

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

10

令和4年10月発行 (毎月1日発行) No.201



「まるに☆え〜る」のハロウィン

目次 Contents

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 3 いちご一会とちぎ国体 | 17 オクトーバー・ラン&ウォーク |
| 4 まちの話題 | 18 レッツスポーツ |
| 6 文化活動及びスポーツ活動における表彰制度 | 20 環境トピックス |
| 7 新型コロナ オミクロン株対応ワクチン接種 | 22 図書館だより |
| 8 保健便り | 24 新・下野市風土記 |
| 10 自治医科大学附属病院 連携協働コラム | 25 地域おこし協力隊通信 |
| 12 生涯学習だより | 26 年金だより |
| 13 自治医科大学公開講座 | 27 暮らしの情報 |
| 14 農業経営支援事業 継続支援金 | 42 10月のカレンダー |
| 15 障がい福祉瓦版 | 43 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| 16 地域共生社会ってどんな社会？ | 44 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 「まろに☆え～る」のハロウィン

今月の表紙は、とちぎテレビのアイドルキャラクターユニット「まろに☆え～る」の皆さんが、ハロウィンの仮装で登場です。イラストは、「輝け！下野エール大使」を務める漫画家、一葵さやか先生に描き下ろしていただきました。

ハロウィンで大人気の魔女の仮装をしているのは、下野市観光大使の「瓜田瑠梨」さんです。猫娘に扮している「堤愛美」と、不思議の国のア

リスの衣装を身にまとった「春崎野乃花」さん、お菓子をばらまいている妖精たちも楽しそう！

「まろに☆え～る」の皆さんがハロウィンを満喫している場所は、グリム童話にちなんだ資料などを展示している「グリムの館」です。周辺の「グリムの森」の自然とあわせ、ドイツ式の建物や景観を楽しめるスポットで、下野市はドイツのディーツヘルツタールと姉妹都市協定を締結しています。

小山地区 定住自立圏

結城市 祭りゆうき2022

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。ここでは各市町の情報を掲載します。

今月は、結城市の祭りゆうき2022です。100組を超える踊り手が集結し、YOSAKOIやヒップホップなど多彩な踊り・ダンスを披露します。また「長井1000人いも煮会」では、結城市の姉妹都市・山形県長井市の有志により、2mの大鍋でつくる山形県の郷土料理「いも煮」が振る舞われます。

■日時 10月29日(土) 午前10時～午後4時
30日(日) 午前10時～午後3時

■場所 結城市民文化センターアクロス周辺
(結城市中央町2-2)

■問い合わせ先 結城市観光協会事務局 (商工観光課) ☎0296(34)0421

■人口と世帯 (9月1日現在)

人口/60,163人 (+36)、男性/29,900人 (+10)、女性/30,263人 (+26)、世帯数/25,288世帯 (+37)



祭りゆうき2021の様子





2022

いちごいちえ 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。

令和4(2022)年10月1日(土)~10月11日(火)

主催：公益財団法人日本スポーツ協会、文部科学省、栃木県(各競技会は、公益財団法人日本スポーツ協会加盟競技団体及び会場地市町も主催となります)



虹のかけ橋様から寄贈

書籍「聖なる衝動外伝」

音楽劇サークル「虹のかけ橋」様から、書籍「聖なる衝動外伝」17冊を寄贈いただきました。

「虹のかけ橋」様は、平成17年に天平の丘で開催された野外音楽劇をきっかけに有志の方が集まりできたサークルです。

いただいた本は、市内小・中・義務教育学校や市立図書館、下野薬師寺歴史館に配付し、活用します。

ありがとうございました。



The Showstopper Final 2022優勝

ジャズダンサー fu-ka (フーカ) 選手

ジャズダンサーのfu-kaこと石橋中学校3年・三好楓花さんが、7月14日にロサンゼルスで行われた、アメリカ合衆国で最も歴史のある国際ダンス大会「The Showstopper Final 2022」に日本代表として出場し、teenJAZZ 部門で優勝を果たし、市長表敬訪問を行いました。

三好さんは、「80人くらいの世界の代表の中で優勝できて嬉しかった。色々な人の後押しを受けてここまで来たので、手ぶらで帰れない、クリスタル（優勝）をとるしかないと思った。夢が叶ってうれしい」と話しました。また、「9月に行われる、次回の予選も頑張りたい」と今後の抱負を語りました。



中学生議会を開催しました

次世代の意見を市政に

8月18日に、中学生議会を開催しました。新型コロナウイルスの感染拡大状況を考慮して中止が続いていたため、令和元年度以来、3年ぶりの開催となりました。

中学生議会は、下野市の将来を担う子どもたちが市議会議員の役割を体験し、自分たちのふるさとの課題などについて研究することで、地方自治の仕組みや市議会の役割への理解を深めるとともに、主権者として、まちづくりを身近なものとして捉え、中学生の視点から政策提言を行う機会を設けることを目的としています。

市内の3中学校と義務教育学校から各4名ずつ、計16名の中学生議員が、市長をはじめとする市執行部に対し、質問や提案を行いました。中学生議員からの意見は、今後の市政運営の参考としていきます。



パークファッションショー

しもつけ燈桜会同時開催イベント

8月28日、しもつけ燈桜会の会場において、東の飛鳥プロジェクト・パークファッションショーを開催しました。このイベントは、甲塚古墳から白地に赤い水玉の色鮮やかな衣装を身にまとった女性の埴輪が出土したことにちなんで開催したものです。我々の祖先のように、おしゃれな装いで公園遊びを楽しんでもらいたいという思いで企画しました。

事前に開催されたフォトコンテストには41人の応募があり、当日は13組がファッションショーに参加しました。親子コーデ賞のほか、3種類の表彰も行いました。





全農肉牛枝肉共励会

おめでとうございます

全国規模の肉用牛の品評会である「第24回全農肉牛枝肉共励会」が、7月に東京都内で行われました。

本市からは、和牛雌の部で近藤美好様（国分寺）が最優秀賞、交雑種の部で松山敏行様（下坪山）が優良賞を受賞されました。和牛雌の部での最優秀賞受賞は、県内初の快挙となります。



近藤様



松山様

「農業経営への緊急支援を求める要望書」を提出しました

令和2年以降、世界的な物流の混乱や為替の変動は、燃油、資材、肥料価格等の上昇など、深刻な影響を及ぼしています。

大規模農家・法人には国・県の支援がありますが、市内には国・県の支援が及ばない中小規模の農家も多くあり、市の農業を支えています。

農業委員会は、農地の転用などに関する審議のほか、関係行政機関に対し、農地等の利用の最適化の推進に関する施策についての意見提出も担っています。

農業委員会はこの農業危機に対処するため、7月に開催した総会において、中小規模の農業者も対象とした下野市独自の支援策を策定する旨の意見書について審議し、市長あて「農業経営への緊急支援を求める要望書」を提出しました。

■問い合わせ先 農業委員会事務局 ☎(32)8915



高松市小学生が訪問

交流の絆 途絶えさせず

8月23日、香川県高松市の児童17名が本市を訪れ、本市児童と交流しました。

高松市と本市とは歴史文化交流協定を締結していて、小学6年生約20名の親善交流団を毎年相互派遣しています。新型コロナウイルス感染症の影響により、今回は3年ぶりの実施となりました。

両市の児童は、ふくべの絵付けを体験（講師：下野かんぴょう・ふくべ振興の会）。その後、本市の児童交流団が市の地理と特産品について発表するなど、本市の歴史や文化などへの理解を深めました。



しもつけクイズ

問1

2型糖尿病の発症リスクを減少させる食品は、次のうちどれ？

①白米

②赤肉

③果物

文化活動及びスポーツ活動における表彰制度

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

■対象者 令和4年中に開催される大会・展覧会など（年末までに結果が出るものも含む）で下表の基準を満たす方

■申請方法

申請書（市ホームページからダウンロード）を担当課に提出
小中義務教育学校児童生徒
 学校長推薦

一般の方（高校・大学を含む）

推薦及び申し出

■提出期限 10月31日(月)

※提出期限以降の大会などは、随時受け付けます。

■表彰式

市長表彰・教育委員会表彰

令和5年1月

スポーツ協会会長表彰

令和5年4月以降

福祉事務所長表彰

令和5年2月以降

■申請・問い合わせ先

市長表彰

総合政策課 ☎(32)8886

教育委員会・スポーツ協会会長表彰

・文化活動・スポーツ活動（小中義務教育学校児童生徒）

教育総務課 ☎(32)8917

・スポーツ活動（高校・大学を含む一般）

スポーツ振興課

☎(32)8920

福祉事務所長表彰

社会福祉課 ☎(32)8899



区分	表彰の基準
市長表彰 〈市民賞〉	文化活動 国の行政機関が主催、共催または後援するもので、評価が定着している全国規模以上の展覧会やコンクール等において、最高位またはこれに準ずる成績を取めた市内に在住、在学、在勤する方
	スポーツ活動 下記に規定する全国規模以上の各種競技会（県主催の予選会等を経て県を代表して出場する国内大会）において、いずれかの成績を取めた市内に在住、在学、在勤する方 <ul style="list-style-type: none"> 国民体育大会 財団法人日本スポーツ協会加盟の中央競技団体が主催する大会 全国小・中・高等学校体育連盟が主催する大会 全国高等学校野球連盟が主催する大会 日本選手権大会 全日本学生選手権大会 日本パラスポーツ協会が認めた障がい者全国大会 国際大会（アジア大会等の地域大会を含む） <p style="text-align: right;">3位以上 出場</p>
市長表彰 〈市民栄誉賞〉	文化活動 国を代表して参加する世界的な展覧会等において、特に本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学または在勤する方及び本市出身の方
	スポーツ活動 下記に規定する各種競技会（国際大会）において活躍し、本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学または在勤する方及び本市出身の方 <ul style="list-style-type: none"> オリンピック・パラリンピック・デフリンピック 入賞 ワールドカップ 入賞 世界選手権大会（ジュニア大会を含む） 入賞 ユニバーシアード大会 入賞
福祉事務所長表彰	スポーツ活動・福祉活動 福祉の振興発展に貢献し、その功績が顕著なもの及び模範となる業績または功績があった個人または団体 <ul style="list-style-type: none"> 栃木県障がい者スポーツ協会主催による大会 優勝 全国健康福祉祭 優勝・最優秀賞 地域福祉に貢献し、福祉事務所長が特に認めるもの <p>※この規定による表彰を受けた者は除く</p>

区分	表彰の基準
教育委員会表彰 〈優秀優良者〉	文化活動 下記の大会等において、いずれかの成績を取めた市内に在住するもしくは市内の小・中・義務教育学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小・中・義務教育学校の児童生徒（市外の学校へ通学する方も含む）】 <ul style="list-style-type: none"> 県大会や県コンクール 最優秀の成績 県、県教育委員会主催の作品募集 最優秀の成績 県代表として全国大会等 優秀な成績 全国規模以上の大会等 優秀な成績 【一般（高校・大学生を含む）】 全国規模以上の大会等 優秀な成績 ※以上の大会等は、国または県の行政機関が主催、共催または後援するものに限り、 ※市長表彰対象者は除く
	スポーツ活動 下記の大会等において、いずれかの成績を取めた市内に在住するもしくは市内の小・中・義務教育学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小・中・義務教育学校の児童生徒（市外の学校へ通学する方も含む）】 栃木県中学校体育連盟実施競技において <ul style="list-style-type: none"> 県大会 優勝 県大会より上位の大会 優秀な成績 【高校生（市外の学校へ通学する方も含む）】 栃木県高等学校体育連盟または栃木県高等学校野球連盟実施競技において <ul style="list-style-type: none"> 県大会 優勝 県大会より上位の大会 優秀な成績 【一般】 栃木県スポーツ協会加盟競技団体実施競技において <ul style="list-style-type: none"> 県大会 優勝 県大会より上位の大会 優秀な成績 ※市長表彰対象者は除く
スポーツ協会会長表彰 〈一般表彰〉	スポーツ活動 スポーツ協会の加盟団体代表者から推薦のあった下記の大会に出場し、基準に該当する個人または団体 <ul style="list-style-type: none"> 国民体育大会 出場 全国大会 出場 関東大会 優秀な成績 県民スポーツ大会 優勝 スポーツ少年団交流大会：県大会（児童） 優勝 <ul style="list-style-type: none"> スポーツ少年団交流大会：県大会より上位の大会（児童） 優秀な成績 ※市長表彰者・教育委員会表彰者は除く

※表彰者は、表彰ごとの基準により、審査会の審議を経て決定します。
 そのため、表彰の対象とならない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

◆◆ 新型コロナウイルス オミクロン株対応ワクチン接種 ◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は、9月12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。

オミクロン株対応ワクチン（2価ワクチン）の有効性について

9月2日の厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会において、従来ワクチンと比較した2価ワクチンによる追加接種の有効性が、以下の2点で確認されました。

- ・従来ワクチンを上回る重症化予防効果があること
- ・短期間である可能性はあるが「感染予防効果」や「発症予防効果」が期待されること



接種対象者及び接種の優先順位

2価ワクチンの接種対象者は、「1回目・2回目のワクチン接種を完了した12歳以上のすべての方」です。まずは、4回目接種の対象者であるが、未接種である重症化リスクの高い方から、下記の順で接種をお願いします。

- ①60歳以上の高齢者
- ②基礎疾患のある方
- ③医療従事者・高齢者施設従事者
- ④社会機能を維持するために必要な事業の従事者等（保育施設等従事者、教職員、消防団員など）
- ⑤12歳以上の3回目・4回目接種未完了者

接種券の送付

1回目・2回目を接種した方に、一律に接種券を発行する予定です。最終接種日から5か月を経過した方から、接種時期が到来しましたら送付します（接種間隔は今後短縮される可能性があります）。

なお、2価ワクチンは現時点では1人1回の接種となります。

3回目・4回目を未接種の方は、お手持ちの接種券で接種することも可能です。2価ワクチンをひとりで複数回接種することがないように、既にお手持ちの接種券を使用して接種した場合には、新たに送付された接種券は破棄していただきますようお願いいたします。

接種日程（集団・個別）

集団接種（10月・11月）

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

■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

従来ワクチンの接種が終了しましたら、順次2価ワクチンに切り替わる予定です。接種可能な医療機関等の詳細は、市ホームページでお知らせします。



小児（5～11歳）の追加接種について

9月6日より、小児（5～11歳）へのワクチン接種が努力義務となり、追加接種（3回目）が開始されました。

2回目接種から5か月を経過した方から接種券を送付します。詳細は市ホームページをご確認ください。



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 年に一度、がん検診を受けましょう

10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。

■ がんにかかる人が増えています

がん罹患数は年々増え続け、いまや国民の2人に1人が、がんにかかるといわれています。本市においても死亡率の第1位は悪性新生物（がん）となっています。

■ がん検診の受診率

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

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

■ 検診受診率の目標値

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

■ がんは早期発見・治療を！

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

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

■ 12月からの集団検診受付開始

12月以降に実施する集団検診の電話・窓口での申し込み受付を開始します。検診日程は広報しもつけ4月号14ページをご参照ください。

■ 開始日時

10月3日(月) 午前8時30分～

※インターネット申し込みは24時間受付しています。5月下旬に送付した受診券のIDとパスワードでご予約ください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、検診当日の来場時間を指定させていただきます。

