

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

12

令和4年12月発行（毎月1日発行）No.203



高校生もしもプロジェクト

目次 Contents

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 3 12月4日～10日は人権週間です | 21 障がいのある方への就労支援 |
| 4 年末年始のお知らせ | 22 環境トピックス |
| 6 まちの話題 | 24 地域おこし協力隊通信 |
| 9 下野市消防団員募集 | 25 しもつけフォトコンテスト |
| 10 理科学研究展覧会審査結果 | 26 図書館だより |
| 11 中小企業者等原油価格・物価高騰対策支援金 | 28 新・下野市風土記 |
| 12 令和4年度上半期の財政状況 | 29 国民年金だより |
| 14 自治医科大学附属病院 連携協働コラム | 30 暮らしの情報 |
| 16 保健便り | 42 12月のカレンダー |
| 18 新型コロナウイルスについて | 43 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| 19 レッツスポーツ | 44 イベントカレンダー |
| 20 障がい福祉瓦版 | |
- ※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

高校生もしもプロジェクト

今月の表紙は、高校生の将来的なUターン等地域定着促進と地域の賑わい創出を目的として、高校生の「もしも、〇〇ができたなら」を企画・実現するプロジェクト「高校生もしもプロジェクト」の様子です。

全6回の活動の中で、参加高校生12名と様々な取り組みを実施しました。「やさしいまちづくり」と「にぎわいづくり」の2チームに分かれ、マップ

作りとイベント開催を目標に活動しました。

やさしいまちづくりチームは、南河内エリアを中心とした「キミタクMAP」を制作しました。

にぎわいづくりチームは、11月13日に音楽交流イベント「もしフェス」を開催しました。多くの来場者で会場は大いに盛り上がりしました。

活動の詳細は、24ページに掲載しています。市のホームページからもご覧いただけます。

小山地区 定住自立圏

第12回 グリムの森イルミネーション

グリムの森イルミネーションは、グリムの森近隣住民の有志により、人出が鈍る冬季の活性化を目的として始められました。平成25年に下野ブランドに認定され、県内外から多くの来場者が訪れるイベントとして定着しています。

会場では、今回リニューアルしたグリムタワーと、グリムの森のシンボルキャラクター「グリム兄弟」がお出迎え。森の奥には白鳥の城やいばら姫、ローズガーデン、お花畑など、60万球のLED電球で設えたおとぎの国のイルミネーションが、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

■点灯期間 令和5年1月3日(火)までの午後5時～9時

※1月3日を除く火曜日と荒天時は点灯しません。

■場所 グリムの森(下古山747番地)

■入場・駐車料金 無料

■問い合わせ先 下野市ウインター活性化推進協議会 有野 ☎(53)1829

■人口と世帯(11月1日現在)

人口/60,175人(+20)、男性/29,891人(+8)、女性/30,284人(+12)、世帯数/25,301世帯(+15)



過去開催時の様子

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



12月4日～10日は人権週間です



考えよう 相手の気持ち 未来につなげよう 違いを認め合う心

「人権」という言葉からあなたはどんな印象を受けますか。「とても大切なもの」それとも「なんだか堅苦しくて難しいもの」、はたまた「自分には関係ないもの」でしょうか。

「人権」とは、「すべての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」です。誰もが自分らしく、自由に、幸せに生きる権利です。誰にとっても身近で大切なものであり、違いを認め合う心によって守られます。

今、人権を守るために、私たちに何ができるのか、身近なところから考えてみましょう。

人権擁護委員をご存じですか？

人権擁護委員は、法務大臣から委嘱された民間の人たちで、市内には9名の委員が配置されています。地域の中で人権思想を広め、人権侵害が起きないように見守り、皆さんからの人権相談に応じるなどの活動を行っています。

人権擁護委員は、定期的に心配ごととの相談所を開設しています。相談は無料で、秘密は厳守しますので、困ったことがあったらお気軽にご相談ください。

人権に関する相談（心配ごとと悩みごと相談の会場で受け付けています）

対面相談

人権擁護委員が、市民の皆さんからの人権相談に応じています。電話での相談も受け付けています。

12月の予定は40ページをご覧ください。

心配ごとと悩みごと相談

ゆうゆう館で、毎月2回開催しています。

人権擁護委員のほかに、民生委員・主任児童委員、行政相談委員、県民相談委員が在席しています。



女性の人権ホットライン

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

全国共通ナビダイヤル

☎0570(070)810

みんなの人権110番

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

全国共通ナビダイヤル

☎0570(003)110

子どもの人権110番

午前8時30分～午後5時15分（平日のみ）

全国共通フリーダイヤル

☎0120(007)110

電話相談

電話は、おかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

相談は、人権擁護委員または法務局職員がお受けします。



ひとりで悩まずに
ご相談ください。



相談は無料です。
秘密は厳守します。



問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887

年末年始のお知らせ

年末年始の 市役所業務等のご案内

年末年始の市役所の業務は、下記のとおりお休みとなります。ご不便をおかけしますが、よろしくお願いします。

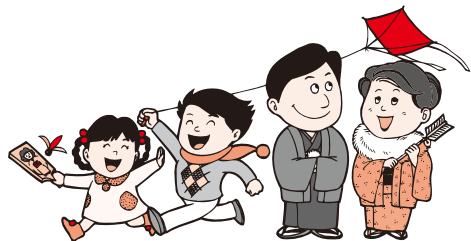
■市役所の閉庁期間

12月29日(木)～令和5年1月3日(火)

戸籍届出は年末年始も受け付けます

上記期間内でも、死亡届、出生届、婚姻届などの戸籍届書は、下記の施設で受け付けます。届書の内容によっては、平日再度ご来庁いただく場合がありますが、ご了承ください。

時間	場所
午前8時30分～午後5時	市役所
その他の時間帯	石橋消防署 ※死亡届は除く。



■主な施設等のお休み

道の駅しもつけ	1月1日(日)～1月3日(火)
きらら館(トレーニング室)	12月28日(水)～1月4日(水)
ゆうゆう館(温浴施設)	12月28日(水)～1月1日(日)
ふれあい館	12月29日(木)～1月3日(火)
児童館	12月29日(木)～1月3日(火)
公民館、生涯学習情報センター	12月29日(木)～1月3日(火)
市民活動センター	12月28日(水)～1月4日(水)
図書館	12月26日(月)～1月4日(水)
スポーツ施設	12月29日(木)～1月3日(火)
グリムの館	12月28日(水)～1月4日(水)
しもつけ風土記の丘資料館	12月28日(水)～1月4日(水)
下野薬師寺歴史館	12月28日(水)～1月4日(水)
オアシスポップ館	12月29日(木)～1月3日(火)
駐輪場	1月1日(日)
消費生活センター	12月29日(木)～1月3日(火)
シルバー人材センター	12月29日(木)～1月3日(火)
社会福祉協議会	12月29日(木)～1月3日(火)
デマンド交通「おでかけ号」	12月30日(金)～1月3日(火)
コミュニティセンター友愛館	12月28日(水)～1月4日(水)
その他のコミュニティセンター	12月29日(木)～1月3日(火)

年末年始の ごみの収集について

ごみの量が増えるため、ごみステーションの収集が遅くなることがあります。また、年末における直接搬入は下記のとおり可能ですが、混雑状況により長時間お待ちいただくことがありますので、予めご了承ください。行政カレンダーをご確認のうえ、早めにごみステーションに出されるようお願いします。

地区	国分寺・南河内地区 燃やすごみ・可燃系粗大 ごみ(ふとん、カーペット、 クッションなど)	全地区 プラ容器・小枝	石橋地区 燃やすごみ・不燃ごみ・ びん・缶・有害ごみ・粗 大ごみ・ペットボトル	全地区 不燃ごみ・不燃系粗大ごみ(スプリ ング入りマットレス、ソファ等 など)・資源物・小型家電・有害ごみ
直接搬入	中央清掃センター ☎(24)3194	南部清掃センター ☎0280(33)3310	クリーンパーク茂原 12月24日から受入れ再開予定 ☎028(654)0018	リサイクルセンター ☎(39)8844
■期日 年末 12月30日(金)まで 年始 令和5年1月4日(水)から				
■受入時間 午前8時30分～11時30分(クリーンパーク茂原は正午まで)、午後1時～4時30分				

年末年始の夜間・休日診療について

年末年始に比較的軽い症状の病気やけがで困ったときは、「夜間休日急患（歯科）診療所」をご利用ください。ご利用の際は、事前に電話をしてから受診してください。

また、12月の一次救急医療機関情報は42ページに記載しています。

診療時間 診療日	夜間休日急患診療所			休日急患歯科診療所	
	昼 間		夜 間	午前	午後
	午前	午後	午後		
12月29日(木)・30日(金)	—	—	7時～10時	—	—
12月31日(土)～ 令和5年1月3日(火)	10時～正午	1時～5時	6時～9時	10時～正午	1時～4時

※各時間とも、受付時間は診療開始15分前から診療終了15分前までとなります。

※夜間休日急患診療所・休日急患歯科診療所の南側に、夜間休日対応院外薬局があります。

■問い合わせ先

夜間休日急患診療所 ☎(39)8880／休日急患歯科診療所 ☎(39)8881
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）



年末の交通安全 県民総ぐるみ運動

「マナーアップ！あなたが主役です」 期間 12月11日(日)～31日(土)

子どもと高齢者の交通事故防止

次代を担う子どもを交通事故から守るためには、社会全体で子どもを見守る活動が重要です。家庭や地域社会を通じて、児童や生徒の通学時間帯の安全確保や交通安全指導などを徹底するとともに、日常生活を通じ、自転車乗用時のヘルメット着用や自動車乗車時のチャイルドシートなどの確実な着用を推進し、子どもの交通事故防止を図っていきましょう。

高齢者に対しては、加齢などに伴う身体能力の変化が運転などに及ぼす影響を理解してもらうことが重要です。自動ブレーキやペダルの踏み間違い時加速抑制装置の搭載された車両への乗り換えも有効です。運転免許証の自主返納も検討しましょう。

飲酒運転などの根絶

飲酒運転はとても悪質で危険な犯罪です。1人ひとりが「飲酒運転を絶対にしない、させない」という強い意志をもち、飲酒運転を根絶しましょう。

妨害運転（あおり運転）も悪質で危険な犯罪です。自動車を運転するときは、交通ルールの遵守とあわせて、歩行者や他の車両に対する「優しさ」と「思いやり」をもって通行する正しい交通マナーの実践を心がけましょう。

ライト4（フォー）運動の推進

夕暮れ時は、視認性の低下による交通事故が増加します。特に年末は、注意力の散漫による「見落とし」や「発見の遅れ」による死亡事故を防止するため、前照灯を早めに点灯（午後4時に一斉点灯）しましょう。夜間

の走行は、歩行者などを早期に発見するため、交通量の多い市街地などを除き原則ハイビーム走行を徹底しましょう。

歩行者は、反射材用品を着用しましょう。

自転車の交通ルール遵守の徹底

「栃木県自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が施行され、自転車利用者は、自転車保険加入が義務化、ヘルメットの着用及び自転車の点検整備などが努力義務となりました。自転車に乗る際は、以下の安全ルールやマナーを守りましょう。

- ・原則車道の左側を通行
- ・歩道では歩行者を優先し車道寄りを行
- ・前照灯の点灯
- ・周囲の安全確認 など

年末年始を安全・安心に

年末年始は、なにかとあわただしいものです。そんな隙を、犯罪者が狙っています。

近年、振り込め詐欺や架空請求詐欺などが急増しています。下野市でも被害が発生していますので「自分は大丈夫」と思わず、注意しましょう。

被害にあわないための注意点

- ◆電話でお金を要求されたら、まず一度電話を切り、周りの人に相談しましょう。
- ◆「電話番号が変わった」「携帯電話が故障した」は詐欺です。前の番号に1度かけてみましょう。
- ◆お金を用意する前に、親族しか知りえない情報で、必ず本人であることを確認しましょう。
- ◆普段から連絡をとり合いましょう。



秋の叙勲・褒章、危険業務従事者叙勲

おめでとうございます

令和4年秋の叙勲・褒章と第39回危険業務従事者叙勲において、本市から受章された皆さまをご紹介します。（順不同）

瑞宝単光章
（消防功労）



伊澤 保 氏

1972年に石橋地区消防組合に入り、その後、2004年から5年にわたり消防司令としてご活躍され、地域の安全に寄与されました。

瑞宝単光章
（統計調査功労）



武藤チイ 氏

1980年に国勢調査調査員として従事し、その後も現在に至るまで、長年にわたり豊富な知識と経験を生かし、各種統計調査員としてご活躍されています。

下野市老人クラブ連合会

おめでとうございます

表彰を受けた団体及び個人をご紹介します。

■全国老人クラブ連合会会長表彰

活動賞 本町福寿会

ボランティア活動が他の参考となると評価され、今回の受賞となりました。

■栃木県民福祉のつどい知事表彰

優良老人クラブ 川東寿会

10年以上活動が続けているクラブで、運営方法や活動内容が特に優良である団体と評価され、今回の受賞となりました。

■栃木県老人クラブ連合会会長表彰

優良老人クラブ 西区共楽会

設立後5年以上であり、運営と活動が優良な老人クラブと評価され、今回の受賞となりました。

老人クラブ育成功労者 直井道夫様（橋本友志会会長）

長年にわたり市内老人クラブの育成に尽力されたことが高く評価され、今回の受賞となりました。



民生委員・児童委員が各種表彰を受賞

おめでとうございます

11月2日、宇都宮市文化会館で第32回栃木県民生委員児童委員大会が開催されました。長年にわたり地域住民の立場に立って相談・援助を行い、社会福祉の増進に尽力されていることが評価され、表彰されました。

■全国民生委員児童委員連合会会長表彰

手塚民子様

■県民生委員児童委員

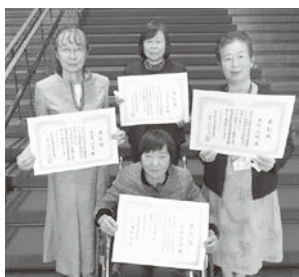
協議会会長表彰

稲葉幸代様

大垣玉枝様

小室佳子様

高倉まり子様



保護司が各種表彰を受賞

おめでとうございます

本市の保護司会員が、更生保護事業において各種表彰を受賞しました。長年にわたり更生保護活動に尽力されていることが評価され、このたびの受賞となりました。

■関東地方更生保護委員会委員長表彰

藤沼薫様 若林茂行様

■関東地方保護司連盟会長表彰

栗原徳正様

■県知事感謝状

五月女洪様

■宇都宮保護観察所長表彰

布袋田実様

■県保護司会連合会会長表彰

山村康秀様



栃木県国民健康保険功労者理事長表彰

市国民健康保険運営協議会委員の鈴木玉枝様が、栃木県国民健康保険功労者として表彰されました。

鈴木様は平成20年から10年以上にわたり、薬剤

師の立場から本市国民健康保険事業の健全及び円滑な運営にご尽力された功績が認められ、今回の表彰となりました。おめでとうございます。



児童表彰式を行いました

一人ひとりの個性に自身と誇りを

10月から11月にかけて、児童一人ひとりの良さを見いだして表彰する児童表彰式が、市内全小学校、義務教育学校（前期課程）及び国分寺特別支援学校で行われました。

保護者の方や先生方に見守られる中、表彰式に臨んだ6年生たちへ、坂村市長からメダルが、石崎教育長から表彰状が授与されました。

各学校の表彰の様子や児童代表あいさつは、市ホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。



しもつけワイズ

問3

ごみ減量化のための「4R」に当てはまらないものは？

① 要らないものを買わない

② 繰り返し使う

③ 自宅で焼却する

JOCジュニアオリンピックカップ2022に出場

出崎達也選手（薬師寺TTC）

8月に行われた栃木県予選会において、薬師寺TTC所属の出崎達也選手（南河内第二中2年）が、14歳以下男子シングルスで準優勝の成績を収め、10月28日～30日に奈良県で開催されたJOCジュニアオリンピックカップ2022年全日本卓球選手権大会（カデットの部）に栃木県代表として出場しました。

