

令和4年2月発行（毎月1日発行）No.193



高校生のまちおこしポスターできました

キプロス通信 Vol.14

~Ο ερχομός της άνοιξης~ 春の訪れ

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。

暦の上では立春を迎えるとはいえ、日本ではまだまだ厳しい寒さが続く2月ですが、キプロスではこの時期になると、春の訪れを告げるアーモンドの花が山里で咲き始めます。

アーモンドの淡いピンクの花は、まるで尼寺の桜のよう。

レメソス郊外のアーモンドの名産地アノイラ村では、アーモンド祭りが開催されるそうです。花まつりを行う本市としても、親近感を覚えます。

アーモンドは花が美しいだけでなく、その種はお菓子の定番の素材です。アーモンドを使ったシュジュコやパステリなどの伝統菓子は、キプロス旅行のお土産として有名です。

シュジュコは、糸でつないだアーモンドに、小麦粉を加え煮詰めてドロリとさせたブドウジュースを何回にも分けて絡ませて作ります。独特の食感とブドウの自然の甘さ、ヘルシーなところも人気です。

春の行事には、ギリシャ正教の大事な催し「イースター（復活大齋）」があります。イースターに向けての40日間は、肉、卵、乳製品を食べない「断食」期間となり、その初日が「グリーンマンデイ」という祝日です。

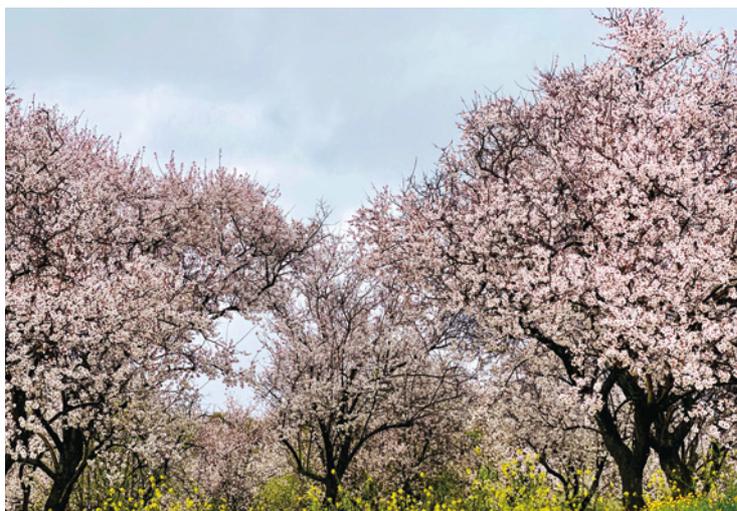
キプロスでは、野菜やビーツ料理、果物、オリーブ、そしてグリーンマンデイのために焼いた特別な胡麻パンを持ってピクニックに出かけて、この日を過ごします。

グリーンマンデイ開催前の約10日間、キプロスの各地ではカーニバルが開催されます（今年は2月24日～3月6日）。中でもレメソスのカーニバルは盛大です。

カーニバルの期間中は色々なイベントがありますが、最後の日曜日には、仮装や思いきり趣向を凝らした衣装をまとった人々が大パレード（グランパレード）を練り広げ、観光客も一緒になって町は大いに盛り上がります。

アーモンドや桜の花が、春の訪れと共に、皆さまに明るい気持ちを運んできてくれることを願ってやみません。

キプロス冬の風物詩である渡り鳥ピンクフラミンゴの来訪。ピンクフラミンゴは10月頃からキプロスを訪れ、レメソスやラルナカの塩湖で3月頃まで羽を休めます。



満開のアーモンドの花（アノイラ村）



アーモンドのお菓子シュジュコ



カーニバルでの仮装の様子

写真提供：タイトル・中段 キプロス観光政務官組織
上段・下段 KNOSSOS TRAVEL

目次 Contents

- 2 キプロス通信
 - 4 新型コロナワクチンの追加接種が始まりました
 - 5 選挙に関する重要なお知らせ
 - 6 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金
 - 8 まちの話題
 - 10 自治医科大学附属病院連携協働コラム
 - 12 保健便り
 - 14 地域おこし協力隊通信
 - 15 レッツスポーツ
 - 16 生涯学習だより
 - 18 障がい福祉瓦版
 - 19 しもつけ福祉大会
 - 20 新・下野市風土記
 - 21 ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定制度
 - 22 春の火災予防運動
 - 23 環境トピックス
 - 24 図書館だより
 - 26 国民年金だより
 - 27 暮らしの情報
 - 38 2月のカレンダー
 - 39 国際交流員ウィルペルトのコラム
 - 40 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

高校生のまちおこしポスターできました

今月の表紙は、市内の賑わいづくりと若者の地域定着のために、近隣の高校生有志が地域の課題に取り組む『Cross the Bridge』の活動の様子です。今回は8名の高校生が4日間のワークショップに参加し、JR小金井駅周辺の店舗のPRポスターを制作しました。高校生たちは、各々が担当する店舗を実際に訪れて撮影や取材を行い、地元のクリエイターのサポートのもと、お店の魅力を引き出

すキャッチコピーやデザインを考案しました。完成したポスターは協力店舗に掲示しているほか、ポスター展に展示します。高校生たちの感性で作上げたポスターを、ぜひご覧ください。

- 展示期間 2月1日(火)~27日(日)
(月曜・第3日曜日は休館日)
- 会場 国分寺公民館 (小金井1127)
- 時間 午前9時~午後9時

今月の何の日

2月3日 大岡越前の日

1717(享保2)年のこの日、大岡越前こと大岡忠相が南町奉行に就任したことに由来しています。大岡越前といえば、時代劇などでの「大岡裁き」と呼ばれる名裁きが有名ですが、実際は南町奉行に在任していた19年の間に、忠相が執り行った裁判は1度だけだったと言われています。では、実際の大岡忠相は、一体どのような人物だったのでしょうか？ 忠相は、1677(延宝5)年、旗本の四男として江戸に生まれました。20代のうちから幕府官僚としてキャリアを積み、徳川吉宗が將軍に就任した翌年、南町奉行となりました。忠相は、徳川吉宗が行った享保の改革に、町奉行として深く関わりました。1718(享保3)年に

は町火消設置令を出して町火消組合を組織化し、火事の絶えない江戸の防火体制を強化しました。1722(享保7)年には小石川養生所の設置に尽力。町医者の小川笙船が庶民救済施設の設置を訴える投書をしたところ、これが將軍の目に留まり、わずか1年後には小石川養生所の設立にこぎつきました。当初、「薬草の実験台にされる」と噂され、患者があまり寄り付きませんでした。忠相が町名主を呼び集めて施設を見学させるなどしたところ、入所希望者を収容しきれないほどになったということです。名裁きこそフィクションですが、現実の大岡越前も、弱い者に寄り添う庶民の味方だったようですね。

■人口と世帯 (1月1日現在)

人口/60,202人 (-42)、男性/29,921人 (-11)、女性/30,281人 (-31)、世帯数/25,042世帯 (-37)



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



◆◆ 新型コロナワクチンの追加接種が始まりました ◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は、1月11日時点のものです。今後、変更となる可能性がありますのでご注意ください。

65歳以上の高齢者の接種間隔

高齢者は、追加接種の接種間隔が7か月に前倒しされました。

送付される接種券の封筒の表面に接種可能日が記載されていますが、それより1か月前から追加接種が可能ですので、ご確認ください。

例)

接種可能日2022年3月1日から
→2022年2月1日

接種券の送付時期と予約

追加接種の接種券は、予診票に接種券が印字された接種券一体型予診票となっています。

2回目接種日から、おおむね7か月を迎える時期に順次送付します。予約は、接種券に同封している案内のとおり、届いた方から行ってください。

初回接種後に、他市町から下野市に転入した方へ

初回接種（1・2回目）を受けたときには他市町に住民票があって、その後下野市に転入してきた方は、下野市で接種記録が把握できていない可能性があります。健康増進課に接種記録をお持ちの上、手続きをしてください。

集団接種

集団接種の日程（2月～3月）

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

曜日	接種時間	接種会場
水/木/土	14:00～18:00	保健福祉センターきらら館 (下古山1220)
日	9:30～17:30	

■使用ワクチン 武田/モデルナ社製

個別接種・県営接種会場での接種

個別接種

個別接種は、2月1日から接種開始となります。対象医療機関などの詳細は、接種券に同封してある案内をご覧ください。

県営接種会場

県営接種会場で追加接種を実施します。詳しくは県のホームページをご確認いただくか、県ワクチン接種会場コールセンターにお電話ください。

☎ <https://www.pref.tochigi.lg.jp/>
コールセンター ☎0570(003)234

県央	とちぎ健康の森（宇都宮市）
県南	ロブレ（小山市）
県北	矢板市文化会館（矢板市）
安足	ビバモール足利堀込（足利市）

■対象者

2回接種を完了した18歳以上の方で、追加接種を希望し、接種券をお持ちの方

■使用ワクチン 武田/モデルナ社製

PCR検査キット配布事業の拡充

これまでPCR検査キットの配布はワクチン未接種の方に限定していましたが、事業を拡充し、ワクチンを接種した方にも配布することとしました。

■対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・市内に住所を有する方
 - ・風邪などの症状がない（無症状）方
 - ・検査を希望する方

※全年齢（医師証明不要の結果で良い場合）対象。

※ワクチン接種者も対象。

■受付時間 平日の午前9時～午後4時

■申請に必要なもの 本人確認書類、自己負担金

■自己負担金

18歳までの方 無料

それ以外の方 初回1,500円 2回目以降3,000円

■検査回数 月2回まで

※高齢者や障がい児者が施設から一時帰宅するための検査などは月4回まで無料。

■申請先 市役所 健康増進課（1階12番窓口）



選挙に関する重要なお知らせ

■申し込み・問い合わせ先 市選挙管理委員会 ☎(32)8916
✉ gyousei@city.shimotsuke.lg.jp

市議会議員選挙の期日が決定

4月30日に任期満了となる市議会議員の選挙期日が、次のとおり決まりましたのでお知らせします。

告示日：4月17日(日) 投票日：4月24日(日) 定数：18名

4月24日(日)執行市議会議員選挙の立候補者説明会などの日程は、次のとおりです。

内容	期日	時間	場所
立候補予定者説明会	3月29日(火)	午後1時30分～	下野市役所303会議室（3階）
立候補届出書類事前審査	4月7日(木)	午前9時～	
告示（立候補届出受付）	4月17日(日)	午前8時30分～午後5時	
期日前投票	4月18日(月)～23日(土)	午前8時30分～午後8時	・下野市役所1階ロビー ・自治医科大学医学部教育研究棟（期間と時間を限定）
投票	4月24日(日)	午前7時～午後7時	市内22箇所の各投票所
開票		午後8時～	石橋体育センター

■市議会議員選挙に立候補できる方

- ・日本国民で満25歳以上の方
 - ・市議会議員選挙の選挙権を有する方
- ※公職選挙法第11条に該当する方は立候補できません。

※立候補予定者は、立候補予定者説明会に出席してください。なお、会場の都合により1陣営の出席は2名までとさせていただきます。

投票日の投票終了時間が午後7時に

今年の4月の選挙から、投票日当日の投票終了時刻が、すべての投票所で午後7時に繰り上げとなります。

■対象となる投票所

市内全投票所（22投票所）

■変更後の投票時間

午前7時～午後7時

市長選挙の期日が決定

8月5日に任期満了となる下野市長選挙の期日が次のとおり決まりましたのでお知らせします。

■告示日 7月3日(日)

■投票日 7月10日(日)

※立候補予定者説明会などの日程については、決まり次第、広報しもつけなどでお知らせします。

選挙の投票立会人を募集しています

政治や選挙をもっと身近に感じていただき、気軽に出かけられる投票所を目指して、投票立会人を募集します。

投票立会人とは

投票所で投票が公正に行われているかチェックするため、投票に立ち会っていただく方です。

当日投票立会人

■立会場所

あなたの投票区の投票所（可能な方は別の投票区の投票所）

■立会時間

午前7時～午後7時

■報酬 10,000円（規定の源泉所得税を控除）

※昼に弁当の支給があります。

期日前投票立会人

■立会場所 市役所

■立会時間

午前8時30分～午後8時

■報酬 9,600円（規定の源泉所得税を控除）

※昼に弁当の支給があります。

投票立会人になるには

1. 電話またはメールで必要事項をご連絡ください。
2. 投票立会人候補者名簿に4年間、登録されます。
3. 選挙の都度、立会いの意思を文書などでお伺いし、調整のうえ選任します。

