

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

9

令和元年 9月発行 (毎月 1日発行) No.164



干瓢むき体験

目次 Contents

- | | | | |
|----|--------------------|----|----------------|
| 3 | 1市2町広域連携バス「ゆうがおバス」 | 22 | 図書館だより |
| 4 | 幼児教育・保育の無償化 | 24 | 新・下野市風土記 |
| 5 | 外国語を学んでみませんか？ | 25 | 生涯学習だより |
| 6 | まちの話題 | 26 | 小規模特認校 市立細谷小学校 |
| 8 | 保健便り | 27 | 障がい福祉瓦版 |
| 12 | 仁良川地区宅地公売 | 28 | くらしの情報 |
| 14 | 環境トピックス | 41 | 9月のカレンダー |
| 16 | 国民年金だより | 42 | 国際交流員カロリンのコラム |
| 17 | 自治医科大学第48回薬師祭 | 44 | イベントカレンダー |
| 18 | レッツスポーツ | | |

今月の表紙 干瓢むき体験

今月の表紙は、7月20日にゆうがおパークで開催された「第9回しもつけかんぴょうまつり」の干瓢むき体験の様子です。下野市のかんぴょうは、生産量日本一を誇る特産品で、生産振興と消費拡大のため、イベントが開催されました。

皆さんは、かんぴょうがどのように作られるかご存知ですか？かんぴょうは、夕顔の実である「ふくべ」を匏(かんな)で薄くひも状にむいて乾燥さ

せたものです。

干瓢むき体験では、ふくべを回転させ、匏を押し当ててひも状にむく工程を体験することができ、参加者は、匏を押し当てて勢いよく飛び出してくる生の干瓢に驚いていました。

かんぴょうは、食物繊維やカルシウムなどを多く含み、夏バテ予防にも良いといわれています。残暑の厳しいこの時季に、ぜひ食べてみてください。

今月の何の日 9月9日 重陽の節句

1月7日(七草粥)、3月3日(ひな祭り)、5月5日(端午の節句)、7月7日(七夕)と合わせて、五節句といえます。古来、奇数は縁起の良い陽の数字と考えられ、中でも最も大きな9が重なる9月9日を、陽が重なる「重陽」と呼び、祝いました。

元々は中国から伝来し、平安時代に宮中行事として取り入れられたものが、時代とともに庶民の間にも広がりしました。

それぞれの節句を象徴する植物として、3月3日に桃、5月5日に菖蒲、7月7日に笹があるように、9月9日は菊で、菊の節句とも呼ばれます。仙人が住む地に咲く霊薬で、邪気を払い長寿をもたらす効能があるとされた菊を酒に漬け込んだり、枕に詰めたりして、厄払いや長寿祈願を行ったと

いいます。菊の美しさを競った菊合わせは、現在も菊まつりなどのかたちで各地に残っています。

節句を祝う食べ物として、3月3日はちらし寿司、5月5日は柏餅が定番であるように、9月9日には栗ごはんを食べました。また、9のつく日に茄子を食べると健康でいられるという言い伝えがあり、茄子料理を食べて無病息災を祈りました。

下野ブランドには、「下野のBナス」という水茄子があります。通常の茄子よりもビタミンB群を豊富に含んでおり、フルーツのように柔らかく、みずみずしい食感が特長です。

今はあまりなじみがなくなってしまった重陽の節句ですが、今年は菊の花を愛で、「下野のBナス」を味わい、健康と長寿を祈ってみませんか。

■人口と世帯(8月1日現在)

人口/60,139人(+15)、男性/29,861人(+28)、女性/30,278人(-13)、世帯数/24,193世帯(+21)



1市2町広域連携バス「ゆうがおバス」

10月1日(火)から、下野市・上三川町・壬生町をつなぐ広域連携バスの運行を開始します。

■運行経路（下記路線図参照）

JR石橋駅～東武おもちゃのまち駅～獨協医科大学附属病院

JR石橋駅～上三川町ゆうきが丘循環線

■運行時間 午前6時～午後8時の時間帯で1時間に1便程度

※休日は半分程度の便数での運行です。

■運賃 180円～440円



■愛称決定！

7月に、バスの愛称を募集したところ、402件の応募がありました。

愛称選考委員会で審査を行った結果、1市2町に共通する特産品かんぴょうにちなんで、「ゆうがおバス」に決定しました。

この愛称には、下野市から5名、上三川町から4名の応募がありましたので、厳正な抽選を行った結果、上三川町明治中学校2年生の今永直克さんに特産品を進呈することになりました。

■出発式を開催します

「ゆうがおバス」の運行開始を記念して、出発式を開催します。

お誘い合わせのうえ、ぜひ「ゆうがおバス」の門出にお立ち会いください。

■日時 9月29日(日)
午前10時

■場所 石橋駅前コミュニティセンター前広場 (JR石橋駅西口)



■乗り方教室の参加者募集

「ゆうがおバス」出発式後、バスの乗り降りの流れを本物のバスで体験できる乗り降り教室を開催します。

■対象 1市2町に在住の小学生

■人数 先着20名

■申込方法 安全安心課に電話でお申し込みください。

■募集期間 9月9日(月)～20日(金)

■参加費 無料

■問い合わせ先 安全安心課 ☎(32)8894

幼児教育・保育の無償化 10月からスタート

■問い合わせ先 こども福祉課 ☎(32)8903

5月に子ども・子育て支援法の一部を改正する法律が成立し、10月から幼児教育・保育の無償化が実施されます。

幼稚園、保育所、認定こども園などを利用する3歳から5歳児クラスの子ども、住民税非課税世帯の0歳から2歳児クラスまでの子どもの保育料が無料になります。

対象者は、市に住民登録があり、下記の表のいずれかに該当する方です。



施設・事業	保育料の無償化			申請先
	0～2歳児	満3歳児（※1）	3～5歳児	
新制度幼稚園	/		保育料無償	申請不要
認定こども園（1号）			保育料無償	
認定こども園（2・3号）	住民税非課税世帯のみ 保育料無償	保育料無償		
保育所	住民税非課税世帯のみ 保育料無償	保育料無償		
旧制度幼稚園 （就園奨励費対象施設）	/		上限額（25,700円/月）	こども福祉課
認可外保育施設（※2）			住民税非課税世帯のみ 上限額（42,000円/月）	

※1 満3歳児とは、年度途中で誕生日を迎えて3歳になった児童のことです。

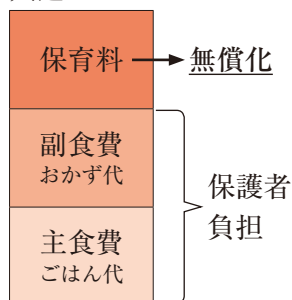
※2 無償化の対象は、保育が必要な子どもに限ります。

保育料以外の経費

給食費

2号認定の方は、今まで保育料の中に副食費（おかず、おやつ代）が含まれていましたが、保育料無償化に伴い、主食費と副食費は保護者負担となります。
※年収360万円未満相当の世帯のお子さんや、第3子以降のお子さんは免除されます。

10月以降
1号認定・2号認定
共通



預かり保育（延長保育）

保育が必要と認められた方に限り無償化あるいは補助が出ます。別途申請が必要です。

施設・事業	預かり保育（延長保育）	
	満3歳児	3～5歳児
新制度幼稚園	住民税非課税世帯のみ対象 （上限16,300円/月）	
認定こども園（1号認定のみ）		
旧制度幼稚園		
	上限額（11,300円/月）	

外国語を学んでみませんか？

外国語の学習を通して国際理解を深め、外国人とのコミュニケーションに役立てていただくため外国語学習推進事業を実施します。

■開催期間 10月中旬から3月中旬

■対象者 市国際交流協会の会員

※受講料と一緒に年会費を納めていただくことで入会できます。

個人会員 1,000円、学生会員 500円

ファミリー会員 2,000円

■申込方法 市ホームページのかんたん申請、郵送、FAX、またはメールで、参加希望コース・氏名とふりがな・住所・電話番号を明記し、お申し込みください。

※窓口や電話での受け付けは行いません。

■申込期限 9月20日(金) (当日消印有効)

■受講料納入方法 9月末に結果通知を郵送しますので、指定の銀行口座にお振り込みください(振込手数料は自己負担)。

※窓口では納入できません。

■注意事項

- 最少催行人数は5名です。
- 振込明細書の他に領収証が必要な方は、申し込み時に明記してください。
- 開催日は結果通知でお知らせします。
- 開催途中での受講申し込みはできません。
- 受講料の他に別途テキスト代が必要なコースがあります。
- 途中で受講をやめても受講料は返金しません。
- 定員を超えた場合には、抽選となります。
- 講師や講座内容については、市ホームページに掲載していますのでご覧ください。

■申し込み・問い合わせ先

市国際交流協会

〒329-0492 下野市笹原26

☎(32)8887 ☎(32)8606

✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

コース	講師	曜日	時間	場所	回数	受講料(円)
英語	シルバン・ジル ・エレン	金	午前11時50分 ~ 午後0時50分	生涯学習 情報センター	16	7,200
			午前10時 ~ 11時30分			9,600
定員 各30名	トープ・ガナー	土	午前9時 ~ 10時30分	石橋公民館	18	10,800
			午前10時30分 ~ 正午			
		木	午後7時 ~ 8時30分			
ドイツ語 定員 各15名	モニカ・熊谷	月	午後2時 ~ 3時30分	生涯学習 情報センター	18	10,800
			午後7時 ~ 9時			13,800
中国語	石川 嘉玲	土	午前9時 ~ 10時30分	南河内公民館(※)	18	10,800
	大野 京玉	火	午後7時30分 ~ 9時	国分寺公民館		
	石川 嘉玲	火	午前10時45分 ~ 午後0時15分	南河内公民館(※)		
	大野 京玉	水	午後7時30分 ~ 9時	国分寺公民館		
	石川 嘉玲	火	午前9時 ~ 10時30分	南河内公民館(※)		

※生涯学習情報センターになる日があります。



100歳おめでとうございます

いつまでもお元気でお過ごしてください

岩上キミ様、増山満理子様（ともに大正8年7月生）が100歳を迎えられ、市長から祝詞とお祝いの品を贈呈しました。



岩上キミ様



増山満理子様

中学生の平和研修

広島市で平和について研修しました

8月5日から7日までの3日間、平和学習の一環として市内4中学校の2年生8名が、広島県に派遣されました。派遣団は、平和記念式典への参加や原爆ドーム、平和記念資料館などを見学して平和の大切さを確認しました。

南河内第二中の大久保湊太朗さんは、「実際に広島に行ったことで、戦争や原爆について、報道などでは分からない多くのことを学び、貴重な体験になりました。また、平和を願う気持ちは世界中同じで、そこに国境はないということが強く印象に残りました」と感想を述べました。



消防団夏季点検

市民の生命と安全を守ります

7月21日に国分寺運動公園で、消防団夏季点検が実施されました。

倉井団長の指揮のもと服装点検・機械器具点検のほか、消防ポンプ自動車による放水点検が実施されました。

災害は、人命や財産を一瞬で奪いかねない恐ろしいものです。消防団の活動に対し皆さんのご理解とご協力をお願いします。



防災訓練を実施

通古山自治会自主防災会

6月30日に通古山公民館で、通古山自治会自主防災会が防災訓練を行いました。

石橋地区消防本部職員などから、応急救護や災害時の注意点について防災講話が行われ、その後、石橋消防署員の指導のもと、心臓マッサージやAEDの救命講習を受けました。

参加者からは、「地域での取り組みも大事だということが分かりました」との声がありました。





夏期巡回ラジオ体操

爽やかな汗を流しました

8月2日に大松山運動公園陸上競技場で、夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会が行われました。

およそ2,500名の参加者が、5月にオープンした陸上競技場内の天然芝のフィールドで元気にラジオ体操を行い、この模様は、NHKラジオ第1放送で放送され、参加者の元気な声が全国に届けられました。

早朝より多くの皆さまにご協力とご参加をいただき、ありがとうございました。



会場の様子

しもつけかんぴょうまつり

生産量日本一

7月20日にゆうがおパークで、第9回しもつけかんぴょうまつりが開催されました。栽培面積・生産量ともに日本一を誇る本市のかんぴょうに親しみを感じていただけるよう、かんぴょうむき体験やかんぴょう太巻きゲームなどが行われました。

会場は、県内外からの多くの来場者で賑わいました。



かんぴょう太巻きゲームの様子

国分寺コミュニティ盆踊り・花火大会

コミュニティの輪と大輪の花が広がりました

8月3日に国分寺運動公園で、国分寺地区コミュニティ盆踊り花火大会が、盛大に開催されました。

子どもたちが楽しみにしている夏の恒例行事で、今年で34回目を迎えました。育成会や各種団体など14団体の参加により、威勢のいいお囃子や音頭に合わせ、多くの市民が踊りました。盆踊りの締めくくりには、夜空に打ちあがる大迫力の花火が、来場者を魅了しました。

準備・片付けや警備、放送など、多くの市民の皆さまのご協力により開催されています。ありがとうございました。



会場の様子

男女共同参画のつどいinしもつけ

男女共同参画社会を目指して

7月27日にグリムの館で、男女共同参画のつどいが開催されました。

イベントでは、「この世界の片隅に」の映画上映のほか、家庭での家事分担、ワーク・ライフ・バランスについてのパネル展示などを行い、来場者は、男女が互いを認め合い、思いやりをもって協力する男女共同参画社会の理解を深めました。



会場の様子

しもつけワイズ

問3

下野市・上三川町・壬生町をつなぐ広域連携バスの愛称(〇〇バス)は?