出崎選手は日頃の練習の成果を存分に発揮し、ベストを尽くしてきました。今後の活躍が期待されます。

■問い合わせ先 薬師寺TTC代表 坂本 ☎090(4542)5050



包括連携協定を締結

明治安田生命

9月28日、市は明治安田生命保険相互会社と包括連携協定を締結しました。

この協定は、明治安田生命保険相互会社の営業員のネットワークなどを活用し、地域活性化と市民サービスの更なる向上をめざすものです。

包括連携協定に加え、「高齢者見守りネットワーク事業協力に関する協定」についても同時締結しており、今後、地域のさらなる活性化を図り、持続的なまちづくりを実現するため相互連携していきます。



トラック運送事業者への支援要望書が提出されました

栃木県トラック協会下野支部

県トラック協会下野支部の小林弘房支部長から、坂村市長に「トラック運送事業者への支援要望書」が提出されました。

今回の要望書は、新型コロナウイルス感染症や円安の進行等の影響により、原油価格が高騰し、トラック運送事業者の経営を圧迫している状況のなか、国の「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」創設を受けて提出されました。

市長は、交付金を活用した本市独自の「中小企業者等原油価格・物価高騰対策支援金」を交付し、中小企業者の支援に努めてまいりますと答えました。

支援金の詳細については、11ページをご覧ください。





下野市消防団通常点検を開催しました

11月13日に、国分寺運動公園で下野市消防団通常点検が行われました。

倉井茂樹団長の指揮により、服装点検・機械器具点検・放水点検が行われ、火災などに対する備えが万全であることを確認しました。また、長年活動している団員やそのご家族に対して、定期表彰を行いました。



点検者による服装点検



点検者による機械器具点検



放水点検



消防団定期表彰

消防団定期表彰

(敬称略)

■栃木県知事表彰

模範消防団員 菊地未希央

消防関係功労者

小平友一 坂本雅人

水野正明 岡本和仙

■栃木県消防協会長表彰

功績章

菊地正行 舘野寅

勤続章(30年) 倉井茂樹

勤続章(25年)

菊地正行 稲葉修平

渡邊和也

勤続章(20年)

小平友一 坂本雅人

水野正明 岡本和仙

勤続章(15年)

五月女智 鈴木一仁

仁平悠之 瀬端宏征

小島信二 篠崎哲也

和田公一 田村克明

井上巖

勤続章(10年)

秦野利彦 海老原正宏

五月女真也 稲見啓

荻野龍介 小野和也

海老原貴典 富永秀雄

上野逸人 砂岡充

海老原寛明 舘野泰明

谷田貝貴之 伊澤勝輝

野口弘明 小池光

高德昭彦 稲見好一

柴山智宏 貝木一平

大島義信 須崎淳

橋本裕志 大栗俊克

稲葉幸訓 小野祥生

高田航 若林孝誌

鈴木貴仁 鈴木向陽

配偶者等表彰

倉井団長 令夫人 倉井静江

■栃木県消防協会

下都賀支部長表彰

功績章(8年)

石寄涼 清水克俊

上野淳一 野荃一輝

園部正也 河野啓文

坂本一真 星野圭祐

舘正樹 保坂高明

舘野勝 田口利幸

小平智史 木村泰明

坂本慶彦 渡邊昌彦

小川高志 木村博之

山口亮 元西裕樹

大柿瑛 篠原一広

熊倉悟志 手塚寛

勤続章(5年)

永吉秀統 世取山博晃

舘野光明 阿部慎一

沼田一慶 野口久

上野時夫 杉山弘明

佐藤司郎 秋間康弘

穴田和哉 長谷川宏

石嶋拓哉 佐藤岳彦

石嶋崇志 前諒太

木村幸市 渡部晃士

須藤良透 小林純

越沼駿 近藤智

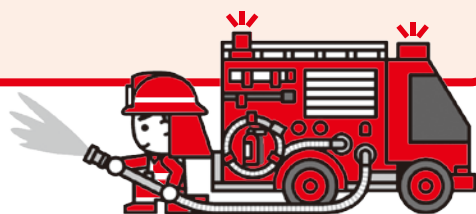
斉藤良 近藤祐樹

募集

下野市消防団では、新たに消防団員を募集します。

また、女性部を組織しており、女性消防団員も募集しています。

18歳以上の健康な方で、ボランティア精神あふれる方、市内に居住または勤務する方なら、どなたでも入団できます。



女性団員の 主な活動

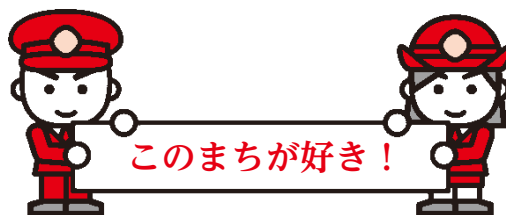
- 応急手当の知識の習得と指導
- 防災訓練や各種訓練式典への参加
- 防火啓発活動
- 防火防災に関する研修の受講
- 警戒時における広報活動や後方支援
- 火災現場での後方支援
- 消防団のPR活動
- 消火器や消火栓の取り扱い訓練の実施 など

下野市消防団員募集

守ります！地域の安全とあなたの笑顔！

団員の 主な活動

- 災害時における消火、救助活動
- 警戒時における巡回活動
- 消防団点検行事への参加
- 防災訓練や各種訓練への参加
- ポンプ操法競技会への参加
- 消防団研修への参加
- 防火啓発活動 など



待遇は？

消防団に入団すると、特別職の地方公務員となり、年額の報酬と火災現場や各種訓練に出動した際の出勤手当が支給されます。

活動中のケガなどに対する補償もあり、安心して活動できます。



■問い合わせ先
安全安心課
☎(32)8894



年末年始の火災予防

この時季になると、空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増えることから、火災の発生が増加する恐れがあります。また、年末年始は休日が多く、外出などで家を空けたり、事業所も無人になりがちです。

かけがえのない生命と財産を守るためにも、お出かけ前やお休み前はもちろんのこと、火の元には十分注意し、火災のない年末年始をすごしましょう。

こんなことにも注意しましょう！

- 家の周りに燃えやすいものを置かない
- タバコの投げ捨てをしない
- 電気コンセントのほこりを掃除する
- 暖房器具は点検をしてから使用する
- ストーブをつけたまま寝ない
- ストーブの上に洗濯物を干さない
- 石油ストーブは火を消してから給油する
- 野焼きなどは避ける



しもつけクイズ

問 4

① 地域ふれあいサロンで広がっている体操は、次のうちどれ？
しもつけ元気はつらつ体操

② しもつけ筋肉もりもり体操

③ しもつけ毎日ほつらつ体操

下野市理科研究展覧会審査結果をお知らせします

10月4日、第17回下野市理科研究展覧会の審査会が行われました。

審査会では、生活の中の素朴な疑問を追究している作品や、自分の好きな動物や気になる植物について、丁寧に粘り強く観察している研究が見られました。昨年度取り組んだ研究での課題を解決するため、さらなる実験を行い、研究内容を深めている作品も見られました。

どの作品も力作で、審査も難しいものとなりましたが、厳正な審査の結果、各校の校内審査で選ばれた123作品の中から、50作品が優秀賞に選ばれました。

優秀賞作品は、11月19日・20日に開催された「しもつけ市民芸術文化祭2022」にて展示され、多くの市民の方々にご来場いただきました。

展覧会の優秀賞受賞者は次のとおりです。受賞された皆さま、おめでとうございます。(敬称略)



■小・義務教育学校1年生

石川紗和子 (石橋小) ※
菅藤有紗 (古山小) ※
杉山ころ (古山小)
黒須ひまり (細谷小)
増山美桜 (石橋北小)
田代愛花
(南河内小中[前期]) ※

■小・義務教育学校2年生

櫻澤あかり (祇園小)
中塚芽依 (緑小)
加藤創一 (古山小) ※
瀬畑瞳人 (古山小) ※
細越悠生 (国分寺東小) ※
和田琉真 (南河内小中[前期])

■小・義務教育学校3年生

岡大悟 (祇園小)
高山旺佑 (石橋北小) ※
川村良朋 (国分寺小)
宇賀神凜太郎 (国分寺小) ※
石川清楓
(南河内小中[前期]) ※
藤原葵 (南河内小中[前期])



■小・義務教育学校4年生

永田みう (祇園小) ※
渡邊詩 (祇園小) ※
上條陽向 (古山小) ※
室井僚介 (古山小) ※※
関根朋樹 (石橋北小)
稲葉里佳 (国分寺小)
堀江優希 (国分寺小)

■小・義務教育学校5年生

高橋寧人・高橋悠人 (3年)
(祇園小)
峯明日香 (祇園小) ※
高山瞬 (石橋北小) ※
門田悠花・門田彩花 (2年)
(国分寺東小) ※
山家彩愛 (国分寺東小)
杵渕なお (南河内小中[前期])
秋山瑛花
(南河内小中[前期]) ※※

■小・義務教育学校6年生

荻原陽大 (祇園小) ※※
大塚光紘・大塚行紘 (石橋小)
高山利之 (古山小)
濱野彩希 (石橋北小)
上野由佳莉 (国分寺小) ※
山家萌花 (国分寺東小) ※
寺田梢・寺田環 (4年)
(南河内小中[前期]) ※



■中学1年・義務教育学校7年生

上條颯汰 (石橋中)
萩原里歩 (石橋中) ※
高岩ころ・佐藤小羽
(石橋中) ※※
垣内愛生 (国分寺中)
柿沼希々花 (国分寺中) ※
小河原彩美 (南河内第二中) ※
矢野裕聖 (南河内第二中) ※※
三好楓 (南河内小中[後期])

■中学2年・義務教育学校8年生

國分葉瑠香 (石橋中)
稲葉康太 (国分寺中)
遠藤志峰 (国分寺中) ※※
尾村瑠香 (国分寺中) ※
佐藤楓夏 (南河内第二中) ※
田母神芽生
(南河内小中[後期])
谷田貝莉子
(南河内小中[後期]) ※

■中学3年・義務教育学校9年生

内藤麻緒 (石橋中)
室井優奈 (石橋中)
大内康生 (石橋中)
伊澤知花 (国分寺中) ※
濱中杏美 (南河内小中[後期])
小林利菜 (南河内小中[後期])



※ …地区推薦：下都賀地区理科研究展覧会に出品されます。
※※…発表推薦：下都賀地区理科研究発表会で発表されます。



令和4(2022)年度 第76回下都賀地区理科研究展覧会・発表会

■日時 展覧会 令和5年1月14日(土)・15日(日) 午前9時～午後3時
発表会 令和5年1月17日(火) 午前9時20分～午後3時10分

■場所 野木町公民館 (下都賀郡野木町大字丸林571)

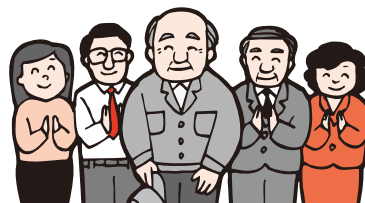
■問い合わせ先 学校教育課 ☎(32)8918

下野市中小企業者等 原油価格・物価高騰対策支援金

申請期限

令和5年2月28日(火)まで

※当日消印有効



交付内容

原油価格・物価高騰の影響を受けている方の事業継続を支援するため、支援金を交付します。

法人

20万円

個人

10万円

※申請は法人・個人ともに1事業者1回限り。



主な交付条件 ※詳しくは商工観光課窓口にあるチラシ・市のホームページをご覧ください。

中小企業者（法人、個人事業主、フリーランスなど）及び中小企業者と同規模の特定非営利活動法人、一般社団法人、一般財団法人で、以下に当てはまる事業者

①市内に主たる事業所を有すること

《法人》市内に本社を有すること

《個人》市内に事業所を有すること（事業所を持たない場合は住所を有すること）

②令和3年分の売上が100万円以上あること（令和3年以降の新規事業者については、年間売上が100万円以上見込めること）

※以下のものは対象外とします。

- ・農業による収入
- ・性風俗関連特殊営業を行う事業者、暴力団等に関係する事業者
- ・公益社団法人、公益財団法人、社会福祉法人、医療法人、学校法人、宗教法人、各種協同組合 など

申請書取得方法・申請方法

支援金の詳細や申請書は、市役所3階商工観光課窓口及び、市のホームページから取得できます。申請は郵送で受け付けます。申請書類一式を、下記の宛先へ郵送してください。

《郵送先》〒329-0492 下野市笹原26番地 下野市役所 商工観光課 商業グループ 宛

■問い合わせ先

商工観光課 商業グループ ☎(32)8907

URL <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/2003/info-0000008055-3.html>



令和4年度上半期の財政状況

市では、皆さんに納めていただいた市税などの収入の状況や、それがどのように使われているか、また、市の財産や借入金の状況がどのようになっているか、年2回に分けて公表しています。

今回は、令和4年度上半期（4月1日から9月30日まで）の財政状況についてお知らせします。

● 一般会計予算執行状況 ●

【歳入】 予算総額299億4,763万円 収入済額144億7,249万円(収入率48.3%)

予算現額

収入済額

※（ ）は収入率

市税	市民の皆さんや市内に事業所などを持つ法人などに納めていただく税金です。	92億3,940万円 63億8,422万円 (69.1%)
譲与税・交付金	地方譲与税、地方消費税交付金、自動車取得税交付金などです。	17億5,348万円 10億 798万円 (57.5%)
地方交付税	国税の一定割合を財源として、国が一定基準により市に交付するものです。	42億2,515万円 28億1,381万円 (66.6%)
国庫支出金	国からの負担金や補助金などです。	55億6,288万円 9億6,446万円 (17.3%)
県支出金	県からの負担金や補助金などです。	18億6,948万円 1億7,599万円 (9.4%)
繰入金	基金の取り崩しなどです。	23億3,398万円 1億5,843万円 (6.8%)
繰越金	前年度で生じた決算剰余金を翌年度の歳入に繰り越したものです。	27億5,387万円 27億5,387万円 (100.0%)
市債	政府・金融機関・銀行などから調達する長期的な借入金です。	11億8,370万円 0万円 (0.0%)
その他	分担金及び負担金、使用料及び手数料などです。	10億2,569万円 2億1,373万円 (20.8%)

【歳出】 予算総額299億4,763万円 支出済額108億4,628万円(執行率36.2%)

予算現額

支出済額

※（ ）は執行率

議会費	議員報酬や市議会運営のための経費です。	1億9,403万円 9,317万円 (48.0%)
総務費	庁舎や財産の維持管理、戸籍管理、税金の徴収などの経費です。	39億1,927万円 10億 572万円 (25.7%)
民生費	障がいのある方や高齢者の方に対する福祉の充実、子育て支援などの経費です。	101億3,719万円 38億8,625万円 (38.3%)
衛生費	感染症予防、健康増進、環境保全、清掃費などの経費です。	23億9,097万円 6億8,339万円 (28.6%)
農林水産業費	農林水産業の振興を図るための支援や、生産基盤整備などの経費です。	8億6,276万円 2億5,975万円 (30.1%)
商工費	商工業や観光の振興などの経費です。	11億8,195万円 6億6,971万円 (56.7%)
土木費	道路、河川、公園などの整備や維持管理のための経費です。	34億1,956万円 12億5,903万円 (36.8%)
消防費	消防や火災予防などの災害対策のための経費です。	10億9,028万円 4億9,950万円 (45.8%)
教育費	学校教育・生涯学習の充実、文化・スポーツ振興などの経費です。	35億5,031万円 9億1,248万円 (25.7%)
公債費	市債の元金や利子を支払うための経費です。	31億6,800万円 15億7,728万円 (49.8%)
その他	労働費や予備費などです。	3,331万円 0万円 (0.0%)

