

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

6

令和4年6月発行（毎月1日発行）No.197



市民活動センターがオープンしました

目次 Contents

- | | | | |
|----|-------------------|----|-------------------|
| 3 | 新型コロナワクチンの4回目接種 | 20 | 自治医科大学附属病院連携協働コラム |
| 4 | 下野市長選挙 | 22 | 地域おこし協力隊通信 |
| 6 | いちご一会とちぎ国体 | 23 | 障がい福祉瓦版 |
| 7 | 男女共同参画週間 | 24 | 保健便り |
| 8 | まちの話題 | 28 | 環境トピックス |
| 9 | 市民活動センターがオープンしました | 29 | 国民年金だより |
| 10 | 令和3年度の財政状況 | 30 | 図書館だより |
| 12 | 市民活動補助事業を決定しました | 32 | 新・下野市風土記 |
| 14 | プレミアム付き下野市共通商品券 | 33 | くらしの情報 |
| 15 | 3駅を中心としたまちづくり | 46 | 6月のカレンダー |
| 16 | レッツスポーツ | 47 | 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| 19 | 栃木SCホームゲーム 下野市民デー | 48 | 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

市民活動センターがオープンしました

今月の表紙は、5月15日にオープンした市民活動センターの、テープカットの様子です。

市民活動センターでは、ボランティアをはじめとする公益的な活動を行う市民団体などが活動の拠点として利用できるよう、会議室や貸し出し物品を用意。授乳室や、ベビーチェア付きのトイレも完備しています。1階の交流スペースは自由にご利用いただけますので、ぜひお立ち寄りください。秋に

は、センター敷地を会場とする「市民活動センターまつり」を開催予定ですので、お楽しみに。

なお、市民活動センターの建物は、公共施設の整理と有効活用のため、新築ではなく既存の建物をリニューアルしました。以前はこの建物に、昨年5月に南河内公民館へ移転した生涯学習情報センターと、旧国分寺西小学校へ移転した障がい者就労支援施設「なのはな」が入っていました。

今月の何の日

6月1日 気象記念日

1875（明治8）年のこの日、日本初の気象台である東京気象台が設置され、気象と地震の観測が開始されたことに由来しています。

日本が気象観測を実施するきっかけとなったのは、欧米の知識や技術を取り入れるために政府が雇った、いわゆる「お雇い外国人」たちでした。

1871（明治4）年、政府は工部省内に測量司という局を設置し、イギリス人技術者のマクビーンとジョイネルという人物を採用しました。このジョイネルが気象観測の必要性を説いたことから、工部省は気象台を設ける決定をします。そしてマクビーンは測量師長として、日本人測量士の育成と、観測器械の調達に尽力しました。

1875（明治8）年5月、観測器械の準備及び設置が完了すると、6月1日から観測が開始されました。当初は、ジョイネルが1人で日に3回の気象観測を行い、地震が発生すれば土蔵の中の地震計まで飛んで行き、確認を行うような体制でした。その後、9月には正戸豹之助ら数名が伝習生となり、徐々に観測に加わったため、ジョイネル1人での観測体制は改善されていきました。

1884（明治17）年になると、毎日3回、全国の天気予報が発表されるようになりました。現在では天気予報を毎日確認する方が多いのではないのでしょうか。特にこれから梅雨の季節にもなりますので、天気予報の欠かせない日が続きそうですね。

■人口と世帯（5月1日現在）

人口／60,055人（+126）、男性／29,854人（+72）、女性／30,201人（+54）、世帯数／25,134世帯（+187）





新型コロナワクチンの4回目接種



■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は5月13日時点のものです。今後変更になる可能性がありますのでご注意ください。

しもつけワイズ

問1 舌に多数存在している、味を感じる器官は、次のうちどれか？

- ① 味葉
- ② 味莖
- ③ 味蕾

ワクチンの4回目接種を実施します

3回目のワクチン接種後の有効性持続期間や、現時点で得られている4回目接種の有効性や安全性に関する知見等を踏まえ、4回目接種を特例臨時接種として実施します。

これは、オミクロン株の感染が収束しない中で、今後の再拡大も念頭に置きつつ、新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防を目的とするものです。

4回目接種の対象者

- ① 60歳以上の方
- ② 18歳～59歳で基礎疾患★を有し通院または入院をしている方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方



★対象の基礎疾患一覧

① 慢性の呼吸器の病気	⑨ 免疫の機能が低下する病気 (治療・緩和ケアを受けている悪性腫瘍含む)	⑭ 知的障害 (療育手帳を所持)
② 慢性の心臓病 (高血圧含む)	⑩ 免疫の機能を低下させる治療 (ステロイドなど)	⑮ 重症心身障害 (肢体不自由と知的障害の両方が重度の場合)
③ 慢性の腎臓病	⑪ 免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患	⑯ 重い精神疾患 (『治療のため入院中』『精神障害者保健福祉手帳を所持』『自立支援医療で「重度かつ継続」に該当』などの場合)
④ 慢性の肝臓病 (肝硬変など)	⑫ ⑪が原因で身体の機能が衰えた状態 (呼吸障害など)	⑰ BMIが30以上の肥満の方
⑤ 染色体異常	⑬ 血液の病気 (鉄欠乏症貧血を除く)	
⑥ インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病		
⑦ 他の病気を併発している糖尿病		
⑧ 睡眠時無呼吸症候群		

※18歳の基準は、予防接種法上、9月末までに18歳に到達する方となります。

※精神障害者保健福祉手帳または療育手帳を所持している方は、通院や入院をしていなくても基礎疾患のある方に該当します。

使用ワクチン ファイザー社製ワクチン 及び モデルナ社製ワクチン

接種間隔 3回目接種から、少なくとも5か月以上あけること

接種券の発送

60歳以上の方 3回目接種日からおおむね5か月後に送付します。

18歳～59歳の方

3回目接種が終了している方を対象に、「4回目接種券の送付申請案内」をお送りします。

4回目接種の対象の方が接種を希望する場合は、かかりつけ医に接種の必要性についてご相談の上、申請書を記入し、返信用封筒またはFAXで期日までにご返送ください。

申請がない場合には接種券を送付しませんのでご注意ください。

申請案内は、3回目接種からおおむね4か月を目途に送付予定です。



手続きの流れ

基礎疾患等に該当し接種を希望する方

同封の申請書を健康増進課に提出 (郵送または FAX)

3回目接種から約5か月後に接種券が届く

以下の方法から予約する

- ・ かかりつけの医療機関へ連絡
- ・ コールセンターへ電話
- ・ インターネットから予約

下野市長選挙

投票日時 7月10日(日) 午前7時～午後7時

身近な政治の代表者を選出する大切な選挙です
忘れずに投票しましょう

みんなで投票。みんなで参加。
あなたの一票大切に



■問い合わせ先
市選挙管理委員会 ☎(32)8916

■投票できる方 平成16年7月11日以前に生まれた方で、令和4年4月2日までに下野市へ転入の届け出をし、引き続き住んでいる方
※投票する前に市外へ転出した方は、投票所入場券が届いても投票できません。

投票所入場券

投票所入場券は7月4日(月)に発送する予定です。入場券が届いていない場合や紛失してしまった場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、投票所で係員にお申し出ください。

投票日当日の投票終了時間に変更になりました

令和4年度に執行する選挙から、投票日当日における投票終了時間が午後8時から午後7時に変更になりました。

開票

下野市選挙人名簿に登録されている方であれば、開票の参観は自由です。また、開票速報は市ホームページなどでご覧いただけます。

■日時 7月10日(日) 午後8時～
■場所 石橋体育センター

立候補届出書類事前審査

■日時 6月17日(金)
午前9時30分～正午
■場所 下野市役所
3階304会議室

告示(立候補届出受付)

■日時 7月3日(日)
午前8時30分～
午後5時
■場所 下野市役所
3階301会議室

期日前投票

投票日に予定がある方は、期日前投票をご利用ください。
※入場券がお手元に届いている場合はお持ちください。

事前に入場券裏面の「期日前投票宣誓書兼請求書」欄に記入すると、受付が早く済みます。

下野市役所 1階ロビー

7月4日(月)～9日(土)
午前8時30分～午後8時
※市役所の駐車場をご利用の方は、駐車券を投票所の係員に提示してください。無料処理を受けることができます。

自治医科大学医学部
教育・研究棟

7月5日(火)・6日(水)
午前10時～午後7時
※車でお越しの方は、東口・北口警備員詰所で駐車場の案内を受けてください。

選挙公報

選挙公報は、7月7日(木)に新聞折り込みで配布し、市ホームページに掲載するほか、以下の場所に設置予定です。

■設置場所

市役所・公民館・図書館・ゆうゆう館・きらら館・ふれあい館・市内郵便局・市内コンビニエンスストア(一部)

新型コロナウイルス感染症への対応

次のとおり実施しますので、皆様のご理解ご協力をお願いします。

- 投票所に手指消毒液を設置します。
- 投票所は当日の天候や投票所の状況に応じて、定期的に換気を行います。
- 記載台は投票所の状況に応じて間隔を空けて設置し、定期的に消毒します。
- 投票所で使い捨て鉛筆(クリップペンシル)を用意します。ご自分の鉛筆を持参し、使用することも可能です。なお、投票の際、発熱や風邪の症状等がある方は、投票所の係員にお声かけください。



投票所

	投票所名
第1	薬師寺コミュニティセンター
第2	南河内公民館
第3	祇園小学校 体育館
第4	南河内東公民館
第5	旧吉田西小学校 体育館
第6	南河内第二中学校 ミーティングルーム
第7	グリーンタウン コミュニティセンター
第8	緑小学校 体育館
第9	石橋公民館
第10	石橋小学校 多目的室
第11	古山小学校 体育館
第12	児山館
第13	石橋北小学校 多目的ホール
第14	細谷小学校 西校舎家庭科室
第15	石橋商工会館
第16	国分寺駅西児童館
第17	国分寺小学校 体育館
第18	下野市役所 庁舎1階
第19	旧国分寺西小学校 体育館
第20	こども通園センター けやき
第21	コミュニティセンター 友愛館
第22	医大前 コミュニティセンター

代理投票・点字投票

病気やけがなどにより自分で候補者の氏名を書くことができない方や、目が不自由で点字投票を希望する方は、投票所の係員にお申し出ください。

不在者投票**病院や老人ホーム等の指定施設**

栃木県選挙管理委員会から指定を受けている病院などに入院等している方は、その施設の施設管理者に申し出てください。

郵便による不在者投票

一定基準以上の障がいや要介護区分に該当する方は、郵便による不在者投票ができます。

ただし、あらかじめ「郵便投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、お早めに市選挙管理委員会までご連絡ください。

他市区町村での不在者投票

旅行や出張などで他の市町村に滞在している方は、滞在先の選挙管理委員会では不在者投票をすることができます。ただし、手続きには郵便でのやりとりを数回行い、日数を要しますので、お早めに市選挙管理委員会までお問い合わせください。

タクシーによる移動支援

期日前投票の期間中、投票所への自力での移動が困難な方に、タクシーによる移動支援を実施します。

利用には事前登録が必要となりますので、市選挙管理委員会までお問い合わせください。登録した方にはタクシー利用券を投票所入場券に同封して郵送します。

■**運賃** 無料（タクシー利用券を発行します）

■**対象者** 次の①～③のすべてに該当する方

①投票時に市内に居住している
②自宅から期日前投票所までの移動が困難であり、交通手段または補助の移動手段（家族等の送迎）がなく、次のア・イ・ウのいずれかに該当する方

ア. 要介護1～4のいずれかの認定を受けている

イ. 身体障がい者手帳1～4級のいずれかに該当している

ウ. 自宅から期日前投票所までの距離が直線で1km以上ある

③次のA・Bのいずれかに該当

A. 自ら送迎車両まで移動可能

B. 自ら送迎車両まで移動することは難しいが、介助者が同伴可能

登録期限

6月20日(月)

無料送迎バス

7月5日(火)と6日(水)の2日間、期日前投票所への無料送迎バスを運行します。運行時刻やルートは、以下の無料送迎バス運行時刻表をご確認ください。

**■南河内①コース・国分寺①コース**

1	旭ヶ丘交差点東 アパート（アスコット）北側	8:50 発
2	友愛館前	9:00 発
3	株式会社たいらや 自治医大店駐車場	9:10 発
4	市民活動センター前	9:20 発
5	祇園小 東門前	9:30 発
6	期日前投票所（下野市役所）	9:40 着
	帰りの便	10:10 発

■南河内③コース

1	仁良川コミュニティセンター前	13:30 発
2	南河内公民館前	13:37 発
3	薬師寺コミュニティセンター前	13:44 発
4	六丁目公民館前	13:51 発
5	期日前投票所（下野市役所）	13:58 着
	帰りの便	14:20 発

■国分寺②コース

1	川中子公園 北	15:30 発
2	国分寺駅西児童館 西	15:36 発
3	国分寺中 西門前	15:42 発
4	国分寺公民館駐車場	15:50 発
5	期日前投票所（下野市役所）	15:55 着
	帰りの便	16:20 発

■南河内②コース

1	ふれあい館 玄関前	9:00 発
2	旧吉田東小 西 (主要地方道宇都宮結城線沿い)	9:08 発
3	南河内東公民館前	9:14 発
4	上坪山公民館付近（五叉路）	9:22 発
5	旧県道側 東根供養塔付近	9:27 発
6	仁良川中央公園 東側	9:37 発
7	期日前投票所（下野市役所）	9:57 着
	帰りの便	10:25 発

■石橋コース

1	石北コミュニティセンター1号 館駐車場（上原憩いの森公園）	13:40 発
2	(特養)老人ホームいしばし苑前	13:46 発
3	ローソン下野下古山店	13:52 発
4	ビレッジハウス石橋第二 西 (文教通り沿い)	13:58 発
5	古山小 東 (文教通り沿い)	14:04 発
6	石橋高校 東門前 (文教通り沿い)	14:11 発
7	石橋にぎわい広場 北	14:23 発
8	石橋病院跡 西 (文教通り沿い)	14:28 発
9	石橋図書館駐車場 東 (文教通り沿い)	14:33 発
10	期日前投票所（下野市役所）	14:44 着
	帰りの便	15:20 発



いちご一会とちぎ国体

第77回 国民体育大会

夢を感動へ。感動を未来へ。2022



国体デモンストレーションスポーツ (キンボールスポーツ) 大会が開催されます！

デモンストレーションスポーツとは

通称「デモスポ」と呼ばれ、子どもからお年寄りまで幅広く参加できるスポーツです。県民の皆様がいちご一会とちぎ国体に参加できる機会を設け、生涯を通じてスポーツ活動を行うきっかけとすることを目的として実施します。

よく知っている身近なスポーツから、あまり知らなかった珍しいスポーツまで、様々な競技があり、県内各地で全31競技が行われます。下野市ではキンボールスポーツ大会を開催します。



詳細は国体市ホームページ
をご確認ください！



デモスポの参加者募集！

デモスポのキンボールスポーツに参加し、皆さんでとちぎ国体を盛り上げましょう！

ご参加をお待ちしています。

■実施日 9月17日(土)

■参加資格 次の①か②に該当する方

①県内に在住・在勤・在学する小学生以上の方

②県キンボールスポーツ連盟が認めた方

■参加区分

ジュニアの部 (A) 小学1～3年生

ジュニアの部 (B) 小学4～6年生

フレンドリーの部 中学生以上の競技経験者

※小学生の方は、保護者または成人の同伴必須。
※参加人数は1チームにつき4～8名(監督含む)。

■参加負担金 (1チームあたり)

