

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6年4月発行（毎月1日発行）No.219



東の飛鳥  
Higashi no Asuka

## 下野オープンキンボールスポーツ大会

# 目次 Contents

- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 3 市役所の一部の組織が変わります    | 21 障がい福祉瓦版                      |
| 4 こども家庭センター ふわり      | 22 生涯学習だより                      |
| 5 まちの話題              | 23 語学体験講座 Enjoy Communication!! |
| 7 住宅・宅地に関する補助金       | 24 図書館だより                       |
| 8 自治医科大学附属病院 連携協働コラム | 26 新・下野市風土記                     |
| 10 保健便り              | 27 国民年金だより                      |
| 14 救急医療を守るために        | 28 暮らしの情報                       |
| 15 子育てインフォメーション      | 46 4月のカレンダー                     |
| 16 環境トピックス           | 47 国際交流員ウィルペルトのコラム              |
| 18 レッツスポーツ           | 48 イベントカレンダー                    |

## 今月の表紙

## 下野オープンキンボールスポーツ大会

3月10日に、市が生涯スポーツとして推進する「キンボールスポーツ」の全国大会を、石橋体育センターで開催しました。

キンボールスポーツとは、4人1組のチームが3チーム参加し、重さ約1kg、直径122cmのボールが床に落ちないようにする競技です。

キンボールスポーツの起源は、カナダのケベック州とされています。

日本では、日本キンボールスポーツ連盟がキン

ボールスポーツを普及・促進させる取り組みに努めています。キンボールスポーツが持つ「楽しむ」、「つながる」、「尊重する」という特徴を生かし、人々の絆を深めて豊かな社会を創り出すことをコンセプトとして掲げています。

月に1回、競技を体験できるキンボールスポーツサンデーを開催していますので、ぜひご参加ください。イベント詳細は18ページに掲載しています。

## 市長の部屋

下野市は自然災害の少なく、平坦で安定した地域であり、安全で住み良いまちといえます。しかし、今年の元日に発生した能登半島地震を受け、災害はいつ何時起こるか分からないことを改めて考えさせられました。今回の震災において、被災地における災害復旧復興を支援するため、下野市からはこれまでに応急給水活動や住家被害認定調査のほか、避難所の運営や避難所における健康支援業務に従事するため、保健師を含む合計20名以上の職員を派遣いたしました。一日も早い被災地の暮らしの回復をお祈りしますとともに、今後も被災地に寄り添いながら、状況に応じ必要な支援に取り組んでまいります。



想定外の事態に対応するには、日常からの備えが重要です。改めて災害への備えを再確認するとともに、有事の際には(もちろんないことを祈りますが)被害を最小限に留め、市民の皆さまの安全を守るためにも、今回の被災地への派遣で得られた経験を生かし、行政、地域、関係機関などと連携し、より一層、防災対策と危機管理体制の強化に取り組んでまいります。



被災地における避難所設営の様子

### ■人口と世帯(3月1日現在)

人口/59,866人(-2)、男性/29,766人(+14)、女性/30,100人(-16)、世帯数/25,610世帯(+16)

下野インフォメーション

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ご登録ください。



# 4月1日から 市役所の一部の組織が変わります

■問い合わせ先 総務人事課 ☎(32)6065

市民サービスの向上と行政課題への対応、効果的・効率的な行政運営を目指して、健康福祉部と建設水道部について組織の見直しを行いました。

来庁の際にお困りのことがありましたら、市役所1階の総合案内に遠慮なくお声がけください。

## 健康福祉部

こども家庭センターを新設するとともに、部内の再編を行いました。

### ■こども家庭センター「ふわり」の新設

妊娠期から出産・子育て期にわたる切れ目のない支援を行います。詳細は4ページをご覧ください。

課名	グループ名	業務内容
こども家庭センター「ふわり」	こども家庭支援グループ ☎(32)8921	母子保健と児童福祉双方の統括した支援、関係機関との連携、総合調整、サポートプランの調整
	すこやか親子グループ ☎(32)8921	妊娠期から子育て期にわたる相談、母子健康手帳、妊産婦健診、両親学級、産後ケア事業、こんにちは赤ちゃん事業、乳幼児健診、育児相談、伴走型相談支援(面接、訪問など)、出産・子育て応援給付金、フッ素塗布、思春期保健、不妊治療費助成
	家庭相談グループ ☎(32)8922	児童家庭相談、児童虐待、母子・父子・寡婦福祉、DV(配偶者からの暴力)

### ■課名変更

旧こども福祉課は**子育て応援課**に名称を変更し、児童手当や保育に関する各種手続きを承ります。

## 都市建設部(旧 建設水道部)

業務の専門性の向上と効率化を図るため、業務内容を見直し、再編を行いました。さらに、水道事業と下水道事業については、安定した企業経営を目指すため、部内に上下水道局を新設しました。

課名	グループ名	業務内容
都市政策課 ☎(32)8909	都市戦略グループ	道路整備の計画及び調整、国道及び県道の整備に係る調整、交通バリアフリー及び街路事業の計画・調整
	都市計画グループ	都市計画の企画及び調査、都市計画マスタープラン等各種計画
	まちづくり推進グループ	都市核の形成、石橋・小金井駅周辺まちづくりの計画・調整、まちづくり推進
	開発指導グループ	開発許可に伴う企画・調整・受付事務
管理保全課 ☎(32)8908	管理グループ	市道認定、道路台帳の整備、法定外公共物の管理、占用許可、道路工事施工承認、地籍調査、境界確認、駐車場法・景観条例・立地適正化計画・屋外広告物の届出
	保全グループ	道路及び河川の維持修繕、災害時における復旧に関すること
	公園緑地グループ	公園及び緑地の維持管理・整備、公園の占用及び使用許可
整備課 ☎(32)8910	整備グループ	道路及び橋梁の新設・改築整備、道路整備に係る用地取得及び登記、区画整理事業に係る工事、(仮称)下野スマートインターチェンジ整備
	区画整理グループ	区画整理事業の企画及び調査、仮換地の指定及び使用収益の開始、建物移転計画及び移転補償、保留地の管理及び処分
	建築住宅グループ	建築基準法に関連する業務、住宅・建築物の耐震化、空き家バンク、営繕工事、市営住宅
上下水道局 企業経営課 ☎(32)8911	企業経営グループ	水道料金、水道の開・閉栓、下水道・農業集落排水使用料、資産管理
	給排水グループ	受益者分担金・負担金、給水装置工事・排水設備工事の受付・審査及び検査
	上下水道課 ☎(32)8912	水道グループ
	下水道グループ	下水道事業整備計画、下水道・農業集落排水施設維持管理



# こども 家庭センター



**ふわり**は、妊娠・出産・子育ての総合相談窓口です。  
こんな時は、ひとりで悩まず、お電話ください。

- 初めての妊娠  
出産で不安
- 夜泣きで眠れず  
身も心もヘトヘト
- 誰も育児に  
協力してくれない
- 怒鳴ったり、  
たたいてしまう
- 母乳やミルクは  
足りてるかな？
- 離乳食の進め方が  
わからない…
- 子育てがづらい  
イライラする
- こどもの問題行動に  
困っている
- こどもの発育や  
発達が気になる
- こどもとすこし  
離れたい
- 思いがけず  
妊娠したかも…
- 近所の家から  
怒鳴り声や泣き声が  
聞こえて心配

こんな時は  
こちらへ  
お電話ください

**すこやか親子グループ**  
☎0285(32)8921

**相談受付** 月～金曜日 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始除く)

**延長窓口** 火曜日のみ 午前9時～午後7時  
※母子手帳交付、出生・転入に  
伴う母子保健関係の手続きのみ  
(相談対応は午後5時までとなります)

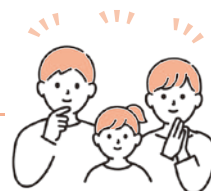
こんな時は  
こちらへ  
お電話ください

**家庭相談グループ**  
☎0285(32)8922

**相談受付** 月～金曜日 午前9時～午後5時  
(祝日・年末年始除く)

ためらわずにご連絡ください

相談には、保健師・助産師・管理栄養士・社会福祉士・心理士などの  
専門の資格を持った職員や、家庭相談員・女性相談支援員などが応じます。  
一人ひとり違う悩みに寄り添い、あなたの子育てをサポートします。





## 児童書を寄贈いただきました

画家 杉山吉伸様

さくら市在住の画家で、栃木県文化功労者、グリム絵画展審査員の杉山吉伸様から、児童書「絵本うじいえ昔ばなし」4冊を寄贈いただきました。いただいた児童書は、市内図書館とグリムの館へ配架し、大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



## 高齢者叙勲を受章

おめでとうございます

旭日単光章  
(地方自治功労)



目黒生二氏

昭和50年4月から平成18年1月にかけて旧石橋町議会議員を、平成18年1月から4月にかけて下野市議会議員を務め、議長や厚生常任委員会委員長などの要職を歴任されました。さまざまな行政課題の解決などに尽力され、住民福祉の向上や地域の活性化に大きく貢献されました。

しもつけワイズ

問1 新しく決定した市民活動センターの愛称は？

① しもぐら

② しもせん

③ しもぶら

## 市政功労者表彰

ありがとうございます

3月11日に、下野市市政功労者表彰式を開催しました。この表彰は、下野市表彰条例に基づき、地方自治、教育、文化、社会、その他各分野で活躍され、市及び地域の振興に寄与された方、または特に顕著な功績をあげられた方を表彰し、顕彰するものです。

( )内は表彰理由・敬称略・順不同

### 功労表彰

〈元自治会長〉高倉久

〈元学校医〉海老原聡

〈元交通指導員〉山田清晴

〈元介護認定審査会委員〉

山本勝 梶井真弓 昆野レイ子

熊倉きみ代 秋葉純子

### 一般表彰

〈寄付〉野口一夫 匿名1名

### 市民賞

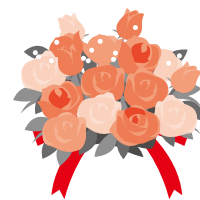
〈文化芸術活動〉堀口晴太

〈スポーツ活動〉

中野晴仁 中野蒼都 田中陽翔 佐藤響希 鉄炮塚晋佑

高沼結衣 武笠里咲 本田愛 大嶋杏菜 澤田葵

小林到 小池柊聖 本橋叶麻





## 下野市感謝状贈呈式

ありがとうございます

3月11日に、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、4名2団体の方々に感謝状を贈呈しました。 ( ) 内は表彰理由・敬称略・順不同