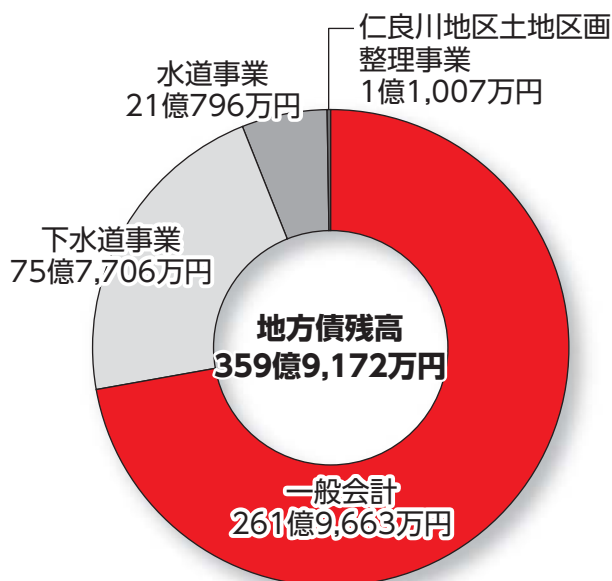
● 特別会計・企業会計予算執行状況 ●

予算現額 収入済額 ※()は収入率	歳 入	歳 出	予算現額 支出済額 ※()は執行率
55億1,807万円 (49.8%) 27億4,926万円	国民健康保険	55億1,807万円 20億9,902万円 (38.0%)	
7億1,302万円 (44.1%) 3億1,472万円	後期高齢者医療	7億1,302万円 2億9,498万円 (41.4%)	
46億9,055万円 (50.0%) 23億4,682万円	介護保険	46億9,055万円 18億2,757万円 (39.0%)	
1,178万円 (93.1%) 1,098万円	石橋駅周辺土地 区画整理事業	1,178万円 848万円 (71.9%)	
5億4,939万円 (61.8%) 3億3,979万円	仁良川地区土地 区画整理事業	5億4,939万円 1億9,176万円 (34.9%)	
10億1,708万円 (42.8%) 4億3,502万円	水道事業 (収益)	10億2,332万円 1億4,832万円 (14.5%)	
1億9,957万円 (0.0%) 0円	水道事業 (資本)	7億8,485万円 1億7,439万円 (22.2%)	
21億8,295万円 (39.3%) 8億5,729万円	下水道事業 (収益)	19億6,418万円 2億1,738万円 (11.1%)	
13億4,112万円 (20.9%) 2億8,061万円	下水道事業 (資本)	18億5,702万円 5億7,567万円 (31.0%)	

● 市税の状況 ● 住基人口 60,155人 世帯数 25,286世帯 (R4.9.30現在)

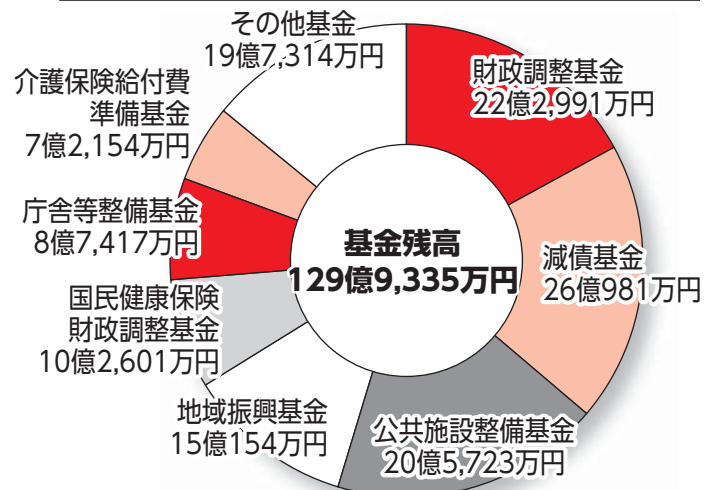
科 目	収入状況	市民の負担状況	
		1人あたり	1世帯あたり
市 民 税	24億4,939万円	4万 718円	9万6,867円
固 定 資 産 税	31億9,522万円	5万3,116円	12万6,363円
軽 自 動 車 税	1億5,214万円	2,529円	6,017円
市 た ば こ 税	1億9,242万円	3,199円	7,610円
都 市 計 画 税	3億9,505万円	6,567円	1万5,623円
合 計	63億8,422万円	10万6,129円	25万2,480円

● 地方債の残高 ● (R4.3.31現在)



● 市有財産の現在高 ● (R4.9.30現在)

区 分	内 訳
土 地	行政財産 183万 9,764㎡
	普通財産 10万 751㎡
	計 194万 515㎡
建 物	行政財産 19万 327㎡



認知症の予防に効果のある食事とは？

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

物事を正しく理解・判断し、適切に実行するための機能を認知機能といい、この機能が低下すると円滑な日常生活を送るうえで支障が生じます。日本では高齢化が進むとともに認知症患者が増え続け、厚生労働省は2025年には65歳以上の高齢者のうち5人に1人が認知症を発症すると試算しています。世界でも認知症は問題になっており、約5,000万人の生活に影響を与えていると言われています。

今回は、認知症のリスクを減らす食事について考えてみます。



認知症予防に関する食事

WHO（世界保健機関）では、2019年に「認知機能低下および認知症のリスク低減WHOガイドライン」を作成しました^(1,2)。今回は、このガイドラインのうち、食事に関する項目を紹介します。

(1) 体重管理

「肥満は脳の萎縮と関連する」という英国での研究成果が、2019年の「Neurology」という学会誌に掲載されました⁽³⁾。肥満度を表すBMI^{*1}が30以上の肥満者は、正常な方よりも脳の老化が促進されるため、認知症の発症リスクが高いことを意味します。

BMIが25以上の過体重者を含め、中年期の肥満者は食事量や活動量を見直しましょう。

※1 BMI=体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)]

(2) 栄養(図1)⁽⁴⁾

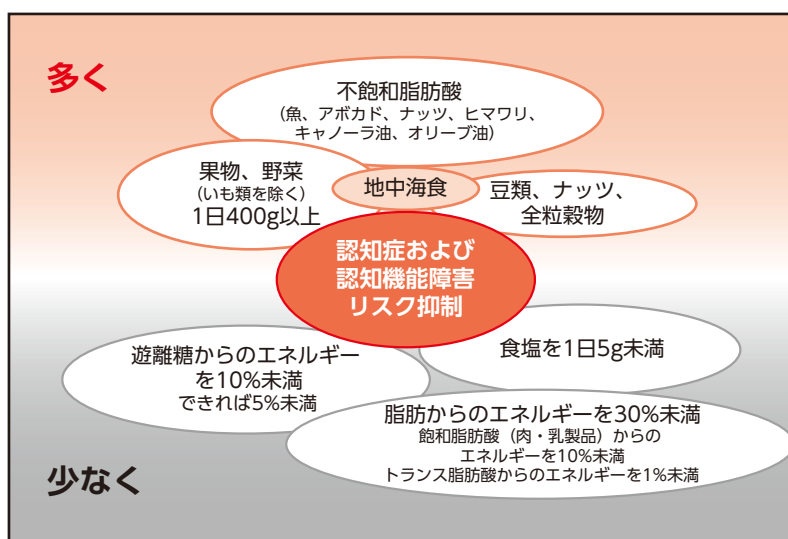
健康的でバランスの取れた食事は、認知症予防も含め、健康増進の目的からも推奨されています。健康的でバランスの取れた食事とは、地中海式食^{*2}のような食事を指し、野菜や果物を1日400g以上摂取し、豆類、ナッツ、全粒穀物^{*3}および不飽和脂肪酸^{*4}が多い食事を指します。また、遊離糖（単糖類であるブドウ糖や果糖と、二糖類である砂糖など）からのエネルギー摂取は全体の10%未満、食塩は1日5g未満、脂肪からのエネルギーは30%未満とすることが勧められています。食文化が大きく異なるわが国では、地中海式食をそのまま取り入れることは難しいため、主食（米）に偏らず、主菜や副菜をしっかりとってバランスの良い食事を心がけましょう。

一方、ビタミンE、ビタミンC、カロテノイドのような抗酸化ビタミンや、EPA、DHAのような多価不飽和脂肪酸は認知症予防に有用とされていますが、認知症予防のためにこうしたビタミン類を食事からではなくサプリメントで摂ることは勧められていません。

※2 地中海式食の食事は、穀類（パン、パスタ類など）、野菜、果物、オリーブ油、魚、ワインを主体としていて、肉類は比較的少ないのが特徴です。

※3 全粒穀物とは、精白などの処理で、糠となる果皮、種皮、胚、胚乳表層部といった部位を除去していない穀物やその製品のことで、主に玄米、玄米を発芽させた発芽玄米、ふすまを取っていない麦、全粒粉の小麦を使った食品、オートミール、挽きぐるみのソバなどがあります。

※4 不飽和脂肪酸とは、オレイン酸、リノール酸、リノレン酸などのことで、植物や魚の脂に多く含まれるものです。



臨床精神医学 49(5): 657-663, 2020 より引用

図1. WHOガイドラインでの栄養に関する推奨内容

(3) アルコール

アルコールの飲用は、認知機能が正常な人や軽度認知障害（認知症と健常な状態の中間の状態）において、認知機能の低下や認知症発症リスクの増加につながるとは断言できません。ただし、過度のアルコール摂取が心身に良い影響を及ぼさないことは明かです。

厚生労働省の定める「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日平均約20g程度とされています。これはビールなら500ml、日本酒なら1合（180ml）、ウイスキーならダブル1杯（60ml）、ワインならグラス2杯（240ml）になります。



年代別の認知症リスク因子

2020年に英国の医学雑誌「Lancet」の認知症予防・介入・ケアに関する国際委員会は、各年代における改善可能な認知症の危険因子を発表しました（表1）⁽⁵⁾。

40代を含む中年期の項目には、高血圧、肥満、過度の飲酒などが挙げられており、これらの要因を改善することで、認知症の40%を予防したり、進行を遅らせたりすることのできる可能性があります。



■表1 認知症の改善可能な危険因子

	危険因子	相対リスク*（倍）
中年期 (45～64歳)	難聴	1.9
	頭部外傷	1.8
	高血圧	1.6
	過度の飲酒	1.2
	肥満（BMI≥30）	1.6
高年期 (65歳以上)	喫煙	1.6
	抑うつ	1.9
	社会的孤立	1.6
	運動不足	1.4
	糖尿病	1.5
	大気汚染	1.1

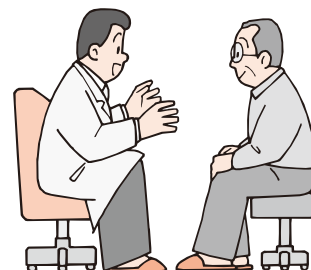
※その危険因子を持つ人が、持たない人に比べて、どのくらい認知症になりやすいかを示す。



おわりに

日本の認知症患者の約7割を占めるのが、アルツハイマー型認知症です。

認知症の原因には様々な仮説がありますが、アルツハイマー型認知症は、アミロイドβという異常なタンパク質の蓄積により、脳が萎縮してしまうことが原因と考えられています。アミロイドβの蓄積は、脳の萎縮や認知機能の低下があらわれる20年前から始まるといわれています。仮に、70歳～80歳で認知症を発症するとしたら、アミロイドβは40代～50代から蓄積され始めることになります。認知症の予防は、40代から始めましょう。



【文献】

- (1) World Health Organization : Risk reduction of cognitive decline and dementia. World Health Organization Geneva, 2019
- (2) 日本語版「認知機能低下および認知症のリスク低減WHOガイドライン」（令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」・WHO ガイドライン『認知機能低下および認知症のリスク低減』邦訳検討委員会）
- (3) Hamer M, et al. Neurology. 92 (6) : e594-e600, 2019
- (4) 下方浩史. 臨床精神医学. 49 (5) : 657-663, 2020
- (5) Livingston G, et al. Lancet. 396 (10248) : 413-446, 2020

■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？ メールまたはFAXでお寄せください。

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp FAX (32)8606



ヘルスイنفォメーション

Health Information

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、子どもに眼や耳などの障がいを含む先天性風しん症候群（CRS）が生じる可能性があります。

風しんの抗体保有率が低い世代を対象に抗体検査を行い、抗体が低い方に対し、予防接種を無料で実施しています。

風しんから自分自身と周りの人を守るために、クーポン券を使って無料の抗体検査を受けましょう。

■ 対象者

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※無料クーポン券は令和4年4月上旬に送付しています。お持ちでない方で検査を希望される方は、健康増進課にご連絡ください。



抗体検査

まずは、次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（市内実施医療機関は、クーポン券に同封の案内文や市ホームページに掲載）

②勤務先等での職域健診

③市の集団検診（国民健康保険加入者）

※検査を受ける前に、①は各医療機関、②は勤務先、③は健康増進課にご連絡ください。

■ 必要なもの

クーポン券、本人確認書類（運転免許証など）

予防接種

抗体検査の結果、抗体が低いと判定された方は、風しんの予防接種を無料で受けていただきます。

■ がん検診はお済みですか？

令和4年度のがん検診を受診できるのは、以下の期間までです。まだ検診を受診されていない方は、お早めにご予約のうえ受診ください。

受診には「令和4年度下野市健診受診券」が必要です。お手元がない方は、健康増進課へご連絡ください。

受診方法	受診可能な期間	その他
集団検診	令和5年1月28日(土)まで	男性（女性も受診可能）
	令和5年1月30日(月)まで	女性のみ（女性限定日）
個別検診	令和5年1月31日(火)まで	肺がん・大腸がん・前立腺がん・胃ハイリスク検査
	令和5年2月28日(火)まで	子宮頸がん

※上記以外の集団検診の日程は、受診券または市ホームページをご覧ください。

※集団検診は、健康増進課へ電話またはインターネットでご予約ください。

※個別検診は、必ず事前に医療機関へ電話でご予約ください。

■ 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のかわからない」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？

初めて参加を希望される方は、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

令和5年1月12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)

■ お子さんの定期予防接種をお忘れなく

国で指定されている子どもの予防接種（定期接種）は、乳幼児期を中心に接種期間が定められています。

予防接種は「不要不急」ではありませんので、接種期間内に早めに済ませてください。

予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、重い感染症にかかるリスクが高まります。

接種期間内のお子さんの定期接種は、県内のほとんどの医療機関で無料ですが、期間を過ぎてしまうと全額自己負担となってしまいます。

特に、次のワクチンは期間が短いので、忘れずに接種しましょう。

■ BCG・B型肝炎

1歳の誕生日の前日まで

■ MR（1期）

生後12か月～24か月未満

■ MR（2期） 年長児

■ 水痘

生後12か月～36か月未満

■ 二種混合

11～13歳未満（11歳のうちの接種が推奨されています）

予防接種は事前に

予約しましょう

医療機関では、接種を行う時間や場所に考慮し、換気や消毒を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めています。

また、一般の受診患者と別の時間帯や、予防接種のみの時間帯で受けられる医療機関もあります。

■ インフルエンザにご注意を

インフルエンザが流行する時期となりました。引き続き、1人ひとりが感染防止対策を心がけましょう。

感染を防ぐには？

- ・外出後はうがい・手洗い
- ・人ごみはできるだけ避ける
- ・十分な栄養（食事）と休養（睡眠）をとり、適度な運動を行うなど、普段からストレスをためない生活を送る
- ・重症化防止のため予防接種を受ける

予防接種費用の助成

生後6か月から小学校・義務教育学校6年生までの方と、65歳以上の方へ、インフルエンザ予防接種費用の一部を助成しています。

詳細は、広報しもつけ9月号10ページをご覧ください。

相 談

■ 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実施します。

■ 日時

12月26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・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

令和5年1月25日(水)

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

令和5年1月23日(月)



