

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

6

令和5年6月発行（毎月1日発行）No.209



ゆうがおパーク農業体験会

目次 Contents

- | | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 3 まちの話題 | 18 図書館だより |
| 5 男女共同参画週間 | 20 新・下野市風土記 |
| 6 令和4年度の財政状況 | 21 地域おこし協力隊通信 |
| 8 市民活動補助事業を決定しました | 22 保健便り |
| 10 自治医科大学附属病院 連携協働コラム | 25 新型コロナウイルス感染症の
5類感染症への位置づけ変更について |
| 12 自治医科大学公開講座 | 26 国民年金だより |
| 13 生涯学習だより | 27 暮らしの情報 |
| 14 レッツスポーツ | 42 6月のカレンダー |
| 16 環境トピックス | 43 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| 17 障がい福祉瓦版 | 44 イベントカレンダー |

今月の表紙

ゆうがおパーク農業体験会

今月の表紙は、5月13日に開催されたゆうがおパーク農業体験会の田植えの様子です。

「食」について楽しく美味しく学べる食育イベントとしても開催され、農業に興味をお持ちの方や、下野市への移住を検討しているご家族などが、市内外から集まりました。ゆうがおパークの近くの水田で、大人も子どもも稲の苗を手に取り、水田に渡された糸を目印に、横一列になって田植えを行いました。

子どもたちは田植えをしながら、素足に触れる泥の感触や、タガメやカエルなどの生き物との触れあいを楽しんだ後、地元の農家さんが運転する田植え機に乗り、保護者の構えるカメラに向かって明るい笑顔を向けていました。

ゆうがおパークの農業体験会では、今後もサツマイモの収穫や稲刈り、餅つき体験などの開催を予定しています。

栃木県誕生150年 みんなで創る、未来のとちぎ



今年、栃木県は誕生150年を迎えます。記念ロゴマークには、県民の日のマスコットキャラクター「ルリちゃん」と、栃木県元気ニコニコ室長の「とちまるくん」が、二人三脚で仲良く歩む姿に、半世紀以上生産量日本一のいちごをアレンジした「150年」の文字が組み合わせられています。

150年を契機として、すべての県民がふるさと“とちぎ”に想いを寄せ、とちぎで生まれ、育ち、暮らす喜びと誇りを分かち合うとともに、県民1人ひとりが活力と希望に満ちたとちぎの豊かな未来づくりへ向かうことができるよう、盛り上げていきましょう。

■**栃木県誕生150年記念サイト** 県内の協賛イベントを検索できます。

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/150th/index.html>

■**下野市協賛事業** 6月11日(日)・15日(木)のふれあい館の室内温水プール当日利用料金を半額割引します(減免対象外)。その他のイベントは決定次第、上記記念サイトに掲載予定です。

■人口と世帯 (5月1日現在)

人口/59,818人 (+77)、男性/29,666人 (+21)、女性/30,152人 (+56)、世帯数/25,410世帯 (+150)





春の叙勲・褒章

おめでとうございます

令和5年春の叙勲・褒章において受章された、本市関係の皆さまをご紹介します。(順不同)

旭日双光章 (地方自治功労)



野田 善一 氏

2001年に旧国分寺町議会議員に就任し、合併後2018年まで下野市議会議員として地方自治の発展に寄与されました。

瑞宝小綬章 (防衛功労)



熊澤 正純 氏

1973年に陸上自衛隊に入隊。通信関係部隊、教育機関及び研究開発職域で勤務され、国の防衛に寄与されました。

瑞宝小綬章 (検察事務功労)



野澤 石男 氏

1974年に東京地方検察庁に入庁し、2012年に横浜地方検察庁事務局長で退職され、治安維持に寄与されました。

瑞宝単光章 (矯正業務功労)



角田 暁美 氏

1979年の採用から2021年に定年退職するまでの間、法務事務官として活躍し、国の安全に寄与されました。

瑞宝単光章 (防衛功労)



高木 春男 氏

1971年に陸上自衛隊に入隊し、2006年に北宇都宮駐屯地において准陸尉で退職され、国の防衛に寄与されました。

藍綬褒章 (消防功績)



倉井 茂樹 氏

1992年に旧石橋町消防団に入団し、下野市消防団長として現在もご活躍され、地域の安全に寄与されています。

石橋高等学校野球部が市長表敬訪問を行いました

4月11日、第95回記念選抜高等学校野球大会に21世紀枠で出場した石橋高等学校野球部の選手たちが、春夏通じて初めての出場となった甲子園での結果を、坂村市長に報告しました。



大山部長 福田監督 瀬端校長 藤巻投手 横松主将 大金副主将

しもつけワイズ

問1

6月にG7男女共同参画・女性活躍担当大臣会合が開催されるのはどこ？

① 栃木県日光市

② 京都府京都市

③ 北海道函館市



寄贈いただきました

(有)あおきスポーツ様

(有)あおきスポーツ様から、石橋高等学校の第95回記念選抜高等学校野球大会出場記念ボールを寄贈いただきました。

いただいたボールは、市役所南側玄関入ってすぐのショーケースに展示しています。ぜひご覧ください。

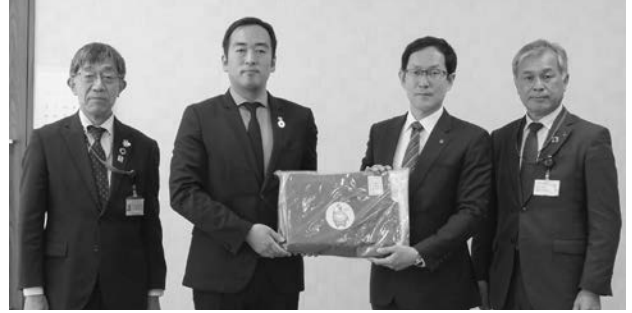


寄贈いただきました

(株)誠和。様

(株)誠和。様から、防災ずきん505枚を寄贈いただきました。

いただいた防災ずきんは、市内の小・義務教育学校の1年生へ配布し、大切に使用させていただきます。



寄贈いただきました

宇都宮農業協同組合様

宇都宮農業協同組合様から、ランチョンマット188枚と教材本「とちぎの農業」36冊、「農業とわたしたちの暮らし」239冊、教材DVD12枚を、管内の小・義務教育学校に寄贈いただきました。

いただいたランチョンマットは1年生へ、教材本は3年生と5年生に配布し、大切に活用させていただきます。



市民向け「在宅医療・介護」講座を開催しました

映画鑑賞&トークショー「いのちの停車場」

3月29日、グリムの館で市民向け映画鑑賞&トークショー「いのちの停車場」を開催しました。

映画「いのちの停車場」上映後、映画界を代表する監督の一人である成島出監督をはじめ、脚本の平松恵美子氏、プロデューサーの富永理生子氏、医師の太田秀樹氏・鶴岡浩樹氏・鶴岡優子氏（ナビゲーター）の6名の方々に、終末期の在宅医療をテーマにした映画製作にまつわるお話をいただきました。

参加者からは、「成島監督の『どう生きるか』という言葉に感激しました」「平松さんからお聞きした『風通しの良い在宅医療』が理想ですね」「在宅医療は後ろ向きの医療ではない、最先端の医療だ」という言葉が心に響きました」といった喜びの声が寄せられました。映画撮影の貴重な裏話や在宅医療についての活発なトークを通して、命の尊さについて改めて考え直す機会となりました。



令和5年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

“無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの未来。”

～ 6月23日から29日まで男女共同参画週間 ～

男女共同参画社会とは

男女共同参画社会とは、男性と女性が、職場や学校、地域、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる社会のことを指します。

平成11年6月23日に「男女共同参画社会基本法」が施行され、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」としています。

男女共同参画社会を実現するためには、皆さん1人ひとりの取り組みが必要です。

「多様性」という言葉があちこちから聞こえてくる時代。「自分らしさ」を大切に、性別や固定観念にとらわれない自由な発想で、あらゆる可能性を信じられる社会を実現していきましょう。

今年度のキャッチフレーズ

「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」「家事育児は女性がするべきだ」といった性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）が高い割合で存在することが、内閣府による調査から明らかになっています。

内閣府では、若者世代を対象に、「男女共同参画社会の実現と女性活躍の推進に向けた、日本国内と国際社会へのメッセージ」をテーマとしたキャッチフレーズを募集し、

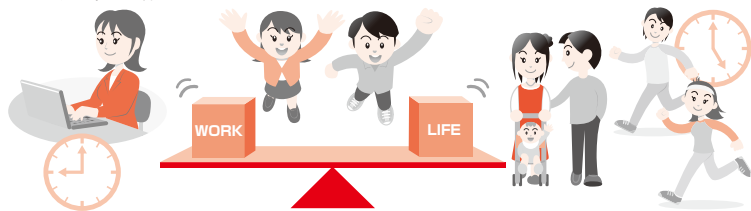
“無くそう思い込み、守ろう個性
みんなでつくる、みんなの未来。”に決定しました。



市の取り組み

平成28年3月に、男女共同参画推進の基本となる「下野市だれもが輝く男女共同参画社会づくり条例」を制定しました。同年には「下野市男女共同参画都市宣言」を実施し、「第2次下野市男女共同参画プラン」を策定しました。

第2次プランの計画期間が満了を迎えることに伴い、令和3年3月に、新たに「第3次下野市男女共同参画プラン」を策定しました。「多様な生き方を尊重し 支え合い すべての人が活躍できる下野市」として、さらなる施策を推進しています。



第3次プラン4つの基本目標

- 1 女性の活躍とワーク・ライフ・バランス実現に向けた環境づくり
- 2 だれもが安心して活躍できる社会を支える基盤づくり
- 3 あらゆる暴力の根絶と被害者支援の体制づくり
- 4 人権の尊重と男女共同参画の意識づくり

男女共同参画パネル展示

男女共同参画週間に合わせ、男女共同参画に関するパネル展示を行います。

※同じ内容を市ホームページにも掲載します。

■日時 6月1日(木)～30日(金)
午前8時30分

～午後5時15分

■場所 市役所 1階市民ロビー



展示の様子

■問い合わせ先
市民協働推進課
☎(32)8887

令和4年度の財政状況

市では、皆さんに納めていただいた市税などの収入の状況や、それがどのように使われているか、また、市の財産や借入金の状況がどのようになっているか、年2回に分けて公表しています。

今回は、令和5年3月末までの財政状況についてお知らせします。

5月までの出納整理期間を含めた決算の状況については、後日、広報しもつけで改めてお知らせします。

●一般会計予算執行状況●

【歳入】 予算総額302億4,737万円 収入済額292億2,283万円(収入率96.6%)		予算現額
		収入済額
		※()は収入率
市税	市民の皆さんや市内に事業所などを持つ法人などに納めていただく税金です。	92億3,940万円 101億4,184万円 (109.8%)
譲与税・交付金	地方譲与税、地方消費税交付金、自動車取得税交付金などです。	17億5,348万円 20億2,340万円 (115.4%)
地方交付税	国税の一定割合を財源として、国が一定基準により市に交付するものです。	43億3,424万円 45億768万円 (104.0%)
国庫支出金	国からの負担金や補助金などです。	60億6,359万円 49億1,592万円 (81.1%)
県支出金	県からの負担金や補助金などです。	18億6,176万円 16億7,523万円 (90.0%)
繰入金	基金の取り崩しなどです。	19億3,616万円 18億8,307万円 (97.3%)
繰越金	前年度で生じた決算剰余金を翌年度の歳入に繰り越したものです。	27億5,387万円 27億5,387万円 (100.0%)
市債	政府・金融機構・銀行などから調達する長期的な借入金です。	12億7,390万円 3億5,000万円 (27.5%)
その他	分担金及び負担金、使用料及び手数料などです。	10億3,097万円 9億7,182万円 (94.3%)

【歳出】 予算総額302億4,737万円 支出済額255億4,334万円(執行率84.4%)		予算現額
		支出済額
		※()は執行率
議会費	議員報酬や市議会運営のための経費です。	1億9,393万円 1億8,197万円 (93.8%)
総務費	庁舎や財産の維持管理、戸籍管理、税金の徴収などの経費です。	38億8,533万円 34億4,132万円 (88.6%)
民生費	障がいのある方や高齢者の方に対する福祉の充実、子育て支援などの経費です。	102億3,990万円 88億9,092万円 (86.8%)
衛生費	感染症予防、健康増進、環境保全、清掃費などの経費です。	27億1,241万円 19億7,058万円 (72.7%)
農林水産業費	農林水産業の振興を図るための支援や、生産基盤整備などの経費です。	8億8,682万円 6億9,599万円 (78.5%)
商工費	商工業や観光の振興などの経費です。	12億745万円 9億9,912万円 (82.7%)
土木費	道路、河川、公園などの整備や維持管理のための経費です。	33億9,734万円 22億6,000万円 (66.5%)
消防費	消防や火災予防などの災害対策のための経費です。	10億8,462万円 10億1,733万円 (93.8%)
教育費	学校教育・生涯学習の充実、文化・スポーツ振興などの経費です。	34億7,281万円 29億3,545万円 (84.5%)
公債費	市債の元金や利子を支払うための経費です。	31億5,522万円 31億5,016万円 (99.8%)
その他	労働費や予備費などです。	1,154万円 50万円 (4.3%)

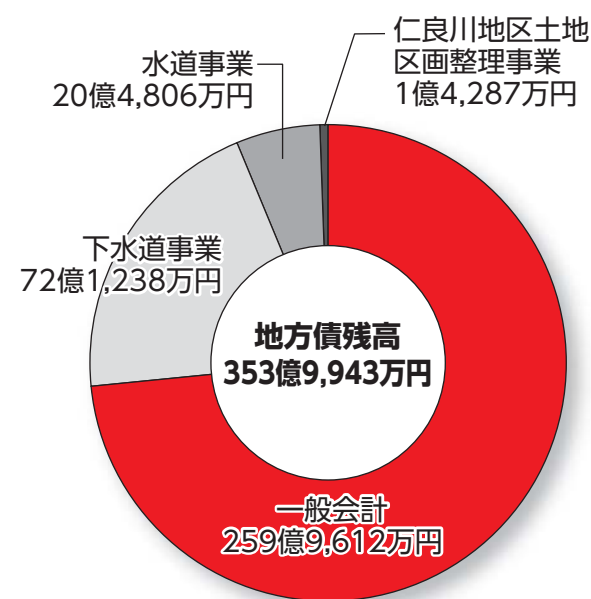
●特別会計・企業会計予算執行状況●

予算現額 収入済額	歳入	歳出	予算現額 支出済額
※()は収入率			※()は執行率
55億9,490万円 (99.0%) 55億3,661万円	国民健康保険	55億9,490万円 (96.4%) 53億9,490万円	
7億3,414万円 (96.8%) 7億1,037万円	後期高齢者医療	7億3,414万円 (95.4%) 7億54万円	
46億7,630万円 (98.3%) 45億9,565万円	介護保険	46億7,630万円 (85.3%) 39億8,961万円	
1,178万円 (100.0%) 1,178万円	石橋駅周辺土地 区画整理事業	1,178万円 (82.9%) 976万円	
5億2,989万円 (86.3%) 4億5,752万円	仁良川地区土地 区画整理事業	5億2,989万円 (60.5%) 3億2,055万円	
10億1,044万円 (107.5%) 10億8,664万円	水道事業 (収益)	10億2,398万円 (90.6%) 9億2,773万円	
1億9,957万円 (98.9%) 1億9,731万円	水道事業 (資本)	7億8,485万円 (89.9%) 7億583万円	
21億8,865万円 (99.4%) 21億7,622万円	下水道事業 (収益)	19億6,987万円 (94.0%) 18億5,106万円	
13億9,797万円 (75.2%) 10億5,140万円	下水道事業 (資本)	18億5,731万円 (78.1%) 14億4,967万円	

●市税の状況● 住基人口 59,741人 世帯数 25,260世帯 (令和5年3月31日現在)

