

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

12

令和3年12月発行（毎月1日発行）No.191



オリンピック教室

下野市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会におけるキプロス共和国のホストタウンです。

キプロス通信 Vol.12

～キプロスの冬～

ぶどうの収穫を終え、ワインの仕込みやぶどうのお菓子作りが一段落するころ、キプロスはそろそろ冬の気配。

暑さはすっかり収まり、遺跡巡りの観光やアウトドアスポーツに適した、とても快適な季節となります。陽の光は和らぎ、それでも眩しく温かく、ビーチには半袖で日光浴を楽しむ人々の姿も見られます。

一方、山里の宿では、12月になるとスキー客を迎える準備が始まります。標高2,000m近い山岳地帯トロードス山は、冬になると雪が積もり、スキー場がオープンするのです。

雪山スキーで汗を流した後は、山から1時間ほどのドライブで到着する明るいビーチサイドでのんびり昼食、というのも、キプロスの冬ならではの楽しみです。

ささやかながらスキー大会も開催されるキプロスの人々にとって、ウィンタースポーツも無縁ではありません。冬季オリンピックには、1980年のレークプラシッド大会以来、毎回出場しています。

来年の北京五輪も、キプロス共和国に注目です。



キプロス・パフォスの冬の海と王族の墓遺跡



キプロスの冬は薄着でのサイクリングも快適

【写真提供】

表題・下段：キプロス観光政務官組織

中段：キプロス・インフォメーションサービス

オリンピック教室の様子をご紹介します！

オリンピックについて

黒岩敏幸氏（スケート/スピードスケート）

- 1992年 アルベールビル大会 500m銀メダル
- 1994年 リレハンメル大会
- 1998年 長野大会

3大会連続でオリンピックに出場

授業の様子



運動の時間は、主運動の「ボール送り」を行い、6班に分かれタイムを競いました。

座学の時間は、班ごとに分かれ、オリンピックバリュー（価値）について話し合いました。

質問タイムでは、「緊張のほぐし方」「落ち込んだときはどうしているか」などと生徒たちが尋ね、オリンピックの貴重な話に聞き入っていました。



目次 Contents

- | | | | |
|----|-------------------|----|----------------------|
| 2 | キプロス通信 | 20 | 保健便り |
| 4 | 新型コロナウイルスワクチン | 21 | レッツスポーツ |
| 5 | 12月4日から10日は人権週間です | 22 | 令和3年度上半期の財政状況 |
| 6 | 年末年始のお知らせ | 24 | 環境トピックス |
| 8 | まちの話題 | 26 | 新・下野市風土記 |
| 9 | 農業委員会だより | 27 | 地域おこし協力隊通信 |
| 12 | 生涯学習だより | 28 | 図書館だより |
| 14 | 理科研究展覧会審査結果 | 30 | 国民年金だより |
| 15 | 下野市消防団員募集 | 31 | くらしの情報 |
| 16 | 障がいのある方への就労支援 | 42 | 12月のカレンダー |
| 17 | 障がい福祉瓦版 | 43 | 国際交流員ウィルペルト・メラニーのコラム |
| 18 | 自治医科大学附属病院連携協働コラム | 44 | イベントカレンダー |

※掲載写真の一部は、撮影時のみマスクをはずしています。

今月の表紙 オリンピック教室

今月の表紙は、10月29日に南河内中学校の2年生2クラスで開催されたオリンピック教室の様子です。オリンピック教室とは、オリンピック（オリンピック出場経験アスリート）が教師役となり、「オリンピズム」や「オリンピックバリュー（価値）」等を生徒に伝え、この価値はオリンピックだけのものではなく、多くの人々が共有し、日常生活にも活かすことのできるものであることを学習する

授業です。

今回、教師役を務めてくださったのは、スピードスケート銀メダリストの黒岩敏幸氏。生徒たちは、運動と座学の授業を受けた後、聖火リレーのトーチや銀メダルを間近で目にするなど、オリンピックとの貴重な交流を満喫しました。

2ページのキプロス通信に、授業の様子などについてももう少し詳しく掲載しています。

今月の何の日 12月30日 地下鉄記念日

1927（昭和2）年のこの日、現在の東京メトロ銀座線の一部にあたる浅草駅と上野駅の区間で、「東洋唯一の地下鉄道」と謳われた地下鉄が開通しました。走行距離約2.2km、乗車時間はわずか5分程度だったにもかかわらず、開業日の1日で10万人に近い人が乗車したと言われています。

地下鉄は、1863年に英国で生まれました。建物が密集して地上での鉄道建設が困難だったロンドン市内に、メトロポリタン鉄道の約6kmの地下鉄が開通したのです。当初は、何と蒸気機関車が走ったというから驚きです。ちなみに、世界中で地下鉄を意味する言葉として定着している「メトロ」は、この「メトロポリタン鉄道」が語源です。

この地下鉄に感銘を受けたのが、1914（大正3）

年に視察のためにロンドンを訪れた実業家、早川徳次でした。早川は、公共交通として東京に地下鉄を建設しようと鉄道省や自治体に働きかけましたが理解を得られず、私営での建設を決意。投資家や金融機関を粘り強く説得して少しずつ賛同者を募った末、1919（大正8）年ようやく地下鉄道免許の取得にこぎつけました。翌年、東京地下鉄道株式会社（現在の東京メトロ）を設立し、1925（大正14）年に地下鉄工事を起工。2年3か月の困難な工事の末、地下鉄が開通しました。「いまに東京の地下は蜘蛛の巣の様に地下鉄が縦横に走る時代が必ず来る」と早川が語ったとおり、現在、東京の地下鉄は総延長距離300kmを超え、人々の生活に欠かせない交通網となっています。

■人口と世帯（11月1日現在）

人口/60,192人（+19）、男性/29,924人（-2）、女性/30,268人（+21）、世帯数/25,021世帯（+6）



市ではホームページの新着情報や、災害発生時の避難場所などの情報配信を行います。右の二次元コードからアクセスできます。

下野市公式アカウント @city_shimotsuke



広報しもつけ 2021.12

Shimotsuke

◆◆◆ 新型コロナウイルスワクチン ◆◆◆

2回目の接種からおおむね8か月以上経過した方を対象に追加接種を開始

新型コロナウイルスワクチンの2回目の接種を受けてから8か月以上経過した方を対象に、追加接種を行います。

2回目の接種を受けた時期を基準に接種券をお送りし、令和4年2月から順次、接種開始となる予定です。接種券が届いた方は、インターネットかコールセンターからご予約ください。

追加接種の実施にあたっては、市がワクチン接種記録（VRS）や予防接種台帳の記録をもとに対象者を抽出することとしていますが、他の市町村で2回目の接種を終えた後に転入してきた方などは、下野市での記録からは抽出困難な場合があります。接種対象の時期になっても接種券が届かない場合は、健康増進課にご連絡ください。

接種済証や接種記録証、接種をしたときの接種券番号により接種状況を確認させていただき、接種券を発行することができます。

※この情報は11月12日時点のものです。今後変更の可能性ありますのでご注意ください。

■接種券の発送スケジュール

2回目 接種時期	接種券 発送時期	追加接種 の時期
5月	令和4年 1月	令和4年 2月
6月	1月	2月
7月	2月	3月
8月	3月	4月
9月	4月	5月
10月	5月	6月
11月	6月	7月



■接種方法 集団接種及び個別接種

※個別接種が可能な医療機関は接種券に同封します。

■集団接種の会場

保健福祉センターきらら館（下古山1220）

■ワクチンの種類 ファイザー社製

■予約方法 コールセンター、インターネット

ワクチン未接種の方へ

現在、市内6医療機関に限定して実施していますので、ご希望の方はコールセンターまでお問い合わせください。

下野市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎028(614)7210	受付日時
	午前9時30分～午後7時 ※12/29～1/3を除き、土日・祝日も受付可。

※聴覚や言語の障がいのある方は、直接、健康増進課までご連絡ください。 ☎(32)8604

新型コロナに感染し、自宅療養することになったら

新型コロナウイルス感染症に感染し、自宅で療養することになった方には、自宅での過ごし方や同居の家族の方のための「自宅療養ハンドブック」を配布します。

家族などから生活支援を受けることが困難な方には、次のような支援を行います。ご希望の方は、健康増進課までご連絡ください。

食料品等の日用品の配送

買い物などの外出が困難な自宅療養者の方に、飲料水やレトルト食品、トイレットペーパーなどを置き配達でお送りします。



お申し込みを受け付けてから、2日程度で配送予定です（配送日が土日・祝日の場合は、休日の翌日）。

県の同様のサービスもご利用の場合、追って県からも物資が届きますので、数日お待ちください。

パルスオキシメーターの貸出

パルスオキシメーターを貸し出します。物資と一緒に置き配達する予定です。療養が終了になったら速やかに健康増進課にお返しください。

感染予防対策の徹底を！！

国内での新規感染者数は減少していますが、世界各地で新たな変異株が確認されているため、油断せず、感染対策を継続する必要があります。

- ・3密（密集・密接・密閉）の回避
 - ・特にリスクの高い5つの場面（飲酒をともなう懇親会など、大人数や長時間におよぶ飲食、マスクなしでの会話、狭い空間での共同生活、居場所の切り替わり）に注意
 - ・マスクの適切な着用
 - ・こまめな換気
 - ・手洗い・うがい
- などの基本的な感染対策が有効です。

市民の皆さまには、これまで以上に感染予防対策を徹底していただくよう、ご協力をお願いします。



FMゆうがお
イメージキャラ
しもぴい

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

みんなで築こう人権の世紀 12月4日から10日は人権週間です



「人権」とは、「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」です。誰もが自分らしく、自由に、幸せに生きる権利です。誰にとっても身近で大切なものであり、違いを認め合う心によって守られます。

今、人権を守るために、私たちに何ができるのか、身近なところから考えてみましょう。

STOP! ワクチンハラスメント

皆さんは“ワクハラ”ってご存じですか？
“ワクハラ”とは“ワクチンハラスメント”の略で、新型コロナウイルスワクチンの予防接種を希望しない人に対して、接種を強要したり、職場や学校において不当な扱いをしたりする問題のことです。

ワクチンを接種するかしないかは、個人の意思に委ねられます。接種してもしなくても、引き続き感染対策を怠らないことが大切です。



下野市人権推進審議会って？

市民一人ひとりの人権が尊重される平和で豊かな社会を実現するため、「下野市人権教育・啓発推進行動計画」の策定と進捗管理のほか、人権に関する施策や諸問題の調査・審議を行う会議です。

現在、市では、令和4年度から2年間、公募委員として会議に出席し、「市民」の視点からご意見をくださる方を募集しています。詳しくは広報しもつけ11月号の34ページをご覧ください。

人権に関する相談先は・・・

対面相談

12月の予定は40ページの「心配ごと悩みごと・子育て相談」をご参照ください。

心配ごと悩みごと相談

月2回開催。人権擁護委員が、住民の皆さんからの人権相談に応じています。
※人権擁護委員は法務大臣から委嘱された民間の人たちで、地域の中で人権侵害が起きないように見守り、皆さんからの人権相談に応じるなどの活動を行っています。

女性の人権ホットライン

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

全国共通ナビダイヤル

☎0570(070)810

みんなの人権110番

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

全国共通ナビダイヤル

☎0570(003)110

子どもの人権110番

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

全国共通フリーダイヤル

☎0120(007)110

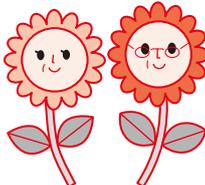
電話相談

電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

相談は、人権擁護委員または法務局職員がお受けします。



ひとりで悩まずにご相談ください。



相談は無料です。
秘密は厳守します。



問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887

年末年始のお知らせ

年末年始の 市役所業務等のご案内

年末年始の市役所の業務は、下記のとおりお休みとなります。ご不便をおかけしますが、よろしくをお願いします。

■市役所の閉庁期間

12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

戸籍届出は年末年始も受け付けます

上記期間内でも、死亡届、出生届、婚姻届などの戸籍届書は、下記の施設で受け付けます。届書の内容によっては、平日再度ご来庁いただく場合がありますが、ご了承ください。

時間	場所
午前8時30分～午後5時	市役所
その他の時間帯	石橋消防署 ※死亡届は除く。



■主な施設等のお休み

道の駅しもつけ	1月1日(土)～1月3日(月)
きらら館(トレーニング)	12月29日(水)～1月3日(月)
ゆうゆう館(温浴施設)	12月28日(火)～1月1日(土)
ふれあい館	12月28日(火)～1月3日(月)
児童館	12月29日(水)～1月3日(月)
公民館、生涯学習情報センター	12月29日(水)～1月3日(月)
石橋図書館	12月30日(木)～1月3日(月)
国分寺図書館	12月30日(木)～1月3日(月)
南河内図書館	12月29日(水)～1月3日(月)
スポーツ施設	12月29日(水)～1月3日(月)
グリムの館	12月28日(火)～1月4日(火)
しもつけ風土記の丘資料館	12月28日(火)～1月4日(火)
下野薬師寺歴史館	12月28日(火)～1月4日(火)
オアシスポップ館	12月28日(火)～1月3日(月)
駐輪場	1月1日(土)
消費生活センター	12月29日(水)～1月3日(月)
シルバー人材センター	12月29日(水)～1月3日(月)
社会福祉協議会	12月29日(水)～1月3日(月)
デマンド交通「おでかけ号」	12月30日(木)～1月3日(月)

年末年始の ごみの収集について

ごみステーションの収集は、ごみの量が増えるため、回収が遅くなる場合があります。また、直接搬入は下記のとおり可能ですが、混雑状況によっては2時間以上お待ちいただくことがあります。行政カレンダーをご確認のうえ、早めにごみステーションに出していただくようお願いします。

地区	国分寺・南河内地区 燃やすごみ・可燃系粗大ごみ(ふとん、カーペット、クッション等)	全地区 プラ容器・小枝	石橋地区 燃やすごみ・不燃ごみ・びん・缶・有害ごみ・粗大ごみ・ペットボトル	全地区 不燃ごみ・不燃系粗大ごみ(スプリング入りマットレス・ソファ等)・資源物・小型家電・有害ごみ
直接搬入	中央清掃センター ☎(24)3194	南部清掃センター ☎0280(33)3310	クリーンパーク茂原 ☎028(654)0018	リサイクルセンター ☎(39)8844
	■期日 年末 12月30日(木)まで 年始 令和4年1月4日(火)から ■受入時間 午前8時30分～11時30分(クリーンパークは正午まで)、午後1時～4時30分			

年末年始の夜間・休日診療について

年末年始に比較的軽い症状の病気やけがで困ったときは、「夜間休日急患（歯科）診療所」をご利用ください。ご利用の際は、事前に電話をしてから受診してください。
また、12月の一次救急医療機関情報は42ページに記載しています。

診療時間 診療日	夜間休日急患診療所			休日急患歯科診療所	
	昼間		夜間	午前	午後
	午前	午後	午後		
12月29日(水)・30日(木) 令和4年1月4日(火)～7日(金)	—	—	7時～10時	—	—
12月31日(金)～ 令和4年1月3日(月)	10時～正午	1時～5時	6時～9時	10時～正午	1時～4時

※各時間とも、受付時間は診療開始15分前から診療終了15分前までとなります。

※夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所の南側に夜間休日対応院外薬局（3薬局）があります。

■問い合わせ先

夜間休日急患診療所 ☎(39)8880 / 休日急患歯科診療所 ☎(39)8881
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）



