

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [ 広報しもつけ ]

# Shimotsuke

# 8

令和元年 8月発行 (毎月1日発行) No.163



令和元年

8月23・24・25日

17:00 ▷ 21:00

天平の丘公園



灯りが織りなす

天平夏桜

しもつけ燈桜会



# 目次 Contents

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 3 人権の花運動  | 18 国民年金だより             |
| 4 ブロック塀等撤去費補助制度   | 19 農業委員会だより            |
| 5 中小企業者等を対象とした補助金・奨励金   | 20 図書館だより              |
| 6 Shimotsuke-City Topics まちの話題  | 22 新・下野市風土記            |
| 8  環境トピック                    | 23 生涯学習だより             |
| 10 敬老会のご案内  | 24 <b>Let's SPORTS</b> |
| 12 保健だより  Health Information | 27 暮らしの情報              |
| 15 障がい福祉瓦版  | 42 8月のカレンダー            |
| 16 地域おこし協力隊通信   | 43 国際交流員カロリンのコラム       |
| 17 下野市観光フォトコンテスト  | 44 イベントカレンダー           |

## 今月の表紙

## しもつけ燈桜会2019（とうおうえ）

表紙は、「しもつけ燈桜会」をイメージするために、奈良県の「なら燈花会」の灯籠を点灯した様子と、天平の丘公園を見渡せる国見山の写真を合成したポスターです。

8月23日(金)から25日(日)にかけて、天平の丘公園で「しもつけ燈桜会」を開催します。約1300年前の国分寺で行われていたという、燈を灯して人々の幸せを祈る法会を現代風にアレンジしたもので、

下野市が全国に誇る天平の丘公園の桜にちなんで「桜」の名がつけられました。

古民家カフェ夜明け前周辺で4,000個の灯籠にろうそくを灯します。国見山の頂上にある百日紅（さるすべり）は、夏になるとピンクの鮮やかな花を咲かせ、夏桜と称するにふさわしい美しさです。当日は、表紙のような幻想的な景色がご覧いただけますので、ぜひお越しください。

## 今月の何の日

## 8月21日 献血の日

1964年のこの日、輸血用血液を献血によって確保することが閣議決定されたことに由来しています。

当時、輸血用の血液は、献血ではなく売血でまかなわれていました。1952年に設立された日本赤十字社血液銀行（現在の赤十字血液センター）は血液の無償提供を呼びかけましたが、同時期に日本各地で設立された民間の商業血液銀行が血液の買い取りを行った結果、1963年の時点で、輸血用血液のうち献血由来のものはわずか2%程度しかありませんでした。

有償で提供された血液には、金銭目的で短期間のうちに売血を繰り返す提供者のものが多く、これらの血液は輸血の効果が薄いことがありました。

このような問題を解決するために閣議決定が行

われ、10年間のうちに、日本の輸血用血液は100%献血由来となりました。

現在、日本では、1日に約3,000人の人々が輸血を受けているといわれています。輸血というと、手術で血液が足りなくなったときに使われるというイメージがあるかもしれませんが、それだけではなく、血液の病気やがんなどの治療を受けている人々のためにも使われています。患者さんだけでなく、その家族にとっても、献血は大切な命の贈りものです。

輸血用の血液製剤のなかには有効期間が4日間しかないものもあり、継続した献血への協力が必要です。特に、お盆休みなどの長期休暇の時期には、献血者が減少しがちです。この日をきっかけに、あらためて献血について考えてみませんか。

### ■人口と世帯（7月1日現在）

人口/60,124人 (+2)、男性/29,833人 (+11)、女性/30,291人 (-9)、世帯数/24,172世帯 (+17)

下野市公式  
ツイッター

市ではホームページの最新情報や、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



# 思いやりの心を育てよう 人権の花運動



しもつけワイズ

問1 地震等による倒壊や転倒事故を防ぐため、撤去費用の一部を市が補助するものは？

①ブロック塀

②電柱

③せんべい

## 人権の花運動とは

人権の花運動は、昭和57年度から実施されている、小学生を対象とした啓発運動です。児童が協力しながら花を育てることで、やさしい思いやりの心や人権思想を育むことを目的としています。

去る6月、人権擁護委員が石橋北小学校、古山小学校、薬師寺小学校、吉田東小学校、吉田西小学校、国分寺東小学校の市内6校を訪問し、児童へマリーゴールドやサルビア、ペゴニアなどの苗を手渡しました。

人権擁護委員は、「いろいろな種類の花を届けに来ました。皆さんも一人ひとり違います。違いを認め合う心をもちましょう。そして、協力して花を育てながら、生活の中で優しさを育ててください」とあいさつされました。

また、人権講話では、「誰にも言えない悩みや困ったことがあったら、手紙で相談できるSOSミニレターを使ったり、子どもの人権110番<sup>0120(007)110</sup>に電話したりしてください。必ず相談に乗ります」と話されました。

児童からは、「思いやりの心の大切さや、自分がされて嫌なことは絶対にしてはいけないということを、改めて感じました。いただいた花は、みんなで大切に育てます」とのお礼の言葉がありました。

一人ひとりの思いやりが、明るく差別のない社会を築きます。家庭でも、人権について話し合う機会をもちましょう。

市では、人権相談を開設しています。詳しくは、40ページの心配ごと相談をご覧ください。



お礼の言葉を伝える児童

## 全国一斉子どもの人権110番

宇都宮地方法務局と県人権擁護委員連合会では、子どもをめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むことを目的に、電話相談を実施しています。

8月29日(木)からの1週間を全国一斉子どもの人権110番強化週間として、人権問題に詳しい人権擁護委員が、いじめ、嫌がらせ、虐待等さまざまな子どもの人権問題をめぐる相談に応じます。

悩みをもつ児童、生徒、保護者の方がいましたら、お気軽にご相談ください。

※相談無料。秘密は厳守します。

■受付期間 8月29日(木)～9月4日(水)

午前8時30分～午後7時

※土日は午前10時から午後5時まで

子どもの人権110番フリーダイヤル

☎0120(007)110

## 同和問題に正しい理解を

同和問題とは、生まれた地区や住んでいる地区を理由に、日常生活やインターネット上などのさまざまな場面で不当な扱いやいわれのない差別を受け、基本的人権が侵害されるという重大な社会問題です。

また、同和問題は怖い、避けたほうがよいという誤った意識に乗り、同和問題の解決に取り組んでいる団体を装って、不当な寄付や物品購入を要求するえせ同和行為も、依然として発生しています。

これらの問題を解決するためには、私たち一人ひとりの意識が大切です。同和問題を正しく理解して認識を深めることで、暮らしの中に存在する差別や偏見をなくしていきましょう。

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

# ブロック塀等撤去費補助制度について

地震等によるブロック塀等の倒壊、転倒の事故を未然に防止し、災害に強いまちづくりを推進するため、ブロック塀等の撤去等を行う所有者等に対して、ブロック塀等の撤去・一部撤去に係る費用の一部を補助します。補助を受けるためには、工事を行う前に申請が必要となりますので、事前にご相談ください。

申請関係書類は、市ホームページや都市計画課窓口にて用意しています。

■補助の期間 令和3年3月31日まで ※補助期間中でも予算額に達し次第、受付を終了します。

■補助の対象となるブロック塀

道路等に面した、地盤からの高さが80センチメートル以上のブロック塀で、「ブロック塀等の点検のチェックポイント」に適合しない項目が一つでもあるもの。

ブロック塀等の点検のチェックポイント

区 分	補強コンクリートブロック造の塀	組積造の塀 (レンガ造、石造、鉄筋のないブロック造等)
塀の高さ	地盤面から2.2m以下	地盤面から1.2m以下
壁の厚さ	塀の高さが2m以下は10cm以上、塀の高さが2m超は15cm以上	各部分の壁の厚さがその部分から壁頂までの垂直距離の10分の1以上ある。
控 壁	塀の高さが1.2mを超える場合、塀の長さ3.4m以下ごとに径9mm以上の鉄筋が入った、塀の高さの5分の1以上の控壁がある。	塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控壁がある。
鉄 筋	塀の中に径9mm以上の鉄筋が縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部及び基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされている。	/
基 礎	塀の高さ1.2mを超える場合は、丈が35cm以上、根入れの深さが30cm以上の鉄筋コンクリート造の基礎がある。	根入れの深さが20cm以上ある。
健全性	塀に傾き、ひび割れ、ぐらつきはない。	塀に傾き、ひび割れ、ぐらつきはない。

■補助の対象となる工事 ブロック塀の撤去、高さを80cm以下の高さに除却する工事

■補助対象者 次のすべての要件を満たす方

- ・市内にあるブロック塀の所有者
- ・同一のブロック塀の撤去等に対して、補助金を受けていない方
- ・ブロック塀の撤去等を市内の法人や個人事業者に請け負わせる方

- ・ブロック塀が設置されている土地や付属する建物の販売に伴い行うものでない方
- ・ブロック塀が、国や地方公共団体が行う移転補償に係る事業の対象になっていない方
- ・国税・県税・市税の滞納のない方

■補助金額 (1,000円未満切り捨て)

通学路に面している場合	撤去工事費と対象工事の塀等の長さに15,000円/mを乗じて得た額とを比較して、いずれか少ない方の額に3分の2を乗じて得た額 (上限200,000円)
通学路以外の道路に面している場合	撤去工事費と対象工事の塀等の長さに15,000円/mを乗じて得た額とを比較して、いずれか少ない方の額に2分の1を乗じて得た額 (上限150,000円)

■問い合わせ先 都市計画課 ☎(32)8909

# 中小企業者等を対象とした補助金・奨励金

■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

市内商工業の振興を図るため、中小企業者等を対象とした補助金・奨励金の制度を実施しています。他にも様々な支援制度をご用意していますのでご相談ください。

補助金・奨励金の交付に係る条件や申請については、窓口で配布しているガイドブックや市ホームページをご覧ください。

## 雇用奨励金

対象労働者（市内在住60歳未満）を常用雇用した場合、申請により事業主に奨励金を交付します。

■対象者 各種条件がありますのでお問い合わせください。

■交付額 1人につき20万円、交付限度額100万円（5名限度）

### ■申請期間

対象労働者の雇用開始後6か月を経過した日から6か月以内

## 工場誘致奨励金

■対象者 対象施設の新設や増設等を行う事業者（投下固定資産総額5,000万円以上）

### ■対象施設（使用目的）

- ・物品の製造、加工、修理を行う施設
- ・情報サービス、物流、研究開発施設

※一般廃棄物・産業廃棄物の収集、運搬、処理や処分に係る施設は除く

■交付要件 常用雇用者数などの各種要件がありますのでお問い合わせください。

■奨励金の額・交付率 納税した固定資産税・都市計画税額をもとに、交付率をかけて算出します。交付率は業種と立地の区域により3分の1、2分の1、10分の10の3種類があります。

■奨励金の限度額 投下固定資産総額や立地の区域により1年あたり500万円～1億円の限度額があります。

■交付期間 3年間

■申請時期 操業開始前（要事前相談）

## 空き店舗活用事業奨励金

### ■対象者

空き店舗を借りて商業等の事業を始める方

### ■空き店舗の定義

かつて業務用として使われ、その後、移転や閉店等により閉鎖され、3か月以上事業用として使用されていない店舗

### ■交付額

対象物件に係る賃借料の2分の1以内（敷金・礼金等を除く）の金額

■交付期間 事業を開始した月から1年間

■限度額 60万円

### ■交付時期

半年ごとに交付

■申請時期 事業開始前

## まちなか商店 リフォーム補助金

### ■対象者

市内で店舗を営む方や空き店舗を利用して営業を開始しようとしている方で、お店の機能を維持や向上させるための改装や改修、改装に付随する設備の設置をする方

### ■店舗の対象範囲

・小金井駅・自治医大駅・石橋駅から概ね1.5km以内の市内に所在する店舗

・店舗面積が1,000㎡以下

### ■補助率・限度額

・空き店舗開業者  
補助率 2分の1  
補助限度額 100万円

・既存店舗営業者  
補助率 3分の1  
補助限度額 50万円

■申請時期 工事着工前

## 中小企業融資制度

市内中小企業者の資金調達を容易にし、商工業の振興を図るため、市内金融機関や栃木県信用保証協会と連携した融資を行っています。申し込みやご相談は取扱金融機関で受け付けています。

### ■融資の種類

運転資金、設備資金、円滑化資金、創業資金、女性起業家創業資金、事業承継支援資金、災害対策資金

■貸付利率 1.2%～2.9%（資金の種類と融資期間による）

### ■融資期間

最長20年（資金の種類による）

■保証料 市が全額補助します。ただし、円滑化資金については半額補助となります。

### ■取扱金融機関

足利銀行・栃木銀行・足利小山信用金庫の市内支店



## 技能検定合格者表彰

おめでとうございます

6月18日に職業能力開発促進法に基づく技能検定において、平成30年度に特級・1級に合格された14名の皆さまを表彰しました。表彰式では受賞者を代表して、川俣様がお礼とともに今後の抱負を述べられました。

(敬称略・順不同)

### 特級

- 機械加工 川俣正宏
- 電気機器組立て 大宮武士

### 1級

- 鋳造 田仲英之
- 金属熱処理 坂入正子
- 機械加工 齋藤晃太、福田貴憲、片桐稔、海老原克典
- 工場板金 林謙太
- 電気機器組立て 仁平祐太
- プラスチック成形 館野将隆
- 酒造 神田晃道
- 機械検査 福田晃一
- 半導体製品製造 近藤雅昭



表彰式に参加された皆さま

## 宇都宮地方法務局長感謝状

おめでとうございます

6月30日で人権擁護委員を退任された秋山和子様、人権擁護活動の功績を認められ、宇都宮地方法務局長から感謝状を贈呈されました。

秋山様は、平成25年から長きにわたり人権に関する相談対応や問題解決にご尽力されました。



秋山様

## 高齢者見守りネットワーク協定

セブン-イレブン・ジャパン

6月20日に(株)セブン-イレブン・ジャパン(市内11店舗)と、高齢者見守りネットワーク協定を締結しました。

この協定は、高齢者が安心して地域で過ごせるよう企業や団体等と連携し、地域全体で見守るために結んでいます。

今後も、高齢者が孤立せず住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、事業者の皆さまと、高齢者の見守りや声かけに取り組んでいきます。



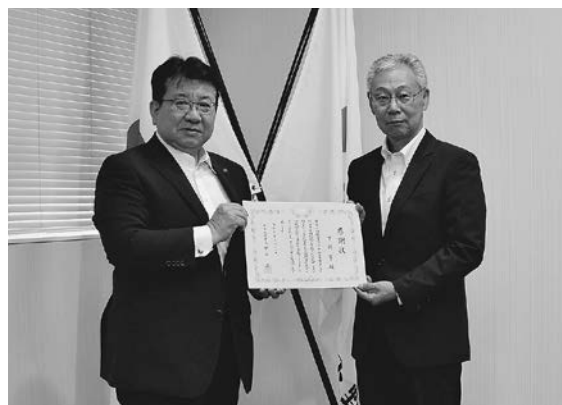


## 税務署長から感謝状

6月18日に栃木税務署長から広瀬市長に感謝状が贈呈されました。

これは、市民が申告した確定申告書データの引継ぎに大きく貢献したことが認められ受賞したものです。

データ引継ぎとは、自治体で受けた確定申告書を、書類の代わりにオンラインで税務署へ送るシステムで、本市では申告期間中に受け付けた確定申告書約3,800件をデータで引き継ぎました。



中山栃木税務署長と市長

## 消防救助技術大会で優勝

### 石橋地区消防組合

6月12日に第45回栃木県消防救助技術大会が開催され、石橋地区消防組合においては日頃の訓練が実を結び、全6種目のうち、4種目で入賞するという好成績を収めました。

はしご登はんで優勝された田中和輝消防士は、8月25日(日)に岡山県で開催される第48回全国消防救助技術大会に、県代表として出場されます。好成績を収められるよう、健闘を祈ります。



田中消防士



## 防災訓練を実施

### ダイアパレス自主防災会

6月1日に祇園小学校において、ダイアパレス自主防災会が防災訓練を実施しました。訓練では石橋消防署員の指導のもと、携帯電話からの通報訓練や煙道体験を行いました。

また、石橋消防署では、はしご車や特別救助車が展示され、消防車両の説明と防火講話が行われました。

参加者からは「普段から災害時に備え、地域での協力体制を築くことが大切だと分かった」などの声がありました。



搭乗体験の様子

## ちょいエコマルシェ

### 環境に配慮したお店でお買物

6月29日に市役所市民ひろばにおいて、ちょいエコマルシェが初めて開催されました。

17の団体が参加され、フェアトレードの有機・無農薬などの野菜、廃材利用の木工品や雑貨など、環境や社会に配慮した商品が並びました。

当日は小雨混じりの天気でしたが、来場者は出店者との交流やエコへの理解を深め、晴れやかな表情でマルシェを楽しまれていました。



会場の様子

しもつけワイズ

問3

ごみの分別について、びん・缶の日に捨てるものは?

