

令和4年8月発行（毎月1日発行）No.199



しもつけ産業団地造成工事起工式

# 目次 Contents

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 3 新型コロナワクチン接種について | 16 新・下野市風土記           |
| 4 まちの話題           | 17 下野市観光フォトコンテスト      |
| 5 レッツスポーツ         | 18 自治医科大学附属病院 連携協働コラム |
| 7 保健便り            | 20 国民年金だより            |
| 9 障がい福祉瓦版         | 21 農業委員会だより           |
| 10 環境トピックス        | 22 暮らしの情報             |
| 12 生涯学習だより        | 38 8月のカレンダー           |
| 13 地域おこし協力隊通信     | 39 国際交流員ウィルペルトのコラム    |
| 14 図書館だより         | 40 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

## しもつけ産業団地造成工事起工式

今月の表紙は、7月1日に行われた、しもつけ産業団地造成工事起工式の様子です。

しもつけ産業団地は、時代を担う多様な産業の誘致・育成を図るとともに、良質な都市環境を備え、地域と共生する魅力ある産業団地を目指しています。

令和2年12月の事業化決定後、栃木県土地開発公社が事業主体となり、下坪山・花田・絹板地域

(西坪山工業団地東部)に面積33.3haの整備を進めています。

新4号国道に近く、交通の利便性が高いなど立地条件に恵まれており、製造業、物流など諸産業の立地を想定しています。

完成は令和6年度を見込んでおり、今年度末から分譲用地の予約募集を開始します。

■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

### 小山地区 定住自立圏

## 小山市 おやまサマーフェスティバル

小山地区定住自立圏とは、小山市・下野市・野木町・結城市が連携・協力し、人の流れの創出を図る取り組みです。その取り組みの一つとして、各市町の情報を掲載していきます。

今回は、小山市のおやまサマーフェスティバル2022～第70回小山の花火～です。小山市内7か所で、コミュニティFM「おーラジ」77.5MHzから流れる音楽に合わせて同時に花火が打ちあがります。

離れた場所からぜひご観覧ください。

■開催日 8月20日(土) 午後7時～7時15分

■問い合わせ先

実行委員会事務局 ☎0285(22)9273



### ■人口と世帯（7月1日現在）

人口/60,123人 (+62)、男性/29,879人 (+17)、女性/30,244人 (+45)、世帯数/25,237世帯 (+54)

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接種について ◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

しもつけワイズ

問1 一晩の睡眠中に、人はどれくらい量の汗をかくか？

①約100ml

②約350ml

③約500ml

## 新型コロナワクチン接種証明書の発行には、便利なコンビニ交付をご利用ください

令和4年8月中旬より、マイナンバーカードを使ってコンビニエンスストアにあるマルチコピー機で新型コロナワクチン接種証明書が発行できるようになります。スマホを持たない方や、土日に急に証明書が必要になった方も証明書の発行が可能です。市役所に出向いたり、郵送申請をしたりする必要がなくなりますので、来庁することが難しい方はぜひご利用ください。

利用できるコンビニエンスストアの一覧は、厚生労働省または市ホームページでご確認ください。

■利用できる日時 原則無休（コンビニエンスストアの営業日） 午前6時30分～午後11時

※システムのメンテナンス日及び年末年始を除く。

■利用方法 コンビニエンスストアにあるマルチコピー機の画面に表示される「行政サービス」メニューを選択し、画面に表示される手順に従いマイナンバーカードのセットやマイナンバーカード取得の際に設定した券面事項入力補助用暗証番号（4桁）の入力などの操作を行ってください。

■コンビニ交付手数料 120円

海外用の接種証明書が必要な方へ

海外用の接種証明書をコンビニで取得するには、一度市役所窓口またはアプリで接種証明書を発行する必要があります。



## 新型コロナワクチン接種は令和4年9月末日をもって終了となる予定です

予防接種法上の特例臨時接種として実施している新型コロナウイルスワクチン接種は、令和4年9月30日(金)をもって終了予定です。接種についてよくご検討のうえ、ご希望の方は早めにご予約ください。

8月以降の集団接種は、下記のスケジュールを予定しており、9月3日(土)で終了します。スケジュールに変更が生じる場合は、広報しもつけや市ホームページでお知らせします。

※この情報は、7月13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。

### 集団接種の日程

実施日	接種時間
8月6日(土) <sup>*</sup>	午前9時30分～午後1時30分
8月20日(土)	午後2時～6時
8月27日(土)	
9月3日(土)	

※いしばし納涼花火大会開催のため時間変更。

- 場所 きらら館
- 使用するワクチン 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 ※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。

### 個別接種

市内26医療機関で接種可能です。ご予約は各医療機関へお問い合わせください。詳細は、お手元に届く接種券と案内をご覧ください。

### 小児（5～11歳）の接種

- ご予約は左記コールセンターへ。
- ・おかべこどもクリニック
  - ・グリムこどもとアレルギーのクリニック
  - ・にじいろこども診療所
  - ・おだかキッズクリニック

## 感染拡大に注意！ 基本的感染対策の徹底を

感染者が急増中です。「手洗い」「換気」「集まりは少人数・短時間で」「状況に応じたマスクの着用」「若い世代の方の3回目接種の検討」をお願いします。



## JDSF第3回全日本ブレイキン選手権優勝

THE FLOORRIORZ所属 Wato選手

石橋北小学校4年・倉井湧都（Wato）さんが、(公社)日本ダンススポーツ連盟主催 JDSF 第3回全日本ブレイキン選手権 ジュニアBBOYの部で優勝を果たしました。

Watoさんは「これからもっとダンスの技術を極めていきたい。将来はオリンピックや海外の大きな大会で優勝したい」と、今後の目標を力強く語りました。



## 国際生命協力協会様から寄贈

除菌スプレー

国際生命協力協会様から、市内幼稚園や保育園、認定こども園の子どもたちに除菌スプレー2,700本を寄贈していただきました。

除菌スプレーは、子どもたちの感染症対策などに活用いたします。

ありがとうございました。



## 子ども会活動功労者表彰を受賞

地域の子ども会活動の推進に尽力

藤沢修一様が、栃木県子ども会連合会から子ども会活動功労者として表彰されました。

藤沢様は、30年以上にわたり地域の子ども会活動の推進や活性化のためにご尽力されました。その功績を評価され、今回の表彰に至りました。

おめでとうございます。



## タイムカプセル開封セレモニー

石橋ライオンズクラブ

6月21日、石橋ライオンズクラブ結成50周年記念事業として、タイムカプセル開封セレモニーが開催されました。このタイムカプセルは、30年前の平成4（1992）年6月21日に、クラブ結成20周年記念事業と、石橋町誕生100年のお祝いとして、大松山運動公園内に埋設されたものです。中には、クラブ員や一般の方々が家族や友人に宛てて書いた手紙など、約2,500通が入っていました。出席者の方々は手紙を手に取り、当時のことに思いをはせていました。

タイムカプセルに入っていた手紙などは記載の住所へ発送されましたが、お手元に届かない方はお問い合わせください。



■問い合わせ先 ①ishibashi-lc@shimotsuke.in

石橋ライオンズクラブ会長（開封時） 小林英一郎



## 栃木県消防救助技術大会

3年ぶりの開催

6月22日、第47回栃木県消防救助技術大会が栃木県消防学校で開催され、県内の消防局・消防本部から約280名の消防隊員が出場しました。

石橋地区消防組合からは署内選考を突破した21名の隊員が、ロープブリッジ渡過、はしご登はん、ロープ応用登はん、引揚救助、ロープブリッジ救出、ほふく救出の計6種目に出場しました。3種目で上位入賞を果たし、はしご登はんでは、義澤誉大隊員が優勝しました。

優勝した義澤隊員は、8月26日(金)に東京都で開催される第50回全国消防救助技術大会に出場します。





# Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課  
☎(32)8920

しもつけワイズ

問2

古代下野薬師寺で行われていた催しは、次のうちどれか？

①万燈会

②千燈会

③燈桜会

いよいよあと2カ月！  
10月はいちご一会とちぎ国体が開催されます！

いちご一会とちぎ国体

第77回国体体育大会 夢を感動へ。感動を未来へ。2022



## 石橋ライオンズクラブ様から協賛

地域社会への支援活動に取り組んでいる石橋ライオンズクラブ様が、市実行委員会に国体プランター10基をご協賛くださいました。

6月30日に市役所で感謝状贈呈式を行い、市実行委員会会長である市長から、石橋ライオンズクラブ会長である小林英一郎様に感謝状が手渡されました。

国体プランターは国体のおもてなし装飾として、競技会場となる大松山運動公園の駐車場に設置されます。また、大会終了後も引き続き活用する予定です。



市実行委員会では、引き続き協賛企業・団体を募集しています。

国体の成功のため、ご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

### ■協賛物品例

- ・看板、横断幕などの歓迎装飾・PR物品
- ・おもてなし記念品、特産品
- ・服飾・資料袋 など

■申込期限 8月31日(水)

■申込方法 市実行委員会ホームページをご確認ください。

URL <https://shimotsuke-tochigi-kokutai2022.jp/>

下野市 国体 検索



## 春のハイキングを実施しました

6月18日、市スポーツ推進委員会が実施しているシニアスポーツ塾で、春のハイキングとして上三川町史跡を巡りました。約3.3kmの行程を約20名の参加者が歩き、汗を流しました。

講師として上三川町の史跡に造詣の深い上三川町職員 深谷氏を招き、生沼家土蔵や上三川城址公園、白鷺神社などをご説明いただきました。



## 第17回市民硬式卓球大会 参加者募集

■日時 9月18日(日)

午前9時集合

午前9時30分開始

■場所 南河内体育センター

■駐車場 南河内公民館

■対象者 市在住・在勤・在学・市登録クラブ在籍のいずれかに該当する中学生以上の男女

### ■種目

- ・ジュニア男女シングルス (中学1、2年生)
- ・一般男女シングルス (中学3年生以上)

※予選リーグ及び決勝トーナメントを行います。

(参加人数により変更あり)

■競技方法 5ゲームマッチ

■参加費 各種目500円 (当日徴収・保険料含む)

### ■申込期間

8月8日(月) 午前9時

～9月2日(金) 午後5時

※キャンセルは9月2日(金)午後5時までです。

### ■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海洋センターにある参加申込書を、いずれかの窓口へ提出

### ■使用球 硬式

ニッタク3スター

プラスチックボール

■持ち物 ラケット、体育館シューズ、マスク

### ■問い合わせ先

下野市卓球部 張替

☎090(8006)9630

(午後8時～11時)



しもつけクイズ  
 正解は①  
 詳しくは22ページをご覧ください。

## 市テニス協会主催の教室・大会 参加者募集

### 秋季テニス教室

市テニス協会では、春と秋にテニス教室を開催しています。テニスを楽しみたい、ステップアップを目指したい初心者から中級者の方の参加をお待ちしています。

■日時 (毎週土曜日、全5回)

9月3日～10月1日

午後7時～9時

※初回は午後6時45分～

■対象者 市在住・在勤・在学(高校生以上)の方

■参加費 5,000円(初回徴収)

### ■問い合わせ先

市テニス協会 佐藤

☎090(1850)6273

✉info@shimotsuketennis.com

### 秋季レディーステニス大会

市内で活動する女性の皆さんのための公式試合として、大会を開催します。

■日時 9月9日(金)

午前9時集合

(雨天時は翌週に延期)

■対象者 市内のテニスコート利用者

■種目 レディースダブルス

■試合方法 6ゲーム先取(セミノーアドバンテージ方式)

※参加申し込み人数によっては、予選リーグ方式やコンソレマッチを取り入れることがあります。

■参加費 3,000円(当日徴収)

■その他 ペアの変更は当日まで受け付けますが、キャンセルはできません。

### ■問い合わせ先

市テニス協会 事務局

☎090(3524)0614

✉ladies@shimotsuketennis.com

### ■共通事項

■場所 国分寺運動公園  
テニスコート

### ■申込方法

市テニス協会ホームページから参加申込書をダウンロードし、メールで申し込み

※8月29日(月)ホームページ掲載の参加者名簿をご確認ください。

🌐http://www.shimotsuketennis.com/

■申込期間 8月15日(月)～28日(日) 午後5時

## 親子ゴルフ体験会 参加者募集

ゴルフの経験が無くても大丈夫。お子さんと一緒にコースでゴルフを楽しみましょう!

■日時 8月20日(土)

午前11時～午後4時

### ■場所

栃木ヶ丘ゴルフ倶楽部  
(栃木市)

■対象者 市在住・在勤者とその紹介者

■定員 3組(先着順)

■参加費 (3ホールプレー代と昼食代込み)

大人 2,500円

子ども 2,100円

■申込方法 電話

### ■申し込み・問い合わせ先

市ゴルフ協会 島田

☎090(1546)8601



## 太極拳教室 参加者募集

■日時 (毎週土曜日、全3回)

8月27日～9月10日

午前10時～正午

■場所 スポーツ交流館

■対象者 市在住の方

■定員 15名(先着順)

■講師 岡田裕子

■参加費 500円

(全3回分、保険代を含む)

■持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物

### ■申込方法

申込書に必要事項を記入し、参加費を添えて申し込み

※電話は不可。

### ■申込期間

8月8日(月) 午前9時～

### ■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ  
事務局(スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

## 体力・運動能力調査

■日時 9月4日(日)

午前9時～正午

■場所 国分寺B&G海洋センター

### ■対象者

市在住・在勤の20歳～79歳

### ■調査(テスト)項目

成年(20歳～64歳) 握力、長座前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、シャトルラン、上体起こし

高齢者(65歳～79歳) 握力、長座前屈、上体起こし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

### ■申込方法

電話(会場で当日申し込みも可)

■申込期間 8月23日(火)～

■持ち物 運動のできる服装、屋内シューズ、飲み物、タオル

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

### ■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)



ヘルスイنفォメーション

# Health Information

しもつけワイズ

問3

ドイツで夏休みに人気の海のレジャーといえば、何の飼育場の見学か？

①アザラシ

②ペンギン

③ゾウ

## お知らせ

### ■ 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方へ 風しんの抗体検査はお済みですか？

風しんは感染力が強く、妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんに先天性風しん症候群（眼や耳の障がいなどを含む）を引き起こす可能性があります。

市では、公的な予防接種を受ける機会がなく抗体保有率が低い世代の方を対象に、風しんの抗体検査を無料で行います。

また、検査の結果抗体が低い方には、無料で予防接種を実施しています。

対象者の方には、令和4年4月上旬に無料クーポン券を送付しています。

風しんから自分自身と周りの人を守るため、抗体検査を受けましょう。

■対象者 市に住民票があり、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※すでに抗体検査・予防接種が済んでいる方を除く。

