）くん
（H24.7.14生）

樅山町
鈴木　花（はな）ちゃん
（H24.7.14生）

上野町
藤沼　倖右（こうすけ）くん
（H24.7.14生）

板荷
渡辺　栞菜（かんな）ちゃん
（H24.7.14生）

鳥居跡町
筒木　龍真（たつま）くん
（H24.7.16生）

茂呂
柏渕　二胡（にこ）ちゃん
（H24.7.22生）

塩山町
篠﨑　琉晴（りゅうせい）くん
（H24.7.22生）

酒野谷
神山　夏澄（かすみ）ちゃん
（H24.7.23生）

下田町２丁目
平野　敦生（あつき）くん
（H24.7.23生）

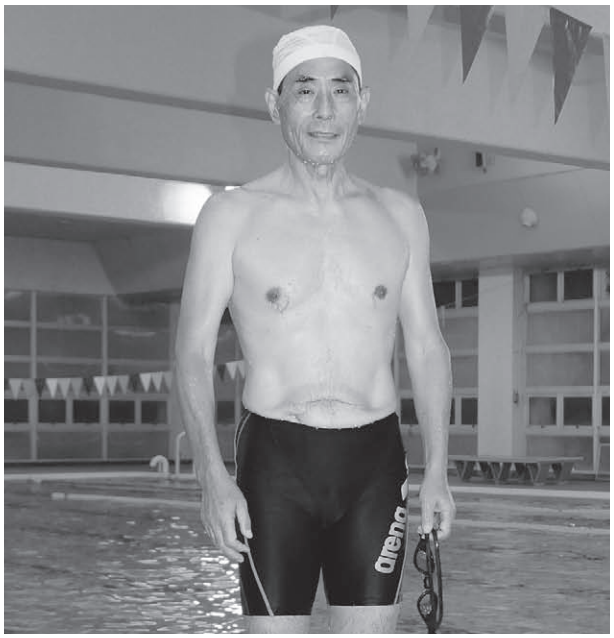
藤江町
宇賀神　芹奈（せりな）ちゃん
（H24.7.24生）

締切は１歳の誕生日。右記のものを郵送または持参してください。　○赤ちゃんの写真（裏面に名前）○お子さんの名前（ふりがな）、

スポーツでいきいき!

ねんりんピック栃木2014

スポーツを通じ、毎日をいきいきと楽しんでいる高齢者を紹介します。



（第２回）水泳

山田　文夫（ふみお）さん（66歳・旭が丘）

２年半前に水泳を始めた山田さん。体を悪くしたことから、全身運動で体力をつけようと水泳教室に通い始めました。それから毎週水泳を続け、今では健康そのものです。

水泳教室をきっかけに知り合った仲間と、教室終了後も活動を続けたいと立ち上げたのが水泳サークル「フリースタイル」。「自由に楽しく泳ごう」という思いが込められているそうです。

水中での運動は膝などへの負担が少なく、心肺機能を高める効果もあります。健康や体力作りのために始める人が多く、メンバーは年代も水泳経験もさまざま。「泳げなくても心配ありません。まずは水の中を歩くことからでも」と教えてくれました。

「スポーツに年齢は関係ないですよ。何歳からでも始められます」と、皆さん元気に水泳を楽しんでいます。

ぶんげい

はがき・Eメールでご応募ください。
締切は毎月25日（到着分）です。
〒322-8601 今宮町1688-1
Eメール koho@city.kanuma.lg.jp
広報広聴係（応募部門を明記）

市民俳壇

布川　武男選

ハンモックゆかりの夢をゆらしおり　　みなみ町　田村　フサ

鮮やかにアートの浮かぶ青田かな　　西茂呂三丁目　北方　清

ほたる舞う岸の向こうに母の里　　上野町　神山　忠夫

七夕や書いてはつるす枝の先　　亀和田町　斉藤　正幸

夏山や神秘的なる御来光　　北半田　大木しげ子

在りし日の母が作りし梅酒飲む　　白桑田　市村　陽子

老い独り句箋（くせん）吊して星祭り　　板荷　小池矢佐伊

捩花（ねじばな）の花をなぞりし幼き手　　引田　斎藤　良明

市民歌壇

森田　春雄選

乱舞せし蛍はいずこふる里は人住まずして葛（くず）に覆わる　　上南摩町　石塚三代子

双体の道祖神立つ粕尾路に雨ふりしきる夕べとなりぬ　　みなみ町　田村　右品

いつの日か元に戻るや男体山砂防工事の跡いたいたし　　茂呂　石原ツヤ子

ほっとふれあい 第2回

60歳以上の人が気軽に立ち寄り、趣味やおしゃべりを楽しむことができる「ほっとホーム」を紹介します。

▶作り方を教え合う皆さん

手芸や工芸などの「自由な作品作り」や囲碁将棋、カラオケなど、さまざまな活動を行っています。なかでも囲碁将棋は男性に人気です。

自由な作品作りでは、世間話をしながら、自然と利用者の皆さんと援助員さんが作り方を教え合います。「ここではみんなが生徒で先生」と皆さん話します。お薬手帳入れを作る人、お孫さんのバッグを作る人、作る物もペースも人それぞれ。思い思いに楽しめる所がほっとホームの魅力です。

「ほっとホームのある日が待ち遠しいのよ」と皆さん笑顔で話してくれました。

ほっとホームうわの

開設場所：上野町245-1
開 設 日：月・水・金曜日
開設時間：午前10時～午後3時
利 用 料：50円
問 合 せ：☎(65)6391

▲楽しそうな歌声が響くカラオケ

生きがい活動援助員代表
大塚 要子さん（上野町）

毎回楽しみに来てくれる人たちがたくさんいて、嬉しいですね。

リクエストに応えて、今年から新しく「ビデオ鑑賞」も始めました。懐かしい映像を見ながら、みんなで思い出話なんていかがでしょうか。

興味を持ったら、まずは一度足を運んでみてください。きっと、ほっとホームの楽しさや面白さが伝わると思います。

市民川柳　白石　洋選

梅雨空の似合う紫陽花咲き乱れ　色彩（いろど）り添える提灯ならぶ　久野　広田　文子

ねじり花の蜜を求めて蜂が飛ぶ　暑き一日（ひとひ）を除草つづくる　池ノ森　齋藤　スイ

横浜の外人墓地を訪れて　港湾都市の過去をしのびぬ　上粕尾　若林　弘子

失敗をくり返しつつ八十路越え　夫亡き後も歌学びゆく　幸町二丁目　安良岡レン

炎天下赤く色づくホーズキに　見え隠れする父母の面影　御成橋町二丁目　浅野　賀子

天の川渡れば逢える恋人に　樅山町　島田　啓一

敗者にも熱い拍手の甲子園　睦　町　高村　光夫

梅雨なのに日傘の出番紫外線　戸張町　福田　進亮

特売日またも出会った三店目　上殿町　小暮　靖子

路地裏の飲み屋噂の震源地　上野町　神山　忠夫

買う前に西瓜（すいか）の中身ノックする　板　荷　一村　長閑

握る手は政見よりも力入れ　上野町　髙橋　農

トチマルとクマモン暑いぬいぐるみ　西沢町　高久　幸子

KANUMA★FLASH

かぬまフラッシュ

「広報かぬま」に掲載された写真は、ご本人に限り、L版プリント1枚を無料で差し上げます。広報広聴係☎(63)2128へお問い合わせください。

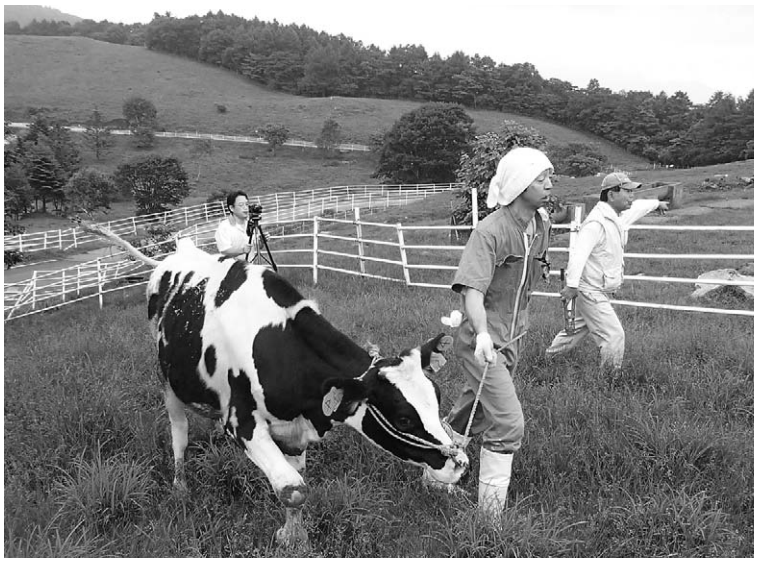
韓国で鹿沼市をピーアール
― 順天(スンチョン)湾国際庭園博覧会　かぬまの日 ―