■必要事項

住所、氏名、生年月日、電話番号、所属政党の有無、立会希望（当日・期日前・両方）

■申込期限 随時受付

※4月24日(日)に執行予定の市議会議員選挙の投票立会人は、3月14日(月)までの応募者を優先します。

住民税均等割非課税世帯などの皆さまへ

住民税非課税世帯等に対する 臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）

※受給には手続きが必要です！

- 住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）は、住民税均等割非課税世帯や、令和3年1月以降に新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する新たな給付金です。
- 給付金を受給するためには、手続きが必要です。

給付金の支給額

1世帯あたり**10**万円

給付金の支給時期

確認書の受付日から3週間前後が目安です。

支給対象と申請の有無

支給対象となる世帯（いずれかにあてはまる世帯）

世帯全員の令和3年度
「**住民税均等割が非課税**」
の世帯

令和3年1月以降の収入が
減少し「**住民税非課税相当**」
の収入となった世帯（家計急変世帯）

要返送



下野市から確認書が届きます
提出期限：確認書の発行日から3か月以内
令和3年12月10日時点で住民登録のある
世帯主さま宛てに、2月下旬以降、確認
書を送付します。

詳しくは次ページ「I」へ

申請が必要です

申請期間：令和4年3月1日(火)
～令和4年9月30日(金)

申請時点で下野市に住民登録のある方は
下野市社会福祉課に申請してください。
※申請書は社会福祉課で配布します。

詳しくは次ページ「II」へ

給付金の支給手続き

I 世帯全員の令和3年度住民税（均等割）が非課税の世帯

令和3年12月10日時点で下野市にお住まいの場合

- 対象となる世帯には、下野市から、給付内容や確認事項が書かれた確認書が届きます。
- 中身を確認して、同封の返信用封筒で返送してください。

【確認事項】

- ①世帯の全員が、住民税が課されている他の親族等の扶養を受けていないこと
- ②世帯の中に、住民税課税となる所得があるのに未申告である者がいないこと

令和3年12月11日以降に下野市に転入した場合

- 令和3年12月10日時点でお住まいだった市区町村の窓口にお問い合わせください。

II 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯(家計急変世帯)

※住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収見込額（令和3年1月以降の任意の1か月収入×12倍）が市町村民税均等割非課税水準以下であることを指します。

（例）住民税非課税となる年間給与収入等の目安

単身の場合：93万円以下、配偶者・扶養親族（1名）を扶養している場合：137.8万円以下

- 給付金を受け取るには、申請が必要です。
- 申請書に必要事項を記入して、添付書類とともに、下野市社会福祉課社会福祉グループに直接または郵送でご提出ください。

! 新型コロナウイルス感染症の影響ではない収入減少により給付を申請した場合、不正受給（詐欺罪）に問われる場合があります。



住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金の

「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください！



自宅や職場などに都道府県・市区町村や国の職員などをかたる不審な電話や郵便があった場合は、最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）、または下野市社会福祉課にご連絡ください。

給付金に関するお問い合わせ

内閣府住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金コールセンター

☎ 0120(526)145 受付時間 午前9時～午後8時

■申請・問い合わせ先 下野市社会福祉課社会福祉グループ

〒329-0492 下野市笹原26番地 ☎(32)8899 (受付時間 午前8時30分～午後5時15分)



高藤直寿選手東京2020オリンピック市民報告会

しもつけクイズ

【正解は③】

詳しくは2ページをご覧ください。

感動をありがとう

昨年の12月6日に、東京2020オリンピック柔道男子60kg級で金メダルを獲得した高藤直寿選手の市民報告会が開催されました。

高藤選手は、市庁舎で行われたお出迎え式に出席した後に、母校の国分寺小学校を訪問しました。小学校では感染症対策のため、1～5年生が校庭で出迎え、体育館では6年生が高藤選手と交流を行いました。質問コーナーでは、柔道からプライベートのことまでユニークな質問が飛び出し、笑顔あふれる母校訪問となりました。

午後から開催された報告会では新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、招待者と高藤直寿選手下野市後援会の一般会員の中から抽選で選ばれた方のみのお入り場となりました。市長から市長特別賞と褒賞金が授与され、併せて倉井後援会会長から記念品が贈られました。質問コーナーでは、招待された国分寺中学校と石橋中学校の柔道部員が、少し緊張した様子で、高藤選手に試合の心構えや柔道の技などについて質問していました。



お出迎え式



母校訪問



市民報告会

高齢者叙勲を受章

おめでとうございます

瑞宝双光章 (教育功労)



小平新一氏

昭和29年に教員になり、平成4年4月から平成6年3月にかけて、国分寺町立(当時)国分寺西小学校長を務められました。

40年間の長きにわたり、教育の進展に尽くされました。

高松市の小学生とオンライン交流会

交流の絆 絶やさずに

本市と高松市は、歴史文化交流協定を締結しており、例年8月に親善交流団の小学6年生を相互に派遣してきましたが、令和2年度は新型コロナウイルスの影響で事業を中止しました。

そこで今年度は、下野市国内交流協会と高松市の下野国分寺讚岐国分寺親善友好交流協会の支援のもと、代替事業としてオンライン交流会を開催しました。



高松市からは国分寺北部小学校と国分寺南部小学校、下野市からは国分寺小学校と国分寺東小学校の計4校が参加し、学校や住んでいるまちの紹介といったやりとりを通して、画面越しではありますが、楽しいひとときを過ごすことができました。

国分寺の名前がつかないでくれた交流の絆を、これからも大切に受け継いでいきます。



市政功労者表彰

おめでとうございます

1月7日に市役所で「下野市市政功労者表彰式」を開催しました。

この表彰は、下野市表彰条例に基づき、地方自治、教育、文化、社会その他各分野で活躍され、市及び地域の振興に寄与された方、または特に顕著な功績をあげられた方を表彰し、顕彰するものです。

(〈〉内は表彰理由・敬称略・順不同)

功労表彰

〈元消防団員〉 富永一雄 伊沢光晴 石川俊介
坂本武司 小谷野雅智 黒川紘一
戸邊和彦 須藤勇樹 山口浩司

〈元自治会長〉 百武亘

〈元公平委員会委員〉 篠原洋

〈元農業委員会委員〉 大橋保夫

〈元農業公社監事〉 永井美知雄

一般表彰

〈寄付〉

株式会社TKC 小林宏 佐藤清子
匿名3名

市民賞

〈スポーツ活動〉

中野蒼都 谷本陽杜 保坂明日斗



当日参加された受賞者の皆さま

全国老人クラブ連合会から表彰

これからもお元気でご活躍ください

次の団体と個人が、全国老人クラブ連合会から表彰されました。おめでとうございます。

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

市老人クラブ連合会

老人クラブ育成功労者表彰

山田博様（川東寿会会長、市老人クラブ連合会会長）
長年にわたり市内老人クラブの育成に尽力されたことが高く評価され、今回の受賞となりました。

2021活動賞 老人クラブ「泉町クラブ」

地元小学校の登下校時の児童見守り活動に長年取り組んだことが評価され、今回の受賞となりました。



下野市産おいしいお米コンクール

おいしいお米を表彰

下野市認定農業者連絡協議会と共催で、第5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52点を食味分析鑑定し、タンパク質や水分、アミロースの値を測定した結果、古谷康彦様が下野市長賞、川田幸利様が下野市認定農業者連絡協議会長賞を、それぞれ受賞しました。

お2人の新米は、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。



古谷様 川田様

しもつけワイズ

問4

65歳以上の方の新型コロナウイルスの接種間隔は何か月に変更されたか？

① 5

② 6

③ 7

食生活を見直してがんのリスクを抑えましょう！！

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

毎年2月4日は、世界対がんデー（World Cancer Day）、がんの予防と検出、治療への取り組みを促すために定められた記念日です。この機会に「がん予防」について、一緒に学びましょう。

はじめに

日本人が一生のうちのがんと診断される確率は、2018年の全国がん登録罹患データに基づくくと、男性65.0%、女性 50.2%、2人に1人以上に上ります。がんの原因は1つではなく、複数の因子が関連して発生しますが、高齢になれば、誰でもがんに罹る確率は高くなります。

また、がんと生活習慣の間には深い関わりがみられます。がんにならないようにする努力は健康寿命（平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間）を延ばすための努力でもあります。

そこで今回は、日本人のためのがん予防法（表1）のうち、食と栄養に関わる項目を紹介します。

表1 日本人のためのがん予防法

喫煙	☆たばこは吸わない ☆他人のたばこの煙を避ける
飲酒	☆飲むなら、節度のある飲み方を
食事	☆食事は偏らずバランスよくとる ・塩蔵食品と食塩の摂取は最小限に ・野菜や果物を十分にとる ・飲食物を熱い状態にとらない
身体活動	☆日常生活を活動的に
体型	☆適正な範囲を維持
感染	☆肝炎ウイルス感染検査と適切な措置を ☆機会があればピロリ菌検査を

（出典：国立がん研究センター がん情報サービス）

飲酒

…飲むなら、節度ある飲み方を

飲酒は、全部位のがん、中でも、肝臓がん、大腸がん、食道がんのリスクを上げることが確実といわれています。

したがって、節度のある飲酒を心がけることが大切です。

お酒を飲む場合は、1日あたりアルコール量に換算して約23g程度にしましょう。

アルコール量23gとは、日本酒なら1合、ビールなら大瓶1本、焼酎や泡盛なら1合の2/3、ウイスキーやブランデーならダブル1杯、ワインならボトル1/3程度です。



食事…偏らずバランスよくとる

食塩と塩蔵食品（塩分濃度の高い食品）の摂取は最小限に

食塩や、いくらや塩辛などの塩蔵食品の摂取は、胃がんのリスクをほぼ確実に上げるといわれています。食塩と塩蔵食品の摂取量を抑えることは、日本人に多い胃がん予防に有効であるだけでなく、高血圧を予防し、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

1日あたりの食塩摂取量は、できるだけ少なくすることが望まれます。ちなみに、厚生労働省の日本人の食事摂取基準では、1日あたりの目標値を男性は7.5g未満、女性は6.5g未満としています。

飲食物を熱々で摂取しない

飲食物を熱い状態にとることにより、食道がんのリスクがほぼ確実に上がるといわれています。飲食物が熱いときは、なるべく冷ましてから口にするよう心がけて、口腔や食道の粘膜を傷つけないようにしましょう。

そうすることで、食道がんだけでなく、口腔・咽頭がんのリスクを低下させることが期待できます。

野菜や果物を十分にとる

野菜や果物は、食道がんのリスクをほぼ確実に下げるといわれているほか、胃がんのリスクを下げる可能性があるといわれています。さらに、果物は肺がんのリスクを下げる可能性があるとされています。

WCRF（世界がん研究基金）とAICR（米国がん研究機構）は、野菜と果物を1日あたり少なくとも400gとることを推奨しています。健康日本21では、野菜を1日あたり350gとることを目標としています。日本人の野菜摂取量の平均値は1日あたり280.5gであり、目標量に足りていません。

目安として、野菜を小鉢で5皿分（図1）と果物1皿分を毎日食べるよう心がけると、400g程度になり、目標量をクリアできます。

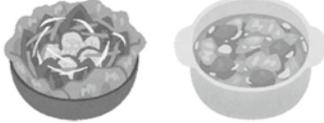
日本人の野菜摂取量は約 280g あと1品、70gを足してみよう！

献立例

朝食

2皿

- ・トースト
- ・目玉焼き
- ・サラダ
- ・具たくさんのお味噌汁



昼食

1皿

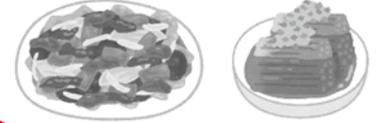
- ・天ぷらそば
- ・かぼちゃの煮物
- ・みかん



夕食

2皿

- ・ごはん
- ・焼き魚
- ・野菜炒め
- ・ほうれん草のお浸し



1皿70gを目安に × 5皿分 350gの摂取を目指しましょう

★ポイント★

- ①緑黄色野菜を中心に、彩りを意識して、いろいろな野菜を組み合わせましょう
- ②簡単に食べられる野菜を常備しましょう レタス、きゅうり、プチトマトなど、簡単に食べられる野菜を常備しておけば、食事のときに食べる機会が増えます。
- ③簡単野菜スープで朝食にも野菜を食べましょう。 にんじん、だいこん、玉ねぎなどをざく切りにした簡単スープも便利です。前夜に野菜を切っておけば、あわただしい朝も調理の手間を省けます。

図1：野菜を毎日350gとるために心がけたいこと

その他

①加工肉や赤肉

ハムやソーセージなどの加工肉と赤肉（牛・豚・羊などの調理前に赤みがかった獣肉のこと。鶏肉は含まない）は、大腸がんのリスクを上げる可能性があります。WCRFとAICRでは、赤肉の摂取は1週間に500g以内をすることを推奨しています。

