

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

10

令和5年10月発行 (毎月1日発行) No.213



グリムの里夏期日本語講習会

目次 Contents

- 3 まちの話題
- 4 自治医科大学附属病院 連携協働コラム
- 6 保健便り
- 9 新型コロナワクチン秋開始接種のご案内
- 10 レッツスポーツ
- 12 環境トピックス
- 14 生涯楽習だより
- 16 しもつけ市民芸術文化祭2023
- 17 文化活動及びスポーツ活動における表彰制度
- 18 障がい福祉瓦版
- 19 「福祉まるごと相談窓口」を開設します
- 20 図書館だより
- 22 新・下野市風土記
- 23 語学体験講座 Enjoy Communication!!
- 24 地域おこし協力隊通信
- 25 国民年金だより
- 26 第12回下野市産業祭
- 27 暮らしの情報
- 42 10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

今月の表紙

グリムの里夏期日本語講習会

今月の表紙は、下野市国際交流協会が主催する「グリムの里夏期日本語講習会」で、下野市を訪れたドイツのミュンヘン大学生の様子です。

このプログラムは、ミュンヘン大学で日本語を学ぶ学生を下野市に迎え、市内でのホームステイや日本文化体験を通して、生きた日本語と日本の生活を体験していただくものです。

今年、コロナ禍により4年ぶり27回目の開催。

8月17日から、8名の学生が下野市に滞在し、書道や弓道、琴、昔遊び、かんぴょう料理、ふくべ細工などを体験したり、中学生や大学生をはじめ、幅広い年代の方々と交流したりしました。

8月30日の修了式では、ボランティアの方々と一緒に準備した自作の川柳を披露。翌31日には、大きな荷物とそれ以上に大きな思い出を胸に、下野市を後にしました。

小山地区 定住自立圏

結城市・小山市のイベント情報

結城市「祭りゆうき2023」

- 日時 10月28日(土)～29日(日)
午前10時～午後3時(予定)
- 場所 結城市民文化センターアクロス周辺
(結城市中央町2-2)

■内容
100組を超える踊り手が集結し、YOSAKOIやヒップホップなど多彩な踊り・ダンスを披露します。

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



祭りゆうき→
2022の様子

小山市「おやま春(spring)マラソン2024」

思川沿いのさわやかな風を感じながら、歴史的名所を含め、田園環境都市おやまを堪能できるマラソン大会を開催します。

- 日時 令和6年3月3日(日)
開場 午前6時30分
開会式 午前8時
スタート 午前9時
- 場所 小山総合公園(小山市外城371-1)
- コース ハーフ、5km、2km
- 申込期間 10月23日(月)～令和6年1月8日(月)
- 申込方法 RUNNET、
スポーツエントリー

- 問い合わせ先
小山市生涯スポーツ課
☎0285(21)2695



公式ホームページ

■人口と世帯(9月1日現在)

人口/59,911人(+17)、男性/29,725人(+11)、女性/30,186人(+6)、世帯数/25,544世帯(+13)



行政・イベント情報や災害情報など、選択したジャンルの情報をメールまたはLINEで受け取ることができます。
右の二次元コードから登録ください。





寄贈いただきました

写真集「風光明媚な下野市に生きる」

須崎秋雄様より、市内各所で撮影された自然や公共施設などの写真をまとめた写真集11部を寄贈いただきました。

写真集は図書館・公民館などの公共施設に配架しています。



国分寺地区コミュニティ盆踊り花火大会

4年ぶり 夏の夜の賑わい

8月5日、国分寺運動公園にて、国分寺地区コミュニティ盆踊り花火大会が盛大に開催されました。昨年は花火大会のみの実施だったため、盆踊りも含めての開催は4年ぶりのことです。

今年は、育成会や各種団体など13団体が参加し、威勢のいいお囃子や音頭に合わせ、やぐらを囲んで踊りました。大会の締めくくりには大迫力の花火が打ち上げられ、訪れた人々を魅了しました。



しもつけワイズ

問1

①高齢者の日常生活における困りごとの支援情報を提供するウェブサイトの名前は？
②しもつけケアナビ
③しもつけライフナビ

第51回全国消防救助技術大会

8月25日、北海道札幌市の札幌市消防学校において、第51回全国消防救助技術大会が開催されました。栃木県の代表として、基礎訓練の「はしご登はん」に尾崎副士長、連携訓練の「ロープ応用登はん」に大垣・鶴見各士長が出場し、見事入賞を果たしました。

全国の消防本部から地方大会を突破した選手が集結し、「はしご登はん」では52名、「ロープ応用登はん」では47チームがしのぎを削りあいました。

この熱い訓練で培った経験・技術・精神力を、今後の現場活動で大いに発揮し、住民の皆さまの期待に応えられるようこれからも頑張っていきます。応援ありがとうございました。



中学生議会を開催しました

8月18日に市役所議場で、中学生議会を開催しました。市内の中学校と義務教育学校から各4名、計16名の中学生議員が各校を代表して、市長をはじめとする市執行部に対し質問等を行いました。

各校から提出された質問等は、学校生活に関連することから地震対策、市の医療や高齢化対策、地域の活性化に関する内容まで、幅広い内容でした。

中学生議員からの意見は、今後の市政運営の参考としていきます。



公民館講座「ザ・ヒーローズ」

8月20日、旧吉田西小学校校庭にて、南河内東公民館まちづくり入門講座「ザ・ヒーローズ」を開催しました。市内小学生とその保護者や祖父母約20名が参加し、下野市消防団第二分団、第三分団総勢40名の団員と安全安心課の協力により、消防についての理解と知識を深めました。

参加者は消火栓についての説明を受け、消防ポンプ車6台を使用しての放水実演を見学後、児童は子ども用防火服を着用し、本格的な放水や土のう積み体験しました。



食品添加物について考える

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

食品添加物について、多くの方が「体に悪い」というイメージを持っていますが、食品添加物は本当に危険なものなのでしょうか。ここでは、食品添加物の安全性や役割について考えてみましょう。



1. 食品添加物とは？

食品添加物は、保存料、甘味料、着色料、香料など、食品の製造過程や食品の加工・保存の目的で使用されるものです。厚生労働省は、食品添加物の安全性を確保するために、食品安全委員会の意見を聴き、その食品添加物が人の健康を損なうおそれのない場合に限って使用を認めています。さらに、使用が認められた食品添加物についても、国民1人あたりの摂取量を調査するなど、継続的な安全性の確保に努めています。また、食品添加物は食品中の微生物の繁殖を抑えることにより、食中毒のリスクを減らす役割も果たしています⁽¹⁾。

①食品添加物の分類

日本では、食品添加物は表1に示すように4つに分類されます。「指定添加物」は、厚生労働大臣が安全性と有効性を確認して指定したものです。「既存添加物」は、長年使用されてきた天然添加物として品目が決められています。今後、新たに使用される食品添加物は、天然・合成の区別なく、食品安全委員会による安全性評価を受け、「指定添加物」として厚生労働大臣の指定を受けます⁽¹⁾。

■表1 食品添加物の種類 (令和4年10月26日現在)

指定添加物 474品目	安全性を評価した上で、厚生労働大臣が指定したもの (ソルビン酸、キシリトールなど)
既存添加物 357品目	平成7年の法改正の際に、我が国において既に使用され、長い食経験があるものについて、例外的に指定を受けることなく使用・販売などが認められたもの (クチナシ色素、タンニンなど)
天然香料	動植物から得られる天然物質で、食品に香りを付ける目的で使用されているもの (バニラ香料、カニ香料など)
一般飲食物添加物	一般に飲食に供されているもので、添加物として使用されるもの (イチゴジュース、寒天など)



②食品添加物の安全性

食品添加物の安全性評価は、リスク評価機関である食品安全委員会が行います。具体的には、動物を用いた毒性試験結果などの科学的なデータに基づき、食品添加物ごとに「一日摂取許容量」(ADI)^{※1}が設定されます。この結果は、厚生労働省の薬事・食品衛生審議会でも審議され、食品ごとの使用量や使用基準などが設定されます。ADIは、ラットやマウスなどの動物実験で、食品安全委員会や国際的な機関が無害と認められた量の通常100分の1の量を、毎日食べ続けても安全な量として設定しますが、実際にはこの量よりずっと少なくなるように法律で使用基準が決められています。このように、食品添加物の安全性はすべて科学的な根拠に基づいて評価され、リスク管理されています⁽¹⁾。

※1 1人がある物質を毎日生涯にわたって摂取し続けても、現在の科学的知見からみて健康への悪影響がないと推定される1日あたりの摂取量。

2. 「無添加」「〇〇不使用」について

「無添加」「〇〇不使用」という表示の食品を見かけますが、これらの表示には行政で定められたルールがありませんでした。例えば「保存料不使用」と表示されていても、他の食品添加物で代替している場合があります。そこで、消費者庁は、令和4年3月30日に「食品添加物の不使用表示に関するガイドライン」⁽²⁾を策定しました。これにより、「何を添加していないのか不明確な表示」「無添加あるいは不使用を健康や安全の用語と関連付ける表示」「無添加や不使用の文字などが過度に強調されている表示」などに規制が入るようになりました。

3. 食品添加物に含まれるリンについて

リンは、骨や歯、細胞膜の形成に必要なミネラルであり、エネルギーの生成にも使用されます。しかし、腎臓の機能が低下すると、体内のリンが過剰に増加し、血管の石灰化（動脈硬化）が引き起こされます。肉や魚などの食品に含まれるリンは主に有機リンであり、体内への吸収率は約60%です。一方、食品添加物に含まれるリンは無機リンであり、ほぼ100%吸収されるとされています。日本人の食事摂取基準2020年版では、18歳以上のリン摂取量は、男性は1日あたり1,000mg、女性は800mgが目安とされています。また、リンの耐容上限量^{※2}は1日あたり3,000mgです。令和元年の国民健康・栄養調査によると、日本人のリン摂取量は1日あたり1,000mg前後であり、食品添加物由来のリン摂取量は1日あたり50~60mg程度と推測されています⁽³⁾。したがって、通常の食生活では食品添加物由来のリンによる過剰摂取は考えにくいですが、慢性腎臓病の患者さんと腎機能低下のリスク（糖尿病や高血圧など）のある方は、インスタント食品や清涼飲料水など、食品添加物の多い加工食品を極力控えることが望ましいでしょう。

※2 ほとんどすべての人に健康上悪影響を及ぼす危険がない栄養素の1日あたりの最大摂取量。



おわりに

新聞やテレビなどマスコミの情報は、報道機関が取材した情報や、第三者から提供された情報に基づいており、その信頼性は、情報源や報道機関の信頼性に依存します。「〇〇が危ない!」というインパクトを重視した情報に対して、国民1人ひとりが冷静に、「何で?」「科学的根拠はあるのか」と考え、信頼できる情報源からの情報を収集し、複数の意見を比較検討することが大切です。



トピックス

7月14日、世界保健機関（WHO）の専門機関である国際がん研究機関は、人工甘味料のアスパルテームについて「発がん性の可能性がある」と見解を示しました。アスパルテームは各国で食品添加物として、ガム、アイスクリーム、ヨーグルト、低カロリーの清涼飲料水など、様々な食品で広く使用されています。一方、WHOと食糧農業機関による専門家会議では、アスパルテームの1日あたりの許容摂取量を従来通り体重1kgあたり40mgとしています。WHOの担当者は、「製品の摂取が自動的に健康への影響につながることを示すものではない」とし、企業や消費者に冷静な対応を求めています。

【文献】

- (1) 厚生労働省. 食品添加物. (2023年7月閲覧)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuten/index.html
- (2) 消費者庁. 食品添加物の不使用表示に関するガイドライン. (2023年7月閲覧)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/food_labeling_act/assets/food_labeling_cms201_220330_25.pdf
- (3) 日本透析医会雑誌 30 (3), 512-518, 2015

■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。

■宛て先 総合政策課

☎(32)8606

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp



ヘルスイنفォメーション

Health Information

お知らせ

■ 小山地区医師会下野支部市民公開講座

- 日時 11月19日(日)
午前10時～11時30分(終了予定)
- 場所 市役所3階303・304会議室
- 定員 先着100名(どなたでも参加できます)
- 講師
小山地区医師会 健康スポーツ医学担当理事
薬師寺運動器クリニック院長 伊澤一彦 先生
- 演題 健やかな長寿は運動器から
～フレイルの前にロコモの予防を～
- 参加費 無料
- 申込方法 電話、メール、FAX
※参加者の住所・氏名・年齢・連絡先(電話番号)が必要です。
申込書は市ホームページからダウンロードしてください。
- その他 しもつけ健康マイレージの対象事業です。ポイントカードをお持ちの方は当日お持ちください。
- 申し込み・問い合わせ先
健康増進課 ☎(32)8905 ☎(32)8604
✉kenkouzoushin@city.shimotsuke.lg.jp

■ フッ素塗布・歯の健康相談

- 日時 10月22日(日) 午前9時～正午
(受付 午前9時～11時30分)
- 場所 ゆうゆう館
- 対象者 年少児、年中児、年長児、
小・義務教育学校1・2年生
- 定員 300名(予約制)
- 内容
フッ素塗布、ブラッシング指導、歯の健康相談(虫歯の有無の確認は行いません)
- 参加費 無料
- 申込方法
しもつけオンラインサービス(対象児には、所属園・学校を通じて通知します)
- その他
市外の園・学校に在籍している方は、市ホームページをご覧ください。

■ HPVワクチン接種費用助成

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

■対象者

- 次の①～④すべてを満たす方
- ①令和4年4月1日に下野市に住所があった方
 - ②平成9年～16年度生まれの女子
 - ③高校1年生相当の年度の3月31日までに、2価または4価HPVワクチンの接種を3回完了していない方
 - ④高校2年生相当の年度の4月1日から令和4年3月31日までに、自己負担で2価または4価HPVワクチンの接種を受けた方

■ 10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬を使用する際は、用法・用量や服用時間を正しく守りましょう。

■お薬手帳を持ちましょう

お薬手帳とは、自分が使っているすべての薬を記録するための手帳です。お薬手帳はひとつにまとめておき、医療機関や薬局を利用するときには必ず持っていきましょう。

■かかりつけ薬剤師・薬局を持ちましょう

複数の医療機関から処方箋をもらった場合でも、自分で選んだ1か所の薬局に処方箋を持っていくことで、薬の飲み合わせや重複を確認してもらえます。また、残ってしまった薬や飲みにくい薬について相談することで飲み忘れや飲み残しを防ぐことができ、在宅での療養が必要となったときも自宅で薬の管理や説明を受けることができます。