〈元副市長〉山中庄一

〈寄付〉明治安田生命保険相互会社宇都宮支社

〈元教育委員〉熊田裕子 三橋明美

東京海上日動火災保険株式会社

〈元民生委員児童委員〉柴山昇

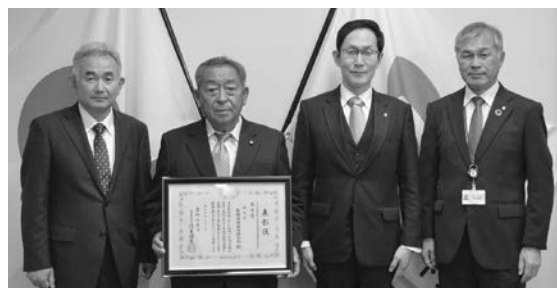


## 関東農政局多面的機能発揮促進事業局長表彰(優秀賞)を受賞

おめでとうございます

関東農政局多面的機能発揮促進事業局長表彰において、石橋南部環境保全会が優秀賞を受賞しました。

石橋南部環境保全会は、地元住民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、災害対策のための田んぼダムの設置や、遊休農地にコスモスを植栽し遊休農地解消に努め、コスモス祭りを開催し郷土料理の提供等で女性の参画の場を設けるなど時代に沿った農村づくりに努め、SDGsにも積極的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 石田会長

## ひきこもりと不登校に関する講演会

地域における理解と支援を目指して

2月23日に市役所で、講演会「ひきこもりと不登校の理解と支援について」を開催しました。当日は、(一社)栃木県若年者支援機構の中野謙作代表理事による講演に続き、不登校経験者からの経験談をお話いただきました。

ひきこもりや不登校に関して、私たち一人ひとりができることについて考える機会となりました。また、家庭や学校以外の「居場所」を作ることの大切さについても学ぶことができました。



## 「福祉まるごと相談窓口」出張相談会

withまちの保健室

2月28日にグリーンタウンコミュニティセンターで、市内でコミュニティナースとして活動している団体「and\_nurse(アンドナース)」との協働により、今年度3回目となる「福祉まるごと相談窓口」出張相談会を開催しました。

当日は、悩みごとの相談やコミュニティナースに興味がある方など多くの方に参加いただきました。参加者の皆さまは、専門職への相談のほか、お互いに交流を深めることができました。



# 住宅・宅地に関する補助金

## 定住促進に関する補助事業

### 定住促進住宅新築等補助

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、中古住宅や建替住宅も対象となっています。

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 次の場合に加算額を交付します。

#### ■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、空き家の所有者に売却・賃貸したい物件を登録いただき、その空き家を購入・賃貸したい方の申請を受けて、所有者や仲介業者を紹介する制度です。

令和5年度から、空き家の所在地の要件を市全域に拡大しています(ただし、法令整理を終えたものに限ります)。

### 空き家バンク登録推進奨励金

空き家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年分の額(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物件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

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の建替または改修(補強計画策定を含む)を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

危険なブロック塀等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)

各補助金の要件の詳細や申請方法は、市ホームページまたは整備課へお問い合わせください。事前申請が必要な補助もありますのでご注意ください。

■申し込み・問い合わせ先 整備課 ☎(32)8910

# 食事でうつ病を予防しよう！心身の健康を支える栄養素と食生活の秘訣

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

## はじめに

春は気温の変動が大きく、自律神経が乱れやすい季節とされています。自律神経が不安定になると、気分が落ち込んだり、不安感が増したりすることがあります。また、春は新生活のスタートとなり、新しい環境への適応にストレスを感じることも多いでしょう。これらのストレスや不安は、うつ病の原因となる可能性があります。近年の研究から、生活習慣（運動や食事）がうつ病などの精神疾患の発症や経過に影響を及ぼすと言われています。今回は、食事とうつ病の関連性、そして心身の健康を維持するための食生活の秘訣を解説します。



## 1. 食事がうつ病に与える影響とは？

食事は私たちの心身の状態に深く関わっています。食事の内容や量によって、うつ病のリスクが変動することがあります。食事がうつ病に与える影響には、以下のような要素があります。

### エネルギーの過剰摂取はうつ病のリスクを高める

エネルギーを過剰に摂取すると、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病などを引き起こす可能性があります。これらの疾患は、うつ病の発症と関連していることが研究で示されています<sup>(1,2)</sup>。肥満がうつ病のリスクを上げるだけでなく、うつ病も肥満のリスクを上げるという報告もあります<sup>(3)</sup>。つまり、うつ病と肥満は相互に影響しあうと考えられます。

肥満を防ぐためには、以下の点に注意しましょう。

- 食事のバランスを考える：主食、主菜、副菜の割合を適切に保つことが重要です。
- 食べ過ぎない：満腹感を感じたら食事を止めるようにしましょう。
- 間食や飲み物に気を付ける：甘いものやカロリーの高いものは控えるようにしましょう。
- 消費エネルギーを増やす：適度に運動を行いましょう。



### 栄養素の不足はうつ病の症状を悪化させる

セロトンは脳内の神経伝達物質で、ドパミン(喜び、快楽に関連)やノルアドレナリン(恐怖、驚きに関連)を制御し、精神を安定させます。うつ病になると、このセロトニンやドパミン、ノルアドレナリンなどの神経伝達物質が減少し、感情や気分のコントロールが難しくなります。また、食事から摂取する栄養素は、脳の機能や神経伝達物質の合成に関与しています。そのため、栄養素が不足すると、神経伝達物質の合成がうまくいかず、うつ病の症状が悪化することがあります。

2015年に公表された国際栄養精神医学会の公式見解のうち、うつ病に効果的な栄養素の主なものについて紹介します。ただし、これらの栄養素がうつ病に対してどの程度効果的であるかについては、まだ研究が進んでいる段階であり、確定的な結論は出ていません。

### ①ω-3脂肪酸

魚や亜麻仁などに含まれるω-3脂肪酸は、脳の構成成分や神経伝達物質の合成に必要な栄養素です。ω-3脂肪酸が不足すると、脳の機能が低下し、うつ病のリスクが高まることがあります。特に、魚に多く含まれるEPA(イコサペンタエン酸)とDHA(ドコサヘキサエン酸)は、うつ病の予防や改善に効果があるという研究が多数あります。例えば、フィンランドの疫学研究では、魚を摂取する頻度の低い人の方が、頻繁に摂取する人に比べて、抑うつ症状を呈する可能性があるという結果が出ています<sup>(4)</sup>。

### ②アミノ酸

アミノ酸はタンパク質の構成成分であり、神経伝達物質の原料にもなります。このうち、必須アミノ酸は体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。セロトニンの原料となるトリプトファンは、必須アミノ酸の一つです。複数の研究結果を統合し分析した結果、うつ病の患者さんは、血中トリプトファン濃度が低いことが多いということが報告されています<sup>(5)</sup>。トリプトファンは、チーズや卵、大豆製品などに多く含まれます。

### ③ビタミン

ビタミンは神経伝達物質の働きをサポートする栄養素です。うつ病と関連するビタミンの中で、不足しや



すいものの一つが葉酸です。葉酸は神経伝達物質の合成に必要な栄養素です。うつ病の患者さんは、葉酸が足りないことが多いという研究があります<sup>(6)</sup>。葉酸は、緑黄色野菜や豆類、レバーなどに多く含まれます。

もう一つの重要なビタミンは、ビタミンDです。ビタミンDは脳の発達や機能に影響する栄養素で、低ビタミンD濃度がうつ病と関連していることが指摘されています<sup>(7)</sup>。ビタミンDは紫外線を浴びると体内で作られますが、食品からも摂取することが大切です。魚やキノコ、乳製品などに含まれます。

④ミネラル

ミネラルは神経伝達物質の働きをサポートする栄養素です。鉄や亜鉛などのミネラルが不足すると、神経伝達物質の分泌や受容がうまくいかず、うつ病のリスクが高くなる場合があります。鉄欠乏性貧血と、うつ病やストレス症状との間に関連がみられたとした大規模調査があります<sup>(8)</sup>。鉄は、レバーや赤身肉、ほうれん草などに多く含まれます。

2. 食生活習慣とうつ病の関係

食事の内容だけでなく、規則正しく食べることも心身の健康に影響します。特に、頻繁に間食や夜食を摂る人は、うつ病の発生率が高い傾向にあります<sup>(9)</sup>。一方で、朝食をしっかり摂る習慣のある人々は、うつ病の発症率が低いという調査結果が示されています<sup>(9)</sup>。これらの事実から、食事の習慣が心の健康にも影響を及ぼすことが理解できます。



3. レシピの紹介

■ 鮭とほうれん草のご飯

(1人分346kcal、タンパク質 15g、食塩 1.4g)

材料(4人分)

鮭の切り身 2切れ、ほうれん草 1束、ご飯 2合、しょうゆ 大さじ2、みりん 大さじ1、砂糖 小さじ1、水 100ml、白ごま 大さじ1

作り方

- ① 鮭は一口大に切り、ほうれん草は洗ってざく切りにする。
- ② 鍋に水としょうゆ、みりん、砂糖を入れて沸かし、鮭を加えて煮る。
- ③ 鮭に火が通ったら、ほうれん草を加えてさつと煮る。
- ④ ご飯を器に盛り、鮭とほうれん草の煮汁をかける。
- ⑤ 白ごまをふりかけて完成。

■ 納豆とチーズのオムレツ

(1人分325kcal、タンパク質23g、食塩1.6g)

材料(2人分)

納豆 2パック、卵 4個、チーズ 30g、塩 小さじ4分の1、こしょう 少々、サラダ油 大さじ1

作り方

- ① 納豆はタレとからしを混ぜておく。
- ② 卵はボウルに割り入れて塩・こしょうで味付けし、よくかき混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、半量の卵液を流し入れる。
- ④ 卵が固まりかけたら、納豆とチーズを半分ずつのせる。
- ⑤ 卵を半分に折りたたみ、皿に盛る。
- ⑥ 残りの卵液と具材も同様にオムレツを作る。