■ 薬物依存症 家族の集い

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

初めて参加される方は、職員による事前面談があります。

■ 日時 11月10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

■ HPVワクチンを自費で接種した方への費用助成

HPV（子宮頸がん）ワクチンを自費で接種した方の接種費用を助成（償還払い）します。対象者の方は、健康増進課までご相談ください。

■ 対象者

次の①～③すべてを満たす方
①令和4年4月1日に下野市に住所があった方

②平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女子

③高校1年生相当の3月31日を過ぎて自費で接種した方

■ 実施医療機関の追加

以下の検診・予防接種について、受診可能な医療機関が追加になりました。

■ 2歳児歯科検診

■ 医療機関

バンビキッズデンタル

(駅東1-10-15 M village2階)

☎(21)5518

■ 高齢者インフルエンザ予防接種

■ 医療機関

若草クリニック(緑2-3291-1)

☎(40)0123

※予防接種費用助成制度の詳細は、広報しもつけ9月号10ページをご覧ください。

教室

健康づくり基礎教室

よりよい生活習慣へ一歩踏み出してみませんか？

今なら栄養バランス抜群のおかずをお持ち帰りできます。

■日時 11月1日(火)

午前9時15分～午後0時30分
(受付は午前9時～)

※今年度最後の開催となります。

■場所 市役所 303会議室

■対象者 健康診断を受けた20歳以上の市内在住の方

■内容

- ・健診結果の見方
- ・コグニサイズ(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

■定員 20名(先着順)

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

■申込期限 10月28日(金)

■申込方法

電話または二次元コードから申し込み



相談

栃木いのちの電話

栃木いのちの電話では、毎日電話相談を受け付けています。こころの悩みや、コロナ禍での生活に苦しんでいる方のための電話です。

ひとりで悩まず、あなたの気持ちをお聞かせください。

・お名前を告げる必要はありません。

- ・相談内容はすべて秘密です。
- ・研修を受けて認定された電話相談員が相談をお受けします。
- ・相談は無料です。

■電話相談(365日24時間)

☎028(643)7830

子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士・保育士などがお受けします。

■日時 10月24日(月)

午前9時～11時

■場所

子育て支援センターゆりかご(あおば保育園内)

■相談員

公認心理師・看護師・保育士
※初めて利用される方は、防犯対策のため入館者登録料200円がかかります(キャッシュレス決済のみ)。

育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 11月14日(月)

午前9時30分～11時

※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師・助産師・管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限

11月10日(木)



旧優生保護法による優生手術などを受けた方へ

平成31年に成立した「旧優生保護法一時金支給法」に基づき、優生手術などを受けた方に一時金を支給します。

■対象者 次の①または②に該当する方

①昭和23年9月11日から平成8年9月25日までの間に、旧優生保護法に基づき優生手術を受けた方(母体保護のみを理由として手術を受けた方は除きます)

②①のほか、同じ期間に生殖を不能にする手術または放射線の照射を受けた方(母体保護や疾病の治療を目的とするなど、優生思想に基づくものでないことが明らかなる場合を除きます)

※対象とならない場合もありますので、詳しくはお問い合わせください。

■支給金額 320万円(一律)

■請求期限

平成31年4月24日(法律の施行日)から5年

■請求方法

提出先窓口に必要な書類を郵送または直接提出
※請求書や添付書類(診断書・領収書)の様式は、厚生労働省のホームページに掲載しているほか、県のホームページや窓口で入手できます。

■提出・問い合わせ先

県旧優生保護法関係相談窓口(県子ども政策課)

☎028(623)3064

(平日の午前9時～午後5時)

宇都宮市埴田1-1-20 県庁本庁舎5階

しもつけワイズ

問3

ドイツで一番古いりんごの木は樹齢何年か？

①150年

②300年

③450年

「糖尿病」と「食」の関係を知ろう

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

トピックス

10月8日は「糖をはかる日」、11月14日は「世界糖尿病デー」です。栃木県の人口10万人あたりの糖尿病の患者数は5,524人で全国平均より1割多い状況で、特に男性は年々増加しています(図1)。

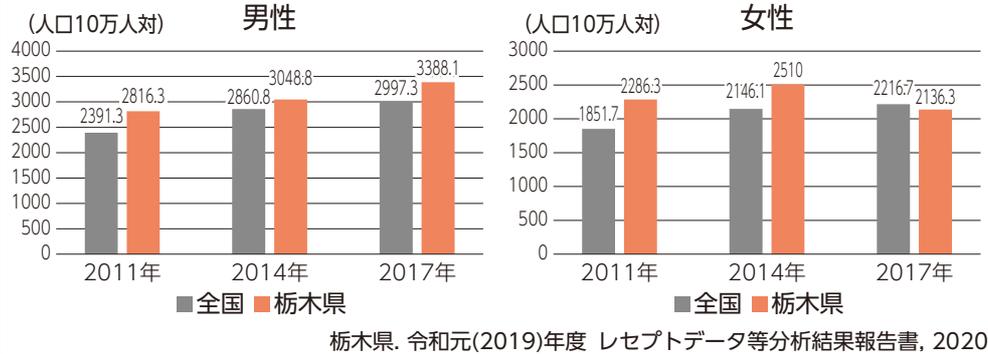


図1. 糖尿病の患者数(人口10万人対)の年次推移(全国・栃木県)



はじめに

わが国では、糖尿病患者さんの90%以上は2型糖尿病です。2型糖尿病は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌不足や、肥満に伴って生じるインスリンの効果が現れにくい状態(インスリン抵抗性)など、複数の身体的な因子に、過食、運動不足、ストレス、加齢などの環境因子が加わり発症します。血糖値をコントロールし、糖尿病の発症や悪化を予防するには、生活習慣(食事と運動)の改善が最も重要といえます。今回は、糖尿病と食の関係について解説します。

1. 糖尿病における食事の基本

肥満は糖尿病の発症と強く関連し、過体重は糖尿病の発症を増加させます。したがって、糖尿病に対する食事療法では、目標体重に見合ったエネルギーを摂ることが重要です。「糖尿病診療ガイドライン2019」⁽¹⁾では、年齢ごとに目標体重の目安が定められました。エネルギー摂取量は、個々の年齢や病態を考慮し、個別化された目標体重にエネルギー係数を乗じることで算出されます(表1)。

糖尿病の予防・管理のために望ましい食事のたんぱく質、脂質、炭水化物の割合については、炭水化物50~60%、たんぱく質20%以下、残りは脂質となります⁽²⁾。食品配分の目安について、当院の糖尿病患者さん用の食事の一例をお示しします(図2)。腎臓病などの合併症がある場合は、主治医と相談しましょう。

■表1 総エネルギー摂取量の設定

(1) 目標体重(kg)の設定	
65歳未満	身長(m) × 身長(m) × 22
65~74歳	身長(m) × 身長(m) × 22~25
75歳以上	身長(m) × 身長(m) × 22~25
(2) エネルギー係数	
軽い労作 (大部分が座位の静的活動)	25~30
普通の労作 (座位中心だが、通勤、家事、軽い運動を含む)	30~35
重い労作 (力仕事、活潑な運動習慣がある)	35~
肥満症(25 ≤ BMI < 35)	25
高度肥満症(BMI ≥ 35)	20~25
(3) 総エネルギー摂取量の算出	
総エネルギー摂取量(kcal/日) = 目標体重(kg) × エネルギー係数	

(日本糖尿病学会編著. 糖尿病診療ガイドライン2019: 南江堂: 2019より作成)



図2. 自治医科大学附属病院のエネルギー制限食(1600kcal/日)の一例

2. 糖尿病と食品との関係⁽³⁾

2型糖尿病発症のリスクの上昇と関連する食品

①過度の飲酒

飲酒習慣と2型糖尿病発症のリスクとの関連については多くの研究がなされており、男性では摂取量が増えるにつれて糖尿病のリスクが上昇する傾向がみられます。

②白米

白米の摂り過ぎは、食後の高血糖や体重増加を招き、糖尿病発症のリスクを上昇させる可能性があります。一方、玄米の摂取はリスクを低下させることが報告されています。

③赤肉（牛・豚・羊などの獣肉）

動物実験で、赤肉に含まれる鉄がインスリンの効果を弱めることが分かりました。また、赤肉の摂取は糖尿病のリスク上昇と関連し、とくに加工肉（ハム、ソーセージなど）においてその傾向が強いことが報告されています。

④清涼飲料水

糖質を含む清涼飲料水の摂り過ぎは肥満の原因になり、糖尿病の発症のリスクとなることが報告されています。また、習慣的に清涼飲料水を摂ると、肥満の有無とは関係なく、2型糖尿病のリスクを上昇させます。2015年に世界保健機関（WHO）は、遊離糖（free sugars）*の摂取量を総エネルギーの5%未満とするように推奨しています。

*遊離糖とは…WHOでは、単糖類であるブドウ糖や果糖と、二糖類である砂糖（ショ糖）などを併せて遊離糖としています。成人の場合、総エネルギーの5%は約25gの遊離糖に相当します。清涼飲料水や加工食品に添加されているもののほか、蜂蜜やシロップ、果汁飲料に含まれる天然のものも対象です。ただし、生の果物や野菜、牛乳などに含まれる遊離糖は、健康への悪影響が確認されていないとして、1日の摂取量には含まれません。

2型糖尿病発症のリスクの減少と関連する食品

①野菜および果物

緑黄色野菜の摂取や適度な果物の摂取は、糖尿病発症のリスク低下と関連しています。

野菜や果物に豊富に含まれるビタミンC、マグネシウム、カロテノイド（赤色、橙赤色、黄色などの天然色素の総称）やイソチオシアネート（キャベツ、大根、白菜などの野菜に含まれる辛味やツンとした香りのもとになっている成分）などの抗酸化物質（人体に害のある活性酸素を取り除く物質）が、糖尿病の発症に対して予防的に働く可能性があると考えられています。

②魚

アジア人においては、魚の摂取が糖尿病リスクの低下と関連していたとの報告があります。

③コーヒー

コーヒーに含まれるクロロゲン酸には、糖尿病の発症予防効果がある可能性があります。実際に、コーヒーをよく飲む人では糖尿病の発症が少ないと報告されています。



おわりに

糖尿病の予防・管理には、食生活の改善が重要ですが、自分だけで習慣を変えることは難しいといわれています。自治医科大学附属病院での管理栄養士による継続的な食事に関するサポートは、2型糖尿病患者さんの血糖値の改善や体脂肪率を減らすことに有益であることが明らかになりました⁽⁴⁾。

通院中の方は、食事について困ったことがありましたら、主治医に相談して、栄養食事指導を受けてみませんか。自治医科大学健診センターでは、健診の際に管理栄養士による食事生活相談をオプションとして受けることもできます。

【文献】

- (1) 日本糖尿病学会. 糖尿病診療ガイドライン2019, 南江堂, 2019
- (2) 日本糖尿病学会. 日本人の糖尿病の食事療法に関する日本糖尿病学会の提言～糖尿病における食事療法の現状と課題～
http://www.jds.or.jp/modules/important/index.php?content_id=40
- (3) 金原 里恵子, 他. 臨床栄養136 (6) , 738-742, 2020
- (4) Kawabata N, et al. J Diabetes Investig 13, 271-279, 2022

■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？ 33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

二十歳のつどい

輝かしい2023年の新春、晴れて二十歳という人生の節目を迎える皆さま、誠におめでとうございます。皆さまの門出を祝福すべく、二十歳のつどい（旧成人式）を挙ります。

■日時 令和5年1月8日(日) 午前10時～

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

■対象者 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方

■その他 新型コロナウイルスの影響により、開催内容が変更となる場合があります。案内状及び市ホームページを十分にご確認ください。

案内状の発送

市内在住の方には10月中旬に発送予定です。9月1日時点で本市に住民票のない方（市外に転出した方、またはそれ以降に転入した方）で、参加を希望する方は、電話または二次元コードからお申し込みください。



実行委員募集

旧成人式では、新成人の方々が実行委員として活躍されてきました。

令和5年二十歳のつどい実行委員を募集します。

■対象者

令和5年二十歳のつどいに出席する方

■募集人数

国分寺・石橋・南河内の各地区6名程度

■内容 式典における開式・閉式のことば、司会進行、謝辞、宣誓

■申込方法 メールまたは二次元コード

■申込期限 10月19日(水)

当日までの流れ

- ・事前打ち合わせは、主にメールで行います。
- ・リハーサルは式典前日に実施します。
- ・詳細は応募者に直接連絡します。

■申し込み先 生涯学習文化課

✉syougaiagakusyuuubunka@city.shimotsuke.lg.jp



生涯学習ボランティアによる自主企画講座

① 3B(さんびー)体操教室

〈誰でもできる楽しい健康体操〉

「3B体操」とは、用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操で、子どもから大人まで楽しんで行うことができます。一緒に身体を動かしてみませんか。

■日時 (全5回・隔週木曜日)

10月27日～12月22日

午前10時～11時

■場所 国分寺公民館

■内容 用具を使ったストレッチ、音楽に合わせて行う体操やダンス、筋力トレーニング

■講師 日本3B体操協会公認指導者 俵藤絹代氏

■定員 15名(先着順)

■持ち物 運動できる服装、シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(またはバスタオル)

■申込期限 10月25日(火)

② 自然災害から命を守るために

お天気の基礎から防災気象情報の利用方法までを解説します。正しい理解により、被災を個人レベルで未然に防げることもあります。

一緒に学んでみませんか。

■日時 (全2回・隔週金曜日)

11月4日・18日

午前10時～11時30分

■場所

市民活動センター 研修室1

■講師

気象予報士 川上政弘氏

■定員 10名(先着順)

■申込期限 10月29日(土)

③ 詩吟を楽しむ

大きな声で詠うことは、心と身体を健康を培います。コロナ禍の今だからこそ、日本に古くから伝わる詩吟を体験してみませんか。

■日時 (全4回・水曜日)

11月9日・16日・30日、
12月7日

午後1時30分～3時30分

■場所

南河内公民館 視聴覚室

■講師 詩吟ボイストレーナー 長岡千秋氏

■定員 15名(先着順)

■申込期限 11月5日(土)

共通事項

■費用 無料

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター
(南河内公民館内)