年末の交通安全 県民総ぐるみ運動

「マナーアップ！あなたが主役です」 期間 12月11日(土)～31日(金)

子どもと高齢者の交通事故防止

子どもを交通事故から守るため、社会全体で子どもを見守る活動が重要です。

家庭や地域社会を通じ、児童や生徒の通学時間帯の安全確保や交通安全指導を徹底するとともに、日常生活を通じ、自転車乗用時のヘルメット着用や自動車乗車時のチャイルドシート等の確実な着用を徹底しましょう。

高齢者は、身体能力の変化が運転に及ぼす影響を理解することが重要です。自動ブレーキやペダルの踏み間違い時加速抑制装置の搭載された車両への乗り換えも有効です。運転免許証の自主返納も検討しましょう。

飲酒運転の根絶

飲酒運転は、とても悪質で危険な犯罪です。1人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い意志をもち、飲酒運転を根絶しましょう。

翌日に車を運転する予定があるときは、飲酒時間や飲酒量を考慮しましょう。夜遅くまで飲酒したときは、体内にアルコールが残っている可能性がありますので、翌朝の車の運転は控えましょう。

安全運転の励行

妨害運転（あおり運転）も、悪質で危険な犯罪です。自動車を運転するときは、交通ルールの遵守とあわせて、歩行者や他

の車両に対する優しさと思いやりをもち、正しい交通マナーの実践を心がけましょう。

特に、横断歩道では歩行者優先です。注意しましょう。

「ライト4（フォー）運動」

夕暮れ時は、視認性の低下による交通事故が増加します。

特に年末は、注意力の散漫による見落としや、発見の遅れによる死亡事故を防止するため、前照灯を午後4時に点灯しましょう。夜間に走行するときは、交通量の多い市街地などを除き、原則ハイビーム走行を徹底しましょう。

また、歩行者も、反射材用品を着用しましょう。

年末年始を安全・安心に

年末年始は、なにかとあわただしいものです。そんな隙を、犯罪者が狙っています。

近年、振り込め詐欺や架空請求詐欺などが急増しています。下野市でも被害が発生していますので「自分は大丈夫」と思わず、注意しましょう。

被害にあわないための注意点

- ◆電話でお金を要求されたら、まず一度電話を切り、周りの人に相談しましょう。
- ◆「電話番号が変わった」「携帯電話が故障した」は詐欺です。前の番号に1度かけてみましょう。
- ◆お金を用意する前に、親族しか知りえない情報で、必ず本人であることを確認しましょう。
- ◆普段から連絡をとり合いましょう。



秋の叙勲・褒章、危険業務従事者叙勲

おめでとうございます

令和3年秋の叙勲・褒章と第37回危険業務従事者叙勲において、本市から受章された皆さまをご紹介します。
(順不同)

瑞宝双光章
(更生保護功労)



中嶋孝子氏

1998年に保護司になり、その後下野保護区保護司会副会長や下野市分区会長を務められました。

現在も保護司として、地域の社会福祉に寄与されています。

瑞宝双光章
(学校保健功労)



山中正則氏

1979年から2020年までの40年以上にわたり、国分寺小や国分寺西小において学校歯科医として務められました。

児童の歯の健康づくりに寄与されました。

瑞宝双光章
(警察功労)



大瀧重治氏

1968年に栃木県警察に入り、足利署などで活躍されました。その後、栃木署刑事課で10年間務められ、2010年に警部で退職されました。

地域の安全に寄与されました。

文部科学大臣表彰を受賞

社会教育の振興に貢献

元市社会教育委員長の伊澤勝彦様が、社会教育功労者として、文部科学大臣表彰を受賞されました。

伊澤様は、社会教育委員長として市の社会教育施策の実現の中心的役割を果たすとともに、生涯学習活動に尽力したほか、各種団体の理事を務めるなど、社会教育の振興に貢献されました。

長きにわたる市民と行政の協働のまちづくりへの功績が評価され、今回の受賞となりました。

おめでとうございます。



児童表彰式を行いました

一人ひとりの個性に自信と誇りを

児童一人ひとりの良さを見いだして表彰する児童表彰式が、10月から11月にかけて市内全小学校及び国分寺特別支援学校で行われました。

保護者の方や先生方に見守られて表彰式に臨んだ6年生たちへ、広瀬市長からメダルが、石崎教育長から表彰状が授与されました。

各学校の表彰の様子や児童代表挨拶は、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



農業委員会だより

■問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎(32)8915

会長あいさつ

日頃から農業委員会活動に深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

9月7日の農業委員会総会で農業委員会の会長に選出いただき、職務の重責を痛感しております。また、新たに農地利用最適化推進委員も委嘱され、農業委員会活動のさらなる発展と充実を目指して決意を新たにしているところです。

今、世界中に蔓延している新型コロナウイルス感染症は、日本経済に多大な打撃をもたらし、日常生活も大きく変化しました。農業においても、米価の大幅な下落や農業資材の高騰が農家の家計を直撃しています。

そもそも国内の農業は、農業従事者の高齢化や担い手不足、離農による遊休農地の増加など、問題が山積しています。

こうした中、国は新たな「食料・農業・農村基本計画」に基づいた農政改革を進めています。下野市においても「食の安全・安心」を基本に、食料の安定供給を確保するため、農地の集積や集約化、農作物のブランド化による農業者の所得向上、新規就農者の発掘と支援など、農村の活性化に向けた活動の推進に取り組んでいます。

農業を取り巻く環境が厳しい中、新たに任命された農業委員と農地利用最適化推進委員が一丸となり、時代の変化に対応すべくこれまで以上に研鑽を積み、現場に密着した活動を通して「土地と人」「農業の効率化」対策の強化を図り、地域農業の維持・発展に努めてまいりますので、皆さまのご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

農業委員紹介

9月から新しく就任した皆さまに、意気込みを伺いました。（順不同・敬称略）



伊澤健二（会長）

《本吉田北、本吉田南、磯部》

若い人が就農したいと思う魅力ある農業の構築と遊休農地の解消など、農家と共に活動します。



若松洋一（職務代理）

《下古山1～3、若林、通古山1・2》

農業振興と適正な農地行政に取り組み、推進委員と連携協力して農地利用最適化活動を推進していきます。



近藤美好（職務代理）

《箕輪1・2、川西1・2、南国分、国分1～3、紫》

2期目に任命され、身の引き締まる思いです。今後も地域の皆さまと共に努力していきたいと思えます。



野澤勇

《町田上・下、下文挾、谷地賀上・下》

県行政書士会から推薦いただきました。地域活性化のため、農家の皆さまから相談していただけるよう活動していきたいです。



田村賢一

《川東、川北、川南、駅前、下町、仲町》

少しでも下野市の農業が活気づくよう、微力ながら精一杯頑張ります。



清水義之

《石橋、花の木、大松山、上大領、中大領》

微力ではありますが、皆さんの協力を得ながら活動していきたいと思えます。よろしくお願いいたします。



野口清

《四～六丁目、祇園町、成田、祇園》

下野市の農業の発展のお役に立てるよう、微力ですが頑張ります。よろしくお願いいたします。



諏訪光義

《柴南1～5、柴北1～3、駅東、烏ヶ森、旭ヶ丘、日の出町、丸野町》

関係機関と連携し、10年後の農業の発展と明るい農村を目指します。



鈴木久美子

《下原、西区、緑、一～三丁目》

このたび農業委員を拝命しました。何分にも初めてのことで、ご指導の程よろしくお願いいたします。



宇賀持昇

《塚越、的場、上坪山、東根、絹板、絹板台、台坪山、西坪山》

担い手への集積、耕作放棄地の防止・解消、新規参入促進など農地利用の最適化に努めてまいります。



金子信博

《地久目喜、東田中、仁良川上・下、西田中》
2期目ですので、下野市農業の発展のため、公正公平な立場で職務を遂行したいと思います。



永井春江

《関根井、笹原、上町、医大前》
JAおやま女性会国分寺支部から推薦をいただきました。地域の皆さまのお役に立てるよう活動する所存です。



藤沼昭夫

《川島、上吉田、鯉沼、三王山》
現在の担い手の作業効率を上げるための農地の利用状況・最適化に力添えしたいと思います。



石川佐代子

《細谷、橋本、上台、下長田》
農業は自然環境保全に重要な役割があると考えます。農業と地域の発展のため、頑張ります。



毛塚重男

《上古山1~3、上原》
地域の皆さま方と農業委員会とのパイプ役として、微力ではありますが頑張ります。よろしくお願ひします。



黒川秀一

《東前原、下大領、入の谷、下石橋》
推進委員と協力し、農地関連法の精神を遵守して活動していきたいと思っています。

農地利用最適化推進委員紹介

9月に新しく農地利用最適化推進委員に就任した方々に意気込みを伺いました。(順不同・敬称略)



稲見敏之

《下原、西区、一~三丁目、緑》
2期目も引き続きコロナ禍での活動になりますが、農地の相談対応をさせていただきます。



関英雄

《四~六丁目、祇園町、成田、祇園》
次の世代に美しい農地を引き継ぐため、地域農家の声を集め、巡視に努めます。



野口昭代

《町田上・下、下文狭、谷地賀上・下、田中》
推進委員になるのは初めてなので戸惑うこともあるかと思いますが、よろしくお願ひします。



高橋治芳

《地久目喜、仁良川上・下》
推進委員2期目に就任しました。今までの経験を生かし、職責に精進したいと思います。



伊澤進

《本吉田北・南、磯部》
農地利用の最適化を図るため、農業委員と連携しながら活動してまいります。



海老原勇生

《川島、上吉田、鯉沼、三王山》
農地利用最適化推進委員として今後3年間、地域農業の発展と活性化のために努力してまいります。



高橋賢二

《塚越、的場、上坪山、東根》
このたび推進委員に委嘱されました。よろしくお願ひいたします。



峰岸昇

《絹板、絹板台、台坪山、西坪山》
農業委員と地域の農業行政に取り組み、農家の皆さまのお力になりたいと思います。



伊沢盛一

《石橋、花の木、大松山、上大領、中大領》
このたび推進委員に委嘱されました。微力ですが、皆さまと共に地域の農業発展に貢献できればと思います。



大久保和紀

《東前原、下大領、入の谷、下石橋》
農業者人口が減少する中、地域農業が今後も持続できるよう、農地利用の最適化に努めてまいります。



橋本利一
 《上台、下長田》
 農業委員と協力して、担当区域内の遊休農地の発生防止・解消、新規参入促進などの活動を行っていききたいと思います。



倉井恵一
 《細谷、橋本》
 農地の利用状況を把握して、貸し手と借り手のマッチングが図れるよう努めていききたいと思います。



石島秀信
 《上古山1~3農区、上原》
 農地利用最適化推進委員として、地域の皆さんのお役に立てるよう、自分のできることを頑張ります。



若松富士男
 《下古山1~3区、通古山1・2区、若林南・北》
 不作地・不耕作地の防止のため、農地の集積・集約化や遊休農地の発生防止に努めます。



牧野和正
 《駅前・下町・仲町・上町、医大前》
 農地利用の最適化に向けて農業委員と連携し、地域農業が維持発展するよう努めます。



中三川与平
 《関根井、笹原》
 微力ではございますが、誠心誠意、責務を全うしてまいります。よろしく願いいたします。



篠崎孝行
 《箕輪1・2、川西1・2、南国分》
 農地利用最適化推進委員として、与えられた使命を果たしていききたいと思います。よろしく願いします。



横山幸雄
 《川東、川北、川南》
 農業で地元が活発になり、他の地域から転居して来られた方にも生活しやすい地域となるよう頑張ります。



近藤一美
 《国分1~3、紫》
 地域の話し合いや遊休農地の防止・活用、各々の使命を十分に果たし、現場活動を行います。



渡辺良夫
 《柴南1~5、柴北1~3、駅東、烏ヶ森、旭ヶ丘、日の出町、丸野町》
 農業委員会や農政とのパイプラインとして、農業の繁栄に微力ながら尽力します。



農地パトロールを実施しました

農地の利用状況を把握し、適正な利用を図るため、8月26日から31日にかけて、農業委員と農地利用最適化推進委員、農業委員会事務局が、農政課や農業公社と連携し、農地パトロールを行いました。

パトロールの結果、遊休農地などの対象となった農地の所有者などには、改善の依頼を通知するとともに、今後、農地をどのように管理していくのかを確認する利用意向調査を行います。

また、令和3年度からは、遊休農地などの発生要因を分析して対策に役立てるため、新たに、一筆ごとに遊休農地の現況や発

生場所を確認することになりました。

この調査にご協力いただけなかった対象者には、農地中間管理機構と協議するよう願います。

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、今後も農地所有者などによる農地の維持管理（草刈りや耕起など）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と認められる利用の様態と比較して、そ

の程度が著しく劣っている農地など

なお、作物が作付けされていなくても、維持管理がなされていれば遊休農地ではありません。

農地の適正な管理をお願いします。



石橋複合施設整備事業 安全祈願祭を執り行いました

9月30日に、石橋複合施設整備事業の安全祈願祭を行いました。

この事業は、石橋病院跡地に、公共施設である公民館と児童館、民間施設であるドラッグストアを一体的に整備します。多世代交流の拠点として、公共施設と民間施設が相乗効果を発揮し、街ににぎわいをもたらすことが期待されます。工事の概要など詳しくは市ホームページをご覧ください。

工事期間中、なにかとご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。



安全祈願祭の様子



↑1階エントランスホール ↓施設俯瞰図



下野市美術家協会展

市内外の美術家たちが今年制作した自信作を展示します。お気軽に鑑賞してください。

■会期 12月19日(日)~24日(金)

午前9時~午後5時 (最終日は午後3時閉場)

■会場 市役所
市民ロビー

■問い合わせ先

下野市美術家協会
舩越

☎090(9971)4650



グリムの館「お菓子の家」 グランドオープン

グリムの森のカフェレストラン「お菓子の家」が、11月3日から経営者をマツガミネコーヒールディングに変え、オープンしました。美味しいコーヒーと洋菓子をどうぞお楽しみください。

■営業時間

午前10時~午後6時

■定休日

火曜日、月末日



パソコン基本操作相談窓口

パソコンボランティアの方が相談に応じます。

■日時 令和4年1月4日(火)

午後2時30分~3時30分

■場所 南河内公民館

■相談受付

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

■問い合わせ先

生涯学習情報センター
☎(32)6122

公民館まつり中止

例年2月に、市内4公民館がそれぞれ工夫をこらして開催している公民館まつりですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止します。

※代替事業を企画しています。関係者の皆さまには追ってご連絡します。

■問い合わせ先

国分寺公民館 ☎(40)5563

ひと・まちづくり講演会を 動画で配信

市民によるまちづくりについて理解を深めていただくため、「わたしもちも元気になるまちづくり~実践から知る~」と題し、ひと・まちづくり講演会を実施しました。

緊急事態措置を受け、無観客で実施した講演の動画を、市公式YouTubeチャンネルで配信しています。ぜひご覧ください。



2021 祝 成人式

ご成人おめでとうございます

10月31日、新型コロナウイルス感染症の影響で延期となっていた「令和3年下野市成人式」を市内3会場で開催し、約400名の方々が大人の仲間入りを果たしました。

会場では、華やかな振袖や真新しいスーツに身を包んだ出席者たちが、大人になった喜びと懐かしい友人や恩師との再会に明るい笑顔を浮かべながら、人生の節目となる大切な日を楽しみました。

