

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

2

令和5年2月発行（毎月1日発行）No.205



はたち
下野市二十歳のつどい

目次 Contents

- 3 選挙に関する重要なお知らせ
- 4 窓口・行政手続きをデジタル化します
- 6 まちの話題
- 8 保健便り
- 10 出産・子育て応援給付金、新型コロナについて
- 11 子育て支援センター
- 12 自治医科大学附属病院 連携協働コラム
- 14 レッツスポーツ
- 15 環境トピックス
- 16 障がい福祉瓦版
- 17 地域共生社会ってどんな社会？ No.2
- 18 しもつけ福祉大会
- 19 ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定制度
- 20 青少年育成市民会議だより 美蕾^{みらい}
- 22 生涯学習だより
- 23 地域おこし協力隊通信
- 24 図書館だより
- 26 新・下野市風土記
- 27 国民年金だより
- 28 春の火災予防運動
- 29 暮らしの情報
- 42 2月のカレンダー
- 43 国際交流員ウィルペルトのコラム
- 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

下野市二十歳のつどい

令和5年1月8日、「下野市二十歳のつどい」が開催されました。石橋・南河内・国分寺の3会場に計478名が出席し、有志の実行委員のもと、式が進行されました。

令和4年4月1日から、民法における成年年齢が18歳へ引き下げられました。今回は、これまで「下野市成人式」としていた名称を変更し、従来どおり20歳を対象として開催されることとなって

から初めての開催となります。坂村市長からは「全員が同時に成人となる今までにない出来事に、戸惑いや不安を抱くこともあったかと思います。今日をきっかけに、1人の大人として自分らしくどのように生きるか考えてみてください」とメッセージが送られました。式前後は旧友や恩師と再会を喜び合う様子が見られ、和やかなムードに包まれていました。式の詳細は来月号でお知らせします。

小山地区 定住自立圏

下野市の花まつり

天平の丘公園は、国指定史跡の下野国分寺跡・尼寺跡を有し、また、桜の名所として知られています。園内には日本3大桜の根尾谷淡墨桜・三春滝桜・山高神代桜の子孫樹のほか、しだれ桜や八重桜など、約30品種の桜が次々と咲き乱れます。

また、令和元年11月に行われた令和の大嘗祭では、新穀を献上する悠紀^{ゆき}地方に栃木県が選ばれました。歌会始選者の篠弘氏が県内の自然や習俗などに着材し詠進された風俗歌九首のなかに、下野市の天平の丘を表した歌が詠まれ、大饗^{だいきょう}の儀において宮内庁楽部により作曲・演奏されました。

『三月の 淡墨桜を皮切りに 咲き広げれる 天平の丘』

当公園では、3月18日(土)から4月30日(日)まで「天平の花まつり」を開催します。古の飛鳥文化の面影を残す「東の飛鳥」下野市で、ゆったりと花見散策に出かけてみてはいかがでしょうか。

■問い合わせ先 市観光協会 ☎ <http://www.shimotsuke-ta.com/>



天平の丘公園の淡墨桜

■人口と世帯（1月1日現在）

人口/60,140人（-54）、男性/29,884人（-23）、女性/30,256人（-31）、世帯数/25,306世帯（-15）

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



選挙に関する重要なお知らせ

■申し込み・問い合わせ先 市選挙管理委員会 ☎(32)8916
✉gyousei@city.shimotsuke.lg.jp

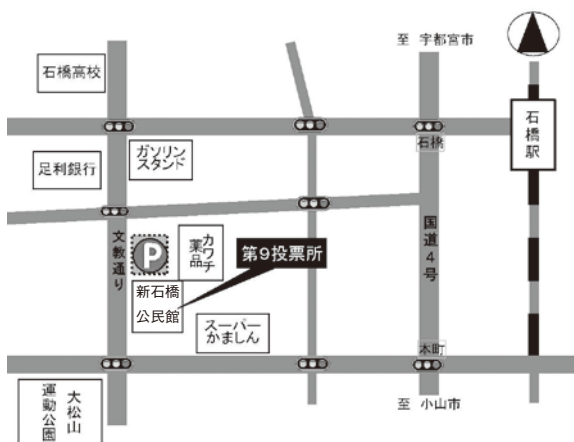
石橋公民館移転に伴い投票場所を変更します

石橋公民館の移転に伴い、令和5年4月執行予定の栃木県議会議員選挙から第9投票区の投票所を変更します。投票にお出かけの際は、お間違いのないようご注意ください。

第9投票区投票所：新 石橋公民館（石橋629番地1）

投票区の区域

上町、寿町、栄町一丁目、栄町二丁目、石町、本町のうち住所が石橋の区域



期日前投票所までの送迎バス運行を廃止します (タクシーによる無料送迎をご利用ください)

令和5年4月執行予定の栃木県議会議員選挙から、期日前投票所までの送迎バス運行を廃止します。

期日前投票所にご来場の際は、タクシーによる無料送迎をご利用ください。

タクシーのご利用は事前に登録が必要となりますので、詳しくは市選挙管理委員会までお問い合わせください。



タクシーによる無料送迎の利用要件

下野市の選挙人名簿に登録され、①～③のすべてに該当する方
①投票時に市内に居住している
②自宅から期日前投票所までの移動が困難であり、交通手段または補助の移動手段（家族の送迎）がなく、自宅から期日前投票所までの直線距離が概ね1km以上離れている
※自宅から期日前投票所までの直線距離が概ね1km未満でも、次のア・イのいずれかに該当する場合は利用が可能です。

- ア 要介護1～4のいずれかの認定を受けている
- イ 身体障がい者手帳1～4級のいずれかに該当している
- ③次のA・Bいずれかに該当する
A 自ら送迎車両まで移動できる
B 自ら送迎車両まで移動することは難しいが、介助者が同伴できる

■利用登録期間 随時受付
※栃木県議会議員選挙でタクシーによる無料送迎を利用する方は、3月17日(金)までにお手続きください。

タクシー利用の流れ

市選挙管理委員会に登録申請書を提出



市選挙管理委員会から投票所入場券とともにタクシー利用券を送付



利用者が期日前投票期間にタクシーを手配・利用

投票立会人を募集します

政治や選挙をもっと身近に感じていただき、気軽に出かけられる投票所を目指して、投票立会人を募集します。

投票立会人とは

投票所で投票が公正に行われているかチェックするため、投票に立ち会っていただく方です。

当日投票立会人

■立会場所

あなたの投票区の投票所（可能な方は別の投票区の投票所）

■立会時間 午前7時～午後7時

■報酬 10,000円（規定の源泉所得税を控除）

期日前投票立会人

■立会場所

下野市役所 1階市民ロビー

■立会時間

午前8時30分～午後8時

■報酬 9,600円（規定の源泉所得税を控除）

■共通事項

■昼食 弁当を支給

投票立会人になるには

申込者は、投票立会人候補者名簿に4年間登録されます。

■申込方法 電話またはメール
※住所・氏名・生年月日・電話番号・所属政党の有無・立会希望（当日・期日前・両方）をお知らせください。

■申込期間 随時受付

※令和5年4月執行予定の栃木県議会議員選挙の投票立会人は、2月28日(火)までの申込者を優先します。

マイナンバーカードで

窓口・行政手続きを

デジタ

しもつけオンラインサービス (窓口手続きのオンライン化)

2月6日(月)から、インターネットを利用して行政手続きを行うサービスを開始します。

Q1 「しもつけオンラインサービス」とは、どんなサービスですか？

A1 これまで市役所の窓口に出向いたり電話で申し込んだりする必要があった手続きを、ご自身のスマートフォンやパソコンを使って行うことができます。


Q2 どんな手続きに利用できるのですか？

A2 こども医療費の申請手続きや介護手当の受給申請、粗大ごみの搬出予約など、約50手続きが対象です。
※対象となる手続きには、書類提出のため、後日来庁が必要となるものがあります。
※一部の手続きでは、有効期間内の署名用または利用者用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードが必要です。

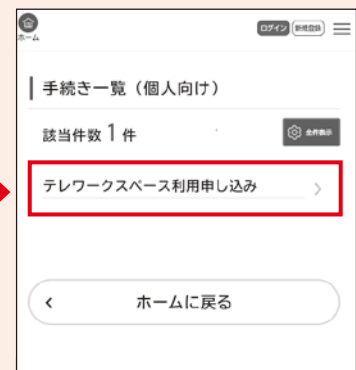
対象手続きは
今後拡充予定！

Q3 利用方法は？

A3

1. 「しもつけオンラインサービス ホームページ」へアクセスします。

<https://lgpos.task-asp.net/cu/092169/ea/residents/portal/home>
2. 利用者登録を行います。
 - ①画面右上の「新規登録」を選択
 - ②利用規約の同意
 - ③メールアドレスの登録
 - ④登録したメールアドレスに送られる認証コードを入力
 - ⑤利用者情報の登録（氏名、電話番号、生年月日、パスワードの設定）
 - ⑥入力内容の確認→本登録完了
3. 画面右上の「ログイン」ボタンからログインします。
4. 「申請できる手続き一覧」から手続きを選択します。「キーワード検索」や「カテゴリ検索」が便利です。

URLと二次元コードは、
2月6日からアクセスできます



5. 申請フォーマットから必要事項を入力し、申請手続きを行います。

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886 ✉sougouseisaku@city.shimotsuke.lg.jp

しもつけクイズ

正解は①

詳しくはホームページをご覧ください。

ル化 します

市民の皆さま1人ひとりのライフスタイルに合わせて市への申請や届出ができるよう、窓口や行政手続きのデジタル化を進めます。

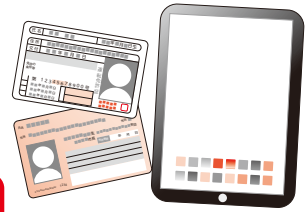
しもつけワイズ

問2

子育て支援センターの場所と名称の組み合わせとして正しいものは次のうちどれ？
①わかば保育園・ゆりかご
②ゆうゆう館・つくし
③あおば保育園・みるく

かんたん窓口システム (窓口手続きの簡素化)

2月6日(月)から、住所変更手続きにおける「申請書を書かない窓口」を開始します。



Q1 「かんたん窓口システム」とは、どんなシステムですか？

A1 市民課で住所変更の手続きをした方が、市民課以外の課でどのような手続きが必要かを案内するシステムです。
また、申請書の記入補助機能により、申請書に氏名や住所を記入する必要がなくなります。

Q2 どんな人が利用できるのですか？

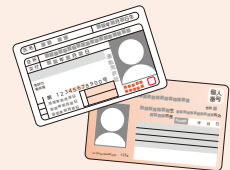
A2 転出・転入・転居といった住所変更の手続きをする方が利用できます。

対象業務は
今後拡充予定！

Q3 手続きの流れはどうなりますか？

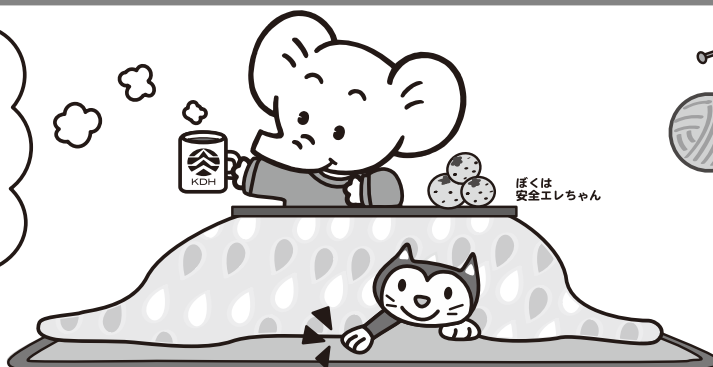
A3

- ①発券機で住所変更の番号札をお取りください。
- ②順番が来たら受付をします。
本人確認のため、マイナンバーカードや運転免許証などをご提示ください。これらの本人確認書類を専用のカードリーダーに差し込み、氏名や住所をシステムで読み取ります。
- ③職員がタブレット端末を操作しながら、新しい住所や家族構成などについて質問しますので、お答えください。
- ④質問の回答結果により、職員が住所変更の処理を行います。
- ⑤市民課での手続き完了後、住所変更に伴い他課（社会福祉課、こども福祉課など）で手続きが必要な方には、職員が「手続案内票」をお渡しします。
- ⑥「手続案内票」に記載されている課で手続きをしてください。
各窓口を設置されたカメラで「手続案内票」の二次元コードを読み取ると、氏名や住所などの情報が印字された状態で申請書が出力されるため、書類を書く負担を軽減できます。



■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8896 ✉shimin@city.shimotsuke.lg.jp

こたつ布団と
敷き布団を
併用すると
熱が逃げ
ないよ！



冬の
省エネルギー

KDH 関東電気保安協会
<https://www.kdh.or.jp/>



吉田村Villageが栃木県マロニエ建築賞を受賞

令和3年8月にオープンした吉田村Village（本吉田784）が、第34回栃木県マロニエ建築賞を受賞し、このプロジェクトを手掛けた建築主の(一社)シモツケクリエイティブ・山口貴明様、伊澤敦彦様、設計者の(有)アトリエ慶野正司一級建築士事務所・慶野正司様、施工者の(株)小林工業・小林英一郎様が、12月26日に市長へ受賞を報告しました。

山口様は、「地域のまちづくり会社として市民の願いを形に変えるお手伝いをさせていただいた。地元でなりわいをする人たちが50年後も100年後もここに残りたいと思えるような場所をつくりたい」と話しました。

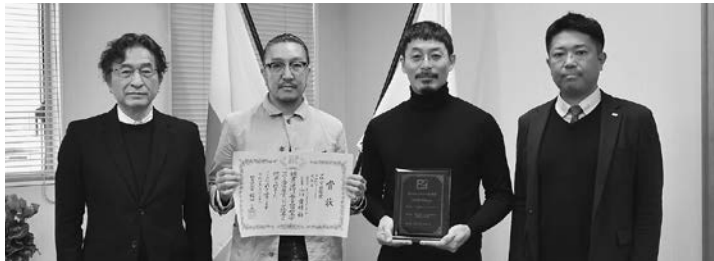
マロニエ建築賞とは

都市景観の形成、歴史・文化の創造及び建築水準の向上に寄与する「特に優れた建築物」として選出された建築物1点を表彰するものです。今回の応募総数は35点でした。

吉田村Villageとは

農協跡地に残る築80年の大規模な大谷石蔵を、物販店舗や宿泊施設にリノベーションして誕生しました。かつて村のシンボルであった大谷石蔵を大切に生かすことで、地域文化の継承、脱炭素社会やSDGsの実現にも貢献しています。

