



# Shimotsuke 9

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [ 広報しもつけ ]



広瀬市長 3期目就任のご挨拶  
使用済小型家電回収にご協力ください

# 広瀬市長 3期目就任のご挨拶

今回の市長選挙におきまして、多くの市民の皆様方の温かいご支援を賜り、三たび、下野市政の舵取り役をお任せいただくことになりました。

市民の皆様への負託にしっかりと応えるため、課せられた使命と責任の重さを改めて痛感し、身の引き締まる思いであります。

今回の選挙期間中、多くの市民の皆様への声を直接お聞きすることができましたが、市長就任以来、取り組んできた諸施策が次々と花開き、合併して8年が経過した今、市政の様々な部分において、人や地域間の調和が図られ、下野市という全体像で話をしてくれる市民が増えたように感じられたところであります。

また、民間企業の調査等でも、住みよさなどが全国で上位にランクされ、潜在力の高い市として評価をいただいておりますが、現状に甘んじることなく、今後さらに、子どもからお年寄りまで、全ての市民が「このまちに住んでいることを誇りに感じ、ずっと住み続けたいと思えるよくなまち」になるよう、常に市民感



覚を持ち、市民の目線に立った行政運営に心がけてまいります。

さて、3期目となります。これからの4年間は、これまでどおり「無駄をつくらない行政運営」を基本姿勢として、公約に掲げた「未来を見据えた政策」をしっかりと展開しながら、魅力にあふれ、誰もが安心して暮らすことのできる「住みよさ県内ナンバー1 下野」の実現に向けて、全力を傾注してまいります。

具体的には、最小の経費で最大の効果を挙げるため、絶えず行財政改革に取り組みとともに、市民力や地域力を活かした「協働のまちづくり」を積極的に推進してまいります。

また、医療・福祉施策、教育環境

の充実に加え、地域間競争に打ち勝つための施策を展開し、人や企業から選ばれる産業環境づくりを推進してまいります。

さらに、今日の日本社会における「超少子高齢化・人口減少」という問題に鑑み、若い世代の方々が本市を生活拠点として定住してもらえよう、人を呼び込むための新たな支援策を創設するとともに、安心して子どもを産み育てられる生活環境をさらに充実させて、人を増やす施策に力を入れてまいります。

「景観十年、風景百年、風土千年」という言葉がありますが、下野市に

も先人が築き上げた景観、風景、風土が数多く残っており、その上に私たちの生活は成り立っております。

国をはじめ、地方自治体を取り巻く社会経済情勢は依然として厳しい状況にありますが、私は、市民の皆様との対話を重ねながら、共に英知を結集し、私たちの子孫にも素晴らしい郷土（ふるさと）を引き継ぐことができるよう、粉骨砕身、市政運営に取り組んでまいります。

結びに、市民の皆様方には、今後とも、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。市長就任のごあいさつといたします。



ラジオの取材の様子

市内4か所に無料回収ボックスを設置します

# 使用済小型家電の回収に

## ご協力ください

問い合わせ先 環境課 ☎(40)5559

### ■回収品目

これまで燃やせないごみとして処理されていた小型家電には、金や銀などの貴金属、レアメタルなど貴重な資源が多く含まれていますが、この資源をリサイクルできれば、ごみの減量になるだけでなく、資源の循環にも繋がります。

市ではこれらの有用金属を有効に活用するために、「使用済小型電子機器等の再資源化の促進に関する法律」に基づき、9月1日から石橋地区において、また、国分寺・南河内地区においては10月1日から、指定の公共施設に小型家電回収ボックスを設置し、使用済みとなった小型家電の無料分別回収を開始します。貴重な資源をリサイクルするため、皆さまのご協力をお願いします。

### ■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。

### (例)

携帯電話・PHS端末、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・電卓、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

・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。

### 回収ボックス設置場所



(イメージ)

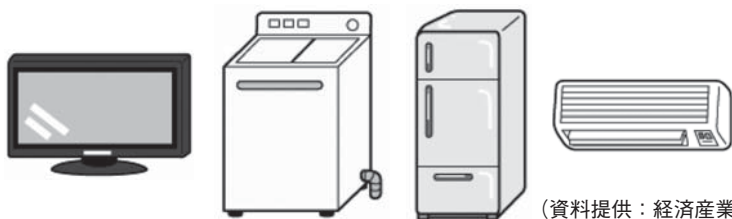
- 9月1日から設置  
市役所石橋庁舎北側入口内
- 10月1日から設置  
市役所国分寺庁舎入口内  
南河内図書館入口内  
生涯学習情報センター入口内

回収ボックスの投入口へ直接入れてください。  
投入口に入らないものは持ち込みできません。



投入口のサイズは 15×30cm (石橋庁舎ボックスのみ 15×50cm)

**注意** 回収できないもの  
家電4品目(テレビ・洗濯機・冷蔵庫・エアコン)



(資料提供：経済産業省)

# まちの話題



## 「平和のおもいを次世代へつなぐ」平和の礎」慰霊祭

7月27日、第二次世界大戦（1945年）での旧国鉄小金井駅銃撃空襲の犠牲者を追悼する慰霊祭が、JR小金井駅西口の慰霊碑「平和の礎」で行われました。今年で11回目となる慰霊祭には、遺族など約60名が参列し、犠牲者への鎮魂の思いを新たにしました。



## 中学生平和派遣団を 広島に派遣

非核平和都市宣言推進事業・平和学習活動の一環として、市内4中学校の2年生男女1名ずつの計8名が、「下野市中学生平和派遣団」として、8月5日から7日まで広島県に派遣されました。

次代を担う若者に平和記念式典への参加や原爆ドーム・平和記念資料館等の見学を体験し、平和の尊さを学んでもらおうと、市が本年度から行うものです。



## みんなでワッショイ！ おみこし広場

7月19日、石橋庁舎周辺で、「みんなの祭りおみこし広場」が開催されました。

このお祭りは、地元自治会やコミュニティ推進協議会などが、地域の人々に触れ合いの場を提供し、希薄化しつつある地域社会の連帯感を強め、温かい社会づくりを目指すため、30年前から続けられています。

今年はいにくの雨の中の開催となってしまいましたがおみこし20基、山車6台は元気に町内を練り歩きました。



## 少林寺拳法栃木県 大会で大活躍！

6月29日に鹿沼総合体育館「フォレストアリーナ」で少林寺拳法2014年栃木県大会が開催され、龍興寺道院の拳士が輝かしい成績を収めました。（敬称略）

○最優秀賞

▽単独演武（小学生中級の部）松本愛花（中学生有段の部）高田彩華

○入賞

▽単独演武（小学生初級の部）富永柚奈、高橋大空（小学生中級の部）佐藤陽太

▽組演武（中学生の部）高橋茉央、梅山昇大、高橋快斗、藤田健太郎



## 栃木県子ども観光大使 が道の駅しもつけで かんぴょう体験

7月21日、栃木県子ども観光大使が、下野市の特産品であるかんぴょうを知ろうと道の駅しもつけを訪れました。

栃木県が行うこの事業は今年で3回目を迎え、かんぴょう家族運営委員会と市文化課職員を講師に、29名の子ども観光大使が参加しました。

かんぴょうの歴史などについて講話を受けたあと、明治時代に使われていた道具「手かなな」を使って夕顔の実を剥いたり、乾燥した瓢に絵付けをして楽しみました。



## トウサワトラノオを 通じて吉田西小と 小山北桜高校が交流

7月17日、吉田西小学校と県立小山北桜高校が、下野市に生息する絶滅危惧種の多年草「トウサワトラノオ」を通じた交流事業を行いました。

交流事業では下野市東根のトウサワトラノオ保全地の種がこぼれた土を採取し、吉田西小学校での観察を目的に造った保全地に土を入れました。

小山北桜高校の小林教諭は「地域の子どもたちに日本一のトウサワトラノオがあることを知って欲しい。」と語りました。



## 市内でお祭り・花火大会が行われました

7月19日にエコライフまつり、8月2日に国分寺地区コミュニティ盆踊り・花火大会が各会場で開かれ、賑わいを見せました。(今年はいしばし納涼盆踊り・花火大会は残念ながら台風の影響により中止となりました。)



## しもつけかんぴょう まつりが行われました

7月26日、道の駅しもつけにおいて「第4回しもつけかんぴょうまつり」が行われました。

真夏日となったこの日、多くの来場者がかんぴょう剥き体験や、ふくべの絵付けで楽しみました。

ジャンボふくべコンテストや愛泉幼稚園による演奏会のほか、今年は市内にアユ種苗センターができたこともあり、小学生以下を対象にアユのつかみ取りが行われました。

市内農家という方は、剥いたかんぴょうを干した様子に「白いかんぴょうが風に揺られて優雅。昔は(市内の)どこにでもあった景色」と昔を懐かしみました。



# 子ども・子育て支援新制度が始まります

幼児期の学校教育や保育、地域の子育て支援の量の拡充と質の向上を進め、子育てを取り巻く様々な課題を解決するために、平成24年8月に「子ども・子育て支援法」が成立しました。

この法律が平成27年4月から施行されることとなり、新しく「子ども・子育て支援制度」が始まります。

これまでと教育・保育内容が大きく異なるものではありませんが、3つの認定区分に応じて、申し込み方法及び施設の利用先が決まります。

## ■新制度における保育料

現行の負担水準や保護者の所得に応じて、国が定める基準をもとに市が保育料を設定します。施設によっては、保育料とは別に実費負担や上乘せの利用料が生じる場合があります。（詳細は市ホームページにて随時お知らせします。）

※新制度に移行しない幼稚園（薬師寺幼稚園、第二薬師寺幼稚園、石橋幼稚園）は支給認定が不要なため、利用手続きに変更はありません。直接施設へお申し込みください。

## ■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(52)1114

## ■認定区分と利用できる施設

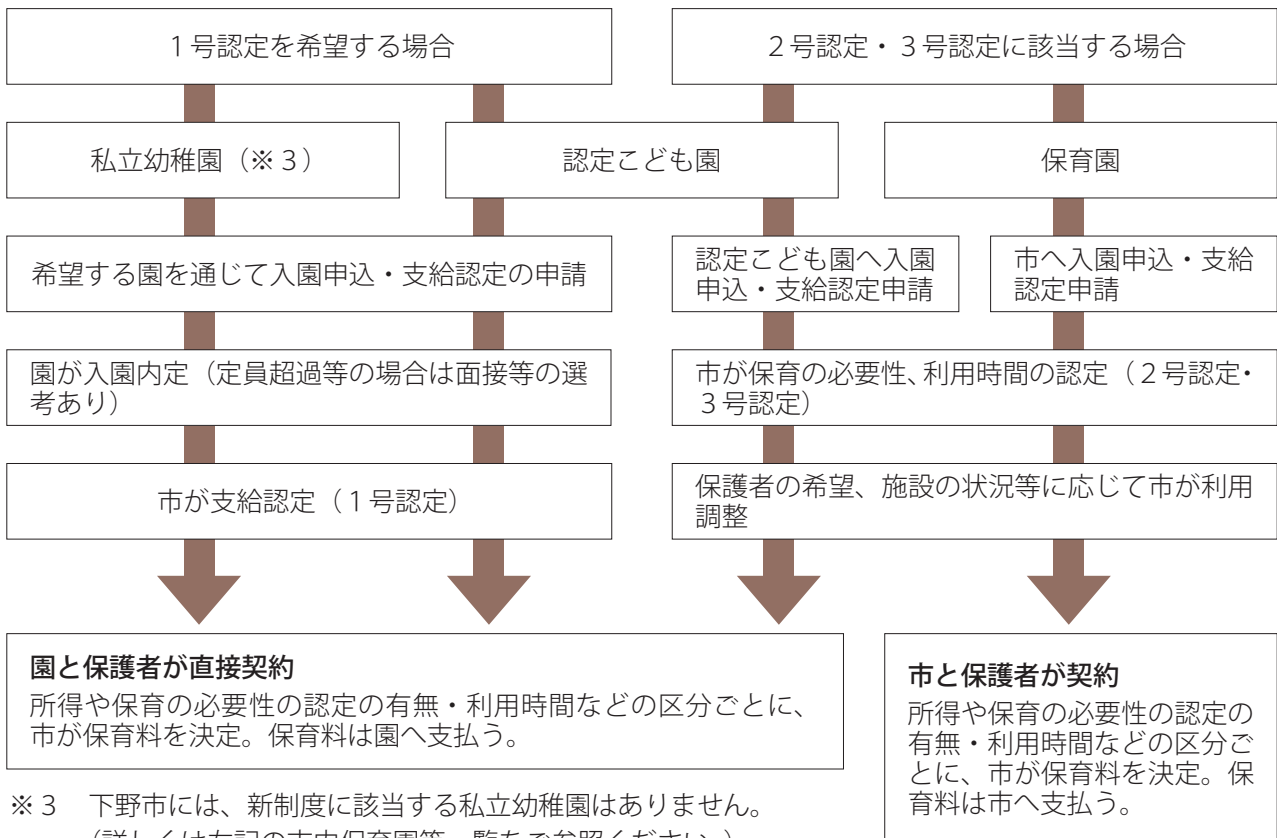
認定区分	対象児	利用できる施設
1号認定	満3歳以上で、教育のみを希望する場合	幼稚園、認定こども園（※1）
2号認定	満3歳以上で、保育園入園基準（保護者の就労等の「保育の必要な事由」）に該当し、保育所等での保育を希望する場合	保育園、認定こども園
3号認定	満3歳未満で、保育園入園基準（保護者の就労等の「保育の必要な事由」）に該当し、保育所等での保育を希望する場合	保育園、認定こども園、地域型保育施設（※2）

※1 幼稚園（満3歳以上の教育）と保育所（0～5歳の預かり）の機能や特徴をあわせもち、地域の子育て支援も行う施設

※2 少人数を対象として0～2歳の児童を預かる施設で市の認可を受けたもの。

◆この他、新制度に移行しない認可外保育施設などがあります。詳しくはこども福祉課までご相談ください。

## ■新制度による利用の流れ（下野市）



※3 下野市には、新制度に該当する私立幼稚園はありません。（詳しくは左記の市内保育園等一覧をご参照ください。）

平成27年4月入園

# 保育園等入園申し込みのご案内

■問い合わせ先 こども福祉課 ☎(52)1114

## 保育園・認定こども園 入園申し込みのご案内

平成27年4月に保育園入園を希望する児童を対象に、入園申し込みの受付を行います。

### ■受付期間

10月下旬～11月中旬  
(詳細は決まり次第お知らせします。)

年度途中(平成27年5月以降)の入園を希望される方は、入園希望月の6か月前から申し込みを受け付けます。

### ■申込方法

次の必要書類にご記入のうえ、受付期間に提出してください。

- 保育園入園申込書兼現況届
- 児童の心身の状況について
- 勤務証明書等の添付書類
- 施設型給付費・地域型保育給付等支給認定申請書

※下野市に住所がある方が対象です。他市町村に住所がある方は、住所地の役所での申し込みとなります。また、仕事等の都合により、下野

市外の保育園をご希望の方は、こども福祉課までご相談ください。

### ■保育園入園申込書の配付 及び受付場所

9月下旬からこども福祉課(石橋庁舎1階)、市内各保育園、国分寺庁舎市民課窓口、南河内図書館2階市民課窓口で配付・受付します。また、市ホームページ(☎<http://www.city.shimotsuke.lg.jp/>)からもダウンロードできます。

※認定こども園の申込用紙は、各園からの配付となります。施設にご連絡のうえ、支給認定申請書と併せて直接施設に提出してください。

### ■入園基準

1. 仕事をしている
- ※フルタイムのほか、パートタイムや夜間等を含みます。
2. 妊娠・出産(児童の保護者が出産前後の為、保育ができない場合)
3. 保護者の疾病・傷害
4. 同居または長期入院などをして
5. 災害復旧

いる親族の介護・看護

## ■市内の保育園等一覧

保育園(0歳～就学前)	(市立)グリム保育園	☎(52)1127
	(市立)こがねい保育園	☎(44)3377
	(市立)しば保育園	☎(44)2788
	(市立)薬師寺保育園	☎(48)0063
	(市立)吉田保育園	☎(48)5054
	(私立)あおば保育園	☎(48)5530
	(私立)わかくさ保育園	☎(58)7438
認定こども園(0歳～就学前)	(私立)わかば保育園	☎(39)6305
	(私立)野ばら幼稚園	☎(53)5508
	(私立)愛泉幼稚園	☎(44)7783
	(私立)第二愛泉幼稚園	☎(44)2838
	(私立)第二愛泉保育園	☎(40)1155
幼稚園	(私立)むつみ愛泉幼稚園	☎(44)0405
	(私立)むつみ保育園	☎(32)6733
	(私立)薬師寺幼稚園	☎(48)0132
	(私立)第二薬師寺幼稚園	☎(44)9988
	(私立)石橋幼稚園	☎(53)0218