ジュニア 2,000円

フレンドリー 3,000円

■申込期間 8月1日(月)まで

※定員に達し次第終了。

■申込方法 市実行委員会ホームページから様式をダウンロードし、郵送・FAX・メールまたは直接提出

■申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課 〒329-0492 笹原26

☎(32)8920 FAX(32)8611

✉kokutai2022@city.shimotsuke.lg.jp

とちぎ国体・とちぎ大会開催100日前イベントが開催されます！

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会開催100日前イベント

■日時 6月25日(土) 午前10時～午後3時30分

■場所 宇都宮市 オリオン通り・オリオンスクエア

■内容 ①ステージエリア

- ・イメージソング歌唱
- ・県内活動団体による演奏・演技披露
- ・アスリートトークショー
- ・ダンスコンテスト決勝

②オリオン通りエリア

- ・各市町開催競技体験ブース
- ・各市町開催競技・観光物産紹介ブース
- ・炬火ランナー体験、とちまるくんフォトスポット
- ・各ブースを巡る「100日前スタンプラリー」など

市町が参加する
大規模イベントまる！



詳細は県国体・障スポホームページをご覧ください。🌐 <https://www.tochigikokutai2022.jp/>

※本イベントは新型コロナウイルス感染症の状況により変更・中止となる場合があります。



いちご一会とちぎ国体下野市実行委員会では、ホームページやツイッターなどで情報発信しています。ぜひご覧ください！

🌐 <https://shimotsuke-tochigikokutai2022.jp/>



下野市 国体 検索

令和4年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ

“「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ”

～6月23日から29日まで男女共同参画週間～

男女共同参画社会とは

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

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

男女共同参画社会を実現するためには、皆さん1人ひとりの取り組みが必要です。

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

今年度のキャッチフレーズ

日常生活のあらゆる場面で、「男性は仕事をして家計を支えるべきだ」「家事や育児は女性がするべきだ」というような、性別による無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）が多く存在していることが、内閣府の調査から明らかになっています。

『男だから』『女だから』といった性別役割意識にとられず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会実現に向けたキャッチフレーズを内閣府が募集した結果、

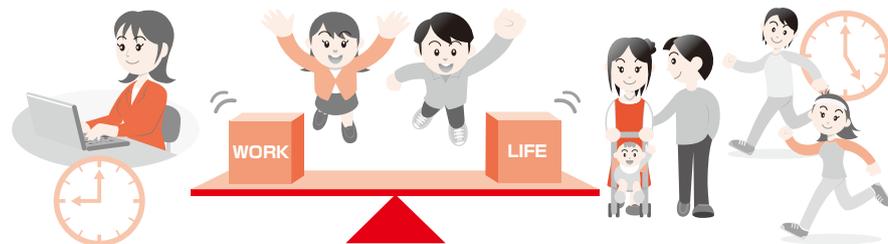
“「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ”に決定しました。



市の取り組み

平成28年3月に、男女共同参画推進の基本となる「下野市だれもが輝く男女共同参画社会づくり条例」を制定しました。同年に「第2次下野市男女共同参画プラン」も策定し、「お互いを理解し尊重する心豊かな社会の実現をめざす下野市」の実現に向けた施策を実施してきました。

第2次プランの計画期間が令和2年度をもって終了したため、令和3年3月に、新たに「第3次下野市男女共同参画プラン」を策定しました。



第3次プラン4つの基本目標

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

男女共同参画パネル展示

男女共同参画週間に合わせ、男女共同参画に関するパネル展示を行います。

■日時 6月1日(水)～30日(木)
午前8時30分～午後5時

■場所 市役所 市民ロビー
※同じ内容を市ホームページにも掲載します。



昨年度の展示の様子

■問い合わせ先
市民協働推進課
☎(32)8887



春の叙勲・褒章

おめでとうございます

令和4年春の叙勲・褒章において受章された、本市関係の皆さまをご紹介します。(順不同)

瑞宝小綬章

(教育功労)



鈴木健一氏

2005年から県立学悠館高校長、県総合教育センター所長、県立宇都宮中央女子高校長を歴任されました。

地域の教育の発展に寄与されました。

瑞宝双光章

(教育功労)



池澤勤氏

2002年から県教委総務課人権同和教育室長、小山市立城南中学校長を歴任されたのち、本市の教育長を7年務められました。教育行政の発展に寄与されました。

瑞宝単光章

(消防功労)



渡邊吉一氏

1979年に国分寺町消防団に入団し、その後消防団長や県消防協会評議員を歴任され、2010年には消防庁長官表彰を受章されました。

地域の安全に寄与されました。

しもつけクイズ

【正解は②】

詳しくはホームページをご覧ください。

小山農業協同組合様から寄贈

ランチョンマットと図書カード

小山農業協同組合様から、ランチョンマット313枚と図書カード90,500円分を寄贈していただきました。ランチョンマットは管内の小学1年生に配布し、図書カードは管内小学校で活用いたします。

ありがとうございました。



国際生命協力協会様から寄贈

除菌液スプレー

国際生命協力協会様から、市内小学校に1,620本、市役所に180本の除菌液スプレーを寄贈していただきました。新型コロナウイルス感染症対策に活用いたします。

ありがとうございました。



MUKU JAPAN様から寄贈

温かいスープでホッと一息

MUKU JAPAN様から、80食分のスープを寄贈していただきました。いただいたスープは、市立保育園の職員がおいしくいただきました。

MUKU JAPAN様は、コロナ禍で日夜尽力しているエッセンシャルワーカーの方々に、感謝の気持ちを伝えるための活動を行っている団体です。

ありがとうございました。



市民活動センターがオープンしました

■問い合わせ先 市民活動センター ☎(32)7290

5月16日に市民活動センターがオープンしました。

オープンに先駆け、5月15日にはオープニングセレモニーを開催し、市長や来賓によるテープカットなどを行いました。セレモニー終了後の施設内覧会では、来場者の皆さまに市民活動の場となる施設内を見学していただきました。



オープニングセレモニー



内覧会

市民活動センター概要

市民活動センターは、市民活動（市民が自主的・主体的に行う公益的な活動）を行うための拠点となる施設です。市民活動に関するイベントや講座の開催、相談事業、利用登録団体への備品の貸し出しなど、市民活動の活性化を目的としています。

また、施設内には、どなたでも利用できる交流スペースがあり、市民活動の情報発信の場になっています。

■開館時間

月～土曜日（水曜日は除く） 午前9時～午後9時

日曜日・祝日 午前9時～午後5時

■所在地 緑三丁目5番地1

■休館日

水曜日、年末年始（12月29日～1月3日）

※施設保守点検などのために臨時休館する場合があります。

■主な貸出施設・備品

どなたでも利用可 交流スペース、コピー機（有料）、印刷機（有料） 他

利用登録団体のみ利用可 会議室（3部屋）、研修室（3部屋）、ロッカー（有料）、メールボックス、大判プリンタ（有料） 他

市民活動センター利用登録を受け付けています

市民活動センターでは、下野市内で市民活動を行う個人または団体のセンター利用登録を受け付けています。

市民活動を行っている方やこれから行おうとしている方は、ぜひ登録をご検討ください。

■利用登録のメリット

- ・センター内の多くの設備や貸し出し用備品が使用できる
- ・活動内容やイベント情報などを発信できる
- ・助成金情報や他団体の活動情報を得る機会が増える
- ・交流会などを通じて他団体とネットワークを広げることができる

■利用登録の対象範囲

市内で市民活動を行う個人または団体（NPO法人、組合、サークル、育成会などの共益的団体や地縁団体など）

※非営利の社会貢献活動や社会性の高い事業のために利用する場合に限り、事業者も含まれます。

■登録方法 必要書類をセンター窓口へ提出

■必要書類

市民活動センター利用登録申請書、代表者の身分証の写し、活動内容が分かる資料、活動目的等がわかる定款や会則または規約（団体のみ）、構成員名簿（団体のみ）

利用登録上の注意点

利用登録を行っても、次に該当する活動に利用することはできません。

- ・利用登録を行った市民活動の範囲外の活動
- ・営利を目的とした活動や宗教活動、政治活動
- ・センターの許可を得ない募金活動 など

詳しくは「利用の手引き」へ

対象範囲や登録上の注意について、「利用の手引き」に詳しく記載しています。市ホームページに掲載していますのでご覧ください。



令和3年度の財政状況

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

今回は、令和4年3月末までの財政状況についてお知らせします。

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

●一般会計予算執行状況●

【歳入】 予算総額332億9,613万円 収入済額293億8,310万円(収入率88.2%)

予算現額

収入済額

※()は収入率

市 税	市民の皆さんや市内に事業所などを持つ法人などに納めていただく税金です。	90億 460万円 96億6,126万円(107.3%)
譲与税・交付金	地方譲与税、地方消費税交付金、自動車取得税交付金などです。	16億1,810万円 20億8,387万円(128.8%)
地方交付税	国税の一定割合を財源として、国が一定基準により市に交付するものです。	42億7,452万円 44億4,708万円(104.0%)
国庫支出金	国からの負担金や補助金などです。	77億4,084万円 56億9,553万円(73.6%)
県支出金	県からの負担金や補助金などです。	17億9,397万円 16億 626万円(89.5%)
繰入金	基金の取り崩しなどです。	16億5,638万円 15億5,180万円(93.7%)
繰越金	前年度で生じた決算剰余金を翌年度の歳入に繰り越したものです。	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長期的な借入金です。	41億7,960万円 13億6,360万円(32.6%)
その他	分担金及び負担金、使用料及び手数料などです。	10億4,864万円 9億9,422万円(94.8%)

【歳出】 予算総額332億9,613万円 支出済額270億5,819万円(執行率81.3%)

予算現額

支出済額

※()は執行率

議 会 費	議員報酬や市議会運営のための経費です。	1億8,605万円 1億8,074万円(97.1%)
総 務 費	庁舎や財産の維持管理、戸籍管理、税金の徴収などの経費です。	33億3,298万円 28億6,901万円(86.1%)
民 生 費	障がいのある方や高齢者の方に対する福祉の充実、子育て支援などの経費です。	112億8,396万円 93億7,549万円(83.1%)
衛 生 費	感染症予防、健康増進、環境保全、清掃費などの経費です。	25億 591万円 18億4,509万円(73.6%)
農林水産業費	農林水産業の振興を図るための支援や、生産基盤整備などの経費です。	7億5,152万円 6億 450万円(80.4%)
商 工 費	商工業や観光の振興などの経費です。	10億4,813万円 8億4,500万円(80.6%)
土 木 費	道路、河川、公園などの整備や維持管理のための経費です。	34億9,733万円 23億1,922万円(66.3%)
消 防 費	消防や火災予防などの災害対策のための経費です。	11億3,437万円 10億6,172万円(93.6%)
教 育 費	学校教育・生涯学習の充実、文化・スポーツ振興などの経費です。	63億9,759万円 48億2,989万円(75.5%)
公 債 費	市債の元金や利子を支払うための経費です。	31億3,199万円 31億2,688万円(99.8%)
その他	労働費や予備費などです。	2,630万円 65万円(2.5%)

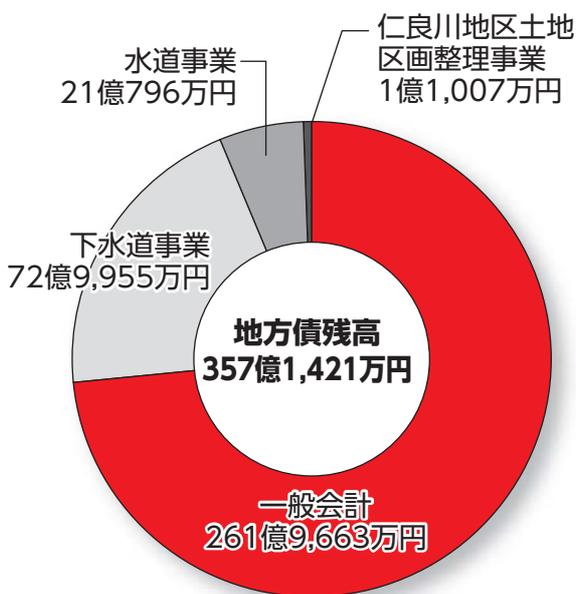
●特別会計・企業会計予算執行状況●

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
54億7,917万円 (99.4%) 54億4,370万円	国民健康保険	54億7,917万円 51億4,610万円 (93.9%)	
6億9,566万円 (96.6%) 6億7,174万円	後期高齢者医療	6億9,566万円 6億5,904万円 (94.7%)	
47億8,144万円 (97.0%) 46億3,720万円	介護保険	47億8,144万円 41億2,671万円 (86.3%)	
2,288万円 (100.0%) 2,288万円	石橋駅周辺土地 区画整理事業	2,288万円 1,409万円 (61.6%)	
5億9,338万円 (93.2%) 5億5,308万円	仁良川地区土地 区画整理事業	5億9,338万円 3億8,320万円 (64.6%)	
10億1,713万円 (112.9%) 11億4,857万円	水道事業 (収益)	9億4,516万円 8億9,180万円 (94.4%)	
2億520万円 (96.2%) 1億9,739万円	水道事業 (資本)	8億7,737万円 8億3,530万円 (95.2%)	
21億5,408万円 (104.1%) 22億4,351万円	下水道事業 (収益)	19億2,463万円 17億9,629万円 (93.3%)	
13億5,946万円 (76.7%) 10億4,313万円	下水道事業 (資本)	18億357万円 14億4,871万円 (80.3%)	

●市税の状況● 住基人口 59,929人 世帯数 24,947世帯 (R4.3.31現在)

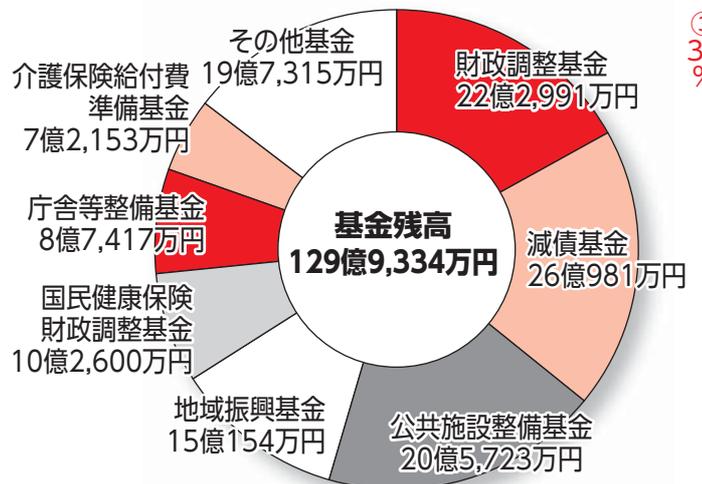
科 目	収入状況	市民の負担状況	
		1人あたり	1世帯あたり
市 民 税	46億 276万円	7万6,804円	18万4,502円
固 定 資 産 税	40億6,084万円	6万7,761円	16万2,779円
軽 自 動 車 税	1億4,835万円	2,475円	5,947円
市 た ば こ 税	3億6,420万円	6,077円	1万4,599円
都 市 計 画 税	4億8,511万円	8,095円	1万9,446円
合 計	96億6,126万円	16万1,212円	38万7,273円

●地方債の残高● (R4.3.31現在)



●市有財産の現在高● (R4.3.31現在)

区 分	内 訳	
	行政財産	普通財産
土地	183万9,764㎡	10万 936㎡
	計	194万 700㎡
建物	19万 501㎡	



■問い合わせ先 財政課 ☎(32)8889

市民活動補助事業を決定しました

市民活動補助事業とは？

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

申請のあった事業は、陣内教授（宇都宮共和大学）を会長とする選考会で、公益性や発展性などを審査し、定められた基準を満たした事業に補助金を交付します。

令和4年度の補助事業が決定

今年度は12事業への補助を決定しました。10事業が昨年度からの継続、2事業が新規です。市の景観向上や子どもの健全育成、引きこもり支援の活動などを行う団体が対象となりました。

