

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

8

令和5年8月発行（毎月1日発行）No.211



市水道事業 車両一体型給水車を配備

目次 Contents

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| 3 男女共同参画のつどい in しもつけ | 19 障がい福祉瓦版 |
| 4 下野市観光フォトコンテスト | 20 図書館だより |
| 5 まちの話題 | 22 新・下野市風土記 |
| 8 自治医科大学附属病院 連携協働コラム | 23 地域おこし協力隊通信 |
| 10 保健便り | 24 国民年金だより |
| 13 新型コロナウイルスの変異と
コロナワクチンについて | 25 農業委員会だより |
| 14 レッツスポーツ | 26 暮らしの情報 |
| 16 環境トピックス | 46 8月のカレンダー |
| 18 生涯学習だより | 47 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| | 48 イベントカレンダー |

今月の表紙

市水道事業 車両一体型給水車を配備

今月の表紙は、車両一体型給水車の納車式の様子です。

地震などの自然災害に備え、市が新たに導入した車両一体型の給水車は、1.6トンの水道水を積載できるタンクを備えています。加えて、タンク内の水を圧送するポンプが搭載されており、これまでの給水車では給水ができなかった、病院などにある受水槽への給水が可能になりました。

給水車は、災害時や漏水などによる大規模断水が発生した際、水道が使えるようになるまで、応急的に臨時給水所などで水道水を配布する時に使用します。また、断水の規模によっては他の自治体から給水車を派遣してもらったり、他の自治体に給水車を派遣したりします。そのため県内自治体、関東ブロック、そして全国の自治体と相互応援の体制をつくり、訓練なども行っています。

下野市・上三川町・壬生町 連携事業

夏だ！かんぴょうの街めぐりスタンプラリー

下野市・上三川町・壬生町は、大学病院や総合病院を有し、平坦で災害が少なく暮らしやすい土地柄であることや、東京圏からのアクセスをはじめ東西交通利便性が高い地域であることなど類似点が多いことから、かねてより経済・文化・消防など多くの面で密接な関係を築いてきました。

8月は、次のイベント会場で1市2町が連携する「夏だ！かんぴょうの街めぐりスタンプラリー」を実施します。スタンプを集めて応募した方に、抽選で各市町の名産品やお菓子などの景品をプレゼントします。

応募方法などの詳細は、特設サイトをご覧ください。[URL https://shimotsuke.jp/kanpyo/](https://shimotsuke.jp/kanpyo/)

壬生ふるさとまつり

■日時 8月26日(土) 午後6時～9時

※雨天中止の場合は27日(日)へ順延。順延日が雨天でも、花火のみ実施。

■場所 壬生総合公園 陸上競技場(壬生町大字国谷783-1 おもちゃ博物館東隣)

■問い合わせ先 壬生町観光協会(壬生町商工観光課内) ☎0282(81)1844

まつり当日の開催情報案内は、☎050(3665)9671へ(一部携帯電話等ではご利用いただけない場合があります)。



■人口と世帯(7月1日現在)

人口/59,880人(+5)、男性/29,722人(+21)、女性/30,158人(-16)、世帯数/25,508世帯(+1)



男女共同参画のつどい in しもつけを開催します

映画上映『タイピスト!』



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」の実現について考えることを目的として、男女共同参画のつどい in しもつけを開催します。

このイベントでは、映画『タイピスト!』を上映します。映画の舞台は、女性の社会進出が始まった1950年代フランス。田舎から出てきたローズが、世界のタイピストを目指すサクセスストーリーです。レトロな衣装や小物の色遣いにも注目です。

映画を観ながら、この機会に男女共同参画について考えてみませんか。

また、上映前には、「令和5年度ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定証交付式」も行います。

皆さまお誘いあわせのうえ、ご来場ください。

■日時

8月26日(土)
午後1時30分～4時
(開場 午後1時～)

■場所 グリムの館

■定員 先着200名

※事前申し込みは不要です。

■入場料 無料

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

映画あらすじ

1950年代フランス。女性たちは自由を求めて社会へ飛び出そうとしていた。そんな彼女たちの憧れNo.1の職業は「秘書」。その中でも最も高いステータスを得られるのは、当時一大競技として人気だったタイプライター早打ち大会で勝つことだった。

都会暮らしに憧れて、田舎から出て来たローズ(デボラ・フランソワ)は、保険会社を営むルイ(ロマン・デュリス)の秘書に応募。晴れて採用

されるも、不器用なローズは1週間でクビを言い渡される。「ただし——」と、意外な提案をもちかけるルイ。ローズの唯一の才能である「タイプの早打ち」を見抜いたルイは、彼女と組んで世界大会で優勝するという野望を抱く。

1本指打法から10本指への矯正、難解な文学書のタイプ、ピアノレッスン、ジョギング、心理戦の訓練……。めきめきと才能を開花させていくローズだったが——。

～見つけよう美しいしもつけ～

2023

下野市観光フォトコンテスト



応募期間 2023年7月20日(木)～12月20日(水)



募集内容 下野市の自然・歴史・文化・祭り・イベントを通して観光を表現した作品

応募期間 2023年7月20日(木)～12月20日(水)

応募資格 制限なし

応募点数 1人5点まで

応募方法 下野市観光協会HP「2023下野市観光フォトコンテスト」専用サイトからオンラインでご応募ください



<http://www.shimotsuke-ta.com/>

- 応募規定**
- ・2022年12月21日以降に下野市内で撮影し、応募者本人が著作権を有する未発表の作品。
 - ・jpegファイルで10MB以下(合成写真は不可)
 - ・被写体の肖像権侵害等の責任は負いかねます。また、第三者との紛争等が生じた際は応募者自身の責任と費用負担により解決していただきます。
 - ・入賞作品の著作権及び使用権は主催者へ帰属するものとします。
 - ・その他の応募規定は応募専用サイトにてご確認ください。

賞

最優秀賞	 1点	賞金3万円
優秀賞	 2点	賞金2万円
佳作	 若干名	賞金1万円
観光協会賞	 若干名	賞金5千円

審査

下野市観光協会が委嘱する審査員及び観光協会事務局が審査します。

結果発表

2024年2月下旬、入賞者に直接通知するとともに、下野市観光協会ホームページで発表いたします。※入賞作品は発表時に本名を公表させていただきます。

お問合せ

(一社)下野市観光協会 フォトコンテスト係
〒329-0414 栃木県下野市小金井 3009-12 オアシススポーツ館
電話 0285-39-6900 月曜休館

最優秀賞「思い出のしもつけ燈桜会」



最優秀賞「秋の夕暮れ」



最優秀賞「八幡宮を守る」





寄付いただきました

石橋ライオンズクラブ様

石橋ライオンズクラブ様から、金30万円の寄付をいただきました。

寄付金は子育て支援政策のために活用させていただきます。



寄贈いただきました

(有)野辺工業様

野木町の(有)野辺工業様から、30kg入りの米10袋を寄贈いただきました。

お米は子育て支援政策のために活用させていただきます。



寄贈いただきました

市食生活改善推進員協議会(国分寺地区)様

市食生活改善推進員協議会(国分寺地区)様から、冷蔵庫1台を寄贈いただきました。

冷蔵庫はゆうゆう館の調理室に設置し、大切に使用させていただきます。



寄贈いただきました

(有)国分寺産業様

(有)国分寺産業様から、災害用給水ポリタンク283個を寄贈いただきました。

ポリタンクは災害時の給水配布用として活用させていただきます。



「災害時における物資供給に関する協定」を締結

NPO法人コメリ災害対策センター

6月16日、NPO法人コメリ災害対策センターと「災害時における物資供給に関する協定」を締結しました。

この協定は、地震や風水害が発生した際に災害現場や避難所等で必要となる救援物資を、コメリグループの商品力と流通網を活用し提供いただくことを目的に締結するものです。

当日は、同センターの西室幸徳常務理事と坂村市長が協定書に調印しました。



しもつけクイズ

問1

中小企業者等原油価格・物価高騰対策支援金の受付期間はいつまで？

① 10月末日

② 11月末日

③ 12月末日



全国市町村教育委員会連合会 功労者表彰

おめでとうございます



前教育委員の熊田裕子様が、全国市町村教育委員会連合会の功労者表彰を受けられました。

熊田様は、平成27年から8年間にわたり、教育委員として本市の教育行政にご尽力されました。

自衛官募集相談員委嘱状交付式

6月27日、自衛官募集相談員の委嘱状交付式が行われました。

募集相談員は、志願者に関する情報の提供や自衛隊地方協力本部が行う募集のための広報活動に関する支援を行っています。

委嘱期間は2年となっており、4名の方が委嘱されました。



栃木県各種功労者及び優良団体表彰

下野市消防団

6月15日、栃木県公館で行われた令和5年度栃木県各種功労者及び優良団体表彰式において、下野市消防団が表彰されました。

これらの表彰は、県勢振興に顕著な功績があるものに対して行われるものです。下野市消防団のこれまでの消防・防災活動に対して、県民生活の安定または向上に顕著な功績があったことが認められ、このたびの表彰となりました。



子ども会活動功労者表彰

おめでとうございます

高梨和子様と小貫百々葉様が、子ども会活動功労者としての功績を評価され、栃木県子ども会連合会より表彰されました。

高梨様は、10年以上にわたり地域の子どもの会活動の推進・活性化のためにご尽力されました。

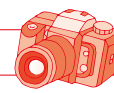
小貫様は、令和4年度に下野ジュニアリーダースクラブ会長を務め、地域の行事に積極的に参加し、リーダーとして年少者の指導育成に取り組まれました。

栃木県消防救助技術大会

6月21日、第48回栃木県消防救助技術大会が栃木県消防学校で開催され、県内の消防局・消防本部から約280名の消防隊員が出場しました。

石橋地区消防組合からは、署内選考された23名の隊員が計6種目に出場しました。大垣成・鶴見拓樹^{じょう ひろき}隊員が「ロープ応用登はん」、尾崎天佑^{てんゆう}隊員が「はしご登はん」でそれぞれ見事優勝し、8月25日(金)に北海道で開催される全国消防救助技術大会に県代表として出場します。また、「ロープブリッジ救出」で3位入賞した近藤慎也・奥山統太^{とうた}・山口宇大^{たかひろ}・川田和希隊員は、7月27日に栃木県消防学校で開催される消防救助技術関東地区指導会に県代表として出場します。





あぶみ瓦をG7閣僚会合で提供

下野ブランド

6月24日～25日に開催されたG7栃木県・日光男女共同参画・女性活躍担当大臣会合で、下野ブランド認定品の「あぶみ瓦」が県内他市町の品とともに提供されました。

下野ブランド認定品が国際会議で提供されたことは大変喜ばしいことであり、今後も地域内外の人から評価支持される下野ブランド事業に取り組んでまいります。



あぶみ瓦(事業者：御菓子司 松屋)

市長表敬訪問

女子プロレス団体スターダム

6月1日、女子プロレス団体スターダムの女子プロレスラーとして活躍している、下野市出身の南三姉妹こと羽南選手・吏南選手・妃南選手のうち、羽南選手と妃南選手の2名が坂村市長を訪問しました。

南三姉妹のますますのご活躍が期待されます。



しもつけワイズ

問2

① 1年以上農作物の作付けが行われず、
遊休農地
② 休眠農地
③ 放任農地

これからの維持管理や農作物の栽培の見込みがない農地を指すのは？

人権の花運動

花を通して思いやりの心を

「人権の花」運動は、児童が協力しながら花を育てることで、やさしい思いやりの心や人権思想を育むことを目的としています。5月から6月にかけて、人権擁護委員が市内小学校及び義務教育学校5校を訪問し、児童へマリーゴールドやサルビア、ペゴニアなどの苗を手渡しました。

人権擁護委員からは、「協力してお花を育てながら、命の大切さや思いやりの心を育んでください」「誰にも言えない悩みや、困ったことがあったら、手紙で相談できるSOSミニレターを使ったり、子どもの人権110番 〓0120(007)110、に電話したりしてください。必ず相談に乗ります」と話がありました。



夏の栄養 ～健康的なライフスタイルのためのヒントとコツ～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

夏は、太陽の光とおいしい食べ物に恵まれ、屋外で活動するのにふさわしい季節です。しかし一方で、5年先、10年先といった将来を見据えた場合、私たちの健康を損なう可能性のある不健康な食生活に陥りやすい時期でもあります。夏の季節を大いに楽しむためには、健康的な食生活を維持することが重要です。今回は、夏を健康的に過ごすために必要な栄養素と、健康的で爽やかなおいしいレシピを紹介します。



1. 夏の栄養と健康

適切な栄養補給は、一年を通して、私たちの健康に欠かせませんが、夏季は特に重要です。夏の高温・多湿な環境下で、健康かつ活動的な生活を維持するためには、十分な水分と栄養素を摂取する必要があります。栄養素は、エネルギー産生栄養素と微量栄養素に分かれます。エネルギー産生栄養素には、炭水化物、タンパク質、脂質の3つがあります。これらは、生命活動に欠かせない多くの機能を支えるため、毎日、バランス良く摂取する必要があります。微量栄養素は、ビタミンやミネラルのことをいい、必要量はエネルギー産生栄養素に比べると少ないですが、体のさまざまな働きに欠かせません。WHO(世界保健機構)によれば、微量栄養素の不足は貧血(鉄不足)やくる病(ビタミンD不足)、骨粗鬆症(ビタミンD不足)などの栄養障害の原因となります⁽¹⁾。

さらに、夏はアイスクリームや清涼飲料水などの脂質や糖質の多い食べ物や飲み物を摂りすぎることがあるため、体重の増加を招き、健康問題を引き起こす可能性があります。夏に健康的な生活を送るには、図1のような野菜や果物、全粒穀物、豆類、魚、脂の少ない肉、良質な油など、栄養価の高い食品に注目することが重要です⁽²⁾。これらの食品は、健康に良いとされる地中海食、北欧食、日本食において、少なくとも2つの食事法で推奨されています。また、どの食事法でも、さまざまな野菜を食べることが基本になっています。これらは、私たちの体に必要なエネルギーやビタミン、ミネラル、抗酸化物質(※1)を豊富に含んでおり、消化や代謝の正常な働きを促進し、免疫機能を高めます。

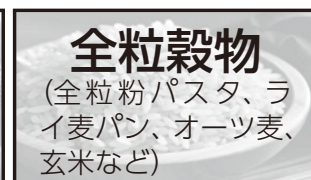
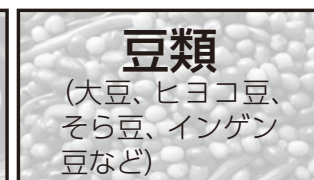
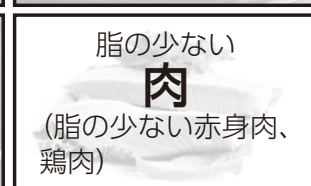
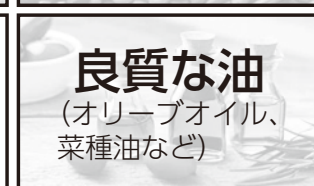
 野菜・果物	 全粒穀物 (全粒粉パスタ、ライ麦パン、オーツ麦、玄米など)	 豆類 (大豆、ヒヨコ豆、そら豆、インゲン豆など)
 魚	 脂の少ない肉 (脂の少ない赤身肉、鶏肉)	 良質な油 (オリーブオイル、菜種油など)

図1. 栄養価の高い食品

良好な食生活を維持するためには、食事だけでなく、十分な水分補給をすることも重要です。夏はいつも以上に汗をかくので、水分摂取量を増やすことで脱水症状を防ぐことができます⁽³⁾。1日の推奨される水分摂取量は1.5～2Lといわれていますが、ライフスタイルに合わせて量を調整しましょう。甘い飲み物やアルコール飲料は、体を脱水状態にして熱中症を引き起こしたり、糖質やエネルギーの過剰摂取につながり体重増加の原因になったりするため、控えましょう。

※1 抗酸化物質とは、活性酸素を取り除き、酸化の働きを抑える物質のことです。活性酸素は微量であれば人体に有用な働きをしますが、大量に生成されると過酸化脂質を作り出し、動脈硬化・がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。抗酸化物質には、体内で合成される体内合成抗酸化物質のほかに、ポリフェノールとカロテノイドがあります。ポリフェノールには、ブルーベリーなどに含まれるアントシアニン、大豆に含まれるイソフラボンやサボニン、ゴマの成分が変化してできるセサミノール、そばに含まれるルチン、緑茶のカテキンなどがあり、カロテノイドは、緑黄色野菜や果物など多くの食品に含まれるβ-カロテンやリコピン、えびやかになど甲殻類や、さけ・ますなど魚類がもつアスタキサンチンなどが知られています⁽⁴⁾。



