



Shimotsuke 10

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



市民体育祭キンボール大会

ごみの分別・収集と
搬入先の一部が変わります

平成28年4月から

ごみの分別・収集と 搬入先の一部が変わります

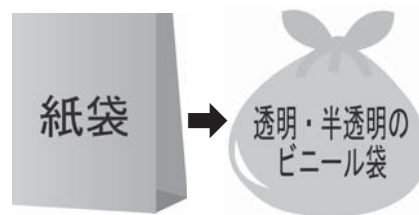
問い合わせ先
環境課
☎40-5559

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終了となります。また、これに伴い、主に南河内・国分寺地区にお住まいの方について、来年4月からの収集・分別及びごみの直接搬入先の一部が変わります。

変更点① ごみの収集・分別が一部変わります

南河内・国分寺
地区の方のみ

- ・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。（当分の間、現在お使いの紙袋もお使いいただけます。）
- ・「ビニ・プラ」が「プラ容器包装」に変わります。（詳しくは次のページをご覧ください）



石橋地区の方のみ

- ・「プラ容器包装」の収集日が、これまでの週1回から週2回になります。（A地区は火・金曜日、B地区は月・木曜日）

変更点② ごみの直接搬入先が一部変わります

南河内・国分寺
地区の方のみ

- ・北部清掃センター稼働終了により、直接搬入先が一部変わります。

- 燃やせるごみと可燃系粗大ごみの直接搬入先が、中央清掃センターに変わります。
 - 剪定枝とプラ容器包装（現在のビニ・プラ）の直接搬入先が、南部清掃センターに変わります。
- （※不燃ごみ・資源物・不燃系粗大ごみ等の搬入先は、これまで通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
☎0280-57-3173



国分寺・南河内地区の皆様へ

平成28年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！

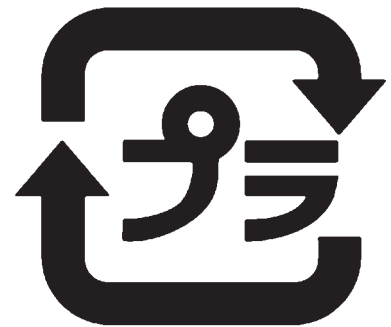
現在、国分寺・南河内地区にお住まいの方には、ビニールや軟質プラスチック類ごみを「ビニ・プラ」の日にお出しいただいておりますが、来年4月よりこの「ビニ・プラ」という名称を「プラ容器包装」と改めます。

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、「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時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”となってしまいます。

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、“プラマーク”がついているものが目印となります。プラマークのないビニール・プラスチック類及びプラスチック製の商品そのものについては、燃やせるごみの日にお出しください。



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

以下のようなものが対象品目です。

■袋類



■フィルム・ラップ類



■ボトル類



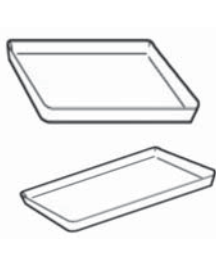
■カップ・パック類



■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！

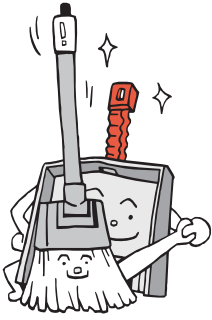
食品の残りなどが付着し、洗っても汚れがとれないプラスチックは、リサイクルの過程において支障が生じますので『燃やせるごみ』でお出しください。

ごみステーションへの出し方

プラスチック製容器包装は、週2回、お住まいの地域ごとに決められた曜日に収集します。収集曜日は、お住まいの地域の「行政カレンダー」で確認してください。

また、お出しいただく際は、中身を完全に使い切り、汚れたものは水でさっと洗ってから、透明または半透明のビニール袋（レジ袋も可）にまとめて入れて収集場所へお出しください。





環境トピックス

問い合わせ先 環境課 ☎40-5559



しもつけクイズ

【正解は】ある。後期旧石器時代（1万3千年前頃）の遺跡が市内で複数見つかっています。

平成26年度 下野市のごみ収集量等について

下野市のごみ収集量等の実績について、地区別にお知らせします

日頃、市民の皆様には、ごみ減量への取り組みにご協力いただきありがとうございます。

平成26年度に市で収集したごみの量は下記のとおりになりました。

市内の家庭系ごみの総量は、皆さまのご理解とご協力により、前年度から218トン（1・6%）減の13,645トンとなりました。これを市民1日1人当たりのごみの量に換算すると622gとなり、前年度と比べると11gの減量となります。

ごみを減量するにはきちんと分別をしていただくことが効果的ですが、家庭に不要なものを持ち込まないということも大切です。特に使い捨ての象徴でもあるレジ袋を削減するため、買い物にはマイバッグを利用いただき、使い捨ての生活習慣を見直すきっかけとしていただくなど、日々の暮らしの中で皆さまの更なるご協力をお願いします。

■家庭ごみの総量（単位：トン/年）
南河内・国分寺地区

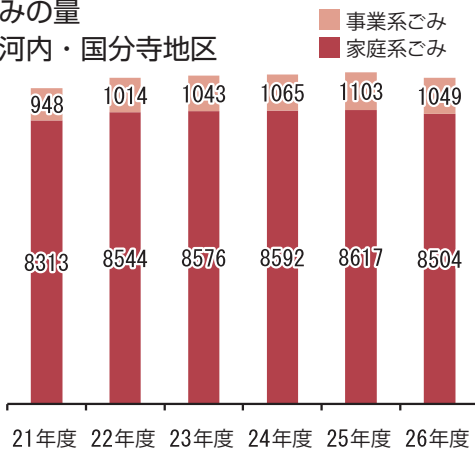
区分	家庭系ごみ	事業系ごみ
①燃やせるごみ	5,126	825
②不燃ごみ	1,037	90
③資源物	1,501	5
びん・缶・ペットボトル	455	4
新聞・段ボール・雑誌・紙パック・古布・小枝	1,046	1
④ビニール・軟質プラスチック	799	129
⑤粗大ごみ	26	0
⑥乾電池	11	0
⑦アスベスト含有物・有害ごみ	4	0
合計	8,504	1,049

石橋地区

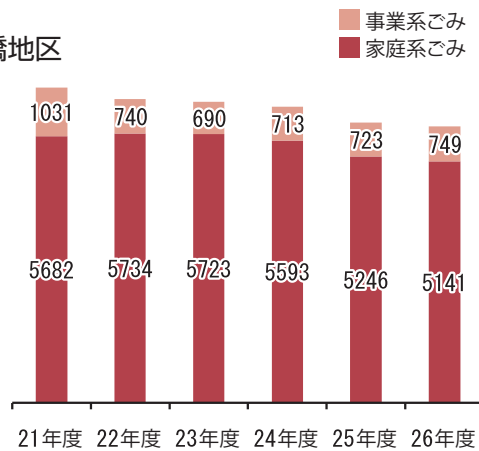
区分	家庭系ごみ	事業系ごみ
①燃えるごみ	4,179	733
②不燃ごみ	107	4
③資源物	583	11
びん・缶・ペットボトル	293	11
新聞・段ボール・雑誌・紙パック・古布・小枝	290	0
④プラ容器包装	229	0
⑤粗大ごみ	27	1
⑥有害ごみ	16	0
合計	5,141	749

■ごみの量

南河内・国分寺地区



石橋地区



■家庭系ごみ1人当たりの排出量（単位：g/人/日）

	24年度	25年度	26年度
南河内・国分寺地区	603	607	600
石橋地区	728	678	662

■1人当たりのごみ処理経費（事業系含む）(単位:円)

	24年度	25年度	26年度
南河内・国分寺地区	9,763	9,193	11,416
石橋地区	5,503	4,691	5,201

ステーションへの ごみの出し方 のお願いです

庭で刈り取った草を ごみ出しするときは

草は、根に土がついていると少量でも重量がかさんでしまいます。

ごみ減量化のため、草は乾燥させ水分を飛ばし、根についている土をよく落とし、燃えるごみ（生ごみ）の日に袋に入れて出してください。

有害ごみの出し方

分け方・出し方は、行政カレンダーをご確認のうえ分類し、一つの袋に混入しないようお願いします。

また、スプレー缶は必ず使いきって穴を開けてから出してください。

ルール違反のごみは 収集しません

- 分別されていないごみ
- 袋などの種類が違っているごみ
- 出す日が違っているごみ
- 収集終了後に出されたごみ（必ず朝8時までに出してください）

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。

野焼きは法律で 禁止されています！

住宅の庭先を含む野外でのごみの焼却行為（野焼き）は違法行為です。一部の例外を除き、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」で禁止されています。違反した場合、5年以下の懲役若しくは1000万円（法人は3億円）以下の罰金またはこれらの併科に処せられます。また、例外とされた場合でも周辺環境への悪影響が認められるときには、直接指導に伺い、行為を中止していただくこともあります。

ごみは焼却せず、きちんと分別してごみステーションに出しましょう。

※例外となる場合

- ・廃棄物処理法の基準に適合した焼却炉で焼却する場合
- ・どんど焼きなど社会の慣習上やむを得ないもの
- ・農業を営むためにやむを得ないものとして行われるものなど

10月は 「3R推進月間」です！

3Rとは、資源の無駄遣いをなくし、ごみを減らす【Reduce】、使えるものを再使用する【Reuse】、そして資源を再生利用する【Recycle】のことで、環境と経済を両立する循環型社会の構築にかかすことのできないものと言われています。

「買い物袋を持参する」「過剰包装を避ける」「分別回収を徹底する」など、環境に優しい生活を心がけましょう。

省エネ応援団 募集中！

栃木県では、省エネルギー、再生可能エネルギーなどの地球温暖化対策に貢献する技術等を県内の事業所に提供する事業者【通称・省エネ応援団】を募集しています。

省エネ応援団の登録を受けると、県が登録事業所について公表PRするほか、国や地方公共団体が行う各種支援制度の情報提供を受けたり、応援団のイメージキャラクターを印刷物等に使用できるなどの特典があります。

詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先

栃木県地球温暖化対策課
028623-3187



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「譲ります」「譲ってください」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〉

- ・ライフジャケット・ベビーキャリア・赤ちゃん用体重計・登山用雨具（子ども用）・オムツカバー（新生児用）・犬のゲージ（約0.6×1.0×0.7m）・エレクターン

〈譲ってほしい〉

- ・タープテント・両対面式ベビーカー・愛泉幼稚園制服上下（男児120センチ・女児服100cm）・男児服（95〜100cm）・石橋幼稚園制服（女児130cm）・石橋幼稚園制服（男児130cm）・七五三の五歳男子用袴セット・七五三の七歳用女の子着物セット・水着（女児130cm）・スクール水着（女児140cm無地紺色）・スクール水着（男児140cm無地紺色ハーフ丈）・電子ピアノ・おむつカバー・ベビーゲート（扉つき）・赤ちゃん用体重計・グラインドピアノ・リフレの水着（女児140cm）・ハンモック・車いす2台・扇風機・サーキュレーター・ファンヒーター・ピアノの補助台・ランニングバイク（ストライダー）・子供用自転車（20〜22インチ）

※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。



生きもの調査が行われました

子どもたちと一緒に田んぼまわりの
生きものと触れ合いました

7月25日に仁良川農村環境保全会、8月8日に蟹川農村環境保全会、8月23日に武名瀬川農村環境保全会で、生きもの調査が行われました。また、8月8日には仁良川農村環境保全会で、生きもの調査の結果をもとにした生きものマップづくりが行われました。生きもの調査は、日本型直接支払における多面的機能支払交付金を活用した活動です。こうした生きもの調査は、地域の交流を深めるだけでなく、田んぼまわりの生態系保全にも繋がります。



緑3丁目北自治会(自主防災会)が防災訓練を実施

緑3丁目北自治会(自主防災会・神谷雅美会長)が9月12日に、緑小学校において防災訓練を行いました。

当日は、石橋消防署員の指導により、水消火器を使った消火訓練や煙道体験を行いました。

また、起震車を使った震度7の地震体験も行われ、訓練参加者は、実際には体験したことがない揺れの強さに驚きの様子を浮かべながら必死に体を支えていました。



起震車による震度7体験

しもつけクイズ

【正解は】いました。自治医科大学周辺の住宅地開発に先立ち調査された遺跡では、多数の落とし穴が見つかっており、落とし穴でケモノを獲ったと考えられています。

古山のかかし祭り

下古山の星宮神社で8月22日・23日にかかし祭りが開催されました。今年も神社周辺の田んぼ道に、今話題のキャラクターやとてもユニークなかかしずらりと並びました。訪れた人はお気に入りのかかしと一緒に記念撮影するなど楽しんでいました。とてもかわいい、下野市の観光大使「カンピくん」のかかしもありました。



下野市民生委員児童委員の 15名が受賞されました

第21回栃木県民福祉のつどいが8月27日、宇都宮市文化会館にて行われ、民生委員児童委員の庄司信行さん、手塚民子さん(石橋地区)、阿久津要子さん(国分寺地区)の3名が栃木県知事表彰、倉井金男さん、藤原美枝さん、小島良江さん、武藤チイさん、黒須智子さん、小林靖さん(石橋地区)、泉俊之さん、花田美枝さん(国分寺地区)、小林彌榮子さん、渡邊欣宥さん、長美智子さん、中田敦子さん(南河内地区)の12名が栃木県社会福祉協議会会長表彰を受賞されました。受賞された方々は、長年にわたり地域住民の立場に立って相談・援助を行い、社会福祉の増進に尽力されています。

紅花染め体験講座を行いました

毎年恒例の紅花染めの体験講座を、8月21日に行いました。

紅花は、5月中旬に下野薬師寺歴史館と下野薬師寺ボランティアの会との協働事業で種を撒きました。7月上旬に咲きはじめ、7月22日に紅花摘み体験を行い多くの花びらを摘みました。この摘んだ花を使用し、栃木県の無形文化財工芸技術保持者の日下田正先生と弟子の町田陽先生を講師にお招きしハンカチを染めました。自分達の摘んだ紅花を使用し、鮮やかな色に染まったハンカチに参加者は感動していました。



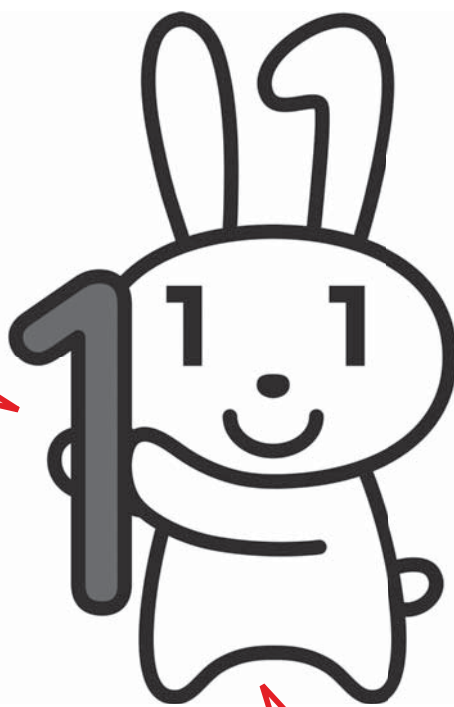
マイナンバー制度スタート!

マイナンバーの「通知カード」が簡易書留で届きます

マイナンバー制度の開始に伴いマイナンバー（個人番号）が割り当てられます。マイナンバーは、住民票を有する全ての方に付番される12ケタの番号です。社会保障、税、災害対策の分野で効率的に情報を管理し、複数の機関に存在する個人の情報が同一人の情報であることを確認するために活用されるものです。

10月中旬から11月末にかけて、皆様の住民登録地に、マイナンバーに関する通知が簡易書留・転送不要で届きます。
マイナンバーは一生使う番号です。届いた書類は、大切に保管してください。

マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘および個人情報取得にご注意ください。通知前にマイナンバー制度関係で行政機関から手続を求めることはありません。



送られてくる封筒には、

- ☑マイナンバーの「通知カード」
 - ☑「個人番号カード」の申請書
 - ☑マイナンバーについての説明書が入っているよ。
- 大切にしていね。まちがって捨てないでね。

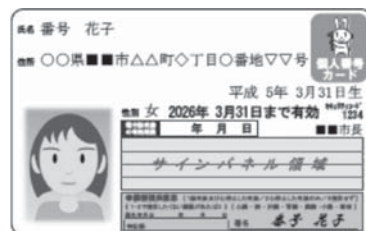
郵送で住民票のある方に配布される通知カード（紙製）



同封の申請書と返信用封筒を使って、「個人番号カード」の申請もできるよ。

希望者が申請すると取得できる個人番号カード（プラ製）

※マイナンバーはカード裏面に記載されます



- 本人確認の身分証明書として
- 電子証明書として(e-Taxなどに使用)
- コンビニ交付の利用に※

※下野市では、住民票と印鑑証明書をコンビニで受取れます。

かれることはありません。
マイナンバーは他人にむやみに教えないでください。

■問い合わせ先

コールセンター

☎0570-20-0178

※IP電話等でつながらない場合

合は☎050-3816-

9405

午前9時30分〜午後5時

30分（土日祝日・年末年始を除く）

市民課

☎40-5557

URL: <http://www.soumu.go.jp/>

http://www.kojinhangou_card/ (総務省HP)

「学び」は楽しく行こう！

生涯**楽**習だより平成28年
成人式実行委員募集

下野市の成人式では、毎年新成人が「成人式実行委員」として活躍しています。今年も「平成28年成人式実行委員」を募集します。

■対象

平成28年成人式に出席する新成人者

■募集人数

国分寺・石橋・南河内地区各4～5名

■内容

成人式式典における開式・閉式のことば、司会進行、謝辞、宣誓

■申し込み

10月30日(金)までに、電話・FAX・メールのいずれかで生涯学習文化課までご連絡ください。

※事前打ち合わせは、メー

ルや電話で行います。リハーサルは成人式前日に実施します。

詳細は応募者に直接連絡します。

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課

☎(52)11119

☎(52)2624

✉syougaiakusyuubunka

@city.shimotsuke.lg.jp



昨年ようす

平成28年下野市成人式開催のお知らせ

輝かしい2016年の新春、晴れて成人の日を迎えられます皆さま、おめでとうございます。皆さまの門出を祝福すべく、本年も成人式を次のとおり挙ります。

- 日時 平成28年1月10日(日) 午前9時受付 10時開式
- 場所 国分寺地区：国分寺公民館 / 石橋地区：グリムの館
南河内地区：南河内公民館
- 対象 平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれの方
〈案内状について〉

市内在住の方には、10月中に発送予定です。

9月1日現在、当市に住民票のない方(市外に転出した方)、またはそれ以降に転入した方で、参加を希望する場合は、電話、メールまたはホームページよりお申し込みください。

※メールの場合は、①氏名(ふりがな)②性別③参加会場(国分寺・石橋・南河内)④案内状送付先住所⑤電話番号を入力し、生涯学習文化課宛メールアドレスに送信してください。



【問い合わせ先】生涯学習文化課 ☎52-1119

メールアドレス syougaiakusyuubunka@city.shimotsuke.lg.jp

パソコンスキルアップ講座(はじめてのデジタル写真編集と年賀状作成)受講者募集

生涯学習情報センターと下野PC愛好会の協働事業によりパソコンスキルアップ講座を開催します。

ワードの優れたレイアウト機能を使って、デジタル写真編集、そして年賀状作成について学習します。

ワードのスキルアップとして操作を身につけたい方、受講してみませんか。

開催日時

11月26日(木)・27日(金)・28日(土)
午前9時30分～11時30分

会場

生涯学習情報センター

定員

15名(定員になり次第締め切ります。)

対象

ワード操作ができる方

テキスト

「FOM出版」デジタル写真自由自在「Microsoft Office」用です。他のソフトでは対応できない操作もあります。

費用

3,500円(テキストをお持ちの方は、1,500円)

講師

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

受付期間・方法

10月29日(木)・30日(金)の2日間
午前9時～

生涯学習情報センターに来館のうえ、費用を添えて申し込みください。

※パソコンは、各自持ち込みとなります。用意できない方は当方にて用意します。

問い合わせ先

生涯学習情報センター
☎(40)0911

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

11月2日(月)
午後1時30分～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

ゆーこの部屋

「宇都宮の気温データから見た二十四節気」

二十四節気は、中国黄河流域の季節進行に準じて作られています。このため、日本の季節変化とズレているのでは?と度々指摘されます。実際はどうなのか、宇都宮気象台の気温観測データから探ってみましょう。

日程

10月22日(木)

時間

午前10時～正午

場所

生涯学習情報センター

■対象 どなたでも参加できます。

■参加費 無料

■講師 生涯学習ボランティア 川上 政弘 氏

(気象予報士)

■定員 先着16名程度

■受付 10月13日(火)～20日(水)(日祝・水を除く)

