

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

4

令和5年4月発行（毎月1日発行）No.207

下野市消防団 日本消防協会特別表彰まとい受賞



目次 Contents

- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 3 まちの話題 | 19 保健便り |
| 5 教育のつどい 教育委員会表彰 | 24 小山医療圏の救急医療情報 |
| 6 都市計画課の補助金 | 26 自治医科大学附属病院 連携協働コラム |
| 7 語学体験講座 Enjoy Communication!! | 28 図書館だより |
| 8 地域おこし協力隊通信 | 30 新・下野市風土記 |
| 9 しもつけフォトコンテスト 受賞作品決定 | 31 国民年金だより |
| 10 障がい福祉瓦版 | 32 JR東日本 小金井運転区 |
| 11 生涯学習だより | 33 くらしの情報 |
| 12 環境トピックス | 46 4月のカレンダー |
| 15 レッツスポーツ | 47 国際交流員ウィルペルトのコラム |
| 18 令和5年度の新型コロナワクチン接種 | 48 イベントカレンダー |

※撮影写真の一部は、撮影時のみマスクをはずしています。

今月の表紙

下野市消防団 日本消防協会特別表彰まとい受賞

3月3日、第75回日本消防協会定例表彰式（ニッショーホール）において、下野市消防団が日本消防協会最高栄誉賞「特別表彰まとい」を受賞しました。

特別表彰「まとい」は昭和54年（1979年）に創設され、全国約2,200の消防団の中から、毎年10団体に授与されるもので、(公財)日本消防協会が行う表彰の中で最高位とされており、栃木県内

では6番目の授与となります。

この特別表彰「まとい」を受賞するためには、日頃の消防団活動全般において優れた実績があり、消防庁長官や日本消防協会会長から表彰旗を授与されており、かつ全国消防操法大会への出場経験があるなど、数々の要件があります。

なお、特別表彰で贈られた「まとい」は現在、市役所1階市民ロビーにて展示しています。

小山地区 定住自立圏

小山市 おやま二千本桜まつり

小山地区定住自立圏とは、小山市・下野市・野木町・茨城県結城市が連携・協力し、人の流れの創出を図る取り組みです。このコーナーでは、各市町の情報を掲載します。

小山市では、市内の桜をライトアップします。場所などの詳細は、小山市ホームページをご確認ください。

■問い合わせ先 (一社)小山市観光協会

☎(30)4772 URL <https://oyama-kankou.info>

大つけ麺博presents 帰ってきた最強ラーメン祭

日本中の人気ラーメン店32店舗が、週替わりで出店予定です。

■場所 小山市役所横御殿広場（小山市中央町1-1-1）

■期間 3月31日(金)～4月23日(日)の金・土・日曜日

■時間 金曜日 午後5時～9時

土曜日 午前11時～午後9時

日曜日 午前11時～午後8時



小山市HP



■人口と世帯（3月1日現在）

人口／60,012人（－106）、男性／29,823人（－53）、女性／30,189人（－53）、世帯数／25,303世帯（－5）

下野市公式
ツイッター

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





絵本を寄贈いただきました

日産自動車(株) 栃木工場様

日産自動車(株) 栃木工場様から、市内幼稚園、保育園、認定こども園の子どもたちに絵本を寄贈いただきました。いただいた絵本は、子どもたちの情操教育に活用させていただきます。ありがとうございました。



しもつけクイズ

問1

コンビニで取得できる戸籍証明書は、次のうちどれ？

① 戸籍抄本

② 改正原戸籍

③ 除籍謄本

下野市感謝状贈呈式

ありがとうございます

市政発展のためにご功労いただいた方や、多額の寄付をいただいた方に感謝の気持ちを込め、25名1団体の方々に、感謝状を贈呈いたしました。

(〈 〉内は表彰理由・敬称略・順不同)

〈元教育長〉池澤勤

〈元市議会議員〉奥田勉

〈元国民健康保険運営協議会会長〉磯邊香代

〈元社会教育委員〉海老原新子

〈元スポーツ推進委員〉大島敬子 伊澤誠

〈德行〉近藤美好

〈元民生委員児童委員〉

増山美幸 板倉光子 長谷川京子 石川砂夫

鈴木恒明 稲葉幸代 江田春江 渡邊延子

山田トヨ子 近藤洋子 浅野晴代 齋藤幸子

吉住齊 猪瀬清美 今村陽子 小杉満理子 大垣孝子

〈寄付〉匿名1名1団体



包括連携協定を締結

住み続けられるまちづくりへ協力して取り組みます

1月18日に、足利小山信用金庫、ファイナンシャル・ソリューションズ(株)、損害保険ジャパン(株)及びSOMPOひまわり生命保険(株)との地方創生並びにSDGs推進に関する包括連携協定を締結しました。

この協定は、本市と各社が相互連携により、各々が有する情報やネットワークなどの知的・人的資源を活用することによって、地方創生並びにSDGsの推進及び地域社会の持続的な発展を図ることを目的とします。

今後、誰もが住みよいまちづくりを更に推進するため、相互に連携していきます。





栃木県「キラリと光るとちぎの企業」受賞

ハネクトーン早川(株)様

ハネクトーン早川(株)様が、県産業の振興や持続的発展に貢献している事業者として県庁昭和館で行われた表彰式で県知事から表彰され、早川智久代表取締役社長が2月10日、市長へ受賞を報告しました。



早川社長



スクールネクタイ・リボン、オフィシャルネクタイ・リボン

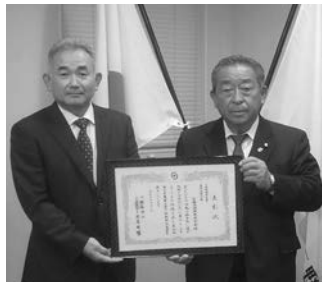
■ハネクトーン早川(株) (医大前3-11-1) 1939年の工場創設以来80年以上操業し、国内縫製100%を実現しています。製品は国内トップシェアを誇り、市内中学校をはじめ全国の学校や大手企業など多種多様な職種で着用され、令和4年4月には下野ブランドにも認定されています。

栃木県農業大賞(特別賞)を受賞

石橋南部環境保全会

第4回栃木県農業大賞 農村活性化の部において、石橋南部環境保全会が下野新聞社長賞(特別賞)を受賞しました。

石橋南部環境保全会は地域の住民130名で構成され、農地や農業水利施設の維持活動を行っています。また、令和3年度から防災・減災を目的とした田んぼダムに取り組むなど、地元で安心して営農できる環境づくりに取り組んでいる点が評価され、今回の受賞となりました。



佐藤事務局長 石田陽一会長

落合英二氏 来訪

輝け下野エール大使

本市出身で、中日ドラゴンズの1軍ヘッドコーチ兼投手コーチである落合英二氏が、1月13日に市長を表敬訪問しました。

落合氏は石橋中学校出身で、中日ドラゴンズの投手として活躍されていました。

現在、本市の「輝け下野エール大使」としてもご尽力いただいております。今後は本市の子どもたちを対象に野球教室を開催したいとの思いが伝えられました。



落合氏

第15回 下野市教育のつどいを開催しました

市の教育・文化・スポーツの振興を図るためのイベント「教育のつどい」を、1月21日に国分寺公民館で開催しました。教育委員会表彰に続き、栃木県出身の音楽家である大森史子氏、ピアニストの大山秀子氏による記念コンサートを開催しました。また、生徒たちが今まで以上に学校生活を楽しく、より良くしていくことを目標に、そのために何ができるかを考え、取り組んだ内容を地域に発信していく「下野市子ども未来プロジェクト」の活動報告を、市内中学校・義務教育学校4校の生徒代表が行いました。

教育委員会表彰については、5ページをご覧ください。



教育のつどい 教育委員会表彰

■問い合わせ先 教育総務課 ☎(32)8917

文化活動やスポーツ活動で活躍された児童・生徒・一般の方への表彰と、中学生の善行篤行者表彰、優れた教育実践を行っている教職員への表彰、いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会出場選手への特別表彰が行われ、石崎教育長から表彰状が授与されました。

(敬称略・所属と学年は1月21日現在のもの)

優秀優良者

文化活動

鈴木佑菜 (緑小5年・ピアノ)
岡本悠幹 (作新学院小学部6年・作文)
長谷川陽南 (南河内第二中3年・作文)
鈴木伶菜 (南河内第二中2年・ピアノ)

渡邊柚葉 (国分寺中3年・家庭科製作)
藏持り朋子 (国分寺中3年・朗読)
大栗さやか (白鷗大学足利高3年・将棋)

スポーツ活動

齊木謙信 (国分寺小3年・水泳)
増山ひなた (国分寺小5年・バレーボール)
手塚惟良 (国分寺小5年・体操)
安部結花 (古山小6年・バレーボール)
小口菜々花 (南河内小中6年・軟式野球)
出崎達也 (南河内第二中2年・卓球)
庵原拓実 (石橋中3年・陸上)
高山優葉 (石橋中3年・陸上)
前田希音 (石橋中1年・水泳)
水井隆介 (国分寺中3年・柔道)
宮田光流 (国分寺中3年・柔道)
井桁睦稀 (国分寺中3年・柔道)
佐藤響希 (国分寺中2年・柔道)
鉄炮塚晋佑 (国分寺中2年・柔道)

井桁日漫 (国分寺中1年・柔道)
和久井結仁 (南河内小中8年・ソフトテニス)
和久井温仁 (南河内小中8年・ソフトテニス)
荒井瑛汰 (足利大学附属高3年・バレーボール)
落合義仁 (作新学院高2年・野球)
荒川雛乃 (宇都宮短期大学附属高2年・新体操)
石井絢 (浦和麗明高1年・テニス)

【団体】

石橋クラブ (軟式野球) 18名
JBCガールズ (ミニバスケットボール) 13名
石橋中 学校ハンドボール部 15名
国分寺中 柔道部 7名
南河内小中 男子ソフトテニス部 8名
石橋高 ハンドボール部 17名

善行篤行者

田口真悠 (南河内第二中3年) 橋本敬太 (石橋中3年) 古谷聖椰 (南河内小中9年)
針谷桂生 (南河内第二中3年) 阿部月南 (国分寺中3年) 蓬田悠人 (南河内小中9年)
伊波桂至 (石橋中3年) 保科清樹郎 (国分寺中3年)

優秀優良教職員

廣野栄美子 (祇園小事務長) 中里篤 (南河内第二中教諭) 宍戸恵美 (国分寺中栄養教諭)

特別表彰・いちご一会とちぎ国体健闘選手

増山結菜 (石橋中3年・サッカー)
若林陸人 (駒澤大1年・ボクシングバンタム級)
大関潤 (東京農業大3年・ボクシングライト級)
中野佑月 (作新学院高3年・バレーボール)
堀尾健太郎 (下野農業協同組合・ハンドボール)
川田俊樹 (佐野東高・ハンドボール)
蓼沼智明 (國學院大學栃木高2年・ハンドボール)
塚原未来琉 (小山西高3年・ハンドボール)
今川美鈴 (栃木商業高3年・ハンドボール)
播岡沙英 (栃木商業高2年・ハンドボール)
伊藤拓真 (栃木県スポーツ協会・フェンシング)
日引華子 (東海大4年・トライアスロン)

特別表彰・いちご一会とちぎ大会健闘選手

小倉優希 (栃木県障害者スポーツ協会・サッカー)
笠原李緒名 (宇都宮青葉高等学園2年・バスケットボール)
鎌田英治 ((株)日産栃木工場・バレーボール)
目黒晴愛 (宇都宮青葉高等学園3年・卓球)
飯浜嘉光 (栃木とびうお・水泳)



都市計画課の補助金

定住促進に関する補助事業

定住促進住宅新築等補助を改正しました

東京圏から転入し、市内に住宅を取得した方に、補助金を交付します。補助額の上限はありません。令和5年度から中古住宅及び建替住宅も対象となります。

項目	金額
基本額	新築 30万円 中古 10万円
若年世帯加算	10万円
子ども加算	1人につき10万円
居住地加算	10万円
空き家バンク加算	10万円

加算額の詳細 次の場合に加算額が交付されます。

■若年世帯加算

本人または配偶者の年齢が40歳未満の場合

■子ども加算

中学生以下の子どもがいる場合

■居住地加算 下野市立地適正化計画における「居住誘導区域」または「郊外型居住区域」の区域内に住宅を新築または購入した場合

■空き家バンク加算

市の空き家バンク登録住宅を購入した場合

永住促進保留地等購入補助

保留地などを購入して住宅を新築した方に、50万円を補助します。

空き家バンク制度に関する補助事業

空き家バンクとは、空き家を売却・賃貸したい所有者が登録した空き家を、購入・賃貸したい方の申請を受けて所有者や仲介業者に紹介する制度です。令和5年度から、空き家の所在地の要件を市内全域に拡大します（法令整理を終えたものに限る）。

空き家バンク登録推進奨励金

バンクに空き家を登録した方に奨励金を交付します。

■奨励金額 家屋に対して賦課された固定資産税額の2年分（所在地が市街化区域の場合は上限5万円、市街化調整区域の場合は上限2万5千円）

既存住宅現況調査（インスペクション）補助

空き家バンクに登録する、または既に登録されている物件に活用できる補助金で、空き家の流通を促進するため、空き家の劣化状況などの調査費用の一部を補助します。

■補助金額 調査に要した費用の2分の1（上限5万円）

空き家バンク登録物件で活用できる補助リフォーム補助

■補助金額 リフォームに要した費用の2分の1（上限50万円）

家財処分補助

■補助金額 処分に要した費用の2分の1（上限10万円）

耐震に関する補助事業

木造住宅耐震診断士の派遣事業を開始します

昭和56年5月以前に旧耐震基準で建築された木造住宅の耐震診断を希望する方に、耐震診断士を無料で派遣します。

木造住宅耐震改修等補助

昭和56年5月以前に旧耐震基準で建築された木造住宅を建替または改修（補強計画策定を含む）する場合に補助金を交付します。

■補助金額 費用の5分の4（上限100万円）

ブロック塀等撤去費補助

危険なブロック塀などを撤去または一部撤去する場合に補助金を交付します。

■補助金額

ブロック塀が通学路に面している場合

撤去費用の3分の2（上限20万円）

ブロック塀が通学路以外に面している場合

撤去費用の2分の1（上限15万円）

宅地緑化に関する補助事業

生垣奨励補助

宅地と道路や、宅地と隣地の境界部分に設置する生垣の設置費用の一部を補助します。

■補助金額 設置費用の2分の1（上限5万円）

各補助金の要件や申請方法などは、市ホームページをご覧ください。事前申請が必要な補助もありますのでご注意ください。

■問い合わせ先 都市計画課 ☎(32)8909

市国際交流協会の語学体験講座「Enjoy Communication」が、今期も開講されます。

Enjoy Communicationは、語学の習得だけを目的としていません。日本在住の外国人と、お互いの違いを認め合い、尊重し合える地域社会（多文化共生社会）を築くための第一歩となる講座を目指しています。言葉の背景にある習慣や文化を知り、より豊かなコミュニケーションの力を養いませんか？

すべての講座が、初心者を対象としています。各言語を母語とする、あるいはその言語圏に在住経験のある講師が教えます。初歩からの文法や簡単な会話、語学以外のテーマトークもお楽しみに！

■開催期間 5月～9月

■参加条件 下野市国際交流協会の会員であること

※受講料と一緒に年会費を納めていただければ入会できます。

- ・個人会員 1,000円
- ・ファミリー会員 2,000円
- ・学生会員 500円

■定員 各20名

※応募者が10名に達しなかったコースは開講しません。

※定員を超えた場合は抽選を行います。

■回数 月2回（全10回）

■受講料 5,000円

※コースによっては別途テキスト代が必要になります。

■申込方法 市ホームページの申し込みフォーム、メール、ハガキ、FAX（窓口・電話は不可）

■必要事項

- ・参加希望コース
- ・氏名とよみがな
- ・住所と電話番号
- ・メールアドレス（あれば）

■申込期限

4月17日(月)（必着）

受講までの流れ

- ①期限までに申し込み
- ②結果通知で詳細をお知らせ
- ③受講料を、通知に記載している銀行口座に振り込み（手数料はご負担ください。市役所の窓口では納入できません）

■注意事項

・振込明細書とは別に領収書が必要な方は、申し込み時にその旨を明記してください

・途中で参加をやめても受講料は返金しません（協会が講座を中止した場合を除く）

・講師や講座の詳細は、市ホームページでご確認ください



<https://onl.la/jdyCCXH>

■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

〒329-0492 笹原26

コース	講師	曜日	時間	場所	内容
ベトナム語 (入門)	金 アイン	第2・4 月曜日 (8月は 第1・4)	10:00 ～11:00	市民活動 センター (緑3-5-1)	ベトナムの標準語（ハノイ）の発音やあいさつ、簡単な日常会話、そしてベトナムの文化を一緒に勉強しましょう。
中国語 (入門) 1	大野京玉	第2・4 火曜日 (6月は 第1・3)	19:00 ～20:00	石橋公民館 (石橋629-1)	音楽や料理、スポーツ、世界遺産など、さまざまなトピックを通して、楽しく中国語と中国の文化を学びましょう。
英語 (入門)	ロレイン ガリヤルド	第2・4 水曜日 (8月は 第1・5)	18:00 ～19:00		一緒に英語を学びながら、新しい文化を探求しましょう。料理や買い物、外食などに使える英語表現を紹介します。Let's enjoy!!
中国語 (入門) 2	石川嘉玲	第2・4 金曜日 (8月は 第1・4)	19:00 ～20:00	市民活動 センター (緑3-5-1)	氏名の中国語読みや簡単なあいさつを学びます。中国と日本の違い、中国の文化、歴史、習慣について一緒にお話ししましょう。
スペイン語 (入門)	大島敦子	第2・4 土曜日 (8月は 第1・3)	10:00 ～11:00		明るく響くスペイン語の音に慣れ、簡単な会話を学びましょう。多彩なラテンの音楽、文化、社会を知れば世界が広がります！
韓国語 (入門)	ジョン ボンギ	第1・3 土曜日	17:30 ～18:30	国分寺公民館 (小金井1127)	3時間で行ける韓国。現地で使えるリアルな韓国語の表現を覚えながら、ドラマだけではわからない韓国の話をしましょう！

