



# Shimotsuke 2

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [ 広報しもつけ ]



市制10周年記念ロゴマーク



## 市政功労者表彰

# 平成27年度 市政功労者表彰式を開催しました

1月8日(金)に「下野市市政功労者表彰式」をグリの森・グリの館で開催しました。

この表彰は、下野市表彰条例に基づき、地方自治、教育、文化、社会その他各分野で活躍され、市及び地域の振興に寄与された方、または特に顕著な功績をあげられた方を表彰し、顕彰するものです。

今年度は37名の方が表彰を受けられました。

表彰の内容等につきましては、次のとおりです。

△▽内は表彰理由。敬称略・順不同。

## △自治会長▽

倉井 賢一 岩永 博美

## △陸砂利監視員▽

猪瀬 利夫

岩永 博美

岩永 博美

岩永 博美

岩永 博美

## 【功労表彰】

△農業委員▽

吉田 力雄

△土地区画整理事業評価員▽

(故)吉澤 光三

## △土地改良区理事長▽

若松 紀久夫 高野 忠光

大越 秀敏

## △消防団員▽

海老原 直久

大橋 正人

渡辺 敏史

大山 栄幸

野澤 剛士

高崎 泰司

熊倉 康幸

橋本 剛

稲葉 豊

鈴木 知栄

上野 登

保澤 克之

館 博之

小林 宣孔

吉田 充

松下 新一

直井 一浩

## 【市民賞】

### △スポーツ表彰▽

石田 恭賀

堀 智耶

藤沼 貴大

鎌田 英治

田口 昂征

田口 昂征

嶋田 和也

菊池 翔太郎

木下 歩

小島 知士

小島 知士

小島 知士

## ■過去5年間の表彰状況

年度	市民栄誉賞	功労	一般	市民賞
22	該当なし	19名	2名	6名
23	該当なし	10名	1名	12名
24	1名	13名	1名	11名
25	該当なし	34名	2名	5名
26	該当なし	25名	2名・1団体	4名





## 下野市歌が完成しました

下野市では、市制施行10周年を迎え準備を進めていた下野市歌を1月10日に制定しました。下野市市歌制定委員会を設置し、小中学生による市歌の歌詞・曲のイメージ、盛り込みたいフレーズ等のアンケートの結果をもとに歌詞の公募を行い、102作品の中から保岡直樹氏の作品を選定しました。また、市内在住の作曲家 矢内弘子氏に依頼し、親しみやすい、歌いやすい曲が完成しました。11月には、市民合唱団によるCDの収録が行われ、65名の方に参加していただきました。



### 下野市の歌

みどりの風に 夢のせて  
うぐいす明るく 春を呼ぶ  
ながれ清らか 姿川  
四季を彩る 恵みの大地  
いのち 下野は  
豊かな自然が 生きるまち

歴史の息吹 抱きしめて  
たずねる街道 一里塚  
花は夕顔 咲き香り  
憩う人の和 やさしい笑顔  
心やすらぐ 下野は  
希望と元気が 満ちるまち

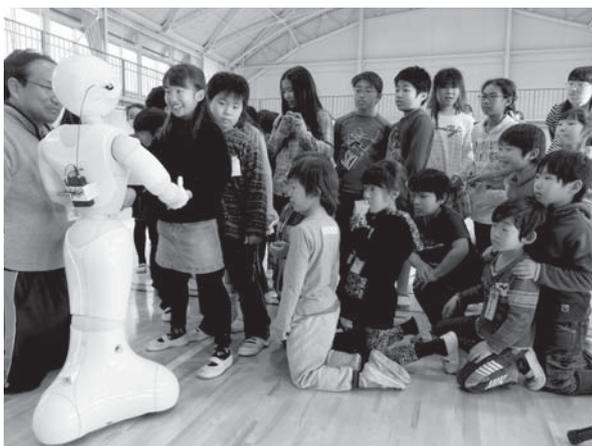
気高き空を 仰ぎみて  
のびゆくケヤキの たくましき  
医療福祉の 灯をともし  
築くしあわせ 新たな文化  
力をあわせて 下野は  
輝く未来へ 翔けるまち

## Pepper特命課長活動報告 ペッパーが小中学校を訪問！

「下野市シティプロモーション特命課長」のペッパーが市内小中学校を訪れ子どもたちと触れ合いました。

ペッパーと職員が、市の取り組む地方創生事業とペッパー導入のねらいについて説明しました。また、代表の児童がペッパーのアプリを体験し、その滑らかな動きとユーモアのある会話に、驚きと笑いの声があがりました。

ペッパーは2月までに市内すべての小中学校を訪問する予定です。



## 下野市福祉事務所長表彰を 受賞されました

11月30日に開催された、「しもつけふくしフェスタ」のオープニングセレモニー時にゆうゆう館特設ステージで、第11回栃木県障害者スポーツ大会の各競技において優勝された3名の方が他の模範となる功績のあった方として表彰があり、「下野市福祉事務所長表彰」を受賞されました。

今後とも益々のご活躍を期待しております。おめでとうございます。

受表彰者（敬称略）

- 100m（肢体・男子） 上野 敏夫
- フライングディスク（5m） 館野 友枝
- 卓球（聴覚・男子） 藤沼 貴大





## 緑3丁目北自主防災会

### 模擬災害体験を実施

緑3丁目北自主防災会が12月12日に、東京都墨田区にある東京消防庁本所防災館へ視察研修を行いました。

都市型水害コーナーでは、局地的集中豪雨により地下室のドアや自動車が浸水して水圧がかかっているドアを開く水圧ドア体験を行いました。

また、暴風雨体験コーナーでは、風速30メートル・時間雨量30ミリの暴風雨の体験を行いました。



水圧がかかっているドアの開放体験

模擬災害を体験することで、もしもの時にも慌てずに行動することができるようにすることが大切です。

## ダイアパレス自主防災会

### HUG体験を実施

ダイアパレス自主防災会が11月28日に、グリーンタウンコミュニティセンターにおいて、NPO法人栃木防災士会の指導によるHUG（避難所運営訓練）体験を実施しました。

HUGとは、H（避難所）、U（運営）、G（ゲーム）の頭文字を取ったもので、英語で「抱きしめる」という意味であり、避難者を優しく受け入れる避難所のイメージと重ね合わせて名付けられました。

被災時に一度に大勢の避難者が集まる学校の避難所を想定し、避難者情報が記載されているカードを、迅速かつ適切に避難所の各部屋へ振り分けるゲームを行いました。



## 消防団協力事業者

### 消防団協力事業所に表示証を交付しました

12月24日、従業員に消防団活動への配慮や入団促進を行ったり、災害時に事業所の資機材を提供したりするなど、下野市消防団の活動に対し積極的に協力している3つの事業所等に、「下野市消防団協力事業所表示証」を交付しました。

これにより事業所等が地域への社会貢献を果たしていると広く認められるとともに、協力により地域防災力のより一層の充実を図ります。

#### ■表示証交付事業所

・菓子処金子 ・三栄興業株式会社 ・コウエイ工業株式会社

■問い合わせ先 安全安心課 ☎(40)5555



## 百歳おめでとうございます

伊沢ナツさん(大正4年11月生)が百歳を迎えられ、市長から祝詞とお祝いの品を贈呈しました。

伊沢さんは、お手玉を作ったり、したりすることが得意だそうです。また、毎週土曜日にはゆうゆう館のお風呂に行き、お友達と楽しく過ごされているそうです。食事はよく食べられ、肉と刺身が好きと話されていました。

いつまでもお元気で過ごしてください。

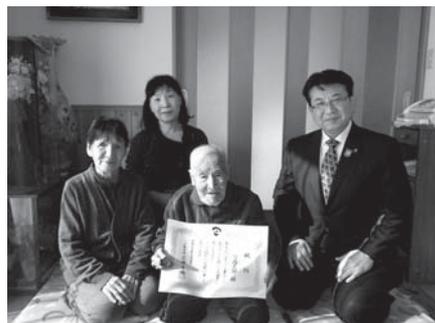


宮内三郎さん(大正4年11月生)が百歳を迎えられ、市長から祝詞とお祝いの品を贈呈しました。

宮内さんは、盆栽が趣味であり、植木の手入れや剪定も行うそうです。また、庭を散歩したり、野菜も作られています。

甘いものも好きで、食事は好き嫌いなく何でも召しあがるそうです。

いつまでもお元気で過ごしてください。





## 第38回グリムの里 新春書きぞめ大会が開催

1月6日、石橋体育センターにおいて、「第38回グリムの里新春書きぞめ大会」が行われました。

市内外から約90人が参加し、「新たなる一年間の思いを筆に託し、元気で力強い書きぞめをしよう」をスローガンに、学年ごとに課題を書きあげました。

最後に参加者全員が自信作1枚を選び、一斉に持ち上げて会場全体に披露すると、見守っていた家族や来賓から大きな拍手が送られました。



国際交流員マシアスも特別参加



## 栃木県担い手育成総合支援協議会会長賞受賞

平成27年度栃木県農業担い手躍進大会において、認定農業者の小松大起氏が地域農業の振興や活性化に寄与している意欲と能力のある優良な担い手として、栃木県担い手育成総合支援協議会会長賞(最優秀賞・栃木県知事賞)を受賞しました。

小松大起氏は、県内第1号の第3者農業経営継承者として、平成22年に新規参入し、米麦と施設野菜(なす)を中心とした複合経営で、その経営能力の高さと地域での農地集積による地域農業への貢献が評価されました。



## 第10回天平マラソン大会

千葉真子さんが走りました!

1月11日に天平の丘公園で第10回天平マラソンが開催されました。今年は市制10周年を祝して、ゲストランナーに千葉真子さんをお迎えしました。大会当日は、とても暖かい日で、千葉選手も参加者と一緒に10キロのコースを完走しました。千葉選手は、参加者とハイタッチをしながら走り、大会を盛り上げました。



## 宝くじ助成事業

2団体がコミュニティ備品を整備しました

(財)自治総合センターの宝くじ助成事業を活用して、二つの団体がコミュニティ備品を整備しました。

仁良川コミュニティセンター運営協議会は座椅子・テント等を整備し、グリーンタウンコミュニティ推進協議会は会議室用テーブル・ホワイトボード等を整備しました。これらの整備により、両コミュニティ推進協議会の地域におけるコミュニティ活動のさらなる向上が期待されます。

この助成事業は、(財)自治総合センターが宝くじ普及広報事業費として受け入れる受託事業収入を財源として、住民の行うコミュニティ活動を促進し、その健全な発展を図るとともに宝くじの普及広報を目的に行われています。



# 新庁舎建設

■問い合わせ先 新庁舎準備室 ☎(40)5568

## ■現在の工事現場の様子



国道4号から見た新庁舎（1月13日撮影）



西側駐車場の様子（1月13日撮影）

## ■新庁舎が5月6日に開庁します

平成26年5月に着工した新庁舎建設工事は順調に進み、計画どおり1月末に完成しました。

また、現在工事中の駐車場整備等の外構工事についても3月中旬に完成し、5月6日に新庁舎が開庁します。

なお、現庁舎から新庁舎への引越作業については、新庁舎内の什器備品の配置、情報機器の設定調整などが完了した4月29日から5月5日までの2回の三連休に行い、現庁舎での業務や開庁後において市民の皆様にご不便を生じないように万全を期してまいります。

なお、新庁舎の各課配置及び業務内容につきましては、今後、広報しもつけや市ホームページなどでお知らせします。

## ■内覧会のお知らせ

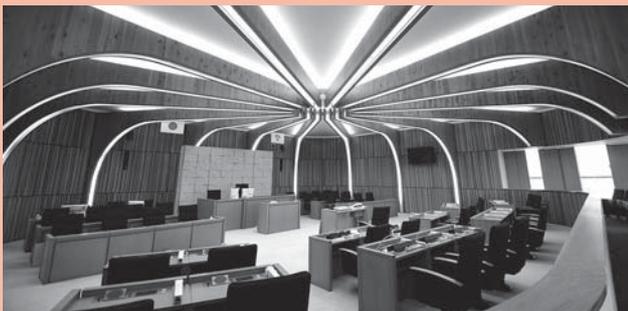
新庁舎の完成に伴い市民の皆様に見学していただく内覧会を次の日時に予定しています。

なお、内覧会の詳細については3月号にて詳しくお知らせします。

■日時 3月26日(土) 午後1時～5時（予定）

（右記時間帯において自由見学会を予定しています。）

## ■完成した新庁舎の様子



完成した新庁舎（議場）（1月13日撮影）



完成した新庁舎（市民ロビー）（1月13日撮影）

## ■新庁舎開庁後の石橋窓口・南河内窓口について

〔平成28年5月から〕

5月に新庁舎が開庁するにあたり、石橋窓口と南河内窓口の業務内容等が変更になります。

### ■場所

○石橋窓口・石橋公民館

○南河内窓口・南河内図書館

石橋窓口は、石橋庁舎が閉鎖されるため、石橋公民館事務室に移設します。南河内窓口は、現在の南河内図書館2階で継続して実施します。

### ■業務内容

どちらの窓口も、規模を縮小して業務を実施します。内容は、住民票や戸籍謄抄本の発行と、納期限内の納付書のある収納です。（戸籍の届出や住所変更や印鑑登録、旅券の受付交付等を除きます。）

詳しくは、広報しもつけ3月号の新庁舎特集に掲載する予定です。

### ■問い合わせ先

市民課 ☎(40)5557

# 市民活動等への補助制度のご案内



「市民が主役のまちづくり」を推進するため、市民団体が自主的に取り組む市民活動等の事業を補助制度で支援します。あなたも補助制度を活用して、まちづくりのために動き出してみませんか？

## 下野市市民活動補助事業

### ☆補助の対象となる事業

市内で実施され、地方創生のため、社会のために行う活動（例えば、婚活イベント、環境保全に関する活動、防犯活動、子育て支援、こどもの健全育成に関する活動など）に関する事業であり、新たにスタートするものが対象となります。

### ☆補助が受けられる団体

- (1) 公益活動を目的とする団体等であること
- (2) 市内で活動実績がある市民活動団体等であること（今後において活動を予定する場合を含む。）
- (3) 5人以上の会員で組織され、継続して活動できる見込みがある市民活動団体等であること

### ☆補助事業の種類

補助事業は、申請1年目は「新規スタート補助」、申請2年目以降は「継続ステップアップ補助」と分けられます（詳細は下記の「表：補助区分・要件」のとおり）。新たに平成28年に申請する場合は、「新規スタート補助」となります。

### ☆補助の対象となる経費

補助事業に要する経費のうち、事業の実施に直接必要となる経費です。ただし、要綱によって認められたものに限ります。

### ☆具体的な事例・説明を受けたい方は：

左記の日程で、平成27年補助対象事業の実績報告会と平成28年度の募集説明会を開催しますので、参加ください（事前申込不要）。

- **場所**… ゆうゆう館 会議室
  - **日時**… 3月5日(土)
  - **実績報告会** 午前9時から
  - **募集説明会** 午前11時30分から（※）
- ※開始時間は、当日の状況により前後いたします。



表：補助区分・要件

補助区分	新規スタート補助（1年目）		継続ステップアップ補助（2年目以降）	
	トライコース	スタートコース	2～3年目	4～5年目
補助率	10分の10	4分の3	4分の3	2分の1
補助上限	5万円	10万円	30万円	30万円
交付回数	どちらかを選択、1事業につき1回限り		1事業につき4回まで	
申請条件	① 自主的に取り組む事業で、市民主体のまちづくりの原動力となる効果があると認められる事業 ② 原則として市内で実施される事業 ③ 事業の財源として、市や市の外郭団体等から他の補助金等を受けていない、または受ける予定がないこと ④ 事業の実施計画が明確なこと ⑤ 単年度ごとに成果が出る事業 ※トライコースまたはスタートコースを選ぶことができます。		① 新規スタート補助事業の要件に該当していること ② 新規スタート補助事業の実績があること ③ 新規スタート補助事業の開始年度から起算して5年以内のものであって、補助事業としての継続性が認められるもの ④ 今後の事業の継続を予定していること ⑤ 市制施行10周年提案事業の実績があり、過去に同じ事業で市民活動補助をうけたことのない団体	

## 【共通項目】申請・選考方法

申請に必要な書類をそろえて、3月1日(火)～31日(木)に市民協働推進課の窓口へ直接提出してください。（メール・郵送・ファックス等は不可）※提出書類の様式等は、市民協働推進課窓口、または市ホームページで取得できます。

申請団体は、選考会で事業内容をプレゼンテーションしていただきます。選考委員が公益性や効果・成果等を審査し、適当であると認められた事業に対し、補助金を交付します。

選考会日時… 4月16日(土) 午前9時から

場所… ゆうゆう館 会議室

■ **問い合わせ先**  
市民協働推進課  
☎(40)5585



www.nta.go.jp

国税庁ホームページの **確定申告**

**検索**

**クリック!**

# e-Tax

自宅からネットが便利！申告・納税e-Tax

**インターネットで税務署へ送信!**  
(e-Tax) 国税電子申告・納税システム

**書面提出**

申告書等のデータを印刷し、税務署へ郵送で提出できます。

「確定申告書等作成コーナー」の画面の入力すれば、税額などが自動計算され、所得税及び復興特別所得税、消費税及び地方消費税の確定申告書や青色申告決算書などが作成できます。

「確定申告書等作成コーナー」で「申告書」が作成できます!