■申し込み・問い合わせ先 生涯学習情報センター

☎(40)0911

「生涯学習情報センターまつり2015」を開催します

生涯学習情報センターに登録する市民活動団体とボランティアバンクの登録者が出展し、パネル展示、体験コーナー、模擬店などを実施します。

■日時 10月18日(日)
午前10時～午後2時

■場所 生涯学習情報センター、グリーンタウンコミュニティセンター

■駐車場 南河内第二中学校、緑小学校

内容

◇各団体・個人の活動内容の紹介や作品展示
◇模擬店(おこわ、うどん、サンドウィッチ、フランクフルト、焼きそば、石焼いも、ジュースなど)
◇体験コーナー(ザリガニ釣り、昔遊び、マスコット作り、足踏み式人力発電体験など)

◇DVD上映(下野薬師寺紹介、小中学校音楽祭・日本語スピーチ発表会)

◇その他(創作キャラクター、シンセサイザー演奏)

作ってみよう

CD広報しもつけ

音訳ボランティア「こだま」自主企画講座「作ってみようCD広報しもつけ」が開催されました。

目の不自由な方に「広報しもつけ」を理解してもらえよう、広報を音訳、デジタル録音・編集をし、CDを作成するボランティアの体験講座を実施しました。マイクに向かって広報を読んだり、音声編集ソフトを操作したり、初めての体験に緊張していた受講者ですが、回を重ねることに慣れてきた様子。「音訳を楽しみながら誰かのお役にたてるボランティアなのです」という感想が聞かれました。

■講座に関する問い合わせ先 音訳ボランティアこだま

代表 久野☎(44)6344





しもつけクイズ

「正解は」× 凝灰岩（通称大谷石）を使用しています。採掘地点は不明。

しもつけ市民芸術文化祭2015

文化活動の成果を発表する絶好の機会である市民芸術文化祭。今年も10月17日(土)を皮切りに11月3日(火)まで開催します。

今回は下野市制施行10周年記念事業として、記念講演会やイベントを実施します。日程などは次のとおりです。市民の皆様は文化活動の中から、活気あふれる舞台発表や力作ぞろいの展示作品をご覧ください。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

舞台部門

- 〈国分寺公民館〉
10月17日(土) 開会式・文化講演会・芸能の祭典Ⅰ(民謡、舞踊)
- 10月18日(日) 芸能の祭典Ⅱ(吟詠、ダンス、邦楽、洋楽、郷土芸能)
- 10月24日(土) 歌の祭典(歌謡)
- 10月25日(日) 音楽の祭典(ロック、他)
- 〈グリムの館〉
11月3日(火) グリム♪ミュージックフェア♪スタンプラリー、抽選会、閉会式

展示部門

- 〈グリムの館〉
- ・茶華道展 : 10月17日(土)、18日(日)
- ・市民の書道展 : 10月22日(木)～25日(日)
- ・人権作品展 : 10月17日(土)～11月3日(火)
- 〈南河内体育センター〉
- ・市民の作品展 : 10月24日(土)、25日(日)
- ※手作り体験講座が受講できます。



とちぎ
テレビや
CRT板
木放送で
活躍中の
那須郡出身の方言作家 嶋
均三氏をお招きし、記念講演
会を行います。

■日時 10月17日(土)
午前9時開演 午前8時40
分開場

■会場 国分寺公民館 大ホール

■内容 『栃木の方言と文化』
※入場無料・(約200席)
※先着順に座席指定券を配布
し、ご入場いただきます。

スタンプラリー抽選会

スタンプを集めて、抽選
会に参加しましょう。スタ
ンプの設置場所は国分寺公
民館、南河内体育センター、
グリムの館の3か所です。
上記スケジュールをご覧いた
だき、文化祭開催時間内に
スタンプを押してください。
特賞 下野市特産品詰合せ
セット3本

A賞 道の駅しもつけ商品
券7本
B賞 グリムグッズ20本
※チラシに付いている応募
券を持参のうえ、11月3
日(火)の抽選会(グリムの
館)にご来場ください。
チラシは全戸配布してい
るほか、各会場にも設置し
ます。

記念公演

栃木県警察音楽隊による
演奏会「ミュージックパト
ロール」を実施します。

■日時 11月3日(火)
午後1時開演(0時40分
開場)

■会場 グリムの館

記念公演は概ね50分を予
定しており、終了後は舞台
部門(コーラスほか)の発表
会があります。
※入場無料・
(約200席)
※先着順に座
席指定券を
配布し、ご
入場いた
だきます。



ワークショップ (手作り体験教室)

文化祭の記念に、素敵な
作品を作ってみませんか。
①ブドウの壁掛け
②押し花のしおり等
③かぎ針編み・おしゃれマ
フラ

■開催日 10月24日(土)～
10月25日(日)

■会場 南河内体育セン
ター

※参加費は材料費をご負担
いただきます。
※事前予約が必要です。
[予約受付10月14日まで]



※荒天等により内容が一部
変更または中止になる場
合があります。

問い合わせ先
「しもつけ市民芸術文化
祭」実行委員会事務局
生涯学習文化課内
☎(52) 11119



輝ける人を
表彰します

市では、文化（芸術、科学）活動及びスポーツ活動において優秀な成績を収めた個人・団体を表彰しています。小中学生は学校長推薦、一般（高校・大学を含む）は推薦及び申し出になります。

詳細は下記までお問い合わせください。

■対象期間 平成27年1月～12月に開催される大会・展覧会等（年末までに結果が出るものも含む）

■締切日 平成27年11月10日（火）（締切日以降の大会等については随時受付）

■表彰式

・市長表彰・教育委員会表彰

……………平成28年1月

・体育協会会長表彰

……………平成28年4月

■申請先

教育総務課まで

【文化活動】

【スポーツ活動】 小中学生の学校長推薦は教育総務課、一般（高校・大学を含む）の推薦及び申し出はスポーツ振興課まで ※申請書様式は、市ホームページに用意してあります。

※表彰者の決定は、表彰ごとの基準により審査会の審議を経ての決定となります。そのため、申請者（申出者）全員が表彰の対象とならない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

文化活動及びスポーツ活動に
おける表彰制度のご案内

区分	問合	活動	表彰の基準
市長表彰【市民賞】	総合政策課 ☎(40)5550	文化	国の行政機関が主催、共催または後援する評価が定着している全国規模以上の展覧会、コンクール等において、最高位またはこれに準ずる成績を収めた市内に在住、在学、在勤する方
		スポーツ	全国規模以上の各種競技会（県主催の予選会等を経て県を代表して出場する国内大会）において、3位以上の成績を収めた市内に在住、在学、在勤する方 ・国民体育大会 ・財団法人日本体育協会加盟の中央競技団体が主催する大会 ・全国小・中・高等学校体育連盟が主催する大会 ・全国高等学校野球連盟が主催する大会 ・日本選手権大会 ・全日本学生選手権大会 ・日本障害者スポーツ協会が認めた障害者全国大会
市長表彰【市民栄誉賞】		文化	国を代表して参加する世界的な展覧会等において、特に本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学または在勤する方及び本市出身の方
		スポーツ	下記に規定する各種競技会（国際大会）において活躍し、本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学または在勤する方及び本市出身の方 ・オリンピック・パラリンピック・デフリンピック 出場 ・ワールドカップ 入賞 ・世界選手権大会（ジュニア大会を含む） 入賞 ・アジア競技大会（ジュニア大会を含む） 3位以上 ・ユニバーシアード大会 3位
教育委員会表彰【優秀優良者】	教育総務課 ☎(52)1117	文化活動	下記の大会等において、いずれかの成績を収めた市内に在住する若しくは市内の小中学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小中学生（市外の学校へ通学する方も含む）】 ・県大会や県コンクール 最優秀の成績 ・県、県教育委員会主催の作品募集 最優秀の成績 ・県代表として全国大会等 優秀な成績 ・全国規模以上の大会等 優秀な成績 【一般（高校・大学生を含む）】 全国規模以上の大会等 優秀な成績 ※以上の大会等は、国または県の行政機関が主催、共催又は後援するものに限り ※市長表彰対象者は除く

区分	問合	活動	表彰の基準
教育委員会表彰【優秀優良者】	教育総務課 ☎(52)1117	スポーツ	下記の大会等において、いずれかの成績を収めた市内に在住する若しくは市内の小中学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小中学生（市外の学校へ通学する方も含む）】 栃木県中学校体育連盟実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 【高校生（市外の学校へ通学する方も含む）】 栃木県高等学校体育連盟または栃木県高等学校野球連盟実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 【一般】 栃木県体育協会加盟競技団体実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 ※市長表彰対象者は除く
		スポーツ	体育協会の加盟団体代表者から推薦のあった下記の大会に出場し、基準に該当する個人または団体 ・国民体育大会 出場 ・全国大会 出場 ・関東大会 優秀な成績 ・県民スポーツ大会 優勝 ・スポーツ少年団交流大会：県大会（小学生） 優勝 ・スポーツ少年団交流大会：県大会より上位の大会（小学生） 優秀な成績 ※市長表彰者・教育委員会表彰者は除く
福祉事務所長表彰	社会福祉課 ☎(52)1112	スポーツ・福祉	福祉の振興発展に貢献し、その功績が顕著なもの及び模範となる業績または功績があった個人または団体 ・栃木県障害者スポーツ協会主催による大会 優勝 ・全国健康福祉祭 優勝・最優秀賞 ・地域福祉に貢献し、福祉事務所長が特に認めるもの ※この規定による表彰を受けた者は除く



Let's SPORTS



第10回下野市天平マラソン大会(通算42回)参加者募集
 いにしえのまちを駆け抜けよう！

下野市の冬の風物詩、「第10回下野市天平マラソン大会」が1月11(月)に開催されます。今年度は、下野市制施行10周年記念としてゲストランナーを招待するなど、例年以上に盛大に開催します。厳冬の青空のもと、力いっぱいゴールを目指し思いっきり汗を流しましょう！

■日時

1月11(月)雨天決行

■開会式 午前9時

■スタート

午前9時55分～11時25分

■会場 天平の丘公園

■ゲストランナー

千葉 真子さん

■種目

①ハーフマラソン

・高校生以上39歳以下(男子)

・40歳以上49歳以下(男子)

・50歳以上59歳以下(男子)

・60歳以上(男子)

・高校生以上39歳以下(女子)

②天平コース(10km)

・高校生以上39歳以下(男子)

・40歳以上49歳以下(男子)

・50歳以上59歳以下(男子)

- ・60歳以上(男子)
- ・高校生以上39歳以下(女子)
- ・40歳以上(女子)
- ③うすずみコース(5km)
- ・高校生以上49歳以下(男子)
- ・50歳以上(男子)
- ・高校生以上(女子)
- ・中学生男子
- ・中学生女子
- ④かんぴょうコース(3km)
- ・小学生男子(5・6年生)
- ・小学生女子(5・6年生)
- ⑤むらさきコース(2km)
- ・小学生男子(3・4年生)
- ・小学生女子(3・4年生)
- ⑥おやこコース(1km)
- ・親子ペア(小学1・2年生とその父親)
- ・親子ペア(小学1・2年生とその母親)

■参加資格

アマチュアで健康な方

■参加料

①ハーフマラソン

2,500円

②一般・親子ペア

2,000円

③小・中学生

1,000円

■申込方法

所定の用紙に必要事項を記入のうえ郵便局にて払い込むか、大会事務局スポーツ交流館へ直接持参してください。また、インターネットを利用しての申込みもできます。詳細はランネット公式サイトをご覧ください。(要会員登録)

■インターネット・携帯サイト(ランネット)

☐<http://runnet.jp/>



■申込締切

①郵便振替

11月12日(木)消印有効

②インターネット・携帯サイト

11月20日(金)

※申込書(パンフレット)はスポーツ交流館(スポーツ振興課)、南河内体育センターの各窓口、その他市役所関係施設に設置してあります。

ター、国分寺B&G海洋センターの各窓口、その他市役所関係施設に設置してあります。

■その他

・ナンバーカード等は事前に送付します。当日の受付は不要ですが、出場種目のスタート時間をご確認のうえ、余裕をもって会場にお越しください。

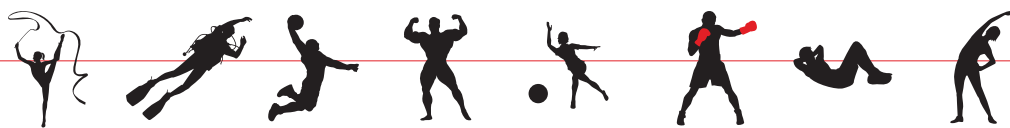
・今年度より一部種目の年齢区分が変更となっております。お間違えの無いようご注意ください。

■問い合わせ先

下野市体育協会事務局
(スポーツ振興課内)
☎(52)1124

■マラソン大会
ボランティア募集

各種のスポーツ大会は、多くのボランティアの方に支えられて実施しています。力走するランナーの大きな力になって一緒に大会を盛り上げていただけるボランティアを募集します。ご協力いただける方は、スポーツ振興課へご連絡ください。



たすきでつなぐ熱い思い! 第10回下野市南河内地区 一周駅伝競走大会(通算34回)

■日時
12月13日(日)
小雨・小雪決行。中止決
定午前6時(チームから事
務局へ確認してください。)

■開会式
午前8時30分
南河内公民館駐車場

■出発時間
午前10時

■参加資格

- ①市内一般
市内在住、在勤者(高校
生以上で編成)
- ②市内中学生
市内中学校生徒で編成
- ③市内小学校
市内小学校の児童(4年
生以上)で編成
- ④オープン
前記以外の者(小学4年
生以上)で編成

(例)市外チームまたは市内・
外在住者を含むチーム
小学生・中学生・一般の混
成チーム等

※出場チームは競技役員2
名を出してください。

■表彰

- ①各部門とも優勝・準優勝・
第三位チームに賞状及び
トロフィーを贈ります。
- ②各部門とも各区間の最高
記録者に区間賞を贈りま
す。
- ③特別賞を贈ります。

■参加申込

- ①申込締切
10月30日(金)必着
- ②チーム数
70チーム以内(1団体2
チームまでとする)とし、
超えた場合はオープン
チームを抽選とします。
- ③申込先
下野市体育協会事務局
(スポーツ交流館窓口)
- ④申込書
スポーツ交流館・南河内
体育センター・国分寺B
& G 海洋センターの各窓
口に設置します。その他
市ホームページからもダ

ウンロードできます。
参加料
市内小・中学生の部
4,000円
市内一般・オープンの部
7,000円

■その他
今年、開閉会式および
ゴール地点が南河内公民館

★駅伝大会ボランティア
募集
各種のスポーツ大会は、
多くのボランティアの方に
支えられて実施しています。
力走するランナーの大きな
力になって一緒に大会を盛
り上げていただけるボラン
ティアを募集します。ご協
力いただける方は、スポー
ツ振興課へご連絡ください。

■問い合わせ先
下野市体育協会事務局
(スポーツ振興課)
☎(52)1124

■南河内地区一周21.05km (7区間)

区 間	コ ー ス	距 離
第1	始 第 二 中 学 校	2.74km
	至 南 河 内 ゲ ー ト ボ ー ル 場	
第2	始 南 河 内 ゲ ー ト ボ ー ル 場	2.53km
	至 吉 田 西 小 東	
第3	始 吉 田 西 小 東	2.22km
	至 東 体 育 館 北	
第4	始 東 体 育 館 北	4.48km
	至 下 文 狭 入 口 北	
第5	始 下 文 狭 入 口 北	2.24km
	至 町 田 出 口	
第6	始 町 田 出 口	3.81km
	至 雷 電 神 社 東	
第7	始 雷 電 神 社 東	3.03km
	至 南 河 内 公 民 館 駐 車 場	

下野市教育委員会

申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課

☎(52) 1124

FAX(52) 1160

体力・運動能力調査
参加者募集

国が国民の体力・運動能力の現状を把握するために毎年全国各地で実施している体力テストを、下野市でも実施します。

■日時 10月31日(土)

午前9時(受付は午前10時30分まで)

■場所

国分寺B&G海洋センター

■対象者

下野市在住の満20歳～79歳(平成27年4月1日現在)

■テスト項目

○成年(20歳～64歳)

握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシヤトルラン・立ち幅跳び

○高齢者(65歳～79歳)

握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

※ADL(日常生活活動テスト)



下野市テニス協会10周年記念
国分寺テニスコート改修記念
「下野市テニスの集い」
参加者募集

下野市が発足して10年がたちました。このたび国分

寺テニスコートの全面改修が完工するのを機に、イベント部門と競技部門を合わせた「テニスの集い」を開催します。子どもから大人まで楽しめます。どうぞご参加ください。

■その他

運動着・体育館シューズ・タオル・飲み物など

■注意事項

体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。また、当日の健康状態により、参加できないことがあります。

■申し込み

10月1日(木)受付開始
電話で申し込みください。
当日の申し込みも可能です。

体育協会

テニス協会

■申し込み・問い合わせ先

テニス協会 井上

☎090(1467)0265

■テニス協会ホームページ

http://homepage2.nifty.com/SCTA/

寺テニスコートの全面改修が完工するのを機に、イベント部門と競技部門を合わせた「テニスの集い」を開催します。子どもから大人まで楽しめます。どうぞご参加ください。

■日時

10月31日(土)
午前8時45分集合
9時記念式典

■場所

国分寺運動公園テニスコート

■対象者

原則として下野市在住・在勤・在学者

■イベント種目(午前中)

- ①テニス・ストラックアウト
- ②テニス・レイティング
- ③サーブスピード測定
- ④コーチに挑戦 など

■競技種目(終日)

個人参加で紅白の団体戦を開催。男子、女子、混合のダブルス戦とし、当日組分けします。

■申込み・受付

イベント種目は当日受付します。競技種目は事前の申込みが必要です。申込用紙に必要事項を記載し、10月13日(火)～26日(月)午後5時まで

に下野市スポーツ交流館、国分寺B&G海洋センター、南河内体育センターの各窓口へ、または電子メール、FAX、でも受け付けます。

☐tennis_mura@nifty.com

☎(73)7115(井上宅)

■定員

定員50名

■参加費

中学生以下100円、高校生以上500円(当日徴収)。



■場所

国分寺運動公園テニスコート

■対象者

原則として下野市内のテニスコートで活動されている方

■種目

ダブルス団体戦。当日組分けします。

■申し込み

10月19日(月)～11月4日(水)午後5時までに、申込用紙に必要事項を記載し、下野市スポーツ交流館窓口へ申し込みください。

また電子メールでも受け付けます。

☐tennis_mura@nifty.com

■募集人数

約60名

■参加費

1,000円(当日徴収)



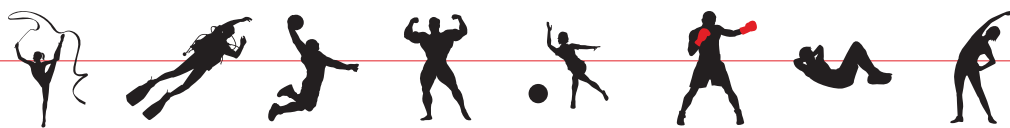
第10回下野市親善テニス大会参加者募集

下野市内で活動するテニス愛好者が一堂に会して親善を深めるための団体戦を開催します。

■日時

11月8日(日)
午前8時30分集合

(雨天時は翌週に順延)



卓球部
申し込み・問い合わせ先
 卓球部 理事長 水越
 ☎(44)2382
 午後10時～11時

平成27年度後期市民卓球教室を開催します

日時

11月21日～12月19日
 (毎週土曜日全5回)
 午前9時30分～正午

場所

国分寺B&G海洋センター
 体育館

対象者

市在住・在勤の小学3年生以上の学生と一般社会人(親子での参加大歓迎です)

募集内容

硬式・ラージ各々、初心、初級、中級の3クラス

定員

硬式30名 ラージ10名

参加費

2,000円
 (保険料含む)

参加費は当日徴収致します。
 参加回数による参加費の変更はありません

申し込み

10月12日午前9時
 ～11月6日午後5時まで
 スポーツ交流館、南河内
 体育センター、国分寺B&G
 海洋センターのいずれかの
 窓口申し込みください。
 (電話での申し込み不可)
 ※参加申込書は各窓口
 意してあります

その他

キャンセルは11月6日(金)
 午後5時までとします
 ※ラケット、体育館シューズ
 各自ご用意ください。

NPO法人

元気ワイワイ南河内

申し込み・問い合わせ先
 所定の申込用紙に記入の
 うえ、参加費を添えて南河
 内体育センター内元気ワイ
 ワイ南河内事務局へ申し込
 みください。電話での申し
 込みも受け付けます。
 ☎(48)5401
 平日午前9時
 ～午後5時

**スナッグゴルフ教室
 参加者募集**

ゴルフを始めようかと
 迷っている初心者、将来は

プロゴルフを目指す小学
 生、集まれ!