※日程や会場は諸事情により変更となる場合があります。

地域おこし協力隊通信

地域おこし協力隊制度を導入し、5年目となりました。令和3年度に2名、令和4年度に1名が任期を満了しました。

今年度は2名が引き続き活動します。詳しい活動内容については、市のホームページや各隊員のソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）などで随時、お知らせしていきます。

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。

公民連携による地域の賑わいづくり担当

すずき ゆうま
鈴木 祐磨



みなさんこんにちは！ 協力隊の鈴木です。

出身の千葉県から下野市に移り住んで、今年度で3年。そろそろ、下野市を第二の地元と呼びたいな、なんて思っています。

今年度は、昨年度に引き続き、まちとひとつをつなげる場「シモツケ大学」の運営や、地域と高校生をつなげるワークショップの運営に取り組んでいきます。

地域の方々と新たに立ち上げた「NPO法人 青二才」の運営も進めていきます。若者世代が輝く機会をどれだけつくっていくか。どれだけ多くの方々を巻き込んでいけるかが今年の目標です。ぜひ地域の方々と一緒に活動できたらと思っています。お力をお貸しください。

協力隊は任期がありますが、卒業後も下野市で暮らしていく予定です。今年度も、そしてこれからも皆さまどうぞよろしくお願いいたします！

下野市の地域おこし協力隊となり1年半が過ぎました。全国的に移住への関心が高まる中、移住イベントにも下野市として3回出展し、多数の相談を受け付けました。移住相談窓口への相談も増え、市内の施設などを実際に巡るオーダーメイドツアーにも申し込みが数組あり、安心して暮らせる下野市を紹介させていただきました。

また、昨年度より市民活動センター内に移住定住相談窓口を設置し、窓口の存在を市民の皆さまにも知っていただけるよう、センター内で移住者交流会やベビーマッサージ体験交流会を開催し、好評です。市外の方に向けてはオンライン交流会やバスツアーを開催し、親子連れの東京在住の方が多く参加されました。引き続き、かんびょう日本一の下野市をPRし、多くの方に下野市へ移住していただけるような活動と、移住してきた方にも暮らしやすい下野市となるよう耳を傾けて行きたいと思っています。皆さま、今年度もよろしくお願いいたします。

4月中の活動予定

ベビーマッサージ体験交流会

■日時 4月25日(火) 午前10時～11時

■場所 市民活動センター

移住定住促進・関係人口創出担当

ほざわ みゆき
保澤 美幸



令和4年度活動報告会 動画掲載中

3月14日に開催した活動報告会の動画を下記サイトに掲載しています。ぜひご覧ください。

活動報告動画

プチハピしもつけYouTubeチャンネル

URL <https://www.youtube.com/@user-tk8ht7uh5e>



活動報告資料

市ホームページ

URL <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0389/info-0000008308-0.html>



今年度も地域おこし協力隊をよろしくお願いします。

■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 受賞作品決定

「しもつけフォトコンテスト」へのたくさんのご応募、ありがとうございました。どの作品も、「あなたが見せたい下野市」のテーマにピッタリな思いのこもった作品でした。

審査の結果、応募総数140点からグランプリ・入選作品を決定しました。

受賞作品を掲載したフォトブックを制作しました。フォトブックは「移住フェア」や「移住相談会」などで活用させていただきます。

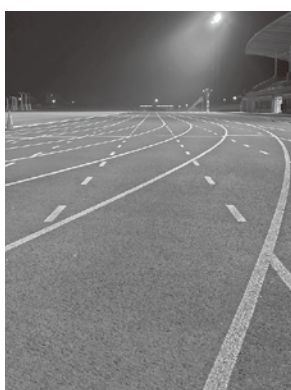
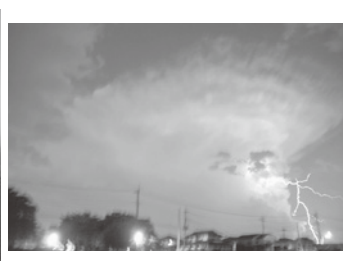
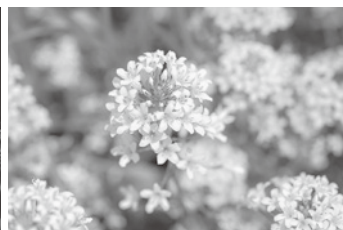
受賞作はこちらのサイトからご覧ください。

下野市シティプロモーションサイト
「プチハピしもつけ」

<https://shimotsuke-pr.jp/photocontest-result/>



グランプリ作品



プチハピしもつけ

来て見て住んで下野市

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

障がい福祉瓦版

発達障がい



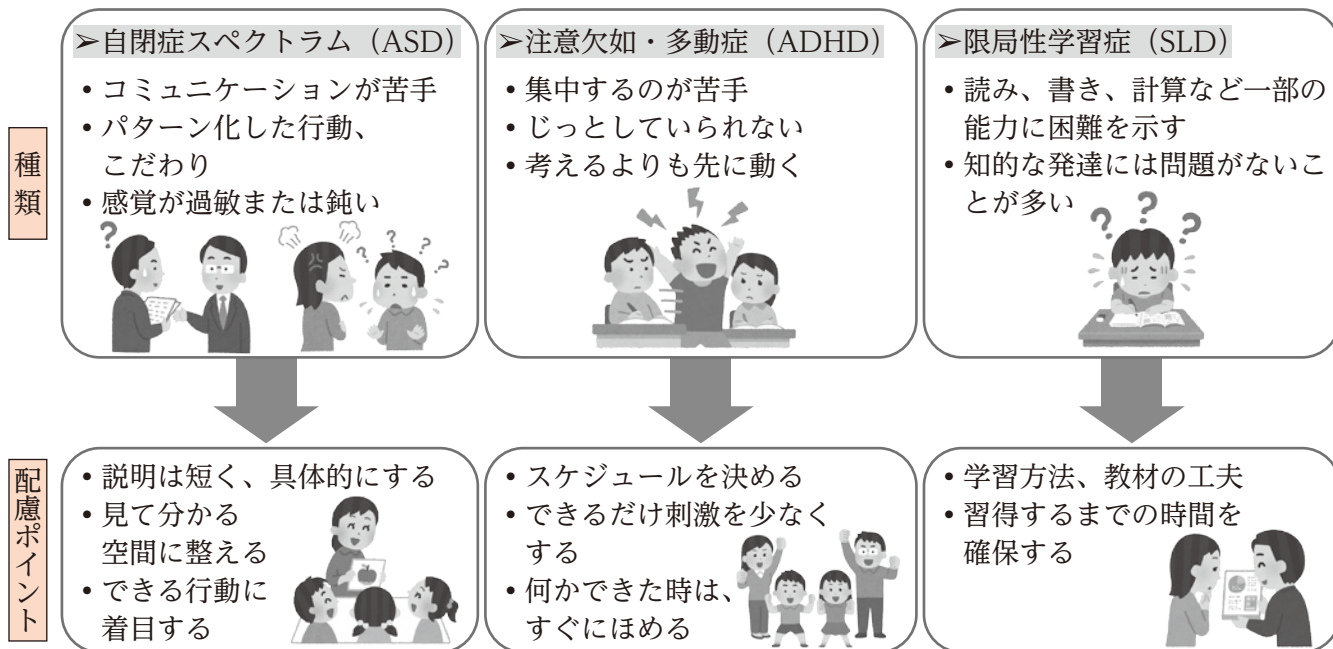
■問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

発達障がいとは

脳の働きの違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特徴があります。原因は明らかになっていませんが、生まれつきのものであり、保護者の育て方や本人の努力不足が原因で起こるものではありません。

発達障がいの主な種類と配慮ポイント

☆発達障がいは、大きく3つのタイプに分けられます。



☆同じ障がい名でも特性の現れ方が違ったり、いくつかの発達障がいを併せ持ったりすることもあります。

➢このほか、トゥレット症候群や吃音（症）、発達性協調運動障がいなども発達障がいに含まれます。

二次障がいの予防と対策

発達障がいは見た目では分かりづらく、「どうしてできないのか」などと周囲から責められ、自己肯定感が低くなってしまうことがあります。そのような状態が続くと、二次的な障がいとして、頭痛、腹痛などの身体症状や、イライラ、うつなどの精神症状が生じて、不登校やひきこもり、暴力などにつながる場合もあります。

大切なのは、できるだけ早い段階で本人が抱えている困りごとに気づき、理解することです。個性に応じて、上記の「配慮ポイント」に示したような生活環境を整えることで、困りごとを減らし、持っている力を発揮しやすくなります。対人関係が苦手でも、記憶や計算、音楽、美術など、特定の分野で才能を開花させる方もいます。

相談窓口

ご本人やご家族、関係機関の方の相談先として、下記の窓口がありますのでご利用ください。

機関名	相談対応日時	住所	電話番号
市障がい児者相談支援センター	月～金曜日 (祝日・年末年始を除く)	笹原26	(37)9970
県発達障害者支援センター ふおーゆう	午前8時30分～ 午後5時15分	宇都宮市 駒生町3337-1	028(623)6111



↑ふおーゆう
ホームページ

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、パソコンの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）

5月11日(木)

午後2時30分～4時

■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



剪定と花のボランティア養成講座 受講生募集

造園技能士の解説で基礎知識と土づくりを学び、花壇づくりを実践します。実際に庭師と共に学校の庭木の手入れをしながら、剪定の技術を習得します。それらの技術をボランティア活動に生かしてみませんか。

■開講日・内容（場所）

①5月17日(水)

基礎知識 花壇づくり
(南河内公民館)

②6月10日(土)

夏の剪定
(国分寺東小学校)

③10月18日(水)

秋の花壇づくり
(南河内公民館)

④1月13日(土)

春へ向けての剪定
(国分寺東小学校)

■時間

午前9時30分～11時30分

■定員 10名（先着順）

■参加費 無料

■持ち物

①③移植ごて

②④作業用手袋

※作業用具、剪定はさみ、作業用ゴーグル、ヘルメットがある方はお持ちください。

■講師

市造園建設業協同組合、庭師

■申込方法 電話または窓口

■申込期間

4月18日(火)～28日(金)

(月・日曜日を除く)

午前9時～午後5時

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122

令和5年度公民館講座

令和5年度公民館講座の申し込みを開始しました。

■申込方法

生涯学習情報誌「エール」綴じ込みハガキ

「エール」綴じ込みのハガキに必要事項を記入し、講座が開催される公民館へ郵送（切手貼付）または直接お持ちください。

FAX・メール

住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望講座を明記のうえ、講座が開催される公民館へ送信してください。

インターネット

右下の二次元コードからお申し込みください。

申し込みには、「しもつけオンラインサービス」の利用者登録が必要です。詳しくは、広報しもつけ2月号4ページをご覧ください。



■申込期限

前期（8月以前に始まる講座） 4月21日(金)

後期（9月以降に始まる講座） 7月28日(金)

※郵送の場合は、締切日消印有効。

■講座内容・対象者

生涯学習情報誌「エール」をご覧ください。「エール」は市ホームページにも掲載されています。

URL <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/1113/info-0000008253-0.html>



■注意事項

- ・応募多数の場合には原則抽選とし、抽選結果はハガキなどでお知らせします。
- ・抽選となった場合には、市内在住・在勤・在学及び新規受講の方が優先となります。
- ・定員に達しない講座は、期限後も申込可能です。詳しくは各公民館へお問い合わせください。



■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

ゴールデンウィーク中のごみの収集と直接搬入

■ごみステーションでの収集

連休中はごみの量が増えるため、収集が遅くなることがありますが、朝8時までにごみステーションに出すようお願いします。行政カレンダーに掲載のとおり、祝日も収集を行います。

■各ごみ処理施設への直接搬入

施設ごとに直接搬入可能な日が異なります。また、新型コロナウイルス感染症の発生状況などにより受付停止となる場合がありますので、搬入前に市ホームページをご覧ください。施設へ直接ご確認のうえ搬入してください（混雑が予想されますので、長時間お待ちいただく場合があります）。

【表の見方】 ○…全施設搬入可 ※…クリーンパーク茂原のみ搬入可 —…全施設搬入不可

4/29(土・祝)	4/30(日)	5/1(月)	5/2(火)	5/3(水・祝)	5/4(木・祝)	5/5(金・祝)	5/6(土)
※	—	○	○	※	※	※	※
地区	持ち込めるごみの種類		持ち込み先			受付時間	
石橋地区	可燃ごみ、可燃系粗大ごみ、資源物（びん・缶・ペットボトル）、不燃ごみ、不燃系粗大ごみ（スプリング入りマットレス、ソファを除く）		クリーンパーク茂原 ☎028(654)0018 宇都宮市茂原町777-1 ※粗大ごみは事前に電話連絡してください。			午前8時30分～正午、 午後1時～4時30分	
国分寺・南河内地区	可燃ごみ、可燃系粗大ごみの一部（タンスなどの家具類以外）		中央清掃センター ☎(24)3194 小山市塩沢576-15			午前8時30分～11時30分、 午後1時～4時30分	
全地区	不燃ごみ、不燃系粗大ごみ、小型家電、資源物、可燃系粗大ごみの一部（タンスなどの家具類）		リサイクルセンター ☎(39)8844 下坪山1632				
	プラ容器包装、剪定枝（小枝）		南部清掃センター ☎0280(33)3310 野木町大字南赤塚1513-2				

資源ごみの集団回収をご利用ください

新聞などの古紙類、びん、缶、古布などは、リサイクルが可能な「資源」です。自治会や子ども会、小中学校などが資源回収団体として登録し、回収活動を行っています。

感染症などの影響により実施を見送っている団体は、対策を

したうえで、できる範囲で実施をお願いします。また、できるだけお住まいの地域の集団回収にご協力ください。

回収活動を市が支援します

資源ごみの回収量に応じて、報奨金を交付しています。回収重量1kgにつき5円、空びんは

2本で1kg換算とします。

報奨金の受け取りには、年度ごとに団体登録が必要です。

資源の持ち去り防止に

集団回収に出された資源は、団体の所有物です。ごみステーションからの資源の持ち去り対策としても有効です。

下野市環境審議会から答申を受けました

下野市環境審議会に諮問した「第二次下野市環境基本計画」について、学識経験者や住民の代表者、公募委員などの13人で構成された審議会において、熱心に議論を重ねていただきました。

このたび、同審議会の審議が取りまとめられ、3月10日に同審議会の中村会長から坂村市長に答申書が手渡されました。



石橋地区の方の斎場使用料変更

令和4年度まで、石橋地区にお住まいの方は、全ての斎場の使用料を管外料金でご利用いただいていたのですが、令和5年度から、小山聖苑における斎場使用料が管内料金で利用できます。

これにより、市内在住の全ての方が小山聖苑を管内料金で利用できます。



各種補助金のご案内

地球温暖化や水質汚濁対策として、次のような補助金を交付しています。各種補助金の対象者、交付条件、補助金額などは、市ホームページや市民生活ガイドブックをご確認くださいか、環境課にお問い合わせください。

補助金により、申請期限が異なりますのでご注意ください。

電気自動車等購入費補助事業

■対象者 電気自動車（EV）、プラグインハイブリッド自動車（PHV）を購入された方

住宅用太陽光発電システム等設置費補助事業

■対象者 住宅用太陽光発電システムや住宅用蓄電システムを設置した方

浄化槽に関する補助金

合併処理浄化槽の設置補助金

■対象者 し尿と生活雑排水を合わせて処理することができる合併処理浄化槽（環境配慮型）を設置する方
宅内配管工事費用の補助金

■対象者 単独浄化槽から合併浄化槽（環境配慮型）に入れ替える方（合併処理浄化槽設置費用に上乗せ）

地下水を飲用されている方へ

地下水は常に安全であるとは限りません。日常的に、色、臭い、味に異常がないことを確認しましょう。

地下水を飲用する場合は、水質検査を実施することをお勧めします。検査を希望する方は、県南健康福祉センターまたはその他の検査機関に直接お申し込みください。検査料金は機関によって異なります。
※市では水質検査の受付はしていません。

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター

小山市犬塚3-1-1

☎(22)6119

その他の検査機関（県内に本社等のある厚生労働省登録水質検査機関）

- ・平成理研(株)
宇都宮市石井町2856-3
☎028(660)1700
- ・(一財)栃木県環境技術協会
宇都宮市下岡本2145-13
☎028(673)9080
- ・(株)江東微生物研究所
宇都宮市平出工業団地44-38
☎028(662)9257
- ・(株)那須環境技術センター
那須塩原市青木22-152
☎0287(63)0233
- ・(株)総研 宇都宮市小幡2-4-5
☎028(622)9912

不用品リサイクル情報

〈譲りたい〉

ポータブルトイレ（介護用）、ベビーベッド、栃木女子高制服一式（170A、W72）、かぶと飾り、室内用こいのぼり、チャイルドシート（6歳程度まで）、VHS（自然・電車・旅行など40本程度）