②コーヒー

コーヒーは、がんのリスクを低下させる可能性があると言われています。中でも、肝臓がんと子宮内膜がんでのリスク低下は、それぞれ“ほぼ確実”、“可能性あり”といわれています。

体型…体重を適正な範囲に維持

肥満は、腸がんや肝臓がん、閉経後の乳がんのリスクを上げることが、ほぼ確実であるといわれています。また、子宮体がんのリスクを上げる可能性もあります。

がん全体については、男性ではBMI（Body Mass Index 体格指数）18.5未満のやせで、女性ではBMI 30以上の肥満で、がんのリスクを上げる可能性があります。加えて、閉経前の乳がんのリスクは、BMIが30以上の肥満で高くなる可能性があるといわれています。

中高年男性の適正なBMI値は21から27、中高年女性では21から25です。範囲内になるよう、体重を管理しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

おわりに

がんは、がんを促進する生活習慣が長い年月、蓄積して発生する疾患です。特に、食と栄養に関わる項目は、自分でコントロールして予防することが可能です。人生の早い時期から、減塩や野菜・果物の十分な摂取、適正体重の維持など、望ましい栄養・食生活習慣を身につけることが重要です。

【文献】

- 1) 国立がん研究センター：最新がん統計. https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html (2021年11月19日閲覧)
- 2) Sasazuki S, Inoue M, Shimazu T, et al.: Evidence-based cancer prevention recommendations for Japanese. Japanese Journal of Clinical Oncology 48 (6) , 576-586, 2018

■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？ P29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

「にんしんSOSとちぎ」を開設しました

「にんしんSOSとちぎ」では、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ている方や、その関係者から相談をお受けします。

専門の研修を受けた助産師が相談員となり、その方がおかれている状況やお気持ちに寄り添いながら対応します。

相談は無料、秘密は必ず守りますので、安心してご相談ください。

■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

電話またはメール

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。

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

※相談フォームに入力してください。
※上記ホームページやInstagram（ID：NINSHINSOSTOCHIGI）で、妊娠や避妊の基礎知識などの情報を掲載・発信しています。

■問い合わせ先

県こども政策課

☎028(623)3064

子宮頸がんワクチン 積極的勧奨を再開します

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日から積極的な接種の勧奨が差し控えられていましたが、令和3年11月26日付で厚生労働省から勧奨再開の通知がありました。

子宮頸がん予防ワクチンは定期接種のため、対象となる方は無料で接種できます。

ワクチンは3回接種で、1回目の接種から完了までに6か月ほどかかります。余裕をもった接種スケジュールを組みましよう。

※予診票などご希望の方は、健康増進課までご連絡ください。

■対象者

平成17年4月2日～22年4月1日生まれの女子

子宮頸がんワクチン キャッチアップ接種

勧奨差し控えにより定期接種の期間に子宮頸がんワクチンを接種できなかった方は、公費で接種できるようになります。

詳細が決定し次第、広報しもつけや市ホームページ等でお知らせします。

■期間

令和4年4月～7年3月の間

■対象者 平成9年4月2日～18年4月1日生まれの女子



定期予防接種を忘れずに（MR2期・二種混合）

MR（麻しん・風しん）

MR（麻しん・風しん混合）ワクチンは、小学校就学前の1年間が定期接種第2期の期間です。対象となるお子さん（年長児）は3月まで無料で接種できますが、接種が4月以降になると全額自費負担となってしまいますので、ご注意ください。

■対象者 平成27年4月2日～28年4月1日生まれの子

二種混合（ジフテリア・破傷風）

二種混合（ジフテリア・破傷風）ワクチンは、11歳以上13歳未満のお子さんが定期接種の対象です。市では、接種忘れを防ぐため、小学6年生のうちの接種を推奨し、今年度は平成21年度生まれのお子さんにご案内していますが、中学1年生になっても、誕生日の前日までは無料で接種できます。

※県外医療機関で受ける場合は市発行の予防接種依頼書が必要です。

■ 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、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当たり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、下痢や嘔吐を繰り返し、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。

	ロタリックス	ロタテック
対象期間	生後6～24週	生後6～32週
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りますので、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、令和2年10月から定期接種になりました。県内ほとんどの医療機関で、対象期間内に接種すれば無料になります。

里帰りなどにより県外の医療機関で接種する場合は手続きが必要ですので、健康増進課までお問い合わせください。

■ 献血にご協力ください

皆さんの善意による献血が、病気などで輸血を必要としている患者さんの尊い生命を救います。

■日時 3月23日(水)

午前10時～11時30分

午後1時～4時

■場所 市役所

■献血基準 (全血献血)

	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

※全血献血のみ。

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限る。

教室

■ 小山歯科医師会 市民公開講座を中止

2月20日(日)に開催を予定していた市民公開講座は、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。

■問い合わせ先

小山歯科医師会
事務所

☎(39)7290

(平日の正午～午後4時)



■ 高血圧予防教室

■日時 3月22日(火)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所

■対象者 40～74歳の市民の方で、次のいずれかに該当する方またはそのご家族

- ・血圧が要指導(収縮期130または拡張期85)以上の方

- ・eGFRが要指導(45～59)の方

■定員 20名(要申し込み)

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

■持ち物・服装

自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、マスク、運動ができる服装、運動靴

■申込期限 3月17日(木)

相談

■ 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お受けします。

■日時 2月28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、管理栄養士
※初めてご利用の方は、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、現金不可)。

■ 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 3月7日(月) 午前9時30分～11時30分

※45分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 3月4日(金)



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。

宇佐美隊員3年間ありがとうございました



ご当地アニメ「サクラノチカイ」を活用した観光PRを主なミッションとして3年間活動してきた本市協力隊第1号の宇佐美隊員が、2月末で任期終了となります。

下野市観光協会や自治体のお祭りなど、様々な場面で宇佐美隊員を見かけた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

改めて、3年間を通しての活動や下野市の思い出についてお話しいただきました。

※下野市で3年間を過ごして※

振り返ってみると、着任6か月でソワカフェさんと共同製作した「一葵さやか先生監修！ 瑠梨ブレンドドリップパックコーヒー」を発売できたのは、とても恵まれていたと思います。1年目から成果をあげることは難しいと考えていましたが、ソワカフェさんや一葵さやか先生、とちぎテレビさん、下野市観光協会の皆様のご協力で完成することができました。皆さんのサポートがあったから、6か月という短い期間で発売できたのだと思います。改めて、感謝申し上げます。

※アニメ事業で印象に残っているイベント※

下野市観光大使・瓜田瑠梨の声優を担当している小林元子さんと、1クルールのラジオ番組を行ったことは印象に残っています。ラジオ番組に出演すること自体初めてのことで、うまく言えず撮り直しをすることもありましたが、関係者の皆さまがとても親切に支えてくれたので、最後まで務めることができました。

※市民の皆さまのご協力に感謝※

第2回ちよいエコマルシェに出展していた「てづくり工房もも」さんに、地域を盛り上げたいと相談したところ、かんぴょうパウダーを使ったシフォンケーキを共同開発することになりました。

地域の方から、下野市のかんぴょう農家さんや食材を粉末に加工する業者さんを紹介していただいて、かんぴょうパウダーの配合率が10%、20%、30%の試作品を作りました。配合率を高めるほどシフォンケーキの柔らかさが失われることが分かり、柔らかさを保つギリギリの配合率を見つけるのに苦労しましたが、試行錯誤を繰り返し、ついに商品が完成しました。

コロナ禍でお披露目が1年以上延期しましたが、昨年12月の第3回ちよいエコマルシェでようやく発売することができ、とても嬉しかったです。

※最後にひとこと※

初めての土地、知り合いもない下野市で任期満了まで活動できたのは、下野市の皆さまがとても親切にしてくださったからだと思います。

3年間、本当にありがとうございました。



共同製作したコーヒー



サクラノチカイ座談会（令和元年10月6日）



↑ 試行錯誤の末、完成したケーキ



← 腕によりをかけてケーキを作る宇佐美隊員

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

市ソフトボール協会会員 終身審判員に

市ソフトボール協会の大橋四郎様が、(公財)日本ソフトボール協会から「終身審判員」の称号を贈られました。

この称号は、公認審判員として永年活動を行い、ソフトボール競技の発展に尽力された方に贈られます。全国でも毎年数名程度しか該当者がいない名誉ある称号です。



市ソフトボール協会会員 永年功労者賞を受賞

市ソフトボール協会の小島福次様が、永年にわたりソフトボール競技の普及と発展に尽力された功績から、栃木県ソフトボール協会の永年功労者賞を受賞しました。



市野球協会 生涯スポーツ優良団体表彰

市野球協会が、令和3年度生涯スポーツ優良団体表彰を受賞しました。

この賞は、スポーツの健全な普及と発展に貢献し、地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたと認められるスポーツ団体に文部科学大臣から授与されるもので、本市での受賞は6団体目です。

おめでとうございます。



あしかがまち歩き 健康ハイキング参加者募集

足利まちなか七福神めぐりのひとつである鑿阿寺や、織姫公園を歩きます。

■日時 3月5日(出)

午前7時30分集合

■集合場所 大松山運動公園

■行き先 足利市内

■対象者 市内在住・在勤の方

■定員 20名(先着順)

■参加費 2,500円

■持ち物

飲み物、雨具、昼食など

■申込方法

窓口にて申込書と参加費を提出

■申込期間

2月14日(月) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ事務局(スポーツ交流館内)

☎(52)1182(月・水・金曜日の午前9時～午後4時)

体育施設の大会・行事利用の 申し込み開始

4月以降に開催する大会や行事における体育施設の利用申し込みを開始します。

■申込開始日 2月14日(月)

■申込方法 申請書(スポーツ振興課で配布)に必要なものを添え、スポーツ振興課に提出

■必要なもの

①大会や行事の内容が分かる要項や通知

②利用料金

※①と②を申し込み時に用意できない場合は、申請書のみで仮予約をしてください。大会や行事の実施日の1か月前までに①と②を提出し、予約を完了してください。

■注意事項

市の行事等により予約をキャンセルさせていただく場合があります。ご了承ください。

令和4年度 スポーツ安全保険

スポーツ活動などで事故があった際に補償してくれる保険です。詳しくはスポーツ安全協会のホームページをご覧ください。

URL <https://www.sportsanzen.org/>

■対象団体

スポーツ、文化、レクリエーション、ボランティア、地域活動などを行う4名以上の団体

■受付期間 3月1日(火)～令和5年3月30日(木)

■申込方法 インターネットで「スポ安ねっと」から、または足利銀行窓口で申し込み

■問い合わせ先

スポーツ安全協会

栃木県支部

☎028(612)5178

生涯学習たごより

■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

アルペン・ブラスカペレ「アルプス音楽紀行」

アルプス・スイス地方やドイツの民族音楽のコンサートです。本場ミュンヘンでも評価の高い演奏とパフォーマンスは見応えたっぷり。ぜひ一緒に楽しみましょう！

■日時 3月12日(土) 午後2時開演

■場所

グリムの館 多目的ホール

■出演者 アルペン・ブラスカペレ

■演奏予定曲

シュッツェンリーゼル・ポルカ、

我が喜びのツィラタール、エーデルワイス 他

■入場料

前売券 おとな1,000円 こども(3歳~中学生) 500円

当日券 おとな1,500円 こども(3歳~中学生) 1,000円

■前売り券の販売所 グリムの館、市内各公民館

■問い合わせ先 グリムの館 ☎(52)1180



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

3月2日(水)

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



グリム絵画・グリム童話作品展

「下野市の風景」をテーマに募集したグリム絵画展と、「猫」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。

絵画展の入賞・入選作品と童話賞の大賞作品を展示します。

■日時 2月13日(日)~20日(日)

午前10時~午後4時

※最終日は午後3時まで。

※2月15日(火)は休館日。

■場所 グリムの館

■入場料 無料

■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180



ジャコウアゲハをお宅に呼びませんか

ジャコウアゲハの幼虫の餌となるウマノズクサをプランターに植え、ベランダや庭に置くと、ジャコウアゲハが卵を産みに来ます。



きれいな蝶をお宅に呼んで観察してみませんか。

■日時 3月27日(日)

午前10時~11時30分

■場所 蔓巻公園 研修棟

■定員 10人

■参加費 500円(実費を含む)

■申込期限 3月20日(日)

■申し込み・問い合わせ先

下野市自然に親しむ会

杉浦 ☎080(3126)9751

平澤 ☎090(9802)4876

URL <https://shimotsuke-nc.org>

(イベント情報や活動報告を掲載しています)



