

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

2

令和6年2月発行（毎月1日発行）No.217



天平マラソン大会

目次 Contents

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------|
| 3 当日投票所の変更(栄町三丁目、医大前) | 18 地域おこし協力隊通信 |
| 4 まちの話題 | 19 ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定制度 |
| 6 自治医科大学附属病院 連携協働コラム | 20 図書館だより |
| 8 保健便り | 22 新・下野市風土記 |
| 11 環境トピックス | 23 国民年金だより |
| 12 青少年育成市民会議だより <small>みらい</small> 美蓄 | 24 暮らしの情報 |
| 14 生涯学習だより | 42 2月のカレンダー |
| 15 障がい福祉瓦版 | 43 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| 16 レッツスポーツ | 44 イベントカレンダー |

今月の表紙

天平マラソン大会

1月8日に、天平の丘公園で下野市の冬の風物詩である「第18回下野市天平マラソン大会(通算50回)」が4年ぶりに開催されました。

6コース23部門に1,369名のエントリーがあり、ランナーたちは日頃の練習の成果を発揮しました。

大会当日は晴天にも恵まれ、エントリーいただいたうちの1,179名のランナーの方が完走しまし

た。皆さまのご参加ありがとうございました。

また、当日大会運営にご協力いただいた役員やスタッフの皆さま、ご協賛いただいた皆さま、誠にありがとうございました。

詳しい大会結果は、市ホームページをご確認ください。



新連載

市長の部屋

今月号から、下野市長 坂村哲也が日々の公務や市民の皆さまとの交流のなかで感じたことなどを綴る新連載「市長の部屋」を掲載します。

さて、年が明けてから1か月が経過しました。令和6年は元日から能登半島が地震による大規模な災害に見舞われるなど、波乱の幕開けとなりました。お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災されました皆さまに心からお見舞い申し上げます。

被災地では、現在も日常生活に戻ることが困難な方が数多くみられ、避難生活を余儀なくされています。



これを受け、支援物資の提供や募金活動など、全国で様々な取り組みが進められています。本市におきましても、石川県の応急給水の支援のため、給水車と建設水道部職員4名の派遣を実施し、断水などに苦しむ地域や医療機関などへ安全な水を供給することで、被災者の生活支援を行いました。今後も市民の皆さまと力をあわせて、被災された方々の支援に努めていきたいと考えています。



給水車派遣出発式の様子

■人口と世帯(1月1日現在)

人口/59,880人(-35)、男性/29,761人(-10)、女性/30,119人(-25)、世帯数/25,569世帯(-3)

下野インフォメーション

行政・イベント情報や災害情報など、選択したジャンルの情報をメールまたはLINEで受け取ることができます。右の二次元コードからご登録ください。



当日投票所の変更（栄町三丁目、医大前）

■問い合わせ先 市選挙管理委員会 ☎(32)8916

栄町三丁目と医大前の区域の方は、次回実施する選挙から投票所の場所が以下のとおり変わります。投票にお出かけの際は、お間違いのないようご注意ください。ご理解とご協力をお願いします。

投票区の区域	投票所(変更前)	投票所(変更後)
栄町三丁目	石橋商工会館 ⇨	【第9投票所】 石橋公民館
医大前三丁目	医大前 コミュニティセンター ⇨	【第3投票所】 祇園小学校 体育館
医大前四丁目	医大前 コミュニティセンター ⇨	【第6投票所】 南河内第二中学校ミーティングルーム
医大前一丁目、医大前二丁目	医大前 コミュニティセンター ⇨	【第18投票所】 下野市役所 1階市民ロビー

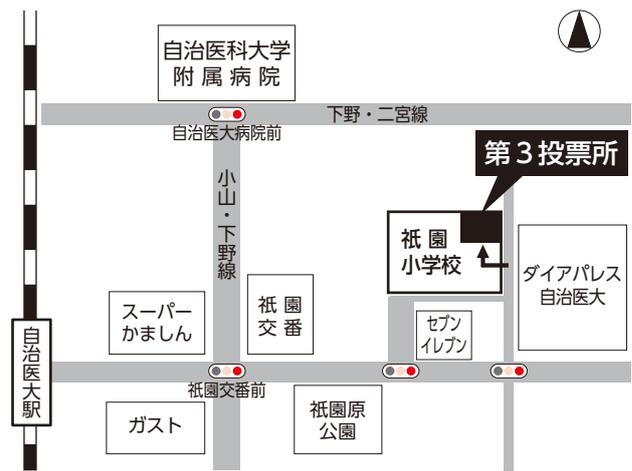
しもつけサイズ
問 1
400 mLの献血ができる基準体重は、何kg以上?
① 45 kg
② 50 kg
③ 55 kg

石橋公民館投票所



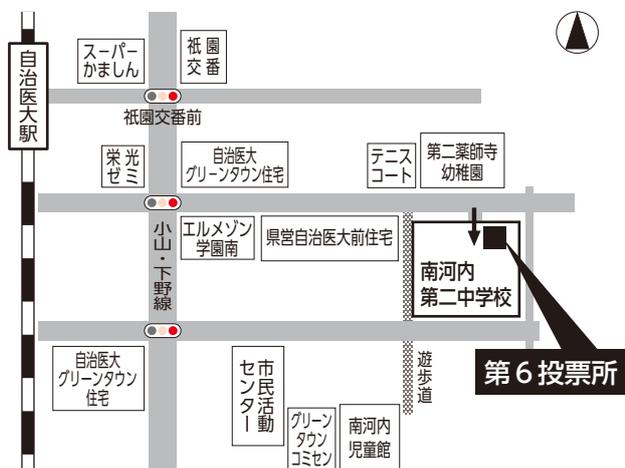
【投票所の住所】石橋629番地1

祇園小学校投票所



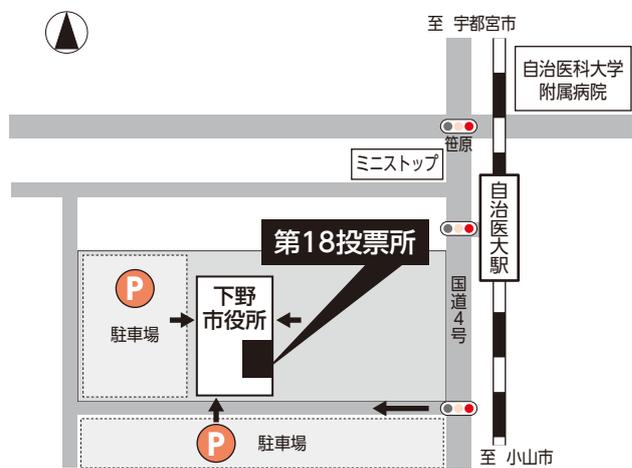
【投票所の住所】祇園二丁目21番地3

南河内第二中学校投票所



【投票所の住所】祇園四丁目16番地3

下野市役所投票所



【投票所の住所】笹原26番地



下野上三川ロータリークラブ様から寄贈

ありがとうございます

下野上三川ロータリークラブ様から、児童書40冊、玩具11点を寄贈いただきました。

児童館を利用する子どもたちのために、大切に活用させていただきます。



学校法人むつみ学園様から寄付

ありがとうございます

学校法人むつみ学園様から、金30万円の寄付をいただきました。

この寄付金は、SDGsの取り組みに役立てさせていただきます。



足銀小金井経友会様から寄付

ありがとうございます

足銀小金井経友会様から、多額の寄付をいただきました。

この寄付金は、市のまちづくりのために活用させていただきます。



「地域で輝くふくしのチカラ大賞」優秀賞

おめでとうございます

地域の支え合い活動などを促進することを目的に県が主催している「地域で輝くふくしのチカラ大賞」において、市内でコミュニティナースとして活動している団体「and_nurse(アンドナース)」が、優秀賞を受賞しました。

天平の丘公園を拠点に、地域に根差した相談会を継続的に開催していることなどが評価され、このたびの受賞となりました。





災害時の応急対策活動協定締結式

下野市建設業協同組合様

12月22日に、下野市建設業協同組合と「災害時の応急対策活動の実施に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害時に同組合の組合員が、道路などの災害現場の応急対策活動を迅速かつ的確に実施することを目的としたものです。



市社会福祉協議会へ寄付

「下野市産おいしいお米」募金活動

下野市認定農業者連絡協議会では、産業祭にて下野市産おいしいお米のPR活動と同時に募金活動を実施しました。

皆さまからお預かりした募金は全額、市社会福祉協議会に寄付しました。



下野市産おいしいお米コンクール

おいしい新米を表彰

下野市認定農業者連絡協議会と共催で、第7回下野市産おいしいお米コンクールを開催しました。市内認定農業者から出品していただいた下野市産の新米45点を食味分析鑑定し、タンパク質、水分、アミロースの値を測定した結果、川田幸利様(薬師寺)、(株)百穀 代表取締役 上野誠様(上川島)、松本勲様(別当河原)の生産した新米が特に優秀な品質であったことから、川田様が下野市長賞、上野様と松本様が市認定農業者連絡協議会長賞を受賞しました。受賞した新米は、第25回米・食味分析鑑定コンクール国際大会へエントリーしました。



松本様 川田様 上野様

民生委員・児童委員表彰

おめでとうございます

11月15日、東京都浅草公会堂で全国社会福祉大会が開催され、武藤チイ様が全国社会福祉協議会長表彰を受賞しました。

武藤様は、長年にわたり地域住民の立場に立って相談・援助を行い、社会福祉の増進に尽力されていることが評価され、今回の表彰に至りました。

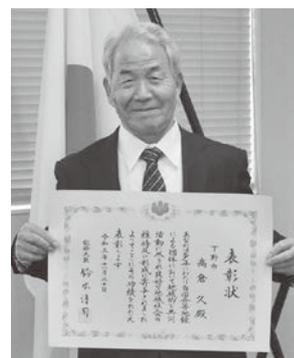


自治会等地縁による団体功労者表彰

おめでとうございます

元・石橋上町3区自治会長の高倉久様が、その功績を認められ、自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰を受賞しました。

高倉様は平成9年4月から令和5年3月までの26年にわたり、自治会長として地域交流や防犯、安全安心活動に尽力されたほか、地域福祉や伝統文化継承などの幅広い社会貢献活動が評価され、今回の表彰に至りました。



しもつけワイズ

問2

旧国分寺町から全国各地に広がった、児童表彰条例の通称は？

①子そだて条例

②子じまん条例

③子ほめ条例

脂肪肝を予防・改善するための食事と栄養のポイント

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

日本肝臓学会と日本消化器病学会は2023年9月29日、非アルコール性脂肪性肝疾患 (nonalcoholic fatty liver disease、NAFLD) と非アルコール性脂肪肝炎 (nonalcoholic steatohepatitis、NASH) の病名変更に関する声明を出しました。“アルコール依存症 alcoholic (アルコール依存症の)” 及び “fatty (太った)” の単語を含む病名は不適切用語と見なされることが名称変更の理由です。脂肪性肝疾患を ステアトチック steatotic liver disease (SLD) と総称し、従来のNAFLD、NASHはメタボリック症候群の基準の一部を満たす場合に限定して、メタボリック metabolic dysfunction associated steatotic liver disease (MASLD)、メタボリック metabolic dysfunction associated steatohepatitis (MASH) と診断することになりました。なお、これら病名の日本語訳は今後両学会で検討し、ガイドラインも新たな病名と分類に従って改訂していく予定です⁽¹⁾。

MASLDとその進行形であるMASHは、現代社会で増加しています。これらの疾患は肝臓に脂肪が蓄積し、炎症を引き起こすことから、適切な食事と栄養管理が非常に重要です。この記事では、MASHとMASLDの予防及び改善するための食事と栄養の基本的な内容を提示し、具体的なレシピを紹介します。



1. MASHとMASLDの問題

MASLDの概要

MASLDは、肝臓に脂肪が蓄積する疾患で、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧などのメタボリックシンドロームと密接に関連しており、これらの要因が肝臓に負担をかけ、炎症を引き起こす可能性があります。

MASHの概要

MASHは、肝臓の炎症と線維化 (肝臓の中に大量の硬い線維組織が作られること) を特徴とするMASLDの進行した状態です。MASHが進行すると、肝硬変や肝臓がんのリスクが高まり、深刻な健康問題となります。

2. MASHやMASLDを予防するための食事と栄養

ご自身の体重・体格を確認しましょう。BMI [体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)] が25以上になっていないか、ウエスト周囲計が増えていないか (男性85cm以上、女性90cm以上) に注意し、以下の内容に気を付けましょう⁽²⁾。

- 食べ過ぎに注意する。
- 清涼飲料水や缶コーヒー、果物のとり過ぎに注意する。
- ラードやバターなど動物性の油は、飽和脂肪酸 (※1) が多いので控える。
- 揚げものや炒めもの、コレステロールを多く含む卵を使用した料理なども、とり過ぎに注意する。
- トランス脂肪酸 (※2) を含むマーガリンやショートニングを使用した菓子パンや洋菓子なども避ける。
- 多価不飽和脂肪酸 (※3) を多く含む青魚や、ビタミンEを含む緑黄色野菜を積極的にとる。



※1 飽和脂肪酸とは、炭素と炭素の間に二重結合がない脂肪酸のことです。常温で固体のことが多く、動物性の脂肪に多く含まれます。とり過ぎるとコレステロール値を上げたり、動脈硬化のリスクを高めたりする可能性があります。

※2 トランス脂肪酸とは、不飽和脂肪酸の中でも、炭素間の二重結合がトランス型 (水素原子が炭素間の二重結合をはさんでそれぞれ反対側についている形) のものを指します。天然に牛や羊などの反芻動物の脂肪や乳製品に微量に含まれるほか、油脂の加工・精製過程でできることがあります。トランス脂肪酸は心臓病のリスクを高めることが示されており、摂取量をできるだけ少なくすることが勧められています。

※3 不飽和脂肪酸とは、炭素と炭素の間に二重結合がある脂肪酸のことです。常温で液体のことが多く、植物性の油、魚油に多く含まれます。コレステロール値を下げたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。二重結合の数によって一価不飽和脂肪酸と多価不飽和脂肪酸に分けられます。

3. MASHやMASLDを改善するための食事と栄養

肥満がある場合は、体重の7%を目標に減量し、徐々に標準体重(BMI22)を目指すことが勧められています。例えば、体重90kgの場合は、まずマイナス6kgを目標にしましょう。7%以上の体重減少によりMASHの肝組織の改善効果がみられ、10%以上の体重減少で肝線維化改善効果がみられるとされています⁽³⁾。糖質および脂質を中心に、エネルギー摂取を減らし、運動を取り入れましょう。また、アルコール摂取は肝臓に負担をかけるため、可能な限り控えることが望ましいです。

4. レシピの紹介

MASHやMASLDを考慮した健康的なレシピの一例を紹介します。以下のレシピは、サーモンとアボカドを使用したシンプルなサラダです。不飽和脂肪酸(サーモンとアボカド)、食物繊維とビタミン(野菜)、タンパク質(サーモン)が含まれており、MASHやMASLDの予防や改善に最適な料理です。