〈譲ってほしい〉

南河内第二中男子制服・体操服、石橋中制服（性別等不問）、原付スクーター、自転車（女性用・24インチ）、ノートPC、液晶テレビ（42型以上）、そば打ち道具一式

狂犬病予防集合注射と飼い犬の新規登録を行います

飼い犬の登録は生涯1回、狂犬病予防注射は毎年1回受けることが義務付けられています。

市内で飼われている犬を対象に、狂犬病予防集合注射と飼い犬の新規登録を行います。会場数や日程が以前と変更されていますのでご注意ください。

市外からの転入届は当日できませんので、集合注射を受ける場合は、事前に環境課で転入手続きを済ませてください。

集合注射を受けられない場合は、動物病院で個別注射を受けてください。

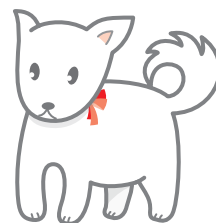
■費用 予防注射料 3,500円 登録料（新規登録のみ） 3,000円

※つり銭のないようにお願いします。

■持ち物 案内通知ハガキ（5月上旬発送予定）

※登録したばかりでハガキがない場合は、登録鑑札が必要です。

※新規登録の場合は、会場で登録鑑札を交付します。その際、犬の生年月日、種別、性別、毛色などの情報が必要です。



日	地区	実施時間	会 場	駐車場	備考
5月20日(土)	南河内	午前9時～10時	南河内公民館	有	
		午前10時30分～11時30分	薬師寺コミュニティセンター	有	
		正午～午後1時	市民活動センター	有	
	国分寺	午前9時～10時	市役所 東側市民広場	有	
		午前10時30分～11時30分	日酸公園	少	5～6台
		正午～午後1時	国分寺姿西児童館	有	
	石橋	午前9時～10時	大松山運動公園 南駐車場	有	
		午前10時30分～11時30分	古山小学校 北側職員駐車場	有	
		正午～午後1時	石橋北小学校 校舎南	有	車両乗入は東門のみ可
5月21日(日)	南河内	午前9時～10時	別処山公園 西側駐車場	有	
		午前10時30分～11時30分	南河内東公民館	有	
		正午～午後1時	三王山ふれあい公園	有	
	国分寺	午前9時～10時	東方館	有	
		午前10時30分～11時30分	柴公園	有	
		正午～午後1時	烏ヶ森公園	無	徒歩で来場ください
	石橋	午前9時～10時	きらら館 南側駐車場	有	
		午前10時30分～11時30分	ゆうがおパーク 南側	有	
		正午～午後1時	細谷集落センター	有	

■注意事項

- ・集合注射の会場は地区ごとですが、他地区の会場でも受けられます。
- ・各会場の実施時間内に受付ができない場合は注射できません。
- ・駐車場の台数は目安です。施設利用者の方もいますので、混雑する場合があります。
- ・駐車場が狭い会場は、徒歩での来場にご協力ください。車でお越しの方は、駐車場の広い会場をご利用ください。

Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

市民スポーツイベント

市民体育祭は下記日程で開催を予定していますが、感染拡大状況などで変更が生じた際は、市ホームページなどでお知らせします。

ティールボール大会

■日程 6月18日(日) (予備日は6月25日(日))

■場所 大松山運動公園、国分寺運動公園、別処山公園

キンボールスポーツ大会

■日程 9月3日(日)

■場所 国分寺B&G海洋センター、南河内体育センター、石橋体育センター

運動会

■日程 10月8日(日) (雨天時は翌日に順延)

■場所 石橋地区 大松山運動公園

国分寺地区 国分寺運動公園

■対象者 各地区にお住まいの方

南河内地区スポーツフェスティバル

■日程 10月8日(日)

■場所 南河内球場ほか

※雨天時は、屋外競技は種目によって中止または延期、屋内競技は実施します。

種目

卓球、剣道、バドミントン、インディアカ、グランドゴルフ、ソフトボール、軟式野球、硬式テニス、キンボールスポーツ



スポーツ大会出場激励金交付制度

関東大会や全国大会、国際大会への出場者に激励金を交付します。特定の国際大会で上位に入賞した方や団体を対象とする褒賞金交付制度もあります。

■対象者 予選会などの選出を経て、関東大会や全国大会などに出場する市内在住者

※指導者や市内中学校の運動部所属者として大会へ出場する方は対象外。

■交付金額 大会の規模による

例) 全国1万円 関東5,000円

■申込方法 申込書(スポーツ振興課で配布、市ホームページからダウンロード可)と添付書類をスポーツ振興課に提出

必要書類

- 大会の開催要項や出場者名簿
- 予選会の開催要項、出場者名簿や結果が分かるもの
- 選手の氏名や住所が確認できるもの

キンボールスポーツサNDER

誰もが参加できるキンボールスポーツ教室を開催します。

■時間 午前9時30分～
(第6・9・10回は未定)

■対象者 小学生以上

■参加費 無料

■主催

市スポーツ推進委員会



	日程	会場
第1回	4月16日(日)	国分寺B&G海洋センター
第2回	5月 7日(日)	石橋体育センター
第3回*	6月 4日(日)	石橋体育センター(リーダー・レフリー認定講習会)
第4回	7月 2日(日)	南河内体育センター
第5回	8月 6日(日)	国分寺B&G海洋センター
第6回★	9月 3日(日)	市内3会場(市民体育祭のため)
第7回	11月19日(日)	南河内体育センター
第8回	1月14日(日)	国分寺B&G海洋センター
第9回★	2月 3日(土)	石橋体育センター(カンピくんカップ)
第10回★	3月10日(日)	石橋体育センター(下野オープン大会)

*第3回は、高校生以上を対象としたリーダー講習会及びC級レフリー認定講習会が併せて開催されます。受講希望の方は事前にお申し込みください。

★マークのついてる回は大会として開催されるため、事前申し込みが必要です。それ以外の回は事前申し込み不要ですので、当日お気軽にお越しください。



下野市スポーツ推進委員チーム さいかつぼーる交流大会に出場

いちご一会とちぎ国体のレガシーとして、3月5日に、さいかつぼーる交流大会第10回記念大会が那須塩原市で開催されました。

下野市からは市スポーツ推進委員会チームが出場し、リーグ戦全3試合を戦い抜き、初戦をストレート勝ち、続く第2・第3試合はフルセットの末、惜しくも逆転負けとなりました。

参加した市スポーツ推進委員は、「素晴らしい大会だった。今後は下野市内でも普及していきたい」と意気込みを述べました。

市スポーツ推進委員会の皆さま、大変お疲れさまでした。

さいかつぼーるとは

埼玉県埼葛地区体育指導委員連絡協議会研修委員会で考案されたスポーツです。

5人で1チームを構成し、バドミントンコートで相手チームが打ち込んできた「ふらばー（おにぎりの形をしたボール）」を必ず床でワンバウンドさせてから、バレーボールと同じように2～3タッチで相手コートに返します（1タッチで返すのは反則）。

ラリーポイント制の1セット15点先取で、先に2セットを取ったチームが勝ちとなる「やって楽しく、みて楽しい」スポーツです。

弓道教室 参加者募集

弓道は年齢を問わず始められる武道であり、自分のペースで続けられるスポーツです。気軽にご参加ください。

■日程・場所

土曜の部（全5回）

5月13日・20日・27日、

6月3日・10日

国分寺静思館（国分寺運動公園隣接）

日曜の部（全5回）

5月14日・21日・28日、

6月4日・11日

石橋弓道場（石橋中学校内）

■時間 午前10時～正午

■対象者 市在住・在勤の社会人

■参加費 1,000円（保険料込）

■定員 各部10名程度

■申込方法

スポーツ交流館窓口で参加費を添えて申し込み

■申込期限

4月30日（日）午後5時

■服装・持ち物

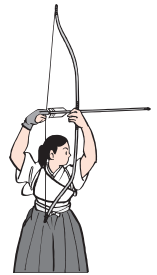
動きやすい服装、マスク

※弓具などは、道場にあるものを使用できます。

■問い合わせ先

市スポーツ協会弓道部

広瀬 ☎090(9951)4796



市テニス協会の大会・教室 参加者募集

第1回下野市シニアテニス大会

50歳以上の男子ダブルス大会を、今年度から公式試合として開催します。

■日時 5月14日（日）

午前9時集合

※雨天時は翌週に延期。

■場所 南河内テニスコート

■対象者 市在住・在勤または市登録者で、大会当日時点で50歳以上の方

■種目 男子ダブルス

■試合方法 参加人数により検討し、当日発表

■参加費 3,000円（当日徴収）

■その他 ペアの変更は当日まで受け付けますが、キャンセルはできません。

春季テニス教室

テニスを楽しみたい、ステップアップを目指したい初心者から中級者の方の参加をお待ちしています。

■日程（全5回・土曜日）

5月13日・20日・27日、

6月3日・10日

※予備日2回あり。

■時間 午後7時～9時

※初回は午後6時45分～。

■場所

国分寺運動公園テニスコート

■対象者

市在住・在勤・在学（高校生以上）の方、または市登録者の初心者・初級者・中級者。

■参加費 5,000円（初回徴収）

※参加回数に関わらず一律です。

■申込方法

市テニス協会ホームページ掲載の申込書をメールで送信

※5月8日（月）ホームページ掲載の参加者名簿を確認してください。

■共通事項

■申込期間 4月24日（月）～

5月7日（日）午後5時

■申し込み・問い合わせ先

市テニス協会 佐藤

✉ info@shimotsuketennis.com

市テニス協会ホームページ

URL <http://www.shimotsuketennis.com/>





夢くらぶ国分寺からの お知らせ

ボルダリング教室

前期参加者を募集します。ルートを更新しましたので、色々な難易度に挑戦してボルダリングを楽しみましょう。

■日程 (全5回・木曜日)

1stシリーズ

5月11日～6月8日

2ndシリーズ

6月15日～7月13日

※同じ人が両シリーズに申し込むことはできません。

■時間 (同日に2教室開講)

ジュニア教室 午後7時～8時

一般者教室

午後8時10分～9時10分

■場所

旧国分寺西小学校体育館

■対象者

ジュニア教室 小学生

一般者教室 中学生以上

■定員 各15名 (先着順)



■参加費 (5回分)

中学生以下 会員1,000円
会員外2,000円

高校生以上 1,500円

※会員外の中学生以下は保険料込み。高校生以上の保険加入は任意。

■服装・持ち物

動きやすい服装、ボルダリングシューズ (学校用の上履き可)、飲み物、着替え、タオル

■講師 クラブ公認ボルダリング指導者

■申込方法 国分寺B&G海洋センターに設置の申込書に参加費を添えて提出

■申込期間

4月18日(火) 午前9時～

※定員になり次第締め切り。定員に満たない場合は、事務局在席日に継続して受付します。

利用許可証取得講習会

旧国分寺西小学校体育館内のボルダリングウォールを利用する際は、利用許可証が必要です。利用許可証をお持ちでない方は、初回教室日の30分前から利用許可証取得講習を行いますので、必ず受講ください。保護者の方も、お子さんと一緒に受講できます。

サポーター募集

地域子どもたちと一緒にスポーツを楽しむサポーターを募集します。

■募集種目

- ①小学サッカー教室 (土曜夜)
- ②Jrバレーボール教室 (木曜夜)
- ③Jr卓球教室 (金曜夜)
- ④キンボールスポーツ教室 (土曜夜)
- ⑤キッズクラブ (体験塾) (土曜午前)
- ⑥夢くらぶ国分寺活動運営係

■対象者

- ・性別、年齢、資格は不問
- ・概ね高校部活での種目経験者

■募集人数 各教室とも若干名

■応募方法 電話など

■採用審査 現任指導者との面談・体験により決定

■指導謝金 クラブ規定による

共通事項

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 (国分寺B&G海洋センター内)

増山裕子 ☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)

グリムの里スポーツクラブ からのお知らせ

太極拳教室

ゆっくりとした動きで体幹を鍛えましょう!

■日時(全6回・第2・4月曜日)

5月8日(月)～7月24日(月)

午前10時～11時30分

■場所

スポーツ交流館2階大会議室

■対象者 市在住者

■参加費

会員2,000円

会員外4,000円 (保険料含む)

■服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物など

前期ソフトテニス教室

初心者・親子歓迎します。

■日時 (全5回・土曜日)

5月13日(土)～6月10日(土)

午後0時15分～1時45分

※雨天順延有。

■場所

大松山運動公園テニスコート

■対象者 市在住の小学生

■参加費

会員1,500円

会員外3,000円 (保険料含む)

■服装・持ち物 運動のできる服装、タオル、飲み物など

※ラケットがある方はお持ちください (貸出し有)。

※なるべくテニスシューズでご参加ください。

前期キッズチャレンジ教室

■日時 (全5回・第2土曜日)

5月13日(土)～9月9日(土)

午前10時～11時30分

■内容

ボッチャ、モルックなどのスポーツ、作って遊ぶ簡単工作

■場所 石橋体育センター他

■対象者 市在住の小学生

■参加費

会員1,000円

会員外2,000円 (保険料含む)

■服装・持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物など

共通事項

■定員 20名 (先着順、定員になり次第締め切り)

■申込方法 スポーツ交流館窓口で申し込み (電話不可)

■申込期間

4月10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 (スポーツ交流館内)

☎(52)1182

(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

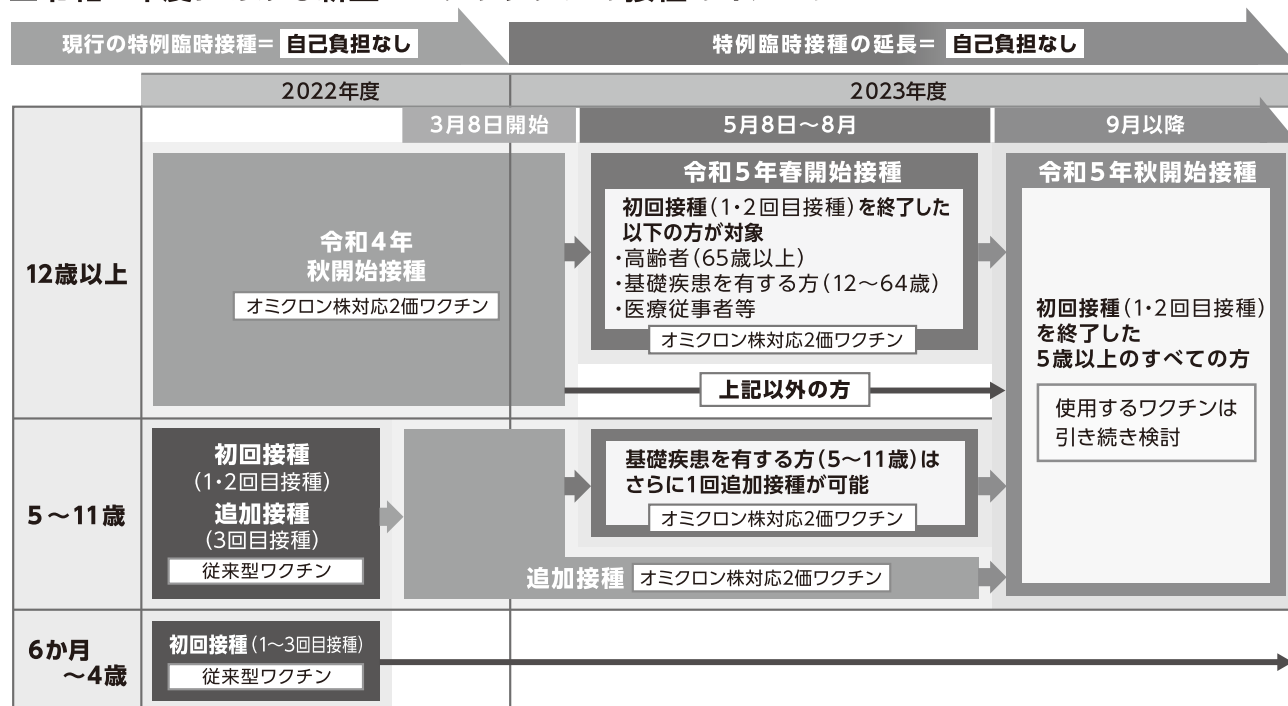
◆◆◆ 令和5年度の新型コロナワクチン接種 ◆◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は、3月10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。

新型コロナワクチンは**令和5年度もすべての方が自己負担なし**で接種できます！

■令和5年度における新型コロナワクチンの接種のイメージ



(※)3月8日以降は追加接種にはオミクロン株対応2価ワクチンを用いることになります。

12歳以上の接種について

12歳以上の方の**令和4年秋開始接種は、令和5年5月7日で終了**します。

基礎疾患がなく重症化リスクの低い12歳～64歳の方は、令和5年春開始接種の対象外です。オミクロン株対応2価ワクチンを未接種の方で、接種を希望される場合には、必ず令和5年5月7日までに接種をしてください。

令和5年春開始接種

- 接種券 オミクロン株対応2価ワクチンを1回接種し、その後3か月を経過した方から順次発送
- 接種開始時期 5月中旬を予定
- 実施方法 集団接種及び個別接種

小児(5～11歳)の追加接種について

5歳～11歳の小児もオミクロン株対応2価ワクチンによる追加接種が可能となります。オミクロン株対応2価ワクチンは、少なくとも初回接種(1・2回目)を完了した方が対象です。最後の接種から3か月以上の間隔をあけて接種します。オミクロン株対応2価ワクチンの接種をご希望の方は、従来型による初回接種を受けてください。

- 接種券 初回接種を完了し、前回接種から3か月を経過した方から順次発送
- 接種開始時期 4月中(各医療機関の接種実施日による)
- 実施方法 市内4か所の小児科医院