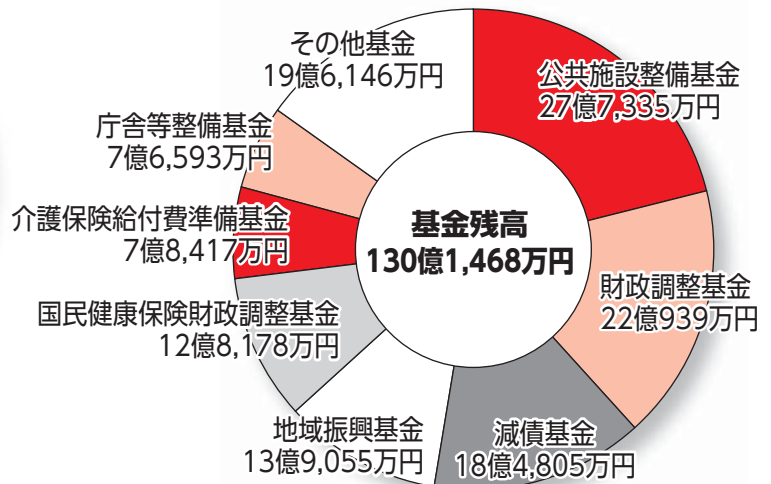
科目	収入状況	市民の負担状況	
		1人あたり	1世帯あたり
市民税	49億1,044万円	8万2,195円	19万4,396円
固定資産税	41億9,333万円	7万192円	16万6,007円
軽自動車税	1億5,822万円	2,648円	6,264円
市たばこ税	3億8,001万円	6,361円	1万5,044円
都市計画税	4億9,984万円	8,367円	1万9,788円
合計	101億4,184万円	16万9,763円	40万1,498円

●地方債の残高● (令和5年3月31日現在)



●市有財産の現在高● (令和5年3月31日現在)

区分	内訳	
	行政財産	普通財産
土地	185万6,265㎡	9万4,988㎡
	計	195万1,253㎡
建物	19万2,604㎡	



■問い合わせ先 財政課 ☎(32)8889

市民活動補助事業を決定しました

市民活動補助事業とは？

市民団体が、地域のため、社会のために自主的に取り組む市民活動などの事業を推進するための、公募型補助制度です。下野市自治基本条例の基本理念である「市民が主役のまちづくり」を目的としています。

申請のあった事業は、市民活動補助事業選考会（会長：宇都宮共和大学 陣内雄次教授）で公益性や発展性などを審査し、定められた基準を満たした事業に補助金を交付します。

令和5年度の補助事業が決定

今年度は9事業への補助を決定しました。2事業が新規、7事業が昨年度からの継続となっています。地域振興や文化振興、ひきこもり支援の活動などを行う団体が対象となりました。

この補助をきっかけに、まちづくりの原動力となる活動が継続して実施されていくことが期待されます。



選考会の様子

■市民活動補助事業一覧

No.	事業名（団体名）	事業内容	コース
1	第2回「吉田村の夏祭」事業 （吉田村の夏祭実行委員会）	旧吉田東小学校を利用し、時代の変遷とともに衰退してしまった地域の夏祭を復活させ、地域の活性化を図るためのイベントを開催する。少子高齢化などで失われてしまった地域の伝統や文化を再興するとともに、希薄化する自治体間のコミュニティの再興に寄与する。	継続 2年目
2	楽しもう～みんなで外遊び！！事業 （外遊びを楽しむ会）	月に1度程度イベントを開催し、子どもの外遊びを支援することで、成長に必要な体力の向上を図る。また、子どもの外遊びから多世代の「ゆる～い、つながり」につなげ、世代を超えた豊かなつながりを創出する。	新規
3	若者サポート支援事業 （若者サポート・ハチドリ会）	ひきこもりや不登校、ニートなど、悩みや困難を抱える若者とその家族を支えるための相談支援事業や、支援者を対象とした研修を、市内公共施設を活用して行う。社会福祉協議会や障がい児者相談支援センターとの連携を強化し、支援内容の充実を図る。	継続 5年目
4	吉田お囃子会再興事業 （吉田お囃子会）	少子高齢化の影響で時代の変遷とともに自然消滅してしまったお囃子会の再興を行う。地域の子どもたちによるお囃子会の活動を通して地域全体を盛り上げ、観客が来るような大人神輿の復活を目指す。	新規
5	えごのき塾事業 （下野ふれあい会）	食育や寺子屋活動「わくわくこども塾」を通じて、子どもたちの思いやりや命を大切にする気持ちを育てる。子どもたちと地域の大人が交流を図りながら、偏食（孤食）や児童虐待・DV予防のほか、マナーや交通安全を学ぶ機会につながる居場所づくりを目指す。	継続 4年目
6	下野市おさがりバンク推進事業 （こそだても！移住も！Link）	おさがりマルシェの開催など、子ども服や学生服、体操着、学用品などのリユース活動を行い、おさがりバンクの仕組みを作ることにより、地域のつながりや情報がない孤立家庭の解消やつながりづくり、交流や相談のきっかけを創出する。	継続 2年目

No.	事業名（団体名）	事業内容	コース
7	下野かんぴょう・ふくべ 振興の会事業 (下野かんぴょう・ふくべ 振興の会)	地域の特産物である「夕顔の実」を乾燥させたふくべを資材として工芸品を制作し、栃木県独自の文化遺産として全国に発信する。ふくべを教材として市内小中学生を対象とした絵付け講座などを行い、郷土愛の醸成を図る。食にとどまらないふくべの魅力を伝え広める活動を展開する。	継続 3年目
8	「みんなのカタクリの里」 づくり事業 (木を知ろう・森を知ろう会)	烏ヶ森公園の雑木林を有効活用して「カタクリの里」をつくり、地域の人に愛される憩いの場の実現を目指す。隣接自治会や小学校と連携して球根の植え付けを行うなど、住民を巻き込んだ魅力ある地域づくりを展開する。	継続 3年目
9	マママグマルシェ事業 (マママグマルシェ実行委員会)	市内で子育て中、または子育てを検討している女性や家族が集うマルシェイベントを開催し、新たなコミュニティの創出や市の魅力発信を図る。 今年度はマルシェ運営のためのスキル（デザイン、撮影、取材・執筆、工作など）を会員が学ぶ機会を設け、イベント本番に生かせるようにする。	継続 5年目



昨年度事業の様子：左から、①「吉田村の夏祭」事業、⑥下野市おさがりバンク推進事業

新規トライコース募集中！

市民活動補助事業は「新規スタート補助」と「継続ステップアップ補助」の区分があり、「新規スタート補助」のトライコースは8月末まで申し込みを受け付けています。ご興味のある方、熱意のある方はご検討ください。

■応募資格

- ・自主的に取り組む事業で、市民主体のまちづくりの原動力となる効果が認められる事業であること
- ・原則として市内で実施され、今年度からスタートする事業であること
- ・補助事業の実施期間中、事業の財源として本市または本市外郭団体などの他の補助金を受ける団体でないこと
- ・事業の実施計画が明確であること
- ・単年度ごとに成果が出る事業であること

■補助率 100%（補助対象経費に限る）

■補助上限 5万円

■申込期限 8月31日(木)

※詳しくは二次元コードから市ホームページをご覧ください。



トライコース申請の流れ



- ①事前相談受付（要予約）
[市民協働推進課による書類審査]
- ②補助決定、補助金交付
- ③事業終了後、実績報告書の提出



選考会の様子

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

自分の腎臓を守るためにできること② ～慢性腎臓病と食事の関係～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

腎臓の機能が低下することを予防するには、血圧、血糖、血中脂質などのリスク因子の管理とともに、食塩摂取量、喫煙習慣などの生活習慣の管理が重要です。しかし、腎機能が低下した人のうち、過去に腎臓病と言われたことのある人の割合は少なく、特に血圧の降圧目標を達成している率が低く、食塩摂取量が目標値を超える者が多かったことが明らかにされています¹⁾。今回は、腎機能の低下を防ぐための食事について、ご紹介します。



慢性腎臓病の食事療法

慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease、以下CKDと略します) の食事は、腎臓の重症度を表すステージ (表1) によって内容が異なります²⁾。間違った食事制限は無意味なうえ、逆効果になることもありますので、注意しましょう。自分の腎臓がどのステージに当てはまるかは、広報しもつけ4月号26～27ページも併せてご覧ください。

表1 腎臓の重症度ステージと食事摂取基準

GFR (糸球体濾過量) に基づく区分	G1	G2	G3a	G3b	G4	G5
進行度による分類GFR (mL分/1.73m ²)	90以上	60~89	45~59	30~44	15~29	15未満
重症度の説明	正常または高値	正常または軽度低下	軽度低下~中等度低下	中等度低下~高度低下	高度低下	末期腎不全
エネルギー	BMI 25kg/m ² 未満					
食塩	減塩 3g/日以上、6g/日未満					
たんぱく質	たんぱく質制限 G3a: 0.8~1.0g/kg/日 G3b~G5: 0.6~0.8g/kg/日					
カリウム	カリウム制限 G3b: 2000mg/日以下 G4~G5: 1500mg/日以下					

日本腎臓学会編「CKD ステージによる食事療法基準2014年版」を基に改編

(1) 腎機能が正常から軽度低下のとき

CKDの発症や進行には、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症が関係していることから、食事のポイントとして、「減塩」「適正なエネルギー」「栄養バランスのとれた食事」「節酒」を心がけることが重要になります。

①減塩

食塩の摂り過ぎは、CKDに影響を与えるといわれています。食塩の摂り過ぎは高血圧を引き起こす原因の一つであり、高血圧そのものがCKD発症の原因となります。さらに、食塩を摂り過ぎると、腎臓の表面にある糸球体という、ろ過によって血液中の毒素を尿中に捨てている細い血管の血圧が高くなり、たんぱく尿を増強させ、腎機能を低下させることも報告されています。このため、「減塩」はCKDの発症や進行を防ぐために重要です。しかし、自分がどれくらいの食塩を摂取しているか、実際の摂取量を把握することは大変困難です。そこで、「あなたの塩分チェックシート (図1)」³⁾ で、食塩の摂取状況を把握し、得点の高い項目の摂取頻度を減らしましょう。

②適正なエネルギーと栄養バランスのとれた食事

肥満はCKDの発症に深く関与しています。特に内臓脂肪型肥満になると、アルブミン尿 (たんぱく尿の一種) が出やすくなることが知られています。肥満の人は糖尿病や高血圧症を合併していることも多く、体重を適正に管理することが重要です。したがって、BMI^{*1}が25 kg/m²以上の人は食べ過ぎに注意しましょう。また、主食 (ごはん、パン、めん)、主菜 (肉、魚、卵、大豆)、副菜 (野菜、海藻、きのこなど) をそろえることで栄養バランスのとれた食事になります。またCKD患者さんにおいて、果物、野菜、魚介類、豆類、穀類および食物繊維が多く、肉類や食塩、精製糖が少ない食事パターンは、総死亡の低下と関連することが報告されています⁴⁾。

*1 BMI (体格指数) は、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で求めます。

図1 あなたの塩分チェックシート

↑表1、図1はスマートフォンで
←ご覧ください。

③節酒

適度の飲酒は、CKDのリスク因子とはなりません。しかし、過度の飲酒は、CKDや末期腎不全^{*2}のリスク因子となりうるので注意しましょう。1日の適正な飲酒量は、純アルコールで20gになります(図2)。加えて、週1回以上の休肝日を設けると良いでしょう。また、女性や65歳以上の高齢者は、より少ない量が望ましいとされています。

※2 末期腎不全は、腎臓の働きが正常な腎臓の15%未満に低下し、体内の老廃物や余分な水分を排せつできない状態です。末期腎不全では、血液透析や腹膜透析、腎移植などの腎機能を代替する治療法が必要となります。



図2 1日の適正な飲酒量(純アルコールで20g)

(2) 腎機能が中等度低下から高度低下のとき(図3)

①~③の他に、「たんぱく質」「カリウム」「リン」などが制限されることがあります。これらの栄養素を制限する理由は、以下の通りになります。

④たんぱく質 体内の細胞や組織を構成する栄養素であり、筋肉や骨、内臓などの健康を維持するために必要です。しかし、たんぱく質は消化されて分解される過程で尿素窒素などの老廃物が発生します。腎機能が低下するとこの老廃物が排せつできず、血液中の老廃物の濃度が極端に高くなると、食欲不振、吐き気、嘔吐などの尿毒症症状が現れます。

⑤カリウム 筋肉や神経の正常な機能を維持するために重要な栄養素です。また、カリウムはナトリウムの排せつを促すため、積極的な摂取が勧められていますが、腎機能が中等度から高度に低下すると、カリウムを排せつできず、高カリウム血症を起こして、不整脈や心停止のリスクが高まります。

⑥リン 骨や歯の形成や維持に重要な栄養素ですが、腎機能が中等度から高度に低下すると、うまく排せつできなくなり、血液中にたまって心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まります。

ただし、これらの栄養素は、自己判断で予防的に制限する必要性はありません。また、病態や個人差に応じて、摂取量の調整が必要な場合もありますので、医師や管理栄養士に相談することが重要です。



図3 腎機能が中等度低下から高度低下したときの食事



おわりに

腎臓を守るためには、食べ過ぎに注意して、減塩を心がけましょう。CKDが進行しているケースでは、医師や管理栄養士に相談して、ご自身の腎機能に合った食事を取りましょう。



【文献】

- 1) 近藤慶子, 他. 日本腎臓学会誌60 (7) : 1011-1022, 2018
- 2) 鈴木芳樹, 他. 日腎会誌56 (5) : 563-575, 2014
- 3) 土橋卓也, 他. 血圧20: 1239-1243, 2013
- 4) Kelly JT, et al. Clin J Am Soc Nephrol 12 : 272-279, 2017

■著者略歴 共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業

病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動。

食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか? メールやFAXでお寄せください。
 ✉ info@city.shimotsuke.lg.jp 📠 (32)8606

しもつけワイズ

問5

①男女共同参画週間
 ②未来
 ③明日

今年のキャッチフレーズは、「無くそう思い込み、守ろう個性 みんなでつくる、みんなの」何?