おわりに

食事とうつ病の関連性と、心身の健康を維持するための食生活の秘訣について解説しました。食事は私たちの心身の健康に大きな影響を与えます。バランスの良い食事を心がけ、適度な運動を行うことで、うつ病の予防につながるでしょう。健康的な生活習慣を続けて、心身ともに健康な生活を送りましょう。



【文献】

- (1) Diabetes Care 35 (5) : 1171-1180, 2012
- (2) Diabetes Care 22 (7) : 1071-1076, 1999
- (3) Arch Gen Psychiatry. 67 (3) : 220-229, 2010
- (4) Psychiatr Serv. 52 (4) : 529-531, 2001
- (5) J Clin Psychiatry. 75 (9) : e906-915, 2014
- (6) 日本生物学的精神医学会誌26: 54-58, 2015
- (7) Br J Psychiatry. 202: 100-107, 2013
- (8) Psychiatry Clin Neurosci. 72 (7) : 513-521, 2018
- (9) J Psychiatr Res. 102:23-28, 2018

■ 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

✉ info@city.shimotsuke.lg.jp

☎ (32)8606

しもつけクイズ

問 3

① 国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者を対象とした、人間ドック検診費用の助成金額は？  
 ② 25,000円  
 ③ 32,000円



ヘルスインフォメーション

# Health Information

## お知らせ

### ■ 帯状疱疹ワクチンの助成を開始します

4月から、帯状疱疹予防接種費用の一部助成を開始します。下野市・小山市・野木町・上三川町の受託医療機関での接種の場合、助成額を差し引いた金額が窓口負担となります。接種をご希望の方は、医療機関にご予約ください。上記以外の医療機関で接種をご希望の方は、原則事前申請が必要となりますので健康増進課までご連絡ください。詳細は市ホームページをご覧ください。

■対象者 市在住の50歳以上の方

■助成回数・助成額

ワクチンの種類	接種(助成)回数	助成額
生ワクチン(乾燥弱毒生水痘ワクチン)	1回	4,000円/回
不活化ワクチン(乾燥組換え帯状疱疹ワクチン)	2回	10,000円/回

※助成はどちらかのワクチンのみ、かつ生涯に1度のみです。

※どのワクチンを接種するかは接種医とご相談ください。

■自己負担額

医療機関の定める接種料金から助成額を差し引いた金額

■持ち物 年齢と住所を確認できるもの(健康保険証など)

※予診票は医療機関にあるものを使用してください。

帯状疱疹ワクチンおよび高齢者肺炎球菌ワクチンを実施する市内医療機関一覧(令和6年2月時点)

医療機関名	電話番号	帯状疱疹		肺炎球菌	医療機関名	電話番号	帯状疱疹		肺炎球菌
		生*	不*				生*	不*	
あんずの森クリニック	(32)6601	○	○	○	島田クリニック	(53)8000	○	○	○
石橋総合病院	(53)1134		○	○	しもつけ痛みのクリニック	(40)0307	○	○	○
海老原医院	(44)0163	○	○	○	しもつけクリニック	(32)6331	○		○
大栗内科	(53)5850	○		○	自治医大ステーション・ブレインクリニック	(37)8721	○	○	○
大柳内科・眼科	(51)2400	○	○	○					
岡田医院	(44)0021	○	○	○	すずき内科・循環器科	(40)1260	○	○	○
角田内科医院	(53)5665	○	○	○	そうとめ皮膚科クリニック	(53)0015	○	○	
柏木ひふ科	(53)5102		○		ちば整形外科クリニック	(40)0811			○
木村クリニック	(44)8211		○	○	つるかめ診療所	(32)6011			○
グリーンタウンクリニック	(44)8311	○	○	○	都丸整形外科	(52)1010		○	○
グリムこどもとアレルギーのクリニック	(51)1515	○	○	○	新島内科クリニック	(53)8820	○	○	○
					ふじたクリニック	(51)2727	○	○	○
小金井中央病院	(44)7000	○	○	○	南河内診療所	(47)1070	○	○	○
国分寺さくらクリニック	(40)0203	○	○	○	宮澤クリニック	(44)3309		○	○
佐藤内科	(53)1305	○	○	○	山本整形外科医院	(44)6820			○

\* [生] …生ワクチン。[不] …不活化ワクチン。

## 子どもの予防接種

### 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接種のご案内と予診票をお送りします。

#### 対象の予防接種

■MR(麻しん・風しん)

2期 年長児(平成30年度生まれ)

■二種混合 11歳に達した方

■日本脳炎 2期 9歳に達した方

※その他の予防接種については、市ホームページをご確認ください。

### 4月から変更のある定期接種

令和6年度から、四種混合ワクチンとヒブワクチンがひとつになった五種混合ワクチンが定期接種となりました。なお、既に四種混合ワクチンとヒブワクチンを接種したお子さまは、引き続き同一のワクチンの接種となります。また、小児用肺炎球菌に15価のワクチンが追加となりました。詳細は市ホームページや市からお渡ししたご案内をご確認ください。

### 子どもの任意予防接種費用の一部助成

#### 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 年長児

■回数 各1回

■助成額 各3,000円

### HPVワクチン 平成9～20年度生まれの方へ

HPVワクチンについて、ご自身の接種履歴を母子手帳などでご確認ください。標準的には1回目接種後、終了まで6か月以上期間を要します。余裕を持ったうえでの接種をお勧めします。詳細は、市ホームページをご確認ください。

■接種期限 令和7年3月31日

■接種料金 無料

※接種期限を過ぎると、全額自己負担となります。

### 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

## 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。

相談日以外も随時、保健師が相談をお受けします。

■日時 4月23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16日(火)

## 特定健診・がん検診のお知らせ

しもつけワイズ

【正解は②】

詳しくは26ページをご覧ください。

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で重複受診はできません。

### 集団検診の概要

ゆうゆう館・グリーントウンコミュニティセンターは、土足禁止です。必要な方はスリッパをお持ちください。ゆうゆう館は、必ず下駄箱を利用ください。

■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 郵送または健診結果説明会

### 託児付き検診

集団検診には、託児付きの日があります。託児は予約が必要で、先着順となります。検診の申し込み後、健康増進課までお電話にてご予約ください。

■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にお申し込みください。

### ■受付日時

平日の午前8時30分～午後5時15分

■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。13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のある方

### 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。健康増進課へ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	会場	女性限定	子宮	託児		
5月16日(木)	6	12	水	ゆうゆう館		○			
		16	日	ゆうゆう館		○			
		20	木	きらら館		○			
		30	日	ゆうゆう館					
	7	7	3	水	ゆうゆう館	○	○	○	
			9	火	GTコミセン		○		
			10	水	きらら館				
			13	土	ゆうゆう館		○		
			18	木	きらら館		○		
	8	8	24	水	ゆうゆう館	○	○	○	
			21	水	ゆうゆう館		○		
			23	金	きらら館		○		
27			火	GTコミセン					
29			木	ゆうゆう館	○	○	○		
7月1日(月)			※インターネット予約は5月から	9	7	土	ゆうゆう館		○
10	火	GTコミセン				○			
30	月	ゆうゆう館				○	○		
10	10	30		月	ゆうゆう館PM		○		
		12		土	ゆうゆう館		○		
		17		木	ゆうゆう館				
		18		金	ゆうゆう館	○	○	○	
		19		土	ゆうゆう館		○		
		21		月	ゆうゆう館	○	○	○	
11	11	8		金	ゆうゆう館			○	
		8		金	ゆうゆう館PM				
		10		日	きらら館		○		
		13		水	ゆうゆう館				
		18		月	ゆうゆう館	○	○	○	
		20		水	きらら館		○		
10月1日(火)	12	12		21	木	ゆうゆう館		○	
				29	金	きらら館			
				4	水	ゆうゆう館	○	○	○
		1	1	5	木	ゆうゆう館			
				6	金	きらら館	○	○	
				9	月	ゆうゆう館	○	○	○
				18	水	きらら館		○	
				6	月	ゆうゆう館		○	
				10	金	ゆうゆう館	○	○	○
		1	1	15	水	ゆうゆう館			
				23	木	きらら館		○	
				25	土	ゆうゆう館			
26	日			ゆうゆう館		○			
27	月			ゆうゆう館	○	○	○		

※GTコミセン…グリーント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6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7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歳~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歳の方で、今までこの検査を受けたことがない方 ②45・50・55・60・65歳の方で、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4年度または令和5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		40歳以上の女性 35歳~39歳の女性	集団	マンモグラフィと超音波検査 超音波検査
骨密度検査	無料	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 歯周ポケット測定検査

しもつけワイズ

問5

健康福祉部に新設された「子ども家庭センター」の名称は、次のうちどれ?

①ふわり

②きらり

③すこやか

# 救急医療を守るために

## 電話相談 夜間・休日に具合が悪くなった時は、まずは電話相談を利用しましょう

経験豊富な看護師が、家庭での対処法や医療機関への受診の目安などをアドバイスします。令和6年度から、電話番号や相談時間が変わりますのでご注意ください。



とちまる  
救急安心  
電話相談事業

### 相談時間

月曜日～金曜日 午後4時～翌朝10時  
土日・祝日 午前10時～翌朝10時 (24時間対応)

### ●大人 (概ね15歳以上)

☎ #7119 携帯電話やプッシュ回線以外からは ☎028(623)3344 へ

### ●子ども (概ね15歳未満)

☎ #8000 携帯電話やプッシュ回線以外からは ☎028(623)3511 へ

## 救急医療機関

※保険証またはマイナンバーカード・子ども医療費助成受給資格証も忘れずにお持ちください。  
※受付時間は診療終了15分前まで。

### ■夜間休日急患診療所

場所	小山市大字神鳥谷2251-7 (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)		
連絡先	☎0285(39)8880	FAX0285(39)8882	
診療日時 診療科	平日、土曜日	午後7時～午後10時	内科・小児科
	日曜日、祝日、振替休日、 年末年始 (12月31日～1月3日)	午前10時～正午 午後1時～午後5時 午後6時～午後9時	

内科医等が小児科の診察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。

### ■休日急患歯科診療所

場所	小山市大字神鳥谷2251-7 (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)	
連絡先	☎0285(39)8881	FAX0285(39)8883
診療日時	日曜日、祝日、振替休日、年末年始 (12月31日～1月3日)	午前10時～正午 午後1時～午後4時