韓国の順天市で10月20日まで開催されている順天湾国際庭園博覧会。鹿沼市は、今後のさつき市場販路拡大のため、日本庭園とさつきを展示。来場者は、美しい庭園に足を止めて見入っていました。

７月19日・20日に行われた「かぬまの日」には、鹿沼市や伝統文化を来場者にピーアール。鹿沼商工高等学校の生徒の皆さんが琴で「さくら」「アリラン」などを披露すると、会場から盛大な拍手が送られました。

また、順天市の趙(ジョ)市長と松山副市長が会談し、両市の交流を深めました。

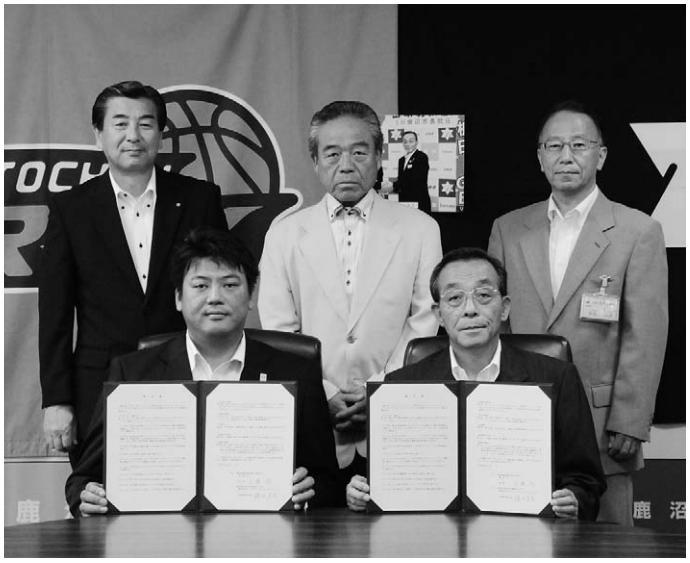
乳牛の放牧再開される
― 横根高原 前日光牧場 ―



7月8日、横根高原の前日光牧場で2年ぶりに乳牛の放牧が始まりました。

牧草から基準値を超える放射性物質が検出された昨年は、放牧が自粛されていました。除染を終え基準値を大幅に下回り、牧場の一部利用が可能になりました。

この日、市内の酪農家3軒から預かった７頭のホルスタインは、体重測定などをした後広い敷地に放牧されると、元気に牧草を食べ、駆け回っていました。牛は11月上旬までここで過ごします。



ブレックスを応援しよう!
―「鹿沼市マザータウン協定」調印式 ―

７月24日、市はリンク栃木ブレックスを運営する㈱リンクスポーツエンターテイメントと「鹿沼市マザータウン協定」の調印式を行いました。

平成22年から協定を結び、フォレストアリーナでの「ブレックス マザータウン鹿沼DAY」開催や田臥選手の一日市長など、市とブレックスは協力を続けています。

９月からいよいよNBL2013-2014シーズンが始まります。みんなでブレックスを応援しましょう！

アリーナにみんなでお泊まり
― Forest Camp（フォレスト キャンプ） 2013 ―

７月28日･29日、フォレストアリーナで初めて「Forest Camp 2013」が開催されました。

そば打ち体験や星の砂で自分の星座作りをした後は、広々としたアリーナに寝袋を並べて、みんなでお泊まり。普段はスポーツ会場になるアリーナの高い天井とフロアの広さに、子どもたちは大はしゃぎでした。

２日目もアリーナ周辺の自然散策やスポーツゲームなど、イベントが盛りだくさん。子どもたちは笑顔で走り回り、夏の思い出を作っていました。

夏だプールの季節だ!
― 花木センター「ちびっこ夏祭り」 ―

７月13日から15日、花木センターで「ちびっこ夏祭り」が開催されました。

大屋根の下に地下水を利用したプールが登場。スタッフがホースで水をまくと、子どもたちは大喜びで水を浴びていました。

かき氷や鮎の塩焼きなどの模擬店も並び、子どもはもちろん、お父さんお母さんも夏の味覚に舌鼓。暑い夏の３連休、たくさんの親子連れでにぎわっていました。

みんなの健康

集団がん検診・特定健診・肝炎ウイルス検診

健康課健康増進係　☎(63)8311

受診方法・申込　**●集団がん検診は予約制です**

定員になり次第締め切りますので、お早めに健康増進係へお申し込みください。申込者には検診日の１週間くらい前に問診票および検査用容器などを送付します。

特定健診の受診には、健康保険証の発行者から交付された受診券が必要です。

自己負担金

特定健診……加入中の健康保険組合が指定した額
肝炎ウイルス検診……無　料
胃・大腸・子宮がん検診……無　料
肺がん検診（間接：Ｘ線間接撮影）……無　料
〃　（ＣＴ：ヘリカルＣＴ）……3,500円
乳がん検診（40歳以上）…… 1,000円（マンモグラフィ＋超音波）
〃　（30歳代）……500円（超音波検査のみ）

とき	ところ	受付時間	40歳以上					30歳以上	20歳以上	検診機関
			生涯1回	毎年1回				2年に1回		
			肝炎ウイルス	特定健診	胃がん	大腸がん	肺がん	乳がん	子宮がん	
9月1日(日)	永野コミュニティセンター	午前8時30分～11時	○	○	○	○	CT			栃木県保健衛生事業団
8日(日)	市民情報センター		○	締切	○	○	CT	○	○	宇都宮健康クリニック
12日(木)	粟野コミュニティセンター				○	○	間接	○	○	
14日(土)	市民情報センター				○	○	CT	○	○	栃木県保健衛生事業団
15日(日)	南押原コミュニティセンター		○	○	○	○	CT			
22日(日)	板荷小学校		○	○	○	○	CT			宇都宮健康クリニック
27日(金)	北押原コミュニティセンター				○	○	CT	○	○	栃木県保健衛生事業団
29日(日)	粕尾コミュニティセンター		○	○	○	○	CT			

9月10日～16日は自殺予防週間

健康課市民健康係　☎(63)8312

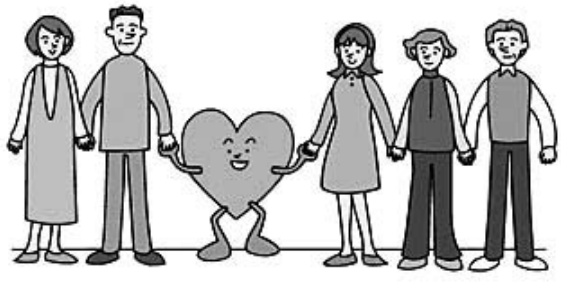
食事の量が減った、眠れていないようだ、普段より疲れた顔をしている、ため息が目立つようになった、口数が減った…

あなたの周りの人が「いつもと違う」とき、まずは声をかけることから始めませんか。

あなたにも出来る自殺予防のための行動

＜気づき＞
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
＜傾聴＞
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
＜つなぎ＞
早めに専門家に相談するよう促す
＜見守り＞
温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

※相談窓口は、5ページをご覧ください。



9月の休日・夜間救急医療

休日・夜間急患診療所

市民文化センター内（坂田山2-170）☎(65)2101

昼間	内科・小児科・歯科 日曜日・祝日等 午前10時～正午 （受付は11時30分まで） 午後1時～5時 （受付は４時30分まで）	夜間	内科・小児科 日曜日・祝日等および 平日（月・水・金曜日） 午後7時～10時 （受付は午後9時30分まで）

在宅当番医

外科（昼間） 午前9時～午後5時	1日(日) 8日(日) 15日(日) 16日(月・祝) 22日(日) 23日(月・祝) 29日(日)	上都賀総合病院 御殿山病院 荒木医院 小池医院 西方病院 池田脳神経外科 宮司外科胃腸科	☎(64)2161 ☎(64)2131 ☎(64)2775 ☎(60)1300 ☎0282(92)2323 ☎(63)1333 ☎(62)6222

夜間診療病院案内
上記以外の救急の際は、消防本部☎(63)1141へ問い合わせてください。

精神保健福祉相談のお知らせ

県西健康福祉センター健康支援課　☎(62)6224

精神科医師がこころの病気や認知症などについて、本人・家族等の相談に応じます。

不眠、飲酒、気分の落ち込み、精神的な病気か知りたい等、悩んでいる人、専門医に相談してみませんか。

と　き　毎月第4木曜日 午後1時30分～3時**（予約制）**
ところ　県西健康福祉センター（今宮町 1664-1）
参加料　無料
申　込　電話で県西健康福祉センターへお申し込みください。

