

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

10

令和3年10月発行 (毎月1日発行) No.189



高校生まち歩きマップができました

目次 Contents

- 3 新型コロナウイルスワクチン接種はお済みですか？
- 4 まちの話題
- 5 洪水ハザードマップを改訂しました
- 6 自治医科大学附属病院連携協働コラム
- 8 保健便り
- 10 文化活動及びスポーツ活動における表彰制度
- 11 障がい福祉瓦版
- 12 レッツスポーツ
- 14 新・下野市風土記
- 15 生涯学習だより
- 16 地域おこし協力隊通信
- 17 環境トピックス
- 18 図書館だより
- 20 国民年金だより
- 21 暮らしの情報
- 30 10月のカレンダー
- 31 キプロス通信
- 32 イベントカレンダー

※掲載写真の一部は、撮影時のみマスクをはずしています。

今月の表紙

高校生まち歩きマップができました

今月の表紙は、市内の賑わいづくりと若者の地域定着のために、近隣の高校生有志が地域の課題に取り組む『Cross the Bridge』の活動の様子です。

市内内外の高校生17名は、昨年からワークショップを行ってきました。新型コロナウイルス対策としてオンライン取材も交えつつ、JR石橋駅周辺のまちを実際に歩き、店舗を取材して、まち歩きマップを作り上げました。マップは市ホームページで

ご覧いただけるほか、石橋公民館や図書館、石橋駅周辺の協力店舗などで配布しています。

『Cross the Bridge』の次の活動は、JR小金井駅周辺のまちおこしプロジェクトとして、店舗などのPRポスターを制作します。クリエイターと一緒に企画から取材、撮影まで行っていただく、新たな高校生を募集中です。詳しくは26ページをご覧ください。

今月の何の日

10月30日 宇宙戦争の日

1938年のこの日、アメリカのラジオ番組で、H. G. ウェルズのSF小説をもとにしたラジオドラマ『宇宙戦争 (The War of the Worlds)』が放送されました。

名優オーソン・ウェルズが手がけたラジオドラマは、19世紀のイギリスの物語を、1938年のアメリカに置き換えたものでした。他の番組を中断しての緊急ニュースという体裁で、実在する村の農場の近くに宇宙船が着陸し、中から現れた火星人が住民を殺害したとウェルズ演じるキャスターが伝えたところ、その描写があまりにも真に迫っていたため、リスナーの多くが、本当に火星人が襲来したと信じ、死者まで出るパニックに陥ったとされてきました。

しかし、近年の研究では、『宇宙戦争』がそのようなパニック現象を引き起こした事実はなかったことが明らかにされています。全国の警察に問い合わせの電話が殺到したり、火星襲来の舞台とされた村に見物客が集まったりはしましたが、それ以上の騒動に発展した証拠はありません。

パニック説は、新興のメディアであるラジオの評判を落とすために、新聞が誇張した記事を書いたことから生まれたと言われていました。

現在は、新聞やラジオに加え、テレビ、インターネット、SNSと、情報の真偽を確かめる手段には事欠きません。一方、フェイクニュースも無数に存在します。デマや噂に惑わされないためにも、複数の情報を読み比べ、正確性を判断することが大切です。

■人口と世帯（9月1日現在）

人口／60,167人（-17）、男性／29,928人（-13）、女性／30,239人（-4）、世帯数／24,993世帯（+10）



◆◆◆ 新型コロナウイルスワクチン接種はお済みですか？ 集団接種は11月で終了予定 ◆◆◆

下野市の新型コロナウイルスワクチン接種状況

9月8日までにワクチン接種記録システム（VRS）に記録・集計されたデータを用いた新型コロナウイルスワクチン接種状況です。

■全体の接種状況

総人口	1回目接種数	接種率	2回目接種数	接種率
60,163 人	35,869 回	59.6%	29,990 回	49.8%



※新型コロナウイルスワクチンの接種対象者は12歳以上とされていますが、国の公表内容と整合を図るため、接種率については総人口（接種対象外の11歳以下の人口も含む）を分母として算出しています。

※総人口は「令和3年住民基本台帳年齢階級人口（市区町村別）」（総務省）から引用しました。

■年代別の接種状況

年代	1回目接種数	接種率	2回目接種数	接種率
65歳以上	14,269 回	93.4 %	14,119 回	92.4 %
60歳～64歳	3,218 回	82.7 %	2,972 回	76.4 %
50歳～59歳	5,359 回	67.3 %	3,930 回	49.3 %
40歳～49歳	4,815 回	55.9 %	3,295 回	38.3 %
30歳～39歳	3,047 回	43.4 %	2,061 回	29.4 %
20歳～29歳	3,416 回	49.8 %	2,517 回	36.7 %
12歳～19歳	1,681 回	35.9 %	1,046 回	22.3 %

ご予約はお早めに！

下野市で使用しているファイザー社製の新型コロナウイルスワクチンは、現在、日本国内の各自治体への配分が制限されており、今後の供給が不透明な状況となっています。

現在のワクチンの供給量による集団接種は、10月中旬を1回目接種、11月を2回目接種とする予約分で終了する見込みです。集団接種終了後は、接種できる日や医療機関が限定される可能性があります。

ワクチンの接種をご希望の方は、お早めに集団接種を予約し、接種してください。

また、9月下旬からは、県営のとちぎワクチン接種センターで、モデルナ社製ワクチンを使用した接種が開始されています。

11月から令和4年2月までに12歳の誕生日を迎える方には、接種券をお送りするときのワクチンの供給状況のみ、接種方法をご案内します。

予約方法	受付時間	連絡先
電話 (土日・祝日も可)	午前9時30分 ～午後7時	下野市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎028(614)7210
インターネット (スマートフォン)	24時間	🌐 https://taskcore.tkc.jp/cu/092169/r1/residents/procedures/procedure/1/0



新型コロナ陽性または濃厚接触者となった方へ

新型コロナウイルス感染症の陽性者の濃厚接触者となって自宅待機中の方は、予約日時の変更ができますので、接種には出かけず、自宅待機をお願いします。

陽性となった方にも、ワクチンは2回接種することが推奨されています。効果的に抗体を得るためには、PCR検査で陽性となった後、1か月程度の間隔をあけることをお勧めしています。

個別に相談をお受けしますので、健康増進課までお問い合わせください。

余剰ワクチンのキャンセル待ち

10月から、集団接種会場でキャンセルが出た際の余剰ワクチンのキャンセル待ちを受け付けます。必ず接種希望のご本人が会場にお越しください。

■日時 水・木・土曜日 午後5時30分
日曜日 午後5時

■定員 最大5名（余剰数により接種できないこともあります。ご了承ください）

■持ち物 接種券、予診票、身分証明書



シトラスリボンを寄贈

コロナ差別防止へ

8月25日に、下野地区交通安全協会女性部会下野支部の有志の方々から、シトラスリボン600個が寄贈されました。

シトラスリボンは、新型コロナウイルスの感染者や医療従事者などへの差別や偏見を防ぐことを目指すプロジェクトの象徴です。寄贈されたリボンは、市立中学校の1年生に配付されました。



高校野球審判員の和田さん

夢の“甲子園初出場”

全国高校女子硬式野球選手権大会の決勝戦が、今年、初めて甲子園球場で開催され、栃木県高等学校野球連盟初の女性審判員である和田佳奈さんが球審を務めました。

高校時代は野球部マネージャーとして甲子園出場を目指していた和田さん。その後、審判員となり、これまで国際大会でもジャッジするなど、審判経験は豊富です。甲子園での初舞台を振り返って「緊張したが、ほとんど100点の正確なジャッジができた」と語ってくれました。



ラジオ体操児童表彰

大松山運動公園ラジオ体操同好会

8月29日に、大松山運動公園ラジオ体操同好会が、ラジオ体操に継続して参加した児童を表彰し、表彰状や記念品を贈呈しました。

本同好会は、平成23年から毎日、会員約50名がラジオ体操を実施しています。

参加者からは、健康づくりだけでなく地域の絆づくりにもつながっているとの声が聞かれました。



災害協定を締結しました

栃木県柔道整復師会

8月4日に、公益社団法人栃木県柔道整復師会と「災害時の医療救護活動に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害時に同会の会員が、災害現場や避難所などでの医療救護活動を円滑に実施することを目的としたものです。



種まき講座を行いました

しもつけオープンガーデンクラブ

8月28日に、生涯学習情報センターで、しもつけオープンガーデンクラブによる種まき講座が行われました。

ガーデニング愛好者15名が参加し、草花を種から育てる方法を学びながら、カモミールやネモフィラ等の30種の種から好きなものを選び、植え付けを行いました。種をまいたトレーは各自が持ち帰り、春の開花を目指します。