写真はイメージです

■サーモンとアボカドのサラダ

1人分168kcal、タンパク質11g、脂質12g、
炭水化物7g、食物繊維3g、食塩0.3g
(飽和脂肪酸3.8g、一価不飽和脂肪酸7.6g、多価不飽和脂肪酸1.4g)

材料(2人分)

- サルモン(刺身用) … 80g
- アボカドのスライス … 2分の1個
- ほうれん草 … 40g
- ミニトマトのスライス … 6個
- キュウリのスライス … 2分の1本
- レモン汁 … 適量
- オリーブオイル … 大さじ1杯
- 塩、黒こしょう … 少々



作り方

- ①サーモンを食べやすい大きさに切り、ボウルに移します。
- ②アボカド、ほうれん草、ミニトマト、キュウリをサーモンに加えます。
- ③レモン汁、オリーブオイル、塩、黒こしょうで、簡単なドレッシングを作ります。
- ④ドレッシングをサラダの上に注ぎ、軽く和えます。

風味豊かなサラダに仕上げるには、新鮮なサーモンや野菜を使ってください



おわりに

MASHとMASLDは糖尿病や脂質異常症などの代謝性疾患と関連し、肝機能を悪化させ、肝硬変や肝臓がんのリスクとなります。しかし、適切な食事と栄養管理により、これらの病気のリスクを軽減、改善することができます。食べ過ぎに注意し、糖と油を控えて、魚と野菜を積極的に食べましょう。



【文献】

- (1) Rinella ME, et al. A multi-society Delphi consensus statement on new fatty liver disease nomenclature. J Hepatol 2023 June 20; DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2023.06.003>
- (2) 日本消化器病学会. 患者さんご家族のためのNAFLD/NASHガイド: https://www.jsge.or.jp/guideline/disease/pdf/04_nafldr.pdf
- (3) 日本消化器病学会・日本肝臓学会. NAFLD/NASH 診療ガイドライン 2020 (改訂第2版). pp44-45

■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。

■宛て先 総合政策課

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp

☎ (32)8606



ヘルスインフォメーション

Health Information

お知らせ

「にんしんSOSとちぎ」を開設しています

様々な事情による思いがけない妊娠などで不安や悩みを抱える方やその関係者から、相談をお受けします。

■対象者 予期しない妊娠などにお悩みの方、その関係者(パートナーや家族など)

■相談員

専門の研修を受けた助産師

■相談方法 電話、メール

■電話相談

■受付日時

火曜日 午前10時～午後2時

土曜日 午後2時～6時

■相談先 ☎050(5526)4662

■メール相談

■受付日時 24時間受付

※返信は原則として、電話相談の受付日時に行います。

■相談先 相談フォーム

URL <https://ninshin-sos-tochigi.com/>

※ホームページやインスタグラム(ID:ninshinsostochigi)で、妊娠・避妊などに関する情報を掲載・発信しています。

■問い合わせ先

県子ども政策課

☎028(623)3064

献血にご協力ください

■日時 3月21日(木)

午前10時～11時45分、
午後1時～4時

■場所 市役所

■献血基準(全血献血のみ)

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

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

健康マイレージの提出はお済みですか？

令和5年度健康マイレージのポイントが貯まった方は、ポイントカードを提出してください。提出された方には記念品をプレゼントします(定員を超えた場合は抽選)。

■提出方法 ポイントカードに、氏名、住所、電話番号、生年月日を記入し、健康増進課窓口または各公民館に提出

■提出期限 2月29日(木)

(郵送の場合は当日消印有効)

■ポイントの貯め方(3つのステップをすべて達成)

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)やがん検診を受診しましょう。

ステップ2 健康に関する事業に参加しよう！

市役所や公民館の健康事業に参加しましょう。

ステップ3 健康チャレンジ大作戦！

健康に良い生活習慣を始めましょう。

※来年度実施の詳細は広報6月号に掲載します。



薬物乱用防止及び薬物依存症に関する研修会

薬物乱用ってなんだろう？ 薬物依存症ってなんだろう？ お話を聞いてみませんか。

■日時 3月5日(火) 午後2時～3時30分

■場所 県庁小山庁舎本館(小山市犬塚3-1-1)

■定員 先着50名

■講師 ASK認定依存症予防教育アドバイザー

■申込方法

FAX、メールにて「3月5日薬物研修会聴講希望」と記入し、住所、氏名、電話番号を明記のうえ、問い合わせ先へ申し込み(匿名の場合も電話番号必須) ※後日、受講の可否についてご連絡します。

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター

生活衛生課生活薬事担当

☎(22)6119

FAX(21)0175

✉kennan-kfc@pref.tochigi.lg.jp

(土日・祝日を除く午前9時～午後5時)



産後ケア事業(自己負担金額の無料化)

出産後の保護者の方の身体と心をケアし、安心して育児が続けられるよう、産後ケア事業を実施しています。

令和5年10月1日利用分からは、国や県の助成制度に加えて市の独自助成を実施することで、利用者の自己負担金額が無料となりました。

■事業内容

実施施設への宿泊、日帰り(1日・半日)、訪問により次のサービスを受けられます。

- お母さんのケア(乳房ケア、授乳指導、沐浴指導、保健指導など)
- 赤ちゃんのケア(体重測定、授乳量・発育確認など)
- 育児に関するさまざまな相談

■対象者

市内に住所を有する、出産後1年未満のお母さんと赤ちゃん(宿泊型については、生後4か月以下)で、出産後に心身の不調や育児不安がある方、産後の経過に応じた休養や育児のサポートが受けられない方など
※医療行為が必要な方は利用できません。

■利用の月齢目安

安心してご利用いただくため、月齢の目安を設けています。

宿泊 お子さんが寝返りしない月齢(生後4か月以下)

日帰り(1日・半日)または訪問

1歳の誕生日の前日まで

■実施施設 市が委託する近隣の医療機関や助産所など

■利用日数 宿泊、日帰り(1日・半日)、訪問あわせて原則7日間(6泊7日)まで

■利用料(自己負担金額)
無料

■利用方法

- ①希望するサービスの種類・施設を健康増進課まで連絡
- ②申請書を提出し面談を実施(申請書は市役所12番窓口と市ホームページに設置)

※実施機関の状況などにより、希望の施設や日時に利用できないことがあります。

※利用時期についてご相談する場合があります。

■その他

詳細は市ホームページまたは健康増進課へお問い合わせください。



小山歯科医師会主催 市民公開講座

“食べること”を題材とした講座です。“食”に興味のある方はぜひご参加ください。

■日時 2月25日(日)

午前10時～正午

■場所 小山市立文化センター小ホール(小山市中央町1-1-1)

■対象者 小山市・下野市・野木町に在住の方

■定員 先着200名

■テーマ 「おいしい」で人生は豊かになる

■講師 dancyu編集長

植野広生氏

■参加費 無料

■申込方法 二次元コードまたは電話

■申込期限 2月16日(金)

■申し込み・問い合わせ先

小山市健康増進課

☎(22)9520

(平日の午前8時30分～午後5時15分)



ロタウイルスによる胃腸炎にご注意ください

例年、春先から初夏にかけて乳幼児を中心に流行する胃腸炎の多くは、ロタウイルスによるものです。

患者の便には1gあたり100億から1兆個のウイルスが含まれており、おむつ交換の際に感染することもあります。

感染すると2日から4日の潜伏期間を経て、下痢やおう吐を繰り返し、重い脱水症状が数日続きます。また、意識の低下やけいれんのほか、合併症として脳炎や急性腎不全などを起こすことがあります。

■対象期間・回数

使用ワクチン	ロタリックス	ロタテック
対象期間	生後6～24週までの間	生後6～32週までの間
	※1回目は生後14週6日までに接種してください	
接種回数	4週以上の間隔をおいて2回	4週以上の間隔をおいて3回

特に最初の感染で症状が強く現れる傾向があるので、乳幼児期のお子さんに症状がみられたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

ロタウイルスワクチン

ロタウイルスワクチンは、県内ほとんどの医療機関で、対象期間内(下表参照)に接種すれば無料になります。

なお、里帰りなどにより県外の医療機関で接種する場合は別途手続きが必要になりますので、健康増進課までお問い合わせください。

相 談

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さんの成長・発達や、授乳・離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 2月26日(月)

午前9時30分～11時30分

※30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方)

■申込期限 2月22日(木)

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日時 2月19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)

■相談員

公認心理師、保育士、看護師
※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ可)。

■ 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

2月8日(木)・22日(木)、

3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～

■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

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、安心して出産を迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけでの参加も可能です。「栄養編」と「運動編」への重複参加はできません。

栄養編

■日時 2月15日(木)

午前9時30分～11時30分

(受付 午前9時10分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 妊婦とその家族

■定員 各回15組(予約制)

■内容 産後の生活、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中の食事

■持ち物 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)

■申込期限 2月13日(火)

運動編

■日時 3月27日(水)

午前9時30分～11時30分

(受付 午前9時15分～)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が令和6年5月～6月の方

■定員 各回15組(予約制)

■内容

産後の生活、抱っこの仕方、市の相談先などの説明、妊娠中や産後にできる体操

■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)

■申込期限 3月22日(金)

共通事項

■申込方法

電話、健康増進課窓口

■ 高血圧予防教室

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 3月11日(月)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所3階会議室

■対象者 40～74歳の市民の方で国民健康保険加入者

■定員 20名

■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あります。

■服装・持ち物

運動できる服装、運動靴、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)

■申込方法

二次元コード、電話、健康増進課窓口

■申込期限 3月8日(金)



環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

もったいない!! ごみの分別、資源化にご協力ください

下野市のごみ処理を行っている小山広域保健衛生組合では、構成市町(小山市・下野市・野木町)と連携し、ごみの分別による資源化・ごみの減量化を推進しています。分別収集された資源物は、リサイクルなどで有効活用され、その売却益はごみ処理の費用に充てられるため、市民の方の経済的負担の軽減につながっています。令和4年度は、下表のとおり資源物が分別収集されています。

■令和4年度資源売却状況(小山広域管内全体)

資源物名	搬出量(t)	金額(円)
アルミ缶	292.74	64,474,510
鉄缶	99.49	3,960,630
鉄スクラップ	1,013.51	34,079,880
非鉄金属スクラップ	89.34	9,887,450
可燃系資源物(雑誌・雑紙、新聞紙、ダンボール、古布など)	1,145.77	14,565,327
ペットボトル	698.48	75,587,568
合計	3,339.33	202,555,365

燃やすごみの組成調査の結果から、資源化できる雑紙などの資源物やプラスチック製容器包装が20%ほど混入していることがわかっています。下野市では年間約7,400tの燃やすごみが出るため、20%にあたる1,500tほどの資源物などが、燃やすごみとして処理されている状況です。もったいないと思いませんか？

ぜひ、ごみの分別収集にご協力をお願いします。



2月は「正しい猫の飼い方推進月間」

県では、猫の適正な飼い方の普及と啓発を推進しています。

猫に関する苦情が増加しています。飼い主として責任をもち、正しく飼いましょう。

野良猫にエサを与えない

責任をもって飼えないのであれば、無責任なエサやりはやめましょう。

猫は室内で飼いましょう

猫は、十分なエサがあり、安全でストレスが発散できる環境ならば、広い場所は必要としません。

猫の一生に責任を

猫の寿命は14年程度です。飼い主には、その一生を見届ける責任があります。やむを得ず飼えなくなったときは、必ず新しい飼い主を探してください。

■問い合わせ先

県動物愛護指導センター
☎028(684)5458

浄化槽をご使用の皆さまへ

「浄化槽法」により保守点検や清掃、法定点検が義務付けられています。

■保守点検(年3~4回以上)

県の登録業者に委託してください。回数は種類や大きさによって異なります。

■清掃(年1回以上)

市で許可されている業者に委託してください。



■法定検査

保守点検・清掃とは別に、次の2つの検査を受ける必要があります。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

不用品リサイクル情報(無償提供)

市では、不用品リサイクル情報の提供をしています。

〈譲りたい〉

ランドセル(黒)、剣道道具(小手、突き垂)、VHSテープ(テレビ番組録画済み)、ポータブルトイレ、テレビ(43インチ液晶)

〈譲ってほしい〉

車いす、テレビ録画機器、ノートPC、トースター、プリンター、自転車



下野市青少年育成市民会議だより

美 未来 蕾

～子どもたちは未来からの留学生～



■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

令和5年度下野市立学校音楽祭

9月23日、市内の市立学校が合唱や合奏を披露する「下野市立学校音楽祭」を、坂村市長をはじめ多くの来賓の方々を招き開催しました。音楽祭は新型コロナの影響による中止を経て4年ぶりの開催となり、会場も自治医科大学の協力のもと地域医療情報研修センター大講堂をお借りしての開催となりました。

市内のすべての市立学校に参加いただき、日頃の練習の成果を十分に発揮しての音楽祭となりました。アトラクションとして自治医科大学アカペラサークル「Remote-Platz」が響かせた美声、自治医科大学管弦楽団の華麗なる演奏、薬師祭実行委員からのPR、石橋高校吹奏楽部のさわやかな演奏により、会場が一気に盛り上がりを見せました。

最後に、自治医科大学のご協力に感謝いたします。



市民活動センターまつり & 産業祭への参加

10月15日の市民活動センターまつり、10月29日の下野市産業祭に参加しました。

今回は、中高生のボランティア団体である下野ジュニアリーダーズクラブと共同で、活動紹介のパネル展示、工作ブースの設置、バルーンアートの配布などを行い、市民会議の啓発活動とともに、団体間や来場者との交流を深めることができました。



親子学びあい事業

～ネット時代の歩き方講習会～

令和5年度は、市内6校で開催しました。本事業は、単にインターネットやスマートフォンの危険性を教えるだけではありません。子どもたち一人ひとりが、インターネット・スマートフォンの危険性や利便性などの特性をしっかりと理解したうえで、どのように活用して、自らの人生に役立てていくかを主体的に考える、そのきっかけになることを目的に開催しています。

市民会議では、今後も多くの児童・生徒、保護者にインターネットやスマートフォンとの正しい付き合い方をご理解いただくため、親子学びあい事業を継続していきます。



活動報告

下野市青少年育成市民会議会長 大塩宗里

青少年育成市民会議が関わる活動の一つ、過日行われました学校音楽祭及びこどもまんなかプロジェクト会議について、概略をご報告します。

■下野市立学校音楽祭 新たな門出の報告

現在、社会教育で重要視され実践が期待されていることに、地域、学校、社会の連携・協働が挙げられますが、いざ各論となると、実践上問題に突き当たりやすいものです。下野市立学校音楽祭はこの点において、事業スタート時から他の青少年育成市町村民会議に誇る運営スタイルをとっていると自負しております。音楽祭実行委員会は、各小中学校のPTA役員及びそのOB役員、そして市民会議理事の方々を中心となります。そして校長会代表との連携をとり、発表にあたる子どもたちが指導教諭と十分に活動可能な場を設けました。

今年度は会場確保のため、市、市教育委員会、音楽祭実行委員会との共催の形をとることになりました。市民会議は支援団体として運営費補助及び実行委員として参加する形となります。

