

平成 30 年 9 月発行 (毎月1日発行) Shimotsuke City Public Relations



TAKE FREE

2018.9 No.152

Shimotsuke 9

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]



中学生議会

保育園・幼稚園・認定こども園 入園の申し込みについて

問い合わせ先
こども福祉課
☎(32)8903

9月3日(月)から、平成31年4月新規入園のための入園申込書をこども福祉課と各施設で配布します。

保育認定と教育認定で受付期間や受付場所が異なりますので、ご注意ください。

保育園・認定こども園(保育標準時間・保育短時間認定)

■受付期間

10月1日(月)～31日(水)

年度途中(平成31年5月以降)の入園を希望される方は、4月入園の申し込みとは別に、入園希望月の6か月前から受付を行います。

■受付場所

こども福祉課

■申込方法

次の必要書類にご記入のうえ、受付期間内に提出してください。

- ・保育園入園申込書兼支給認定申請書
- ・児童の心身の状況について
- ・家庭の状況調査票
- ・勤務証明書等の添付書類

市外に住所がある方は、住所地の役所へお問い合わせください。また、仕事等の都合により、市外の保育園をご希望の場合は、こども福祉課までご相談ください。

入園申込書は9月3日(月)以降市ホームページからもダウンロードが可能です。

<http://www.city.shimotsuke.lg.jp/>

■入園基準

次のいずれかの要件に該当し、児童の保育が困難で、保育施設の利用を必要とする方

- ・仕事をしている(フルタイムのほかパートタイムで労働することを常態とすること)
- ・妊娠・出産(児童の保護者が出産前後の為、保育ができない場合)
- ・保護者が病気や怪我等により負傷している、または精神もしくは身体に障がいを有している

- ・同居の親族(長期間入院等をしている親族を含む)を常時介護または看護している

- ・災害復旧に当たっている
- ・求職活動を継続的に行っている
- ・就学(高等学校、大学に在学している、または職業訓練校等における職業訓練をしている)
- ・虐待、DVの恐れがある場合
- ・その他前項目に類する状態であると市が認めた場合

■審査結果

申込書類提出後、入園基準等の審査を行い、平成31年1月以降に結果を通知します。入園が内定しても、面接、健康診断の結果により集団保育に適さないと判断された場合は入園を承諾できない場合があります。

申し込み内容に虚偽があった場合は、入園(内定)を取り消す場合があります。申し込み児童数が年齢ごとの定員を超えた場合は、入園できないことがあります。

幼稚園・認定こども園(教育標準時間認定)

■申込方法

入園を希望する施設へ書類を提出してください。

■受付期間

9月10日(月)～28日(金)

保育園・認定こども園の見学

平成31年4月に教育・保育施設の入園を希望される場合は、事前に希望する施設の見学を行い、保育内容などを確認のうえ、お申し込みくださるようお願いいたします。施設の見学にあたっては、必ず事前に各施設にお問い合わせいただき、見学の予約をしてください。

保育園入園に関するQ&A

Q1. 認定こども園ってどんな施設なの？
A1. 認定こども園は、幼稚園と保育園の機能や特長を併せもつ施設です。

Q2. 1号認定、2号認定、3号認定ってどう違うの？
A2. 1号認定は満3歳以上で幼稚園・認定こども園に幼稚園生として通う方。

2号認定は満3歳以上で保育園・認定こども園に保育園生として通う方。

3号認定は満3歳未満で保育園・認定こども園に保育園生として通う方。

なお、2号認定、3号認定を受ける場合は就労などの「保育が必要な事由」が必要になります。

Q3. 早く申し込みをした方が、入所しやすいの？
A3. 早く申し込みをしたからといって審査で優遇されることはありません。4月入園も、年度途中での入園も申込期日の締切日まで受付をした後に、審査を行います。



小規模特認校

下野市立細谷小学校

- 小規模特認校制度を活用して、現在13名の児童が在籍しています。(平成30年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。

下野市にお住まいの方は、だれでも細谷小に入れます

～少ない人数だからこそ誰もが主役になれる～

小規模特認校制度を活用して通っている児童の保護者からの声をご紹介します！

【責任感・経験】

- 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」という気持ちを持っていると思います。
- 少人数ゆえに色々な経験・体験が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くることはありません。
- 発言する機会も増えるので、自分の考えをまとめて相手に伝える能力も育つと思います。
- 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。



【先生】

- 担任の先生はもちろんのこと、他の学年の先生や教頭先生、校長先生とも話しやすい雰囲気に、保護者としてとても安心感をおぼえます。
- 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・心強さがあります。安心して任せることができます。
- 先生方がすべての児童を把握してくださっています。

【友達】

- 1年生から6年生まで全員が友達という関係性が、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。
- 全校児童皆がお友達で仲が良いです。

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



中学生議会を開催しました

緊張しながらも元気に発言しました

8月20日に市役所議場において中学生議会を開催しました。市内4中学校、各校4名の計16名が2人1組となって、市長や教育長に市政に対する質問や要望などをしました。中学生議員からの質問や提言等は、今後の市政運営に反映していきます。

議会終了後は、市長とランチを食べながら意見交換を行いました。



環境保全功労者等環境大臣表彰

おめでとうございます



青木茂氏

環境保全功労者等環境大臣表彰式が6月13日に行われ、青木茂氏（有限会社アオキ代表取締役）が地域環境美化功績者として表彰されました。

同氏は、長年にわたり一般廃棄物収集運搬委託業に従事し、地域の廃棄物行政に積極的に協力、環境美化活動の推進等を行ってきました。

中学生の平和研修

広島市で平和について学びました

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。

南河内中の富永真緒さんは、「私達は被爆された方の話を聞くことができました。しかし、原爆を経験された方は年々減っています。私達には8月6日午前8時15分に起きたことを風化させることなく受け継ぐ、重大な使命があります。過去の過ちを繰り返すことなく、戦争で亡くなった方の想いを背負い、これから生活していこうと思います。」



国分寺地区コミュニティ盆踊り・花火大会

コミュニティの輪が広がりました

8月4日、国分寺運動公園にて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33回目を迎えました。

盆踊りでは威勢のいいお囃子や音頭に合わせ、多くの方が意気揚々と踊られていました。今年は育成会や各種団体など16団体が参加し、やぐらの周りの地面が見えなくなるほどの人が集まりました。

大会の締めくくりに打ち上げられた大迫力の花火は、訪れた人々を魅了しました。





ゼロからのモノ作り

自治医科大学で開催されました

自治医科大学分子病態研究部の西村智教授が、「ゼロからのモノ作り」として、オリジナルロボ・ふしぎカメラ・自分コスメ作り教室を開催し、市内外から応募した30人の子どもたちが参加しました。

子どもたちは、ゼロから作っていく、自分で考える、試行錯誤しながら作ることを大事にして、ものを作ることで、どうやってものができているのかを知り、自分の思いのままに作る楽しさを学ぶことができました。

自治医大では、手を動かして、ものづくりの面白さを体験する教室のほか、公開講座なども開催していますので、ぜひご参加ください。



参加した子どもたちと完成品

消防団夏季点検

市民の生命と財産を守るために

7月22日、国分寺運動公園で消防団の夏季点検が実施されました。

この夏季点検は、いつ起こるかかわからない火災や災害に対し、常に万全な態勢で対応ができるように行われるものです。

市内全域から消防団員と21台の消防団車両が集まり、倉井団長の指揮のもと服装点検・機械器具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。その災害を最小限に防ぐための消防団ですが、市民の皆さんの協力が不可欠です。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。



服装点検の様子

男女共同参画のつどい in しもつけ

男女がお互いを尊重することの大切さを再確認しました

7月28日、グリムの館で男女共同参画のつどいinしもつけを開催しました。

つどいでは、男女が互いを認め合い、思いやりをもてる男女共同参画社会の実現を目的として、映画上映のほかワーク・ライブ・バランス等についてのパネル展示を行い、来場された方たちに身近な男女共同参画について理解を深めていただきました。



かんぴょうまつりを開催しました

かんぴょうむきやゲームに盛りあがりしました

7月21日、道の駅しもつけにおいて、「第8回しもつけかんぴょうまつり」を開催しました。

本市のかんぴょうは、栽培面積・生産量ともに日本一を誇る特産物です。イベントは生産者と消費者の交流を深め、かんぴょうの生産振興と消費拡大を図ることを目的としております。

当日は、かんぴょうむきやふくべ細工などの体験コーナーや、かんぴょう太巻きゲームなどが行われ、会場は1,500人を超える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



Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

天平マラソン大会

冬の風物詩、「第13回下野市天平マラソン大会」が1月14日(月)に開催されます。厳冬の青空のもと、力いっぱいゴールを目指し思いっきり汗を流しましょう！

■日時

平成31年1月14日(月)

※雨天決行

開会式 午前9時

スタート

午前9時55分～11時50分

■会場 天平の丘公園

■種目

① ハーフマラソン

(21,097.5km)

・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)

② 天平コース(10km)

・高校生以上39歳以下(男子)

・40歳以上49歳以下(男子)

・50歳以上59歳以下(男子)

・60歳以上(男子)

・高校生以上39歳以下(女子)

・40歳以上(女子)

③ うずみコース(5km)

・高校生以上49歳以下(男子)

・50歳以上(男子)

・高校生以上(女子)

・中学生男子

・中学生女子

④ かんぴょうコース(3km)

・小学生男子(5・6年生)

・小学生女子(5・6年生)

⑤ むらさきコース(2km)

・小学生男子(3・4年生)

・小学生女子(3・4年生)

⑥ おやこコース(1km)

・親子ペア(小学1・2年生とその父親)

・親子ペア(小学1・2年生とその母親)

・親子ペア(小学1・2年生とその母親)

■参加資格

アマチュアで健康な方

■参加料

① ハーフマラソン

3,000円

② 一般(高校生以上)

2,500円

③ 親子ペア 2,000円

④ 小・中学生

1,000円

■申込方法

所定の用紙に必要事項を記入のうえ郵便局にて払い込むか、大会事務局(スポーツ振興課)へ直接お持ちください。また、インターネットを利用している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/>



■申込締切

① 郵便振替・事務局窓口

10月17日(水)消印有効

② インターネット

10月24日(水)

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

■その他

・ナンバーカード等は大会開催日の3週間前までに事前送付します。発送予定日を過ぎても物品が届かない場合は、事務局までお問い合わせください。

・当日の受付は不要ですが、出場種目のスタート時間をご確認のうえ、余裕をもって会場にお越しください。

・締切を過ぎた場合、いかなる理由であってもお申し込みの受付しません。お早めにお申し込みください。

■マラソン大会ボランティア募集

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

■問い合わせ先

市体育協会事務局
(スポーツ振興課)
☎(32)8920



南河内地区二周駅伝競走大会

開催日

12月9日(日)

※小雨・小雪決行。順延の場合、12月16日(日)に実施。

開会式は午前8時30分から南河内公民館駐車場で行います。スタートは午前10時です。

出場部門

- ①市内小学生の部
市内小学校の児童(4年生以上)で編成されたチーム
- ②市内中学生の部
市内中学校の生徒で編成されたチーム
- ③市内一般の部
市内在住・在勤者(高校生以上)で編成されたチーム
- ④オープン部の部
小学4年生以上で編成された①②③の部には当てはまらないチーム

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

※出場チームは競技役員2名を選出してください。

表彰

各部門とも優勝・準優勝・第三位チームに賞状及びトロ

フィーを贈ります。

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。

チーム数定員

70チーム以内(1団体2チームまでとし、超えた場合はオープンチームを抽選とします。)

申込書

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海洋センターの各窓口を設置しています。また、市ホームページからもダウンロードできます。

小中学生については、保護者署名の承諾書が必要です。こちらも申込書と同じ場所に設置しております。

申込締切

10月31日(水)必着

参加料

- 市内小・中学生の部 4,000円
- 市内一般・オープンの部 7,000円

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。

力走するランナーの大きな力になって一緒に大会を盛り上げていただけるボランティアを募集します。ご協力いただける方は、スポーツ振興課へご連絡ください。

申し込み問い合わせ先

下野市体育協会事務局
(スポーツ振興課)

☎(32)8920



市民体育祭石橋・国分寺地区運動会開催のお知らせ

教育委員会

今年も自治会対抗による石橋・国分寺地区運動会を10月7日(日)に開催します。

※予備日8日(月・体育の日)

それぞれの地区運動会の参加については、各自治会で出場者を募集しています。

地域の親睦と融和を図る機会ですので、所属する自治会役員の方(体育部長など)に問い合わせのうえ、ご参加ください。

会場

- 石橋地区運動会
石橋中学校
- 国分寺地区運動会
国分寺運動公園



南河内地区スポーツフェスティバル開催

南河内地区では、スポーツに対する幅広い年代層の参加を目指すため、スポーツフェスティバル実行委員会を組織し、スポーツ交流大会を10月7日(日)に開催します。(卓球・剣道・バドミントン・インディアアカ・グラウンドゴルフ・ソフトボール・軟式野球・硬式テニス・キンボールスポーツ)

※事前申し込みが必要です。
■申し込み 申込用紙に必要事項をご記入のうえ、9月28日(金)までに南河内体育センターまたはスポーツ振興課の窓口へお持ちください。(FAX可) 申込用紙は、各窓口にて配布しています。

■問い合わせ先
 スポーツ振興課
 ☎(32)8920
 FAX(32)8611

体力・運動能力調査

参加者募集

国が国民の体力・運動能力の現状を把握するために全国各地で行っているものです。

■日時 10月28日(日)
 受付午前9時～10時30分
■場所 南河内中学校校体育館
■対象者 市内在住の満20歳～79歳(平成30年4月1日時点)

■テスト項目
 ○成年(20歳～64歳)
 握力・上体起こし・長座前屈・反復横とび・20mシャトルラン・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
 ※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。

■注意事項
 体力に自信のない方、医師から運動を止められている方はご遠慮願います。

当日の健康検査により、参加できないことがあります。

■申し込み
 9月3日(月)受付開始です。お電話でお申し込みください。また、会場での当日の申込みも可能です。

■申し込み・問い合わせ先
 スポーツ振興課
 ☎(32)8920

栃木SCホームゲーム 無料・割引チケット

★Jリーグを観に行こう!

