

TOPIC

## 健康特集

～食事と運動で免疫力を高める～

二十歳を祝う会

バルーンの魅力



／ 広報 ／  
**おやま**

2024 No.1370

**2**

まだ遅くない

自分に贈る“健康”というプレゼント



【表紙】

小山市食生活改善推進員の皆さんに作っていただいた免疫力を高めるレシピ。本号では健康な身体になるためにできることを特集します。

毎日の食事と運動で、風邪に負けない身体を。

自分のために、できることから始めましょう。

UD  
FONT  
by MORISAWA

# 健康特集 ～食事と運動で免疫力を高める～

## 免疫力 UP

食事編

食事は、健康づくりの基本となります。今回は免疫力を高めて身体も温まるスープとサバ缶を使ったオムレツの2品をご紹介します。

### あさりと春雨のスープ

材料（2人分）

小松菜…………… 2株(60g)	A	缶汁と水…………… 400ml
にんじん…………… 20g		コンソメ…………… 小さじ1/2
あさりの水煮缶…………… 1/3缶		塩…………… 小さじ1/3
緑豆春雨…………… 10g		こしょう…………… 少々
きくらげ(乾燥)…………… 2g		片栗粉…………… 小さじ1
		水…………… 大さじ1
		ごま油…………… 少々

1. 小松菜を3cmの長さに切る。にんじんを千切りにする。あさりの水煮缶を身と汁に分け、汁は捨てずにとっておく。
2. 春雨を茹でて食べやすい長さに切る。
3. きくらげを水で戻し、石づきをとり、半分に切る。
4. 鍋にAを入れ、煮立ったら1～3を入れる。野菜が煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。

冬が旬の小松菜は、カルシウムや鉄を多く含みます。さらに、抗酸化作用のあるビタミンCやβカロテンも多く、免疫力向上に役立ちます。あさりに多い鉄は、赤血球を作る材料であり、冷え性や貧血を予防します。



栄養量（1人当たり）	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.8g
食塩相当量	1.3g



### サバ缶のスペイン風オムレツ

材料（2人分）

卵…………… 2個	アイオリソース	
サバ水煮缶(身)…………… 80g	ブレンヨーグルト…………… 大さじ1	
キャベツ…………… 4枚(100g)		マヨネーズ…………… 大さじ1
ピザ用チーズ…………… 20g		おろしにんにく…………… 少々
塩…………… 少々		
こしょう…………… 少々		
オリーブオイル…………… 大さじ1/2		

1. キャベツを1cm角に切る。サバ水煮缶の汁気を切り、身を粗くほぐす。
2. 卵をボウルに溶きほぐし、1とピザ用チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜる。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、2を流し入れる。混ぜながら半熟状態まで火を通し、形を整えてからふたをし、弱火で3分焼く。
4. 3の上下を返し、ふたをしてさらに弱火で3分焼き、火を止めて2分程度蒸らしたら、食べやすい大きさに切り分けて盛り付ける。
5. アイオリソースをよく混ぜ、オムレツにかける。

魚や卵に豊富に含まれるビタミンDは、骨の代謝に欠かせない栄養素です。さらに、免疫力の向上やアレルギー症状改善、抑うつとの関連など、多岐にわたる報告があり、コロナ禍でも注目を浴びた栄養素です。



栄養量（1人当たり）	
エネルギー	255kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	19.9g
食塩相当量	1.1g





# 教えて！栄養士さん

冬になるとよく耳にする「風邪対策」という言葉。気になる疑問を健康増進課の管理栄養士に聞きました。

＼冬におすすめ／

## 免疫力を高める食材



### 小松菜

ビタミンA・C・E・カルシウムが豊富です。

### にんじん

皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めるβカロテンが豊富です。



### しょうが

血行を良くして体の中から温めます。

### かぼちゃ

血行を良くするビタミンEが豊富です。



### だいこん

腸内環境を整える食物繊維、疲労回復に効果的なビタミンCが豊富です。

### あさり

カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などの栄養が豊富です。また、貧血予防にも効果的なビタミンB12も多く含まれます。



## Q なぜ免疫力を高めることが必要なの？

A 風邪やウイルスにも負けない身体をつくるためです。毎日の食事の中で、さまざまな食品を摂る習慣を身につけましょう。

## Q 腸内環境を整える食品とは？

A 納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品や野菜や海藻類、きのこ類に多く含まれる食物繊維、オリゴ糖などの栄養素は、腸内環境の改善に役立ち、免疫力の向上につながります。

ただし、発酵食品には、味噌やキムチなど食塩を多く含むものもあり、食べ過ぎると、高血圧症など生活習慣病の原因となるので、注意しましょう。



免疫力を高める

## 食事のポイント

健康づくりの基本となる毎日の食事について、すぐにも取り入れることができるポイントをご紹介します。

POINT  
1

### 1日3食 バランス良く食べる

ごはんやパン、麺類などの主食・肉や魚、卵などのタンパク質性の食品を含む主菜・ビタミンを豊富に含む野菜を使った副菜の3つを揃えた食事を心掛けましょう。

POINT  
2

### よく噛んで 食べる

よく噛むことを意識して食べることや、ごぼうやアスパラガスなど噛み応えのある食品を取り入れることで、自然と噛む回数も増加します。

POINT  
3

### 腸内環境を整える

乳酸菌や善玉菌などの腸内細菌には、腸内を酸性にする働きがあります。腸内細菌を酸性にすることで悪玉菌の増殖を抑え、腸の動きを促進し、食中毒菌や病原菌による感染予防につながります。

＼私たちが作りました／

## 食生活改善推進員

“食改”さんと呼ばれています



☎ 健康増進課 ☎ 22-9520

食生活改善推進員会（ヘルスメイト）は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域に根ざした食生活の改善を推進しています。平成9年に発足し、現在116人の食改さんが各地域での活動や市事業への参加協力を行っています。食改さんの活動に興味がある方はお問い合わせください。

食は生きる術。この活動に誇りを持っています。食について、勉強する機会が多いから「朝はあれを食べたからお昼ごはんはこうしないと」と無意識に栄養バランスに考慮した食生活を送っています。

# 免疫力 UP

運動編

運動は、ストレス解消、心肺機能の強化、生活習慣病の予防・改善等の効果があります。また、運動することで、血行が良くなり、全身に酸素や栄養がいきわたり、体温が上がり、免疫細胞が働きやすくなり、免疫機能を向上するといわれています。寒さが一層増すこの季節、体を動かして免疫力アップを目指しませんか。

## ○ 運動は3種類の組み合わせが効果的

運動するときは、まず準備運動としてストレッチを行いましょう。また、ウォーキング等の有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせるとより効果的です。

ストレッチ



有酸素運動

筋力トレーニング

＼自宅でできる／

## ○ トレーニング紹介

### ■ スクワット



つま先より前に膝が出ないようにしましょう。

やり方

足を肩幅に広げ、手を肩の位置まで上げます。そのまま椅子に座るようにお尻を下げます。

効果

太もも・お尻の筋肉を鍛えることができます。姿勢の安定・下半身の筋力強化につながります。

### ■ かかと上げ・つま先上げ



立位で行う場合は、壁や椅子の背もたれなどをつかんで行うと安定します。

やり方

かかとを高く上げ、下げます。つま先も同様に高く上げ、下げます。

効果

ふくらはぎの筋肉を鍛えることができます。転倒防止にもつながります。

＼私たちが紹介しました／

## 運動普及推進員

“運普”さんと呼ばれています



☎ 健康増進課 ☎ 22-9520

運動普及推進員会は、健康都市おやまの実現を目指し、生活習慣病予防や介護予防の視点から、市民へ運動を広めることを目的としたボランティア団体です。「からだスッキリ！運動教室」の運営・実技や地域の各団体からの派遣依頼対応、市のイベント時の協力を行っています。運普さんの活動に興味がある方はお問い合わせください。

活動を通して、運動普及推進員の仲間や運動教室などに参加してくれた人との交流もあり、運動を普及しながら私たち自身も元気をもらっています。



# 地域の健康を守る

## 健康推進員

小山市の食を通じた健康づくりを行う食生活改善推進員、運動を通じた健康づくりを行う運動普及推進員、そして食も運動も総合して“地域”の健康をサポートするのが健康推進員。

各自治会の推薦をもとに地区ごとに結成されます。地域ぐるみの健康づくりを推進することを目的に、健康についての研修会や講演会、各種健(検)診や健康都市おやまフェスティバル等に参加し、自ら健康のために必要なことを学び、それを地域の方たちに普及する活動を行っています。