自治医科大学公開講座のご案内

テーマ「救急・高度集中医療を考える」

一流の教授等が講師を務め、健康や長寿に資する医療・医学についてわかりやすく解説する公開講座です。下野市の後援で開催します。ひとつのテーマに沿って、様々な角度からの講座を予定していますので、この機会にぜひご参加ください。

- 内 容 本講座では救急・高度集中医療について、外傷や急病・看護など身近なものから、最新の取り組みまで、様々な角度から取り上げます。
※オンライン配信に変更になる可能性があります。
- 会 場 自治医科大学構内 地域医療情報研修センター 1階大講堂
- 受 講 料 無料
- 定 員 250名（先着順）
- 申込期間 6月1日(木)～ ※定員となり次第締め切り。
- 当日のお願い



- ・会場には机がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ・大きな会場のため、空調の微調節ができません。扇子や上着などをお持ちください。
- ・駐車場の台数に限りがありますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。お車でお越しの方は外来駐車場（中央入口）をご利用ください。
(無料手続きの詳細は、申し込み後にお送りする受講票でお知らせします)

本講座は、とちぎ県民カレッジ登録講座です。全3日間のうち3日間受講された方で、修了証書の発行を希望される方には、後日郵送にてお送りします。

■日 程

日程	演 題	講 師	時間
7/1 (土)	1 早めに受診した方が良い症状	自治医科大学 永井 良三 学長	午後1時40分 ～2時30分
	2 救命救急センターのきのう～きょう～あす	救急医学 間藤 卓 教授	午後2時50分 ～3時50分
7/15 (土)	3 集中治療室のリアル：もしも自分や家族がICUに入院することになったら	集中治療部 讚井 将満 教授	午後1時30分 ～2時30分
	4 「集中治療が必要になった時のこと、話してみませんか」	看護部 茂呂 悦子 副部長	午後2時50分 ～3時50分
7/29 (土)	5 救命外傷センターって何？ ～救命救急センターとどこがちがうの？～	救急医学（外傷） 松村 福広 准教授	午後1時30分 ～2時30分
	6 脳卒中にならないために、なったらどうする	神経内科学 藤本 茂 教授	午後2時50分 ～3時50分

※上記日程、演題、講師などは、都合により変更になる場合があります。

■申し込み・問い合わせ先

①自治医科大学公開講座ホームページ <https://www.jichi.ac.jp/extension/>

※右の二次元コードからアクセスできます。

②お電話でもお申し込みいただけます。 学事課 ☎(58)7044



講座「ドイツ今昔あれこれ」

ドイツの歴史や現在のドイツ情勢など、ドイツに関する幅広いテーマで講座を行います。

■日時 6月10日(土)・24日(土)、
7月8日(土)・22日(土)
午前9時30分～11時30分

■場所 グリムの館 2階喫茶室

■定員 20名程度

■内容

第1回「ドイツは何故ジャガイモを食べるようになったのか」

第2回「ハーメルンの笛吹きとブレーメンの音楽隊」

第3回「ゲーテとグリム兄弟たち」

第4回「グリム童話とドイツ伝説について」

■講師 日本グリム協会会長 橋本孝氏

■参加料 各回300円

■申込方法 グリムの館公式サイト申し込みフォーム・電話・窓口

■申し込み・問い合わせ先 グリムの館
☎(52)1180 <https://www.grimm-no.net/>

太鼓ライブ「道草ドンどこ」

いろいろな太鼓や、竹、木で作られた楽器から奏でられるリズムを楽しむコンサートです。親子で楽しめます。

■日時 7月29日(土) 午後2時開演

■場所 グリムの館

■出演者 太鼓と芝居のたまっ子座

■入場料

おとな 1,000円

こども(3歳～中学生) 500円

■前売券発売所

グリムの館、下野市内公民館、チケットぴあ

■問い合わせ先 グリムの館 ☎(52)1180

<https://www.grimm-no.net/>



パソコンなんでも相談会

パソコンの調子がおかしい、操作がわからないなど、パソコンに関する困りごとはありませんか？ 楽しいパソコンライブのお手伝いをします(要予約)。

■日時

7月6日(木)・20日(木)
午後2時30分～4時

■場所 市民活動センター

■相談受付

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

■問い合わせ先

生涯学習情報センター
☎(32)6122

学校給食講座「学校給食について知ろう」

小・義務教育学校入学にあたり、学校給食に不安はありませんか？ 栄養教諭が学校給食について楽しくお話し、人気メニューの調理実習と試食を行います。

■日時 7月22日(土)

午前9時30分～11時30分

■場所 国分寺公民館

調理室及び2階研修室

■対象者 令和6年度小・義務教育学校入学予定の児童と保護者6組(先着順)

■内容

講話「学校給食について」

調理実習 キムタクご飯、かんぴょうのたまごとじ

■持ち物 エプロン、頭覆い(バングナなど)、マスク

■申込方法

二次元コードを読み取り、フォームから申し込み



■申込期限 7月3日(月)

※定員に達した時点で締め切り。

■その他 当日、託児はありませんのでご了承ください。

■主催 栃木県栄養士会

■後援 下野市教育委員会

■問い合わせ先

石橋中学校 栄養教諭
大島 ☎(52)1130

兄弟で全日本少年少女空手道選抜大会に出場！

2月18日～19日に北海道帯広市よつ葉アリーナ十勝で行われた令和4年度スポーツ庁長官賞争奪第2回全日本少年少女空手道選抜大会において、祇園空手スポーツ少年団所属の中野蒼都選手(国分寺小6年)と中野晴仁選手(国分寺小3年)の兄弟が、栃木県代表として出場しました。

兄の蒼都選手が5位入賞、弟の晴仁選手が3位入賞と、日頃の練習の成果を存分に発揮し、ベストを尽くしてきました。中野兄弟の今後の活躍が期待されます。

■問い合わせ先 祇園空手スポーツ少年団 代表 伊藤秋人
☎090(5542)7144 ※随時、会員募集中！



晴仁選手

蒼都選手

ダブルステニス大会 参加者募集

- 日時 7月2日(日)
午前8時30分集合
※雨天時は翌週に延期。
- 場所
国分寺運動公園テニスコート
- 対象者 市内在住・在勤・在学・市登録者または市テニス協会が参加を認めた方
- 種目 一般男子ダブルス、一般女子ダブルス
※市代表選手選考対象とします。
- 参加費 3,000円(当日徴収)
- 申込方法 協会ホームページに掲載の参加申込書をメールで送信
※6月19日(月)に協会ホームページ掲載の名簿を確認してください。
- 申込期間
6月5日(月)～18日(日) 午後5時
- ドロー発表 6月26日(月)以降、協会ホームページに掲載
- 申し込み・問い合わせ先
下野市テニス協会 佐藤
✉info@shimotsuketennis.com
URL <http://www.shimotsuketennis.com/>

グリムの里スポーツクラブの参加者募集

ヨガ教室

ヨガ特有のゆったりとした呼吸と動作を、心の安定と健康増進に役立ててみませんか。

- 日時 (全6回・木曜日)
6月22日～7月27日
午前10時～11時15分
- 場所 スポーツ交流館
2階大会議室
- 対象者 市内在住者
- 参加費 (保険代を含む)
会員 2,000円
会員外 4,000円

■服装・持ち物 運動のできる服装、ヨガマット(貸出用マット有)、タオル、飲み物など

トランポリン教室

今回の教室は、初心者・初級者が対象です。

- 日時 (全5回・土曜日)
6月24日～7月29日
※7月15日を除く。
午前10時～11時30分
- 場所 石橋体育センター

■対象者 市内在住小学生

■参加費
3,000円(保険代を含む)

■服装・持ち物
運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物など

共通事項

各教室の日程は申込書に記載しますのでご確認ください。

■定員 15名(先着順)

■申込方法 スポーツ交流館窓口で申込書に参加費を添えて提出(電話不可)

■申込期間

6月12日(月) 午前9時～
※定員に達し次第締め切り。

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ
(スポーツ交流館内)
☎(52)1182
(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)



2023年度市民ふれあい卓球大会を開催します

参加者募集(硬式/ラージ)

市スポーツ協会卓球部の大会です。

■日時 7月9日(日)

午前9時集合 9時30分開始

■場所 南河内体育センター

※南河内公民館の駐車場をご利用ください。

■対象者

硬式 市在住・在勤・在学かつ登録クラブのいずれかに該当する小学3年生以上の男女
※小学2年生以下で参加希望の方はお問い合わせ下さい。

ラージ 市在住・在勤・在学かつ40歳以上の男女

■種目

硬式 ダブルス3ゲームマッチ

ラージ ダブルス3ゲームマッチ

※参加者数によりリーグ戦またはトーナメントになります。

※ペアは、当日抽選により、初級の方と中級以上の方の組み合わせとなります。初級・中級の区分けは、主催者側で行います。
※公認プラスチックボールを使用します。

■参加費

各種目一人500円(当日徴収)

※複数の種目への申し込みは不可。
※参加費は保険料を含みます。

■申込方法 スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターに設置された参加申込書を窓口へ提出(電話での申し込みは不可)

■申込期間

6月1日(木) 午前9時～

23日(金) 午後5時

※キャンセルは6月23日(金) 午後5時までとします。

■その他

ラケット、体育館シューズは各自ご用意ください。

■問い合わせ先

下野市卓球部 張替

☎090(8006)9630

(午後8時～午後11時)



夢くらぶ国分寺のスポーツ教室の参加者募集

ビギナー水泳教室

泳ぐのは初めて、息つきが苦手、水中に潜れないなどの初心者・初級者を対象としたビギナー水泳教室です。水泳の楽しみを通じて、健康増進と水辺の安全意識を高めます。指導者は公認資格を持つインストラクターです。

■日時 (各コース全4回・水曜日)

Aコース

7月5日～26日

Bコース

8月2日～30日

※8月16日を除く。

午後6時30分～8時

※開講5分前までに着替えてプールサイドに集合してください。

■対象者 市に住所を有する小学生以上および市内在勤者

■定員 各20名程度(先着順)

■参加費 (各コース4回分)

会員 1,000円

会員外 1,500円(保険込)

■持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、飲み物、着替え、タオル

カヌー教室

公認資格を持つ専門インストラクターによる、夏の季節にあわせ水に親しむ安全で親切な漕艇講習を行います。漕艇の基本技能を修得して、爽快なリバーツーリングを楽しみませんか。

■日時 (全8回・金曜日)

7月7日～28日

8月4日～25日

(講習6回、補習2回)

午後6時45分～8時45分

※開講5分前までに着替えてプールサイドに集合して下さい。

■対象者 市に住所を有する小学5年生以上および市内在勤者

■定員 10名程度(先着順)

※グループでの申し込みは不可。

■参加費 (補習を含め8回分)

会員 3,000円

会員外 4,500円(保険料込)

■持ち物

水泳着、ラッシュガードなどのシャツ、飲み物、着替え、タオル

※キャップとゴーグルは自由。

■講師 しもつけ指導者会(B&G海洋性レクリエーションインストラクター)

■共通事項

■場所 国分寺B&G海洋センター プール

■申込方法

国分寺B&G海洋センター窓口で、申込書に参加費を添えて提出

■申込期間

6月13日(火)～

※定員に達し次第締め切り。

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺

(国分寺B&G海洋センター内)

増山 ☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32)8898

燃やすごみ（生ごみ）の出し方

生ごみを出す際に、鳥害対策として中身が見えないよう新聞紙やチラシで目隠しをしているものがよく見られます。市では、ごみの分別のために透明または半透明のごみ袋でのごみ出しをお願いしており、上記の出し方では分別状況が確認できないためルール違反となります。鳥害対策については、鳥除けネットの使用などをご検討ください。



ルール違反の例

また、生ごみは水分を多く含んでいます。十分な水切りをして、ごみの減量化にご協力ください。なお、市では家庭用生ごみ処理の購入補助金制度を設けていますので、ぜひご利用ください。

小枝の出し方 小枝は、施設にてチップ化し資源としているため、必ず紙ひもや麻ひもで束ねてください。ビニールひもは資源化ができないため、ルール違反となり回収ができませんので、使用しないでください。

家庭で行う節電実践講座

生活に欠かせない「電気」の料金が高騰するなか、節電について考えてみませんか？

■日時 6月17日(土)
午前10時～11時

■場所
市民活動センター 研修室3

■定員 25名（先着順）

■講師 栃木県カウンセラー
野沢定雄氏

■申込方法
環境課に電話

■申込期限 6月15日(木)
※定員に達し次第締め切り。

6月は「不法投棄防止重点監視月間」です

栃木県では、廃棄物の不法投棄を防止するため、不法投棄防止重点月間を設定しています。県内市町や警察と連携し監視活動の強化を図るとともに、不法投棄防止の気運の醸成を図るため、不法投棄防止キャンペーンの各種取り組みを行い、不法投棄の撲滅を目指しています。

不法投棄は、生活環境の保全や景観に支障を与えるばかりでなく、原状回復には多大な費用と時間を費やしてしまいます。

廃棄物の不法投棄対策は、未然防止と早期発見・早期対応による拡大防止が極めて重要です。

また、不法投棄の被害に遭い、その行為者が不明な場合には、廃棄物の処分にかかる費用などは土地の所有者が負担することとなります。山林や雑種地などを所有している場合には、不法投棄防止の看板や進入防止用のロープを設置するなどの未然防止とあわせて、定期的な確認による早期発見に努めましょう。

6月は「環境月間」です

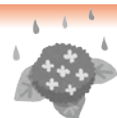
6月5日は「環境の日」ということをご存じですか？

これは、昭和47年6月5日にストックホルムで開催された国連人間環境会議を記念して定められました。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定め、日本でも環境基本法において「環境の日」と定めています。環境保全の重要性を認識し、行動の契機とするため、この日には世界各国で様々な行事が行われています。

皆さんも環境のために、何かできることから始めてみませんか？

不用品リサイクル情報

〈譲りたい〉石橋中学校女子制服M、介護用ポータブルトイレ、ベビーカー、チャイルドシート、VHSテープ
〈譲ってほしい〉上三川高校男子制服170cm以上、石橋中学校女子制服L、南河内中学校男子制服LまたはLL、ノートPC、自転車24インチ、そば打ち道具一式、ソフトテニス用具（ラケット・ボール・空気入れ）



障がい福祉サービスとは、障害者総合支援法が定めるいろいろなサービスのことです。大きく分けて、日常生活に必要な支援を受けられる「介護給付」と、自立した生活や仕事に関する技術を身につける「訓練等給付」があります。



主な種類と内容について

介護給付

➤居宅介護（ホームヘルプ）

ヘルパーが自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事などの介護を行います。



➤重度訪問介護

重い障がいのため常に介護を必要とする方に、入浴、排せつ、食事などの介護や、外出時の移動のお手伝いを総合的に行います。



➤同行援護

視覚障がいにより移動が難しい方に、買い物や通院などを支援します。



➤短期入所

家族が病気の場合などに、短期間、夜間も含め施設で介護などを行います。

➤生活介護

施設等で入浴、排せつ、食事や、創作活動などの援助を行います。



➤施設入所支援

施設に入所する方に、夜間や休日の支援を提供します。



訓練等給付

➤就労移行支援

一般企業への就職を希望する方に、必要な訓練を行います。



➤就労継続支援（A型・B型）

一般企業などで働くことが難しい方に、働く機会を提供し、必要な訓練を行います。雇用契約を結ぶA型と、雇用契約を結ばないB型があります。



➤自立生活援助

一人暮らしを希望している方に、必要な助言などを行います。



➤共同生活援助（グループホーム）

2～10人で生活する住居を提供し、日常生活に必要な支援を行います。



➤上記のサービスは、組み合わせて利用することができます。例えば、常に介護が必要な方は「生活介護」と、住まいの場として「施設入所支援」を組み合わせることができます。



障がいのある方が住み慣れた地域で安心して生活をおくるために、様々なサービスが提供されています。必要なサービスを利用することで、日常生活や社会生活における困りごとを解決したり、負担を少なくすることができるかもしれません。利用にあたってのご相談は、市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970 までお問い合わせください。



図書館

Library Information

利用案内

■ 6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
<https://www.shimotsuke.library.ne.jp>



石橋図書館

■音訳ボランティア体験講座

6月3日(土)・10日(土)
時間：午前10時30分～11時30分
場所：2階視聴覚室
講師：音訳ボランティアこだま

■おはなし会

6月17日(土) 午前10時30分～
「おだんごぱん」ほか
7月1日(土) 午前10時30分～
「天の川にかかるはし」ほか
※終了後に七夕の飾り付けをします

■ちいさなおはなし会

6月19日(月) 午前10時30分～

■古典文学講座「万葉集」

第2回「柿本人麻呂の旅の歌」
6月24日(土) 午前10時～11時35分
場所：2階視聴覚室

■新聞コラム書き写しの会

6月26日(月) 午前10時～11時
場所：2階視聴覚室
持ち物：筆記用具

国分寺図書館

■本の紹介ポップコンテスト2023

結果発表：6月1日(木)
掲示期間：6月11日(日)まで

■お話ポケットの会のおはなし会

6月10日(土) 午後2時～
「かける」ほか

■七夕工作会

7月1日(土) 午後2時～3時
場所：2階視聴覚室
対象：小学生以下
定員：先着20名 ※要申し込み
持ち物：はさみ

■新聞コラム書き写しの会

7月7日(金) 午前10時～11時
場所：2階視聴覚室
持ち物：筆記用具

催し物などは状況に応じて中止・延期または内容を変更する場合があります。詳細や最新の情報は図書館のホームページやツイッターをご覧ください。

南河内図書館

■おはなし会&父の日工作会

おはなし：おとうさんおとうさん ほか
工作：メッセージカードをつくろう
6月10日(土) 午前10時30分～
定員：先着15名 ※要申し込み

■読み語りボランティア体験講座

入門編6月16日(金)・実践編6月23日(金)
時間：午前10時～正午
講師：徳江紀子氏
(子どもの本読書ボランティア指導者)
対象：一般・学生
定員：先着15名 ※要申し込み

■紙しばいと読み語り

6月24日(土) 午後2時～
「あめばぼぼ」ほか

■赤ちゃんといっしょ

「心のびのび教室」
6月30日(金) 午前11時～
講師：大垣玉枝氏 (元こぼと園園長)
対象：生後4か月～3歳児と保護者
定員：先着15組 ※要申し込み

■七夕工作会

7月2日(日) 午前11時～
対象：小学生以下
定員：先着15名 ※要申し込み

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・はるか、ブレーメン (石・国) …重松清
- ・#刑事の娘は何してる? (石・国) …新堂冬樹
- ・楊花の歌 (国) …青波杏
- ・破果 (国) …クビヨンモ
- ・ねことじいちゃん9 (南) …ねこまき
- ・龍に恋う5 (南) …道草家守