☎(32)6122

(月曜日・日曜日・祝日、10月11日(火)を除く)

令和4年度 自治医科大学公開講座

配信期間

令和4年
10月3日(月)
～ 令和5年
3月31日(金)

視聴方法

YouTube



新型コロナウイルス感染症の
状況を鑑み…

今年は動画配信
で開催します。



※自治医科大学ホームページ「公開講座」
<https://www.jichi.ac.jp/extension/>
または右の二次元コードからご覧ください。

配信内容

学長挨拶	自治医科大学 永井 良三 学長
市長挨拶	下野市 坂村 哲也 市長
学長講演	
「最近の新型コロナウイルス感染症の状況と健康管理」	自治医科大学 永井 良三 学長
特別講演	
「新型コロナウイルス感染症について(仮)」	自治医科大学附属病院 感染制御部 森澤 雄司 部長
テーマ「認知症」講演	
「認知症について知っておきたいこと」 ー超高齢化社会をどのようにして生き抜くかー	精神医学講座 須田 史朗 教授
「認知症予防と運転免許」	神経内科学部門 松園 構佑 講師
「うつ病と認知症の微妙な関係」	精神医学講座 小林 聡幸 教授
「生活習慣病と認知症」 ー今から始める認知症予防対策ー	神経内科学部門 田中 亮太 教授



問い合わせ先

自治医科大学 学事課

☎0285(58)7044 ✉jmu-koukaikouza@jichi.ac.jp

主催：学校法人 自治医科大学 共催：下野市

下野市農業経営支援事業 継続支援金

燃油価格・資材・肥料などの高騰の影響を受けて、厳しい経営状況に直面している農業者の皆さまに対し、本市独自の支援金を交付します。

営農用燃油をはじめ、生産資材、化学肥料などの価格が大幅に高騰し、農業を取り巻く情勢は一段と厳しさを増しており、先行きが見えない状況が続いています。

このため、**一定要件を満たす農業者の負担軽減と、今後の営農継続を支援することを目的として、支援金を交付します。**

■ 交付対象者

- ・市内の農地において営農している農業者など（個人・集落営農組織・農業法人）
- ・市外在住の認定農業者または認定新規就農者のうち、市内で営農を行っている方

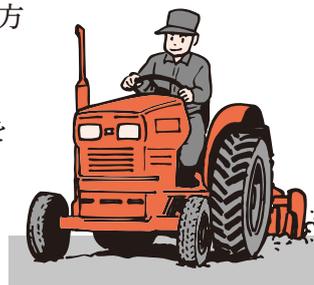
■ 交付要件

- ・今後も引き続き、市内で営農を継続する意欲があること
- ・個人の場合は令和3年分確定申告書、法人の場合は前事業年度の確定申告書を提出していて、農業による収入を申告していること
- ・市税及び公共料金（水道・下水道料金）を滞納していないこと
- ・下野市暴力団排除条例に規定する暴力団等に関係がないこと

■ 対象者区分・支援金額

対象者の区分	支援額
主たる事業所を市内に有し、営農を行う集落営農組織または農業法人	20万円
市内の認定農業者及び2年目以降の認定新規就農者	10万円
市外に住所を有する者で、市内の農地において営農を行っている認定農業者及び2年目以降の認定新規就農者	
認定農業者及び認定新規就農者を除く、市内でかんぴょうの生産を行っている農業者	5万円
上記以外の市内農業者	

※支援金は、いずれかの区分により1回のみでの交付となります。



■ 提出書類

共通

- ・下野市農業経営支援事業継続支援金交付申請書（様式第1号）
- ・誓約書（様式第2号）
- ・下野市農業経営支援事業継続支援金交付請求書（様式第4号）

対象者別添付書類

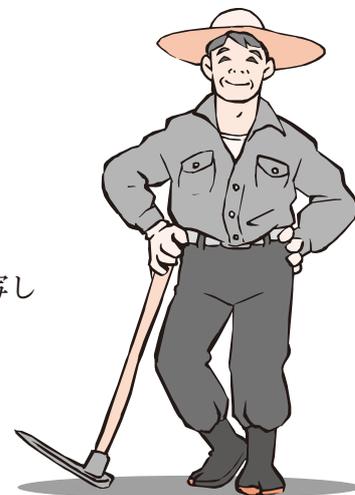
- ・個人が申請する場合
→令和3年分確定申告書の写し、収支内訳書の写し
- ・法人が申請する場合
→前事業年度の確定申告書、法人事業概況説明書の写し及び収支内訳書の写し
- ・市外在住の認定農業者または認定新規就農者
→市内で耕作していることが確認できる書類
- ・市内のかんぴょう生産者
→生産していることが確認できる書類（出荷伝票などの写し）

■ 申請書類の入手方法 市ホームページまたは農政課や市内のJA窓口で配布

■ 申請方法 農政課窓口へ提出または郵送

■ 申請期間 10月3日(月)～令和5年2月28日(火)必着

■ 申請・問い合わせ先 農政課 ☎(32)8906 〒329-0492 笹原26



障がい福祉瓦版

のうぶくねんけい
農福連携



■問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

農福連携とは、障がい者等が農業分野で活躍することを通じ、自信や生きがいを持って社会参加を実現していく取り組みです。近年、全国各地において、さまざまな形での取り組みが行われており、農福連携は少しずつ広がりを見せています。



期待される効果

農業・農家の課題

- ・農業従事者の減少や高齢化による労働力不足
- ・労働力不足による栽培減少、農地の荒廃化



福祉（障がい者施設等）の課題

- ・請け負う作業の確保
- ・障がい者等の働き先の確保
- ・作業工賃の引き上げ



＜農福連携＞

障がい者等が持てる能力を発揮し、それぞれの特性を活かした農業生産活動に参画

農業・農家のメリット

- ・働き手の確保
- ・農地の維持・拡大
- ・農地荒廃の防止
- ・地域コミュニティの維持



福祉（障がい者施設等）のメリット

- ・働く場所や作業量が増える
- ・作業工賃の向上
- ・農作業の経験ができる
- ・一般就労のための訓練

平成31年3月の農林水産省調査によると、障がい者等を受け入れた農業経営体では、「障がい者が貴重な人材となった」「労働力が確保され、営業時間が増加した」「5年前と比較して年間売上額が増加した」という効果がありました。

また、障がい者施設においても「利用者の体力がついて、長い時間働けるようになった」「工賃が増加した」という効果があり、農福連携は双方にとってメリットがあることが示されました。



＜参考資料＞農林水産省
「農福連携をめぐる情勢」

マッチング支援

農福連携に関心があっても、「障がい者のことはよく分からないので不安」という方もいらっしゃると思います。農業に限らず、障がい者を働き手として受け入れる際には、その方がどのような障がい特性（個性）を持っているかを理解し、職場で共有することが必要です。また、障がい者や施設側も農業について学び、お互いが時間をかけて、良好な関係をつくっていくことが大切です。

栃木県では、働き手がほしい農業者と、働く場所がほしい障がい者施設をつなぐ、「農福連携マッチング」を進めています。



＜農福連携マッチング＞問い合わせ先

農業者（市内）の皆さま
下都賀農業振興事務所 ☎0282(23)3425
障がい者福祉施設の皆さま
とちぎセルフセンター ☎028(622)0433



農福連携でこれまでに 成立した農作業（例）

- ・畑の除草・石拾い
- ・果樹の剪定・落ち葉拾い
- ・小豆の選別
- ・にらの捨て刈り
- ・いちごのランナー除去・葉かき
- ・野菜の種まき～収穫梱包
- ・加工用いちごの収穫 など



＜参考資料＞栃木県
「農福連携ガイドブック」

知ってる？



地域共生社会ってどんな社会？

■問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)7087

令和4年4月、社会福祉課に地域共生グループが誕生しました。ある日の地域共生グループの様子をのぞいてみましょう。

■登場人物

地域共生グループ
担当職員 3名



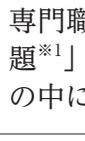
様々な問題を同時に抱える世帯の方などが相談しやすい体制や、自分らしく居られる場所の開拓などを日々模索中。

※1 8050問題…80代の親が50代のひきこもりの子の生活を支えており、生きることに行き詰っている状態

※2 ヤングケアラー…大人が行う介護、家事などを18歳未満の子どもが負担し、子どもの育ちや教育に影響を及ぼしている状態



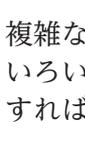
(株)東洋経済新報社の「住みよさランキング2019」で、下野市が「栃木県内で1位」、「北関東で1位」になったこともあるみたい。全体的な住みやすさの評価は比較的高いね。



専門職として支援していると、下野市でも「8050問題^{※1}」や「ヤングケアラー^{※2}」のような、1つの家庭の中に、いくつも悩みを抱えていることがあるよ。



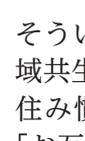
かつては近所づきあいがあったけど、最近はつながりが弱くなってきている気がするね。家族も近くに住んでいるとは限らないし……。



複雑な悩みに加えて、地域とのつながりの希薄化……。いろいろな悩みを地域全体で解決していくには、どうすればいいかな？



地域には「生きづらさ」を抱えている人がいて、現状の制度や仕組みでは対応できない「支援のしづらさ」もあるよね。



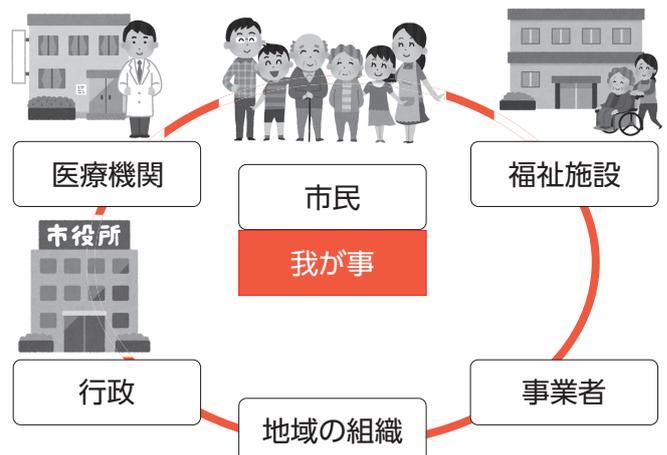
そういった人の支援について考えていくために、「地域共生グループ」が誕生したんだね。住み慣れた地域で、意見や出来ることを持ち寄って、「お互いさま」が当たり前になると良いよね。

「みんな」でつくる地域共生社会 ～生きづらさを地域のつながりで支えよう～

「地域共生社会」とは、様々な人たちの問題を「我が事」として受け止め、人と人、人と資源が世代や分野を超えて「丸ごと」つながり、年齢や性別、障がいの有無などに関わらず、すべての人が孤立せずその人らしい生活を送ることができる社会です。

本市では、すべての市民や様々な団体が、「他人事」ではなく「我が事」として考えることができる社会を目指していきます。

次回の「特集 地域共生社会 No.2」は、広報しもつけ令和5年2月号にて、重層的な支援体制についてご紹介します。





昨年大会は**345自治体**、**14万9,056名**が参加。
歩こう! 走ろう! 全国のみんなど、一緒に。

arbee オンラインシリーズ

オクトーバー・ラン^アン&ウォーク

全国市区町村対抗戦

[主催]一般財団法人アールビーズスポーツ財団

2022年10月1日(土)~31日(月)開催

〈参加無料〉



「ウォーキングの部」はコチラ



ウォーキングアプリ
「**SPORTS TOWN WALKER**」(スポーツタウンウォーカー)
をダウンロード



歩いた距離に応じて動物のキャラが育ったり、ランキングが毎日更新されるのでアプリを見るのが楽しみになります。



Android



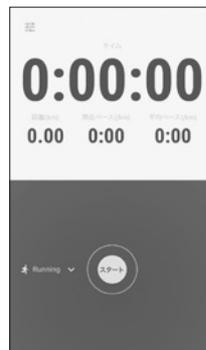
iPhone

アプリをダウンロードし、10月に起動するだけで自動で「オクトーバー・ラン&ウォーク」への申し込みも完了します。

「ランニングの部」はコチラ



ランニングアプリ
「**TATTA**」(タッタ)
をダウンロード



ランニング中は走行距離やペースがリアルタイムで表示され、音声でも案内されます。全国ランキングも毎日更新されます。



Android



iPhone

アプリ内の「イベント」ページから「オクトーバー・ラン&ウォーク 2022」をタップ(押す)すると申し込みが完了します。

Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

B&G財団舟艇器材配備式が行われました

7月18日、国分寺B&G海洋センターにおいて、海洋センター10年連続特A評価表彰式及びB&G海洋クラブ舟艇器材配備式が行われました。

式典では、B&G財団から今年度誕生した国分寺B&G海洋クラブへ、新たに舟艇器材が無償貸与されました。貸与された器材は、カヌー4艇、SUP3艇、ライフジャケット11着です。

B&G財団の古山常務理事からは、「今後も海洋性レクリエーションの機会創出に寄与いただきたい」とご挨拶いただきました。



下野市民デー2022が行われました

7月23日、カンセキスタジアムとちぎで栃木SC下野市民デーが開催されました。

本市とパートナーシップ協定を締結している栃木SCから無料観戦チケットが提供され、多くの方にご来場いただきました。試合前のセレモニーでは市長あいさつのほか、エスコートキッズとして市スポーツ少年団の皆さまが参加しました。

栃木SCは、レノファ山口FCを相手に2対1で勝利を収めました。これからも、Jリーグで活躍する栃木SCを応援していきましょう！



南河内地区一周駅伝競走大会 参加者募集

♥マイレージ対象

第17回（通算41回）大会の参加者を募集します。

■日時 12月11日(日)

午前8時30分～

※小雨・小雪決行。荒天時は12月18日(日)に延期。

■場所 南河内公民館駐車場

■出発時間 午前10時

※閉会式は行いません。

■参加資格 市内在住、在勤、在学する者に限る

小学生の部 小・義務教育学校4～6年生で編成されたチーム

中学生の部 中学生、義務教育学校7～9年生で編成されたチーム

一般の部 上記以外の組み合わせ（小・義務教育学校4年生以上）で編成されたチーム

※出場チームは、必ず競技役員2名（高校生以上）を選出してください。

■チーム定数 15チーム
（定数を越えた場合は抽選）

■参加料
小・中学生の部 4,000円
一般の部 7,000円

■表彰
・各部門の優勝・準優勝・第3位のチームに賞状とトロフィーを贈呈
・各部門の各区分最高記録者に区分賞を贈呈

■申込方法 申込書をスポーツ振興課・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、または市ホームページから入手し、スポーツ振興課まで提出
※小・中・義務教育学校生の参加は、保護者署名の承諾書が必要です。

