

目次 Contents

- | | |
|--|---|
| 2 年頭のごあいさつ | 21 国民年金だより |
| 5 Shimotsuke-City Topics まちの話題 | 22 Let's SPORTS |
| 8 生涯学習だより | 24 障がい福祉瓦版 |
| 10 市長のいきいきタウントーク結果 | 25  |
| 12 確定申告のお知らせ | 28 図書館だより |
| 14 市県民税の申告が始まります | 30 暮らしの情報 |
| 16 保健だより  | 42 1月のカレンダー |
| 19 ファミリーサポートセンター | 43 国際交流員カロリンのコラム |
| 20 新・下野市風土記 | 44 イベントカレンダー |

今月の表紙

～ラジオ体操キャラバンinしもつけ～

11月23日に石橋体育センターで、健康長寿とちぎづくり県民運動としてラジオ体操を行いました。栃木県ラジオ体操連盟の1級ラジオ体操指導士から、一つひとつの動きについて、正しいラジオ体操の方法を指導いただきました。参加者120名は、一緒に参加したカンピくんと気持ちの良い汗を流し、体操後に、健康〇×クイズやミニ健康コーナー

で健康に関する情報を楽しく学びました。

市の健康実態調査では、20～40歳代で運動習慣のある人が少なく、誰もが知っているラジオ体操を、運動をはじめのきっかけづくりとして進めているところです。皆さんも健康長寿のためにラジオ体操を始めてみませんか？

今月の何の日

1月10日 110番の日

110番の適切な使用を推進しようということで、1985年に警察庁が決めました。

110番の正式名称は警察通報用電話です。番号が110となった理由は、覚えやすく誤報を少なくするためやダイヤル式電話のストッパーまでの距離が短い1を多くするためだと言われています。使う機会のはめったにないのに、誰もが知っている110番です。

事故や事件に遭遇したとき、緊張で何を話せばいいかわからず、慌ててしまうという人が多いようです。まずは落ち着いて、「何があったか」、「いつ」、「どこで」、「犯人は」、「どんな状況か」、「自分の住所・氏名・電話番号」という6つの要点を伝えることが大切です。また、携帯電話から通報する場合は、移動しながらだと声が聞こえにくく、電波状態が

不安定になり、通話途中で切れてしまうことがあるので、安全な場所で立ち止まって電話をかけましょう。

2017年の県内の110番通報は13万398件で、1日あたり357件、4分に1回もあったそうです。しかし、そのうちの約3割はいたずら電話や緊急性の低い問い合わせや相談の電話だったそうで、緊急時以外では使わないようにと警察庁では呼びかけています。110番は緊急時のために使用するものですが、いたずら電話、相談・問い合わせなどの電話により、本来の緊急を要する事件・事故の電話ができなくなることがあります。急を要さない相談や要望は警察署や警察安全相談専用電話（#9110）で受け付けているので、そちらに連絡するようにしましょう。

■人口と世帯（12月1日現在）

人口／60,174人（10）、男性／29,839人（0）、女性／30,335人（10）、世帯数／23,952世帯（16）

下野市公式
ツイッター

市ではホームページの最新情報や、災害発生時の避難場所などの情報配信を行います。右のQR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

