

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

9

令和3年9月発行 (毎月1日発行) No.188



高藤直寿選手 東京五輪で金メダル



目次 Contents

- 3 高藤直寿選手
金メダルおめでとう!!
- 4 正しく知ろう 新型コロナワクチン
- 5 まちの話題
- 6 1市2町デマンド交通
相互利用試験運行開始
- 7 障がい福祉瓦版
- 8 保健便り
- 11 レッツスポーツ
- 14 生涯楽習だより
- 16 新・下野市風土記
- 17 青少年育成市民会議だより美薔
- 18 環境トピックス
- 19 地域おこし協力隊通信
- 20 図書館だより
- 22 国民年金だより
- 23 暮らしの情報
- 33 9月のカレンダー
- 34 キプロス通信
- 36 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

高藤直寿選手 東京五輪で金メダル

今月の表紙は、東京2020オリンピック競技大会の柔道男子60kg級で優勝し、金メダルを手に笑顔を見せる高藤直寿選手です。

前回のリオ五輪では銅メダルを獲得した高藤選手。「東京オリンピックでは何が何でも金メダルを取りたい」と意気込みを語っていました。

柔道男子60kg級の試合は開会式の翌日、7月24日に行われ、高藤選手は日本勢の金メダル第1

号となりました。広瀬市長も「オリンピックの1年延期という異例の事態の中、不撓不屈の努力で悲願の金メダル獲得という偉業を成し遂げられたことは、大変素晴らしく、本市の誇りです。(中略)夢と感動をありがとうございます」と祝福のコメントを寄せました。

※高藤選手の金メダル獲得については3ページで詳しく特集しています。(写真：共同通信社)

今月の何の日

9月23日 万年筆の日

1809年のこの日、英国のフレデリック・フォルシュが万年筆の基礎となるペンを考案し、特許を取得したことに由来していますが、フォルシュが万年筆を発明したわけではありません。

さかのぼれば、10世紀のエジプトのカリフ（イスラム国家の指導者）が手を汚さないペンを欲しがり、万年筆の原型ともいべき筆記用具が発明されたという記録があります。また、誰の手によるものかはわかっていませんが、17世紀後半から18世紀初頭にかけて作られた万年筆が現存しています。日本でも、筆と墨を一緒にした懐中筆(矢立)という文具が、鎌倉時代から使われていました。

万年筆は、多くの部品から作られています。特に重要なのが、ペン先（ニブ）、インクタンクから

ペン先へとインクを導くペン芯、そして本体です。

19世紀に入ると、フォルシュがイギリスで最初の特許を取得したのを皮切りに、1827年にルーマニアの発明家ポエナルが白鳥の羽根を用いたインクタンクで、1832年にパーカーがインクの自動充てん機で、1883年に米国のウォーターマンが毛細現象を利用したペン芯で、それぞれ特許を取得しました。他にも多くの人々が、万年筆に使われる部品のひとつひとつに関するアイデアを発展させ、現在の正しく機能する万年筆を作り上げていったのです。

同じ文字を記すという行為でも、手で書く、脳を強く活性化させる効果があるそうです。「文字を打つ」ことが多い現代ですが、お気に入りの一本を見つけて、手書きの喜びに触れてみませんか。

■人口と世帯（8月1日現在）

人口/60,184人（-3）、男性/29,941人（0）、女性/30,243人（-3）、世帯数/24,983世帯（+24）



東京 2020 オリンピック

高藤直寿選手 金メダルおめでとう!!



柔道男子60kg級 高藤直寿選手試合結果

2回戦 対 ヨレ・フェルストラーテン (ベルギー)

【結果：一本勝ち (内股)】

準々決勝 対 ルフミ・チフビミアニ (ジョージア)

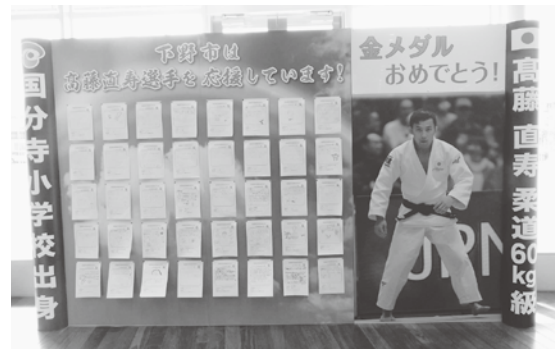
【結果：対戦相手の反則 (指導×3) による勝ち】

準決勝 対 エルドス・スメトフ (カザフスタン)

【結果：技あり (隅落とし) による勝ち】

決勝 対 楊勇緯 (台湾)

【結果：対戦相手の反則 (指導×3) による勝ち】



市民から寄せられた応援のメッセージが市役所の市民ロビーに飾られました。

金メダル獲得、祝福コメント 高藤直寿選手下野市後援会長 倉井洋治氏

子どもの頃から目標としてきた「オリンピックで金メダルをとる」ことを見事達成した高藤選手に、心からおめでとうと言いたいと思います。

前回のリオデジャネイロオリンピック大会でも金メダルを目標に戦い、結果は銅メダルでした。オリンピックでのメダル獲得は十分にすごいことなのですが、高藤選手はこの結果に満足することなく、すぐに気持ちを切り替え、自分の目標である金メダル獲得に向けて練習に取り組んできました。5年間の日々の努力、その成果が今大会の日

本選手金メダル獲得第1号として見事に結実し、後に続く日本選手の活躍につながったと思っています。

幼稚園のときに父親と一緒に観戦した大会をきっかけに柔道に興味を抱き、小学生から柔道をはじめた高藤選手が、母親とともに毎日のように柔道の練習に来ていたころを懐かしく思い出しました。

子どもの頃、少し恥ずかしがり屋だった高藤選手が、母親に背中を押されながら練習をしていた様子を思うと、オリンピックの大舞台で世界の強豪と堂々

と渡り合い勝ち進んでいく姿は、感慨深いものがあります。

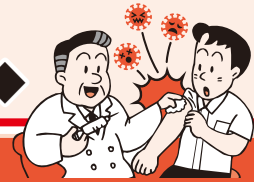
今回の金メダルは、高藤選手が日々積み上げてきた努力の結晶であり、その努力に心からの敬意を表したいと思います。

そして、多くの市民の皆さまの応援が、高藤選手の力になったことと思います。応援していただいた皆さまに、改めて御礼申し上げます。ありがとうございました。

後援会では、今後も高藤選手を応援してまいります。ご支援のほど、よろしく願いいたします。

若い世代の皆さんへ

◆◆◆ 正しく知ろう 新型コロナワクチン ◆◆◆



若い世代の感染者数が増えています!!

下野市の4月以降の月別新規感染者数は、8月12日の時点で、8月が最多となっています。割合で見ると20代(36.4%)や10代(15.2%)の若い世代が多く、全体の5割強を占めています。

8月以降、感染拡大がこれまでにないスピードで続いています。特に、デルタ株のウイルスは感染力が強く、若い方にも重症化を引き起こすとのデータがあります。また、軽症だった若年層の方の過半数が、嗅覚や味覚の障がい、疲労感、記憶障がいなどの長引く症状(いわゆる後遺症)に苦しんでいるのが現状です。

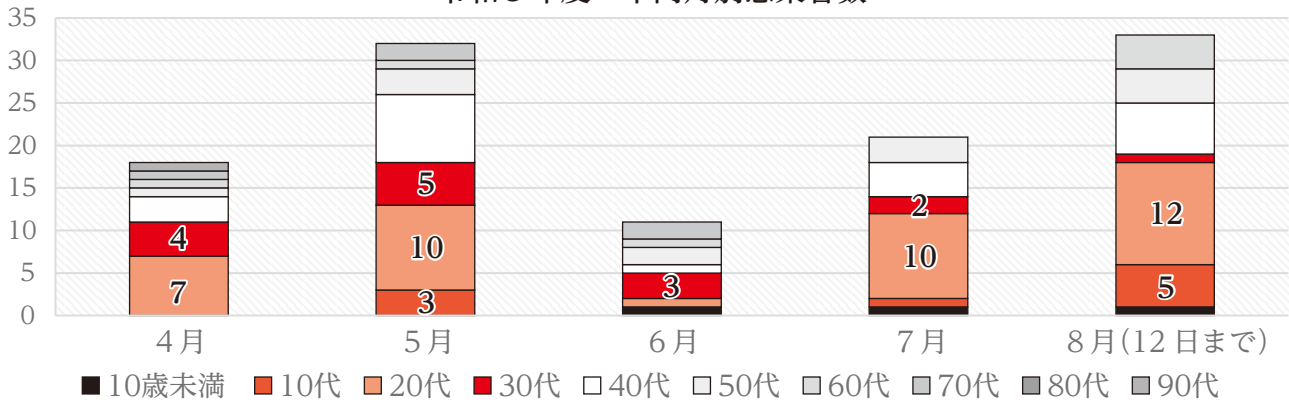
新型コロナウイルスの根絶は難しい中、免疫がない場合、いずれはウイルスに感染してしまうことを想定しなくてはなりません。

ワクチンの効果と副反応

臨床試験でワクチンには高い有効性が確認されました。免疫ができることで、感染や発症の確率を大きく減らしたり、仮に感染して発症しても症状の出る期間が短くなったり、重症化を防いだりする効果も期待できることがわかっています。ワクチンを接種すると、確かに倦怠感や発熱などの副反応が生じますが、ワクチンに対する免疫応答の結果です。ほとんどの方の副反応は、数日で自然と収まります。

新型コロナウイルス感染症にかかって後遺症に悩まされる可能性は、ワクチン接種によって軽減できます。既に9割以上の方がワクチン接種済である65歳以上の高齢者の方は、感染者の割合が下がっていることが、下野市の感染状況(下グラフ)からもわかります。

令和3年度 市内月別感染者数



新型コロナウイルスワクチンQ&A よくある疑問を解決!

Q1. ワクチンは効くの?

ワクチンはどんな効果(発症予防・持続期間)があるの?

A. どちらのワクチンも、薬事承認前に、発症予防効果を確認するための臨床試験や、2回目接種後6か月の追跡調査が海外で実施されています。

	発症予防効果	2回目接種後6か月間の持続効果
ファイザー	約95%	91.3%
武田/モデルナ	約94%	90%以上

Q2. ワクチンは大丈夫?

mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンで遺伝情報を人体に投与して、身体への影響はない?

A. mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンで注射するmRNAは、短期間(数分から数日)で分解されていきます。人の遺伝情報(DNA)に組み込まれるわけではありません。

Q3. ワクチンで不妊になるといふのは本当?