■料金 無料

※抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は予防接種も無料で受けることができます。

#### 検査・接種方法

##### 抗体検査

まず、次の①～③のいずれかの方法で抗体検査を受けてください。

- ①個別医療機関
- ②会社等での職域健診（お勤めの方）
- ③市の集団検診

※検査を受ける前に、①は各医療機関、②は勤務先、③は健康増進課に確認してください。

##### 予防接種

抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は、クーポン券を利用して麻しん・風しん混合（MR）ワクチンの接種を個別医療機関で受けることができます。

接種をする前に、各医療機関にお問い合わせください。

##### 共通事項

##### ■持ち物

無料クーポン券、本人確認ができるもの（保険証など）

※お手元にクーポン券がない場合は、健康増進課までご連絡ください。

### ■ 夏休みなどを利用して定期予防接種を受けましょう

対象期間中は、予防接種が無料です。感染予防と周囲への二次感染予防のため、医療機関に予約して接種をしましょう。

#### 麻しん・風しん混合（MR）ワクチン

##### ■対象者・対象期間

**1歳** 生後12か月から24か月に至るまでの間

**年長児** 小学校及び義務教育学校就学前の年度内

#### 二種混合（DT）ワクチン

##### ■対象者・対象期間

11歳以上13歳未満の方  
※11歳から12歳に達するまでの接種が推奨されています。

#### 子宮頸がん（HPV）ワクチン

##### ■対象者・対象期間

**平成18～23年度生**の女子

高校1年生相当の3月31日まで

**平成9～17年度生**の女子

令和7年3月31日(月)まで

※平成18～19年度生も、この期間まで接種が可能です。

※県外医療機関で定期予防接種を受ける場合、市発行の予防接種依頼書が必要です。事前に健康増進課までお問い合わせください。

### ■ 薬物依存症 家族の集い

薬物依存症の家族とどう関わったら良いのか、同じ悩みを抱えている他のご家族と、一緒に話してみませんか？

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。まずは、お電話ください。

■日時 9月1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  
（平日の午前9時～午後5時）

## 相 談

## 子育て巡回相談

子育てに関する悩みや心配ごとの相談を、保育士などがお聞きします。

■日時 8月29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)

※ゆりかごを初めて利用する方は、防犯対策の入館者登録代200円(現金不可、キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

■相談員

公認心理師、看護師、保育士

## 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 8月22日(月)

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、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状

■申込方法 電話

■申込期限 8月19日(金)

## こころの健康相談

眠れない、食欲が落ちた、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はいませんか?

精神科医による無料相談(要予約)を実施しています。相談することで、今のつらい気持ちが少し軽くなるかもしれません。ぜひご利用ください。

■日時 8月30日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 8月23日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

## 教 室

## 健康づくり基礎教室

運動や食事について、楽しく学べる健康づくり基礎教室に参加して、生活をより良くするヒントを見つけませんか?

参加者には、栄養バランス抜群のお弁当をプレゼントします。

■日時 9月13日(火)

午前9時15分～午後0時30分

(受付は午前9時～9時15分)

■場所 市役所

■対象者 健康診断を受けた市内在住の20歳以上の方及びそのご家族

■定員 20名

■内容 健診結果の見方、脳トレ、家でできる運動の実践、バランスの良い食事のポイント

■持ち物 健診結果、筆記用具、運動靴、飲み物(お茶か水)、マスク

※動きやすい服装でお越しください。

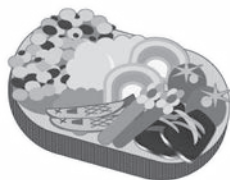
■申込方法 電話または右の二次元コードから申し込み

■申込期限 9月9日(金)

■その他

・健診結果について、今年度のものが手元にない場合は、直近の健診結果をお持ちください。

・新型コロナウイルス感染症対策のため、風邪の症状などがある場合は参加をお控えください。



## フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えた両親のために、安心して出産が迎えられるように実施しています。

■日時 9月12日(月)

午前9時30分～11時30分

(受付は午前9時15分～9時30分)

■場所 ゆうゆう館

■対象者 出産予定日が11月～12月の方

※出産予定日が上記以外の方でも参加可能です。

■定員 8組(予約制)

■内容 産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中や産後にできる体操、保育施設の紹介、子育て支援センターつくしの見学会

■持ち物

母子健康手帳、妊娠届出時に配布した黄緑色のファイル、スリッパ、バスタオル、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)  
※動きやすい服装でお越しください。

■申込方法

健康増進課に電話

■申込期限 9月9日(金)





# 障がい福祉瓦版

## ひきこもり



夏休み

■ 問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

### ひきこもりとは

病名や診断名、または人そのものではなく、状態を表す言葉です。さまざまな理由により、社会的参加(就学や就労、家庭以外での交遊)を避け、原則として6か月以上にわたって家庭にとどまり続けている状態のことをいいます。



### 内閣府の調査

これまで内閣府では、平成27年度に満15歳から満39歳までを対象に、「若者の生活に関する調査」を実施しています。この調査によると、ひきこもり状態にある方は、推計54.1万人いるとされています。ひきこもりの期間は、7年以上が3割強を占めていました。ひきこもりのきっかけとしては、多い順番に〈①不登校〉〈②職場になじめなかった〉〈③就職活動がうまくいかなかった〉となっています。

また、平成30年度に満40歳から満64歳までを対象に実施した「生活状況に関する調査」では、ひきこもり状態にある方が推計61.3万人いるとされています。ひきこもりの期間は、7年以上が5割近くを占めています。ひきこもりのきっかけは、多い順に〈①退職したこと〉〈②人間関係がうまくいかなかった〉〈③病気〉となっています。

さらに、ひきこもり状態になった年齢は、全年齢層に大きなかたよりなく分布していることもわかりました。



### ひきこもりが長期化すると

「8050(ハチマルゴーマル)問題」という言葉をご存知でしょうか。80歳代の親が50歳代の子どもの生活を、経済面も含めて支援している状態をいいます。親が高齢になるほど医療や介護などでの支出が多くなるため、子どもの生活費を支えていくことが大変になってきます。



### まずは相談から始めてみませんか

ひきこもりの背景や要因はさまざまで、複雑な場合が多いのが現状です。ご家族だけで問題を抱え込んでしまうと、ご家族の負担は大きくなります。誰かに話をすることで気持ちが楽になったり、一緒に考えることで問題の整理につながったりするかもしれません。気軽に下記の相談窓口を利用してみてはいかがでしょうか。



事業所名	概要	問い合わせ先
市社会福祉課	本人や家族からの相談、必要に応じ関係機関につなぐお手伝い	☎(32)8900
くらし応援センターささえーる(生活困窮者自立相談支援事業)	生活困窮やひきこもりなど、家族のことで困っている方の相談、お手伝い	社会福祉協議会 ☎(43)1236
若者サポート・ハチドリのかい(市民活動補助事業)	社会にうまく繋がれずに、家にこもっている人やその家族へのお手伝い・相談	代表：渡邊 洋一 ☎090(5757)5021
栃木県子ども若者・ひきこもり総合相談センター(愛称：ポラリス☆とちぎ)	様々な悩みや困難を抱える子ども、若者とその家族の方などの相談、家族セミナーなどの開催	☎028(643)3422
	中高年ひきこもり専用電話相談(概ね40歳～64歳)	☎028(643)3438
栃木県精神保健福祉センター	ひきこもりや自殺念慮等の様々な問題などに悩むご本人やご家族の相談	☎028(673)8785

しもつけワイズ

問 4

現在整備が進められている「しもつけ産業団地」の完成予定はいつか?

①令和4年度中

②令和6年度中

③令和8年度中



■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

## 浄化槽をご使用の皆さまへ

浄化槽が正しく機能するよう、「保守点検」「清掃」「法定検査」を実施することが、浄化槽法により義務付けられています。

### 保守点検

浄化槽の機能を維持するため、機器類の調整・消毒薬の補充などの保守点検を行いましょ。県の登録業者に委託してください。

■回数 年に3～4回以上  
※種類や大きさによって回数は異なります。

### 清掃

浄化槽内に汚泥が溜まると、臭いや水質悪化の原因になるため、汚泥の引き抜きなどを行いましょ。市で許可されている

業者に委託してください。

■回数 年に1回以上

### 法定検査

保守点検・清掃とは別に、指定検査機関による次の2つの検査を必ず受けなければなりません。指定検査機関または保守点検業者に委託してください。

- ・使用開始後4～8か月目までに受ける水質検査（7条検査）
- ・毎年1回の定期検査（11条検査）

### ■問い合わせ先

（一社）栃木県浄化槽協会  
☎028(633)1650

## スズメバチに注意！

駆除業者に依頼してスズメバチの巣を駆除した方に、費用の一部を補助しています。

### ■補助金額

駆除に要した費用の2分の1（上限7,000円、100円未満切り捨て）

### ■申込方法

駆除後、次の添付書類を添え環境課へ申し込み

- ・駆除に要した費用の領収書
- ・写真（駆除前と駆除後）
- ・巣の位置図
- ・市税の滞納がないことを証明する書類

### ■市内の業者

（株）県南環境 ☎(44)2518  
（株）スマイテック  
☎(44)9618

## ごみ減量化ポスターコンテスト

市民のごみ処理に対する関心を高め、一人ひとりの日常生活を見直し、さらなるごみ減量化と環境への負担が少ない地域づくりを目指し、小中学生のポスターを募集します。

※応募作品の著作権は市に帰属するものとし、入賞作品はごみ減量化推進のPRに活用させていただきます。

■テーマ ごみの減量化に関すること

### ■部門

- ・小学校低学年の部（小・義務教育学校1～3年生）
- ・小学校高学年の部（小・義務教育学校4～6年生）
- ・中学校の部（中学生及び義務教育学校7～9年生）

■表彰 最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点以内

※応募者全員に参加賞あり。

■提出方法 各学校へ提出（市外に通学している児童・生徒は、環境課へ郵送または持参）

■募集期限 9月9日（金）

## 小山広域保健衛生組合 職員採用試験

■採用人数 各若干名

■職種・受験資格

一般事務 平成5年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた方

技師 昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれ、学校教育法に基づく大学、短期大学、高等学校等において建築、または機械に関する課程を修めた方

■試験日

第1次試験 10月16日（日）

第2次試験 12月上旬～中旬

■試験会場 小山広域保健衛生組合

■申込方法 申込書・受験票様式を同組合総務課へ提出

■受付期間 8月1日（月）～9月2日（金）（当日消印有効）

■申し込み・問い合わせ先

小山広域保健衛生組合 ☎(22)2809

URL <https://www.city.oyama.tochigi.jp/site/kouiki/>

## 市営墓地のお供え物は必ずお持ち帰りください

放置されたお供え物はカラスなどを呼び寄せ、墓地が荒らされる原因となってしまいます。

お墓へのお供え物は必ず持ち帰り、処分してください。きれいな墓地環境づくりにご協力をお願いします。



## とちぎの環境美化県民運動ご協力の御礼と実績報告

5月29日の県民統一行動日に、令和4年度「とちぎの環境美化県民運動」にご参加いただいた自治会の皆様、事業所の皆様に御礼申し上げます。

来年度もご協力をよろしくお願いいたします。

### ■参加実績

99自治会、39事業所

## 環境基本計画にかかるアンケートの協力依頼

第2次環境基本計画策定のため、下野市の環境についてアンケートを実施します。

対象者の方にはアンケートを送付しておりますので、お手元に届いている方は提出をお願いします。

### ■対象者

市民2,000人（無作為抽出）  
事業所200事業所

### ■回答期限 8月19日(金)

## ごみ出しのルールを守りましょう

ごみ出しには、出す日、出し方、出す時間などのルールがあります。

ルール違反のごみが回収されなかったことによるご相談が増えています。

一人ひとりがルールを守って、きれいなごみ捨て場の維持に努めましょう。

### 決められたごみ捨て場を利用しましょう

ごみ捨て場は地区や不動産管理会社で設置し、お住まいの方が共同で管理し利用しているものです。決められた場所に正しくごみを出すようご協力をお願いします。

※ごみ捨て場の移設などを行う場合には、事前に環境課にご相談ください。

### ごみは朝8時までに 出しましょう

ごみの回収作業は朝8時から始まります。ごみの量や交通状況により、各ごみ捨て場での回収時間は変化します。

日頃の回収時間に関わらず、朝8時までにごみ捨て場にごみを出してください。



### 日付・出し方を きちんと守りましょう

行政カレンダーをよく確認して、収集品目などに間違いのないよう注意してください。

出し方は地区によって異なります。転居された際は特にご注意ください。

一般家庭から出るごみであっても、専門業者による有料処分が必要なごみもあります。捨て方が不安なものは、環境課にご確認ください。

違反ごみのごみ捨て場に残されていると、ごみ当番の方などが片付けることになり、迷惑をかけてしまうことになります。間違えた場合でもすぐに気づけるように、自分が出したごみがきちんと回収されたか確認しましょう。

### 間違いの多いごみ

#### ■燃やすごみ

分別状況を確認できるよう、半透明か透明のポリ袋で出してください。ポリ袋以外の紙袋や米袋、肥料袋などで出された場合は、原則回収されません。

#### ■小枝

束ねるひもは、麻ひもか紙ひもをご使用ください。ビニールひもは小枝の資源化施設で処理できないため、回収されません。

## 不用品リサイクル情報

不用品リサイクル事業とは、市民の皆さまから受け付けたリサイクル可能な不用品の情報を管理し、リサイクル品の譲り受けを希望する方に、その情報を提供する制度です。ごみの減量化を推進するため実施しています。

「譲ってほしい」品物と「譲りたい」品物が一致した場合、相手方の氏名や連絡先などを環境課からお知らせします。その後はご本人同士でお話し合いのうえ、譲り渡しを行ってください。

### 〈譲りたい〉

- ・レーザーカラオケシステム
- ・石橋幼稚園制服一式（130サイズ）
- ・犬用品（ケージ、リード、水飲み皿、ボールのおもちゃ）

### 〈譲ってほしい〉

- ・原付スクーター
- ・自転車（24インチ）
- ・ノートパソコン
- ・テレビ録画機器
- ・ソファ（1～2人掛け）
- ・ダイニングテーブル（2人用）
- ・セミダブルベッド
- ・竹ぼうき ・カラーボックス
- ・衣装ハンガー ・衣装ケース
- ・南河内第二中学校男子制服
- ・国分寺中学校男子制服（160～170Aサイズ）
- ・国分寺中学校体操着（160～170Aサイズ）

## しもつけ市民芸術文化祭2022 出演者・出展者の募集

毎年文化の秋に、さまざまなジャンルの芸術文化活動に励んでいる方々の発表の場として、しもつけ市民芸術文化祭を開催しています。

ご参加をお待ちしています。

### 舞台部門

#### 芸能の祭典Ⅰ

■開催日 11月19日(土)