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



選考会の様子

市民活動補助事業一覧

No.	事業名（団体名）	事業内容	コース
1	ゆうがお混声合唱の集い （下野混声合唱団）	近接市において活動する混声合唱団を市に招へいし、合唱の集いを開催。他市団体との交流を深めるとともに、市民に質の高い合唱文化を提供し、当市の文化都市としてのイメージアップを図り、文化団体との幅広い交流により市内連携の進展に資する。	継続 5年目
2	下野かんぴょう・ふくべ振興 （下野かんぴょう・ふくべ振興の会）	地域の特産物である「夕顔の実」を乾燥させたふくべを資材として工芸品を制作し、栃木県独自の文化遺産として全国に発信する。ふくべを教材として市内小中学生を対象とした絵付け講座などを行い、郷土愛の醸成を図る。食にとどまらないふくべの魅力を伝え広める活動を展開する。	継続 2年目
3	若者サポート支援 （若者サポート・ハチドリ会の会）	引きこもりや不登校、ニートなど、悩みや困難を抱える若者とその家族を支えるための相談支援事業や、支援者を対象とした研修を、市内公共施設を活用して行う。社会福祉協議会や障がい児者相談支援センターとの連携を強化し、支援内容の充実を図る。	継続 4年目
4	キンボールスポーツ ボランティア養成 （下野市スポーツ推進委員会）	子どもから高齢者まで楽しめるニュースポーツである、キンボールスポーツのボランティア養成を行う。 キンボールは市の重点生涯スポーツとして位置付けられ、2022年栃木国体においては本市開催のデモンストレーション競技となっている。	継続 4年目
5	しもつけオープンガーデン 推進 ～おもてなしの心をお 庭に込めて～ （しもつけオープンガーデンクラブ）	個人や企業など団体の庭を一般に公開する「オープンガーデン」を開催し、市内の景観向上と市内外の交流人口増を図る。また、講座やバスツアーなどの開催により、事業への参加者を増加させるほか、ガーデンオーナーの栽培管理技術の向上を図る。県内外のオープンガーデン団体との交流により、県全体でのオープンガーデン活性化を目指す。 【4～6月 オープンガーデン開催】	継続 5年目
6	マママグマルシェ （マママグマルシェ実行委員会）	市内で子育て中、または子育てを検討している女性や家族が集うマルシェイベントを開催し、新たなコミュニティの創出や市の魅力発信を図る。今年度はかんぴょうをキーワードとしたマルシェイベントを開催し、家族や地域のつながりを深める。 【9月上旬 マルシェイベント開催予定】	継続 4年目

No.	事業名（団体名）	事業内容	コース
7	石橋いいとこ巡り 健康ウォーク (下野市健康推進員協議会)	市民と県内外の観光客にPRできる健康的なウォーキングイベントを開催する。今年度は開催場所をこれまでの「天平の丘公園」から石橋地区に移し、参加者に地元の史跡や文化財などを楽しんでもらいながら、郷土愛の醸成、市の魅力発信及び健康増進を図る。 【10月30日 ウォーキングイベント実施予定】	継続 5年目
8	みんなのカタクリの里づくり (木を知ろう森を知ろう会)	烏ヶ森公園の雑木林を有効活用して「カタクリの里」をつくり、地域の人に愛される憩いの場の実現を目指す。隣接自治会や小学校と連携して球根の植え付けを行うなど、住民を巻き込んだ魅力ある地域づくりを展開する。	継続 2年目
9	えごのき塾 (下野ふれあい会)	食育や寺子屋活動「わくわくこども塾」を通じて、子どもたちの思いやりや命を大切にする気持ちを育てる。子どもたちと地域の大人が交流を図りながら、偏食（孤食）や児童虐待（DV）予防のほか、マナーや交通安全を学ぶ機会につながる居場所づくりを目指す。	継続 3年目
10	あおぞら食堂事業 (NPO法人あおぞら食堂)	核家族化に伴う子どもの孤食や地域のつながりの希薄化への対策として、多様な世代が交流できる食堂の運営を行う。子どもたちの食育や学習支援だけでなく、保護者や高齢者も含めた新たな居場所づくりに繋げる。感染症の流行が落ち着くまでは、お弁当の提供や外遊びなどの催し物を中心に活動を行う。	継続 3年目
11	しもつけ子育て支援事業 (ママパパ赤ちゃんコミュニティ)	妊婦や子育て中の父母を対象に、孤立防止や居場所づくりを目的としたピラティス・ベビーマッサージなどの講座やワークショップを開催する。妊産婦や家族の孤立からなる産後うつや虐待、自殺の予防といった効果が見込まれる。	新規 1年目 (トライコース)
12	おさがりバンク推進事業 (こそだても！ 移住も！ さくらLink369)	おさがりマルシェの開催など、子供服や学生服、体操着、学用品などのリユース活動を行い、おさがりバンクの仕組みを作ることにより、地域のつながりや情報がない孤立家庭の解消やつながりづくり、交流や相談のきっかけを創出する。	新規 1年目 (トライコース)

新規トライコース募集中！

市民活動補助事業は、補助の区分によって、4つのコースに分かれています。

現在、募集しているのはトライコースのみです。市民活動にご興味のある方、熱意のある方、ご検討ください。

■応募資格

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

■補助率 100%（補助対象経費に限る）

■補助の上限 5万円

■申込期限 8月31日(水)

※詳しくは、右の二次元コードから市ホームページをご覧ください。



トライコース申請の流れ



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



マママグマルシェによるフリーマーケットの様子

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

プレミアム付き下野市共通商品券を販売します！ プレミアム率は20%

市内の商品券取扱加盟店で利用できる、お得なプレミアム付き商品券を販売します。
感染症対策に努めてくださっている皆さまを応援するため、昨年に引き続き、プレミアム率は20%です。
なお、3密を避けるため、事前申し込みによる販売のみとなります。当日販売はありませんのでご注意ください。

商品券の概要

1,000円券12枚綴り（1万2,000円分）を1万円で販売します。

- 大型店・一般店・飲食店併用券（全加盟店で使用可）
6枚
- 一般店・飲食店専用券
6枚

■販売総数	1万8,000冊
■購入できる方	小学生以上の市民
■購入限度数	1人につき3冊（3万円）
■使用期間	9月1日～令和5年2月28日
■取扱店	商工会ホームページ、折込チラシ参照 https://ishibashi-shokokai.com/



申込方法

■申込期間 6月13日(月)～30日(木) (必着)

ハガキで申し込む場合

取扱店等に置いてあるチラシ付属の申込書（ハガキ）をご利用ください。申込書1枚で、お1人分の申し込みができます。

インターネットで申し込む場合

石橋商工会または下野市商工会ホームページ内の申込専用サイトからお申し込みください。

<https://ss-shinkoken.jp/web/evt/>



申込専用サイト

注意事項

- 先着順ではありません。申し込み多数の場合は、抽選を行います。
- 1人で複数応募はできません。
- 抽選結果についてはお答えできません。
- 期間内にご購入いただかない場合は、権利無効となります。
- 購入引換券は再発行できません。
- 売れ残り分は、11月6日(日)に市役所で販売します。

購入方法

応募多数の場合は抽選を行い、結果は当選者のみにハガキ（購入引換券）をお送りします。当選者は、期間内に申し込み時に指定した郵便局で商品券を購入してください。

■当選通知の送付 8月下旬

■購入期間

9月1日(木)～10月14日(金)

午前9時～午後5時（土日祝日を除く）

■購入時に必要なもの

ハガキ（購入引換券を兼ねます）、代金（現金のみ）

■販売場所

- 下野小金井郵便局
- 自治医大駅前郵便局
- 薬師寺郵便局
- 吉田郵便局
- 石橋郵便局
- 石橋本町郵便局

※申し込み時に指定した郵便局以外では購入できません。



※新型コロナウイルスの感染状況によって、変更になる場合があります。詳細は、商工会ホームページでお知らせします。

問い合わせ先

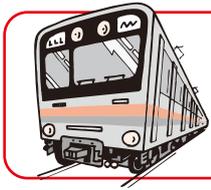
石橋商工会 ☎(53)0463

<https://ishibashi-shokokai.com/>

下野市商工会 本所 ☎(44)0202

支所 ☎(48)0059

<https://shimotsuke-shokokai.or.jp>



3 駅を中心としたまちづくり

■問い合わせ先 都市計画課 ☎(32)8909

都市交通マスタープランを策定しました

都市交通マスタープランとは、都市交通実態調査に基づき、交通実態の分析や都市圏の将来交通量予測を行い、都市計画道路や公共交通及び交通結節点などの将来の方向性を検討し、都市圏全体の交通施策のあり方を示すものです。

本市では、3つの鉄道駅周辺の市街地を都市機能の集積拠点とし、それらを公共交通で繋ぐネットワーク型コンパクトシティの形成を基本理念としています。

このたび、都市交通上のさまざまな課題を踏まえつつ、将来都市像の実現やまちづくり構想などの実現を図るために、今後実施すべき総合的な都市交通施策の基本方針である本計画を策定しました。

基本方針の実現に向けたそれぞれの役割

市民	・公共交通への理解と積極的な利用 ・交通マナーの向上
行政	・政策立案 ・地域活動の支援 ・市民ニーズの把握、検証
交通事業者	・安全で快適なサービスの提供 ・効率的な運営 ・利用促進の取り組み

基本方針

「快適でうるおいのある環境で新たな人の流れをつくるまちづくり」の実現に向け、都市計画マスタープランにおいて掲げたまちづくりの基本理念をもとに、都市交通が担う8つの基本方針を設定しました。これらの方針のもと計画目標を定め、施策を展開していきます。

- ①都市核及びJR3駅周辺市街地の拠点性を高め、都市機能集約を促進する広域的な交流・連携の促進
- ②持続可能な都市づくりを推進する環境負荷の少ない都市空間、交通体系の構築
- ③新たな活力・魅力を創出し地域を活性化するJR3駅周辺市街地の交通環境づくり
- ④地域を活性化する産業系土地利用などの誘導・形成、産業活動の効率化支援
- ⑤誰もが安全・快適・便利に移動・利用できる交通環境づくり
- ⑥居住環境の安全・安心づくり
- ⑦歴史文化遺産などを活用した観光・交流の促進
- ⑧市民・交通事業者・行政の協働による施策の展開・管理

立地適正化計画を改定しました

立地適正化計画とは、都市再生特別措置法に基づき、持続可能な都市構造への再構築を目指し、人口減少社会に対応したコンパクトシティを実現するため、おおむね20年後の都市の姿を展望して策定する計画です。

本市では、3つの鉄道駅を中心とし、住宅の立地を誘導する区域と都市機能施設の立地を誘導する区域を設定。「3つの市街地が連携するネットワーク型コンパクトシティの形成」を図ることを基本的な方針として、計画を策定しました。

改定の内容

令和2年6月に都市再生特別措置法の一部が改正され、都市の防災に関する機能の確保に関する指針（防災指針）を立地適正化計画において定めることが規定されました。これにより、誘導区域を中心にコンパクトなまちづくりを推進するうえで、防災の観点も考慮したまちづくりを進めていくことが必要になってきました。

今回の改定では、市を取り巻く災害リスクを見える化し、防災上の課題を分析するとともに、防災まちづくりの将来像や目標などを明確にして、ハード・ソフトの両面から安全確保の対策を位置づけた「防災指針」を策定し、立地適正化計画に反映しました。また、令和3年3月に市街化区域に編入した市役所敷地を、誘導区域に追加しました。

誘導区域とは

居住誘導区域	居住を誘導して人口密度を維持するエリアです。
都市機能誘導区域	生活サービスを誘導するエリアで、そのエリアに誘導する施設は下記のとおりです。
都市機能誘導施設	居住者の共同の福祉や利便性の向上を図るために必要な施設で、都市機能の増進に著しく寄与するものです。市では、子育て支援施設や高齢福祉施設、医療施設等を設定しています。

Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

オール栃木 関東・東北・北信越大会優勝

女子学童軟式野球の県代表チーム、オール栃木が、レジデンシャル大宮カップ第9回関東・東北・北信越女子中学軟式野球大会で優勝を果たしました。

下野市出身の選手たちは、「選抜チームで1試合でも多く試合ができるように勝ち進みたい」、「今度は試合で活躍できるように頑張りたい」と、今後の目標を力強く語りました。



左から澤野真里奈さん、新井コナさん、佐藤華さん

市ゴルフ協会 教室等参加者募集

下野市ゴルフ教室

初心者から100切りを目指す方対象のゴルフレッスンです。未経験者大歓迎！ 道具がなくても大丈夫です。

- 日時 (全4回・木曜日)
6月2日～23日 午後6時～8時
- 場所 花見ヶ丘ゴルフセンター (栃木市)
- 定員 8名 (先着順)
- 参加費 (1回ごと・当日徴収)
レッスン代 1,000円
ボール代 実費 (750～1,200円)

※ゴルフ協会会員でない方は、年会費2,000円が別途必要。

コースレッスン会

プラチナ世代の女子プロによるコースレッスンです。午前中はアプローチ・バンカー・パッティング練習、昼食後は9ホールのレストランレッスン。お一人様でも参加OK！

- 日時
6月17日(金)・27日(月)
午前10時～午後4時30分
- 場所 もおか鬼怒公園ゴルフ倶楽部 (真岡市)
- 定員 4名 (先着順)
- 参加費
9,800円 (レッスン・プレー代と昼食代込み)

親子ゴルフ体験会

ゴルフの経験が無くても大丈夫。お子さんと一緒にコースでゴルフを楽しみましょう！

- 日時 6月11日(土) 午前11時～午後4時
- 場所 栃木ヶ丘ゴルフ倶楽部 (栃木市)
- 定員 3組 (先着順)
- 参加費
大人2,500円 子2,100円
(3ホールプレー代と昼食代込み)

レディス&シニアゴルフ大会

どなたでも、お一人でも参加いただける気楽なコンペです。

- 日時 6月7日(火) 午前8時10分～
- 場所
ゴールデンレイクスカントリークラブ (真岡市)
- 対象者
女性と60歳以上の男性
- 参加費
プレー代 6,500円 (昼食代込み、ゴルフ協会会員は1ドリンク付き)
参加費 1,000円
- 定員 80名 (先着順)

共通事項

■対象者 市在住・在勤者とその紹介者

■申し込み・問い合わせ先

市ゴルフ協会 島田 ☎090(1546)8601



グリムの里スポーツクラブの参加者募集

チャレンジ教室

「バウンドテニス」

今年度はチャレンジ教室を4回開催します。第1回目はバウンドテニスです。新しいスポーツを体験してみましょう。

■日時 6月25日(土)

午後2時～4時

■対象者 市在住

■定員 20名(先着順)

■参加費 500円(保険料含む)

※クラブ会員は無料。

■持ち物 運動のできる服装、屋内シューズ、タオル、飲み物、バウンドテニス用ラケット(お持ちの方)

■申込方法 申込書に参加料を添えて、スポーツ交流館窓口に提出(電話での受付は不可)

体力・運動能力調査

■日時 6月25日(土)

午前9時～正午

※午前11時受付終了。

■対象者

市在住の満20歳～79歳

(4月1日時点)

■テスト項目

成年(20歳～64歳)

握力・長座前屈・上体起こし・反復横飛び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者(65歳～79歳)

握力・長座前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

■持ち物 運動が出来る服装、屋内シューズ、タオル、飲み物

■申込方法 電話または会場での当日申し込み

共通事項

■場所

石橋体育センター

■申込期間

6月6日(月) 午前9時～

■問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ
(スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)



夢くらぶ国分寺のスポーツ教室

ビギナー水泳教室

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

■日時(水曜日・全4回)

Aコース

7月13日～8月3日

Bコース

8月10日～31日

午後6時30分～8時(共通)

■対象者 市在住の小学生以上と市在勤者

■定員 各20名程度(先着順)

■参加費(4回分)

会員 1,000円

会員外 1,500円(保険料込)

■持ち物 水着、キャップ、ゴーグル、着替え、タオル、飲み物

カヌー教室

公認資格を持つ専門インストラクターの指導で、漕艇の基本技能を修得して、爽快なリバーツーリングを楽しみませんか。

■日時(全8回・金曜日)