A. ワクチンが原因で不妊になるという科学的な根拠はありません。ワクチン接種によって流産率は上がっておらず、妊娠しにくくなるという事実も確認されていません。

体調に不安があるときの受診相談

■発熱等の症状があるときは

- ①まずは、かかりつけ医など、最寄りの医療機関に電話相談
- ②かかりつけ医に連絡できない場合は、受診・ワクチン相談センター(コールセンター)に相談

栃木県

受診・ワクチン相談センター

☎0570(052)092

※土日・祝日含め、24時間対応。



全国大会出場

一本松ソフトテニスクラブ

一本松ソフトテニスクラブ（グリムの里スポーツクラブ所属）の選手らが、全日本小学生ソフトテニス選手権大会栃木県選考会で優勝を果たしました。

選手らは「日頃から一生懸命練習してきた成果を出すことができた。全国大会でも良い成績が残せるように頑張りたい」と大会に向けた抱負を元気に語りました。



しもつけワイズ

問2

①幼虫がモモや桜などの樹木を食い荒らす特定外来生物は？
②クビアカツヤカミキリ
③クビアカツヤカミキリ

行政相談委員へ感謝状

おめでとうございます

行政相談委員の川俣和子様と蓬田洋子様、行政相談委員としての功績を認められ、栃木行政監視行政相談センター所長感謝状を授与されました。

川俣委員と蓬田委員には、平成31年から行政全般に関する相談対応や問題解決のためご活躍いただいています。

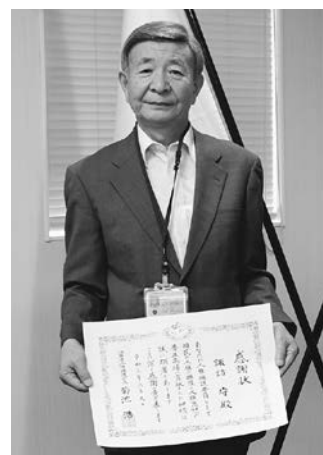


人権擁護局長感謝状

おめでとうございます

人権擁護委員の諏訪守様が、人権擁護委員としての功績を認められ、法務省人権擁護局長感謝状を授与されました。

諏訪委員には、平成24年から長きにわたり、人権に関する相談対応や問題解決にご活躍いただいています。



内閣総理大臣メッセージ伝達式

社会を明るくする運動

7月5日に、宇都宮保護観察所の西元所長から「第71回社会を明るくする運動」内閣総理大臣メッセージが伝達されました。

社会を明るくする運動は、すべての国民が力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

今後も、下野市が安全で安心な明るい地域社会であるよう努めてまいります。



下野市・上三川町・壬生町

1市2町デマンド交通 相互利用試験運行開始



みぶまる

10月1日～令和4年3月まで

下野市「おでかけ号」

利用登録先

安全安心課 ☎(32) 8894

利用料金

中学生以上300円、小学生200円
未就学児無料

予約先

予約受付センター
(午前7時～午後6時)
☎0120(11)1646または
☎(38)9705



カンピくん



ご利用にあたって

- それぞれの市町に**事前の利用登録と予約**が必要です。
- 各市町のデマンド交通の運行エリアは**変わりません**。
- 各市町のデマンド交通降車の際に、それぞれ規定の利用料金をお支払いください。
- 上三川町へは、下記「乗継スポット」での乗り換えが必要です。
- 乗合のため、大きな荷物やシルバーカー・車椅子などはお持ち込みいただけません。
- 相互利用が可能な運行時間は**午前8時から午後5時まで**となり、土日・祝日及び年末年始はご利用いただけません。



かみたん



1市2町連携バス「ゆうがおバス」とも併せ、上手にご利用ください

「かみたん号」乗継スポット

- かましん石橋店・自治医大店
 - 石橋総合病院
 - 自治医科大学附属病院
 - JR石橋駅東口・西口
 - JR自治医大駅東口
- ※「かみたん号」は、乗継スポットまたは上三川町地内からご利用ください。

壬生町「みぶまる」

利用登録先

壬生町総合政策課
☎0282(81)1132

利用料金

中学生以上300円、小学生100円
未就学児無料

予約先

予約受付センター ☎0282(81)1132
(午前7時30分～午後5時30分)



上三川町「かみたん号」

利用登録先

上三川町地域生活課
☎(56)9129

利用料金

中学生以上300円(石橋駅以外の乗継スポットからは450円)、小学生150円、未就学児無料

予約先

予約受付センター ☎0120(272)315
(午前8時～午後5時)



■下野市「おでかけ号」に関するお問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

✉ anzenanshin@city.shimotsuke.lg.jp



パラリンピックをご存知でしょうか。本来は昨年、開催予定でしたが、新型コロナウイルスの世界的な流行で、今年の8月24日から9月5日までに延期されました。

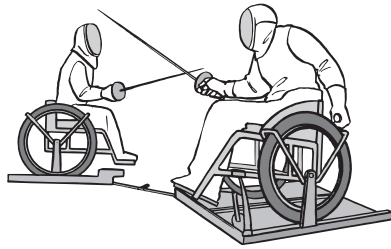
今回は、パラリンピック大会についてお伝えします。

パラリンピックとは

障がいのあるアスリートが出場できる、スポーツの国際競技大会です。4年に一度、オリンピック夏季・冬季大会の終了後に同じ場所で開催されます。

国際パラリンピック委員会(IPC)は、大会を通じ、共生社会の実現を促進することを目指しています。

パラリンピックは当初、車いす使用者を対象としており、「パラリンピック」という言葉は、「パラプレジア(paraplegia:下半身まひ)」と「オリンピック」からの造語でした。しかし、参加対象が徐々に拡大されたことから、1985年以降は、ギリシャ語の「パラ(para:沿う、平行)」と「オリンピック」を合わせて「もう1つのオリンピック」と解釈されるようになりました。



パラリンピックの歴史

障がいのある人々が身体運動を行っていたという記録は紀元前から見られますし、医師や体育指導師による「治療体操」として、障がいのある人々がスポーツを行っていたという記録も残っています。

現在のパラリンピックの原点となったのは、1948年7月にイギリスのストーク・マンデビル病院で、第二次世界大戦で脊髄を損傷した軍人のリハビリテーションの一環として開催された「ストーク・マンデビル競技大会」です。この大会は1952年には国際競技会となり、1960年にローマで、後に第1回パラリンピックと位置づけられる大会が開催されました。

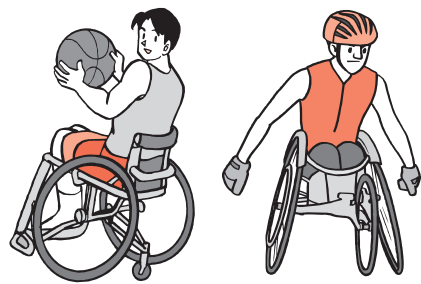
参加者16名の小規模な大会から、世界最高峰の障がい者スポーツ大会へ、パラリンピックは発展し続けています。

パラリンピックの競技と競技人口

夏季東京パラリンピック大会の競技種目は、全部で22種目です。今回から新たに、テコンドーとバドミントンが競技種目に加まりました。

各競技種目は、同一レベルの選手同士で競い合えるようにするため、障がいの種類や程度によってクラス分けされています。

日本での障がい者スポーツの競技人口に関する調査は行われていないため、はっきりとした数はわかりませんが、障がい者スポーツ大会には、2001年以降、毎年3,200人前後が参加しています。また、2016年にリオデジャネイロで行われた夏季パラリンピック大会では、159か国から約4,300人の選手が参加したうち、日本人選手は132人でした。



コロナ禍でのパラアスリートの現在

新型コロナウイルスの感染拡大で、障がい者スポーツ施設や公共のスポーツ施設などの利用が制限されています。介助者や周りのサポートが必要なパラアスリートにとって、密を避けての練習は厳しい試練です。競技によっては、自宅でできる練習やイメージトレーニングに限られる場合もあります。

そんな中でも、今、何ができるのかと知恵を絞り、工夫を重ねるパラアスリートたちに、東京パラリンピック大会はもちろん、その後も、あたたかいご声援をお願いします。





ヘルスイنفォメーション

Health Information

予防接種

■ 季節性インフルエンザ予防接種費用の助成

10月から、小児と高齢者の季節性インフルエンザ予防接種費用の一部助成を実施します。接種を希望する方は、医療機関で接種してください。

新型コロナウイルス感染症との同時流行を防止するため、季節性インフルエンザの予防接種を積極的に受けましょう。

■ 接種期間

10月1日(金)～令和4年2月28日(月)



■ 市内の予防接種費用助成実施医療機関（8月14日時点）

医療機関名	小児	高齢者	電話番号	医療機関名	小児	高齢者	電話番号
あんずの森クリニック	○※2	○	(32)6601	石橋総合病院		○	(53)1134
海老原医院	○	○	(44)0163	大栗内科	○	○	(53)5850
大柳内科・眼科	○※1	○	(51)2400	岡田医院	○		(44)0021
おかべこどもクリニック	○		(40)7300	おだかキッズクリニック	○	○	(39)8987
角田内科医院	○	○	(53)5665	カナザワ・アレルギー・クリニック		○	(40)1337
木村クリニック		○	(44)8211	グリーンタウンクリニック	○	○	(44)8311
グリムこどもとアレルギーのクリニック	○	○	(51)1515	小金井中央病院		○	(44)7000
国分寺さくらクリニック	○※3	○	(40)0203	ことうだ腎クリニック		○	(44)8345
佐藤内科	○	○	(53)1305	自治医大ステーション・ブレインクリニック		○	(37)8721
島田クリニック	○	○	(53)8000	しもつけ痛みのクリニック	○	○	(40)0307
しもつけクリニック		○	(32)6331	すずき内科・循環器科	○	○	(40)1260
ちば整形外科クリニック	○※2	○	(40)0811	つるかめ診療所		○	(32)6011
とちぎっ子発達クリニック	○		(32)6502	都丸整形外科医院	○※2	○	(52)1010
新島内科クリニック	○※1	○	(53)8820	にじいろこども診療所	○	○	(44)7716
早田耳鼻咽喉科		○	(53)8733	ふじたクリニック	○	○	(51)2727
藤原整形外科		○	(52)0755	南河内診療所	○	○	(47)1070
宮澤クリニック	○	○	(44)3309	薬師寺運動器クリニック	○※3	○	(44)6100
山本整形外科医院		○	(44)6820	若草クリニック		○	(40)0123

※1…1歳以上 ※2…3歳以上 ※3…小学1年生以上

※上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、手続きが異なりますので、お問い合わせください。

※小児インフルエンザ予防接種は「任意接種」です。保護者の皆さまは、予防効果や副作用について十分ご理解のうえ、また、医師とご相談のうえ、お子さまの接種をご判断ください。

お知らせ

9月9日は「救急の日」です

- ・緊急でなければ、通常の診療時間内に受診しましょう
- ・休日や夜間で、比較的症状の軽い場合は、夜間休日急患診療所や在宅当番医を利用しましょう（33ページ参照）
- ・救急車は、緊急性の高い病気やケガのとき利用しましょう
- ・お子さんの急な発熱やケガが心配なときは、とちぎ子ども救急電話相談「#8000」まで

- ・大人の急な病気やケガが心配なときは、とちぎ救急医療電話相談「#7111」まで
- ・こども救急ガイドブック（県ホームページからダウンロード可）を活用しましょう
- ・日頃から正しい応急手当の知識を身につけておきましょう
- ・健康に常日頃から十分に気をつけ、なんでも相談できる「かかりつけ医」をもちましょう

フッ素塗布事業の中止

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、10月10日(日)に予定していた年少児～小学2年生対象のフッ素塗布事業は中止します。



献血にご協力ください

血液は、人間の生命を維持するために欠かすことができないものです。皆さんの善意による無償の献血が、病気やケガ等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 10月1日(金)
午前10時～11時30分
午後1時～4時
- 場所 市役所
- ※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られます。



薬物依存症 家族のつらい

薬物依存症ってなんだろう？家族はどう関わったら良いのかわからない——同じような悩みを抱えている他のご家族と、一緒に話してみませんか？

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。

- 日時 10月7日(木) 午後1時30分～3時
- 場所 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

相談

9月10日から16日は自殺予防週間です

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、精神科医による相談事業を実施します。

ひとりで悩まず、ご相談ください。今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。

事前予約が必要です（電話）。

- 日時 10月19日(火)
午前10時～正午
- 場所 市役所
- 申込期限 10月12日(火)
- ※保健師の相談は随時、実施。

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談をお受けします。

- 日時 9月27日(月)
午前9時～11時
- 場所 子育て支援センターみらく（わかば保育園内）
- 相談員 臨床心理士、保育士
※保育士の相談は随時、実施。
※初めて利用される方は、防犯対策のために入館者登録代200円がかかります（キャッシュレス決済のみ対応）。

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 10月11日(月)
午前9時30分～11時
※30分刻みでの予約制です。
- 場所 ゆうゆう館
- 相談員
保健師、助産師、管理栄養士
- 持ち物
母子健康手帳、案内状（乳幼児健診でもらった方）
- 申込期限 10月8日(金)

禁煙は疾病予防の第1歩！

～あなたとあなたの大切な人のために禁煙しましょう～



たばこの害は、肺がんだけではなくありません。喫煙していると、脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、糖尿病、胃潰瘍、歯周病など、様々な病気にかかりやすくなります。

受動喫煙による周囲の人への健康被害も大きな問題です。特に乳幼児は影響を受けやすく、受動喫煙と乳幼児突然死症候群（SIDS）との関連は確実とされています。

市では、平成30年に策定した健康しもつけ21プラン（健康増進計画第3次プラン）で、喫煙に関する重点目標を掲げ、各事業に取り組んでいます。

■ 喫煙に関する重点目標（健康しもつけ21プラン）

重点目標	現状値（H28年度）	目標値（R4年度）
喫煙者の減少	男性 27.9%	男性 14%以下
	女性 6.9%	女性 4%以下

禁煙治療

禁煙の秘訣は「正しい方法」で禁煙することです。

禁煙達成には、「禁煙を開始する」、「禁煙を続ける」という2つの難所があります。

どんな治療？

禁煙を成功させたい人に対し、医師が禁煙指導を行うのが「禁煙治療」です。

治療では、貼薬や飲薬等の禁煙補助薬を使用し、ニコチン切れのイライラ等の離脱症状を和らげます。治療は、約3か月（12週間）の間に5回受けるのが基本です。

費用ってどれくらい？

禁煙治療は、一定の要件を満たせば保険が適用となり、自己負担が軽減されます。

保険適用分の治療費は、基本的な約3か月（12週間）の治療で、約2万円かかります。一方、同じ期間に毎日たばこ1箱（500円で換算）を購入した場合、その支出は4万2,000円となります。