2. 健康的で爽やか 夏のレシピ

爽やかな夏には、新鮮な果物や野菜が豊富に手に入ります。これらを使って、健康的でおいしい料理を作りましょう。以下のレシピは、スイカとカテージチーズを使用したシンプルなサラダです。スイカとカテージチーズの組み合わせに、ミントと紫玉ねぎが爽やかな風味をプラスしてくれる、夏にぴったりの一品です。



■スイカとカテージチーズのサラダ

(1人分 119kcal、タンパク質 2.5g、食塩 0.5g)

材料(4人分)

- ・スイカ … 400g(食べやすい大きさに切る)
- ・カテージチーズ … 60g
- ・紫玉ねぎ … 1/2個(スライスする)
- ・ミントの葉 … 数枚
- ・レモン汁 … 大さじ1
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・コショウ … 少々

作り方

- ①スイカ、カテージチーズ、紫玉ねぎ、ミントの葉をボウルに入れる。
- ②別のボウルで、レモン汁、オリーブオイル、塩、コショウを混ぜ合わせる。
- ③ドレッシングをサラダの上にかけて、よく混ぜる。
- ④冷蔵庫で冷やしてから、盛り付ける。

以下に、スイカとカテージチーズのサラダに含まれる特徴的な栄養素について紹介します。

スイカ 水分やビタミンをたっぷり含んでおり、体を冷やし、水分補給をサポートします。抗酸化作用やコラーゲンの生成と保持作用のあるビタミンC、細胞内の浸透圧を調整し、降圧作用のあるカリウムなどの優れた供給源です。リコピンやβ-カロテンなどの抗酸化物質が、酸化ストレスや炎症から体を保護するのに役立ちます。また、タンパク質を構成するアミノ酸の一種であるシトルリンは、血流を改善する効果、むくみや冷えの解消、疲労を回復する効果、筋力の増強効果などがいわれています。

カテージチーズ 牛乳のカードから作られるチーズの一種です。低脂質、低カロリー、高タンパク質の食品で、食事の満足感を高めます。歯や骨に不可欠なミネラルであるカルシウム、神経機能の正常化と赤血球の生成に重要な栄養素であるビタミンB12が豊富に含まれています。

オリーブオイル 良質な油である一価不飽和脂肪が豊富に含まれており、血中の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)を下げ、心臓病のリスクを低下させるのに役立ちます。また、ビタミンEやポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれ、酸化ストレスによる損傷から体を保護するのに役立ちます。



おわりに

夏の季節の健康維持には、適切な栄養摂取が不可欠です。栄養価の高い食品を食事に取り入れ、水分補給をすることで、夏を存分に楽しむことができ、長期的な健康増進にもつながります。紹介した「スイカとカテージチーズのサラダ」のレシピを、夏のメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか！

※食事制限が必要な方は、医師や管理栄養士に相談しましょう。



【文献】

- (1) 食事と栄養の科学大図鑑, 河出書房新社, 東京, 2022, pp. 10-11
- (2) 食事と栄養の科学大図鑑, 河出書房新社, 東京, 2022, pp. 38-39
- (3) 食事と栄養の科学大図鑑, 河出書房新社, 東京, 2022, pp. 24-25
- (4) 厚生労働省 eヘルスネット. 抗酸化物質 :<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/food/ye-009.html> (閲覧 2023年4月10日)



しもつけワイズ

問3

今年80歳、90歳を迎える方に贈呈される敬老祝金の金額は？

①2千円

②3千円

③5千円

■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 FAX(32)8606



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方へ 風しんの抗体検査はお済みですか？

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

市では、公的な予防接種を受ける機会がなく抗体保有率が低い世代の方を対象に、風しんの抗体検査を無料で行います。対象者の方には令和5年5月上旬に無料クーポン券を送付しています。

風しんから自分自身と周りの人を守るため、抗体検査を受けましょう。

■対象者 市に住民票がある、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※すでに抗体検査・予防接種が済んでいる方を除く。

■料金 無料

※抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は、予防接種も無料で受けることができます。

検査・接種方法

抗体検査 まず、次の①～③のいずれかの方法で抗体検査を受けてください。

①個別医療機関

②会社等での職域健診(お勤めの方)

③市の集団検診

※検査を受ける前に、①は各医療機関、②は勤務先、③は健康増進課に確認してください。

予防接種

抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は、クーポン券を利用して麻しん・風しん混合(MR)ワクチンの接種を個別医療機関で受けることができます。対象期間中は、予防接種が無料です。感染予防と、周囲への二次感染予防のため、医療機関に予約して接種しましょう。

接種をする前に、各医療機関にお問い合わせください。

共通事項

■持ち物 無料クーポン券、本人確認書類(保険証など)

※お手元にクーポン券がない場合は、健康増進課までご連絡ください。

■ 夏休みなどを利用して定期予防接種を受けましょう

麻しん風しん混合(MR)ワクチン

■対象者・対象期間

1歳 生後12か月から24か月に至るまでの間

年長児 小学校及び義務教育学校就学前の年度内

二種混合(DT)ワクチン

■対象者・対象期間

11歳以上13歳未満の方
※11歳から12歳に達するまでの接種が推奨されています。



子宮頸がん(HPV)ワクチン

■対象者・対象期間

平成19～23年度生まれの女子

高校1年生相当の3月31日まで

平成9～18年度生まれの女子

令和7年3月31日(月)まで

※平成19年度生まれの方も、この期間まで接種が可能です。

※県外医療機関で定期予防接種を受ける場合、市発行の予防接種依頼書が必要です。事前に健康増進課までお問い合わせください。

■ 薬物依存症 家族の集い

薬物依存症の家族とどう関わったら良いのか、同じ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、お電話ください。

■日時 9月7日(木)

午後1時30分～3時

■場所

県庁小山庁舎本館

(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)

■ 検診実施医療機関の追加

歯周疾患検診、2歳児歯科検診について、以下の医療機関でも受診できるようになりました。

■追加医療機関

- ・歯周疾患検診・2歳児歯科検診とまるデンタルクリニック
(下古山新田上3300-18)

☎(38)8246

- ・歯周疾患検診
海老原歯科医院
(祇園5-7-3)

☎(44)8148



■ 第17回 なんびょうサポートとちぎのつどい

難病は、疾病の原因が不明で治療方法が確立されていない病気で、誰にでも発症する可能性があります。難病患者やその家族は、身体的な負担だけでなく、経済的な負担や介護負担など、様々な負担を強いられています。

難病患者や家族の抱える不安や悩みを解決するためには、患者・家族同士の交流をはじめ、関係機関の連携や周囲の難病に対する理解が不可欠です。

誰もが安心して暮らせる地域社会の実現に向けて、難病に対する理解を深めるとともに、相互理解のきっかけの場となることを目的とし、「なんびょうサポートとちぎのつどい」を開催します。

■日時 9月9日(土)
午後1時～4時10分

■場所 とちぎ健康の森
(宇都宮市駒生町3337-1)

■対象者

- ・難病患者とその家族
- ・難病相談支援関係者
- ・難病やボランティア活動に関心のある方

■内容

- ・就労相談会
(午後1時～2時30分)
- ・患者・家族交流会
(午後1時～2時20分)
- ・難病患者体験発表
(午後2時40分～3時10分)
- ・ケーナコンサート
(午後3時20分～4時10分)

■申し込み・問い合わせ先
とちぎ難病相談支援センター
☎028(623)6113

■ 健診結果説明会

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そうなことを一緒に考えます。

健診結果はあなたの健康の道しるべです。自分の身体と向き合う絶好の機会ですので、説明会に参加し、健康な身体を目指しましょう！

■日時 15分刻みでの予約制

①8月3日(木)・10日(木)・21日(月)

午前9時15分～11時30分

②8月30日(水)

午前9時15分～11時30分、

午後1時30分～3時45分

※上記の日程以外でも説明会を実施しています。全日程は市ホームページや広報しもつけ6月号(時間帯に変更有)をご覧ください。

■場所

①ゆうゆう館 ②市役所303・304会議室

■相談員 保健師、管理栄養士

■持ち物 健診結果

■申込方法 健康増進課に電話

■申込期限 祝休日を除く各開催日の3日前

教室

■ 運動基礎教室

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

■日時(全4回)

基礎コース(3回)

8月24日(木)、9月7日(木)・21日(木)

午前10時～11時30分

継続コース(1回) 11月30日(木) 午後1時30分～3時

■場所 きらら館トレーニング室内会議室

■対象者 20～74歳の市在住の方

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

■定員 20名

■内容

インボディ(体成分)測定や家でできる運動の実践、ロコモ予防、きらら館トレーニングルームの見学

■服装・持ち物 運動ができる服装、室内用の靴、飲み物(水かお茶)、タオル

■申込方法 健康増進課窓口または電話

■申込期限 8月21日(月)

しもつけワイズ

問4

①ひとり親家庭を対象とした自立支援教育訓練給付金では、指定された講座の受講料の何%が助成される？ (上限40万円)

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えた両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。

■日時 9月21日(木)

午前9時30分～11時30分

(受付は午前9時10分～30分)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が11月～12月の方

■定員 15組(予約制)

■内容 産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中や産後にできる体操、保育施設の紹介、子育て支援センターつくしの見学会

■服装・持ち物 動きやすい服装、母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)

■申込方法 健康増進課に電話

■申込期限 9月19日(火)

高血圧予防教室

■日時 9月13日(水)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館大ホール

■対象者 40～74歳の市民の方で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名(要申し込み)

■内容

- ・高血圧予防について
- ・家でできる運動の実践
- ・塩分控えめの食事のポイント

※減塩おかずの試食ができます。



申込フォーム

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

■申込方法 健康増進課窓口または電話、申込フォーム

■申込期限 9月11日(月)

■その他 健康づくり基礎教室(8月28日(月)開催)も申し込み受付中です。

相談

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、保育士などがお聞きします。

■日時 8月21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、防犯対策の入館者登録代200円(現金不可、キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

■相談員 公認心理師、看護師、保育士

こころの健康相談

眠れない、食欲が落ちた、体や頭が重いなど、誰にも相談できずにつらい思いをしてはいませんか？

精神科医による無料相談(要予約)を実施しています。相談することで、今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひご利用ください。

■日時 8月29日(火) 午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 8月22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。

育児・母乳・栄養相談

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 8月28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

■申込方法 電話

■申込期限 8月25日(金)

個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時

8月10日(木)・24日(木)、9月7日(木)・14日(木)

①午前9時30分～ ②午前10時30分～

③午後1時30分～ ④午後2時30分～

※10月以降も月2日実施予定です。

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 各相談日の3日前まで

◆◆ 新型コロナウイルスの変異とコロナワクチンについて ◆◆

小山地区医師会下野支部 支部長 佐藤 慎

(令和5年7月3日時点の情報です)

令和2年より世界的な流行を来した新型コロナウイルス感染症に対して、国内では令和3年2月からワクチン接種が開始されました。新型コロナウイルス感染症の流行初期には、その高い重症化率と有効な治療薬がない状況であったことから、新型コロナウイルスワクチンは感染症に対抗する唯一の武器として待ち望まれるものでした。ワクチン接種開始から令和5年6月までに、3億8千万回以上のワクチンが接種されています。新型コロナウイルスは現在まで様々な変異を遂げ、変異の度に感染力・重症化率などが変化しています。これに伴い、新型コロナウイルスワクチンも、その有効性に変化がみられてきました。

ワクチンの効果

ワクチンの効果を判断する一つの指標に「中和抗体価」があります。これは、ワクチンを接種することで体の中にできる抗体の量を測定するものです。東京大学医科学研究所と厚生労働省は日本人の中和抗体価から、BA.4/5ワクチンが現在国内で流行しているXBB.1系統の新型コロナウイルスに対して十分に有効ではないと報告しました。また、厚生労働省は令和5年秋開始接種に向けて、XBB.1対応ワクチンを導入する方針を示しました。ただ、BA.4/5ワクチン接種は全く無駄というわけではありません。中和抗体価は短期間で減少していきませんが、ワクチンによる重症化予防効果に寄与する他の免疫機構の効果は1年程度保たれると報告されています。

ワクチンの副反応

すべてのワクチンで副反応はある程度みられますが、注目すべきはファイザー社やモデルナ社の新型コロナウイルスワクチンがmRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンであることです。mRNAワクチンは、ウイルスのたんぱく質をつくるもとになる遺伝情報の一部をワクチンとして注射し、人の体の中で、この情報をもとにウイルスのたんぱく質の一部(スパイクたんぱく質)がつくられ、それに対する抗体ができることでウイルスに対する免疫ができます。

mRNAワクチンを接種後に報告された重要な副反応に、下記の症状があります。これらの副反応はすべての人に生じるわけではなく、その頻度は高いものではありませんが、mRNAワクチンを反復接種することで、一部の方に心配な副反応も報告されています。

mRNAワクチンの副反応

■**心筋炎・心膜炎** 心臓の筋肉や心臓を包む膜に急性の炎症が生じる疾患で、心臓の動きが悪くなり心不全や危険な不整脈を生じる疾患です。ごくまれではあるものの、mRNAワクチンを接種後に、ワクチンによりつくられたスパイクたんぱく質が心筋細胞に作用して発症したと推定される報告がなされています。

■**ギラン・バレー症候群** 細菌やウイルス感染後に、手足に力が入りにくくなるなどの症状がでる疾患で、重症の場合は四肢まひのため介助や、呼吸筋まひのため人工呼吸器が必要になる場合もあります。多くの方は6か月程度で自然に回復しますが、一部の方は1年後も介護が必要となる場合があります。また、その他のワクチンよりも発生頻度が高いことが報告されています。

■**IgG4関連疾患** IgG4は免疫たんぱく質の一種で、花粉症では免疫応答を抑制して症状の緩和に作用したり、腫瘍細胞では抗体を介した抗腫瘍効果を妨げ、間接的にがんの進行を助ける働きがあるといわれています。mRNAワクチンを反復接種した方の一部で、体の中でIgG4が飛躍的に増加することが報告されています。IgG4が増えることでスパイクたんぱく質に対する免疫反応が抑制され、新型コロナウイルスの感染を促進してしまう可能性も考えられています。(出典: <https://doi.org/10.3390/vaccines11050991>)

最後に

現在のコロナウイルスの変異の状況と、現在のワクチンの状況を皆さんに知ってもらうことで、ワクチン接種を受ける際の参考にしていただければと思います。難しい問題ですので、不安な方は『かかりつけ医』の先生にご相談ください。



Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課

☎(32)8920

トランポリン教室 参加者募集

- 日時(全5回・土曜日)
9月9日～10月7日 午前10時～正午
- 場所 石橋体育センター
- 対象者 市在住の小学生(経験者)
- 定員 先着15名
- 参加費(5回分・保険代を含む)
一般 3,000円 会員 2,000円
- 服装・持ち物 運動できる服(靴下着用)、体育館シューズ、飲み物、タオル
- 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(電話での申し込みは不可)
- 申込期間 8月28日(月) 午前9時～
- 問い合わせ先
グリムの里スポーツクラブ事務局(スポーツ交流館内)
☎(52)1182(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

下野市テニス協会 参加者募集

秋季テニス教室

毎年春と秋にテニス教室を開催しています。テニスを楽しみたい、ステップアップを目指したい初心者から中級者の方の参加をお待ちしています。

- 日時(全5回・土曜日)
9月2日～30日
午後7時～9時
※初回は午後6時45分～。
- 対象者 市在住・在勤・在学(高校生以上)または市登録者の、初心者・初級者・中級者
- 参加費 5,000円(初回徴収)
※参加回数に関わらず一律。

第18回下野市秋季

レディーステニス大会

市内で活動している女性プレイヤーのための公式試合です。

- 日時 9月8日(金)
午前9時集合
※雨天時は翌週に延期。
- 対象者
市内のテニスコート利用者
- 種目 レディースダブルス
- 試合方法 6ゲーム先取(セミノーアドバンテージ方式)
※参加人数により、予選リーグ方式やコンソレマッチを取り入れることがあります。
- 参加費 3,000円(当日徴収)
- その他 ペアの変更は当日まで可能、キャンセル不可。

共通事項

- 場所
国分寺運動公園テニスコート
- 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提出
※8月28日(月)に協会ホームページに掲載の参加者名簿を確認してください。
- 申込期間
8月14日(月)～27日(日) 午後5時
- 申し込み・問い合わせ先
市テニス協会 佐藤
✉ info@shimotsuketennis.com
URL <http://www.shimotsuketenis.com/>