成人式を迎えられた皆さんの、これからのご活躍を期待しています。



実行委員紹介 式典の運営にご協力いただいた実行委員の皆さま、お疲れ様でした。

■南河内会場 板子優太 木下滯乃 黒川倫 須田翔太 牧野由依
■石橋会場 天内千尋 大島尚悟 桜井愛菜 高山祐輔 塚田日南子 野澤真隆 渡邊進太郎
■国分寺会場 大木彩絵 日下部綾音 松井優樹 丸山侑子 (敬称略)

実行委員会からの一言

【南河内】

コロナ禍という難しい時期に、式を挙行していただき、ありがとうございました。久しぶりに顔を合わせ、仲間内での現状報告や恩師への感謝の気持ちを伝えられました。これまで育ってきた故郷に感謝の気持ちを持ち、さらに大きく羽ばたこうと思うことができました。

【石橋】

新型コロナウイルスの影響もある中、中学時代の仲間や先生方と、母校で成人式を迎えられたことを大変嬉しく思います。今後も多くの方々への感謝を忘れずに、大人としての自覚と責任をもち、自分を磨いていきたいと思えます。

【国分寺】

思い出深い国分寺中学校の体育館で、久しぶりに仲間と恩師の先生方に再会でき、嬉しい限りです。互いに距離は取っていましたが、非常に濃密で感慨深い時間でした。約10か月の延期を経て、このような式典を開いていただき、誠にありがとうございました。



南河内会場



石橋会場



国分寺会場

下野市理科研究展覧会審査結果をお知らせします

10月5日、第16回下野市理科研究展覧会の審査会が行われました。

審査会では、生活の中の素朴な疑問を追究している作品や、SDGsや新型コロナウイルス感染症防止に関する研究など、世相を反映している研究が見られました。中には、昨年度取り組んだ研究での課題を解決するため、さらなる実験を行い、研究内容を深めている作品もありました。

どの作品も力作で、難しい審査となりましたが、厳

正な審査の結果、各校の校内審査で選ばれた150作品の中から、54作品が優秀賞に選ばれました。

例年、優秀賞作品は「しもつけ市民芸術文化祭」に展示されるのですが、今年は新型コロナウイルス対策で文化祭での展示が中止となったため、受賞者のお知らせのみとなります。受賞した皆さま、おめでとうございます。

(敬称略)



■小学1年生

竹澤周 (薬師寺小)
 館野樹希 (薬師寺小) ※
 阿部千尋 (祇園小)
 若林愛莉 (石橋小) ※
 加藤創一 (古山小) ※
 國分香織 (古山小)

■小学2年生

海老原天馬 (吉田東小) ※
 花田奏 (吉田西小)
 青木伊織 (石橋小) ※
 須藤姫茉莉 (石橋北小)
 森弥太郎 (国分寺小) ※
 宇賀神凜太郎 (国分寺小)

■小学3年生

渡邊詩 (祇園小) ※
 神田陽希 (石橋小)
 若林秀哉 (石橋小)
 上條陽向 (古山小) ※
 堀江優希 (国分寺小) ※
 手塚大翔 (国分寺東小)



■小学4年生

峯明日香 (祇園小) ※
 石川陽南子 (石橋小) ※
 高山瞬 (石橋北小)
 谷本咲綺 (国分寺東小)
 門田悠花・彩花 (1年)
 (国分寺東小) ※
 山家彩愛 (国分寺東小)

■小学5年生

寺田梢 (吉田西小) ※
 山内智陽・智裕 (2年)
 (祇園小) ※
 荻原陽大 (祇園小) ※
 梁島燈向 (古山小)
 中島駿・佳音 (2年)
 (国分寺小)
 山家萌花 (国分寺東小)

■小学6年生

厚見珠那 (古山小)
 上條颯汰 (古山小) ※
 萩原里歩 (古山小)
 高岩こころ (細谷小) ※
 柿沼希々果・垣内 愛生
 (国分寺小) ※
 福田颯冴 (国分寺小)



■中学1年生

谷田貝莉子 (南河内中)
 大森麻未 (南河二中)
 佐藤楓夏 (南河二中) ※
 國分葉瑠香・渡邊萌香
 (石橋中) ※
 本庄優斗 (石橋中)
 阿部葉奈 (国分寺中) ※

■中学2年生

寺谷怜菜 (南河二中) ※
 冨沢凌吾 (南河二中)
 上原叶夢 (石橋中) ※
 室井優奈 (石橋中)
 伊澤知花 (国分寺中) ※
 渡邊大樹 (国分寺中)

■中学3年生

泉田絢音 (南河内中)
 上野麟太郎 (南河内中)
 田母神菜乃・芽生 (1年)
 (南河内中) ※
 谷田貝美桜 (南河二中) ※
 大橋紗季 (南河二中)
 萩原大貴 (石橋中) ※

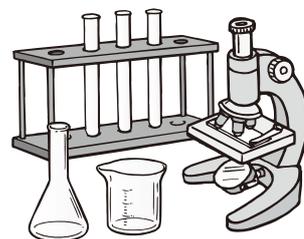


下都賀地区理科研究展覧会・発表会

優秀賞作品のうち、「※」がついている作品が出品されます。なお、発表会は、児童生徒への新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、開催しません。

■日時 令和4年1月15日(土)・16日(日) 午前9時～午後3時

■場所 壬生町城址公園ホール (壬生中央公民館)



■問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918

募集

下野市消防団では、消防団員を募集しています。

また、女性部を組織しており、女性消防団員も募集しています。

18歳以上の健康な方で、ボランティア精神溢れる方、市内に居住または勤務している方なら、どなたでも入団できます。

女性団員の主な活動

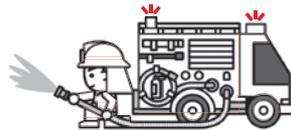


- 応急手当の知識の習得と指導
- 防災訓練や各種訓練式典への参加
- 防火啓発活動
- 防火防災に関する研修の受講
- 警戒時の広報活動や後方支援
- 火災現場での後方支援
- 消防団のPR活動 など

下野市消防団員募集

守ります！地域の安全とあなたの笑顔！

■問い合わせ先
安全安心課
☎(32)8894



団員の主な活動

- 災害時における消火・救助活動
- 警戒時における巡回活動
- 消防団点検行事への参加
- 防災訓練や各種訓練への参加
- ポンプ操法競技会への参加
- 消防団研修への参加
- 防火啓発活動 など

待遇は？



消防団に入団すると、特別職の地方公務員となり、年額の報酬と火災現場や各種訓練に出動した際の出動手当が支給されます。

また、活動中のケガなどに対する補償もあり、安心して活動できます。

消防団定期表彰

新型コロナウイルスの影響により、今年度の消防団ポンプ車操法大会及び通常点検は中止になりました。通常点検中止に伴い、下野市消防団定期表彰式も中止となったため、地域の安全のため尽力している団員や、長きにわたり消防団活動に従事している団員に対して個別に表彰状を授与しました。

受賞した方々は次のとおりです。

(敬称略)

■栃木県知事表彰

模範消防団員 水野正明
消防関係功労者

大橋修 磯貝和則

■栃木県消防協会長表彰

功績章 坂本雅人 水野正明

勤続章(30年) 関口利一

勤続章(25年) 中村光行

勤続章(20年)

大橋修 磯貝和則

勤続章(15年)

大山克次 橋本周作

野沢和也 須藤武

海老原康裕 贅田浩邦

佐藤作太郎 大関貴志

島田英之

勤続章(10年)

高橋法一 篠崎裕伴

秋山剛 浄法寺竜弥

川俣洋介 青柳至

秋山智宏 関口智央

渡辺佳通

上野時男

黒川豊

佐藤達也

菊地俊宏

橋本和也

小林貴之

吉田剛

■栃木県消防協会

下都賀支部長表彰

功績章(8年)

永山大

小野寺明

野口智史

上野一利

坂本兼一

黒須一毅

藤沼明良

宇賀地平

堀口俊明

北山淳一

伊沢高志

篠崎泰之

早川孝志

海老原信行

伊沢大輔

田村祐一

館野智洋

塩沢悟雄

永吉孝司

芳賀鉄矢

大関淳史

田代正二

藤沼智

山谷直希

小口敦

小平悠介

半澤猛

興和剛

杉山誠

柴田誠

長谷川寿明

田中和男

前原駿佑

勤続章(5年)

間館良貴

古口裕也

坂本佑介

伊澤克哉

生沼英靖

佐藤正紀

高山竜二

田代勇

宇戸平和幸

青木慎介

齋藤幸紀

若林一彰

鈴木琢真

田村知明

近藤隆博

毛塚康仁

木村好昌

福田和也

近藤克治

二宮渉

工藤貴明

秋山柊

藤沼肇

藤沼航平

海老原健太

伊澤貴史

奈良真樹

倉井悠式

倉井隆史

古川知耶

内木守

橋本久巳

脇本高志

稲葉和彦

近藤裕輔

障がいのある方への就労支援

～地域で自立した生活を送る環境づくりを目指して～

■問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8900

一般企業就労への挑戦

市地域自立支援協議会の就労部会では、障がい者の「働く」をテーマに調査・活動をしています。

今回は、障害福祉サービス事業の「就労移行支援事業」と「就労継続支援事業」を経て、一般企業に就職した3名の障がい者の方々に、就職を通して経験したさまざまな思いをインタビュー形式で語っていただきました。

この記事を通して、障がい者雇用の現状や障がい者の皆さまの奮闘ぶりを広くお伝えできればと思います。

就労移行支援事業

障がいのある方が就労に向けたトレーニングを行い、働くために必要な知識やスキルを習得し、就職後も職場に定着できるようにサポートします。

就労継続支援事業（A型とB型）

A型：障がいや難病のある方が、雇用契約を結んだうえで、一定の支援がある職場で働くことができる福祉サービスです。

B型：障がいの程度や、さまざまな理由で雇用契約を結んで働くことが難しい方が、就労訓練などを行います。

一般企業に就職した方々へのインタビュー

	Sさん 物流センター勤務 (知的障がい)	Kさん 図書館勤務 (知的障がい)	Hさん 飲食店勤務 (精神障がい)
自己紹介	<p>➢ 就労移行支援事業での訓練が1年を経過したころ、職業適性検査を受けました。そこで、判断力と継続力が評価され、農家などでの実習を経て、ハローワークから現在の職場を紹介されました。</p> <p>その後、体験実習からトライアル雇用となり、正式採用されました。</p> 	<p>➢ 就労移行支援事業での訓練が1年6か月経過した頃、ハローワークと障害者就業・生活支援センターに登録しました。</p> <p>体力に少し不安があったため、図書館の求人を紹介されました。4時間という勤務時間や通勤に不安がありましたが、すぐに仕事ぶりが認められて6時間勤務に延長されました。</p> 	<p>➢ 以前は一般企業に勤務していましたが、精神疾患を患い、長い間デイケアを利用していました。</p> <p>再度就労を目指し、就労継続支援B型事業を利用しました。約1年間、生活リズムを整えて訓練を行っているうち、自宅の近所で求人が出ていることを知り、施設に相談したうえで面接を受け、採用されました。</p> 
質問			
就職を決めた理由	<p>体験実習をしたとき、この仕事なら自分でもできると思えたからです。</p>	<p>体験実習がとても楽しかったからです。</p>	<p>再び一般企業に就職して、自分でお金を稼ぎたいの思いがありました。</p>
就職して困ったこと	<p>仕事では特になし。ひとり暮らしなので家事と仕事の両立が大変です。</p>	<p>お客さまに質問された際、うまく答えられず怒られてしまったこと。</p>	<p>飲食店ということもあり、時間帯で忙しさの波があることが課題です。</p>
就職して嬉しかったこと	<p>できる仕事が増えて、任せてもらえる仕事が多くなったことです。</p>	<p>お客さまに「ありがとう」と感謝され、とてもうれしかったです。</p>	<p>自分自身の力で仕事をし、給料をいただけることが一番うれしかったです。</p>
お給料の使い道	<p>好きな電車の本や食費、光熱費などの生活費にあてています。</p>	<p>自分の服や本、美容院代。あとは、生活費として家に入れていきます。</p>	<p>好きな物を買ったり、家族と外食の際にお金を出したりします。</p>
職場での担当業務	<p>ピッキング作業（商品の入荷や仕分け）、棚への商品補充、配送場所別に商品を整え、設置しています。</p> 	<p>書架整理と貸出書物の返却、予約の本を探す業務です。</p> 	<p>調理の補助や皿洗いなどをしています。できるだけ、お客様の案内をできるようにになりたいです。</p> 

障がい者の皆さんが一般企業に就職するために、さまざまなサポート機関を利用することができます。また、正式に採用される前に、自分にあった仕事内容であるか、長く働き続けられるかを見極めるために、体験実習を行うことも大変重要です。

障がい福祉瓦版

12月3日～9日は障害者週間



■問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

毎年12月3日から9日までの1週間は、「障害者週間」です。「障害者週間」は、広く障がい福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加することを目的としています。

なぜ12月3日から9日までなのか

12月3日 = 「国際障害者デー」

12月9日 = 「障害者の日」

平成16（2004）年の障害者基本法の改正においてこの期間（12月3日～9日）を障害者週間とすることが定められました。



障がい者とは

身体障がいや知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）、その他の心身機能の障がいがあることで、社会が作り出している壁（社会的障壁）により、余暇を楽しむ、学校で学ぶ、仕事をする、買い物をするなど、生活を送るうえでの制限を受けている18歳以上の人を指します（18歳未満は障がい児）。



パーキンソン病やALS（筋萎縮性側索硬化症）などの難病により、日常生活や社会生活に制限を受ける方も含まれます。

身体障がい者	知的障がい者	精神障がい者
身体の機能に障がいがある方で、内部障がいや聴覚障がいなど、見た目だけではわからない障がいも含まれます。	発達時期に脳になんらかの障がいが生じたことで、知的な遅れや社会生活への適応のしにくさがある方です。	なんらかの精神疾患により、長期にわたり「生活のしづらさ」がある方です。

障害者差別解消法

平成28年に施行された障害者差別解消法では、次の2つのことが定められました。

①不当な差別的取扱いの禁止

正当な理由もなく、障がいがあるということでサービスなどの提供を拒否したり、制限したり、条件をつけたりすることを禁止しています。

例

アパートやマンションを借りようとして、障がいがあることを伝えると、そのことを理由に断られた。



②合理的配慮の提供

障がいのある人から、何らかの配慮を求められた場合は、負担になり過ぎない範囲で、その困りごとや不利益をもたらす物を取り除くために、必要な配慮を行うことが求められます。

合理的配慮といっても、決して難しいことではなく、普段からできる「ちょっとした手助け」が大きな力になります。

例

車いすを利用している人が乗り物に乗る手助けをする。



障がい福祉に関する主な相談窓口

市では「第6期下野市障がい者福祉計画」の基本理念として「障がいのある人もない人もともに生きる、共生のまちしもつけ」、「ふれあうところ かよあうところ たすけあうところ」を掲げています。

障がいのある人やその家族が住み慣れた地域で生活できるよう、悩みや疑問をいっしょに考えます。気軽にお問い合わせください。

相談機関	内容	連絡先
社会福祉課	障がい福祉サービスに関することを相談できます。	☎(32)8900 FAX(32)8601 ✉syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp
市障がい児者相談支援センター	障がい者手帳の有無に関わらず、下野市にお住まいの障がいのある方や、ご家族などが気軽に相談できる窓口です。	☎・FAX(37)9970 ✉shimotsuke.soudan@topaz.plala.or.jp