令和5年9月23日、自治医科大学地域医療情報研修センターをお借りすることができ、過去の状況からは一変した雰囲気の中で音楽を楽しむことができました。これはひとえに、市事務局と実行委員会の連携協働及び自治医科大学の大きな協力体制のおかげであります。はたせるかな、当日は市長、教育長をはじめ多くのご来賓の出席をいただき盛大な音楽祭となり、市内全小・中・義務教育学校、石橋高等学校、自治医科大学などの合唱・合奏が繰り広げられ、全席満席の状態での音楽鑑賞となりました。

地域医療の中心である自治医科大学と市の音楽文化、そして市民生活とが絆を結んだ瞬間でした。下野市の学校音楽祭が、目的達成に向けて、ますます発展しますようお祈りします。

■こどもまんなかの社会実現に向かって

令和5年4月、こども家庭庁が発足し、同時に「こども基本法」が施行されました。本市においては令和3年度から市民会議の中に「こどもまんなかプロジェクト」が設立され、着実に活動の歩みを進めてまいりました。

令和5年11月15日にこどもまんなかプロジェクト会議が開かれ、下野市に在住する多くの子どもたちの顔が見える活動を理念に、各種団体、組織と話し合いながら、隠れている問題点や解決に向かう支援の方向性を探ることにしました。ありがたいことに、今回から国分寺特別支援学校の保護者2名と若者サポート・ハチドリの会2名が委員として登録されました。

保護者の方からは、「クラブ活動に所属していない多くの子どもたちが、発表の場が少なかったり、一歩踏み出せなかったりする状況にある。今後の我が子の生末が心配である」というご意見がありました。

若者支援団体からは、「悩みを抱えた若者に、支援をする団体があることを知ってもらうため、PRの方法とそのための支援が欲しい」というご意見がありました。

発表活動の場の開拓が望まれています。それにより、子どもたちのコミュニケーション能力の育成に寄与できるはず。学校音楽祭、なんでも発表会などもその一つになり得るのです。わずかではありますが、プロジェクトチームの予算内から補助することはできます。団体や組織同士の連携による知恵の出しあいも、良い方法となり得るはずです。

少しずつの前進にはなりますが、リーダーたちの意見交換は極めて貴重であることを認識しました。

下野市児童表彰条例(子ほめ条例)の記念品を贈呈

市内の小・義務教育学校6年生と国分寺特別支援学校6年生を対象に、一人ひとりの良さを見つけて表彰し、自信と誇りをもたせ、健全な心身の発達を促しています。当会議から、表彰式にあわせて記念品を贈呈しました。児童の皆さんにご活用いただければ幸いです。



生涯学習 **たごより**

■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

栃木県誕生150年記念「若者未来デザインフォーラム」 観覧者募集

栃木県誕生150年を記念し、「新しいとちぎづくり」の主演となる若者が、理想とするとちぎの将来像や県民みんなで取り組みたいチャレンジ内容を発表します。同世代の若者の発表を聞きたい、とちぎの未来のために活躍する若者を応援したいという方々の申し込みをお待ちしています。

■日時 2月24日(土)
午前10時30分～
午後3時40分(途中入退場可)

■場所
栃木県総合文化センターメインホール(宇都宮市本町1-8)

■参加費 無料

■内容

午前の部

- ・若者が描く「理想のとちぎ」の発表

- ・若者とU字工事による座談会『若者と創るミライのカタチ』

午後の部

- ・「とちぎのミライ」を表現したステージパフォーマンス

終日

- ・県内の高校・大学・専門学校生徒などの作品展示、活動展示

■申込方法

二次元コード、電話

■申し込み・問い合わせ先

若者未来デザインフォーラム事務局(下野新聞社コンテンツ推進部)

☎028(625)1145

☎028(625)9619



申込フォーム



栃木県誕生150年
みんなで創る、未来のとちぎ

ボランティア事業 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)

3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
☎(32)6122



第42回企画展 グリム絵画展・ グリム童話賞入賞作品展

「下野市の風景」をテーマに絵画作品を募集したグリム絵画展と、「鳩」をテーマに創作童話を募集したグリム童話賞。いずれも市内外から多くの作品が寄せられました。今回の企画展では、絵画展の入賞・入選作品と、童話賞の入賞作品を展示します。

■日時

2月11日(日・祝)～18日(日)
※13日(火)は休館。
午前10時～午後4時
(最終日は午後3時まで)

■場所

グリムの館多目的ホール

■入場料 無料

■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180

とびだせ！ おはなしパフォーマンス

グリム童話の仲間たちが歌ったり、踊ったり、演奏したり…。愉快なパフォーマンスと音楽で、皆さんをメルヘンワールドへご招待！

■日時 3月3日(日) 午後2時開演

■場所 グリムの館多目的ホール

■出演者 メルヘン・ミュージック・シアター

■前売券 おとな 1,000円

こども(3歳～中学生) 500円

※2歳以下は無料。

■前売券販売所

- ・グリムの館
- ・市内各公民館
- ・チケットぴあ(Pコード523-151)

■問い合わせ先

グリムの館
☎(52)1180



障がい福祉瓦版

親なき後について



■相談・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

障がいのあるお子さんがいるご家庭では、「親が将来、子どもの面倒をみられなくなったら、子どもはどうやって生活していくのか」という不安や心配を抱えている場合も多いと思います。

いわゆる「親なき後問題」は、親が亡くなった後のこととは限りません。親の高齢化や急な事故、病気などにより、障がいのあるお子さんの支援が難しくなってきた時点で、問題が表面化します。



「親なき後」を考えるポイント

まだ見ぬ将来のことを予測するのは難しいですが、漠然とした不安を抱えたままではなく、「親がいなくなったら、こんなことで困るだろうな」と、できるだけ具体的にイメージしておきましょう。

<衣食住>

- ・着替え
- ・入浴
- ・買い物
- ・食事
- ・掃除 など



<金銭>

- ・家計のやりくり
- ・通帳や貴重品の管理 など



<医療・介護>

- ・通院の頻度
- ・交通手段
- ・服薬
- ・薬の管理
- ・吸引などの医療行為 など



いずれも「自分でできるか」「助けが必要か」「どの程度の助けが必要か」を予測したうえで、考えるだけではなく、紙に書き出したり、誰かに相談するなどして言葉にすると、対策を考えやすくなります。

「親なき後」の備え(例)

①成年後見制度の利用

判断能力が不十分な方の財産や権利を守る制度です。本人や親に代わって、成年後見人等が必要な手続きを行います。

主な支援内容は、不動産や預貯金などの管理を行う「財産管理」と、医療や福祉サービスの手続きなどを行う「身上監護」です。



②任意後見人の契約

将来何かあった時に備えて、あらかじめ後見人を決めておくことを「任意後見制度」といいます。



③あすてらすの利用

障がいのある方や認知症の高齢者など、判断能力に不安があり、福祉サービスの利用や生活費の管理に困っている方が、地域で安心して生活できるように支援する制度です。

本人と社会福祉協議会が契約を結ぶため、本人が契約内容を理解し、利用する意思を示すことが必要です。



④入居先を決めておく

本人に頼れる親族がいる場合は、自宅などで生活する選択もあると思います。しかし、介護を担う家族の負担は、経済的にも体力的にも大きなものになる場合があります。

施設(グループホーム)などへの入居を考えている場合、事前に見学や体験して、入居先での生活に慣れておくことができます。



⑤通所施設やヘルパーの利用に慣れる

将来、ヘルパーなどの第三者が家に入ったり、自宅以外の場所で生活する可能性を考え、今のうちから家族以外の人との関わりに慣れておくことも方法の一つです。身近に信頼できるスタッフがいることで、安心感にもつながります。

親あるあいだに早めの準備を

「親なき後」は、突然やってくる場合もあります。日頃から家族でお金のこと、介護が必要になった時のことなどを話し合っておくことも必要です。また家族だけで抱え込まずに、担当の相談支援専門員や、市障がい児者相談支援センターをご活用ください。障がいのある子どもが安心して生活できる未来のために、一緒に考えていきましょう。



問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

第18回下野市南河内地区一周駅伝競走大会が開催されました

令和5年12月10日に南河内地区一周駅伝競走大会が開催され、23チーム総勢152名の選手達が力強い走りでタスキをつなぎました。選手の皆さま、お疲れ様でした。

大会結果

■一般の部

優勝 NINE TOCHIGI TC A
準優勝 NINE TOCHIGI TC B
第3位 ボランナース

■中学生の部

優勝 NINE 中学生A
準優勝 NINE 中学生B
第3位 南河内第二中学校

■小学生の部

優勝 NINE 小学生A
準優勝 石橋ジュニア陸上クラブ Aチーム
第3位 南河内SSS Azzurri

■特別賞

「来年も続けま賞」 METS
「タスキつながったで賞」 壬生中学校陸上競技部B
「ブービー賞」 祇園ライタース



大松山運動公園

小中学生によるグリーン活動

11月29日に石橋小学校区の小中学生約630名が大松山運動公園内の落葉掃きやごみ拾い活動を行いました。

この事業は、小中学生に地域への愛情を持ってもらうことを目的に、公共の場で協力して美化活動を行う小中一貫教育地域連携事業です。日頃から利用している地域の施設として大松山運動公園を選んでいただき、小中学生の皆さんが愛情を持ってきれいにしてくださいました。



第20回県障がい者スポーツ大会

参加者募集(個人競技)

■日時 5月26日(日)

■場所 県総合運動公園ほか

■応募資格

次のすべてに該当する方

- ・令和6年4月1日現在で満12歳以上の身体・知的・精神障がいがある方
- ・県内に住所を有する方、または県内にある施設や学校などに入所、通所、通学している方

■競技種目

- ・陸上競技(身体・知的)
 - ・水泳(身体・知的)
 - ・フライングディスク(身体・知的)
 - ・アーチェリー(身体)
 - ・卓球(身体・知的・精神)
- ※サウンドテーブルテニス

(身体)を含む。

- ・ボウリング(知的)
- ・ポッチャ(身体)

■参加費 無料(ボウリングを除く)

■申込方法

- ・障がい者施設などを利用・所属している方、特別支援学校などに在学している方、県手をつなぐ育成会、スペシャルオリンピックス日本・栃木に加入している方は、各所属先にお申し込みください。
- ・在宅の方は社会福祉課☎(32)8900へお申し込みください。

■申込期間

2月14日(水)~3月11日(月)

■問い合わせ先

県障害者スポーツ協会

☎028(624)2761

✉kenspo@syospo-tochigi.org



別処山公園A球場 ナイター照明改修工事

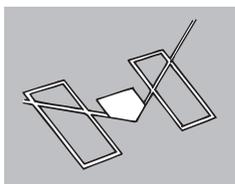
現在、夜間利用停止となっている別処山公園A球場において、ナイター照明改修工事を実施しています。

工事期間中に当施設の利用を予定する場合、スポーツ振興課へ問い合わせのうえ予約手続きをお願いします。工事状況や競技内容などによっては利用できない場合がありますので、ご理解ご協力をお願いします。

■工事終了予定

8月30日(金)

※工事の進捗や天候などにより、期間が前後することがあります。



グリムの里スポーツクラブ 交流大会参加者募集

バドミントン交流大会

■日時 3月16日(土)

受付 午前8時30分

開会式 午前9時

■場所 石橋体育センター

■対象者 市在住・在勤・在学
または市内で活動している方

■定員 先着50名

■参加費(保険料を含む)

学生・一般 1ペア1,500円

クラブ会員・小中学生 無料

■服装・持ち物

試合のできる服装、ラケット、
飲み物、タオルなど

■申込期間

2月19日(月) 午前9時～

3月4日(月)

健康麻雀交流大会

■日時 2月24日(土)

午前9時～正午

集合 午前8時45分

■場所 スポーツ交流館2階ミーティング室

■対象者 市在住の方

■定員 先着24名

■参加費(保険料を含む)
500円(会員は無料)

■持ち物 飲み物

■申込期間

2月5日(月) 午前9時～

共通事項

■申込方法 スポーツ交流館窓口で申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて提出
※バドミントンのみ、団体は代表者が取りまとめて申し込み。

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ

(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)

夢くらぶ国分寺 やさしいパラスポーツ教室参加者募集

障がいの有無にかかわらず、誰もが安心して楽しめるやさしいパラスポーツ教室です。パラスポーツ種目をラリー形式で体験できます。予定種目は卓球バレー、ボッチャ、トランポリン、ラダーゲッターです。

■日時 3月2日(土)

午前9時30分～11時30分

受付 午前9時10分

集合 午前9時20分

■場所 国分寺B&G海洋センター

■対象者

小学生以上で、ハンディキャップを持つ方と支援者、パラスポーツを楽しみたい方

■参加費(当日集金)

200円/人(支援者は無料)

■指導スタッフ 夢くらぶ国分寺公認指導員

■服装・持ち物

運動できる服装、体育館シューズ、飲み物

■申込方法 電話

■申込期間 2月20日(火)～

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山裕子 ☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

元気ワイワイ南河内 ノルディックウォーキング教室参加者募集

2本のポールを使って歩きます。ノルディックウォーキングは身体能力問わず誰でも簡単に始められます。下野市の歴史散策を兼ねて、2時間弱歩きます。

■日時(雨天中止)

3月2日(土) 午前10時～正午

集合 午前9時50分

■集合場所 南河内公民館駐車場

■対象者 20歳以上で市在住・在勤の方

■定員 20名

■内容(コース) 下野市歴史散策

南河内公民館駐車場～下野市薬師寺跡～南河内公民館駐車場

■参加費(当日徴収) 200円/人

■服装・持ち物 歩きやすい服装、タオル、飲み物

※専用ポールの無料貸出あり。

■申込方法

元気ワイワイ南河内事務所窓口または電話

■申込期間 2月5日(月)～

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内(南河内体育センター内)

☎(48)5401 ☎(48)5385

(土日・祝日を除く午前9時～午後5時)

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。

シモツケ大学コラボ企画「COFFEE コトハジメ」実施しました！

シモツケにゆかりのある方が、シモ学オープンスペースを利用して“やってみたい事”を実現する「シモ学コラボ企画」。第2弾の主催は、大学生の工藤華菜さん。妄想&アイデア相談会で「何かしたい」という想いを聞き、自身のコーヒー好きを組み合わせた企画を実施しました。



当日はコーヒーに関する知識を学ぶ座学からスタート。美味しいコーヒーの淹れ方を知った後に、実際に淹れて、テイスティングで感想をシェアしました。参加者からは、器具を買ってみようかなという声もあり、主催者の想いとコーヒーの魅力を存分に味わえる企画となりました。

「Door20.しもつけミートアップ vol.04」実施しました！

下野市に暮らす魅力的な人に出会う授業第4弾！ 自分の好きなことや特技を活かしている方、興味深い活動をしている方を招いてお話を聞く、交流の場です。

今回のゲストは音楽家、絵画造形師、ダンサーとアーティストティックな回でした。



音楽家によるマニアックな音楽の聴き方(生演奏つき)を聞いたり、実際に参加者が絵を書いてみてアートを体感したり、私たちの知らないダンスの世界をのぞいたり…。それぞれが面白くて熱い、大盛り上がりのトークイベントでした。