■日時 9月30日(日)
 午後2時キックオフ

■場所 栃木県グリーンスタジアム

■対戦相手 東京ヴェルディ

■チケットの種類

プレミアムシート無料チケット、B自由席無料チケット、B自由席割引チケット

■プレミアムシート無料チケット

■定員 5組10名様

■対象者 市内在住者

プレミアムシート無料チケットをご希望の方は、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、抽選で配布対象者を決定します。なお、プレミアムシートチケットをご希望で抽選の結果により入手できなかった方には、一般チケットの余剰がある場合、希望者に一般チケットを配布します。(ただし、希望者が一般チケットの余剰を超える場合は抽選を行います。)

■B自由席無料チケット
■定員 50名様

■対象者 市内在住者

B自由席無料チケットは、1名様からお申し込みいただけます。応募者多数の場合は、抽選で配布対象者を決定します。

■B自由席割引チケット

■定員 なし

■対象者 市内在住者、在勤者、在学者

B自由席割引チケットは、1名様からお申し込みいただけます。通常2,500円(大人当日券価格)のB自由席を大人は1,000円、子供は100円で購入いただけます。

■申込方法

申込書をスポーツ振興課窓口または市ホームページから入手してご記入いただき、次の①～③のいずれかの方法でご提出ください。なお、無料チケットの場合は市内在住が確認できるものの写し、割引チケットの場合は市内在住、在勤、在学のみが確認できるものの写しを応募者全員分併せてご提出ください。

① 申込書をスポーツ振興課の窓口へ直接提出

② 申込書をスポーツ振興課宛てにFAXで送信

③ 申込書のデータ(WordまたはPDF)をEメールにてスポーツ振興課アドレス宛てに添付ファイルとして送信

■申込期限

無料チケット
 9月18日(火)
 割引チケット
 9月25日(火)

■配布・販売方法

無料チケットについては、配布対象者に送付します。その後の行程については、同封の通知書類にてご確認ください。

割引チケットについては、当日「下野市民受付ブース」にて料金と引き換えにチケットをお渡しします。書面での通知はございません。

■申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課

☎(32)8920

FAX(32)8611

✉sports@city.shimotsuke.lg.jp



©2009 TOCHIGI SC



総合型スポーツクラブ

グリの里スポーツクラブ

■申し込み・問い合わせ先
スポーツ交流館内窓口にて、申込書に参加費を添えてお申し込みください。

担当 鈴木

☎(52) 1182

月・水・金曜日午前9時から午後4時

玉原高原健康ハイキング

紅葉がとてきれいな標高1,200m〜1,600mの玉原高原の広大で美しいブナの森と湿原を歩いてみませんか。皆さんのご参加をお待ちしています。

■日時 10月17日(水)

■日時 午前5時50分大松山運動公園駐車場集合

■場所 群馬県玉原高原

■対象 市内在住者・在勤者

■参加費 3,500円

(帰りに温泉に立ち寄る予定です。別途料金が必要です。)

■定員 20名(先着順)

■申込開始 9月10日(月)

■申込開始 午前9時から

■持ち物 飲み物、雨具、昼食等(靴はトレッキングシューズでの参加をお願いします。)

元気ワイワイ南河内

■申し込み・問い合わせ先

土日、祝日除く午前9時〜午後5時

☎(48) 5401

FAX(48) 5385

磐梯山トレッキング

南麓には猪苗代湖、北麓には大小の湖沼が集まる福島県の磐梯高原。その主峰の磐梯山は会津のシンボルで「宝の山よ」と歌われています。全行程約5時間、標高差700m。磐梯ゴールドラインの八方台からの林道に準じた幅広い道は穏やかで、初心者からでも楽しめる山行です。

■日時 10月14日(日)

■行程 午前5時南河内公民館駐車場出発↓自動車道・磐梯ゴールドライン↓八方台↓

中ノ湯↓弘法清水↓磐梯山(昼食)↓弘法清水↓中ノ湯↓八方台↓温泉入浴↓南河内公民館駐車場午後7時30分到着予定

■対象者

5時間山歩きが出来る方

■参加費 会員5,500円、非会員6,000円(入浴料は別料金が必要です。)

■定員 30名(先着順)

■申込開始 9月10日(月)午前9時から(参加者26名未満の場合は中止になることがあります。)

※10月5日(金)以降のキャンセルは、返金できません。

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺

■申し込み・問い合わせ先

国分寺B&G海洋センター内窓口にて、申込書に参加費を添えてお申し込みください。

担当 増山

☎(44) 0849

火・水・金曜日午前8時30分〜午後5時15分

紅葉の那須姥が平健康ウォーキング

■申し込み・問い合わせ先

那須岳で最も紅葉が美しい姥が平でのウォーキングです。

茶臼岳を望み、真っ赤な紅葉を堪能できます。ストレス解消を兼ねてご家族やご友人を誘って参加しませんか。通常

の7割の速さで登り、帰路はロープウェイです。

■開催日 9月29日(土)

■コース 午前6時30分海洋センター駐車場出発↓東北道(鹿沼〜黒磯)↓沼原湿原〜姥が平(昼食)〜麓駅(那須岳ロープウェイ)〜東北道(那須)〜午後5時海洋センター駐車場到着予定(歩行時間は約3時間)

■募集人員 30名(対象は小学生以上。22名未満の場合は、中止になることがあります。)

■申込期間 会員は9月4日(火)、非会員は9月11日(火)各午前9時から定員になるまで。

■参加費 5,300円(バスやロープウェイなどの交通費、保険代)

※非会員の方は入会金300円が必要です。

■服装 ウォーキングができる格好、滑りにくいキャラバンシューズ、手袋、帽子、合羽(ストック、スパッツがあると便利です。)

■持ち物 お弁当、飲み物、常用薬、レジャーシート、保険証の写し

8月号掲載の少林寺拳法県大会の記事について、道場名の表記に誤りがありました。読者の方ならびに関係者の方へご迷惑をおかけしたことに深くお詫びいたします。訂正の内容は左記のとおりです。

誤 河内龍光寺道院

正 河内龍興寺道院

お詫びと訂正



スポーツ少年団

全国大会に出場しました

薬師寺TTCの児珠拓実選手(国分寺小4年)が、7月27日〜29日に兵庫県神戸市で行われた全日本卓球選手権大会に県代表として出場しました。大会では練習の成果を発揮しましたが、惜しくも決勝トーナメント進出とはなりませんでしたが、児珠選手の今後の更なる活躍を期待します。

「学び」は楽しく行こう！

生涯**楽**習だより

託児ボランティア養成講座

託児をしていただくボランティアさんの講座です。託児ボランティアとして活動に必要な知識を学びます。

ご自分のお子さんの子育てが一段落して、少しでもお時間ができた方やお子さん楽しく遊んでいただけの方、子育てを応援したい方、ぜひご参加ください。

①講話「子育ての昔と今」

■日時 10月1日(月)

■日時 午前10時～正午

②講話「わたしの自尊感情」

■日時 10月15日(月)

■日時 午前10時～正午

■講師

Nobody's perfect Japan

認定ファシリテーター

高橋衣寿美氏

③「保育実習」年少組の体操教室見学

■日時

10月29日(月)

■日時 午前9時30分～正午

■講師

野ばら幼稚園 園長

佐藤麻矢子氏

④講話「わたしのしたいこと、できること」ボランティアの楽しさ

■日時 11月12日(月)

■日時 午前10時～正午

■講師

とちぎ協働デザインリーグ

小針協子氏

⑤幼児の救急救命講習と託児ボランティア団体「ここにママ」との交流

■日時 11月19日(月)

■日時 午前10時～正午

■講師 石橋消防署員

■費用 無料

■定員 15名(先着順)

■受付期間・方法

9月25日(火)までにお電話で

お申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(40)0911

音訳ボランティア体験講座

体験！広報しもつけデジタル版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・デジタル版CDを作成します。

ボランティア活動に興味のある方、ぜひご参加ください。

■日程・講座内容(全4回)

①10月4日(木)

「広報しもつけ」を読む・

デジタル録音

②10月11日(木)

デジタル録音

③10月18日(木)

デジタル録音・編集

④10月25日(木)

デジタル編集・広報11月号

ミーティング見学

■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(先着順)

■会場

生涯学習情報センター

■申込方法 生涯学習情報センターにお電話でお申し込みください。(水・日曜日を除く午前9時から午後5時)

■申込締切 9月20日(木)

※定員に達していない場合は、講座開催前日まで申し込みを受け付けますので、生涯学習情報センターにお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(40)0911

シニアタブレット講座

タブレットで脳の活性化を図りましょう！

毎年好評のシニアタブレット講座を今年も開催します。

タブレットを活用して、楽しく学び・遊びを創る機会を増やしましょう。パズルであな

たの脳年齢を測定します。ぜひ、ご参加ください。

■日程(全2回)

①10月4日(木)

②10月11日(木)

■時間 午前10時～正午

■会場

生涯学習情報センター

■定員 15名(先着順)

■対象者 概ね60歳以上の方で、2回とも参加できる方

■費用 無料

タブレットは栃木県シニアセンターが用意します。

■講師

生涯学習ボランティア

塚原氏

■協力 NPO法人栃木県シニアセンタースタッフ

■受付期間・方法

9月22日(土)までにお電話で

お申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(40)0911

パソコン基本操作相談窓口

パソコンボランティアの方が相談に応じます。

■日時 10月1日(月)

■時間 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



初心者&ステップアップ

市民インターネット体験講座 受講生募集

パソコン初心者と、さらに一步踏み込んだ使い方をマスターしたい方を対象として、「平成30年度市民インターネット体験講座」を開催します。

情報収集の方法やメールの使い方等について手ぶらで気軽に学べますので、パソコンを触ったことがない方や得意でない方、さらにスキルアップしたいという方はぜひ、この機会にご参加ください。



■日程

10月15日(月)、22日(月)、29日(月)、11月5日(月) 全4回

■内容・開催時間

①初心者コース 午前10時～正午

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

②ステップアップコース 午後2時～4時

撮った写真や映像をパソコンに取り込む・メールに写真を添付する・年賀状をつくる など

■会場

生涯学習情報センター研修室 緑3-5-1 ☎(40)0911

■定員

各コース18名(定員を超えた場合は抽選となります。過去に当講座を受講したことがない方を優先します。)

■テキスト代

初心者コース 500円

ステップアップコース 1,200円

※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くことがあります。

■講師

明和コンピュータシステム(株)

■申込期間

9月10日(月)～28日(金)

■その他

受講者数等により内容の変更や講座を中止する場合があります。

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課 ☎(32)8919



外国語を学んでみませんか

外国語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。

参加条件

国際交流協会の会員であること（受講料と一緒に年会費を納めていただくことで入会が可能です）。

個人会員

- 1,000円
- ファミリー会員 2,000円

学生会員

500円

申込方法

はがき、ファックスまたはメールで、参加希望コース・氏名（漢字とふりがな）・住所・電話番号を明記し、事務局までお送りください。

※窓口や電話での受付は行いません。

申込締切日

9月20日(木)

※消印有効

開催期間

10月上旬から3月中旬

受講料納入方法

9月末に結果を通知しますので、通知に記載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

- 開催日は結果通知でお知らせします。
- 開催途中での参加申し込みはできません。
- 受講料の他に別途テキストが必要なコースがあります。
- テキストは各自購入いただきます。
- 途中で参加をやめても受講料は返金しません。
- 講師や授業内容などの詳細を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

市国際交流協会事務局
(市民協働推進課)

〒329-0492

笹原26番地

☎(32)88887

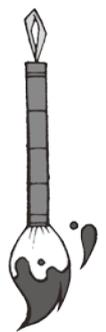
☎(32)86006

✉shiminkyoudousuisshin

@city.shimotsuke.lg.jp

コース		講師	曜日	時間	場所	回数	受講料
英語 定員 各30名	入門	シルバン・ジル・エレン	金	11時50分 ～12時50分	生涯学習 情報センター	16	5,600円
	初級Ⅰ	シルバン・ジル・エレン	金	10時 ～11時30分	生涯学習 情報センター	16	8,000円
	初級Ⅱ	トープ・ガナー	土	9時 ～10時30分	石橋公民館	18	9,000円
	中級Ⅰ	トープ・ガナー	土	10時30分 ～12時	石橋公民館	18	9,000円
	中級Ⅱ	トープ・ガナー	木	19時 ～20時30分	石橋公民館	18	9,000円
ドイツ語 定員 各15名	中級Ⅰ	モニカ・熊谷	火	14時 ～15時30分	国分寺公民館	18	9,000円
	中級Ⅱ	モニカ・熊谷	火	19時～21時	石橋公民館	18	12,000円
中国語 定員 各15名	入門	石川 嘉玲	土	9時 ～10時30分	石橋公民館 <small>※国分寺公民館となる日があります。</small>	18	9,000円
	初級Ⅰ	大野 京玉	火	19時30分 ～21時	国分寺公民館	18	9,000円
	初級Ⅱ	石川 嘉玲	火	10時45分 ～12時15分	国分寺公民館	18	9,000円
	中級Ⅰ	大野 京玉	水	19時30分 ～21時	国分寺公民館	18	9,000円
	中級Ⅱ	石川 嘉玲	火	9時 ～10時30分	国分寺公民館	18	9,000円

無常



下野市教育委員会 文化財課

阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震、秋田県内陸南部地震、中越沖地震、長野県北部地震、三宅島、草津白根山、御嶽山、霧島山（新燃岳）、阿蘇山、桜島、箱根山の噴火、大阪北部地震、九州北部豪雨、広島豪雨、関東東北豪雨、豪雪、竜巻などの自然災害。すぐ筆者の頭に浮かぶ、平成時代30年間の災害です。資料をつぶさに確認すれば、ここに記

せていない幾つもの災害があります。もうこれ以上、平成という時代に災害の記録が増えてほしく無かったのですが、残念ながら西日本で大きな豪雨災害が起きてしまいました。謹んでお見舞い申し上げます。

正確な評価は後世の歴史学者にお願いしなければなりません。恐らく「平成」という時代は大きな災害に見舞われ続けた時代だったという評価が下されることと思います。いまさらながらですが、「平成」は、「国の内外、天地とも平和が達成される」ということを願った名前のはずでした。

東日本大震災や熊本地震に見舞われた際、これらの災害は平安時代の貞観年間（860年代）や仁和3年に起きた一連の災害とよく比較されました。貞観6年（864年）5月の

富士山の噴火、貞観11年（869年）の陸奥国地震・津波、貞観16年（874年）年の鹿兒島県開聞岳噴火などです。

仁和3年（887年）夏には、マグニチュード8.0～8.5クラスの南海トラフ沿いの巨大地震があり、多数の犠牲者が出たことが記録されています。関東地方では、弘仁9年（818年）夏、M7.5以上、北陸では天長7年（830年）冬、「歴代以来、未だ聞くことあらず」と記された記録が残されています。近年の報道でも「未曾有の、これまでに経験したことのない、過去に例の無い・・・」などと表現されていますが、歴史が続く限りこの表現も続くのでしょうか。

水害の記録は地震や噴火に比べて少ないのですが、それでも畿内では古代・中世の水害の記録が幾つも残されています。大同元年（805年）8月、「この月霖雨止まず。洪流氾濫して、天下諸国多くその害を被る」と記されており、長雨だけでなく大きな洪水も発生したことがわかります。天慶元年（938年）6月「鴨河の水、京中に入り多く人・屋舎・雑物を損す。西堀河以西、海の如し。往還することあたわず」。延久5年（1073年）5月今月洪水。廿年来未曾有なり」と記され、た