■場所 国分寺公民館

■内容 民謡、舞踊など

#### 芸能の祭典Ⅱ

■開催日 11月20日(日)

■場所 国分寺公民館

■内容 吟詠、ダンス、邦楽、洋楽、郷土芸能など

#### 歌の祭典

■開催日 11月26日(土)

■場所 南河内公民館

■内容 歌謡

#### 音楽の祭典

■開催日 11月27日(日)

■場所 南河内公民館

■内容 ロック、フォークなど

#### グリム♪ミュージックフェア

■開催日 11月26日(土)

■場所 グリムの館

■内容 コーラス、吹奏楽、管弦楽など

#### 展示部門

##### 市民の作品展

#### ■開催日

11月19日(土)、20日(日)

■場所 南河内体育センター

■内容 文芸、美術、手工芸、園芸、写真、陶芸など

##### 書道展

#### ■開催日

11月19日(土)、20日(日)

■場所 南河内体育センター

##### 茶華道展

#### ■開催日

11月26日(土)、27日(日)

■場所 市役所

#### 共通事項

■対象者 市内に在住、在勤、在学の方、または市内で文化活動を行っている団体

#### ■出演・出展料

##### 舞台部門

1人につき1日500円

※1回に6人以上の出演の場合是一律3,000円。

##### 展示部門

パネル1面または長机1台につき500円、茶席設置につき1,500円

■申込方法 参加申込書を郵送、FAX、メール、直接提出

■申込期限 8月31日(水)

##### 応募要領・申込書配布場所

生涯学習文化課、各公民館、グリムの館

※市ホームページからもダウンロードできます。

#### ■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課

☎(32)8919 FAX(32)8610

✉syougaigakusyuuubunka@city.shimotsuke.lg.jp

〒329-0492 笹原26番地

URL<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0052/info-0000004375-0.html>

## パソコンなんでも相談会

パソコンに関する困りごとはありませんか？ 楽しいパソコンライフのお手伝いをします(要予約)。

#### ■日時

9月1日(木)

午後2時30分～4時

9月15日(木)

午後1時30分～3時30分

■場所 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

## 放送大学 10月入学生募集

#### ■放送大学の特色

・テレビ授業のほか、インターネットで好きなときに受講可能です。

・心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目を、1科目から学べます。

#### ■出願期間

第1回 8月31日(水)まで

第2回 9月1日(木)～13日(火)

#### ■資料請求・問い合わせ先

放送大学栃木学習センター

☎028(632)0572

※資料請求は無料です。

## 手作り水鉄砲で撃ちまくれ！ ウォーターバトル

#### 下野JLC自主企画講座

手作り塩ビパイプ水鉄砲で撃ち合い、夏を楽しみましょう！

■日時 8月21日(日)

午後2時～4時

■場所 石橋公民館

#### ■内容

・塩ビパイプ水鉄砲づくり  
・手作り水鉄砲で遊ぶ

#### ■対象者

小学生、義務教育学校前期課程

■定員 10名(先着順)

■申込方法 二次元コードから申し込み

■申込期限 8月17日(水)



# 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。

市内のにぎわいづくりをミッションとしている鈴木祐磨隊員の活動を報告します。

## 石橋複合施設の仮囲いで写真展を実施！

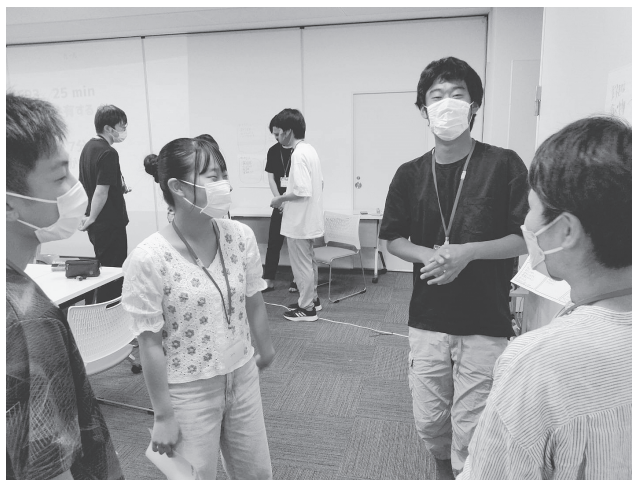
今年の12月にオープン予定の石橋複合施設。工事中の仮囲いを活用し、「シモツケ大学まちなか掲示板」を期間限定で設置しました。

掲示板では、使い切りフィルムカメラで石橋の日常を切り取った「まちあるき写真展」、高校生が撮影した「石橋高校写真部写真展」、石橋地区の昔懐かしい写真を集めた「石橋公民館とこの街の思い出mini写真展」などを開催しました。

こういった資源を、行政だけではなく市民の皆様と一緒に有効活用していければと思っています。



## 高校生地域定着事業「もしもプロジェクト」始動!!



### 第1回 もしもを考える

地域への愛着醸成のために、高校生地域定着事業を令和2年度より実施しています。

3年目となる今年は「高校生もしもプロジェクト」。高校生が自分の興味ややりたいことを深掘りし、下野市を舞台に叶えていくプロジェクトになります。

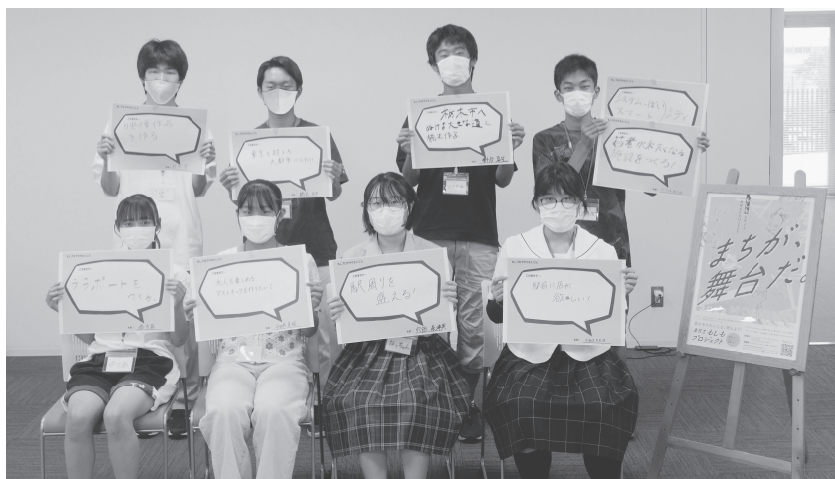
第1回目のワークショップは7月3日に下野市役所で実施。「もしもこんなことができたなら」「もしもこんなものがあったら」と、8名の高校生と地域の大人サポーターがこのまちで叶えたい純粹な想いを発表しあいました。

### サポーター募集中

次回以降、考えたアイデアを具体化し、チームで実現させていきます。

どんなアイデアが出てくるのか…、楽しみで仕方ありません！

高校生の「やりたい」を叶えるために、地域の皆様のお力をお貸しいただきたいです。ぜひ私たちと一緒に、高校生の応援をよろしくお願いします！



■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

# 図書館

Library Information

## 利用案内

■ 8月の図書館カレンダー  
(○印は休館日)

■ 石橋図書館 ☎(52)1136

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

■ 国分寺図書館 ☎(44)3399

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

■ 南河内図書館 ☎(48)2395

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

## 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/>



## 携帯電話からのご利用

<https://iisod001.apse.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/mSrv>



## 石橋図書館

### ■原爆パネル展

8月1日(月)～15日(月)

### ■工作会

「ミニプラネタリウムをつくろう」

8月14日(日) 午後2時30分～

定員：先着5名 ※要申し込み

### ■ちいさなおはなし会

8月15日(月) 午前10時30分～

### ■おはなし会

8月20日(土) 午前10時30分～

「ダチョウのくびはなぜながい」ほか

9月3日(土) 午前10時30分～

「ねずみくんとホットケーキ」ほか

### ■調べる学習支援講座

「新聞でタイムスリップ」

8月24日(水) 午後1時30分～3時

対象：小学生

定員：先着10名 ※要申し込み

場所：視聴覚室

### ■古典文学講座「万葉集」

B組 第2回「有間皇子」ほか

8月27日(土) 午前10時～11時35分

### ■新聞コラム書き写しの会

8月29日(月) 午前10時～

## 国分寺図書館

### ■ダンボールクラフト

「フォーミュラーカーをつくろう」

8月10日(水) 午後2時～4時

対象：小学生

定員：先着10名 ※要申し込み

### ■お話ポケットの会のおはなし会

8月13日(土) 午後2時～

「どこがながいかわかる？」ほか

### ■読書会

8月20日(土) 午前10時～

テキスト「あ・うん」 向田邦子 著

### ■ティーンズ読書クラブ

8月20日(土) 午後2時～

対象：小中学生

### ■図書館探検

8月21日(日) 午後2時～

対象：小学生

定員：先着10名 ※要申し込み

### ■新聞コラム書き写しの会

9月2日(金) 午前10時～

## 南河内図書館

### ■紙しばいと読み語り

8月13日(土) 午前10時30分～

「うれしい ぼんおどり」ほか

### ■週間～THE KAIDAN～

8月23日(火)～28日(日)

10冊借りるとプレゼントがもらえます

### ■「みんなで考えたおぼけ図鑑」展示

8月23日(火)～28日(日)

図鑑用紙(配布中)におぼけを描いて、

8月16日(火)までに提出してください

### ■こわいおはなし会&工作会

「カプセルおぼけ」

8月27日(土) 午後2時～

対象：小学生以下

定員：先着7名 ※要申し込み

### ■帰ってきた!? おぼけ図書館

8月28日(日)

①午前11時～ ②午後4時30分～

内容：一つ目小僧大捜索! おぼけ図書館

の中から一つ目小僧と本を探し出そう!

対象：小学生以下

定員：①先着6名 ②先着10名

※要申し込み

## 図書館購入図書のご案内 (一部)

### <一般書>

- ・ウソをつく生きものたち (石) …森由民
- ・広重ぶるう (石・国) …梶よう子
- ・セレナーデ (国) …Uru
- ・やりなおし世界文学 (国) …津村記久子
- ・俺ではない炎上 (国・南) …浅倉秋成
- ・浮世小路の姉妹 (南) …佐伯泰英

### <児童書>

- ・ソロ沼のものがたり (石) …館野鴻
- ・くみたて (石・国・南) …田中達也
- ・ごみ清掃のお仕事 (国) …押田五郎
- ・ばーちゃん (国) …次良丸忍
- ・ぼくらのひみつきち (南) …といよしひこ
- ・海をわたる動物園 (南) …いちかわけいこ

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

## 《中学生・高校生向け課題図書一覧》

### 【中学校の部】

- ・セカイを科学せよ！／安田 夏菜 著
- ・海を見た日／M・G・ヘネシー 作 杉田 七重 訳
- ・江戸のジャーナリスト 葛飾北斎／千野 境子 著

### 【高等学校の部】

- ・その扉をたたく音／瀬尾 まいこ 著
- ・建築家になりたい君へ／隈 研吾 著
- ・クジラの骨と僕らの未来／中村 玄 著



◇中学生向け課題図書は、限られた期間内にひとりでも多くの生徒が読めるよう、特別ルールを設けています。

- ①市内在住の対象生徒のみ
- ②ひとり1冊
- ③期限は1週間（延長不可）
- ④貸出館に返却厳守

◇高校生向け課題図書は、どなたでも借りることができます。

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

青少年読書感想文全国コンクール  
課題図書（中学生・高校生向け）

今月の読書人は、青少年読書感想文全国コンクールの中学生・高校生向け課題図書を紹介します。課題図書は市内全館でご用意しますが、希望者が多い本は予約による順番待ちになりますので、お早めにご来館ください。

なお、課題図書はインターネットからの予約はできませんので、ご了承ください。



### 【中学校の部】



セカイを  
科学せよ！

安田 夏菜 著  
講談社

中学2年生のミハイルは、虫（むし）オタクな葉奈や部員たちと協力して科学部の存続を計る…。生物に関する知識も身につくお話。



海を見た日

M・G・ヘネシー 作  
杉田 七重 訳  
鈴木出版

3人の里子の元に新たに自閉症の少年がやってくる。4人は少年の実の母親を探す冒険の旅に出るが…。本当の家族の在り方を問う物語。



江戸の  
ジャーナリスト  
葛飾北斎

千野 境子 著  
国土社

今でも人気の江戸の浮世絵師・葛飾北斎。90歳で亡くなるまで、生涯現役の絵師であった北斎の魅力や謎を探り、何者かを解き明かす。

### 【高等学校の部】



その扉を  
たたく音

瀬尾 まいこ 著  
集英社

夢を捨てきれない無職の主人公。彼は老人ホームから聞こえるサクスの音色に衝撃を感じる。ホームのひととの交流を描いた感動の物語。



建築家に  
なりたい君へ

隈 研吾 著  
河出書房新社

日本を代表する建築家・隈研吾の人生を建築の歴史と絡めて綴る一冊。建築家を目指す者のみならず、全ての若者に向けられたメッセージ。



クジラの骨と  
僕らの未来

中村 玄 著  
理論社

生き物が好きだった少年は、やがて骨に興味を持ちペットのハムスターの墓を暴く。自分の好きな道を貫きクジラ博士になった研究者のお話。

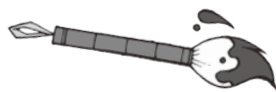
※小学生向けの課題図書は、7月号で紹介しています。

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



## 新・下野市風土記

「いつの世でも」



下野市教育委員会 文化財課

7月号に続き、鎌倉時代に関するストーリーをご紹介します。

小中学校の授業で扱う歴史ではほとんど話題にならないことですが、保元・平治の乱の頃から、源氏と平氏は一族や兄弟が敵味方に分かれ、肉親間で闘争を繰り返しました。頼朝が政権を握ってからも、源氏内で粛清を進めます。一番有名な出来事は、源九郎判官義経を全国指名手配に追い込み、奥州の衣川で自刃に追い込んだ事件です。義経の死は文治5(1189)年閏4月30日のことで、討ち取られた義経の首は酒に漬けられ、黒漆塗りの首桶に収められて43日かけて鎌倉に送られました。鎌倉に到着したのは6月3日の夏の日。この頃、一般的に飲まれていたのは濁り酒ですが、防腐剤代わりに清酒を使用したのかもしれませんが。

治承4(1180)年に頼朝が挙兵し、その後9年間にわたり平氏や奥州藤原氏との戦いが続きます。この内乱で木曾義仲・義経・範頼など、頼朝と血縁関係のある人々も多く亡くなっています。

今回は、この義経が最後を迎える頃までについて触れてみます。

義経は、兄弟である範頼とともに木曾義仲を破り、瀬戸内海の転戦を経て平氏を滅亡させました。その後、義経は頼朝の許可を得ることなく、朝廷から任官を受けてしまいます。さらに、侍所所司として頼朝の命を受け、平氏との戦いからずっと義経を補佐してきた梶原景時にその振る舞いや朝廷との関係を頼朝に報告され、頼朝の怒りを買います。