## e-Taxをご利用になる前に

- ① **電子証明書の取得** (事前に市役所市民課で電子証明書を取得してください。)
 

電子証明書については、公的個人認証サービスポータルサイト(www.jpki.go.jp)をご覧ください。

※電子証明書は個人番号カードが必要になります。なお、住民基本台帳カードにすでに電子証明書が入っている場合は電子証明書の有効期間満了までは利用可能です。個人番号カードの新規申請については、個人番号カード総合サイト(www.kojinbango-card.go.jp)をご覧ください。

(問合せ先:マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178)
- ② **ICカードリーダライタの用意**

公的個人認証サービスに適応したICカードリーダライタを、家電販売店等で購入してください。
- ③ **e-Taxの初期登録**

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で、初期登録から確定申告書作成・送信ができます。

## e-Taxを利用して所得税及び復興特別所得税の申告をすると・・・

### その1 添付書類の提出を省略できます。

源泉徴収票や医療費の領収書などの、記載内容を入力して送信することで、これらの書類の提出を省略することができます。

### その2 還付金を早く受け取ることができます。

e-Taxによる還付申告は、3週間程度で還付処理をしていますので、書面提出による還付申告より、還付金を早く受け取ることができます。

確定申告書等作成の操作に関する問い合わせは  
「e-Tax・作成コーナーヘルプデスク」(☎0570(01)5901)または国税庁ホームページ(www.nta.go.jp)へ

# 税

所得税・住民税申告相談のお知らせ

平成27年分市民税申告相談会は、2月16日(火)～3月15日(火)、(土、日曜日除く)です。詳しい日程等は、広報しもつけ1月号13～15ページで確認してください。

**医療費の明細書**  
あらかじめ記入をお願いします

毎年申告件数の多い医療費控除の、「医療費の明細書」の記入例をお知らせします。医療費控除を受ける方は事前に領収書を計算しておきましょう。

## 平成27年分 医療費の明細書

この明細書は、申告書と一緒に提出してください。

住所 下野市小金井1127

氏名 下野 太郎

医療を受けた人	続柄	病院・薬局などの所在地・名称	控除の対象となる医療費の内訳		左のうち生命保険や社会保険などで補てんされる金額
			治療内容・医薬品など	支払った医療費	
下野 一郎	父	下野市薬師寺〇〇 薬師寺病院	腰痛ほか	65,000 円	0 円
花子	妻	下野市川中子〇〇 国分寺病院	出産	480,000	420,000
緑	子	下野市石橋 〇〇 石橋耳鼻科	花粉症	3,500	0
合 計				A 548,500	B 420,000

個人ごとに明細を記入します

出産育児一時金等が支給された場合

※上の明細については、便宜の用紙に記載の上、同封して提出していただいても差し支えありません。

### 【控除額の計算】

支払った金額	548,500 円
保険などで補てんされる金額	420,000 円
差引金額 (A - B)	128,500 円
所得金額の合計金額	5,226,000 円
[D] × 0.05	261,300 円
[E] と10万円のいずれか少ない方の金額	100,000 円
医療費控除額 ([C] - [F])	28,500 円

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G

申告書第二表の「医療費控除」の欄に転記します

申告書第二表の「所得から差し引かれる金額に関する事項」欄の医療費控除に転記します。

申告書第一表の「所得金額」欄の合計を転記します。  
(注) 次の場合には、それぞれ次の金額を加算します。  
・退職所得及び山林所得がある場合 …… その所得金額  
・ほかに申告分離課税の所得がある場合 …… その所得金額(特別控除前の金額)  
なお、損失申告の場合には、申告書第四表(損失申告用)の「4 繰越損失を差し引く計算」欄の③の金額を転記します。

申告書第一表の「所得金額」の合計額をここに転記します

申告書第一表の「所得から差し引かれる金額」欄の医療費控除に転記します。

所得金額の合計額が200万円以上の場合は単に10万円を記入します

控除額を申告書第一表の「医療費控除」の欄に転記します

### ■注意事項

- 医療費は平成27年中に支払ったものが控除の対象になります。未払いの医療費は実際に支払った年の医療費控除の対象となります。
- おむつ代の医療費控除を受けることが2年目以降で、介護保険法の要介護認定を受けている人は、市町村長が交付するおむつ使用の確認書等を「おむつ使用証明書」に代えることができます。
- 人間ドックなどの健康診断や特定健康診査の費用は控除の対象になりませんが、健康診断の結果、重大な疾病が発見された場合で、引き続き治療を受けるとき、健康診断や特定健康診査の費用も医療費控除の対象となります。

「医療費の明細書」は各庁舎窓口にて、確定申告書及び各種調査とともに用意しています。また、国税庁のホームページから入手できます。

### ■問い合わせ先

栃木税務署 ☎0282(22)0885  
下野市税務課 ☎(40)5554

# 人事行政の運営等の状況

人事行政運営における公正性、透明性を高めるため、「下野市人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、職員の任用、職員数、給与、勤務時間、その他の勤務条件等人事行政運営等の状況について概要をお知らせします。

## 1. 職員の任免及び職員数に関すること

### (1) 職員採用試験実施状況（平成26年度実績）

試験区分	応募者	受験者	1次合格者	2次合格者	最終倍率
一般事務職	118名	99名	24名	13名	13.1
一般事務職 (身体障がい者対象)	1名	1名	1名	1名	1.0
土木技師	6名	6名	5名	2名	3.0
保健師	6名	6名	6名	2名	3.0

※最終倍率は、受験者数を2次合格者で除したものです。

### (2) 採用者数（平成27年度新規採用者）

試験	一般事務職	13名
	土木技師	2名
	保健師	2名
選考	再任用	11名
合計		28名

### (3) 退職者数（平成26年度退職者）

定年（死亡含む）	12名
勸奨（早期退職）	4名
自己都合	0名
合計	16名

※上記の他 再任用任期満了 5名

### (4) 職員数の増減状況（平成27年4月1日現在）

	平成25年度	平成26年度	平成27年度
実績職員数	399名	395名	395名
前年差	△7名	△4名	0名

※最小限の資源で最大限の効果が得られるような効率的行政運営を推進するため定員適正化計画を策定しています。平成27年度の実績職員数には、教育長（1名）を含めておりません。

## 2. 職員の給与に関すること

### (1) 職員の初任給の状況（平成27年4月1日現在）

区分	月額	
一般行政職	大学卒	174,200円
	短大卒	157,700円
	高校卒	146,500円
技能労務職	高校卒	139,500円

### (2) 特別職の報酬等の状況（平成27年4月1日現在）

区分	給与・報酬月額	期末・勤勉手当			退職手当
		6月	12月	合計	
市長	940,000円	1.475月	1.625月	3.10月	給料月額×在職月数×0.42
副市長	740,000円	1.475月	1.625月	3.10月	給料月額×在職月数×0.25
教育長	660,000円	1.975月	2.125月	4.10月	給料月額×在職月数×0.21
議長	470,000円				
副議長	380,000円	1.475月	1.625月	3.10月	
議員	350,000円				

### (3) 職員の平均給料月額、平均年齢の状況（平成27年4月1日現在）

一般行政職		技能労務職	
平均給料月額	平均年齢	平均給料月額	平均年齢
329,200円	43歳0月	286,600円	54歳3月

※一般行政職とは、行政事務に携わる職種です。技能労務職とは、自動車運転手、公仕、調理員などの職種です。

### (4) 期末手当・勤勉手当（平成26年度実績）

	期末手当	勤勉手当
6月	1.225月	0.675月
12月	1.375月	0.825月
合計	2.60月	1.50月

※職務の級等を考慮した加算措置があります。

### (5) 級別・職名別職員数（一般行政職）（平成27年4月1日現在）

級別	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級
職名	主事	主事	主査	副主幹	主幹	副参事	参事
人数	34名	26名	30名	48名	84名	20名	18名

## 3. 職員の勤務時間その他の勤務条件

### (1) 年次有給休暇の取得状況（平成26年度実績）

平均付与日数	平均取得日数	消化率
38.4日	11.1日	28.8%

### (2) 育児休業の取得状況（平成26年度実績）

区分	育児休業対象者数	育児休業取得者数
男性	7名	0名
女性	5名	4名
合計	12名	4名

※育児休業は、子が3歳に達する日まで取得可能です。ただし、給与は無給となります。

詳細については、市ホームページでご覧いただけます。

■問い合わせ先 総務人事課 ☎(40)5551

# 古代の人事評価

現在、下野市役所では、「下野市人材育成基本方針」に基づき新時代に求められる職員の能力開発や指導育成を可能とする能力・実績を重視した人材育成型の人事評価制度が導入されています。この制度は、「市職員の人事評価に関する実施規程」により、詳細な取り決めがされています。

では、いつからこのような人事評価制度があったのでしょうか？実は我が国が「日本」という国号を使い始めた頃からこの制度は確立していました。「唐」など先進国の制度を日本に導入し、アレンジしたのが「律令制度」となります。その制度のもと、いかに円滑に中央と地方が連動して国策を推進するか、そのためには官僚機構を早急に整え、地方に国府（現在の県庁に相当）・郡衙（現在の郡・市・町の行政機関に相当）を整備し、その職務に当たれる人材を繰り返し育成できるかが命題となりました。この制度導入時の関係者の中の一人が、後の式部卿大將軍正四位下下毛野朝臣古麻呂です。

現在、平城京の人口は、十万人前後説と五〜六万人説があります。その平城京の住民のうち、一〜二万人が下級官人の「長上」と呼ばれる人々のほか、臨時職員で構成されていたと考えられています。社会科の教科書にも掲載されていますが、当

時の中央国家機構は、「二官八省一台五衛府」と総称される行政機構で仕事が行われていました。この中で式部省が文官の勤務評定・人事・朝廷儀礼を統括、兵部省が武官の勤務評定・人事のほか、諸国軍団・兵士・軍事施設・兵器の管理を担当していました。各省のメンバーは「カミ」「スケ」「ジョウ」「サカン」と呼ばれる「四等官」を中心に構成されました。現代風に解釈すると「部長」「課長」「課長補佐」「係長」といった管理職に相当するような職階です。その下に「史生」と呼ばれる一般事務職が置かれました。「スケ」以下は「大・少」に分かれて複数の人数が配置されました。これらが、「官職」と呼ばれ、このほか「正一位」から始まり「従一位」「正二位」・・・と下がり、正四位からはおのおの「上」と「下」にわかれ、最下位は「少初位下」までの三〇階級となる「位階」が決められていました。これらは、現在に類似しますが、古代と現在のでは大きな違いがあります。現在では、「肩書き」に対応して「等級号俸」があり給料が決まります。古代の官人の給料は位階によって決められており、その人が何位の位階かで給料が決まりました。ですから「〇〇カミ（長官）」の肩書・ポストより、正五位上や従五位下などの階級が上がるほうが重要だったのです。

下野市教育委員会 生涯学習文化課

古代の人事評価制度は、「考課」と呼ばれ、毎年自分が所属する役所の長官から評価を受けました。年間の出勤日数が合計何日、その間に行った業務がどのようなものであったかを総合して、「上上」〜「下下」の九段階評価が行われました。この毎年の評価を積み重ね、四〜六年に一度の割合で昇進の機会がありました。例えば、常勤で四年間すべて評価が「中中」だとその人は翌年一階級昇進、四年間すべて「中上」だと三階級上がり、給料も増えました。毎年の考課に対して位階が昇進することを「選叙」と言いました。

平城京では、数万点にのぼる木簡が出土しており、そこには一三〇〇年前の勤務評定が記されています。平城京右京に住む従八位下の六〇歳の男は、兵部省に勤務していましたが、この年の出勤日数が百〇日（百以下欠損のため不明）で、勤務日数が足りず評価が「下」でした。当時、勤務規定日数は大よそ二百日でそれを大きく下回ったことから「下」の評価でした。一度「下」を取ってしまうと昇進はほぼ絶望的と考えられます。この人は六〇歳で、従八位とかなり昇進が遅い人のようで、体調不良などならんかの問題を抱えながら働いていたのでしょうか。

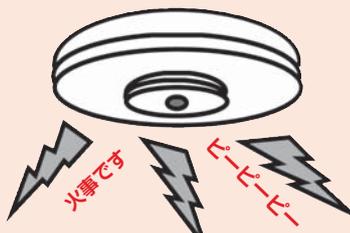
平成28年3月1日～7日

# 春の火災予防運動

期間中

下野市・壬生町は防災情報伝達システム等による屋外拡声器でお知らせします。(随時)  
上三川町はサイレンを鳴らします(朝7時、夕方6時)

## 住宅用火災警報器は



## 設置していますか?



住宅用火災警報器は消防法・火災予防条例によりすべての住宅に設置が義務付けられています

住宅火災で亡くなった方の約6割が「逃げ遅れ」です。火災警報器は火災の発生をいち早く知らせ、逃げ遅れを防ぐとともに素早い消火活動につなげて被害を小さくする効果があります。

※乾電池タイプの住宅用火災警報器は、電池の交換が必要です。電池が切れそうになると音やランプで知らせてくれますので、電池を交換してください。



第35回石橋地区少年消防クラブ防火標語展  
《春季最優秀作品》

消すまでは 警戒レベル 最大で

上三川町立上三川中学校 1年 安藤 龍星 あんどう りゅうせい



### 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れる時は、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



### 消防署からのお知らせ

石橋地区消防組合では、消防・災害情報メール配信を始めました。  
登録の手順は、石橋地区消防組合ホームページに掲載されています。

■問い合わせ先 通信指令課 ☎(53)1119



石橋地区消防組合  
災害メール登録サイト  
QRコード

石橋地区消防組合  
<http://www.119-ifd.or.jp/>  
下野市・壬生町・上三川町



石橋地区消防団連絡協議会  
石橋地区危険物保安協会  
石橋地区女性防火クラブ連絡協議会



## 火災と救急・救助は119番



# 総合防災訓練を実施します

その時、私たちの  
とるべき行動は？

消防・警察・自衛隊などの  
防災関係機関や民間団体  
との合同で下野市総合防災  
訓練を実施します。

■日時

2月13日(土)  
午前9時30分～正午  
(荒天の場合は中止)

■場所

保健福祉センター  
ゆうゆう館

(下野市小金井789番

地)

■参加予定 約500名

メイン会場では、消火体  
験・煙道体験などに参加す  
ることが出来ます。

このほか、自衛隊や消防  
車両をはじめとした災害対  
策車両の展示も行います。  
ご家族やご近所の方も誘  
いのうえ、ぜひご来場くだ  
さい。



## ゆうゆう館 開館時間変更のお知らせ

下野市総合防災訓練の  
開催のため、ゆうゆう館  
の開館時間が次のとおり  
変更となりますので、ご  
了承ください。

■日時

2月13日(土)

■開館時間

午後1時から営業

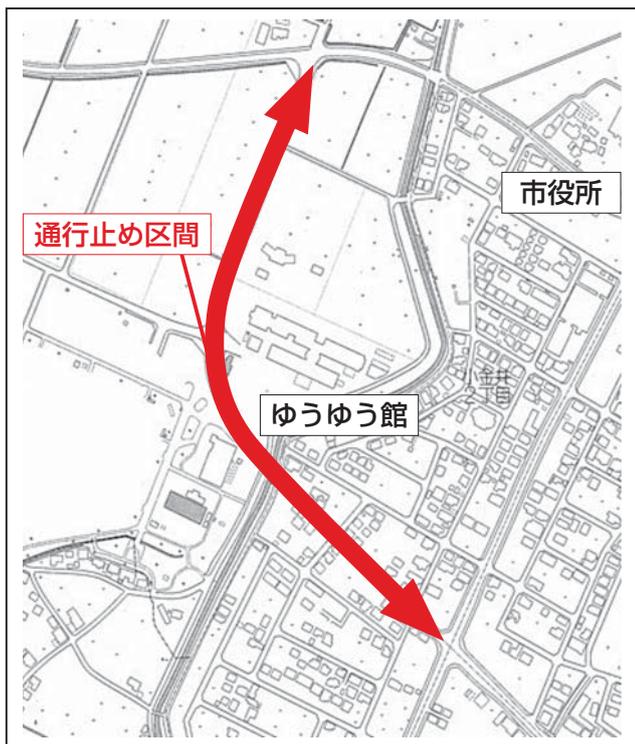
## 屋外拡声器から避難訓練放送が流れます

総合防災訓練の実施に伴い、自主防災組織・自治会による  
避難訓練を行います。訓練当日、屋外拡声器から訓練放送が  
流れますのであらかじめご了承ください。

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(40)5555

※午前8時30分に訓練放送が流れます。



第10回

下野薬師寺跡史跡まつり



平成28年

3月6日(日)

9時30分～13時

会場 下野薬師寺跡・下野薬師寺歴史館  
安国寺本堂



下野薬師寺跡に親んでもらうためにはじまった「下野薬師寺跡史跡まつり」も、今年で10回目を迎えます。梅の花を楽しみながら文化の香りにふれませんか。皆様のご来場をお待ちしています。



開催内容

\*雨天の場合、◆マークのものは中止します。一部内容が変更になる場合があります。

- ◇雅楽演奏 (雄琴神社雅楽会)
- ◇法話 (安国寺住職)
- ◆ミニ新幹線 (観光協会)
- ◆発掘調査現地説明会 (2回開催)
- ◆イースターエッグ作り (国際交流員)
- ◇模擬店
- ◆薬師寺幼稚園園児による演奏会
- ◆クイズラリー
- ◇ボランティアによる解説
- ◆ふくべ細工絵付け体験・かんびょう製品の販売 (かんびょう家族)
- ◆弓矢体験
- ◆お囃子 (薬師寺六丁目・祇園町おはやし会)
- ◇梅ジュースの無料配布

周辺MAP



発掘調査現地説明会

下野薬師寺跡隣接地(落内遺跡)発掘調査の現地説明会を開催します。竪穴建物跡や掘立柱建物跡が確認されています。

全2回開催!

- 1回目: 10時30分～
- 2回目: 12時～

雨天中止

※ご希望の方は開催時間の10分前に歴史館玄関前に集合してください。



申し込み  
問合せ先

下野薬師寺歴史館

☎0285-47-3121  
下野市薬師寺 1636

主催: 下野市教育委員会  
共催: 安国寺・下野薬師寺ボランティアの会



# しもつけ風土記の丘資料館からのお知らせ



しもつけ風土記の丘資料館では下野市の歴史を「みて・ふれて・まなぶ」ために定期歴史講座・体験講座及び誰でも簡単に体験出来るコーナーを開設しています。皆様のご参加をお待ちしています。

## ■申し込み・問い合わせ先■

しもつけ風土記の丘資料館 ☎(44)5049  
(FAX・電子メールでの受付はしていません)



甲塚古墳出土機織形埴輪

## 第10回定期歴史講座ご案内

下野市周辺の古墳などの歴史について学ぶ受講者を募集します。

### ■内容

①開催 3月13日(日)

②講師 栃木県教育委員会 文化財課

齋藤 恒夫 係長

### ③講座

下毛野の古墳群について

### ④時間

午後1時30分～3時30分

### ■場所

しもつけ風土記の丘資料館

### ■受講料

100円

### ■受付開始

3月1日(火)

### ■募集人数

40名(定員制)

### ■応募方法

窓口または電話(先着順)

## あんぎん編み体験講座開催

縄文時代の技法である「編布(あんぎん)」編みを体験してみませんか。麻ひもと木綿糸を使った簡単な体験です。

### ■内容

①開催 2月20日(土)

②体験 コースター作り

③時間 午前10時～11時30分

④場所 しもつけ風土記の丘資料館

### ■受講料

300円

### ■受付開始

2月9日(火)

### ■募集人数

15名(定員制)

【対象】小学1年生以上

### ■応募方法

窓口または電話(先着順)

## 体験コーナー開催中

簡単に楽しく体験できるコーナーを開催しています。ぜひこの機会にお立ち寄りください。

### ■内容

①平織り体験

・コースターづくり

②粘土体験

・勾玉づくり

・円筒埴輪づくり

※体験時間①②とも20分程度

### ■場所

しもつけ風土記の丘資料館

### ■受講料

各100円

### ■受付時間

午前10時～午後3時  
(休館日以外開催中)

## 体験コーナーキット販売中

ご自宅でも体験できるキット販売中。簡単に作品ができます。お土産としてもお持ち帰りできます。

### ■内容

①平織り体験

・コースターづくりキット

簡易編み機パネル付  
(200円にて販売)

②粘土体験

・勾玉づくりキット

・円筒埴輪づくりキット  
(各100円にて販売)

### ■取扱

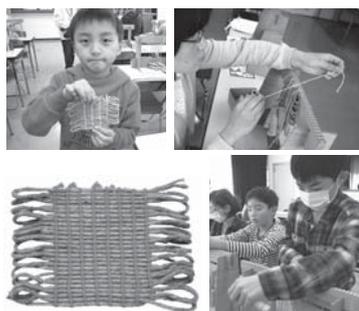
しもつけ風土記の丘資料館にて販売中

### ■販売時間

午前9時～午後4時30分  
(休館日以外販売中)



定期歴史講座会場



あんぎん編み体験講座



体験コーナー



# 国民年金 だより

問い合わせ先  
市民課 ☎(40)5556  
栃木年金事務所  
☎0282(22)6074、4134

□国民年金保険料の納付は口座振替が便利です

国民年金の保険料は口座振替により納めることが可能です。

申込先は預貯金口座をお持ちの金融機関、郵便局または年金事務所にあります。

申し込みには基礎年金番号の記入が必要になりますので、年金手帳等で基礎年金番号をご確認ください。

また、金融機関等届出印の押印が必要となります。

※口座振替申出書については各金融機関の窓口準備されていますが、金融機関に無い場合には、市民課各窓口にて受け取ることも可能です。

□口座振替での前納は事前の手続きが必要です

口座振替での平成28年度からの2年前納、1年前納及び平成28年4月～9月分の6か月前納のお申込みは2月末日までとなります。(すでに口座振替にて前納されている方は再度申し込みの必要はありません。ただし、口座振替の引落方法を変更される場合は再度申し込みが必要です。)

□国民年金保険料はクレジットカード等でも納付できます

【クレジットカード納付】  
国民年金保険料を定期的にクレジットカード会社が立替払いし、クレジットカード会社からカード会員の方に請求する方法です。ただし、過去の未払い分の保険料についてはご利用いただけません。

保険料の納付の方法は、毎月納付、6か月前納及び1年前納があります。納付できる保険料は「定額保険料」及び「付加保険料込みの定額保険料」となります。(保険料の一部を免除されている場合はご利用いただけません。)

なお、カード会社でのお支払回数は1回払いのみとなります。クレジットカードでの納付をご希望される場合は、「国民年金保険料クレジットカード納付申出書」の提出が必要となりますので、お近くの年金事務所へ申し出ください。

平成27年度における納付方法ごとの割引額比較表

	1か月分の割引額	6か月分の割引額	1年分の割引額	2年分の割引額
毎月納付 (翌月末引落し)	割引なし	割引なし	割引なし	割引なし
毎月納付【早割】 (当月末引落し) ※口座振替のみ	50円	300円	600円	1,200円
6か月前納 <カード・現金>	-	760円	1,520円	3,040円
6か月前納 <口座振替>	-	1,060円	2,120円	4,240円
1年前納 <カード・現金>	-	-	3,320円	6,640円
1年前納 <口座振替>	-	-	3,920円	7,840円
2年前納 ※口座振替のみ	-	-	-	15,360円