### ■在宅当番医

診療日時	毎日 (下記の日を除く)	午後5時～翌日午前9時	
	休前日、年末年始 (12月29日～1月2日)	午後5時～翌日午後5時	
各医療機関の当番日については市ホームページや46ページの表でご確認ください			
当番病院	小金井中央病院	下野市小金井2-4-3	☎0285(44)7000
	石橋総合病院	下野市下古山1-15-4	☎0285(53)1134
	小山整形外科内科	小山市雨ヶ谷753	☎0285(31)1331
	杉村病院	小山市城山町2-7-18	☎0285(25)5533
	光南病院	小山市乙女795	☎0285(45)7711
	野木病院	野木町友沼5320-2	☎0280(57)1011



受診する際は、必ず事前に病院へ電話をしてください。  
各医療機関では医師が交代で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。

■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



# 子育てインフォメーション

■申し込み・問い合わせ先 こども家庭センター「ふわり」 ☎(32)8921

## 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ので、ご確認ください。

■場所 ゆうゆう館  
■受付時間 午後1時～2時30分  
※受付時間を分散してご案内します。

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	23日(火) R5.12月生	28日(火) R6.1月生	25日(火) 2月生	30日(火) 3月生	27日(火) 4月生	24日(火) 5月生
	10か月児健康診査	16日(火) R5.5月生	21日(火) 6月生	18日(火) 7月生	23日(火) 8月生	20日(火) 9月生	17日(火) 10月生
	1歳6か月児健康診査	9日(火) R4.9月生	14日(火) 10月生	11日(火) 11月生	16日(火) 12月生	6日(火) R5.1月生	10日(火) 2月生
	3歳児健康診査	2日(火) R2.10月生	7日(火) 11月生	4日(火) 12月生	2日(火) R3.1月生	7月9日(火) 2月生	3日(火) 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	29日(火) 6月生	26日(火) 7月生	24日(火) 8月生	28日(火) 9月生	25日(火) 10月生	25日(火) 11月生
	10か月児健康診査	22日(火) 11月生	19日(火) 12月生	17日(火) R6.1月生	21日(火) 2月生	18日(火) 3月生	18日(火) 4月生
	1歳6か月児健康診査	15日(火) 3月生	12日(火) 4月生	10日(火) 5月生	14日(火) 6月生	4日(火) 7月生	11日(火) 8月生
	3歳児健康診査	1日(火) 4月生	10月8日(火) 5月生	11月5日(火) 6月生	12月3日(火) 7月生	1月7日(火) 8月生	4日(火) 9月生

## 相談

### 個別栄養相談

妊娠中の食事、離乳食、幼児食について相談に応じます。

- 日時(木曜日)  
4月25日、  
5月2日・9日  
①午前9時30分～  
②午前10時45分～  
③午後1時30分～  
④午後2時45分～  
※4月25日は③④のみ。  
■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 相談日の3日前

### 子育てに関する相談

#### 育児・母乳・栄養相談

- 日時 4月11日(木)  
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、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 4月9日(火)

#### 子育て巡回相談

- 日時 4月18日(木)  
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する方は、入館者登録(名札代)200円が必要(キャッシュレス決済のみ)。

### 個別心理相談

妊娠中や産後に気持ち不安定になった、育児が辛い、子どもの発達に心配があるなど、気になることをご相談ください。

- 日時(水曜日)  
①4月24日  
午後1時30分～2時30分、  
午後3時～4時  
②5月8日  
午前9時～10時、  
午前10時30分～11時30分  
③5月29日  
午後1時30分～2時30分、  
午後3時～4時  
■場所 市役所相談室  
■相談員 公認心理師、臨床心理士  
■申込期限 ①4月19日(金)、  
②5月1日(水)、③5月24日(金)



■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および直接搬入

### ごみステーションでの収集

連休中はごみの量が増加するため、収集に時間がかかり回収時間が遅れ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

地区ごとに持ち込み先が決められています。クリーンパーク茂原と小山広域保健衛生組合の施設では、下表のとおり開場日時が異なります。

※石橋地区の方は、中央清掃センターへの持ち込みはできません。

※国分寺地区・南河内地区の方は、クリーンパーク茂原への持ち込みはできません。

※連休中の直接搬入は、混雑が予想されます。状況により長時間お待ちいただく場合があります。

#### クリーンパーク茂原

地区	持ち込めるごみの種類				持ち込み先		開場日時	
石橋	燃やすごみ、可燃系粗大ごみ、資源物(ビン・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	
4月29日 (月・祝)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金・祝)	5月4日 (土・祝)	5月5日 (日・祝)	5月6日 (月・祝)	
○	○	○	○	○	—	—	○	

#### 小山広域保健衛生組合

地区	持ち込めるごみの種類				持ち込み先		開場日時	
国分寺・ 南河内	燃やすごみ、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 下野市下坪山1632			
	プラ容器、小枝				南部清掃センター ☎0280(33)3310 野木町大字南赤塚1513-2			
4月29日 (月・祝)	4月30日 (火)	5月1日 (水)	5月2日 (木)	5月3日 (金・祝)	5月4日 (土・祝)	5月5日 (日・祝)	5月6日 (月・祝)	
—	○	○	○	—	—	—	—	



## 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。市では自治会や子ども会、小中学校などが資源回収実施団体として登録し、回収活動を行っています。近年、感染症まん延の影響で、実施を見送る団体も多いところですが、感染対策をしたうえでできる範囲での実施をお願いします。地域で集団回収をしている場合には、できるだけ集団回収に協力しましょう。

### ■回収活動を市が支援

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換算となります。

報奨金を受ける場合は、年度ごとに団体登録をお願いします。

### ■資源の持ち去り防止に効果

集団回収に出された資源は団体の所有物です。ごみ集積所からの資源の持ち去り対策としても有効ですので、ぜひご利用ください。

## 各種補助金のご案内

市ではゼロカーボン推進、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いただくか、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

電気自動車(EV)、プラグインハイブリッド自動車(PHV)を購入された市民の方に補助金を交付します。

### 住宅用太陽光発電システム等設置費補助事業

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場合に、補助金を交付します。

### 浄化槽に関する補助金

#### 合併処理浄化槽の設置補助金

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)を設置する方に、補助金を交付します。

#### 宅内配管工事費用の補助金

単独浄化槽から合併浄化槽(環境配慮型)に入れ替える方には、合併処理浄化槽設置費用に上乗せして、宅内配管工事費用の一部を補助します。

## 地下水を飲用している方へ

地下水は常に安全であるとは限りません。日常的に、色・におい・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。水質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。検査料金は有料となり、検査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。



### ■問い合わせ先

- ・県南健康福祉センター  
生活衛生課 ☎(22)6119  
(小山市犬塚3-1-1)

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

## 不用品リサイクル情報 (無償提供)

譲りたい・譲ってほしい品物がありましたら、環境課で登録してください。品物の譲り渡しは、ご本人同士で話し合いのうえ行っていただきます。

### 〈譲りたい〉

ポータブルトイレ、五月人形、石橋中学校通学カバン、ランドセル(黒)、シェルチェア、ルームランナー、自転車

### 〈譲ってほしい〉

南河内第二中学校男子制服、ノートPC、テレビ録画機器、自転車(26インチ)、栃木女子高校制服一式、チャイルドシート、車いす、シルバーカー(手押し車)



# Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課  
☎(32)8920

## 下野オープンキンボールスポーツ大会2024を開催しました

3月10日、石橋体育センターで市が生涯スポーツとして推進する「キンボールスポーツ」の全国大会を開催しました。県外からのチームも多数参加し、総勢20チームが熱戦を繰り広げました。

### ■大会結果

#### フレンドリーの部(中学生以上)

- 優勝 あらかわKCクルトン(東京都荒川区)
- 準優勝 ZスターMix(東京都荒川区)
- 第3位 国際武道大学(千葉県勝浦市)

#### ジュニアの部(小学生)

- 優勝 荒峽キンボールマニア(東京都荒川区)
- 準優勝 Zスターやきいも(東京都荒川区)
- 第3位 杉二キンボールクラブエース(東京都杉並区)



あらかわKCクルトン



荒峽キンボールマニア

## キンボールスポーツサンデー

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 7日(日)	国分寺B&G海洋センター
第2回	5月 5日(日)	石橋体育センター
第3回*	6月 2日(日)	石橋体育センター
第4回	7月 7日(日)	南河内体育センター
第5回	8月 4日(日)	国分寺B&G海洋センター
第6回★	9月 1日(日)	市内3会場(市民体育祭のため)
第7回	11月24日(日)	南河内体育センター
第8回	1月19日(日)	国分寺B&G海洋センター
第9回★	2月 1日(土)	石橋体育センター(カンピくんカップ)
第10回★	3月 9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とC級レフリー認定講習会を併せて開催します。受講希望の方は事前にお申し込みください。  
★マークのついてい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、事前申し込みは不要ですので、当日お気軽にご来場ください。



## 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** 予選会の選出を経て、関東・全国大会に出場する市在住の方  
※指導者や市内中学校の運動部所属者として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(スポーツ振興課窓口、市ホームページに掲載)と下記の必要書類をスポーツ振興課に提出

### ■必要書類

- 大会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

## 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11日・18日・25日、  
6月1日・8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12日・19日・26日、  
6月2日・9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

■**定員** 各部10名程度

■**参加費** 1,000円(保険料込)

### ■服装・持ち物

動きやすい服装、タオル、飲み物など  
※弓具などは道場にあるものを使用できます。

### ■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(火) 午後5時

### ■問い合わせ先

下野市スポーツ協会弓道部  
広瀬 ☎090(9951)4796



## 下野市テニス協会の大会・教室 参加者募集

### 第2回下野市シニアテニス大会

健康テニスやエンジョイテニスで60歳以上の方を対象に親睦大会を開催します。多数ご参加ください。

■**日時** 5月22日(水)

午前9時30分集合

※雨天時は翌週に延期。

■**場所** 南河内テニスコート

■**対象者** 60歳以上の方で、市内のコートで活動している方

■**試合方法** チーム対抗戦(当日参加者を数チームに分けて対抗戦)

■**参加費** 1,500円(当日徴収)

■**申込期間** 4月30日(火)～5月12日(日) 午後5時

※5月13日(月)に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。

### 下野市春季テニス教室

春と秋のテニス教室を開催しています。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。

■**日時(土曜日・全5回)**

5月11日・18日・25日、  
6月1日・8日  
午後7時～9時

(初回は午後6時45分～)