■問い合わせ先

県保健福祉部薬務課 ☎028(623)3120

年に一度、がん検診を受けましょう

10月は、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間です。

がんにかかる人が増えています

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

がん検診の受診率

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

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

■検診受診率の目標値

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

がんは早期発見・治療を！

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

まだ検診を受診していない方は、自身の健康と家族のために、ぜひ受診への第一歩を踏み出してみてください。

12月からの集団検診受付開始

12月以降に実施する集団検診の、電話・窓口での申し込み受付を開始します。検診日程は、広報しもつけ4月号22ページをご参照ください。

■申込期間

10月2日(月) 午前8時30分～
 ※インターネット申し込みは24時間受け付けます。5月下旬に送付した受診券のIDとパスワードでご予約ください。

しもつけサイズ

問3

①県央浄化センター施設公開DAYで会える下水道のマスコミキャラクターは？
 ②ゲッススイ君
 ③スイスイ君

教室

薬物依存症 家族の集い

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

初めて参加する方は、職員による事前面談があります。

■日時 11月2日(木)

午後1時30分～3時

■場所 県庁小山庁舎本館
 (小山市犬塚3-1-1)

■申し込み・問い合わせ先

県南健康福祉センター
 生活衛生課 ☎(22)6119
 (平日の午前9時～午後5時)

フレッシュママ・パパ教室(両親学級：栄養編)

出産を控えたご両親が、安心して出産を迎えられるように実施しています。ママ・パパ、どちらかだけの参加も可能です。運動編との重複参加はできません。

■日時 10月26日(木)

午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者

妊娠中の方とご家族

■定員 先着15組(予約制)

■内容

産後の生活について、抱っこの仕方、妊娠中の食生活、保育施設の紹介、子育てセンターつくしの見学会

■服装・持ち物

母子健康手帳、ママと赤ちゃんのスマイル親子プラン、スリッパ、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)

■申込期限

10月24日(火)

～基本的な感染対策を継続し、自分を、周りの人を、そして医療を守りましょう～



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

■ 高血圧予防教室

好評につき会場追加！ より参加しやすくなりました。おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 11月29日(水)
午前9時15分～午後0時30分

■場所
薬師寺コミュニティセンター

■対象者 下野市国民健康保険加入の40～74歳の市民の方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(予約制)

■参加費 無料

■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
- ※減塩おかずの試食ができます。

■持ち物

運動できる服装、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)、上履き

■申込方法

申込フォーム、電話、窓口

■申込期限 11月27日(月)



申込フォーム

相 談

■ 心の健康相談

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ませんか？

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

■日時
10月24日(火) 午前10時～正午

■場所 市役所

■相談員 精神科医

■申込期限 10月17日(火)

※相談日以外も随時、保健師が相談をお受けしています。

■ 子育て巡回相談

子育てに関する様々な悩みや心配ごとの相談を、心理士や保育士がお受けします。

■日時
10月23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)
※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(キャッシュレス決済のみ可)がかかります。

■相談員

公認心理師・看護師・保育士

■ 個別栄養相談

妊娠期から子育て期の方を対象に、妊娠中の食事、離乳食、幼児食について個別に相談に応じます。

■日時

10月12日(木)・26日(木)、11月9日(木)・16日(木)
①午前9時30分～ ②午前10時30分～
③午後1時30分～ ④午後2時30分～
※12月以降も月2日実施予定です。

■場所 市役所

■相談員 管理栄養士、保健師

■申込方法 電話、窓口

■申込期限 各相談日の3日前

■ 育児・母乳・栄養相談

お子さまの成長・発達や、授乳、離乳食に関する相談をお受けします。

■日時

10月30日(月) 午前9時30分～11時
※30分刻みでの予約制です。

■場所 ゆうゆう館

■相談員

保健師、助産師、管理栄養士

■持ち物

母子健康手帳、案内状(乳幼児健診でもらった方)

■申込期限 10月26日(木)

◆◆ 令和5年新型コロナワクチン秋開始接種のご案内 ◆◆

■問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

※この情報は、9月11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。

- 令和5年秋開始接種における対象者は、初回接種を完了し、前回接種から3か月経過した生後6か月以上のすべての方です。
- 令和5年秋開始接種の使用ワクチンは、オミクロンXBB.1.5対応1価ワクチン(ファイザー社、モデルナ社)となります。
- 接種券は、令和5年春開始接種を受けた方に郵送しています。未使用の接種券をお持ちの方には郵送しませんので、お手元の接種券をお使いください。接種券を破損、紛失した方は、健康増進課にお問い合わせください。
- 65歳以上の方、基礎疾患をお持ちの方以外には、公的関与(努力義務・接種勧奨)は適用されません。副反応とワクチンの効果の双方をよく理解したうえで、接種するかご検討ください。
- オミクロンXBB.1.5対応1価ワクチンのリーフレット及び説明書については、市ホームページをご覧ください。(🌐 <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/1069/info-0000007980-3.html>)



個別接種の予約

個別接種の接種開始日や予約日は、医療機関によって異なります。各医療機関へ直接お問い合わせください。なお、使用するワクチンは原則ファイザー社製となりますが、ワクチン供給の状況により変更となる場合があります。

初診でも予約可能

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
●木村クリニック	(44)8211	●すずき内科・循環器科	窓口受付
●島田クリニック	(53)8000	●大柳内科・眼科	(51)2400
●都丸整形外科	(52)1010	小金井中央病院	(44)7000
●自治医大ステーション・ブレインクリニック	(37)8721	○新島内科クリニック	(53)8820

※「●」は12～17歳予約可。「○」は高校生以上予約可。

かかりつけの方のみ予約可能

医療機関名
●しもつけ痛みのクリニック
●あんずの森クリニック
○角田内科医院
●海老原医院
大栗内科
●ふじたクリニック

集団接種の予約

日時

月	日	曜日	接種時間	予約開始日
10	21	(土)	午後1時30分～ 午後5時30分	10月10日(火) 午前9時30分～
11	4	(土)	午後1時30分～ 午後5時30分	10月24日(火) 午前9時30分～
	12	(日)	午前9時30分～ 午後1時30分	10月31日(火) 午前9時30分～
	18	(土)	午後1時30分～ 午後5時30分	11月7日(火) 午前9時30分～
	26	(日)	午前9時30分～ 午後1時30分	

■場所 きらら館(下古山1220)

■対象者 12歳以上の方

■使用ワクチン

モデルナ社XBB.1.5対応ワクチン

■予約受付

・新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎028(614)7210

(午前9時30分～午後7時)

※土日・祝日も受付。

・新型コロナウイルスワクチン接種予約専用サイト(24時間毎日受付)

※予約開始日のみ午前9時30分から受付。

・9月20日以降は、初回接種についてもオミクロンXBB.1.5対応ワクチンを使用します。初回接種を希望する方は健康増進課へお問い合わせください。

・乳幼児(生後6か月～4歳)・小児(5～11歳)接種についても、秋開始接種にて追加接種することができます。詳細は市ホームページをご覧ください。

Let's SPORTS

問い合わせ先

 スポーツ振興課
 ☎(32)8920

大松山運動公園陸上競技場 改修工事

大松山運動公園陸上競技場は、公式の競技会を開催するために4種公認の認定を受けています。この認定が満了を迎えるにあたり、公認継続に必要な改修工事及び認定審査を実施します。

下記の期間は陸上競技場が利用できなくなりますので、ご理解ご協力をお願いします。

■利用不可期間 11月1日(水)～令和6年1月31日(水)

※工事の進捗や天候などにより期間が前後することがあります。

南河内東体育館 改修工事

南河内東体育館の経年劣化に伴う屋根等改修工事を実施します。

下記の期間は体育館が利用できなくなりますので、ご理解ご協力をお願いします。

■利用不可期間

12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

※工事の進捗や天候などにより、期間が前後することがあります。

第10回下野市 障がい者スポーツ交流会

■日時 11月4日(土)
午前9時30分～11時30分
(受付 午前9時～)

■場所 石橋体育センター

■対象者 ①または②に該当する市在住・在勤の方

①身体障がいのある方、または身体障害者手帳の交付を受けた方

②知的障がいのある方、または療育手帳の交付を受けた方、あるいはその取得の対象に準じる障がいのある方*

※知的障がい(児)者福祉施設・特別支援学校・特別支援学級等にかつて在籍していたか、現在も在籍している方。

■定員 25名

■種目

ボッチャ、卓球バレーボール

■申し込み・問い合わせ先

スポーツ振興課

☎(32)8920 FAX(32)8611

✉sports@city.shimotsuke.lg.jp

第18回下野市親善テニス大会 参加者募集

■日時 11月5日(日)
午前8時30分集合
(雨天時は翌週に延期)

■場所 国分寺運動公園テニスコート(砂入り人工芝コート6面)

■対象者 原則として市内のテニスコートで活動している方

■種目 ダブルス団体戦
※個人申し込みで当日グループ分けします。

■参加費 1,000円(当日徴収)

■申込方法 協会ホームページに掲載の参加申込書を使用し、メールで申し込み

※10月23日(月)協会ホームページに掲載の参加者名簿を確認してください。

■申込期間 10月9日(月・祝)～22日(日) 午後5時

■申し込み・問い合わせ先

下野市テニス協会 佐藤

✉info@shimotsuketennis.com

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



後期市民卓球教室 参加者募集

■日時(全5回・毎週土曜日)
11月4日～12月9日
午前9時30分～正午
(11月18日は休講)

■場所 南河内体育センター

■対象者 市在住・在勤または市登録クラブに所属する小学3年生以上で、できるだけ全日程に参加可能な方

■定員 全クラス合計24名
※申し込み多数の場合は抽選。

■種目 硬式またはラージ(それぞれ初心者、初級、中級の計6クラス)

■参加費 2,000円(当日領収)

■申込方法

スポーツ交流館、南河内体育センター、国分寺B&G海洋センターの窓口(電話不可)

■申込期間

10月2日(月)～20日(金)

※キャンセルは同日午後5時まで。

■問い合わせ先

下野市スポーツ協会卓球部
藤井

☎090(3064)5988
(午後7時～9時)



グリムの里スポーツクラブ 参加者募集

グリムの里スポーツまつり

子どもから大人まで簡単にできるスポーツ体験スタンプラリーに、家族やグループで参加してみませんか。スタンプラリー達成でお楽しみ抽選会に参加できます！

■日時 10月21日(土)

開会式 午前8時45分

午前9時～正午(11時30分受付終了)

■場所

石橋体育センター、ピクニック広場など

※雨天の場合は石橋体育センターのみ。

■内容

スポーツ体験スタンプラリー、グラウンドゴルフ交流大会、ソフトテニス交流大会

■持ち物 体育館シューズ(スポーツ体験スタンプラリーに参加する方のみ)

■申込方法

スポーツ体験スタンプラリー 当日受付

※交流大会は会員のみ参加可。

健康ハイキング

観音沼の紅葉と周囲の山々とはがマッチした美しい自然を楽しみましょう。

■日時 10月28日(土)

午前5時45分集合、午前6時出発

午後6時帰着予定(大松山運動公園駐車場)

■行先 福島県「観音沼森林公園」周辺

■対象者 市在住で、多少の高低差がある遊歩道5km程度を歩ける方

■定員 先着20名

■参加費(保険代を含む) 一般4,000円 会員3,500円

■服装・持ち物 ハイキングに適した服装、シューズ、雨具、昼食、飲み物など

■申込方法 スポーツ交流館窓口で申込書に参加費を添えて申し込み(電話申し込み不可)

■申込期間 10月11日(水) 午前9時～

■共通事項

■申し込み・問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ(大松山スポーツ交流館内)

☎(52)1182(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)

元気ワイワイ南河内 参加者募集

体幹トレーニング教室

アスリートの基本は正しい姿勢です。特に身体の軸を知ることが大切です。この機会に体験しませんか？

■日時(全3回・土曜日)

11月4日・11日・18日 午後1時～3時

■場所 南河内体育センター(西側半面)

■対象者・定員 小学生以上 40名

■参加費 100円(保険代として当日徴収)

■体力・運動能力調査

■日時 11月12日(日)

午前9時～正午(午前11時受付終了)

■場所 南河内体育センター

■対象者 市在住の満20歳～79歳(4月1日時点)

■調査(テスト)項目(無理のない範囲で挑戦できます)

成年(20歳～64歳) 握力・長座前屈・上体起こし・反復飛び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

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

■共通

■持ち物

運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

■申込方法 電話または当日受付

■申込期間 10月2日(月) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内 ☎(48)5401

夢くらぶ国分寺 体力・運動能力調査

あなたの健康バロメーターとなる体力と運動能力を体感して、これからの健康生活に活用してみませんか？

■日時 10月29日(日) 午前9時～正午

■場所 国分寺B&G海洋センター

■対象者 市在住・在勤の20歳～79歳

■調査(テスト)項目

成年(20歳～64歳)

握力・長座前屈・上体起こし・反復横跳び・立ち幅跳び・20mシャトルラン

高齢者(65歳～79歳)

握力・長座前屈・上体起こし・開眼片足立ち・10m障害物歩行・6分間歩行

■参加費 無料

■服装・持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物

■申込方法 電話または当日受付

■申込期間 10月17日(火)～

■注意事項 体力に自信のない方、医師から運動を止められている方は参加をご遠慮願います。また、当日会場で行う日常生活活動テストの結果によっては、調査を受けられないことがあります。

■申し込み・問い合わせ先

夢くらぶ国分寺 増山裕子 ☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前8時30分～午後5時15分)



■問い合わせ先 ■ 環境課 ☎(32) 8898

おいしく楽しく食べきろう！ 10月は「食品ロス削減月間」

食べ物を無駄にするのはもったいない。食品ロスを減らすために、1人ひとりができることから始めましょう。

家でできる食品ロス削減

買い物では…

- 安いからといって買いすぎないように注意しよう！
- 買い物前に冷蔵庫をチェックしよう！

食品の保存では…

- 冷蔵庫を整理しよう！

調理するときは…

- 食べきれ的分だけ作ろう！
- 残った料理はリメイクしよう！



国分寺釈迦堂霊園墓地の使用者募集

天平の丘公園内にある国分寺釈迦堂霊園墓地の使用者を募集します。申し込みの際は、環境課までお問い合わせください。国分寺釈迦堂霊園墓地以外の市営墓地は、随時申し込みを受け付けています。

国分寺釈迦堂霊園墓地

■所在地 国分寺993-2

■墓地数 2基

※申し込み多数の場合は抽選。

■カロート設置 有り

■使用料 30万円

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

■管理料 850円(年間)

※共用施設の除草など、墓地を管理するための費用です。

■申込資格

- 次のすべてに該当する方
- 本市に引き続き3年以上住所を有する方
 - 同一世帯に市営墓地の許可を受けている人がいない方

■必要なもの

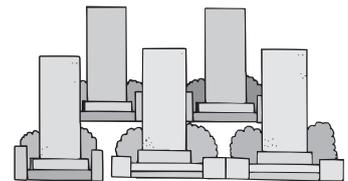
申込者の本人の住民票(世帯主・続柄・本籍記載のもの)
※使用区画確定後の申請手続きの際に必要となります。

■申込方法

電話または環境課窓口

■申込期間

10月3日(火)～11月7日(火)



指定ごみ袋制度導入に関する市民説明会

市では、小山市・野木町と連携し、小山広域保健衛生組合でごみ処理を行っています。

小山広域保健衛生組合と構成市町では、将来的な環境負荷の軽減や頻発する自然災害への備えとしてごみの減量化をすすめており、今回多くの自治体で導入されている指定ごみ袋制度の導入を検討しています。