日時

11月7日(土)
 午前10時～正午

場所

南河内野球場(雨天中止)

対象者

小学生以上

参加費

会員 無料
 非会員一人200円
 (当日徴収)

定員

20名

申込期間

10月5日(月)～30日(金)
 定員になり次第締め切り

**ノルデックウォーキング
 教室参加者募集**

★下野市委託事業

コスモスを見ながら2本
 のポールを使つての新感覚
 健康ウォーキングです。全
 身を使うため運動効果が高
 まり、健康増進にも役立ち
 ます。ぜひご参加ください。

日時

11月28日(土)
 午前10時～正午

場所

哲学の道(雨天中止)

集合

コミュニティセンター友愛館

対象者

下野市在住在勤(20歳以
 上)

参加費

一人600円(当日徴収)

定員

25名

申込期間

10月13日(火)
 ～11月13日(金)

定員になり次第締め切り

**スポーツ推進委員
 活動報告**

**市民体育祭
 ティーボール大会**

去る6月14日、市内3会
 場にて市民体育祭ティ
 ーボール大会が開催されま
 した。



私たちが
 スポーツ
 推進委員
 は、受付・
 司会進
 行・準備

体操・競技説明・競技審判等、
 運営の中核を担う重要な役
 割を果たしました。特に
 競技審判を担当する委員は、
 事前に栃木県ティーボール
 連盟が主催する講習会を受

講するなど入念な準備をし
 て臨み、大会成功の一助と
 なりました。
 今後も更なるスキルアッ
 プに努めていきます。

**新事業・
 シニアスポーツ塾**

今年度は、毎月第3土曜日
 に「シニアスポーツ塾」とい
 うイベントを開催しています。
 こちらは、仕事や育児が
 一段落ついたシニアの人たち
 がスポーツを通じて同世代
 と交流することにより、健
 康増進と新たな仲間との親
 睦を図ることを目的として
 始まりました。



レクリエーション・ウォー
 キング・ハイキング等、誰で
 も親しめる内容となっております。
 今後も期待してください。



キンボールスポーツ

月に1回のキンボールスポーツサンデーは、今年度で3年目となります。地道な普及の成果も現れてか、毎月多くの方に参加していただけるようになりました。

また、今年度からの新たな取り組みとして、キンボールスポーツサンデー終了後の時間を有効に、ニュースポーツの体験会を実施しています。未知のスポーツに巡り合えるチャンス、ぜひ、皆様も体験してみてください。

スポーツ少年団

第2回宮城県亘理町とのスポーツ交流事業を開催しました

8月23日(日)、国分寺ミニバスケットボールクラブにより宮城県亘理町とのスポーツ交流事業が開催されました。

昨年度より開始された本事業は、去る東日本大震災により被災した亘理町において各研修を通じて災害や防災への関心を高め、またスポーツ活動を通じて両市町の友好関係と相互理解を深めることを目的としています。



国分寺ミニバスケットボールクラブは、山内正仁副本部長を代表に、当日は計44名が本事業に参加しました。現地に到着後、団は現地のボランティア団体より震災に関する講話や町内ガイドを受け、当時の様子や復興状況について学びました。その後、今回の交流相手であるわたりバスケットボール愛好会との対面式及び昼食会を実施し、両者はメンバーの構成を変えながら計3試合の交流試合を実施しました。

いずれも白熱した試合が展開され、終了後にはお互い握手を交わしながら健闘を称え合いました。
山内代表は今回の事業について、「下野市スポーツ少年団

においても大きなイベントのひとつ。子どもたちも、普段とはまた違った目の輝きをしていた。ぜひともこのような機会を大切にしていきたい」と振り返りました。

下野市教育委員会

障がい者スポーツ交流会 参加者募集

障がいを持つ方たちとの交流と親睦を深めることを目的に、スポーツ交流会を開催いたします。

■日時 11月14日(土)

午前9時30分～11時30分

(受付は午前9時より)

■場所

国分寺聖武館

■対象者 下野市内在住の

身体障がい者・知的障がい者・その家族

■内容

コントロールアタック・卓球バレー・ラダーゲッター

■定員 50名

■参加費 無料

■その他

■その他

■その他

■その他

■その他

■その他

10月1日(木)～30日(金)に電話で申し込みください。
スポーツ振興課
☎(52)1124

活躍発表

おめでとうございます

北関東オープンジュニア空手大会

7月19日に茨城県結城市かなくば総合体育館にて開催された大会において優秀な成績を収めました。

■女子形の部

(小学校1・2年生)

準優勝 高橋 椿(國小1年)

■男子形の部

(小学校3・4年生)

優勝 高橋 楓(國小4年)



結婚相手を探すなら「筑波山」

下野市教育委員会
生涯学習文化課

筑波嶺の裾廻の田居に秋田刈る妹がり遣らむ黄葉
手折らな 『万葉集』（高橋虫麻呂）

※筑波山裾の田んぼで、秋の刈入れをしている
としい娘、あの子のもとに贈る黄葉の枝を折ろう。

今回は、下野市からよく見える筑波山の話。筑波山は下野市からは西側の男体山（標高八七一メートル）と東側の女体山（標高八七七メートル）の二つの嶺が、きれいに見えます。古代から神の宿る山として、富士山と共に東国を代表する山でした。山頂付近には筑波山神社や磐座と呼ばれる、神様が降臨するとされる大きな岩があり、その周辺からは奈良時代頃の土器などが出土しています。

現代では下野市から自動車を利用すると一時間半もあれば麓まで行けますが、歩くほどの位かかるのでしょうか？以前、南河内庁舎から筑波山まで歩いた方から、約9時間で行くことができたと言ったことがありますが。当時の道路事情や靴などの装備を考えるとこれ以上かかったかもしれません、もしかすると古代人のほうが健脚だったため、早く到着したかもしれません。

古代下野国の東隣りの常陸国（現在の茨城県）の記録である『常陸国風土記』の筑波郡・茨城郡

の項目には、「坂（足柄・碓氷の坂）より東の諸国の男女が、春の花開く時と秋の紅葉期に飲食を携え、連れ立って筑波山のふもとに集まり、飲んで食べ、歌って踊る「歌垣」がおこなわれたことが記されています。霞ヶ浦周辺の行方郡では、七月七日夜に「遊楽歌舞」が、繰り広げられたことが記されており、現在の石岡市高浜付近では、村の男子と海辺の女子が集まって歌って踊り、それらの人の集まりを見込んで、商人と農夫が船で行き交っていたことが記されています。人々が集まることでそこには物資が集まり、臨時の市が立ち、情報が伝播し交流が生まれました。当時としては、かなり広範囲の人々が集まる一大イベントだったことがわかります。

このほか、東国から遠く離れた現在の佐賀県『肥前国風土記』にも郷閭の士女、酒を提へ琴を抱きて、年ごとの春と秋に手を携えて山を登り、楽しく飲み歌い舞って・・・と記されています。さらに、「急傾斜な山を登る際には、斜面の草を握らずに一緒に登る「妹（恋人・妻）の手を握る・・・」とあります。千年以上前から年頃の男女が出会う場所、今風に例えると「合コン」のようなことが行われていた訳です。

都から遠く離れ、文化不毛の古代東国や九州と思われがちですが、庶民はたくましく生活していたことがわかります。この時、現代と違うのは単なるおしゃべりをするだけでなく「歌」を相手に歌いかけて贈り、相手が気に入ると歌い返し、その応酬で相手の人となりや気持ちを図り、配偶者にふさわしいかどうか判断したようです。現代でも世界中の幾つかの場所で、このような風習が残っている地域があるようです。

飛鳥時代には舒明天皇が、天の香具山から眼下の山々や田畑を見下ろし「国見」をしました。この時、「（前略）うまし国ぞ 秋津島 大和の国は」（なんと実り豊かな国なのだろう大和の国は）と詠まれています。この儀式の後、皇族や貴族たちは宴会となり、飛鳥の庶民も「歌垣」を開催することが許されたことと思います。

【用語解説】

※「歌垣」は人々が垣のように（はないちもんめのように）列や円陣をつくって歌ったことから「垣」の文字が使われたようです。また、「歌懸」・「歌の掛け合いが語源とも言われています。奈良時代には「踏歌」（集団での舞踊）の語もあります。

※9月号の挿絵は、長岡京発掘調査報告書より引用しました。

平成28年度 学童保育入所希望の受付について

(現在入所中の児童についても申込み手続きが必要です。)

放課後の留守宅児童をお預かりする学童保育の入所申込みの受け付けを行います。

学童保育室	小学校	住所	電話
国分寺東児童館学童保育室	国分寺東小	駅東7-4	44-2604
国分寺駅西児童館学童保育室	国分寺小	小金井5-22-1	44-0786
国分寺小学童保育室		小金井4-2-3	43-1121
国分寺姿西児童館学童保育室	国分寺西小	国分寺1599-2	44-9318
南河内児童館学童保育室	祇園小	緑3-5-4	44-8420
薬師寺小学童保育室	薬師寺小	薬師寺713	48-1622
吉田東小学童保育室	吉田東小・吉田西小	中川島7	48-1323
緑小学童保育室	緑小	緑3-16-1	40-6335
石橋小学童保育室	石橋小・細谷小	花の木1-4	52-1175
古山小学童保育室(第1)	古山小	下古山3-1-4	52-1174
古山小学童保育室(第2)		下古山3-1-3	52-1334
石橋北小学童保育室	石橋北小	上古山1922	52-0087

※国分寺駅西児童館、国分寺小学童保育室については、申込み状況及び通学地域により振り分けさせていただきます。

※古山小学童保育室の第1・第2については、申込み状況により振り分けさせていただきます。

※土曜日学童保育は、地区ごとに国分寺駅西児童館・南河内児童館・古山小(第2)学童保育室で開設します。

●入所基準

平成28年度小学校に在籍する新1年生から6年生のうち、保護者が就労等により昼間家庭にいない児童が対象です。なお、感染症、身体虚弱その他の理由で集団保育の実施に支障があると認められる児童については、入所を承諾できない場合があります。

●受付期間

11月2日(月)～30日(月) (土・日・祝日を除く)

●申込手続き

入所申込書に必要な事項を記入し、勤務証明書と一緒に提出してください。

勤務証明書は、同一敷地内(別世帯含む)の18歳から65歳未満の方の分が必要となります。

※就労以外での入所を希望される場合の添付書類(勤務証明書に代わるもの)

1. 母の出産 : 母子健康手帳の表紙と出産予定日のわかるもののコピー

2. 傷病・介護 : 診断書等、保育が出来ないことを証明するもの

3. 就学 : 学生証のコピー、在学証明書、入学内定通知等

4. 求職中 : 誓約書(勤務先が決まり次第勤務証明書をご提出ください。)

5. その他 : こども福祉課にご相談ください

●保育料

・平日学童保育(祝日を除く) 月額 6,000円

※週2日以下利用(小学4年生以上対象) 日額 500円

・土曜日学童保育(祝日を除く) 月額 2,000円

●預かり時間

平日学童保育 放課後～午後7時(長期休業中は、午前7時30分から午後7時)

土曜日学童保育 午前8時～午後7時

●書類の配布・提出及び問い合わせ先


こども福祉課(石橋庁舎) ☎52-1114 南河内児童館 ☎44-8420

国分寺東児童館 ☎44-2604

国分寺姿西児童館 ☎44-9318

国分寺駅西児童館 ☎44-0786

石橋児童館 ☎52-1129

(市のホームページからもダウンロードできます。  <http://www.city.shimotsuke.lg.jp/>)

※長期休業中のみ利用の方の申込み期間は、下記のとおりです。

春休み	2月1日～2月15日(土・日・祝日を除く)
夏休み	6月1日～6月15日(土・日・祝日を除く)
冬休み	11月1日～11月15日(土・日・祝日を除く)

ご存知ですか??小規模特認校 下野市立細谷小学校

- 小規模特認校制度を活用して、現在6名の児童が在籍しています。
- 1年生から6年生まで、何年生でも申し込みができます。
- 11月8日(土)に学校祭を開催します。ぜひ、ご来校ください。

その1 誰もが主役…全児童37名

誰もが活躍できる場面がたくさんあります。自己有用感を育てます。
 一クラスの人数が少ないので、きめ細かな学習指導ができます。
 一人一人に目が行き届くので、個に応じた指導ができます。

**少ない人数だからこそ
誰もが主役になれる**



国語：学校行事の紹介



生活科：秋祭り



お箏・尺八教室

その2 豊かな体験活動

たくさんの体験を通して、心の成長を育みます。

- 全校校外学習（太平少年自然の家）、全校なし狩りなど
- 栽培活動…サツマイモ栽培、野菜栽培、草花栽培など
- 地域の方とのふれ合い…老人福祉施設訪問、運動会や学校祭、音楽鑑賞会に地域の方を招待
音楽鑑賞会（プロの音楽家による演奏）
- オカリナ演奏、お箏・尺八教室、書道教室
- ALT との英語活動…少人数だからこそ、ALT との会話の機会がいっぱい



サツマイモ栽培



全校校外活動：野外活動



ALTとの英語活動

その3 学年を超えた縦割り活動

全校で一緒に活動する場面がたくさんあります。

- 全校合奏…学校祭や下野市学校音楽祭、老人福祉施設などで発表
- 共遊（わくわくタイム）の充実…昼休みに縦割り班で一緒に遊びます。
- ランチルーム給食
- 清掃活動



下野市学校音楽祭：全校合奏



ランチルーム給食

■問い合わせ先 下野市教育委員会学校教育課 ☎0285(52)1117 細谷小学校 ☎(52)1133

歯科衛生士ってどんな職業なの？

歯科衛生士と歯科助手の違い

みなさんは、歯科医院に行くと、スタッフの方を歯科助手さんかと思われた事があるかと思えますので、簡単に違いを説明します。私たち歯科衛生士は、歯科衛生士国家試験に合格し、厚生労働大臣の歯科衛生士免許を取得して、歯科医師の指導の下に、大きく分けて、「歯牙及び口腔の疾患の予防処置」「歯科診療の補助」「歯科保健指導」を行うことが出来る国家資格を有しています。これに対し、歯科助手には、国家資格は有りませんが、最近では歯科助手の認定資格(民間)が有り、「歯科診療補助業務を行うための基礎について勉強をしました。」という証明をするもので、実際には歯科助手という仕事は、始めようと思えば誰でも始めることが出来ます。ですので、歯科衛生士と歯科助手の最も大きな違いは、国家資格が有るか？無いか？ということですね。そして、患者さんの口腔内に直接触れていいのが歯科衛生士で、触れてはいけないのが歯科助手になります。

歯科衛生士の業務内容

先程もお伝えした通り、歯科医師の指導の下に、「歯牙及び口腔の疾

患の予防処置」「歯科診療の補助」「歯科保健指導」を行なっています。多くの時間を「歯科診療の補助」に費やしている事が多いのが現状です。ここでは、患者さんと歯科医師の間に入り、患者さんが先生に質問し易いように場を和ませたり、先生に診療がスムーズに行なえるように、患者さんの誘導や文字通り診療の補助や準備、片付けをしたりしています。「歯牙及び口腔の疾患の予防処置」では、歯石(歯ブラシでは取れない汚れの塊)除去やフッ素塗布などを行なったりしていますし、「歯科保健指導」では、お口の中の様々の病気をいろいろな方に知って頂き、それらを予防できるように説明しています。

当院での私たち歯科衛生士

当院歯科口腔外科では、地域医療連携の為に、完全紹介状制をとっていますので、開業医より紹介された顎口腔領域の腫瘍、炎症、先天異常、外傷、嚢胞、口腔粘膜疾患、顎変形症、顎関節疾患、顎顔面インプラント治療、摂食嚥下障害などを主体に診療しています。したがって、私たち歯科衛生士は、様々な疾患に対して対応できなくてはなりません。更

に、周術期口腔機能管理と云って、がんの治療や手術を行う患者さんに対して、定期的な口腔ケアや指導を行なっています。また、外来に来られない入院中の患者さんに対しては、病室に伺い、往診で口腔ケアなどを実施しています。他には、私たち歯科衛生士みんなが分担して、他職種連携の面からも看護師に対して口腔ケアなどについての勉強会を行ったり、病院内にある様々なチームにも参加したりしています。

これからの歯科受診

みなさんは「8020運動」という言葉をご存知でしょうか？「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。平成元年(1989年)に厚生省(当時)と日本歯科医師会が提唱して開始された運動です。生涯にわたり自分の歯でものを噛むことを意味し、「80」は男女を合わせた平均寿命で、「20」は自分の歯で食べられるために必要な歯の数を表しています。近年「8020」を達成している高齢者は増加しています。高齢者全体が増えていますので、「8020」を達成していません。

自治医科大学付属病院 歯科口腔外科
歯科衛生士 北方 恵美

高齢者も増加傾向にあります。また、人の歯の数は、多くても32本です。失っている歯は、本来有りませんが、「8020」を達成させるには、失っている歯は、12本以下になります。歯を失わないようにするために、症状の無い時から定期的な歯科受診をお勧めします。そして、どの歯科衛生士も丁寧に説明してくれると思いますので、歯磨きの方法などについては是非尋ねてみて下さい。



保 健
便 り

ヘルスインフォメーション

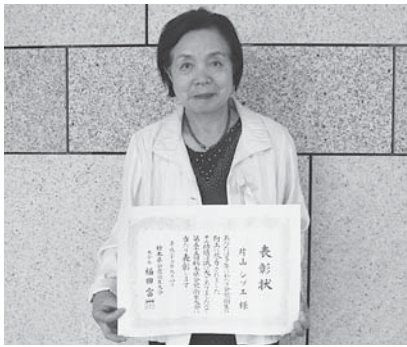
HealthInformation

お知らせ

「栃木県公衆衛生大会にて
大会長表彰受賞」

9月4日(金)、「栃木県公衆衛生大会」が栃木県総合文化センターにおいて開催され、石橋の片山シヅエさんが食生活改善推進員としての長年の活動が認められ、大会長表彰を受賞されました。

片山さんは下野市会長・小山地区副会長として会の運営をまとめ、子どもからお年寄りまで幅広い世代へ活動をすすめて、地域の食生活改善に貢献されてきました。今後のご活躍も期待しております。



「しもつけ健康マイレージ
事業の参加申込み期限
を延長します」

健康マイレージ事業の参加申込み期限を10月30日(金)までに延長しますので、参加を希望される方は、参加申込書を健康増進課に提出してください。

参加申込書は、健康増進課窓口、各庁舎及び各公民館に設置してあります。

また、市ホームページからダウンロードしてお使いいただけます。

特定健診やがん検診等を受診し、市の健康づくり事業等に参加された方に記念品(道の駅しもつけ商品券)をプレゼントします。

「小山地区医師会主催
市民公開講座
(健康マイレージ対象事業)」

■日時 10月25日(日)

午前11時～正午

■場所 きらら館 検診室

■定員 100名

■参加費 無料(申込不要)

■演題 「しあわせになれ

る認知症のみかた」

■講師 自治医大ステーション・ブレインクリニック 医師 藤本 健一先生

※健康マイレージのスタンプリットをお持ちの方は、当日お持ちください。

「フッ素塗布・歯の相談」

■日時

10月18日(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。

「10月・11月は麻薬・覚せい剤
乱用防止運動月間です」

薬物乱用で困ったことがありましたらご相談ください。

危険ドラッグ(脱法ドラッグ)が流行しています。危険ドラッグは何が含まれているか分からず、ひどい中毒性のあるものや、生命に危険がある薬もあります。

「わかっていないけどやめられない」「知り合いが薬物を使っているかもしれないが相談できない」「一人で悩んでいてもなかなか解決するのは難しい問題です。1日も早く問題解決できるように一緒に考えていきましょう。」

■薬物相談窓口

県南健康福祉センター
(小山市犬塚3-1-1)

☎(22)61119

■薬物乱用相談電話

栃木県保健福祉部薬務課
☎028(623)3779

■薬物相談メール

✉yakuran184@proof.ocn.ne.jp (薬乱イヤ)

相 談

「**人間の健康相談**」

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。相談すること、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。ぜひ、ご利用ください。

■**日程** 11月24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

※11月17日(火)までにご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つくし

■**日程** 11月18日(水)

■**時間**

午後1時30分～3時30分

■**相談員** 心理士・保育士

■**会場** 子育て支援センター

つくし(ゆうゆう館内)

子育て支援センターゆりかご

子育て支援センターゆりかご

■**日程** 10月16日(金)

※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。

※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

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** 10月8日(木)・11月

12日(木)・12月3日(木)・平成28

年1月14日(木)・2月25日(木)・

3月10日(木)

※月1回実施予定。

■**受付時間** 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の

で、ご了承ください。



みんなで救急医療を守ろう！

シリーズ4

救急車が本当に必要か

よく考えて利用しましょう

近年、全国的に救急車の出動件数が増加しています。

救急車を要請した人の約半

数は、入院の必要のない軽症

者という報告もあります。

救急車は、けがや急病な

どで緊急を要する傷病者の

ためにあります。

緊急でないときに救急車

を要請すると、本当に救急

車を必要とする事故や急病

が発生した際、救急車が出

動できなくなるため、現場

到着までに時間を要し「救

える命」が救えなくなるこ

とも考えられます。

緊急性がなく、自分で病

院に行ける場合は、自家用

車や交通機関等を利用して

ください。

また、小さなお子さんで

判断に迷った場合は、とち

ぎ子ども電話相談(電話..