3月のイベント情報！

「公共空間である広場や公園を活用して、楽しいまちをつくらう！」

シモツケ大学では、これまで石橋にぎわい広場で様々な活動を行ってきました。より多くの皆さんと活動を楽しみたいと、都内で自分が楽しいと思うことを他の誰かにふるまう“マイパブリック”を実践し、喫茶ランドリーなどの場作りを行っている田中元子氏をお呼びし、石橋にぎわい広場や公共空間の活用をテーマに楽しく考える時間をつくります。地域おこし協力隊の鈴木隊員も参加します。

- 日 時 3月7日(木) 午後6時30分～8時30分
- 場 所 石橋公民館会議室4・5
- ゲスト 田中元子氏(株式会社グランドレベル)、
山口貴明氏((一社)シモツケクリエイティブ)

お申し込みはこちら→



■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886



ワーク・ライフ・バランス

Shimotsuke
—男女共同参画宣言都市— しもつけ

推進事業所認定制度

令和6年度認定の受付を開始します

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、「1人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、家庭や地域生活などにおいて多様な生き方を選択・実現できる」ことを指します。

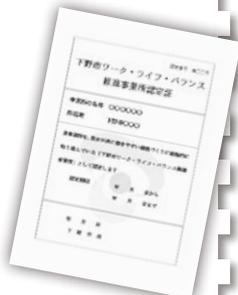
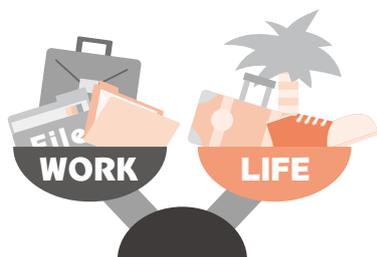
このワーク・ライフ・バランスの実現のため、「下野市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として、職場環境の整備と男女共同参画推進に積極的に取り組んでいる事業所などを募集します。

市は、認定事業所などを広く周知するなどして、取り組みを支援します。働く人やその周囲の人々が、個性と能力を發揮しながら充実した生活を送ることができる社会をつくっていきましょう。

➡ 令和6年2月時点で25社31事業所を認定中です

1. 認定を受けると……

- 認定は3年間有効です。認定証は、事業所内に掲示するなどご活用ください。
- 認定事業所などの名称などは、市の広報紙やホームページに掲載され、周知されます。
- 本社・本店が認定を受けると、市建設工事参加資格審査において加点されるなど、市の公共調達に関連した優遇を受けられます。



2. 認定対象

常時雇用の労働者がいる法人その他団体の、市内の事業所または事務所

※3年以内に労働に関する法令その他の各種法令に違反した、または社会通念上認定を受けるにふさわしくないと判断される事由がある事業所等は除きます。

3. 認定基準

次の5つの分野に関する取り組みを行っている事業所を認定します。

- 労働環境の改善
- 短時間勤務、在宅勤務等の柔軟な働き方の推進
- 育児・介護などと仕事の両立支援
- 社員の自己啓発、キャリアアップ及び地域貢献活動
- 女性活躍の推進

※認定基準の詳細は、市ホームページ掲載の下野市ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定チェックシートをご確認ください。

4. 申請方法

申請書類を市民協働推進課まで郵送、メールで送信、または直接提出してください。

■必要な申請書類

- ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定申請書
- ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定チェックシート
- その他認定の参考となる資料(社内規則や取組の実績がわかる資料など)

※申請書の様式は市ホームページからダウンロードできます。

<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0813/info-0000006011-3.html>



■申込期間

3月1日(金)~4月30日(火)(必着)

5. 審査について

審査の際、電話や訪問による申請内容の確認にご協力いただく場合があります。

審査結果は、9月に郵送で通知します。



■申し込み・問い合わせ先

〒329-0492 下野市笹原26

下野市役所 市民協働推進課 ☎(32)8887

✉ shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

図書館

Library Information

利用案内

■ 2月の図書館カレンダー
(○印は休館日)

石橋図書館 ☎(52)1136

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

国分寺図書館 ☎(44)3399

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

南河内図書館 ☎(48)2395

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

開館時間

午前9時～午後7時

図書館ホームページ

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



石橋図書館

■ 工作会

「毛糸でまきまき ふわふわドーナッツ！」

2月11日(日・祝) 午後2時30分～

場所：1階おはなしコーナー

対象：小学生以下

定員：先着7名 ※要申し込み

■ スマホを使った図書館活用講座

2月12日(月・祝) 午前10時30分～

場所：2階視聴覚室

対象：一般

定員：先着15名 ※要申し込み

■ おはなし会

2月17日(土) 午前10時30分～

「金をつむぐこびと」ほか

3月2日(土) 午前10時30分～

「ずいとんさん」ほか

■ ちいさなおはなし会

2月19日(月) 午前10時30分～

■ 新聞コラム書き写しの会

2月26日(月) 午前10時～11時

場所：2階研修室

持ち物：筆記用具

■ 書籍リサイクル市

2月29日(木)、3月2日(土)・3日(日)

場所：2階視聴覚室

※マイバッグなどをお持ちください

国分寺図書館

■ お話ポケットの会のおはなし会

2月10日(土) 午後2時～

「わたしとあそんで」ほか

■ 書籍リサイクル

2月22日(木)～29日(木)

時間：午前9時～午後6時30分

場所：2階視聴覚室

※マイバッグなどをお持ちください

■ 新聞コラム書き写しの会

3月1日(金) 午前10時～11時

持ち物：筆記用具

催し物などは状況に応じて中止・延期・内容変更をする場合があります。詳細や最新情報は図書館のホームページやX(旧ツイッター)をご覧になるか、各館にお問い合わせください。

南河内図書館

■ 紙しばいと読み語り

2月10日(土) 午前10時30分～

「おはなししましょ」ほか

2月24日(土) 午後2時～

「ひみつひみつのひなまつり」ほか

■ 南河内小中学校ミニコンサート

2月17日(土) 午前11時～

場所：2階視聴覚室

定員：先着20名 ※要申し込み

協力：南河内小中学校吹奏楽部

■ 謎解き×図書館

「はんにんは、あなただ！」

2月24日(土)・25日(日)

時間：午前10時～午後5時

対象：小学生以下

定員：各日先着15名 ※要申し込み

■ ひな祭り工作会

3月2日(土) 午前11時～

場所：2階視聴覚室

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>

- 地雷グリコ (石・国) …青崎有吾
- 月ぞ流るる (石・国) …澤田瞳子
- きこえる (国) …道尾秀介
- ランチの時間 (国) …益田ミリ
- 王の綽名 (南) …佐藤賢一
- 高校事変17 (国・南) …松岡圭祐

<児童書>

- ゆうぐれ (石) …平岡瞳
- 犬ぞもう (石・国) …最勝寺朋子
- こたろうとりゅう (国) …津田真一
- ゆきがふるとき (国) …ゆじゅり
- 椋鳩十童話集 (南) …椋鳩十
- 絶体絶命ゲーム14 (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。



紫式部は今日も憂鬱
令和言葉で読む『紫式部日記』

堀越 英美 著
扶桑社

『紫式部日記』を現代風に分かりやすく訳した本作。宮中で彼女が感じていた日々の生きづらさに、ついつい共感してしまう場面も…。作品を学びながら、遠い存在と思われていた歴史的偉人・紫式部を身近に感じることができる作品です。(国)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

読書人

今月のテーマ

「NHK大河ドラマ」
「光る君へ」

今年の主役は平安中期の女流作家・紫式部。長編小説『源氏物語』の作者である彼女は、才能が認められ一条天皇の中宮彰子に仕えます。変わりゆく世を懸命に駆け抜ける生き様が描かれた本作。図書館でも関連本を取り揃えていますのでぜひご利用ください。



チーム紫式部！

楠木 誠一郎 作
酒井 以絵 絵
静山社

源氏物語はどのようにして誕生したのか。謎多き紫式部と源氏物語の制作秘話が描かれた作品です。果たしてこの物語は嘘か本当か。(国・南)



もしも紫式部が大企業のOL
だったなら

井上 ミノル 著
創元社

平安・小倉百人一首の世界を、現代のOL生活で再現！？千年前の話なのになぜかとても親近感がわいてしまうこと間違いなし！(石)



図解でスッと頭に入る
紫式部と源氏物語

竹内 正彦 監修
昭文社

一気に読みが困難な長編の源氏物語とその作者・紫式部の生涯や時代背景について、イラストと図解で分かりやすく書いた解説書です。(石)



ビジュアルでつかむ！
古典文学の作家たち
紫式部と源氏物語

川村 裕子 監修
雛川 まつり イラスト
ほるぷ出版

平安時代の文化、源氏物語や和歌、紫式部の人生についてイラストを用いて分かりやすく紹介しています。(南)



ストーリーで楽しむ
伝記⑥
紫式部

令丈 ヒロ子 著
鈴木 淳子 絵
岩崎書店

紫式部の生涯を娘・藤原賢子の視点で描いた作品。彼女の波乱万丈な人生が、初めて触れる人にも読みやすく書かれています。(国)



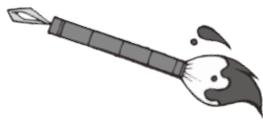
『源氏物語』
のリアル
紫式部を取り巻く
貴族たちの実像
繁田 信一 著
PHP研究所
(PHP新書)

源氏物語のモデルと考えられた人物や事件を紹介。平安貴族の生活や考え方など当時のリアルな日常を知ることができる一冊です。(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かけていただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。
石橋図書館 ☎(52)1136 / 国分寺図書館 ☎(44)3399 / 南河内図書館 ☎(48)2395



新・下野市風土記



「律令」の始まり②

下野市教育委員会 文化財課



先月も「律令」(古代の法律)について記しましたが、いつの世でも人間が集団として行動する際には一定の規則や法令が決められ、法令遵守(コンプライアンス)が必要となります。それを守れない者は集団から除外され、法による罰則を受けます。法は古代バビロニアの「ハンムラビ法典」、古代ローマの「十二表法」、東ローマ帝国の「ローマ法大全」、神聖ローマ帝国の「カル法典」、古代中国(魏)の「新律十八篇」など、様々な時代・地域でつくられました。

「律」

奈良時代に制定された刑法である「律」には、「衛禁律」「賊盜律」「職制律」「闘訟律」があります。「衛禁律」は宮中の警護、関(三関：不破・鈴鹿・愛発、後に愛発から逢坂に代わる)の守備に関する内容です。

「賊盜律」は強盗・謀叛・反逆・殺人・呪詛などに関する法律で、官人・庶民を問わない刑法です。

「職制律」は官人(役人)の服務規律違反を罰する内容で、正当な理由が無い欠勤、遅刻などの職務専念義務違反のほか、報告内容の間違いに気が付かない過失なども、様々な罪に問われました。これと同様に、現代の市職員などを含む地方公務員は、「地方公務員法」により様々な罰則規定が設けられ、正当な理由なく欠勤、遅刻・早退を繰り返すと減給・停職・免職、勤務態度不良・職務専念義務違反などは減給・戒告、職場内秩序びん乱、虚偽報告、秘密漏えいは免職・停職などに処せられます。

「令」

行政法をはじめとした刑法以外の法律である「令」の内容は、「官位令」が官位に相当する身分の者等の解釈、「職員令」が中央・地方の各役所の定員・職掌などの決まり、「神祇令」が天神地祇(神や神社、神職の職務関連)に関する内容です。

第七の規定は「僧尼令」で、僧尼統制上の刑罰・規制を主とする内容です。都の七大寺や地方の寺院、諸国国分寺・国分尼寺で僧尼はどのようなことを行い、どうあるべきかが記されています。その中でも禁止事項として面白いのが、僧籍にある者が酒を飲み、肉や五辛(唐辛子のような辛い物やニンニクやニラのような匂いを発する食品)を食べたら30日の使役(重労働)に従事、酒を飲んで暴力を振るったならば即座に還俗(僧籍を取り上げ庶民として納税の義務を負わせる)、さらに、音楽や賭博にのめり込んだら100日の重労働などが記されています。ただし、病気の際に薬として酒などを飲む場合には、許可をもらい期限を決めて飲むことが許されていました。また、僧は尼寺に、尼は僧寺に入ることを禁じており、僧房に女性、尼房に男性を1泊以上泊めた場合は10日間、5日以上泊めた場合は30日、10日以上ならば100日の重労働に従事する決まりでした。加えて、僧尼は「園宅財物」(土地・宅地などの不動産と動産の資産)を蓄えてはいけない、庶民を集め勝手に集会を開いてはいけないなどの決まりも定められていました。

第八「戸令」・第九「田令」(この第八・九は租庸調などの納税に関する条項)、第十四「考課令」(官人の人事評価に関する規定)、第十六「宮衛令」(都・宮中護衛・警備に関すること)、第十七「軍防令」(防人・鎮兵など国防に関すること)、第十九「衣服令」(官人の服装、正装時の衣服の色や庶民の衣服に関すること)と続き、第二十「營繕令」では建物・橋梁・堤防・道路・船舶などの物品の造営・制作と修繕に係る取り決め、第二十一「公式令」では公文書の様式及び作成・施行上の諸規定や服務などが記されています。

参考文献：岩波書店 日本思想体系『律令』



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

国民年金保険料の納付方法

国民年金保険料は、納付書による現金納付、スマートフォンアプリ（auPAY、d払い、PayB、PayPay、LINE Pay、楽天ペイ）による電子決済のほかにも、事前の申し込みにより口座振替やクレジットカードでの継続的な納付が可能です。

■対象となる保険料

- 定額保険料(付加保険料含む)
※以下の保険料は対象外。
- ・過去の未払い分の保険料
 - ・一部を免除されている保険料

■申込方法

①口座振替納付

「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」を、ご利用の金融機関または年金事務所に提出

②クレジットカード納付

「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」をお近くの年金事務所に提出

①②共通事項

郵送による提出が可能です。
各申出書は市民課窓口でも配布しています。①は金融機関でも取り扱っています。

■お得な割引制度

■早割制度(口座振替のみ)

当月保険料を当月末に納付することで、保険料が月々50円割引されます。

(例)2月分保険料(納期限は3月末日)を2月末日に納める

■6か月・1年・2年前納

保険料をまとめて納付することで、毎月納付するよりも保険料が割引されます。同じ前納でも、現金・クレジットカード納付より口座振替納付の方が割引額は大きくなります(下表参照)。

2年前納のメリット

- ・割引額が一番大きく、令和5年度では14,830円(口座振替は16,100円)割引されています。
- ・2年前納した保険料全額が、納付した年の社会保険料控除の対象になります。1年分ずつつけて申告することもできます。

令和6年度から前納するには

令和6年度分から、4月～9月分の6か月・1年・2年前納のいずれかをご希望の方は、お早めにお手続きください。

■手続き方法

①現金で前納

2年前納をご希望の場合のみ、年金事務所へお申し出ください。専用の納付書が送付されます。なお、6か月・1年前納の納付書は月ごとの納付書と一緒に年度当初に送られます。

②口座振替・クレジットカードで前納

納付申し込みと併せてお手続きください。

■申込期限

2月末日(年金事務所必着)

■納付方法ごとの割引額比較表(令和5年度)