また、地域有志グループと設計者が協力して実現したプロジェクトでもあり、今後も周辺地域を巻き込んで、地域の価値をさらに高めていくことが期待されます。



慶野様

山口様

伊澤様

小林様



↑建物外観 往時をしのばせる大谷石をそのままに

↓建物内観 人と人をつなぐ魅力的な空間を創出



下野市産おいしいお米コンクール

おいしいお米を表彰

下野市認定農業者連絡協議会と共催で、第6回下野市産おいしいお米コンクールを開催しました。

市内認定農業者から出品していただいた下野市産の新米54点を食味分析鑑定し、タンパク質や水分、アミノ酸の値を測定した結果、手塚悠太郎様（中川島）、甲田耕治様（本吉田）、須藤勇樹様（下古山）の生産した新米が、特に優秀な品質であったことから、手塚様が下野市長賞、甲田様と須藤様が下野市認定農業者連絡協議会長賞を、それぞれ受賞しました。

3名の方の新米は、第24回米・食味分析鑑定コンクール国際大会へエントリーしました。



手塚様

甲田様

須藤様



全国社会福祉協議会長表彰

おめでとうございます

12月13日、東京都浅草公会堂で全国社会福祉大会が開催され、前民生委員・児童委員の手塚民子様、在任15年以上でその功労が顕著であるとして、全国社会福祉協議会長表彰を受賞しました。



しもつけワイズ

問3

下野市で新しく登録制度ができたものは次のうちどれか？

① 防災管理者

② 防災危機管理者

③ 防災士

人権ミニフェスタを開催しました

なだぎ武さんがいじめ体験を講演

12月10日の世界人権デーに合わせ、グリムの館で下野市人権ミニフェスタを開催しました。

当日は、お笑いタレント・漫談家のなだぎ武さんが登壇し、ご自身のいじめ・ひきこもり体験と、その経験から立ち直るまでを明るく講演してくださいました。

参加者からは、「とても有意義な講演だった」「人権について真剣に考えようと思った」といった感想が寄せられました。



自治会加入促進に関する協定を締結

市自治会長連絡協議会・県宅地建物取引業協会

12月21日、市と市自治会長連絡協議会、県宅地建物取引業協会の3者により、自治会加入促進に関する協定が締結されました。

市内146自治会による地域での交流は、地域の安全と住民の安心を守るために欠かせませんが、自治会の加入率は年々低下しています。そこで、住民の転入・転居の際、不動産業者から自治会加入を促すパンフレットを配布してもらうなど、3者が協力して自治会への加入促進を図ることで合意しました。



下野国分寺跡の落ち葉さらいを行いました

国分寺小学校4年生

12月14日、国指定史跡下野国分寺跡の落ち葉さらいが行われました。

90名の国分寺小学校4年生の児童が、自然に親しみながら約1時間の作業を実施しました。

作業前には、児童らは文化財課職員から学校名の由来にもなっている下野国分寺跡についての解説などを聞きました。





ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

「にんしんSOSとちぎ」を開設しています

様々な事情による思いがけない妊娠などで不安や悩みを抱えている方やその関係者から、相談をお受けします。

■対象者

予期しない妊娠などにお悩みの方、その関係者（パートナーや家族など）

■相談員

専門の研修を受けた助産師

■相談方法

電話またはメール

電話相談

■受付日時

火曜日 午前10時～午後2時

土曜日 午後2時～6時

■相談先 ☎050(5526)4662

メール相談

■受付日時 24時間受付

※返信は原則として、電話相談の受付日時に行います。

■相談先

🌐 [https://ninshin-](https://ninshin-sos-tochigi.com/)

sos-tochigi.com/

※相談フォームか

らご相談ください。

※上記ホームページやInstagram(ID:ninshinsostochigi)で、妊娠・避妊などに関する情報を掲載・発信しています。

■問い合わせ先

県子ども政策課

☎028(623)3064



献血にご協力ください

皆さんの善意による献血が、病気やけがなどで輸血を必要とする患者さんの命を救います。

■日時 3月22日(水)

午前10時～11時45分

午後1時～4時

■場所 市役所

■献血基準（全血献血のみ）

	200ml	400ml
年齢	16～69歳	男性17～69歳 女性18～69歳
体重	男性 45kg以上 女性 40kg以上	50kg以上

※65歳以上は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などの急激な温度変化により、血圧が大きく変動することです。これは脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患を引き起こすことに繋がります。栃木県は、全国と比べると脳卒中や心臓病の死亡率がとて高いです。温度差を少なくすること心がけ、ヒートショックを防ぎましょう。

ヒートショックを防ぐポイント

・家の中の温度差を少なくし、室温は18度以上にしましょう。高齢者や小さなお子さんがいるご家庭は、より暖かい温度にしましょう。

・足元から冷えるため、靴下を履いたり、ホットカーペットを利用しましょう。

・トイレや脱衣所は寒いので、簡易ヒーターなどを設置しましょう。

・体に負担をかけないために、お風呂の温度は41度以下に設定し、入浴時間は10分以内にしましょう。

・感染症対策のために、こまめに換気をして、空気を入れ替えましょう。

歯科医師会市民公開講座が開催されます

■日時 2月26日(日)

午前10時～正午

■場所 市役所

■テーマ

「スポーツ歯科ってなあに？」～子供から大人まで マウスガードやお口の健康について～

■申込方法

申し込みフォームまたは電話

■申込期限 2月10日(金)

■申し込み・問い合わせ先

小山歯科医師会事務所

☎(39)7290

(平日の正午～午後4時)

※詳細は、広報しもつけ1月号10ページをご覧ください。



■ ロタウイルスによる胃腸炎にご注意ください

例年、春先から初夏にかけて乳幼児を中心に流行する胃腸炎の多くは、ロタウイルスによるものです。

感染者の便には1g当たり100億から1兆個のウイルスが含まれ、おむつ交換の際に感染することもあります。

感染すると2日から4日の潜伏期間を経て、下痢やおう吐を繰り返し、重い脱水症状が数日続きます。

また、意識の低下やけいれんのほか、合併症として脳炎や急性腎不全などを起こすことがあります。

特に、初めて感染したときに症状が強く現れる傾向がありますので、乳幼児期のお子さんに症状がみられたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

ロタウイルスワクチン

県内ほとんどの医療機関で、対象期間内に接種すれば無料になります。

里帰りなどにより県外の医療機関で接種する場合は手続きが必要になりますので、健康増進課までお問い合わせください。

	ロタリックス	ロタテック
対象期間	生後6～24週までの間	生後6～32週までの間
	※1回目は生後14週6日までに接種してください。	
接種回数	4週以上の間隔をおいて2回	4週以上の間隔をおいて3回

相 談

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さんの成長・発達や、授乳・離乳食に関する相談をお受けします。

■日時 3月13日(月)

午前9時30分～11時30分
※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 3月10日(金)

■ 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お受けします。

■日時 2月27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、看護師
※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)。

■ こころの健康相談

眠れない、やる気が出ない、食欲がないなどの悩みを抱えていませんか？

市では、精神科医による無料相談を実施しています。ひとりで悩まずお気軽に相談ください。

相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

■日時 3月14日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名(予約制)

■申込期限 3月7日(火)

相 談

■ 高血圧予防教室

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 3月3日(金)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 市役所 2階会議室

■内容

- ・高血圧予防について
- ・家でできる運動の実践
- ・塩分控えめの食事のポイント

※減塩おかずの試食を持ち帰りできます。

- ・おうちのみそ汁塩分測定

■対象者 40～74歳の市民で高血圧予防に興味のある方、またはそのご家族

■定員 20名(要申し込み)

■持ち物

自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、マスク

※運動ができる服装と運動靴でお越しください。

■申込期限 2月28日(火)



子育て家庭を応援します

妊娠 & 出産 した方に

出産・子育て応援給付金



出産応援金…妊娠の届出時に面談を行い、申請すると5万円が支給されます。

子育て応援金…出産後の赤ちゃん訪問時に面談を行い、申請するとお子さん1人につき5万円が支給されます。

経済面での負担を軽減するため、応援金を支給します！

令和4年4月1日～12月31日に
妊娠届出または出産した方

➡ 対象者の方には、個別に通知します。手続きや支給方法の詳細は、通知内容をご確認ください。

令和5年1月以降に妊娠届出または出産した方

➡ 対象者の方には、個別に通知します。手続きや支給方法の詳細は、通知内容をご確認ください。
また、準備が整いしだい順次、窓口での妊娠届出時の面談及び出生後の赤ちゃん訪問で、申請手続きをご案内します。

支給額

妊娠届出時 5万

出産後 5万

※生まれたお子さん1人につき

合計 10万

妊娠中・出産後の相談をより充実させます！

妊娠届出時、妊娠8か月頃（面談は希望者）、赤ちゃん訪問（産後1～2か月頃）の際に、アンケートや面談を実施し、お話を伺いながら出産や育児について支援をしていきます。

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

◆◆ 新型コロナウイルス感染症について ◆◆

新型コロナウイルス感染症の罹^り患後症状

新型コロナウイルス感染症の治療や療養が終わった後、感染性がなくなったにもかかわらず、療養中にみられた症状が続いたり、新たに症状が出現したりするなど、様々な罹患後症状（いわゆる後遺症）がみられる場合があります。WHO（世界保健機関）では、後遺症を「症状が2か月以上持続し、他疾患による症状として説明がつかないもの。感染し発症から3か月経った時点でもみられる」と定義しています。

新型コロナウイルス感染症の後遺症の代表的症状として、次のようなものがあります。

- ・疲労感・倦怠感^{けんたい} ・関節痛 ・筋肉痛 ・せき、たん ・息切れ ・胸痛 ・脱毛 ・記憶障害 ・不眠
- ・集中力低下 ・頭痛 ・抑うつ ・嗅覚障害 ・味覚障害^{あじわい} ・動悸^{どうき} ・下痢 ・腹痛 ・睡眠障害

体調不良が続くと感じたら、まずはかかりつけ医や診断・治療を受けた医療機関など、身近な医療機関にご相談ください。後遺症相談対応医療機関一覧は、県ホームページから確認できます。

また、かかりつけ医を持たない、対応が難しいなどの場合には、下記の相談窓口へご相談ください。

コロナ後遺症相談センター ☎0570(783)383（土日・祝日含む午後3時～9時）

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

おやこであそぼう!

■問い合わせ先 こども福祉課 ☎(32)8903

子育て支援センター

市では、乳幼児期のお子さんと保護者の皆さんの交流の場として、市内3箇所に子育て支援センターを設置しています。センターでは、お子さんへの遊びや親子のふれあい活動を提供するほか、保護者同士の交流を広げる場を提供しています。

様々なイベントを行っているほか、保育士による育児相談も実施しています。お気軽にお越しください。

子育て支援センターつくし ☎(43)1233

ゆうゆう館内にある「つくし」では、親子で自由に好きな遊びを見つけ楽しむことができる場を用意しています。

室内だけでなく、中庭には砂場やすべり台があるため、外気にふれて遊ぶこともできます。

定例の「にこにこタイム」(毎週木曜日)や「特別活動」などの行事は、和やかな雰囲気親子同士がふれあえる場となっています。

「あたたかく ゆったりと」子育てを応援させていただきます。どうぞお気軽に遊びに来てください。

開所時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分
(正午～午後1時、土日・祝日、年末年始を除く)



子育て支援センターゆりかご ☎(48)5530

あおば保育園内にある「ゆりかご」では、毎月、誕生会や制作活動・体を動かす活動・ベビー講座など、たくさんのイベントが用意されています。育児経験豊富なベテラン保育士がいますので、育児相談や子ども同士の遊び、ママたちのリフレッシュも気軽にさせていただきます。

小学校入学前までご利用いただけますので、子ども達の遊びを広げる場、保護者のふれあいの場として、ぜひ一度親子で遊びにいらしてみてください。お待ちしております。

開所時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後3時30分
(土日・祝日、年末年始を除く)



子育て支援センターみるく ☎(39)6305

わかば保育園内にある「みるく」では、毎月、制作活動・体を動かす活動・マッサージや看護師講座など、たくさんのイベントが用意されています。初めての育児で不安だった方も、イベントや園外活動を通して、楽しく参加されています。ぜひ、同じ年頃のお子さんを持つお友達を作って、子育ての輪を広げましょう。

小学校入学前までご利用いただけますので、育児相談や子ども同士の遊び、ママたちのリフレッシュにも気軽にご利用ください。お待ちしております。

開所時間：月曜日～金曜日 午前9時～午後3時30分
(土日・祝日、年末年始を除く)



しもつけワイズ

問5

① 2月6日から開始されるサービスとして、正しいものは次のうちどれ?
② かんたん窓口システム
③ しもつけオンラインサービス

各センターでは、毎月行事予定を作成しています。
詳しくは、各センターの二次元コードを読み取り、ホームページをご覧ください。

フレイル・サルコペニアを予防して、寒い冬を乗り切ろう！

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

トピックス

フレイル・サルコペニアとは…

フレイルとは、加齢に伴う心身の活力（運動機能や認知機能など）の低下や、併存する複数の慢性疾患の影響により日常生活に支障をきたし、心身が疲れやすく弱った状態をいいます。一方で、フレイルは適切な介入・支援により、生活機能の維持や向上が可能な状態ともされています。つまり、「健康な状態」と「日常生活でサポートが必要な介護状態」の中間を意味します。

サルコペニアとは、加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態を表しています。

はじめに

フレイル・サルコペニアを予防するには、健康長寿のための3つの柱である①栄養（食・口腔機能）、②運動、③社会参加が重要です。今回は、フレイル・サルコペニアを予防するための食事について紹介します。



1. フレイルとサルコペニアの診断基準

フレイルの診断基準を表1に示します。体重減少、筋力低下、疲労感、歩行速度、身体活動で評価します⁽¹⁾。

表1 日本版フレイルの診断基準 <改訂日本版フレイル基準（J-CHS基準）⁽¹⁾より改編>

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の（意図しない）体重減少
筋力低下	握力：男性<28kg、女性<18kg ^{*1}
疲労感	ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒 ^{*2}
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2ついずれも「週に1回もしていない」と回答
(該当項目数)	0項目：健常（健康） 1～2項目：プレフレイル（フレイル前段階） 3項目以上：フレイル