#8000または028-

600-0099)で毎日、

午後6時から翌朝8時まで

の間(日曜日、祝日は午

前8時から翌朝8時まで、相談を受け付けていますので利用することができます。

救急車以外に搬送の手段

がなく、緊急の場合は、迷

わずに救急車を要請してく

ださい。

実際に次のようなケースで救

急車を利用される方がいます。

・救急車で行けば優先して

診てくれると思った

・タクシーを呼ぶとお金がか

かるから

・夜間、休日等に診てもら

える病院がわからない

・診察の予約日だから

本当に必要なときに、本当

に必要な人が救急車を利用

できるよ

うに、市

民の皆様

のご理解

とご協力

をお願いします。



予 防 接 種

65歳以上の方に高齢者
インフルエンザ予防接
種を実施します

高齢者インフルエンザ定
期予防接種を次のとおり実
施します。

個別通知はしませんので、
接種を希望する方は、左表
の市内医療機関で接種して
ください。なお、市外の医
療機関で接種を希望される
方は、必ず事前に健康増進

課までご連絡ください。

■対象者

下野市内に住所があり

①接種日において満65歳以
上の希望者

②接種日において満60歳〜
64歳の方で「心臓・腎臓・
呼吸器の機能」または「ヒ
ト免疫不全ウイルスによ
る免疫機能」に障がい
を有する希望者（身体障が
い者手帳1級程度）

■接種期間

10月1日から平成28年2
月29日まで

※流行前の12月中旬までの

接種をお勧めします。

■接種回数 公費による接
種は、1人年度内1回

■自己負担額 1,300
円（接種時に医療機関へ直
接お支払いください。）

■持参するもの

・保険証 ・障がい者手帳
（対象者②に該当する者）
・生活保護受給資格者証（生
活保護受給者の方）

■その他

・事前に医療機関に電話予
約をし、接種してください。
・医療機関により接種開始
時期が異なります。
・予診票とインフルエンザ
についての説明書は各医療
機関にあります。

■高齢者インフルエンザ及び肺炎球菌ワクチン医療機関一覧

	医療機関	電話番号
石橋地区	石橋総合病院	53-1134
	大栗内科	53-5850
	大柳内科・眼科	51-2400
	角田内科医院	53-5665
	グリムこどもクリニック	51-1515
	佐藤内科	53-1305
	島田クリニック	53-8000
	しもつけ腎・内科クリニック	32-6681
	都丸整形外科	52-1010
	新島内科クリニック	53-8820
	ふじたクリニック	51-2727
	藤原整形外科	52-0755
	ふれあい漢方内科	39-7047
	国分寺地区	海老原医院
岡田医院		44-0021
小金井中央病院		44-7000
国分寺さくらクリニック		40-0203
ことだ腎クリニック		44-8345
自治医大ステーション プレイングクリニック		37-8721
しもつけ痛みのクリニック		40-0307
ちば整形外科クリニック		40-0811
宮澤クリニック		44-3309
山本整形外科医院		44-6820
南河内地区	あんずの森クリニック	32-6601
	カナザワアレレギークリニック	40-1337
	木村クリニック	44-8211
	グリーンタウンクリニック	44-8311
	しもつけクリニック	32-6331
	すずき内科・循環器科	40-1260
	ふじもとクリニック	44-3322
	南河内診療所	47-1070
	若草クリニック	40-0123

■高齢者肺炎球菌ワクチン
の定期予防接種について

肺炎の最大の原因菌が肺
炎球菌です。肺炎球菌は、
現在、約80種類以上確認さ
れていますが、肺炎球菌ワ
クチンは、その内の23種類
について免疫をつけること
ができ、成人の肺炎球菌に
よる感染症の80%をカバー
することができます。

今年度の定期接種対象者

は次の方です。

■対象者

①生年月日が次の期間の方
で、肺炎球菌ワクチンの接
種を受けた事がない方。

・昭和25.4.2〜26.4.1生

・昭和20.4.2〜21.4.1生

・昭和15.4.2〜16.4.1生

・昭和10.4.2〜11.4.1生

・昭和5.4.2〜6.4.1生

・大正14.4.2〜15.4.1生

・大正9.4.2〜10.4.1生

・大正4.4.2〜5.4.1生

②平成27年4月1日現在60
歳以上65歳未満の方で、心
臓、腎臓若しくは呼吸器の
機能又はヒト免疫不全ウイ
ルスによる免疫の機能に障
害を有し、肺炎球菌ワクチ
ンの接種を受けた事がない
方。

※上記以外の方は、平成27
年度は定期接種対象外（任
意接種）となります。

■医療機関

上の一覧をご覧ください。

■接種対象期間

4月1日〜平成28年3月
31日の間に接種してくださ
い。

※期間を過ぎると任意接種
扱いとなります。

※定期接種の機会は、一生

涯で一度です。5年ごとで
はありませんのでご注意く
ださい。

■費用

接種費用のうち3,500
円を助成。

※医療機関では、接種料金
と助成額の差額をお支払い
ください。

■持参するもの

①接種券

※必ず、医療機関へお持ち
ください。

②健康保険証等の年齢・住
所を確認できるもの

■その他

接種する際は、事前に左
記市内医療機関にお申し込
みください。

市外の医療機関で接種を
希望される場合は、事前に
必ず、健康増進課までご連
絡ください。



高齢者肺炎球菌ワクチンの任意予防接種も継続しています

従来から実施しておりました任意接種についても継続しております。左記にあてはまる方は、定期接種に該当しなくても助成が受けられます。

■対象者

- ① 下野市に住民登録があり、定期接種対象外の方で次の②～④全てに該当する方
- ② 接種日において満70歳以上の方
- ③ 5年以内に肺炎球菌ワクチンを接種していない方
- ④ 過去に助成を受けていない

■費用

○ 助成額は定期予防接種と同額（3,500円）です。

※ 医療機関では、接種料金と助成額の差額をお支払いください。

■持参するもの

① 接種券

※ 事前に市健康増進課で発行申請が必要です。

② 健康保険証等の年齢・住所を確認できるもの

■その他

○ 接種する際は、事前にページの内医療機関にお申し込みください。
○ 予防接種を起因とする健康被害における補償内容は、定期接種とは異なります。

教室

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたママやパパのために、安心して出産が迎えられ、赤ちゃんとの生活が楽しく送れるように、3回を1コースで実施しています。

ご夫婦でもママだけの参加も可能です。ぜひご参加ください。

■レッスン1

■日時

10月21日(水)

午後1時30分～4時

(開始15分前から受付)

■内容

骨盤体操、妊娠中の生活・食事についてなど

■レッスン2

■日時

11月5日(木)

午後1時30分～4時
(開始15分前から受付)

■内容

お産の経過・安産のコツ、

■レッスン3

■日時

12月10日(木)

(AMコース)

午前9時30分～11時30分

(開始15分前から受付)

(PMコース)

午後1時30分～3時30分

(開始15分前から受付)

■内容

沐浴実習・産後のママの心と身体についてなど

■レッスン1～3共通

■会場

■対象者

出産予定日が平成28年1月～3月の方

■ 持ち物 母子健康手帳・

筆記用具・水分補給のための飲み物・スリッパ

■定員

レッスン1・2…各25組

レッスン3…

午前・午後各16組

■申込締切

各レッスンの2日前まで
(定員になり次第締め切り

ます。)

脂質異常症予防(脂質異常症予防)

脂質異常症を予防するためのポイントを学ぶ教室を開催します。

■対象者

下野市民で健康診断を受診し、次のいずれかに該当する方

- ① 脂質項目で要指導がある方
- ② 脂質異常症予防に興味のある方

■内容

・脂質異常症ってどういう病気？

・脂質異常症を予防する食生活って？自分の食事の傾向を知ろう！

・脂質異常症予防食の試食、野菜レシピの紹介

■場所

ゆうゆう館大ホール

■日時

10月15日(木)

午前9時30分～11時30分

(受付午前9時15分から)

■持ち物

筆記用具、健診結果がわかるもの

■費用

無料

■定員

30名

(定員になり次第締め切り)

■申込締切

10月8日(木)

歩くらすく健康ウォーキング教室(秋コース)

(健康マイレージ対象事業)

健康運動指導士によるウォーキング方法を学びます。

■日程

(2日間1コース)

一回目 10月30日(金)

二回目 11月6日(金)

午前9時45分～11時30分

(受付午前9時30分から)

■場所

きらら館 検診室

■対象者

下野市民で健康診断を受診した方

■定員

30名

■ 内容 血圧測定、ウォーキングについての講話、ストレッチ・ウォーキングの

実践 (室内・屋外。ただし、雨天時は室内のみ。)

■参加費

無料

■ 持ち物 運動可能な服装、タオル、運動靴、飲み物(水

またはお茶)

■申込締切

10月23日(金)

※ 高血圧、関節に痛みがある等で運動に制限のある方はご相談ください。

糖尿病予防教室

適正な食事と運動について学んで、自分にできそうな予防のヒントを見つけてみませんか。

■対象者

・下野市民で健康診断を受診した方で、次のいずれかに該当する方

①糖尿病要指導の方またはその家族（すでに治療の方は除く）

②糖尿病予防に興味のある方

■定員 20名程度

■場所

ゆうゆう館 大ホール

■費用 無料

■日程（全3回）

①11月11日(水)

午前9時30分～午後1時

・糖尿病ってどんな病気？

・食品交換表を学ぼうパート1

ト1

・糖尿病予防食の調理実習

・持ち物 筆記用具、健康診断の結果、エプロン、三角巾

②11月20日(金)午前9時30分

～午後0時15分

・食品交換表を学ぼうパート2

ト2

・糖尿病クイズ
・運動についての講話と実践パート1

③11月27日(金)

午前9時30分～正午

・運動についての講話と実践パート2

・食品交換表を学ぼうパート3

・野菜レシピの試食

・まとめ

～今日からできること～

（各回開始15分前より受付）

■持ち物

筆記用具、動きやすい服装、室内用運動靴

■申込締切

11月4日(水)

①午前9時30分～50分

12月8日(火)

■日時・受付時間

12月8日(火)

①午前9時30分～50分

まず1gの減塩を目指して、ご家庭の味噌汁にどれくらい塩分が含まれているか測定してみませんか？

■会場

ゆうゆう館 小ホール

■日時・受付時間

12月8日(火)

①午前9時30分～50分

12月8日(火)

①午前9時30分～50分

12月8日(火)

①午前9時30分～50分

①午前9時30分～50分

②午前9時50分～10時10分
③午前10時10分～30分

■定員

各時間帯10名（先着順）

※前日までにお申し込みください

■費用 無料

■持ち物

味噌汁またはスープ（100cc以上をタッパーや袋に入れてお持ちください）

■ヘルシースタート

教室

育児や家事に忙しい毎日、どうしても食生活のバランスが崩れがちではないでしょうか。

そこで、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。

また、お子さんの離乳食についてもアドバイスします。お子さんと一緒にぜひ、ご参加ください。

■日時

11月25日(水)

■会場

午前10時～11時40分

（午前9時45分から受付）

■対象者

ゆうゆう館 大ホール

平成27年4月・5月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物

母子手帳

■定員

約20名

■内容

・食事バランスガイドを使って自分・家族の食事チェック

・野菜料理の試食（調理はしません）

・大人の食事から離乳食への取り分けの工夫

■申込締切

11月18日(水)

電話または左記QRコードでお申込みください。



健康メモ

おうちで



柿やさんまなど美味しいものが多い秋ですが、食べ過ぎていませんか？お腹まわりが気になってきた方や運動不足の方に、今回は気軽に始めるウォーキングを紹介いたします。

ウォーキングは有酸素運動で、脂肪を燃焼しやすい運動です。ポイントは、①1分間に120歩の速さで歩く ②背筋を伸ばしてお腹を引き締める ③踵から着地する ④腕を前後に振る です。これらに気をつけることにより効果的な運動となります。ウォーキングをするときには、準備運動と水分補給を忘れずに行ってください。速さや歩く時間などは、その日の体調と相談しながら決めるようにしましょう。

また、からだに負担が少なく行える水中ウォーキングもおすすです。水の力を借りて普段よりも楽に歩くことができます。この機会にウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。

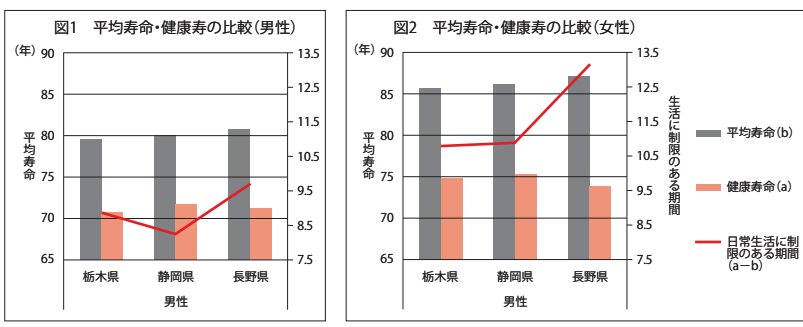
医療コラム 国保でわかる！健康安心！—— 「食欲、運動の秋にこそ健康の秘訣が…」

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

今回は、下野市はもちろん栃木県全体の健康について考えてみたいと思います。ここ数年「健康寿命」という言葉は、皆さんの耳に馴染んできたのではないのでしょうか。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、健康に関する新たな指標となっています。日本は世界一の長寿国ですが、健康寿命と平均寿命には約10年の開きがあり、健康寿命を延ばして、その差を縮めることがこれからの課題となっています。厚生労働省の発表によると、2010年「寿命日本一」は長野県でしたが、健康寿命日本一は静岡県(男性第2位、女性第1位)でした。

そして、栃木県の健康寿命は、47都道府県中、男性17位、女性4位。これはすごい！と思うのですが、実は平均寿命は、男性38位、女性46位で、元気に過ごしながらも早く亡くなってしまう方が多いという状況が明らかになりました。そのデータを使って栃木県、静岡県、長野県を比較してみました(図1、2)。折れ線が平均寿命と健康寿命の差を示していますが、この年数を自分だけの力で過ごせない期間として考えられると、この期間が短く、かつ長生きができるのが理想的ですね。

ここで、栃木県の平均寿命の現状について考えてみましょう。その指標の一つとして、異なった年齢構成を持つ地域別の死亡率を比較するための標準化死亡比(SMR)の図を示しました。濃い赤は、日本の平均値より統計上明らかに高い地域、薄い赤は数値が高い地域、ピンクは低い地域、白は統計上明らかに低い地域を示しています。原因となる病気に関わらず、すべての死亡から計算された「総死亡SMR」の値を地図に色付けすると、栃木県は全体が赤く、男性と比較する



健康日本21 (第2次)の推進に関する参考資料より作図

と女性の方がより赤く見えます(図3)。それに対して、静岡県は、男女とも赤い地域は半分以下です(図4)。ご存知の方も多いとは思いますが、栃木県は心筋梗塞(虚血性心疾患)や、脳梗塞・脳出血といった脳血管疾患で亡くなる方が多いといわれています。一例として脳血管疾患のSMRを示しましたが(図5)、下野市はもろろのこと、ほとんどの市町が赤でした。つまり、栃

木県はこれらの疾患の予防が重要だということですが。また、平成24年度の医療費を年齢の影響が出ないように調整された指数でみると、栃木県の医療費(41位)は、静岡県の医療費(45位)と大きな差はありませんでした。医療費を内容別みると、両県とも入院費が少ないことは共通していましたが、静岡県の方が外来や薬の費用が多かった(29位)。もしかししたら、外来受診・服薬をきちんとして、病気の重症化予防することが、健康寿命・平均寿命を延ばす秘訣なのかもしれません。さらに言うと静岡県は、メタボリックシンドローム該当者の割合が3年連続で日本一少ない県なのです。やはり、何よりメタボ予防が重要ですね。

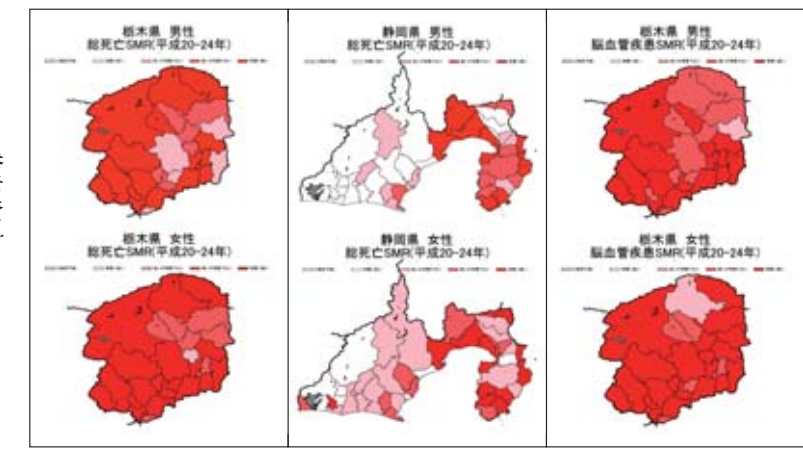


図3 栃木県市町の総死亡 SMR 図4 静岡県市町の総死亡 SMR 図5 栃木県市町の脳血管疾患 SMR
出典：国立保健医療科学院ホームページ(<http://www.niph.go.jp>)

おしい秋だけと食べ過ぎない、さわやかな秋に運動する。ちょっととした生活の見直しで、元気で長生きできるかも！

参考資料
厚生労働省・健康日本21(第2次)の推進に関する参考資料
厚生労働省科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」
厚生労働省科学研究費補助金「健診・医療・介護等データベースの活用による地区診断と保健事業の立案を含む生活習慣病対策事業を担う地域保健人材の育成に関する研究」
厚生労働省保健局調査課「平成24年度医療費の地域差分析(平成26年8月報告)」

地域包括支援センターだより

■問い合わせ先
地域包括支援センター

みなみかわち
こくぶんじ
いしばし
☎(44)3002
☎(43)1229
☎(51)0633

認知症について

チエックしましょう！

認知症の早期発見

認知症もほかの病気と同様に、早期発見・早期診断・早期治療が有効です。

早期に発見し、正しく診断や治療を受けることによって、症状の進行を穏やかにしたり、中には治るタイプのものもあります。また、早期から適切な相談・助言ができ、将来に備えることもできます。

このチエックリストは、医学的な判断基準ではありませんが、「認知症の人と家族の会」の経験からまとめた早期発見の目安です。

●**もの忘れがひどい**

- 電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・聞く・おこなう
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている

- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●**判断力・理解力が衰える**

- 料理・片付け・計算・運転のミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容を理解できなくなった

●**時間・場所がわからない**

- 約束した日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●**人柄が変わる**

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった

□ 周りの失敗を人のせいにする

□ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●**不安感が強い**

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる

□ 「頭が変になった」と本人が訴える

●**意欲がなくなる**

- 下着を着替えず、身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

- ふさぎ込んで何をすることもおっくうがり、いやがる

日常の暮らしの中でいくつか思いあたるものがあれば、一度、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談してみることがよいでしょう。

認知症サポーター養成講座コーナー

8月27日、保健福祉センターきらら館において、市内16の小中学校の先生、35名が出席し、講座を開催いたしました。講話を聞いた後は、実際にゴミ出しの正しい対応について、グループで話し合い、実演しました。参加した先生からは「認知症についての理解が深まり、実生活に役立てられる内容で参考になった。」

学校でも生かしていきたい。」との声が聞かれました。

■**問い合わせ先**

地域包括支援センターみなみかわち

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、今回、初めて介護者交流会を開催します。

■**内容**

- ・金澤氏の講話
- ・参加者の情報交換

■**講師**

公益社団法人認知症の人と家族の会栃木県支部世話人代表 金澤 林子氏

■**日時**

11月10日(火)
午後2時～4時

■**場所**

生涯学習情報センター(南河内児童館敷地内) 2階研修室

■**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)

■**参加費** 無料

■**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こくぶんじいしばし

ほっと★介護教室のお知らせ

「楽々介護・排泄と移乗」

介護は毎日のことであり、介護者の身体にも大きな負担がかかります。力任せの介護は腰痛や疲労の原因となり、危険を伴うこともあります。便利な福祉用具の正しい利用や理解によって身体の負担を減らし、安全に介護を続けることができます。