① ジュースの缶

② やきとりの缶詰の缶

③ やかん

# 環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

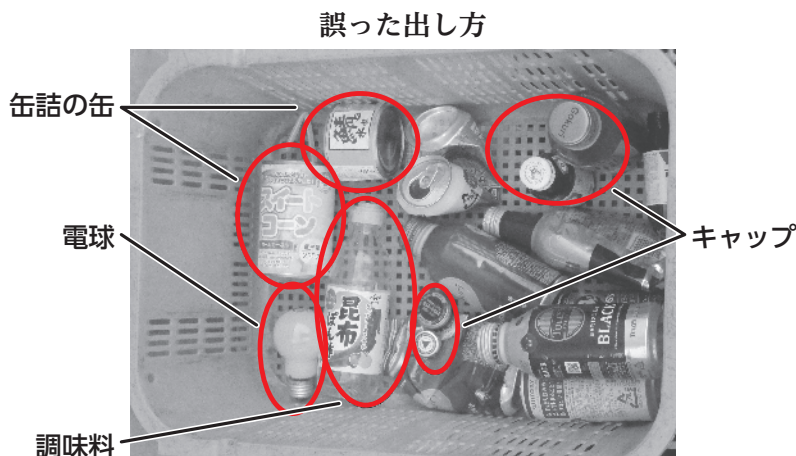
## 「びん・缶」の収集について

「びん・缶」は飲料用のみが回収の対象となります。飲料用以外の「びん・缶」が少しでも混ざっていると回収の対象となりません。飲料用以外の「びん・缶」は「不燃ごみ」の日にお出しく下さい。

また、ビニール袋等に入れたまま「びん・缶」を出されても収集されません。必ず袋から出して、ポリカゴかコンテナにお出しく下さい。

### 飲料用以外の「びん・缶」の例 (不燃ごみで出してください)

缶詰の缶、調味料用のびん・缶、化粧品のびん、金属製の茶筒、インスタントコーヒーのびん・缶、ハチミツびん、塗料缶、のり缶など



### 石橋地区にお住まいの方へ

石橋地区では、「びん・缶」を個人で所有されているポリカゴ、または各ごみステーションで用意されたコンテナに入れて出している方が多いです。最近、個人で所有しているポリカゴに他者が勝手にごみを入れてしまい、分別が誤っていることから、出されたごみが回収されないケースが多発しています。ポリカゴは個人の所有物ですので、所有者の許諾なくごみを入れることは絶対に止めてください。

## 市営墓地へのお供え物は必ずお持ち帰りください

放置されたお供え物はカラス等呼び寄せ、墓地が荒らされる原因となってしまいます。

お供え物は必ず持ち帰り、処分してください。



## 不用品リサイクル情報

市では不用品リサイクルの情報を提供しています。

### 〈譲りたい〉

第二愛泉幼稚園園服・体操服（男児用）、むつみ愛泉幼稚園園服（男児用）、車のタイヤ175/65/14、電動ゆりかご、子ども用ななめがけリュック、女子用ショルダーバッグ、スクールバッグ（リラックマ）、麻雀卓

### 〈譲ってほしい〉

国分寺中学校制服（女子用）、扇風機、事務用椅子、事務用照明、学習机用椅子、学習机用照明、ベビーベッド、ベビーカーB型、ベビーバウンサー、南河内第二中学校体操着、電子ピアノ



## ごみ減量化ポスターコンテスト開催

市民のごみ処理に対する関心を高め、一人ひとりの日常生活を見直し、さらなるごみ減量化と環境への負担が少ない地域づくりを目指し、小中学生のポスターを募集します。

■テーマ 資源リサイクル推進

■部門

- ・小学校低学年の部（1～3年生）
- ・小学校高学年の部（4～6年生）
- ・中学校の部

■応募方法 各学校へ提出してください。

市外に通学している児童・生徒は、環境課に郵送またはお持ちください。

■応募締切 9月13日(金)

■表彰（各部門共通）

最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点以内  
※応募者全員に参加賞あり。

■その他 応募作品の著作権は市のものとし、入賞作品はごみ減量化推進のために使用します。

## しもつけ環境市民会議会員募集中

しもつけ環境市民会議とは、より住みやすい環境を目指して活動する個人や団体が、情報を共有化し、市全体の環境に関するネットワークを作るための組織です。個人、団体、企業、行政が、協働により環境の保全や創造に取り組むプロジェクトを推進しています。あなたも環境市民会議に参加してみませんか？

環境市民会議に参加すると

- ・他の会員、団体が取り組んでいる活動について、様々な情報を得ることができます。
- ・イベント等に参加することにより支援者や参加者の拡大が期待できます。
- ・共通の環境イベントなどの企画や教育など、個人や一団体単独では難しい啓発活動が可能になります。
- ・市の環境保全事業について意見交換ができ、事業提案や共同開催を行うことができます。

## プラ容器包装の出し方にご注意ください

プラ容器包装（プラスチック製容器包装）とは、商品を入れたり包んだりしているプラスチック製の包装物で、その商品を使ったり取り出したりしたあと不要になるものです。♻️（プラマーク）が目印です。

○出し方

- ・汚れているものは、水で軽くすすぐ、ふき取るなど、きれいにしてから出してください。
- ・小さい袋にプラ容器包装を入れてから大きな袋に入れる、二重袋はしないでください。
- ・危険物（刃物・ライター・電池等）を一緒に入れないでください。
- ・透明または半透明のポリ袋に入れて出してください。

※文房具やおもちゃ類、CD・DVDやビデオテープなど、プラスチック製の商品そのものについては容器包装ではありませんので、燃やすごみで出してください。プラ容器包装については、プラマークの表示があるものを目印にお出してください。ペットボトルは、ペットボトルの日（南河内・国分寺地区）または、資源ごみの日（石橋地区）に出してください。

○プラ容器包装として分別していただく主なもの



**ご注意ください**  
洗っても汚れがとれないものは、リサイクルの過程において支障が生じますので『燃やすごみ』で出してください。

# 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

長年地域の発展にご貢献いただいた75歳以上の高齢者の方々をご招待し、ご長寿を祝福する敬老会を開催します。今年は「都ひばり・ものまね歌謡ショー」を予定しています。

演歌界の大御所・美空ひばり、都はるみ、小林幸子などの「ものまね」を中心に、抜群の歌唱力と江戸っ子なまりの笑いで魅了する楽しい爆笑演歌歌謡ショーをお届けします。

お友達等お誘いあわせのうえご参加ください。

- 日 時 9月26日(木)  
午前9時～11時30分
- 会 場 石橋体育センター
- 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～  
ものまねタレント『都ひばり』による“ものまね歌謡ショー”をお楽しみください！

※会場は土足のまま入場できます。

※駐車場の台数には限りがありますので  
ご了承ください。

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904



●出演者：都ひばりさん  
抜群の歌唱力で魅了する  
お笑い演歌ものまねのパイオニア！

(ものまねレパートリー)

美空ひばり、都はるみ、小林幸子、島倉千代子、  
ちあきなおみ、瀬川瑛子、水前寺清子など

(TV出演経歴)

NHK 「大晦日ものまね紅白歌合戦！」

テレビ東京 「輝け！オールスター合唱コンクール」

## あなたも老人クラブに加入しませんか

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、地域社会との連携・交流が行われています。

これからは、シニア世代が豊富な経験を生かして社会に貢献することが期待されています。

あなたも老人クラブに入り、充実した毎日を過ごしませんか。

- ・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）

◎市内にお住まいのおおむね60歳以上の方ならどなたでもOK

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

社会福祉協議会 ☎(43)1236



# ～ 敬老会送迎バス運行表 ～

当日は、会場まで送迎バスを運行します。予約は不要ですので、お気軽にご利用ください。  
(帰りのバスは午前11時50分頃の出発予定です。)

## 【石橋地区】

### ● 1号車 [上古山・上原・下古山・通古山・上町・本町・寿町・石町・旭町]

発着所	出発予定時刻
1 野口真弘様宅前	8時00分
2 上古山公民館	8時02分
3 毛塚元一様宅前	8時04分
4 上原コミュニティセンター	8時07分
5 (株)宇都宮自工前	8時10分
6 古民具骨董はせ川跡向い	8時12分
7 元・味処喜多原前	8時15分
8 新島内科クリニック前	8時17分
9 グリムの館入り口前	8時19分
10 JA小山石橋支店下古山購買所跡地前	8時22分
11 都丸整形外科前	8時24分
12 日新堂前	8時26分
13 栃木銀行跡地前	8時28分
14 増山酒店前	8時31分
15 小野口商店前	8時33分
16 石橋小学校正門前	8時36分

### ● 2号車

[若林・通古山・下石橋・入野谷]

発着所	出発予定時刻
1 ワンダーGOO駐車場	8時00分
2 大槻自動車板金工場前	8時07分
3 おちあい眼科前	8時11分
4 石橋郵便局前	8時14分
5 元・味のさとう前	8時18分
6 関東アルミセンター前	8時21分
7 日本エリコンパルザース(株)前	8時25分

### ● 3号車 [下長田・上台・上町・栄町・上大領・細谷・橋本・下大領・東前原・中大領]

発着所	出発予定時刻
1 下長田公民館	8時00分
2 小野商店前	8時04分
3 青木家具インテリア前	8時06分
4 正田牛乳店前(喫茶みるく)	8時11分
5 鶴見商店前	8時15分
6 細谷小学校東門	8時18分
7 金田光夫宅北側Y字路	8時23分
8 岡田商店前	8時29分
9 下大領公民館生活センター	8時34分
10 松香十字路	8時37分

## 【南河内地区】

### ● 5号車

[吉田・磯部～町田・成田]

発着所	出発予定時刻
1 秋商観光バス倉庫前	8時00分
2 南河内東公民館前	8時03分
3 吉田東小西門向い	8時06分
4 加工センター北側丁字路	8時09分
5 塚越公民館前	8時12分
6 東根公民館入口	8時15分
7 鯉沼公民館入口上野孝様宅西側	8時21分
8 さちこ美容室前	8時25分
9 谷地賀元野沢商店前	8時27分
10 町田本田南口	8時30分
11 町田火の見下跡地	8時33分
12 成田公民館前	8時36分

### ● 6号車

[台坪山～仁良川・薬師寺]

発着所	出発予定時刻
1 台坪山公民館前	8時00分
2 絹板台公民館前	8時03分
3 別処山公園駐車場(西入口)	8時05分
4 はなだむら北側砂利駐車場	8時08分
5 仁良川十字路南	8時11分
6 仁良川下公民館	8時13分
7 仁良川コミセン駐車場	8時16分
8 あんずの森クリニック前	8時20分
9 高山商店前	8時24分
10 商工会館入口	8時27分
11 六丁目公民館前	8時29分
12 六丁目北原ゲートボール場向い	8時31分

### ● 7号車

[グリーンタウン]

発着所	出発予定時刻
1 下原十字路(川田宅裏)	8時00分
2 ファミリーマート(祇園店)交差点南	8時03分
3 薬師寺鍼灸院前	8時05分
4 炭やき亭えにし北側	8時08分
5 マツモトキヨシ自治医大前店前	8時10分
6 スポーツアベニューリフレ前	8時12分
7 タンポポ広場向い	8時15分
8 ダイアパレス6番館前	8時18分
9 グリーンタウンクリニック向い	8時21分
10 西区公民館(コミュニティセンター)前	8時24分

## 【国分寺地区】

### ● 8号車

[柴南・丸野町・柴北・下町・泉町・川北・鈴刈町]

発着所	出発予定時刻
1 柴東部公民館	8時10分
2 健康堂向側	8時14分
3 宮路神社道路南側	8時17分
4 ことぶき美容院前	8時19分
5 和菓子屋蛸屋向かい	8時23分
6 柴橋	8時26分
7 駅西児童館西側向い	8時30分
※ (国分寺中学校西門向い)	
※ (国分寺小学校北門向い)	

※は、11号車に乗り切れなかった方がいた場合。

### ● 10号車

[柴南・旭ヶ丘・日の出町・駅東・若草町・柴北・烏ヶ森]

発着所	出発予定時刻
1 柴南部公民館	8時00分
2 吉田建設前	8時04分
3 のりこ理容室前	8時07分
4 田口豆腐店県道南側	8時09分
5 浄邦堂小金井店前	8時12分
6 お弁当ほっともっと前	8時14分
7 日本中央競馬会正門前	8時21分

※柴北、烏ヶ森の方は、南河内地区7号車「炭やき亭えにし北側」発着場も便利です。

### ● 11号車

[駅前・川東・川南・柴・川北・下町]

発着所	出発予定時刻
1 JR小金井駅西口広場(松屋前)	8時10分
2 カンセキ小金井店前	8時13分
3 永井康之様宅向側	8時17分
4 柴橋西十字路	8時20分
5 東企画前	8時24分
6 国分寺中学校西門向い	8時27分
7 国分寺小学校北門向い	8時29分

### ● 12号車

[医大前・小金井北・関根井・上町・仲町]

発着所	出発予定時刻
1 仲町公民館	8時05分
2 小金井中央病院東側駐車場	8時07分
3 給食センター正門	8時11分
4 関根井公民館	8時14分
5 笹根公園北側	8時18分
6 JR自治医大駅西口広場	8時23分

### ● 13号車

[国分・南国分・川西・箕輪・笹原]

発着所	出発予定時刻
1 水沢自動車前	8時00分
2 二ノ宮電設北側	8時03分
3 調練場十字路	8時05分
4 陸軍歩兵隊長前原武雄碑前	8時07分
5 国分集落センター前	8時10分
6 川西食堂前	8時12分
7 若林文雄様宅前	8時18分
8 稲荷橋	8時23分

- ◆自治会名は参考に記載しています。  
指定はありませんので、最寄りの発着所をご利用ください。
- ◆道路事情により時間が前後する可能性があります。  
ご了承ください。



ヘルスイنفォメーション

# Health Information

## お知らせ

### □ 口腔がん検診無料体験会

#### ♥マイレージ対象

口腔がんは、国内で約7千人が罹患しています。30年前に比べ約3倍と増加傾向にありますが、比較的に見つけやすいがんで、検診により早期発見・早期治療の可能性が高まります。

市では、小山歯科医師会の協力のもと、口腔がん検診の無料体験会を実施します。

■対象者 市内在住の方

#### ■内容

歯科医師による視診・触診、装置を使った観察  
※5分程度の診察になります。

■会場 ゆうゆう館

■参加費 無料

■日時 12月8日(日)

①午前9時～10時 ②午前10時～11時

③午前11時～11時45分

※③は当日の集団検診受診者優先

■定員 各30名

■申込方法 電話または窓口でお申し込みください。お申し込みに当たり、実施時間①～③の指定をしてください。

■申込開始日時

9月2日(月) 午前8時30分～

※定員になり次第終了します。

■注意事項 当日、同会場で実施する集団検診を予約済の方で、無料体験会を希望される方は、③11時～11時45分をご予約の上、検診を早めに受けていただき、11時30分までにご来場ください。

なお、時間までに会場にお越しいただけない場合は受診できませんので、ご了承ください。

### □ 風しんの無料クーポン券が届いた方へ ～抗体検査はお済みですか～

風しんは感染力が強く、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに先天性風しん症候群(眼や耳の障がい等を含む)を引き起こす可能性があります。