※予備日2日あり。

### ■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)・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。

■**申込期間** 4月15日(月)～

28日(日) 午後5時

※4月29日(月)に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。

### ■共通事項

■**申込方法** 協会ホームページから参加必要事項を明記してメールで申し込み

### ■申し込み・問い合わせ先

下野市テニス協会

✉ mousikomi@shimotsuke.tennis.com

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





## 元気ワイワイ南河内 体幹トレーニング教室参加者募集

すべての運動は正しいフォームで行わないと上達しません。特に、身体の軸を知ることが大切です。

■日時(全3回・土曜日)

5月11日・18日・25日

午後1時～2時30分

■場所 南河内体育センター

■対象者 小・義務教育学校4年生以上～一般

■参加費

100円(保険料込・当日徴収)

■申込方法 窓口

■申込期間 4月8日(月)～

■申し込み・問い合わせ先

元気ワイワイ南河内  
(南河内体育センター内)

☎(48)5401 ☎(48)5385

(平日の午前9時～午後5時)

## グリムの里スポーツクラブ 参加者募集

キッズチャレンジ前期

■日時(全5回・第2土曜日)

5月11日～9月14日

午前10時～11時30分

■場所

スポーツ交流館大会議室

■対象者 市在住の小学生

■定員 先着20名

■参加費 会員1,000円

会員外2,000円(保険料込)

■持ち物 飲み物、タオル

■申込期間

4月8日(月) 午前9時～

ソフトテニス教室前期

■日時(全8回・土曜日)

5月11日～6月29日

午後0時15分～1時45分

■場所 大松山運動公園テニスコート

■対象者 市在住の方

■定員 先着20名

■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)



## 夢くらぶ国分寺 ボルダリング教室参加者募集

前期参加者を募集します。ルートを更新しましたので、いろいろ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・水曜日)

1stシリーズ

5月8日～6月5日

2ndシリーズ

6月12日～7月10日

※両シリーズへ申し込むことはできません。

■時間

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 ボルダリング施設(旧国分寺西小学校体育館内)

■定員

ジュニア(小学生) 各15名

一般者(中学生以上) 各15名

■参加費(5回分)

中学生以下 会員1,500円

会員外2,500円

高校生以上 2,000円

※中学生以下の会員外は保険料込み。高校生以上の保険加入は任意。

■服装・持ち物

動きやすい服、ボルダリングシューズ(学校の上履き可)、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16日(火) 午前9時～

※定員に満たない場合は、事務局在席日に継続して受付。

利用許可証取得講習会

ボルダリング施設を利用するには利用許可証が必要です。利用許可証を持っていない方は、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まと一緒に受講できます。

■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)

☎(44)0849

(火・水・金曜日の午前9時～午後5時15分)



# 障がい福祉瓦版

## 「障がい児者相談支援センター」

■相談・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

新年度になり、新たな環境下で生活や仕事を始めた方もいらっしゃると思います。適時リフレッシュをしながら、少しずつ慣れていきましょう。

さて今回は、下野市障がい児者相談支援センターについてより多くの方に知っていただくため、改めて自己紹介をさせていただきます。

### 下野市障がい児者相談支援センターとは

下野市にお住まいの障がいのある方や、そのご家族、支援関係者のための相談窓口です。下野市役所の社会福祉課(1階9番窓口)にあります。

さまざまな相談に対応できるよう、社会福祉士や精神保健福祉士、相談支援専門員などの専門職が在籍しています。



### 相談内容

実際にお受けした相談の中で、よくあるものを一部ご紹介します。

#### 《働くこと》

- ◆福祉的就労をしたいが、どんな作業があるか教えてほしい。
- ◆就労系サービスの種類(A型・B型・就労移行)の違いを説明してほしい。

#### 《制度の利用》

- ◆どんな福祉サービスを利用できるのか教えてほしい。
- ◆福祉サービス利用の手続きの流れを教えてください。

#### 《親亡き後》

- ◆生活する場所をどこにすれば良いのか相談したい。
- ◆誰か相談相手になる人はいるのか教えてください。



#### 《生活に関すること》

- ◆ヘルパーに掃除や料理を手伝ってほしい。
- ◆グループホームや施設に入って生活を送りたい。

### まずはご相談を

ご自身やご家族の障がいについて、誰かに話をする場合、不安を抱いたり、抵抗を感じたりする方もいらっしゃるかもしれませんが、センターでは安心して相談していただけるよう、プライバシーを守り、丁寧な対応を心がけています。

ご相談の内容によっては、センターだけでは解決できないこともあります。その場合はご本人、ご家族の了解を得たうえで、外部の専門機関へお繋ぎします。今後も様々な機関と連携しながら、より良い支援体制を構築していきます。

### ■利用方法

- 来 所 市役所1階9番窓口(社会福祉課内)
- 電 話 (37)9970
- F A X (37)9970
- メール shimotsuke.soudan@topaz.plala.or.jp



メールはこちらから

### ■開所日時 平日の午前8時30分～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

- ・ご自宅などへの訪問も可能です。ご本人以外(ご家族など)からの相談も可能です。
- ・利用は無料です。
- ・相談員が外出している場合があります。来所の際は、事前のご予約にご協力ください。
- ・相談内容は、外部にもれることがないよう細心の注意を払い、秘密を厳守します。



## 令和6年度公民館講座

令和6年度公民館講座の申し込みを開始しました。

### ■講座内容・対象者

3月中旬発行の生涯学習情報誌「エール」をご覧ください。配布場所は34ページに掲載しています。市ホームページでもご覧いただけます。

### ■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)または直接提出

### 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

### インターネット

各公民館の二次元コードから申し込み  
※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。



国分寺公民館



石橋公民館



南河内公民館



南河内東公民館

### ■申込期限

前期(8月以前に始まる講座)

4月19日(金)

後期(9月以降に始まる講座)

7月31日(水)

※郵送の場合は、締切日消印有効。

### ■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、市在住・在勤・在学の方と新規受講の方が優先となります。
- 定員に達しない講座は、期限後も申し込みが可能です。詳しくは各公民館へお問い合わせください。

## 南河内東公民館の利用再開

南河内東公民館は設備改修工事のため休館していましたが、4月9日(火)から貸し出しを再開します。

なお、窓口業務(施設の予約、使用料の支払いなど)は、4月2日(火)から受付します。

### ■問い合わせ先

南河内東公民館  
☎(48)5511



## ボランティア事業 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9日(木)・23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

## 下野市書道連盟講話会

歴史や文化を学ぶ場として、毎年講話会を開催しています。興味のある方ならどなたでも聴講できます。

### ■日時 5月3日(金・祝)

午前11時～正午

### ■場所 友愛館(柴1019-2)

■講師 鈴木健一氏(元栃木県立文書館長)

### ■テーマ

将軍の日光社参と下野市  
～200年前に想いを馳せて～

### ■参加費 無料

### ■申し込み・問い合わせ先

下野市書道連盟事務局  
飯野

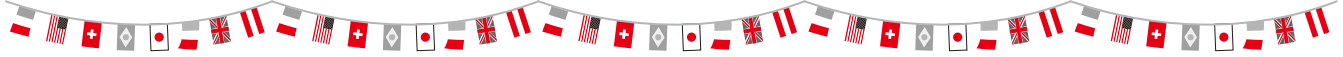
☎・☎(48)2068

✉shimoshoren@gmail.com

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

Enjoy Communicationは、語学の習得だけを目的としていません。地域に住んでいる外国人と、お互いの違いを認め合い尊重し合える社会(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。すべての講座を、各言語を母語とする講師が教えます。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 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名に達しないコースは開講しない場合があります。また、応募者多数の際は抽選で受講者を決定します。

■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19日(金)(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、二次元コードからご確認ください。



■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
英語(初級)	ロレイン・ガリヤルド	第2・4水曜日 (初回は5月8日)	18:30 ～19:30	石橋公民館 (石橋629-1)	一緒に英会話の練習をしながら、日本とフィリピンの文化の違いを学びましょう。 Come and join us!
タイ語(入門)	黒田 ナッチャー <b>NEW!!</b>	第2・4木曜日 (初回は5月9日)	10:00 ～11:00	市民活動センター (緑3-5-1)	タイ旅行や出張のときに役立つ会話、教科書に載っていない裏技をご紹介します。最後はタイダンスで楽しみましょう。
スペイン語(入門)	如月 ノルカ <b>NEW!!</b>	第1・3土曜日 (5月は2・4、初回は5月11日)	11:00 ～12:00		日本とつながりの深い国であるペルーの文化を紹介します。歌やゲームを通して、楽しくスペイン語を学びましょう!
韓国語(入門)	ジョン・ボンギ	第1・3土曜日 (5月は2・3、初回は5月11日)	17:00 ～18:00	国分寺公民館 (小金井1127)	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!
中国語(入門)	大野京玉	第2・4火曜日 (初回は5月14日)	19:00 ～20:00	石橋公民館 (石橋629-1)	お化粧品や薬膳、農業などのトピックを通して、楽しく中国語と中国の文化を学びましょう～。
ベトナム語(入門)	金アイン	第1・3水曜日 (5月は3・5、初回は5月15日)	19:00 ～20:00	石橋公民館 (石橋629-1)	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。

※日程や会場は諸事情により変更となる場合があります。

# 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	30				

国分寺図書館 ☎(44)3399

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

南河内図書館 ☎(48)2395

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

## 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

### ■ちいさなおはなし会

4月15日(月) 午前10時30分～

### ■おはなし会

4月20日(土) 午前10時30分～

「どろんこハリー」ほか

5月4日(土・祝) 午前10時30分～

「くわすにょうぼう」ほか

### ■新聞コラム書き写しの会

4月29日(月・祝) 午前10時～11時

場所：2階研修室

持ち物：筆記用具

## 国分寺図書館

### ■本の紹介ポップコンテスト2024

国分寺図書館にあるおすすめの本を紹介してください。参加賞、入賞景品あり。

部門：①親子 ②小学生 ③中学生以上

募集期間：4月9日(火)～5月12日(日)

投票期間：5月21日(火)～6月23日(日)

結果発表：6月28日(金)

結果発表：6月28日(金)