冬に怖い脳心血管病の予防のための食事

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

わが国の死亡数を死亡順位別にみると、第1位は悪性新生物（がん）、第2位は心疾患、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患、第5位は肺炎です。

第2位の心疾患と第4位の脳血管疾患は、年齢を重ねると多くの方が合併する動脈硬化など、主として血管の障がい原因となつて発症する病気で、両者を合わせると、ほぼ、がんと同等の割合

になります。つまり、わが国においては、がんの対策とともに脳心血管病（心疾患及び脳血管疾患）の予防が極めて重要なのです。

がんの発病には明瞭な季節変化はみられません。が、脳心血管病の死亡率は冬季に高く、夏季に低い傾向がみられます。

そこで、今月は、冬季に心配な「脳心血管病」に着目して、食事の注意点を解説します。

脳心血管病の危険因子と食事

脳心血管病を予防するためには、血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などの管理が重要です。これらの疾患と栄養素摂取との関係について、特に重要なものをご紹介します。

① 肥満

肥満はすべての疾患の危険因子になることから、体重管理が最も重要です。体重を維持するためには、エネルギー摂取量（食事量）とエネルギー消費量（身体活動量）のバランスをとることが大切です。

肥満の方は、まず過剰なエネルギー摂取量を見直し、体重の推移を確認しましょう。

過度なエネルギー摂取量の制限（食事制限）は途中で脱落するケースが多いことから、長く継続するためには、適切な体重を維持できるエネルギー量を摂りましょう。

一方、身体活動量（運動）は、コロナ禍によって減少したことが報告されています。食事量と併せて、身体活動量も見直しましょう。



② ナトリウム（食塩）

食塩を過剰に摂ると、血圧が上昇します。

健康な人の食塩の目標量は、成人男性では1日7.5g未満、成人女性では1日6.5g未満。

高血圧の方の減塩目標は、食塩1日6g未満です。

栃木県民の平均的な食塩摂取量は、男性1日10.7g、女性1日9.1gであることから、目標量より過剰に摂取していることが分かります。また、食塩摂取量の約66%が、しょうゆや塩、味噌などの調味料から摂取されていることが分かりました。

めん類や汁物などの汁を残す、かけしょうゆなどを控える、漬物の食べ過ぎに注意するなどの行動が、減塩につながるでしょう。

③ 飽和脂肪酸

脂質を構成する成分のひとつに、脂肪酸があります。脂肪酸のうち、飽和脂肪酸は、高LDLコレステロール血症（脂質異常症）や循環器疾患の危険因子です。また、肥満の危険因子にもなります。

飽和脂肪酸は、バターや肉などの動物性脂肪、乳製品、パーム油（アブラヤシの実から採れる油）などの植物性脂肪に含まれていますので、過剰な摂取に注意しましょう。

④ 炭水化物

炭水化物は、血糖値に最も影響する栄養素です。

目標とする炭水化物摂取の割合は、健康な人で総エネルギー量（カロリー）の50～65%、糖尿病の方でも50～60%とされていますので、炭水化物を多く含む主食（ごはんやパンなど）を過度に制限する必要はありません。

しかし、果物は、皮をむいて食べることが多く、血糖値の上昇を抑える食物繊維の摂取が少なくなること、品種改良により糖度の高いものが多いことを考慮して、適量（目安量1日200g）を食べるようにしましょう。

一方、果物のジュースや砂糖入りの菓子、甘味飲料などの嗜好食品は、肥満や糖尿病のリスクを高めると考えられていますので、過剰な摂取は避けましょう。



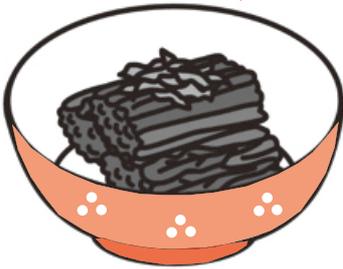
おわりに

2016年のN Engl J Medという医学雑誌に、私たちの体重は、年末年始などの長期休暇に増加しがちなこと、さらに、年末年始に増加した体重の半分は、休暇が終わるとすぐに減少しますが、残りの半分は、夏以降までなかなか減少しないことが報告されています。つまり、年末年始に体重が増えすぎないように注意することが、健康管理のポイントになります。

「バランスの良い食事のポイント（図1）」を参考にして、日ごろの食生活を見直してみませんか。

ポイント

- 野菜は、1食に生野菜なら両手1杯、茹で野菜なら片手1杯を目安にして摂りましょう。

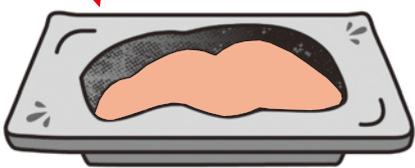


副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにゃく

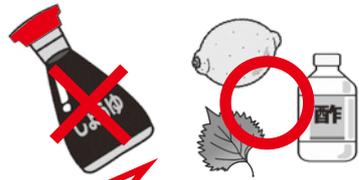
ポイント

- 肉や卵より、魚や大豆製品を食べる頻度を増やしましょう。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などを1品



ポイント

- 調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。
- 香辛料や酸味、香味野菜などを上手に利用しましょう。



主食

ごはんは1膳(目安量 150~200g/回)

ポイント

- 汁物は1日1杯までにしましょう。
- 具を多くして、汁を減らしましょう。



汁物または副菜

ポイント

- 砂糖入りの菓子や甘味飲料などは控えましょう。
- 果物(目安量 200g/日)や乳製品(目安量 200g/日)を間食に組み入れても良いです。

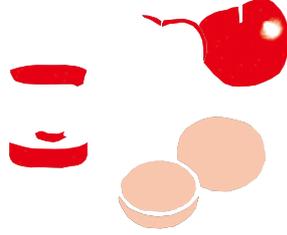


図1 バランスのよい食事のポイント

【文献】

- 厚生労働省：令和2年（2020）人口動態統計月報年計（概数）の概況
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai20/index.html>（2021年9月21日閲覧）
- 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html（2021年9月21日閲覧）
- 栃木県：平成28年度栃木県民健康・栄養調査結果
<http://kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=86&preview=on>（2021年9月21日閲覧）

■ 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

「糖尿病と診断された。食事で気を付けることは？」など、食事や栄養にまつわる疑問や悩みを、P35のハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 昭和37年度から53年度生まれの男性へ 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、子どもに眼や耳などの障がいを含む先天性風しん症候群（CRS）が生じる可能性があります。

風しんの抗体保有率が低い世代を対象に抗体検査を行い、抗体が低い方には予防接種を無料で実施しています。

風しんから自分自身と周りの人を守るために、抗体検査を受けましょう。

■ 対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生の男性

※無料クーポン券は昨年4月に送付しています。お持ちでない方で検査をご希望の方は、健康増進課にご連絡ください。

抗体検査

まずは次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（市内実施医療機関は市ホームページに掲載）
- ②会社等での職域健診
- ③市の集団検診（国民健康保険加入者）

※検査を受ける前に、①は各医療機関、②は勤務先、③は健康増進課にご連絡ください。

■ 必要なもの

クーポン券、本人確認書類（運転免許証など）

予防接種

抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は、風しんの第5期定期予防接種を無料で受けていただきます。

■ 薬物依存症 家族の集い

薬物依存症ってなんだろう？
家族はどう関わったら良いのかわからない。

同じような悩みを抱えている他のご家族と、一緒に話してみませんか？

初めて参加を希望する方は、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

令和4年1月6日(木)
午後1時30分～3時

■ 場所

栃木県庁小山庁舎
(小山市犬塚3-1-1)

■ 申し込み・問い合わせ先

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

教室

■ 健康づくり基礎教室

生活習慣病の予防法を一緒に学びませんか？

■ 日時 令和4年1月18日(火)
午前9時15分～午後0時30分

■ 場所 市役所

■ 対象者

健康診断を受けた市内在住の20歳以上の方及びそのご家族

■ 定員 20名

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

■ 申込期限

令和4年1月13日(木)

相談

■ 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 令和4年1月5日(水)
午前9時30分～11時

※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 12月28日(火)

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配事の相談を実施します。

■ 日時 12月20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

※初めて利用する方は、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対応）。



Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

お詫びと訂正 広報しもつけ11月号12ページ掲載の「栃木スーパーガールズ全国大会で優勝」で、出場選手の小口菜々花さんの氏名に誤りがありました。お詫びし、訂正いたします。

栃木SC下野市民デーが開催されました

10月17日、カンセキスタジアムとちぎで、栃木SC下野市民デーが開催されました。パートナーシップ協定を締結している栃木SCから無料観戦チケットが提供され、多くの方にご来場いただきました。

栃木SCは、強豪ジュビロ磐田を相手に奮戦しましたが、惜しくも引き分けに終わりました。

これからも、栃木SCを応援していきましょう！



体力・運動能力調査を開催しました

10月17日に南河内体育センター、31日に国分寺B&G海洋センターで、体力・運動能力調査を実施しました。

感染症対策として一部の種目を除いての実施となりましたが、握力や長座体前屈など、普段なかなか測定することができない運動能力を測定できる機会ということもあり、参加した方々は楽しそうに全力で取り組んでいました。



オクトーバーラン &ウォーク結果発表

10月1日から開催されたオクトーバーラン&ウォークでは、多数の方にご参加いただき、ありがとうございました。

結果は次のとおりです。

■結果

ラン部門

15位 (345自治体中)
平均距離 179.7km
参加人数 84人

ウォーキング部門

26位 (345自治体中)
平均距離 165.9km
参加人数 337人

賞品の抽選結果

当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

令和4年度の 体育施設定期利用申請

令和4年度の体育施設の定期利用申請を受け付けます。定期利用の希望が重複した場合は、スポーツ振興課で調整させていただきますのでご了承ください。

■対象団体

次のすべてを満たす団体
・構成員が10人以上いること
・構成員の7割以上が市内在住・在勤者であること

■申込方法

応募用紙(スポーツ振興課で配布)をスポーツ振興課に郵送または直接提出

■申込期限

12月1日(水)~24日(金)

認定レフリー講習会 参加者募集

キンボールスポーツのルールやレフリーとしての動きを学ぶ講習会です。受講後、レフリーに認定された方には、市内の大会でレフリーとして活動していただきます。

■日時 令和4年1月16日(日)
午前9時30分~11時30分

■場所 国分寺B&G海洋センター

■対象者 市内在住の中学生以上の方

■定員 10名(先着順)

■服装・持ち物

運動のできる服装、タオル、飲み物、体育館シューズ

■申込方法

申込書をスポーツ振興課にFAXまたは直接提出

令和3年度上半期の財政状況

市では、皆さんに納めていただいた市税などの収入の状況や、それがどのように使われているか、また、市の財産や借入金の状況がどのようになっているかを、年2回に分けて公表しています。
今回は、令和3年度上半期（4月1日から9月30日まで）の財政状況についてお知らせします。

● 一般会計予算執行状況 ●

【歳入】 予算総額310億6,558万円 収入済額134億9,048万円(収入率43.4%)

予算現額

収入済額

※()は収入率

市 税	市民の皆さんや市内に事務所などがある法人などに納めていただく税金	90億 530万円	
		60億7,788万円	(67.5%)
譲与税・交付金	地方譲与税、地方消費税交付金、自動車取得税交付金など	16億2,985万円	
		9億7,215万円	(59.6%)
地方交付税	国税を財源として、国から一定基準により市に交付されるもの	38億3,598万円	
		25億6,893万円	(67.0%)
国庫支出金	国からの負担金や補助金など	51億1,330万円	
		13億1,150万円	(25.6%)
県支出金	県からの負担金や補助金など	17億2,648万円	
		1億9,357万円	(11.2%)
繰入金	基金の取り崩しなど	23億4,856万円	
		1億6,179万円	(6.9%)
繰越金	前年度で生じた決算剰余金を翌年度の歳入に繰り越したもの	19億7,948万円	
		19億7,948万円	(100.0%)
市 債	政府・金融機構・銀行などから調達する借入金	43億5,300万円	
		0万円	(0.0%)
その他	分担金及び負担金、使用料及び手数料など	10億7,363万円	
		2億2,518万円	(21.0%)

【歳出】 予算総額310億6,558万円 支出済額125億4,946万円(執行率40.4%)

予算現額

支出済額

※()は執行率

議会費	議員報酬や市議会運営費	1億9,513万円	
		9,532万円	(48.8%)
総務費	庁舎や財産の維持管理、戸籍管理、税金の徴収費など	33億1,680万円	
		9億7,275万円	(29.3%)
民生費	高齢者や障がいのある方に対する福祉政策の経費、子育て支援費など	93億2,186万円	
		42億1,523万円	(45.2%)
衛生費	感染症予防、健康増進、環境保全、清掃費など	23億1,829万円	
		7億8,277万円	(33.8%)
農林水産業費	農林水産業の振興費や、生産基盤整備費など	7億3,740万円	
		2億5,497万円	(34.6%)
商工費	商工業や観光の振興費など	11億4,481万円	
		6億4,136万円	(56.0%)
土木費	道路、河川、公園などのまちづくりに要する経費や維持管理費など	35億2,165万円	
		14億3,283万円	(40.7%)
消防費	消防や火災予防などの災害対策費など	11億3,932万円	
		5億1,470万円	(45.2%)
教育費	学校教育・生涯学習の充実や文化・スポーツ振興費など	62億 337万円	
		20億8,823万円	(33.7%)
公債費	市債の元金と利子	31億4,007万円	
		15億5,088万円	(49.4%)
その他	労働費、予備費など	2,688万円	
		42万円	(1.6%)

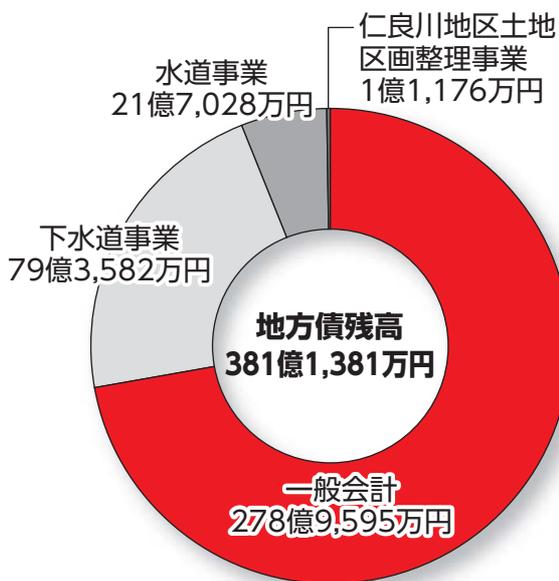
● 特別会計・企業会計予算執行状況 ●

予算現額 収入済額 ※()は収入率	歳 入		歳 出	予算現額 支出済額 ※()は執行率
53億5,930万円 (51.1%) 27億5,875万円		国民健康保険		53億9,530万円 20億8,807万円 (38.7%)
6億9,486万円 (44.6%) 3億1,000万円		後期高齢者医療		6億9,486万円 2億7,705万円 (39.9%)
48億4,106万円 (50.2%) 24億3,163万円		介護保険		48億4,106万円 18億5,119万円 (38.2%)
2,288万円 (65.1%) 1,490万円		石橋駅周辺土地 区画整理事業		2,288万円 840万円 (36.7%)
5億7,338万円 (68.8%) 3億9,436万円		仁良川地区土地 区画整理事業		5億7,388万円 2億608万円 (35.9%)
10億1,713万円 (43.6%) 4億4,302万円		水道事業 (収益)		9億4,516万円 1億8,560万円 (19.6%)
2億520万円 (0.0%) 0円		水道事業 (資本)		8億7,737万円 5億795万円 (57.9%)
21億5,408万円 (38.9%) 8億3,793万円		下水道事業 (収益)		19億2,463万円 2億1,604万円 (11.2%)
14億126万円 (20.5%) 2億8,718万円		下水道事業 (資本)		18億4,537万円 4億1,084万円 (22.3%)