- ※1 目安として、ペットボトルやビンの蓋が開けにくい
- ※2 目安として、横断歩道を青信号で渡りきれないことがある



一方、サルコペニアは、筋肉量の減少・筋力の低下・身体機能の低下という3つの基準で判定されます。

ここで、簡単にサルコペニアのリスクを診断する「指輪っかテスト」(図1)を紹介します。指輪っかテストは、計測器を使わず、自分の指を使って筋肉量を測る簡易的なチェック方法で、「サルコペニア診療ガイドライン2017年版」⁽²⁾でも推奨されています。ふくらはぎを「囲めない」「ちょうど囲める」「すき間ができる」の3つに分けたとき、指の輪よりも足が細くて「すき間ができる」人は要注意です。筋肉量が減り、筋力が低下している恐れがあり、将来的に介護や寝たきりになる可能性が高くなります。

- ①膝を直角にして、足の裏がしっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子や台に座ります。
- ②親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足のふくらはぎで調べます。

低 ← サルコペニアのリスク → 高



図1 指輪っかテスト

2. フレイル・サルコペニアを予防する食事

フレイル・サルコペニアに対して運動を行うことはとても大切ですが、運動と同様に食事も重要と考えられています。まずは、十分なエネルギーの摂取に加え、たんぱく質の適切な摂取が必要です。

たんぱく質は、筋肉を作るうえで不可欠な栄養素とされており、食事からしっかりと摂ることが求められています。サルコペニアの予防には、体重1kg当たり1g以上のたんぱく質の摂取が推奨され、サルコペニアの改善のためには、体重1kg当たり1.2~1.5g程度のたんぱく質摂取が必要とされています⁽³⁾。つまり、体重が60kgの方であれば、毎日60~90g程度のたんぱく質を摂取することが求められます。たんぱく質は、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに豊富に含まれるので、このような食材を図2のように意識的に摂取することが大切です。なお、これらのたんぱく質は、なるべく3食均等に摂ることが大切です。朝食や昼食のたんぱく質摂取量が少なくなりやすいので、意識して食べましょう。

また、たんぱく質を摂ることだけが大切というわけではありません。たんぱく質を多く含む主菜だけでなく、主食や副菜などもバランスよく摂ることが大切で、多様な食品摂取が体の機能を維持するのに重要と考えられています⁽⁴⁾。

図3に示す「食品摂取の多様性得点」とは、肉類、魚介類、卵類、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、緑黄色野菜、海藻、いも、果物、油脂類（油を使った料理）の10食品群より構成される多様な食品を、それぞれ「ほぼ毎日摂る」場合を1点とした合計点で表されます。この得点が高いほど、筋肉の量や機能が良好に保たれやすいことが報告され、フレイル予防にも繋がります。最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう！

なお、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患をお持ちの方は、たんぱく質の摂取を控えるように指導されている場合がありますので、一度かかりつけの医師にご相談ください。

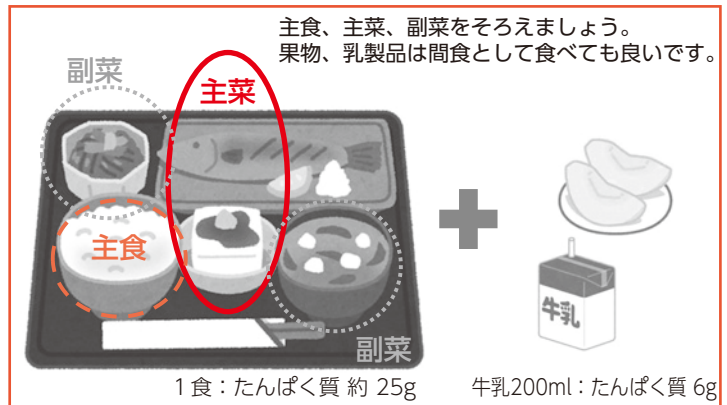


図2 フレイル・サルコペニア予防のための食事の目安

ほぼ「毎日」食べる食品の数は？	
①肉類 (牛・豚・鶏・ハム・ウインナー)	1点
②魚介類 (魚・貝・いか・たこ)	1点
③卵類 (鶏卵)	1点
④大豆・大豆製品 (豆腐・納豆・生揚げ)	1点
⑤牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズ)	1点
⑥緑黄色野菜	1点
⑦海藻 (わかめ、のり、寒天)	1点
⑧いも (さといも、じゃがいも、さつまいも)	1点
⑨果物	1点
⑩油を使った料理 (揚げ物、炒め物)	1点
あなたの食品摂取の多様性得点は	_____点

図3 食品摂取の多様性得点⁽⁴⁾



おわりに

65歳以上の約1割がフレイルに該当⁽⁵⁾、75~79歳の男女ともに約2割、80歳以上では男性の約3割、女性では約半数がサルコペニアに該当することが報告されています⁽⁶⁾。また、サルコペニアになると死亡、要介護となるリスクが、いずれも約2倍高まると言われています。超高齢化社会を活力あるものにするためには、一人一人が健康で長生きができるようにする必要があります。まず食生活を見直しましょう。



【文献】

- (1) Satake S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20 (10) : 992-993
- (2) サルコペニア診療ガイドライン作成委員会編. サルコペニア診療ガイドライン2017年版. ライフサイエンス出版2017
- (3) サルコペニア診療実践ガイド作成委員会編. サルコペニア診療実践ガイド. ライフサイエンス出版2019
- (4) 熊谷修, 他. 日本公衆衛生雑誌 50 (12) , 1117-1124, 2003 (5) Shimada H, J AM Med Dir Assoc.14:518-24,2013
- (6) Kitamura A, et al. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2021 Feb;12 (1) :30-38

■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？ 35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



問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

各種キンボールスポーツ大会の中止

以下の大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。参加を楽しみにされていた選手の皆さまには申し訳ございませんが、ご了承くださいませようお願いします。

2月4日(土)

市内小学校対抗キンボールスポーツ大会カンピくんカップ

3月12日(日)

下野オープンキンボールスポーツ大会2023

秋のハイキングを行いました

11月19日、市スポーツ推進委員会が実施しているシニアスポーツ塾で秋のハイキングを行い、日光市龍王峡ハイキングコースを巡りました。

約20名が参加し、約3kmの行程を、晩秋の紅葉を楽しみながら歩きました。



ジョギング教室を行いました

11月26日、大松山運動公園陸上競技場でジョギング教室を行いました。

講師に市スポーツ推進委員・市陸上競技部の篠原寛明氏をお招きし、ランニングに関する基礎的知識とトレーニング法を学びました。



オクトーバー・ラン&ウォーク 全国自治体対抗戦に参加しました

昨年10月に行われたオンラインイベント「オクトーバー・ラン&ウォーク2022」では、全国から349自治体に参加しました。

下野市は延べ480名が参加し、ランニングの部で18位、ウォーキングの部で79位となりました。中でも「人口5万～10万人規模の自治体部門」において、「人口あたりの参加率」で下野市は全国2位、「全員累計距離数」で全国3位となりました。市民の皆さまのご活躍により好成績を残すことができました。ご参加ありがとうございました。

また、参加者の中から抽選で、市オリジナル参加特典をお送りしました。

来年もぜひご参加ください。

健康麻雀交流大会 参加者募集

■日時 2月25日(土)

午前9時～正午
(午前8時45分集合)

■場所 スポーツ交流館
2階ミーティング室

■対象者 市在住の方

■定員 28名(先着順)

■参加費(当日徴収)

一般 500円(保険代含む)

会員 無料

■持ち物 飲み物

■申込方法

スポーツ交流館窓口に申込書を提出(電話不可)

■申込期間 2月6日(月)～

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ事務局(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)

障がいのある方も楽しめる スポーツ教室 参加者募集

障がいのある方もない方も一緒に、気軽にスポーツを楽しむ教室です。パラリンピックでも話題のポッチャを楽しみましょう!

■日時 3月4日(土)

午前9時30分～11時30分
(受付は午前9時15分～)

■場所 国分寺B&G海洋センター

■対象者

① 障がいのある方

② ①の引率者

■参加費 200円(引率者は無料)

■服装・持ち物

運動ができる服装、体育館シューズ、飲み物、タオル

■申込方法 電話

■申込期間 2月21日(火)～

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺事務局(国分寺B&G海洋センター内) 増山

☎(44)0849(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)



環境トピックス



■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

焼却ごみの減量化、紙ごみ類の資源化にご協力ください

ごみ処理施設において、出された燃やすごみの内容を調査した結果、プラ容器包装や雑紙など、分別すれば資源として再利用できるものが多く混入していました。

ごみの急激な増加は、ごみ処理費用の増加につながります。ごみ焼却炉への負担が増えることで、ごみ処理施設で処理しきれなくなるおそれもあります。引き続きごみの分別、減量化、資源化にご協力ください。

ごみに関する説明会を開催しました

昨年12月に開催したごみ減量化に関する説明会では、市内9会場にて延べ188名の方にご参加いただき、ありがとうございました。

当日の資料などは、市ホームページに掲載しています。

<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0296/info-0000008184-0.html>



浄化槽をご使用の皆さまへ

浄化槽が正しく機能するよう、浄化槽法により保守点検や清掃、法定検査が義務付けられています。

保守点検（年3～4回以上）

県の登録業者に委託してください。回数は種類や大きさによって異なります。

清掃（年1回以上）

市で許可されている業者に委託してください。

法定検査

保守点検や清掃とは別に、次の2つの検査を受ける必要があります。指定検査機関または保守点検業者に委託してください。

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

■問い合わせ先

（一社）栃木県浄化槽協会
☎028(633)1650

2月は「正しい猫の飼い方推進月間」です

県では、猫の適正な飼い方の普及と啓発を推進しています。猫に関する苦情が増えています。飼い主として責任をもち、正しく飼いましょう。

野良猫にエサを与えないで

責任をもって飼えないのであれば、無責任な餌やりはやめましょう。



猫は室内で飼いましょう

猫は、十分なエサがあって、安全でストレスが発散できる環境ならば、広い場所は必要としません。

猫の一生に責任を

猫の寿命は14年程度です。飼い主には、その一生を見届ける責任があります。やむを得ず飼えなくなったときは、必ず新しい飼い主を探してください。

■問い合わせ先

県動物愛護指導センター ☎028(684)5458

不用品リサイクル情報

市では、不用品リサイクル情報の提供をしています。

〈譲りたい〉

- 石橋幼稚園男児制服（130、夏・冬）
- ひな人形（5段のケース入り）
- 電子辞書（シャープ製、品番PW-M800）
- 42型液晶テレビ ・ ベビーベッド
- ポータブルトイレ（介護用）
- 将棋盤セット（プラスチック製）

〈譲ってほしい〉

- 南河内第二中学校制服、体操服（165以上）
- 細谷小学校体操服（150以上、夏・冬）
- 車いす ・ 電気ストーブ ・ ノートPC
- 原付スクーター
- 自転車（女性用、24インチ）

障がい福祉瓦版

せいねん こうけん せいど 成年後見制度



■問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

知的障がい、精神障がい、認知症などの理由で判断能力が不十分な方は、自ら預貯金や不動産などの管理をしたり、介護・障がい福祉サービスの利用手続きをすることが難しい場合があります。



このような判断能力が不十分な方を法的に保護し、支援するのが「成年後見制度」です。

成年後見制度の種類

成年後見制度には、大きく分けて2つの制度があります。

① 任意後見制度

自分が元気なうちに、将来手助けしてほしい人を決めておく制度
(任意後見人)



現在、十分な
判断能力がある

契約
(公正証書)

将来、判断能力が不十分になった場合に、
あらかじめ契約しておいた内容で
任意後見人が支援します。



② 法定後見制度

判断能力が不十分になったあとに、手助けしてくれる人を決める制度
(補助人・保佐人・後見人)



判断能力が
不十分

家庭裁判所へ
申し立て

ご本人の判断能力の程度に応じて、
「補助」「保佐」「後見」の
3つの制度があります。



成年後見人などにしてもらえること

身上保護

- 必要な医療、福祉サービスの利用契約の締結
- 利用したサービスに関する費用の支払いなど

財産管理

- 預金通帳、印鑑の管理
- 不動産の管理や処分など



成年後見人などにお願ひできないこと

- 手術や治療など医療行為への同意
- 日用品の買い物、食事の介助
- 遺言作成、婚姻・離婚の手続き
など



もっと詳しく知りたい方は

個人の大切な財産を守り、生活上の不自由を解消する方法として、成年後見制度は有効な制度のひとつです。市民の方を対象に成年後見制度「なんでも相談会」を定期的を開催しています。開催は広報しもつけでお知らせします。

今回をきっかけに、成年後見制度の活用について考えてみてはいかがでしょうか。

関連ウェブサイト

➢市社会福祉協議会
成年後見制度関連

➢厚生労働省 成年後見制度
利用促進ポータルサイト



動画もあり、分
かりやすく解説
されています。



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

広報しもつけ令和4年10月号「特集 地域共生社会 No.1」では、地域共生グループがどのようなことをする担当なのか、また地域共生社会がなぜ必要なのかについて掲載しました。

今回は、地域共生社会を推進していくうえで大切な支援体制についてご紹介します。



地域をつなげていくために、「顔の見える関係づくり」や「多世代交流」ができる場の整備を目指します。

今後、目指す支援体制とは…



どこに相談すれば良いかわからない相談を受け止め、必要なところにつなぐ支援を行います。

「生きづらさ」を感じている人や地域で起きている困りごとをキャッチします。



～地域とともに考える「調整役」～



現行の制度に当てはまらない悩みや、複合的な課題を抱えている方に対して、さまざまな支援機関や地域の皆さまと一緒に支援します。

断らない相談支援



悩みや生きづらさを抱えた人や世帯に、地域の中での役割と居場所を見つけしていきます。

多様な参加支援

地域共生グループからのメッセージ

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、気軽に会いたい人と会えない不自由な生活を経験し、改めて人との「つながり」の大切さを実感したところです。

だからこそ「今、できること」に共に取り組んでいきたいと考えます。

まずは、悩みごとや地域でやりたいことなどを話してみませんか。



第7回

オンライン開催

しもつけ福祉大会

テーマ

地域のつながり

配信期間 2023年

2月1日(水) ▶ 28日(火)

社協ホームページから どなたでもご視聴いただけます ※申し込み不要・参加費無料

動画配信講演会

演題

(社協 YouTube にて
期間限定で公開)

コロナ禍での孤立を防ぐ地域づくり・つながりづくり

講師

NPO法人 全国コミュニティ
ライフサポートセンター

理事長 いけ だ まさ ひろ
池田 昌弘 氏



- ・60分の講演を3部に分けて配信します。
- ・配信期間内は時間を問わずご視聴いただけます。

講師プロフィール

大学時代に塩谷町社会福祉協議会で修行したのち、全国社会福祉協議会、栃木県社会福祉協議会、東北福祉会「せんだんの杜」副社長を経て、2005年7月から現職。

ほかに、厚労省「地域共生社会推進検討会」(2019)、「重層的支援体制整備事業の支援のあり方に関する有識者会議」、「共生型サービスの実態把握及び普及啓発に関する調査研究事業検討委員会」委員など。2013年度より「生活支援コーディネーターの育成に関する調査研究委員会」の委員として、国の養成研修のプログラム検討、指導者養成中央研修講師も担当した。

紹介動画

社協について知るならまずはここから! 「下野市みんなで築く地域の絆プラン」の解説や、福祉団体、ボランティアさんの活動内容などを動画で楽しく紹介します!!