食生活改善推進員育成研修

健康課市民健康係　☎(63)8312

市は、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、地域で活躍する食生活改善推進員（食改さん）の育成研修を行っています。

自分と家族の食生活と健康づくりを考えながら、地域のボランティアとして活躍してみませんか？

ところ　市民情報センター
対　象　健康づくりに関心のある市民
定　員　20人程度
参加料　無料
申　込　電話で市民健康係へお申し込みください。

	と　き	内　　容
①	10月4日(金) 午前10時 ～11時30分	市民は健康か？ 「健康かぬま21」とは？
②	10月24日(木) 午前10時 ～11時30分	生活習慣病予防はいつから？ “食育”をとおして考えよう
③	11月8日(金) 午前10時 ～午後1時30分	体にとって食べるとは？(1) (調理実習)
④	11月20日(水) 午前10時 ～11時30分	地域の健康づくりとは？
⑤	12月17日(火) 午前10時 ～午後1時30分	体にとって食べるとは？(2) (調理実習)
⑥	1月15日(水) 午前10時 ～11時30分	人に話そう！話を聴こう!!
⑦	2月14日(金) 午前10時 ～午後1時30分	食生活改善推進員と 地区組織活動

離乳食教室

健康課母子健康係　☎(63)2819

と　き　9月27日(金) 午後1時30分～3時30分
ところ　市民情報センター3階　学習室４
内　容　離乳食の講話・調理と試食
対　象　平成25年1月･2月生まれの乳児と保護者
持ち物　母子健康手帳・生活の記録票・エプロン・三角巾・おぶいひも・お子さんのスプーン・食事用エプロン
申　込　電話で母子健康係へお申し込みください。
その他　身長体重を測ります。15分前にお越しください。

“結核検診”のお知らせ

健康課健康増進係　☎(63)8311

各地区をレントゲン車が巡回します。ぜひこの機会に受診してください！なお、肺がん検診を受診済の人は、受診の必要はありません。

対　象　65歳以上の人、または15歳以上65歳未満で会社等で受診しない人
検　査　胸部レントゲン撮影1枚
服　装　上半身にボタンや金属の付いていない無地のＴシャツの着用がお勧めです。
料　金　無料
申　込　不要（直接会場までお越しください）

とき	時　間	ところ
9月9日(月)	8時30分～ 9時10分	発光路　齋藤尊様方
	9時30分～10時10分	上粕尾小学校
	10時30分～11時10分	ドライブイン栃原
	11時30分～12時10分	馬置　中嶋商店
	1時30分～ 2時10分	遠木公民館
9月13日(金)	8時30分～ 9時10分	松崎　池澤勝二様方
	9時30分～10時10分	柏木公民館
	10時30分～11時10分	上町公民館
	11時30分～12時10分	思川開発建設所(旧粟野支所)
	1時30分～ 2時10分	粟野商工会
	2時30分～ 3時10分	粟野コミュニティセンター
9月17日(火)	8時30分～10時10分	JR鹿沼駅前(いせや旅館)
	10時30分～11時10分	御成橋町1丁目　伊藤商店
	11時30分～12時10分	北小学校　南門
	1時30分～ 2時10分	ルネス･パークショア駐車場
9月18日(水)	8時30分～ 9時10分	晃望台ショッピングセンター
	9時30分～10時10分	東町第2会館
	10時30分～11時10分	東町3丁目　東町会館
	11時30分～12時10分	さつきが丘小学校(歩道橋側)
	1時30分～ 2時10分	西茂呂集会所

結核は昔の病気ではありません。
今でも1日に64人がかかり、6人が命を落としている日本の重大な感染症です。

第35回 市民文化祭

市民文化祭実行委員会事務局(市民情報センター5階)
☎(63)8360

開幕式
と　き　9月29日(日)午後1時～
ところ　まちの駅　新･鹿沼宿

開催期間　10月4日(金)～11月24日(日)
ところ　市民文化センター、文化活動交流館、御殿山会館

●ギャラリー部門

押花アート展
と　き　10月4日(金)～6日(日)
午前9時～午後5時
(6日は午後3時まで)
ところ　文化センター　多目的ギャラリー

総合工芸展
と　き　10月5日(土)･6日(日)
午前10時～午後5時
(6日は午後4時まで)
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

日本画展
と　き　10月25日(金)～27日(日)
午前10時～午後5時
(27日は午後4時まで)
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

洋画・彫塑展
と　き　11月2日(土)～4日(月･祝)
午前10時～午後5時
(4日は午後4時30分まで)
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

絵手紙展
と　き　11月8日(金)～10日(日)
午前9時30分～午後4時
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

書道展
と　き　11月15日(金)～17日(日)
午前9時30分～午後5時
(17日は午後4時まで)
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

写真展
と　き　11月22日(金)～24日(日)
午前9時～午後6時
(24日は午後4時30分まで)
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

●ホール部門

歌謡選手権大会
と　き　10月6日(日)
午前10時～午後5時30分
ところ　文化センター　大ホール
※9月9日事務局で入場整理券配布

演劇祭
と　き　10月20日(日)
午前10時30分～午後3時30分
ところ　文化センター　小ホール

日本舞踊大会
と　き　10月27日(日)
午前10時～午後4時
ところ　文化センター　小ホール
※9月24日事務局で入場整理券配布

民謡民舞大会
と　き　10月27日(日)
午前9時30分～午後4時
ところ　文化センター　小ホール

音楽祭
と　き　11月3日(日)
正午～午後4時30分
ところ　文化センター　小ホール

謡曲大会
と　き　11月10日(日)
午前10時30分～午後3時30分
ところ　御殿山会館　和室

吟詠剣詩舞大会
と　き　11月23日(土)
午前10時～午後3時30分
ところ　文化センター　小ホール

三曲大会
と　き　11月24日(日)
午前11時30分～午後3時30分
ところ　文化センター　小ホール

ダンス部会
と　き　11月24日(日)
午後1時30分～5時
ところ　文化センター　大ホール

●生活文化部門

華道展
と　き　10月19日(土)･20日(日)
午前10時～午後6時
(20日は午後4時まで)
ところ　文化活動交流館　ギャラリー

フラワーデザイン展
と　き　10月26日(土)･27日(日)
午前9時30分～午後5時
(27日は午後4時まで)
ところ　文化センター　ふれあい広場

茶会
と　き　11月3日(日)
午前10時～午後3時
ところ　文化センター
和室･大会議室

●文芸部門

短歌大会
と　き　10月14日(月･祝)
午前10時～午後3時30分
ところ　文化センター　大会議室

俳句大会
と　き　10月14日(月･祝)
午前9時30分～午後3時20分
ところ　文化センター　中会議室

川柳大会
と　き　10月27日(日)
午前10時～午後4時
ところ　文化センター　大会議室

お知らせ

平成25年8月1日現在

■世帯 35,559世帯	◆男 49,559人
■人口 100,421人	◆女 50,862人

★市長への直接ファックス・メールでご意見ご要望を
FAX(63)2100　メール /sichou@city.kanuma.lg.jp

子育て

鹿沼市奨学金の貸付

教育総務課総務係 ☎(63)2234

10月からの奨学生を募集します。

対象
・高等学校、専修学校、短期大学、大学に在学している人で、経済的理由により修学困難な人
・市内に住所を有し、学資に困窮している人
・修学の意欲があり、かつ、品行方正である人
・連帯保証人として、保護者から1人、および市内（原則）に住所を有し、確実な保証のできる者1人を付することができる人
※市内の連帯保証人を付することが困難な場合は、ご相談ください。

貸付額
大学等　月額40,000円以内
高校等　月額15,000円以内

貸付期間　10月から在学する学校の正規修学期間

返還方法　規定期間内に返還（無利子）

申込　9月2日㈪から13日㈮の期間に教育総務課（市役所東館2階）へ申請書類を提出してください。
※申請書等は、教育総務課で配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

母子・父子家庭の皆さん 東京ディズニーランドへ行きませんか！

こども支援課家庭こども相談室 〒322-8601 今宮町1688-1 ☎(63)2177

とき　11月9日㈯午前6時15分集合

集合場所　御殿山公園駐車場

定員　90人（多数時は抽選）
※初参加者を優先します。

負担金
4才未満　無料
4～11才　800円
12～17才　1,300円
18才、保護者　2,300円

申込　9月20日㈮（必着）までに、はがきに東京ディズニーランド参加希望と明記し、住所、参加者全員の氏名、子どもの年齢、過去の参加の有無、電話番号を記入し、郵送してください。
※参加者が確定次第通知します。10月18日㈮までに負担金を納入してください。