①ゆうがお

②かんぴょう

③ふくぐ



ヘルスインフォメーション

Health Information

予防接種

■ 季節性インフルエンザ予防接種費用の助成

10月から小児と高齢者の季節性インフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施します。個別通知はしませんので、接種を希望する方は医療機関で接種してください。

■ 接種期間 10月1日(火)～令和2年2月29日(土)

小児インフルエンザ予防接種

■ 対象者 市内に住民登録のある生後6か月～小学6年生

■ 助成回数 期間内2回まで

■ 助成額 1回あたり2,000円まで

■ 持ち物 保険証、母子手帳、こども医療費受給資格者証

■ 利用の流れ

1. 事前に医療機関に電話でお申し込みください。
2. 医療機関に設置してある予診票にご記入ください。
3. 医療機関で、助成金を差し引いた金額が請求されますのでお支払いください。

高齢者インフルエンザ予防接種

■ 対象者 市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- ① 接種日において満65歳以上の方
- ② 接種日において満60歳～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいがある方（身体障がい者手帳1級程度）

■ 助成回数 期間内1回まで

■ 自己負担額 1,300円（接種時、医療機関で直接支払う）

■ 持ち物 保険証、障がい者手帳（対象者②の方）

小児及び高齢者 季節性インフルエンザ予防接種費用助成 実施医療機関(市内) 市外局番：0285

医療機関名	小児	高齢者	電話番号	医療機関名	小児	高齢者	電話番号
あんずの森クリニック	○*1	○	(32)6601	石橋総合病院	○	○	(53)1134
海老原医院	○	○	(44)0163	大栗内科	○	○	(53)5850
大柳内科・眼科	○	○	(51)2400	岡田医院	○	○	(44)0021
おかべこどもクリニック	○		(40)7300	角田内科医院	○	○	(53)5665
カナザワ・アレルギー・クリニック	○	○	(40)1337	木村クリニック		○	(44)8211
グリーンタウンクリニック	○	○	(44)8311	グリムこどもとアレルギーのクリニック	○	○	(51)1515
小金井中央病院		○	(44)7000	国分寺さくらクリニック	○*2	○	(40)0203
こうだ腎クリニック		○	(44)8345	佐藤内科	○	○	(53)1305
自治医大ステーション・ブレインクリニック		○	(37)8721	耳鼻咽喉科ふじもとクリニック	○	○	(44)3322
島田クリニック	○	○	(53)8000	しもつけ痛みのクリニック	○	○	(40)0307
しもつけクリニック		○	(32)6331	しもつけ腎・内科クリニック		○	(32)6681
すずき内科・循環器科	○	○	(40)1260	ちば整形外科クリニック	○*1	○	(40)0811
都丸整形外科医院		○	(52)1010	新島内科クリニック	○	○	(53)8820
にじいろこども診療所	○		(44)7716	早田耳鼻咽喉科		○	(53)8733
ふじたクリニック	○	○	(51)2727	藤原整形外科	○*1	○	(52)0755
ふれあい漢方内科	○	○	(39)7047	南河内診療所	○	○	(47)1070
宮澤クリニック	○	○	(44)3309	薬師寺運動器クリニック	○*2	○	(44)6100
山本整形外科医院		○	(44)6820	若草クリニック		○	(40)0123

小児インフルエンザ予防接種は、上記医療機関のほか小山地区医師会加入医療機関(小山市・上三川町・野木町)、ももやこどもクリニック、あかりこどもクリニック、岡田・小松崎クリニックでも同様に接種できます。また、高齢者インフルエンザ予防接種は、上記医療機関のほか栃木県医師会加入医療機関でも同様に接種できます。それ以外の医療機関で接種を希望される場合は手続きが異なりますので、健康増進課にお問い合わせいただくか、市のホームページでご確認ください。

小児インフルエンザ予防接種は「任意接種」です。保護者の皆さまは、お子様の接種に当たり予防効果や副反応について十分ご理解のうえ、また、医師とご相談のうえ接種をご判断ください。

※上記の表の内容は、変更になる場合があります。表中の※1は3歳以上、※2は小学1年生以上が対象です。

9月9日は「救急の日」です

- ・緊急でなければ、通常の診療時間内に受診しましょう。
- ・休日や夜間で、比較的症状の軽い場合は、夜間休日急患診療所や在宅当番医を利用しましょう。(41ページ参照)
- ・救急車は、緊急性の高い病気やケガなどのときに利用しましょう。
- ・お子さんの急な発熱やケガで心配な場合は、とちぎ子ども救急電話相談「#8000」を利用しましょう。
- ・大人の急な病気やケガで心配な場合は、とちぎ救急医療電話相談「#7111」を利用しましょう。
- ・こども救急ガイドブックを活用しましょう。(県のホームページから電子版をダウンロードできます。)
- ・いざというときのために正しい応急手当の知識を身につけておきましょう。
- ・健康には日ごろから十分に気をつけ、なんでも相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。

献血にご協力ください

♥マイレージ対象

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないものです。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。

- 日時 10月2日(水)
午前10時～11時30分
午後1時～4時
- 場所 市役所
※全血献血のみ行います。

献血基準 (全血献血)

献血量	200ml	400ml
年齢	16～69歳	男性 17～69歳 女性 18～69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	50kg以上

※65～69歳の献血については、献血される方の健康を考え、60～64歳の間に献血経験がある方に限られます。

お詫びと訂正

広報8月号掲載の口腔がん検診無料体験会について、誤りがありました。お詫びし、下記のとおり訂正いたします。

- 誤 ■対象者 市内在住の方
- 正 ■対象者 市内在住18歳以上(令和2年3月31日時点)の方

相 談

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・保育士等がお受けします。

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
- 場所 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

子育て支援センターみるく

- 日時 9月30日(月) 午前9時～11時
- 場所 子育て支援センターみるく(わかば保育園内)
- 相談員 臨床心理士・保育士

※「みるく」を初めて利用される場合には、防犯対策のために入館者登録(名札代)310円がかかります。
※相談日以外でも随時保育士が相談をお受けします。

フッ素塗布・歯の相談

♥マイレージ対象

- 日時 10月6日(日)
午前8時50分～11時
- 場所 ゆうゆう館
- 対象者 市内在住の年少児～小学2年生(平成23年4月2日～平成28年4月1日生まれ)
- 料金 無料
- 注意事項
 - ・歯を磨いてからご来場ください。
 - ・フッ素塗布後30分間は飲食できません。
 - ・当日はブラッシング指導も実施します。
 - ・発熱・せき・体調の悪い方はご遠慮ください。

育児・母乳・栄養相談

お子様の成長・発達や授乳、離乳食に関しての相談をお受けします。

- 日時 9月19日(木)
午前9時30分～11時
※30分刻みでの予約制です。
- 場所 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(乳幼児健診において案内状をもらった方)
- 申込期限 9月17日(火)
- 申し込み先 健康増進課 ☎(32)8905

教室・講座

■ 高血圧予防教室

♥マイレージ対象

高血圧は様々な病気につながっていきます。症状が出る前に高血圧を予防しましょう！

■対象者

40～74歳以下の市民の方で次のいずれかの項目に該当する方

- ・血圧が要指導以上で内服治療していない方
- ・eGFRが要指導の方

■日時 9月24日(火)

午前9時30分～午後2時
(受付は午前9時15分から)

■場所 ゆうゆう館

■参加費 無料

■定員 20名

■持ち物 運動ができる服装・室内用運動靴、飲み物(水かお茶)、自分の血圧の値が分かるもの

■申込期限 9月17日(火)

■申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905

■ ヘルシースタート教室

♥マイレージ対象

運動の実践やバランスの良い食事の試食を通して、健康を考える教室を開催します。

■対象者

今年6月・7月生まれの生後2・3か月児を持つ保護者

■日時 9月26日(木)

午前10時～11時30分
(受付は午前9時40分から)

■場所 きらら館

■内容 バランスの良い食事についての講話、簡単な運動の実践、野菜料理の試食

■定員 約20名

■持ち物 母子健康手帳

■申込方法

電話または下記QRコードからお申し込みください。

■申込期限 9月19日(木)

■申し込み先

健康増進課
☎(32)8905



■ 健康づくり基礎教室

♥マイレージ対象

健康診断を受けて、腹囲や脂質、血糖値などで基準値よりも高い項目があったら要注意！

生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

■対象者

40歳以上の市内在住の方で、健康診断を受けた方

■日時 9月30日(月)

午前9時30分～午後1時45分
(受付は午前9時15分から)

■場所 きらら館

■内容 生活習慣病を知る、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイントを知る

■参加費 無料

■定員 20名

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動ができる服装・運動靴、飲み物(水かお茶)

■申込期限 9月24日(火)

■申し込み先

健康増進課 ☎(32)8905

■定員 20名

※申し込み多数の場合は、初参加の方を優先します。

■持ち物

水着、スイミングキャップ、バスタオル

■申込期限 9月27日(金)

※ご自宅までの送迎を希望の方は、申し込み時にお知らせください。

■申し込み先

リフレスポーツ
☎(44)7224

■ アクアサイズ

～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。この機会にプールで運動を始めてみませんか？

■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

※主治医の指示を必要と認めた

方には、医師の運動指導提供書を提出していただきます。

■日時 (全3回)

10月11日(金)

午前10時10分～11時50分

10月18日(金)、25日(金)

午前10時30分～11時30分

■場所 リフレスポーツ

(緑1-3-1)

■内容 講話、水中運動

■参加費 無料

(プールの使用料も含む)

ちよこっと健康メモ

■ ましたけごはん (4人分)

米2合、だし2カップ、ツナ缶1個

★(しょうゆ・酒・みりん各大さじ1)

ましたけ1パック、☆(しょうゆ・酒各大さじ1、レモン汁大さじ1/2)

①米を研いでザルにあげる。

②ましたけを小房に分け、☆と和えておく。

③炊飯器に①、だし、汁をきったツナ缶、★を入れ軽く混ぜて炊く。

④炊きあがったら、②を乗せて10分ほど蒸らし、全体を混ぜて完成。

朝ごはん、食べていますか？
脳が活発に働くのは午前中です。ですが、朝食を抜くとやる気や集中力を高めるのに必要なブドウ糖を摂取することができません。よりよい一日を過ごすため、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

「ましたけごはん」は、忙しい朝にぴったりのメニューです。

禁煙にトライしてみませんか？

禁煙は疾病予防の第一歩！～あなたとあなたの大切な人のために禁煙しましょう～

たばこの害は、肺がんだけではなく、喫煙していると、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、胃潰瘍、歯周病など、様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群（SIDS）との関連は確実とされています。

現在喫煙している人の割合の推移 (20歳以上)

栃木県は、全国と比較すると喫煙率が高い傾向にあります。

	平成10年	平成15年	平成21年	平成28年
栃木県の男性	50.9%	47.7%	42.3%	36.9%
全国の男性	50.8%	46.8%	38.2%	30.2%
栃木県の女性	10.4%	11.7%	10.2%	9.6%
全国の女性	10.9%	11.3%	10.9%	8.2%

(県民調査・栄養調査)

禁煙治療

禁煙成功の秘訣は、「正しい方法」で禁煙することです。禁煙達成には「禁煙を開始する」「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

禁煙を成功させたいという人に対し、医師が禁煙指導を行うのが「禁煙治療」です。

治療では、貼り薬や飲み薬等の禁煙補助薬を使用し、ニコチン切れのイライラ等の離脱症状を和らげます。治療は、約3か月(12週間)が基本で、その間に診察を5回受けます。

また、一定の要件を満たせば、保険が適用となり、自己負担が軽減されます。

禁煙治療費(保険適用分)は、約3か月(12週間)で約20,000円かかります。一方、その期間に毎日たばこ1箱(500円で換算)を購入した場合、その支出は42,000円となります。

市内には保険診療による禁煙治療を行っている医療機関があります。

喫煙されている方で、「やめたいけどなかなかうまくいかない」と悩んでいる方、ぜひこの機会に「禁煙治療」を受けてみてはいかがでしょうか。

※治療内容・費用等詳細については、直接医療機関にご確認ください。

保険診療による禁煙治療を行っている市内医療機関

医療機関名	診療受付時間	禁煙補助薬の処方	禁煙指導	電話番号
石橋総合病院	火曜日 午後2時～4時(要予約)	○ (要予約)	○ (要予約)	(53)1134
海老原医院	月・火・水・金・土曜日 午前9時～11時30分、午後3時～5時30分	○	○	(44)0163
小金井中央病院 (呼吸器内科)	月・木曜日 午後2時～4時30分	○	○	(44)7000
ことうだ腎クリニック	月～土曜日 午前9時～正午(要予約)	○ (要予約)	○ (要予約)	(44)8345
佐藤内科	月～土曜日 午前9時～正午 月・火・水・金曜日 午後2時～6時 土曜日 午後2時～4時	○	○	(53)1305
自治医科大学附属病院	第2・4木曜日 午後3時～3時50分 ※要予約。初めて受診される方で紹介状がない場合は選定療養費(5,400円(税込))を負担していただきます。	○ (要予約)	○ (要予約)	(58)7123 (58)7132 (予約専用) 午後2時～4時
若草クリニック	月・火・木・金・土・日曜日 午前9時～正午(※日曜日は午前10時から) 月・火・金・土曜日 午後3時～6時(※土曜日は午後5時まで)	○	○	(40)0123

※表の内容は変更になる場合があります。

仁良川地区宅地公売 値下げしました

仁良川地区土地区画整理事業地内の宅地（保留地）を公売しています。保留地価格の見直しを行い、番号1～11の保留地の価格を値下げしました。購入を希望する方は、残り14区画ですので区画整理課までお問い合わせください。各区画の面積及び価格は下記のとおりです。

公売保留地一覧

保留地番号	面積 (㎡)	単価 (円/㎡)	価格 (円) (平成31年4月1日現在)	平成30年度からの値下げ額
1	479.50	26,400	12,658,000	△ 144,000 円
2	312.71	25,700	8,036,000	△ 63,000 円
3	305.35	28,700	8,763,000	△ 61,000 円
4	390.50	22,800	8,903,000	△ 78,000 円
5	323.95	25,000	8,098,000	△ 65,000 円
6	351.11	23,600	8,286,000	△ 70,000 円
7	351.11	23,600	8,286,000	△ 70,000 円
8	302.18	37,900	11,452,000	△ 91,000 円
9	258.61	35,000	9,051,000	△ 77,000 円
10	377.28	34,200	12,902,000	△ 114,000 円
11	250.30	32,400	8,109,000	△ 75,000 円
12	263.73	32,400	8,544,000	今年度公売開始
16	283.31	38,800	10,992,000	今年度公売開始
17	321.86	38,800	12,488,000	今年度公売開始

