下野市民と市政をつなぐ行政情報紙［広報しもつけ］
# Shimotsuke 4

令和４年４月発行（毎月１日発行）No.195

## 吉田村ヴィレッジのいちご摘み体験

# 目次　Contents


3　新型コロナワクチン３回目の追加接種
4　まちの話題
5　いちご一会とちぎ国体
6　４月24日は市議会議員選挙の投票日
8　内水氾濫対策計画を策定しました
9　ご存知ですか？　多文化共生
10　自治医科大学附属病院連携協働コラム
12　保健便り
16　都市計画課の補助金
17　生涯楽習だより
18　レッツスポーツ
20　障がい福祉瓦版
21　環境トピックス
24　新・下野市風土記
25　若年層の性暴力被害予防月間
26　農業委員会だより
28　地域おこし協力隊通信
29　国民年金だより
30　図書館だより
32　くらしの情報
46　４月のカレンダー
47　国際交流員ウィルペルトのコラム
48　イベントカレンダー


※掲載写真の一部は、撮影時のみマスクをはずしています。

## 今月の表紙　吉田村ヴィレッジ　いちご摘み体験

今月の表紙は、吉田村ヴィレッジが実施しているいちご摘み体験の様子です。

吉田村ヴィレッジは、吉田地区で農泊などを計画するプロジェクトの拠点。築80年の大谷石造りの倉庫をリノベーションした建物に、ホテルやベーカリーカフェ、農産物の直売所などがあります。

目玉のひとつが農業体験。いちご摘みやかんぴょうなどの収穫、田植え・稲刈りを体験できます。

いちご摘み体験では、いちご農家さんの指導のもと、ビニールハウスの中で真紅の宝石のようないちごを摘み取り、パック詰めまで行います。

デリケートな実は、ちょっとの衝撃でもすぐに傷ついてしまいます。「この道20年のベテランでも２分かかる」というパック詰めに悪戦苦闘しながら、お店で売っているきれいに並べられたいちごができるまでの創意工夫を学べるひとときです。

## 今月の何の日　４月17日　恐竜の日

1922年のこの日、米国の動物学者、ロイ・チャップマン・アンドリュースの探検隊がゴビ砂漠の探索に出発したことに由来しています。

アンドリュースたちの元々の目的は、中国からモンゴルにかけて広がる広大な砂漠で、人類発祥の痕跡を見つけることでした。しかし、彼らが発見したのは人類発祥の証拠ではなく、数多くの恐竜の骨と哺乳類の化石、そして、世界初の恐竜の巣と卵の化石でした。

卵は、当初は角竜類（トリケラトプスに代表される）のものと思われていましたが、のちにオヴィラプトルのものであると同定されました。

オヴィラプトルは、このときの遠征で発見された、白亜紀後期のモンゴルに生息した小型の獣脚類（ティラノサウルスを含む二足歩行の恐竜）です。学名はラテン語で「卵泥棒」を意味します。オヴィラプトルが発見されたのが、巣の中にある大量の卵の上であり、この巣と卵が当初、他の恐竜のものだと考えられたためです。オヴィラプトルに歯がないことからも、他の恐竜の卵を盗んで食べていたのではないかと推察され、図鑑などでもそのように描写されてきました。ところが、1990年代に、オヴィラプトルと共に発見された卵が実際にはオヴィラプトル自身のものであったことが判明しました。「卵泥棒」は冤罪だったのです。

恐竜そのものも長い間巨大なトカゲのように描かれてきましたが、今はより鳥に近いというのが通説だとか。恐竜、まだまだ謎に満ちた存在です。

■人口と世帯（３月１日現在）

人口／60,084人（−107）、男性／29,859人（−63）、女性／30,225人（−44）、世帯数／25,005世帯（−40）

下野市公式ツイッター　市ではホームページの新着情報や、災害発生時の避難場所などの情報配信を行います。右の二次元コードからアクセスできます。
下野市公式アカウント　@city_shimotsuke

# ◇◇ 新型コロナワクチン3回目の追加接種 ◇◇

■問い合わせ先　健康増進課　☎(32)8905

※この情報は、３月14日時点のものです。今後、変更となる可能性がありますのでご注意ください。

## 今後の集団接種の予定

集団接種は、５月で終了となります。６月以降は、個別医療機関で接種していただくことになります。詳しくは広報しもつけや市ホームページでお知らせします。

また、現在の時点で、追加接種（３回目接種）と小児用コロナワクチンの接種が受けられる時期は、９月30日㈮までを予定しています。接種についてよくご検討のうえ、ご希望の方はご予約ください。

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

■時間　午後２時～６時　午後２時～８時（夜間接種実施）

■場所　保健福祉センターきらら館

■対象者　２回目の接種日から６か月経過した18歳以上の市民

■使用するワクチン　武田/モデルナ社製

■予約先

| 下野市新型コロナウイルスワクチンコールセンター　☎028(614)7210 | 受付日時 |
|---|---|
| | 午前９時30分～午後７時<br>※土日・祝日も受付可。 |

※聴覚や言語の障がいのある方は健康増進課までご連絡ください。

## 12～17歳の方の追加接種（３回目接種）

４月開始の方向で準備中です。対象となる方には接種券付予診票と案内を郵送します。

詳しくは市ホームページでご確認ください。

## 初回接種の終了後、下野市に転入した方へ

初回接種（１回目・２回目接種）終了後、転入した方には、ご本人からの申し出により追加接種の接種券を発行します。健康増進課にご連絡ください。

## 追加接種（３回目接種）は種類よりもスピード　接種はできるだけお早めに

**Q１ なぜ追加（３回目）接種が必要なのですか？**

日本で接種が進められているワクチンは、デルタ株などに対して高い発症予防効果があります。しかし、感染予防効果（高齢者においては重症化予防効果も）が時間の経過とともに徐々に低下していく可能性があります。

追加（３回目）接種には、低下した感染予防効果や重症化予防効果を高める効果があることが、臨床試験や様々な疫学研究で報告されています。

**Q2 オミクロン株にも追加（３回目）接種の効果はありますか？**

３回目接種に使用するファイザー社または武田/モデルナ社のワクチンは、いずれも同じmRNAワクチンという種類のワクチンです。オミクロン株に対する１回目・２回目接種による効果は時間の経過とともに低下しますが、３回目接種で回復することが報告されています。

**Q3 追加（３回目）接種ではどのような副反応がありますか？　２回目より重いのでしょうか？**

３回目接種後の副反応は、いずれのワクチンも２回目と同様の症状（疼痛や疲労など）が見られます。ただし、接種後の症状のうちリンパ節症は、２回目よりも３回目の方が多く見られます。また、武田/モデルナ社のワクチンについては、２回目と比べて発熱などの症状が少ないことが報告されています。

**Q4 １・２回目とは異なるワクチンを使用（交互接種）しても大丈夫ですか？　また、ファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンの効果に差はありますか？**

１・２回目の接種時に用いたワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社と武田/モデルナ社、どちらのワクチンでも、十分な効果と安全性が確認されています。

| ワクチンの組み合わせ | 抗体価 |
|---|---|
| ファイザー → ファイザー → モデルナ<br>ファイザー → ファイザー → ファイザー | 抗体価は<br>上昇 |

出典：Munro APS, et al. The Lancet. December 2021

しもつけクイズ

問１　５月にオープン予定の、市民活動の新たな拠点となる施設の名称は？

①地域包括支援センター　②市民協働センター　③市民活動センター

しもつけクイズ【正解は③】詳しくは33ページをご覧ください。①については36ページをご覧ください。

## 栃木県名誉農業士に認定

### 農業の振興に尽力

伊澤千代子様が栃木県名誉農業士に認定され、１月11日、県公館での認定式において県知事から認定証書が交付されました。

伊澤様は、栃木県女性農業士として、約20年間にわたり地域農業の中核的な役割を果たし、本県農業の振興に尽力されました。その功績が認められ、今回の認定に至りました。

おめでとうございます。

## ベートーヴェン国際ピアノコンクール

### アジア（本選）C部門　第１位

２月13日に横浜市で開催された第６回ベートーヴェン国際ピアノコンクールアジア（本選）C部門において、南河内第二中学校１年生の鈴木伶菜さんが見事第１位に輝きました。

鈴木さんは、

「コンクールでは、緊張よりも楽しんで弾くことができた。海外にも興味があるので、今後はピアノを通して視野を広げていきたい」

と目を輝かせて話していました。

## 自治振興功労者表彰を受賞

### 自治会活動に尽力

下石橋２区自治会長の吉田宗司様が、栃木県自治会連合会から、自治振興功労者として表彰されました。

吉田様は、10年以上にわたり自治会長として尽力し、地域社会に貢献されたことが評価され、今回の表彰に至りました。

おめでとうございます。

## あいおいニッセイ（株）様から寄贈

### 医療従事者の皆さまへ手作りクッキー

２月７日に、あいおいニッセイ同和損害保険株式会社様から、医療従事者の皆さまへ手作りクッキー500個の寄贈をいただきました。

寄贈されたクッキーは、市内就労移行支援・就労継続支援B型事業工房つばさとエールで作られたもので、ワクチン接種業務にご協力いただいている医療機関の皆さまにお届けしました。

寄贈式は、感染防止対策としてオンラインで実施しました

## 消防庁長官表彰永年勤続功労章を受章

### 下野市消防団

下野市消防団の倉井茂樹団長が、消防功労者消防庁長官表彰永年勤続功労章を受章しました。

この表彰は、毎年、３月７日の消防記念日にちなみ、消防庁長官が消防功労者に対して行うものです。

倉井団長は、長年にわたる消防団活動の功績を評価され、今回の受章に至りました。

おめでとうございます。

# いちご一会とちぎ国体

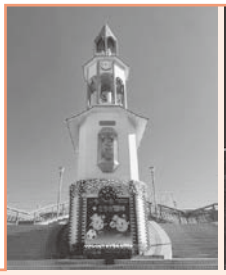
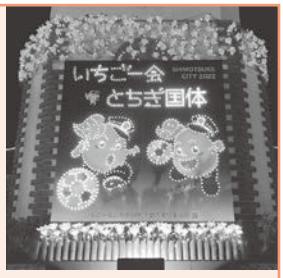
第77回 国民体育大会　夢を感動へ。感動を未来へ。2022

いちご一会とちぎ国体下野市実行委員会では、国体をPRし、大会の開催の機運醸成を図るため、多くの市民の皆さまのご協力のもと様々な取り組みを行ってきました。今までの取り組みをご紹介します。
いよいよ10月に国体が開催されます！　これからも「オールしもつけ」で盛り上げていきましょう！

↑下野市・上三川町・壬生町を走る「ゆうがおバス」に国体ラッピング！お披露目式では野ばら幼稚園の園児が国体ダンスを披露。

←カウントダウンボードがJR石橋駅と市役所に設置され、開催までの時を刻んでいます！　本市特産のかんぴょうをかたどったボードは、県環境美化協会下野市支部（青木茂支部長）様の協賛により製作しました。

↓協賛感謝状贈呈式


11月からJR石橋駅西口時計塔にイルミネーションパネルが設置されました。設置・管理からペディストリアンデッキの清掃に至るまで、市ウインター活性化推進協議会（有野一夫代表）の皆さまにボランティアでご協力いただきました。３月からはスポーツ交流館前に設置しています。↑

←大松山運動公園こもれび広場にサッカーとハンドボールをするカンピくんの顔出しパネルが登場！
　記念に撮影してみてください！

←電柱にも国体PR！

多くの団体・市民の皆さまに、ボランティア登録や花いっぱい運動、手作り応援のぼり旗の製作にご協力いただいています！→

## 子どもたちの参加

↑全小中学校で花いっぱい運動！
100基のプランターで花を育てました。

全小中学校で47都道府県の応援のぼり旗を作りました。どれも力作ぞろいです！

### 国体 PR ポスターコンクール

小学生低学年・高学年の部、中学生の部で募集したところ、148 作品の応募があり、各部門最優秀賞１作品、優秀賞２作品を決定し、表彰式を開催しました。

各部門の最優秀作品

ダンスキャラバン隊（とちまるくん）と一緒に国体ダンス♪

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

■問い合わせ先　スポーツ振興課　☎(32)8920

下野市　国体　検索

## しもつけクイズ

問２　有効期間10年のパスポートを申請できる年齢は何歳に引き下げられた？

①16歳　②18歳　③20歳

しもつけクイズ

【正解は②】詳しくは33ページをご覧ください。

# ４月24日㈰は市議会議員選挙の投票日

## 投票日４月24日㈰　午前７時～午後７時

身近な政治の代表者を選出する大切な選挙です
忘れずに投票しましょう

■問い合わせ先　市選挙管理委員会　☎(32)8916

■**投票できる方**　平成16年４月25日以前に生まれた方で、令和４年１月16日までに下野市へ転入の届け出をし、引き続き住んでいる方
※投票する前に市外へ転出した方は、投票所入場券が届いても投票できません。

### 投票所入場券

投票所入場券は４月18日㈪に発送する予定です。

入場券が届いていない場合や紛失してしまったときでも、選挙人名簿に登録されていれば投票はできますので、投票所で係員にお申し出ください。

### 投票当日の投票終了時間が午後７時に

今回の選挙から、投票日当日における投票終了時間が、午後８時から午後７時に変更になります。ご注意ください。

### 開票

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

■**日時**　４月24日㈰　午後８時～
■**場所**　石橋体育センター

### 期日前投票

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

このとき、あらかじめ入場券裏面の「期日前投票宣誓書兼請求書」欄に記入いただくと受付が早く済みます。

■**下野市役所　１階ロビー**
４月18日㈪～23日㈯
午前８時30分～午後８時
※市役所の駐車場をご利用の方は、駐車券を投票所の係員に提示してください。無料処理を受けることができます。
※４月20日㈬・21日㈭に無料送迎バスあり（右ページ参照）。

■**自治医科大学医学部教育研究棟**
４月19日㈫・20日㈬
午前10時～午後７時
※車でお越しの方は、東口・北口警備員詰所で駐車場の案内を受けてください。

### 選挙公報

選挙公報は、４月21日㈭に新聞折り込みで配付し、市ホームページに掲載するほか、以下の場所に設置予定です。

■**設置場所**　市役所、公民館、図書館、ゆうゆう館、オアシスポッポ館、市内郵便局、市内コンビニエンスストア（一部）

### 投票所

| | 投票所名 | |
|---|---|---|
| 第１ | 薬師寺コミュニティセンター | 薬師寺1387-25 |
| 第２ | 南河内公民館 | 田中681-1 |
| 第３ | 祇園小学校　体育館 | 祇園2-21-3 |
| 第４ | 南河内東公民館 | 本吉田783 |
| 第５ | 旧吉田西小学校　体育館 | 下坪山959 |
| 第６ | 南河内第二中学校　ミーティングルーム | 祇園4-16-3 |
| 第７ | グリーンタウンコミュニティセンター | 緑3-5-4 |
| 第８ | 緑小学校　体育館 | 緑3-16-1 |
| 第９ | 石橋公民館 | 石橋416 |
| 第10 | 石橋小学校　多目的室 | 花の木1-4 |
| 第11 | 古山小学校　体育館 | 下古山3-1-9 |
| 第12 | 児山館 | 下古山930-21 |
| 第13 | 石橋北小学校　多目的ホール | 上古山1932 |
| 第14 | 細谷小学校　西校舎　家庭科室 | 細谷693 |
| 第15 | 石橋商工会館 | 石橋790-17 |
| 第16 | 国分寺駅西児童館 | 小金井5-22-1 |
| 第17 | 国分寺小学校　体育館 | 小金井4-2-3 |
| 第18 | 下野市役所　1階ロビー | 笹原26 |
| 第19 | 旧国分寺西小学校　体育館 | 川中子3278 |
| 第20 | こども通園センターけやき | 駅東3-1-19 |
| 第21 | コミュニティセンター友愛館 | 柴1019-1 |
| 第22 | 医大前コミュニティセンター | 医大前4-10 |

## 無料送迎バス

４月20日㈬と21日㈭の２日間、期日前投票所への無料送迎バスを運行します。
運行時刻やルートは下表のとおりです。

### ■南河内①コース・国分寺①コース

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

### ■南河内②コース

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

### ■南河内③コース

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

### ■石橋コース

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

### ■国分寺②コース

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

## 代理投票・点字投票

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

## 不在者投票

### 病院や老人ホーム等の指定施設

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

### 郵便による不在者投票

一定基準以上の障がいや要介護区分に該当する方は、郵便による不在者投票ができます。あらかじめ「郵便投票証明書」の交付を受ける必要がありますので、早めに市選挙管理委員会までご連絡ください。

### 他市区町村での不在者投票

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

## 新型コロナウイルス感染症への対応

新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を次のとおり実施します。
皆さまのご理解ご協力をお願いします。

- 投票所にアルコール消毒液を設置しますので、必ず手指の消毒を行ってください。
- 投票所内ではマスクを着用し、咳エチケットの徹底にご協力ください。
- 周りの方との距離を保ってください。
- 投票所は、当日の天候や投票所の状況に応じて定期的に換気を行います。
- 記載台は、投票所の状況に応じて間隔を空けて設置し、定期的に除菌シートでの拭き取りを行います。
- 投票所で使い捨て鉛筆（クリップペンシル）をご用意します。また、ご自分の鉛筆を使用することも可能です。
- 発熱や風邪の症状などがある方は、選挙事務従事職員にお声かけください。

## しもつけクイズ

問３　平安時代に「唐菓子」と呼ばれた食べ物は、次のどれに似ている？

①ドーナツ　②胡麻団子　③マンゴープリン

しもつけクイズ【正解は①】詳しくは24ページをご覧ください。

# 下野市内水氾濫対策計画を策定しました

■問い合わせ先　建設課　☎(32)8908

近年、気候変動などの影響により、大型の台風や集中豪雨などによる被害が全国的に頻発し、激甚化しています。市内でも大きな浸水被害が発生しました。このような事態に対応するため、内水氾濫や河川からの越水に対する具体的な取り組みを定める下野市内水氾濫対策計画を策定しました。

## 内水氾濫とは

ゲリラ豪雨や長時間にわたる強い雨によって排水施設の能力を超える雨水が流れ込み、排水施設からあふれたり、低い土地にたまったりすることにより発生する浸水被害のことをいいます。

なお、主要河川など大きな川の水を外水と呼び、これがあふれる洪水のことは「外水氾濫（越水）」といいます。

## 内水氾濫の原因

農地や緑地などには、雨水を一時的に貯留したり、地中へ浸透させたりする働きがあります。しかし、市街化が進むことにより、宅地や舗装された道路が拡大し、雨水を貯め込む能力が減少していきます。

また、側溝などの排水設備の整備によって、雨水が河川へ流れ込む速度も速くなり、雨水が集中することになります。河川に排水できない雨水が道路冠水や床上・床下浸水の原因となって、内水氾濫となります。

## 内水氾濫の対策

内水氾濫を防止するためには、従来の雨水排水施設の整備だけではなく、積極的に雨水を貯め込み、浸透させることが必要となります。また、浸水被害が発生してしまったときのための備えも必要となります。

これらのことを踏まえて、本計画においては次の３つの方針による対策を行います。

①**流す**（河川整備、排水施設整備）　これまで行っていた対策をさらに推進します。
②**貯める**（雨水貯留・浸透施設整備）　雨水を敷地の外に出さず、敷地内に貯め込むことを推進します。
③**備える**（防災能力向上、減災対策）　浸水に対する危機意識の醸成や地域の防災体制作りを推進します。

## 地域住民の皆さまや事業者の皆さまに協力していただきたいこと

地域住民の皆さまや事業者の皆さまには、内水氾濫を防ぐ・軽減するために、次のような取り組みへのご協力をお願いします。

**雨水流出抑制の取り組み**

- 雨水貯留施設や浸透施設の設置（雨水タンクや浸透ますの設置）
- 緑地や農地などの保全と活用（緑地の適正管理、田んぼダム）
- 防災能力の向上（地域の防災体制作り、水害に対する備え）

**身近でできる取り組み**

- 雨どいからの雨水をバケツに貯めて、庭の水まきに利用
- 大雨のときには、家庭から出る生活排水を貯めておき、流さない（例：お風呂の水）

## 内水氾濫対策の実施主体

内水氾濫対策計画では、雨水流出を抑制する取り組みを主に記載しています。ですが、対策をさらに充実させるためには、地域住民や事業者、行政などの様々な主体が、それぞれの役割を分担していく「自助」・「共助」・「公助」の考え方のもと、推進していく必要があります。