健康コラム

■ 日々の生活に+10（プラステン）しませんか

生活の中で今よりも10分多く体を動かすなど、毎日の生活を少しだけ変えることで、消費カロリーのアップに繋がります。

運動でカロリーを消費するのは難しいですが、ちょっとした運動を継続することで脂肪が燃えやすい体になります。例えば、エレベーターでの移動を階段に変えてみることや、床をほうきではなく雑巾がけすることも、運動の1つになります。10分歩くと約1,000歩になり、体重が50kgの方は20キロカロリーを消費することができます。

また、体を動かして「気持ちいいな」と思うと、ストレス解消にもつながります。

無理なく続けられることから始めてみましょう。

◆◆ 新型コロナウイルスについて ◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は、11月14日時点のものです。今後、変更となる可能性がありますのでご注意ください。

この冬は、ワクチン接種・新型コロナ抗原定性検査キット・解熱鎮痛薬の準備を！

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。

感染が拡大する前の接種をご検討ください

新型コロナワクチンの接種

すぐ打てるワクチンで、できるだけ12月末までに早めの接種をお願いします

インフルエンザワクチンの接種

65歳以上の方などの定期接種対象者で、接種を希望される方は早めの接種をお願いします



発熱などの体調不良時に備えて、早めに購入しておきましょう

■新型コロナ抗原定性検査キット

国が承認した検査キットを選びましょう

※検査キット購入時は、以下の記載を目安にしてください。

「研究用」と称して市販されているものは、国が承認したものではありません。



医療用



一般用



■解熱鎮痛薬

■その他、生活必需品

体温計、日持ちする食料や日用品（5～7日間分）

※のどごしがよく食べやすいゼリーや冷凍うどん、スープなどが便利です

新型コロナワクチンを一度も接種していない方は、12月中に接種をしてください

新型コロナワクチン初回シリーズ（1回目・2回目）接種が受けられる期間は、令和5（2023）年3月31日までとなっていますが、初回シリーズ接種に使用する従来ワクチン（1価）は、令和4年内で国からの供給が終了となる予定です。接種をご希望の方は、年内に初回接種を完了することをご検討ください。また、オミクロン株対応ワクチン（2価）は、初回シリーズ接種が完了していないと接種することができませんので、接種間隔を考慮しても、年内に初回シリーズ接種を完了することが必要です。

現在、集団接種でのみ初回シリーズ接種を実施しています。

■初回接種実施日

1回目	2回目	接種時間
12月1日(木)	12月22日(木)	午後5時45分 ～午後6時
12月3日(土)	12月24日(土)	午後5時15分 ～午後5時30分

■場所 保健福祉センターきらら館

■予約先

コールセンター ☎028(614)7210

専用予約サイト



■使用ワクチン ファイザー社製

Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

JBCガールズミニバスケットボールスポーツ少年団 県ミニバス交流大会初優勝

9月30日、JBCガールズミニバスケットボールスポーツ少年団の選手らが、第42回栃木県スポーツ少年団ミニバスケットボール交流大会で初優勝し、市長を表敬訪問しました。キャプテンの内藤優菜さんが大会結果を報告し、選手らは「練習は大変だったけど、初優勝できてうれしかった。また優勝できるようがんばりたい」「先輩たちが頑張っているのを見て、一生懸命応援できてよかった」と話しました。



チャレンジ教室 カローリング参加者募集

- 日時 令和5年1月14日(土)
午前10時～正午
- 場所 石橋体育センター
- 対象者 市内在住者
- 定員 25名(先着順)
- 参加費
会員 無料
その他 500円
(保険料含む)
- 服装・持ち物
運動できる服装、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提出(電話不可)
- 申込期間
12月12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
(大松山スポーツ交流館内)
☎(52)1182(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

ノルディックウォーキング 教室参加者募集

- 2本のポールを使って歩く全身運動で、誰でも簡単に始められます。新年の祈願を兼ね、上三川周辺七福神を散策します。
- 日時(雨天中止)
令和5年1月14日(土)
午前10時～正午(10分前集合)
- 集合場所 石橋体育館駐車場
- 対象者
市内在住・在勤の20歳以上
- 定員 20名(先着順)
- 参加費 200円(当日徴収)
- 服装・持ち物 歩きやすい服装、タオル、飲み物
※専用ポールの無料貸出あり。
- 申込方法 窓口または電話
- 申込期間 12月5日(月)～
- 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(月・水曜日の午前9時～午後5時)

令和5年度の 体育施設定期利用申請

令和5年度の体育施設の定期利用申請を受け付けます。

- 対象団体
年間を通して月1回以上利用する市内登録団体で、次の①～③いずれかの要件を満たす団体
①下野市スポーツ少年団、下野市スポーツ協会または地域総合型スポーツクラブ加入団体
②市立学校または市内高等学校の部活動
③10人以上の団体で市内在住、在勤者が構成員の7割以上の団体
- 申込方法
所定の応募用紙(スポーツ振興課で配布)をスポーツ振興課へ提出または郵送
- 申込期間
12月1日(木)～23日(金)



毎年12月3日から9日は「障害者週間」です。国民に広く障がい福祉について関心と理解を深め、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加することを目的としています。

平成16年の障害者基本法の改正において、12月3日の「国際障害者デー」から、12月9日の「障害者の日」までの期間を、**障害者週間**とすることが定められました。

障がい者とは

身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）、その他の心身の機能に障がいがあり、その障がいや社会的障壁によって、継続的に日常生活や社会生活に相当な制限を受ける状態にある方を指します（18歳未満は障がい児）。



障がいの種類とおもな特性

障がいにはさまざまな種類があり、個人によっても症状や程度に違いがあります。

	身体障がい	知的障がい	精神障がい
種類	身体の機能に障がいがある方で、内部障がいや聴覚障がいなど、見た目だけではわからない障がいも含まれます。	発達時期に脳になんらかの機能障がいが生じることで、知的能力のおくれや社会生活への適応のしづらさがあります。	統合失調症やうつ病などのさまざまな精神疾患や、発達障がいにより、日常生活や社会生活に影響があります。
おもな特性	• 肢体不自由(手足が動かない、または失ってしまった) • 視力（見えない、見えにくい） • 聴力（聞こえない、聞こえにくい） • 内部（心臓・腎臓・呼吸器などの機能障がい）	• 理解すること、表現することが難しい • 記憶することが苦手 • 何かをできるようになるまで、時間がかかる • コミュニケーションをとることが難しい	• 気分が落ち込んだり、イライラするなど安定しない • 意欲や集中力が低下する • 物事を考えたり、判断する力が低下する

「合理的配慮」について

障がいのある方が生活するうえで、社会の中には様々な障壁があります。合理的配慮とは、そういった社会の中にある障壁を少しでも減らすために、何らかの対応をすることをいいます。平成28年に施行された障害者差別解消法では、障がい者に対する「不当な差別的扱いの禁止」、そして「合理的配慮の提供」が定められています。

障がいのある方がサポートを必要としている場面に出会った際は、できる範囲での配慮をお願いします。

【身近にある配慮ポイント】

➤電車やバスなどの優先席では



障がいのある方などに席をゆずりましょう

➤点字ブロックの上には



自転車など、歩行の妨げになるものは置かないようにしましょう



➤公共の駐車場では



おもいやり駐車スペースを適正に利用しましょう



➤車いすの方が通るときは



ドアや段差など、通行の妨げになるものがないか周囲を確認しましょう



障がいのある方への就労支援 ～しもつけさん（仮名）の場合～

市地域自立支援協議会の就労部会では、障がい者の「働く」をテーマに調査・活動しています。

今回は、就職を目指している障がい者の方について、実際に支援に関わっている職員の目線でご紹介します。この記事を通して、障がい者の方や職員の奮闘ぶりをお伝えできればと思います。

なお、実際の事例をもとにしているため、人物名などは仮名となります。また、ご本人に掲載の許可をいただいております。

人物等紹介

しもつけさん（仮名）

30代 男性
精神障がい



就労継続支援B型事業所「いちご」（仮名）

障がい者の方が、
就労の訓練等をする通所施設
しもつけさんも利用している



私（執筆者）

「いちご」で
働いている職員



しもつけさんの印象

しもつけさんは「いちご」を使い始めた時、「1年で就職したい」とおっしゃっていました。しかし、しもつけさんはとても大人しく、施設での作業訓練に対しても消極的でした。また、以前しもつけさんが利用していた施設からは、「しもつけさんは思っていることをため込んでしまい、抱えきれなくなると爆発して、他の利用者さんとトラブルになることがある」と伺っていました。

そのため私は、すぐに就職するのは難しいのではないかと感じていました。



抱えていた思い



ある日、しもつけさんが時間になっても作業場所に来ていなかったもので、施設内を探したところ、更衣室で座り込んでいました。

話を聞くと、しもつけさんは過去の自分を否定的にとらえ、自信をなくしており、作業訓練に対しても意欲がなくなってしまった、と話してくれました。

それから私は、しもつけさんと何度か面談を重ねました。しもつけさんは「以前利用していた施設で問題を起こしてしまった」「早く一般就労をするよう両親に言われているが、できていない」など、ずっと抱えていた思いを打ち明けてくれるようになりました。

課題と向き合う

しもつけさんが安定して仕事をするためには、自分自身で感情をコントロールする必要があると考え、作業開始前に面談し、イライラを外に出す時間を設けました。

すると徐々に、しもつけさんが何に対してイライラを感じやすいのか傾向が明らかになり、客観的に理解することで感情も安定して、穏やかになりました。



次のステップへ



しもつけさんは希望通り、就労継続支援A型事業所で働くことになりました。A型事業所は福祉サービスの1つではありますが、事業所と雇用契約を結ぶため、「いちご」（B型）よりも高い職業能力が求められます。しもつけさんは私に「内定をいただきました」と嬉しそうに報告してくれました。

支援を通じて感じたこと

私は当初、しもつけさんが就職するのは難しいのではないかと感じていました。

しかし、ご本人が課題と向き合い、努力を重ねたことで成長し、ステップアップすることができました。

また支援者としても、ご本人とお互いに信頼関係を築き、ご本人の持っている力を引き出せるように関わっていくことが大切なのだと感じました。

これからも、障がい者の方々の「働きたい」という目標に向かって、一緒に悩みながら取り組んでいきたいと思っています。



環境トピックス

■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

令和4年度下野市ごみ減量化ポスターコンテスト入賞者が決定！

ごみ減量化と環境への負担が少ない地域づくりを目指すため、夏休みに市内小・中・義務教育学校生を対象に「ごみの分別」をテーマとしたポスターコンテストを実施したところ、合計591点の応募をいただきました。

厳正な審査の結果、次の方が入賞となりました。おめでとうございます。

入賞作品は右記の期間に展示を行うほか、市のホームページでもご覧いただけます。

入賞作品の展示

■日時

12月24日(土)～令和5年1月13日(金)

(土日・年末年始を含む)

午前8時30分～午後5時15分

(12月27日と令和5年1月10日は午後7時まで、最終日は午後4時30分まで)

■場所 市役所 1階市民ロビー

■小学校(1～3年生)・ 義務教育学校(1～3年生)の部



最優秀賞

古山小3年
糸川真凜

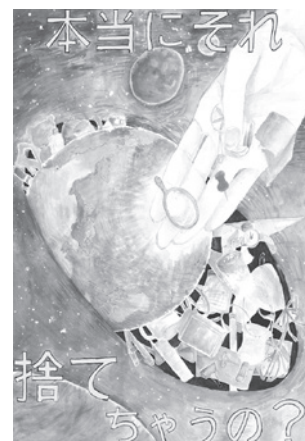
■小学校(4～6年生)・ 義務教育学校(4～6年生)の部



最優秀賞

南河内小中5年
上野晴之佑

■中学校・ 義務教育学校(7～9年生)の部



最優秀賞

南河内第二中2年
井田凜華

優秀賞

緑小3年 光田創真
古山小3年 寺内花椰

佳作

国分寺小3年 三村悠真
国分寺東小2年 吉田翔
祇園小2年 櫻澤あかり
石橋北小3年 大阿久凜乃
古山小3年 高橋愛結菜

優秀賞

国分寺小6年 神谷理人
南河内小中6年 大嶋零音

佳作

南河内小中6年 西川陽
南河内小中6年 富永滯
石橋小4年 平原花乃
石橋北小5年 高山瞬
古山小6年 馬場隆弘

優秀賞

南河内小中8年 三浦瑠花
石橋中3年 糸川未知

佳作

国分寺中1年 伊藤心優
南河内小中7年 上野鉄太
南河内小中7年 館野咲愛
南河内小中8年 落合燈
南河内小中8年 谷田貝莉子
(敬称略)

省エネ家電購入緊急支援補助事業

省エネ家電製品への買い替えによる普及促進を図ることにより、家庭におけるエネルギー費用の削減を図るとともに、温室効果ガスを削減するため、省エネ家電製品の購入費用に対し、予算の範囲内で補助金を交付します。

■補助対象者 次の項目をすべて満たす方

- ・補助対象家電の新品を対象店舗において購入し買い替えた世帯
- ・申請日において市内に住所を有している
- ・同一世帯に市税などを滞納している方がいない
- ・過去にこの補助金を受けていない（同一世帯において1品目1回限り）

■対象店舗（10月末日現在）

業者名	住所	電話番号
(有)佐藤電気	柴456-3	☎(44)1250
(株)サニーハウス・アダチ	小金井3009-61	☎(44)3252
ワタナベ電器	駅東4-6-26	☎(44)3615
(有)ツノダ	石橋314	☎(53)0644
ニエダデンキ	駅東4-10-7	☎(44)7775
川俣電設(株)	仁良川1657-24	☎(48)0145
(株)多田電工	石橋284	☎(53)6130
(有)小平電機	石橋866-6	☎(53)1043
学研代理店 (株)前田工業	中大領308-2	☎(53)5735
(有)ツルミ電気	石橋779-2	☎(53)5655
五十嵐電気	文教2-2-21	☎(38)7503

■補助対象家電・補助金額

次の要件に該当する購入金額15万円以上の製品のうち、資源エネルギー庁が提供する「省エネ型製品情報サイト」([URL:https://seihinjyoho.go.jp/index.html](https://seihinjyoho.go.jp/index.html))に掲載されているものに限ります。

家電種別	条件	補助金額
エアコン	統一省エネラベル* 4つ星以上	6万円
冷蔵庫	統一省エネラベル 3つ星以上	6万円

*令和4（2022）年9月改正前のもの

■申込方法 下野市省エネ家電購入緊急支援補助金交付申請書に、次に掲げる書類を添えて環境課へ提出してください。

- (1)対象製品を購入した際の領収書の写しおよび対象製品の価格が分かる内訳書の写し
- (2)対象製品の統一省エネラベルが確認できるカタログなどの写し
- (3)メーカーが発行した対象製品の保証書の写し
- (4)家電リサイクル券の写しなど
- (5)購入後の補助対象製品の設置状況が分かる写真
- (6)市税等調査同意書（様式第2号）

■申込期限 令和5年2月15日(水)

※受付期間内の納入・申請が必要ですので、購入前に納入予定日をご確認ください。

ごみ減量化にかかる説明会

年々増加傾向にある燃やすごみの、積極的な減量化を図るための施策等についての住民説明会を各地区で開催します。

お近くの会場の説明会に、ぜひご参加ください。

地区	会場	日時
石橋	グリムの館	12月16日(金) 午後7時～
	下長田ふれあいセンター	12月17日(土) 午前10時～
	スポーツ交流館	12月17日(土) 午後2時～
国分寺	友愛館	12月19日(月) 午後7時～
	国分寺公民館	12月24日(土) 午前10時～
	聖武館	12月26日(月) 午後7時～
南河内	南河内公民館	12月21日(水) 午後7時～
	南河内東公民館	12月23日(金) 午後7時～
	市民活動センター	12月24日(土) 午後2時～