南河内東公民館サークル篠笛の会

~篠笛の魅力を体験しよう~

祭囃子から歌謡曲まで、会員のリクエスト曲を演奏し、優雅な伝統的和楽器の音色を楽しめます。

お友達づくり、シニア世代の趣味づくりにいかがですか？

■日時 毎月第4水曜日

午前10時~11時30分

■場所 南河内東公民館

■持ち物 唄用六本調子篠笛

■年会費 3,000円

■問い合わせ先

南河内東公民館

☎(48)5511



公募委員の募集

令和3年度末で任期満了となる委員を募集します。

社会教育委員

市の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。

■会議の開催回数 年3回程度

■公募人数 3名

■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していただきます。

■会議の開催回数 年5回程度

■公募人数 3名

■報酬 日額6,000円

図書館協議会委員

市立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していただきます。

■会議の開催回数 年5回程度

■公募人数 2名

■報酬 日額6,000円

生涯学習推進協議会委員

市の生涯学習推進について意見を述べていただくほか、必要な調査研究を行っていただきます。

■会議の開催回数 年3回程度

■公募人数 2名

■報酬 日額3,000円

共通事項

■任期

委嘱日～令和6年3月31日

■応募資格

- ・市に住所がある20歳以上の方
- ・原則として、市で設置する他の審議委員会等の委員でない方
- ・平日の昼間に開催される会議に出席できる方

■応募方法

応募用紙（市ホームページからダウンロード可）を郵送・FAX・電子メールまたは直接提出
※応募用紙は返却しません。

■募集期間

2月1日(火)～28日(月)

■選考 選考審査会で決定し、結果はご本人あて通知

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課

☎(32)8919 ☎(32)8610

✉syougaigakusyuuubunka@

city.shimotsuke.lg.jp

とちぎの子ども育成憲章は2月に制定されました

栃木県では、子どもを育むための大人の基本理念や行動指針として、平成22年2月に「とちぎの子ども育成憲章」を制定しました。この憲章は、県民が力を合わせて子どもたちを健全に育てていくために、大人が具体的に取り組む姿勢をわかりやすく示しています。

子どもたちが夢や希望をもち、心豊かでたくましく成長するために、私たち大人が積極的に子どもたちと関わっていきましょう。

■問い合わせ先

県人権・青少年男女参画課

☎028(623)3076



とちぎの元気な子ども育て隊!!

とちぎの子ども育成憲章 マスコットキャラクター

放送大学の4月入学生を募集

放送大学では、10代から90代までの幅広い世代の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど様々な目的で学んでいます。4月入学生を募集中です。

■放送大学の特色

- ・テレビによる授業のほか、インターネットでも好きなときに受講可能です
- ・心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます

■出願期間

第1回 2月28日(月)まで

第2回 3月1日(火)～15日(火)

■資料請求・問い合わせ先

放送大学栃木学習センター

☎028(632)0572

🌐<https://www.ouj.ac.jp>

ボランティア大募集中!

皆さんの知識や経験、資格、特技、趣味などを、ボランティアとして学校や地域で活かしてみませんか?

特別なことや難しいことである必要はありません。申し込みは随時受け付けています。

■活動の例

依頼元	内容
保育園・小中学校	戦争体験談、職業体験談、楽器の演奏・歌、スポーツ指導など
児童館・育成会	絵画、囲碁、将棋、観察会(植物、昆虫)、押し花、むかし遊びなど
高齢者施設	楽器の演奏・歌、マジック、フラダンス、よさこい、小物づくりなど
イベント・交流会	託児、講話、輪投げ、アトラクション、下野市ふるさとかるたなど

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター(ボランティアバンク)

☎(32)6122

障がい福祉瓦版

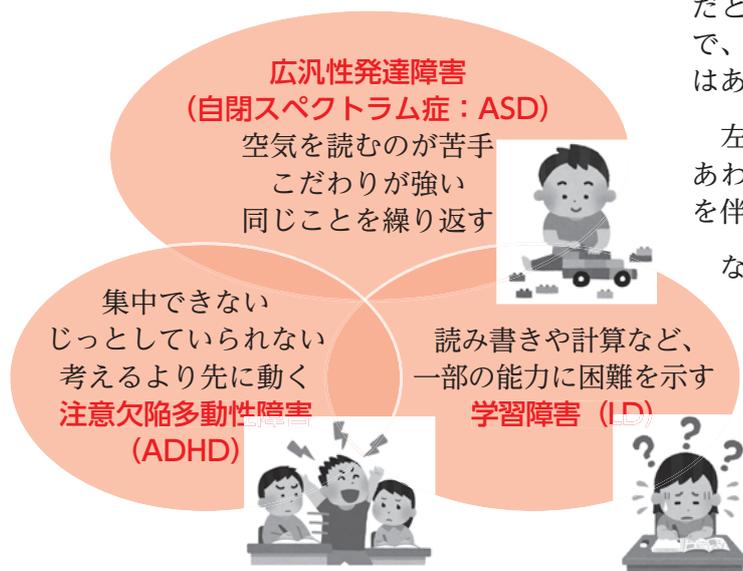
発達障がいについて

■問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

「発達障がい」ということばをお聞きになったり目にしたりしたことはあるでしょうか。文部科学省が2012年に小中学校を対象に行った調査では、児童生徒のうち6.5%が、発達障がいの可能性があるとして指摘されました。認知度が向上し、大人になってから発達障がいの診断を受ける方も増えています。

発達障がいは、その特性から周囲に誤解され、遠ざけられてしまうことがあります。一方で、特性を活かして活躍している方もいます。まずは知ることから始めてみませんか？

発達障がいの分類と主な特性



発達障がいの原因は、脳の個性（働き方の違い）だと考えられています。生まれつきのものなので、本人の努力不足や保護者の育て方の問題ではありません。

左の図のように重複し、複数の発達障がいをお互いあわせもつ場合があります。また、知的障がいを伴う場合もあります。

なお、以下の症状も発達障がいに含まれます。

チック症

突然目をパチパチする、顔をしかめるなど、本人の意思とは関係なく運動や発声をする。

きつおん 吃音

「どもり」とも言われる話し方の障がい。話し始めに言葉が詰まる、同じ音を繰り返すなど。

配慮のポイント

得意なことも苦手なことも、1人ひとり異なります。それぞれの特徴に応じた配慮が必要です。例としていくつかご紹介します。

説明は明確に	絵や図を使う	安心できる環境づくり	温かく見守る
あいまいな伝え方はせず、「いつ・どこで・何をする」と、短くはっきり伝える。	視覚的な情報を入れ、見て分かるようにする。 	音や光、人混みなどの刺激に弱い場合があるので、予告したり、静かな場所を用意したりする。 	騒いだり、パニックを起こしたりしている場合、厳しく叱るより、少し時間をおくことで落ち着くことがある。

発達障がいだったのでは？ とされる歴史上の人物



エジソン (発明家)



アインシュタイン (物理学者)



モーツァルト (音楽家)

1つのことにこだわり続けたことで、新たな発明や発見をしたり、注意力が散漫なことが、逆にユニークな発想をもたらしたりする場合があります。

現代でも、発達障がいを公表し、活躍している著名人がたくさんいらっしゃいます。

相談窓口

ご本人やご家族、関係機関の方の相談先として、下記の窓口がありますのでご活用ください。

機関名	相談対応日時	住所	電話番号
市障がい児者相談支援センター	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)	下野市笹原26	(37)9970
県発達障害者支援センター ふおーゆう	午前8時30分～ 午後5時15分	宇都宮市 駒生町3337-1	028(623)6111



ふおーゆう
ホームページ

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e65/for-you2018ver.html>

第6回

オンライン同時開催

ネットでどなたでも
ご視聴いただけます!

しもつけ福祉大会

参加
無料

日付

2022年 2月19日(土)

会場

保健福祉センター
ゆうゆう館 会議室
(下野市小金井789)

開場/午後1時

第一部 式典/午後1時30分～
①下野市社会福祉協議会長表彰
②高額寄付者感謝状贈呈

第二部 講演/午後2時～

コロナ禍での孤立を防ぐ地域づくり・つながりづくり

講師

NPO法人 全国コミュニティライフサポートセンター

理事長 池田 昌弘 氏

講師プロフィール

大学時代に(社福)塩谷町社会福祉協議会で修行したのち、(社福)全国社会福祉協議会、(社福)栃木県社会福祉協議会、(社福)東北福祉会「せんだんの杜」副社長を経て、2005年7月から現職。
ほかに、厚労省「地域共生社会推進検討会」委員(2019)、厚労省「重層的支援体制整備事業の支援のあり方に関する有識者会議」委員、厚労省「共生型サービスの実態把握及び普及啓発に関する調査研究事業検討委員会」委員など。

2013年度より「生活支援コーディネーターの育成に関する調査研究委員会」の委員として、国の養成研修のプログラム検討、指導者養成中央研修講師も担当した。

CLC <http://www.clc-japan.com>

終演予定 午後3時30分

オンライン配信の参加方法

- YouTube Live(ユーチューブライブ)にて、大会の様子を生配信します
※動画の視聴は無料です。スマートフォン等からご覧になる場合、通信料は各自のご負担となります。
※アカウント登録なしでご覧いただけます。
- こちらの二次元コードを読み込むか、下記のページへアクセスしてください



YouTubeチャンネル

https://www.youtube.com/channel/UCwUrf9ShVe_8inejJbHBZzA

下野市社会福祉協議会の
ホームページからもアクセスできます

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

※当日視聴ができない方は、後からアーカイブ配信にてご覧いただけます。【公開期間 ～3月31日(木)】

新型コロナウイルス感染拡大防止のため原則としてオンライン配信での参加となります。オンライン配信での参加が難しい方は、先着事前申し込みにより会場にお越しいただくことができます。
※下記の問い合わせ先へご連絡ください。

- 会場参加申し込み受付 2月1日(火)～
- 定員 15名

主催/下野市社会福祉協議会 後援/下野市

問い合わせ先 ☎ (43) 1236 FAX (44) 5807



※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、内容を変更または中止する場合があります。

新・下野市風土記

栃木県で1位でも全国では？



下野市教育委員会 文化財課

皆さんは、古墳時代の人々の身長がどのくらいだったかご存知ですか？ 分析によると、古墳時代の男性の平均身長は約163cm、女性の平均身長は152cmで、現代人とそれほど変わりません。

遺跡から出土した人骨を分析したことで、弥生時代から古墳時代にかけて、日本列島に住んだ人の平均身長が少しずつ伸びていったことが分かってきました。原因としては、①食料事情が良くなった、②朝鮮半島などから渡来系の人々に移り住んできた、など複数の説が提唱されています。

また、当時の庶民と古墳に埋葬された人を比べると、古墳に埋葬された人の方が身長が高かったようです。これも、①古墳に埋葬される身分の人の方が良いものを食べていた、②古墳に埋葬されたのが朝鮮半島などからの渡来系の人々だった、など複数の説が考えられています。

さて、いくら古墳時代の人々の平均身長が伸びたといっても、現在のところ、身長2m以上の人骨が出土したとは聞いたことがありません。

それなのに何故、当時の人々は、人1人を埋葬するために巨大な古墳を造ったのでしょうか？

世界最大規模の日本の古墳

全国に約16万基以上あると言われる古墳の中でも最大の古墳は、大阪府堺市にある大山古墳（伝仁徳天皇陵）です。

大山古墳の全長は、486m。世界3大墳墓とされているエジプトのクフ王のピラミッドが、基底部の1辺の長さ約230m、高さ146mで、中国の秦の始皇帝の墓が、東西345m、南北350m、高さ43mであるため、大山古墳は世界最大のお墓でもあるといえます。

大山古墳は宮内庁が管理する陵墓であるため、これまでほとんど調査が行われておらず、古墳の構造や埴輪の数など、詳しいことは分かっていません。しかし、昨年10月から11月にかけて行われた調査で、墳丘を囲む堤に多くの円筒埴輪が置かれていたことが確認されました。

古墳の大きさと勢力図（全国）

大きさ2位の古墳は菅田御廟山古墳（伝応神天皇陵）：全長425m、3位は上石津ミサンザイ古墳（伝履中天皇陵）：全長365mで、いずれも大阪府にあります。しかし、大きな古墳が造られたのは大阪だけではありません。第4位には岡山県の造山古墳：全長350m、10位にも作山古墳：全長286mがランクイン。

関東地方最大の古墳は、全国では28位の群馬県太田市の太田天神山古墳：全長210m。栃木県内では、墳丘の規模が120m級の吾妻古墳（栃木市・壬生町）や摩利支天塚古墳、琵琶塚古墳（小山市）が最大級です。