■申込期限
10月31日(月)（必着）

■留意事項
・大会ガイドラインに定めた感染症の状況や栃木県警戒度レベルによって、開催を中止とする場合があります。
・全ての参加者は開催7日前から健康チェックシートを作成し、大会当日に提出してください。提出のない参加者、チームは参加をお断りする場合があります。

駅伝大会ボランティア募集

一緒に大会を盛り上げてくださるボランティアを募集します。ご協力いただける方は、スポーツ振興課までご連絡ください。



第17回市親善テニス大会 参加者募集

- 日時 11月6日(日)
午前8時30分集合
※雨天時は翌週に延期。
- 場所 国分寺運動公園
(砂入り人工芝コート6面)
- 対象者 原則として市内のテニスコート利用者
- 種目 ダブルス団体戦
※個人で申し込みいただき、当日グループ分けします。
- 参加費 1,000円(当日徴収)
- 申込方法 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、メールで送信
※10月24日(月)ホームページ掲載の参加者名簿を確認してください。
- 申込期間 10月10日(月・祝)～23日(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
🌐https://www.shimotsuketennis.com/

後期市民卓球教室 参加者募集

- 日時(全5回・毎週土曜日)
11月5日～12月10日
(11月19日を除く)
午前9時30分～正午
- 場所 南河内体育センター
- 対象者 市在住・在勤または市登録クラブに所属する小学3年生以上
- 内容 硬式またはラージ
それぞれ初心者、初級、中級の3クラス(計6クラス)
- 定員 6クラス合計24名(申し込み多数の場合は抽選)
- 参加費 2,000円(当日徴収)
- 申込方法 スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターの各窓口(電話不可)
- 申込期間
10月2日(日)～21日(金)(キャンセルは同日午後5時まで)
- 問い合わせ先
市スポーツ協会卓球部
水越 ☎090(2766)9776
(午後6時～8時)

トランポリン教室 参加者募集

- 日時(全5回・毎週土曜日)
11月5日～12月10日
(11月12日を除く)
午後4時30分～6時30分
- 場所 石橋体育センター
- 対象者 市在住の小学生
- 定員 10名(先着順)
- 講師 草川奈津子氏
- 参加費 3,000円(保険料込)
- 服装・持ち物 運動のできる服装、くつ下、体育館シューズ、タオル、飲み物
- 申込方法
申込書に参加費を添えて窓口
に提出(電話不可)
- 申込期間
10月12日(水) 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
(スポーツ交流館内)
☎(52)1182
(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

国分寺B&G海洋センター 窓口業務スタッフ募集

- 業務内容 体育施設の利用予約受付、施設鍵貸出など
- 勤務地
国分寺B&G海洋センター
- 勤務条件等
勤務日 毎月10日程度
勤務時間 昼夜2交代制
昼：午前8時～午後5時
夜：午後5時～10時
給与 市規定による
- 募集人員 1名
- 応募対象
・年齢は不問
・夜間、休日の勤務ができる方
・簡単なパソコン操作が必要
- 応募・問い合わせ先
夢くらぶ国分寺
(国分寺B&G海洋センター内)
増山裕子 ☎(44)0849

元気ワイワイ南河内 会員追加募集

- 剣道
日時 毎週火・金曜日
午後7時30分～9時30分
場所 南河内第二中学校
柔剣道場
対象 小学生～一般
- バレーボール
日時 毎週土曜日
午前10時～正午
場所 南河内体育センター
対象 小学3年～中学3年生
- 女子サッカー
日時・場所
①毎週火曜日 午後7時～9時
南河内東体育館
②毎週土曜日
午前9時～午後1時
緑小学校 校庭
対象(共通) 小学生～一般

女子バスケットボール

- 日時・場所
①毎週火・金曜日
午後7時～9時
南河内小中学校 第二体育館
②毎週日曜日 午後1時～3時
南河内体育センター
- 対象(共通)
小学5年～中学3年生
- 共通事項
■会費(ファミリー会員有)
一般 10,000円
ジュニア(高校生以下)7,000円
※傷害保険は別途加入。
- 申し込み・問い合わせ先
元気ワイワイ南河内
(南河内体育センター内)
☎(48)5401
(平日の午前9時～午後5時)

環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

令和3年度のごみ収集量

市民の皆さまにおかれましては、ごみ減量への取り組みにご協力いただき、誠にありがとうございます。

昨年度に市で収集した家庭系ごみの総量は、前年度から630 t (約4%) 減の14,292 tとなりました。市民1人あたりの1日のごみの量に換算すると653 gで、前年度と比較して約28 gの減量となりましたが、令和元年度と比較すると増加傾向にあります。**ごみの減量にさらなるご協力を!**

ごみを減量するために、日々の暮らしの中でのさらなるご協力をお願いします。

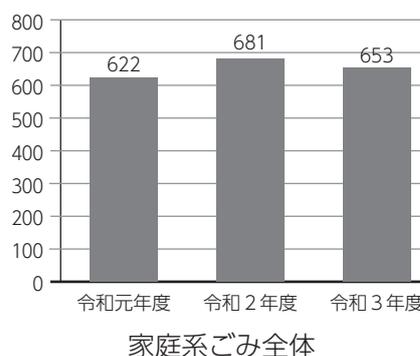
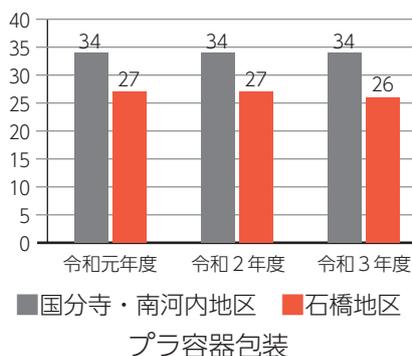
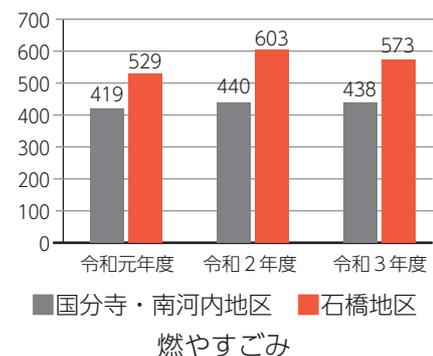
- ・ごみと資源物は、きちんと分別しましょう
- ・生ごみは、しっかりと水切りをしましょう
- ・使い捨ての生活習慣を見直し、家庭に不要なものを持ち込まないことを心がけましょう
- ・買い物にはマイバッグを利用しましょう

市内の家庭系ごみ収集量

(単位：t/年)

区分	収集量
燃やすごみ	10,633
不燃ごみ	902
資源物	2,421
びん・缶・ペットボトル	578
新聞・ダンボール・雑誌・紙パック・古布・小枝	1,170
プラ容器包装	673
粗大ごみ	245
有害ごみ	91
合計	14,292

ごみ(事業系除く)の1人あたりの排出量 (単位：g/人/日)



不用品リサイクル情報

市では、不用品リサイクル情報を提供しています。

- 〈譲りたい〉抱っこ紐(黒)、デロンギヒーター(未使用)、車いす、冷蔵庫、衣装ケース(2点)
- 〈譲ってほしい〉国分寺中体操着(160~170A)、学生服(160~170A)、自転車(24インチ)、こども用三輪車、原付スクーター、テレビ録画機器、ノートPC、セミダブルベッド、ソファ、冷蔵庫、洗濯機

10月は正しい犬の飼い方強調月間です

県では、10月を「正しい犬の飼い方強調月間」と定めています。

犬を飼うときは、犬の習性を理解し、ルールを守って正しく飼いましょう。

犬猫の避妊及び去勢手術補助金

市では、飼い犬や飼い猫の無秩序な繁殖を抑制するため、避妊・去勢手術に必要な経費の一部補助を実施しています。詳細は、環境課までお問い合わせください。



↑愛犬の正しい飼い方

電気自動車等の購入費の一部を補助します

■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

■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、使用者が同一であること（割賦払いの場合は申請者と車両使用者が同一）
- ・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こと
- ・自家用として使用する目的で、補助対象車両を新車で購入していること
- ・使用の本拠地が下野市であること
- ・本人及び同一世帯の方が、市税などを滞納していないこと
- ・過去にこの補助金の交付を受けていないこと

■申請方法 次の書類を窓口へ提出

- ・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、契約書等の写し）
- ・車両のカタログまたは仕様書
- ・車両の保管場所の位置図
- ・車両の保管場所において、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

補助対象車両に係る自動車検査証の交付を受けた日から起算して90日以内

国分寺釈迦堂霊園墓地 使用者募集

天平の丘公園内にある国分寺釈迦堂霊園墓地の使用者を募集します。

※釈迦堂霊園墓地以外の市営墓地は、随時申し込みを受け付けています。

国分寺釈迦堂霊園墓地概要

■所在地 国分寺993番地2

■墓地数 2基

■カロート設置 あり

■使用料 30万円

※墓地の使用権を得るための料金であり、土地の所有権を得るためのものではありません。

■管理料 年額850円

※共用施設の除草など、墓地を管理するための費用です。

申し込み

■申込期間 10月3日(月)～11月7日(月)

※申し込み多数の場合は抽選となります。

■申込資格 次の全てに該当する方

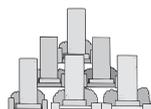
- ・本市に引き続き3年以上住所を有する
- ・同一世帯に市営墓地の使用許可を受けている人がいない

■必要なもの 使用区画の確定後、申請手続き時にお持ちください。

- ・申込者本人の住民票（本籍記載のもの）
- ・印鑑（シャチハタ不可）

■申込方法 電話または窓口

■申し込み先 環境課



特定家電製品のリサイクルにご協力を！

テレビ・エアコン・冷蔵庫（冷凍庫を含む）・洗濯機・衣類乾燥機は、市では回収することができません。小売店などに依頼するか、指定の持ち込み場所に自分でお持ち込みください。

小売店などに依頼する場合

買い替えをするお店や過去にその製品を購入したお店に引き取りを依頼するか、収集運搬許可業者などに処理を依頼します。リサイクル料金のほかに、運搬料などが必要になる場合があります。

詳しくは、購入先の小売店や収集運搬許可業者にお問い合わせ下さい。

持ち込み場所へ自分で運搬する場合

廃棄する家電のメーカー名や大きさ（型・ℓ）、リサイクル料金を事前に調べ、郵便局で家電リサイクル券に必要な事項を記入し、リサイクル料金を振り込んでください（別途振り込み手数料が必要）。その後、家電リサイクル券を廃棄する家電に貼り付け、下記の持ち込み場所に持ち込みます。※家電リサイクル料金はメーカーにより異なります。詳しくは家電リサイクル券センターに確認してください。

（一財）家電製品協会家電リサイクル券センター

☎0120(319)640 <https://www.rkc.aeha.or.jp/>

■持ち込み場所

- ・岡山県貨物運送(株)宇都宮営業所
（宇都宮市西刑部町2730）

☎028(656)1981

受付時間 午前9時～午後5時

休業日 日曜、祝日、お盆、年末年始

- ・(株)共同陸運（栃木市岩舟町静和474-4）

☎0282(55)4568

図書館

Library Information

利用案内

■10月の図書館カレンダー
(○印は休館日)

石橋図書館 ☎(52)1136

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	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://ilisod001.apsel.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/mSrv>



石橋図書館

■蔵書点検による休館

10月4日(火)～10日(月・祝)
返却はブックポスト(視聴覚資料は不可)
または、国分寺・南河内館にお願いします。
※とちぎ国体開催中は、図書館前の駐車場は利用できませんのでご注意ください。

■読書会

10月12日(水) 午前10時～
テキスト「漂流」吉村昭 著

■おはなし会

10月15日(土) 午前10時30分～
11月5日(土) 午前10時30分～

■ちいさなおはなし会

10月17日(月) 午前10時30分～

■古典文学講座「万葉集」

B組 第3回「十市皇女」他
10月22日(土) 午前10時～11時35分

■新聞コラム書き写しの会

10月24日(月) 午前10時～

■雑誌リサイクル

10月27日(木)・29日(土)・30日(日)
提供冊数：1人10冊程度
※マイバッグ等をお持ちください。

国分寺図書館

■お話ポケットの会のおはなし会

10月8日(土) 午後2時～

■古典文学講座(全3回)

①10月8日(土)「遣新羅使の歌」
②10月16日(日)「東歌」
③10月22日(土)「防人歌」
時間：午後2時～3時30分

対象：一般

定員：各回先着15名 ※要申し込み

講師：鈴木秀男 氏

■読書会

10月15日(土) 午前10時～
テキスト「片方の耳飾り」杉本苑子 著

■ティーンズ読書クラブ

10月15日(土) 午後2時～

対象：小中学生

■ハロウィンの図書館探検

10月30日(日) 午後2時～

対象：小学生以下

定員：先着10名 ※要申し込み

■新聞コラム書き写しの会

11月4日(金) 午前10時～

■美術講座

11月6日(日) 午後2時～

対象：一般

定員：先着15名 ※要申し込み

協力：宇都宮大学准教授 本田悟郎 氏

南河内図書館

■歴史講座「戒律に学ぶ」(全3回)

①10月6日(木)「下野薬師寺について」
②10月13日(木)「戒律とは何か」
③10月20日(木)「戒律に学ぶ生き方」
時間：午前10時～11時30分

対象：一般

定員：各回先着15名 ※要申し込み

講師：下野薬師寺住職 谷萩昌道 氏

■紙しばいと読み語り

10月8日(土) 午前10時30分～

■謎解きゲーム

10月9日(日)・10日(月・祝)

時間：午前10時～午後5時

対象：中学生まで

定員：各日先着15名 ※要申し込み

■おはなし会&ハロウィン工作会

10月22日(土) 午後2時～

対象：小学生以下

定員：先着7名 ※要申し込み

協力：あめんぼう

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ください。

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- 空を駆ける(石・国) …梶よう子
- 水平線(石・国) …滝口悠生
- かわいそ笑(国) …梨
- 終止符のない人生(国) …反田恭平
- 薬屋のひとりごと12(南) …日向夏
- 家業とちゃぶ台(南) …向田邦子

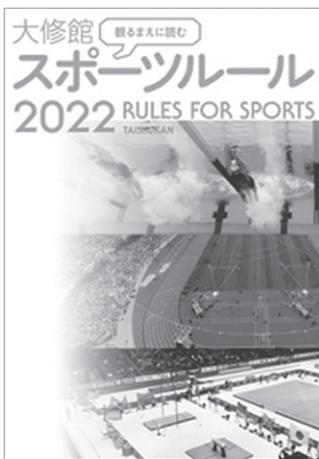
<児童書>

- うちのおかあちゃん(石・国) …小手鞠るい
- がっこうのおばけずかん(石・国・南) …斉藤洋
- 図書館たんけん1(国) …藤田利江
- 山月記(国) …中島敦
- めっちゃうま!?昆虫食事典(南) …内山昭一
- 長い長い夜(国・南) …ルリ