■**主な自助の取り組み**　自宅の浸透ますや貯水タンクの設置、排水口の清掃、雨水を浸透させる庭の手入れなど

■**主な共助の取り組み**　地域の水害リスクを認識し、水害から守る自主防災組織を組織する取り組みなど

■**主な公助の取り組み**

各種補助金制度の創設、浸水ハザードマップの改訂、自主防災組織への援助、防災訓練の実施など

## 内水氾濫対策に役立つ情報

**雨水貯留施設設置費補助金**

雨水の流出の抑制と雨水の有効利用の促進のため、条件を満たす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。

■問い合わせ先
下水道課　☎(32)8912

**水害などに関する情報提供**

道路冠水地図や洪水ハザードマップなどを作成しています。

■問い合わせ先
安全安心課　☎(32)8894

**市全体で一丸となって水害に強いまちづくりに取り組んでいきましょう**

# ご存知ですか？　多文化共生

■問い合わせ先　市民協働推進課　☎(32)8887

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

ここ数年、下野市で暮らす外国籍の方が多くなっています。皆さんも、職場や学校で外国籍の方と接する機会が増えているのではないでしょうか。

ここで、想像してみてください。

目の前に、自分とは違う国籍の方がいるとします。自分には、その人が話す言語を理解することができません。

にもかかわらず、その人が自分に話しかけてきたら、どのような気持ちになるでしょうか？

「何語なんだろう？」

「言っていることが何も分からない……」

「理解したいけれど、どうしたらいいんだろう」

「困ったな、いつまで続くんだろう」

こんな風に困ったり、不安になったりするのではないでしょうか。

相手の表情を見ても感情を予想できなかったら、ますます不安は大きくなるはずです。

日本で生活している外国籍の方の中には、そのような不安を抱えて生活している方がいるのです。日本語を十分に理解できなかったり、自分の国の文化と日本の文化の違いに戸惑ったり、地域のルールをよく知らなかったりするために、困っているケースがあります。

しかし、たとえ国籍が異なっても、私たちが同じ地域に暮らす市民であることに変わりはありません。だからこそ、お互いを知り、違いを認め合いながら、共に生きていくことが重要になります。

そんなとき、コミュニケーションを取る助けになるのが「やさしい日本語」です。少し工夫することで、相手を知るきっかけになるかも知れません。

相手の立場を思いやりながら、ゆっくり話すこと、簡潔に区切って話すこと、難しい言葉や専門的な言葉を日常生活の言葉に言い換えてみること。そのようなことも、多文化共生につながります。

まずは、身近なことから意識してみませんか？

少し想像力を働かせて接することで、外国籍の方の不安が減るかもしれません。それだけではなく、あなたにとっても新たな文化を知るきっかけになることでしょう。

同じ地域、同じ職場にいる私たちは、お互いに助け合う場面も出てくると思います。

まずは、笑顔で挨拶することから始めてみませんか？

### やさしい日本語を具体的に考えてみましょう

**Q いつ日本に来たのか質問したいとき**

A1「日本にいらっしゃったのはいつですか？」

A2「日本に来たのはいつですか？」

A1は丁寧な言葉遣いですが、相手の日本語レベルによっては通じにくい可能性があります。A2のように、丁寧さよりも簡潔さを優先することで通じることがあります。

**Q 道順を伝えるとき**

A1「ここをまっすぐ行って、最初の信号を右に曲がると、右手に市役所があります」

A2「ここをまっすぐ行ってください。そして、最初の信号を右に曲がってください。市役所は右にあります」

A1とA2の違いは、1文に含まれる情報量です。1文で1情報を伝えるように区切って話すと伝わりやすいでしょう。

**Q 電話番号を伝えるとき**

数字を口頭で伝えるよりも、紙に書いたほうが良いかもしれません。

※(公財)栃木県国際交流協会のホームページでも紹介されています。
URL http://tia21.or.jp/publications.html

## しもつけクイズ

問4　カルシウムを摂ると効果的な食事のタイミングは？　①朝食　②昼食　③夕食

しもつけクイズ【正解は③】詳しくは11ページをご覧ください。

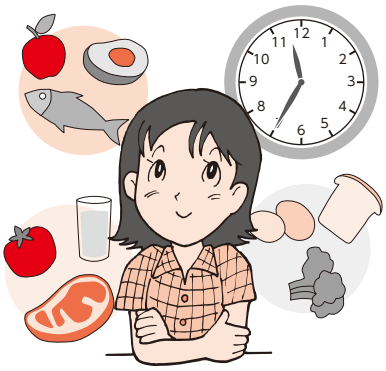
# 上手な食べ方で新年度をはじめましょう！！「いつ」食べる？「どう」食べる？

自治医科大学附属病院　管理栄養士　川畑奈緒

## はじめに

近年、同じ内容の食事を食べても、食べる時刻や速度、どのような順番で食べるかによって栄養学的効果が変わることが明らかになりつつあります。

今月は、いつ、どのように何を食べるのが健康に良い影響を与えるかをご紹介します。



## トピックス

近年、「時間栄養学」のアプローチに注目が高まっています。

時間栄養学とは、「体内時計を考慮に入れた栄養学」のことで、同じ食事内容でも、どの時間帯にどれくらいの時間をかけて食べるのが健康に良いかを考えます。ここ数年で急速に発展している新しい学問分野であり、日々、新しい知見が蓄積されています。

## 食べる速度が肥満を招く！？

早食いをすると肥満になりやすいことが明らかになっています。

食べ物を摂取すると、血液中のブドウ糖（血糖）の量が増加し、血糖値が上昇します。すると、脳の中にある満腹中枢がこれを感知し、「これ以上食べる必要はない」と体に伝えます。

もしも満腹中枢が正常に働かないと、どれだけ食べても満腹感を得られなくなります。　早食いの人は、体が満腹を感じる前に、食べる量が多くなりがちです。

時間をかけてよく噛んで食べることで活性化されたヒスタミン神経系が、脳の交感神経にあたる満腹中枢を刺激します。また、それによって増加したアドレナリンが食欲を抑えるとともに、内臓脂肪を燃えやすくします。

満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに、約15分かかるとされています。

食べ過ぎを改善するためには、最低でも15分以上かけて食事をすることが大切です。

## 朝食はとても重要！

私たちの体内時計は、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと体が目覚めないばかりか、脳も栄養不足になるため、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします(1)。

また、朝食を食べない人は、朝食を食べる人に比べて1.75倍も肥満になりやすいことが明らかにされています(2)。

これらのことから、朝食を食べることの重要性が示されています。

## 夕食の時間と量

私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすいといわれています(3)。

また、１日の食事時間が14時間以上に及んでいた肥満の人を、毎日10～11時間（±２時間は許容範囲）の間だけ食べるように16週間コントロールしたところ、体重が減少し、睡眠が改善されました。さらに、その効果は１年間持続したことが報告されています(4)。

つまり、１日の間の絶食時間を長くすると、太りにくくなるだけでなく、睡眠の改善が期待できます。よって、夕食はできる限り早めにとり、量に気を付けることが重要です。

食事の量は、できれば「朝４：昼３：夜３」が理想的ですが、夕食を減らすのが難しければ、せめて「朝３：昼３：夜４」にすることをお勧めします。

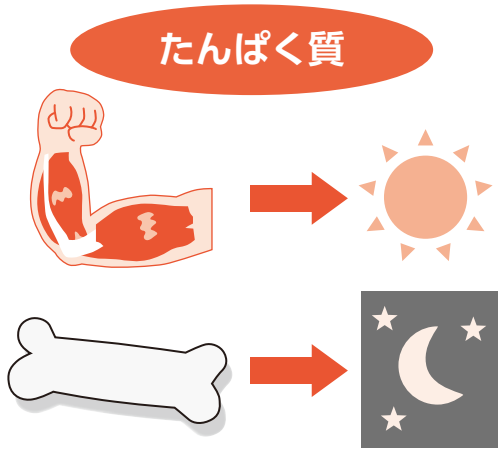
## たんぱく質の多い食品を摂るタイミング

私たちの食事は夕食に偏りがちなため、朝食は一般的に炭水化物（主食）が多く、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆、乳製品）が少ない傾向にあります。

筋肉をつける目的で、夕食に積極的にたんぱく質を摂る人がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質を摂るよりも、各食事に適量のたんぱく質を摂るほうが筋肉をつけるのに効果的です[5]。

一方、骨を作るのに必要な成長ホルモンの分泌は夜間に多いことから、骨の材料であるカルシウムは、夕食で摂ることが効果的です。

したがって、乳製品や大豆製品を食べるタイミングは、筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に食べると良いでしょう。

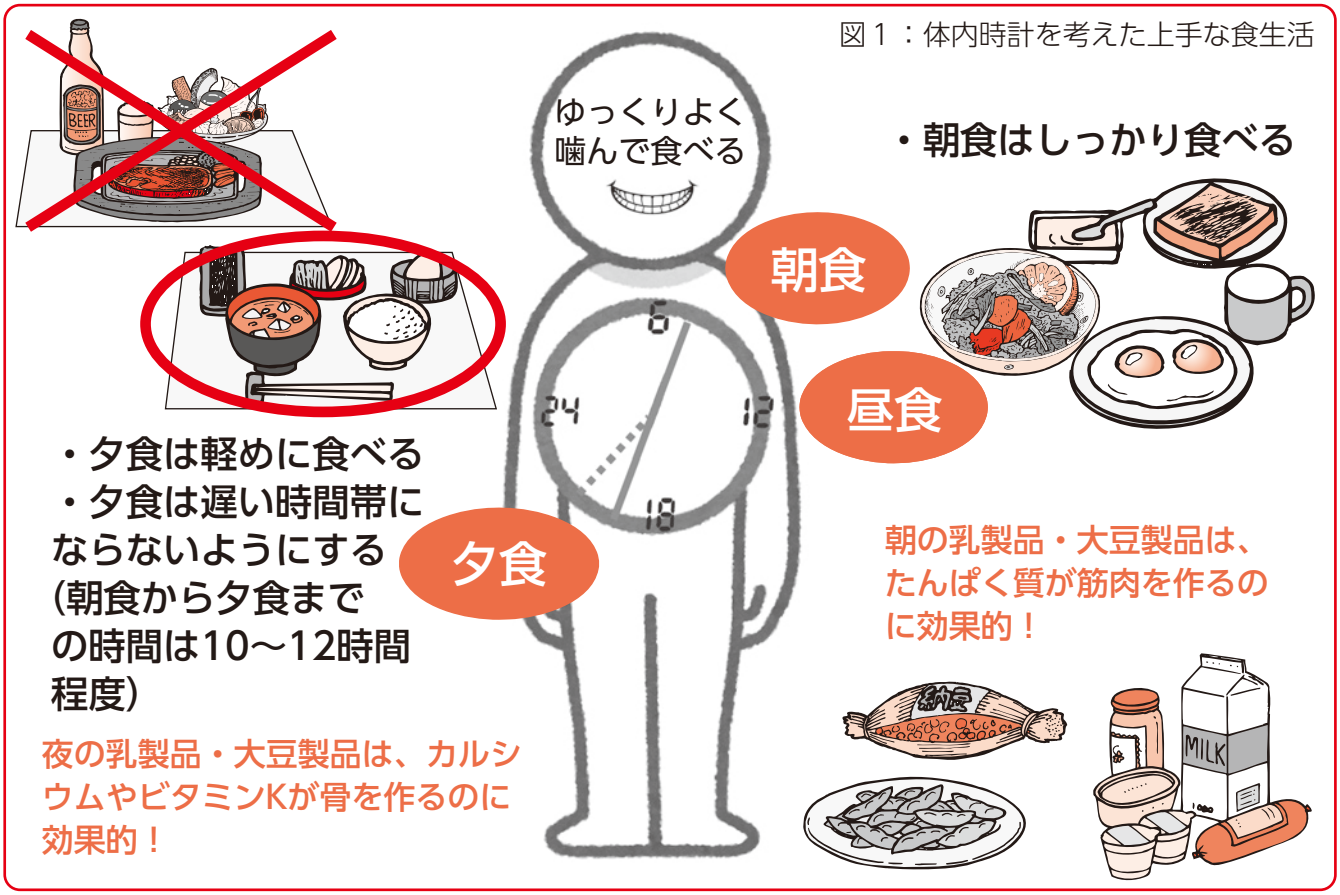



## おわりに

食生活が夜型になったり、食事の時間が不規則になったりすると、肥満になりやすいことがわかりました。特に、コロナ禍で家にいる時間が増えると、生活リズムや食生活が乱れがちな方も多いことでしょう。

図１を参考にして、まずは「朝食をしっかり食べる」ことから、体内時計を考えた上手な食生活を始めてみませんか。

図１：体内時計を考えた上手な食生活




【文献】
(1) Osong Public Health Res Perspect. 2016; (4): 220-277.　(2) Prev Med. 2011; 53(4-5): 260-267.
(3) 肥満と糖尿病.2010; 9(2): 219-221.　(4) Cell Metab. 2015; 22(5): 789-98.　(5) J Nutr. 2014; 144(6): 876-80.

■著者略歴
共立女子大学・共立女子大学大学院 博士後期課程 卒業
病態栄養専門管理栄養士、腎臓病病態栄養専門管理栄養士、糖尿病療養指導士、NST専門療法士などの多数の資格を有し、医師と連携して、実践できるわかりやすい食事療法をめざして活動

**食事や栄養、健康に関する質問をお寄せください**

食事や栄養にまつわる疑問や悩みはありませんか？　P39のハガキまたはメールでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp

しもつけクイズ 【正解はすべて】 詳しくは8ページをご覧ください。

Health Information 保健便り

ヘルスインフォメーション

# Health Information

## お知らせ

### 乳幼児健康診査

乳幼児健診は、お子さんが健康に、順調に育っているか確認し、成長や発達に関する課題などを早期に発見することを目的としています。また、育児の悩みを専門家に相談する良い機会です。

対象の方には、個別に問診票とご案内を送付します。詳しくはそちらをご確認ください。

■**会場** ゆうゆう館

■**受付時間** 午後1時～2時30分

| 日付 | | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 健診・相談 | 4か月児健康診査 | 26日㈫ | 31日㈫ | 28日㈫ | 26日㈫ | 30日㈫ | 27日㈫ |
| | | R3.12月生 | R4.1月生 | 2月生 | 3月生 | 4月生 | 5月生 |
| | 10か月児健康診査 | 19日㈫ | 24日㈫ | 21日㈫ | 19日㈫ | 23日㈫ | 20日㈫ |
| | | R3.5月生 | 6月生 | 7月生 | 8月生 | 9月生 | 10月生 |
| | 1歳6か月児健康診査 | 12日㈫ | 17日㈫ | 14日㈫ | 12日㈫ | 9日㈫ | 13日㈫ |
| | | R2.9月生 | 10月生 | 11月生 | 12月生 | R3.1月生 | 2月生 |
| | 3歳児健康診査 | 5日㈫ | 10日㈫ | 7日㈫ | 5日㈫ | 2日㈫ | 6日㈫ |
| | | H30.10月生 | 11月生 | 12月生 | H31.1月生 | 2月生 | 3月生 |

| 日付 | | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 健診・相談 | 4か月児健康診査 | 25日㈫ | 29日㈫ | 27日㈫ | 31日㈫ | 28日㈫ | 28日㈫ |
| | | 6月生 | 7月生 | 8月生 | 9月生 | 10月生 | 11月生 |
| | 10か月児健康診査 | 18日㈫ | 15日㈫ | 13日㈫ | 17日㈫ | 14日㈫ | 14日㈫ |
| | | 11月生 | 12月生 | R4.1月生 | 2月生 | 3月生 | 4月生 |
| | 1歳6か月児健康診査 | 11日㈫ | 8日㈫ | 6日㈫ | 10日㈫ | 7日㈫ | 7日㈫ |
| | | 3月生 | 4月生 | 5月生 | 6月生 | 7月生 | 8月生 |
| | 3歳児健康診査 | 4日㈫ | 1日㈫ | 11月22日㈫ | 12月20日㈫ | 1月24日㈫ | 2月21日㈫ |
| | | 4月生 | R1.5月生 | 6月生 | 7月生 | 8月生 | 9月生 |

### 親と子のよい歯のコンクール・3歳児よい歯のコンクール参加者募集

県は、むし歯予防や歯と口の健康についての正しい知識を啓発するため、歯が健康なお子さんや親子を表彰します。

■**日時**

5月10日㈫ 午後3時～

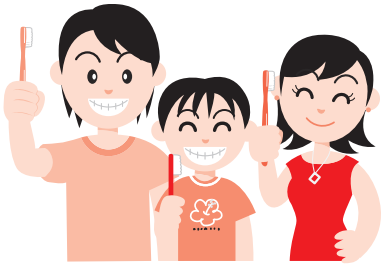
※3歳児健診の歯科診察終了後に審査（歯科診察）を行います。

■**場所** ゆうゆう館

■**対象者** 令和3年度に3歳児健康診査を受けた、むし歯がなく健康な幼児とその保護者、またはむし歯がなく健康な幼児

■**申込方法** 所定の申込書を健康増進課に提出または郵送

■**申込期限** 4月25日㈪



**注意事項**

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、コンクールが中止になる場合があります。

## がんの治療にともなう医療用ウィッグ・乳房補整具購入費の助成

がんの治療にともなう外見の変化をカバーするための費用の一部を助成し、がん患者の方の心理的・経済的負担の軽減を図ります。

■**助成の対象となるもの**

・医療用ウィッグ（ウィッグ本体の購入費）

・乳房補整具（補正下着、シリコンパッドなど）

■**対象者**

次のすべてに該当する方

・がんと診断され、その治療を行っていることによりウィッグや補整具が必要となった方

・過去にこの助成金の交付を受けていない方（乳房補整具は左右1つずつ可）

・申請時点で市内に住所を有し、市税を滞納していない方

■**助成額**　購入額の2分の1（100円未満切り捨て）

■**上限額**

医療用ウィッグ　3万円

乳房補整具　2万円

■**申込方法**　所定の申請書と次の書類を健康増進課に提出

・がん治療を受けていることを証する書類（治療方針計画書、診療明細書など）

・購入年月日と購入金額の明細を証する書類

■**申込期限**

購入日から1年以内

# 相　談

## こころの健康相談

眠れない・体や頭が重いなど、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医によるこころの健康相談（予約制）を実施しています。また、相談日以外も随時、保健師が相談をお受けします。

■**日時**　4月26日㈫　午前10時～正午

■**場所**　市役所

■**相談員**　精神科医

■**申込期限**　4月19日㈫

## 育児・母乳・栄養相談

■**日時**　5月18日㈬

午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■**場所**　ゆうゆう館

■**相談員**

保健師、助産師、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**　5月16日㈪

# 予防接種

## 子どもの予防接種

**おたふくかぜワクチン一部助成**

■**対象者**　おたふくかぜにかかったことがない、次の年齢の幼児

1期　1～2歳未満

2期　小学校就学前1年間

■**回数**　各1回

■**助成額**　各3,000円

**定期予防接種**

今年度の対象者に案内を送付しました。接種対象期間を過ぎると全額自己負担となってしまいますので、ご注意ください。

■**対象者**

MR（麻しん・風しん）2期

年長児（平成28年度生）

二種混合

小学6年生（平成22年度生）

## 高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種の助成

肺炎は日本人の死因第3位。中でも肺炎球菌による肺炎は成人の肺炎の40％を占め、特に高齢者の重症化が問題です。

肺炎球菌ワクチンは、成人の肺炎球菌による感染症の80％をカバーすることができます。接種を希望する方は、事前に医療機関にお申し込みください。また、県外の医療機関で接種する場合は手続きが異なりますので、健康増進課までご連絡ください。