きっかけは自治会からのお声かけ。しかしやってみるととても勉強になり、地域の皆さんにも普及していきたいという気持ちが強くなり長年続けている方もいます。そんな健康推進員さんの姿はとてもイキイキしていて元気をもらえます。



## 活動の様子

### 健康教室



#### 〈地元参加者〉

自分の健康のためにいつも参加しています。地域の子どもたちと一緒にいる体操はとても元気をもらえます。

地域の小学校にて小学生・園児・地域の方たちと一緒に体操を実施。会場には血管年齢測定や健康にまつわる展示もあります。



### 地域のおまつりでの普及啓発



お口の健康が大切 /



#### 〈地元参加者〉

日頃からストレッチや体操をやって健康には気を付けています。今日の計測では平均点でした。これからも気を付けていきたいです。

地域で開催されるおまつりでは血圧や血管年齢が計測できる健康度測定を行っています。令和5年11月23日(木・祝)に行われた喜沢秋まつりでは桑支部の健康推進員さんが「歯の健康が大切」と歯ブラシと歯の磨き方のパンフレットを来場者に配布していました。





# 二十歳を祝う会

coming-of-age ceremony 2024

1月7日(日)、令和6年「小山市二十歳を祝う会」が、市内中学校および義務教育学校で行われました。

今回対象となったのは市内外在住者約1,700人。そのうち1,190人が式典に出席しました。当日は色鮮やかな着物や羽織袴、真新しいスーツに身を包み将来への希望に満ちた表情で式典に参加していました。

## 代表者の声(抜粋)

私は立志スキー学習で宣言した「生徒を正しい方向に導く正義感の強い教師になる」という目標に向かって、常に生徒に寄り添い、信頼できる教師になるため勉学に励んでいきます。これまで支えてくださった多くの方々、生まれ育った小山市に対する感謝の気持ちを忘れず、少しずつ恩返しができるよう精進し、自覚と責任をもち、これからの人生を力強く歩んでまいります。

小山中 八木 雄翔





これまでの人生を振り返り、今感じるのは多くの方々への感謝の気持ちです。間々田中学校で過ごした日々を振り返ると、まるで昨日の出来事のように今でも鮮明に心に残っています。二十歳の節目を迎え、これからは失敗や挫折も受け入れながら、成長と経験を積み重ね、自立した人間として社会に貢献できるよう努めていきたいと思っています。

間々田中 すとう 須藤 ゆきひろ 之博

このような情勢の中で無事二十歳を祝う会を執り行えたこと、本当にうれしく思います。これから私たちが生きていく中で、色々なことに遭遇することだと思います。そんなときには、顔を上げて前を向き、自分をしっかりと持って、責任ある行動と周囲の人に心を配った対応ができる大人になれるよう邁進してまいります。

豊田中 あまが 天谷 りゅうた 瑠汰



デザインイラスト公募で最優秀賞に輝いたユウさんの作品を使用した式典プログラム

当日の取材の様子は行政テレビで公開しています。



▲行政テレビ



# バルーン の 魅力



多くの人を惹きつけるバルーン（熱気球）。その魅力は何なのか。令和5年11月11日（土）・12日（日）に行われた第30回おやまバルーンフェスタには寒空の下に早朝から多くの人が集まっていました。そこには主催者のバルーンにかける熱い思いや子ども達の希望に満ちた温かい空気がありました。



1. 人が乗るバスケットにバーナーを取り付けます。
2. 全長約20メートルある球皮（風船部分）をバスケットに取り付け、インフレーター（大型扇風機）とバーナーの熱で膨らませていきます。

風の影響を受けやすいバルーン（熱気球）。バルーンをロープで地上につないだ状態で離陸、浮遊、着陸を体験する体験搭乗では風速2メートル、実際に飛び立つフライトでは風速4メートルくらいから実施が難しくなるといいます。それは日常生活で「風が強いな」と感じるレベルよりもっと弱いレベルの風。バルーンフェスタ当日も予定されたプログラムのうち複数のバルーンが一齐に飛び立つ競技フライトが中止に。しかし、だからこそ会場には一体感が生まれていました。体験搭乗では主催者や関係者の飛ばしたい、多くの人を乗せてあげたいという気持ちと、来場者の飛んでほしいという気持ちが大きなバルーン一点に向けられ、会場からは『頑張れ』という声にならない大声援が聞こえるようでした。

多くの人を惹きつけるバルーン。市内ではバルーンフェスタ当日だけでなく、体験搭乗できる機会があります。小山バルーンクラブが主催する体験搭乗は毎月小山総合公園で行われています。日時等の詳細はFacebook「おやまバルーンフェスタ」のページで確認できます。冬の澄んだ空でのバルーン体験は格別です。お子さんの体験についても、一人で立てるくらいであれば可能ということなので、ご家族で乗ってみてはいかがでしょうか。間近で見るバルーンの大きさとゴーと唸るようなバーナーの音、ふわっと宙に浮かぶ感覚は体験した人にしかわからない特別な思い出となるのではないのでしょうか。



## 子どもたちとまちづくりのために

バルーンとの出会いは、間々田商工会青年部に所属しているときに「小山に名物となるイベントを！」と開催されたバルーンフェスタの第2回目に携わったのがきっかけだと話す、おやまバルーンクラブの代表であり、バルーンフェスタ実行委員長を務める嶋田積男さん。それから30年以上おやまのバルーンに携わっています。

長年にわたり活動を継続できる原動力は何か。「子どもたちのため、まちづくりのためという気持ちでやっています。ほら、この子どもたちのキラキラした顔を見てみて」そう話す嶋田さんの目線の先にはバルーンを見ながら楽しそうにお絵かきを楽しむ子どもたちの姿がありました。多くの子どもたちにワクワクを届けるバルーンですが、おやまバルーンクラブでは会員、特にパイロットが少ないと話します。

搭乗時には安全にフライトできるように操作するのはもちろん、みんなを楽しませてくれるガイドも担うパイロットはとても重要な存在です。人手が少ない中でもこうして続けられるのは多くの人助けがあるからだと話します。第30回おやまバルーンフェスタ当日は東京学芸大学の熱気球クラブの学生や市内の高校生がボランティアに参加していました。こうして地域の人と人を繋いでくれるバルーン存在の大きさと、それを支える多くの人達の努力を感じました。(おやまバルーンクラブに興味がある方は嶋田さんにご連絡ください)



しまだ せきお  
嶋田 積男さん  
(☎ 090-3577-4759)

### 会場レポート

おやまバルーンフェスタに来ていた方にお話を聞きました。

息子の「バルーン乗りたい」の一言で、朝6時頃から来ています。今日がバルーンデビューです。

毎年楽しみに来ています。いつも子どもたちがお絵かきをしています。来年はみんなで乗ってみたいと思います。

バスケットの中から見た  
バルーンも綺麗



バルーンに乗ってみたいくて、千葉県から泊りで2日間来ています。1日目のナイトグローでは風の影響で球皮（風船部分）は出せなかったけど、バーナーによる炎と花火のコラボレーションがよかったです。球皮がないことによって通常より間近で見ることができとても迫力がありました。

バルーン見ながらお絵かき



花火とコラボ





ビジョン策定に関わるアンケートを実施中



参加者募集

おやま市民ビジョン会議  
～4地区合同ワークショップ～

小山市では現在、30年後、市制100周年を迎える2054年に「こうあってほしい」という未来の小山市の姿を、小山市に関わる人みんなで共有できるよう、「調べる」「学び合う」「対話する」を重ねながら「田園環境都市おやまビジョン」の策定を目指しています。

今回その一環として、市内の各地区の特色を見つめ直す風土性調査を実施しており、その成果を基に、令和4年度から令和5年度にかけて実施した4地区（大谷北中部、大谷南部、桑、絹）について考える、4地区合同ワークショップを開催します。対象地区にお住まいの方や、ご興味のある方はこの機会にぜひご参加ください。（対象地区以外にお住まいの方でも参加可能です。）

4地区合同ワークショップ

日時：2月18日(日)  
13:30～16:30  
(13:00～受付開始)  
会場：市役所6階 大会議室6abcd  
対象地区：大谷北中部、大谷南部、桑、絹



▲申込はこちら



これまでのワークショップの様子



粗大ごみの出しかたについて

問 環境課 ☎ 22-9276

引っ越し・新生活シーズンにお問合せの多い「粗大ごみ」についてご案内します。1辺の長さが50cm以上のものは、収集所に出せない「粗大ごみ」です。「粗大ごみ」の処分方法は、①持ち込み（無料）、②戸別収集（有料）の2通りあります。