びたび平安京が洪水に見舞われたことがわかります。白河法皇が「賀茂川の水と双六の賽山法師」が思うようにならないものとして例えたのもこの頃です。

この後、建暦2年（1212年）に鴨長明が自らの体験を通じて『方丈記』を記しました。この中で「五大災厄」として安元3年（1177年）の大火、治承4年（1180年）の大風、福原（兵庫県神戸市）の遷都、養和の飢饉（1181～82年）、元暦II文治の大地震（1185年）をあげています。長明は人間の存在に対して「無常」をテーマに方丈記を記述しました。彼は文中に「さしも危うき京中の家」と記していますが、彼の目には京都という当時、最先端の都市があまりにも災害に対して脆弱で儂いものに写ったのでしょう。平安時代には災害が著しい場合や長引く場合、年号を改めてその影響から逃れようとなりました。災害改元といわれる行為です。平成も終わりを迎えます。新しい元号の下では、災害が無いことを祈ります。

参考文献 北原糸子編『日本災害事典』・『日本災害史』吉川弘文館



ヘルスインフォメーション

Health Information

予防接種

小児インフルエンザ 予防接種費用の助成

10月から小児の季節性インフルエンザ予防接種費用の助成を実施します。個別通知はしませんので、接種を希望する場合は、下表の医療機関で接種してください。市外の医療機関はホームページをご覧ください。

対象者 市内に住民登録のある生後6か月～小学6年生

対象期間 10月1日(月)～平成31年2月28日(木)

助成額 1回あたり2,000円(上限)

助成回数 期間内2回まで

利用方法

- ①事前に医療機関に電話でお申し込みください。
- ②保険証、母子健康手帳、お子さんの住所を確認できるもの(コピー)も医療費受給資格者証などを医療機関にお持ちください。
- ③予診票が医療機関に設置してありますので、ご記入のうえお出しください。
- ④医療機関の窓口で、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。

小児インフルエンザ予防接種 実施医療機関

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あんずの森クリニック (3歳以上)	☎(32)6601	海老原医院	☎(44)0163
大栗内科 (1歳以上)	☎(53)5850	大柳内科・眼科 (1歳以上)	☎(51)2400
岡田医院 (1歳以上)	☎(44)0021	おかべこどもクリニック	☎(40)7300
おちあい眼科 (3歳以上)	☎(53)8222	角田内科医院	☎(53)5665
カナザワ・アレルギー・クリニック(1歳以上)	☎(40)1337	グリーンタウンクリニック (1歳以上)	☎(44)8311
グリムこどもとアレルギーのクリニック	☎(51)1515	国分寺さくらクリニック(小学1年生以上)	☎(40)0203
佐藤内科	☎(53)1305	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
すずき内科・循環器科	☎(40)1260	ちば整形外科クリニック (3歳以上)	☎(40)0811
都丸整形外科医院 (小学1年生以上)	☎(52)1010	新島内科クリニック (1歳以上)	☎(53)8820
にじいろこども診療所	☎(44)7716	ふじたクリニック	☎(51)2727
藤原整形外科 (3歳以上)	☎(52)0755	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(小学1年生以上)	☎(44)6100

※かつこ内は接種対象年齢です。記載がない医療機関では生後6か月から実施しています。
 ※上記の医療機関以外、または小山地区医師会医療機関以外で接種をご希望の場合は、お手続き方法が異なりますので事前に健康増進課までお問い合わせください。
 ※この予防接種は、「任意接種」になります。保護者の皆さまは、お子さまの接種に当たり、予防効果や副作用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。
 ※高齢者インフルエンザ予防接種の助成については、次号に掲載します。



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。朝ごはんをきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかり摂っておかないと、仕事や趣味に集中できなく、ケガの原因になることもあります。午前中のやる気や集中力を高めるためにも必要不可欠だと言われていますので、まずは朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

ここで、忙しい朝にぴったりのメニューを紹介します。

そうめんチャンプルー

(2人分)

そうめん…3束(150g)
 ミントマト…10個
 卵…2個、油…大さじ1
 麵つゆ(3倍濃縮)…大さじ3

①そうめんを表示通り茹でて流水でぬめりをとる。
 ②フライパンで油を熱し、溶いた卵とミントマトを入れ炒め、火が通ったら①と麵つゆを入れ軽く炒め完成。

お知らせ

献血にご協力ください

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、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。ご理解・ご協力をお願いします。

■日時 10月3日(水)

午前10時～11時30分
午後1時～4時

会場

市役所 東側入り口周辺
※全血献血のみ行います。

献血基準

	200ml 全血献血	400ml 全血献血
1回献血量	200ml	400ml
年齢	16歳～69歳※	男性：17歳～69歳※ 女性：18歳～69歳※
体重	男性：45kg以上 女性：40kg以上	男女とも50kg以上

※65歳以上の献血については、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。

9月9日は「救急の日」です

救急医療のご利用にあたってのお願い

- 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、比較的軽微な症状の場合は、夜間休日急患診療所や在宅当番医を利用しましょう。(42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。
- 大人の方や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。(栃木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。

小山地区医師会主催 市民公開講座

(しもつけ健康マイレージ対象事業)

■日時

10月14日(日)
午後1時～2時

■会場

市役所

■演題

「子どもの食物アレルギーを正しく知ろう！」

■講師

獨協医科大学小児科
主任教授 吉原重美先生

※しもつけ健康マイレージのポイントカードをお持ちの方は当日お持ちください。

■定員

100名程度

■参加費

無料

■申し込み

不要

フッ素塗布・歯の相談

■日時

10月14日(日)
午前8時50分～11時

■会場

きらら館

■対象者

市内在住の年少児・小学2年生(平成22年4月2日～平成27年4月1日生まれ)

■料金

無料

注意事項

- 受付時間・対象年齢をご確認ください。
- 歯を磨いてからご来場ください。
- フッ素塗布後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。

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、市内の子育て支援センターで、心理士・保育士等がお受けします。

■日時

9月10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

心理士・保育士

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。相談は予約制になりますので、9月25日(火)までに予約してください。

■日時

9月27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

ゆうゆう館

■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もらった方)

■その他

奇数月には、助産師による赤ちゃんの抱き方講座を開催します。予約は不要です。

■申し込み先

※時間は午前10時30分から11時30分となります。

■申し込み先

健康増進課
☎(32)8905

しもつけクイズ

問4

新たな市の国際交流員が日本に来るきっかけとなった出来事は?

- ①彼氏が日本人
- ②アニメ
- ③日本食

教室・講座

■ 高血圧予防教室

自分の血圧がどのくらいか知っていますか？高血圧は、気が付かないうちに様々な病状につながる可能性があります。症状がない今から高血圧を予防していきましよう！

■日時 9月28日(金)
午前9時30分～午後2時

■会場 きらら館

■対象者

20歳以上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

■持ち物

運動ができる服装・運動靴、飲み物（水かお茶）、自分の血圧の値が分かるもの

■定員 30名

■参加費 無料

■申込期限 9月21日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先 健康増進課

■ ヘルシースタート教室

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

■日時 9月26日(水)
午前10時～11時30分

（受付は午前9時40分から）

※血圧測定をしますので午前10時までにお越しください。

■会場 ゆうゆう館

■対象者 平成30年6月・7月生まれの子後2・3か月児を持つ保護者

■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

■持ち物 母子健康手帳

■定員 約20名

■申込期限 9月19日(水)

■申込方法

電話またはQRコードでお申し込みください。

■申し込み先 健康増進課

■ 生活習慣病予防のためのスキルアップ教室

生活習慣や減塩についての教室を開催します。働き世代の皆さん、参加してみませんか？

■日時 9月29日(土)
午前10時～午後0時30分

■会場 ゆうゆう館

■対象者 概ね40～65歳の方

■内容

講話
規則正しい生活習慣と食生活について、生活習慣病予防について、食事バランスについて

調理実習

バランスのとれたメニューを作ってみましょう

■持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾

■参加費 500円

■申込期限 9月21日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先

食生活改善推進員協議会事務局 健康増進課

☎(32)8905

■ アクアサイズ ～プールでエラサイズ～

プールを利用した運動は、日常生活以上の負荷をかけることができるため、生活習慣病予防につながります。

■日時 1回目 10月5日(金)
午前10時～11時40分
2回目 10月12日(金)
3回目 10月19日(金)

■会場 10月10時30分～11時30分

※3回1コースになります。

■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。なお、疾病を有しており、主治医の指示を必要と認めた方については、医師からの運動指導提供書を出していただきます。

■内容 水中運動、生活習慣病予防の講座

■持ち物 水着、スイミングキャップ、バスタオル

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 9月28日(金)

■申込方法 電話

■申し込み先

ふれあい館

☎(47)1122

■ 健康づくり基礎教室

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です！生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

■日時 10月3日(水)
午前9時15分～午後1時30分

（受付は午前9時から）

■会場 きらら館

■対象者

40歳以上の健康診断を受けた市内在住の方

■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

■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（お茶か水）

■定員 20名

■参加費 無料

■申込期限 9月26日(水)

■申込方法 電話

■申し込み先

健康増進課

☎(47)1122

健康増進課



教室申し込みQRコード

医療コラム 国保でわかる！健康安心！ 太っていないのに高血糖？

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

日本人の場合

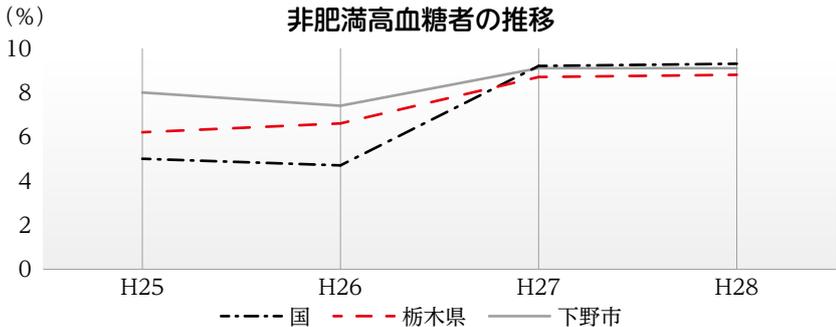
生活習慣病の予備軍として、世間にすっかり定着したメタボ（メタボリック症候群）。ポッコリおなかに象徴されるように、内臓脂肪が悪さをしています。おなか周りを気にしながら、鏡に映る姿をチェックしている方もいるのではないのでしょうか。健康でいるためには肥満が大敵とされている方が多いと思います。しかし、日本人には、太っていないのに血糖値や血圧の高い人がたくさんいるのです。

それは「異所性脂肪」のしわざ

太っていないでも生活習慣病になる理由のひとつとして、近年注目されているのが、「異所性脂肪」の存在です。アジア人は、遺伝的に「異所性脂肪」がたまりやすい体質です。脂肪と言えば皮下脂肪や内臓脂肪といった名前がすぐに頭に浮かびます。では、異所性脂肪とは何か？それは、皮下脂肪でも内臓脂肪でもない場所、つまり筋肉や肝臓、心臓、膵臓、

内臓脂肪と同様に異所性脂肪も生活習慣病の要因になります。
太っていない人の高血糖が増えています

血管などの細胞の中に直接脂肪がたまったものをいいます。「脂肪肝」といったピンとくるのではないのでしょうか。あるいは「霜降り牛肉」ならぬ「霜降り筋肉」といったイメージできるでしょうか。



平成30年 下野市国民健康保険特定健康診査等実施計画（第3期）より

どうしたらいいのでしょうか
「痩せているのにこれ以上痩せなくてはならないのか」「メタボじゃないから、心配ないのでは」いろんな疑問がわいてきますね。見た目に痩せていても、脂肪はちゃんと体の中にたまっていきます。そして、悪さをします。だからこそ、その脂肪を何とかしなければ。そこで、またまた登場するのは「有酸素運動」です。体への負担が少なく、効率よくできるものがよいでしょう。基本的には、呼吸をしながら運動をおこなうジョギングや会話をしながらできる程度の運動を継続しておこなうことをお勧めします。全力で運動をし、その後しなくなるのは逆効果、リバウンドの可能性があります。

気を付けてほしいこと
年を重ねるごとに、筋力は落ちてきます。もともと痩せている方が食事量を減らすと、さらに筋肉量が減ってしまふ可能性があります。最近、高齢者の「サルコペニア」という言葉がよく聞かれるようになってきました。ご存知ですか。加齢によって、手足などを動かすときに使う骨格筋量が低下し、それともなつて全身の筋力低下と身体機能の低下が起こることを指します。



そうすると、外に出かけるのも面倒になり、閉じこもりがちになります。ついには介護を必要とする状態になってしまいます。それは、なんと少しでも避けなくてはなりません。やはり適度な運動と栄養、両輪のバランスが大切です。

痩せていても健康チェック

高血圧も糖尿病も、あまり自覚症状がありません。静かに進行していきます。やはり大切なのは普段の健康管理と定期健診。検査しなくてはわかりません。年に一度は健診を受けてください。

参考文献

下野市国民健康保険 特定健康診査等実施計画（第3期）
平成30年3月
島袋充生ら「肥満症と異所性脂肪、脂肪毒性」



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

公的年金の種類と加入する制度

公的年金には3種類あり、日本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。その人の働き方によって加入する年金制度が決まっています。

- ① 国民年金
日本国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人
 - ② 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
 - ③ 共済年金
公務員・私立学校教職員等

① 国民年金

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての人が加入するものです。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種類あり、どの制度に加入しているかにより、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

納付書による納付や口座振替など、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事業所に勤務する方であれば、自動的に国民年金にも加入します。(ただし、65歳以上で老齢年金を受け取る人を除きます)

■納付方法

国民年金保険料は厚生年金保険料に含まれますので、厚生年金を給与から天引きされている人は自動的に国民年金保険料の納付をすることになります。

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歳未満の人をいいます。

ただし、年間収入が130万円

以上で、健康保険の被扶養者となれない人は第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。

■納付方法

国民年金保険料は、配偶者が加入する年金制度が一括負担します。

② 厚生年金

厚生年金保険に加入している人は、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、厚生年金を受け取ることとなります。

③ 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。

共済組合には、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、長期給付は年金給付と同様の給付を行います。

公的年金は何のためになるの？

公的年金は、現役世代が保険料を支払い、高齢者の生活を支えるという世代間扶養の仕組みをとっており、皆さんがいざ迎える老後生活を世代が順送り支えるものです。

また、老後だけではなく、若いうちに障がいを負われたときやお亡くなりになった場合でも、ご本人やご遺族の生活を支えます。

長い人生、個人の努力では対応しきれないリスクに対して、国民全体で保険料を出し合い、社会全体で支えていく仕組みが公的年金なのです。

国民年金保険料は納付期限までに納めましょう

平成30年度の国民年金保険料は月額16,340円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、クレジットカードを利用した納付、口座振替もあります。