もあります。

## 幼稚園入園申し込みのご案内

平成27年4月入園申し込みについては、各幼稚園で受け付けます。ご希望の幼稚園から入園願書を受け取り、各施設へ提出してください。

### ■案内書配付期間

9月24日(水)～10月1日(水)

※詳細は各園にお問い合わせください。

9. その他市長が認める前各号に類する状態である場合

### ■審査結果

申込書類提出後、入園基準等の審査を行い、平成27年1月以降に結果を通知します。

・入園が内定しても、面接・健康診断の結果により集団保育に適さないと判断された場合は、入園を承諾できない場合があります。  
・申し込み内容に虚偽があった場合は、入園(内定)を取り消す場合があります。  
・申請児童数が、年齢ごとの定員を超えた場合は、入園できないこと

「子ども・子育て支援新制度」の開始に伴い、一部、保育園等利用手続きが変更となっております。(詳しくは6ページをご覧ください。)



# 教えて！自治基本条例

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(40)55550

### ●市民とは

まちづくりは、住民だけでなく、下野市で多くの時間を過ごす通勤・通学者等にも関わることです。そのため、この条例では、「市民」を「市内に住む人、働く人、学ぶ人及び事業者」と幅広く定義しています。

## 第12条

### ■市民の権利

- ◇安全・安心な生活を営む権利  
⇒市民の権利として最も基本的な権利です。
- ◇よりよい行政サービスを受取る権利  
⇒地方自治法で保障される住民の権利を踏まえて、市民が対象となる行政サービスの提供を受ける権利です。法令等により対象者やサービスの内容が定められています。
- ◇情報を知る権利  
⇒議会及び市が保有する情報は、市民との共有財産であり、市民の知る権利を規定しています。
- ◇意見・提案を表明する権利  
⇒具体的に市政に参画する手段である意見や提案の表明を権利として定めています。  
自治基本条例では、提案、要望、意見等への対応（第28条）、意見募集（第31条）、委員の公募及び審議会等の公開等（第32条）、住民投票（第33条）等において保障しています。
- ◇まちづくり・市政に参画する権利  
⇒市民は誰でも平等にまちづくりや市政に参画する機会が保障されている参画の原則に基づいて、よりよいまちづくり及び市政への参画を市民の権利として規定しています。

**今月のポイント**

「市民の権利と責務」  
「コミュニティ組織の責務と支援」  
「事業者の社会的責任」

今回は、第3章市民及びコミュニティ組織を取りあげます。

第3章では市民の権利や責務、コミュニティ組織の責務及び支援、事業者の権利及び責務について規定しています。

## 市民

自らがまちづくりの主体であることを自覚し、実践します



## 第13条

### ■市民の責務

- ◇発言・行動に責任を持つ  
⇒市民がまちづくりに参画するに当たって、一部の利益のみを強調することなく、自らの発言と行動に責任を持つことです。
- ◇基本的人権の尊重  
⇒条例の基本原則の一つ「個人の基本的人権尊重」（第5条）に基づき、まちづくりに限らず、市民として個人の基本的人権を尊重することをいいます。
- ◇まちづくりの主体であると自覚  
⇒市民は、まちづくりの主体であることを自覚し、実践することを責務として規定しています。

### ■参画の機会を活用してまちづくりを実践しよう！■

市民は、誰でも平等にまちづくりや市政に参画する機会が保障されています。まちづくりや市政について関心や問題意識をもち、積極的に参画に努めることが求められています。

## 第15条

### ■事業者の社会的責任

- ◇事業者の権利  
⇒事業者も「市民」に含まれることから市民としての権利を有します。
- ◇事業者の責務  
⇒市民生活やワークライフバランスへの配慮など社会的役割を果たすこと、また、事業活動が自然環境や生活環境に与える影響が大きいことから、これらに配慮した事業活動を推進することが求められています。  
さらに、地域社会の一員としてまちづくりの主体であることを認識し、積極的に公益的活動に参加して地域社会づくりをすることが求められています。

## 第14条

### ■コミュニティ組織の責務と支援

コミュニティとは、住民相互の連帯意識による人とのつながりをいいます。お祭り・盆踊りなどのイベントや自治会や消防団、育成会や老人会などの活動一つひとつが地域のコミュニティ活動です。



それぞれのコミュニティ組織は、適正な団体運営を行うとともに、まちづくりの主体としての役割を認識して、協働のまちづくりについて理解し協力する必要があります。同時に、市は、協働のまちづくりのコーディネーター役として、市民やコミュニティ組織の活動を支援します。



# 日本語だけじゃ物足りないあなたに 語学講座のご案内

下野市国際交流協会では、語学講座の受講生を募集します。いずれもネイティブの先生がわかりやすく教えます。ご希望の講座にお申し込みください。

問い合わせ先  
生活安全課  
☎(40)5555

## ■受講条件

下野市国際交流協会の会員であること。(年会費1,000円。協会入会は講座開講前に生活安全課窓口にて随時受付しています。)

## ■受講料

各コースにより異なります。  
9月19日(金)までに①または②で納付してください。

①現金納付…生活安全課窓口

②銀行振込…左記指定口座にお振込みください。※手数料各自負担

・ゆうちょ銀行からお振込みの場合

ゆうちょ銀行記号10720

番号 08281711

・他の金融機関からお振込みの場合

ゆうちょ銀行 店番号078

口座番号 08281711

※口座名義は下野市国際交流協会です。共通です。

■受付 9月8日～21日

※定員になり次第締め切りますので、受講希望の方はお早目にお申し込みください。

## ■申し込み・問い合わせ先

下野市国際交流協会事務局  
(市役所生活安全課内)

☎(40)5555

## 英語講座 定員…各コース20名

### ◆初級コース(ガナー先生)

○期間…10月11日～3月14日  
(毎週土曜日)

○時間…午前10時～11時30分

○場所…石橋公民館

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆初級コース(ジル先生)

○期間…10月17日～3月20日  
(毎週金曜日)

○時間…午前10時～11時30分

○場所…グリーンタウンコミュニティセンター

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆中級コースI(ガナー先生)

○期間…10月11日～3月14日  
(毎週土曜日)

○時間…午前11時30分～午後1時

○場所…石橋公民館

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆中級コースII(ガナー先生)

○期間…10月16日～3月19日  
(毎週木曜日)

○時間…午後7時～8時30分

○場所…石橋公民館

○受講料…9,000円(全18回)

## 韓国語講座 定員…20名

### ◆初級コース(金先生)

○期間…10月7日～3月24日  
(毎週火曜日)

○時間…午後7時～8時30分

○場所…国分寺公民館

○受講料…9,000円(全18回)

## ドイツ語講座 定員…各コース15名

### ◆初級コースI(マシアス先生)

○期間…10月16日～3月19日  
(毎週木曜日)

○時間…午後7時10分～8時40分

○場所…グリーンタウンコミュニティセンター

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆初級コースII(モニカ先生)

○期間…10月7日～3月24日  
(毎週火曜日)

○時間…午後2時～3時30分

○場所…国分寺公民館

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆中級コース(モニカ先生)

○期間…10月7日～3月24日  
(毎週火曜日)

○時間…午後7時～9時

○場所…石橋公民館

○受講料…12,000円(全18回)

## 中国語講座 定員…各コース15名

### ◆入門コースI(宮田先生)

○期間…10月7日～3月24日  
(毎週火曜日)

○時間…午後7時30分～9時

○場所…国分寺公民館

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆入門コースII(石川先生)

○期間…10月21日～3月24日  
(毎週火曜日)

○時間…午前10時45分～午後0時15分

○場所…国分寺公民館

○受講料…8,500円(全17回)

### ◆初級コースI(宮田先生)

○期間…10月8日～3月18日  
(毎週水曜日)

○時間…午後7時30分～9時

○場所…国分寺公民館

○受講料…9,000円(全18回)

### ◆初級コースII(石川先生)

○期間…10月21日～3月24日  
(毎週火曜日)

○時間…午前9時～10時30分

○場所…国分寺公民館

○受講料…8,500円(全17回)



# 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

## 国民年金保険料の後納制度

過去10年分まで国民年金保険料が納められます！

後納制度とは、時効で納めることができなかつた国民年金保険料について、平成24年度10月から平成27年9月までの3年間に限り、過去10年分まで納めることができる制度です。

## ◇後納制度のメリット

- ① 将来受け取る年金額が増額できます。
- ② 年金の受給資格が得られる可能性があります。

## ◇ご利用いただける方

- ① 20歳以上60歳未満の方…10年以内に未納期間や未加入期間がある方



- ② 60歳以上65歳未満の方…①の期間のほか任意加入中に未納期間がある方
- ③ 65歳以上の方…年金受給資格がなく①や②の期間がある方

※すでに老齢基礎年金を受給している方は、利用することができません。

## ◇お申込みいただく際の注意事項

- ① 古い月分から順番に納付することになります。
- ② 保険料の追納と同様に、当時の保険料の額に一定の金額が加算されます。

※なお、後納制度を利用するためには、お申込みが必要となり、利用できるかを日本年金機構で審査させていただきます。

## 年金豆知識 よくある相談事例

Q…結婚してサラリーマンである夫の被扶養者になりましたが、昭和61年3月までの国民年金第3号被保険者の記録がもれています。なぜですか？

A…国民年金第3号の制度が始まったのは「昭和61年4月」からです。昭和61年3月までは、厚生年金保険等の被用者年金制度加入者の配偶者の方には、国民年金への強制的な加入義務はなく、申出により加入できる「任意加入」となっていました。

Q…国民年金第3号被保険者である妻（または夫）の保険料は、第2号被保険者である夫（または妻）の給料から天引きされるかたちで納付しているのではないのですか？

A…配偶者のお給料から天引きされているわけではありません。

国民年金第3号被保険者の方の保険料はその配偶者の加入する被用者年金制度から拠出金として負担しており、第2号被保険者である配偶者のご夫婦二人分の保険料を納めているわけではありません。

なお、国民年金第3号被保険者の期間は、「保険料納付済期間」となります。

Q…国民年金は20歳から加入すると聞いています。私は、大学生であった平成2年8月に20歳になりましたが、国民年金の加入が平成3年4月からとなっているのはなぜでしょうか？

A…学生の国民年金加入が義務づけられたのは「平成3年4月」からです。

大学等の学生の場合は、平成3年3月まで20歳以上であっても国民年金は任意加入でした。しかし、国民年金に加入していない期間に発生したケガや病気では障害年金の対象にならないこともあり、平成3年4月1日から国民年金の加入を義務付けることになりました。

Q…年金手帳が複数ありますが、わたしの年金記録は大丈夫でしょうか？

A…現在は一つの基礎年金番号で記録を管理しています。

平成9年から、厚生年金保険や国民年金等の記録は一つの基礎年金番号で管理しています。年金手帳を複数お持ちの場合は、年金の請求手続きをする際に記録がもれる可能性がありますので、年金事務所にご相談ください。

# 患者さんを食の面からサポートしたい

## 管理栄養士として

私は、自治医科大学附属病院臨床栄養部で管理栄養士として働いて5年目になります。

今回、当コラムに掲載していただけるというお話をいただきましたので、皆様に管理栄養士の仕事についてご紹介したいと思います。

管理栄養士は、入院患者の皆様へ召しあがっていただく給食を安全に提供できるように管理したり、栄養指導、NST（栄養サポートチーム）などを行っています。

当院では各病棟に担当の管理栄養士が決まっており、各担当病棟の患者様の栄養管理を実施しています。私は現在神経内科病棟と整形外科病棟を担当させていただいています。神経内科病棟は今年の5月から担当になったばかりで勉強の毎日です。疾患の影響により、食事をとることが難しい方もいらっしゃる、食事摂取状況を確認しながら患者様にとって食べやすい食事を提案できるようにしています。また、実際に患者様が食事を召し上がっている様子を見させていただいて、食事が進まない原因は何か、食事の硬さがあっているか、飲みこみにくさはないかを医師や看護師と相談し、栄養支援を行っ

ています。患者の皆様は様々ですが、長年の食生活が病気の原因となっている方もおり、肥満や高血圧の予防などが重要だと改めて感じています。今までのライフスタイルを変えることはたいへん難しいですが、栄養指導などを通して、少しでも健康的な生活を送ることができるとお手伝いできればと思っています。

## 高血圧予防のために

生活習慣病の一つに高血圧があります。栄養指導をさせていただく患者様も高血圧の方は多いです。日本人は食塩摂取量が多く、1日10g以上摂取しているといわれています（平成24年国民健康・栄養調査では男性11・3g、女性9・6g）。高血圧が続くと脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの病気になる可能性があります。厚生労働省では国民の健康を維持・増進させるためにエネルギーや各栄養素の摂取量の基準を制定した食事摂取基準というものを策定しており、2010年版の食事摂取基準では食塩の1日の目標量が男性9g未満、女性7・5g未満とされていましたが、来年の「食事摂取基準2015年版」では目標量が男性8g未満、女性7g未満となります。減塩の重要性が

さらに増したといえます。ちなみに日本高血圧学会では、高血圧の方に對しては食塩1日6g未満を推奨しています。

## おいしく減塩！

減塩といっても、おいしくなければ続けられません。食事療法は続けることに意味があります。そこで、みなさんに減塩でも美味しく食べていただける、簡単なトマトソースレシピをご紹介します。このトマトソースは臨床栄養部おすすめのレシピです。食塩1gで、トマトの酸味を活かした、魚料理やパスタなどどんなお料理にも合うソースなのでお試しください。（腎疾患などでもカリウム制限を必要とされる場合はご注意ください）



**タラのムニエル トマトソースかけ**  
魚に小麦粉と香辛料をふって焼き、トマトソースをかけてお好みで野菜を添えます。



**トマトソースパスタ**  
茹でたパスタをオリーブオイルとあえた後にトマトソースをかけます。

今回、トマトソースのアレンジレシピとして魚のムニエルとパスタをご紹介します。（ムニエルの魚は塩がふっていないものを利用してください。）

**●トマトソース●(1人分) 食塩1g**

**【材料】**

- トマト(湯むき・角切り)・・・50g
- たまねぎ(みじん切り)・・・30g
- ☆トマトケチャップ・・・大さじ1 (15g)
- ☆トマトジュース(無塩)・・・30g
- ☆塩・・・ミニスプーン1/2弱(0.5g)
- ☆こしょう・・・少々

**【作り方】**

1. 鍋にトマト、たまねぎを入れて、材料がひたひたになる程度の水(分量外)を加え、たまねぎに火がとおるまで煮ます。火がおったら水分を飛ばします。
2. ☆を加え、ひと煮立ちさせます。

※ミニスプーン…少量計量するのに便利な1ccスプーンです。

自治医科大学附属病院  
臨床栄養部  
管理栄養士 三浦詩乃

保 健  
便 り

ヘルスイノベーション

HealthInformation

お知らせ

9月10日～16日は  
自殺予防週間です

こころのサインに気付いたら：（悩んでいる人になたができること）

■こころの悩みに気づいて  
いますか？

・こころの悩みを抱えている人はいませんか？

・まずは気づいてあげることが大切です。

・話に耳を傾けましょう。

■悩んでいる人を安心させよう

・悩んでいる人の話はよく聴きましょう。

・安心できる情報を伝えましょう。

（※内閣府企画制作「ゲートキーパー」一般啓発用DVDより）

9月10日(水)、ヨークベニマル石橋店において、栃木県県南健康福祉センター職員、下野市職員等による自殺予防県内一斉街頭キャンペーン（広報活動）を実施します。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

みんな  
救急医療を守ろう

誰もがいつでも安心して救急医療を受けられるよう、次の3つを普段から心がけていただき、適正な利用にご協力ください。

①かかりつけ医（医科・歯科）をもちましょう

②できるだけ診療時間内に受診しましょう

③救急車は本来に必要な時だけ利用しましょう

■夜間・休日の急な病気は、  
まず夜間休日急患センター  
または在宅番医（救急告示  
医療機関当番医）へ

小山地区では、夜間や休日の急病に対して安心して医療が受けられる体制が整っています。比較的軽微な場合は、まず「夜間休日急患センター」（歯科の場合は「休日急患歯科診療所」）、「在宅当番医（救急告示医療機関当番医）」を受診してください。詳しくは42ページをご覧ください。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