①直接、処理場に持ち込む場合（無料）粗大ごみの種類によって持込先が異なるので注意してください。

- 畳・ふとん …………… 持込先：中央清掃センター（塩沢576番地15）
  - 畳・ふとんを除く家具類 …… 持込先：リサイクルセンター（下野市下坪山1632）
- ※持込先の開場日等詳細については、市HPをご確認ください。



②戸別収集の場合（有料）

1. 予約 / 2. 手数料を納める / 3. ごみを出す / 4. 収集

環境課窓口、  
電話、webにて予約  
収集日：毎週月曜日  
(祝日の場合は翌日に振替)

場所：環境課、各出張所  
手数料：1点につき  
1,000円  
「粗大ごみシール」の受取

粗大ごみシールを  
ごみの見やすい位置に貼る  
時間：収集日の8時まで  
場所：建物の外  
トラックで収集しやすい場所

委託した業者が、  
粗大ごみシールを  
確認し、収集  
立会いの必要はあ  
りません



- ★令和5年度からwebでも予約ができるようになりました！夜間や土日でも予約できます。
- ★令和6年2月から手数料の電子収納を始めます！詳細は市HPをご確認ください。
- ※予約・支払方法により期限が異なりますので、お早めに確認の上、ご利用ください。





3月



## 図書館つうしん

中央図書館

☎21-0750

新着情報はこちらから▶



## ●3月の休館日

4(月)・11(月)・18(月)・25(月)・28(木)

※小山・間々田・桑分館は、20(水・祝)も休館になります。

## ●3月の移動図書館

「せきれい」の巡回日程表は、中央図書館ホームページに掲載いたします。

## ●3月のおはなし会

※会場の記載が無いものは中央図書館

おはなし会は、どなたでも参加できます。直接会場へお越しください。

名称(会場)	3月	開始時間
おやま分館ピッコロおはなし会(小山分館)	1日(金)	11:00
おはなしウエンディ	6日(水)	15:30
おはなしこんにちは	13日(水)	10:30
わくわくマルベリーおはなし会(桑分館)	16日(土)	13:30
おこれんのおはなし会	17日(日)	14:00
おはなしウエンディ0・1・2	20日(水)	11:00
はなしのこべや おはなしかい	24日(日)	14:00
ままだ分館おはなしかい(間々田分館)	26日(火)	15:30

## ●令和6年度中央図書館ボランティア募集

活動内容:中央図書館・各分館に返却された図書の整理や修理、その他「絵本とこんにちは事業」への協力など

対象:図書館でのボランティア活動に関心があり、年間を通じて活動できる中学生以上の方。(市外在住可)

活動期間:4月1日～令和7年3月31日

報酬:無償

その他:令和5年度にボランティア登録された方は、ボランティア継続の登録が必要となります。新規の方は、中央図書館ボランティア募集説明会にご参加ください。

## ●令和6年度中央図書館ボランティア募集説明会

対象:新規のボランティア希望者

日時:3月10日(日)10時～11時

(受付:9時30分～)

会場:中央図書館2階視聴覚ホールほか

申込:2月1日(木)～3月3日(日)

中央図書館中央サービスデスクに直接もしくは電話、または当館ホームページの専用申込フォームからお申し込みください。

## 博物館・美術館だより

City museum &amp; Art museum

## 博物館



## 博物館まつり・友の会作品展

火起こし体験や科学ショーなど様々なイベントが盛りだくさんの1日。博物館をもっと知って、楽しく学びましょう!博物館友の会による「友の会作品展」も同時開催しています。



ほっしー★OYAMA号による太陽観測

【日時】3月3日(日)10:00～15:00

友の会作品展は3月10日(日)まで

【入館料】無料

※その他の時期は常設展示のみの開館

## 車屋美術館

登録有形文化財 [小川家住宅] 公開  
および 市民ギャラリーのお知らせ

地元で肥料問屋を営んでいた豪商小川家の主屋(明治末年築)と土蔵、庭園を公開しています。



小川家住宅主屋

【開館時間】9:00～16:00(入館は15:30まで)

【観覧料】100円(大高生50円/中学生・義務教育生以下無料)

市民ギャラリー

「猫幸神様と猫とつながる仲間展」

2月22日(木)～25日(日)

「アトリエ青陽堂絵画教室作品展」

2月29日(木)～3月3日(日)

【市民ギャラリーの開館時間】

9:00～17:00(最終入館16:30)

※団体により開館時間が異なる場合がありますので、

詳細はホームページをご確認ください

【観覧料】無料


3月

# 一次救急医療機関

(初期)

救急車を呼ぶ?病院に行くか?迷ったときは  
**とちぎ子ども救急電話相談 #8000**  
**とちぎ救急医療電話相談(概ね15歳以上) #7111**

新型コロナウイルスに関する相談について  
**新型コロナ総合相談コールセンター ☎0570-550-096**



## 🚑 夜間休日急患診療所

場所 健康の森 さくら(神鳥谷2251-7)  
**【健康医療介護総合支援センター】**  
 ☎39-8880・FAX39-8882

受付 診療終了**15分前**まで  
 ※内科医等が、小児科の診察を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください

日時	科目
平日・土曜日	19:00～22:00
日曜・祝日・振替休日	10:00～12:00
休日・年末年始(12/31～1/3)	13:00～17:00 18:00～21:00

内科  
小児科

## 🚑 休日急患 歯科診療所

場所 健康の森 さくら(神鳥谷2251-7)  
**【健康医療介護総合支援センター】**  
 ☎39-8881・FAX39-8883

日時 日曜・祝日・振替休日・  
 年末年始(12/31～1/3)  
 10:00～12:00、13:00～16:00

受付 診療終了**15分前**まで  
 ※夜間休日急患診療所および休日急患歯科診療所の南側に夜間休日対応の院外薬局(3薬局)があります

## 🚑 在宅当番医

受付 土・休日前  
 (□の部分)  
 17:00～翌日17:00  
 上記以外  
 17:00～翌日9:00

事前に電話で確認してください。医師が交代で当直制をとっており、希望する治療が困難な場合もあります。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ①⑥	2 ③⑤
3 ①④	4 ②⑤	5 ③⑥	6 ②④	7 ③⑥	8 ①⑤	9 ②④
10 ①⑤	11 ③⑥	12 ②④	13 ①⑤	14 ③⑥	15 ①④	16 ③⑤
17 ②⑥	18 ①④	19 ②⑥	20 ③⑤	21 ②④	22 ③⑤	23 ①④
24 ②⑥	25 ①⑤	26 ③④	27 ①⑥	28 ②④	29 ③⑤	30 ①⑥
31 ②⑤						

番号	医療機関名	所在地	電話番号
①	石橋総合病院	下野市下古山1-15-4	☎53-1134
②	小金井中央病院	下野市小金井2-4-3	☎44-7000
③	杉村病院	小山市城山町2-7-18	☎25-5533・5534
④	小山整形外科内科	小山市雨ヶ谷753	☎31-1331
⑤	光南病院	小山市乙女795	☎45-7711
⑥	野木病院	野木町友沼5320-2	☎0280-57-1011

※在宅当番医は、(一社)小山地区医師会の協力のもと実施しています  
 健康増進課 ☎22-9523

## 健康メモ

# オンライン服薬指導ってなあに？

問 健康増進課 ☎22-9523

患者さんがスマートフォンやパソコンなどの情報通信機器を使って、薬剤師からビデオ通話でお薬の説明を受けることです。薬局へ出向かなくても、好きな時間と場所を選んで服薬指導を受けることができます。感染症のリスクを低減できる、第三者の目を気にしなくて済むなどのメリットがあります。



### ■ 診察からお薬受け取りまでの流れ

- 1 患者さんが対面やオンラインで医療機関の診療を受ける
- 2 医療機関が薬局にFAXなどで処方箋を送付する
- 3 薬局の薬剤師が患者さんにオンライン服薬指導を行う
- 4 薬剤師が調剤したお薬が患者さんの元へ配送される
- 5 患者さんがお薬を受け取る

この記事は(一社)小山薬剤師会の協力のもと作成しています。



# ニシグチオヤマのきおく



小山駅西口周辺の暮らしの移り変わりを紹介する、ニシグチオヤマのきおく。

今回は城山公園のきおくを巡りたいと思います。

JR小山駅西口から思川へと伸びる祇園城通りを進むと、石垣となだらかな坂が目印の城山公園が見えてきます。

城山公園は、かつて鎌倉幕府の有力氏族であった“小山氏”が居城である祇園城を築いていました。小山氏は1150年（久安6年）に小山政光が名乗りはじめ、1576年（天正4年）北条氏によって陥落されるまで約400年の歴史を持つ氏族でした。