今回はおむつ交換、移乗の技術を学びます。

■**日時** 11月12日(木)

■**日時** 午前10時～11時30分

■**場所**

保健福祉センターゆうゆう館会議室

■**対象者**

市内在住で、興味のある方

■**定員** 40名

■**参加費** 無料

■**問い合わせ先**

地域包括支援センターみなみかわち



図書館

Library Information

利用案内

10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	22	23	24
25	⑳	27	28	29	30	31

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	⑲	20	21	22	⑳	24
25	26	27	28	29	⑳	31

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	22	23	24
25	⑳	27	28	29	30	31

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

読書会

10月10日(土) 午前10時～

テキスト／モブ ノリオ 著「介護入門」

紙しばいと読み語り&パネルシアター

10月10日(土) 午前10時30分～

10月24日(土) 午後2時～(子ども司書が体験)

赤ちゃんといっしょ～絵本とベビーマッサージ～

ベビーマッサージ&絵本の紹介・読み語り

10月15日(木) 午前10時30分～

講師：有野 なつみ 先生 (RTA認定講師)

会場：南河内公民館 1階和室

対象：0歳児(生後2か月～)と保護者

定員：10組(※要申込み)／参加無料

朗読ボランティア体験講座

発音・発声の基礎から学ぶ初心者向け講座

日程：10月14日(水)、21日(水)、28日(水)、

11月4日(水)、11日(水)(全5回)

時間：午前10時～正午

場所：南河内公民館 1階会議室

講師：宇佐美 怜子 先生

定員：15名(※要申込み・在住・在勤者)

石橋図書館

おはなし会 午前11時～

10月3日(土) 子ども司書による読み聞かせ

10月17日(土)「3びきのくま」ほか

栃木県立子ども総合科学館主催移動科学教室

10月12日(月・祝) 午後2時～3時30分

①科学マジックショー(約40分)

②工作教室「多翼風車」(約40分)

対象：小学生

定員：20名 ※9月19日(土)より受け中

読書会

10月14日(水) 午前10時～

テキスト／三浦 哲郎 著「素顔」

工作会「ハロウィンボックスバッグ作り」

10月11日(日) 午後2時～

定員：10名(先着順)※申し込み不要

乳幼児向けちいさなおはなし会

10月19日(月) 午前10時30分～

古典文学講座「平家物語」 ※要申し込み

10月25日(日) 午後2時～3時30分

平家物語「実盛最後」「忠度の都落」

新聞コラム書き写し ※申し込み不要

10月26日(月) 午前10時～11時30分

国分寺図書館

新聞コラム書き写し

10月2日・16日(金) 午前9時～

◎2日は書き写しの後10時から講演を行います

タイトル：雷鳴抄のうら話

講師：下野新聞論説員 早川 茂樹 氏

定員：20名(※要申し込み/参加無料)

読書会

10月17日(土) 午前10時～

テキスト／青山 七恵 著「ひとり日和」

図書館講座「仏像かぶえ～二服目～」

10月17日(土) 午後2時～

講師：霜村 叡真 先生(大正大学)

定員：20名/要申し込み

お話ポケットの会のおはなし会

10月24日(土) 午後2時～

子ども司書による読み聞かせ

文学講座 定員20名/要申し込み

11月7日(土) 午後1時30分～

講師：橋本 孝 先生(宇都宮大学)

ジャズコンサート 定員20組/要申し込み

11月7日(土) 午後5時～

出演：スイングトワイライト ジャズ オーケストラ

◇ 休館のお知らせ ◇

南河内図書館は蔵書点検のため、国分寺図書館は空調工事と蔵書点検のため、下記の期間休館します。返却はブックポスト(視聴覚資料不可)または開館している図書館のカウンターにお願いします。

・南河内：9月28日(月)～10月8日(木)

・国分寺：10月5日(月)～12日(月・祝)

11月9日(月)～16日(月)

◇ リサイクル市のお知らせ ◇

・南河内図書館：11月7日(土)・8日(日)

・石橋図書館：10月10日(土)～12日(月・祝)

・国分寺図書館：10月24日(土)～11月1日(日)

※取り扱う資料は各館によって異なります

図書館 購入図書のご案内(一部)

<一般書>

若冲(国) … 澤田 瞳子

今年、生誕300年を迎え注目される画家・伊藤若冲。奇才の画家が生涯挑んだものとは…。

スクラップ・アンド・ビルド(国) … 羽田 圭介

生きるということ(南) … なかにし 礼

文豪の素顔(南) … 高橋 敏夫

甦る灯火(石) … 高杉 治憲

教養は「事典」で磨け(石) … 成毛 眞

<児童書>

どんどんくるくる(国) … 中尾 昌稔

こたらちゃんの冒険(国) … 石井 桃子

まほうのきって(南) … こばやし ゆかこ

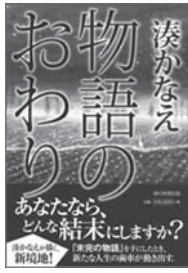
ざしきぼっこ(南) … 武田 美穂

なかよくなれたね(石) … 森山 京

タケノコごはん(石) … 大島 渚

※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

一般書ベスト1



一般書ベスト1位



児童書ベスト1位

児童書ベスト1

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

2015上半期ベスト!

今回の読書人は、2015年上半期(4月～8月)に市内3図書館で貸出回数の多かった本を紹介します。一般書は相変わらずミステリーが人気です。児童書は昨年、サバイバルとゾロリシリーズが上位を占めていましたが、今年は様々な本が読まれています。



物語のおわり

湊かなえ 著

朝日新聞出版

様々な人生の岐路に立たされた人々が北海道への一人旅をする中で受け取るのは、結末の書かれていない物語だった。人々は結末に思いを巡らせ、自分の人生の決断へと一歩を踏み出す。

(南・石・国)

100 かいだてのいえ

いわいとしお 作

偕成社

空まで届くふしぎな家を登って探検しよう! 迫力満点の大画面、いろいろな生きものに会いながら頂上をめざせ。人気シリーズの一冊で、今年の栃木県夏休みすいせん図書にも選ばれた。

(南・石・国)



一般書ベスト2位

火星に住むつもりかい?

伊坂幸太郎 著
光文社

住人が互いに監視し、密告する。交代制の「安全地区」と、そこに配置される「平和警察」。制度が出来て以降、犯罪件数が減ったというが…。

(南・石・国)



一般書ベスト3位

豆の上で眠る

湊かなえ 著
新潮社

13年前に起こった姉の失踪事件。姉は無事に戻ってきたけれど、妹の心には今でも“違和感”が残りに残っていた。「あなたは本当に、本物のお姉ちゃん?」

(南・石・国)



児童書ベスト2位

かいけつゾロリのクイズ王

原ゆたか 作・絵
ポプラ社

ゾロリたちがクイズ番組に出場することに。優勝すれば億万長者!? がんばれ! ゾロリたち! シリーズから9位にもランクイン。

(南・石・国)



児童書ベスト3位

思い出のマーニー

ジョーンG. ロビンソン 原作
徳間書店

心を閉ざした杏奈の前に表れた金髪のマーニー。二人の少女のひと夏の思い出を描く、スタジオジブリの長編アニメーションの絵本版。

(南・石・国)

〈一般書〉貸出ベスト10

1. 「物語のおわり」 湊かなえ 著
 2. 「火星に住むつもりかい?」 伊坂幸太郎 著
 3. 「豆の上で眠る」 湊かなえ 著
 4. 「3時のアッコちゃん」 柚木麻子 著
 5. 「山女日記」 湊かなえ 著
 6. 「火花」 又吉直樹 著
 7. 「サラバ! (上)」 西加奈子 著
 8. 「フォルトウナの瞳」 百田尚樹 著
 9. 「悲嘆の門 (上)」 宮部みゆき 著
 10. 「絶唱」 湊かなえ 著
- ～湊かなえが4作! 「火花」も健闘～

〈児童書〉貸出ベスト10

1. 「100 かいだてのいえ」 いわいとしお 著
 2. 「かいけつゾロリのクイズ王」 原ゆたか 著
 3. 「思い出のマーニー」
ジョーン・G. ロビンソン 原作
 4. 「実験対決10」 ゴムドリ co. 著
 5. 「極寒のサバイバル」 洪在徹 著
 6. 「のせてのせて100 かいだてのバス」
マイク・スミス 著
 7. 「あしたあさってしあさって」
もりやまみやこ 著
 8. 「ぼくはうちゅうじん」 中川ひろたか 著
 9. 「かいけつゾロリの大まじんをさがせ!!」
原ゆたか 著
 10. 「クレヨンからのおねがい!」
ドリュー・デイウォルト 著
- ～昨年よりよみものや絵本が読まれています～

◇ご利用の図書館で所蔵していない資料でも、市内の図書館で所蔵があれば配送して貸出することができます。貸出中の場合は予約も可能です。詳しくは図書館カウンターにてお尋ねください。
南河内図書館 ☎(48)2395 / 石橋図書館 ☎(52)1136 / 国分寺図書館 ☎(44)3399



第10回市民農園まつりを開催します

＜収穫の喜びをみんなで味わい楽しいひと時を過ごしましょう＞

「下野市市民農園」では、市の農業・農村の活性化を図るため、都市農村交流拠点施設として、春の田植え事業をはじめ稲刈り、さつまいも掘り等消費者と生産者の交流事業を実施しています。それらの終結として市民農園まつりを次のとおり開催しますので、多くの皆様の参加をお待ちしています。

■日時

11月7日(土)

午前10時～午後1時

(雨天決行)

■場所

下野市市民農園

(薬師寺2850-1)

※薬師寺保育園が臨時駐車場としてご利用になれます。

■内容

○開会式アトラクション

- ・国分寺中学校吹奏楽部による演奏
- ・薬師寺保育園児による遊戯

○無料提供します(数に限りがあります。)

- ・ポップコーンや農園で育てたさつまいものふかし芋、いも煮を提供します。

○下野市新鮮野菜の販売

- ・ほうれん草、ブロッコリー、だいこん、長ネギ、いちご等を販売します。

○手作り無添加農産物加工品の販売

- ・炭酸まんじゅう、焼きそば、赤飯、五目おこわ、いなり、切りもち、おでん等

○ガーデニング講習会

＜秋の草花5種類の寄せ植えをします＞

■参加費 1名1,000円 50名迄

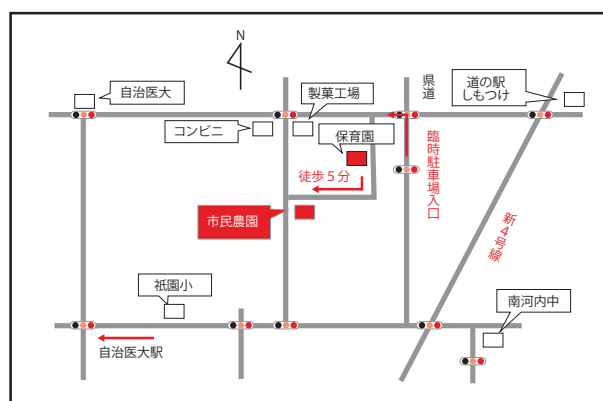
※事前予約が必要です。

■申し込み期間 10月15日～10月30日迄

■申し込み・問い合わせ先

下野市農業公社 ☎48-2117

午前8時30分～午後5時(土・日を除く)



※ご協力ください

会場は駐車場が狭いため、車の乗り合わせ・自転車等の利用をお願い致します。

主催 下野市消費者と生産者との交流イベント実行委員会

共催 南河内農産物加工組合・農村生活研究グループ南河内支部

認定農業者連絡協議会南河内支部・市民農園利用者の会、下野市産業振興部農政課

◎市民活動補助事業
及び市制10周年記念市民提案事業の実
施予定について。

事業の一部につきましては、実施日等を以下の通りお知らせいたします。ご都合宜しければ、会場に足を運んでいただくなど市民の皆様のご支援、ご協力をお願いします。

■市民活動補助事業・・・市民主体のまちづくりに向け、団体の持ち味を生かした自主的な取組事業を募集し、審査により採用された事業にかかる経費の一部を補助するものです。

■下野市制施行10周年記念市民提案事業とは、下野市制施行10周年記念市民提案事業とは、平成28年1月10日に市制施行10周年を迎えるにあたり、市の魅力を効果的に発信する取組や郷土への愛着心を高められる自主的な取組事業を募集し、審査により採用された事業に係る経費の一部を補助するものです。

■問い合わせ先
市民協働推進課

☎(40)5585



☆市民活動補助事業☆

下野天平フェスティバル
来場者増員計画事業

■日時

10月11日(日)祝前日
午前9時～午後7時
荒天中止

■場所 天平の丘公園 花
広場(国分寺993)

■内容 天平の丘の自然を活用し、花見以外にも人の流れをつくるイベントの開催。大人から子どもまで様々な人が楽しめる音楽・芸術を通じて地域活性化を図る。

■入場料 無料

■主催・問い合わせ先

下野天平フェスティバル
実行委員会(鈴木)
☎080(3706)2731



しもつけ
マーケット事業

■日時 12月6日(日)

午前10時～午後3時

■場所 さらら館芝生広場
(下古山1220)

■内容 しもつけマーケット2015昨年も多く家族連れが訪れ盛り上がったシモテイ主催のマルシェイベント。ピクニック気分遊びに行こう！
○ハンドメイド作家等のシヨップブース
○フード&スイーツ飲食店
○ブース

○ものづくりワークショップ

○地元農家の野菜販売*

○みんなでつながるアートワーク・体験アトラクション

■入場料 無料

■主催・問い合わせ先

シモテイ
comeon@shimoty.com
http://shimoty.com/



▲昨年の開催状況

☆下野市制施行10周年記念
市民提案事業

しもつけご当地グルメの推
進と市民発信型のPR事業

■日時 11月8日(日)午前10時

午後2時30分

■場所 大松山運動公園産業祭会場内

■内容 市特産物のかんぴょうやごぼうを使用し、ご当地グルメとして団体公募の中から選ばれた「かんぴょう&ごぼうフライ」を市内のイベント等に出店・販売し地域活性化に努める。今回、産業祭に出店し数量限定で販売します。

■主催 石橋商工会青年部

■問合せ先

石橋商工会青年部事務局
☎(53)0463(木野内)

男女共同参画啓発事業

■日時 11月29日(日)午後1時

午後4時30分(予定)

■場所

国分寺公民館大ホール

■内容 講演会を開催し、男女共同参画社会づくりのため普及啓発活動を行う。同日、(仮)男女共同参画推進条例の説明会を開催。

■主催 下野つばさの会

■入場料 無料

■問合せ先
☎(53)4560(山口)

祝下野市制施行10周年記念第7回
グリムの森イルミネーション事業

■実施期間

11月29日～1月3日

点灯時間午後5時～9時

■内容 入口エントランスのイルミネーションをリニューアルし、祝下野市制施行10周年及びお菓子の家のイルミネーションを作成しグレードアップを図る。

また、石橋駅西口にもイルミネーションを飾る。ポスター掲示及びリーフレットを配布し、市の良さ魅力及び市ブランド(地域資源)を市内外へ周知する。

■主催 下野市ウイインター
活性化推進協議会

■入場料 無料

■問合せ先
☎(53)1829(有野)

ゆうがご混成合唱のつ
どい事業

■日時 1月24日(日)

午後1時30分～4時

■場所

国分寺公民館大ホール

■内容 結城市等近隣市の合唱団との本市初の歌声交流

■入場料 無料

■主催 下野混成合唱団

■問合せ先
☎080(6553)2099
(根本)
skg91@y4.dion.ne.jp

LESSON4 さあ、まちづくりを始めよう！

まちづくり活動を始める前に、まちづくりの仕組みを理解することから始めましょう。

まちづくりは、まちの情報を知ることから！



カンピくん
〔道の駅しもつけイ
メージキャラクター、
下野市観光大使〕

それぞれの役割が分かったところで早速まちづくりを始めたいけど、
そういえば身近にどんな課題があるかよく分からないなあ。

まちづくりを進めるための3つのルール（原則）に「情報共有」があっ
たよね。まちづくりは、まちの情報を知ることから始まるんだよ。

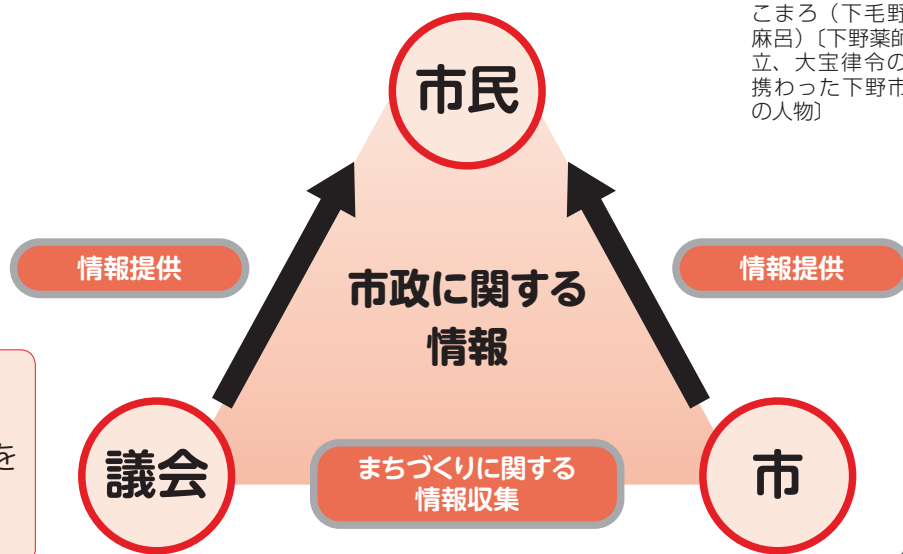


こまる（下毛野朝臣古
麻呂）〔下野薬師寺の建
立、大宝律令の選定に
携わった下野市ゆかり
の人物〕

情報共有

第5条

(2) 市民、議会及び市は、
互いに市政に関する情報を
共有する。



議会と市は、まちの情報を上手に集めて、市民にできるだけ分かりやすく提供してくれるよ。情報は、どうすれば知ることができるかな？



毎月、市の広報が届くね。それから市のホームページも見たことがあるよ。

そうだね。他にも新聞やデータ放送、メール配信などいろいろな方法で情報発信されているよ。



それぞれの視点を活かして協働のまちづくりを進めよう！



まちの情報を知って、今どんな課題があるのか分かったよ。その課題を解決するために何か活動したいけど、自分の力だけでできることには限界があるよね。

まちづくりの合言葉を思い出してごらん。誰にでも得意な分野があるよね。それを活かしてこそ「協働」だよ！

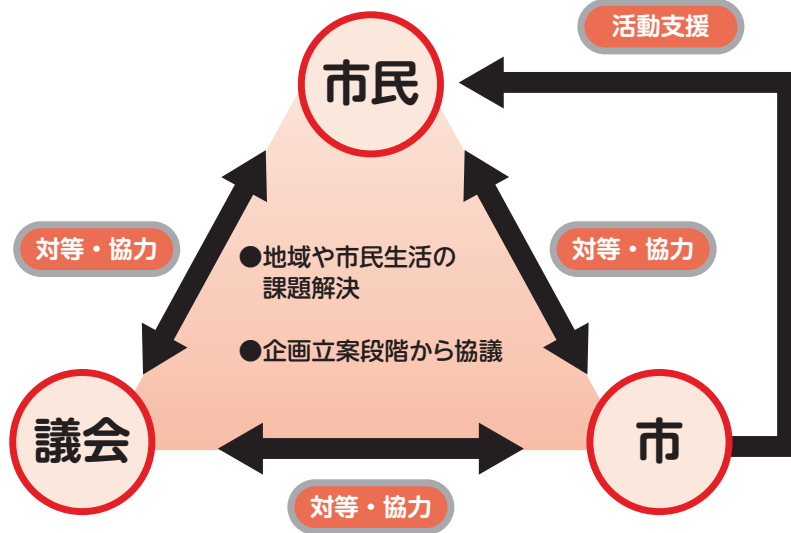


協働

第10条

市民、議会及び市は、まちづくりを推進するために、それぞれの立場を理解し、目的を共有し、相互に依存することなく力を合わせて、その実現に努めるものとする。

2 市は、市民の自主的なまちづくり活動を促進するために、必要な支援を行わなければならない。



市は、協働のまちづくりのコーディネート役として、市民やコミュニティ組織の活動を支援します。

下野市では、こんな協働の事例があるよ。



「子どもを守る家」の取組

通学路沿いの住宅、商店、コンビニ等が「子どもを守る家」として登録し、PTA組織、警察等と協力しながら、子どもたちの安全確保に努めています。



「グリムの森イルミネーション」の取組

下野ブランドにも認定された「グリムの森イルミネーション」は、ボランティア団体が企業や個人からの寄付、市の支援により手作りで開催し、冬の風物詩として地域の活性化を図っています。