モルックを やってみませんか？

大人も子どもも楽しめるゲームです。

■日時 毎月第4火曜日

午後7時～9時

■場所 石橋体育センター

■対象者 市在住の方

■服装・持ち物 運動できる服装、飲み物、体育館シューズ

■参加費 無料

■問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ事務局
(大松山スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

第18回 市民体育祭ティーボール大会結果

6月18日に市内23自治会チームの参加により、市内2会場で開催されました。

大会結果

■石橋会場 (大松山運動公園)

順位	Aブロック	Bブロック
優勝	国分A	笹原
準優勝	富士見町	仁良川下
第3位	西坪山	駅東

■国分寺会場(国分寺運動公園)

順位	Aブロック	Bブロック
優勝	栄町西	川東
準優勝	下石橋	本町
第3位	若林北	若林南

今後の市民体育祭

奮ってご参加ください。

9月3日(日)

・キンボールスポーツ大会

10月8日(日)

・石橋地区・国分寺地区運動会

・南河内地区スポーツフェスティバル



第3回 下野市グラウンド・ゴルフ オープン市民大会 参加者募集

グラウンド・ゴルフ愛好者が会し、親睦を図る大会を開催します。

■日時 10月12日(木)

午前9時10分競技開始

※小雨決行、雨天時は13日(金)に延期。

■場所 国分寺運動公園

■対象者 市在住の方

■プレー方法等

- ・32ホールストローク制
- ・総打数の少ない者が上位
- ・表彰は男女別1位～20位まで
- ・全員に参加賞、ホールインワン賞(100円以上基金あり)

■参加費 500円(当日徴収)

※欠席時の参加費は返却不可。代理参加は可。

■申込方法 以下の施設に設置された申込用紙を提出

石橋地区

スポーツ交流館 ☎(52)1124

国分寺地区

国分寺B&G海洋センター

☎(44)5131

南河内地区

南河内体育センター ☎(48)2392

■申込期間

9月1日(金)～25日(月)

■問い合わせ先

市グラウンド・ゴルフ協会事務局
館野嘉宜 ☎(48)0191

第18回 2023市民卓球大会 参加者募集

■日時 9月17日(日)

午前9時集合

午前9時30分開始

■場所 南河内体育センター

※南河内公民館駐車場をご利用ください。

■対象者

硬式 市在住・在勤・在学・市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ください。
ラージ 市在住・在勤・在学の40才以上の男女

■種目

硬式 ジュニア男女シングルス(小学3年生～中学2年生)、一般男女シングルス(中学3年生以上)

ラージ 一般男女シングルス
※硬式一般男女シングルスは県民スポーツ代表選考会を兼ねています。対象者は市在住の18才以上の男女(学連登録者を除く)です。

※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。

■競技方法

硬式 5ゲームマッチ

ラージ 3ゲームマッチ

※公認プラスチックボールを使用します。

■参加費 各種目500円

(当日徴収・保険料を含む)

■持ち物 ラケット、体育館シューズ、マスク

■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提出(電話での申し込みは不可)

■申込期間

8月7日(月) 午前9時～

9月1日(金) 午後5時

※キャンセルは9月1日(金)午後5時までです。

※組み合わせは市卓球部役員会にて決定。

■問い合わせ

市卓球部 張替

☎090(8006)9630

午後8時～11時



環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

犬の散歩マナーを守りましょう

市に寄せられる犬に関する苦情の中で多いのが、散歩時のマナー違反です。トラブルを防ぐため、次の点に注意しましょう。

散歩前に排せつは済ませましょう

家で排せつを済ませてから散歩に出かけましょう。

運動のために散歩し、やむを得ずふん尿をしてしまった場合は、ふんは持ち帰り、尿は水を十分にかけるなどして処理し、ふん尿を放置しないでください。他の利用者も多くいる公園などの公共施設などでは、特に注意しましょう。

なお、市内の公園ではエリアによってペットの立ち入りをご遠慮いただく場合があります。詳細は37ページをご覧ください。

屋外では必ずリードをつけましょう

犬の行動を制御できる人がリードを持ち、時間帯や場所にも配慮しましょう。普段はおとなしい犬や飼い主には従順な犬でも、逃げたり、驚いて人に咬みついたりすることがあります。犬による咬傷事故の多くは、飼い犬によるものです。

浄化槽をご使用の皆さまへ

浄化槽が正しく機能するように、「保守点検」「清掃」「法定検査」を実施することが浄化槽法により義務付けられています。

保守点検

浄化槽の機能を維持するため、機器類の調整・消毒薬の補充などの保守点検を実施しましょう。県の登録業者に委託してください。

■回数 年に3～4回以上

※種類や大きさによって異なります。

清掃

浄化槽内に汚泥が溜まるとにおいや水質悪化の原因になるため、汚泥の引き抜きなど

を行いましょう。市で許可されている業者に委託してください。

■回数 年に1回以上

法定検査

保守点検・清掃とは別に、指定検査機関による次の2つの検査を必ず受けなければなりません。指定検査機関または保守点検業者に委託してください。

- ・使用開始後4～8か月目までに受ける水質検査(7条検査)
- ・毎年1回の定期検査(11条検査)

■問い合わせ先

(一社)栃木県浄化槽協会
☎028(633)1650

とちぎの環境美化県民運動 ご協力のお礼と実績報告

5月28日の県民統一行動日に、「とちぎの環境美化県民運動」にご参加いただいた自治会の皆さま、事業所の皆さまにお礼申し上げます。

来年度もご協力をよろしくお願い申し上げます。

■参加実績

104自治会
41事業所



スズメバチ駆除費補助

駆除業者に依頼してスズメバチの巣を駆除した方に、費用の一部を補助しています。

■補助金額

駆除に要した費用の2分の1(上限7,000円、100円未満切り捨て)

■申込方法

駆除後、次の添付書類を添え環境課へ申し込み

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

■市内の駆除業者

(株)県南環境 ☎(44)2518
(株)スマイテック
☎(44)9618

ごみ減量化ポスターコンテスト 作品募集

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

■テーマ 「ごみの減量化について」

■部門

- ・小・義務教育学校1～3年生の部
- ・小・義務教育学校4～6年生の部
- ・中学生及び義務教育学校7～9年生の部

■表彰 最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点以内

※応募者全員に参加賞あり。

■申込方法

通学している学校へ提出
※市外に通学している児童・生徒は、環境課(市役所2階)まで郵送またはお持ちください。

■申込締切 9月8日(金)

■その他

応募作品の著作権は市に帰属するものとし、入賞作品はごみ減量化推進のPRに活用させていただきます。

市営墓地のお供え物は必ずお持ち帰りください

放置されたお供え物はカラスなどを呼び寄せ、墓地が荒らされる原因となってしまいます。お墓へのお供え物は必ず持ち帰り、処分してください。

きれいな墓地環境づくりにご協力をお願いします。

動物愛護ふれあい作品展 作品募集

動物愛護と適正な飼育への理解を深めるための作品展に、展示する作品を募集します。

入賞作品は県動物愛護指導センターで展示予定です。詳しくはホームページでご確認ください。

URL <https://tochigi-douai.net/>

■申込期限 9月29日(金)(必着)

■問い合わせ先 県動物愛護指導センター ☎028(684)5458

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

皆さんの家庭から出た資源物などがどのように処理され、再資源化等されていくのかを学べるごみ処理施設見学ツアーを開催します。

■日時

8月29日(火) 午前8時45分～午後3時30分

■見学場所(予定)

- ・南部清掃センター(野木町)
小枝・プラ容器包装処理施設
- ・道の駅しもつけ(研修・休憩)
- ・リサイクルセンター(下野市)
びん・缶、ペットボトル等処理施設

■対象者 市内の小・義務教育学校4～6年生(保護者同伴の場合に限り、小・義務教育学校1～3年生の弟妹参加可)

■定員 先着25名(最低催行人員16名)

■参加費 無料

■申込方法 電話

■申込期間

8月1日(火) 午前9時～8月21日(月) 午後5時

不用品リサイクル情報

「譲りたい」品物と「譲ってほしい」品物が一致した場合、相手方の氏名や連絡先などを環境課からお知らせします。その後はご本人同士で話し合いのうえ、譲り渡しを行ってください。

〈譲りたい〉

ベビーカー、ベビーバス(バケツ型)、コンポスト、ジャージ(新品上下L)、中学生用スクールバッグ(リラックマのイラスト)、南河内第二中学校体育館シューズ(22.5cm)、祇園小学校校帽・体操着(半袖130cm・長袖140cm)、子供用ベッド、プリンターインクカートリッジ6色セット(キャノン350・351)、犬のケージ

〈譲ってほしい〉

血圧計、ベビーカー(B型)、電子ピアノ、自転車(24インチ)、ノートPC

生涯学習だより

■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

夏休み体験教室

夏休みの子どもや親子を対象とした体験教室(ワークショップ)を開催します。

■日時 8月20日(日) 午前10時～午後3時

■場所 グリムの館 多目的ホール

■内容

ジェルキャンドル、スイーツクラフト、チョークアートなど28種類(詳細はグリムの館ホームページに掲載)

■参加費 500円～1,000円

■申込方法 グリムの館ホームページから事前申し込み

※定員に余裕がある場合は当日参加も可。

■その他 8月19日(土)にはcraft shop Strawberry Dropとの共催で、予約不要のワークショップを行います。

■申し込み・問い合わせ先

グリムの館

☎(52)1180

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



傾聴ボランティア養成講座

傾聴は相手の話に耳を傾けて受け止め、共感するスキルです。傾聴を学ぶと人生が変わります。一緒に学んでみましょう！

生涯学習情報センターと市社会福祉協議会の共催事業です。

■日時(全5回・水曜日)

10月4日～11月1日

午前9時～正午

■場所 南河内公民館

■対象者 一般

■定員 先着20名

■費用 無料

■講師 栃木県傾聴ボランティア連絡協議会会長 黒川貢氏

■申込期間 8月22日(火)～9月15日(金)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター(南河内公民館内)

☎(32)6122(日・月曜日は除く)

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フのお手伝いをします。

■日時(要予約)

9月7日(木)・21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)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

(南河内公民館内)

☎(32)6122

グリムの森クイズラリー

グリムの森にあるチェックポイントを探して、童話に関するクイズを解こう！ 正解すると抽選でプレゼントがもらえます。

■期間

8月27日(日)まで

午前9時～午後5時

※グリムの森の休園日は除く。

■定員 先着200名

■参加料 無料

■参加方法 グリムの館カウンターで解答用紙を受け取る

■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180

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

栃木県少年の主張発表 下都賀地区大会

下都賀地区の中学生が、日常生活の中で感じていることや考えていることを発表することにより、若者としての誇りと自主性を育て、同世代の少年の意識を啓発し、青少年健全育成に対する大人の理解や関心を深めることを目的としています。申し込み不要・入場無料で、どなたでもご来場いただけます。

■日時 8月25日(金)

午後0時10分～

(受付 午前11時30分～)

■場所 グリムの館

■発表者 下都賀地区にある中学校に在籍する生徒(35名予定)

■問い合わせ先

第46回栃木県少年の主張発表下都賀地区大会事務局(県南健康福祉センター総務企画課福祉支援チーム内)

☎(21)2294 FAX (22)8403

障がい福祉瓦版

ひきこもり支援

■相談・問い合わせ先

市障がい児者相談支援センター
社会福祉課地域共生グループ

☎(37)9970
☎(32)7087



ひきこもりとは、社会や人との交流をもたず、家庭内に長期間留まっている状態のことを言います。ひきこもりに対して、「逃げて」「なまけている」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるかもしれませんが、それは誤解です。学校や仕事のできごとなど、様々なストレスがひきこもりの要因となります。つまり、誰でもひきこもりになる可能性があるのです。全国では、推定100万人の方がひきこもり状態にあると言われています。

身近な人がひきこもりになった時、大切なのは、ご家族だけで抱え込まないことです。しかし、相談すること自体、勇気が必要かもしれません。そこで、ひきこもり相談の流れをイメージしやすいように、本市のひきこもり支援についてご紹介します。

下野市のひきこもり支援

社会福祉課

地域共生グループ
市役所 1 階 9 番窓口
☎(32)7087
✉ syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp



社会福祉課地域共生グループにご連絡ください。どんなからの連絡でも構いません。

まずは、ご家族等から生活状況や健康状態についてお伺いします。

面談を重ね、必要に応じて、様々な関係機関と連携しながら、解決のための方法を一緒に考えます。

相談会の日程は、43ページに掲載しています。



連携



※地域共生グループを介さず、直接ご家族等が関係機関へ相談することも可能です。

下野市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

ひきこもりの方の中には、何らかの障がいを抱えている方もいらっしゃいます。障がい児者相談支援センターでは、専門職がご相談に応じます。

若者サポートハチドリの会 ☎090(5757)5021

ひきこもりや不登校についての相談やその家族を対象とした交流サロンを運営している団体です。

栃木県子ども若者・ひきこもり
総合相談センター ポラリスとちぎ
☎028(643)3422

生活困窮者支援事業 ささえーる ☎(43)1236

生活に困り、仕事をすることに悩んでいる方などの支援をします。
一般就労の前段階として、基礎能力の形成に向けた支援を行うことも可能です。

フリーバード下野市親の会 ✉ freebird20230207@gmail.com

不登校経験の子を持つママが、孤立しやすい親子の悩みを共有し、情報提供する交流の場です。

ひきこもり Voice station
(厚生労働省)



など

「ひきこもり」に至る事情は様々であり、中には、生きるためにひきこもらざるを得なかったという方もいます。家族や周囲の人たちは、何とかしたいと焦る気持ちを抑え、「ひきこもっているのは生きるためのエネルギーを貯めている(充電期間である)」と考えて、長い目で見守っていくことも求められます。

本人の思いに寄り添った支援を中心とすることはもちろんですが、家族の思いを受け止めることも忘れることなく、本人への支援について一緒に考えていきます。

今回ご紹介した支援機関以外にも、ひきこもり支援に取り組んでいる機関があります。どう利用したらよいか分からない、何が合うか分からないなど、困りごとがありましたら、お気軽に社会福祉課地域共生グループ、または市障がい児者相談支援センターまでご相談ください。

図書館

Library Information

利用案内

■ 8月の図書館カレンダー
(○印は休館日)

■ 石橋図書館 ☎(52)1136

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

■ 国分寺図書館 ☎(44)3399

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

■ 南河内図書館 ☎(48)2395

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

■ 開館時間
午前9時～午後7時

■ 図書館ホームページ
(蔵書検索・予約システム)
PC・スマホからのご利用
<https://www.shimotsuke.library.ne.jp>



石橋図書館

■ 原爆パネル展

8月1日(火)～15日(火)

■ 工作会「ぐりとぐらのぼうし」

8月13日(日) 午後2時30分～

対象：小学生以下

定員：先着7名 ※要申し込み

場所：1階おはなしコーナー

■ おはなし会

8月19日(土) 午前10時30分～

「てのひらかいじゅう」ほか

9月2日(土) 午前10時30分～

「お月さまってどんなあじ？」ほか

■ ちいさなおはなし会

8月21日(月) 午前10時30分～

■ 古典文学講座「万葉集」

第4回「大伴旅人・山部赤人の歌」

8月26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

8月28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

■ ダンボールクラフト

「ワゴン車をつくろう！」

8月10日(木) 午後2時～4時

対象：小学生

※1・2年生は保護者要同伴

定員：先着20名 ※要申し込み

場所：2階視聴覚室

■ お話ポケットの会のおはなし会

8月12日(土) 午後2時～

「れいぞうこ」ほか

■ 図書館探検とミニ工作会

「びゅんびゅんごま」を作ろう

8月20日(日) 午後2時～

対象：小学生以下

※未就学児は保護者要同伴

定員：先着15名 ※要申し込み

場所：2階視聴覚室

協力：ほがらか文庫

■ 新聞コラム書き写しの会

9月1日(金) 午前10時～11時

場所：2階視聴覚室

持ち物：筆記用具

■ 食に関する講座

「わくわくバターを作ろう！」

9月2日(土) 午後1時～

対象：小学生 ※保護者同伴可

定員：先着16名 ※要申し込み

場所：国分寺公民館調理室

南河内図書館

■ 紙しばいと読み語り

8月12日(土) 午前10時30分～

「うみでなんでやねん」ほか

場所：2階会議室

■ 週間－THE KAIKAN 2－

8月22日(火)～27日(日)

