

## なすしおばら

3月号  
(2月20日発行)  
March 2026  
No.443

もくじ

那須塩原市からのお知らせ	2
なすしおばら KIDS	6
お知らせ掲示板	8
健康だより	14
文化コーナー	15

## 桃の節句

凛とした佇まいのおひなさま。

健やかに、幸せに。成長への願いを込めて。

市内で、雛めぐりスタンプラリー  
が開催されています。

詳しくはコチラ▶





## ペットは愛情と責任を持って飼いましょう

問い合わせ 本ネイチャーポジティブ課 ☎0287(62)7142

### 飼育マナーを守りましょう

ペットも大切な家族です。ペットの飼い主やこれから飼い主になる人は、近隣住民に迷惑をかけないように、動物の本能や習性を十分に理解して、適正な飼育を心掛けましょう。

#### 《ペットの習性を理解しましょう》

ただかわいがるだけが愛情ではありません。人に危害を加えたり、無駄吠えなどで周辺に迷惑をかけることがないよう、きちんとしつけを行いましょう。



#### 《排せつ物の処理を適切に行いましょう》

散歩中に犬がウンチをしたときは必ず持ち帰り、オシッコの跡は水で洗い流しましょう。猫はきちんとトイレを用意して、決まった場所でさせましょう。



#### 《放し飼いはやめましょう》

犬の飼い主は、犬を柵やおりなどの囲いの中か、固定した物に鎖などでつないで飼うように義務付けられています。猫は室内飼育をしません。



#### 《飼育頭数をコントロールしましょう》

不幸な命を増やすために、避妊・去勢手術を適切に行いましょう。市では、犬や猫の避妊・去勢手術費用の一部を助成しています。



### 犬の登録と狂犬病の予防接種

生後90日を過ぎた犬を飼っている人には、以下の2点が義務付けられています。

- ・犬の登録(生涯1度、新規登録3,000円/1頭)
- ・狂犬病予防接種(年1回、必ず受けさせてください)



#### 《市の集合注射での接種》

接種料金 1頭 3,600円

その他 接種の日程と場所は、市ホームページで確認してください。



#### 《市の集合注射を利用する上の注意事項》

犬を登録している飼い主には、個別に問診票(はがき)を送付しますので、当日持参してください。



犬の首輪は、首から抜けないようにして、犬をしっかりと制御できる人が連れてきてください。

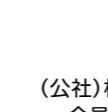


まれにアレルギー反応があります。異常が認められた場合は、(公社)栃木県獣医師会会員の動物病院に問い合わせてください。

会場や道路などでウンチをしてしまったときは、飼い主が責任を持って処理してください。



予防注射後2~3日は安静にして、激しい運動やシャンプーなどは避けてください。



(公社)栃木県獣医師会会員の検索はこちら

#### クラウドファンディングでの御支援、ありがとうございました

今年度実施の「人と動物が安心して暮らせる街にしたい」犬猫の避妊・去勢で共生を叶えるプロジェクトでは、皆さんの御支援により、目標金額を達成しました。犬猫の避妊・去勢手術推進事業に、大切に活用します。

## 高齢者向け各種助成

高齢者を対象とした利用券の交付申請を受け付けます



▶申請開始日 3月12日(木)

▶持参するもの

○タクシー券：申請者の身分証明書

○紙おむつ・理美容券：申請者の介護保険証

※代理人が申請する場合は、代理人の身分証明書(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど)を併せて持参してください。

※券の枚数は申請月によって変わります。4月30日(木)までに申請した場合は、最大枚数を交付します。

※券は指定された事業所と店舗でのみ利用可能です。

▶問い合わせ 本高齢福祉課 ☎0287(62)7137



※福祉・車椅子タクシー券は12ページに掲載しています。

券の種類	内容	対象	申請窓口
高齢者外出支援タクシー利用券	○タクシーに乗る際に料金の代わりに利用できる券 <b>1世帯当たり最大60枚</b> (1枚500円分)	在宅の <b>70歳以上</b> で、運転免許がないか、自動車を所有・使用しておらず、次のいずれかに該当する人 ①同居などの親族がいない人 ②同居などの親族による外出支援を受けられない人(同居の親族が週5日以上仕事をしているなど) ※就労証明書(自営業は就労申立書)が必要です。詳細は問い合わせてください。	・本階市民室 (3月17日(火)まで) ・本高齢福祉課 (3月18日(水)から) ・西福祉担当 ・塩原庁舎 ・篠根出張所
ゆータク・ゆーバス・一般路線バス利用券	○ゆータク・ゆーバス・路線バスに乗る際に料金の代わりに利用できる券 <b>1世帯当たり25枚</b> (1枚200円分) ※通常のタクシーの支払いには利用できません。		