※詳細については、決定しだい市ホームページに掲載するとともに、接種券に同封する案内でお知らせしますので、ご確認ください。



ヘルスインフォメーション

Health Information

お知らせ

乳幼児健康診査

お子さんの健やかな成長・発達の確認や、保護者の
方の育児の相談に応じるため、乳幼児健診を行います。

対象の方には、個別に問診票とご案内を送付し
ます。詳しくはそちらをご確認ください。

■場所 ゆうゆう館

■受付時間

4か月児・10か月児・3歳児 午後1時～2時30分

1歳6か月児 午後0時45分～2時15分

実施月		4月	5月	6月	7月	8月	9月
健診・対象	4か月児健康診査	25日(火)	30日(火)	27日(火)	25日(火)	29日(火)	26日(火)
		R4.12月生	R5.1月生	2月生	3月生	4月生	5月生
	10か月児健康診査	18日(火)	23日(火)	20日(火)	18日(火)	22日(火)	19日(火)
		R4.5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生
	1歳6か月児健康診査	11日(火)	16日(火)	13日(火)	11日(火)	8日(火)	12日(火)
		R3.9月生	10月生	11月生	12月生	R4.1月生	2月生
	3歳児健康診査	4日(火)	9日(火)	6日(火)	4日(火)	1日(火)	5日(火)
		R1.10月生	11月生	12月生	R2.1月生	2月生	3月生

実施月		10月	11月	12月	1月	2月	3月
健診・対象	4か月児健康診査	31日(火)	28日(火)	26日(火)	30日(火)	27日(火)	26日(火)
		6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生
	10か月児健康診査	24日(火)	21日(火)	19日(火)	23日(火)	20日(火)	19日(火)
		11月生	12月生	R5.1月生	2月生	3月生	4月生
	1歳6か月児健康診査	17日(火)	14日(火)	12日(火)	16日(火)	13日(火)	12日(火)
		3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生
	3歳児健康診査	3日(火)	7日(火)	5日(火)	9日(火)	6日(火)	5日(火)
		4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生

親と子のよい歯のコンクール・3歳児よい歯のコンクール参加者募集

県では、むし歯予防や歯と口の健康についての正しい知識を啓発するため、歯が健康なお子さんや親子を表彰します。

■日時 5月9日(火)

受付 午後3時15分～

※3歳児健診の歯科診察終了後に審査（歯科診察）を行います。

■場所 ゆうゆう館

■対象者

令和4年度に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児とその保護者、または令和4年度に3歳児健康診査を受け、むし歯がなく健康な幼児

■申込方法

所定の申込書を健康増進課に提出または郵送

■申込期限 4月27日(木)

■注意事項

国や県の方針によっては、コンクールの実施方法などが変更・中止になる場合があります。



がんの治療にともなう医療用ウィッグ・乳房補整具購入費の助成

がんの治療にともなう外見の変化をカバーするための費用の一部を助成し、がん患者の方の心理的・経済的負担の軽減を図ります。

■助成の対象となるもの

- ・医療用ウィッグ（ウィッグ本体の購入費）
- ・乳房補整具（補整下着、シリコンパッドなど）



■対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・申請時点で市内に住所を有し、市税を滞納していない方
- ・がんと診断され、その治療を行っていることによりウィッグや補整具が必要となった方
- ・過去にこの助成金の交付を受けていない方（乳房補整具は左右1回ずつ可）

■助成額

購入額の2分の1
（100円未満切り捨て）

■上限額

医療用ウィッグ 3万円
乳房補整具 2万円

■申込方法

所定の申請書に次の書類を添えて、健康増進課に提出

- ・がん治療を受けていることを証する書類（治療方針計画書、診療明細書など）

- ・購入年月日と購入金額の明細を証する書類

■申込期限

購入日から1年以内

食生活改善推進員協議会主催 ～男子厨房に入ろう～

人生100年時代となりました。フレイル予防や健康寿命延伸が大きな課題となっています。

今後、高齢者世帯や一人暮らし世帯が増加するなかで、生きていくために最も重要な食生活について、特に男性が自立した生活が送れるように、管理栄養士と食生活改善推進員の指導のもと、講話や調理実習を開催します。

■日程（年4回）

- 1回目 6月19日(月)
- 2回目 9月11日(月)
- 3回目 10月30日(月)
- 4回目 11月27日(月)

■時間

午前9時30分～午後0時30分
（受付は午前9時15分～）

■場所 ゆうゆう館 調理室

■対象者 概ね65歳以上の男性

■定員 16名（先着順）

■参加費（初回集金）

1,000円/年

■申込期限

5月10日(水)

- 持ち物 お米1合、エプロン、三角巾、マスク



■申し込み・問い合わせ先

市食生活改善推進員協議会
代表 佐藤とよ子
☎090(5395)0875

相 談

こころの健康相談

眠れない・食欲が落ちた・体や頭が重いなど、誰にも相談できずにつらい思いをしている方はいませんか？

市では、精神科医によるこころの健康相談（予約制）を実施しています。

また、相談日以外でも随時、保健師が相談をお受けします。

■日時 4月25日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員

精神科医

■申込期限

4月18日(火)



子育てに関する相談

子育てに関するお悩みや心配ごとの相談をお受けします。

育児・母乳・栄養相談

■日時 5月29日(月) 午前9時30分～11時

※45分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員 保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物 母子健康手帳、案内状（乳幼児健診でもらった方）

■申込期限 5月26日(金)

子育て巡回相談

■日時 4月24日(月) 午前9時～11時

■場所 子育て支援センターゆりかご

■相談員 公認心理師、保育士、看護師

※ゆりかごを初めて利用される方は、防犯対策の入館者登録（名札）代200円が必要です（現金不可・キャッシュレス決済のみ可）。

予防接種

子どもの定期予防接種

今年度の年長児以降の対象者には、接種対象期間に入りましたら個別にご案内を送付します。詳細はご案内をご覧ください。

対象の予防接種

- ・MR（麻しん・風しん）ワクチン
 - ・二種混合
 - ・日本脳炎
 - ・HPV（子宮頸がん）
- ※接種対象期間になりましたらお早めに接種ください。

子どもの任意接種費用一部助成

おたふくかぜワクチン

対象の方は、期間内に接種してください。

■対象者

おたふくかぜにかかったことがない、次の年齢の幼児

1期 1～2歳未満

2期 小学校就学前1年間

■回数 各1回

■助成額

各3,000円



HPV9価ワクチンが4月から定期接種となりました

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスの感染を防ぐワクチンです。4月から9価ワクチンが定期接種に加わり、2価・4価ワクチンと同様に公費での接種が可能になりました。

接種対象の方には、4月中に案内をお送りします。

その他、最新情報は厚生労働省ホームページをご覧ください。



高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種の一部助成

肺炎球菌による肺炎は、成人の肺炎の25～40%を占め、特に高齢者での重症化が問題となっています。

肺炎球菌ワクチンは、90種類以上ある肺炎球菌の血清型のうち23種類の予防に効果があります。この23種類の血清型は、成人の重症化する肺炎球菌感染症の原因の約60%以上を占めるという研究結果があり、ワクチン接種をすることで肺炎球菌による肺炎の重症度と死亡のリスクを軽減させます。

助成対象の方に、接種券（ハガキ）をお送りしました。接種を希望される方は、事前に医療機関にお申し込みください。下記の表以外にも小山地区医師会、栃木県医師会加入医療機関でも接種が可能です。なお、県外の医療機関で接種する場合は手続きが異なりますので、接種前に健康増進課までご連絡ください。

■市内実施医療機関（変更になる場合があります）

■対象者 肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、次のいずれかに該当する方

・生年月日が次のいずれかの範囲内の方

昭和33・28・23・18・13・8・3年度、大正12年度
※定期接種の機会とは5年ごとではなく、生涯で1回のみです。

・4月1日現在60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方

■接種期間 4月1日～令和6年3月31日

■助成額 3,500円

※医療機関では接種料金と助成額の差額をお支払いください。

■持ち物 接種券、年齢と住所を確認できるもの（健康保険証など）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あんずの森クリニック	(32)6601	ちば整形外科クリニック	(40)0811	小金井中央病院	(44)7000
大栗内科	(53)5850	都丸整形外科	(52)1010	佐藤内科	(53)1305
岡田医院	(44)0021	ふじたクリニック	(51)2727	しもつけ痛みのクリニック	(40)0307
木村クリニック	(44)8211	宮澤クリニック	(44)3309	自治医大ステーション・ブレインクリニック	(37)8721
グリムこどもとアレルギーのクリニック	(51)1515	海老原医院	(44)0163	せいいかいメディカルクリニックOYAMA	(44)8345
国分寺さくらクリニック	(40)0203	大柳内科・眼科	(51)2400	つるかめ診療所	(32)6011
島田クリニック	(53)8000	角田内科医院	(53)5665	新島内科クリニック	(53)8820
しもつけクリニック	(32)6331	グリーンタウンクリニック	(44)8311	南河内診療所	(47)1070
すずき内科・循環器科	(40)1260			山本整形外科医院	(44)6820

特定健診・がん検診のお知らせ

特定健診とがん検診を実施します。

集団検診と医療機関での個別検診がありますが、受診回数は年度内1回で、同じ検診項目を集団検診と個別検診の重複受診はできません。

※感染症の拡大により中止する場合があります。

集団検診の概要

会場は土足厳禁です。必要な方はスリッパをお持ちください。

■番号札の配布 午前7時40分～10時20分

※午後実施（PM）は、午後1時30分～3時。

■受診時に必要なもの 受診券、健康保険証、集団検診のお知らせ（問診票）

※検診日の1週間前に、集団検診のお知らせ（問診票）と検診容器などを郵送します。

■結果の通知 郵送

託児付き検診

集団検診には、託児付きの日があります。託児は要予約で、先着順です。検診の申し込みが済んだ後、健康増進課までお電話ください。

■託児の対象者 2か月児～未就園児

集団検診の申し込み

定員になり次第締め切りますので、お早めにお申し込みください。

インターネット

5月末発送の受診券で予約に必要なIDとパスワードを確認し、ご予約ください。

受診券が届き次第、すべての日程が予約可能です。

■受付時間 24時間

電話・窓口

検診月によって予約の開始日が異なります（右表参照）。予約開始日以降に健康増進課でお申し込みください。

■受付時間 午前8時30分～午後5時15分
（火曜日は午後7時まで）

■申込期限 受診日の2週間前

特定健診・後期高齢者健康診査

ヤング健診・がん検診

対象となる健（検）診は、年齢や加入している医療保険により異なります。23ページの表をご参照ください。

■対象者

健（検）診当日に下野市に住民票がある方

胃内視鏡検査

消化管穿孔・閉塞やバリウム過敏症、腸管憩室などでバリウム検査を受けられない方は、個人負担金4,300円で胃内視鏡検査を受けられる場合がありますので、お問い合わせください。

■集団検診日程・場所

予 約 開始日	月	日	曜日	場所	女性 限定	子宮	託児
5月18日 (木)	6	14	水	ゆうゆう館		○	
		18	日			○	
		22	木				
		2	日			○	
	7	5	水	GTコミセン	○	○	○
		10	月				
		11	火			○	
		15	土			○	
	8	20	木	ゆうゆう館			
		26	水		○	○	○
		23	水				
		25	金		○	○	○
7月3日 (月)	9	29	火	GTコミセン			
		31	木			○	
		9	土			○	
		12	火			○	
	10	25	月	ゆうゆう館	○	○	○
		2	月				
		2	月				
		14	土			○	
	11	19	木	ゆうゆう館	○	○	○
		20	金				
		23	月				
		28	土			○	
10月2日 (月)	12	10	金	ゆうゆう館PM		○	○
		10	金			○	
		12	日			○	
		15	水			○	
	1	20	月	ゆうゆう館			
		22	水		○	○	○
		1	金				
		6	水		○	○	○
	1	7	木	ゆうゆう館			
		8	金			○	
		11	月		○	○	○
		20	水			○	
	1	12	金	ゆうゆう館	○	○	○
		15	月				
		17	水				
		21	日			○	
	1	25	木	ゆうゆう館			
		27	土			○	
		29	月		○	○	○

※GTコミセン…グリーンタウンコミュニティセンター。駐車場が狭いため、車での来場はなるべくご遠慮ください。

※午後実施（PM）の検診では、胃がん検診は実施しません。

※子宮…子宮頸がん検診実施日 ※託児…託児付き検診日

特定健診・がん検診等一覧表

検診当日は、必ず健康保険証と令和5年度発行の受診券をお持ちください。

※70歳以上の方、65歳以上の後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者は対象検診がすべて無料です。

検診名	個人負担金	対象者（年齢は令和6年3月末時点）	実施方法	検査内容
特定健診（国民健康保険）	無料	40歳以上75歳未満で、市の国民健康保険に加入している方	集団・個別	計測（腹囲測定）、血圧測定、血液検査（脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能検査・尿酸）、尿検査、心電図など
特定健診（国民健康保険以外の医療保険加入者）	各医療保険者により異なる	40歳以上75歳未満で、市の国民健康保険以外の医療保険に加入している方		ご加入の医療保険者により一部異なります。 ※下野市の集団検診で受診することができるか、ご加入の医療保険者または勤務先の担当者にご確認のうえお申し込みください。
後期高齢者健康診査（後期高齢者医療制度加入者）	無料	75歳以上の方、または65歳以上75歳未満で一定の障がいがある方		計測、血圧測定、血液検査（脂質・肝機能・血糖・貧血・腎機能検査・尿酸）、尿検査、心電図など
ヤング（青年期生活習慣病）健診	無料	20～39歳の方	集団	計測、血圧、血液検査（貧血・総コレステロール、ヘモグロビンA1c）、尿検査
胃がん検診	無料	40歳以上の方	集団	胃間接レントゲン撮影（バリウム検査）
胃ハイリスク検査	①無料 ②集団600円 個別800円	① ・40歳の方 ・70・75歳で、今までこの検査を受けたことがない方 ②45・50・55・60・65歳で、今までこの検査を受けたことがない方	集団・個別	血液検査（ペプシノゲン検査、ヘリコバクターピロリ抗体検査）
肺がん検診	無料	40歳以上の方		肺レントゲン撮影（必要に応じて喀痰細胞検査） ※65歳以上は結核検診を含む。
大腸がん検診				便潜血反応検査（2日法）
前立腺がん検診	集団300円 個別600円	50歳以上の男性		血液検査（PSA腫瘍マーカー検査）
子宮頸がん検診	1,000円	20歳以上の女性（令和3年度または4年度に受診し、「異常認めず」となった方を除く）		子宮頸部細胞診検査、HPV検査
乳がん検診	無料	40歳以上の女性	集団	マンモグラフィと超音波検査
		35～39歳の女性		超音波検査
骨密度検査		40・45・50・55・60・65・70歳の女性		超音波検査（かかと）
肝炎ウイルス検診★		・40歳の方 ・41歳以上で、今までこの検診を受けたことがない方		血液検査（C型・B型の肝炎ウイルス抗体検査）
歯周疾患検診		40・50・60・70歳の方		個別

★令和5年度から対象者の要件が変わりました（令和4年度までは40歳の方、45・50・55・60・65・70歳で肝炎ウイルス検診を受けたことがない方）。

みんなで救急医療を守ろう！

皆さんへ 3つのお願い

安心して救急医療を受診できる環境には、救急医療を正しく理解し利用するという皆さん一人ひとりの意識と協力が必要不可欠です。

大切な命を救うため、救急医療を本当に必要とする人のために、適正な利用にご協力ください。

1 かかりつけ医（医科・歯科・薬局）をもちましょう

2 できるだけ診療時間内に受診しましょう

3 救急車は本当に必要な時だけ利用しましょう

こんな時はすぐに119番!!