下野市洪水ハザードマップを改訂しました

市の洪水想定区域を示した「洪水ハザードマップ」を改訂しました。

これまでの思川と黒川、姿川、田川、鬼怒川、田川放水路に加え、県が新たに見直しを行った新川、武名瀬川、江川の浸水想定区域（想定最大規模）も掲載しました。

自分の住んでいる地域を確認し、いざというときに備えましょう。

洪水ハザードマップとは

洪水ハザードマップは、市内で洪水が発生する可能性と、実際に発生した場合に予想される浸水予想を示しています。

台風や大雨による万が一の洪水の際にいち早く安全な場所に避難していただき、被害を最小限に抑えることを目的として作成しています。



鮮やかな黄色の表紙が目印

しもつけワイズ 問2 オンラインマラソンに参加するために必要なアプリは？ ① M A T T A ② T A T T A ③ S U W A T T A

改訂した主なポイント

縮尺サイズを大きくしました

縮尺を2万2,000分の1から1万5,000分の1に拡大し、これまでより見やすくしました。

A4版冊子タイプで保存しやすく

これまでは1枚のマップでしたが、保存しやすい冊子の形式にしました。ご家族が手に取りやすい場所で保存してください。

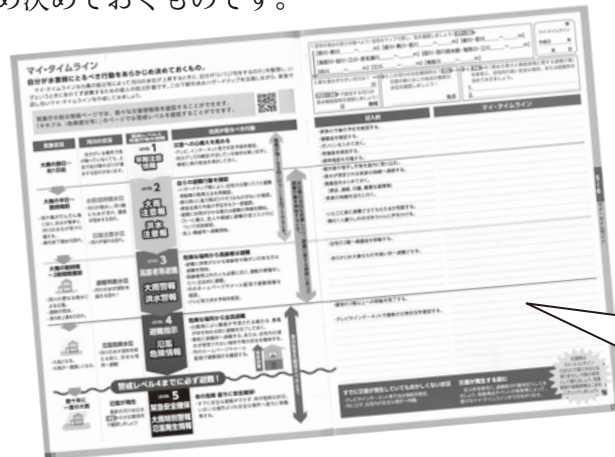
防災ガイドブックを掲載

洪水の要因と注意点やマイ・タイムライン、日ごろの災害の備え、避難所での注意点、情報の伝達と入手先など、災害に備えるためのガイドブックを掲載しています。

マイ・タイムラインを作成しよう

マイ・タイムラインは個人の「防災計画」です

マイ・タイムラインは、自分が水害時に取るべき行動をあらかじめ決めておくものです。



家族で確認しながら、どのような準備や行動が必要か話し合いましょう。

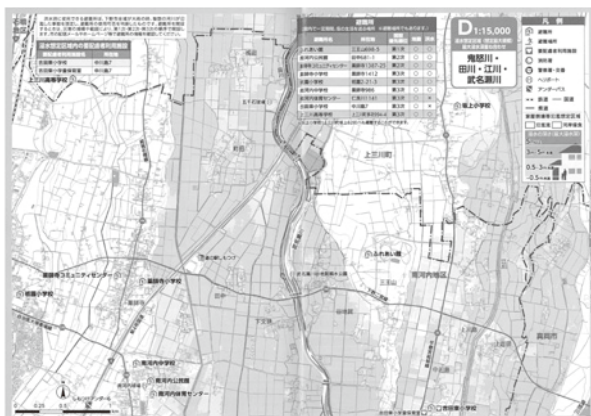
決めたことを書き込んでおきましょう。

田川、江川、鬼怒川を見やすく

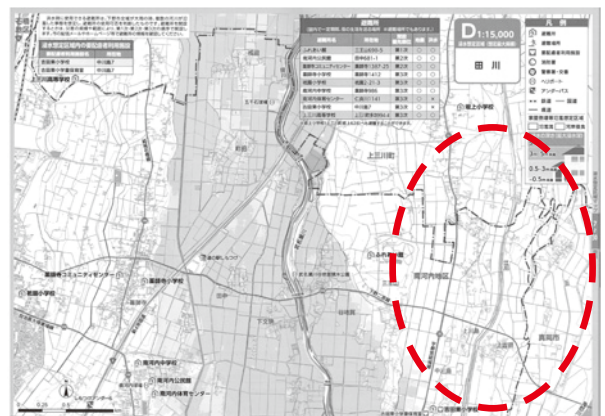
河川ごとのマップを掲載しました

田川、田川放水路、鬼怒川、江川、武名瀬川の浸水想定区域の最大浸水深を重ねたマップのほかに、田川、江川、鬼怒川ごとのマップも掲載しました。

それぞれの河川が越水した場合の浸水エリアを確認しておきましょう。



すべて重ねた場合



田川のみの場合浸水エリアが少なくなります。

9月中旬に、自治体などを經由して各戸に配布しました。安全安心課の窓口や公民館、図書館などに置いてあるほか、市ホームページにも掲載していますのでご覧ください。



■問い合わせ先
安全安心課 ☎(32)8894

You Are What You Eat あなたの身体はあなたの食べたもので作られている

～ 自治医科大学健診センター 食事生活相談 ～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

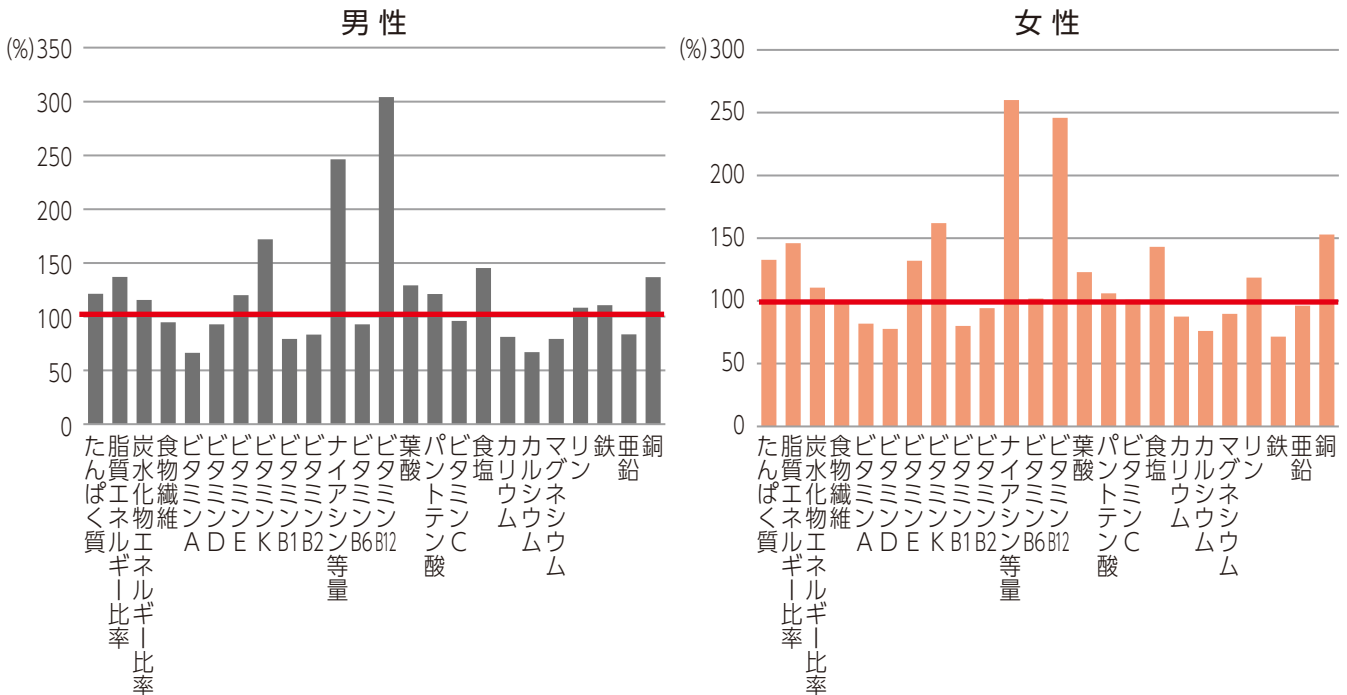
私たちが日ごろからバランスの良い食事を心がけていても、日々の食事に含まれる栄養素だけでは、十分な栄養素が摂れていないことがあります。「令和元年 国民健康・栄養調査」と「2020年版 日本人の食事摂取基準」から、日本人は、ビタミンA・D・B類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛などの栄養素が不足し、さらに、男性には食物繊維およびビタミンCが、女性には鉄が不足していることがうかがえます（図1）。

慢性的なビタミン・ミネラル不足が続くと、体に様々な不調や症状を引き起こします（表1）。また、種々の栄養素が不足すると、免疫システムが機能しにくくなり、細菌やウイルスに対する抵抗力が低下

します。

一方、「令和元年 国民健康・栄養調査」の推計によると、成人の「肥満者の割合」は男性33.0%、女性22.3%で、特に、男性では平成25年から令和元年の間に有意に増加しています。肥満とは、脂肪細胞が過剰に蓄積した状態を言います。肥満には様々な判定方法がありますが、日本ではBody mass index (BMI)*が25以上は肥満と定義されています。肥満は、生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧、がん、脳卒中など）の発症と強く関連し、生活習慣病の発症を増加させます。そして、生活習慣病の予防・治療に欠かせないのが、食事療法です。

* BMI=体重(kg)÷身長(m)² で算出します。



注) 栄養素の推奨量や目標量は年齢や性別により異なっています。便宜上、20～64歳の男女の推奨量および目標量のうち、低値から算出しています。

図1 成人（20～64歳）の栄養素の充足率

表1 成人の日本人が不足しやすいビタミン・ミネラルと欠乏症

ビタミン	欠乏症	ミネラル	欠乏症
ビタミンA	夜盲症、皮膚の角化、角膜乾燥など	カリウム	脱水感、食欲不振、吐き気、高血圧など
ビタミンD	くる病、骨粗鬆症など	カルシウム	骨粗鬆症、歯・骨の発育不良など
ビタミンB1	脚気など	マグネシウム	神経・精神疾患、不整脈、心疾患など
ビタミンB2	口内炎、舌炎など	亜鉛	成長障害、食欲不振、味覚障害、免疫能低下、創傷治癒障害など
ビタミンB6	舌炎、胃炎、皮膚炎など	鉄	鉄欠乏性貧血など

注) サプリメントで摂取する場合は、安全な摂取量の上限を超えないように注意してください。

自治医科大学健診センター 食事生活相談

自治医科大学健診センターは、1日人間ドック（総合健診）の専門施設です。日本人間ドック学会と日本総合健診医学会の推奨内容に準拠した健診内容を設け、日本総合健診医学会の「優良総合健診施設」に認定されています。また、各種オプション検査も取り揃え、その1つに「食事生活相談」をご用意しています。

食事生活相談では、食物摂取頻度調査法を用いて、身体活動量やエネルギー摂取量、各栄養素のバランスを確認し、過剰な栄養素、不足している栄養素を調べます。

例えば、図2の食事生活相談の例では、エネルギー、脂質、炭水化物、食塩の摂取が過剰で、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ビタミンA・B群の摂取が不足しています。この方は、和菓子や菓子パンなどの菓子類とみそ汁の摂取が多く、野菜や牛乳・ヨーグルトの摂取が少ないことが、エネルギーや各栄養素の過不足を生じさせる原因でした。これらの結果をご本人と共有し、実行可能な目標を設定することで、食事内容を改善できるよう努めています。

さらに、食行動質問票を用い、食行動の「ずれ」や「くせ」を把握します。図3のようにダイアグラムで呈示させていただくことで、ご自分の食行動の問題点を視覚的に把握することができます。そうして「ずれ」や「くせ」を修正することで、体重管理につながります。

おわりに

人生100年時代といわれる今日、栄養は健康維持に重要な役割を担っています。

あなたの身体は、あなたの食べたもので作られているのです。

自治医科大学健診センターでは、多数の資格をもち、専門性の高いスキルを有する管理栄養士が、症状・状態に合わせて細かなアドバイスをを行います。ぜひ一度、日ごろの食生活を見直してみませんか。

今月号から、自治医科大学附属病院連携協働コラムが始まりました。自治医科大学附属病院と自治医科大学健診センターで管理栄養士として活躍されている川畑奈緒先生が、食事と栄養から健康増進に役立つ情報を分かりやすく教えてください。

隔月連載ですので、次の掲載は12月号の予定です。お楽しみに。

■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

食事や栄養と健康に関する質問をお寄せください

「糖尿病と診断された。食事で気を付けることは？」など、食事や栄養にまつわる疑問や悩みを、23ページのハガキまたはメールでお寄せください。

☐ info@city.shimotsuke.lg.jp

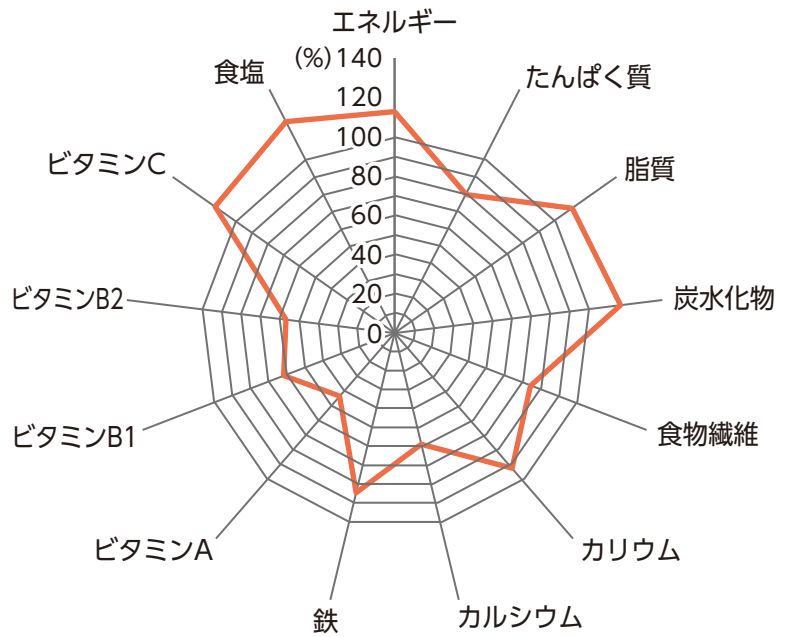


図2 エネルギーや各栄養素の充足率 (自治医科大学健診センターで実施した食事生活相談の例)

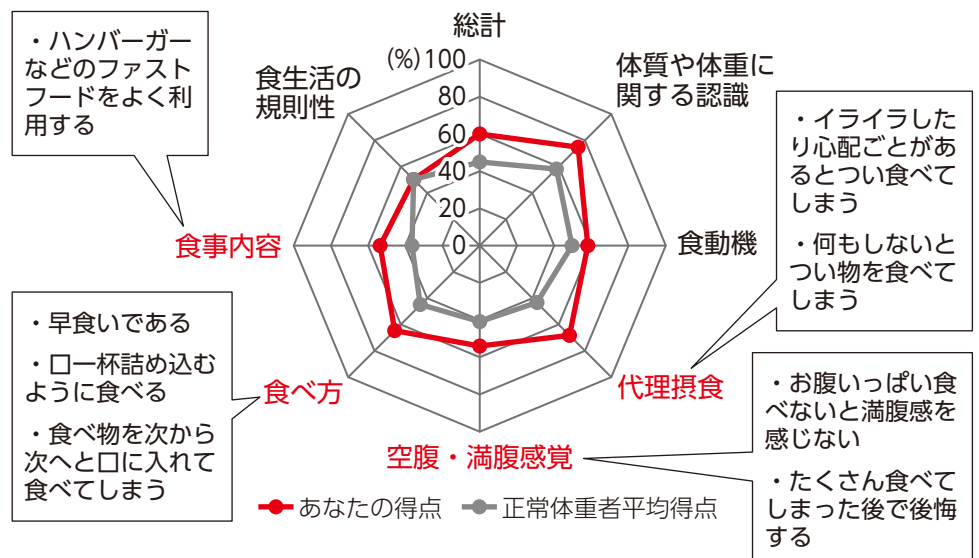


図3 食行動質問票による食行動領域別の結果 (自治医科大学健診センターで実施した食事生活相談の例)

・ハンバーガーなどのファストフードをよく利用する

・早食いである
・コップ一杯詰め込むように食べる
・食べ物を次から次へと口に入れて食べてしまう

・イライラしたり心配ごとがあるとつい食べてしまう
・何もしないとつい物を食べてしまう

・お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない
・たくさん食べてしまった後で後悔する

しもつけワイズ 問3 協議体(地域支え合い推進会議)に含まれるものとして正しいものは? ①民生委員 ②生活支援コーディネーター ③自治会長



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■年に一度、がん検診を受けましょう

10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。

■がんにかかる人が増えています

がん罹患数は年々増え続け、いまや国民の2人に1人が、がんにかかるといわれています。本市における死因第1位も悪性新生物（がん）で、県の死亡者割合をやや上回る状況です。