麻しん・風しん予防接種を受けましょう！

■定期の麻しん風しん混合(MR)予防  
接種費助成

■対象者

○1歳児（生後12月～24月に至るまでの間にある方）

○年長児（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの方、平成27年3月31日まで接種）

■助成内容

年長児の方に、麻しん風しん混合(MR)予防接種の案内を4月下旬に送付しました。未接種の方は、期間内は公費負担(無料)で接種できますので、早めにきちんと受けましょう。

■任意の風しん予防  
接種費助成

妊娠初期に風しんにかかると胎児に感染して、先天性風疹症候群（難聴、先天性心疾患、白内障及び網膜症等）が高い確率で発生します。風しんの抗体検査と予防接種で、未来の赤ちゃんを守りましょう。

■対象者

下野市に住所を有する19歳以上の方で、抗体検査により抗体値が低値であると判明している方のうち次のいずれかに該当する方が対象です。女性（妊娠を予定または希望している49歳以下の方）とその夫

①妊娠している女性の夫

※妊娠中は予防接種をうけることはできません。女性の方は、あらかじめ1か月間避妊した後に接種し、接種後は約2か月間の避妊をしてください。

■助成期間

平成27年3月31日まで

■助成内容

○風しんワクチン

1回 3,000円

○麻しん風しん混合(MR)

1回 5,000円

※MRワクチンでの接種をお勧めします。医療機関では、助成額との差額をお支払いください。

■問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)11116

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、病気やけがなどで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。皆さんご理解ご協力をお願いします。

■日時 10月1日(水)

午後0時30分～4時30分  
今回は全血献血のみ実施します。

■会場 国分寺庁舎駐車場

献血方法	成分献血		全血献血	
	血漿成分献血	血小板成分献血	200ml献血	400ml献血
献血量	300～600ml (体重別)	400ml以下	200ml	400ml
年齢	18～69歳	男性：18～69歳 女性：18～54歳	18～69歳	男性：17～69歳 女性：18～69歳
体重	男性45kg以上・ 女性40kg以上		男女共に50kg以上	

※65歳以上の方は、60～64歳までの間に献血経験のある方に限り

健診

子宮頸がん  
個別検診のご案内

平成26年度の子宮頸がん検診を、集団検診と個別検診(医療機関)の選択方式で実施します。受診回数は年度内1回ですので、どちらかを選択して受診してください。

個別検診(医療機関)をご希望の方は、下記の実施医療機関に直接予約申し込みのうえ、受診してください。

※下野市では平成24年度から「細胞診」に加え、より精度の高い検診にするために「HPV(ヒトパピローマウイルス)検査」をあわせて実施しています。

細胞診・HPV検査ともに陰性(一)の場合は異常認めずとなり、少なくとも3年間は子宮頸がんになることはほとんどないため、次の検診は3年後となります。

■実施時期 2月28日まで  
■対象者 20歳以上の女性

(平成24年度または平成25年度に受診し、「異常認めず」となった方を除く。)

■個人負担金 1,000円

※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者は無料。

■検査内容 問診、内診、子宮頸部細胞診、HPV検査

■受診方法

平成26年度受診券(圧着はがき)を、必ずご持参ください。

受診券が届いていない場合は再発行しますので、健康増進課(☎52)1116までご連絡ください。

※検診の結果、「異常認めず」となった方は、次回3年後の受診となります。「精密検査」または「治療が必要」となった場合は、それに関する費用は保険診療で自己負担となりますので、必ず保険証をご持参ください。

■受診に関する注意事項

①妊娠している方または妊娠の可能性がある方、婦人科で治療中または治療終了後2週間以内の方は受診できません。

②スカート等の支度が便利

です。

③生理用品(ナプキン)をご持参ください。

■検診結果

市は受診された方の検診結果と精密検査結果について、細胞検査機関、受診医療機関から提供を受けます。検査結果は、細胞検査機関からの結果が届き次第、健康増進課から郵送します。(検診日から1か月半程度かかります。)

教室

みそ汁塩分測定会  
おうちのみそ汁  
計ってみそ!

まず1gの減塩を目標として、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?

■日時・会場

・9月26日(金)ゆうゆう館  
小ホール

・10月28日(火)きらら館

会議室

受付：午前9時30分

～10時30分

■定員 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

※参加された方には、小さじセットをプレゼントします。

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 (☎52)1116

■実施医療機関(検診日・検診時間については、電話でご確認ください)

医療機関名	住所	電話番号
石橋総合病院	下野市石橋628	(53)1134
木村クリニック	下野市祇園1-7-7	(44)8211
中央クリニック	下野市薬師寺3154-2	(40)1121
和田マタニティクリニック	下野市小金井1-30-6	(40)5503
樹レディスクリニック	小山市神鳥谷5-18-15	(20)5505
新小山市市民病院	小山市若木町1-1-5	(21)3823
やまなかレディースクリニック	小山市若木町2-11-20	(37)8020
木村婦人科医院(※予約不要)	壬生町壬生甲2349	0282(82)6136
クララクリニック	壬生町壬生甲3312-1	0282(83)1311

しもつけクイズ 問1

ねんりんピック栃木2014は、第何回目の全国健康福祉祭開催でしょうか?  
①27回目 ②37回目 ③47回目

## 脂<sup>し</sup>っ得納得教室 （脂質異常症予防）

コレステロールについて気になる方向けの教室を開催します。脂質異常症を予防するための食事を中心に学びましょう。

### ■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（高コレステロール）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

きらら館 研修室

### ■日時

10月10日（金）  
午前9時30分～11時30分  
（開始15分前から受付）

### ■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3日（金）

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

## はっつらっサロン ～10月きらら館コース～

生活習慣病予防の効果は、身体を動かす（運動の）強さと時間に従って上昇するといわれ、適度な運動は、食生活と並んで健康づくりに欠かせないものです。

「自分の健康は自分で守る」を目標に、積極的に運動にチャレンジしてみませんか？

### ■対象者

下野市民で健康診断を受診した方で

- ①64歳以下の方
- ②血液検査で要指導の項目があり運動が必要な方

### ■内容

自宅でも続けられる運動の紹介と実践（ストレッチや有酸素運動等）

■場所 きらら館 検診室

■日程 10月7日～28日の毎週火曜日（全4回）  
午前10時～11時45分  
（血圧測定・午前9時45分～）

※ゆうゆう館コースは平成27年1月～3月に開催予定

### ■持ち物

タオル、飲み物（水かお茶）、運動可能な服装、運動靴

■費用 無料

■定員 30名程度

（申し込み多数の場合は、初めて参加される方を優先させていただきます）

■申込締切 9月30日（火）

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

## 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。

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 9月25日（木）

午前10時～11時30分

（開始15分前から受付）  
■会場 きらら館 研修室

■対象者

平成26年2月～3月生まれの、生後6～7か月児を持つ保護者

■持ち物 特にありません。

■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 9月18日（木）

■申込方法  
電話または左記QRコードでお申し込みください。



QRコード

■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

## ヘルス チャレンジャー21 （糖尿病自主教室）

ゆうゆう館で糖尿病予防のための自主的な活動を毎月1回開催しています。

糖尿病の予防には、適正な食事と運動習慣の継続が重要です。

一緒に継続して糖尿病予防に取り組みませんか。

### ■日時

9月10日（水）  
※10月以降の日程はお問い合わせください。

### ■会場

ゆうゆう館大ホール

### ■活動内容

糖尿病予防のための運動・調理実習の実施など

### ■持ち物

筆記用具、健診結果（10月以降は内容により持ち物が異なります。）

### ■費用

調理実習時のみ実費負担  
■申し込み・問い合わせ先  
健康増進課 ☎(52)1116

## 禁煙スタート教室

たばこは煙に含まれるニコチンが強い依存症をもたらす、自分の意思の力だけで禁煙することは難しいと言われています。

この機会に禁煙して健康面・金銭面・美容面その他生活に関わる多くのメリットを味わってみませんか？

### ■対象者

喫煙している方で、禁煙の実行を希望している方

### ■実施方法

保健師が生活についてのアンケートを行い、そのライフスタイルに応じた禁煙に向けてのアドバイスや禁煙の支援を行います。

初回指導は、スモーカーライザーという機械を使い呼吸中の一酸化炭素濃度を調べて、ニコチン依存度をチェックした後、個別面接により、禁煙開始日などの目標を設定します。

その後、原則、月に1回3か月間、個別の状況に応じて、面接を行います。

### ■初回指導日・会場

10月16日(木)・きらら館

10月21日(火)・きらら館

10月22日(水)・ゆうゆう館

### ■時間

午前9時30分～11時

※個別面接となります。

### ■定員

各日3名程度

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 「ヘルシーライフスタイル講座」

### 更年期女性のための健康づくりと体と心のリフレッシュしませんか？

### ■対象者

日頃頑張っている自分へのごほうびとして、ヘルシーおやつを食べながら、自分を見つめなおして健康づくりにチャレンジしてみませんか？

### ■日時

10月2日(木)  
午後1時30分～3時30分  
(開始15分前から受付)

### ■会場

きらら館 研修室

### ■対象者

下野市民の30・40・50歳の女性(更年期の健康づくりに興味のある方)

### ■内容

アラフォー世代 これか

らどう生きていく？

・やっぱり食事が大事！ヘルシークおやつを食べながら…

・しなやかな美しいからだ作り(バレトン)

※平成27年3月2日(月)ゆうゆう館(運動はコアトレ)と年度内どちらか1回の参加とさせていただきます。

### ■持ち物

筆記用具、タオル、飲み物(水またはお茶)、運動可能な服装

### ■定員

約20名

### ■費用

無料

### ■申込方法

9月25日(木)までに電話または左記QRコードでお申込みください。



QRコード

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 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。

### ■日時

10月15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1

11月19日(水)  
午後1時30分～4時  
(開始15分前から受付)

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

### ■レッスン2

12月10日(水)

### ■日時

12月10日(水)

### ■内容

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

### ■レッスン3

12月10日(水)

### ■日時

12月10日(水)

### ■内容

お産の経過・安産のコツ、パパの妊婦体験など

### ■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

(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)

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 ゆうゆう館

対象者 出産予定日が平成27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

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1週間前まで(定員になり次第締め切ります。)

申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(52)1116

## スマートチャレンジ教室

健診結果がちよつと高めかなと思つたら要注意！

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 9月16日(火)

午前9時30分～午後1時30分(開始20分前から受付)

■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歳以下の方で、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(水またはお茶)

※運動可能な服装でお越しください。

■定員 約20名

■費用 無料

■申込締切 9月9日(火)

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## しもつけ減塩部

(高血圧予防教室) ゆうゆう館コース

高血圧予防のために、尿検査から自分の1日の食塩

摂取量を知り、教室を通して減塩のポイントを学んでみませんか。

■対象者

74歳以下の市民で①・②のいずれかに該当する方

①血圧が要指導・要医療の方

②クレアチニンが要指導の方

■会場

ゆうゆう館 大ホール

※きらら館コースは1月から開催予定です。

■定員 30名

■日程・内容

○10月1日(水)

午前10時～正午

・高血圧予防のために(保健師)

・減塩生活はじめませんか(管理栄養士)

※尿検査回収①

○10月29日(水)

午前10時～午後0時30分

・尿検査①の結果について

・健康クイズ

・調理実習(おいしく減塩)

○11月26日(水)

午前8時45分～9時45分

※尿検査回収②

○12月17日(水)

午前10時～正午

・尿検査②の結果について

・まとめ～自分の1日の塩分摂取量はどうか変わつた？

■申込締切

9月19日(金)

※申し込みをされた方には、事前に尿検査の容器とご案内をお送りします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

## 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。相談することで、今のつらさが少しでも軽くなればと思います。

■日時 11月25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

※予約制です。相談日の一週間前までにご連絡をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116

### 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、心理士・保健師・保育士などがお受けします。

■子育て支援センターつくし

■日時 9月12日(金)、10月1日(水)・11月5日(水)

※12月以降も毎月実施予定。

■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みるく

■日時 9月30日(火)

※奇数月に実施予定。

■会場 子育て支援センターみるく

午後9時～11時

■申し込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎(52)1116



# 医療コラム 国保でわかる！健康安心！

獨協医科大学 種市 ひろみ

**薬は飲み続けなければ  
ならない？**

今回は、お薬についてお話ししたいと思います。

先日、ある人から「血圧のお薬がとてもよく効いてね。もう大丈夫そうだし、血圧下げる薬飲まなくてもいいかな」と聞かれました。もちろん、答えは「No!」です。風邪をひいたら、風邪薬を飲むと数日で元気になります。けがをしたら、お薬を塗ってしばらくしたら治っていきま

す。でも、残念ながら高血圧、糖尿病、心疾患、難病など、自然に治りづらい病気にかかっている患者さんは、長期にわたりお薬を飲み続けなくてはなりません。つまり、病気を治すのではなく、お薬などで病気をコントロールしながら、病気が仲良く暮らしていくことが大切になってきます。

**薬にかかる医療費の推移**

では、医療費の視点で考えてみましょう。日本の医療費が年々増えていることは、ニュースなどでご存じですね。

もちろん下野市の医療費も同じです。医療費を大きく「入院」「外来」「歯科」「調剤」に分けてグラフにしてみました。「調剤」、つまり皆さんが外来で処方されているお薬にかかるお金ですが、平成に入ってからぐんぐん伸びていることに気がつかれましたか。

高血圧などの生活習慣病の方が増えたことや、良いお薬が開発され、お薬を飲みながら入院せずにご自宅で暮らせている方が増えたこともその理由です。平成23年度の下野市国保医療費の円グラフをみてわかるように、外来受診されている方にかかる医療費（外来と調剤）は入院よりもずっと



獨協医科大学看護学部在宅看護学の講師をし、また下野市の医療費データを基に市民の健康状況や疾病状況について、調査・分析を行っています。

多く、約6割を占めています。

**「薬局で調剤」の理由**

実は、平成に入ってから調剤の割合が伸びたもう一つの理由があります。

以前は外来で診察を受けて、その病院でお薬をもらって帰りました。でも今は、病院で受診、薬局で調剤という様になってきました。「病院でお薬を出し

てもらった方が楽だったのに」という声も聞かれます。では、なぜ「薬局で調剤」になったのでしょうか？

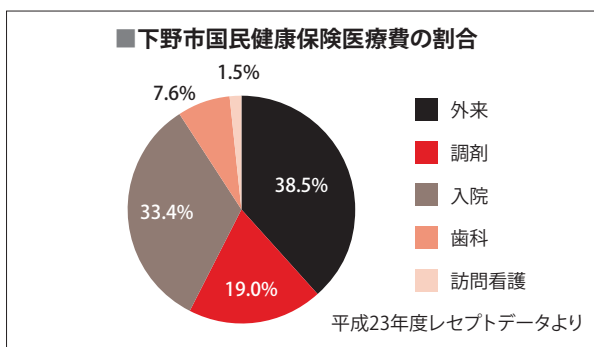
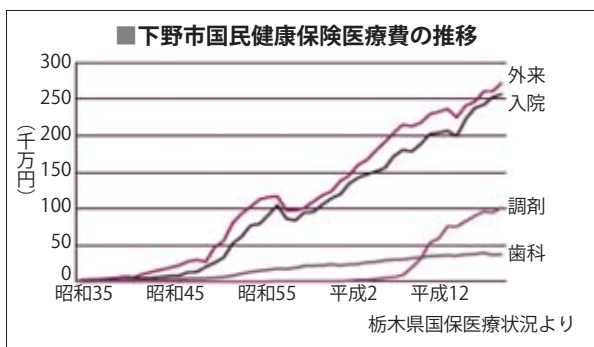
その理由として、複数の病院（例えば内科や整形外科、眼科など）にかかる方が増えたことが真っ先に挙げられます。薬剤師が、調剤に来られた方がどんなお薬をどのくらい飲んでいいのかを把握していれば、効果の同じようなお薬の重複に気づいたり、副作用や服薬ミスを回避することもできます。お互いのことがよくわかり合えている「かかりつけ薬局」で調剤しても