- ・意識がないとき
- ・けいれんが止まらないとき
- ・息づかいがあらく呼吸が困難になっているとき
- ・激痛（頭痛・胸痛・腹痛）があるとき
- ・出血が激しく止まらないとき

救急車が来るまでに準備しておく便利なもの

（総務省消防庁救急車利用リーフレットより）

- 保険証や診察券
- お金
- 靴
- 普段飲んでいる薬（お薬手帳）

乳幼児の場合はさらに…

- 母子健康手帳
- 紙おむつ
- 哺乳瓶
- タオル



役立つ情報一覧

Q.かかりつけ医ってどうやって探せばいいの？



かかりつけ医の
見つけ方・探し方
（厚生労働省）



とちぎ医療
情報ネット
（栃木県）

Q.この症状、救急車を呼んだほうがいい？



救急電話
相談窓口
（栃木県）



全国版
救急受診アプリ
「Q助」



こども救急
ガイドブック
（栃木県）

いしゃ かじょう 医者にかかる10箇条

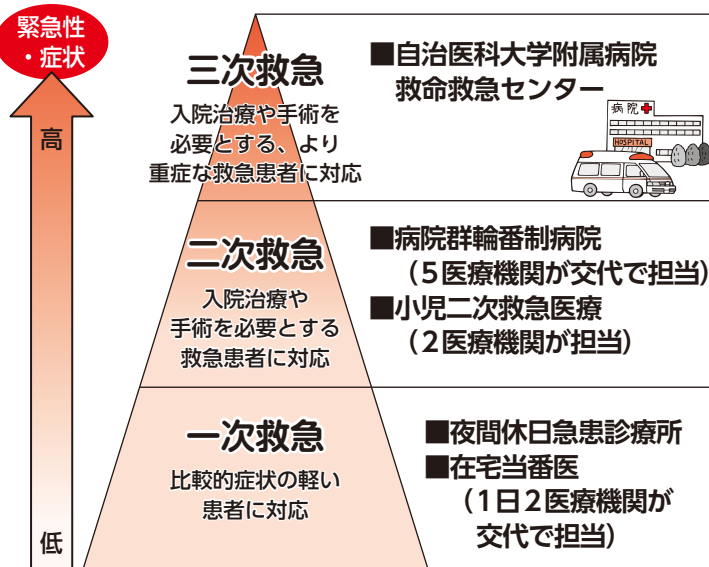
—あなたが“いのちの主人公”・
せきにんしゃ
からだの責任者—

1. 伝えたいことはメモして準備
2. 対話の始まりはあいさつから
3. よりよい関係づくりはあなたにも責任が
4. 自覚症状と病歴はあなたの伝える大切な情報
5. これからの見通しを聞きましょう
6. その後の変化も伝える努力を
7. 大事なことはメモをとって確認
8. 納得できないときは何度でも質問を
9. 医療にも不確実なことや限界がある
10. 治療方法を決めるのはあなたです

出典：認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML

小山医療圏の救急医療体制

小山医療圏（小山市・下野市・野木町・上三川町）では、患者の容体などにより各医療機関が連携して24時間救急の受け入れができるよう体制を整備しています。



小山医療圏

小山市

野木町

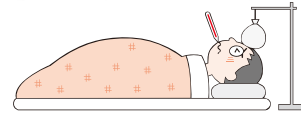
下野市

上三川町

の救急医療情報

夜間・休日の急な病気やけがの時は…

電話相談・一次（初期）救急医療機関



経験豊富な看護師が、家庭での対処法や救急医療の受診の目安などをアドバイスします。

■子ども「とちぎ子ども救急電話相談」

☎ # 8 0 0 0

携帯電話やプッシュ回線以外は☎028(600)0099

月～土曜日 午後6時～翌朝8時

日曜・祝日 午前8時～翌朝8時（24時間）

■大人（概ね15歳以上）「とちぎ救急医療電話相談」

☎ # 7 1 1 1

携帯電話やプッシュ回線以外は☎028(623)3344

月～金曜日 午後6時～10時

土日・祝日 午後4時～10時

比較的症状が軽い場合は、一次（初期）救急医療機関（夜間休日急患診療所や在宅当番医、休日急患歯科診療所）を受診しましょう。一次（初期）救急医療機関で受けられるのは、応急的な処置に限られます。必要であれば後日、診療時間内にかかりつけ医を受診しましょう。

小山市健康医療介護総合支援センター【健康の森 さくら】内 ※受付は診療終了15分前まで。

■夜間休日急患診療所

小山市神鳥谷2251-7

☎(39)8880 FAX(39)8882



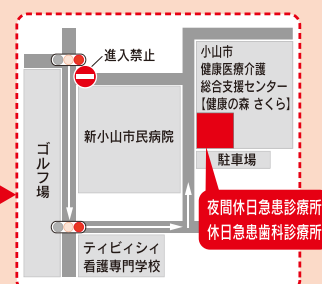
平日	午後7時～10時	内科・小児科
土曜日		
日曜・祝日・振替休日・年末年始（12/31～1/3）	午前10時～正午 午後1時～5時 午後6時～9時	

※内科医等が小児科の診療を担当することがありますので、事前に電話をしてから来院してください。

※夜間救急急患診療所及び休日急患歯科診療所の南側に、夜間休日対応の院外薬局（3薬局）があります。

■夜間急患歯科診療所

☎(39)8881 FAX(39)8883

日曜・祝日・振替休日・
年末年始（12/31～1/3）午前10時～正午
午後1時～4時

■在宅当番医（救急医療期間）

毎日（下記日程を除く）	午後5時～翌日午前9時
土曜・休前日・年末年始（12/29～1/2）	午後5時～翌日午後5時
各医療機関の所在地や当番日は、広報しもつけやホームページでご確認ください。	

※受診する際は、必ず事前に病院へ電話していただきますようお願いいたします。

各医療機関では医師が当直制をとっており、希望する治療が困難な場合もあります。



医療機関一覧

二次救急医療機関（入院を必要とする患者の受入病院）

■病院群輪番制病院

新小山市市民病院 ☎(36)0200（月・水・金・土・日曜日）

石橋総合病院 ☎(53)1134（火・木曜日）

光南病院 ☎(45)7711（火・木曜日）

小金井中央病院 ☎(44)7000（金曜日）

自治医科大学附属病院救命救急センター ☎(44)2111（日曜日）



新小山市市民病院

■小児二次救急医療機関

新小山市市民病院 ☎(36)0200（毎日の夜間、日曜・祝日の昼間）

自治医科大学附属病院救命救急センター ☎(44)2111（毎日の夜間）

自治医科大学
附属病院

三次救急医療機関（入院を必要とする重症な患者の受入病院）

自治医科大学附属病院救命救急センター ☎(44)2111（毎日の夜間）

新型コロナウイルスに関する相談

☎0570(052)092（24時間）



問い合わせ先

健康増進課 ☎(32)8905

詳しくは市ホームページ

夜間・休日診療



自分の腎臓を守るためにできること① ～慢性腎臓病と生活習慣の関係～

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、自覚症状が乏しく、症状を自覚した時には、慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease、以下CKDと略します）が既に進行しているというケースも少なくありません。そして、CKDが進行し腎臓の働きが弱っていくと透析が必要になるだけでなく、心筋梗塞、脳卒中などの合併症や死亡の危険性が高くなります。今回は、CKDについて一緒に勉強しましょう。



1. 腎臓と腎臓の働き

腎臓は、腰の辺りに位置するソラマメのような形をした、にぎりこぶし程の大きさ（約150g）の臓器で、左右に1つずつあります（図1）。血液をろ過して、体の中の不要な水分や老廃物を尿として体の外へ排出しています。

この働き以外に、血圧の調整、ナトリウムやカリウム、カルシウムなどのミネラルバランスの維持、酸性とアルカリ性のバランスの調整を行い、さらに赤血球を作るホルモンの分泌、健康な骨のために重要なビタミンDの活性化を行うなど、多くの役割があります。

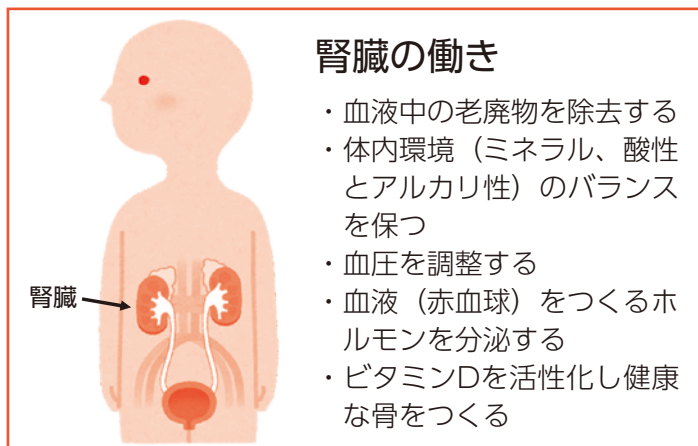


図1. 腎臓と腎臓の働き

2. CKDとは？

CKDは、何らかの原因によって腎臓の機能が低下する病気です。CKDの患者さんは、わが国では1,330万人（20歳以上の8人に1人）いると考えられています。腎臓の働きが健康な人の60%未満に低下する（eGFR*が60ml/分/1.73m²未満）か、あるいはたんぱく尿（尿中にたんぱく質が漏れ出る）といった腎臓の異常が、3か月以上続いた場合に診断されます。

腎臓病には、病期分類という重症度を表すステージ（表1）の概念があります。健康診断やかかりつけ医での検査結果から、自分の腎臓がどのステージかを理解して、自分の腎臓を守りましょう。

※estimated Glomerular Filtration Rateの略で、腎臓の機能を表す指標である推算糸球体ろ過量のこと。年齢、性別、血清クレアチニン値を用いて計算し、腎臓のなかにある糸球体（毛細血管の集合体）が1分間にどれくらいの血液をろ過して尿を作れるかを示しています。

■表1 CKDと病期分類

GFR（糸球体ろ過量）に基づく区分	重症度の説明	進行度による分類 GFR (ml/分/1.73m ²)	残された腎臓の働き
G1	正常または高値	90以上	
G2	正常または軽度低下	60～89	
G3a	軽度～中程度低下	45～59	
G3b	中程度～高度低下	30～44	
G4	高度低下	15～29	
G5	末期腎不全	15未満	



日本腎臓学会編
「CKD診療ガイド2012」
より一部改編

3. 腎機能が低下すると？

腎臓の機能が低下すると、体に水や老廃物がたまることによる体の不調が起き、ミネラルなどのバランスが保てなくなり、貧血になりやすくなります。腎臓の機能がほとんどなくなると、自分自身の力で尿を作ること、ミネラルなどのバランスを維持することができなくなるので、血液透析や腹膜透析、腎移植などの腎機能を代替える治療法が必要になります。

4. CKDの原因は？

CKDを引き起こす原因としては、糖尿病や慢性糸球体腎炎（たんぱく尿や血尿が長期間持続する病気）などが多いですが、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症のそれぞれと、これら4つの病態のうち3つ以上が集積したメタボリックシンドロームも、CKDの発症に大きく関係しています。また、喫煙や加齢もCKDの発症と関係し、その他、遺伝によるもの、薬剤によるものなどもあります。

5. CKDと生活習慣（食事以外）との関係

①肥満

肥満は、高血圧、高血糖、脂質異常症の発症に大きく関わるだけでなく、CKDの発症にも大きく関与しています。特に内臓の周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満になると、アルブミン尿（たんぱく尿の一種）が出やすくなることが知られています。

近年、40か国の特定の集団を一定期間にわたって追跡した研究で、BMI〔体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)〕が25kg/m²を超える人は腎機能が低下するリスクが高く、BMIが大きいほどそのリスクが上昇する傾向を示すことが報告されています⁽¹⁾。BMIが25kg/m²以上の方は、食事量や活動量を見直しましょう。

②喫煙

喫煙はたんぱく尿やCKDを引き起こしやすい危険因子であり⁽²⁾⁽³⁾、さらにCKD患者さんの腎機能を低下させることから⁽⁴⁾、禁煙が推奨されます。

禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙はさまざまな健康改善効果が期待でき、長年タバコを吸っていても、30歳までに禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同じ長さの余命が期待できることや、50歳で禁煙しても寿命が6年長くなることがわかっています⁽⁵⁾。

③睡眠

睡眠の障害は、高血圧や高血糖を介して腎臓に障害を与えられていると考えられています。何時間の睡眠が腎臓にとって最適かは分かっていませんが、不十分もしくは長すぎる睡眠時間や睡眠の質が悪いことは、CKDを引き起こすリスクになりえます⁽⁶⁾。

④歯周病

CKDでは、腎機能の低下もしくは障害により、免疫機能の低下やカルシウムの吸収・骨代謝の異常が起こり、このことが歯周病を引き起こすのではないかとされています。また、歯周病が進行すると、口の中の細菌や細菌が作り出す毒素、歯周病の場所で作られたサイトカイン（炎症症状を引き起こす血液中の因子）が全身の血流に侵入し、血管を障害することで腎臓の機能にも悪影響を与えるのではないかとされています。

このように、歯周病と腎臓の機能は相互に影響し合う関係にあると考えられています⁽⁷⁾。



おわりに

CKDは、早期に見つけることが重要で、早期から適切な治療を行えば重症化することを防ぐことが可能です。自分の腎臓を守るために生活習慣を見直しましょう。

今回は、CKDに関わる栄養と食事について解説します。



【文献】

- (1) Chang AR, et al. BMJ 2019 (doi: 10.1136/bmj.k5301)
- (2) Tozawa M, et al. Kidney Int 62: 956-962, 2002
- (3) Haroun MK, et al. J Am Soc Nephrol 14 (11) : 2934-2941, 2003
- (4) Yamamoto R, et al. Am J Kidney Dis 56 (2) : 313-324, 2010
- (5) 中村正和. 厚生労働省e-ヘルスネット: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>
- (6) Bo Y, et al. J Clin Sleep Med 15 (3) :393-400. 2019
- (7) 成石浩司, 他. 内科126 (2) : 217-221, 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？ メールやFAXでお寄せください。

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

図書館

Library Information

利用案内

■ 4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

■ 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

■ 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

■ 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>



石橋図書館

■ 工作会

「イースター・マスクをつくろう」
4月9日(日) 午後2時30分～
定員：先着7名 ※要申し込み

■ おはなし会

4月15日(土) 午前10時30分～
「アンガスとあひる」ほか
5月6日(土) 午前10時30分～
「あかずきん」ほか

■ ちいさなおはなし会

4月17日(月) 午前10時30分～

■ 新聞コラム書き写しの会

4月24日(月) 午前10時～11時
場所：2階視聴覚室
持ち物：筆記用具

国分寺図書館

■ お話ポケットの会のおはなし会

4月8日(土) 午後2時～
「もりはみている」ほか

■ 本の紹介ポップコンテスト2023

応募用紙を配布中です！
募集締切：4月15日(土)
投票期間：4月25日(火)～5月21日(日)
結果発表：6月1日(木)

■ 新聞コラム書き写しの会

5月5日(金・祝) 午前10時～11時
場所：2階視聴覚室
持ち物：筆記用具

南河内図書館

■ 絵本「あなたのすてきなところはね」パネル展

4月1日(土)～23日(日)

■ 紙しばいと読み語り

4月8日(土) 午前10時30分～
「おはなみバス」ほか
4月22日(土) 午後2時～
「ちちんぷいぷい」ほか

■ 赤ちゃんといっしょ

「みんなで工作会！」
4月14日(金) 午前11時～
対象：市内の生後10か月～3歳と保護者
定員：先着10組 ※要申し込み

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。

全館合同企画のお知らせ

■ 子ども司書体験講座

募集期間：4月8日(土)～5月7日(日)
定員：小学4～6年生・各館6名

■ こども読書ウィーク

日程：4月22日(土)～5月7日(日)
＜全館共通＞

◆ 読書ラリー

期間：4月22日(土)～5月31日(水)
内容：本1冊借りるとスタンプ1個押印。
30個達成でプレゼントをもらおう！
対象：中学生以下 ※申し込み不要
＜石橋図書館の主な内容＞
・クイズラリー
・カラフルこいのぼり
・4月30日(日) 風船スクイーズをつくろう
午後2時30分～ 先着8名 ※要申し込み
＜国分寺図書館の主な内容＞

・4月29日(土・祝) 「スライム工作会」
全3回 各回先着12名 ※要申し込み
・5月3日(水・祝)・4日(木・祝)
スーパーボールすくい ※申し込み不要
・5月6日(土) 「母の日工作会」
先着10名 ※要申し込み
＜南河内図書館の主な内容＞
・ぬりえコーナー
・謎解きゲーム
・4月23日(日) 「キラキラ万華鏡」
全2回 各回先着10名 ※要申し込み

図書館購入図書のご案内 (一部)

＜一般書＞

・数学の女王 (石・国) …伏尾美紀
・よき時を思う (石・国) …宮本輝
・喜べ、幸いなる魂よ (国) …佐藤亜紀
・教養としての精神医学 (国) …松崎朝樹
・蒼い炎Ⅲ (南) …羽生結弦
・アジア多情食堂 (南) …森まゆみ

＜児童書＞

・ねこのおふろや (石・国) …くさみなこ
・パップという名の犬 (石) …ジル・ルイス
・たぶの里 (国) …藤岡拓太郎
・ぼくはパンツマン (国) …つしまひろし
・しごとへの道Ⅰ (南) …鈴木のりたけ
・こっさえずかん (南) …越川頼知

※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。



透明な螺旋

東野 圭吾 著
文藝春秋

男の銃殺遺体が見つかり、その同居人女性を捜す警察は意外な人物にたどり着き…。事件解決と共に湯川の秘密が明かされる、大人気ガリレオシリーズ第10弾。(石・国・南)



人体の
サバイバル
1～3

ゴムドリco. 文
韓 賢東 絵
朝日新聞出版

ナノサイズに小さくなった人体探査船を、友だちがお菓子と一緒に食べてしまった！ 体内を冒険しながら楽しく学べるサバイバル科学漫画。(石・国・南)

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

読書人

今月のテーマ

令和4年度下野市貸出ベスト！

令和4年度に多く借りられた本をランキングにしました。

一般書では東野圭吾作品が次々とランクイン！ 本屋大賞や直木賞の受賞作など話題作がベスト10入りしました。児童書は大人気サバイバルやノラネコぐんだんなど、シリーズ作品が多く読まれました。



もう別れても
いいですか

垣谷 美雨 著
中央公論新社

横暴な夫と暮らす50代後半の澄子。あるきっかけから離婚を考え、悩みながらも行動をはじめます。果たして彼女が出した結論は。(石・国・南)



ノラネコぐんだん
おすしやさん

工藤 ノリコ 著
白泉社

おいしそうなおすしやさんを見つけたノラネコぐんだん。こっそり、おすしをいっぱい食べようとたくらみますが…。(石・国・南)

<一般書>貸出ベスト10

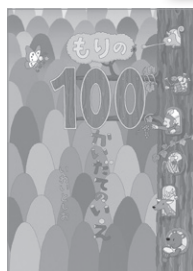
1. 「透明な螺旋」 東野 圭吾 著
2. 「白鳥とコウモリ」 東野 圭吾 著
3. 「沈黙のパレード」 東野 圭吾 著
4. 「同志少女よ、敵を撃て」 逢坂 冬馬 著
5. 「もう別れてもいいですか」 垣谷 美雨 著
6. 「マスカレード・ゲーム」 東野 圭吾 著
7. 「六人の嘘つきな大学生」 浅倉 秋成 著
8. 「塞王の楯」 今村 翔吾 著
9. 「黒牢城」 米澤 穂信 著
10. 「奇跡」 林 真理子 著