歴史小説やドラマなどでは、義経だけが任官を受けたように取り上げられていますが、実は多くの東国武士たちが一緒に任官を受け、頼朝に怒られています。壇ノ浦の戦いで平氏を滅亡させてから約1か月後の文治元(1185)年4月15日、頼朝は朝廷官職に任官した者たち24人に、墨俣川(現在の長良川)より東の幕府直轄の支配地に立ち入ることを禁じる下文(書状・命令書)を送ります。その内容は、「勝手に任官を受けたのだから) 帰ってくるな! もしこれに違反したならば本領(領地)を没収し斬罪に処す」というものです。頼朝は相当怒っていました。現代の職場に置き換えれば、彼らは上司や同僚に“ほうれんそう(報告・連絡・相談)”のできない人たちなのですから、頼朝でなかったとしても「まんまと朝廷の策にはまって、何をやってんだ!」と憤ったことでしょう。その日常業務の基本的なことを怠った24人の中に小山朝政と八田知家があります。

頼朝挙兵後の寿永2(1183)年、頼朝の叔父で敵対する志田義広(常陸国北部に勢力を持つ豪族)が鎌倉へ進軍します。小山朝政たちは、それを阻止すべく現在の野木町付近で戦いました(野木宮合戦)。義広を破った小山三兄弟(朝政・(長沼)宗政・(結城)朝光)は小山政光の子供たちで、野木宮合戦時に政光は京都大番役のため不在でした。また、小山氏は平安時代後期の律令体制崩壊以降、在庁官人として下野国府に勤務した下野国を代表する氏族で、現在の小山市・栃木市・下野市の一部を領有し、後に千葉氏・三浦氏と並ぶこととなる御家人の中でもトップクラスの大豪族です。

八田知家は宇都宮周辺を領有していた豪族・宇都宮宗綱(八田宗綱)の四男で、頼朝の乳母寒河尼の兄弟です。知家は頼朝の死後、建久10(1199)年4月に発足する「十三人の合議制」(歴史用語で、鎌倉幕府の集団指導体制・後の評定衆の原型。大河ドラマのタイトルはここから)の構成員の一人です。

つまりこの時、朝政と知家はともに北関東の最大クラスの豪族で、幕府草創期の幹部クラスの人物です。それなのに見境もなく任官を受けたので、他の者と同様に帰還禁止の命令書の中で名前を挙げられ、頼朝からひどくけなされています。「鎮西(九州)に下向するの時、京において拝任せしむること、駱馬の道草喰うがごとし(早く九州に行って仕事して来いって言うのに何で京都で官職貰ってんだよ。駱馬が道草喰ってんのと一緒にだろが)」と頼朝に罵られています。頼朝は口が悪かったのかもしれませんが。

参考文献 細川重男『頼朝の武士団』朝日新書





～見つけよう美しいしもつけ～  
2022

# 下野市観光フォトコンテスト



応募期間 2022年7月20日(水)～12月20日(火)



## 募集内容

下野市の魅力が伝わる作品で、次の3部門に該当する作品

- ① 自然・花 部門……自然、風景、花、公園など
- ② 歴史・文化 部門……名所旧跡、文化施設など
- ③ 祭り・行事 部門……イベント、祭り、伝統行事など

## 応募期間

2022年7月20日(水)～12月20日(火)

## 応募資格

プロ・アマを問いません。下野市在住でない方も応募できます。

## 応募点数

1人 各部門3点まで

## 応募方法

下野市観光協会HP「2022下野市観光フォトコンテスト」専用サイトからオンラインでご応募ください <http://www.shimotsuke-ta.com/>



## 応募規定

- ・2021年12月21日以降に下野市内で撮影し、応募者本人が著作権を有している未発表の作品。
- ・jpegファイルで10MB以下(合成写真は不可)
- ・被写体の肖像権侵害等の責任は負いかねます。また、第三者との紛争等が生じた際は応募者が自身の責任と費用負担により解決していただきます。
- ・入選作品の著作権及び使用権は主催者(下野市観光協会)へ帰属するものとします。
- ・その他の応募規定は応募専用サイトにてご確認ください。

## 賞

- ① 自然・花 部門……最優秀賞1点2万円、優秀賞2点1万円、佳作2点5千円
- ② 歴史・文化 部門……最優秀賞1点2万円、優秀賞2点1万円、佳作2点5千円
- ③ 祭り・行事 部門……最優秀賞1点2万円、優秀賞2点1万円、佳作2点5千円

## 審査

下野市観光協会が委嘱する審査員及び観光協会事務局が審査します。

## 結果発表

2023年2月下旬、入賞者に直接通知及び、下野市観光協会ホームページにて発表。

## お問合せ

(一社)下野市観光協会 フォトコンテスト係  
〒329-0414 栃木県下野市小金井3009-12 オアシスポッポ館  
電話 0285-39-6900 休館日/月曜(月曜が祝日の場合は翌日)



最優秀賞「空を聴く」

2021 下野市観光フォトコンテスト受賞作品



優秀賞「雲の咲く公園」



優秀賞「傘を開くと運氣も上がる!？」

# 暑い季節は要注意！！ 熱中症と夏血栓を防ごう！！

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

## はじめに

真夏日や猛暑日が続くと気にかかるのが、熱中症です。暑さから体が脱水状態になると、夏血栓も発症しやすくなるといわれています。今回はこれらについて紹介します。

## トピックス：「夏血栓」とは…？

血管の中にできた血のかたまり（血栓）によって血流が止まり、引き起こされる疾患を「血栓症」といいます。血栓の場所によって、心筋梗塞、脳梗塞、肺塞栓症などと区別されますが、夏場の脱水に起因する血栓症を総称して「夏血栓」と呼びます。

## 1. 熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症の症状と治療を、以下の表に示します<sup>(1)</sup>。

表1 熱中症の症状と治療

分類	症状	治療
I度【軽症】 (応急処置と見守り)	熱失神 …めまい、立ちくらみ、生あくび 熱けいれん …大量の発汗、筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）	通常は現場で対応可能 →冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とナトリウム（塩分）の補給
II度【中等症】 (医療機関へ)	熱疲労 …頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	医療機関への診察が必要→体温管理、安静、十分な水分とナトリウムの補給（経口摂取が困難なときは点滴）
III度【重症】 (入院加療)	熱射病 …高体温、意識障害（昏睡、錯乱など）、発汗の停止	入院加療（場合により、集中治療）が必要 →体温管理（体表冷却、体内冷却、血管内冷却など）、呼吸、循環管理など

日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」より改変

①原因 気温が高くなると体温も高くなります。通常であれば汗をかくことで、皮膚の表面から熱を逃がして体温を下げるのですが、あまりに高温になると汗をかいても体温が下がりません。汗の量が増え続けるため、血液中の水分や塩分が不足して体液のバランスが崩れ、熱中症の症状が現れます。

②予防 体温の上昇と脱水を避けることが熱中症予防の基本です。屋外でも屋内でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

また、栄養バランスの悪い食事（単品の食事）は、図1の左側のレーダーチャートの様にエネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスが崩れるだけでなく、水分や塩分などが不足する場合があります。飲み物やそうめんだけで食事を済ませるのではなく、たんぱく質源や夏野菜などを取り入れて、バランスよく食べることも重要です。

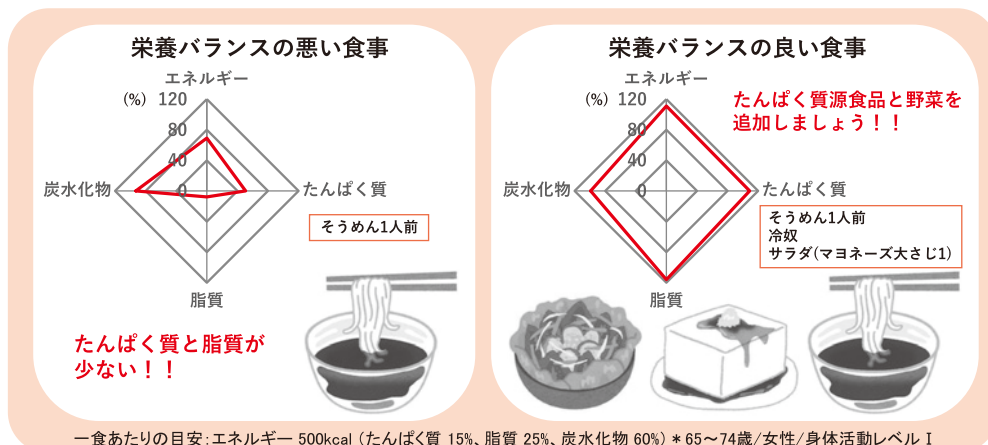


図1. 熱中症を防ぐための栄養バランスの良い食事

## 2. 夏血栓

夏血栓と熱中症は症状が似ていて、めまい、失神、嘔吐などが現れます。夏血栓のうち脳梗塞の典型的な症状としては、「片側だけしびれる、動かない」など、体の片側に異常が発生するほか、「ろれつがまわらない」「言葉が出てこない」などがあります。

①原因 動脈硬化で血管が細くなっているところに暑さによる脱水状態が加わると、血液中の水分が不足して血液が粘度を増し、血栓ができやすくなります。動脈硬化のリスクとなる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のある人、それにつながる肥満や運動不足、多量飲酒、喫煙などの生活習慣がある人は注意しましょう。年齢を重ねるほど動脈硬化は進むため、高齢者も注意が必要です。

②予防 喫煙や暴飲暴食などの生活習慣を見直しましょう。栄養バランスの良い食事、運動、休養が大切です。また、熱中症と同様に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

## 3. 水分補給のポイント

脱水状態のサインとして、「のどが渇く」ことや「尿の色が濃い黄色になる」（水分が減って尿が濃くなる）ことが挙げられます。のどが渇く前から意識して、こまめに少量ずつ水分を補給しましょう。

睡眠中は一晩で約500mlもの汗をかくため、就寝前と起床時にコップ1杯程度の水分を補給しましょう。入浴中も脱水状態になりやすいので、入浴の前後で水分を補給すると良いでしょう。運動により大量の汗をかいた時はこまめに休憩をして、水や麦茶ではなくスポーツ飲料などで水分補給を心掛けましょう。

お茶やコーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があるため、日常的に補給する水分としては、カフェインを含まない水や麦茶がお勧めです。アルコールは水分補給の手段にはならず、飲んだ量以上に水分を排泄させてしまいます。また、ジュースなどの糖分が含まれる飲み物は、体内への水分の吸収率が悪いので、楽しみとして飲む程度にしましょう。

## 4. 熱中症予防のための塩分摂取は必要？

日本人の多くは、もともと塩分を摂りすぎているため、減塩を心掛けている人でも通常の食事が必要な塩分は摂れています。高温多湿の環境や炎天下の屋外で作業をする人、スポーツをする人など、大量に汗をかく人以外は、予防のために、わざわざ塩分を摂取する必要はありません。ただし、高齢の高血圧の患者さんなどで、食塩摂取量を1日6g未満に抑えている人は、汗をかくことで低ナトリウム血症などを引き起こす可能性もあるので、主治医とよく相談しましょう。

一方、大量に汗をかく人は、汗と一緒に1~2gの塩分が失われます。脱水症や熱中症を予防するために、事前にバランスの良い食事と水分を摂り、作業や運動の途中にスポーツ飲料などで水分と塩分を摂取するようにしましょう。



**おわりに** コロナ禍で、マスクを長時間着けていることが多くなりました。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなることから、体温調節しづらくなったり、マスクを外す煩わしさから、水分補給を控えがちになります。そのため、気づかぬうちに脱水になり、熱中症のリスクが高まるので、注意しましょう。

### 【文献】

(1) 日本救急医学会「熱中症診療ガイドライン2015」  
<https://www.jaam.jp/info/2015/pdf/info-20150413.pdf> (2022年4月14日 閲覧)

■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

### Q&Aコーナー ~教えて！川畑先生~

Q. ヨーグルトを朝昼夕と食後に食べているのですが、より効果的な食べるタイミングとしては、食前・食後・空腹時のいずれが良いのでしょうか？

A. カルシウムは胃酸によってカルシウムイオンとなり、腸管で吸収されます。空腹時は胃酸のpH値が強い酸性に傾き、食後は胃酸のpH値が中性に近づきます。胃酸が中和されるとカルシウムは吸収されにくくなるため、ヨーグルトに含まれるカルシウムは、食前のほうが食後に比べて吸収されやすいという特徴がありますが、あまりこだわる必要はありません。また、ヨーグルト（全脂無糖）は1食分（120g）で67kcalありますので、食べ過ぎには注意しましょう。

### 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？  
25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

# 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

## 付加年金のご案内

付加年金とは、国民年金の第1号被保険者・任意加入被保険者が定額保険料に付加保険料を上乗せして納付することで、将来受給する老齢基礎年金を増やせる制度です。

厚生年金などの加入者や、その人に扶養されている第3号被保険者は加入できません。なお、農業者年金に加入している方は、必ず付加年金に加入しなければなりません。



付加年金保険料を納付している方は、申し出ることですべて納付をやめることができます。その場合でも掛け捨てにはなりません。

加入を希望される方は、年金手帳と免許証やマイナンバーカードなどの本人確認書類を持って市民課へお越しください。

### 付加年金の保険料

付加保険料は月額400円です。

受給額は、200円×付加保険料納付月数（年額）となります。つまり、付加年金を2年間受給すれば、納付した付加保険料総額と同額を受け取れることとなります。

#### ■付加保険料を10年間（120月）納付した場合

付加保険料（納付額） 400円×120月＝48,000円

付加年金額（年額） 200円×120月＝24,000円

※上記の付加年金額は、65歳から受給した場合の年金額です。

### 注意事項

- ・付加年金は、老齢基礎年金と合わせて受給できる終身年金です。
- ・付加年金は申し込みの日から加入となります。さかのぼっての加入はできません。
- ・国民年金基金に加入中の方は、付加年金に加入することができません。
- ・付加年金は定額のため、物価スライドによる増額・減額はありますが、老齢基礎年金を繰上げ・繰下げ請求した場合は、その増減率に応じて付加年金も増減されます。

## 年金豆知識 ～よくある相談事例～

**Q1** 結婚してサラリーマンである夫の被扶養者になりましたが、昭和61年3月までの国民年金第3号被保険者の記録がもれています。なぜですか？

**A1** 国民年金第3号の制度が「昭和61年4月」から始まったためです。

昭和61年3月までは、厚生年金保険などの被用者年金制度加入者の配偶者の方には、国民年金への強制的な加入義務はなく、申し出により加入できる任意加入となっていました。

