

12/12

## 新年を迎える準備

親園小学校・宇田川小学校ミニ門松作り



親園小学校体育館において、親園・宇田川小学校6年生によるミニ門松作りが行われました。門松の材料には、親園小学校の校庭にある黒松が使用され、地域の方々に教わりながらミニ門松の作成に取り組みました。

児童たちは、普段馴染みのない「いぼ結び」に苦戦しましたが、学校の枠を超えて協力し合い、素敵なミニ門松を作ることができました。

ご指導いただいた地域の人たちへの感謝を忘れず、良い年越しの準備となりました。

12/21

## プロの技術を間近で体感!!

真中 満 氏による野球教室



八溝山周辺地域定住自立圏構成市町の小学生チームを対象に、本市出身で東京ヤクルトスワローズ元監督の真中 満 氏による野球教室が行われました。

参加した15チーム73名の小学生が、真中 氏と東京ヤクルトスワローズで選手として活躍した西田 明央 氏の指導のもと楽しく汗を流しました。

教室の最後には、西田 氏がバッティングを披露し、プロで活躍した選手のスイングを間近で見た小学生から歓声が上がっていました。

12/24

## 「私の地元応援募金」

明治安田生命保険相互会社からの寄附



明治安田生命保険相互会社では、グループ会社の全従業員が出身地・居住地などゆかりのある地域の団体に募金し、離れた「地元」にも想いを届ける「私の地元応援募金」活動を行っています。

このたび、その募金から本市の高齢者生きがい対策支援のため、4回目となる寄附をいただきました。

いただいた寄附金は、「佐良土グラウンド・ゴルフ場(旧佐良土小学校校庭)の屋外トイレ洋式化改修に活用させていただきます。

12/24

## 全国大会での活躍に期待!!

親園 WINS 表敬訪問



3月27日から30日にかけて、鹿児島県で行われる、小学生女子のソフトボール日本一決定戦「第19回春季全日本小学生女子大会」に出場する親園 WINS が市長を表敬訪問しました。

栃木県予選の決勝戦では、先制される苦しい展開でしたが、最後まで諦めずに戦い、逆転で優勝を成し遂げました。

親園 WINS の全国大会でのさらなる活躍が期待されます。

12/24

## 高校生の演奏に触れて

紫塚小学校クリスマスコンサート



大田原高等学校と大田原女子高等学校が合同で、紫塚小学校の全児童を招待してクリスマスコンサートを開催しました。

児童は、迫力満点の応援団の応援パフォーマンスに圧倒された後、大田原高等学校合唱部による合唱、大田原高等学校と大田原女子高等学校の合同吹奏楽部の演奏を間近で楽しみました。

紫塚小学校の校歌やクリスマスソングなど、児童にも馴染みのある曲が多く、高校生の生演奏に感動し、交流を深めました。

12/24

## 災害を想像し、日頃から備える

備蓄と収納でつくる「とも家事防災講座」



備蓄と収納でつくる「とも家事防災講座」を開催し、40代から80代までの29名が参加しました。

災害発生後1週間の自分の行動をシミュレーションし、経過に応じて、必要となる備蓄品が変化することや、普段使いする食品や日用品を多めに買い置きする「ローリングストック」の大切さ、自分や家族の状況に合わせた家庭内備蓄の必要性を学びました。

参加者からは「家庭内の備蓄品について、家族で話し合い、実践したい」などの声が寄せられ、防災意識を高める有意義な時間となりました。

1/11

## 炎を見守り無病息災を祈る

第49回どんと祭開催



無病息災を祈る祭りである「どんと祭」が那珂川河川公園で開催されました。

「どんと祭」は、やぐらにしめ縄や松飾りなどの正月飾りを入れて焚き上げることで一年の無病息災を祈る祭りで、49回目となる今年も、地元の太鼓保存会の黒羽太鼓の合図に合わせて、黒羽中学生有志「くろばね弓道ガールズ」の皆さまがやぐらに設置した扇の的へ火矢を射って点火を行いました。