この表は平成27年度の保険料額による割引額です。

※クレジットカードによる国民年金保険料割引は現金納付と同じ割引額です。また、2年前納はありません。

# 「いのちの記録」のすゝめばい

自治医科大学附属病院 診療情報管理室  
 診療情報管理士 高橋 真由美  
たかはし まゆみ

下野市のみなさん、こんにちは。  
 自治医科大学附属病院の診療情報管理士です。この時点で「診療情報管理士ってナニモノ？」と小首を傾げている方がたくさんいらっしゃると思います。簡単に言うと病院の中で「カルテの管理」をしているのが診療情報管理士なのですが、同じ病院で働く人たちの中でさえ私達の存在を知らない方がいるという、認知度の低さは折り紙つきの職種です。

カルテの管理をする診療情報管理士とはどんな仕事をしているのか？今回、みなさんに知っていただけたチャンスがありましたので、少しお話したいと思います。

## カルテの今昔

「医師は、診療をしたときは、遅滞なく診療に関する事項を診療録（カルテ）に記載しなければならぬ。【医師法第24条】」

法律で決められているとおり、医師は患者さんを診るたびに診療した内容をカルテに記録します。つまり自治医科大学附属病院の場合、一日に2,000人を超える外来患者さんと、800人を超える入院患者さんの診療をしていますので、患者さ

んの数とおなじ数だけのカルテに、毎日膨大な診療記録が書き加えられ続けているわけです。

当院はつい10年ほど前まで紙のカルテを使って診療していましたから、当時の私達の主な役割は、膨大な紙カルテの中から、診療に必要なカルテをすぐ取り出せるよう保管管理し、紙カルテが紛失しないようにすることでした。

現在、当院は電子カルテシステムが導入されており、患者さんの日々の記録は電子データとして保管管理しています。カルテの電子化に伴って、私達が管理する「モノ」も大きく変わっていききました。

## 価値を高める「管理」へ

元々、カルテにはさまざまな価値が存在します。まず患者さんご本人にとつての価値はいまでもありません。患者さん自らの病気やけがに関する重要な情報ですし、治療内容などについて理解する大切な資料です。また当院は、教育・研究機関

である大学の附属施設でもあります。診断・治療方法の開発や、新たな疾患の発見等のために活用する医学研究的な価値や、医学生への教育など

医療スタッフを育成するための教育上の価値もあります。さらに国の感染症対策やがん対策といった公衆衛生の向上に必要な情報もカルテから収集されるなど、カルテは病院の枠を大きく超えた存在になっているのです。

当院のカルテが電子化され、紙カルテの管理が省力化したことで、私達の仕事はカルテの信頼性を保証し、価値を守るための「品質」を管理することに大きく舵を切っております。日々、カルテに必要な記録が正しく記載されているかを点検し、カルテの質向上に努めています。

また、カルテにあるデータや情報を分析、活用することも私達の役割のひとつになっています。カルテのデータを分析・活用し、指標化や可視化することで、当院の医療の現状がどうなっているのか？という特徴があるのか？といったみなさんの「知りたい」に応えられるような情報を、わかりやすく提供していければと考えています。

## 最後に

私達が取り扱うカルテは、患者さんご自身であり、大切な「いのちの

記録」です。このことを自覚し、プライバシー保護に努め、徹底した安全管理のもとで適切に管理し、患者さんに安心してカルテの管理を任せていただけるよう取り組んでいます。私達診療情報管理士は、直接患者さんとお会いする機会がほとんどありませんが、これからも患者さんのカルテを介して「安心・安全で質の高い医療」の提供に貢献できるように、松林の陰から支援していきたいと思っています。



診療情報管理室スタッフ一同



# 図書館

Library Information

## 利用案内

### 2月の図書館カレンダー

南河内図書館 ☎48-2395

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

石橋図書館 ☎52-1136

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

国分寺図書館 ☎44-3399

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

### 開館時間

午前9時～午後7時

### 蔵書検索・予約システム

http://www.library.shimotsuke.tochigi.jp/  
 携帯電話からのご利用  
 https://www.e-tosho.com/shimotsuke/mb/



QRコード

## 南河内図書館

### ■紙しばいと読み語り&パネルシアター

2月13日(土) 午前10時30分～

絵本「スケートにいこうよ」他

2月27日(土) 午後2時～

絵本「ひみつ ひみつ のひなまつり」他

### ■読書会

2月13日(土) 午前10時～

テキスト/和田 秀樹 著「自分は自分人は人」

### ■赤ちゃんといっしょ～育児中の食生活～

育児中のお母さんと赤ちゃん両方の食生活に関する管理栄養士と保健師のお話し

2月18日(木) 午前10時30分～

講師:下野市管理栄養士・同保健師

対象:0歳児(生後2か月～)と保護者

定員:15組(※要申し込み)/参加無料

## 石橋図書館

### ■おはなし会 午前11時～

2月6日(土) 「だいくとおにろく」他

2月20日(土) 「ひとまねこざるときいろいぼうし」他

### ■読書会

2月10日(水) 午前10時～

テキスト/森 絹枝 著「無何有郷」

### ■工作会「ゆるゆるおひなさま」

2月14日(日) 午後2時～

定員:15名(先着順)※申し込み不要

### ■乳幼児向けちいさなおはなし会

2月15日(月) 午前10時30分～

内容:わらべうた 他

### ■新聞コラム書き写し ※申し込み不要

2月22日(月) 午前10時～11時30分

### ■アンデルセンの恋バナ

アンデルセンの人柄や恋のエピソードと作品の関係について、楽しいお話しを聞きますか?

2月28日(日) 午後2時～3時

講師:天沼 春樹氏

対象:小学高学年以上(親子参加可)

定員:25名 ※申し込み受付中

## 国分寺図書館

### ■新聞コラム書き写しの会

2月5日(金)・19日(金) 午前9時～

定員:20名(※要申し込み/参加無料)

※19日書き写しの後、午前10時から

「伝わる文章の書き方講座」

講師:小林達彦さん(下野新聞記者)

### ■ぬいぐるみのおとまり会

お気に入りのぬいぐるみを図書館にお泊りさせてみませんか?

○2月6日(土) 午後1時30分集合

午後2時からのおはなし会に参加します

○2月7日(日) 午後2時～「まよなかのぬいぐるみ」上映会

対象:小学生以下

定員:15名(※要申し込み/先着順)

### ■お話ポケットの会のおはなし会

2月13日(土) 午後2時～

紙芝居「おだんごころころ」他

### ■読み聞かせボランティア講座<全3回>

ボランティアに興味のある方、お子さんに読み聞かせる本の選び方や読み方を学びたい方募集

2月13日・20日・27日(土) 午後2時～3時30分

講師:小林 直子さん

定員:20名(※要申し込み)

### ■読書会

2月20日(土) 午前10時～

テキスト/読売新聞社 編「向井千秋 メダカと飛んだ15日」

### ■図書館探検隊

2月20日(土) 午前11時～正午

定員:小学生以下20名(※要申し込み)

### ■ひなまつり会

2月27日(土) 午前10時30分～正午

おり染めワークショップ「おだいらさまとおひなさまを作ろう」&amp;おはなし会

定員:20名(※要申し込み)

### ■ひなまつり会

2月27日(土) 午前10時30分～正午

お話ポケットの会のおはなし会とおり染めワークショップ「おだいらさまとおひなさまを作ろう」

定員:20名(※要申し込み)

## 3館合同企画のお知らせ

### ◆市内小中学生の作品展開催中

各館にて市内小中学生の絵画・工作・習字等の展示を行っています。ぜひご覧ください。

## 図書館 購入図書のご案内(一部)

### <一般書>

「芸」と「能」(南) …清水 ミチコ・酒井 順子  
話芸と文芸の「芸」達者が、「芸能」を掘る、笑えて深い掛け合いエッセイ。

都道府県ランキングvol.1(南) …久保 哲朗

座禅院昌尊の生涯(石) …恩田 浩孝

アレス(石) …神永 学

おひとりさまの最期(国) …上野 千鶴子

私サイズの小さなカフェ(国) …渡部 和泉

### <児童書>

ぜったいくだものっこ(南) …たかどの ほうこ

AKB48、被災地へ行く(南) …石原 真

なくしものくじら(石) …初田 たくみ

もう、ねるんだってば!(石) …ジョリ・ジョン

ひらめき美術館(国) …結城 昌子

みんなのくまパン(国) …西村 敏雄

※掲載の本は所蔵館に限らず、市内3図書館どこでも貸出(貸出中は予約)が可能です

今月の  
イチオシ



## 真田三代 (上・下)

火坂 雅志 著  
NHK 出版

真田氏勃興のきっかけを作った幸隆、鬼謀の士と言われた昌幸、そして「真田日本一の兵」と称賛された幸村。山あいの小土豪から台頭し戦国時代を彩った真田家とは何者だったのか。 (国・石)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

# 読書人

今月のテーマ

真田丸

今年のNHK大河ドラマ「真田丸」の主人公は“徳川家康を追いつめた武将”として有名な真田幸村です。図書館には、幸村の生涯や、彼が生きた時代に関する本などが色々あります。歴史好きな方はもちろん、そうでない方も、読めばあなたも“幸村ツウ”になれるかも？



## 真田幸村 逆転の決断術

野中 根太郎 著  
誠文堂新光社

私たちは人生において様々な決断を迫られる。幸村の下した数々の決断と、その背景にある思想や状況を解き明かし、現代に生きる私たちに確かな指針を与えてくれる。 (南)



## 小説集 真田幸村

末国 善己 編  
作品社

戦国末期、真田家を興した幸隆の時代から昌幸を経て、幸村が死んだ大阪の陣までをたどれるようセレクトした、超豪華作家陣の傑作歴史小説。 (石)



## 真田幸村と 真田丸

渡邊 大門 著  
河出書房新社

数多の戦国武将の中でも絶大な人気を誇る真田幸村。史料を丁寧にひもときながら、後世に粉飾された神秘のペールを剥がすべく、実像を追及する。 (国)



## 真田幸村 歴史トラベル

真田六文銭巡礼の会 著  
メイツ出版

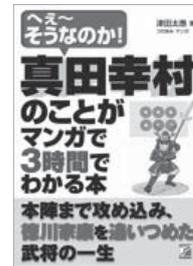
真田氏発祥と発展の地「信越」、上野支配の拠点と真田再興の地「上州・甲州」。幸村の奪戦の地「近畿」に分け、真田氏ゆかりの地をめぐるガイドブック。 (国)



## 直系子孫が明かす！ 真田幸村の真実

真田 徹 監修  
宝島社

真田幸村はなぜ、子孫を仙台藩に残せたのか!? 信繁は本当に「幸村」と名乗ったのか。仙台真田家 14 代当主が今語る、幸村の謎と生涯。 (石)



## へえ～そうなのか！ 真田幸村のことが マンガで3時間 でわかる本

津田 太愚 著  
明日香出版社

勇猛果敢な武将と知られる真田信繁（幸村）の生涯や活躍に焦点をあてた一冊。マンガを多用しているので小学生からでも楽しむことができる。 (南)

◇紹介文の最後に、所蔵している図書館を表示してあります。【(南)=南河内 (石)=石橋 (国)=国分寺】  
所蔵館以外でも予約をいただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。  
南河内図書館 ☎(48)2395 / 石橋図書館 ☎(52)1136 / 国分寺図書館 ☎(44)3399



# 介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

団塊の世代が75歳を迎える2025年に向け、高齢者のニーズを地域全体で支えることを目的に、「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まります。

要介護の状態にならないために多様で効果的な事業を実施します。

事業開始後もこれまでの要支援者向けサービスは変わらず実施され、介護予防の事業も利用できます。

総合事業には、要支援1・2の認定を受けた方や、下野市が行う「基本チェックリスト」により、生活機能の低下がみられた方が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と65歳以上のすべての方が利用できる「一般介護予防事業」があります。

## 新しい総合事業の特徴

多様な主体による多様なサービスが実施されます。

高齢者を含めた幅広い世代の市民、NPO、ボランティア

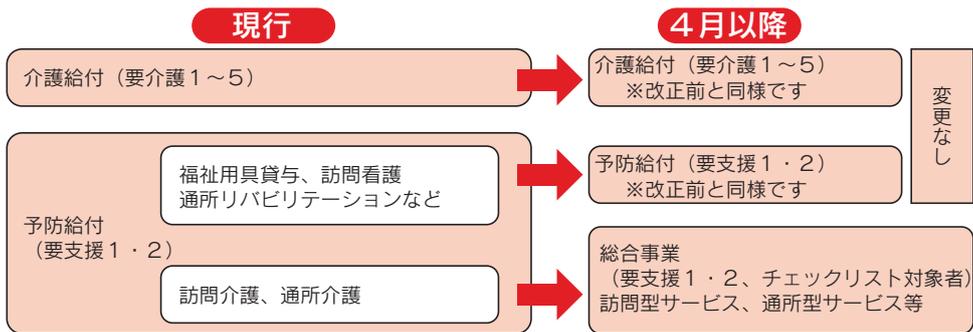
ティアなどの団体の活動により、高齢者に対するサービスを充実します。

ホームヘルプサービスとデイサービスが新しい総合事業に移行します

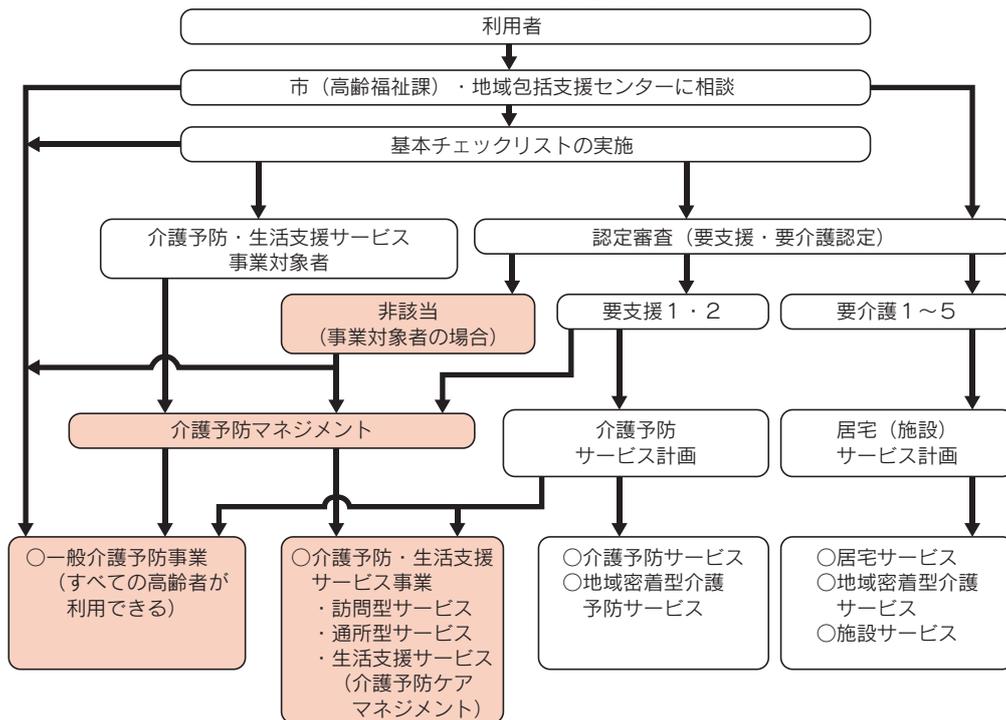
要支援認定者サービスのうち、介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス）と介護予防通所介護（デイサービス）が新しい総合事業に移行し、市独自基準のサービスも実施されます。

※利用される方がどのサービスを利用したらよいのかについては、地域包括支援センターの職員やケアマネジャーが、本人の意向や心身の状態などを確認したうえでプランを作成します。

※介護予防訪問介護、介護予防通所介護以外の要支援者に対するサービス（介護予防福祉用具貸与など）はこれまでどおり予防給付の中で提供します。



## <サービスの流れ>



●介護予防・生活支援サービス事業（要支援1・2、チェックリスト該当者）

※ご利用にはケアプランの作成が必要です。

事業名		内容
訪問型サービス	従来型サービス	予防訪問介護事業所による現状と同様のサービス
	基準緩和型サービス	予防訪問介護事業所の緩和した基準によるサービス
	シルバーお助けサービス	シルバー人材センターによる家事援助などのサービス
	栄養改善個別指導	管理栄養士による指導を3月で1クールとして実施
通所型サービス	従来型サービス	予防通所介護事業所による現状と同様のサービス
	基準緩和型サービス	予防通所介護事業所の緩和した基準によるサービス
	筋力向上トレーニング	筋力アップを目指したトレーニングを3か月12回で実施
その他の生活支援サービス	栄養改善を目的とした配食	委託業者による高カロリーな配食サービスを実施

●一般介護予防事業（65歳以上の方）

※送迎はありません

事業名	内容
転倒骨折予防教室	3地区で実施。1年(12回)後に、自主グループとしての活動へ移行が前提。無料
プールDE筋トレ教室	ふれあい館プールでの水中筋トレ教室。1クール3回で入浴も無料
脳力アップトレーニング	南河内公民館で週1回。いつからでも参加可の運動と脳トレ。1回200円
ふれあいサロン陽だまり	仁良川コミュニティセンターで週2回。介護予防運動も実施。昼食代として1回500円
しもつけ元気はつらつ体操	自分の体力に合わせた「おもり」を使った体操。無料。実施希望団体を募集中

◆地域の相談窓口「地域包括支援センター」を利用しましょう

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることができるように、必要な援助・支援を行う総合相談窓口です。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が、皆さんの生活を支える役割を担っています。

名称	場所	電話
地域包括支援センター みなみかわち	南河内児童館内	44-3002
地域包括支援センター こくぶんじ	ゆうゆう館	43-1229
地域包括支援センター いしばし	きらら館	51-0633

■問い合わせ先

高齢福祉課（きらら館）

☎52-1115

地域包括支援センターみなみかわち（基幹型）

☎44-3002

保 健  
便 り

ヘルスイノベーション

# Health Information

問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

## お知らせ

### フッ素塗布 ・歯の相談

#### 日時

2月21日

午前9時～11時

#### 場所

きらら館

#### 対象

下野市民の年中児～小学2年生(平成19年4月2日～平成23年4月1日生まれ)

#### 料金 無料

#### 注意

※受付時間・対象年齢をご確認ください。

※歯を磨いてからご来場ください。

※フッ素塗布30分間は飲食できません。

※当日はブラッシング指導も実施します。

※発熱・せき・体調の悪い方はご遠慮ください。

#### 案内

フッ素塗布後に、歯科医師による歯科相談も受け付けています。

### 乳幼児揺さぶられ症候群と赤ちゃんの「泣き」への理解と対処のために

赤ちゃんは泣くのが仕事です。無理に泣きやませようと、はげしく揺さぶってしまうと「乳幼児揺さぶられ症候群」という重大な後遺症が残る可能性があります。最悪の場合、死にいたることもあります。赤ちゃんの口さぶつてはいけないことを、家族や赤ちゃんのお世話をする全ての人に知ってもらいましょう。また、ご近所にも赤ちゃんの泣きの特徴を知ってもらいましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの「泣き」への対処法の動画を厚生労働省のホームページ動画チャンネルで公開しています。

■厚生労働省DVD動画「赤ちゃんが泣きやまない」  
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html

### 特定不妊治療費の助成について

4月1日から、初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢によって助成回数が増えます。(人工授精の助成については従来どおりです)。

#### ・40歳未満の方

43歳になるまでに通算6回まで

#### ・40歳以上43歳未満の方

43歳になるまでに通算3回まで

#### ・43歳以上の方

助成なし

※通算助成回数の上限に達していない場合でも、妻の年齢が43歳以降で開始した治療は助成対象にはなりません。

※通算回数は平成27年度までに助成を受けた回数も含みます。

※当該治療開始時の年齢ではなく、通算1回目の助成を受けた際の治療開始時の年齢です。

### 朝食、毎日食べていますか?

「平成23年度市民の健康と生活習慣に関するアンケート調査」によると、市民の朝食欠食者の割合は男性19・4%、女性11・3%で、特に20・30歳代の欠食者が多くなっています。