※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。



今月の
イチオシ



観るまえに読む 大修館 スポーツルール 2022

大修館書店編集部 編
大修館書店

オリンピック種目を含む、44種類の競技の最新ルールや基本情報を、イラストを用いて分かりやすく説明。各種目の豆知識や見るポイントなどのコラムも掲載。読めばきっと国体観戦が楽しくなること間違いなしの一冊です。(南)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

読書人

今月のテーマ

「国体」

毎年、都道府県持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典が、「いちご一会とちぎ国体」として10月1日から県内でスタートします。熱い戦いに期待したいですね。

下野市内で開催する競技など、スポーツ関連の本をご紹介します。ぜひご利用ください。



小説 アオアシ
(既刊2)

江橋 よしのり 著
小林 有吾 原作・絵
小学館

粗削りだがサッカーが大好きな愛媛出身の中学3年のアシト。Jユースの監督に出会いどう成長していくのか。熱血サッカー小説。(南)



ザ・ウォール

堂場 瞬一 著
実業之日本社

弱小チームとなってしまった野球チームの奮起を描く一冊。ただのスポーツ小説にとどまらない点にも注目です。(国・南)



クイズでスポーツが
うまくなる
知ってる？
ハンドボール

水野 裕矢 著
ベースボール・マガジン社

ハンドボールのルールやテクニックを、写真と分かりやすい言葉で解説しています。入門編にもってこいの一冊です。(国)



ギソク陸上部

山下 白 原案
舟崎 泉美 著
学研

走ることが好きだった颯斗は病気で右足を失い絶望するが、パラアスリートが走る姿を見て前向きな気持ちに。応援したくなる一冊。(国・南)



まっしょうめん！
木刀の重み
(既刊4)

あさだ りん 作
新井 陽次郎 絵
偕成社

初心者の成美は初めての級審査に挑むことに。仲間とともに、不器用ながらもまっしょうめん！に心と体に向き合う剣道小説。(石・南)



サッカー
フォーメーション
図鑑

龍岡 歩 著
カンゼン

基本のフォーメーションから珍しいものまで、サッカー観戦時に注目すべきポイントを分かりやすく解説します。(石)

◇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



新・下野市風土記

「鑑真和上と下野薬師寺」 栃木県立博物館特別展

下野市教育委員会 文化財課



10月30日(日)まで、栃木県立博物館にて開館40周年記念特別企画展「鑑真和上と下野薬師寺」が開館されています。開館30周年記念では足利尊氏、35周年記念では宇都宮氏と、これまで栃木県に關係のある企画展が催されてきましたが、今回の企画展では時代をさらにさかのぼり、飛鳥時代から平安時代頃の下野薬師寺に關係する内容の特別展示となっています。

さて、今回の新・下野市風土記では、鑑真和上が5回の渡日失敗を乗り越え、ようやく来朝が叶った後の経緯について簡単にまとめます。

67歳の鑑真和上が乗船した遣唐使船は、天平勝宝5(753)年11月に薩摩国(鹿児島県)秋目屋浦に到着します。12年もの歳月と6度目に叶った渡航でした。翌年2月に法進・曇静・義静・法載・思託などの弟子や数名の随員と共に平城京を訪れ、4月には東大寺大仏殿前において受戒の儀を執り行いました。この時、聖武上皇、皇太后、孝謙天皇などのほか、修行中の僧である沙弥など400人余りが受戒したと記録されています。

鑑真和上は来朝以降、天平勝宝7(755)年に東大寺戒壇院の北に設けられた唐禅院に定住しました。それから4年後の天平宝字3(759)年、平城京右京五条二坊の新田部親王旧宅地を賜って戒院をおこし唐招提寺の礎を築き、天平宝字7(763)年5月6日に同院で入滅されています。

ここで不思議なのは、鑑真和上ほどの地位の方が新たな寺院を建立するのに、その寺院が官大寺(公の寺)とされなかったことです。東大寺もそうですが、下野薬師寺も官大寺として公費が投入され、この頃には大改修が行われていました。

唐招提寺の建設用地となった新田部親王旧宅地は、朝廷の斡旋によって取得したのですが、この土地は天平勝宝9(757)年7月に起きた橘朝臣奈良麻呂の乱に、親王の子である道祖王・塩焼王が関与したため没官地(政府により取り上げられた土地)となっていた土地でした。

官大寺でなく私寺として造営したために、財源が乏しく建設の費用もままならず、講堂も払下げされた平城宮の朝集殿(官僚が会議などの執務を行った建物)を移築・改修したものでした。鑑真和上が入滅された時に完成していたと想定されている建物は、この講堂のみであったと考えられています。

天平宝字3(759)年、鑑真和上は東大寺の禅院を、自身の直系の弟子で元は中国揚州白塔寺の僧であった法進に譲り、自らは唐招提寺前身の戒院に数名の弟子たちと移りました。このことにより、鑑真和上の弟子たちは東大寺派と唐招提寺派に分派する形となりました。また同じ頃、鑑真和上が誹謗される事件が起き、弟子の思託は曲解された師の立場を擁護するため、『大唐伝戒師僧名記大和上鑑真伝』を記しています。

鑑真和上が東大寺から唐招提寺へ移ったのは「弟子たちの派閥闘争が原因」とする説が、歴史学者福山敏男氏により問題提起されています。これとは逆に、歴史学者安藤更生氏は「弟子たちの対立は根柢が薄く、和上が誹謗されるほど東大寺との間に問題が生じた」とすると、その原因の一つは、東大寺禅院の(運営経費に)充てられていた備前国(現岡山県)の水田100町を唐招提寺の建立財源に充てたことが原因」と指摘しています。この双方の説に対して、歴史学者齊藤孝氏は「後進に道を譲り、世の俗権から身を退けた和上は、ほぼ60年を経て来た求道の道を改めて静かに反省し、あわせて、多年築き上げて来た自らの学問を最も自由な心境において弟子たちに伝えたいと願いつつ、この寺を拓いたのではなかったろうか。故に世にことさら誇示すべき大伽藍を初期の唐招提寺に求めておらず、伽藍の要である金堂よりも教学の研鑽に必要な講堂が優先して建てられた」と想定しています。

参考文献 齊藤孝1966「唐招提寺と如宝」その美術史的意義 『人文論究』16巻 関西学院大学リポジトリ

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。

○渡邊隊員が任期終了となります○ 3年間ありがとうございました

地域おこし協力隊の任期は最長3年となり、本市協力隊第3号である渡邊美潮隊員が10月末をもって任期終了となります。渡邊隊員は、令和元年12月に開局したコミュニティ放送局FMゆうがおで放送中の市提供番組「しもつけピタッとラジオ」にて、パーソナリティ及び制作、番組業務全般を担当しました。渡邊隊員とラジオに出演された方も多いのではないのでしょうか。

3年間の活動や下野市の思い出について、改めてお話しいただきました。



市長に就任インタビューをする渡邊隊員

①下野市で3年間を過ごして

着任してから「久しぶり！」と言葉をかけてもらえるのがとても嬉しかったです。エフエム栃木レディオベリーで放送されていた下野市の番組リポーターを担当していた頃からお世話になっている方々ばかりで、長いお付き合いになります。“みっしー”と気軽に呼んでもらえるのがどれだけ嬉しいことだったかを、退任を迎えてしみじみ感じています。

地域おこし協力隊は新しい風を吹かせないといけない、とも思いましたが、自分のように下野市に元々ゆかりがある人間が協力隊だっていいじゃないかと開き直って、市内を知っているからこそもっと注目して欲しい人、モノ、スポットに焦点を当てて、3年間で本当に沢山の方にご出演いただきました。10年近く関わっていても、特集できていないことがまだまだ沢山あるので、下野市は無限大です。



市社会福祉協議会コーナーの収録



上三川高等学校放送部とのコラボレーション企画



②協力隊事業（思い入れのある企画）について

すべての企画に思い入れはありますし、出演いただいた皆さんには感謝の気持ちしかありません。

私の着任後すぐに、新型コロナウイルスが猛威を振るい、活動が不自由になりました。スタジオの人数制限、イベントは中止になり出張特別放送が開催できない、お知らせもコロナ情報ばかり。その中でも、在宅医療医師でいらっしゃるつるかめ診療所の鶴岡先生に新型コロナの感染予防について、また自治医科大学附属病院の佐田教授に新型コロナによる医療危機とワクチン、治療薬についてお伺いできたことは、行政番組だったからこそだと思います。



つるかめ診療所の鶴岡先生と

③市民の皆さまに

退任後も下野市の様々な所に出没する予定です。気軽にお声がけいただけましたら幸いです。また、「イベントあるから手伝って」や「MCやってほしい」などのお誘いも喜んでお待ちしております。これからも下野市を盛り上げていきましょう！

■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

公的年金等の扶養親族等申告書の送付

日本年金機構は、毎年、所得税の課税対象となる方に、扶養親族等申告書をお送りしています。令和5年度分は9月下旬に送付しました（日本年金機構のホームページからも印刷することができます）。

■送付対象者

①以下のA・Bに該当する方

A. 所得税の課税対象者

B. 次のいずれかに該当する方

- ・65歳未満で108万円以上の老齢年金を受け取った方
- ・65歳以上で158万円以上の老齢年金を受け取った方

②次のすべてに該当する方

- ・退職共済年金（JR、JT、NTT、農林共済）の受給者で、老齢基礎年金が支給されている方
- ・80万円以上の退職共済年金を受け取った方

公的年金等の扶養親族等申告書の提出

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

所得税の課税対象となる方は、各種控除を受けるために、令和5年度分の扶養親族等申告書を日本年金機構に提出する必要があります。

なお、障害年金と遺族年金には税金はかかりません。

■提出期限 10月31日(月)

※期限が過ぎてしまっても、すみやかにご提出ください。

■提出方法

同封の返信用封筒に申告書を封入し、切手を貼って投函
※市役所ではお預かりできませんのでご注意ください。

扶養親族等申告書の記入方法

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

前年に申告書を提出された方で、今回の申告内容に変更がない方も、提出が必要です。変更がない場合は、申告書の左上にある「前年から変更なしで申告します」に丸をつけ、日付と氏名（押印不要）及び電話番号を記入し提出してください。その他の項目は原則記入不要です。

詳細は、同封の案内などをご覧ください。

お問い合わせダイヤル

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

☎0570(081)240

※050で始まる電話番号からは、

☎03(6837)9932

におかけください。

- ・月曜日
午前8時30分～午後7時
 - ・火～金曜日
午前8時30分～午後5時15分
(月曜日が祝日の場合、翌開所日は午後7時まで)
 - ・第2土曜日
午前9時30分～午後4時
- ※曜日ごとに受付時間が異なりますのでご注意ください。



扶養親族等申告書に関するQ&A

Q 扶養親族等申告書とは何ですか？

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

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

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

Q 令和5年分扶養親族等申告書の控除対象配偶者や控除対象扶養親族の欄には、いつ時点の情報を記載するのですか？

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

なお、所得金額は、申告書を提出する日時点で見積もった令和4年中の合計所得額を、年齢は、令和4年12月31日時点のものを記載してください。

Q 申告書を提出しなかったらどうなるのですか？

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

新型コロナウイルス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

市民活動センターまつり2022



5月にオープンした市民活動センターで、市民活動センターまつりが開催されます。

センターに登録している市民活動団体や個人による、パネル展示や体験コーナー、スタンプラリーなど、内容盛りだくさんです。どうぞお気軽に遊びに来てください！

■日時 10月16日(日)

午前10時～午後2時

■場所 市民活動センター、グリーンタウンコミュニティセンター

■内容

- ・活動内容の展示（パネル展示、ごみ分別クイズ、自然保護活動写真、市内伝説発祥の地紹介）
- ・体験コーナー（消しゴムはんこ作成、ペンシルバルーン、パソコンなんでも相談、昔遊び、カリグラフィー）
- ・販売（フリーマーケット、種・苗、関連図書、バッジ、おさがりマルシェ）
- ・活動PR（啓発DVDの上映、体験教室の案内、実施事業のチラシ配布）

■問い合わせ先 市民活動センター ☎(32)7290

史跡めぐりウォーキング

国指定史跡「下野薬師寺跡」の周辺には、多くの文化財が残されています。下野薬師寺ボランティアの会員による解説案内で、史跡地周辺のウォーキングを楽しみませんか。



■日時 11月3日(木・祝)

午前9時30分～正午
(9時15分集合)

※雨天中止

■集合場所

下野薬師寺歴史館
(薬師寺1636番地)

■見学ルート

下野薬師寺跡（薬師寺・六角堂・復元回廊）、御鷲山古墳、薬師寺八幡宮、雷電神社、吉田が池、龍興寺（道鏡塚・鑑真和上の碑）、二月堂を予定。

■解説 下野薬師寺ボランティアの会

■対象者 小学生以上

※小学生は保護者と一緒にご参加ください。

■定員 20名（先着順）

■参加費 無料

■持ち物 歩きやすい服装・靴、マスク（着用）、タオル、飲み物など

■申込方法 電話

■申込期間

10月12日(水) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

下野薬師寺歴史館

☎(47)3121

市議会主催講演会

市議会では、議会基本条例に基づき、よりよいまちづくりに向けた講演会を開催します。事前申し込みは不要ですので、ぜひご参加ください。

■日時 10月22日(土)

午後1時30分～（開場 午後1時～）

■場所 市役所 3階会議室

■テーマ（仮題）「失敗の予防学—間違いを起こさない、繰り返さないためにできること」

■講師 中尾政之氏（東京大学大学院教授）

■入場料 無料

■問い合わせ先 議事課 ☎(32)8914

産業祭中止に伴う産業紹介展

例年10月に開催している産業祭は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止とし、市内企業などの紹介パネルを展示する産業紹介展を開催します。あわせて、市内で撮影された写真の展示会を開催します。お気軽にご覧ください。

■期間

11月29日(火)～12月8日(木)（土日を除く）

■場所 市役所 1階市民ロビー

■問い合わせ先

商工観光課 ☎(32)8907



民生委員・児童委員 協力者等育成講座

民生委員・児童委員の役割や地域との連携などについて、地元で実際に活躍する民生委員・児童委員と交流しながら理解を深める講座です。

■日時 11月3日(木・祝)

午前10時～11時50分

■場所 市役所

■対象者 市在住で、住民同士の助け合い・支え合い、地域福祉に興味のある方など

■定員 50名(先着順)

■講師 栃木県職員、市社会福祉協議会職員

■参加費 無料

■申込期限 10月24日(月)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8899

国際交流員イベント マクラメ体験

マクラメとは、手芸の一種で、紐を結んだり編み込んだりして、アクセサリーなど色々なものを作ることができます。

■日時(全4回・火曜日)