奇跡

林 真理子 著
講談社

梨園の妻と写真家の男、運命的に出会ったふたりは不倫の恋に落ちていく。高潔さ漂う、壮大なラブストーリー。(石・国・南)



もりの
100かいだての
いえ

いわい としお 作
偕成社

音楽大好きオトちゃんは、森からきこえる不思議な音に導かれ、大きな木へとたどり着きます。大人気シリーズ第5弾。(石・国・南)

<児童書>貸出ベスト10

1. 「人体のサバイバル1・2・3」
2. 「水族館のサバイバル1・2」
3. 「地下鉄のサバイバル1・2」 1～3位 ゴムドリco. 文
4. 「ノラネコぐんだん おすしやさん」 工藤 ノリコ 著
5. 「もりの100かいだてのいえ」 いわい としお 作
6. 「かいけつゾロリつかまる！！」 原 ゆたか 作・絵
7. 「ノラネコぐんだん おばけのやま」 工藤 ノリコ 著
8. 「パンどろぼう」 柴田 ケイコ 作
9. 「おしりたんてい おしりたんていのこい！？」 トロル 作・絵
10. 「オリンピックのおばけずかん」 斉藤 洋 作

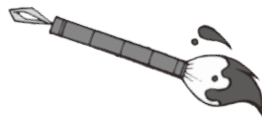
◇紹介文の最後に、所蔵している図書館を表示してあります。【(石)=石橋 (国)=国分寺 (南)=南河内】
所蔵館以外でも予約していただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。

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

いちろじゅんぶう
一路順風



下野市教育委員会 文化財課

新年度を迎え、進学・就職・転勤・異動など、新たなところに旅立つ方も多くいることと思います。大宝元(701)年に「律令」制度が制定されたことにより、平城宮の中央官庁の官僚や、地方の役所で働く国司などにも、配属替えや転勤がありました。今回は、飛鳥～奈良時代に数多くの転属・異動を経験した、大伴家持についてお話しします。

万葉集の編さんで著名な大伴家持は、天平12(740)年3月に宮内少輔(宮内省次官級)に任用され、3か月後の6月には越中守(富山県知事のような職種)として地方に赴任しました。約10年後の天平勝宝3(751)年には少納言(平城宮太政官官僚)、同6(754)年～9(757)年には兵部少輔(防衛庁事務次官)を務め、この間の755年には難波(大阪の港)で東国の防人を九州に派遣する業務を担当しています。この時に、万葉集に収録されている防人歌の収集も行ったようです。

その後、天平宝字元(757)年に起きた橘奈良麻呂の乱に巻き込まれ、大伴の一族が処罰されます。その影響か、家持は翌年には因幡守として鳥取県へ転出していきます。天平宝字6(762)年には、中央官僚の信部大輔(中務省次官)として復職しますが、翌年、淳仁天皇の下で権勢を振るっていた藤原仲麻呂の暗殺計画に加担した嫌疑により、報復人事として同8(764)年正月に薩摩守として鹿児島県に左遷されています。この年の9月には、滋賀県周辺で藤原仲麻呂が乱を起こし、孝謙天皇の命を受けて軍を率いた坂上田村麻呂(征夷大將軍として蝦夷を討伐した坂上田村麻呂の父)らにより鎮圧されています。家持は九州にいたので、この政変に巻き込まれずに済みました。

神護景雲元(767)年、家持は大宰少式(大宰府の次官)に昇格します。同4(770)年9月に称徳天皇が崩御すると、朝廷の最高機関である左中弁(弁官)兼中務大輔(中務省次官)として平城宮に勤務することとなりました。その後、宮中の式部大輔(式部省次官)・左京太夫・衛門督(宮中護衛の役職)や、上総国(千葉県)・伊勢国(三重県)などの国司を歴任しています。

宝龜11(780)年には参議(天皇が臨席する会議で発言できる役職)に任じられて公卿に列せられ、翌天応元(781)年には従三位まで昇進しますが、翌年に起きた水上川継の乱(反乱未遂事件)への関与が疑われ解任されてしまいます。しかし、3か月後には罪を許され参議に復職、その後中納言に昇進します。

大伴家は、もともと軍事系の武官の家柄でした。延暦3(784)年には、持節征東將軍(鎮守府將軍・征夷大將軍と同格の役職)に任じられて蝦夷征討の責任者となります。

延暦4(785)年8月28日に薨去し、最終官位は中納言従三位兼行春宮大夫陸奥按察使鎮守府將軍でした。亡くなった場所については、陸奥按察使(東北地方の行政監督官)持節征東將軍を兼務していたため、①陸奥国の鎮守府である多賀城(宮城県)で没した、あるいは②遙任の官(現地には代わりの者を赴任させる制度)として在京したので平城京(奈良県)で死去した、との2つの説があります。

家持や菅原道真のように優秀な人材ほど、様々なトラブルに巻き込まれながらも、必要な人材として転属・異動を繰り返し昇進していきます。

家持の父の大伴旅人も官僚だったので、大伴家は二代に渡り転勤族でした。当時、都と地方を行ったり来たりするのはさぞや大変だったことと思います。都で彼らを送り出す人たちは、旅に出る人の安全を祈り「一路順風」の言葉を送ったようです。

また、彼らは「衣錦之栄」の言葉のように、転勤・異動にめげず、立身出世して富貴になり、さらびやかな衣服を着て故郷に帰れるよう努力したことでしょう。

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

令和5年度の年金額

厚生労働省は、令和4年平均の全国消費者物価指数を踏まえ、令和5年度の年金額を引き上げることを発表しました。67歳以下の新規裁定者は前年度から2.2%、68歳以上の既裁定者は1.9%の引き上げとなり、受給者の受取額が変わるのは、通常4月分の年金が支払われる6月からとなります。

改訂後の老齢基礎年金の月々の年金額（40年間納付した全額の場合）は、下表のとおりです。

年金の種類	令和5年度年金額（月額）
国民年金 ^{※1} （老齢基礎年金：1人分）	6万6,250円（前年比+1,434円）
厚生年金（夫婦2人分の老齢基礎年金を含む標準的な年金額 ^{※2} ）	22万4,482円（前年比+4,889円）

※1 68歳以上の既裁定者は、月額6万6,050円（前年比+1,234円）。

※2 平均的な収入（賞与含む月額換算で平均標準報酬43.9万円）で40年間就業した場合に受け取り始める年金（老齢厚生年金と2人分の老齢基礎年金の満額）の給付水準。



令和5年度の国民年金保険料

令和5年度の国民年金保険料は、月額1万6,520円です。

保険料は日本年金機構から4月上旬に送付される納付書で、ゆうちょ銀行を含む金融機関やコンビニエンスストアで納付できます。金融機関での口座振替やクレジットカード、Pay-easy（ペイジー）による納付も可能です（市役所で納付することはできません）。

納付期限は翌月末です。納付期限を過ぎてしまった場合も、期限から2年以内であれば納付することができます。

前納制度がお得です

納付方法	納付額・割引額など ^{※3}
毎月納付	1万6,520円（割引なし）
6か月前納	9万8,310円（毎月納付より-810円） ■納付期限 4月～9月分 4月末日 10月～翌年3月分 10月末日
1年前納 （4月～翌年3月分）	19万4,720円（毎月納付より-3,520円） ■納付期限 4月末日
2年前納 （4月～翌々年3月分） *年金事務所への申出が必要。	38万7,170円（毎月納付より-1万4,830円） ■納付期限 4月末日

※3 納付書で納付した場合。

スマートフォンアプリで納付できるようになりました

2月20日から、スマートフォンアプリを利用した電子（キャッシュレス）決済での納付が加わりました。

■対象決済アプリ（五十音順） au PAY、d払い、PayB^{*}、PayPay
※金融機関などが提供するアプリを含む。詳細はPayBのホームページ（<https://payb.jp/finance/>）をご覧ください。

■納付方法 スマートフォンの決済アプリ上で、納付書に印字されたバーコードを読み取り、内容確認後にパスワードを入力します。各決済アプリの使用方法は、事業者にお問い合わせください。

※30万円を超える金額の納付書など、バーコードが印字されない納付書ではご利用いただけません。

産前産後期間の 国民年金保険料免除制度

国民年金第1号被保険者の産前産後期間は、国民年金保険料が免除されます。

免除となった期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

■対象者 国民年金第1号被保険者で、出産予定または平成31年2月1日以降に出産した方（さかのぼって手続きできます）

■免除期間

単胎妊娠の場合

出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

多胎妊娠の場合

出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間

※出産とは、妊娠85日（4か月）以上の出産をいい、死産・流産・早産された方を含みます。

■届出時期

出産予定日の6か月前から

■届出先 市民課

■添付書類

- ①本人確認書類（運転免許証やマイナンバーカードなど）
- ②出産前に届出をする場合、出産予定日の記載があるもの（母子健康手帳など）
- ③被保険者と子が別世帯の場合、出産日及び親子関係を明らかにする書類（出生証明書など）

下野市の
皆さま、
こんにちは！

JR東日本 小金井運転区です



昨年12月に「小金井運転区35周年感謝イベント」を開催し、たくさんの地域の皆さまに会場いただきました。本当にありがとうございました。

今後も、地域の皆さまとのつながりをよりいっそう大切にしていきたいです。

今回は、少しでも運転士という仕事を身近に感じていただけるよう、私たちの仕事の一部を紹介します。

JR東日本 小金井運転区とは…

小金井運転区は、電車の運転士が在籍している職場です。主に宇都宮線、上野東京ライン、湘南新宿ライン、東武鉄道へ直通する特急電車を運転しています。

～運転士の1日～

皆さんは、運転士の仕事のスケジュールにどのようなイメージをもっていますか？

運転士の仕事の形態は、「日勤」と「泊まり勤務」の2種類があり、今回は泊まり勤務を一例に紹介します。

■ 10:00 出勤・準備



出勤時刻はその日によって違います。朝早くや夕方に出勤することもあります。

出勤したら制服に着替え、必要な

情報を手帳にメモします。電車は秒単位で運転するので、時計を正確に合わせることが大切です。

上司とその日の仕事内容や注意点をお互いに確認し、体調を申告して、いざ乗務！



■ 10:50 乗務開始



運転中は、信号機や車両を確認しながら、決められた速度で運転しています。

乗務する時間はその日によって異

なりませんが、1時間半程度続けて運転します。その後、一旦休憩して、また別の電車を運転するサイクルを繰り返します。



■ 22:30 車両基地に電車を移動

夜も遅くなり、電車の運行の終わりの時間が近づいてきました。電車が終点に到着し、お客さまが電車から降りた後、電車を車両基地に移動させます。

■ 23:30 仮眠

翌朝の仕事に備え、休憩室で仮眠をとります。

■ 翌朝 4:30 電車の点検

車両基地では、電車を運転する前に異常がないかをチェックする「出区点検」を行います。出区点検は安全に電車を運転するために大切な点検であり、運転士の重要な仕事です。



点検が終わったら、電車を駅のホームまで運転して、乗務を開始します。

■ 9:30 仕事終了

仕事のできごとを上司に報告し、次回の出勤時刻を確認して、2日間にわたった全ての勤務が終了します。

いかがでしたか？ 今後も不定期に私たちの情報を発信します。お楽しみに！

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

苗木配布会

市内の緑化を推進するため、緑化推進委員会が苗木配布会を開催します。会場では緑の募金活動をあわせて行いますので、ぜひご協力をお願いします。

■日時 4月23日(日)

整理券配布

午前10時45分～(先着順)

■苗木配布 午前11時～正午
(苗木がなくなり次第終了)

■場所

天平の丘公園内 淡墨亭前

■配布する苗木 シマトネリコ
(1家族1本まで)

■申し込み・問い合わせ先

農政課

(緑化推進委員会事務局)

☎(32)8906

4月のオープンガーデン

今年もオープンガーデンを開催します。公開日には、お庭の中に入って鑑賞していただくことができます。

5月以降も、オープンガーデンが予定されています。楽しみに。

■日時

4月15日(土)・16日(日)

午前10時～午後3時

■場所(住所・駐車台数)

菅井邸(小金井4-21-8・4台)

■問い合わせ先

しもつけオープンガーデンクラブ 長田

☎090(7845)2492



オープンガーデン 見学バスツアー

今年は、メディアでもよくとりあげられる深谷市のお庭を見学します。

■日時 5月15日(月)

午前7時45分集合

午後5時40分散

■行き先 埼玉県深谷市

■集合・解散場所

南河内公民館 駐車場

■定員 24名(先着順)

■参加費 1万1,500円(バス代・昼食代・見学科・保険料込)

■申込期間

4月10日(月)～28日(金)

■申し込み・問い合わせ先

しもつけオープンガーデンクラブ 長田

☎090(7845)2492

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 4月27日(木) 午前10時～11時

■場所 薬師寺コミュニティセンター

■定員 10名程度

■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



広告

詳しくはこちら

www.aifsened.jp

日程はHPをご覧ください

親子参加イベント

親子教室

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。

応援団 子育て相談

どんなことも遠慮なく
お問い合わせください。

お知らせ

新教育委員に川田玲子氏

熊田裕子氏の任期満了に伴い、2月21日に開催された市議会での同意を得て、川田玲子氏が新たな教育委員に選任されました。

退任されました熊田氏には、平成27年から8年間にわたり市の教育行政にご尽力いただきました。

令和5年度教育委員会

教育長 石崎雅也
職務代理者 永山伸一
委員 石嶋和夫
委員 佐間田香
委員 川田玲子



川田玲子氏

■問い合わせ先

教育総務課 ☎(32)8917

行政相談委員のご紹介（再任）

手塚英男氏、蓬田洋子氏、川俣和子氏の3名が、総務大臣から、4月1日付で行政相談委員に再任されました。

行政相談委員は、市民の皆さまの身近な相談相手として、広く行政に対する苦情や意見、要望などをお聴きします。それらの課題の解決を促進するとともに、お聴きした意見をもとに行政運営の改善を進めています。

行政相談は、心配ごとと相談で受け付けています。どうぞお気軽にご相談ください。

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

市人権教育・啓発推進行動計画（令和5～9年度）を策定

前計画の計画期間が令和4年度末で満了となるため、新計画を策定しました。詳しい内容は、市ホームページからご覧いただけます。



■計画期間

令和5～9年度（5年間）

■計画の目標 「人権を尊重し すべての人が幸せを実感できる社会の実現」

■計画の構成

第1章 計画策定の背景と基本的な考え方

第2章

人権問題の現状と重要課題への対応

第3章 計画の推進

第4章 推進体制等

資料編

世界人権宣言、日本国憲法（抄）など

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

マイナンバーカード用電子証明書の発行業務の停止



公的個人認証システムの更改造業のため、期間中はマイナンバーカードに関する一部の手続きが全国一斉に停止されます。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■停止期間 4月29日（土・祝）～5月7日（日）

期間中停止する主な手続き

・マイナンバーカード用電子証明書（署名用及び利用者証明用）の発行、失効、更新

・市内での引越しや結婚などによるマイナンバーカードの券面事項（氏名、住所など）の更新

・マイナンバーカードや電子証明書の暗証番号初期化
※電子証明書の有効期限切れに伴う更新手続きは、有効期限の3か月前から可能ですので、停止期間を避けてお手続きください。

※他市町村への引越しの場合、停止期間中であってもマイナンバーカードの券面事項の更新はできますが、署名用電子証明書の失効及び発行はできません。

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8896

働くお母さんの味方！ 当日お預かり可 下野市委託施設 愛泉

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

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

人間ドックの検診費用を助成します



国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者の方を対象に、人間ドック検診費用の一部を助成します。

※受診後の申請は助成対象となりませんので、必ず受診前に申し込みください。

■助成金 2万5,000円

■対象者

次のすべてに該当する方

- ・検診日時時点で30歳以上の方
- ・納期が到来した保険税（料）に未納がない世帯の方
- ・市が実施する特定健診・健康診査を受診していない方

■対象となる検診

- ・令和5年度の間に受けたもの
- ・1人1回、1種類まで

■必要なもの

被保険者証、健診受診券（40歳以上の方）

※健診受診券は5月末頃発送予定ですので、それより前に申請する場合は不要です。

■申請期限

令和6年1月31日(水)