<児童書>

- ・はなとりかえっこ (石・国・南) …角野栄子
- ・キャンピングカーのたび (石・国・南) …みねおみつ
- ・ばんごはんえき (国) …石崎なおこ
- ・パッポー (国) …北村人
- ・人狼サバイバル14 (南) …甘雪こおり
- ・まぜてまぜて (国・南) …accototo

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



今月のイチオシ



SDGs用語辞典

イラスト・図解でよくわかる！
地球を救う厳選キーワード400

小林 亮 監修
山と溪谷社

基本内容から社会・環境・経済にわたる幅広いジャンル知識まで、SDGsにまつわる重要ワードがこの一冊でカバーできます。400の用語を50音順で紹介しており、目的別逆引きインデックスも付いているのですぐに調べられます。(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

【SDGs】

今、話題のSDGs。ニュースなどで耳にする機会は多々ありますが、説明できる人は少ないのではないのでしょうか。

今月は、SDGsについて楽しく学べる本を紹介します。SDGsについて考えてみるきっかけにはいかがでしょうか。



目で見るSDGs時代の生物多様性

ジェス・フレンチ 著
片神 貴子 訳
さ・え・ら書房

今守らなければならない地球の生物多様性について取り上げ、豊富な写真で解説。どうすれば生き物を守れるのか考えてみましょう。(石)



脱炭素時代を生き抜くための「エネルギー」入門

齋藤 勝裕 著
実務教育出版

そもそもエネルギーって何だろう？素朴な疑問から、原子力エネルギーの最新情報まで、「エネルギー」の基礎知識がわかります。(石)



すごいゴミのはなし
ゴミ清掃員、10年間やってみた。
滝沢 秀一 著
スケラッコ・萩原 まお 絵
Gakken

ゴミ回収の現場から、ゴミ問題について分かりやすく解説してくれる一冊。楽しい4コマ漫画もついています。(国)



絵本で読みとくSDGs

中川 素子・浅野 由子 著
水声社

持続可能な社会のために私たちができることはなにか。多様な視点から絵本を通してSDGsを学ぶことができる一冊です。(国)



今と未来がわかる色彩心理

南 涼子 著
ナツメ社

色の基礎から応用まで、ジェンダレスによる色彩感覚の変化や、ユニバーサルカラーデザインについても書かれています。(南)



地球のことをおしえてあげる

ソフィー・ブラック
コール 作・絵
横山 和江 訳
鈴木出版

広い視野で世界のことを描いた絵本です。忘れていた子どもの頃や、今置かれている立場を見直すことができ、感慨深い作品です。(石・南)

◇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いただければ貸出が可能です。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

令和4年度の発掘調査から



下野市教育委員会 文化財課

下野市が誕生してから、あるいはその前の町の時代から、ほぼ毎年、現在の市域内では発掘調査が行われてきました。多い年には年間を通じて調査が行われ、様々な時代の遺構（人が生活するために造った構造物が、不動産的に後世に残った状態のもの。例えば、たてあなたてものあと、いどあと、みぞあとなど）が確認されました。

今回は、令和4年度に調査された遺跡についてご紹介します。

いっばんまついせき一本松遺跡は、石橋北小学校の東側に位置し、北関東自動車道に新設されるスマートインターチェンジの事前調査として、令和3～4年度に調査を実施しました。ここからは、奈良～平安時代の家と考えられるたてあな縦穴建物跡およそ20軒、いど井戸跡2基が確認されました。



一本松遺跡で見つかったたてあな縦穴建物跡（西から撮影）

この遺跡は、平成7・8年度の北関東自動車道建設時にも調査が行われており、その際も同時代の遺構が多数確認されています。この地域の畑では、石橋名物のごぼう牛蒡の作付けが盛んに行われているため、一部の遺構は作付け用機械によって地面が深く掘られており、土器などが割れた状態で確認されました。市内の農家の

方からは、「牛蒡を作付けしようと深く掘ったらたまし玉石が出てきたが、そのせいで機械が壊れて迷惑している」などと伺うことがあります。今回の調査では、作付け用機械の掘削よりも深い構造のたてあな縦穴建物跡が確認され、破損をまぬがれた土器類が多数出土しました。

出土した土器から、このたてあな縦穴建物跡は8世紀の中頃に使われた家の跡と考えられます。同時期のものとみられる他の家の跡が1辺3.5～4m程度なのに対して、この家は1辺約7mとかなり大規模でした。この家からは200点以上の土器の破片が出土しましたが、この家で使われたものと、この家が廃棄された後に、くぼみになっているところに周りの人がごみとして土器の破片などを捨てたものが混じっていることがわかりました。なぜそれがわかるかと言うと、この家で使用された土器などの遺物は床面のすぐ上やカマド周辺、ちよぞうけつ貯蔵穴（床下収納のようなイメージ）から出土する一方で、廃棄された遺物は床面よりも高いたいせきそう堆積層から出土しています。そのことから、たてあな縦穴建物跡が埋没していく途中で捨てられたと想定することができます。

また、この家は他の家よりも大きいことから、裕福だったのかもしれませんが。他の家では使われていないような直径20cmもある大きな皿や高坏（脚部のついた皿）、東海地方で製作されたかいゆうとうき灰釉陶器などの食器セットが確認されました。庶民の家の跡からは、これらの遺物はほとんど出土することはなく、直径10～13cm程度のお椀型の土器が出土する程度です。食器からも、当時の社会構造に格差があったことがわかります。

さらに、出土した遺物の中には「かいすあなでいがん貝巢穴泥岩」（海岸で貝が岩に巣をつくる時に穴をあけた岩の破片）が捨てられていました。本来は人がつくったものではないので、遺物と解釈するのは違うところのご指摘をいただくかもしれませんが、これは恐らく、現在の茨城県の海岸で海水や藻を焼いて塩をつくった際に、塩に混じって運ばれてきた岩の破片と考えられます。もしかすると、塩の重さをごまかすためにわざと入れられたのかもしれませんが。人が介在してここに運ばれたものなので、遺物として取り扱いたいと思います。

地域おこし協力隊通信

地域おこし協力隊とは

人口減少や高齢化等の進行する地域に都市部の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行うことで、地域の活性化を図る制度です。

協力隊鈴木の活動報告！



協力隊3年目。「公民連携による地域賑わいづくり」というミッションに向けて、様々な活動を行ってきました。協力隊の立場から、まちとひとをつなぎ挑戦の場をつくることを目的に、シモツケ大学や高校生プロジェクトなどの講座やイベントを開催しました。さらに、行政や市民の間にたって、地域における様々な活動やつながりづくりを進めるために、今年1月には、地域の方々とともに中間支援組織の設立を行いました。今回はその組織についてご紹介させていただきます。

▶中間支援組織とは

下野市に関わる関係人口を増やすなど、行政や地域、企業などの間にたって、それぞれの活動や連携を支援しながら、よりよいまちづくりを進める組織のことをいいます。

▶NPO法人青二才

正式名称は特定非営利活動法人青二才。若者が輝く地域をつくることを目指し、若者世代に向けたイベントの企画・運営等を行っていきます。活動の中で、多世代交流を進める場づくりや地域での活動人口を増やす仕掛けづくりを進めていきたいと考えています。

▶具体的な活動

地域拠点づくり

石橋地区にて、空き家を改修したシェアスペースWELを活用して、様々な方が気軽に立ち寄り、交流できる場づくりを進めていきます。オープンまではもう少しかかる予定ですが、乞うご期待です。

(場所：石橋779-1)

高校生の活動支援

昨年度関わった「高校生もしもプロジェクト」を引き継ぐ形で、高校生が自分たちのアイデアを形にしていく企画団体の運営を行っています。今年の4月からスタート、どんな挑戦が生まれるか楽しみです。その他にも、随時イベントを開催していきます。

▶青二才の由来

青二才という言葉は若くて未熟というネガティブな意味合いがありますが、「青 = 才」つまり若者 = 才能と捉え、若者の可能性を信じ最大限に引き出し支えていける地域を作りたいという想いが込められています。

まだまだ設立したばかりの青二才ですが、応援していただくと嬉しいです。よろしく願いいたします。



←団体のロゴマーク。
青(AO)を三角と丸で表現するなど、たくさんの意味をこめました。

青二才



↑3月に開催した高校生と大学生が将来について語り合うイベントの様子



↑青二才の運営を行うメンバー。全員20代。

NPO法人青二才のSNS
Instagram→@npo_aonisai
Facebook→「NPO法人青二才」

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ しもつけ健康マイレージが始まりました

今までよりも健康づくりに役立つ内容にパワーアップしました。楽しくポイントを貯めて、健康と記念品を手に入れましょう。

まずは → しもつけ健康マイレージポイントカードを手に入れる

ポイントカードは、公民館や保健センター、市役所の健康増進課と市民課で入手できます。折込チラシの二次元コードからダウンロードすることもできます。事前申し込みは不要です。

ポイントカードを手に入れたら

→ 健康ポイントを貯める

〈ポイントの貯め方〉

ステップ1 健診を受けよう！

健康診査（特定健診、ヤング健診、人間ドックなど）やがん検診を受診するとクリアです。

ステップ2 今年度の健康事業に参加しよう！

対象事業に1つ以上参加するとクリアです。

ステップ3 チャレンジ目標の達成！

食事・運動・その他の項目から健康行動を選んで行います。連続28日以上40日以内に、合計70ポイント以上獲得するとクリアです。

※ステップ1～3の順番は問いません。できるところから挑戦しましょう。

全てのステップがクリアできたら → 記念品をもらう

記念品は3月下旬に郵送します。定員を超えた場合は、記念品は抽選になります（先着順ではありません）。

■ とちまる健康ポイントに参加しよう

県では、県民の健康づくりを応援するため、歩くとプレゼントをもらえるチャンスが毎月ある「とちまる健康ポイント」を実施しています。

■対象者 18歳以上で、栃木県在住・在学・在勤の方

■参加方法

- ①スマホにFUN+WALKアプリをダウンロード
- ②歩いて貯めたポイントで応募用クーポンを入手
- ③クーポンを使って毎月のプレゼント抽選に応募

■問い合わせ先 県健康増進課 ☎028(623)3094

URL <https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimarupoint/>

記念品の種類	利用期限
ふれあい館プール券（3回分）	発行日から1年間
ふれあい館入浴券（5回分）	
ゆうゆう館入浴券（5回分）	
デマンドバス利用券（5回分）	なし
道の駅しもつけ商品券（1,000円相当）	
きらら館トレーニング室利用券（3回分）	発行日から1年間
市内スポーツ施設（★）2時間利用券（3回分）	

★対象施設一覧

国分寺運動公園 グラウンド テニスコート	石橋体育センター アリーナ
旧国分寺西小学校体育館 アリーナ ボルダリングウォール	大松山運動公園 多目的グラウンド 陸上競技場 テニスコート
国分寺B&G海洋センター	南河内体育センター
南河内東体育館	南河内東部運動広場
みのわ古城公園グラウンド	柴公園グラウンド
別処山公園グラウンド	石橋弓道場
国分寺武道館 柔道剣道場	国分寺静思館
石橋武道館 柔道剣道場	国分寺聖武館
南河内武道館	南河内球場
五千石球場	諏訪山公園野球場
西坪山球場	南河内テニスコート
祇園原公園テニスコート	



8020達成者を募集

小山歯科医師会は、ご自分の歯が20本以上ある満80歳以上の方を表彰します。

事前審査

応募者には、事前審査（無料）を受けていただきます。小山歯科医師会の会員となっている歯科医院を受診してください。

※8020達成者の審査と伝えて予約してください。

対象者

事前審査日に満80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方

※過去に表彰歴のある方は応募できません。

■審査期間 6月1日(木)～8月8日(火)

薬物依存症 家族の集い

「薬物依存症ってなんだろう?」「家族はどう関わったら良いかわからない…」など、同じような悩みを抱えている他のご家族と、一緒に話してみませんか?

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。まずは、お電話でご連絡ください。

■日時 7月6日(木) 午後1時30分～3時

■場所 栃木県庁小山庁舎
(小山市犬塚3-1-1)

申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター
生活衛生課 ☎(22)6119
(平日の午前9時～午後5時)



相 談

育児相談・母乳相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

日時

7月24日(月)

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■場所 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(乳幼児健診でもらった場合)

申込期限

7月20日(木)



子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。

日時

6月26日(月)

午前9時～11時

場所

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

※ゆりかごを初めて利用する方は、入館者登録代200円(キャッシュレス決済のみ可、現金不可)がかかります。

※ゆりかごでは随時、保育士が相談をお受けします。

相談員

公認心理師、看護師、保育士

こころの健康相談(要予約)

ストレス状態が長く続くと、眠れない、気分が落ち込む、食欲がない、体や頭が重いなどの症状が現れることがあります。

精神科医による相談を実施します。相談することでつらい気持ち少し軽くなるかもしれません。お気軽にご相談ください。

■日時 6月27日(火)

①午前10時～11時

②午前11時～正午

※どちらか選んでお申し込みください。

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 6月20日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

教 室

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたご両親が、安心して出産が迎えられるように実施します。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。

日時

7月27日(木) 午後1時30分～3時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 妊娠中の方

■定員 15組(予約制)

■内容 抱っこの仕方、妊娠中や産後の生活について、保育施設の紹介、子育て支援センター「つくし」の紹介

■服装・持ち物 動きやすい服装、母子健康手帳、父子手帳(パパが参加する場合)、筆記用具、スリッパ、飲み物、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン(妊娠届出時に記入した用紙)

■申込期限 7月14日(金)

※定員になり次第締め切ります。

特定健診・がん検診

特定健康診査・がん検診の結果の通知方法

国民健康保険加入者で、集団検診で特定健康診査を受診された方の健(検)診結果は、すべて郵送します。

結果によっては、担当保健師からご連絡する場合があります。

通知方法

集団検診	個別検診
市から郵送 ※社会保険に加入している方の特定健康診査は、栃木県保健衛生事業団から直接郵送します。	医療機関から返却 ※子宮頸がんと乳がん検診は、市から郵送します。

特定健康診査の結果説明会

予約制で実施します。

健診結果の説明のほか、今後の生活習慣改善に向けて取り組みせうなことを一緒に考えます。

■時間 ①②の時間帯で15分刻みでの予約制


①午前9時～11時15分 ②午後1時30分～3時45分

■相談員 保健師、管理栄養士

■持ち物 健診結果

■申込期限 祝休日を除く各開催日の3日前まで

日程・場所

検診日	結果説明会		検診日	結果説明会	
	日程	場所		日程	場所
6月14日(水)	8月 3日(木)	ゆうゆう館	11月10日(金)	1月11日(木)	ゆうゆう館
6月18日(日)	8月10日(木)		11月12日(日)		
6月22日(木)			7月 2日(日)	11月15日(水)	
7月 5日(水)	7月 5日(水)		11月20日(月)		
7月10日(月)	8月21日(月)		11月22日(水)	1月22日(月) 午前・午後	
7月11日(火)	8月30日(水) 午前・午後	12月 1日(金)			
7月15日(土)		市役所	12月 6日(水)	2月 1日(木)	
7月20日(木)	7月20日(木)		12月 8日(金)		
7月26日(水)	9月14日(木)	ゆうゆう館	12月11日(月)	2月 5日(月)	
8月23日(水)	10月11日(水)		12月20日(水)		
8月25日(金)		10月27日(金) 午前・午後	市役所	1月12日(金)	
8月29日(火)	8月29日(火)			1月15日(月)	
8月31日(木)	8月31日(木)			1月17日(水)	
9月 9日(土)	9月 9日(土)			1月21日(日)	
9月12日(火)	9月12日(火)			1月25日(木)	
9月25日(月)	11月15日(水) 午前・午後	市役所	1月27日(土)	3月14日(木)	
10月 2日(月)			9月25日(月)		1月29日(月)
10月14日(土)	12月 4日(月)	ゆうゆう館			
10月19日(木)				10月14日(土)	
10月20日(金)	12月14日(木) 午前・午後				
10月23日(月)					
10月28日(土)					