※全区画容積率200%、建ぺい率60%。

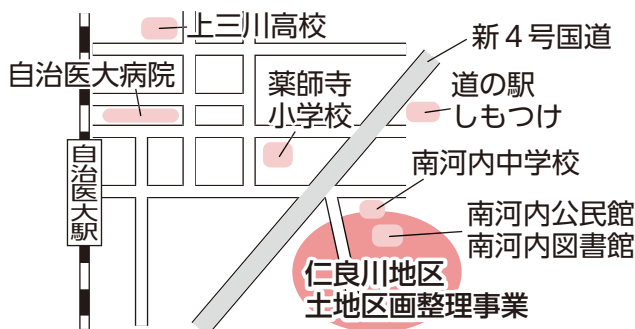
※売買時における仲介手数料は掛かりません。保留地は現状有姿で引き渡します。

※各区画の位置図、寸法、外観などの詳細は、市ホームページに掲載してあります。

※保留地番号13～15は売却済です。

申込方法

- 公売方法 先着順
- 受付期間 随時受付中
- 受付場所 区画整理課
- 必要書類 保留地買受申請書、住民票
納税証明書
- 問い合わせ先 区画整理課 ☎(32)8910





下野市

保留地案内図

至新4号国道

対象保留地の用途	宅地
街路条件	道路幅 6 ~ 16 mの道路に接する
最寄り交通施設	J R宇都宮線「自治医大駅」まで車で約5分 新4号バイパスまで車で約2分
地区内利便施設	仁良川簡易郵便局
地区内公共公益施設	南河内窓口(南河内公民館内)
学区	葉師寺小学校 南河内中学校
医療機関	自治医科大学附属病院まで車で約5分
用途地域	第一種住居地域
その他	上・下水道利用可能



仁良川中央公園

至小山

環境トピックス

■ 問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

身近なところのリサイクルバスツアー ～リサイクルを考えよう～

8月6日に市内の小学4～6年生を対象に、リサイクルバスツアーを開催しました。

訪問したごみ処理施設では、施設職員の説明を受けながらごみ処理の方法を見学し、協力事業所では工場見学のほか、それぞれの事業所におけるエコやリサイクルに対する取組などの説明を受け、理解を深めました。



ウィズペットボトルリサイクル(株)での様子



メルテック(株)での様子

空き地・庭の草木の適正管理にご協力ください

空き地、庭の草木の管理が適正に行われていないと、次のような生活環境の悪化を招きます。

- 周辺住宅に草木が越境して近隣トラブルに繋がります。
- 粗大ごみなどを不法投棄されやすくなります。
- 害虫の発生場所になります。
- 交差点などの角地では、見通しが悪くなることで交通事故の原因になります。
- 雑草の花粉によるアレルギーの原因になります。
- 冬期には立ち枯れて火災の原因になります。

草木の管理については、毎年多くの方から苦情が寄せられています。周辺住民の迷惑にならないよう、管理者の方は定期的に草木の除去をするなど、適正管理をお願いします。



スズメバチに注意

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ています。

■ 補助金額 駆除に要した費用の2分の1
(上限7,000円、100円未満切り捨て)

■ 申込方法 駆除後、次の添付書類を添えて、環境課までお申し込みください。

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

■ 市内で駆除を行っている業者

(株)県南環境 ☎(44)2518

(株)スマイテック ☎(44)9618



ごみは必ずお持ち帰りください

夏の行楽シーズンも終盤を迎えました。

花火等のレジャーで出たごみは放置せず、必ずお持ち帰りください。



環境家計簿モニター募集中

環境家計簿とは、家庭で使用した電気やガスなどの使用量から温室効果ガスを算出して記録するものです。環境家計簿を継続して記入することで、省エネ行動により削減できた温室効果ガスと、エネルギー使用にかかる費用を確認できます。

市では、環境家計簿を提出していただける方を募集しています。提出していただいた方は希望により環境カウンセラーによる環境家計簿診断を無料で受けることができます。

対象者

市内在住の方
(1世帯1回まで)

申込方法

平成30年度以降の12か月分の環境家計簿を記入し、環境課にお持ちいただくか、電子メールで提出してください。記入用紙は環境課と市ホームページで配布しています。

申込期限 令和2年2月28日(金)

その他 提出していただいた方の中から抽選で、道の駅しもつけ商品券(1,000円分)を進呈します。環境家計簿診断を受けられた方には粗品を進呈します。

申し込み先 環境課 ☎(32)8898

✉kankyout@city.shimotsuke.lg.jp

🌐<http://www.city.shimotsuke.lg.jp/1735/info-0000004968-0.html>



剪定枝(小枝)の出し方

剪定枝(小枝)はリサイクルし、南部清掃センター(野木町)で堆肥化しています。

剪定枝(小枝)を出すときは、枝の太さ直径10cm、長さ1mまでのものを、麻ひもか紙ひもで直径30cmまでの束にしてごみステーションに出してください。ビニールひもは堆肥化できないので使用しないでください。葉は、焼却ごみです。

注意点

次の剪定枝は、堆肥化ができないため、焼却ごみで出してください。

毒性のある植物

キョウチクトウ、あせび、うるしなど

繊維質の多い植物

竹、藤などツル科の植物

病害虫の付いた植物など

松くい虫、赤星病、腐った樹木

その他

草花、刈り草、落ち葉、木くず(土を落としてください)

※木の根・切り株、シュロの木は収集できません。



9月は光化学スモッグ対策期間です

光化学スモッグは、風が弱く気温が高く晴れた日に発生しやすく、目がチカチカする、頭痛がする、息苦しいなどの症状を引き起こします。

県では、オキシダント濃度が一定基準値以上となり、その状態が継続すると予想される場合に、光化学スモッグ注意報を発令しています。

光化学スモッグ注意報が発令されたら

屋外での激しい運動は避けましょう。目がチカチカしたり、のどが痛くなったりしたときは、洗顔やうがいをして、しばらく安静にしましょう。症状が治まらないときは、すぐに医師の診察を受けましょう。

PM2.5の注意喚起

県では、県内のPM2.5濃度の1日あたりの平均値が70マイクログラム(1立方メートル当たり)を超えると予想される場合に、注意喚起情報をお知らせしています。

注意喚起情報が出たら

屋外での長時間の激しい運動は避け、外出はできるだけ控えてください。屋内においても換気や窓の開閉を必要最小限にしましょう。また、呼吸器系や循環器系疾患のある方、子ども、高齢の方などは、より慎重に行動することが望まれます。

もっと光化学スモッグやPM2.5について知りたいときは

県ホームページ「とちぎの青空」をご覧ください。

🌐<http://www.pref.tochigi.lg.jp/d03/eco/kankyout/hozen/aozora.html>

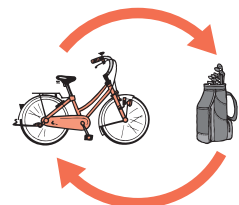
不用品リサイクル情報

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〉**

車のタイヤ(4本)、ななめがけリュック、女子用ショルダーバッグ、リラックマのスクールバッグ

〈譲ってほしい〉

麻雀卓、南河内第二中学校体操着、電子ピアノ、電動ゆりかご、事務用椅子・照明、学習机用椅子・照明、ベビーベッド、ベビーカーB型、ベビーバウンサー



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

年金の種類

公的年金は、国内に住所を有するすべての人が加入を義務付けられています。年金制度は以下の3種類があり、その人の働き方により加入する年金が決まっています。

- ・国民年金 国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人
- ・厚生年金 厚生年金保険の適用を受ける会社に勤務するすべての人
- ・共済年金 公務員・私立学校教職員等

国民年金

老齢、障がい、死亡により基礎年金を受け取ることができます。国民年金には、第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者の3種類があり、保険料の納付方法が異なります。

第1号被保険者

■**対象者** 農業等に従事している方、自営業の方、学生、無職の方など

■**納付方法** 納付書、または口座振替などにより自分で納めます。(経済的理由等により納められないときは、免除や納付猶予の制度があります)

第2号被保険者

■**対象者** 厚生年金保険の適用を受けている会社に勤務する方は、自動的に国民年金にも加入します。(65歳以上で老齢年金を受ける方を除きます)

■**納付方法** 国民年金保険料は、厚生年金保険料に含まれています。そのため、厚生年金を給与から天引きされている方は、自動的に国民年金保険料の納付をしていることとなります。

第3号被保険者

■**対象者** 第2号被保険者の配偶者で20歳以上60歳未満の方が対象です。ただし、年間収入が130万円以上で、健康保険の被扶養者になれない方は、第3号被保険者とはならず、第1号被保険者となりますので、自分で保険料を納める必要があります。ご注意ください。

■**納付方法** 国民年金保険料は、配偶者が加入する年金により一括負担します。

厚生年金 厚生年金保険に加入している方は、厚生年金保険の制度を通じて国民年金に加入する第2号被保険者に分類され、国民年金の給付である基礎年金に加えて、厚生年金をうけることとなります。

共済年金 共済(組合)制度は、国家公務員、地方公務員や私立学校の教職員などとして常時勤務する人が組合員として加入する制度です。共済制度には短期給付と長期給付があり、短期給付は健康保険と同様の給付を行い、長期給付は年金と同様の給付を行います。

年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定以下の方の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されます。施行は10月1日からで、事務手続きは日本年金機構が行います。

なお、給付金の支給にあたり、日本年金機構や市役所が銀行の口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることはありません。不審な電話にご注意ください。

■対象者

老齢年金 以下のすべてに該当する方

- ・65歳以上の受給者
- ・世帯全員が市民税非課税
- ・前年の年金とその他所得額の合計が約88万円以下

障がい基礎年金・遺族基礎年金

前年の所得が約462万円以下の方

■請求方法

4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方には、9月上旬以降、日本年金機構から案内が届きますので、請求書に記入し、提出してください

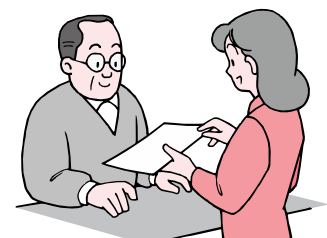
4月2日以降に年金を受給し始めた方

年金の請求手続きと合わせて、年金事務所か市役所で手続きをしてください

■問い合わせ先

給付金専用ダイヤル

☎0570(05)4092



自治医科大学第48回薬師祭

講演会

薬師祭では毎年、医療の第一線で活躍されている方の講演会を行っています。今年も、国際医療ボランティア団体・ジャパンハートの創設者である吉岡秀人先生をお招きし、発展途上国での医療活動などについて講演していただきます。

■講師 吉岡秀人氏(NPO法人ジャパンハート創設者、小児外科医)

■日時 10月13日(日)

午後1時30分～3時

※開場は午後0時30分です。

■場所 教育・研究棟1階 大講堂

■定員 普通席200名、車いす席15名

※当日先着順です。

■入場料 無料

■問い合わせ先

講演会部門長 医学部4年 菅沼

☎090(5431)3504

✉ kusushikouenkai2019@gmail.com

アミューズメント

10月12日(土)、13日(日)の両日開催します。

■内容・会場

■外の出店テント

縁日(ヨーヨー・輪投げ・射的)、フェイスペイント

■看護校舎

ものづくり(アイロンビーズなど)、手形アート

■教育研究棟の横の芝生 昔の遊び(こま、けん玉など)、ふわふわ(跳ねて遊べるエア遊具)

■風船飛ばし

みんなの願いを乗せ、風船を空に飛ばします。綺麗な写真が撮れること間違いなし!

■日時

10月13日(日)

午後0時40分～

■場所 メインステージ



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

■内容・会場

■創立20周年記念棟

聴診、採血、心肺蘇生

■看護校舎

妊産婦・高齢者の疑似体験

■マロニエストリート

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

✉ m15055ms@jichi.ac.jp

中夜祭

薬師祭2日目をしめくくる中夜祭です。

■日時 10月12日(土)

午後5時20分～9時

■内容 ダンス部などによるパフォーマンス、LEDパフォーマンス、エイサーなど

■花火大会

■日時 午後8時頃

■場所 グラウンド



大ビンゴ大会

中夜祭の目玉企画を今年も開催します。見事ビンゴを達成された方には、豪華景品をご用意していますので、奮ってご参加ください。

■時間 午後8時10分～

■場所 メインステージ

■料金 1枚500円

■カードの販売方法

中夜祭当日、下記の場所で販売します

・午前9時～午後7時

インフォメーションセンター

・午後7時～8時

メインステージ横

■問い合わせ先

中夜祭部門長 医学部4年 伊藤

✉ m16006ni@jichi.ac.jp

他にも様々なイベントを企画中です。ウェブサイトで随時お知らせしていますので、ご覧ください。

🌐 <https://www.jichi.ac.jp/kusushi/>



天平マラソン大会

♥マイレージ対象

冬の風物詩、第14回（通算46回）大会の参加者を募集します。

■日時 令和2年1月13日（月・祝）
開会式 午前9時～
スタート
午前9時55分～11時50分

※雨天決行

■場所 天平の丘公園

■参加資格

アマチュアで健康な方

■参加費

- ・ハーフマラソン 3,000円
- ・10km・5km（高校生以上） 2,500円
- ・5km（中学生） 1,000円
- ・3km、2km 1,000円
- ・1km 2,000円

■申込方法

所定の用紙に必要事項を記入のうえ郵便局で払い込むか、スポーツ振興課に直接お持ちください。また、インターネットを利用しての申し込みもできます。詳細はランネット公式サイトをご覧ください。（要会員登録）

■インターネット・携帯サイト
ランネット

URL <http://runnet.jp/>



■申込期限

郵便振替・事務局窓口

10月16日（水）消印有効

インターネット

10月23日（水）

午後11時59分

※申込書はスポーツ振興課、スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターなどの施設で取得できます。