券の種類	内容	対象	申請窓口
在宅要介護高齢者紙おむつ券	○紙おむつ購入時に利用できる券 <b>最大60枚(1枚1,000円分)</b> ※「市指定ごみ袋支給」の申請も併せて受け付けます。	在宅の <b>65歳以上</b> で、要介護認定1以上かつ自立度判定基準が規定以上で、常時おむつが必要な人 ※原則、ケアマネージャーが申請してください。	・本高齢福祉課 ・西福祉担当 ・塩原庁舎 ・篠根出張所

券の種類	内容	対象	申請窓口
高齢者理美容利用券	○散髪の際に利用できる券 <b>最大8枚(1枚1,000円分)</b>	在宅の <b>65歳以上</b> で要介護1以上の人	・本高齢福祉課 ・西福祉担当 ・塩原庁舎 ・篠根出張所



News  
05

## 市役所に行かずにできる! 転出届はマイナポータルで

電子証明書が有効なマイナンバーカードを持つている人は、市役所に行かなくても、マイナポータルから転出届をオンラインで提出できます。

※マイナポータルの「やること」タブで転出処理状況が「完了」となっていることを確認してから、転入先の市区町村窓口で転入届等の手続きをしてください。

▼問い合わせ

○市民課

☎ 0287-(6)7132



栃木農業高等学校



矢板高等学校



黒磯南高等学校

News  
06

## 高校生料理コンテスト 出品作品の一部を商品化

県内の6校10チームが参加した、市主催の「栃木県内高等学校Cooking Contest」が開催されました。高校生たちの工夫が詰まった料理のレシピはホームページに掲載しています。

※みるひい部門の作品「New乳飯」をアグリパル塩原で商品化しています。

※みるひい賞のレシピを日光霧降高原大釜牧場株式会社の協力で、那須塩原ブランド認定品「那須塩原牛乳」に掲載予定です。

※みるひい賞(最優秀賞)1校

○矢板高等学校  
「New乳飯」



「ゆず香る太巻き弁当」「花満開を!」堪能!にっこり弁当部門(和牛のお弁当)にっこり賞(最優秀賞)1校

○栃木農業高等学校  
ページなどでお知らせしています。

▼問い合わせ

○農務畜産課

☎ 0287-(6)7149

News  
01

## 栄誉をたたえて 市長特別賞を贈呈

スポーツ活動において、全国規模の競技会で顕著な功績を収めた個人1名に市長特別賞を贈呈しました。

▼受賞者・功績

福田健太(三島中学校出身、帝京大学3年生。大学および西伊豆ライフセービングクラブに所属し、活躍中。)

・第40回全日本学生ライフセービング選手権大会 ビーチスプリント男子 第1位



○本秘書課 ☎ 0287-(6)7108

▼問い合わせ

News  
03

## 関東地方初! 「シルバーアワード」を受賞

市はこのたび、国際認証機関「グリーン・デステイネーションズ(オランダ)」による審査の結果、「グリーン・デステイネーションズアワードにおいて、「シルバーアワード」を受賞しました。

これまで2年連続で選出された「世界の持続可能な観光地TOP100選」から、さらに一歩進んだ評価となります。

観光地としての魅力はもちろん、環境への配慮や観光客の受け入れ態勢などが総合的に評価された結果であり、私たちのまちが世界基準の「住みよいまち」であることが証明されました。



○本ツーリズム推進課 ☎ 0287-(6)7156

▼問い合わせ



## こども医療費助成の現物給付対象年齢を拡大します

▶問い合わせ 国子育て支援課 ☎0287(46)5533

現在0歳から15歳までを対象に導入している現物給付方式の対象年齢を18歳(高校生相当年齢)まで拡大します。  
令和8年4月1日からの受診分は、窓口での保険診療自己負担額の支払いが原則として不要になります。  
※栃木県外の医療機関や令和8年3月31日までに受診した分は、従来どおり償還払い方式となりますので、一度病院の窓口で支払い、後日市に申請してください。