市では今年度より3年間、公的な予防接種を受ける機会がなく抗体保有率が低い世代の方を対象に、風しんの抗体検査を行います。また、検査の結果、抗体が低い方には予防接種を実施しています。

風しんから自分自身と周りの人を守るため、抗体検査を受けましょう。

#### ■対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※5月下旬に、対象者のうち昭和47年4月2日～昭和54年4

月1日生まれの方に無料クーポン券を発行・送付しています。

昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方で、今年度中の検査をご希望の方は健康増進課にご連絡ください。

■料金 無料

※抗体が低いと判定された方は予防接種も無料。

#### ■検査・接種方法

##### 抗体検査

まずは抗体検査を次の①②③のいずれかの方法で受けてください。

①個別医療機関(市内実施医療機関は、クーポン券発送時の案内文に記載しています。)

②会社等での職域健診(お勤めされている方)

③市の集団検診(国民健康保険加入者)

※個別医療機関または職域健診で検査を希望される方は、検査先で事前予約が必要な場合があります。

※市の集団検診で検査を希望される方は、事前予約が必要になります。健康増進課にご連絡ください。

■持ち物 クーポン券、本人確認ができるもの(免許証など)  
予防接種

抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は、クーポン券を利用してMR(麻しん・風しん混合)ワクチンの接種を個別医療機関において受けることができます。

医療機関によっては予約が必要な場合がありますので、接種希望先の医療機関にお問い合わせください。

■持ち物 クーポン券、本人確認ができるもの(免許証など)

## ■ チャレンジ! 400ml献血 & 成分献血キャンペーン

### ♥マイレージ対象

期間中に初めて400ml献血、または成分献血にご協力いただいた方に、オリジナルグッズをプレゼント! ぜひ、この機会に献血へのご協力をお願いします。

■期間 8月1日(木)~8月31日(土)

### 県内の常設献血会場

県赤十字血液センター

宇都宮市今宮4-6-33

☎028(659)0111

うつのみや大通り献血ルーム

宇都宮市大通り2-1-5

明治安田生命ビル1階

☎028(632)1131

### ■問い合わせ先

県薬務課 ☎028(623)3119

## ■ 小児の任意予防接種の助成

### ロタワクチン予防接種

嘔吐や下痢を引き起こすロタウイルス胃腸炎の重症化を防ぐ効果があります。2種類のワクチンがあり、シロップ状にして飲みます。

### ■対象者

- ・ロタリックス  
生後6週~24週までの乳児
  - ・ロタテック  
生後6週~32週までの乳児
- ※必ず同種のワクチンを必要回数投与してください。

### ■助成額

- ・ロタリックス  
7,500円を2回
- ・ロタテック  
5,000円を3回

### おたふくかぜワクチン 予防接種

ムンプスウイルスによって、耳下腺の腫れや疼痛、発熱が引き起こされるおたふくかぜの感染を防ぐ効果があります。

### ■対象者

- ・1歳  
生後12か月から24か月に至るまでの間
  - ・年長児  
小学校就学前の年度内
- ※おたふくかぜにかかったことがある場合は対象外です。

### ■助成額

3,000円 (各1回)

## ■ MR (麻しん・風しん) ワクチン予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)・風しんは、感染力が非常に強い病気です。その一方、予防接種効果が非常に高い病気でもあります。

国内では近年、東南アジアや欧州など海外からウイルスがもたらされ、その結果、局地的な流行が報告されています。

就学前のお子さんは、MRワクチンを1歳と年長児の時期に無料で接種することができます。感染予防と、周囲への二次感染予防のため、夏休みなどを利用して予防接種を受けましょう。

### ■対象者

- ・1歳  
生後12か月から24か月に至るまでの間
- ・年長児 小学校就学前の年度内

### ■接種費用 無料

※県外の医療機関で接種する場合、一部自己負担が生じる場合があります。

## 相 談

### ■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を保育士等がお聞きします。

### 子育て支援センターゆりかご

■日時 8月26日(月) 午前9時~11時

■会場 子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

■相談員 臨床心理士・看護師・保育士

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

### 子育て支援センターつくし

■日時 9月9日(月) 午前9時~11時

■会場 子育て支援センターつくし(ゆうゆう館内)

■相談員 公認心理師・保育士

※子育て巡回相談日以外でも随時、保育士等が相談をお受けしています。

### ■ 育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 8月29日(木)

①午前9時30分~ ②午前10時~

③午前10時30分~ ④午前11時~

■会場 きらら館

■相談員 保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診で案内状をもらった方)

■申込方法 電話

■申込期限 8月27日(火)

■その他 偶数月には、管理栄養士による離乳食教室(♥マイレージ対象)を開催します。予約は不要です。なお、時間は午前9時30分から10時30分までとなります。

## 教室・講座

### フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

#### ♡マイレージ対象

出産を控えた両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。

#### レッスン1

■日時 8月21日(水) 午前9時30分～正午  
(開始15分前から受付)

■内容 体操、妊娠中の生活・食事についてなど

#### レッスン2

■日時 9月5日(木) 午前9時30分～正午  
(開始15分前から受付)

■内容 お産の経過・産後の生活について、DVD上映など

#### 共通事項

■会場 きらら館

■対象者 出産予定日が令和元年10月～12月の方

※出産予定日が上記以外の方でも参加可能です。

■持ち物 母子健康手帳・筆記用具・飲み物

※お父さんが参加される場合は父子手帳もお持ちください。

■申込方法 電話

■申込期限 各レッスンの2日前まで

### 運動基礎教室

#### ♡マイレージ対象

これから運動習慣をつけたい方、運動の方法について詳しく知りたい方、ぜひ運動基礎教室に参加をしてみませんか？みんなで楽しく運動をしましょう！

■対象者 20～74歳の市内在住の方

※治療中の病気等のため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■日時 9月6日(金)、9月13日(金)

午後2時～3時30分

(受付は午後1時45分から)

■会場 きらら館

■参加費 無料

■定員 30名

■持ち物 運動ができる服装・靴、飲み物(水かお茶)・タオル

■申込方法 電話

■申込期限

9月3日(火)



### アクアサイズ（水泳教室）～プールでエクササイズ～

#### ♡マイレージ対象

プールでは、浮力を利用することで関節などへの負担を少なく運動することができます。また、水の抵抗により筋肉や血管に日常以上の負荷をかけることができるため、健康づくりや生活習慣病予防につながります。

この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■内容 生活習慣病予防やバランスの良い食事の講話、水中運動

■日時 (全3回)

9月13日(金)

午前10時10分～11時50分

9月20日(金)

午前10時30分～11時30分

9月27日(金)

午前10時30分～11時30分

■場所 リフレスポーツ

■参加費 無料

■対象者 20歳～74歳以下の基本的な健診を受診している市内在住の方。

※治療中の病気等のため主治医の指示を必要とする場合は、運動指導提供書を提出していただきます。

■定員 20名

※定員を超えた場合は、初めて参加される方を優先させていただきます。

※ご自宅までの送迎を希望の方は、申し込みのときにお知らせください。

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■申込方法 電話

■申込期限 8月30日(金)

■申し込み先

リフレスポーツ

☎(44)7224

### おやま地域医療健康大学公開講座

地域医療を守り育てるため、新小山市民病院、小山地区医師会等と協力し、健康と医療を学ぶ機会として開催します。

■内容 健康長寿と漢方について

■講師 小園江和之氏

(小山地区医師会)

田邊幹枝氏(小山薬剤師会)

■日時 9月7日(土)

午後1時30分～3時

(受付は午後1時から)

■会場 小山市健康医療介護総合支援センター

(小山市神鳥谷2251-7)

■参加費 無料

■定員 約150名

■問い合わせ先

小山市 健康増進課

地域医療推進室

☎(27)0500

# 障がい福祉瓦版 ひきこもりについて

■申し込み・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

最近、何かと取り上げられているひきこもり。今回は、ひきこもりについて当センターが受けた相談状況などを交えてお伝えします。

## ひきこもりとは

厚生労働省は、ひきこもりについて「仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態」と定義しています。

## ひきこもりに至る背景

ニュースでひきこもりが取り上げられる際、事件の背景にひきこもりがあった、というかたちで報道されることも多く、不安な気持ちを抱えている方もいると思います。

ひきこもりに至るまでには、様々な背景があります。対人関係で辛い思いをした、仕事が上手くいかず自信を無くしてしまい、社会に出るのが怖くなってしまった等、それぞれにきっかけがあります。自分の気持ちを安定させるために部屋で過ごしている方もいれば、どうにかしたいと葛藤している方もいます。

## ひきこもりの状況は特別なもの？

相談を受けていると、ひきこもりに至るきっかけは、身近なものが多い印象です。ひきこもりとは、なにか特別なことがきっかけでなるものではなく、誰にでも起こりうることなのだと感じます。

厚生労働省のホームページに掲載されているひきこもりに関する資料によると、ひきこもりに至る原因として、何かしらの精神疾患も考えられるとの見解があります。精神疾患についての判断は難しく、医師の診断を受け、専門的な機関との繋がりをもつことが大切になってきます。

当センターは、相談に来られた方と関係機関を繋ぐ役割もっています。

## 大切なこと

ひきこもりを支援していくうえで何よりも大切なことは、ご本人もご家族も孤立しないことです。そのために、まずは当センターと繋がることは、ひとつの有効な手段です。

ひきこもりは、ただ家から出れば良いということではありません。ご本人やご家族が望んでいる環境に近づいていくことが最優先ではないでしょうか。そのためには、ご本人だけ、ご家族だけで考えず、様々な関係機関と一緒に考えていくことが大切です。

当センターでは、まずはお話をお聞きすることから始めていきます。当センターがどのようなところなのかを知っていただきながら、その方のペースで、ゆっくり少しずつお話ししていただき、悩みごとについてお聞きしていきます。

ひきこもりの背景が様々であるように、ひきこもりによって引き起こされる悩みも様々です。私たちは、ご本人、ご家族と一緒に、解決に向けて考えていきます。

## ひきこもり相談会

ひきこもりについて「どこに相談したら良いのか分からない」という声にお応えし、当センターと市社会福祉協議会との協働で、相談会を開催することとなりました。

ひきこもりに関する悩みや生活上の困りごとについて、まずは相談してみませんか？

■日時 8月30日(金) 午前10時～午後4時

■場所 市役所

■対象者 市在住の方

■相談時間 1相談者あたり約1時間

※完全予約制ですので、必ず事前にお申し込みください。

## 障がい福祉セミナー

心の病気について理解を深め、精神障がい者に寄り添うことを目的として開催します。

■日時・内容 ※どちらかみの参加も可能です。

・精神科病院の見学

9月18日(水) 午後1時～4時

・グループワーク(振り返りと学びの共有)

9月26日(木) 午後1時30分～3時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市在住の方

■定員 各回20名

■募集期間 8月8日(木)～30日(金)

■申し込み・問い合わせ先 社会福祉課

☎(32)8900 ☎(32)8601

# 地域おこし協力隊通信

## 宇佐美の活動報告

ご当地アニメを活用した市の観光PRを行っています。

### 〈瑠梨ちゃん珈琲の制作秘話〉

下野市観光大使の瓜田瑠梨が、ドリップコーヒーとなって8月から発売されることになりました。

1月に道の駅しもつけで開催した「まろに☆え～るファンの集い」で限定販売したところ、とても人気で、いつか商品化したいと考えていました。

かわいい瑠梨ちゃんのような様々なイラストで作りたいたいと思い、4種類のデザインを採用しました。イラストの配置から文字の向きや色まで試行錯誤をしながら、こだわりのパッケージデザインが完成しました。豆選りからパッケージ作成、手作業で行った袋詰めまで、商品ができていく過程が楽しかったです。

下野市観光協会で販売しています。カップとお湯も用意していますので、ぜひお越しください。



宇佐美がデザインしたパッケージ（4種類）



宇佐美もおススメの美味しいコーヒーをご賞味あれ。新デザインパッケージも考案中です。



### うさみのポツポ館情報

夏休み中のお子さまに楽しんでいただけるように、オアシスポツポ館では、駄菓子やラムネ、お楽しみくじを販売しています。コミュニティスペースも作ったので、ラムネを飲みながら、アニメ「サクラノチカイ」を見ることもできますよ。ぜひ、お越しください。

## 大坪からのイベント情報

行きづらくて不便な場所にあるのに、とっても魅力的な天平の丘公園。本当はとってもいい公園なのに地元の人が行かないなんてもったいない。天平の丘公園の良さを広めるための活動を行っています。そんな私が協力隊として関わるイベントについてお知らせします。

### 8月の夏休みも天平の丘公園で楽しい事が盛り沢山です

7日	Misakiさんの「Instagram ワークショップ Vol2」プロフェッショナル編
12日	シモツケラボ「超巨大！バケツスライム & いろんなスライム作り」
23日	しもつけ燈桜会（とうおうえ）
24日	しもつけ燈桜会 × しもつけフェスティバル
25日	しもつけ燈桜会 × しもつけフェスティバル
31日	シモツケラボ「こどもレンジャー体験 & ウォーターサバイバルゲーム」

かんぴょう料理を教えてくれる方を募集中。



今後のイベントスケジュールはInstagram「@shimotsuke\_iitokoro」でも随時発信していきます。お申し込み・お問い合わせはインスタグラムDMからお気軽に至大坪までご連絡ください。

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886



～見つけよう美しいしもつけ～

2019

# 下野市観光フォトコンテスト



応募期間 2019年7月20日(土)～12月20日(金)

## 募集内容

下野市内で撮影したもので、写真を見た人が下野市を訪れたいくなるような写真

## 応募期間

2019年7月20日(土)～12月20日(金)

## 応募資格

プロ・アマを問いません。下野市在住でない方も応募できます。

## 応募点数

1人5点まで

## 応募方法

下野市観光協会HP「2019下野市観光フォトコンテスト」専用サイトからオンラインでご応募ください <http://www.shimotsuke-ta.com/>

## 応募規定

- ・応募者本人が撮影し、本人が著作権を有している未発表の作品
- ・jpegファイルで10MB以下(合成写真は不可)
- ・被写体の肖像権侵害等の責任は負いかねます。また、第三者との紛争等が生じた際は応募者が自身の責任と費用負担により解決していただきます。
- ・入選作品の著作権及び使用权は主催者(下野市観光協会)へ帰属するものとします。

## 賞

最優秀賞	..... 1点	賞金3万円と副賞
優秀賞	..... 2点	賞金2万円と副賞
佳作	..... 5点	賞金1万円と副賞
観光協会賞	..... 5点	記念品

## 結果発表

2020年2月下旬、入賞者に直接通知するとともに、下野市観光協会ホームページで発表いたします。※入賞作品は発表時に本名を公表させていただきます。

## お問合せ

(一社)下野市観光協会 フォトコンテスト係  
〒329-0414 栃木県下野市小金井 3009-12 オアシスポツポ館  
電話 0285-39-6900 休館日 月曜(月曜が祝日の場合は翌日)



最優秀賞「かんびょうの赤ちゃん」



優秀賞「烏ヶ森公園の枝垂桜」



優秀賞「きららの灯」

※2018下野市観光フォトコンテスト受賞作品

# 国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

栃木年金事務所

☎0282 (22) 4131

## 付加年金のご案内

付加年金とは、国民年金の第1号被保険者・任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料をプラスして納付すると、将来老齢基礎年金に上乗せして支給される制度です。

### 加入するには

加入を希望される方は、年金手帳と印鑑をお持ちのうえ、市民課へお越しください。

### 付加年金の保険料

付加年金の保険料は月額400円です。受給額の計算式は、年額200円×付加保険料納付月数です。

例：付加保険料を10年間（120月）納付した場合

- ・付加保険料（納付額）400円×120月＝48,000円
- ・付加年金額（年額）200円×120月＝24,000円

付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額になります。

※上記の付加年金額は、65歳から受給した場合の年金額です。

### 注意事項

- ・付加年金は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金です。
- ・付加年金は申し込みの日から加入となります。さかのぼっての加入はできません。
- ・国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入することができません。
- ・付加年金は、定額のため物価スライド(増額・減額)はありませんが、老齢基礎年金を繰上げ・繰下げ請求した場合は、付加年金も減額率・増額率に応じて減額・増額されます。
- ・厚生年金等の加入者や、その人に扶養されている第3号被保険者は加入できません。
- ・農業者年金に加入している方は、必ず加入し納付しなければなりません。
- ・付加年金保険料を納付している方は、申し出ることでも納付をやめることができます。その場合、掛け捨てにはなりません。