「姿川クリーン作戦」の取組

河川美化活動を行うことで、河川への親しみを深めることを目的に地元住民や各種団体、ボランティアの協力を得て、毎年実施しています。



できることから始めてみよう！

■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(40)5585

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

■老齢基礎年金繰り上げ受給

国民年金の老齢基礎年金は65歳から受け取るのが基本ですが、本人が希望すれば60歳からでも受け取ることが出来ます。この場合、受け取る年金額が65歳から受け始める年金額に比べ減額されます。

減額率は、受給を希望し、請求した月から65歳になる月の前月までの月数に応じて、1か月繰り上げごとに0.5%ずつ低くなります。

つまり、繰り上げの請求を行う月によって減額率は異なります。なお、減額は一生続きますので注意が必要です。

年金を受け取る手続きを裁定請求といひ、国民年金の裁定請求の手続きは、市区町村役場の国民年金の窓口（第2号および第3号被保険者期間がある場合は年金事務所）で行います。

●老齢基礎年金繰り上げ受給総額(累計額)20歳から60歳まで40年間保険料を納めて、65歳からの年金額を満額780,100円(平成27年度の額)受け取るものとして計算しています。

※表中の金額は、受給開始年齢到達月(誕生日の前日の属する月)に繰り上げた減額率により計算しています。

※実際には、請求した月に応じて、次の式で計算された減額率によって老齢基礎年金額が減額されます。**減額率=0.5%×繰り上げ請求月から65歳になる月の前までの月数**

単位：円

受給開始年齢	60歳	61歳	62歳	63歳	64歳	65歳
累計額	70%	76%	82%	88%	94%	100%
60歳時	546,100					
61歳時	1,092,200	592,900				
62歳時	1,638,300	1,185,800	639,700			
63歳時	2,184,400	1,778,700	1,279,400	686,500		
64歳時	2,730,500	2,371,600	1,919,100	1,373,000	733,300	
65歳時	3,276,600	2,964,500	2,558,800	2,059,500	1,466,600	780,100
70歳時	6,007,100	5,929,000	5,757,300	5,492,000	5,133,100	4,680,600
75歳時	8,737,600	8,893,500	8,955,800	8,924,500	8,799,600	8,581,100
80歳時	11,468,100	11,858,000	12,154,300	12,357,000	12,466,100	12,481,600

■繰り上げ受給の注意点

繰り上げ受給をすると、いくつかのデメリットがあります。十分理解したうえで、繰り上げ受給をするかどうか決める必要があります。

- ①繰り上げの請求をした場合は、裁定の取り消しや変更はできません。
- ②請求時の年齢に応じて年金額が減額され、一生減額された年金を受け取ることになります。
- ③繰り上げ受給後は、65歳になるまでの間に障がいの状態になっても、原則として障害基礎年金が受給できません。
- ④繰り上げ受給後に遺族年金等が発生した場合は、65歳になるまでの間、老齢基礎年金と遺族年金のどちらか一方を選択することになります。65歳からは両方支給されますが、老齢基礎年金は減額支給のままです。
- ⑤寡婦年金を受ける権利がなくなります。
- ⑥国民年金の任意加入ができません。

○昭和16年4月2日以降に生まれた方

支給の繰下げを申し出た日の年齢	受取率
65歳	100%
66歳0か月～66歳11か月	108.4%～116.1%
67歳0か月～67歳11か月	116.8%～124.5%
68歳0か月～68歳11か月	125.2%～132.9%
69歳0か月～69歳11か月	133.6%～141.3%
70歳	142%

■老齢基礎年金繰下げ受給
国民年金の老齢基礎年金は、本人が希望すれば66歳から70歳までの希望するときに年金を受け取ることもできます。この場合、受け取る年金額が65歳から受け始める年金額に比べ増額されます。増額率は、65歳になった月から繰下げの申し出を行った月の前月までの月数に応じて、1か月繰下げごとに0.7%ずつ高くなります。

つまり、繰下げの請求を行う月によって増額率は異なります。ただし、昭和16年4月1日以前に生まれた方は、66歳で受け取り始めた場合は12%、67歳では26%、68歳では43%、69歳では64%、70歳では88%の増額となります。

男女共同参画社会

下野市では『下野市男女共同参画プラン』に基づいて、男女の自立と共同参画社会の実現に向けた施策を推進しています。

現行プランの見直しと今後の施策に市民意識を反映させることを目的として実施したアンケート結果を、お知らせします。

調査の概要

■調査対象 2,000人
(18歳以上の下野市民男女各1,000人)

調査方法

■郵送による配布・回収

■調査時期 2月

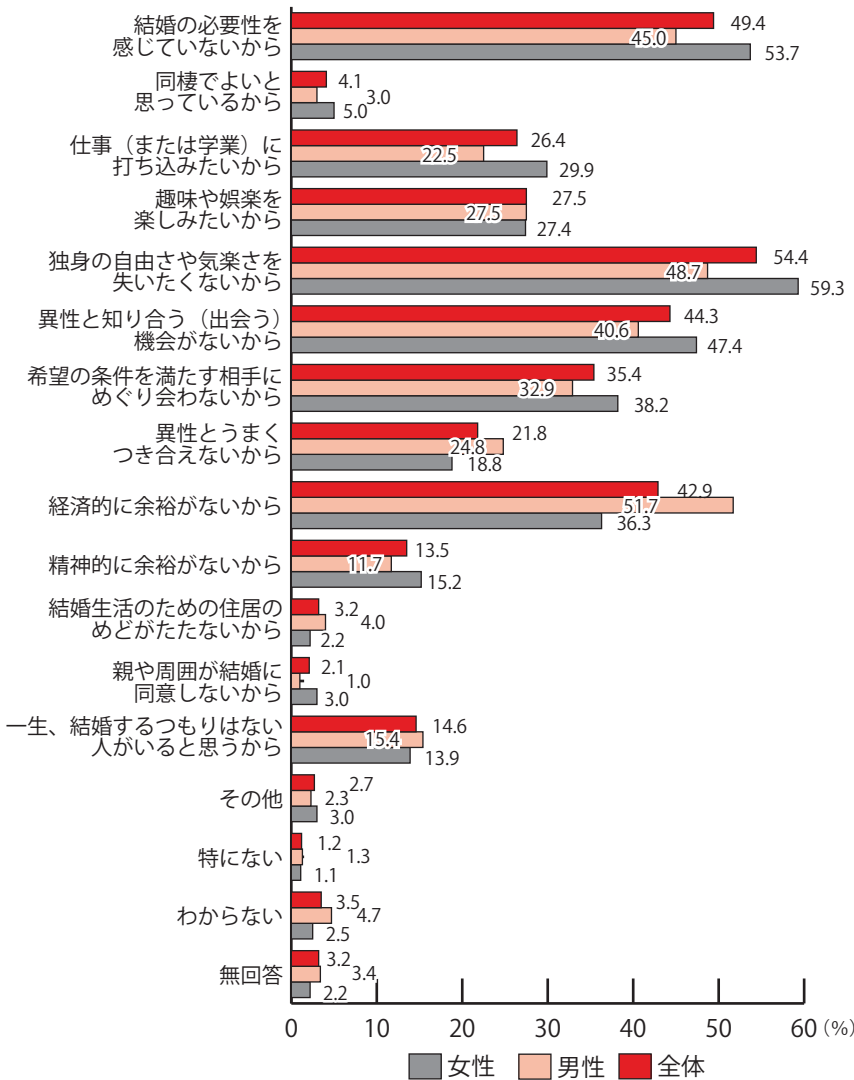
■回収率 33・3%

未婚や晩婚が増えている理由について

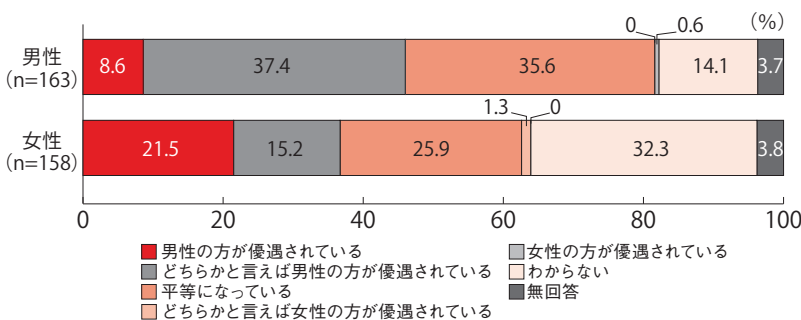
全体では「独身の自由さや気楽さを失いたくないから」が54・4%と最も多くなっています。

性別にみると、男性は「経済的に余裕がないから」、女性は「独身の自由さや気楽さを失いたくないから」がそれぞれ最も多くなっています。

未婚・晩婚が増えている理由



職場で男女の扱いが平等になっているか



■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(40)5585

男性も女性も共に輝く社会づくりに関するアンケート調査結果をお知らせします Part 3

また、「異性とうまくつき合えないから」、「経済的に余裕がないから」で男性が女性を5ポイント以上上回っており、特に「経済的に余裕がないから」は15ポイント以上上回っています。このことから、男性は結婚に対して経済力が重要だというイメージを持っており、女性は自由や気楽さ

職場における男女平等意識について

幹部職員への採用における男女平等感

を失う、仕事に打ち込むことができなくなるというイメージを持っていることがうかがえます。

「平等になっている」と回答した割合は男性の35・6%、女性の25・9%いる一方で、男性優遇と答えた割合は、男性の46・0%、女性の36・7%を占めました。

とくにおすすすめ!









- 1 第4回下野市産業祭…P37
- 2 市長のいきいきタウントーク開催…P37
- 3 国分尼寺50周年記念講演会…P38
- 4 しもつけ風土記の丘資料館からのお知らせ…P42
- 5 市民農園の利用者募集…P47

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
 <p>道の駅しもつけ イメージキャラクター カンビくん</p> <p>10月誕生日のみんな！おめでとう</p>			10/1 国勢調査(9.8)みそ汁塩分測定会(6.16)	2 お口の健康と認知症予防(9.17)アコーディオンによる歌声(10.45)	3  <p>かなちゃん</p>	4 歌声喫茶(9.39)
5 しもつけ減塩部(9.15)お口の健康と認知症予防(9.17)	6 ひとり親家庭巡回就業相談(9.42)保育のお仕事復帰講座(9.43)	7 苔玉つくりをしよう(9.29)	8 ヘルシーライフスタイル講座(9.14)アコーディオンによる歌声(10.45)	9 家族介護者交流会(9.17)	10 英語リラックスタイム(9.3)薬師祭(9.34)さつまいも掘り(9.40)	11 市民体育祭石橋・国分寺地区運動会(9.22)南河内地区スポーツフェスティバル(9.22)薬師祭(9.34)下野天平フェスティバル(10.31)
12  <p>さっちゃん</p>	13	14 お口の健康と認知症予防(9.17)司法書士無料法律相談会(10.48)	15 脂っ得納得教室(10.24)	16 ベジタリアンの風セミナー(9.38)	17 英語リラックスタイム(9.3)秋のイベント(10.42)文化講演会(10.10)	18 生涯学習情報センターまつり(9.3)フッ素塗布・歯の相談会(10.21)
19	20	21	22 行政書士無料専門相談会(10.48)ゆーこの部屋(10.9)	23	24 しもつけ市民芸術文化祭2015(10.10)とちぎ「食と農」ふれあいフェア(10.37)	25 小山地区医師会主催市民公開講座(10.21)定期歴史講座(10.42)
26	27  <p>たくちゃん</p>	28	29	30 マシアスの町遊び(10.52)	31 体力・運動能力調査(10.14)下野市テニスの集い(10.14)下野市菊花展～8日(9.10)	11/1 天平の芋煮会(9.10)
2 パソコン基本操作相談窓口(10.9)	3 しもつけ市民芸術文化祭2015(10.10)	4 ふれあいコンサート(10.38)	5	6 アコーディオンによる歌声(10.45)	7 スナッグゴルフ教室(10.15)市民農園まつり(10.30)議会報告会(10.40)	8 親善テニス大会(10.14)産業祭(10.37)国分尼寺50周年講演会(10.38)しもつけご当地グルメ推進事業(10.31)
9  <p>るりたん</p>	10	11 糖尿病予防教室(10.25)石高マラソン大会(10.39)	12 オカリナ入門講座(10.45)	13  <p>まっちゃん</p>	14 障がい者スポーツ交流会(10.16)姿川クリーン作戦(10.46)あおぞら祭(10.45)	15 自然の森に親しもう(10.44)

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 ☎405550)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は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(メカガイト以内)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

Shimotsuke Information 1

11/8
下野市制施行10周年記念第4回下野市産業祭を開催します



市内の地域産業全般の振興・発展及び市民との交流を通して地域活性化を図ることを目的に産業祭を開催します。会場においては、各分野の企業や小売店等が出展し、取扱商品などのPR・販売を行うほか、地元の農産物や特産品の販売、日ごろ接することの少ない工業製品の展示など多彩に実施します。

また、ステージでは地元園

児たちによる発表会もあります。詳細につきましては、10月中旬に各戸配布するチラシにてお知らせします。皆様のお越しをお待ちしています。



■開催日時

11月8日(日)

午前10時～午後2時30分

■会場

大松山運動公園陸上競技場

■問い合わせ先

商工観光課

☎(48)2112

Shimotsuke Information 2

市長のいきいきタウントークを開催します

市民の皆様が「住んでよかった」と思えるまちづくりを目指し、一人ひとりの率直な意見・要望・提言を伺い、今後のまちづくりに反映させるため、市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」を開催します。平成18年にはじまり、今回で18回目を向かえます。市内3か所の会場で開催しますので、都合のよい日にお越しください。

多くの方のご来場をお待ちしています。

■開催日時

○10月22日(木)

午後7時～

会場：国分寺公民館

○10月23日(金)

午後7時～



会場：南河内公民館

○10月24日(土)

午前10時～

会場：きらら館

■懇談会の内容

・市政の近況報告

・意見交換

ご意見等は会場にて直接承ります。

■問い合わせ先

下野市総合政策課

☎(40)5550



10/24

とちぎ「食と農」ふれあいフェア2015開催

栃木の豊かな農業・農村を未来に繋いでいくために、県農産物の味わいや農業に関する体験を通して、栃木県の「食と農」の魅力をもっとPRし、消費者と農業者が共に食と農を楽しむ祭典です。

■日時

10月24日(土)・25日(日)

午前10時～午後4時

■場所

栃木県庁及び周辺施設

■内容

・下野ブランドの展示・ふくべの絵付け体験教室開催

・県内の農産物・特産品等の展示・販売

・とちぎ自慢の農産物や特産品を利用した食体験

・食育・地産地消に関する情報発信 など

■駐車場 県庁駐車場・栃木

県河内庁舎(会場までの無料シャトルバスあり)

■問い合わせ先

とちぎ「食と農」ふれあい

フェア実行委員会(事務局)

栃木県農政部長(事務局)

☎028(623)2333



下野国分尼寺跡国指定50周年記念 講演会の開催について

今年、下野国分尼寺跡が昭和40年（1965）国指定を受けてから50年の節目の年になります。国指定50周年を記念し、下記のとおり講演会を開催します。

下野国分寺跡については、江戸時代の文献や絵図から場所が特定されており、大正10年に県内最初の国指定史跡となりました。

下野国分尼寺跡については、それまで幾つかの推定地がありました。昭和39年4月に工場の造成工事に伴い金堂跡などが発見され、緊急調査がおこなわれました。この発掘調査の成果を受けて、翌40年4月には国の史跡として指定を受けました。その後、昭和42年から史跡整備が開始され、昭和45年度に完成しました。この史跡整備は全国の国分尼寺の中で最初の整備であるとともに、栃木県内で最初の史跡整備となりました。

■日時

11月8日(日)
午後1時30分～3時

■場所

栃木県埋蔵文化財センター

■研修室

■講師

東京大学大学院教授

佐藤 信 先生

■演題

『下野国分寺と国分尼寺の造られた時代』について

■定員

130名（参加費無料）

■申し込み・問い合わせ先

10月8日

定員になり次第受付終了

しもつけ風土記の丘資料館

〒329-10417

下野市国分寺993

☎(44)5049

※窓口または電話でご連絡

FAX、電子メールは受付していません

～10/12

明るい選挙啓発ポスター 展示会を開催します

私たちが住む町をどういう町にするか、国で起きている問題をどう解決していくかということは私たちが選んだ代表者によって決められます。その代表者を選ぶのが選挙です。

大切な一票。選挙は明るく正しく行われなければなりません。

そこで市内の児童、生徒のみなさんに明るい選挙を呼びかけるポスターを募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。

次のとおり展示会を開催します。明るい選挙への想いが込められた印象的な作品をぜひご覧ください。

■開催場所・開催日等

◇国分寺公民館1階展示室

開催中～10月6日(火)

(公民館休館日を除く。)

※市内小中学校全作品展示

◇グリムの館2階ギャラリー

10月8日(木)～12日(月)

※石橋小・古山小・細谷小・石橋北小・石橋中の作品のみ展示

◇グリーンタウンコミュニティ

イセセンター

10月8日(木)～12日(月)

※薬師寺小・吉田東小・吉田西小・祇園小・緑小・南河内中・南河内第二中の作品のみ展示

■問い合わせ先

選挙管理委員会事務局

☎(40)5562

11/4 ふれあい コンサート開催

地域子育て支援センターつくしでは、心に響く生演奏会を開催します。お子様から大人の方までお聴きになれます。申し込みは不要ですので、当日お越しください。

■演奏者

ヴィオラ 糸川吉見

ピアノ 田中純子

ヴァイオリン 糸川正子

■演奏曲目

アラジン～ホール・ニューワールド、小さな世界、アメイジンググレイス、小さな喫茶店、ピクトル・ハラの平和に生きる権利、メンデルスゾーンの秋の歌ほか

■日時

11月4日(水)
午前10時～11時

■場所

ゆうゆう館

■問い合わせ先

地域子育て支援センターつくし

☎(43)1233

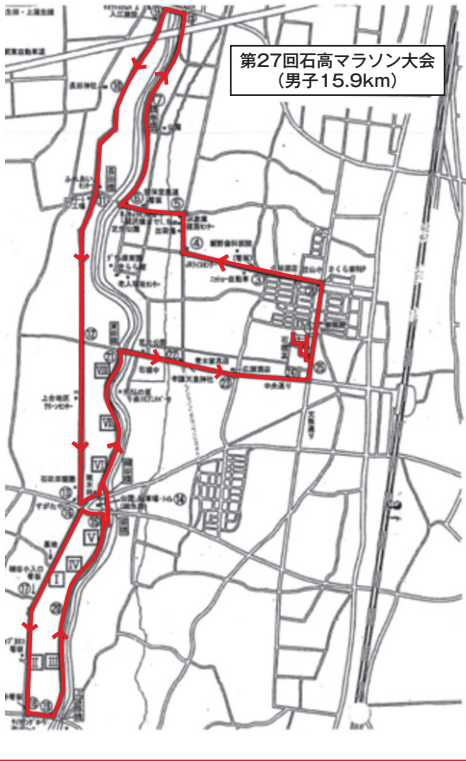


明るい選挙キャラクター
選挙のめいすいくん

11/11 第27回石高マラソン大会の案内

平成27年11月11日(水)
(予備日12日)

男子 15・9 km
女子 8・3 km



男子スタート 10時10分
女子スタート 10時20分
通行等に御迷惑をお掛けすることになりますが、ご協力
よろしくお願いたします。
また、沿道からのご声援もよろしくお願いたします。

お知らせ

寄付をいただきました

■「錦鯉」をいただきました
橋本貴広氏(石橋)から市に錦鯉30尾の寄付がありました。

たくさんの子供たちに見ていただきたく、天平の丘公園の南西にある水生植物園の池に放流しました。
天平の丘公園を訪れた際は、ぜひご覧ください。



■「サンドバック」をいただきました
佐々木篤氏(薬師寺)から

市に、トレーニングに役立ててほしいと寄付がありました。スポーツの推進と健康づくりに活用ください。

平成27年度 臨時福祉給付金の受付を行っています

平成26年4月1日から消費税率が8%に引き上げられたところですが、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。

■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月下旬に通知書を送付しました。

■支給額 1人につき6千円
■申請受付スケジュール
申請期間については、9月1日から3月1日までの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

「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。

してください。
まだ、確定申告、または住民税の申告をされていない方は申告をお願いします。
■問い合わせ先
社会福祉課 ☎(52) 11112

電気設備法定点検に伴う庁舎・公民館の停電によるインターネット等への接続停止について

電気設備の法定定期点検に伴い、国分寺庁舎及び国分寺公民館が停電します。

このため、下野市のホームページへの接続や、一部の施設でインターネット等への接続ができなくなり、施設予約を受け付けできない場合があります。

また、住民票等自動交付機が使用できなくなります。

ご利用の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

■ 停電及びインターネット等接続停止の予定日時

11月23日(月)・(祝) 終日予定

■ 施設予約ができなくなる施設

公民館、体育施設、道の駅しもつけ

※国分寺庁舎内の住民票等自動交付機についても、終日使用できません。

■ 問い合わせ先

総務人事課
☎(40)55551

「下野市人口ビジョン(案)」及び「下野市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)」パブリックコメントを実施します