また、朝食を食べている方に比べて、朝食欠食者は肥満者の割合が高い結果となっています。午前中の脳の働きが悪い、体温が上がらない、便通が悪い等の影響もあります。

#### ●朝食を食べるためには

①今より少し早寝早起きをし、朝食を食べる時間を作りましょう。

②夕食を早めに食べるようにし、遅くなる時には軽く済ませ、その分を朝食に食べるようにしましょう。

③時間が無くてもすぐに食べられる手軽なものを準備しておきましょう。

●毎日食べている方は、不足しがちな野菜料理を1品足すなど、バランスも考えてみましょう。

## 健康マイレージの ポイントカードの 提出について

健康マイレージのポイント数が5ポイント貯まった方は、2月1日(月)から2月29日(月)までにポイントカードを健康増進課に提出してください。(郵送可)

ポイントカードには、必ず氏名・住所・電話番号・生年月日を記入のうえ、提出してください。

提出いただいた方に道の駅商品券(1,000円)をプレゼントします。

■提出先  
健康増進課

☎(52)1116  
下古山1220

## 相 談

### 子どもの健康相談

ストレス社会と言われる現代社会では、「こころの健康」が大きな社会問題としてクローズアップされています。

「眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重い」など、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医が対応する「こころの健康相談」を実施します。

ぜひ、ご利用ください。

#### ■日程

3月15日(火)

午後2時～4時

■場所 きらら館

■相談員 精神科医

■料金 無料

※3月8日(火)までに予約をお願いします。

※相談日以外でも随時保健師が相談をお受けします。

### 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、市内の子育て支援センターで実施します。

子育て支援センター(ゆりかご)

■日程 2月22日(月)

※偶数月に実施予定

■時間 午前9時～11時

■相談員

心理士・看護師・保育士  
■会場 子育て支援セン

ターゆりかご(あおば保育園内)

※注意事項 「ゆりかご」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。

※相談当日は母子健康手帳をお持ちください。

※子育て支援センターでは、

子育て巡回相談日以外でも随時保育士が相談をお受けしています。

### 育児相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日程 2月25日(木)・3月10日(木)※月1回実施予定。

■受付時間 午前9時30分～11時(実施は11時30分まで)

■会場 保健福祉センター

ゆうゆう館大ホール

■相談員 保健師・助産師・

管理栄養士・心理士

■持ち物 母子健康手帳

※受付順にご相談をお受け

します。相談までにお待

ちいただく場合があります。

■お問い合わせ先

小山歯科医師会事務所  
☎(39)7290  
※月～金 正午～4時

## 教室・講座

### 要介護者のための 口腔ケア講座

「口から元気」家族みんな  
でできる口腔ケア

■日時 2月28日(日)

午後2時～4時

■場所 小山市立小山文化センター 小ホール

■講師 田村 文登先生

(日本歯科大学口腔リハ

ビリテーシオン多摩タリ

ニック 口腔リハビリテ

ーション科 科長)

■演題

「要介護者のための家族

ができる日常の口腔ケア」

■主催 一般社団法人小山

歯科医師会

■後援

小山地区医師会・野木町・

小山市・下野市

■参加費 無料

■お問い合わせ先

小山歯科医師会事務所

☎(39)7290

※月～金 正午～4時

### ヘルシースタート 教室

食事バランスガイドを使  
って簡単に食事バランス  
を考える教室を開催しま  
す。お子さんの離乳食につ  
いてもアドバイスします。

■日時 3月24日(木)

午前10時～11時45分

(受付：午前9時45分)

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 平成27年8月・

9月生まれの児を持つ保護者

■持ち物 母子手帳

■定員 約20名

■内容

・自分や家族の健康につ

いて振り返ってみよう

・野菜料理の試食

・大人の食事から離乳食へ

の取り分けの工夫

・血圧測定

■申し込み方法

電話または左記QRコー

ドでお申込みください。



## 救急医療を考える講演会を開催します (健康マイレージ対象事業)

夜間や休日に「日中よりも空いている」「仕事を休まないですむ」などの理由で救急医療機関を受診すると、本当に治療が必要な患者さんへの対応が遅れてしまう恐れがあります。

本市の救急医療の現状を知り、今後、救急医療を充実するために、医療機関・市民・行政が相互の理解を深め、問題を共有し、何をすべきか、何ができるかを一緒に考えてみませんか。

■日時 2月21日(日)  
午後2時～4時  
■会場 国分寺公民館



### ■講演

#### 第1部

テーマ「かかりつけ医はなぜ必要なのか」

講師 つるかめ診療所

鶴岡優子氏

#### 第2部

テーマ「自分が変わると地域が変わり、地域が変わると医療が変わる」

講師 NPO法人地域医療

を育てる会

理事長 藤本晴枝氏



■参加費 無料、申込不要

■託児 希望される方は、

2月16日(火)までに連絡してください。

■主催 下野市

■後援 小山地区医師会、

下野市PTA連絡協議会、

下野市幼稚園連合会

## スマートチャレンジ教室

健診結果でちょっと高め  
の項目があったら要注意！  
まずは自分の体を知り、  
無理のない運動と食生活の  
改善を始めてみませんか？

■日時 3月18日(金)

午前9時30分～午後1時

30分(受付：午前9時10分)

■会場 きらら館 研修室

■対象者 下野市民で健診

を受診した74歳以下の方

次のいずれかに該当する方

①BMIが25以上(肥満)の方

②メタボリックシンドロームが気になる方

■内容

・打倒メタボ！メタボについて学ぼう

・自分の食生活、何が問題？

・室内でできる楽々運動の実践

・ヘルシーランチの試食

■持ち物

健診結果、筆記用具、タオル、飲み物(水かお茶)

■定員 約20名

■費用 無料

■申し込み締め切り

3月11日(金)

## ヘルシーライフスタイル講座

女性のための健康づくり教室  
でヘルシーおやつを食べながら、  
自分を見つめなおし、体と心の  
リフレッシュしてみませんか？

■日時 3月2日(水)

午前10時～午後0時15分

(受付：午前9時45分)

■会場 ゆうゆう館

■対象者 下野市民の30・

40・50歳代の女性

■内容

・自分の健康を見直してみよう！

・しなやかな美しいからだ作り(コアトレ)

※10月に参加された方はご遠慮ください。

■持ち物

タオル、飲み物(水かお茶)、運動可能な服装

■定員 約20名

■費用 無料

■申し込み方法

2月24日(水)までに電話または左記QRコードでお申し込みください。



2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病(心臓血管疾患、糖尿病、脳血管疾患、メタボリックシンドロームなど)と歯周病が関係していることをご存じですか？歯周病は歯ぐきや骨が壊されていく病気で、最後には歯が抜け落ちてしまいます。日本人の40歳以上の約8割がこの病気にかかっていると言われています。慢性的に歯周病にかかっていると、生活習慣病にかかる危険性が高くなると言われています。

また、むし歯や歯周病は初期の段階では自覚症状が少ないため放置されやすく、痛みなどの症状が出る頃には長い治療が必要になってしまいうので、早期発見・早期治療が重要です。

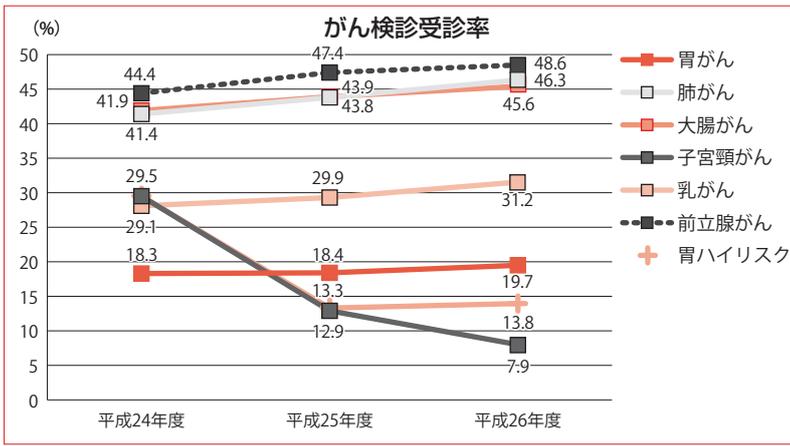
むし歯・歯周病の予防には歯磨きがとても大切です。歯の磨き方は歯並びや歯周病の程度により異なるため、定期的に歯科医師・歯科衛生士の指導を受けることをお勧めします。

# 各種健康診査(検診)の受診状況 についてお知らせします

## ○がん検診受診率

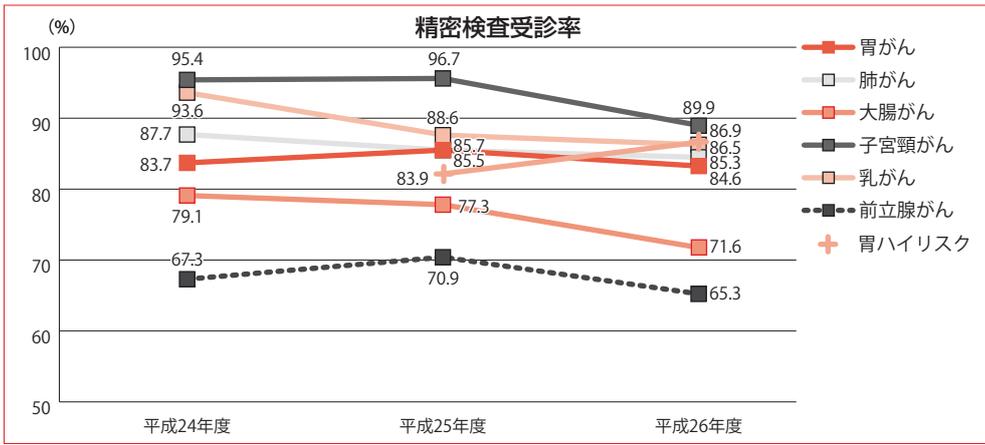
がん検診を受診する方は毎年徐々に増加しています。

子宮頸がん検診については、平成24年度からHPV併用検診を実施しており、検診結果に異常がなかった方は次回の検診が3年後となるため、平成25・26年度は受診率が減少しています。



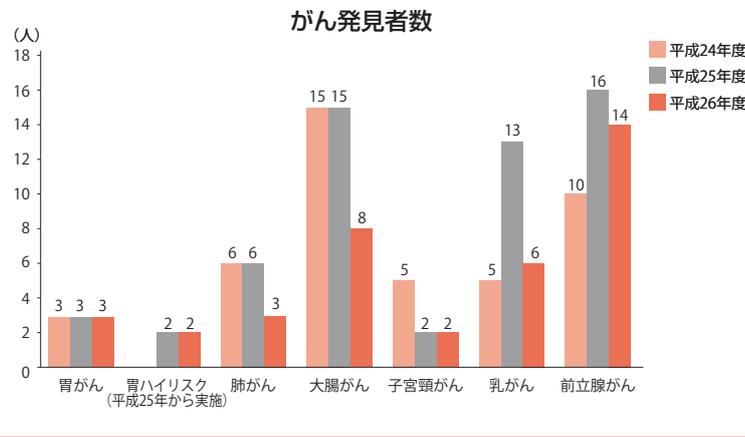
## ○精密検査受診率・がん発見者数

がんの早期発見・早期治療は、完治の可能性も高くなり、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなります。



ます。自分のため、身近な人のためにも検診は毎年受けましょう。もし精密検査になった場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

## がん発見者数



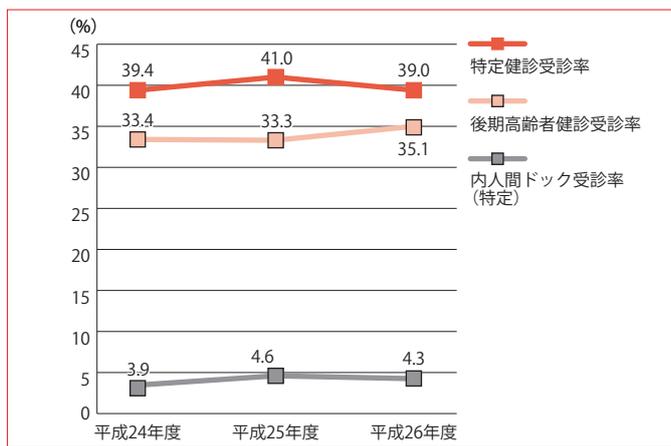
## ○特定健康診査・後期高齢者健康診査受診率

特定健康診査は、内臓脂肪型肥満に着目し、生活習慣を改善する必要のある方を抽出するための健診です。該当した方には、病気になるまいようにするため生活習慣を見なおす保健指導を行っています。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行してしまいますので、健康診査

を受けることは個人が生活習慣を振り返るうえで絶好の機会といえます。また、後期高齢者健康診査は、体の異常を見つければかりでなく、将来的な生活習慣病発症のリスクを見つけて、大きな目的として実施しています。

健やかな毎日を送れるよう、年に一度は健康診査を受けるようにしましょう。



## ■問い合わせ先

がん検診に関すること

健康増進課 ☎(52)1116

特定健康診査・後期高齢者健康診査

に関すること

市民課 ☎(40)5556

# 医療コラム 国保でわかる！健康安心！—— 「転ばぬ先の…足のお手入れ」

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

寒い日が続きます。いかがお過ごしですか。今日は、転倒と医療費についてお話しします。

## 転倒しなければ

高齢者にとって転倒は、骨折に繋がる恐ろしい出来事であることはよく知られています。厚生労働省の調査によると、65歳以上の5人に一人が年に1回以上転んでいきます。また、ある調査で60歳代の方にアンケート調査したところ、転倒した人の8人に一人が骨折していました。

医療費から見ると、例えば骨折にかかる医療費は医療費全体の約2%です。「なんだ、そんなものなの？」とお思いの方もいらっしゃると思いますが、実は見えないお金がかかっているのです。転倒や骨折がきっかけで、寝込むようになった方がたくさんいます。寝込むようになる、肺炎をはじめとする命にかかわるような病気になりやすくなります。

そして、皆様ご存知の介護保険では、骨折や転倒は、要介護状態になる原因の第4位、要支援状態となる原因の第3位とされています（表参照）。つまり、転倒や骨折をしなければ、身の回りのことができて、旅行なども気軽に楽しむことができる方がたくさんいるということです。

さらに、転倒や転落事故で死亡する人が、全国で約8千人、交通事故で亡くなる方が5千7百人であることを考えると、軽視できない出来事です。とにかく転倒しないことが健康寿命を延ばすポイントになります。

## 足を大切にしていますか

個人差はありますが、高齢になると、筋力が低下したり、膝や腰が痛かったりして、歩行やバランスを取ることが難しくなります。ものが見えづらくなることも転倒の要因です。お薬の影響でふらつきやすい方もいます。転倒予防教室など、各地で転倒予防運動が推進

されていますね。筋力アップなどで汗を流して頑張っている方を見かけると、「頑張ってる」とこそり応援しています。でも、意外と忘れられているのが、足のケアです。人間は足の裏と足指を地面にシッカリと着けることによって安定した姿勢をとることができ、足の爪が割れていたり、タコができていたり、かかとが割れていたり、様々なトラブルがあることによつて、転倒しやすい状態になります。また、高齢者の方で、爪白癬（いわゆる爪水虫）となつての方をよく見かけます。治療しないとだんだん爪が厚く、そしてもろくなつていきます。爪がしっかりしないと、指先に力が入りません。



ヨーロッパでは、医療行為としてのフットケアが広く普及しています。その背景には、全身を支える土台である足の機能を見直すことで、全身の病気を予防、改善することができるという考え方が浸透しているからだと考えます。日本でも、厚生労働省は、足の爪や指のケアを介護予防事業に盛り込んでいます。

## 毎日できる足のお手入れを

人間、難しいことは続きません。でも、毎日お風呂上がりにはきちんと足を指の間まで拭き、爪切りをこまめにするのはできそうですか。保湿やマッサージをするだけでも、続けていけば効果的です。在宅療養をしている方であれば、家族が足をマッサージしてあげることでもヒーリング効果も期待されます。ぜひやってみてはいかがでしょうか。健康は足元から。寒い季節は特に足をお大事に。

(表) 介護が必要になった主な原因

	要介護者	要支援者
第1位	脳血管疾患（脳卒中） 21.7%	関節疾患 20.7%
第2位	認知症 21.4%	高齢による衰弱 15.4%
第3位	高齢による衰弱 12.6%	<b>骨折・転倒 14.6%</b>

参考資料  
厚生労働省・平成25年度国民生活基礎調査・平成26年度人口動態統計  
野村総合研究所・転倒とケガに関するアンケート調査

「学び」は楽しく行こう！

# 生涯**楽**習だより

■問い合わせ先  
生涯学習文化課 ☎(52) 11119

## 下野市「ひと・まちづくり講演会」を開催します

市は、市民と行政が一緒にまちの未来を創造していく「市民と行政の協働によるまちづくり」の実現に取り組んでいます。この講演会は、市民のまちづくりへの参加を応援するために平成25年度から開催しています。

講演では、現代社会の課題を踏まえて、これからどのようなまちづくりが必要になるのかを事例を交えてお話しいただきます。  
すでにまちづくりに関わっている方だけでなく、まちづくりに興味がある方もぜひご参加ください。  
■演題  
「これからのまちづくりについて」(仮)

### 日時・場所

3月5日(土)  
午前10時～正午

国分寺公民館大ホール

■定員 150名(入場無料)

■講師 宇都宮大学地域連携研究センター 特任准教授 石井 大朗 氏

(平成28年4月から新学部地域デザイン科学部)

### 問い合わせ先

生涯学習文化課  
☎(52) 11119  
FAX(52) 2624

## しもつけ花と緑のボランティア講座を閉講しました

この講座は、花や庭木の正しい管理知識と技術を身につけ、趣味や公共の緑化活動に活かすことを目的に全5回開催しました。全講座とも市造園建設業協同

組合が講師となり、花植え、樹木管理、害虫対策等について学びました。市の緑化環境を知り尽くした専門家による講習に、毎回受講者からたくさん質問が挙がりました。



講座のようす

## 下野市人権教育講演会を開催しました

今年度は「報道(メディア)と人権」をテーマに、12月12日に講演会を開催しました。

講演では、フリーアナウ

ンサーの**やふもとまきこ**氏を講師に迎え、ご自身のアナウンサー時代の悩みや、記者としてハンセン病などの差別問題に対する取材活動を続けてこられた経験を基に、報道の責任や日本の人権問題の根底にある差別意識についてお話しいただきました。



**パソコン基本操作相談窓口**  
パソコンボランティアの方が相談に応じます。

■日時  
○3月7日(月)  
○4月4日(月)  
午後1時～2時

### 相談受付

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

### 会場・問い合わせ先

生涯学習情報センター  
☎(40) 0911

## 下野市生涯学習推進計画(第二次)について

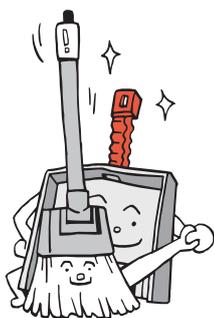
下野市では、平成20年に「下野市生涯学習推進計画」を策定し、生涯学習の推進を進めてきましたが、計画期間が平成27年度で終了するため、下野市長(生涯学習推進本部長)から下野市生涯学習推進協議会に対して、第二次計画の策定にあたり、市民の意見を踏まえた提言を求める諮問を行いました。

これを受け、生涯学習推進協議会は、計6回の審議により検討を重ね、12月21日に答申しました。

今後は答申に基づく計画案を作成し、パブリックコメントで市民のみなさんのご意見をいただき、3月末に完成する予定です。



答申書を手渡す島田会長と小島副会長



# 環境トピックス



問い合わせ先 環境課 ☎40-5559

南河内・国分寺地区にお住まいの方へ

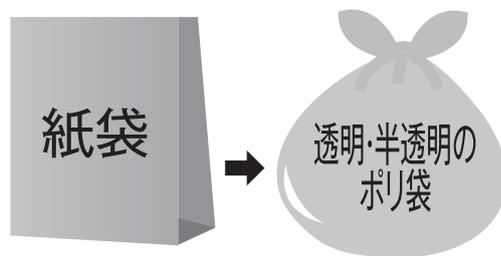
## 4月からのごみ収集等の変更について

平成28年度から、小山広域保健衛生組合南部清掃センター（野木町）、小山中央エネルギー回収施設（小山市）の供用開始により、柴の北部清掃センターの稼働が3月末で終了となります。また、これに伴い、南河内・国分寺地区にお住まいの方について、4月からの収集・分別及びごみの直接搬入先の一部が次のとおり変更になります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 変更点① ごみの収集・分別の一部が次のとおり変わります