雇用

市臨時保育士募集

こども支援課保育係 ☎(63)2174

勤務内容　乳幼児の保育

勤務期間　平成25年9月以降（半年ごとに更新）

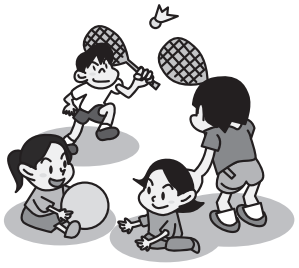
勤務場所　市内公立保育園・児童館

応募資格　保育士資格を有する人

募集人数　若干名

賃金　日額7,800円

申込　保育係（市役所本館1階⑭番窓口）へ履歴書（写真添付）、保育士証の写し、印鑑を持参してください。
※必要に応じて、登録者の中から採用します。



2013年 新商品
COCORONA
[ココロナ／こ・こ・ろ・な]
我が家らしいライフスタイルを楽しむ家
新商品発表特別販売価格：9月30日まで

TOYOTA WOODYOU HOME　鹿沼展示場 TEL.0289-63-2519　http://www.toyota-woodyou.co.jp/
トヨタウッドユーホーム株式会社　鹿沼展示場／〒322-0029 鹿沼市西茂呂3-39-5　本社／〒320-8541 宇都宮市一ノ沢町256-7　TEL.028-625-7878(代)

財源確保のために広告を掲載しています。

緊急雇用募集

こども支援課こども給付係
☎(63)2172

業務内容　こども医療費助成金支給事務、窓口受付事務
雇用期間　10月1日～平成26年3月31日
募集人数　2人
資格　窓口対応・パソコン操作ができる人
申込　8月26日㈪から9月13日㈮の期間に、こども給付係（市役所本館1階⑬番窓口）へ履歴書を提出してください。
※9月20日㈮に面接を予定しています。

年金

後納制度を利用できます

宇都宮西年金事務所
☎028(622)4222

特例法により、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年以内の未納の国民年金保険料を納付できます。
　納付により、将来の年金額を増やしたり、年金の受給権につなげることができます。
※後納制度は事前申込が必要です。詳しくは、年金事務所または専用ダイヤルへお問い合わせください。

後納制度専用ダイヤル
☎0570(011)050

募集

市内中小企業優良従業員・技能表彰

産業振興課総務係
☎(63)2181

　市内の中小企業で働く優良従業員、優秀な技能を持つ従業員等を表彰します。

対象
・優良従業員
市内の同一事業所に20年以上勤務し、常に業務に精励、他の模範となっている従業員
・技能者
技能検定において特級、一級および単一等級に合格し、9月1日現在市内の企業に勤務している人
・ビジネスエキスパート
商工会議所法や商工会法に基づく検定に合格し、9月1日現在市内の企業に勤務している人
・技能取得優良企業
過去3年間で3人以上技能者等を輩出した市内の中小企業等
申込　9月30日㈪までに産業振興課総務係（市役所新館5階）へ申請書を提出してください。
※申請書は産業振興課にあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

男女共同参画審議会委員募集

人権推進課男女共同参画係
〒322-8601　今宮町1688-1
☎(63)8352
FAX(60)1001

　男女共同参画に関する施策の調査・審議を行う委員を募集します。
応募資格　20歳以上の市内在住・在勤者
※公務員または準ずる団体の職員を除く
募集人数　2人
申込　9月18日㈬（必着）までに必要事項を記入した書類を男女共同参画係へ提出してください。
必要事項　①氏名（ふりがな）②生年月日③性別④住所⑤電話番号⑥職業⑦勤務先（住所）⑧審議会等委員の経験があればその略歴⑨男女共同参画や地域での主な活動経験⑩応募の動機⑪男女共同参画に関する考え

かぬま和牛シンボルマーク募集

かぬま和牛振興会事務局（産業振興課内）
〒322-8601　今宮町1688-1
☎(63)2196
Eメール sangyou@city.kanuma.lg.jp

　かぬま和牛の消費拡大や知名度アップのため、シンボルマークを募集します。
内容　かぬま和牛をデザイン化したもの
規格
・A4サイズ以内
・色数は無制限、ただし、単色でも成立するデザイン
参加資格　プロ・アマを問わず
結果発表　10月下旬
副賞　最優秀賞（1点）…かぬま和牛肉1万円相当、優秀賞（3点）…かぬま和牛肉5千円相当
申込　9月30日㈪（当日消印有効）までに、住所、氏名、電話番号、マークの説明を明記し、メールまたは郵送で事務局へお申し込みください。
※応募作品は返却しません。
※採用作品の著作権等は、「かぬま和牛振興会」に帰属します。

鹿沼産の「おいしい梨」をご賞味ください

ＪＡかみつが梨部の部会員が丹精込めて栽培した梨です。
みずみずしい梨は自然の恵みがいっぱいです。
行楽や運動の後に水分豊富な梨を冷やして食べるとおいしさも格別です。
ＪＡかみつがの梨は、「安全安心」を確保するため放射性物質・残留農薬の検査済みです。
ＪＡの奈佐原直売所、まちの駅 新・鹿沼宿でぜひお買い求めください。

お問い合わせ先
ＪＡかみつが奈佐原直売所　☎0289―75―3311
まちの駅 新・鹿沼宿（案内所）　☎0289―60―2507
ＪＡかみつが南部営農経済センター　☎0289―75―3821

財源確保のために広告を掲載しています。

教室・講座

スクエアステップ教室参加者募集

高齢者・障害者トレーニングセンター ☎(62)1234

スクエアステップは、前後・左右・斜めにステップを踏むエクササイズです。転倒予防や心理社会機能向上に役立ちます。

とき 10月3日～12月5日木曜日 午後1時30分～3時
ところ 高齢者・障害者トレーニングセンター
対象 60歳以上
定員 20人
申込 電話または直接センターへお申し込みください。

鹿沼・日光市民のための元気アップ講座

栃木県看護協会県西地区支部 ☎(64)2161

とき 9月14日㈯午後1時30分～3時30分
ところ 市民情報センター5階 マルチメディアホール
内容 「元気に生きるためには」
講師 薬王寺住職・医師 倉松俊弘氏
定員 100人
参加料 無料
※申込不要。当日会場にお越しください。

国際交流

プチワールドマーケット

市国際交流協会 ☎(63)2264

世界の料理や文化を体験できます。とちまるくんも登場します。

とき 9月8日㈰午前10時～午後3時（楽市と同日開催）
ところ まちなか交流プラザ

ポルトガル語(初級)教室

市国際交流協会 ☎(63)2264

とき 10月3日～12月5日木曜日（全10回）午後7時～8時
ところ 市民情報センター
講師 行本リジア（ブラジル出身）
定員 15人（先着順）
受講料 会員 8,000円 非会員 10,000円
※随時入会可、別途協会年会費1,000円
申込 電話で国際交流協会へお申し込みください。

にほんごFCのパソコン教室

にほんごFC(柿沼) ☎080(3557)2820

とき
①9月29日㈰または10月4日㈮
②10月6日㈰または11日㈮
③10月25日㈮または27日㈰
④11月8日㈮または17日㈰
時間帯 午前10時～正午
ところ 市民情報センター
対象 外国籍住民
※空きがあれば日本人も受講可
定員 各回20人
受講料 1回500円
申込 電話でにほんごFCへお申し込みください。

イベント

エコ・もりフェア2013

エコ・もりフェア実行委員会事務局（県地球温暖化対策課） ☎028(623)3297

環境にやさしい暮らしや森林の役割を、楽しみながら学べるイベントです。リサイクル工作や苗木配布会、農林産物の販売もあります。

とき 10月5日㈯午前9時30分～午後4時
ところ 栃木県子ども総合科学館
入場料 無料

お楽しみ会

出会いの森福祉センター ☎(62)7691

講座受講生、自主クラブ生の作品展示、利用者のカラオケや踊りを披露します。

とき 9月20日㈮午前10時～
ところ 出会いの森福祉センター
入館料 無料

古峯ヶ原・横根高原トレラン&トレッキング

古峯ヶ原観光協会（大橋） ☎(63)8316 FAX(70)1000

とき 11月2日㈯午前10時～午後1時（予定）
コース 古峯神社駐車場～古峰ケ原高原～三枚石～前日光牧場（約8㎞）
対象 高校生以上
定員 トレラン 100人 トレッキング 50人
参加料 3,000円（記念品・保険料等）
申込 10月11日㈮までに申込用紙をFAXで古峯ヶ原観光協会へお申し込みください。
※申込用紙は、各コミュニティセンター、フォレストアリーナ、運動公園等にあります。