改正前(令和8年3月31日まで)

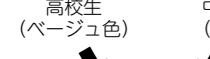
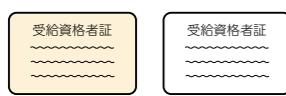
年齢	給付方式	資格者証の色	公費番号
未就学児(0歳~6歳)	県内医療機関現物給付	ピンク色	60090131
小学1年生~6年生(7歳~12歳)		白色	80091135
中学1年生~3年生(13歳~15歳)		ベージュ色	—
高校1年生~3年生(16歳~18歳)	償還払い	ベージュ色	—

改正後(令和8年4月1日から)

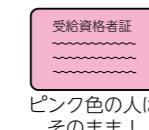
年齢	給付方式	資格者証の色	公費番号
未就学児(0歳~6歳)	県内医療機関現物給付	ピンク色	60090131
小学1年生~6年生(7歳~12歳)		白色	80091135
中学1年生~3年生(13歳~15歳)		白色	80091135
高校1年生~3年生(16歳~18歳)		白色	80091135
高校1年生~3年生(16歳~18歳)		白色	80091135

### <新しい受給資格者証を送ります>

今回の制度改正により、中学生以上のこども医療費受給資格者証の記載内容が変わるために、対象の人に新しい受給資格者証を送ります。



▶対象 中学生および高校生  
※中学生の助成内容は変わりません。  
▶送付時期 3月下旬



受給資格者証が  
新しくなります

### どう違う？2つの給付方式

#### 償還払いとは

医療機関等の窓口で支払った後、領収書を添えて市に申請することで、後日返金されます。

#### 現物給付とは

医療機関等の窓口に健康保険情報と受給資格者証を見せて、保険診療自己負担額の支払いが不要になります。

### 令和8年4月から医療費助成のオンライン申請ができるようになります

各種医療費助成の申請について、スマートフォンやパソコンから申請ができるようになります。  
詳細は後日ホームページなどでお知らせします。

#### ▶オンライン申請の対象となる医療費助成

- ①こども医療費(県外受診等の償還払い分)
- ②妊娠婦医療費
- ③ひとり親家庭医療費
- ④重度心身障害者医療費

## 令和8年度子育て応援券を交付します

▶問い合わせ 国子育て支援課 ☎0287(62)7042

有料の子育て支援サービス、チャイルドシートの購入、任意の予防接種などに使用できる券を交付します。出生や転入などで新たに子育て応援券の交付対象となったときは、窓口で手続きをしてください。

#### ▶対象児童の生年月日

令和8年4月2日～令和9年4月1日

#### ▶交付金額 15,000円分(500円券×30枚つづり)

※使用期限は令和10年3月31日。

#### ▶申請方法 出生届や転入手続きと併せて窓口で申請

#### ▶持参するもの 保護者の本人確認書類

▶その他 令和6年度の子育て応援券(表紙と本券が水色のものは、令和8年3月31日が使用期限です。早めに利用してください。



#### 【子育て応援券で利用できるサービス】

対象サービス	内 容
子どもを預かるサービス	市内の保育園などが実施する一時保育の利用、市ファミリーサポートセンターのサポート会員による預かりや送迎などの利用
保護者を支援するサービス	親子教室、子育て相談、家事代行サービス、那須野が原ハーモニーホール自主事業の一部など
チャイルドシート・ベビーカーなどの購入	チャイルドシート、ベビーシート、ベビーカー、ジュニアシート
読み聞かせ絵本の購入	読み聞かせのための絵本
予防接種	自己負担が発生する任意の予防接種
子育て応援 赤ちゃん連れ向け宿泊プラン	市内の宿泊施設が提供する「赤ちゃん連れ向け宿泊プラン」

## 令和8年度から開始

### 乳児等通園支援事業「こども誰でも通園制度」



▶問い合わせ 国保育課 ☎0287(46)5536

保護者が仕事をしていない場合も含めて、誰でも時間単位で保育園等を利用できる新たな通園制度です。

令和8年4月から利用できます。

#### ▶対象 0歳6か月～満3歳未満の未就園児

#### ▶実施場所

- ・わかば保育園(若葉町9-21)
- ・永田保育園(下永田4丁目1341)