制度についての説明会を行いますので、ご参加ください。

■日時・場所

地区	日時	会場
国分寺	10月13日(金) 午後7時～9時	コミュニティセンター友愛館
	10月18日(水) 午後7時～9時	国分寺公民館
	10月23日(月) 午後7時～9時	聖武館
石橋	10月31日(火) 午後7時～9時	細谷小学校
	11月2日(木) 午後7時～9時	スポーツ交流館
	11月8日(水) 午後7時～9時	グリムの館
南河内	11月10日(金) 午後7時～9時	南河内東公民館
	11月15日(水) 午後7時～9時	南河内公民館
	10月21日(土) 午前10時～正午	グリーントウン コミュニティセンター

令和4年度のごみ収集量

ごみ減量への取組にご協力いただき、誠にありがとうございます。

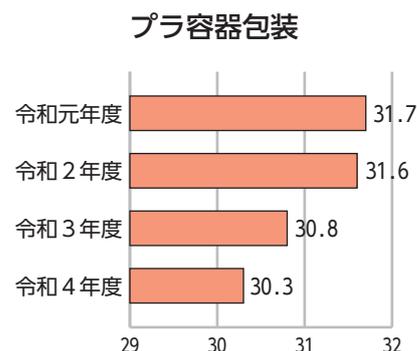
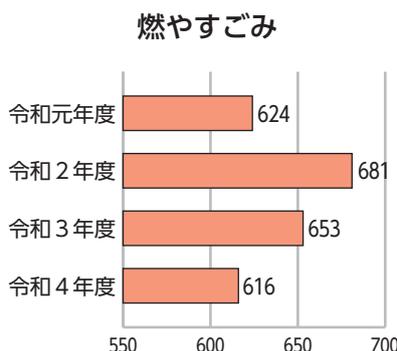
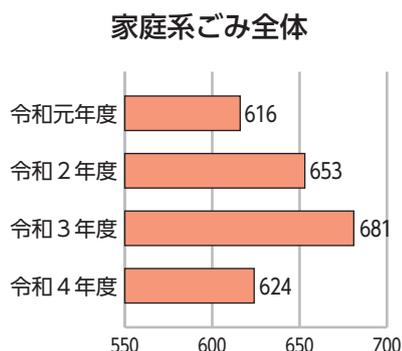
令和4年度に市で収集した市内の家庭系ごみの総量は、前年度から871トン(6%)減の13,421トンとなりました。市民1日1人あたりのごみの量に換算すると624g、前年度と比べると57gの減量となり、ごみ処理の経費に換算すると、市民1人あたり14,100円でした。

ごみの減量にさらなるご協力を！

ごみを減量するために、日々の暮らしの中でのさらなるご協力をお願いします。

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

■ごみ(事業系除く)の1人あたり排出量(単位：g/人/日)



※令和4年度の燃やすごみの減少は、クリーンパーク茂原の火災によるものとみられます。

燃やすごみを出す際の注意点

肌着や下着

出す際に気になるようであれば、細かく裁断してください。紙袋などで目隠しして出すと、分別状況が確認できず回収されない場合があります。

中綿・ダウン入りの衣類

衣類として再資源化できないため、燃やすごみとして出してください。

※ごみステーションからの廃棄物の持ち出しは犯罪です。

不用品リサイクル情報

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

〈譲りたい〉

犬のケージ、車いす、プリンターインクカートリッジ(EPSON EP-805A用 数色あり)、PCデスク

〈譲ってほしい〉

電子ピアノ、自転車、ノートPC、PC(Win10以上)、男子用ランドセル、南河内第二中男子制服(上下)、生垣用バリカン、電動シニアカー

令和6年^{はたち}二十歳のつどい

開催概要

輝かしい令和6年の新春、晴れて二十歳という人生の節目を迎える皆さまの門出を祝福するため、二十歳のつどいを挙ります。

■日時

令和6年1月7日(日) 午前10時～

■場所

国分寺公民館(国分寺地区)

石橋公民館(石橋地区)

南河内公民館(南河内地区)

■対象者

平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方

■案内状の発送

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



実行委員募集

毎年、成人者が実行委員として活躍しています。令和6年二十歳のつどい実行委員を募集します。

■対象者

令和6年二十歳のつどいに出席する方

■募集人数

国分寺・石橋・南河内の各地区6名程度

■内容 式典における開式・閉式のことば、司会進行、謝辞、宣誓

■申込方法 メールまたは二次元コード

■申込期限 10月18日(水)

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

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習文化課

✉syougaigakusyuuunka@city.shimotsuke.lg.jp



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)

11月2日(木)・16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)

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122

パソコン講座「年賀状の作成講座」

パソコンでイラストや写真入りの素敵な年賀状や往復はがきを作成する方法を学びましょう。

■日時(全5回)

11月30日(木)、12月1日(金)・2日(土)・5日(火)・6日(水)

午前9時30分～11時30分

■場所

南河内公民館

■対象者

キーボード入力ができる方

■定員

先着10名

■講師

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

■テキスト

「はやわざで筆ぐるめ 年賀状2023」

■参加費

2,000円(テキスト代込み)

■持ち物 パソコン(Windows10または11)

■申込方法 南河内公民館で費用を添えて申し込み(講座で使用予定のパソコンをお持ちください)

■申込期間

11月15日(水)・16日(木)

午前9時～正午

■申し込み・問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122



公民館講座「メンズクッキング」 ～男性だけの料理教室～

生涯の趣味となり、食生活を豊かにする料理にチャレンジしませんか。おいしくて、健康によい料理の基本が学べます。

■日時

- ①12月9日(土) 中華
 - ②12月23日(土) 洋食
 - ③1月13日(土) 和食
- 午前9時30分～正午

■場所 国分寺公民館

■対象者 男性の方

■定員 12名

■受講料(材料代)
3,000円(初回集金)

■持ち物 エプロン・三角巾

■申込方法 二次元コード

■申込期限

11月24日(金)

■問い合わせ先

国分寺公民館

☎(40)5563



オータムコンサート ～クラシックからTV・映画音楽まで楽しくお届け！～

NHK交響楽団のメンバーによるコンサートです。

■日時 10月22日(日)

午後2時開演

■場所

グリムの館多目的ホール

■出演者

梶川真歩(フルート)、坪池泉美(オーボエ)、森田昌弘(ヴァイオリン)、御法川雄矢(ヴィオラ)、宮坂拓志(チェロ)、本間達朗(コントラバス)

■演奏曲 映画『ウエストサイドストーリー』よりスペシャルセレクション、2013年NHK大河ドラマ『八重の桜』よりメインテーマ、歌劇『フィガロの結婚』より「もし踊りをなさりたいれば」他

■前売券

一般 2,000円

小学生～高校生 1,500円

※未就学児の入場はできません。

■前売券販売所

グリムの館、市内各公民館、チケットぴあ(Pコード249-861)



■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180

🌐<https://www.grimm-no.net/>

第13回グリムの森イルミネーション

■点灯期間

11月26日(日)～令和6年1月3日(水)

※1月2日を除く火曜日は点灯しません。

■イベント情報

11月27日(月) オープニングセレモニー

12月3日(日) みんなのつどい

12月10日(日) 軽音楽のつどい

12月17日(日) クリスマスコンサート

12月24日(日) こどもクリスマスのつどい

令和6年1月3日(水) クローズセレモニー

■ボランティア募集

グリムの森イルミネーションは、ボランティアで飾り付けをしています。私たちと一緒に飾り付けをしてみませんか。興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

■問い合わせ先

下野市ウィンター活性化推進協議会 海老原

☎080(1207)0878

✉daikokuji-kabu@cc9.ne.jp

下野市文化協会加盟団体の作品展示

■押し花アート展

会員一同の円熟した押し花アートをご覧ください。

■日時

9月30日(土)～10月5日(木)

午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)

■問い合わせ先

押し花アート逸子 海老原

☎090(1058)6420

■彩友会絵画展

油彩、水彩などの絵画をご覧ください。

■日時

9月30日(土)～10月6日(金)

午前9時～午後5時(最終日は午後4時まで)

■問い合わせ先

彩友会 古島 ☎(44)1526

■共通事項

■場所 市役所1階市民ロビー

しもつけ 市民芸術文化祭 2023

入場無料

2023 10.14(土) ▶ 11.19(日)

開会式

日時／10月14日(土)
9:30～(開場 9:00)
会場／国分寺公民館 大ホール
★歌の祭典 10:00～

エンディングイベント

グリム♪ミュージックフェア
日時／11月18日(土) (開場 10:30)
会場／グリムの館 多目的ホール
★マリンバとハーブの小さな音楽会
11:00～
★市民オーケストラ・コーラス等発表
12:15～
★閉会式 16:30～(予定)

プロフィール



澤田 奏恵 (さわだ かなえ)
栃木県宇都宮市出身、栃木市在住。
桐朋学園大学音楽学部打楽器科卒業、同研究科修了。
打楽器、マリンバ、打楽器アンサンブルを佐野恭一、安江佐和子、安倍圭子、久保昌一、故 佐藤英彦、平子久江、室内楽を齋木隆の各氏に師事。
桐朋学園芸術短期大学演奏員を経て、現在はMCFオーケストラとちぎメンバ。澤田奏恵打楽器教室主宰。(株)オオノ楽器栃木店マリンバ講師。



澤田 奏恵



高久 美穂

高久 美穂 (たかく みほ)

3歳よりピアノ、13歳よりハーブを始める。東京音楽大学卒業、東京音楽大学大学院科目等履修生修了。
ハーブ新人デビューコンサート、イギリス館にてジョイントリサイタルに出演。
これまでに篠崎史子、山崎祐介、室内楽を島崎説子の各氏に師事。
現在、栃木県内外において演奏活動を行う他、後進の指導にあっている。



国分寺公民館《大ホール》

下野市小金井1127

開会式 10月14日(土) 9:30～

歌の祭典 (歌謡)

10月14日(土) 10:00～

音楽の祭典 (ロック、フォーク)

10月15日(日) 12:00～

芸能の祭典 I

(民話語り、民謡、舞踊)

11月11日(土) 10:30～(10:00開場)

芸能の祭典 II

(詩吟、ダンス、邦楽、洋楽、郷土芸能等)

11月12日(日) 10:00～(9:30開場)



南河内体育センター

下野市仁良川1141

市民の作品展

10月28日(土) 10:00～16:00

29日(日) 10:00～15:00

同時開催 書道展

市内小学校4年生絵画展

テーマ「将来の私、将来の下野市」

下野市理科研究展覧会

天平の桜歌会短歌俳句大会

(市内児童生徒) 入賞作品展

※会場内スリッパは数に限りがございますので、ご持参ください。



グリムの館《多目的ホール》

下野市下古山747

グリム♪ミュージックフェア

11月18日(土) 11:00～



下野市役所《1階ロビー》

下野市笹原26

茶華道展

11月18日(土) 10:00～16:00

19日(日) 10:00～16:00

茶席は、両日とも15:00まで

主催
問い合わせ

しもつけ市民芸術文化祭実行委員会
下野市笹原26(生涯学習文化課内) ☎0285-32-8919

共催

下野市・下野市教育委員会・
下野市文化協会・(一財)グリムの里いしばし

文化活動及びスポーツ活動における表彰制度

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

■対象者 令和5年中に開催される大会・展覧会など(年末までに結果が出るものも含む)で、下表の基準を満たす方

■申請方法 表彰候補者推薦(申出)書(市ホームページからダウンロード)を担当課に提出

小中義務教育学校の児童生徒 学校長推薦

一般の方(高校・大学を含む) 推薦または申し出

■提出期限 10月31日(火)

※締切日以降の大会などについては随時受付。

■表彰式

市長表彰・教育委員会表彰 令和6年1月

スポーツ協会会長表彰 令和6年4月以降

福祉事務所長表彰 令和6年2月以降



■申請・問い合わせ先

市長表彰

総合政策課 ☎(32)8886

教育委員会表彰・スポーツ協会会長表彰

- ・教育功労者
- ・文化活動、スポーツ活動(小・中・義務教育学校の児童生徒)
- 教育総務課 ☎(32)8917
- ・文化活動(高校・大学を含む一般)
- 生涯学習文化課 ☎(32)8919
- ・スポーツ活動(高校・大学を含む一般)
- スポーツ振興課 ☎(32)8920

福祉事務所長表彰

社会福祉課 ☎(32)8899

区分	表彰の基準	区分	表彰の基準
市長表彰(市民賞)	文化活動 国の行政機関が主催、共催または後援するもので、評価が定着している全国規模以上の展覧会やコンクール等において、最高位またはこれに準ずる成績を収めた市内に在住、在学、在勤する方	文化活動	下記の大会等において、いずれかの成績を収めた市内に在住するもしくは市内の小・中・義務教育学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小・中・義務教育学校の児童生徒(市外の学校へ通学する方も含む)】 ・県大会や県コンクール 最優秀の成績 ・県、県教育委員会主催の作品応募 最優秀の成績
	スポーツ活動 下記に規定する全国規模以上の各種競技会(県主催の予選会等を経て県を代表して出場する国内大会)において、いずれかの成績を収めた市内に在住、在学、在勤する方 ・国民体育大会 ・(公財)日本スポーツ協会加盟の中央競技団体が主催する大会 ・(公財)日本中学校体育連盟が主催する大会 ・(公財)全国高等学校体育連盟が主催する大会 ・(公財)日本高等学校野球連盟が主催する大会 ・日本選手権大会 ・全日本学生選手権大会 ・(公財)日本パラスポーツ協会が認めた障がい者スポーツ全国大会 ・国際大会(アジア大会等の地域大会を含む) 出場 3位以上		・県代表として全国大会等 優秀な成績 ・全国規模以上の大会等 優秀な成績 【一般(高校・大学生を含む)】 全国規模以上の大会等 優秀な成績 ※以上の大会等は、国または県の行政機関が主催、共催または後援するものに限る。 ※市長表彰対象者は除く。
市長表彰(市民栄誉賞)	文化活動 国を代表して参加する世界的な展覧会等において、特に本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学、在勤する方または本市出身の方	スポーツ活動	下記の大会等において、いずれかの成績を収めた市内に在住するもしくは市内の小・中・義務教育学校に在籍する個人または市内に所在する団体 【小・中・義務教育学校の児童生徒(市外の学校へ通学する方も含む)】 栃木県中学校体育連盟実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 【高校生(市外の学校へ通学する方も含む)】 栃木県高等学校体育連盟または栃木県高等学校野球連盟実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 【一般】 栃木県スポーツ協会加盟競技団体実施競技において ・県大会 優勝 ・県大会より上位の大会 優秀な成績 ※市長表彰対象者は除く。
	スポーツ活動 下記に規定する各種競技会(国際大会)において活躍し、本市の名声を高め、広く市民に敬愛されている市内に在住、在学、在勤する方または本市出身の方 ・オリンピック・パラリンピック・デフリンピック 入賞 ・ワールドカップ 入賞 ・世界選手権大会(ジュニア大会を含む) 入賞 ・ユニバーシアード大会 入賞		スポーツ協会の加盟団体代表者から推薦のあった下記の大会に出場し、基準に該当する個人または団体 ・国民体育大会 出場 ・全国大会 出場 ・関東大会 優秀な成績 ・県民スポーツ大会 優勝 ・スポーツ少年団交流大会：県大会(児童) 優勝 ・スポーツ少年団交流大会：県大会より上位の大会(児童) 優秀な成績 ※市長表彰者・教育委員会表彰者は除く。
教育委員会表彰(優秀優良者)	文化活動 教育、文化及びスポーツの振興発展に積極的な活動を続け、その業績または行為が特に顕著であり、教育関係団体の長より推薦された市内に在住する個人または市内に所在する団体	スポーツ協会会長表彰(一般表彰)	
教育委員会表彰(教育功労者)			
福祉事務所長表彰	スポーツ活動・福祉活動 福祉の振興発展に貢献し、その功績が顕著なもの及び模範となる業績または功績があった個人または団体 ・栃木県障がい者スポーツ協会主催による大会 優勝 ・全国健康福祉祭 優勝・最優秀賞 ・地域福祉に貢献し、福祉事務所長が特に認めるもの ※この規定による表彰を受けた者は除く。		