#### ●「燃やせるごみ」を入れる袋が、透明または半透明のポリ袋に変わります

※生ごみや紙くずなどは現在、紙袋でお出しいただいておりますが、4月以降は透明または半透明のポリ袋でお出してください。ただし、当分の間は、現在お使いの紙袋もご使用いただけます。



#### ●「ビニ・プラ」が「プラ容器包装」に変わります

※現在「ビニ・プラ」の日にお出しいただいているビニールや軟質プラスチック類のごみは、4月以降は「プラ容器包装」の日にお出してください。これらの分類の仕方についてはこれまでとほとんど変わりませんが、「プラ容器包装」に出せるごみの目印として「プラマーク」の有無をご確認ください。（※詳しくは次のページをご覧ください。）

### 変更点② 個人でごみを直接持ち込む先が一部変わります

#### ●北部清掃センターの稼働が終了するため、直接搬入先が一部変わります

現在、生ごみ等の「燃やせるごみ」や布団・木製いすなどの「可燃系粗大ごみ」については、北部清掃センターにおいて個人での直接のお持ち込みを受け付けていますが、3月末で同センターが稼働終了となるため、4月からはこれらのごみの直接搬入先が中央清掃センターに変わります。また、「剪定枝」と「ビニ・プラ」（4月からは「プラ容器包装」）については、現在の直接搬入先は中央清掃センターですが、これらについては4月からは南部清掃センターに変わります。

（※不燃ごみ・資源物・不燃系粗大ごみの直接搬入先は、これまでどおり中央清掃センターで変わりません）

#### 中央清掃センター

小山市塩沢576-15 ☎0285(24)3194



#### 南部清掃センター

野木町大字南赤塚1513-2 ☎0280(33)3310



南河内・国分寺地区にお住まいの方へ

## 4月から、ビニール・プラスチック類のごみを出す日が『**ビニプラ**』の日から『**プラ容器包装**』の日に変わります!

現在、南河内・国分寺地区にお住まいの方には、ビニールや軟質プラスチック類ごみを「ビニ・プラ」の日にお出しいただいておりますが、来年4月からこの「ビニ・プラ」という名称を「プラ容器包装」と改めます。

これらのビニールやプラスチック類については、正しく分別いただいたうえ、透明または半透明のポリ袋により「プラ容器包装」の日にお出しくださるようお願いいたします。

### プラ容器包装（プラスチック製容器包装）とは？

食料品や日用品などの商品が販売されるときに使われている**プラスチック製の入れ物（容器）や包んだもの（包装）**のことで、中身（商品）を使った後は“ごみ”になってしまう物です。

主なものは、レジ袋、商品の包装フィルム、生鮮食料品のトレイ、カップ麺の容器、シャンプーや洗剤のボトルなどで、現在ビニ・プラとしてお出しいただいているものとほぼ一緒ですが、右の“**プラマーク**”を目印に分別をお願いします。

対象品目は主に以下のようなものです。



このマークが目印です

### プラ容器包装として分別いただく主なもの

#### ■袋類



#### ■フィルム・ラップ類



#### ■ボトル類



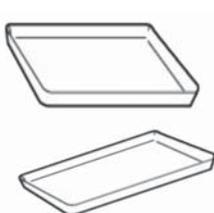
#### ■カップ・パック類



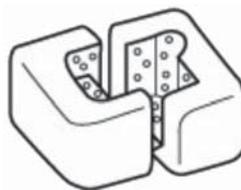
#### ■ふた類



#### ■トレイ類



#### ■発泡スチロール製の緩衝剤等

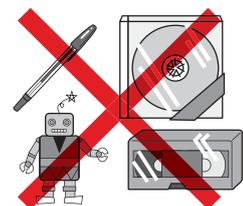


#### ご注意ください!

食品の残りなどが付着し、洗っても汚れがとれないプラスチックは、リサイクルの過程において支障が生じますので『燃やせるごみ』でお出しください。

※上に挙げたもののうち、洗剤ボトルやペットボトルのキャップなどの硬質プラスチック類は、現在は不燃ごみでお出しいただいておりますが、“プラマーク”が表示されたこれらのごみはプラスチック製容器包装に該当しますので、4月以降は「プラ容器包装」の日にお出しください。

また、文房具やおもちゃ類、CD・DVDやビデオテープなど、プラスチック製の商品そのものについては「容器包装」ではありませんので、4月以降は「燃やせるごみ」でお出しください。「プラ容器包装」でお出しいただくものは、あくまでも“プラマーク”の表示があるものです。



燃やせるごみでお出しください

化学物質について理解を深めるために

(3回連載)

私たちの生活と化学物質

皆さんは、それらの化学物質の取扱方法や安全性に不安を抱いたことはありませんか？

私たちはたくさんの化学物質を利用して生活しています。身のまわりを見まわしてみると、食品、自動車、洗剤、化粧品、医薬品等、様々なところに利用されていることに気付くと思います。

私たちは何をしたらよいのでしょうか？

取組その②

「化学物質に関する情報を収集し、リスクと有用性を理解する。」

- この製品に含まれている〇〇〇ってどんな物質なんだろう？
- この化学物質は本当に必要なの？
- この製品は安全なのだろうか？
- ・情報を収集する際には、複数の情報源から情報を得るようにしましょう。偏った意見に惑わされないように、複数の視点からの情報を基にして自分の考えを持つようにしましょう。
- ・あらゆるものが化学物質からできています。化学物質なしには私たちの生活は成り立ちません。化学物質のリスクと有用性を知り、上手につきあっていくことが必要です。
- ・身のまわりの化学物質や製品に関して、まずは表示ラベルや取扱説明書などを確認してみましょう。



■この記事に関する問い合わせ先

環境課

☎(40)5559

「地球温暖化防止活動推進員」を募集します

「地球温暖化防止活動推進員」は、日常生活の中で身近なエコ活動や環境に配慮した行動をし、仲間、行政、企業等と連携して、地域における温暖化防止等の普及啓発のお手伝いをしていただく方たちです。

この度、平成28年度「栃木県地球温暖化防止活動推進員」を募集します。多くの県民の皆様の応募をお待ちしております。

■活動内容

温暖化防止、環境学習等の推進や、市町・県等と連携した普及啓発活動の実施等

■活動例

- ①自治会、子供会、PTA、小中学校などの地域における環境学習講座の支援や体験授業の実施または補助
- ②市町等が主催するイベント等への環境に係る出展

または当日のお手伝い

③県が推進する学校での環境学習やエコドライブキャンペーン等への参加やご近所やお友達、職場

の方への周知

■応募方法

所定の応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはメールでご応募ください。

■募集の締切り

2月29日(月)必着

■選考方法

応募書類をもとに選考委員会が選考します。

■応募・問い合わせ先

〒320-8501  
宇都宮市埜田1-1-20  
栃木県環境森林部  
地球温暖化対策課  
☎028(623)3262  
✉chikyu-ondanka@pref.tochigi.lg.jp

ポイ捨てをしないで！

市では、「下野市環境美化条例」により、空き缶やタバコ等のポイ捨てを禁止しています。

ポイ捨ては不法投棄であり、犯罪です。また、歩きタバコやタバコのポイ捨ては、火傷や火災の原因となる非常に危険な行為です。ごみは責任を持ってゴミ箱に捨てましょう。

**使用済小型家電を回収しています**

ご家庭で不要になった小型家電等を、市内4か所で回収しています。使用済小型家電回収ボックスをどうぞご利用ください。

**■回収品目**

家庭で使われなくなった、次にあげるような小型家電及び付属品で、回収ボックスの投入口に入るもの

**(例)**

携帯電話・PHS端末、ノートパソコン、電話機・ファクシミリ、ラジオ、デジタルカメラ・ビデオカメラ・フィルムカメラ、DVD・HDDレコーダ、音楽プレーヤー、ICレコーダ、USBメモリ・メモリーカード、電子辞書・電子辞書、電子体温計・電子血圧計、ゲーム機(携帯型・据置型)・その他の電気玩具、カーナビ・カーステレオ、ドライヤー・電気カミソリ・電動歯ブラシ、懐中電灯、時計等、及びこれらに付属するリモコン、ACアダプタ、ケーブル、プラグ・ジャック、充電器等

**■回収ボックス設置場所**

市役所石橋庁舎北側入口内、国分寺庁舎入口内、南河内図書館入口内、生涯学習情報センター入口内

**■注意事項**

- ・一般家庭から出たものに限ります。事業所から出した小型家電は対象外です。
- ・家電4品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)は対象外です。
- ・包装材料(袋、箱など)から出して小型家電のみ入れてください。
- ・電池、電球、蛍光灯などは取り外して指定の収集日にお出しください。
- ・携帯電話やノートパソコンなど、個人情報が記録されているものについては、あらかじめデータを消去してください。消去できない場合は専門店にご相談ください。
- ・一度回収ボックスに投入したものは、取り出すことはできません。

**このごみどうやって出したらいいの??**  
**△紙パック編▽**

**Q 牛乳パックとジュースの紙パック、出し方に違いはあるの??**

**A** 内側が白色であれば、同様に洗って開いて乾かし、新聞・雑紙とは別に束ねて出してください。

ただし、アルミコーティングされているものは、燃えるごみで出してください。紙パックはとても良質なパルプ資源ですので、トイレットペーパーやティッシュペーパーなどにリサイクルされています。1リットルの紙パック30枚からトイレットペーパー5ロールが作れます。



**燃やせるごみを減らすためにリサイクルできる雑紙の分別にご協力ください**

燃やすごみとして出されるものの中には、紙類が多く含まれています。分別するだけで、紙類としてリサイクルでき、大きな減量と資源化につながります。それが、環境への負荷の低減につながるようになります。限りある資源を大切に使いましょう。

**■対象となる雑紙類(例)**

カレンダー、ポスター、はがき、封筒、メモ用紙、パンフレット、プリント、折り紙、画用紙、菓子・食品・ティッシュペーパー・日用品などの紙箱、包装紙・紙袋等

※プライバシーに関するものは「塗りつぶす」「切り取り可燃ごみで出す」などの対応をお願いします。  
※シュレッダー化した紙は、半透明か透明のビニール袋に入れて出してください。

**■分別対象とならないもの**

使用済のティッシュペーパー、食品等で汚れた紙、アルミ箔の紙、防水加工された紙コップ・紙皿、感熱紙、カーボン紙、写真プリント紙、シールの台紙、圧着ハガキ等。

※紙ごみは古封筒に入れた後、雑紙に挟むなどして飛び散らないようにしてください。



**利用者みんなの協力で清潔なごみステーションに！**

ごみステーションは、利用者全員の協力により、清潔に保たれています。ルールを守ってステーションを清潔に保ちましょう。

**○行政カレンダーで回収日をご確認ください。**

ごみを出す場合は、必ずカレンダーで収集品目を確認してください。同じ曜日でも週によって収集品目が変わることがあります。

**○朝8時までにお出しください。**

ごみの収集は種類ごとに行っています。ごみステーションに出されたものが残っている状態でも、品目によっては収集が終わっている場合があります。後出しにならないよう、必ず朝8時までに出しましょう！

**○ごみは決められた分別で出しましょう。**

正しく分別がされていないと、ごみにルール違反のシールが貼られ回収されません。自分の出したごみにシールが貼られて置かれて

いる場合は、必ず一旦持ち帰り、行政カレンダーの「家庭ごみの正しい分け方・出し方」を再度確認して出し直してください。不安な場合や分からない場合は、環境課に確認してから出しましょう。

**○自分のごみが回収されたか確認しましょう。**

特別なごみ、変わったごみを出したときは、回収されたか確認しましょう。

**○地域で決められたルールを守りましょう。**

ステーションの利用者間で決めたルールがあれば、きちんと守りましょう。

**○決められたステーションに出してください**

最近、お住まいの地区以外のごみステーションにごみを出している人がいるという苦情が届いています。

ごみステーションは地区で設置し、その地区にお住まいの方が共同で管理し利用しているものです。決められた場所・日時に適正排出されますようご協力をお願いします。

**登録するワン！**

犬の飼い主には、次のことが法律により義務付けられています。

**①現在居住している市区町村に飼い犬の登録をすること**

**②飼い犬に年1回の狂犬病予防注射を受けさせること**

**③犬の鑑札と注射済票を飼い犬に装着すること**

鑑札・注射済票には番号が刻印されており、万が一迷子になった場合、どこで保護されても飼い主に連絡がきます。

市では、毎年4月に狂犬病予防集合注射を実施しています。登録済の飼い主には、実施日・会場をハガキでご案内いたします。

※その場で登録の手続きも行えますのでご利用ください。



**ふん害に憤慨**

誰もが、犬・猫が好きとはかぎりません。ルールを守らない犬・猫の飼い方は誰もが不快に感じます。

特に問題になっているのは、犬の「ふん」の後処理です。「ふん」の処理は飼い主の責任です。散歩中は「ふん」を片付ける道具を携帯し、「ふん」をしてしまった場合は必ず自宅へ持ち帰り処理してください。

また、最近では猫の「ふん」に関する苦情や相談も多くなっています。花壇に「ふん」をしたり、荒らしたりと困っています。猫は専用のトイレを用意し、決まった場所でさせましょう。

周囲から理解を得られるよう、飼い主の方は責任と自覚をもって犬・猫を飼いましょう。飼い主のモラルが問われています。近隣や周囲の人に迷惑をかけることなく、楽しく快適にペットと暮らしましょう。

**不用品リサイクル情報**

市では、リサイクル社会の構築とごみ減量化のため、不用品リサイクルの情報提供をしています。あなたの「譲りたい」「譲ってほしい」情報をお受けしていますので、希望される方は環境課までご連絡ください。

**〈譲りたい〉**

- ・LP用ガスファンヒーター・佐野日大付属高校制服一式(男子Mサイズ・佐野日大付属高校体操着一式(男子Mサイズ)・佐野日大付属高校靴(男子用)・宇都宮東高校体操着一式(女子Lサイズ)・マクニティボトムス3点(スカートM/L、パンツL)・緑小学校ジャージ(上下130cm)・夏用半ズボン(男児140cm)・上着長袖(男児130cm)4点・チェロキー3点・ベビークラック・すのこ折り畳みベッド(腰高)・ソフトローファー(男女兼用19cm EEE)・レインコート上(165)・185cm・胴囲75)125cm)

**〈譲ってほしい〉**

- ・冷蔵庫・レコード再生本体・リフレの水着(女児140cm)・女児水着(130cm)・国分寺東小学校体操着(上下140cm)・鉄棒玩具(シルバニアファミリー)・玩具(こねだちゃん)・玩具(プラレール)・栃木商業高等学校女子制服一式・高校生用教科書(学校・教科問わず)・テレビ・祇園小学校体操着・栃木女子高校制服一式・子供用自転車(16インチ以下)・南河内中学校制服(女子Lサイズ)・乳幼児用プラ製おもちゃごとセット・石橋幼稚園制服(男子用120)・130cm)・女子用洋服(100)・120cm)・男子用パンマンのおもちゃ・緑小学校ジャージ(上下150)・160cm)

※市ホームページにてリサイクル情報の確認や登録ができますので、ご利用ください。



体育協会

走り初め! 第10回  
天平マラソン大会  
(通算42回開催)

1月11日、天平の丘公園を会場として「第10回天平マラソン大会」が開催され、約2,200人のランナーが下野路を駆け抜けました。

■大会入賞者(下野市在住者・敬称略)

ハーフマラソン40歳以上(女子)

第4位 横井 里子  
第5位 松壽 朋子

10 km 50歳以上59歳以下(男子)

第3位 北野 裕之

10 km 高校生以上39歳以下(女子)

第3位 柳沼 香織  
第6位 荒木 沙月

10 km 40歳以上(女子)

第1位 上田 美代子

5 km 高校生以上49歳以下(男子)

第1位 篠原 寛明  
第3位 出口 貴之  
第2位 諏訪 昌幸

5 km 高校生以上(女子)

第1位 福永 真弓

第2位 大塚 愛理  
第3位 清水 ひかる

第5位 石橋 順子  
第6位 竹井 京子

5 km 中学生男子

第3位 伊澤 渚  
第4位 小島 悠生

5 km 中学生女子

第5位 木村 桜華  
第3位 小野 巨樹

5 km 小学生男子(5・6年)

第4位 海老原 大介  
第6位 梅田 宗誠

2 km 小学生男子(3・4年)

第3位 森山 樹羅  
第5位 千住 滯央

2 km 小学生女子(3・4年)

第6位 海老原 康介  
第4位 海老原 耶々

1 km 親子ペア(小学1〜2年生とその父親)

第5位 海老原 徹・気吹  
1 km 親子ペア(小学1〜2年生とその母親)

第4位 篠原 瞳・来愛  
☆入賞者の方おめでとうございました。



ゴルフ協会

■申し込み・問い合わせ先  
☎(44)44333

または、各地区役員へ参加費を添えてお申し込みください。

■第2回レディース&シニアゴルフ大会

女性の参加も多く、アットホームな大会です。ぜひご参加ください。

■日時 3月3日(木)  
午前9時スタート

■場所 杉ノ郷カントリークラブ

■費用 プレー代6,500円  
(昼食・パーティー付き)

■参加費1000円

■定員 40名

■参加資格 女性及び60歳以上の男性

■申込期限 2月25日(木)締切り





第10回南河内地区  
一周駅伝競走大会  
(通算34回)

12月13日に「第10回南河内地区一周駅伝競走大会」が開催され、31チーム総勢217名の選手達が、1本のタスキをつなぐために、力強い走りで私達に感動を与えてくれました。大会結果は次のとおりです。



■一般の部 9チーム  
優勝 アブラハム・マズロー  
準優勝 石橋高校野球部A  
第三位 石橋高校野球部B  
★特別賞  
「がんばれ受験生、やるなら今で賞」  
チーム受験生

■中学生の部 10チーム  
優勝 南河内第二中A  
準優勝 国分寺中陸上競技部A  
第三位 南河内第二中B  
★特別賞  
「あと3秒、おしかったで賞」  
石橋中野球部A  
「思い出作りが出来たで賞」  
はげし、they'lls  
「もう少し走り込みま賞」  
石橋中学校陸上部B

■小学生の部 6チーム  
優勝 吉田西クラブ  
準優勝 薬師寺スポーツ  
第三位 石橋ジュニア陸上クラブ  
★特別賞  
「おしかったで賞」  
緑小学校BOYS  
「冬の間に走り込みま賞」  
祇園ライターズ

■オープンの部 6チーム  
優勝 リフレ愛走会A  
準優勝 リフレ愛走会B  
第三位 はげしいthey'lls  
★特別賞  
「これからも続けま賞」  
マーライオン  
■10周年記念特別賞  
国分寺中陸上競技部Z  
那須だいき牛乳  
緑小学校GIRLS



自治医大とちぎ子ども医療センターA  
石橋中学校陸上部A

テニス協会  
申し込み・問い合わせ先  
担当 井上  
☎090(1467)0265

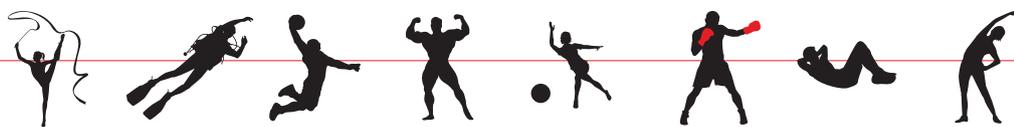
第8回下野市クラブ  
対抗テニス大会

■日時 2月21日(日)  
午前8時30分集合(雨天時は翌週に順延)  
■場所 国分寺運動公園テニスコート  
■対象者 下野市在住・出勤の方を2名以上含むチーム(1チーム4~5名)  
■種目 一般男子団体戦、一般女子団体戦  
男子、女子ともダブルス2組の対抗戦  
■参加費 1チーム 4,000円(当日徴収)  
■申し込み ①スポーツ振興課に申込用紙提出②FAXでの申込(53)7115(井上)③メールで申し込み  
✉tenis\_mura@nifty.com  
チーム名、代表者連絡先、選手名を明記のこと  
申込書はホームページからダウンロードできます  
http://homepage2.nifty.com/SCTA/