◆◆ 新型コロナウイルス感染症の5類感染症への位置づけ変更について ◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は、5月8日時点のものです。今後、変更となる可能性がありますのでご注意ください。

5月8日より5類感染症へと変更になりました

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで「新型インフルエンザ等感染症（2類相当）」としていましたが、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。法律に基づき政府が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の皆さまの自主的な取り組みをベースとした対応に変わります。

市の対応も、原則として国・県の方針に準ずることとなります。



厚生労働省
ホームページ

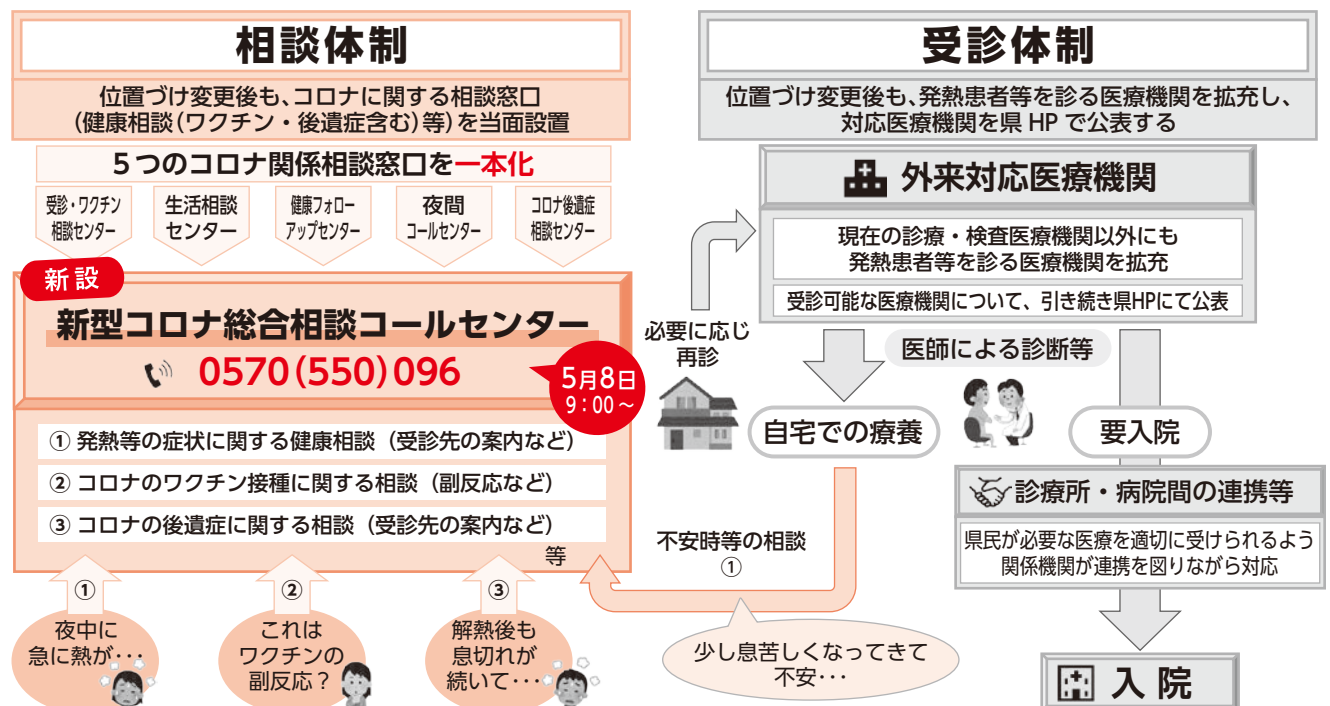
基本的な感染対策

基本的な感染対策について、政府から一律に対応を求めることはありません。実施については個人・事業者の判断が基本となりますが、感染状況に応じた必要性、経済的・社会的合理性、持続可能性の観点を考慮しつつ感染対策に取り組んでください。

基本的感染対策	考え方
マスクの着用	個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断にゆだねることを基本とし、混雑時や医療機関、高齢者施設訪問時には着用を推奨
手洗いなどの手指衛生 換気	政府として一律に求めることはしないが、新型コロナの特徴を踏まえた基本的感染対策として引き続き有効
「三つの密」の回避と 「人と人との距離の確保」	政府として一律に求めることはしないが、流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や、不特定多数の人がいるような混雑した場所、近接した会話を避けることが感染防止対策として有効（避けられない場合はマスク着用が有効）

5類への位置づけ変更後の相談・受診体制

栃木県の発熱相談や健康相談、ワクチン相談、後遺症などに関する電話相談体制は、窓口を一本化したうえで、当面の間継続します。



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

国民年金保険料免除制度

経済的な理由などで、国民年金保険料の納付が困難な場合に、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度です。

免除承認は、申請期間の前年の所得額により審査されます。全額免除、納付猶予及び一部免除がありますので、申請をご希望の方は市民課でご相談ください。

全額免除制度

申請者本人と配偶者及び世帯主の所得が、それぞれ定められた基準額以下の場合、保険料の全額が免除されます。

全額免除された期間の将来の年金受給額は、保険料を全額納付した場合の2分の1として計算されます。

納付猶予制度

学生を除く20歳から50歳未満の方で、本人と配偶者の前年所得が基準額以下の場合、保険料の納付が猶予されます。

納付猶予された期間は、老齢基礎年金や障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るための必要な期間には算入されますが、老齢基礎年金の受給額には反映されません。

全額免除・納付猶予となる所得基準 前年の所得が次の計算式で算出した金額以下であること
(扶養親族の数+1)×35万円+32万円*
※令和3年6月までの免除期間は22万円。

一部免除（一部納付）制度

保険料の一部を納付することにより、残りの保険料が免除されます。一部免除された期間の年金受給額は、それぞれ以下のとおり計算されます。

- **4分の3免除** 全額納付した場合の8分の5
- **半額免除** 全額納付した場合の8分の6
- **4分の1免除** 全額納付した場合の8分の7

納付忘れに要注意！

一部免除制度は、納付すべき一部の保険料を納付しないと、その期間の免除が無効になり未納とみなされ、将来の老齢基礎年金の額に反映されなくなります。また、障がいや死亡などの不慮の事態が生じた際に年金を受け取れなくなる場合がありますのでご注意ください。

一部免除となる所得基準

前年所得が、以下の計算式で算出した金額以下であること

■ 4分の3免除

88万円*+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
※令和3年6月までの免除期間は78万円。

■ 半額免除

128万円*+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
※令和3年6月までの免除期間は118万円。

■ 4分の1免除

168万円*+扶養親族等控除額+社会保険料控除額等
※令和3年6月までの免除期間は158万円。

失業・退職した方の特例免除制度

申請者本人や配偶者、または世帯主に失業（退職等）の事実が生じた年の翌々年6月までの期間について利用できる制度です。失業した方の前年所得は0円として審査され、本人と配偶者、世帯主のうち、失業した方以外のそれぞれの所得額が基準額以下であれば免除が承認されます。

免除の申請は2年1か月前の月の分までさかのぼって申請することができますが、申請が遅れると、万一の際に障害年金などを受け取れない場合がありますので、速やかに申請してください。

共通事項

■ **令和5年7月～令和6年6月分の受付期間** 7月3日(月)～

■ 必要なもの

- ・年金手帳・基礎年金番号通知書などの年金番号がわかるもの、またはマイナンバーがわかるもの
 - ・運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類
 - ・申請者・配偶者・世帯主で失業（退職等）した方がいる場合は、その方の雇用保険離職票または雇用保険受給資格者証（公務員の方は退職の辞令）
- **申請先** 市民課

国民年金保険料の納付は キャッシュレス決済で

4月17日より、国民年金保険料を電子（キャッシュレス）決済で納付することができるスマートフォンアプリが追加されました。

■ 対応アプリ一覧

- ・ a u P A Y
- ・ d 払い
- ・ P a y B
- ・ P a y P a y
- ・ 楽天ペイ



イベント

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

社会を明るくする運動講演会

トピック
1

社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で73回目を迎えます。

社会を明るくする運動の一環として、講演会を開催します。

- 日時 7月1日(土) 午後2時～3時30分
- 場所 南河内公民館
- 定員 100名(先着順・要予約)
- 演題 『誰も置きざりにしない「居場所」の力』
- 講師 西野博之氏(認定NPO法人フリースペースたまりば理事長)
- 参加費 無料
- 申込期限 6月23日(金) 午後5時
- 申し込み・問い合わせ先
社会福祉課 ☎(32)8899 申し込みフォーム



おでかけじどうかん

南河内児童館が子育て支援センターゆりかごに出向き、手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどの提供をします。

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をすることができます。

事前の申し込みが必要ですので、詳細は市ホームページまたは南河内児童館のおたよりでご確認ください。

- 日時 6月23日(金) 午前10時～11時
- 場所 子育て支援センターゆりかご
- 対象者 未就園児とその保護者
- 内容 「おいでよ 龍宮ワンダーランド」～感触遊び～
- 問い合わせ先
南河内児童館 ☎(44)8420
子育て支援センターゆりかご ☎(48)5530

ママパパ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して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や外国の方も大歓迎！ 国際交流員のウィルペルトさんと一緒に、気軽に英会話を楽しんでみませんか？

- 日時 6月29日(木) 午前10時～11時
- 場所 薬師寺コミュニティセンター

- 定員 10名程度
- 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)
- ※初回はお試し参加可能です。
- 申し込み・問い合わせ先
市民協働推進課(協会事務局)
☎(32)8887
✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

広告

日程はHPをご覧ください 親子参加イベント

親子教室 0:1:2歳児対象

お母さんが集まって、みんなで楽しく遊んでいます。

0:1:2歳のお子さんと

ファミリークラブ
幼保連携型認定こども園
愛泉幼稚園
0285-44-7783
小金井4-12-8 (担当:北原・大越)

にこにこクラブ
幼保連携型認定こども園
第二愛泉幼稚園
0285-44-2838
柴1403 (担当:福田・小林)

応援団 子育て相育談
どんなことも遠慮なくお問い合わせください。

詳しくはこちら
www.afsened.jp

お知らせ

寄付をいただきました

このたび、次の方々より寄付をいただきました。ありがとうございました。

高野和子様 金3万円

前原実歌謡教室(さくらの会)様
金1万7,245円

■問い合わせ先

財政課 ☎(32)8889



6月1日は「人権擁護委員の日」

人権擁護委員とは、地域の皆さんの身近な相談相手です。人権に関する相談を受けて、問題解決のお手伝いをしたり、法務局の職員と協力して、人権侵害による被害者を救済したりしています。

また、地域の皆さんに人権について関心をもっていただけるよう、市内学校での人権講話などの啓発活動を行っています。

相談は、電話とインターネットで受け付けています。

■相談窓口

全国共通人権相談ダイヤル

☎0570(003)110

子どもの人権110番

☎0120(007)110

女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

インターネット受付

🌐 <https://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



■実施機関 法務省人権擁護局・全国人権擁護委員連合会

6月1日～7日は「水道週間」

水道週間とは、水道の現状や課題への理解を深め、持続可能な水道とするための取り組みについて考える週間です。

節水を心がけ、水を大切に使いましょう！

今年のスローガン

「水道水 安心・安全 これからも」

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911



水道料金・下水道使用料の支払いは 便利な口座振替で

一度口座振替の手続きをしておけば、振替日に料金が引き落とされ、便利です。

■口座振替を申し込むには

口座振替を依頼する金融機関の市内支店の窓口でお手続きください。市外支店をご希望の場合は、水道課へお問い合わせください。

■口座振替できる金融機関

足利銀行、栃木銀行、ゆうちょ銀行（関東各都県・山梨県）、みずほ銀行、三井住友銀行、足利小山信用金庫、宇都宮農業協同組合、小山農業協同組合

■お持ちいただくもの

通帳、届出印、お客様番号が分かるもの（納付書または料金等のお知らせ）

■口座振替日

検針月の25日（25日が休日の場合は翌営業日）

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911

広告

働くお母さんの味方！ 当日お預かり可 下野市委託施設

病児保育

病児保育 体調不良児

認定こども園 愛泉幼稚園 愛泉ベビーケア

開室日 月曜日～金曜日

時間 午前8時～午後5時

対象児 生後6ヶ月～小学3年生(6年生まで応相談)

市内在住、保護者が市内勤務

料金 1時間150円(給食代別途)

お電話 0285.44.7783

ネット予約サービス
あずかるこちゃん

地上デジタル 101ch 元気いっぱい年長さんたちが将来の夢を発表します！

人気番組 「おおきくなったら」

【放送時間】
月～土曜日
・16:30～
・18:30～ほか

※プログラムは都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

ご視聴方法について詳しくはケーブルテレビまでお問合せください！

CATV ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

(仮称) 下野スマートインターチェンジ工事説明会

上古山・下古山地内で整備を進めている(仮称)下野スマートインターチェンジ整備事業について、主に工事の内容や交通規制を説明します。

■日時 6月24日(土)
午前10時~11時30分

■場所 グリムの館 1階多目的ホール

■定員 150名程度
(事前申し込み不要・先着順)

■問い合わせ先
建設課 ☎(32)8908

下野教科書センター教科書展示会

下野教科書センターでは、小・中・義務教育学校、高等学校、特別支援学校などの教科書を閲覧できます。閲覧の際は、センター内の受付簿に氏名をご記入のうえ、ご覧ください。

■日時 6月14日(水)~29日(木)
午前9時~午後5時
※月曜日は休館日です。

■場所 下野教科書センター(南河内図書館2階)

■問い合わせ先
学校教育課
☎(32)8918



下水道への早期接続のお願い

各家庭などの排水が公共下水道に接続されないと、下水道が整備されても十分な整備効果が発揮されないこととなります。下水道に接続することで、悪臭や害虫の発生を防ぎ、生活環境が良好に保たれ、河川等の公共用水域の水質改善に繋がります。

下水道が使用できる区域で、まだ接続されていないご家庭は、下水道への早期接続をお願いします。

また、公共下水道への切替工事を行う場合は、必ず下野市排水設備指定工事店で行ってください。

■問い合わせ先
下水道課 ☎(32)8912

ベビーマッサージ体験交流会

ベビーマッサージに関心がある、移住してきたばかりで保護者同士の交流を深めたい、市内の子育て情報が知りたいなどの興味をお持ちのママ・パパをお待ちしています。

■日時 7月19日(水) 午前10時~11時

■場所 石橋児童館

■対象者 生後1か月から1歳未満の赤ちゃん
と市内在住の保護者

■定員 親子10組(先着順)

■参加費 無料

■服装・持ち物 動きやすい服装、大きめのバスタオル、飲み物

■講師 地域おこし協力隊 保澤美幸氏

■申込期間 6月1日(木)~7月14日(金)

■申し込み・問い合わせ先
石橋児童館 ☎(52)1129

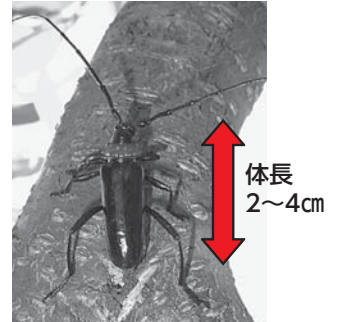
クビアカツヤカミキリに注意

クビアカツヤカミキリは、幼虫がモモ、ウメ、サクラなどの樹木内部を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させる害虫です。

現在、県南地域で被害が増加、深刻化しており、今後、発生地域が拡大することが懸念されます。

クビアカツヤカミキリを発見した場合、「速やかに捕殺する」、「登録農薬を用いて防除する」などの対策をとるとともに、お近くの農業振興事務所または農業環境指導センターにお知らせください。

■問い合わせ先
下都賀農業振興事務所
☎0282(24)1101
農業環境指導センター
☎028(626)3086



クビアカツヤカミキリ成虫

結婚相談所 BERRY IBJ 正規加盟店

下野市で結婚相談所をお探しですか?