不用品リサイクル情報

〈譲りたい〉

冷蔵庫、学生服（185A、W88cm）、南河内第二中女子制服、衣装ケース、カラーボックス、石橋幼稚園男児制服（130、夏・冬）

〈譲ってほしい〉

原付スクーター、テレビ録画機器、ソファ（1～2

人用）、ノートPC、セミダブルベッド、自転車（24インチ）、自転車（大人用）、ヒップシート付き抱っこ紐、着付け用トルソー、ソフトテニスラケット、テニスボール、テニスボール空気入れ、電動ミシン、国分寺中男子体操着（160～170）、学生服（160～170）、南河内第二中制服（165以上）、南河内第二中体操服（165以上）、細谷小体操服（150以上、夏・冬）、石橋中女子制服・体操服、車いす

地域おこし協力隊通信

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。

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。

シモツケ大学&にぎわい広場実験室レポート



しもつけミートアップ vol.01

下野市にゆかりのある4人のゲストがこだわりのつまった想いを発表し、参加者みんなで面白がるトークイベントでした。



打ち水のイベント

中高生のボランティアグループ「下野JLC（ジュニアリーダースクラブ）」によるウォーターバトルも同時開催。全力で暑さを楽しみました！



ヨガ&野外シネマ

にぎわい広場でヨガを体験したり、映画を上映したりと様々なことに活用しています。

高校生地域定着事業「高校生もしもプロジェクト」最終報告！！

7月から始まった高校生地域定着事業「もしもプロジェクト」では、11月までに参加高校生12名と様々な取り組みを実施しました。「やさしいまちづくり」と「にぎわいづくり」の2つのチームに分かれ、活動しました。

やさしいまちづくりチーム

3人の高校生がそれぞれの想いをもって、南河内エリアのマップを作成しました。

「街中にほっとできる居場所がほしい！」

「とにかく快適に安全に目的地にたどり着く！」

「若い人にもっと街を好きになってもらいたい！」

出来上がったのは「キミタクMAP」。高校生らしさあふれるマップになりました。

総合政策課などで配布していますので、ぜひお手にとってみてください。

にぎわいづくりチーム

11月13日、高校生による高校生のための音楽交流イベント「もしフェス」を開催しました。出演バンドの依頼や調整、広報用のチラシ作りなど、高校生が1から作ったイベントです。

当日は、やさしいまちづくりチームの発表や小山高校・宇都宮南高校から5組のバンド出演があり、84名もの来場者で大いに盛り上がりました。出演した高校生は「他のバンドとも交流ができて、とても楽しかった」と話していました。

実行委員はイベントの準備を通じて仲が深まり、全員が楽しみながら実施することができ、思い出に残ったようでした。

ご来場いただいた皆さま、ありがとうございました。



マップ詳細は
こちら

もしもプロジェクト
Instagramアカウント
フォローお願いします！



MOSHIMO_PROJECT

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

しもつけ フォトコンテスト

～ あなたが見せたい下野市 ～

応募期間▶ 2023年1月20日(金)まで

プチハピしもつけでは「あなたが見せたい下野市」と題して
下野市の魅力を幅広く募集するフォトコンテストを実施します。

“風景”だけでなく、“文化”や“歴史”、“人”など
あなたがステキだなと思う写真をぜひ応募してください。

受賞作品はフォトブックにまとめて、受賞者の方にプレゼントいたします！
フォトブックは移住促進フェアなどで配布させていただきます。

【プチハピしもつけとは？】

下野市のシティプロモーション事業の一つです。下野市の概要、特徴、イベントやスポットをはじめ、各種制度や子育てに関するサポート情報、移住のための情報などを市内、市外へと発信しています。

各 賞

最優秀賞…1点 優秀賞…1点 佳作…数点
受賞者にはフォトブック完成品と記念品をプレゼント

応募資格

どなたでもご応募いただけます
※ご本人が撮影された未発表の作品に限ります。※応募点数に制限はありません。

応募方法

専用ホームページからオンラインでの応募

結果発表

2023年2月中旬を予定

コンテストの詳細や
応募フォームはこちら



「プチハピしもつけ」ホームページ
<https://shimotsuke-pr.jp/>

■ 問い合わせ先：総合政策課 ☎ (32) 8886

図書館

Library Information

利用案内

■12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://ilisd001.apse.jp/shimotsuke-lib/wopc/pc/mSrv>



石橋図書館

■読書会

12月14日(水) 午前10時～
テキスト「白夜を旅する人々」
三浦哲郎 著

■おはなし会

12月17日(土) 午前10時30分～
「かさじぞう」ほか
1月7日(土) 午前10時30分～
「おもちゃ」ほか

■新聞コラム書き写しの会

12月19日(月) 午前10時～

■ちいさなおはなし会

12月19日(月) 午前10時30分～

国分寺図書館

■自治医大予防医学講座 (全3回)

第1回 12月4日(日) 「感染症」

講師：南建輔 氏

第2回 12月11日(日) 「腰痛」

講師：井上泰一 氏

※第2回の受付は締め切りました

第3回 12月17日(土) 「大腸の病気」

講師：林芳和 氏

時間：午後2時～3時

場所：国分寺公民館 2階視聴覚室

対象：一般

定員：各回先着26名 ※要申し込み

申し込み・問い合わせ先：国分寺図書館

■お話ポケットの会のクリスマス会

12月10日(土) 午後2時～

大型紙芝居「ブレーメンの音楽隊」ほか

■読書会

12月17日(土) 午前10時～

テキスト「富士に射つ」 渡辺淳一 著

■ティーンズ読書クラブ

12月17日(土) 午後2時～

対象：小中学生

南河内図書館

■冬のおたのしみ会

12月10日(土) 午前10時30分～

内容：ブラックシアターなどスペシャル

なおはなし会とミニ工作会

場所：2階視聴覚室

対象：小学生以下

定員：先着15組 ※要申し込み

■紙しばいと読み語り

12月24日(土) 午後2時～

「はらぺこサンタのクリスマス」ほか

場所：2階会議室

■新春☆運だめし

1月5日(木)～ 景品がなくなり次第終了

1人1回、図書・雑誌を合わせて10冊以上

借りた方限定！

場所：図書館カウンター

全館合同企画のお知らせ

■3館合同新春企画／本のお楽しみ袋

袋の中身は借りてからのお楽しみ！

各館、新年初日からスタートします。

※数量限定、なくなり次第終了

全館休館のお知らせ (年末年始)

12月26日(月)～1月4日(水)

※ホームページ停止期間

12月26日(月)～1月5日(木) 午前9時

図書館システム更新(コンピュータの入替)のため、全館休館します。インターネットからの資料検索・予約等はできません。返却はブックポストにお願いします(視聴覚資料・相互貸借資料は不可)。

ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながら開館しています。

催し物などは状況に応じて中止・延期または内容を変更する場合があります。詳細や最新の情報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>

- ・おうち茶道のすすめ (石) …水上麻由子
- ・イコ トラベリング1948- (石・国) …角野栄子
- ・真夜中のお菓子レシピ (国) …Soyon
- ・勝負の店 (国) …久住昌之
- ・麻阿と豪 (国・南) …諸田玲子
- ・仕掛島 (国・南) …東川篤哉

<児童書>

- ・ねこととり (石・南) …たてのひろし
- ・ルルとララのティラミス (石・国・南) …あんびるやすこ
- ・こども労働法 (国) …山下敏雅
- ・名列車透視図鑑 (国) …松島浩一郎
- ・へいおまち! (南) …彦坂有紀
- ・ひみつの犬 (石・国・南) …岩瀬成子

※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。



にほんの行事と 四季のしつらい

広田 千悦子 著
世界文化社

一年を通して暦に載る日本伝統の節目の行事を、季節ごとの清新な草木・花・和菓子の写真や、冬至・松迎え・年取りなど現代人には馴染みのない語句とともに丁寧に解説。古き良き日本の懐かしさを感じることができます。(国)

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

「年末年始」

今月もあとわずかですね。秋の国体も終了し、一年を振り返る今日の頃です。今月のテーマは年末年始。ゆっくり時間を取れそうな時に日本の和の行事やおせち料理について家族や友人と話してみませんか。思いがけない発見があるかもしれませんよ。



大人かわいい 飾り切り

ほりえ さちこ 著
主婦の友社

特別な食事の席が多くなる季節です。少しの工夫で食卓を華やかに彩ってみてはいかがでしょうか？作る・見る・食べるを楽しむ本です。(石)



きちんと祝いたい 新しいおせちと ごちそう料理

堤 人美 著
朝日新聞出版

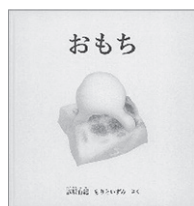
一年の始まりを祝うおせち料理。基本である重箱の詰め方を一の重から写真入りで紹介しています。おせちを詰める人必見の一冊です。(国)



干支ぐるみ

ほし☆みつき 著
文化学園文化出版局

お正月にぴったりな十二支のあみぐるみを作ってみませんか？干支以外に縁起物の作り方も紹介されています。(南)



おもち

彦坂 有紀・
もりと いずみ 作
福音館書店

おもちがだんだんふくらんでいく様子を、あたたかみのある木版画で描いた絵本。焼けたおもちはどんな料理になるのかな？(石・国・南)



知っておきたい 和の行事

新谷 尚紀 監修
成美堂出版

日本で伝えられている四季の行事を子どもの視点から解説します。お年玉はどうしてもらえるの？初夢って何？家族で楽しく学べます。(国)



おせちさん はい！

宮本 えつよし 作・絵
ニコモ

くろめめ、かまぼこ、こんぶなどのおせちに入っている仲間たちにはどんな意味があるのかな？日本の文化を楽しく学べる絵本です。(南)

◇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】

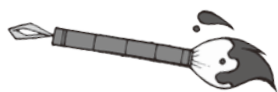
所蔵館以外でも予約をかけていただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。

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

「十有二月」



下野市教育委員会 文化財課

月日の流れは早いもので、令和の世になって4年が過ぎ去ろうとしています。今月は、年末に関連するものの起源についてお話しします。

師走の語源

12月になると、メディアで見聞きする言葉に「師走・年の瀬」などの言葉があります。最近の説では、「師走」＝「年末が忙しいので、師匠・僧侶も走り回る」という語源は後付けとされています。『日本書紀』の神武天皇即位前の記事には「十有二月（シハス）の内辰朔、壬午の日」とあり、同書の仁徳天皇62年「是より以後、季冬（シハス）に当る毎に」、『万葉集』8巻1648「十二月（しわす）には沫雪降ると知らねかも」、平安時代末期に編さんされた辞書『色葉字類抄』には「臘月シハス、十二月 同 俗云師馳有釈（原文）」、名語記〔1275年〕「十二月をしはすといへる如何。しはすをば臘月とかけり。ふるくは師馳の義にて、しはせ月の……」、東寺百合文書〔1456年〕には「師馳下旬」、浮世草子〔1717年〕には「去年の師走（シハス）にも……」などと記されており、時代が下ると「師走」になることがわかります。しかし実は、十有二月などの（シハス）の読みについては、正確には奈良時代からのものかはわかっていません。それぞれの書物では、室町時代など後世に注釈がつけられた際に、この読みになったとも考えられます。

さらに、12月には「極月」という呼び方もあります。江戸時代の記録では、12月＝しわす＝「四極」とあります。一年の四季のめぐりを「四時」とも言い、「四時が果てる（終了する）」ことを「四・果つ」から「しわす」になったという説もあります。

従来の、師匠やお坊さんが年末に忙しいからという説も完全に否定されているわけではなく、古来、年末に僧侶に自宅に来てもらいお経を唱えてもらうという風習から、僧侶が忙しく趨走（ちょちょこ走るの意）する、というので「師趨」となり、これが師走となったという説もあります。

諸説様々で、今のところはっきりしませんが、調べる楽しさは残されています。

年越し蕎麦

いつから年越しに蕎麦を食べるようになったのでしょうか？ 近年の研究では、奈良時代の平城京では、そうめんや饅頭のような麺類（すいとんのような団子状のものかもしれませんが）を食べていたのではないかと、との説も取り上げられています。自生した蕎麦の花粉は、縄文時代の遺跡でも確認されています。奈良時代には、あわ・ひえ・きびなどにまぜて雑炊にし、鎌倉時代には、蕎麦の実を挽いて餅のようにして食べていたようです。

現代のような麺類の形状になったのは、江戸の町づくりのころのようです。気が短いといわれる江戸っ子の多くは、歩合制で建築関係に従事していた者が多く、のんびり昼食をとることを嫌いました（この頃から1日三食になったと考えられています）。そのため、握り寿司や蕎麦、お茶漬けなど、現代のファーストフードのようなものが流行りました。蕎麦粉を練った団子状の「蕎麦がき」はゆでるのに時間がかかって面倒なため、ゆで時間を短くするために細く切り刻み、麺として食べたのです。当初、蕎麦つゆは味噌味だったようなのですが、江戸中期以降には現在のようなかつおだし、醤油味の蕎麦つゆが登場したようです。

また、幕末の江戸市中には約4,000店の蕎麦屋があったようで、店舗を構えない移動式の屋台なども、相当数あったと考えられます。店のメニューには、掛け蕎麦、天麩羅蕎麦、花巻（浅草海苔をあぶって揉んでのせたもの）、卓袱（しいたけやかまぼこ、三つ葉などの具を盛り付けたもの）、玉子綴じ蕎麦、鴨南蛮蕎麦、盛り蕎麦など、現代でも通じる品目があったようです。

参考・引用「よむナガノ県立長野図書館ブログ」//「三越伊勢丹HP/大晦日に蕎麦を食べる理由」



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

年金の請求

老齢基礎年金の「繰上げ受給」と「繰下げ受給」

国民年金の老齢基礎年金が受け取れるようになる年齢は、65歳が基本です。

しかし、本人の希望により、65歳になる前や66歳になった後の希望するときから年金を受け取ることができます。これを老齢基礎年金の「繰上げ受給」・「繰下げ受給」といいます。

老齢基礎年金繰上げ受給

老齢基礎年金を60歳から64歳の間に受け取るのが「繰上げ受給」です。繰上げ受給を請求した場合、本来の受給開始日より早く年金を受け取れるようになりますが、年金額は65歳で受け取る場合よりも減額されます。

■繰上げ受給の減額率

出生日	減額率	最大減額率
昭和37年4月2日以降	繰上げた月数×0.4%	24%
昭和37年4月1日以前	繰上げた月数×0.5%	30%

■繰上げ受給の注意点

- ・取り消しや変更はできません。
- ・請求時の、65歳になるまでの月数に応じて年金額が減額され、その年金額は生涯変わりません。
- ・老齢基礎年金と老齢厚生年金はあわせて繰上げ受給の請求をする必要があります。原則として、どちらか一方のみを繰上げ受給することはできません。
- ・繰上げ受給後、65歳になるまでの間に障害基礎年金の対象の状態になった場合でも、障害基礎年金を受給することはできません。
- ・65歳になるまでは、遺族厚生（共済）年金と、繰上げた老齢基礎年金を同時に受け取ることはできず、どちらか一方を選択することになります。65歳からは両方を受け取ることができます。老齢基礎年金は減額されたままです。
- ・寡婦年金を受ける権利がなくなります。
- ・国民年金への任意加入や保険料の追納はできません。

老齢基礎年金の繰下げ受給

老齢基礎年金を、66歳から75歳（昭和27年4月1日以前生まれの方は70歳）になるまでの間の希望するときから受け取るのが「繰下げ受給」です。年金額は65歳で受け取る場合よりも増額されます。

■繰下げ受給の増額率

繰下げた月数×0.7%（最大84%）

■繰下げ受給の注意点

- ・66歳になった日以降の繰下げ期間待機中に、他の公的年金の受給権が発生した場合には、その時点で増額率が固定され、請求手続きを遅らせても増額率は増えません。
- ・医療保険・介護保険などの自己負担や、各種税金などに影響する場合があります。

共通事項

■請求手続き場所

年金加入期間が国民年金(第1号被保険者)のみの方 市民課

上記以外の方 年金事務所

※繰上げ受給や繰下げ受給は、注意事項などを十分考慮したうえで、請求してください。注意事項は、前記のほかに老齢厚生年金などに係るものがあります。詳細は、日本年金機構のホームページなどでご確認ください。