**お薬との付き合い方**

「このまま飲み続けても大丈夫？」「この薬をなぜ飲まなくてはならないの？」そんな気持ちになることもあると思います。でも、自分で判断してお薬を減らしたり、止めたりしないでください。主治医は、ちゃんとお薬を飲んでいるか、合わせてさらに効果の高い（強い）お薬を出すことになりません。結局、飲まないお薬はゴミ箱行き、病気のコントロールが難しくなり、もしかしたら副作用を引き起こすことも：良いことなしです。

年を重ねるごとに一つ一つ病気を抱えていきます。お薬の管理も大変です。もしお薬に疑問があれば、あなたのまわりにいる主治医、薬剤師、看護師などに相談してください。よいアドバイスが得られますよ。

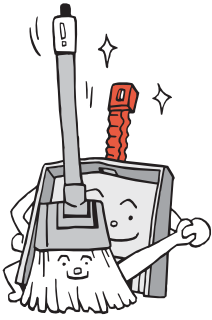
健康を保ち、無駄な医療費がかからないようにするために、お薬のこと見直してみませんか。



しもつけクイズ

問3

下野市民（成人）のうち、禁煙を希望している喫煙者はあまりいない。○か×か？



# 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×】

「平成23年下野市民の健康と生活習慣に関するアンケート」によると、喫煙者のうち半数以上が禁煙を希望しています。市では禁煙スタート教室を開催しています。（詳しくは15ページ）

## 身近なところのリサイクルについて学びました

8月7日、市内の小学4年生～6年生を対象に、施設見学会「リサイクルを考えよう！身近なところのリサイクルバスツアー」を開催しました。

ごみ処理施設では、ごみの処理方法を見学しました。その後訪問した会社では、工場見学のほか、それぞれの会社におけるエコに対する取り組みの説明を受けました。



## 「エコ・もりフェア 2014」開催のお知らせ

環境にやさしい暮らしや、森林の役割・大切さについて、楽しみながら学べるイベントです。楽しい催しや特典もいっぱいあります！

■日時 10月11日(土)

■場所 午前9時30分～午後4時

■内容 栃木県子ども総合科学館

環境に関するゲーム、リサイクル工作・木工工作、エコライフ・再生可能エネルギー・森林に関する展示及び体験、クリーンエネルギー自動車展示・試乗、苗木配布会、飲食物・農林産物の販売、ステージイベント等

■入場料 無料

■問い合わせ先

エコ・もりフェア実行委員会事務局（栃木県地球温暖化対策課）

☎028(623)3297

## 「コイヘルペスウイルスス病」のまん延防止にご協力ください!!

コイヘルペスウイルス病（※）のまん延防止のために、次のことを守ってください。

①病気の拡大を防ぐために、川や池で釣ったコイを持ち出して他の川や池などに放さないでください。

②飼育しているコイや弱ったコイを川や池に放さないでください。

③川や池などで大量のコイが死んでいるのを見つけたときは、市環境課へ連絡してください。

※この病気はコイ特有のもので、コイ以外の魚や人には感染しません。また、仮に感染した魚を食べたり触ったりしても人体に影響はありません。

詳しくは、お問い合わせください。

■問い合わせ先

☎028(623)2351

・栃木県生産振興課

☎0287(98)2888

・栃木県水産試験場



不法投棄されたごみ

## ごみの不法投棄が多発しています！

最近、ごみの不法投棄が多発しています。

不法投棄されたごみは、通りかかった業者に頼んだものであったり、知り合いの知り合いに頼んだものであったりと様々です。

ごみを業者等へ依頼後に不法投棄され、その業者等が分からない場合には、排

出者の責任となり、ごみの処理は依頼主が行うこととなります。

ごみの収集・運搬を行う者は市の許可を受けていなければなりません。不適正な処理を行わないためにも、処分を依頼する場合はその業者等の許可証を確認したり、名称や所在、連絡先等が分かる名刺や領収書などをもらい保管しておきましょう。

### ごみの出し方Q&A

Q テレビはごみとして出せないと聞きました。どうやって処分したら良いの？

A テレビ・洗濯機（衣類乾燥機を含む）・エアコン・冷蔵庫（冷凍庫を含む）は家電リサイクル法により、リサイクルが義務付けられているため、料金を払って引き取り依頼をすることになります。処分の依頼は、お近くの家電小売店へご相談ください。

## スズメバチに注意！

スズメバチが多く発生する時期となりました。

市では、駆除業者によりスズメバチの巣を駆除した方に費用の一部を補助します。

### 補助金額

駆除に要した費用の2分の1（上限7千円。100円未満切り捨て。）

### 添付書類

- ・ 駆除に要した費用の領収書
- ・ スズメバチの巣の位置図
- ・ 写真（駆除前と駆除後）
- ・ 市税の滞納がないことを証明する書類

### 申請先

駆除後、添付書類を添えて、環境課・南河内図書館市民課窓口・石橋庁舎市民課窓口まで申請してください。

### 市内で主に駆除を行っている業者

- ・ (株)県南環境
- ☎(44) 25118
- ・ (株)スマイテック
- ☎(44) 96118
- ・ マコト技研(株)
- ☎(53) 5434

※市内外問わず右記以外の業者でも、補助対象となります。

## あなたの犬が迷子にならないために

栃木県では、毎年多くの迷い犬が保護されていますが、飼い主が分からないために処分されてしまう犬が多くいます。

あなたの大切なペットが大きな音に驚くなどして逃げしまったときでも、登録鑑札や注射済票、迷子札など飼い主が特定できる情報が首輪や胴輪についていれば、飼い主に連絡することが出来ます。

また、マイクロチップは体内に埋め込むため、万一首輪が抜けてもリーダー（マイクロチップの番号を読み取る機械）があれば飼い主を特定することが出来ます。

あなたの大切な犬・ねこを守るために、必ず飼い主明示をしてください。  
※保護した犬は必ずリーダーでマイクロチップの有無を確認します。

## 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を提供しています。

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。

### 〈譲ります〉

- ・ シルバーカー・第二中制服（女子用M）・電子ピアノ・コンポスト容器・布ぞうり作成キット・作新学院英進部女子制服（ジャケットLL、スカート夏用&冬用L、VネックセーターL、コートL）・ブリタニカ英語教材・ベビーカー・ベビーベッド・ベビーバス・チャイルドシート・クローファン

### 〈譲ってください〉

- ・ エルゴベビー抱っこ紐・冬服（女児用95cm）・冬服（男児用90cm）・ベビーゲート・ブリタニカ英語教材・アンパンマンのメガブロック・おままごとセット・スノーブーツ（男児19〜20cm）・犬小屋（中型犬用）

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

【正解は〇】 下野市歌の歌詞は、9月30日(火)まで募集しています。ぜひ、あなたの感じる「下野市」を歌詞にしてみました。  
詳しくは総務課(☎40)55051)まで。

# Let's SPORTS

## 下野市教育委員会 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です。

### 日時

9月27日(土)午前9時  
(受付は午前10時30分まで)

### 場所

石橋体育センター  
対象者 下野市在住の満20歳～79歳(平成26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・反復横跳び・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

■持ち物 運動着・体育館シューズ・タオル・飲み物など

### 申し込み

9月1日(月)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。)

なお、10月18日(土)に南河

内体育センターにおいても同様の内容で実施します。

※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、当日の健康状態やADL(日常生活活動テスト)の結果により、参加ができないことがあります。

■申し込み・問い合わせ先  
スポーツ振興課  
☎(52)1124

## 下野市教育委員会 市民体育祭石橋・ 国分寺地区運動会 開催のお知らせ

今年も自治会対抗による石橋・国分寺地区運動会を10月12日(日)に開催します。

それぞれの地区運動会の参加については、各自自治会で出場者を募集しています。地域の親睦と融和を図る機会ですので、所属する自治会の体育部長などの役員さんに問い合わせのうえ、参加してみてください。

### 会場

・石橋地区：大松山運動公園  
・国分寺地区：国分寺運動公園

※予備日は翌日13日(月)に順延します。(体育の日)

■問い合わせ先  
スポーツ振興課  
☎(52)1124

## 下野市教育委員会 南河内地区スポーツ フェスティバル開催 のお知らせ

南河内地区では、幅広い年代層の参加を目指すため、スポーツフェスティバル実行委員会を組織し、スポーツフェスティバル交流大会を10月12日(日)に開催します。

(卓球・剣道・バドミントン・ソフトバレーボール・グラウンドゴルフ・ソフトボール・硬式テニス)

※予備日13日(月)  
※事前申込が必要です。

### 申し込み

9月16日(火)～10月3日(金)までに南河内体育センターまたはスポーツ交流館へお申し込みください。(FAX可)

### 申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課  
☎(52)1124  
FAX(52)1160

## 下野市教育委員会 ニッポン ママといっしょ体操教室 (後期)参加者募集

### 日時

10月1日～11月26日の毎週水曜日(全8回)  
10月29日を除く

午前10時～11時30分

■場所 石橋体育センター

### 対象者

満2～3歳(10月1日現在)幼児とその保護者  
※託児なし。参加者以外入場不可。妊娠中の方不可。

### 参加費

1組1,000円

※初回受付時に徴収

■定員 20組(先着順)

### 申し込み

9月1日(月)午前9時～25日(木)までにスポーツ交流館に電話でお申し込みください。

※申込者本人以外は不可

### 申し込み・問い合わせ先

スポーツ交流館  
☎(52)1124

下野市ゴルフ協会

ゴルフ教室

初心者大歓迎！クラブが無くても参加できます。

日時

・シニアクラス（60歳以上）  
9月23日～11月4日の毎週火曜

午後7時30分～9時

・レディースクラス

9月25日～11月6日の毎週木曜

午後7時30分～9時

・一般クラス

9月27日～11月8日の毎週土曜

日時

午前10時30分～正午

場所

フラワーヒルゴルフクラブ

参加費

15,000円

（ゴルフ協会会員

14,000円）

定員 各クラス16名

申し込み先

フラワーヒルゴルフクラブ  
☎(44)4433

下野市テニス協会

第9回下野市秋季レディーステニス大会（ダブルス）

初心者大歓迎！クラブが無くても参加できます。

日時

9月24日(水)  
午前8時30分集合  
※予備日10月1日(水)

場所 大松山運動公園テニスコート

対象者

市内で活動している初中級者

内容・種目

レディースダブルス  
6ゲームマッチタイプ  
レーク（セミノーアドバンテージ方式）

ただし、参加申込人数によつては、予選リーグ方式やコンソレマッチを取り入れることがあります。

参加費

1組 2,500円

※当日に徴収。

申し込み

9月1日(月)～16日(火)午後5時までに、申し込み用紙に記入のうえスポーツ交流館にご持参いただくか、電子メール（氏名・クラブ名・連絡先を本文に記載）による

りお申し込みください。

☐ tennis\_murao@nifty.com

その他

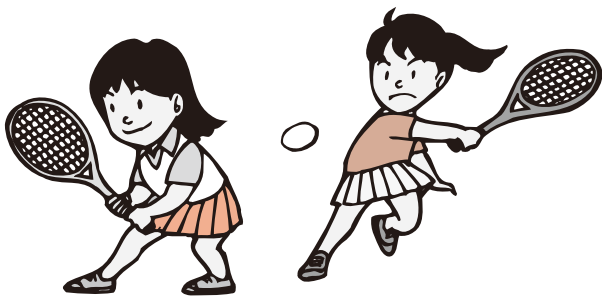
・当日天候不良の場合は、テニスコートにて開催可否の判断をしますので、会場にお集まりください。

・ドローは当日に発表します。

問い合わせ先

下野市テニス協会  
井上和弘

☎090(1467)0265  
http://homepage2.nifty.com/SCTA/



元氣ワイワイ・スポーツクラブ南河内からのお知らせ

申し込み・問い合わせ先

南河内体育センター内クラブ事務局窓口で申込書に記入のうえ参加費を添えて申し込んでください。

☎(48)5401  
http://gyv-sports.a1a.jp/

元氣ワイワイ

スポーツクラブ南河内

紅葉周辺の赤城山ハイキング参加者募集

関東平野の北縁をなす山々の中で、ひととき裾野を大きく広げてそびえる独立火山峰で、複数の峰々の総称が赤城山です。全行程5時間程度のハイキングです。

日時 10月15日(水)午前5時30分  
南河内公民館前出発（小雨決行）

行き先

赤城山ビジターセンター、駒ヶ岳登山口、黒檜山、駒ヶ岳、覚満淵の周遊

※天候等によりコース変更有

※帰路温泉立ち寄り計画中（入浴料は個人負担）

対象者

小学校4年生以上で、6時間山歩きができ、健康に自信がある方

※小学生は要保護者同伴

定員 30名（先着順）

参加費 4,000円

・会員 4,000円

・非会員 4,500円

（保険、バス、諸経費含む）

※参加人数が20名に満たない場合は、料金が上がる場合があります。

申し込み

9月22日(月)午前9時から受付開始し、定員になり次第締め切ります。



**NPO法人夢くらぶ国分寺からのお知らせ**

■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、申込書に参加費を添えて申し込んでください。  
 担当：近藤 ☎(44)0849 ※火、水、木曜日午前8時30分～午後5時15分

**夢くらぶ国分寺**

■裏磐梯錦秋の五色沼

■自然探勝路ウォーキング  
 ■参加募集

錦秋の彩をエメラルドグリーン  
 の湖面に映し、澄んだブルーの空とのコントラスト  
 は見ると人のこころにいつまでも残る幻想のごとき  
 空間です。ご友人を誘い秋の一日を楽しみませんか。

■主催

NPO法人夢くらぶ国分寺

■日時

10月19日(日)  
 午前7時海洋センター駐

車場出発、午後6時30分帰

着予定(小雨決行)

■コース

海洋センター～裏磐梯ビ  
 ジターセンター～五色沼  
 ウォーキング～檜原湖畔～  
 観光～海洋センター

■対象・定員

小学生(保護者付き)以上、  
 先着25名程度(19名未満の  
 場合は中止)

■交通 貸切観光バス

■参加費

会員 3,400円

会員外 3,900円

■装備

ウォーキングスタイル、  
 滑りにくいシューズ、雨具

■持ち物

弁当、飲み物、敷物、保  
 険証のコピー

※弁当は檜原湖畔を予定

■申し込み

9月10日(水)受付開始。定  
 員まで先着順で受け付けま  
 す。

**夢くらぶ国分寺**

■クライミング教室

■2ndシリーズ参加者

■募集

クライミングの基本を学  
 びます。また、認定者は後  
 日実施予定のアウトドアク  
 ライミングを体験できます。

■主催

NPO法人夢くらぶ国分寺

■日時

10月15日～11月22日の毎  
 週土曜日(11月1日を除く。  
 全5回)

①Aコース(小学生)

午前9時30分～11時

②Bコース(小学生)

午前11時～午後0時30分

③Cコース(中学生以上)

午後1時30分～午後3時

30分

■場所

国分寺運動公園クライミ  
 ングウォール棟

■定員

各コース15名程度

※A、Bコース応募偏重の  
 場合はコース調整がありま  
 す。

①会員 500円

②会員外 1,500円

中学生以下 1,500円

高校生以上 2,000円

※会員も要申し込み

②会員外

中学生以下

高校生以上

1,500円

2,000円

2,000円

**各教室の追加募集**

■申込期間

9月10日(水)～24日(水)  
 先着順で定員になり次第  
 締め切ります。

夢くらぶ国分寺

次の教室について参加者  
 を若干名募集します。

「開催曜日/時間/参加  
 費(会員)」で記載してい  
 ます。

なお、入会には別途年会  
 費と保険料が必要です。ま  
 た、会員外で参加する場合  
 は参加費が変わります。

※詳細は問い合わせくださ  
 い。

■キッズサッカー教室

土曜日/午前8時30分～

10時/月1,500円

■小学サッカー教室

土曜日/次のとおり/月

1,500円

①低学年(3年生以下)コー

ス 午後5時～7時

②高学年(4年生以上)コー

ス 午後6時30分～8時30分

■女子サッカー教室

月曜日/午後6時30分～

8時30分/月1,500円

※ダイエット希望のママさ  
 んの参加もOKです。

■エアロビクス教室

月2回月曜日/午後7時

30分～8時30分

/回500円

■気功&太極拳教室

月2回火曜日/午後2時

～3時30分/回500円

■Jrキンボールスポーツ教室

月2回水曜日/午後6時

30分～8時30分

/月700円

■Jrバレーボール教室

木曜日/午後7時～9時

/月1,500円

■Jr女子ソフトボール教室

土・日曜日/午前9時30

分～11時30分

/月2,000円

■ヒップホップダンス教室

月2回土曜日/午後5時

5分～6時5分

/月1,000円

■未就園児親子体操教室

限定8回月曜日/午前10

時～11時30分

/8回3,600円

■カローリング教室

月1回金曜日/午後1時

30分～3時30分

/回1000円

# 天災は忘れたころにやってくる

古代（奈良・平安時代）の九月は曆の上では秋の終わりを意味しますが、農事の面では収穫に関わる多忙な時期でした。新曆では十月十一日から十一月九日頃に当たります。この時期は、落穂拾いや稲干し・籾干しなどにも時間と労力がさかれたことでしょう。