#### ▶定員 各施設 3人

#### ▶利用上限 月10時間まで

#### ▶利用料金 1人につき1時間当たり300円

#### ▶給食費 1食200円(給食の提供は永田保育園のみ)

#### ▶実施日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前8時30分～午後5時

#### ▶利用の流れ 初めて利用するときは、事前の利用登録と、利用施設との親子面談が必要

#### ▶利用登録方法 こども誰でも通園制度総合支援システムポータルサイトで登録

※登録は3月下旬から開始予定です。詳細は市ホームページを確認してください。



ポータルサイト

# お知らせ掲示板

※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

本…本庁舎(共墾社108-2)  
西…西那須野庁舎(あたご町2-3)  
塙…塙原庁舎(中塙原1-2)

▼ **申込方法** 市の規定により支給  
申込書に必要事項を記入し、持参または郵送、メール、申込フォームのいずれかで申し込みロードできます。

※申込書は市ホームページからダウンロードできます。

詳細は、市ホームページを確認してください。

▼ **申込期限** 3月13日(金)(必着)



税目	納付期限	口座振替日
申告所得税 復興特別所得税	確定分	3月16日(月) 4月23日(木)
	延納分	6月1日(月) 6月1日(月)
個人事業者の 消費税・地方消費税	3月31日(火)	4月30日(木)
贈与税	3月16日(月)	利用不可

○本高輪福祉課  
☎ 320-8501  
✉ koureifukushi@city.nasushiobara.tochigi.jp  
共銀社108-2  
(2) 1191  
令和7年分確定申告  
納付期限と口座振替日  
令和7年分確定申告における所得税などの納付期限と、振替納税を利用している人の口座振替日は、表のとおりです。

○ 本交通防犯課 ▼ 聴い合わせ	交通違反	反則金
	携帯電話使用などのながら運転	12,000円
	信号無視	6,000円
	傘差し運転、イヤホンを着用し周囲の音が聞こえない状態での運転	
(62) 7127	一時不停止	5,000円
	無灯火	

**自転車の交通違反に  
「青切符」が導入されます**

4月1日から、16歳以上の自転車の交通違反をした場合、「定期期間内に反則金を納めれば刑事手続きを受けずに済む制度です。この時に発行される交通反則通告書を「青切符」と呼びます。

※飲酒運転や妨害運転などの重大な違反は、刑事手続きにより処理されます。

◆交通違反と反則金の例

12月の火災と救急			
火 災		救 急	
建物	3件	交通事故	36件
林野	0件	急病	377件
その他	0件	その他	142件
本年の累計	42件	本年の累計	6,298件

**国民健康保険税  
子ども・子育て支援納付金  
を追加します**

法律の改正に伴い、4月から国民健康保険税の既存区分（「医療給付費分」「後期高齢者支援金分」「介護納付金分」）に加え、新たに「子ども・子育て支援納付金分」が追加になります。

※詳細決定後、市ホームページなどでお知らせします。

○ 本課税課 ☎ (62) 71179	車種	届け出・問い合わせ
	○原動機付自転車 (125cc以下)	本課税課 ☎(62)7179 西税務担当 ☎(37)5101
	○小型特殊自動車 (市・町ナンバー)	塩原支所 ☎(32)2911 筈根出張所 ☎(35)2511
	○二輪車 (125ccを超えるもの)	関東運輸局栃木運輸支局 ☎050(5540)2019
	○小型特殊自動車 (栃・栃木ナンバー)	
	○軽自動車(三輪・四輪)	軽自動車検査協会栃木事務所 ☎050(3816)3107

軽自動車税は、毎年4月1日現在、車両などを所有している人に課税されます。他人に譲ったときや廃棄したときは、4月1日までに名義変更や廃車の手続きを済ませてください。

期日までに手続きをしない場合は新年度の軽自動車税がかかるかもしれません。

地区	農園名(募集区画数)	広さ (1区画)	使用料 (年間)
黒磯	末広町(2) 若葉町(4)	20坪	3,000円
	第2末広町(2)		3,500円
	豊浦(2)	15坪	2,000円
西那須野	西三島(3) 西原町(1) 二つ室(8) 二区町(2) 下永田5丁目(2)	15坪	2,000円
塩原	関谷(4)	30坪	4,000円

募集農園

納税相談はお早めに！

広 告

○12月の交通事故発生状況(人身事故)				
	発生件数	死亡者	負傷者	重傷者
12月中	19件(+ 2)	0人( 0)	19人( 0)	1人(- 2)
うち高齢者	6件(- 3)	0人( 0)	4人(+ 1)	0人( 0)
本年累計	202件(+20)	3人(+ 1)	230人(+10)	29人(- 3)
うち高齢者	84件(+11)	1人( 0)	50人(+ 3)	11人(- 3)

