



ひまわりとホタル



(株)瀬谷新聞店 せやTOWN編集室

〒322-0036 鹿沼市下田町1-1021-20

TEL : 60-2855 FAX : 64-7255 URL : http://www.seyashinbun.com/

鹿沼の平和を守る！ 機動パトロール隊

立秋は過ぎましたが、まだまだ残暑が続く中、山や川での事故、災害のニュースが目立ちます。この時期に注意したいことを機動パトロール隊機動総監：茂木和樹さんにお聞きしました。

熱中症・脱水症状を防ぐには、その前兆である隠れ脱水を防ぐのがポイント。2時間に1回はコップ1杯の冷たい水分を飲み、体温を下げましょう。万が一、熱中症になったときは常温の水分を飲むのが大切。冷たいと血流が悪くなり、症状をさらに悪化させる場合があります。オスメの飲料は麦茶。麦茶には時間が経つと体温を下げる効果があります。塩分補給にはサプリメントなどを活用します。

水難

これからの時期、集中豪雨が增えます。車での外出はタイヤの半分以上、水位が上がっている時は控えましょう。また徒歩での外出は、マンホールや排水溝の蓋が開いていたり、釘や落下物、漂流物が流れていた

りする場合も。膝上まで水位が上がる前に早めの避難を。

山登り

山登りのシーズンが始まります。熊の被害にあわない極意は「大声で話しながら歩く」。クマは臆病なので、熊に早く自分たちの存在を気づかせることがポイント。八手にも注意。香水をつけている人や甘い食べ物を持ち歩いていると狙われやすくなります。



機動パトロール隊は2008年、鹿沼の事件事故を減らしたい有志が集まり結成。防犯防災のパトロール、災害復興、救助対応、市民向けの防災セミナー、山の安全啓発、ガイドなど活動は多岐に渡ります。ホームページにはさらに詳しい情報が載っています。他にも困ったことや気になったことがあれば機動パトロール隊にご相談下さい！

機動パトロール隊 kanumabpv@yahoo.co.jp



写真 山岳訓練の様子



写真 人命救急訓練の様子

フレンズ vol. 86 上澤 優子さん 昭和59年5月7日生 B型

鹿沼市西茂呂でベビーマッサージ&リフレクソロジーT S U M U G I を運営する代表でロイヤルセラピスト協会認定講師の上澤優子さん。育児中に精神的・肉体的に癒しが欲しい時にママが癒される場所が少ないと感じ、自身でベビーマッサージとリフレクソロジーの資格を取り現在は自宅サロンで子連れOKの子育てママと赤ちゃんの憩いの場を提供していらっしゃいます。お子様を抱いたままでも施術を受けられるリフレクソロジーは足裏の身体にリンクする部位を痛み無く丁寧にほぐして冷えむくみの解消、リラックス効果、代謝と免疫力UP等身体の機能を高める効果があります。触る事で不調の部分がわかり解消してあげられる事が好きな仕事だと上澤さん。ベビーマッサージは親子で触れ合い絆を育み、赤ちゃん笑顔になって、心や身体を強くし便秘夜泣き解消や育児の自信に繋がる効果があるとの事。ママ達の共通の悩みを共有し情報交換や共感出来る場になり、少しでも孤独に育児をするママが居なくなる事が目標だと語って下さいました。 090-5111-4908 次回フレンズ にしかわりえさん

非常時にも さばみそ豆腐 約5分 2人分 災害時でも簡単調理!栄養豊富なさば缶と、良質なたんぱく質を含む豆腐を組み合わせることでバランスのとれた一品に。

森永 絹ごしとうふ 常温で長期保存OK! 保存料不使用で長持ち 大量ストックで便利 美味しいお豆腐です! ご美味ください

第13回 かぬまさいもバンド うたごえ広場 【日時】2019年10月5日(土) 午後2時~4時 予約不要 【会場】北神原コミュニティセンター (多目的ホール) 鹿沼市横山町162-2 【参加費】300円(飲料・歌集つき) 上履をご用意ください 主催:さともバンドうたごえ広場実行委員会 問合せ: 090-8595-6176 (宇賀神) 090-2908-5042 (嶋田)