※表彰者は、表彰ごとの基準により、審査会の審議を経て決定します。

そのため、表彰の対象とならない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

障がい福祉瓦版

障害者虐待防止法

■相談・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970



障がい者への虐待は、絶対にしてはいけないことです。虐待は、どこの家庭や施設、会社などでも起こりうる身近な問題です。加害者が虐待とっていない場合や、障がい者本人が長い期間虐待を受けていて、被害を訴えることをあきらめている場合もあります。障がい者への虐待は、社会全体で関心を持ち、予防や早めの対応に努めなければいけません。みんなで協力しながら、だれもが安心して暮らせる社会をつくりましょう。



「障害者虐待防止法」とは

正式には「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」といいます。この法律は、障がい者の尊厳を守り、自立や社会参加の妨げとならないよう、虐待を禁止するとともに、その予防と早期発見のための取り組みなどの支援を定めたものです。

対象となる障がい者

身体障がい、知的障がい、精神障がい（発達障がいを含む）、その他心身の機能の障がいがある方であって、日常生活に相当な制限を受けている状態にある方とされています。障害者手帳の有無は問いません。

3種類の障がい者虐待

養護者による虐待

家族や親族または同居する人などによる虐待

福祉施設従事者による虐待

福祉施設やサービス事業所などの職員による虐待

使用者による虐待

障がい者の雇用主などによる虐待

こんなことが障がい者虐待になります

①身体的虐待

身体に傷や痛みを与える、または正当な理由なく身体を拘束する

<例>

- ・殴る、蹴る、熱湯をかける
- ・熱いものや辛いものを、むりやり食べさせる
- ・部屋に閉じ込める、椅子やベッドに縛り付ける など



②心理的虐待

言葉や態度で精神的な苦痛を与える

<例>

- ・怒鳴る、ののしる、悪口を言う
- ・わざと恥をかかせる
- ・無視をする
- ・差別的な対応をして、尊厳を傷つける など



③性的虐待

無理やり（または、同意とみせかけて）わいせつなことをしたり、させたりする

<例>

- ・性器への接触
- ・わいせつな言葉をかける
- ・性的行為を強要する
- ・わいせつな行為、画像を無理やり見せる など

④放棄・放置（ネグレクト）

介護をしない、必要な医療、福祉サービスを受けさせない

<例>

- ・十分な食事を与えない
- ・入浴や衣服を取り替えさせない
- ・病院を受診させない
- ・学校へ行かせない など



⑤経済的虐待

財産を勝手に処分する、不当に財産上の利益を得る

<例>

- ・生活に必要なお金を本人に渡さない
- ・決められた賃金を支払わない
- ・本人の同意なしに財産や預貯金を処分・運用する など



虐待を未然に防ぐために

障がい者虐待は、障がいに関する理解不足、介護疲れなど、さまざまな要因が重なり起こることがあります。障がい者の介護をする場合、福祉サービスの利用を考えてみてはいかがでしょうか。困ったことがあれば、抱え込まずに当センターまでご相談ください。



市障がい児者相談支援センター
☎・FAX(37)9970

もしかしらと思ったら、迷わず通報を

障害者虐待防止法には、虐待に気づいた方の通報義務も定められています（匿名での通報も受け付けています）。早めの対応や支援は、問題の解決にもつながります。「虐待かも？」と思ったら迷わず、下記窓口まで通報・相談をお願いします。

社会福祉課
☎(32)8900
FAX(32)8601

県障害者権利擁護センター
☎028(623)3139
FAX028(623)3052

令和5年10月から

「福祉まるごと相談窓口」

を開設しました



この窓口では、どこに相談したら良いか分からない福祉に関する困りごとを受けとめ、様々な分野の相談支援機関と連携しながら、課題解決に向けてお手伝いします。

なお、すでにある相談窓口(例えば、認知症や介護保険に関することは高齢福祉課、一般的な健康に関することは健康増進課など)でも、これまでと変わらず相談をお受けします。

<例えば、このようなことでお悩みではありませんか？>

- ◆ひきこもり・不登校に関して相談したいが、相談窓口がどこか分からない。
- ◆家庭内の困りごとの対応を一手に担っており、将来が不安である。
- ◆日々の生活に孤独や孤立を感じており、誰かに話を聞いて欲しい。
- ◆ゴミを出している姿を見かけないなど、近所に気になる方がいる。
- ◆なんとなく家族の言動などに気になるところがある。



上記のほか、福祉に関してお悩みのことがありましたら、ご本人やご家族だけで抱え込まず、まずはお相談ください。相談は無料です。

■主な支援内容

- ◆相談を受けとめ、気持ちや思いに寄り添いながら解決に向けたサポートを行います。
- ◆活用可能な福祉制度をご案内し、適切な相談支援機関におつなぎします。
- ◆各相談支援機関が連携して支援できるよう、必要に応じて関係機関と情報共有し、支援の方向性を検討します。

■相談受付時間

午前8時30分から午後5時15分(土日祝日・年末年始を除く)

※事前に連絡をいただければ、訪問などご要望に沿って相談に応じます。

メールでの相談もお受けします。



予約フォーム

■相談・問い合わせ先

社会福祉課 地域共生グループ(市役所1階9番窓口)

☎(32)7087 ✉syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp

図書館

Library Information

利用案内

10月の図書館カレンダー
(○印は休館日)

石橋図書館 ☎(52)1136

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

国分寺図書館 ☎(44)3399

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

南河内図書館 ☎(48)2395

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

開館時間
午前9時～午後7時

図書館ホームページ
(蔵書検索・予約システム)
PC・スマホからのご利用
<https://www.shimotsuke.library.ne.jp>



石橋図書館

蔵書点検による休館

10月3日(火)～9日(月・祝)
返却はブックポスト(視聴覚資料は不可)
または、国分寺館・南河内館へ

ちいさなおはなし会

10月16日(月) 午前10時30分～

おはなし会

10月21日(土) 午前10時30分～

「3びきのくま」ほか

11月4日(土) 午前10時30分～

「はんぺらひよこ」ほか

ハロウィン工作会

10月22日(日) 午後2時30分～

定員：先着8名 ※要申し込み

雑誌リサイクル

10月26日(木)・28日(土)・29日(日)

提供冊数：1人10冊程度

※マイバッグなどをお持ちください

古典文学講座「万葉集」

第6回「譬喩歌」ほか

10月28日(土) 午前10時～11時35分

新聞コラム書き写しの会

10月30日(月) 午前10時～11時

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

10月14日(土) 午後2時～

「こんとあき」ほか

ハロウィンの図書館探検とぬいぐるみのおとまり会

10月29日(日) 午後2時～

仮装して参加したらプレゼントあり!

※ぬいぐるみのお迎えは10月31日(火)～

対象：小学生以下

定員：先着15名 ※要申し込み

持ち物：ぬいぐるみとぬいぐるみ用ブランケット

美術館学芸員によるアートトーク

11月5日(日) 午後2時～

内容：(1)開館25周年・宇都宮美術館のあゆみと活動 (2)展覧会図録の魅力 (3)企画展『ヨシタケシンスケ展かもしれない』の紹介

定員：先着20名 ※要申し込み

協力：宇都宮美術館 前村文博氏

南河内図書館

プラスワン講座

「文学にみる下野薬師寺」

10月4日(水)・11日(水)・18日(水)

時間：午前10時～11時30分

対象：一般

定員：各回先着25名 ※要申し込み

講師：谷萩昌道氏(下野薬師寺住職)

18日スペシャルゲスト：山中一馬氏
(能楽師・輝け下野エール大使)

紙しばいと読み語り

10月14日(土) 午前10時30分～

「ばんぱかばん」ほか

10月28日(土) 午後2時～

「ハロウィンのかぼちゃ」ほか

赤ちゃんといっしょ「ベビーヨガ」

10月20日(金) 午前11時～

対象：ひとり歩きが可能な1歳～3歳児と保護者

定員：先着10組 ※要申し込み

持ち物：タオル

講師：小林麻衣氏(ヨガスタジオ

「ALLURE」インストラクター)

催し物などは状況に応じて中止・延期または内容を変更する場合があります。詳細や最新の情報は図書館のホームページやツイッターをご覧ください。

図書館購入図書のご案内 (一部)

<一般書>

- ・かたばみ(石・国) …木内昇
- ・百年の子(石・国) …古内一絵
- ・藍色時刻の君たちは(国) …前川ほまれ
- ・心臓の王国(国) …竹宮ゆゆこ
- ・超新星紀元(南) …劉慈欣
- ・講談放浪記(南) …神田伯山

<児童書>

- ・かがくのふしぎ100(石) …川村康文
- ・13歳からの対話力(石) …田村次朗
- ・ブロッコリーじいちゃん(国) …こばやしおかり
- ・夜空にひらく(国) …いとうみく
- ・ねこの5ふんご(南) …ハラミチヨ
- ・くらやみヤミー(南) …イ・ヨンリム

※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



ドリブル パス ショット バスケットボール 解析図鑑

イラストでわかる
身体の細部の動き

佐藤 賢次 著
小谷 究 著
イースト・プレス

バスケットボールのテクニックについて、体の使い方や使うシチュエーションなどをイラストとともに分かりやすく説明。基本となるドリブル、パス、ショットを中心に、プロのプレイヤーの身体に隠されたテクニックのコツを、これまでにない視点で解説します。(石)

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

「スポーツ」

今月は10月9日の「スポーツの日」にちなんで、スポーツに関する本をご紹介します。

穏やかで過ごしやすいこの季節に思い切り体を動かして、心身ともにリフレッシュしてみませんか？他にもスポーツ関連の本を所蔵していますのでぜひご利用ください。



VISION
夢を叶える逆算思考

三笱 薫 著
双葉社

サッカーで活躍する三笱選手が、これまで自身が実践してきた練習法やメンタル法・睡眠法などのメソッドや経験を紹介。(南)



そんなわけで
スポーツはじめ
ちゃいました!図鑑

谷釜 尋徳 監修
粟生 こずえ 文
なかさこ かずひこ! 構成・絵
主婦の友社

世界で親しまれているスポーツの歴史や誕生秘話を分かりやすく紹介しています。この本を読んでスポーツ博士になろう!(石・南)



森保一自伝
ぼいち
雑草魂を胸に

森保一 著
西岡 明彦 著
青志社

サッカー日本代表監督森保一。選手時代に支えてくれた多くの人にかけてられた言葉や自身の思いを、若者へ向けて発信します。(国)



中高生のスポーツ
ハローワーク
スポーツを
仕事にしたい君へ

中高生のスポーツハロー
ワーク編集部 編
Gakken

アスリートになれなくても、スポーツに関われる仕事はたくさんあります。70以上の職種をプロの話を変えながら紹介します。(国・南)



子どもスポーツ練習
Q&A
やってみよう
ラグビー

川合 レオ 著
ベースボール・マガジン社

興味のある人から経験者まで!ラグビーの基礎編から応用編までを、写真やイラストで分かりやすく説明した一冊。(石・南)



70代でも
元気に歩ける
ゆるウォーキング
のコツ

保坂 隆 著
三笠書房

1日10分からはじめるゆるウォーキング。心肺機能の強化や脂肪の燃焼、脳の機能向上にも効果が期待できます。飽きないための工夫も紹介。(石)

◇紹介文の最後に、所蔵している図書館を表示してあります。【(石)=石橋 (国)=国分寺 (南)=南河内】

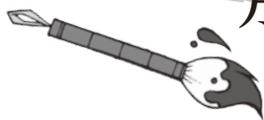
所蔵館以外でも予約をかけていただければ貸出しが可能です。詳しくは図書館にお尋ねください。

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



新・下野市風土記

万葉集に記されている果物



下野市教育委員会 文化財課

今年の夏は異常気象のためか暑い日が続き、全国各地で台風による被害や集中豪雨による^{かんすい}渇水被害のほか、北陸新潟地方では水不足による^{かつすい}渇水被害で魚沼産コシヒカリなどの作柄にも影響があったようです。

また、7月12日には野木町や小山市南部で発生した竜巻(ダウンバースト)により、家屋や建造物と共にこの地域の特産品である梨も被害を受けてしまいました。本市内にも米や麦のほか、梨やブドウなどの生産者の方々がいらっしゃいますが、今年の作柄はどうだったのでしょうか。

小学校の歴史学習で稲作は弥生時代から始まると学びますが、ほかの農業生産物がいつから育成されているのか知っている方は少ないかもしれません。蜀黍・唐黍(トウモロコシ)、胡瓜(キュウリ)、南瓜(カボチャ)、西瓜(スイカ)、隠元豆(インゲンマメ)など、長い歴史の中で日本に持ち込まれた野菜や果物がありますが、この中に梨も含まれるようです。今回は、万葉集にも記されている果物「梨」についてのお話です。

梨について

梨はバラ科ナシ属の植物、落葉の高木で、中国から日本に伝わった外来種と考えられています。いつ伝来したのかははっきりしませんが、弥生時代後期(西暦1~2世紀)の遺跡で有名な静岡県登呂遺跡からは梨の種が出土しています。この頃食べられていた梨は「ヤマナシ」に分類される野生の梨で、集落周辺の丘陵などに分布していたと考えられており、稲作と一緒に大陸から持ち込まれたと考えられています。万葉集が^{へんさん}編纂された奈良時代に外来種の栽培が進んでいたのか、野生のものを主流として食していたのかは分かりません。