市内には、保険診療による禁煙治療を行っている医療機関がいくつもあります。「やめたいけどなかなかうまくいかない」と悩んでいる方、この機会に、「禁煙治療」を受けてみませんか？

■ 保険診療による禁煙治療（補助薬の処方と禁煙指導）を行っている市内医療機関（6月1日現在）

医療機関名	住所	電話番号	予約の有無		禁煙外来	
			予約受付時間	診療日(曜日)	受付時間	
石橋総合病院	下古山 1-15-4	(53)1134	要予約		火・木 (祝日除く)	午後1:30～4:00
			月～金	午後2:00～4:00		
海老原医院	小金井 5-26-10	(44)0163	不要		月・火・水 金・土	午前8:30～11:30 午後2:30～5:30
小金井中央病院	小金井 2-4-3	(44)7000	要予約		月・木	午後1:30～4:30
			月～金	午前9:00～午後5:00		
ことうだ腎クリニック	駅東 5-13-16	(44)8345	要予約		金 土	午前9:00～正午 午後3:00～5:00 午前9:00～正午
			月～土	午前9:00～正午		
佐藤内科	石橋 839-14	(53)1305	不要		月・火・水・金	午前9:00～正午 午後2:00～6:00
					木	午前9:00～正午
					土	午前9:00～正午 午後2:00～4:00
自治医科大学附属病院	薬師寺 3311-1	(58)7123 (58)7132 【予約専用】	要予約		隔週 木	午後2:00～3:00
			月～金	午後2:00～4:00		
若草クリニック	緑 2-3291-1	(40)0123	不要		月・火・金・土	午前9:00～正午 午後3:00～6:00
					木	午前9:00～正午
					日	午前10:00～正午

※詳細は、直接医療機関にご確認ください。



Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

しもつけワイズ

問5

相互利用試験運行が開始された上三川町のデマンド交通の名称は？

①かみまる号

②かみこ号

③かみたん号

石橋ジェムストーンズミニバスケットボールクラブ 栃木県スポーツ少年団交流大会準優勝

石橋ジェムストーンズミニバスケットボールクラブが、栃木県スポーツ少年団交流大会で準優勝しました。

選手らは「決勝戦では一所懸命プレーしたが負けてしまい、悔しかった。もっと練習して次の大会で優勝したい」と今後の意気込みを語りました。



ウォータースポーツプロジェクト in しもつけ ミニトライアスロン大会を開催しました

7月10日、栃木県トライアスロン協会の協力により、国分寺運動公園でミニトライアスロン大会が開催されました。

前日までの雨もあがり、当日は晴天に恵まれ、16名の選手はトライアスロンの醍醐味である3つの種目（水泳、自転車、ランニング）に次々に挑戦していました。初めて挑戦した子どもたちも楽しく競技に取り組んでいました。



体力・運動能力調査を実施します

■日時・場所

- ① 9月26日(日) 国分寺B&G海洋センター
- ② 10月17日(日) 南河内体育センター
午前9時～正午（受付は午前11時まで）

■対象者 市内在住・在勤の満20歳～79歳（4月1日時点）の方

■テスト項目

※コロナ感染状況によって当日変更の可能性あり。
成年（20歳～64歳） 握力、長座前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、20mシャトルラン、上体起こし
高齢者（65歳～79歳）

握力、長座前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行、上体起こし

■持ち物 運動ができる服装、屋内シューズ、飲み物、タオル

■申込方法 電話（会場で当日申し込みも可）

■申込期間 9月6日(月)～

注意事項

体力に自信のない方、医師から運動を止められている方は参加をご遠慮ください。また、当日会場で行う日常生活活動テストの結果によっては、体力テストを受けられない場合があります。

■申し込み・問い合わせ先

- ① 夢くらぶ国分寺 増山 ☎(44)0849
（火・水・金曜日午前8時30分～午後5時15分）
- ② 元気ワイワイ南河内 ☎(48)5401
（平日の午前9時～午後5時）



オクトーバー・ラン&ウォークに参加して豪華賞品を当てよう!

10月は、絶好の「ランニング」と「ウォーキング」の季節。今年も、下野市は「オクトーバー・ラン&ウォーク」に参加します。

10月中の「走った」距離と「歩いた」距離を、全国の参加者と競い合うチャンスです。「毎日走っている、歩いている」脚力に自信のある方、また「これから走ってみよう、歩いてみようという」初心者の方もこの機会に参加してみませんか?

参加するには

参加するには、専用のアプリをスマートフォンにダウンロードし、登録する必要があります。詳しくは(株)アールビーズのホームページからご確認ください。

URL <https://arbee.net/>



■申込期限 10月31日(土)

市内おすすめコース

ランニングやウォーキングにぴったりの、市内のおすすめコースを紹介します。

この機会に、ぜひチャレンジしてみてください。

- ・大松山運動公園お散歩コース
- ・天平の丘公園散策コース
- ・下野薬師寺の歴史を巡るコース
- ・中距離チャレンジコース(国分寺、石橋、南河内)

※各コースの詳細は市ホームページをご覧ください。

抽選で豪華賞品をプレゼント!

賞品	ランニング	ウォーキング	各部門定員
市産牛肉カルビ 1kg	300km達成	200km達成	5名
市産いちご(とちあいか) 4パック	200km達成	100km達成	10名
市産野菜セット(旬の野菜セット)	80km達成	60km達成	25名



大松山運動公園
ゴムチップ舗装のコース

ジョギング・ウォーキングの講座

ジョギングとウォーキングの講座を開催します。

ジョギングの講師には、スポーツ協会陸上競技部員であり、栃木県郡市町駅伝競走大会出場ランナーの篠原寛明氏をお迎えします。また、特別講師として、箱根駅伝で区間賞を獲得し、現在は壬生町の地域おこし協力隊としてご活躍のベンジャミン氏をお招きします。

ウォーキングは、スポーツトレーナーの方に専門的な指導をお願いします。

この機会に、正しいジョギングやウォーキングのやり方を学んでみませんか?

感染症対策

参加者は、講座前2週間分の体調管理チェックシートへの記入と、当日のマスク着用にご協力ください。

■日時

10月2日(土)

ジョギング

午前9時~11時

ウォーキング

午後2時~4時

(受付は30分前に開始)

■場所

大松山運動公園陸上競技場

■定員 各講座20名(先着順)

■服装

運動しやすい服装、マスク

※スパイクのような先の尖ったシューズは禁止です。

■申込方法 申込用紙をスポーツ振興課にメール、FAX、または直接提出(用紙は、スポーツ振興課、国分寺B&G海洋センター、南河内体育センター、石橋体育センターで配布)

■申込期間

9月1日(水)~17日(金)

水辺の安全教室を実施

市内の小学校7校で、水辺の安全教室を実施しました。

この教室は、川や海などの水辺での事故を防ぐための方法や心がまえを子どもたちに身につけてもらうために行われ、講義と体験で構成されます。

溺れたときに救助を待つ体勢や、溺れている人へ浮く物を投げる方法、ライフジャケットの効果など、命を守るための講義を真剣そのものの表情で受講した児童たちは、その後、プールで体験に取り組み、楽しそうな様子も見られました。





夢くらぶ国分寺からのお知らせ

ボルダリング教室参加者募集

■日程 (全5回・木曜日)

1STシリーズ

9月30日～10月28日

2ndシリーズ

11月4日～12月2日

※同じ人が両シリーズへの申し込みはできません。

■時間

小学生 午後7時～8時

中学生以上

午後8時10分～9時10分

■場所 旧国分寺西小学校体育館

■定員 各15名(先着順)

■参加費 (全5回分)

中学生以下

1,000円 (会員外2,000円)

高校生以上

1,500円 (会員外2,500円)

■持ち物 動きやすい服装、室内履き、飲み物、着替え、タオル

■申込期間

9月14日(火) 午前9時～

■申込方法 申込書に参加費を添えて提出 (電話不可)

下期会員追加募集

幼児サッカー教室

■日時 毎週土曜日

午前8時30分～10時

■参加費 月額1,500円

キンボールスポーツ教室

■日時 月2回・土曜日

午後6時～8時

※1～3月は毎週土曜日。

■参加費 月額1,000円

※1～3月は月額1,500円。

Jrバレーボール教室

■日時 毎週木曜日

午後6時30分～8時30分

■参加費 月額1,500円

就園児親子体操教室

■日時 月3回・火曜日

午後3時15分～4時30分

■参加費 月額1,800円

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺

(国分寺B&G海洋センター)

☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

グリムの里スポーツクラブ ソフトテニス教室参加者募集

■日時 (全5回・土曜日)

初回 10月2日(土)

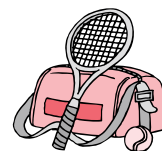
午後0時15分～1時45分 (集合時間は正午)

※2回目以降の日程は申込時にお知らせします。

■場所

大松山運動公園

テニスコート



■対象者

市内在住・在学の小学1年生～6年生で、テニス初心者の方

■定員 20名 (先着順)

■参加費 3,000円 (保険費込)

■講師 増山義一氏ほか

■申込方法 申込書に参加費を添えて提出 (電話不可)

■申込期間

9月13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

(スポーツ交流館)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

元気ワイワイ南河内からのお知らせ

黒斑山ハイキング参加者募集

黒斑山は、日本百名山に数えられる浅間山の西側を囲む外輪山の中の秀峰です。

全行程約10km、標高差885m、歩行時間約6時間の中級者向けコースです。

■日時 10月23日(土)

午前5時45分集合

■場所 長野県、群馬県 (集合場所は南河内公民館駐車場)

■対象者

6時間山歩きのできる方

■定員 25名 (先着順)

※参加者が20名以下のときは中止になる場合があります。

■参加費 6,500円

※10月15日(金)以降のキャンセルは、違約金が発生します。

■行程

午前6時 南河内公民館を出発
→ 栃木IC《東北道・北関東道・関越道・上信越道》→ 小諸IC → 高峯高原ホテル (車坂峠) … トーミの頭…黒斑山…トーミの頭…高峰高原ホテル → 小諸IC → 《上信越道・関越道・北関東道・東北道》 → 栃木IC → 南河内公民館に午後7時30分到着予定

■申込期間

9月6日(月) 午前9時～



体幹トレーニング教室 参加者募集

■日時 (全3回・土曜日)

10月2日～16日

午前10時～11時30分

■場所 南河内体育センター

■対象者 小学生以上

■定員 1回40名

■参加費 (当日徴収・保険代) 100円

■持ち物 体育館シューズ、飲み物、タオル

■申込方法 窓口

■申込期間 9月6日(月)～

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内
(南河内体育センター)

☎(48)5401

(平日の午前9時～午後5時)

生涯学習がより

■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

生涯学習情報センターまつり2021を開催します

生涯学習情報センターに登録している市民活動団体とボランティアバンクの登録者が、パネル展示や体験コーナーなどを出展します。どうぞお気軽に遊びに来てください！

■日時

10月3日(日)
午前10時～午後2時

■場所

南河内公民館

■内容

・活動内容の展示（ごみ分別クイズ、きものリメイク作品、防災ポスター、ラペリスフラワー）

・体験コーナー（ザリガニ釣り、カレンダー作り、リース作り、リサイクル工作、消しゴム版画、木の実のクラフト）

・販売（ヘチマ、植物や花の苗、フリーマーケット、草履など）

・シンセサイザーコンサート

・創作キャラクターショー、着ぐるみ、下野薬師寺跡紹介DVD

D・ボランティア募集

■問い合わせ先

生涯学習情報センター
☎(32)6122



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

10月6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）

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター
☎(32)6122



コミュニケーション スキルアップセミナー

Withコロナ時代だからこそ身につけたい魅力的なコミュニケーション力とは？

新型コロナウイルスによって物理的距離がある今だからこそ、心のつながりが求められます。

話しの上手下手は関係なく、あなたも、そしてあなたの周りの人も笑顔になれる「人と温かい関係が築ける魅力的なコミュニケーション力」をマスターしませんか？

■日時

10月3日(日)
午後1時～4時

■場所

市役所

■定員

20名（先着順）

■講師

北村優子氏（産業カウンセラー、アドラー心理学講師）

■申込期限

9月24日(金)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課
☎(32)8919
✉syougaiagakusyubunka@city.shimotsuke.lg.jp