■がん検診の受診率

市が行っているがん検診の受診率は上昇傾向にあります。健康しもつけ21プランに掲げている目標値にはいまだ届いていません。

がん検診を受診しなかった主な理由として「特に理由はない」「特に症状がない」「面倒くさいから」などが挙げられています。

■検診受診率の目標値（健康しもつけ21プラン）

がんの種類	目標値
胃がん・肺がん	50%以上
大腸がん・乳がん・子宮頸がん	60%以上

■天平の丘公園健康ウォーク

秋空のもと、古代文化の風情ある天平の丘公園をウォーキングしてみませんか？

■日時 11月7日(日)
午前10時～正午頃
(受付は午前9時30分～)
(荒天中止)

■集合場所
天平の丘公園 西駐車場

■コース
天平の丘公園とその周辺の史跡、古墳など

■定員 50名（抽選）
※10人程度に分かれ、各グループをガイドが案内します。

■参加料（当日徴収）
500円（記念品、保険料等）

■服装・持ち物
マスク、ウォーキングできる服装、運動靴、タオル、飲み物

■申込期間
10月4日(月)～22日(金)

■申し込み先
健康増進課 ☎(32)8905
健康推進員協議会運動部

会長 中澤
☎(53)6931
(平日の午前8時30分～午後5時15分)



■がんは早期発見・治療を！

がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気です。自覚症状がなくても、定期的ながん検診を受診し、早期発見・治療をすることが大切です。

まだ検診を受診していない方は、ご自身の健康のため、そして、ご家族のために、この機会にぜひ受診への第一歩を踏み出してみてください。

12月からの集団検診受付開始

12月以降に実施する集団検診の電話・窓口での申し込みを開始します。検診日程は広報しもつけ4月号10ページをご参照ください。

■開始日時 10月1日(金) 午前8時30分～
※インターネット申し込みは24時間受付しています。5月下旬に送付した受診券のIDとパスワードでご予約ください。
※新型コロナウイルス感染症対策のため、検診当日の来場時間を指定させていただきます。



■薬物依存症 家族の集い

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

初めて参加する方には、職員による事前面談があります。

■日時 11月4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

LINE公式アカウント 栃木県—新型コロナ対策パーソナルサポート

県は、新型コロナウイルス感染症に関する各種情報を発信するため、栃木県新型コロナ対策パーソナルサポートを運用しています。

県内の患者発生状況や警戒度指標の推移、PCR検査件数などの状況や、支援制度の案内などをお届けします。FAQ（よくある質問）からは、知りたい情報を入手できます。

また、登録された利用者1人ひとりの年齢や居住地に合わせて情報を発信したり、利用者の

体調をアンケート形式で確認して適切な相談窓口を案内したりします。

サービスの利用方法

LINEアプリで「栃木県新型コロナ対策パーソナルサポート」を友だち登録してください。

■県ホームページ

URL http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/hoken-eisei/kansen/hp/tochigilinekoushiki_akaunto.html



お詫びと訂正

広報しもつけ9月号8ページに掲載した「季節性インフルエンザ予防接種費用の助成」の内容に、一部誤りがありました。

お詫びし、次のとおり訂正いたします。

市内の予防接種費助成実施医療機関の一覧

正 岡田医院
高齢者の予防接種○(実施)
誤 岡田医院
高齢者の予防接種(未実施)

相談

栃木いのちの電話

栃木いのちの電話では毎日、電話相談を受け付けています。

こころの悩みや、コロナ禍での生活に苦しんでいる方のための電話です。

ひとりで悩まず、あなたの気持ちを聞かせてください。

- ・匿名可、秘密厳守
- ・研修を受けて認定された電話相談員が相談をお受けします

■電話番号

☎028(643)7830
(365日24時間)
☎0284(44)0783
(午後3時～9時)



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、保育士などがお受けします。

■日時 10月25日(月)

午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご（あおば保育園内）

■相談員

臨床心理士、看護師、保育士
※初めて利用する方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。



育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長や発達、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 11月1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28日(木)



教室

健康づくり基礎教室

健康診断の結果をもとに生活習慣病の予防法と一緒に学びませんか？

■日時 11月26日(金)

午前9時15分～午後0時30分

(受付は午前9時～)

■場所 市役所

■対象者 健康診断を受けた20歳以上の市内在住の方とご家族

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

■定員 20名

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動できる服装・靴、飲み物（水かお茶）、マスク

■申込期限 11月22日(月)

感染症対策

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3密の回避や換気を徹底して開催します。また、

- ・マスク着用でのご参加
- ・会場での検温
- ・風邪症状などがある場合は参加を控えるなどの対策にご協力ください。

※教室が中止となる場合は、ご連絡します。

文化活動及びスポーツ活動における表彰制度

市では、文化（芸術、科学）活動やスポーツ活動において優秀な成績を取めた方を表彰しています。

■対象者 令和3年中に開催される大会・展覧会など（年末までに結果が出るものも含む）で下表の基準を満たす方

■申請方法

- 申請書を担当課に提出
- ・小中学生 学校長推薦
- ・一般の方（高校・大学を含む）推薦及び申し出

■提出期限 10月29日(金)
※提出期限以降の大会などは随時、受け付けます。

■表彰式

- 市長表彰・教育委員会表彰
令和4年1月
- スポーツ協会会長表彰
令和4年4月以降
- 福祉事務所長表彰
令和4年2月

■申請・問い合わせ先

- 市長表彰
総合政策課 ☎(32)8886
- 教育委員会・スポーツ協会会長表彰
・文化活動・スポーツ活動（小中学生）
教育総務課 ☎(32)8917
- ・スポーツ活動（高校・大学を含む一般）
スポーツ振興課
☎(32)8920
- 福祉事務所長表彰
社会福祉課 ☎(32)8899

区分	表彰の基準
市長表彰（市民賞）	文化活動 国の行政機関が主催、共催または後援するもので、評価が定着している全国規模以上の展覧会やコンクール等において、最高位またはこれに準ずる成績を取めた市内に在住、在学、在勤する方
	スポーツ活動 下記に規定する全国規模以上の各種競技会（県主催の予選会等を経て県を代表して出場する国内大会）において、いずれかの成績を取めた市内に在住、在学、在勤する方 ・国民体育大会 ・財団法人日本スポーツ協会加盟の中央競技団体が主催する大会 ・全国小・中・高等学校体育連盟が主催する大会 ・全国高等学校野球連盟が主催する大会 ・日本選手権大会 ・全日本学生選手権大会 ・日本障がい者スポーツ協会が認めた障がい者全国大会 ・国際大会（アジア大会等の地域大会を含む） 3位以上 出場
市長表彰（市民栄誉賞）	文化活動 国を代表して参加する世界的な展覧会等において、特に本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学または在勤する方及び本市出身の方
	スポーツ活動 下記に規定する各種競技会（国際大会）において活躍し、本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学または在勤する方及び本市出身の方 ・オリンピック・パラリンピック・デフリンピック 入賞 ・ワールドカップ 入賞 ・世界選手権大会（ジュニア大会を含む） 入賞 ・ユニバーシアード大会 入賞
福祉事務所長表彰	文化活動・スポーツ活動 福祉の振興発展に貢献し、その功績が顕著なもの及び模範となる業績または功績があった個人または団体 ・栃木県障がい者スポーツ協会主催による大会 優勝 ・全国健康福祉祭 優勝・最優秀賞 ※福祉事務所長表彰受賞歴のある方は除く

区分	表彰の基準
教育委員会表彰（優秀優良者）	文化活動 下記の大会等において、いずれかの成績を取めた市内に在住するもしくは市内の小中学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小中学生（市外の学校へ通学する方も含む）】 ・県大会や県コンクール 最優秀の成績 ・県、県教育委員会主催の作品募集 最優秀の成績 ・県代表として全国大会等 優秀な成績 ・全国規模以上の大会等 優秀な成績 【一般（高校・大学生を含む）】 全国規模以上の大会等 優秀な成績 ※以上の大会等は、国または県の行政機関が主催、共催または後援するものに限り、 ※市長表彰対象者は除く
	スポーツ活動 下記の大会等において、いずれかの成績を取めた市内に在住するもしくは市内の小中学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小中学生（市外の学校へ通学する方も含む）】 栃木県中学校体育連盟実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 【高校生（市外の学校へ通学する方も含む）】 栃木県高等学校体育連盟または栃木県高等学校野球連盟実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 【一般】 栃木県スポーツ協会加盟競技団体実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 ※市長表彰対象者は除く
スポーツ協会会長表彰（一般表彰）	スポーツ活動 スポーツ協会の加盟団体代表者から推薦のあった下記の大会に出場し、基準に該当する個人または団体 ・国民体育大会 出場 ・全国大会 出場 ・関東大会 優秀な成績 ・県民スポーツ大会 優勝 ・スポーツ少年団交流大会：県大会（小学生） 優勝 ・スポーツ少年団交流大会：県大会より上位の大会（小学生） 優秀な成績 ※市長表彰者・教育委員会表彰者は除く

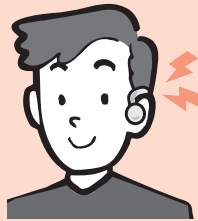
※表彰者は、表彰ごとの基準により、審査会の審議を経て決定します。



聴覚障がいは、聞こえにくい、あるいは聞こえない状態のことをいいます。
 聞こえ方は人によって違いがあり「ほとんど聞こえない」「聞こえにくい」など様々です。生まれつき聴覚障がいのある人もいれば、後天的に聞こえなくなった人もいます。
 聴覚障がいは、パッと見ただけでは分かりにくいいため、必要な配慮が受けられなかったり、心ない言葉をかけられたりすることもあります。
 私たちのほんの少しの気配りで、聴覚障がいの人たちの不安を解消することができるかもしれません。
 今回のテーマは「聴覚障がい」。障がいの有無に関わらず相手に伝わりやすい伝え方・コミュニケーションの方法や、配慮できることについてご紹介します。

補聴器

補聴器は、聞こえの低下を補う医療機器です。人との会話、電話やインターホンの音、外出先での車やバイクの音など、聞こえないと困る音を大きくして、聞こえるようにしてくれます。



最近の補聴器には、入ってきた音をただ大きくするだけではなく、音を加工して聞き取りやすくする機能まであります。

耳マーク

耳マークは、「耳が不自由であることを自己表示するためのマーク」です。



このマークを示す方と出会ったら、ゆっくりと話したり、手話や筆談を用いたりするなどの配慮をすることが求められます。

耳の聞こえない／聞こえにくい方とのコミュニケーション

コミュニケーションの方法は、障がいの程度やその人によって様々ですので、本人の望む方法を確認する必要があります。また、いくつかの方法を組み合わせることで、より伝わりやすくなります。

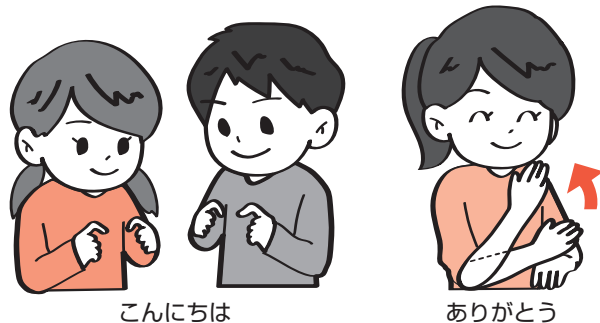
☆筆談

話す言葉をすべて書こうとせずに、簡潔に箇条書きにすると良いでしょう。図を利用するのも効果的です。長い文章だと理解するのに時間がかかって伝わりにくくなってしまいますので、短くわかりやすい文章を心がけましょう。

- ▶ 抽象的ではなく、具体的に。 ▶ 難しい言い回しを避ける。
- × とても時間がかかります。 × ご記入のうえ、捺印をお願いします。
- 1時間くらいかかります。 ○ 書いて、はんこを押してください。



筆談のイメージ



こんにちは

ありがとう

☆手話

手やからだの動き、顔の表情などの動作も合わせて表現する視覚的な言語です。

「こんにちは」「ありがとう」など、ほんの一言を手話で添えるだけでも気持ちが伝わります。大切なのは、伝えたい、伝えようとする気持ちです。

また、手話の中には、「あいうえお」などの50音を手や指の形で表現する「指文字」があります。これは、人の名前や地名などを伝えるときに使います。

☆表情で伝える 同じことを言っているのに、笑顔か無表情かで相手に与える印象は大きく異なります。

適切なタイミングでの相づちやうなずき、笑顔での反応などは、相手に安心感を与えます。

☆コミュニケーション支援ツール コミュニケーションを支援するための、パソコンやスマートフォンのアプリケーションがあります。音声認識で声を文字化することで、聴覚障がいのある方のコミュニケーションを支えるほか、外国語への自動翻訳など、様々なコミュニケーションをサポートします。

☆身振りで伝える からだで、物の形や動き、状態などの特徴を捉えて表現します。

Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

今年も天平マラソン大会をオンラインで開催

冬の風物詩、天平マラソン大会は、今年も新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。そこで、代替イベントとしてオンラインマラソン大会を開催します。