助成までの流れ

- ①医療機関に予約
- ②受診前に市民課で助成申請
- ③人間ドックを受診

助成金の請求

受診する医療機関によって手続きが異なります。

下表の医療機関

医療機関窓口で2万5,000円が差し引かれますので、請求の手続きは不要です。

下表以外の医療機関 医療機関窓口では全額を支払い、市民課で助成金の請求手続きを行ってください。後日、ご指定の口座に助成金を振り込みます。

■必要なもの

領収書、検診結果（本結果）、通帳、被保険者証、印鑑

区分	医療機関	検診料 (円)	個人負担 (円)	検診内容	胃の検査 バリウム 胃カメラ	その他（主なもの）	電話番号
日 帰 り	自治医大健診センター	46,420	21,420	一般	○ ×	(※1)	(44)2100
	島田クリニック	43,070	18,070	一般	○ ×	ABC検診	(53)8000
	石橋総合病院	45,100	20,100	一般	○ ○	子宮頸部細胞診、マンモグラフィー	(53)1134 受付休止中 (※2)
		33,220	8,220	脳ドック	× ×	頭部MRI・MRA	
	小金井中央病院	43,000	18,000	一般	○ ○	甲状腺機能検査、前立腺がん腫瘍マーカー、子宮頸部細胞診	(44)7000
	新小山市民病院	45,100	20,100	一般	○ ×	血圧脈波検査（後期高齢者医療の方は体組成検査）	(36)0250 受付終了 (※3)
		50,600	25,600	一般	× ○		
		44,000	19,000	脳ドック	× ×	頭部MRI・MRA、頸部MRA	
	宇都宮セントラルクリニック	41,800	16,800	一般	○ ×		028(657)7302
		44,000	19,000	脳ドック	× ×	頭部MRI・MRA、頸部MRA	
宿 泊	獨協医科大学病院	49,500	24,500	一般	○ ×	In-body（体脂肪率）	0282(87)2216
		64,920	39,920	一般	○ ○	甲状腺機能検査、前立腺がん腫瘍マーカー、子宮頸部細胞診	(44)7000
総 合 ド ック	宇都宮セントラルクリニック	67,100	42,100	一般+脳	○ ×	頭部MRI・MRA、頸部MRA	028(657)7302
		67,100	42,100	一般+心臓	○ ×	心臓MRI・MRA	

※1 腫瘍マーカー検査は、令和5年度からオプション検査となりました。希望の方は別途お申し込みください。

※2 3月20日時点で予約受付を休止しており、再開時期は未定です。詳細は医療機関に直接お問い合わせください。

※3 予約受付は3月で終了しました。詳細は広報しもつけ3月号37ページをご覧ください。

■申し込み・問い合わせ先 市民課 ☎(32)8895



市街化調整区域における開発許可基準の一部規制緩和地区の見直し

トピック
3

市街化調整区域内の既存集落におけるコミュニティ及び活力維持を目的として、開発許可基準の一部規制緩和地区を指定しています。この地区では、市街化調整区域の土地であっても、誰もが住宅を建築できるようになります。

これまで10地区を一部規制緩和地区に指定してきましたが、令和5年4月より新たに9地区を追加し、計19地区とする見直しを行いました。

■制度の概要

市街化調整区域では、都市計画法により住宅を建築できる方の要件が定められています。市が法令の規定に基づき条例で区域を指定することで、この要件を緩和することができます。

指定区域内では誰もが住宅を建築することができ

るほか、分譲住宅の開発や、貸家や兼用住宅（住宅以外の部分の延床面積は50㎡未満に限る）の建築ができます。

指定区域の位置や、建築できる建築物の詳細については、市ホームページをご確認ください。

URL <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0036/info-0000001121-0.html>



■留意事項

農地法や各種規制により、開発及び建築物の建築ができない場合があります。

各種規制については各所管へご確認ください。

■問い合わせ先

都市計画課 ☎(32)8909

農業研修者を受け入れる
認定農業者を支援します

市の農業の次代を担う農業研修者を受け入れ指導する認定農業者を支援し、農業研修を希望する方と受入農家とのマッチングを行います。

■受入農家の要件 認定農業者

■農業研修者の要件

- ①農業で自立を目指す方
- ②市内に居住している方
- ③営農農地が市内にある方（予定を含む）
- ④農業経営を開始していない方
- ⑤年齢が満18歳～65歳の方

■補助対象研修期間

3か月～2年

■補助額 受入した研修者1名につき、3万円/月（上限3名）

■申込期間 随時

■申し込み・問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906

危険木伐採費用等の補助

トピック
4

市内の道路や公共施設、家屋への倒木のおそれのある危険木を伐採する費用の一部を補助します。

■対象となる危険木

- ①森林法第2条第1項に規定する森林内にあること(宅地内は除外)
- ②胸高直径が20cm以上、かつ樹高5m以上で、倒木により樹高と同等の距離の範囲にある建造物または公道に被害を与えるおそれのある樹木



■対象者

森林所有者または森林の所有者から伐採の承諾を得た方

■補助対象経費

- ①危険木の伐採、撤去及び処分にあつた経費（剪定・枝払いのみは対象外）
- ②危険木を有価物として処分する場合は、売却金額を控除した金額

■補助額 補助対象経費の1/2以内（上限20万円）

■申込期限

予算がなくなり次第終了
※詳しい要件や申込様式は、市ホームページをご確認ください。

■申し込み・問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906



結婚相談所 BERRY

♡IBJ 正規加盟店

下野市に結婚相談所がオープン

- ♥ 1年以内のご成婚を目指します
- ♥ 地方の婚活を応援する結婚相談所
- ♥ 無料相談受付ます 婚活を始めようか迷われている方

ホームページ



公式LINE



栃木県下野市石橋779
080 (5847) 2555

担当：大根田

広告

広告

わたしが暮らす栃木県，“わたしのホーム相談室”…

… “とちぎステップ家族相談室” があるよ。

『こころ』と『対人関係・人間関係』そして『ご家族のこと』

などで、揺れ悩み・戸惑い立ちすくむ方々のための

“カウンセリングと伴走型ソーシャルサポート”

を専門とした相談室です。

一般社団法人 福祉コラボちくく

とちぎステップ家族相談室

〒322-0021 鹿沼市上野町 137-3

Tel : 090-7243-2484

開室時間 : 9:30 - 22:00

休室日 : 不定休



令和5年4月1日、JR鹿沼駅前（徒歩3分）に新規通年開室

* ご相談料金など詳細は、右のコードからホームページをご覧ください。
もしくは、『とちぎステップ家族相談室』でご検索を。

コンビニ交付サービスで戸籍証明書が取得できます



コンビニエンスストア等に設置されているマルチコピー機(キオスク端末)で、戸籍証明の一部が取得できます。

■取得できる戸籍証明書

本人または同一戸籍の方の全部事項証明(戸籍謄本)、個人事項証明(戸籍抄本)、戸籍の附票(全部・一部)

※本人が現在在籍する戸籍が対象です。

※除籍謄本・抄本、改製原戸籍は取得できません。

■利用できる方

本籍地が下野市で、マイナンバーカードをお持ちの方

※住民登録地が市外の方は、事前に利用登録申請が必要です。

利用登録申請方法

マルチコピー機またはICカードリーダーを装備したパソコンからマイナンバーカードを利用して申請

<https://ks.lg-waps.go.jp/ksgu/#/>

※申請から利用登録完了まで5開庁日程度かかります。

■手数料

全部事項証明、個人事項証明

1部350円

戸籍の附票 1部200円

※窓口交付より1部あたり100円安く取得できます。

■交付時間

午前6時30分～午後11時

※メンテナンスなどで休止となる場合があります。

注意事項

- ・取得した証明書の差し替えや手数料の返金はできません。
- ・窓口交付で手数料が免除となる方でも、コンビニ交付では証明書手数料がかかります。
- ・戸籍の届出をした場合は、届出内容が戸籍に反映されるまでに7開庁日程度(市外に届け出た場合は3週間程度)かかります。

■問い合わせ先

市民課 ☎(32)8897

保育士等就業奨励金交付制度

卒業後に市内の教育・保育施設で働きたいと思っている方に奨励金を交付します。

■対象者 保育士等の養成施設の在学者で、卒業後に奨励金の交付期間に相当する期間以上、保育士・保育教諭として市内の保育所・認定こども園等に就業することを誓約した方

■交付額

自宅通学者 3万円

自宅外通学者 5万円

■交付期間 交付決定年度から正規の就学期間を終了するまで

■申込期限 5月10日(水)

■応募人数 2名程度

■奨励金の返還 卒業の翌年に市内の保育所・認定こども園等に就業しなかった場合は全額、勤務期間が交付期間に満たなかった場合または1日の就業時間が7時間45分に満たない場合は一部を返還いただきます。

■申し込み・問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

国民健康保険税の課税限度額改正と軽減判定式の見直し

■課税限度額の改正

国民健康保険事業の安定的な運営維持ができるよう、課税限度額が改正となり次のとおり引き上げられます。

- ・医療保険分63万円(令和4年度)→65万円
- ・後期高齢者支援金分19万円(令和4年度)→20万円
- ・国民健康保険税全体99万円(令和4年度)→102万円

■低所得世帯に対する軽減判定式の見直し

所得が一定額以下の世帯に対して、均等割額と平等割額を7割、5割、あるいは2割軽減することで、低所得者世帯の負担を少なくする制度です。令和5年度は、表のとおり軽減判定式が見直されます。

軽減割合	軽減判定式
7割	前年の世帯所得 ≤ 43 万円+10万円 $\times$ (給与所得者等 ^{※1} の数-1)
5割	前年の世帯所得 ≤ 43 万円+29万円 $\times$ 被保険者数 ^{※2} +10万円 $\times$ (給与所得者等の数-1)
2割	前年の世帯所得 ≤ 43 万円+53万5,000円 $\times$ 被保険者数 +10万円 $\times$ (給与所得者等の数-1)

※1 一定の給与所得者と公的年金等の支給を受ける方

※2 同じ世帯の中で国民健康保険から後期高齢者の被保険者に移行した方を含む

■問い合わせ先 税務課 ☎(32)8891

田植え・稲刈りを体験してみませんか

農業公社では、生産者と消費者のふれあいを目的として、田植え・稲刈り体験を行います。稲刈り終了後には、新米をプレゼント。ぜひご参加ください。

■日時 5月13日(土)

午前10時～正午

(集合は午前9時50分)

※雨天時は翌日に順延。

※稲刈りは9月9日(土)予定。

■集合場所 市民農園駐車場

■定員

先着20組(同居家族単位)

■参加費 1組1,000円

■服装・持ち物 田植えができる服装、タオル

■申込期間 4月26日(水)午前8時30分～27日(木)

■申し込み・問い合わせ先

農業公社 ☎(32)8951

～お気軽に、ご相談ください～

地域包括支援センターとは？

高齢者のみなさんはもちろん、そのご家族や、高齢者の近所にお住まいの方もご相談いただける、高齢者に関することの相談場所です。相談は無料です。困ったことや心配ごとは、まずはお住まいの地区の地域包括支援センターへご相談ください。

電話や来所による相談のほか、ご自宅への訪問による相談も行っています。

＊例えば、以下のようなことが相談できます＊

同居している祖母に、
介護が必要。

でも、どんなサービスが
利用できるのか
わからない……。

一人暮らしで
頼れる人もいないし、
これからの生活が
少し不安……。

子どもたちがひとり立ち
して時間ができた。

地域で何か活動をしたり
教室などに参加して
仲間と楽しみたい！

近所に高齢者が
一人で住んでいる。

最近、ゴミ出しのときも、
散歩してるのも、
全く見かけなくて心配……

ご相談は、ケアマネジャー、社会福祉士、保健師、看護師が担当します

↓ お気軽に、ご自身の地区の包括までご連絡ください ↓

受付時間：平日8:30～17:15(土日祝・年末年始除く)

※緊急時の電話相談は上記の時間外でも受け付けます。非通知設定の場合は転送されません。ご了承ください。

地域包括支援センター みなみかわち

担当地区

磯部、上川島、上坪山、上吉田、絹板、
祇園、三王山、下坪山、下文狭、下吉田、
田中、中川島、成田、仁良川、花田、
東根、別当河原、町田、緑、本吉田、
薬師寺、谷地賀

(0285)48-1177

FAX:47-1170

✉ houkatu-shimotsuke-m@blue.ocn.ne.jp

仁良川1651番地1

特別養護老人ホームにらがわの郷内

地域包括支援センター こくぶんじ

担当地区

医大前、駅東、烏ヶ森、川中子、小金井、
国分寺、笹原、柴、箕輪、紫

(0285)43-1229

FAX:40-0158

✉ houkatu-shimotsuke-k@river.ocn.ne.jp

小金井789番地

ゆうゆう館内

地域包括支援センター いしばし

担当地区

石橋、大松山、上古山、上台、上大領、
下石橋、下古山、下大領、下長田、
大光寺、中大領、橋本、花の木、
東前原、文教、細谷

(0285)51-0633

FAX:53-0133

✉ houkatu-shimotsuke-i@river.ocn.ne.jp

下古山1174番地

特別養護老人ホームいしばし内

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

■日程・場所

・4月12日(水)

グリーンタウンコミュニティセンター会議室

・4月20日(木)

南河内児童館

■時間 午前10時～正午

より処グリム

■日時 毎月第3金曜日

4月21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

4月26日(水) 午後1時～3時

■場所 サン薬局(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時 毎月第1金曜日

4月7日(金)、5月12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 4月28日(金)

午前10時～正午

■場所 市役所

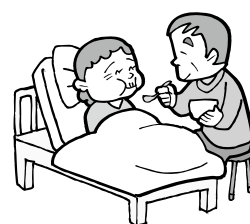
■対象者 現在介護している、または介護した経験がある方

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

防災ラジオが
お求めやすくなりました

防災ラジオは、緊急情報や防災情報の放送があると、FMゆうがお(87.9MHz)から発信される電波を使用して自動起動する機能を備えています。もしものときに備え、一家に1台あると安心です。

防災ラジオの価格を見直しました。在庫限りとなりますので、この機会にぜひ

お求めください。

■対象者

市内に住所を有する方、市内の法人または事業所

■価格 2,000円

※75歳以上の方のみで構成される世帯(家族の仕事や学業等で、日中75歳以上の方のみで構成される世帯含む)の方には、1,000円で販売します。

※80歳以上の方のみで構成される世帯や、視覚障がい1・2級の方には無償貸与します。

■販売場所・問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894



優良運転者を表彰します

優良運転者の定期表彰を行います。ご希望の方は、表彰区分をご確認のうえ申請してください。

表彰該当者には11月頃に通知します。

表彰区分		免許取得期間
栃木県警察本部長・栃木県交通安全協会会長表彰	20年表彰	平成14年度
	30年表彰	平成4年度
	40年表彰	昭和58年3月31日以前
下野警察署長・下野地区交通安全協会会長表彰	5年表彰	平成29年度
	10年表彰	平成24年度
	15年表彰	平成19年度

■申請条件 次のすべてに該当する市民の方

・表彰区分表の免許取得期間内に自動車(原付・小特・二輪免許を含む)の運転免許を取得した方

※普通・二輪・原付・小特など、現在お持ちの免許で最も古いものの取得日が起点になります。

・平成30年4月1日以降に自己の責任による交通事故歴がなく、かつ交通関係法令違反点数の合計が3点以内である方

・過去に交通安全功労者または優良運転者として緑十字銅章以上の表彰を受けていない方

■申込期間 4月17日(月)～5月10日(水)

■申請に必要なもの

運転免許証、印鑑、670円(運転記録証明書取得手数料)

■申し込み・問い合わせ先

下野地区交通安全協会(下古山2451-41 下野警察署内)

☎(51)1036

2023市民生活ガイドブックを発行しました

2023市民生活ガイドブックを発行し、3月に全戸配布しました。市民生活ガイドブックとは、市役所での各種手続きや、福祉・子育ての情報など、日常生活で役立つ情報をまとめた冊子です。

市民生活ガイドブックの特長

- ・各種手続きに便利な、生活に密着した情報を掲載
- ・市内医療機関を一覧表とマップで掲載
- ・裏表紙に市内公共施設などの電話帳
- ・各ページのインデックス（見出し）の色をわかりやすく統一
- ・市内公共施設等のAED設置場所を明記

市ホームページでもご覧いただけます
<https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0032/info-0000007725-0.html>

問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886



第1回危険物取扱者試験

試験の種類

甲種・乙種（第1類～第6類）・丙種

試験日

6月11日(日)

願書配布場所 石橋地区消防組合消防本部予防課、各消防署

申請方法

書面または電子申請

申請期間

4月10日(月)～21日(金)

※詳細はホームページをご覧ください。

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

問い合わせ先

(一財)消防試験研究センター
栃木県支部

☎028(624)1022

FAX028(624)1658

病児・病後児対応型保育事業（病児保育・病後児保育）

病児対応型保育事業

当面症状の急変はないものの、病気の回復期には至っていないことから、集団生活が困難であり、かつ、保護者の就労などにより自宅などでの保育が困難なお子さんをお預かりします。

利用するには、事前にこども福祉課で登録が必要です。

愛泉幼稚園

■対象者 生後6か月～6年生

■利用時間

平日の午前8時～午後5時

■利用料金 1時間150円

■電話番号 ☎(44)7783

薬師寺幼稚園本園

■対象者 生後6か月～6年生

■利用時間

平日の午前8時～午後6時

■利用料金 1時間150円

■電話番号 ☎(48)0132

わかば保育園

■対象者 生後6か月～6年生

■利用時間

平日の午前8時～午後6時

■利用料金 1時間150円

■電話番号 (39)6305

済生会宇都宮病院

おはなほいくえん

■対象者 生後3か月～6年生

■利用時間

平日 午前8時～午後6時

土曜日（第2土曜日を除く）

午前8時～午後1時

※第2土曜日、日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）、5月30日は休園。

■利用料金 1回2,500円

■電話番号 028(678)9600

新小山市民病院病児保育室

ひまわり

■対象者 生後6か月～6年生

■利用時間

平日の午前8時～午後6時

■利用料金 1回2,000円

■電話番号

(28)3385



病後児対応型保育事業

病気の回復期で集団生活が困難であり、かつ、保護者の就労などにより自宅などでの保育が困難なお子さんをお預かりします。

利用するには、事前に施設で登録が必要です。各施設へお問い合わせください。

■対象者 乳幼児～6年生の、市在住または在勤者の子

■利用時間 平日の午前7時30分～午後7時

■利用料金 1時間150円

■実施施設

キッズプラネット

☎(44)4888

むつみこども園

☎(44)0405

薬師寺幼稚園（分園）

☎(38)8418

認定みらいこども園

☎(38)6123

■問い合わせ先

こども福祉課 ☎(32)8903

ふれあい館トレーニングジム
新料金プラン

今年度より、更に便利にご利用いただけるよう、新たな料金プランを追加しました。この機会にぜひご利用ください。

■新料金プラン

当日券 250円 (1時間)