JA かみつが厚生連 上都賀総合病院

平成27年 春 上都賀総合病院は生まれ変わります

当院は、JA 組合員・地域住民の皆様に医療を継続して提供するため、平成２７年３月の完成を目指して、現在地において新病院の建設を進めております。

工事期間中は皆様にご不便、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

工事期間中も診療は変わらず継続いたしますのでご安心ください。

完成イメージ

鹿沼市下田町１丁目 1033 TEL64-2161 FAX64-2468

JA かみつが厚生連 老人保健施設 かみつが

併設：在宅介護支援センターかみつが
鹿沼中央地域包括支援センター

自分らしく
暮らしていただくためのお手伝い

・通所リハビリ
・ショートステイ
・入所サービス
・ケアプラン作成
・地域包括支援

鹿沼市上殿町 960-2 TEL64-7233 FAX64-2532

財源確保のために広告を掲載しています。

かぬま消防まつり

かぬま消防まつり実行委員会（消防本部消防課）
☎(63)1156

とき 9月29日(日)午前10時～午後2時
ところ 消防本部
内容 放水体験、消防隊員体験、避難体験、地震体験、パフォーマンスショー、模擬店、バザー、抽選会など

美術館からのお知らせ

川上澄生美術館
☎(62)8272

①市民の木版画展
鹿沼とゆかりのある皆さんが制作した展覧会です。
とき 9月19日(木)～23日(月・祝)午前9時～午後5時（最終日は午後3時まで）
ところ 文化活動交流館ギャラリー
入場料 無料
巡回展
とき 9月26日(木)～10月4日(金)
ところ まちの駅 新・鹿沼宿、市役所本館2階廊下
②ギャラリー・コンサート「ジャズのタベ」
スタンダードな楽曲からジブリまで、素敵な夜をお楽しみください！
とき 9月29日(日)午後6時～7時
ところ 2階展示室
定員 先着60人
入館料 大人300円、高校・大学生200円、小・中学生100円
出演 ニュー・マトリー・オーケストラ（宇都宮大学軽音楽研究会）
申込 9月7日(土)午前9時から電話で美術館へお申し込みください。
※1回の申込につき5人まで。

中央公園まつり

市観光物産協会
☎(60)6070

とき 9月1日(日)午前10時～午後3時
ところ 屋台のまち中央公園
内容 抹茶おたてだし、そば打ち体験、民話お話し会、街歩きイベント（案内人付・要予約）など

“スー爺サンタ”の軽トラ市

軽トラ市実行委員会事務局（粟野商工会内）
☎(85)2281

会場を歩行者天国にして、軽トラック等の荷台で農産物や商・工業品等を販売します。
とき 9月29日(日)午前10時～午後1時
ところ 口粟野交差点～旧役場入口交差点

文化センター♪

プラネタリウムコンサート ～沼尾みゆきと巡る星空の旅～

市民文化センター
☎(65)5581

元劇団四季の沼尾みゆきさんのコンサートです。
とき 9月14日(土)
①午後1時30分～②午後4時～
ところ 文化センター プラネタリウム
入場料 1，000円（全席自由）
※未就学児は入場できません。
前売り 文化センター、フォレストアリーナで発売中
※一般投映は行いません。

秋の一切経山（いっさいきょうざん）トレッキング大会

山岳連盟事務局（大塚）
昼☎(62)3640
夜☎(62)0566

とき 10月6日(日)日帰り
ところ 一切経山（福島県）
定員 30人
参加料 8，000円（バス代、保険、入浴料込み）
申込 9月7日(土)から事務局へお申し込みください。

まちのアーティスト募集！

市民文化センター
☎(65)5581

市民文化センターロビーでの作品展示やコンサートで、アーティストデビューしませんか。
募集内容
①オープンギャラリー
美術作品、写真などの展示
②ロビーコンサート
楽器演奏、合唱などの発表
対象 営利目的でない個人・団体
使用料 無料
申込 文化センター窓口でお申し込みください。

友の会寄席 第二回社会人落語特選会

市民文化センター友の会
☎(65)5581

社会人落語家3人による落語と、季節の星座紹介を行います。
とき 10月26日(土)午後3時開演
ところ 文化センター プラネタリウム
入場料 500円（全席自由）
※プラネタリウム招待券付き
※未就学児は入場できません。
前売り 文化センター、フォレストアリーナで発売中

NPO法人　和優会

デイサービス　なごみ

お問い合わせお待ちしております。
〒322-0255　栃木県鹿沼市引田1400
TEL 0289-65-8830　FAX 0289-65-8080

財源確保のために広告を掲載しています。

第15回市民歌の集い

市民文化センター ☎(65)5581

鹿沼フィル、鹿沼ジュニアフィルなど市内のオーケストラが出演します。

とき 11月17日(日)午後1時30分開演

ところ 文化センター大ホール

第1部 大地讃頌、お祭りマンボ、つけまつける ほか

第2部 ベートーヴェン第九合唱（全楽章）

入場料 無料

整理券 9月20日(金)から文化センター、市内公共施設で配布します。

科学館の催し

市民文化センター ☎(65)5581

ほしぞらのさんぽ9月

～少し早い中秋の名月を見よう～

とき 9月14日(土)午後7時30分～9時

ところ 文化センター天体観測室

定員 137人（当日受付）

※未成年者は保護者同伴

※雨天・曇天時は、星砂の工作を行います。

その他

住宅・土地統計調査等にご協力を

企画課統計係 ☎(63)2256

10月1日、全国で「住宅・土地統計調査」を実施します。9月上旬から調査員（調査員証を携帯）が対象世帯（市内約2,100世帯）へ伺いますので、調査票の記入をお願いします。

また、12月1日には、同世帯の一部を対象に、住生活の意向などを調査する「住生活総合調査」を実施します。ご協力をお願いします。

危険物取扱者試験

消防本部予防課 ☎(63)1155

とき 11月10日(日)

ところ 作新学院高等学校他5会場

種類 甲種、乙種、丙種

申込

電子申請 9月6日(金)～17日(火)

※消防試験研究センターのホームページで確認してください。

書面申請 9月9日(月)～20日(金)

※願書は消防本部および各分署で配布しています。

9月15日(日)は環境美化の日

環境課環境保全係 ☎(65)1064

清掃、花いっぱい運動などの環境美化活動を行いましょう。活動用のごみ袋（ボランティア袋）は、環境クリーンセンター、市民活動支援課、各コミュニティセンター、きれいなまちづくり推進員が配布しています。

少量の燃やすごみは、ボランティア袋に入れ、団体名などを書いてごみステーションへ出してください。

粗大ごみや大量の燃やすごみは事前に連絡の上、9月15日(日)の午前8時30分から正午の間に、環境クリーンセンターへ持ち込んでください。

9月1日～10日は屋外広告物適正化旬間

都市計画課都市計画係 ☎(63)2209

屋外に広告板、立看板、壁面広告物、貼紙などを設置する際は、「栃木県屋外広告物条例」に基づき許可申請が必要な場合があります。また、地域によって設置できる屋外広告物の色や大きさが決められています。

現在設置している人は、確認してください。これから設置を考えている人も気軽に相談してください。

街路樹害虫駆除の薬剤散布

道路維持課維持係 ☎(63)2222

市道上の街路樹の害虫を駆除するため、薬剤を散布します。ご協力をお願いします。

とき 9月2日(月)～6日(金)、9月30日(月)～10月4日(金)

散布時間 午前4時～7時

※変更する場合があります。

「高齢者・障害者の人権あんしん相談」電話相談開設

宇都宮地方法務局人権擁護課 ☎028(623)0925

9月9日から15日は全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間です。人権擁護委員による電話相談を開設します。

とき 9月9日(月)～15日(日)午前8時30分～午後7時（土・日は午前10時～午後5時）

相談先

☎0570（003）110

サービス付き高齢者向け住宅
すまいる鹿沼
栃木県第4号 居宅・訪問介護事業所併設
鹿沼市茂呂2525-6
☎0289-76-3100
ホームページ
www.smilekanuma.com
快適な住環境で
自立の方から要介護の方まで
安心して暮らせる住まい
ご夫婦での入居も可能です
お気軽にご相談ください!