■その他

- ・3km、2kmコースは、ローリングスタートを採用する予定です。安全なスタートができるようご協力をお願いします。
- ・ナンバーカード等は大会開催日の3週間前までに送付します。予定日を過ぎても通知が届かない場合はお問い合わせください。
- ・当日受付は不要ですが、出場種目のスタート時間をご確認の上、余裕をもって会場にお越しください。
- ・申込期限を過ぎた場合は、いかなる理由であっても申し込みの受付及び返金処理は行いません。期限に余裕をもってお申し込みください。

■種目

ハーフマラソン（21.0975km）

- ・高校生以上39歳以下（男子）
- ・40歳以上49歳以下（男子）
- ・50歳以上59歳以下（男子）
- ・60歳以上（男子）
- ・高校生以上39歳以下（女子）
- ・40歳以上（女子）

天平コース（10km）

- ・高校生以上39歳以下（男子）
- ・40歳以上49歳以下（男子）
- ・50歳以上59歳以下（男子）
- ・60歳以上（男子）
- ・高校生以上39歳以下（女子）
- ・40歳以上（女子）

うすずみコース（5km）

- ・高校生以上49歳以下（男子）
- ・50歳以上（男子）
- ・高校生以上（女子）
- ・中学生男子
- ・中学生女子

かんぴょうコース（3km）

- ・小学生男子（5・6年生）
- ・小学生女子（5・6年生）

むらさきコース（2km）

- ・小学生男子（3・4年生）
- ・小学生女子（3・4年生）

おやこコース（1km）

- ・親子ペア（小学1・2年生とその保護者1名）

マラソン大会ボランティア募集

各種のスポーツ大会は、多くのボランティアの方に支えられて実施しています。一緒に大会を盛り上げていただくボランティアとして、給水係（コース内で選手に水を渡す）と走路員（コース内での交通整理）を募集します。ご協力いただける方は、スポーツ振興課へご連絡ください。



南河内地区一周駅伝競走大会

♥マイレージ対象

第14回（通算38回）大会の参加者を募集します。

■日時 12月8日(日)

開会式 午前8時30分～

※小雨・小雪は決行します。

※予備日は12月15日(日)。

■場所 南河内公民館駐車場

■出発時間 午前10時

■参加資格

小学生の部 市内外の小学4～6年生で編成されたチーム

中学生の部 市内外の中学生で編成されたチーム

一般の部

上記以外の組み合わせ（小学4年生以上）で編成されたチーム（例）小・中学生と高校生以上の混成チーム、成人のチーム

※出場チームは、競技役員2名（高校生以上）を選出してくだ

さい。

※今年度より市内外での参加資格の分けがなくなります。

■チーム定数 70チーム

（1団体2チームまでとし、超えた場合は抽選）

■申込方法 申込書をスポーツ振興課・スポーツ交流館・南河内体育センター・国分寺B&G海洋センターまたは市ホームページから入手し、必要事項を記入のうえスポーツ振興課に提出してください。

※小中学生の参加には保護者署名の承諾書が必要です。

■申込期限

10月31日(木)必着

■参加費

小・中学生の部 4,000円

一般の部 7,000円

■表彰

・各部門とも優勝・準優勝・第3位のチームに賞状とトロフィーを贈ります。

・各部門とも各区間の最高記録者に区間賞を贈ります。

・特色のあるチームに特別賞を贈ります。

駅伝大会ボランティア募集

この駅伝大会は、多くのボランティアの方に支えられて実施しています。

一緒に大会を盛り上げていただくボランティアとして、走路員（コース内での交通整理）を募集します。ご協力いただける方は、スポーツ振興課にご連絡ください。

栃木SCを観に行こう

■日時 9月22日(日) 午後7時キックオフ

■場所 栃木県グリーンスタジアム

■対戦相手 鹿児島ユナイテッドFC

■チケットの種類

- ・プレミアシート無料チケット
- ・B自由席無料チケット
- ・A・B自由席割引チケット

プレミアシート無料チケット

2人1組のペアでお申し込みください。応募者多数の場合は抽選で決定します。

■定員 5組10名

■対象者 市内在住の方

※抽選で外れてしまった方でご希望の方には、一般チケットの余りがある場合、一般チケットを配布します。希望者多数の場合は改めて抽選します。

B自由席無料チケット

■定員 50名

■対象者 市内在住の方

※応募者多数の場合は抽選で決定します。

A・B自由席割引チケット

通常3,000円（大人当日券）のA自由席を、大人2,000円、小中高生500円で購入できます。

通常2,700円（大人当日券）のB自由席を、大人1,500円、小中高生100円で購入できます。

■対象者 市内に在住・在勤・在学している方

■申込方法 申込書をスポーツ振興課または市ホームページから入手し、FAX、Eメール、または直接スポーツ振興課でお申し込みください。※無料チケットの申し込みには市内在住であることが確認できるものの写しが必要です。

※割引チケットの申し込みには、市内在住・在勤・在学のいずれかが確認できるものの写しが必要です。

■申込期限 無料チケットは9月17日(火)、割引チケットは9月19日(木)です。

■チケットの配布方法

無料チケット 当選者には書面で通知します

割引チケット 当日、下野市民受付ブースで販売します。書面での通知はありません。



南河内地区 スポーツフェスティバル

幅広い年代の方にスポーツに取り組んでいただくため、スポーツ交流大会を開催します。

■開催日 10月13日(日)

■場所 南河内体育センター他

■種目 卓球、剣道、バドミントン、インディアカ、グラウンドゴルフ、ソフトボール、軟式野球、硬式テニス、キンボール

■申込方法 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、南河内体育センターまたはスポーツ振興課へお持ちください。

※FAX可。

■申込期限 9月30日(月)

※ソフトボールのみ9月19日(木)

■申し込み先

スポーツ振興課 ☎(32)8611

石橋・国分寺地区 市民体育祭

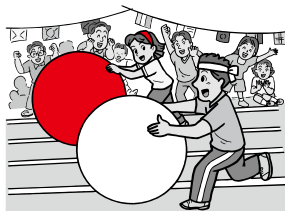
自治会対抗による石橋・国分寺地区運動会を開催します。地域の親睦と融和を図る機会ですので、ぜひご参加ください。

■開催日 10月13日(日)

■場所

- ・石橋地区 大松山運動公園
- ・国分寺地区 国分寺運動公園

■申込方法 各自治会で出場者を募集しています。所属する自治会の体育部長などにお問い合わせください。



水辺の安全教室を 実施しました

夏休みを前に、川や海などの水辺での事故を防止するための方法や心構えを身につけてもらうため、小学校3校で水辺の安全教室を実施しました。

参加した小学生は、講義と体験に真剣に取り組み、溺れたときに救助を待つ体勢や、ライフジャケットの効果などを学びました。



夢くらぶ国分寺

■申し込み・問い合わせ先 増山 ☎(44)0849 (火・水・金曜日の午後5時15分まで)

地域スポーツクラブ スポーツフェスティバル

下都賀地区で活動する総合型地域スポーツクラブと県体育協会との協働により、スポーツフェスティバル「下都賀Sports Day」を開催します。

■日時 10月19日(土)

午前8時45分～正午

■場所 壬生町総合運動場

■対象者 幼児以上の方

※幼児の参加には保護者、障がいのある方には付添い者の帯同が必要です。

■参加費 無料

■内容 ボルダリング、ボッチャ、卓球パレー、バウンドテニス、カローリング、ストラックアウト、スポーツチャンバラ、スナッグゴルフなど、色々な競技を体験できるスポーツラリー
※ボルダリング体験は、当日午前8時30分から先着順で受け付けます。

※終了後にお楽しみ抽選会があります。

■服装・持ち物 運動着、体育館シューズ、タオル、飲み物

体力・運動能力調査

市民を対象に体力・運動能力の調査を行います。

■日時 10月27日(日)

午前9時～正午

※午前11時30分受付終了

■場所

国分寺B&G海洋センター

■対象者

市内に在住・在勤の満20歳～79歳(4月1日基準)の方
※当日行う日常生活活動テストの結果によっては体力テストを受けられないことがあります。

■内容

- ・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10日(火)以降、電話申し込み。当日会場での申し込みも可。

■服装・持ち物 運動着・体育館シューズ・タオル・飲み物

各教室参加者募集

次の教室について、参加者を若干名募集します。

幼児サッカー教室

■日時 毎週土曜日

午前8時30分～10時

■参加費 1,500円/月

月曜サッカー教室

■日時 毎週月曜日

午後7～9時

■参加費 1,500円/月

キンボールスポーツ教室

■日時 月2回水曜日

(1～3月は毎週水曜日)

午後6時30分～8時30分

■参加費 1,000円/月

(1～3月は1,500円/月)

Jrバレーボール教室

■日時 毎週木曜日

午後6時30分～8時30分

■参加費 1,500円/月





元気ワイワイ南河内

■申し込み・問い合わせ先 ☎(48)5401 (平日午前9時～午後5時)

白駒池・高見石ハイキング

- 日時 10月10日(木)
午前5時 南河内公民館駐車場出発
午後7時30分 南河内公民館駐車場到着予定
 - 行程 白駒池駐車場→麦草峠→丸山→高見石小屋(昼食)
高見石→白駒池→白駒池駐車場→温泉入浴
 - 場所 長野県
 - 対象者 4時間山歩きの出来る方
 - 参加費 会員5,500円 非会員6,000円
 - 定員 35名(先着順)
 - 申込方法 9月9日(月)から先着順で受け付けます。(25名以下の場合は中止します。)
- ※10月1日(火)以降のキャンセルは返金できません。



体幹トレーニング教室

- 日時 10月2日・9日・16日(水)
午前10時～11時30分
- 場所 南河内体育センター
- 対象者 小学生以上
- 参加費 1回100円
(保険代として当日徴収)
- 申込方法 9月9日(月)から窓口または電話でお申し込みください。各回とも定員になり次第締め切ります。
- 定員 各回40名(先着順)
- 持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

グリムの里スポーツクラブ

■申し込み・問い合わせ先 ☎(52)1182 (月・水・金曜日の午前9時～午後4時)

キッズ&親子のトランポリン教室

- 日程 10月5日～11月9日
(毎週土曜日・19日除く全5回)
- 場所 石橋体育センター
- 講師 草川奈津子氏
- 定員 親子10組
キッズ10名

親子クラス

- 時間 午後5時30分～7時
- 対象者 小学生以上とその保護者
- 参加費 1組 4,000円

キッズクラス

- 時間 午後6時45分～8時15分
 - 対象者 小学生以上
 - 参加費 1人3,000円
 - 申込方法 9月13日(金)午前9時からスポーツ交流館にて先着順で受け付けます。
- ※電話受付はしません。
※送迎は各自でお願いします。

親子体操教室

- マットやとび箱でお子様と楽しく体を動かしましょう。
- 日時 9月30日～12月2日
(毎週月曜日・祝日除く全8回)
午前10時～11時30分
 - 場所 石橋体育センター
 - 講師 草川奈津子氏
 - 対象 市内の2～3歳お子さんとその保護者
 - 参加費 1,000円
 - 定員 15組
 - 申込方法 9月13日(金)午前9時からスポーツ交流館にて先着順で受け付けます。
- ※電話受付はしません。



碓氷峠健康ハイキング

- 群馬県安中市の信越本線の廃線跡を利用した遊歩道アプトの道の横川駅から熊野平駅まで、歩行時間約3時間のハイキングです。
- 日時 10月22日(火・祝)
午前6時大松山運動公園駐車場集合
 - 場所 アプトの道
 - 対象者 市内に在住・在勤の方
 - 参加費 4,000円
※帰りに温泉に立ち寄る予定です。その場合、別途料金を負担していただきます。
 - 定員 20名
 - 持ち物 昼食、飲み物、雨具
 - 申込方法 9月25日(水)午前9時から先着順で受け付けます。

図書館

Library Information

利用案内

■ 9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					

■ 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					

■ 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					

■ 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/m5rv>



QRコード

石橋図書館

■ フォトコンテスト

休憩コーナーにて展示中

■ 工作会「お花を贈ろう」

9月8日(日) 午後2時30分～

定員：先着10名

■ 読書会

9月11日(水) 午前10時～

テキスト「日ノ影村の一族」

五木寛之 著

■ ちいさなおはなし会

9月16日(月・祝) 午前10時30分～

■ おはなし会

9月21日(土) 午前10時30分～

「ひよこのコンコンがとまらない」ほか

10月5日(土) 午前10時30分～

子ども司書の読み聞かせ

■ 古典文学講座「徒然草」

第5回「或るもの、子を法師になして」

9月28日(土) 午前10時～11時30分

■ 新聞コラム書き写しの会

9月30日(月) 午前10時～

国分寺図書館

■ お話ポケットの会のおはなし会

9月14日(土) 午後2時～

絵本「うんちっち」ほか

■ 読書会

9月21日(土) 午前10時～

テキスト「極楽蜻蛉一家の贈り物」

加藤幸子 著

■ ティーンズ読書クラブ

9月21日(土) 午後2時～

対象：小中学生

■ 図書館まつり

9月28日(土)

スライム作り 午前11時～正午

定員：20名 ※要申し込み

図書館寄席 午後2時～3時30分

出演：真岡落語研究会

定員：20名 ※要申し込み

9月29日(日)

ジャズコンサート 午後2時～3時30分

演奏：スウィングトワイライトジャズ

オーケストラピクアップメンバーによる演奏

定員：20名 ※要申し込み

両日開催 スーパーボールすくい

■ 新聞コラム書き写しの会 (第1金曜)

10月4日(金) 午前10時～

■ 仏像かふえ

10月6日(日) 午後2時～3時30分

講師：大正大学 霜村叡真氏

定員：先着20名 ※要申し込み

南河内図書館

■ 赤ちゃんといっしょ「秋のさつえいかい」

9月13日(金) 午前11時～

寝転がって、はいチーズ！可愛い写真を撮ってみましょう。

対象：生後2か月～4歳とその保護者

定員：10名 ※要申し込み

持ち物：カメラ

■ 紙しばいと読み語り&パネルシアター

9月14日(土) 午前10時30分～

「だいぶつさまのうんどうかい」ほか

■ 読書会

9月14日(土) 午前10時～

テキスト「ことり」 小川洋子 著

■ 蔵書点検による休館

9月25日(水)～10月3日(木)