10月25日、

11月1日・8日・15日

午後6時30分～7時30分

■場所 市民活動センター

■対象者

市内在住・在学・在勤、10歳以上で、手芸に興味のある方

■定員 8名(先着順)

■参加費 500円(材料費)

■申込期間

10月11日(火)～18日(火)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

✉shiminkyoudousuishin@city.

shimotsuke.lg.jp

ママパパEnglishサロン

市国際交流協会では、子ども連れの方でも気軽に参加していただける英会話サロンを毎月開催しています。

大人の方のみの参加や外国人の方も大歓迎です！国際交流員のウィルベルトさんと一緒に、遊びながら気軽に英会話を楽しんでみませんか？

■日時 10月27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(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

シモツケ大学 妄想&アイデア相談会

ソーシャル系大学「シモツケ大学」では、「下野市のひと・もの・ことを活かした、自分が知りたい／やってみたい」を形にするための、妄想&アイデア相談会を実施しています。どなたでもお気軽にご相談いただけます。

皆さんの「学びたい」や「したい」という想いと、「下野市」を掛け合わせてみませんか？

事務局メンバーと一緒に、楽しく妄想を膨らませましょう！

■日時

①10月19日(水)

②11月16日(水)

③12月21日(水)

④令和5年1月18日(水)

⑤令和5年2月15日(水)

午後7時～9時

■場所 石橋駅前コミュニティセンターや石橋公民館など

■その他

申し込みは不要ですが、混雑する場合は予約優先とします。事前にお越しいただく日時がわかる方は、シモツケ大学ホームページよりご予約ください。

🌐 <https://www.shimotsuke-daigaku.net/archives/1315>

■問い合わせ先

総合政策課

☎(32)8886



苗木配布会

市内における緑化を推進するため、緑化推進委員会による苗木配布会を開催します。

■日時 10月23日(日)

午前11時～正午

■場所 ゆうがおパーク

■配布する苗木 キンモクセイ(1家族1本まで)

■定員 100組(先着順・市内在住者に限る)

■申込方法 電話

■申込期間

10月11日(火)～18日(火)

■申し込み・問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906

県立博物館 開館40周年記念特別企画展

鑑真和上と下野薬師寺

～天下三戒壇でつながる信仰の場～

会期：10月30日(日) 午後5時まで

■問い合わせ先 栃木県立博物館 ☎028(634)1311

■関連行事(要特別企画観覧券)

・10月9日(日) 午後1時～3時30分
連続講演会「下野薬師寺にまつわる歴史と美術②」

・10月22日(土) 午後1時～4時20分
連続講演会「下野薬師寺にまつわる歴史と美術③」

お知らせ

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

農業経営意向調査を実施します

トピック
2

農業を取り巻く環境は、担い手の不足や高齢化の進行により厳しくなっています。

地域農業の継続的な発展を図るため、農業者の方々を対象に農業経営意向調査を実施します。調査結果は、効率的かつ安定的な農業経営、農地の集積・集約化や農地の遊休化防止・解消のために活用しますので、ご協力をお願いします。

■調査期間

10月中旬から1か月程度

■調査内容

農地面積、世帯状況、経営状況、後継者の有無など

※調査の集計結果はホームページに掲載し、農地集約計画の参考資料とします。

■調査対象者

- ・市内の農地を1,000㎡以上耕作している方
- ・年間60日以上農業に従事する方

■調査方法 調査用紙を対象世帯に郵送

■問い合わせ先

農業委員会事務局
☎(32)8915

ゆうゆう館
お食事処石井食堂オープン

ゆうゆう館に「お食事処石井食堂」がオープンしました。新鮮な食材を使用した肉料理や魚料理などのほか、各種ドリンクを提供しています。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

■営業時間

午前10時30分～午後7時30分

■休業日 ゆうゆう館休館日



■問い合わせ先 お食事処石井食堂
☎080(3214)9210

選挙管理委員会委員及び補充員が選出されました

選挙管理委員会は、公正な選挙を行うため、市長から独立した機関として置かれるもので、議会において選挙された4人の委員により構成されています。

この度、4年の任期満了により、新たに次の方が選出されました。(敬称略)

- ・委員長 金田幸子
- ・委員長職務代理者 園部孝一
- ・委員 園部立也
永吉政美
- ・補充員 菅沼みや子
川俣一由
黒川弘
小堀義勝

※補充員は委員に欠員が生じたときに、委員に繰り上がることとなります。

■任期

令和4年6月16日～
令和8年6月15日

■問い合わせ先

市選挙管理委員会
☎(32)8916

「下野市の伝説」・「下野市ふるさとかるた」を有料で頒布しています

市教育委員会では、下野市に伝わる伝説や民話などを採集した伝説集「下野市の伝説～ふるさとめぐりの旅」と、下野市の名所・旧跡や特産物などをテーマとした「下野市ふるさとかるた」を販売しています。

ぜひお手にとっていただき、ふるさと下野市への理解を深めるためにお役立てください。

■頒布価格 各500円

■頒布場所 市役所、下野薬師寺歴史館、グリュムの館、オアシスポップ館

■問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918



上：下野市ふるさとかるた
左：下野市の伝説

市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」

トピック
3

住みよいまちづくりを目指し、市民の皆さま一人ひとりの率直な意見・要望・提案を伺い、今後のまちづくりに反映させるため、市政懇談会を開催します。

■日時・場所

- 10月13日(木) 午後7時～
国分寺公民館
- 10月14日(金) 午後7時～
南河内公民館

- 10月15日(土) 午前10時～
グリムの館

■内容

市政の近況報告、意見交換
ご意見などは会場で直接承りますが、多くのご意見を伺い、スムーズにお答えできるよう、事前にご意見を提出していただくこともできます。住所・氏名・電話番号・参加予定日を明記のうえ、ご意見などを明瞭・簡潔

に記入し、郵送、メール、FAX、二次元コードから送信するか、直接お持ちください。

■提出期限 10月7日(金)

■提出・問い合わせ先

総合政策課
〒329-0492
笹原26

☎(32)8886 FAX(32)8606

✉ sougouseisaku@city.shimo

tstuke.lg.jp



マイナンバーカードの休日交付と申請サポートを実施します

トピック
4

平日にマイナンバーカードの受け取りができない方のために、毎月第2日曜日に予約制で休日交付を行っています。ご自身のカード申請が難しいという方の申請サポートも行いますので、ぜひご予約ください。

マイナンバーカード受け取り

■持ち物

- 案内ハガキ（個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書）

※ハガキを紛失された方は必要書類が変わりますので、予約時に必ず申し出てください。

- 通知カード（平成27年度に送付された緑色の紙）

- 印鑑登録証（お持ちの方で、マイナンバーカードと一体化を希望する方）
- 住民基本台帳カード（お持ちの方）
- 本人確認書類（以下のAまたはB。有効期限内で住所等が最新のものに限り）
A：免許証・旅券・障がい者手帳等のうち1点
B：健康保険証・医療費受給者証・介護保険証・年金手帳・学生証等の中から2点

申請サポート

パソコンとデジタルカメラを使って、マイナンバーカードの写真撮影から申請までのお手伝

いを行います。

■持ち物 本人確認書類（マイナンバーカード受け取り時と同様に、AまたはB）

共通事項

■日時 毎月第2日曜日

午前8時30分～正午
（1枠あたり30分見込み）

■申込方法 電話

■その他

住民票の発行や住所異動など、マイナンバーカード関係以外の業務は取り扱いませのでご注意ください。

■申し込み・問い合わせ先

市民課 ☎(32)8896

里芋・秋じゃがいも収穫体験

里芋や秋じゃがいものほか、大根や人参なども収穫できます。

■日時 11月12日(土)

- ①9:00～ ②10:00～
- ③11:00～ ④13:00～
- ⑤14:00～
（10分前から受付）

※小雨決行。荒天時は翌日に順延。

■場所 市民農園

■参加料 1組1,000円

- 定員 同居家族20組
（先着順・各回4組ずつ）

■申込期間

10月25日(火)～27日(木)

■服装・持ち物 作業しやすい服装と靴、里芋などを持ち帰る袋や箱、スコップ、軍手
※マスク着用を推奨します。

■申し込み・問い合わせ先

農業公社 ☎(32)8951

市民農園まつりの中止

例年10月に開催していた市民農園まつりは、新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえ、今年度も中止とします。

■問い合わせ先

農業公社 ☎(32)8951



栃木法人会下野地区会10周年記念事業 ロシアのウクライナ侵攻による今後の日本への影響について

(公社)栃木法人会下野地区会は、公益社団化10周年を迎えました。より多くの方に法人会の活動を知っていただく機会として、記念講演会を実施します。

今、世界中の眼が向いているロシアによるウクライナ侵攻、それに伴い今後日本へ軍事的な影響はあるのかなど、専門家を招いて詳しくお話をいただきます。

- 日時 10月20日(木) 午後2時～3時30分
- 場所 下野市商工会 本所 (柴897-10)
- 定員 50名 (事前申込制・先着順)
- 講師 小泉 悠 氏



- (東京大学先端科学技術研究センター 専任講師)
- 申込方法 住所・氏名(フリガナ)・連絡先電話番号を添え、メールまたはFAXで申し込み
- 申し込み・問い合わせ先 (公社)栃木法人会下野地区会
☎(44)0202 ☎(44)1558
✉ shimotsuke_net@shokokai-tochigi.or.jp

10月17日(月)～23日(日)は 行政相談週間です

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

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

- 電話相談 ☎(0570)090110
- 問い合わせ先
総務省栃木行政監視行政相談センター
☎028(634)4680

10月は全国不正軽油撲滅強化月間です

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

不正軽油に関する情報は、不正軽油110番またはウェブサイトの情報提供フォームにお寄せください。「不審な施設に頻りにタンクローリーが入り出している」、「深夜や早朝に怪しげな給油現場を目撃した」など、どのような情報でも構いません。

- 不正軽油110番 ☎0282(23)3862
- 問い合わせ先
県税事務所 軽油引取税調査担当
☎0282(23)3862



10月は里親月間です

「養育里親」は、様々な事情で本来の家庭で生活できない子どもを、一定期間、自らの家庭に迎え入れ養育する里親です。養育期間は、子どもが家に戻れるまで、または社会的自立が可能になるまでなど、子どもの状況に応じて変わります。

栃木県では、養育里親を「とちのきフォスター」の愛称で呼んでいます。あなたも「とちのきフォスター」になりませんか。

- ご質問・ご相談、お気軽にご連絡ください。
- 問い合わせ先 栃木フォスタリングセンター ☎028(612)6970
県南児童相談所 ☎0282(24)6121

会社を元気に！

中退共の退職金制度

国が掛金の一部を助成

掛金は全額非課税

管理がカンタン

詳しくはホームページをご覧ください

独立行政法人勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
 TEL (03) 6907-1234

広告

詳しくはこちら

www.aisen.ed.jp

日程はHPをご覧ください 親子参加イベント

園庭開放

子育て支援 0・1・2歳児対象

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
小金井4-12-8
(担当:北原・大越)

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
柴1403
(担当:福田・小林)

お母さんが集まって、みんなで楽しく遊んでいます。

0・1・2歳のお子さんと

子育て支援 親子参加イベント

応援団 相育見

どんなことも遠慮なくお問い合わせください。

今月は“知ってみよう” “やってみよう” “つなげてみよう”
みんなが気軽に楽しく集える場所「地域ふれあいサロン」

地域ふれあいサロンとは、高齢者の健康づくりや仲間づくり、生きがいづくり、閉じこもり防止などを目的に、地域住民が中心となって企画・運営している通いの場です。住民同士が気軽に集い、健康体操や茶話会、レクリエーションなどの様々な活動をしています。市内には8月末時点で、56か所の地域ふれあいサロンがあります。



やってみよう!



地域ふれあいサロンをはじめてみよう

- ・地域ふれあいサロンは、集まる場所と内容が決まり、参加する人がいれば、どなたでも始めることができます。参加者の皆さんで協力して運営しましょう。また、申請すればサロンの運営のための助成金を活用することができます。
- ・既に近所で開催されているサロンがあれば、周りの人も誘って参加してみましょう!

介護予防

健康づくり

生きがいづくり

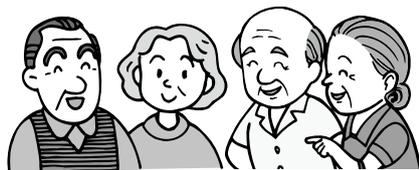
仲間づくり

閉じこもり防止

地域ふれあいサロン

見守り

参加



安心して地域で暮らしていくために大切なことが、地域ふれあいサロンには詰まっています!

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904
社会福祉協議会 ☎(43)1236
地域包括支援センター
いしばし ☎(51)0633
こくぶんじ ☎(43)1229
みなみかわち ☎(48)1177

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もお受けできます。

しもつけ茶屋

■日時 10月12日(水)・20日(木)

午前10時～正午

■場所

・12日 グリーンタウンコミュ

ニティセンター

・20日 南河内児童館

より処グリム

■日時 10月21日(金)

午前10時～正午

■場所 グリムの館

おひさま

■日時 10月26日(水)

午後1時～3時

■場所 サン薬局(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時 10月7日(金)、11月4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

広告

地域のイベントを
たっぷり
お届けする60分!