1か月券 5,000円

※1か月券は1日1回2時間まで利用可能で、利用日数無制限。

■通常料金 (2時間/回)

当日券 400円 (当日有効)

回数券

4,000円 (11回分、1年間有効)

■問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

最新情報は
こちらから→



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、初めての方でも参加できます。

■日時 4月22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

4月22日(土) 正午

■申込方法

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利用できます。

まずは一度、施設を見学してみませんか(予約不要)。



■申し込み・問い合わせ先

きらら館

☎(52)3711

最新情報は
こちらから→



募 集

公募委員の募集

市では、市民の皆さまから幅広くご意見をいただくため、公募委員を募集しています。

共通事項

- 応募資格
 - ・市に住所を有する方
 - ・任期中継続でき、平日昼間に開催される会議に参加できる方
 - ・市が設置する他の審議会などの委員や、下野市議会議員及び下野市職員でない方
- 応募方法 応募用紙(市ホームページに記載)を担当課に郵送、FAX、メール、または直接提出
郵送先 〒329-0492 笹原26 下野市役所 ○○課
- 申込期限 4月24日(月)(必着)
- 選考結果 審査後、ご本人あて郵送

食育・地産地消推進計画策定委員会委員

食育の推進に関する施策の推進を図るための下野市食育・地産地消推進計画(第2期)を策定するにあたり、意見や提言をいただきます。

■応募資格

共通事項に加え、食育に関心のある20歳以上の方

■公募人数 若干名

■任期 委嘱の日から令和7年3月31日まで

■会議の回数 年2~3回程度

■報酬 日額3,000円

■申し込み・問い合わせ先

農政課

☎(32)8906 FAX(32)8611

✉nousei@city.shimotsuke.lg.jp

都市計画審議会委員

市長からの諮問に応じて、土地利用、都市施設の整備及び市街地開発事業等に関する都市計画について、調査・審議します。

■応募資格

共通事項に加え、18歳以上の方

■公募人数 1名

■任期 委嘱の日から令和8年10月31日まで

■会議の回数 年3回程度

■報酬 日額6,000円

■申し込み・問い合わせ先

都市計画課

☎(32)8909 FAX(32)8612

✉toshikeikaku@city.shimotsuke.lg.jp

親子教室 参加者募集！

児童館では年間を通して親子教室を開催しています。リズム遊び、製作、季節の行事など親子が楽しくふれあえる遊びを行います。

幼稚園、保育園、認定こども園への入園前のひと時を楽しく過ごしていただくお手伝いができたらと思います。親子でふれあいながら、一緒に子育てをしていきましょう。

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

共通事項

■対象者 市内在住の0～3歳児(未就園児)の親子

■開催日 4月11日からの毎週火曜日

■時間 午前10時～11時

なかよし教室

■定員 10組 ■場所 石橋児童館

■問い合わせ先 石橋児童館 ☎(52)1129

バンビ教室

■定員 4組

■場所

国分寺駅西児童館、国分寺姿西児童館(月1回)

■問い合わせ先 国分寺駅西児童館 ☎(44)0786

国分寺姿西児童館 ☎(44)9318

ひよこ教室

■定員 4組 ■場所 国分寺東児童館

■問い合わせ先 国分寺東児童館 ☎(44)2604

のびのびひろば

■定員 6組 ■場所 南河内児童館

■問い合わせ先 南河内児童館 ☎(44)8420

F Mゆうがお番組審議機関 委員募集

F Mゆうがおの番組審議機関「下野コミュニティエフエム放送番組審議会」の委員を公募します。

この番組審議会は、放送番組の適性を図るため、放送法の定めにより設置が義務付けられている組織で、外部の方に委員になっていただき、放送番組についてのご意見をお聴きします。ご興味のある方のご応募をお待ちしています。

■公募人数 若干名

※F Mゆうがおの運営事業者であるケーブルビジョン(株)からの委嘱となります。

■任期 5月1日から令和7年3月31日まで

■会議の回数

概ね毎月1回(開催は不定期、1回2時間程度)

■報酬 交通費など含め無報酬

■応募条件 以下のすべてを満たすこと

- ・F Mゆうがおを日常的にお聴きになれる環境にあること
- ・4月1日時点で下野市内に在住・在勤・在学の、中学生以上であること
- ・任期の間、市内で開催する会議に出席し、会の趣旨に則り客観的な意見を述べるができること
- ・就任に際しての監督官庁への手続きに応じられること(書面への署名・捺印など)

■応募方法 履歴書を郵送

■応募期限 4月17日(月)(必着)

■応募・問い合わせ先

F Mゆうがお放送番組審議会事務局

☎(37)8790 〒329-0493 祇園1-17

全国障がい者スポーツ大会派遣選手募集

県では10月28～30日に開催される「燃ゆる感動かごしま大会」の参加者を募集しています。

■競技種目(障がい種別)

陸上競技(身体・知的)、水泳(身体・知的)、フライングディスク(身体・知的)、アーチェリー(身体)、卓球(身体・知的・精神)、サウンドテーブルテニス(身体)、ボウリング(知的)、ボッチャ(身体)

■参加費 7,000円

■派遣期間 10月26日(木)～31日(火)

■応募資格 次のすべてに該当する方

- ・13歳以上(4月1日現在)の身体、知的、精神障がいがある方
- ・県内に住所を有する方、または県内にある施設や学校等に入所・通所・通学している方

- ・原則第18回県障がい者スポーツ大会に出場した方、またはいちご一会とちぎ大会に出場した方
- ・合同練習会や結団式などの行事に参加できる方
- ・県選手団の一員として集団生活が行える方

■申込方法

- ・障がい者施設等を利用・所属している方、特別支援学校等に在学している方、県手をつなぐ育成会に加入されている方は、各所属先に申し込み

- ・上記以外の方は、市社会福祉課☎(32)8900・FAX(32)8601に申し込み

■申込期間 4月18日(火)～5月23日(火)

■問い合わせ先 県障がい者スポーツ協会

☎・FAX 028(624)2761

就 職

イベント

お知らせ

募 集

就 職

相 談

シルバー人材センターが会員と仕事を募集しています

あなたの豊かな知識と経験を、社会のため、市民のために生かしてみませんか？

シルバー人材センターとは、定年退職した方や稼業を後継者に譲った方など、仕事を通じて社会に貢献したいという方々が会員となり、自分に合った仕事を発注者（民間企業、一般家庭、公共団体など）から引き受けて働いています。

従事した仕事に応じて配分金（報酬）が支払われますので、安心して働くことができます。

会員を募集しています

360名の方が会員登録しています。

毎月第3水曜日に入会説明会を開催しています。詳しくは46ページをご覧ください。

■対象者 市内在住の60歳以上の健康な方

仕事を募集しています

シルバー人材センターの目的は収益ではなく、社会貢献です。安心して仕事をお任せください。



■主な仕事

植木の手入れ、ふすま・障子張り、網戸張り、刃物研ぎ、草むしり、草刈り、施設管理、清掃、家事援助サービスなど

※作業料金は、職種によって基本料金が異なります。詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先

シルバー人材センター

☎(47)1124

チエブクローは、「知恵袋」と「ふくろう」を合わせたシルバー人材センターのキャラクターです。



自衛官募集

幹部候補生（一般）採用試験

令和6年4月に入隊する幹部候補生を募集します。

■資格 22歳以上26歳未満の方
※20歳以上22歳未満の方は大卒（見込含）、修士課程修了者等（見込含）は28歳未満の方。

■受付期限 4月14日（金）

■1次試験日

4月22日（土）・23日（日）

一般曹候補生採用試験

令和6年3・4月に入隊する一般曹候補生を募集します。

■資格 18歳以上33歳未満の方
※32歳の方は採用予定月の末日現在、33歳に達していない方。

■受付期限 5月9日（火）

■試験日 5月20日（土）

■問い合わせ先

自衛隊小山地域事務所

☎(25)4763

ひとり親家庭の就業支援講習会（介護職員初任者研修・医療事務・調剤薬局事務）

栃木県ひとり親家庭福祉連合会では、ひとり親家庭の父・母または寡婦の方を対象に、自立支援と就業の促進を図るため、資格取得講座（介護職員初任者研修・医療事務・調剤薬局事務）を実施します。

■受講資格

ひとり親家庭の父・母または寡婦の方で、地域で介護サービスや医療事務に従事する方、または従事しようとする方で、全課程修了できる方

■研修場所（株）ニチイ学館
介護職員初任者研修

県内5会場（宇都宮・真岡・小山・栃木・足利）

医療事務・調剤薬局事務

県内2会場（宇都宮・小山）

■研修期間

各会場により開講日が異なりますので、詳細はお問い合わせください。

■研修内容

講義・演習・実習

■募集定員

- ・介護職員初任者研修 9名
- ・医療事務 5名
- ・調剤薬局事務 3名

■募集期間

各会場により開講日が異なりますので、詳細はお問い合わせください。定員になり次第締め切りとなります。

■申込方法

電話、FAX、メール

※FAX送信時の記載事項

①氏名

②母子・父子・寡婦の別

③住所・連絡先電話番号（自宅・携帯の番号）

④メールアドレス（携帯・パソコン）

⑤ご希望の研修科目と会場

■選考方法 書類・面接

■受講料 無料

※ただし教材費及び受験料などの自己負担あり。

■申し込み・問い合わせ先

（公財）栃木県ひとり親家庭福祉連合会

（宇都宮市野沢町4-1パルティ1階）

☎028(665)7801・7802・7806

✉ tochbosi@sea.ucatv.ne.jp

※月曜日・祝日は閉館。

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」

社会福祉士等による成年後見制度に関する相談会です。

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 4月28日(金) 午後2時～4時

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市在住で申し立てを検討している方やそのご家族、福祉関係者

■定員

2組程度 (1組40分)

■相談内容

成年後見制度全般について

■参加費 無料

■申込期限 4月26日(水)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

社会福祉協議会（下野市成年後見サポートセンター） ☎(43)1236



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)

①4月11日

②4月25日

③5月9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

①4月10日(月)まで

②4月12日(水)～24日(月)

③4月26日(水)～5月8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)

4月12日、5月10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、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 (木曜日・要予約)

4月27日、5月25日

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	4月18日(火)、5月2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、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

消費生活コラム

賃貸物件退去時にトラブル！？

今回のポイント

- ・賃貸借契約書・国土交通省ガイドラインを確認する。
- ・退去立ち会い時に部屋の写真を撮る。

賃貸マンションを退去した後、高額な原状回復費用を請求されるなどの相談が多く寄せられています。次のポイントに注意して退去に臨みましょう。

原状回復ってなに？

原状回復とは、借主の故意・過失・不適正な管理等により部屋に生じた損耗等を修復することで、費用は借主の負担となりますが、通常摩耗や経年劣化については貸主の負担です。

退去時にしておくこと

あらかじめ、賃貸借契約書とガイドラインの内容を確認したうえで退去立ち会いに臨み、後日の確認資料として、損耗の有無に関わらず、部屋の各所を写真に収めておきましょう。

高額な退去費用を請求されたときは？

ガイドラインを参考に貸主と話し合しましょう。

国土交通省
ガイドライン→



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

Shimotsuke

—男女共同参画宣言都市— しもつけ

下野市イクボス宣言

部下や同僚などの育児や介護、ワーク・ライフ・バランスなどに理解があり、配慮することができる上司のことを「イクボス」といいます。

下野市は、平成29年に市内商工会と消防本部と合同でイクボス宣言を行いました。

このたび、坂村市長は、職場における女性の活躍及び男性の育児・家庭参加を一層推進するため、3月24日、広瀬前市長に続き、2回目のイクボス宣言を実施しました。

組織のトップが意思表示することで、働きやすい職場づくりにつながります。坂村市長のイクボス宣言の様子は、広報しもつけ5月号で詳しく紹介します。

まちがいさがし

わかるかな？

▼ 天平の丘公園の遊具

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46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/>



4月

うづき
卯月

April



ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

ふれあい館 ☎(47)1126

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						

ゆうゆう館 ☎(43)1231

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						

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						

納税ごよみ ■納期限 4月30日(日)

国民年金保険料 3月分



おもちゃの図書館

開催日	22日(土) 総会
場所	グリーンタウンコミュニティセンター

※8日(土)は休館になりました。

■問い合わせ先
社会福祉協議会 ☎(43)1236

シルバー人材センター

■刃物研ぎ 午前9時～午後2時

21日(金)	ゆうがおパーク
--------	---------

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

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

■問い合わせ先
シルバー人材センター ☎(47)1124



平美林清掃計画

4月	天平の丘 花広場	—
5月	天平の丘 花広場	国分寺地区老人クラブ 花まつり協力会

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

P45のまちがいさがしの答え ①左側のすべり台 ②中央上の桜の枝 ③右側のすべり台の上の手すり





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 後編

フモア イスタ デア クノプフ デア フェアヒンデアテッ
Humor ist der Knopf, der verhindert,
das uns der Kragen platzt. Teil 3



カーニバルのお楽しみはパレードだけではなく、
Karnevalssitzung というイベント
があります。

Karnevalssitzungは、通常はステージのある
大きなホールで行われます。そこで、
Büttenredner (カーニバル演説者) が韻を踏
んだ面白いスピーチをし、Fünkenmariechen
と呼ばれるダンスガードがダンスパフォーマン
スを行います。面白い寸劇やコメディアンのコ
ント、音楽演奏もあります。



カーニバルの仮装をした観客は、長いテー
ブルに座り、軽食や飲み物を楽します。音楽が
流れると、皆是一緒に歌ったり、音楽に合わせ
て拍手したり、schunkelnしたりします。
Schunkelnとは、隣の人たちと腕を組んで、
音楽に合わせて右から左へ身体を揺らすこと
です。ドイツのカーニバルでは、schunkelnは絶
対に欠かすことができません。

小さなカーニバル行事や子ども向けのカー
ニバルイベントでは、子どもたちの衣装賞や景
品がもらえるゲームもよくあります。



Schunkeln する Karnevalssitzung の観客たち

Karnevalssitzung では観客も仮装します



軽食と言えば、カーニバルでは何を食べるのでしょ
うか？ 人気なのは、Berliner という菓子パンです。
地域によっては、Krapfen、Pfannkuchenとも呼ば
れます。ジャムが入った、砂糖がかかっているドー
ナツのようなものです。昔は、四旬節の前に残ったラ
ード (豚脂) などを使い切らなければならなかったこ
とから、揚げた菓子パンを食べる風習が生まれたよ
うです。今ではBerlinerの他、笑顔のクッキーや
Americaner (菓子パン) などが売られます。



Luftschlangen と Konfetti と伝統的な Berliner

その他、カーニバルで欠かすことのできないものは、
Konfetti (投げたり飾ったりする色とりどりの紙吹
雪)、TrötenまたはRüsselpfeifen (息を吹き込むと
広がるラッパで、大きな音が出る)、Luftschlangen (カ
ラフルな紙でできた小さなロール状の飾り) などがあ
ります。

多くのドイツ人にとって、カーニバルは年に一度の
大きな祭り。仮装をしたり、権力をからかったり、イ
ースターの四旬節の前に美味しいものを楽しんだりする
機会です。普段は味わえないドイツを楽しめるのは、
die tollen Tage (狂騒の日々) の間だけです！

Tröte (Tröten の単数形)
を吹いている Americaner



- 今月のトピックス
- トピック 1 マイナンバーカード用電子証明書の発行業務の停止…P34
 - トピック 2 人間ドックの検診費用を助成します…P35
 - トピック 3 市街化調整区域における開発許可基準の一部規制緩和地区の見直し…P36
 - トピック 4 危険木伐採費用等の補助…P36
 - トピック 5 コンビニ交付サービスで戸籍証明書が取得できます…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
 誕生日のみんな! おめでとう 道の駅しもつけ イタダキキャラクター カンビくん ゆうま					4/1 天平の花まつり(3.13) ※4/30まで 市民課土日開庁(3.34)	2
3 土地及び家屋 価格等縦覧帳 簿の縦覧 (3.40) ※5/31まで	4 心配ごとと悩み ごと相談 (3.44) ※他1回	5	6 パソコンなん でも相談会 (3.10) ※他1回	7 ゆうゆう茶屋 (4.39)	8  みーちゃん	9  さーちゃん
10  いぶくん	11 法律相談 (4.44) ※他1回	12 しもつけ茶屋 (4.39) ※他1回 司法書士相談 (4.44)	13  かなくん	14  こっちゃん	15 オープンガーデン(4.33)	16 キンボールスポーツサン デー(4.15)
17  みお	18	19  つむちゃん	20 育児・母乳・ 栄養相談 (3.15)	21 より処グリン (4.39)	22  まなちゃん	23 苗木配布会(4.33)
24 子育て巡回相 談(4.20)	25 ベビーマッ サージ体験交 流会(4.8) こころの健康 相談(4.20)	26 おひさま (4.39)	27 ママ/パパ English (4.33) 行政書士相談 (4.44)	28 介護者交流会 (4.39) 成年後見なん でも相談会 (4.44)	29 電子証明書発行業務停 止(4.34) ※5/7まで	30  みーちゃん
5/1	2 心配ごとと悩み ごと相談 (4.44)	3	4	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、またはしもつけオンラインサービス(要利用登録)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お子さんの誕生月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