当時、岡山県は吉備と呼ばれ、愛知県周辺や宮崎県周辺、和歌山県周辺などと並び、ヤマトの王権と関係の深い地方豪族がいたと考えられています。また、全国的に、大きさが上位に入る古墳のほとんどは前方後円墳なのですが、現在の古墳研究の最前線では、前方後円墳は、中央であれ地方であれ、ヤマト王権との結びつきが強くなければ造ることができなかったと考えられているのです。

古墳の大きさと勢力図（毛野地域）

古墳時代の毛野地域は、現在の群馬県・栃木県域に、埼玉県の北部地域も含んだ地域で、5世紀の後半頃、上毛野・下毛野の2つに分かれたと考えられています。

上毛野の方が勢力をもっていたようで、上毛野では200m級の大きな古墳が造られましたが、下毛野では120m級の古墳しか造られませんでした。また、その後、古墳時代を通じて上毛野地域では1万3,249基もの古墳が造られたのに対し、下毛野地域では上毛野よりかなり少なく、大きさも限定されたものしか造られなかった（造れなかった）と考えられています。

しかし、古墳時代後半になると、上毛野の西部地域は、榛名山の噴火により甚大な被害を受けました。数年前には、このとき被害にあったと思われる鎧を着た人の骨が発見されました。

6世紀後半以降になると、下毛野の中心地域（宇都宮南部から下野市・壬生町・上三川町・小山市北部周辺）で、80m級の前方後円墳や、円墳としては全国でも上位クラスの大きさの車塚古墳（壬生町）や下石橋愛宕塚古墳（下野市）などが造られました。

これらの古墳を造った豪族の中には、後に下野薬師寺を建立した下毛野氏一族もいたと考えられます。



ワーク・ライフ・バランス

推進事業所認定制度

令和4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。

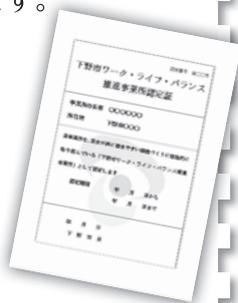
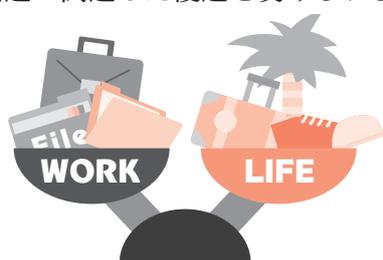
このワーク・ライフ・バランスの実現のため、「下野市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として、職場環境の整備と男女共同参画推進に積極的に取り組んでいる事業所などを募集します。

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4年2月時点で13社19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が対象です。

※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などは除きます。

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、電子メールで送信、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（社内規則や取り組み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-0000006011-0.html>

■申込期間

3月1日(火)～4月28日(木) (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月中旬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

3月1日(火)～7日(月)

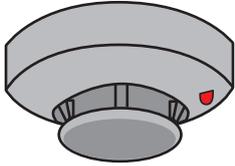
春の火災予防運動

期間中、下野市・壬生町は随時、防災情報伝達システム等による屋外拡声器でお知らせします。上三川町は午後6時にサイレンを鳴らします。

住宅用火災警報器は設置していますか？

住宅用火災警報器は消防法・火災予防条例により**すべての住宅に設置が義務**付けられています。**寝室**や**階段**の天井・壁面に設置して、火災が発生したときの逃げ遅れを防止しましょう。

※下野市では、住宅用火災警報器と消火器の設置に対して補助があります。



住宅用火災警報器には寿命があります。
取り替えの目安は10年です。
あなたのご家庭では大丈夫ですか？



第41回石橋地区少年消防クラブ防火標語展 <<春季最優秀作品>>

火の始末 自分の目で手で 最後まで

壬生町立南犬飼中学校 2年 くまきみのり 熊木美典さん



住宅防火 いのちを守る 7つのポイント



政府広報オンラインから引用

消防・災害メールは
こちらのQRコード
から登録できます。

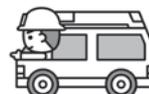


下野市・壬生町・上三川町
石橋地区消防団連絡協議会
石橋地区危険物保安協会
石橋地区女性防火クラブ連絡協議会

■問い合わせ先
石橋消防署通信指令課
☎(53)1119



火災と救急・救助は119番



環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

2月は正しい猫の飼い方推進月間

県ではこの月間中、猫の適正な飼い方の普及と啓発を推進しています。

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。

猫は室内で飼いましょう

猫は、十分なエサがあって、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。

野良猫にはエサを与えないで

野良猫にただエサを与えるのではなく、責任をもって適正に飼いましょう。

■問い合わせ先

県動物愛護指導センター
☎028(684)5458

浄化槽をご使用の方へ

浄化槽が正しく機能するために、浄化槽法により保守点検や清掃、法定検査が義務付けられています。

保守点検（年3～4回以上）

浄化槽の機能を維持するために、機器類の調整や消毒薬の補充などを行います。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）

臭いや水質悪化を防ぐため、汚泥の引き抜きなどを行います。市で許可されている業者に委託してください。

法定検査

保守点検と清掃とは別に、次の2つの検査を受ける必要があります。指定検査機関か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

ごみの減量化 分別・資源化にご協力を！

家庭から出る燃やすごみは、昨年度に比べると減少していますが、令和元年度と比較すると依然として増加傾向にあります。

出された燃やすごみの内容を調査した結果、プラ容器包装や雑紙など、分別すれば資源として再利用できるものが多く混入していました。

ごみの分別や減量化、資源化にご協力ください。

	燃やすごみ	可燃系資源
令和2年 10～12月	2,707t	94t
令和3年 10～12月	2,664t	88t
前年度比較	43t減	6t減

一般廃棄物処理基本計画 パブリックコメント募集中

下野市における今後のごみ処理などに関する基本方針を取りまとめた「一般廃棄物処理基本計画」の素案を作成しました。

皆さまから広く意見をお聴きするため、パブリックコメントを実施しています。

■閲覧場所

環境課、市ホームページ

■提出方法 指定の意見等記入用紙をFAXやメールで送信、郵送、または直接提出

■記入事項 氏名、住所、年齢、電話番号、ご意見

■提出期限

2月18日(金) 午後5時(必着)

■提出先 環境課 ☎(32)8609

✉kankyo@city.shimotsuke.lg.jp
〒329-0492 下野市笹原26

不用品リサイクル情報

〈譲りたい〉

男子学生服（黒、180A）、ひな人形（7段飾り）、電子ピアノ、ソファセット（1人掛け2脚、コーナー1脚）、スイミングスクールバッグ（リフレ、黄緑色）、宇都宮南高校女子制服（夏冬、Lサイズ）、女性用リクルートスーツ（紺色、Mサイズ）、滅菌ガーゼ（4.5cm四方、30枚）

〈譲ってほしい〉

原付スクーター、テレビ録画機器、ノートPC、セミダブルベッド、男子学生服（170Bまたは180B）、自転車（女性用、24インチ）、ベビーベッド、祇園小体操着（長ズボン）

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					

■ 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					

■ 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					

■ 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/mSrv>



二次元コード

石橋図書館

■ 絵本専門士が選ぶ ころがうるおう
絵本たち「読むサプリ・見るプレゼント」

1月30日(日)～2月28日(月)
※最終日のみ午後5時まで
場所：1階カウンター前

■ 読書会

2月9日(水) 午前10時～
テキスト「帰りがかった家」 青木玉 著

■ 工作会

「チョコレートキャンドルをつくろう」
2月13日(日) 午後2時30分～
定員：先着5名 ※要申し込み

■ おはなし会

2月19日(土) 午前10時30分～
「さむがりやのねこ」ほか
3月5日(土) 午前10時30分～
「そらはだかんぼ！」ほか

■ ちいさなおはなし会

2月21日(月) 午前10時30分～

■ 書籍リサイクル

2月26日(土)・27日(日)
時間：午前9時～午後6時
場所：2階視聴覚室
※マイバッグ等をお持ちください

■ 新聞コラム書き写しの会

2月28日(月) 午前10時～

国分寺図書館

■ 本のリサイクル

2月11日(金・祝)～13日(日)
時間：午前9時～午後6時30分
場所：2階視聴覚室

※マイバッグ等をお持ちください

■ お話ポケットの会のおはなし会

2月12日(土) 午後2時～
大型絵本「ぐりとぐら」ほか

■ 読書会

2月19日(土) 午前10時～
テキスト「カディスの赤い星」 逢坂剛 著

■ ティーンズ読書クラブ

2月19日(土) 午後2時～
対象：小中学生

■ 美術館学芸員によるアートトーク

「美術館の楽しみ方」
2月26日(土) 午後2時30分～
対象：一般

定員：先着15名 ※要申し込み
協力：宇都宮美術館

■ ひなまつり会

2月27日(日) 午後2時～
対象：小学生以下

定員：先着10名 ※要申し込み

■ 新聞コラム書き写しの会

3月4日(金) 午前10時～

南河内図書館

■ 紙しばいと読み語り&パネルシアター
2月12日(土) 午前10時30分～

「はんぶんこ」ほか
2月26日(土) 午後2時～
「ひみつひみつのひなまつり」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

■ リサイクル市 (雑誌)

2月12日(土)・13日(日)
時間：午前9時～午後4時
場所：2階視聴覚室
※マイバッグ等をお持ちください

■ 赤ちゃんといっしょ

「ママの笑顔がいちばん！」
2月18日(金) 午前11時～
対象：0歳児～3歳児と保護者
定員：先着5組 ※要申し込み
講師：大垣玉枝 氏 (元こぼと園園長)

■ おはなし会&ひなまつり工作会

2月26日(土) 午後2時～
内容：壁かけおひな様をつくろう！
対象：小学生以下
定員：先着5名 ※要申し込み
場所：2階会議室

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。

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になるか
各図書館にお問い合わせください。

図書館購入図書のご案内 (一部)

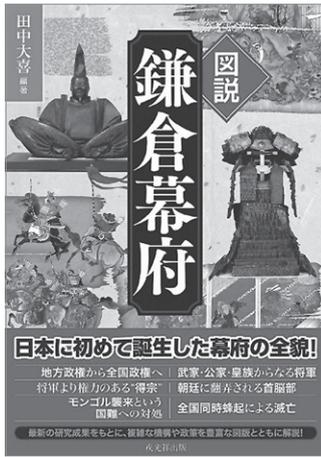
<一般書>

- ・新しい星 (石・国・南) …彩瀬まる
- ・グリムドイツ伝説集 (石) …グリム兄弟
- ・職場のトリセツ (国) …黒川伊保子
- ・どうぶつのししゅう (国) …千葉美波子
- ・チンギス紀12 (南) …北方謙三
- ・残月記 (南) …小田雅久仁

<児童書>

- ・ガラスの魚 (石・国・南) …山下明生
- ・たんたのたんてい (石) …中川李枝子
- ・ハタハタ (国) …高久至
- ・バスにのるひ (石・国) …はせがわさとみ
- ・うさぎじかん (南) …刀根里衣
- ・博物館の少女 (南) …富安陽子

※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し(貸出中は予約)
が可能です。



図説 鎌倉幕府

田中 大喜 編著
戎光祥出版

鎌倉幕府の成立から滅亡まで、最新の研究を基に詳しく解説した教科書的な一冊です。概念図、組織図など図解が豊富で、関係性が理解しやすい点もお勧めです。鎌倉幕府の将軍と主従関係を結んだ御家人たちの勢力変遷にも注目。(石)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

読書人

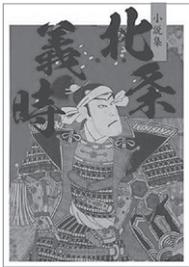
今月のテーマ

「NHK 大河ドラマ」

「鎌倉殿の13人」

第61作の主人公は、鎌倉幕府を支えた時代の立役者である北条義時。御家人制度や当時の乱戦などを解説した図書をご紹介します。

図書館でも関連本をご用意していますので、この機会にぜひご利用ください。



小説集
北条義時

海音寺 潮五郎 他 著
作品社

鎌倉幕府の頼朝から北条氏に政権が移行するまでを、北条義時に焦点を当てて6人の作家が描く歴史小説アンソロジー。(南)



北条義時と
鎌倉幕府が
よくわかる本

歴史の謎を探る会 編
河出書房新社

頼家を合議制で支えた13人の家臣はどんな人物だったのか。その中で権力を握っていった義時とは？幕府の体制や歴史を読み解く。(南)



頼朝の武士団
将軍・御家人たちと
本拠地・鎌倉

細川 重男 著
洋泉社

鎌倉幕府を支えた御家人たちは頼朝が大好きだった！？頼朝の魅力とは何だったのか。頼朝と御家人の関係性が分かります。(石)