パソコンボランティア 養成講座

あなたのパソコンの技術を、地域のボランティア活動に活かしてみませんか。教え方のコツや講師の心構えなどを学び、修了後はボランティア講師やアシスタントとして初心者向け講座が指導できるようになります。※インストラクターの資格取得のためのものではありません。

■日時（全4回・毎週金曜日）

10月29日～11月19日
午後1時30分～4時

■場所

南河内公民館

■対象者

Word、Excel、インターネットなどの基本的なスキルがあり、ボランティア活動に関心のある方

■定員

10名

■講師

㈱スキット

■テキスト代

1,100円

■申込期限

10月15日(金)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター
☎(32)6122

石橋公民館出張講座 ご近所元気あっぷサロン

公民館で人気の健康講座が、きらら館に出張します。

スポーツ専門施設で、プロのインストラクターから体力維持を学びましょう。

■日時

10月29日(金)
11月30日(火)
午前10時30分～

■場所

きらら館

■定員

20名（先着順）

■内容

「バレトン」にトライ！

※バレエ、フィットネス、ヨガを組み合わせたエクササイズ。

■講師

鈴木玲子氏（バレトンジャパン認定インストラクター）

■持ち物

ヨガマットまたはバスタオル、

シューズ、飲み物、タオル

■申込期間

10月1日(金) 午前9時30分～

■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711



Zoom基礎講座

離れて暮らす家族や友人との会話、趣味仲間の飲み会、授業、仕事、会議などをオンラインで行う方法を学びましょう！

※下野PC愛好会共催です。

※講座の進捗に余裕があればスマホ版の相談も受け付けます。

■日時 (全5回)

10月27日(水)・28日(木)

10月29日(金)

11月2日(火)・4日(木)

午前9時30分～11時30分

■場所 南河内公民館

■対象者

次のすべての要件を満たす方

①パソコンで文字入力とマウス操作ができる

②パソコンでインターネットとメールの操作ができる

③次の仕様を満たすパソコンを持って来ることができる

・Windows8.1またはWindows10

・Wi-Fi通信機能がある

・Webカメラがついている(単体購入品でも可)

■定員 8名(先着順)

■テキスト (株)インプレス

「世界一やさしいZoom」

■参加費 2,030円(テキストをお持ちの方は1,500円)

■講師 下野PC愛好会

■申込期間

10月7日(木)・8日(金)

午前9時～午後5時

■申込方法

生涯学習情報センター窓口で参加費を支払い申し込み

※事前にソフトをインストールする必要があるため、使用するパソコンを申し込み時にお持ちください。

■問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122

子育て応援ボランティア養成講座

子育て応援ボランティアで、生きる喜びやときめきを再発見しませんか。

■日程・内容

①10月20日(水) 講話 ②10月27日(水) 遊び

③11月5日(金) ぴっころ保育園見学(矢板市)

④11月10日(水) 遊び ⑤11月17日(水) おやつ

■時間 ①②④⑤ 午前10時～正午、③終日

■場所 南河内公民館

■講師 山中悟氏(矢板市ぴっころ保育園園長)

■定員 20名

■参加費 無料(11月5日は昼食代が別途必要)

■申込期限 10月6日(水)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター ☎(32)6122

音訳ボランティア体験講座

「音訳ボランティア」をご存知ですか？

目の不自由な方のために「広報しもつけ」を音訳し、CDを作成するボランティアです。

この体験講座では、広報を読むところから、パソコンでデジタル録音・編集し、CDを作成するまでを学びます。

■日程・内容 (全4回・毎週木曜日)

・10月7日 「広報しもつけ」を読む、デジター録音

・10月14日 デジター録音・編集

・10月21日 デジター録音・編集、ミーティング見学

・10月28日 デジター編集、デジター版CD作成

■時間 午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 10名

■講師 音訳ボランティアこだま

■申込期限 10月6日(水)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター ☎(32)6122 FAX(48)5447

✉syougaiyakusyusentaa@city.shimotsuke.lg.jp

社会福祉協議会 ☎(43)1236 FAX(44)5807

✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp



南河内東公民館講座「手のひら」

日々成長していくお子さんの「今」を、手形や足形のかわいいアートにして残しませんか？

交流会や出張図書館もあります。みんなでワイワイと、小さなお祭りのような時間を楽しみましょう。

■日時 11月14日(日)

午前10時～正午

■場所 南河内東公民館

■定員 20組(幼児・児童と保護者)

■講師 柏倉裕美子氏

(ワクワク親子企画ohana主宰)

■協力 家庭教育支援チームひばり、南河内図書館

■参加費 500円

■申込期限 10月15日(金)

■申し込み・問い合わせ先

南河内東公民館 ☎(48)5511

✉higashi-kouminkan@city.shimotsuke.lg.jp

新・下野市風土記

天災は忘れたころに(2)



下野市教育委員会 文化財課

9月1日は「防災の日」です。

この連載が始まってから9月にはいくどか災害に関するテーマで書かせていただきましたが、今回は改めて、この日の由来となった関東大震災とその関連災害について触れてみます。

関東地震がもたらした被害

関東大震災の原因となった関東地震は、大正12(1923)年9月1日のほぼ正午に発生し、被害は南関東から東海地方まで及びました。死者は10万5,385人、全壊・全焼・流出家屋は29万3,387棟にのぼり、電気や水道、鉄道などのライフラインにも甚大な被害が発生しました(数値は内閣府関東大震災報告書による)。

この地震の震源の場所と深さには諸説あり、神奈川県西部、山梨県東部、相模湾が主な説として挙げられます。これらの周辺の地域では、震度7の揺れが記録されています。また、沖積低地や東京湾干拓地、埋め立て

地、相模川、荒川、古利根川などの河川沿いの低地においても震度6以上の揺れが記録され、地盤の液状化や陥没、地割れ、建物の沈下、地下水や砂の噴出が起きたと記されています。

今年7月初旬、熱海市伊豆山地区で多くの被害をもたらした土石流が記憶に新しいですが、関東地震のときも、地震で地盤が緩んだところに豪雨が降り、小田原市根府川流域で土石流が発生しました。被害は64戸に及び、406名もの犠牲者を出しました。神奈川県西部や千葉県房総地方でも、地震後の大雨による地滑りや土石流などによる被害が報告されています。

災害は繰り返す

関東大震災で大きな被害が出た地域では、元慶2(878)年の地震でも、相模国分寺の本尊など仏像3体が被害を受けました。

仁治2(1241)年と正応6(1241)年には鎌倉大地震(M8級)が起き、明応4(1495)年の地震が引き起こした津波は、鎌倉大仏殿を破壊しました。

その後も、寛永10(1633)年の寛永小田原地震(震度7推定)や元禄16(1703)年の推定M8.2級規模の地震など、大規模な地震が繰り返し発生しています。

過去の災害に学ぶ

関東大震災では、ちょうど昼食を用意している時間帯に地震が発生したため、火災による被害が甚大なものとなりました。

明治維新後も、「山の手」の新しく開けた住宅地や商業地以外は江戸時代のまま。特に下町と呼ばれる地域は、密集した旧来の木造家屋が延焼し、大規模な火災旋風が発生しました。

そんな中、これらの延焼を防いだ地域がありました。それらの地域では、江戸時代以来の「火消し」の知恵を用いたといいます。

江戸市中は、開幕以降、急ピッチで造られた街で、頻りに大規模な火災に見舞われました。そのため、「いろは47文字」から「へ・ら・ひ」を除き、「百・千・万・本」を加えた48組の「町火消し」が構成されました。時代劇でおなじみの「い組」や「め組」です。

江戸火消しは、「頭」と呼ばれる責任者の指示

で、火災現場の周囲の延焼先となりうる家屋を取り壊し、炎が燃え移る先をなくすことで、火災の拡大を防ぎました。「頭」は、権限と責任と人望を併せもった人物で、「頭が言うんじゃしょうがねえ」と、火消し達は家屋の取り壊しの指示にも従ったようです。また、火事の翌日には復旧・復興に向けた作業が開始されるなど、相互扶助の仕組みも整えられていました。

関東大震災では、相模湾周辺(熱海)で最大高12m、房総半島の南端(館山)で9mの津波も起こりました。しかし、元禄地震や安政元(1854)年の東海地震の津波の教訓が生かされ、「適切な避難行動がとられ人的被害が最小限に食い止められた地域もあった」と報告書に記されています。

過去の災害に学び、適切な判断に基づいて行動すること、相互扶助の仕組みを築くことの大切さを実感させられる記録です。

美 夢

みらい

～子どもたちは未来からの留学生～



■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

下野市青少年育成市民会議は、今年で設立15年目を迎えました。市内自治会員の皆さま、賛助・特別会員の皆さまによる温かいご奉仕によって、滞りなく事業を進められていることに、改めてお礼申し上げます。お陰さまで、市内の子どもたちの多くの活動を支援することができました。

設立15年を迎えた今、原点に立ち返ろうと動き始めたところです。今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

令和3年度総会は紙面開催

今年度も、新型コロナウイルスの影響を考慮し、残念ながら紙上でのアンケート方式の開催となりました。皆さまから貴重なご意見をいただいておりますので、それらを基に、コロナ禍でもできる活動を模索していきます。

小中学校音楽祭の中止

小中学校音楽祭は、音楽を通じた児童生徒の心身の育成と親睦を目的に、これまで10回、開催しています。回を重ねるごとに参加校の数も増え、内容も充実したものになってきました。当会議とPTA関係者などで構成された「実行委員会」形式で運営しており、他地区に誇れる取り組みです。

今年度は新型コロナウイルスの影響で中止しました。

親子学び合い事業

(ネット時代の歩き方講習会)

現代を生きる中、スマートフォン等の情報機器とどう向き合えばいいのか、親子で共に考えるのが、親子学び合い事業です。

■講師 下田太一氏 (NPO法人青少年メディア研究協会理事長)



吉田西小の参加者の感想

インターネットは、人とお店、人と人、人と図書館を結ぶものだという部分に納得した。スマホがあることに感謝し、目的をもって使いたい。(6年・男子)

スマホは、便利だけど誘われやすいもの。これからスマホを持ったなら、頼りすぎないで使っていきたい。(5年・女子)

便利だからこそよく考えて判断することが大切だと、改めて考えさせられた。(保護者)

石橋中学校の参加者の感想

インターネットはとても便利だが、間違った使い方をすれば非常に危険であると分かった。簡単に調べ物ができたり、家においても気軽に友人と連絡を取ることができたりと、スマホを使うことで生活が変化したことを私自身も実感している。今日学んだことを生かし、正しく使うよう心掛けたい。(2年・男子)



令和2年度決算報告

収入 1,681,115円

項目	収入済額	備考
会費	1,341,500円	南河内地区 388,100円
		石橋地区 535,100円
		国分寺地区 418,300円
補助金	30,000円	とちぎ未来づくり財団
繰越金	309,609円	前年度繰越金
雑収入	6円	預金利子

支出 1,038,388円

項目	支出済額	備考
運営費	107,080円	会議、通信費など
活動費	882,648円	横断旗や消毒液購入など
支援事業費	30,000円	青少年育成事業
交際費	18,660円	謝礼



下半期の事業予定

子どもなんでも発表会

子どもたちが自主的に好きなことを発表する機会を設け、自己肯定感を高めるために実施している、特色ある取り組みです。

通学路安全横断旗の配布

児童・生徒の登下校時、各通学路で使用していただくため、横断旗を作成し、希望する学校に配布します。

環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

あなたの犬猫がご近所から好かれるために

誰もが犬猫を好きとは限りませんし、ルールを守らない犬猫の飼い方は、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

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ふんを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、などの危険があり、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、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・尿によるご近所とのトラブルも防止できます。