返却はブックポスト(視聴覚資料は不可)

または、石橋館・国分寺館にお願いします。

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>

- ・ナチュラルおそうじ大全 (石) …本橋ひろえ
- ・読書の教科書 (石) …渡辺知明
- ・まあまあふうふう。(国) …八千草薫
- ・キリン解剖記 (国) …郡司芽久
- ・牙 (南) …三浦英之
- ・純喫茶レシピ (南) …高山かづえ

<児童書>

- ・平和のバトン (石) …弓狩匡純
- ・つるつるプール (石) …えぐちよしこ
- ・さかながはねて (国) …中川ひろたか
- ・アイスクリームおうこく (国) …ナカオマサトシ
- ・ようこそ海へ (石・南) …小手鞠るい
- ・おばけのばあ (南) …せなけいこ

※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



むらさきのスカートの女

今村 夏子 著 朝日新聞出版
近所に住む「むらさきのスカートの女」が気になり、彼女を観察するわたし。予測不能の展開が読者を待ち受ける。(石・国・南)

直木賞受賞作



渦 妹背山婦女庭訓 魂結び

大島 真寿美 著 文藝春秋
人形浄瑠璃や歌舞伎の演目のひとつである「妹背山婦女庭訓」。その作者である近松半二の生涯を描く。(石・国・南)

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

「芥川賞・直木賞」

7月18日に第161回芥川賞・直木賞の受賞作が発表されました。最終選考に残った作品と合わせてご紹介します。発表後に単行本化された作品など、現在発注中のももありますので、詳しくは図書館にてお尋ねください。



直木賞候補作品



マジカルグランマ

柚木 麻子 著 朝日新聞出版

元女優の正子さん、75歳を目の前にして再デビュー!!
…のはずが!?事はそう上手くはいかないらしい。正子さんの明日はどっちだ?? (石・国・南)



美しき愚かものたちのタブロー

原田 マハ 著 文藝春秋

「日本の若者に本物を見せたい」その一心で名画を買い漁った松方幸次郎とそれに関わる男たちの情熱を、史実に基づいて描いた1冊。(石・国・南)



落花

澤田 瞳子 著 中央公論新社

謀叛人・平将門。「至誠の声」を求める仁和寺の梵唄僧・寛朝の視点で坂東を舞台に2人を取り巻く時代が描かれる。(石・国・南)



平場の月

朝倉 かすみ 著 光文社

病院の売店で再会した元男子の青砥と元女子の須藤。危うくて静かな世界が縷々と流れる一大人の恋愛小説。(石・国・南)



トリニティ

窪 美澄 著 新潮社

50年前、3人の女たちが手に入れようとしたトリニティ=かけがえのない3つのものとは?未来へと繋ぐ希望を描く。(石・国)

〈芥川賞候補作品〉

- ①カム・ギャザー・ラウンド・ピープル/高山 羽根子 著(すばる5月号) ②百の夜は跳ねて/古市 憲寿 著(新潮6月号)
- ③ラッコの家/古川 真人 著(文學界1月号) ④五つ数えれば三日月が/李 琴峰 著(文學界6月号)

※雑誌「文學界」は石橋・国分寺館で、新潮・すばるは南河内館で取り扱っております。

◇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。【(石)=石橋 (国)=国分寺 (南)=南河内】

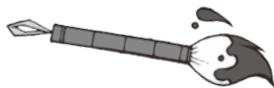
所蔵館以外でも予約をかけていただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。

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

憶良の悩み



下野市教育委員会 文化財課

新元号「令和」の出典である『万葉集』巻五、梅花の歌三十二首の序文の作者については諸説ありますが、一説には万葉歌人の大伴旅人ではないかと推測されています。

今回は、この大伴旅人と大宰府で交流を深めた万葉歌人、山上憶良のお話しです。

憶良の歌のテーマは

山上憶良は、生まれた年も不明な、謎多き人物です。山上の名称は大和国添上郡山辺郷に由来するという説がありますが、詳細はわかっていません。

大宝元(701)年に第七次遣唐使の小録(記録や文書作成を担当する録事を補佐する役人)に任じられたことが『続日本紀』に記されています。一説では、このとき42歳だったようですが、それまでの足取りは定かではありません。

このときは、船が五島列島付近で嵐に遭遇して引き返しましたが、翌年は渡航に成功します。2年ほど唐に滞在して儒教や仏教などを学び、慶雲元(704)年7月に帰国しました。

この前後、憶良は、下毛野古麻呂と藤原宮で行き会っていたかもしれません。憶良を遣唐使に推挙したといわれている第七次遣唐使の執節使(大使よりも上位の使節)の粟田真人は、憶良の縁者で、古麻呂とともに大宝律令の制定に関わった人物です。まして古麻呂はこの頃、藤原不比等の右腕として宮中で重要な役割を担っていました。役人で、古麻呂の名を知らな

い者はいなかったはずで

憶良は、霊亀二(716)年には伯耆守に任じられ、5年後、任を終えて都に戻った養老五(721)年には、佐為王や紀男人らとともに東宮(首皇子のちの聖武天皇)の侍講(君主に仕え、学問を講義する役人)に任じられました。

その後、神亀三(726)年ごろ筑前守に任じられます。ここで憶良は、後から大宰帥(長官)として着任してきた大伴旅人と出会い、親交を深めました。そして、天平二(730)年、旅人が催した宴で、ともに梅花の歌を詠むことになるのです。

この年の12月、旅人は大納言となって都に戻りました。2年後、憶良が任期を終えて都に戻ったときには、旅人はすでに亡くなっていました。

憶良は、「貧窮問答歌」をはじめとする社会にまつわる歌や、貧困・老・病・死をテーマにした約80首の歌を万葉集に残しています。老いや病などを題材にした歌が多いのは、この頃すでに高齢で、憶良本人が病に苦しんでいたからなのかもしれません。

憶良の晩年

天平五(733)年3月1日、遣唐大使に任命された多治比広成が、遣唐使として派遣されたときの話を聞くために憶良の住まいを訪ねました。このとき、憶良が詠んだ歌が「好去好来(こうきょこうらい)の歌」として有名です。自分がかつて唐に渡ったときの誇りと使命感に満ち溢れた歌です。

この多治比広成も、下毛野古麻呂や下野国と深いつながりのある人です。和銅元(708)年に従四位下の古麻呂が式部卿に任じられたとき、従五位下の広成は下野守に任じられています。また、従四位下の位をもっていた兄の池守も同じ日に民部卿に任じられています。

多治比広成の訪問の3か月後、憶良は、これも有名な「沈痾自哀文」のなかで、74歳にして10余年にわたり病に苦しんでいると書き残しています。同じころ、「老身、重病、年を経て辛苦す、及び兒等を思う歌」も詠んでいます。また、藤原朝臣八束が河辺朝臣東人を憶良の見舞いに行かせると、涙を流しながら「土(その)も空(むな)しかるべき萬代に語り継ぐべき名は立てずして」(男子たるもの後世に語り伝えられるべき名声も立てずに、このまま朽ち果ててしまっているものだろうか)という歌を詠んだといわれています。

憶良の、生と名声への強い思いが垣間見えるエピソードです。

音訳ボランティア体験講座

～体験！広報しもつけデジ版CD作成～

音訳ボランティアを知っていますか？目の不自由な方のために、広報しもつけを音訳し、CDを作成するボランティアです。この体験講座では、広報を読み、パソコンでデジタル録音・編集・デジ版CDを作成することを学びます。

■日程と講座内容（全4回）

9月12日(木)

広報しもつけを読む、デジ録音

9月19日(木)

デジ録音・編集

9月26日(木)

デジ録音・編集、広報10月号打合せ見学

10月3日(木)

デジ編集、デジ版CD作成

■時間 午前10時～正午

■講師 音訳ボランティア こだま会員

■費用 無料

■定員 10名

■場所 生涯学習情報センター

■申込期限 9月10日(火)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター ☎(40)0911

午前9時～午後5時（水曜、日曜を除く）

パソコンボランティア養成講座

パソコンの技術を地域のボランティア活動に活かしてみませんか。教え方のコツや講師としての心構えなど、演習を交えて学習します。

修了後は、ボランティア講師やアシスタントとして初心者向けのワードやエクセル講座の指導ができるようになり、活躍の機会も充実しています。

■対象者

ワード・エクセル・インターネットなど一通りのスキルをおもちで、ボランティア活動に関心のある方

※この講座はインストラクターの資格を取得するためのものではありません。

■日時 11月15日・22日・29日、12月6日

（毎週金曜日、全4回）

午後1時30分～4時

■定員 10名

■場所 生涯学習情報センター

■講師 (株)スキット

■費用 1,100円（テキスト代）

■申込期限 10月31日(木)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター ☎(40)0911

午前9時～午後5時（水曜、日曜を除く）

アンサンブル・ギオーネ30周年記念コンサート

祇園小学校PTAコーラスとして発足した女声合唱団アンサンブル・ギオーネは、30周年を迎えました。「だれかにあいたくてなにかにあいたくて生まれてきた」と始まる工藤直子さん作詩のアカペラ曲、1960年代の若者に優しいメッセージを送り続けた坂本九さんのヒット曲、日本語訳による宗教作品「三つの詩編」（松下耕作曲）などを演奏します。ご来場お待ちしております。

■日時 10月6日(日)

開場 午後1時30分

開演 午後2時

■場所 小山市立文化センター 大ホール

■入場料 一般1,500円 高校生以下500円
（全席自由）

■問い合わせ先

アンサンブル・ギオーネ30周年コンサート事務局

☎070(1399)9870

🌐<http://gionesong.wixsite.com/mysong>



アンサンブル・ギオーネ

小規模特認校 市立細谷小学校

下野市にお住まいの方は、だれでも細谷小に入れます

～ 一人ひとり きらりと輝く 細谷っ子 ～

○全児童53名のうち、18名の児童が小規模特認校制度を活用して在籍しています。（7月現在）

○1年生から6年生まで、何年生でも申し込みができます。

小規模特認校制度を活用して通っている児童の保護者の皆さまからの声を紹介します。

【経験・責任感】

○人数が少ないおかげで、一人ひとりの責任感が強くなっているように感じます。「誰かがやる」ではなく「自分がやらなきゃ」という気持ちをもっていると思います。

○少人数ゆえに色々な経験・体験をできるチャンスに恵まれ、重要な役割を任されるので、本人の自信につながっています。

【学習】

○きめ細やかな指導をしていただき、分からないまま帰ってることがありません。

○発言する機会が増えるので、自分の考えをまとめて相手に伝える能力が育つと思います。

○授業が少人数であるため、分からないところや疑問点を分かるように詳しく教えてもらえ、今のところ塾に行かせる必要がありません。

○人数が少ないので、全員で体験したり、意見を言ったりでき、自分で考える力が育つと思います。



【相談】

○先生と保護者の距離が近いので、心配が大きくなる前に相談し解決できていると感じています。

○子どもと先生との距離が近く、困ることがあればすぐ相談できるのが保護者として心強いです。

【先生】

○担任の先生をはじめ、他学年の先生や教頭先生、校長先生とも話しやすい雰囲気です。保護者としてとても安心です。

○学校全員の先生の名前が覚えられるのもうれしいです。関わりが多いので、学校行事やPTA活動に積極的に取り組んでいきたいと思うようになりました。

○一人ひとりに目が行き届くので、先生方に見守られている安心感と心強さがあります。

【友達】

○児童全員が友達のように、アットホームで居心地のよい雰囲気を作っていると思います。

○少人数なので友達関係の心配がありましたが、みんな仲良く過ごしているようで安心しています。

※活動の様子はホームページ (http://www.school.shimotsuke.ed.jp/e_school/hosoya/index.html) でご覧いただけます。

※いつでも見学できますので事前にご連絡ください。（特別支援学級はありません）

■問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918 細谷小学校 ☎(52)1133

障がい福祉瓦版

医療的ケア児について

■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

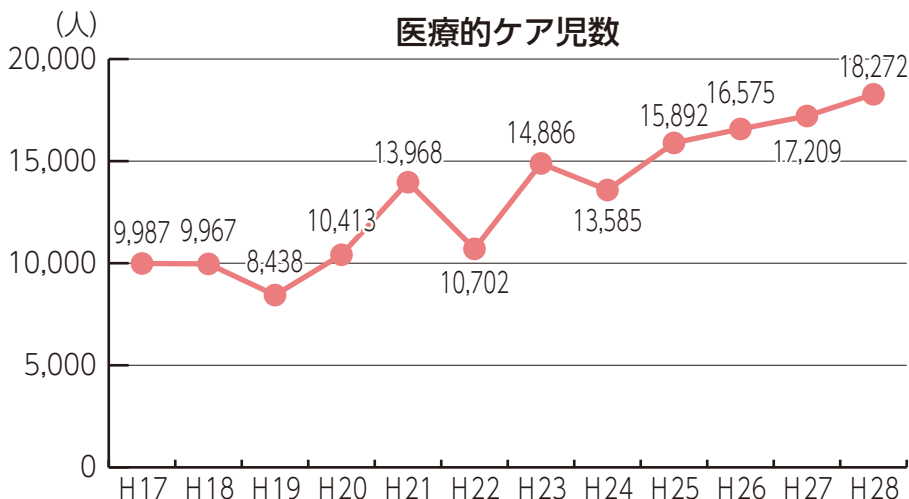
みなさんは「医療的ケア児」という言葉を耳にしたことがありますか。日常会話ではあまり使うことはありませんが、テレビや新聞などで聞いたことがあるという方もいるのではないのでしょうか。

今回は、医療的ケア児の現状や課題、そして市としての取組についてお知らせします。

医療的ケア児とは？

日常的に、たんの吸引や経管栄養・人工呼吸器の管理などの医療的ケアが必要な障がい児を、医療的ケア児といいます。

医療技術の進歩により、医療的ケア児は全国的に増加しています。医療的ケア児本人はもちろん、介護する家族の負担軽減のため、在宅で医療的ケア児が生活するための支援体制の拡充や、医療的ケア児を受け入れる学校や施設等の整備が必要となっています。