## 年金豆知識～よくある相談事例～

**Q1** 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、厚生年金保険など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、申し出により加入できる「任意加入」となっていました。

**Q2** 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がご夫婦2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。

**Q3** 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付けられたのは「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月から国民年金加入を義務付けることになりました。

**Q4** 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1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などの記録は1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。

# 農業委員会だより

■問い合わせ先 農業委員会 ☎(32)8915

## 永年在職農業委員表彰を受賞

6月27日、宇都宮市護国会館において永年在職農業委員の表彰式が行われ、平成30年に退任した高田憲一様、荒川清光様が表彰されました。おめでとうございます。

高田様は平成10年に県南農業共済組合から推薦を受け石橋町農業委員に任命され、平成18年には市農業委員会会長に就任し、地域の農業振興や農地法の厳正な執行にご尽力されました。

荒川様は平成15年に石橋町農業委員に当選され、以来15年間地域農業の発展と農地の利用集積に大きな貢献を果たされました。

長年に渡る農業委員としての活動の功績が認められての表彰となりました。



左：高田様

右：荒川様

## 許可申請等の提出はお早めに

農地の権利移動及び市街化調整区域の農地転用には許可が必要です。農業委員会総会の承認を得ないと交付できない証明等もありますので、ご注意ください。

許可申請等の日程については下記のとおりです。

### ■日程

申請受付締切日	定例総会
8月9日(金)	8月26日(月)
9月10日(火)	9月25日(水)
10月10日(木)	10月25日(金)
11月8日(金)	11月25日(月)
12月10日(火)	12月25日(水)
令和2年1月10日(金)	令和2年1月24日(金)
令和2年2月10日(月)	令和2年2月25日(火)
令和2年3月10日(火)	令和2年3月25日(水)

## 遊休農地の解消に取り組んでいます

農業委員会では、遊休農地の解消・発生防止のため、農地利用最適化推進委員や農業委員が、日頃から市内の農地を巡回しています。また、農業者の高齢化や後継者不足などの理由で管理できなくなった遊休農地の有効利用の方法を、所有者や地域の方々とともに考えます。

もし、お近くに遊休農地がありましたら、農業委員会、農業委員、農地利用最適化推進委員まで相談してください。

### 遊休農地とは

- ・過去1年以上にわたり農作物の作付けが行われておらず、かつ今後も農地所有者等による農地の維持管理（草刈り、耕起等）や農作物の栽培が行われる見込みがない農地
  - ・農作物の栽培が行われているが、周辺の同種の農地において通常行われる栽培方法と認められる利用の様態と比較して、その程度が著しく劣っている農地
- など。



## 農業者年金は経営に優しい年金です

農業者年金は、国民年金に上乗せできる加入者自身の積立方式の公的年金です。

保険料は農業経営の状況に応じて、月額2万円から6万7,000円まで、千円単位で自由に選択することができます。また、支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、節税効果があります。

積み立てた保険料の運用収益は非課税扱いとなり、年金額の一部として受給することができます。詳しくは農業委員会またはお近くのJA窓口までご相談ください。

# 図書館

Library Information

## 利用案内

■ 8月の図書館カレンダー  
(○印は休館日)

■ 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	23	24
25	26	27	28	29	30	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	26	27	28	29	30	31

■ 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	26	27	28	29	30	31

## 開館時間

午前9時～午後7時

## 図書館ホームページ

(蔵書検索・予約システム)  
PC・スマホからのご利用  
<http://www.library.shimotsuke.tochigi.jp/>



QRコード

携帯電話からのご利用

<https://ilisod001.apse.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/mSrv>



QRコード

## 石橋図書館

### ■ 原爆パネル展

フロアにて8月18日(日)まで開催

### ■ 平和についての絵本のよみきかせとミニ提灯づくり

8月10日(土) 午後2時～3時

「ヒロシマの少年じろうちゃん」

「へいわってすてきだね」

場所：視聴覚室 ※申し込み不要

### ■ おはなし会

8月17日(土) 午前10時30分～

「リーラちゃんとすいか」ほか

9月7日(土) 午前10時30分～

「ひよこのかずはかぞえるな」ほか

### ■ ちいさなおはなし会

8月19日(月) 午前10時30分～

### ■ 古典文学講座「徒然草」

第4回「心なしとみゆる者も」他

8月24日(土) 午前10時～11時30分

### ■ こわいおはなし会

8月24日(土) 午後4時～4時30分

場所：おはなしコーナー

※申し込み不要

### ■ 新聞コラム書き写しの会

8月26日(月) 午前10時～

### ■ フォトコンテスト

9月1日(日)～

## 国分寺図書館

### ■ お話ポケットの会のおはなし会

8月10日(土) 午後2時～

絵本「いちにちパンダ」ほか

### ■ 読書会

8月17日(土) 午前10時～

テキスト「姥ざかり」 田辺聖子 著

### ■ ティーンズ読書クラブ

8月17日(土) 午後2時～

対象：小中学生

### ■ 真夏の夜の図書館探検

8月25日(日) 午後4時～5時

対象：小学生以下

定員：15名 ※要申し込み

### ■ 新聞コラム書き写しの会 (第1金曜)

9月6日(金) 午前10時～

## 南河内図書館

### ■ 紙しばいと読み語り&パネルシアター

8月10日(土) 午前10時30分～

「はなびのひ」ほか

8月24日(土) 午後2時30分～

「かぜビューン」ほか

### ■ おばけ図書館においでまし～

もうひとりの図書館スタッフ

8月21日(水)

午前10時～午後4時30分

「幽霊謎解きゲーム」

午後5時～「怖いおはなし会」

午後5時30分～「おばけ図書館で本探し」

対象：小学生

定員：20名 (要申し込み)

### ■ 読み聞かせボランティア体験講座

9月4・11・18日(水) 午前10時～

対象：一般

定員：15名 (要申し込み)

図書館講座や催しものについては、図書館ホームページでもご案内しています。くわしくは各図書館におたずねください。

## 図書館購入図書のご案内 (一部)

### <一般書>

- ・世渡りの日本史 (石) …本郷和人
- ・コイコワレ (石・国) …乾ルカ
- ・100年人生七転び八転び (国) …外山滋比古
- ・がん外科医の本音 (国) …中山祐次郎
- ・たま卵ごはん (南) …杏耶
- ・トロイメライ (南) …村山早紀

### <児童書>

- ・たぬきのひみつ (石) …加藤休ミ
- ・そうめんソータロー (石・国) …岡田よしたか
- ・海の生きものつかまえたらどうする? (石・国) …杉本幹
- ・夜のあいだに (石・南) …テリー・ファン
- ・夜カフェ1 (南) …倉橋燿子

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



今月のイチオシ



## 1964年 東京大会を 支えた人びと

笹川スポーツ財団 著  
新紀元社

1964年東京オリンピックの運営に関わった方々のお話です。大会の舞台裏を知ることができる一冊。11名の方へのインタビューを取りまとめたものとなっており、読み進めやすい点もおすすめです。それぞれの方の、東京2020大会に抱く思いも語られています。(石)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

# 読書人

今月のテーマ

「オリンピック」

東京オリンピックまであと一年。待ちきれない！という皆さまにおすすめのオリンピック関連本をご紹介します。スポーツ観戦がお好きな方も、そうでない方も、ぜひ図書館でご利用ください☆



## 3つの 東京オリンピックを 大研究 3

日本オリンピック  
アカデミー 著  
岩崎書店

3冊シリーズのうちの一冊。この巻では、2020年のオリンピック開催に向けての道のりや準備、競技について書かれています。(南)



## 東京オリンピックの 誕生

浜田 幸絵 著  
吉川弘文館

1940年の幻のオリンピックから1960年をへて2020年へと、3つの大会に着目。聖火リレーが引き継がれる実態やテレビ放送などメディア史から描き出す決定版。(国)



## ふたつの オリンピック 東京1964/2020

ロバートホワイトイング 著  
玉木 正之 訳  
KADOKAWA

1964年の東京オリンピック前から今日までの東京の変容を記したルポルタージュ。いろいろな話が盛り込まれているところも面白いです。(石)



## 伝説の オリンピックランナー 「いだてん」 金栗四三

近藤 隆夫 著  
汐文社

日本人初のオリンピック選手であり、マラソン世界記録を3度更新した金栗四三。後世に残した功績など彼の生涯が分かる一冊です！(国・南)



## オリンピックの 輝き

佐藤 次郎 著  
東京書籍

メダリストだけでなくメダルに届かなかった選手、コーチや五輪実現に尽力した人々の物語。2020東京で注目の競技、注目の選手も紹介。(国)



## スポーツ観戦 手帳

東京書籍書籍編集部 著  
東京書籍

スポーツの基本的なルールや用語、観戦の楽しみ方などの情報が盛りだくさん！観戦の予習にぴったりな一冊です。(石)

◇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。【(石)=石橋 (国)=国分寺 (南)=南河内】

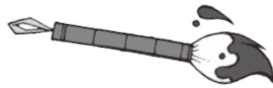
所蔵館以外でも予約をかけていただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。

石橋図書館 ☎(52)1136 / 国分寺図書館 ☎(44)3399 / 南河内図書館 ☎(48)2395



## 新・下野市風土記

## 華麗なる一族(5)



下野市教育委員会 文化財課

前回、慶雲4(707)年6月15日、古麻呂が文武天皇の葬儀のとき、天皇の墓を造る「山陵司」に任じられたことを書きました。

この少し前、『続日本紀』の同年3月21日付けの記事に「従四位上下毛野朝臣古麻呂が下毛野朝臣石代の姓を下毛野川内朝臣と改姓することを願ひ出てこれを許された」と記されています。

石代とは、古麻呂の一族の者ですが、一族を分家させるかのように、わざわざ「川内」を名乗らせています。一体なぜなのか、今回は、その謎に迫ります。

## 出世と報酬

都が藤原京から平城京に移ろうとしていたこの頃、古麻呂を総領とする下毛野一族は、既に中央での立脚点を確立し、押しも押されもしない一族に成長していたと考えられます。

一族は平城京内に「下毛野寺」をもてるほど財産を保有しており、古麻呂はこの頃、従四位上の位を得ています。

従五位以上とそれ以下では、待遇に雲泥の差がありました。従四位上になると、年収は552石、現在の額に換算すると約4140万円となります。このほか、毎月「位禄」と呼ばれる報酬として、緇8疋、綿8屯、布43端、庸布30常が支給され、さらに「季禄」と呼ばれる、今で言うところのボーナスとして、緇14疋、綿7屯、布36端、糸7絢、鍬30口、鉄12延が支給されました。これらは、平城京に設置された公設市場などで他の品々と交換したり、屋敷で働く使用人たちの俸給として与えられたりしたと考え

られています。

さらに、従五位下以上になると支給される「位田」と呼ばれる田があり、従四位上は20町の田を与えられました。そこで収穫される米は課税対象外となり、すべて古麻呂の収入となりました。

平城京に勤務した官人は1~2万人と想定されていますが、そのうち従五位以上の貴族は100人から200人程度しかいなかったと推定されています。

一般の官人は、無位という何も位をもたない状態からスタートし、毎年「考課」と呼ばれる人事評価で良い成績を取らなければ昇進できませんでした。また、蔭位の制という、家柄や親の威光に応じて子孫にも位を与える公式制度があったため、家柄や強力な親の七光りがなければ、定年までに五位に手が届くことは不可能だったことでしょう。

## 一族の立身出世を助けた古麻呂

古麻呂は、このようなシステムができあがる前だったとはいえ、東国の田舎出身で頼るものもない中、実力だけで貴族階級まで登りつめました。生産性の高い下野の地を地盤としていたことで、古麻呂は大いに活動し、立身出世を果たすことができたのです。

中央での地位が高まったとき、古麻呂はあえて石代に川内の姓を名乗らせました。

国の制度改革に携わっていた古麻呂は、自身の死後に発令されることになる三世一身法(開

墾した土地を一族の三代目までしかもつことができないと定めた法)などを見越していたのかもしれませんが。だからこそ、石代に新たな姓を与えることで、一代でも長く、下野の地を一族が所有できるように手を打ったのです。

石代は、古麻呂が亡くなってから6年後の靈龜元(715)年正月に、従六位上から従五位下の貴族階級に昇進しています。

古麻呂が築いた家柄と地盤が、功を奏したのかもしれませんが。

# 生涯学習たごより

## 県少年の主張発表 下都賀地区大会

下都賀地区の中学生が、日常生活の中で感じていることや考えていることを発表することにより、若者としての誇りと自主性を育て、同世代の少年の意識を啓発し、青少年の健全育成に対する大人の理解や関心を深めることを目的としています。

申し込み不要・入場無料です。皆様のご来場をお待ちしています。

■日時 8月22日(木)

午後0時10分から

(受付は午前11時30分から)

■会場 壬生町城址公園ホール

■発表者

下都賀地区にある中学校に在籍する生徒  
(36名予定)

■問い合わせ先

下都賀地区青少年育成推進連絡協議会

青木・田中

☎(21)2294

## 若者のための「コミュカ」アップセミナー

コミュニケーション力は、あらゆる人間関係をスムーズに進めるために、とても大切です。本セミナーでは男女別のセミナーの後、交流会を行い、理論と実践の両面からアプローチしていきます。

■日時 9月7日(土) 午後1時～5時

■内容

第1部 セミナー「異性の考え方・感じ方の違い」

第2部 交流会 軽食、ゲーム

■会場 道の駅しもつけ

■対象者 20歳から40歳までの方

■定員 20名(男性10名、女性10名)

■講師 ホスピタリティキャリアアカデミー

伊藤由起枝氏 北村優子氏

■参加費 500円

■申込期間 8月1日(木)から定員に達するまで

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課 ☎(32)8919

☒syougaiakusyuubunka@city.shimotsuke.lg.jp

## 非核平和をすすめる下野市の会

### 原爆と人間パネル展

被爆者団体協議会の「原爆と人間」のパネルの一部と、福島原発事故から8年たって出始めたがん被害の展示を行います。

■日時 8月25日(日)～31日(土)

午前10時～午後6時

### DVD映画を見て話し合う会1

■日時 8月25日(日) 午後2時～

### ■タイトル

人類が原爆にたどり着くまで、そして今

### DVD映画を見て話し合う会2

■日時 8月31日(土) 午後2時～

■タイトル 水爆はいかに開発されたか、そして核兵器禁止条約成立

### 共通事項

■場所 生涯学習情報センター

■参加費 無料

■問い合わせ先

非核平和をすすめる下野市の会

事務局長 曾根

☎(44)6528

## 8月は「家庭の日」推進強調月間です

家庭は、最も大切な家族のよりどころであり、子どもが基本的な生活習慣や規範意識を身に付け、人格を形成する上で大きな役割を担う場です。県では、家庭のあり方について見つめなおし、家族でふれ合う時間をつくるため、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。

8月は「家庭の日」推進強調月間です。

次代を担う子どもたちが夢や希望を持ち心豊かでたくましく成長していくために、私たち大人が積極的に子どもたちと関わり、家族の絆を深め、明るく楽しい家庭づくりを進めましょう。

■問い合わせ先

県人権・青少年男女参画課

☎028(623)3075



毎月第3日曜日は「家庭の日」

## 市民体育祭ティーボール大会結果

6月16日に、市民体育祭第14回ティーボール大会が市内31自治会チームの参加により開催されました。大会結果は次のとおりです。

### ■大会結果

#### 石橋会場（大松山運動公園）

優勝 川西  
準優勝 下石橋  
第三位 仁良川下



石橋会場優勝：川西チーム

#### 国分寺会場（国分寺運動公園）

優勝 栄町西  
準優勝 国分A  
第三位 中大領



国分寺会場優勝：栄町西チーム

#### 南河内会場（別処山公園）

優勝 若林南  
準優勝 仁良川上  
第三位 川東



南河内会場優勝：若林南チーム

※今後の市民体育祭は、9月1日(日)にキンボールスポーツ大会、10月13日(日)に石橋地区・国分寺地区運動会、南河内地区スポーツフェスティバルが行われます。奮ってご参加ください。