本を10冊借りて、プレゼントをもらおう

■ 「みんなで考えたおぼけ図鑑」展示

8月22日(火)～27日(日)

図書館で配布している図鑑用紙におぼけ

を描いてきてね！ ※締切…8月20日(日)

■ 怖いおはなし会&おぼけ図書館

8月26日(土) 午後2時～

定員：先着10名 ※要申し込み

場所：2階会議室・視聴覚室

■ おぼけ図書館

8月27日(日) 午後3時～

内容：おぼけ図書館で本を借りよう

定員：先着10名 ※要申し込み

場所：2階視聴覚室

■ 蔵書点検による休館

9月6日(水)～12日(火)

返却はブックポスト(視聴覚資料は不可)

または石橋館・国分寺館へ

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。

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・デモクラシー (石・国) …堂場瞬一
- ・日暮れのあと (石・国) …小池真理子
- ・20代、親を看取る。(国) …キクチ
- ・愛されてんだと自覚しな (国) …河野裕
- ・猪牙の娘 (南) …佐伯泰英
- ・口訳古事記 (南) …町田康

<児童書>

- ・プールにいこう！ (石・南) …みうらとも
- ・こどもお金ルール (石・南) …高濱正伸
- ・けろずもう (国) …つるたあき
- ・ねこのすしやさん (石・国・南) …KORIRI
- ・すうじのうた (南) …夢虹二
- ・絶体絶命ゲーム13 (南) …藤ダリオ

※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。

《中学生・高校生向け課題図書一覧》

【中学校の部】

- ・スクラッチ／歌代 朔 作
- ・アップステージ／ダイアナ・ハーモン・アシャー 作
- ・人がつくった川・荒川／長谷川 敦 著

【高等学校の部】

- ・ラブカは静かに弓を持つ／安壇 美緒 著
- ・タガヤセ！日本／白石 優生 著
- ・昆虫の惑星／アンヌ・スヴェルトルップ＝ティーゲソン 著

◇中学生向け課題図書は、限られた期間内にひとりでも多くの生徒が読めるよう、特別ルールを設けています。

- ①市内在住の対象生徒のみ
- ②ひとり1冊
- ③期限は1週間（延長不可）
- ④貸出館に返却厳守

◇高校生向け課題図書は、どなたでも借りることができます。



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

青少年読書感想文全国コンクール
課題図書（中学生・高校生向け）

今月の読書人は、青少年読書感想文全国コンクールの中学生・高校生向け課題図書を紹介します。課題図書は市内全館でご用意しますが、希望者が多い本は予約による順番待ちになりますので、お早めにご来館ください。

なお、課題図書はインターネットからの予約はできませんので、ご了承ください。



【中学校の部】



スクラッチ

歌代 朔 著
あかね書房

中三の夏。コロナ禍でさまざまな制約を受けながらも、自分たちらしい生き方を掴み取っていく、疾走感のある物語。



アップステージ
シャイなわたしが
舞台上に立つまで
ダイアナ・ハーモン・
アシャー 作
武富 博子 訳
評論社

校内ミュージカルに抜擢されたのはシャイで目立つことが大嫌いなシーラ。トラブル続きの練習を乗り越え初舞台に挑む！



人がつくった川・
荒川
水害からいのちを守り、
暮らしを豊かにする

長谷川 敦 著
旬報社

荒川は人により流れを代えられた川だと知っていますか？過去から現代に渡り歴史と共に荒川を紐解いていく一冊。

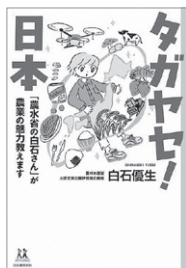
【高等学校の部】



ラブカは静かに
弓を持つ

安壇 美緒 著
集英社

著作権法の調査のために音楽教室に潜入することになった橘。彼にはあるトラウマが…。
※本屋大賞候補作・5月号参照



タガヤセ！日本
「農水省の白石さん」が
農業の魅力教えます

白石 優生 著
河出書房新社

国家公務員（農林水産省）とユーチューバーの二刀流で活躍する白石さんが、命を支える農業の魅力を詰め込んだ一冊。



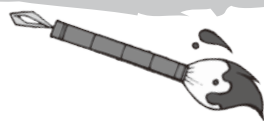
昆虫の惑星
虫たちは今日も
地球を回す
アンヌ・スヴェルトルップ
＝ティーゲソン 著
小林 玲子 訳
丸山 宗利 監修
辰巳出版

農業するアリ。傷を癒すハエ。知ることの楽しさ、生物多様性の理解への一歩を示すネイチャー・ノンフィクション。

※小学生向けの課題図書は、7月号で紹介しています
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



人はなぜ戦うのか

下野市教育委員会 文化財課

知々波々我 可之良加伎奈弓 佐久安例弓 伊比之氣等婆是 和須礼加祢豆流
 (父母が 頭かき撫で 幸くあれて いひし言葉ぜ 忘れかねつる)

訳：父母が防人として出立の別れ際に私の頭を撫でて「無事であれ」と言ってくれた言葉が忘れられない。

この歌は『万葉集』巻20-4346に収録されている、駿河国(現在の静岡県)出身の丈部稲麻呂が防人として九州に向かう途中に家族を思い出し詠んだ歌です。

稲麻呂はなぜ、天平勝宝7(755)年2月9日に防人として九州に向かわなければならなかったのでしょうか？

西暦600年代の初頭～中頃、東アジアの政治情勢は大きく変化します。大帝国を形成した唐の南下政策により圧力を加えられた新羅は、唐に従属するような状況に組み込まれます。その唐・新羅連合軍はさらに南の百済に圧力を加えます。660年、唐は13万人、新羅は5万人の兵を百済に派兵し、その結果、百済が滅亡します。同盟国であった倭(後の日本)は百済の要請に応じ、663年に3派にわたって4万7千名の兵を救援に向かわせます。最大の2万7千名を派兵した第2軍の指揮官には上毛野氏や阿倍比羅夫が任命されましたが、海戦に不慣れな東国の兵たちは大敗を喫します。この大敗後、唐・新羅の連合軍が九州や本州まで進駐して来ると想定し、難波(大阪市の大阪城付近)にあった宮都を瀬戸内海ルートから遠い内陸の近江国(滋賀県大津市琵琶湖西岸)へと遷し、北部九州から大和(現在の奈良県)の間には烽火台や石垣を持つ山城(朝鮮式山城)をつくり防衛体制を固めました。遷都や城を作る作業には多くの労働力が必要となります。さらに対馬や北部九州地域の警護のため防人を配置しました。この防人の制度は、飛鳥時代から平安時代の間に課せられた税の一つで、当時は税をモノや労働で納めました。稲麻呂が九州に向かうことになったのはこのためです。

防人の多くは東国出身の16歳以上60歳以下の成人男子で、選ばれると3年の間、おもに北九州方面や壱岐、対馬などの島で勤務しました。下野国から主な勤務地となる大宰府(福岡県)までは、まず東山道経由でおおよそ600km離れた都(藤原京や平城京)へ歩いて行きます。さらに都から難波の港(現在の大阪港)まで歩き、ここで運が良ければ瀬戸内海経由太宰府行の船に乗せてもらえましたが、運が悪いと総移動距離約1,200kmを歩いて移動することもあったようです。

当時の道路は開削されて石だらけのところも多く、さらに病気や飢えとともに途中には盗賊などもいました。防人としての九州への往来はかなり危険な行程で、任期の3年間で帰ってくる人が果たしてどれくらいいたのでしょうか。

平安時代に編さんされた『延喜式』によれば、下野国府(栃木市)から都(平安京)へ税(租)として11月までにコメを届けるのに要する日程は36日以内、帰りは16日以内と決められていました。また、天平10(738)年に東海道沿線の各国の出身地に帰るために駿河国を通過した防人の数はおよそ2千名で、東山道沿線の各国からもほぼ同数の防人が派遣されたと考えられます。

『万葉集』には下野国寒川郡から防人として派遣された川上臣老の歌が収録されています。

旅行に行くとは知らず母父に言申さずて今ぞ悔しけ 『万葉集』巻20-4376

訳：防人として命令を受け九州に向かうとは知らず家を出たので、母や父に別れの挨拶もできなかった。今思うとなんと悔しいことだろう。

およそ1,300年前に詠まれた歌ですが、現代の私たちにも理解できる悔しさ、虚しさではないでしょうか。

律令体制が脆弱化する10世紀後半頃に防人制は廃止されますが、それまでの約300年間、実際に防人が東アジア諸国の侵略に対して戦った公式記録は残されていません。いわゆる専守防衛のために派遣された人々でした。現代の私たちは、昭和20年8月15日に終結した太平洋戦争以降、アメリカ合衆国と違って今日まで一人も戦死者を出していないことに対して誇りを持っても良いのではないのでしょうか。

参考文献 斎藤茂吉『万葉秀歌』岩波新書、澤地久枝『滄海よ眠れ ミッドウェー海戦の生と死』文春文庫

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。

今月のシモツケ大学NEWSをお届けします！（担当：鈴木隊員）

①シモツケ大学オープンスペース開設！

日常的にまちのみなさんが集い、活用できる地域拠点が7月からオープンしています！勉強や打合せ、読書など使い方は自由！卓球やボードゲームもできちゃいます。

■開館日 週2日程度（シモツケ大学SNSよりご確認ください）

■場所 シェアスペースWEL（石橋779-1）



↑Wifi/電源も完備

←誰でも使えます

②シモツケ大学「妄想&アイデア相談会」開催！

下野市のひと・もの・ことを活かした、「自分が知りたい／やってみたい」を形にするための相談会を実施しています。経験豊富な事務局メンバーと一緒に、アイデアを膨らませてみませんか？

■日時（毎月第2水曜日）

8月9日（水）午後7時～9時

■場所 シェアスペースWEL（石橋779-1）

詳しい情報はシモツケ大学SNS
またはホームページまで→

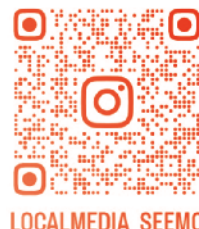


Uターン促進事業 インスタメディアが立ち上がりました（担当：鈴木隊員）

下野市Uターン促進事業として、「下野市を語りたくなる地元にする」をコンセプトに、下野市の人々や下野市に関わるU-39世代の若者たちにスポットを当て、彼らの活動や想いを紹介するローカルメディアです。

この土地で生き生きと暮らす人や、胸に秘めた下野での野望を伝えることで「これ、うちの地元いいでしょ？」と語りたくなるメディアを目指しています。

詳しくはInstagramまで。



LOCALMEDIA_SEEMO

移住相談窓口にお越しください！（担当：保澤隊員）

みなさんは市民活動センターに移住相談窓口があることはご存じですか？下野市に移住したい方や、下野市に移住された方に「ずっと下野市に住み続けたい！」とあっていただくため、移住に関する様々な情報の提供や、下野市に来て困ったこと・疑問に思うことなどの個別相談を行っています。

窓口にいる方とお話をするために、アロマ虫よけスプレー作りやおさがり品の交換会などの企画も現在計画中です。移住された方たちが集まって、お茶を飲みながら下野市のおすすめスポットを語り合う。そんな場になるといいなと思っていますので、お気軽にお立ち寄りください。

■日時 火・金曜日の午前9時～午後5時（祝日を除く）

■場所 市民活動センター2階移住相談窓口（緑3-5-1）



下野市への
移住相談
窓口→



■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886



国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32) 8895

栃木年金事務所

☎0282 (22) 4131

付加年金のご案内

付加年金とは、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金です。国民年金の第1号被保険者及び任意加入被保険者が、定額保険料に付加保険料を上乗せして納付することで、将来受給する老齢基礎年金を増やせる制度です。

厚生年金等の加入者や、その人に扶養されている第3号被保険者は加入できません。なお、農業者年金に加入している方は、必ず付加年金に加入することに

なっています。

付加年金の保険料

■付加保険料 月額400円

■受給額(老齢年金に上乗せされる金額)

200円×付加保険料納付月数
※付加年金を2年間受給すると、納付した付加保険料総額と同額になります。

付加保険料を10年間(120月)納付した場合

・付加保険料(納付額)
400円×120月＝4万8,000円

・付加年金額(年額)
200円×120月＝2万4,000円
※上記の付加年金額は、65歳から受給した場合の金額です。

付加年金に加入する際の
注意事項

- ・付加年金は申し込みの日から加入となります。さかのぼって加入することはできません。
- ・国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入することができません。

- ・付加年金額は定額のため、物価スライドによる増額・減額はありますが、老齢基礎年金を繰上げ・繰下げ請求して受給する場合は、その増減率に応じて付加年金も減額・増額されます。
- ・付加年金保険料の納付をやめたい場合は、市民課窓口へお申し出ください。申し出た月分から納付をやめられます。やめた場合も掛け捨てにはなりません。

付加年金への加入方法

加入を希望される方は、年金番号が分かるものと、運転免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類をお持ちのうえ、市民課窓口でお手続きください。



年金豆知識 ～よくある相談事例～

Q1 国民年金第3号被保険者である妻(または夫)の保険料は、第2号被保険者である夫(または妻)の給料から天引きされるかたちで納付しているのですか？

A1 配偶者の給料から天引きされているわけではありません。

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

なお、国民年金第3号被保険者の期間は、「保険料納付済期間」となります。

Q2 会社を退職後、2か月後に再就職する予定です。それまでの間、国民年金に加入するのですか。

A2 はい、加入します。

日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満で、厚生年金保険や共済組合に加入していない方は、国民年金に加入することとなっています。したがって、再就職までの期間が数日でも、国民年金に加入する必要があります。

また、その方の扶養になっている配偶者の方(第3号被保険者)についても、第3号から第1号被保険者に変更する手続きが必要です。

退職後に市民課窓口で加入の手続きを行ってください。マイナンバーカードをお持ちの方は、ご自宅からスマートフォンでお手続きすることもできます(手続き方法はマイナポータルをご覧ください)。

Q3 保険料を納めなかった期間がありますが、今から納付することはできますか。

A3 国民年金の保険料は、納付期限から2年以内であれば納付することができます。

なお、学生納付特例制度や免除、納付猶予が承認された期間の保険料は、納付期限から10年以内であれば納付することができます(追納制度)。

これらの期間が過ぎると、時効により保険料を納めることができなくなります。時効により納付できなくなった分については、60歳から65歳になる前月までの期間、国民年金に任意加入して保険料を納付することで補うことができます。ただし、厚生年金等に加入中の場合や、老齢年金を繰り上げ受給している場合は、任意加入はできません。

農業委員会だより

■問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎(32)8915

農地パトロールを行います！

農業委員会では毎年、市内全域の農地を対象に、農業委員及び農地利用最適化推進委員による農地パトロール（農地利用状況調査）を行っています。このパトロールは、遊休農地の把握と発生防止、農地の違反転用防止を図り、農地の確保と有効利用を目的としています。

■日時 8月29日(火)～9月1日(金)



遊休農地の解消に取り組んでいます

遊休農地の解消・発生防止のため、農業委員や農地利用最適化推進委員が、日頃から市内の農地を巡回しています。また、農業者の高齢化や耕作者が見つからないなどの理由で管理ができなくなった遊休農地の利用方法を、地域の方々や所有者と考えています。

お近くに遊休農地がございましたら、農業委員会事務局や農業委員、農地利用最適化推進委員までご相談ください。

遊休農地とは

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

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、国民年金に上乗せできる、加入者自身の積立方式の公的年金です。

■対象者 次のすべてに該当する方

- ・年間60日以上、農業に従事する方
- ・国民年金の第1号被保険者（保険料納付免税者を除く）
- ・20歳以上60歳未満の方

※国民年金の付加年金への加入が必要。

保険料

農業経営の状況や老後設計に応じて、月額2万円から6万7,000円までの間で、1,000円単位で自由に選択できます。35歳未満の農業者は月額1万円から選択可能です。支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、節税効果があります。

脱退

脱退は自由です。脱退一時金は支給されませんが、加入期間に関わらず、支払った保険料は将来、受給することができます。

受給

65歳からの終身給付で、60歳からの繰り上げ給付も可能です。また、積み立てた保険料の運用収益が非課税扱いとなり、年金額の一部として受給できます。80歳未満で死亡した場合は、受給者遺族に一時金（80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在の価値相当額）が給付されます。

申し込むには

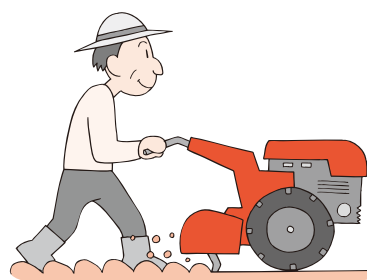
申込方法など詳細については、農業委員会またはお近くのJA窓口へお問い合わせください。