オンラインマラソンは、開催期間中であればいつでも好きな時間に、好きな場所を走って参加でき、走るのが苦手な方も自分のペースで参加できます。

■期間

令和4年1月10日(月・祝)
～23日(日)

■参加資格

- ・国内在住の健康な方
- ・お持ちのスマートフォンにGPSアプリ「TATTA」がダウンロードされている方
- ・新型コロナウイルス対策に適切に対処し、お住まいの地域で安全に走ることができる方

■部門

タイムアタック部門

- ・1回の計測で10km以上走行し、チャレンジした中で最も速いタイムを他の参加者と競う
- ・開催期間中であれば何回でもチャレンジ可

走行距離チャレンジ部門

- ・開催期間中の累積走行距離を競う
- ・開催期間中であれば何回に分けてチャレンジしても可

■距離・タイム計測方法

TATTAアプリのGPSで計測

■参加方法 スマートフォンでランニングアプリ「TATTA」をインストールし、RUNNETのID・パスワードと連携

※ランニングアプリ「TATTA」を起動して走ってください。



■参加費

各部門2,000円(税込)
※エントリー手数料220円が別途必要です。
※申し込み後に自己都合でキャンセルした場合、参加費は返金できません。

■参加特典

- ・参加者全員にオリジナルTシャツ
 - ・各部門5名の方に下野市産牛肉1kg
 - ・各部門10名の方に下野市産いちご4パック
- ※発送は2月上旬以降を予定。

■申込方法

エントリーサイト
RUNNETから
申し込み



URL <http://runnet.jp/>

※会員登録が必要です。

■申込期間

10月1日(金)～12月17日(金)

Jリーグを観に行こう！ 栃木SCホームゲーム下野市民デーを延期

栃木SCホームゲーム下野市民デーは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、開催日を延期しました。

観戦を希望する方は、改めてお申し込みください。

■日時 10月17日(日)

午後2時試合開始

■場所

カンセキスタジアムとちぎ

■対象者 市内在住の方

■対戦相手 ジュビロ磐田

プレミアシート無料チケット

2人1組のペアでお申し込みください。

■定員 5組10名(抽選)

■申込方法

申込書(市HPでダウンロード可)をスポーツ振興課にFAX、メール、直接提出

■申込期限

10月7日(木)

午後5時



通常無料チケット

■定員 1組につき4名まで

■チケット代 無料(ただし、発券手数料(210円)がかかり、支払い方法はd払い、楽天ペイ、クレジットカードのみ)

■申込方法

PCやスマートフォンで二次元コードからアクセス(JリーグIDの取得が必要)、または申込書(市HPでダウンロード可)をスポーツ振興課に提出



国体サッカーリハーサル大会 開催中止

10月9日(土)と11日(月)に大松山運動公園で開催を予定していたいちご一会とちぎ国体サッカー競技リハーサル大会(第57回全国社会人サッカー選手権大会)は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。

いちご一会とちぎ国体 オンラインイベント

本大会1年前・冬季大会100日前記念イベントを行います。

ステージイベント

東京オリンピック・パラリンピックの入賞者表彰やアスリートトークショー、イメージソング歌唱などをライブ配信します(アーカイブあり)。

■日時 10月16日(土)
午前10時～

オールとちぎプログラム

スタンプラリーとオンラインのクイズに参加すると、県内各地の特産品が当たります。

■期間 10月16日(土)
～令和4年2月28日(月)

体力運動能力調査の開催日を変更

9月26日に開催予定だった体力運動能力調査の日程を変更します(詳しくは広報しもつけ9月号11ページ参照)。

■日時 10月31日(日) 午後1時30分～午後3時30分

■期間 国分寺B&G海洋センター

■対象者 市内在住・在勤の満20～79歳(4月1日時点)の方

■問い合わせ先 夢くらぶ国分寺 ☎(44)0849
(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時)

南河内地区一周駅伝 競走大会の中止

12月12日(日)に開催を予定していた第16回(通算40回)南河内地区一周駅伝競走大会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。

市民卓球教室(後期) 参加者募集

■日時(全5回・土曜日)
11月6日～12月11日
(11月20日を除く)
午前9時30分～正午

■場所 南河内体育センター

■対象者 市内在住・在勤、または市登録クラブに所属する小学3年生以上の方

■内容 硬式またはラージ
それぞれ初心者、初級、中級の3クラス(計6クラス)

■定員 6クラス合わせて24名(申し込み多数の際は抽選)

■参加費 2,000円(当日徴収)

■申込期間

10月3日(日)～22日(金)(キャンセルは22日(金)午後5時まで)

■申込方法 スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターの各窓口(電話不可)

■問い合わせ先

市卓球部 橋本
☎090(5211)6538
(午後5時～8時)

トランポリン教室 参加者募集

■日時(全5回・土曜日)
11月20日～12月18日
午前10時～正午

■場所 石橋体育センター

■対象者 市内の小学生で、トランポリン教室の経験者

■定員 10名(先着順)

■講師 草川奈津子氏

■参加費 3,000円(保険料込)

■服装・持ち物

運動しやすい服装、靴下、体育館シューズ、飲み物

■申込方法 申込書に参加費を添えて窓口に提出(電話不可)

※参加者の保護者(家族)以外による代理申し込みは不可。

■申込期間

10月25日(月) 午前10時～

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ
(スポーツ交流館内)
☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後4時)

親善テニス大会 参加者募集

■日時 11月7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
(砂入り人工芝コート6面)

■対象者

市内のテニスコート利用者

■種目 ダブルス団体戦

※個人でお申し込みいただき、当日にグループ分けします。

■参加費 1,000円(当日徴収)

■申込方法 申込用紙(テニス協会ホームページでダウンロード可)をメールで送信

※受付完了メールを送ります。

■申込期間

10月11日(月)～28日(木)
午後5時

■申し込み・問い合わせ先

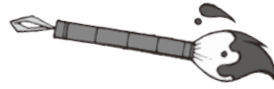
テニス協会 佐藤
☎090(1850)6273

✉info@shimotsuketennis.com

🌐http://shimotsuketennis.com

新・下野市風土記

気候と歴史



下野市教育委員会 文化財課

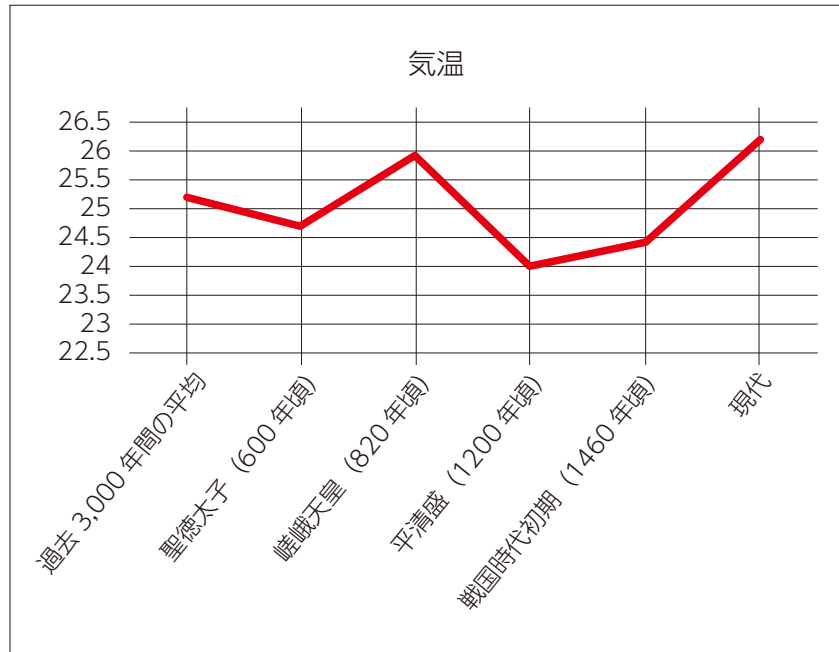
1,300年前の気温

東京大学に、大気海洋研究所という研究組織があります。

2010年に、東京大学海洋研究所と東京大学気候システム研究センターが統合してできた研究組織です。

この研究所のホームページに、「西日本における歴史時代（過去1,300年間）の気候変化と人間に与えた影響」（川幡穂高：2017）という記事が掲載されています。過去1,300年間の気温の変動を詳細に分析した論文の内容を、分かりやすく解説しています。

右のグラフは、その記事に載っていたデータから作成したものです。これを見ると、聖徳太子の活躍した西暦600年頃と平清盛の生きた1200年頃、戦国時代初期（1460年頃）は、過去3,000年間の平均気温よりも気温が低く寒冷だった一方、奈良時代後期から平安時代初期（800年～900年頃）にかけては温暖でした。



これまでは、950年から1250年頃にかけての北半球は「中世温暖期」という温暖な気候であったとされてきました（実際は安定して温暖だったわけではなく、大幅な気温の変動がみられたことから、近年、古気候学者はこの時期を「中世気候異常期」と称しています）。しかし、

日本の古気候を研究している大気海洋研究所の調査によると、大規模なエルニーニョの影響で「日本には中世温暖期はなかった」といいます。また、この気温の変化を日本の歴史と重ねると、寒冷な時期は戦乱や変革の時代、温暖な時期は概して平和であったことにも触れています。

気候変動と世界史

中世温暖期（中世気候異常期）は、世界各地に影響を及ぼしました。

たとえば、現在のメキシコからグアテマラ、ユカタン半島にかけて栄えた古典期マヤ文明が崩壊した原因として、1100年頃の大干ばつの影響があったと考えられています。

モンゴルでも、モンゴル中央部のシベリアマツの年輪幅データ（樹木の年輪の幅からその年の気候がわかります）から、1210～20年代に顕著な気候の湿潤化があったことが分かっています。そして、チンギス=ハンによる13世紀のモンゴル帝国の急速な拡大の背景には、この気候変動があったとも推測しています。雨が、通常は乾燥したモンゴルに豊富な草を育て、家畜や馬の増加につながり、チンギス=ハンの躍進につながったのではないかと言うのです。

歴史に「もしも」はありませんが、この気候変動がなければ、文永11（1274）年と弘安4（1281）年の2度にわたる元寇も起きず、不要な戦いは防げたのかもしれない。

この数年、線状降水帯などという、30年前には聞いたこともなかった気象用語で呼ばれるような集中豪雨で、日本列島各地、特に西日本で、毎年のように災害が起きています。このような被害を少しでも防ぐため、過去をさかのぼる研究と、新たな未来に向けた研究が行われているのです。

【参考資料】

- 気象庁地球環境局ホームページ
- 東京大学大気海洋研究所ホームページ
- 大学共同利用機関法人人間文化研究機構総合地球環境研究所ホームページ

成人式

輝かしい2022年の新春、晴れて成人の日を迎える皆さま、おめでとうございます。皆さまの門出を祝福すべく、成人式を挙ります。

■日時 令和4年1月9日(日) 午前10時～

■場所

国分寺中学校体育館（国分寺地区）、石橋中学校体育館（石橋地区）、南河内体育センター（南河内地区）

■対象者

平成13年4月2日～14年4月1日生まれの方
※新型コロナワクチンの接種にご協力ください。

案内状は10月発送予定

案内状は10月中旬に郵送します。9月1日以前に市外に転出した方、または9月1日以降に転入した方で、参加希望の方は、電話または申請フォームでお申し込みください。



成人式実行委員を募集

成人式では、毎年、新成人の方々が、成人式実行委員として活躍されています。

今年も、成人式実行委員を募集します。

■対象者 令和4年成人式に出席する新成人

■募集人数 地区ごとに4～5名

■内容 成人式での開式・閉式のことは、司会進行、謝辞、宣誓

■申込方法 メール

※二次元コードからメール作成画面にアクセスできます。

■申込期限 10月22日(金)

当日までの流れ

- ・事前打合せは、主にメールで行います。
 - ・リハーサルは、成人式前日に実施予定です。
- ※その他詳細は応募者に直接連絡します。



パソコン基本操作相談窓口・スキルアップ講座

パソコン基本操作相談窓口

■日時

11月2日(火) 午後2時30分～3時30分

パソコンスキルアップ講座

パソコンでイラストや写真入りの素敵な年賀状や往復はがきを作成する方法を学びましょう。

※生涯学習情報センターと下野PC愛好会共催。

■日時 11月24日(水)～27日(土)・30日(火) (全5回)

午前9時30分～11時30分

■対象者 パソコンで文字入力ができる方

■定員 10名 (先着順)

■参加費 2,000円 (テキスト代込み)

■テキスト 「はやわざで筆ぐるめ 年賀状2022」

■持ち物 パソコン (OSはWindows8.1か10)

■申込方法 南河内公民館で費用を添えて申し込み

※講座で使用予定のパソコンをお持ちください。

■申込期間

11月4日(木)・5日(金) 午前9時～午後5時

共通事項

■場所 南河内公民館

■講師 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



スマートフォン活用講座 受講生募集

コロナ禍でさらに加速する「デジタル化」に対応するために、自分のスマートフォンを実際に操作しながら、より便利に、快適に使う方法を学びましょう！

■日程 (全4回・木曜日)