－いい家は大工で決まる－

見学会・イベント・分譲地情報は 木の花ホーム 検索

大工3代、いい家づくり。
木の花ホーム
■お問合せ 栃木市西方町本城62-3
フリーダイヤル 0120-895087

財源確保のために広告を掲載しています。

10月１日から、被保険者証の色が変わります

保険年金課保険給付係　☎(63)2166

国民健康保険（以下「国保」）の被保険者証は、9月30日までは**ふじ色**、10月1日からは**うぐいす色**になります。新しい被保険者証は、9月下旬に送付します。

・有効期限の切れた被保険者証は、10月になってから、各自で処分するか、保険給付係（市役所本館1階⑨番窓口）または各コミュニティセンターへお返しください。
・被保険者証は国保加入者１人につき１枚交付します。
・有効期限は「平成26年９月30日」ですが、次の人は、個別に設定されています。

対　象	有効期限	期限後の被保険者証
10月から平成26年8月までに65歳になる退職者医療の本人と扶養の人	誕生月の末日（1日生まれの人は前月末日）	誕生月の翌月から有効になる被保険者証を、誕生月の下旬に送付します。
10月から平成26年9月までに75歳になる人	75歳の誕生日の前日	75歳の誕生日から有効の「後期高齢者医療被保険者証」を送付します。

こんなときは必ず14日以内に届け出を

①他の健康保険に加入した場合

自身で国保脱退の手続きが必要です。

届け出に必要なもの

国保の被保険者証（全員分）・加入した健康保険の被保険者証（全員分）

②住所・世帯主・氏名が変わった場合

被保険者証の交換が必要です。

届け出に必要なもの

国保の被保険者証（全員分）

※70歳以上の人は高齢受給者証も一緒に持参してください。

注意

・届け出の際に被保険者証がない場合は、再度手続きに来ていただくことがあります。
・国保の資格がなくなってから国保の被保険者証を使って診療を受けると、市から返納金が請求されます。
・国保の届け出の際には、年金手帳も必要になる場合もあります。併せてお持ちください。

「地域安全情報メール」配信中

鹿沼警察署　☎(62)0110

安心・安全な生活を送るための情報を、リアルタイムで配信しています。ぜひ登録してください。

配信内容　子どもを犯罪の被害から守るための情報、犯罪発生情報、交通安全情報、災害情報など

登録方法　携帯電話やスマートフォンのバーコードリーダーで右のＱＲコードを読み取り、空メールを送信してください。

秋の交通安全県民総ぐるみ運動 ～マナーアップ！あなたが主役です～

生活課交通対策係　☎(63)2163

これからの季節は日没が早まり、交通事故が増える傾向にあります。より交通安全に気を付けましょう。

期　間　9月21日(土)～30日(月)

子どもや高齢者に優しい３Ｓ運動の実践！

運転中に子どもや高齢者を見かけたら、ＳＥＥ（よく見る）、ＳＬＯＷ（減速する）、ＳＴＯＰ（止まる）を心がけましょう。

歩行者・自転車もライトアップ！

朝夕の薄暗い時間帯に外出するときは、歩行者・自転車も車と同じく反射材やライト、目立つ服装で自分の存在をアピールしましょう。

入居者募集中♪

「今日も１日楽しかった！」の一言のために。万葉かぬま職員一同、最善を尽くします。

おためしデイサービス・体験入居 実施中！

お気軽にご相談ください。

サービス付高齢者向け住宅

万葉かぬま

【デイサービス・訪問介護併設】

鹿沼市茂呂216-1 ☎0289-74-5697

http://manyohkanuma.com

かぬまの焼酎　かぬまブランド品

はとむぎ焼酎 美たまる　芋焼酎 美ろく

酒経塾

取扱店

地酒のますや	62-2031	酒のえちごや	62-2682
正起屋酒店	62-2675	十一屋酒店	65-3685
㈲青木商店	62-0630	大貫屋商店	74-2711
		澤屋酒店	62-2578

財源確保のために広告を掲載しています。

体力つくりしませんか

スポーツ振興課スポーツ振興係　☎(63)2255
FAX(72)1302

	壮年ソフトボール大会	女性バレーボール大会
と　き	11月3日㈰ 午前8時～	11月4日（月・祝） 午前9時～
ところ	御殿山公園野球場ほか	フォレストアリーナほか
対　象	市内在住または在勤の40歳以上の男性および、市内在住の女性（学生・生徒を除く）	市内在住または在勤の女性（学生・生徒を除く）監督・コーチは市内在住または在勤の男性でも可
参加団体	町内単位チーム（ただし、編成出来ない場合は複数町内でも可）、学校開放利用団体チームとする	
チーム編成	監督・コーチ・マネージャー各1人、選手20人以内 ※男女混合・女性単独チームも出場可。	監督・コーチ・マネージャー各1人、選手15人以内 ※女性の監督は、選手を兼ねることが出来る。
参加料	1チーム3,000円	
申　込	9月25日㈬までに申込書と参加料を添えてヤマトスポーツ☎(64)5569へお申し込みください。	9月25日㈬までに市バレーボール協会☎(65)8132・090(4136)5172、または電話・FAXでスポーツ振興係へお申し込みください。 申込書と参加料は代表者会議に持参ください。
代表者会議	10月3日㈭午後7時 フォレストアリーナ 大会議室	10月4日㈮午後7時 フォレストアリーナ 大会議室
その他	代表者会議に必ず出席してください。 スポーツ安全保険に加入してください。 参加全チームに参加賞がでます。	

「さあ！男の出番です！！」～スポーツ＆介護編～

生涯学習課生涯学習係　☎(63)3498

回	と　き	ところ	内　容
1	9月27日㈮	まちなか交流プラザ	スポーツ吹き矢講座
2	10月25日㈮	北押原コミュニティセンター	太極拳講座
3	11月22日㈮	市民情報センター	カポエイラ＆介護講座 ※ブラジルの伝統スポーツ

時間帯　午後6時30分～8時30分
対　象　20歳以上の市内在住･在勤の男性
定　員　15人
参加料　700円（３回シリーズ）
申　込　9月4日㈬午前8時30分から電話でお申し込みください。

サッカーを見に行こう！「鹿沼市民デー」開催

産業振興課産業振興係
☎(63)2196・FAX(63)2189
Eメール　sangyou@city.kanuma.lg.jp

J2リーグ栃木SC対東京ヴェルディ戦を「鹿沼市民デー」として開催します。市民デーを記念して、特別割引チケット（2割引）の受付や、会場までの無料送迎バスの運行を行います。栃木SCを応援に行きましょう！

と　き　10月20日㈰午後1時キックオフ
ところ　栃木県グリーンスタジアム
対　象　市内在住・在勤者
申　込　9月30日㈪までに申込書に必要事項を記入し、FAXまたはメールで産業振興係へお申し込みください。

※申込書は産業振興係または市ホームページにあります。
※申込後の座席の変更はできません。

都市スポーツ交流事業報償金交付制度

スポーツ振興課スポーツ振興係　☎(63)2255

県外で行う市の交流都市（足立区、墨田区、台東区、春日部市）と行うスポーツ大会等に、報償金を交付します。

対象団体　市体育協会・市スポーツ少年団に加盟する団体、教育委員会が認める団体
対象大会　開催都市、教育委員会、体育協会、スポーツ少年団のいずれかが主催または後援する大会等
対象経費　バス借上料、高速道路使用料、宿泊費等
助成金　対象経費の2分の1の額（50,000円を上限）
申　込　スポーツ振興係へお問い合わせください。

求人企業合同説明会inかぬま 参加企業募集

鹿沼商工会議所　☎(65)1111

と　き　11月6日㈬午後1時30分～4時
ところ　鹿沼商工会議所　アザレアホール
対　象　市内に事業所を有し、2014年春大学等卒業予定者や若年求職者の採用予定企業
定　数　20社程度　**参加料**　無料
申　込　9月27日㈮までに、申込書を商工会議所へ提出してください。

※申込書は、商工会議所およびホームページにあります。

人工肛門・人工膀胱の人のための相談会

栃木県オストミー協会（岩田）☎0284(43)0144

皮膚トラブル・補装具の不具合・入浴等、日常生活の不安解消に役立ちます。

と　き　10月6日㈰午前10時～正午
ところ　鹿沼市総合福祉センター
参加料　無料
相談員　篠原真咲氏（獨協医科大学病院皮膚･排泄ケア認定看護師）

～消費生活センター通信～
気をつけて! あなたの身近に落とし穴!