### ■お話ポケットの会のおはなし会

4月13日(土) 午後2時～

「おおきくなるっていうことは」ほか

### ■新聞コラム書き写しの会

5月3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

### ■紙しばいと読み語り

4月13日(土) 午前10時30分～

「ともだちのやくそく」ほか

4月27日(土) 午後2時～

「ぶるばびぶーん」ほか

### ■あかちゃんといっしょ

～センサリーバッグをつくろう～

4月26日(金) 午前11時～

対象：生後10か月～3歳児と保護者

場所：2階視聴覚室

定員：先着10組 ※要申し込み

## 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6日(土)～5月6日(月・祝)

定員：小学4～6年生・各館6名

催し物などは状況に応じて中止・延期・内容変更をする場合があります。詳細や最新情報は図書館のホームページやX(旧ツイッター)をご覧ください。

## こども読書ウィーク

日程：4月20日(土)～5月12日(日)

<全館共通>

### ◆読書ラリー

期間：4月20日(土)～5月31日(金)

内容：本を1冊借りるごとにスタンプ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>

・スペシャル工作会

4月28日(日) 午後2時30分～

先着8名 ※要申し込み

・図書館探検

・ぬりえコーナー

・おすすめ本の展示

<国分寺図書館の主な内容>

・スライム工作会

4月28日(日) ①午前10時30分～

②午後1時30分～ ③午後3時30分～

各回先着12名 ※要申し込み

・スーパーボールすくい

5月4日(土・祝)・5日(日・祝)

<南河内図書館の主な内容>

・お話し会&母の日工作会

5月11日(土) 午前10時30分～

先着15名 ※要申し込み

・ストーンペインティング

5月12日(日) 午後1時30分～

先着25名 ※要申し込み

・パネル展示「おしごとそうだんセンター/ヨシタケシンスケ」

## 図書館購入図書のご案内 (一部)

### <一般書>

- ・二人キリ (石・国) …村山由佳
- ・暗殺 (石・国) …赤川次郎
- ・羅針盤の殺意 (国) …知念実希人
- ・介護現場歴20年。(国) …安藤なつ
- ・しっぽのお医者さん 1 (南) …ねこまき
- ・人魚のあわ恋 (南) …顎木あくみ

### <児童書>

- ・ぼくはふね (石・国・南) …五味太郎
- ・なぞなぞ世界一周 (石) …にしもとおさむ
- ・飛行機の学校 (国・南) …今野友和
- ・100億円求人 (国・南) …あんのまる
- ・ひらがなさん、じけんです! (石・南) …正高もとこ
- ・くまくんです。(南) …村上康成

※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。





### 一般書 1位



ハヤブサ消防団

池井戸 潤 著  
集英社

都会を離れ、のどかな山村に移り住んだミステリー作家の三馬。地元の消防団に入った彼を待ち受けていたのは不可解な連続放火事件だった。(石・国・南)

### 児童書 1位



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

極小サイズになった主人公が人体探査船で体内を大冒険！楽しみながら人体について学べる大人気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5年度下野市貸出ベスト！

令和5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や話題作がランクインするなか、池井戸潤の「ハヤブサ消防団」が1位になりました。児童書は2年連続でサバイバルシリーズが1位となり、おぼけずかんなどの人気シリーズがランクインしました。



### 5位



きょうかい  
教誨

袖月 裕子 著  
小学館

元死刑囚三原響子が執行前に残した「約束は守ったよ、褒めて」という一言。遠戚で身柄引受人の香純は真相究明に動く。(石・国・南)

### 5位



いえの  
おぼけずかん

斉藤 洋作  
講談社

家の中にはおぼけがいっぱい！怖いけどおもしろいおぼけがたくさん登場する人気の「おぼけずかん」シリーズ。(石・国)

#### <一般書>貸出ベスト10

1. 「ハヤブサ消防団」 池井戸 潤 著
2. 「汝、星のごとく」 凧良 ゆう 著
3. 「魔女と過ごした七日間」 東野 圭吾 著
4. 「クスノキの番人」 東野 圭吾 著
5. 「教誨」 袖月 裕子 著
6. 「税金で買った本1」 ずいの 原作
7. 「おいしいごはんが食べられますように」 高瀬 隼子 著
8. 「希望の糸」 東野 圭吾 著
9. 「くもをさがす」 西 加奈子 著
10. 「ぼんぼん彩句」 宮部 みゆき 著

### 10位



ぼんぼん彩句

宮部 みゆき 著  
角川文化振興財団

俳句からインスピレーションを受け紡ぎだした12の短編小説。社会派からホラーまで多彩なジャンルを収録。(石・国・南)

### 8位



パンどろぼうvs  
にせパンどろぼう

柴田 ケイコ 作  
KADOKAWA

世界一おいしい森のパン屋でぶどうパンが盗まれた。元祖パンどろぼうvsにせパンどろぼう、勝つのはどっち？(石・国・南)

#### <児童書>貸出ベスト10

1. 「人体のサバイバル1・2・3」 ゴムドリco. 文
2. 「ぼくはいったいどこにいるんだ」 ヨシタケ シンスケ 作
3. 「テーマパークのサバイバル」 ポドアルチング 文
4. 「おめんです1」 いしかわ こうじ 作・絵
5. 「いえのおぼけずかん」 斉藤 洋作
6. 「南極のサバイバル」 洪 在徹 文
7. 「ノラネコぐんだん アイスのくに」 工藤 ノリコ 著
8. 「パンどろぼうvsにせパンどろぼう」 柴田 ケイコ 作
9. 「トンネルのサバイバル」 パク ソンイ 文
10. 「まちのおぼけずかん」 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

## とお あすか ちか 遠つ飛鳥・近つ飛鳥・東の飛鳥

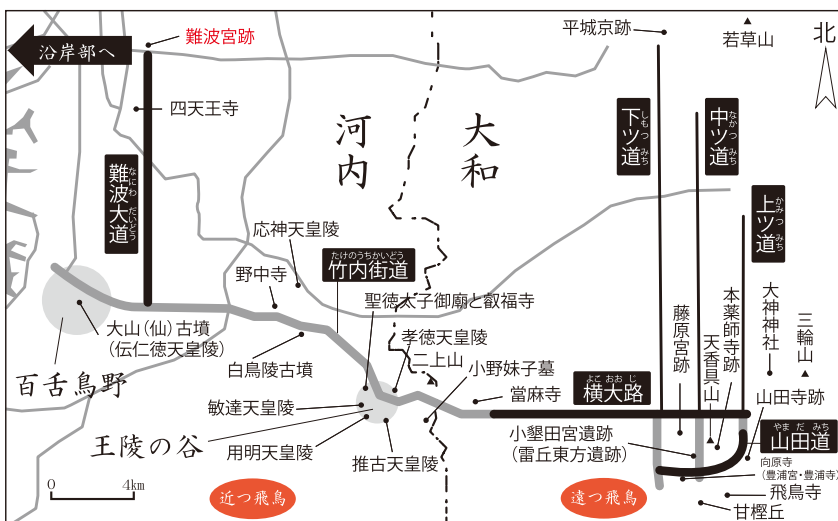


下野市教育委員会 文化財課

下野市ではこれまで旧町時代から各地域で守り継承されてきた文化財の特徴を生かし、教育・文化・観光などに関連する事業を「東の飛鳥」プロジェクトと命名し取り組んできました。

### 遠つ飛鳥・近つ飛鳥

この「東の飛鳥」命名の背景に『古事記』、『日本書紀』の記述があります。日本最古の歴史書であるこれらの書物を「記紀」と呼びます。記紀には「飛鳥」の名称を持つ地域が2か所存在します。1か所は皆さん良くご存じの奈良県明日香村の「大和飛鳥」、もう1か所は現在の大阪府羽曳野市の「飛鳥」で、こちらは「河内飛鳥」と呼ばれています。この2か所の飛鳥は『古事記』に「遠つ飛鳥」と「近つ飛鳥」の名称でも記されています。これまで、この「遠つ」「近つ」はそれぞれどちらの飛鳥を指すのか、様々な議論がなされてきました。例えば「遠つ飛鳥」が大和で「近つ飛鳥」が河内説、またその逆、あるいは双方とも大和飛鳥、双方とも河内飛鳥を指すという説などがあります。奈良県のホームページでは、「河内の近飛鳥（現在の羽曳野市東部）と大和の遠飛鳥（現在の明日香村）の『近』『遠』は、難波宮からの距離とみられている。」としています。『古事記』履中天皇の段に、水歯別命（後の反正天皇）が難波から大和へ入る際に大坂山口に至り、そこを近飛鳥と名付け、さらに、大和で到着した地を遠飛鳥と名付けたとあることから、難波からみて近い・遠いということであると考えられます（地図参照）。また、『日本書紀』履中天皇即位前紀には、大坂より倭（大和）に向かう際に「飛鳥山」に至ったとあります。記紀ともに、大坂道（穴虫越え）の河内側の入口付近を「飛鳥」と称していることから、「近つ飛鳥」とは羽曳野市飛鳥周辺のことと考えられ、大阪府柏原市のホームページでは「狭義では羽曳野市飛鳥周辺、広義としては安宿郡（柏原市南東部と羽曳野市南東部）のことと考える」と解説されています。



### 東の飛鳥

この安宿郡では、一般に古墳の造営が減少する6世紀末以降に古墳造営ピークを迎え、それらの古墳からは渡来系氏族と関わりが深い遺物が出土しています。また、古墳に続いて古代寺院、河内国分寺・尼寺が建立され、さらに古代の難波と大和を結ぶ主要道である龍田道などが通る交通の要衝の地でした。これらの地域と下野市の歴史的背景が似ていることから、「遠つ・近つ」飛鳥にちなんで、古代の東日本をさす「東国」の飛鳥、という意味で「東の飛鳥」と命名しました。

※大阪・大坂について、「大阪」は古代には「大坂」と表記したことから、文中では「大坂」と表記している箇所があります。



- 参考資料
- 奈良県「県民だより奈良（平成23年11月号） 記紀に親しむ」  
URL [https://www.pref.nara.jp/koho/kenmindayori/tayori/t2011/tayori2311/nara\\_kiki2311.htm](https://www.pref.nara.jp/koho/kenmindayori/tayori/t2011/tayori2311/nara_kiki2311.htm)
  - 大阪府柏原市「安宿郡の古墳と寺院～4～ 近つ飛鳥と安宿郡」  
URL <http://www.city.kashiwara.osaka.jp/docs/2019033100043/>