古代の梨は飢饉の時の「救荒作物」

『日本書紀』持統天皇7(693)年の詔に、^{みことり}桑・^{からむし}苧(繊維をとる植物)・^{あおな}栗・^{ごこく}蕪菁とともに梨を栽培して、五穀の助けとせよ、とあります。この「五穀の助け」とは、天候不順で五穀が取れない時に頼りとなる植物を意味しています。では、なぜ梨が非常時用の食糧だったのでしょうか。この時期に美味しい品種「豊水」や「幸水」は、収穫から半月程度で柔らかくなってしまいます。しかし、11月頃収穫され、上手に保存すると正月まで食べることのできる晩生で大きめの品種は「日光梨(にっこり)」のように保存ができるため、梨を非常時用の食用植物と考えていたのかもしれませんが。ただし、古代の梨は現代の梨とは似ても似つかぬもので、当時の梨は直径1cmほどの「マメナシ」という品種と考えられており、これは硬くて渋くておいしいものではなかったようです。「にっこり」の大きさと甘さになるまでの品種改良には、長い苦勞があったことと思われます。

梨(なし)を詠んだ歌

万葉集には、梨を詠んだ歌が3首採録されています。

十卷2188：^{もみちば}黄葉のにほひは繁ししかれども妻梨の木手折りかざさむ (読み人知らず)

訳：黄葉はきれいに繁っているけれど、私は(もみじの枝を飾ってあげる相手もいないので)梨の木の枝を折って自分の頭に飾るしかないか。

十卷2189：露霜の寒き夕の秋風にもみちにけらし妻梨の木は (読み人知らず)

訳：露霜が降りる寒い夕方の秋風に、梨の木は紅葉してしまったのですね。

十六卷3834：^{なつめさみ}梨 棗 黍に^は粟つぎ延ふ葛の後も逢はむと葵花咲く (読み人知らず)

訳：梨・棗と続くように今は離れているあなたに会いたい。葛のつるが伸びながら別れ、また、つながるようあなたに会いたい。あなたに逢える日を思うと花咲くようにうれしいのです。

梨ひとつの題材からも、奈良時代の人々は様々な思いの中で日々を暮らしていたことが分かります。

本市内や周辺の遺跡からは、奈良~平安時代前半の土器に「梨」の字を記した^{ぼくしよどき}墨書土器も出土しています。おいしい梨だったのでしょうか？

参考文献：奈良の魅力発見「ええ古都なら」(URL <https://www.nantokanko.jp/tokushu/21747.html>)、マイナビ農業(URL <https://agri.mynavi.jp/>)

市国際交流協会の語学体験講座「Enjoy Communication」を開講します。

この講座は、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 11月～3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、はがき、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

10月18日(水)(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、右の二次元コードから市ホームページでご確認ください



■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887 ☎(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1・3月曜日 (1月は第2・4月曜日)	午前10時～11時	市民活動センター(緑3-5-1)	ベトナムの標準語(ハノイ)の発音や挨拶、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)	大野京玉 	第2・4火曜日	午後7時～8時	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 (12月は第1・3水曜日)	午後6時～7時		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!!
スペイン語(入門)	大島敦子 	第1・3土曜日	午前10時～11時	市民活動センター(緑3-5-1)	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	午後5時～6時	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

地域おこし協力隊とは

人口減少や高齢化等の進行する地域に都市部の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行うことで、地域の活性化を図る制度です。

シモツケ大学NEWSをお届けします！ (担当：鈴木隊員)

シモツケ大学授業情報！

『超高齢社会体験！？ コミュニティコーピング体験会』

全国でいま話題になっているボードゲームを通じて、まちなかでのつながりや場を生み出すことを楽しみながら学ぶ授業です！

- 日時 10月17日(火) 午後7時～9時30分
- 場所 シェアスペースWEL (石橋779-1)
- 講師 コミュニティコーピング認定ファシリテーター
高山由香利氏、松本佑司氏

※スケジュールなどは変更となる場合があります。



シモツケ大学「妄想&アイデア相談会」を開催しています！

下野市のひと・もの・ことを活かした、「自分が知りたい／やってみたい」を形にするための相談会を実施しています。経験豊富な事務局メンバーと一緒に、アイデアを膨らませてみませんか？

- 日時 10月11日(水) 午後7時～9時
(毎月第2水曜日開催)
- 場所 シェアスペースWEL (石橋779-1)

詳しい情報や参加申し込みは
SNSまたはホームページへ！→



下野市発ローカルメディアを要チェック！ (担当：鈴木隊員)

シモツケUターン促進事業では、下野市に関わるU-39世代の若者や、地域団体・企業にスポットを当て、彼らの活動や想いをローカルメディア「seemo(シーモ)」で紹介しています。下野市にゆかりのある10代～30代の若者たちが編集部員として取材から投稿までしています。ぜひご覧ください。

シモツケUターン促進事業とは

下野市の若者の郷土愛を醸成するプロジェクトです。

詳しくはInstagramへ→ @LOCALMEDIA_SEEMO



市民活動センターにて毎週火曜「定住カフェ」がオープン！ (担当：保澤隊員)

8月末にプレオープンした「定住カフェ」がいよいよオープンです！

下野市に移住してきた方や暮らしている方が、ずっと住み続けたいと思うような下野市にしたい。そんな思いから始まったカフェです。下野市に暮らしていて疑問に思うことや困っていることなど、なんでもご相談ください。お茶をご用意してお待ちしています。

同時開催イベント

アロマルームスプレー作り

好きな香り(100%ピュアエッセンシャルオイル)をブレンドし、ルームスプレーが作れます。普段の生活でアロマセラピーを楽しみましょう♪

おさがり交換会

まだ使えるのにもったいないと感じるものを処分せずに、次に必要な方に譲ってみませんか？ リクエストも大歓迎！



詳しくはこちら↑

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886



国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

栃木年金事務所
☎0282(22)4131

公的年金等の扶養親族等申告書の送付

日本年金機構は、公的年金について源泉徴収の対象となる方へ、令和6年分の「扶養親族等申告書」を9月14日以降順次発送しました。お手元に申告書が届きましたら、内容を確認し、必要事項を記入のうえ、期限までにご提出ください。

■送付対象者

所得税の課税対象となる方(次の①～③のいずれかの金額の老齢年金を受け取る方)

- ①65歳未満の方で108万円以上
- ②65歳以上の方で158万円以上
- ③退職共済年金の受給者、かつ老齢基礎年金を受給している方で、退職共済年金が80万円以上

■提出期限 10月31日(火)

※期限が過ぎてしまっても、すみやかにご提出ください。

※扶養親族等申告書を紛失した場合は、日本年金機構のホームページから印刷できます。

公的年金等の受給者の扶養親族等申告書とは

老齢年金には、所得税法により「所得税」と「復興特別所得税」がかかります。扶養親族等申告書は、翌年2月以降に支払われる年金から源泉徴収される所得税について、配偶者控除などの各種控除を受けるために必要な申告書です。

※老齢年金とは、「老齢」または「退職」を支給事由とする年金のことです。

※障害年金・遺族年金には税金がかかりません。

■記入方法

扶養親族等申告書をもとに控除対象の配偶者や扶養親族の氏名等を確認します。楷書体のわかりやすい文字でご記入ください。

前年に申告書を提出されていて、申告内容に変更がない場合も、申告書の提出は必要です。変更がない場合は、申告書左上の「前年から変更なしで申告します」に丸をつけ、提出日と氏名(押印不要)及び電話番号を記入して提出してください。その他の項目は記入不要です。

詳細は、同封の案内などをご覧ください。

■提出先

〒119-0314

日本年金機構 令和6年申告書
受付担当 宛

※同封の返信用封筒に切手を貼って投函してください(住所の記入不要)。

※市役所ではお預かりできませんのでご注意ください。

お問い合わせセダイヤル

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

☎0570(081)240

※050で始まる電話からは、☎03(6837)9932へ。

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



扶養親族等申告書に関するQ&A

Q 扶養親族等申告書が送付されてきましたが、扶養親族等がない場合も提出は必要ですか。

A ご自身が障がい者や寡婦・ひとり親に該当しない場合、提出は不要です。

Q 年金受給者本人が高齢のため、自分で記入することができません。家族などが代理で記入してよいでしょうか。

A 代理でご記入いただいて問題ありません。代理の方が記載する場合は、摘要欄にその旨を記載してください。
(例:「子〇〇〇〇代筆」など)

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

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

Q 申告書を提出しなかった場合にはどうなるのですか。

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

第12回

下野市

産業祭



今年で12回目となる秋の恒例イベント、産業祭を開催します！
市内の商工業者などが一堂に会し、自慢の品を展示・販売します。
ステージでは、神田堇花氏による講談や、市内園児による発表などが披露されます。
ご家族揃ってお越しください。

開催日時：10月29日(日) ※荒天中止
午前10時～午後2時
会場：大松山運動公園

出展内容

- 地元商工業者・企業の取扱商品の展示・販売
- 農産物・特産品の販売
- 公共団体による展示・PR

※出展内容の詳細については、
市ホームページに掲載する
チラシをご確認ください。



ステージプログラム

時間	内容
10:00～	開会式
10:15～	各種表彰式
11:00～	園児による発表会
13:00～	神田堇花氏による講談
14:00	閉会

※プログラムは変更になる場合がございます。

講談師 神田堇花



■プロフィール
東京都東村山市で生まれる。芸能の道を志し、2006年8月神田すみれ氏に入門。14年の活動を経て、2020年に真打となる。
好きなものはかんぴょうで、生産量日本一の本市にて度々講談を披露していただいている。

会場案内

駐車場

- ・大松山運動公園 (陸上競技場南、図書館東)
- ・きらら館 (会場までのシャトルバスを運行)



■問い合わせ先 商工観光課 ☎(32)8907

イベント

産業祭出展イベント

苗木配布会

市内における緑化を推進するため、緑化推進委員会が苗木配布会を開催します。

■日時 10月29日(日)

整理券配布

午前10時45分～(先着順)

苗木配布会

午前11時～正午(なくなり次第終了)

■場所 大松山運動公園

■配布する苗木 オリーブ

■配布本数 100本(1家族1本まで)

緑の募金活動

苗木配布とあわせて緑の募金活動を行います。積極的なご協力をお願いします。

■問い合わせ先

農政課(緑化推進委員会事務局)

☎(32)8906

木工教室

栃木県産材を使った木工教室を開催します。

木に触れる機会が少なくなっている方に、木の良さやぬくもり、森の大切さを実感していただくとともに、森林を守り育てる重要性への理解を深めていただきます。

■日時 10月29日(日) ①正午～ ②午後1時～

■場所 大松山運動公園

■対象者 市在住の方

※小学校3年生以下は保護者同伴。

■定員 先着50名(各回25名)

■内容 木製プランターづくり

■参加費 無料

■持ち物 かなづち、軍手

■申込方法 電話

■申込期間 10月16日(月)～23日(月)

■申し込み・問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906



しもつけ風土記の丘資料館イベント

拓本エコバッグづくり

古代からある写し取りの技法「拓本」を用いてエコバッグを作る体験です。



■日時

11月26日(日) 午後1時30分～3時

■場所

しもつけ風土記の丘資料館 新館講堂

■対象者 小学生以上

■定員 10名

■参加費 200円

■申込方法 電話、来館

■申込期間

10月24日(火) 午前9時～

企画展「下野市内の遺跡2 古墳時代」

市内の発掘調査で出土した資料を展示・解説し、古墳時代の下野市の様子を紹介します。

■期間

11月22日(水)～令和6年2月18日(日)

■場所

しもつけ風土記の丘資料館 本館ホール

企画展記念講演会

企画展の開催を記念し、講演会を行います。

■日時

12月10日(日) 午後1時30分～3時30分

■場所

しもつけ風土記の丘資料館 新館講堂

■定員 30名

■参加費 無料

■講師

谷中隆 氏(栃木県埋蔵文化財センター)

■申込方法

電話・来館

■申込期間

11月1日(水) 午前9時～

※都合により開催内容を変更または中止させていただく場合がありますので、ご了承ください。

■共通事項

■申し込み・問い合わせ先

しもつけ風土記の丘資料館 ☎(44)5049

市民農園まつり



第18回市民農園まつりを開催します。秋の収穫の喜びを味わい、楽しい時を過ごしましょう。併せて、ガーデニング講習会を開催します。

■日時 11月4日(土) 午前10時～午後1時
※雨天決行。状況により、予定より早く終了する場合があります。

■場所 市民農園

■内容 南河内小中学校吹奏楽部の演奏、ゆうがお二胡クラブの演奏、無料提供(芋煮野菜詰め合わせ、ふかし芋、ポップコーン)、販売(新鮮野菜、赤飯、五目ごはん、おでん、フランクフルトなど)

■主催

下野市消費者と生産者との交流イベント実行委員会
ガーデニング講習会

■定員 先着40名

■内容 秋の草花の寄せ植え

■参加費 1,300円

■申込期間 10月16日(月)～26日(木)

■申し込み・問い合わせ先 農業公社 ☎(32)8951

里芋・秋じゃがいも収穫体験

里芋や秋じゃがいものほか、大根や人参なども収穫できます。奮ってご参加ください。

■日時 11月11日(土)

①午前9時～ ②午前10時30分～

※各グループ10分前から受付。

※小雨決行。荒天の場合は12日(日)に順延。

■場所 市民農園

■対象者 市在住の同居家族

■定員 各回10組(定員を超えた場合は抽選)

■参加費 1組あたり1,000円

■服装・持ち物

作業しやすい服装・靴、里芋などを持ち帰るための袋や箱、スコップ、軍手

■申込期間

10月17日(火) 午前8時30分～20日(金)

■申し込み・問い合わせ先

農業公社 ☎(32)8951

市議会主催講演会



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

■日時 10月21日(土)

開場 午後1時

開演 午後1時30分

■場所 市役所3階会議室

■テーマ 「多発する異常気象と天気予報の活用 ～下野市の災害対策とは～」

■講師

気象キャスターアドバイザー
(気象予報士・防災士)

田代大輔 氏

講師プロフィール

1995年に気象予報士を取得し、長年、天気予報の現場に携わる。これまでNHKやTBS、とちぎテレビなどの気象キャスターを担当。現在は、気象キャスターアドバイザーとして気象キャスターのサポート・アドバイスをしつつ、自らも気象防災や気候変動などに関する講演を行う。



■入場料 無料

■問い合わせ先

議事課 ☎(32)8914

市自治会長連絡協議会主催講演会

市自治会長連絡協議会では、地域に資する自治会活動を行うため、また自治会の現状を知る場を提供するために、講演会を開催します。事前申し込み不要で、どなたでも参加できます。多くの方のご参加をお待ちしています。

■日時 10月14日(土)

午後2時～3時30分

■場所 グリムの館

■テーマ 「これからの自治会活動～課題解決にむけて～」

■講師 地域活性化・まちづくり
コンサルタント 水津陽子 氏

■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

広告

働くお母さんの味方! 当日お預かり可 下野市委託施設

病児保育

病児保育 体調不良児

認定こども園 愛泉幼稚園 愛泉ベビーケア

開室日 月曜日～金曜日

時間 午前8時～午後5時

対象児 生後6ヶ月～小学3年生(6年生まで応相談)

市内在住、保護者が市内勤務

料金 1時間150円(給食代別途)

お電話 0285.44.7783

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

最安プランは

月額 1,320円 (税抜1,200円) ~!