(平成 29 年度厚生労働科学研究費補助金障害者政策総合研究事業「医療的ケア児に対する実態調査と医療・福祉・保健・教育等の連携に関する研究(田村班)」報告)

市には医療的ケア児は何人いるのでしょうか？

栃木県が平成30年3月に発表した調査報告書によると、県内では361名、市には7名の医療的ケア児がいます。しかし、全県を対象としたこの調査では、この方々がどのような生活をしているのかといった詳細まで把握することは難しく、これから市としての取組を考えるうえで、対象となる方々の負担にならない方法で、より詳細な実態調査を行います。

市の取組

市地域自立支援協議会において、医療的ケア児に係る協議の場の必要性について検討された結果、3月15日に医療的ケア児等の支援協議ワーキンググループが発足しました。

ワーキンググループは、医療的ケア児等に関わる専門職と当事者のご家族で構成されています。市における医療的ケア児支援について、現状の把握と情報共有に取り組んでいます。医療的ケア児とご家族が安心して暮らしていくために、必要なことは何か、保健・医療・障がい福祉・保育・教育など、様々な視点で検討を重ねて活動しています。

ワーキンググループの活動の経過

第1回 (3月15日開催)

- ・ワーキンググループ設置目的の共有
- ・スケジュールと今後の協議内容の共有

第2回 (7月12日開催)

- ・対象者の実態把握の方法について協議
- ・実態把握対象者のピックアップについて協議
- ・実態把握の調査内容について協議

第3回 (9月25日開催予定)

- ・実態把握の調査項目について精査
- ・実態把握の調査実施手法の最終協議

まとめ

今年は実態調査を行い、医療的ケア児を取り巻く市特有の課題を集約します。来年度には、具体的な対応策についてワーキンググループで協議を重ね、医療的ケア児の支援体制の充実に努め、医療的ケア児とご家族が暮らしやすい環境づくりを進めていきます。

イベント



天平の芋煮会

おすすめ
1



天平の丘公園花広場で、毎年恒例の芋煮会を開催します。北関東最大級の大鍋で、下野市産の野菜や生産量日本一のかんぴょうをふんだんに使った3,000食分の芋汁をご用意します。

■開催日 11月3日(日)

前売券のご案内

1杯180円(当日券は200円で販売)

■販売期間

10月1日(火)~31日(木)

■販売場所

オアシスポップ館・ゆうゆう館・道の駅しもつけ・市役所商工観光課・JAF会員専用予約決済システム(詳しくは「JAFPLUS」をご覧ください)

ボランティア募集

内容は、前日の野菜の下ごしらえ、または当日の芋煮の配膳や運搬、駐車場整理などで、個人・団体は問いません。10月6日(日)までに観光協会へご連絡ください。

出店者募集

■出店日時

11月3日(日)
午前10時~午後3時

■出店場所

天平の丘公園花広場

■出店募集数 10店舗以内

■出店料 1日500円

※出店料の他に、上下水道、電気、観光協会のテントなどを利用した場合には、別途使用料がかかります。

■申請方法

申込書を観光協会に提出してください。申込書・出店要項は観光協会で配布のほか、ホームページからダウンロードできます。

■申込期間 9月15日(日)~10月6日(日)

■問い合わせ先 下野市観光協会 ☎(39)6900



10/5 小中学校音楽祭

おすすめ
2

第10回小中学校音楽祭を開催します。児童・生徒が日ごろの活動成果を一生懸命披露する姿を、ぜひご覧ください。どなたでも鑑賞できますので、お誘いあわせのうえお気軽にご来場ください。

■日時 10月5日(土) 午前9時30分~

■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。

■内容

市内小中学校の児童生徒による合唱・合奏

■特別ゲスト

- ・シモツケラボ
- ・自治医科大学ピアノ同好会
- ・自治医科大学アカペラサークル Remorte Platz (リモート プラッツ)

■問い合わせ先

生涯学習文化課 ☎(32)8919



9/28~29 グリムの森フェスティバル

音楽会やイベントなどを楽しむ第8回グリムの森フェスティバルを開催します。

9月28日(土)

- 時間 午前10時～午後8時
- 内容 オープニングセレモニー、アルプホルン演奏、グリム巻に挑戦、ビールまつり、多肉植物でつくる子どもシューズ

9月29日(日)

- 時間 午前10時～午後5時
- 内容 森の音楽会、ビールまつり

共通事項

- 場所 グリムの森
- 内容 ツリークライミング、コスプレイベント、チェーンソーカービング、日独交流コーナー、ミニ新幹線、消防自動車展示、痛車展示、ポイントラリー、オリジナル缶バッジ
- 問い合わせ先 グリムの館 ☎(52)1180

お知らせ

9月21日は世界アルツハイマーデーです

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心にアルツハイマー病の啓蒙を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みを行っています。市では、「認知症になってもいきいきと安心して暮せるまち」を目指し、様々な認知症事業に取り組んでいます。

RUN伴(ランとも)

9月22日(日)にRUN伴が開催されます。認知症の方と接する機会のない地域住民と、認知症の方やご家族、医療福祉関係者が一緒にタスキをつなぎ、日本全国を縦断するイベントです。

下野市では、午前8時30分頃にグリムの館を出発し、サン薬局、ミニストップ下古山店、午前10時頃に南河内児童館、ゆうゆう館、午前11時頃にグループホームあすかを經由して、小山市にタスキをつなぎます。

鮮やかなオレンジ色のシャツで走る姿を見かけましたら、ぜひご声援をお願いします。※午前10時～正午の間、南河内児童館でもつけ茶屋を臨時開催します。ぜひ遊びに来てください。

認知症サポーター養成講座

♥マイレージ対象

- 日時 9月22日(日) 午前10時～11時30分
- 対象者 市内在住の方
- 場所 生涯学習情報センター
- 参加費 無料

認知症サポーターフォローアップ講座

♥マイレージ対象

- 日時 10月4日(金) 午前10時～正午
- 対象者 認知症サポーターの方
- 場所 市役所
- 参加費 無料
- ※後日、グループホームでの体験学習を計画中。
- 申し込み・問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

道路を汚さないように しましょう

道路に落ちた泥は、交通の妨げとなる場合があります、大変危険です。トラクター等を使用した農作業の際には、公道に出る前に必ず泥を落としてから走行するようにしてください。道路が汚れてしまった場合は、速やかに清掃をしましょう。

- 問い合わせ先 農政課 ☎(32)8906

高齢ドライバーの方へ



運転免許証を更新するとき、70歳以上の方は高齢者講習、75歳以上の方は高齢者講習と認知機能検査を受けることが義務付けられていますが、現在、一部の教習所で予約が取りづらい状況になっています。

こうした状況を改善するため、運転免許センターで高齢者講習と認知機能検査を、また、小山警察署・栃木警察署・那須塩原警察署・真岡警察署で認知機能検査を実施することになりました。

高齢者講習及び認知機能検査ともに予約が必要です。※警察署では予約受付はしていません。

- 問い合わせ先 運転免許センター高齢運転者支援係 ☎0289(72)0880



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

市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」

おすすめ
4

住みよいまちづくりを目指し、市民の皆さま一人ひとりの率直な意見・要望・提案を伺い、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。

■日時

- ・10月23日(水)
南河内公民館 午後7時～
- ・10月25日(金)
グリムの館 午後7時～
- ・10月26日(土)
コミュニティセンター
友愛館 午前10時～

■内容

市政の近況報告、意見交換

ご意見等は会場で直接承りますが、多くのご意見を伺い、スムーズにお応えできるよう、事前にご意見を提出していただくこともできます。住所・氏名・電話番号・参加予定日を明記のうえ、ご意見等を明瞭・簡潔にご記入いただき、総合政策課まで郵送、電子メール、FAX、または直接お持ちください。

■問い合わせ先

総合政策課
〒329-0492 笹原26
☎(32)8886 FAX(32)8606
✉ sougouseisaku@city.shimotsuke.lg.jp

9月1日～10日は
屋外広告物適正化旬間

この旬間は、地域の良好な景観を踏まえた安全なまちづくりを目指し、国が決めました。

屋外広告物の安全を確保し、危険な事故を防ぐため、適正な管理と点検をお願いします。

また、市内に屋外広告物を設置する場合は、事前に市への申請が必要です。

屋外広告物のルール変更

広告物の安全確保を徹底するため、10月1日から更新・変更申請の提出書類が一部変更になります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

都市計画課 ☎(32)8909

知事と語ろう
とちぎ元気フォーラム

県民参加による開かれた県政の推進を図るため開催します。

■日時 10月12日(土)

午後1時30分

■場所 市役所

■定員 100名

(応募者多数の場合は抽選)

■対象者 県内に在住、通勤・通学している方

■申込方法 ①住所②氏名(かな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業⑦託児・手話通訳・要約筆記の希望の有無を記載のうえ県広報課までお申し込みください

■郵送 〒320-8501 (住所不要)
栃木県広報課(当日消印有効)

■メール

kocho@pref.tochigi.lg.jp

FAX 028(623)2160

■申込期限 9月27日(金)

※参加決定者には参加証を送付しますので、当日必ずお持ちください。参加証をお持ちでない方は入場できませんのでご注意ください。

■問い合わせ先

県広報課 ☎028(623)2158

全国家計構造調査

全国家計構造調査は、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査です。

調査の結果は、国や地方公共団体において、重要な計画や施策の基礎資料として利活用されます。

調査対象となる世帯には、調査員証を所持した調査員が9月中旬から下旬ごろ訪問します。調査票にご記入いただいた内容を目的外利用することは絶対にありません。

調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をお願いします。

■調査目的

- ・家計における消費・所得・資産や負債の実態を総合的に把握すること
- ・世帯の所得分布や消費の水準、構造等を、全国的及び地域別に明らかにすること

■調査期間 10月～11月

■回答方法 調査票またはインターネット

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

農業経営意向調査

近年、農業を取り巻く環境は、担い手の不足や高齢化の進行により厳しくなっています。

地域農業の継続的な発展を図るため、農業者の方々を対象にした農業経営意向調査を実施します。

調査結果は、効率的かつ安定的な農業経営、農地の集積・集約化や農地の遊休化解消のために有効活用しますので、ご協力をお願いします。

■調査内容

経営面積、世帯状況、経営状況、後継者の有無など

■調査対象者

- ・市内の農地を1,000㎡以上耕作している方
- ・年間60日以上農業に従事する方

■調査期間

10月上旬から1か月程度

■調査方法 調査用紙を対象世帯に郵送します。

※調査結果は、広報と市ホームページに掲載します。

■問い合わせ先

農業委員会 ☎(32)8915

がん患者と家族のサロン

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。

がんの種別は問いません。どなたでもお気軽にご参加ください。

■日時 10月10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

ミニ・レクチャー「がんゲノム医療について知ろう」、自由な語り合い、リラクゼーション体験

■参加費 無料

■問い合わせ先

自治医科大学附属病院
がん相談支援室
☎(58)7107

子育て出前サロン 「ほほえみ」

地域子育て支援センターが地域の児童館に出向いて、手遊び、絵本の読み聞かせなど、親子に遊びの支援をします。また、保護者の皆さんが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。
※事前申し込みは不要です。

■対象者

未就学児とその保護者

■場所 国分寺駅西児童館

■日時 9月27日(金)

午前10時～11時

■内容

サーキット遊びを楽しもう！

■問い合わせ先

子育て支援センターつくし
☎(43)1233

栃木矯正展

刑務所、少年院等の矯正施設に対する理解を深めていただくことを目的に、社会を明るくする運動の一環として行います。

■日時 9月29日(日)

午前9時30分～午後3時

■場所 栃木刑務所
(栃木市惣社町2484)

■内容 刑務所作業製品の展示販売、所内見学、性格・適職診断、パトカー・白バイ展示など
※入場無料、駐車場あります。

■問い合わせ先

栃木刑務所
☎ 0282(27)9611

特別徴収開始通知書の発送

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、9月10日(火)に特別徴収開始通知書を発送します。この通知書には、10月から令和2年8月までに年金から天引きされる保険料を記載しています。

なお、保険料を納付書・口座振替で納付される方へのお知らせは7月に送付済みです。

■問い合わせ先 税務課 ☎(32)8891

明るい選挙啓発ポスター展示会

市内の小・中学生の皆さんに明るい選挙を呼びかけるポスターを募集しました。明るい選挙への想い、未来への希望に満ちた作品をぜひご覧ください。

■展示期間 9月26日(木)～10月4日(金)

■場所 市役所



■問い合わせ先 選挙管理委員会 ☎(32)8916

広報しもつけへのご意見を募集しています

郵便はがき

料金受取人払郵便

3 2 9 0 4 9 0

下野小金井局
承認
313

差出有効期間
令和2年8月
31日まで
切手は不要です

(受取人)

栃木県下野市笹原2-6
下野市 総合政策課 行



ご住所 〒

下野市

フリガナ
お名前

電話

年齢 歳 性別 男 ・ 女

水道料金・下水道使用料の消費税率が変わります

10月1日から、消費税率が8%から10%へ引上げになります。

検針地区間の均衡を図るため、水道料金・下水道使用料の消費税率は、次のとおり対応します。

10月1日以前から継続的に使用している場合

奇数月検針地区（JR線東側）

- ・11月検針分は8%、1月検針分は10%

偶数月検針地区（JR線西側）

- ・10月検針分は8%
- ・12月検針分は、1/2(前1か月分)は8%、1/2(後1か月分)は10%
- ・2月検針分は10%

10月1日以降に利用開始の場合

最初の料金から10%の消費税率を適用します。

水道加入金

10月1日の受付分から10%の消費税率を適用します。

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911 下水道課 ☎(32)8912

水道料金等の消費税率対応イメージ

JR線 東側 地区	検 請 針 → 求	8%		検 請 針 → 求	10%		検 請 針 → 求
	9月	10月	11月	12月	1月		
JR線 西側 地区	8%	検 請 針 → 求		10%		検 請 針 → 求	
		8%	10%	10%			