● 市税の状況 ● 住基人口 60,173人 世帯数 25,015世帯 (9月30日現在)

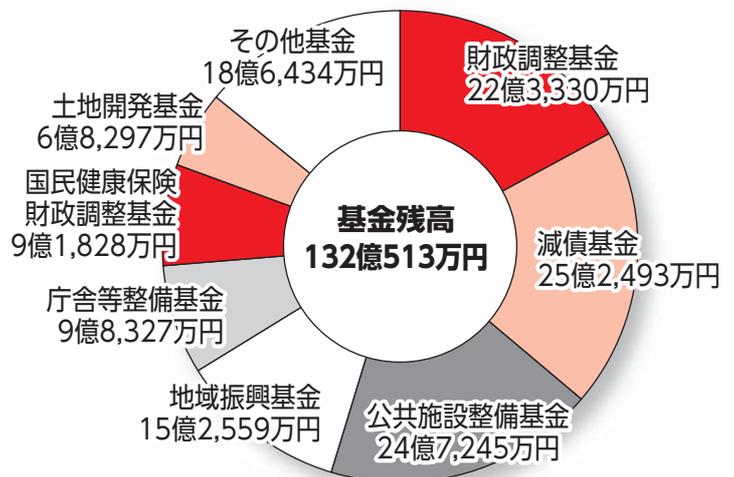
科 目	収入状況	市民の負担状況	
		1人あたり	1世帯あたり
市 民 税	22億8,799万円	3万8,024円	9万1,465円
固 定 資 産 税	30億8,113万円	5万1,204円	12万3,171円
軽 自 動 車 税	1億4,403万円	2,394円	5,758円
市 た ば こ 税	1億8,142万円	3,015円	7,252円
都 市 計 画 税	3億8,331万円	6,370円	1万5,323円
合 計	60億7,788万円	10万1,007円	24万2,969円

● 地方債の残高 ● (令和2年度末)



● 市有財産の現在高 ● (令和2年度末)

区 分	内 訳	
土 地	行政財産	182万2,778㎡
	普通財産	10万1,261㎡
	計	192万4,039㎡
建 物	行政財産	18万5,193㎡



環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

令和3年度ごみ減量化ポスターコンテスト入賞者が決定！

ごみ減量化と環境への負担が少ない地域づくりを目指すため、市内小中学生を対象に「ごみの分別」をテーマにポスターコンテストを実施したところ、多数の応募をいただきました。

厳正な審査の結果、次の方が入賞となりました。おめでとうございます。

(敬称略)

小学校低学年の部

■最優秀賞

糸川真凛（古山小2年）

■優秀賞

加藤寧（古山小3年） 日吉礼郎（緑小3年）

■佳作

吉田翔（国分寺東小1年） 櫻澤あかり（祇園小1年）

若林瑞歩（国分寺小3年） 加藤暖也（薬師寺小3年）

高梨衛（薬師寺小3年）



小学校高学年の部

■最優秀賞

リズ ジャスミン（緑小5年）

■優秀賞

神谷理人（国分寺小5年） 阿久津和奏（祇園小6年）

■佳作

須藤愛叶（国分寺小5年） 大嶋零音（吉田西小5年）

志村優衣（国分寺東小5年） 濱本純希（緑小6年）

添野蒼介（吉田東小5年）

中学生の部

■最優秀賞

糸川未知（石橋中2年）

■優秀賞

伊澤桃夏（南河内中1年） 海老原美憂（南河内第二中1年）

■佳作

谷田貝莉子（南河内中1年） 青柳結衣（国分寺中2年）

山田康司（石橋中3年） 大関愛加（南河内第二中3年）

谷田貝美桜（南河内中3年）



作品の展示

入賞作品は市役所1階の市民ロビーで展示するほか、市ホームページでもご覧いただけます。

■展示期間 12月27日(月)～1月7日(金)

ペットの飼い主が新型コロナウイルスに感染した場合に備えて

新型コロナウイルスの感染者には、比較的長い期間の入院や隔離措置が求められます。

ペットを飼っている方は、日頃から万が一に備え、ペットの世話をしてくれるご家族や知人を探しておきましょう。

頼める方がいない場合は、ペットホテルやペットシッターなどの利用をご検討ください。

日頃からの準備

- ・ペットの預け先を探しておく
- ・ペットの性格や飼養上の注意点などの情報をまとめておく
- ・飼養に必要な用具や薬などを準備しておく

ペットを預ける際の注意点

ペットを預かってくれる方をウイルスに感染させないように、注意が必要です（ペットから人への感染事例は報告されていません）。

引き渡しの際には、ペットをケージ等に入れて玄関先に置いておき、受け取る側が置かれたケージを取りに行くなど、直接の接触を避ける工夫をしてください。

預け先が見つけれない場合

県動物愛護指導センターにご相談ください。

■電話番号 028(684)5458

狂犬病予防注射はお済みですか

今年度は狂犬病予防注射の集合注射を行わず、動物病院での接種をお願いしています。

動物病院を受診する際には、事前に電話で病院に相談するなど、待合室での混雑を避けるためにご配慮ください。

動物病院で接種を受けた後は、病院から交付される「狂犬病予防注射済証」（紙の証明書）を環境課の窓口にお持ちください。「狂犬病予防注射済票」の交付手続きを行います。

■予防注射済票交付手数料
1件550円

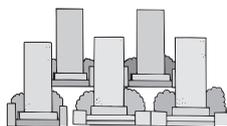
市営墓地の使用者募集

市営墓地の申し込みを受け付けています。市営墓地をお求めの方は環境課へご相談ください。

※今年度は国分寺釈迦堂霊園墓地の募集は行いません。

■申込資格 次のすべてに該当する方

- ・本市に引き続き3年以上住所を有する方
- ・同一世帯に市営墓地の使用許可を受けている人がいない方（他の市営墓地からの改葬は除く）



■市営墓地一覧

名称	所在地	使用料	空き状況
三味場墓地	薬師寺3024	8万円	○
国分寺釈迦堂霊園墓地	国分寺993-2	30万円	×
柴南霊園墓地	柴77-3	27万円	○
サイ川霊園墓地	国分寺367-3	23万円	×
柴木間内墓地	柴77-1	17万円	○
すがた川霊園墓地	中大領688	32万円	○

不用品リサイクル情報

市では、不用品リサイクルの情報を提供しています。

〈譲りたい〉

食器洗浄乾燥機、扇風機、アナログテレビ、オーブンレンジ（47×40×30cm）、アブフライヤー

〈譲ってほしい〉

原付スクーター、テレビ録画機器、ソファ（1人～2人掛け）、ノートPC、セミダブルベッド、国分寺中学校男子制服（160または165A、170Bまたは180B）、高校生用の参考書や問題集（教科不問、記載可）、ベビーカー、自転車（女性用、24インチ）

トイレの汲み取り 浄化槽の清掃はお早めに

年末年始は、し尿処理場が閉場となるため、汲み取り業者による汲み取りや清掃ができません。

年内の汲み取りや清掃をお考えの方は、お早めに業者に依頼してください。

■閉場期間 12月29日(水)～令和4年1月3日(月)

環境家計簿モニター募集中

環境家計簿とは、家庭で使用した電気やガスなどの使用量から温室効果ガスを算出して記録するものです。環境家計簿を作成し、提出していただける方を募集しています。

※抽選で、道の駅しもつけ商品券（1,000円分）を進呈します。

※詳しくは広報しもつけ9月号18ページをご参照ください。

■申込方法 令和3年1月以降の12か月分の環境家計簿を記入し、環境課に直接または電子メールで提出

✉kankyou@city.shimotsuke.lg.jp

■申込期限 令和4年2月28日(月)

新・下野市風土記

律令時代の年末行事



下野市教育委員会 文化財課

令和3年も、あとわずかとなりました。人々が、新しい年が今年より良い年となるよう願うようになったのは、1年という単位を決めたころからでしょうか。あるいは、暦こよみが生まれるより前、自然の摂理を利用して1年という概念を数えていた頃から、人々は同じように願っていたのでしょうか。

去年から今年にかけて生きた私たちのことを100年後の人たちが振り返るとき、「あの時代の人たちは、来年こそは良くなりますようにと特に願っただろうね」と思いを馳せるのかもしれませんが。

古代の歴史を知るための貴重な史料に、当時の国家によって編さんされた、『日本書紀』をはじめとする六国史と呼ばれる歴史書があります。中でも、奈良時代のことを知るための第1級史料として用いられるのが『続日本紀』です。『続日本紀』は、持統天皇11(697)年に持統天皇が譲位し、文武天皇が即位した年から始まります。

現代においては、新年だけでなく年越しも一大イベントです。しかし、『続日本紀』を読み進めていくと、新年についての記事は丁寧に記されていますが、11月や12月頃、いわゆる年末については、特別なことがあまり記されていないことに気が付きます。

例えば慶雲3(706)年の12月1日には、日食があったことが報告されています。その後には「是年、天下の諸国に疫疾あり。百姓※多く死す。始めて土牛を作りて大きに儺なふ」と記録されています。この年は疫病が全国的にまん延し、多

くの人たちがその疫病のために命を落としたため、土で馬(土牛とありますが、馬です)の形代しろしろを作って儺な(追儺ともいう。疾鬼しつぎを追い払う行事)を初めて行ったのです。

この土でつくった馬は、現在「土馬」と呼ばれる遺物に相当し、大きさは20cmから25cmほど。平城京などの都の跡では、道路の側溝や運河などの水に関わる場所から出土します。

なぜ馬の形代を作ったかには、いくつかの説があります。ひとつには、疫病神は馬に乗って行動すると考えられていたことから、災いをもたらす疫病神を土馬に乗せて穢けがれとともに水に流したと考えられています。また、雨乞いと関係あるのではないかとする説もあります。

※この時代の「百姓」は必ずしも農民を指す言葉ではありませんが、庶民の大多数が農業に関わっていました。

儺なについては、平安時代の中頃に記された『蜻蛉日記』に「しはすつごもりがたに〈略〉つごもりの日になりて、なといふ物心みるを」と記されていることから分かるように、宮中の行事です。

この儺なという風習は、中国から日本に伝わったもので、日本ではこの慶雲3年に初めて行われました。中国では3月、8月、12月の年3回行われていたようですが、日本では6月と12月に行われるようになりました。

昔は、季節の変わり目には邪気が入り込みやすいと考えられていたことから、このような行事が発展していったと考えられます。

6月に行う「夏越なごしの祓はらえ」は、半年分の穢けがれを落として無病息災を祈願する行事です。奈良時代には、厚さ5mmほど、大きさ15cmほどの木の板ひとがたに切り込みを入れて作った人形や、板ガム程

度の大きさの銅板を加工した人形を作り、それに半年分の自分の穢けがれや病を移し、水に流す習俗が生まれました。庶民や下級官僚は木製の人形、高級官僚などは金属製の人形を使用したのかもしれませんが。

現在も、各地の神社にこの習俗が残されており、溶けてなくなる紙で作られた人形を使用するところもあります。

12月に行っていた儺なは、やがて邪気や災いの象徴である鬼を豆まきで追い出すかたちに発展し、今の私たちがよく知る節分として民間にも定着していきました。

来年こそは疫病が終息し、良い年が迎えられますように。

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。

鈴木祐磨隊員の活動報告

「にぎわい広場実験室」始めます！



わたしが関わっている「シモツケ大学」という取り組みの中で、今年の4月にOPENした石橋にぎわい広場を活用し、自分たちの手でまちを面白くしていくプロジェクト「にぎわい広場実験室（通称：にぎラボ）」が始まりました。

この広場は、石橋町役場の跡地につくられており、かつては多くの人々が行き交う場所でした。

そんなまちの中心地とも言える場所に新しく生まれたこの広場で、実験的に様々な活動を行うことで、広場のあり方や可能性を探っていきます。

広場をうまく活用することで私たちの日常は何倍にも楽しくなりそうです。

どんな使い方ができるのか、私たちと一緒に実験しましょう！

大坪亜紀子隊員の活動報告

地域おこし協力隊講座を行っています

実施期間は
12月24日まで！

いつものサロンに
現役美容師が来る！
明日からできる小ワザ教えます

髪と美容にまつわる講座

参加費： 無料
※講座によって材料費を頂く場合があります。メイク講座上級編など

講座日時：サロン内で相談

持ち物： 必要なし
※内容によりタオルなどのお家にある物をご持参をお願いする場合があります。

男女問わず
ご参加いただけます！

4月から、地域ふれあいサロンにて協力隊講座を実施しています。感染拡大による緊急事態宣言中、サロンが中止、という期間もありましたが、今まで10のサロンに呼んでいただきました。協力隊の活動紹介や、協力隊だから知るまちの新たな情報をお話ししたり、髪と美容にまつわる講座をしたりしながら、サロン参加者の方々と交流を深めてきました。

協力隊の任期が残り4か月となり、この活動は12月24日(金)までとなっています。

「協力隊の話を聞きたい！」

「まちの新しい動きを知りたい！」

「髪の悩みを相談したい！」

などのご希望がありましたら、サロンへ伺います。

下記の連絡先のいずれかに遠慮なくご連絡ください。



■申し込み・問い合わせ先

協力隊専用電話 ☎070(1533)0111 (大坪直通)

社会福祉協議会 ☎(43)1236

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

図書館

Library Information

利用案内

■12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
<http://www.library.shimotsuke.tochigi.jp/>



二次元コード

携帯電話からのご利用
<https://iisod001.apse.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/m5rv>



二次元コード

石橋図書館

■読書会

12月8日(水) 午前10時～
テキスト「海峡の光」 辻仁成 著

■下野学教養講座「グリム童話の世界」

12月11日(土)
午前10時～11時35分
定員：先着15名 ※要申し込み
講師：橋本孝 氏 (宇都宮大学名誉教授・日本グリム協会会長)
場所：2階視聴覚室

■工作会

「親子でつくろう ハスの実オブジェ」

12月11日(土) 午後2時30分～
定員：先着5組 ※要申し込み
場所：1階おはなしコーナー

■おはなし会

12月18日(土) 午前10時30分～
「クリスマスのまえのばん」 ほか

■ちいさなおはなし会

12月20日(月) 午前10時30分～

■新聞コラム書き写しの会

12月20日(月) 午前10時～

国分寺図書館

■お話ポケットの会のおはなし会

12月11日(土) 午後2時～
大型絵本「ブレーメンの音楽隊」 ほか

■自治医科大学予防医学講座

感染症と腰痛に関する質問を募集し、後日、医師(感染症：森澤雄司氏、腰痛：木村敦氏)の回答を館内に掲示します
※12月中旬から予防対策を配布予定
募集期間：12月1日(水)～22日(水)