修羅の都

伊東 潤 著
文藝春秋

「武士の府」を造るべく次々と粛清を重ねていった頼朝に異変が起きる。そのとき政子と義時のとった決断とは。(石・国)



日本最古の災害文学
漫画方丈記

鴨 長明 著
信吉 漫画
養老 孟司 解説
文響社

鎌倉時代初期のエッセイである「方丈記」を読みやすい漫画にした一冊。生きるうえで本当に大切なものは何なのか… (石)



承久の乱
真の「武者の世」を
告げる大乱

坂井 孝一 著
中央公論新社

朝敵とされた側が勝った日本史上唯一の戦、承久の乱。なぜ鎌倉軍は勝利できたのか。勝因「チーム鎌倉」を読み解く。(国)

◇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

国民年金保険料の納付方法

口座振替がお得です

国民年金保険料の納付には口座振替がご利用になれます。

口座振替をご希望の方は、ご利用の金融機関または年金事務所に口座振替申出書をご提出ください。

早割制度

当月保険料を当月末に振替納付することで、月々50円の割引が受けられます。

6か月・1年・2年前納

現金やカードで前納するよりも割引額が多くなります。

■**必要なもの** 納付書または年金手帳、通帳、金融機関届出印
※口座振替申出書は各金融機関の窓口または市民課窓口でお渡ししています。

クレジットカード等でも納付できます

国民年金保険料を定期的にクレジットカード会社が立て替え払いし、カード会社からカード会員の方に請求する方法です。支払回数は1回払いのみです。

クレジットカードでの納付をご希望の方は、お近くの年金事務所に国民年金保険料クレジットカード納付申出書を提出または郵送してください。

■納付できる保険料

- ・定額保険料
 - ・付加保険料込みの定額保険料
- ※過去の未払い分の保険料には利用できません。
※保険料の一部が免除されている場合は利用できません。



2年前納のメリット

・令和3年度の保険料での割引額は、14,590円～15,850円です（下表参照）

・2年前納分の保険料全額が、その年の社会保険料控除の対象となります。各年分の保険料に相当する額を、各年に控除することもできます

・前納することにより、納め忘れを防ぐことができます

令和4年度から前納するには

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

現金

年金事務所にお申し出ください。前納用の納付書を送付します。

口座振替・クレジットカード

振替や納付の手続きの際、併せてお手続きください。

■**申込期限** 2月28日(月)
(年金事務所必着)

■納付方法ごとの割引額比較表（令和3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 ※口座振替のみ	50円	300円	600円	1,200円
前6か月納	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
前1年納	カード・現金	—	—	3,540円	7,080円
	口座振替	—	—	4,180円	8,360円
前2年納	カード・現金	—	—	—	14,590円
	口座振替	—	—	—	15,850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

日本年金機構では、国民年金保険料が未納となっている方への電話や文書、戸別訪問による納付のご案内を民間事業者に委託しています。

民間事業者の担当者が国民年金保険料のご案内を行う際には、事業者と氏名を名乗ったうえで、お客様の本人確認をさせていただきます。また、訪問員は必ず日本年金機構が発行した顔写真入りの身分証明書をお客さまに提示します。

訪問員がお客さまに手数料を要求したり、金融機関などでATMの操作をお願いしたり、現金・年

金手帳・年金証書・通帳・キャッシュカード等をお預かりしたりすることは絶対にありません。

※日本年金機構から民間事業者に提供している個人情報、国民年金保険料が未納となっている方の情報に限定されています。

※国民年金保険料の納付について民間事業者に問い合わせる場合は、送付されてきた郵送物をお手元にご用意ください。



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。

イベント

下野薬師寺跡 史跡まつり

市では、市民の皆さまに下野薬師寺跡に親しんでいただけるよう、毎年、史跡地内に約100本ある梅の開花時期に合わせて史跡まつりを開催しています。

今年は新型コロナ対策として、規模を縮小し、下野薬師寺周辺の文化財を巡る史跡めぐりウォーキングを開催します。

なお、下野薬師寺跡は自由に散策できます。梅の見頃は例年2月中旬から3月上旬頃ですので、史跡地一面に咲く梅を愛で、ぜひお越しください。

■開催日

2月26日(土)、3月6日(日)

■集合場所 歴史館(工事中のため館内の見学はできません)

■コース内容

①薬師寺跡案内コース

歴史館→復元回廊→東基壇跡→創建の塔跡→六角堂→薬師寺→幢竿跡→再建の塔跡→南門跡→歴史館

②薬師寺跡と周辺史跡コース

歴史館→薬師寺→六角堂→復元回廊→三昧場→御鷲山古墳→再建の塔跡→幢竿跡→八幡宮→雷電神社→吉田が池→龍興寺→道鏡塚→鑑真和上の碑→二月堂→歴史館



■時間

- ①午前10時15分集合
所要時間約1時間(約1km)
- ②午前9時15分集合
所要時間約2時間30分(約4.5km)

■定員

両日ともに各コース20名

■申し込み・問い合わせ先

下野薬師寺歴史館
☎(47)3121

家族介護者交流会

介護に関わる方の交流や情報交換の場として開催します。

ボランティアの松本薫さんによるエレクトーン演奏で、癒しのひとときをお楽しみください。

■日時 3月4日(金)

午前10時~11時30分

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター

■対象者 家族などの介護をしている方や介護をした経験がある方、介護を受けている方

■定員 20名(要申し込み)

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター
みなみかわち ☎(48)1177
いしばし ☎(51)0633
こくぶんじ ☎(43)1229

※お住まいの地域を担当している地域包括支援センターにお申し込みください。



とちぎのじどうかん展 工作のテイクアウト

栃木県内の児童館スタッフが、おすすめの工作をキットにしました。児童館の遊びをご自宅で楽しめます!

下野市の児童館も参加しています。ぜひ遊びに来てください。

■日時

2月20日(日)、3月20日(日)

午前10時~11時30分

午後1時30分~4時

※キットがなくなり次第終了。

■場所 県子ども総合科学館(宇都宮市西川田町567)

■内容

2月20日(日)

・国分寺東児童館
「ころころ ころがし」など

3月20日(日)

・南河内児童館「めっちゃよ〜くとぶ紙ひこうき」
・国分寺駅西児童館「ポンDEキャッチ」など

■問い合わせ先

県子ども総合科学館
☎028(659)5555

下野国分寺跡 史跡指定100周年記念展

下野国分寺跡は、大正10年3月3日に栃木県で最初の国指定史跡になりました。その後、継続的に発掘調査を実施し、史跡の保存と整備に取り組んできました。

このたび、史跡指定100周年の節目を記念してパネル展を開催します。

■日時 3月1日(火)~27日(日)

午前9時~午後5時

■休館日 月曜日、第3火曜日、祝日の翌日

■場所

しもつけ風土記の丘資料館本館ロビー

■問い合わせ先

しもつけ風土記の丘資料館
☎(44)5049



お知らせ

市内歴史的建造物
調査報告会トピック
1

市では令和元年度から、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に委託し、実施しています。

これまでの調査成果の報告会を開催します。

■日時

3月12日(土)
午前10時～正午

■場所 市役所

■問い合わせ先
文化財課
☎(32)6105

防災に役立つ県公式LINEに
ご登録ください

県が公式LINEアカウントから様々な県政情報を発信しているのをご存知ですか？

観光・イベント情報はもちろん、昨年の8月からは防災情報の発信を強化しました。お住まいの地域のハザードマップや防災に関する知識などが確認できます。日頃からの備え



■県公式LINEのID

@pref_tochigi

■配信日 原則、水・金曜日

■問い合わせ先

県広報課 ☎028(623)2192
危機管理課 ☎028(623)2133

就学援助費の受給申請

就学援助制度とは、経済的な理由で就学困難な児童や生徒の保護者に、学用品費の一部や給食費などを援助する制度です。

援助費は7月、12月、2月に、学校を通じて支給されます。

新規に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。制度の詳しい説明をし、申請書などをお渡しします。

現在、認定を受けている方で、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された方も、改めて申請が必要になります。

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は、3月25日(金)までに申請してください。

■対象者

生活保護を受けている方、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～3月31日(1年間)

■問い合わせ先

学校教育課 ☎(32)8918

マイナンバーカードの申請をサポートします

市民課では、市役所のパソコンとデジタルカメラを使って、マイナンバーカードの写真撮影から申請までのお手伝いをしています。

予約制ではありませんので、来庁された方から順番にご案内します。混雑状況によりお待ちいただく場合があります。

この機会にマイナンバーカードを作ってみませんか。

■必要なもの・こと

マイナンバーカードには顔写真欄があり、写真撮影のため、カードを作る方ご本人にお越しいただく必要があります。

また、氏名や住所などが最新の状態になっている本人確認書類が必要です。

■1点で足りる本人確認書類

運転免許証やパスポートなど、官公署発行の顔写真つき身分証明書

■2点必要な本人確認書類

健康保険証、年金手帳、年金証書、介護保険証、顔写真つきの社員証・学生証など

※75歳以上のカード未取得者を対象に、2月下旬ごろから順次マイナンバーカード(個人番号カード)交付申請書が再送付されます。届いた方は、この申請書もお持ちください。

■カードの受取方法

カードの交付は、申請から約1か月後になります。

できあがり次第お知らせのハガキをお送りしますので、記載されている必要なものをお持ちのうえお越しください。

受け取りの際は、年齢にかかわらず申請者本人にお越しいただく必要があります。

■申請者が15歳未満の場合

- ・法定代理人(親権者)の方もご一緒にお越しください。
- ・申請者ご本人と法定代理人(親権者)の本人確認書類をお持ちください。

■問い合わせ先

市民課
☎(32)8896



食物アレルギー疾患生活管理指導表の作成費用の助成

園児・児童・生徒などの食物アレルギー対応に必要な「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で、保護者の負担を軽減し、園児などが健全な生活を営むことができるよう支援します。

医療機関にお持ちいただく書類があるほか、市が指定する医療機関で受診していただく必要がありますので、まずは通っている保育園や学校などにお問い合わせください。

■対象者

次の①と②の両方に該当する方
①食物アレルギーを有し、保育園・幼稚園・学校等での生活で特別な配慮や管理が必要な方

②次のいずれかに該当する方
・市内に住所を有し、市内または市外の保育園・幼稚園・認定こども園などに在籍している方、または入園が内定した方
・市内の小中学校・義務教育学校に在籍している方、または入学を予定している方

■助成回数 1年度につき1回
■助成限度額 2,000円
※2,000円を超える分は自己負担となります。
■問い合わせ先
保育園・幼稚園・認定こども園などに通っている方
こども福祉課 ☎(32)8903
小中学校などに通っている方
学校教育課 ☎(32)8918

栃木県特定最低賃金の変更

～必ずチェック最低賃金～
令和3年12月31日から、県特定最低賃金(時間額)が変更されました。

塗料製造業	992円
業務用機械器具製造業	939円
電子部品・デバイス・電子回路製造業	940円
自動車・同附属品製造業	947円
医療用機械器具・医療用品製造業	940円

この他にも最低賃金が改正された業種があります。

■問い合わせ先
栃木労働局賃金室
☎028(634)9109

外国人を雇用する事業者の方へ 市・県民税の納付に関するお知らせ

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、事業者の方から下記の手続きをご案内ください。

なお、日本人でも外国人でも手続きの方法などは同じです。

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。

なお、1月から5月の間に退職する場合は、申し出の有無にかかわらず一括徴収を行っていただく必要があります。

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「納税管理人」を定めて市に届け出る必要があります。

納税管理人は、帰国する外国人本人に代わり、税金の手続きを行うことになります。

詳しくは総務省ホームページへ

総務省ホームページに、詳しい手続きの内容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

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2-6
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

ママパパEnglishサロン

市国際交流協会では、子ども連れの方も（大人の方のみの参加も大歓迎！）気軽に参加していただける英会話サロンを開催しています。国際交流員のウィルペルトさんと一緒に、気軽に英会話を楽しんでみませんか？

■日時 2月24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

預けて安心 自筆証書遺言書の保管制度

大切な遺言書を守ります

自筆で作成した遺言書の保管に不安はありませんか？

あなたの大切な遺言書を、法務局が守ります。

■制度を利用するメリット

- ・遺言書が相続人などに発見されなかったり、紛失・亡失したりするおそれがありません
- ・利害関係者による遺言書の破棄、隠匿、改ざんを防げます
- ・相続開始後、家庭裁判所の検認が不要になります

■問い合わせ先

宇都宮地方法務局
栃木支局
☎0282(22)1068

遺言書ほかんガルー



全国一斉情報伝達訓練

災害などの際に、国の全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる緊急情報を確実にお伝えするため、全国一斉情報伝達訓練が実施されます。