しもつけ福祉大会へのアクセス方法



こちらの二次元コードを読み込むか、下記のURLへアクセスしてください
<http://www.shimotsuke-syakyo.or.jp>

YouTube、Instagram からも大会の様子や動画をご覧いただけます

メッセージ企画

「#社協への応援メッセージ」と題し、募集した皆さまの声を掲載しています。新たなメッセージも随時募集しています!

他にも企画が盛り沢山!!

詳しい内容やスケジュールについては、**社協ホームページ**をご覧ください。

※動画・ホームページは無料でご覧いただけますが、通信料は別途かかります。



YouTube **しもつけ社協チャンネル**

https://www.youtube.com/channel/UCwUrf9ShVe_8inejJbHBZzA



Instagram #しもつけ福祉大会

https://instagram.com/shimotsuke_syakyo?igshid=YmMyMTA2M2Y=



ワーク・ライフ・バランス

Shimotsuke
男女共同参画宣言都市・しもつけ

推進事業所認定制度

令和5年度認定の受付を開始します

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）とは、「1人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、家庭や地域生活などにおいて多様な生き方を選択・実現できる」ことを指します。

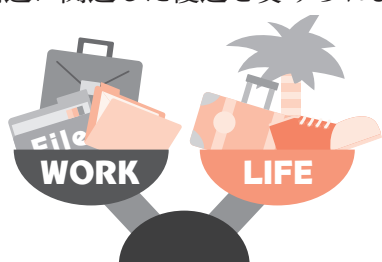
このワーク・ライフ・バランスの実現のため、「下野市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として、職場環境の整備と男女共同参画推進に積極的に取り組んでいる事業所などを募集します。

市は、認定事業所などを広く周知するなどして、取り組みを支援します。働く人やその周囲の人々が、個性と能力を發揮しながら充実した生活を送ることができる社会をつくっていきましょう。

➡ 令和5年2月時点で17社23事業所を認定中です

1. 認定を受けると……

- ・認定は3年間有効です。認定証は、事業所内に掲示するなどご活用ください。
- ・認定事業所などの名称などは、市の広報紙やホームページに掲載され、周知されます。
- ・本社・本店が認定を受けると、市建設工事参加資格審査において加点されるなど、市の公共調達に関連した優遇を受けられます。



2. 認定対象

常時雇用の労働者がいる法人その他団体の、市内の事業所または事務所が対象です。

※3年以内に労働に関する法令その他の各種法令に違反した、または社会通念上認定を受けるにふさわしくないと判断される事由がある事業所などは除きます。

3. 認定基準

次の5つの分野に関する取り組みを行っている事業所を認定します。

- ・労働環境の改善
- ・短時間勤務、在宅勤務等の柔軟な働き方の推進
- ・育児・介護などと仕事の両立支援
- ・社員の自己啓発、キャリアアップ及び地域貢献活動
- ・女性活躍の推進

※認定基準の詳細は、市ホームページ掲載の下野市ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定チェックシートをご確認ください。

4. 申請方法

申請書類を市民協働推進課まで郵送、メールで送信、または直接提出してください。

■必要な申請書類

- ・ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定申請書
- ・ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定チェックシート
- ・その他認定の参考となる資料（社内規則や取り組みの実績がわかる資料など）

※申請書の様式は市ホームページからダウンロードできます。

<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0813/info-0000006011-0.html>

■申込期間

3月1日(水)～4月28日(金) (必着)

5. 審査について

審査の際、電話や訪問による申請内容の確認にご協力いただく場合があります。

審査結果は、9月中旬に郵送で通知します。



■申し込み・問い合わせ先

〒329-0492 下野市笹原26
下野市役所 市民協働推進課 ☎(32)8887
✉ shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp



～子どもたちは未来からの留学生～



■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

親子学び合い事業 ～ネット時代の歩き方講習会～

令和4年度は、市内7校（南河内第二中、石橋中、国分寺中、緑小、古山小、細谷小、国分寺東小）で開催しました。

本事業は、単にインターネットやスマートフォンの危険性を教えるだけではありません。子どもたち一人ひとりが、インターネット・スマートフォンの危険性や利便性などの特性をしっかりと理解したうえで、どのように活用して、自らの人生に役立てていくかを主体的に考える、そのきっかけになることを目的に開催しています。

市民会議では、今後も多くの児童・生徒、保護者にインターネットやスマートフォンとの正しい付き合い方をご理解いただくため、親子学び合い事業を継続していきます。



下野市立学校音楽祭

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度はDVDを作成し、市内全校へ配布しました。

南河内小中、南河内第二中、石橋中、国分寺中、古山小の5校が参加し、昨年9月から10月にかけて、各校の音楽室や体育館にて収録を行いました。

音楽祭の開催にあたり、ご理解とご協力をいただきました同実行委員会並びに関係者の皆さまには、大変お世話になりました。



第13回子どもなんでも発表会

市内の小学生が制作した作品や収集物を紹介する「第13回子どもなんでも発表会」を、令和4年12月18日から令和5年1月5日まで市役所1階市民ロビーにて開催しました。

「子どもなんでも発表会」は、子どもたちが好きなことや得意なことを発表する機会をつくり、自分に自信をもってもらうことを目的とした事業です。

これまではステージ発表形式で開催していましたが、今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、初の展示形式で行いました。

個人やグループで思い思いに制作した作品を、来場者が熱心に観覧している様子がみられました。



下野市児童表彰条例（子ほめ条例）の記念品を贈呈

市内小学6年生と国分寺特別支援学校6年生を対象に、一人ひとりの良さを見つけて表彰し、自信と誇りをもたせ、健全な心身の発達を促しています。

当会議から、表彰式に合わせて記念品を贈呈しました。児童の皆さんにたくさんご活用いただければ幸いです。

栃木県青少年育成県民会議表彰

11月17日、栃木県公館で行われた「第4回栃木県青少年育成県民会議」において、日頃の活動の成果を認められ、次の2団体と2名の方が表彰されました。

受賞おめでとうございます。

■子ども育成・憲章功労団体

- ・ 祇園小お助け戦隊祇園ジャー
- ・ 川東寿会

■子ども育成・憲章功労者

- ・ 諏訪美津枝様
- ・ 川嶋和巳様

オリジナル横断旗の配布

新学期に備え、児童の皆さんが安心安全に登校できるよう、横断旗2種の配布を予定しています。

今後も市民の皆さまのご理解とご協力をいただきながら、子どもたちの安全対策事業を推進していきます。



市民活動センターまつりに出店

10月16日、市民活動センターに登録している20団体と個人2名が参加し、第1回目となる「下野市市民活動センターまつり2022」が開催されました。

今回は、中高生のボランティア団体である下野ジュニアリーダースクラブと共同で、活動紹介のパネル展示、工作ブースの設置、バルーンアートの配布などを行い、団体間及び来場者との交流を深め合うことができました。



工作ブース



バルーンアートの配布



毎月第3日曜日は「家庭の日」

家庭は、子どもの豊かな心をはぐくむ大切な場所であり、家族のよりどころであることから、家族と一緒に過ごす時間をつくり、家族の絆を深め、家庭の大切さを見直すきっかけづくりとして、県では第3日曜日を「家庭の日」と定めています。

家族でゆっくり話したり、出かけたりしながら、それぞれの家庭ならではの「家庭の日」を過ごしてみたいかがでしょうか。



毎月第3日曜日は「家庭の日」

2月は「とちぎの子ども育成憲章制定月」

県では子どもをはぐくむための大人の基本理念や行動指針として、平成22年2月に「とちぎの子ども育成憲章」を制定しました。この憲章は、県民が力を合わせて子どもたちを健全に育てていくために、大人が具体的に取り組む姿勢をわかりやすく示しています。

ぜひ、子どもたちが夢や希望をもち、心豊かでたくましく成長するために、私たち大人が積極的に子どもたちと関わっていきましょう。



とちぎの元気な子ども育て隊!!

とちぎの子ども育成憲章 マスコットキャラクター

生涯学習ボランティアによる自主企画講座 「ゆうがお通り周辺の樹木散歩」

春・夏・秋の3回、ゆうがお通りの樹木観察をしながら散歩してみませんか。見慣れた樹木の名前や特徴を知る喜び、楽しさを一緒に味わいましょう。

■日程 (全3回)

①春 3月20日(月) ②夏 6月19日(月) ③秋 9月25日(月)

■時間 午前9時30分～11時30分

■講師 吉田春彦氏 (生涯学習ボランティア・森林インストラクター・日本山岳会会員)

■費用 無料

■対象者 一般

■定員 15名 (先着順)

■集合場所 市民活動センター 研修室1

■持ち物 飲み物、歩きやすい服装、靴

■申込期限 3月15日(水) (日・月曜日・祝日を除く)

■申し込み先

生涯学習情報センター

☎(32)6122



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)

・3月2日(木)
午後2時30分～4時

・3月16日(木)
午後1時30分～3時30分

■場所 市民活動センター

■相談受付

下野PC愛好会 (パソコンボランティア講師団体)

■問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122



オーケストラの博物館

フライパンの神ワザ！ トイピアノの凄ワザ！ 水道管が楽器に!? 聴いて楽しく、観て面白いコンサート。親子で一緒に鑑賞できます。

■日時

3月4日(土) 午後2時開演

■場所

グリムの館 多目的ホール

■出演

ルロット・オーケストラ

■演奏予定曲

- ・チャルダッシュ～だんだん小さく～
- ・クシコスポスト～水道管のスゴ技!?!～
- ・トランペット吹きの休日～ダブルフライパンの神技！ 他

■前売券

おとな1,000円、こども (3歳～中学生) 500円

■前売券の購入方法

グリムの館窓口、グリムの館ホームページ専用メールフォームからお申し込みください。

URL <https://www.grimm-no.net/>

■問い合わせ先 グリムの館 ☎(52)1180



放送大学4月入学生募集

放送大学は2023年4月入学生を募集しています。幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

■出願期間

第1回 2月28日(火)まで

第2回 3月14日(火)まで

■資料請求・問い合わせ先

放送大学栃木学習センター

☎028(632)0572

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。

関係人口トークイベントを開催しました

関係人口トークイベント

「地域とのちょうどいい関わり方」をテーマに、下野市と首都圏の人をつなぐトークイベントを開催しました。普段なかなか会う機会の無い方々と交流することができ、今後につながっていく予感のする素敵な時間となりました。



しもつけミートアップ vol.02

下野市で暮らす面白い人に出会う講座の2回目！言葉が持つ魅力を語ってくださった川端潤之助さん、チームでコトを為す奥深さを語ってくださった田村友輝さんの2名のトークは最高でした…！次回も乞うご期待です。



移住者交流会を開催しました

12月4日に第2回移住者交流会を開催し、5組12名の方に参加いただきました。

はじめに自己紹介を行ったところ、前住所地が埼玉県の方が多く、盛り上がりました。続いて、下野市を知ってもらうための「真ん中クイズ ~下野市バージョン~」をご用意して、皆さまにクイズを楽しんでいただきました。下野市のことは全く分からない方でも勝てるクイズで、下野市の人口からデマンド交通、歴史についても少し触れる内容になっています。

その後、グリム工房の高山恵子先生によるクリスマスリース作りのワークショップを行い、皆さんで素敵なリースを作りました。参加者の中には「孫にあげたい」と張り切っている方もいました。リース作りが終わった方から順番にフォトブースのスペースに移動していただき、記念写真を撮りました。

それぞれ素敵な思い出になったようです。第3回目も予定していますので、移住者の方はぜひご参加ください。



市民活動センターのフォトブース

○地域おこし協力隊報告会を開催します○

地域おこし協力隊の日々の活動を市民の皆さまに知っていただくため、活動報告会を下記のとおり開催します。

- 日時 3月14日(火) 午後6時30分～
 - 場所 市役所 3階303・304会議室
 - 内容 自己紹介、ミッションの内容、活動報告
 - 対象者 下野市民の方 ■定員 30名(先着順)
 - 申込方法 申請フォームまたは電話、FAX、メールで「住所」「氏名」「電話番号」を添え申し込み
 - 申込期限 3月10日(金)
- URL <https://www.task-asp.net/cu/eg/lar092169.task?app=202100046>
FAX (32)8606 〓 sougouseisaku@city.shimotsuke.lg.jp

今後のイベントのお知らせ

- 2月
ベビーマッサージ体験会
- 2月28日(火)
にぎわい広場実験室
コーヒー販売会
- 3月12日(日)
シモツケ大学
見本市@石橋にぎわい広場

■申し込み・問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

図書館

Library Information

利用案内

■ 2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	⑳	25
26	27	28				

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	⑳	28				

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	⑳	28				

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
<https://www.shimotsuke.library.ne.jp>