■読書会

12月18日(土) 午前10時～
テキスト「白洲正子自伝」 白洲正子 著

■ティーンズ読書クラブ

12月18日(土) 午後2時～
対象：小中学生

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながら開館しています。

引き続き、入館時にはマスク着用、手指消毒、検温にご協力ください。

催し物等は状況に応じて中止・延期する場合があります。詳しくは市立図書館のホームページをご覧ください。

南河内図書館

■紙しばいと読み語り&パネルシアター

12月11日(土) 午前10時30分～
「うさぎちゃんスキーに行く」 ほか

12月25日(土) 午後2時～

「サンタようちえん」 ほか

場所：2階会議室

※パネルシアターは現在中止しています

■お話し会&工作会「サンタのクリスマスオーナメントを作ろう☆」

12月11日(土) 午前10時30分～

対象：小学生以下

定員：先着5組 ※要申し込み

場所：2階会議室

■新春☆運だめし

令和4年1月4日(火)～

1人1回、図書・雑誌合わせて10冊以上借りた方限定！カードをけずって景品を当てよう！

場所：図書館カウンター

※景品がなくなり次第終了

全館合同企画のお知らせ

■3館合同新春企画／本のお楽しみ袋

令和4年1月4日(火)～

袋の中身は借りてからのお楽しみ！

※数量限定、なくなり次第終了

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・あのころなにしてた？ (石・国) …綿矢りさ
- ・なっちゃんの花園 (石) …寮美千子
- ・N (石・国) …道尾秀介
- ・ミカエルの鼓動 (石・国・南) …柚月裕子
- ・転がる検事に苔むさず (南) …直島翔
- ・トリカゴ (国・南) …辻堂ゆめ

<児童書>

- ・ゴリラさんは (石) …北村裕花
- ・すくすくいのち (石・南) …はまのゆか
- ・よあけ (石・国・南) …あべ弘士
- ・ひよこはにげます (国・南) …五味太郎
- ・かくれんぼねこ (石・南) …つじにぬき
- ・夜カフェ10 (南) …倉橋燿子

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



今月のイチオシ



全部わかる
神社ガイド
歴史からご利益まで
魅力にあふれる
神社の世界を
ビジュアル解説！

岸川 雅範 監修
成美堂出版

八百万の神々が祀られている日本の神社。神話や神様、信仰グループ、ご利益や神社についての知識などがわかりやすく解説されています。イラストや写真も多く、「古事記」や「日本書紀」に登場する神々との関係も学べる一冊です。(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

「年末年始」

2021年も、もう残りわずかとなりました。皆さんにとって今年はどうな年でしたか？

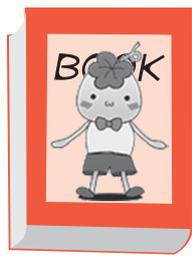
今月の読書人テーマは「年末年始」です。清々しい気持ちで新年を迎えられるような本をご紹介します。



狛犬さんぽ

ミノシマ タカコ 著
川野 明正 監修
グラフィック社

狛犬は神社ごとに特徴があり、それぞれ表情、ポーズなどが違います。初詣の際にお気に入りの狛犬を探してみてもいいかもしれません。(石)



キレイがつづく！
ズボラ主婦の
毎日こそうじ
テクニック

maria 著
宝島社

毎日気になったところを1か所だけお掃除する「こそうじ」で、年末の大掃除が楽になる。続けられるテクニックも紹介されています。(国)



健康と幸せを招く
ばあばのおせち

鈴木 登紀子 著
文化学園文化出版局

“ばあば”こと、鈴木登紀子さんのおせち作りの本です。手作りのおせちを準備して、家族で素敵な新年を迎えませんか？(南)



ゆきだるまとかがみもち

林 木林 作
岡本 よしろう 絵
鈴木出版

ゆきだるまとかがみもちは、いつも思います。「ぼくたちはそっくりだなあ、いつかはなしてみたいなあ」そして、その瞬間が…。(石・国・南)



十二支のお雑煮

川端 誠作
BL出版

元旦に十二支の動物たちが集まり楽しく過ごしていると、さるがお雑煮を作りはじめて…。日本文化の良さが伝わる絵本です。(石・国・南)



こたつ

麻生 知子 作
福音館書店

大晦日から新年を迎えるまでのこうたくん一家の団らんを、真上から覗いてみよう。何をしているかな？(石・国・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



国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

栃木年金事務所

☎0282 (22) 4131

年金の請求

老齢基礎年金繰り上げ受給

国民年金の老齢基礎年金は65歳から受け取るのが基本ですが、本人が希望すれば60歳からでも受け取ることができます。この場合、年金額が、65歳から受け始める場合の年金額に比べ、減額されます。

減額率は、受給を請求した月から65歳になる月の前月までの月数に応じて、1か月繰り上げると



ごとに0.5%ずつ、最大30%低くなります。つまり、繰り上げの請求を何月に行うかによって、減額率は変わってきます。

この減額は一生続きますので、注意が必要です。

国民年金の裁定請求（年金を受け取る手続き）は、市役所の国民年金の窓口（第2号及び第3号被保険者だった期間がある方は年金事務所）で行います。

繰り上げ受給の注意点

繰り上げ受給には、いくつかのデメリットがあります。これらのデメリットを十分理解したうえで、繰り上げ受給をするかどうか決める必要があります。

- ①繰り上げの請求をした場合、裁定の取り消しや変更はできません。
- ②請求時の年齢に応じて年金額が減額され、一生、減額された年金を受け取るようになります。

③繰り上げ受給後、65歳になるまでの間に障がいの状態になっても、原則として障がい基礎年金が受給できません。

④繰り上げ受給後に遺族年金等が発生した場合は、老齢基礎年金と遺族年金のどちらか一方を選択することになります。65歳からは両方支給されますが、老齢基礎年金は減額支給のままです。

⑤寡婦年金を受ける権利がなくなります。

⑥国民年金の任意加入ができません。

老齢基礎年金繰り下げ受給

国民年金の老齢基礎年金は、本人が希望すれば受け取りを66歳から70歳までに遅らせることもできます。この場合、受け取る年金額が、65歳から受け始める場合に比べ、増額されます。

65歳になった月から繰り下げの申し出を行った月の前月までの月数に応じ、1か月繰り下げると0.7%ずつ高くなります。

申出日の年齢	受取率
65歳	100%
66歳0か月～11か月	108.4%～116.1%
67歳0か月～11か月	116.8%～124.5%
68歳0か月～11か月	125.2%～132.9%
69歳0か月～11か月	133.6%～141.3%
70歳以降	142%

※表は昭和16年4月2日以降に生まれた方の受取率。

※昭和16年4月1日以前に生まれた方は、66歳で受け取り始めた場合は12%、67歳では26%、68歳では43%、69歳では64%、70歳では88%の増額となります。

※昭和27年4月2日以降に生まれた方が、令和4年4月以降に繰り下げ受給の請求をする場合は、希望すれば75歳に達した月まで、最大で84%増額されます。

高齢任意加入とは

60歳に達した日の属する月以降、65歳に達した日の属する月の前月までの間、厚生年金や共済組合に加入しておらず、国民年金の繰り上げ受給をしていないときは、任意加入したうえで保険料を納めることにより、年金額を増やせます。

また、受給資格（120月以上の納付）を満たしていない場合は、60歳に達した日の属する月（申出された月）以降、70歳に達した日が属する月の前月までの間、任意加入したうえで保険料を納めることにより、受給権を確保できます。ただし、申出をした月よりさかのぼって加入することはできません。

※任意加入の保険料の納付方法は、口座振替かクレジットカード納付です。預金口座などが無い方はご相談ください。

※任意加入をやめるときも、市役所で手続きが必要です。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、開催予定のイベントや事業が延期・中止となったり、内容が変更されたりする場合があります。最新の情報をご確認ください。

お知らせ

寄贈いただきました

このたび、北関東雪印メグミルク協会様から、自走式車いすを寄贈していただきました。

来庁者の皆さまにご利用いただけるよう庁舎の入り口に設置し、有効に活用させていただきます。

ありがとうございました。



保護司・更生保護女性会会員が各種表彰を受賞

本市の保護司・更生保護女性会会員が、県更生保護事業関係顕彰式で各種表彰を受賞しました。長年、更生保護活動に尽力してこられたことが評価され、このたびの受賞となりました。

おめでとうございます。(敬称略・五十音順)

- 関東地方更生保護委員会委員長表彰 上野法忍
- 県知事感謝状 大手正憲
- 宇都宮保護観察所長表彰 栗原徳正
- 県保護司会連合会長表彰 布袋田実
- 宇都宮保護観察所長感謝状 小林年子 鈴木恵利子 吉田明美
- 県更生保護女性連盟会長表彰 小林千代子 星野光子 増子正子
- 問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)8899

第9回つるカフェ市民講座



つるカフェとは、下野市周辺の在宅ケアに関わる専門職と行政職が中心になって、月に1回行っている勉強会です。

地域包括ケアの基盤となる「顔の見える関係」を作り、市民と一緒に「老いても、病気や障がいがあっても、誰もが住みよいまち」について考え、年に1回の市民講座を企画しています。

今回は、会場参加とオンライン参加（Zoomウェビナーを利用）の2通りがあります。

- 日時 12月26日(日) 午後1時30分～4時
- 場所 自治医科大学 研修センター大講堂
- 対象者 市民、専門職
- 定員 会場 200名(先着順) オンライン 500名
- 参加費 無料
- 申込方法 会場 高齢福祉課に電話 オンライン 二次元コードから申し込み
- 申込期限 12月20日(月)



内容

第1部【講演】

- 講師 太田秀樹氏 (医療法人アスムス理事長)
- テーマ 遠くの名医より近くの在宅医

第2部【レクチャーつき演劇】

「オシドリ夫妻の物語」

下野市のあるところに、近所でも評判のオシドリ夫妻が住んでいました。

ある日、コンビニの前でおじいさんが倒れてしまい、翌日には熱も出てきました。実は、おじいさんは、新型コロナウイルスに感染していたのです。

いつもの在宅医療のチームが防護服を来て往診するようになり、ご近所の人たちは、心配でたまりません。

「私も感染したらどうしよう」「回覧板を持っていくのがこわくなっちゃったわ」などと噂されているのを、おばあさんは聞いてしまい――。

(続きは当日の演劇で)

- 申し込み・問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

かみのかわ・みぶ・しもつけ 歴史ウォークを開催

- 日時 (小雨決行) 令和4年1月30日(日) 午前10時～ ※昼食休憩はありません。
- 集合場所 グリムの森駐車場 (下古山747)
- 定員 20名(先着順)
- コース グリムの森－児山城跡－星宮神社－国谷飛行場跡－東武宇都宮線おもちゃのまち駅 ※下野市と壬生町の史跡などを巡る予定ですが、コースは変更となることがあります。 ※おもちゃのまち駅からは、ゆうがおバス(午後1時50分頃発)でグリムの森へ戻ることができます。乗車料金(330円)は自己負担です。
- 持ち物 飲み物、軽食、雨具
- 参加費 無料
- 申込期間 12月8日(水)～ (土日・祝日、年末年始を除く) ※参加者には後日、案内文を送付します。
- 問い合わせ先 上三川町 生涯学習課 ☎(56)9159

確定申告はご自宅から

～パソコン・スマホでご利用いただけるe-Taxとスマホ申告が便利です～

トピック
2

■問い合わせ先 栃木税務署 ☎0282(22)0885 (自動音声案内後「2」を選択)

令和3年分の確定申告書は ご自宅からスマホ申告！

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお持ちの方は、e-Taxで申告(送信)できます。

スマホ申告のメリット

- ・混雑している会場に出向く必要がありません！
- ・見やすい専用画面で簡単作成！
- ・画面の案内に従い、ラクラク操作！



見やすいスマホ専用画面の利用対象となる方

所得	給与所得(特定支出控除除く)、雑所得、一時所得
所得控除	すべての所得控除(雑損控除含む)

マイナンバーカードをお持ちでなくても

ID・パスワードを取得すると、国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成し、

1. ID(利用者識別番号)
 2. パスワード(暗証番号)
- の入力で、e-Taxで提出することができます。



利用できる端末や利用方法などについて詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



ID・パスワードを利用するには

税務署で、12月のうちにID・パスワードの取得をお願いします！
申告者ご本人が運転免許証などの本人確認書類をお持ちくだされば、手続きは約10分で終了します。
※昨年以前の確定申告会場などで既に取得しているかもしれないという方は、栃木税務署までお問い合わせください。

令和3年分確定申告の相談と申告書の受付期間

還付申告は1月から可能

給与・年金所得者の還付申告の相談と申告書の提出は、1月から行えます。確定申告期間中(令和4年2月16日(水)から3月15日(火)まで)の申告会場は大変混み合いますので、確定申告期間が始まる前にお手続きください。

■申告会場

令和4年1月4日(火)～2月15日(火)

栃木税務署
※栃木税務署は駐車場が狭いため、公共交通機関のご利用にご協力ください。

令和4年2月16日(水)～3月15日(火)

栃木商工会議所 大ホール
※この期間中、栃木税務署庁舎では申告相談を行いません。ご注意ください。

税務相談



確定申告や申告相談の注意事項

- ・給与・年金の源泉徴収票などの申告に必要な書類が揃ってから相談にお越しください。
- ・混雑緩和のため、確定申告会場への入場には、入場時間を指定した「入場整理券」が必要です。入場整理券は当日配付するほか、LINEを利用したオンライン事前発行も可能です。
- ・入場整理券の配付状況に応じて、後日の来場をお願いする場合があります。

下野薬師寺歴史館 休館の期間が変更

広報11月号30ページの「下野薬師寺歴史館の休館」で、下野薬師寺歴史館の休館についてお知らせしましたが、休館期間が変更となりました。

■期間 令和4年1月5日(水)～3月28日(月)

■問い合わせ先

文化財課 ☎(32)6105
下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121



スマホにするなら ケーブルスマホ

広告

契約時もアフターサービスも
手取り足取りお手伝い!