動物愛護ふれあい作品展 作品募集

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

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

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

■展示期間

10月26日(火)
～12月15日(水)

■申込期限

9月30日(木)
(必着)

■問い合わせ先

県動物愛護指導センター
☎028(684)5458



環境家計簿モニター募集中

環境家計簿とは、家庭で使用した電気やガスなどの使用量から温室効果ガスを算出して記録するものです。継続して記入することで、あなたの省エネ行動によって削減できた温室効果ガスと、エネルギー使用にかかる費用を確認できます。

環境家計簿を提出していただける方を募集しています。

※提出していただいた方には抽選で道の駅しもつけ商品券1,000円分を進呈します。

※提出していただいた方は、環境カウンセラーによる環境家計簿診断を無料で受けることができます。診断を受けた方には粗品を進呈します。

■対象者 市内在住の方
(1世帯1回まで)

■申込方法 環境家計簿（市ホームページからダウンロード可）に、令和3年1月以降の12か月分の環境家計簿を記入したものを、環境課に直接提出またはFAXや電子メールで送信

※メールの場合は、件名に「環境家計簿事業参加希望」と記入してください。

■申込期限

令和4年2月28日(月)

■申し込み先

環境課
☎(32)8609
✉kankyou@city.shimotsuke.lg.jp

市ホームページ



不用品リサイクル情報

市では、不用品リサイクルの情報を提供しています。

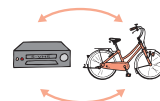
取引は当人同士で話し合ってください。

〈譲りたい〉

ビデオ40本（自然、車、電車の旅など）、敷布団（綿）、額（20号）、額（40号）、座椅子（赤）、犬用トイレトレー、ミシン、タイヤ（215 / 65 / R16）

〈譲ってほしい〉

原付スクーター、テレビ録画機器、ソファ、ノートパソコン、セミダブルベッド、自転車（大人用）、三輪車（大人用）



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。

渡邊美潮隊員の活動報告

しもつけピタッとラジオ

今年度は、特別企画が多数始動しています。

上三川高校の放送部による「上高生、ラジオはじめました」をはじめ、日本グリム協会の橋本孝会長の特別講座「下野市とグリム」、栃木年金事務所の「ねんきん講座」、社会福祉協議会コーナーが始まり、さらに色々な情報を発信することができています。

市民の皆さんにもFMゆうがおが少しずつ浸透してきて、約1年半の歳月の重みを感じています。

令和元年11月に地域おこし協力隊に着任。「声」のお仕事お任せあれ！



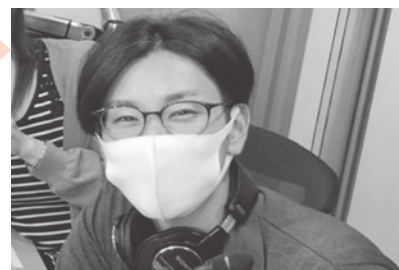
上三川高校・放送部（2・3年生）の皆さん



日本グリム協会・橋本孝会長とスタジオにて

鈴木祐磨隊員の活動報告

シモツケ大学ではこんなことをしています



昨年11月から「Cross the bridge（クロスザブリッジ）」という、市内外の高校生有志による地域の活性化を目指した活動を行っています。

今回のテーマは「まち歩きマップの作成」。約8か月という時間をかけて、今年の7月ようやく完成しました。

高校生たちが実際にまちを歩き、店舗へ取材を重ね、編集した珠玉の作品となっています。

市内の公共施設や石橋駅周辺の店舗で配布していますので、ぜひ一度お手に取ってみてくださいね！



↑ Cross the bridge 参加メンバー



←完成した街歩きマップ。地元の方でも知らない情報が満載です！

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

図書館

Library Information

利用案内

9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/>



二次元コード

携帯電話からのご利用

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



二次元コード

石橋図書館

■己書展示

9月19日(日)～25日(土)

初日午前10時～最終日午後4時

場所：1階休憩コーナー

■おはなし会

10月2日(土) 午前10時30分～

「にんじんさんがあかいわけ」ほか

国分寺図書館

■読書会

9月18日(土) 午前10時～

テキスト「虹の岬」辻井喬 著

■新聞コラム書き写しの会

10月1日(金) 午前10時～

南河内図書館

■赤ちゃんといっしょ

「親子でデコレーション!

オリジナルアルバム作り」

9月24日(金) 午前11時～

対象：生後10か月～3歳の幼児と保護者

定員：5組 ※要申し込み

■紙しばいと読み語り&パネルシアター

9月25日(土) 午後2時～

「みーんな かめ!」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

■蔵書点検による休館

9月28日(火)～10月6日(水)

返却はブックポスト(視聴覚資料は不可)

または、石橋館・国分寺館にお願いします

図書館からのお知らせ

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。

9月中旬までの講座や催し物などは、中止または延期とさせていただきます。その後の講座や催し物なども、状況に応じて中止または延期する場合があります。ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

詳しくは図書館のホームページをご覧ください。

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・仮面 (石・国) …伊岡瞬
- ・長い一日 (石・国) …滝口悠生
- ・氷柱の声 (石・国) …くどうれいん
- ・象の皮膚 (石) …佐藤厚志
- ・真夜中乙女戦争 (石) …F
- ・くらしのための料理学 (国) …土井善晴
- ・老いる意味 (国) …森村誠一
- ・老いの道楽 (国) …曾野綾子
- ・お勝手のあん4 (国) …柴田よしき
- ・わが米本土爆撃 (国) …藤田信雄
- ・ハレルヤ! (南) …重松清
- ・ミュゲ書房 (南) …伊藤調
- ・紅きゆめみし (南) …田牧大和
- ・隠れの子 (南) …小路幸也
- ・チンギス紀11 (南) …北方謙三

<児童書>

- ・もしものくに (石・国・南) …馬場のぼる
- ・ランベシカ (石・南) …菅野雪虫
- ・おばけのパンやさん (石) …いちよんご
- ・カラフルなひとりごと (石) …種村有希子
- ・どっちでもいい子 (石・国) …かさいまり
- ・ホタルイカは青く光る (国・南) …阿部秀樹
- ・カメの甲羅はあばら骨 (石・国) …川崎悟司
- ・すいめん (国) …高久至
- ・世界一クラブ12 (国) …大空なつき
- ・しらすどん (国) …最勝寺朋子
- ・パンダツアー (国・南) …のはなはるか
- ・ぶどうくん (石・南) …さとうめぐみ
- ・おまく (南) …柳田国男
- ・レディオワン (南) …斉藤倫
- ・団地のコトリ (南) …八束澄子

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





直木賞受賞作



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

「芥川賞・直木賞」

星落ちて、なお

澤田 瞳子 著 文藝春秋

父であり師でもあった画鬼・河鍋暁斎が亡くなった。娘のとよ（暁翠）を取り巻く苦悩の人生とは。（石・国・南）

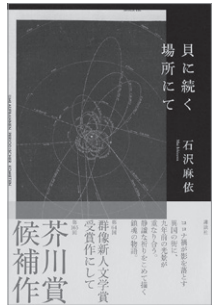
テスカトリポカ

佐藤 究 著 KADOKAWA

メキシコの麻薬密売人バルミロと臓器ブローカーの末永は、新たな闇ビジネスのため日本へ向かう。少年コシモは彼らの犯罪に巻き込まれ…。（石・国・南）

7月14日に第165回芥川賞・直木賞の受賞作が発表されました。候補作も合わせてご紹介します。

現在発注中のもものありますので、詳しくは図書館にお問い合わせください。



芥川賞受賞作



貝に続く場所にて

石沢 麻依 著 講談社

主人公の女性はドイツに住み論文を書いていた。そこへ東日本大震災で行方不明になっていた大学の知人が訪ねてきた。まさに9年ぶりの再会であった。（石・国）

彼岸花が咲く島

李 琴峰 著 文藝春秋

少女は浜辺で倒れているところを島民に助けられるが、一切の記憶を失っていた…。果たして少女は記憶を取り戻すことができるのか。（石・国・南）

〈芥川賞候補作品〉

- ①氷柱の声 くどう れいん 著 (群像4月号)
- ②水たまりで息をする 高瀬 隼子 著 (すばる3月号)
- ③オーバーヒート 千葉 雅也 著 (新潮6月号)

※雑誌「群像」は石橋館、「すばる」と「新潮」は南河内館で取り扱っています。全作、書籍も入荷しています。

〈直木賞候補作品〉



高瀬庄左衛門 御留書

砂原 浩太郎 著 講談社

50歳になる前に妻を亡くし、息子も事故でってしまった高瀬庄左衛門。寂しさと後悔を噛みしめ日々を送るが…。（石・国・南）



おれたちの歌をうたえ

呉 勝浩 著 文藝春秋

友が遺した暗号に導かれ、40年前の事件を洗い始めた元刑事は、やがて隠されてきた真実へとたどり着く。悔恨と希望の物語。（石・国・南）



スモールワールズ

一穂 ミチ 著 講談社

喜怒哀楽な人間模様が描かれた6つの短編小説。前後の話が少しだけ繋がっているところにも注目です。（石・国・南）

◇紹介文の最後に、所蔵している図書館を表示してあります。【(石)=石橋 (国)=国分寺 (南)=南河内】
所蔵館以外でも予約をかけていただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。

石橋図書館 ☎(52)1136 / 国分寺図書館 ☎(44)3399 / 南河内図書館 ☎(48)2395



国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

栃木年金事務所
☎0282(22)4131

国民年金

国民年金は、日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満のすべての人が加入するものです。老齢・障がい・死亡により基礎年金を受けることができます。

国民年金には第1号被保険者、第2号被保険者、第3号被保険者の3種類があり、保険料の納付方法が異なります。

第1号被保険者

■対象者

農業などに従事している方、自営業の方、学生、無職の方など

■納付方法 納付書、または口座振替などにより自分で納付
※経済的理由などで納められないときは、免除や納付猶予の制度があります。

公的年金の種類と加入する制度

公的年金は、国内に住所を有するすべての人が加入を義務付けられています。年金制度は3種類あり、その人の働き方により加入する年金が決まっています。

- ・国民年金 国内に住む20歳以上60歳未満のすべての人
- ・厚生年金 厚生年金保険の適用を受ける会社に勤務するすべての人
- ・共済年金 公務員・私立学校教職員など

第2号被保険者

■対象者 厚生年金保険の適用を受けている会社に勤務する方は、自動的に国民年金にも加入(65歳以上で老齢年金を受ける方を除く)

■納付方法 厚生年金保険料に含まれ、自動的に納付される

第3号被保険者

■対象者

第2号被保険者の配偶者で20歳以上60歳未満の方
※年間収入が130万円以上で、健康保険の被扶養者になれない方は、第3号ではなく第1号被保険者となり、自分で保険料を納める必要があります。

■納付方法 配偶者が加入する年金制度が一括負担

厚生年金

厚生年金保険に加入している方は、厚生年金保険の制度を通じて国民年金に加入する第2号被保険者に分類されます。国民年金の給付である基礎年金に加えて、厚生年金をうけることとなります。

共済年金

共済(組合)制度は、国家公務員、地方公務員や私立学校の教職員などとして常時勤務する人が組合員として加入する制度です。

共済組合には短期給付と長期給付があり、短期給付は健康保険と同様の給付を行い、長期給付は年金給付と同様の給付を行います。

年金生活者支援給付金の請求

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給される制度です。今年度初めて該当する方は、請求書の提出が必要です。

■対象者

老齢年金を受給している場合 次のすべてに該当する方

- ・受給者が65歳以上であり、年金収入額とその他の所得額の合計が879,900円以下である
- ・世帯全員の市民税が非課税である

障がい基礎年金、遺族基礎年金を受給している場合

- ・前年の所得が約462.1万円以下の方

請求手続き

すでに年金を受給している方で今年度初めて対象となる方には、日本年金機構から請求手続きの案内が9月ごろから順次、送付される予定です。同封の請求書を提出してください。

また、前年所得額が更正等される方で、年金生活者支援給付金の支給額等に影響が出る方(確定申告の期限延期に伴う対応者など)は、年金事務所にご相談ください。

■問い合わせ先 給付金専用ダイヤル ☎0570(05)4092



不審な電話に注意!