## ソフトテニス

### 全国大会等出場決定

5月4日と5日に行われたソフトテニス県予選会で、市スポーツ少年団・竹の子クラブの和久井ペアが、予選会で優秀な成績をおさめ、全国小学校ソフトテニス大会（那須塩原市）、東日本大会（宮城県仙台市）、関東大会（埼玉県熊谷市）への出場が決定しました。

おめでとうございます。

#### ■予選会結果（敬称略）

##### 高学年男子の部

第8位

（全国・東日本・関東大会出場）

和久井温仁、和久井結仁

（薬師寺小5年）

## 少林寺拳法

### 全国大会出場決定

少林寺拳法県大会で、河内龍興寺道院の拳士の皆さんが輝かしい成績をおさめ、全国大会への出場が決定しました。

おめでとうございます。

#### ■県大会結果（敬称略）

最優秀賞

団体演武

河内龍興寺道院（小学生の部）

組演武

富永柚奈・貴司（親子の部）

高橋大空 五月女佳緒

（中学生女子の部）

単独演武

高橋麻由（小学生女子の部）

## 駅伝競走大会出場者募集

令和2年1月26日(日)に行われる県郡市町対抗駅伝競走大会の出場選手を募集します。

#### 合同練習会兼選考会

■日時 9月7日、10月5日、11月2日、12月7日（いずれも土曜日）

午前9時～正午（小雨決行）

■会場 大松山運動公園

■対象者 市内に在住・在学の中学生男女・一般男女（高校生以上）

#### ■問い合わせ先

市体育協会陸上競技部 江田

☎090(1500)7641





## テニス協会主催イベント参加者募集

### 秋季テニス教室（初心者・中級者向け）

#### ■日時

9月7日～10月5日までの土曜日（全5回）  
午後7時～9時

※初回は午後6時45分～

※予備日あり

■会場 国分寺運動公園テニスコート

#### ■対象者

市内に在住・在勤・在学の高校生以上の方

■参加費 4,000円（初回徴収）

■申込期間 8月12日（月・祝）～9月5日（木）  
午前8時30分～午後5時

### 秋季レディスダブルステニス大会

■日時 9月6日（金）午前9時集合  
※雨天時は翌週に順延します。

■場所 大松山運動公園テニスコート

■対象者 市内で活動されている方

■参加費 2,500円

■申込期間 8月12日（月・祝）～30日（金）  
午前8時30分～午後5時

※キャンセルはできません。

※組み合わせ表は当日発表します。

## 共通事項

### ■申込方法

- ・窓口 申込用紙をスポーツ交流館、国分寺B&G海洋センター、南河内体育センターのいずれかの窓口へお持ちください。
- ・電子メール 氏名、性別、現住所または勤務先住所、連絡先、テニス歴を記載して送信してください。受付完了したお申し込みについては、返信メールを送信します。

■問い合わせ先 テニス協会 井上

☎090(1467)0265    ✉tennis\_murao@nifty.com    🌐http://scta.b.la9.jp/

## 未就園児親子体操教室2ndシリーズ参加者募集

親子で楽しみながら子どもの心と体の成長を育む教室を開催します。運動や遊び、子ども同士の触れ合いを通じて自主性が芽生えます。

■日時 9月30日、10月7日・28日  
11月11日・18日・25日、12月2日・9日  
（月曜日全8回）

午前10時～11時30分

■会場 国分寺B&G海洋センター体育館

■対象者 期間中に2歳になる幼児～未就園児

■定員 20組程度（先着順）

※応募が極端に少ない場合は開講を見合わせる場合があります。

■参加費 4,000円（幼児の保険料込）

■申込方法 8月20日（火）以降、国分寺B&G海洋センターで申込書に参加費を添えてお申し込みください。

■講師 宇賀神博子氏

■服装・持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル、着替え

■その他 託児ボランティアを紹介可能です。

### ■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山 ☎(44)0849  
（火・水・金曜日の午後5時15分まで）

## 体力・運動能力調査

■日時 9月28日（土）午前9時～正午  
※午前11時30分受付終了

■会場 南河内体育センター

■対象者 市内在住の満20歳～79歳の方  
（4月1日時点）

### ■調査項目

- ・成年（20歳～64歳）  
握力、上体起こし、長座前屈、反復横とび、20mシャトルラン、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

■申込方法 9月2日（月）以降、電話でお申し込みください。当日申し込みも可能です。

### ■持ち物

運動着、体育館シューズ、タオル、飲み物

■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のご遠慮願います。当日行う日常生活活動テストの結果により、体力テストを受けられないことがあります。

### ■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内 ☎(48)5401  
（平日午前9時～午後5時まで）



## 市民ふれあい卓球大会参加者募集

- 日時 9月22日(日) 午前9時集合(9時30分開始)
- 場所 南河内体育センター
- ※駐車場は、南河内公民館をご利用ください。
- 対象者 市内在住・在勤・在学の方
  - ・硬式 市登録クラブの小学3年生以上の男女
  - ・ラージ 40歳以上の男女
- 種目
  - ・硬式 混合ダブルス(5セットマッチ)
  - ・ラージ 混合ダブルス(3セットマッチ)
- ※ペアは初級の人と中級以上の人が組み、当日抽選による組合せとなります。
- ※初級と中級の割り振りは主催者側で行います。
- ※複数種目に申し込むことはできません。
- 参加費 1人500円(保険料込) ※当日徴収します。
- 持ち物 ラケット、体育館シューズ
- 申込期間 8月12日(月・祝)～9月6日(金) 午後5時まで
- 申込期間 申込用紙をスポーツ交流館、国分寺B&G海洋センター、南河内体育センターのいずれかの窓口へお持ちください。
- ※小学2年生以下で参加希望の方はお問い合わせください。
- 問い合わせ先 市卓球部 張替
  - ☎090(8006)9630 (午後8時～11時)

## 県民スポーツ大会水泳競技出場者募集

- 10月20日(日)に行われる県民スポーツ大会水泳競技の出場選手を募集します
- 会場 県立温水プール館(小山市)
- 募集種目
  - ・50m自由形
  - ・50m平泳ぎ
  - ・50m背泳ぎ
  - ・50mバタフライ
  - ・200m個人メドレー
  - ・200mメドレーリレー
  - ・50m×4リレー
- ※1人2種目以内、ただしリレーは除く
- 対象者 市内在住の31歳以上の男子学連登録者は除く)
- 申込期限 8月20日(火)
- 申し込み先
  - スポーツ振興課 ☎(32)8920

## スポーツ推進委員活動報告

6月22日に本市スポーツ推進委員が、1市3町スポーツ交流会に参加しました。

交流会では、本市推進委員が、益子町・茂木町・市貝町の推進委員にキンボールのルールや、ヒット、レシーブなどの技を指導しました。交流会の後半には簡単なゲームを行い、キンボールを通じて交流を深めることができました。

指導をすることで新たに学ぶことも多く、今後さらにキンボールを推進していくための有意義な交流会となりました。



交流会の様子

## ミニトライアスロン大会が行われました

7月6日に大松山運動公園で第9回B&Gミニトライアスロン大会が開催されました。

大会は、スイム50m(小学3年生以下は25m)、バイク1,600m、ラン1,000mで行われました。参加した子ども達は、一度に色々な競技に挑めるトライアスロンに、楽しそうに全力で取り組んでいました。

また、大会に併せて行った水辺の安全教室では、夏休みを前に、水辺での事故の防ぎ方や心構えについて学びました。



大会の様子

## スポーツ交流館 改修工事のお知らせ

スポーツ交流館は、老朽化による耐震化を図るため改修工事を行うことになりました。

改修工事に伴い、館内の一部施設が利用できなくなります。

また、工事業者の出入りや工事による騒音など、利用者や近隣にお住まいの皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

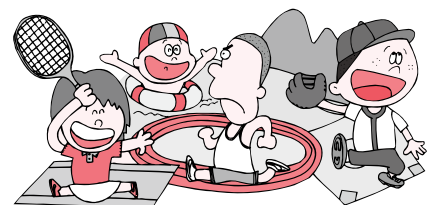
### ■利用できない施設

2階大会議室兼軽運動室

### ■利用できない期間

9月27日(金)～12月27日(金)

※工事の進行状況により期間が前後することがあります。



イベント

8/18 しもつけ文化財  
ジュニアサマーセミナー

～東の飛鳥を知ろう～

市内の小学6年生の歴史学習副読本として発刊した「マンガで分かる！東の飛鳥『下野市』の歴史」をテキストとして、ジュニアサマーセミナーを開催します。

本には書かれなかった深い話とともに、実際に遺跡から出土した埴輪や土器・瓦などに触れてもらう体験を行います。また、講座終了後に行う「東の飛鳥ジュニア検定」の合格者は、東の飛鳥ジュニア学芸員に認定します。

- 日時 8月18日(日)  
午前9時30分～11時30分
- 場所 下野薬師寺歴史館
- 対象者 小学6年生  
※市外在住でも可。
- 定員 10名(先着順)
- 申し込み・問い合わせ先  
文化財課 ☎(32)6105

8/17～18 夏休み体験教室

子どもや親子を対象に、体験教室(ワークショップ)を開催します。

8月17日(土)

■内容 ひょうたんランプ、レジンアクセサリー、ワイヤークラフト、つまみ細工など22講座。

共催：craft shop Strawberry Drop

■参加方法 各ブースで申し込み

8月18日(日)

■内容 スイーツデコ、ペーパークラフト、ボトルフラワー、ハンドソープ、ハーバリウムなど38講座。

■参加方法 受付で参加チケットを購入してください。一部講座は事前予約ができます。

共通事項

■時間 午前10時～午後3時

■場所 グリムの館

■参加料 500円～1,000円

■申し込み・問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180

URL <http://www.grimm-no.net>



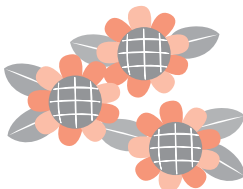
8/22 児童虐待防止講演会



みんなで守ろう！子どもの笑顔

全国的に児童虐待に関する相談件数は増加しています。児童虐待問題は、社会全体で早急に解決すべき重要な課題です。

- 日時 8月22日(木)  
午後1時30分～3時30分  
(午後1時受付開始)
- 場所 市役所
- 内容  
子どもたちが安心して暮らせる社会～児童虐待防止に向けて、地域・学校・行政ができること～
- 講師 県公認臨床心理士協会  
会長 秋場博氏
- 参加費 無料
- 問い合わせ先  
こども福祉課  
☎(32)8903



8/24 しもつけ親子フェスティバル2019

市内の幼稚園、認定こども園の先生達が、みんなの笑顔のために楽しいプログラムを用意して待っています。

■日時 8月24日(土) 午前9時～午後12時30分

■場所 南河内公民館

■参加料 無料

■内容

**みんなで遊ぼうコーナー**

自分の体を使って遊ぼう

**制作コーナー**

おりがみ、うちわ作り

**子育て相談コーナー**

各園の園長先生や、利用者支援事業相談員が子育ての悩み相談に応じます。

**幼稚園・認定こども園紹介コーナー**

**アンパンマンショー** 午前10時30分～11時30分

「お芝居の主役は ばいきんまん!？」

アンパンマンとその仲間たちがやってきます!

踊りっぱいの活劇ミュージカル。

※アンパンマンショーの間は、他のコーナーはお休みです。

■問い合わせ先 愛泉幼稚園 小倉 ☎(44)7783



## 8/23~25 天平の丘公園 夏のイベント

## しもつけ燈桜会 ~灯りが織りなす天平夏桜~

桜の名所である天平の丘公園において、キャンドルイベント「しもつけ燈桜会(とうおうえ)」を開催します。ロウソクを浮かべたカップ型燈籠約4千個を会場内に並べ、ロウソクの揺らめきが幻想的な雰囲気を作り出します。

■日時 8月23日(金)~25日(日)

午後5時~9時

※ロウソクの点灯は、午後6時30分からです。

## ■イベント

23日(金) 森山遊英氏による琵琶の演奏

24日(土) 石橋高校書道部による書道パフォーマンス、むつみ愛泉童子太鼓と小金井子どもお囃子会による演奏

25日(日) 柴北お囃子会による演奏

■場所 古民家カフェ夜明け前、国見山

## ■問い合わせ先

商工観光課 ☎(32)8907

下野市観光協会 ☎(39)6900

🌐<http://www.shimotsuke-ta.com/>

※開催日の午後5時~9時は、古民家カフェにお問い合わせください。

☎(38)8199

## しもつけフェスティバル2019

## in 天平の丘公園

下野市の魅力を発信する「食」と「音楽」の祭典「SHIMOTSUKE Festival(しもつけフェスティバル)」。

4回目となる今年は、過去3回とは装いもあらたに、会場を市役所市民ひろばから天平の丘公園へと移動し、土日の2日間開催となります。

同日開催される「しもつけ燈桜会」と併催することで、「食」と「音」に「灯」が加わります。下野市の熱い夏を締めくくる魅力あふれる夏フェスになること間違いなし。

今年のシモフェスも、思う存分楽しみましょう!

## ■場所

古民家カフェ夜明け前 駐車場特設会場

■日時 8月24日(土)~25日(日)

午後3時~9時

## ■問い合わせ先

しもつけフェスティバル実行委員会

☎(38)8199

✉[info@shimofes.com](mailto:info@shimofes.com)

🌐<https://shimofes.com>

8/25 下野市商工会  
青年部夏まつり

毎年恒例の夏まつりを開催します。夏休みの思い出づくりに、ぜひお越しください。

■日時 8月25日(日)

午前10時~午後3時

■場所 下野市商工会館 本所

■内容 売店(かき氷、焼きそば)、ゲーム(射的)、アユの掴み取り

## 抽選会

下野市商工会青年部夏まつりの目玉イベントです。豪華賞品もご用意しています。

■実施回数 午前と午後に1回ずつ

■参加方法 500円分のゲーム・売店利用券を購入するともらえる抽選券で参加してください。

## ■問い合わせ先

下野市商工会

本所 ☎(44)0202

南河内支所 ☎(48)0059

## 8/26 ドイツのゲームで交流しませんか

市国際交流協会では、「ドイツ」をテーマとした交流会、ティーパーティーを開催します。

下野市でホームステイをしているミュンヘン大学生と一緒に、ドイツのサイコロを使うゲーム「クニツフェル」やカードを使うゲーム「メモリーゲーム」に挑戦してみませんか?