消費生活センター　☎(63)3313

「裁判を起こす！」「録音してる！」と脅す、健康食品送りつけに注意

突然知らない業者から「注文を受けた健康食品が準備できたので代金引換で送る」と電話があった。「注文した覚えはない」と伝えると「注文を受けたときの録音もある。裁判を起こしてもいいんだ」など、とても強引な口調で言われ、話を聞いてもらえなかった。「商品はセット販売で３回注文されているが、１回分の２万円を支払えばその後の契約は取り消す」と言われたので、裁判などこれ以上面倒なことに巻き込まれたくない一心で承諾してしまった。翌日商品が届いて中身を見たが、やはり注文した覚えは全くない。返金してほしい。

アドバイス

（1）一方的に「商品を送る」などといわれても、身に覚えがなければきっぱり断りましょう。承諾していないのに商品を送りつけられたときは、代金支払いの義務はなく、受け取る必要もありません。
（2）断りきれずに承諾し商品が届いてしまっても、クーリング・オフができる場合があります。
（3）困ったときは、速やかに消費生活センターなどに相談してください。

お店･住まいづくり公開コンペ参加者募集

鹿沼商工会議所　☎(65)1111

「かぬま作事方（さくじかた）」の3人以上の建築士があなたのお店や住まいを設計します。

対　象　1年以内に店舗の新築、改築、改装を検討する創業者、および事業者、1年以内に住まいを新築、リフォームする人
審　査　9月下旬に物件の選定、10月上旬に施工主との顔合わせを実施します。

※公開コンペのエントリー料は20,000円です。

公開コンペ
と　き　11月24日㈰午後2時～
ところ　市民情報センター
申　込　9月20日㈮までに電話で商工会議所へお申し込みください。

振り込め詐欺に注意！

鹿沼警察署　☎(62)0110

振り込め詐欺などの詐欺が増加しています。

最近の主な手口

・「投資のために名義を貸してほしい」と頼まれ、その後「名義貸しで財産を差し押さえられる。出資金を支払うように」と要求される。
・銀行協会や警察を名乗り「あなたの銀行口座が凍結される。別の口座を作るので預金を全額下ろしてほしい」と要求される。

被害防止のポイント

・すぐに振り込まない、一人で振り込まない、通帳等を渡さない。
・一人で判断せず、家族や友人に相談する。
・親族などから「携帯番号が変わった」と言われた場合は、必ず以前の電話番号にかけてみる。

※現金を普通郵便やゆうパック、宅配便等で送ることは違法です。

「まちの駅」スタンプラリー開催！

まちの駅ネットワークかぬま事務局（まちの駅 新･鹿沼宿内）　☎(60)2507

市内92の「まちの駅」を回りスタンプを集めて、賞品をゲットしよう。

実施期間　9月8日㈰～12月31日㈫
応募締切　平成26年1月12日㈰

●スタートイベント
「カヌママルゴトウォークラリー　まち変人をさがせ！」

まちの駅巡りをしながら「まち変人」をさがそう。参加者にプレゼントを用意しています。

と　き　9月8日㈰午前10時～（楽市と同日開催）
ところ　まちの駅 新･鹿沼宿

庭の除草や家事のことご依頼ください

シルバー人材センター　☎(65)3200

・掃除・洗濯・買い物などの家事援助
・庭の草むしり、植木剪定、機械除草作業
・襖・障子・網戸の張替え

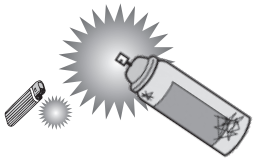
※仕事の内容や料金についてはお問い合わせください。

ここがポイント　ごみの分け方･出し方

清掃課事業係　☎(64)3241

スプレー缶・ガスライターの出し方

ガスが残っていると、収集中に火災・爆発を起こすことがあり、大変危険です。ガスを出し切り、必ず穴を開けてから出してください。穴を開けるときは、火の気のないことを確認し、風通しのよい場所で行ってください。



図書館からのお知らせ

ほんのす おはなし会　東分館　☎(63)4646
と　き　9月14日㈯、21日㈯午前10時30分～11時
ところ　東分館おはなし室
内　容　パネルシアター「ヘンゼルとグレーテル」など
担　当　まざあぐうす、かじまたKLV

蔵書点検等による休館
東分館　9月30日㈪～10月4日㈮
本　館　10月7日㈪～11日㈮
粟野館　10月21日㈪～25日㈮

スポーツ教室

フォレストアリーナ　☎(72)1300

キッズ&ジュニアコース

①親子体操
と　き　10月3日～24日　木曜日
時間帯　午前10時30分～11時30分
対　象　2歳以上の未就園児とその保護者

②キッズスイム（レベルⅡ）
と　き　10月19日～11月16日　土曜日　（全６回）
時間帯　午後2時～3時
対　象　小学1･2年生

③ジュニアスイム（レベルⅡ）
と　き　10月19日～11月16日　土曜日　（全6回）
時間帯　午後3時10分～4時10分
対　象　小学3～6年生

④陸上教室　～運動会前の秘密特訓～
と　き　10月5日･12日　土曜日　（全2回）
時間帯　午前10時～正午
対　象　小学3～6年生

①～④共通事項
ところ　①フォレストアリーナ・多目的室
②③鹿沼運動公園・温水プール
④鹿沼運動公園・陸上競技場
定　員　①30組、②③各30人、④フリー
参加料　1回100円
申　込　9月15日㈰午前11時からフォレストアリーナで予約受付開始（窓口受付優先）

フリーマーケット開催&出店者募集

リサイクルショップぶうめらん　☎･FAX(65)6677

と　き　10月6日㈰午前10時～午後3時（雨天中止）
搬　入　午前9時30分～10時
ところ　市リサイクルセンター駐車場
募集区画　20区画（先着順）　**出店料**　1区画500円
出店内容　ご家庭で不要になったもの･贈答品･手作り品
申　込　午前10時から午後5時までに電話またはFAXでお申し込みください。

市営住宅の入居者を募集

建築課住宅係　☎(63)2217

入居資格
①親族、または婚約者があり、住宅に困っている人（1LDK、2DK、みなみ町市営住宅は単身入居が可能な場合あり）
②市税に滞納がなく、**平成24年中の収入**が基準額以内の人。なお、義務教育終了前の子がいる世帯などは収入基準が緩和されます。

申　込　**9月2日㈪～9日㈪**の期間に、申込書に必要書類を添えて住宅係（市役所新館4階）へお申し込みください。
抽選会　**と　き**　**9月12日㈭午前10時～**
ところ　**市民情報センター5階　マルチメディアホール**
募集戸数　9戸（入居開始は10月1日㈫の予定です）

一般用市営住宅				
住宅名	建設年度	募集階	間取り	家賃(円)
日吉町南	平成６年	2階	3DK	23,500～46,200円
上殿町	昭和62年	4階		18,700～36,700円
みなみ町	昭和50年	3階		10,200～20,000円
東町	平成４年	4階		21,600～42,500円
緑町東	平成９年	1階	2DK	22,000～43,200円
坂田山	昭和55年	1階	3DK	14,500～28,400円
西茂呂	平成２年	2階		21,300～41,900円
西鹿沼町	平成21年	6階	1LDK	20,000～39,300円

高齢者専用市営住宅				
住宅名	建設年度	募集階	間取り	家賃(円)
日吉町南	平成６年	1階	2DK	18,100～35,500円

※家賃は前年（平成24年）の所得に応じて決まります。
※駐車場料金は別にかかり、**1世帯に1台の貸し出し**です。
※入居の際に、家賃３カ月分の敷金および保証人の選定が必要になります。
※詳しくは、住宅係にあるパンフレットをご覧ください。
次回の募集予定　**広報掲載**　11月号
受付期間　11月1日㈮～11日㈪

10月 パソコン入門講座 受講者募集

生涯学習課生涯学習係　☎(63)3498

ところ　市民情報センター4階　EUC学習室
対　象　市内在住、在勤の20歳以上の人
定　員　24人　　**受講料**　テキスト代1,050円
申　込　9月10日㈫午前8時30分から住所・氏名・年齢・電話番号・性別・職業を電話で受け付けます。
※新規受講者優先。3人以下の場合は講座は開催しません。