許可申請等の提出はお早めに

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

■日程

申請期限	定例総会
8月10日(木)	8月25日(金)
9月8日(金)	9月25日(月)
10月10日(火)	10月25日(水)
11月10日(金)	11月27日(月)
12月8日(金)	12月25日(月)
令和6年 1月10日(水)	令和6年 1月25日(木)
令和6年 2月9日(金)	令和6年 2月27日(火)
令和6年 3月8日(金)	令和6年 3月25日(月)



イベント

エゴマ灯明の会

とうみょう

トピック
1

下野薬師寺跡では、^{あかり}燈を灯して仏を供養する「^{まんどう}万燈会」が行われていたことが発掘調査で確認されています。

下野薬師寺歴史館では、古代下野薬師寺で行われていた万燈会を現代風にアレンジしたイベント「エゴマ灯明の会」を開催します。当時、燃料にはエゴマの油が使用されていたことから、南河内小中学校の児童と連携して栽培したエゴマ油を使用します。

灯明の幽玄な光に包まれながら、在りし日の下野薬師寺に思いを馳せてみてはいかがでしょうか。

■日時 9月16日(土)

午後5時～7時15分

灯明の点灯 午後5時45分

※雨天の場合、17日(日)同時刻に延期。

■場所 史跡下野薬師寺跡

※当日、下野薬師寺歴史館は午後7時30分まで開館。車で来場の際は歴史館駐車場をご利用ください。

■内容

- ・回廊の礎石の上に設置した灯明の点灯と復元回廊のライトアップ
- ・篠笛の演奏
- ・東の飛鳥ファッションショー
- ・民話語り部の会「ゆうがお」による朗読
- ・コーラス「うたよみカンタ」

■ボランティア募集

準備・片付けのボランティアを募集します。

※詳細はホームページをご覧ください。

■問い合わせ先

下野薬師寺歴史館

☎(47)3121



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！ 気軽に英会話を楽しんでみませんか？

※今回は、国際交流員のウィルペルトさんはお休みです。

■日時 8月31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

ミュンヘン大学から来た学生さんと昔遊びしませんか

4年ぶりに下野市をドイツのミュンヘン大学の学生さんたちが訪れます。文化体験の一環として、日本の昔の遊びを体験する交流会を実施します。ドイツ人の大学生と交流してみたい方、ぜひご参加ください(学生さんは日本語を勉強中、英語は堪能です)。

■日時 8月28日(月) 午後2時～4時

■場所

グリーンタウンコミュニティセンター

■対象者 小学生以上の市在住の方または市国際交流協会の会員

■申込方法 電話、二次元コード

■申込期限 8月21日(月)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課(協会事務局) ☎(32)8887



広告

詳しくはこちら

www.aisai.ed.jp

日程はHPをご覧ください 親子参加イベント

親子教室

子育て支援 0・1・2歳児対象

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)

応子援て 育団 育児 相談 どんなんこども 遠慮なく、お問い合わせください。

自治医科大学 第52回 薬師祭

自治医科大学の学園祭「薬師祭(くすしさい)」は、今年で第52回目を迎えます。ここ数年は台風や新型コロナウイルス感染症の影響により、一般公開を見合わせていましたが、今年は5年ぶりの全面開催となります。

今年度は、3日間にわたり開催されます。模擬店や医療展、打ち上げ花火など多彩な企画をご用意しています。

今年のテーマは「光陰」です。「光陰矢のごとし」から抜粋したもので、「今という瞬間を大切にしよう」という願いを込めています。ご来場されたすべての皆さまに心から楽しんでいただける学園祭を目指して準備を進めています。

実行委員会一同、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

■日時 10月6日(金)・7日(土)・8日(日)

■企画内容

■アミューズメント 7日(土)・8日(日)

今年はなんと動物園が自治医大にやってきます。ほかにも大好評の射的やスーパーボールすくい大会などの縁日、プラ板作りなど、子ども向けの企画を行います。お祭り要素いっぱいの楽しい企画で皆さまをお待ちしています！



■医療展 7日(土)・8日(日)

縫合や腹腔鏡、電気メス、超音波検査など、医療に関する様々な体験をすることができます。救急車の展示もあります。医療についてもっと詳しくなれること間違いなし！

■LIVE 7日(土)

お笑い芸人を複数組招き、お笑いライブを開催します！さらに、プレゼントの抽選会も企画しています。チケット販売などの詳細については、順次ホームページでご案内します(内容は変更になる場合があります)。

■花火 7日(土)

大好評！薬師祭の花火が今年も下野市の空に打ち上がります。午後8時ごろ、自治医科大学グラウンドにて打ち上げ予定です。大迫力の花火は見応え十分！ぜひ気軽に花火を見に来てくださいね。



※詳細は順次ホームページにも公開しますので、あわせてご覧ください。

URL <https://www.jichi.ac.jp/kusushi/>
(「薬師祭」で検索)

■問い合わせ先 薬師祭実行委員会

✉ kusushi-info@jichi.ac.jp

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

※イベントカレンダーは巻末にあります

市国際交流協会語学体験講座 見学会

下期語学体験講座に向け、現在開講中の講座を見学しませんか。ご希望の講座に直接お越しください。

①韓国語 9月2日(土) 午後5時30分～

国分寺公民館 ボンギ先生

②スペイン語 9月9日(土) 午前10時～

市民活動センター 大島先生

③ベトナム語 9月11日(月) 午前10時～

市民活動センター アイン先生

④中国語 9月12日(火) 午後7時～

石橋公民館 大野先生

⑤英語 9月13日(水) 午後6時～

石橋公民館 ロレイン先生

■問い合わせ先

市民協働推進課(協会事務局) ☎(32)8887

しもつけオープンガーデンクラブ
種まき講座

花壇を彩る草花を、種から育ててみませんか？

■日時 9月2日(土) 午前9時30分～正午

■場所 市民活動センター

■定員 30名

■参加費

給水トレイ・プラグトレイ持ち込み 200円

給水トレイ・プラグトレイ当日購入 800円

■持ち物

作業用手袋、ピンセット、鉛筆、ハサミ、飲み物

※まきたい花の種の持ち込みも可能です。

■申込期間 8月21日(月)～25日(金)

■申し込み・問い合わせ先

しもつけオープンガーデンクラブ 長田

☎090(7845)2492

お知らせ

中学生議会の開催



下野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、地方自治の仕組みの理解を深めるとともに、主権者として、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、中学生議会を開催します。

傍聴をご希望の方は直接議場にお越しください。

■日時 8月18日(金)

午前9時～正午

■場所 市役所4階 議場

■出席者

中学生議員16名(各校4名)

■問い合わせ先

総務人事課 ☎(32)6065

食物アレルギー疾患生活管理指導表作成に係る助成

園児・児童・生徒の食物アレルギー対応に伴う「アレルギー疾患生活管理指導表」の作成費用を助成します。

医療機関によってはお持ちいただく書類がありますので、必ず受診前に通っている園や学校にお問い合わせください。

なお、指導表作成が保険適用の場合は、助成の対象外となります。受診時にご確認ください。

■対象者

①と②の両方に該当する方

①食物アレルギーを有することにより、保育園・幼稚園・認定こども園・学校等での生活において、特別な配慮や管理が必要と認められる方

②次のいずれかに該当する方

・市内に住所を有し、市内または市外の保育園・幼稚園・認定こども園などに在籍する方、または入園が内定した方

・市内の小・中・義務教育学校に在籍する、または入学を予定している方

■助成回数

1年度につき1回

■助成限度額 2,000円

■問い合わせ先

保育園・幼稚園・認定こども園などに通っている方

こども福祉課 ☎(32)8903

小・中・義務教育学校に通っている方

学校教育課 ☎(32)8918

ひとり親家庭の就業支援

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

高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

高等学校を卒業していない母子・父子家庭の親及び子が高等学校卒業程度認定試験の合格を目指すために受講した講座の修了時に、支払った受講料の40%(上限10万円)を助成します。なお、助成額が4,000円を超えない場合は対象になりません。

自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母及び父子家庭の父が、就職につなげる能力開発のために指定された教育訓練給付講座を受講し、修了した場合に、支払った受講料の60%(上限40万円)を助成します。なお、助成額が1万2,000円を超えない場合は支給対象になりません。

高等職業訓練促進給付金

母子家庭の母及び父子家庭の父が、看護師・保育士・介護福祉士・理学療法士・作業療法士等の資格を取得するために養成機関で修業する場合、月額最高10万円(上限あり)が支給されます。

ひとり親家庭巡回就業相談

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

■日時 8月22日(火)

午後1時～3時

■場所 市役所1階 相談室

■対象者

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

■申込期限 8月18日(金)

共通事項

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

働くお母さんの味方! 当日お預かり可 下野市委託施設 愛泉

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

AISEN Baby Care

防災情報はケーブルテレビ!

皆さまの安心安全をお手伝いします!

ライフチャンネル 112ch

- 河川、道路をライブカメラで放送!
- 水位情報や気象情報も確認できます。

設置カメラは約20台!

CATV ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

マイナポイントの申し込みはお早めに！



マイナンバーカードを令和5年2月末までに申請した方は、「マイナポイント第2弾」の申し込みにより最大2万円分のマイナポイントを受け取ることができます。ポイントの申込期限は令和5年9月末です。

市民課の特設会場でのお手続きをご希望の方は、混雑することがありますので時間に余裕をもってお越しください。

■獲得できるマイナポイント

①マイナンバーカードの新規取得で最大5,000円分

※マイナポイントの申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。※決済サービスごとに申込終了日やチャージ期限日などが異なる場合があります。

②健康保険証としての利用申し込みで7,500円分

③公金受取口座の登録で7,500円分

■申込方法

・マイナンバーカードの読み取り機能があるスマートフォンから申し込み

・市民課の特設会場のほか、郵便局やコンビニエンスストア、携帯ショップなどのマイナポイント手続きスポットで申し込み

■必要なもの 市民課の特設会場で申し込みされる方は、以下のものをお持ちください。

・有効な利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード(令和5年2月末までに申請したもの)

※電子証明書の有効期限が切れている場合は別途更新手続きが必要です。更新手続きは9月22日(金)までに市民課で行ってください。

・数字4桁の暗証番号(マイナンバーカード交付時に窓口で設定したもの)

・公金受取口座の登録を希望する方は、銀行の通帳やキャッシュカードなど(本人名義の金融機関名・支店名・口座番号が分かるもの)

・利用するキャッシュレス決済サービスの「決済サービスID」及び「セキュリティコード」※利用する決済サービスによっては事前登録が必要な場合があります。

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8896

※市役所以外でのマイナンバーカードの申請やマイナポイント申込用端末の設置場所については、マイナポイント事業のホームページや各店舗でご確認ください。

マイナンバーカード総合フリーダイヤル

☎0120(95)0178

マイナポイント事業
についてはこちら→



海外療養費の申請

海外渡航中に緊急・やむを得ない理由で治療を受けた場合、申請することにより保険給付の範囲で医療費の支給を受けることができます。支給対象は日本国内で保険診療として認められるものに限りです。

■対象者

国民健康保険被保険者および後期高齢者医療被保険者

■支給対象となる主な例

- ・海外旅行中に体調を崩し、現地の医療機関を受診した
- ・海外渡航中に新型コロナウイルス感染症に感染した(令和5年5月8日以降に罹患した方が対象)

■支給対象外となる主な例

- ・業務上・通勤途中の災害による病気やけが
- ・治療を目的とした海外への渡航
- ・美容整形

■その他

- ・申請を希望される方は事前にご連絡ください。
- ・不正請求がないよう厳正な審査を行うため、申請から支給までに半年ほどかかります。予めご了承ください。

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8895

広告

土地・建物

こんなお悩みありませんか？



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」「ノブルホーム」のグループ会社

もれなく土地・建物の
査定書をプレゼント！
ぜひご相談ください！

とちぎ未来開発(株) ☎0282-24-5687

〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17



国民健康保険限度額適用認定証・標準負担額減額認定証の更新

国民健康保険限度額適用認定証および標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日です。8月1日(火)以降の認定証が必要な方は、申請が必要です。
※限度額認定証を提示すると、医療費支払いが自己負担限度額までとなります。

■対象者

70歳未満の場合

世帯に国民健康保険税の未納がない方

70歳以上の場合

所得区分が現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ、低所得者Ⅰ・Ⅱに該当する方

■申請期間 8月1日(火)～

※8月中に申請を行うと、8月1日から有効の限度額認定証が交付可能です。

■申請に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカードなど)

※別世帯の方が申請をする場合は、委任状が必要です。

■その他

国民健康保険税を納期限日近くに納付された場合、納付状況の確認ができない場合があります。納入したことがわかる領収書などをお持ちください。

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

栃木県シルバー大学校南校
同窓会『第16回作品展』

■日時

8月29日(火)
午前10時～午後4時
8月30日(水)
午前10時～午後2時

■場所

栃木県シルバー大学校南校
体育館(栃木市神田町9-40)

■内容 書道、絵画、日光彫、陶芸、写真、絵手紙、俳句、竹絵、パソコン絵など

■問い合わせ先

作品展示委員会
委員長 本橋茂
☎090(4533)0193
事務局 松本茂
☎080(5192)8906

宝くじの助成事業で地域活動を活性化

(一財)自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。

今年度は、栄町コミュニティ推進協議会が、この助成金でパソコンやテント、お祭り用はんでんなどの活動備品を整備しました。

宝くじの収益金は、この他にも、高齢化・少子化対策や防災対策、公園整備など、皆さまの日常生活に役立つように使われています。

■問い合わせ先

市民協働推進課
☎(32)8887



個人事業税の納税

8月は、令和4年中に個人で事業を営まれていた方に、個人事業税が課税されます。第1期分の納期限は8月31日(木)ですので、最寄りの金融機関等で納付してください。なお、第2期分の納付書も第1期分と併せて発送しますのでご注意ください。

■問い合わせ先

栃木県税事務所
☎0282(23)3414

■相続 ■遺産分割 ■生前贈与 ■遺言書作成
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



障がい者デイスサービス(対象18歳～64歳)

生活介護 スマイルサポート上三川

生活介護施設オープン!「笑顔が輝く!人生を楽しむ!」を合言葉に1日を楽しく過ごせる施設です。

楽しいイベントや自立向上プログラム、保育園玩具作成(工賃300円/1H)、eスポーツなども充実!自分らしく輝けるあたたかい空間作りに努めています。

無料体験実施中!お気軽にお問い合わせください。

住所: 栃木県河内郡上三川町しらさぎ2-1-1

電話: 0285-37-9080



お問合用 LINE



HP



特別障害者手当・障害児福祉手当

日常生活に常時特別の介護を必要とする障がい者(児)で、支給要件を満たす方には、特別障害者手当または障害児福祉手当が支給されます。

特別障害者手当

■**対象者** 身体または精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別な介護が必要で、次の①～⑦の障がいがある、在宅で20歳以上の特別重度障がい者

- ①両眼の視力がそれぞれ0.03以下または一眼の視力が0.04、他眼の視力が手動弁以下
- ②両耳の聴力レベルが100デシベル以上
- ③両上肢の機能に著しい障がい、両上肢のすべての指を欠く、両上肢のすべての指の機能に著しい障がいがある
- ④両下肢の機能に著しい障がい、両下肢を足関節以上で欠く
- ⑤体幹の機能に、座っていることができない程度か立ち上がることをできない程度の障がいがある
- ⑥前記①～⑤のほか、身体の機能の障がいまたは長期にわたる絶対安静が必要な症状が①～⑤と同程度以上と認められる状態であり、日常生活の用事を行うことが著しく困難な状態

⑦精神の障がい前記①～⑥と同程度以上と認められる状態

■**手当の額** 月額2万7,980円

■**支給月** 2月・5月・8月・11月

■**支給制限** 次のいずれかに該当する方

- ・身体障がい者厚生施設等の社会福祉施設に入所している方
- ・病院または診療所(介護老人保健施設含む)に3か月以上継続して入院している方

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

障害児福祉手当

■対象者

次の①～⑩のいずれかに該当する、身体または精神に重度の障がいがあるため日常生活において常時特別な介護が必要な、在宅の20歳未満の方

- ①視力の良い方の眼の視力が0.02以下
- ②両耳の聴力が補聴器を使用しても音声を識別することができない
- ③両上肢の機能に著しい障がいがある
- ④両上肢のすべての指を欠く
- ⑤両下肢がまったく動かない
- ⑥両大腿を2分の1以上失っている
- ⑦体幹の機能に、座っていることができない程度の障がいがある
- ⑧前記①～⑦のほか、身体の機能の障がいまたは長期にわたる安静が必要な症状が①～⑦と同程度以上と認められる状態であり、日常生活の用事を行うことが著しく困難な状態