(講習6回、補習2回)

7月8日～8月26日

午後6時45分～8時45分

■対象者 市在住の小学5年生以上および市在勤者

■定員 10名程度

※グループでの申し込みは不可。

■参加費(補習を含め8回分)

会員 3,000円

会員外 4,500円(保険料込)

■持ち物 水着、ラッシュガードなどのTシャツ、着替え、タオル、飲み物

※キャップとゴーグルは自由。

共通事項

■場所

国分寺B&G海洋センター
プール

※開講5分前までに着替えて集合してください。

■申込期間

6月14日(火)～

■申込方法 申込書に参加費を添えて、国分寺B&G海洋センター窓口に提出

■問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山
(国分寺B&G海洋センター内)

☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)





ウォータースポーツプロジェクトinしもつけ 参加者募集

■日時 7月2日(土)
午前9時～午後0時30分

※受付は午前8時30分～

■場所 国分寺運動公園

■対象 小学生以上

※低学年の方については、親子ペアでも参加できます。

■参加料

1人500円(当日徴収、傷害保険料込)

■内容 ミニトライアスロン大会

(トライアスロン教室・水辺の安全教室)



■申込方法 申込用紙を持参または郵送、FAXで送信

■申込期限 6月27日(月)

■必要なもの 自転車(電動アシスト付でないもの)、ヘルメット(用意できない場合は要相談)、運動靴(濡れる可能性があります)、水着、スイミングキャップ、ゴーグル(必要な方のみ)、運動のできる服装、飲み物

■その他

参加中の事故やけが等における補償については、主催者が加入する傷害保険内のみの補償となります。

■申し込み・問い合わせ先 スポーツ振興課

〒329-0492 笹原26 FAX(32)8611

ダブルステニス大会 参加者募集

■日時 7月3日(日)

午前8時30分集合

※雨天時は翌週に順延。

■場所

国分寺運動公園 テニスコート

■対象者 市在住・在勤・在学者と協会が参加を認めた方

■種目 一般男子、一般女子

※市代表選手選考の対象とします。

■参加費

3,000円(当日徴収)

■申込方法 ホームページ掲載の申込用紙をメールで提出

※6月20日(月)掲載の参加者名簿を確認してください。

■申込期間

6月6日(月)
～19日(日) 午後5時

■ドロー発表 6月27日以降、協会ホームページに掲載

■申し込み・問い合わせ先

市テニス協会 佐藤

☎090(1850)6273

URL <http://www.shimotsuke-tennis.com/>

✉info@shimotsuketennis.com

Jリーグを観に行こう! 栃木SCホームゲームへ無料でご招待します!

■申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課 FAX(32)8611 ✉sports@city.shimotsuke.lg.jp

19ページ掲載の栃木サッカークラブの試合にご招待します。

共通事項

■日時 7月23日(土) 午後7時キックオフ

■場所 カンセキスタジアムとちぎ
(宇都宮市西川田2-4)

■対象者 市内在住の方

■対戦相手 レノファ山口FC

■駐車場

運動公園内の有料駐車場をご利用ください。

※当日は渋滞が予想されます。来場の際はなるべく公共交通をご利用ください。

プレミアムシート無料チケット(抽選)

2人1組のペアでお申し込みください。応募者多数の場合は、厳正な抽選により決定します(当選通知の発送をもって発表に代えます)。

■定員 5組10名

■申込方法 専用の申込用紙(市ホームページに掲載)をスポーツ振興課へ提出

■申込期限 7月8日(金) 午後5時

通常無料チケット

■定員 1組につき4名まで

■申込方法 申し込みにはJリーグIDの取得が必要です。PCやスマートフォンなどで、19ページのQRコードからお申込みください。ご登録後、受付完了メールが届きます。

■申込期限 7月23日(土) 午後7時

■チケット代 無料

※別途、発券手数料210円がかかります。支払方法はd払い、楽天ペイ、クレジットカードのみ。

■入場方法

申し込みが完了した後、発券サイトのURLが送信されますので、QRチケットを発券してください。当日は、入場ゲートでチケット(スマートフォンの画面または印刷したもの)をリーダーにかざして入場します。

栃木SC下野市民デーチケット
申し込み受付登録フォームは
こちら! →



MF #10 森 俊貴
栃木県茂木町出身

MF #7 西谷 優希
栃木県益子町出身 キャプテン

DF #3 黒崎 隼人
栃木県宇都宮市出身

 **下野市**の皆様へ 日頃の感謝をこめて

栃木SCホームゲームご招待



7.23 SAT 19:00 KO

栃木SC vs レノファ山口FC



カンセキスタジアムとちぎ



QRコードを読み取って無料チケット申込予約!

※こちらのQRからお申し込みいただいた方には6/26(日)に発券ページのURLをご登録のメールアドレス宛にお送りいたします。そちらのURLからチケット発券を行ってください。未発券の方はご入場いただけませんのでご注意ください。

URL <https://onl.la/cFdVWfY>

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

■記載の試合は、国が定めた「イベント等における感染拡大防止ガイドライン」を遵守徹底し、アルコール消毒の設置など、万全な感染対策のもと開催いたします。

■今後Jリーグや自治体の判断により、試合の中止や延期などを含め、このチラシの掲載情報が一部変更となる可能性があります。

「塩中毒」に注意！！ あなたの味覚は大丈夫？

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

2019年、世界の195か国を対象として食習慣と死因を分析し、どのような食習慣によって、どれくらい人が犠牲になっているか（超過死亡：例年ある時期の本来想定されている死亡者数より、増えた数）を、国ごと、食習慣ごとに推定した世界規模の研究結果が、医学雑誌Lancetに発表されました⁽¹⁾。日本人の命を奪っていた3大食習慣は、順に、食塩（過剰）、全粒穀類（不足）、果物（不足）でした。すなわち、日本人が健康を維持するには、「減塩」が要といえます。

トピックス

毎月17日は「減塩の日」。
2017年、日本高血圧学会の申請により、毎月17日を「減塩の日」とすることが決定しました。ご家族みんなで「薄味」「減塩」を考えてみませんか。

表1 超過死亡の原因として影響が大きい順に食習慣を並べた結果

	日本	アメリカ	西ヨーロッパ	世界全体 (195か国)
食塩（過剰）	1	3	4	2
全粒穀物（不足）	2	1	1	1
果物（不足）	3	4	2	3
種実類（不足）	4	2	3	4
野菜（不足）	5	5	5	5
食物繊維（不足）	6	8	7	7
カルシウム（不足）	7	12	12	12
多価不飽和脂肪酸（不足）	8	14	9	8
乳類（不足）	9	13	13	14
加工肉（過剰）	10	7	10	13
豆類（不足）	11	10	8	9
甘味飲料（過剰）	12	11	11	11
トランス脂肪酸（過剰）	13	9	15	10
魚類由来n-3系脂肪酸（不足）	14	6	6	6
赤身肉（過剰）	15	15	14	15

↑日本人の命を奪っていた食習慣の上位5つは、食塩（過剰）、全粒穀物（不足）、果物（不足）、種実類（不足）、野菜（不足）の順でした。



病院食は味が薄い？

自治医科大学附属病院では、「食事の味が薄い」との意見をいただくことがあります。実際に、減塩食（食塩6g/日未満）の病院食を食べていた患者さんに「病院食の味付け」について調査した結果を図1に示します⁽²⁾。

中央を「ちょうど良い：100点」とし、左にいくにしたがって「薄い」、右にいくにしたがって「濃い」とした場合、全体の平均は72.5点を示し「ちょうど良い」に比べると「薄い」と感じていることが分かりました。

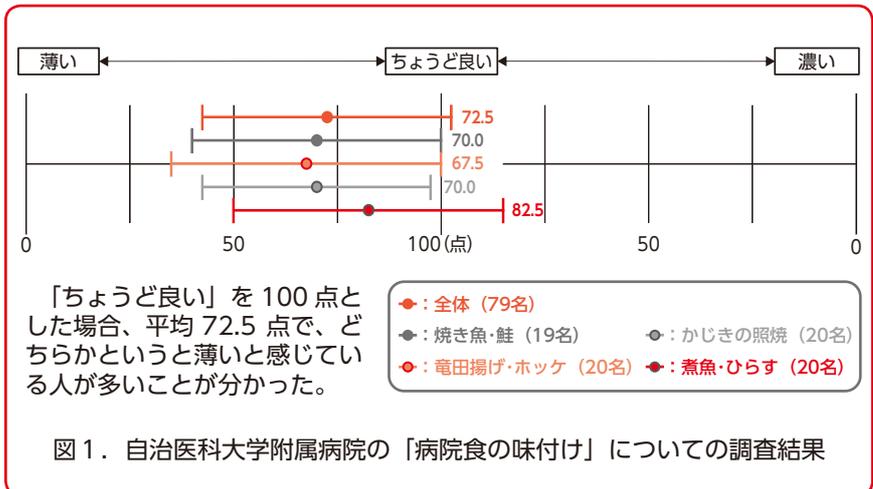
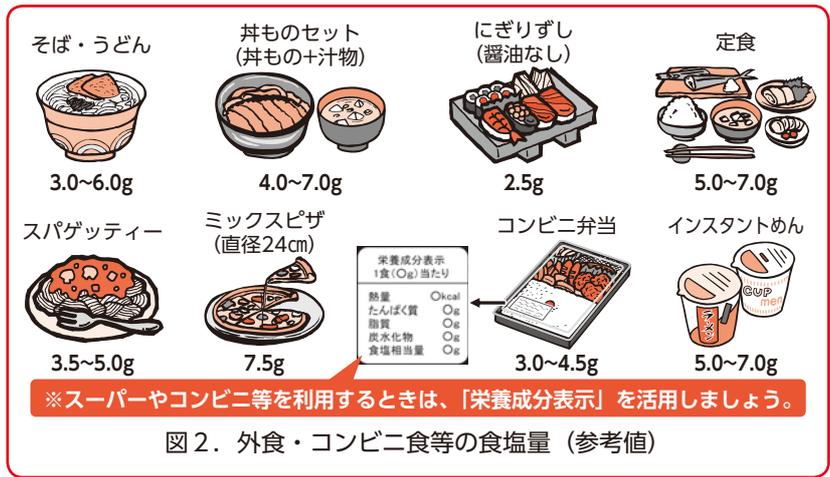


図1. 自治医科大学附属病院の「病院食の味付け」についての調査結果

では、病院食はなぜ味が薄く感じるのでしょうか。厚労省から提示されている日本人の食事摂取基準2020年版では、成人の食塩摂取量の目標は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満となっています。栃木県の成人の1日あたりの食塩摂取量は男性10.7g、女性9.1gと目標値以上であることから、食塩を摂りすぎている人が多いことが分かります。例えば、一般的な外食やコンビニ弁当などの1食あたりの食塩量は5g前後なので（図2）、これだけで1日の目標量の大半を占めてしまいます。病院食は、治療の一環として食事を提供するので、日本人の食事摂取基準に準じて1食あたりの食塩量を2.0~2.5g前後に調整しています。「外食」や「コンビニ食」の味付けに慣れている方にとっては、薄味に感じるかもしれません。



食塩の過剰摂取と味覚の関係

舌の表面には、舌乳頭と呼ばれるざらざらとした小さな突起が多数存在しており、味を感じる器官である味蕾は、この舌乳頭の部分に集まっています。味覚は、この味蕾細胞が味の刺激を受けることで感じられます。私たちがおいしいと感じる味覚には、塩味・甘味・苦味・酸味・旨みなど様々な種類があります。

食事をおいしいと感じるためには、味覚だけでなく視覚、嗅覚（匂い）および温冷覚（体温より高いあるいは低い温度に対して生じる感覚）など、五感を含めた様々な感覚に影響されます。食事の好み、好き嫌いは、生まれ育った地域や家庭ではぐくまれた味覚の違いにもよりますが、調味料の多い「外食」や「コンビニ食」が多くなると、味蕾のはたらきが低下して、食べ物の味を感じにくくなり、濃い味付けを好みやすくなります。



おわりに

味蕾は約10日で新しい細胞に生まれ変わるといわれています⁽³⁾。まずは10日間、薄味の食事を続けましょう。濃い味付けに慣れている方も、味蕾が生まれ変わるころには薄味に満足できるようになるでしょう。前にも述べたように、自治医科大学附属病院の食事は味が薄いとを感じる方も多いかもかもしれませんが、当院では薄味でも食事を楽しんでいただけるように、旬の食材や地物の食材を取り入れた行事食（表2）などを提供しています。

表2 自治医科大学附属病院の行事食（予定）

提供時期	行事食
6月	栃木県民の日
7月	季節の行事食
9月	敬老の日
10月	秋の味覚
11月	文化の日
12月	クリスマス

【文献】

- (1) Lancet 393 (10184) : 1958-72, 2019
- (2) 日本病態栄養学会誌 24・25 supplement : S-99, 2022
- (3) J Cell Biol 27 (2) : 263-72, 1965

■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？ 37ページのハガキまたはメールでお寄せください。
 ① info@city.shimotsuke.lg.jp

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。

移住定住促進事業担当の保澤隊員が、下野市についてたくさんの人に知ってもらうことを目的に、市外の方を対象としたオンライン交流会を開催しました。

下野市オンライン交流会を実施中!

第1回 (令和3年12月開催)

どんな交流会がいいのか手探りの状態で始めた1回目。YouTubeにはたくさんの下野市プロモーション動画がUPされていることを案内すると、後で検索して見てみたいとのことで、興味を持っていただけただけでした。

第2回 (令和4年1月開催)

「かんぴょう」をテーマに交流会を開催しました。料理に興味がある参加者が多かったので、かんぴょうの可能性について盛り上がりました。参加者の中にルーマニア料理研究家の方がいて、早速ルーマニア料理にもかんぴょうを使ってもらうことになりました。

第3回 (令和4年3月開催)

初の市民ゲストにコミュニティナースの高山由香利さんを迎え、「医療のまちと子育て」についてお話ししました。大松山運動公園から中継し、公園の様子なども見ていただきました。「充実した公園やコミュニティナースの存在があれば、移住しても安心ですね」と参加者に感想をいただきました。

今後は移住者交流会の開催を企画中! 移住者の皆さん、ぜひご参加ください。



保澤美幸隊員

移住相談窓口を開設!!

市民活動センター内に、移住相談窓口を設置しました。市内の案内や移住・定住に関する情報を提供します。

下野市に移住をご検討されている方がお近くにいましたら、是非お知らせください。

相談予約はこちら→☎(32)8886

最近の出来事

次女は転園後半年でこども園の卒園を迎えました。わずか数日で先生へのアルバムの素材集めなど様々な段取りが進み、ママネットワークの繋がりを実感しました。

県外からの移住者の声 募集中!!

移住検討中の方々の参考としてもらうために、移住者の声を募集しています。移住後の暮らしの状況など、生の声をぜひお聞かせください!→



■これまでの声

- ・都内に通うのに小金井は穴場です。公園が多いので、子どもたちがのびのび外で遊ぶようになりました。
- ・野菜がこんなにおいしかったなんてびっくり! 田んぼを見て、季節の変化を感じられて、素敵。

高校生ワークショップ参加者募集中!

今年度で高校生ワークショップも3年目になります。今回は自分たちでテーマを考え、決定します。「カフェをやりたい」「ラジオ番組を作りたい」「将来のことを考えてみたい」…まずはアイデアを妄想するところから。君はこのまちで何をしてみたい?