病気や失業、事業の休廃止など、やむを得ない事情があつて市税の期限内に納付が難しいときは、早めに納付方法などについて相談してください。納期限を過ぎてしまつた場合でも、相談は可



※市内は、市外局番 0287 を省略した表記にしています。

本府舎(共墾社108-2)  
西那須野庁舎(あたご町2-3)  
塩原庁舎(中塩原1-2)

ごみ分別アプリを  
配信しています

明日は何ごみの日?  
ごみ分別アプリでごみ出しカレンダーの確認ができます!  
▶問い合わせ 本サービスエコノミー課 ☎(62)7301



○ 塩原温泉観光協会	申込期限 トカード 申込み・問い合わせ	3月19日(木) ☎ 0570-(039)846 申込サイト
○ 支払方法	支払方法 し込み	電話・インターネットで申し込み
○ 支払方法	支払方法 現金	コンビニまたはクレジッ
▼ 申込方法	申込方法	塩原温泉観光協会(塩原747)で申
▼ 申込方法	申込方法	5月31日(日) 塩原小中学校(式典会場)
▼ 区分	区分	5月31日(日) 塩原小中学校(式典会場)
▼ とき	とき	5月31日(日) 塩原小中学校(式典会場)
▼ ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
▼ 定員	定員	1500人(先着)
▼ 参加費	参加費	1500円
▼ 申込方法・支払い	申込方法・支払い	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

○ 2月の人口	2月1日現在	( )は前月比
合計	112,634人	( - 62)
男	55,982人	( - 64)
女	56,652人	( + 2)
世帯	50,261世帯	( - 5)
出生	52人	転入 268人
死亡	127人	転出 255人
▶問い合わせ	本市民課	☎(62)7132

## 自治会だより

「ミニ自治会だより」では、市内自治会やその活動を紹介します。  
▶問い合わせ 本市民協働推進課 ☎0287(62)7151

### 住みよい地域づくりをめざして(市との懇談会)

1月23日に市内の自治会長で組織する自治会長連絡協議会と市との懇談会を開催しました。今回から、傍聴人として連絡協議会の代議員が参加しています。議題として、自治会運営の持続に向けた課題と提言、自治会の事務・会計支援をアウトソースできるスキーム確立について、那須塩原駅前周辺整備検討の今後について、消防団員の減少についてなどがあげられ、活発な意見交換が行われました。  
今後も、市と協力して住みよい地域づくりに取り組んでまいります。



懇談会の様子

## スポーツ

### 湯けむりマラソン大会 参加者募集

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

## 文化・教養

### 日本語学習支援者 スキルアップ講座

対象	外国人への日本語学習支援のためのノウハウについて学びます。
申込方法	日本語学習支援者または日本語学習支援に興味がある市民
対象	日本語学習支援者または日本語学習支援に興味がある市民
申込方法	電話または申込フォーム
対象	日本語学習支援者または日本語学習支援に興味がある市民
申込方法	電話または申込フォーム
対象	日本語学習支援者または日本語学習支援に興味がある市民
申込方法	電話または申込フォーム

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)
ところ	ところ	塩原小中学校(式典会場)
定員	定員	1500人(先着)
参加費	参加費	1500円
申込方法	申込方法	○ 塩原温泉観光協会(塩原747)で申

区分	区分	5月31日(日)
とき	とき	5月31日(日)



## 那須野が原ハーモニーホール

☎0287(24)0880

### ●音楽の絵本withパイプオルガン

- ▶とき 5月9日(土) 午前10時30分開演
- ▶入場料(全席指定)  
3歳以上1,000円(友の会900円)  
※0歳から入場可、2歳以下膝上鑑賞無料(座席が必要な場合は有料)。
- ※市の子育て応援券が使えます。



### ●〈昭和100年記念公演〉Jスコラーズの「昭和&平成歌謡名曲コンサート ～あなたの人生に乾杯！～」

- ▶とき 5月17日(日) 午後3時開演
- ▶入場料(全席指定)

一般3,500円(友の会3,300円)  
ペア券6,500円 高校生以下1,000円

※小学生以上入場可。



### ●令和8年度 自主講座受講生募集

※募集期間、資格など詳細は問い合わせてください。  
<合唱団育成講座(一般の部)