高齢者任意加入制度

60歳までに、老齢基礎年金の受給資格期間（納付済み期間120月）を満たしていない場合や受給額が満額でない場合、国民年金に任意加入し、保険料を納めることにより、年金額を増やすことができます。

■任意加入できる方

- ①～④のすべてに該当する方
- ①60歳以上65歳未満
- ②厚生年金や共済組合に加入していない

③繰上げ受給をしていない

④20歳以上60歳未満までの国民年金保険料の納付月数が480月(40年)未満

■加入期間

60歳になる前日以降の、任意加入の申し込みをした日から、65歳になる月の前月まで（受給資格期間を満たしていない場合は70歳になる月の前月まで）、または保険料納付月数480月を満たすまで
※さかのぼって任意加入することはできません。

■手続き場所 市民課

※時間に余裕を持ってお越しください。

■必要なもの

- ・本人確認書類（免許証やマイナンバーカードなど）
- ・年金番号がわかるもの
- ・金融機関等の通帳と届出印

■保険料納付方法

原則口座振替

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

イベント

時事講演会

テレビでお馴染みの門倉貴史氏を講師に迎え、時事講演会を開催します。

今後の経済動向について、わかりやすくお話をさせていただきます。

■日時

令和5年1月19日(木) 午後2時～3時30分

■場所

下野市商工会 本所

■演題

これからの世界経済の行方と日本の企業戦略

■講師 門倉貴史氏

(BRICs経済研究所代表)

■定員 50名(先着順)

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

下野市商工会

本所 ☎(44)0202

南河内支所 ☎(48)0059



県立博物館移動講座

民俗文化財について

農具や生活用具など、民俗資料の文化財的価値を学ぶ講座です。

■日時 令和5年1月29日(日)

午後1時30分～3時

昭和の暮らしについて

昭和時代の衣食住について学ぶ講座です。

■日時 令和5年3月26日(日)

午後1時30分～3時

共通事項

■場所 下野薬師寺歴史館 ホール

■対象者 一般(小学生以上)

■定員 20名(先着順)

■講師 県立博物館 篠崎茂雄氏

■参加費 無料

■申込期間 12月15日(木) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121

おでかけじどうかん

南河内児童館が子育て支援センターつくしに出向き、手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどの提供をします。

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ができます。

事前の申し込みが必要です。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 12月9日(金)

午前10時～11時

■場所

子育て支援センターつくし

■対象者

未就園児とその保護者

■内容 「足形アートで年賀状作り」

■問い合わせ先

南河内児童館 ☎(44)8420

子育て支援センターつくし

☎(43)1233

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の方も大歓迎！ 気軽に英会話を楽しんでみませんか？

■日時 12月22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)

※初回はお試し参加可能です。

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課(協会事務局)

☎(32)8887

✉shiminkyoudousuishin@city.

shimotsuke.lg.jp

県立美術館 開館50周年記念展

国内有数のフランス近代美術コレクションを誇るひろしま美術館の所蔵作品を紹介します。印象派を中心としたフランス絵画100年の展開をたどるとともに、作品との「本物の出会い」をお楽しみください。

■展覧会名 印象派との出会い—フランス絵画の100年 ひろしま美術館コレクション

■期間 12月25日(日)まで

■休館日 月曜日

■開館時間

午前9時30分～午後5時
(最終入館は午後4時30分)

■観覧料

一般 1,200円

大高生 600円

中学生以下 無料

※20名以上の団体料金あり。

■問い合わせ先 県立美術館

(宇都宮市桜4-2-4)

☎028(621)3566

お知らせ

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

電力・ガス・食料品等
価格高騰緊急支援給付金トピック
1

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯や家計急変のあった世帯に対し給付金を支給します。

支給には手続きが必要ですので、ご注意ください。

■対象者 令和4年9月30日時点で市に住民登録があり次のいずれかに該当する世帯主

- ・令和4年度住民税非課税世帯
- ・令和4年1月以降の家計急変世帯

■支給額 1世帯あたり5万円

■申請方法 確認書（対象者あてに通知）または指定の申請書類（社会福祉課設置）を提出

■申請期限

令和5年1月31日(火)

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8899

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金
(ひとり親世帯分)

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化し、食費等の物価高騰などに直面する低所得のひとり親世帯に対し、給付金を支給しています。

令和4年4月分の児童扶養手当を受けている方を除き、下記に該当する方は申請が必要です。

■支給対象者 次のいずれかに該当するひとり親世帯の方

- ・公的年金などを受給しているため、令和4年4月分の児童扶養手当の支給が全額停止となっている方
- ・新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

■支給額 児童1人あたり5万円

■申請期限 令和5年2月28日(火)

※令和4年4月分の児童扶養手当を受けている方は、5月に支給済みです。

※今年度この給付金の対象となった児童で、すでに給付金を受給した方は、対象外です。

例) ・その他世帯分で受給した方

・転入前に他の市町村で受給した方

■申し込み・問い合わせ先 こども福祉課 ☎(32)8903

生活困窮者自立支援金の申請は12月末までです

新型コロナウイルス感染症による収入減少等に対する「新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金」の受付は、12月末で終了します。お早めに申請してください。

なお、引き続き生活にお困りの方は、相談支援等による重層的支援を行っていますので、まずはお問い合わせください。

■対象者 総合支援資金の貸付が終了した方

■支給期間 3か月

■支給額 (1か月あたり)

単身世帯 6万円

2人世帯 8万円

3人以上世帯 10万円

■申請期限 12月31日(土)

※閉庁時も郵送などで受付可。

■問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8901

市役所の電気設備点検を行います

市役所庁舎の電気設備点検を実施します。点検中は庁舎内が停電となるため、証明書マルチコピー機の使用や会議室の貸出をすることができません。

■日時

令和5年1月15日(日)

午前8時30分～正午（予定）

■問い合わせ先

総務人事課 ☎(32)6065

広告

詳しくはこちら

www.disen.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)

0・1・2歳のお子さんと
お母さんが集まって、
みんなで楽しく
遊んでいます。

子育て支援
応援団
子育て相談
おんなこともこも遠慮なく
お問い合わせください。

わたしたちの地域で活動している民生委員・児童委員さんをご紹介します

■問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)8899

令和4年12月から、以下の105名の方が民生委員・児童委員として活動しています。

日常生活や子育て、高齢者の介護に関することなどで困ったことがありましたら、お気軽にご相談ください。

氏名	電話番号	担当区域	氏名	電話番号	担当区域
渡辺正巳	(53)6021	上町の一部	岡本玲子	(44)2613	川西・南国分
篠原文子	(53)7878	上町の一部	新井江美子	(44)2878	国分1～3
高倉まり子	(53)7481	上町の一部、栄町2・4丁目の一部	永井えつ子	090(7207)7979	旭ヶ丘、川中子番地で鉄道東、駅東1丁目の一部
吉田昭	(53)0453	寿町	中村恭子	(40)6910	柴南1・5、日の出町
高山正夫	(52)1076	石町	平山好一	(44)2172	柴南2・3・4・6、あづま町
山崎悦子	(53)4875	旭町	大橋要子	(44)2585	柴北1・2、丸野町
上野正裕	(53)7872	本町の一部	阿部信弘	(44)0363	駅東1丁目(4・5・6を除く)、駅東2丁目
黒川恵里	(53)2285	本町の一部、花の木1・3丁目の一部	小貫シゲ子	(40)0887	駅東5丁目、柴番地で東小学校前
有野登代子	(53)0537	本町の一部、花の木1～3丁目の一部	茂呂幸司	(44)1775	駅東6・7丁目
鶴見利夫	(53)2250	栄町1・2丁目	高橋享司	(44)5288	駅東3丁目、仁良川線の北
新井敏美	(53)7757	栄町3・4丁目の一部	慶野紀子	(44)3165	駅東4丁目
梁島幹雅	(53)3241	栄町4丁目の一部	小堀裕子	080(3089)4998	医大前1・2丁目
鈴木ヒロ子	(53)7111	大光寺1・2丁目の一部	俵藤絹代	(44)9511	医大前3・4丁目
島田文子	(53)0751	栄町4丁目の一部	近藤令児	(44)2700	国分寺地区全域(主任児童委員)
奥田英子	(52)3164	栄町3・4丁目の一部、大松山1丁目	大垣玉枝	(44)5870	国分寺地区全域(主任児童委員)
伊澤妙子	(53)1341	上大領、栄町4丁目の一部、大光寺2丁目の一部	菅野幸雄	(32)8899	下原、西区
橋本和美	(53)3120	中大領	楡木悦夫	(48)5373	西田中、1丁目
池田菊夫	090(7846)8996	富士見町、第1雇用団地	高田一枝	(48)0525	2～4丁目(旧県道南)
須崎吉明	(53)2018	東前原、下大領、入の谷	秋山充	(48)0594	4丁目(一部を除く)、5丁目
柴山昇	(53)4086	下石橋1区(1～10班)	永井清美	090(9101)0501	6丁目(一部を除く)
粉川和彦	(53)7155	下石橋2区(11～20班)、グンゼ社宅	上野保久	(44)1666	日生団地、祇園町(鉄道西側)、6丁目の一部
石嶋恵子	(53)6838	上古山1区、上古山2区	榊田文子	(32)8899	成田、町田上、町田下
持田光世	(53)3713	上古山3区、上原10～13・16班	野澤文子	(48)0171	谷地賀上、谷地賀下、下文狭、東田中
武藤チイ	(53)2407	上原1～9・14・15・17・18班	坂本栄一	(48)0285	地久目喜、仁良川上の上(1～4班)
今泉洋子	(53)5236	若林北部	黒川一巳	(48)0914	仁良川上の下(5～11班)
曾村正志	(53)5076	若林南部	杉山政江	(48)0956	仁良川下
高野泉	090(2413)1584	通古山の一部、第2雇用団地	坂本信夫	(32)8899	祇園町(鉄道西側除く)、祇園1丁目北
岩上康男	(53)1396	通古山の一部	図子美由紀	(44)6625	祇園2丁目
中村憲司	(53)5394	通古山の一部	石川知子	(44)2895	祇園ダイアパレス(1～3番館)
大島健二	(53)6549	下古山2区の一部、下古山3区	菊池優	(37)7864	祇園ダイアパレス(4～6番館)
若松恵美子	(53)2003	下古山1・2区の一部	坂本満夫	(40)6456	アーバンコンフォート、祇園自治医大、ミラパセオ
石渡恵子	(53)5413	下古山1～3区の一部	笈川直隆	(32)8899	祇園3丁目南、祇園3丁目エルメゾン、県営自治医大前住宅(1～4)
梅山浅夫	(53)2758	下長田	亦野直樹	(44)5230	県営自治医大前住宅(5～7)、祇園4丁目
小野トキ子	(53)5738	上台	武馬範子	(40)5879	GT祇園5丁目(えごの木通り東側)
川中子美幸	(53)2384	細谷	齊藤さゆり	(44)5179	GT祇園5丁目(えごの木通り西側)
前原章一	(53)2669	橋本	細川昇	(44)5302	緑1丁目
大垣美穂	(53)0871	石橋地区全域(主任児童委員)	張山實	(44)6352	緑2丁目
大古理恵子	080(1036)1172	石橋地区全域(主任児童委員)	渡邊欣宥	(40)7537	緑3丁目北、緑3丁目南
野田香代子	(44)0016	駅前	萩原恭子	(44)9602	緑4丁目北、緑4丁目南
赤羽洋子	(44)5839	下町南(高橋米穀店の南、須藤モータース南)	田中恵	(40)7989	緑5丁目の一部
菅井房子	(44)0340	下町中(小中学校の南、地下道の南)	谷悦子	(44)8612	緑5丁目の一部、緑5丁目南
米井由美子	(44)6726	下町北(小中学校の北、地下道の北)	川中子好子	(44)8805	緑6丁目
石川誠	(44)0015	仲町(国道4号線東)	杉崎泰司	(44)9661	G T緑6丁目
小平薫	090(1704)1491	仲町(国道4号線西)	坪山仁	(48)1777	本吉田北(別当河原、第1班除く)、本吉田南
野口悦男	(44)0874	上町	伊澤香	(49)3371	絹板、絹板台
齋藤昌枝	(44)5425	関根井、小金井北	山谷紅	(48)1374	台坪山、西坪山
手塚千恵子	(44)2293	笹原	川俣和子	(48)1443	的場、上坪山、東根
若林邦子	(32)8899	箕輪	大塚森雄	(48)1493	塚越、磯部、本吉田北(別当河原)
喜多村ハツエ	(44)7568	川東(国道4号線東)	直井桂子	(48)1692	川島、三王山、本吉田北(第1班)
佐藤とよ子	(44)0624	川東(国道4号線西)	海老原充雄	(48)1604	上吉田、鯉沼
若林彩子	(44)1275	泉町	佐藤美佐子	(44)2154	南河内地域全域(主任児童委員)
鶴見充	090(3226)5739	鈴刈町、川北(9～15班)、小金井4・5丁目の一部	小室佳子	(48)1147	南河内地域全域(主任児童委員)
篠原ヤイ子	(44)3500	川北(9～15班除く)	※氏名は常用漢字。烏ヶ森1・2丁目、川南、紫、祇園1丁目は欠員。		

マイナンバーカードの申請はお早めに！

マイナポイント第2弾の対象となるマイナンバーカードの申請期限は令和4年12月末です。なお、マイナポイントの申し込み期限は令和5年2月末です。

市民課での手続きを希望の方は、混雑が予想されますので、余裕をもってお越しください。

マイナンバーカードの申請

マイナンバーカードはID（二次元コード）付きの申請書があれば、スマートフォンやパソコンで申し込みができます。

全国の携帯ショップでも、申請のサポートを行っています。詳細は市ホームページをご覧ください。

マイナンバーカードがあれば

・免許証などと同様に、顔写真付きの公的身分証明書として使

える（免許証をお持ちでない方や返納された方にオススメ！）

・住民票の写しや印鑑証明書、税証明書などをコンビニで取得できる

・健康保険証として利用できる
・e-Taxなどの電子申請に利用できる

…など、いろいろなメリットがあります。これを機にマイナンバーカードを申請しましょう！

マイナポイントの申し込み

マイナポイントは、市民課のほか、マイナンバーカードの読み取り機能があるスマートフォンからでもお申し込みできます。

郵便局やコンビニエンスストア、携帯ショップなどのマイナポイント手続きスポットでもお申し込みできます。

■必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・数字4桁の暗証番号（カード交付時に窓口で設定したもの）
- ・本人名義の通帳やキャッシュカードなど、金融機関名・支店名・口座番号が分かるもの（公金受取口座登録を希望する方）
- ・マイナポイントを受け取るキャッシュレス決済サービス（電子マネー・クレジットカード・専用アプリなど）

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8896
※市役所以外でのマイナンバーカードの申請や、マイナポイント申し込み用端末の設置場所は、マイナポイント事業のホームページや各店舗でご確認ください。 マイナポイント事業HP



水道料金・下水道使用料に関するお知らせ



水道料金基本料金の減免

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受けている地域経済や市民生活の支援のため、水道料金の基本料金を減免します。

■対象者 市水道利用者（下記減免対象期間に請求がある方）

■減免対象額 水道料金のうち、基本料金の全額

■減免対象期間 11月～令和5年2月請求分

奇数月検針地区 11月、令和5年1月請求分

偶数月検針地区 12月、令和5年2月請求分

■手続き 不要

■注意事項 検針時に投函される「水道・下水道使用水量・料金のお知らせ」には、減免前の金額が表示されますのでご了承ください。

便利な口座振替をご利用ください

口座振替による水道料金・下水道使用料の納付を推進しています。一度手続きしておけば、振替日に料金が引き落としになり便利です。

■申し込み先 口座振替を依頼する下記金融機関の窓口（市内支店）

※市外支店を希望する際は水道課へお問い合わせください。

■口座振替できる金融機関 足利銀行、栃木銀行、ゆうちょ銀行（関東各都県、山梨県）、みずほ銀行、

三井住友銀行、足利小山信用金庫、宇都宮農業協同組合、小山農業協同組合

■持ち物 通帳、届出印、お客様番号が分かるもの（納付書または料金等のお知らせ）

■口座振替日

検針月の25日（休日の場合は翌営業日）

水道料金・下水道使用料のお支払いが困難な方へ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を受け、離職や収入が大幅に減少したなどの事情により、一時的に水道料金・下水道使用料のお支払いが困難な場合、お支払いに関するご相談に応じます。まずはお問い合わせください。