みんなの ON ステージ

地上デジタル 101ch(リモコン番号⑩)

8:00～/14:00～/19:00～

10月放送予定

10月10日(月)グリムの森フェスティバル 音楽祭(下野市)

10月17日(月)下都賀地区 中学校音楽発表会(下野市・壬生町)

10月24日(月)壬生町立稲葉小学校運動会(壬生町)

10月31日(月)上三川町文化祭(上三川町)

※8月時点での情報です。予告なく変更となる場合がございます。



ケーブルテレビ栃木
【下野センター】

☎0120-22-1880

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ヶ月～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

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

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 (全3回コース)
10月28日(金)、
11月11日(金)・18日(金)
午前10時～11時30分
(11日のみ正午まで)

- 場所 スポーツ交流館
- 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。
- 対象者 市内に居住する65歳以上の方で、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 10月5日(水)～19日(水)
- 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 10月28日(金)
午前10時～正午
- 場所 市役所
- 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

パソコンなんでも相談会・年賀状作成講座

パソコンなんでも相談会

- 日時・場所 (要予約)
・11月2日(水) 午後2時30分～4時
南河内公民館
- ・11月17日(水) 午後1時30分～3時30分
市民活動センター

パソコン講座「年賀状の作成」

イラストや写真入りの素敵な年賀状や往復はがきを作成する方法を学びましょう。

- 日時 (全5回)
11月22日(火)・24日(木)・25日(金)・29日(火)・30日(水)
午前9時30分～11時30分
- 場所 南河内公民館
- 対象者 パソコン入力ができる方
- 定員 10名 (先着順)
- 参加費 2,000円 (テキスト代込)
- テキスト 「はやわざで筆ぐるめ 年賀状2022」
- 持ち物 パソコン (OSはWindows8.1、10、11のいずれか)
- 申込方法
生涯学習情報センターで費用を添えて申し込み
※講座で使用予定のパソコンをお持ちください。
- 申込期間
11月4日(金)・5日(土) 午前9時～正午

共通事項

- 相談受付・講師 下野PC愛好会 (パソコンボランティア講師団体)
- 申し込み・問い合わせ先
生涯学習情報センター ☎(32)6122

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2-6
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

第2回緊急地震速報訓練及び全国一斉情報伝達試験

地震などの災害時や武力攻撃時に、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、全国一斉情報伝達試験が実施されます。

下野市防災情報伝達システムによる情報伝達手段の試験を行いますので、ご理解とご協力をお願いします。

■日時

①第2回緊急地震速報訓練

11月2日(水) 午前10時

②全国一斉情報伝達試験

11月16日(水) 午前11時

※災害等発生により試験が延期になる場合があります。

■試験内容

市内に設置している屋外拡声器や、市内の公共施設・学校施設で、次の内容が一斉に放送されます。

■放送内容

①第2回緊急地震速報訓練

「ただいまから訓練放送を行います。」×3回

<緊急地震速報チャイム音>

「緊急地震速報。大地震（おおじしん）です。」×3回

「これで訓練放送を終わります。」×3回

②全国一斉情報伝達試験

「これは、J-ALERTのテストです。」×3回

■用語解説

J-ALERT（ジェイ・アラート）

緊急情報を、人工衛星などを通じて瞬時に情報伝達するシステム。

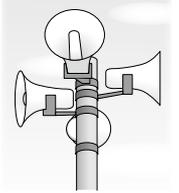
下野市防災情報伝達システム

J-ALERTから受信した緊急情報を、屋外拡声器や学校施設等の館内放送から自動放送を行うシステム。市からの重要な事項を放送するほか、定時に音楽を放送しています。

■問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894



街頭防犯カメラ設置費用補助金

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

設置を検討している方は、必ず事前にご相談ください。

■対象者・団体

- ・自治会、商店会、地域防犯団体などの地域団体
- ・小売店、金融機関、事業所などの商業施設

■補助条件

- ・犯罪の予防その他公共の安全の維持を目的とすること
- ・特定の場所に継続的に設置される撮影装置であること
- ・録画装置及び関連機器で構成されるカメラであること
- ・犯罪の抑止効果を高めるため、「防犯カメラ作動中」などの看板やステッカーを備えること

■補助対象経費

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

■補助額 設置に要した経費の4分の3以内（上限20万円）

■申請期限 11月11日(金)

■申し込み・問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

宝くじの助成事業で地域活動を活性化

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの収入を財源に、コミュニティ助成事業を実施しています。

今年度は、石橋上町コミュニティ推進協議会が、この助成金でテントやリヤカー、プリンター複合機やイベント用品などの活動備品を整備しました。

宝くじの収益金は、この他にも、高齢化・少子化対策や防災対策、公園整備など、皆さまの日常生活に役立つように使われています。

■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887



ふれあい館 各種教室

■問い合わせ先 ふれあい館 ☎(47)1126

①骨盤調整コンディショニング

骨盤の歪みを調整し、普段使われにくい筋肉の強化により、腰痛・肩こり・冷え性・内臓の機能改善を目指すレッスンです。

■日時 毎週火曜日
午前10時30分～11時30分

②機能改善トレーニング

使われにくい筋肉を動かすことにより、バランスの良い、動きやすい体作りを目指します。

■日時 毎週火曜日
午前11時50分～午後0時50分

③デトックスヨガ

体幹をねじるポーズを取り、体内にたまっている毒素の排出を目指すレッスンです。

■日時 毎週水曜日
午前10時30分～11時30分

④シェイプアップヨガ

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

■日時 毎週水曜日
正午～午後1時

⑤シンプルヨガ&ストレッチ

初心者向けのクラスです。簡単なヨガのポーズで心と体のバランスを整え、ストレッチで凝り固まった体をほぐしていきます。

■日時 毎週水曜日
午後1時30分～2時30分

⑥シンプルエアロ&エクササイズ

音楽に合わせて簡単な動作で全身をバランスよく動かす有酸素運動です。後半はボクササイズやマットを使った筋力トレーニングを行います。

■日時 毎週水曜日
午後3時～4時

⑦ウェープリングストレッチヨガ

「ほぐす・伸ばす・引き締め」の要素を用いた特殊なアーチのリングを使い、ヨガの動きを取り入れたストレッチを行います。

■日時 第2・4木曜日
午前10時30分～11時30分

⑧美脚美尻骨盤ヨガ

肩・股関節周りを意識し、骨盤や体のバランスを整えます。

■日時 第1・3・5木曜日
午前10時30分～11時30分

⑨フラヨーガセラピー(予約制)

ヨガとダンスの両方を楽しめるフラヨーガは、心身の健康、ストレス解消・リラクゼーションに効果のあるセラピーです。

■日時 毎週木曜日
午後1時30分～2時30分

⑩かんたんステップ50(予約制)

音楽に乗って、ステップ台の昇降運動で楽しくエクササイズしましょう。

■日時 毎週木曜日
午後6時40分～7時30分



⑪やさしいヨガ

呼吸を意識しながら姿勢・体の歪みを修正し、瞑想により自分自身を見つめ直す、心と体の健康を目指したレッスンです。

■日時 毎週金曜日
午前10時30分～正午

⑫ズンバ

音楽によってインストラクターの動きと同じようにダンスをします。簡単な振付なので、初心者の方も楽しく参加できます。

■日時 毎週金曜日
午後7時～8時

共通事項

■場所 ふれあい館

■受講費 1回800円

※すべての教室で利用できるお得な共通回数券(4回分)もあります。有効期限は購入日から2か月、払い戻し不可。

※レッスン後にプラス110円で日帰り湯を利用できます。

■対象者 高校生以上

■定員 12名

※⑥⑩⑫は7名

■持ち物・服装

タオル、飲料水、ヨガマット(⑥⑩⑫以外の受講者でお持ちの方)、室内用シューズ(⑥⑩⑫の受講者)、動きやすい服装
※更衣室はありません。

最新情報 →
はこちら



広報しもつけへのご意見

広報しもつけでは、より良い紙面づくりのため、読者の皆さまからご意見を募集しています。

これまでにいただいたご意見の一部をお知らせします。

ご意見 8月号11ページで「ごみ捨て場」と表記されていますが、「ごみ置き場」の方が良いかと思えます。

回答 誤解を招く表現を避けるため、今後は市ホームページなどでも用いている「ごみステーション」に表記を統一します。掲載する名称などは、分かりやすいものや正式名称を使用するよう努めます。ご指摘いただきありがとうございます。

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886
ごみに関すること 環境課 ☎(32)8898

ゆうゆう館 各種教室

市民の健康維持・増進、ストレス解消のため、ミックスフィットネス・ヨガ・ズンバなどの教室を開催します。

インストラクターが優しく楽しく指導してくれますので、初心者の方でも安心して参加いただけます。

ぜひ一緒に心地よい汗を流しましょう。

最新情報 →
はこちら

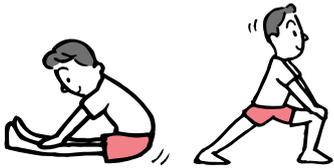


■申し込み・問い合わせ先

社会福祉協議会

☎(43)1231

✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp



きらら館 各種教室

バレトン&ボディーコンディショニング教室

好評のバレトン&ボディーコンディショニング教室を開催します。バレトンはバレエの要素を取り入れた有酸素運動、ボディーコンディショニングはストレッチを取り入れた運動です。初めての方でも参加できます。

■日時 10月22日(土)

午後3時~4時

■定員 20名(先着順)

■申込期限 10月21日(金)

空手エクササイズ

空手の動きを使ったエクササイズを行います。突きや蹴りを用いて体幹を鍛え、体のバランスと姿勢改善、瞬発力を補うとともに、エネルギー消費量を上げていくエクササイズです。

どなたでもご参加いただけますので、ぜひご参加ください。

■日時 10月29日(土)

午後3時~4時

■定員 25名(先着順)

■申込期間

10月3日(月)~28日(金)

共通事項

■場所 きらら館

■参加費 880円(当日集金)

■持ち物 室内履きシューズ、動きやすい服装、飲み物など

■申込方法

きらら館窓口または電話

最新情報は→
こちら



■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711

インボイス制度説明会

今まで消費税の申告をしたことがないなど、消費税の基本的な仕組みから知りたい方向けに、インボイス制度に関する説明会を開催します。

インボイス発行事業者の登録をすべきか検討されている場合は、ぜひご参加ください。

■日時 (午前の部・午後の部のいずれか)

①10月26日(水) ②11月28日(月)

③12月14日(水)

午前の部 午前10時~11時

午後の部 午後2時~3時

■場所 栃木税務署 2階会議室

(栃木市河合町1-29 栃木地方合同庁舎)

■定員 (事前登録制・先着順)

各回20名

■申込期限

①10月24日(月) 午後5時

②11月24日(木) 午後5時

③12月12日(月) 午後5時

■申し込み・問い合わせ先

栃木税務署 個人課税第一部門

☎0282(22)1716



県民アンケート実施中

栃木県版図柄入りナンバープレートについて、県民アンケートを実施しています。あなたが付けたいデザインに投票してください!

県ホームページのネットアンケート機能でご回答をお願いします。

🌐<https://www.pref.tochigi.lg.jp/index.html>

■回答期限 10月31日(月)

■問い合わせ先 県地域振興課 ☎028(623)2257

クリーンなスタジオで

爽やかな汗を流しませんか

エクササイズ生徒募集中

月4回3,000円 フリー4,000円

社交ダンスも同時募集中

ダンススタジオモリグチ

下都賀郡壬生町至宝3-8-6

Tel 0282-82-8852 HPはこちらから→



募集

姿川クリーン作戦参加者募集



美化活動を行うことで河川への親しみを深めることを目的に、各種団体やボランティアの協力を得て毎年実施しており、今年で19回目となります。

参加いただける方は、ぜひお申し込みください。

※中止する際はご連絡します。

■日時 11月12日(土)
午前8時～(1時間程度)

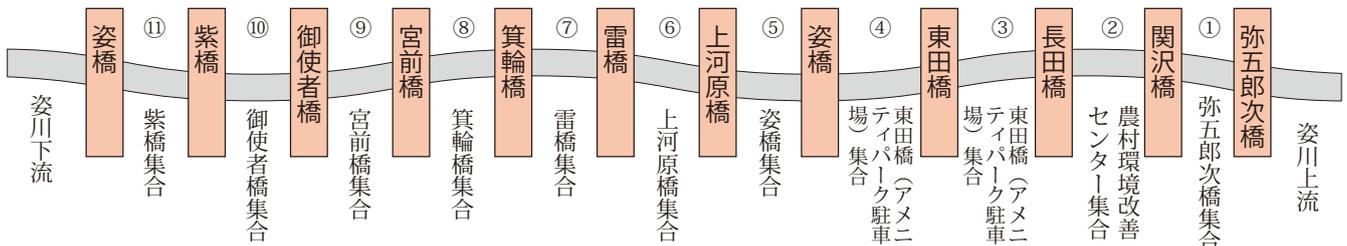
■場所 姿川サイクリングロード
※全線を11ブロックに分け、ブロックごとに作業します。
※作業は原則、希望のブロックで行っていただきます。

■対象者 市内在住または在勤・在学の方

■申込期間 10月3日(月)～31日(月)

■申し込み・問い合わせ先 建設課 ☎(32)8908

✉ kensetsu@city.shimotsuke.lg.jp



旧日光街道と下石橋一里塚保全整備ボランティア募集

下野市日光街道一里塚保存会では、下石橋一里塚と旧日光街道(赤道)の整備をしています。

11月に、首都圏から「日光街道歩き旅」の方々を訪れることから、街道を気持ちよく歩いていただくために整備を行います。一緒に活動していただける方は、ぜひご参加ください(事前申し込み不要)。

■日時 10月29日(土) 午前9時～正午

■集合場所 レストラン倉井駐車場(小金井2438)

■内容 熊手などを用いた下草刈りなどの残材除去

■持ち物・服装 長靴・帽子など、作業のできる服装

※その他は事務局が準備します。
※ボランティア保険に未加入の方は、事務局にご相談ください。

■問い合わせ先 下野市日光街道一里塚保存会事務局 ☎080(5003)7586



小山市登録手話通訳者認定試験

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

■日時 12月10日(土) 午前9時30分～午後3時

■場所 小山市桑市民交流センター

■対象者 ①②③のすべてに該当する方

- ①市内在住者
- ②令和5年4月1日時点で18歳以上の方
- ③次のいずれかに該当する方

- ・おやま地区手話講習会(新)「ステップアップ講座」、または(旧)「基礎」、「スキルアップ」のいずれかの修了者
- ・手話通訳者養成講習会(新)「通訳Ⅰ」、「通訳Ⅱ」、「通訳Ⅲ」または(旧)「基本」、「応用」、「実践」のいずれかの修了者
- ・栃木県登録通訳者のうち市内在住者
- ・他県・他市町村で通訳経験がある市内在住者
- ・手話通訳学科卒業生、専従通訳経験者など

■試験内容 筆記、実技(場面通訳など)、面接

■申込方法 申込用紙(社会福祉課で配布)をFAX、郵送または直接提出

■申込期間 10月11日(火)～11月10日(休)必着

■申し込み・問い合わせ先 小山市聴覚障がい者協会認定試験事務局

〒323-0012 小山市羽川86-15 ☎(37)9755



栃木県育英会奨学生・東京学生寮入寮者募集

■対象者

月額貸与奨学生・
入学一時金奨学生
令和5年度に進学予定の方
東京学生寮入寮者
令和5年度に大学などに進学
予定の方

■申込期間

10月3日(月)～11月15日(火)
※願書などは育英会ホームペー
ジからダウンロードできます。

寄付金を募集しています

奨学金の貸付原資となる善意
の寄付金にご協力をお願いしま
す。寄付金の振込書は、育英会
ホームページまたは市教育委員
会などで配布しています。

■申し込み・問い合わせ先

県育英会 ☎028(623)3459
FAX 028(621)8821
URL [http://www.tochiiku.sakura.
ne.jp/](http://www.tochiiku.sakura.ne.jp/)

市公式LINEアカウント 登録者募集中!