市では、「まち・ひと・しごと創生法」に基づき、本市における人口の現状と将来展望を提示する「下野市人口ビジョン」と、今後5か年の目標や施策の基本的方向、具体的な施策をまとめた「下野市まち・ひと・しごと創生総合戦略」の策定を進めています。

「下野市総合計画審議会」において本計画にかかる意見・提言をいただき、原案がまとまりましたので、市民の皆様からのご意見を募集します。

■ 公表する資料

下野市人口ビジョン(案)及び下野市まち・ひと・しごと創生総合戦略(案)

■ 資料の閲覧場所

(1)市ホームページ
(2)文書閲覧

■ 問い合わせ先

①総合政策課
(国分寺庁舎2階)
②石橋庁舎相談室
(1階ロビー)
③市民課南河内窓口

(南河内図書館2階)
※閲覧時間は午前8時30分から午後5時15分まで(土・日・祝日を除く)

■ 意見の募集期間

10月9日(金)～23日(金)

※郵送、FAX、電子メール、直接持参のいずれの場合も午後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」に必要な事項を記入のうえ、次のいずれかの方法で提出してください。

- ① 郵送
- ② Fax (40)5572
- ③ 電子メール
- ④ 直接持参 総合政策課

なお、ご意見をお寄せいただく際には、氏名(※)、住所(※)、性別、年齢、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。これら不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

〒329-0492
下野市小金井1127
総合政策課
☎(40)5550
✉ souguseisaku@city.

shimotsuke.ig.jp
議会報告会の開催について

下野市議会では、市民との情報の共有化を図り、市民福祉の向上を目指して議会報告会を開催します。報告会では、日ごろの議会活動や9月に開催された第3回定例会の結果について、全議員が市民の皆様にお知らせし、意見交換を行います。

地域の課題や市政全般にわたる皆様のご意見をお聴かせください

報告会は、平成25年から年1回開始され、今年石橋地区が会場になります。

事前申し込みは不要です。で、多くの皆様のご来場をお待ちしています。

■ 日時 11月7日(土)
午後6時～(2時間程度)

■ 会場 スポーツ交流館
大会議室(2階)
(大松山1丁目7番1号)

■ 問い合わせ先

議会事務局 議事課
☎(40)5561

JR自治医大駅西口広場バリアフリー工事のお知らせ

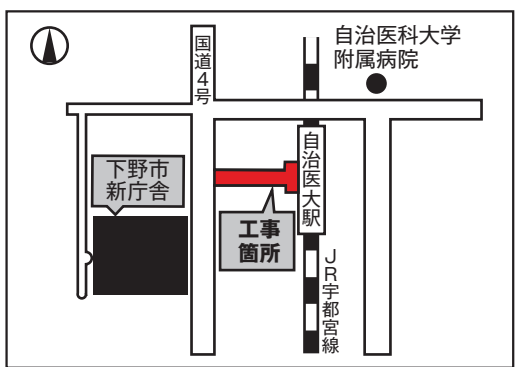
高齢者など誰もが安心して通行できるよう、歩道の段差・勾配の改善と視覚障がい者誘導ブロックの設置等を行います。通行の規制や作業による騒音など何かとご不便をおかけしますが、工事の早期完成に努めますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

■ 工事期間
平成27年8月～平成28年3月

■ 工事箇所
JR自治医大駅西口広場

■ 問い合わせ先

建設課
☎(48)2113



第28回ねりんピックやまぐち大会が開催されます！

第28回全国健康福祉祭やまぐち大会、通称ねりんピックやまぐち大会が10月17日(土)から20日(火)の4日間にわたり山口県で開催されます。この大会に下野市から4名の方が競技に出場、1名の方が美術展に出展されます。

このねりんピックは60歳以上の方が参加対象で、健康と福祉の全国祭典として、昭和63年の第1回大会から全国持ち回りで開催されています。昨年の10月に栃木県でも開催され、ここ下野市でも囲碁交流大会が盛大に開催されました。参加される5名の皆さん、がんばってください！下野市も応援しています！

【出場者紹介】
①氏名 ②種目 ③抱負

- ①関本 直美 (下石橋)
- ②囲碁 (主将)
- ③「チームメイトは初対面ですが、心を寄せ合い頑張ります」



- ①鈴木 守 (石橋)
- ②剣道
- ③「昨年の栃木大会の成績に恥じぬよう、誇りを胸に闘います」



- ①石川せい子 (緑)
- ②弓道
- ③「決勝トーナメント進出を目標に頑張ります」



- ①青柳 早苗 (上古山)
- ②マラソン
- ③「初参加なので、緊張せずに楽しみます」



- ①古島 淑子 (小金井)
- ②洋画 (美術展)
- ③「楽しみで始めた絵をお披露目できて嬉しいです」



問い合わせ先
高齡福祉課
☎(52) 1115

新しい農業委員会委員が決まりました

8月2日告示の下野市農業委員会委員選挙は、市内3選挙区(南河内8名、石橋7名、国分寺6名)すべての立候補者が定数と同数となったため無投票となりました。

また、農業協同組合・農業共済組合・土地改良区・市議会から推薦を受け、選任された8名を合わせて29名の農業委員が誕生しました。任期は

3年間になります。

9月4日(金)に市長招集による第1回農業委員会総会を開催し、会長に高田憲一氏、会長職務代理に伊澤健二氏、近藤昇氏が選任されました。

高田会長は就任に際し、農業委員は地域農業者から選ばれた代表者として、農地と担い手の育成・確保に力を注ぎ、地域に密着した活動に努めて

まいりますので、皆様のご理解とご支援をお願いしますと挨拶しました。

各農業委員の担当地区が決定しましたので議席順に、氏名選挙・選任別、担当地区を紹介いたします。

※農地の売買等権利移動や農業者年金などお気軽にご相談ください。

問い合わせ先

農業委員会事務局
☎(48) 2116

	氏名	担当地区	選挙・選任別
1	松本 繁	的場、上坪山、東根、塚越	選挙 拳
2	大島 久夫	絹板台、台坪山、西坪山	選挙 拳
3	楡木 晴人	下原、西区、緑、一丁目~三丁目	選挙 拳
4	大沼 澄雄	四丁目~六丁目、祇園町、成田、祇園	選挙 拳
5	梅山 茂	下長田	小山農協 拳
6	大橋 保夫	上大領、中大領	選挙 拳
7	小川 秀雄	町田上・下、谷地賀上・下、下文挾、東田中	選挙 拳
8	伊澤 健二	本吉田北、磯部	選挙 拳
9	井上 正男	川東、川南	選挙 拳
10	大橋 正巳	柴北1・2・3	選挙 拳
11	館野 憲一	地久目喜、仁良川上・下	選挙 拳
12	藤沼 秀男	絹板	河宇共済 拳
13	相澤 康男	川島、上吉田、鯉沼、三王山	選挙 拳
14	若松 洋一	下古山2、若林	県南共済 拳
15	高田 憲一	上台	選挙 拳
16	近藤 昇	国分1・2・3	選挙 拳
17	稲葉 昇	川西1・2、南国分、紫	土地改良区
18	渡邊 仁	柴南1・2・3・4・5	選挙 拳
19	橋本 眞差子	東前原、下大領	議会 会
20	手塚 庄一	細谷、橋本	選挙 拳
21	黒川 和子	西田中	議会 会
22	毛塚 重男	上古山1・2・3	選挙 拳
23	有野 一夫	石橋	選挙 拳
24	塩山 操一	本吉田南	宇都宮農協
25	牧野 正義	下町、仲町、上町、笹原	選挙 拳
26	大橋 幸子	川北	議会 会
27	黒川 悟	入の谷、下石橋	選挙 拳
28	荒川 清光	下古山1・3、通古山	選挙 拳
29	若林 信夫	箕輪1・2、関根井	選挙 拳



しもつけ風土記の丘資料館からのお知らせ

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おりません)

第5回定期歴史講座 ご案内

下野市周辺の古墳など学ぶ
歴史的講座を受講する方を募
集します。

■内容
①開催 10月25日(日)
②講師 下野市教育委員会
橋本 高志 学芸員
木村 友則 学芸員

③丸塚古墳・オトカ塚古墳の
調査について
④午後1時30分～3時30分

■場所
しもつけ風土記の丘資料館
(講堂)

■受講料
100円(入館料無料)

■受付開始
10月1日(木)

■募集人数
40名(定員制)

■応募方法
しもつけ風土記の丘資料館
窓口または電話ご連絡
(先着順)

第6回定期歴史講座 ご案内

下野市周辺の古墳など学ぶ
歴史的講座を受講する方を募
集します。

■内容
①開催 11月29日(日)
②講師 栃木県考古学会会長
橋本 澄朗 氏

③列島規模からみた下毛野古
墳
小さな事実・大きな視点
④午後1時30分～3時30分

■場所
しもつけ風土記の丘資料館
(講堂)

■受講料
100円(入館料無料)

■受付開始
11月5日(木)

■募集人数
40名(定員制)

■応募方法
しもつけ風土記の丘資料館
窓口または電話ご連絡
(先着順)

しもつけ風土記の丘資料館 秋のイベント開催

縄文時代の技法である「編
布(あんぎん)」で編み物体
験を開催します。素敵なコー
スターと一緒に作ってみませ
んか。初めての方も気軽にご
参加できる体験です。

■内容
①開催 10月17日(土)
②体験 コースター作り
③午前の部10時～11時30分
④午後の部1時30分～3時

■場所
しもつけ風土記の丘資料館

■受講料
300円(入館料無料)

■受付開始
10月6日(火)から

■募集人数
午前の部15名(予約制)
午後の部15名(予約制)

■対象 小学1年生以上

■応募方法
しもつけ風土記の丘資料館
窓口または電話申し込み
(先着順)

道の駅しもつけ食のオー プンスクール 実施中!

道の駅しもつけの新鮮食材
を使って、簡単!おいしい!
調理体験してみませんか?

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。

お誘い合わせのうえ、ぜひ
ご参加ください。詳しくは、
道の駅しもつけのホームページ
をご覧ください。

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 1回32名

■募集 その回毎に募集

■受付方法

電話(9・30～18・00)

ホームページ内メールフォ
ーム(9・30～24・00)

※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。

スケジュール ※開催時間が二部制の場合には、いずれかをお選び下さい。

月日	曜日	時間	テーマ(メニュー)	申込受付日
11/16	月	10:30～13:00	秋の恵みたっぷりイタリアン (ニョッキ(トマト・クリーム・キノコソース)・ ジャーサラダ)	10/14
		14:30～17:00		
12/11	金	10:30～13:00	アンコール! ローストビーフで祝うXmasディ ナー (ローストビーフ・リゾット)	11/11
		14:30～17:00		

※内容は、変更になる場合があります。

※定員に満たない場合には、
延長して受付けます。
■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
食のオープンスクールホ
ムページ
http://www.kanpi-
shimotsuke.co.jp/open-
school/index.html

平成28年度からの人間ドック検診助成額等変更のお知らせ

人間ドック検診助成事業は、疾病の早期発見や健康保持増進に効果を発揮し、市としては、特定健診やがん検診と同様、引き続き推進していく事業の一つです。

今後、長く被保険者のみなさんにご利用していただくために、その果たすべき役割と安定した財政運営及び公平性の観点から見直しを行い、来年度より次のように助成額等の変更を行うことになりました。

【変更内容】

■国民健康保険

(助成額の変更)
 ・現行 検診費用の7割
 ・変更後 一律25,000円

■後期高齢者医療

(助成額の変更)
 ・現行 一律10,000円
 ・変更後 一律25,000円

(助成対象医療機関の拡充)
 ・現行 委託医療機関のみ
 ・変更後 委託医療機関以外でも助成可能

※現行では、国民健康保険と後期高齢者医療の人間ドック助成事業において大

きな格差がありますが、平成28年度からは、両者同じ取扱いとなるように改正します。

■問い合わせ先

市民課 ☎(40)5556

■避難行動要支援者調査を実施します

東日本大震災のような災害等が発生した場合、高齢者や障がいのある方等、ハンディをお持ちの方には、災害時の行動に支援が必要となります。市では、災害時等に要支援者の生命や身体を保護することを目的として、支援を必要とする高齢者や障がいのある方等の実態を把握するため、民生委員のご協力をいただき次のとおり実態調査を行います。

対象となる方については、本調査の趣旨をご理解いただいたうえで、調査にご協力くださいますようお願いいたします。

■調査対象者

①65歳以上のひとり暮らし高齢者世帯及び高齢者のみ世帯の方

②身体障がい者手帳1・2級をお持ちの方

③療育手帳A・A1・A2を

お持ちの方

④精神障がい者保健福祉手帳1級をお持ちの方

■調査方法

高齢者については地区担当の民生委員が直接伺います。

高齢者以外については、前回の実態調査時に同意をいただいている方には民生委員が訪問しますが、それ以外の対象者の方には調査用紙を郵送します。

■調査実施時期

10月上旬～12月下旬

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(52)1115
 社会福祉課 ☎(52)1112

※日中高齢者のみの方、特定疾患患者福祉手当を受給されている方

①昼間、家族が仕事に出ていて、65歳以上のひとりである高齢者または高齢者のみ世帯に該当する方

②特定疾患患者福祉手当を受給されている方で、この趣旨にご了解いただける方は調査用紙を郵送しますので、高齢福祉課までご連絡ください。避難行動要支援者名簿に登録します。

■期限 12月25日(金)

■申し込み・問い合わせ先

①については高齢福祉課 ☎(52)1115

②については社会福祉課 ☎(52)1112

■ごぞんじですか?

「検察審査会」

「交通事故や詐欺などの犯罪被害に遭い、警察や検察庁に訴えたが、検察官がその事件を裁判にかけてくれず、どうしても納得できない。」
 このような不満をお持ちの方は、検察審査会にご相談ください。相談や申立ての費用は一切無料で、秘密も堅く守られます。

検察審査会では、選挙権を有する国民の中からくじで選ばれた11人の検察審査員が、検察官の行った不起訴処分(刑事裁判にかけない処分)が果たして妥当であったかどうかを審査します。

なお、詳しくは、宇都宮検察審査会事務局までお気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ先

宇都宮検察審査会事務局
 ☎028(333)0014

「知事と語ろう!とちぎ元氣フォーラム」の開催

県民参加による開かれた県政の推進を図るため、「知事と語ろう!とちぎ元氣フォーラム」を各地域で開催していきます。

■開催期日

12月5日(土)

午後1時30分～

(2時間程度を予定)

■開催場所

南河内公民館2階ホール

■問い合わせ先

栃木県県民生活部広報課
 ☎028(623)2158

自動交付機停止のお知らせ

システム切り替え作業の為、10月24日(土)・25日(日)の2日間、自動交付機が停止します。ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

■問い合わせ先

市民課 ☎(40)5557



精神障害サポート教室

統合失調症について、正しい知識・新しい情報・対応方法などを学びあいながら、こころの病をもつ方を深く理解し、障害をもつ人も、もたない人も自分らしく豊かな生活を送ることができることを目指して開催します。

■日時

12月10日(木)
午後1時30分～3時30分

■会場

栃木県庁小山庁舎 4階大会議室 (小山市犬塚3-1-1)

■内容

社会資源・サービスについて

■対象

どなたでも参加できます

■定員

会場の都合で定員を設けることがあります(※要予約)

■申込み締切り

12月3日(水)

■申し込み・問い合わせ先

栃木県南健康福祉センター健康支援課

☎0285(22)6192

下野市公共施設白書を公表しています

本市の全ての公共施設(道路等のインフラを含む)を対象とし、現状を分析するとともに、将来に向けた課題や管理運営の方向性についてまとめた「下野市公共施設白書」を公表しています。

本書を活用し、将来を見据えた公共施設のあり方について、市民の皆様とともに検討を進めてまいります。

■白書の閲覧について

市ホームページのほか、総合政策課窓口(国分寺庁舎2階)及び市内の図書館にて閲覧できます。

■問い合わせ先

総合政策課
☎(40)5550

自然の森に親しもう

【秋】

グリの森でネイチャーゲーム

ゲームを通して自然の仕組みや様子を学ぶ体験プログラムです。

視覚、触覚、聴覚、嗅覚を使って、普段気が付かない自然の四季を体験しよう!

然の四季を体験しよう!

■日時 11月15日(日)
午前10時から正午まで

■場所 グリの森

■定員 20名程度

■対象 大人から子供まで

■参加料 無料

■申し込み・問い合わせ先

グリの森「グリの館」
☎(52)1180

第十回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の説明会を開催します

平成27年4月から始まりました「第十回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」の説明会を開催します。まだ、手続きをされていない方で、前回の弔慰金をもらっていた方や戦没者の遺族の方は、ご参加ください。

■日時 10月23日(金)
午前10時～11時30分

■場所

保健福祉センターきらら館

・対象者 市内在住の方

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課
☎(52)1115

あなたの手話を地域福祉に役立ててみませんか?

小山市聴覚障害者協会では、「平成27年度小山市登録手話通訳者認定試験」を実施します。費用は無料です。

■日時

12月5日(土)

午前9時30分～午後3時

■場所

小山市保健福祉センター 4階

■対象

次の条件を同時に満たす方
①下野市・小山市・野木町に在住の平成28年4月1日現在で18歳以上の方
②次のいずれかに該当する方
・おやま地区手話講習会(新)「ステップアップ講座」、または(旧)「基礎」、「スキルアップ」のいずれかの修了者
・手話通訳者養成講習会(新)「通訳I」もしくは「通訳II」、または(旧)「基本」、「応用」、「実践」のいずれかの修了者

・栃木県登録通訳者のうち、下野市・野木町の在住者

・他県・他市町村で通訳経験のある方で、現在、下野市・小山市・野木町に在住の方
・相当の経験者(手話通訳学科卒業業者、専従通訳経験者等)

■試験

筆記(小論文)、実技(①読み取り②聞き取り表現※日本手話・日本語対応手話のパターン別③場面通訳)、面接

■申し込み方法

申込用紙に必要事項を記入し、FAX、郵送、手渡しのいずれかの方法にて提出してください。
※申込用紙は社会福祉課にあります。

■募集期間

10月13日(火)から11月12日(木)まで

■申し込み・問い合わせ先

小山市聴覚障害者協会内認定試験事務局
担当者 古橋浩司

〒323-0012
小山市羽川86-15

FAX(22)0751

自治医科大学附属病院「がん患者と家族のサロン」について

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 10月8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階スタッフルアウンジ)

内容
・ミニ・レクチャー「分子標的薬って何だろう」

・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

栃木県立国分寺特別支援学校交流学習発表会「あおぞら祭」のお知らせ

会場

国分寺特別支援学校

期日 11月14日(土)

時間 午前9時30分～午後2時25分

内容

小学部・中学部・高等部・訪問教育学級の日頃の学習成果・交流活動の発表(演技発表・作業製品販売・模擬店・作品展など)

問い合わせ先

国分寺特別支援学校

柴6-2

☎(44)5121

「ダウン症」を知っていますか？

↓家族が写した

↓ダウン症のある子どもたち&染色体の仲間たち 写真展↓

1/1,000の確率で生まれてくるといわれる「ダウン症」について誤解や偏見がないよう正しく知っていただくため写真展を開催します。

日時

11月3日(火)～8日(日)

午前9時～午後9時30分(3日は正午)、8日は午後5時まで)

場所

宇都宮市立南図書館ギャラリ

リー

宇都宮市雀宮町56-1

問い合わせ先

21トリソミーいちごの畑

☐atsukan@titan.ocn.ne.jp

無料オカリナ入門講座開講

日時

11月12日、26日、12月10日

午後3時～4時

場所

国分寺公民館2階 視聴覚室

持ち物

オカリナ(お持ちでない方はお知らせください)・筆記用具

指導者

伊澤恵子

申し込み・問い合わせ先

伊澤

☎(53)7805(留守電にお名前・連絡先をお知らせください。こちらから折り返し連絡します。)

平成28年度 保育園・認定こども園新入園児受付について

受付期間

○1号認定(教育標準時間認定)

9月8日(火)～各認定こども園の締め切り日

○2・3号認定(保育標準時間認定・保育短時間認定)

10月1日(木)～30日(金)