**Q2** 国民年金第3号被保険者である妻（または夫）の保険料は、第2号被保険者である夫（または妻）の給料から天引きされるかたちで納付しているのですか？

**A2** 配偶者の給料から天引きされているわけではありません。

国民年金第3号被保険者の方の保険料は、その配偶者の加入する被用者年金制度から拠出金として負担しており、第2号被保険者である配偶者が夫婦2人分の保険料を納めているわけではありません。

なお、国民年金第3号被保険者の期間は、「保険料納付済期間」となります。

**Q3** 私は、大学在学中の平成2年8月に20歳になりましたが、国民年金の加入が平成3年4月からとなっているのはなぜでしょうか？

**A3** 学生の国民年金加入が「平成3年4月」から義務付けられたためです。

平成3年3月まで、大学などの学生の場合は、20歳以上であっても国民年金の加入は任意でした。しかし、国民年金に加入していない期間に発生したけがや病気では障がい年金の対象にならないこともあり、平成3年4月から国民年金加入を義務付けることになりました。

**Q4** 年金手帳が複数ありますが、私の年金記録は大丈夫？

**A4** 平成9年から、厚生年金保険や国民年金などの記録は、1つの基礎年金番号で記録を管理しています。

年金手帳を複数お持ちの方は、年金の請求手続きをする際に記録がもれる可能性がありますので、年金事務所にご相談ください。

# 農業委員会だより

■問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎(32)8915

## 農地パトロールを行います

農業委員会では毎年、市内全域の農地を対象に、農業委員と農地利用最適化推進委員による農地パトロール（農地利用状況調査）を行っています。

このパトロールは、遊休農地の把握と発生防止、農地の違反転用防止を図り、農地の確保と有効利用を目的として実施します。

調査についてご理解とご協力をお願いします。

■対象 下野市内の農地



## 遊休農地の解消に取り組んでいます

農業委員会では、遊休農地の解消・発生防止のため、農業委員や農地利用最適化推進委員が、日頃から市内の農地を巡回しています。

また、農業者の高齢化や耕作者が見つからないなどの理由で管理ができなくなった遊休農地の利用方法を、地域の方々や所有者と考えています。

もし、お近くに遊休農地がありましたら、農業委員会事務局や農業委員、農地利用最適化推進委員までご相談ください。

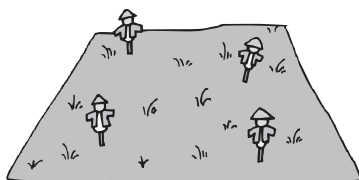
### 遊休農地とは

- ・過去1年以上にわたり農作物の作付けが行われておらず、かつ今後も農地所有者などによる農地の維持管理（草刈り、耕起など）や農作物の栽培が行われる見込みがない農地
- ・農作物の栽培が行われているが、周辺の同種の農地において通常行われる栽培方法と認められる利用の様態と比較して、その程度が著しく劣っている農地 など

## 許可申請等の提出はお早めに

農地の権利移動や市街化調整区域の農地転用には許可が必要です。農業委員会総会の承認を得ないと交付できない種類の証明などもありますので、ご注意ください。

申請期限	定例総会
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 1月10日(火)	令和5年 1月24日(火)
令和5年 2月10日(金)	令和5年 2月27日(月)
令和5年 3月10日(金)	令和5年 3月27日(月)



## 農業者年金に加入しませんか

農業者年金は、国民年金に上乘せできる、加入者自身の積立方式の公的年金です。

### ■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400円）への加入が必要。

### 保険料

農業経営の状況や老後設計に応じて、月額2万円から6万7,000円までの間で、1,000円単位で自由に選択できます。令和4年1月には、35歳未満の農業者は月額1万円から保険料選択が可能となりました。

また、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。

### 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。

### 受給

65歳からの終身給付で、60歳からの繰り上げ給付も可能です。また、積み立てた保険料の運用収益が非課税扱いとなり、年金額の一部として受給することができます。

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。

### 申し込むには

申込方法などの詳しい手続きについては、農業委員会またはお近くのJA窓口までお問い合わせください。

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

## イベント

### しもつけ燈桜会



桜の名所である天平の丘公園において、キャンドルイベント「第4回しもつけ燈桜会」を開催します。

ろうソクを浮かべたカップ型燈籠約4,000個の明かりを華やかに咲く夏の桜に見立て、会場内に幻想的な雰囲気を作り出します。

■日時 8月27日(土)・28日(日)  
午後5時～9時  
(点灯は午後6時)

■場所 天平の丘公園  
古民家カフェ周辺、国見山

#### ボランティア募集

当日のカップ設置やろうソクの火付け、終了後のカップ片付けなどを手伝ってくれるボランティアを募集します。個人・団体は問いません。8月16日(火)までに観光協会へご連絡ください。

#### 問い合わせ先

下野市観光協会

☎(39)6900

🌐<http://www.shimotsuke-ta.com/>



### 国際交流員イベント

#### Spielenachmittag (ゲームの午後)

ドイツでは、年齢関係なく楽しむので、家族や友だちとよくボードゲームで遊べます。国際交流員のウィルペルトさんが、皆さんを「ゲームの午後」にご招待します。夏休みの思い出に、ドイツのボードゲームで遊んでみませんか？

■日時 8月18日(木) 午後2時～4時

■場所 薬師寺コミュニティセンター

#### 対象者

市内在住・在学・在勤で6歳以上のボードゲームに興味がある方

■定員 16名  
(先着順)

■参加費 無料

#### 申込期間

8月8日(月)  
～15日(月)

#### 申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

✉[shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp](mailto:shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp)



### エゴマ灯明の会



古代下野薬師寺では、燈あかりを灯して仏に供養する「万燈会まんどうえ」が行われていたことが発掘調査からわかっています。エゴマ灯明の会は、この法会を現代風にアレンジしたイベントです。

燃料には、当時と同じエゴマ油を使用します。使用するエゴマは、旧薬師寺小学校と連携して栽培したものです。

月明りのもと、灯明の幽玄な光に包まれながら、在りし日の下野薬師寺に思いを馳せてください。

※このイベントは栃木県立博物館開館40周年記念特別展「鑑真和上と下野薬師寺」の協賛事業です。

#### 日時

9月10日(土) 午後5時～7時  
(点灯は午後5時45分頃)

※雨天時は9月11日(日)に延期。

#### 場所 史跡下野薬師寺跡

※当日、下野薬師寺歴史館は午後7時30分まで開館。車で来場の方は歴史館駐車場をご利用ください。

#### 内容

- ・回廊礎石上に設置した灯明の点灯と復元回廊のライトアップ
- ・大正琴の演奏 (白鳳琴の会)
- ・コーラス (うたよみカンタ)
- ・薩摩琵琶の演奏

#### ボランティア募集

準備・片付けのボランティアを募集します。

詳細についてはホームページをご覧ください。

#### 問い合わせ先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121



## 第10回つるカフェ市民講座 「コロナで鍛えた私たちの底力～しなやかに生きる力」

トピック  
3

つるカフェとは、下野市周辺の在宅ケアに関わる専門職が中心になり定期的に行っている勉強会です。地域包括ケアの基盤となる「顔の見える関係」を作り、市民と一緒に「老いても病気や障がいがあっても、誰もが住みよいまちづくり」について考えてきました。

今年は地域社会振興財団50周年とつるカフェ10周年を記念して、特別な市民講座を企画しました。

■日時 8月28日(日)

午後1時30分～4時

■場所 自治医科大学  
研修センター大講堂

■定員 (要申し込み・先着順)

会場参加【下野市民枠】 200名

オンライン参加 500名

■参加費 無料

### ■申込方法

会場参加 高齢福祉課に電話

オンライン参加 専用サイトから申し込み

🌐 <https://tsurucafe.net/event>

### ■申込期間

8月8日(月)～22日(月) (定員になり次第受付終了)

### 内容

第1部【講演】「教えて尾身先生！～コロナとリーダーシップ、そしてレジリエンス」

■講師 尾身茂氏 ((公財)結核予防会理事長・新型コロナウイルス感染症対策分科会会長、自治医科大学名誉教授)

第2部【演劇】「カナリアたちの大冒険」

つるカフェ新喜劇の最新作！昭和歌謡の新感覚ミュージカル

### その他

・会場参加の場合は、当日体温を測定し、マスクの着用と手指消毒をお願いします。また、体調が優れない方は入場できません。

・感染拡大などの状況により、会場参加ができなくなることもあります。

### ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



## おでかけじどうかん

こどもの広場いしばしが子育て支援センターみるくに出向き、手遊びや絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどを提供します。

また、保護者の皆さんがお子さんを遊ばせながら、気軽におしゃべりや育児情報の交換をすることもできます。

事前の申し込みが必要ですので、詳細は市ホームページまたは各館おたよりでご確認ください。

■日時 9月9日(金)

午前10時～11時

### ■場所

子育て支援センターみるく

■対象者 未就園児とその保護者

■内容 「タオルで遊ぼう！」

■持ち物 バスタオル1枚

### ■問い合わせ先

こどもの広場いしばし

☎(52)1129

子育て支援センターみるく

☎(39)6305

## しもつけ福祉塾 盲導犬ってなあに？

障がいの有無に関わらず、住民同士が支え合い、安心して生活できる地域を目指し、しもつけ福祉塾を開催しています。

今回は盲導犬や視覚障がいについて学びます。講話の他、盲導犬との歩行体験も実施します。親子での参加も可能です。

■日時 8月17日(水)

午前10時～正午

■場所 市役所

■対象者 市内在住の小学生以上の方

■定員 50名 (盲導犬との歩行体験は20名まで)

### ■講師

(公財)東日本盲導犬協会

### ■申し込み・問い合わせ先

障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

## 災害ボランティア講座

災害が起こったときに地域で助け合い支え合えるよう、災害ボランティアの意義や役割、心得などを学びます。

### ■日時

①9月3日(土)

午前10時～正午

②令和5年2月11日(土・祝)

午前9時～正午

■場所 ゆうゆう館

■対象 市内在住の方

■定員 20名 (先着順)

■講師 柴田貴史氏

### ■内容

①講話「被災後の地域活動」

②災害ボランティア立ち上げ訓練

■受講料 無料

■申込期限 8月22日(月)

### ■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1236 📠(44)5807

✉ info@shimotsuke-syakyo.or.jp

## 障がい児者交流会

障がいがある方との交流や親睦を深めることを目的に、障がい児者交流会を開催します。皆さんで楽しい思い出を作りませんか。

■日時 9月23日(金)

午前10時～午後0時30分

■場所 国分寺B&G海洋センター

■対象者 市内在住の障がい児者とそのご家族

■内容 ポッチャ

■申込期限 8月15日(月)

※手話通訳やボランティアが必要な方は、あわせてお申し込みください。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1236 ㊚(44)5807

## しもつけオープンガーデンクラブ 種まき講座

しもつけオープンガーデンクラブ主催の種まき講座です。春の花壇を彩る草花を、種から育ててみませんか？

■日時 8月27日(土) 午前9時30分～正午

■場所 市民活動センター

■定員 15名(先着順)

■参加費 600円(資材費)

■持ち物

作業用手袋、ピンセット、鉛筆、ハサミ、飲み物  
※まきたい花の種の持ち込みも可能です。

■申込期間 8月16日(火)～21日(日)

■申し込み・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



## お知らせ

### 全国一斉子どもの人権110番 電話相談強化期間

宇都宮地方法務局と栃木県人権擁護委員連合会では、子どもをめぐるさまざまな人権問題に積極的に取り組むことを目的に、電話相談を実施しています。

8月26日(金)からの1週間を「全国一斉子どもの人権110番強化週間」として、子どもの人権問題に詳しい人権擁護委員が、いじめや嫌がらせ、虐待など、子どもの人権問題をめぐる相談に応じます。

悩みをもつ児童や生徒、保護者の方は、お気軽にご相談ください。相談無料。秘密は厳守します。

■日時

8月26日(金)～9月1日(木)

午前8時30分～午後7時

(土日は午前10時～午後5時)

■相談先 子どもの人権110番

フリーダイヤル

☎0120(007)110



### 同和問題に正しい理解を

同和問題とは、生まれた地区や住んでいる地区を理由に、日常生活やインターネット上などのさまざまな場面で不当な扱いやいわれの無い差別を受け、基本的人権が侵害されるという、重大な社会問題です。

これらの問題を解決するためには、私たち1人ひとりの意識が大切です。同和問題を正しく理解して認識を深めることで、暮らしの中に存在する差別や偏見をなくしていきましょう。

**同和をかたる悪徳商法に注意してください**

「同和問題は怖い、避けたほうがよい」という誤った意識に乘じ、同和問題の解決に取り組んでいる団体を装って、不当な寄付や物品購入を要求する「えせ同和行為」も、依然として発生しています。不当な要求があった場合は、明確に断りましょう。

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

あそびにおいで  
詳しくはこちら  
www.aisen.ed.jp

親子参加イベント  
**家庭開放**  
0・1・2歳児対象  
やっています  
日程はHPをご覧ください

どんなことも  
遠慮なく、お問い合わせください。

あいぜん

ファミリークラブ  
幼保連携型認定こども園  
愛泉幼稚園  
0285-44-7783  
(担当: 北原・大越)

だいにあいぜん

にこにこクラブ  
幼保連携型認定こども園  
第二愛泉幼稚園  
0285-44-2838  
(担当: 福田・小林)



## 空家等実態調査



現在、人口減少や少子高齢化に伴い、全国的に空家などの増加が課題となっています。

市内の空家などの現状を把握するため、実態調査を実施します。ご理解とご協力をお願いします。

- 調査対象 市内全域の空家・空店舗など
  - 調査時期 8月上旬から9月下旬まで（予定）
  - 調査方法 調査員による外観調査及び写真撮影など
    - ・本調査は、市が委託した業者の調査員が行います。
    - ・調査員は市が発行した身分証明書を携帯しています。
    - ・調査員は道路からの調査・写真撮影を行う予定です。
- みだりに敷地内に立ち入ることはありませんが、場合によっては私道などから調査を行いますので、ご協力をお願いします。

■委託業者 株式会社ゼンリン ☎048(767)5745

### その他

本調査は、今後の空家対策検討のための基礎資料を作成するために行うものであり、課税などには一切関係ありません。また、調査上知り得た個人情報を他の目的で利用することはありません。

本調査の結果、空家などの所有者または管理者の方に対して、管理のお願いに関する通知などを送付させていただくことがあります。



↑調査員服装前



↑調査員服装後



←調査風景

■問い合わせ先 安全安心課 ☎(32)8894

## 全国一斉情報伝達訓練

災害などの際、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お伝えするため、全国一斉情報伝達を実施されます。

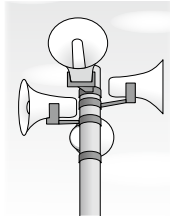
市内に設置している屋外拡声器や、市内の公共施設・学校施設内から、一斉に放送が流れます。