土佐味噌 100g入 税込 600円 元カキがっくろカ味噌です ご注文は瀬谷新聞まで! にんにくパワーで旨やかに! 限定600個販売! 在庫無くなり次第販売終了。

読者プレゼント 水木しげる魂の漫画展 水木しげる魂の漫画展 2019年7月28日(日)~9月23日(日) 宇都宮美術館 ペア6名様(9月23日迄) By 下野新聞社 3名様(by瀬谷新聞店) 希望の番号を1つと住所、氏名、電話番号、感想等をご記入の上、ハガキ又はFAXでお申し込みください。また、土日祝日を除く10:00~17:00まではお電話でのお申し込みも可。申し込み締め切りは8月末日必着 当選者には担当者がお届けさせていただきます。 当店より新聞をご購読いただいている方の中から1世帯1口での応募が対象となります。

毎日新聞安塚販売所

瀬谷新聞店鹿沼店

今回紹介するお店は鹿沼市晃望台で本格メキシコ料理が楽しめる「メキシカンカフェ エルパソ」。

こちらはオーナーの石橋さんの出身地である函館で長年愛された「エルパソ」を鹿沼で今年 6 月に復活オープンしたお店です。石橋さんが経験したアメリカでの海外生活の中で身近にあった大好きなメキシコ料理を作りたいという想いから研究の為実際にメキシコや移住者の多いアメリカに足を運んで調味料や食材を探し完成したメニューは初めてのお客様はもちろん、海外生活でメキシカンに親しんだお客様からも好評を得ています。メキシコ料理を代表するトルティージャ（トウモロコシを原料とする生地）を使用したサルサやお好みの食材を包んで食べる「タコス」。野菜、チーズ、豆肉、米など 10 種類以上の具材が入った栄養満点「ブリトー」は人気のメニュー。

# EL PASO



メキシカンカフェ・エルパソ  
鹿沼市晃望台 20 2F  
open 11:30-21:00  
ランチ 11:30-14:30  
日 11:30-19:00  
0289-78-5191 / 10台  
定休日 月・第 1 第 3 火



オススメ エンチラーダス・ヴェルデ

トルティージャで包んだフルティージャでさわやかな酸味のあるソースでいただくピリ辛のエンチラーダス・ヴェルデはオーナー思い入れのあるおススメメニューです。辛さが欲しい方は自家製ハラペーニョソースを足す事ができるのもポイント。そしてメキシコでよく飲まれるハイビスカスジュースやフェアトレードのメキシコ産オーガニックコーヒー豆の自家焙煎コーヒー、カクテルのフローズンマルガリータやコロナビールなどドリンクでもメキシコを感じられるのも楽しみの一つ。初めての方はスープ、サラダ、コーヒー or 紅茶が付いたポリウムのあるランチからメキシコ料理に触れてみてはいかがでしょうか。

NIE 教育に新聞を Newspaper In Education

## 「新聞で遊ぼう」

(第 11 回) 発見して楽しもう

残暑お見舞い申し上げます。季節や進化など時間の流れを感じるのも「新聞」です。夏休み中は、NIE 全国大会が宇都宮で行われました。大会の詳しいことは、新聞記事にもたくさん載っていますから、ぜひ目を通していただければうれしいです。教室で言葉について考えているお友達の様子や、おうちのリビングで家族とスクラップづくりをがんばっているお友達のこと、号外を作った高校生、そして、一生懸命取材して記事を書いている記者さんたちのことがくわしく載っていますよ。

あかほね きよみ  
赤羽 喜代美  
さくら市立氏家小学校教諭

**第 1 問** 新聞にはいろいろな紙面（ページ）があります。サッカーや水泳などがのっているスポーツ面、事件や世の中を騒がせていることなどがのっている社会面などです。その中でも経済面というページをめくってみると、モノづくりでの新商品がのっていることがあります。

たとえば、「この夏は猛暑のため、各食品会社では、こんなアイスや〇〇なアイスが、新しく開発されていますよ。」と新商品がぞくぞくと写真入りで紹介されています。秋にはどんなものが進化して、売り出されるのかな。