詳細、参加申し込みは市ホームページから。

■申込期限 6月24日(金)

URL <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0386/info-0000007766-0.html>

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886



今年も半年が過ぎようとしており、時の速さを感じるこの頃になりました。6月は梅雨入りして蒸し暑い日もあり、気分が減ってしまう方もいるかもしれません。

日々の生活の中で、ゲームやお酒などちょっとした息抜きは大切ですが、今回は息抜きが息抜きにならなくなる病気、「依存症」についてお伝えします。



依存症とは

アルコールやギャンブルなどの特定の物質や行為を、「やめたくてもやめられない」状態になることです。

依存症には、大きく分けて2種類あります。



①物質依存

- アルコール
- 違法薬物(覚せい剤、大麻など)
- 処方薬・市販薬 など



②行為・行動依存

- ギャンブル
- 買い物
- ゲーム
- インターネット
- 万引き など



お酒を飲むことや、買い物、ゲーム、インターネットなどは、多くの人が日常の中で行っていることですが、依存症になると、その物質や行為にのめりこみ、時間や量、金額がだんだん増えていきます。本人や家族に悪影響があっても、後悔をして「やめよう」と思っても、やめられないのが依存症です。

なぜ、依存症になるのか

「本人の意思が弱い」「だらしがない」などと思われがちですが、依存症の発症は、ドーパミンという脳内の快楽物質が大きく関わっています。物質や行動がくり返されるうちに、脳がその刺激に慣れてしまい、より強い刺激を求めるようになります。その結果、自力ではコントロールできなくなるのです。

また、依存症は「孤独の病気」とも言われています。孤独や不安、焦りがきっかけで特定のものに頼り、そこから依存症が始まる場合もあります。つまり、特別な人だけになる訳ではなく、誰もがかかり得る病気なのです。



正しく知って、支えるために

依存症は徐々に悪化するため、自分では「いつでもやめられる」と思い込み、病気だと自覚しづらくなります。家族や友人など、周りの人が依存症について正しく理解し、早めに本人を医療機関や支援につなげていくことが、回復への第一歩です。



➤ 栃木県 依存症対策窓口
ホームページ



県内の相談窓口
や医療機関の案内
があります

➤ 栃木県 依存症の理解を深めるための
普及啓発リーフレット(厚生労働省)



イラスト入りのPDF
で、分かりやすく解
説されています



ヘルスイنفォメーション

Health Information

■しもつけ健康マイレージが始まりました

楽しくポイントを貯めて、健康と記念品を手に入れましょう。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、内容を一部変更しています。

まずは → しもつけ健康マイレージポイントカードを手に入れる

ポイントカードは、この広報紙にはさんであるほか、公民館や保健センター、市役所の健康増進課と市民課の窓口で入手できます。市ホームページからもダウンロードできます。事前申し込みは不要です。

ポイントカードを手に入れたら

→ 健康ポイントを32ポイント以上ためる

ステップ1 健診を受けよう (必須1~2ポイント)

健康診査(特定健診、ヤング健診、人間ドック等)やがん検診を受診し、ポイントをもらいましょう。

ステップ2 健康チャレンジ大作戦!

(必須30ポイント以上)

15項目あるチャレンジ目標を3つ以上実行できた日を記入し、ポイントをもらいましょう。1日で1ポイント、30日分で30ポイントもらえます。

32ポイント貯まったら → 記念品をもらう

記念品は右表の中から1つ選択してください。ポイントカード提出の翌月下旬に郵送します。

プラス・チャレンジ

→ 健康グッズももらえるチャンスが増えました!

ステップ1、2を達成した方は、今年からプラス・チャレンジに挑戦できます。以下のいずれかに当てはまる方は、記念品のほかに健康グッズももらうことができます。

- ・対象の事業に参加した方
- ・今年初めて健康マイレージに参加した方

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

★対象施設(屋外夜間照明料は利用者負担)

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

■とちまる健康ポイントに参加しよう

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

■対象者

18歳以上で、県内在住・在学・在勤の方

■参加方法

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

■問い合わせ先

県健康増進課 ☎028(623)3094

URL https://www.kenko-choju.tochigi.jp/tochimaru_point/



お知らせ

8020達成者を募集

小山歯科医師会は、ご自分の歯が20本以上ある満80歳以上の方を表彰します。

事前審査

無料の事前審査を、小山歯科医師会の会員となっている歯科医院で受診してください。

※8020達成者の審査と伝えて予約してください。

■対象者 事前審査日に満80歳以上で、自分の歯が20本以上ある方

※過去に表彰歴のある方は応募できません。

■審査期間 6月1日(水)～8月9日(火)

薬物依存症 家族の集い

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？

初めてのご参加の方は、職員による事前面談があります。まずはお電話でご連絡ください。

■日時 7月7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)

守りましょう！香りのエチケット

衣類の柔軟剤や洗剤、整髪料や制汗スプレーなどに含まれる香料(化学物質)に過敏に反応し、頭痛や吐き気・せきなどの症状を引き起こす場合があります。自分にとってよい香りでも、その香りが苦手な人や体調が悪くなる人もいるということをご理解いただき、大勢の人が利用する場所や施設に出かけるとき、公共の乗り物を利用するときなどは、香料の使用を控えるなどのご配慮をお願いします。

子宮頸がん予防ワクチン接種勧奨再開

4月より、子宮頸がん予防ワクチン接種の積極的勧奨を再開しました。勧奨差し控えにより定期接種期間に接種できなかった方に対しても、公費で接種を行うこと(キャッチアップ接種)が決まりました。対象者の方には順次個別通知をお送りします。

接種期間

定期接種(平成18～22年度生の女子)

高校1年生相当の3月31日まで

キャッチアップ接種(平成9～17年度生の女子)

令和7年3月31日(月)まで

※平成18～19年度生も、この期間まで接種が可能です。

相談

こころの健康相談(要予約)

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

相談することで、つらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひお気軽にご相談ください。



日時

6月21日(火)

①午前10時～11時

②午前11時～正午

※どちらか選んでお申し込みください。

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 6月14日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

育児相談・母乳相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 7月13日(水)

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 7月11日(月)

子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談をお受けします。

■日時 6月27日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご（あおば保育園内）

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

■相談員

公認心理士、看護師、保育士
※相談日以外も随時、保育士が相談をお受けします。

教室・講座

フレッシュママ・パパ教室（両親学級）

出産を控えたご両親が、安心して出産が迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけでも参加できます。

■日時 7月20日(水)

午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者

出産予定日が9月～10月の方
※上記以外の方も参加可能。

■定員 8組（予約制）

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

■持ち物・服装

母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳（パパが参加する場合）、動きやすい服装

■申込期限 7月15日(金)

健康推進員養成講座

健康推進員とは、市民の皆さんの健康づくりを支援するために、地域において行政と一緒に健康づくり推進していく市民ボランティアです。

あなたも健康推進員になり、健康の普及・推進を図る活動をしてみませんか。

■定員 20名

■募集要件

健康づくりに関心があり、地域で健康推進員として活動できる市民の方

■申込期限 6月23日(木)

回	日時	内容
1	6月30日(木) 午後1時30分～4時	地域の健康づくり、健康推進員について知ろう！
2	7月27日(水) 午後1時30分～4時30分	下野市の健康課題、あなたの体は大丈夫？メタボチェック
3	7月～9月	各種健康づくり教室に参加してみましょう（1回以上）
4	8月8日(月) 午前9時～11時30分	運動の効果と習慣づくりのコツ
5	10月上旬 午後1時30分～4時	先輩推進員との交流
6	10月～11月	地域における健康づくりの場に参加してみましょう！
7	11月21日(月) 午後1時30分～4時	地域の健康づくりについて一緒に考えてみませんか？

特定健診・がん検診

特定健康診査を受診する国民健康保険以外に加入されている方へ

国民健康保険以外の医療保険（健康保険組合、協会けんぽ、共済組合、国保組合など）加入者のご家族の方が特定健診の受診を希望する場合、ご加入の医療保険から発行される特定健康診査受診券が必要です。40歳から74歳までの方は、ご加入の医療保険にお問い合わせください。

集団検診

- ・申し込む前に、市の集団検診を受診できるか、ご加入の医療保険にご確認ください。
- ・受診時、必ず特定健康診査受診券と保険証をお持ちください。忘れると受診することができませんので、ご注意ください。
- ・医療保険によっては、集団検診では対応できない場合や自己負担が発生する場合があります。

がん検診の受診券の送付

がん検診等の受診券を5月下旬に送付しました。受診できる項目が個人により異なるため、必ず中を開けてご確認ください。受診券がお手元に届いていない方は、ご連絡ください。
※個別検診を受診する方は、感染防止対策として、医療機関に必ず電話でご予約ください。

■ 特定健康診査・がん検診の結果の通知方法

国民健康保険加入者で、集団検診で特定健康診査を受診された方の健診・検診結果は、すべて郵送します。結果によっては、担当保健師からご連絡する場合があります。

■ 特定健診・がん検診等の結果通知方法

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

■ 特定健康診査の結果説明会

予約制で実施します。

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

■時間 午前9時15分～11時30分（15分刻みでの予約制）

■相談員 保健師、管理栄養士

■持ち物 健診結果

■申込期限 各開催日の3日前まで（祝休日を除く）

検診日	結果説明会		検診日	結果説明会		
	日程	会場		日程	会場	
6月15日(水)	8月 4日(木)	ゆうゆう館	11月11日(金)	1月 5日(木)	ゆうゆう館	
6月19日(日)	8月12日(金)		11月11日(金)PM			
6月23日(木)			8月25日(木)	11月13日(日)	1月11日(水)	市役所
7月 3日(日)	9月 1日(木)			11月16日(水)		
7月 6日(水)			8月31日(水)	11月21日(月)	1月12日(木)	ゆうゆう館
7月11日(月)	9月 1日(木)			11月24日(木)		
7月12日(火)		市役所	11月30日(水)	1月18日(水)		
7月16日(土)	9月 1日(木)	12月 2日(金)				
7月21日(木)		9月 9日(金)	12月 7日(水)	1月27日(金)		
7月27日(水)	9月15日(木)		12月 8日(木)			
8月24日(水)		10月13日(木)	12月 9日(金)	2月 1日(水)		
8月26日(金)	10月19日(水)	12月12日(月)				
8月30日(火)	10月24日(月)	市役所	12月21日(水)	2月 9日(木)	ゆうゆう館	
9月 7日(水)	10月27日(木)	ゆうゆう館	1月13日(金)	3月 2日(木)		
9月10日(土)		11月 2日(水)	市役所	1月16日(月)		3月 9日(木)
9月13日(火)	11月10日(木)			1月16日(月)PM		
9月26日(月)		11月28日(月)	ゆうゆう館	1月19日(木)		3月15日(水)
10月 3日(月)	12月14日(水)			1月22日(日)		
10月15日(土)		12月15日(木)	1月26日(木)	3月16日(木)		
10月20日(木)	12月15日(木)		1月28日(土)			
10月21日(金)		12月15日(木)	ゆうゆう館	1月30日(月)		3月22日(水)
10月29日(土)						

環境トピックス



■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

あなたの犬や猫がご近所から好かれるために

誰もが犬や猫を好きとは限りません。ルールを守らない犬や猫の飼い方は誰もが不快に感じます。周囲の人から理解が得られるよう、飼い主は責任と自覚をもって犬や猫を飼うようにしましょう。

■ふん・尿の処理は飼い主の責任です

散歩中はふん・尿を片付ける道具（ふんを拾うスコップ、尿を流す水入りペットボトルなど）を携帯し、必ず処理してください。特に公園付近では、小さな子どもが誤って踏んでしまうケースが多発しています。

■放し飼いはやめましょう

犬を放し飼いにすると、ふん・尿をまき散らす、人にかみつく、物を壊してしまう、という危険があり、周囲の迷惑となります。必ずリードを着けましょう。

猫の放し飼いや、犬と同様に、周囲の迷惑となります。猫は十分なエサがあって、安全でストレスが発散できれば、空間をうまく使えるため広い場所は必要としません。室内で飼うことで、家出や迷子、交通事故、病気の感染、鳴き声やふん・尿によるご近所トラブルも防止できます。

6月は「環境月間」です

6月5日は環境の日ということをご存じですか？

これは、昭和47年6月5日にストックホルムで開催された国連人間環境会議を記念して定められました。

国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めています。また、日本でも環境基本法で「環境の日」を定めています。

世界各国で、環境保全の重要性を認識し、環境を守る行動のきっかけとするため、この日に様々な行事が行われています。

皆さんも環境のため、できることから始めてみませんか？

6月は不法投棄防止重点監視月間です

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

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

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

また、不法投棄の被害に遭い、その行為者が不明な場合には、処分にかかる費用等は土地の所有者が負担することとなります。

山林や雑種地等を所有している場合には、不法投棄防止の看板や進入防止用のロープを設置するなどの未然防止とあわせて、定期的な確認による早期発見に努めましょう。

不用品リサイクル

不用品リサイクル事業とは、市民の皆さまから受け付けたリサイクル可能な不用品の情報を管理し、リサイクル品の譲り受けを希望する方に、その情報を提供する制度です。ごみの減量化を推進するため実施しています。

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

〈譲りたい〉

4色プリンター、ベビーベッド（組立式、分解済）、レーザーカラオケシステム

〈譲ってほしい〉

南河内第2中学校女子学生服(上下)、学生服(175A)、ギター、医療系電子辞書、テレビ録画機器、ノートPC、ソファ(1人か2人掛け用)、セミダブルベッド、原付スクーター、自転車(24インチ)





国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32) 8895

栃木年金事務所

☎0282 (22) 4131

国民年金保険料免除制度

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

免除の申請期間の前年の所得額により審査を行います。全額免除、納付猶予及び一部免除がありますので、申請をご希望の方は窓口でご相談ください。

全額免除制度

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

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

納付猶予制度

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

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

全額免除・納付猶予となる所得基準

前年所得が以下の計算式で算出した金額を超えないこと

$(\text{扶養親族の数} + 1) \times 35\text{万円} + 32\text{万円}^*$

※令和3年6月までの免除期間は22万円。



一部免除（一部納付）制度

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

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



納付忘れに要注意

一部免除制度は、納付すべき一部の保険料を納付しないと、その期間の免除が無効となり、未納と同じ扱いとなります。そのため、将来の老齢基礎年金の額に反映されず、障がいや死亡といった不慮の事態が生じた場合に年金を受け取れなくなる場合があります。納付忘れのないようご注意ください。

失業・退職した方には特例免除制度

申請者本人や配偶者、または世帯主が失業、退職した年の翌々年6月までの期間について利用できる制度です。失業等があった方の前年所得は0として審査され、本人と配偶者、世帯主のうち、失業または退職した方以外のそれぞれの所得額が基準額以下であれば免除されます。

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

一部免除となる所得基準

前年所得が、以下の計算式で算出した金額以下であること

- 4分の3免除
88万円* + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
※令和3年6月までの免除期間は78万円。
- 半額免除
128万円* + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
※令和3年6月までの免除期間は118万円。
- 4分の1免除
168万円* + 扶養親族等控除額 + 社会保険料控除額等
※令和3年6月までの免除期間は158万円。

共通事項

■ 令和5年6月分までの受付期間

7月1日(金)～

■ 必要なもの

- ・年金手帳・基礎年金番号通知書・マイナンバーがわかるもののうち、いずれか1点
 - ・(失業、退職等の場合) 雇用保険離職票または雇用保険受給資格者証
- ※公務員の方は退職の辞令が必要です。

■ 申請先 市民課

図書館

Library Information

利用案内

■ 6月の図書館カレンダー
(○印は休館日)

石橋図書館 ☎(52)1136

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

国分寺図書館 ☎(44)3399

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

南河内図書館 ☎(48)2395

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

開館時間

午前9時～午後7時

図書館ホームページ

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



携帯電話からのご利用

<https://ilisod001.apse.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/mSrv>



石橋図書館

■読書会

6月8日(水) 午前10時～
テキスト「夜のピクニック」 恩田陸 著

■おはなし会

6月18日(土) 午前10時30分～
「ねずみのいえさがし」ほか
7月2日(土) 午前10時30分～
「天の川にかかるはし」ほか
※終了後に七夕の飾り付けをします

