

しもぶら「しもつけ健康講座」 「腸活」で健康力アップ！

～良い腸内環境は全身の健康の要～

「元気な生活に、なぜ良い腸内環境の維持(腸活)が大切か？」について学ぶ講座です。「腸活」を学び、いつまでも健康な生活を送りましょう。

■日時 12月14日(土)

午後1時30分～3時

■場所 市民活動センターしもぶら
研修室3

■定員 先着15名程度

■講師

目黒真一 氏(静岡県立大学客員教授)

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

市民活動センターしもぶら

☎(32)7290

Shimotsuke English Forum (市英語プレゼンテーション発表会)

市内児童生徒の皆さんが、日頃の英語学習の成果を生かして、英語でプレゼンテーションを行います。市内に勤務するALT(外国語指導助手)との国際交流会も実施します。どなたでもご覧いただけますので、お気軽にお越しください。

■日時 12月14日(土)

国際交流会

午前9時15分～10時

英語プレゼンテーション発表会

午前10時20分～午後0時30分

(開場 午前10時～)

■場所 国分寺公民館

■詳細 教育研究所ホームページを
ご覧ください

■問い合わせ先

学校教育課 ☎(32)8918



教育研究所
ホームページ

メール配信サービス 「しもつけインフォメーション」

かんたんな登録で、気象・地震情報や行政からのお知らせ、市のイベント情報などを、メールやLINEで受け取れます(通信料がかかります)。登録は二次元コードから、または☐t-shimotsuke@sg-p.jpに空メールを送信してください。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886



スマートフォン・
パソコン



フィーチャー
フォン(ガラケー)

デマンド交通「おでかけ号」 令和5年度利用状況

市内を運行している乗合のデマンド交通「おでかけ号」の、令和5年度の利用状況を報告します。おでかけ号は、年齢や住所を問わず、どなたでも通院や買い物、習い事などの移動に利用できます。ぜひご活用ください。

■利用者数

17,827人(1日平均約60人)

■主な利用者

約8割が70歳以上の方

■行き先トップ3

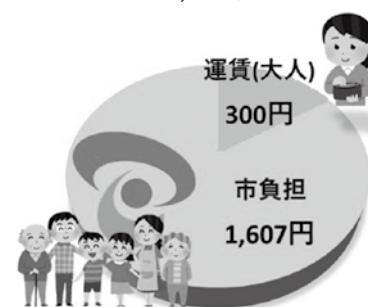
1位 石橋総合病院(1,112人)

2位 自治医科大学附属病院
(827人)

3位 小金井中央病院(417人)

■運行にかかる経費

1人あたり1,907円



■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

■相続 ■遺産分割 ■生前贈与 ■遺言書作成
相続税申告も財産の名義変更も一括安心のサポート

**飯野 洋 税 理 士
行政書士事務所**

相談無料 お気軽に！

下野市下古山2328-22

TEL.0285-29-7561

http://www.iinokaikei.jp



年末特別番組

地上デジタル 101CH

「YOU 顔マルシェ」で振り返る 1 年

【放送期間】12月28日(土)～31日(火)

【放送時間】8:00 / 14:00 / 19:00 / 20:00

しもつけ燈籠会や石橋高校野球部 甲子園出場など
下野市の1年をCATVの話題で振り返りましょう！

※プログラムは予告なく変更となる可能性があります。予めご了承ください。

ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819