- 1年以内のご成婚を目指します
- 地方の婚活を応援する結婚相談所
- 無料相談受付ます 婚活を始めようか迷われている方 出会いが少なくお悩みの方

ホームページ 公式LINE

栃木県下野市石橋779
080(5847)2555 担当:大根田

ねえ、ひとりで悩まないで。

... "とちぎステップ家族相談室" があるよ。

取り戻そう、わたしの笑顔、家族の笑顔...

『こころ』と『対人関係・人間関係』そして『ご家族のこと』などで、揺れ悩み・戸惑い立ちすくむ方々のための "カウンセリング" と "伴走型ソーシャルサポート" を専門とした相談室です。

令和5年4月1日、JR鹿沼駅前(徒歩3分)に新規通年開室
*ご相談料金など詳細は、右のコードからホームページをご覧ください。

一般社団法人 福祉コラボちむくる
とちぎステップ家族相談室
〒322-0021 鹿沼市上野町137-3
Tel: 090-7243-2484
開室時間: 9:30~22:00
休室日: 不定休

災害に備えよう

■問い合わせ先
安全安心課
☎(32)8894



早めの防災対策・避難行動を

大雨や台風の際は、増水した川など、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、日頃から「下野市洪水ハザードマップ」を活用して、危険箇所を確認しておきましょう。

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」と油断せず、早めに避難行動をとりましょう。

自分の身を守るための避難行動の検討

自宅や親せき宅での避難も検討しましょう

災害が発生し、避難所が避難者で密集した状態になると、様々な感染症の拡大が懸念されます。災害時には、断水により手指の流水洗浄ができない可能性もあり、避難所など密集した環境下での集団生活では、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染が拡大するリスクが高まります。地震、風水害が起きたらどうなるのか、平時の事前準備と災害時の対応を考えておきましょう。

「避難」とは「難」を「避」けることです。自宅での安全確保が可能な人は、在宅避難も検討しましょう。

また、自宅が危険な場合でも、避難先は市が開設する避難所だけではありません。安全な親せき・知人宅に避難することも検討しましょう。

本当に避難所に行く必要のある方を適切に受け入れられるよう、ご協力ください。

避難所生活の注意点

安全・安心な空間を確保するための配慮

避難所は、避難者が共同生活を送る場所です。限られた空間で、多くの人々が集団生活をしなければなりませんので、避難所で定められたルールを守り、高齢者や障がい者、女性などの要配慮者への配慮やプライバシーの配慮などを適切に行う必要があります。

なお、発熱やせきなどの症状がある方には、専用のスペースを確保します。症状のある方の専用スペースやトイレは、一般の避難者とは区域や動線を分けますので、ご協力ください。

避難所の衛生環境の確保

避難所内は換気に努め、避難者が十分なスペースを確保できるよう留意します。

また、物品などは定期的に家庭用洗剤を用いて清掃するなど、避難所の衛生環境をできる限り整えましょう。

物品はできる限りご自分で

市の備蓄品にも限りがあります。風水害など、時間的に余裕がある避難の際は、自分の必要なものは自分で持っていきましょう。

避難所に持っていきやすい望ましい物品

- ・タオルなど
- ・アルコール消毒液（ウェットティッシュなど）
- ・寝具（毛布など）
- ・スリッパ
- ・最低3日分の食料と飲料水
- ・着替え
- ・常備薬
- ・携帯ラジオ
- ・モバイルバッテリー など

普段から使い慣れているものがいいね！



市からの情報をチェック

避難所の開設状況等の災害関係情報は、市ホームページ、FMゆうがお（87.9MHz）、とちぎテレビデータ放送、屋外拡声器及び下野インフォメーションメール配信サービスなどで情報発信します。

※メール配信サービスは、利用前に登録が必要です。

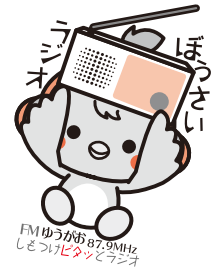
市LINE・Twitter
公式アカウント
@city_shimotsuke



←下野インフォメーションの登録はこちら



←FMゆうがおをアプリやブラウザで聴くにはこちら



防災ラジオを貸与・販売しています

防災情報などを発信した際に自動で起動放送する防災ラジオを、貸与・販売しています。詳細は、安全安心課へお問い合わせください。

■無償貸与 80歳以上の方のみで構成される世帯、視覚障がい者1・2級の方

■販売価格 75歳以上の方のみで構成される世帯

1台1,000円
※家族の仕事や学業などで、日中75歳以上の方のみで構成される世帯を含みます。

上記以外の方
1台2,000円

情報公開制度及び個人情報保護制度の運用状況

市では情報公開の推進と積極的な情報提供、個人情報保護の厳格化を行っています。

令和4年度の運用状況についてお知らせします。

情報公開制度とは？

市が保有している行政情報を「行政と市民の共通の情報資産」として公開していく制度で、市民が公開請求する権利を保障するものです。

■運用状況

公開請求件数	決定内容		
	公開	部分公開	非公開
214	195	14	8

個人情報保護制度とは？

保有個人情報の適正な取り扱いを規定し、保有個人情報の開示、訂正、利用停止を求める権利を保障する制度です。

■運用状況

開示請求件数	決定内容			訂正請求件数	利用停止請求件数
	開示	部分開示	非開示		
11	9	1	2	0	0

※1件の請求で複数の決定が行われることがあるため、請求件数と処理件数は一致しません。

■問い合わせ先

総務人事課 ☎(32)6065

市・県民税の納税通知書の発送

市・県民税の納税通知書（普通徴収）を6月13日(火)に発送します。

令和5年度の所得証明書などが必要な方は、6月14日(水)以降、税務課で申請してください。

※市税の納付は口座振替が便利です。

■1期の納期限

6月30日(金)

■問い合わせ先

税務課

☎(32)8891

税務課



緊急地震速報訓練

災害時や武力攻撃時に、国の全国瞬時警報システム(J-ALERT)から送られてくる緊急情報を確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。ご理解とご協力をお願いいたします。

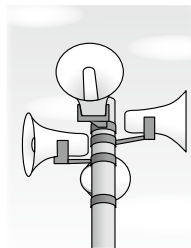
■日時 6月15日(木) 午前10時

※災害等発生により試験が延期になる場合があります。

■試験内容 市内に設置している屋外拡声器及び市内の公共施設内、学校施設内から次の内容を一斉放送

■放送内容 (各3回)

- 「只今から訓練放送を行います」
- <緊急地震速報チャイム音>
- 「緊急地震速報。大地震です」
- 「これで訓練放送を終わります」



■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

特定小型原動機付自転車ナンバープレートの交付



7月1日から、道路交通法の一部を改正する法律(令和4年法律第32号)のうち、特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)の交通方法などに関する規定が施行されます。施行に伴い、特定小型原動機付自転車用のナンバーを7月1日以降に交付します。

なお、交付が開始するまでは、従来どおり原付一種のナンバープレートを交付します。

■対象車両 原動機付自転車のうち、以下の要件をすべて満たすもの

最高速度	20km/h以下
定格出力	0.6kW以下
長さ	1.9m以下
幅	0.6m以下



■問い合わせ先 税務課 ☎(32)8892

広告

遺言 あんしん相続セミナー

参加無料

相統

贈与

＜講師＞
相統相談あんしんプラザ
行政書士
細見愛子

＜日時＞ **6/11日** PM1:30～3:00
(開場 1:00)

＜テーマ＞ まずはチャレンジ!
遺言書とエンディングノート

＜会場＞ 小山市城南市民交流センター
小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室

お申込・お問合せ
一般社団法人 **相統相談あんしんプラザ**

無料相談 実施中 予約制

☎ 0285-38-9550

お気軽にお電話を!

広告

相統 遺言書作成 生前贈与 遺産分割 相続税申告も財産の名義変更も一括安心のサポート

飯野洋税理士 行政書士事務所

相談無料 お気軽に!

下野市下古山2328-22
TEL.0285-29-7561
http://www.iinokaikei.jp

今月は“知ってみよう”“やってみよう”“つなげてみよう”

身近なところでみんなが気軽に楽しく集える場所「地域ふれあいサロン」

地域ふれあいサロンに参加しませんか？

地域ふれあいサロンとは、高齢者の健康づくりや仲間づくり、生きがいつくり、閉じこもり防止などを目的に、地域住民が中心となって企画・運営している通いの場です。住民同士が気軽に集い、しもつけ元気はつらつ体操などの運動をしたり、講話、ゲーム、レクリエーション、グラウンドゴルフ、茶話会など、多種多様な活動を行っています。

市内には4月末時点で61か所の地域ふれあいサロンがあります。

お住まいの地域にどのような地域ふれあいサロンがあるか知りたい方や、地域ふれあいサロンに参加したい方は、社会福祉協議会または近くの地域包括支援センターへお問い合わせください。



地区	サロン名	開催場所	サロン名	開催場所
石橋	ふれあいサロンいしばし	石橋駅前コミュニティセンター	ふれあいサロン兎山	ふれあいの郷兎山館
	通古山元気かーいサロン	通古山自治会公民館	より処グリム	グリムの館
	あじさいクラブ	石北コミュニティセンター2号館	ふれあいサロン八重桜	石北コミュニティセンター2号館、若林北公園
	ふれあいサロンひまわり	上町コミュニティセンター	はつらつ体操駅前	石橋駅前コミュニティセンター
	ふれあいサロン栄町	栄町コミュニティセンター	サロンゆり	栄町コミュニティセンター
	下古山元気はつらつ	ふれあいの郷兎山館	大松山G・G	大松山運動公園
	通古山元気はつらつ体操クラブ	通古山自治会公民館	下古山3丁目ラジオ体操の会	新田上児童公園
	下古山仲よしクラブ	ふれあいの郷兎山館、大松山運動公園、きらら館	サロン富士見町寿クラブ	富士見町公民館、大松山運動公園、スポーツ交流館
	通古山囲碁将棋愛好会	通古山自治会公民館	サロンすみれ会	石橋公民館
	文教グランドゴルフクラブ	文教公園	いきいき上古山	上古山集落センター
	若林なかよし会	南自治会公民館	ナチュラルヨガクラブ	石橋公民館
	若林南元気はつらつ体操	若林南自治会公民館	サロン旭	石橋中央コミュニティセンター
国分寺	ふれあいサロン友愛	コミュニティセンター友愛館	ぬくもり元気サロン	国分寺公民館
	わいわいくらぶ	下町自治会公民館	カトレア	国分寺公民館
	川北ふれあいサロン結いクラブ	川北集落研修センター	ふれあいサロン太陽クラブ	コミュニティセンターたんぼぼ館
	はつらつ体操駅東会	コミュニティセンター友愛館	姿水サロン	箕輪自治会公民館
	ハッピー笹根	有料老人ホーム新	認知症予防サロン	オアシスポップ館
	たんぼぼの会	オアシスポップ館	体操友の会	国分寺中央コミュニティセンター
	にこにこ元気サロン	国分寺中央コミュニティセンター	カフェ カラセン教室	烏ヶ森コミュニティセンター
	たんぼぼクラブ	旧国分寺西小学校校庭		
南河内	お茶の間健康クラブ	南河内第二中学校ミーティングルーム	いどばたカフェ・好縁	グリーンタウンコミュニティセンター
	緑六丁目“集まり処”	緑六丁目公民館	GTはつらつ体操	グリーンタウンコミュニティセンター
	サロン楽笑会	西区自治会公民館	緑六丁目サロン&体操	緑六丁目自治会公民館
	サロンしもはら元気会	下原自治会公民館	脳トレ元気会	薬師寺コミュニティセンター
	はつらつ体操Y	薬師寺コミュニティセンター	サロン遊にらがわ	仁良川コミュニティセンター
	ふれあいサロンコイコイ	鯉沼自治会公民館	はつらつクラブ川島	川島自治会公民館
	さわやかサロン日生	日生団地自治会公民館	ダイアサロン	ダイアパレス管理棟1F集会場
	はつらつ体操みどり	緑小学校ミーティングルーム	みなこカフェ	代表者宅(祇園)
	はつらつ体操なりた	成田自治会公民館	ゆうゆう祇園原	ゆうゆうケアステーション下野
	サロンやじっか	谷地賀自治会公民館	みのり	市民農園クラブハウス
	祇園はつらつくらぶ	南河内第二中学校	町田みんなのサロン	野澤ダンス教室 代表者宅

■問い合わせ先 社会福祉協議会 ☎(43)1236 高齢福祉課 ☎(32)8904
地域包括支援センター いしばし ☎(51)0633 こくぶんじ ☎(43)1229 みなみかわち ☎(48)1177

オレンジカフェ・認知症の方を介護している介護者交流会

オレンジカフェ

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

しもつけ茶屋

■日時 6月14日(水)
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会議室

■日時 6月22日(木)
午前10時～正午

■場所 南河内児童館



より処グリム

■日時 毎月第3金曜日
6月16日(金)
午前10時～正午

■場所 グリムの館 2階図書コーナー

おひさま

■日時 毎月第4水曜日
6月28日(水)
午後1時～3時

■場所 サン薬局(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時 6月2日(金)
午前10時～正午

■場所 ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

認知症の方を介護している介護者交流会

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

■日時 6月30日(金)
午前10時～正午

■場所 市役所 203会議室

■対象者 現在介護している方や、介護した経験がある方

共通事項

■参加費 無料

■その他 飲み物持参にご協力ください。

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

フレイル予防教室

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間のことです。早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。

教室では、フレイルを予防し、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを各専門職からお伝えします。

■日時 (全3回・火曜日)
7月4日・11日・18日
午前9時30分～11時

※11日のみ11時30分まで。

■場所 ゆうゆう館 会議室

■対象者 市内に居住する65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方

■定員 15名

※申し込み多数の場合は抽選。

■内容

フレイルについて知ろう、予防に取り組んでみよう(社会参加、栄養、口腔、運動)

■参加費 無料

■申込期間 6月1日(木)～16日(金)

※今後、9月に石橋地区、11月に南河内地区での開催も予定しています。居住地区に関係なく、年度内1回まで参加できます。

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

敬老事業に関するお知らせ



敬老会を終了します

敬老事業の見直しにより、毎年9月に実施してきた敬老会(記念式典及び演芸鑑賞会)は、令和4年度で終了しました。今後は高齢者福祉サービスの充実を図ってまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、8020運動表彰と金婚夫婦を祝福する会は、引き続き開催を予定しています。また、敬老祝金の贈呈につきましても、引き続き実施します。

金婚夫婦を祝福する会

結婚以来50年にわたり、いたわり合い、苦楽をともにしてきたご夫婦を祝福します。

日程や会場は、後日、個別にお知らせします。

■対象者 次の要件をすべて満たすご夫婦

- ・市内に住所を有している
- ・12月31日時点で結婚50年以上(昭和48年12月31日以前に婚姻届を提出している)
- ・過去に本市の金婚夫婦祝福を受けていない

■申込方法 必要書類を提出または郵送

■必要書類

- ・金婚夫婦祝福会参加申込書兼戸籍確認同意書(各地域包括支援センターと高齢福祉課で配布、市ホームページからダウンロード可)
- ・戸籍謄本の写し(本籍が市外の方のみ)

■申込期間 6月1日(木)～7月31日(月)(必着)

共通事項

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904



ふれあい館 各種教室

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩凝り・冷え性・内臓の機能改善を目指したレッスンです。

■日時 毎週火曜日

午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かすことにより、バランスの良い、動きやすい身体作りを目指します。

■日時 毎週火曜日

午前11時50分～午後0時50分

③デトックスヨガ

体幹をねじるポーズを取り、体内にたまっている毒素の排出を目指すレッスンです。

■日時 毎週水曜日

午前10時30分～11時30分

④シンプルエアロ&エクササイズ

音楽に合わせて簡単な動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動のクラスです。後半は、ボクササイズやマットを使った筋力トレーニングを行います。

■日時 毎週水曜日

正午～午後1時

⑤シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしていきます。

■日時 毎週水曜日

午後1時30分～2時30分

⑥整体ヨガ(予約制)

体を意識的に観察しながら行うヨガによって、骨格や筋肉のバランス、自律神経、ホルモン、免疫機能などを無理なく整えるクラスです。

■日時 毎週第1・3・5木曜日

午前11時～正午

⑦氣功ヨガ(予約制)