納付方法		1か月分の割引額	6か月分の割引額	1年分の割引額	2年分の割引額
毎月	翌月末納付	割引なし	割引なし	割引なし	割引なし
	当月末納付 ※口座のみ	50円	300円	600円	1,200円
6か月前納	カード・現金	—	810円	1,620円	3,240円
	口座振替	—	1,130円	2,260円	4,520円
1年前納	カード・現金	—	—	3,520円	7,040円
	口座振替	—	—	4,150円	8,300円
2年前納	カード・現金	—	—	—	14,830円
	口座振替	—	—	—	16,100円

国民年金保険料の納付案内は、民間事業者に委託しています

日本年金機構は、国民年金保険料が未納の方への電話や文書による納付のご案内を民間事業者に委託しています。

(民間事業者による訪問業務は令和5年5月に廃止しています)

※日本年金機構は、保険料が未納の方への案内に必要な個人情報のみ、委託の民間事業者へ提供しています。

※民間事業者へ保険料の納付についてお問い合わせをする場合は、送付された郵送物をお手元にご用意ください。

委託された事業者が訪問したり、次の要求をしたりすることは絶対にありません！

- ・手数料の支払い
- ・金融機関などでのATM操作
- ・現金・年金手帳・年金証書・通帳・キャッシュカードなどの預かり

イベント

しもつけBRANDフェア

下野ブランドPRイベント「しもつけBRANDフェア」を開催します。下野市の誇るブランド品の試食や販売、パネル展示を行いますので、ぜひお越しください。

■日時 2月18日(日) 午前9時～午後1時

■場所 道の駅しもつけ特別催事場

■問い合わせ先

商工観光課 ☎(32)8907 ㊚(32)8611

✉ syoukoukankou@city.shimotsuke.lg.jp



市ホームページ



下野薬師寺跡梅まつり (旧 史跡まつり)



下野薬師寺跡に咲く梅の花により親しんでいただくために、名称を「梅まつり」に変更し、梅の花の見頃にあわせて開催します。

■期間

2月21日(水)～3月10日(日)

※2月26日(月)、3月4日(月)を除く。

■場所 下野薬師寺歴史館、下野薬師寺跡

期間中のイベント

①史跡地でキーワードを集めてくじを引こう

■定員 先着300名

②下野薬師寺跡(史跡地)案内

下野薬師寺ボランティアの会がご案内します。状況によりお待ちいただく場合があります。

■日時

・2月23日(金・祝)・25日(日)、
3月10日(日)

午前10時～午後3時

・3月3日(日)

午前10時～正午

③ワークショップ

消しゴムはんこでエコバッグづくり、蓮華文のクリップづくり、つまみ細工でバレッタづくりなど。

※いずれか1つ、無料で参加できます。



■日時 2月23日(金・祝)

午前10時～午後3時(随時)

■場所

下野薬師寺歴史館

④梅まつり記念講演会

■日時 3月3日(日)

午後1時30分～3時

■場所

下野薬師寺歴史館ホール

■定員 30名(要予約)

■演題 「下毛野国の渡来文化と下野薬師寺」

■講師 山口耕一(文化財課長)

■申込期間

2月15日(木) 午前9時～

⑤SNSで梅まつりを投稿しよう
梅まつり期間中、「#梅まつり」と「#下野市」のハッシュタグをつけた投稿を歴史館受付で提示した方に、歴史館グッズをプレゼントします。

※各詳細は、決まり次第ホームページなどでお知らせします。

■申し込み・

問い合わせ先

下野薬師寺

歴史館

☎(47)3121



オープン あそびにおいでよ! ガーデン

園庭開放

子育て支援 0-2歳児対象

愛泉幼稚園
ファミリークラブ
小金井4-12-8
0285-44-7783

第二愛泉幼稚園
にこにこクラブ
柴1403
0285-44-2838

子育てサロン YOSHINA-

子育て中のお母さんが気軽に訪れることのできる、身近な交流の場です。子育ての情報交換をしたり、季節の行事をみんなでへ行ったりします。

ワークショップや講座 + ママランチセット

yoshida@aisen.ed.jp
育児相談は随時受付中
0285.48.5054

学校法人愛泉学園
吉田保育園
下野市本吉田783-1

子育てサロン YOSHINA- NURSERY

子育て支援 育児相談

どんなことも遠慮なく、お問い合わせください。

下野市社会福祉協議会 主催

第8回 しもつけ福祉大会

※申し込み不要
参加費無料

開催日 2024年 2月17日(土)

要約筆記
あります

地域の
みんなで
つながろう!

会場 国分寺公民館 大ホール
下野市小金井1127

第1部 式典

- ・開場 / 13:00 ~ 下野市社会福祉協議会長表彰
- ・開会 / 13:30 ~ 高額寄付者感謝状贈呈

第2部 講演会

開演 / 14:00 ~ 16:00(終了予定)

演題 『あらゆるものにエンタメのちょい足しを』

講師 **永井 壘氏**

プロフィール 下野市出身(石橋中学校 宇都宮高校 卒業生)
ラジオパーソナリティ、MC タレント
とちぎ国体ステージMC、FM 栃木 RADIO BERRY「BEAT」木曜日パーソナリティ、
とちぎテレビ「イブ6プラス」月・金曜日MCなど多方面で活躍中!

●地元で人気のある定食屋の息子さんとしても有名で、学習塾のアドバイザーのほか多くのイベントでも引っ張りだこです!

メッセージコーナー

みなさんから寄せられた
「大切な人とつながる
あったかメッセージ」
の紹介

来てね😊

ハートショップ しもつけ

バラエティー豊かな
手芸品の販売

しもつけ福祉大会 特設ホームページ

社協HP 二次元コード
アドレス

<https://www.shimotsuke-syakyo.or.jp/>



ここから
アクセス

★講演内容や大会の様子を
期間限定で公開!

後援 下野市 お問い合わせ ☎(43) 1236 (総務課) 当日のお問い合わせ ☎090 (2326) 0294

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
あずがるこちゃん

データ放送&防災アプリ『きゅーちゃんナビ』

地域情報や
防災情報が
満載!
ぜひダウンロードを!

android iOS

ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

ひきこもりと不登校の理解と支援に関する講演会



地域で20年以上ひきこもり支援に取り組まれている(一社)栃木県若年者支援機構から中野謙作氏を講師に招き、ひきこもり・不登校の理解と支援に関して講演いただきます。

講演会を通して、ひきこもりや不登校についての理解を深め、自分たちにできることを一緒に考えてみませんか。

■日時 2月23日(金・祝)

午後1時30分～3時30分

※講師講演後、不登校経験者から経験談などお話しいただく予定です。

■場所 市役所

■対象者 テーマに興味のある方

※当日は要約筆記者が入ります。

■定員 先着80名程度

■テーマ 「ひきこもりと不登校の理解と支援について」

■講師

中野謙作氏((一社)栃木県若年者支援機構代表理事)

■参加費 無料

■申込方法 電話、メール、申込フォーム

■申込期限 2月21日(水) 午後5時

■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

しもつけ地域づくり講座 やさしい日本語講座(2月)・まちづくり講座(3月)

やさしい日本語講座

外国人にも分かりやすく伝える「やさしい日本語」を学んで、地域の外国人が日本人と共に活躍しながら暮らしていける「多文化共生のまちづくり」を目指しましょう。

■日時 2月17日(土)

午後2時～3時30分

■講師 行本リジア氏
(公財)栃木県国際交流協会
やさしい日本語普及員)

■演題 地域の外国人にやさしい日本語で伝えよう!

まちづくり講座

現代社会の人と人とのつながり方の現状と、これからの人間社会について学びます。

■日時 3月9日(土)

午後1時30分～3時

■講師 結城史隆氏(白鷗大学
名誉教授、NPO法人みんなの
学び場おやま代表理事)

■テーマ これまでの社会、
これからの社会

共通事項

■場所 市民活動センター

■定員 先着15名程度

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

市民活動センター

☎(32)7290

おでかけじどうかん

石橋児童館が子育て支援センターつくしに出向き、手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどを提供します。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各館おたよりでご確認ください。

■日時 2月16日(金)

午前10時～11時

■場所

子育て支援センターつくし

■対象者 未就園児と保護者

■内容 「ゆきあそびごっこを楽しもう！」

■問い合わせ先

石橋児童館 ☎(52)1129

子育て支援センターつくし

☎(43)1233



広告



土地・建物 売ってください!

買取・仲介 どちらでもOK!

無料相談! 致します

秘密厳守! 致します

「ノーブルホーム」のグループ会社



とちぎ未来開発(株) ☎028-612-5687

〒321-0925 宇都宮市東築瀬 1-5-10-101

市内歴史的建造物調査報告会

市内に残る歴史的建造物の調査を、小山工業高等専門学校の協力を得ながら実施しています。

市民の皆さまに歴史文化への関心を深めていただくため、今年度の調査成果についての報告会を開催します。

■日時 3月9日(土)
午前10時～11時

■場所 市役所3階304会議室

■内容 下記3棟の調査成果

- ・薬師寺六角堂
- ・薬師寺八幡宮本殿
- ・国分寺釈迦堂

■講師

- ・安高尚毅氏(小山工業高等専門学校建築学科教授)
- ・佐藤未陸氏(小山工業高等専門学校建築学科5年生)

■問い合わせ先 文化財課 ☎(32)6105

フードバンクしもつけ食品配布会

「もったいない」を「ありがとう」に いま、広げよう心の輪

フードバンクしもつけに寄付された食品をセットにして、必要な方に無料で配布します。

■日時 2月24日(土)
午前9時～10時

※無くなり次第終了。

■場所 自治医大前キリスト教会(医大前3-7-1)

■対象者 配布を希望する方

■主な配布品 白米、アルファ米、インスタントラーメン、クラッカー、缶詰など

■問い合わせ先

フードバンクしもつけ
小堀 ☎080(3089)4998
✉foodbankshimotsuke@gmail.com



ピンクブルーカフェ お空の子のママパパのおしゃべり会

流産・死産などでお子さまをお空に見送ったママやパパ同士の「よりどころ」となる場です。

ひとりじゃないよ、泣いても笑っても大丈夫。ちょっとおしゃべりしてみませんか。本の貸し出しも行っていきます。

■日時 2月10日(土)

午前11時～午後2時(出入り自由)

■場所 LARIMAR(花田159-6)

■対象者 流産・死産などでお子さまをお空に見送ったママ・パパ

■内容

予約不要 おしゃべり、お空の子へのラブレター書き

予約制 ランチ

■参加費 無料(ランチは1000円)

■申し込み・問い合わせ先

そらまま
✉soramama.2023@gmail.com

Instagram
soramama_papa



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？

■日時 2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

市国際交流協会講演会 多文化共生と脱炭素社会

多文化共生って何？ 脱炭素社会(ゼロカーボン)って何？ そんな疑問を解消してくれる講演会です。

■日時 2月20日(火)
午後2時～3時30分

■場所 市民活動センター

■定員 先着20名程度

■講師 高橋若菜氏(宇都宮大学国際学部教授)

■テーマ 多文化共生と脱炭素社会に向けて

■参加費 無料

■申込方法

電話、メール、FAX(氏名と電話番号をお知らせください)

■申込期限 2月15日(木)

■申し込み・問い合わせ先 市民協働推進課(協会事務局)
☎(32)8887 ☎(32)8606

✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

市国際交流協会 韓国のお父さんと作る料理

■日時 3月17日(日)
午後3時30分～5時30分

■場所

コミュニティセンター友愛館

■対象者 小学生以上の方

■定員 10名程度

■講師 チョン・ボンギ氏

■メニュー 韓国ワカメスープ、キンパ(海苔巻き)

■参加費

市国際交流協会の会員 200円

一般 500円

■持ち物

エプロン、三角巾、マスク

■申込方法

電話、メール、FAX(氏名、小学生・中学生・大人の区分、電話番号をお知らせください)

■申込期限 2月29日(木)

■申し込み・問い合わせ先 市民協働推進課(協会事務局)
☎(32)8887 ☎(32)8606

✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

小山地区医師会市民公開講座 人生会議(ACP)に係る講演会

- 日時 3月24日(日)
午後1時30分～3時(予定)
 - 場所 国分寺公民館(小金井1127)
 - 参加費 無料
 - 演題 「生き方・逝き方を考える」
 - 講師 玉置妙憂先生
- 講師プロフィール**
看護師・僧侶・スピリチュアルケア師・ケアマネジャー・看護教員。夫を在宅で看取ったことをきっかけに、出家。高野山での修行を経て、高野山真言宗阿闍梨となる。現在は非営利一般社団法人「大慈学苑」を設立し、幅広いスピリチュアルケアを実践している。また、講演会やシンポジウムなどで、幅広くスピリチュアルケアの啓発に努めている。
- 主催 小山地区医師会
 - 申込方法 電話、メール、FAX(申込書は市ホームページからダウンロード)
- ※住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
- 申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課
☎(32)8904 ☎(32)8602
✉ koureifukushi@city.shimotsuke.lg.jp

1市2町の歴史とまちづくり講演会

- 下野市・上三川町・壬生町が連携して文化財振興を推進する「下野市・上三川町・壬生町文化財連携事務研究会」の設立を記念して、講演会を開催します。どなたでもご参加いただけますので、ぜひお申し込みください。
- 日時 3月17日(日) 午前10時～正午
 - 場所 しもつけ風土記の丘資料館(国分寺993)
 - 定員 先着60名程度
 - 内容 1市2町の歴史とまちづくり
 - 講師 山口耕一(下野市文化財課課長)
 - 参加費 無料
 - 申込方法
 - ・申込フォーム(二次元コード)
 - ・しもつけ風土記の丘資料館へ電話 ☎(44)5049
 - 申込期限 3月11日(月)
 - 問い合わせ先
総合政策課 ☎(32)8886



申込フォーム



お知らせ

寄付をいただきました

このたび、野口一夫様より金200万円の寄付をいただきました。いただいた寄付金は教育事業のために活用させていただきます。ありがとうございました。

- 問い合わせ先
総合政策課 ☎(32)8886



マイナンバーカードでコンビニ交付 手数料10円キャンペーン



- 期間限定で、マイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアでの証明書交付手数料が10円になります。
- 実施期間
2月1日(木)～4月30日(火)
 - 取得できる証明書
住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄本・抄本、戸籍の附票の写し、所得証明書(最新年度分)、住民税決定証明書(最新年度分)
※住民票の除票、改製原戸籍・除籍謄抄本は取得できません。
 - 利用できる店舗
セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、ほか対応するマルチコピー機を設置する店舗
 - 交付手数料 1通10円
※下野市発行の証明書に限りません。窓口での発行は従来通りの金額です。
 - 利用可能時間
午前6時30分～午後11時
 - 問い合わせ先
住民票、印鑑登録証明書、戸籍証明書、マイナンバーカード
市民課 ☎(32)8896
所得証明書、住民税決定証明書
税務課 ☎(32)8891

マイナンバーカードの 出張申請サポート

マイナンバーカードの申請に必要な顔写真の無料撮影や申請書の記入補助などを行う「出張申請サポート」を実施します。ぜひご活用ください。

■日時・場所

- ・2月8日(木) 午前9時～正午
石橋公民館
- ・2月14日(水) 午前9時～正午
南河内公民館

■対象者 初めてマイナンバーカードを申請する方

■持ち物 マイナンバーが分かるもの(お持ちの方)