### 日時

8月10日(水) 午前11時  
 ※災害などの発生により延期になる場合があります。

### 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

## 個人事業税の納税

8月は、令和3(2021)年中に個人で事業を営んでいた方に、個人事業税が課税されます。

第1期分の納期限は、8月31日(水)ですので、最寄りの金融機関などで納付してください。

なお、第2期分の納付書も第1期分とあわせて発送します。

### 問い合わせ先

栃木県税事務所 個人事業税担当  
 ☎0282(23)3414

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

478

差出有効期間  
2024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

## 新型コロナウイルス感染症 国民健康保険及び後期高齢者医療制度における傷病手当金の期間延長

新型コロナウイルス感染症による傷病手当金の適用期間が、9月30日まで延長されました。

該当が見込まれる方は、事前にご相談ください。

### ■対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者
  - ・会社などから給与の支払いを受けている方
  - ・新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱などの症状があり感染が疑われたため会社などを休み、給与収入が減少した方
  - ・4日以上仕事を休んだ方

### ■支給対象となる日数

労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から、労務に服することができない期間のうち、就労を予定していた日

### ■適用期間

令和2年1月1日～令和4年9月30日  
(ただし、入院が継続する場合は最長1年6か月まで適用)

### ■支給額

直近の継続した3か月間の給与収入額の合計額  
÷就労日数×3分の2  
×支給対象となる日数

※1日あたりの上限あり(令和2年3月現在、日額30,887円)。

### ■必要なもの

- ・傷病手当金支給申請書  
※申請書には、事業主による給与支払状況や就業状況の証明、医療機関による治療内容などの証明が必要です。
  - ・対象となる方の保険証
  - ・振込口座の通帳
  - ・委任状(世帯主以外の口座に振り込む場合)
  - ・印鑑(朱肉を使うもの)
- 申し込み・問い合わせ先  
市民課 ☎(32)8895

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。

## 国民健康保険の限度額適用認定証と 標準負担額減額認定証の更新

国民健康保険の限度額適用認定証と標準負担額減額認定証の有効期限は、7月31日です。8月1日から認定証が必要な方は、申請が必要です。  
※限度額認定証を提示すると、医療費支払いが自己負担限度額までとなります。

### ■対象者

#### 70歳未満の場合

世帯に国民健康保険税の未納がない方

#### 70歳以上の場合

所得区分が現役並み所得者Ⅰ・Ⅱ、低所得者Ⅰ・Ⅱに該当する方

### ■申請期間

8月1日(月)～

### ■必要なもの

国民健康保険被保険者証

※別世帯の方が申請をする際は、委任状が必要です。

### ■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

## 国民健康保険の特定健診に係る未受診案内のお詫びと訂正

7月上旬にご案内しました受診勧奨はがきの見開き3ページ目、「受診できる医療機関」の電話番号の一部に誤りがありました。お詫びして訂正します。

医療機関名	電話番号
佐藤内科	(53)1305
島田クリニック	(53)8000
しもつけ痛みのクリニック	(40)0307
しもつけクリニック	(32)6331
すずき内科・循環器科	(40)1260
せいいかいメディカルクリニックOYAMA	(44)8345

## 特別障がい者手当・障がい児福祉手当

日常生活に常時特別の介護を必要とする障がい者(児)で、支給要件を満たす方には、特別障がい者手当または障がい児福祉手当が支給されます。

### 特別障がい者手当

#### ■対象者

身体または精神に著しく重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別な介護が必要で、次の①～⑦の障がいがある、在宅で20歳以上の重度障がい者

①両眼の視力がそれぞれ0.03以下

②両耳の聴力レベルが100デシベル以上

③両上肢の機能に著しい障がい、両上肢のすべての指を欠く、両上肢のすべての指の機能に著しい障がいを有する

④両下肢の機能に著しい障がい、両下肢を足関節以上で欠く

⑤体幹の機能に、座っていることができない程度か立ち上がることをできない程度の障がいを有する

⑥前記①～⑤のほか、身体の機能の障がいまたは長期にわたる絶対安静が必要な症状が①～⑤と同程度以上と認められる状態であり、日常生活の用事を行うことが著しく困難な状態

⑦精神の障がい前記①～⑥と同程度以上と認められる状態

■支給額 月額27,300円

■支給月

2月、5月、8月、11月

■支給制限

次のいずれかに該当する方

- ・身体障がい者厚生施設などの社会福祉施設に入所している方
- ・病院または診療所に3か月以上継続して入院している方

※障がいのある方ご本人、またはその配偶者、もしくは扶養義務者の前年の所得が制限基準額以上であるときは、その年の8月から翌年7月までの手当が支給停止になります。

### 障がい児福祉手当

■対象者 次の両方に該当する方

・身体または精神に重度の障がいがあるため、日常生活において常時特別な介護が必要な、在宅で20歳未満の方

・次の①～⑩のいずれかに該当する方

①両眼の視力がそれぞれ0.02以下

②両耳の聴力が補聴器を使用しても音声を識別することができない

③両上肢の機能に著しい障がいを有する

④両上肢のすべての指を欠く

⑤両下肢がまったく動かない

⑥両大腿を2分の1以上失っている

⑦体幹の機能に、座っていることができない程度の障がいを有する

⑧前記①～⑦のほか、身体の機能の障がいまたは長期にわたる安静が必要な症状が①～⑦と同程度以上と認められる状態であり、日常生活の用事を行うことが著しく困難な状態

⑨精神の障がいまたは最重度の知的障がい、前記①～⑧と同程度以上と認められる

⑩身体の機能の障がいや症状または精神の障がい重複する場合であって、その状態が前記①～⑨と同程度以上と認められる

■支給額 月額14,850円

■支給月 2月、5月、8月、11月

■支給制限 次のいずれかに該当する方

・受給資格者またはその配偶者もしくは扶養義務者の前年の所得が一定金額以上である

・対象者が肢体不自由児施設などに入所している

・対象者が障がいを支給事由とする年金給付を受けている

### 現況届の提出をお忘れなく

特別障がい者手当・障がい児福祉手当を受給している方は、毎年8月に現況届を提出していただきます。受給者の方には8月上旬に通知書を郵送します。忘れずに届出してください。

■受付期間 8月12日(金)～31日(水)

※平日の正午～午後1時、土日を除く。

■必要なもの

- ・現況届
- ・令和3年中に受給した年金などの種類・受給額の分かる書類の写し(年金受給者のみ)
- ・所得証明書または住民税決定証明書(令和4年1月1日時点で下野市に住所がなかった方)

■提出・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8900

8月は経済産業省主唱の  
電気使用安全月間です

ホコリが湿気を含んで突然発火することがあります  
わたしは電気保安キーコ

プラグはコンセントから抜いて、乾いた布などで拭きましょう!

一般財団法人 関東電気保安協会 <https://www.kdh.or.jp/>

## 特別児童扶養手当

心身に障がいのある20歳未満の児童を監護している父母または養育者に支給されます。

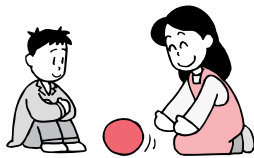
### ■対象者

#### 手当1級相当

- ・身体障害者手帳の判定がおおむね1・2級（内部的疾患含む）程度に該当する児童
- ・療育手帳の判定がA程度、または精神障害者保健福祉手帳1級程度に該当する児童

#### 手当2級相当

- ・身体障害者手帳の判定がおおむね3級（内部的疾患含む）程度に該当する児童
- ・日常生活に著しい制限を受ける程度の知的障がい、もしくは精神障がいの児童



### ■支給額

1級相当 月額52,400円

2級相当 月額34,900円

### ■支給月 4月、8月、11月

※申請月の翌月分から支給が開始されます。

### ■支給制限となる例

- ・児童または請求者が、日本国内に住んでいないとき
  - ・児童が障がいを支給事由とする公的年金を受けることができるとき
  - ・児童が児童福祉施設等（保育所・通所施設・障がい児入所施設への親子入所を除く）に入所しているとき
- ※請求者や配偶者及び扶養義務者の所得が制限基準額以上である場合は、その年の8月から翌年7月までの手当が支給停止になります。

### 現況届の提出をお忘れなく

8月は特別児童扶養手当の所得状況届を提出する月です。

届出をしないと8月分からの手当が受けられなくなってしまう。また、現況届を2年間提出しないと、時効で受給権がなくなります。

受給者には8月上旬に通知書を郵送しますので、必ず届出してください。

### ■受付期間

8月12日(金)～31日(水)

※平日の正午～午後1時、土日を除く。

### ■届出に必要なもの

通知書、手当証書、印鑑、その他指定の書類

### ■提出・問い合わせ先

社会福祉課  
☎(32)8900

## 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、食費などの物価高騰などに直面するひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯に対し、給付金を支給します。

支給要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。

### ■支給対象者

次の(1)(2)両方に該当する方  
※ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く。

(1)令和4年3月31日時点で18歳未満の児童（障がい児の場合、20歳未満）を養育する父母等

※令和5年2月末までに生まれた新生児等を含む。

(2)令和4年度住民税(均等割)が非課税の方、または令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった方

■支給額 児童1人当たり5万円

■申込期限 令和5年2月28日(火)

### ■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

## ひとり親家庭の就業支援

ひとり親家庭の方の就業を支援するために、次のような制度があります。給付金については詳細な要件があるため、必ず事前にご相談ください。

### 高等学校卒業程度認定試験合格支援給付金

高等学校を卒業していない母子・父子家庭の親及び子が、高等学校卒業程度認定試験の合格を目指すために受講した講座の修了時に、支払った受講料の40%(上限10万円)を助成します。なお、助成額が4,000円を超えない場合は対象になりません。

### 自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母及び父子家庭の父が、就職につなげる能力開発のために指定された教育訓練講座を受講し、修了した場合に、支払った受講料の60%(上限40万円)を助成します。なお、助成額が1万2,000円を超えない場合は支給対象になりません。

### 高等職業訓練促進給付金

母子家庭の母及び父子家庭の父が、看護師・保育士・介護福祉士・理学療法士・作業療法士などの資格を取得するために養成機関で修業する場合、月額最高10万円(上限あり)を支給します。

### ひとり親家庭巡回就業相談

栃木県ひとり親家庭福祉連合会では、ひとり親家庭の就業支援を目的として、巡回就業相談を開催します。

■日時 8月9日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■対象者 県内居住の母子家庭の母、寡婦、父子家庭の父で、就職または転職を希望している方

■申込期限 8月5日(金)

### 共通事項

### ■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課  
☎(32)8903

今月は「知ってみよう」「住み慣れた地域や自宅で安心して暮らすには」

市では、在宅医療・介護の連携で  
市民のみなさんを支えています。

出典：栃木県保健福祉部医療政策課  
とちぎで在宅医療  
～住み慣れた地域や自宅で  
安心して暮らすには～  
から一部抜粋

## 在宅での療養生活を支えてくれる主な機関

医療と介護のスタッフが連携して、在宅での療養生活を支えています。

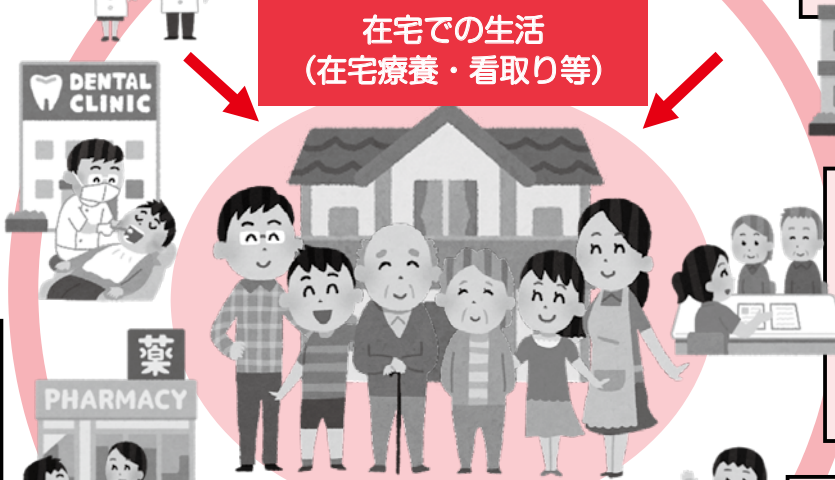
●診療所  
かかりつけ医が、通院困難な患者の自宅などを訪問して診療を行います。

●訪問介護  
介護福祉士やホームヘルパーが食事の準備や掃除、入浴や排泄などの身の回りの支援を行います。

●病院  
入院治療が必要な場合の対応を行います。  
院内の「地域医療連携室」などでは、入院患者の退院支援を支えます。

●介護老人保健施設など  
短期入所やデイケアによる生活に必要な介護、栄養管理、リハビリ等のサービス提供を通して、在宅介護を支援します。

●歯科診療所  
歯科医師や歯科衛生士が患者の自宅などを訪問し、虫歯治療や入れ歯の調整、口腔ケアなどを行います。



●薬局  
薬剤師が医師の処方箋に基づいて薬の調剤を行い、患者の自宅などに届けます。また、薬の管理方法や飲み合わせの指導を行います。

●居宅介護支援事業所  
ケアマネジャーが介護保険のケアプランを作成するほか、利用者が安心して介護サービスを利用できるよう支援します。

●訪問看護ステーション  
医師の指示に基づいて、看護師が患者の自宅などを訪問し、看護サービスを提供します。  
また、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が、患者の体の状態に応じたリハビリテーションを行うこともあります。

●障害者相談支援事業所  
障がいをお持ちの方や家族に対し、安心して地域生活を送るための支援体制作りや、日常生活の相談、福祉サービス利用についての案内を行います。

●市役所・町役場  
国民健康保険、介護保険などの相談窓口があります。保健師などが療養生活上の相談に対応します。  
●地域包括支援センター  
地域における高齢者の暮らしを支えるため、介護・福祉・医療に関する相談や介護予防の支援などを行います。

●栄養ケアステーション  
管理栄養士が、医療、介護、福祉、行政等の関係機関と連携し、嚥下障害や低栄養、疾病の重症化等において、予防と治療の両面に対応した食事支援を行います。

在宅医療を受けたい場合は、ご家族などと話し合い、『かかりつけ医』『病院の地域医療連携室』『お近くの地域包括支援センター』『担当のケアマネジャー』『高齢福祉課』などに相談してみましょう。



## 市の高齢者福祉サービスをご紹介します

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904

### 配食サービス事業

昼食時にお弁当の配達をしながら安否確認を行います。

#### ■対象者

65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、調理が困難な方

#### ■内容

週3回(月・水・金)のうち、希望する曜日の昼食を配達

※配達時間はおおむね午前10時30分～午後0時30分です。安否を確認するため、利用者ご本人に直接受け取っていただく必要があります。

■利用料金 1食300円

### 高齢者外出支援事業

高齢者の外出支援と社会参加の拡大を図るため、「デマンド交通おでかけ号利用券」を交付します。

#### ■対象者

75歳以上の方(昭和23年4月1日以前生まれの方)