那須野が原ハーモニーホール合唱団>

- ▶練習日時 月曜日の午後7時～9時

<合唱団育成講座(少年少女の部)

那須野が原少年少女合唱団>

- ▶練習日時 木曜日の午後6時45分～8時45分

<演劇講座(演劇部門)>

- ▶練習日時 火曜日の午後7時15分～9時15分

<オーケストラ養成講座

那須フィルハーモニー管弦楽団>

- ▶練習日時 水曜日の午後7時～9時



## 大正堂くろいそみるひいホール

### ●純烈ライブ2026 ～貴女とともに～

メジャーデビューから15年を迎える”スーパー銭湯アイドル”  
「純烈」が、くろいそみるひいホールにやってきます。

- ▶とき 5月23日(土) 2回公演

○1回目 午後1時開演 ○2回目 午後4時開演

▶料金(全席指定) 6,500円(友の会6,000円)

※小学生以上入場可。

- ▶チケット販売 発売中

## 那須野が原博物館

☎0287(36)0949



ホームページ

### ●トピックス展「外来種」

外来種の現状と、それらが及ぼす影響について紹介します。

- ▶開催期間 3月3日(火)～29日(日)

▶料金 無料



クビアカツヤカミキリ

### ●開拓の史跡めぐりツアー

明治時代の開拓の史跡と那須疏水を巡ります。

※途中バスを降りて歩くところがあります。

- ▶とき 4月4日(土)

午前8時30分～午後3時30分

▶定員 30人(先着)

▶料金 無料

▶申込方法

電話で申し込み

▶申込期間

3月4日(水)～29日(日)



那須疏水取水口

### ●企画展

#### 「古地図に描かれた那須塩原の姿」

古地図は、作られた当時の地域の姿を知ることができる貴重な資料です。

江戸期から昭和期にかけて作られた古地図を公開し、時代的な特色とそこに描かれた当時の那須塩原市の姿を紹介します。

- ▶開催期間

4月12日(日)まで

▶料金

一般 300円

高校生・大学生 200円

小学生・中学生 100円



栃木県西那須野駅真景



塩谷郡上塩原村絵図

## 短期運動教室～100歳まで元気でいるための体づくり～

バンドやボールを使った短期運動教室を開催します。体力アップに効果的です。どんな運動をしたらいいかわからない人や介護予防をしたい人は申し込んでください。

- ▶とき 5月13日～6月17日の毎週水曜日

午後2時30分～3時30分(全6回)

- ▶ところ 市シニアセンター(送迎なし)

▶対象 介護保険認定および基本チェックリストによる事業対象者認定を受けていない65歳以上の市民

- ▶定員 13人(先着)

▶参加費 1回当たり300円

▶申込方法

市シニアセンターへ身分証を持参して申し込み

- ▶申込期間 3月4日(水)～4月30日(木)

▶問い合わせ 市シニアセンター ☎0287(73)2210



## 守ろう腎臓～3月12日は「世界腎臓デー」～



腎臓は老廃物の排出などを担う重要な臓器ですが、一度機能が低下すると戻りにくく、悪化すると透析が必要になることもあります。

健診結果が次に該当する人は、腎機能の低下が疑われます。

・eGFRが60mL/分/1.73m<sup>2</sup>未満

・尿蛋白が(±)または(+)

腎機能低下の要因は、肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣、基礎疾患(糖尿病や高血圧症)などがあります。自分や家族の生活に不安がある人は、相談してください。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



## いのち支えあうまち～3月は自殺対策強化月間～

環境の変化が多い3月は、こころの不調を感じやすい時期です。自分自身や身近な人のこころを見つめてみませんか。

### くろいそみるひいヘルス

#### くろいそみるひいヘルス

くろいそみるひいヘルスは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。あなたの一声が、大切なのちを救うきっかけになるかもしれません。