古代の納税方法でもある米の取り扱い、収納方法には穎稻と穀稻の二種類がありました。穎稻とは稲穂のまま穂首狩りし、干して倉に収納する方法です。穀稻とは、現代のように米粒にして倉に収納する方法を言います。これらを収める郡の役所には「正倉」と呼ばれる高床式の倉庫が十数棟並んでいました。JR石橋駅東口の付近で確認された推定河内郡衛の多功遺跡や駅から北東へ約3kmの国史跡上神主茂原官衙遺跡でも複数の倉が確認されています。一旦、郡の倉に納められた税は、郡の歳入以外は国府の倉へ運ばれ、さらに下野国府から平城京へと（国税として）運ばれて行きま

で、東山道経由で三十五日以内に運ぶこととなっていました。国府にも複数

の倉が設置されており、これらの複数の正倉は、「動倉」と「不動倉」とに分かれていました。動倉は通常の税の運用収支のために使われる倉で、「不動倉」は、災害時や飢饉などの天候不順に伴う非常用備蓄倉庫として使用されました。この時代、気象衛星も無く災害を予測することは困難でした。当時の人々にとって災害予兆は将に神業的なことだったのでしょう。

九月一日は防災の日ですが、昭和三十五（一九六〇）年に大正十二（一九二三）年の関東大震災を忘れないよう、当時の国土庁（現在の国土交通省）で制定されました。南河内町史近現代編には、現在の下野市域でもこの日七回の余震を体感したことが記録されています。

また、歴史上九月は、台風による大きな被害の発生した月でもあります。明治三五（一九〇二）年九月には、房総半島から足尾方面にかけて台風が通過し、栃木県でも二百名を超す犠牲者が出てしまいました。この時、中禅寺湖に土石流が流れ込み、3mを超す高波によって神橋と大谷橋が流失し、神

橋の擬宝珠が鬼怒川右岸の吉田地区に流れ着いたとの記録があります。

また、筑波山では最大風速七二mが観測されています。この被害で日光道中小金井宿（新庁舎建設地付近）の杉並木が倒れたという伝聞があることを昨年度の新庁舎建設に伴う発掘調査の際、付近の住民方からお伺いしました。さらに新庁舎建設に伴う発掘調査で

はいつものものがわかりませんが、かなりの大木が北側に根こそぎ倒れた「風倒木痕」が確認されました。根の規模は直径四mもあるような大木で、恐らく数千年以上前のものと思われる。北側に倒れていることから台風によるものかもしれません。

下野市は大きな自然災害の少ない住みやすい街ですが、寺田寅彦先生の言葉のように、歴史は自然に対し決して油断してはいけないことを教えてくれます。

参考文献 『災害に学ぶ』中央防災会議 災害教訓の継承に関する専門調査会編「風水害・火災編」

下野市教育委員会 文化課



「学び」は楽しく行こう！

# 生涯**楽**習だより

■問い合わせ先

生涯学習課 ☎(52) 11119

## シニア向けスマートフォン体験講座受講生募集

シニアの方々を対象とし、今話題のスマートフォンの基本的な操作方法や、便利な機能を体験できる講座です。

■日時 10月24日(金)  
午後2時～4時

■場所

南河内公民館(会議室)

■対象者

概ね65歳以上の方で、スマートフォンを購入したが使い方が分からない方。またはスマートフォンを購入しようかと検討中の方

■定員

24名(応募多数抽選)

■講座の内容

前半

- ・ スマートフォンとは
- ・ スマートフォンの基本操作



- ・ スマートフォンの文字入力
- ・ アプリの使い方
- ・ 災害対策アプリのご紹介
- ・ 高齢者を狙う犯罪手口のご紹介

■費用 無料

※スマートフォンは貸し出しです。

■講師 KDDーケータイ教室認定講師

■申し込み方法

9月8日(月)～22日(月)まで、電話・生涯学習課窓口で受け付け(休日は除く)。

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習課

☎(52) 11119

## テント贈呈式を行いました

しもつけロータリークラブから、市の青少年健全育成に役立ててもらいたいと宿泊用テントを寄贈していただきました。贈呈式は7月26日に大松山運動公園でもつつけロータリークラブ山本郁夫会長から広瀬市長に目録が手渡されました。

寄贈された宿泊用テント10張、室内用マット15セット、その他付属品一式は、同日開催の石橋地区子ども会育成会連絡協議会リーダー養成研修会(キャンプ)にて早速使わせていただきました。

このテントは市内の青少年育成団体への貸し出しもできますので、詳細は生涯学習課までお問い合わせください。



テント前での目録贈呈の様子



寄贈されたテント

■問い合わせ先

生涯学習課  
☎(52) 11119

## リーダー養成研修会を開催しました

7月26日～27日、大松山運動公園にて石子連主催のリーダー養成研修会(キャンプ)を開催しました。

市内各子ども会から代表の小学生27名が集まり、テント設営、工作、プール、野外炊飯、キャンドルファイヤー、ウォークラリーなどの楽しい野外体験活動を行いました。

参加した子どもたちから

は、「みんなで協力してゴールすることができた」、「一生忘れられない思い出になった」といった声が聞かれ、貴重な体験となったようでした。



夕食のカレーを調理する様子



ウォークラリーの得点集計中





講座の様子

**しもつけ大人塾26通信**  
この講座は「地域とつながる自分魅せ」をテーマに、まちづくりを通じて地域とつながり、自分の魅力の再発見することを目的としています。

これまでに開催した講座の模様をお届けします。

◎第2回(6月21日(土))  
第3回(7月5日(土))  
「ブログで魅せる大人塾」楽しさ発信！「ブログ入門」

地域に密着しているまちづくり活動では、自分の活動の情報発信がとても重要になります。このため情報発信手段として、ブログについて2回に渡って学びました。

今回の講師には、足利市を拠点に地域の情報発信・共有の支援を行っているNPO法人コムラボの山田雅俊さんをお迎えしました。



学生さんとの交流会も開催

参加者は試行錯誤を繰り返し、なんとか自分のブログを開発することができました。

◎第4回(7月19日(土))  
「What, why, how」  
「薬師祭に学ぶ交流会」

しもつけ大人塾では、地域の人々とつながるために、自分の特技を披露する「だがしや縁日」というイベントを実施します。

今回は自治医科大学の薬師祭で「だがしや縁日」を開催するため、実行委員会の学生さんから祭の概要などについて説明していただきました。

◎「だがしや縁日」開催!!  
■日時 10月11日(土)  
午前10時～午後2時  
■会場 自治医科大学  
※薬師祭にテナントとして参加します。

■問い合わせ先  
生涯学習情報センター  
☎(40)0911  
<http://shimotsuke.genki365.net>



**今年も開催!! 生涯学習情報センターまつり**

■日時 10月19日(日)  
午前10時～午後2時  
■場所 生涯学習情報センター

市民活動団体や個人ボランティアが出演し、模擬店やパネル展を実施します。ペットボトルで育てた稲の稲刈りも実施！ぜひ遊びに来てください。

**情報発信会員募集中!! 市民活動支援サイト「Youがおネット」**

自分の所属団体をインターネットでPRしませんか?  
趣味、スポーツの団体でも掲載できます。また「Youがおネット」は、携帯電話・タブレットでも閲覧できます。



天気の話とミニ実験の様子

**「傾聴ボランティア講座」を開催しました**

話し手の言葉に耳を傾け、心をこめて聴く傾聴の対話スキル向上を図るため、全5回にわたってワークショップ形式で学習しました。

この講座は、社会福祉協議会との共催で開催しました。

ミニ実験「ゆーこの部屋」  
7月25日、生涯学習ボランティアの川上さん(気象予報士)による「天気の話とミニ実験」をクイズを交えながら実施しました。



講座の様子

■問い合わせ先  
生涯学習情報センター  
☎(40)0911



**ボランティア講師募集**

ボランティア講師として自主企画講座を開催しませんか?市民の皆さんの自発的な講座(教室)の開催を生涯学習センターが応援します。

**開催要件**

- 指導に対する謝金はありません。
- 材料費等は受講者が負担。
- 生涯学習情報センターが会場となります。
- ※その他、要件詳細や申し込みについては生涯学習情報センターへお問い合わせください。

生涯学習ボランティア自主企画講座「ペットボトルで稲を育てよう」で植えた苗がこんなに大きくなりました。



# 図書館

Library Information

## 利用案内

### ■9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	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕
㉖	㉗	㉘				

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	30				

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	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕
㉖	㉗	㉘				

### ■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

### ◇南河内図書館蔵書点検のお知らせ

9月24日(水)から10月3日(金)まで蔵書点検のため休館します。返却は開館している石橋・国分寺図書館にお願いします。南河内図書館のブックポストでも返却できます(※視聴覚資料はポスト返却不可)。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願い申し上げます。

### ■読書会

9月13日(土) 午前10時～

テキスト/よしもとばなな 著「キッチン」

### ■紙しばいと読み語り&パネルシアター

9月13日(土) 1階児童コーナー

○1回目:午前10時～

絵本「にんじんだいこんごぼう」ほか

○2回目:午前11時～

紙芝居「おにばたとぎんのくさり」ほか

### ■朗読ボランティア養成講座参加者募集

発音・発声の基礎、文章の意味・内容を聞き手に正確に伝えることを学びます。修了後は読み語り等のボランティアにご協力をお願いします。

日程 10月9日(木)、16日(木)、23日(木)、  
29日(水)、11月6日(木) (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(市内在住・在勤者)

受付 9月2日(火)から電話または窓口でお申し込みください。全回参加できる方優先。

## 石橋図書館

### ■読書会 2階研修室

9月10日(水) 午前10時～

テキスト/芝木 好子 著「黄色い皇帝」

### ■おはなし会 1階おはなしコーナー

9月6日(土)午後2時～

絵本「はくお月さまとはなしたよ」ほか

9月20日(土)午後2時～

絵本「きょうりゅうきょうりゅう」ほか

### ■映画会 2階視聴覚室

9月13日(土)・27日(土) 午前10時30分～

### ■スタンプラリー

期間 9月20日(土)～12月21日(日)

詳細は石橋図書館にてお知らせします。

## 国分寺図書館

### ■お話ポケットの会のおはなし会

9月13日(土) 午後2時～

大型絵本「うがいライオン」ほか

## ■読書会

9月20日(土) 午前10時30分～

テキスト/三浦光世著「死ぬという大切な仕事」

### ■スタッフによるお楽しみ会

9月27日(土) 午前10時30分～

内容:ハロウィンの部屋づくり

### ■図書館まつり

9月28日(日)

・リサイクル市/マイバッグをお持ちください。  
午前9時～正午/2階視聴覚室

・伝承遊び/昔なつかしい遊びをします  
午前11時～正午/1階おはなしコーナー

・とちまるくとふれあおう ※要申込(30名)  
午後1時30分～2時30分/2階視聴覚室

・宇都宮大学管弦楽団コンサート ※要申込  
午後3時～4時/2階視聴覚室

※駐車場に限りがあるため、満車の際は駅前有料駐車場をご利用ください。

## 3館合同企画「紙芝居講座」

### 「紙芝居」を楽しむコツ

～読み聞かせとは違う「紙芝居の世界」～

① 9月13日(土) 紙芝居の魅力

② 9月14日(日) 実演のコツ

③ 10月 4日(土) 発声練習

④ 10月 5日(日) おさらいと実演

時間:各回午後2時～3時30分

会場:国分寺図書館 2階視聴覚室

講師:清水 博子 先生(ろこママ)  
(おしゃべり妖精の会 代表)

対象:高校生以上・30名(無料)

★現在、各図書館にて受付中です!

## 図書館 購入図書のご案内(一部)

### <一般書>

スマドロ(南) … 悠木シュン

ひとりの女性のモノログから始まる。複雑に絡み合う人間関係、一章ごとに増える相関図!パズルのような群像劇!! 第35回小説推理新人賞受賞作。

最高の休日 世界の美しい都市(南) … 高作 自子  
怪談(石) … 小池真理子

捜査組曲(石) … 今野 敏

泣くな道真(国) … 澤田 瞳子

働く!「これで生きる」50人(国) … 共同通信社

### <児童書>

おたすけやたこおぼさん(南) … 高林 麻里

ほんとうのじぶん(南) … 石津ちひろ

はくと戦争の物語(石) … 漆原 智良

とつとつとつてもいいきもち(石) … やすいすえこ

ぴっかぴかすいぞくかん(国) … なかのひろみ

育てて発見!「ゴーヤ」(国) … 真木 文絵

※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。

芥川賞受賞作



## 春の庭

藤崎 友香 著  
文藝春秋

古いアパートに引っ越してきた元美容師の太郎は、あるとき女が隣の家の敷地に侵入しようとしているのを目撃する。 (石・国)  
※文藝春秋 6月号掲載 (南)

直木賞受賞作



## 破門

黒川 博行 著  
KADOKAWA

映画製作の出資金を持ち逃げされたヤクザの桑原と建設コンサルタントの二宮は、資金回収のために関西とマカオを奔走する。 (石)

図書館でああなたの人生の一冊に出会おう

# 読書人

今月のテーマ  
芥川賞・直木賞

7月17日に平成26年度上半期受賞作品が発表されましたので、最終選考に残った全作品をご紹介します。発表後に単行本化された作品もあり、現在発注中のももあります。詳しくは図書館にてお尋ねください。



### 〈直木賞候補作品〉



## ミッドナイト・バス

伊吹 有喜 著  
文藝春秋

東京での過酷な仕事を辞め、故郷新潟で深夜バスの運転手をしている利一。ある夜、彼のバスに16年前に別れた妻が乗ってきた。 (南・石)



## 男ともだち

千早 茜 著  
文藝春秋

男ともだちは恋人じゃない。でもひょっとすると女にとって恋人よりずっとずっと大切な相手なのではないか。いつまでも変わらずに予想もつかない形で助けてくれる。 (南・国)



## 私に似た人

貫井 徳郎 著  
朝日新聞出版

小規模なテロが頻発するようになった日本。テロに走る者、テロリストを追う者、実行犯を見下す者、テロリストを増悪する者…彼らの心象と日常のドラマを精巧に描いた、前人未到のエンターテインメント。 (石・国)



## 本屋さんのダイアナ

柚木 麻子 著  
新潮社

自分を受け入れた時、初めて自分を好きになれる！私の呪いを解けるのは私だけー。試練を越えて大人になる二人の少女。すべての女子を肯定する現代の『赤毛のアン』。 (石・国)



## 満願

米澤 穂信 著  
新潮社

人を殺め、静かに刑期を終えた妻の本当の動機とは。表題作の他、人生を賭けた激しい願いが6つの謎を呼び起こす、ミステリ短篇集。 (石・国)

### 〈芥川賞候補作品〉

- ①どろにやいと / 戌井昭人 著 (群像 1月号)
- ②マダム・キュリーと朝食 / 小林エリカ 著 (すばる 4月号)
- ③メタモルフォシス / 羽田圭介 著 (新潮 3月号)
- ④吾輩ハ猫ニナル / 横山悠太 著 (群像 6月号)

※③の雑誌「新潮」は南河内図書館で購読しています。「群像」「すばる」は市内では購読していませんが、②③④はすでに単行本化されており、市内でも所蔵しています。

◇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かけて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





第27回全国健康福祉祭とちぎ大会  
**ねんりんピック栃木 2014**  
咲かせよう！ 長寿の花を 栃木路で  
平成26年10月4日(土)～7日(火)