活躍発表  
おめでとうございます  
「星功賞受賞」

12月5日に行われた、栃木陸上競技協会理事会において、体育協会陸上競技部部長の江田 守さんが、栃木県の小学生・中学生陸上競技の普及、優秀選手の育成に功績があった指導者に対して贈られる、「星功賞」を受賞しました。おめでとうございます。  
江田さんは、昭和59年4月に国分寺RCジュニアを立ち上げ、これまで31年にわたり小学生の指導にあたってきました。  
健康に留意し、これからも頑張ってください。





**NPPO法人夢くらぶ国分寺**  
**■申し込み・問い合わせ先**  
 国分寺B&G海洋センター  
 内クラブ事務局窓口で申込書に記入のうえ申し込んでください  
 担当 近藤  
 ☎(44)0849  
 火・水・木午前8時30分から午後5時15分まで

**■障がい者も一緒に楽しむスポーツイベント**

グリムの里スポーツクラブ、NPPO法人夢くらぶ国分寺、NPPO法人元氣ワイワイ南河内を含めて下都賀地区で活動している10の総合型地域スポーツクラブが協働事業として障がい者と健常者が一緒になってやさしいスポーツを楽しむイベントを開催します。ご家族を含めてご参加をお待ちしています。

**■日時**  
 2月14日(日)  
 ・受付開始…午前9時、  
 ・開会式…午前9時30分  
 ・レクゲーム…午前9時45分  
 ・やさしいスポーツ(体験3種目、交流2種目)…

午前10時10分〜午後0時30分  
 ・お楽しみランチ交流会…午後0時50分  
 ・終了解散…午後2時

**■場所**  
 白鷗大学第一体育館&大学レストラン

**■募集対象**  
 下野市在住・在勤の①障がい(身体・知的・精神)を持つ方②一般健常者の方③サポーターとしてご支援いただける方

**■送迎バス(障がい者対象)**  
 当日は石橋スポーツ交流館(8時発)、南河内公民館国分寺ゆうゆう館、小山駅西口經由白鷗大学(9時着)までの往復送迎バスを運行しますのでご利用ください。(停留所、巡回時刻の詳細は申込書に記載してあります。)

**■募集人数**  
 下都賀地区で約200名

**■参加費(当日徴収)**  
 参加者一人当たり200円(記念品、昼食代、保険代)

**■スポーツ推進委員活動報告**

スポーツ推進委員は、市民体育祭・障がい者スポーツ交流会・下野市南河内地区一周駅伝競走大会等の運営を行ってきました。これらの運営をふまえて、反省を繰り返して、次年度ではより一層の重要な役割を果たしていければと思います。

また、12月5日の県スポーツ推進委員研究大会では、功労者表彰で4名の委員が受賞しました。この結果に満足することなく、これからも日々精進していきます。



**■障がい者スポーツ交流会**

平成25年度に「障がい者の方達にもスポーツを楽しんでもらえる機会を作ろう」という提案のもと検討を重ね、自主研修会と視察を行い、昨年から実施しています。

種目は「コントロールドラック」「風船バレーボール」「輪投げ」「卓球バレー」「ラダーゲッター」などとなっております。障がい者も一緒に楽しめる」ということをコンセプトのひとつとしています。栃木県内でも例の少ない事業でもありますので、興味がある方はぜひ一度足を運んでみてください。



**■キンボールスポーツレフェリー講習会**

11月29日に、キンボールスポーツのレフェリーのジャッジ力向上のための講習会を開催しました。私たちスポーツ推進委員たちの中にも、キンボールスポーツの経験が浅い者がいるのが実情ではありますが、来る3月13日(日)には、「下野オープンキンボールスポーツ大会2016」が控えています。皆様により楽しくプレーしていただくため、推進委員は講師である栃木県キンボールスポーツ連盟理事長 田村先生の一挙手一投足に注目していました。参加申込をしていただいた皆様、楽しみにお待ちしております。





FM 栃木 Radio Berry

しもつけサタデーモーニング

通信

しもサタ信

しもサタトリオのプロフィール!



みきちん

チョコレート商戦スタート!  
デパートの洋菓子コーナーが盛りあがる時期ですね!チョコ好きのミッシーは毎年自分用バレンタインチョコを購入!  
今年はジャンポール・エヴァンが食べたい♥…人にあげなさいって?(笑)  
ちゃ、ちゃんとあげてますよ(汗)

2月は節分!!  
豆まきをするのは良いのですが、その後のお掃除が大変だと毎年思います。だからといって鬼は外だけじゃ〜ね!



ミッシー

みさみさ



ハッピーバレンタイン!  
中学生の時に大好きな先生にチョコをあげたくて放課後職員室前で待ち伏せしていたなんて事がありました(笑)  
今年は誰にあげようかな?

新企画!!

しもサタトリオが下野市の応援歌をつくってみる

「下野市の見所・魅力を

もっと多くの人に知ってもらいたい!」と、しもサタトリオは応援歌を作ることに! 作詞も作曲も初めての体験の3人。まずは作詞から始めることにしました。

入れたいフレーズ・言葉を書き出す作業からはじめて、出てきた言葉を組み立てていきます。

「この言葉もいれたい!」「このフレーズはこの部分にかけて!」と3人は大盛り上がり。

あれやこれやと意見を出し合いながら、下野市をぎゅ〜っと詰め込んでみました!



真剣に歌詞を  
考えるみきちん  
とミッシー

曲ももちろん自分達  
で考えます!  
しもサタスタッフにも  
協力をいただいて  
さあ、どうなる?!

しもサタRoom



# しもサタ コーナー紹介♥ まんぷく 下野



下野市の美味しいものをご紹介しますコーナー「まんぷく下野」。このコーナーは、私達しもサタトリオが下野市にある美味しい食べ物を取り、下野市のイチオシグルメをご紹介します。下野市には隠れた名店や美味しい食べ物が多いんですよ！こんな美味しい物を皆様に紹介しない手はないということで、しもサタカフェをオープンし、来店されるゲストにご紹介！

実際に食べていただいた感想など、聞いているだけでお腹がすいてきちゃうかも〜♪

1月は下野ブランドにも認定されている「かんぴょう菓子ふくべえ」、2月はバレンタインということで美味しいチョコレートをご紹介します♪詳しくは番組をチェック！



## 取材後記

2月担当：みさみさ

とんぼ玉作りを体験しに自治医大前通りにあるとんぼ玉工房にお邪魔してきました！とんぼ玉ってよく聞きますが、どんなものか知ってますか？定義でいうとガラス玉に穴が開いたものの名称で、模様のついたガラス玉がとんぼの目に似ていることから「とんぼ玉」という名前になったのだとか、江戸時代には根付けやかんざしなどの装飾品に使われていて、古くから愛されてきたものなんです。さて、扉を開けると、店内は左側が工房、右側が販売コーナーになっており、木目を基調としたシンプルで可愛い空間でした！

今回とんぼ玉作りに挑戦したミッシーはガラス棒が水あめのように変形していく様子にビックリしながらも、慌てず冷静に体験していました。初めてとは思えないほどの綺麗な出来栄に先生も「作業中も落ち着いていて、とても上手にできましたね」と高評価！

作り終わったとんぼ玉を使ってストラップ作りにも挑戦しましたよ！これはしもサタメンバーにとんぼ玉ブームが起ころうな予感?!



左：舘下さん（講師&工房オーナー）  
右：ミッシー

## クイズコーナー

「しもサタ」のクイズは、毎月その月の最初の週にクイズをお出しして、その月の最終週に答え合わせをして当選者を決めています。

クイズの応募期間は1週間になります。

プレゼントは下野ブランド品を中心に送っています。今月2月は下野市にゆかりのあるものを当てていただく「クイズこれはなんでしょう？」です！

今月のプレゼントは『ふれあい館のお風呂券11枚セット』です。

クイズ正解者の中から抽選で3名の方にしもサタより商品をお送りいたします。

2月6日の放送を聞いて問題をチェックしてくださいね！

しもサタのブログにもクイズの問題とヒントを載せていますので、ブログも要チェックですよ♪



しもサタブログURL

<http://www.berry.co.jp/shimotsuke/>

こちらのQRコードからもアクセスできます！



色とりどりのガラス棒(上)と工房(下)



とくにおすすすめ!

- 1 Shimotsuke Information 福祉講演会…P39
- 2 Shimotsuke Information 2 個人番号カードの受け取り…P40
- 3 Shimotsuke Information 3 臨時福祉給付金…P41
- 4 Shimotsuke Information 4 ほっと♥介護教室…P44
- 5 Shimotsuke Information 5 グリム絵画展…P45

# くらしの情報 Shimotsuke Information !

## 一目でわかる 見逃せないイベントカレンダー

カッコの数字は広報掲載された月とページです。詳しくは記事をご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
2/1 パソコン基本操作相談会 (1.36)	2 みそ汁塩分測定会 (1.28) 市民人権講座 (1.36)	3 家族介護者交流会 (1.31) 税理士が行う無料税務相談 (1.54)	4	5 認知症サポーター養成講座 (1.31) アコーディオンによる歌声 (1.45)	6 国分寺公民館まつり (1.37) 薬師寺跡史跡まつり (2.14)	7 リレーコンサート (12.44)
8	9 パソコンスキルアップ講座 (1.36)	10 まちなか元気会議講演会 (1.48) 司法書士無料法律相談会 (2.48)	11	12 道路愛称募集締め切り (1.19)	13 南河内公民館まつり (1.37) 総合防災訓練 (2.13)	14 オープンペア卓球大会 (12.30) ソフトバレーボールフェスティバル (12.30) グリム絵画作品展～21日 (2.45) グリム絵画展合評会 (2.45)
15 市民人権講座 (1.36)	16 パソコンスキルアップ講座 (1.36)	17 はつらつサロン (12.17)	18 がん患者と家族のサロン (2.43)	19  じょうくん	20 石橋公民館まつり (1.37) てぬぐいリメイク講座 (1.52) あんぎん編み体験講座 (2.15)	21 フッ素塗布・歯の相談 (2.22) 第9回定期歴史講座 (1.44) クラブ対抗テニス大会 (2.34) 救急医療を考える講演会 (2.24)
22  陽紀	23 パソコンスキルアップ講座 (1.36) 献血 (2.44)	24	25 育児相談 (2.23) はつらつサロン (12.17) 行政書士無料専門相談会 (2.48)	26	27 南河内東公民館まつり (1.37)	28 要介護者のための口腔ケア講座 (2.23)
29 プレミアム20共通商品券の使用期限 (2.42)	3/1 パソコンスキルアップ講座 (1.36) 第10回定期歴史講座 (2.15)	2 ヘルシーライフスタイル講座 (2.24)	3 レディース&シニアゴルフ大会 (2.33)	4	5 市民活動補助事業報告会 (2.7) ひと・まちづくり講演会 (2.27)	6
春の火災予防運動						
7 パソコン基本操作相談 (1.36) 春の火災予防運動	8 パソコンスキルアップ講座 (1.36)	9	10 育児相談 (2.23)	11	12	13 オープンキンボールスポーツ大会 (1.32)
14	15 パソコンスキルアップ講座 (1.36) こころの健康相談 (2.23) ほっと♥介護教室 (2.44)	16	17	18 スマートチャレンジ教室 (2.24)	19  道の駅もつけイターキャラクターカンピくん	20 誕生日のみんな！おめでとう

今月誕生日！…誕生日の広報のこのページにお子さん(小学生まで)の写真を載せませんか。メールまたは窓口(総合政策課 ☎40)5550)で掲載月の前々月末日(例12月号希望の場合は10月31日)までにお申し込みください。メール申し込みの場合(1)申込者保護者の氏名・住所・電話番号(2)誕生日(3)写真の児童のニックネーム記載がない場合は無記名で掲載します)及び写真データ(メカバイト以内)をinfo@city.shimotsuke.jpまで送信ください。申込者多数の場合は抽選。提出いただいた写真は返却いたしません。掲載可否のお問い合わせにはお答えできませんのでご了承ください。版權は市に帰属するものとします。広報しもつけは市ホームページでも公開します。

今月誕生日の児童を掲載しています。掲載されている日付けと写真児童の誕生日は関係ありません。

# イベント



3/12 福祉講演会「子育てハッピーアドバイス」のご案内

市社会福祉協議会では、地域福祉の向上を図るため「福祉講演会」を開催します。

育児の悩みや不安を持つ人たちが絶大な支持を得たベストセラー「子育てハッピーアドバイス」シリーズの著者で有名な明橋大二氏（心療内科医）をお招きし、子育て世代のみならず幅広い年代の方にむけた講演を行っていただきます。「子どもと家族がよりハッピーになれるヒント」が得られる内容です。ぜひご来場ください。

- 日時 3月12日(土)
- 場所 南河内公民館ホール
- 開場 午後1時
- 開演 午後1時30分～3時
- 講師 明橋 大二氏  
(子育てカウンセラー、心療内科医)
- 演題 「子育てハッピーアドバイス」～子育てがラクになるコツ教えます～
- 入場 無料

■申込方法 入場整理券を配布(先着200枚)  
※整理券は一人5枚までとします。社協窓口のみで配布します。

## ■整理券配布日

2月22日(月)から、無くなり次第終了

## ■整理券配布場所

下野市社会福祉協議会(保健福祉センター) ゆうゆう館内)

※窓口配布時間は午前9時～午後5時。土日祝日は除く。

## ■無料託児有

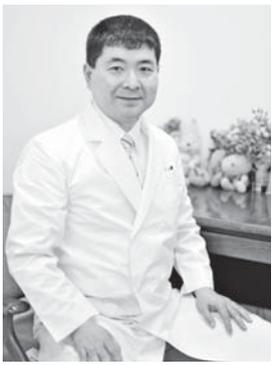
(要予約)  
※1歳～6歳のお子さんが対象です。

## ■託児予約受付期間

2月22日(月)～3月4日(金)  
※受付時間は、午前9時～午後5時(土日除く)

## ■問い合わせ先

下野市社会福祉協議会  
☎(43)1236  
FAX(44)5807



# お知らせ

## ■寄附をいただきました

寄附をいただきました。ありがとうございます。

伊沢一郎 様

金100万円

北日本ガス株式会社 様

金50万円

濱野キヨ 様(上三川町)

金50万円

## ■見舞金をいただきました

昨年9月の台風18号通過に伴う大雨による水害に対してお見舞いをいただきました。ありがとうございます。

下野市幼稚園連合会

会長 佐藤麻矢子 様

金5万円

## ■人権擁護委員(再任)の紹介

### 紹介

1月1日付けで、生澤里美氏が法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

生澤氏には平成22年から人権擁護委員として人権擁護活動にご尽力いただいております。今後も活発な活動が期待されます。

人権擁護委員は、人権に関する様々な問題について、相談所で定期的に相談をお受けするほか、電話などでも相談に応じていますので、お気軽にご相談ください。

## ■全国共通人権相談

☎0570-003-1110  
(ゼロゼロみんなのひやくとおぼん)



## ■新年度にむけた就学援助費受給申請の受け付けを開始します

就経済的な理由で就学困難と認められる児童生徒の保護者に対して学用品費の一部や給食費などを援助します。

対象となる方は、生活保護法に基づく扶助を受けている方、またはそれに準ずる程度に生活が困窮している方で、認定期間は、4月1日から3月31日までの一年間です。

制度の利用を希望者は、学校教育課までご相談ください。現在、認定を受けている方で、引き続き援助の必要な方は、改めて申請が必要です。

申請方法は、申請書に必要な事項を記入し、地区の民生委員に返信用封筒とともに提出してください。教育委員会で、認定判定をします。

援助費は7月、12月、2月に分けて、学校を通じて支給されます。

申請は随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

## ■問い合わせ先

学校教育課  
☎(52)1118



「個人番号カード」の受け取りについて

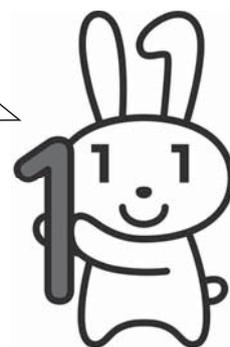
【申請は任意です】

① 交付場所などをお知らせする「交付通知書（はがき）」が申請者のご自宅に届きます。

② 必要な持ち物をお持ちになり、「交付通知書（はがき）」に記載された期限までに、記載された交付場所にご本人がお越しください。

※15歳未満の者または成年被後見人には、法定代理人が同行してください。

③ 交付窓口で本人確認のうえ、暗証番号を設定していただくと、カードが受けられます。  
※暗証番号はお越しになる前にあらかじめ考えておいてください。



カードの受領はご本人がお越しください

■必要な持ち物

交付通知書（はがき）【交付通知書（はがき）の回答書に署名または記名押印してください】、通知カード、本人確認書類、代理権の確認書類（15歳未満の者または成年被後見人の法定代理人のみ）、住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）、印鑑登録証（お持ちの方のみ）

■便利なコンビニ交付について

全国のセブンイレブン、ファミリーマート、ローソン、サークルKサンクスのマルチコピー機から、住民票と印鑑証明の交付を受けることができるコンビニ交付サービスを実施しています。

コンビニ交付を希望すると、今までの印鑑登録証を返

却して、個人番号カードが印鑑登録証になります。この場合、窓口で印鑑証明書の交付を受ける場合にも、暗証番号が必要となります。忘れた場合、ご本人による再設定が必要となります。

コンビニ交付を利用するには、約5年ごとの更新手続き（更新料200円）が必要となります。

コンビニ交付を希望しない場合は、今までの印鑑登録証をそのままご利用できます。

その場合は、市民課で個人番号カード受取りの際にお申し出ください。ご本人の生活に合わせた設定をお勧めします。

■代理人交付について

ご本人が病気、身体の障がいその他やむを得ない理由により、交付場所にお越しになることが難しい場合に限り、代理人にカードの受け取りを委任できます。

■必要な持ち物

交付通知書（はがき）【交付通知書（はがき）の回答書と委任状に署名または記名押印してください】、ご本人の本人確認書類、代理人の本人確認書類、通知カード、住民基本台帳カード（お持ちの方

のみ）、印鑑登録証（お持ちの方のみ）、ご本人にお越しいただくことが困難であることを証する書類（診断書など）

■注意事項

ご本人及び代理人の本人確認書類に、有効期間内の「顔写真付の身分証明書」がないとカードの交付ができません。暗証番号は、あらかじめご本人が交付通知書（はがき）にご記入のうえ、目隠しシールを必ず貼ってください。詳しくは、交付通知書（はがき）をご覧ください。

個人番号カードは、マイナンバーを証明する等、大切なカードですので、その受け取りは、必要書類をはじめ厳格な手続きとなります。ご理解・ご協力のほど、お願いします。詳しくは、交付通知書（はがき）をご覧ください。

■問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120(95)0178(無料)  
☎050(3818)1250(有料)

【受付】

午前9時30分～午後10時

※土日祝は、午後5時30分まで

「個人番号カード」の申請をした方へ【注意】

平成27年10月以降に、氏名・ふりがな・住所・生年月日・性別・個人番号・在留期間などに変更があった場合、不備通知などが届くことがあります。

特に、市外から転入した方で、既に申請をしていた場合、その申請は取消されてしまいます。転入後に再申請をする必要がありますが、古い申請書は使用できません。

お手数ですが、市民課で新しい申請書の交付を受けるか、事前に市民課にご連絡の上、左記URLの用紙（片面印刷）をご利用ください。

☎ <https://www.kojinbangocard.go.jp/shared/templates/free/documents/tegaki-kofu-shinseisho.pdf>

■問い合わせ先

市民課 ☎(40)5557  
個人番号カード交付申請書受付センター  
☎0120(897)887



### 臨時福祉給付金の申請はお済ですか？

平成27年度臨時福祉給付金の受付は3月1日(火)までです。お済でない方は、早めに申請ください。

平成26年4月1日から消費税率が8%に引き上げられ、消費税の引き上げに伴う負担を緩和するため、所得の低い方に「臨時福祉給付金」を支給します。

なお、この給付金は、基準日(平成27年1月1日)時点で下野市に住民登録された方(外国人を含む)が対象です。基準日に市内に住民登録がない方は、住民登録されていた市町村で申請の受付をすることになります。