■**対象者**　肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する方

・生年月日が次のいずれかの範囲内の方

昭和32・27・22・17・12・7・2年度、大正11年度

※定期接種の機会は5年ごとではなく、一生涯で1回のみです。

・4月1日現在60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方

■**接種期間**　4月1日～令和5年3月31日

■**助成額**　3,500円

※医療機関では接種料金と助成額の差額をお支払いください。

■**持ち物**　接種券、年齢と住所を確認できるもの（保険証など）

# 特定健診・がん検診のお知らせ

特定健診とがん検診を実施します。

集団検診と医療機関での個別検診がありますが、受診回数は年度内1回で、集団検診と個別検診の重複受診はできません。

※新型コロナウイルスの感染拡大により中止する場合があります。

## 集団検診の概要

**■日程・会場** 右表のとおり

※会場は土足厳禁です。必要な方はスリッパをお持ちください。

**■番号札の配布** 午前7時40分～10時20分

午後実施(PM) 午後1時30分～3時

**■受診時に必要なもの** 受診券、健康保険証、集団健診のお知らせ（問診票）

※検診日の1週間前に集団健診のお知らせ（問診票）と検診容器などを郵送します。

**■結果の通知** 郵送

### 託児付き検診

集団検診には、託児付きの日があります。託児は要予約で、先着順です。検診の申し込みが済んだ後、健康増進課までお電話ください。

**■託児の対象者** 2か月児～未就園児

## 集団検診の申し込み

定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

### インターネット

5月末発送の受診券で予約に必要なIDとパスワードを確認し、ご予約ください。

受診券が届き次第、すべての日程が予約可能です。

**■受付時間** 24時間

### 電話・窓口

検診月によって予約の開始日が異なります（右表参照）。予約開始日以降、健康増進課にお申し込みください。

**■受付時間** 午前8時30分～午後5時15分

（火曜日は午後7時まで）

**■申込期限** 受診日の2週間前

## 特定健診・後期高齢者健康診査
## ヤング健診・がん検診

対象となる健(検)診は、年齢や加入している医療保険によって異なります。15ページの表をご参照ください。

**■対象者** 健(検)診当日に下野市に住民票のある方

### 胃内視鏡検査

消化管穿孔・閉塞やバリウム過敏症、腸管憩室などでバリウム検査を受けられない方は、個人負担金4,300円で胃内視鏡検査を受けられる可能性があります。お問い合わせください。

**■集団検診日程表**

| 予約開始日 | 月 | 日 | 曜日 | 会場 | 女性限定 | 子宮 | 託児 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5月19日(木) | 6 | 15 | 水 | ゆうゆう館 | | ○ | |
| | | 19 | 日 | | | ○ | |
| | | 23 | 木 | | | ○ | |
| | 7 | 3 | 日 | | | ○ | |
| | | 6 | 水 | | | ○ | |
| | | 11 | 月 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 12 | 火 | GTコミセン | | ○ | |
| | | 16 | 土 | ゆうゆう館 | | | |
| | | 21 | 木 | | | ○ | ○ |
| | | 27 | 水 | | | | |
| | 8 | 24 | 水 | | | | |
| | | 26 | 金 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 30 | 火 | GTコミセン | | ○ | |
| 7月1日(金) | 9 | 7 | 水 | ゆうゆう館 | ○ | ○ | ○ |
| | | 10 | 土 | | | | |
| | | 13 | 火 | GTコミセン | | ○ | |
| | | 26 | 月 | ゆうゆう館 | | ○ | |
| | 10 | 3 | 月 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 15 | 土 | | | ○ | |
| | | 20 | 木 | | | | |
| | | 21 | 金 | | | ○ | |
| | | 29 | 土 | | | ○ | |
| | 11 | 11 | 金 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 11 | 金 | ゆうゆう館PM | | ○ | |
| | | 13 | 日 | ゆうゆう館 | | ○ | |
| | | 16 | 水 | | | ○ | |
| | | 21 | 月 | | | | ○ |
| | | 24 | 木 | | | ○ | |
| | | 30 | 水 | | ○ | ○ | ○ |
| 10月3日(月) | 12 | 2 | 金 | | | | |
| | | 7 | 水 | | | ○ | |
| | | 8 | 木 | | | ○ | |
| | | 9 | 金 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 12 | 月 | | | | |
| | | 21 | 水 | | | | |
| | 1 | 13 | 金 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 16 | 月 | | | ○ | |
| | | 16 | 月 | ゆうゆう館PM | | ○ | |
| | | 19 | 木 | | ○ | ○ | ○ |
| | | 22 | 日 | | | | |
| | | 26 | 木 | ゆうゆう館 | | ○ | |
| | | 28 | 土 | | | ○ | |
| | | 30 | 月 | | ○ | ○ | ○ |

※GTコミセン＝グリーンタウンコミュニティセンター。駐車場が狭いため、なるべく車での来場はご遠慮ください。

※午後実施(PM)の検診では、胃がん検診は実施しません。

※子宮…子宮頸がん検診実施日、託児…託児付き検診日

# 特定健診・がん検診等一覧表

検診当日は、必ず健康保険証と令和4年度発行の受診券をお持ちください。
※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者は対象検診がすべて無料。

| 検診名 | 個人負担金 | 対象者（年齢は令和5年3月末時点） | 実施方法 | 検査内容 |
|---|---|---|---|---|
| 特定健診（国民健康保険） | 無料 | 40歳以上75歳未満で、市の国民健康保険に加入している方 | 集団・個別 | 計測（腹囲測定）、血圧測定、血液検査（脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能検査・尿酸）、尿検査、心電図など |
| 特定健診（国民健康保険以外の医療保険加入者） | 各医療保険者により異なる | 40歳以上75歳未満で、市の国民健康保険以外の医療保険に加入している方 | | ご加入の医療保険者により一部異なります。<br>※下野市の集団検診で受診することができるか、ご加入の医療保険者または勤務先の担当者にご確認のうえお申し込みください。 |
| 後期高齢者健康診査（後期高齢者医療制度加入者） | 無料 | 75歳以上の方、または65歳以上75歳未満で一定の障がいがある方 | | 計測、血圧測定、血液検査（脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能検査・尿酸）、尿検査、心電図など |
| ヤング（青年期生活習慣病）健診 | 無料 | 20～39歳の方 | 集団 | 計測、血圧、血液検査（貧血・総コレステロール・ヘモグロビンA1c）、尿検査 |
| 胃がん検診 | 無料 | 40歳以上の方 | 集団 | 胃間接レントゲン撮影（バリウム検査） |
| 胃ハイリスク検査 | ①無料<br>②集団600円<br>個別800円 | ①<br>・40歳の方<br>・70・75歳の方で、今までこの検査を受けたことがない方<br>②45・50・55・60・65歳の方で、今までこの検査を受けたことがない方 | 集団・個別 | 血液検査（ペプシノゲン検査・ヘリコバクターピロリ抗体検査） |
| 肺がん検診 | 無料 | 40歳以上の方 | | 肺レントゲン撮影（必要に応じて喀痰細胞検査）<br>※65歳以上は結核検診を含む。 |
| 大腸がん検診 | | | | 便潜血反応検査（2日法） |
| 前立腺がん検診 | 集団300円<br>個別600円 | 50歳以上の男性 | | 血液検査（PSA腫瘍マーカー検査） |
| 子宮頸がん検診 | 1,000円 | 20歳以上の女性（令和2年度または3年度に受診し、「異常認めず」となった方を除く） | | 子宮頸部細胞診検査、HPV検査 |
| 乳がん検診 | 無料 | 40歳以上の女性 | 集団 | マンモグラフィと超音波検査 |
| | | 35歳～39歳の女性 | | 超音波検査 |
| 骨密度検査 | | 40・45・50・55・60・65・70歳の女性 | | 超音波検査（かかと） |
| 肝炎ウイルス検診 | | ・40歳の方<br>・45・50・55・60・65・70歳で今までこの検診を受けたことがない方 | | 血液検査（C型・B型の肝炎ウイルス抗体検査） |
| 歯周疾患検診 | | 40・50・60・70歳の方 | 個別 | 歯周ポケット測定検査 |

# 都市計画課の補助金

## 定住促進に関する補助事業

### 定住促進住宅新築等補助

東京圏から転入し、市内に住宅を新築または購入した方に対し、補助金を交付しています。
※補助額の上限はありません。

| 項目 | 金額 |
|---|---|
| 基本額 | 30万円 |
| 若年世帯加算 | 10万円 |
| 子ども加算 | １人につき10万円 |
| 居住地加算 | 10万円 |

加算額の詳細

加算額は、それぞれ次の場合に交付されます。

**■若年世帯加算**　本人または配偶者の年齢が40歳未満の場合

**■子ども加算**

中学生以下の子どもがいる場合

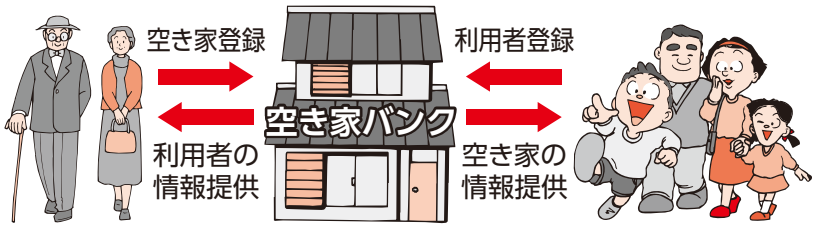
**■居住地加算**

「下野市立地適正化計画」における「居住誘導区域」または「郊外型居住区域」の区域内に住宅を新築または購入した場合

### 永住促進保留地等購入補助

保留地などを購入して住宅を新築した方に、50万円を補助します。

## 空き家バンク制度に関する補助事業




空き家バンクとは、市内（市街化区域に限る）の空き家を売却・賃貸したい所有者が空き家を登録し、その空き家を購入・賃借したい方の申請を受け、所有者や仲介業者に紹介する制度です。

### 空き家バンク登録推進奨励金

バンクに空き家を登録した方に奨励金を交付します。

**■奨励金額**　家屋に対して賦課された固定資産税額の２年分（上限５万円）

### 空き家バンクに登録する物件または既に登録されている物件で活用できる補助

既存住宅現況調査（インスペクション）補助

空き家の流通を促進するため、空き家の劣化状況などの調査に必要な費用の一部を補助します。

**■補助金額**　調査に要した費用の２分の１の額（上限５万円）

### 空き家バンクに登録された物件で活用できる補助

リフォーム補助

**■補助金額**

リフォームに要した費用の２分の１の額（上限50万円）

家財処分補助

**■補助金額**

処分に要した費用の２分の１の額（上限10万円）

## 耐震に関する補助事業

### 木造住宅耐震診断補助

昭和56年５月以前の旧耐震基準で建築された木造住宅の耐震診断を行う場合に補助金を交付しています。

**■補助金額**　費用の３分の２の額（上限６万4,000円）

### 木造住宅耐震改修等補助

昭和56年５月以前の旧耐震基準で建築された木造住宅を建替または改修（補強計画策定を含む）する場合に補助金を交付しています。

**■補助金額**　費用の５分の４の額（上限100万円）

### ブロック塀等撤去費補助

危険なブロック塀などを撤去または一部撤去する方に、補助金を交付しています。

**■補助金額**

塀が通学路に面している場合

撤去費用の３分の２の額（上限20万円）

塀が通学路以外に面している場合

撤去費用の２分の１の額（上限15万円）

## その他の補助

### 生垣奨励補助

宅地と道路や、宅地と隣地の境界部分に設置する生垣の設置費用の一部を補助します。

**■補助金額**

設置費用の２分の１の額（上限５万円）

各補助金の詳しい要件や申請方法など、詳しくは市ホームページをご覧いただくか、都市計画課までお問い合わせください。

**■問い合わせ先**
都市計画課
☎(32)8909

「学び」は楽しく行こう！

# 生涯楽習だより

■問い合わせ先　生涯学習文化課　☎(32)8919

## 笑顔満開絵手紙展

石橋・上三川絵手紙教室のメンバー30名で「笑顔満開絵手紙展」を開催します。

個性豊かな「絵手紙」で笑顔満開の春をお届けします。

ぜひご来場ください。

■日時　４月14日㈭～17日㈰
午前10時～午後５時
※初日は正午から開始します。

■場所
宇都宮市南図書館ギャラリー

■入場料　無料

■問い合わせ先
石橋・上三川絵手紙教室
猪瀬　☎090(1694)1360

## パソコンなんでも相談会

PCの調子がおかしい、操作がわからないなどの問題を我慢していませんか？

パソコンボランティアが、楽しいパソコンライフのお手伝いをします。

■日時
①５月12日㈭　午後２時30分～４時
②５月19日㈭
午後１時30分～３時30分

■場所　①南河内公民館
②市民活動センター

■相談受付　下野PC愛好会（パソコンボランティア講師団体）

■問い合わせ先
生涯学習情報センター　☎(32)6122

## 緑化ボランティア養成講座　受講者募集

造園技能士や園芸プランナーの解説を聞きながら公園などの植物について学んだり、寄せ植えや花壇づくりの中で実践したりしていく講座です。

植物が好きな方、一緒に草花を育てる楽しさを味わってみませんか。専門家による正しい知識と技術を身に付け、ボランティア活動や趣味のガーデニングに活かしましょう。

■日程・内容（全４回）
①５月12日㈭
花壇づくり
②５月26日㈭
寄せ植えづくり
③６月９日㈭
樹木・植物の観察
④10月20日㈭
秋の花壇づくり

■時間
午前９時30分～11時30分
（講座によっては時間の変更があります。その場合は事前にお知らせします）

■場所　①②④南河内公民館
③祇園原公園

■定員　20名（先着順）

■参加費　無料
（寄せ植えの材料費は有料）

■持ち物・服装
軍手、長靴、作業しやすい服装、移植ごて（①のみ）

■講師　市造園建設業協同組合、園芸プランナー、森林インストラクターなど

■申込方法　電話または窓口

■申込期間
４月12日㈫～28日㈭
（月・日曜日を除く）
午前９時～午後５時

■申し込み・問い合わせ先
生涯学習情報センター
☎(32)6122

## パソコンワード基礎講座　受講生募集

ワード2013を使い、文書作成の基礎を学びます。

※パソコンはセンターのものを使用します。

■コース・日時
火曜コース（全10回）
５月10日～７月12日
午前９時30分～11時30分
土曜コース（全10回）
５月14日～７月16日
午前９時30分～11時30分

■場所　南河内公民館

■定員　各14名（先着順）

■参加費　5,200円（テキストをお持ちの方は3,000円）

■テキスト　FOM出版「よくわかるワード2013基礎」

■講師　下野PC愛好会（パソコンボランティア講師団体）

■申込方法　南河内公民館で参加費を添えて申し込み

■申込日時
４月14日㈭・15日㈮
午前９時～午後５時

■問い合わせ先
生涯学習情報センター
☎(32)6122

# Let's SPORTS

問い合わせ先　スポーツ振興課　☎(32)8920

## 市民スポーツイベント

スポーツ大会や運動会、スポーツフェスティバルの開催を下記のとおり計画しています。新型コロナの影響で開催方法などに変更が生じた際は、市ホームページなどでお知らせします。

**ティーボール大会（自治会対抗）**

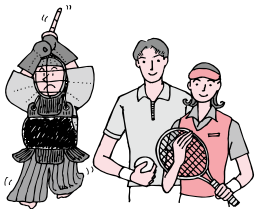
■**日程**　6月19日㈰　（予備日は6月26日㈰）
■**場所**　大松山運動公園、国分寺運動公園、別処山公園

**キンボールスポーツ大会（自治会対抗）**

■**日程**　9月4日㈰
■**場所**　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

**運動会（自治会対抗）**

■**日程**　10月23日㈰　（どちらの地区も雨天中止）
■**場所**　石橋地区　　大松山運動公園
国分寺地区　国分寺運動公園
■**対象者**　各地区にお住まいの方



**南河内地区スポーツフェスティバル**

■**日程**　10月23日㈰
■**場所**　南河内球場ほか

※雨天時は、屋外競技は中止、屋内競技は実施します。

■**種目**
卓球、剣道、バドミントン、インディアカ、グラウンドゴルフ、ソフトボール、軟式野球、硬式テニス、キンボールスポーツ

## スポーツ大会出場激励金交付制度

関東大会や全国大会、国際大会への出場者に激励金を交付します。

特定の国際大会で上位に入賞した方や団体を対象とする褒賞金交付制度もあります。

■**対象者**　予選会などの選出を経て、関東大会や全国大会などに出場する市内在住者
※指導者や市内中学校の運動部所属者として大会へ出場する方は対象外です。

■**交付金額**　大会の規模による
例）全国1万円　関東5,000円

■**申込方法**　申請書（スポーツ振興課で配布・市ホームページからダウンロード可）と添付書類をスポーツ振興課に提出

■**必要書類**
- 大会の開催要項や出場者名簿
- 予選会の開催要項、出場者名簿や結果がわかるもの
- 選手の氏名や住所がわかるもの

## キンボールスポーツサンデー

誰もが参加できるキンボールスポーツ教室を開催します。

■**日程**　右表のとおり
■**時間**　午前9時30分～
（第6、9、10回は未定）
■**対象者**　小学生以上
■**参加費**　無料

| | 日　程 | 会　場 |
|---|---|---|
| 第１回 | 4月10日㈰ | 国分寺B&G海洋センター |
| 第２回 | 5月　8日㈰ | 石橋体育センター |
| 第３回 | 6月12日㈰ | 石橋体育センター（レフリー講習会★） |
| 第４回 | 7月　3日㈰ | 南河内体育センター |
| 第５回 | 8月　7日㈰ | 国分寺B&G海洋センター |
| 第６回★ | 9月　4日㈰ | 市内3会場（市民体育祭のため） |
| 第７回 | 11月13日㈰ | 南河内体育センター |
| 第８回 | 1月15日㈰ | 国分寺B&G海洋センター |
| 第９回★ | 2月　4日㈯ | 石橋体育センター（カンピくんカップ） |
| 第10回★ | 3月12日㈰ | 石橋体育センター（下野オープン大会） |

※第3回は高校生以上を対象としたレフリー講習会があわせて開催されます。受講希望の方は事前にお申し込みください。
※★マークのついている回は大会開催のため、事前の申し込みが必要です。それ以外の回は申し込み不要ですので、当日お気軽にご来場ください。

## 夢くらぶ国分寺　教室参加者募集

### ボルダリング教室

ボルダリング教室の前期参加者を募集します。

■**日程**　(全5回・木曜日)
1stシリーズ　5月12日～6月9日
2ndシリーズ　6月16日～7月14日
※同じ人が両シリーズに申し込むことはできません。

■**時間**（同日に2教室開講）
ジュニア教室　午後7時～8時
一般者教室　午後8時10分～9時10分

■**場所**　旧国分寺西小学校体育館

■**対象者**
ジュニア教室　小学生　一般者教室　中学生以上

■**定員**　各15名（先着順）

■**講師**　クラブ公認ボルダリング指導者

■**参加費**（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
※会員外で中学生以下の方は保険料込、高校生以上の方の保険加入は任意です。

■**服装**　動きやすい服装

■**持ち物**　ボルダリングシューズ（学校用体育館シューズ可）、飲み物、着替え、汗拭きタオル

### キッズダンス教室

■**日程**　初回5月7日㈯（毎月2回）
※初回時に2回目以降の年間日程を配布します。

■**時間**　午後5時10分～6時10分

■**場所**　国分寺B＆G海洋センター

■**対象者**　小学2～6年生の男女

■**定員**　10名程度（先着順）

■**講師**　塩﨑晴加氏

■**参加費**　月1,000円
※他に年会費と保険加入が必要です。

■**服装・持ち物**
体育館シューズ、飲み物、汗拭きタオル

### 共通事項

■**申込方法**
国分寺B＆G海洋センターで申込用紙に参加費を添えて提出

■**申込開始**　4月19日㈫　午前9時～

■**申し込み・問い合わせ先**
夢くらぶ国分寺　増山　☎(44)0849
(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

## 春季テニス教室 参加者募集

■**日時**（全5回・土曜日）
5月7日～6月4日
午後7時～9時
（初回のみ午後6時45分～）
※予備日2日あり。

■**場所**　国分寺運動公園テニスコート

■**対象者**　市内在住・在勤・在学で、高校生以上の初・中級者

■**参加費**　5,000円(初回徴収)
※参加回数に関わらず一律。

■**申込方法**　市テニス協会のホームページに掲載している参加申込書を電子メールで提出
※5月2日㈪に参加者名簿を掲載します。

■**申込期間**
4月18日㈪～5月1日㈰午後5時

■**申し込み・問い合わせ先**
市テニス協会　佐藤
☎090(1850)6273
✉ info@shimotsuketennis.com
URL http://www.shimotsuke tennis.com/