とちぎネットアンケート協力者募集

県では、県民の皆さんの意識やニーズを把握し、県政に反映させるため、インターネットを利用した県政に関するアンケートにご協力いただける方を募集しています。

■対象者 県内在住の満16歳以上の方

■申込方法 ホームページの応募フォームからお申し込みください

■問い合わせ先

県広報課 ☎028(623)2158

☎<http://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/pref/kouhou/iken/anke.html>

保育園・認定こども園入園申込を開始します

入園申込書はこども福祉課または各施設で配布します。

1号認定(教育標準時間認定)

■申込期間

9月9日(月)～27日(金)

■提出先

入園を希望する施設

2・3号認定(保育標準時間認定・保育短時間認定)

■申込期間

10月1日(火)～31日(木)

■提出先 こども福祉課

※入園説明会や施設見学会の日程については、各施設に直接お問い合わせください。

■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

広報しもつけを郵送しています



「広報しもつけ」は、自治会をとおして配付しているほか、公共施設、金融機関、コンビニなどで配付しており、市ホームページでもご覧いただけます。

市民の方を対象に、有償による広報の郵送を行っていますので、希望される方は次のとおりお申し込みください。

■申込方法 総合政策課または市ホームページで広報紙郵送依頼書入手していただき、切手を添えて、総合政策課の窓口または郵送でお申し込みください
※申し込みは毎年度必要です。

■対象者 市内在住の方

■利用者負担 郵送実費分(1か月215円×希望月数分の切手)
※ゆうメールでお送りします。

■申込期限 広報発行日(毎月1日)の15日前まで
(例：4月から希望する場合は、3月15日まで)

利用者負担減免

次のいずれかに該当する場合は、郵送費の減免を受けることができます。

- ・世帯員全員が65歳以上
 - ・障がいなどにより、近くの公共施設等へ行くことが困難
- ※詳しくは総合政策課にご相談ください。

■申込方法 広報紙郵送依頼書と併せて、広報紙郵送料免除申請書を提出してください

■申し込み・問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相

談

終活セミナー

老年期を幸せに暮らすためにはどうすれば良いか、終活セミナーを通して考えてみませんか。(全3回)

第1回 しもつけエンディングノート活用のススメ

エンディングノートとは、大切な人や家族のためにこれまでの人生の記録を残しておくものです。

■日時 10月9日(水) 午後2時～4時

■講師 社会福祉士

第2回 講演会「今を生きる～いのちとは～」

講師は、自治医科大学附属病院の小児科医として活躍後、住職として、仏教と医学の立場から学会等で講演されています。

■日時 10月18日(金) 午後2時～4時

■講師 真言宗智山派薬王寺

住職 倉松俊弘氏

共通事項

■場所 市役所

■対象者 市内在住の方

■定員 100名(先着順)

■参加費 無料

※第3回については10月号に掲載予定

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



倉松氏

多様な人材確保支援セミナー

■日時 10月7日(月) 午後1時30分～4時

■場所 栃木市役所 3階正庁

■テーマ・講師

・働き方改革の進め方と人材定着
(株)ワークエントリー

宇都宮営業所長 野崎千晶氏

・働き方改革の制度解説

栃木働き方改革推進支援センター

樽陽子氏

■参加費 無料

■定員 80名(先着順)

■申込方法 電話、FAX、郵送、またはEメールで氏名、勤務先、連絡先をお伝えください。

■申込期限 9月30日(月)

■申し込み・問い合わせ先

〒320-0807

宇都宮市松が峰2-4-7 千葉ビル

(株)ワークエントリー宇都宮営業所

☎028(612)8643

☎028(612)8645

✉tochigi-jinzaicd@workentry.co.jp

介護予防教室

市が開催する介護予防教室です。いつまでも自立した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。

男の筋トレ塾

♥マイレージ対象

ウォーキングを中心とした筋トレ特化型の男性限定の教室です。ウォーキングは、公園の高低差を活用し、ノルディックポールを使用して歩きます。

■日時 10月2日～12月11日

(毎週水曜日)

午後1時30分～3時30分

※11月27日を除く。

■場所 聖武館・天平の丘公園

■定員 20名

■参加費 1回100円

■申込期間

9月2日(月)～20日(金)

ゲールセラピー教室

♥マイレージ対象

介護予防と認知症の予防・改善を目的としたプログラムです。「物忘れが気になる」「足腰が弱くなってきた」といった方におすすめです。

■日時 11月12日～令和2年2

月18日(毎週火曜日)

午前9時～正午

※祝日、令和2年1月14日を除く。

■場所 南河内公民館

■定員 20名程度

■申込期間

10月1日(火)～18日(金)

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。

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

ほっと介護教室

健康のために食事は欠かせません。体づくりのため、骨と筋肉に良い食事について学んでみませんか？

■日時 10月30日(水)

午前10時～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■講師 管理栄養士

■対象者 市内在住の方

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 10月23日(水)

■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

こくぶんじ ☎(43)1229

いしばし ☎(51)0633

※申し込みは、お住まいの地域を担当している地域包括支援センターにお願いします。

家族介護者交流会

介護に関わる方の交流や情報交換の場として開催します。そば打ち体験も予定しています。美味しいおそばを堪能しながら、おしゃべりを楽しみましょう。

- 日時 10月3日(木)
午前10時～午後1時
- 場所 南河内公民館
- 参加費 500円(材料代)
- 対象者
 - ・介護している方
 - ・介護を受けている方
 - ・介護経験のある方
- 定員 20名
- 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
こくぶんじ ☎(43)1229
いしばし ☎(51)0633
※申し込みは、お住まいの地域を担当している地域包括支援センターにお願いします。

子どもたちと秋まつり

主任児童委員が開催します。親子で楽しいひと時を過ごしませんか？

- 日時 10月7日(月)
午前10時～11時30分
- 場所 友愛館
- 内容 参加型ゲーム大会、腹話術、オカリナやケーナの演奏
- 対象者 2歳以下の乳幼児とその保護者
- 申込方法 児童館や子育て支援センターに申込書をお持ちください。
- 申込期限 9月25日(水)
- 問い合わせ先
市民生委員児童委員協議会
主任児童委員 大垣
☎080(1098)0892



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。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 10月10日(木)、31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

道の駅しもつけ 食のオープンスクール

道の駅では料理教室を毎月実施しています。

- 日時 10月23日(水)
午前10時30分～午後2時
- テーマ パン作り×お茶時間
- メニュー シナモンロール
- 講師 白居芳美氏(料理研究家)
- 参加費 3,000円(当日集金)
- 定員 10名
- 申込受付 9月19日(木)
- 申込方法
電話(午前9時30分～午後6時)、またはホームページ内メールフォーム(午前9時30分～夜12時)からお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先
食のオープンスクール
☎028(635)2577

秋のオープンガーデン 見学バスツアー

しもつけオープンガーデンクラブ主催のバスツアーです。秋のオープンガーデンを見に出かけませんか？

- 日時 10月29日(火)
午前7時20分集合
午後5時解散予定
- 行先 埼玉県内
- 集合・解散場所 生涯学習情報センター
- 参加費 12,000円(当日集金)
(バス、ランチ、保険代込)
- 定員 20名(先着順)
- 申込期間 9月17日(火)～25日(水)
- 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
※留守の場合は、留守番電話に参加希望の旨と氏名を残してください。

しもつけ歴史学講座

第2回

- 日時 10月6日(日)
午後1時30分～3時30分
- 場所 市役所
- 講座名 世界の記憶 上野三碑の語るもの
- 講師 藤森崇洋氏
(高崎市文化財保護課)
- 定員 100名
- 申込期間 9月13日(金)～

第3回

- 日時 10月20日(日)
午後1時30分～3時30分
- 場所 下野薬師寺歴史館
- 講座名 古文書から学ぶ下野市と日光街道
- 受講料 100円
- 定員 25名
- 申込期間 9月27日(金)～
- 申し込み・問い合わせ先
しもつけ風土記の丘資料館
☎(44)5049

市観光振興推進委員会委員募集

市観光振興推進委員会は、市内の観光資源を有効に活用して観光誘客を図るとともに、情報発信による知名度向上と地域の活性化など、観光振興を推進するための検討や協議を行う機関です。

■任期 令和4年3月31日

■開催回数 年2～3回程度

■報酬 日額3,000円

■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。

■募集人数 1人

■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。

■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。

■応募期限 9月20日(金) 午後5時15分

※郵送の場合は当日消印有効です。

■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

健康づくり体験談募集

皆さまが健康管理のために行っている健康法とその効果に関する体験談を募集します。

■募集部門

- ・運動部門(運動、スポーツ)
- ・暮らし部門(食事、生活習慣)
- ・生きがい部門(社会活動、趣味)

■対象者 県後期高齢者医療制度に加入している被保険者

■申込方法

①健康づくり体験談(題名と本文。原稿用紙2～3枚程度)

②必要事項(応募部門・郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号)を記入した用紙を、郵便またはメールでお送りください。

■申込期限

9月30日(月) (必着)

■賞品等

- ・最優秀賞 旅行券3万円分
 - ・優秀賞 商品券1万円分
- ※応募者全員にクオカード500円分を贈呈します。

■申し込み・問い合わせ先

県後期高齢者医療広域連合

〒320-0033

宇都宮市本町3-9

栃木県本町合同ビル2階

☎028(627)6805

✉soumu@kouikirengo-tochigi.jp

市民将棋大会

■日時 10月27日(日)

午前9時～午後3時

■会場 国分寺公民館

■内容 棋力に応じ、各クラスに分かれて段級差リーグ戦で対局(表彰は各2位まで)

■申込方法 段級位を添えてお申し込みください。

■申込期限 10月18日(金)

■参加料 (当日集金)

1,000円(昼食付)

■申し込み・問い合わせ先

市将棋愛好会 千賀

☎・☎(44)5534

生涯学習文化課

☎(32)8919

防衛大学校等入学試験

令和2年4月の入学生を募集します。

■応募資格

- ・18歳以上21歳未満の者
- ・高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)

■応募期間 9月5日(木)～9月30日(月)

■試験日

・防衛大学校学生(一般)

11月9日(土)・10日(日)

・防衛医科大学校医学科学生

10月26日(土)・27日(日)

・防衛医科大学校看護学科学学生

10月19日(土)

■問い合わせ先

自衛隊小山地域事務所 ☎(25)4763

市長杯囲碁大会

■日時 10月26日(土) 午前9時～

■会場 国分寺公民館

■内容 棋力に応じ、各クラスに分かれて段級別リーグ戦で対局(表彰は各3位まで)

■申込方法

段級位を添えてお申し込みください

■申込期限 10月18日(金)

■参加料 (当日集金)

・一般参加者 1,500円(参加賞・昼食付)

・子どもリーグ参加者 1,000円(参加賞・昼食付)

■申し込み・問い合わせ先

国分寺囲碁会 橋本

☎090(2320)6527 ☎(44)1682

生涯学習文化課 ☎(32)8919

夢を現実に！ 創業を応援します！ しもつけ創業塾

これから市内で創業を目指す方を対象に創業塾を開催します。

創業塾では、事業を開始するための心構えや経営・マーケティングの基礎、財務・労務管理、資金調達などの創業に関する総合的な基礎知識を学ぶことができます。

本創業塾では、同じ目的をもつ仲間と一緒に楽しみながら学ぶことができ、創業のための実践力が身につきます。創業後のフォローアップも充実していますので、お気軽にご参加ください。

■日程・カリキュラム表 (全7回、22時間)

	開講日	時間	テーマ
1回目	10月30日(水)	午後6時30分～9時30分	創業への心構えとイメージをつかもう
2回目	11月6日(水)		ビジネスモデルを練り固めよう
3回目	11月13日(水)		マーケティングを学ぼう
4回目	11月20日(水)		売上・利益計画を作成しよう
5回目	11月27日(水)		資金繰り計画を作成しよう
6回目	12月4日(水)		ビジネスプランをまとめよう
7回目	12月15日(日)	午後1時30分～5時30分	ビジネスプランの発表

■場所 石橋商工会

■対象者

市内在住の次のいずれかに該当する方

- ・新規創業を検討中の方
- ・創業後5年以内の方
- ・後継者の方
- ・新分野進出を検討中の方

■受講料 2,000円 (1回目に徴収)

※7回目の講座終了後に交流会を行う予定です。

(参加は任意・参加費は別途徴収)

■定員 先着15名

■講師

- ・株式会社ネオクラシック
代表取締役 柴田幸紀氏 (中小企業診断士)
- ・て印ビジネス・ラボ
代表 杉本佳寿子氏 (中小企業診断士)
- ・鈴木税務会計事務所
副所長 鈴木龍京氏 (税理士・中小企業診断士)

■申込方法 申込書に必要事項を記入し、ご提出ください。申込書は各商工会の窓口やホームページで取得できます。

■申込期限 10月11日(金)

修了証の発行

8割以上出席された方には、修了証を発行します。

また、やむを得ず欠席した場合には、個別に補講を実施します。

支援措置

しもつけ創業塾は、産業競争力強化法に基づく市創業支援事業計画において、特定創業支援事業に該当します。

創業塾を修了した方は、創業に関する支援措置（登録免許税の減免、市創業資金等の優遇等）を受けることができます。ただし、支援措置には各種条件や審査があります。

■申し込み・問い合わせ先

石橋商工会 ☎(53)0463
下野市商工会本所 ☎(44)0202
南河内支所 ☎(48)0059



奨学金の返還を助成します

県では、県内の製造業に就職する学生の皆さまの奨学金の返還を助成します。

■対象者

大学3年生(6年生大学の場合は5年生)、大学院修士1年生、短期大学1年生、高等専門学校4年生のいずれかで、県内に本店または支店のある製造業に就職を希望し、県内に定住を希望する方

■募集期間

9月2日(月)～11月29日(金)

■定員 50名

■**申込方法** ホームページから応募用紙をダウンロードし、必要事項を記入のうえ、県労働政策課まで郵送またはお持ちください。(当日消印有効)