給付金の支給のために、日本年金機構や市役所が口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めたりすることは絶対にありません。不審な電話に注意し、何かあれば警察などに相談しましょう。

お知らせ

新型コロナ感染拡大防止のため、掲載されているイベントや行事が延期・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。お出かけの前に、最新の情報をご確認ください。

寄贈いただきました

本市がドイツ連邦共和国のディーツヘルツタール市と姉妹都市交流を続けていることから、ドイツの文学や哲学を研究している名村忠様から、研究成果をまとめた著書2冊を寄贈いただきました。図書館で閲覧できますので、ぜひご覧ください。

ありがとうございました。

押し花アート展

「押し花アート逸子」(市文化協会加盟団体)の会員による押し花アート展を開催します。

会員一同の円熟した作品約60点をご覧ください。

■会期 9月11日(土)~17日(金)

午前9時~午後4時(最終日は午後3時まで)

■場所 市役所 市民ロビー

■問い合わせ先

押し花アート逸子 海老原 ☎090(1058)6420



かんぴょうの消費拡大支援事業

下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうの市内での消費拡大のため、支援事業を実施しています。飲食店や食品加工業者が下野市産かんぴょうを使用した料理や惣菜、加工品などを提供する場合に、購入費の一部を助成します。

■対象者

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

■補助率 購入費の2分の1以内(上限2万円)

■申請方法 申請書(市ホームページでダウンロード可)を農政課に提出または郵送

■申請期限

令和4年3月28日(月)
(当日消印有効)

■問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906

メール119からNET119へ



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

登録は、消防組合のホームページから申請できます。



※登録申請には障がい者手帳の提示が必要です。

NET119とは

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

■問い合わせ先

石橋地区消防組合消防本部
通信指令課 ☎(53)1119
FAX(53)6853

✉ shobo-ishibashi@119-
ifd.or.jp

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のエレクtoon演奏で、癒しのひとときをお楽しみください。

■日時 10月1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 家族等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

■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。

あそび場提供事業
園開放
やっています

詳しくはこちら

www.aisen.ed.jp

感染症対策もバッチリ!

子育て支援
みんなで遊ぼう!

0・1・2歳のあそびあそび

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)

どんなことも
遠慮なく、お問い合わせください。

**子育て
育児相談**

広告

令和4年度

学童保育室入所申し込み



学童保育では、放課後に保護者やご家族がお仕事などにより留守にしている児童をお預かりします。

※すでに入所中の児童も、申し込みが必要です。

※長期休業中のみ利用の方は、長期休業ごとに申し込みが必要です。

地区	学童保育室	学校名	住所	電話
南河内	◎南河内児童館学童保育室	祇園小	緑 3-5-4	(44) 8420
	南河内小中学童保育室	南河内小中学校	薬師寺 986-1	未定
	緑小学童保育室	緑小	緑 3-16-1	(40) 6335
国分寺	国分寺東小学童保育室	国分寺東小	柴 897-1	(40) 7566
	◎国分寺駅西学童保育室	国分寺小	小金井 5-22-1	(44) 0786
	国分寺小学童保育室		小金井 4-2-3	(43) 1121
	国分寺姿西学童保育室	国分寺小(旧国分寺西小地区)	国分寺 1599-2	(44) 9318
石橋	石橋小学童保育室(第1)	石橋小・細谷小	花の木 1-4	(52) 1175
	石橋小学童保育室(第2)			
	古山小学童保育室(第1)	古山小	下古山 3-1-4	(52) 1174
	◎古山小学童保育室(第2)		下古山 3-1-3	(52) 1334
	石橋北小学童保育室	石橋北小	上古山 1922	(52) 0087

※土曜日保育は、◎が付いた各地区1か所で開所予定ですが、利用希望者が少ない場合には他地区でのお預かりとなることがあります。

※国分寺駅西学童保育室、国分寺小学童保育室、石橋小学童保育室の第1・第2、古山小学童保育室の第1・第2は、申し込み状況及び通学地域により振り分けをさせていただきます。

※旧国分寺西小地区の児童は、引き続き国分寺姿西学童保育室で保育を行う予定です。

■対象者

令和4年度に小学校に在籍する児童のうち、放課後、保護者が家庭にいない児童
 ※感染症、身体虚弱、その他の理由で、集団保育の実施に支障があると認められる児童は、入所できないことがあります。

■保育時間

平日 放課後～午後7時
 土曜日 午前8時～午後7時
 長期休業中 午前7時30分～午後7時

■保育料

	保育料
平日	月額 6,000 円
土曜日	月額 2,000 円
週2日以下の利用 (4年生以上対象)	日額 500 円
長期休業中のみ	

■保育料の減免

3人以上同時に学童保育室を利用する場合、年少者から数えて3人目以降の保育料が減免の対象です。「学童保育室減免申請書」をご提出ください。

■申込期間 10月1日(金)～29日(金)

■申込方法

入所申込書と下記添付書類を提出
 ※様式は市ホームページからダウンロード
 できます(002434で検索)。

■添付書類

※児童と同一敷地内(別世帯含む)に住居登録がある18歳以上65歳未満(令和4年4月1日時点)の方、全員分が必要です。

就労 勤務証明書

母の出産

母子健康手帳の表紙と出産予定日がわかるもののコピー
傷病・介護

診断書など、保育ができないことを証明するもの

就学 学生証、在学証明書、入学内定通知などのコピー

求職中 誓約書

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903
 南河内児童館 ☎(44)8420
 国分寺東児童館 ☎(44)2604
 国分寺駅西児童館 ☎(44)0786
 こどもの広場いしばし ☎(52)1129



市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」 中止に伴う意見募集

トピック
2

今年度の市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止します。代わりに、皆さまからのご意見やご提案を募集します。

お寄せいただいたご意見・ご提案は、市長が直接、目を通し、市の施策やまちづくりに役立たせていただきます。

ぜひ、皆さまの率直な声をお聞かせください。

※お寄せいただいたご意見・ご提案の一部は、広報紙と市ホームページでご紹介します。

※10月1日(金)に参考資料を市ホームページに掲載予定です。

■提出内容

- ・住所、氏名、電話番号
- ・ご意見・ご提案（明瞭・簡潔に）

■提出方法

郵送、電子申請

■提出先

郵送

〒329-0492 笹原26
下野市役所 総合政策課
タウントークご意見係

電子申請

<https://www.task-asp.net/cu/eg/lar092169.task?app=202100025>



■提出期限

10月20日(水) 必着

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

9月1日から10日は 屋外広告物適正化旬間

屋外広告物とは、常時または一定の期間、継続して屋外で公衆に表示されるもので、看板や立看板、はり紙、建物などに表示・設置されたものをいいます。

この旬間は、地域の良好な景観を踏まえた安全な屋外広告物のあるまちづくりを目指し、国土交通省が決めました。

屋外広告物の安全を確保し、危険な事故を防ぐため、適正な管理と点検をお願いします。

また、市内に屋外広告物を設置する場合、事前に市の許可を得る必要があります。

■問い合わせ先

都市計画課 ☎(32)8909

知事と語ろう とちぎ元気フォーラム

県政の課題などについて、県民の皆さまと知事が直接話し合うことのできるフォーラムを開催します。

■日時 10月30日(土)

午後1時30分～3時

■場所 市役所

■対象者 県内に在住または通勤・通学している方

■定員 50名

(応募者多数の場合は抽選)

■申込方法 申込書兼参加アンケートをFAX、メール、郵送
※申込書兼参加アンケートは県ホームページでダウンロードできる他、市役所総合政策課でも配布しています。

※託児や手話通訳、要約筆記をご希望の方は、その旨を記載してください。

郵送 〒320-8501 (住所不要)

栃木県広報課(当日消印有効)

メール

☎ kocho@pref.tochigi.lg.jp

FAX 028(623)2160

■申込期限 10月6日(水)

■問い合わせ先

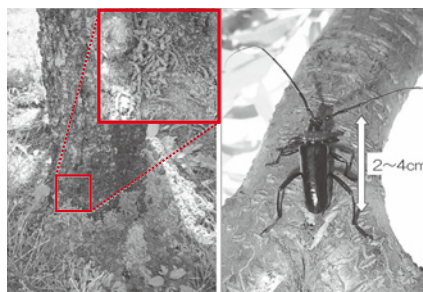
県広報課 ☎028(623)2158

クビアカツヤカミキリに ご注意ください

近隣市町で、クビアカツヤカミキリによる樹木の被害が増加しています。

クビアカツヤカミキリは、幼虫がモモ、ウメ、サクラ等の樹木を食い荒らし、樹木を衰弱・枯死させる特定外来生物です。

被害地域の拡大を防ぐため、成虫を発見した場合は、その場で捕殺し、担当課までお知らせください。幼虫が寄生している樹木を発見した場合は、担当課までお知らせください。



左：幼虫が寄生している樹木（明るい色のフラスを大量に排出）

右：成虫

■問い合わせ先

県南環境森林事務所

☎0283(23)1441

農政課 ☎(32)8906

交通事故にあわないために 道路で守ってほしいこと

交通事故にあわないために、次のことに注意しましょう。

道路で遊ばない

道路は、歩行者や自転車、自動車などが通るためのもので、遊ぶ場所ではありません。大きな道路だけでなく、住宅街の中の道路も同じです。

道路に飛び出さない

交差点や横断歩道を渡るときは、必ず左右の安全確認をして渡りましょう。自転車も、必ず一時停止を守りましょう。

自転車に乗るときは

ヘルメットをかぶりましょう

自転車と自動車の出会い頭の事故が多く発生しています。万が一事故にあっても、頭部を保護しておくことで、けがを軽くすることができます。

保護者の皆さまへ

子どもの交通事故の多くが、自宅周辺で発生しています。子どもには、道路で遊ばず、道路に飛び出さないように注意してあげてください。

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

今月は“知ってみよう”“やってみよう”“つなげてみよう”

誰もが関わる可能性のある身近な病気「認知症」後編

毎年9月21日

毎年9月

皆さんは“世界アルツハイマーデー”と“世界アルツハイマー月間”をご存知ですか？

1994年に、国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が共同で制定しました。この日や月を中心に、世界中で認知症の啓蒙を行っています。



下野市の目標「みんなで支え合い安心して暮らせる健やかなまちづくり」を目指す様々な取り組み

認知症初期集中支援チーム

早期診断・早期対応>>>複数の専門職が、対象者や家族の初期支援を行います。必要に応じて医療や介護などに速やかにつながることができます。

■支援対象者の例

- 物忘れがひどいのに病院を受診せず、このままでは心配
- 徘徊して家族が疲弊しているのに、介護サービスを受けようとしない
- 保険証を何度も失くしているけど、“認知症”とは診断されていない。通院も中断している



オレンジカフェ

認知症の方やご家族、地域の方、専門職など、誰もが気軽に参加できる場です（詳しくはP27参照）。

■参加者の声

- いろいろな経験談が聞け、相談ができる
- 心が安らいで楽しいところ
- 話ができる

認知症サポーター

認知症を正しく理解し、偏見をもたず、認知症の方や家族を温かく見守る応援者です。

■サポーターの声

- 認知症に対する印象が変わった
- 「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない」を心得として覚えておきたい
- 周囲の理解など、サポートも重要

認知症家族介護者交流会

認知症の方を介護するご家族などが交流し、情報交換をしたり認知症地域支援推進員に相談したりできます（P27参照）。

■参加者の声

- 参考になる対応方法を聞くことができる
- つらい気持ちを理解してもらえる

チームオレンジしもつけ

認知症サポーターフォローアップ講座を受講し、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指すボランティアの集まり。

>>>1人ひとりが地域でできる取り組み

■活動例 オレンジカフェに参加する、オレンジカフェの運営の手伝い、など

認知症家族の会「しもつけ」

認知症介護をしていると、1人で悩みを抱え込みがちです。同じような悩みをもつ介護者同士、本音で話すことができます。心を少しでも軽くして日々を見直すきっかけにしてみませんか？

認知症に関する相談窓口「地域包括支援センター」通称：包括(ほうかつ)

今回の記事で紹介した取り組みに関するお問い合わせや、認知症についてお困りのことがあれば、お住まいの地域の地域包括支援センターにご相談ください（平日 午前8時30分～午後5時15分）。

地域包括支援センターいしばし（特別養護老人ホームいしばし内） ☎(51)0633

地域包括支援センターこくぶんじ（ゆうゆう館内） ☎(43)1229

地域包括支援センターみなみかわち（特別養護老人ホームにらがわの郷内） ☎(48)1177

女性・シニア向け 就活セミナー&個別相談会

就活セミナー

■日時 10月1日(金)
午前10時~11時30分
(受付は午前9時30分~)

■定員 10名

■内容 「自分らしく働く！」
キャリアの棚卸し、ライフスタイルの見直し、今後の働き方を考える、応募・面接のポイント
※先着2名、セミナー後に個別面談が可能(相談時間30分)。

個別相談会

就活やライフプランなどの悩みを共に考えてみましょう。

■日時 10月21日(木)
午前10時~午後4時

■定員 5名(相談時間50分)

共通事項

■場所 市役所

■対象者

- ・結婚・出産・育児などで仕事から離れたが再度働きたい方
- ・定年で退職したがまだまだ働きたい方
- ・今後のライフプランや職業選択で迷っている方

■申込方法

電話、FAX、メール(氏名、年齢、郵便番号、住所、電話番号、メールアドレスを記載)

■申し込み・問い合わせ先

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

職業訓練制度 ハロートレーニング

~急がば学べ~

ハローワークでは、希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識などを習得することができる職業訓練制度をご案内しています。

訓練によっては、月10万円の給付金や失業保険を受給しながら受講可能なコースもあります。

再就職を目指している方、職業訓練を受けてスキルアップしてみませんか!