当社サービスとセットで
実質 **770円** (税込) くらい

※各種条件あり。詳しくはスタッフまで



栃木ケーブルテレビ ☎0120-25-1819

第55回日本成人病（生活習慣病）学会学術集会 市民公開講座

著名な先生方から、コロナ禍における生活習慣について、様々なテーマに沿ってご講演いただきます。この機会にぜひご参加ください。

■日時

令和4年1月22日(土)
午後1時～3時30分
(入場開始 正午～)

■場所 自治医科大学 地域医療情報研修センター 大講堂

■テーマ 健康長寿は生活習慣からーコロナのムコウ

■講師・内容

泉信有氏「新型コロナウイルス感染症について 治療最前線の医師から」

岡田健太氏「メタボリックシンドローム コロナ禍における注意点」

木村敦氏「ロコモティブシンドローム コロナ禍における注意点」

田中亮太氏「新型コロナウイルス感染症と脳卒中について」

■入場料 無料

■申込方法

・申し込みフォーム

 ・FAX (氏名、住所、電話番号、メールアドレスを記入)
 FAX 03(3942)6396

■申込期限

令和4年1月17日(月)

■問い合わせ先

日本成人病（生活習慣病）学会学術集会運営事務局
株式会社サンプラネット
☎03(5940)2614

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、失業や収入減少の中で子育ての負担も担う低所得のひとり親世帯に対し、給付金を支給しています。

令和3年4月分の児童扶養手当を受けている方は、申請の必要なく、5月に支給済みです。それ以外の方で、この給付金をまだ受給していない方は、お早めに申請してください。

■対象者

次のいずれかに該当するひとり親世帯の方

- ・公的年金等を受給しているため、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止となっている方
- ・新型コロナの影響で家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

※今年度、この給付金の対象となり、すでに給付金を受給した方は対象外です。

例) その他世帯で受給した方、下野市に転入する前に他の市町村で受給した方

■支給額 児童1人5万円

■申請期限

令和4年2月28日(月)

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

確定申告の控除に使える認定書・証明書

各証明書の交付を希望する方は、高齢福祉課にご相談ください。交付には1週間ほどかかりますので、手続きはお早めにお願います。

障がい者控除対象者認定書

対象者のうち、申請により障がい者に準ずる者として認定された方には、障がい者控除対象者認定書が交付され、確定申告時に障がい者控除を受けることができます。

■対象者 次のすべてに該当する方

- ・介護保険法に規定する要介護（要支援）認定者で、65歳以上の方
- ・認知症または身体の障がいにより日常生活に支障を来すような症状・行動や、意思疎通の困難が見られ、介護を必要とする方
- ・身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、原爆症認定書を所持していない方

おむつに係る費用の医療費控除証明書

確定申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降で、要介護（要支援）の認定を受けている方は、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代わる控除証明書の交付を無料で受けることができます。

■対象者 次のすべてに該当する方

- ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること
- ・市の介護保険被保険者で要介護（要支援）の認定を受けていること
- ・寝たきり状態などにあること
- ・治療上おむつの使用が必要であること

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



今月は「知ってみよう」 「成年後見制度」 についてご紹介します

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

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って物事を判断する能力が十分ではなくなった方を、法律的に支援する制度です。

判断能力が低下すると
こんな心配ごとが……

成年後見制度を利用すると、このような心配ごとを解決できるかもしれません。

成年後見制度には、法定後見と任意後見があります。

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うことにより成年後見人等が選ばれる制度です。

ご本人の判断能力がどのくらい低下しているかによって、成年後見人などが支援できる範囲に差があります。

成年後見制度について詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。「なんでも相談会」も開催しています（40ページ参照）。

書類や手続きが
できなくて
困っている

悪質な業者に
騙されないか心配

お金のやりくりができない、
通帳や印鑑をなくしてしまう
など管理できない

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「やってもらいたいこと」と「やってほしい人」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。



■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904
社会福祉課 ☎(32)8900
社会福祉協議会 ☎(43)1236

オレンジカフェと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

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に集うことのできる場所です。介護や認知症に関する相談もお受けできます。

しもつけ茶屋

■日時

12月15日(水)・23日(木)

午前10時～正午

■場所

グリーンタウンコミュニティセンター

より処グリム

■日時

12月17日(金)

午前10時～正午

■場所

グリムの館

おひさま

■日時

12月22日(水)

午後1時～3時

■場所

サン薬局(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時

令和4年1月7日(金)

午前10時～正午

■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

共通事項

■持ち物

飲み物

■参加費

無料



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ご家族の交流の場です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時

12月24日(金)

午前10時～正午

■場所

市役所

■対象者

現在介護している方、または介護した経験がある方

■参加費

無料

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

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できる英会話サロンを毎月開催しています。遊びながら気軽に英会話を楽しんでみませんか？

大人の方のみの参加や外国の方の参加も大歓迎です。

■日時 12月23日(木)
午前10時～11時

■場所

薬師寺コミュニティセンター

■参加費 無料(ただし、参加者は国際交流協会に入会していただきます。年会費1,000円)

■定員 5名

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課
☎(32)8887

水道料金・下水道使用料の支払いに関するお知らせ

便利な口座振替のご利用を

口座振替は、一度手続きしておけば振替日に料金が引き落としになるので、納め忘れの心配がなく、便利です。

■申し込み先

口座振替を依頼する下記金融機関の窓口(市内支店)
※市外支店をご希望の方は水道課へお問い合わせください。

■口座振替できる金融機関

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

■必要なもの 通帳、届出印、お客様番号が分かるもの(納付書または料金などのお知らせ)

■口座振替日

検針月の25日(25日が休日の場合は翌営業日)

水道料金や下水道使用料のお支払いが困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、

- ・離職した
 - ・収入が大幅に減少した
- などの事情により、一時的に水道料金や下水道使用料のお支払いが困難な場合、ご相談に応じます。まずはお問い合わせください。

水は限りある資源です

大切に使いましょう

■問い合わせ先

水道課 ☎(32)8911

市民活動センター利用登録説明会

令和4年5月にオープン予定の市民活動センターの、利用登録説明会を開催します。

■日時 令和4年1月19日(水)
午後1時30分～2時30分

■場所 南河内公民館

■定員 1団体につき1名まで

■申込方法 参加者氏名(団体所属の方は団体名)を市民協働推進課まで電話、メールまたはFAX

■申込期限 令和4年1月7日(金)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887 ☎(32)8606
✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

県司法書士会が相続登記相談センターを開設

電話相談

■日時 毎月第2・第4土曜日
午前10時～午後3時(要予約)

■予約方法 インターネット、電話

面談相談

センター登録司法書士に直接ご予約ください。

登録司法書士一覧はホームページに掲載している他、郵送でお届けします。

■予約・問い合わせ先

県司法書士会 ☎028(614)1122



予約サイト



センターHP

広報しもつけへのご意見を募集しています

郵便はがき



料金受取人払郵便

3 2 9 0 4 9 0



下野小金井局
承認

394

差出有効期間
2022年8月
31日まで
切手は不要です

(受取人)

栃木県下野市笹原26

下野市 総合政策課 行



ご住所 〒

下野市

フリガナ
お名前

電話

年齢

歳

ふれあい館に「ひよりKitchen」がオープン

このたび、ふれあい館1階に、「ごはん処ひよりKitchen(キッチン)」が、オープンしました。

屋号名「ひより」のとおり、ちょうど良い太陽の日差しが差し込み、心地良い陽気を感じていただけるお店づくりを目指していきます。

発酵食品マイスターでもあるオーナーシェフが、自家製の発酵食品、旬の地場産野菜や食材を使い、体の中から元気になっていただけるよう心を込めた手作り料理とドリンクを提供します。



皆さまのお越しを心からお待ちしております。

■営業時間

午前11時～午後3時

■定休日

月・火曜日（祝日は営業）

ひよりKitchenの最新情報はこちらから →



■問い合わせ先

ひよりKitchen ☎(37)6820

きらら館

トレーニング室利用助成金

市保健福祉センターきらら館のトレーニング室利用料を助成しています。

■助成内容

利用料の1割

■対象者

次のいずれかに該当する方

- ・市国民健康保険被保険者
 - ・市後期高齢者医療被保険者
- ※保険料に未納がある方は対象外となります。

■必要なもの トレーニング利用助成金交付申請書、被保険者証、印鑑（朱肉を使うもの）、領収証、口座情報のわかるもの

■申請期間

領収証の発行から1年間

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

広報しもつけへのご意見を募集しています

Q. あなたは広報しもつけをどのように入手していますか？

1. 自治会を通して
2. 公共施設で
3. その他（ ）

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

市役所の電気設備点検を行います

次の日程で、市役所庁舎の電気設備点検を実施します。点検中は庁舎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などの貸出をすることができません。ご注意ください。

■日時 令和4年1月16日(日)
午前8時30分～正午（予定）

■問い合わせ先 総務人事課 ☎(32)6065

メール119からNET119へ



NET119緊急通報システムの普及に伴い、令和4年3月31日にメール119の運用を終了します。音声での119番通報が困難な方は、NET119緊急通報システムに登録してください。

登録は、消防組合のホームページから申請できます。
※登録には障がい者手帳の提示が必要です。



消防組合HP

NET119とは

聴覚や言語機能の障がいがある方が、音声を用いずに、インターネットから119番通報できるサービスです。

■問い合わせ先

 石橋地区消防組合消防本部

通信指令課 ☎(53)1119 FAX(53)6853

✉shobo-ishibashi@119-ifd.or.jp

募 集

パブリックコメント 募集



共通事項

■提出方法

指定の意見等記入用紙を担当課に郵送、FAXやメールで送信、または直接提出

■記入事項 氏名、住所、年齢、電話番号、ご意見

■郵送する際の送付先

〒329-0492 笹原26

都市計画に関する パブリックコメント

都市計画に関する市の各種計画や条例を策定するため、市民の皆さまからのご意見を募集します。

■立地適正化計画

都市再生特別措置法に基づく「下野市立地適正化計画」に、防災対策や安全確保策などを定める防災指針を盛り込むとともに、市役所敷地を誘導区域に追加します。

■景観計画

市の良好な景観形成を図るため、その実現に向けて市全域を景観計画区域とし、周辺の景観に調和した建築物などの誘導について必要な事項を定める計画を策定します。

■景観条例

景観計画に基づいて景観形成に関する施策を総合的に進めるため、条例を制定します。

■緑の基本計画

都市緑地法に基づき、市の緑地の保全・創出を進めるための総合的な指針として、市全域を対象区域とした計画を策定します。

■都市交通マスタープラン

交通渋滞の解消や公共交通サービスの改善などを目的とし、今後実施すべき交通施策の基本方針となる計画を策定します。

■募集期間

12月13日(月)～令和4年1月5日(水) 午後5時(必着)

■閲覧場所

都市計画課、市ホームページ

■提出・問い合わせ先

都市計画課

☎(32)8909 ☎(32)8612

✉toshikeikaku@city.shimotsuke.lg.jp

地域福祉・地域福祉活動計画に関するパブリックコメント

地域共生社会の実現に向け、第3期市地域福祉計画と地域福祉活動計画の策定を進めています。計画案がまとまりましたので、市民の皆さまからのご意見を募集します。

■閲覧場所 社会福祉課、社会福祉協議会、各ホームページ

■募集期間 12月6日(月)～24日(金) 午後5時(必着)

■提出・問い合わせ先

社会福祉課

☎(32)8899 ☎(32)8601

✉syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp

社会福祉協議会

☎(43)1236 ☎(44)5807

✉info@shimotsuke.syakyo.or.jp

県障がい者スポーツ大会の参加選手を募集

来年5月に開催される県障がい者スポーツ大会(全国障がい者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」リハーサル大会を兼ねる)の参加者を募集します。

■日時

令和4年5月21日(土)・22日(日)

■場所 県総合運動公園ほか

■参加費 無料

■対象者

次のすべてに該当する方

・令和4年4月1日現在、満12歳以上で、身体・知的・精神障がいのいずれかがある方

・県内に住所を有する方、または県内に所在する学校や施設に通学、入所、通所している方

■競技種目(障がい種別)

・陸上競技(身体・知的)

・水泳(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)

・フライングディスク(身体・知的)

・ボッチャ(身体)

・ボウリング(知的)

■申し込み先

在宅・会社等勤務の方

社会福祉課

学校や施設等に所属する方

所属する学校や施設等

■申込期限

令和4年1月14日(金)

■問い合わせ先

社会福祉課

☎(32)8900 ☎(32)8601

県全国障がい者スポーツ大会課

☎028(623)3530

グリムの里新春書きぞめ大会の参加者を募集

恒例のグリムの里新春書きぞめ大会を開催します。

今年は、会場の使用制限や三密を勘案し、特別措置として「席書・表彰式」は行わず、作品提出という形で実施することになりました。

個人・団体を問わず、多くの方のご参加をお待ちしています。

■部 幼年、小学生、中学生、高校生、一般

■参加費 1,500円

※一般の部は記念参加とし、参加料は無料です。

■申込方法 中川学院に参加費を添えて申し込み

■申込期限 12月10日(金)

■申し込み・問い合わせ先

中川学院(石橋706)

☎・☎(53)4388

就職

令和4年度会計年度任用職員登録者を募集



令和4年4月1日以降に任用する会計年度任用職員の登録者を募集します。

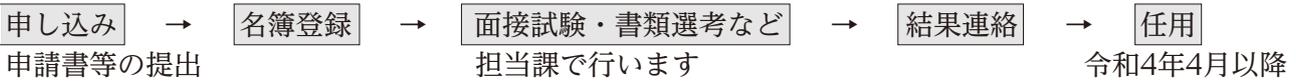
障がい者手帳の交付を受けている方の登録も、併せて募集します。

会計年度任用職員とは

業務繁忙期や職員の退職や休業などによる欠員の補充として、1会計年度（4月1日から翌年3月31日まで）を最長の任期として任用される非常勤の地方公務員です。登録者の中から必要に応じて採用することから、名簿登録期間中（令和5年3月31日まで）に必ずしも採用されるものではありません。

申し込みから任用までの流れ

申込者は、令和5年3月31日までに登録期間とする会計年度任用職員登録者名簿に登録されます



■任用期間

令和4年4月1日～令和5年3月31日

※仕事の内容によって期間が短いものもあります。

■勤務先 市役所、市内各施設など

待遇

■通勤費 市の規定に基づき支給。

■期末手当 一定の条件を満たす場合に支給

■社会保険・労働保険 一定の条件を満たす場合に適用

■有給休暇 任用期間に応じて付与

■申込方法 市販の履歴書または会計年度任用職員登録申請書（市ホームページに掲載）を総務人事課または担当課に提出

※資格が必要な職種は、資格を証明する書類の写しを添付してください。

※申し込みは随時受け付けています。

■採用試験 書類選考、面接など

■申し込み・問い合わせ先

総務人事課 ☎(32)6065

職種と報酬

掲載されている職種すべてに任用があるとは限りません。

◆マークは資格が必要な職種、☆マークは現在、募集中の職種（次ページ参照）です。

職種	報酬（時給）	職種	報酬（時給）
事務補助員	920円～	放課後児童支援員	1,062円～
用務員（学校・保育園）	940円～	ファミリーサポートセンターアドバイザー	1,268円～
作業員（道路補修）	1,110円～	家庭相談員	1,352円～
地域おこし協力隊員	1,192円～	婦人相談員	
廃棄物監視員	1,027円～	母子父子自立支援員	1,554円～
診療報酬明細書等点検調査員	1,110円～	心理士◆	
消費生活相談員◆	1,401円～	臨床心理士◆	2,286円～
介護認定調査員◆	1,411円～	小中一貫教育統括コーディネーター	1,192円～
障がい支援区分認定調査員◆		学校生活支援員	1,037円～
市税徴収員	1,327円～	情報教育アドバイザー	1,362円～
就労支援員	1,192円～	学校教育サポートセンター教育相談員	1,500円～
生活支援コーディネーター		学級支援指導助手◆	1,554円～
栄養士◆		社会教育指導員☆	1,492円～
管理栄養士◆	1,203円～	地域学校協働活動推進員	1,192円～
看護師◆	1,192円～	資料館員☆	1,339円～
保健師◆		宅内排水設備推進指導員	1,037円～
助産師◆	1,192円～	交通教育指導員☆	1,268円～
歯科衛生士◆		市民活動コーディネーター☆	1,192円～
保育士◆		介護支援専門員	1,203円～
児童館指導員◆	1,062円～	交通指導員	月給6万円

募集中の会計年度任用職員

共通事項

■任期 令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

■時給 38ページ参照

市民活動コーディネーター

令和4年5月にオープン予定の市民活動センターで、コーディネーターとして市民活動のサポートができる方を募集します。

■募集人数 2名

応募資格

- ①～③すべてに該当する方
- ①市民活動やまちづくりに関心があり、事業の企画・運営ができる方
 - ②土日の勤務が可能な方

③パソコンで一般的な事務処理(ワード、エクセル、パワーポイント等)ができること

※会報や情報紙などの企画編集・校正などの業務経験があれば、なお望ましい。

勤務日時

週4日(7時間45分勤務)
※出勤日は、行事・職場内のシフト調整等により決定します。
※行事により勤務を要しない日や夜間の勤務があります。

勤務を要しない日

水曜日、祝日

業務内容

施設予約受付等の窓口業務、市民活動団体等の活動支援、各種講座等の企画・運営など

勤務場所

市民活動センター(緑3-5-1)