(例) ID付きマイナンバーカード交付申請書、マイナンバー通知カード、個人番号通知書など

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8896

住民税非課税世帯に対する給付金

住民税非課税世帯に対して、臨時的な措置として給付金を支給します。

■対象者 令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、令和5年度住民税非課税世帯の世帯主

①令和5年度に給付金(3万円)を受給している世帯

※令和5年6月1日時点の世帯構成または世帯の課税状況から変更があった世帯を除く。

②①以外の対象者

■支給額 7万円/世帯

■申請方法 対象世帯には、通知(確認書)を郵送します。

①手続きは基本的に不要

※給付金を辞退する方は、社会福祉課までご連絡ください。

②内容を確認のうえ、必要書類を添付し、社会福祉課まで提出
※世帯の課税状況が確認できない世帯には送付されません。

■申請期限 3月29日(金)

■申し込み・問い合わせ先
社会福祉課 ☎(32)8899

税に関する絵はがき コンクールの受賞者発表

(公社)栃木法人会が主催したコンクールで、市内小学生の作品が各賞を受賞しました。おめでとうございます。(敬称略)

■南河内小中学校6年

- 県税事務所長賞 小野口翔
- 銀賞 秋山瑛花
- 銅賞 杵渕なお

■緑小学校6年

- 女性部会長賞 小林あおば
- 銀賞 中川祥汰
- 銅賞 鈴木佑菜 菊地ひなた
直井湊都 今吉巧

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8891

令和6年度就学援助費受給申請の受付

就学援助制度とは、経済的な理由のため就学困難と認められた小・中・義務教育学校に在籍する児童生徒の保護者に対して、学用品費の一部や給食費などを援助する制度です。制度の利用を希望する方は、学校教育課までご相談ください。

現在認定を受けていて来年度以降も引き続き援助を希望する方や、入学準備金の申請をした方も、改めて申請が必要です。

■対象者

市在住の児童生徒の保護者で生活保護法に基づく扶助を受けている方、またはそれに準ずる程度に生活が困窮している方

■認定期間

4月1日～翌年3月31日の1年間

■申請方法

申請書を学校教育課へ提出
※提出後、教育委員会で認定判定をします。申請は随時受け付けていますが、4月からの認定を希望する場合には、3月15日(金)までに申請してください。

■援助費の支給

7月、12月、2月に分けて、学校を通じて支給

ご不明な点などはお気軽にご相談ください。

■申し込み・問い合わせ先

学校教育課 ☎(32)8918

パークナードテラス 自治医大2期

JR東北本線「自治医大」駅まで
直線約1km圏

物件の詳細、
見学予約は
こちらから

最多土地面積
90坪台

※全区画図は設計図書を基に描き起こしたもので、
実際とは多少異なる場合があります。

詳細地図

パークナードテラス
自治医大2期

寿司割烹 黄舟
まざあーず
へいぶん
カンガルー公園 佐藤助産院
pixie美容室
薬師寺運動器
クリニック
祇園小学校
カーナビ
入力住所

下野市薬師寺3179-24付近

■パークナードテラス自治医大2期 共通物件概要 ●所在地
下野市薬師寺字二ノ谷3221番1の一部 ●交通/JR東北本
線「自治医大」駅 1.120m~1.220m(徒歩14分~16分) ●地目/
畑(引渡し時宅地) ●都市計画/市街化調整区域(都市計
画法第34条1項該当) ●道幅/60m ●容積率/200% ●開
発面積/2,251.93㎡ ●開発許可番号/下野市指令第3031
号 ●造成完成年月日/令和6年1月未予定 ●総区画数/7区画
●今回販売区画数/6区画 ●土地価格/1,690万円~1,890万円 ●道
路/東南道路5.0~5.7m・北西道路4.0m~4.6m・開発道路6.0m
●私道負担/なし ●設備/東京電力・公営水道、下水道、個別
LPG ●消費費用/水道加入金143,000円(2023)の場合/税込
、竣工検査料他3,000円 ●下水道工事負担金/125,000円
(税込) ●予定建築物等の用途/専用住宅 ●土地の権利形態/
所有権 ●引渡し予定日/要相談 ●取引態様/売主

■小山住宅公園展示場

販売主 **パナソニックホームズ北関東株式会社**

■本社 〒321-0901 栃木県宇都宮市平出町4067-3 TEL.028-660-8800
■建設業許可/国土交通大臣(特-3)第19040号 ■宅地建物取引業免許/国土交通大臣(7)第S156号
(公社)栃木県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟事業者

■栃木分譲営業所・栃木法人営業所(水曜定休)

☎0120-01-7470 ☎0120-55-7470

〒321-0901 宇都宮市平出町4067-3
〒323-0806 栃木県小山市中久喜2-23 (小山住宅公園内)

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・生徒などの食物アレルギー対応のための「アレルギー疾患生活管理指導表」の作成費用を助成することにより、保護者の負担軽減と園児・児童・生徒などが健全な生活を営むことができるよう支援します。

■対象者

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・学校などでの生活において、特別な配慮や管理が必要と認められる次の方

- ①市内に住所を有する方で、市内外の保育園・幼稚園・認定こども園などに在籍する方及び入園が内定した方
- ②市内の小・中・義務教育学校に在籍する方及び入学を予定する方

■助成回数 1回/年度

■限度額 2,000円(限度額を超える分は自己負担)

■医療機関 市指定医療機関

※市または保育園・学校などで確認してください。

■注意事項

医療機関にお持ちいただく書類がありますので、通っている保育園や学校などに連絡してください。

■申し込み・問い合わせ先

- ①こども福祉課 ☎(32)8903
- ②学校教育課 ☎(32)8918

外国人を雇用する事業者の方へ 退職・帰国(出国)時の市・県民税の納付

事業者が雇用する外国人が退職・帰国(出国)するときには、市・県民税の納め忘れがないよう、事業者の方から以下の手続きをご案内ください。なお、日本人と外国人で手続きの方法などが異なるものではありません。

残りの市・県民税(特別徴収税額)の一括徴収

外国人本人から申し出がある場合は、退職時に支給する給与や退職金から、残りの市・県民税を一括して徴収することができます。

※1~5月に退職する場合は、申し出の有無にかかわらず一括徴収を行う必要があります。

納税管理人の選任

帰国する外国人が、日本から出国するまでの間に市・県民税を納めることができない場合は、出国する前に、日本に居住する方の中から本人に代わり税金の手続きを行う方(納税管理人)を定め、市に届け出る必要があります。

詳しくは総務省ホームページへ

詳細や外国人向けの案内パンフレット(5か国語対応)が掲載されていますのでご覧ください。

総務省 外国人 住民税 検索

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8891

難病患者等福祉手当

長期化する医療費の経済的な負担を軽減するため、栃木県が発行した医療受給者証の交付を受けている方に対し、年2回、難病患者等福祉手当が支給されます。

■対象者 市在住で、次のいずれかの交付を受けている方

- ①指定難病特定医療費受給者証
- ②小児慢性特定疾病医療受給者証
- ③一般特定疾患医療受給者証

■手当額 月額2,500円

■必要なもの

- ・①②③のいずれか一つ(コピーでも可)
- ・受給資格者名義の通帳(新規申請または変更がある場合)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課
☎(32)8900 ☎(32)8601

ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含み、同一経路から投与する製剤で、効能・効果・用法・用量が原則的に同一であり、先発医薬品と同等の臨床効果・作用が得られる医薬品をいいます。研究開発に要する費用が低く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安価です。

先発医薬品との違いは？

ジェネリック医薬品は、最初に作られた薬(先発医薬品：新薬)の特許期間終了後に、有効成分、用法、効能・効果が同等の医薬品と申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売されています。

ジェネリック医薬品を希望する場合には、まずは医師や薬剤師に相談してみましょう。

なお、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更した場合、一定額のお薬代を軽減できる可能性のある方には、別途通知にてご案内しています。

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895



フードドライブ

家庭で食べきれない食料品を寄付していた
だき、必要としている市民に配布します。

食料品募集

■期間 3月1日(金)~13日(水)

※土日除く。

■場所 ゆうゆう館

■募集品目 乾麺、缶詰、レトルト食品など
で常温保存ができ、賞味期限または消費期限
が令和6年5月1日以降のもの
※お米の募集は終了しました。

食料品配布

■日時(先着順)

3月16日(土) 午前9時~10時30分

■場所 ゆうゆう館

■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

広域避難場所の追加 トピック 4

災害が発生した際に避難する広域避難場所に、新たに「仁
良川中央公園」と「三王山ふれあい公園」の2箇所を追加
しました。2箇所には看板を設置し、避難場所として分か
りやすい表示をしています。



仁良川中央公園



三王山ふれあい公園

避難場所と避難所の違い

「避難場所」は、災害発生時に安全を確保するため一時的
に避難する場所です。一方で「避難所」は、災害発生時
に危険性が無くなるまで滞在する、または被災により家に
戻れなくなった住民が一時的に滞在する場所です。

■問い合わせ先 安全安心課 ☎(32)8894

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アラート)
から送られてくる緊急情報を確
実にお伝えするため、全国一斉
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 2月9日(金) 午前11時

※災害などの発生により試験が
延期になる場合があります。

■放送内容 「これは、Jアラート
のテストです。」×3回

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

令和6年能登半島地震災害 に関する募金

市と市社会福祉協議会は、被
災された方々を支援することを
目的として、募金を受け付けて
おります。皆さまの心温かいご
協力をお願いします。

■設置期限 6月21日(金)

■設置場所

- ・市役所1階総合案内
- ・社会福祉協議会(ゆうゆう館内)
- ・石橋公民館
- ・国分寺公民館
- ・南河内公民館

■問い合わせ先

社会福祉協議会 ☎(43)1236

社会福祉課 ☎(32)8899

市役所の高圧引込設備の 地中化工事

国土交通省発注による国道4
号線下野笹原電線共同溝等整備
工事により、市役所の高圧設備
の地中化工事を行います。

工事中は市役所内が停電とな
るため、証明書マルチコピー機
の使用や会議室の貸し出しがで
きません。

■日時 2月25日(日)

午前8時30分~午後3時(予定)

■問い合わせ先

総務人事課

☎(32)6065



遺言 あんしん相続セミナー 参加
無料

相 続

<日時> **2/4日** PM1:30~3:00
(開場 1:00)

贈 与

<テーマ> 元気なときから少しづつ
今日から始める終活

<講師>
相続相談あんしんプラザ
行政書士
細見愛子

<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** 無料相談
実施中
予約制

お気軽にお電話を! ☎ **0285-38-9550**

障がい者デイサービス(対象:18歳~64歳) 広告

Smile Support **生活介護 スマイルサポート上三川**

「笑顔が輝く!人生を楽しむ!」を合言葉に一日を楽しく過ごせる施設です。

■選べる3コース■「やりたい」を尊重し選択して一日を過ごせます。

「ゆっくり班」:自分のペースで一日をゆっくり過ごせます。

「作業班」:提携保育園のおもちゃ作り、e スポーツや
簡単なIT(工費300円/1H)

無料体験実施中! 無料LINE相談

住所: 栃木県河内郡上三川町しらさぎ2-1-1

電話: 0285-37-9080 (体験受付:平日 8:30~17:30)

詳しくはホームページまで スマイルサポート上三川 検索

今月は“知ってみよう” “やってみよう” 「よく噛んで、フレイル対策をしましょう！ ～口腔編～」

ゆっくり噛んで味わっていますか？

健康の源でもある食事をよく噛んで味わうことによって、体と心の栄養をとり込めます。やわらかい食品ばかりでは噛む回数が減少します。また、早食いもあまり噛まない食事になります。食べ物本来の味を味わうためには、しっかりと噛むことと、歯と口の健康が大切です。

噛むことの効果

- 全身の体力向上
- 味覚の発達促進
- 言葉の発音をはっきり
- ガンの予防
- むし歯・歯周病・口臭予防
- 胃腸の働きを促進
- 肥満の予防
- 脳の働きが活発



ごえん ちっそく 誤嚥・窒息を防ぐために

- ひと口の量を少なくしましょう
- ひと口30回を目安にしっかり噛みましょう
- 毎日一品は噛み応えのある食品を食べましょう



- 口の中を清潔にしましょう



- 口の働きを低下させないよう動かしましょう

噛むための筋肉をきたえる体操

できるだけ口を
大きく開けて
10秒間



3回
繰り返す



舌を上あごにつけ、
奥歯を噛みしめて
口を閉じて10秒間

「よく噛める口」を守るために！

「食」は命の源です。その「入り口」となっているのが「口」です。

- 症状がなくても定期的に歯科受診をしましょう
- 日頃から心がけて口を動かしましょう



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。

しもつけ茶屋

■日時

2月6日(火)・14日(水)・
22日(木)、3月6日(水)
午前10時～正午

■場所

南河内児童館

■内容

2月14日 バレンタインデー

より処グリム

■日時(毎月第3金曜日)

2月16日 午前10時～正午

■場所

グリムの館2階図書コーナー

■内容

バレンタインイベント

おひさま

■日時(毎月第4水曜日)

2月28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)

3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

ひな祭り

■参加費

100円

■日時(第1・3木曜日)

2月1日・15日、3月7日

午前10時～正午

■場所

仁良川コミュニティセンター

■参加費

100円

送迎付きの場合 300円

(当面は南河内地区のみ)

※送迎は、認知症の方本人またはその家族の方に限ります。

■参加・送迎問い合わせ先

ひだまり茶屋直通携帯

☎080(8079)5835

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。

■日時

2月29日(木)
(いつもと曜日が異なります)
午前10時～正午

■場所

市役所203会議室

■対象者

現在介護をしている方、または介護をした経験がある方

■参加費

無料

■持ち物

飲み物

共通事項

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

バレトン&ボディコンディショニング教室

バレトンはバレエの要素を取り入れた有酸素運動、ボディコンディショニングはストレッチ要素を取り入れた運動です。初めての方もご参加ください。

■日時

2月19日(月) 午後3時～4時

■場所

きらら館

■定員

先着18名

■参加費

880円(当日集金)

■服装・持ち物

運動できる服装、室内用シューズ、飲み物など

■申込方法

きらら館窓口または電話

■申込期限

当日開始時間まで

■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711



最新情報は
こちら→



ゆうゆう館の休館

ゆうゆう館電気設備工事に伴う停電のため、下記のとおり臨時休館とさせていただきます。ご利用を予定されている方には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。

■臨時休館日

3月2日(土)・3日(日)

■問い合わせ先

ゆうゆう館 ☎(43)1231

栃木県弁護士会所属 弁護士 影山 新(かげやま あらた)

広告

影山法律事務所



- ・下野市祇園にある法律事務所です。
- ・離婚、相続、交通事故、債務整理、刑事事件等、何でもお気軽にご相談ください。
- ・初回相談料は無料です。



ホームページはこちら

携帯:080-3449-5119

電話:0285-38-9769

収入が少ない方でしたら、総額8万円程度からご利用いただけます。同居はできないが、1人暮らしの親を近くに呼んで面倒を見てあげたい等ご相談下さい。

広告

〒307-0053 茨城県結城市新福寺2-7-2
社会福祉法人 筑波会
軽費老人ホーム(自立型ケアハウス)
フローレンス結城
Tel 0296-32-2234
下野市役所から車で30分