子どもから大人まで大歓迎です!奮ってご参加ください。

■日時 8月26日(月) 午後1時30分~3時30分

■場所 きらら館

■参加費 無料

※ただし、お菓子の持ち寄りをお願いします。ひとり300円程度の市販のお菓子をご用意ください。

■定員 10名

■申込期間

8月8日(木)

~20日(火)

■申し込み・問い合わせ先

市国際交流協会 ☎(32)8887



## 8/31 つるカフェ市民講座

つるカフェとは、下野市周辺の在宅ケアに関わる専門職と行政職が中心となって、月に1度行っている勉強会です。地域包括ケアの基盤となる「顔の見える関係」を作り、市民と一緒に「老いても病気や障がいがあっても、誰もが住みよいまち」について考え、市民講座を企画しています。

- 日時 8月31日(土) 午後1時30分～4時
- 場所 自治医科大学 研修センター大講堂
- 講師 佐田尚宏氏(自治医科大学附属病院長)他
- テーマ  
自治医大と一緒に考える下野市の地域共生社会
- 参加費 無料
- 問い合わせ先  
つるかめ診療所 ☎080(5513)6011

## 8/31 石橋高校文化祭「石高祭」

- 日時 8月31日(土) 午前9時～午後3時
- 場所 石橋高等学校
- テーマ Infinity～拓け未来への道～
- 内容 各クラスや部活動による研究発表、参加型催し物、模擬店、バザー、ステージ発表
- 持ち物 上履き
- 問い合わせ先  
石橋高等学校  
影山 ☎(53)2517  
🌐<http://www.tochigi-edu.ed.jp/ishibashi/nc2/>



## 8/10 ふれあいサロン「子どもと遊ぼう」

地域子育て支援センターつくしと国分寺駅西児童館の共催で、ふれあいサロンを開催します。

講師の橋さんは、子どもとの遊びはもちろん、パパの子育てのエキスパートでもあります。夫婦の家事育児分担のコツ等、お気軽にご質問ください。

- 日時 8月10日(土) 午前10時～11時
- 場所 国分寺駅西児童館
- 対象者 小学生以下の子どもと保護者
- 講師 NPO法人ファザーリング・ジャパン 橋謙太氏
- 内容 読み聞かせ、アートバルーン
- 問い合わせ先 子育て支援センターつくし ☎(43)1233

## 9/11 しもつけ福祉塾



### 障がい福祉普及啓発講演会

障がいの有無に関わらず、住民同士が支え合い、安心して生活できる地域を目指し、「しもつけ福祉塾」を開催します。

今回は全国的にも著名な共生型デイサービス（富山型デイサービス）の創設者である惣万佳代子氏の基調講演を中心に学びます。

- 日時 9月11日(水)  
午後1時30分～4時30分
- 場所 市役所
- 対象者 市在住の方、市を管轄とする福祉事業所の方(介護・障がい問わず)
- 定員 100名(先着順)

## 9/7 英語プレゼンテーション発表会



### English Forum in Shimotsuke

市の英語教育目標「国際社会で活躍できる児童生徒の育成」へ向けた取組の一環として、中学3年生によるプレゼンテーション発表会を初開催します。

- 日時 9月7日(土) 午後2時～4時30分
  - 場所 南河内公民館
  - テーマ  
・下野市の魅力を伝えよう  
・魅力あるまちにするためのアイデアを発表しよう
- ※詳細についてはホームページに掲載します。

- 問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918  
🌐<http://www.school.shimotsuke.ed.jp/kyoiku/d120/20190129090110.html>



- 申し込み・問い合わせ先  
市障がい児者相談支援センター  
☎(37)9970

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

※イベントカレンダーは巻末にあります

## 9/14 エゴマ灯明の会

おすすめ  
4

下野薬師寺跡の発掘調査において、回廊跡から多くの灯明皿が出土したことから、下野薬師寺では燈（あかり）を灯して仏に供養する「万燈会(まんどうえ)」が行われていたと考えられています。これにちなんで、下野薬師寺歴史館では、中秋の名月に近いこの時期に合わせてエゴマ灯明の会を開催します。

この会で使われるエゴマは、地元農家の協力を得て、歴史館と薬師寺小学校が連携して栽培しているものです。また、灯明皿、灯芯など、使用する材料はすべて下野薬師寺ボランティアの会の方々の手作りです。

月明りのもと、灯明の幽玄な光に包まれながら、在りし日の下野薬師寺に思いを馳せてみませんか。

■日時 9月14日(土) 午後5時45分～7時15分

※灯明の点灯は午後6時から行います。

※雨天の場合、翌9月15日(日)に延期します。

■場所 史跡下野薬師寺跡

※駐車場は下野薬師寺歴史館のものをご利用ください。

■内容 回廊礎石上に設置した灯明の点灯と復元回廊のライトアップ、大正琴の演奏（白鳳琴の会）、コーラス（うたよみカンタ）

■問い合わせ先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121



## お知らせ

## 寄贈・寄付をいただきました

## 寄贈

永山登志子様からアップライトピアノを寄贈していただきました。石橋公民館に設置し、市民の憩いと芸術文化育成のため、大切に使用させていただきます。

鹿沼市より鹿沼産の木材を使用した木製ベンチ2基を寄贈していただきました。グリムの森に設置し、大切に使用させていただきます。

ありがとうございました。

## 寄付

このたび、市グリーン保存育成基金に、次の方々から寄付がありました。

ありがとうございました。

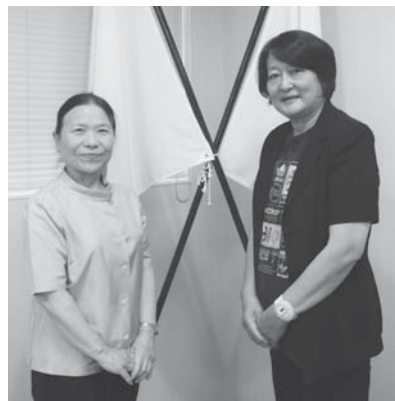
農村生活研究グループ

国分寺支部	金1万円
セキネイ会	金5千円
パンジー・あざみ	金5千円
柴北・川南	金5千円

## 人権擁護委員委嘱

伊澤淑子氏、黒川栄子氏が7月1日付で法務大臣から人権擁護委員として委嘱されました。

人権擁護委員は、日頃地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように相談事業を中心に積極的に活動しています。人権に関する相談は、心配ごと相談で常時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。



左：黒川氏 右：伊澤氏

■問い合わせ先  
市民協働推進課  
☎(32)8887

## 全国一斉情報伝達試験

地震などの災害時や武力攻撃時に、国の全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる緊急情報を、確実に皆さまへお伝えするため、全国一斉の情報伝達試験が実施されます。

市でも、市防災情報伝達システムによる情報伝達手段の試験を行います。

■日時 8月28日(水) 午前11時  
※災害等発生により試験が延期になる場合があります。

■試験内容 市内に設置している屋外拡声器及び市内の公共施設内、学校施設内より次の放送内容が一斉に放送されます。

■放送内容 「これは、J-ALERTのテストです。」×3回

※市防災情報伝達システムとは、J-ALERTにより受信した緊急情報を、市内に設置した屋外拡声器及び、学校施設等の館内放送設備から自動放送を行うシステムです。

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

## 敬老祝い金

今年度75歳・80歳・85歳・90歳・95歳を迎える方と、100歳以上の方に次のとおり敬老祝金の贈呈を行います。対象者には、8月下旬頃案内ハガキを送付します。

### ■日程

石橋体育センター 9月12日(木)、南河内東公民館 9月13日(金)、市役所 9月14日(土)

※いずれか都合の良い日にお越しください。

■時間 午前9時～正午(全日程共通)

■祝金額 5,000円

### ■対象者

年齢	対象者の生年月日
75歳	昭和19年1月1日～12月31日生まれ
80歳	昭和14年1月1日～12月31日生まれ
85歳	昭和9年1月1日～12月31日生まれ
90歳	昭和4年1月1日～12月31日生まれ
95歳	大正13年1月1日～12月31日生まれ
100歳以上	大正8年12月31日以前生まれ

※9月1日(日)現在、本市に住所を有する方が対象です。



### ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

## 中学校卒業程度認定試験

就学義務猶予免除者等の中学校卒業程度認定試験が実施されます。

### ■受験資格者

- ①就学義務猶予免除者の方や就学義務猶予免除者だった方で、令和2年3月31日までに満15歳以上になる方
- ②保護者が、就学させる義務の猶予や免除を受けず、かつ、令和2年3月31日までに満15歳に達する方で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方
- ③令和2年3月31日までに満16歳以上になる方  
(①と④に掲げる方を除く。)
- ④日本の国籍を有さず、令和2年3月31日までに満15歳以上になる方

■願書配布場所 県教育委員会、文部科学省

■願書受付期間 8月19日(月)～9月6日(金)

■申込方法 文部科学省に出願書類を郵送

■試験日 10月24日(木)

■試験科目 国語、社会、数学、理科、外国語(英語)

■試験方法 筆記(視覚障がい者については点字)

※特別の配慮を必要とする場合は別途協議します。

■合格発表 12月2日(月)に通知を発送します。

### ■問い合わせ先

県教育委員会 義務教育課 ☎028(623)3391

## 食物アレルギー疾患生活管理指導表 作成費用の助成

保育園・学校等での食物アレルギー対応に必要な「アレルギー疾患生活管理指導表」の作成費用を助成することにより、保護者の負担を軽減し、子どもたちが健全な生活を営むことができるよう支援します。

■助成回数 1年度につき、1人1回

■助成限度額 2,000円

※限度額を超える分については自己負担となります。

■対象 食物アレルギーを有し、保育園・幼稚園・認定こども園・学校等での生活において、特別な配慮や管理が必要と認められる次の方

- ・市内に住所を有し、保育園・幼稚園・認定こども園等に在籍する方及び入園が内定した方
- ・市内の小・中学校に在籍する方及び入学を予定している方

■医療機関 市が指定する医療機関

※保育園・学校等で確認してください。

■注意事項 医療機関にお持ちいただく書類がありますので、通われている保育園や学校等に連絡してください。

### ■問い合わせ先

保育園等に通われている方

こども福祉課 ☎(32)8903

小・中学校に通われている方

学校教育課 ☎(32)8918

## 特別障がい者手当・障がい児福祉手当

■相談・問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)8900 ㊚(32)8601

### 特別障がい者手当

#### ■対象者

日常生活において常時特別な介護を必要とする状態で、次の①～⑦の障がい者が2つ以上重複するか、それと同程度以上の障がいがある、在宅で20歳以上の特別重度障がい者

- ①両眼の視力の和が0.04以下
- ②両耳の聴力レベルが100デシベル以上
- ③両上肢の機能に著しい障がい、両上肢のすべての指を欠く、両上肢のすべての指の機能に著しい障がいを有する
- ④両下肢の機能に著しい障がい、両下肢を足関節以上で欠く
- ⑤体幹の機能に、座っていることができない程度か立ち上がることのできない程度の障がいを有する

⑥前記①～⑤のほか、身体の機能の障がいまたは長期にわたる絶対安静が必要な症状が①～⑤と同程度以上と認められる状態であり、日常生活の用事を行うことが著しく困難な状態にある

⑦精神の障がい前記①～⑥と同程度以上と認められる状態

■手当の額(4月～) 月額27,200円

■支給月 2月・5月・8月・11月

#### ■支給制限・受給資格喪失

- ①身体障がい者厚生施設などの社会福祉施設に入所している方
- ②病院または診療所に3か月以上継続して入院している方

※障がい者本人またはその配偶者もしくは扶養義務者の前年の所得が制限基準額以上であるときはその年の8月から翌年7月までの手当が支給停止になります。

### 障がい児福祉手当

#### ■対象者

日常生活において常時介護を必要とする状態で、次の①～⑩のいずれかに該当する、在宅で20歳未満の重度障がい児

- ①両眼の視力の和が0.02以下
- ②両耳の聴力が補聴器を使用しても音声を識別することができない
- ③両上肢の機能に著しい障がいを有する
- ④両上肢のすべての指を欠く
- ⑤両下肢がまったく動かない
- ⑥両大腿を2分の1以上失っている
- ⑦体幹の機能に、座っていることができない程度の障がいを有する

⑧前記①～⑦のほか、身体の機能の障がいまたは長期にわたる安静が必要な症状が①～⑦と同程度以上と認められる状態であり、日常生活の用事を行うことが著しく困難な状態にある

⑨精神の障がいまたは最重度の知的障がい前記①～⑧と同程度以上と認められる

⑩身体の機能の障がいや症状または精神の障がい重複する場合であって、その状態が前記①～⑨と同程度以上と認められる

■手当の額(4月～) 月額14,790円

■支給月 2月・5月・8月・11月

#### ■支給制限・受給資格喪失

- ①受給資格者またはその配偶者もしくは扶養義務者の前年の所得が一定金額以上であるとき
- ②肢体不自由児施設などに入所している方
- ③障がいを支給事由とする年金給付を受けている方

■受付期間 8月13日(火)～30日(金)

#### ■届出に必要なもの

- ・現況届
- ・平成30年中に受給した年金等の種類・受給額の分かる書類の写し(年金受給者のみ)
- ・所得証明書または住民税決定証明書(平成31年1月1日時点で下野市に住所がなかった方のみ)

### 現況届の提出をお忘れなく

特別障がい者手当・障がい児福祉手当を受給されている方は、毎年8月に現況届を提出することになっています。

受給されている方には8月上旬に通知書を郵送しますので、忘れずに届出をしてください。



## ひとり親家庭の就業支援

ひとり親家庭の方の就業を支援するために、次のような制度があります。どの給付金についても詳細な要件があるため、必ず事前にご相談ください。

### 高等学校卒業程度認定試験

#### 合格支援給付金

高等学校を卒業していないひとり親家庭の親または子が、高等学校卒業程度認定試験の合格を目指すために受講した講座の修了時に、支払った受講料の20%(上限10万円)を助成します。助成額が4万円を超えない場合は、対象にはなりません。

### 自立支援教育訓練給付金

ひとり親家庭の親が、就職につなげる能力開発のために指定教育訓練講座を受講した場合に、支払った受講料の60%(上限20万円)を助成します。助成額が1万2千円を超えない場合は、支給対象にはなりません。

### 高等職業訓練促進給付金

ひとり親家庭の親が、看護師・保育士・介護福祉士・理学療法士・作業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3年)が支給されます。

#### ■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

## 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 9月2日(月)

午後1時～2時

#### ■相談受付

下野PC愛好会  
(パソコンボランティア講師団体)

#### ■会場・問い合わせ先

生涯学習情報センター  
☎(40)0911

## 個人事業税の納税

8月は、平成30年中に個人で事業を営まれていた方に、個人事業税が課税されます。

なお、今年度より、第2期分の納付書も第1期と併せて発送しますのでご注意ください。

#### ■納期限 9月2日(月)

#### ■問い合わせ先

県税事務所  
☎0282(23)3414

## WANTED! 赤ずきんを探せ

グリムの森の中にある「赤ずきん」が描かれたマンホールのふたをさがしましょう。

正解者には、抽選でプレゼントがあります。

#### ■実施期間

7月20日～9月1日(日)

午前9時～午後5時

#### ■参加料 無料

#### ■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180

## 特別児童扶養手当

特別児童扶養手当は、心身に障がいのある20歳未満の児童を監護している父母または養育者に支給されます。

#### ■対象者

##### 手当1級相当

- ・身体障がい者手帳の判定がおおむね1・2級（内部的疾患含む）程度に該当する児童
- ・療育手帳の判定がA程度、または精神障がい者保健福祉手帳1級程度に該当する児童

##### 手当2級相当

- ・身体障がい者手帳の判定がおおむね3級（内部的疾患含む）程度に該当する児童
- ・日常生活が著しい制限を受ける程度の知的障がい、もしくは精神障がいの児童

#### ■手当の額（4月～）

1級相当…月額52,200円

2級相当…月額34,770円

#### ■支給月 4月・8月・11月

※申請月の翌月分から支給が開始されます。

#### ■支給制限

- ①児童または請求者が日本国内に住んでいないとき
- ②児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けられることができるとき
- ③児童が児童福祉施設等に入所しているとき  
※保育所、通所施設、障がい児入所施設への親子入所を除く  
※請求者や配偶者及び扶養義務者の所得が制限基準額以上である場合は、その年の8月から翌年7月までの手当が支給停止になります。

#### 「所得状況届」をお忘れなく

8月は、特別児童扶養手当の「所得状況届」を提出する月です。届出をしないと受給資格がある人でも8月分からの手当が受けられなくなってしまいます。また、2年間届出をしないと、時効で受給権がなくなります。受給者には8月上旬に通知書を郵送しますので、必ず届出をしてください。

#### ■受付期間 8月13日(火)～30日(金)

#### ■届出に必要なもの

通知書、手当証書、印鑑、その他指定の書類

#### ■問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8900 ☎(32)8601

## ふれあい館からのお知らせ

■申し込み・問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

## ①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善を目指します。

■開催日時 毎週火曜日  
午前10時30分～11時40分

## ②デトックスヨガ

“ねじりのポーズ”で体に溜まった毒素を外に排出していきましょう！便秘解消や美肌効果も期待できます。

■開催日時 毎週水曜日  
午前10時30分～11時30分

## ③リラックスヨガ New!

簡単なヨガのポーズをとりながら自律神経を整え、心身ともに健康になりましょう。初心者の方も気軽にご参加ください。

■開催日時 毎週水曜日  
午後2時～3時

## ④ウェーブリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■開催日時 第2・4木曜日  
午前10時30分～11時30分

## ⑤美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し骨盤・体のバランスを整えていきます。

■開催日時 第1・3・5木曜日  
午前10時30分～11時30分

## ⑥らくらくストレッチ

柔軟性の向上だけでなく、冷え性改善・関節痛予防・筋力の向上など、さまざまな効果が期待できます。

■開催日時 毎週木曜日  
午後3時～4時

## ⑦かんたんステップ50

ステップ台を使い昇降運動をしながら音楽に乗って楽しくエクササイズしましょう。

■開催日時 毎週木曜日  
午後6時40分～7時30分  
※予約制です。

■持ち物 室内用シューズ

## ⑧やさしいヨガ

呼吸を意識しながら、姿勢・体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す心と体の健康を目指します。