待遇

- ・交通費・期末手当の支給あり
- ・有給休暇あり
- ・雇用保険加入、社会保険適用

■申込方法 受験申込書と市販の履歴書を市民協働推進課に提出(郵送不可)

申込期限

令和4年1月7日(金) 午後5時

■試験内容 書類審査(一次)、面接試験(二次)

面接試験の日時・場所

令和4年1月20日(木)
午前9時30分～ 市役所

問い合わせ先

市民協働推進課
☎(32)8887

社会教育指導員

市民の生涯学習活動のサポートができる方を募集します。

■募集人数 若干名

応募資格

- ①～④すべてに該当する方
- ①高等学校卒業以上の学歴を有する方
 - ②普通自動車免許(AT車免許可)を有する方
 - ③パソコンでワードやエクセルによる事務処理ができる方
 - ④次のいずれかに該当する方
 - ・社会教育主事の資格を有し、5年以上官公署または社会教育関係団体で社会教育に係る職にあった方
 - ・教育職員の普通免許状を有し、5年以上教育に関する職にあった社会教育主事の資格のある方
 - ・その他、前記に相当する経験があると教育委員会が認めた方

勤務日時

月に13日
午前8時30分～午後5時15分
※出勤日は、行事やシフト調整により決定します。

※行事により勤務を要しない日や夜間の勤務があります。

勤務を要しない日

日曜日、月曜日

■勤務場所 市内公民館、生涯学習情報センター

業務内容

各施設の予約受付等の窓口業務、各種講座の企画・運営、自主活動団体の活動支援など

待遇

- ・交通費・期末手当の支給あり
- ・有給休暇あり
- ・雇用保険加入、社会保険適用

■申込方法 受験申込書と市販の履歴書を生涯学習文化課に提出(郵送不可)

申込期限

令和4年1月7日(金) 午後5時

試験日時

令和4年1月31日(月)
午前9時～

試験場所

市役所

試験内容

作文、面接

問い合わせ先

生涯学習文化課 ☎(32)8919

資料館員

文化財に関する業務全般を行う資料館員を募集します。

募集人数

若干名

■応募資格 高等学校卒業以上の学歴を有する方

■勤務日時 原則週31時間勤務、土日・祝日に勤務あり

勤務を要しない日

月曜日、第3火曜日

■勤務場所 しもつけ風土記の丘資料館、下野薬師寺歴史館

■業務内容 見学者への解説、施設清掃・管理、イベントの企画・立案・運営など

待遇

■申込方法 市販の履歴書を文化財課に提出(郵送不可)

申込期限

12月28日(火) 午後5時

試験内容

作文、面接

問い合わせ先

文化財課 ☎(32)6105

交通教育指導員

■募集人数 1名

応募資格

- ・市内及び勤務可能な地域に住所があり、心身ともに健康な方
- ・普通自動車運転免許を有し、パソコンの基本操作(ワードやエクセルなど)ができること

勤務日時

週4日
午前8時30分～午後5時15分

勤務場所

■業務内容 交通安全教室の運営に関する業務全般、交通安全推進に係る業務など

■申込方法 市販の履歴書などを安全安心課に提出(郵送不可)

申込期間

12月1日(水)～28日(火)

問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

相談

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、対面での相談の際は必ずマスクを着用してください。

性的マイノリティに関する電話相談
「とちぎにじいろダイヤル」トピック
5

「自分の性別に違和感がある」
「同性を好きになったが、誰にも相談できない」
「家族や友人に、性的マイノリティであると打ち明けられたが、どう接したらよいか」
など、性的指向や性自認に関する様々な悩みや不安などの相談に、専門の相談員が応じます。ご本人だけでなく、ご家族やご友人などからの相談もお受けします。

相談は無料で、秘密は厳守します。
お気軽にご相談ください。

■日時 毎月第1・第3金曜日（祝日と年末年始を除く）
午後5時30分～7時30分
■相談受付ダイヤル

とちぎにじいろダイヤル ☎028(665)8724

■問い合わせ先 県人権・青少年男女参画課
人権施策推進室 ☎028(623)3027

成年後見制度なんでも相談会

社会福祉士による成年後見制度に関する相談会です。

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って物事を判断する能力が十分ではない方に、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

■日時 12月24日(金) 午後2時～4時

■場所 市役所

■対象者 市在住で申し立てを検討している方、ご家族、福祉関係者

■定員 2名程度（1名40分）

■申込期限 12月22日(水)

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

法律相談

弁護士による無料法律相談です（要予約）。

■日時
①12月14日(火) ②12月28日(火)

③令和4年1月11日(火)
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

①12月13日(月)まで
②12月15日(水)～27日(月)
③令和4年1月4日(火)～7日(金)

■予約・問い合わせ先
社会福祉協議会 ☎(43)1236

行政書士相談

相続や遺言、農地転用、開発行為、成年後見などについての相談を無料でお受けします（県行政書士会小山支部主催）。

■日時
令和4年1月27日(木)

午前10時～正午
※12月の相談日は、開催中止となりました。

■場所 ゆうゆう館
■定員 4名（1名30分）

■予約・問い合わせ先
市民協働推進課
☎(32)8887

NASVA交通事故被害者
ホットライン

（独）自動車事故対策機構（NASVA）では、交通事故被害者ホットラインを開設し、交通事故に関する困りごとの無料相談窓口をご紹介します。

■電話番号 ☎0570(000738)
※IP電話の方は☎03(6853)8002にお電話ください。

■受付日時
平日の午前10時～午後4時
（正午～午後1時を除く）

■問い合わせ先
（独）自動車事故対策機構
☎03(5608)7560

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。

相談名	日時	場所	相談員
心配ごとと悩みごと相談	12月21日(火)、1月4日(火) 午後1時30分～3時30分	ゆうゆう館	民生委員児童委員、主任児童委員 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）	※相談をご希望の方は、社会福祉協議会にご連絡ください。		主任児童委員

■相談・問い合わせ先 社会福祉協議会 ☎(43)1236

まずは相談

子どものオンラインゲーム課金のトラブルを防ぐには

新型コロナウイルスの影響により、依然として外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなっています。「おうち時間」にスマートフォンやタブレット、家庭用ゲーム機でオンラインゲームを利用して過ごす中で、子どもが保護者の許可なく課金してしまったというトラブルが、全国的に急増しています。

具体的には、小学生の子どもが父親のアカウントを使って家庭用ゲーム機で遊び、アカウントに登録されていたクレジットカードを利用して課金していたケースや、一度だけ課金するためにスマートフォンにクレジットカードを登録したところ、小

学生の子どもの勝手に年齢確認画面で「20歳以上」を選択し、総額100万円以上課金していたというケースもあります。

周囲の大人は、ゲームの料金体系や決済方法などを理解し、日ごろから子どもとゲームの利用ルールについてよく話し合ひましょう。保護者のアカウントで子どものアカウントを管理・保護できるよう「ペアレンタルコントロール」を利用する方法もあります。

課金トラブルが発生したら、まずは子どもの話をよく聞き、購入履歴を確認したうえで、消費生活センターなどに相談しましょう。

12月は「職場のハラスメント撲滅月間」です

職場での立場や関係性を利用したいやがらせを、「パワーハラスメント（パワハラ）」と言います。来年4月からは、事業所の規模に関わらず、すべての企業にパワハラ防止措置が義務付けられます。

最近では、在宅勤務の導入により、従業員の行動を必要以上に監視したり、自宅などのプライベート空間をビデオに映すことを強要したりする「テレワーク（リモート）ハラスメント」の事例も発生しています。また、就職活動やインターンシップ中の人を対象とした性的ないやがらせを指す「就活セクハラ」は、男女とも約4人に1人が経験すると言われています。

互いの言動が業務上必要・適切であるかを振り返り、ハラスメントを防止しましょう。

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～正午、午後1時～5時

※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。

※土・日・祝日の電話相談は消費者ホットライン☎188(局番なし)へ

まちがいさがし

わかるかな?

▼テレワークスペース

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 <http://www.tochigi-ebooks.jp/>



○マイ広報紙

URL <https://mykoho.jp/>



○マチイロ

URL <https://machihiro.town/>





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 12月27日(月)

市県民税	4期
国民健康保険税	6期
介護保険料	6期
後期高齢者医療保険料	6期
国民年金保険料	11月分

おもちゃの図書館

ハンディをもつ子も、もたない子も、一緒に遊ぶ場所です。

開催日	12月12日(日)・1月8日(土)
場所	南河内児童館

■問い合わせ先
社会福祉協議会 ☎(43)1236

シルバー人材センター

■刃物研ぎ 午前9時～午後2時

17日(金) ゆうがおパーク

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

15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

12月	天平の丘	下野市勤労者協議会
	花広場	陶芸クラブ
1月	天平の丘	小山北ロータリークラブ
	花広場	図書館友の会

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

メール配信サービス下野インフォメーション



簡単登録で気象情報(注意報・警報)や行政・イベント情報などをメール配信。
✉shimotsuke@sg-m.jp

■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
			①④	②⑥	③⑤	①④
5	6	7	8	9	10	11
②⑤	③⑥	②④	①⑤	③④	①⑥	②⑤
12	13	14	15	16	17	18
③⑥	①④	②⑥	③⑤	②④	①⑤	③⑥
19	20	21	22	23	24	25
①④	②⑤	③⑥	②④	③⑥	①⑤	②④
26	27	28	29	30	31	
①⑤	③⑥	②④	①⑤	②⑥	③④	

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

P41のまちがいさがしの答え ①窓の外の電線 ②ブラインドの長さ ③椅子のキャスター





国際交流員

ウィルベルト・メラニーのコラム

クリスマスのごちそう Weihnachtsessen (ヴァイナフツエッセン)



ドイツ人はクリスマスに何を食べるのでしょうか？
実は、家庭ごとに違った習慣があります。

私にとっては12月24日のクリスマスイブが最も大切な日ですが、その日には、私の家族はいつも魚料理を食べてきました。

ドイツの食品協会のクリスマスディナーに関する統計によると、ソーセージとポテトサラダを食べる家庭が一番多く、36%でした。次に、ラクレットやフォンデュを食べる家庭が17%でした。

手のひらサイズのフライパンに、チーズ、野菜、漬物、ハムなどをのせて卓上電気グリルで加熱し、チーズが溶けてグツグツしてきたらお皿



ラクレット

に盛り、じゃがいもやパンと一緒に食べるのがラクレットです。フォンデュも似ていて、テーブルの上に溶かしたチーズかスープ、あるいはオイルが入ったお鍋を置いて、パンや野菜、お肉などの様々な食材を浸して食べます。両方とも、大人数でテーブルを囲んで作りながら食べるので、日本の冬のお鍋を食べる雰囲気似ています。

私の祖母はカトリックの教えを大切に守っていたので、教会の決まりに従って、クリスマスイブにお肉を食べることを控えていました。それで、代わりに魚料理にしていました。私にとって、クリスマスといえば青い鱈の料理です。



思い出の「青い鱈の料理」



焼きリンゴとバニラソース

魚を使ったメイン料理以外に、スープやサラダ、焼きリンゴなどのデザートまでありました。

そして、クリスマスクッキーは食べ放題でした。保存のために砂糖をたっぷり使ったクッキーは、オレンジの皮の入ったもの、シナモンなどの香辛料が入ったものなど何種類もあります。

私がまだ小さかった頃は、24日の午後になったら家族と一緒に子ども向けのクリスマスのミサに行き、家に帰ったらクリスマスディナーを食べて、その後、プレゼントを開けました。

11歳くらいからは、大人向けのミサに行きはじめました。そのミサは、真夜中に行われるのが伝統的ですが、22時や23時に行われているものもよくあります。ミサの後で家に帰ってプレゼントを開けるのが待ち遠しくて、ミサが行われている1時間はいつも長く感じました。

12月25日と26日の食事には、決まりはありません。アヒルやガチョウをオーブンで焼いたり、七面鳥や他の肉料理を作ったりします。決まりはないといっても、ポテトサラダとシュニッツェルは必ず作ります。ポテトサラダには、とうもろこし、人参、卵、ソーセージ、ピクルスなど、色々な材料を入れます。シュニッツェルは、叩いて柔らかく薄くした豚肉や子牛の肉に、細かいパン粉をつけて揚げ焼きにした料理です。そして、両日とも、午後にはコーヒーを飲みながらケーキを食べます。

私の記憶では、クリスマスといえば、美味しい料理を作ったり食べたりして過ごす時間です。日本のお正月に似ているかもしれませんが。祖母と一緒にミサに出かけた時間だけが、たくさんの料理から離れるお腹の休憩時間でした。

ドイツでは、12月24日の午後2時から26日まで、すべてのお店がお休みになります。今でも、ドイツのクリスマスは、家族と家で静かに穏やかに過ごして、たくさんの美味しい料理を楽しむ時間です。

みなさんにも、いつかドイツのクリスマスを味わってほしいです！

PC・スマホ
市ホームページ

TAKE FREE

広報しもつけを設置して下さるコンビニエンスストアなどのお店を募集しています。ご協力いただける場合は総合政策課 ☎ (32) 8886までご連絡ください。

- 今月のトピックス
- トピック1 第9回つるカフェ市民講座…P31
 - トピック2 確定申告はご自宅から…P32
 - トピック3 メール119からNET119へ…P36
 - トピック4 パブリックコメント募集…P37
 - トピック5 性的マイノリティに関する電話相談…P40

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>		12/1 しもつけふくし ウィーク2021 (11.31) ※12/13まで	2  <p>りお</p>	3 ゆうゆう茶屋 (11.32)	4 障がい者施設等展示会・販売会 (11.26)	5
6 育児相談 (11.15)	7 市民人権講座 (11.13) ※他2回 パソコン相談 (11.13)	8	9	10  <p>ちづるちゃん</p>	11  <p>ゆうまくん</p>	12  <p>あーちゃん</p>
13  <p>きょうちゃん</p>	14 法律相談 (12.40) ※他1回	15 しもつけ茶屋 (12.34) ※他1回	16  <p>ゆうりくん</p>	17 より処グリム (12.34)	18  <p>ゆいな</p>	19
20 子育て巡回相談 (12.20)	21 心配ごと悩み ごと相談 (12.40)	22 おひさま (12.34)	23 ママパパ Englishサロン (12.35)	24 介護者交流会 (12.34) 成年後見制度 相談会 (12.40)	25  <p>しょうちゃん</p>	26 つるカフェ市民講座 (12.31)
27  <p>るいくん</p>	28  <p>れんちゃん</p>	29	30	31	1/1 元日	2
イベントカレンダーに掲載されている行事やイベントは、 新型コロナウイルス感染症の影響で延期・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。						
市役所閉庁 (12.6) ※1/3まで						
3  <p>りっきー</p>	4 パソコン相談 (12.12)	5 育児相談 (12.20)	6	7 ゆうゆう茶屋 (12.34)	8	9 令和4年成人式 (10.15)

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

今月誕生日！・・・誕生月の広報紙に、お子さん(小学生以下)の写真を載せませんか？メール、または市ホームページの申し込みフォームから、掲載月の前々月の末日までにお申し込みください。メールの場合、①申込者(保護者)の氏名・住所・電話番号②お子さんの誕生日③お子さんのニックネームと写真データ(400キロバイト以上が望ましい)を info@city.shimotsuke.lg.jp まで送信してください。申込者多数の場合は抽選。ご提出いただいた写真は返却しません。掲載可否のお問い合わせにはお答えできません。著作権は市に帰属するものとします。広報しもつけは市ホームページなどでも公開します。



申し込みページ