⑨精神の障がいまたは最重度の知的障がい前記①～⑧と同程度以上と認められる

⑩身体の機能の障がいや症状または精神の障がいがある場合であって、その状態が前記①～⑧と同程度以上と認められる

■**手当の額** 月額1万5,220円

■**支給月** 2月・5月・8月・11月

■**支給制限** 次のいずれかに該当する方

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

現況届の提出をお忘れなく

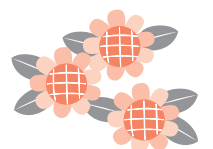
特別障害者手当・障害児福祉手当を受給している方は、毎年8月に現況届を提出していただきます。受給者の方には8月上旬に通知書を郵送します。忘れずに届出をしてください。

■**受付日時** 8月10日(木)～31日(木) ※平日の正午～午後1時及び祝休日を除く。

■必要なもの

- ・現況届(特別障害者手当受給者の方のみ)
- ・令和4年中に受給した年金などの種類・受給額の分かる書類の写し(年金受給者のみ)
- ・所得証明書または住民税決定証明書(令和5年1月1日時点で下野市に住所がなかった方)

■**提出・問い合わせ先** 社会福祉課 ☎(32)8900



特別児童扶養手当

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

■対象者

手当1級相当

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

手当2級相当

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

■手当の額

1級相当 月額5万3,700円

2級相当 月額3万5,760円

■支給月 4月・8月・11月

※申請月の翌月分から支給が開始されます。

■支給制限となる例

- ・児童または請求者が、日本国内に住んでいない
- ・児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができる
- ・児童が児童福祉施設等(保育所・通所施設・障がい児入所施設への親子入所を除く)に入所している

※請求者や配偶者及び扶養義務者の所得が制限基準額以上である場合は、その年の8月から翌年7月までの手当が支給停止になります。

■現況届の提出をお忘れなく

8月は特別児童扶養手当の所得状況届を提出する月です。

届出をしないと8月分からの手当が受けられなくなってしまう。また、現況届を2年間提出しないと時効で受給権がなくなります。

受給者には8月上旬に通知書を郵送しますので、必ず届出をしてください。

■受付期間

8月10日(木)～31日(木)

※平日の正午～午後1時及び祝休日を除く。

■届出に必要なもの

通知書、手当証書、印鑑、その他指定の書類

■提出・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8900

全国一斉「子どもの人権相談」強化週間

法務省の人権擁護機関では、子どもをめぐる様々な人権問題に積極的に取り組むことを目的に、8月23日(水)からの1週間を、全国一斉「子どもの人権相談」強化週間としました。人権擁護委員が、いじめ、嫌がらせ、虐待など、様々な子どもの人権問題をめぐる相談に応じます。

悩みをもつ児童・生徒、保護者の方がいましたら、お気軽にご相談ください。

※相談は無料、秘密は厳守します。

■日時

8月23日(水)～29日(火)

午前8時30分～午後7時

(土日は午前10時～午後5時)

■相談先

子どもの人権110番フリーダイヤル ☎0120(007)110



LINEによる人権相談はこちら
(検索ID: @snsjinkensoudan)

同和問題に正しい理解を

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

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

■同和をかたる悪徳商法に注意

「同和問題は怖い、避けたほうがよい」という誤った意識に乗じ、同和問題の解決に取り組んでいる団体を装って、不当な寄付や物品購入を要求する「えせ同和行為」も、依然として発生しています。不当な要求があった場合は、明確に断りましょう。

■問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

あなたも老人クラブに入りませんか

老人クラブでは、教養活動や健康増進活動、社会奉仕活動を中心に会員相互の交流や地域社会との連携・交流が行われています。

あなたも老人クラブに入り、充実した毎日を過ごしませんか。

■内容

- ・趣味を通して仲間づくり(サークル活動・文化交流など)
- ・スポーツで健康づくり(輪投げ・グラウンドゴルフなど)
- ・社会奉仕で生きがいづくり(友愛訪問・清掃・地域見守り)

■対象者 市在住のおおむね60歳以上の方

■問い合わせ先

市老人クラブ連合会事務局
(市社会福祉協議会内)

☎(43)1236

今月は“知ってみよう”「成年後見制度」

成年後見制度とは

認知症や知的障がい・精神障がいなどにより判断能力が低下している人の権利や利益をまもる支援者「成年後見人等」を選び、本人を法的にサポートする仕組みが「成年後見制度」です。

どんなことをしてくれるの？

身上保護 サービス利用や施設入所・入院の手続き **財産管理** 不動産や預貯金等の財産を適切に管理

■こんな心配ごとがありませんか？

- お金の管理ができず、通帳や印鑑などを失くしてしまう。
- 悪質な業者に騙されそうになった。
- 支援してくれる人がおらず、自分で判断して書類作成や手続きができない。
- 今は自分で判断できるけれど、将来、自分で判断することができなくなったらどうしたらいいだろう。



成年後見制度を利用
すると解決できるかも
しれません！

■成年後見人等が選定されると！

- ご本人の代わりに銀行などで手続き可能、サービス利用や入院などの契約が可能。
- 悪質な業者にだまされて契約してしまっても、契約の取り消しが可能。
- 自分で判断できるうちに、信頼できる人を選び、将来の“もしも”に備えることができます。



成年後見制度の種類

【法定後見】

ご本人の判断能力が低下した後、家庭裁判所に申し立てを行い成年後見人等が選ばれる制度です。

判断能力低下の程度によって「補助」「保佐」「後見」の3類型に分けられており、支援できる範囲に違いがあります。

【任意後見】

ご本人の判断能力が低下する前に、判断能力が不十分になったときに「支援してもらいたいこと」と「支援してほしい人」をあらかじめ決めて、契約（任意後見契約）を結ぶ制度です。

手続きや費用については、最寄りの公証役場にお問い合わせください。

成年後見制度のこと、認知症のこと、その他福祉サービスや制度のこと、何でもご相談ください！

「成年後見制度なんでも相談会」を開催しています。日程は44ページをご覧ください。

■問い合わせ先

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| • 高齢者に関すること | • なんでも相談会に関すること |
| 地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633 | 高齢福祉課 ☎(32)8904 |
| 地域包括支援センターこくぶんじ ☎(43)1229 | 社会福祉協議会 |
| 地域包括支援センターみなみかわち ☎(48)1177 | (下野市成年後見サポートセンター)☎(43)1236 |
| • 障がい者に関すること | • 成年後見制度の利用促進に関すること |
| 社会福祉課 ☎(32)8900 | 社会福祉課 ☎(32)7087 |

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 8月9日(水)、17日(木)

午前10時～正午

■場所 南河内児童館

■内容 8月9日(水) 縁日

より処グリム

■日時 毎月第3金曜日

8月18日 午前10時～正午

■場所 グリムの館 2階図書コーナー

■内容

頭も体もシャキッと体操

■講師 きらら館トレーナー

おひさま

■日時 毎月第4水曜日

8月23日

午後1時～3時

■場所

サン薬局内(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時 毎月第1金曜日

8月4日、9月1日

午前10時～正午

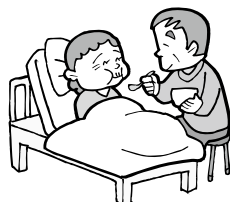
■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

■内容

8月4日 スイカ割り

9月1日 ゲーム ほか

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 8月25日(金)

午前10時～正午

■場所

市役所 304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

敬老祝金の贈呈



今年80歳、90歳を迎える方に、敬老祝金を贈呈します。祝金の贈呈は口座振込で実施します。対象となる方にはご案内をお送りしますので、お手続きください。

■贈呈金額 1人につき5,000円

■対象者 9月1日(金)時点で市内に住所があり、次のいずれかに該当する方

年齢	対象者の生年月日
80歳	昭和18年1月1日～12月31日
90歳	昭和 8年1月1日～12月31日

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

地域での見守り活動 協力をお願い

市では、高齢者見守りネットワークとして、地域で活動している新聞配達業者、環境美化協会、金融機関、商工会、農協、電力・ガス会社などの事業所と協定を結び、地域全体で高齢者を見守る体制づくりに取り組んでいます。

地域内での見守り体制の強化には、近隣住民の方々の協力が必要不可欠です。

高齢者が孤立せず、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、近隣の高齢者に対するさりげない見守りや声かけにご協力をお願いします。また、見守りの中で気になることがありましたらご相談ください。

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

お詫びと訂正

広報しもつけ7月号の掲載内容に一部誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正いたします。

20ページ

「下野市・上三川町・壬生町イベントスタンプラリー」
(正) ■対象イベント

開催時期	開催地・イベント名
7月22日(土)	下野市 かんぴょうまつり
7月29日(土)	上三川町 夕顔サマーフェスティバル IN かみのかわ
8月26日(土)	壬生町 壬生ふるさとまつり

23ページ

「知事と語ろう！ とちぎ元気フォーラムin下野」

(正) 県広報課 ☎028(623)2158

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

市の高齢者福祉サービスをご紹介します

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

配食サービス事業

昼食時にお弁当の配達をしながら安否確認を行います。

■対象者 65歳以上のひとり暮らし、または高齢者のみ世帯で、調理が困難な方

■内容

週3回(月・水・金曜日)のうち、希望する曜日の昼食を配達

※配達時間はおおむね午前10時30分～午後0時30分です。安否を確認するため、利用者ご本人に直接受け取っていただく必要があります。

■利用料金 1食300円

高齢者外出支援事業

高齢者の外出支援と社会参加の拡大を図るため、「デマンド交通おでかけ号利用券」を交付します。

■対象者 75歳以上の方(昭和24年4月1日以前生まれの方)
※75歳を迎える誕生日前でもお申し込みいただけます。

■交付枚数

一人あたり年間10枚
※審査後、1～2週間程度でご自宅に郵送します。

■利用券の有効期限

交付日～令和5年3月31日

声かけふれあい収集事業

高齢などの理由によりご自身でごみを出すことが困難な方に対し、見守りを行うと同時に家庭ごみを収集します。

■対象者 次のいずれかの方のみで構成される世帯の方

- ・65歳以上で要介護認定(要介護1～5)を受けている方
- ・障がいのある方(身体1・2級、精神1・2級、療育A1・A2)

■内容 週1回、家庭ごみを収集します。ごみは事前に分別をお願いします。

徘徊高齢者等あんしんサービス事業

徘徊行動等により所在不明となる可能性がある認知症の方や障がい者の方を早期に発見できる位置検索システムと、連絡先の確認が迅速にできる身元確認システムの活用により、ご本人の安全を確保することで家族介護者が安心して介護できる環境を整えます。

■対象者 以下のいずれかに該当する方を在宅で介護している方

- ・要介護、要支援の認定を受け、徘徊等が見られる方
- ・所在が不明となるおそれがある障がい児・者の方

■内容

- ・GPS機器(位置探索システム)導入の初期費用及び毎月の利用料の一部を助成
- ・連絡先の確認が迅速にできる二次元コードシール・アイロンプリントの配付

※利用者負担額は、二次元コードシール1,100円、アイロンプリント1,320円です。

安否確認・緊急通報システム貸与事業

ひとり暮らしの高齢者などで体調などに不安を感じている方へ、緊急事態に対応するため安否確認機能のついた「緊急通報システム機器」を貸与します。

■対象者

- ・65歳以上のひとり暮らしの方
- ・ひとり暮らしの身体障がい者で身体障害者手帳1級または2級をお持ちの方

■内容

- 以下の①～③を貸与、設置
 - ①緊急通報機器
 - ②ペンダント型の発信機
 - ③見守りセンサー(玄関、寝室、居間の天井にネジ留め)
- ※緊急時に状況確認のために訪問できる親族や協力者の登録が必要です。

■利用料金

固定電話がある方 月300円
携帯電話のみの方 月800円

ねたきり老人等紙おむつ購入券給付事業

在宅または紙おむつの持ち込みが可能な病院に入院中の方に、月額3,000円分の紙おむつ購入券を給付します。

■対象者 以下のいずれかに該当し、常時紙おむつを使用している方

- ・満65歳以上で、要介護2～5の認定を受けている方(要介護2・3の場合、重度の認知症もしくは障がい等のある方)
- ・障がい者の方(身体1・2級、療育手帳をお持ちの方)

※障がい者の日常生活用具給付事業において、紙おむつの交付基準に該当する方を除く。

■利用方法 市と協定を結んだ販売店で、購入券を紙おむつと引き換え

ねたきり老人等介護手当事業

ねたきり高齢者及び認知症高齢者等と同居して日常生活の介護を行っている方に月3,000円を支給します。

■対象者 在宅で要介護2～5の方と同居し、主に介護をしている方(要介護2・3の場合、重度の認知症の方)

■支給月 9月・3月

※支給前に「現況届」で在宅月数を確認します。

各サービスの利用方法

必要書類を高齢福祉課に提出。事業ごとに必要書類が異なりますので、市ホームページをご覧ください。か、高齢福祉課にお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症の正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。認知症についての基礎知識や、家族へのサポート方法を学び、認知症の人が困っていたら、無理のない範囲でどんな支援ができるかを考える講座を開催します。

■日時 8月29日(火) 午後1時30分～3時

■場所 石橋公民館 会議室5

■対象者 市在住の方

■参加費 無料

■内容 認知症とは、認知症の人と接する時の心構え など

■定員 先着20名

■申込方法 電話、しもつけオンラインサービス

<https://lgpos.task-asp.net/cu/092169/ea/residents/procedures/apply/e3b2db5f-0ba3-4ec8-9896-e09701ff5eb1/start>

■申込期限 8月22日(火) 午後5時

■その他 受講者には認知症サポーターの証「認知症サポーターカード」をお渡しします。

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課

基幹型地域包括支援センター

☎(32)8904



フレイル予防教室

いつまでも元気で若々しくいたいあなたへ！最近、体の衰えを感じていませんか？

フレイル(「健康」と「介護が必要」の中間)は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。この教室では、フレイルを予防して、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 『元気に過ごせるため！』の全3回

①9月14日(木) 午前9時30分～11時30分

フレイルについて・フレイルチェック、体力測定

②9月21日(木) 午前9時30分～正午

食事のとり方・口のはたらき

③9月28日(木) 午前9時30分～11時30分

体力のつけ方

■場所 石橋公民館 会議室4

■対象者 市在住・在勤の方

■定員 15名

■参加費 無料

■申込期間 8月1日(火)～25日(金)

※11月に南河内地区での開催を予定しています。

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



きらら館 ヨガ教室

はじめてYOGA

初心者の方でも無理なくご参加いただけるやさしいヨガクラスです。簡単なヨガのポーズを体験し、凝り固まった体をほぐします。

■日時 8月31日(木)

午前10時30分～11時30分

■定員 25名

■参加費 880円

■申込期間(電話受付可)

8月10日(木)

午前9時30分～



@KIRARAKAN_OFFICIAL

リラックスYOGA

ヨガの呼吸法とポーズを使って自律神経の乱れを整え、心と体の疲れをいやすクラスです。姿勢を整え、疲れにくい身体をつくれます。

■日時(全3回・木曜日)

9月14日・21日・28日

午前10時30分～11時30分

■定員 17名

■参加費 3,300円

■申込期間(電話受付可)

8月21日(月)

午前9時30分～

共通事項

■場所 きらら館

■服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット(持っている方)

■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711

運動不足のママ必見！ 託児付ピラティス体験教室

子育てや家事などにより、運動やスポーツをする機会のない女性を対象にしたピラティス体験教室を、市とNPO法人グリムの里スポーツクラブ、県が連携して開催します。

■日時(全4回・木曜日)

10月5日～26日

受付開始 午前9時30分

体験教室 午前10時～11時

■場所 スポーツ交流館

■定員 先着20名

■対象者 運動・スポーツをしていない女性で、全4回の教室に参加可能な方

■参加費 1回100円(保険料込み)

■持ち物 運動しやすい服、飲み物、ヨガマット(無料貸出あり)