日本年金機構では、国民年金保険料を納付期限までに納めていただけない方に対して、電話、書面、面談により早期に納めていただくよう案内を行っています。

未納のまま放置すると、強制取の手続き・督促を行い、指定された期限までに納付が無い場合は、延滞金が課されるだけだけでなく、納付義務のある方(※)の財産を差し押さえることがありますので、早めの納付をお願いします。

所得が少ないなど、保険料の納付が困難な場合は、免除や猶予の制度がありますのでご相談ください。

※納付義務者は被保険者本人、連帯して義務を負う配偶者及び世帯主になります。

環境トピックス

■問い合わせ先■ 環境課 ☎(32) 8898

■ごみの分別説明会の開催

来年度より新しくごみ処理施設が稼働することにより、ごみの分別方法、ごみの持ち込み先が一部変更されます。

これに関連し、市ではごみの分別、各ごみの持ち込み先の変更、プラスチック製容器包装の分別等に関する説明会を開催します。

ごみの減量化を図るためには、市民の皆さん一人ひとりごみの分別に関する意識を持っていただくことが重要ですので、ぜひご参加ください。

■開催日時

■国分寺地区

10月16日(火) 友愛館

10月18日(木)

国分寺公民館

10月23日(火)

国分寺聖武館

■石橋地区

10月25日(木) きらら館

10月30日(火)

スポーツ交流館

11月1日(木) グリムの館

■南河内地区

11月6日(火)

南河内東公民館

11月8日(木)

薬師寺コミュニティセンター
11月10日(土)

GTコミュニティセンター

各会場午後7時から開始

※11月10日(土)GTコミュニティセンターは午前10時開始

■身近なところのリサイクルについて学びました

8月7日、市内の小学4、6年生を対象に、施設見学会

「リサイクルを考えよう！身近なところのリサイクルバスツアー」を開催しました。

ごみ処理施設では、ガイドの説明を受けながらごみ処理の方法を見学しました。

また、その後訪問した会社では、工場見学のほか、それぞれの会社におけるエコやりサイクルに対する取組などの説明を受けました。



■生ごみの水をきろう

生ごみの約80%は水分です。水分は、燃やすごみの重量を増やすだけでなく、腐敗し悪臭を発生する原因になります。

■水切りの効果

ごみの減量化や悪臭防止、焼却処理時の燃焼効率上昇などが期待できます。

■水切りのポイント

- 野菜・果実は皮をむいてから洗いましょう。
- 水分の多いものは細かく切りましょう。(細かく切ることで表面積が増え、水分が排出されやすくなります)
- 水切り容器やネットなどの水切りグッズを利用ましょう。
- ごみとして出す前にひと絞りにして水切りを徹底ましょう。



■とちの環エコ製品募集中!

県では、「栃木県リサイクル製品認定制度」を実施しています。この制度では、県内で発生する循環資源を利用することなどの要件を満たしたリサイクル製品を「とちの環エコ製品」として認定していただきます。

その普及を通して、廃棄物の発生抑制、循環資源の利用促進及びリサイクル産業の育成を図り、地域特性を活かした循環型社会の形成を促進することが目的です。

認定されると、県によるPR等のメリットがあります。申請の詳細についてはホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎ <http://www.pref.tochigi.lg.jp/d05/eeco/haikibutsu/jyunkan/eeco-seihin.html>

■募集期限

10月5日(金)まで

■申し込み・問い合わせ先

小山環境管理事務所

☎(22) 4309

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、あなたの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も確認できます。

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。

■提出内容

領収書などを参考に平成29年度以降の12か月分のエネルギー使用量、費用、温室効果ガス排出量を環境家計簿に記入して環境課へ提出してください。提出していただいた方には抽選で道の駅しもつけ商品券(1,000円分)を呈呈します。また、環境カウンセラーによる診断を受けていただいた方には粗品を進呈します。

■受付期限

平成31年2月28日(木)



■対象者

市内在住の方(1世帯につき1回まで)

■提出方法

環境家計簿をエネルギー別に12か月分記入して、環境課窓口にお持ちいただくか、電子メールで提出してください。

メールは件名に「環境家計簿事業参加希望」と記入してください。環境家計簿記入用紙は環境課窓口と市ホームページで取得できます。

■問い合わせ先

環境課

☎(32)8898

✉kankyou@city.shimotsuke.lg.jp

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

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。

栃木県では、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。目がチカチカしたときは、洗顔やうがいをしてしばらく安静にしましょう。また、洗顔やうがいをして、も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

栃木県では、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を控えましょう。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

・栃木県ホームページ「とちぎの青空」

URL <http://www.pref.tochigi.lg.jp/d03/eco/kankyou/hozen/aozora.html> (パソコン)

・栃木県防災メール配信 QRコードを読み取り、空メールを送信すると登録画面へのリンクURLが付与されたメールが返送されます。



栃木県防災メール登録QRコード

空き地の雑草は刈り取りましょう

空き地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。

- ・粗大ごみなどを不法投棄されやすくなる
- ・害虫の発生場所になる
- ・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る
- ・雑草の花粉によるアレルギーの原因になる

秋から冬にかけては、立ち枯れて火災の原因になることがありますので、周辺住民の迷惑にならないよう、所有者の方は、定期的に雑草の除去をする等適切な管理をお願いします。



スズメバチに注意

スズメバチが多く発生する時期となりました。

市では、駆除業者によりスズメバチの巣を駆除した方に費用の一部を補助しています。

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）

添付書類

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

申請

駆除後、添付書類を添えて、環境課窓口まで申請してください。

■ 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

レジャー等で使用した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。花火等レジャーで使用されたごみは放置せず、必ずお持ち帰りいただくようご協力お願いします。

エコキャップの回収拠点

市では、エコキャップ運動を実施しており、各回収拠点でペットボトルのキャップを集めています。

回収拠点

市役所1階東側入口、国分寺公民館東側、生涯学習情報センター、石橋公民館、南河内図書館入口、南河内公民館 ※南河内公民館は改装中のため現在回収は行っておりません。



資源物の持ち去りを禁止しています

ごみステーションに出された古紙等の資源物を持ち去る行為が多発しており、市民の皆様のごみの分別意識を傷つける結果を招いています。

このため、「下野市廃棄物の処理及び清掃に関する条例」の一部改正を行い、資源物の持ち去り行為の禁止命令や、命令に従わない場合の罰則を規定し、平成29年1月1日から施行しております。

市民の皆様が、持ち去り行為を目撃された場合、環境課へご一報をお願いします。



剪定枝(小枝)の出し方

剪定枝は資源としてリサイクルするため南部清掃センターで堆肥化しています。

枝の太さ直径10cm、長さ1mまで、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。)

葉は燃やせるごみ(可燃ごみ)で出してください。

注意

次の植物ごみは堆肥化ができませんので燃やせるごみ(可燃ごみ)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)
- ・ 収集できないもの

木の根・切り株、シユロの木

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。

あなたの『譲りたい』『譲ってほしい』情報をお受けしていますので、希望される方は環境課までご連絡ください。

譲りたい

南河内第二中学校女子スカート・女児浴衣(130cm水色)・ベビーベッド・大人用簡易便座・ストライダー

譲ってほしい

自転車(大人用・18インチ男子用)・原付スクーター・扇風機(タイマー付き)・DVDプレイヤー・液晶テレビ・テレビ録画機器・ソファ(1人か2人掛け用)・デジタルカメラ・チャイルドシート・電子ピアノ・子ども用食事です(子どもの成長に合わせ調整可能なもの)・抱っこ紐



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

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

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

■ 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

■ フォトコンテスト

休憩コーナーにて展示中

■ 工作会

「たまごポプリを作ろう」
9月9日(日) 午後2時30分～
定員：先着10名

■ おはなし会

9月15日(土) 午前10時30分～
「チムとゆうかなせんちょうさん」

■ ちいさなおはなし会

9月17日(月・祝) 午前10時30分～

■ 古典文学講座「徒然草」

第5回「あやしの竹の網戸の内より」
9月22日(土) 午後2時～3時30分

国分寺図書館

■ 新聞コラム書き写しの会 (第1金曜)

9月7日(金) 午前10時～
10月5日(金) 午前10時～

■ お話ポケットの会のおはなし会

9月8日(土) 午後2時～
絵本「うみやまがっせん」ほか

■ 読書会

9月15日(土) 午前10時～
テキスト「鳳仙花」中上 健次 著

■ ティーンズ読書クラブ

9月15日(土) 午後2時～
対象：小中学生

■ 図書館まつり

9月29日(土) 午前11時～正午
お話ポケットの会のおはなし会と工作会
定員：20名 ※要申し込み

9月30日(日) 午前11時～正午
図書館友の会による昔遊び
午後2時～3時 ジャズコンサート
演奏：スウィングトワイライトジャズ
オーケストラ

ピックアップメンバーによる演奏
定員：20組 ※要申し込み

■ 文学講座

「万葉集を読む」(全3回)
第1回 10月6日(土) 午前10時30分～
講師：鈴木 秀男 氏
定員：20名 ※要申し込み

南河内図書館

■ 読書会

9月8日(土) 午前10時～
テキスト 内館 牧子 著「終わった人」

■ 読み語り体験講座「体験!ブックトーク」

9月6日(木) 12日(水) 26日(水)
午前10時～ ※1回のみ参加可
定員：15名 ※要申し込み

■ 赤ちゃんといっしょ

「ベビーマッサージ」
9月19日(水) 午前11時～
対象：0歳児(2か月～)とその保護者
定員：15組 ※要申し込み
持ち物：バスタオル
講師：有野 なつみ 先生

(RTA指定スクールえくぼ 認定講師)

■ 紙芝居と読み語り&パネルシアター

9月8日(土) 午前10時30分～
9月22日(土) 午後2時～

■ 蔵書点検による休館

9月27日(木)～10月5日(金)
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>

- あずかりやさん2 (石) …大山 淳子
- 忘れられない祈りの聖地 (石) …富井 義夫
- エンディングドレス (国) …蛭田 亜紗子
- 世界一孤独な日本のオジサン (国) …岡本 純子
- 骨を弔う (南) …宇佐美 まこと
- ほぼ命がけサメ図鑑 (南) …沼口 麻子

<児童書>

- えげつないいきもの図鑑 (石) …大谷 智通
- 女の子だって、野球はできる! (石) …長谷川 晶一
- でんでらの (国・南) …柳田 国男
- くるっ (国) …森 あさ子
- そらからぼふ～ん (石・国・南) …高島 那生
- キリンの運び方、教えます (南) …岩貞 るみこ
- 惑星MAPS (南) …宇宙兄さんズ

※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



送り火
高橋 弘希 著
文藝春秋

東京から津軽地方にある廃校寸前の中学校に転校した主人公の歩。その閉鎖的な空間でいじめや暴力が横行していることを知り、不穏な空気が漂い始める。※雑誌「文藝界」5月号に掲載（石・国）

直木賞受賞作



ファーストラヴ
島本 理生 著
文藝春秋

女子大生の環菜はなぜ父親を刺し殺してしまったのか。裁判を通じて明らかにされる環菜の過去や家族の秘密とは？『別冊文藝春秋』連載を単行本化。（石・国）

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159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、現在発注中のものもありますので、詳しくは図書館にてお尋ねください。



直木賞候補作品



破滅の王
上田 早夕里 著
双葉社

1943年の上海を舞台に治療法のない細菌兵器「暗号名 キング」をめぐる、科学者と軍人たちの戦いを描く。（南）



宇喜多の楽土
木下 昌輝 著
文藝春秋

父・宇喜多直家の後を継ぎ、宇喜多家当主となった秀家。西軍主力として関ヶ原で戦い負けた、彼の目指す楽土とは？（南）



じっと手を見る
窪 美澄 著
幻冬舎

富士山を望む町で介護士として働く日奈と海斗。二人の恋愛と取り巻く環境を描いたリアルな恋愛小説。（国・南）



傍流の記者
本城 雅人 著
新潮社

優秀な同期入社六人の新聞記者。出世レースが佳境を迎えたそのとき、会社が倒れかねない危機が男たちを襲う。（石・国）



未来
湊 かなえ 著
双葉社

ある日、10歳の章子のもとへ20年後の自分から1通の手紙が届く。そして章子は未来の自分へ返事を書き…書き下ろし長編ミステリー。（石・国・南）

〈芥川賞候補作品〉

- ①風下の朱（あか）／古谷田 奈月 著（早稲田文学初夏号） ②美しい顔／北条 裕子 著（群像6月号）
③しき／町屋 良平 著（文藝夏号） ④もう「はい」としか言えない／松尾 スズキ 著（文藝界3月号）
※雑誌「文藝界」3月号は3館で、「群像」6月号は石橋館で所蔵しています。

◇紹介文の最後に、所蔵している図書館を表示してあります。【(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



障がい福祉瓦版

「2人と1匹(?)が歩む共生社会への道」



問い合わせ先

下野市障がい者
相談支援センター

☎(37)9970

第五歩 障がいと暮らし

サービスを使った暮らし方

(鈴) さてゆうぽんさん。前回ご紹介したサービス一覧で福祉サービスのことはイメージできた?

(ゆ) そうね。随分たくさんサービスがあることはわかったわ。障がいのある人はみんな何かしらのサービスを使って暮らしているの?

(毛) そうとは限らないよ。サービスの必要がなく、なにも使わずに暮らしている人だっているさ。

(鈴) 家族とかのサポートがある人とかね。

(ゆ) へえ、せっかく使えるものがあるなら利用した方がお得じゃないかしら。私だったらたくさん利用しようと思

うわ。「ちよっとヘルパーさん、しもつかれ作ってください?」的な。

(毛) あはは(汗)。でもね、ゆうぽん。誰もが無制限に

サービスが利用できるってもでもないんだよ。

(鈴) そうそう、そこはしっかりと市がチェックしているしね。

(ゆ) そうなのねー。じゃあ、どんな人たちがどんな理由でサービスを使うのかしら?教えてくださいさる?

(鈴) 例えば、いまゆうぽんが言ったヘルパーさん、正式には「居宅介護」というサービスだけだね。色々な使い方があるよ。

(ゆ) そうなんだ。例えば?