1619年（元和5年）に祇園城は廃城し、その後明治時代には第二代衆議院議長 星亨の別邸がありました。現在の城山公園の形となったのは、1956年(昭和31年)のこと。60年以上の歴史を重ねた公園は、リニューアルに向けて工事が進められています。



## 小さな自慢が山ほどあります



問 総合政策課 ☎ 22-9353

小山市には自然、歴史、文化、食べ物など、散策してみるといろいろな発見があります。「小さな自慢が山ほどあります」とは、市内の方も市外の方も、小山市のたくさんある魅力を知って、この街を好きになってもらいたい、との思いを込めて令和3年4月にできたキャッチコピーです。

ロゴマークは、小山市にある、小さな自慢＝等身大の魅力をまとめあげて作りました。「なにもない」ではなく、「あれもこれもある」というポジティブな捉え方をイラストで表現しています。

### 活用方法

キャッチコピー・ロゴマークは皆さまに使用していただけます。市ホームページにjpegデータがありますのでお気軽にダウンロードの上、ご使用ください。

(検索「小山市キャッチコピー」)

例えば…

- 名刺に入れたい
- 会社のパンフレットに入れたい
- 動画に使いたい

OK

※販売目的での使用など、制限がありますので、市ホームページでご確認ください

### イラストの内容



# まちの話題

## ◆元気な野菜作り技術

### 第11回オーガニック講座

12月16日（土）菌ちゃん先生ことよしだとしみち吉田俊道先生を迎え開催。

今回は一般向けの有機野菜の栽培方法等を講演されました。とても人気の講演で都内から足をはこんで来る方もいました。

菌ちゃん先生は、有機農業をみんなに広げたいと内容盛りだくさんで話してくれました。



## ◆2054年に向けた取り組み

### PLAN OYAMA 推進組織(P.O.P.)との連携協定締結式

小山駅周辺地区の発展・まちづくりビジョン「PLAN OYAMA（プランオヤマ）」を推進するためPLAN OYAMA プラットフォーム（P.O.P.「ポップ」）が設立されました。

小山市とP.O.P.は、12月19日（火）連携協定を結び、小山駅周辺の事業開発などに取り組んでいきます。



## ◆4年ぶりの開催

### ユネスコ無形文化遺産 本場結城紬 着心地体験

12月19日（火）絹義務教育学校で、結城市内の中学生を招待しての交流事業が再開しました。

生徒たちは伝統技術のすばらしさを体験し、「とても暖かい」「結城紬を世界に広めたい」と話してくれました。



## ◆SDGs出前講義

### 白鷗大学×東京電力グループ

12月12日（火）東京電力パワーグリッド（株）栃木南支社の協力により、白鷗大学の講義の中でSDGs・カーボンニュートラルの取組を発表いただきました。

ボランティア等を含む、社会貢献活動に積極的に取り組まれている栃木南支社の活動内容を聞いて、質問が上がるなど大学生も興味を示していました。



# 広報おやま 読者アンケート

広報紙に関する  
アンケートにご協力ください

※ ご意見には個別に回答はいたしません。  
広報紙作成に役立つ資料としますので、  
ご了承ください

2次元コードを読み込みご回答ください▶



＼より見やすく、より便利に！／

小山市公式ホームページ

リニューアルしました！

- 1 表紙
- 2-5 健康特集  
～食事と運動で免疫力を高める～
- 6-7 二十歳を祝う会
- 8-9 バルーンの魅力
- 10 広報版 おやまアサッテ広場/  
粗大ごみの出しかたについて
- 11 図書館つうしん／博物館・美術館だより
- 12 一次救急／ひとくち健康メモ
- 13 ニシグチオヤマのきおく/  
小さな自慢が山ほどあります
- 14 まちの話題
- 15 もくじ／市役所案内
- 16 Oyama Kids Studio／子育て情報

## 小山市役所案内

### 電話

☎ 0285-23-1111  
(代表)

### 住所

〒323-8686 小山市中央町1-1-1

### ホームページ

<https://www.city.oyama.tochigi.jp/>



### 開庁時間

月～金曜日、8:30～17:15  
(祝日・年末年始を除く)

### 新型コロナウイルス関連情報



### 市民課業務 延長・休日窓口

※一部業務のみ 市民課 ☎22-9405  
・平日延長窓口 ※市民課のみ  
火・木曜日 19:00まで  
・休日開庁窓口  
(市民課、小山城南出張所 ☎31-3650)  
第4日曜日 8:30～17:15  
第2日曜日は、電気設備点検のため行いません。

### 納税課業務 延長・休日窓口

納税課 ☎22-9444  
・平日延長窓口  
火曜日 19:00まで  
・日曜納税相談窓口  
2月25日(日) 8:30～17:15

市ホームページのキャッシュサイト  
(市ホームページがつながりにくいとき)  
<https://www.city-oyama-tochigi-jp.cache.yimg.jp/>



防災行政無線 (放送内容を確認するとき)  
☎ 0285-23-0031 (自動音声案内)

ラジオ「おーラジオ」FM77.5MHz  
<http://www.o-radi775.jp/>



防災ポータル (防災情報の確認)



## 小山市公式 SNS

市からのお知らせや役立つ情報・  
緊急情報を発信しています

X (旧Twitter)

facebook

Instagram

YouTube

LINE



スマホで  
広報おやまが読めます

カタログポケット  
(多言語対応)



## 納税のお知らせ

2月の納期 納期限2月29日(木)

国民健康保険税 ..... 8期  
介護保険料 ..... 8期  
後期高齢者医療保険料 ..... 8期

納付は便利な  
口座振替で！





# Oyama Kids Studio



ふじぬま みなと  
藤沼 湊琥ちゃん



しみず そら そう  
清水 空ちゃん・奏ちゃん



もり かず  
森 奏ちゃん



いしかわ えま  
石川 絵舞ちゃん



いづみた にひろ いちた  
泉田 式大ちゃん・杏大ちゃん・はるちゃん

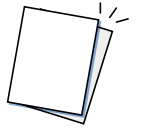


こんどう かずき  
近藤 和樹ちゃん

## 子育て世帯向け情報

健康増進課 ☎22-9525  
市役所3階 検診室

相談・講座名	内容	日時	対象	申込
産前・産後 サポート事業	ママカフェ・セルフケア講座	<ul style="list-style-type: none"> <li>ママカフェ 2月19日(月)</li> <li>セルフケア講座 2月6日(火) 3月1日(金)</li> </ul>	妊娠16週から 出産後6カ月以内の 妊産婦 ※お子さまの参加可	専用フォーム 
離乳食教室	離乳食の進め方、作り方のコツ、 口腔ケアなど	3月8日(金) 9:30~11:30	4~8カ月頃の 児と保護者	2月8日(木)~ 専用フォーム 
マタニティ 後期クラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>沐浴体験(赤ちゃんのお風呂の入れ方)助産師講話(出産・育児に向けて)</li> <li>持ち物:親子(母子)健康手帳、申込書、上履き、くつ袋、テキスト代250円</li> </ul>	3月10日(日) 13:30~16:00	妊婦とその家族 ※妊婦おひとりの参加可	2月13日(火)~ 専用フォーム 
マタニティ 前期クラス	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養講話・パパの妊婦体験・育休制度の話等</li> <li>持ち物:親子(母子)健康手帳、申込書、上履き、くつ袋</li> </ul>	3月19日(火) 9:30~11:30	妊婦とその家族 ※妊婦おひとりの参加可	2月19日(月) 専用フォーム 
乳幼児 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健師・栄養士による子育て相談</li> <li>持ち物:親子(母子)健康手帳、バスタオル、上履き、くつ袋</li> </ul>	3月22日(金) ① 9:00~ ② 9:30~ ③ 10:00~ ④ 10:30~	未就学児とその保護者	2月27日(火) 13:00~ 相談希望の方: 電話 計測のみの方: 専用フォーム 



## 令和6年能登半島地震災害義援金に係る募金箱の設置



☎危機管理課 ☎22-9879

募金箱設置場所：本庁舎1階総合受付、市内出張所窓口(11箇所)