※会場内に無料の託児所を設置します。対象は生後3か月以上の未就学児です。

■申込方法 申込フォーム

■問い合わせ先

県スポーツ振興課

総合型SCフェスタ

ピラティス体験教室係

☎028(623)3416



申込フォーム

農業者の皆さまへのお願い

農作業を行う際は、地域住民に配慮いただき、住みよいまちづくりへのご理解とご協力をお願いします。

道路の汚れ

トラクターなどで農作業をしたあとは、汚れを落としてから公道へ出るようにし、道路が汚れた場合は清掃を行いましょう。泥やわらなどが道路へ散乱すると、交通の妨げや近隣住民の迷惑となります。

野焼き

野焼きは廃棄物処理法で禁止されています。農作業上やむを得ず行う場合の焼却は認められていますが、事前に消防署へ連絡したうえで行うようにしましょう。また、臭いや煙に注意し、市街地での野焼きは避けましょう。

騒音

市街地での農作業は、時間帯に留意し、早朝・夕方の機械操作は避けましょう。

堆肥の臭い

堆肥は長時間放置せず、速やかにすきこみましょう。

■野焼きの事前連絡先

石橋地区消防組合消防本部 予防課 ☎(53) 6169

■問い合わせ先 農政課 ☎(32)8906

かんぴょうの消費拡大支援事業

市では、生産量が日本一のかんぴょうの、市内における消費拡大に向け、支援事業を実施しています。

飲食店や食品加工業者が下野市産かんぴょうを使用し、料理や惣菜、加工品などを提供する場合に購入費の一部を助成します。

■対象者

- ・市内の飲食店または食品加工業者
- ・下野市地産地消応援団に認定されている事業者等

■補助率

購入費の2分の1以内(上限2万円)

■申請方法 交付申請書を農政課窓口へ提出または郵送

※申請書はホームページからダウンロードできます。

■申請期限(当日消印有効)

令和6年2月29日(木)

■申し込み・問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906



公園内芝生エリアのペット立ち入りに関するお願い



幼児やアレルギーを持つ方が、ペットのふん・尿を気にすることなく遊べる、優しい公園づくりの取り組みを始めます。次の2つの公園内芝生エリアに、ペットを立ち入らせないようご協力をお願いします。

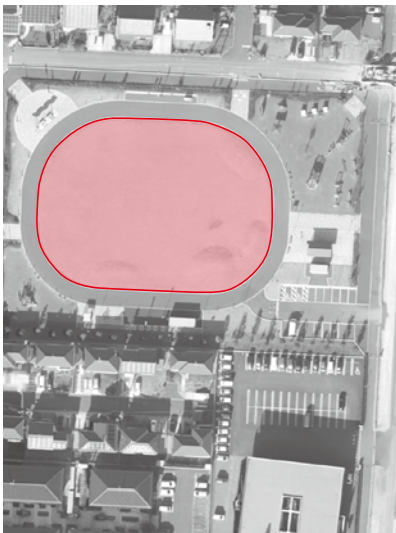
また、犬の散歩マナーについて16ページもあわせてご覧ください。

■試行期間 8月15日(火)～12月14日(木)

■試行場所 下図内網掛け部(公園内に看板を設置します)

仁良川中央公園

園路内側芝生エリア



大松山運動公園

けんこう広場・こもれび広場



■問い合わせ先

都市計画課 ☎(32)8909

■問い合わせ先

スポーツ振興課 ☎(32)8920

全国一斉情報伝達試験

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

市の防災情報伝達システムの試験として、市内の屋外拡声器や公共施設・学校施設から一斉放送を行います。

■日時

8月9日(水) 午前11時

※災害などにより延期となる場合があります。

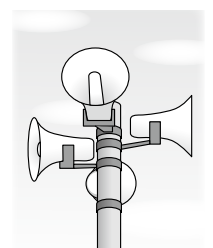
■放送内容

「これは、J-ALERTのテストです。」×3回

■問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894



雨水貯留施設設置費補助金

雨水貯留施設とは、雨水を溜めることができるタンクのことです。これにより、雨水を非常用生活水や散水等として活用することができます。

また、雨水貯留施設の設置は内水氾濫対策としても効果が期待されています。ゲリラ豪雨や台風に備えて、設置を検討してみませんか？

■補助金額

雨水貯留施設の設置に要した経費の2分の1(上限4万円)

■補助条件

- ・中古品、自作でない
- ・150リットル以上
- ・密閉され水栓を備えている
- ・堅固で耐久性を有する

■申し込み・問い合わせ先

下水道課 ☎(32)8912

水道水放射性物質の検査結果

■採取日 6月9日

■採取場所 下野市各配水場

■基準値 (セシウム134及び137の合計)10Bq/kg

■検査結果

配水場	セシウム134	セシウム137
南河内第1	不検出	不検出
石橋第1	不検出	不検出
国分寺第1	不検出	不検出
南河内第2	不検出	不検出
石橋第2	不検出	不検出
国分寺第2	不検出	不検出

※市ホームページでも公表しています。

■問い合わせ先

水道課 ☎(32)8911

毎月勤労統計調査特別調査のお願い

厚生労働省では、標記統計調査を実施しますので、ご協力をお願いします。

■調査時期 8～9月

■対象 常用労働者を1～4人雇用している事業所

■目的 対象における雇用、給与及び労働時間の実態について明らかにする

■調査基準日 7月31日(月)

■調査方法

県の統計調査員による訪問

■調査結果 小規模事業所の実態を示す資料として国民経済計算(GDP統計)の作成等に使用

■その他 回答内容は、統計法により厳しく守秘義務が課せられ、目的外利用も固く禁じられていますのでご安心ください。

■問い合わせ先 県統計課

☎028(623)2246

第五多功踏切の閉鎖

下石橋地区にある「第五多功踏切」は幅員が1.8mしかないため、小型特殊自動車(農耕車両などの特殊車両で全幅1.7m以下、最高時速15km以下のもの)以外の車両は通行できません。

この度、利用者の安全と鉄道の安定輸送の観点から、第五多功踏切が閉鎖されることとなりました。

つきましては、下記の日程以降、踏切の通行ができなくなります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

■閉鎖日時

8月8日(火) 午前0時

※8月7日(月)の深夜に仮設のバリケードが設置されます。



第五多功踏切(西側から)



第五多功踏切(東側から)



■問い合わせ先

JR東日本 大宮支社
大宮保線設備技術センター
☎048(782)8063

下野市中小企業者等 原油価格・物価高騰対策支援金

受付期間

令和5年8月1日(火)～令和5年11月30日(木)

※当日消印有効。

交付内容

原油価格・物価高騰の影響を受けている方の事業継続を支援するため、支援金を交付します。

法人

10万円

個人

5万円

※令和4年度に申請した方も対象。申請は法人・個人ともに1事業者1回限り。

主な交付条件 ※詳しくは商工観光課窓口にあるチラシ・市のホームページをご覧ください。

中小企業者（法人、個人事業主、フリーランス等）及び中小企業者と同規模の特定非営利活動法人、一般社団法人、一般財団法人、医療法人で以下に当てはまる事業者

①市内に主たる事業所を有すること

《法人》 市内に本社を有すること

《個人》 市内に事業所を有すること

（市内外問わず事業所を持たない場合は、市内に住所を有すること）

②令和5年8月1日時点で事業を行っており、今後も継続する予定であること

③令和4年分の事業収入が100万円以上あること(令和4年以降の新規事業者については、年間の事業収入が100万円以上見込めること)



※以下のものは対象外とします。

- ・農業、不動産業または太陽光発電事業による収入
- ・性風俗関連特殊営業を行う事業者、暴力団等に関する事業者
- ・公益社団法人、公益財団法人、社会福祉法人、学校法人、宗教法人、各種協同組合 など

申請書取得方法・申請方法

支援金の詳細や申請書は、市役所3階商工観光課窓口または市のホームページから取得できます。

申請書類一式を下記の宛先へ郵送してください。

《郵送先》〒329-0492 下野市笹原26番地 下野市役所 商工観光課 商業グループ 宛

問い合わせ先

商工観光課 商業グループ ☎ (32) 8907

下野市農業経営支援事業 継続支援金

燃油価格・資材・肥料等の高騰の影響を受けて、厳しい経営状況に直面している農業者の皆さまに対し、本市独自の支援金を交付します。

世界的な原油価格・物価高騰の影響を受けて、生産資材や化学肥料等の価格が高騰し、生産コストの上昇は農業経営に大きな影響を及ぼしており、農業者にとっては先行きが不透明な状況が続いています。農業者の負担軽減と今後の営農継続を支援するため、昨年度に引き続き、支援金を交付します。

※交付要件に一部変更がありますので、ご注意ください。

■交付対象者

- ・市内の農地において営農している農業者など(個人・集落営農組織・農業法人)
- ・市外在住の認定農業者または認定新規就農者のうち市内で営農を行っている方

■交付要件

- ・今後も引き続き、市内で営農を継続する意欲があること
- ・個人は令和4年中、法人は前事業年度に100万円以上の農業収入を得ており、令和5年6月1日以前に所得税にかかる確定申告または住民税申告がなされていること
- ・市税及び公共料金(水道・下水道料金)を滞納していないこと
- ・下野市暴力団排除条例に規定する暴力団等に関係がないこと

■対象者区分・支援金額

対象者の区分	支援額
主たる事業所を市内に有し、営農を行う集落営農組織または農業法人	10万円
市内の認定農業者及び2年目以降の認定新規就農者	8万円
市外に住所を有する者で、市内の農地において営農を行っている認定農業者及び2年目以降の認定新規就農者	
認定農業者及び認定新規就農者を除く、市内でかんぴょうの生産を行っている農業者	5万円
上記以外の市内農業者	

※支援金は、いずれかの区分により1回のみ交付となります。

■提出書類

共通

- ・下野市農業経営支援事業継続支援金交付申請書(様式第1号)
- ・誓約書(様式第2号)
- ・下野市農業経営支援事業継続支援金交付請求書(様式第4号)

対象者別添付書類

- ・個人→令和4年分確定申告書の写し、または住民税申告書の写し
- ・法人→前事業年度の確定申告書、法人事業概況説明書の写し及び収支内訳書の写し
- ・市外在住の認定農業者または認定新規就農者→市内で耕作していることが確認できる書類
- ・市内のかんぴょう生産者→かんぴょうを生産していることが確認できる書類(出荷伝票等の写し)

■申請書類の入手方法 市ホームページまたは農政課や市内のJA窓口で配布

■申請方法 農政課窓口に提出または郵送

■申請期限 12月20日(水)必着

■申請・問い合わせ先 農政課 ☎(32)8906 〒329-0492 笹原26

遺言 あんしん相続セミナー 参加無料

相続 贈与

＜講師＞
相続相談あんしんプラザ
行政書士
細見愛子

＜日時＞ **8/6日** PM1:30～3:00
(開場 1:00)

＜テーマ＞ 今日から始める私の終活

＜会場＞ 小山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 相続相談あんしんプラザ

お気軽に電話を! ☎ **0285-38-9550**

無料相談 実施中 予約制

腰痛専門整体院

札幌-さつき-小山店
営業 9:00～21:00

初回特別価格980円/月8名様限定

小山市西城南6-24-14 グリーンヒルズ101

☎ **080-9827-0688**

ホームページ

募 集

イベント

お知らせ

募 集

就 職

相 談

令和6年度保育園・認定こども園
新入園児募集

入園申込書は、こども福祉課
および各施設で8月21日(月)から
配布予定です。

■1号認定(教育標準時間認定)

受付期間

9月1日(金)～29日(金)

提出先

希望する施設

■2・3号認定(保育標準時間認
定・保育短時間認定)

受付期間

10月2日(月)～31日(火)

提出先

こども福祉課

※入園説明会や施設見学会の日
程は、各施設に直接お問い合わせ
してください。

■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

いちご栽培体験会
参加者募集

新規にいちご栽培を考えてい
る方向けの体験会です。

■日時 9月9日(土)

午前9時30分～正午

■場所

JAおやま西部集出荷所
(小山市小袋201)

■定員 10名程度

■内容 いちご苗定植体験、生
産者ハウス見学

■服装・持ち物

動きやすく汚れてもよい服装、
帽子、タオル

■参加費 無料

■申込期限 8月28日(月)

■申し込み・問い合わせ先

JAおやま営農企画課
☎(33)4321

「ジュニア知事さん」
作文募集

県では、「ふるさと“とちぎ”の
未来予想図 ～夢の実現に向けて、
私が知事になったら、やりたい
こと～」をテーマに作文を募集
します。夢や希望をつめこんだ
作品をお待ちしています！

■対象

県在住または通学している
小・義務教育学校4～6年生

■申込方法

400字づめ原稿用紙1枚にま
とめ、余白に題名を記載し、裏
面に題名・学校名・学年・氏名
(ふりがな)を記載のうえ郵送

■申込締切 9月8日(金)

■申し込み・問い合わせ先

県広報課 ☎028(623)2158
〒320-8501 宇都宮市埴田
1-1-20

県南産業技術専門校
10月受講生募集

■訓練科・定員

3か月コース

10月6日(金)～12月26日(火)

CAD基礎科 10名

6か月コース

10月6日(金)～3月25日(月)

機械加工科 5名

NC機械科 10名

板金溶接科 5名

■対象者 就職のための技術を
身につけたい方(求職者など)■受講料 無料(テキスト代な
ど自己負担あり)

■募集期間

8月1日(火)～9月8日(金)

■選考日 9月13日(水)

※施設内見学は随時受付。

※求職登録している方はハロー
ワークを通してお申し込みくだ
さい。

■申し込み・問い合わせ先

県立県南産業技術専門校
☎0284(91)0803

県立盲学校体験学習

■日時

幼稚部 11月9日(木)

午前10時～11時30分

小学部 9月25日(月)

午前10時～11時30分

中学部 9月15日(金)

午前10時～11時30分

高等部(普通科)

10月2日(月)

午前9時30分～正午

高等部(保健医療科・専攻科)*

10月24日(火)

午前9時15分～午後0時25分

※あん摩マッサージ指圧師・は
り師・きゅう師を養成し、視覚
に障がいのある方の職業自立を
サポートします。

■対象者

視覚に障がいのある幼児・児
童・生徒とその保護者、視覚に
障がいのある成人の方

■申込方法 実施日の2週間前
までに電話またはFAX

※小・中・義務教育学校生は、
通っている学校にお申し込みく
ださい。

■申し込み・問い合わせ先

県立盲学校
幼稚部・小学部 黒川

中学部 笹沼

高等部 石井

☎028(652)2331

☎028(652)4602

宇都宮市福岡町1297

中学校卒業程度認定試験

就学義務猶予免除者等のための中学校卒業程度認定試験が実施されます。

■受験資格

- ①就学義務猶予免除者や就学義務猶予免除者だった方で、令和6年3月31日までに満15歳以上になる方
- ②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、令和6年3月31日までに満15歳に達する方で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方
- ③令和6年3月31日までに満16歳以上になる方(①及び④に掲げる方を除く)
- ④日本の国籍を有さず、令和6年3月31日までに満15歳以上になる方

■願書配布場所

県教育委員会及び文部科学省
※郵送請求は文部科学省が受け付けています。

■申込方法

文部科学省に出願書類を郵送

■申込期限

9月1日(金)

■試験日

10月19日(木)

■試験科目 国語、社会、数学、理科、外国語(英語)

■試験方法 筆記

※視覚障がい者は点字。また、特別の配慮を必要とする場合は別途協議します。

■合格発表 11月28日(火)に結果通知を発送

■問い合わせ先

県教育委員会 義務教育課
☎028(623)3391

放送大学 10月入学生募集

放送大学では、10代から90代の幅広い世代の約90万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、または講師から直接受ける授業があります。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

■出願期限

第1回 8月31日(木)

第2回 9月12日(火)

■資料請求・問い合わせ先

放送大学栃木学習センター
☎028(632)0572
※資料請求は無料です。

就 職

保育士(令和5年度会計年度任用職員)を募集

■応募資格 保育士資格をお持ちの方

■募集人員 若干名

■賃金等

勤務形態	勤務日時	時給
フルタイム (7時間30分)	月～金曜日の午前7時～午後7時 (ローテーション有)	1,300円
	月～金曜日の午前8時30分～午後5時(未就学児のお子さんがある方)	1,257円

※通勤費・時間外勤務手当有、社会保険加入。

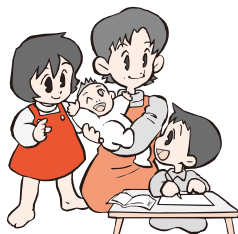
■勤務開始時期 12月

■勤務先 市立グリム保育園

■応募方法 会計年度任用職員登録申請書(市ホームページに掲載)または市販の履歴書に写真を貼付し、資格証の写しを添えて提出

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903



働きたい女性のための 就職準備応援セミナー

自信を持って就職活動の一步を踏み出せるよう、準備をお手伝いします。

■日時 9月1日(金)