# 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6年度の年金額

厚生労働省は、令和5年平均の全国消費者物価指数を踏まえ、令和6年度の年金額を前年度から2.7%引き上げることを発表しました。老齢年金の年金額(月額・保険料を40年間全額納付した場合は、下表のとおりです。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月からです。

### 令和6年度の新規裁定者(67歳以下の方)の年金額の例

年金の種類	令和6年度年金額(月額)
国民年金 <sup>※1</sup> (老齢基礎年金:1人分)	68,000円(前年度比+1,750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 <sup>※2</sup> )	230,483円(前年度比+6,001円)

※1 既裁定者(68歳以上の方)は、月額67,808円(前年度比+1,758円)。

※2 平均的な収入(平均標準報酬43.9万円(賞与含む月額換算))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(満額))の給付水準。

## 令和6年度の国民年金保険料

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980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(市役所では納付できません)。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。口座振替とクレジットカードによる納付は事前の申し出が必要です。

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できます。

**スマートフォンアプリで**

**電子(キャッシュレス)決済による納付ができます**

■対象決済アプリ(五十音順)

au PAY、d払い、PayB<sup>※</sup>、PayPay、LINE Pay、楽天ペイ  
 ※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( URL <https://payb.jp/finance/>)をご覧ください。

**前納制度がお得です**

納付方法	納付額・割引額など <sup>※3</sup>
毎月納付	16,980円(割引なし)
6か月前納	101,050円(毎月納付より-830円) <b>■納付期限</b> 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)	200,140円(毎月納付より-3,620円) <b>■納付期限</b> 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。	398,590円 (毎月納付より-15,290円) <b>■納付期限</b> 4月末日

※3 納付書で納付した場合。

## 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の国民年金保険料が免除されます。免除となった期間は、保険料を全額納付したものと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号被保険者の方で、出産予定または平成31年2月1日以降に出産した方(遡って手続きができます)

■免除期間(産前産後期間)

**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・早産した方を含みます。

■届出時期

出産予定日の6か月前から

■届出先 市民課

■届出に必要なもの

- ①本人確認書類(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)

※出産後に届出をする場合、②は不要。

- ③被保険者と子が別世帯の場合は、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)

## イベント

### 苗木配布会

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

■日時 4月21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 ブルーベリー(1家族1本まで)

■配布本数 100本

#### 緑の募金

当日、苗木配布とあわせて緑の募金活動を行います。積極的なご参加をお願いします。

#### ■問い合わせ先

農政課(緑化推進委員会事務局)

☎(32)8906

### 田植え・稲刈り体験

生産者と消費者のふれあいを目的として、農業公社による田植え・稲刈り体験を行います。

稲刈り終了後には、新米をプレゼントします。

■日時 5月11日(土)

午前10時～正午(午前9時50分集合)

※雨天の場合は翌日に順延。

※稲刈りは9月14日(土)予定。

■集合場所 市民農園 駐車場

■対象者 市在住の同居家族

■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22日(月)～24日(水)

午前8時30分～午後5時

■申し込み・問い合わせ先 農業公社 ☎(32)8951

### 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。

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25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

### 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。お楽しみにお待ちください。

■日時 4月20日(土)・21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

**相育談児**

育児相談は随時受付しています。どんなことでも、遠慮なく、お問い合わせください。

広告

0-12歳児対象 学校法人愛泉学園

**子育て応援団**

愛泉幼稚園  
ファミリークラブ

☎0285-44-7783  
小金井4-12-8

第二愛泉幼稚園  
にこにこクラブ

☎0285-44-2838  
柴1403

吉田保育園  
子育てサロン  
-YOSHINA-

☎0285.48.5054  
本吉田783-1

## 映画『夢みる校長先生』 上映会&出演者スペシャルトークショー

とちっこ未来育進会が主催する、「未来の教育」について語る映画上映&映画出演者によるトークショーです。上映作品は、文部科学省選定映画『夢見る小学校』の、公立学校バージョンのスピノフ作品です。

■日時 5月11日(土)

午後1時30分～5時

■場所 グリムの館多目的ホール

■登壇者 原口真一氏(日光市立足尾中学校長)、西郷孝彦氏(世田谷区立桜丘中学校長)、前川喜平氏(文部科学元事務次官)

■参加費

大人 2,500円(事前決済のみ)

高校生以下 無料(先着100名)

※中学生以下の方は、なるべく保護者の方とご参加ください。

■後援 下野市、栃木県教育委員会、栃木県PTA連合会、下野市教育委員会、下野新聞社

■申し込み・問い合わせ先

とちっこ未来育進会 ☎090(8942)6204(午前10時～午後5時)

✉tochicco.miraiiku@gmail.com



申込フォーム

## 笑顔満開絵手紙展

石橋絵手紙教室と上三川絵手紙教室が、合同で絵手紙展を開催します。2つの教室は、石橋公民館と上三川町中央公民館にて活動しています。

■日時 4月17日(水)～21日(日)

午前10時～午後5時

※初日は正午から、最終日は午後4時まで。

■場所 宇都宮市立南図書館

ギャラリー(宇都宮市雀宮町56-1)

■入場料 無料

■問い合わせ先

石橋・上三川絵手紙教室 猪瀬

☎090(1694)1360



篠原利子様  
の作品

## ドイツ大使講演会



令和7年度、下野市とディーツヘルツタル(ドイツ・ヘッセン州)は、姉妹都市締結50周年を迎えます。

節目の年を前に、ドイツ連邦共和国のクレメンス・フォン・ゲツツェ駐日大使をお招きし、お話を伺います。

貴重なこの機会に、ぜひお越しください。

■日時 4月23日(火) 午後3時～4時

(受付は午後2時40分～)

■場所 グリムの館

■定員 150名(要申し込み)

■講師

クレメンス・フォン・ゲツツェ閣下  
(ドイツ連邦共和国 特命全権大使)

■テーマ 未定

※最新情報は、二次元コードからご確認ください。

■申込方法

メール、FAX、電話(住所、氏名、電話番号をお知らせください)

■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



市ホームページ

## 能登半島地震被災地支援 チャリティー茶会

茶道芳月会によるチャリティー茶会(野点)を開催します。会員による心を込めた一服のお茶をお楽しみください。

益金は、令和6年能登半島地震被災地支援のため寄付されます。

■日時 5月19日(日)

午前10時30分～午後3時

■場所

天平の丘公園夜明け前広場

※雨天時は古民家カフェ「夜明け前」(屋内)で実施。

■呈茶席 500円

■主催 茶道芳月会、(一社)シモツケクリエイティブ

■問い合わせ先

茶道芳月会 加藤宗芳

☎080(5431)0653



## お知らせ

### 民生委員・児童委員の決定

3月1日付けで、南河内地区の民生委員・児童委員について次のとおり新たに就任されましたのでお知らせします。

民生委員・児童委員は地域における身近な相談相手です。お気軽にご相談ください。

#### ■新任委員・区域

- ・関昌則氏  
六丁目(一部を除く)
- ・大村君代氏  
緑三丁目北・緑三丁目南

#### ■問い合わせ先

社会福祉課  
☎(32)8899 ☎(32)8601

### 市民活動センターの愛称決定

市民活動センターの愛称を12月からの1か月間にわたり募集したところ、市内外の方々からたくさんの応募をいただきました。ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました。

審査の結果、愛称は下記のとおり決定しました。今後はこの愛称とともに、市民活動センターをより身近な施設としてご利用ください。

#### ■愛称 しもぶら

#### ■採用者 杉谷一男様(市在住)

■愛称の理由 下野(しもつけ)と広場(ぶらざ)から。多くの市民が集い、活発な活動が展開できる場所になってほしいという想いを込めました。

#### ■応募総数 57点

#### ■問い合わせ先

市民活動センター ☎(32)7290



### マイナ保険証を利用しましょう！

マイナンバーカードリーダーが設置されている医療機関や薬局で、マイナンバーカードを健康保険証として利用できます。過去のお薬情報や健康診断の結果を、医療機関等やご自身で確認することができます。また、市民課窓口での事前の手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いが免除されるなど、様々なメリットがあります。



#### 利用するためには？

##### ■マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの申請が必要です。次のいずれかの方法で申請してください。

- ・オンライン申請
- ・市役所での申請
- ・郵便による申請
- ・証明用写真機による申請

##### ■マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードを健康保険証として利用する初回登録が必要です。利用登録は次のいずれかで行えます。

- ・医療機関・薬局の受付(カードリーダー)

- ・マイナポータル
- ・セブン銀行ATM
- ・市役所の窓口

#### ■問い合わせ先

##### 申請・初回登録

市民課住民記録グループ  
☎(32)8896

##### 国民健康保険・後期高齢者医療制度

市民課保険年金グループ  
☎(32)8895

ケーブルテレビの **ケーブルスマホ** 広告

**家族わけあいプラン新登場!**

ひとりでも 家族でわけあいも

ケーブルテレビ栃木 下野センター 〒329-0412 栃木県下野市柴830-6 ☎0120-22-1880

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

誰も傷つかない、未来へ。



XXX\_XXX

1時間前

2人で飲んでたからとかさ、被害者を責めるのって違うんじゃない？



XXX\_XXX

21分前

「男なのに被害にあったの？」とか言う人いるけど、男性が被害にあう場合だってあるんだよ。



XXX\_XXX

3時間前

本人がいちばん、苦しいよね。友だちが悩んでたら「あなたは悪くない」と伝えようと思う

#ひとりで抱え込まないで



XXX\_XXX

13分前

相手の同意のない性的な行為は性暴力だよ

#性的同意

#なくそう、性暴力

#悪いのは加害者

4月は「若年層の性暴力被害予防月間」。相談しやすい社会を、みんなで作ろう。

性犯罪・性暴力被害者のための  
ワンストップ支援センター

はやくワンストップ

#8891

性犯罪被害相談電話(警察)

ハートさん

#8103

性暴力に関する  
SNS相談「Cure time」



キュアタイム



年齢・性別を問わず相談できます。

若年層 性暴力



## 人間ドックの検診費用の助成



国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、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、必ず受診前にお申し込みください。

■助成金 25,000円

### ■対象者

- 次のすべてに該当する方
- 検診日時点で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6年度の間に受けたもの
- 1人1回、1種類まで

### 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人間ドック受診

### ■助成申請に必要なもの

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。それより前に申請する場合は不要です。

### ■助成申請期間

4月1日(月)～令和7年1月31日(金)