#### ■支給対象者

平成27年度分の住民税が非課税の方

※課税されている方の扶養親族および生活保護の受給者である場合などは除きます。

※支給対象となり得る方には8月下旬に通知書を発送しました。

#### ■支給額

1人につき6千円

#### ■申請受付スケジュール

申請期間は、9月1日(火)～3月1日(火)の6か月間です。申請期間中に郵送または社会福祉課に直接申請してください。

#### ■問い合わせ先

社会福祉課  
☎(52) 1112



### 「臨時福祉給付金」の“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

ご自宅や職場などに市町村や厚生労働省の職員をかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたら、市役所や警察署(または警察相談専用電話(#9110))にご連絡ください。

### 下野市地域防災計画(修正)(案)に関するパブリックコメントを実施します。

法改正等に伴い、下野市地域防災計画の修正を行うため、下野市防災会議の委員の皆様からご意見をいただき「下野市地域防災計画(修正)(案)」を作成しましたので、市民の皆様からのご意見を募集します。

#### ■公表する資料

下野市地域防災計画(修正)(案)

#### ■資料の閲覧場所

市ホームページまたは次の場所です。文書閲覧が可能です。

- ① 安全安心課
- ② 石橋庁舎相談室
- ③ 市民課南河内窓口(南河内図書館2階)

※閲覧時間は、土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分

#### ■意見の募集期間

2月22日(月)～3月14日(月)

※郵送、FAX、電子メール直接持参のいずれの場合も3月7日(月)午後5時15分まで(必着)

#### ■意見の提出方法

指定の「意見等記入用紙」

に必要事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。

- ① 郵送 〒329-0492

下野市小金井1127番地  
下野市役所安全安心課あて

- ② FAX 安全安心課

- ③ 電子メール

☒ [anzenshinu@city.shimotsuke.lg.jp](mailto:anzenshinu@city.shimotsuke.lg.jp)

- ④ 直接持参 安全安心課

ご意見をお寄せいただく際には氏名(※)、住所(※)、性別、電話番号を記載してください。

(※は必須とさせていただきます。明記のないものについては受け付けできません。)

#### ■問い合わせ先

安全安心課  
☎(40) 5555

### 手打ちそばに舌鼓

石橋地区民生委員  
児童委員協議会

12月21日、13回目となる石橋地区民生委員児童委員協議会と特別養護老人ホームいし

ばし入所者との交流会が開かれました。

毎年、年末の恒例行事として、委員自らが腕を振るい、約200食用意したそばを入所者に振る舞いました。

市長は「委員は地域と行政のパイプ役として尽力いただいている。地域の身近な相談役として、さらなる活躍を期待している。」とお話し、一緒にそばを味わいました。

入所者らは、目の前でそば打ち実演など楽しみ、手打ちそばを味わいました。

#### ■問い合わせ先

社会福祉課  
☎(52) 1112



**オアシスポツポ館での  
証明書等の交付事務が  
終了します**

下野市インフォメーションセンター「オアシスポツポ館」で行われていた住民票等の各種証明書の交付事務は、平成28年3月末で終了します。4月1日からは、各庁舎の窓口及びコンビニ交付をご利用ください。

また、ふるさと道場の貸し出し業務は、5月6日(金)から市役所農政課窓口で行います。

**オアシスポツポ館の休館日及び開館時間が変更になります**

4月から次のように変更になります。

**■休館日**

月曜日(月曜日が祝日に当たるときは、その翌日)、12月29日から1月3日まで

**■開館時間**

午前8時30分から午後5時15分まで(多目的ホールの使用は、午前9時から午後9時まで)

**■問い合わせ先** 商工観光課  
☎(48)2112



**プレミアム20共通商  
品券の使い忘れはあ  
りませんか?**

9月に発売しましたプレミアム20共通商品券の使用期限は2月29日(月)までです。

払い戻しや、使用期限後のご利用はできませんので、ご注意ください。

**■問い合わせ先**  
商工観光課

☎(48)2112

**農業用軽油引取税  
免税証の交付申請の  
追加受付について**

1月に農業用免税軽油の申請受付が行われました。期間中に何らかの事情で交付申請ができなかった方に対して、今回臨時に追加受付を行うことになりました。下野市の申請日時等は次のとおりになりますので、よろしくお願いいたします。

**■日時**

・3月7日(月)、8日(火)  
午前9時〜11時30分  
午後1時〜4時

**■場所**

・栃木県下都賀庁舎  
第2福利厚生棟2階会議室

**■申請の際に持参するもの**

- (1) 免税軽油使用者証
- (2) 印鑑
- (3) 免税軽油の引取りに係る報告書(納品書又は領収書を添付、写しでも可)
- (4) 手数料420円
- (5) 耕作証明書(新規申請及び耕作面積が増えた場合)

※更新のみの場合、耕作証明書は不要です。ご注意ください。

**■注意事項**

- ① 新規申請及び交付数量の見直しを希望される方は、後日の交付になります。
- ② 新規申請及び登録機械の入れ替えがある方は、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモ等に控えてきてください。
- ③ 国税および地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。

※朝一番、午後一番の時間帯は混雑します。遅い時間帯が比較的スムーズです。

※更新手数料420円はつり銭のないようご協力をお願いいたします。

**■問い合わせ先**  
○栃木県税事務所

軽油引取税調査担当  
☎0282(23)6882  
○農業委員会事務局  
☎(48)2116

**水道水放射性物質の検査結果**

検査結果については、市ホームページでも公開しています。

採取日	採水場所	セシウム134	セシウム137
		10Bq/kg	
12月2日	南河内第1配水場	不検出	不検出
	石橋第1配水場	不検出	不検出
	国分寺第1配水場	不検出	不検出
	南河内第2配水場	不検出	不検出
	石橋第2配水場	不検出	不検出
	国分寺第2配水場	不検出	不検出

**■問い合わせ先**  
水道課☎(48)2121

**DVホットライン**

配偶者や交際相手など親密な関係にある相手からの暴力をDVといいます。殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、経済的暴力、精神的暴力、性的暴力もDVです。

◆暴力によってあなた自身が心身に傷を負うだけでなく、子どもにもDVを見せることは心理的虐待になります。  
◆ひとりですら悩まずに、まず相談を！  
DVや、夫婦のこと、家族のこと、離婚など女性の様々な相談に応じるために、ホットラインを開設しております。女性相談員が相談に応じます。もちろん、秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

**下野DVホットライン**

☎(52)1168  
■相談日および時間  
月〜金曜日  
(土日祝日年末年始を除く)  
午前9時〜午後5時  
(正午から午後1時を除く)

**■問い合わせ先**  
こども福祉課

☎(52)1114

**ふれあい館からのお知らせ**  
 ■問い合わせ先  
 ふれあい館 ☎(47)1126

**「骨盤調整コンディショニング」好評開催中**

「骨盤調整コンディショニング」教室を開催中です。こちらの教室は、骨盤の歪みを調整し、日常的に使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性、内臓の機能改善等を目指したレッスンです。毎週火曜日、午前10時30分から11時40分まで(70分間)、1階プール棟エントランスにて行います。

■講師 松本恭子

■受講費 700円

(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 20名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 室内用運動シューズ、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

**「エアロステップ&ストトレッチ」好評開催中**

「エアロステップ&ストトレッチ」と題し、初心者でも安心して運動ができる教室を開催中です。エアロビクスの動きを取り入れた簡単なステップで身体をほぐし、ストレッチで体幹部を強化しながら、健康増進・姿勢改善を目指したレッスンです。毎週木曜日、午前10時30分～11時40分(70分間)、1階プール棟エントランスにて行います。

■講師 鈴木静

■受講費 700円

(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 20名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 室内用運動シューズ、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

**「かんたんステップ50」好評開催中**

「かんたんステップ50」と題し、ステップ台を使った単エクササイズを開催中です。音楽に乗りながら、昇降運動の基本的な動きをマスターし、膝や腰に負担をかけずに、レッスンを行います。体力に不安のある方でも安心してご参加ください。毎週木曜日、午後6時40分～7時30分(50分間)まで、1階プール棟エントランスにて行います。

■講師 馬場純子(中高老年期運動指導士)

■受講費 700円(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 15名

(先着順。事前予約可)

■持ち物 室内用運動シューズ、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

**「やさしいヨガ」好評開催中**

「やさしいヨガ」教室を開催中です。呼吸を意識しながら、姿勢・身体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめなおす、心と身体の健康を目指したレッスンです。毎週金曜日、午前10時30分～正午(90分間)、2階和室にて行います。

■講師 馬場純子(ヨガインストラクター・中高老年期運動指導士)

■受講費 700円(ワンレッスン制)

※1階受付券売機でチケットをお求めください。

※プラス100円でふれあいの湯をご利用いただけます。

■対象 高校生以上(性別不問)

■定員 15名

(先着順。※事前予約可)

■持ち物 ヨガマット(お持ちの方)、補給水、タオル。動きやすい服装でお越しください。

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

■**【全ての教室で使える共通回数券発売中!】**

**自治医科大学附属病院「がん患者と家族のサロン」**

病気でつらい気持ち、ひとりで抱えていませんか?  
 自治医科大学附属病院では、「がん患者と家族のサロン」を開催します。

病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間を持つたりする場です。  
 がんの種類は問いません。どなたでも、お気軽にご参加ください。

医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・社会福祉士・理学療法士・臨床心理士・事務職員がサポートします。

■日時 2月18日(木) 午後2時～4時

■場所 自治医科大学附属病院 本館地下1階スタッフルーミング

■内容

- ・ミニ・レクチャー「放射線治療について知ろう」
- ・自由な語り合い
- ・リラクゼーション体験

■参加費 無料

■問い合わせ先 自治医科大学附属病院 がん相談支援室 ☎(58)7107

**地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者のみなさんの身近な相談窓口です！**



ほっと♥介護教室の  
お知らせ最新福祉用  
具事情を知ろう！

高齢者の疑似体験を通して、  
現在、福祉用具は日々進歩  
しています。今回は実際にど  
んなものがあるのかプロから  
教えてもらい、高齢者の疑似  
体験をしながら福祉用具を使  
ってまいります。

■日時 3月15日(火)  
午前10時～11時30分

■会場 保健福祉センターゆうゆう  
館会議室

■対象者 下野市在住で興味のある方

■内容 福祉用具の見学と体験  
・高齢者疑似体験

■定員 20名

■参加費 無料

※動きやすい服装でおこしく  
ださい。

■申込み締切  
3月11日(金)

3月11日(金)

■申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センター

■地域包括支援センター  
みなみかわち ☎(44) 30002

こくぶんじ ☎(43) 1229  
いしばし ☎(51) 0633

認知症の方を介護して  
いる介護者交流会のお  
知らせ

認知症の方を介護している  
家族の交流と情報交換の場と  
して、第四回介護者交流会を  
開催します。今回は、宇都宮  
市のオレンジサロン（認知症  
カフェ）に出かけます。

※認知症カフェとは、認知症  
の方やその家族を中心に  
誰もが参加できる、つど  
い・いこい・交流の場です。

■日時 2月25日(木)  
午前10時～午後3時30分

■対象者 現在、認知症の方を介護し  
ている方（ご本人の参加も可  
能です）

■日程 地域包括支援センターみな  
みかわち↓オレンジカフェ  
【えん】（宝木町）↓オレンジ  
カフェ【石蔵カフェ】（道場宿）  
↓地域包括支援センターみな

↓地域包括支援センターみな

みかわち  
※集合場所は、地域包括支援  
センターみなみかわちに  
です。

■参加費 昼食代800円  
（石蔵カフェでのランチで  
す。）

■定員 20名  
■申込み締切 2月19日(金)まで  
（定員になり次第締め切り  
ます）

申し込み・問い合わせ先  
地域包括支援センターみな  
みかわち ☎(44) 30002

献血にご協力ください  
皆さんの善意による無償の  
献血が、病气やけがなどで輸  
血を必要としている方の尊い  
生命を救います。皆さんのご  
理解ご協力をお願いします。

■日時 2月23日(火)  
午後1時～4時

■会場 国分寺庁舎駐車場  
（全血のみ実施します。）

■問い合わせ先  
健康増進課  
☎(52) 1116

医療費助成額の推移に  
ついて

市では、栃木県の補助制度  
に基づき各種医療費の助成を  
行っています。今回は、平成  
22年度から26年度までの過去  
5年度分の医療費助成額と助  
成件数についてお知らせしま  
す。

平成26年度の医療費助成額  
は、前年度と比べ1.6%増  
の2億8,461万円となり  
ました。また、助成件数は、  
前年度比9.6%増の13万3,  
335件となり、いずれも増  
加傾向にあります。

このうち、こども医療費助  
成の助成額が前年度と比べ  
7.2%増の1億8,600万  
円となっています。平成26年  
7月受診分から、県内医療機  
関での一部負担金の支払いが  
ない「現物給付」方式の対象  
年齢を未就学児まで拡大した  
ことにより、助成額が増加し  
たと考えられます。今年度につ  
いても、対象年齢を中学生  
まで拡大したため、さらなる  
医療費の増加が見込まれます。

近年、軽い症状でも待ち時  
間が少ない等の理由で、休日  
や夜間に救急外来を受診する

医療費助成額の推移

助成額単位：万円

年度	こども医療費	妊産婦医療費	重度心身障がい者医療費	ひとり親家庭医療費	助成件数(件)
H22	17,289	1,189	6,788	1,151	112,073
H23	17,680	1,522	6,620	1,336	117,159
H24	18,514	1,469	7,100	1,420	124,858
H25	17,346	1,482	7,528	1,659	121,644
H26	18,600	1,203	7,114	1,544	133,335

ケースが増えていきます。かか  
りつけ医をもち、疾病を早期  
発見・治療することが医療費  
の抑制につながります。医療  
機関の適正受診にご協力をお  
願いします。

■問い合わせ先  
社会福祉課  
☎(52) 1112

**第35回企画展「第16回グリン童話賞」入賞作品展**  
**「第16回グリン童話賞」入賞作品展**

問い合わせ先 グリムの森「グリムの館」 ☎(52)1180

第16回グリン絵画展は、「下野市の風景」の絵画作品を募集しました。また、グリン童話賞は「星」をテーマにした創作童話を広く募集し、全国から470点を超える作品が寄せられました。今回の企画展では、絵画展の入賞・入選作品と童話賞の大賞作品を展示します。

■日時 2月14日(日)～21日(日)  
 午前10時～午後4時  
 (21日は午後3時まで)

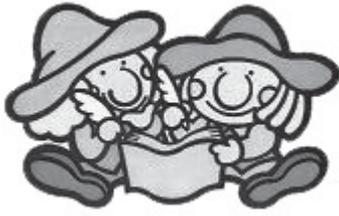
※2月16日(火)は休館

■入場料 無料

■会場 グリムの館

■主催

(一財)グリムの里いしばし



**グリン絵画展合評会**

展示している作品について、作者、審査員それぞれの立場から批評します。審査員の意見を直接聞くことができる良い機会です。

■日時 2月14日(日)  
 午後1時30分～4時

■講師 グリン絵画展審査員  
 日下田英彦先生、渡辺正巳先生

■対象

第16回グリン絵画展入選者  
 ■その他 事前の予約は不要です。



第15回グリン絵画展  
 一般の部グリン大賞作品  
 「夕景姿川」作 佐藤恵子氏

**下野市美術家クラブ発足**

1月から、これまで下野市には無かった美術家の集まりを、市政10周年目にあたり立ちあげることになりました。

これまでは個人的に東京で開催される全国規模の公募展に出品していた美術家たちが結集して、市内外での活動を始めます。

折りしも5月には下野市の新庁舎が開庁します。展示準備ができましたら、東京または宇都宮の展覧会でしか見ることができなかった市内の美術家たちの作品を新庁舎に展示いたしますので、市民の皆様には気軽に鑑賞していただくことができるようになります。

■問い合わせ先

下野市美術家クラブ  
 事務局 船越秀忠  
 ☎090(9971)4650  
 ✉ funagreen2010@yahoo.co.jp

**青少年健全育成剣道大会が開催されました**

小中学生の基本錬成を主眼とし、剣道の正しい普及並びに心身の錬磨と相互の親睦を図り、将来を担う少年の健全なる育成を目的に、第37回下野市青少年健全育成剣道大会が開催されました。

また、本年は下野市制10周年を記念して、団体の部において新たに下野市杯を創設し、小・中学生による学校、学年を超えた選手間の信頼と助け合いを一層高めることができました。

■大会結果(敬称略)

◎団体戦(下野市杯)  
 優勝 国分寺少年剣友会A  
 準優勝 石橋剣道育成会A  
 3位 養心館A  
 元気ワイワイ南河内A

◎個人戦

小学3年生以下の部  
 優勝 高野  
 準優勝 岡元  
 3位 諏訪(昌)、諏訪(圭)  
 小学4年生の部  
 優勝 大沼  
 準優勝 國武  
 3位 高岩、保坂  
 小学5・6年生男子の部

優勝 篠原  
 準優勝 新井  
 3位 斉藤、佐藤  
 小学5・6年生女子の部  
 優勝 上野  
 準優勝 鶴蒔  
 3位 佐藤、佐久間

中学生男子の部  
 優勝 中尾  
 準優勝 大沼  
 3位 菊地、小林  
 中学生女子の部  
 優勝 大山  
 準優勝 諏訪  
 3位 川田、鈴木

■問い合わせ先

体育協会剣道部  
 大山栄一 ☎(48)0734  
 遠藤 透 ☎(44)8408



# 必ずチェック 最低賃金 使用者も、労働者も。

【地域別最低賃金】 特定最低賃金が適用されないすべての労働者に適用されます。

最低賃金の件名	時間額	効力発生日
栃木県最低賃金	751円	平成27年10月1日

【特定最低賃金】 18歳未満又は65歳以上の労働者は栃木県最低賃金が適用されます。

最低賃金の件名	時間額	効力発生日
塗料製造業	888円	平成27年12月31日
はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	835円	
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	836円	
自動車・同附属品製造業	840円	
計量器・測定器・分析機器・試験機・測量機械器具製造業、医療用機械器具・医療用品製造業、光学機械器具・レンズ製造業、医療用計測器製造業、時計・同部分品製造業	835円	
各種商品小売業	800円	

詳しくは、栃木労働局労働基準部賃金室（☎028-634-9109）または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

## 2月は省エネルギー月間です!



# 募集

## 下野市地域福祉計画策定 委員会公募委員を募集します

### ■委員会の内容

市の地域福祉の基本方針となる「第2期下野市地域福祉計画」の策定に当たり、より幅広い意見を反映させるため、計画についての協議を行います。

### ■委員の任期

第1回会議（4月予定）から、計画の策定が終了した時まで

### ■会議開催回数

平成28年度の1か年で全6回程度の開催を予定しています。

### ■報酬

日額3,000円

### ■応募資格

- 1 下野市に住所を有する20歳以上の方（学生を除く）
- 2 下野市で設置する他の審議会等の委員でない方
- 3 平日昼間開催される会議に出席できる方
- 4 下野市議会議員及び下野市の職員でないこと

### ■募集予定人数

4名

### ■応募方法

社会福祉課で配付している応募用紙、または市ホームページから取得した応募用紙に必要事項を記入のうえ、提出ください。提出は郵送・FAX・電子メールでも結構です。なお、応募用紙は返却いたしません。

### ■応募期限

2月26日(金)

午後5時まで（必着）

### ■選考

選考委員会で決定し、結果はご本人に通知します。

### ■その他

委員の構成は、公募委員のほか、各種団体の代表ならびに学識経験者を予定しています。

### ■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課  
 ☎(52) 1112  
 FAX(52) 1137  
 ✉ syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp

## 平成28年度転倒骨折予防教室の参加者を募集します

介護予防を目的として、自宅でもできる簡単な「筋力トレーニング」を中心とした教室を1年間にわたり実施します。

なお、今回から初めての方のみの参加となりますのでご注意ください。

健康維持または介護予防のため、ぜひご参加ください。

### ■応募対象者

概ね65歳以上の方で、医師から運動制限等を受けていない方で、この教室の参加が初めての方。

※1年間を通じて参加できる方を募集します。

※応募者多数の際は先着順となります。

### ■定員

各会場40名程度

### ■開催場所と開催日時

- ① 国分寺公民館  
初日 4月14日(木)  
午前10時～正午
- ② 大松山スポーツ交流館2階  
初日 4月14日(木)  
午後1時30分～3時30分  
(月1回・原則木曜日)

### ③ 南河内公民館

初日 4月5日(火)