11月4日・11日・25日、12月9日

■場所 国分寺公民館

■定員

各コース20名 (定員を超えたら抽選)

■講師 オリオンコンピュータ(株)

■テキスト代 1,000円

■申込期限 10月20日(水)

※お申し込みの際「氏名・住所・電話番号・コース・お使いの機種」をお知らせください。

初心者コース

■時間 午前10時～正午

■内容

基本的な操作、安全に使うための設定、緊急時に使える機能、アプリの活用方法など

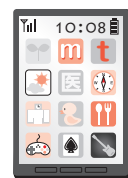
ステップアップコース

■時間 午後2時～4時

■内容 スマホ決済、SNS

(Twitter等)、インターネット

活用術など



地域おこし協力隊通信

地域おこし協力隊とは

人口減少や高齢化等の進行する地域に都市部の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行うことで、地域の活性化を図る制度です。

宇佐美慈隊員の活動報告

サクラノチカイファンクラブ座談会を開催しました



宇佐美隊員は司会進行に挑戦

観光協会ホームページに、もっと詳しいレポートも掲載しています。ぜひご覧ください。→ → → 「ファンクラブに入りたい！」という方は、ファンクラブ事務局（観光協会）までお問い合わせください。



■問い合わせ先 観光協会 ☎(39)6900

7月10日に、サクラノチカイファンクラブ座談会をオンラインで開催しました。参加者同士の交流を深めながら、グッズの新商品やイベントについて意見交換を行い、今後のファンクラブ活動の方向性を検討しました。

また、サクラノチカイ出演声優の皆さんのコーナー「まろに☆え～のサクラノチカイトーク」では、下野市やサクラノチカイに関するクイズで、とても盛り上がりました！会員の皆さまがあたたかく見守ってくださったおかげで、無事に終了することができました。



左から) 野水伊織さん、小林元子さん、設楽麻美さん

大坪亜紀子隊員の活動報告

ひと・まちづくり講演会に参加しました

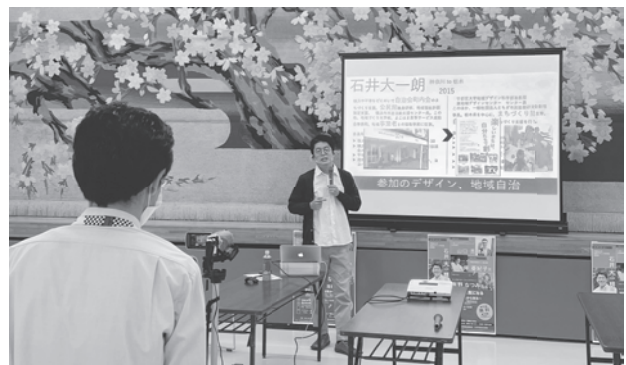
9月4日に「ひと・まちづくり講演会」の動画収録が行われ、パネリストとして参加しました。実践している活動内容や、今後行っていく新たな試みのお話をさせていただき、石井先生やパネリストの方々とのディスカッションを行いました。収録した動画は、市のYouTubeで配信されます。ぜひご覧ください。



講演会の収録の様子

■コーディネーター 石井大一郎先生（宇都宮大学地域デザイン科学部准教授）

■パネリスト 山口貴明さん（シモツケクリエイティブ）、有野なつみさん（フォトグラファー）



■下野市 YouTube チャンネル

URL <https://www.youtube.com/user/shimotsukacity>



■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

令和2年度のごみ収集量

市民の皆さまには、日頃からごみ減量への取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。

しかし、令和2年度に市で収集した市内の家庭系ごみの総量は、前年度から1,241トン(9%)増の14,922トンとなりました。市民1人1日当たりのごみの量に換算すると681gで、前年度と比べると59gの増量です。ごみ処理の経費に換算すると、市民1人につき1日9,280円かかったこととなります。

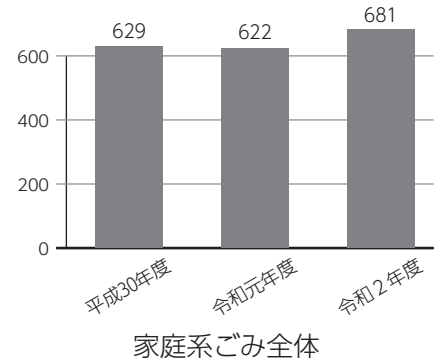
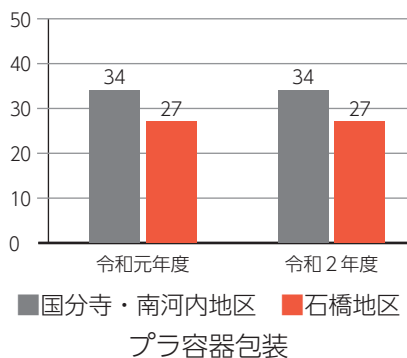
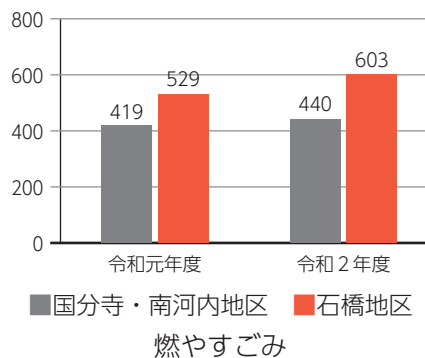
ごみを減量するために、日々の暮らしの中でのさらなるご協力をお願いします。

- ・ごみと資源物は、きちんと分別しましょう
 - ・生ごみは、しっかりと水切りをしましょう
 - ・使い捨ての生活習慣を見直しましょう
- ⇒買い物にはマイバッグを利用するなどの工夫を

■市内のごみ収集量 (単位：トン/年)

区分	家庭系ごみ
燃やすごみ	10,928
不燃ごみ	1,125
資源物	2,560
びん・缶・ペットボトル	579
新聞・ダンボール・雑誌・紙パック・古布・小枝	1,289
プラ容器包装	692
粗大ごみ	230
有害ごみ	79
合計	14,922

■ごみの1人当たりの排出量 (単位：g/人/日)



クリーンパーク茂原 可燃性粗大ごみの受け入れ休止

クリーンパーク茂原は、ごみ破砕機の修繕工事のため、可燃性粗大ごみの受け入れを一時休止します。

■工事期間 11月13日(土)～22日(月)

■搬入停止期間

11月13日(土)～20日(土)

■対象ごみ 可燃性粗大ごみ(家具、ふとん、木の枝など)

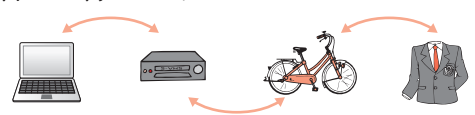
不用品リサイクル情報

市では、不用品リサイクル情報を提供しています。取引は当人同士でよく話し合ってください。

〈譲りたい〉

該当なし

〈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PC、セミダブルベッド、自転車(大人用)、三輪車(大人用)、国分寺中学校男子制服(160または165A)

図書館

Library Information

利用案内

■ 10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	⑳	23
24 31	25	26	27	28	㉑	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 31	⑳	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 31	⑳	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://iisod001.apse.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/m5rv>



二次元コード

石橋図書館

■ 写真パネル展

10月2日(土)～31日(日)

※最終日は午後4時まで

■ 工作会「ハロウィンバッグをつくろう」

10月10日(日) 午後2時30分～

定員：先着5名 ※要申し込み

■ 読書会

10月13日(水) 午前10時～

テキスト「遅れた時計」 吉村昭 著

■ おはなし会

10月16日(土) 午前10時30分～

「しっぽのはたらき」ほか

11月6日(土) 午前10時30分～

「11ぴきのねこ」ほか

■ ちいさなおはなし会

10月18日(月) 午前10時30分～

■ 雑誌リサイクル

10月21日(木)～28日(木)

提供冊数：1人10冊程度

※マイバッグ等をお持ちください

■ 古典文学講座「万葉集」

B組 第2回「額田王」他

10月23日(土) 午前10時～11時35分

■ 新聞コラム書き写しの会

10月25日(月) 午前10時～

国分寺図書館

■ お話ポケットの会のおはなし会

10月9日(土) 午後2時～

「七ひきのねずみ」ほか

■ 読書会

10月16日(土) 午前10時～

テキスト「星々の悲しみ」 宮本輝 著

■ ティーンズ読書クラブ

10月16日(土) 午後2時～

対象：小中学生

■ 古典文学講座(全2回)

10月17日(日)・24日(日)

第1回「富士山 歌集から物語、彩る
ふじの歌」

第2回「七夕 古代の文明開化」

時間：午後2時～3時30分

対象：一般

定員：15名 ※要申し込み

講師：鈴木秀男 氏

■ ハロウィンの図書館探検

10月31日(日) 午後2時～

対象：小学生以下

定員：10名 ※要申し込み

■ 新聞コラム書き写しの会

11月5日(金) 午前10時～

南河内図書館

■ 紙しばいと読み語り&パネルシアター

10月9日(土) 午前10時30分～

10月23日(土) 午後2時～

■ 下野薬師寺の住職が語る

下野薬師寺の歴史

10月21日(木)・28日(木)、11月4日(木)

第1回「古代の下野薬師寺について」

第2回「中世の下野国安國寺について」

第3回「下野薬師寺 寺名復古について」

時間：午前10時～11時30分

対象：一般

定員：各回15名 ※要申し込み

講師：谷萩昌道 氏(下野薬師寺住職)

■ 読み語りボランティア養成講座

10月23日(土)・30日(土)

第1回「読み聞かせ初心者へ、読み聞かせの基礎」

第2回「学校での読み聞かせについて」

時間：午前10時～正午

対象：一般・学生

定員：各回15名 ※要申し込み

講師：余間みゆき 氏(絵本専門士)

■ ハロウィン・ファンタジー

①10月26日(火)～31日(日)

期間中に本を借りてくれた子にハロウィンのプレゼント！(数量限定)

②10月30日(土)・31日(日)

館内にいるおばけを探そう

午前9時～午後5時

対象：小学生以下

定員：各日15名 ※要申し込み

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・ブランド(石・国) …吉田修一
- ・霧をはらう(石・国) …零井脩介
- ・猫弁と鉄の女(石・国) …大山淳子
- ・虫のぬけがら図鑑(国・南) …安田守
- ・連弾(南) …佐藤青南
- ・暮鐘(国・南) …今野敏

<児童書>

- ・こども環境学(石・国) …朝岡幸彦
- ・うちゅうひゃっかてん(石) …黒岩まゆ
- ・秋(石・国・南) …かこさとし
- ・めんぼうズ(国) …かねこまき
- ・いちにちだじゃれ(南) …ふくべあきひろ
- ・逃走中4(南) …小川慧

※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)が可能です。

新型コロナウイルスの感染状況によっては、臨時休館や時短開館となることがあります。ご了承ください。



一般書 1位



52ヘルツの
クジラたち

町田 そのこ 著
中央公論新社

孤独を抱えた主人公は、虐待で言葉を発せなくなった少年と出会う。仲間にも聞こえないクジラたちの声は届くのか。(石・国・南)

児童書 1位



水族館の
サバイバル 1

ゴムドリco. 文
朝日新聞出版

普段は見られない水族館の裏側をジオたちと探検しよう。水生生物についても学べる科学漫画サバイバルシリーズ。(石・国・南)

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

2021年上半期貸出ベスト!

今回の読書人は、2021年上半期(4~8月)に市内3図書館で貸出回数が多かった本をご紹介します。

一般書は本屋大賞を受賞した町田そのこさんの作品が、児童書は小学生に人気の科学漫画サバイバルシリーズが、それぞれ1位に輝きました!