■開催日時 毎週金曜日  
午前10時30分～正午

## ⑨ピラティス

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えていきます。

筋肉・バランスの強化を目的として柔軟性・筋持久力・体幹の向上を目指しましょう。

■開催日時 毎週金曜日  
午後2時30分～3時30分

## ①～⑨共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 700円/1回

※すべての教室で使えるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月間で、払い戻しはしません。

※レッスン後にプラス100円で日帰り湯を利用できます。

■対象 高校生以上

■定員

①・③・⑤・⑥・⑦・⑨ 15名

②・⑧ 20名、④ 13名

■持ち物 動きやすい服装、タオル、補給水、ヨガマット(ヨガ受講で、お持ちの方)

※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報は、下記QRコードから。



## 国民健康保険 限度額適用認定証等の更新

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の有効期限は7月31日です。8月1日以降も認定証が必要な場合、申請が必要になります。

医療費が高額になるとき、限度額認定証を提示すると、支払いが自己負担限度額までになります。

■申請期間 8月1日(木)以降

■申請に必要なもの

被保険者証、印鑑(朱肉を使うもの)

■対象者

70歳未満の場合

世帯に国民健康保険税の未納がない方

70歳以上の場合

所得区分が現役並み所得者Ⅰ・Ⅱか低所得者Ⅰ・Ⅱに該当する方

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8895

## 自治医科大学 第48回薬師祭 企画案内

### 医学部オープンキャンパス

今年も薬師祭でオープンキャンパスを行います。

#### ■日時

10月13日(日)  
午前9時30分

～午後0時30分

※説明会は午前10時30分～11時30分です。

#### ■場所

教育・研究棟1階 講堂

#### ■入場料 無料

■申込方法 申し込みは9月上旬頃からホームページにて受付予定です。

#### ■問い合わせ先

自治医科大学 学事課

✉jichinyu@jichi.ac.jp

🌐https://www.jichi.

ac.jp/kusushi/

### 医療展

今年も薬師祭では医療展を開催します。一般の方に、医療体験を通して健康について考えていただく企画です。

#### ■日時

10月12日(土)、13日(日)  
午前10時～午後4時

#### ■場所 記念棟、看護校舎

■内容 聴診・採血・心肺蘇生、妊産婦・高齢者の疑似体験、看護体験、救急車乗車体験

#### ■問い合わせ先

医療展部門長

医学部5年 菅原

☎090(5431)3504

✉5055ms@jichi.ac.jp

### アミューズメント

いろいろなアミューズメント企画をご用意しています。

#### ■日時 10月12日(土)、13日(日)

午前10時～午後4時

#### ■場所 自治医科大学

#### ■内容

縁日 ヨーヨー・輪投げ・射的

フェイスペイント 絵の具でかわいい絵を描き、お祭り感をさらに盛り上げます。

風船飛ばし

みんなで願いを乗せて風船を放ちます。

昔の遊び こま、けん玉などの遊びを教えてください。

ものづくり アイロンビーズなど、かわいいものづくりをご用意しています。

手形アート みんなの手形を集めて大きな絵をつくります！

詳細は随時ホームページでお知らせしています。

🌐https://www.jichi.ac.jp/kusushi/

イベント

お知らせ

募

集

就

職

相

談

事業者の皆様！準備はお済みですか？



# 2019年10月1日から消費税・地方消費税の **軽減税率制度** がスタート。 仕入税額控除の方式が変わります！

標準税率 **10%** と、  
・飲食料品(酒類・外食を除く)  
 ・新聞(定期購読契約された週2回以上発行されるもの)  
 に係る軽減税率 **8%** について

**帳簿・請求書・レシート等の記載を  
複数税率に対応させる必要があります。**

**CHECK** 全ての事業者の方に関係があります！

飲食料品等の販売がない場合でも、  
例えば、飲食料品等の仕入があれば、  
帳簿上、軽減税率対象である旨を明記  
する必要があります。

詳しくはこちら

軽減税率 国税庁



**レジや受発注・請求書管理システムの  
導入・改修が必要となる場合があります。**

**CHECK** 軽減税率対策補助金が拡充されました！

中小企業・小規模事業者等の方向け  
に複数税率対応レジの導入等を  
支援します。ぜひご利用ください。

詳しくはこちら

軽減税率対策補助金



#### 制度についてのお問い合わせ

(フリーダイヤル)

●消費税軽減税率電話相談センター ☎0120-205-553

受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

\*ナビダイヤル0570-030-456(通話料がかかります)も  
ご利用いただけます。

#### 補助金についてのお問い合わせ

(フリーダイヤル)

●軽減税率対策補助金事務局 ☎0120-398-111

受付時間は平日午前9時から午後5時まで。

## 子育て出前サロン「ほほえみ」

地域子育て支援センターでは、児童館と共催で地域の児童館に出向いて子育て出前サロン「ほほえみ」を行います。手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなど、親子に遊びの支援をします。また、保護者の皆さんはお子さんを遊ばせながら、気軽におしゃべりや育児情報の交換ができます。

- 対象者 未就学児とその保護者
- 場所 南河内児童館
- 日時 9月13日(金) 午前10時～11時
- 内容 お月見会をしよう
- 問い合わせ先 子育て支援センター  
みるく ☎(39)6305

## お詫びと訂正

広報しもつけ7月号31ページ「児童扶養手当と未婚の児童扶養手当受給者に対する臨時・特別給付金」の記事において、児童扶養手当の記事に誤りがありました。正しくは下記のとおりです。お詫びし、訂正いたします。

### ■所得による支給制限

(前略)前年の所得が一定の限度額以上である場合は、所得制限によりその年度(11月から翌年10月まで)の手当の一部または全部の支給が停止されます。

児童扶養手当の年度更新は11月のため、新たに所得限度額以下になる場合は10月中に新規の認定請求書を提出し、審査のうえ認定されれば11月分から支給されます。

- 問い合わせ先 こども福祉課 ☎(32)8903

## オレンジカフェ

認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。介護や認知症に関する相談をお受けすることもできますので、ぜひ一度足をお運びください。

### しもつけ茶屋

- 日時 8月6日(火)、22日(木)  
9月3日(火)、11日(水)、19日(木)  
午前10時～午後2時
  - 場所 南河内児童館
- ### より処グリム
- 日時 8月16日(金)、9月20日(金)  
午前10時～正午
  - 場所 グリムの館

### おひさま

- 日時 8月28日(水)、9月25日(水)  
午後2時～4時
  - 場所 サン薬局(文教1-19-4)
- ### 共通事項
- 参加費 100円(飲み物代)
  - 問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

## がん患者と家族のサロン

病気ですらい気持ち、ひとりで抱えていませんか？  
病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間をもったりする場です。どなたでもお気軽にご参加ください。

- 日時 9月12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  
スタッフラウンジ
- 内容 お楽しみ会、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

## うちの動物見て見てコンテスト

2019とちぎ動物愛護フェスティバルで、皆さんの自慢のペットの写真コンテストを実施します。

- 応募方法 ご自身が飼っている動物を写したL版(127mm×89mm)以内の大きさの写真に必要事項を添付し、郵送またはお持ちください。  
※応募は1人1枚までです。
- 必要事項 氏名、題名(15字以内)、住所、電話番号
- 応募期限 8月30日(金)必着
- 申し込み・問い合わせ先 〒320-0032  
宇都宮市昭和1-1-23  
(公社)栃木県獣医師会  
☎028(622)7793

## JICA海外協力隊募集

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、開発途上国で現地の人々と共に働き、国づくりに貢献するボランティアを募集しています。

- 募集期間 8月20日(火)～9月29日(日)
  - 応募資格 20歳～69歳までの日本国籍の方
- ### 募集説明会
- 日時・会場 8月31日(土)  
午後1時30分～3時30分  
とちぎ国際交流センター
  - 9月7日(土)  
午後2時30分～4時30分  
小山市生涯学習センター
  - 問い合わせ先 JICA筑波 連携推進課 枝  
☎029(838)1117

## 募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相 談

国際交流員カロリンによる  
ママパパEnglishサロン

市国際交流協会では、お子さん連れでも気軽に参加いただける英会話サロンを毎月開催しています。もちろん、お子さん連れではない大人の方のみの参加もOKです。子ども好きの方、外国人の方も大歓迎！

カロリンさんと一緒に、遊びながら気軽に英会話を楽しんでみませんか？

## ■日時

9月5日(木)、19日(木)  
午前10時～11時

## ■場所 薬師寺コミュニティセンター

## ■参加費 無料

ただし、参加者は国際交流協会に入会していただきます。(年会費1,000円)

## ■定員 10名

## ■申し込み・問い合わせ先

市国際交流協会 ☎(32)8887

## 「ジュニア知事さん」作文募集

県では、「もし私が知事になったらこんなことをしてみたい」をテーマとした作文を募集します。知事になってふるさと“とちぎ”のためにやりたいことを書いて送ってください！

## ■対象者

県内に通学または在住の小学校4～6年生

■応募方法 400字づめ原稿用紙1枚に作文をまとめ、余白に題名、裏面に学校名・学年・氏名・ふりがな・性別を記入のうえ、県広報課に郵送してください。

■応募締切 9月10日(火) (当日消印有効)

## ■申し込み・問い合わせ先

栃木県広報課  
〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20  
☎028(623)2158

## 天平の丘観光ガイドボランティア会員募集



花まつり期間中の観光案内や公園内の万葉植物園の管理、清掃を行っています。「来て良かった下野市、また来よう下野市へ」をモットーに、勉強会や日帰り研修も行っており、大変充実した会です。

老若男女問いません。  
お気軽にご連絡ください。

## ■問い合わせ先

天平の丘観光ガイドボランティアの会 中村  
☎(40)6910

## 家族介護者交流会

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場所です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

## ■日時

8月30日(金)、9月27日(金)  
午前10時～正午

## ■場所 南河内児童館

■対象者 現在介護している方、介護した経験がある方

## ■参加費 無料

## ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

## 種まき講座

大好評だった種まき講座を今年も開催します。発芽率を抜群に高める種まき法です。草花を種から育ててみませんか？

■日時 8月31日(土) 午前9時30分～正午

■場所 生涯学習情報センター

■参加費 500円(種まきトレー代)

■定員 20名(先着順)

■持ち物 作業しやすい服装・作業用手袋・ピンセット・鉛筆・ハサミ・飲み物

※タナセタムやビスカリアなど10種類以上の種を用意していますが、自分のまきたい花の種をお持ちいただいてもかまいません。

■申込期間 8月19日(月)～23日(金)

## ■申し込み・問い合わせ先

しもつけオープンガーデンクラブ 長田  
☎(44)2097

※留守の際は参加希望の旨と氏名を残してください。

## 産業振興計画策定委員募集

おすすめ  
5

市の産業振興の基本方針となる産業振興計画の策定にあたり、幅広い意見を反映させるため、計画についての意見・提言をいただける方を募集します。

- 任期 令和2年3月末まで
- 会議 3回程度
- 報酬 日額3,000円
- 募集人数 1名
- 応募資格 市内に住所を有し、選挙権を有する方で、平日昼間に開催される会議に出席できる方。また、市の設置する他の審議会等の委員でない方。

## 介護予防教室

市が開催する介護予防教室をご紹介します。いつまでも自立して、豊かな暮らしを続けていくために、積極的に身体を動かしましょう！

## 転倒骨折予防教室

♥マイレージ対象

筋肉や骨が衰えないように身体を動かし、ご自宅でも運動を継続できるよう、楽しく簡単にできる筋力トレーニングをご紹介します。

- 日時 9月6日～11月29日（毎週金曜日）  
午前9時30分～11時30分
- ※10月4日、25日、11月1日を除く。

- 場所 南河内公民館
- 定員 30名

- 参加費 1回100円
- 申込期間 8月1日(木)～20日(火)

## 脳力アップトレーニング教室

♥マイレージ対象

認知症を予防することを目的に、身体と脳を連動させた体操や、ご自宅でも継続しやすい脳トレを楽しく実施します。

- 日時 9月6日～11月29日（毎週金曜日）  
午後1時30分～3時30分
- ※10月4日、10月18日、11月1日を除く。

- 場所 生涯学習情報センター
- 定員 25名

- 参加費 1回200円

## 共通事項

■対象者 市内在住の65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方

※今年度すでに同じ教室に参加された方はご遠慮ください。

- 申込期間 8月1日(木)～20日(火)

- 申し込み・問い合わせ先  
高齢福祉課 ☎(32)8904

## 応募方法

市ホームページや商工観光課窓口で取得した応募用紙に必要事項を記入し、郵送・FAX・電子メールまたは直接ご提出ください。なお、提出された応募用紙は返却しません。

- 応募締切 8月20日(火) 午後5時15分
- ※郵送の場合は当日消印有効です。

■選考方法 選考委員会で決定し、結果はご本人に直接お知らせします。

## ■申し込み・問い合わせ先

- 〒329-0492 笹原26 商工観光課
- ☎(32)8907 ☎(32)8611
- ✉ syoukoukankou@city.shimotsuke.lg.jp

## しもつけ元気はつらつ体操教室

しもつけ元気はつらつ体操は、手足に重りを付けて運動を行い、筋力やバランス能力の向上を図る体操です。

## ■日時・会場

## 南河内地区

- 9月12日～令和2年3月19日(毎週木曜日)
- 午後1時30分～3時
- 仁良川コミュニティセンター

## 国分寺地区

- 9月10日～令和2年3月17日(毎週火曜日)
- ※9月17日を除く
- 午後1時30分～3時
- ゆうゆう館

## 石橋地区

- 9月13日～令和2年3月13日(毎週金曜日)
- 午前9時30分～11時
- スポーツ交流館

※各会場とも、年末年始と祝日はお休みです。

## ■対象者 市内在住の方

- 定員 南河内・国分寺30名、石橋25名

## ■参加費

- 2,100円(体操に使用する物品の購入費)

## ■申込期限 8月26日(月)

## ■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
- ☎(48)1177
- 地域包括支援センターこくぶんじ
- ☎(43)1229
- 地域包括支援センターいしばし
- ☎(51)0633

※お住まいの地区を担当する地域包括支援センターにお申し込みください。

## 就 職

## ひとり親家庭巡回就業相談

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

県内居住の母子家庭の母、寡婦、父子家庭の父で、就職・転職を希望している方

## ■日時 9月10日(火)

午前10時～正午  
午後1時～3時

## ■会場 市役所

## ■申込期限 9月3日(火)

## ■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課  
☎(32)8903



## 臨時保育士等を募集します

■応募資格 保育師、保健師、看護師（准看護師）のいずれかの資格をお持ちの方

■募集人員 若干名

■賃金(時給)

## 保育士

フルタイム ローテーション有 1,300円  
午前8時30分～午後5時15分 1,200円

保健師 1,200円

看護師(准看護師) 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

フルタイム

午前7時～午後7時のうち7時間45分  
(休憩時間1時間)

■勤務先 市立保育園

■応募方法 専用の登録用紙または市販の履歴書に資格証の写しを添えて提出してください。

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

## 行政書士試験

■試験期日 11月10日(日)

■試験場所 宇都宮大学

■受験手数料 7,000円

■合格発表

令和2年1月29日(水)

## 郵送による申し込み

■願書の配布

- ・郵送請求 8月23日(金)必着
- ・窓口 8月30日(金)まで県文書学事課、県民プラザ、各県民相談室で配布します。

■申込期限

8月30日(金) (当日消印有効)

## インターネットによる申し込み

■申込期限

8月27日(火) 午後5時まで

※時間を過ぎると入力中でもシステムが終了し、申し込みできなくなります。

■申し込み・問い合わせ先

行政書士試験研究センター

☎03(3263)7700

🌐<https://gyosei-shiken.or.jp>

県文書学事課

☎028(623)2066

県南産業技術専門学校  
10月訓練生募集

■訓練科・定員

訓練科	定員
機械加工科	5名
NC機械科	10名
板金溶接科	5名

■訓練期間 10月7日(月)～令和2年3月24日(火) (6か月)