ホームページが新しくなりました。
「お気に入り登録」をしている場合はURLの変更をお願いします。

石橋図書館

■ひゃっか王からの挑戦状

2月11日(土・祝)～

対象：小学生以下

■工作会

「デコろう！ふわもこカップケーキ」

2月12日(日) 午後2時30分～

場所：1階おはなしコーナー

対象：小学生以下

定員：先着5名 ※要申し込み

■おはなし会

2月18日(土) 午前10時30分～

「ゆきのひ」ほか

3月4日(土) 午前10時30分～

「ふゆめがっしょうだん」ほか

■ちいさなおはなし会

2月20日(月) 午前10時30分～

■新聞コラム書き写しの会

2月27日(月) 午前10時～11時

場所：2階視聴覚室

持ち物：筆記用具

■書籍リサイクル

3月1日(水)～

場所：1階フロア

※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

2月11日(土) 午後2時～

「しんせつなともだち」ほか

■ひなまつり工作会

2月19日(日) 午後2時～

対象：小学生以下

定員：先着10名 ※要申し込み

■書籍リサイクル

2月23日(木・祝)～26日(日)

時間：午前9時～午後6時30分

場所：2階視聴覚室

※マイバッグ等をお持ちください

■新聞コラム書き写しの会

3月3日(金) 午前10時～11時

場所：2階視聴覚室

持ち物：筆記用具

お知らせ

図書館からメールでお知らせする際
のアドレスが変わりました。

ドメイン@apsel.jpからのメールを
受信できるように、受信リストの設定
をお願いします。

南河内図書館

■紙しばいと読み語り

2月11日(土・祝) 午前10時30分～

「ゆき ゆき ゆき」ほか

2月25日(土) 午後2時～

「ひなまつりのちらしずし」ほか

■ひゃっか王からの挑戦状

2月11日(土・祝)～

対象：小学生以下

■赤ちゃんといっしょ

～もりもり食べて大きくなろう！おなか
元気教室～

2月23日(木・祝) 午前10時30分～

内容：健康な生活に大切な腸内環境の話

場所：2階視聴覚室

対象：市内の生後10か月～3歳児と保護者

定員：先着7組 ※要申し込み

協力：宇都宮ヤクルト販売(株)

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。
か、各館にお問い合わせください。

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・万引きGメンの憂鬱 (石) …日南休実
- ・日本に住んでる世界のひと (石) …金井真紀
- ・オタク六法 (国) …小林航太
- ・がんばらにゃい生きかた (国) …Jam
- ・チンギス紀15 (南) …北方謙三
- ・棋士の瞬き (南) …野澤亘伸

<児童書>

- ・アナトールとねこ (石) …イブ・タイタス
- ・地下室の日曜日 (石・国・南) …村上しいこ
- ・パンダのずかん (国・南) …今泉忠明
- ・にらめっこだいこん (国) …わびみよ
- ・ラッキーカレー (南) …シゲタサヤカ
- ・ゆるゆる昆虫図鑑 (南) …さのかける

※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



家康、江戸を建てる

門井 慶喜 著
祥伝社

秀吉から、低湿地な関東を与えられた家康。家臣団が反対する中、家康は「関東には、のぞみがある」と受け入れ、江戸を拠点に街づくりに着手する！ NHKでドラマ化もされた、天下人・家康とその大事業に取り組んだ職人たちの物語です。(石・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

「NHK大河ドラマ」
「どうする家康」

今年は松平元康(後の家康)が主役。三河の岡崎城主の子として生まれ、人質となった波乱万丈の生涯。戦乱の世でどのように困難を乗り越えたのか新たな視点で描かれています。

図書館でも関連本を取り揃えておりますので、ぜひご利用ください。



徳川家康の決断 桶狭間から関ヶ原、大坂の陣まで10の選択

本多 隆成 著
中央公論新社

徳川家康が決断を迫られた桶狭間の合戦から関ヶ原、大坂の陣まで10の分岐点に分けて、家康の波瀾に満ちた人生が描かれています。(石・南)



家康の遠き道

岩井 三四二 著
光文社

隠居した家康。しかし天下を保ち続けるためには解決すべき問題が山積みで…。家康の晩年を描いた一冊です。(国・南)



キャラ絵で学ぶ！ 徳川家康図鑑

伊藤 賀一 監修
いとう みつる 絵
千羽 ひとみ 文
すばる舎

徳川家康の人生を可愛いキャラ絵で分かりやすく解説。子どもだけでなく、大人も楽しみながら戦国時代を学べます。(石)



角川まんが学習シリーズ まんが人物伝 徳川家康

山本 博文 監修
平松 禎史 ガバー・表紙
KADOKAWA

徳川家康の生涯を分かりやすい漫画で描いた一冊。迫力と躍動感のあるタッチで描かれた戦の場面は必見です。(国・南)



家康の正妻 築山殿 悲劇の生涯をたどる

黒田 基樹 著
平凡社

今川家御一家衆・関口氏純の娘にして、家康の最初の妻・築山殿。彼女をひも解くことで見える、徳川家康の新たな一面とは。(南)



逆転の天下人 徳川家康

伊豆 平成 作
kaworu 絵
KADOKAWA
(角川つばさ文庫)

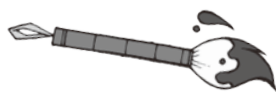
ときは戦国。竹千代(後の徳川家康)は家族も城も失った。みんなが自由に暮らせる平和な国を作るため、天下取りを目指す！(南)

◇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

節分と年越し



下野市教育委員会 文化財課

こしょうがつ 小正月

新暦の小正月である1月14・15日前後になると、スーパーやコンビニエンスストアなどで「〇〇神社祈禱済み」と記された節分用の豆や恵方巻販売の新聞チラシ、店頭広告が目につくようになります。

今、「新暦の～」と書きましたが、旧暦では小正月は立春後の春を迎える行事でした。そもそも小正月は、害鳥を追ひ払い、農作物の豊作を

祈念した行事で、「どんど焼き」や「左義長」などの大きな火によって、新しい春の禍を祓う行事でした。この祭りの時、地方によっては柿の木のところに鉈をもって行き「生るか生らぬか、生らぬと伐るぞ」と威嚇し、脇にいる者が木になり代わって「生ります、生ります」と答える行事などがあったようです。

旧暦と新暦

では、そもそも旧暦とは何でしょう？

簡単にまとめると、月の満ち欠けを基準として古代中国で用いられたのが太陰暦、太陽の一回帰を基準として古代エジプトで用いられたのが太陽暦と言われ、少し時代が下った中国では、太陰暦を基本としつつも太陽の運行にあわせて季節の変化を調整する太陰太陽暦が作られました。中国の暦が日本に伝えられたのは、隋との国交が行われた欽明天皇の時代の頃と考えられますが、正式には持統天皇4(690)年、下野薬師寺が創建された頃です。この頃から元嘉暦と儀鳳暦が前後して使用され、その後、大衍暦、五紀暦を経て、平安時代の貞観4(862)年から江戸時代までの長い間、宣明暦が用いられました。

江戸時代になると、宣明暦の誤差が著しいことから、渋川春海が貞享2(1685)年に貞享暦をつくりました。月の満ち欠けと太陽の運行との時間上には誤差が生じることから、月の満ち欠けの1周期が平均約29.5日なのに対して、宣明暦では1年を大の月(30日間)と少の月(29日間)が6か月ずつの12か月として調整しますが、そ

れだけでは1年が354日となってしまう、太陽の1回帰年である365日6時間弱に11日ほど足りなくなってしまう。そこで、農耕生活に合う二十四節気が採用され、太陽の1回帰年を立春、雨水、啓蟄、春分、夏至、秋分、冬至などの24等分に分割しました。この二十四節気は、季節を知るには都合が良いのですが月の満ち欠けとは合わないことから、雨水の日が含まれる月を1月、春分が含まれる月を2月としました。それでも誤差が生じるので、閏月を2～3年に一度設けることで日数を調整しています。

この二十四節気は、明治政府の政策により新暦に改暦され、明治5(1872)年12月3日は明治6(1873)年1月1日とされました。この暦はグレゴリオ暦(太陽暦)といわれます。この改暦により明治5(1872)年の12月は2日間しか存在しないことになり、当時の人たちは一か月ずれたような感覚の中で正月の用意をしたりしました。それからは、今に至るような季節感となりました。お盆の行事が7月と8月の地域があるのも、この改暦の頃からのようです。



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

国民年金保険料の納付方法

国民年金保険料は、納付書による現金納付の他にも、事前に申し込むことにより、口座振替やクレジットカードで継続的な納付をすることができます。

■対象となる保険料

定額保険料（付加保険料含む）
※次の保険料の納付には利用できません。

- ・過去の未払い分の保険料
- ・一部を免除されている保険料

■申込方法

①口座振替納付

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」を、ご利用の金

融機関または年金事務所にご提出ください。

②クレジットカード納付

「国民年金保険料クレジットカード納付（変更）申出書」を、お近くの年金事務所にご提出ください。

①②共通事項

郵送による提出が可能です。各申出書は市民課で配布しています。①は金融機関でもお取り扱いしています。

お得な割引制度もあります

■早割制度（口座振替のみ）

当月保険料を当月末に納付することで、保険料が月々50円割引されます。

（例）2月分保険料（納期限は3月末日）を2月末日に納める

■6か月・1年・2年前納

保険料をまとめて納付することで、毎月納付するよりも保険料が割引されます。同じ前納でも、現金・クレジットカード納付より口座振替納付の方が割引額は大きくなります（下表参照）。

2年前納のメリット

- ・割引額が一番大きく、令和4年度では14,540円（口座振替は15,790円）割引されています。
- ・2年前納した保険料全額が、納付した年の社会保険料控除の対象になります。1年分ずつ分けて申告することもできます。

令和5年度から前納するには

令和5年度分から、4月～9月分の6か月・1年・2年前納のいずれかをご希望の方は、お早めにお手続きください。

■手続き方法

①現金で前納

2年前納をご希望の場合のみ、年金事務所にお申し出ください。前納用の納付書を送付します。なお、6か月・1年前納の納付書は月毎の納付書と一緒に年度当初に送られます。

②口座振替・クレジットカードで前納

振替や納付手続きの際、併せてお手続きください。

■申込期限 2月28日(火)
(年金事務所必着)

■納付方法ごとの割引額比較表（令和4年度）

納付方法		1か月分の割引額	6か月分の割引額	1年分の割引額	2年分の割引額
毎月	翌月末納付	割引なし	割引なし	割引なし	割引なし
	当月末納付 ※口座振替のみ	50円	300円	600円	1,200円
6か月前納	カード・現金	—	810円	1,620円	3,240円
	口座振替	—	1,130円	2,260円	4,520円
1年前納	カード・現金	—	—	3,530円	7,080円
	口座振替	—	—	4,170円	8,360円
2年前納	カード・現金	—	—	—	14,590円
	口座振替	—	—	—	15,850円

国民年金保険料の納付案内は、民間事業者に委託しています

日本年金機構は、国民年金保険料が未納の方への電話や文書、戸別訪問による納付のご案内を民間事業者に委託しています。

訪問員が保険料納付のご案内に伺う際は、必ず日本年金機構発行の身分証明書（顔写真入り）を提示のうえ、事業者名と氏名を名乗り、お客様の本人確認を行います。

※日本年金機構は、保険料が未納の方への案内に必要な個人情報のみ、委託の民間事業者へ提供しています。

※民間事業者へ保険料の納付について問い合わせる場合は、送付された郵送物をお手元にご用意ください。

訪問員が次の要求をすることは
絶対にありません！

- ・手数料の支払い
- ・金融機関等でのATM操作
- ・現金・年金手帳・年金証書・通帳・キャッシュカード等のお預かり

3月1日(水)～7日(火)

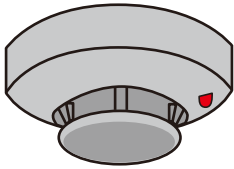
春の火災予防運動

.....期間中.....

下野市・壬生町は随時、防災情報伝達システム等による屋外拡声器でお知らせします。
上三川町は午後6時にサイレンを鳴らします。

住宅用火災警報器は設置していますか？

住宅用火災警報器は消防法・火災予防条例により**すべての住宅に設置が義務**付けられています。**寝室**や**階段**の天井、壁面に住宅用火災警報器を設置して、火災が発生した場合の逃げ遅れを防止しましょう。



住宅用火災警報器には寿命があります。
取り替えの目安は10年です。
あなたのご家庭では大丈夫ですか？



第42回石橋地区少年消防クラブ防火標語展 <<春季最優秀作品>>

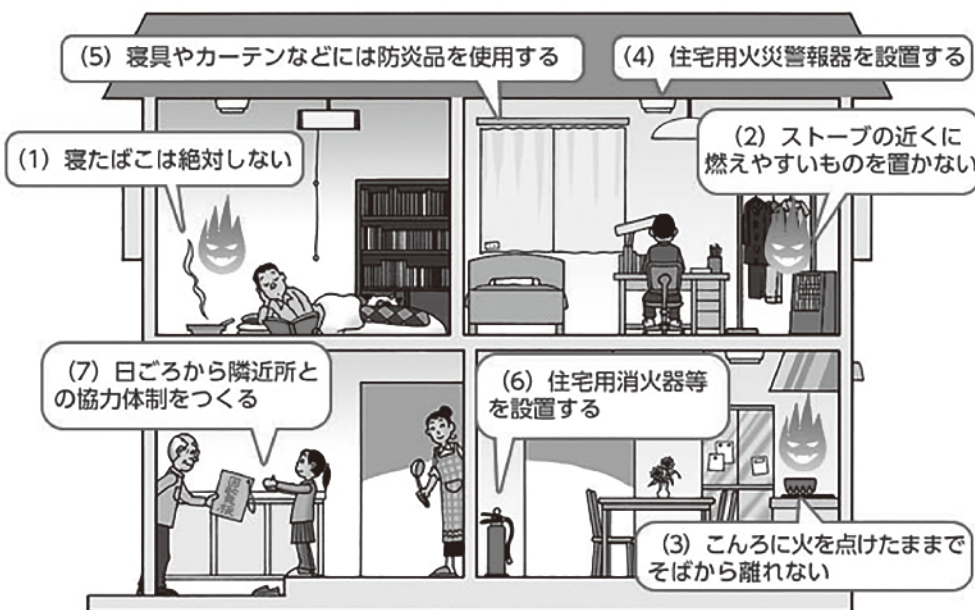


火は消した？ 思ったあなたが 責任者



上三川町立上三川中学校 2年 すずき あつと 鈴木篤人さん

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント



政府広報オンラインから引用

消防・災害メールはこちらの二次元コードから登録できます。



下野市・壬生町・上三川町
石橋地区消防団連絡協議会
石橋地区危険物保安協会
石橋地区女性防火クラブ連絡協議会

■問い合わせ先
石橋地区消防組合
通信指令課
☎(53) 1119



火災と救急・救助は「119番」



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

男女共同参画推進セミナー

トピック
1

テーマ「ハラスメントのないイキイキと働ける職場づくり」

令和4年4月から、中小企業においてもパワーハラスメント対策を講じることが義務化されました。ハラスメントの基礎知識及び企業におけるハラスメント対策の基本について理解を深め、従業員がイキイキと働ける職場環境づくりについて考えてみませんか？