■問い合わせ先

ハローワーク小山
☎(22)1524
(音声アナウンスコード#41)



ゆうゆう館 ミックスフィットネス教室

体操に基本ステップを取り入れた有酸素運動を行う教室です。

■日時 (毎週火曜日)

初回 10月5日
午後1時~2時

■場所 ゆうゆう館

■講師 船本佐智子氏



■参加費 月額3,200円
(別途、傷害保険料を徴収)

■持ち物

運動できる服装、ヨガマット
(お持ちの方)、飲み物

■申し込み・問い合わせ先

ゆうゆう館 ☎(43)1231

ふれあい館 プール営業時間を変更

9月と10月、ふれあい館の温水プールの土日・祝日の営業時間を変更となります。

■変更後の営業時間

午前10時~午後6時

■問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126

オレンジカフェ・認知症の方の介護をしている介護者交流会

オレンジカフェ

しもつけ茶屋

■日時 9月15日(水)
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 9月17日(金)
午前10時~正午

■場所 グリムの館

おひさま

■日時 9月22日(水)
午後1時~3時

■場所

サン薬局
(文教1-19-4)



ゆうゆう茶屋

■日時 10月1日(金)
午前10時~正午

■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

共通事項

■持ち物 飲み物

認知症の方の介護をしている
介護者交流会

■日時 9月24日(金)
午前10時~正午

■場所 市役所

■対象者 認知症の方を介護している方・した経験がある方

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

市内に山林を 所有している方へ

近年頻発している台風や暴風雨により、市内の山林において倒木や隣接地への樹木の侵入が見受けられます。

これらが原因となって何らかの被害が出た場合には、土地の所有者が責任を問われることもあります。定期的な樹木の点検、枝払い、伐採などを実施し、適切な維持管理をしてくださるようお願いいたします。

また、伐採にあたっては伐採届などが必要となる場合がありますのでご相談ください。

■問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906

ママパパEnglishサロン

市国際交流協会では、子ども連れでも参加できる英会話サロンを毎月開催しています。遊びながら気軽に英会話を楽しんでみませんか？

- 日時 9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)
- 定員 5名
- 申し込み・問い合わせ先
市民協働推進課
☎(32)8887



市民敬老感謝デー



ゆうゆう館では、日頃の感謝を込めて、70歳以上の方を対象に温浴施設・天平乃湯を無料開放します(サウナは利用できません)。

- 日時 9月16日(木) 午前10時～午後8時30分
- 場所 ゆうゆう館
- 対象者 市内在住で、昭和27年4月1日以前に生まれた方
- 持ち物 住所と年齢を証明できるもの、マスク
- 問い合わせ先 ゆうゆう館 ☎(43)1231



移動式赤ちゃんの駅 無料貸出中

市内で開催されるイベント等で、乳幼児をつれていらっしゃるご家族が安心して楽しめるよう「移動式赤ちゃんの駅」を無料で貸し出しています。貸し出しには条件がありますので事前にお問い合わせください。

- 内容
 - ・授乳スペースとして活用できる持ち運び可能なテント
 - ・折りたたみ式オムツ交換台
 - ・マット 等



- 申し込み・問い合わせ先
こども福祉課 ☎(32)8903

危険物取扱者試験

- 試験日 11月7日(日)
- 場所 宇都宮市、小山市、栃木市、真岡市、他
- 種類・受験料

甲種	6,600円
乙種(第1～6類)	4,600円
丙種	3,700円
- 願書の配布場所 石橋地区消防組合消防本部、各消防署
- 申込期間・申し込み先
 - 書面 9月6日(月)～17日(金)
消防試験研究センター
栃木県支部
 - 電子 9月3日(金)～14日(火)
消防試験研究センター
ホームページ
☎<https://www.shoubo-shiken.or.jp>
- 問い合わせ先
(一財)消防試験研究センター
栃木県支部
☎028(624)1022

子どもゆめ基金 助成活動募集説明会

子どもゆめ基金は、子どもたちの体験活動や読書活動への助成を行っています。基金の制度や助成金の申請の流れについての説明会を開催します。

- 日時 9月23日(木・祝)
午後1時～3時
- 場所 佐野市立中央公民館
(佐野市金井上町2519)
- 対象団体 青少年教育に関する活動を行っている民間団体(法人格を有さなくとも可)
- 定員 10団体30名(先着順)
- 申込方法
申し込みフォーム
☎<https://nasukashi.niye.go.jp/>
- 申込期間
9月1日(水)～17日(金)
- 問い合わせ先
国立那須甲子青少年自然の家
☎0248(36)2331



介護保険料・後期高齢者医療保険料の 特別徴収開始通知書を発送

介護保険料と後期高齢者医療保険料が年金から天引きされている方へ、特別徴収開始通知書を9月10日(金)に発送します。通知書には、10月から来年8月までに天引きされる保険料を記載しています。※保険料を納付書または口座振替で納付される方へのお知らせは7月に送付済みです。

- 問い合わせ先 税務課 ☎(32)8891

広告

まだまだ
まびしい残暑

電気代の節約なら低価格で安心な新電力

ホームタウンでんき

をご検討ください。

CATV 栃木ケーブルテレビ ☎0120-25-1819

栃木県立博物館移動講座

しもつけ風土記の丘資料館と下野薬師寺歴史館と、栃木県立博物館との連携事業です。

共通事項

- 定員 各回20名(先着順)
- 休館日 月曜日、第3火曜日、休日の翌日(土日・祝日は除く)
- 申込期間 9月15日(水)～10月10日(日)

第1回講演会

- 日時 10月16日(土)
午後1時30分～3時30分
- 場所 しもつけ風土記の丘資料館 新館講堂
- 演題 「(仮)縄文時代の下野市周辺の様子」
- 講師 馬籠和哉氏(県立博物館教育広報課長)
- 申し込み・問い合わせ先
しもつけ風土記の丘資料館
☎(44)5049

第2回講演会

- 日時 10月30日(土)
午後1時30分～3時30分
- 場所 下野薬師寺歴史館 ホール
- 演題 「(仮)民俗文化財について」
- 講師 篠崎茂雄氏(県立博物館学芸部長補佐兼人文課長)
- 申し込み・問い合わせ先
下野薬師寺歴史館
☎(47)3121

彩友会絵画展

文化協会加盟団体「彩友会」の創立35周年記念の絵画展を開催します。

今回は、初めての試みとして、会員各自が自画像を描いて出品します。

- 会期 10月4日(月)～8日(金)
午前9時～午後5時
(最終日は午後4時まで)
- 場所 市役所 市民ロビー
- 問い合わせ先
彩友会 古島
☎(44)1526



新型コロナPCR検査キットを配布します



「新型コロナウイルス感染症の症状はないけれど、感染したかもしれない」と不安な方へ、市が購入したPCR検査キットを配布します。

- 対象者 次のすべてに該当する方(1人当たり月1回まで)
 - ・市内に住所を有する方
 - ・無症状(風邪などの症状がない)の方
 - ・新型コロナウイルスワクチンの接種を受けていない方
 - ・65歳未満の方
 - ・基礎疾患を有していない方

- 自己負担額 1つ3,000円
ただし、高校生以下は無料
- 申込方法 健康増進課に申請書を提出し、自己負担額を納付
※検体採取はご自身で、送付と検査結果の報告は検査会社と直接やりとりしていただきます。

陽性と判定された場合

すぐに医療機関を受診し、正式な検査を受けてください。結果は市に報告してください。

- 申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(32)8905
(平日の午前9時～午後4時)

募 集

健康づくり体験談募集

運動や食事、生きがいに関することなど、皆さんが実践している健康法とその効果に関する体験談を募集します。

- テーマ 自分の健康管理法とその効果
- 対象者 県後期高齢者医療制度に加入している被保険者
- 申込方法 ①と②を郵送またはメール
- ①健康づくり体験談(題名と本文、原稿用紙2枚程度)
- ②必要事項(郵便番号、住所、氏名、生年月日、電話番号)
- 申込期限 9月30日(木)(必着)

- 賞品等
最優秀賞(1点)
商品券3万円分
優秀賞(3点)
商品券1万円分
※上記以外の方全員に、参加賞としてクオカード500円分を贈呈します。

- 申し込み・問い合わせ先
県後期高齢者医療広域連合
☎028(627)6805
〒320-0033
宇都宮市本町3-9
栃木県本町合同ビル2階
✉soumu@kouikirengo-tochigi.jp

数学の学習指導者を募集

子どもの学習支援事業を実施している学習支援室「ドリーム」では、中学1年生から3年生の生徒に学習指導をしていただける方を募集します。

- 対象者 中学校で数学を担当した経験のある方
- 担当科目 数学
- 勤務日時 いずれか都合のつく枠で、月2～3回程度
水曜日 午後4時～6時
土曜日 午前10時～正午
午後1時～3時
- 申し込み・問い合わせ先
NPO法人ポポの樹 塚原
☎080(3201)3100

夢を現実に！ 創業を応援します！ しもつけ創業塾



これから市内で創業を目指す方を対象に創業塾を開催します。

創業塾では、事業を開始するための心構えや経営・マーケティングの基礎、財務・労務管理、資金調達などの創業に関する総合的な基礎知識を学ぶことができます。同じ目的をもつ仲間と一緒に楽しみながら学び、創業のための実践力を身につけませんか。創業後のフォローアップも充実していますので、お気軽にご参加ください。

■日時・テーマ（やむを得ず欠席した場合には、個別に補講を実施します）

	開講日	時間	テーマ
1回目	11月5日(金)	午後6時30分～9時30分	創業への心構えとイメージをつかもう
2回目	11月10日(水)		ビジネスモデルを練り固めよう
3回目	11月17日(水)		マーケティングを学ぼう
4回目	11月24日(水)		売上・利益計画を作成しよう
5回目	12月1日(水)		資金繰り計画を作成しよう
6回目	12月8日(水)		ビジネスプランをまとめよう
7回目	12月22日(水)		ビジネスプランの発表

■場所 石橋商工会アイリスホール

■対象者

市内在住で、次のいずれかに該当する方

- ・新規創業を検討中の方
- ・創業後5年以内の方
- ・後継者の方
- ・新分野進出を検討中の方

■定員 15名（先着順）

■講師

- ・株式会社ネオクラシック代表取締役 柴田幸紀氏（中小企業診断士）
- ・て印ビジネス・ラボ代表 杉本佳寿子氏（中小企業診断士）
- ・鈴木税務会計事務所副所長 鈴木龍京氏（税理士・中小企業診断士）

■受講料 2,000円（1回目に徴収）

■申込方法 申込書を商工会に提出

※申込書は9月下旬から商工会の窓口やホームページで取得できます。

支援措置

しもつけ創業塾は、「産業競争力強化法に基づく下野市創業支援等事業計画」における「特定創業支援等事業」に該当します。

創業塾を修了した方は、創業に関する支援措置（登録免許税の減免、市創業資金等の優遇など）を受けることができます。

支援措置には各種条件や審査がありますので、詳しくはお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先

石橋商工会 ☎(53)0463
下野市商工会本所 ☎(44)0202
南河内支所 ☎(48)0059



産業紹介展に参加する事業者を募集

トピック
5

例年10月に開催している産業祭ですが、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。

中止となった産業祭に代わり、市内企業や事業者の紹介パネルを展示し、PRを行う「産業紹介展」を開催します。出展する事業者を募集していますので、参加をご希望の事業者の方はお申し込みください。