※音声プラン1GBの場合

災害時、スマホはあなたの命を守ります。
情報収集や安否確認、懐中電灯の代わりに!

CATV ケーブルテレビ栃木 0120-22-1880
下野センター

明るい選挙啓発ポスター展示会

私たちがよりよい暮らしを願って、その思いを実現してくれる代表者を選ぶ。それが「選挙」です。

選挙権年齢が満18歳以上に引き下げられ、若者の意見や考えが政治に届きやすくなりました。大切な一票。選挙は明るく正しく行われなければなりません。そこで、市立学校の皆さんに明るい選挙を呼びかけるポスターを募集したところ、たくさんのご応募をいただきました。明るい選挙への想い、未来への希望に満ちた作品を、ぜひご覧ください。

■日時

11月1日(水)～15日(水) ※土日・祝日を除く。
午前8時30分～午後5時

■場所

市役所1階市民ロビー

市役所駐車場利用案内

平日午前8時30分～午後5時30分の間のご利用は、30分間無料です。

ただし、午前8時30分より前に入場したとき、またはお帰りが午後5時30分を超えるときは有料となりますので、近くの職員に声をかけてください。割引処理を行います。

■問い合わせ先

選挙管理委員会事務局
☎(32)8916



昨年度の様子

史跡めぐりウォーキング



国指定史跡「下野薬師寺跡」周辺を、解説案内を聞きながらウォーキングしませんか。解説は、下野薬師寺ボランティアの会の会員が行います。

■日時

11月3日(金・祝) ※雨天中止。

午前9時30分～正午(午前9時15分集合)

■集合場所

下野薬師寺歴史館(薬師寺1636)

■案内箇所(予定)

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

■対象者

小学生以上 ※小学生は保護者同伴。

■定員

先着20名

■参加費

無料

■服装・持ち物

歩きやすい服装・靴、タオル、飲み物

■申込方法

電話

■申込期間

10月12日(木) 午前9時～

■申し込み・問い合わせ先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121



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

10月26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.shimotsu

ke.lg.jp

オープン **あそびにおいでよ!** ガーデン

園庭開放

子育て支援 0-2歳児対象

愛泉幼稚園
ファミリークラブ
小金井4-12-8

0285-44-7783

第二愛泉幼稚園
にこにこクラブ
柴1403

0285-44-2838

子育てサロン

子育てサロン **YOSHINA-**
子育て中のお母さんが気軽に訪れることのできる、身近な交流の場です。子育ての情報交換をしたり、季節の行事をみんなでへ行ったりします。

ワークショップや講座
+
ママランチセット

yoshida@aissen.ed.jp 学校法人愛泉学園
育児相談は随時受付中 **吉田保育園**
0285.48.5054 下野市本吉田783-1

子育て相談 応援団 育児相談

どんなことでも遠慮なく、お問い合わせください。

市民活動センターまつり 2023

トピック
4

市民活動センターに登録している市民活動団体・個人による市民活動センターまつりが開催されます。パネル展示や体験コーナー、スタンプラリーなど、内容盛りだくさんです。

どうぞ、お気軽に遊びに来てください！

■日時 10月15日(日)
午前10時～午後2時

■場所
市民活動センター、グリーン
タウンコミュニティセンター

■内容

- ・活動内容の展示・紹介(パネル展示、ごみ分別クイズ、演奏、民話語り)
- ・体験コーナー(消しゴムはんこ作成、バルーンアート、昔遊び)
- ・販売(フリーマーケット、模擬店、種・苗の販売、本、バッジの販売、おさがりマルシェ)

・活動のPR(DVD上映、体験教室実施、実施事業のチラシ配布)

■問い合わせ先
市民活動センター
☎(32)7290



昨年度の様子

県央浄化センター 施設公開DAY

県央浄化センターは、下野市を含む2市1町にて発生する汚水を浄化する施設です。

以下のとおり、施設内部を一般公開します。水質試験体験やクイズなど、下水道について楽しく学べるイベントも予定しています。マスコットキャラクターのスイスイ君とスイミーちゃん、トイレットマンも登場しますので、ぜひお越しください。

■日時 11月18日(土)
午前9時30分～正午
※雨天決行。

■場所 県央浄化センター
(上三川町多功1159)

■問い合わせ先
県央浄化センター
☎(53)6104

第20回 はくつる秋まつり

フラダンスやチアリーダーディングショー、ハワイアンバンド、むつみ童子太鼓や津軽三味線による演奏のほか、ヨサコイ演舞を予定しています。屋台では、けんちんうどん、なみえ焼そば、手作り菓子・惣菜パン、野菜、かき氷、手工芸品など、盛りだくさんの商品を販売します。恒例のチャリティーバザーも行います。

■日時 10月29日(日)
午前9時30分～午後2時
※雨天決行。

■場所 はくつる会敷地内
(箕輪425-1)
※駐車場は蔓巻公園及び農地駐車場をご利用ください。

■問い合わせ先
(福)はくつる会 ☎(40)0388

栃木矯正展

法務省が提唱する「社会を明るくする運動」の一環として、刑務所・少年院などの矯正施設に対する理解を深めていただくことを目的に開催しています。

■日時 10月29日(日)
午前9時30分～午後3時
■場所 栃木刑務所(栃木市惣社町2484)

■内容(予定)

- ・矯正広報コーナー
- ・刑務所作業製品の展示販売
- ・所内見学
- ・性格診断・適職診断
- ・各種イベント
- ・栃木県キャラクター「とちまるくん」、栃木市キャラクター「とち介」が来所
- ・パトカー・白バイなどの展示

■その他 入場無料、駐車場あり
■問い合わせ先
栃木刑務所 ☎0282(27)9611

市民講座 「かしい病院のかかり方」

上手な病院との付き合い方や、在宅で病気になった際の対応について考え、困りごとや疑問を解消できるよう、市民講座を開催します。

■日時 10月21日(土)
午後1時～2時30分
■場所 石橋公民館

■内容

- ・病院についてのお話
「病院に長く入院できない理由」「かかりつけ医の大切さ、救急時は？」
- ・おしゃべりタイム

■参加費 無料
■問い合わせ先
メッセンジャーナースの会栃木野澤

☎090(3126)1150
✉idousuruhokenshitsu@gmail.com

お知らせ

10月は「土地月間」

適正な土地取引・土地利用で、暮らしやすい県土づくりを推進しましょう。

大規模な土地取引には届出が必要です

一定面積以上の土地について、売買などの取引を行った場合に、国土利用計画法に基づきその利用目的などの届出が必要です。

■届出の必要な取引

売買、交換、共有持分の譲渡、営業譲渡、譲渡担保、権利金等の一時金を伴う地上権、賃借権の設定、譲渡など

■届出の必要な面積

- ・市街化区域 2,000㎡以上
- ・その他の都市計画区域 5,000㎡以上
- ・都市計画区域外 10,000㎡以上

※個々の面積は小さくても、取得する土地の合計が上記の面積以上となる場合(一団の土地)には、個々の契約ごとに届出が必要です。

■届出者

権利取得者(土地売買の場合は買主)

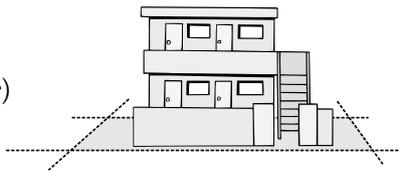
■届出書類 土地売買等届出書1部

■届出期限

契約日から2週間以内(契約日を含む)

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886



10月は「全国不正軽油撲滅強化月間」

不正軽油に関する情報をお寄せください

不正軽油とは、軽油引取税の脱税を目的に軽油の代替燃料として灯油や重油を混ぜるなどして使用するものです。

不正軽油に関する情報がありましたら、下記の情報提供先、もしくは県公式ホームページ内の不正軽油110番情報提供フォームにお寄せください。「不審なタンクローリーが出入りしている」、「深夜・早朝に怪しげな給油現場を目撃した」など、どのような情報でも構いません。

■情報提供・問い合わせ先

栃木県税事務所
軽油引取税調査担当
☎0282(23)3862

情報提供フォーム



イベント

お知らせ

募集

就

職

相

談

10月16日(月)~22日(日)は「行政相談週間」

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

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

■電話相談受付

☎0570(090)110(おこまりならまる まるくじょー ひゃくとおばん)

■問い合わせ先

総務省栃木行政監視行政相談センター ☎028(634)4680

自殺予防 いのちの電話

誰にも言えない気持ちを聴かせてください。

■日時

- ・毎日 午後4時~9時 (5時間・IP電話不可)
- ・毎月10日 午前8時~11日 午前8時(24時間)

■電話相談受付

☎0120(783)556(通話料無料)
※IP電話からのご利用は、☎03(6634)7830(有料)におかけください。

■問い合わせ先

栃木いのちの電話事務局
☎028(622)7970
🌐<https://www.inochinodenwa.org>

空き家バンクに登録してみませんか

空き家バンクとは、市内の空き家の所有者とその空き家を利用したい方をマッチングする制度です。

空き家バンクに登録すると、所有者の方は登録奨励金の交付を受けられたり、空き家の改修費や家財処分費の補助制度が使えたりする場合があります。

詳細や申請方法は、市ホームページまたは都市計画課までお問い合わせください。

■問い合わせ先

都市計画課
☎(32)8909



「下野市の伝説」・「下野市ふるさとかるた」の有料頒布

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

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

■頒布場所

市役所(学校教育課窓口)、
下野薬師寺歴史館、グリムの館、
オアシスポップ館

■頒布価格

各500円(税込)

■問い合わせ先

学校教育課 ☎(32)8918



下野市共通商品券 引き換え残りの販売

事前申し込みにより販売していた下野市共通商品券に引き換え残りが出た場合は、追加販売を行います。詳細は10月5日(木)頃、下野市商工会及び石橋商工会のホームページでお知らせします。

■日時 10月22日(日)

■場所 市役所1階市民ロビー

■購入限度額 1人3万円まで

※一度当選された方も購入可能。

■持ち物 官公庁発行の身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)

※完売しない場合、10月23日(月)～11月2日(木)の平日に下野市商工会(本所・支所)・石橋商工会窓口にて継続販売。完売した時点で終了。

■問い合わせ先

下野市商工会 本所 ☎(44)0202

Jアラート 速報訓練・試験放送

災害時や武力攻撃時に、国の全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる緊急情報を確実に伝えるため、情報伝達試験を実施します。

ご理解とご協力をお願いします。

第2回緊急地震速報訓練

■日時

11月2日(木) 午前10時

■放送内容(各3回)

「ただいまから訓練放送を行います。」

<緊急地震速報チャイム音>

「緊急地震速報。大地震(おおじしん)です。」

「これで訓練放送を終わります。」

全国一斉情報伝達試験

■日時

11月15日(水) 午前11時

■放送内容

「これは、Jアラートのテストです。」×3回

■共通事項

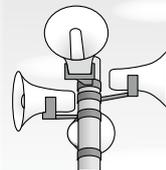
■試験内容 市内に設置している屋外拡声器及び市内の公共施設内、学校施設内から一斉放送

※災害等の発生により試験が延期になる場合があります。

■問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894



おでかけ支援センター

子育て支援センターゆりかごが国分寺姿西児童館に出向き、手遊び、絵本の読み聞かせ、ふれあい遊びなどを提供します。保護者の皆さんがお子さんを遊ばせながら、気軽におしゃべりや育児情報の交換をすることができます。事前の申し込みが必要です。詳細は子育て支援センターゆりかごよりでご確認ください。

■日時 10月27日(金)

午前10時～11時

■場所 国分寺姿西児童館

■対象者 未就園児とその保護者

■内容 「センサー玩具」

■問い合わせ先

・子育て支援センターゆりかご

☎(48)5530

・国分寺姿西児童館 ☎(44)0786

■相続 ■遺産分割 ■生前贈与 ■遺言書作成
相続税申告も財産の名義変更も一括安心のサポート

飯野洋税理士
行政書士事務所

相談無料 お気軽に!

下野市下古山2328-22
TEL.0285-29-7561
http://www.iinokaikei.jp



障がい者デイサービス(対象:18歳～64歳)

生活介護 スマイルサポート上三川

「笑顔が輝く!人生を楽しむ!」を合言葉に一日を楽しく過ごせる施設です。

■選べる3コース■「やりたい」を尊重し選択して一日を過ごせます。

「ゆっくり班」:自分のペースで一日をゆっくり過ごせます。

「作業班」:提携保育園のおもちゃ作り、eスポーツや簡単なIT(工賃300円/1H)



無料体験実施中!

無料LINE相談

住所:栃木県河内郡上三川町しらさぎ2-1-1

電話:0285-37-9080(体験受付:平日8:30~17:30)

詳しくはホームページまで スマイルサポート上三川 検索



令和5年10月より、医療・介護・地域資源情報検索サイト しもつけケアナビ（略称：Sナビ）が始まります！！

下野市では、市民の皆さまが日常生活において必要となる医療や介護、福祉などのサービス情報を提供するためのウェブサイト・しもつけケアナビ（Sナビ）を開設しました。

医療サービスや介護サービス、地域住民が主体となって活動している生活支援サービスや交流の場などの様々な情報について、カテゴリーやキーワード、地区などからまとめて検索することができます。無料ですので、ぜひご利用ください。

■しもつけケアナビの利用方法（無料）

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/shimotsuke> にアクセスします。



しもつけケアナビ

下野市医療・介護・地域資源情報検索サイト しもつけケアナビ（Sナビ）



検索方法①

カテゴリーから検索

検索したいカテゴリーをクリックしてください。

市内の医療・
介護・障がいサービス
などの情報を検索
ができます。

サロンへの参加や
地域交流、やりたい
ことなど、様々な条件
を組み合わせ
て検索できます。

検索方法②

キーワードから検索

検索したい語句を入力して「検索」ボタンをクリックしてください。

検索方法③

地区から検索

検索したい地区をリストから選択し、「検索」ボタンをクリックしてください。

検索方法④

住所から検索

お住まいの住所や駅名を入力し、距離指定を行い、「検索」ボタンをクリックしてください。

■問い合わせ先 高齢福祉課 ☎(32)8904
市社会福祉協議会 ☎(43)1236

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

10月3日(火)・11日(水)・19日(木)
午前10時～正午

■場所

南河内児童館
10月11日 ミニ運動会
10月19日 口腔講話

より処グリム

■日時

毎月第3金曜日
10月20日 午前10時～正午

■場所

グリムの館2階図書コーナー
■内容 おしゃれなお茶会
※10月10日(火)までに予約要。

おひさま

■日時

毎月第4水曜日
10月25日 午後1時～3時

■場所

サン薬局内(文教1-19-4)

ゆうゆう茶屋

■日時

毎月第1金曜日
10月6日、11月10日
午前10時～正午

■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

■内容

10月6日 ストレッチ体操
ひだまり茶屋(送迎付き)

■日時

毎月第1・3木曜日
10月5日(開所式)・19日

■場所

仁良川コミュニティセンター

■参加費

100円
送迎付きの場合 300円
(当面は南河内地区のみ)

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

10月27日(金)
午前10時～正午

■場所

■対象者

市役所304会議室
現在介護をしている方、または介護をした経験がある方

■内容

情報交換・交流・相談

■参加費

無料

■共通事項

■持ち物

飲み物

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904
ひだまり茶屋直通携帯
☎080(8079)5835

フレイル予防教室

いつまでも元気で若々しくいたいあなたへ！
最近、体の衰えを感じていませんか？
フレイル(「健康」と「介護が必要な状態」の中間)は、早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことができます。

教室では、フレイルを予防して、いつまでも自立して豊かな暮らしを続けていくためのポイントを各専門職からお伝えします。

■日時・内容(全3回)

- ①11月1日(水) 午前9時30分～11時
フレイルについて・フレイルチェック、体力測定
- ②11月8日(水) 午前9時30分～11時30分
食事のとり方・口のはたらき
- ③11月15日(水) 午前9時30分～11時
体力のつけ方

■場所

南河内公民館

■対象者

市在住・在勤の方

■定員

15名

■参加費

無料

■申込期間

10月2日(月)～20日(金)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



ほっと♡介護教室 「腸」元気でいるために！おなかの健康を知ろう

素敵なプレゼントもあります。

■日時

11月14日(火) 午後2時～3時

■場所

ゆうゆう館 会議室

■対象者

市在住の方

■定員

30名

■講師

宇都宮ヤクルト販売株式会社

■参加費

無料

■申込期間

10月31日(火)まで

■申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センター
いしばし ☎(51)0633
こくぶんじ ☎(43)1229
みなみかわち ☎(48)1177

広告

遺言 あんしん相続セミナー 参加無料

相続 <日時> 10/8日 PM1:30～3:00 (開場 1:00)

贈与 <テーマ> 「相続」&「贈与」 知ってあんしん!