時間：8時30分～17時15分

期間：終了時期未定

※控除等で領収書が必要な方については、小山市社会福祉協議会で発行が可能なため、直接持ち込みをお願いします

## 小山市制70周年 令和5年度公民館・市民交流センターまつり

会場・名称(問合せ)	日時	内容
中央公民館まつり ～出会いの輪、学習の輪を広げよう～ ☎22-9562	2月17日(土) 10:00～15:30 18日(日) 9:30～15:00	学級、講座、サークル活動発表・作品展示、バザー、コーヒースタンド(17・18日)、ステージ発表会(17日)、クイズDEラリー、昔遊び、親子映画会、ロビーコンサート(18日)
生井公民館まつり ～高めよう 生井に生きる 喜びを～ ☎45-4004	2月17日(土) 10:00～14:00	学級、講座、サークル等の活動発表及び作品展示、児童・幼児の作品展示、各種販売(模擬店・軽食)
寒川公民館まつり ～広げよう 学びあう仲間 地域の輪～ ☎38-1002	2月17日(土) 10:00～14:00	学級、講座、サークル、美田中、寒川小、いきいきふれあい寒川等作品展示、サークル等活動発表、輪投げ、射的、バザー、模擬店(焼きそば・チョコバナナ等)、わたあめ無料配布、じゃんけん大会等
豊田公民館まつり ～広げよう ふれあいの輪～ ☎37-1002	2月17日(土) 9:45～14:30 18日(日) 9:45～15:00	学級、講座、サークル、団体、保育園児、小中学生作品展示、ステージ発表、軽食の販売等
中公民館まつり ～手をつなぎ 高めよう 地域の輪～ ☎38-0002	2月25日(日) 10:00～13:00	学級、講座、サークル、団体の作品展示及び発表会、バザー、軽食販売、eスポーツ体験、水引体験、輪投げ、昔あそび他、中小学校及び美田中学校作品展示
穂積公民館まつり ～広げよう ふれあう仲間 地域の輪～ ☎38-2004 会場は穂積公民館	2月18日(日) 9:30～12:00	サークル、学級、講座の活動発表と作品展示、健康測定、生徒、児童、幼稚園児の作品展示、バザー、特産品販売、飲物販売、着付け体験、お茶席体験、消防車展示、こども遊び場(射的・けん玉作り・的当て)
絹公民館まつり ～育てよう 絹の文化 広めよう 地域の輪～ ☎49-0027	2月25日(日) 9:30～12:00	学級、講座、サークル等の作品展示及び発表、軽食販売
間々田市民交流センターしらさぎ館まつり ～で愛・ふれ愛・ちいき愛～ ☎38-6606	2月24日(土) 9:30～15:00 25日(日) 10:00～15:00	学級、講座、サークルの作品展示及びステージ発表、軽食の販売、出店、お茶席、子ども体験広場
桑市民交流センターマルベリー館まつり ～高めよう!文化の香る桑の里 広めよう!仲間が集う地域の輪～ ☎37-7588	2月10日(土) 9:30～15:00 11日(日) 10:00～15:00	学級、講座、サークルの活動発表と作品展示、健康マージャン交流会、じゃんけん大会、昔あそび体験、各種販売(赤飯・饅頭・豚汁・焼きそば・カレー・手打ちうどん)、桑子連(焼き芋・綿あめ・ポップコーン・バザー)





## 地域医療・子育て・介護ふれあいフェア 「健康の森 さくらフェア」



健康増進課 ☎ 22-9523 FAX22-9543

「小山の地域医療をともに守り育てる」意識の高揚を図るため、初のフェアを開催します。

- 内容**
- ①認知症予防セミナー
  - ②医師会講演会「人生の最終段階における医療に関する意思決定 ～アドバンス・ケア・プランニングを中心に～」
  - ③乳幼児フッ素塗布事業
  - ④医療・介護に関する展示など



医師会講演会講師  
筑波大学 医学医療系教授  
木澤 義之 先生

- 日時** 3月3日(日) 9時～15時
- 場所** 健康医療介護総合支援センター (健康の森 さくら)
- 定員**
- ①認知症予防セミナー：50人 (10時～11時)
  - ②医師会講演会：100人 (13時～開会式 13時30分～15時 講演会)
  - ③乳幼児フッ素塗布事業：300人 (9時～12時) 満3歳児から小学校2年生対象
- 申込**
- ①②2月1日(木)から電話、FAX、専用フォーム
  - ③2月21日(水) 8:30からインターネット申込のみ

## 公共施設予約システムが 新しくなります



情報政策課 ☎ 22-9343

令和6年3月より公共施設予約システムがリニューアルされ、6月以降の施設利用分から予約手続きが変わります。一部の施設では、クレジットカードなどによる、電子決済機能が使えるようになります。ユーザーID、パスワード、名前、住所、電話番号、団体名、施設利用権限など、現行システムで登録のある利用者登録情報を新システムへ引継ぎます。

パスワードのみ、新システムで初回ログイン時に変更いただけます。1月18日(木)午前2時時点で、以下のいずれかに該当する方のみ、引継ぎいたしますので、ご了承下さい。

- (1) 令和4年4月1日以降に施設の利用実績のある方
- (2) 令和4年4月1日以降にログイン履歴がある方
- (3) 令和4年4月1日以降に利用者登録された方

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月
現行システム						
施設利用日が5/31までの予約						
新システム						
施設利用日が6/1からの予約						

## 令和6年度小山市奨学生の募集



教育総務課 ☎ 22-9644 FAX22-6682

### 【小山市奨学金】

- ①小山市に住所を有する方の被扶養者
  - ②経済的理由により修学が困難な方
  - ③返済能力のある連帯保証人を2人付すことができる方
  - ④奨学金に類する他の学資を受けていない方
- 貸与月額
- (自宅通学の場合)
- 高校等:1万円、大学等:2万5千円
- (自宅外通学の場合)
- 高校等:1万2千円、大学等:3万円

### 【おやまふるさとみらい奨学金】

- 上記①～③に加え、
- ④卒業後、小山市に定住する強い意思のある方
  - ⑤小山市主催のボランティア活動へ積極的に参加できる方
- ※奨学金に類する他の学資を受けていても貸与可能
- ※選考面接あり
- 貸与月額 2万円(卒業後一定期間小山市に居住することで返還の一部または全額免除あり)

- 対象** 高専(4年生以上)、短大、大学、専修学校の専門課程に在学か入学見込みの方
- 定員** 各10人以内
- 申込** 2月1日(木)～3月12日(火)に窓口、郵送

## 県道大戦防小山線の渋滞 対策について



栃木県栃木土木事務所 ☎ 0282-23-3434

城南地区の県道大戦防小山線は3月に工事が完了します。渋滞対策として、車両の右折待ちをするための右折緩衝帯(ゼブラ)を設置しますので、ご活用ください。



# お知らせ

## 3月1日(金)～3月7日(木)は 春季全国火災予防運動期間

☎予防課 ☎39-6657

期間中は消防車両による巡回広報、住宅用火災警報器の啓発活動および小山市幼年消防クラブ連合会による防火巡回や法被登園など様々な活動を実施します。市民の皆さまも火災予防にご協力ください。

## 3月1日(金)～3月7日(木)は 春季建築物防災週間

☎建築指導課 ☎22-9233

事故を防ぐためには、日頃から建物の適切な維持管理・自己安全点検を行うことが大切です。建築物の防災について確認しましょう。

## 令和5(2023)年第5回 小山市議会定例会報告



☎行政総務課 ☎22-9313

市議会定例会が、令和5年11月30日(木)～12月22日(金)に開催されました。会議結果はホームページ、議案の詳細は、議案書が市立図書館にありますので、ご覧ください。

## ご遺族支援コーナー開設



☎市民課 ☎22-9403

亡くなられた方に係る市役所の手続きを1つの窓口でサポートできる専用窓口を開設しました。

定員 3件/日

申込 死亡届を届出した日から、来庁される6開庁日前までに電話、専用フォームで予約

## 戸籍の広域交付開始

☎市民課 ☎22-9405

3月1日(金)から本籍地以外の最寄りの市区町村窓口で、戸籍を取ることができます。

必要書類

顔写真付きの本人確認書類(マイナ

ナンバーカード、運転免許証など)

注意事項

市民課窓口でのみ受け付けます。電子化されていない戸籍など、一部お取りできない戸籍もあります。代理人申請、郵送申請では受付出来ません。代理人、郵送、顔写真付きの本人確認書類を持っていない人は、本籍地に戸籍を申請してください。

## 国民年金保険料の納付は 前納がお得です



☎国保年金課 ☎22-9416

☎栃木年金事務所 ☎0282-22-4131

国民年金保険料は、現金、口座振替、クレジットカード等によりお支払いができます。なお、まとめて前払いすることにより割引が受けられる前納制度があります。4月分からの保険料について、口座振替またはクレジットカードによる前納をご希望の方は、2月末日が申込期限となります。お早めにお手続きください。

## 令和6年農業用 免税軽油の追加申請



☎栃木県税事務所 ☎0282-23-6882

☎農業委員会 ☎22-9242

1月中に申請できなかった方を対象に、追加受付を行います。

※期間を過ぎると、1年分の全量交付ができません

日時 3月5日(火)・6日(水)