午前10時～11時30分(受付 9時30分～)

■場所 市役所203会議室

■内容 「今も未来も納得のいく選択をするための就職準備応援セミナー」

■対象者

- ・結婚・出産・育児などで一度仕事から離れたがまた働きたい方
- ・今後のライフプランや職業選択を迷っている方

■定員 先着20名

■費用 無料

※託児を希望する場合は、8月25日(金)までにお申し込みください(先着5名・無料)。

■申込方法 電話・FAX・メールのいずれかで氏名・住所・電話番号を連絡、または二次元コードから申し込み

■申し込み・問い合わせ先

(株)ワークエントリー栃木事業部
☎028(612)8643 FAX028(612)8645
✉ shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp



国税庁経験者採用試験

国税局や税務署において、税のスペシャリストとして働く職員(国家公務員)を募集します。

■**受験資格** 4月1日時点で、大学等(短期大学を除く)を卒業した日または大学院の課程等を修了した日のうち最も古い日から起算して8年を経過した方

■**採用予定数** 約50名

※全国のいずれかの国税局(所)管内に採用となります。

■**試験日**

第1次 10月1日(日)

第2次 11月3日(金・祝)～5日(日)・11日(土)・12日(日)のいずれかで指定する日

第3次 12月上旬または中旬で指定する日

■**試験地**

第1次 東京都

第2次・第3次 採用を希望する

る国税局(所)に対応した都市

■**合格発表日**

第1次 10月26日(木)

第2次 11月29日(水)

最終 12月21日(木)

■**申込方法** 原則インターネットから申し込み

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

■**申込期限**

8月14日(月)(受信有効)

■**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)

とちぎ未来人材応援奨学金 支援助成金対象学生募集

■**内容**

県内の対象業種(製造業、卸売業・小売業、情報通信業、宿泊業)の企業に就職を希望する学生を認定し、就職後に奨学金の返還を支援

■**募集期限**

10月31日(火)

■**対象者**

大学3年生、大学院修士1年生、短期大学1年生、高等専門学校4年生、専門学校1年生

■**その他** 応募方法などの詳細は県ホームページで確認

URL <https://www.pref.tochigi.lg.jp/f06/work/koyou/koyou/miraijinzaiousenyousugakukin.html>

■**問い合わせ先**

県労働政策課

☎028(623)3224

相談

ひきこもり相談会

栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター(ポラリスとちぎ)と合同で、ひきこもりに関する相談会を毎月実施しています。悩みや苦しみをご本人やご家族だけで抱え込まず、悩みや気になっていることなど、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

■**日時・場所**

8月22日(火) 南河内公民館

9月26日(火) 石橋公民館

午前10時～午後3時

■**定員** 4組(1組60分程度)



■**申込方法**

前日までに電話、メール、申込フォームから送信

※メールでお申し込みの場合、件名を「ひきこもり相談会申込」としてください。必ず返信しますので、返信がない場合はお手数ですがお電話ください。

■**申し込み・問い合わせ先**

社会福祉課 ☎(32)7087

✉ syakaifukushi@

city.shimotsuke.lg.jp



申込フォーム

蓮華葬

樹木葬型の高級墓

一 区 画 1 5 万 円 よ り 安 心 価 格

しもつけ堂 石橋店 0285(51)0881

フリーダイヤル 0120(190)594

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。

成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

■日時 8月25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やそのご家族、福祉関係者

■定員 2組程度(1組40分)

■内容 成年後見制度全般

■申込期限 8月23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(市成年後見サポートセンター)

☎(43)1236

宅地・建物無料相談会

(公社)栃木県宅地建物取引業協会県南支部が主催する相談会です。

■日時(要予約)

9月14日(木) 午前9時～正午

■場所 市役所 2階相談室

■定員 3組(1組1時間)

■内容 不動産取引、宅地建物取引など

■申し込み・問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894



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)

①8月8日 ②8月22日

③9月12日

午後1時30分～4時

■場所 ゆうゆう館

■定員 各7組(1組20分)

■申込期間

①8月7日(月)まで

②8月9日(水)～21日(月)

③8月23日(水)～9月11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)

8月2日、9月13日

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 各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)

8月24日、9月28日

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 各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	8月29日(火)、9月5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)	※相談をご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。		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

増加する中古車の売却トラブル！
一呼吸おいて考えましょう！

今回のポイント

事業者が訪問した場合でも、中古車の売却は特定商取引法によるクーリングオフの対象外です



「査定時に強引に契約させられ、車を持っていかれた」「契約後すぐにキャンセルを申し出たら、高額なキャンセル料を提示された」など、強引な勧誘やキャンセル時のトラブルなどに関する相談が全国的に増えています。

事例① 強引な勧誘・契約

査定時に強引に契約させられ、車を持っていかれた。

事例② 高額なキャンセル料の請求

契約後すぐにキャンセルを申し出たら、高額なキャンセル料を提示された。

事例③ 契約後の査定額の減額

修復歴を告げ、2回も査定して決まった売却額が、突然減額された。

アドバイス

中古車の売却は特定商取引法によるクーリングオフの対象外です。査定の際は契約せず、一度冷静に考えましょう。また、キャンセル条項など、事前に契約書をしっかり確認しましょう。

(一社)日本自動車購入協会(JPUC)の消費者相談窓口 ☎ 0120(93)4595もご利用ください。

市消費生活センター専用ダイヤル ☎(44)4883(市役所2階)

■相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時(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。

Shimotsuke

—男女共同参画宣言都市— しもつけ

「リコチャレ」イベントに参加してみませんか？

リコチャレとは、理工チャレンジの略です。女子中高生や大学生の皆さんが、理工系分野に興味をもち、進路選択することを応援する取り組みのことです。

夏休みには、理工系分野の大学や企業などで、様々なイベントが開催されます。そこで実際に活躍する女性の声や理工系分野について触れることができます。イベントに参加することで将来へのイメージが明確になるかもしれません。イベントの詳細は内閣府ホームページで確認することができます。お子さんの将来について、家族で話し合ってみませんか。



夏のリコチャレ
2023

まちがいさがし

わかるかな？

▼ 10年前の国分寺地区盆踊り



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46ページ下段。



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

URL https://www.catalog-pocket.com/?mict_code=1



iOS Android



○トチギーブックス

URL <https://www.tochigi-ebooks.jp>



○マイ広報紙

URL <https://mykoho.jp/>



○マチイロ

URL <https://machi-iro.to wn>



「広報しもつけ」を市内コンビニエンスストアに設置して
います。ぜひご利用ください。

http://www.school.shimotsuke.jp/index.html



8月

はづき

葉月

August

ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

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

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

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

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

納税ごよみ ■納期限 8月31日(木)

市県民税 2期

国民健康保険税 2期

介護保険料 2期

後期高齢者医療保険料 2期

国民年金保険料 7月分

おもちゃの図書館

日時 26日(土) 午前10時～正午

場所 南河内児童館

※12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

18日(金) ゆうが公園

■入会説明会 (要申し込み) 午前10時～

23日(水) シルバー人材センター

■問い合わせ先 シルバー人材センター ☎(47)1124

平美林清掃計画

8月	天平の丘	—
	花広場	—
9月	天平の丘	—
	花広場	天平の丘観光ガイドボランティアの会

■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

広報しもつけへのご意見を募集しています

いただいたご意見の主旨は、紙面に掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

一次救急医療機関情報

■夜間休日急患診療所

平日・土曜日 19時～22時

日曜、祝日、振替、年末年始 (12月31日～1月3日)

10時～12時、13時～17時、18時～21時

診療科目：内科、小児科

事前に電話で確認してください。

☎0285(39)8880

■休日急患歯科診療所

日曜、祝日、振替、年末年始 (12月31日～1月3日)

10時～12時、13時～16時

☎0285(39)8881

所在地：小山市神鳥谷2251-7 (小山市健康医療介護総合支援センター内)

■とちぎ子ども救急電話相談 ☎#8000

携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(600)0099

月～土曜日：18時～翌朝8時

日曜日・祝休日：24時間(8時～翌朝8時)

■とちぎ救急医療電話相談(大人の救急電話相談) ☎#7111

携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(623)3344

月～金曜日：18時～22時 土曜・日曜・祝休日：16時～22時

急な病気やけがに関する家庭での対処方法や救急医療の受診の目安などを看護師がアドバイスします。

救急告示医療機関当番(一次急患)

●平日・日曜日 17:00～翌日9:00

●土曜日・祝日の前日()の部分 17:00～翌日17:00

カレンダー内番号が当番医療機関です。事前に電話で確認してください。

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

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

45ページのまちがいさがしの答え ①中央の垂れ幕の色 ②右側旗印の花飾り ③左手前の女性の袖



国際交流員ウィルペルトのコラム

私たちは首まで水に浸かっている Uns steht das Wasser bis zum Hals (ウンス シュテーテウ ダス ワッサー ビス ツム ハルス) 前編



先日、あるイベントで参加者が「Save Water」という言葉を書きました。最近、同じ言葉をネットで見かけたことが思い出され、コラムに使いそうだなと思いました。

ネット上のドイツ語のフォーラムに、ある若者が「男性はシャワーを5分で済ませるのに、なぜ女性は時間がかかるのか」と質問しました。「女性はシャワーでこれだけ水を浪費するのだから、もっと少なくできないか」と言っていました。フォーラムの女性たちは「髪が長いから、シャンプーとコンディショナーの両方を使わないといけなくて、両方ともすすがなければならないからだ。シャンプーやボディソープを使う間にはちゃんと水を止めるから、水の無駄遣いはしていない」と答えていました。

私にとってこのやり取りの面白い点は、この話題が私の子供時代にもそのまま友人たちの間で議論されたことです。つまり、ドイツでは30年以上前から、水の使い方や、どうすればもっと水を大事にできるかということが社会的に話題になっています。



これを読むと、「水が豊富な日本と違って、ドイツはかわいそうに節水しなければならないのか」と思うかもしれません。しかし、実際にはそうではありません。ドイツは水不足になったことがありません。基本的に、ドイツは「水に恵まれている」と良く見聞きします。実は、1881年以降、統計的に年間平均降水量が7%増加しています。消費量も、大地に降ってくる雨量をはるかに下回って21.4%です。

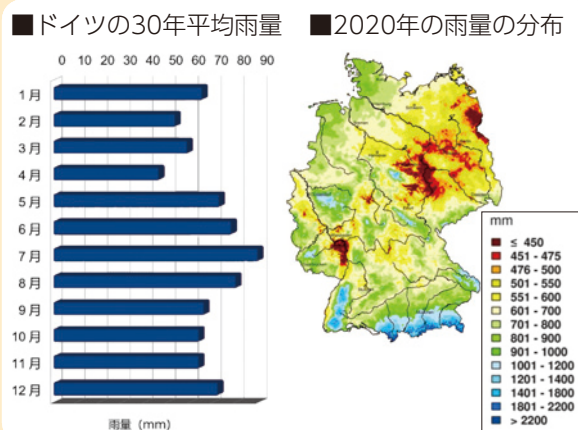
それどころか、大洪水や、川が堤防を越えるほどの大雨、倒木を伴う嵐が、ドイツでは定期的にニュースになっています。ドイツ語には、100年に一度しか到達しない水位や水量の洪水を指す「Jahrhunderthochwasser」(世紀の大洪水)という言葉さえあります。2000年以降、ドイツでは世紀の大洪水が3回(そのうち1回は死者45人と被害総額2兆3,230億円)、さらに通常の洪水災害が4回起きています。

では、なぜドイツでは1960年代から水を大事にするようになったのか、不思議に思うでしょう。その理由は、ドイツ人にとって、降水量が多いからといって水の循環が整っているとは言えないからです。

まず、水資源には地表水と地下水があり、ドイツ人にとっては後者の方が重要で、貴重です。地下水とは、地中にしみ込み、地表から5メートルから数百メートル下までの空洞にたまる水のことです。水が地下に降りていく過程で、幾重にも重なった地層や岩石層によってろ過されるため、地下水はきれいな水とわれています。

ドイツでは、水の消費量の約62%が地下水から取水されています。それに比べ、日本では約89%が河川及び湖沼から取水され、地下水からは約11%しか取水されていません。

地下水の更新速度は非常に遅いです。雨が降って、雨水が地層や岩石層に浸透してから地下の水脈に到達するまでに数か月を要します。このような理由から、ドイツでは地下水の状態(地下水位が低下しているか、雨がなかった年の後に水位が多少回復しているか)について、しばしば報道されます。



さらに、ドイツの雨量の分布は、地域や季節によって異なります。例えば、アルプス山脈ではベルリン周辺の約10倍から20倍の雨が降ります。一般的に、北東部は南西部よりも平均降水量が少ないです。それに、雨量の多い年と少ない年が常にあります。雨量の多い年には地下水が補充されます。

しかし、雨量の少ない年が続くと、平らな地表でも非常に乾燥している場合、土壌は何か月もかけてゆっくりとしか水を吸収することができないので、雨は深い層まで届きません。その状況で大量の雨が降ったとしても、その水は大地の上を洪水として通り過ぎ、川に流れ込んで、海に行ってしまうだけです。土地を潤すことはできません。土地の回復に益しません。ドイツ人にとっては、降水量が多いからといって、その土地に持続可能な水循環が存在しているわけではないということです。

ドイツ人にとって降水量が多くても水を大事にしないといけな理由や、責任ある水利用とは何かについては、次のコラムで書くことにします。

- 今日のトピックス
- トピック1 エゴマ灯明の会…P26
 - トピック2 中学生議会の開催…P28
 - トピック3 マイナポイントの申し込みはお早めに！…P29
 - トピック4 敬老祝金の贈呈…P34
 - トピック5 公園内芝生エリアのペット立ち入りに関するお願い…P37

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
	8/1 古墳型キーホルダーづくり (7.22) ※他1回 グリムの森ウィズラリー (8.18) ※8/27まで	2 ママナビ (7.24) ※他3回 司法書士相談 (8.44)	3  じょうくん	4 らでん風ストラップづくり (7.22) ※他1回 SDGsってなあに？ (7.23) ゆうゆう茶屋 (8.34)	5 国分寺地区コミュニティ盆踊り・花火大会 (7.24) しもつけサマーフェスティバルinいしばし (7.24)	6 キンボールスポーツサンデー (4.15)
7  うーちゃん	8 第五多功踏切閉鎖 (8.38) 法律相談 (8.44) ※他1回	9 個別心理相談 (7.10) ※他1回 しもつけ茶屋 (8.34) ※他1回 妄想&アイデア相談会 (8.23)	10 拓本エコバッグづくり (7.22) 個別栄養相談 (8.12) ※他1回	11  ちーちゃん	12  えいちゃん	13 学校業務休止 (7.32) ※8/16まで
14  かなと	15 一部公園内芝生エリアのペット立入制限 (8.37) ※12/14まで	16  みーくん	17 パソコンなんでも相談会 (7.12)	18 中学生議会 (8.28) よりぬきグリム (8.34)	19  りーちゃん	20 裂き織りコースターづくり (7.22) 夏休み体験教室 (8.18)
21 子育て巡回相談 (8.12)	22 ファミリークッキング (7.10) ひとり親家庭巡回就業相談 (8.28) ひきこもり相談会 (8.43)	23 おひさま (8.34)	24 運動基礎教室 (8.11) 行政書士相談 (8.44)	25 少年の主張発表大会 (8.18) 介護者交流会 (8.34) 成年後見なんでも相談会 (8.44)	26 男女共同参画のつどい (8.3)	27  りのちゃん
28 健康づくり基礎教室 (7.9) 育児・母乳・栄養相談 (8.12)	29 こころの健康相談 (8.12) 認知症サポーター養成講座 (8.36) 心配ごと悩みごと相談 (8.44)	30  妃夏ちゃん	31 ママパパEnglish (8.26)	9/1 ゆうゆう茶屋 (8.34) 就職準備応援セミナー (8.42)	2 とちぎ元気フォーラム (7.23) 災害ボランティア講座 (7.23) オープンガーデニング種まき講座 (8.27)	3 キンボールスポーツ大会 (4.15) 郡市町対抗駅伝合同練習・選考会 (8.14)
4  ゆい	5 心配ごと悩みごと相談 (8.44)	6	7 薬物依存症家族の集い (8.10) 個別栄養相談 (8.12) パソコンなんでも相談会 (8.18)	8  はるくん	 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)の申込フォームから、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お子さんの誕生月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。



申込ページ

UD
FONT