### 囲碁交流大会inしもつけ

# いよいよ、来月開催！

10月5日(日)・6日(月) 石橋体育センター

## 全国の厳しい予選を勝ち抜いた強者が下野市にやって来る！ 日本を代表するプロ棋士が下野市にやって来る！

#### ☆囲碁交流大会 (5日・6日)

全国の厳しい予選を勝ち抜いた強者が勢ぞろい！  
2日間で4回戦を行い、団体戦・個人戦の頂点を狙います。

#### ☆公開対局 & 大盤解説 (6日)

プロ棋士VSプロ棋士の真剣勝負をわかりやすく  
大盤解説します！  
プロ同士の駆け引き、次の一手は…乞うご期待！

#### ☆健康づくり教室 (5日・6日)

肺年齢測定・肌年齢測定・骨密度測定・血管年齢  
& ストレスチェックをはじめ、健康相談・栄養相談・  
歯科口腔相談等を行います。この機会にぜひ、自分の  
健康チェックをしてみたいはかがですか。

#### ☆指導対局 (5日・6日) & 囲碁教室 (5日)

憧れのプロにチャレンジできる絶好の機会です！  
また、初心者の方にもわかりやすくプロが教えて  
くれる「囲碁教室」も開催します。

### ☆日本を代表するプロ棋士が来場します！☆



金川正明七段



高梨聖健八段



武宮正樹九段



知念かおり四段



井澤秋乃四段



☆大会のタイムスケジュール等につきましては、9月中旬全戸配布予定のチラシをご覧ください！

## しもつけふくしフェスタ2014同時開催

10月5日(日) 9:30～14:30 大松山運動公園ピクニック広場

#### ♪ふくしスタンプラリー

車いすや点字の体験など、ふくしを学びながらスタンプラリーポイントを回ってスタンプを集めよう！  
☆お楽しみ抽選会でステキな賞品をゲット！

#### ♪わんぱくキッズ広場

おじいちゃん、おばあちゃんから「むかし遊び」を教えてください、楽しい一日を過ごしましょう！  
☆移動動物園も来るよ！

#### ♪わくわくステージ

国分寺中学校吹奏楽部の演奏や、マジック&バルーンパフォーマンス、福祉団体によるステージ発表など楽しいアトラクションが盛りだくさんです！

8月号の腕試しクイズ「次の一手」の正解は、  
☆第1問=A  
☆第2問=A  
☆第3問=A

☆他にもたくさんのイベントを用意しています。詳しくは9月中旬全戸配布予定のチラシをご覧ください！

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(52)1115

# はじめまして



## はじめまして

「はじめまして。」皆さんご存知のとおり、この言葉は初めて会う人に対して使う日本語で、2002年、ケルンの日本文化会館で私が初めて使った日本語です。そこから私は日本語の一步を踏み出しました。17歳の高校生の時に、空手と一緒に趣味として始めた日本語が、今では仕事の一部分になっています。さらに、その一步のおかげでこの素敵な下野市に来ることができました。

私はマシアス・ブリッタスドーフ (Matthias Bittersdorf) と申します。ドイツの有名なライン川が流れているケルンと言う町から来ました。昭和60年にケルンで生まれて、ボン大学とボーフム大学で東アジア政治を学びました。

他の同級生とは違い、アニメや漫画ではなく空手を通して日本に興味をもちました。その興味のおかげで高校を卒業した後すぐに、ワーキング・ホリデーで東京に一年間滞在しました。その時に、大学に進学したら日本の文化や政治について勉強することを決意しました。また、滞在中に日本の美味しい料理と日本人の親切が私の心を温めました。一つのエピソードを紹介します。

## マイ国人を目指して

ちょうど日本に着いた一日目のことです。日本の地理にまだ慣れていなかった私は、アパートを探しながら道に迷ってしまいました。さらに、その時台風が接近中で、強い雨風でびしょ濡れになってしまいました。そんな困っている外国人の私に、一人の通行人が自分の傘を貸して私のアパートまで連れて行ってくれました。日本以外のどの国でこのような事が起きるでしょうか？

そういう訳で、下野市の国際交流員としてその親切に恩返しできるのが本当に嬉しいです。また、今までに私は東京に2年程住んだことがあります。今回は日本の伝統が色濃

く残る下野市で、地域独特の伝統や料理を体験することを楽しみにしています。もっと日本語をうまく使いこなせるようになって、少しでも早く下野市の一員として活躍したいです。他の国際交流員の言葉を借りますが、外国人からマイ国人に早くなるように頑張ります。

近いうちにグリムフェスティバルなどの様々なイベントが下野市で行われると聞いています。それらのイベントで皆さんと知り合いになったら、直接「はじめまして」を言うことができるのを楽しみにしています。では改めて、皆さんはじめまして。これからどうぞよろしくお願いたします。



故郷のケルン。人口約100万人の都市。上の写真はユネスコ世界遺産にもなっているケルン大聖堂。

(出典：ウィキペディア、著作者：ロルフハイブリッヒ(ケルン))

# くらしの 情報

Shimotsuke  
Information  
**!**

見逃せない! 今月特に注目情報 5 つ!

Shimotsuke  
Information  
**1**

## イベント

秋の味覚さつまいも  
家族で収穫して  
みませんか

詳しくは31ページ →

Shimotsuke  
Information  
**2**

## お知らせ

新庁舎建設  
市民現場見学会(免震装置)  
を開催します

詳しくは33ページ →

Shimotsuke  
Information  
**4**

## お知らせ

市政懇談会「市長のいき  
いきタウントーク」を  
開催します

詳しくは35ページ →

Shimotsuke  
Information  
**3**

## お知らせ

カンピくんが  
ゆるキャラ®グランプリに  
エントリーしています!

詳しくは34ページ →

Shimotsuke  
Information  
**5**

## 就職

ひとり親家庭の  
就業支援

詳しくは40ページ →

# イベント

9/27・28

第3回グリムの森  
フェスティバル開催

音楽会やドイツ料理、大道芸などを楽しむイベント「第3回グリムの森フェスティバル」を開催します。  
ご家族、お友だち、みんなと一緒に遊びに来てね!

■日時

9月27日(土)、28日(日)

○ホールイベント

〔27日〕

午前10時〜

オープニングセレモニー

午前10時30分〜

森の音楽会

〔28日〕

午前11時30分〜

ジャンボのり巻き作り

午後2時〜

アフリカ音楽コンサート

○屋外イベント

日独交流コーナー、ミニ新幹線、模擬店も出店します。1日2回の抽選会もあるよ。

〔27日〕

午前・午後 大道芸ショー

〔28日〕

午前10時〜 紙芝居

午前10時30分〜

とちまるくん体操

○ビールまつり(両日)

午前11時〜午後8時

ドイツビールのほか、ドイツの家庭料理シユニツツェルなどをお楽しみいただけます。

◆日時  
9月27日(土)、28日(日)  
○ホールイベント  
〔27日〕  
午前10時〜  
オープニングセレモニー  
午前10時30分〜  
森の音楽会  
〔28日〕  
午前11時30分〜  
ジャンボのり巻き作り  
午後2時〜  
アフリカ音楽コンサート

※時間は変更することがあります。  
◆問い合わせ先  
グリムの森「グリムの館」  
☎(52)1180



9/7

### 救急フェア開催

#### 日時

9月7日(日)

午前9時30分～11時30分

#### 場所

とちぎわんぱく公園

正門付近広場

(壬生町大字国谷2273)

#### 内容

(1)救急救命士による救急講習会 (AEDあなたも使えます)

(2)獨協医科大学病院の医師及び看護師による健康相談

コーナー・血圧測定コーナー

(3)臓器移植コーナー(コイデイナーターによる説明)

(4)高規格救急車・救助工作車・はしご車・支援車等の展示

(5)住宅防火対策展示コーナー

主催・問い合わせ先  
石橋地区消防組合消防本部  
警防課救急救助係

☎(53)6167

10/10・11

### 第2回グリムの館 名作映画祭

才気あふれる作風で日本映画の刷新を試み続けた市川崑監督。1964年に行われた東京オリンピックの記録映画と、小説の映画化として評価の高い作品3作品を、当時のオリジナルフィルムで上映します。

日時  
10月10日(金)、11日(土)

◇「東京オリンピック」  
10日 午後6時

◇「野火」  
11日 午前10時30分

◇「おはん」  
11日 午後1時15分

◇「おとうと」  
11日 午後3時25分

前売券 500円(すべての作品がご覧になれます)

前売券取扱所  
グリムの館、下野市内公民館(国分寺、石橋、南河内、南河内東)

問い合わせ先  
グリムの森「グリムの館」

☎(52)1180



10/18

### 秋の味覚 さつまいも 家族で収穫してみませんか

下野市農業公社では、市民農園の一角に、さつまいも(ベニアズマ)を育てています。5月下旬に定植した苗も畑いっぱい広がります。秋には、収穫していただけます。

市民の皆様、さつまいもの収穫体験に、ご家族で、ぜひご参加ください。

日時  
10月18日(土)

午前9時～ 小雨決行

場所  
下野市市民農園

参加費  
1,000円(一組10株)

※新鮮野菜もプレゼント

募集組数  
先着35組

申込期間  
9月17日(水)～30日(火)

(土・日・祝祭日を除く)

申込方法  
電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先  
下野市農業公社

☎(48)2117

9/7

### 石橋商工会賑わい祭

#### 日時

9月7日(日)

午前9時45分～午後3時

#### 会場

大松山運動公園ピクニック広場

#### 内容

石橋商工会おなじみの軽トラ市から自慢の出店者が勢揃い。特設ステージでの出演者も老若男女が楽しめる内容です。さらに、福引会も同時開催。アイズニーペアチケットや豪華賞品をご用意いたします。お楽しみに!

出演者  
野ばら幼稚園、shiny☆stone、愛泉童子太鼓、ニューウェーブ、オーティムシックス、レイイダーセクションズ、ライヌイ・タヒチ 等

司会  
ペントナー永井

問い合わせ先  
石橋商工会 ☎(53)0463

※出演者は変更となる場合もあります。

10/5

### 栃木矯正展

矯正展とは、法務省が提唱する「社会を明るくする運動」の一環として、法務行政に対する理解を深めていただくために刑務所等で開催しているものです。

日時  
10月5日(日)

午前9時30分～午後3時

場所  
栃木刑務所内

主催等  
(栃木市物社町2484)

主催  
○主催：栃木刑務所

○共催：宇都宮地方検察庁、水戸刑務所、黒羽刑務所、前橋刑務所、宇都宮少年鑑別所

内容  
刑務作業製品(バッグやエプロンなどの洋裁製品、木工・皮革・金属製品、石けん、乾麺など)の展示即売、所内見学、性格診断等の催しを行います。

問い合わせ先  
栃木刑務所 企画部門

☎0282(27)9611

**10/11・12 自治医科大学 第43回薬師祭実行委員会よりお知らせ**

**■医療展**

**「Family & Friends」心肺蘇生講習会**

本年度の自治医科大学の薬師祭では、一般の方向けの「Family & Friends」心肺蘇生講習会を行います。

**○日時**

・10月11日(土)

午後3時～5時(予定)

・10月12日(日)

午前10時30分～午後0時30分(予定)

**○場所**

自治医科大学記念棟6階

アメリカ心臓協会公認の資格を有した学生インストラクターが分かりやすくお教えします。初めての方もお気軽に参加ください。参加ご希望の方はご連絡ください。

**○その他催し物**

医療展では、心肺蘇生講習会の他にも、ブラックジャックになろう、救急車に乗ってみよう、看護体験などを行います。質問などがあればご連絡ください。

**■問い合わせ先**

医療展部門長 医学部5年 木塚雅之

✉m10028mk@jichi.ac.jp

**お知らせ**

**■ 寄贈いただきました**

青木藤太様(橋本)から、手作りの竹草履81足及び布草履50足を寄贈いただきました。市内の小中学校に配布し、子ども達の教育のために活用させていただきます。ありがとうございます。

ありがとうございます。

**国民健康保険 被保険者証(保険証)を 発送します**

国民健康保険被保険者証は毎年10月1日に更新となります。9月下旬に、新しい国民健康保険被保険者証を世帯主の方に送付(郵送)します。

70歳以上74歳以下の方の高齢受給者証は7月末に新しい受給者証を発送しました。

**○臓器提供意思表示について**

平成22年10月から臓器移植に関する法律の一部改正に伴い、被保険者証の様式裏面へ臓器提供に関する意思表示欄を設けています。

臓器提供に関する意思の記入は任意ですが、記入の有無に関わらず、「個人情報保護シール」を貼ってご使用ください。

**■ 保護シールを貼った後に、**

内容を訂正する場合は、シールをはがして、二重線を引くなどで訂正してください。(新しい保護シールは各庁舎市民課窓口にあります。)

**○国民健康保険被保険者証の 窓口交付について**

新しい国民健康保険被保険者証を発送(郵送)する9月下旬に、仕事や旅行など長期不在になる場合などは、事前にお申し込みをいただければ、郵送ではなく、直接、市民課国分寺窓口にて交付します。

窓口での受け取りをご希望の方は、次のとおりお申し込みください。

**■ 申込締切**

9月12日(金)

**■ 交付期間**

9月24日(水)～

(土・日・祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

**■ 交付場所**

市民課国分寺窓口 (南河内窓口及び石橋窓口では交付できません。)

※保険証受け取りの際は、本人確認ができる書類(免許証等)、印鑑が必要です。

**■ 申し込み・問い合わせ先**

市民課 ☎(40)55556

**平成26年全国消費実態調査が実施されます**

調査の対象となられた世帯の方には、ご理解とご協力を願っています。

全国消費実態調査は家計の構造を「所得」「消費」及び「資産」の3つの側面から総合的に把握することを目的として、家計の収入・支出及び貯蓄、負債、耐久消費財、住宅・宅地などの家計資産を5年ごとに調査しています。

調査は、全国の世帯の中から一定の統計上の抽出方法に基づいて選ばれた約5万6千世帯について、9月から11月の3月間実施されます。

調査の結果は、全国や都道府県などの詳細な統計データとして国や地域社会に密着した消費者行政、福祉行政などに役立つ資料となります。

調査の対象世帯には、県知事より任命を受けた統計調査員が4種類の調査票について調査のご協力をお願いいたします。

**■ 問い合わせ先**

総合政策課 ☎(40)55550





## 新庁舎建設

市民現場見学会(会費・震装置)を開催します

免震装置は地下に設置されるため、今後工事が進むと見ることのできない装置です。この機会にぜひご覧ください。

※事前申し込みが必要です。

■日時 10月18日(土)

①午後1時30分～(1回目)

②午後3時～(2回目)

■場所 新庁舎建設工事現場

■内容

免震装置についての説明及び現場見学(概ね1時間程度)

■対象 市民

■定員 各回30名

■申込方法

「氏名・年齢・住所・電話番号・希望時間(①または②)」を記載のうえ、郵送、FAX、電子メールまたは直接お持ちください。(様式は任意)

■受付期間

9月8日(月)～26日(金)

■その他

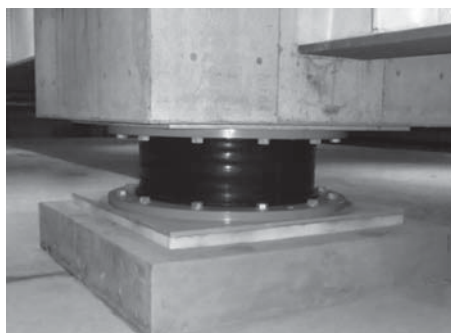
・申し込みの状況により、希望時間などを調整させていただきますことがありますのでご了承ください。

・ヘルメット等は主催者側で

用意しますが、服装は運動靴など見学にふさわしいものでお願いします。

・小学生以下の方が参加される場合は保護者同伴でお願いします。

・見学会の参加者確定後、別途案内通知を送付します。



免震装置 (イメージ)

■申し込み・問い合わせ先

〒329-1049

下野市小金井1127

下野市新庁舎準備室

(国分寺庁舎2階)

☎(40)5568

FAX(40)5572

✉shinchoushajunbi@city.

shimotsuke.lg.jp

## 明るい選挙啓発ポスター展示会を開催します

私たちが豊かで幸せな生活を送るには、立派な政治が行われなければなりません。その政治は選挙によって選ばれた人たちによって行われます。そして「選挙」は明るく正しく行われなければなりません。

■問い合わせ先

下野市選挙管理委員会事務局  
(行政委員会事務局内)  
☎(40)5562

そこで、市内の児童、生徒の皆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。

応募作品の展示会を次のとおり開催します。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。

### 開催期間・場所等

開催期間	場所	展示作品
9月18日(木) ～30日(火) ※休館日を除く。	国分寺公民館 1階展示室	全作品
10月2日(木) ～9日(木) ※休館日を除く。	グリムの館 2階展示室	石橋小・古山小・細谷小・石橋北小・石橋中の作品
	南河内公民館 2階ギャラリー	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

## 住宅用火災警報器の設置が義務化された事をご存知ですか？

石橋地区消防組合火災予防条例で、平成21年6月1日から火災による逃げ遅れ者を減らすために住宅用火災警報器の設置が義務化となりました。火災の際に発生する煙や熱を感知し、ブザー音や音声により警報を発して、いち早く火災の発生を知らせてくれる機器です。

お近くのホームセンターや電器店等で気軽に購入ができ、天井や壁に取り付けることができますので早急に設置をお願いいたします。

また、設置の義務化により悪質な訪問販売が多発しています。消防署・市役所の職員が住宅用火災警報器を販売、または業者に販売の委託をする場合は絶対ではありません。設置報告や点検義務もありませんのでご注意ください。

■問い合わせ先

石橋地区消防組合消防本部  
予防課 ☎(53)6166

## 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。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?

メニューは簡単で、家でも実践しやすい「料理&お菓子」のセットで紹介いたします。市内の方はもちろん、市外の方も参加できますので、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。  
栃ナビ「栃木ってうまかんべ?」レシピ連載や、レストラン「下野農園」でも料理教室を実施しています。

### 定員

1回32名

### 募集

その回毎に募集  
先着順(開催日の5日前まで)

※小学生未満のお子様の参加・同伴はご遠慮ください。  
■参加費 1,000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  
※受付は、平日 午前9時  
30分〜午後6時となります。



## カンピくんが ゆるキャラ®グランプリに エントリーしています!

ゆるキャラグランプリとは昨年、佐野市のさのまるがチャンピオンになった、言わば着ぐるみたちの甲子園で、今年で4回目を数えます。カンピくんは昨年に引き続き

キエントリーしました。(昨年は1,580体中147位)今年も下野市を全国にPRしながら、上位進出を狙っていますので、投票をお願いします。



## がん患者と家族の サロン開催(10月)

病気でつらい気持ち、ひとりで抱えていませんか?