※75歳を迎える誕生日前でもお申し込みいただけます。

#### ■交付枚数

一人につき10枚/年

※審査後、1～2週間程度でご自宅に郵送でお届けします。

#### ■利用券の有効期限

交付日～令和5年3月31日

### 声かけふれあい収集事業

高齢などの理由によりご自身でごみを出すことが困難な方に対し、見守りを行うと同時に家庭ごみを収集します。

#### ■対象者

次のいずれかの方のみで構成される世帯の方

- ・65歳以上で要介護認定(要介護1～5)を受けている方
- ・障がいのある方

(身体1・2級、精神1・2級、療育A1・A2)

■内容 週1回、家庭ごみを収集します。ごみは事前に分別をお願いします。

### ねたきり老人等介護手当事業

ねたきり高齢者及び認知症高齢者などの日常生活の介護を行っている方に、手当を支給します。

#### ■対象者

在宅で要介護2～5の方と同居し、主に介護をしている方(要介護2・3の方は重度の認知症の方が対象)

■支給額 月額3,000円

■支給月 9月、3月

※支給前に「現況届」により在宅月数を確認します。

### ねたきり老人等紙おむつ購入券給付事業

在宅または紙おむつの持ち込みが可能な病院に入院中の方に、月額3,000円分の紙おむつ購入券を給付します。

■対象者 以下のいずれかに該当し、常時紙おむつを使用している方

・満65歳以上で、要介護2～5の認定を受けている方(要介護2・3の方は重度の認知症もしくは障がい等の方が対象)

・障がい者の方(身体1・2級、療育手帳をお持ちの方)

※障がい者の日常生活用具給付事業において、紙おむつの交付基準に該当する方を除く。

■利用方法 市と協定を結んだ販売店で、購入券を紙おむつと引き換え

### 安否確認・緊急通報システム貸与事業

ひとり暮らしの高齢者などで、体調などに不安を感じている方を対象に、緊急事態に対応するための安否確認機能のついた「緊急通報システム機器」を貸与します。制度の詳細は、広報しもつけ7月号28ページをご覧ください。

### 各サービスの利用方法

必要書類を高齢福祉課に提出。事業ごとに必要書類が異なりますので、市ホームページをご覧ください。か、高齢福祉課にお問い合わせください。

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



広告

## スマホにするなら ケーブルスマホ

契約時もアフターサービスも  
手取り足取りお手伝い!

当社サービスとセットで  
実質 **770円** (税込) くらい

※各種条件あり。詳しくはスタッフまで



ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

## 敬老祝金の贈呈



今年80歳、90歳を迎える方に、敬老祝金を贈呈します。

祝金の贈呈は口座振込で実施します。対象となる方にはご案内をお送りしますので、お手続きください。

## ■贈呈金額

1人につき5,000円

## ■対象者

9月1日時点で市内に住所があり、次のいずれかに該当する方

区分	対象となる生年月日
80歳	昭和17年1月1日 ～12月31日
90歳	昭和7年1月1日 ～12月31日

## ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

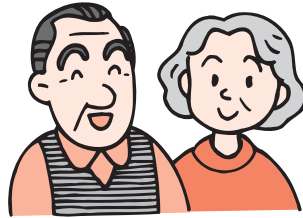
## 敬老会を中止

例年9月に開催している市主催の敬老会ですが、新型コロナウイルス感染症から参加者や協力者の健康と安全を守ることを最優先とするため、今年度も中止となります。

なお、8020運動表彰と金婚夫婦祝福会は、別途開催を予定しています。既にお申し込みいただいた方には、個別に通知などのご案内します。

## ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



## 地域での見守り活動にご協力をお願いします

市では、高齢者見守りネットワークとして、地域で活動している新聞配達業者、環境美化協会、金融機関、商工会、農協、電力・ガス会社などの事業所と協定を結び、地域全体で高齢者を見守る体制づくりに取り組んでいます。

見守り体制の強化には、近隣住民の方々の協力が必要不可欠です。高齢者が孤立せず、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、近隣の高齢者に対するさりげない見守りや声かけにご協力をお願いします。また、見守りの中で気になることがありましたらご相談ください。

## ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

## フレイル予防教室 ～いつまでも元気であるための秘訣～

フレイルとは虚弱を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間のことです。フレイルは早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。フレイルを予防していつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを、各専門職からお伝えします。

## ■日時 9月9日(金)・16日(金)・30日(金)

午後1時30分～3時(16日のみ午後3時30分まで)

## ■内容 フレイルについて知ろう、予防に取り組んでみよう(栄養、口腔、運動、社会参加)

※握力、血圧、体重が測れます。

## ■場所 ゆうゆう館

## ■対象者

市内に居住する65歳以上で、身の回りのことに介助を要しない方

## ■定員 15名

## ■参加費 無料

## ■申込期間

8月10日(水)～24日(水)

※10～11月に、石橋地区での開催も予定しています。

## ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

## オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の方やその家族、地域住民、専門職など、誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場所です。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 8月10日(水)・18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 8月19日(金) 午前10時～正午

## ■場所 グリムの館

## おひさま

## ■日時 8月24日(水) 午後1時～午後3時

## ■場所 サン薬局(文教1-19-4)

## ゆうゆう茶屋

## ■日時 8月5日(金)、9月2日(金)

午前10時～正午

## ■場所 ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

## 共通事項

検温、手指消毒、飲み物持参にご協力ください。

## ■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

## 認知症の方の介護をしている介護者交流会

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場所です。同じ立場の仲間同士の時間を過ごしてみませんか？

■日時 8月26日(金)  
午前10時～正午

■場所 グリーントウンコミュニティセンター

■対象者  
現在介護をしている方、または介護をした経験がある方

■参加費 無料

■問い合わせ先  
高齢福祉課 ☎(32)8904

## きらら館 ウェーブリングストレッチ

人体のあらゆる曲面にフィットするように設計された、ウェーブストレッチリングという器具を使って行う教室を開催します。身体の内側の筋肉へ効果的に働きかけ、今までにないほぐしと伸び感を味わえます。

■日時 8月25日(木)  
午前11時～正午

■場所 きらら館

■講師 村山哲志(フィットネスインストラクター)

■参加費 990円(当日徴収)

■定員 30名(先着順)

### ■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

## かんぴょうの消費拡大支援事業

下野市が生産量日本一を誇るかんぴょうの、市内における消費拡大に向けた取り組みを実施しています。

飲食店や食品加工業者が、下野市産かんぴょうを使用した料理や惣菜、加工品などを提供する場合に、購入費の一部を助成します。

### ■対象者

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

■補助率 購入費の2分の1以内(上限2万円)

■申請方法 申請書を農政課に提出または郵送

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。

### ■申請期限

令和5年3月28日(火)  
(当日消印有効)

### ■申し込み・問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906

## ママパパEnglishサロン

子ども連れの方も気軽に参加できる英会話サロンです。

■日時 8月25日(木)  
午前10時～11時

### ■場所

薬師寺コミュニティセンター

■定員 10名

■参加費 無料(国際交流協会に入会が必要。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

## 食物アレルギー疾患生活管理指導表作成費用の助成

保育園や学校などでの食物アレルギー対応に必要な「アレルギー疾患生活管理指導表」の作成費用を助成することにより、保護者の負担を軽減し、子ども達が健全な生活を営むことができるように支援します。

■助成回数 1年度につき1回

■助成限度額 2,000円

### ■対象者

食物アレルギーを有し、保育園や学校などでの生活において特別な配慮や管理が必要と認められる次の方

- ・市内に住所を有し、保育園・幼稚園・認定こども園等に在籍する、または入園が内定した方
- ・市内の小・中・義務教育学校に在籍する、または入学を予定している方

### まずは保育園や学校に確認を

管理指導表は、市が指定する医療機関で作成してください。医療機関にお持ちいただく書類もありますので、通っている保育園や学校などに確認してください。

なお、指導表作成が保険適応となる場合、助成の対象外となります。対応は医療機関によって異なりますので、受診の際にご確認ください。

### ■問い合わせ先

保育園などに通っている方

こども福祉課 ☎(32)8903

学校に通っている方

学校教育課 ☎(32)8918



## 雨水貯留施設設置費補助金

雨水貯留施設とは、雨水を溜めることができるタンクのことです。これにより、雨水を非常用生活水や散水等として活用することができます。

また、雨水貯留施設の設置は内水氾濫対策としても効果が期待されています。ゲリラ豪雨や台風に備えて、設置を検討してみませんか？

■**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）

### ■補助条件

- ・中古品、自作でない
- ・150リットル以上
- ・密閉され水栓を備えている
- ・堅固で耐久性を有する

### ■申し込み・問い合わせ先

下水道課 ☎(32)8912

## 水道水放射性物質の検査結果

### ■検査条件

採取日 6月10日  
採取場所 下野市各配水場  
基準値（セシウム134及び137の合計） 10Bq/kg

### ■検査結果

配水場	セシウム134	セシウム137
南河内第1	不検出	不検出
石橋第1	不検出	不検出
国分寺第1	不検出	不検出
南河内第2	不検出	不検出
石橋第2	不検出	不検出
国分寺第2	不検出	不検出

※検査結果は市ホームページでも公開しています。

### ■問い合わせ先

水道課 ☎(32)8911

## 中学校卒業程度認定試験

就学義務猶予免除者等のための中学校卒業程度認定試験が実施されます。

### ■受験資格

- ①就学義務猶予免除者や就学義務猶予免除者だった方で、令和5年3月31日までに満15歳以上になる方
- ②保護者が就学させる義務の猶予または免除を受けず、かつ、令和5年3月31日までに満15歳に達する方で、その年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについてやむを得ない事由があると文部科学大臣が認めた方
- ③令和5年3月31日までに満16歳以上になる方（①と④に掲げる方を除く）
- ④日本の国籍を有さず、令和5年3月31日までに満15歳以上になる方

■**願書配布場所** 県教育委員会

■**申込方法** 文部科学省に出願書類を郵送

■**申込期限** 9月2日(金)

■**試験日** 10月20日(木)

### ■試験科目

国語、社会、数学、理科、外国語（英語）

### ■試験方法

筆記  
※視覚障がい者は点字。また、特別の配慮を必要とする場合は別途協議します。

### ■合格発表

11月29日(火)に結果通知を発送します。

### ■問い合わせ先

県教育委員会義務教育課  
☎028(623)3391

## 野鳥にエサを与えないでください

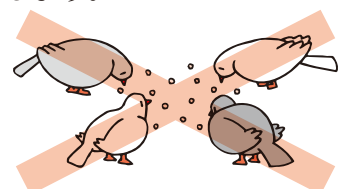
ハトやスズメなどの野鳥に安易にエサを与えると、野鳥が本来持っている自然の中で生きる能力を低下させたり、生態系のバランスを壊したりすることがあります。

また、エサを与えることで多くの野鳥が集まり、フンや鳴き声により周辺の方に迷惑をかける恐れもあります。

野鳥は野生動物ですので、むやみにエサを与えることはしないようにしましょう。

### ■問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906



## 下野市長等倫理審査会委員・下野市職員倫理審査会委員の公募

### 下野市長等倫理審査会

市の特別職（市長・副市長・教育長）が「下野市長等倫理条例」に規定する倫理基準に違反する疑いがもたれ、市民から調査請求があった場合に、調査・審議する機関です。

### 下野市職員倫理審査会

市の職員が「下野市職員倫理条例」に規定する倫理原則に基づき、職員から倫理審査案件報告書または贈与等報告書の提出がされた場合に、調査・審議する機関です。

### 共通事項

委員は両委員会を兼務します。公募委員のほか、法律または倫理に関する学識経験者を含め、5名以内で構成します。

■公募人数 2名

■会議 調査請求などがあった場合に開催

■任期 2年間

（令和4年11月25日～令和6年11月24日）

### 応募資格

次の①～③の要件を全て満たす方

①市内に住所を有し、選挙権を有する方

②市で設置する他の審議会等の委員でない方

③会議に出席できる方

### 報酬

日額6,000円（委員長7,000円）

### 応募方法

総務人事課または市ホームページから取得した応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵送、FAX、電子メールまたは直接提出

※応募用紙は返却しません。

■募集期間 8月1日(月)～31日(水)

■選考 書類審査後、結果を応募者全員に通知

### 申し込み・問い合わせ先

総務人事課

☎(32)6065 ☎(32)8606

✉ soumujinji@city.shimotsuke.lg.jp

## 保育園・認定こども園 令和5年度の入園申し込み

入園申込書は、こども福祉課と各施設で8月24日(水)から配付します。

### 1号認定（教育標準時間認定）

#### ■申込期間

9月1日(木)～30日(金)

■申し込み先 希望する施設

### 2・3号認定（保育標準時間認定・保育短時間認定）

#### ■申込期間

10月3日(月)～31日(月)

■申し込み先 こども福祉課

※入園説明会や施設見学会の日程については、各施設に直接お問い合わせください。

### ■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903



## 「ジュニア知事さん」 作文募集

### ■対象者

県内在住または通学の小学校4・5・6年生

### ■テーマ

ふるさと“とちぎ”の未来予想図  
～夢の実現に向けて、私が知事になったら、やりたいこと～

■申込方法 400字詰め原稿用紙1枚にまとめ、県広報課あて郵送

※詳細は県ホームページをご確認ください。

🌐 <https://www.pref.tochigi.lg.jp/c05/pref/kouhou/iken/jrchiji.html>

■申込期限 9月9日(金)

■問い合わせ先 県広報課

☎028(623)2158



## ヨガ・エアロビクスなどの運営者募集

ヨガやエアロビクスなどの運営者（インストラクター）を募集します。市民の健康維持・増進のため、ゆうゆう館でインストラクターのお仕事を始めませんか。

■内容 ヨガやエアロビクスなど、市民の健康増進・体力向上・ストレス解消に寄与できる活動

■場所 ゆうゆう館

■開始時期 10月中旬

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1231

✉ info@shimotsuke-syakyo.or.jp



## 介護に関する入門的研修の参加者募集

介護に興味のある方や、介護の仕事に従事することを考えている方などに向けた、5日間で介護の知識や技術の基礎を学べる入門的な研修です。

研修修了者には、栃木県が発行する修了証明書を交付します。

### ■日時

- ①9月5日(月) 午後1時20分～4時30分
- ②9月6日(火) 午前10時～午後4時
- ③9月13日(火) 午前10時～午後4時
- ④9月20日(火) 午前10時～午後4時
- ⑤9月21日(水) 午後1時30分～午後4時30分