と　き	時間帯	コース名
8･10･15･17･22日 火・木	午後1時30分～ 3時30分	初めての パソコン

9月の市民相談カレンダー

	とき	ところ	問い合わせ	内容
法律相談（予約制）	10月4日(金)・11日(金)・18日(金) 午後1時30分～4時30分	市役所 新館2階 22番窓口	生活課 総務係 ☎(63)2122	弁護士が専門相談に応じます。 ※法律相談の予約は、10月4日分は**9月9日(月)**、10月11日分は**9月17日(火)**、10月18日分は**9月24日(火)**から受け付けます。
登記相談（予約制）	9月17日(火) 土地家屋調査士 午前10時～正午 司法書士 午後1時30分～3時30分			司法書士・土地家屋調査士が、相続・登記の手続き、境界測量、家屋の新築等に伴う登記等に関する相談に応じます。
交通事故相談（予約制）	9月2日(月)・10月7日(月) 午前10時～午後3時			県交通事故相談員が相談に応じます。
市民生活相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時			日常生活上の悩み等の相談は、毎日相談員が受けています。
行政相談	9月20日(金) 午後1時30分～3時30分	市民情報センター 1階 粟野コミュニティセンター		行政相談員が国・県・市などの行政に関する相談に応じます。 **國立惠俊(こくりつけいしゅん)☎(75)2399・松山弘子☎(77)2049** **塚原芳和☎(62)9725・渡邉君子☎(64)8446**
人権相談	9月12日(木) 午前10時～午後3時	市役所 新館2階 20番窓口	人権推進課 ☎(63)8351	人権擁護委員が婚姻・離婚・家族・相続・いじめなど人権に関する相談に応じます。
女性相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時		人権推進課 ☎(63)8352	女性相談員が離婚やDV（夫や恋人など親密な関係にある男性から受ける女性への暴力）被害等についての相談に応じます。
結婚相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時			女性相談員が結婚に関する相談に応じます。
消費生活相談	月～金曜日 午前9時～午後4時	市役所 新館2階 21番窓口	消費生活センター ☎(63)3313 FAX(63)3314	消費生活専任相談員が借金や訪問販売などに関するトラブルなど消費生活全般についての相談に応じます。
市政への意見や要望	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市役所 本館3階	広報広聴係 ☎(63)2128 FAX(63)2292	市政への提案や市の仕事についての意見・要望をお寄せください。
教育相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	総合教育研究所分室	教育相談室 ☎(63)8331	集団不適応、いじめ、不登校、発達の遅れ等の相談に応じます。（電話による相談も予約制で受け付けます）
青少年相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時	市民情報センター 4階	青少年指導センター ☎(63)8324	子どもや青少年の悩み、非行に対する問題、自宅にひきこもってしまうなどの問題についての相談に応じます。
外国人相談	月～金曜日 （第2・4水曜日除く） 午前9時～午後5時	コミニーテ （まちなか交流プラザ内）	市国際交流協会 ☎(63)2264	日常生活の中で困っていること、聞きたいことなどをスペイン語、ポルトガル語、英語、日本語で相談を受けます。市役所窓口での通訳もします。
国籍・在留資格相談	第3水曜日 午前10時～正午			行政書士が、在留資格やビザなどの相談に応じます。（予約優先）

文化センターの和室がリニューアル！

市民文化センター　☎(65)5581

和室を座卓からテーブルと椅子の利用に変更しました。会議や研修にぜひ活用してください。

施設概要

施設名	テーブル数	椅子数	面積	使用料／1時間
第1和室	8	24	20畳	300円
第2和室	4	12	12畳	200円

利用時間　午前9時～午後9時30分

※両施設を同時に使用する場合は、レイアウトの変更が可能です。

9月【水道】土・日・祝日の修理工事当番店

8月	31(土)	㈱山田設備工業	☎(62)2446
9月	1(日)	大貫設備	☎(65)6433
	7(土)	瀬下工業	☎(64)5906
	8(日)	㈲大島設備工業	☎(64)3131
	14(土)	㈱環境テック	☎0120(63)3138
	15(日)	㈲ウシオダ電気商会	☎(64)8970
	16(月)	M．T企画	☎(65)2702
	21(土)	ケイシン栃木㈲	☎(76)2502
	22(日)	㈲ナラブ電気	☎(76)2668
	23(月)	㈲誠設備工業	☎(63)4317
	28(土)	㈲サワヤ管工設備	☎090(1040)0583
	29(日)	秋澤設備工業	☎(75)3072

川上澄生美術館 探検隊

展覧会やイベントをお知らせします。

川上澄生、幻の一点！

7月11日、川上澄生美術館友の会から、川上澄生の貴重な作品が寄贈されました。

この作品は1919年（大正8）ごろに描かれた水彩画です。正方形の画面には、太陽を背にした船とそれを囲うように左右に木々が描かれています。太陽と船の組み合わせから「宝船」を描いたものと考えられます。色は主に朱色が使われ、全体的にとても明るいイメージがします。

大正8年ごろ澄生は24歳で、アラスカでの海外生活を終え、横浜の実家で暮らしていました。澄生は以前から雑誌に絵や詩を投稿していて、この作品も投稿のために描かれたと考えられます。

当館には栃木県へ来る前の澄生の作品は少なく、若かりしころの創作活動を知る上で、とても貴重なコレクションになりました。

この作品は、9月29日まで開催中の特別企画展「川上澄生の平峯劉吉時代」展で公開しています。ぜひご覧ください。

学芸員　原田敏行

川上澄生
《『中学世界』表紙図案》
1919年（大正8）頃
水彩　紙
15.0×15.0㎝

受験、勉強を応援!
下野新聞中学生サポートクラブ

「CHUサポ」会員募集

下野新聞では平成25年4月から、高校進学を目指す中学生のみなさんや保護者の方々にさまざまな情報や教材を提供することで中学生の受験、日々の学習を応援する「下野新聞中学生サポートクラブ」（略称 CHU(チュー)サポ）を発足しました。

無料

会員になれば無料でもらえる「CHUサポ」会員特典

一般会員

■入会条件
下野新聞販売エリア内に居住する中学生ならどなたでも入会できます

■特典
1 中学生を応援する情報紙 CHUサポ通信 年4回発行
2 受験生必携アドバイス集「必勝受験塾」年2回発行、小冊子
3 各種案内物 随時発行
・模擬テスト案内
・受験生向け出版物案内

※特典はイメージイラストです。デザインは変わります。

特別会員

■入会条件
下野新聞販売エリア内に居住する中学生で、下野新聞を購読していただいている方（世帯）または、新規で購読していただける方

■特典 一般会員特典にさらに特別会員特典
1 中学生を応援する情報紙 CHUサポ通信 年4回発行
2 受験生必携アドバイス集「必勝受験塾」年2回発行
3 各種案内物 随時発行

4 下野新聞オリジナル中1・中2・中3生【5教科】「中学生学力UP問題集」を毎月1冊お届け
※但し3月は、受験期の為発行しません。

5 進学フェア用公式ガイドブック
6 教育情報メルマガ配信
7 CHUサポ学業成就「お守り」

お申し込み、最新情報はWEBへ　chuサポ　検索

下野新聞社 販売部 CHUサポ係　〒320-8686 宇都宮市昭和1-8-11
TEL028-625-1120　FAX028-625-9892　WEB http://chusapo.jp

郷土とともに 明日をひらく 下野新聞

財源確保のために広告を掲載しています。

G・A・L・L・E・R・Y

10万人のギャラリー

見野にお住まいの大出ヨシさんの「サマーベスト」を紹介します。

20年前、地域の女性たちと始めた「編み物」。それから、空き時間を見つけてはコツコツと編んできました。

胸に「チョウ」をあしらった右側の作品は、かぎ針を使って約2週間で編みあげました。細かい作業は、頭の運動になるそうです。

2着同時に編むこともあり、これまでに編んだ作品は数えきれないほど。棒針を使ってセーターも編みますが、既製品とは温かさが違うと言います。

「出来上がっても、納得がいかないときは編み直します。何事も続けるのは大変ですが、体の続く限り楽しみたいです」と話してくれました。

★作品募集★

10万人のギャラリーの作品を募集しています。絵画、工芸、木版画、手芸など皆さんの力作をお寄せください。

問い合わせ先　広報広聴係 ☎(63)2128

光同軸ハイブリッド方式 提供地区の皆様へ

2つの新サービス提供開始!

申込受付中

❶超高速インターネット 160メガMコース 【月額利用料金】4,300円(税込4,515円)

❷お得なケーブルプラス電話

「NTT電話番号」や「電話機」はそのままご利用になれます。

〈ネットセット割A〉適用で実質470円/月(税込493円)

※ネットと同時利用の場合 (1,330円−860円=)

NTT加入電話 1,600円/月

ケーブルプラス電話 470円/月※ 月々1,130円お得!

※税別料金での比較です。

人と街の未来をのせて 鹿沼ケーブルテレビ(株)

●FAX.63-1119 ●URL▶http://www.bc9.ne.jp ●E-mail▶bc9@bc9.ne.jp

★お問い合せ・お申し込みはお電話で 土・日も営業 24時間受付OK!

TEL.63-0005

財源確保のために広告を掲載しています。

発行 鹿沼市 〒322-8601 栃木県鹿沼市今宮町一六八八−一 ☎0289(64)2111(代表)
編集 秘書課広報広聴係 ☎0289(63)2128
印刷 晃南印刷株式会社

再生紙を使用しています。