市でも、下野市防災情報伝達システムの試験として、市内に設置している屋外拡声器や市内の公共施設・学校施設から一斉に放送を行います。

■日時

2月16日(水) 午前11時
※災害などで延期の場合あり。

■放送内容

「これは、J-ALERTのテストです」×3回

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

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。

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とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分で製造販売された後発医薬品のことです。

どうして低価格なの？

新薬の開発には大きなコストがかかりますが、ジェネリック医薬品の場合、すでに有効性や安全性が確認されている薬を製造するため、開発コストが大幅に抑えられています。

安全性は大丈夫？

医薬品医療機器等法に基づいた厳しい審査をクリアし、厚生労働大臣から承認を受けた薬のみが販売されます。

まったく同じ薬なの？

有効成分は同じですが、色付けや保存料として使用する添加物などに違いがあります。

色や形、大きさなどが変わること、新薬より飲みやすくなる場合もあります。

変更したいときはどうすればいいの？

まずは、医師や薬剤師に相談してみましょう。

国民健康保険の加入時などに配布しているジェネリック医薬品希望カードをご活用ください。

年に3回、差額通知を発送しています

国民健康保険被保険者の方で、ジェネリック医薬品に変更した場合に医療費の差額が発生する方には、差額の目安を示した通知を毎年2月、6月、10月にお送りしています。

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8895



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** 市内在住で、次のいずれかの交付を受けている方

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

■**手当額** 月額2,500円

■**持ってくるもの**

- ・指定難病特定医療費受給者証、小児慢性特定疾病医療受給者証、一般特定疾患医療受給者証のうちいずれか（コピーでも可）
- ・印鑑
- ・受給資格者名義の通帳（新規申請または変更がある場合のみ）

■**問い合わせ先** 社会福祉課
☎(32)8900 ㊟(32)8601

栃木税務署の確定申告会場 に来場する方へ

確定申告会場への入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した「入場整理券」が必要です。入場整理券の配付状況によっては後日の来場をお願いすることもありますのでご了承ください。

また、ご来場の際には、マスクの着用や検温・手指の消毒をお願いしています。感染症対策へのご協力をお願いします。
※詳しくは国税庁のホームページをご確認ください。

㊟<https://www.nta.go.jp>

■**期間**

2月16日(水)～3月15日(火)

■**受付時間**

午前9時～午後4時

■**場所** 栃木商工会議所

(栃木市片柳町2-1-46)

■**問い合わせ先**

栃木税務署 ☎0282(22)0885

水道水 放射性物質の検査結果

■**採取日** 12月6日

■**採取場所** 下野市各配水場

■**基準値** 10Bq/kg
(セシウム134と137の合計)

■**検査結果**

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

※検査結果は市ホームページでも公開しています。

■**問い合わせ先**

水道課 ☎(32)8911

2月は 電気の上手な使い方推進月間



■**問い合わせ先**
関東電気保安協会
栃木事業本部
☎028(611)5090

農業用軽油引取税免税証の交付申請の追加受付

農業用の軽油引取税免税証申請の追加受付を行います。

■**日時** 3月3日(木)・4日(金)

午前9時～11時30分

午後1時～3時30分

■**場所**

県税事務所下都賀庁舎
第2福利厚生棟 2階会議室
(栃木市神田町6-6)

■**申請時に必要なもの**

- ・免税軽油使用者証
 - ・印鑑
 - ・免税軽油の引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）と未使用の免税証の原本を添付。

・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）

※更新のみの場合は不要。

■**注意事項**

・新規申請の方は、免税証の交付が後日となります。

・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」を控えてきてください。

・国税及び地方税の延滞処分を受けた方は、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。

・マスクの着用及び手指の消毒にご協力ください。また、発熱や風邪の症状がある方は、来場を見合わせてください。

■**問い合わせ先**

県税事務所
軽油引取税調査担当
☎0282(23)6882

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれがあります。

転倒予防のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と「立つ、歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。

今回は、「身体のバランスを保つ」ための運動を紹介します。

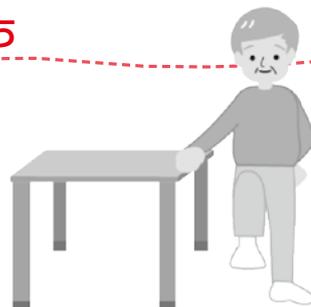
地域ふれあいサロンなどの通いの場の一部では、歌を歌いながらゆっくりとした動きで行う「しもつけ元気はつらつ体操」を実施しています。

筋力とバランス能力を高める効果が期待できる運動で、「立ち上がりやすくなった」「物を持ったり、腕を上げたりすることが楽になった」などと好評です。

ご興味のある方は、高齢福祉課へご連絡ください。

座布団の上で片足立ち

- ・かかとを10cm程度あげて**10秒**保持することから始めましょう。
- ・テーブルを活用するなど、よるけても大丈夫な方法で行いましょう。



前後左右へのステップ

- ・立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻す(右足も行う)。
- ・それぞれ**5回**ずつ行いましょう。



四つ這いバランス

- ・四つ這いで左手・右足を同時に挙げて**5秒**保持し、もとに戻す。
- ・反対も行いましょう。(右手・左足)
- ・同時にできない人は、手だけ・足だけで行いましょう。



■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

出典:公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック

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です。

しもつけ茶屋

■日時

2月9日(水)・17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

2月18日(金)

午前10時～正午

■場所 グリムの館

おひさま

■日時 2月16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

2月4日(金)、3月4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

検温や手指消毒などの感染症対策にご協力ください。

■持ち物 飲み物

認知症の方を介護している 介護者交流会

同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時 2月25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

■共通事項

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

総合防災訓練を中止

例年2月に開催している総合防災訓練は、2月11日(金・祝)に開催予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

■問い合わせ先
安全安心課 ☎(32)8894

救急隊はN95マスクで活動しています

トピック
3

感染力の強いオミクロン株の感染拡大に伴い、住民の皆さまへの媒介を防ぐため、救急隊などの装備を強化しました。

■問い合わせ先
石橋地区消防組合
☎(53)6167



機械式N95マスク



N95マスク

ふれあい館 各種教室

①骨盤調整コンディショニング

骨盤のゆがみの調整と、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩凝り・冷え性・内臓の機能の改善を目指します。

■日時 毎週火曜日
午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かすことで、バランス良く動きやすい身体づくりを目指します。

■日時 毎週火曜日
午前11時50分～午後0時50分

③シェイプアップヨガ

運動に慣れた方におすすめ。全身を引き締めるヨガのポーズと筋力トレーニングでシェイプアップしましょう！

■日時 毎週水曜日
午後1時30分～2時30分

④シンプルヨガ&ストレッチ

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

■日時 毎週水曜日
午後3時～4時

⑤ウェービング

ストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ストレッチ・ヨガの動きを取り入れました。

■日時 第2・4木曜日
午前10時30分～11時30分

⑥美脚美尻骨盤ヨガ

肩と股関節回りを意識し、骨盤と体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日
午前10時30分～11時30分

⑦フラヨーガセラピー(予約)

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

■日時 毎週木曜日
午後1時30分～2時30分

⑧かんたんステップ50(予約)

ステップ台を使い音楽に乗って昇降運動をしながら楽しくエクササイズしましょう！

■日時 毎週木曜日
午後6時40分～7時30分

共通事項

■場所 ふれあい館

■対象者 高校生以上

■定員

⑧以外12名 ⑧5名

■受講費 1回800円

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

※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■持ち物・服装

タオル、飲料水、ヨガマット(⑧以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑧の受講者)

■服装 動きやすい服装

※更衣室はありません。

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

※最新情報は

こちら→



開催総数

第194回

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」

親族に頼らず生きていく選択

私たち日本よりそい家族会は、ご家族・ご親族の役割を担う支援を行っている団体です。公正証書を含めた会員契約を結び、入院・福祉施設等での身元保証、生活支援や緊急時の対応から葬儀・納骨・死後の諸手続き等、専門スタッフ(弁護士・司法書士・行政書士など)と協働し、支援を行っています。支援活動の中から事例をもとに高齢期に直面する課題と対策をお伝えしています。

▶医療・介護福祉事業所・行政機関等、身元保証等でお困りの主に高齢者からのご相談も受け付けています。



NPO法人 日本よりそい家族会

宇都宮支所/宇都宮市下川俣町 206-23 サボウ/宇都宮 103
本部/長野県上田市*支所/長野市・松本市・高崎市

セミナー開催

広告

2月23日 祝日 水

受付 13:30～

時間 14:00～16:00

宇都宮市文化会館

第2会議室(3階)

■資料代/300円

■定員/13名

■講師/石巻 美智也 (日本よりそい家族会 代表理事)

◎3月3日(木) 個別相談会開催

要予約

028-612-8370

平日 10:00～17:00

きらら館 脳トレ&代謝アップストレッチ教室

脳トレは、認知機能や記憶力を改善させるほか、筋肉の動きを改善し、身体の動きをスムーズにします。ストレッチは、全身の代謝を上げ、冷えなどを解消します。



- 日時 2月28日(月)
午前10時30分～11時30分
- 場所 きらら館
- 定員 30名(先着順)
- 講師 菊池弘子氏(きらら館
トレーナー、健康運動指導士)

- 持ち物 室内履き、飲み物
- 参加費 550円(当日徴収)
- 申込方法
きらら館窓口、電話
- 申し込み・問い合わせ先
きらら館 ☎(52)3711

広報しもつけへのご意見

広報しもつけでは、より良い紙面づくりのため読者の皆さまからご意見を募集しています。

ご意見 まちがいさがしに毎回トライしているが、「違い」が明確でなく発見しづらい。できれば他形式の問題にしてほしい。

A 1月号にクロスワードパズルを掲載しました。紙面の都合で毎号掲載することは難しいですが、お楽しみいただけましたら幸いです。

- 問い合わせ先
総合政策課 ☎(32)8886

募 集

児山城址の落ち葉清掃 ボランティアを募集



児山城址守り隊では、県の明るく元気な森づくり事業を活用し、児山城址の保全整備に取り組んでいます。整備の一環の落ち葉清掃で、一緒に活動していただけるボランティアを募集します。

- 日時 (雨天時は中止)
2月19日(土)・26日(土) 午前9時～正午
※両日でもどちらか1日でも可。

- 場所 児山城址
※駐車場はグリムの館をご利用ください。

- 持ち物 長靴
- 保険
ボランティア保険に未加入の方は要相談

お礼
参加して下さった方は、4月29日(金)から5月1日(日)にかけて城址で開催予定の児山城カフェ(屋外)に無料でご招待します。

- 申し込み・問い合わせ先
児山城址守り隊事務局 ☎080(5003)7586

市民農園の利用者を追加募集!

市民農園の令和4・5年度の利用者を追加で募集します(先着順)。

野菜作りに興味のある方、この機会に始めてみてはいかがでしょうか。



- 所在地 薬師寺2850番地1
- 利用期間 4月1日～令和6年3月31日
- 募集区画数 20㎡ 3区画、25㎡ 1区画
- 対象者 市内在住で、市民農園利用者の会(年額500円)に入会し、周辺圃場に迷惑をかけないように市民農園を管理できる方
- 使用料 年額1㎡当り200円
- 申込方法 市民農園利用申請書(農業公社窓口と公社ホームページで入手可能)を農業公社に提出
- 申込期限 2月21日(月)

利用者説明会

- 日時 2月27日(日) 午前9時30分～
- 申し込み・問い合わせ先
農業公社(市役所3階) ☎(32)8951

WORKWORKとちぎに求人情報を掲載する 法人・企業を募集中!

WORKWORK(わくわく)とちぎは、県が運営する就職支援サイトです。企業登録から公開までオンラインで完結するため、手軽に求人情報を掲載できます。

さらに「移住支援金対象法人・求人」に登録すれば、UIターン希望者に貴社をアピールできます。WORKWORKとちぎをぜひご活用ください。

- 問い合わせ先 企業情報掲載サイト事務局
☎028(688)7979 ☒ info@tochimaru-job.jp

広告

YOU 顔マルシェ

月曜日～金曜日
正午更新!

地元の情報が満載!
あなたもテレビに映るかも?!