**第 2 問** 旅行に行ったら、ぜひ その土地でしか手に入らない新聞を手に入れます。栃木県の新聞だと、おいしいものや名物の店などが地域の紙面にのっています。旅先で手に入れた新聞をめくると、旅行中だからいつもよりゆったり気分を読めますから、「そこの観光地に、みんなで行ってみよう。」とか「お土産は、これがいいかな。」とか、お得な情報が話はずむかもかもしれません。



私が熊本に行ったときに買って手に入れた新聞には、そのような名産品やお土産、観光地情報と、なんとラッキーなことに、あの「くまモン」が四コマ漫画でのっていました。さて、どんな出会いがあるかな。

NIE (News Paper in Education) は学校などで新聞を教材として活用することです。お子様の思考力、判断力、読解力などを養うため、ご家族で、お子様やお孫様達と是非ご一緒にお楽しみください！

瀬谷新聞店は NIE を 応援しています。

治療を進めてくれた母へ

一昨年の十月頃、私はある病気にかかってしまいました。先生から話を聞いた時、母はボロボロと大粒の涙を流していました。まだ四年生だった私は、上手く状況が理解出来ず、ただただ泣いている母を慰める事が出来ませんでした。

数日後、母は私を連れて大きな病院へ向かいました。その病院で私はある治療をする事になりました。その治療法とは、器具で体のある部分を一時固定する事でした。周囲のみんなには色々手助けをしてもらいながら生活しています。そんな時、母は私に「あなたの体と換わるわけではないけど、応援してるからね。」と、私を励ましてくれました。とても優しい言葉でした。嫌になってしまった時、この言葉を聞くと辛いけど頑張ろうという気持ちになれます。

私の家は母子家庭で、私の他に三人のきょうだいがいます。なので、母に負担をかけてしまう事がよくあります。そんな中でも、毎日仕事、家事を両立して、さらに私の病気を治すために協力してくれている母に、とても感謝しています。

どんな時でも支えてくれている母に、心から「ありがとう」と伝えたいです。そしていつか、私も母のような素晴らしい人になりたいと思いました。

～お母さん、今までありがとう。そして、これからもよろしくね～  
ゆなより

第 9 回  
感謝の手紙  
コンクール  
2019  
最終回

3月31日、鹿沼市民文化センターで開催された「感謝の手紙コンクール 2019」(鹿沼青年会議所主催)の入選作品を合計 5 回に渡り掲載していきます。

## 鹿沼警察署からのお知らせ

### 9月16日は敬老の日

鹿沼市内で特殊詐欺被害が急増しています。ご両親や祖父母を詐欺から守るために、次のようなプレゼントはいかがでしょう。

**留守機能付電話機の購入**  
最近では1万円以内で購入できるものもあります。初期設定が必要な場合は、ご家族の方が設定してあげてからプレゼントしてあげましょう。

**留守番電話の約束**  
ご両親等が留守機能付電話機をお持ちの場合、常に留守番電話に設定しておき、相手を確認してから電話に出るよう約束しましょう。  
次の応答メッセージを録音してあげれば効果的です。  
「振り込み詐欺対策として、始めにお名前とご用件をお話しください。不審な電話は、直ちに警察に通報します。」

**ルリちゃん安全メールへの登録**  
警察では、最新の詐欺の手法をメール配信しています。この機会に「両親等のメールアドレス」を登録してあげましょう。  
【登録方法】  
①右側のQR右のQRコードを読み取り、空メールを送信  
②返信された案内メールに必要事項を入力  
③登録完了のメールが届けば、登録完了  
登録にはパスワード(4～8桁)の設定が必要となります。  
受信制限をしている場合「fc0507.cuonote.jp」&「ftp-bohan.jp」にアクセスして登録してください。

いずれも特殊詐欺対策として有効な手段ですが、お年寄りには設定方法など、難しく感じられる場合があります。この機会に、ご家族が設定・登録していただき、『家族の絆』で詐欺被害から守りましょう！

【問】鹿沼警察署 0289-62-0110

瀬谷新聞店 鹿沼店