農業用軽油引取税免税証の交付申請の追加受付

県税事務所で農業用の軽油引取税免税証申請の追加受付が行われます。

■日時 3月5日(火)・6日(水)

午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

■場所

栃木県下都賀庁舎第2福利厚生棟2階会議室
(栃木市神田町6-6)

■必要なもの

- ・免税軽油使用者証
- ・免税軽油の引き取り等に係る報告書(新規申請以外の方)

※納品書または領収書(写しでも可)、未使用の免税証原本を添付。

- ・使用者証更新手数料420円(新規申請及び使用者証更新の場合)
- ・耕作証明書(新規申請及び耕作面積が変更になった場合)

※使用者証更新のみの場合は不要。

■注意事項

- ・新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。
- ・農業等に係る免税制度については、地方税法の規定により、現在令和6(2024)年3月31日までの経過措置となっています。令和6(2024)年の交付時

点では制度延長が未定のため、耕作面積の増加などにより増加した分の免税証は、制度延長決定以降の交付となります。

- ・新規申請及び免税機械の追加や入れ替えをする方は、機械を取得したことが確認できる書類(契約書、納品書、領収書など)をお持ちになるか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモに書いてお持ちください。
- ・国税及び地方税の滞納処分を受けられた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。
- ・更新手数料420円は、つり銭の無いようご協力をお願いします。
- ・マスクの着用など、感染症予防策については個人の主体的な選択を尊重し個人の判断に委ねますが、発熱や風邪の症状がある方は、来場を見合わせるようお願いします。

■問い合わせ先

栃木県税事務所 軽油引取税調査担当

☎0282(23)6882

市農業委員会事務局(耕作証明書について)

☎(32)8915

農業者年金に加入してみませんか

農業者年金は、国民年金に上乘せできる加入者自身の積立方式の公的年金です。

保険料は農業経営の状況に応じて、月額2万円から6万7千円まで(千円単位)で自由に選択することができます。

支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、節税効果もあります。また、将来の受給時には、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することができます。

令和4年1月からは、加入できる年齢の上限が65歳未満に引き上げられ、35歳未満の農業者については月額1万円から保険料を選択できるようになりました。

ぜひこの機会にご加入を検討してはいかがでしょうか。詳しくは農業委員会またはお近くのJA窓口までご相談ください。

■問い合わせ先

農業委員会事務局 ☎(32)8915

家族経営協定を結んでみませんか

農業の経営は、家族単位で営む家族経営が大半を占めており、仕事と生活の境目が明確ではありません。そのため、労働時間や労働報酬など様々な問題が生まれがちです。

農業委員会では、農業経営に携わる家族全員が意欲とやりがいをもって経営に参画できる魅力的な農業経営を目指し、経営方針や役割分担、働きやすい就業環境整備などについて、家族みんなで話し合いながら作成する「家族経営協定」の締結を勧めています。

家族経営協定は、農業経営状況やライフステージなどにあわせて変更すること(協定の再締結)ができます。定期的に協定内容を見直し、よりよい経営を目指しましょう。

■問い合わせ先

農業委員会事務局

☎(32)8915



新型コロナワクチン接種



新型コロナワクチン接種期間

全額公費負担で接種できる令和5年新型コロナワクチン秋開始接種の期間は令和6年3月31日をもって終了となり、初回接種も終了します。令和5年秋開始接種期間中に接種を希望する方は、お早めに下記の個別医療機関にて予約、接種をお願いします。初回接種(1・2回目)は3週、追加接種は3か月の接種間隔が必要です。

個別接種実施医療機関一覧

厚生労働省ホームページ



■初診でも予約可能

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
●木村クリニック	(44)8211	●すずき内科・循環器科	窓口受付
●島田クリニック	(53)8000	●大柳内科・眼科	(51)2400
●都丸整形外科	(52)1010	●小金井中央病院	(44)7000
●自治医大ステーション・ブレイククリニック	(37)8721	新島内科クリニック ※高校生以上予約可	(53)8820

■かかりつけの方のみ予約可能

医療機関名	医療機関名
角田内科医院 ※高校生以上予約可	●海老原医院
大栗内科	●ふじたクリニック

※12歳～17歳の方は「●」のついた医療機関で接種できます。

令和6年度以降の接種

令和6年4月1日以降は定期接種に位置付けされます。

■対象者

65歳以上の方および60～64歳で重症化リスクの高い方(※)
※心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される方や、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方(身体障害者手帳1級相当)。

■接種回数 年1回

■接種時期

秋冬となる予定です。また、任意接種として時期を問わず自費で接種することができます。

■問い合わせ先

健康増進課
☎(32)8905



防災ラジオ販売中

防災ラジオは、緊急情報や防災情報の放送があるとき、FMゆうがお(87.9MHz)から発信される電波を使用して自動起動する機能を備えています。家庭用電源のほか、乾電池でも聴くことができます。

もしものときに備え、一家に1台あると安心です。

■対象者

市内に住所を有する方、市内の法人または事業所

■価格 2,000円

※75歳以上の方のみで構成される世帯(家族の仕事や学業などにより、日中75歳以上の方のみで構成される世帯含む)の方には、1,000円で販売します。
※80歳以上の方のみで構成される世帯や、視覚障がい1・2級の方には無償貸与します。

■販売場所・問い合わせ先

安全安心課
☎(32)8894



もしものときは…… FMゆうがお 87.9MHz

FMゆうがおは下野市と防災協定を結んでおり、市内で風水害や地震などの災害が発生する恐れがある、または発生した場合には、地域の災害関連情報を発信します。

安全安心課で販売する防災ラジオや、スマートフォンアプリ「FM++(エフエムプラプラ)」でも聴くことができます。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

FMゆうがおイメージキャラクター
しもぴい



市民公開講座

テーマ 相続と遺言について

日時 令和6年 2/18(日) 13:30から

会場 小山城南市民交流センター
「ゆめまち」1階 研修室1・2
栃木県小山市東城南4丁目1番地12

お問合せ 栃木県行政書士会事務局 予約不要
☎028-635-1411 ※「無料相談会」午後2:30から

<主催> 栃木県行政書士会 <後援> 小山市



募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相

談

公募委員の募集

共通事項 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。

- **応募資格**
 - ・市に住所を有する、令和6年4月1日時点で18歳以上の方(学生を除く)
 - ・市が設置する他の審議会などの委員や、国・地方公共団体の議員及び職員でない方
 - ・任期中継続でき、平日昼間に開催される会議に出席できる方

- **申込方法** 応募用紙(市ホームページからダウンロード可)を郵送・FAX・メールまたは直接提出
郵送先 〒329-0492 笹原26 下野市役所 ○○課 ※応募用紙は返却しません。

- **申込期限** 2月29日(木)(消印有効)

- **選考** 選考審査会で決定し、結果はご本人あて通知

生涯学習文化課の公募委員

社会教育委員 社会教育に関する諸計画の企画・立案や、教育委員会の諮問に応じて意見を述べるなど、その職務を遂行するために必要な研究調査を行っていただきます。

- **公募人数** 2名
- **任期** 委嘱の日から令和8年3月31日まで
- **会議回数** 年2～5回程度
- **報酬** 日額6,000円

公民館運営審議会委員 公民館の諸事業の企画実施などについて意見を述べていただくほか、公民館の運営などについて評価いただきます。

- **公募人数** 4名
- **任期** 委嘱の日から令和8年3月31日まで
- **会議回数** 年5回程度
- **報酬** 日額6,000円

図書館協議会委員 図書館の行う事業に意見を述べていただくほか、図書館の運営などについて評価いただきます。

- **公募人数** 2名
- **任期** 委嘱の日から令和8年3月31日まで
- **会議回数** 年5回程度
- **報酬** 日額6,000円

生涯学習推進協議会委員 生涯学習推進について意見・助言を述べていただくほか、そのために必要な調査研究を行っていただきます。

- **公募人数** 2名
- **任期** 委嘱の日から令和8年3月31日まで
- **会議回数** 年2～5回程度
- **報酬** 日額3,000円

■ **申し込み・問い合わせ先**

生涯学習文化課 ☎(32)8919 FAX(32)8610
 ☒ syougaigakusyuuubunka@city.shimotsuke.lg.jp

教育委員会点検評価の外部評価委員

市教育委員会の権限に属する事務の管理及び執行状況について点検評価を行うにあたり、その客観性を確保するため設置するもので、事務局の点検評価に対して意見書を提出いただきます。

- **公募人数** 1名
- **任期** 委嘱の日から令和7年3月31日まで
- **会議回数** 年2回程度(6月～7月)
- **報酬** 日額6,000円

■ **申し込み・問い合わせ先**

教育総務課
 ☎(32)8917 FAX(32)8610
 ☒ kyouikusoumu@city.shimotsuke.lg.jp

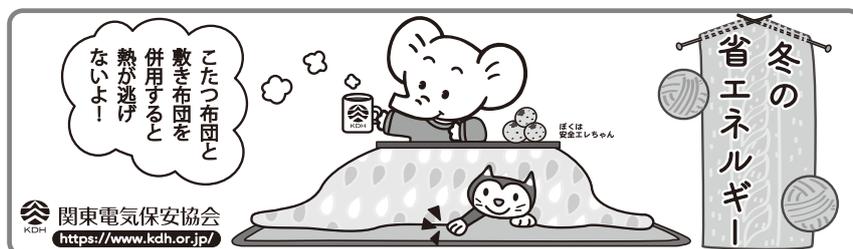
産業振興計画策定委員会委員

地域産業の更なる振興を目的とし、長期的な視点で戦略的な取り組みを定める産業振興計画を策定するものです。

- **公募人数** 1人
- **任期** 委嘱の日から令和7年3月31日まで
- **会議回数** 年3回程度
- **報酬** 日額3,000円

■ **申し込み・問い合わせ先**

商工観光課
 ☎(32)8907 FAX(32)8611
 ☒ syoukoukankou@city.shimotsuke.lg.jp



あなたも始めてみませんか、市民活動！

■申し込み・問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887



吉田村の夏祭の活動の様子

市民活動とは？

市民活動とは、市民が地域や社会に貢献することを目指し、自主的に行う活動のことです。市内では多くの団体が、地域の賑わいづくりや市の魅力発信、子育て支援などの市民活動を行っています。

市民活動の最初の一步は、「こんなイベント、こんな取り組みがあればいいな」という、あなたのちょっとした気づきからです。市では、「市民が主役のまちづくり」を推進するため、市民活動の費用の一部を補助しています。この補助制度を足掛かりに、新たな活動を始めてみませんか。

令和6年度 市民活動補助事業を募集！

応募にあたっては事前相談をおすすめしています。特に、初めて応募される場合はぜひご相談ください(要予約)。

■対象事業

地方創生や地域・社会のための事業

■対象団体(すべてに該当する団体)

- 公益活動を目的とする団体
- 市内で活動実績がある団体、または今後市内で活動を予定している団体
- 5人以上の会員で組織され、継続して活動できる見込みがある団体

■補助区分と補助額

事業1年目

- トライコース
補助率10分の10(上限5万円)
- スタートコース
補助率4分の3(上限10万円)

継続ステップアップ(事業2～5年目)

- 2～3年目 4分の3(上限30万円)
- 4～5年目 2分の1(上限30万円)

■申込方法 申請に必要な書類をそろえて市民協働推進課に直接提出(メール、郵送、FAXは不可)

■申込期限 3月15日(金)

※トライコースのみ8月30日(金)まで受け付けます。

選考会

応募団体には、選考会で事業内容をプレゼンしていただきます。選考委員が公益性や効果・成果の見込みなどを審査し、適当であると認められた事業に対し、補助金を交付します。

■日時 4月11日(木)

■場所 市役所



公開プレゼンの様子

県南産業技術専門学校 4月受講生募集

■訓練科・定員

6か月コース 4月8日(月)～9月26日(木)

板金溶接科 5名

1年コース 4月8日(月)～令和7年3月26日(水)

電気設備科 15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 2月5日(月)～3月11日(月)

■選考日 3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学校

☎0284(91)0803



「心にくる看護エピソード」募集！ (栃木県委託事業)

看護する側、看護を受ける側、看護職を目指している方など、皆さんの体験した「心にくる看護エピソード」を募集しています。

■対象者 県在住・在勤・在学の方

■応募形式 400字程度、必ずタイトルをつける
※応募は一人1作品に限る。

■応募期限 2月29日(木)

■表彰・賞金

最優秀賞(1名) 3万円

優秀賞(2名) 1万円

※入賞作品は、5月25日(土)開催の「看護フェス2024」のパンフレットと、栃木県看護協会ホームページに掲載予定です。

■応募・問い合わせ先

(公社)県看護協会 ☎028(625)3831

🌐 <https://www.t-kango.or.jp/episode.html>



県看護協会
ホームページ

茨城県立筑西産業技術専門学院 学院生追加募集

■募集課程

普通課程 機械システム科、電気工事科
短期課程 金属加工科(新規学卒者)

■募集日程



出願期間	試験日	合格発表
～3月6日(水)	3月13日(水)	3月19日(火)
3月7日(木)～21日(木)	3月25日(月)	3月27日(水)

■申し込み・問い合わせ先

茨城県立筑西産業技術専門学院
☎0296(24)1714
FAX0296(25)6071
✉chikusansen@pref.ibaraki.lg.jp
URL<https://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/chikusansen/kunren/index.html>

就 職

令和6年度下野市会計年度任用職員募集

共通事項

- 勤務開始日 令和6年4月1日～
- 待遇 通勤手当・賞与あり、社会保険加入
- 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(有資格者のみ)を添えて提出

栄養士

- 応募資格 栄養士の資格をお持ちの方
- 募集人員 1名
- 賃金等 時給1,278円
- 勤務日時 月～金曜日の午前8時～午後4時30分
- 勤務先 国分寺学校給食センター
- 申し込み・問い合わせ先 教育総務課 ☎(32)8917

保育園管理栄養士

- 応募資格 管理栄養士免許
- 募集人員 1名
- 賃金等 時給1,288円
- 勤務日時 週5日勤務(祝日休み) 月～金曜日の午前8時30分～午後5時
- 勤務先 グリム保育園
- 申し込み・問い合わせ先 こども福祉課 ☎(32)8903

子育て支援センターつくし職員

- 応募資格 育児、保育などの経験がある方(保育士資格などをお持ちの方歓迎)
- 募集人員 1名
- 賃金等 時給1,164円
- 勤務日時 週5日勤務(祝日休み) 月～金曜日の午前8時30分～午後5時のうち1日7時間(ローテーションあり)
- 勤務先 子育て支援センターつくし
- 申し込み・問い合わせ先 子育て支援センターつくし ☎(43)1233



広告 **空き家解体バンク強化中!!**

当社だからできる空き家解体バンクシステム

まごころ ネット **Wな安心・安全で二重丸!**

安心バック 特殊清掃 家財処分 生前整理 遺品整理

安全バック 建物解体 伐採抜根 古井戸埋戻し

安心無料見積りで安全満足!!

丸字興業株式会社 解体事業部 0120-164910

宇都宮市西刑部町1962-1 E-mail maruu2107@gmail.com

広告 **飯野洋 税理士 行政書士事務所**

■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

相談無料 お気軽に!