氣功の呼吸法や瞑想を取り入れたリラックス系ヨガにより、氣の流れや巡りを良くして、体の奥底から元気になりましょう。疲労回復、精神安定、アンチエイジングなどにも効果的です。

■日時 毎週第2・4木曜日

午前11時～正午

⑧フラヨーガセラピー(予約制)

ヨガとダンスの両方を楽しめるフラヨーガは、心身の健康、ストレス解消・リラクゼーションなどに効果のあるセラピーです。

■日時 毎週木曜日

午後1時～2時

⑨かんたんステップ50(予約制)

音楽に乗って、ステップ台の昇降運動で楽しくエクササイズしましょう。

■日時 毎週木曜日

午後6時40分～7時30分

⑩やさしいヨガ

呼吸を意識しながら姿勢・体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

■日時 毎週金曜日

午前10時30分～正午

共通事項

■場所 ふれあい館

■対象者 高校生以上

■受講費 1回800円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻し不可。

※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■服装・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(④⑨以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(④⑨の受講者)

※更衣室はありません。

最新情報は
こちら→ふれあい館
温水プール一般利用休止

温水プールの一般利用を休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどお願いします。

■一般利用休止日

6月6日(火)・13日(火)・20日(火)

午前10時～午後3時

■問い合わせ先

ふれあい館プール棟

☎(47)1122

↑最新情報は
はこちらメール配信サービス
「しもつけインフォメーション」

かんたんな登録で、気象情報や行政・イベント情報などをメールまたはLINEで受け取れます(通信料がかかります)。スマートフォンの方は二次元コードから、パソコン・ガラケーの方は✉t-shimotsuke@sg-p.jpに空メールを送信してください。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886



ゆうゆう館 各種教室

市民の健康維持と増進、ストレス解消を図るため、ミックスフィットネス・ヨガなどの教室を開催しています。インストラクターが優しく楽しく指導してくれますので、初心者の方も安心して参加いただけます。一緒に心地よい汗を流しましょう。

①ミックスフィットネス

基本ステップを取り入れた準備体操→アップテンポの音楽で有酸素運動→最後にストレッチを行います。

■日時 毎週火曜日
午後1時～2時

②ハリウッドヨガ

心地よい音楽とリズムに合わせて全身を動かしながら、心と体を整えていきます。現在の不調改善だけでなく、今後も美しい姿勢と健康な体を作るプログラムです。

■日時 毎週木曜日
午前10時～11時



③ZUMBA GOLD®

ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを楽しむダンスフィットネスです。

■日時 毎週木曜日
午後2時～3時

④骨盤調整

骨盤の動きを活性化させ、体の歪みだけでなく、冷え性・肩こりなどの体の不調も整えることができるレッスンです。

■日時 毎週木曜日
午後3時15分～4時15分

⑤ととのえるヨガ

一つひとつのポーズを丁寧にいきなり、姿勢を整え、疲れにくい身体をつくりまします。さらにポーズと共に呼吸を深めることで、内側に意識を向けやすくなり、心も整うプログラムです。

■日時 毎週木曜日
午後7時15分～8時15分

⑥3B体操

音楽に合わせて、用具を使い誰でも無理なく体を動かす健康体操です。心身ともに健康な日常生活を送り、仲間と一緒に健康寿命を伸ばしましょう。

■日時 金曜日(月3回)
午前10時～11時

⑦ゆったりストレッチ体操

ゆったりとした音楽を聴きながら、カラダの筋肉を無理なく伸ばして、心からリラックスするクラスです。日頃の疲れを取り除いて、カラダをリフレッシュしてあげましょう。

■日時 隔週金曜日
午後2時～3時

⑧ZUMBA®

ラテン系の曲をベースに、様々なステップを組み込んだダンスエクササイズです。

■日時 隔週金曜日
午後7時～8時

■服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲料水、ヨガマット(①②④⑤⑥⑦)、シューズ

■その他

教室終了後、110円で温浴施設を利用できます。

■申し込み・問い合わせ先

ゆうゆう館 ☎(43)1231
✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp

最新情報は
こちら→



とちぎ材の家づくり支援事業

栃木県では、県産木材を使用した住宅の建設を支援する事業を実施しています。

■対象となる住宅 県産木材を一定量以上使用して新築・増改築を行う住宅

■補助金額 県産木材の使用量に応じて

新築 7.5～60万円

増改築 7.5～22.5万円

※伝統工芸品等使用で上乘せ補助あり(新築のみ)。

※補助金交付には条件あり。

■申し込み先 栃木県木材業協同組合連合会
〒321-2118 宇都宮市新里町丁277-1

■問い合わせ先

県林業木材産業課 ☎028(623)3277
※県ホームページ「とちぎ材の家づくり」で検索

計量器(はかり)の定期検査

お店や病院、薬局など、はかりを使った取引や証明行為を行っている事業所は、2年に1度、定期検査を受けることが義務づけられています。

次の日程で定期検査を実施しますので、忘れずに検査を受けてください。

■日時

6月14日(水)・15日(木)・16日(金)・19日(月)
午前10時～正午、午後1時～3時

■場所 市役所

■お持ちいただくもの

検査を受ける計量器、特定検査申請書、手数料(計量器の種類などにより異なります)

■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

農業者年金に関するお知らせ

■問い合わせ先 農業委員会 ☎(32)8915

■現況届は忘れずに提出を

現況届は、年金を受給するために、毎年必要になる手続きです。農業者年金を受給されている方は、現況届を必ず提出してください。年金受給者ご本人が署名、記入することが困難な場合は、代理の方が署名、記入をしてください。

■現況届の送付

現況届は毎年、5月末頃に農業者年金基金から直接、受給者本人に郵送されます。

■現況届の提出

現況届は6月30日(金)までに農業委員会事務局へ提出してください。郵送での提出も可能です。

■現況届の提出を忘れた場合

現況届の提出がない場合は、11月から年金の支払が差し止められます。支払の差し止めは、現況届が提出されるまで継続されますので、ご注意ください。

■経営移譲年金の受給者の方へ

経営移譲年金を受給している方（以下、受給者という）は、後継者や特定の第三者に農業経営を移譲することにより、加算された額の年金を受給しています。

受給者が次の項目の対象者になると、農業経営を再開したとみなされ、経営移譲年金の支給が停止される恐れがありますので、ご注意ください。

■支給停止対象者

- ・認定農業者
- ・JA組合員(販売代金の入金等)
- ・経営所得安定対策の申請者
- ・農業政策の各種補助金受給者
- ・農業共済の加入者
- ・土地改良区組合員
- ・農業所得の申告者

■農地を動かすその前に

経営移譲年金の受給者は、後継者などに貸付している農地に関して、農地転用・後継者以外への貸付を行った場合、年金の一部が支給停止になることがあります。農地の貸し借りや売買、農地転用などを検討している場合は、農業委員会事務局までご相談ください。

県南産業技術専門学校 技能講習の開催

講座名	定員	日時	受講料
第二種電気工事士技能試験準備講習 I	10人	6月27日(火)～29日(木) 午前9時～午後4時	5,040円
技能検定準備講習 旋盤 1級/2級/3級	10人	7月18日(火)～20日(木) 午前9時～午後4時	5,040円
技能検定準備講習 フライス盤 1級/2級/3級	5人	7月18日(火)～20日(木) 午前9時～午後4時	5,040円
有接点シーケンス制御	10人	7月26日(水)～27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

■申し込み・問い合わせ先 栃木県立県南産業技術専門学校 (足利市多田木町76) ☎0284(91)0803

「しもつけピタッとラジオ」放送中!



下野市提供番組「しもつけピタッとラジオ」は、下野市からの旬な情報や話題をお届けするラジオ番組です。

行政からのお知らせだけでなく、行政サービス紹介、職員の人となりが見える市役所のお仕事紹介、市内で活動する団体の紹介などを発信中です。

■放送日時

月曜日～金曜日 正午～午後0時55分

■放送チャンネル FM87.9MHz

※スマートフォンで聴く方や電波の弱い地域にお住まいの方は、右の二次元コードからブラウザ版(<https://fmplapla.com/fmyugao/>) または公式アプリ「FM++ (エフエムプラプラ)」をご利用ください。



栃木県政世論調査への協力をお願い

暮らしや県政への要望などについて、日頃感じていることをお伺いし、「人が育ち、地域が活きる 未来に誇れる元気な“とちぎ”」を共に築き上げていけるよう、県政施策の基礎資料とするために行うものです。

■期間 6月上旬～下旬

■対象者

県内に在住する18歳以上の方から2,000名を無作為抽出

■実施方法 調査票を郵送

※インターネットでの回答も可能です。個人情報厳守します。

■問い合わせ先

栃木県広報課
☎028(623)2158

調理師・製菓衛生師試験

2年以上の実務経験等受験資格を満たす必要があります。詳しくはお問い合わせください。

■試験日時 8月2日(水)

午前9時30分～正午

■試験会場

宇都宮短期大学附属高等学校
(宇都宮市睦町1-35)

■申込期間

6月21日(水)～23日(金)

■願書配布・問い合わせ先

県南健康福祉センター

☎(22)4235

🌐<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e07/life/shokuseikatsu/eisei/chourishi/oshirase.html>

下野市データ放送「しもつけあれこれ」

コミュニティやサークルのイベント情報などのお知らせに、市データ放送「しもつけあれこれ」をご利用ください。地域の情報を、無料でテレビ放映します。

■視聴方法 とちぎテレビデータ放送 (dボタン)

■放送できる内容

市内在住者または在勤者による団体・グループの情報

※一部制限があります。詳細は市ホームページでご確認ください。

🌐<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0017/info-0000002475-3.html>

■問い合わせ先

総合政策課
☎(32)8886



介護支援専門員 実務研修受講試験

■試験日時 10月8日(日) 午前10時～正午

■試験会場

第1会場 宇都宮大学 峰キャンパス (宇都宮市峰町350)

第2会場 とちぎ健康の森 (宇都宮市駒生町3337-1)

■受験料 13,400円

■試験案内 (申込書) 配布場所

高齢福祉課、栃木県庁高齢対策課、各健康福祉センター、とちぎ福祉プラザ、栃木県シルバー大学校各校、とちぎ健康の森 (土日・祝日も配布)

■試験案内 (申込書) 配布期間 6月1日(木)～30日(金)

■申込方法 試験案内書に同封の封筒で、簡易書留にて送付

■申込期間 6月12日(月)～30日(金)(当日消印有効)

■問い合わせ先

(福)とちぎ健康福祉協会生きがづくり課 ☎028(650)5587
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森2階

広報しもつけの店舗等への設置協力をお願い

広報しもつけは自治会を通して配布しているほか、市役所・図書館などの公共施設はもちろん、スーパーや銀行、郵便局、駅、24時間営業のコンビニエンスストアなどにも設置しています。

広報しもつけを設置して下さるお店や施設を随時募集しています。ご協力いただける場合は、総合政策課までご連絡ください。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

広告

土地・建物

無料相談! 致します

秘密厳守! 致します

こんなお悩みありませんか?

不安を解決するために
第一歩踏み出してみませんか?



除草作業



空き家の管理



税金の負担



老朽化で倒壊

「丸和住宅」「ノーブルホーム」のグループ会社です。

「栃木県宅建協会」加盟店 「家族信託の相談窓口」加盟店 「家族信託普及協会」加盟店

営業時間 AM9:00～PM6:00 定休日:毎週水・日曜日

とちぎ未来開発(株) ☎0282-24-5687

〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17

🌐<http://tochimira.co.jp>

お問合せはこちら

☎0282-24-5687

募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相

談

公募委員の募集

市民の皆さまから幅広くご意見をいただくため、
公募委員を募集しています。

共通事項

■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、原則、市の設置する他の審議会などの委員でない方。

■観光振興推進委員会委員

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及び地域の活性化に資するなど、市の観光振興を推進するための検討及び協議を行う機関です。

■募集人数 1人

■任期

委嘱日～令和8年3月31日

■開催回数 年2～3回程度

■報酬 日額3,000円

■申込方法 市ホームページや商工観光課で配布する応募用紙

を郵送・FAX・メールまたは直接提出

■申込期限

6月20日(火) 午後5時15分
※郵送の場合は当日消印有効。

■選考方法 選考委員会で決定し、結果はご本人あて直接お知らせします。

■申し込み・問い合わせ先

商工観光課

☎(32)8907 ㊚(32)8611

✉ syoukoukankou@city.shimotsuke.lg.jp

■下野市政治倫理審査会

市議会議員が「下野市議会議員政治倫理条例」に規定する政治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・審査する機関です。

■募集人数 3名

■任期 2年（10月25日～令和

7年10月24日)

■開催回数

調査請求があった場合に開催

■報酬 日額6,000円

■申込方法 市ホームページから申請、または総務人事課で配布する応募用紙を郵送もしくは直接提出



■申込期間

6月8日(木)～7月5日(水)

■選考方法

市議会の同意を得て市長が委嘱します。選考結果は、後日文書でお知らせします。

■申し込み・問い合わせ先

総務人事課 ☎(32)6065

✉ soumujiinji@city.shimotsuke.lg.jp

避難所親子宿泊体験参加者募集

市では、台風や地震による災害が発生した時に避難所を開設します。避難所ではどんなものを食べるのか、どんなところで眠るのか……。親子で体験してみませんか？

■日時 7月29日(土) 午後3時～30日(日) 午前10時

■場所 旧国分寺西小学校体育館

■対象者 市内在住の小・義務教育学校3年生以上の親子（1家族親子含め4人まで）

■定員 15組（先着順）

■内容

- ①避難所宿泊体験
- ②防災講話
- ③非常食づくり、実食
- ④備蓄倉庫の見学 など

■申し込み・問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894

申し込み
フォーム→



緊急在学奨学生の募集



■申請資格 次のすべてに該当する方

- ・申請を行う1年以内に、主たる家計支持者の死亡・疾病・失職・被災などにより、家計に著しい影響を受け、経済的に修学の継続が困難な方
- ・高等学校（高等専門学校、中等教育学校の後期課程及び専修学校の高等課程を含む）、大学（短期大学及び専修学校の専門課程を含む）に在学している方

- ・確実な連帯保証人が2名いる方（うち1名は保護者）

※連帯保証人は、貸付に係る責務を保証し得る能力があると認められる、独立の生計を営む満20歳以上の方で、市区町村税を完納している方

- ・保護者が下野市に1年以上住所を有する方

- ・他の機関から奨学金その他これに類するものの給付または貸付を受けていない方

■貸付額（無利子）

高等学校奨学生 月額2万円

大学等奨学生 月額3万円、4万円、5万円から選択

■貸付期間 正規の修業期間（年2回振り込み）

■募集要項などの配布場所 教育総務課、各図書館、各公民館など（市ホームページでダウンロード可）

■申込期間 6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

■問い合わせ先 教育総務課 ☎(32)8917

県育英会 奨学生募集

■**対象者** 4月に高等学校（中等教育学校の後期課程や特別支援学校の高等部を含む）、修業年限2年以上の専修学校高等課程に在学している方

■貸与月額

国公立 1万8,000円

私立 3万円

■願書などの配布場所

県内高等学校、市教育委員会など
※5月中旬から配布します。

■申込期限 6月23日(金)

■問い合わせ先 (公財)県育英会

☎028(623)3459

🌐 <http://www.tochiiku.sakura.ne.jp>

手話講座(入門コース)参加者募集

聴覚に障がいがある方への理解を深めるために、手話講座を開催します。日常生活での簡単なあいさつや自己紹介などの手話を学んでみませんか。

■日時 (全15回・木曜日)

7月6日～10月19日

※8月17日を除く

午後1時30分～3時。

■場所 ゆうゆう館

■**対象者** 市内に在住または在勤で、初めて受講する方

■**定員** 10名(先着順)

■受講料

テキスト代 2,000円

マウスシールド代(希望者) 250円

■申込期限 6月20日(火)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1236 ㊚(44)5807

✉ info@shimotsuke-syakyo.or.jp



就職

学童保育支援員を募集

■**任用期間** 任用日～令和6年3月31日(再任あり)