2位



推し、燃ゆ

宇佐見 りん 著
河出書房新社

芥川賞受賞作品。ある日、推しアイドルがファンを殴った。「今」を生きる人たちの心の在り方が勢いよく描かれた一冊。(石・国・南)

2位



ふしぎ駄菓子屋
銭天堂 1

廣嶋 玲子 作
偕成社

駄菓子屋「銭天堂」の主人紅子がお客さんの運命を駄菓子で翻弄する物語。不思議なお話が詰まっています。(石・国・南)

<一般書>貸出ベスト10

1. 「52ヘルツのクジラたち」 町田 そのこ 著
2. 「推し、燃ゆ」 宇佐見 りん 著
3. 「元彼の遺言状」 新川 帆立 著
4. 「花下に舞う」 あさの あつこ 著
5. 「白鳥とコウモリ」 東野 圭吾 著
6. 「クスノキの番人」 東野 圭吾 著
7. 「流浪の月」 凧良 ゆう 著
8. 「ライオンのおやつ」 小川 糸 著
9. 「オルタネート」 加藤 シゲアキ 著
10. 「希望の糸」 東野 圭吾 著

3位



元彼の遺言状

新川 帆立 著
宝島社

金の亡者、でも憎めない女性弁護士が、元彼が残した謎めいた遺言状の真相に迫っていく、遺産相続ミステリー。(石・国・南)

3位



へんしん
どうぶつえん

あきやま ただし 作 絵
金の星社

へんな動物の名前をくり返しよんでみると、みんながよく知っている動物に大変身! 言葉遊び絵本。(石・国・南)

<児童書>貸出ベスト10

1. 「水族館のサバイバル 1」
2. 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 1」
3. 「へんしん どうぶつえん」 あきやま ただし 作 絵
4. 「ノラネコぐんだん おすし屋さん」 工藤 ノリコ 著
5. 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂によろこそ」
6. 「にげてさがして」 ヨシタケ シンスケ 著
7. 「水族館のサバイバル 2」 1・7位 ゴムドリco. 文
8. 「ふしぎ駄菓子屋銭天堂 14」 2・5・8位 廣嶋 玲子 作
9. 「かいけつゾロリつかまる!!」 原 ゆたか さく え
10. 「極寒のサバイバル」 洪 在徹 文

◇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

公的年金等の扶養親族等申告書の送付

日本年金機構は、毎年、所得税の課税対象となる方に、扶養親族等申告書をお送りしています。令和4年度分は9月下旬に送付しました（日本年金機構のホームページからも印刷することができます）。

■送付対象者

①A・Bに該当する方

A. 所得税の課税対象者

B. 次のどちらかに該当する方

・65歳未満で108万円以上の老齢年金を受け取った方

・65歳以上で158万円以上の老齢年金を受け取った方

②次のすべてに該当する方

・退職共済年金（JR、JT、NTT、農林共済）の受給者で、老齢基礎年金が支給されている方

・80万円以上の退職共済年金を受け取った方

公的年金等の扶養親族等申告書の提出

老齢年金は、老齢または退職を支給事由とする年金のことで、所得税法により、雑所得として所得税と復興特別所得税がかかります。

所得税の課税対象となる方は、各種控除を受けるために、令和4年度分の扶養親族等申告書を日本年金機構に提出する必要があります。

なお、障がい年金、遺族年金には税金はかかりません。

■提出期限 10月29日(金)

※期限が過ぎてしまっても、すみやかにご提出ください。

■提出方法

返信用封筒に申告書を封入し、切手を貼って投函

※市役所ではお預かりできませんのでご注意ください。

扶養親族等申告書の記入方法

令和4年度分扶養親族等申告書を基に、控除対象配偶者や控除対象扶養親族の氏名などを確認しますので、楷書体のわかりやすい文字でご記入ください。

前年に申告書を提出された方で、今回の申告内容に変更がない方も、提出が必要です。変更がない場合は、申告書の左上にある「前年から変更なしで申告します」に丸をつけ、署名して提出してください。その他の項目は記入不要です。

お問い合わせダイヤル

扶養親族等申告書についてご不明な点は、お問い合わせダイヤルにご相談ください。

☎0570(081)240

※050で始まる電話からは、

☎03(6837)9932

におかけください。

・月曜日

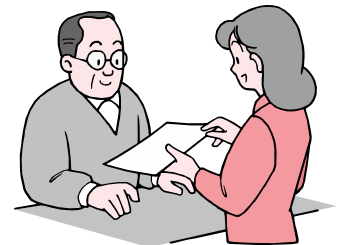
午前8時30分～午後7時

・火～金曜日

午前8時30分～午後5時15分
(月曜日が祝日の場合、翌日は午後7時まで)

・第2土曜日

午前9時30分～午後4時



扶養親族等申告書に関するQ&A

Q 扶養親族等申告書とはなんですか？

A 老齢年金に課税する所得税と復興特別所得税の計算を行うために必要なものです。

Q 夫婦で年金を受けています。夫婦それぞれに扶養親族等申告書を送付されましたが、長男をそれぞれの扶養控除の対象とすることはできますか？

A ご夫婦それぞれが扶養親族等申告書を提出する際に、夫が提出する申告書でお子さまを扶養控除の対象としたときは、妻が提出する申告書の扶養控除の対象とすることはできません。

Q 令和4年分扶養親族等申告書の控除対象配偶者や控除対象扶養親族の欄には、いつ時点の情報を記載するのですか？

A 扶養親族等申告書に記載すべき控除対象配偶者、控除対象扶養親族、障がい者等に該当するかどうかは、申告書を提出する日の時点の情報を記載してください。

なお、所得金額は、申告書を提出する日の時点で見積もった令和3年中の合計所得額を、年齢は、令和3年12月31日時点のものを記載してください。

Q 申告書を提出しなかったらどうなるのですか？

A 申告書をご提出いただけないと、障がい者控除や配偶者控除を受けることができません。そのため、申告書をご提出いただいた場合に比べ、該当する控除分、多くの所得税が源泉徴収される場合があります。

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

イベント

市文化協会書道専門部 写経会

世の中の雑事にとらわれることなく、精神を集中して秋のひとときを過ごしてみませんか？初心者歓迎です。

■日時 10月24日(日)

午後1時30分～3時30分

■場所 下野市役所

■定員 30名

(要事前申込・先着順)

■参加費 1,500円(用紙代等)

■持ち物 書道道具(小筆、墨、硯、文鎮、下敷)(お持ちの方)
※写経用紙と筆ペンはこちらで用意します。

■申込方法 窓口(電話不可)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課

☎(32)8919

史跡めぐりウォーキング

国指定史跡「下野薬師寺跡」周辺には、多くの史跡があります。専門ガイドの解説を聴きながら、楽しくウォーキングでめぐりませんか？

■日時 11月14日(日)

午前9時30分～正午

(集合は午前9時15分)

(雨天中止)

■集合場所

下野薬師寺歴史館

■見学場所 下野薬師寺跡(薬師寺・六角堂・復元回廊)、薬師寺八幡宮、雷電神社、龍興寺、二月堂、薬師寺城跡など

■対象者 小学生以上の方

※小学生は保護者同伴。

■定員 20名(先着順)



■解説者 下野薬師寺ボランティアの会

■服装・持ち物 歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物

■申込期間

10月8日(金) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

下野薬師寺歴史館

☎(47)3121

お知らせ

寄付いただきました

(故)大塚多一様のご遺志により、金50万円の寄付をいただきました。

ありがとうございました。



株式会社TKC様から、新型コロナウイルス感染症対策として金250万円の寄付をいただきました。

ありがとうございました。

保育園と認定こども園 入園申し込み受付中

保育認定での令和4年4月入園の申し込みを受け付けています。

■申込期限 10月29日(金)

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

地域をつなぐ民生委員～「地域の達人」から学ぶ～



地域福祉のために第一線で活躍している民生委員児童委員の日頃の活動を知っていただくとともに、活動の協力者や将来的な担い手を育成するため、講座を開催します。

※来場前の検温と入場前の消毒、会場内でのマスク着用にご協力ください。

■日時(両日とも同じ内容)

11月27日(土)、12月4日(土)

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市内在住の方で、地域福祉に興味のある方

■定員 各日20名

■講師 須藤知道氏、民生委員児童委員、社会福祉協議会職員

■内容

・民生委員児童委員とは
・地域と民生委員児童委員とのつながりについて

■申込期限 11月10日(水)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課

☎(32)8899



10月18日～24日は
行政相談週間です



毎日の暮らしの中で困っていること、望んでいることがあれば、行政相談委員にお気軽にご相談ください。

行政相談は、医療保険や年金、雇用、道路、社会福祉、交通機関など、幅広い分野に対応しています。皆さまの声を行政に届け、解決や実現を促進するとともに、行政の制度や改善に役立てます。相談は無料で、秘密は厳守します。

■電話相談受付

☎0570(090)110
(おこまりなら
まるまる くじょー
ひゃくとおぼん)

■問い合わせ先

総務省 栃木行政監視
行政相談センター
☎028(634)4680

里芋・秋じゃがいもの
収穫を体験してみませんか

里芋や秋じゃがいもの他、大根や人参なども収穫できます。

■日時 11月13日(土)

午前9時～午後3時

※1時間ごとに5つのグループに分けて実施します。各グループ10分前から受付します。

※小雨決行、荒天の場合は14日(日)に順延します。

■場所 市民農園

■参加費 1組1,000円

■定員

同居家族20組(先着順)

■申込期間

10月27日(水)～11月2日(火)

■服装・持ち物 作業しやすい

服装と靴、里芋等を持ち帰る袋または箱、スコップ、軍手
※マスクを着用してください。

■申し込み・問い合わせ先

農業公社 ☎(32)8951

年末調整説明会の廃止

源泉徴収義務者の方を対象に、例年11月に開催してきた年末調整説明会は、新型コロナウイルスの発現による社会全体の意識の変化や行政手続きのデジタル化に伴い、本年度から開催しないこととなりました。

今後は、国税庁ホームページでの動画配信を予定しています。

年末調整に関する用紙やパンフレット等は11月上旬に送付する予定です。用紙は、コピーしたものや国税庁のホームページからダウンロードしたものを使用することもできます。

■国税庁ホームページ

🌐 <https://www.nta.go.jp>

■問い合わせ先

栃木税務署法人課税第一部門
☎0282(22)1805

新型コロナ感染拡大防止のため中止となったイベント

イベント名	問い合わせ先
・生涯学習情報センターまつり ・コミュニケーションスキルアップセミナー	生涯学習文化課 ☎(32)8919
・ふれあいふくし運動会 ※1 ・しもつけふくしフェスタ ※1	社会福祉協議会 ☎(43)1236
天平の芋煮会 ※2	市観光協会 ☎(39)6900
市民農園まつり	農業公社 ☎(32)8951
県立博物館移動講座	文化財課 ☎(32)6105

※1代替事業が決まり次第、社会福祉協議会HP等でお知らせします。
※2「TENPYOU IMONI PRESENTS 芋煮出会うて！」を実施予定。詳細は観光協会HPや広報しもつけでお知らせします。

下野市共通商品券を
忘れずにお使いください

下野市共通商品券には使用期限があります。

期限が過ぎた後のご利用や未使用券の払い戻しはできませんので、使い忘れのないようご注意ください。

■使用期限 10月31日(日)

■問い合わせ先

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

広告

家計の固定費削減は、でんき代から!

でんきの支払いを
ケーブルテレビで
まとめたらお得に!!

詳しくは **栃木ケーブルテレビ ☎0120-25-1819** まで!

新しい働き方休み方を
実践するために
年次有給休暇を
上手に活用しましょう

**10月は「年次有給休暇
取得促進期間」です。**

厚生労働省 | 都道府県労働局 | 労働基準監督署

全国一斉情報伝達訓練

災害等の際、国の全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる緊急情報を確実に皆さまへお伝えするため、全国一斉の訓練が実施されます。

■日時

10月6日(水) 午前11時
※災害等の発生により延期になる場合があります。

■試験内容 市内に設置している屋外拡声器や市内の公共施設内、学校施設内から、次の内容を一斉に放送

■放送内容

「これは、J-ALERTのテストです」×3回

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

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。大人の方のみの参加も、外国の方も大歓迎です！

身近な話題で、気軽に英会話を楽しんでみませんか？

■日時

10月28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

苗木配布会を開催します

市内の緑化を推進するため、緑化推進委員会が苗木配布会を開催します。

■日時

10月24日(日)
午前11時～正午

■場所

ゆうがおパーク

■苗木の種類

ジューンベリー

(1家族1本まで)

■定員

100組
(要事前申し込み・先着順)

■申込期間

10月11日(月)～15日(金)

■申し込み・問い合わせ先

農政課

☎(32)8906



小山市登録手話通訳者認定試験

あなたの手話を地域福祉に役立ててみませんか？小山市聴覚障がい者協会主催の小山市登録手話通訳者認定試験です。

■日時

12月11日(土)
午前9時30分～午後3時

■場所

小山市桑市民交流センター

■対象者

- ①②③のすべてに該当する方
- ①市内在住の方
 - ②令和4年4月1日の時点で18歳以上の方
 - ③次のいずれかに該当する方
 - ・おやま地区手話講習会(新)「ステップアップ講座」または(旧)「基礎」、「スキルアップ」のいずれかの修了者
 - ・手話通訳者養成講習会(新)「通訳Ⅰ」、「通訳Ⅱ」、「通訳Ⅲ」または(旧)「基本」、「応用」、「実践」のいずれかの修了者

- ・栃木県登録通訳者のうち市内在住者
- ・他県・他市町村で通訳経験がある市内在住者
- ・手話通訳学科卒業者、専従通訳経験者など

■試験内容

筆記、実技(場面通訳など)、面接

■申込方法

申込用紙(社会福祉課で配布)をFAX、郵送、または直接提出

■申込期間

10月12日(火)～11月11日(木) (必着)