<講師> 相続相談あんしんプラザ 行政書士 細見愛子 <会場> 小山城南市民交流センター 小山市東城南4-1-12 ゆめまち2階会議室

お申込・お問合せ **相続相談あんしんプラザ** 無料相談実施中 予約制

☎0285-38-9550

お気軽に電話を!

介護に関する入門的研修

介護に興味のある方や、介護の仕事に従事することを考えている方などに向けた、5日間で介護の知識・技術の基礎を学べる入門的な研修です。研修修了者には、市が発行する修了証明書を交付します。

■日時

- ①10月6日(金)
午前9時～午後0時20分
- ②10月12日(木)
午前10時～午後4時
- ③10月17日(火)
午前10時～午後4時
- ④10月19日(木)
午前10時～午後4時
- ⑤10月27日(金)
午前9時～正午

■場所 市役所304会議室

■受講料 無料

■申し込み・問い合わせ先
高齢福祉課 ☎(32)8904

ピンクブルーカフェ・お空の子のママパパのおしゃべり会 (市民活動補助事業)

流産・死産などでお子さまをお空に見送られたママ・パパ同士の「よりどころ」となる場です。ひとりじゃないよ、泣いても笑っても大丈夫。ちょっとおしゃべりしてみませんか。ランチ、ワークショップの開催、本の貸し出しも行っていきます。

10月の会

■日時 10月12日(木)
正午～午後3時

■内容

予約不要

おしゃべり、タッチケア

予約制 ランチ

■参加費 無料(タッチケア500円、ランチ1,000円)

■セラピスト

お手当ナースyuu

11月の会

■日時 11月9日(木)

午前11時～午後1時30分

■内容 「卓上ミニクリスマスツリー」ランチ付ワークショップ(予約制)

■参加費

3,500円(ランチ代込み)

■講師 +DESIGN epice

共通事項

■場所

LARIMAR(花田159-6)

■申し込み・問い合わせ先

そのまま

✉soramama.2023@gmail.com



@SORAMAMA_PAPA

きらら館トレーニング室 登録者募集中

きらら館トレーニング室は、市在住・在勤の方がご利用いただける施設です。

初めて利用される方は、初回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。見学も随時、お受けしています。まずは一度、見学してみませんか。

■申し込み・問い合わせ先

きらら館 ☎(52)3711



@KIRARAKAN_OFFICIAL



相続登記の義務化前に 相続・遺言なんでも休日相談会&講演会

令和6年4月1日から、相続による不動産の名義変更(相続登記)が義務になります。施行まで半年となることから、法務局、公証人、司法書士、土地家屋調査士が連携して、相続制度、遺言制度及び土地の境界についての無料相談会と講演会を開催します。

■日時 10月29日(日) 午前10時～午後3時

■場所 とちぎ福祉プラザ(宇都宮市若草1-10-6)

■参加費 無料

■申込期間 10月2日(月)

※詳細は宇都宮地方法務局ホームページをご覧ください。

■申し込み・問い合わせ先

宇都宮地方法務局総務課 ☎028(623)0911

🌐<https://houmukyoku.moj.go.jp/utsunomiya/index.html>

土地・建物

管理・台風対策大丈夫ですか？

台風による倒壊

飛来災害

除草作業

空き家の管理

無料相談！ 致します **秘密厳守！ 致します**

不安を解決するために第一歩踏み出してみませんか？

**もれなく土地・建物の
査定書をプレゼント！
お気軽にご相談ください！**

「丸和住宅」「ノーブルホーム」のグループ会社
お問合せはこちら
とちぎ未来開発(株) ☎0282-24-5687
〒328-0075 栃木県栃木市箱森町36-17

多面的機能支払交付金

地域の活動を支援します

農業や農村地域には、農地や水源の保全、良好な景観形成などの多面的な機能があり、重要な地域資源となっています。

「多面的機能支払交付金」は、このような地域環境を守る活動に対する支援制度です。農地周りの草刈り、泥上げ、水路などの補修、花の植栽、生き物調査などの活動に対して、作業をする方々への日当、材料費などの費用に充てられます。



■問い合わせ先
農政課 ☎(32)8906

コスモスが見頃

柴地区環境保全会では、花の植栽活動の一環で、コスモスを植えています。ぜひ、ご自由にご覧ください。

■見頃

10月上旬～中旬

■場所

友愛館(柴1019-1)東側の休耕田



昨年度の様子

■問い合わせ先
柴地区環境保全会
☎080(3389)5187

10月は里親月間です

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

栃木県では、養育里親を「とちのきフォスター」の愛称で呼んでいます。あなたも「とちのきフォスター」になりませんか。ご質問・ご相談、お気軽にご連絡ください。

■問い合わせ先

栃木フォスタリングセンター
☎028(612)6970
県南児童相談所
☎0282(24)6121

募 集

男女共同参画情報紙編集委員の募集



12月から委嘱となる編集委員を公募します。編集委員は毎号テーマを決め、取材・執筆などの編集作業を分担し、男女共同参画情報紙「シェアリング～わかちあい～」を年2回発行します。市民の視点やアイデアを活かし、日常生活の中で感じることなどを話し合いながら、楽しく紙面づくりをしてみませんか？

■公募人数 2名

■任期 12月の委嘱日～令和6年8月31日

■会議 月1回程度(平日夜間)

■応募資格

- ・市在住の18歳以上の方
- ・平日の会議に出席できる方
- ・市議会議員や市職員でない方

■報償

情報紙の発行ごとに謝礼

■申込方法

応募用紙(市ホームページに掲載)に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・電子メールまたは直接提出
※応募用紙は返却しません。

■申込期間

10月3日(火)～31日(火)

■選考結果

選考審査会で決定し、結果はご本人あて郵送

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課
〒329-0492 笹原26
☎(32)8887 ☎(32)8606
✉shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

シェアリング
バックナンバーは
こちら→



農業委員・農地利用最適化推進委員募集説明会

令和6年9月3日に第7期農業委員・第2期農地利用最適化推進委員の任期が満了します。任期満了に伴い、農業委員会では農業委員・農地利用最適化推進委員を募集します。農業委員会制度や業務内容について、説明会を開催します。

■日時・場所

- ・10月31日(火)
市役所203会議室
①午後3時～ ②午後6時30分～
- ・11月8日(水)
市役所303会議室
③午前10時～

※すべて同じ内容です。

■定員 各回30名

■申込方法 電話

■申込期限 各開催日の5日前

■申し込み・問い合わせ先

農業委員会事務局
☎(32)8915

姿川クリーン作戦参加者募集

美化活動を行うことで河川への親しみを深めることを目的に、各種団体やボランティアの協力を得て毎年実施しており、今年で20回目となります。ぜひご参加ください。

■日時 11月18日(土)

午前8時～ (1時間程度)

■場所 姿川サイクリングロード

※全線を11ブロックに分け、ブロックごとに作業します。

※作業は原則、希望のブロックで行っていただきます。

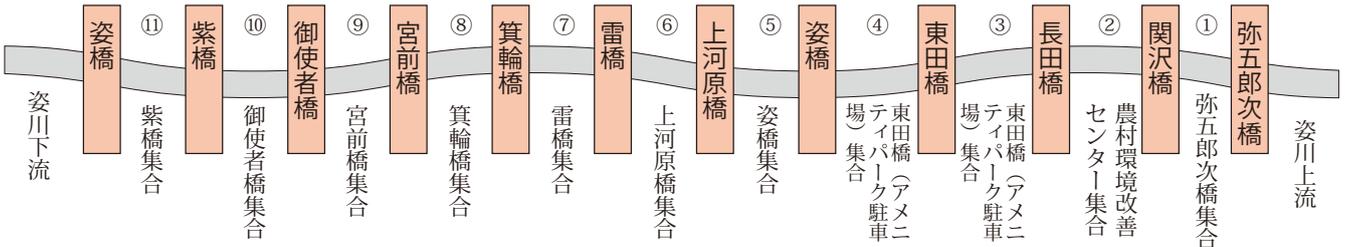
■対象者 市在住または在勤・在学の方

■申込期間 10月2日(月)～31日(火)

■申し込み・問い合わせ先

建設課 ☎(32)8908

✉ kensetsu@city.shimotsuke.lg.jp



天平の丘観光ガイドボランティア募集

「天平の丘観光ガイドボランティアの会」は、毎年3月から開催する天平の花まつりや天平の桜花会などの際に、公園内の史跡や桜を案内しています。

また、天平の丘公園内にある万葉植物園の草花の管理を毎月1回行っています。

史跡や花についての勉強会も行っていきますので、興味をお持ちの方はお気軽にご連絡ください。

■申し込み・問い合わせ先

天平の丘観光ボランティアの
会会長 中村恭子

☎(40)6910

小山市登録手話通訳者認定試験

■日時 12月9日(土)

午前9時30分～午後3時

■場所 小山市間々田市民交流
センター「しらさぎ館」

■対象者

①②③のすべてに該当する方

①市在住者

②令和6年4月1日時点で18歳以上の方

③次のいずれかに該当する方

・おやま地区手話講習会(新)

「ステップアップ講座」、または

(旧)「基礎」、「スキルアップ」のいずれかの修了者

・手話通訳者養成講習会(新)

「通訳Ⅰ」、「通訳Ⅱ」、「通訳Ⅲ」

または(旧)「基本」、「応用」、

「実践」のいずれかの修了者

・栃木県登録通訳者

・他県・他市町村で通訳経験がある方

・手話通訳学科卒業生、専従通訳経験者など

■試験内容 筆記、実技(場面通訳など)、面接

■申込方法 申込用紙(社会福祉課で配布)をFAX、郵送または直接提出

■申込期間 10月10日(火)～11月9日(木)必着

■申し込み・問い合わせ先

小山市聴覚障がい者協会

認定試験事務局

☎(37)9755

〒323-0012

小山市羽川86-15

蓮華葬

樹木葬型の高級墓

一区画 15万円より安心価格

しもつけ堂 石橋店 0285 (51) 0881

フリーダイヤル 0120 (190) 594

広告

栃木県育英会 奨学生・東京学生寮入寮者募集

■対象者

月額貸与奨学生及び入学一時金奨学生
令和6年度に進学予定の方
東京学生寮入寮者 令和6年度に大学
などに進学予定の方

■申込期間

10月2日(月)～11月15日(水)
※願書などは育英会ホームページから
ダウンロードできます。

■寄付金を募集しています

奨学金の貸付原資となる善意の寄付
金にご協力ください。寄付金の振込書
は、育英会ホームページまたは市教育
委員会などで配布しています。

■申し込み・問い合わせ先

栃木県育英会事務局
☎ 028(623)3459
FAX 028(621)8821
URL <http://www.tochiiku.sakura.ne.jp/>

シルバー人材センター 会員と仕事を募集中

シルバー人材センターでは、仕事を通じて社会に貢献したいと
いう60歳以上の方々が会員となり、自分にあった仕事を発注者
(民間企業、一般家庭、公共団体など)から引き受けて働きます。
従事した仕事に応じて、配分金(報酬)を払うシステムになってい
ますので、安心して働くことができます。

■会員募集中!

現在360名余りが会員登録しています。

■資格

市在住の60歳以上で、働く意欲のある健康な方
■入会方法 入会説明会への参加が必要です。「説明だけ聞きたい」
という方も参加できますので、お気軽にご連絡ください。日
時は42ページとセンターホームページに掲載しています。

■仕事依頼お待ちしております!

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・網戸貼り、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、職種によって異なります。

■問い合わせ先

シルバー人材センター ☎(47)1124
URL <https://www.shimotsuke-sjc.net/wp/>



県南産業技術専門校 在職者向け技能講習

講座名	日程	受講料
技能検定準備講習 (機械検査2級計画立案等作業試験対策)	11月8日(水)・15日(水)・ 22日(水)・29日(水)	3,580円
アーク溶接特別教育	11月7日(火)～9日(木)	5,040円
第一種電気工事士技能試験準備講習	11月8日(水)～10日(金)	5,040円
第二種電気工事士技能試験準備講習Ⅱ	11月27日(月)～29日(水)	5,040円
技能検定準備講習(機械検査2級)	12月12日(火)～13日(水)	5,040円

■申込期限 各講座開催日の10日前

■申し込み・問い合わせ先 県立県南産業技術専門校 ☎0284(91)0803



就 職

業種別合同企業説明会

専門学校生などを対象として、県内企業が採用情報、イ
ンターンシップ情報、業務に必要な専門技術や資格などの
情報を提供する合同企業説明会を開催します。就職活動の
ポイントを解説するセミナーも併せて実施します。

■日時 10月25日(水) 午後1時30分～3時30分

■場所 ライトキューブ宇都宮(宇都宮市宮みらい1-20)

■対象者 県内外の専門学校生など

■参加企業

「美容・ファッション」、「食」、「医療・福祉」
に関わる企業40社程度

■申込期限 10月24日(火)

■申し込み・問い合わせ先

県労働政策課 ☎028(623)3224

URL <https://workwork-tochigi.jp/news/162>

栃木県市町村総合事務組合 職員採用試験

令和6年4月1日採用予定の栃木県市町村総合事務組合職員(地方公務員)採用試験を実施します。

■募集職種 一般事務

■採用予定人員 若干名

■受験資格 昭和63年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方

■試験日程・内容

第1次試験 11月19日(日)

教養試験(高等学校卒業程度)・適応性検査

第2次試験

12月9日(土)または12月9日(土)・10日(日)の両日

作文試験・口述試験

■試験会場 栃木県自治会館

■申込期間 10月2日(月)～31日(火)(必着)

(平日の午前8時30分～午後5時15分)

※申込書は組合ホームページからダウンロードできます。郵送希望の方は、返信用封筒(角2型、120円切手貼付、宛先明記)を同封し、「申込書希望」と記して請求してください。

■申し込み・問い合わせ先

栃木県市町村総合事務組合総務課

☎028(625)3011

〒320-0032

宇都宮市昭和1-2-16 栃木県自治会館2階

🌐 <https://www.tss.or.jp/jimu/index.shtml>

相談

ひきこもり相談会

市と県子ども若者・ひきこもり総合相談センター(ポラリスとちぎ)の合同による無料相談会です。ひきこもりや不登校に関する悩みや困りごとなどについて、お気軽にご相談ください。

■日時・場所(要予約)

10月17日(火) 国分寺公民館

11月21日(火) 石橋公民館

午前10時～午後3時

■対象者 市在住の方(家族のみの参加も可)

■定員 各日程先着4組(1組60分程度)

■申込方法 前日までに電話、メール、申込フォームのいずれかから申し込み

※メールの方は、件名を「ひきこもり相談会申込」とし、返信メールがない場合はお問い合わせください。

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)7087

✉ syakaifukushi@city.shimotsuke.lg.jp



申込フォーム

成年後見制度 「なんでも相談会」

社会福祉士などによる成年後見制度に関する無料相談会です。

■成年後見制度とは

認知症などによって物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

■日時

10月27日(金) 午後2時～4時

■場所 ゆうゆう館

■対象者 市在住で制度の利用を検討している方・ご家族及び福祉関係者

■定員 2組程度(1組40分程度)

■申込期限 10月25日(水)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

市社会福祉協議会(成年後見サポートセンター) ☎(43)1236

オープン! 下野ママのメンタル&ボディーのマイナートラブルお任せください!