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911

クリーンなスタジオで

社交ダンスを始めませんか。

初めての方大歓迎 月4回4,000円

エクササイズも生徒募集中！

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→

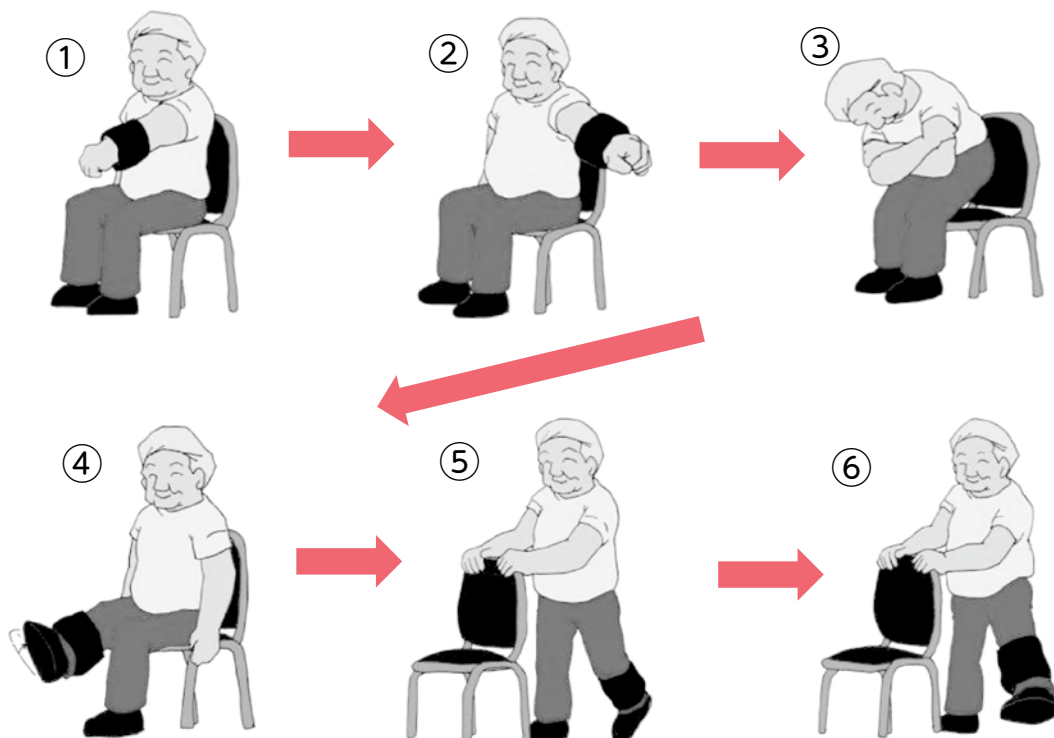


今月は“やってみよう”「しもつけ元気はつらつ体操」

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、そのまま寝たきりにつながるおそれがあります。転倒予防のポイントは、「転ばない」身体を作ることです。そのためには、「身体のバランスを保つ」ことと「立つ・歩く際に必要な筋力を保っておく」ことが重要です。今回は、市内の地域ふれあいサロンなどで広がっている「しもつけ元気はつらつ体操」を紹介します。

「しもつけ元気はつらつ体操」とは

おもりを手首や足首に付け、歌を歌いながらゆっくりとした動きで行う、6種類の筋力体操です。筋力とバランス能力を高める効果が期待でき、体操を実施している地域ふれあいサロンの参加者からは「立ち上がりがしやすくなった」「物を持ったり、腕を上げたりすることが楽になった」などの声が聞かれています。



「しもつけ元気はつらつ体操」が、続けやすい理由

- 参加している本人が効果を実感できる。
- 誰かと比べない。上手い、下手は関係ない。
- みんなで始めたので参加しやすい。友達も誘える。
- 体操場所が近所だから通いやすい。

一緒に体操を始めてみませんか？

「しもつけ元気はつらつ体操」に興味のある方は、問い合わせ先までご連絡ください。お近くの地域ふれあいサロンをご紹介します。

また、体操のリードや普及啓発を行う「サポーター」の養成講座も年1回開催していますので、サポーター活動に興味をお持ちの方も、お問い合わせください（令和4年度の養成講座は終了しました）。

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904
地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633
地域包括支援センターこくぶんじ ☎(43)1229
地域包括支援センターみなみかわち ☎(48)1177



オレンジカフェ・認知症の方を介護している介護者交流会

オレンジカフェ

認知症の方やその家族、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（ミニリース作り）

■日時

12月14日(水)、22日(木)

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会議室

より処グリム（ミニリース作り）

■日時 毎月第3金曜日

12月16日(金)

午前10時～正午

■場所 グリムの館2階図書コーナー

おひさま（1年をふり返って…）

■日時 毎月第4水曜日

12月28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

(新春ミニコンサート)

■日時 毎月第1金曜日

令和5年1月6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。

認知症の方を介護している
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 12月23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会議室

■対象者 現在介護している、または介護した経験がある方

■共通事項

■参加費 無料

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

消防設備士試験

■試験日

令和5年2月12日(日)

■申込方法・期間

電子申請

消防試験研究センターのホームページから申請

URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp/>

12月2日(金)～13日(火)

■書面申請

必要書類を郵送

12月5日(月)～16日(金)

■費用（試験手数料）

甲種 5,700円

乙種 3,800円

■願書配布場所

石橋地区消防組合消防本部、石橋消防署、壬生消防署、上三川消防署

■問い合わせ先

(一財)消防試験研究センター
栃木県支部（宇都宮市昭和1-2-16 栃木県自治会館1階）

☎028(624)1022

きらら館からのお知らせ

バレトン&ボディー
コンディショニング教室

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要素を取り入れた運動です。

初めての方でも参加できますので、ぜひご参加ください。

■日時 12月10日(土)

午後3時～4時

■場所 きらら館

■定員 18名（先着順）

■参加費 880円（当日集金）

■持ち物

室内履きシューズ、運動できる服装、飲み物など

■申込期限 12月9日(金)

■申込方法

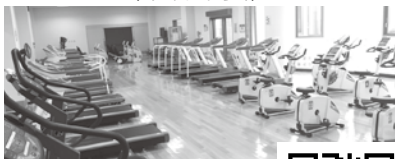
きらら館窓口または電話

トレーニング室登録者募集中

トレーニングマシンが充実したきらら館で、コロナ禍の運動不足を解消しませんか。

初回のオリエンテーション（要予約・無料）で、スタッフが丁寧に指導しますので、初めての方でも安心してご利用いただけます。

まずは一度、施設見学してみませんか（予約不要）。



最新情報は
こちらから→



■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711

ふれあい館
温水プール休業

ふれあい館プールのウォータースライダーの螺旋階段修繕工事のため、下記の期間において、温水プールを休業させていただきます。

なお、温水プール以外の施設は、通常どおり営業します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほどお願いします。

■休業期間

令和5年1月1日(日)

～2月10日(金)

最新情報は
こちらから→



■問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126

第13回 子どもなんでも発表会

子どもたちの自己肯定感の向上を目的に、小学生が作った物、集めた物などを掲載した紹介シートを展示する「子どもなんでも発表会」を開催します。実物展示日もありますので、ぜひご観覧ください。

■日時

①シート展示期間

12月18日(日)～令和5年1月5日(木)の開庁時間内
※最終日は正午まで。

②実物展示日

12月25日(日) 午前10時～午後3時

■場所 市役所 1階市民ロビー

■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

パソコンなんでも相談会

「パソコンの調子がおかしい」「操作がわからない」など、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。

■日時（要予約）

・令和5年1月5日(木) 午後2時30分～4時

・令和5年1月19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)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター ☎(32)6122

しもつけ産業団地の予約分譲を開始します



現在造成中のしもつけ産業団地（令和6年度完成予定）は、令和5年1月から予約分譲の募集受付を開始します。詳細は、市ホームページまたは商工観光課窓口でご確認ください。

■募集期間 令和5年1月10日(火)～3月10日(金)

■区画 全6区画

■分譲価格（㎡単価） 19,500円～21,000円

■用途地域 工業専用地域

■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

障がい者控除対象者認定書・ おむつに係る費用の医療費控除証明書の交付

各証明書の交付を希望する方は、高齢福祉課にご相談ください。交付には1週間ほどかかります。

障がい者控除対象者認定書

対象者のうち、申請により障がい者に準ずる者として認定された方には、認定書が交付され、確定申告時に障がい者控除を受けることができます。

■対象者 次のすべてに該当する方

- ・介護保険法に規定する要介護（要支援）認定者で、65歳以上の方
- ・認知症または身体の障がいにより日常生活に支障を来すような症状・行動や、意思疎通の困難が見られ、介護を必要とする方
- ・身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、原爆症認定書を所持していない方

おむつに係る費用の医療費控除証明書

以下に該当する方は、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代わる控除証明書の交付を無料で受けることができます。

■対象者 次のすべてに該当する方

- ・おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降であること
- ・市の介護保険被保険者で要介護（要支援）の認定を受けていること
- ・寝たきり状態などにあること
- ・治療上おむつの使用が必要であること

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

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

ネット予約サービス
あずかるこちゃん

年末特別番組 地上デジタル 101CH

YOU 顔マルシェで振り返る1年

【放送期間】12月26日(月)～31日(土)
【放送時間】8:00～ / 14:00～ / 19:00～

いちご一会とちぎ国体や南河内小中学校開校など2022年注目の話題を振り返ります。

※プログラムは予告なく変更となる可能性があります。予めご了承ください。

ケーブルテレビ栃木
【下野センター】

0120-22-1880

栃木税務署からのお知らせ

■問い合わせ先 栃木税務署 ☎0282(22)0885（自動音声案内後、番号「2」を選択）

令和4年分確定申告は、マイナンバーカードを使って自宅からスマホ申告！

マイナンバーカードとマイナンバーカード読取対応のスマートフォンをお持ちの方は、スマホ申告が便利です。

スマホ申告のメリット

- ・混雑している確定申告会場に出向く必要がありません！
- ・国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」を利用して確定申告を行うことができます。
- ・青色決算書・収支内訳書が作成可能に！

スマホのカメラで自動入力！

スマホのカメラで給与所得の源泉徴収票を撮影すれば、金額や支払者情報などが自動で入力され、とても便利です。

※【重要】マイナンバーカードの「利用者証明用電子証明書のパスワード（数字4桁）」及び「署名用電子証明書のパスワード（英数字6～16桁）」をご用意ください。



令和4年分確定申告の相談及び申告書の受付期間について

還付申告は1月から可能

給与・年金所得者の還付の申告相談と申告書の提出は、1月から行えます。

確定申告期間中(令和5年2月16日(木)～3月15日(水)まで)の申告会場は大変混み合いますので、確定申告期間が始まる前にお手続きください。

■申告会場

令和5年1月4日(水)～2月15日(水)

栃木税務署

※税務署の閉庁日(土日・祝日)は、相談及び申告書の受付を行っておりません。また、税務署にお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

令和5年2月16日(木)～3月15日(水)

栃木商工会議所 大ホール

確定申告や申告相談の注意事項

- ・給与・年金の源泉徴収票及び各種所得控除証明書(国民健康保険、生命保険等)の申告に必要な書類がお揃いになってから相談にお越しください。
- ・スマホをお持ちの方は、確定申告会場において、基本的にスマホを利用して申告書を作成していただきます。
- ・確定申告会場の入場には、当日配付または国税庁LINE公式アカウントから事前に取得した入場整理券が必要です。

令和5年1月より軽自動車OSS・JNKSが開始されます



軽自動車ワンストップサービス(軽OSS)

パソコンからインターネットで24時間365日いつでも、軽自動車にかかる検査の申請、各種手数料や税の申告、納付ができるサービスです。

手続きのために行政機関等の窓口に出向く必要がなく、申請・申告・納付の各種手続きを、順番どおりに一連の流れで行えます。

令和5年1月から、新車購入時の軽自動車保有関係手続も対象

となります。

なお、二輪・原付・小型特殊(農耕用等)は、対象外です。

軽自動車納付確認システム 軽JNKS(ジェンクス)

令和5年1月から、軽自動車税(種別割)の車両ごとの納付情報を、軽自動車検査協会がオンラインで確認できるようになることにより、継続検査窓口での納税証明書の提示が原則不要となります。

ただし、納付直後など、納付データがシステムに未反映のた

め納付情報を確認できない場合は、税務課にお問い合わせください。

納付方法によっては、納付情報が登録されるまで日数を要する場合があります。早めの納付をお願いします。

詳しくは地方税共同機構のホームページをご覧ください。

☎<https://www.lta.go.jp/jidousya/>

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8892

募集

外国人のための日本語教室

トピック
5

市国際交流協会では、市内や近隣市町に住んでいる外国人を対象とした日本語教室を開催しています。教室では、アジアを中心とした様々な国の方々が日本語を学んでいます。

ひらがな、日常会話、日本語検定試験に向けてなど、受講者のニーズに合わせ、ボランティアの日本語講師が教えます。

受講者募集

もしも皆さまの周りに日本語を学びたいと考えている外国の方がいらっしゃれば、日本語教室をご紹介ください。

※市ホームページに、やさしい日本語、英語、ベトナム語を併記したご案内を掲載しています。

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

日本語講師ボランティア募集

多くの方の日本語を学びたいという要望に応えるため、ボランティア講師を随時募集しています。特別な資格は必要ありません。英語が苦手でも大丈夫！ 外国の方との交流やボランティア活動に関心のある方、お気軽にお問い合わせください。教室の見学も可能です。ご希望の方は事前にお申し込みください。一緒に、外国にルーツのある隣人の暮らしのお手伝いをしてみませんか？

共通事項

■場所・日時

- ・石橋公民館 日曜日 午後1時30分～3時、午後3時～4時30分
- ・グリーンタウンコミュニティセンター

土曜日 午前10時～11時30分

■問い合わせ先 市国際交流協会事務局（市民協働推進課）

☎(32)8887 ✉sia.shimotsuke@gmail.com



市ホームページ



メールフォーム

視覚・聴覚障がいのある方をサポートするパソコンボランティア

視覚・聴覚障がいがある方がICT機器（パソコン・スマホなど）を使用して起きるトラブルや疑問点を、訪問してサポートするボランティアを募集します。

■対象者

18歳以上で福祉に理解があり、パソコン・スマホなどの操作ができる方（パソコンはメールやインターネットが使える、スマホはアプリのダウンロードができる程度）

養成研修

事前にサポート方法や注意点、基本操作実技・トラブル事例などを学ぶため、2日間の研修を受講いただきます。

■日程

令和5年1月14日(土)・28日(土)

■場所

パルティ とちぎ男女共同参画センター（宇都宮市野沢町4-1）

■申込方法

氏名・ふりがな・住所、電話番号・FAX番号・メールアドレスを添えて申し込み

■申し込み・問い合わせ先

栃木県障害者ICTサポートセンター

☎028(612)5213

☎028(627)6880

✉ict@tochigikenshakyo.jp

就職

お仕事を探している女性の方へ ～新規就業支援～

就職活動応援セミナー

「見つけた！私にあった仕事・働き方」をテーマに、今も未来も納得のいく選択をするための勉強会です。

■日時 令和5年1月18日(水)

午前10時～正午
(受付は9時30分～)