## 弓道教室参加者募集

■**日時・場所**（全5回・土曜日）
5月14日~6月11日
昼の部　国分寺静思館
午前10時～正午
夜の部　石橋弓道場
午後7時～9時

■**対象者**
市内在住・在勤の社会人

■**定員**　各10名程度

■**参加費**
1,000円（保険料込）

■**持ち物・服装**
マスク、動きやすい服装
※弓具は道場のものを使用。

■**申込方法**
参加費を添えてスポーツ交流館窓口で申し込み

■**申込期限**
4月30日㈯　午後5時

■**問い合わせ先**
市弓道部 広瀬
☎090(9951)4796

## 髙藤直寿選手 後援会員募集

東京2020オリンピックで金メダルを獲得した下野市出身の柔道家、髙藤直寿選手の後援会会員を募集しています。

■**年会費**
個人1口　1,000円
団体1口　5,000円
※いずれも1口以上から受け付けています。

■**申込方法**
次のいずれかの窓口に申込書（各窓口で配布）を提出
- スポーツ振興課
- 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

※申込書の郵送を希望する方はスポーツ振興課までメール、電話またはFAXによりお問い合わせください。

■**申し込み・問い合わせ先**
スポーツ振興課
FAX(32)8611
✉ sports@city.shimotsuke.lg.jp

# 障がい福祉瓦版

## 障がい児者相談支援センター

■問い合わせ先　市障がい児者相談支援センター　☎(37)9970

新年度がスタートし、春の日差しが心地よい季節になりました。新しい環境での生活を始めた方もいらっしゃると思います。下野市障がい児者相談支援センターは、基幹相談支援センター機能を有する体制になって今年で4年目を迎えます。

さらに多くの方に知ってもらい、活用していただけるよう、改めてセンターの役割や機能についてお伝えします。

### 下野市障がい児者相談支援センターとは

障害者手帳の有無に関わらず、下野市にお住まいの障がいのある方やご家族などが気軽に相談できる窓口です。場所は市役所の社会福祉課内にあります。

センターには、主に2つの機能があります。

①相談支援チーム
　個別の相談に応じます。
②基幹相談チーム
　障がい福祉に関するさまざまな課題に着目し、解決の手立てを検討します。

### どんな相談員がいるの？

障がいに関するさまざまな相談に対応できるよう、各種専門職が在籍しています。

- 近隣の福祉施設や精神科病院から出向している社会福祉士、精神保健福祉士、相談支援専門員
- 社会福祉課の職員（保健師、社会福祉士）

### こんなことを相談できます

#### ☆障害福祉サービスに関すること

「仕事をしたいけれど、働けるかどうか不安」
「そもそも、どんなサービスがあるの？」
「どうやって使うの？」
「掃除や入浴など、身のまわりのことがままならなくて困っている」などの相談に応じます。

#### ☆社会生活力を高めるための支援

お金に関することや余暇活動などの生活に関する相談にも応じます。必要に応じ、専門機関（地域包括支援センター、ひきこもり支援機関など）を紹介します。

#### ☆地域移行、地域定着支援

病院や施設などで長年暮らしている方たちが地域生活に移行するための相談に応じます。ご本人やそのご家族、支援関係者からの相談にも対応し、地域との連絡調整を行います。

#### ☆権利擁護（権利を守る）に関すること

障がいを理由とした差別や虐待に関する相談に応じます。また、成年後見制度の利用支援など、ご本人の財産や権利を守るためのお手伝いをします。

◎その他、生活全般にわたり、幅広く相談を受け付けます。

### まずは相談を

➢ご利用方法

〈来所〉市役所1階　9番窓口（社会福祉課内）
　　※相談員が外出している場合があります。来所の際は、事前のご予約にご協力ください。
〈電話・FAX〉(37)9970
〈メール〉shimotsuke.soudan@topaz.plala.or.jp
〈受付日時〉月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
　　午前8時30分～午後5時15分

メール

- 利用は無料です。
- ご自宅などに訪問することも可能です。
- ご家族など、ご本人以外から相談していただくことも可能です。
- 相談内容は、外部にもれることがないよう細心の注意を払い、秘密を厳守します。

# 環境トピックス

■問い合わせ先■　環境課　☎(32)8898

## ゴールデンウィークのごみの収集

連休中はごみの量が増えるため、ごみステーションの収集が遅くなることがありますが、通常どおり朝８時までにごみステーションに出してくださるようお願いします。

施設への直接搬入は下記のとおり受け付けますが、混雑によっては１時間から２時間ほどお待ちいただくことがあります。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況などにより搬入受付が停止となる場合があるため、事前に市のホームページをご覧になるか、施設に直接ご確認ください。

**■施設への直接搬入の受付日・地区ごとの持ち込み先など**

| 4/29(金) | 4/30(土) | 5/1(日) | 5/2(月) | 5/3(火) | 5/4(水) | 5/5(木) | 5/6(金) | 5/7(土) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| × | × | × | ○ | × | × | × | ○ | × |

| 地区 | 持ち込めるごみの種類 | 持ち込み先 | 開場時間 |
|---|---|---|---|
| 石橋地区 | 可燃ごみ、可燃系粗大ごみ | クリーンセンター下田原<br>☎028(672)1997<br>※粗大ごみは事前連絡が必要です。 | 午前８時30分～正午<br>午後１時～４時30分 |
| | 資源物（びん・缶・ペットボトル）、不燃ごみ、不燃系粗大ごみ（スプリング入りマットレス、ソファーを除く） | クリーンパーク茂原<br>☎028(654)0018<br>※粗大ごみは事前連絡が必要です。 | |
| 国分寺・南河内地区 | 可燃ごみ、可燃系粗大ごみの一部 | 中央清掃センター<br>☎(24)3194 | 午前８時30分～11時30分<br>午後１時～４時30分 |
| 全地区 | 不燃ごみ、不燃系粗大ごみ、小型家電、資源物 | リサイクルセンター<br>☎(39)8844 | |
| | プラ容器包装、小枝 | 南部清掃センター<br>☎0280(33)3310 | |

## 資源ごみの集団回収をご利用ください

新聞などの古紙類、びん・缶、古布などは、リサイクルが可能な「資源」です。

市では現在、自治会や子ども会、小中学校など約70団体が資源回収実施団体として登録し、回収活動を行っています。

できるだけお住まいの地域の集団回収に協力しましょう。

**回収活動を市が支援！**

資源ごみの回収量に応じて、報奨金を交付しています。回収重量１kgにつき５円で、空びんは２本で１kg換算します。

**資源の持ち去り防止に効果**

集団回収に出された資源は団体の所有物です。

ごみ集積所からの資源の持ち去り対策としても有効ですので、ぜひご利用ください。

## 住宅用太陽光発電システム等設置費補助事業
## 住宅用蓄電システムを設置した方への補助を新たに開始

いずれの補助金も、システム設置後に申請してください。

①＝住宅用太陽光発電システム設置費補助金

②＝住宅用蓄電システム設置費補助金

**■支給条件**

次のすべてに該当すること

・申請者が市内に居住し、市税の滞納がない

・電灯契約を結んでいる個人であり、市内の住宅など（店舗、事務所などとの兼用は可）にシステムを設置する、または建売住宅供給者等から市内にシステム付住宅を購入する

※住居部分の電力に使用するために、納屋や車庫に設置することは可とする。

・設置した住宅が申請者の所有物でない場合は、書面による所有者の設置承諾を受けている

**■補助の対象となるシステム**

・未使用であるもの

①住宅用太陽光発電システム

・住宅の屋根等への設置に適したものであり、かつ低圧配電線と逆潮流有りで連携している

・太陽電池の公称最大出力の合計値が10kW未満のもの

②住宅用蓄電システム

リチウムイオン蓄電池部に加え、インバータ、コンバータ、パワーコンディショナーなどの電力変換装置を備えたシステムとして一体的に構成されたもの

**■補助金額**

（いずれも上限４万円、1,000円未満の端数は切り捨て）

①太陽電池の最大出力１kW当たり１万円

②蓄電池の蓄電容量１kWh当たり１万円

**■申請期限**

①システムの電力受給契約開始日から90日以内

②設備の購入または設置をした日から90日以内

**■必要書類**

①②共通

・申請書（市ホームページから取得可）

・システムの設置に要した費用の領収書の写し・内訳書の写し

・対象機器の仕様、規格、保証開始日などが判別できる書類

・システム設置後の写真（システムを設置した建物全体と、設置したシステムの全箇所を写したもの）

・市税の滞納がないことを証明する書類

・住民票の写し

・設置承諾書（設置する住宅が補助対象者の所有物でない場合に限る）

・対象機器の設置場所の案内図

・その他市長が必要と認める書類

①のみ

・工事請負契約書の写しまたはシステム付建売住宅売買契約書の写し

・電力会社とシステムに係る電力受給契約書の写し・電力需給開始日が確認できる書類

②のみ

・対象機器の設置工事契約書の写しまたは購入契約書の写し

・対象機器の蓄電容量が確認できる書類の写し（契約書の写しで確認できない場合に限る）

・接続する太陽光発電システムの設置状況が確認できる書類

**■注意事項**

・申請者、委任者、承諾者、請求者の氏名･住所は､すべて各々が自筆で記入してください。

・提出様式などは最新年度のものを使用してください。

## 浄化槽に関する補助金

### 合併処理浄化槽の設置補助金

河川等の水質汚濁を防止するため、し尿と生活雑排水を併せて処理することができる合併処理浄化槽（環境配慮型）を設置する方に、補助金を交付しています。

**■対象地域**

公共下水道認可区域と農業集落排水処理施設対象区域を除く市行政区域

※農業集落排水処理施設対象区域内でも、処理能力などにより加入できない世帯は対象となります。

**■対象者**

対象地域内の専用住宅に10人槽以下の合併処理浄化槽をこれから設置する方

**■補助金額**

公共下水道認可区域・全体計画区域・農業集落排水処理施設区域を除く区域

５人槽　332,000円

７人槽　414,000円

10人槽　548,000円

公共下水道全体計画区域

５人槽　233,000円

７人槽　290,000円

10人槽　384,000円

### 宅内配管工事費用の補助金

単独浄化槽から合併浄化槽（環境配慮型）に入れ替える方には、合併処理浄化槽設置費用に上乗せして、宅内配管工事費用の一部を補助します。

※建築基準法の規定による確認を要する家屋の増築や改築、または新築にともなって単独処理浄化槽を入れ替える場合は対象外です。

**■対象となる工事**

浄化槽への流入管・浄化槽からの放流管・ますの設置工事

**■補助金額**　上限30万円

## 空き地の雑草管理で困っていませんか？

空き地の管理において、高齢で草刈りがままならない、土地が広くて手が回らないなど、雑草の管理でお困りではありませんか？

市では、所有者に代わり空き地の除草作業を実施しています。

■**委託料**（令和３年度参考額）
１㎡あたり年間132円（税込）
※年度途中に申し込み・解約した場合も同額です。

■**内容**
年４回の雑草の刈り払い
※刈り取った草の回収は、個別に業者に依頼してください。

■**対象となる空き地**　次のすべてに該当している空き地
・市の行政区域内にあり、建物や樹木のない更地であること
・笹竹などの繁茂による荒廃がなく、昨年まで適正な管理が行われていた土地であること
※傾斜地や湿地など、通常の管理が困難な土地は除きます。

■**申込方法**　申請書と委託料を環境課に提出

## 犬の飼い主の方へのお願い

環境美化条例では、飼い主は、散歩などで飼い犬を外に連れ出す際は、汚物を衛生的に処理するための用具を携帯し、汚物を適切に処理しなければならないと定めています。周辺住民の迷惑とならないよう、**尿には水をかける、糞は持ち帰る**など、飼い主として責任をもって適正な処理をお願いします。

条例に違反し、指導などに従わない場合は、氏名などを公表することもあります。

## お詫びと訂正

広報しもつけ３月号15ページに掲載したクリーンセンター下田原の電話番号に誤りがありました。

お詫びし、次のとおり訂正いたします。

**正：☎028(672)1997**
誤：☎028(372)1997

## ごみの分別についてよくある問い合わせ

環境課やごみ処理施設に問い合わせが多く寄せられる品目をご紹介します。処分の際にはご注意ください。

■**マットレス**
スプリング入り→不燃系粗大ごみ（持込先：リサイクルセンター）
それ以外　　→可燃系粗大ごみ（持込先：焼却施設）

■**ライター**　必ず中身を使い切ってから捨ててください！！

■**電池を使用する製品や家電など**
電池が取り外せるものは、必ず取り外してから捨ててください！！

## 電気自動車等購入費補助事業

■**支給条件**
次のすべてに該当すること
・申請者と車両所有者と車両使用者がすべて同一（割賦払いの場合は申請者と車両使用者）
・申請者が車両登録日の時点で、市内に住所を有してから３か月以上経過している
・自家用として使用する目的で対象車両を新車で購入し、使用の本拠地が下野市である
・申請者及び同一世帯の方が市税などを滞納していない
・過去にこの補助金の交付を受けていない

■**対象車両と補助金額**
電気自動車（EV）　10万円
プラグインハイブリッド自動車（PHV）　５万円

■**必要書類**
・申請書（市ホームページから取得可）
・自動車検査証の写し
・売買契約書の写し
・購入代金の領収書の写し（分割払いの場合は契約書の写し）
・車両のカタログまたは仕様書
・車両の保管場所の位置図
・車両の保管場所で車両の自動車登録番号が確認できるように撮影された写真
・市税等調査同意書
・その他市長が必要と認める書類

■**申請期限**
補助対象車両の自動車検査証の交付を受けた日から起算して90日以内

## 不用品リサイクル情報

**〈譲りたい〉**
宇都宮南高校女子制服（夏冬、Lサイズ）、オフィスチェア（低背、リクライニング無し）、ベビーベッド（引取限定）、軍足（24.5～27㎝、５足組３セット）、コンプレッサー式ネブライザ（オムロン製）、学生服（175A）、電動シュレッダー（A５）、丸形カーペット（２m）、英語教材（CD16枚）、ピアノ（黒、ヤマハ製、要調律）と椅子、南河内第２中男子制服、４色プリンター

**〈譲ってほしい〉**
祇園小体操着（長ズボン）、原付スクーター、録画機器、ノートPC、自転車（女性用、24インチ）、学生服、国分寺中体操着（男女）、ミズノ通学シューズ（白）

# 新・下野市風土記

## 古代のお菓子②

古麻呂はせんべいを食べていたか？

下野市教育委員会　文化財課

### 飛鳥・奈良時代の食生活

栃木県（下野国）の長い歴史の中で、最初の歴史的人物として登場するのが、平城京遷都の前年の709年に亡くなった下毛野朝臣古麻呂ですが、彼の生きた飛鳥時代や奈良時代の食生活は、どのようなものだったのでしょう？

1969年に発刊された『奈良朝食生活の研究』という名著があります。正倉院文書を分析し、当時の人たちが食べていた食材や調味料のほか、調理用具や価格（物価）などについて記されています。1970年代以降には、平城京や平安京などの宮都の発掘調査が進み、大量の木簡が出土しました。木簡には、当時の人々が用いていた食材（海藻、魚介類、肉など）やその産地が記されており、一層当時の生の情報を知ることができるようになりました。

最近では、遺跡から出土する食物残渣（食べ残しやごみ）の理化学分析成果などもあり、より具体的な食生活の復元が進んでいます。中でも米・麦・豆などの穀物類は、税として納められていたこともあり、全国各地で時代を問わず出土しています。固いため焼け残った、おにぎりのような状態です。

穀類は、焚いたもの、煮て粥のようにしたものなど、加工の仕方が時代と共に変化しているのも興味深い点です。副食類についても、焼く、煮る、和える、茹でる、生食、干物など、様々な調理や加工を経て食べていたようで、かなりの食品数となります。調味料も、鹹・酸・甘・辛・苦・淡の六味に関する食材が使用されていたと考えられています。

### 古代の補食

『奈良朝食生活の研究』では、主食・副食と共に、補食として「糒・焼米・煎大豆・餅類・索餅類・粉類・蘇」の記載があります。

糒は、蒸した、または炊いた米を乾燥させた、保存と持ち運びができる携行食。焼米も、同様の保存食でした。煎大豆は、大豆を煎って塩気を付けたもので、挽くときな粉になりました。

索餅は、聞きなれない言葉です。従来は「ムギナハ」と呼ばれ、小麦粉・米粉・塩を茹でて乾燥させた麺であるという説と、直径1cm程度の練った粉を長さ10～15cmの縄状に編んで乾燥させ、油で揚げたドーナツやチュロスのような菓子（平安時代に「唐菓子」と呼ばれるようになる）であるという説がありました。神様のお供えにされ、平安時代には、七夕の節句のときに宮中で食べられたと考えられています。

最近の研究では、索餅＝乾燥麺説が有力だとされています。天平宝字年間（760年頃）には、奈良東大寺の写経生（経典の書写作業に従事する下級役人）が「索餅」を頻繁に食べていたことが、正倉院文書から分かっています。研究によると、天平宝字2（758）年6月中には索餅558藁を1013文で、7月には1225藁を2253文で購入。その後も大量の索餅を購入しています。

索餅を食べるときには、現代人がラーメンを食べるときのどんぶりのような食器を使用したと考えられています。また、他の古代の麺類として、麦縄という名前が記録に残っています。

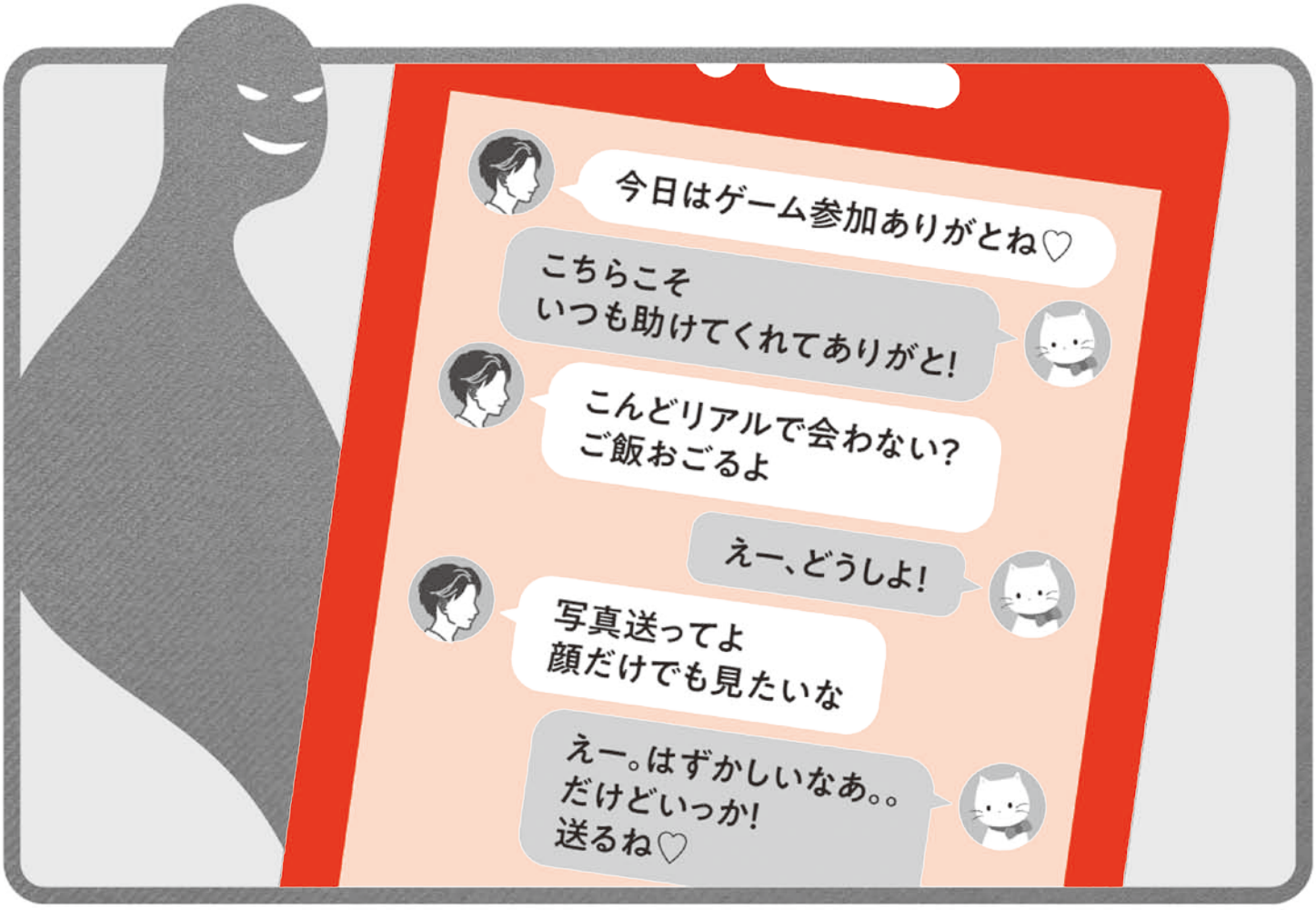
餅類では、現在私たちが神様にお供えするような丸餅が一般的だったようです。また、豆餅も当時から食べられていました。この他、胡麻狛餅と呼ばれるものがありました。原料として油が記されているので、先述した唐菓子のように油で揚げたものなのかもしれません。現在も、奈良春日大社の神饌には米の粉で作った団子を油で揚げたものがあります。糲餅も、粉を油で揚げたもののようです。