(鈴) 掃除や洗濯、買い物、調理などの家事をサポートしたり。

(毛) 通院に同行して診察や会計、薬局での薬の受け取りを手伝ったり。

(鈴) 自宅で入浴や排泄の手伝いをしたり。

(ゆ) へえー、幅広いのねえ。私はね、家事が苦手なのよ。一度に色々なことをやらなきゃいけないでしょ?ほんと

混乱してしまうのよねえ。

(鈴) なるほどね。ひとことで家事と言っても、人によって得意不得意はいろいろだよ。

障がいと生活のしづらさと福祉サービス

(鈴) 考え方にもよるけど、障がいがあるっていうのは、何らかの生活のしづらさを抱えるっていうことなんじゃないかなと思うんだ。

(毛) その生活のしづらさをカバーするための一助がサービスなのかもね

(鈴) うん。カバーっていうのもすべてを「やってあげる」というより、前に会ったヘルパーさんは「その人自身ができることまでは奪わないように関わると、言っていたよ。

(毛) そういえば、料理や掃除ができるようになりたいからヘルパーさんと一緒に取り組んでいる人もいて聞いてたことがあるな。

今日のコマ



(ゆ) ちよっと、なんで黙ってるの?ねえ!ねえええ!

掲載内容、記事へのご感想をお待ちしております。

障がい福祉に関する現状などを掲載していきます。掲載して欲しい内容がありましたら取り入れたいと思いますので、当センターまでご連絡ください。

(鈴・毛) . . .

くらしの情報

一目でわかる 見逃さないイベントカレンダー

カッコの数字は広報掲載された月とページです。詳しくは記事をご覧ください。

とくにおすすすめ!

- 1 下野薬師寺跡エゴマ灯明の会…P26
- 2 天平の芋煮会…P27
- 3 しもつけ茶屋縁日…P28
- 4 市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」…P29
- 5 空き家バンク運用開始…P30

月	火	水	木	金	土	日
					9/1 親子茶道体験教室 (8.20) 石橋高校文化祭 (8.30) しもフェス (8.2)	2 サクラノチカイ聖地巡礼ツアー (8.40)
3 子育て巡回相談 (8.13) パソコン基本操作相談窓口 (8.20)	4 元気はつらつ体操教室 (石橋・国分寺地区) (8.43) ひとり親家庭巡回就業相談 (8.44)	5 転倒骨折予防教室 (8.42)	6 フレッシュママ・パパ教室 (8.14) おとな倶楽部 (8.20) 子育て出前サロン (8.40) ほっと介護教室 (8.42)	7 アクアサイズ (8.14) 能力アップトレーニング教室 (8.42) 元気はつらつ体操教室 (南河内地区) (8.43)	8  がくくん	9 共通商品券販売 (7.2)
10 子育て巡回相談 (9.15)	11 元気はつらつ体操教室 (石橋・国分寺地区) (8.43)	12 転倒骨折予防教室 (8.42) 司法書士相談 (8.44) オレンジカフェ (9.28)	13 運動基礎教室 (8.14)	14 敬老会 (8.10) アクアサイズ (8.14) 能力アップトレーニング教室 (8.42) 元気はつらつ体操教室 (南河内地区) (8.43)	15 小中学校音楽祭 (8.21)	16 しもつけ歴史学講座 (8.29)
17 つるカフェ市民講座 (9.29)	18	19  かすみちゃん	20 オレンジカフェ (9.28)	21 子育て出前サロン (9.30)	22 下野薬師寺跡エゴマ灯明の会 (9.26) I LOVE まつり ver ママ (9.28) しもつけ茶屋縁日 (9.28)	23  ゆいと
24  げんちゃん	25	26 ヘルシースタート教室 (9.16) 家族介護者交流会 (9.37)	27 育児相談 (9.15) 行政書士相談 (9.40)	28 高血圧予防教室 (9.16) グリムの森フェスティバル (9.26)	29 那須姥が平健康ウォーキング (9.9) 生活習慣病予防教室 (9.16) 在宅医療講演会 (9.28)	30 しもつけBRANDフェア (9.26) 栃木SC下野市民デー (9.8)
10/1 パソコン基本操作相談窓口 (9.10)	2 オレンジカフェ (9.28)	3 献血 (9.15) 健康づくり基礎教室 (9.16)	4  はやとくん	5	6 自治医科大学薬師祭 (9.36)	7 市民体育祭 (石橋・国分寺地区) (9.7) 南河内地区スポーツフェスティバル (9.8)
8	9	10 司法書士相談 (9.40) オレンジカフェ (9.28)	11 ママパパ Englishサロン (9.26)	12	13	14 フッ素塗布・歯の相談 (9.15) 子ども食物アレルギー講座 (9.15)

今月誕生日!...誕生日の広報のこのページにお子さん小学生までの写真を載せませんか。メールまたは窓口(総合政策課 ☎328886)で掲載月の前々月末日(例12月希望の場合は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・電話番号の誕生日②写真の児童のニックネーム記載がない場合は無記名で掲載します。及び写真データ(400キロバイト以上が望ましい)を info@city.shimotsuke.lg.jp より送信ください。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。掲載可能なお問い合わせにはお答えできません。版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。

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

イベント

国際交流員カロリンによる ママパ English サロン

市国際交流協会では、子ども連れの方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。

国際交流員の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？大人の方のみの参加もOKです。子ども好きの方や外国人の方も大歓迎です！

日時

10月11日(木)、25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

下野市国際交流協会事務局
(市民協働推進課)

☎(32)8887



下野薬師寺跡 エゴマ灯明の会

これまでの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ました。これらの灯明皿から、下野薬師寺では、燈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。毎年、奈良・平安時代の油の原料として文献に記述のあるエゴマの油を燃料に灯明を灯します。

このエゴマ油は、歴史館と薬師寺小学校が連携して栽培したエゴマの種からとったものです。また、使用する灯明皿や灯芯などは、下野薬師寺ボランティアの会の手作りしたものです。

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

日時

9月22日(土)

午後5時45分～7時15分

※雨天の場合、9月23日(日)に延期

場所

下野薬師寺跡

下野薬師寺歴史館は午後7時30分まで開館しています。

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)

午後6時から灯明の点灯を行いますので、ぜひご参加ください。多くの方のご参加をお待ちしています。

問い合わせ先

下野薬師寺歴史館

☎(47)3121



グリムの森フェスティバル

音楽会やドイツ料理などを楽しむイベントを開催します。ご家族、お友だち、みんなでいっしょに遊びに来てね！

日程・内容

9月28日(金)

前夜祭(ビールまつり)

午後5時～8時

9月29日(土)

○オーブニングセレモニー

(SCチアーズダンスパフォーマンス) 午前10時～

○森の音楽会

午前10時30分～

○ビールまつり

午前11時～午後8時

9月30日(日)

○グリム童話賞紙芝居上演

午前10時～

○グリム巻(ジャンボのり巻き)に挑戦 午前11時～

○アルプホルン演奏

午後1時～

○カラーリーフ植物のリース型寄せ植え

午後2時～

○ビールまつり

午前11時～午後5時

○コスプレイベント

午前10時～

29日・30日の両日

ツリークライミング、チェンソー展示体験、チェンソーカービング、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づくり

■場所 グリムの森

■申し込み・問い合わせ先

グリムの館

☎(52)1180

しもつけBRANDフェア 「しもつけマルシェ」

下野ブランド認定品を一堂に集め、市内外へ広くPRするイベントを開催します。

会場では、下野ブランドの試食・販売のほか、技術・歴史・文化のブランドについてはパネル等による展示説明を行います。

皆さんのお越しをお待ちしています。

開催日時

9月30日(日)

午前10時～午後4時

■会場 道の駅しもつけ

■問い合わせ先

商工観光課

☎(32)8907



天平の芋煮会

天平の丘公園花広場において第21回天平の芋煮会を11月4日(日)に開催します。

北関東最大級の大鍋で約3千食分の芋汁を作ります。芋汁は、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ており、毎年好評です。

前売り券販売

価格

前売り券 1杯180円

※当日券は200円で販売

販売期間

10月1日(月)～31日(水)

前売り券販売場所

オアシスポップ館、ゆうゆう館、道の駅しもつけ、商工観光課

協力ボランティア募集

天平の芋煮会でお手伝いしてくださる協力ボランティアを募集します。

内容は、前日の野菜の下ごしらえ、当日の芋煮の配膳や運搬、駐車場整理などです。

個人・団体は問いません。ご協力して下さる方は、10月6日(土)までに観光協会へご連絡ください。

出店者募集

天平の芋煮会開催にあたりまして、出店者を募集します。

出店期間・時間

11月4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

※応募多数の場合、主催者が選定し、決定します。

出店料

1日500円

※出店料の他に、水道や農業集落排水、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に配布のほか、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(土)～10月6日(土)

問い合わせ先

下野市観光協会
☎(39)6900

市長杯囲碁大会

第6回下野市長杯囲碁大会を開催します。

日時

10月27日(土)

午前9時開始

場所

国分寺公民館

競技方法

棋力に応じ、各クラスに分かれて段級別トーナメント戦で対局(表彰は各クラス3位まで)

参加費

当日会場で徴収します。

一般参加者

1,500円(参加賞・昼食付き)

子供リーグ参加者

1,000円(参加賞・昼食付き)



申込方法・期限

参加希望者は10月19日(金)までに段級位を添えてお申し込みください。

申し込み先

○国分寺囲碁会 橋本

☎090(2320)6527

○しもつけ市民芸術文化祭実行委員会事務局(生涯学習文化課)

☎(32)8919

問い合わせ先

国分寺囲碁会 橋本

市民将棋大会

市民将棋大会を開催します。

日時

10月28日(日)

午前9時～午後3時

場所

国分寺公民館

競技方法

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

参加費

1,000円(昼食付き)

当日会場で徴収します。

申込方法・期限

参加希望者は10月19日(金)までに段級位を添えてお申し込みください。

申し込み先

○下野市将棋愛好会 千賀

☎・☎(44)5534

○しもつけ市民芸術文化祭実行委員会事務局(生涯学習文化課)

☎(32)8919

問い合わせ先

下野市将棋愛好会 千賀





イベント

お知らせ

募集

相談

就職

しもつけ茶屋縁日

9月22日(土)に全国一斉に行われるRCN伴(らんとも)の開催に合わせて、しもつけ茶屋縁日を開催します。

RCN伴とは、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、認知症の人や家族、支援者、一般の人がいっしょに走るイベントです。

当日は、RCN伴参加者の応援や、ミニ映画上映会を実施します。また、子どもが遊ぶことのできるスペースも用意していますので、お気軽に親子でご参加ください。

■日時 9月22日(土)
午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター

■内容

○ミニ映画上映会(各30分)
1回目 10時30分開始
2回目 11時30分開始

○子どもの遊び場の提供
※食べ物などの屋台の出店は
ありません。

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

高齡福祉課

☎(32)89004

I LOVE まるverママ

子育て中や妊娠中のママが癒されたり、コミュニケーション形成や地域の方との交流で頑張るママを応援するためのお祭りを開催します。

市内外の子育て世代や親子でお越しいただければと思います。

■日時 9月22日(土)
午前11時～午後4時

■場所 グリムの森

■主催・問い合わせ先
I LOVEまつり実行委員会
委員長 山本

☎080(1188)5464



在宅医療・介護について考える講演会

「平穏死」という選択 ～人生の最終章の迎え方を考える～

「いつまでも生きていて欲しいけれど、できるだけ楽に逝かせてあげたい。」人生の最終章を迎える人の家族は、誰もが葛藤を抱えています。

「死は、誰のもとにも平等に訪れます。人生の終着点である死は、怖いものではありません。それは本来、静かで平穏なものなのです。」と語る講師は、早くから終末期医療ケアのあり方について啓発し、「平穏死」の実現につながる看取りについて提唱してきました。



■日時 9月29日(土)
午前10時～正午

■場所 国分寺公民館

■講師

特別養護老人ホーム 芦花ホーム 常勤医 石飛幸三氏

■対象者

市内在住の方

■定員 150名(先着順)

■参加費 無料
■申し込み・問い合わせ先

高齡福祉課
☎(32)89004

お知らせ

オレンジカフェ

「しもつけ茶屋」

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あるオレンジカフェ「しもつけ茶屋」の開催日をお知らせします。

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、悩んでいる方はもちろん、興味のある方はぜひ一度足をお運びください。

■日時 9月4日(火)、12日(水)、20日(木)
10月2日(火)、10日(水)、18日(木)

■参加費 100円(飲み物代として)

■場所 南河内児童館1階

■お問い合わせ先

高齡福祉課
☎(32)89004



市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」

「ともに築き 未来へつなぐ 幸せ実感都市」を実現するため、また市民の皆さんが住みよいまちづくりを目指し、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。

市内3か所の会場で開催します。都合のよい日にお越しください。多くの方のご来場をお待ちしています。

■**開催日時**
 ・10月18日(木) 友愛館 午後7時～
 ・10月19日(金) 薬師寺コミュニティセンター 午後7時～
 ・10月20日(土) きさら館 午前10時～

■**懇談会の内容**
 ・市政の近況報告
 ・意見交換
 ・ご意見等は会場にて直接承ります。多くの方にご意見を伺うため、またスムーズにお応えできるよう、事前にご意見を提出いただくこともできます。

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

■**問い合わせ先**
 総合政策課
 ☎(32)88806
 ☎(32)86006
 ✉sougouseisaku@city.shimotsuke.lg.jp



終活セミナー

少子高齢化が進行した現代において、老齢期から終末期をどのように過ごすかということとは、とても重要なテーマとなっております。

この機会に、「終活」について考えてみませんか。

■**第1回「エンディングノートを活用しよう」**
 下野市版エンディングノートの内容や、活用方法について学びます。

■**日時** 9月19日(水) 午後2時～4時

■**場所** 市役所

■**講師** 下野市地域包括支援センター及び高齢福祉課職員

■**第2回「平穏死」という選択**
 詳細はP28をご覧ください。

■**第3回「相続への備え」**
 いまからできる相続に向けた備えについて学びます。

■**日時** 10月10日(水) 午後2時～4時

■**場所** 市役所

■**講師** 栃木県金融広報アドバイザー 宇賀神律子氏

■**第4回「老齢期を幸せに暮らすために」**
 老齢期の気持ちの変化と向き合い、幸せに暮らすための方法を学びます。

■**日時** 10月23日(火) 午後2時～4時

■**場所** 市役所

■**講師** 浄土宗光琳寺副住職 井上広法氏

■**申し込み・問い合わせ先**
 高齢福祉課
 ☎(32)8904

つるカフェ市民講座

つるカフェとは、地元在宅ケアに関わる専門職が中心となり活動している勉強会であり、「高齢になっても、病気が障がいを抱えても、自分らしい生活を送るためにはどうすれば良いか」を考えてきました。地域包括ケアシステムの構築などと言われますが、要は自分たちで行うまちづくりです。