■日時 11月24日(水)～12月2日(木)

平日の午前8時30分～午後5時15分

■場所 市役所 市民ロビー

■申込期限 10月1日(金)

■申し込み・問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

県が離職者等再就職支援プログラムの参加者を募集

新型コロナウイルスの影響で離職した方などを対象に、正社員就職を支援します。

■日程 10月13日(水)～11月上旬

■内容 Web研修、職場実習など

■対象者 県内で正社員就職を目指す方

■定員 45名

■申込期限 10月6日(水)

■申し込み先 (株)パソナ パソナ・宇都宮
☎028(666)0365 県ホームページ

■問い合わせ先

県労働政策課 ☎028(623)3224



就 職

栃木県市町村総合事務組合
職員採用試験

令和4年1月1日採用予定の栃木県市町村総合事務組合職員(地方公務員)採用試験を行います。

■受験資格

平成3年4月2日～11年4月1日に生まれた方

■職種 一般事務(若干名)

■日程・内容

第1次試験 10月24日(日)

教養試験(高等学校卒業程度)、適応性検査

第2次試験 11月20日(土)または11月20日(土)・21日(日)の両日

作文試験、口述試験

■場所 栃木県自治会館

■申込期間 9月10日(金)～10月8日(金)(必着)

※申込書は組合ホームページからダウンロードできます。

☎ <http://www.tss.or.jp/jimu/index.shtml>

※郵送希望の方は、返信用封筒(角2型、120円切手貼付、宛先明記)を同封し、「申込書希望」と記して請求してください。

〒320-0032

宇都宮市昭和1-2-16

栃木県自治会館2階

■問い合わせ先

栃木県市町村総合事務組合

総務課 ☎028(625)3011

福祉のお仕事就職フェア

福祉の仕事に就きたい方と求人事業所との相談会です。専門相談員に、福祉の仕事や資格取得について相談できます。

※参加申し込みが必要です。

■日時 9月18日(土)
午後1時～3時30分

■場所 栃木市栃木文化会館
(栃木市旭町12-16)

■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

☎028(623)4963

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

①9月14日(火) ②28日(火)

③10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)

■申込期間 ①9月13日(月)まで

②9月15日(水)～27日(月)

③9月29日(水)～10月11日(月)

■予約・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お受けします(栃木県行政書士会小山支部主催)。

■日時

9月30日(木)、10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)

■予約・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

成年後見制度
なんでも相談会

社会福祉士が成年後見制度に関する相談をお受けします。

■日時 9月24日(金)

午後2時～4時

■場所

石橋公民館(申込時に案内)

■対象者

市在住で申し立てを検討している方やご家族、福祉関係者

■定員 2名程度(1人40分)

■申込期限 9月22日(水)

■予約・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

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	9月21日(火)、10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

“電力の契約切り替えトラブルにご注意ください！！”

訪問販売や電話勧誘による電力の切り替えトラブルに関する相談が報告されています。

具体的には、大手電力会社を名乗る人物や知らない事業者から「料金が安くなるため、検針票の内容を確認したい」と連絡があり、言われるがまま検針票に記載された情報を伝えたところ、知らないうちに電力の契約先が変更になっていたという事例です。

電力会社などから勧誘を受けた際は、事業者名や内容、連絡先をよく確認し、切り替えが必要ない場合は断りましょう。

現在、契約している電力会社から発行される検針票には、電

力の契約先の切り替えに必要な個人情報（住所や供給地点特定番号など）が記載されています。記載情報は安易に伝えず、慎重に取り扱うようにしましょう。

また、訪問販売や電話勧誘で電力の切り替えをした場合、契約書を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリング・オフ（契約解除）をすることができます。

電力の契約に関する制度や仕組みについて、不明な点や不審なことがありましたら、消費生活センターまたは経済産業省電力・ガス取引監視等委員会の相談窓口（03-3501-5725）までご相談ください。

市消費生活センター専用ダイヤル ☎(44)4883(市役所2階)

■相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時（正午～午後1時を除く）
 ※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。
 ※土日・祝日の電話相談は消費者ホットライン☎188(局番なし)へ



下野ブランド

グリム工房 風車クッキー

姿川アメニティパークにある風車をイメージした形が特徴で、1袋2枚入り。1枚にはグリムの里のキャラクターであるグリム兄弟、もう1枚には下野市の観光大使カンピくんを焼印している、可愛いクッキーです。

下野市特産の栄養豊富なかんぴょうの粉末が生地に練り込まれていて、ほどよい甘さやバターの香ばしさ、サクサクとした食感が、何枚食べても飽きがないと好評です。

道の駅しもつけやグリムの館などで販売されています。

誕生から27年、「下野市のおいしいお菓子」としてすっかり定着した「風車クッキー」をぜひ味わってみてください。



まちがいさがし

わかるかな？

▼ ボッチャ体験会 2

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33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://machiuro.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		

9月

ながつき
長月
September

納税ごよみ

■納期限 9月30日(木)

国民健康保険税 3期
介護保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期
国民年金保険料 8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

9月	天平の丘	下野市農生研国分寺支部
	花広場	天平の丘観光ガイドボランティアの会
10月	天平の丘	柴工業団地協議会
	花広場	シルバー大学同窓会

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

メール配信サービス下野インフォメーション

↑スマホ用
二次元コード

簡単登録で気象情報(注意報・警報)や地震情報、行政情報、イベント情報などをメール配信します。

■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)

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

■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。

P32のまちがいさがしの答え ①右の少年の位置 ②左の少年の靴 ③中央の窓の影



キプロス通信 Vol.9

事前キャンプ特集

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。



左) コンスタンティヌス・スタテラコスさん (コーチ)
中央) アポストロス・パレリス選手
右) サヴァス・パナヴォグロウさん (理学療法士)

男子円盤投げ

円盤投げチームの皆さんは、黙々と練習に打ち込む姿が印象的でしたが、観覧スタンドからの拍手には、この笑顔。南河内サッカースポーツ少年団の皆さんからのプレゼントも、とても喜んでくれました。



ミラン・トライコビッチ選手

1mの高さのハードルを軽快に跳び越える姿は圧巻。世界トップレベルのスピードを体感させてくれました。練習以外では、お茶目な表情を見せてくれる一面も。

男子110mハードル



右) アンドレアス・ベームコーチ

ベームコーチは、日本女子100mハードル代表の木村文子選手のコーチも務めているベテランコーチです。

女子自転車ロードレース



クリストフォロー選手たちは、2日間、市外のコースで精力的に練習を行いました。初日はあいにく強い通り雨に見舞われましたが、3人はものともせず、トレーニングに励んでいました。

陸上の選手たちより一足早く7月17日に栃木県を旅立ち、選手村へと移動しました。

左) マリオ・アタナシアデスさん (メカニック)
中央) アントリ・クリストフォロー選手
右) マイケル・ハジオアノウさん (コーチ)

オンライン歓迎会

7月16日にオンライン歓迎会を実施し、市長、議長、副市長、そして教育長が出席しました。市長と議長からの激励の言葉とともに、歓迎の印に特産品をプレゼントしました。

キプロス選手団代表のミラン選手は、大松山運動公園の走りやすさに触れ、下野市への感謝とともに東京オリンピックへの意気込みを語りました。



←↑ホテルのPCから市役所のスクリーンへ



オンライン交流会

選手村に入村する前日（7月22日）、市内陸上クラブ小学生との交流会を実施しました。選手やコーチたちは、陸上クラブの児童からの質問にジョークを交えながら答え、アドバイスしていました。

交流会の最後、「アポストロス選手の筋肉が見たい!」との声に、アポストロス選手が二の腕の隆々とした筋肉を見せつける一幕もあり、とても盛り上がりました!

キャンプを終えて

選手団の皆さんは、感染症対策の行動制限などがある中、大会に向けて真剣に、時にはなごやかに、調整を行っていました。大会は悔しい結果となりましたが、今後のご活躍を期待しています。

また、通訳ボランティアをはじめ市民の皆さまには、事前キャンプ実施へのご協力とご声援をいただき、ありがとうございました。

事前キャンプを通じて、多くの方にキプロス共和国を知っていただけたのではないのでしょうか。コロナ禍が落ち着いたら、下野市民がキプロスを、キプロスの方が下野市を訪れ、交流の輪が続いていくことを願ってやみません。



選手のトレーニングを見守る子どもたち

パラリンピック事前キャンプは中止

オリンピックに続き、8月にはキプロス共和国代表選手のパラリンピック事前キャンプを予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の栃木県内における急激な感染拡大や医療体制のひっ迫状況を踏まえ、選手と市民の安全を守るため、中止となりました。

本市での事前キャンプは叶いませんでしたが、キプロス共和国選手団のTOKYOでの活躍を祈ります!

キプロス共和国の主な代表選手

アントニス・アレステイ (Antonis Aresti) 選手 【種目：男子陸上400m (T47)】

本市での事前キャンプが予定されていました。北京パラ大会では男子陸上200mと400m (T46) で銀メダルを獲得している選手で、3回目のパラリンピック出場です。経験を活かして上位進出を狙います。

カロリナ・ペレンドリトゥ (Karolina Pelendritou) 選手 【種目：女子競泳100m平泳ぎ (SB12)】

アテネと北京パラ大会の100m平泳ぎ (SB12) で金メダル、北京パラ大会の100m個人メドレーで銅メダルを獲得した選手。キプロス共和国の代表選手として、オリンピック・パラリンピックを通して初めての金メダル受賞した「プールの女王」。9月1日(水)開催の予選に出場します。

マリア・マルコウ (Maria Markou) 選手 【種目：女子パワーリフティング69kg】

パラリンピックは初出場。今年度のワールドカップで銀メダルを獲得した期待の選手です。

- 今月のトピックス
- トピック1 メール119からNET119へ…P23
 - トピック2 市長のいきいきタウントーク中止に伴う意見募集…P25
 - トピック3 市民敬老感謝デー…P28
 - トピック4 新型コロナPCR検査キットを配布します…P29
 - トピック5 産業紹介展に参加する事業者を募集…P30

一目でわかる 見逃せないイベントカレンダー

カッコの数字は掲載された月とページです。
詳しくは記事をご覧ください。

月	火	水	木	金	土	日
 <p>誕生日のみんな！おめでとう</p> <p>道の駅しもつけ イメージキャラクター カンピくん</p>		9/1	2	3 ゆうゆう茶屋 (8.29)	4	5  あらびよくん
6	7  がく	8 パソコン相談 (7.13)	9	10	11 押し花アート展(9.23) ※17日まで 自殺予防週間(9.9)	12
13 育児サポーター研修会 (5.43) 子育て巡回相談 (8.11)	14 法律相談 (9.31) ※他1回	15 フレッシュママ パパ教室 (8.11) しもつけ茶屋 (9.27)	16 市民敬老感謝 デー(9.28)	17 より処グリム (9.27)	18 栃木SC下野市民デー (8.6)	19  ルーくん
20	21 心配ごとと悩み ごと相談 (9.31)	22 おひさま (9.27)	23	24 認知症介護者 交流会(9.27) 成年後見制度 相談会(9.31)	25  みつきちゃん	26 市民硬式卓球大会(8.9) 体力・運動能力調査 (9.11)
27 子育て巡回相談(9.9) 傾聴ボランティア講座(7.13) ※全5回	28	29  はやとくん	30 行政書士相談 (9.31)	10/1 献血(9.9) 家族介護者交流会(9.23) 女性・シニア就活ゼミ(9.27) ゆうゆう茶屋(9.27)	2 ジョギング・ウォーキング講座(9.12) 体幹トレーニング教室(9.13) ※全3回	3 生涯学習情報センターまつり(9.14) コミュニケーションセミナー(9.14)
4 彩友会絵画展(9.29) ※8日まで	5	6 パソコン相談(9.14)	7 音訳ボランティア体験講座(9.15) ※全4回	8	9	10

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、新型コロナの影響で延期・中止となっている場合があります。最新の情報を確認してお出かけください。

今月誕生日の児童を掲載しています。掲載されている日付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