「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。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9日(木)

午後2時〜4時

■場所 自治医科大学附属病院 新館2階会議室

■内容

- ・ミニ・レクチャー「より良いコミュニケーションのために」
- ・リラクゼーション体験
- ・自由な語り合い

■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

### 食のオープンスクールスケジュール

月日	時間	テーマ(メニュー)	申込受付
10/20	10:30 ~ 13:30	和・洋・中 よくばる秋の味覚特集 (中華風栗と鶏手羽の煮込み・きのこ炊き込みごはん・かぼちゃのプリン)	9/22~
11/17		ワインに合う秋の大収穫祭 (ピンチョス・ポテトオムレツ・ブランマンジェ)	10/17~
12/18		ローストビーフで祝うクリスマスディナー (霧降高原牛のローストビーフ・リゾット・いちごのミルクレープ)	11/18~

※内容は、変更になる場合があります。  
※平成27年1月以降のスケジュールは、随時お知らせします。

## ゆるキャラグランプリ2014

投票期間 9月2日(水)~10月20日(日)  
<http://www.yurugp.jp/>

1日1回  
投票してね!!

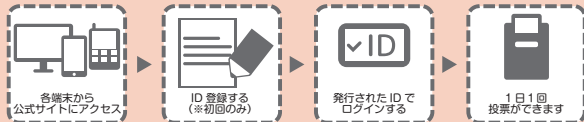


今年  
は  
ジヤ  
ン  
プ  
ア  
ミ  
ッ  
ン  
狙  
っ  
て  
ま  
す  
。

カンピくん

### PC・タブレット・スマートフォン・フィーチャーフォンからの投票

投票の際は最初だけID登録をさせていただきます。  
※登録頂くメールアドレスが、Yahoo!メールやGmail等のフリーメールの場合、受け付けられない可能性があります。



一般社団法人下野市観光協会 ☎(39)6900

## 市政懇談会「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、市政懇談会を開催します。

市内3か所の会場で開催します。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。ぜひ、ご参加ください。

### 開催日時

・10月16日(木)  
午後7時

会場・きらら館

・10月17日(金)  
午後7時

会場・コミュニティセンター

友愛館

・10月18日(土)  
午前10時

会場・南河内公民館

### 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。

また、スムーズにお答えできるよう、事前にご意見等を提出していただくこともできます。

その場合は、住所・氏名・電話番号・参加予定日を明記のうえ、意見等の内容を明瞭・簡潔にご記入(様式自由)いただき、郵送・電子メール・FAX・直接持参のいずれかの方法で総合政策課まで提出してください。(9月30日(火)【必着】)

事前に提出していただきましたご意見等については、当日会場で回答もしくは後日文書で回答することとさせていただきます。

### 問い合わせ先

〒329-0492

下野市小金井1127番地

下野市総合政策課

☎(40)5550

☎(40)5572

✉sougouseisaku@city.

shimotsuke.jp

## 空き店舗活用事業奨励金の交付要綱を改正しました

このたび、空き店舗活用事業奨励金の交付要綱を改正しました。

認定要件を満たし、商業等の事業を開始した方を対象に、「空き店舗活用事業奨励金」を交付し、本市における商業等の振興につながることを期待します。

### 空き店舗とは

かつて事業の用に供され、その後、移転、閉店等により閉鎖され3か月以上事業の用に供されていない店舗

### 奨励金について

・事業を開始した月から1年間に限り、対象物件に係る賃借料(敷金、礼金その他これらに類するものを除く)の2分の1に相当する額の2分の1に相当する額

・限度額は60万円

・奨励金は6か月ごとに交付

・対象区域 市内全域

### 奨励金受給資格の認定申請

奨励金の交付を受けようとする方は、交付申請の前に、空き店舗活用事業奨励金受給資格認定申請書を記入のうえ、

必要書類を添えて提出し、奨励金受給資格者の認定を受けてください。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 認定の要件

- (1) 市内において空き店舗を賃借して事業を開始する方
- (2) 1年以上営業を継続できる方
- (3) 風俗営業等の規制及び業務の適正化に関する法律(昭和23年法律第122号)第2条に規定する風俗営業以外の業務を営む方

- (4) 市税等を完納している方
- (5) 市民の生活の安全及び平穩を阻害するおそれのない方

### 認定の通知

申請後、審査を行い、奨励金受給資格を認定したときは、認定書により通知します。

### 受給資格認定後から奨励金の交付まで

- (1) 奨励金受給資格を認定された方(認定者)は、事業開始の月から6か月経過した後及び1年を経過した後に、奨励金の交付を申請します。
- (2) 奨励金の交付決定を受けた認定者は、請求書を提出します。
- (3) 認定者に奨励金が交付され

ます。

### 申し込み・問い合わせ先

商工観光課

☎(48)2112

☎(48)1424

### 介護保険料・後期高齢者医療保険料の特別徴収開始通知書を発送します

平成26年度の介護保険料・後期高齢者医療保険料が年金から天引きされている方へ、特別徴収開始通知書を9月10日(水)に発送します。この通知書には平成26年10月から27年8月までの保険料を記載しています。なお、保険料を納付書・口座振替にて納付される方へのお知らせは7月15日に送付済みです。

また、所得の更正により保険料が増減した時や、転入・転出などにより、納付方法が変わる場合があります。その際は随時お知らせします。

### 問い合わせ先

税務課 ☎(40)5554

### 防衛大学校等入学試験のお知らせ

平成27年3・4月に入学する防衛大学校等各種学生を募集します。

	防衛大学校学生 (一般前期)	防衛医科大学校 医学科学生	防衛医科大学校 看護学科学生 (自衛官候補看護 学生)
応募資格	高卒(見込含)21歳未満の方		
受付期間	9月5日~30日	9月5日~30日	9月5日~30日
1次試験日	11月8日・9日	11月1日・2日	10月18日
会場	宇都宮地方合同庁舎(宇都宮市)		

※応募年齢は、平成27年4月1日現在です。

### 問い合わせ先

自衛隊小山地域事務所  
☎(25)4763

### 栃木県市町村総合事務組合職員採用試験のご案内

平成26年度栃木県市町村総合事務組合職員採用試験を次のとおり実施します。

■職種 一般事務

■受験資格

昭和60年4月2日~平成5年4月1日までに生まれた方

■日程

第1次試験 11月9日(日)

第2次試験 12月上旬

■試験内容

第1次試験 教養試験(高卒程度)・適応性検査

第2次試験 作文試験・口述試験

■会場 栃木県自治会館

■申込受付期間

10月6日(月)~17日(金)

(土、日、祝日除く)

■募集人数 若干名

■申込書

栃木県市町村総合事務組合にて試験要綱・申込書を配付しています。また、同団体ホームページから申込書をダウンロードすることもできます。

郵送希望の方は、返信用封筒(角2型、120円切手貼付、宛先明記)を同封し、「申

込書希望」と記して左記まで請求してください。

### 問い合わせ先

栃木県市町村総合事務組合  
総務課  
〒320-0032  
宇都宮市昭和1-2-16  
栃木県自治会館2階  
☎028(625)3011  
http://www.tss.or.jp/jimu/index.shtml

9月11日は

### 「警察相談の日」です

警察では、犯罪等による被害の未然防止に関する相談、その他皆様の安全などに関する相談に応じます。

○警察相談専用電話は

「#9110」番

(局番なし、有料)

急ぎでない相談が「110番」に寄せられると、事件や事故等の緊急通報への対応が遅れるなどして、人の生命や身体等の保護に支障を生じる恐れがあります。

緊急性のない相談は「#9110」番、または下野警察署☎(52)0110「番にダイヤルしてください。

### 屋外広告物適正化旬間

屋外広告物適正化旬間とは毎年9月1日~10日までの10日間、全国の都道府県及び市町村並びに違反広告物除却推進ボランティア団体において、違反屋外広告物に対する取り組みを重点的に実施する期間です。

下野市のより良い住環境を創造するため、適正な表示をお願いいたします。

屋外広告物は栃木県条例により、良好な景観形成と事故防止のため、設置には許可が必要となります。

■問い合わせ先

都市計画課  
☎(48)2114

### 電気設備点検に伴うインターネット等への接続停止のお知らせ

石橋庁舎の電気設備の定期点検に伴い、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ます。このため、施設予約等を受付できない場合があります。施設利用の皆

様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

9月20日(土)

午前8時~午後1時頃

■インターネット等接続ができませんなる施設

・石橋公民館

・石橋地区内の体育施設等

■問い合わせ先

管財課☎(40)5553

### 普通救命(定期)講習会

■日時 9月20日(土)

午前9時~正午

■場所

石橋地区消防組合  
消防本部3階大会議室

■内容

①救命手当ての必要性について

②心肺蘇生法(実技)

③AEDの使い方

■費用 無料

■申し込み・問い合わせ先

石橋地区消防組合消防本部  
警防課救急救助係

☎(53)6167

### 高齢者無料奉仕治療 のお知らせ

小山鍼灸マツサージ指圧師  
会では、高齢者の方を対象に  
次のとおり無料奉仕治療を行  
います。

#### ■日時

10月19日(日)  
午前10時～午後2時30分

#### ■場所

保健福祉センター  
ゆうゆう館

#### ■対象者

市内在住の65歳以上の方

#### ■定員 50名

(定員になり次第締め切  
ります。)

#### ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課  
☎(52)1115

### Music Make主催 歌声喫茶 ミニコンサート付き

プロ演奏家の伴奏で気持ち  
良く声をあわせてみませんか。

#### ■日時

9月28日(日)  
午前10時開演

#### ■場所

グリーンタウン  
コミュニティセンターホール

#### ■参加費 (お茶代)

200円

#### ■出演者

阿久津 世千子  
別井 亜紀子 他

#### ■申し込み・問い合わせ先

代表 阿久津  
☎090(4217)0204

## 募集

### 青年リーダー養成研 修会 参加者募集

「青年リーダー養成研修会」  
は、「明るい選挙推進運動」  
の核となる青年リーダーを養  
成することを目的とした研修  
会です。

この機会に県内の同年代の  
方々と選挙について語り合う  
ことを通じて友好を深めてみ  
てはいかがでしょうか？

#### ■日時

9月27日(土)  
午後1時30分～4時30分

#### ■場所

栃木県庁本館9階会議室3

#### ■研修内容

ワークショップ「主催者の  
ためのメディア・リテラシー  
入門」(研修当日の朝刊を用  
いた壁新聞の作成)

#### ■参加資格

栃木県内に在住・通勤・通  
学するおおむね20歳代～30歳  
代半ばの方

#### ■参加費 無料

#### ■定員 先着20名(県内合計)

#### ■申込方法

「氏名(ふりがな)・年齢・  
連絡先(住所・電話番号・メ  
ールアドレス)・職業・会場  
までの交通手段」を記載のう  
え、郵送、メール、FAX、  
電話でお申し込みください。

#### ■申込締切 9月19日(金)

#### ■主催

栃木県選挙管理委員会・栃  
木県明るい選挙推進協議会

#### ■応募・問い合わせ先

○下野市選挙管理委員会

〒329-0492  
下野市小金井1127

☎(40)5562

FAX(44)7900

☒gyousei@city.

shimotsuke.lg.jp

#### ○栃木県選挙管理委員会

〒320-8501  
宇都宮市埴田1-1-20

☎028(623)2126

FAX028(623)3924

☒senkyo@pref.tochigi.lg.jp

### 小山広域保健衛生組 合職員採用について

#### ■試験日(第1次試験)

10月19日(日)

#### ■試験会場

小山広域保健衛生組合2階  
大会議室

#### ■採用職種・人員

化学技師、機械技師(総合  
職)各1名

#### ■受験資格

昭和54年4月2日～平成5  
年4月1日までに生まれた方  
で学校教育法に基づく大学に  
おいて化学・機械に関する課  
程を修めた方

#### ■申込方法

申込書・受験票様式を組合  
総務課へ来所、または組合ホ  
ームページからダウンロード  
し総務課へ提出してください。

#### ■申込締切

9月12日(金)必着

#### ■問い合わせ先

小山広域保健衛生組合  
総務課 総務係  
☎(22)2809

☒http://www.city.oyama.  
tochigi.jp/kouiki/sounuka

「楽しむ」を  
ヤマハで始めよう♪  
無料体験レッスン  
開催中!