■ちいさなおはなし会

6月20日(月) 午前10時30分～

■古典文学講座「万葉集」

B組 第1回「磐姫皇后」
6月26日(日) 午前10時～11時35分

■新聞コラム書き写しの会

6月27日(月) 午前10時～11時

国分寺図書館

■お話ポケットの会のおはなし会

6月11日(土) 午後2時～
「みんなのおすし」ほか

■読書会

6月18日(土) 午前10時～
テキスト「博士の愛した数式」
小川洋子 著

■ティーンズ読書クラブ

6月18日(土) 午後2時～
対象：小中学生

■父の日工作会

6月19日(日) 午後2時～
定員：先着10名 ※要申し込み

■新聞コラム書き写しの会

7月1日(金) 午前10時～

■七夕工作会

7月2日(土) 午後2時～
定員：先着10名 ※要申し込み

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。

催し物などは状況に応じて中止・延
期する場合があります。詳細は図書館
のホームページやツイッターをご覧に
なるか、各館にお問い合わせください。

南河内図書館

■紙しばいと読み語り

6月11日(土) 午前10時30分～
「ゴリラのおとうちゃん」ほか

6月25日(土) 午後2時～
「たいそうするよ」ほか
場所：2階会議室

■音訳ボランティア体験講座〈全3回〉

6月14日(火)・21日(火)・28日(火)
時間：午前10時30分～11時30分
場所：2階視聴覚室
講師：音訳ボランティアこだま

■赤ちゃんといっしょ

「ママの笑顔がいちばん！」
6月17日(金) 午前11時～
講師：大垣玉枝 氏 (元こぼと園園長)
対象：生後10か月～3歳児と保護者

定員：先着5組 ※要申し込み

■七夕の笹かざりをつくろう！！

7月3日(日) 午後2時～
場所：2階会議室
対象：小学生以下
定員：先着8名 ※要申し込み

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・月の王 (石・国) …馳星周
- ・カムカムマリコ (石・国) …林真理子
- ・アルツ村 (石・国) …南杏子
- ・遺す言葉 (国・南) …瀬戸内寂聴
- ・夏の体温 (石・国・南) …瀬尾まいこ
- ・シェア (国・南) …真梨幸子

<児童書>

- ・学校のおばけずかん ハイ! (石・国・南) …斉藤洋
- ・このにおい なんのにおい (石) …柳原良平
- ・ほっぺにちゅ! (国) …新井洋行
- ・おにしずく (国) …畑中弘子
- ・タヌキの土居くん (石・国・南) …富安陽子
- ・ぼくのねこ (石・国・南) …鈴木のりたけ

※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。



SDGs時代の 食べ方 世界が飢えるのは なぜ？

井出 留美 著
筑摩書房

具体的な数字を交えながら、私たちが日々の食事で発生させている食品ロスについて解説。世界のどこかで飢餓に苦しむ人のために、先進諸国に住む人々ができることは一体何か。この本を読んで一緒に考えてみませんか？ (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

〔SDGs〕

今、話題のSDGs (エス・ディー・ジーズ)。耳にしたことはあっても、説明できる人は少ないのではないのでしょうか。

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



大人も知らない!?
SDGs
なぜなに
クイズ図鑑

笹谷 秀光 監修
宝島社

SDGsって何だろう。毎日の暮らしの中で何ができるのか。クイズを通して自ら考え、自ら学ぶことができる本です。(石)



小さな会社の
SDGs
実践の教科書

青柳 仁士 著
翔泳社

今すぐ実践できることから導入のポイント、定着のさせ方まで詳しく解説。SDGsへの取り組みをサポートしてくれる一冊です。(石)



12歳までに
身につけたい
SDGsの
超きほん

蟹江 憲史 監修
朝日新聞出版

2030年までに達成すべき17の目標ごとに、マンガを交えて小学生にも分かりやすく説明。ワーク付きで理解が深まります。(南)



日本全国
ゴミ清掃員と
ゴミの
ちょっといい話

滝沢 秀一 著
主婦の友社

各地の自治体のゴミ分別の取り組みの数々を紹介。ゴミは身近な環境問題。読むと意識が変わり、ちょっと行動してみたくなる一冊です。(国・南)



世界でいちばん
貧しい大統領の
スピーチ

くさば よしみ 編
中川 学 絵
汐文社

ムヒカ大統領のかの有名な演説を絵本にした一冊。実際に演説を聞いているような気分になれます。(石・国・南)



SDGs
(持続可能な開発目標)

蟹江 憲史 著
中央公論新社

著者はSDGsの第一人者である蟹江憲史氏。詳細な記述で、SDGsの全てがよく理解できる一冊となっています。(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



新・下野市風土記

「少し匂う？話」



下野市教育委員会 文化財課

前回は、現代で野菜と呼ばれるようになった「^{さいさい}蔬菜」について触れました。今回はその「^{さいさい}蔬菜」を、昔の人たちはどのように調理して食べていたのかについて、まとめてみたいと思います。

今から1万年以上前に縄文時代の人たちが土器を発明するまで、食物は生のままか焼いて食べるしか方法はありませんでした。煮たり蒸したりするには、そのためのうつわが必要です。土を使ってうつわを発明するまでに、どれほどの時間が必要だったのか考えると、気が遠くなります。

縄文時代の初め頃の^{みずも}水漏れしそうなもろい土器は、直接火にかけることができたかも疑問です。加熱調理の際は、水と具材を入れた土器に焼けた石を入れたと考えられています。

縄文時代以前の旧石器時代の遺跡からは、人のこぶし大の石を集めて食物を加熱した痕跡が発見されています。火にくべた石を上手に使ったのかもしれませんが。

縄文時代前期になると、^{えんすいけい}円錐形を逆にしたような底が尖った土器が作られます。これは、尖った底部を^{いろうり}囲炉裏のような炉の中に倒れないように埋め、周りで火を焚くという、熱効率が良い形状であったと考えられています。このように、土器は時間をかけて改良されていきました。

現代人にとって、新鮮な野菜を加熱せずにサラダで食べることは一般的です。野菜を生で食べる習慣が定着したのは昭和39年の東京オリンピックが契機で、それ以前はこの習慣はなかったようです。これは何故でしょうか？

江戸時代（一説では鎌倉時代から）、畑で使用する肥料の多くは、^{じんぶん}人糞や牛馬の糞で作られた^{たいひ}堆肥などでした。糞に混入した^{きょうちゅう}蟻虫・^{かいちゅう}回虫などの寄生虫卵が畑に撒かれ、作物を生で食すと体内に取り込まれて寄生されてしまうことから、生食は避けられていたようです。昭和20年の統計では、都市部住民の3割、農村部住民の8割、全国平均で55%の日本人が寄生虫を保有していたというデータもあります。

一部の地域では、イワシなどの^{ほしか}干鰯・^{ぎよひ}魚肥や、大豆・アブラナ・アマなどの種から油を搾り取った残りかすの「^{あぶらかす}油粕」などが「^{きんぴ}金肥」として肥料に使われましたが、多くは畑の傍に作られた「^{こえだ}肥溜め」で熟成された肥料が使われていました。その「肥溜め」も、水洗トイレと化学肥料の出現によって消滅していきました。

20年ほど前のことですが、現在の佐野アウトレット周辺の開発に伴う発掘調査では、いろいろな時代の遺跡が発見されました。^{みかもやま}三轟山の西側、アウトレット東側の現在水田となっている

低地は、江戸時代まで「^{こえなぬま}越名沼」と呼ばれた渡良瀬川支流の沼地でした。ここでは江戸時代の造船ドックが発見され、渡良瀬川の水運で江戸とつながっていたことがわかりました。それを証明する江戸時代の遺物「泥メンコ」が、当時、畑として使用されたと考えられる台地上から複数個出土しています。この泥メンコは、江戸市中の長屋などの共同トイレに誤って落ちたものが、人糞と共に汲み取られ船で搬送され、この辺りの畑に撒かれたと考えられています。

同じような状況で泥メンコが出土している例が、複数の地域で確認されています。例えば千葉県我孫子市は、江戸時代に水戸と江戸を結ぶ水戸街道が通る我孫子宿が置かれ、^{ふさ}布佐には江戸と東北を結ぶ利根川舟運の港があるなど、江戸の経済圏であり、ここでも泥メンコが出土しています。我孫子市と同様に、本市の小金井宿、鬼怒川の港として栄えた吉田地区、佐野市の越名沼も江戸の経済圏に含まれており、江戸から運ばれた^{しもごえ}下肥を肥料として作付けされた大根や^{かぶ}蕪などが、江戸に運ばれて商品作物として流通していたと考えられます。

参考文献 日本財団パラサポWEB「日本人はいつからサラダを食べるようになった？」
我孫子市教育委員会「我孫子市湖北郷土資料館展示解説」

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、開催予定のイベントや行事が延期・中止となり、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

金婚夫婦を祝福する会

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

日程や会場は、後日、個別にお知らせします。

■対象者 次の要件をすべて満たすご夫妻

- ・市内に住所を有している
- ・12月31日時点で結婚50年以上（昭和47年12月31日以前に婚姻届を提出している）
- ・過去に本市の金婚夫婦祝福を受けていない

■申込方法

必要書類を高齢福祉課に提出または郵送

■必要書類

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

■申込期間

6月1日(水)～7月29日(金)（必着）

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

点字ボランティア養成講座

視覚に障がいのある方への理解を深め、点字の基礎知識やパソコンを使用して点訳する方法を学ぶために、点字ボランティア養成講座を開催します。

講師の方が親切・丁寧に教えてくれるので、初めての方にも分かりやすく学べる内容です。

■日時（全13回・隔週火曜日）

7月5日～令和5年1月17日

（8月16日は除く）

午前10時～正午

■会場 ゆうゆう館

■対象者 市内に在住または在勤の方

■定員 10名（先着順）

■受講料 無料

■申込期限 6月24日(金)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1236 ☎(44)5807

✉ info@shimotsuke-syakyo.or.jp

社会を明るくする運動講演会

社会を明るくする運動の一環として講演会を開催します。

社会を明るくする運動は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で72回目を迎えます。

■日時 7月2日(土) 午後1時30分～

※あわせて、社会を明るくする運動メッセージ伝達式（2時間程度）を行います。

■場所 南河内公民館

■講師 湯浅 誠氏（社会活動家／認定NPO法人全国子ども食堂支援センター・むすびえ理事長）

■演題

「誰もが生きやすい地域と社会を考える」

■参加費 無料

■定員 100名（要予約）

■申込期限

6月24日(金) 午後5時

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8899



おでかけじどうかん



南河内児童館が子育て支援センターつくしに出向き、遊びの提供をします。

手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなど、保護者の皆さんがお子さんを遊ばせながら、気軽におしゃべりや育児情報の交換をすることもできます。

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

■日時 6月24日(金) 午前10時～11時

■場所 子育て支援センターつくし

■対象者

未就学児とその保護者

■内容 親子ふれあい遊び

■問い合わせ先

南河内児童館 ☎(44)8420

子育て支援センターつくし

☎(43)1233



ママパパEnglishサロン

子ども連れの方でも気軽に参加していただける英会話サロンを毎月、開催しています。

大人の方のみの参加や外国の方も大歓迎です！

■日時 6月30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)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

国際交流員によるやさしいドイツ語講座

新年度に新しい挑戦をしてみませんか？

国際交流員のウィルペルトさんが、初心者向けに、ドイツ語の簡単な自己紹介や質問のしかた、物の名前などを教えます。

遅れて来ても大丈夫、1・2回飛ばしてまた来るのも大丈夫！忙しい方にも優しいドイツ語講座に、ぜひ参加してみてください。

■日時(全8回・水曜日)

7月6日～27日

8月17日～9月7日

午後6時30分～7時30分

■場所 石橋駅前コミュニティセンター

■対象者

市在住の中学生以上の方で、ドイツ語に興味がある、または外国語に挑戦してみたい方

■定員 15名(先着順)

■参加費 無料

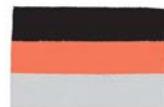
■申込期間

6月1日(水)～24日(金)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887



お知らせ

6月1日は人権擁護委員の日です

人権擁護委員は、人権相談を受けて問題解決のお手伝いをしたり、法務局と協力して人権侵害の被害者の救済を行ったりする、皆さんの身近な相談相手です。

■相談窓口

電話相談

・全国共通人権相談ダイヤル

☎0570(003)110

・子どもの人権110番

☎0120(007)110

・女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

インターネット相談

🌐 <https://www.jinken.go.jp>



■実施機関 法務省人権擁護局、全国人権擁護委員連合会

新型コロナに関する

差別・ハラスメントにNO

新型コロナウイルス感染者や医療従事者などに対する不当な差別や、ワクチン接種に関連したハラスメントは、人権侵害です。被害にあった場合は、人権擁護委員にご相談ください。

不当な差別や中傷が行われないよう、正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

■問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

若者サポート ・ハチドリ会の会

社会とうまくつながらず、家庭に引きこもっている若者やそのご家族の話聞きながら、これからのことを一緒に考えていきます(市民活動補助事業)。

個人情報厳守します。どうぞ気軽にお越しください。

■日時 毎月第3金曜日

午後1時30分～4時30分

■場所 市民活動センター

■内容

・臨床心理士や保健師が担当する個別相談(要予約)

・交流、おしゃべりサロン

■申し込み・問い合わせ先

渡辺 ☎090(5757)5021

広告

ライブカメラ

栃木エリア内8箇所の水位情報も見られます！

栃木エリア内の河川などの映像がリアルタイムに確認できる！

雨のシーズンこそ LIFE チャンネル！
112ch で！

栃木ケーブルテレビ ☎0120-25-1819

広告

働くお母さんの味方！ 当日お預かり可 下野市委託施設 愛泉

病児保育

病児保育 体調不良児

認定こども園 愛泉幼稚園 愛泉ベビーケア

開室日 月曜日～金曜日

時間 午前8時～午後5時

対象児 生後6か月～小学3年生(6年生まで応相談)
市内在住、保護者が市内勤務

料金 1時間150円(給食代別途)

お電話 0285.44.7783

ネット予約サービス
あずかるこちゃん

自治医科大学公開講座 日程と開催方法を変更

認知症がテーマの公開講座を6月25日(土)、7月9日(土)・16日(土)に予定していましたが、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、感染拡大防止とご来場される皆様の安全確保のため、今秋Webでの開催に変更させていただきます。

詳細については改めてお知らせしますので、しばらくお待ちください。

何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■問い合わせ先

自治医科大学 学事課

☎(58)7044

✉jmu-koukaikouza@jichi.ac.jp

🌐<https://www.jichi.ac.jp/extension/>

パソコンなんでも相談会

「パソコンの調子がおかしい」「操作がわからない」など、パソコンに関する困りごとはありませんか？

楽しいパソコンライフのお手伝いをします(要予約)。

■日時

7月7日(木)

午後2時30分～4時

7月21日(木)

午後1時30分～3時30分

■場所

市民活動センター

■相談受付

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122

きらら館 トレーニング室

コロナ禍で運動不足になっていませんか? 体を動かして免疫力を上げ、健康な身体ではつらつとした毎を送りましょう。

トレーニング器具を使うのは初めてで不安という方でも、初回のオリエンテーションで体脂肪量や筋肉量を測定し、資格を有するトレーナーが1人ひとりに合った最適なメニューをご提供しますので、ご安心ください。

オリエンテーションへの参加は、お電話でご予約ください。

きらら館の最新情報はこちら→



■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711

国際交流記念樹の標柱を設置



市国際交流協会では、姉妹都市締結45周年記念事業として、記念樹に標柱を設置しました。

今回は石橋小学校に1本、グリムの森に3本設置することができました。これまでの国際交流事業の記念植樹の記録を残し、次代へと歴史をつなぐ大切な事業として、今後も継続的に取り組んでいきます。