栃木ケーブルテレビ
【下野センター】 **0120-22-1880**

あなたも始めてみませんか、市民活動！

トピック
5

■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887



ママグマルシェの活動の様子

市民活動って何？

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4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

- 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）

■申込期間 2月1日(火)～3月17日(木)

選考会

応募団体には、選考会で事業内容をプレゼンテーショ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8日(金)

午後1時30分～

■場所 市役所



就 職

児童館厚生員・学童保育支援員(会計年度任用職員)募集

児童館厚生員

■応募資格

保育士資格または幼稚園～高等学校の教員免許がある方

■勤務日

月～土曜日のうち月に21日程度（土曜日は月2回程度）

■勤務時間 午前8時30分～午後5時15分のうち7時間

■勤務場所 市立児童館

学童保育支援員

放課後児童支援員認定資格をお持ちでない方は、条件を満た

し次第、取得していただきます。

■勤務日 月～土曜日
（土曜日は月1回程度）

■勤務時間

平日 午後1時～7時のうち2～5時間

土曜日 午前8時～午後7時のうち6時間程度

長期休業中

午前7時30分～午後7時のうち5～7時間

■勤務場所

市立学童保育室

共通事項

■待遇 時給1,062円

- 有給休暇・通勤手当あり
- 社会保険・雇用保険・期末手当は諸要件あり

■申込方法 市販の履歴書と資格証の写し（有資格者のみ）をこども福祉課に提出（郵送可）

※郵送の場合は、児童館厚生員または学童保育支援員希望と封筒に明記してください。

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

消費生活相談員(会計年度任用職員)募集

■応募資格

パソコンの基本操作ができ、次のいずれかに該当する方

- ・消費生活相談員（国家資格）、消費生活専門相談員、消費生活アドバイザー、または消費生活コンサルタントの資格がある
- ・消費生活相談業務の経験が1年以上ある

■勤務日

月～金曜日のうち週2、3日程度（祝日・年末年始を除く）

■勤務時間 午前9時～午後5時のうち7時間

■勤務場所

市消費生活センター（市役所）

■業務内容

- ・消費生活に関する相談や苦情処理、あっせん、助言、パソコンによる相談内容の入力業務
- ・消費者被害防止啓発・消費者教育に関する業務

■待遇 時給1,401円

- ・有給休暇・通勤手当あり
- ・社会保険・雇用保険・期末手当は諸要件あり

■申込方法 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と資格証の写し（有資格者のみ）を安全安心課に提出（郵送可）

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

福祉のお仕事
オンライン就職フェア

福祉の仕事に就きたい方と求人事業所との相談会で、45法人・事業所が参加予定です。

今回は、Zoomアプリを利用し、オンラインで開催します。

福祉の仕事や資格取得の相談もできます。

※無資格・未経験の方、歓迎。

■日時

2月26日(土)、3月5日(土)

午前10時15分～

午後1時15分～

■申し込み・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

✉ jinzai@tochigikenshakyo.jp

相談

法律相談

弁護士による無料法律相談です（要予約）。

■日時

①2月8日(火) ②2月22日(火)

③3月8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

①2月7日(月)まで

②2月9日(水)～21日(月)

③2月24日(木)～3月7日(月)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会 ☎(43)1236

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。

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（要予約・県行政書士会小山支部主催）。

■日時

2月24日(木)、3月24日(木)

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 4名（1名30分）

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

司法書士による
無料法律相談会

■日時 毎月第2・第4金曜日

午後2時～4時30分

■場所 県司法書士会館

（宇都宮市幸町1-4）

■内容 財産管理、任意後見契約、後見開始の申立、相続手続き、遺言書の作成など

■相談方法 面談（要予約）

■予約方法

電話（面談日の2日前締切）

■申し込み・問い合わせ先

リーガルサポートとちぎ支部

☎028(632)9420

（平日の午前9時～午後5時）

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	2月15日(火)、3月1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

廃品回収サービスのトラブルにご注意ください！！

無料とアナウンスしていた業者に廃品回収を依頼したら、作業が終了した後で突然回収料金とは別に高額な積み込み料金を請求されたなど、許可の確認できない廃品回収業者とのトラブルが、全国の消費センターに寄せられています。

家庭の廃棄物を業者が回収するには、‘一般’廃棄物収集運搬業の市の許可または委託を受けることが必要です。‘産業’廃棄物収集運搬業の許可や、古物商の許可では、家庭の廃棄物を回収することはできません。

安易に廃品回収業者に処分を依頼すると、先述のようなトラブルになる場合があるだけでな

く、引き渡した後に法律を守った適正な処理がされるかどうかの確認ができません。

不用品の回収を業者に依頼する際は、営業許可の有無や追加料金発生可能性の有無を事前に確認することが大切です。また、業者から納得できない請求を受けたら、支払う前に消費生活センター等に相談しましょう。

なお、粗大ごみや不用品の処分は、市の廃棄ルールに従って行いましょう。また、家電リサイクル法に定められた品目（エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機など）はリサイクルの対象となっており、所定のリサイクル料金が必要となります。

「男性版産休」導入に向けて

育児・介護休業法改正により、今年10月から新たに「男性版産休」が導入されます。

いわゆる「男性版産休」とは、子の出生後8週間以内に、4週間まで取得可能な「産後パパ育児休（出生時育児休業）」のことを指します。従来の育児休業とは別に取得することができ、事前に申し出れば2回に分割して取得することができます。

また「どうしても外せない業務があって産休を取れない」という方は、日数の上限はありますが、双方が合意した範囲で休業中に就業することも可能です。

制度導入は10月からですが、産休の取得は雇用主や職場の仲間とも調整が必要です。出産を予定している方もそうでない方も、理解を深め、十分に準備を進めておきましょう。

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～午後5時（正午～午後1時を除く）

※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。

※土・日・祝日の電話相談は消費者ホットライン☎188(局番なし)へ

まちがいさがし

わかるかな？

▼ グリムの森の「お菓子の家」

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38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/>



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					

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					

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					

納税ごよみ ■納期限 2月28日(月)

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

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日(土)・26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

18日(金)	ゆうがおパーク
--------	---------

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

16日(水)	シルバー人材センター
22日(火)	石橋公民館

■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

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	5
		③⑥	①④	②⑥	③⑤	①④
6	7	8	9	10	11	12
②⑤	③⑥	②④	①⑤	③⑥	①④	②⑤
13	14	15	16	17	18	19
④⑥	①⑤	②④	③⑤	②④	③⑥	①⑤
20	21	22	23	24	25	26
②④	①⑤	③⑥	②⑤	③④	①⑥	②④
27	28					
①⑤	③⑥					

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

P37のまちがいさがしの答え ①電球 ②お菓子の数 ③階段の段差





国際交流員ウィルペルトのコラム

名前を軽んじてはいけない Ein Name ist nichts Geringes (アインナーメ イスト ニヒツ ゲリンゲス)



皆さん、1月号のコラムからの続きです。ドイツ人は、お互いをどのように呼び合うのでしょうか。

ドイツ語を勉強した経験がある方は知っていると思いますが、ドイツ語にも、人に話しかけるときに、日本の敬語のような丁寧な言い方と、友達口調のような言い方があります。

ドイツ語で、丁寧な言い方を“Siezen (ジーツェン) “、友達口調を“Duzen (ドゥーツェン) “といいます。

誰かに名前を聞きたいときは、丁寧な“Sie (ジィ、あなた) “か、友達口調の“Du (ドゥ、あなた) “のどちらを使うか選ばないといけません。知らない人には、当然、丁寧な方で話しかけます。

そして、ドイツ人にとって、その使い分けは名前の呼び方と関係があります。

丁寧な“Siezen“の場合は、相手を名字で呼びます。友達口調の“Duzen“の場合は、名字ではなく名前と呼ぶ習慣があります。

付き合いが長くなった相手、あるいは距離を縮めたい相手と、丁寧な言い方・名字呼びから、友達口調・名前呼びに切り替えるのに、17世紀から伝わる伝統的な儀式があります。“Brüderschaft trinken (ブルダァシャフト トゥリンクン、友情の証) “という儀式です。

仲良くなりたい相手と、お互いに片手で飲み物を持って、その腕同士を交差させて絡ませ、そのまま自分のグラスから飲み物を一口飲みます。そして、お互いに下の名前で自己紹介して、名前で呼び合うようになります。私も、15・16歳のときに友達と一緒にやったことがあります。



写真提供: freepik.com

ドイツでは、幼い子どもに対しては子ども向けの言葉づかいをしますが、基本的には対等な話し方をします。私の場合は、12・13歳になってちょっと大人っぽくなってきたら、店員さんも敬語で話してくるようになりました。学校でも、生徒が18歳になったら、先生が生徒に対して敬語を使い始めることがよくあります。法律上、大人になったからです。

ドイツ人にとって、初対面で相手が選んだ呼び方にも意味があります。

相手から丁寧な言い方・名字で呼ばれている場合、私たちの間に距離を感じているとか、距離を取りたがっている、あるいは尊敬していると、私は判断します。

相手がお互いを友達口調・名前で呼び合っている場合は、距離感を感じないで仲良くしたい気持ちの表れだとわかります。といっても、相手によります。例えば、年上の人(特に男性)が最初から名前で呼んできたなら、慣れ慣れしくて信用できない感じがするので、私は距離を取りたくなくなってしまいます。

仕事関係で出会った場合には、会社で呼び方についての決まりがある以外、初対面で「名字ではなく名前で呼び合おう」という人は、私の経験上、1人もいませんでした。

仕事の関係が2年以上続いて、“Siezen“から“Duzen“へと変化することはありました。それは、相手が「付き合いが長いから、そろそろそれを呼び方で示そう」という意味で言ってくれたと分かりました。

ちなみに、ドイツ語の丁寧な“Sie”と友達口調の“Du”のような使い分けをする言葉は、ヨーロッパの言語のほとんどにあります。フランス語、オランダ語、スペイン語、ポーランド語にもあります。英語は、ちょっと違います。

ここまで読んでいただけたら、私がなぜ名前の呼ばれ方で悩んだのか、皆さんから名字のウィルペルトで呼ばれたいのか、分かってくさるでしょうか？ 少しでも伝われば嬉しいです。

多文化共生講演会を開催します

日本で暮らす外国人がどんなことを感じているのか、「生活や習慣」、「日本語」など、身近なテーマを取り上げた講演会を開催します。

お互いの違いを認め合いながら、同じ地域住民として共に生きていくためにできることについて、思いを巡らせてみませんか？

※多文化共生とは、「国籍や民族などの異なる人々が、互いの文化的ちがいを認め合い、対等な関係を築こうとしながら、地域社会の構成員として共に生きていくこと」(総務省:多文化共生の推進に関する研究会報告書より)をいいます。

■日時 2月27日(日) 午前10時30分～

■場所 市役所 3階会議室

■定員 50名(先着順)

■講師 行本(ゆくもと)リジア氏
(鹿沼市国際交流協会外国人相談員)

■参加費 無料

■申込方法 電話、FAX、メール (FAXかメールの際は、「多文化共生講演会申し込み」であることと「参加者氏名」と「電話番号」を明記してください)

■申込期限 2月18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

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。

- 今月のトピックス
- トピック 1 市内歴史的建造物調査報告会…P28
 - トピック 2 やってみよう 転倒を予防する運動…P32
 - トピック 3 救急隊はN95マスクで活動しています…P33
 - トピック 4 児山城址の落ち葉清掃ボランティアを募集…P34
 - トピック 5 あなたも始めてみませんか、市民活動！…P35

月	火	水	木	金	土	日
	2/1 パソコン相談 (1.30) まちおこしポスター展 (2.3) ※2/27まで	2 差押動産(二輪車)合同公売会 (1.30) 還付申告無料 税務相談 (1.36)	3	4 ゆうゆう茶屋 (2.32)	5  こうたろう	6 消費者まつり しもつけ環境フェア (1.28)
7 育児相談 (1.12)	8 健康づくり基礎教室 (1.12) 法律相談 (2.36) ※他1回	9 しもつけ茶屋 (2.32) ※他1回	10  めいち	11	12	13
14	15 心配ごとと悩みごと相談 (2.36) ※他1回	16 Jアラートテスト (2.30) おひさま (2.32) グリム絵画・グリム童話作品展 (2.16)	17	18 よりぬきグリム (2.32)	19 しもつけ福祉大会 (2.19) 児山城址落ち葉清掃 (2.34) ※他1回	20
21  誕生日のみんな! おめでとう	22	23	24 ママ・パパ Englishサロン (2.30) 行政書士相談 (2.36)	25 介護者交流会 (2.32)	26 史跡めぐりウォーキング (2.27)	27 市民ペア卓球大会 (1.19) 多文化共生講演会 (2.39)
28 子育て巡回相談 (2.13) 脳トレ&ストレッチ教室 (2.34)	3/1 下野国分寺跡 史跡指定100周年記念展 (2.27) ※3/27まで	2 パソコン相談 (2.16)	3	4 家族介護者交流会 (2.27) ゆうゆう茶屋 (2.32)	5	6 史跡めぐりウォーキング (2.27)
7 育児相談 (2.13)	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。			11	12 アルペン・プラスカペレ「アルプス音楽紀行」 (2.16) 市内歴史的建造物調査報告会 (2.28)	13

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