9時～11時30分、

13時～15時30分

場所 下都賀庁舎

(栃木市神田町6-6)

第2福利厚生棟2階会議室

## 渡良瀬遊水地のヨシ焼き



☎自然共生課 ☎22-9354

☎当日:ヨシ焼き連絡会実施本部

☎0282-62-1161

☎実施・順延:自動音声案内

☎0282-62-0915

風向きにより遠く離れた地域まで降灰の可能性があります。洗濯物や窓の開閉にご注意ください。前日17時から遊水地内は立入禁止になります。遊水地内の小山市域は、本来、市条例によりドローンの飛行が禁止されていますが、鎮火確認のため特例的にドローンが飛

行します。

日時 3月2日(土) 8時30分～

予備日:①3月3日(日)

②3月9日(土)

③3月10日(日)

場所 渡良瀬遊水地全域

## 法定外公共物の用途廃止(払い下げ)

☎道路課 ☎22-9225

法定外公共物(昔からあるあぜ道や用水路などで、道路法や河川法等の適用・準用のない、市町村所有の公共物)のうち、道路・水路としての用途を廃止しても支障がない財産を隣接土地所有者が払い下げを受ける(購入する)場合は、用途廃止の申請が必要となります。事前にご相談ください。

## 市道上の異常をお知らせ ください



☎道路課 ☎22-9225

道路舗装の穴ぼこや街路樹の異常を発見した場合には、専用フォームからお知らせください。また台風や地震などの災害による破損状況の通報にもご利用ください。

## CO<sub>2</sub>削減と節電のお願い



☎ゼロカーボン推進課 ☎22-9277

冬は電力の使用量が増える季節です。限りある資源を大切に使うため、無理のない範囲での節電にご協力をお願いします。

## パブリック・コメントの実施 「小山市都市と 緑のマスタープラン(案)」



☎都市計画課 ☎22-9203

田園環境と都市環境が調和した「田園環境都市おやま」を将来に渡り持続的に発展させるため「都市計画マスタープラン」と「緑の基本計画」を一体化した「小山市都市と緑のマスタープラン」の策定を進めています。この計画に皆さまの意見を反映するため、パブリック・コメント(意見募集)を実施します。

対象 市内に在住、在勤、在学、事務所・事業所のある個人・法人・団体の方





## 空き家バンクをご活用ください



### 建築指導課 ☎22-9824

空き家バンクとは、市内の空き家の所有者と空き家を利用して移住・定住等を考えている方とのマッチングを行う制度です。空き家バンク売買物件を対象としたリフォームや家財処分等の補助金もあります。

## 小山市中小企業等省エネルギー設備導入支援補助金



### 工業振興課 ☎22-9396

中小企業等が省エネ性能に優れた設備を導入するために係る費用の一部を補助します。表の補助対象品目に対し、対象経費の1/2を補助します(限度額30万円)。

対象 令和6年中に購入したもの

補助対象品	区分	省エネ性能
LED照明	—	【省エネ性能】 ★2.0以上 【エネルギー消費効率】 50.0lm/w以上
エアコン	家庭用	【省エネ性能】 ★2.0以上
	業務用	【省エネ基準達成率】 100%以上
冷蔵・冷凍庫	業務用	【省エネ基準達成率】 100%以上

## ハナミズキ(自死遺族)の会

### 福祉課 ☎22-9629

日時 2月20日(火) 14時～(偶数月第3火曜日)

場所 市役所4階402会議室

対象 近親者だけではなく、親しい友人を亡くした方でも、つらい思いを抱えた方であれば誰でも参加できます。

※市外の方も可

申込 不要。当日会場にお越しください。

## 家族サロン～ひきこもりの方を支えるご家族へ～



### 福祉課 ☎22-9858

ひきこもりの方を支えるご家族の集いを開催しています。

日時 2か月に1回 ※詳細要問合せ

場所 市役所4階402会議室

※変更の可能性あり

対象 ひきこもりご本人が小山市にお住まいの方のご家族  
定員 おおむね10人以内  
料金 無料  
申込 要事前登録

## プレミアム付き小山市共通商品券の使用期限



### コールセンター ☎0282-25-2965

昨年8月に販売を開始した、プレミアム付き小山市共通商品券(紙製、デジタル)の使用期限は、2月29日(木)までです。

## 第15回起業家フォーラム参加者募集



### 工業振興課 ☎22-9396 FAX22-9256

日時 3月2日(土) 13時30分～16時

場所 市役所1階

対象 創業を目指す方・経営者の方など

定員 50人

料金 無料

申込 電話、FAX

## (令和5年度第4回)市営住宅の入居者募集



### (一社)ハートフル ☎32-6418

場所 西城南3-15-5清風館110

- 対象
- ①市内在住または通勤者
  - ②同居、または同居しようとする親族がある方
  - ③現に住宅に困窮している方
  - ④収入が一定基準以下の方
  - ⑤地方税を滞納していない方
  - ⑥暴力団員でない方
  - ⑦連帯保証人のいる方

※その他資格や詳細は要問合せ

申込 2月1日(木)～16日(金)に窓口



## イベント・講座

## おやこ料理教室 鶏つくねの春雨スープ煮とハトムギ・ラテ



### 農政課 ☎22-9255

日時 3月2日(土) 10時～12時

場所 中央公民館料理実習室

対象 市内在住の年長～小学生と保護者(高学年であれば小学生のみの参加も可)

定員 5組  
料金 500円/人  
申込 2月6日(火) 9時以降に電話

## より良い関係を築いていくために多文化共生講座



### 国際政策課 ☎22-9278 FAX22-9897

外国人を受け入れる地域コミュニティの在り方に関する講座を開催します。

講師 国学院大学兼任講師 崔英善氏チェ・ヨンソク

日時 3月2日(土) 14時～15時30分

場所 市役所3階大会議室

対象 市内在住、通勤・通学者、小山市に関わりのある方

定員 50人

申込 2月1日(木)～14日(水)に専用フォーム、電話、窓口、FAX

## 子ども達の未来のために～オレンジリボンキャンペーン20年の歩みとこれから～第17回おやま市民大学



### 子育て家庭支援課 ☎22-9854

児童虐待撲滅を目指し小山市から全国に広がった「オレンジリボン運動」について、これまでの取り組みを振り返るとともに今後の活動に生かすためにワークショップを開催します。

日時 第1回 3月2日(土)

第2回 3月16日(土)

各回13時30分～16時

場所 第1回 市役所5階会議室

第2回 市役所6階会議室

対象 市内在住の方

定員 20人

料金 無料

申込 2月16日(金)までに専用フォーム

## デジタルアーティストebi氏による企画展「ebi artstudios」(仮称)「まやかし」



### 生涯学習課 ☎22-9665

国際的にも活躍中のデジタルアーティストebi氏によるデジタルアートの世界観を体験できる企画展を開催します。

日時 2月23日(金・祝) 9時～

3月3日(日) 16時

※期間中のギャラリーの開館時間は、9時から17時まで

場所 生涯学習センターギャラリー

料金 無料

対象 どなたでも可

ebi氏の企画展同時開催  
第16回おやま市民大学  
「カラーワーク」



生涯学習課 ☎22-9665

塗り絵や手形アートで色彩と表現の学びができます。お子様大歓迎。

日時 2月23日(金・祝)  
14時～15時30分

場所 生涯学習センターホール  
対象 お子様から大人までどなたでも可  
定員 15人(先着順)  
料金 材料費500円  
申込 2月1日(木)～18日(日)に  
専用フォーム

クラフト館ワークショップ

クラフト館 ☎32-6477

日時	料金
[ステンドグラス調めり絵] デインブルアートで作るマグネット・キーホルダー	
2月17日(土) 13:30 14:30 4人/回	500円
コースター織(地機織り)	
2月18日(日) 10:30 14:00 2人/回	大人 1,000円 子ども 500円
3月2日(土) 10:30 14:00 1人/回	
おりりん麻ひもミニポーチ	
2月24日(土) 13:30 5人	1,000円
カメラアの2wayクリップつまみ細工	
2月25日(日) 13:30 6人	2,000円

申込 電話、窓口。キャンセルは2日前まで。詳細は要問合せ

MOVIE de ダイアログ  
～夜間中学の映画にみる、  
多様な学びのあるまちづくり～



おやま～る ☎20-5562

夜間中学の映画『こんばんはⅡ』をみて、学校以外の学びの場について一緒に考えましょう。

日時 2月25日(日) 10時～12時

場所 おやま～る研修室  
対象 一般、小中高生(小学生は家族連れ)