■申し込み・問い合わせ先

小山市聴覚障がい者協会 認定試験事務局

FAX(37)9755 〒323-0012 小山市羽川86-15

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

街頭防犯カメラ設置費の補助金を交付します



安全で安心なまちづくりを推進するため、地域の防犯を目的とする街頭防犯カメラの設置を支援しています。

設置を検討している方は、必ず事前にご相談ください。

対象者・団体

市税等を滞納していない、次のいずれかに該当する方・団体

- 自治会、商店会、防犯団体などの地域団体の代表者

対象となる経費

- カメラや録画装置などの関連機器の購入・設置費
- 「防犯カメラ作動中」の表示看板やステッカーの購入・設置費

補助額 経費の4分の3以内（上限20万円）

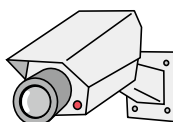
補助の条件

- 犯罪予防その他公共の安全の維持を目的とすること
- 特定の場所に撮影装置を継続的に設置すること
- 録画装置及び関連機器で構成されるカメラを用いること
- 犯罪の抑止効果を高めるため「防犯カメラ作動中」等の表示看板・ステッカーを備えること

申込期限 11月12日(金)

問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894



文化財絵画展 会場と期間を変更

文化財絵画展（広報しもつけ 7月号26ページ掲載）の会場と期間が一部変更となりました。

市役所での展示

変更点

市役所 市民ロビー 10月4日(月)～13日(水)



しもつけ風土記の丘資料館 10月2日(土)～13日(水)

下野薬師寺歴史館での展示

予定どおり行います。

期間

10月16日(土)～29日(金) (18日(月)・19日(火)・25日(月)は休館)

問い合わせ先

文化財課 ☎(32)6105

広報しもつけへのご意見を募集しています

Q. あなたは広報しもつけをどのように入手していますか？

1. 自治会を通して
2. 公共施設で
3. その他（ ）

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

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

農作業で道路を汚さないようにしましょう

トラクター等を使用した農作業の際は、公道に入る前に必ず泥を落としてから走行するようにしましょう。道路に落ちた泥は、交通の妨げとなる場合があります、大変危険です。

やむを得ず道路が汚れてしまったときには、速やかに道路の清掃を行いましょう。

住みよいまちづくりにご協力をお願いします。

問い合わせ先 農政課 ☎(32)8906

毎年10月は全国不正軽油撲滅強化月間です

不正軽油に関する情報をお寄せください。

不正軽油とは、軽油引取税の脱税を目的に、軽油の代替燃料として灯油や重油を不正に混ぜるなどして販売または使用するものです。

「不審な施設に頻繁にタンクローリーが入りしている」、「深夜や早朝に怪しげな給油現場を目撃した」など、どのような情報でも構いません。

不正軽油に関する情報は、不正軽油110番または県不正軽油110番ウェブサイトの情報提供フォームにお寄せください。

不正軽油110番 ☎0282(23)3862

問い合わせ先

県税事務所軽油引取税調査担当 ☎0282(23)3862



今月は“知ってみよう”

地域の支え合いが大事! 「生活支援コーディネーター」と「協議体」

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていくためには、困ったときに地域の住民同士で助け合える関係づくりを進めていくことが大切です。

今回は、地域の皆さんが主体となって助け合い、支え合う活動をサポート・推進するために設置されている「生活支援コーディネーター」と「協議体」についてご紹介します!

生活支援コーディネーター (地域支え合い推進員)とは?

生活支援コーディネーターは、地域の困りごとを把握し、地域で高齢者を支えていくために必要なサービスの創出や担い手の育成、ネットワーク構築を行います。

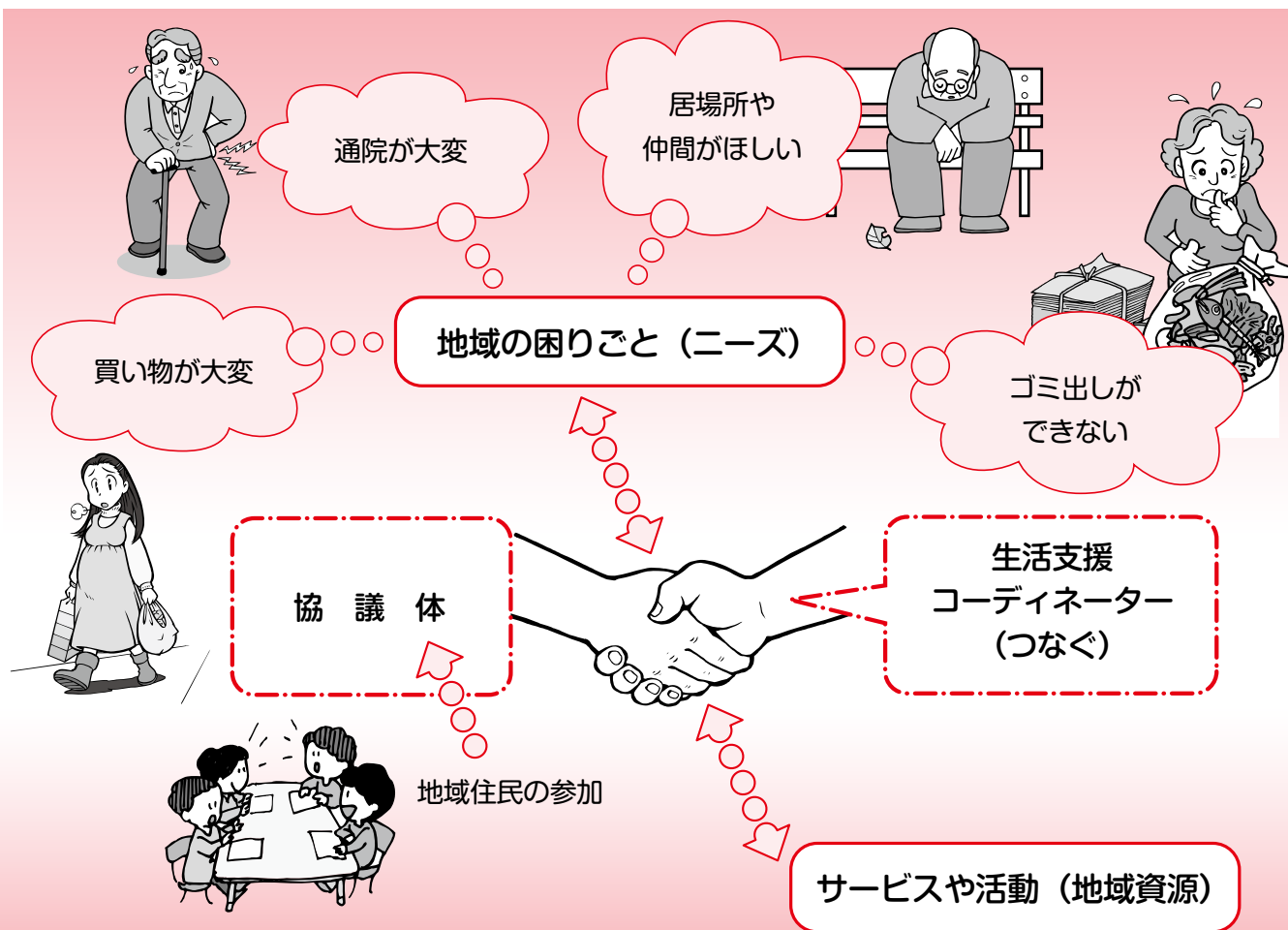
下野市には、市全体として1名、石橋・国分寺・南河内地区にそれぞれ2名ずつ、計7名の生活支援コーディネーターが配置されています。

協議体(地域支え合い推進会議)とは?

地域で暮らしているからこそ気づく、生活上の困りごととその解決方法などを話し合う場です。また、地域資源(地域にあるサービスや活動)について情報を共有したり、「こんなものがあったら助かるな、あったらいいな」という意見を出し合ったりして、地域の課題の解決を目指します。

協議体には、生活支援コーディネーターや地域住民、自治会長、民生委員、ボランティア、地域包括支援センター職員などが参加しています。

この話し合いから、地域ふれあいサロンや住民主体の有料サービスなどの活動が広がっています。



協議体に参加してくれる方を募集しています

地域をより良くしていくために一緒に考えていきたいと思っ
てくださる方、協議体に参加してみませんか?
ご興味のある方はご連絡ください。

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904
社会福祉協議会 ☎(43)1236

ふれあい館 各種教室

①リラクソフローヨガ(予約)

ゆったりとした呼吸と流れるようなポーズにより、精神的な安定とリラックス効果が期待されます。

■日時 毎週火曜日
午後1時30分～2時30分

■予約期限
当日の午前10時30分

②ボディメイクヨガ(予約)

体の各部位に刺激を与えるポーズで、脂肪燃焼やストレス解消の効果が期待されます。

■日時 毎週火曜日
午後3時～4時

■予約期限
当日の午前11時30分

③シェイプアップヨガ

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

■日時 毎週水曜日
午後1時30分～2時30分

④シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。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ましょう。

■日時 毎週水曜日
午後3時～4時

⑤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

⑥美脚美尻骨盤ヨガ

肩と股関節回りを意識し、骨盤と体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日
午前10時30分～11時30分

⑦フラヨーガセラピー(予約)New

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

■日時 毎週木曜日
午後1時30分～2時30分

■予約期限 当日の正午

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 12名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)
※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→



■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126

『Cross the Bridge』まちおこしポスター制作 参加高校生を募集

近隣の高校生有志が地域の課題に取り組む『Cross the Bridge』の新規活動として、小金井駅周辺エリアの店舗をPRするまちおこしポスターを制作します(『Cross the Bridge』については2ページを参照)。

プロのクリエイターと一緒に、街行く人の目を惹くポスターを作ってみませんか？

活動に参加する高校生を募集します。

■日時・内容

- 11月13日(土)
オリエンテーション
- 11月14日(日)・20日(土)
企画、取材、撮影
- 11月21日(日)
制作、ポスター構図発表

※完成したポスターの展示会などは1月に行う予定です。

■場所 国分寺中央コミュニティセンター(国分寺駅西児童館)

■活動範囲 小金井駅周辺
(駅から概ね1キロ圏内)

■対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・市内に居住または近隣の高校に通学する高校生
- ・原則4日間すべての日程に参加可能な方

■定員 8名
(定員を超える場合は抽選)

■参加費 無料

■申込方法 申し込みフォーム



■申込期限 10月20日(水)

■申し込み・問い合わせ先
総合政策課 ☎(32)8886

とちぎ材の家づくりを 支援します

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 10～40万円
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。

■申請先 〒321-2118

宇都宮市新里町丁277-1
栃木県木材業協同組合連合会

■問い合わせ先

県林業木材産業課
☎028(623)3277

※県ホームページ「とちぎ材の家づくり」で検索。

雨水タンクを設置した方に補助金を交付します

トピック
4

雨水の流出の抑制と雨水の有効活用促進のため、雨水貯留施設を設置した方に最大4万円の補助金を交付します。

なぜ雨水貯留施設が必要？

昔は田畑が多く、雨水は地面にしみ込んでいたため、河川への流出はさほど多くはありませんでした。しかし、アスファルト舗装が増えたことにより、地面にしみ込む雨水の量は減り、短時間に大量の雨が降ると、道路が冠水したり、一部では河川が氾濫したりするようになりました。

このような被害を防ぐためには、河川や雨水管の整備だけでなく、地域全体の問題として取り組む必要があります。

安全なまちづくりのため、雨水貯留施設の導入を検討してみませんか？

■活用例

- ・庭や花壇の水やり
- ・災害時の非常用水



■対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・市内で、住宅やアパート、店舗、工場などの建築物を所有または占有する方で、その建築物に雨水貯留施設を設置した方（施設を購入してから1年以内であること）
 - ・市税、下水道料金、水道料金、下水道受益者負担金を滞納していない方

■対象となる雨水貯留施設

- ・中古品または自作品ではないもの
- ・貯水容量が150リットル以上あるもの
- ・蓋などで密閉され、水栓をそなえているもの
- ・樹脂や金属などでできていて、堅固で耐久性を有するもの
- ・メーカーが指定する取り付け方法により、転倒しないよう、安全を確保して設置されているもの

■補助金額

雨水貯留施設の設置に要した経費の2分の1（上限4万円）

■問い合わせ先

下水道課 ☎(32)8912

オレンジカフェ ・認知症介護者交流会

オレンジカフェ

飲み物をお持ちください。
しもつけ茶屋

■日時

10月13日(水)・21日(木)
午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター
より処グリム

■日時

10月15日(金)
午前10時～正午

■場所 グリムの館

おひさま

■日時

10月27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

11月5日(金)
午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

認知症介護者交流会

■日時

10月29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

募 集

姿川クリーン作戦の参加者募集

姿川クリーン作戦の参加者を募集します。

この作戦は、美化活動を行うことで河川への親しみを深めることを目的に、各種団体やボランティアの協力を得て毎年実施しており、今年で18回目です。※中止する際はご連絡します。