■**勤務先** 市内の公立学童保育室(支援員配置状況による)

■**勤務日** 月～土曜日(応相談)

■**勤務時間** (シフト制)

平日 午後1時～7時のうち2～5時間程度

土曜日 午前8時～午後7時のうち6時間(月に1回程度)

長期休業中 午前7時30分～午後7時のうち5～7時間程度

■**賃金等** 時給1,062円

※有給休暇、通勤手当あり。社会保険加入は諸要件あり。

■**申込方法** 履歴書をこども福祉課に提出(郵送可)

※放課後児童支援員の有資格者は、資格証の写しを添付してください。資格がない方は、条件を満たし次第、取得いただけます。

※郵送の際は、「学童保育支援員希望」と封筒に明記してください。

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

〒329-0492 笹原26

税務職員採用試験

税務署や国税局で勤務する税のスペシャリスト、税務職員(国家公務員)を募集します。

■受験資格

①4月1日時点で、高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方及び令和6年3月までに卒業見込みの方

②人事院が上記①に準ずると認める方

■**試験の程度** 高卒程度

■試験日

第1次試験日 9月3日(日)

第2次試験日 10月11日(水)～20日(金)のいずれか(第1次試験合格通知書で指定)

■合格発表日

第1次試験 10月5日(木)

最終合格者 11月14日(火)

■**申込方法** 原則インターネット

🌐 <https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

※インターネット申し込みができない場合は、人事院人材局試験課までお問い合わせください。

■申込期間

6月19日(月) 午前9時～28日(水)(受信有効)

■申し込み・問い合わせ先

インターネット申し込み関連

人事院人材局試験課

☎03(3581)5311(内線2333)

(平日の午前9時～午後5時)

インターネット申し込み以外

関東信越国税局人事第2課試験係

☎048(600)3111(内線2097)

(平日の午前9時～午後5時)

相 談

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相 談

成年後見制度
「なんでも相談会」

社会福祉士などによる成年後見制度に関する無料相談会です。

■日時

6月23日(金) 午後2時～4時

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市在住で制度の利用を検討している方・ご家族及び福祉関係者

■定員 2組程度(1組40分程度)

■申込期限 6月21日(水)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904
社会福祉協議会(下野市成年後見サポートセンター) ☎(43)1236

ひきこもり相談会

市と県子ども若者・ひきこもり総合相談センター(ポラリスとちぎ)の合同による無料相談会です。

■日時(要予約)

6月20日(火) 午前10時～午後3時

■場所 石橋公民館

■対象者 市内在住の方(家族のみの参加も可能)

■定員 4組(1組60分程度)

■申込方法 6月19日(月)までに電話、メール、申し込みフォームのいずれかからお申し込みください。なお、メールの方は、件名を「ひきこもり相談会申込」とし、返信メールがない場合はお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)7087

☎ syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp 申し込みフォーム



無料法律相談

弁護士による法律相談です。

■日時(火曜日・要予約)

①6月13日 ②6月27日

③7月11日

午後1時30分～4時

■場所 ゆうゆう館

■定員 7組(1組20分)

■申込期間

①6月12日(月)まで

②6月14日(水)～26日(月)

③6月28日(水)～7月10日(月)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会 ☎(43)1236

無料司法書士相談

県司法書士会小山支部が主催する相談会です。

■日時(水曜日・要予約)

6月14日、7月12日

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 4組(1組30分)

■内容 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、成年後見など

■申し込み・問い合わせ先

県司法書士会小山支部

本多 ☎(37)9120

無料行政書士相談

県行政書士会小山支部が主催する相談会です。

■日時(木曜日・要予約)

6月22日、7月27日

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 4組(1組30分)

■内容

相続や遺言、農地転用、開発行為、成年後見など

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

心配ごとと悩みごと・子育て相談

どこに相談したらいいのかわからない心配ごとや「こんなこと相談していいのかな」という悩み、お気軽にご相談ください。予約不要、相談料無料、匿名や電話での相談も可。必要に応じて関係機関もご紹介いたします。なお、相談日以外で相談を希望される場合はお問い合わせください。

相談名	日時	場所	相談員
心配ごとと悩みごと相談	6月20日(火)、7月4日(火) 午後1時30分～3時30分	ゆうゆう館	民生委員・児童委員、人権擁護委員、行政相談委員
子育て相談(妊娠中・子育て中の方が対象です)	①6月16日(金) ②7月4日(火) 午前10時～正午	①南河内児童館 ②国分寺東児童館	主任児童委員

■相談・問い合わせ先 社会福祉協議会 ☎(43)1236

消費生活コラム

**突然の消費者トラブル！
国民生活センターの「消費者
トラブルFAQサイト」を活用し
てみましょう！**

国民生活センターが「消費者
トラブルFAQサイト」を開設
しました。

FAQとは frequently asked
questionsの略で、利用者が知
りたい情報をQ&A形式で提供
する形のことです。

このサイトは、消費者トラブ
ルにあった方に対してトラブル
解決を支援する情報を提供す
るとともに、相談窓口などを案内
するものです。

消費者トラブルにあった人が、
時間や場所を問わず、ご自身で

解決方法を調べることができま
す。

🌐 <https://www.faq.kokusen.go.jp/>



自己解決が難しい場合や、
きちんと相談をしたい場
合は、1人で悩まず消費
生活センターへ相談して
ください！



下野市消費生活
センターキャラ
クター
うぐちゃん

**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(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。

※土日・祝日の電話相談は消費者ホットライン☎188(局番なし)へ



**G7男女共同参画・女性活躍
担当大臣会合**

6月24日から25日にかけて、
G7男女共同参画・女性活躍
担当大臣会合(以下、G7大
臣会合)が栃木県日光市で開
催されます。栃木県でG7サ
ミットの関係閣僚会合が行わ
れるのは、今回が初めてです。

この会合は、平成29年から
始まり、これまでに4回開催
されてきました。国際社会が
直面する男女共同参画・女性
活躍に関する課題や各国の取
り組みについて議論し、合意
形成を図ることを目的として
います。

G7大臣会合の開催は、今
年で誕生150年を迎える栃木
県において記念すべき一大イ
ベント。県内各所で、会合参
加国や男女共同参画・女性活
躍に関連する取り組みが多数
行われる見込みです。

クロスワード

わかるかな?

今月号はクロスワードパズルにチャレンジ!

たてのかぎ

- 1 北半球の一年で最も昼の時間が長くなる日
- 2 肉の部位で、バラの中で一番ヒレに近い
- 3 社会や人のために役立つこと「〇〇する」
- 4 中国最高の詩人と称される人物
- 6 後戻りできないこと「〇〇は投げられた」
- 9 物事の正しい順序・筋道
- 10 事件を〇〇〇させない
- 12 腹を立てて大声で叫ぶ声
- 14 陸・海・空がある

よこのかぎ

- 2 クビアカツヤ〇〇〇〇〇に注意!
- 5 市が政府などから調達する長期的な借入金
- 7 物事が終わったあともなお周囲に及ぼす影響
- 8 「〇〇〇の停車場」のトークショーを開催
- 11 単位体積あたりの質量
- 13 市消費生活センターキャラクター〇〇ちゃん
- 15 裏声の対義語
- 16 6月は〇〇〇〇〇月間

1		2		3	4
5	6			7	
		8	9		
10		11		12	
13	14		15		
16					

※答えは42ページ中段

※下線部のかぎは、今月号にヒントあり!

スマートフォンやタブレット端末から「広報しもつけ」を読むことができます

○カタログポケット

🌐 https://www.catapoke.com/?mict_code=1



iOS Android



○トチギーブックス

🌐 <https://www.tochigi-ebooks.jp>



○マイ広報紙

🌐 <https://mykoho.jp/>



○マチイロ

🌐 <https://machihiro.town>



6月
みなづき
水無月
June

ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

ふれあい館 ☎(47)1126 ゆうゆう館 ☎(43)1231 きらら館 ☎(52)3711

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

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

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

納税ごよみ

■納期限 6月30日(金)

市県民税 1期
国民年金保険料 5月分

おもちゃの図書館

日時 24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

※10日(土)は休館です。

■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

16日(金) ゆうがおパーク

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

21日(水) シルバー人材センター

■問い合わせ先
シルバー人材センター
☎(47)1124

平美林清掃計画

6月	天平の丘	下野市商工会
	花広場	下野市商工会女性部
7月	天平の丘	下野市職員労働組合
	花広場	

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

41ページのクロスワードの答え

ゲ	カ	ミ	キ	リ
シ	サ	イ	ヨ	ハ
	イ	ノ	チ	ク
フ		ミ	ツ	ド
ウ	グ		ジ	ゴ
カ	ン	キ	ヨ	ウ

一次救急医療機関情報

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

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

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

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

救急告示医療機関当番(一次急患)

●平日・日曜日 17:00～翌日9:00
●土曜日・祝日の前日()の部分) 17:00～翌日17:00
カレンダー内番号が当番医療機関です。事前に電話で確認してください。

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

番号・医療機関名・所在地

①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。	④小山整形外科内科 小山市雨ヶ谷753 ☎(31)1331
②小金井中央病院 小金井2-4-3 ☎(44)7000	⑤光南病院 小山市乙女795 ☎(45)7711
③杉村病院 小山市城山町2-7-18 ☎(25)5533	⑥野木病院 野木町友沼5320-2 ☎0280(57)1011





国際交流員ウィルペルトのコラム

世の中の幸せは馬の背にあり Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde (ダス グルック デア エア デリー クトゥ アウフ ディム リュッケン デア プフェア デ)



夏休みが近づいてきましたね！ドイツの子どもたちにとって、それは6週間の自由を意味します。夏休みの前に学年が終わるので、宿題などは一切ないです。ですが、大体の親は6週間も仕事を休めないで、その間ドイツの子どもたちがどうやって過ごすかについて書いてみたいです。

親が夏に働かないといけなければ、子どもたちは親抜きでもバカンスに行くことができます。特に女の子に人気があるのは「Reiterferien (ライターフェリエン)・夏の乗馬キャンプ」です。



(c) Reizeit Eva Baumann

6歳以上の子どもたちが一週間から数週間の間、牧場で他のたくさんの子もたちと一緒に生活します。相部屋で寝て、食堂で一緒に食事をし、午前と午後に乗馬のレッスンを受たり、たまにレッスンの代わりに自然の中でホーストレッキングに行ったり、馬の世話の仕方(ブラッシング、馬房の掃除)を学んだりします。



牧場での滞在中、それぞれの子どもは自分自身の里馬を割り当てられます。その里馬は自分の友達となり、毎日会いに行ったり、おやつをあげたり、手入れをしたりすることができます。



その他にも、牧場の人たちがいろいろなアクティビティーを考えてくれます。Tシャツ染め、夜の焚き火、湖での水浴び、馬のブラッシング大会、バッジがもらえる乗馬試験、馬車でのお出かけなど、牧場で過ごす時間はとても楽しいです。

牧場は大体自然の中にあり、広い放牧場と畑と森に囲まれています。人が牧場に来ようとすると、牧場の門につながる唯一の道を車で通って来るしかないので、知らない人が来たらすぐに分かります。なので、子どもたちにとって素晴らしいことに、牧場内なら自由です。いつでもどこでも遊んでいいです。



もちろん、食事の時間は決まっているし、午前と午後にどの乗馬レッスンに参加するかも決められています。それらに時間通りに出るのは、それぞれの子の責任です。レッスンの30分ぐらい前には、自分のヘルメットやグローブ、ブラッシング用具などを用意し、馬房から馬を出します。馬にブラッシングし、鞍と頭絡をつけ、乗馬レッスンの開始時間までに、一緒にアリーナまで歩いて着かなければなりません。

ですが、食事とレッスンの間の時間は好きに過ごしていいし、周りに友達がいっぱいいるし、いつも誰かが何をして遊ぶかの提案を言い出します。例えば、里馬のたてがみを編み込んでおしゃべりにしたり、友達と一緒にレッスンに使われていないジャンプ場で馬抜きの障害飛越競技をしたり、上級のレッスンを見学したり、牧場の猫や犬と遊んだり、キオスクでお菓子を買ったりします。



馬は大きいし、温かいし、優しいし、ゆくりと揺れながら運んでくれるし、いっぱい良いところがあります。ドイツでは、14歳以上の人の約300万人が乗馬をしています。乗馬クラブに登録している成人のうち78%が女性、18歳までに限ったら、91%が女子です。1980年代から「Pferdemädchen (プフェアデーメーチェン)・馬女子」と呼ばれる社会現象まで起こったほど、馬はドイツの女の子に人気があります。乗馬そのものだけでなく、馬女子向けの牧場を舞台にしたコミック、雑誌、本のシリーズ、ラジオ・テレビドラマ、映画などがあり、家でも楽しめる馬女子の世界が存在します。

馬の背中の上でだけ味わえる素晴らしい気分、牧場だけにある友情と、友達と楽しく過ごした時間を、どこでも思い出させてくれるのです。

- 今月のトピックス
- トピック1 社会を明るくする運動講演会…P27
 - トピック2 特定小型原動機付自転車ナンバープレートの交付…P31
 - トピック3 敬老事業に関するお知らせ…P33
 - トピック4 「しもつけピタッとラジオ」放送中！…P36
 - トピック5 緊急在学奨学生の募集…P38

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。

月	火	水	木	金	土	日
 うみんこ	 しーちゃん	 みいちゃん	6/1 パソコンなんでも相談会 (5.28) ※他1回 水道週間 (6.28) ※6/7まで	2 ゆうゆう茶屋 (6.33)	3 体幹トレーニング教室 (5.19) ※他2回 音訳ボランティア体験講座 (5.22) ※他1回 ネイチャーゲーム (5.28)	4 キンボールスポーツサンデー (4.15) グリムのおはなしフェスト (5.28) フッ素塗布・歯の健康相談 (5.14)
5 教科用図書選定委員会 (5.36)	6 心配ごと悩みごと相談 (6.40) ※他1回 ふれあい館温水プール利用休止 (6.34) ※他2回	7 全国一斉情報伝達試験 (5.37)	8  くうちゃん	9  ゆいちゃん	10 講座「ドイツ今昔あれこれ」 (6.13) ※他1回	11  みーちゃん
12  ゆうせいくん	13 点字ボランティア養成講座 (5.38) ※他1回 法律相談 (6.40) ※他1回	14 しもつけ茶屋 (6.33) ※他1回 計量器の定期検査 (6.35) ※他3回 司法書士相談 (6.40)	15 緊急地震速報訓練 (6.31)	16 よりぬきグリム (6.33) 子育て相談 (6.40)	17 節電実践講座 (6.16)	18  れい&けい
19  ゆいとくん	20 ひきこもり相談会 (6.40)	21 育児・母乳・栄養相談 (5.14)	22 血管年齢検査 (5.15) 行政書士相談 (6.40)	23 おでかけじどうかん (6.27) 成年後見なんでも相談会 (6.40)	24 (仮称)下野スマートインターチェンジ工事説明会 (6.29)	25 男女共同参画週間 (6.5)
26 子育て巡回相談 (6.23)	27 こころの健康相談 (6.23)	28 おひさま (6.33)	29 ママパパ Englishサロン (6.27)	30 介護者交流会 (6.33)	7/1 自治医科大学公開講座 (6.12) 社会を明るくする運動講演会 (6.27)	2  玉ちゃん
3  ひろか	4  みーちゃん	5  みいちゃん	6 パソコンなんでも相談会 (6.13) 薬物依存症家族の集い (6.23)	7  しはるちゃん	8  みなと	 誕生日のみんな！おめでとう 道の駅しもつけイメージキャラクター カンビくん

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

今月誕生日！・・・誕生月の広報紙に、お子さん(小学生以下)の写真を載せませんか？メール、またはしもつけオンラインサービス(要利用登録)の申し込みフォームから、掲載月の前々月の末日までにお申し込みください。メールの場合、①申込者(保護者)の氏名・住所・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と写真データ(400キロバイト以上が望ましい)をinfo@city.shimotsuke.lg.jp まで送信してください。申込者多数の場合は抽選。ご提出いただいた写真は返却しません。掲載可否のお問い合わせにはお答えできません。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などでも公開します。



申し込みページ