煎餅も、奈良時代の食べものとして登場します。材料に油とごま油が併記されていることから、米を油で煎るか揚げるかした、かき餅のようなものだったのでしょうか。天平10（738）年には淡路国の正税帳（国司が中央政府に提出した1年間の税の決算書。当時の役所での収支報告書のようなもの）に、米1升で5枚の煎餅を作ったという記録が残されています。

古麻呂も、もしかしたら食べていたかもしれません。

参考文献　関根真隆『奈良朝食生活の研究』1969。森川実「麦垸と索餅」『奈文研論叢』第1号奈良文化財研究所2020

# 怖いくらい、やさしい人だった。
# 会ってみたら、ほんとに怖かった。




まさかあの人が…。そんなつもりなかったのに…。

## あなたが望まない性的な行為は どんな理由・相手でも性暴力です!

10代・20代に対する性暴力の手口が巧妙になっています。なりすました相手から、言葉巧みに誘導され、自分の裸の画像を送信させられたり、SNSで知り合った相手に誘い出され、わいせつな行為をされたりする、SNSを利用した性被害が起きています。あなたが望まない性的な行為は、どんな理由・相手でも性暴力です。性暴力に関する情報をみんなで共有して、社会全体で性暴力をなくしていきましょう。

## 18歳になったら契約は慎重に!

**2022年4月1日から 成年年齢が引き下げられます**

18歳、19歳の方は、未成年であることを理由とした契約の取り消しができなくなります。アダルトビデオに出演するという認識がないまま契約し、出演を強要される問題が起きており、より一層の注意が必要です。一人で悩まず相談してください。

成年年齢 20歳 → 成年年齢 18歳

性暴力の悩み、ひとりで抱え込まないで。ためらわずに、ご相談ください。

(内閣府) 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
はやくワンストップ #8891

(警察) 性犯罪被害相談電話
ハートさん #8103

(内閣府) 性暴力に関するSNS相談「Cure time」
キュアタイム

4月は「若年層の性暴力被害予防月間」
性暴力をなくそう

内閣府／警察庁／消費者庁／総務省／法務省／文部科学省／厚生労働省

# 農業委員会だより

■問い合わせ先　農業委員会事務局　☎(32)8915

## 農業委員会総会

農業委員会は、毎月、総会を開催し、農地の権利移動や転用などについて審議しています。

令和4年度の開催予定は下表のとおりです。農地の移動や転用を考えている方は、日程に合わせてお早めに事務局へご相談ください。

■日程

| 申請期限 | 定例総会 |
|---|---|
| 4月8日(金) | 4月25日(月) |
| 5月10日(火) | 5月25日(水) |
| 6月10日(金) | 6月27日(月) |
| 7月8日(金) | 7月25日(月) |
| 8月10日(水) | 8月25日(木) |
| 9月9日(金) | 9月27日(火) |
| 10月7日(金) | 10月25日(火) |
| 11月10日(木) | 11月25日(金) |
| 12月9日(金) | 12月26日(月) |
| 令和5年<br>1月10日(火) | 令和5年<br>1月24日(火) |
| 2月10日(金) | 2月27日(月) |
| 3月10日(金) | 3月27日(月) |

## 農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、農業従事者が任意で加入できる年金制度で、国民年金（基礎年金）の上乗せ年金のひとつです。

農地を所有していない農業従事者、配偶者や後継者などの家族従事者も加入できます。

■対象者

次のすべてに該当する方

・年間60日以上、農業に従事する方

・国民年金の第1号被保険者（保険料納付免税者を除く）

・20歳以上60歳未満の方

※国民年金の付加年金（付加保険料　月額400円）への加入が必要になります。

**保険料**

農業経営の状況や老後設計に応じて、自分で保険料を決定できます。

通常加入は月額2万円から6万7,000円までの間で、1,000円単位で選択可能です。

※35歳未満で一定の要件を満たす方は1万円から加入することができます。

支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、節税効果があります。

**受給**

・65歳からの終身給付（60歳からの繰り上げ給付も可能）

・積み立てた保険料の運用収益が非課税扱いとなり、将来、年金額の一部として受給することが可能

※80歳未満で死亡した場合は、受給者遺族に一時金（80歳までに受け取る農業者老齢年金の現在の価値相当額）が給付されます。

**脱退**

脱退は自由です。

脱退一時金は支給されませんが、加入期間に関わらず、支払った保険料は将来、受給することができます。

**申し込むには**

詳しい手続きについては、農業委員会かお近くの市内JA窓口までお問い合わせください。

## 家族経営協定を結んでみませんか

農業の経営は、家族単位で営む家族経営が大半を占めており、仕事と生活の境目が明確ではありません。そのため、労働時間や労働報酬など、様々な問題が生まれがちです。

農業委員会では「家族経営協定」の締結をお勧めしています。家族経営協定とは、農業経営に携わる家族全員が意欲とやりがいをもって経営に参画できる魅力的な農業経営を目指し、経営方針や役割分担、働きやすい就業環境の整備などについて、家族みんなで話し合って作成するものです。

## 農地転用には農地法の許可が必要です

農地を農地以外にする「農地転用」は、原則として農地法の転用許可が必要です。許可なく転用した場合や、許可を受けたとおりに転用をしなかった場合には、原状回復などの命令や罰則の適用もありえます。

転用の許可申請受付は、市農業委員会で行っています。農地転用には様々な基準・要件があり、その調査や照会にお時間をいただく場合がありますので、お早めにご相談ください。

## 農地賃借料情報

この賃貸借料は、農地法第52条の規定に基づき、賃貸借契約の参考として昨年1年間に締結（公告）された賃借料の動向をお知らせするものです。実際の契約は、圃場の面積、形状、耕作・作業条件並びに地域の実情などを考慮し、「貸し手」と「借り手」の両者でよく協議したうえで締結してください。

**■田（水稲）の部**　（円/10a当たり）

| | 平均額 | 最高額 | 最低額 | 集計の筆数 |
|---|---|---|---|---|
| 基盤整備地域 | 11,082円 | 20,000円 | 4,000円 | 295筆 |
| 未整備地域 | 7,535円 | 14,000円 | 3,000円 | 73筆 |

**■畑の部**

| | 平均額 | 最高額 | 最低額 | 集計の筆数 |
|---|---|---|---|---|
| 基盤整備地域 | 7,540円 | 15,000円 | 2,496円 | 13筆 |
| 未整備地域 | 5,395円 | 12,167円 | 1,000円 | 110筆 |

※物納（例：60kg）、使用貸借（無償）の契約を設定したデータは含みません。
※最高額・最低額のうち、極端なデータは除いています。

## 令和４年度農作業賃金標準額

標準額はあくまでも目安です。地域の状況や現状を勘案し、当事者双方の話し合いで決めてください。

| 作業内容 | 単　位 | 金　額 | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 育苗（乳苗（芽だし）） | 1箱 | 400円 | 運賃は別途 |
| 育苗（稚苗） | | 710円 | |
| 水稲作業一貫（全面作業請負） | 10a | 7万4,300円 | 種籾・除草剤・肥料・農薬代を含む（水まわり・畦畔等の草刈は除く） |
| 耕起 | | 4,500円 | 土壌条件により割増有 |
| ２番耕起 | | 3,000円 | |
| プラウ耕起 | | 4,750円 | |
| 代かき | | 8,000円 | |
| 機械田植え | | 7,000円 | 肥料・薬剤は別途 |
| 田植え（側条施肥植え） | | 7,800円 | 機械田植えの薬剤散布は500円割増 |
| 苗運搬 | | 別途 | |
| 補植 | | 別途 | |
| 刈取・脱穀 | | 1万6,200円 | |
| 倒伏・湿田・雑草 | | 割増有 | １割倒伏で１割増 |
| 結束 | | 3,000円 | ひも代は別途 |
| 運搬 | | 1,900円 | 運搬距離によって割増有 |
| 乾燥・調整 | 60kg | 1,500円 | |
| 袋代 | | 委託者負担 | |
| 畔ぬり | 1ｍ | 50円 | |
| 麦ドリルまき | 10a | 5,000円 | 種籾・肥料・耕起は別途 |
| 麦刈取・脱穀 | | 1万4,000円 | |
| 倒伏・湿田・雑草 | | 割増有 | １割倒伏で１割増 |
| 結束 | | 3,000円 | ひも代は別途 |
| 運搬 | | 1,900円 | 運搬距離によって割増有 |
| 麦乾燥・調整 | 50kg | 1,250円 | |
| ブームスプレア | 10a | 2,000円 | 除草剤・農薬代は別途 |
| 防除作業（液） | | 1,500円 | |
| 防除作業（粉・粒） | | 1,000円 | |
| 肥料散布 | | 1,000円 | 肥料代は別途 |
| その他　農作業一般 | 1時間 | 885円 | ※栃木県最低賃金が変更され、作業金額がその額を下回る場合には、栃木県最低賃金の額に読み替える。 |
| その他　オペレーター | | 1,540円 | |

# 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。

下野市が地域おこし協力隊制度を導入し、4年目となりました。2月に協力隊第1号の宇佐美隊員が、3月には大坪隊員が任期を終了しました。
今年度は3名の隊員が引き続き活動します。詳しい活動内容については、市のホームページや各隊員のソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）などで随時、お知らせしていきます。

## 渡邊美潮（わたなべ みしお） FMゆうがおを活用した情報発信担当

右）渡邊隊員

今年度も市提供番組「しもつけピタッとラジオ」を担当します。
着任直後から新型コロナの影響を受け、放送局内での密の回避や出張放送でのインタビューなど、満足できるものではありませんでしたが、試行錯誤しながら、皆さんにわかりやすい放送を心がけてきました。これからも皆さんに楽しんでもらえるような市内のスポットやイベントなどを引き続き紹介していきます。任期終了の10月まで残りわずかですが、引き続きよろしくお願いします！

## 鈴木祐磨（すずき ゆうま） 公民連携による地域の賑わいづくり担当

地域おこし協力隊員になってもうすぐ2年。本当に、本当にたくさんの方にサポートしていただきながら、下野市に溶け込ませていただいています。今年度は引き続き、地域とひとをつなげる場「シモツケ大学」の運営や、地域と高校生をつなげるワークショップの運営に取り組んでいきます。また、退任後を見据えて、地域の活性化を目指す団体の設立に向けて一歩踏み出していく予定です。
皆さま、今年度もよろしくお願いします。

## 保澤美幸（ほざわ みゆき） 移住定住促進事業・関係人口創出担当

地域おこし協力隊となり半年が過ぎ、コロナ禍でなかなか地域の方々とお会いする機会が少ない中でも、少しずつ下野市の魅力を探っています。今年度も引き続き地域のことを知るために、いろいろな場所に行き、いろいろな方にお会いしたいと思っています。また、下野市オンライン交流会やSNSなどで情報を発信していきます。
今年度は市民活動センター内に移住定住窓口が設置され、そちらで私が移住相談を受ける立場になります。移住希望者の方に寄り添った対応ができるように心がけていきます。

## 令和3年度活動報告会

2月13日に予定していた活動報告会は、新型コロナウイルス感染症の感染状況を鑑み、中止としました。各隊員の活動報告は、下記サイトに掲載しています。ぜひご覧ください。

■活動報告資料　市ホームページ
URL http://www.city.shimotsuke.lg.jp/0389/info-0000007628-3.html
■活動報告動画　プチハピしもつけYouTubeチャンネル

宇佐美　大坪　渡邊　鈴木　保澤

**今年度も地域おこし協力隊をよろしくお願いします。**
**■問い合わせ先　総合政策課　☎(32)8886**

# 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

※厚生年金は、夫が平均的収入（平均標準報酬（賞与含む月額換算）43.9万円）で40年間就業し、妻がその期間すべて専業主婦であった世帯の新規裁定の給付水準になります。

## 令和4年度の年金額

厚生労働省は令和３年平均の全国消費者物価指数を踏まえ、令和４年度の年金額を令和３年度から0.4％マイナスで改定することを発表しました。受取額が変わるのは、通常４月分の年金が支払われる６月からです。

老齢基礎年金の月々の年金額は（40年間納付した全額の場合）、下表のとおりです。

| 年金の種類 | 令和４年度年金額（月額） |
|---|---|
| 国民年金（老齢基礎年金：１人分） | 64,816円（前年比－259円） |
| 厚生年金（夫婦２人分の基礎年金を含む標準的な年金額※） | 219,593円（前年比－903円） |

## 令和4年度の国民年金保険料

令和4年度の国民年金保険料は、月額16,590円となります。毎月の保険料は、日本年金機構から４月の上旬に送付される納付書で、金融機関やコンビニで納付できます。また、金融機関での口座振替やクレジットカード、Pay-easy（ペイジー）による納付も可能です（市役所では納付できません）。

納付期限は翌月末です。納付期限を過ぎてしまった場合も、期限から２年以内であれば納付することができます。

**お得な前納制度**

保険料の支払いは、前納制度を利用するとお得です。

| 納付方法 | 納付額・割引額など |
|---|---|
| 毎月納付 | 16,590円（割引なし） |
| ６か月前納 | 98,730円（毎月納付より810円割引）<br>■納付期限<br>4月～9月分<br>4月末日<br>10月～3月分<br>10月末日 |
| １年前納 | 195,550円（毎月納付より3,530円割引）<br>■納付期限<br>4月末日 |
| ２年前納<br>※年金事務所への申出が必要。 | 382,780円（毎月納付より14,540円割引）<br>■納付期限<br>4月末日 |

## 産前産後期間の国民年金保険料免除

国民年金1号被保険者の産前産後期間の国民年金保険料は、免除となります。

産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

**■免除期間**

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間）

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいい、死産・流産・早産した方を含みます。

**■対象者**　国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方

※さかのぼっての手続きが可能です。

**■届出期間**

出産予定日の6か月前から

**■届出先**　市民課

**■添付書類**

出産前に届出をする場合

母子健康手帳など

出産後に届出をする場合

出産日を市区町村で確認できるため、原則不要

※被保険者と子が別世帯の場合は、出産日または親子関係を明らかにする書類が必要です。

## 年金手帳の廃止 基礎年金番号通知書へ

国民年金手帳は、従来、
①保険料納付の領収の証明
②基礎年金番号の本人通知
という機能を果たしてきました。

しかし、被保険者情報管理のシステム化や個人番号制度の導入により、形式の見直しが行われ、年金手帳は廃止されることになりました。

これに伴い、4月以降、新たに国民年金第1～3号被保険者となった方（20歳到達者、20歳前に厚生年金被保険者となった方）に対する資格取得のお知らせとして、基礎年金番号通知書が送付されます。

また、年金手帳の廃止により再交付の申請ができなくなりました。ご自身の基礎年金番号を証明する書類がお手元にない方は、基礎年金番号通知書の再交付を申請することができます。

現在お持ちの年金手帳については、基礎年金番号を明らかにすることができる書類として引き続き利用できます。大切に保管してください。

# 図書館

Library Information

## 利用案内

■4月の図書館カレンダー
（〇印は休館日）

石橋図書館 ☎(52)1136

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 〇1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 〇8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 〇15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 〇22 | 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 | 〇4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 〇11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 〇18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 〇25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

南河内図書館 ☎(48)2395

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 〇4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 〇11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 〇18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 〇25 | 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.apsel.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/mSrv

二次元コード

## 石橋図書館

■工作会
「チョコレートキャンドルをつくろう」
4月10日(日)　午後2時30分～
定員：先着5名　※要申し込み

■読書会
4月13日(水)　午前10時～
テキスト「北条政子」　永井路子 著

■おはなし会
4月16日(土)　午前10時30分～
「おべんとう」ほか
5月7日(土)　午前10時30分～
「くわずにょうぼう」ほか

■ちいさなおはなし会
4月18日(月)　午前10時30分～

■新聞コラム書き写しの会
4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
4月9日(土)　午後2時～
「たんぽぽ」ほか

■読書会
4月16日(土)　午前10時～
テキスト「金閣寺」　三島由紀夫 著

■ティーンズ読書クラブ
4月16日(土)　午後2時～
対象：小中学生

■子どもの本ポップコンテスト
現在、応募用紙を配布中です！
募集期限：4月10日(日)
投票期間：4月19日(火)～5月8日(日)
結果発表：5月14日(土)

■新聞コラム書き写しの会
5月6日(金)　午前10時～

## 南河内図書館

■紙しばいと読み語り
4月9日(土)　午前10時30分～
「ハッピーイースター」ほか
4月23日(土)　午後2時～
「おはなみバス」ほか

■赤ちゃんといっしょ
「親子のちいさなおはなし会」
4月15日(金)　午前11時～
対象：生後10か月～3歳とその保護者
定員：先着5組　※要申し込み

**南河内図書館の休館日が変わります**

【4月からの休館日】
毎週月曜日（**祝日の場合は開館**）、
年末年始、特別整理期間

## 全館合同企画のお知らせ

■こども読書ウィーク
日程：4月23日(土)～5月12日(木)
＜全館共通＞
◆読書ラリー
期間：4月23日(土)～5月31日(火)
内容：本を1冊借りるごとにスタンプが1個押されます。30個達成でプレゼントをもらおう！
対象：中学生以下　※申し込み不要
＜石橋図書館の主な内容＞
・クイズラリー
・BPM Readingドキドキをたよりに本を読もう！
・5月8日(日)　母の日スペシャル
＜国分寺図書館の主な内容＞
・4月23日(土)　工作会「スライム作り」
①午前10時30分～　②午後1時～
③午後3時～　各回10名　※要申し込み
＜南河内図書館の主な内容＞
・わくわくぴょっこり本
・なぞときクイズラリー
・4月24日(日)　工作会

■子ども司書体験講座
募集期間：4月9日(土)～5月8日(日)
定員：小学4～6年生・各館4名

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながら開館しています。
催し物などは状況に応じて中止・延期する場合があります。詳細は、図書館のホームページやツイッターをご覧になるか、各館にお問い合わせください。

## 図書館購入図書のご案内（一部）

＜一般書＞
・硝子の塔の殺人（石・国・南）…知念実希人
・赤と青とエスキース（石・国・南）…青山美智子
・母の待つ里（石・国）…浅田次郎
・少女を埋める（石・国）…桜庭一樹
・北上症候群（南）…いぬじゅん
・アルプスでこぼこ合唱団（南）…長坂道子

＜児童書＞
・ねこのラーメンやさん（石）…KORIRI
・はなになりました（石）…内田麟太郎
・この空のずっとずっと向こう（国）…鳴海風
・ほしのおんがくかい（国・南）…齋藤槙
・実験対決40（国・南）…洪鐘賢
・てがみのえほん（南）…堀内誠一