■場所 ゆうゆう館

■受講料 無料

### ■申し込み・問い合わせ先

県社会福祉協議会  
福祉人材・研修センター ☎028(643)5622



## あなたも老人クラブに入りませんか

老人クラブは、仲間づくりを通して生きがいづくり、健康づくり、地域を豊かにする社会活動を行っています。

あなたも老人クラブに入り、地域で充実した毎日を過ごしませんか。

### ■内容

- ・楽しい仲間づくり（サークル活動・文化活動・研修会・旅行など）
- ・心とからだの健康づくり（輪投げ・グラウンドゴルフ・ペタンクなど）
- ・地域を豊かにする奉仕活動（友愛訪問・清掃・地域見守り）

### ■対象者

市内在住のおおむね60歳以上の方

### ■問い合わせ先

社会福祉協議会 ☎(43)1236

## こそだても！移住も！さくらLink369メンバー募集

こそだても！移住も！さくらLink369では、子育て中の方や移住者の方を支援する目的で、「おさがりバンク」の活動を行う予定です。団体を設立したばかりのため、一緒に活動してくれるメンバーを募集します。

■活動日 月1回（土日のいずれか）

■場所 市民活動センターなど

■対象者 下野市および近郊にお住まいで、子育てや移住支援に関心がある方

■活動内容 おさがりマルシェの開催など

### ■問い合わせ先

こそだても！移住も！さくらLink369事務局  
保澤 ☎090(8051)7065  
✉ hozawam@icloud.com

## 茨城県立筑西産業技術専門学院 令和5年度入学生募集

### ■募集科

機械システム科、電気工事科、金属加工科

■出願方法・期間 試験区分により異なる（ホームページ、募集要項に掲載）

■年間授業料 118,800円（金属加工科は無料）

■その他 オープンキャンパス随時開催中

### ■申し込み・問い合わせ先

茨城県立筑西産業技術専門学院  
☎0296(24)1714 ☎0296(25)6071  
✉ chikusansen@pref.ibaraki.lg.jp  
🌐 <https://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/chikusansen/kunren/index.html>



## 県南産業技術専門校 10月訓練生募集

### 10月訓練生

#### ■募集科・定員

#### 6か月コース

- ・機械加工科 5名
- ・NC機械科 10名
- ・板金溶接科 5名

#### 3か月コース

- ・CAD基礎科 10名

#### ■募集期間

8月1日(月)～9月2日(金)

■選考日 9月14日(水)

#### ■その他

- ・施設内見学は随時受け付けています。
- ・求職登録している方は、ハローワークを通してお申し込みください。

**障害者訓練生**（対象：障害者）

#### ■募集科・定員

- ・パソコン事務科 5名

■応募方法 求職登録後、ハローワークを通して申し込み

#### ■募集期間

9月8日(木)まで

■選考日 9月中旬

#### ■共通事項

■対象者 求職者など、就職のための技術を身につけたい方

■受講料 無料（テキスト代など自己負担あり）

#### ■申し込み・問い合わせ先

栃木県立県南産業技術専門校  
（足利市多田木町76）  
☎0284(91)0803

## 就職

## 保育士・保健師・看護師(准看護師)(会計年度任用職員)を募集

## ■応募資格

各職種の資格をお持ちの方

## ■募集人員 若干名

## ■勤務日 週5日勤務

※土曜日勤務有。日曜・祝日は休み。

## ■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(市ホームページに掲載)か市販の履歴書に資格証の写しを添え、こども福祉課に提出

## ■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

## ■勤務時間・時給

職種	勤務時間	時給
保育士	午前7時～午後7時のうち、1日7時間30分(ローテーション有)	1,300円
	午前8時30分～午後5時15分(未就学児のお子さんがある方)	1,257円
	短時間勤務(早朝・夕方)	1,225円
	短時間勤務(午前9時～10時勤務開始、5時間以上勤務)	1,192円
保健師	午前8時30分～午後5時	1,203円
看護師(准看護師)		1,192円

## 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。

## 無料法律相談

弁護士による法律相談です。

## ■日時(要予約)

①8月9日(火)

②8月23日(火)

③9月13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

①8月8日(月)まで

②8月10日(水)～22日(月)

③8月24日(水)～9月12日(月)

## ■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会 ☎(43)1236

## 無料司法書士相談

県司法書士会小山支部が主催する相談会です。

## ■日時(要予約)

8月3日(水)、9月14日(水)

午前10時～正午

## ■場所 ゆうゆう館

## ■定員 4組(1組30分)

## ■内容

不動産登記、商業・法人登記、多重債務、140万円を超えない民事裁判手続き、成年後見など

## ■申し込み・問い合わせ先

県司法書士会小山支部

本多 ☎(37)9120

## 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)

8月25日(木)、9月22日(木)

午前10時～正午

## ■場所 ゆうゆう館

## ■定員 4組(1組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



## 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	8月30日(火)、9月6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

**ちょっと待って！ そのネット注文、定期購入ですよ！**

「初回お試し無料！ いつでも簡単に解約できます」

インターネット通販では、このようなお得な初回特典に惹かれて、つい注文してしまいそうになりますよね。でも、少し待ってください。その注文は、定期購入ではないですか？

「1回限りのつもりが、定期購入だった」「解約をしようと業者に電話をしたが、繋がらない」「解約保証の条件として、お金を払うよう言われた」などのトラブルが増えています。

このような現状を踏まえ、6月1日に特定商取引法が改正され、インターネット通販の申し

込み最終確認画面に、契約に必要な情報を簡単に確認できるよう記載することが義務付けられました。誤認を引き起こす表示によって注文をした消費者は、契約を取り消せる可能性があります。

ネット注文時は、証拠を残すために、最終確認画面のスクリーンショットを保存しておきましょう！

スクリーンショットのポイント

- ①1回限りの購入ですか？
- ②2回目からはいくらですか？
- ③解約の方法は？

わからないことや不安なことがあった際は、悩まず消費生活センターにご相談ください。

**政治分野における女性の参画拡大**

選挙において男女の候補者数ができるだけ均等となることなどを旨とする「政治分野における男女共同参画の推進に関する法律」が、令和3年6月に一部改正されました。この改正では、国及び地方公共団体の政治分野における男女共同参画の推進について積極的に取り組むよう、啓発活動や環境の整備、人材育成などの施策や責務が強化されています。

本市では、令和3年3月に「第三次下野市男女共同参画プラン」を策定しました。政策や方針決定の場で男女共同参画を推進するため、審議会や委員会などへの女性の登用を促しています（令和4年4月時点、市審議会などの女性委員の登用率は36.1%）。

**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

**まちがいさがし**

わかるかな？

▼七夕まつり

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38ページ下段



スマートフォンやタブレット端末から「広報しもつけ」を読むことができます

○カタログポケット  
URL [https://www.catapoke.com/?mict\\_code=1](https://www.catapoke.com/?mict_code=1)



iOS Android

○トチギーブックス  
URL <http://www.tochigi-ebooks.jp/>



○マイ広報紙  
URL <https://mykoho.jp/>



○マチイロ  
URL <https://machihiro.town.wn/>



# 8月

はづき  
**葉月**  
August

## 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 8月31日(水)

市県民税	2期
国民健康保険税	2期
介護保険料	2期
後期高齢者医療保険料	2期
国民年金保険料	7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	27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

19日(金)	ゆうがおパーク
--------	---------

■入会説明会 (要申し込み)  
午前10時～

17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

8月	天平の丘	—
	花広場	—
9月	天平の丘	下野市勤労者協議会
	花広場	天平の丘観光ガイドボランティアの会

■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



かんたん登録で気象情報や行政・イベント情報などをメール・LINE配信。  
☐t-shimotsuke@sg-p.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)

■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	2	3	4	5	6
	③⑥	②④	①⑤	②⑥	③④	①⑤
7	8	9	10	11	12	13
②⑥	①⑤	②④	③⑥	②④	①⑤	③⑥
14	15	16	17	18	19	20
①④	②⑤	③⑥	②④	③⑥	①⑤	②④
21	22	23	24	25	26	27
③⑤	①⑥	②④	①⑤	②④	③⑥	①⑤
28	29	30	31			
③⑥	②④	③⑥	①⑤			

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

P37のまちがいさがしの答え ①中央の七夕飾り ②本棚の上のぬいぐるみ ③くす玉の大きさ





## 国際交流員ウィルペルトのコラム

### 海へ行こう Auf ans Meer (アウフ・アンス・メー)



海辺の夏休みは、山とはまったく別の経験です。

長い日照時間と強い風、乾燥した土壌と塩分を含んだ海の空気という厳しい気候が、他とは全く違う風景を生み出しました。松林やモジャモジャの草が生い茂る、いわゆるヒースです。家屋は赤レンガ造りが多く、大きく低く垂れ下がる伝統的な茅葺きの屋根は厳しい風をものともしません。



Reetdachhaus (c) Sven Bergmann via Flickr CC BY-NC-ND 2.0

海では、お目当てのビーチにたどり着く前に、砂丘や堤防を越えなければなりません。

堤防は、高さ10mにもなり、陸地を海から守っています。北海の地域は非常に平坦で、陸地が均等に隆起するのではなく、丘になったり窪んだりしているため、堤防の後ろには、海面より最大で3mも低い陸地が存在するのです。例えば、シュレスヴィヒ・ホルシュタイン州は、その約4分の1が海面下にあります。なので、もしそこで堤防が決壊したら、広い範囲が水浸しになってしまう可能性があります。隣国のオランダはさらに大変な状況で、国土の26%が海面下にあり、最も低いところでは6.67mも下になっています。

堤防がないところでは、砂丘が高潮から陸地を守ります。砂丘は、風によって積み上げられた砂の山で、幅が数百メートルのものもあり、陸地とビーチを広い帯のように分けています。その砂丘を風や波の浸食から守るのはモジャモジャの草や低木だけなので、砂丘を保護するため、指定された小道でのみアクセスできるようになっています。



5月中旬になると、涼しい水で泳ぐことができるほど暖かくなり、海水浴シーズンが始まります。海水浴のほかにも、砂の城を作ったり、貝やヒトデを集めたり、カニを捕まえたり、パラソルやビーチチェアで本を読んだりすることも楽しいです。一ちなみに、ビーチチェアはドイツ人に大人気です。ビーチに行ったときのリラックス感を自宅に取り入れたいと考えて、ビーチチェアを購入して庭に置く人も少なくありません。

ビーチでは、リラックスするだけでなく、アクティブな夏休みを過ごすことも可能です。サーフィンやウィンドサーフィン、ビーチでの乗馬など、体験できることはたくさんあります。特に人気のレジャーは、エビ漁船に乗ってアザラシがいる堤防を訪れたり、獲れたてのエビを味わったりできるツアーです。もうひとつは、アザラシ飼育場の見学です。ここでは、病気になったり弱ったりしたアザラシやハイロアザラシ、それらの子どもを、動物に優しい自然な方法で飼育・放流しています。



Krabbenkutter (c) Harald Henkel via Flickr CC BY-NC 2.0

海は、レジャーの場である前に、多くの発見が待っている生態系です。オランダ、ドイツ、デンマークの間に広がる北海全体は、世界最大の連続した干潟・Wattenmeer (ワッデン海) で、ユネスコ世界遺産にも登録されています。

ワッデン海では潮の流れが非常に顕著で、干潮と満潮の差は約3m。陸地が平らなため、水が引くと海底が何キロにもわたって露出します。そんなときは、海底の貝やカタツムリ、ミミズ、カニ、魚、クラゲなどの生き物を発見しながら、数時間にもわたって海底を歩き回ったり、隣の島まで歩いたりすることができます。



Wattwanderung (c) C. Pichler via Flickr CC BY-SA 2.0

もちろん、次の上げ潮には気をつけなければなりません。そのため、干潟歩きは必ず専門家のガイド付きで行くことをお勧めします。ガイドからは、泥の中に太ももまで沈んでしまった場合の脱出方法など、干潟に関する興味深い知識をたくさん得ることができるでしょう。

海辺の休日は健康に良いそうです。皆さんも、休日を海辺で過ごしてみませんか？

- 今月のトピックス
- トピック 1 しもつけ燈桜会…P22
  - トピック 2 エゴマ灯明の会…P22
  - トピック 3 つるカフェ市民講座…P23
  - トピック 4 空家等実態調査…P25
  - トピック 5 敬老祝金の贈呈…P31

## 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
8/1 ママナビ (7.14) ※他4回 地域担い手養成講座(7.20) ※他1回	2 心配ごとと悩みごと相談 (7.36)	3 男女のつどいinしもつけ (7.20) ひきこもり相談会(7.36) 司法書士相談(8.36)	4 薬物依存症家族の集い (7.10)	5 高血圧予防教室(7.11) ゆうゆう茶屋(7.28)	6 ジュニアシングルステニス大会(7.7) 国分寺地区コミュニティ花火大会(7.20) いしばし納涼花火大会(7.20)	7  えいちゃん
8  ふうかちゃん	9 法律相談(8.36) ※他1回	10 個別心理相談(7.11) 全国一斉情報伝達訓練(8.25) しもつけ茶屋(8.31)※他1回	11 ミニチュア文化財置物づくり(7.21) 白鷗大学ハンドベルコンサート(7.32)	12	13	14 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。  学校業務休止(7.26)
15	16 エクセル基礎講座(7.14) ※他1コース	17 しもつけ福祉塾(8.23)	18 夏休みファミリークッキング(7.9) 拓本エコバッグづくり(7.21) ゲームの午後(8.22)	19 よりぬきグリム(8.31)	20  はるくん	21 古墳時代の暮らし体験(7.21) ウォーターバトル(8.12)
22 育児・母乳・栄養相談(8.8)	23  みーポン	24 縄文土器づくり(7.21) おひさま(8.31)	25 ウェービングストレッチ(8.32) 行政書士相談(8.36) ママパパEnglishサロン(8.32)	26 介護者交流会(8.32)	27 太極拳教室(8.6) オープンガーデニングクラブ種まき講座(8.24)	28 ふれあいファミリーコンサート(7.14) つるカフェ市民講座(8.23)  しもつけ燈桜会(8.22)
29 子育て巡回相談(8.8)	30 こころの健康相談(8.8) 心配ごとと悩みごと相談(8.36) ※他1回	31  みなとくん	9/1 薬物依存症家族の集い(8.7) パソコンなんでも相談会(8.12)	2 ゆうゆう茶屋(8.31)	3 秋季テニス教室(8.6) 災害ボランティア講座(8.23)	4 体力・運動能力調査(8.6)
5  道の駅しもつけイメージキャラクターカンピくん	6 誕生日のみんな！おめでとう	7	8	9 レディーステニス大会(8.6) おでかけじどうかん(8.23) フレイル予防教室(8.31)	10 エゴマ灯明の会(8.22)	11

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