- 日時 3月13日(月) 午後1時30分～3時30分
- 場所 市役所
- 定員 50名 (事前予約制・先着順)

■講師 猪瀬順氏 ((公財)栃木県保健衛生事業団メンタルヘルスサポートセンター長)

■申込方法 電話、FAX、メール
※氏名と電話番号をご連絡ください。

■申込期限 3月8日(水)

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887 FAX(32)8606

✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

とちぎのじどうかん展 「あおぞらじどうかん」

栃木県子ども総合科学館主催の「あおぞらじどうかん」で、栃木県内の児童館スタッフがおすすめする工作のキットをお配りします。

会場では、あそびのブースも実施されます。下野市内の児童館も参加しますので、ぜひ遊びに来てください。

- 日程 2月23日(木・祝)、3月12日(日)
- 場所 栃木県子ども総合科学館 (宇都宮市西川田町567)
- 配布予定の工作キット

- 南河内児童館 「紙コップクラッカー」
- 石橋児童館 「紙皿ふきごま」
- 国分寺駅西児童館 「ゾードロップ～回転アニメーション～」
- 国分寺姿西児童館 「ストローで立体図形」
- 国分寺駅東児童館 「よくとぶ円形翼ひこうき」

■問い合わせ先

栃木県子ども総合科学館
☎028(659)5555



おでかけじどうかん

石橋児童館が子育て支援センターみるくに出向き、手遊びや絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどを提供します。

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

事前申し込みが必要ですので、詳細は市ホームページや各館のおたよりでご確認ください。

- 日時 2月24日(金) 午前10時～11時
- 場所 子育て支援センターみるく
- 対象者 未就園児とその保護者
- 内容 「ひなまつりを楽しもう！」

■問い合わせ先

石橋児童館 ☎(52)1129
子育て支援センターみるく
☎(39)6305

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！ 国際交流員のウィルペルトさんと一緒に、気軽に英会話を楽しんでみませんか？

- 日時 2月16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名程度

■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

お知らせ

更生保護女性会員が 各種表彰を受賞

本市の更生保護女性会員が、更生保護事業において表彰されました。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、このたびの表彰となりました。おめでとうございます。(敬称略・五十音順)

宇都宮保護観察所長感謝状

青木文子 有馬祥子
松尾いつ子

県更生保護女性連盟会長表彰

秋山和子 栃澤元子
若林彩子

■問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)8899

税に関する絵はがきコンクールで各賞を受賞

(公社)栃木法人会が主催したコンクールで、市内小学生の作品が各賞を受賞しました。おめでとうございます。

(敬称略)

■南河内小中学校6年

金賞 長谷大和

銀賞 鶴見心

銀賞 大嶋零音

■緑小学校6年

金賞 小池杏奈

銀賞 日吉瑠夏

銅賞 井上小太郎

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8891

ふれあい館プール再開

経年劣化によるウォータースライダーの螺旋階段などの修繕工事が完了予定のため、以下のとおり温水プール及び各種水泳教室を再開します。利用者皆さまにはご不便とご迷惑をおかけしました。

■再開予定日時

温水プール

2月4日(土) 午前10時～

各種水泳教室

2月7日(火) 午後5時30分～

■問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126

プール直通 ☎(47)1122

子育て世帯応援給付金を支給します



新型コロナの影響下において、原油価格や物価高騰等に直面する子育て世帯を支援するため、給付金を支給します。

■支給額 1世帯につき1万円

■支給対象者

15歳以下の児童を養育する世帯
※他の支給要件や詳細はお問い合わせください。

■申請不要の方

下野市から児童手当を受給中

で、①②いずれかに該当する方
①令和4年12月分の児童手当受給者

②令和4年5月分の児童手当の受給者で、所得が所得上限限度額を超過したことにより、児童手当の受給資格が消滅した方
※児童手当の指定口座に、1月17日振込。

■申請が必要な方

令和4年11月30日に下野市の

住民基本台帳に記載されている公務員の方など

■申請方法

申請書に下記の書類を添付して提出

- ・本人確認書類(運転免許証など)
- ・申請者名義の口座が分かる通帳・キャッシュカードなどの写し

■申請期限 3月31日(金)必着

■申請・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

下野市中小企業者等原油価格・物価高騰対策支援金の申請期限が迫っています！

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、支援金を交付しています。申請がお済みでない方は、お早めに申請してください。

■申請期限 2月28日(火)

※当日消印有効。

■交付対象者 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、次の①②の両方に当てはまる事業者

①市内に主たる事業所を有する
法人 市内に本社を有すること
個人 市内に主たる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(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です。

- ・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

■交付金額

法人 20万円/個人 10万円

■申請書類の入手方法

商工観光課窓口または市ホームページから取得

■申請方法 郵送

■申請・問い合わせ先

商工観光課 ☎(32)8907

〒329-0492 笹原26

食物アレルギー疾患生活管理指導表作成に係る助成

園児・児童・生徒等の食物アレルギー対応に伴う「アレルギー疾患生活管理指導表」作成費用を助成することにより、保護者の負担軽減及び園児・児童・生徒等が健全な生活を営むことができるよう支援します。

医療機関にお持ちいただく書類があるほか、市が指定する医療機関で受診していただく必要がありますので、まずは通っている園や学校などにお問い合わせください。

■対象者

次の①と②の両方に該当する方

①食物アレルギーを有し、保育園・幼稚園・認定こども園・学校などでの生活において、特別な配慮や管理が必要と認められる方

②次のいずれかに該当する方

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

■助成回数 1年度につき1回
 ■助成限度額 2,000円
 ※超過分は自己負担となります。

■問い合わせ先

保育園・幼稚園・認定こども園などに通っている方

こども福祉課
 ☎(32)8903

小・中・義務教育学校に通っている方

学校教育課
 ☎(32)8918

難病患者等福祉手当

長期化する医療費の経済的な負担を軽減するため、栃木県が発行した医療受給者証の交付を受けている方に対し、年2回、難病患者等福祉手当が支給されます。

■対象者 市在住で次のいずれかの交付を受けている方

①指定難病特定医療費受給者証
 ②小児慢性特定疾病医療受給者証
 ③一般特定疾患医療受給者証

■手当額 月額2,500円

■申請に必要なもの

- ・上記①②③のうちいずれか1点(コピーでも可)
- ・印鑑
- ・受給資格者名義の通帳(新規申請または変更がある場合)

■申し込み・問い合わせ先
 社会福祉課
 ☎(32)8900 ㊚(32)8601

就学援助費受給申請の受付

就学援助制度とは、経済的な理由のため就学困難と認められる児童・生徒の保護者に対して、学用品費の一部や給食費などを援助する制度です。

制度の利用を希望する場合は、学校教育課までご相談ください。制度の詳しい説明と、必要書類をお渡しします。

現在、認定を受けている方で、来年度以降も引き続き援助を希望する方や入学準備金の申請をされた方も、改めて申請が必要になります。

申請は随時受け付けていますが、4月からの認定を希望する場合には、3月15日(水)までに申請してください。

■対象者

生活保護法に基づく扶助を受けている方、またはそれに準ずる程度に生活が困窮している方

■認定期間 4月1日～3月31日(1年間)

■申請方法 申請書を学校教育課窓口へ提出

※提出後、教育委員会で認定について判定をします。

■支給方法 7月、12月、2月に

分けて、学校を通じて支給

■申し込み・問い合わせ先

学校教育課
 ☎(32)8918



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 愛泉
 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

広告

ケーブルテレビの **ケーブルスマホ**
4/30 までに新規ご契約いただくと
 どのプランでも基本料金が
最大2カ月無料!

CATV ケーブルテレビ栃木 ☎ 0120-25-1819

ホストファミリーになってみませんか？ 「グリムの里夏期日本語講習会」ホームステイ受入家庭の事前調査

トピック
3

下野市国際交流協会では、毎年「グリムの里夏期日本語講習会」を開催してきました。ドイツのミュンヘン大学で日本語を学んでいる大学生を下野市に招待し、ホームステイしながら日本文化体験に参加していただくものです。

過去3年間、新型コロナの影響で中止が続いていましたが、再開に向けて動き出そうとしています。新型コロナの不安がまだ残る中、ホストファミリーとしてミュンヘン大学生たちを受け入れてくださる

ご家庭がどのくらいあるのか、計画開始の前情報として調査を実施します。

ホストファミリーとしてミュンヘン大学生のホームステイを受け入れ、家族全員で異文化体験をしてみませんか？

※この調査で「受入に関心がある」と回答いただいても、必ずしもホストファミリーにならなくてもはいけないわけではありません。実施が決定した際、優先的に案内をお届けするための調査です。



前回（令和元年）の様子 学生たちとホストファミリーの対面式（左） 琴の演奏に取り組む学生たち（右）

グリムの里夏期日本語講習会の概要

第1回目は、旧石橋町時代の平成5年8月から9月にかけてのおよそ1か月にわたり実施されました。その後、令和元年の26回目まで、毎年ドイツの大学生を受け入れてきた伝統あるプログラムです。現在は、受入期間は2週間ほどとなっています。

■受入期間 8月下旬（予定）
10日間～2週間

■対象となる家庭

- 次のすべてに該当する家庭
- ・市内または近隣市町に在住
 - ・個室を1室用意できる
 - ・平日の朝夕、下野市役所までの送迎ができる
 - ・外国人の受け入れにおいて広い見識があり、大学生と友好的な交流を図ることができる

費用について

ホームステイにかかる費用（ミュンヘン大学生の食事代、消耗品費、送迎のガソリン代など）は各家庭でご負担いただきます。費用の一部として、市国際交流協会が学生1人1泊につき1,000円を支給しています。

■受入期間の対応について

ミュンヘン大学生は、平日の日中は各種体験・交流プログラムなどに参加しますので、集合場所までの送迎をお願いします。また、ホームステイ中は食事の提供をお願いします。

土日は、ホストファミリーとのフリータイムとなりますので、各ご家庭で対応していただきます。特別なことではなく、日本の一般的な暮らしを体験させてあげてください。

言語について

学生たちは日本語をすでにドイツで勉強しており、語学の習得も留学の重要な目的のひとつです。日常生活ではできるだけ日本語で接してください。

■事前調査について

現時点で「ホストファミリーになってドイツの学生と交流してみたい」という方は、次のいずれかの方法でご連絡ください。

- ・メールフォーム→
- ・メール、電話（住所、氏名、電話番号をご連絡ください）



■受付期限 2月28日(火)

■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

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 01-2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)

O・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
団
体
相
互
支
援
会
の
一
環
と
し
て
お
問
い
合
わ
せ
く
だ
さ
い。
ど
ん
な
こ
と
も
遠
慮
な
く
お
問
い
合
わ
せ
く
だ
さ
い。

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が「令和5年2月末」に延長されました。

マイナポイントの申込期限は未定です。国から新たな期限が公表された段階で、市ホームページなどでお知らせします。

市民課での手続きをご希望の際は、窓口が混雑することがありますので、余裕をもってお越しください。

マイナンバーカードがあれば…

- 運転免許証などと同様に、顔写真入りの公的身分証明書として使える（運転免許証をお持ちでない方や返納された方にオススメです！）
- 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などの電子申請が利用できる

…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てみたいかがでしょうか。

■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、ご自分のスマートフォンやパソコンでも申し込みができます。また、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。

マイナポイント

次の①～③を行うと、合計で最大20,000円分のマイナポイントが付与されます。

①マイナンバーカードを取得された方に最大5,000円分

※マイナポイントの申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたはお買い物をする必要があります。

②健康保険証としての利用申し込みをした方に7,500円分

③公金受取口座の登録をした方に7,500円分

■マイナポイント申込方法

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申し込みできます。

また、市民課の特設会場のほか、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申し込みできます。詳細は各店舗へ直接お問い合わせください。

■必要なもの

マイナポイントを市民課の特設会場で申し込みする際には、次のものをお持ちください。

- マイナンバーカード
 - 数字4桁の暗証番号（マイナンバーカード交付時に設定したもの）
 - 公金受取口座の登録を希望する方は、銀行の通帳やキャッシュカードなど、本人名義の口座の金融機関名・支店名・口座番号が分かるもの
 - 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）
- ※決済サービスIDとセキュリティコードを確認する必要があります。

■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については、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。

🌐<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、先進医薬品と同一の有効成分を同一量含み、同一経路から投与する製剤で、効能・効果・用法・容量が原則的に同一であり、先発医薬品と同等の臨床効果・作用が得られる医薬品をいいます。研究開発に要する費用が低く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安くなっています。

先発医薬品との違いは？

ジェネリック医薬品と先発医薬品とは、有効性や安全性につ

いて基本的に違いはありません。ジェネリック医薬品は、先発医薬品と異なる添加剤を使用する場合がありますが、市販された先発医薬品でも添加剤が変更になる場合と同様に、添加剤の違いによって有効性・安全性に違いが生じないことを確認しています。

変更したい時はどうすればいいの？

まずは医師や薬剤師に相談してみましょう。

また、市民課にて「ジェネリッ

ク医薬品希望カード」を配布しています。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

年に3回

差額通知を発送しています

国民健康保険被保険者のうち、ジェネリック医薬品に変更した場合に医療費の差額が発生する方へ、差額の目安を示した通知を毎年2月、6月、10月にお送りしています。

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

今月は「知ってみよう」「やってみよう」「有償ボランティア」

高齢者の皆さんが日常生活をしていく中で、ちょっとした困りごとができた場合、ご家族やご近所さんに手を貸してもらえれば一番いいのですが、あいにくご家族が遠いところにいたり、ご近所さんには気兼ねして頼みづらい場合もあるかと思えます。