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

**令和３年度下野市貸出ベスト！**

令和3年度に多く借りられた本をランキングにしました。

一般書では、様々な賞の受賞作品がランクインする中、本屋大賞の「52ヘルツのクジラたち」が1位になりました。

児童書は、大人気「サバイバル」シリーズが1位となり、「銭天堂」や「おしりたんてい」などの人気シリーズがランクインしました。

## 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

家族に裏切られてきた女性が出合ったのは、母親に虐待されている少年。共鳴する孤独な2人、魂の物語。2021年本屋大賞受賞作。
（石・国・南）

## 児童書 1位

### 極寒のサバイバル

洪 在徹 文
朝日新聞出版

極寒のシベリアで遭難。食料はもうない！冒険を楽しみながら、救急治療や狩りの方法、自然科学の知識が学べるサバイバル漫画。（石・南）

## 7位

### 白鳥とコウモリ

東野 圭吾 著
幻冬舎

ある弁護士の遺体が発見され、犯人の自供で事件は解決したように思えたが…。過去と現在、様々な思考が交わるミステリー。（石・国・南）

## 2位

### ふしぎ駄菓子屋銭天堂14

廣嶋 玲子 作
偕成社

駄菓子屋「銭天堂」は客の望みを不思議な駄菓子で叶えます。店主紅子の知らぬところで怪しい企みが進んでいるようで…。（石・国・南）

## 8位

### 小説8050

林 真理子 著
新潮社

娘の結婚問題を機に、7年間引きこもっている20代の息子と向かい合うことになった父。家族の葛藤と選択、これからを描く物語。
（石・国・南）

## 9位

### ノラネコぐんだんケーキをたべる

工藤 ノリコ 著
白泉社

ノラネコぐんだんとマーミーちゃんがだいぼうけん！体が小さくなってケーキがいっぱい食べられたけど、もとにもどれるかな？
（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．「元彼の遺言状」　新川 帆立 著
3．「クスノキの番人」　東野 圭吾 著
4．「ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人」　東野 圭吾 著
5．「推し、燃ゆ」　宇佐見 りん 著
6．「希望の糸」　東野 圭吾 著
7．「白鳥とコウモリ」　東野 圭吾 著
8．「小説8050」　林 真理子 著
9．「魂手形」　宮部 みゆき 著
10．「ドキュメント」　湊 かなえ 著

### ＜児童書＞貸出ベスト10

1．「極寒のサバイバル」　洪 在徹 文
2．「ふしぎ駄菓子屋銭天堂14」　廣嶋 玲子 作
3．「水族館のサバイバル1・2」　ゴムドリco. 文
4．「かいけつゾロリつかまる！！」　原 ゆたか 作・絵
5．「がっこうのおばけずかん」　斉藤 洋 作
6．「竜巻のサバイバル」　リメ 文
7．「ふしぎ駄菓子屋銭天堂にようこそ」　廣嶋 玲子 作
8．「おしりたんてい むらさきふじんのあんごうじけん」　トロル 作・絵
9．「ノラネコぐんだんケーキをたべる」　工藤 ノリコ 著
10．「へんしんどうぶつえん」　あきやま ただし 作・絵

◇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

# くらしの情報

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

### 4/17・4/18 オープンガーデン

4月中に今年一軒目のオープンガーデンを開催します。公開日には、お庭に入って鑑賞していただくことができます。

5月から6月にかけてもオープンガーデンが予定されています。お楽しみに。

■**公開日時**
4月17日(日)・18日(月)
午前10時～午後3時

■**場所**（住所・駐車台数）
菅井邸（小金井4-21-8・4台）

■**注意事項**　マスク着用必須

■**問い合わせ先**
しもつけオープンガーデンクラブ　長田
☎090(7845)2492

### 5/1 下野市書道連盟講話会

下野市書道連盟では、歴史や文化を学ぶ場として、毎年講話会を開催しています。

今年は江戸後期の書家・儒学者の亀田鵬齋の書と、写経についてお話しします。

■**日時**　5月1日(日)
午前11時～正午

■**場所**
友愛館（柴1019-1）※予定

■**講師**
大浦星齋氏（県書道連盟副会長・観星楼書道篆刻研究院主宰）

■**演題**　郷土で育てる書文化

■**申込方法**　住所・氏名・電話番号をFAXまたはメール

■**申し込み・問い合わせ先**
下野市書道連盟　飯野
☎・FAX(48)2068
✉shimoshoren@gmail.com

### 5/28 「地蔵山」で自然と遊ぼう！

■**日時**　5月28日(土)
午前10時～正午
（集合時間は午前9時50分）

■**場所**　地蔵山（ローソン南河内薬師寺店から北に1キロ）

■**定員**　10組（お1人でも家族や友達とのグループでも可）
※小学生以下の方は保護者と一緒にご参加ください。

■**内容**　自然観察とネイチャーゲーム、お茶の時間

■**参加費**　1組300円
（1人でも、複数人でも同額）

■**申込期限**　5月12日(木)

■**申し込み・問い合わせ先**
下野市自然に親しむ会
中村　☎(44)4222
平澤　☎090(9802)4876
URL https://shimotsuke-nc.org/

## お知らせ

### 子ども家庭総合支援拠点を新たに設置

トピック1

すべての子どもとその家庭、妊産婦などを対象に必要な支援を行うため、4月1日から、こども福祉課内に「子ども家庭総合支援拠点」を設置しました。

子ども家庭総合支援拠点は、相談内容に応じた子育て支援サービスや制度、地域資源などのご案内や、関係機関との連絡調整などの支援を行うほか、児童虐待かもしれないといった相談など、子どもや子育てに関する内容であれば、どんな相談にも対応します。

秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください。

■**問い合わせ先**
こども福祉課　☎(32)8903

### 安全安心な街づくりに関する協定書の締結

市と下野警察署は、犯罪を抑止する活動を推進し、市民が安心して暮らせる街づくりを実現することを目的とし、3月7日に協定を結びました。

この協定により、市は警察からの活動支援を受け、
- 防犯カメラ設置推進
- 特殊詐欺被害防止活動
- 犯罪抑止及び市民の安全・安心に関する情報の交換及び広報活動

を実施します。

今まで以上に警察との連携をより緊密なものにし、安全安心な街づくりを目指します。

■**問い合わせ先**
安全安心課　☎(32)8894

### 下野市が特殊詐欺被害防止アドバイザーに

市は3月7日に、県警察本部生活安全部長から特殊詐欺被害防止アドバイザー委嘱状の交付を受けました。

これにより、市は警察からの特殊詐欺の発生状況や最新の手口などの情報提供に基づき、
- 特殊詐欺被害防止講話
- 特殊詐欺被害防止に係るチラシや啓発品の配布

などを実施します。

市民の皆さまが特殊詐欺の被害に遭うことのないよう、被害防止につながる情報を提供していきます。

■**問い合わせ先**
安全安心課　☎(32)8894

※イベントカレンダーは巻末にあります

## 春の交通安全　県民総ぐるみ運動

春の交通安全県民総ぐるみ運動を実施します。家庭、学校、職場、地域などにおける運動へのご協力をお願いします。

**■期間**
4月6日㈬～15日㈮

**■運動の全国重点**
・子どもを始めとする歩行者の安全確保
・歩行者保護や飲酒運転根絶などの安全運転意識の向上
・自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保

**■統一行動日**
5日㈫　運動周知日
8日㈮　自転車の安全で適正な利用強化の日、「飲酒運転根絶」強化の日
10日㈰　交通事故死ゼロを目指す日（全国統一）
13日㈬　「止まってくれない栃木県からの脱却」強化の日

**■問い合わせ先**
安全安心課
☎(32)8894

## 市民活動センターオープンします　トピック2

5月に、市民活動（市民が自主的・主体的に行う公益的な活動）の新たな拠点となる「下野市市民活動センター」がオープンします。

**■オープン予定日**
5月16日㈪

**■所在地**
緑三丁目5番地1
（旧生涯学習情報センター）

**■開館時間**
月～土曜日（水曜日・祝日除く）
午前9時～午後9時
日曜日・祝日
午前9時～午後5時

**■休館日**　毎週水曜日、年末年始（12月29日～1月3日）
※施設保守点検などのために臨時休館する場合があります。

**センターの役割と機能**

市民活動に関連するイベントや講座を開催するほか、各種情報提供や市民活動コーディネーターによる相談受付などにより、市民活動を支援します。

センター内には、利用者間の交流や打ち合わせ、印刷作業などに自由に利用できる交流スペースがあります。市内で市民活動を行う団体などは、利用登録をすれば、会議室や研修室、登録者用の備品を使用できます。

**市民活動センター内覧会**

市民活動センターの開設を記念し、内覧会を行います。

事前申し込みは不要ですので、当日、直接市民活動センターにお越しください。自由にセンター内をご覧いただけます。

**■日時**　5月15日㈰
午前10時30分～11時30分

注意事項

駐車スペース（南河内第二中学校と緑小学校の駐車場）には限りがありますので、お車でのご来場はできる限りご遠慮ください。

**■問い合わせ先**
5月13日㈮まで
市民協働推進課
☎(32)8887　FAX(32)8606
✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp
※オープン後のお問い合わせはセンターで受け付けます。
5月16日㈪から
市民活動センター
☎(32)7290

## 有効期間10年のパスポート18歳から申請可能に

4月1日から、有効期間10年の旅券（パスポート）を申請できる年齢が「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げられました。

また、旅券の発給などの申請に親権者の同意が不要となる年齢も「20歳以上」から「18歳以上」に引き下げられました。

なお、18歳未満（未成年）の方は、これまでどおり有効期間5年の旅券のみ申請できます。

**■問い合わせ先**
市民課　☎(32)8896

## 保育士等就業奨励金交付制度

保育士などを目指している学生で、卒業後、市内の教育・保育施設で働きたいと思っている方に奨励金を交付します。

**■対象者**
次のすべてを満たす方
・保育士などの養成施設に在学している方
・卒業後、保育士や保育教諭として、奨励金の交付期間に相当するかそれ以上の期間、市内の保育所や認定こども園などに就業することを誓約した方

**■募集人数**　5名程度

**■交付額**
自宅通学者　　月額3万円
自宅外通学者　月額5万円

**■交付期間**　入学から正規の就学期間が終了するまで

**■申込期間**
4月4日㈪～5月10日㈫

**奨励金の返還**

卒業した翌年から市内の保育所・認定こども園に就業しなかった場合は全額返還、実際に勤務した期間が交付期間に満たなかった場合または1日の就業時間が7時間45分に満たなかった場合は一部を返還していただきます。

**■問い合わせ先**
こども福祉課　☎(32)8903

## 市内の一部の公園に公衆電話を新設

トピック 3

災害などの有事に備えて、NTT東日本が下記公園に新たに公衆電話を設置しました。

いざというとき、ご活用ください。

■**設置箇所**

ゆうゆう公園、土橋公園、蔓巻公園
日酸公園、川中子公園
シマウマ公園、キリン公園

■**問い合わせ先**

都市計画課　☎(32)8909

## 臨時特別給付金　確認書の提出をお忘れなく！

住民税非課税世帯の方で、市から「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書」が送付されている方は、提出期限を過ぎると給付金を受け取ることができません。

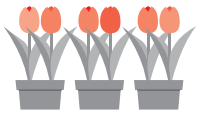
提出がまだお済みでない方は、忘れずに提出してください。

確認書を紛失してしまった場合は、再発行の手続きをすることができますので、お問い合わせください。

■**提出方法**　同封の返信用封筒で返送
社会福祉課窓口へ直接提出

■**提出期限**　5月20日㈮

■**申し込み・問い合わせ先**　社会福祉課　☎(32)8899



## 未就学児の国民健康保険税均等割額を半額軽減

令和4年度分から、国民健康保険被保険者のうち、未就学児の国民健康保険税の均等割額を半額に軽減します。

世帯所得に応じた軽減措置を受ける世帯の未就学児は、世帯所得に応じた7割・5割・2割の軽減をした後の額から、さらに半額に軽減します。

※未就学児とは、6歳に達する日以後の最初の3月31日を迎えていない被保険者を指します。

■**未就学児1人あたりの均等割額**

| 所得による軽減区分 | 均等割額 未就学児の軽減前 | 均等割額 未就学児の軽減後 |
|---|---|---|
| 軽減なし | 38,400円（医療分28,800円）（後期分9,600円） | 19,200円（医療分14,400円）（後期分4,800円） |
| 7割軽減の世帯 | 11,520円（医療分8,640円）（後期分2,880円） | 5,760円（医療分4,320円）（後期分1,440円） |
| 5割軽減の世帯 | 19,200円（医療分14,400円）（後期分4,800円） | 9,600円（医療分7,200円）（後期分2,400円） |
| 2割軽減の世帯 | 30,720円（医療分23,040円）（後期分7,680円） | 15,360円（医療分11,520円）（後期分3,840円） |

■**問い合わせ先**　税務課　☎(32)8891

## きらら館　ピラティス教室

初めての方でも参加できる簡単ピラティス教室を開催します。

ピラティスは、体幹を意識して動かし、骨盤の歪みを整えることで、猫背改善やストレス軽減、ダイエットなどの効果を得られる運動です。

■**日時**　4月23日㈯　午後3時～4時

■**場所**　きらら館

■**定員**　30名（先着順）

■**参加費**　880円（当日徴収）

■**講師**　山田英美氏（ピラティスインストラクター、健康運動指導士）

■**持ち物**　運動できる服装、飲み物

■**申込方法**　きらら館窓口または電話

■**申し込み・問い合わせ先**

きらら館　☎(52)3711

広告

一人暮らし、夫婦世帯「老後の生き方セミナー」

親族に頼らず生きていく選択

医療・介護看取りの支援

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

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

セミナー開催

開催総数：第204回

4月22日㈮

宇都宮市文化会館 第2会議室/3階

受付 13:30～　時間 14:00～16:00

■資料代/300円　■定員/13名

◎追加開催4/18（月）栃木市勤労者総合福祉センター

※新型コロナ感染症の影響で内容が変更・中止の場合があります。
※詳しくはお問い合わせください。

NPO法人 日本よりそい家族会

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

【要予約】平日10:00～17:00　028-612-8370

## 戦没者等の遺族に対する特別弔慰金

第11回戦没者等の遺族に対する特別弔慰金の請求を受け付けています。

特別弔慰金は、先の大戦で公務などのため国に殉じた戦没者などに対し、国として改めて弔意を表すため、ご遺族に対して支給されるものです。

**■対象者**

令和2年4月1日時点で「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者などの妻や父母など）がいない場合で、次の順番による先順位のご遺族1名

順位

①令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方

②戦没者等の子

③戦没者等の（1）父母（2）孫（3）祖父母（4）兄弟姉妹

※戦没者等の死亡当時、生計を共にしていた等の要件によって順番が入れ替わります。

④上記①～③以外の3親等以内の親族（甥、姪など）で、戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上、生計を共にしていた方

**■請求期限**

令和5年3月31日㈮

※期間内に請求しないと、時効により特別弔慰金を受ける権利が消滅します。

※特別弔慰金の受給権を有するご遺族が令和2年4月1日以降に死亡し、まだ特別弔慰金の請求をしていなかった場合には、その方の法定相続人が請求できます。詳しくは、高齢福祉課にお問い合わせください。

**■問い合わせ先**

高齢福祉課

☎(32)8904

## 田植え・稲刈りを体験してみませんか

農業公社では、生産者と消費者のふれあいを目的として、田植え・稲刈り体験を行います。

稲刈りの終了後には、新米をプレゼントします。

ぜひご参加ください。

**■日時**　5月14日㈯

午前10時～正午

（集合は午前9時50分）

※雨天の場合は翌日に順延。

※稲刈りは9月10日㈯予定。

**■集合場所**

市民農園　駐車場

**■定員**　10組（同居家族単位）

**■参加費**　1組1,000円

**■服装・持ち物**　田植えができる服装、タオル、マスク

**■申込期間**

4月26日㈫～28日㈭

**■申し込み・問い合わせ先**

農業公社

☎(32)8951

## 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

認知症の方やそのご家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

介護や認知症に関する相談をお受けすることもできます。

しもつけ茶屋

**■日時**

4月13日㈬・21日㈭

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**　4月15日㈮

午前10時～正午

**■場所**　グリムの館

おひさま

**■日時**　4月27日㈬

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**　5月6日㈮

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

認知症の方の介護をしているご家族の、交流と情報交換の場です。

同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

**■日時**　4月22日㈮

午前10時～正午

**■場所**　市役所

**■対象者**　現在誰かを介護している方、または介護した経験がある方

**■申し込み・問い合わせ先**

高齢福祉課　☎(32)8904

## 地域ふれあいサロンで介護予防出前講座

### 地域ふれあいサロンとは

地域ふれあいサロンは、高齢者の皆さんが健康で楽しい生活を送れるよう、地域住民やボランティアが一緒になって、地域で仲間や生きがいをつくる交流の場です。2月末時点で市内に62か所あり、体操や茶話会など、活発に活動しています。

ご興味のある方はお気軽にご相談ください。お近くのサロンをご紹介します。

### 介護予防出前講座とは

サロンに専門職が出張し、介護予防を目的とした出前講座を実施します。

ぜひサロンの皆さまの健康づくりのためにご利用ください。

**■内容**　運動、口腔ケア・栄養、終活など

**■問い合わせ先**

高齢福祉課　☎(32)8904

シニア世代の皆さんへの情報コーナー

# 知ってみよう　やってみよう　つなげてみよう
## ～ Yes we can!! ～

**今月は“知ってみよう”　身近な相談窓口「地域包括支援センター」を紹介します**

## 自立して生活できるように支援します

・介護保険、及び介護予防・日常生活支援総合事業サービス利用の支援をします。
・地域の福祉サービスのご紹介もしています。

●介護予防の為の活動
●生きがい活動の支援等
●介護保険等の代行申請

## 地域全体で支えます

・高齢者のみなさんが、住みなれた地域で生活し続けることができるように、ケアマネジャーや病院、福祉サービス、関係機関等、地域と一緒に支えます。

●市･ケアマネジャー･民生委員･ボランティア･警察･病院等との協力等
●介護者（家族など）への支援等

## お気軽にご相談ください

**認知症や介護・健康に関することなど、高齢者の様々な悩みをどこに相談したらいいか分からない…。そんな時は地域包括支援センターにご相談ください。**

※主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師または看護師が相談に応じます。

●成年後見制度の紹介
●高齢者虐待の相談
●消費者被害の相談

## みなさんの権利を守ります

・高齢者のみなさんが、住みなれた地域で、自分らしく尊厳ある生活ができるよう、支援します。

●認知症地域支援推進員の配置
●認知症の方と家族の交流会
●認知症サポーター養成講座の開催
●認知症初期集中支援チームの設置

## 認知症の方と家族の方を支えます

・認知症の予防のための教室を開催したり、認知症になっても地域で生活できるように、行政や医療機関、地域と一緒に支える仕組みを考えたりします。

### みなみかわち

**特別養護老人ホームにらがわの郷内**

仁良川1651番地1
☎(48)1177　FAX(47)1170

### こくぶんじ

**ゆうゆう館内**

小金井789番地
☎(43)1229　FAX(40)0158

### いしばし

**特別養護老人ホームいしばし内**

下古山1174番地
☎(51)0633　FAX(53)0133

## 下野薬師寺歴史館 休館期間を延長

広報しもつけ12月号32ページで、改修工事に伴う下野薬師寺歴史館の休館期間をお知らせしましたが、期間が延長することとなりました。

■**延長後の期間**
5月31日㈫まで

■**問い合わせ先**
文化財課　☎(32)6105
下野薬師寺歴史館
☎(47)3121

## メール配信サービスがLINEアプリ対応に　トピック4

4月1日に下野市の情報を発信する「メール配信サービス 下野インフォメーション」がリニューアルします。

これまでのメール配信に加え、LINEアプリでも情報を受け取ることができるようになります。受信を希望する方は、右の二次元コードから案内に沿って登録してください。

また、これに伴い、同日付けで下野市LINE公式アカウントを開設します。下野市の様々な情報を発信していきますので、友達登録よろしくお願いします。

■**市の公式アカウントID**
@city_shimotsuke

■**問い合わせ先**
総合政策課
☎(32)8886

## 病児・病後児対応型保育事業（病児保育・病後児保育）

### 病児対応型保育事業

病児対応型保育事業とは、当面症状の急変はないものの、病気の回復期には至っていないことから、集団生活が困難であり、かつ、保護者の就労などにより自宅などでの保育が困難なお子さんをお預かりする事業です。

利用するには、事前にこども福祉課で登録が必要です。

愛泉幼稚園
■**対象者**　生後6か月～6年生
■**利用時間**（平日のみ）
午前8時～午後5時
■**利用料金**　1時間150円
■**電話番号**　(44)7783

わかば保育園
■**対象者**　生後6か月～6年生
■**利用時間**（平日のみ）
午前8時～午後6時
■**利用料金**　1時間150円
■**電話番号**　(39)6305

薬師寺幼稚園本園
■**対象者**　生後6か月～6年生
■**利用時間**（平日のみ）
午前8時～午後6時
■**利用料金**　1時間150円
■**電話番号**　(48)0132