定員 30人  
申込 2月20日(火)までに  
電話、窓口、専用フォーム  
料金 無料

いちごパラダイスと古墳  
ワンダーランドを楽しむ!  
日帰りバスツアー



文化振興課 ☎22-9659

日時 3月16日(土) 9時～14時30分  
集合場所 市役所西側駐車場  
定員 20人(先着順)  
※最少催行人数に達しない場合は中止  
料金 中学生以上 3,000円  
3歳～小学生 2,000円  
行先 古墳資料館、いちごの里  
申込 2月1日(木)～17日(土)に電話、専用フォーム

第18回おやま市民大学  
～早春の花 寄せ植え講座～



生涯学習課 ☎22-9665

日時 3月3日(日) 10時～12時  
場所 生涯学習センター  
第2セミナー室  
対象 小学3年生以上(保護者同伴可)  
定員 15人(先着順)  
料金 2,000円(材料費込み)  
申込 2月5日(月)～19日(月)に電話、専用フォーム

小山歯科医師会市民公開講座



健康増進課 ☎22-9520

雑誌「dancyu」の植野<sup>うえのこうせい</sup>広生編集長をお迎えし「おいしいで人生は豊かになる」をテーマに、食べることについて様々なお話をさせていただきます。  
日時 2月25日(日) 10時～12時  
(開場9時30分)  
場所 文化センター小ホール

対象 小山市、下野市、野木町に在住の方  
定員 200人  
申込 2月16日(金)までに電話、専用フォーム  
料金 無料

フレイルチェック&健康相談会

健康増進課 ☎22-9520

気軽にフレイル(年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般)チェック体験ができます。  
日時 2月29日(木) 10時～12時  
場所 ウエルシア薬局小山城東店  
(小山市城東3-23-4)  
対象 おおむね70代以上  
申込 不要  
料金 無料

おやま元気あっぷ!  
オーラルフレイル健診

健康増進課 ☎22-9520

お口のささいな衰え(オーラルフレイル)予防のための健診を行います。  
日時 3月17日(日) 9時～12時  
※概ね30分ごとに受付時間をずらしてご案内します  
場所 健康の森さくら  
対象 昭和24年4月2日～昭和34年4月1日生まれの市民のうち、介護認定(要介護1～5)を受けておらず、本健診を受けたことがなく、今後5年間本健診を継続して受診いただける方  
定員 20人程度  
申込 電話、窓口

からだスッキリ!  
運動教室(拡大版)



健康増進課 ☎22-9520

運動普及推進員と一緒に、ストレッチングや筋力トレーニング、ウォーキングなどの運動体験ができる教室です。

遺言 あんしん相続セミナー 参加無料

相続 贈与

＜講師＞  
相続相談あんしんプラザ  
行政書士  
細見愛子

＜日時＞ 2/4日 PM1:30～3:00 (開場1:00)

＜テーマ＞ 元気なときから少しづつ 今日から始める終活

＜会場＞ 小山城南市民交流センター  
小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室

お申込・お問合せ  
一般社団法人  
相続相談あんしんプラザ  
無料相談 実施中 予約制

お気軽に電話を! ☎ 0285-38-9550

屋根の修理・点検していませんか?

一級かわらぶき技能士

浅野瓦工業

〒328-0112 栃木県栃木市都賀町平川582-2

TEL 080-2246-6764

一級技能士が点検から承ります

瓦板金・雨樋・屋根塗装など  
屋根の事なら  
お気軽にご相談下さい

広告





**日時** 3月5日(火) 13時30分～15時30分  
**場所** 市立体育館サブアリーナ  
**対象** 運動制限のない40歳以上の市民  
**定員** 50人  
**申込** 1月30日(火) 13時30分～  
 電話、窓口  
**料金** 無料

**もの忘れ相談会の開催**

**高齢生きがい課 ☎22-9853**  
 もの忘れについての個別相談会を開催します。  
**日時** 3月15日(金) 10時～12時  
**場所** 中央図書館2階  
**対象** もの忘れについて心配がある  
 ご本人やそのご家族  
**申込** 不要  
**料金** 無料

**認知症を知る講演会**



**高齢生きがい課 ☎22-9853 FAX22-9543**  
 テーマ:認知症をもっと知るために、  
 認知症を持つ人の心を考える～脳科学  
 でわかる、ご本人の思いと接し方～  
**日時** 3月9日(土) 14時～16時  
**場所** 文化センター大ホール  
**対象** 関心のある人、介護保険施設  
 職員、ケアマネジャー、医療  
 機関職員など高齢者の医療と  
 介護に関わる人など  
**定員** 50人程度  
**申込** 電話、専用フォーム、FAX  
**料金** 無料



講師 脳科学者 おんぞう あやこ  
 恩蔵 絢子 氏

**中地区開運ウォーキング**

**中公民館 ☎38-0002**  
 桜吹く巴波川を楽しく歩きます。さ  
 くらまつり他、各種イベント同時開催。  
**日時** 4月7日(日) 9時  
**場所** 中公民館から巴波川周辺  
 (2kmコース・5kmコース)  
**申込** 2月1日(木)～29日(木)に  
 電話、窓口  
**料金** 無料

**3月みんなで歩け歩け運動**

**生涯スポーツ課 ☎21-2695**  
 佐野駅(北口)⇒朝日森天満宮⇒佐野厄  
 除け大師⇒佐野駅(北口)解散。  
**日時** 3月10日(日)  
 8時45分(集合)  
 ～12時(解散予定)  
**場所** 佐野駅(北口)  
**対象** どなたでも  
**料金** 無料  
**申込** 当日受付

**ノルディックウォーク教室  
 (初めての方向け) &  
 ポールストレッチ教室体験**



**市立体育館 ☎28-1250**  
 ノルディックポールを使った様々な歩  
 き方、ストレッチポールを使った体  
 のほぐし方を体験できます。  
**日時** 2月16日(金)  
 9時30分～11時  
**場所** 市立体育館  
**対象** 一般  
**定員** 10人  
**料金** 参加料1,000円(ノルディック  
 ポールレンタル代込)  
**申込** 2月1日(木) 10時～電話

**3月の定例観望会**

**博物館 ☎45-5331**  
 「冬の大三角をみつけよう」  
 ～天王星をみよう～  
 ほっしー★OYAMA号での天体観望会。  
 曇りや雨の場合は中止となります。当  
 日、実施時刻の1時間前に電話、ホーム  
 ページまたはX(旧Twitter)でご確認  
 ください。※当日、10時～11時に、博物  
 館駐車場にて太陽観測会も実施します。  
**日時** 3月9日(土) 19時～20時  
**場所** 生井公民館(駐車場は旧JAお  
 やま生井支店)  
**対象** 幼児～一般  
**定員** 50人程度  
**申込** 2月10日(土)～17日(土)に  
 電話、専用フォーム  
 (抽選・要予約)※1回5人まで  
**料金** 無料

**ゆめまち 2月のイベント  
 わくわくゆめまちおはなし会**

**ゆめまち ☎27-9935**  
**日時** 2月27日(火) 10時30分～11時  
**場所** ゆめまち  
**料金** 無料  
**申込** 不要

**スポーツ教室のご案内**



**(公財)小山市スポーツ協会  
 ☎30-5856**  
 以下のスポーツ教室を開催します。詳  
 細・申込は当協会ホームページでご確  
 認ください。  
 ・春季バウンドテニス(室内ミニテニ  
 ス)教室  
 3月1日、8日、15日、22日(各金曜日)

主催：マネースクール101事務局 協力：嶋田商事株式会社

**ずっと非課税！新NISAを徹底活用しよう！**

新しい **NISA・iDeCo** のメリット & デメリット  
(少額投資非課税制度) (個人型確定拠出年金)

マネースクール101「新NISAマスター講座」開催

**講座内容**

- 今年からスタートした新しいNISAとは？
- 初心者でもわかるNISAとiDeCoの基礎
- 投資信託の選び方としくみ
- ネット証券はお得？金融機関の選び方
- 世界の経済、株価、金利、物価の状況

参加無料・お飲み物付き・要予約

宇都宮	各先着 40名	3/3(日) 14:00～16:00
	ライトキューブ宇都宮 (宇都宮市宮みらい1-20)	3/4(月) 18:30～20:30
小山	各先着 30名	3/5(火) 9:30～11:30
	小山市立生涯学習センター (小山市中央町3-7-1ロブレ6F)	3/10(日) 14:30～16:30
		3/11(月) 14:30～16:30

**申込方法** 右記申込コードよりお申込みください。

【お問い合わせ】  
 マネースクール101事務局  
 ☎03-3664-4688  
 (宇都宮市花園町3-2)

※個人情報セミナー、相談会の開催及びご案内のみに使用いたします。

近隣市町の情報 (関東どまんなかサミット・定住自立圏)