会場にはキッチンカーなどが並び、家族連れなど多くの人で賑わいました。

1/12

## 新春恒例のにぎわい

大田原花市開催



大田原市の新春恒例行事である「大田原花市」が、白河信用金庫前から栄町屋台収納庫前までを会場に開催されました。

前日の夜から当日未明にかけて降り積もった雪が残る中、約500メートルにわたって、飲食などを含め約150店の露店が並びました。

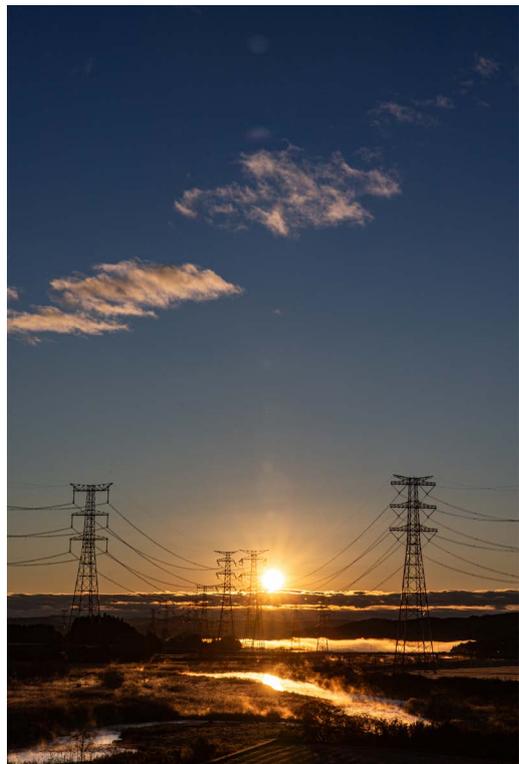
今年一年の健康や商売繁盛を祈願して、ダルマやお飾りなど、縁起物を買求める人々で賑わいました。



『2026初日の出』

投稿者：ポムポムプディング  
撮影日：2026年1月1日

平和な一年でありますように



『みんなのひろば』投稿募集

問情報政策課 6階 TEL 0287-23-8700  
E-mail johou@city.ohawara.tochigi.jp

●応募方法

Eメールに写真を添付し、本文に次の①～⑥を記入して情報政策課にお送りください。

①コーナー名

- ・我が家の『○○』(家族や自慢のレシピなどの紹介)
- ・いっとこ撮り(市内の風景・イベント写真の紹介)
- ・大田笑人(市内で活躍する個人・団体の紹介)

②写真のタイトル

③コメント(200文字程度)

④氏名とペンネーム(本名掲載を希望の場合は不要)

⑤住所(番地も記入。紙面には大字のみ掲載します。)

⑥電話番号

●注意事項

\*原則として受付順に掲載しますが、応募多数の場合は過去に一度も掲載されていない方を優先します。

\*掲載回数の上限は1人につき月1回かつ同一年度内3回までとし、2号連続しての掲載は行いません。

\*掲載された場合の謝礼はありません。



詳細は市HPをご覧ください

那須赤十字病院共催コラム vol.6

今ストップ！高血糖

今回は那須赤十字病院の薬剤部から、血糖値を下げるお薬について説明します。

医師の指示通り食事療法や運動療法をおこなっても、目標とする血糖値に達しない場合は、薬物療法により良好な血糖値を目指します。血糖値を下げる治療薬には飲み薬と注射薬があります。



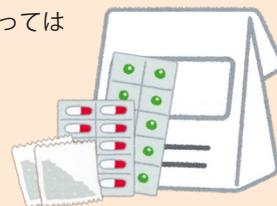
第6回  
コラム動画

①飲み薬(内服薬)について

- ・医師の指示通りの飲み方・飲む量を正しく守る必要があります。
- ・自己判断で飲み薬や注射薬を減量したり中断したりすると血糖値が高くなる可能性があります。
- ・反対に飲み薬や注射薬を増量してしまうと血糖値が下がりすぎること(低血糖)や薬の種類によっては吐き気・食欲低下が現れる可能性があります。
- ・飲むタイミングを間違えると効果が出ない場合や低血糖が現れる可能性があります。
- ・薬が合わない(副作用)と感じた際は早めに医師・薬剤師にご相談ください。
- ・飲み忘れが多い場合は薬剤師にご相談ください。飲み薬を1包にまとめることで飲み忘れや飲み間違いを減らすことができます。

②注射薬(インスリン・GLP-1受容体作動薬)について

- ・医師の指示通りの量を注射してください。
- ・毎日打つタイプと週1回打つタイプがありますので間違わないように注意してください。
- ・即効性がある注射薬もありますので間違えた場合低血糖が現れる可能性があります。
- ・針を刺した部分が赤くなる、時には軽い痛みを伴うこともあります。
- ・何か心配なことがあれば早めに医師・薬剤師にご相談ください。



③低血糖について

- ・糖尿病治療中にみられる頻度の高い緊急事態です。
- ・薬の影響で血糖値が正常の範囲を超えて急激に下がった状態です。
- ・症状として発汗・動悸・手指の震え・頭痛・眼のかすみ・空腹感・眠気(生あくび)などが現れることがあります。
- ・もし症状が現れた場合は砂糖20gまたはブドウ糖10gまたはブドウ糖を含む飲料150～200mLを摂取します。
- ・経口摂取が難しい場合や意識がはっきりしない場合は救急車を呼んでください。

問健康政策課 3階 TEL 0287-23-7601