済生会宇都宮病院
おはなほいくえん
■**対象者**　生後3か月～6年生
■**利用時間**
平日　午前8時～午後6時
土曜日　午前8時～午後1時
（第2土曜日は休日）
■**利用料金**　1回2,500円
■**電話番号**　028(678)9600

新小山市民病院
病児保育室ひまわり
■**対象者**　生後6か月～6年生
■**利用時間**（平日のみ）
午前8時～午後6時
■**利用料金**　1回2,000円
■**電話番号**　(28)3385

### 病後児対応型保育事業

病後児対応型保育事業とは、病気の回復期で集団生活が困難で、かつ、保護者の就労などにより自宅などでの保育が困難なお子さんをお預かりする事業です。

利用するには、事前に施設で登録が必要です。各施設へお問い合わせください。

■**対象者**　乳幼児～6年生の、市内在住または在勤者の子
■**利用時間**（平日のみ）
午前7時30分～午後7時
■**利用料金**　1時間150円
■**実施施設**
キッズプラネット
☎(44)4888
むつみこども園
☎(44)0405
薬師寺幼稚園（本園）
☎(48)0132
薬師寺幼稚園（分園）
☎(39)8873（仮）

■**問い合わせ先**
こども福祉課　☎(32)8903

広告
働くお母さんの味方！　当日お預かり可　下野市委託施設
病児保育
病児保育　体調不良児
認定こども園 愛泉幼稚園 愛泉ベビーケア
開室日　月曜日～金曜日
時　間　午前8時～午後5時
対象児　生後6か月～小学3年生(6年生まで応相談)
市内在住、保護者が市内勤務
料　金　1時間150円(給食代別途)
お電話　0285.44.7783
愛泉ベビーケア
ネット予約サービス
あずかるこちゃん
AISEN Baby Care

## 中小企業のための国の退職金制度 中退共

中退共は、中小企業退職金共済制度の略で、中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。

事業主が中退共と「退職金共済契約」を結び、毎月の掛金を口座振替で納付します。

退職した従業員の請求に基づき、中退共から直接、従業員に退職金が支払われます。

■**問い合わせ先**　中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234

## 結婚新生活支援事業 トピック5

新婚世帯を対象に、新居の購入及びその引っ越しに関する費用の一部を助成します。

詳しくは申請前にお問い合わせください。

■**対象者**

次のすべてに該当する夫婦

- 令和4年1月1日から令和5年3月31日までの間に婚姻届を提出し、受理された
- 婚姻日において、夫婦ともに39歳以下である
- 令和4年1月1日以降、婚姻のために下野市に転入した、または市内で転居した
- 令和3年中の所得の合計額が400万円未満である
- 市税を滞納していない
- 他の公的制度による家賃補助などを受けていない

■**補助額** 上限30万円

■**問い合わせ先**

こども福祉課 ☎(32)8903

## 緑化ボランティア活動助成事業

市緑化推進委員会では、市内の緑化推進に取り組む団体に活動費の一部を助成します。

■**補助対象となる団体**

市内在住者5人以上のグループで、規約を有する団体

■**事業の内容**

- 空地や街路などを利用しての緑や花づくり
- 緑地や並木の育成保護

■**助成の対象** 苗木・草花、肥料・用具など資材、会議費など

■**助成額** 対象となる費用の2分の1の額

※1団体につき上限4万円。

※予算の範囲内で交付します。

■**申請方法**

必要書類を農政課に提出

■**申請期限**

4月22日㈮

■**問い合わせ先**

農政課

☎(32)8906

## 固定資産税に係る価格に関する審査申出

固定資産税課税台帳に登録された価格について不服がある場合には、固定資産評価審査委員会に対して文書での審査申出をすることができます。

■**申出ができる期間** 4月1日～納税通知書の交付を受けた翌日以後3か月を経過するまで

**審査申出の特例**

新型コロナの影響への対策として、令和3年度に限り、価格が上昇した土地であっても税額を据え置く特別な措置が講じられました。その特別措置の対象となった土地の令和3年度の価格については、令和3年度の納税通知書の交付を受けた翌日以後15か月を経過する日まで審査申出をすることができます。

■**問い合わせ先**

固定資産評価審査委員会

☎(32)8916

税務課 ☎(32)8892

## 天平の花まつり中止

3月20日から5月5日にかけて開催を予定していた第43回天平の花まつりは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により中止となりました。

桜の開花時期には、警戒本部を設置し、園内の巡回や本部前での大型サーマルカメラなどによる検温などを行います。

なお、公園内での宴会は禁止となります。また、ご来場の際は感染症対策の徹底にご協力をお願いします。

■**問い合わせ先**

市観光協会 ☎(39)6900

## 市役所のテレワークスペース ご利用ください

市役所にWi-Fi環境を整えた無料テレワークスペースを設置しています。ぜひご利用ください。

■**日時** 平日の午前8時30分～午後5時

■**利用時間** 制限なし（予約が多いときは制限あり）

■**場所** 市役所 市民ロビー（北側）

■**定員** 3名

■**持ち物** パソコン（プリンターは利用できません）

■**利用方法** 電話、メール、申し込みフォーム、FAX

■**申し込み・問い合わせ先**

総合政策課 ☎(32)8886 FAX(32)8606

✉sougouseisaku@city.shimotsuke.lg.jp

広告

あそびにおいで

詳しくはこちら

www.aisen.ed.jp

子育て支援

親子参加イベント

園庭開放

0・1・2歳児対象

やってます

日程はHPをご覧ください

0・1・2才のお子さんとお母さんが集まります。みんなで楽しく遊ぼう！

あいせん

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）

だいにあいせん

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 ご遠慮なく、お問い合わせください。

子育て応援団

育児相談

## 広報しもつけに有料広告を掲載しませんか

広報しもつけは毎月2万部発行しており、市の内外に広くお知らせすることができます。

| | 回数 | 掲載料 |
|---|---|---|
| 下面通し | 1か月 | 20,000円 |
| | 3か月連続 | 50,000円 |
| | 6か月連続 | 90,000円 |
| | 12か月連続 | 170,000円 |
| 下面1/2 | 1か月 | 10,000円 |
| | 3か月連続 | 25,000円 |
| | 6か月連続 | 45,000円 |
| | 12か月連続 | 85,000円 |

**■問い合わせ先**
総合政策課　☎(32)8886

## ママパパEnglishサロン

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

**■日時**　4月28日㈭
午前10時～11時

**■場所**
薬師寺コミュニティセンター

**■定員**　5名

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

**■申し込み・問い合わせ先**
市民協働推進課
☎(32)8887

## 農作業で道路をよごさないようにしましょう

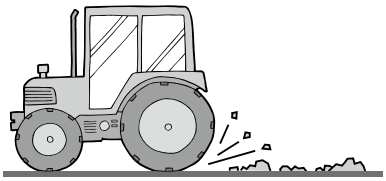
トラクターなどを使用して農作業を行うときは、公道に出る前に必ず泥を落としてから走行するようにしましょう。

道路に落ちた泥は、交通の妨げとなる場合があり、大変危険です。

やむを得ず道路が汚れてしまった場合には、速やかに道路を清掃しましょう。

住み良いまちづくりへのご協力をお願いします。

**■問い合わせ先**
農政課　☎(32)8906



## 優良運転者を表彰します

優良運転者の定期表彰を行います。ご希望の方は、表彰区分をご確認のうえ申請してください。

表彰該当者には11月頃に通知します。

**■申請条件**　次のすべてに該当する市民の方

・表彰区分表の免許取得期間内に自動車(原付・小特・二輪免許を含む)の運転免許を取得した方

※普通・二輪・原付・小特など、現在お持ちの免許で最も古いものの取得日が起点になります。

・平成29年4月1日以降に自己の責任による交通事故歴がなく、交通関係法令違反点数の合計が3点以内である方

・過去に交通安全功労者または優良運転者として緑十字銅章以上の表彰を受けていない方

**■申込期間**　4月15日㈮～5月10日㈫

**■申し込みに必要なもの**　印鑑、運転免許証、670円（運転記録証明書交付代）

| 表彰区分 | | 免許取得期間 |
|---|---|---|
| 栃木県警察本部長・栃木県交通安全協会長表彰 | 20年表彰 | 平成13年度 |
| | 30年表彰 | 平成３年度 |
| | 40年表彰 | 昭和57年3月31日以前 |
| 下野警察署長・下野地区交通安全協会長表彰 | ５年表彰 | 平成28年度 |
| | 10年表彰 | 平成23年度 |
| | 15年表彰 | 平成18年度 |

**■申し込み・問い合わせ先**
下野地区交通安全協会（下野警察署内）
☎(51)1036

## 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

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

3290490

（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

お名前（フリガナ）

電話

年齢　　歳

## 地籍調査事業の登記が完了しました

地籍調査事業において、次の調査区域の登記が完了しました。既に土地所有者の皆さまには通知してあります。

登記簿や公図は、宇都宮地方法務局小山出張所で取得できます。

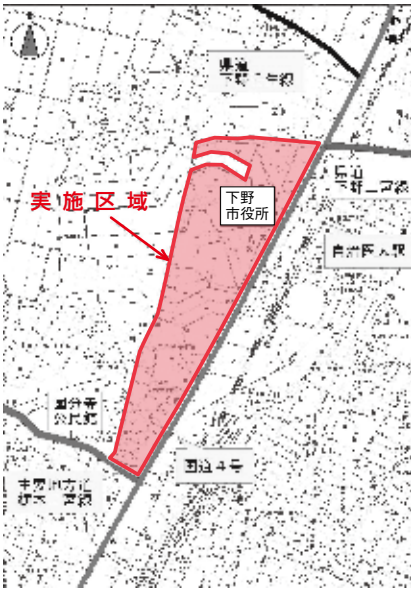
**■登記完了区域**
小金井Ⅶ地区

**■登記完了日**
2月15日

**■総筆数**
589筆

**■総面積**
0.5㎢

**■問い合わせ先**
建設課
☎(32)8908




## 2022市民生活ガイドブックを発行しました

2022市民生活ガイドブックを発行し、3月に全戸配布しました。市民生活ガイドブックとは、市役所での各種手続きや、福祉・子育ての情報など、日常生活で役立つ情報をまとめた冊子です。

**市民生活ガイドブックの特長**

- 各種手続きに便利な、生活に密着した情報を掲載
- 市内医療機関を一覧表とマップで掲載
- 裏表紙に市内公共施設などの電話帳
- 各ページのインデックス(見出し)の色をわかりやすく統一
- 市内公共施設などのAED設置場所を明記

**■問い合わせ先**
総合政策課　☎(32)8886

## 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く場合がありますのでご了承ください。

## 下野市内部統制基本方針を策定しました

今年度から導入した市の内部統制の基本方針として、3月1日に「下野市内部統制基本方針」を策定しました。

内部統制は、事務の管理と執行が法令に適合し、適正に行われることを確保することで市の財政的損失の発生や信用失墜の防止を図るものであり、

- 事務に関する法令等の遵守
- 財務報告等の信頼性の確保
- 資産の保全
- 事務の効率的かつ効果的な遂行

を目的としています。

この方針に基づき、「財務に関する事務」を対象に、内部統制を活用して市の事務に係るリスク管理を全庁的に実施していきます。

**■問い合わせ先**　総務人事課　☎(32)6065

広告
ケーブルテレビは1ギガ
ネット地域最安値に挑戦中!!
なんと最安プランは
3,289円（税抜 2,990円）
ケーブルテレビはサポート充実！
24時間電話対応
地域密着訪問サポート
※テレビサービス（エンジョイ／ドリームコース）と一緒に加入した場合のインターネットの料金です。テレビのご利用料は別途いただきます。
CATV 栃木ケーブルテレビ 下野センター　0120-22-1880

## 人間ドックの検診費用を助成します

国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者の方を対象に、人間ドック検診費用の一部を助成します。
※受診後の申請は助成対象となりませんので、必ず事前にお申し込みください。

**■助成金**　2万5,000円

**■対象者**
次のすべてに該当する方
- 検診日時点で30歳以上の方
- 納期が到来した保険税（料）に未納がない世帯の方
- 市が実施する特定健診・健康診査を受診していない方

**■対象となる検診**
- 令和４年度の間に受けたもの
- １人１回、１種類まで

**■必要なもの**
被保険者証、健診受診券（40歳以上の方）
※健診受診券は５月末頃発送予定ですので、それより前に申請する場合は不要です。

**■申請期限**
令和５年１月31日㈫

**助成までの流れ**
①医療機関に予約
②受診前に市民課で助成申請
③人間ドックを受診

**助成金の請求**
受診する医療機関によって手続きが異なります。

下表の医療機関
医療機関窓口で２万5,000円が差し引かれますので、請求の手続きは不要です。

下表以外の医療機関
医療機関の窓口でいったんは全額を支払い、市民課で助成金の請求手続きを行ってください。後日、指定の口座に助成金を振り込みます。

**■必要なもの**　領収書、検診結果、通帳、被保険者証、印鑑

| 区分 | 医療機関 | 検診料 | 個人負担 | 検診内容 | 胃の検査 バリウム | 胃の検査 胃カメラ | その他（主なもの） | 電話番号 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 日帰り | 自治医大健診センター | 55,220 | 30,220 | 一般 | ○ | × | | (44)2100 |
| | 島田クリニック | 43,070 | 18,070 | 一般 | ○ | × | ABC検診 | (53)8000 |
| | 石橋総合病院 | 45,100 | 20,100 | 一般 | ○ | ○ | 子宮頸部細胞診、マンモグラフィー | (53)1134 |
| | | 33,220 | 8,220 | 脳ドック | × | × | 頭部MRI・MRA | |
| | 小金井中央病院 | 43,000 | 18,000 | 一般 | ○ | ○ | 婦人科検査、腹部X線検査 | (44)7000 |
| | 新小山市民病院 | 45,100 | 20,100 | 一般 | ○ | × | 血圧脈波検査 | (36)0250 |
| | | 49,500 | 24,500 | 一般 | × | ○ | 血圧脈波検査 | |
| | | 44,000 | 19,000 | 脳ドック | × | × | 頭部MRI・MRA、頸部MRA | |
| | 宇都宮セントラルクリニック | 41,800 | 16,800 | 一般 | ○ | × | | 028(657)7302 |
| | | 44,000 | 19,000 | 脳ドック | × | × | 頭部MRI・MRA、頸部MRA | |
| | 鷲谷病院 | 44,000 | 19,000 | 一般 | ○ | ○ | 腹部内臓脂肪測定 | 028(648)0484 |
| | | 28,600 | 3,600 | 心臓ドック | × | × | 心臓CT検査 | |
| | | 39,600 | 14,600 | 脳ドック | × | × | 頭部MRI・MRA、頸部MRA | |
| | 獨協医科大学病院 | 45,000 | 20,000 | 一般 | ○ | × | In-body（体脂肪率） | 0282(87)2216 |
| 宿泊 | 小金井中央病院 | 70,100 | 45,100 | 一般＋糖尿病 | ○ | ○ | 婦人科検査、糖負荷試験、腹部X線検査 | (44)7000 |
| | 獨協医科大学病院 | 68,200 | 43,200 | 宿泊ドック（男性） | ○ | × | In-body（体脂肪率）、泌尿器科診察（55才～）、耳鼻科診察 | 0282(87)2216 |
| | | 77,330 | 52,330 | 宿泊ドック（女性） | ○ | × | In-body（体脂肪率）、婦人科診察、耳鼻科診察 | |
| 総合ドック | 宇都宮セントラルクリニック | 67,100 | 42,100 | 一般＋脳 | ○ | × | 頭部MRI・MRA、頸部MRA | 028(657)7302 |
| | | 67,100 | 42,100 | 一般＋心臓 | ○ | × | 心臓MRI・MRA | |
| | 鷲谷病院 | 69,300 | 44,300 | 一般＋脳 | ○ | ○ | 頭部MRI・MRA、頸部MRA | 028(648)0484 |
| | | 69,300 | 44,300 | 一般＋膵臓 | ○ | ○ | 膵臓MRI | |
| | | 61,600 | 36,600 | 一般＋心臓 | ○ | ○ | 心臓CT検査 | |

**■申し込み・問い合わせ先**　市民課　☎(32)8895

## ウクライナへの人道支援に関する募金

市と市社会福祉協議会は連携し、命と生活が差し迫った脅威にさらされているウクライナの人々を支援するための募金を受け付けています。

皆さまからの心温かいご協力をお願いします。

**■募金箱の設置期間**

5月25日㈬まで

**■募金箱の設置場所**

- 市役所（総合案内、会計課）
- 社会福祉協議会
- 石橋公民館
- 国分寺公民館
- 南河内公民館
- 南河内東公民館

**■問い合わせ先**

社会福祉課　☎(32)8899
社会福祉協議会　☎(43)1236

## 18歳から成人！　でもお酒やタバコは20歳から

4月から民法における成年年齢が18歳に引き下げられます。

**■18歳になったらできること**

- 親の同意がなくても様々な契約ができる→45ページも参照
  …携帯電話を契約する、クレジットカードをつくる、一人暮らしの部屋を借りるなど
- 10年有効のパスポートを取得できる→詳しくは33ページへ
- 公認会計士や司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取ることができる
- 性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられる

※結婚は、女性の結婚可能年齢が16歳から18歳に引き上げられ、男女とも18歳に。

**お酒やタバコは20歳から**

次の活動は、従来の年齢制限が維持されています。

- お酒を飲む
- たばこを吸う
- 競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券（馬券など）を買う
- 養子を迎える
- 大型・中型自動車運転免許の取得（大型免許は21歳以上）

**もっと詳しく**

| | |
|---|---|
| 政府広報オンライン特設ページ | |
| 法務省特設ページ「大人への道しるべ」 | |
| 消費者庁特設ページ「18歳から大人」 | |

# 募　集

## 「小規模多機能型居宅介護施設」の整備事業者を募集

市では、第8期下野市高齢者保健福祉計画に基づき福祉施設の基盤整備を進めていますが、前年度は不調であったため、改めて「小規模多機能型居宅介護施設」の整備事業者を募集します。

**■募集施設**　小規模多機能型居宅介護施設（1施設）

**■定員**

登録定員29名
利用定員18名
宿泊定員9名

**今後のスケジュール**

**■募集要項の配布期間**

4月11日㈪~5月9日㈪

**■応募書類の受付期間**

5月10日㈫~6月30日㈭

**■面接審査**　7月中旬

**■審査結果の通知**　7月下旬

**■施設の開設**

令和5年4月（予定）

**■申し込み・問い合わせ先**

高齢福祉課　☎(32)8904

## 統計調査員の登録者を募集

国で定期的に実施される各種統計調査を行う際、地域の該当者・企業などを訪問する統計調査員を募集しています。

**■応募資格**

次のすべてに該当する方

- 20歳以上で、税務・警察・選挙業務に従事していない方
- 平日に開催する説明会などに参加できる方
- 調査で知り得たことなど、秘密を保持できる方

**■応募方法**

- 応募用紙（総合政策課で配布・市ホームページでダウンロード可）を総合政策課に提出
- 市ホームページの登録申請システムから直接申し込み

**手当**

調査を行っていただいた場合、3~5万円程度の手当を支給します（調査の種類による）。

**■申し込み・問い合わせ先**

総合政策課　☎(32)8886

## ダムフォトコンテスト作品募集

（一財）ダム技術センターでは、全国からダムをテーマとした写真を募集しています。詳しくは募集要項をご確認ください。

URL http://www.jdec.or.jp/

**■対象となる写真**

- ダム堤体または関連構造物が写っているもの（砂防ダム除く）
- 月ごとの季節感があるもの

※コンピュータで画像処理されたもの、連続写真や組写真、日付の入っているものは応募不可。

**■応募方法**　下記①~⑤を明記した応募票（様式任意）を作品（A4版カラープリント（光沢紙））の裏面に貼り付け、提出

①氏名・住所・電話番号・職業
②ダム名と所在地
③写真に関する簡単なコメント
④撮影年月日　⑤応募動機

**■応募期限**　9月30日㈮

**■問い合わせ先**

（一財）ダム技術センター
☎03(5815)4161（代）

## 親子教室の参加者を募集

児童館では、年間を通して親子教室を開催しています。リズム遊びや工作、季節の行事など、親子が楽しくふれあえる遊びを行います。事前申し込みは不要です。保育園などへの入園前のひとときを楽しく過ごせるようお手伝いします。一緒に子育てをしていきましょう。

| 教室名 | 対象者 | 日時 | 定員 | 会場・問い合わせ先 |
|---|---|---|---|---|
| なかよし教室 | 市内在住の0~3歳児の親子 | 4月12日~　(毎週火曜日)<br>午前10時~11時 | 4組 | こどもの広場いしばし<br>☎(52)1129 |
| バンビ教室 | | | | 国分寺駅西児童館<br>☎(44)0786 |
| ひよこ教室 | | | | 国分寺東児童館<br>☎(44)2604 |
| のびのびひろば | | 4月12日~　(毎週火曜日)<br>午前10時30分~11時30分 | 6組 | 南河内児童館<br>☎(44)8420 |