マタニティ&産後のためのアロマセラピーサロン

ママとアロマ
MOTHER & AROMA



Instagram

和田マタニティクリニックファミリー認定サロンが誕生! 妊婦さんもOK! 保育士常駐・ベビールーム完備! 赤ちゃんと一緒にどうぞ(託児無料) 更年期のお悩みなどもお気軽にご相談ください。

☎0285(37)6556

広告

宅地・建物 無料相談会

(公社)栃木県宅地建物取引業協会県南支部が主催する相談会です。

■日時(要予約)
11月13日(月)
午前9時～正午

■場所
市役所2階相談室

■定員 3組(1組1時間)

■内容 不動産取引、宅地建物取引など

■申し込み・問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894



栃木県司法書士会 無料法律相談会

県司法書士会小山支部が主催する相談会です。

■日時(要予約)
毎月第1土曜日
午前10時～午後3時

■場所 小山商工会議所1階談話室
(小山市城東1-6-36)

■内容 不動産・会社・成年後見・供託・裁判所手続きに関すること ※書類の作成・添削に関することや、他の資格者(税理士・行政書士など)の独占業務に関する相談を除く。

■申込期限 開催日の2日前

■申し込み・問い合わせ先
県司法書士会 ☎028(614)1122
(平日の午前9時～午後5時)

無料税理士相談

税理士会栃木支部が主催する税に関する相談会です。

■日時(要予約)
11月15日(水)
午前9時30分～正午、
午後1時30分～4時

■場所 栃木税務署2階(栃木市河合町1-29)

■対象者 市在住の方

■定員 10組(1組30分)

■申込期限 11月9日(木)

■申し込み・問い合わせ先
関東信越税理士会栃木支部
☎0282(24)4861
(午前10時～正午、午後1時～3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)

①10月10日
②10月24日
③11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

①10月6日(金)まで
②10月11日(水)～23日(月)
③10月25日(水)～11月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)
10月11日、11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、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)
10月26日
午前10時～正午

※11月は実施しません。

■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。相談日以外で相談を希望される場合はお問い合わせください。

相談名	日時	場所	相談員
心配ごと悩みごと相談	10月17日(火)、11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、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)	①10月13日(金)、②11月7日(火) 午前10時～正午	①南河内児童館 ②国分寺駅西児童館	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

メールやSNSにだまされないで!

お荷物のお届けにありがとうございましたが不在のため持ち帰りました。ご確認ください。
http://

上記の画像はSMSに送られてきたメッセージです。URLをクリックすると郵便局や宅配業者などのホームページに誘導されます。一件違和感のないSMSですが、実はこのSMSも誘導先のホームページも、あなたの情報を狙った偽物なのです。

偽メール・偽SMSを見分けるポイントとして「日本語やURLが不自然でないか」などが挙げられますが、昨今の手口はこの点すら巧妙に偽装してきます。

だまされないコツ

- ① 開かない
「緊急」「重要」「セキュリティ」などを強調したメールは、開かない方が安全です。
 - ② タップ(クリック)しない
メールを開いても、メール内のURL・リンクはタップせず、アプリやブックマークから公式サイトに入りましょう。
 - ③ 入力しない
クレジットカード情報やID・パスワードなどの重要な情報の入力を求められたときは特に警戒して、絶対に入力しないようにしましょう。
- 迷惑メールフィルターやセキュリティソフトの導入、OSの更新もお勧めです。困ったときはご相談ください。



性犯罪・性暴力防止に向けて

性犯罪・性暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されません。性被害の実態を受けて、性犯罪に関する規定を見直した改正刑法が7月13日に施行されました。この改正により、同意のない性的行為は処罰されることが明確化されました。また、処罰の要因となる状況として「暴行」「脅迫」「フリーズ」などの8項目が定められました。

法改正の概要は、法務省のホームページで見ることができます。



性犯罪・性暴力に関する相談は、通話無料の#8891(はやくワンストップ)にお電話ください。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。

市消費生活センター専用ダイヤル ☎(44)4883(市役所2階)

- 相談日時 月～金曜日 午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)
- ※来所での相談の場合は、事前に電話でご予約ください。
- ※土日・祝日の電話相談は消費者ホットライン☎188(局番なし)へ。

まちがいさがし

わかるかな?

▼ 中学生平和研修派遣事業

2枚の写真には違っているところが3つあります。みつけてみてください(印刷の汚れは除く)。
※答えは42ページ下段。



スマートフォンやタブレット端末から「広報しもつけ」を読むことができます

○カタログポケット
URL https://www.catapoke.com/?mict_code=1



○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://machiuro.to wn>



10月

かなづき
神無月
October

ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

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

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

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

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

納税ごよみ

■納期限 10月31日(木)

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

おもちゃの図書館

日時	14日(土) 午前10時～正午
場所	南河内児童館

※28日(土)は休館です。

■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

20日(金)	ゆうがおパーク
--------	---------

■入会説明会 (要申し込み)
午前10時～

18日(水)	シルバー人材センター
--------	------------

■問い合わせ先
シルバー人材センター ☎(47)1124

平美林清掃計画

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

■問い合わせ先
商工観光課 ☎(32)8907

広報しもつけへのご意見を募集しています

いただいたご意見の要旨は、紙面に掲載させていただく場合がありますのでご了承ください。

■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)

救急告示医療機関当番(一次急患)

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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
①⑤	②④	③⑥	①⑤	③④	①⑤	②⑥
8	9	10	11	12	13	14
①④	③⑤	②④	③⑥	②④	③⑥	①⑤
15	16	17	18	19	20	21
②⑥	③⑤	②⑥	①④	②⑥	①⑤	③④
22	23	24	25	26	27	28
②⑤	①④	③⑥	②⑤	③⑥	①④	②⑤
29	30	31				
③⑥	①⑤	②④				

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

**平安、喜び、卵ケーキ(実は問題があるけど、全部大丈夫なふりをするときの表現)
Friede, Freude, Eierkuchen
(フリーデ、フロイデ、アイヤークーヘン)**



皆さんは、ケーキといえば何を思いつきますか？ドイツ語で、ケーキはよくKuchenと訳されています。皆さんがご存じのBaumkuchenにもKuchenが入っていますよね。ちなみに、BaumkuchenのBaumは木という意味で、幹の年輪を連想させるから、その名前が付きました。

ですが、ドイツ人がKuchenと言われたら、日本のケーキ=ホイップクリームがたくさん載ってフルーツが飾られているものは思い浮かびません。なぜかというと、そのようなものはドイツ語でTorteと言い、Kuchenは、オーブンで焼いたものを指すからです。

ドイツとの繋がりが長い下野市ですから、広報紙を読んでいる方の中に「でも、私はドイツに行って、カフェにも行ったことがあるけど、そのようなクーヘンはほとんどなかった」と思う人もいるでしょう。その理由は、ドイツ人にとって、Torteには家庭で作れるKuchenより高級なイメージがあります。Torteはそんなに簡単に作れないし、Kuchenより早く傷みます。なので、カフェに行くとき、ドイツ人はTorteを楽しみたいのです。

お家のオーブンで焼くKuchenにはいくつかの種類があり、主に使うケーキ型で分かります。

Kastenkuchenは、日本のパウンドケーキ型のようなものを使います。レモンケーキ、マーブルケーキ、ヘーゼルナッツケーキ、チョコレートケーキなど、生地美味しいものを混ぜたケーキをよく作ります。ケーキのしっとり感を長く保つには、冷めてからチョコレートなどのグレイズをかけます。



シュトロイゼルをかけたBlechkuchen 切り分けしたもの

もう1つの種類はBlechkuchen (天板ケーキ)です。名前どおり天板を使った平たいケーキです。食べる前に四角いピースに切り分けます。ドイツのオーブンは約40×30×2cmの天板が一般的なサイズですから、一気にたくさんができあがります。大抵、イースト生地やスポンジケーキに似ているけれどもうちょっとしっかりとしたRührteigが土台となり、その上に西洋すもも、サクランボ、ルバーブ、アプリコット、ベリーなどの好きな果物を載せます。その上に、さらにシュトロイゼル(そぼろ状のトッピング)をかけるとおいしいです。Donauwelleのような、チョコレートやバタークリームが載っているケーキもあります。

丸いケーキも、もちろんあります。Springformという普通の丸いケーキ型もありますし、底を取り換えられて、ケーキの中に穴ができる形などの型もあります。ちょっと特別な型は、クグロフ型(Gugelhupfform)です。中で焼く生地はKastenkuchenとそんなに変わりませんが、形がかわいいからちょっと特別なイメージがします。



左がGugelhupfform、右がObstbodenformのケーキ

他に、Obstbodenformというケーキ型もあります。Obstbodenを直訳すると「果物のベース」。その名の通り、Biskuitという軽い生地をフルーツケーキのベースとして焼きます。冷めたら、好きな果物を盛りだくさん載せて、最後にTortengussというグレイズをかけます。食べるときはホイップしたクリームと一緒におすすめです。

では、ドイツ人はどんなときクーヘンを食べるのでしょうか？ まずはもちろん、誕生日です。子どものころは、友達を8人ぐらいお家に誘って、お家の人が焼いてくれたケーキをみんなで食べて、それから一緒に遊びまわります。大人になっても、自分の誕生日にケーキを焼いて会社に持って行き、休憩をとって皆で食べ、誕生日を祝ってもらいます。

もう1つケーキが欠かせないのは、“Kaffee und Kuchen”と呼ばれるものです。ドイツでは、日曜日はお店が開いていなくて行くところややることがあまりないため、ケーキを焼き、友人を家に招いて、一緒にケーキとコーヒーを楽しみながらゆっくりおしゃべりすることがよくあります。Kaffeekränzchenとも言います。これはちょっと古い言葉で、おばあちゃんたちがテーブルを囲んでおしゃべりするイメージが浮かんできます。日本の井戸端会議に近いかもしれません。

夏の暑い暑い日々がようやく終わったから、皆さんとドイツのケーキを焼くイベントを開きたいと思います。興味がある方は、ぜひ広報紙をチェックしてください。



- 今日のトピックス
- トピック1 市民農園まつり…P28
 - トピック2 市議会主催講演会…P28
 - トピック3 史跡めぐりウォーキング…P29
 - トピック4 市民活動センターまつり2023…P30
 - トピック5 男女共同参画情報紙編集委員の募集…P36

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ピくん</p>						
<p>イベントカレンダーに掲載されている行事やイベントは、延期・中止となる場合があります。最新の情報を確認してお出かけください。</p>						
						10/1 郡市町対抗駅伝合同練習会兼選考会(8.14)
2	3 介護予防教室(9.29)※他3回 しもつけ茶屋(10.34)※他2回 心配ごと悩みごと相談(10.40)※他1回	4 傾聴ボランティア養成講座(8.18)※他3回 献血(9.6)	5 パソコンなんでも相談会(9.14)※他1回 タウントーク(9.22)※他3回 ひだまり茶屋(10.34)※他1回	6 薬師祭(9.24)※10/8まで ゆうゆう茶屋(10.34) 介護入門的研修(10.35)※他4回	7  かんかん	8 南河内地区スポーツフェスティバル(9.9) 石橋・国分寺市民体育祭(9.9)
9  ちーくん	10 無料法律相談(10.40)※他1回	11 スマートフォン教室(9.23) 妄想&アイデア相談会(10.24) 無料司法書士相談(10.40)	12 個別栄養相談(10.8)※他1回 ピンクブルーカフェ(10.35)	13 指定ごみ袋制度導入説明会(10.12)※他4回 子育て相談(10.40)	14 自治会長連協主催講演会(10.28) 市民芸術文化祭(10.16)※他3回	15 市民活動センターまつり(10.30)
16	17 元気はつらつ体操サポーター養成講座(9.30) ひきこもり相談会(10.39)	18 健康づくり基礎教室(9.7)	19  つぐちゃん	20 黒斑山ハイキング(9.10) より処グリム(10.34)	21 グリムの里スポーツまつり(10.11) 市議会主催講演会(10.28) かしこい病院のかかり方(10.30)	22 下都賀地区スポーツフェスタ(9.10) オータムコンサート(10.15) フッ素塗布・歯の健康相談(10.6)
23 子育て巡回相談(10.8)	24 しもつけ福祉塾(9.15) こころの健康相談(10.8)	25 おひさま(10.34)	26 無料行政書士相談(10.40) フレッシュママ・パパ教室(10.7) ママパパEnglish(10.29)	27 おでかけ支援センター(10.32) 介護者交流会(10.34) 成年後見なんでも相談会(10.39)	28 健康ハイキング(10.11)	29 体力・運動能力調査(10.11) 産業祭(10.26) はくつる秋まつり(10.30)
30 育児・母乳・栄養相談(10.8)	31  はるぼん	11/1 フレイル教室(10.34) 選挙啓発ポスター展示会(10.29)※11/15まで	2 緊急地震速報訓練(10.32) パソコンなんでも相談会(10.14)	3 史跡めぐりウォーキング(10.29)	4 市民農園まつり(10.28) 障がい者スポーツ交流会(10.10)	5 親善テニス大会(10.10)

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)の申込フォームから、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。



申込ページ