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

看護職のための就職相談会 (栃木県委託事業)

■日時 2月17日(土) 午後2時～4時

■場所

とちぎ健康の森 1階多目的フロア

■対象

- ・求人施設(200床以下の病院、診療所、介護系施設、訪問看護ステーションなど)
- ・求職者(看護職、看護学生)

■内容 履歴書・職務経歴書の書き方のポイント、面接時の注意点、個別相談、ハローワーク相談、キャリアコンサルタント相談、看護の相談ブース

■申し込み・問い合わせ先

(公社)県看護協会

☎028(625)3831



【栃木県主催】自分らしく働く！ 女性とシニア対象 合同企業面接会

働き方を選べる地元企業15～20社程度が参加予定。気になる企業とすぐ面接ができます。会場にてコーディネーターが相談にのることも可能です。

■日時 2月19日(月) 午後1時30分～3時30分

■場所 小山市立文化センター 小ホール

■対象者 仕事を探している女性・シニアの方

■定員 50名

■申込方法 氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを、電話・FAX・メール、二次元コードのいずれかで連絡

■申し込み・問い合わせ先

(株)ワークエントリー栃木事業部(県委託先)

〒320-0807宇都宮市松が峰2-4-7

☎028(612)8643 ☎028(612)8645

✉shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp



福祉のお仕事オンライン 就職フェア(県域)

■日時 3月2日(土)

午前10時～午後3時30分

■場所 オンライン(Zoom)

■内容 求人事業所との相談、福祉の仕事や資格の相談

■申込方法

二次元コード

■問い合わせ先

県社会福祉協議会

福祉人材・研修センター

☎028(643)5622

☎028(623)4963



業種別合同企業説明会

県内企業が採用情報や業務に必要な技術・資格などの情報を提供します。就職活動のポイントなどを解説するセミナーも併せて実施します。

■日時 2月20日(火) 午後1時～午後3時30分

■場所 ライトキューブ宇都宮(宇都宮市宮みらい1-20)

■対象者 専門学校などの学生(学年不問)

※大学生、短大生なども参加可。

■参加企業

「IT・デザイン」、「ものづくり」、「観光」に関わる企業40社程度

■申込方法 ホームページ上の申込専用フォーム

☎<https://workwork-tochigi.jp/news/173>

■申込期限 2月19日(月)

■問い合わせ先 県労働政策課 ☎028(623)3224

相談

「福祉まるごと相談窓口」出張相談会 withまちの保健室

社会福祉課内に設置している、どこに相談したら良いかわからない福祉に関する困りごとなどの相談窓口「福祉まるごと相談窓口」において、出張相談会を開催します。この相談会は、市内でコミュニティナースとして活動し、無料相談会を定期的に開催している団体「and_nurse(アンドナース)」と連携して開催します。

事前予約は不要で、どなたでもご相談いただけます。福祉や健康に関することでお悩みの方だけでなく、誰かと話したい、交流したいという方のご参加もお待ちしています。

■日時 2月28日(水) 午前10時～午後2時

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター

■申し込み・問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)7087

無料宅地・建物相談会

(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)

3月11日(月)

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

ひきこもり相談会

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)との、ひきこもりや不登校に関する合同無料相談会です。

■日時・場所(要予約・先着順)

2月20日(火) 南河内公民館

3月19日(火) 石橋公民館

午前10時～午後3時

■対象者 市在住の方(家族のみの参加も可)

■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



申込フォーム

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 2月16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家族、福祉関係者

■定員 2組程度(1組40分程度)

■申込期限 2月14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

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)

①2月13日

②2月27日

③3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

①2月9日(金)まで

②2月14日(水)～26日(月)

③2月28日(水)～3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)

2月14日、3月13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)

2月22日、3月28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、匿名や電話でも可。必要に応じて関係機関もご紹介します。

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	2月20日(火)、3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

カップラーメンにMCTオイルや
えごま油などを加えると危険!

うぐちゃんからの
一言アドバイス



- 即席カップ麺など(発泡ポリスチレン製の容器)に食用油(MCTオイルやココナッツオイル、えごま油、アマニ油など)を加えると、容器が破損することがある!
- 付属の食用油以外のものを加えない!

健康に良いとされる食用油を食品にかけて食べる方は多いと思います。しかし、「容器が破損した」などの事例がありますので、扱いには注意してください。

事例

- 即席カップ麺にお湯とMCTオイルをほぼ同時に入れて食べようとしたところ、容器の底が抜け、足に湯がかかった。

再現テスト

国民生活センターが行った再現テストでは、MCTオイルや食用油を加えた発泡ポリスチレン製の容器にお湯を注ぐと、破損・または内側の表面が変質することがありました。加えたい場合は、別の材質の容器に移してからにしましょう。詳しくは二次元コードから動画サイトをご覧ください。



不安な時、困った時は、消費生活センターへ相談してください。

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、事前に電話で予約してください。
- ※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

DV防止法の改正

「配偶者暴力防止法(DV防止法)」の改正法が昨年5月に成立し、4月1日から施行されます。

今回の改正では、精神的暴力への保護が拡大されます。これまで保護命令の申し立ては、身体的暴力を受けた被害者に限られていましたが、精神的暴力や自由・名誉・財産に対する脅迫を受けた被害者も対象に含まれるようになります。また、接近禁止命令などの期間も、6か月から1年に延長されます。

DVの相談内容には、精神的暴力により心身に重大な被害が生じた例も数多く報告されています。こうした当事者の声や実態をふまえ、法改正による見直しが行われました。

暴力は重大な人権侵害です。絶対に許されないという認識を社会全体で共有し、暴力のない社会を作りましょう。

まちがいさがし

わかるかな?

▼らんま先生のサイエンスショー

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



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.catapoke.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://machihiro.town>



2月
きさらぎ
如月
February

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		

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		

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		

納税ごよみ ■納期限 2月29日(木)

国民健康保険税 8期
介護保険料 8期
後期高齢者医療保険料 8期
国民年金保険料 1月分

おもちゃの図書館

日時	10日(土) 午前10時～正午
場所	南河内児童館

※24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～

6日(火)	石橋公民館 会議室3
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

2月	天平の丘 花広場	下野市シルバー人材センター
3月	天平の丘 花広場	一斉清掃

■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要旨は、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

比較的症状の軽い患者に対応します。

■夜間休日急患診療所
平日・土曜日 19時～22時
日曜、祝日、振替、年末年始(12月31日～1月3日)
10時～12時、13時～17時、18時～21時
※受付は15分前まで

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 ※受付は15分前まで
事前に電話で確認してください。
☎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)

■救急告示医療機関当番(一次急患)

●平日・日曜日 17時～翌日9時
●土曜日・祝日の前日()の部分) 17時～翌日17時
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
				③⑥	①④	②⑤
4	5	6	7	8	9	10
③⑥	①⑤	②④	③⑥	②④	①⑤	③⑥
11	12	13	14	15	16	17
①④	②⑤	③⑥	①④	②⑥	③⑤	①④
18	19	20	21	22	23	24
②⑤	③⑥	②④	①⑤	③⑥	①④	②⑤
25	26	27	28	29		
③⑥	①④	②⑥	③⑤	②④		

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

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。

■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、☎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、☎028(623)3344
月～金曜日:18時～22時 土曜・日曜・祝休日:16時～22時

41ページのまちがいさがしの答え ①地球儀の大きさ ②ペットボトルの水量 ③ついたての高さ





国際交流員ウィルペルトのコラム

我々は気候のために訴えている！ Wir klagen fürs Klima! (ヴィア クラーゲン フュアス クリマ)



今回は、ドイツの気候変動とそれに対する社会的な反応について書きました。今回は、人々の気候保護への連帯を目指す団体Letzte Generation (最後の世代)の非暴力的な「市民的不服従」の話から続けましょう。

まず、「市民的不服従」とは何でしょうか？ 市民的不服従とは、「良心にもとづき従うことができないと考えた特定の法律や命令」(Wikipediaより)に対して抗議し、その法律や命令を排除するために、意識的に法律や規則に違反することです。この方法を使った有名な代表者に、米国のマーティン・ルーサー・キング・ジュニア(キング牧師)がいます。彼は、黒人に対する人種差別的な内容を含む法律を不公平だと感じ、非暴力的な抗議活動であるバス・ボイコット運動によって、それを変えようとした。

Letzte Generation(LG)は、環境汚染を引き起こしたのは古い世代なのに、いま十分な対策を取らないと将来の世代が負担を負わなければならないことを不公平だと考え、「市民的不服従」を用いました。最初は、ドイツの連邦選挙の1か月前から始めた7人の運動家による「気候正義のためのハンガーストライキ」で、3人の首相候補との対話を求めました。最もよく知られているものは、道路封鎖です。運動家たちは瞬間接着剤を使って道路に手を貼り付け、交通を遮断しました。その行為から別名の「Klimakleber」(気候接着者たち)と呼ばれるようになりました。接着による道路封鎖はドイツ全土で繰り返し行われ、ベルリンなどの空港の滑走路を封鎖したこともありました。



活動家の手を道路から剥がそうとする警察官たち

いつも警察が駆けつけて封鎖を解除しようとして

ますが、接着剤の性質上、時間がかかります。

LGの活動に対して彼らが期待したような大勢の人々の連帯はありませんでしたが、気候保護が人々にとって重要でなくなったわけではありません。調査によると、ドイツ人の過半数は、政府が気候変動対策にもっと断固とした行動をとるべきだと考えています。

環境運動家たちは、その願いを政治家に聞いてもらう別の方法として法廷も選択し、ある程度成功しました。ドイツ司法のトップである連邦憲法裁判所は2021年3月、「気候保護法」(前号参照)は十分な実効性と迅速性がなく、基本法(ドイツ憲法)に書かれている国民の基本的権利に適合しないという判決を下したのです。

具体的に、裁判所は基本法の2つの条文に言及しました。1つ目は、第2条第2項の「何人も、生命に対する権利および身体を害されない権利を有する。人身の自由は不可侵である。これらの権利は、ただ法律の根拠に基づいてのみ、侵すことができる」、2つ目は、第20a条^{*1}の「国家は、将来世代に対する責任においても、合憲的秩序の枠内において[中略]、自然的生活基盤^{*2}及び動物を保護する」です。

※1 1994年に基本法に追加された条項

※2 国民が生きてのに欠かせない自然(空気・水・地・植物)のこと



シュルツ首相や運輸・建設に関連する大臣の顔の面をつけて裁判所前に集まる運動家たち

憲法裁判所は、これら2つの条項を、一方では気候を保護する(そして国際レベルでそれに向けて努力すること、または気候中立性を達成することを国家に義務付けるのもであると解釈しました。そしてもう一方で、それらの義務を果たすために、将来の世代の自由を不当に制限してはならないと解釈したのです。つまり、その時点の気候保護法では直近の目標設定が甘く、ドイツが国際的に約束した「20XX年までに〇〇を××%削減する」という内容を果たすためには将来の世代がより大きな犠牲を払うことになってしまう、とドイツ政府に突き付けたということです。

その結果、ドイツ政府は、気候保護法を強化する必要に迫られました。2030年までに、温室効果ガス排出量を1990年比55%削減する予定だったところを65%へ。そして中立性を達成する期限は、2050年から2045年に繰り上がりました。

しかし現時点では、ドイツがこの目標を達成できるかどうかは疑わしいです。2022年、ドイツは全体での目標は達成しましたが、建設分野と運輸分野は2年連続で自分分野に設定された目標を達成しませんでした(運輸分野を率いるのは、自動車の速度制限を絶対的に拒否しているFDP(自由民主党)の大臣で、削減目標の達成には消極的です)。環境運動団体が再び法廷に訴え、上級行政裁判所は両省に対し、気候目標を遵守するための即時プログラムを立ち上げるよう命じました。

ドイツが気候目標を達成するかどうか、そしてどのように達成するか、今後も目が離せません。

写真(左)：(c)Stefan Mueller CC BY 2.0 Deed

- 今月のトピックス
- トピック1 下野薬師寺跡梅まつり…P24
 - トピック2 ひきこもりと不登校の理解と支援に関する講演会…P26
 - トピック3 マイナンバーカードでコンビニ交付 手数料10円キャンペーン…P28
 - トピック4 広域避難場所の追加…P31
 - トピック5 新型コロナワクチン接種…P35

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
 <p>誕生日のみんな！おめでとう</p> <p>道の駅しもつけ イメージキャラクター カンピくん</p>			2/1 パソコンなんでも相談会 (1.17) ※他1回 創業塾実践編 (1.37)	2 ゆうゆう茶屋 (2.33)	3 キンボールスポーツサンデー(4.15) 公民館まつり(1.25) ※他7回 グリーンパーク茂原ごみ受け入れ一時停止 (1.15)※他1回	4  すばる
5  エリカちゃん	6 音訳ボランティア体験講座 (1.17)※他2回 心配ごとと悩みごと相談 (1.40) ※他1回	7 時事講演会 (1.27)	8 個別栄養相談 (2.10)※他1回 マイナンバーカードの出張申請サポート (2.29)※他1回	9 全国一斉情報伝達試験 (2.31)	10 ピンクブルーカフェ (2.27)	11 グリム絵画展・グリム童話賞入賞作品展(2.14) ※2/18まで
12  ちーちゃん	13 法律相談 (2.40) ※他1回	14 しもつけ茶屋 (2.33) ※他1回 司法書士相談 (2.40)	15 フレッシュママ・パパ教室 (2.10) ひだまり茶屋 (2.33)	16 おでかけじどうかん(2.26) よりぬきグリム (2.33) 成年後見なんでも相談会 (2.40)	17 やさしい日本語講座 (2.26) しもつけ福祉大会 (2.25)	18 しもつけBRANDフェア (2.24)
19 子育て巡回相談(2.10)	20 市国際交流協会講演会 (2.27) ひきこもり相談会(2.40)	21 下野薬師寺跡梅まつり (2.24) ※3/10まで	22 行政書士相談 (2.40)	23 ひきこもりと不登校の理解と支援に関する講演会 (2.26)	24 フードバンクしもつけ食品配布会(2.27)	25 市役所停電(2.31)
26 育児・母乳・栄養相談(2.10)	27  ひろちゃん	28 おひさま (2.33) 福祉まるごと相談窓口出張相談会(2.39)	29 ママパパEnglish(2.27) 認知症介護者交流会(2.33)	3/1 フードドライブ (2.31) ※3/13まで ゆうゆう茶屋 (2.33)	2 パソコン講座「デジタル写真の編集」(1.17) ※3/2まで やさしいパラスポーツ教室(2.17) ノルディックウォーキング教室(2.17)	3 とびだせ! おはなしパフォーマンス(2.14)
4	5 心配ごとと悩みごと相談 (2.40)	6 しもつけ茶屋 (2.33)	7 個別栄養相談(2.10) パソコンなんでも相談会(2.14) ひだまり茶屋(2.33)	8	9 まちづくり講座(2.26) 市内歴史的建造物調査報告会(2.27)	10 オープンキンボールスポーツ大会(1.19)

掲載されている行事やイベントは、延期・中止となる場合があります。最新の情報を確認してお出かけください。

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！・・・誕生日の広報紙に、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となります。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