## シルバー人材センター　会員と仕事を募集しています

あなたの豊かな知識と経験を、社会のため、誰かのために生かしてみませんか？

シルバー人材センターでは、定年退職した方や家業を後継者に譲った方など、何か仕事を通じて社会に貢献したいという方々が会員となり、自分に合った仕事を発注者（民間企業、一般家庭、公共団体など）から引き受けて働いています。

従事した仕事に応じて配分金（報酬）が支払われますので、安心して働くことができます。

### 会員を募集しています

市では380名の方が会員登録しています。

毎月第3水曜日に入会説明会を開催しています。詳しくは広報しもつけをご覧になるか、お問い合わせください。

■**対象者**　市内在住の60歳以上の健康な方

※チエブクローは「知恵袋」と「ふくろう」を合わせたキャラクターです。

チエブクロー

### 仕事を募集しています

シルバー人材センターの目的は収益ではなく、社会貢献です。安心して仕事をお任せください。

■**主な仕事**　植木の手入れ、襖・障子張り、網戸張り、刃物研ぎ、草むしり、草刈り、施設管理、清掃、家事援助サービスなど

※作業料金は、職種によって基本料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

■**問い合わせ先**

シルバー人材センター
☎(47)1124

# 就　職

## 県立がんセンター看護職員募集

■**採用予定日**

令和5年4月1日

■**応募資格**　昭和53年4月2日以降に生まれた方で、看護師免許を有する方（令和4年度の国家試験で取得見込みの方含む）

■**勤務時間**

1週間あたり38時間45分

■**週休日**　4週間につき8日

■**職務内容**

看護及びその関連業務全般

■**申込方法**　必要書類を県立がんセンターに提出または郵送（様式はセンターホームページからダウンロードできます）

■**試験日程・申込期間**（申込期限必着）

- 5月28日㈯　4月13日㈬~5月13日㈮
- 6月25日㈯　5月10日㈫~6月10日㈮
- 7月23日㈯　6月8日㈬~7月8日㈮
- 8月20日㈯　7月5日㈫~8月5日㈮

■**申し込み・問い合わせ先**　県立がんセンター事務局
総務課　☎028(658)5794　(宇都宮市陽南4-9-13)
URL http://www.tochigi-cc.jp/recruit/index.html

※詳しい募集要項はセンターホームページをご覧ください。

## ひとり親家庭の就業支援講習会（介護職員初任者研修・医療事務・調剤薬局事務）

（公財）県ひとり親家庭福祉連合会では、ひとり親や寡婦の方の自立支援と就業促進のため、資格取得講座を実施します。

研修の日程や申込期間など、詳細はお問い合わせください。

■**研修期間**　各会場による

■**場所**　ニチイ学館（介護5会場、医療・調剤薬局事務2会場）

■**対象者**

次のすべてに該当する方

・ひとり親家庭の母・父または寡婦の方

・地域で介護サービスや医療事務に従事する方または従事しようとする方

・研修の全課程を修了できる方

■**定員**（書類・面接で選考）

・介護職員初任者研修　各8名

・医療・調剤薬局事務　各5名

■**受講料**　無料（テキスト代や受験料などは自己負担あり）

■**申込方法**　次の①～⑥をメール、FAX、または電話

①氏名②母子・父子・寡婦の別③住所④電話番号⑤メールアドレス（任意）⑥面接時の託児希望の有無と子どもの性別・年齢

■**申し込み・問い合わせ先**

県ひとり親家庭福祉連合会

（月曜日・祝日は閉所）

☎028(665)7801または7806

FAX 028(665)7802

✉ tochbosi@sea.ucatv.ne.jp

## 令和5年採用 自衛隊員採用試験

**一般幹部候補生**

■**対象者**　22歳以上26歳未満（20歳以上22歳未満の大卒（見込含む）含む）の方

※修士課程修了者（見込者含む）などは28歳未満まで。

■**申込期限**　4月14日㈭

■**一次試験日**

4月23日㈯・24日㈰

**一般曹候補生**

■**対象者**　18歳以上33歳未満の方（採用予定月の末日現在）

■**申込期限**　5月10日㈫

■**試験日**　5月20日㈮～29日㈰のいずれか1日

■**問い合わせ先**

自衛隊小山地域事務所

☎(25)4763

# 相　談

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

## 弁護士による無料法律相談

■**日時**（要予約）

①4月12日㈫　②4月26日㈫

③5月10日㈫

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**

① 4月11日㈪まで

② 4月13日㈬～25日㈪

③ 4月27日㈬～5月9日㈪

■**申し込み・問い合わせ先**

社会福祉協議会　☎(43)1236

## 無料行政書士相談

県行政書士会小山支部が主催する相談会です。

■**日時**（要予約）

4月28日㈭、5月26日㈭

午前10時～正午

■**場所**　ゆうゆう館

■**定員**　4名（1名30分）

■**内容**　相続や遺言、農地転用、開発行為、成年後見など

■**申し込み・問い合わせ先**

市民協働推進課

☎(32)8887

## 司法書士による無料法律相談会

■**日時**（要予約）

毎月第2・第4金曜日

午後2時～4時30分

■**場所**　県司法書士会館（宇都宮市幸町1-4）

■**内容**　財産管理、任意後見、相続手続き、遺言書の作成など

■**予約方法**

電話（面談日の2日前締切）

■**申し込み・問い合わせ先**

リーガルサポートとちぎ支部

☎028(632)9420

（平日の午前9時～午後5時）

## 心配ごと悩みごと・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 |
|---|---|---|---|
| 心配ごと悩みごと相談 | 4月19日㈫、5月17日㈫ 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

## 成年年齢引き下げに伴う新成人の消費者トラブルにご注意

民法改正により、この4月1日から成年年齢が18歳になりました。

成人になると、親などの法定代理人の同意がなくても、自分の意志で契約ができます。高校生でもローンを組んだり、クレジットカードを作ったりできるようになります。

未成年者の場合、親などの法定代理人の同意がない契約は取り消すことができますが、成人になると民法の「未成年者取消権」に基づく取り消しができなくなります。そのため、保護がなくなったばかりの高校・大学在学中の新成人をねらい打ちにする悪質な業者がいます。新成人をターゲットにした悪質商法のトラブルに巻き込まれないよう注意してください。

不安に感じた際やトラブルが生じた際は、消費生活センターまでご相談ください。

**■契約や買い物で「困ったな」と思ったら**
消費者ホットライン　188

**■貸金業に関する問い合わせ**
日本貸金業協会　貸金業相談・紛争解決センター
☎0570(051)051
関東財務局宇都宮財務事務所理財課　☎028(346)6302

**■警察への相談**　＃9110

**市消費生活センター専用ダイヤル　☎(44)4883(市役所2階)**

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

Shimotsuke
－男女共同参画宣言都市－ しもつけ

## 場所にとらわれない働き方

コロナ禍に急速に拡がりを見せた「テレワーク」。インターネットなどを利用した、職場や勤務時間にとらわれない働き方のことです。市役所1階にもテレワークスペースが設けられ、無料Wi-Fiを利用して仕事をすることができます（38ページ参照）。

在宅勤務もテレワークの一種です。育児や介護などで職場での勤務が難しくなってしまった方も、在宅勤務制度の導入により、就業を継続することができる場合があります。

市はテレワークのための移住を補助しています。労働局でも、中小事業主を対象として、テレワーク制度の導入にかかる経費の助成金の申請を受け付けており、だれもが働きやすい柔軟な職場環境づくりを推進しています。

## まちがいさがし　わかるかな？

▼ かんぴょうとカンピくん

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

スマートフォンやタブレット端末から「広報しもつけ」を読むことができます

○カタログポケット　iOS　Android
URL https://www.catapoke.com/?mict_code=1

○トチギイーブックス
URL http://www.tochigi-ebooks.jp/

○マイ広報紙
URL https://mykoho.jp/

○マチイロ
URL https://machiiro.town/

しもつけミニ情報

「広報しもつけ」を市内コンビニエンスストアに設置しています。ぜひご利用ください。

# 4月 うづき 卯月 April

## ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

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

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

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

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

## 納税ごよみ

■納期限　4月30日㈯

国民年金保険料　3月分

## 平美林清掃計画

| | | |
|---|---|---|
| 4月 | 天平の丘 | — |
| | 花広場 | |
| 5月 | 天平の丘 | 国分寺地区老人クラブ |
| | 花広場 | 花まつり協力会 |

■問い合わせ先
商工観光課　☎(32)8907

## 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。

| | |
|---|---|
| 9日㈯ | 南河内児童館 |
| 23日㈯ | 総会　GTコミュニティセンター |

■問い合わせ先
社会福祉協議会　☎(43)1236

## 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。
✉ t-shimotsuke@sg-p.jp

■問い合わせ先
総合政策課　☎(32)8886

## シルバー人材センター

■刃物研ぎ　午前９時～午後２時

| | |
|---|---|
| 15日㈮ | ゆうがおパーク |

■入会説明会（要申し込み）
午前10時～

| | |
|---|---|
| 20日㈬ | 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

## 一次救急医療機関情報

### ■夜間休日急患診療所

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

### ■休日急患歯科診療所

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

■とちぎ子ども救急電話相談　☎#8000
携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(600)0099
月～土曜日:18時～翌朝8時
日曜日・祝休日:24時間（8時～翌朝8時）

■とちぎ救急医療電話相談（大人の救急電話相談）☎#7111
携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(623)3344
月～金曜日:18時～22時　土曜・日曜・祝休日:16時～22時
急な病気やけがに関する家庭での対処方法や救急医療の受診の目安などを看護師がアドバイスします。

## 救急告示医療機関当番（一次急患）

◉平日・日曜日　17:00～翌日9:00
◉土曜日・祝日の前日（　　の部分）17:00～翌日17:00
カレンダー内番号が当番医療機関です。事前に電話で確認してください。

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 1 ①⑥ | 2 ②⑤ |
| 3 ①④ | 4 ③⑤ | 5 ②④ | 6 ③⑥ | 7 ②④ | 8 ③⑤ | 9 ①⑥ |
| 10 ②④ | 11 ①⑤ | 12 ③⑥ | 13 ①④ | 14 ②⑥ | 15 ③⑤ | 16 ①④ |
| 17 ②⑤ | 18 ③⑥ | 19 ②④ | 20 ①⑤ | 21 ③⑥ | 22 ①④ | 23 ③⑤ |
| 24 ①⑥ | 25 ②④ | 26 ③⑥ | 27 ②⑤ | 28 ③⑥ | 29 ①⑤ | 30 ②④ |

| 番号・医療機関名・所在地 | |
|---|---|
| ①石橋総合病院　下古山1-15-4<br>☎(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ケ谷753<br>☎(31)1331 |
| ②小金井中央病院　小金井2-4-3<br>☎(44)7000 | ⑤光南病院　小山市乙女795<br>☎(45)7711 |
| ③杉村病院　小山市城山町2-7-18<br>☎(25)5533 | ⑥野木病院　野木町友沼5320－2<br>☎0280(57)1011 |

けやきネット　市内小中学校の情報はこちらから
http://www.school.shimotsuke.ed.jp/index.html

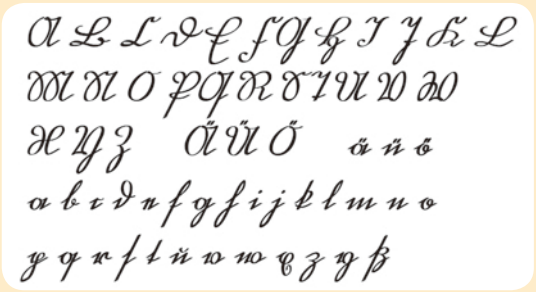
P45のまちがいさがしの答え　①カンピくんの葉　②かんぴょうの数　③ビニルハウス

## 国際交流員ウィルペルトのコラム

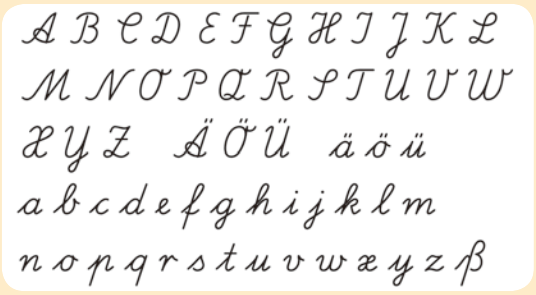
# ドイツ人とその書体・後編
## Die Deutschen und ihre Schrift Teil 2
(ディー ドイチェン ウンド イーレ シュリフト タイル ツワイ)

３月号のコラムに書いた活字の書体「フラクトゥア」と「アンティカ」を覚えていますか？　今回は手書きの書体のうち、筆記体について書きます。ドイツの小学生にとって、均整がとれていて読みやすい筆記体を書くことは重要だからです。

ドイツ語圏では、活字と同じように筆記体にも主に２つの書体が存在しました。ドイツ文字の筆記体「Kurrentschrift（クッレントシュリフト）」とラテン文字の筆記体「Lateinische Schreibschrift（ラタイニシェ シュライブスシュリフト）」です。この２つには、活字のフラクトゥアとアンティカと同様、様々な種類がありました。



クッレントシュリフト（以下「クッレント」）



ラタイニシェ シュライブスシュリフト
（以下「ラタイニシェ」）

16世紀から、手書きでは、ドイツ語の文章にはクッレント、外来語にはラタイニシェが使われていました。しかし、ヒトラーが、フラクトゥアと同時にクッレントを好ましからざる書体としたので、学校ではラタイニシェを使うことが義務付けられました。

現在、ドイツの子どもたちは小学１年生で、１文字ずつ書き上げるブロック体のアルファベットを教わります。書き方は、鉛筆で練習します。２年生になると次の段階に進みます。新たに筆記体を教わり、万年筆での書き方を習わないといけません。

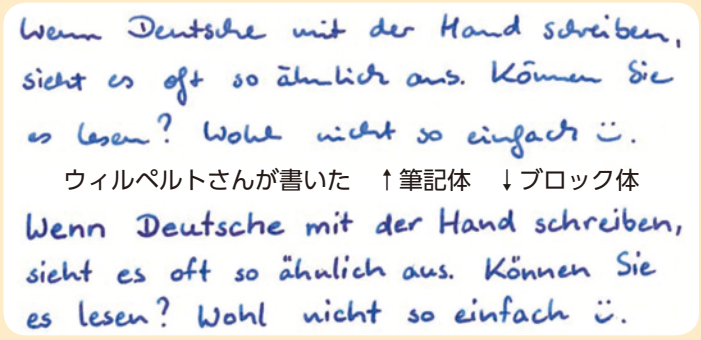
なぜなら、鉛筆よりも万年筆で書く方が難しいからです。

万年筆のペン先は、筆圧の強弱に反応します。力を入れすぎると、ペン先が分かれてしまってインクが出なくなります。持ち方が斜めすぎたり、垂直すぎたりすると、うまく書けません。ペン先の向きに逆らって書けば、紙に引っかかってしまいます。万年筆のその特性が、子どもたちに力の入れ方、手指の使い方、正しい姿勢、丁寧で細やかな作業を行う技術などを自然に身につけさせるのです。

子どもたちにとっては、万年筆と筆記体への新たな挑戦です。１つ１つの文字をつなげながらきれいに書くためには、かなりの注意が必要です。注意しなければ、線の強いつながりのせいで読みにくい文字になってしまいます。だから、多くの練習が不可欠です。

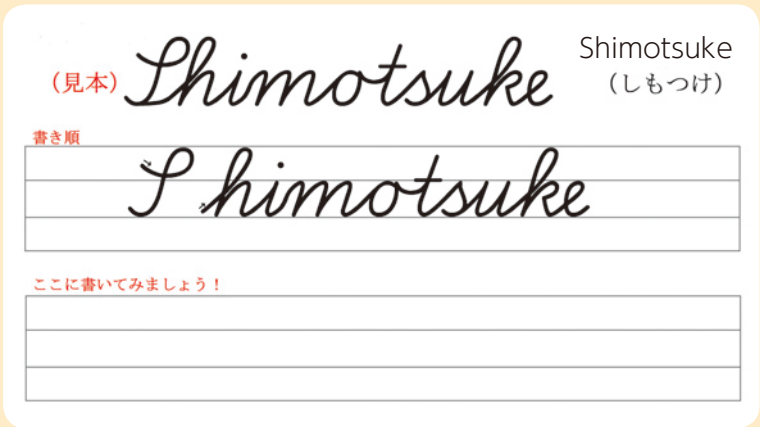
筆記体のようにつながっている書体を習得した生徒は、文章をよりよく記憶し、その意味をより容易に把握できるという研究結果があります。また、ブロック体よりも、筆記体の方が早く書くことができます。

私の経験では、ドイツ人はみんな、手書きの筆記体にちょっとブロック体を混ぜて書きます。すべての文字をつなげるのは難しいから、途中でペンを紙から離して、手をスムーズに動かすためにブロック体の１文字を入れて、またつなげて書きます。こうすると、手が疲れなくて早く書くことができます。




訳）ドイツ人が手書きで文章を書くと、こんな感じになることが多いです。読めますか？　多分、簡単には読めないでしょう☺。

試しに、筆記体で書いてみましょう！　大切なのは、文字をつなげることと、途中でペンを離さないで書くこと。Sを書いたら、ペンを離さずにすべての文字をつなげることです。最後に、iの点とtの横線を書きます。




できましたか？　もっとやってみたくなりましたか？　ドイツのカリグラフィーに興味はありますか？

広報しもつけ５月号では、カリグラフィー講座のお知らせをしますので楽しみにしていてくださいね！

## 今月のトピックス

トピック1 子ども家庭総合支援拠点を新たに設置…P32
トピック2 市民活動センターオープンします…P33
トピック3 市内の一部の公園に公衆電話を新設…P34
トピック4 メール配信サービスがLINEアプリ対応に…P37
トピック5 結婚新生活支援事業…P38

# 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 道の駅しもつけイメージキャラクター カンピくん | | | | 4/1 いっくん | 2 市民課休日開庁(3.34) | 3 シングルステニス大会(3.16) 市民課休日開庁(3.34) |
| 4 みーちゃん | 5 心配ごと悩みごと相談(3.44) | 6 | 7 パソコン相談(3.8) | 8 | 9 | 10 キンボールスポーツサンデー(4.18) |
| 11 | 12 法律相談(4.44) ※他1回 | 13 育児相談(3.21) しもつけ茶屋(4.35) ※他1回 | 14 | 15 より処グリム(4.35) | 16 こっちゃん | 17 オープンガーデン(4.32) ※他1回 |
| 18 | 19 心配ごと悩みごと相談(4.44) | 20 市議選 無料送迎バス(4.7) | 21 市議選 無料送迎バス(4.7) | 22 介護者交流会(4.35) | 23 ピラティス教室(4.34) | 24 市議会議員選挙(4.6) |
| 25 まなちゃん | 26 らいむ | 27 おひさま(4.35) | 28 Englishサロン(4.39) 行政書士相談(4.44) | 29 いぶくん | 30 つむつむ | 5/1 書道連盟講話会(4.32) |
| 2 ゆうま | 3 | 4 | 5 | 6 ゆうゆう茶屋(4.35) | 7 かなくん | 8 キンボールスポーツサンデー(4.18) |

春の交通安全県民総ぐるみ運動(4.33)

市議会議員選挙 期日前投票(4.6)

**イベントカレンダーに掲載されている行事やイベントは、新型コロナウイルス感染症の影響で延期・中止となる場合があります。最新の情報を確認してお出かけください。**

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お子さんの誕生月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。版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

UD FONT

■発行／下野市役所 ■編集／総合政策課
■〒329-0492 栃木県下野市笹原26
■TEL:0285-32-8886 ■FAX:0285-32-8606
■URL:http://www.city.shimotsuke.lg.jp
■E-mail:info@city.shimotsuke.lg.jp