まちづくりは人づくり。今年、「市民がどのように地域医療を担う人材を育てていくか」をテーマに開催します。

■**日時** 9月17日(月) 午後1時～3時30分

■**場所** 自治医科大学地域医療情報研修センター大講堂

■**第1部 講演会**
 「地域は医者ステキにする」
 ■**講師** 元三重県地域医療研修センター長 奥野正孝氏

■**第2部 シンポジウム**
 「地域共生社会の実現に向けた人材育成」

■**司会** 日本社会事業大学 大学院教授 鶴岡浩樹氏

■**パネリスト**
 ・下野市認知症家族の会「しもつけ」会長 手塚誉氏
 ・下野市ケアマネジャー連絡協議会 会長 古口昌治氏

・地域包括支援センターこくぶんじ センター長 高津戸美枝氏

・岩手県一関市国民健康保険 藤沢病院 事業管理者 佐藤元美氏

■**申し込み** 不要

■**参加費** 無料

■**主催・問い合わせ先**
 第6回つるカフェ市民講座 実行委員会
 事務局つるかめ診療所
 ☎080(5513)6011
 ✉tsuru.cafe@gmail.com

イベント

お知らせ

募集

相談

就職

移動式赤ちゃんの駅 無料貸出中

市内で開催されるイベントで、乳幼児を持つ子育て家族が安心して楽しんでいただけるよう、移動が可能なテントや折りたたみ式オムツ交換台、マット等備品一式を移動式赤ちゃんの駅として無料で貸し出しています。



市内でイベントを開催するときに、乳幼児のオムツ交換や授乳を行うためのスペースとして、ぜひご活用ください。貸出には条件がありますので、事前にお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先
こども福祉課
☎(32)89033

救急車の適正利用のお願い

救急車を呼ぶ場合は、真に緊急を要する方のため、適正な利用をお願いします。

ダイヤル前に、本当に必要なか次の点に注意してください。
救急車を呼んでほしい症状

- ・呼んでも返事がない（意識がない）
- ・呼吸が苦しい、顔色が真っ青
- ・急な激しい頭痛、胸痛、腹痛
- ・呂律が回らなくなった、手足の動きが悪くなった
- ・車に跳ね飛ばされた
- ・けいれんが続いている
- ・大出血、血を吐いた
- ・明らかに様子がおかしいなど

※消防署では24時間勤務のため、消防署員が活動服で飲食物を購入することがございますが、出動体制は維持しておりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ先
石橋地区消防組合消防本部
総務課（下石橋246-1）
☎(53)05099

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。

事前の申し込みは不要ですので、当日に児童館にお越しください。

- 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21日(金)
午前10時～11時
- 内容 運動遊び、親子でふれあい遊び、手遊び。リズムに合わせて楽しく体を動かします。
- 問い合わせ先 子育て支援センターみるく
☎(48)5530

下野教科書センター

下野教科書センターは、教科書や教科についての理解を深めていただくため、小・中・高等学校及び特別支援学級用教科用図書展示しています。どなたでもご覧いただけますので、お気軽にご利用ください。

なお、7月12日より、下野教科書センターは、南河内公民館1階から、南河内図書館2階に移転しました。

- 開館時間 午前9時～午後5時
- 休館日 毎週月曜日
- 閲覧方法 (図書館の休館日と同じ)
- 閲覧の際には、図書館1階受付カウンターにてお声かけください。また、センター入口の受付名簿に、氏名等の記入をお願いします。
- 問い合わせ先 学校教育課
☎(32)89188



空き家バンク運用開始

市内の空き家を有効活用して、移住・定住促進および地域活性化を図るため、空き家バンクを創設しました。

市内の空き家情報を市のホームページ（しもつけシティガイド）に掲載し、空き家を買いたい人・借りたい人に紹介します。

空き家バンクに登録する物件は、住居として使用することが可能な空き家になります。登録を希望される方は、都市計画課へお問い合わせください。

■問い合わせ先
都市計画課
☎(32)8909
☎(32)8612



市長といきいきランチ トーク参加申込受付中

市長と一緒にランチを食べながら、まちづくりについて気軽に話し合いませんか。

市内で活動している団体の参加申込をお待ちしています。

■対象

市内在住または在勤、在学の人で構成する5～10人程度の団体

■開催日時

団体の代表者と調整のうえ決定します。時間は平日の正午から午後1時です。

■開催場所

市役所会議室

■費用

一人500円(昼食代実費)

■注意事項

本事業はこれからのまちづくりについて市長と語り合う場であり、直接の意見要望や回答を求める場ではありませんので、ご理解ご協力をお願いします。

■申し込み・問い合わせ先

総合政策課

☎(32)8886

特別徴収開始通知書を 発送します

平成30年度の介護保険料・後期高齢者医療保険料が年金から天引きされている方へ、特別徴収開始通知書を9月10日(月)に発送します。この通知書には、10月から来年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

差し押さえ物品合同公売会

税金の滞納により差し押さえた物品を県民の方に売却する公売会を開催します。

日時 9月27日(木)

○下見会・受付

午前10時～正午

○公売会 正午～

■場所 栃木県河内庁舎 本館5階大会議室(宇都宮市竹林町103002)

■公売方法 会場せり売り(オークション)形式

問い合わせ先

宇都宮県税事務所公売担当

☎028(626)3171

http://www.pref.

tochigi.lg.jp/b07/life/

zeikin/zeikin/zei.html

ふれあい館プール 各種教室のご案内

9月から夏休み期間中にお休みしていた教室が、復活します!

ふれあい館プールは、各種水泳・エクササイズ教室で市民の皆様の健康・スポーツライフを全力で応援します!

この他にも教室がありますので、詳細はふれあい館にお問い合わせください。

①火曜たのしく元気になるアキラ

音楽に合わせて動くだけ!楽しみながら元気に健康になれるアクアビクスです。(定員30名)

午前11時15分～午後0時15分

②金曜アクアシエイブ60

思い切り動きたい、そしてやせたい!そんな方におススメ。理想のボディラインを手に入れましょう!(定員30名)

午後7時10分～8時10分

③木曜ウォーキング&アクアコンディショニング

プールだから膝・腰へ負担が少なく、らくらくウォーキング。初めての方でも心配ご無用!水中運動を丁寧な指導します。(定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

④水曜ゆったり水泳&体操

水泳も水中運動も、両方楽しめる欲張りクラスです。潜れなくても心配ご無用!今から始めてみましょう!(定員25名)

午前10時30分～11時30分

⑤木曜レディーススイミング

女性限定のクラスです。女性らしくキレイに・楽に・長く泳げる、そんな泳ぎを練習します。(定員20名)

午後1時30分～2時30分

⑥木曜エンジョイスイミング

呼吸が苦しい・なかなか進まない・すぐ足を着いてしまう。そんな悩みの解決をお手伝いします。ご希望の泳法から個別に練習できます。(定員20名)

午後6時40分～7時40分

■受講料

3,000円(3回実施月)

4,000円(4回実施月)

①～④は、お試しとして1回1,200円券があります。

4回分(4,400円)の回数券もあります。

回数券の有効期限は購入日から2か月間です。払い戻しはしません。

子育てに役立つ

ふれあい館情報

小さいお子さんも安心です。ぜひいっしょにお越しください。

①浮き輪が使えます!

※ドーナツ型のみで、120cm以下のものに限りです。

②オムツが取れていないお子様でも、水遊び専用パンツと水着の着用で、ご利用が可能です!(エリア制限あり)

水遊び専用パンツは館内の売店でも500円で販売しています。

申し込み・問い合わせ先

ふれあい館プール

☎(47)1122

法定相続情報証明制度について

相続手続きを進めるためには、お亡くなりになった方の法定相続人が誰であるかを明らかにするため、戸籍謄本等の書類を準備する必要があります。これら書類は各種窓口でそれぞれ提出するため、場合によっては何度も用意しなくてはなりません。

法務局では、相続人の負担を軽減するため法定相続情報証明制度を開始しています。これは、戸籍謄本等の書類を基にして、法定相続人を明らかにする公的な証明書を作成する制度です。詳しくは法務局ホームページをご覧ください。か、お電話にてお問い合わせください。

■ 証明書発行手数料
無料

■ 利用方法

- ・ 相続登記（法務局）
- ・ 預貯金の払戻し（金融機関）
- ・ 相続税の申告（税務署）

■ 問い合わせ先

宇都宮地方法務局栃木支局
02862(22)15536

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、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。

高齢者のみの世帯や障がいなどにより、近くの設置場所へ行くことが困難な場合には郵送費の減免があります。

■ 申込方法

申込書「広報紙郵送依頼書」に切手を添えて、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、年度ごとに必要となります。

申込書は総合政策課でお渡ししています。また、市のホームページからダウンロードして入手することもできます。

<http://www.city.shimotsuke.lg.jp/0225/>

info-0000002569-4.html

■ 対象者

市内に住所を有する方

■ 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日前までにお申し込みください。（例：4月から希望する場合は3月15日）

■ 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。その場合、「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。

- ・ 全ての世帯員が65歳以上の場合
- ・ 障がいなどにより、世帯員のうちあなたも近くの公共施設等へ行くことが困難な場合

（詳しくは総合政策課へご相談ください。）

■ 申し込み・問い合わせ先

総合政策課
02862(32)8886

住宅・土地統計調査を実施します

住宅・土地統計調査は、全国から選ばれた約370万の住戸・世帯を対象に、10月1日時点で実施します。市では、約2,000の住戸・世帯を抽出して調査を行います。

日本における住戸（住宅、住宅以外で人が居住する建物）に関する実態ならびに現住居以外の住宅と土地の保有状況などに関する実態を明らかにすることを目的とする政府の重要な調査で、統計法にもと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ける「住生活基本計画」の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定など、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として活用されます。

調査票にご記入いただいた内容は、統計作成の目的以外に使用することは絶対ありません。

回答については、調査票へのご記入のほか、インターネットによる回答も可能です。

インターネット回答であれば、期間中はいつでも都合の良い時間に回答することができ、画面の誘導に従うことができ、スムーズに回答することができ、調査対象となる住戸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に訪問します。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をお願いいたします。

■ 問い合わせ先

総合政策課
02862(32)8886

下野市全域 エリア拡大しました!



ケーブルテレビ株式会社所在地
 <栃木センター> 栃木県栃木市樋ノ口町4-3-5 ☎ 0120-25-1819
 <下野センター> 栃木県下野市祇園1丁目7-23堀ノ内ビル1階

法務局休日相談所

全国の法務局で一斉に休日相談所を開設することになりました。公証人と職員による相談をテーマとした講演会も行います。

相談と講演会はどちらも無料ですが、予約者を優先させていただきますので希望される方はお申し込みください。

■日時

10月7日(日)

相談

午前10時～午後3時

講演会

午前10時30分～

■場所

宇都宮地方法務局本局庁舎
(宇都宮市小幡二丁目1-11)

■相談内容

登記、戸籍、供託、人権

■注意事項

相談は予約者優先です。
庁舎敷地内の駐車場が利用できないので、公共交通機関をご利用ください。

■申し込み・問い合わせ先

宇都宮地方総務局 総務課

☎028(623)6333

栃木矯正展

矯正展とは、法務省が提唱する「社会を明るくする運動」の一環として、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、刑務所等で開催しているものです。

■日時

9月30日(日)

■場所

栃木刑務所

(栃木市惣社町2484)

■内容

・広報コーナー(テーマ「地域とともに再犯防止」)

・刑務所作業製品の展示販売

・所内見学

・性格診断・適職診断

・各種イベント(太鼓、空手の演武等)

・栃木県キャラクターとちま

るくん、栃木市キャラクター

とち介が来所

・パトカー、白バイ、消防車

等の展示

※入場無料・駐車場あり

■問い合わせ先

栃木刑務所

☎0282(27)9611

県立聾学校 学校公開

聾学校や聴覚障がい教育に対する理解を深めていただくとともに、適正就学の参考にしていただくために学校公開を実施します。

■日時

9月28日(金)

■場所

県立聾学校(宇都宮市若草2-3-48)

■内容

学校概要の説明、授業・施設設備等自由參觀

詳細は聾学校ホームページ

をご覧ください。



県立聾学校
ホームページ

■申込方法

FAXか電話で氏名、所属

をお伝えください。

■申込締切

9月14日(金)

■申し込み・問い合わせ先

県立聾学校 平野

☎028(622)3910

☎028(624)6887

法の日司法書士無料法律相談

県内各司法書士事務所
10月1日(月)～7日(日)
午前9時～午後5時

■特設会場

・イオン栃木店

10月7日(日)

午前10時～午後3時

■相談内容

登記、供託、訴訟、成年後見、多重債務等

■問い合わせ先

県司法書士会

☎028(614)1122

広報しもつけへのご意見を募集しています

Q. あなたは広報しもつけをどのように入手していますか?

- 1. 自治会を通して
- 2. 公共施設で
- 3. その他 ()

◎広報しもつけを読んだ感想、取り上げてほしい話題や記事などご自由に意見をお書きください。

.....

※いただいたご意見は、内容を変えない範囲で添削し紙面に掲載させていただきます。

広報しもつけが「おめでとう」イベントを開催

誕生月の広報紙にお子さんの写真を掲載しませんか？

広報しもつけの暮らしの情報イベントカレンダーに、小学生までのお子さんの写真を掲載させていただいています。

毎年応募して、お子さんの成長の記録を楽しんでみてはいかがでしょうか。

■申込方法

- ①メール
- ②市ホームページからかんたん申請
- ③総合政策課窓口

いずれかの方法でお申し込みください。

■締め切り

掲載月の前々月末日まで
※例として、12月生まれば、10月末日まで

■記載事項

- ①申込者
(住所、氏名、電話番号)
 - ②お子さんの誕生日
 - ③お子さんのニックネーム
- ※敬称含む。記載がない場合は無記名となります。



※例 めぐみ、ひなちゃん めいくん など
④写真(400キロバイト以上の鮮明なもの)
紙でいただいた写真は返却しません。

■メール送信先
info@city.shimotsuke.lg.jp
お問い合わせ先
総合政策課
☎(32)88806

広報しもつけへのご意見を募集しています

郵便はがき

3 2 9 0 4 9 0

料金受取人払郵便

下野小金井局
承認
313

差出有効期間
平成32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26
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

臨時保育士等を募集します

■応募資格

保育士資格、保健師資格、
看護師(准看護師)資格のい
ずれかの資格をお持ちの方

■募集人員 若干名

■賃金等(時給)

保育士

- ①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

②短時間勤務

- ・早朝または夕方の短時間
1,100円
- ・午前9時から10時の間に勤務を開始し、5時間以上勤務
1,050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
午前7時～午後7時のうち

①フルタイム

7時間45分(休憩時間60分)
②短時間勤務
4時間

■勤務先

※週5日勤務・日・祝日休み
※土曜勤務・時間外勤務有

■応募方法

専用の登録用紙または市販
の履歴書に写真を貼付し提出
してください(資格証の写し
を添付のこと)。

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課
☎(32)8903

大雨や台風の気象情報に注意して

早めに防災対策・避難行動を行いましょう

夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨、洪水、暴風による自然災害が発生しやすい季節です。皆さんが早めの避難などの防災行動をとることができるよう、気象庁は様々な「防災気象情報」を