メール配信サービス 下野イ
ンフォメーションでは、市公式
LINEアカウントと連携し、気
象情報や市内のイベントなど、
様々な情報を発信しています。

メール配信サービスやLINE
の登録は、右下の二次元コード
からかんたんに行えます。ぜひ
ご利用ください。

■問い合わせ先

総合政策課
☎(32)8886



県南産業技術専門学校 技能講習

講座名	定員	実施期間	受講料
アーク溶接特別教育	20	11月8日(火)～11月10日(木) 午前9時～午後5時	5,040円
第一種電気工事士技能試験準備講習	10	11月15日(火)～11月17日(木) 午前9時～午後4時	5,040円
第二種電気工事士技能試験準備講習	10	11月28日(月)～11月30日(水) 午前9時～午後4時	5,040円
技能検定準備講習 (機械検査2級)	5	12月6日(火)～12月7日(水) 午前9時～午後4時	5,040円

■申込期限 各講座開催日の10日前

■申し込み・問い合わせ先 県立県南産業技術専門学校(足利市多田木町76) ☎0284(91)0803

就職

仕事を探している女性・シニアの方対象 ミニ面接会

女性とシニアを積極採用している地元(下野市・上三川
町)企業が参加します。経験・資格不問の募集職種が多く、
働く時間・曜日を選ぶことも可能です。地元企業で長く働
きたい方の参加をお待ちしています。

■日時 11月7日(月) 午後1時30分～3時30分

(受付は午後1時～)

■場所 市役所

■対象者

仕事を探している女性やシニアの方(お子様連れOK)

■定員 先着30名

■申込方法 電話・FAX・メール・二次元コードから、氏名・
住所・電話番号を添えて申し込み

■申し込み・問い合わせ先

(株)ワークエントリー栃木事業部
〒320-0807 宇都宮市松が峰2-4-7
☎028(612)8643 FAX 028(612)8645
✉ shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp



とちぎ再就職フェア

県では、コロナ禍で離職された方など
の再就職を支援するため、「とちぎ再就職
フェア」を開催します。

■日程 11月14日(月)

■時間・内容

午後1時～2時 就職活動支援セミナー
午後2時～5時 合同企業説明会(45社)

■場所 ホテル東日本宇都宮
(宇都宮市上大曾町492-1)

■対象者 県内で就職を希望している方

■申込方法 ホームページから申し込み

URL <https://tochigi-restart.jp>

■申込期限 11月11日(金)

■問い合わせ先

とちぎ就活リスタート支援事業事務局
☎050(2000)7276



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。

無料労働相談会

栃木県労働委員会委員などによる無料相談会です。事業主の方も、遠慮なくご相談ください。

宇都宮会場

- 日時 10月15日(土) 午前11時～午後5時
- 場所 イトーヨーカドー宇都宮店2階
ライトオン前特設会場(宇都宮市陽東6-2-1)
- 相談員 県労働委員会委員(弁護士など)

佐野会場

- 日時 10月20日(木) 午後1時～7時
- 場所 イオンモール佐野新都市1階
イオンホール(佐野市高萩町1324-1)
- 相談員 県労働委員会委員(弁護士など)、法テラス栃木(弁護士)

共通事項

- 相談内容 労使関係のトラブル
- その他 予約者優先(当日参加も可)、相談時間30分以内(目安)
※オンラインでの相談を希望の場合は、お問い合わせください。
- 申し込み・問い合わせ先
栃木県労働委員会事務局
☎028(623)3337
※WEB予約は、県ホームページの電子申請システムをご利用ください。



無料法律相談

弁護士による法律相談です。

- 日時(要予約)
- ①10月11日(火)
- ②10月25日(火)
- ③11月8日(火)
午後1時30分～4時
- 場所 ゆうゆう館
- 定員 各7組(1組20分)
- 申込期間
- ①10月7日(金)まで
- ②10月12日(水)～24日(月)
- ③10月26日(水)
～11月7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)
- 10月12日(水)
- 11月9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)
- 10月27日(木)
- 11月24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	10月18日(火)、11月1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です)	※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

**18歳からのクレジットカード
～カードの適切な利用と管理～**

今年度より18歳から成人となり、保護者の同意なしにクレジットカードが作れるようになりました。しかし、カードは便利である一方で、誤った利用や管理を続けると、新規にカードを作れなくなったり、ローンが組めなくなったりしてしまいます。最悪の場合、生活が破綻することもあります。

カードに関する相談には、次のような事例があります。

「支払い遅延が続いたため、カード会社からカードを解約され、残金を支払うよう言われた」「儲け話を持ちかけられ、多額の教材費を請求された。お金が

ないと言うとカードを契約させられた」「リボ払いになっているとは知らずにカードを使い続け、気づいた時には多額の支払残額があった」

これらのトラブルは、カードを適切に利用・管理することで防止できます。日頃から**次のことを心がけましょう。**

- ・利用明細は必ず確認し、計画的にカードを利用する
 - ・カードを作らせる事業者を信用しない
 - ・カード申し込み時に、支払方法がリボ払いになっていないか確認する（リボ払いは支払残高に応じた手数料がかかります）
- 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。

**産後パパ育休と
育児休業の分割取得**

育児・介護休業法の改正により、10月1日から産後パパ育休（出生時育児休業）が新設されました。産後パパ育休とは、育児休業とは別に、子の出生後8週間以内に4週間（28日）まで休業を取ることができる制度です。事前に申し出をすれば、2回まで分割して取得することができます。

今回の改正により、育児休業も2回までの分割取得が可能になりました。両方の制度を利用すると、子が1歳に達するまでの間に合計4回までの育児休業が取得可能になります。これにより、夫婦が育児休業を交代できる回数が増えるため、働き方の選択肢が広がり、男性の育児休業取得の促進や女性の雇用継続が期待されています。

**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

クロスワード

わかるかな？

今月号はクロスワードにチャレンジ！

たてのかぎ

- 1 下野市と歴史文化交流協定を締結
- 2 11月に収穫体験ができる野菜
- 4 ○○○フォスター
- 6 忠臣蔵の登場人物 ○○上野介
- 8 目を交わして礼をすること
- 10 国際交流員ウィルベルトさんの出身国
- 13 足8本

よこのかぎ

- 3 十二支
- 5 とても硬い三重県伊賀地方の菓子
- 7 模様がついているもの
- 9 市の旧成人式「二十歳の○○○」
- 11 植物の葉や花を支えます
- 12 食べすぎやストレスなどが原因
- 15 三〇を避けましょう
- 16 硬貨

1		2		3	4
5			6		
		7		8	
9	10			11	
		12		13	14
15			16		

※答えは42ページ中段

※色付きの枠の答えは、今月号にヒントあり！

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



iOS Android

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



○マイ広報紙
URL <https://mykoho.jp/>



○マチイロ
URL <https://machihiro.town/>



10月

かなづき
神無月
October



ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

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

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

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

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

納税ごよみ

■納期限 10月31日(月)

市県民税	3期
国民健康保険税	4期
介護保険料	4期
後期高齢者医療保険料	4期
国民年金保険料	9月分

おもちゃの図書館

ハンディをもつ子も、もたない子も、一緒に遊ぶ場所です。

開催日	8日(土)・22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

21日(金)	ゆうがおパーク
--------	---------

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

19日(水)	シルバー人材センター
--------	------------

■問い合わせ先
シルバー人材センター
☎(47)1124



平美林清掃計画

10月	天平の丘	柴工業団地協議会
	花広場	シルバー大学同窓会
11月	天平の丘	JA小山女性会国分寺支部
	花広場	お話ポケットの会

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

41ページのクロスワードの答え

た	じ	え	と
か	た	や	き
ま	が	ら	も
つ	ど	い	く
い	も	た	れ
みつ	こ	い	ん

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

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





国際交流員ウィルペルトのコラム

黄金のりんご Der Goldene Apfel (デア・ゴルデネ・アプフェル)



先月号に引き続き、ドイツのりんごについてご紹介します。

ドイツには2,000種類ものりんごがあります。スーパーでは大体10種類しか購入できませんが、街の広場で週2回行われている市場では、りんご農家がいろいろな品種のりんごを売っています。

古い種類のりんごの木がなくなるのを防ぐために、種子銀行というものがあります。将来にわたって丈夫なりんごの木が育てられるように、古い品種のりんごの種を集めて保存しています。一般の人も、品種保存センターというところや養樹園からりんごの古木の穂木を購入し、自分の木に接ぎ木することで、古い果物の品種保存に貢献することができます。ちなみに、ドイツで一番古いらんごの木は450歳だそうです。



私の出身地のバーデンヴェルテンベルク州では、ドイツで作られるりんごの約4割が育ちます。食べるだけではなく、Apfelwein (アプフェルヴァイン・りんごのワイン)、Apfelsaft (アプフェルザフト・りんごのジュース) やジャムのような保存食品にも使われています。

バーデンヴェルテンベルク州には、商業的なりんご園のほかに、Streuobstwiesen (シトロイオブストゥヴィーゼン) が多くあります。Streuobstwiesenとは、昔から果樹が生育している草地で、その木は、

現代のりんご園用に栽培された木よりも背が高く、収穫の時期ははしごに登らないといけませんでした。収穫が家族で食べられる量を上回った分は、Mosterei (モステライ) というところに運びます。Mostereiでは、そのりんごからジュースやワインを作ってくれます。

誰も手入れしないStreuobstwiesenもあります。9月になったらりんごが落ちてきて腐ってしまい、草地には良くないです。時々、散歩の帰り道にこのようなStreuobstwiesenからりんごを数個持ち帰り、地面に落ちてはじけた部分や茶色くなった部分を切り落とし、残った果肉でアップルソースを作ることもありました。

ドイツ人にとって、アップルソースと言えばKartoffelpuffer mit Apfelmus (カートツフルプフアー ミット アプフェルムース) という料理が思い浮かびます。ジャガイモをすりおろし、卵、小麦粉、塩で生地を作り、バターで小さいパンケーキ形に焼き上げます。それに粉砂糖を振りかけ、アップルソースと一緒に食べます。小さいころの私の大好物でした。



ドイツ人にとって、りんごはことわざにも登場するほど身近な果物です。例えば、「In den sauren Apfel beißen (酸っぱいらんごに噛り付く)」は「嫌なことだけど、やらなければならない」と言いたいときに使います。この表現は中世に由来するものです。もう1つは、「Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm (りんごは木の幹から離れたところに落ちない)」です。子ども[りんご]の挙動・習慣・興味は親[木]に似る、という意味です。アウトドア好きなお父さんがいる家庭で、息子が雨の日でも何時間も外で遊んでいるのを見たら、お母さんは「やはり、りんごは幹から遠くに落ちないな」と思うでしょう。

日本でも、りんごの歴史が長く続いて、いつかりんごのことわざができたらいいなと思います。

下野市国際交流協会によるウクライナ避難民支援募金活動

ウクライナ侵攻により、下野市の姉妹都市であるディーツヘルツタールにも、ウクライナ人の方々が避難しています。その人たちを支援するため、市国際交流協会は、5月28日と29日の2日間、道の駅しもつけで募金活動を行いました。

皆さまのご協力のおかげで、234,029円もの寄付を集めることができました。本当にありがとうございました。

これに、協会の基金から繰り出したお金を合わせ、120万円をディーツヘルツタールに送りました。



- 今月のトピックス
- トピック 1 市民活動センターまつり2022…P27
 - トピック 2 農業経営意向調査…P29
 - トピック 3 市政懇談会「市長のいきいきタウントーク」…P30
 - トピック 4 マイナンバーカードの休日交付と申請サポート…P30
 - トピック 5 姿川クリーン作戦参加者募集…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
 <p>誕生日のみんな！おめでとう</p> <p>道の駅しもつけ イメージキャラクター カンビくん</p>		<p>イベントカレンダーに掲載されている行事やイベントは、新型コロナウイルスの影響で延期・中止となっている場合があります。最新の情報を確認してお出かけください。</p>			<p>10/1 オクトーバー・ラン&ウォーク(10.17) ※31日まで</p>	<p>2 国体サッカー下野市競技会(9.5) ※他2日 郡市町対抗駅伝競走大会合同練習会兼選考会(9.16)</p>
<p>3 彩友会絵画展(9.19) ※7日まで 自治医大公開講座(10.13) ※今年度未まで</p>	<p>4  ちーくん</p>	<p>5 献血(9.11)</p>	<p>6 パソコンなんでも相談会(9.18) ※他1回</p>	<p>7 音訳ボランティア体験講座(9.18) ※他2回 ゆうゆう茶屋(10.32)</p>	<p>8 国体ハンドボール下野市競技会(9.5)</p>	<p>9</p>
<p>10</p>	<p>11 安達太良山トレッキング(9.15) 法律相談(10.40) ※他1回</p>	<p>12 しもつけ茶屋(10.32) ※他1回 司法書士相談(10.40)</p>	<p>13 グラウンドゴルフオープン市民大会(9.15) 市長のいきいきタウントーク(10.30) ※他2回</p>	<p>14  はるぼん</p>	<p>15  りんたろうくん</p>	<p>16 市民活動センターまつり(10.27)</p>
<p>17 育児・母乳・栄養相談(9.12)</p>	<p>18 心配ごとと悩みごと相談(10.40)</p>	<p>19 妄想&アイデア相談会(10.28)</p>	<p>20 栃木法人会下野地区会10周年記念講演会(10.31)</p>	<p>21 よりぬグリム(10.32)</p>	<p>22 市議会主催講演会(10.27) バレトン・ボディーコンディショニング教室(10.37)</p>	<p>23 南河内地区スポーツフェスティバル(9.14) 苗木配布会(10.28)</p>
<p>24 子育て巡回相談(10.9)</p>	<p>25 こころの健康相談(9.12) マクラメ体験(10.28)</p>	<p>26 おひさま(10.32)</p>	<p>27 3B体操教室(10.12) ママパパEnglishサロン(10.28) 行政書士相談(10.40)</p>	<p>28 フレイル予防教室(10.33) 介護者交流会(10.33)</p>	<p>29 空手エクササイズ(10.37) 旧日光街道・下石橋一里塚保全整備ボランティア(10.38)</p>	<p>30 石橋いいとこ巡り健康ウォーク(9.12) 体力・運動能力調査(9.15)</p>
<p>31  皇輝</p>	<p>11/1 健康づくり基礎教室(10.9) マクラメ体験(10.28) 心配ごとと悩みごと相談(10.40)</p>	<p>2 パソコンなんでも相談会(10.33) 緊急地震速報訓練(10.35)</p>	<p>3 史跡めぐりウォーキング(10.27) 民生委員・児童委員協力者等育成講座(10.28)</p>	<p>4 講座「自然災害から命を守るために」(10.12) ゆうゆう茶屋(10.32)</p>	<p>5 市民卓球教室 トランポリン教室(10.19)</p>	<p>6 親善テニス大会(10.19)</p>

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！・・・誕生日の広報紙に、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