午後1時30分～3時30分  
(月1回・原則火曜日)

※会場の都合等により日時変更の可能性がございます。

### ■参加料

無料

※ただし、教室で使用するボールを購入する方は1,200円を初回にお支払願います（希望者のみ）

### ■募集期間

2月9日～26日まで

### ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課（きらら館）  
 ☎(52) 1115

## 道の駅しもつけ食のオー プンスクール 実施中！

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。

四季折々の食材を使った家庭でも簡単に作れる素敵なメニューをご紹介します。

### ■日時

- ① 午前10時30分～午後1時
- ② 午後2時30分～5時

### ■テーマ

春の華やぎ和食  
 (飾り巻きの寿司・桜もち)

### ■講師プロフィール

料理研究家  
 白居芳美先生

NHK「きょうの料理」のアシスタントを務め、現在は料理教室を主宰。

### ■定員

各回32名

### ■募集

2月15日(月)～

### ■受付方法

電話  
 (午前9時30分～午後6時)  
 ホームページ内メールフォーム(午前9時30分～24時)

※小学生未満のお子様の参加・同伴はご遠慮ください。

※応募者多数の場合には抽選を行います。

※当選結果は「参加のしおり」の発送をもって代えさせていただきます。

※定員に満たない場合には、延長して受付します。

※参加費 1,200円程度(当日集金)

※メニューにより異なります。

### ■申し込み・問い合わせ先

食のオープンスクール運営事務局  
 ☎028(635)2577  
 http://www.kanpi-shimotsuke.co.jp/open-school/index.html

# 相談

## 行政書士

### 無料専門相談会

#### 相談内容

相続や遺言、農地転用、開発行為など役所に提出する書類や手続に関すること。また成年後見、離婚についての相談など。

#### 日時

2月25日(木)

午前10時～正午

#### 会場

ゆうゆう館会議室

#### 定員

4名

#### ※事前予約が必要です。

#### 相談時間

1相談者あたり概ね30分間

#### 予約・問い合わせ先

行政書士会小山支部  
生田目安夫 ☎(52)23350

## 司法書士

### 無料法律相談会

#### 相談内容

不動産登記関係(相続、売買など)、商業・法人登記関係、多重債務関係、裁判手続き関係(140万円を超えない簡易裁判所の民事裁判手続き)、成年後見関係

#### 日時

2月10日(水)

午前10時～正午

#### 会場

ゆうゆう館厚生室

#### 相談時間

1相談者あたり概ね30分間

#### (予約制)

#### 予約・問い合わせ先

栃木県司法書士会小山支部  
小杉孝一 ☎(21)6312

# 就職

## 臨時保育士等を募集します

### 応募資格

・保育士資格をお持ちの方  
・保健師資格をお持ちの方  
・看護師(准看護師)資格をお持ちの方

#### 募集人員

若干名

#### 賃金等

保育士…時給 1,050円  
保健師…時給 1,100円  
看護師(准看護師)

…時給 1,000円

(通勤割増賃金・時間外勤務手当有) 社会保険加入

#### 勤務日・勤務時間

月曜日～金曜日

午前7時～午後7時のうち

### ①フルタイム…7時間45分(休憩時間60分)

②時短勤務…4時間

※週5日勤務・日・祝日休み

※土曜勤務・時間外勤務有

#### 勤務先

市立保育園

#### 応募方法

市販の履歴書に写真を貼付し提出してください(資格証の写しを添付のこと)。  
申し込み・問い合わせ先  
こども福祉課  
☎(52)1114

## 予備自衛官補募集

『普段は社会人や学生、いざというときには自衛官』  
所定の教育訓練終了後、予備自衛官として任用します。

#### 応募資格

(1)一般  
18歳以上34歳未満の方  
(2)技能  
18歳以上55歳未満の方

※医師・建築士等免許の保有者、語学能力保有者等の保有技能により対象年齢が変わります。

#### 受付期間

1月8日(金)～4月8日(金)

#### 試験期日

4月15日(金)～4月19日(火)のいずれか1日を指定します。

#### 試験会場

県内、別途お知らせします。

#### 問い合わせ先

自衛隊小山地域事務所  
☎(25)4763

## 自衛隊幹部候補生募集

### 『未来を築く幹部自衛官の道』

平成29年3月下旬から4月上旬に入校する自衛隊幹部候補生を募集します。

#### 応募資格

20歳以上26歳未満の方(平成29年4月1日現在)

#### 受付期間

3月1日(火)～5月6日(金)

#### 試験期日

一次 5月14日(土)・15日(日)  
二次 6月14日(火)～17日(金)

#### 試験会場

県内、別途お知らせします。

#### 問い合わせ先

自衛隊小山地域事務所  
☎(25)4763

## 「大学生等の保護者のための就職ガイダンス」を開催します。

栃木県では、大学生等(大学・短大・専門学校等)の保護者で県内在住の方を対象に「大学生等の保護者のための就職ガイダンス」を開催します。参加希望の方は、電話・ファックス・メールにて県労働政策課までお申し込みください。

#### 日時

2月24日(水)  
午後1時～3時 全体会  
午後3時～4時30分 個別相談会(申込時予約)

#### 場所

栃木県庁 東館4階講堂

#### 申込先(先着100名)

栃木県労働政策課  
☎028(623)3224  
☎028(623)3225  
FAX 028(623)3225  
✉ rousei@pref.tochigi.lg.jp



# か る た で し も つ け 再 発 見

『下野市ふるさとかるた』  
今月は「と」です

下野市とドイツのドイツヘルツォーグは姉妹都市締結をしています。

ことの始まりは、ドイツの旧シユタインブリュッケンをそのまま日本語に直すと、「石橋」であることから、獨協医大名学芸長 故石橋長英博士の橋渡しにより旧石橋町との交流が始まりました。

1966年に両町の作文交換から始まり、友好親善訪問、ホームステイなど盛んに交流が図られました。そして、1975年に旧石橋町とシユタインブリュッケンで姉妹都市が締結されました。両町とも合併を経て、現在の下野市とドイツヘルツォーグとなりました。



両町の中学生や市民の公式訪問団の相互派遣、ホームステイなど文化交流を通して友好を深めてきました。市町村合併により双方とも区域が広がり、共通であった町名「石橋」も変わってしまいました。

そこで、これまでの交流を今後も進めていくことを確認するため、2009年10月1日にドイツから11名の訪問団が下野市を訪れ、下野市とドイツヘルツォーグで、新たに姉妹都市提携の調印を行いました。これからも市民の交流が進むことを期待します。

※ドイツヘルツォーグ.. フランクフルトから北西に約100キロ、多くを森林が占める人口約6,800人の小さな山間の市です。

**と**  
ドイツとの  
友情はぐくむ  
姉妹都市

## 男女共同参画社会

### バレンタインデーも男女共同参画！

2月14日はバレンタインデー。日本では一般的に女性から男性へ愛情を告白する日としてチョコレットを贈る習慣があります。

しかし、最近では、恋愛感情を伴わずに感謝の気持ちを込めて贈る義理チョコや友チョコ等も盛んです。さらには男性から女性へ送る逆チョコ、自分へのご褒美に高級チョコを購入するマイチョコなどもあります。

このように、バレンタインは、女性から男性へという形式にとらわれずに、自由に楽しめるイベントの一つになっています。こうした最近のバレンタイン事情のように、普段の家庭生活や学校、職場、地域においても、楽しくイキイキと過ごせるよう、男だから女だからと決めつけることなく日々を楽しむものです。

**問い合わせ先**  
市民協働推進課  
☎(40)51080

### まずは相談

高齢者のやけどにご注意を！

高齢者は身体機能の低下等により重いやけどを負うリスクが高まると考えられます。冬の時期に事故が増えますので、日頃から注意を払うことが大切です。

低温やけどを防ぐためには、長時間同じ場所を温めないことが重要です。暖房器具や湯たんぽ、カイロ等を使用する場合は、製品の使用上の注意をよく読みましょう。特に就寝時には、布団が暖まったら湯たんぽやあんかは布団から出す、寝るときはカイロは使用しない、電気毛布等は高温で使用しないなどの注意が必要です。

痛みや違和感がある場合は医療機関を受診しましょう。

**下野市消費生活センター**  
専用ダイヤル(44)4883  
国分寺庁舎2階  
安全安心課内

**相談日時** 月～金曜日  
(祝日・年末年始を除く)  
午前9時～午後5時  
(正午～午後1時を除く)  
※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。  
※土曜日の電話相談は栃木県消費生活センターへ  
☎028(9)2512227

わかるかな？

## まちがいさがし

2枚の写真には違っているところが3つあります。見つけてみてください。(印刷の汚れは除く。)

※答えは51ページ  
新春賀詞交歓会にて下野市歌を歌う、ソプラノ歌手 西口影子さん▶



音声版広報(デジタル版CD及びテラ版)が無償でご利用できます。この音声版は音訳ボランティアさんのご協力をいただき作成しています。ご希望の方は、社会福祉協議会ボランティアセンター ☎(43)12036までご連絡ください。



# 2月



きさらぎ  
如月  
February

## ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館 休館日

きらら館は  
トレーニング室

ふれあい館 ☎47-1126

ゆうゆう館 ☎43-1231

きらら館 ☎52-3711

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

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

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

※ふれあい館のプール棟は2月まで休館です。

### おもちゃの図書館

ハンディをもつ子も、もたない子も、一緒に遊ぶ場所です。

日時	27日(土)
場所	南河内児童館

■問い合わせ先  
社会福祉協議会 ☎43-1236

### 納税ごよみ

■納期限 2月29日(月)	
国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第8期
■納期限 2月29日(月)	
国民年金保険料	1月分

### メール配信サービス下野インフォメーション



簡単登録で気象情報注意報・警報や地震情報、行政情報、イベント情報などをメール配信します。

■問い合わせ先  
総合政策課 ☎40-5550

↑携帯電話用QRコード

### シルバー人材センター

■刃物研ぎ 午前9時～午後2時

9日(火) 旧石橋町建設課車庫 (石橋841-3)

16日(火) 旧やすらぎ荘

■入会説明会 (要申し込み)  
午前10時～

17日(水) ふれあい館

■問い合わせ先  
シルバー人材センター ☎47-1124

### 平美林清掃計画

2月	天平公園	花まつり協力会
	花広場	心契会
3月	天平公園	シルバー人材センター
	花広場	小山北ロータリークラブ

■問い合わせ先  
商工観光課 ☎48-2112

### 心配ごと相談

人権、児童母子、行政など、日常生活でのあらゆる相談に応じています。

■一般相談・総合相談  
2月2・9・16日 (いずれも火曜日)  
■児童母子相談 2月23日(火)

会場：ゆうゆう館  
■一般相談・総合相談  
2月1・8・15日 (いずれも月曜日)  
■児童母子相談 2月22日(月)  
■法律相談 2月4日(木)

会場：きらら館  
■一般相談・総合相談  
2月5・12・19日 (いずれも金曜日)  
■児童母子相談 1月26日(金)

会場：ふれあい館  
■時間 午後1時30分～3時30分  
(法律相談のみ要予約)  
(午後1時～4時30分)

■問い合わせ先  
社会福祉協議会 ☎43-1236

## 一次救急医療機関情報

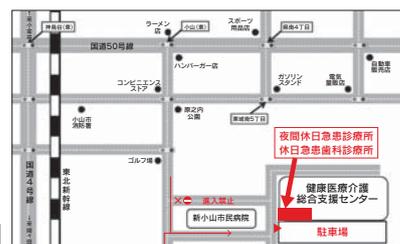
### 救急告示医療機関当番 (一次急患)

- 平日・日曜日 17:00～翌日9:00
- 土曜日・祝日の前日(色の部分) 17:00～翌日17:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	①③	②④	③⑤	④⑥	①⑤	②⑥
7	8	9	10	11	12	13
①③	②④	③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③
14	15	16	17	18	19	20
②④	③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④
21	22	23	24	25	26	27
③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④	③⑤
28	29					
④⑥	①⑤					

カレンダー内番号が当番医療機関となっています。事前に電話で確認してください。各医療機関では夜間、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があります。

番号・医療機関名・所在地
①小金井中央病院 下野市小金井2-4-3 ☎44-7000
②石橋総合病院 下野市石橋628 ☎53-1134 ※休日・夜間は小児科対応不可。
③小山整形外科内科 小山市雨ヶ谷753 ☎31-1331
④杉村病院 小山市城山町2-7-18 ☎25-5533・5534
⑤光南病院 小山市乙女795-4 ☎45-7711
⑥野木病院 野木町友沼5320-2 ☎0280-57-1011



■夜間休日急患診療所  
☎0285-39-8880  
【診療日時・診療科目】  
平日 19時～22時 内科・小児科  
土曜日 19時～22時 内科・小児科・外科  
日曜、祝日、振替、年末年始(12月31日～1月3日)  
10時～12時、13時～17時、18時～21時  
内科・小児科・外科  
【所在地】小山市神鳥谷2251-7  
(小山市健康医療介護総合支援センター内)  
※小児科の診察を内科医師が担当することもあります。

■休日急患歯科診療所  
☎0285-39-8881  
【診療日時】  
日曜、祝日、振替、年末年始(12月31日～1月3日)  
10時～12時、13時～16時  
【所在地】小山市神鳥谷2251-7  
(小山市健康医療介護総合支援センター内)

とちぎ子ども救急電話相談 ☎028-600-0099(携帯電話とプッシュ回線は、局番なしの☎#8000)

【相談日時】 月～土曜日：午後6時～翌朝8時 日曜日・祝休日：24時間(午前8時～翌朝8時)

【相談内容】 子どもの急な病気やけがに関する家庭での対処方法などを看護師がアドバイスします。慢性疾患や育児相談には応じられません。

しもつけシティーガイド 観光スポットから生活に役立つ情報まで、下野の情報がいっぱいの電子地図です。パソコンは市ホームページから、携帯電話は右のQRコードからアクセスしてください。



# 目次 Contents

2 市政功労者表彰式を開催しました	17 自治医科大学附属病院 連携協働コラム
3 Shimotsuke-City Topics まちの話題	18 図書館 Library Information
6 新庁舎	19 読書人
7 市民活動補助事業募集	20 健康予防・日常生活支援総合事業
8 税のお知らせ	22 保健だより  HealthInformation
10 人事行政の運営等の状況	26 医療コラム
11 新・下野市風土記	27 <b>生涯学習</b> だより
12 春の火災予防運動	28 <b>環境トピックス</b>
13 防災訓練	33 <b>Let's SPORTS</b>
14 薬師寺跡史跡まつり	36 しもサタ通信
15 しもつけ風土記の丘資料館からのお知らせ	38 暮らしの情報（イベントカレンダー）
16 国民年金だより	52 国際交流員マシアスのコラム

## 今月の表紙



下野市は、かんぴょう生産日本一です。最近では2月3日の節分の日には恵方巻きを食べる人が増えています。この恵方巻きにぜひ、下野市産のかんぴょうを入れて食べましょう！

表紙で、かんぴょう入り恵方まきを持っているのは、とちぎテレビのアイドルキャラクターユニット「まろに☆えーる」のかんぴょう普及担当であり、当市の特別住民でもある「瓜田瑠梨」さんです。瓜田瑠梨さんは、かんぴょうの妖精「かぴょーん」と共に、かんぴょうのPRのため日々奮闘しています。

## 今月の何の日

# 2月29日 跳躍の日

2016年はうるう年にあたり、4年に1回（厳密には400年に97回）の2月29日がやっつけてきます。英語では、2月29日のことを跳躍の日（Leap Day）と呼びます。これは、普段の年は前年の同じ日より曜日が1つだけずれるのに対し、うるう年の翌年は曜日が2つずれるため、曜日を飛び越える（Leap）日 が由来となっています。

また、かつてのイギリスでは、この跳躍の日には女性から男性へプロポーズすることが伝統的に公認されていて、求婚された男性はそれを断ることができない（！）とされていたそうです。女性側も男性側もドキドキなこの習慣は、第二次世界大戦中まで行われていたとのこと。

このように、暦の上で珍しいだけでなく、昔から人々にとって「特別な日」である2月29日ですが、この日が設けられている理由には地球の公転周期が関係しています。1年は365日ですが、実際に地球が太陽に対して1公転するのに要する時間（公転周期）は「365日と約6時間」であるため、この半端な約6時間を、4年に1回だけ2月29日を設けて調整しているのです（約6時間×4＝約24時間）。

ちなみに、うるう年は夏季オリンピックの開催年と重なり、今年（2020年）はスウェーデンの素晴らしい「跳躍」を見る機会も多くなると思いますが、皆さんそれぞれにとっても今年が「飛躍」の年にしたいですね。



## 国際交流員マシアスのコラム ドイツのテレビ番組

皆さんは他の国の言葉を勉強するときには何か工夫していることはありませんか？

私にとってはその言語のエンターテインメント（映画、テレビ番組、ビデオゲーム）が、外国語を習得し、一定のレベルを維持するために役立つています。私は中学生の時、英語の力を高めるために英語のビデオゲームで遊びながら単語を覚えました。そして、日本語を勉強している今では、日本のテレビ番組が私の日本語の先生になっています。

そのように日本のテレビ番組を見ながら感じたのは、日本もドイツもいろいろな種類の番組が放送されていますが、やはり違いがあるということ。日本ではバラエティー、特にグルメ番組が非常に多く放送されているように感じます。それに対してドイツでは、「リアリティ番組（事前の台本がない困難な状況に出演者が直面する様子）を、ドキュメンタリーやドラマのように楽しめる番組」が多く放送されています。

ここで、ドイツのユニークなテレビ番組を一つご紹介します。この番組は視聴者の悩み相談を受けるもので、「ドミニアン (Dominian)」と呼ばれます。司会のドミニアンと



いう人は、カメラの前に座り、視聴者と電話で話し、その人のトラブルや悩みを聞いて相談を受けます。相談の内容は多種多様で、視聴者は匿名で相談することができます。その番組は相談している人だけではなく、番組を見ている人にも役に立つと思います。相談している人と同じ問題を持っている人がドミニアンを観て、同じように悩んでいるのは自分だけではないと知ることによって、その人にとっても大きな助けとなるはず。司会のドミニアンさんは1995年に番組が始まってからとても多くの人々を助けてきたので、2003年にドイツのメルケル首相からドイツ連邦共和国功労勲章を受章しました。

日本には同じような番組はありますか？良かったら下野市国際交流協会のFacebookで教えてください。



### 第4回 日本語スピーチ発表会 開催のお知らせ

下野市国際交流協会では、日本語教室を開講しており、下野市に住んでいる外国人の方々にボランティアが日本語を教えています。日本語スピーチ発表会では、その外国人の方々が日々学んでいる日本語を皆さんの前で披露します。発表の内容は日本人にとっても興味深いものになると思いますので、ぜひお越しください。

また、スピーチ発表後には茶話会が行われますので、併せてご参加いただけます。

- 日時 2月21日(日) 午後2時～4時30分(1時30分開場)
- 場所 グリーンタウンコミュニティセンター (緑3-5-14)
- 申し込み 不要。直接会場にお越しください。
- 問い合わせ先 下野市国際交流協会事務局 市民協働推進課内 ☎(40)5585

### 国際交流員イベント 第1回ティーパーティー開催のお知らせ

下野市国際交流協会の交流会として第1回ティーパーティーを開催します。今回は2月が中国の春節ということで、中国人の方に作っていただく本場の餃子、また、当日がバレンタインデーでもあるので、チョコバナナ作りコーナーをご用意します。その他、楽しい催し物も企画しています。皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

- 日時 2月14日(日) 午後1時～4時 (午後0時45分開場)
- 場所 きらら館 研修室 (下古山1220)
- 定員 50名
- 参加費 無料
- 申し込み期間 2月5日(金)～12日(金) (土日祝日を除く)
- 申し込み方法 事務局までご連絡ください
- 申し込み・問い合わせ先 下野市国際交流協会事務局 市民協働推進課内 ☎(40)5585



携帯電話市ホームページ

■人口と世帯 (1月1日現在) 人口/60,135人 (-11)、男性/29,943人 (-1)、女性/30,192人 (-10)、世帯数/22,916世帯 (+24)

**TAKE FREE**

広報しもつけを設置協力いただけるコンビニエンスストアを募集しています。ご協力いただける場合は総合政策課 ☎0285(40)5550 情報広報グループまでご連絡ください。



PC・スマホ市ホームページ