石橋小学校

シュタインブリュッケン

姉妹都市締結調印記念

■年月日 1975年4月25日

■植樹 ドイツトウヒ2本

グリムの森

ディーツヘルツタール

少年少女親善訪問団来町記念

■年月日 1997年4月2～6日

■植樹 ソメイヨシノ

第10回グリムの里

夏期日本語講習会開催記念

■年月日

2002年8月19日～9月2日

■植樹 ドイツトウヒ

日独交流150周年記念

(ドイツ大使館寄贈)

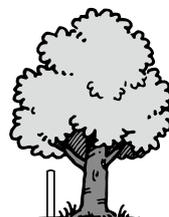
■年月日 2012年3月28日

■植樹 菩提樹

■問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887



とちぎ材の家づくり支援事業

栃木県では、県産木材を利用した住宅の建設を支援する事業を実施しています。

■対象となる住宅

県産木材を一定量以上使用して新築・増改築を行う住宅

■補助金額

県産木材の使用量に応じて

新築 5～40万円

増改築 5～15万円

※伝統工芸品等使用で上乗せ補助あり(新築のみ)。

※補助金交付には条件あり。

■申し込み先

栃木県木材業協同組合連合会

〒321-2118

宇都宮市新里町丁277-1

■問い合わせ先

県林業木材産業課

☎028(623)3277

※詳細は、県ホームページ「とちぎ材の家づくり」で検索。

新型コロナウイルスからも身を守るために

災害に備えよう

問い合わせ先
安全安心課
☎(32)8894



イベント

お知らせ

募集

就職

相談

早めの防災対策・避難行動を

大雨や台風の際には、増水した川など、危険な場所には近づかないようにしましょう。避難するときも安全なルートを通して移動できるようにしましょう。日頃から「下野市洪水ハザードマップ」で危険箇所を確認しておきましょう。

また、ハザードマップを確認することは重要ですが、過信は禁物です。

ハザードマップで危険な地域になっていなくても、「うちは大丈夫」「まだ大丈夫」と甘くみないで、早めに避難行動をとりましょう。

新型コロナウイルス感染症の影響下での「避難」

新型コロナウイルス感染症が収束する前に、地震、風水害が起きたらどうなるのか。平時から準備し、災害時の対応を考えておきましょう。

自宅や親せき宅での避難も検討しましょう

避難所が密集した状態になると、新型コロナウイルス感染症の感染が拡大することが懸念されます。

また、災害時には断水で手指の流水洗浄ができない可能性もあり、避難所という密集した環境下での集団生活で、新型コロナウイルス感染症だけでなく、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染が拡大するリスクが高まります。

「避難」とは「難」を「避」けることです。自宅での安全確保が可能な場合、感染リスクを負ってまで避難所に行く必要はないでしょう。また、避難先は市が開設する避難所だけとは限りません。安全な親せき・知人宅に避難することも検討しましょう。

本当に避難所に行く必要のある方を適切に受け入れられるよう、ご協力ください。

避難所での新型コロナウイルス感染症対策

手洗い・せきエチケットなどの基本的な対策の徹底

断水などの影響がない場合、こまめな手洗い、せきエチケットなどの基本的な感染症対策を徹底しましょう。

避難所の衛生環境の確保

物品等を定期的に家庭用洗剤で洗浄するなど、避難所の衛生環境をできる限り整えましょう。

物品はできるかぎりご自分で

市の備蓄品には限りがあります。風水害のときなど、時間的に余裕がある避難の際は、自分の必要なものは自分で持って行きましょう。

避難所に持っていくことが望ましい物品

- ・マスク、タオル
- ・アルコール消毒液、ウェットティッシュ
- ・体温計
- ・毛布等の寝具
- ・スリッパ
- ・最低3日分の食料と飲料水
- ・着替え
- ・携帯ラジオ
- ・常備薬
- ・モバイルバッテリー など

十分な換気の実施、スペースの確保

避難所内は十分な換気に努めるとともに、避難者が十分なスペースを確保できるよう留意します。

発熱、せきなどの症状が出た方のための専用スペースの確保

発熱、せきなどの症状が出た方は、専用のスペースを確保します。できる限り個室にするとともに、専用のトイレを確保するように努めます。専用スペースやトイレは、一般の避難者のスペースとはゾーン、動線を分けますのでご協力ください。

市からの情報をチェック

避難所の開設状況などの災害関係情報は、市ホームページ、FMゆうがお(87.9MHz)、とちぎテレビデータ放送、屋外拡声器、メール配信サービス、SNSなどで発信しています。

市LINE・Twitter公式アカウント
@city_shimotsuke

※メール配信サービスは、利用前に登録が必要です。



←下野インフォメーションメール配信サービスの登録はこちら



↑FMゆうがおをアプリやブラウザで聴くにはこちら



市・県民税の納付

納税通知書を発送します

市・県民税の納税通知書（普通徴収）を6月13日(月)に発送します。令和4年度の所得証明書などが必要な方は、6月14日(火)以降、税務課で申請してください。

■1期の納期限 6月30日(木)

LINE Payで市税の納付ができるようになりました

PayPayやクレジットカードに加えて、LINE Payでも市税の納付ができるようになりました。納付書とアプリをダウンロードしたスマートフォンやタブレットをお持ちであれば、いつでもどこでもLINE Pay残高からお支払いが可能です。なお、領収書は発行されませんので、領収書が必要な場合は、コンビニや下野市の取扱金融機関、市役所窓口でお支払いをお願いします。

■利用不可の場合

- ・バーコードを汚損している、または印字が無い
- ・納付書に記載のコンビニ利用可能期限を過ぎている
- ・納付書1枚の金額が30万円を超えている

■問い合わせ先 税務課 市民税グループ ☎(32)8891
収納グループ ☎(32)8893

コロナ禍で水道料金や下水道使用料の支払いが困難な方へ

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で離職した、収入が大幅に減少したなどの事情により、水道料金や下水道使用料のお支払いが困難な場合、お支払いに関するご相談に応じます。

まずはお問い合わせください。

■問い合わせ先
水道課 ☎(32)8911

ふれあい館温水プールの一般利用休止

■日時
6月7日(火)・14日(火)・21日(火)の
午前10時～午後3時

■問い合わせ先
ふれあい館プール ☎(47)1122

水道料金・下水道使用料
口座振替がおすすめです

一度手続きしておけば、振替日に料金が引き落とされ、便利です。

口座振替を申し込むには

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

■口座振替できる金融機関

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

■お持ちいただくもの

通帳、届出印、お客様番号が分かるもの(納付書または料金等のお知らせ)

■口座振替日

検針月の25日(休日の場合は翌営業日)

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911

6月1日から7日は水道週間です

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

節水を心がけ、水を大切に使いましょう!

■今年のスローガン

「大切な水と一緒に 暮らす日々」

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911

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

下野薬師寺歴史館の開館

トピック
3

館内空調設備の改修工事のため休館していましたが、工事完了に伴い6月1日(水)から開館いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、団体等の入館に関しては、人数制限をさせていただく場合もあります。

■開館開始 6月1日(水)～

■問い合わせ先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121
文化財課 ☎(32)6105

教科書展示会

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

■日時 6月10日(金)～25日(土)
午前9時～午後5時

※月曜日は休館日です。

■場所 下野教科書センター（南河内図書館2階）
■問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918

ふれあい館 各種教室のお知らせ

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

①骨盤調整コンディショニング

骨盤の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し、バランスの良い、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デトックスヨガ

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

■日時
毎週火曜日 午後7時～8時
毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

④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
正午～午後1時

⑤シンプルヨガ&ストレッチ

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

■日時 毎週水曜日
午後1時30分～2時30分

⑥シンプルエアロ&エクササイズ

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

■日時 毎週水曜日
午後3時～4時

⑦ウェーブリ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

⑧美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節回りを意識し骨盤・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

⑨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、ストレス解放・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

⑩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

⑪やさしいヨガ

■日時 毎週金曜日
午前10時30分～正午

⑫ズンバ

音楽を流し、インストラクターの動きを真似しながらダンスを踊ります。簡単な振り付けなので、初心者の方でも年齢関係なく楽しむことができます。

■日時
毎週金曜日 午後7時～8時
毎週土曜日
午前10時30分～11時30分

共通事項

■場所 ふれあい館

■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。

■対象者 高校生以上

■定員

⑥⑩⑫以外12名、⑥⑩⑫7名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、動きやすい服装、ヨガマット(⑥⑩⑫以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑥⑩⑫の受講者)

※更衣室はありません。

ふれあい館の最新情報はこちらから→



今月は「知ってみよう」と「やってみよう」 「ふれあいサロン」

市で開催している、生涯にわたり元気で生きがいを持ちながら充実した生活を送るための、楽しく・明るく・ほっとできる「ふれあいサロン」の活動を紹介します。ご興味のある方は、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは高齢福祉課へお問い合わせください。

- 対象者 65歳以上の方で、食事・着替え・排泄・歩行などに介助を要しない方
※特に、歩いて行ける距離に「地域ふれあいサロン」などの通える場所がない方。
※希望者には送迎があります。

ふれあいサロンサックス

リハビリテーション専門職の指導のもと、1人ひとりに合わせたメニューで運動を実施しています。筋力低下が気になる方におすすめです。

- 日時 週1回(日曜日)
午前10時～正午
- 場所 リビングサックス石橋



ふれあいサロンゆうゆう

健康講話、健康運動指導士による運動教室、折り紙製作など、毎週内容を変えて開催しています。参加者同士、楽しく交流を図っています。

- 日時 週1回(水曜日・木曜日・金曜日のいずれかから1日選択)
午前9時30分～11時30分
- 場所 ゆうゆう館

ふれあいサロンゆうゆうでは、運営のお手伝いをしていただける方を募集しています。会場準備や片付け、感染症対策(検温、使用物品の消毒)など、参加者の支援を行っていただきます。ご興味のある方は、下野市社会福祉協議会(☎(43)1236)へお問い合わせください。



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

フレイル予防教室

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

フレイルを予防して、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを、各専門職からお伝えします。楽しく学んでみませんか。

- 日時 (全3回・隔週金曜日)
7月1日・15日・29日
午後1時30分～3時
(15日のみ午後3時30分まで)
- 内容 フレイルについて知ろう、予防に取り組んでみよう(社会参加、栄養、口腔、運動)

- 場所 南河内公民館
- 対象者 市内に居住する65歳以上の方で、身の回りのことに介助を要しない方
- 定員 15名
- 参加費 無料
- 申込期間
6月6日(月)～17日(金)
※申し込み多数の場合は、抽選となります。
※石橋地区・国分寺地区での開催も予定しています。居住地区に関係なく参加できますが、年度内1回までとさせていただきますので、ご了承ください。
- 申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

認知症簡易チェックサイト
をご利用ください

市のホームページで、認知症やロコモ(運動機能低下)の簡易判定ができるウェブサイトの運営をしています。

ご自身やご家族の物忘れや運動不足が気になっている方は、ぜひこのシステムでチェックをして、認知症や寝たきりの予防・早期発見にお役立てください。

右の二次元コードを読み取るか、市ホームページにアクセスして、「認知症チェック」で検索してください。



- 問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相

談

高齢者保健福祉計画策定委員を募集

高齢福祉の基本方針となる第9期の高齢者保健福祉計画（老人福祉計画及び介護保険事業計画）の策定にあたり、幅広い意見を反映させるため、計画についての協議を行い、計画策定後は指標の評価を行います。

■公募人数

- ・65歳以上 2名
- ・40歳～64歳 1名

■会議

令和4年度 年2回程度
令和5年度 年6回程度
令和6年度 年2回程度

■任期 委嘱日～令和7年3月31日



■応募資格

- ・市に住所を有する40歳以上の方
- ・原則、市で設置する他の審査会等の委員でない方
- ・平日の昼間の会議に参加できる方

■報酬 日額3,000円

■応募方法 応募用紙（市ホームページに掲載）に必要な事項を記入のうえ、郵便・FAX・電子メールまたは直接提出

■募集期間 6月6日(月)～24日(金)

■選考 選考審査会で決定し、結果はご本人あて郵送

■その他 委員の構成は、公募委員のほか、各種団体の代表並びに医療・福祉関係者を予定

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904 ☎(32)8602
✉koureifukushi@city.shimotsuke.lg.jp

情報紙編集委員を募集

2つの情報紙の編集委員を公募します。

編集委員は、各情報紙の毎号のテーマを決め、取材、執筆、編集作業を分担し、年2回発行しています。

市民の視点やアイデアを活かし、日常生活の中で感じることを話し合いながら、楽しく紙面づくりをしてみませんか？ 市ホームページでは、各紙のバックナンバーをご覧いただけます。

男女共同参画情報紙編集委員

「シェアリング～わかちあい～」を発行します。

■公募人数 3名

■会議 月1回程度（平日夜間）

自治基本条例情報紙編集委員

「らいさま」を発行します。

■公募人数 2名

■会議 月2回程度（平日昼間）



共通事項

■任期 10月の委嘱日～令和6年8月31日

■応募資格

- ・市内在住の18歳以上の方
- ・平日の会議に出席できる方

■報償 情報紙の発行ごとに謝礼

■応募方法 応募用紙（市ホームページに掲載）に必要な事項を記入のうえ、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 6月1日(水)～7月29日(金)

■選考

選考審査会で決定し、結果はご本人あて郵送

■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

南河内農産物加工組合の会員を募集

南河内農産物加工組合では、市内農産物を利用した加工品の商品開発や製造、販売を通して地域の活性化と住みよい地域社会の実現を図り、地場産農産物の良さを幅広い世代の方々に伝えています。

加工品づくりに興味のある方、地産地消や食育推進に興味のある方を募集します。

■応募資格

- ・普通自動車運転免許をお持ちの方
- ・朝早く出勤できる方
- ・65歳未満の方



■問い合わせ先

南河内農産物加工組合
☎(48)2511
(水曜日を除く平日の午前8時30分～10時)
農政課 ☎(32)8906
(平日の午前10時～午後5時)

協働のまちづくり人材バンクの登録者を募集

トピック
4

市民の知識や経験を市政に反映させ、市政参画の機会を拡充することによって協働のまちづくりを推進することを目的として、下野市協働のまちづくり人材バンクを設置しています。

これは、市が開催する審議会などの学識経験者委員や、市及び市民活動団体が主催するセミナーの講師として、人材バンク登録者にご活躍いただくものです。

市政やまちづくりにご興味がある方で、大学教員・国や県の公務員OB・OGの方、希少な国家資格をおもちの方などのご登録をお待ちしています。
※他薦の場合はご本人の承諾を得たうえでご推薦ください。



■登録条件 ①～③すべてに該当する方

- ①原則として市内に在住・通勤・通学する18歳以上の方
- ②政治・宗教・営利目的でない方
- ③次のいずれかの分野に関心があり、専門的知識や技能などを有すること

法律・行政／男女共同参画／人権／交通・防災
社会福祉／まちづくり・市民活動／国際交流
保健・医療／障がい福祉／高齢者福祉／生活・環境
農業／商工業・労働／観光／都市整備／教育
子育て（育児）／文化・芸術／スポーツ

■登録方法

登録申請書を市民協働推進課にメールまたは直接提出
※登録申請書は市ホームページに掲載しているほか、市民活動センター、市内図書館、公民館に設置しています。

■申し込み・問い合わせ先

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

緊急在学奨学生の募集

トピック
5

やむを得ない事情により家計に著しい影響を受け、修学が困難になった方が対象です。

■応募資格 次のすべてに該当する方

- ・申請を行う1年以内に、主たる家計支持者の死亡・疾病・失職・被災等により、家計に著しい影響を受け、経済的に修学の継続が困難な方
- ・高等学校(高等専門学校、中等教育学校の後期課程及び専修学校の高等課程を含む)、大学(短期大学及び専修学校の専門課程を含む)に在学している方
- ・確実な連帯保証人(独立の生計を営んでいる満20歳以上で、市区町村税を完納している方)が2名いる方(うち1名は保護者)
- ・保護者が市に1年以上住所を有する方
- ・他の機関から奨学金その他これに類するものの給付または貸付を受けていない方