栃木市(栃木県)



■蔵の街アート展覧会を開催します

📍蔵の街を活かしたまちづくり研究会事務局(栃木市蔵の街課)  
☎0282-21-2573

栃木市で活動中のデジタルアーティストebi氏の作品を歴史ある建物で展示します。

日時 2月3日(土)～18日(日) 11時～16時  
※都合により休館する場合がございます。公式Instagram(2次元コードを参照)にてご確認ください。

場所 大貫邸(栃木市泉町2番29号)

料金 無料

野木町(栃木県)



■野木町煉瓦窯で明治の薫りを感じてみませんか

📍野木ホフマン館 0280-33-6667

ボランティアガイド等による解説付きの見学ツアーを行います。詳細はホームページをご覧ください。

時間 9時～17時(1日6回。野木ホフマン館の開館日のみ)

料金 高校生以上:1人100円(15人以上の団体の場合1人80円)  
中学生以下:無料

古河市(茨城県)



■古河まくらがの里・花桃ウォーク

📍スポーツ振興課 ☎0280-22-5111

日時 3月23日(土)7時30分

費用 小山市にお住まいの人は1,000円  
※中学生以下、障害者手帳所持者は無料。

コース ①21キロメートル(古河名所旧跡コース)  
②8キロメートル(歴史と美術館コース)

申込 2月29日(木)までにエイブルスポーツ交流センター、イーエスはなもも体育館、ゴヨーふれあいスポーツセンターいずれかの窓口で申し込み

板倉町(群馬県)

■葦の会絵画展

📍わたらせ自然館 ☎0276-82-1935

板倉町内で活動している葦の会の絵画展が行われます。

期間 2月29日(木)～3月10日(日)

9時～16時30分  
(最終日は15時まで)

場所 わたらせ自然館  
(板倉町海老瀬4663-1)

内容 油彩画  
(風景画、人物画、静物画など)

入場料 無料



加須市(埼玉県)



■三県境フェア

📍北川辺総合支所地域振興課 ☎0280-61-1205

三歩で回れる平地の三県境はここだけ。当日は、栃木県栃木市、群馬県板倉町、埼玉県加須市の特産品などの販売や、三県境ガイドツアー、ご当地キャラの登場などで盛り上がります。

詳しくは、加須市ホームページをご覧ください。

日時 3月2日(土) 10時～14時

場所 道の駅かぞわたらせ(加須市小野袋1745-1)



行政書士と土地家屋調査士の  
2/18日 無料相談会  
10:00～12:00 (受付11:30まで)  
相続 遺言 土地 建物  
会場 小山城南市民交流センター「ゆめまち」1階 研修室2  
栃木県小山市東城南4丁目1番地12  
問合せ 栃木県行政書士会事務局  
TEL 028-635-1411  
主催 栃木県行政書士会・栃木県土地家屋調査士会 主協 小山市

市民公開講座  
テーマ 相続と遺言について  
日時 令和6年2/18(土) 13:30から  
会場 小山城南市民交流センター「ゆめまち」1階 研修室1・2  
栃木県小山市東城南4丁目1番地12  
お問合せ 栃木県行政書士会事務局 予約不要  
☎028-635-1411 ※「無料相談会」午後2:30から  
<主催> 栃木県行政書士会 <後援> 小山市

広告



# 3月の相談

ひとりで悩まず、ご相談ください。秘密は厳守、相談は無料です。  
相談先がご不明な場合は、市民生活安心課 ☎ 22-9282 へお問合せください。

◎通常相談 (電話相談) 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)	名称	時間	問合せ	名称	時間	問合せ
	市民相談	8:30～17:15	市民生活安心課 ☎ 22-9282	県民相談	9:00～16:00	小山県民相談室 ☎ 22-9164
	被害者相談	8:30～17:15		労働相談	8:30～17:15	小山労政事務所 ☎ 22-4032
	消費生活相談	9:00～15:00 ※水曜休み	消費生活センター ☎ 22-3711	シニアの社会参加 相談	8:30～17:15	高齢生きがい課 ☎ 22-9617
	家庭児童相談	8:30～17:15	子育て家庭支援課 ☎ 22-9626	認知症相談	9:00～17:00	高齢生きがい課 ☎ 22-9853
	ひとり親家庭相談	9:00～17:00	子育て家庭支援課 ☎ 22-9627	ひきこもり相談	8:30～17:15	福祉課ひきこもり相談支援 室 ☎ 22-9858
	婦人相談	9:00～17:00		障がいのある方 向け相談	8:30～17:15	小山市障がい児者基幹相談 支援センター ☎ 23-5050 FAX 29-6090 小山市地域生活支援拠点 ☎ 39-6088 FAX 39-6188
	DV相談	9:00～17:00	配偶者暴力相談支援センター ☎ 22-9602	外国人ふれあい 子育てサロン	8:30～17:15	小山市国際交流協会 ☎ 23-1042 (スペイン語、 ポルトガル語、英語)
	青少年電話相談	10:00～17:00	☎ 25-4006 ※土日受付	外国人相談	9:00～17:00	多文化共生総合支援センター ☎ 22-9439 (スペイン語・ ポルトガル語) ☎ 22-9678 (英語)
こころのダイヤル	9:00～17:00 ※第2・4水曜日 9:30～11:30 は医療相談	県精神保健福祉センター ☎ 028-673-8341				
◎専門相談 (面談) ※要予約(一部予約不要)	名称	期日	時間	相談相手・場所など ※場所記載がない場合は市役所	問合せ	
	行政相談	17日	10:00～12:00	行政相談委員 ※予約不要 場所:市役所1階 多目的スペース	市民生活安心課 ☎ 22-9282	
	登記相談	13日	10:00～12:00	司法書士、土地家屋調査士 ※予約は1カ月前から(土日祝は翌平日)		
	家庭内困りごと相談	17日	13:30～16:10	元家庭裁判所調査官・調停員 ※予約は3月1日(金)～		
	税金なんでも相談	3月はありません		税理士 ※予約は1カ月前から(土日祝は翌平日)		
	不動産相談	3月はありません		宅建協会員 ※予約は1カ月前から(土日祝は翌平日)		
	行政書士専門相談	27日	10:00～12:00	行政書士(相続・遺言・許認可等) ※予約は1カ月前から(土日祝は翌平日)	青少年相談室 ☎ 25-4002	
	青少年相談	月～金(祝日、盆、年末年始を除く)	9:00～17:00	公認心理師および臨床心理士の資格を 有する青少年相談員 場所:青少年相談室		
	交通事故相談	12日・26日	10:00～15:00	交通事故相談員	県民プラザ室 ☎ 028-623-2188	
	人権相談	8日	10:00～15:00	人権擁護委員 ※予約優先 場所:市役所6階 相談室6B	人権・男女共同参画課 ☎ 22-9292	
	こころの相談	5日	10:00～11:30	精神科医師	福祉課 ☎ 22-9629	
	心配ごと相談	5日・19日	10:00～12:00	場所:旧保健福祉センター ※予約不要 ※電話相談可(30分以内)	社会福祉協議会 ☎ 22-9501	
		12日・26日	13:00～15:00			
	精神保健福祉相談	3月はありません		精神科医師(保健師1名同席) 場所:県南健康福祉センター ※保健師相談は随時受付	県南健康福祉センター ☎ 22-6192	
	精神障がい者家族相談会	14日	13:30～15:30	小山地区精神保健福祉会 場所:市役所2階 福祉課	小山地区精神保健福祉会 (やしお会) ☎ 0280-57-2673	
	女性のための心の相談	22日	13:30～16:15	女性のカウンセラー	人権・男女共同参画課 ☎ 22-9296	
創業・経営・キャリア・ クラウドファンディング相談	2日・16日	9:00～12:00	中小企業診断士、ビジネスコーチ ※日程変更可	工業振興課 ☎ 22-9396		
◎弁護士相談 (面談) ※要予約	名称	期日	時間	相談相手・場所など ※場所記載がない場合は市役所	問合せ ※訴訟・調停中の方は受付不可	
	法律相談	17日	9:30～12:30	※予約は3月1日(金)～	市民生活安心課 ☎ 22-9282	
	女性の生き方なんでも相談	22日	10:00～12:00	※女性の弁護士	人権・男女共同参画課 ☎ 22-9296	
	心配ごと相談	12日・26日	10:00～12:00	場所:旧保健福祉センター ※心配ごと相談員が2人同席	社会福祉協議会 ☎ 22-9501	
	法律とこころの相談	7日	10:00～12:00	※保健師1人同席	福祉課 ☎ 22-9629	