### くろいそみるひいヘルス

こころの状態を確認できるセルフチェックシステムです。簡単な質問に答えるだけでストレス度や落ち込み度をチェックできます。

▶問い合わせ 健康増進課 ☎0287(63)1100



## 大正堂くろいそみるひいホール

☎0287(63)3219



ホームページ



相談	相談日	時 間	会 場	問い合わせ・備考
行政相談	3日(火)	午後1時～3時	西那須野公民館	●国、県、市など行政の仕事に対する意見や要望 本企画政策課 ☎ 0287(62)7109
	11日(水)		いきいきふれあいセンター2階	
不動産相談 (予約制)	23日(月)	午後1時30分～3時30分	県不動産会館県北支部 (大正堂くろいそみるひいホール前)	※相談日前日までに要予約。定員3人 県宅建協会県北支部 ☎ 0287(62)6677
司法書士による相談 (予約制)	7日(土)	午前10時～午後3時	西那須野公民館	※相談日3日前までに要予約。 県司法書士会 ☎ 028(614)1122
人権相談	3日(火)	午後1時～3時	健康長寿センター	●人権相談、人権保護などの相談 市民活動センター ☎ 0287(73)5741
ポラリス☆とちぎ 出張相談会	9日(月)	午後1時30分～4時30分	西那須野公民館	●ひきこもりで悩んでいる本人、家族のための相談 本社会福祉課 ☎ 0287(74)2607
広域無料法律相談 (予約制)	12日(木)	午後1時30分～4時30分	トコトコ大田原 市民交流センター (大田原市中央1-3-15)	※予約受付期間 3月5日(木)～11日(水)。定員18人 大田原市総務課 ☎ 0287(23)1111
弁護士による 法律相談(予約制) ※年度内1人2回 まで可。	10日(火)	午後1時30分～3時50分	いきいきふれあいセンター 2階	※予約受付期間 3月2日(月)～9日(月)。定員14人 本社会福祉課 ☎ 0287(62)7135
	24日(火)		健康長寿センター	
育児相談 (予約制)	5日(木)	午前9時30分～10時30分 午後1時～2時30分	黒磯保健センター	●保健師や栄養士などによる育児に関する相談 西子育て相談課 ☎ 0287(38)1356
	12日(木)		西那須野保健センター	
健康相談 食生活相談 (予約制)	11日(水)	午前9時30分～11時	黒磯保健センター	●保健師や管理栄養士による健診の結果相談や、 その他心身の健康相談 健康増進課 ☎ 0287(63)1100
	25日(木)		西那須野保健センター	
こころの相談 (予約制)	11日(木)	午前10時～正午 午後1時～5時	黒磯保健センター	●日本カウンセリング学会カウンセリング心理士による相談 ※相談日前日までに要予約。定員6人 健康増進課 ☎ 0287(63)1100
	25日(木)		西那須野保健センター	
マザーズコーナー 出張職業相談	12日(木)	午前9時15分～正午	いきいきふれあいセンター 2階	●子育て中の人の出張就職相談 ※相談日前日までに要予約。 ハローワーク大田原 ☎ 0287(22)2268
	24日(火)	午後1時～3時	つどいの広場「ま～る」(南郷屋)	

## 3月の休日当番医

診察時間は各医療機関に  
問い合わせてください休日当番医は変更となる場合があります。最新の情報は、  
市ホームページや当日の新聞で確認してください。

1日 (日)	みもり 三森医院	(宮町) ☎ 0287(62)1095
8日 (日)	よねぐら 米倉クリニック	(本町) ☎ 0287(64)3335
15日 (日)	ぽっぽクリニック	(石林) ☎ 0287(46)5103
20日 (祝金)	みかわ 見川医院	(那須町湯本) ☎ 0287(76)2204
22日 (日)	阿久津整形外科	(永田町) ☎ 0287(36)3639
29日 (日)	中川医院	(黒磯幸町) ☎ 0287(62)0040

## 夜間診療(毎日)

受付時間…午後6時30分～9時  
診療時間…午後7時～9時30分

## 那須地区夜間急患診療所 ☎ 0287(47)5663

○診察科目…内科、小児科

○ところ…大田原市中田原1081-4(那須赤十字病院本館1階)

※那須地区夜間急患診療所は那須赤十字病院に併設された、  
那須赤十字病院とは別の医療機関です。

## とちまる救急安心電話相談

急病やけがで心配なとき、相談してください。家庭での対処法など、経験豊富な看護師がアドバイスします。

※緊急時や重症の場合は、迷わず119番を利用してください。

## ▶子ども向け(おむね15歳未満)

○相談時間…毎日午後4時～翌午前10時

(土曜・日曜・祝日は24時間対応)

○電話番号…局番なし ☎ #8000 または ☎ 028(623)3511

※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。