発表しています。時間を追って段階的に発表される「注意報」や「警報」などの防災気象情報を有効に活用し、早め早めの防災行動をとるようにしましょう。

大雨や台風による災害は毎年発生

季節の変わり目に梅雨前線や秋雨前線が停滞し、しばしば大雨を降らせれます。また、7月から10月にかけては日本に接近・上陸する台風が多くなり、大雨によって、崖崩れや土石流、川の氾濫などが発生しやすく、人々の生命が脅かされるような自然災害が、毎年のように発生しています。近年は、短時間に狭い範囲で非常に激しく降る雨も頻発しています。

防災気象情報を活用し、大雨や台風への備えを

災害から命を守るためには、行政が行う対策などの「公助」だけでなく、一人一人の「自助」、すなわち、災害に対する備えをしておく、危険を感じたら早めに避難するなど、自らの命を守るための防災行動を起こすことが重要です。

気象警報を発表するような激しい現象は、ひとたび発生すると命に危険が及ぶおそれがあります。そうした現象が予想される数日前から気象庁では「警報級の可能性」や「気象情報」を発表し、その後の危険度の高まりに応じて「注意報」、「警報」、「特別警報」を段階的に発表しています。

日頃からハザードマップで危険箇所をチェック！

大雨や台風のとときには、海岸や増水した川、崖や沢など、危険な場所には近づかないようにしましょう。避難するときも安全なルートを通って移動できるように、ハザードマッ

プを活用して、危険箇所を確認しておきましょう。

ハザードマップには、河川が氾濫した場合に浸水が予想される地域などが示されていますので、あらかじめ知っておくことで、早めの避難行動や、危険を回避して移動することができま

す。なお、ハザードマップを確認することは重要ですが、過信は禁物です。ハザードマップで危険な地域になっていなくても、「うちは大丈夫」、「まだ大丈夫」と甘くみず、早めに避難行動をとりま

雨や風が強くなる前に、家屋の補強などの対策を

雨が降ったり、風が強くなったりする前に、窓や雨戸はしっかりと閉め、必要に応じて補強する、側溝や排水溝は掃除して水はけをよくしておく、風で飛ばされそうなものは飛ばないように固定したり、家の中に格納したりするなど、家の外の備えをしておきましょう。

また、避難が必要になったときに備えて、非常持ち出し品の点検や避難場所の確認なども行っておきましょう。市区町村から避難準備・高

齢者等避難開始の発令があったときは、いつでも避難を開始できるように準備するとともに、危険を感じたら自主的に避難を開始しましょう。特に、高齢者や子どもがいる家庭など避難に時間を要する家庭では早めに避難することが重要です。

避難勧告・避難指示があったときは、安全なルートで避難場所にすぐに避難してください。川の氾濫などの災害は一気に起こるため、避難が遅れると、命にかかわります。天候が荒れてからでは、移動も大変になりますので早い段階から避難するようにしましょう。

なお、既に災害が発生している、暴風や大雨等により避難場所までの移動がかえって命に危険を及ぼしかねない状況では、近隣の堅牢な建物などへ緊急的に移動したり、屋外に出ることさえ危険な場合は自宅の2階以上の部屋等に移動したりするなど、少しでも命の助かる可能性が高い安全確保行動をとるようにしてください。

■問い合わせ先

安全安心課
☎(32)8894

イベント

お知らせ

募集

相談

就

職

腰痛専門 に特化した施術院



腰痛専門院 円仁(えんにん)
TEL.070-2638-3654



詳しくは「腰痛専門院 円仁」でネット検索!

有料広告募集

多くの方の目に留まる広報しもつけ(毎月1日2万部発行)や市ホームページ(月間平均ユニークアクセス数7.2万件)へ広告を掲載してみませんか?

広告掲載の規格・掲載料などの詳細はホームページをご覧ください。



第47回 自治医科大学薬師祭

薬師祭LIVE2018

今年度の薬師祭LIVE企画として、「キュウソネコカミ」[SHE'S]の2組をお招きして、対バンLIVEを開催します。

■出演者
キュウソネコカミ
SHE'S

■日時 10月6日(土)

開場 午後4時
開演 午後5時

■場所 アトラスアリーナ

■チケット価格(税込)

1,800円

■申込方法

9月8日(土)正午から+(イープラス)にて一般発売開始予定。

詳細は薬師祭ホームページ(<http://kusushi.jichi.ac.jp/>)をご覧ください。

■問い合わせ先

LIVE部門 部門長
医学部2年 中平
☐ live-info@jichi.ac.jp

夏川草介 講演会

薬師祭では毎年医療の第一線で活躍されている医師をお招きし、講演会を行っています。今年は小説「神様のカルテ」の作者である、夏川草介先生をお招きして、地域医療や、「神様のカルテ」についてご講演していただきます。

■講演者

夏川草介先生(医師、小説「神様のカルテ」作者)

■演題 未定

■日時 10月7日(日)

開場 午後0時30分
開演 午後1時30分

■場所

教育・研究棟1階 講堂

■定員 普通席200席(当日先着順)

■料金 無料

車いす席15席(事前予約制)

■問い合わせ先

講演会部門 部門長
医学部4年 芳野
☐ kusushikouenkai2018@gmail.com

心肺蘇生法講習会

医療従事者ではない方向けに、心肺停止患者に対して自信をもって心肺蘇生を行えるようになってもらうための講習会を行います。医療シミュレーションサークルJMSSに所属する学生が随時、個別に指導を行います。

■日時

10月6日(土)
午前10時~午後5時
7日(日)
午前10時~午後4時

※事前申し込み不要

■場所 記念棟1階

■料金 無料

■問い合わせ先

医療展部門 部門長
医学部5年 長谷川竜也
☐ kusushi-info@jichi.ac.jp

お化け屋敷

今年は幼稚園から小学校低学年の子どもに向けたお化け屋敷を開催します。秋風が吹くころとなりますが、少し遅めの肝試しをお子さまと一緒にいかがですか？

■日時

10月6日(土)、7日(日)
午前10時~午後4時

■場所

看護学部校舎内大教室

■料金 一人100円(同伴の大人は無料)

■問い合わせ先

フレンドパーク部門 部門長
医学部4年 中村和樹
☐ kusushi-info@jichi.ac.jp

ふれあい動物園

薬師祭では今年も宇都宮動物園にご協力いただき、ふれあい動物園を開催します。ヒツジやウサギなど、普段さわることのできない動物たちとふれあうことができる機会となりますので、ぜひお越しください。

■日時

10月6日(土)、7日(日)
午前10時~午後4時

■料金 無料

■場所 教育研究棟西側芝生

■申し込み・問い合わせ先

フレンドパーク部門 部門長
医学部4年 中村和樹
☐ kusushi-info@jichi.ac.jp

大ビンゴ大会

薬師祭2日目の中夜祭でも今年も大ビンゴ大会を開催します。景品をたくさん用意しています。また、今年は例年と違った形のビンゴ形式で行うつもりです。学内・学外問わずたくさんのご参加お待ちしております。

■日時(予定)

10月6日(土)
午後8時10分

■場所 メインステージ

■料金 1枚500円

■問い合わせ先

中夜祭部門 部門長
医学部5年 斎藤佳菜子
☐ m14052ks@jichi.ac.jp

募集

市長等倫理審査委員・市職員倫理審査委員会募集

市長等倫理審査会は、市の特別職（市長・副市長・教育長）が下野市長等倫理条例に規定する倫理基準に違反する疑いがもたれ、市民から調査請求があった場合に調査・審議する機関です。

また、市職員倫理審査会は、市の職員が下野市職員倫理条例に規定する倫理原則にもとづき、職員から倫理審査案件報告書や贈与等報告書の提出がされた場合に、調査・審議する機関です。

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

調査請求等があった場合に委員会会議を開催します

任期

2年間（平成30年11月25日～平成32年11月24日）

報酬

日額6,000円（ただし、

委員長7,000円）

■募集人数 2名

■応募資格

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

■応募方法

総務人事課や市ホームページで取得した応募用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、電子メールで提出していただくか直接窓口へお持ちください。応募用紙は返却しません。

■応募期間

9月6日(木)～28日(金)

■選考結果

書類審査後、応募者全員に通知します。

■申し込み・問い合わせ先

総務人事課

☎(32)88888

☎(32)86006

☐sounmuji@city.

shimotsuke.jg.jp

家族介護者交流会参加者募集

「中秋の名月・お月見団子作り」介護している方の交流や情報交換の場として、定期的に介護者交流会を開催しています。介護者同士の交流に加え、介護を受けているご本人や以前介護していた方の参加も可能となっています。出掛ける機会の一つとしてぜひご参加ください。

■日時

9月26日(水)

午前10時～午後0時30分

■会場

薬師寺コミュニティセンター

■対象者

介護している方や介護を受けている方、介護経験のある方

■定員 20名

■参加費

一人500円（材料費として）

■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

健康づくり体験談募集

皆さん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、スポーツなど）
- ・暮らし部門（食事、生活習慣など）
- ・生きたい部門（社会活動、趣味など）

■応募資格

後期高齢者医療制度に加入している本県の被保険者

■応募方法・締切

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

※9月28日(金)までに①②を郵送またはメールでお申し込みください。（必着）

■賞品等

最優秀賞（1点）
旅行券3万円分

優秀賞（3点）
商品券1万円分

※応募者全員にクオカード500円分をお送りします。

■申し込み・問い合わせ先

県後期高齢者医療広域連合

☎028(627)98005

☐sounmu@kouikirengo-

tochigi.jp

道の駅しもつけ 食のオープンスクール

道の駅しもつけでは、料理教室を毎月実施しています。

■日時 10月5日(金)

午前10時30分～午後1時

■テーマ(メニュー)

「やめられない止まらない日韓かぶりつきスタイル」

手羽先甘辛ダレ、キンパ

■講師

料理研究家 白居芳美先生

■参加費 1,500円程度

■定員 32名

■申込受付日 9月20日(木)

■受付方法

電話（午前9時30分～午後6時）

食のオープンスクールホームページ内メールフォーム

（午前9時30分～夜12時）

■申し込み・問い合わせ先

食のオープンスクール運営事務局

☎028(635)2577

イベント

お知らせ

募集

相談

就職

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等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、経営・マーケティングの基礎や財務・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いっしょ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。

また、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
10月21日(日)に開講し、全7回実施します。詳細は下記の表をご覧ください。

■対象者
市内在住で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

受講料は10月21日(日)に集金します。

10月21日(日)と12月2日(日)の講座終了後に交流会の開催を予定しています(参加は任意)。交流会参加費は別途徴収となります。

■会場

下野市商工会館 本所
(下野市柴897-10)

■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

申込書に必要な事項を記入し、提出してください。申込書は各商工会の窓口やホームページ

ジで取得できます。まずは電話でお問い合わせください。

■定員 先着15名

■申込期限 10月12日(金)

■修了証の発行

受講修了者(8割以上の出席条件あり)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。

■支援措置について

しもつけ創業塾は、産業競争力強化法に基づく下野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。創業塾の修了証を取得し、一定の基準を満たした方は、市より証明書を取得することで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。

※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

下野市商工会 本所

☎(44)0202

下野市商工会 南河内支所

☎(48)0059

石橋商工会

☎(53)0463

日程・カリキュラム表 (全7回、23時間)

	日付	時間	テーマ
1回目	10月21日(日)	午後1時30分～5時30分	創業への心構えとイメージをつかもう
2回目	10月24日(水)	午後6時30分～9時30分	ビジネスモデルを練り固めよう
3回目	10月31日(水)		マーケティングを学ぼう
4回目	11月7日(水)		売上・利益計画を作成しよう
5回目	11月14日(水)		資金繰り計画を作成しよう
6回目	11月21日(水)		ビジネスプランをまとめよう
7回目	12月2日(日)	午後1時30分～5時30分	ビジネスプランの発表

■手話講習会 入門コース

「はじめての手話」
聴覚に障がいがある方への理解を深めるために手話講習会を実施します。

日常生活での簡単な挨拶や自己紹介など、この機会に手話を覚えてみませんか?
初めての方にも分かりやすく学べる内容です。ぜひご参加ください!

■日時

9月21日～1月18日までの金曜日 全15回(祝日・年末年始除く)
午後1時30分～3時

■会場

ゆうゆう館

■対象者

市内在住・在勤者の方
※応募状況により、初めて受講される方を優先させていた
だきます。

■受講料 無料

■申込期限

9月14日(金)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1236

☎(44)5807

下野ブランドを募集します

市の知名度やイメージを高める特産品や文化財等地域資源等を下野ブランドとして認定します。

現在までに認定された34件のブランド品は、市内外に広くPRしているところですが、これらに続く下野ブランドを



募集しますので、たくさんのご応募をお待ちしています。

■対象となるもの

■特産品

- ① 一次産品、加工品、工芸品
- 市内で生産、製造、加工されたものや本市の生産物を材料として製造、加工されたもの
- ② 市内産業の製品・技術
- 市内の事業所で製造された製品または技術

■文化財等地域資源

- ① 歴史的遺産、文化的な行事・祭事・芸術・芸能・施設、観光資源、自然、景観及び取組等
- ② 本市に存するものまたは伝承されているもの

■認定期間

- 一次産品・加工品・工芸品 平成34年3月まで
- 市内産業の製品・技術 平成36年3月まで
- 文化財等地域資源 無期限

■認定品の取り扱い

市ホームページや広報紙への掲載、市内外イベントでのPR・販売、道の駅や観光協会によるPR・販売などを行います。

■審査基準

- ・下野らしさ（市内で生産された素材を活用しているか

等）

- ・ 独自性・希少性
- ・ 信頼性・安全性（一定の品質を有しているか等）
- ・ 市場性・将来性（生産・販路拡大等に意欲的な取組を行っているか等）
- ・ 普遍性（魅力を感じる、リピーターが期待できる等）
- ・ 話題性（市のイメージ向上が見込まれるか等）

■応募方法

11月22日(木)までに、申請書（特産品）、推薦書（文化財等地域資源）に必要事項を記入し、商工観光課へ直接お持ちください。

申請書と推薦書は、商工観光課で配布しています。（市ホームページからダウンロードすることもできます。）

■ 応募・問い合わせ先
商工観光課
☎(32)8907

■ 県南産業技術専門校技能講習 受講者募集

在職者を対象とした技能講習を次のとおり開催します。

■ TIG溶接

■ 定員 10名

■ 日時

10月4日(木)・5日(金)
午前9時～午後4時

■ 受講料 4,950円

■ 研削砥石取り替え業務特別教育

■ 定員 10名

■ 日時 10月15日(月)・16日(火)
午前8時30分

■ 受講料 3,520円

■ ガス溶接技能講習

■ 定員 20名

■ 日時 10月25日(木)・26日(金)
午前9時～午後5時

■ 受講料 4,950円

■ 第1種電気工事士技能試験準備講習

■ 定員 10名

■ 日時 11月6日(火)～8日(木)
午前9時～午後4時

■ 受講料 4,950円

■ 共通事項

■ 申込締切 各講座開催日の10日前

■ 申し込み・問い合わせ先 県南産業技術専門校
(足利市多田木町76)