■対象者 就職のための技術を身につけたい方(求職者等)

■受講料 無料(テキスト代等の自己負担あり)

■募集期間

8月1日(木)～9月13日(金)

■選考日 9月18日(水)

※施設内見学は随時受け付けています。

※求職登録されている方はハローワークを通してお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先

県立県南産業技術専門学校  
(足利市多田木町76)

☎0284(91)0803

小山わかものハローワーク  
をご利用ください

小山わかものハローワークでは、求人検索や職業相談・求人事業所へのご紹介は年齢に関係なくご利用になれます。履歴書作成や面接対策などの若者を対象とした個別支援も充実していますので、お気軽にお越しください。

■開庁時間

- ・平日 午前9時30分～午後6時
- ・第2・4土曜日 午前10時～午後5時

■問い合わせ先

小山わかものハローワーク  
☎(37)7127



## 相談

### 法律無料相談

弁護士による無料法律相談を行います。相談には、事前に予約が必要になります。

- 日時 8月8日(木)  
午後1時～4時30分
- 場所 ゆうゆう館
- 予約・問い合わせ先  
社会福祉協議会  
☎(43)1236

### 司法書士無料相談

不動産登記、商業・法人登記、多重債務、140万円を超えない民事裁判手続き、成年後見関係など。

- 日時  
8月7日(水)、9月11日(水)  
午前10時～正午
- 相談時間  
1相談者あたり概ね30分間
- 会場 ゆうゆう館
- 定員 4名(事前予約制)
- 予約・問い合わせ先  
司法書士会小山支部  
本多絵美 ☎(37)9120

### 行政書士無料相談

相続や遺言、農地転用、開発行為、成年後見等についての相談など。

- 日時  
8月22日(木)、9月26日(木)  
午前10時～正午
- 相談時間  
1相談者あたり概ね30分間
- 会場 ゆうゆう館
- 定員 4名(事前予約制)
- 予約・問い合わせ先  
行政書士会小山支部  
生田目安夫 ☎(52)2350

### 無料調停相談会

裁判所の調停委員が、解決する民事や家事に関するトラブルや悩みごとの相談をお受けします。

- 日時 9月10日(火) 午前10時～午後3時
- 場所 国府公民館(栃木市惣社町228-1)
- 相談内容 交通事故、土地・家屋、サラ金、隣家とのトラブル、離婚、養育費、婚姻費用、離縁、相続、家庭内・親戚とのトラブルなど
- 相談料 無料
- ※参考資料がある場合はお持ちください。
- 問い合わせ先 宇都宮地方・家庭裁判所  
栃木支部 ☎0282(23)0225

### 相続登記無料相談会

相続登記を推進することは、相続人の権利を守ることに繋がります。県司法書士会では「相続登記はお済みですか月間」無料相談会を実施します。

- 期間 8月1日(木)～8月31日(土)
- 場所 県内各司法書士事務所
- 相談内容 相続に関すること
- 相談料 無料
- ※相談については各事務所に直接ご連絡ください。
- 問い合わせ先 県司法書士会  
☎028(614)1122

### 心配ごと相談

- 問い合わせ先 社会福祉協議会 ☎(43)1236  
時間内の専用ダイヤル ☎090(2326)0294

予約なし、相談料無料で、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ます。

	ゆうゆう館	石橋公民館	南河内図書館 2階
<b>一般相談</b> (様々な悩み・相談、子どもに関する事、妊産婦、ひとり親家庭の相談、サービスのアドバイス)	8月6日 (火曜日)	8月5日、19日 (月曜日)	8月2日、9日 (金曜日)
	午後1時30分～3時30分		
	【相談員】人権擁護委員、民生委員または主任児童委員		
<b>総合相談</b> (一般相談の内容と、行政サービス・各種制度の手続きなどのアドバイス)	8月20日(火曜日)	8月26日(月曜日)	8月23日(金曜日)
	午後1時30分～3時30分		
	【相談員】人権擁護委員、行政相談委員、民生委員		
	8月27日(火曜日)		
	午前9時30分 ～11時30分		
【相談員】人権擁護委員、行政相談委員、民生委員または主任児童委員			



まずは相談

**商品が届かない！ 偽物が届いた？ ネット通販の詐欺的サイトにご注意ください！**

インターネットによる通信販売で、商品を発送せずお金をだまし取ったり、偽物や粗悪品を送ったりする手口があります。

**詐欺的サイトを見分けるポイント**

- ホームページのアドレス(URL)が不自然。
- 住所が実在しない、番地まで記載されていない。
- 電話番号がなく、連絡先がフリーメールアドレスのEメールしかない。
- 字体(フォント)に通常使用されていない旧字体が混じっている。
- 不自然な日本語表現がある。

**トラブル防止のポイント**

- 検索結果で上位に表示されても、左記の見分けるポイントなどを随時確認する。
  - 相場よりも安い場合や、他サイトでは売り切れで取り扱いがない場合には、模倣品でないか慎重に判断する。
  - 支払い方法が銀行振込みのみで、振込先が個人名義の口座の場合は十分に注意する。
  - 実在する通販サイトとそっくりの偽物サイトによるトラブルもあるので、サイトの文章や連絡メールに不自然な日本語はないか、住所や電話番号など正確な運営者情報の記載があるか確認する。
- わからないことや不安なことがあったら、悩まず消費生活センターにご相談ください。

**市消費生活センター専用ダイヤル ☎(44)4883(市役所2階)**

■相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時  
 ※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県消費生活センターへ ☎028(625)2227

**学びと人生設計**

学びは、人生において多様な選択を可能にします。自己啓発を通して、自らの技能や経験値を高めることは、より良い給料や待遇だけでなく、やりがいにも繋がります。

学ぶことで、人生設計を変えることができます。

しかし、国の能力開発基本調査によると、何らかの自己啓発を行ったことがあると答えた人は、男性就業者で42.9%、女性就業者で26.4%でした。

学びには、時間が必要です。仕事・家事・介護・育児と多忙な就業者が、生涯を通じて多様な学びに触れるには、職場の後押しや家族の協力が必要不可欠です。

学びについて周りの人と話しあってみませんか？

わかるかな？

**まちがいさがし**

▼ ちょいエコマルシェ

2枚の写真には違っているところが3つあります。みつけてみてください。(印刷の汚れは除く。)  
 ※答えは42ページ下段



8月  
はづき  
葉月  
August

**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

※ふれあい館は、5日はプールのみ営業、14日は午後1時から営業します。

**納税ごよみ** ■納期限 9月2日(月)

市県民税	第2期
国民健康保険税	第2期
介護保険料	第2期
後期高齢者医療保険料	第2期
国民年金保険料	7月分

**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。

開催日	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

**シルバー人材センター**

■刃物研ぎ 午前9時～午後2時

20日(火)	小金井駅東口
23日(金)	ゆうがおパーク

■入会説明会 (要申し込み)  
午前10時～

21日(水)	シルバー人材センター
--------	------------

■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**

8月	天平の丘	—
	花広場	—
9月	天平の丘	下野市農生研国分寺支部
	花広場	天平の丘観光ガイドボランティアの会

■問い合わせ先  
商工観光課 ☎(32)8907

**メール配信サービス下野インフォメーション**

↑携帯電話用QRコード

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 ☎(32)8886

**一次救急医療機関情報**

■夜間休日急患診療所  
平日・土曜日 19時～22時  
日曜、祝日、振替、年末年始  
(12月31日～1月3日)  
10時～12時、13時～17時、18時～21時  
診療科目：内科、小児科  
事前に電話で確認してください。  
☎0285(39)8880

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

■とちぎ子ども救急電話相談 ☎#8000  
携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(600)0099  
月～土曜日：18時～翌朝8時  
日曜日・祝休日：24時間(8時～翌朝8時)

■とちぎ救急医療電話相談(大人の救急電話相談) ☎#7111  
携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(623)3344  
月～金曜日：18時～22時 土曜・日曜・祝休日：16時～22時  
急な病気やけがに関する家庭での対処方法や救急医療の受診の目安などを看護師がアドバイスします。

**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  
カレンダー内番号が当番医療機関です。事前に電話で確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				②⑥	①③	②④
4	5	6	7	8	9	10
③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④	③⑤
11	12	13	14	15	16	17
④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④	③⑤	④⑥
18	19	20	21	22	23	24
①⑤	②⑥	①③	②④	③⑤	④⑥	①⑤
25	26	27	28	29	30	31
②⑥	①③	②④	③⑤	④⑥	①⑤	②⑥

番号・医療機関名・所在地

①小金井中央病院 小金井2-4-3 ☎(44)7000	④杉村病院 小山市城山町2-7-18 ☎(25)5533
②石橋総合病院 下古山1-15-4 ☎(53)1134 *休日・夜間は小児科対応不可。	⑤光南病院 小山市乙女795 ☎(45)7711
③小山整形外科内科小山市雨ヶ谷753 ☎(31)1331	⑥野木病院 野木町友沼5320-2 ☎0280(57)1011





## 国際交流員カロリンのコラム

### ドイツ人がムキになる時 Wenn es ernst wird (ヴェン エス エルンスト ヴィアト)



ヨーロッパでは、「ドイツ人はすぐにムキになる」と言われています。私自身もその通りだと思います。どんなときにムキになるのかというと、勉強でも仕事でもなく「Spieleabend (シュピーレアベンド、ゲームの夕べ)」のときです。Spieleabendとは、夜集まってゲームをすることです。特に夏は夜でも明るいので、庭で夕食を食べて、そのまま家族や友達とゲームをします。

みんなは、「負けたくない!」という意気込みでゲームをするので、盛り上がってくると勝ち負けにこだわります。ルールをきちんと守ったうえで、手加減はしません。もしも、ルール違反にはならない程度のずるいことをされたら、仕方ないのでぐっと我慢します。

ドイツ人は、普段の生活ではあまり意地悪を言わないし、自分より相手を優先します。でも、ゲームのときには遠慮することなく、意地悪な冗談を言ったり、素直に自分の感情を出したりできるので、思い切りはしゃぎます。ゲームの最中に飲み物を取りに行こうものなら「ちょっとどこに行くの! 順番が来ちゃうよ!」と冗談半分に引き留められます。

でも、やはり一番大切なのは楽しい時間を過ごすことです。



ドイツで人気があるゲームは、タブーゲームです。カードを1枚引くと、そのカードには、みんなに言い当てて欲しい言葉と、そのヒントに使ってはいけない5つの言葉が書いてあります。例えば、当てて欲しい言葉が「手」で、ヒントに使ってはいけない言葉が「指」「親指」「手袋」「腕」「手のひら」です。早く言い当てた人の勝ちなので、みんなはヒントを楽しみに待っています。待たれていると、ヒントを出す側は焦ってしまうので、余計に頭を使います。

子どもの頃、学校でもゲームをやりました。「Stadt (シュタット、市)、Land (ランド、国)、Fluss (フルス、川)」というゲームです。アルファベットを1つ選んで、その文字から始まる市、国、川、名前、動物、職業を自分で作った表に書いていきます。例えば、Sを選んだら、下野市、スイス、セーヌ川、関さん、サル、先生でクリアできます。

大学生の頃は、よくクニッフェルというサイコロゲームをやりました。5つのサイコロを使って特別な組み合わせを作るゲームです。例えば、4の目が3つと3の目が2つ揃うとフルハウスになって25点がもらえます。

13回ずつサイコロを振ることができて、合計得点が一番高い人が勝ちです。確率の他に、運に左右されるので、小学生でも大人と一緒に遊べると思います。

皆さん、実際に、ドイツのゲームをドイツ人とやってみたくありませんか? 今月、チャンスがあります! ぜひ28ページ「ドイツのゲームで交流しませんか」をチェックしてくださいね。



## ドイツの大学生と一緒にふくべ細工を作ってみませんか!

8月下旬にドイツのミュンヘン大学生8名が日本文化体験等のために来日し、市内で約2週間ホームステイをします。

その期間中、大学生と市民の方が伝統工芸ふくべ細工と一緒に体験する交流会を開催します。本市の特産品であるかんぴょうを使ったふくべ細工を作りながら楽しい時間を過ごしてみませんか!

- 日時 8月27日(火) 午後2時~4時
- 場所 市民農園クラブハウス
- 定員 10名
- 参加費 500円(1人1作品)
- 申込期間 8月8日(木)~16日(金)
- 申し込み・問い合わせ先  
市民協働推進課 ☎(32)8887



### 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などのお店を募集しています。  
ご協力いただける場合は総合政策課☎0285 (32) 8886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



おすすめ  
!

## くらしの情報

### 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。

- とくにおすすめ!
- ① 児童虐待防止講演会…P27
  - ② しもつけ福祉塾…P29
  - ③ 英語プレゼンテーション発表会…P29
  - ④ エゴマ灯明の会…P30
  - ⑤ 産業振興計画策定委員募集…P38

月	火	水	木	金	土	日
 <p>誕生日のみんな! おめでとう</p> <p>道の駅しもつけ イメージキャラクター カンピくん</p>			<b>8/1</b> チャリティー ゴルフ大会 (7.19)	<b>2</b> 巡回ラジオ体 操・みんなの 体操会(7.19)	<b>3</b> 地域活動講演会(7.27) ジュニアテニス大会 (7.18) 国分寺・石橋地区納涼 踊り・花火大会(7.15) ひと・まちづくり講演会 (7.9)	<b>4</b> 小学生ゴルフ大会 (7.19)
<b>5</b>  はるくん	<b>6</b> リサイクルバス ツアー(7.24) オレンジカフェ (8.36)	<b>7</b> Instagram ワークショップ (8.16) 司法書士無料 相談(8.40)	<b>8</b> エコバッグづ くり体験講座 (7.16) 法律無料相談 (8.40)	<b>9</b> 市書道連盟展(7.27)	<b>10</b> ふれあいサロン(8.29)	<b>11</b> ミニチュア文化財型取り 体験講座(7.16)
<b>12</b> シモツケラボ (8.16)	<b>13</b>  けーちゃん	<b>14</b>	<b>15</b>  しーたん	<b>16</b> オレンジカフェ (8.36)	<b>17</b> 夏休み体験教室(8.27)	<b>18</b> 文化財ジュニアサマー セミナー(8.27) エコバッグづくり体験 講座(7.16)
<b>19</b>  しゅんくん	<b>20</b>  だいきくん	<b>21</b> ママパパ教室 (8.14)	<b>22</b> 児童虐待防止講 演会(8.27) オレンジカフェ(8.36) 行政書士無料相 談(8.40) ミニチュア文化財型 取り体験講座(7.16)	<b>23</b> しもつけ燈籠会(8.28)	<b>24</b> 親子フェスティバル (8.27) しもつけフェスティバル(8.28)	<b>25</b> 非核平和を進める下野市の会(8.23) 下野市商工会夏まつり(8.28)
<b>26</b> 子育て巡回相 談(8.13) ティーパー ティー(8.28)	<b>27</b> ドイツ留学生と ふくべ細工 (8.43)	<b>28</b> J-ALERTテスト (8.30) オレンジカフェ (8.36) 原爆と人間パネル展(8.23)	<b>29</b> 育児相談 (8.13)	<b>30</b> ひきこもり相談 会(8.15) 家族介護者交 流会(8.37)	<b>31</b> シモツケラボ(8.16) 非核平和を進める下野市 の会(8.23) つるカフェ市民講座(8.29) 石高祭(8.29) 種まき講座(8.37)	<b>9/1</b>  あんなちゃん
<b>2</b> パソコン相談 (8.33)	<b>3</b> オレンジカフェ (8.36)	<b>4</b>  みいぼん	<b>5</b> ママパパ教室 (8.14) ママパパ Englishサロン (8.37)	<b>6</b> 運動基礎教室 (8.14) レディステニス 大会(8.25)	<b>7</b> コミュニカアップセミナー (8.23) 英語プレゼンテーション 発表会(8.29)	<b>8</b>  りなちゃん

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。

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)の写真をご載せませんか。メール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及び写真データ(400キロバイト以上が望ましい)をinfo@city.shimotsuke.lg.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。著作権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。