自治医大  
さくら薬局 ● カワチ ●  
ツタヤ ● ガス ●  
自治医大駅 ● 足銀 ●

【お申込み・お問合せ】  
**ヤマハ音楽教室 ヤマハ英語教室  
自治医大センター**  
下野市医大前3丁目8-7  
TEL:0285-44-2066  
◇受付時間 10:00～17:00 ◇駐車場完備



# 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く予定です。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く予定です。

## ■ボランティア養成講座（講座時間：1時間30分）

開催日時	講座内容	講師
第1回 10月16日(木) 午前10時	ボランティアについて	生涯学習課
第2回 11月20日(木) 午前10時	下野市内の文化財について	文化課
第3回 12月18日(木) 午前10時	下野薬師寺について①	文化課
第4回 1月15日(木) 午前10時	下野薬師寺について②	文化課
第5回 2月19日(木) 午前10時	下野薬師寺について③	文化課
第6回 3月予定 午前8時30分	ボランティア活動先進地視察研修	文化課

円が必要となります。

### ■募集期間

9月2日(火)～30日(火)

### ■募集対象者

一般

### ■申し込み・問い合わせ先

下野薬師寺歴史館

☎(47)3121

(土日受付可。月曜・第3火曜日・祭日の翌日休館)



見学者案内状況



ボランティア講座の様子

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

■勤務日・勤務時間

月曜日～金曜日

午前7時～午後7時のうち7時間45分(休憩時間60分)

※週5日勤務・日・祝日休み

※土曜勤務・時間外勤務有り

■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

〒329-1059 4

下野市石橋552番地4

下野市こども福祉課

☎(52)1114

スコティッシュ・カン トリー・ダンス初心者講習会会員募集

ちょっと聞きなれないダンスですね。イギリス北部のスコットランドに伝わる社交ダンス(コミュニティ・ダンス)で、6～10人が一組で踊るダンスです。

ビギナーズ講習会を行う予定です。指導は「ロイヤル・スコティッシュ・カントリー・ダンス・ソサイエティ」の公認ティーチャーが直接行います。ぜひご参加ください。

■対象者

市内在住・在勤者

性別年齢は問いません。

■募集人数 20名

■会場 スポーツ交流館

■日時

9月23日～12月23日(全8回・火曜日)

午後7時～8時45分

■参加費 無料

■その他

運動靴・タオル・飲み物は各自ご持参ください。

■申し込み・問い合わせ先

阿部 ☎(32)6224

## 下野市長等倫理審査会 委員兼下野市職員倫理 審査会委員を募集します

### ■審査会の内容

「下野市長等倫理審査会」は、下野市の特別職（市長・副市長・教育長）が、下野市長等倫理条例に規定する倫理基準に違反する疑いがもたれ、市民から調査請求があった場合に、また、「下野市職員倫理審査会」は、市の職員が、下野市職員倫理条例に規定する倫理原則に基づき、職員から贈与等報告書が提出された場合に、調査・審議する機関です。

### ■構成

委員会の構成は、公募委員のほか、法律または倫理に関する学識経験者を含め、全員で5名です。

### ■任期

2年（平成26年11月25日～平成28年11月24日）

### ■会議

調査請求等があった場合に開催します。

### ■報酬

日額6,000円（ただし、委員長7,000円）

### ■募集人員 2名

### ■応募資格

- ①下野市に住所を有し、選挙権を有する方
- ②下野市で設置する他の審議会等の委員でないこと
- ③開催される会議に出席できる方
- ④国または地方公共団体の議員または職員でないこと

### ■応募方法

総務課（国分寺庁舎2階）または市ホームページから応募用紙を取得し必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、電子メールまたは直接提出願います。なお、応募用紙は返却いたしません。

### ■応募期間

9月8日（月）～30日（火）

### ■選考結果

書類審査後、応募者全員に通知します。

### ■応募・問い合わせ先

〒329-1049  
下野市小金井1127  
下野市総務部総務課  
☎(40)5551  
FAX(40)5572  
✉soumu@city.shimotsuke.lg.jp

## しもつけ環境市民会議 愛称・マスコットキャラ 募集

しもつけの環境を守り育てる「しもつけ環境市民会議」が、たくさんの人に親しまれ、参加しやすい会議になるよう、会議の愛称（親しみやすい名前）とマスコットキャラクターを募集します。

### ■主な応募要件

- (1)覚えやすく、親しみがあり、下野市らしくオリジナリティーがあふれるもの。
- (2)愛称、マスコットキャラクターは他の作品と類似しないもので、自かつ未発表のもの。

### ■応募受付期間

9月1日（月）～10月31日（金）

### ■応募資格

下野市内に在住・在勤・在学の方

### ■応募方法等

詳しくは、市HPまたは各公共施設にある募集チラシをご覧ください。

### ■応募・問い合わせ先

環境課 ☎(40)5559

## 相談

### 「高齢者・障がい者の人権 あんしん相談」強化週間

暴行・虐待等、高齢者や障がい者の様々な人権問題をめぐる相談を、人権擁護委員がお受けします。相談の秘密は厳守しますので、どうぞ安心してご相談ください。

### ■日時

9月8日（月）～14日（日）

### ■受付時間

午前8時30分～午後7時  
（土曜・日曜については、午前10時～午後5時で）

### ■実施機関

宇都宮地方方法務局  
栃木県人権擁護委員連合会

### ■相談専用電話

0570・003・110  
（ゼロゼロみんなのひやくとおばん）

## 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

9月24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）

### ■予約先

小杉司法書士事務所

☎(21)6312

### ■問い合わせ先

○下野市薬師寺3311-23  
栃木県司法書士会小山支部  
監事 小杉孝一

小杉司法書士事務所

☎(21)6312

○下野市医大前3-10-13  
栃木県司法書士会小山支部

支部長 飯島陽子  
飯島陽子司法書士事務所

☎(44)4917

## 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

9月25日(木)

午前10時～正午

### ■会場

ゆうゆう館会議室

### ■定員

4名

### ■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  
高山 久 ☎(53)1672



## 就職

### 「とちぎ障害者合同就職面接会(県南会場)」開催のお知らせ

県南地区のハローワーク(栃木・佐野・足利・小山)合同で、障がいのある方を対象にした就職面接会『とちぎ障害者合同就職面接会』を開催します。

### ■日時

10月10日(金)

午後1時30分～4時  
(午後1時受付開始)

### ■会場

栃木商工会議所

(栃木市片柳町2-1-46)

### ■対象者

県南地区での就職を希望する障害者手帳をお持ちの方

### ■問い合わせ先

ハローワーク小山  
障害者担当

### ■日時

☎(22)1524  
☎(24)3574

### ■会場

栃木県立県南産業技術専門校

### ■申し込み・問い合わせ先

☎0284(91)0803

各講座開催日の1週間前  
栃木県立県南産業技術専門校  
(足利市多田木町76)

## 県南産業技術専門校 「技能講習会」の開催

講座名	定員	実施期間	受講料
第2種電気工事士筆記試験準備講習	20	9月9日(火)～11日(木) 午前9時～午後4時	3,520円 栃木県収入証紙でお支払いください
第1種電気工事士筆記試験準備講習	10	9月24日(水)～26日(金) 午前9時～午後4時	
※②につきましては、第1種電気工事士技能試験準備講習も行います。 (11月25日～27日) 詳細についてはお問い合わせください。			



## ひとり親家庭の 就業支援

### ○ひとり親家庭巡回就業相談

栃木県ひとり親家庭福祉連合会では、ひとり親家庭の就業支援を目的として、巡回就業相談を開催します。

### ■対象者

栃木県内居住の母子家庭の母、寡婦、父子家庭の父で、就職または転職を希望している方

### ■日時

10月7日(火)

午前10時～正午

### ■会場

下野市役所石橋庁舎

### ■申し込み・問い合わせ先

9月24日(水)

こども福祉課  
☎(52)1114

### ○教育訓練講座受講への支援

母子家庭の母及び父子家庭の父が、就職につながる能力開発のために教育訓練講座を受講した場合に、支払った受講料の20%(上限10万円)を助成します。なお、助成額が4,000円を超えない場合

は支給しません。  
※詳細な要件があるため、必ず事前にご相談ください。  
■問い合わせ先  
こども福祉課  
☎(52)1114

### ○資格取得のための修業への支援

母子家庭の母及び父子家庭の父が、看護師・保育士・介護福祉士・理学療法士等の資格を取得するために養成機関で修業する場合、月額最高10万円(上限2年)が支給されます。  
※詳細な要件があるため、必ず事前にご相談ください。

### ■問い合わせ先

こども福祉課  
☎(52)1114



音声版広報(デイジー版CD及びテープ版)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)1236までご連絡ください。

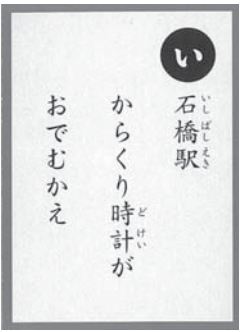
# か る た で しもつけ再発見

## 『下野市ふるさとかるた』 今月は「い」です

JR石橋駅西口からくり時計塔には、赤ずきんやヘンゼルとグレーテル等グリム童話の登場人物が並べられています。

下野市は現在ドイツのデーツヘルツタール市と国際交流を行っています。そのきっかけとなったのは昭和41年にまでさかのぼります。

当時の旧石橋町は、ドイツのヘッセン州にある旧シユタインブリュッケン村と、お互いの児童の絵画や習字などの作品の交換を始めた。というのもこの村の名前の意味は「シユタイン＝石」「ブリュッケン



「橋」、同じ「石橋」という名前でした。

昭和50年には姉妹都市の盟約を結び交流を続けてきました。現在シユタインブリュッケン村は周辺の3村と合併し、デーツヘルツタールの一部となりましたが、お互い合併後も変わらず姉妹都市として交流を続けています。

同じヘッセン州のハーナウで生まれた「グリム兄弟」。兄弟という二人兄弟のように思われていますが、実際は6人兄弟でした。長兄ヤーコプと次兄ヴィルヘルムが有名ですが、末弟のルートヴィヒは一部童話の挿絵なども手掛けていたようです。

## 男女共同参画社会

### ポジティブアクション②

「ポジティブ・アクション」  
固定的な男女の役割分担意識や過去の経緯から、男女社員の間に差が生じている場合、格差を解消しようと個々の企業が行う自主的かつ積極的な取組のこと。

「ポジティブ・アクション」  
つて、女性を男性と同じくらいの人採用しなきゃならんんでしょ？」



「・・・でも、うちは男性の多い職場で、正直女性が興味を持つような仕事じゃないし、うちみたいなところにポジティブ・アクションなんてできないよ。」

### そんなことはありません!

会社の社内制度には、男女差別的な取扱いがないにもかかわらず、「女性の職域が広がらない」「なかなか女性の管理職が増えない」、そのため女性の能力が十分に活かされていくことがありません。こうした場合に実質的な男女均等の取組を実現し、課題を解決するために必要となる取組がポジティブ・アクションです。

### 問い合わせ先

総合政策課 ☎(40)5550

## まずは相談

### 乳幼児(特に1歳以下)のボタン電池の誤飲に注意!

子どものボタン電池の誤飲事故が増えています。ボタン電池は、誤飲時に食道にとどまり、放電の影響によって短時間でも潰瘍ができて穴が開いてしまうなど重篤な症状を生じることがあり、場合によっては死に至るなど大変危険です。

どの製品にボタン電池が使用されているか、また、電池蓋が外れやすくなっていないかなど確認しましょう。未使用または使用済みのボタン電池は絶対に子どもの手の届かない場所に保管しましょう。電池交換は、子どもの目に触れないところで行いましょう。

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  
生活安全課内

### 相談日時 月々金曜日

(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)  
※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43ページ

栃木県子ども観光大使の  
ふくべ絵付け体験▶





ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館 休館日

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				

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				

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				

おもちゃの図書館

ハンディをもつ子ども、もたない子ども、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 9月30日(火)  
国民健康保険税 第3期  
介護保険料 第3期  
後期高齢者医療保険料 第3期

■納期 9月30日(火)  
国民年金保険料 8月分

メール配信サービス下野インフォメーション



メールで気象情報（注意報・警報）や地震情報、行政情報、イベント情報などを配信します。

■問い合わせ先  
総合政策課 ☎40-5550

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)	小金井駅東口

■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

月	場所	団体
9月	天平公園	農生研グループ 国分寺支部
	花広場	天平の丘観光 ボランティアの会
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

■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 9月2・9・16日、10月7・14日 (いずれも火曜日) 法律相談 10月9日(木) 会場：ゆうゆう館
石橋会場	一般相談・総合相談 9月1・8日、10月6日 (いずれも月曜日) 児童母子相談 9月22日(月) 会場：きらら館
南河内会場	一般相談・総合相談 9月5・12・19日、10月3・10日 (いずれも金曜日) 児童母子相談 9月26日(金) 法律相談 9月11日(木) 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( )の部分  
17:00～翌日17:00

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	(1)5	(2)6	(1)3	(2)4	(3)5	(4)6
7	8	9	10	11	12	13
(1)5	(2)6	(1)3	(2)4	(3)5	(4)6	(1)5
14	15	16	17	18	19	20
(2)6	(1)3	(2)4	(3)5	(4)6	(1)5	(2)6
21	22	23	24	25	26	27
(1)3	(2)4	(3)5	(4)6	(1)5	(2)6	(1)3
28	29	30				
(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。  
小山市若木町1-1-5  
(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】 毎日、18時～23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 広瀬市長 3 期目就任のご挨拶

「未来を見据えた政策」をしっかりと展開しながら、魅力にあふれ、誰もが安心して暮らすことのできる“住みよさ県内ナンバー1 下野”の実現に向けて

- 3 市内4か所に無料回収ボックスを設置します  
使用済小型家電の回収にご協力ください

### 4 まちの話題

- 6 子ども・子育て支援新制度が始まります  
7 **平成27年4月入園**  
保育園等入園申し込みのご案内

- 8 **教えて！自治基本条例**「基本理念及び基本原則」  
9 語学講座のご案内

- 10 国民年金だより  
11 自治医科大学附属病院 連携協働コラム

- 12 保健便り  HealthInformation  
17 医療コラム ●国保でわかる！健康安心！

### 18 **環境トピックス**

### 20 **Let's SPORTS**

- 23 新・下野市風土記  
24 **生涯学習**らびより  
26 図書館 Library Information  
27 読書人  
28 **連載 vol.7 ねんりんピック栃木 2014**  
29 国際交流員マシアスのコラム

- 30 暮らしの情報  
44 下野市敬老会のご案内

## 今月の表紙



下野市が誇る生産量日本一のかんぴょう。明治時代ごろに使われていた「手カンナ」という道具を使って、かんぴょう剥き体験をしました。県内各地から集まった子ども観光大使。かんぴょうの原材料となるゆうがおの実に初めて触れる子どもも多く、細長く剥かれていくかんぴょうに驚いていました。

## 今月の何の日

# 9月3日

# ベッドの日

「おやすみなさい」今日一日の疲れを癒す「睡眠」は、人生の3分の1を過ごす大切な時間です。「グッ(9)」「スリー(3)」眠れるための良いベッドを知ってもらおうと全日本ベッド工業会が制定しました。

日本の寝室でもベッドの利用者は多く、またベッドはその機能性から高齢社会でも必要な存在となっています。

ベッドには様々な機能性があります。スプリングマットレスは乗り降りするたびに、中の湿った空気を外に出し、乾いた空気を吸い込むため、身体からの湿気を外に排出し、清潔で乾いた状態を保ちます。また、床より高いところで使用しますので、ホコリやゴミを吸収する事が少なく、心地よい温度帯で休む事ができます。ところで、「ぐっすり」の語源にはいくつもあり、「good sleep (グッド・スリープ)」から来る説と、古い書物にもあった「すっきり」の派生という説があります。

参考資料：全日本ベッド工業会  
<http://www.zennihon-bed.jp/>

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



# 平成26年度 演芸鑑賞会 下野市敬老会のご案内

～歌やおしゃべりで楽しいひとときをお過ごしください～

●日時：9月19日(金)  
午前9時～11時30分

●会場：石橋体育センター



★送迎バスを運行します  
8月号広報の運行表を確認のうえ、  
最寄りの発着所をご利用ください。

●敬老会対象者：75歳以上の方

## 内容

1. 敬老会式典・・・午前9時～
  - 金婚夫婦の祝福
  - 8020運動の表彰
2. 演芸鑑賞・・・午前10時30分～
  - 松村 和子 歌謡ショー

★冷たい麦茶をご用意しています。  
★会場は土足のまま入場できます。



ロングヘア姿で津軽三味線をギターのように操り、和洋折衷な衣装で鮮烈デビュー。デビュー曲「帰ってこいよ」が大ヒット!!



まつむら かずこ  
『松村 和子さん』

代表曲  
帰ってこいよ (NHK紅白歌合戦出場)  
お加代ちゃん/かえりの港 など

問い合わせ先 高齢福祉課 ☎52-1115

シニアライフを楽しもう  
あなたも老人クラブに  
入りませんか!

下野市内には一部の地域を除き、各地域に老人会・老人クラブがあり、活動しているのをご存知ですか。

老人会・老人クラブでは、教養活動、健康増進活動、社会奉仕活動を中心に会員相互の交流はもとより、地域社会との連携・交流が行われています。これからの時代は、60歳からのシニア世代が貴重な経験を生かして社会に貢献することが求められています。

あなたも老人会・老人クラブに入り、充実した毎日を過ごしませんか。

◎老人クラブの現状は?  
(H26・4・1現在)  
下野市内には、33クラブあり、会員数1,416人が活動しています。

◎どんな活動をしているの?  
☆趣味を通して仲間づくり  
(サークル活動・文化交流等)

☆スポーツで健康づくり  
☆社会奉仕で生きがいづくり  
(友愛訪問・清掃・地域見守り)

◎会員になるには?  
市内にお住まいのおおむね60歳以上の方なら誰でも入れます。

◎加入等に関する問い合わせ先  
・高齢福祉課  
☎(52)11115

・下野市老人クラブ連合会 事務局  
下野市社会福祉協議会  
☎(43)12660

携帯電話  
市ホームページ



■人口と世帯 (8月1日現在)  
人口/ 60,189人 (+6)、男性/ 29,936人 (-5)、女性/ 30,226人 (+11)、世帯数/ 22,481世帯 (-15)

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