☎0284(91)0803

高齢者無料奉仕治療

小山鍼灸マツサージ指圧師会では、市内在住の高齢者の方を対象に次のとおり無料奉仕治療を行います。ご希望の方はお申し込みください。

■日時 10月14日(日)

午前10時～午後2時30分

■会場 ゆうゆう館

■対象者

市内在住の65歳以上の方

■定員 50名(先着順)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課

☎(32) 8904

相談

司法書士・行政書士

無料相談

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

■日時

9月12日(水)

10月10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

栃木県司法書士会小山支部

本多絵美 ☎(37) 9120

■行政書士相談

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27日(木)

10月25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

就職

潜在保育士復職応援ひろば

保育士の資格を有しながら保育分野に就職していない潜在保育士の方向けに、復帰や就労に対する不安感等を解消することを目的として、おしゃべりカフェ「はじめのいっぽ」を開催します。ブランクが長い方も資格はあるけれど保育の仕事は未経験の方も大歓迎です。保育のお仕事に一步踏み出せずにいる方、いっしょにおしゃべりしませんか？

園見学やミニ講座も用意しています。必ず復帰しなくても大丈夫です。お気軽にご参加ください。

■対象者

保育士資格をお持ちの方で、現在保育現場に就労しておらず、保育の職場への就職に関心のある方。

■日程・場所

10月22日(月)

グリム保育園

12月17日(月)

こがねい保育園

各回午前9時30分～11時30分

■内容

保育園見学、ミニ講座(作ってみよう・保育内容等)、保育カフェ(おしゃべりしましょう)

■参加費

無料

■申込方法

こども福祉課へ電話でお申し込みください。お子さんもお伝えください。

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課

☎(32) 8903

自衛官採用試験について

平成31年4月に入学する防衛大学校等各種学生を募集します。

■防衛大学校学生(一般)

18歳以上21歳未満の方(自衛官は23歳未満)

■応募資格

高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)

■受付期間

9月5日(水)～28日(金)

■試験日(1次試験)

11月3日(土)・4日(日)

防衛医科大学校医学科学生

■応募資格

18歳以上21歳未満の方

高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)

■受付期間

9月5日(水)～28日(金)

■試験日(1次試験)

10月27日(土)・28日(日)

■防衛医科大学校看護学科学生(自衛官候補看護学生)

■応募資格

18歳以上21歳未満の方

高卒者(見込含)または高専3年次修了者(見込含)

■受付期間

9月5日(水)～28日(金)

■試験日(1次試験)

10月20日(土)

■共通事項

■申込方法

お問い合わせください。

■注意事項

各種応募年齢は、平成31年4月1日(月)現在です。

■問い合わせ先

自衛隊栃木地方協力本部

小山地域事務所

☎(25) 4763



介護はだれが？

下野市の65歳以上の人口は総人口の23%を超え、本格的な超高齢社会を迎えています。増加し続ける高齢者の介護を誰が担っていくのが社会全体の課題となっています。平成28年に実施した国民生活基礎調査によると、同居者を介護している人のうち約4割は男性でした。平成25年の調査では3割程度であったことから、男性介護者が増加していることが分かります。共働き世帯の増加や家庭内の役割分担意識の変化などから、今後、介護に携わる男性は増加するでしょう。

育児は子の成長にに応じて予定を立てることができず、介護は突然必要になることがあります。家族の介護が必要になっても、男女ともに仕事や私生活と両立ができるよう、日頃から話題にしてみると良いかもしれません。

まずは相談

「キャッシュカードを預かる」という電話は詐欺です！

警察を名乗る男性から、「コンビニで、あなたの銀行口座から50万円が引き落とされたのでカードを止めた。代わりに者を行かせるので、キャッシュカードを預けるように」という電話があり、訪ねてきた男性にカードを渡し、暗証番号を教えてしまったという事例があります。

警察や公的機関、金融機関の職員等が通帳やキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞いたりすることはありません。もし、訪問されても絶対に通帳やキャッシュカードを渡したり、暗証番号を教えたりしないでください。

少しでも不安に感じたり、困ったときは、悩まず消費生活センターにご相談ください。

下野市消費生活センター
専用ダイヤル ☎(44)4883
市役所2階

相談日時 月～金曜日

(祝日・年末年始を除く)
午前9時～午後5時

(正午～午後1時を除く)
※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。

※土曜日の電話相談は栃木県消費生活センターへ
☎0288(625)2227



下野ブランド

あぶみ瓦

JR小金井駅西口前にある老舗の和菓子屋「御菓子司松屋」には、50年以上地元で愛され続ける人気の焼き菓子があふみます。

あぶみ瓦は、国指定史跡・国分尼寺跡から発掘された軒丸瓦を型取っており、きれいなハスの花の模様になっています。

生地の中には、市が全国生産量日本一を誇るかんぴょうの粉が混ぜられており、さらに、白餡にもかんぴょうが練り込まれています。これは、店主が下野市らしい和菓子を作りたいと試行錯誤して開発したもので、お菓子を食べながら、かんぴょうの食感を楽しむことができます。

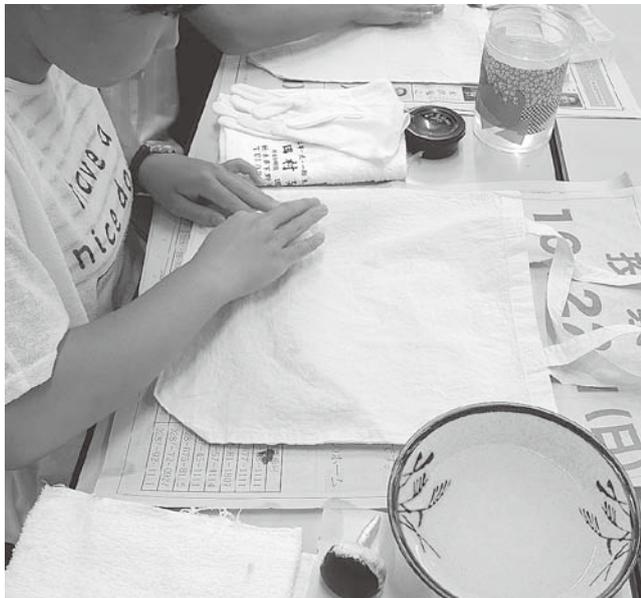
「お菓子にかんぴょう？」と不思議に思うかもしれませんが、ぜひ一度ご賞味いただき、和菓子とかんぴょうの絶妙なハーモニーを感じてみてください。

わかるかな？

まちがいさがし

2枚の写真には違っているところが3つあります。みつけてみてください。(印刷の汚れは除く。) ※答えは43ページ

▼ しもつけ風土記の丘資料館 エコバッグ作り





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

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	8日(土)・22日(土)
場所	南河内児童館

■問い合わせ先
社会福祉協議会 ☎(43)1236

納税ごよみ

■納期限 10月1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

メール配信サービス下野インフォメーション

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

■問い合わせ先
総合政策課 ☎(32)8886

↑携帯電話用QRコード

シルバー人材センター

■刃物研ぎ 午前9時～午後2時

日	11日(火)	シルバー人材センター(薬師寺1949)
日	18日(火)	小金井駅東口
日	21日(金)	ゆうがおパーク

■入会説明会(要申し込み) 午前10時～

日	19日(水)	シルバー人材センター(薬師寺1949)
---	--------	---------------------

■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	下野市天平の丘観光ボランティアの会
10月	天平の丘	柴工業団地協議会
	花広場	シルバー大学校同窓会

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

心配ごと相談

人権、児童母子、行政など、日常生活でのあらゆる相談に応じています。

会場	国分寺会場
内容	一般相談・総合相談 9月4日・11日・18日(いずれも火曜日) 児童母子相談 9月25日(火) 法律相談 9月13日(木)
会場	石橋会場
内容	一般相談・総合相談 9月3日・10日(いずれも月曜日)
会場	南河内会場
内容	一般相談・総合相談 9月7日・14日・21日(いずれも金曜日) 児童母子相談 9月28日(金)

■時間 午後1時30分～3時30分(法律相談のみ要予約) 午後1時～4時30分

■問い合わせ先
社会福祉協議会 ☎(43)1236

一次救急医療機関情報

救急告示医療機関当番(一次急患)

●平日・日曜日 17:00～翌日9:00
●土曜日・祝日の前日()の部分) 17:00～翌日17:00
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	番号・医療機関名・所在地
						1	①小金井中央病院 小金井2-4-3 ☎(44)7000
2	3	4	5	6	7	8	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。
9	10	11	12	13	14	15	③小山整形外科内科小山市雨ヶ谷753 ☎(31)1331
16	17	18	19	20	21	22	④杉村病院 小山市城山町2-7-18 ☎(25)5533
23	24	25	26	27	28	29	⑤光南病院 小山市乙女795 ☎(45)7711
30							⑥野木病院 野木町友沼5320-2 ☎0280(57)1011

■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 毎日18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。

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31～1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31～1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)

目次 Contents

- 2 入園の申し込みについて
- 3 小規模特認校～細谷小学校～
- 4 Shimotsuke-City Topics まちの話題
- 6 **Let's SPORTS**
- 10 生涯**楽**習rより
- 11 市民インターネット体験講座
- 12 外国語を学んでみませんか
- 13 新・下野市風土記
- 14 保健だより  Health Information
- 17 医療コラム 国保でわかる！健康・安心！
- 18 国民年金だより
- 19  環境トピックス
- 22 図書館だより
- 23 読書人
- 24 障がい福祉瓦版
- 25 くらしの情報（イベントカレンダー）
- 42 9月のカレンダー
- 44 国際交流員カロリンのコラム

今月の表紙

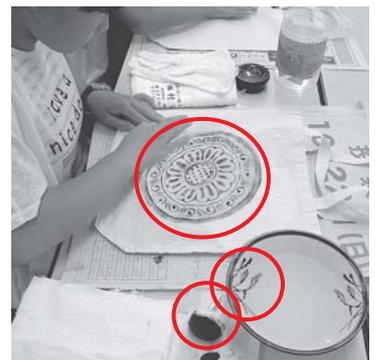


8月20日、2回目となる中学生議会を開催しました。

市の自治基本条例では、子どもがまちづくりに参画する機会を積極的につくることとなっています。それを受け、中学生議会は、市の将来を担う子どもたちが、市議会議員の役割を体験することにより、地方自治の仕組みについて理解を深め、まちづくりを身近なものとして捉え、中学生の視点から政策提言を行う機会を設けるために開催しています。

この中学生議会は、模擬議会ではなく、中学生議員の意見などは、市政へ反映されます。

P41のまちがいさがしの答え



今月の何の日

9月12日 マラソンの日

紀元前450年9月12日、ギリシアのマラトンでペルシア軍との戦いに勝利したアテナイが、そのことを伝えるために一人の兵士を伝令として送りました。兵士はマラトンから約40km離れたアテナイまでを駆け抜け、勝利を告げましたが、力尽き絶命してしまいます。このことを偲び、1896年にアテネで第1回オリンピックが開催される際に、マラトンからアテネ競技場までの競走が加えられ、初めてのマラソンが行われました。

2018年8月時点での世界記録は、ケニアの選手が持つ2時間2分57秒ですが、このように公認記録として認められるためには国際陸連や日本陸連が定めた条件を満たすコースで記録を出さないとけません。その条件は42.195km以上の距離かつ誤差は+42mまで、スタートがゴールより42mより高い位置にあってはいけないなど厳しいもので、大会主催者には正確な測定が求められます。

下野市では、来年1月に天平マラソン大会が行われます。こちらは公認大会ではありませんが、参加される方は今から練習をし、自己ベスト更新を目指してみたいかがでしょうか。





国際交流員カロリンのコラム

Schön, Sie alle kennenzulernen.

(シューン、ズィーアッレ ケンネンズレルネン) みなさま、はじめまして！



私は、カロリン・ヴァイドマン (Carolin Weidmann) と申します。27歳で、ドイツの西南にあるザールブリュッケンというザールラント州の州都から来ました。2010年から4年間、ハイデルベルク大学で東アジア学や日本学を勉強し、2014年からは東アジアの政治と社会を研究テーマに据えてチュービンゲン大学に進学しました。この度、下野市で国際交流員として働かせていただけることになり、とても嬉しく思っています。

「カロリン、どうして日本学を勉強しているの？どうして日本に行きたいの？」今まで、私は何度も同じ質問を受けてきました。今回、この国際交流員に申し込むのをきっかけに、私は改めてこの質

問についてよく考えてみました。

私は、どうして日本学を大学で専攻したいと思ったのでしょうか。自分でも、不思議に思うことがありました。

私は、ザールブリュッケンに合併した小さな村に生まれました。私の住む世界は、とても安全で秩序が守られていましたが、狭く、ときどき少し息苦しく感じることもあったように思います。「全然知らない世界に触れてみたい」と思い、ドイツと欧米文化から一番遠いアジア文化についての色々な勉強を始めました。

ある日、ドイツでも人気がある「千と千尋の神隠し」の映画を見ているときに、なんとなくドイツ語の吹き替えではなくオリジナルの日本語に切り替えました。そこで私は初めて日本語を聞いて、本当に感動しました。柔らかくて、旋律の美しい、とても丁寧な言語という印象を受けました。

「あつ、もっと日本語や、日本の文化について勉強したい！」と思った瞬間でした。そして、ハイ



ドイツで人気の die maus

デルベルク大学での勉強が始まりました。

日本学を通して、今まで様々な日本人と出会って、とても大切な思い出もできました。

日本学を勉強すれば勉強するほど、日本がとても興味深い国であることや、日独関係の深さを理解することができました。毎日「私に一番向いている、本当にやりたいことをできている」と実感することができ、とても幸せです。

私の大きな目標のひとつは、ドイツ人にもっと日本とドイツの素晴らしい関係を伝えていくことです。

そのためにも、私自身が日本と

いう国、日本の文化、日本人について、これから実践を通してたくさん学んでいきたいと思っています。

「カロリン、どうして日本学を勉強しているの？どうして日本に行きたいの？」という質問に対して、自分の中で答えが出ました。

それは、日本が私の世界を広げてくれたこと、日本人とドイツ人がもっと近い存在でいられるよう貢献したいからだと分かりました。

その大きな一歩を踏み出すチャンスを提供してくれた下野市にとても感謝しています。

国際交流員として、下野市の皆さまと一緒に、ますます日本についても、自分の国についても学んでいきたいです。どうぞよろしく願います！



■人口と世帯（8月1日現在）
人口／60,120人(+28)、男性／29,847人(+26)、女性／30,273人(+2)、世帯数／23,892世帯(+20)

PC・スマホ市ホームページ



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。

TAKE FREE