■貸付額(無利子)

高等学校奨学生 月額2万円
大学奨学生

月額3万円、4万円、5万円の中から選択

■貸付期間 正規の修業期間

※本人名義の口座に年2回振り込み。

■募集要項等の配布場所

教育総務課、各図書館、各公民館
(市ホームページからもダウンロード可)

■募集期限

令和5年2月28日(火)

■問い合わせ先

教育総務課
☎(32)8917



あひびにおいで
詳しくはこちら
www.aifsen.ed.jp

親子参加イベント
家庭開放
0・1・2歳児対象
やっています
日程はHPをご覧ください

0・1・2才のお子さんとお母さんが集まります。みんなで楽しく遊ぼう！

どんなことも
遠慮なく、お問い合わせください。

あいぜん

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

だいにあいぜん

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

就 職

保育士・保健師・看護師(准看護師)
(会計年度任用職員)を募集

- 応募資格 各職種の資格がある方
- 募集人員 若干名
- 勤務日 週5日勤務(土曜日勤務あり)
- 勤務先 市立保育園
- 申込方法
会計年度任用職員登録申請書か市販の履歴書に資格証の写しを添え、こども福祉課に提出(郵送不可)
- 問い合わせ先
こども福祉課 ☎(32)8903

職種	勤務時間	時給
保育士	午前7時～午後7時のうち、1日7時間30分でローテーション	1,300円
	午前8時30分～午後5時15分(未就学児のお子さんがある方)	1,257円
	短時間勤務(早朝・夕方)	1,225円
	短時間勤務(午前9時～10時勤務開始、5時間以上勤務)	1,192円
保健師		1,203円
看護師(准看護師)	午前8時30分～午後5時	1,192円

学童保育支援員(会計年度任用職員)を募集

学童保育支援員の資格がない方は、条件を満たし次第、取得していただきます。

- 時給 1,062円
- 勤務日 月～土曜日のうち月に17日程度(土曜日勤務は月に1回程度)
- 勤務時間(シフト制)
平日 午後1時～7時のうち2～5時間程度
土曜日 午前8時～午後7時のうち6時間程度
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 市内の公立学童保育室のいずれか
- 申込方法 履歴書をこども福祉課に提出(郵送可)
※有資格者の方は、資格証の写しを添付してください。
※郵送の場合は「学童保育支援員希望」と封筒に明記してください。
- 申し込み・問い合わせ先 こども福祉課 ☎(32)8903
〒329-0492 笹原26

ひとり親家庭の自立支援・就業支援
パソコン講習

ひとり親の方や寡婦の方を対象に、パソコン講習を実施しています。

- 日時 毎週火～金曜日
午後1時15分～4時30分
- 開催期間 令和5年3月末まで
- 場所 県母子家庭等就業・自立支援センター
パーティ(宇都宮市野沢町4-1)
- 講習の内容 ワード基礎講座、エクセル基礎講座
※1時間30分の講習を基本単位とし、1コース5回まで受けられます。
- 受講料 無料
- 申し込み・問い合わせ先 県ひとり親家庭福祉連合会
☎028(665)7801

介護支援専門員 実務研修受講試験

- 試験日時 10月9日(日) 午前10時～正午
- 試験会場
第1会場 宇都宮大学 峰キャンパス(宇都宮市峰町350)
第2会場 とちぎ健康の森(宇都宮市駒生3337-1)
- 受講料 13,800円
- 試験案内(申込書)配布場所 市役所、県庁高齢対策課、各健康福祉センター
とちぎ福祉プラザ、県シルバー大学校各校
とちぎ健康の森(土・日・祝日も配布)
- 申込方法 試験案内書に同封の封筒を利用し、簡易書留で送付
- 申込期間 6月10日(金)～30日(木)(当日消印有効)
- 問い合わせ先 とちぎ健康福祉協会
生きがづくり課
☎028(650)5587



税務職員採用試験

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

■受験資格

①4月1日時点で、高校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方及び令和5年3月までに卒業見込みの方
②人事院が①に準ずると認める方

■試験の程度 高卒程度

■試験日

第1次 9月4日(日)
第2次 10月12日(水)～21日(金)
のいずれか（第1次試験合格通知書で指定）

■合格発表日

第1次試験 10月6日(木)
最終合格者 11月15日(火)

■申込方法 インターネット

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

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

■申込期間 6月20日(月) 午前9時～29日(水)(受信有効)

■問い合わせ先

インターネット申し込み関連

人事院人材局試験課
☎03(3581)5311（内線2333）
（平日午前9時～午後5時）

インターネット申し込み以外

関東信越国税局人事第2課試験係
☎048(600)3290（内線2097）
※発信音のあと内線番号を押してください。
（平日午前9時～午後5時）

農家さんのもとで働きたい人大募集！

JAグループ栃木では、農業専用の求人サイト「とちぎの農業で働こう」で求人情報を公開し、農業について理解を深めていただき、農業で働きたい人を募集しています。

■申込方法

・求人サイトの申し込みフォームに必要事項を入力して送信

🌐 <https://entori.jp/tcchu-ja>

・JAうつのみや営農企画課（南河内地区）、JAおやま営農企画課（石橋・国分寺地区）へ直接申し込み

■問い合わせ先

JAうつのみや営農企画課
☎028(611)3738
JAおやま営農企画課
☎(33)4321

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。

弁護士による法律相談

■日時（要予約）

6月14日(火)・28日(火)、
7月12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）

※申し込み期間を設けていますので、お問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会
☎(43)1236

司法書士相談

不動産登記、商業・法人登記、多重債務、140万円を超えない民事裁判手続き、成年後見関係など。

■日時（要予約）

6月8日(水)、7月13日(水)
午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 4名（1人30分）

■申し込み・問い合わせ先

県司法書士会小山支部
本多 ☎(37)9120

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。

■日時（要予約）

6月23日(木)、7月28日(木)
午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 4名（1人30分）

■主催

県行政書士会小山支部

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

心配ごとと悩みごと・子育て相談

「どこに相談したらいいかわからない」心配ごとや、「こんなこと相談していいのかな」という悩み、お気軽にご相談ください。予約不要、相談料無料、匿名や電話でも可。必要に応じて関係機関もご紹介いたします。

相談名	日時	場所	相談員
心配ごとと悩みごと相談	6月21日(火)、7月5日(火) 午後1時30分～3時30分	ゆうゆう館	民生委員・児童委員、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

「送り付け商法」にご注意！！

注文していないのに、健康食品やカニなどの魚介類を一方的に送り付け、支払い義務があると思わせて代金を請求する手口の商法を「送り付け商法」「ネガティブ・オプション」などといいます。

具体的には、注文していない健康食品が届いて、振込用紙が同封されていたというものや、何度もしつこく海産物購入の電話があり、断っていたにもかかわらず、その業者からカニが配達され、不在通知が入っていたなどの事例が報告されています。

「送り付け商法」については、令和3年7月に特定商取引法が改正され、注文や契約をしてい

ないにも関わらず一方的に送り付けられた商品は、直ちに処分してよいことになりました。また、その商品の代金の請求や返品・補償を要求されても応じる必要はなく、誤って支払った金銭は返金するよう求めることができます。仮にその商品を開封や処分してしまっても、支払いは不要です。

家族が注文した場合や、知人からの贈答品や懸賞の当選品などの可能性もありますので、まずは家族などに心当たりがないか確認しましょう。

わからないことや不安なことがあった際は、悩まず消費生活センターにご相談ください。

成年年齢の引き下げ

4月1日から、「民法の一部を改正する法律」が施行され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられました。

今回は、成年年齢引き下げの影響について紹介します。

アダルトビデオ出演強要問題

昨今、いわゆる「JKビジネス」で働き、児童が性的な被害に遭う問題が起きています。

未成年者が親の同意を得ずに契約した場合は、「未成年者取消権」によって契約を取り消すことができますが、成年に達すると、自分の意思で契約したものとされ、契約を守らなければならなくなります。社会経験が少ないまま安易に契約すると、重大なトラブルに巻き込まれる可能性があります。保護がなくなった成年をねらう悪質業者には注意が必要です。

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？

▼ イースターのおいしい卵探し

2枚の写真には違っているところが3つあります。みつけてみてください。(印刷の汚れは除く。)
※答えは46ページ下段



スマートフォンやタブレット端末から「広報しもつけ」を読むことができます

○カタログポケット
URL https://www.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		

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

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

納税ごよみ

■納期限 6月30日(木)

市県民税 1期
国民年金保険料 5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 11日(土)・25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

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

■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

かんたん登録で気象情報や行政・イベント情報などをメール・LINE配信。
☎t-shimotsuke@sg-p.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
			①⑤	③④	①⑥	②⑤
5	6	7	8	9	10	11
①⑥	③⑤	②④	③⑥	②④	①⑤	③⑥
12	13	14	15	16	17	18
①④	②⑤	③⑥	①④	②⑥	③⑤	①④
19	20	21	22	23	24	25
②⑤	①⑥	③④	②⑤	③⑥	①④	②⑤
26	27	28	29	30		
③⑥	①④	②⑥	③⑤	②④		

番号・医療機関名・所在地

①石橋総合病院 下古山1-15-4 ☎(53)1134 ※休日・夜間は小児科対応不可。	④小山整形外科内科 小山市雨ヶ谷753 ☎(31)1331
②小金井中央病院 小金井2-4-3 ☎(44)7000	⑤光南病院 小山市乙女795 ☎(45)7711
③杉村病院 小山市城山町2-7-18 ☎(25)5533	⑥野木病院 野木町友沼5320-2 ☎0280(57)1011

P45のまちがいさがしの答え ①左側の子の手提げ袋 ②中央の木の枝 ③三角窓





国際交流員ウィルペルトのコラム

脱プラスチック Plastikreduktion (プラスチックレドゥクツィオン)



プラスチックは実用的で、伸縮性があり、安価なうえ幅広い用途で利用できる汎用性もあります。ですが、その一方で、海中に入ってしまったら、分解されるまでにレジ袋は20年、ペットボトルは450年、釣り糸は600年かかります。



テイクアウトやデリバリーサービスの特徴とする現代のライフスタイルは、世界中でプラスチックごみのまん延を助長しています。ドイツ政府もEUも、この問題が自然に解決するものではないことを認識して、プラスチック廃棄物の削減に向けて、ますます強力な手段を講じています。

2021年7月以降、EUの「使い捨てプラスチック流通禁止指令」により、ヨーロッパの海岸で最も多い10種類のプラスチック（合わせると、ヨーロッパの海岸の海ごみの70%を占めています！）がEU中で禁じられました。

その中には、プラスチック製のストローやマドラー、綿棒、従来のプラスチックやバイオプラスチック製の使い捨て食器、そして発泡スチロール製の持ち帰り用のカップ、ファストフードの包装と使い捨て食品容器などが含まれます。また、紙で作られた使い捨ての皿やボウルであっても、ほんの一部だけがプラスチックでできていたり、プラスチックの層で覆われていたりするものも同様です。これらはすべて、EU域内の生産も販売も、飲食店などで使用することも禁止です。

使い捨てのプラスチックに終止符を 7月3日以来

このプラスチック製品は禁止されます



持ち帰り用
カップ*



使い捨て
食器



ファスト
フード用
パッケージ*



飲料用
ストロー



マドラー
綿棒



風船
ホルダー

*発泡スチロール製

ドイツ政府も、独自にプラスチック廃棄物対策の法案を導入しています。連邦政府が掲げる目標は、使い捨ての考え方から脱却し、循環型経済を推進することです。今後2035年まで、リサイクルを強化するだけでなく、修理を促進することで商品の使用期間を延長するために、生産者や小売業者が生産・販売する商品により多くの製品責任をもたせることにしました。

すでに2016年から、プラスチックのレジ袋の値段が高くなり、1枚につき平均25円になっていましたが、さらに2022年からは、業者がお客様に軽量のプラスチック製のレジ袋を売ることさえ禁じました。今、ドイツのお店で何かを買ったら、レジ袋はもらえない上、エコバッグしか売ってられません。他にも、2023年からは、ケータリングやデリバリーサービス、レストランのテイクアウトでも、使い捨て容器に代わる再利用可能な容器を提供することを義務づけることを決定しました。ただし、お客様が持参した容器に飲食物を入れることができる小規模事業者は例外とする予定です。

また、ドイツには何年も前からマイカップの習慣があります。マイカップを持ってカフェやコンビニに行けば、使い捨てのカップを使わずにコーヒーなどを購入できます。日本でも、ローソンやスターバックス、タリーズなどで行われていて、マイカップを持って行くと割引までしてくれるそうです。

日本に来てから、私が出すプラスチックごみの量も頻度もずいぶんと増えてしまいました。しかし、近くのスーパーで買い物をするとき、プラスチック包装を避けたいと思っても選択肢がない場合が多いと感じます。お味噌や納豆など、日本で日常的に食べる食品なのに、プラスチックに包まれていないものを買うことはできません。パン屋さんも、1品1品ビニール袋に詰めます。「そこは何とかしてほしいなあ」とよく思っています。

プラスチックからの脱却は、一朝一夕でできることではないですが、日本の生産者や販売者には、購入頻度の高い商品から順に、プラスチックではない、環境に配慮した包装で提供するようにしてほしいです。そうすれば、日本中のプラスチックごみを短期間で大幅に減らすことができると思います。

地球は、ひとつしかないです。私たちだけではなく、私たちの後に来る子どもたちのためにも、自然に還ることのできない物質で詰め込むのをやめましょう。

- 今月のトピックス
- 1 おでかけじどうかん…P33
 - 2 国際交流記念樹の標柱を設置…P35
 - 3 下野薬師寺歴史館の開館…P39
 - 4 協働のまちづくり人材バンクの登録者を募集…P42
 - 5 緊急在学奨学生の募集…P42

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 カンビくん</p>		6/1 男女共同参画 パネル展示 (6.7) ※30日まで	2 パソコンなん でも相談会 (5.21) ※他1回	3 ゆうゆう茶屋 (6.38)	4 グリムの森ネイチャー ゲーム(5.21) ノルディックウォーキン グ教室(5.24)	5 グリムのおはなしフェ スト(5.21)
		水道週間(6.37)				
6 傾聴ボラン ティア養成講 座(5.21) ※他4回	7 手話講座入門 編(5.38) ※他4回	8 司法書士相談 (6.44)	 みさちゃん	 ゆうせいくん	11 オープンガーデン(5.29)	12 キンボールスポーツ リーダー認定講習会 (5.23)
 玉ちゃん	14 音訳ボラン ティア体験講 座(6.30) ※他2回 法律相談 (6.44) ※他1回	15 緊急地震速報 訓練(6.38) しもつけ茶屋 (6.38) ※他1回	 みいちゃん	17 よりぬグリム (6.38)	 しゃーちゃん	 みなと
20 育児・母乳・栄 養相談(5.17)	21 こころの健康 相談(6.25) 心配ごとと悩み ごと相談 (6.44)	22 市役所での献 血(5.17) おひさま (6.38)	23 行政書士相談 (6.44)	24 おでかけじど うかん(6.33) 介護者交流会 (6.38)		26
		男女共同参画週間(6.7)				
27 子育て巡回相 談(6.26)	28	29	30 ママパパ Englishサロン (6.34)	7/1 ゆうゆう茶屋 (6.38) フレイル予防 教室(6.40)	2 ミニトライアスロン大会 (6.18) 社会を明るくする運動講 演会(6.33)	 くうちゃん
 みーちゃん	5 心配ごとと悩み ごと相談 (6.44) 点字ボラン ティア養成講 座(6.33)	 しーちゃん	7 パソコンなん でも相談会 (6.35)	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。		10 下野市長選挙(6.4)

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