申込方法

保育園 こども福祉課、国分寺庁舎市民課、南河内図書館

2階市民課にて入園申込書を受け取り、必要事項を記入し、ご提出ください。提出先は、入園申込書受取先に同じです。

認定こども園 ご希望の認定こども園から入園申込書を受け取り、必要事項を記入し、入園希望bの施設へご提出ください。

詳しくは広報9月号をご覧ください。

問い合わせ先

こども福祉課☎(52)1114

アコーデオンによる「歌声」

8月20日、石橋公民館にて、1周年を迎え盛大に開催されました。

日程・場所

○南河内公民館

10月2日(金)・11月6日(金)

原則、毎月第1金曜日に開催

催

○石橋公民館

10月8日(木)・12月10日(木)

原則、偶数月に開催

2会場共通事項

時間 午後2時～4時

参加費 500円(歌集貸出・申し込み不要)

講師 三好 創(はじめ)

問い合わせ先

歌声の会「はじめ」

代表 佐藤

☎(48)1663



栃木税務署からのお知らせ

■平成27年分 年末調整説明会のお知らせ

給与所得者に係る年末調整説明会を下記の日程により開催します。

説明会では「年末調整のしかた」及び「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを用いて説明いたしますので、ご出席の際にはお持ちください。

対 象	開 催 日	開 催 時 間	開 催 場 所
下野市・小山市・野木町を納税地とする源泉徴収義務者	11月20日(金)	午前10時～正午	小山市立文化センター大ホール小山市中央町1-1-1
		午後2時～4時	
栃木市・壬生町を納税地とする源泉徴収義務者	11月24日(火)	午前10時～正午	栃木市栃木文化会館大ホール栃木市旭町12-16
		午後2時～4時	

都合により、指定された会場に出席できない場合には、他の会場に出席することができます。

ご不明の点につきましては、下記までお気軽に問い合わせください。

■問い合わせ先 栃木税務署 法人課税第一部門 ☎0282-22-0885 (代表)

自動音声案内の「2」をお選びください。

募 集

■ 姿川クリーン作戦の参加者を募集します

河川美化活動を行うことで、河川への親しみを深めることを目的に各種団体やボランティアの協力を得て、毎年実施しています。今年で14回目となります。

■日時

11月14日(土)

午前8時開始

※1時間程度

■場所

市内の姿川サイクリングロード全線を11ブロックに分け、ブロックごとに作業

※作業は、希望のブロックで実施(原則)。

■参加対象

市内在住者及び在勤、在学者

■申込期間

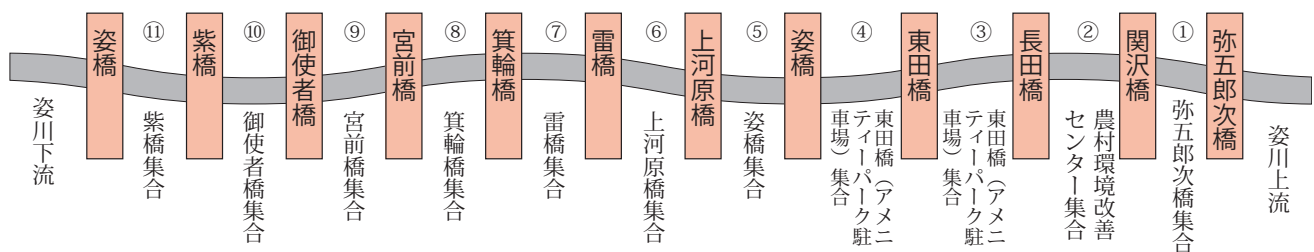
10月1日(木)～30日(金)

■申し込み・問い合わせ先

建設課

☎(48)2113

✉kensetsu@city.shimotsuke.lg.jp



■ わがまちCMコンテスト 2015 栃木大会作品募集

地域の良さを発掘し、その魅力を全国へ発信するために30秒のCMを作ってみませんか。

■募集作品のテーマ

地域の良さを発掘し、その魅力を全国へ発信しよう。

■募集期限

11月20日(金)まで

■募集部門

① 栃木県部門

② 自治体部門

③ PR部門

■応募規定

アマチュアであれば個人・団体を問わず、どなたでも応募できます。

☎ <http://matidukuri.web.fc2.com/>

■問い合わせ先

わがまちCMコンテスト栃木大会実行委員会事務局

特定非営利活動法人

栃木県シニアセンター

☎0282(20)3322

✉info-mati@cc9.ne.jp

※電話でのお問い合わせは、平日の午後1時～4時



市民農園の利用者を募集します

市民農園は、野菜作りや花作りを通じて自然とのふれあいや農業体験を行うことにより、健康的でゆとりのある生活を指すとともに、都市と農村の交流を促進し、「ふるさと意識や郷土愛」を育み、農業・農村の活性化を図ることを目的として、設置されています。

現在の利用期間（2年間）が終了しますので、次の利用期間の募集を行います。

■名称

下野市市民農園

■所在地

下野市薬師寺2850番地

1

■利用者組織

市民農園利用者の会

（入会が条件となります）

■利用期間

平成28年4月1日

～平成30年3月31日

■募集区画数等

20㎡～45㎡までの8サイズ

102区画

■利用料等

年額1㎡当り200円

※決定通知は、2月末までに



郵送します。利用者説明会は後日連絡します。

■申込方法

下野市農業公社にある申込用紙に記入のうえ、提出願います。なお申込用紙は公社ホームページからもプリントできます。

※申込み多数の場合は抽選となります。

※抽選で引き続き利用する方々については、現在利用している区画を優先させていただきます。

■申込期間

10月26日～11月27日

■問い合わせ先

（公財）下野市農業公社

（南河内図書館2階）

☎（48）2117

下野市農村生活研究グループ協議会員の募集について

～料理講習会に参加してみませんか？

農村生活研究グループ協議会では、農業の振興に貢献することを目的とし、市のイベント等に参加しています。

また、年間を通して農業や生活改善について、研究活動に必要な事業を実施しています。

今回は、料理講習会を開催します。農家以外の女性の方でも参加できますので、活動に興味がある方はお気軽にお申込みください。

■日時

11月14日（土）午前10時～午後1時30分（終了予定）

■場所

保健福祉センターきさら館 調理室

■参加費

一人800円

■内容

香辛料から作るカレー（市販のルーは使いません）

■参加資格

20歳以上の女性

■申込締切

10月29日（木）

■定員

先着5名

■申し込み・問い合わせ先

農政課

☎（48）2143

史跡下野薬師寺跡ふるさと歴史の広場 ボランティア養成講座の開催及び受講者募集

史跡下野薬師寺跡ふるさと歴史の広場、下野薬師寺歴史館を拠点として活動していただくボランティアを募集します。ボランティア登録にあたっては、下記の養成講座の受講が必要になります。全6回のうち4回以上の出席者には、修了証とボランティア認定書を交付し、次年度からボランティアとして活動していただきます。

（講座のみの受講も可）

今までの受講者は、下野薬師寺歴史館の展示解説・勉強会、植木の剪定作業、梅の実の収穫作業などの活動を行っています。

※現在、下野薬師寺ボランティアの会が発足しておりますので、ボランティアとして活動する場合には、ボランティア保険料などで



開催日時	講座内容	講師
第1回 10月22日（木） 午前10時	ボランティアについて	生涯学習文化課
第2回 11月19日（木） 午前10時	下野市内の文化財について	生涯学習文化課
第3回 12月17日（木） 午前10時	下野薬師寺について①	生涯学習文化課
第4回 1月14日（木） 午前10時	下野薬師寺について②	生涯学習文化課
第5回 2月18日（木） 午前10時	下野薬師寺について③	生涯学習文化課
第6回 3月予定 午前8時30分～	先進地視察研修	生涯学習文化課

募集期間 10月1日（木）～21日（水）

募集対象者 一般

申し込み方法 電話・窓口

申し込み先 下野薬師寺歴史館 ☎（47）31211（土日祭日の翌日休館）

も受付可。月曜・第3火曜日・祭日の翌日休館）

年会費2,000円が必要となります。

イベント

お知らせ

募集

相

談

就

職

臨時保育士等を募集しています

■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

■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

(通勤割増賃金・時間外勤務手当有) 社会保険加入(時短勤務除く)

■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

〒329-0594

石橋552番地4

こども福祉課

☎(52)1114

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

10月22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)2350

10月20日～26日は行政

相談週間です

国の仕事やその手続き、サ

ービスなどでお困りの際は、

行政相談委員にお気軽にご相談

ください。相談を受けると、

その声を解決や実現を促進す

るとともに、行政の制度や改

善に役立てるものです。

相談は無料・秘密厳守です。

■相談場所・相談日

行政相談は次のとおり開設

しています。

(1)さらら館

毎月第3週の月曜日

(2)ゆうゆう館

毎月第3週の火曜日

(3)ふれあい館

毎月第3週の金曜日

午後1時30分～3時30分

■問い合わせ先

総務省栃木行政評価事務所

行政相談課

☎028(634)4680

■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

10月14日(水)

午前10時～正午

■会場

ゆうゆう館会議室

■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

調停相談会のお知らせ

小山調停協会では、次のと

おり調停相談会(無料)を開

催します。

■日時

10月27日(火)

午前10時～午後3時

■場所

道の駅思川 小山評定館

小山市下国府塚25-1

☎(38)0201

■相談内容

金銭、土地建物、交通事故

その他民事に関する事項(秘

密は厳守されます)。

■問い合わせ先

小山調停協会

(小山簡易裁判所内)

☎(22)0536

栃木県労働委員会による

労働相談会のお知らせ

■日時

10月9日(金)

午後1時～7時

■場所

イオン栃木店

2階美容室横特設会場

(栃木市箱森町37-9)

■対応者

栃木県労働委員会の委員

(弁護士等)

■相談内容

労使関係のトラブル

■その他

費用無料、予約者優先(当

日参加も可)、相談時間1時

間以内(目安)

■予約・問い合わせ先

栃木県労働委員会事務局

☎028(623)3337

行政書士・土地家屋調査士に

よる法の日合同無料相談会

下野市・小山市・野木町に

在住の方を対象に行政書士・

土地家屋調査士による合同の

無料相談会を実施します。

行政書士への相続に関する

相談や、土地家屋調査士への

境界確定、測量及び新築登記

について等どうぞお気軽にご

相談ください。

■日時

11月3日(火)

午前10時～午後3時まで

■場所

道の駅 思川 小山評定館

■問い合わせ先

行政書士会小山支部

青木裕一 ☎(32)8186

土地家屋調査士会小山支部

松本 悟 ☎(45)6111

か る た で し も つ け 再 発 見

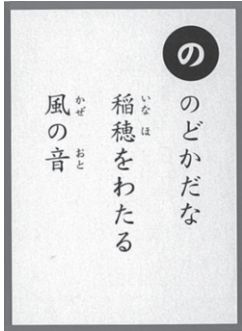
『下野市ふるさとかるた』
今月は「の」です

下野市は、東に鬼怒川と田川、西に思川と姿川が流れ古来より開けた平坦な土地のため稲作が盛んに行われてきました。

人は実りの秋に稲穂を見て自然に感謝し、実るほど頭をたれる姿を見て、優れた人格者が温和で高飛車ではない姿を重ね「実るほど頭を垂れる稲穂かな」といったのでしょうか。若いときは、稲穂の実る時期に、青々と真っ直ぐ伸びる麦穂のように、踏まれればますます強くなり、実っても真っ直ぐ上を向いた生き方をしますが、人生も折り返し地点を過ぎるころには、稲



の



の

のどかだな
稲穂をわたる
風の音

男女共同参画社会

女性活躍推進法

8月28日、「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」(女性活躍推進法)が成立しました。

301人以上の労働者を雇用する企業は、来年4月1日までに、自社の女性の活躍状況を把握して課題分析を行い、行動計画を策定して国へ届け出る必要があります。

ここでいう女性の活躍状況とは、①採用者に占める女性比率②勤続年数の男女差③労働時間の状況④管理職に占める女性比率のことをいいます。

行動計画には、計画期間、数値目標、取組内容、取組の実施時期を盛り込みます。300人以下の企業は、努力義務です。

男女雇用機会均等法が1985年に制定されてから30年、女性が働くことへの意識は大きく変わっていますが、この法成立により雇用管理のあり方を変革するときに来たとと言えます。



まずは相談

インターネットでの旅行予約の旅行申し込みはよく確認を!

インターネットでの旅行予約は手軽で便利ですが、何かあった際に連絡が取れない等のトラブルも起きています。対面での説明がないため、条件や規約等は自分でよく確認することが重要です。

利用する際は、旅行業登録の有無や問い合わせ方法、契約条件をよく確認しましょう。旅行業の登録業者であれば、倒産などで契約が実行されない場合でも、保証金制度により支払ったお金が戻って来る場合もあります。困ったときは、消費生活センターへご相談ください。

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(625)2227

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

古山のかかしまつり
「カンピくん」▶



しもつけ三情報
音声版広報(デジタル版CD及びテープ版)が無償でご利用できません。
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)1236までご連絡ください。

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	30	31

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	30	31

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	30	31

10月
かなづき
神無月
October

「もつけ」情報

「広報しもつけ」を市内コンビニエンスストア（一部）に設置しています。順次、設置店を拡張します。ぜひご利用ください。

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	10・24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 11月2日(月)	第3期
市県民税	第4期
国民健康保険税	第4期
介護保険料	第4期
後期高齢者医療保険料	第4期
■納期限 11月2日(月)	9月分
国民年金保険料	

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

13日(火) 旧石橋町建設課庫車(石橋841-3)

20日(火) 旧やすらぎ荘(小金井1189)

■入会説明会(要申し込み)
午前10時～

21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

10月	天平公園	柴工業団地協議会
	花広場	シルバー大学同窓会
11月	天平公園	JAおやま女性会国分寺支部
	花広場	お話ポケットの会

■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。

国分寺会場	一般相談・総合相談 10月13・20日、11月10日 (いずれも火曜日) 児童母子相談 10月27日(火) 法律相談 10月8日(木) 会場：ゆうゆう館
石橋会場	一般相談・総合相談 10月19日、11月2・9日 (いずれも月曜日) 児童母子相談 10月26日(月) 会場：きらら館
南河内会場	一般相談・総合相談 10月9・16日、11月6・13日 (いずれも金曜日) 児童母子相談 10月23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)(6)	(1)(5)	(2)(6)
4	5	6	7	8	9	10
(1)(3)	(2)(4)	(3)(5)	(4)(6)	(1)(5)	(2)(6)	(1)(3)
11	12	13	14	15	16	17
(2)(4)	(3)(5)	(4)(6)	(1)(5)	(2)(6)	(1)(3)	(2)(4)
18	19	20	21	22	23	24
(3)(5)	(4)(6)	(1)(5)	(2)(6)	(1)(3)	(2)(4)	(3)(5)
25	26	27	28	29	30	31
(4)(6)	(1)(5)	(2)(6)	(1)(3)	(2)(4)	(3)(5)	(4)(6)

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。



■小山地区夜間休日急患センター
新小山市市民病院とは、別の医療機関になります。
新小山市市民病院1階外来北西部
☎0285-23-6832
【診療日時】
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)

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	長瀬トピックス	21	保健だより  Health Information
6	Shimotsuke-City Topics まちの話題	26	医療コラム
7	マイナンバー制度スタート	27	地域包括支援センターだより
8	生涯学習 だより	28	図書館 Library Information
9	しもつけ市民芸術文化祭 2015	29	読書人
10	生涯学習 だより	30	第10回市民農園まつり
11	文化・スポーツ表彰制度	31	市民活動補助事業・ 市制10周年記念市民提案事業
12	Let's SPORTS	32	自治基本条例
17	新・下野市風土記	33	国民年金だより
18	学童保育入所希望の受付について	35	男女協働アンケート
19	小規模特認校(細谷小)	36	くらしの情報(イベントカレンダー)
20	自治医科大学附属病院 連携協働コラム	52	国際交流員マシアスのコラム

今月の表紙




市民体育祭キンボール大会が開催されました。キンボールは、直径122cm、重さ1kgのボールをピンク・グレー・ブラックに分かれた3つのチームがヒットとレシーブにより得点を競うゲームです。ヒッターは必ず「オムニキン」とコールして打たなければならず、その掛け声が体育館に響き渡り、よりゲームを盛り上げます。

今月の何の日 10月14日 鉄道の日

1872年(明治5年)10月14日に東海道線(新橋駅〜横浜駅)が開業したことと、1921年(大正10年)10月14日に鉄道開業50周年を記念して初代鉄道博物館が開館しことから、鉄道省により鉄道記念日と制定されました(のちに運輸省が「鉄道の日」と改称)。

日本における鉄道の建設計画が本格化したのは、明治維新後まもなくのことでした。西洋にならった近代化を目に見える形で示そうと、明治政府の伊藤博文・大隈重信らが中心となって建設は押し進められました。当時の日本は船による海上交通が主流でしたが、鉄道の登場によって陸上交通での貨物・人員の輸送の効率化が図られ、名実ともに鉄道は日本の近代化の象徴となりました。

現在では、鉄道が国民に広く愛され、その役割についての理解と関心がより深まることを願って、国や鉄道事業者などが「鉄道の日」実行委員会を組織し、毎年多彩な行事を全国各地で実施しています。

参考資料・国土交通省
 http://www.mlit.go.jp/tetudo/tetudo_tk1_000004.html



市ではホームページの新着情報や、災害発生時の避難場所などの情報配信を行います。右のQRコードからアクセスできます。
 下野市公式アカウント @city_shimotsuke



国際交流員マシアスのコラム ベルンの奇跡



皆さん、昨年のワールドカップで優勝した国を覚えていますか？そう、ドイツです！私自身、ドイツがサッカーの世界チャンピオンになったときの興奮がまだ冷めていません！サッカーはドイツで最も人気のあるスポーツなので、タイトルを獲得することは、ドイツのすべてのサッカーファンにとって嬉しいことです。昨年の優勝は、1990年の優勝以来、長い時間が経っていたので、ドイツ人がずっと待ち望んでいたものであり、大変特別なものになりました。

1990年の大会は、41年間の東西分離が終わり、統一されたドイツとして初めての大会出場であり、そして見事にドイツが優勝を飾りました。優勝の熱気と「できるぞ」という気持ちは、世界チャンピオンのタイトルとともに統一後の国に充満していききました。

同様に、1954年のドイツにとって最初のワールドカップ優勝も、ドイツの歴史の中で重要なイベントとなりました。ドイツが原因となって始まり、そして敗戦国となった第二次世界大戦は



1945年に終わりを迎え、それからドイツは復興に向けて再スタートを切りました。1954年の優勝は、新たな文化的アイデンティティを模索している中でドイツであり、ドイツの歴史の転換点の象徴として「Wunder von Bern」（ベルンの奇跡）と呼ばれます。日本も同じように、1964年の東京オリンピックが、戦後復興と高度経済成長の始まりの象徴となりましたね。

ドイツをワールドカップ優勝に導いた一つの重要な要素は、チームの新しいスパイクシューズでした。特にドイツのチームによって使用されたスパイクは、はるかに

軽量であり、グリップが大変良かったと言われています。この特別なスパイクは、アドルフ・ダスラー氏により発明されました。

ところで、アドルフ・ダスラーはどんな人か知っていますか？彼は有名なブランドAddidasの創業者です。そして彼の兄であるルドルフ・ダスラーは別の有名なスポーツブランドPUMAの創業者です。ダスラー兄弟はまずダスラー兄弟商会という靴工場を一緒に設立しました。しかし、意見対立によりダスラー兄弟商会は解消され、それぞれ独立して会社を設立しました。この2つの会社のライバル関係は、皆さんも知っての通り現在まで続いており、世界的にスポーツブランド市場をリードしています。このように、成功したチャンピオンシップは、新しいアイデアや開発を促し、国全体を鼓舞することができると思います。

これらの歴史的な事件の一部は、ドイツ映画の「Wunder von Bern」（ベルンの奇跡）で知ることができます。ご興味のある方は、この大きな映画の鑑賞会を開催しますので、ぜひご参加ください。詳細はこのページの下に書いてあります。さあ、皆さん一緒に1954年へ旅に出しましょう！

**国際交流員イベント
第11回「フランクフルト」
Movie Time! 「ベルンの奇跡」**

今回の国際交流員イベントでは、映画鑑賞会を行います。鑑賞する映画は、ドイツ映画「ベルンの奇跡」（日本語字幕付き）で、上記の国際交流員コラムで紹介した、1954年のワールドカップ・スイス大会でのドイツ優勝がストーリーの中心として展開されています。鑑賞後には皆さんの意見・感想を聞いてみたいのです。ドイツの歴史に興味のある方、温かいドラマに感動したい方はぜひお越しください。

■日時…平成27年10月30日(金)
午後6時～8時30分

■場所…石橋公民館 201会議室（下野市石橋416）

■定員…100名

■参加費…無料

■申し込み…不要。当日会場にお越しください。

■申し込み・問い合わせ先
下野市国際交流協会事務局
（下野市役所市民協働推進課内）
☎(40)5585