■申し込み・問い合わせ先

〒320-8501
宇都宮市埴田1-1-20
県労働政策課
☎028(623)3224

市民インターネット体験講座

初心者コース

■**時間** 午前10時～正午

■**内容** インターネットを使った情報収集、メールの使い方、ネットショッピングの利用方法と注意点など

■**テキスト代** 500円

ステップアップコース

■**時間** 午後2時～4時

■**内容** ファイル・フォルダの整理方法、写真や映像をパソコンに取り込む方法、SNS (Twitter, facebook, Instagram)の活用方法など

■**テキスト代** 1,000円

共通事項

■**日程** 10月3日～31日 (毎週木曜日)

※24日は除く。

■場所

生涯学習情報センター

■講師

明和コンピュータシステム(株)

■申込期間

9月2日(月)～24日(火)

■定員 各コース18名

※申込者多数の場合は抽選。過去に受講したことがない方を優先します。

■その他

・受講者数などにより、講座内容の変更や講座を中止する場合があります。

・受講決定後にキャンセルされた場合はテキスト代を請求させていただきます。



■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課 ☎(32)8919

就職

県南産業技術専門学校 技能講習の開催

講座名	定員	実施期間	受講料
ガス溶接技能講習	20名	10月2日(水)～3日(木) 午前9時～午後5時	5,040円
研削砥石取り替え業務 特別教育	10名	10月3日(木)～4日(金) 午前8時30分 ～午後5時30分	3,580円
表計算データ処理 (Excel2013 関数編)	14名	10月10日(木)～11日(金) 午前9時～午後4時	3,580円
TIG溶接	10名	10月24日(木)～25日(金) 午前9時～午後4時	5,040円
第1種電気工事士 技能試験準備講習	10名	11月12日(火)～14日(木) 午前9時～午後4時	5,040円
第2種電気工事士 技能試験準備講習	20名	11月19日(火)～21日(木) 午前9時～午後4時	5,040円

■**申込期限** 各講座開催日の10日前

※9月30日(月)以前のお申し込みは受講料が割引になります。

■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

とちぎ障がい者 合同就職面接会

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を開催します。

■**日時** 9月20日(金)

午後1時～4時

■**場所** 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がいのある方

■問い合わせ先

ハローワーク小山

☎(22)1524 ㊚(24)3574

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 9月12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
9月11日(水)、10月9日(水)
午前10時～正午
- 相談時間 1人約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
9月26日(木)、10月24日(木)
午前10時～正午
- 相談時間 1人約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

成年後見制度なんでも相談会

成年後見制度とは、認知症、その他の障がいによって物事を判断する能力が十分ではない方について、援助者を選ぶことで法律的に支援する制度です。

- 日時 9月27日(金)
午後2時～4時
- 場所 申し込み時に案内
- 内容 成年後見制度について
- 相談時間 1人40分程度

- 参加費 無料
- 対象者 市在住で申立てを検討している方、ご家族、福祉関係者
- 申込期限 9月25日(水)
- 定員 4名程度
- 申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904
市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

法の日 司法書士無料法律相談

- 日時 10月6日(日)
午前10時～午後3時
(受付は午後2時30分まで)
- 場所
小山市城南市民交流センター
- 相談内容 不動産登記(相続・売買等)、商業・法人登記など
- 相談時間 1人約30分
- 問い合わせ先
司法書士会小山支部長 田所
☎(30)4140

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
一般相談 (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)	9月3日、10日 (火曜日)	9月2日、9日 (月曜日)	9月6日、13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		
総合相談 (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)	9月17日(火曜日)	9月30日(月曜日)	9月20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		
	9月24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

消費者ホットライン188とは？

消費者ホットライン188（局番なし）は、お近くの消費生活センター等の消費生活相談窓口をご案内することにより、消費生活相談の最初の一步をお手伝いするものです。

「悪質商法等による被害にあった」、「ある製品を使ってけがをしてしまった」などの消費者トラブルで困っていることはありませんか？

そんなときは一人で悩まずに、全国どこからでも3桁の電話番号でつながる消費者ホットライン「188（いやや!）」でご相談ください。

専門の相談員がトラブル解決を支援します。

1人で悩まず、まずは相談

大切なのは、すぐに相談することです。困ったときは、ひとりで抱え込まないで「消費者ホットライン「いやや」（局番なしの188）までお電話を。『泣き寝入りは超いやや（188）!』で覚えてね。



消費者庁 消費者ホットライン188
イメージキャラクター「イヤヤン」

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



下野ブランド

小金井一里塚

一里塚は、江戸日本橋を起点に、1里（約4km）ごとに塚を築き、榎や松を植え、道程の目印としたものです。徳川家康が慶長9年（1604）に東海道・中山道と北陸道につくらせ、後に全国に広まったといわれています。

小金井一里塚は、日光街道の江戸から22里（約88km）の地点にあります。2つの塚が残っていることは珍しく、日光道中で唯一国指定史跡に指定されています。つくられた当時は方形でしたが、長年風雨にさらされたため、現在は形が崩れて円形化しています。

現在、小金井一里塚のすぐ隣にある国道4号を多くの車が行き交っているように、遠い昔も、小金井宿や一里塚を辿ってたくさん人のヒトやモノが往来していたと思うと、ロマンがありますね。

わかるかな？

まちがいさがし

▼ 夏期巡回ラジオ体操

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41ページ下段





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					

※18・25日のふれあい館は午後1時から営業

納税ごよみ

■納期限 9月30日(月)

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
国民年金保険料	8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	14日(土)・28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

17日(火)	小金井駅東口
20日(金)	ゆうがおパーク

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

18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

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
10月	天平の丘	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 ☎(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
日～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	4	5	6	7
①③	②④	③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③
8	9	10	11	12	13	14
②④	③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④
15	16	17	18	19	20	21
③⑤	④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④	③⑤
22	23	24	25	26	27	28
④⑥	①⑤	②⑥	①③	②④	③⑤	④⑥
29	30					
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

P40のまちがいさがしの答え ①カンピくん ②体操のお兄さん ③イス



国際交流員カロリンのコラム

あっという間の一年
Wie im Flug!
(ヴィ イム フルーグ)



下野市での新生活

私は、去年の8月8日に下野市にやって来ました。これから住むことになるアパートに入ったとき、「本当に日本でひとり暮らしをするんだなあ」とちょっと不思議な気持ちになりました。

お布団で寝るようになって、最初の一週間は背中が痛くなりました。ドイツでは料理にIHを使っていたので、本当の火が出るガスコンロが怖くて、しばらくは使えませんでした。

初めて出勤した日は、前の日に市役所までの道順を説明してもらったけれど、迷ってしまいました。初日から遅刻をするわけにはいかなかったので慌てました。市役所に着いたときには、汗でびしょびしょになってしまいました。

私が働く市役所の2階には、100人近くの職員がいます。初めてその様子を見たときには、思わず息が止まりそうになりました。

ドイツのオフィスでは一人ひとりに部屋が与えられます。多くて

も3人で一つの部屋を使うのが一般的です。

大学を卒業したばかりの私にとって、働くことが初めてなので不安でした。日本語の不安だけではなく、ドイツとは全く環境が違うからです。

大学に入ったときから、いつか日本で働きたいという夢を抱いていましたが、こんなに早く叶うとは思っていませんでした。

温かいひと・まち

私は国際交流員として、ドイツへの理解を深める講座、中学校での国際理解教室に参加したり、保育園での英語遊び、国際交流員イベント、英会話サロンを開いたり、市のイベントでドイツのPRをしています。



仕事を通じて、子どもから大人まで、たくさんの素敵な出会いがあります。そして、出勤途中や買い物をしているときに声を

かけてくれる方もいて嬉しいです。

私は今せっかく日本にいたので、より多くの日本の皆さんと話をしたいです！皆さんのいろいろな考え方を知ることができると思うからです。それに、いろいろな日本語の勉強にもなります。

下野市はとても住みやすいです。例えば、スーパーで商品に書いてある漢字が分からなくて困っていると、周りの方が助けてくれます。自分で育てた野菜をお裾分けしてくれる方もいます。日々の生活の中で、こういう「思いやり」を感じるものがたくさんあります。とても恵まれているのですが、自分でも努力しなければなりません。

カロリン Q&A

1 好きな日本語の言葉は？

➔ がびょう
発音がかわいくて、思わず笑ってしまいます。

1 好きな栃木弁は？

➔ ダイジ！
落ち込んだときに聞くと元気が出ます。

言いにくい日本語は？

➔ 論理的、とうもろこし

恥ずかしかった言い間違い

➔ 地図とチーズ



恥ずかしかった漢字の読み間違い

➔ 梅 (うめ) と 莓 (いちご)
チャレンジしたいこと

➔ しもつかれを食べてみたい
初めて自分で作った日本料理

➔ 親子丼
大好きになった果物

➔ 日本の梨
もっと頑張りたいこと

➔ 漢字の読み
ドイツに欲しいもの

➔ 百円ショップ



日本で初めての年越し

私は、過去に2回、日本に滞在したことがあります。今回、初めて日本での年越しを経験することができました！

年末年始が近づくと、私はドキドキワクワクしました。ドイツとは違った日本の習慣を体験できるからです。ドイツの大晦日は、ただパーティーをしてたくさんの料理を食べて、お酒を飲みます。年越しのカウントダウンに合わせて花火が上がりますが、寒いのですぐに家の中に入ってしまいます。

去年の大晦日、私は、学生のお世話になってからずっと親しくしているホストファミリーの家でコタツに入って、紅白歌合戦を見ながら年越しそばを食べました！ドイツにも大晦日によく見る有名な番組があります。Dinner for One (ディナーフォーワン) という10分のコメディ番組なのですが、この番組は、もうドイツの文化の一部になっています。

日付が変わって元日になったら、ホストファミリーと新年のあいさつを交わしました。ドイツのように大騒ぎはせずに、静かな年越しでした。とても興味深かったです。初詣では、おみくじで大吉をひきました！

おせち料理はどれも美味しく、そこに込められた意味を想像しながら味わいました。

最高のお正月になりました。



なぜドイツ人なの？

どうして下野市役所にドイツ人がいるのでしょうか。不思議に思う人もいるかもしれませんね。

下野市 (旧石橋町) とドイツのディーツヘルツタール (旧シュタインブリュッケン) は、「石橋」という同じ地名 (シュタインブリュッケンは日本語で石橋という意味) が縁で、1975年に姉妹都市を締結し、合併して名前が変わった後も40年以上交流を続けています。

私には、両市のコミュニケーションをスムーズにする役割もあります。

私は、下野市で働くことが決まってから、実際にディーツヘルツタールへ行ってきました。ディーツヘルツタールの入り口に看板があるのですが、その形が日本の鳥居のようだと感じました。その

看板の後ろには、石で作られた小さな橋のある日本庭園があって、とても驚きました。ドイツの小さな市なのに、日本庭園があるなんて！

ディーツヘルツタールの人たちと話をしてみたら、たくさんの人が下野市との姉妹都市関係について理解していました。

何度も日本に行ったことがある人もいて、日本が大好きだという話をたくさん聞き、私まで嬉しい気持ちになりました。

私は、両市の交流がこれからも続いて欲しいので、ここ下野市でひとりでも多くの人にディーツヘルツタールのこと、姉妹都市交流のこと、ドイツのことを紹介したいです！



コラムを読んでくれて、ありがとうございます

私は毎月、このコラムを書くことをとても楽しみにしています。テーマを選んで、日本とドイツの違いを丹念に調べるのは面白いです！

視覚障がいのある方のためのコラムの録音も楽しみにしています。何度も何度も練習して、それでもうまく発音できないことがあります。良い発音の練習になります。

引き続き、2年目も頑張ります！

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 天平の芋煮会…P28
 - ② 小中学校音楽祭…P28
 - ③ 高齢ドライバーの方へ…P29
 - ④ 市長のいきいきタウントーク…P30
 - ⑤ 広報しもつけを郵送しています…P33

月	火	水	木	金	土	日
						9/1
2 パソコン相談 (8.33)	3 オレンジカフェ (8.36)	4 	5 ママパパ教室 (8.14) ママパパ Englishサロン (8.37)	6 運動基礎教室 (8.14) レディステニス大会 (8.25)	7 コミュニカアップセミナー (8.23) 中学生英語発表会 (8.29)	8
9 子育て巡回相談 (9.9)	10 ひとり親家庭就業相談 (8.39)	11 しもつけ福祉塾 (8.29) オレンジカフェ (8.36) 司法書士無料相談 (9.39)	12 がん患者と家族のサロン (8.36) 法律無料相談 (9.39)	13 運動基礎教室 (8.14) 子育て出前サロン (8.36)	14 エゴマ灯明の会 (8.30)	15
16	17 	18	19 オレンジカフェ (8.36) ママパパ Englishサロン (8.37) 育児相談 (9.9)	20 オレンジカフェ (8.36)	21 	22 市民ふれあい卓球大会 (8.26) ランとも・認知症サポーター養成講座 (9.29) オレンジカフェ (9.29)
23	24 高血圧予防教室 (9.10)	25 オレンジカフェ (8.36)	26 敬老会 (8.10) ヘルシースタート教室 (9.10) 行政書士無料相談 (9.39)	27 家族介護者交流会 (8.37) 子育て出前サロン (9.31) 成年後見制度なんでも相談会 (9.39)	28 体力・運動能力調査 (8.25) グリムの森フェスティバル (9.29)	29 ゆうがおバス出発式・乗り方教室 (9.3) 明るい選挙啓発ポスター展示会 (9.31)
30 子育て巡回相談 (9.9) 健康づくり基礎教室 (9.10)	10/1	2 献血(市役所) (9.9)	3 家族介護者交流会 (9.35)	4 認知症サポーターフォローアップ講座 (9.29)	5 小中学校音楽祭 (9.28)	6 フッ素塗布・歯の相談 (9.9) アンサンブル・ギオーネコンサート (9.25) しもつけ歴史学講座 (9.35)

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! ... 誕生月の広報のこのページにお子さん(小学生まで)の写真を載せませんか。メール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誕生月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。