下野市内には、そんなときに手助けをしてくれる「有償ボランティア」組織が3つあることをご存じですか？



有償ボランティアとは？

高齢者(65歳以上)と障がい者の、次のようなちょっとした困りごとのお手伝いをしてくれます。

お掃除、片づけ、洗濯、食事づくり、ごみ出し、買い物、縫いもの、ボタンつけ、見守り、話し相手、通院の付き添い、棚直し、ペンキ塗り、簡単な家の補修、庭木の手入れ・消毒、草刈り・草取り、不要品の運搬、家具移動、電球交換など(組織によってはできないものもあります)

ただし、頼まれれば何でもするという訳ではなく“その人ができない部分のお手伝いをする”というボランティア組織で、概ね2時間以内に終わるような軽い仕事を請け負ってくれます。

ボランティア料金は、1時間500円(時間外・土日は600円)で、頼む方も頼まれる方も気兼ねしない低料金となっています。30分単位での利用が可能です。

利用するにあたって、登録や年会費等は必要ありません。

ボランティアの皆さんは、とてもやりがいを感じて活動しているようです。それぞれの組織では、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。まだ元気な高齢者の皆さん、あなたも参加してみてはどうですか？

利用を希望する方、詳しいことを知りたい方は、下記までご連絡ください。



■問い合わせ先	高齢福祉課	☎(32)8904
国分寺地区	わごむの会 菅井貞雄	☎080(3939)8181
南河内地区	助っ人 林 宏一	☎070(1421)8181
石橋地区	根っこの会 青柳庄一	☎090(1694)7999

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

■日時 2月15日(水)

午前10時～正午

■場所 グリーンタウンコミュニティセンター会議室

より処グリム

■日時 毎月第3金曜日

2月17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

■日時 毎月第4水曜日

2月22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 毎月第1金曜日

2月3日(金)、3月3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 2月24日(金)

午前10時～正午

■場所 市役所

■対象者

現在介護している方、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

防災士登録制度ができました



■制度の目的

平常時から防災意識を高め、いつ起こるかわからない災害に備えるため、日本防災士機構から認証登録を受けた「防災士」を登録し、市や関係機関と連携して活動していただくことで、地域防災力の向上を図ります。

■登録対象者

(1)制度の趣旨に賛同し、行政・関係機関等が行う防災活動に協力できる防災士の方

(2)栃木県が行うとちぎ地域防災アドバイザーに登録している方

■活動内容

(1)自宅、近所、職場、親戚宅等での防災活動

(2)地域、職場等での防災啓発活動

(3)地域の防災訓練等でのリーダーシップ発揮

(4)災害時に消防、警察、自衛隊等が到着するまでの被害の軽減措置

(5)災害時の周囲の人々の安全確認もしくは必要に応じた救出活動、初期消火または避難誘導

(6)災害時の避難所開設または運営支援

(7)災害時の地域の避難誘導支援

(8)被災地復興支援

(9)自主防災組織等における防災知識の普及、防災訓練の指導等、自主防災組織等の活性化に資す

る活動

(10)市からの依頼に基づく、地区防災計画策定の支援及び地区防災計画に基づく避難訓練の実施等への協力

(11)積極的な研修参加等による防災に関する更なる知識の習得または技術の向上

(12)その他地域の防災に関する活動

■登録方法

防災士登録申請書を安全安心課に提出

※様式は安全安心課と市ホームページで配布。

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

全国一斉情報伝達試験

災害時や武力攻撃時、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伝えるため、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の試験として、市内の屋外拡声器や公共施設・学校施設から一斉放送を行います。

■日時 2月15日(水) 午前11時

※災害等により延期となる場合があります。

■放送内容

「これは、J-ALERTのテストです」×3回

■問い合わせ先 安全安心課 ☎(32)8894

水道水放射性物質の検査結果

■採取日 12月8日

■採取場所 下野市各配水場

■基準値 10Bq/kg(セシウム134及び137の合計)

■検査結果

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

検査結果は市ホームページでも公開しています。

■問い合わせ先 水道課 ☎(32)8911

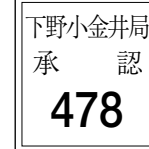
広報しもつけへのご意見を募集しています

郵便はがき



料金受取人払郵便

3 2 9 0 4 9 0



下野小金井局
承認

478

差出有効期間
2024年8月
31日まで

切手は不要です

(受取人)

栃木県下野市笹原26

下野市 総合政策課 行



ご住所 〒

下野市

フリガナ
お名前

電話

年齢

歳

旧薬師寺小学校の備品等を譲渡します

旧薬師寺小学校で使用していた備品等を再利用していただけるよう、自治会や自主グループなどの市内の団体に無償で譲渡します。次の日程で引き取り会を実施しますので、ご来場ください。なお、引き取りは各団体でお願いします。

■日時

3月4日(土)・5日(日)
午前9時～午後4時

■場所 旧薬師寺小学校
(薬師寺1412)

■問い合わせ先
学校教育課
☎(32)8918



外国人を雇用する事業者の方へ (市・県民税の納付について)

事業者が雇用する外国人が退職・帰国(出国)するとき、市・県民税の納め忘れがないよう、事業者の方から以下の手続きをご案内ください。

なお、日本人と外国人で手続きの方法などが異なるものではありません。

残りの市・県民税(特別徴収税額)の一括徴収

外国人本人から申出がある場合は、退職時に支給する給与や退職金から、残りの市・県民税を一括して徴収することができます。

※1～5月に退職する場合は、申出の有無にかかわらず一括徴収を行う必要があります。

納税管理人の選任

帰国する外国人が、日本から出国するまでの間に市・県民税を納めることができない場合は、出国する前に、日本に居住する方の中から、自身に代わり税金の手続きを行う方(納税管理人)を定め、市に届け出る必要があります。

詳しくは総務省ホームページへ

総務省ホームページに、詳しい内容や、外国人向けの案内パンフレット(5か国語対応)が掲載されていますので、ご覧ください。

総務省 外国人 住民税 検索

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8891

広報しもつけへのご意見を募集しています

Q. あなたは広報しもつけをどのように入手していますか？

- 1. 自治会を通して 2. 公共施設で 3. その他 ()

◎広報しもつけを読んだ感想、取り上げてほしい話題や記事などご自由に意見をお書きください。

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

※いただいたご意見は、内容を変えない範囲で添削し紙面に掲載させていただきますのでご了承ください。

農業用軽油引取税免税証の 交付申請の追加受付

農業用の軽油引取税免税証交付申請の追加受付を行います。

■日時 3月2日(木)・3日(金)

午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

■場所 下都賀庁舎第2福利厚生棟2階会議室(栃木市神田町6-6)

■申請時に必要なもの

- ・免税軽油使用者証
- ・免税軽油の引取り等に係る報告書(新規申請以外の方)

※納品書または領収書(写しでも可)と未使用の免税証原本を添付。

- ・使用者証更新手数料420円(新規申請及び使用者証更新の場合)
- ・耕作証明書(新規申請及び耕作面積が変更になった場合)

※使用者証更新のみの場合は不要。

注意事項

- ・新規申請の方は、免許証交付が後日となります。
- ・新規申請及び免税機械の追加や入れ替えをする方は、機械の取得が確認できる書類(契約書、納品書、領収書など)、または機械の「メーカー名」「型式」「馬力」を控えたメモをお持ちください。
- ・国税、地方税の滞納処分を受けた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。
- ・つり銭の無いようご協力をお願いします。
- ・マスク着用及び手指消毒にご協力ください。発熱や風邪の症状がある方は、来場をお控えください。

■問い合わせ先 栃木県税事務所

軽油引取税調査担当 ☎0282(23)6882

農業者年金に加入しませんか

農業者年金は国民年金に上乘せできる加入者自身の積立方式の公的年金です。

保険料は農業経営の状況に応じて、月額2万円から6万7千円までの間で、千円単位で自由に選択することができます。

支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、節税効果もあります。また、将来の受給時には積み立てた保険料の運用収益が、非課税扱いとなり年金額の一部として受給することができます。

令和4年1月からは、加入できる年齢の上限が65歳未満までに引き上げられ、35歳未満の農業者については月額1万円から保険料を選択できるようになりました。

ぜひこの機会に加入をご検討ください。詳しくは農業委員会、またはお近くのJA窓口までご相談ください。

■問い合わせ先

農業委員会事務局
☎(32)8915

広報しもつけを郵送します

市民の方を対象に、有償で広報しもつけの郵送を行っています。

また、以下のいずれかに該当する方は、郵送費の免除を受けることができます。

- ・世帯員全員が65歳以上
 - ・障がいなどにより、近くの公共施設などへ行くことが困難
- 免除を受けるには、年に一度申請の手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

「二つの栃木」の架け橋 小口一郎展 足尾鉍毒事件を描く

小山市出身で版画家として活躍した小口一郎の全貌を、そのライフワークとなった足尾鉍毒事件を主題とした作品を中心に紹介します。

■会期 3月26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900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4-2-7)
☎028(621)3566



LINEで下野市の情報を受け取りましょう！

メール配信サービス「下野インフォメーション」は、あらかじめ利用登録された方のスマートフォンやパソコンに、下野市の情報をメールやLINEで配信するものです。

登録は右の二次元コードまたは@city_shimotsukeを友だち検索して簡単に行えます。

※LINEの場合、「友だち登録」をしたのみでは情報は配信されません。「友だち登録」後、受信したい配信カテゴリを選択してください。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886



募 集

第2次下野市環境基本計画のパブリックコメント募集中



下野市における今後の環境に関する基本方針を取りまとめた「第2次下野市環境基本計画」の素案を作成しました。

皆さまから広く意見をお聴きするため、パブリックコメントを実施します。

■閲覧場所 環境課、市ホームページ

■提出方法 指定の意見等記入用紙をFAX、メール、または直接提出

■記入事項

氏名、住所、年齢、電話番号、ご意見

■提出期限

2月15日(水) 午後5時(必着)

■提出・問い合わせ先

環境課
☎(32)8898 FAX(32)8609
✉kanky@city.shimotsuke.lg.jp
〒329-0492 笹原26



あなたも始めてみませんか、市民活動！

■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887



「みんなのカタクリの里」づくり事業の活動の様子

市民活動とは？

市民活動とは、市民が地域や社会に貢献することを目指し、自主的に行う活動のことです。市内では多くの団体が、地域の賑わいづくりや市の魅力発信、子育て支援などの市民活動を行っています。

市民活動の最初の一步は、「こんなイベント、こんな取り組みがあればいいな」という、あなたのちょっとした気づきからです。市では、「市民が主役のまちづくり」を推進するため、市民活動の費用の一部を補助しています。この補助制度を足掛かりに、新たな活動を始めてみませんか。

令和5年度 市民活動補助事業を募集！

応募にあたっては事前相談をおすすめしています。特に、初めて応募される場合はぜひご相談ください（要予約）。

■対象事業

地方創生や地域・社会のための事業

■対象団体

- 公益活動を目的とする団体
- 市内で活動実績がある団体、または今後市内で活動を予定している団体
- 5人以上の会員で組織され、継続して活動できる見込みがある団体

■補助区分と補助額

事業1年目

- トライコース
補助率10分の10（上限5万円）
- スタートコース
補助率4分の3（上限10万円）

継続ステップアップ（事業2～5年目）

- 2～3年目 4分の3（上限30万円）
- 4～5年目 2分の1（上限30万円）

■申込方法 申請に必要な書類をそろえて市民協働推進課に直接提出（メール、郵送、FAXは不可）

■申込期間 2月1日(水)～3月17日(金)

選考会

応募団体には、選考会で事業内容をプレゼンテーションしていただきます。選考委員が公益性や効果・成果の見込みなどを審査し、適当であると認められた事業に対し、補助金を交付します。

■日時 4月7日(金)
午後1時30分～
(予定)

■場所 市役所2階



茨城県立筑西産業技術専門学院 学院生募集

令和5年度入学生を追加募集します。

■募集科・日程

普通課程

機械システム科、電気工事科

出願期間	試験日	合格発表
～2月15日(水)	2月22日(水)	2月24日(金)
2月27日(月) ～3月15日(水)	3月22日(水)	3月24日(金)

短期課程

金属加工科

出願期間	試験日	合格発表
～2月17日(金)	3月1日(水)	3月8日(水)

■問い合わせ先

茨城県立筑西産業技術専門学院

☎0296(24)1714

☎0296(25)6071

✉ chikusansen@pref.ibaraki.lg.jp

🌐 <https://www.pref.ibaraki.jp/shokorodo/chikusansen/kunren/index.html>



就 職

イベント

お知らせ

募 集

就 職

相 談

児童館厚生員・学童保育支援員・ファミリーサポートセンターアドバイザー
(会計年度任用職員)募集

児童館厚生員

■応募資格

保育士資格または幼稚園～高等学校の教員免許がある方

■勤務日

月～土曜日のうち月に21日程度(土曜日は月2回程度)

■勤務時間

午前8時30分～午後5時15分のうち7.5時間

■勤務場所 市立児童館

■時給 1,062円

■待遇

有給休暇・通勤手当あり
※社会保険・雇用保険・期末手当は諸要件あり。



学童保育支援員

放課後児童支援員認定資格をお持ちでない方は、条件を満たし次第、取得していただきます。

■勤務日 月～土曜日

(土曜日は月1回程度)

■勤務時間

平日 午後1時～7時のうち2～5時間

土曜日 午前8時～午後7時のうち6時間程度

長期休業中 午前7時30分～午後7時のうち5～7時間

■勤務場所 市立学童保育室

■時給 1,062円

■待遇

有給休暇・通勤手当あり
※社会保険・雇用保険・期末手当は諸要件あり。

ファミリーサポートセンター
アドバイザー

■勤務日

月～金曜日のうち月に10日

■勤務時間

午前9時～午後5時

■勤務場所 南河内児童館

■時給 1,268円

■待遇

有給休暇・通勤手当あり

■共通事項

■申込方法 市販の履歴書と資格者証の写し(有資格者のみ)をこども福祉課に提出(郵送可)