■日時

11月13日(土)
午前8時開始（1時間程度）

■場所

姿川サイクリングロード
※全線を11ブロックに分け、ブロックごとに作業します。
※作業は原則、希望のブロックで行っていただきます。

■対象者 市内在住または在勤・在学の方

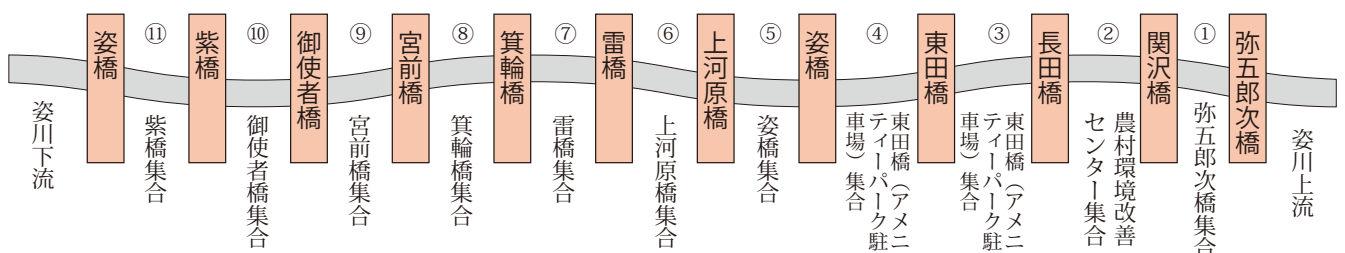
■申込期間

10月1日(金)～29日(金)

■申し込み・問い合わせ先

建設課 ☎(32)8908

✉ kensetsu@city.shimotsuke.lg.jp



就職

女性・シニア向け就職ミニ面接会 トピック 5

女性とシニアを対象とした企業との面接会を開催します。未経験でも働けたり、働き方を選べたりする地元企業と面接ができます。コーディネーターに就職活動について相談することもできますので、お気軽にご参加ください。

■日時 11月1日(月)

午前10時～正午

(受付は午前9時30分～)

■場所 市役所

■対象者 仕事を探している女性やシニアの方

■定員 30名

■参加費 無料

■申込方法 電話、FAX、メール
※①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレスをご連絡ください。

■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

保育士等(会計年度任用職員)を募集

■職種 保育士、保健師、看護師(准看護師)

■応募資格 各職種の有資格者

■募集人員 若干名

■勤務日 週5日勤務(土曜勤務有)

■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て提出

■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

※勤務時間や賃金等は広報しもつけ6月号35ページを参照。

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。

法律相談

弁護士による無料法律相談です(要予約)。

■日時

①10月12日(火) ②26日(火)

③11月9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

①10月11日(月)まで

②10月13日(水)～25日(月)

③10月27日(水)～11月8日(月)

■予約・問い合わせ先

社会福祉協議会 ☎(43)1236

行政書士相談

相続や遺言、農地転用、開発行為、成年後見などについての相談を電話でお受けします。

■日時

月～金曜日

午前9時～午後5時

(祝日・年末年始は除く)

■問い合わせ先

栃木県行政書士会

☎028(638)0919

※小山支部主催のゆうゆう館での相談会は、当面の間中止します。



栃木県労働委員会労働相談会

■日時(当日参加可・予約優先)

10月29日(金)

午後1時～7時

10月30日(土)

午前11時～午後5時

■場所 オリオンACぷらざ

(宇都宮市江野町3-10)

竹川ビル1F(オリオン通り))

■相談員 栃木県労働委員会委員(弁護士など)

■内容 労使関係のトラブル

■予約・問い合わせ先

栃木県労働委員会事務局

☎028(623)3337

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	10月19日(火)、11月2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

“クリーニングトラブルにご注意ください！！”

衣替えの季節になりました。今月はクリーニングトラブルのお話です。

クリーニングは消費者の目の前で行われるサービスではないため、原因や責任の特定が難しく、「紛失した」「汚れが落ちていない」「変色してしまった」等の様々な相談が寄せられます。

クリーニングに出すときや受け取るときには、必ず衣類の状態を店側と一緒に確認しましょう。また、なるべく早く引き取りに行き、受け取った後は袋やカバーを外して仕上がりを確認してから収納しましょう。

クリーニング業界では、トラブル解決のために「クリーニング事故賠償基準」を作成しています。この基準は、Sマーク（「クリーニング業に関する標準営業約款」の登録店）とLDマーク（クリーニング生活衛生同業組合の加盟店）のある店舗に適用されます。店によって独自の基準を設けている場合もあるため、利用する店舗のルールを確認することも大切です。

わからないことや困ったことがあったら一人で悩まず、消費生活センター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

Shimotsuke
—男女共同参画宣言都市—しもつけ

多様性と調和のオリンピック・パラリンピック

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の選手の中には、自らが性的マイノリティであることを公表している選手たちが多くいました。

ウエイトリフティング女子87キロ超級のローレル・ハバード選手は、心と出生時の体の性が一致しないトランスジェンダーであることを公表した選手として、初めてオリンピックの舞台に立ちました。

日本でも、性的マイノリティであることを公表するスポーツ選手が増えてきています。

東京2020大会の基本コンセプトのひとつは「多様性と調和」。誰もがあらゆる場面で排除されることなく尊重される社会に向け、世界は動き出しているのです。

まちがいさがし

わかるかな?

▼ ラジオ体操児童表彰

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30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.catalog.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/>



10月

かなづき
神無月
October



ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

ふれあい館 ☎(47)1126 ゆうゆう館 ☎(43)1231 きらら館 ☎(52)3711

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

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

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

納税ごよみ

■納期限 11月1日(月)

市県民税	3期
国民健康保険税	4期
介護保険料	4期
後期高齢者医療保険料	4期
国民年金保険料	9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	9日(土)・23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

15日(金)	ゆうがおパーク
--------	---------

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

20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

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
11月	天平の丘	JA小山女性会国分寺支部
	花広場	お話ポケットの会

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

メール配信サービス下野インフォメーション



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

■問い合わせ先
総合政策課 ☎(32)8886

一次救急医療機関情報

■夜間休日急患診療所
平日・土曜日 19時～22時
日曜、祝日、振替、年末年始
(12月31日～1月3日)
10時～12時、13時～17時、18時～21時
診療科目:内科、小児科
事前に電話で確認してください。
☎0285(39)8880

■休日急患歯科診療所
日曜、祝日、振替、年末年始
(12月31日～1月3日)
10時～12時、13時～16時
☎0285(39)8881
所在地:小山市神鳥谷2251-7
(小山市健康医療介護総合支援センター内)

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
					①④	③⑥
3	4	5	6	7	8	9
②⑤	①⑥	②④	③⑤	②⑥	③④	①⑤
10	11	12	13	14	15	16
③⑥	①④	②⑥	③⑤	②④	①⑤	③⑥
17	18	19	20	21	22	23
①④	②⑤	③⑥	①④	②⑥	③⑤	①④
24	25	26	27	28	29	30
②⑤	①⑥	③④	②⑤	③⑥	①④	②⑤
31						
①③						

■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。

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

P29のまちがいさがしの答え ①腕時計 ②水玉模様 ③ズボンの丈(右後方の人物)



キプロス通信 Vol.10

～パラリンピック代表大活躍！～

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。

9月5日に閉幕した東京2020パラリンピック競技大会では、キプロス代表の活躍が光りました。キプロスのオリンピック・パラリンピック通して初の金メダリストであるカロリナ・ペレンドリトゥ選手は、女子100m平泳ぎ（SB11）で金メダル、50m自由形（S11）で銅メダルを獲得しました。

初出場のマリア・マルコウ選手は、女子パワーリフティング67kgで7位に入賞しました。

本市で事前キャンプを行う予定だったアントニス・アレスティ選手（北京パラリンピック銀メダリスト）は、男子400m（T47）に出場。決勝進出は叶いませんでしたが、今期ベストタイムの走りで、輝かしいキャリアに幕を閉じました。

コロナ禍で事前調整が難しい中での大会となりましたが、ベストを尽くした3選手、本当にお疲れ様でした！



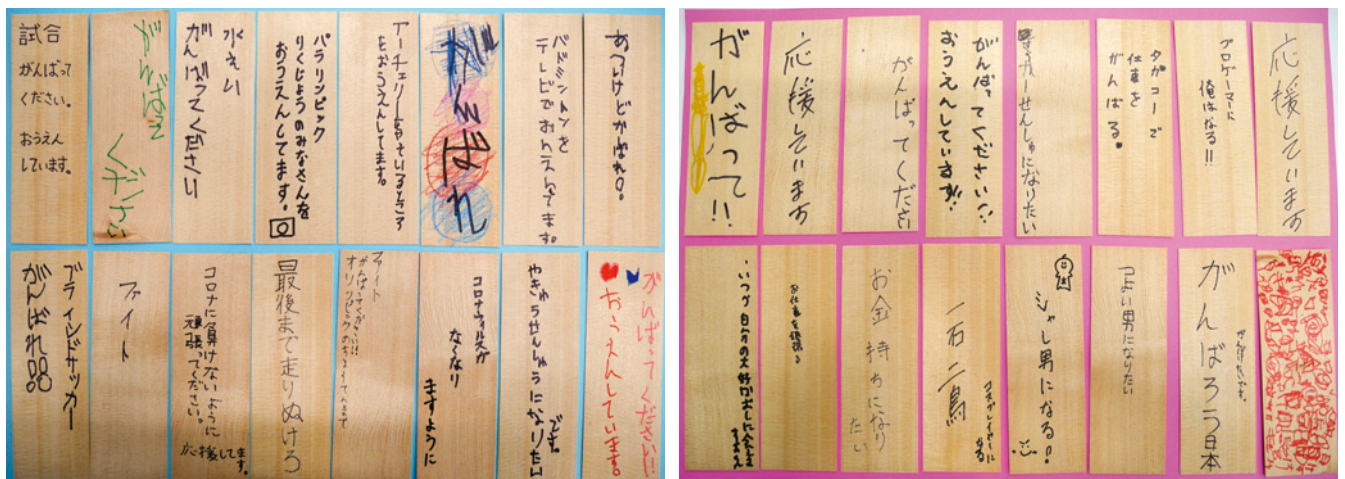
アントニス選手は閉会式で旗手を務めました



カロリナ選手は13年ぶり3つ目の金メダルを獲得

写真提供：キプロスパラリンピック委員会

国分寺特別支援学校の子どもたちからのメッセージ



パラリンピックの開催にあたり、国分寺特別支援学校の子どもたちに、パラリンピック選手への応援メッセージや願いごとを、思い思いに木札に書いていただきました。これらの木札は、パラリンピックの聖火を「採火」する聖火フェスティバルで火種として使用する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、残念ながら中止となりました。

8月16日、パラリンピックを応援する気持ちを込めて、木札に火をともしました。「パラリンピック聖火はみんなのもの」という理念のとおり、子どもたちの熱い思いは、きっと選手の皆さんに届いたことでしょう。



- 今月のトピックス
- トピック1 地域をつなぐ民生委員～「地域の達人」から学ぶ～…P21
 - トピック2 10月18日～24日は行政相談週間です…P22
 - トピック3 街頭防犯カメラ設置費の補助金を交付します…P24
 - トピック4 雨水タンクを設置した方に補助金を交付します…P27
 - トピック5 女性・シニア向け就職ミニ面接会…P28

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>				10/1 献血(9.9)	2 文化財絵画展(10.24)	3  もえ
4 彩友会絵画展(9.29) ※8日まで	5	6 パソコン相談(9.14) Jアラートテスト(10.23)	7 音訳ボランティア体験講座(9.15) ※全4回	8	9	10
11 育児相談(9.9)	12 法律相談(10.28) ※他1回	13 しもつけ茶屋(10.27) ※他1回	14  りくくん	15 より処グリム(10.27)	16	17 体力・運動能力調査(9.11)
18	19 心配ごとと悩みごと相談(10.28)	20 子育て応援ボランティア養成講座(9.15) ※全5回	21 育児サポーター研修会(5.43)	22	23  ゆうき	24 写経会(10.21) 苗木配布会(10.23)
25 子育て巡回相談(10.9)	26  いっちゃん	27 Zoom基礎講座(9.15) ※全5回 おひさま(10.27)	28 ママパパEnglishサロン(10.23)	29 ご近所元気あっぷサロン(9.14) 認知症介護者交流会(10.27)	30	31 体力・運動能力調査(10.13)
11/1 育児相談(10.9) 女性・シニア向け就職面接会(10.28)	2 パソコン相談(10.15)	3	4 スマートフォン活用講座(10.15) ※全4回	5 ゆうゆう茶屋(10.27)	6 市民卓球教室(10.13) ※全5回	7 天平の丘公園健康ウォーク(10.8) 親善テニス大会(10.13)

イベントカレンダーに掲載されている行事やイベントは、新型コロナウイルスの影響で延期・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