■場所 市役所 203会議室

■定員 30名（先着順）

ミニ面接会

女性を積極採用している地元

企業が参加します。就業の時期や働く時間、曜日などを相談しながら、希望に合う企業を見つけることができます。

今すぐ働きたいという方はもちろん、働く準備を始めたいという方もお気軽にご参加ください。

■日時 令和5年1月20日(金)

午前10時～正午
(受付は9時30分～)

■場所 市役所 303会議室

■定員 30名（先着順）

共通事項

■参加費 無料

■託児 有

■申込方法 二次

元コードもしくは電話・FAX・メールにて、氏名・住所・電話番号を添えて申し込み

■問い合わせ先 (株)ワークエントリー栃木事業部

☎028(612)8643

☎028(612)8645

✉shuroshien@we-tochigi.sakura.ne.jp



社会教育指導員を募集

市民の生涯学習活動のサポートができる方を募集します。

■**任用期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日

※教育委員会が認める場合は再任可（任用試験あり）。

■応募資格

(1)～(4)すべてに該当する方

(1)高等学校卒業以上の学歴を有する方

(2)次の①～③のいずれかに該当する方

①社会教育主事の資格を有し、5年以上官公署もしくは社会教育関係団体において社会教育に関係する職にあった方

②教育職員の普通免許状を有し、5年以上教育に関する職にあった方で、社会教育主事の資格のある方

③その他社会教育に係る活動経験があり、①②に相当する経験

があると教育委員会が認めた方
(3)パソコン（ワード・エクセル）による事務処理ができる方
(4)普通自動車免許(AT車免許可)を有する方

■業務内容

- ・窓口業務(施設予約受付など)
- ・事務補助
- ・各種講座の企画・運営
- ・サークルやボランティアなどの自主活動団体の活動支援

■**勤務場所** 公民館（国分寺・石橋・南河内・南河内東）、生涯学習情報センター

■**勤務日時** 月13日（午前8時30分～午後5時15分）

※行事・職場内のシフト調整などにより決定。行事などにより、勤務を要しない日や夜間に勤務となる場合があります。

■勤務を要しない日

日曜日・月曜日・祝日

■**報酬** 時給1,492円～（交通費、期末手当支給）

※有給休暇あり。雇用保険加入・社会保険適用。

■**募集人数** 若干名

■**申込方法** 以下の書類を生涯学習文化課に提出（郵送不可）

・受験申込書

※様式は生涯学習文化課・公民館・生涯学習情報センターで配布するほか、市ホームページからダウンロードできます。

・履歴書(市販のもの・写真貼付)

■**申込期限** 令和5年1月6日(金)

■試験日時

令和5年1月30日(月)

午前9時～

■**試験場所** 市役所

■**試験方法** 作文・面接

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課 ☎(32)8919
(平日の午前9時～午後5時)

資料館員を募集

市内文化財に関する業務を行う資料館員を募集します。

■**任用期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日

■応募資格

・高等学校卒業以上の学歴を有する18歳～60歳未満の方

・土日・祝日に勤務できる方

■**業務内容** 解説、施設清掃管理、イベント企画・立案・運営

■**勤務場所** しもつけ風土記の丘資料館または下野薬師寺歴史館

■**勤務時間** 原則週31時間

■**報酬** 時給1,339円～

※期末手当支給あり。

■**募集人数** 若干名

■**申込方法** 市販の履歴書に写真を添付し、文化財課に提出

■申込期限

12月28日(水) 午後5時

■**試験方法** 作文・面接

■**申し込み・問い合わせ先**
文化財課 ☎(32)6105

確定申告期における非常勤職員を募集

共通事項

■**任用期間** 1月上旬～3月下旬（土日・祝日を除く）

■**応募資格** 簡単なパソコン操作ができる方

栃木税務署非常勤職員

■業務内容

確定申告会場でのパソコン操作補助、窓口案内、書類整理など

■勤務場所

栃木商工会議所または栃木税務署

■勤務時間

午前9時～午後5時のうち5.5時間または7時間

■**報酬** 時給960円

※変更となる場合があります。

■**募集人数** 30名程度

■申し込み・問い合わせ先

栃木税務署 総務課
☎0282(22)0885

※自動音声案内で「2」を選択。

関東信越国税局(業務センター栃木分室) 非常勤職員

■業務内容

パソコン入力事務、書類整理、郵便仕分けなど

■勤務場所

栃木税務署4階

■勤務時間

午前9時～午後5時のうち5.5時間

■**報酬** 時給930円

※変更となる場合があります。

■**募集人数** 60名程度

■申し込み・問い合わせ先

関東信越国税局
業務センター栃木分室
☎(25)5035

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。

成年後見制度 「なんでも相談会」

社会福祉士による成年後見制度に関する無料相談会です。成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方について、本人の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法的に支援する制度です。

■日時 12月23日(金) 午後2時～4時

■場所 市役所

■対象者

市在住で申し立てを検討している方・ご家族及び福祉関係者

■定員 2名程度

■相談内容 成年後見制度全般

■相談時間 1人40分程度

■申込期限 12月21日(水)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



多重債務者相談窓口

借金でお悩みの方へ

ローンやクレジット、家族の借金などで悩んでいませんか？ 専門の相談員が丁寧にお話を伺います。必要に応じて弁護士も紹介します。相談は無料です。

■日時

平日の午前8時30分～午後5時

■相談方法 電話または面談

■対象者

県内在住の多重債務者

■相談・問い合わせ先

財務省関東財務局宇都宮財務事務所

☎028(633)6294

無料法律相談

弁護士による法律相談です。

■日時（要予約）

①12月13日(火)

②12月27日(火)

③令和5年1月10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

①12月12日(月)まで

②12月14日(水)～26日(月)

③12月28日(水)～

令和5年1月6日(金)

■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）

12月14日(水)、

令和5年1月11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）

12月22日(木)、

令和5年1月26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	12月20日(火)、 令和5年1月17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

不用品買い取りのはずが…
大切な物を買取られた！？

～今回のポイント～

不用品買い取り業者が来たら…

- ・売る気のない物は見せない
- ・きっぱりと断る
- ・売の場合は契約書をもらう

「不用品衣類を買取ります」

女性から電話があり、訪問を承諾した。来訪したのは男性だった。約束通り衣類を見せたが、「金貨や装飾品はないか」と急かされ、やむを得ず指輪などを見せた。すると、現金1,200円と明細書を渡され、物品を持ち帰られてしまった。亡き夫や叔母から貰った大切な物なので、取り戻したい。

このような相談が、全国の消

費生活センターに寄せられています。

買い取り業者が、事前に買い取りを承諾していない物品を突然売よう要求したり、消費者の自宅を突然訪問して勧誘したりすることは、法律で禁止されています。売らざるものない貴金属などの売却を迫られても、物品を見せずにきっぱりと断りましょう。可能であれば、信頼できる人に同席してもらうといいですね。売却する場合は、必ず契約書をもらい、物品の種類・価格・業者の名称・連絡先などを確認しましょう。

クーリングオフで取り返せる場合もあります。困ったときは、悩まず消費生活センターにご相談ください。

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

Shimotsuke
—男女共同参画宣言都市— しもつけとちぎパートナーシップ
宣誓制度について

栃木県では、性的指向や性自認にかかわらず、誰もが自分らしく生きることのできる社会の実現に向け、9月1日から「とちぎパートナーシップ宣誓制度」を導入しました。

人生のパートナーとして継続的に生活を共にすることを宣誓した2人(一方または双方が性的マイノリティ)に対して、県が宣誓カードなどを交付します。宣誓カードを提示すると、公営住宅への入居や病院での面会(自治医科大学附属病院を含む13病院)、とちぎ結婚応援カード(とちまり)のサービスを利用できます。

婚姻制度とは異なり、法律上の効果が生じるものではありません。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

まちがいさがし

わかるかな?

▼ 南河内スポーツフェスティバル

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42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.catalog-pocket.com/?mict_code=1



iOS Android



○トチギイーブックス

URL <https://www.tochigi-ebooks.jp/>



○マイ広報紙

URL <https://mykoho.jp/>



○マチイロ

URL <https://machi-iro.town/>



12月

しわす
師走
December

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 12月26日(月)

市県民税	4期
国民健康保険税	6期
介護保険料	6期
後期高齢者医療保険料	6期
国民年金保険料	11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	12月11日(日)・GTコミセン
・場所	1月4日(水)・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

16日(金) ゆうが公園

■入会説明会(要申し込み)
午前10時～

21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

12月	天平の丘	下野市勤労者協議会
	花広場	—
1月	天平の丘	小山北ロータリークラブ
	花広場	図書館友の会

■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
				(2)(6)	(3)(5)	(1)(4)
4	5	6	7	8	9	10
(2)(5)	(1)(4)	(3)(6)	(2)(5)	(3)(4)	(1)(5)	(2)(6)
11	12	13	14	15	16	17
(3)(5)	(1)(6)	(2)(4)	(3)(6)	(2)(4)	(1)(6)	(3)(5)
18	19	20	21	22	23	24
(1)(4)	(2)(5)	(3)(6)	(1)(4)	(2)(6)	(3)(4)	(2)(5)
25	26	27	28	29	30	31
(1)(6)	(3)(5)	(2)(4)	(1)(5)	(3)(6)	(1)(4)	(2)(5)

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

P41のまちがいさがしの答え ①後ろの扉 ②羽根付きボール ③審判台の車輪





国際交流員ウィルペルトのコラム

特別なクリスマスのお菓子 Lebkuchen (レブクーヘン)



クリスマスが近づいたら、ドイツのスーパーやクリスマスマーケットなどで特別なお菓子が売られ始めます。Lebkuchen（レブクーヘン）といって、シナモンやクローブ、オールスパイス、カルダモン、ジンジャー、ナツメグ、スターアニス、オレンジとレモンの皮を混ぜたスパイスで味付けした、ブラウニーに似た平たいビスケットです。今月のコラムで皆さんにご紹介したいと思います。



(c) Lebkuchen Schmidt

Lebkuchenは、ドイツの地方によって異なる名前と呼ばれています。Lebkuchenのほかに、Honigkuchen（ホーニヒクーヘン＝ハニー・ケーキ）やPfefferkuchen（プフェファークーヘン＝ペッパー・ケーキ）、Printen（プリンテン）などという名前もあります。

私が育った南ドイツではレーブクーヘンと呼ばれ、有名なニュルンベルクのレーブクーヘンも、そのひとつです。平たい形をしていることから、ラテン語のlibum（平たいケーキ）に由来すると思われる。ちなみに、ニュルンベルクのレーブクーヘンメーカーが初めて記録されたのは、1395年にさかのぼります。

ドイツ東部では、プフェファークーヘン（ペッパー・ケーキ）と呼ばれています。しかし、プフェファークーヘンには、胡椒は使われていません。ただ、多くの香辛料を使用します。中世の時代、東洋からヴェネツィアやジェノバを経由して貿易路に流入する外国産の香辛料を、まとめて胡椒と呼んでいたため、この名前がつきました。



(c) Lebkuchen Schmidt

レブクーヘン職人



ショーウィンドウに山積みされたプリンテン

ドイツ西部には、アーヘン市のプリンテンがあります。アーヘン市は、昔も今も巡礼の町です。1349年以来、アーヘン大聖堂の聖遺物に驚嘆するために、世界中から信者が集まります。プリンテンは、そんなお腹を空かせた旅人たちのための食べ物でした。現代のプリンテンでも、適切に保存すれば何年も食べられます。ドイツ語にも、英語と同じようにプリント（印刷）という言葉があります。プリンテン屋が、蜂蜜入りの柔らかい生地を精巧な彫刻を施した焼き型に押し込んで、聖人などの形をしたケーキを売ったことから、プリンテンと呼ばれるようになったのです。

この他にも、レブクーヘンには、たくさんの種類があります。Oblatenlebkuchen（オブラーテンレブクーヘン）は丸い形で、オブラーテというウェハーに載っています。ハートや星、プレッツェルの形をしているものもあります。できあがったレブクーヘンは、シュガーやチョコレートのコーティングか、プレーンのどれかで食べます。

最も高級なレブクーヘンは、Elisenlebkuchen（エリゼンレブクーヘン）と呼ばれています。小麦粉を使わず、アーモンドやヘーゼルナッツ、クルミなどの粉で作られます。伝説によると、エリゼンレブクーヘンは、あるレブクーヘン職人の娘、エリザベトにちなんで名づけられました。ある日、エリザベトは重い病に倒れ、誰にも彼女を助けられませんでした。そこで、お父さんは特効薬として、ナッツと蜂蜜だけを使い、東洋のスパイスで味を調えたレブクーヘンを焼きました。このレブクーヘンは、今もエリザベトの名で呼ばれています。

私は、必ずしも高級なレブクーヘンを買いません。逆に、どこのスーパーでも売っている、アプリコットジャムを詰めた、外側がミルクチョコレートの、小さなハートのレブクーヘンが一番好きです。クリスマスの時期にドイツに来ることがあれば、おすすめです！



(c) Lebkuchen Schmidt



(c) Marco Verch CC BY 2.0

- 今月のトピックス
- ① トピック 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金…P31
 - ② トピック 水道料金・下水道使用料に関するお知らせ…P33
 - ③ トピック しもつけ産業団地の予約分譲を開始します…P36
 - ④ トピック 令和5年1月より軽自動車OSS・JNKSが開始されます…P37
 - ⑤ トピック 外国人のための日本語教室…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
 誕生日のみんな！おめでとう 道の駅しもつけ イタージキャラクター カンピくん		 ゆいな	12/1 薬物依存症 家族の集い (11.10) パソコンなん でも相談会 (11.16) ※他1回	2 ゆうゆう茶屋 (11.34)	3 チャレンジ教室ポッチャ (11.14) 障がい者施設等販売会・ 展示会(11.32) ※12/9まで	4 郡市町対抗駅伝競走大 会合同練習会兼選考会 (9.16) 移住者交流会(11.26)
5 生涯骨太ク キング (11.11)	6 高血圧予防教室 (11.11) 市民人権講座① (11.16) 心配ごとと悩みごと 相談(11.40) ※他1回	7 リノベーション まちづくり講 演会(11.27)	8  あいちゃん	9 おでかけじど うかん (12.30)	10 人権ミニフェスタ「サナギ」 講演会(11.25) 石橋宿から小金井宿を歩 こう(11.26) 小金井連転区35周年感謝 イベント(11.28) パレトン&ボディーコンディ ショニング(12.35)	11 南河内地区一周駅伝競 走大会(10.18) 口腔がん検診(11.11) 市美術家協会展(11.26) ※12/16まで
12  しょうちゃん	13 こころの健康 相談(11.10) 法律相談 (12.40) ※他1回	14 市民人権講座 ②(11.16) 司法書士相談 (12.40) しもつけ茶屋 (12.35) ※他1回	15  ちーちゃん	16 ごみ減量化に かかる説明会 (12.23) ※他8回 より処グリン (12.35)	17  ちづるちゃん	18 子どもなんでも発表会 シート展示(12.36) ※1/5まで
19 育児・母乳・栄 養相談 (11.10)	20  はるま	21 妄想・アイデア 相談会 (10.28)	22 市民人権講座 ③(11.16) 行政書士相談 (12.40) ママパパ English (12.30)	23 運動基礎教室 (11.12) 介護者交流会 (12.35) 成年後見なん でも相談会 (12.40)	24 ごみ減量化ポスター入 賞作品展示(12.22) ※1/13まで	25 子どもなんでも発表会 実物展示(12.36)
26 子育て巡回相 談(12.17)	27  りお	28 おひさま (12.35)	29	30	31	1/1 元日 ふれあい館温水プール 休業(12.35) ※2/10まで 市役所閉庁(12.4)
2	3	4	5  りっきー	6 グリンの里新 春書きぞめ大 会(11.16) ゆうゆう茶屋 (12.35)	7  るいくん	8 二十歳のつどい 〈旧成人式〉(10.12)

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。

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

UD
FONT