■申し込み・問い合わせ先

〒329-0492 笹原26
こども福祉課 ☎(32)8903

看護職のための就職相談会(県委託事業)

■日時(事前に要電話連絡・当日参加も可能)

2月18日(土) 午後1時30分～3時30分

■場所 とちぎ健康の森 1階多目的ホール

■対象

求人施設 200床以下の病院、診療所、介護施設、訪問看護ステーションなど

求職者 看護職、看護学生



■内容

履歴書や職務経歴書の書き方のポイント、面接時の注意点、個別相談、ハローワーク相談、キャリア相談、看護の相談ブース

■問い合わせ先

(公社)栃木県看護協会栃木県ナースセンター
☎028(625)3831

福祉のお仕事オンライン就職フェア・冬(県域)

■日時 3月4日(土) 午前10時～午後3時30分

■場所 オンライン (Zoom)

■対象者 福祉の仕事をお探しの方、興味・関心のある方(令和5年3月卒業見込みの専門学生、短大生、大学生の方を含む)

■内容 求人事業所との個人面談・相談、センター相談員による福祉の仕事や資格に関する相談

■申込方法 二次元コード、FAX、メール、センター窓口

■申込期限 2月24日(金)

■問い合わせ先

栃木県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター
(宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内)

☎028(643)5622 ☎028(623)4963

✉ jinzai@tochigikenshakyo.jp



「WORKWORK(わくわく)とちぎ」をご利用ください

県が運営する就職支援サイト「WORKWORKとちぎ」では、求職者の方に向けて、県内企業の求人や県主催のイベント・セミナーなど、就職活動に役立つ様々な情報を掲載しています。

企業は求人情報を無料で掲載することができ、さらに、東京圏から栃木県に移住して就職した方が「移住支援金」の支給対象となる「移住支援金対象

求人」を登録すると、UIターン就職希望者に求人情報が届きやすくなりますので、ぜひご登録ください。

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

■問い合わせ先

県産業労働観光部労働政策課

☎028(623)3224



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・相談・遺言の無料法律相談会

■日時（要予約）

毎月第2・第4金曜日 午後2時～4時30分

■場所 栃木県司法書士会館（宇都宮市幸町1番4号）

■内容 成年後見・相続・遺言に関する相談（財産管理、任意後見契約、後見開始の申し立て、相続手続、遺言書の作成など）

■相談方法 面談

■予約・問い合わせ先

リーガルサポートとちぎ支部

☎028(632)9420

（平日の午前9時～午後5時）

無料法律相談

弁護士による法律相談です。

■日時（火曜日・要予約）

①2月14日 ②2月28日

③3月14日

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

①2月13日(月)まで

②2月15日(水)～27日(月)

③3月1日(水)～13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（水曜日・要予約）

2月8日、3月8日

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（木曜日・要予約）

3月23日 午前10時～正午

※2月の開催はありません。

■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いたします。

相談名	日時	場所	相談員
心配ごとと悩みごと相談	2月21日(火)、3月7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

あなたの使い方は大丈夫？
身近な家電のトラブルに注意！

普段何気なく使っている家電でも、誤った使用方法により事故につながる恐れがあります。家電は取扱説明書を確認して使用し、異常が発生したときは使用をやめましょう！

【事例1】

「ヘアドライヤーを使用していたら火花が散った。本体にコードを巻きつけて収納していたことが原因だった」

ヘアドライヤーのコードは、使用や保管の際に、屈曲やねじれが繰り返されることにより損傷し、発煙や発火等の原因となることがあります。特に、本体

にコードを巻きつけて収納すると破損しやすくなるため、本体にコードを巻きつけて保管しないようにしましょう。

【事例2】

「電子レンジで食品を温めたら発火した」

少量の食品や水分が少なめの食品は、急速に加熱が進むため、発煙・発火する場合があります。手で加熱時間を控え目に設定し、様子を見ながら加熱しましょう。また、レトルト食品や冷凍食品を加熱する際は、電子レンジ対応包装であるかなど、表示を確認しましょう。

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。

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

SOGI(ソジ)ハラを

知っていますか？

SOGIとは、どの性別を好きになるかという「性的指向(Sexual Orientation)」と、自分の性をどのように認識しているかという「性自認(Gender Identity)」の頭文字をとった略語で、性的少数者に限らず、すべての人がもっている性の属性のことをいいます。

SOGIハラとは、性的指向や性自認に関する差別や嫌がらせのことです。例えば、差別的な呼称や言動、職場での不当な理由での異動、本人に許可なくSOGIを公表する「アウトティング」などがあります。

SOGIハラをはじめとするあらゆるハラスメントについて理解を深めること、お互いの違いを認めあい、尊重しあうことが大切です。

クロスワード

わかるかな？

今月号はクロスワードパズルにチャレンジ！

たてのかぎ

- 1 一年の〇〇は元旦にあり
- 2 どうする〇〇〇〇
- 3 法定後見制度の類型の一つ
- 4 物事を一気に成し遂げること
- 6 乾燥を防ぎましょう
- 8 しっくりこない感じ
- 9 ほんの少しのあき時間
- 11 このウイルスによる胃腸炎が乳幼児で流行

よこのかぎ

- 1 住宅用火災〇〇〇〇器は設置の義務あり
- 5 わが家へ帰る道
- 6 肉等にパン粉や卵をつけて油で揚げた料理
- 7 〇〇〇〇土器
- 9 物が燃える際に出る黒い炭素の微粒子
- 10 指〇〇〇テスト
- 11 いろりの火
- 12 〇〇〇〇窓口システムを導入

1	2	3			4
5				6	
		7		8	
9				10	
			11		
12					

※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/>



2月

きさらぎ
如月
February

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				

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				

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				

納税ごよみ

■納期限 2月28日(火)

国民健康保険税	8期
介護保険料	8期
後期高齢者医療保険料	8期
国民年金保険料	1月分

おもちゃの図書館

新型コロナの感染防止のため、2月は休館になります。遊んでくれる皆さまには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。

■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

17日(金)	ゆうがおパーク
15日(水)	シルバー人材センター
24日(金)	石橋公民館

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

■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

2月	天平の丘	下野市シルバー人材センター
	花広場	下野市シルバー人材センター
3月	天平の丘	一斉清掃
	花広場	

■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

け	い	ほ	う	い
い	え	じ	か	つ
や	よ	い	し	き
す	す	わ	つ	か
ん	ろ	か	せ	
か	ん	た	ん	い

一次救急医療機関情報

■夜間休日急患診療所
平日・土曜日 19時～22時
日曜、祝日、振替、年末年始 (12月31日～1月3日)
10時～12時、13時～17時、18時～21時
診療科目：内科、小児科
事前に電話で確認してください。
☎0285(39)8880

■休日急患歯科診療所
日曜、祝日、振替、年末年始 (12月31日～1月3日)
10時～12時、13時～16時
☎0285(39)8881
所在地：小山市神鳥谷2251-7 (小山市健康医療介護総合支援センター内)

■とちぎ子ども救急電話相談 ☎#8000
携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(600)0099
月～土曜日：18時～翌朝8時
日曜日・祝休日：24時間(8時～翌朝8時)

■とちぎ救急医療電話相談(大人の救急電話相談) ☎#7111
携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(623)3344
月～金曜日：18時～22時 土曜・日曜・祝休日：16時～22時
急な病気やけがに関する家庭での対処方法や救急医療の受診の目安などを看護師がアドバイスします。

救急告示医療機関当番(一次急患)

●平日・日曜日 17:00～翌日9:00
●土曜日・祝日の前日()の部分) 17:00～翌日17:00
カレンダー内番号が当番医療機関です。事前に電話で確認してください。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			①⑤	②④	③⑥	①④
5	6	7	8	9	10	11
②⑤	③⑥	②④	①⑥	③④	①⑤	②⑥
12	13	14	15	16	17	18
③⑤	①④	②⑥	③⑤	②⑥	①⑤	③⑥
19	20	21	22	23	24	25
①④	②⑤	③⑥	②④	③⑥	①④	③⑤
26	27	28				
②⑥	①⑤	③④				

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

ユーモアは私たちの襟が [怒りの勢いで]
弾けるのを防いでくれるボタンです 前半

フモア イスタ デア クノプフ デア フェアヒンデァテッ
Humor ist der Knopf, der verhindert,
ダス ウンス デア クラゲン プラツテッ タイル アィンス
dass uns der Krage platzt. Teil 1



皆さんは、ドイツに5つ季節が存在することを
知っていますか？ そうです、四季だけではなく、
5つ目の^{ネリシユ ヤーレスツァイト}Nährische Jahreszeit・道化の季節と呼
ばれるものがあります。始まりは11月11日11時
11分で、開季式は毎年テレビで放映されます。
終わりは2月か3月のAschermittwoch (灰の水
曜日)、イースターの40日前です。もちろん、終
わる前は大きな祭りになります！ もう何の話か
分かりましたか？ そう、ドイツのカーニバルの
ことです！



カーニバルのパレード

中世の時代から、ドイツではカーニバルがお祝
いされてきました。今もドイツ人は各地で衣装を
着たり、パレードやイベントを楽しんだりして、
カーニバルを国民的行事として親しんでいます。

お祭りの規模が最も大きくて有名なのは、ド
イツ西部のラインラント地方です。特に、ケル
ン、デュッセルドルフ、マイントの3都市は、
Karnevalshochburgen (カーニバルの本拠) と
も呼ばれ、都市全体がお祭りになります。

では、ドイツのカーニバルでは、何が起こるの
でしょうか？ 道化の季節には、通常の社会の秩
序が停止され、ひっくり返され、道化者たちが統
治を乗っ取ります。もちろん、形だけですが、市
長が市役所の鍵を道化の王子と王女に渡し、権力
を与えます。それで、ドイツの5つ目の「道化の
季節」が始まります。



市長は象徴的に王女と王子に市役所の鍵を渡します



ケルンの王女と王子、農民 (Fastelovend)

道化者・Narrenたちにも指導者が必要なので、王
子と王女が選ばれます。なぜ王と女王ではないかと
いうと、王子と王女は若さや未来、変化、希望など
を象徴しているからです。ケルン市では^{ファストローヴェント}Fastelovend
という農民も、一緒に権力を持ちます。ちなみに、
子どもも王子や王女、Fastelovendになれますよ！

では、なぜ道化に権力を渡すのでしょうか？ 中
世以前から、ドイツには愚か者などを指すNarr (道
化) という言葉がありました。王や公爵が、道化を
従者として雇ったのが^{ホフナレン}Hofnarren (宮廷道化) です。
宮廷道化は、冗談を言うだけでなく、主人に「自分
も罪に陥る可能性がある」ことを思い知らせる役目
がありました。そのために「道化の自由」と呼ばれ
るものがあり、道化は主人のことをお咎めなしで批
判することができました。道化は貴族のパロディを
することも許されていましたが、他の廷臣が口にす
る勇気がない真実を王に伝えるのは、道化だけでし
た。このように、道化は時事問題への鋭い観察眼を
もつ助言者でもありました。王の直属の部下であり
ながら、領地や地位をもたず、規範に縛られない、
自由な存在でした。何を言っても、その愚かさゆえ、
まともに取り合わなくていいからです。

この要素は、現在でもドイツのカーニバルに息づ
いていて、カーニバルのパレードでは、社会批判を
テーマにしたフロートや、政治家をパロディしたフ
ロートなどがよく見られます。道化の季節にバカが
やるからこそ許されます。



ちなみに、ドイツのカーニバルの一部を自分の目
で見たい方はぜひ、市役所 (西口の総合案内の隣)
にある、私の今月の展示テーブルをご覧ください！

- 今月のトピックス
- トピック1 男女共同参画推進セミナー…P29
 - トピック2 子育て世帯応援給付金を支給します…P30
 - トピック3 ホストファミリーになってみませんか?…P32
 - トピック4 防災士登録制度ができました…P35
 - トピック5 第2次下野市環境基本計画のパブリックコメント募集中…P37

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>2/1 スマートフォン活用講座 (1.21) ※他3回 還付申告無料 税務相談 (1.40)</p>	<p>2 薬物依存症 家族の集い (1.11) かんたんYOGA 教室 (1.35) ※他2回</p>	<p>3 ゆうゆう茶屋 (2.34)</p>	<p>4 南河内小中学校ミニコンサート (1.24) 高校生の保護者のための 合同企業説明会 (1.33) ふれあい館プール再開 (2.30)</p>	<p>5 公民館自主サークル発表会 (1.21) ※3/5まで</p>	
6	<p>7 心配ごとと悩みごと相談 (1.40) ※他1回 ふれあい館水泳教室再開 (2.30)</p>	<p>8 健康づくり基礎教室 (1.11) 司法書士相談 (2.40)</p>	<p>9 身体メンテナンス (1.35)</p>	<p>10  まもる</p>	11	12
13	<p>14 法律相談 (2.40) ※他1回</p>	<p>15 妄想&アイデア相談会 (10.28) しもつけ茶屋 (2.34)</p>	<p>16 ママパパ English (2.29)</p>	<p>17 よりぬきグリム (2.34)</p>	18	19
			グリム絵画展作品展示 (1.38)			
<p>20 育児・母乳・栄養相談 (1.11)</p>	<p>21 パソコン講座 (1.21) ※他4回</p>	<p>22 おひさま (2.34)</p>	<p>23 あおぞらじどうかん (2.29)</p>	<p>24 おでかけじどうかん (2.29) 介護者交流会 (2.34)</p>	<p>25 県立博物館移動講座 (1.29) 健康麻雀交流大会 (2.14)</p>	<p>26 小山歯科医師会市民公開講座 (1.10)</p>
<p>27 子育て巡回相談 (2.9)</p>	<p>28 にぎわい広場実験室 (2.23)</p>	<p>3/1</p>	<p>2 パソコンなんでも相談会 (2.22)</p>	<p>3 高血圧予防教室 (2.9) ゆうゆう茶屋 (2.34)</p>	<p>4 県立博物館移動講座 (1.29) 障がいのある方も楽しめるスポーツ教室 (2.14) オーケストラの博物館 (2.22)</p>	5
6	<p>7 心配ごと・悩みごと相談 (2.40)</p>	<p>8 司法書士相談 (2.40)</p>	9			

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