### 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25,000円が差し引かれるため、請求の手続きは不要です。

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

### ■請求に必要なもの

領収書、検診結果(本結果)、通帳、被保険者証

### ■申し込み・問い合わせ先

市民課 ☎(32)8895

区分	医療機関	検診料(円)	個人負担(円)	検診内容	胃の検査		その他(主なもの)	電話番号	
					バリウム	胃カメラ			
日帰り	自治医科大学健診センター	46,420	21,420	一般	○	×	※1	(44)2100	
	島田クリニック	42,000	17,000	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	(53)1134	
	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		46,200	21,200	一般	○	×	血圧脈波検査(後期高齢者医療制度の方は体組成検査)	(36)0250 申込終了 ※2
			51,700	26,700	一般	×	○		
			45,100	20,100	脳ドック	×	×		
	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
	獨協医科大学病院	49,500	24,500	一般	○	×	In-body(体脂肪率)、OCT(三次元眼底検査)	0282(87)2216	
宿泊	小金井中央病院	64,920	39,920	一般+糖尿病	○	○	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 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35ページをご覧ください。



## 嫡出推定制度の見直し

4月1日より民法の一部を改正する法律が施行され、嫡出推定制度の見直しにより以下の内容が変更となりました。

- ①女性の再婚禁止期間の廃止
- ②婚姻の解消等の日から300日以内に子が生まれた場合であっても、母が前夫以外の男性と再婚したあとに生まれた子は、再婚後の夫の子と推定する
- ③これまで夫のみに認められていた嫡出否認権を、子および母にも認める
- ④嫡出否認の訴えの出訴期間を1年から3年に伸長

この法律は、何らかの理由によって出生の届出をしないために起こる「無戸籍者問題」の解消に向けて改正されました。

改正法は、原則として施行日以降に生まれる子に適用されますが、施行日前に生まれた方やその母も、施行日から1年間に限り、嫡出否認の訴えを提起することが可能です。

制度の詳細は、法務省ホームページで確認できます。

🌐 [https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07\\_00315.html](https://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00315.html)

### ■問い合わせ先

市民課戸籍グループ  
☎(32)8897



法務省

## 病後児対応型保育事業

病後児対応型保育事業とは、病気の回復期であり集団生活が困難で、かつ、保護者の就労などにより自宅などでの保育をすることが困難なお子さんをお預かりする事業です。

利用を希望する場合、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～小・義務教育学校6年生の、市在住・在勤者の子

### ■利用時間

午前7時30分～午後7時

### ■休日

土曜日、日曜日、祝日、年末年始

### ■利用料金

1時間150円

### ■実施施設・問い合わせ先

- ・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

## 病児対応型保育事業

病児対応型保育事業とは、当面症状の急変が認められないが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をすることが困難なお子さんをお預かりする事業です。

利用を希望する場合は、事前に子育て応援課で登録が必要です。

### 愛泉幼稚園

- 対象者 生後6か月～小・義務教育学校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
- 連絡先 ☎(44)7783

### 薬師寺幼稚園本園

- 対象者 生後6か月～小・義務教育学校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
- 連絡先 ☎(48)0132

### わかば保育園

- 対象者 生後6か月～小・義務教育学校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
- 連絡先 ☎(39)6305



### 自治医科大学 保育ルーム「あいりす」

- 対象者 生後3か月～小・義務教育学校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
- 連絡先 ☎(58)7572

### 済生会宇都宮病院 おはなほいくえん

- 対象者 生後3か月～小・義務教育学校6年生
- 利用時間
  - ・平日の午前8時～午後6時
  - ・土曜日(第2土曜日を除く)の午前8時～午後1時
 ※第2土曜日、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

■連絡先 ☎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～小・義務教育学校6年生
- 利用時間 平日の午前8時～午後6時
- ※年末年始(12月29日～1月3日)は休園。

### ■利用料金 1回2,000円

■連絡先 ☎(28)3385

### 共通

### ■事前登録・問い合わせ先

子育て応援課 ☎(32)8903

## 令和5年度住民税均等割のみ課税世帯及び低所得者の子育て世帯への給付金

トピック  
3

住民税均等割のみ課税世帯及び低所得の子育て世帯に対して、給付金を支給します。支給には手続きが必要ですので、ご注意ください。

### 住民税均等割のみ課税世帯への給付金

■対象者 令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、令和5年度住民税均等割のみ課税世帯の世帯主

■支給額 10万円/世帯

### 住民税非課税世帯等の子育て世帯への給付金

■対象者

令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、令和5年度住民税非課税または均等割のみ課税世帯のうち、18歳以下の児童(平成17年4月2日以降生まれ)を扶養している世帯の世帯主

■支給額 5万円/児童1人

### 共通事項

■申請方法 確認書(4月上旬に対象者あてに通知予定)または社会福祉課に設置している指定の申請書類を提出

■申請期限 6月10日(月)

■申し込み・問い合わせ先 社会福祉課 ☎(32)8899

## メール配信サービス「しもつけインフォメーション」

かんたんな登録で、気象・地震情報や行政からのお知らせ、市のイベント情報などを、メールやLINEで受け取れます(通信料がかかります)。登録は二次元コードから、または ☐t-shimotsuke@sg-p.jpに空メールを送信してください。



スマートフォン・パソコン



フィーチャーフォン(ガラケー)

### 問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

## 令和6年度版生涯学習情報誌「エール」発行

エールは「くらしに役立つ学びの応援団」。市民の皆さまが、自分らしく豊かな人生を送るための多様な学習情報を掲載しています。

### 掲載内容

市が実施する生涯学習に関する講座など

■配布時期 3月中旬

### 配布場所

市役所、公民館、図書館、市民活動センター、下野薬師寺歴史館、しもつけ風土記の丘資料館

※自治会加入者には、自治会を通じて各戸に配布します。

※市ホームページからPDFをダウンロードできます。

### 問い合わせ先

生涯学習文化課  
☎(32)8919



## 自治医科大学附属病院「がん患者と家族のサロン 虹」

病気でつらい気持ち、ひとりで抱えていませんか？

自治医科大学附属病院では、「がん患者と家族のサロン 虹」を開催します。病気との向き合い方を学んだり、話し合いの時間を持つたりする場です。

がんの種別は問いません。どなたでも、お気軽にご参加ください。予約は不要です。

医師、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、公認心理師、事務職員、ピアサポーターがサポートします。

■日時 5月9日(木) 午後2時～4時

■場所 自治医科大学附属病院 立体駐車場棟大会議室

■内容 レクチャー「がん～コロナ禍以降のがん治療の動向～(医師)」、リラクゼーション体験、自由な語り合い、社会資源ブース、アピアランスケアブース

■参加費 無料

■問い合わせ先 自治医科大学附属病院がん相談支援センター

☎(58)7107(直通)

(休診日を除く平日の午前8時30分～午後5時15分)

## 防災ラジオ試験放送の実施日変更

毎週木曜日に行っていた下野市防災ラジオの自動起動試験放送について、令和6年度から実施日を第2・第4木曜日に変更します。

この放送は、防災ラジオの自動起動が正常に作動することを確認するものです。

### ■問い合わせ先

安全安心課  
☎(32)8894



## 農作業で道路を汚さないよう ご注意ください

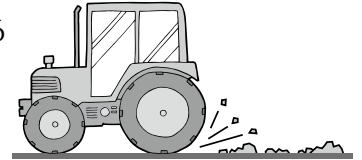
トラクターなどを使用して農作業を行うときは、公道に出る前に必ず泥を落としてから走行するようにしましょう。

道路に落ちた泥は、交通の妨げとなる場合があり、大変危険です。やむを得ず道路が汚れてしまった場合は、速やかに道路の清掃を行いましょう。

住み良いまちづくりへのご協力をお願いします。

### ■問い合わせ先

農政課 ☎(32)8906



## 柴地区の汚水処理方式の変更

生活排水(汚水)処理の効率的な運営管理方針を定めた「下野市生活排水処理構想」に基づき、柴地区の農業集落排水を公共下水道に接続し、4月から汚水の処理施設を柴地内のクリーンセンターから栃木県県央浄化センターに変更しました。

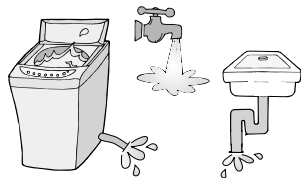
柴地区にお住まいで農業集落排水を使用していた方は、汚水の処理方式が公共下水道となります。

私たちの財産である下水道施設がその機能を十分に発揮できるよう、下水道を正しく使い、水を汚さないよう、そして水環境を守るよう、引き続きご理解ご協力くださるようお願いいたします。

なお、公共下水道への変更に伴う手続きは不要で、下水道使用料や受益者負担金についても変更はありません。

### ■問い合わせ先

企業経営課  
☎(32)8911



## 広報しもつけを郵送しています

広報しもつけは、自治会を通して配布しているほか、公共施設、金融機関、コンビニなどで配布しており、市ホームページでもご覧いただけます。また、市民の方を対象に、有償で郵送も行っています。

### ■広報紙の有償郵送

■利用者負担 郵送実費分(215円×希望月数分の切手)

※広報紙はゆうメールでお送りします。

■申込方法 広報紙郵送依頼書(市ホームページでダウンロード可)に切手を添え、郵送または直接提出

※申し込みは毎年度必要です。

■申込期限 広報発行日(毎月1日)の15日前まで  
(例：5月から希望する場合は、4月15日まで)

### ■利用者負担減免

次のいずれかに該当する場合は、郵送費の減免を受けることができます。

- ・世帯員全員が65歳以上
- ・障がいなどにより、近くの公共施設等へ行くことが困難

■申込方法 広報紙郵送依頼書と併せて、広報紙郵送料免除申請書を郵送または直接提出

### ■申し込み・問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

■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



収入が少ない方でしたら、総額8万円程度からご利用いただけます。同居はできないが、1人暮らしの親を近くに呼んで面倒を見てあげたい等ご相談下さい。

〒307-0053 茨城県結城市新福寺2-7-2  
社会福祉法人 筑波会  
軽費老人ホーム(自立型ケアハウス)  
フローレンス結城  
Tel 0296-32-2234  
下野市役所から車で30分



## 今月は“知ってみよう” “やってみよう” 「ふれあいサロン」

市で開催している、生涯にわたり元気で生きがいを持ちながら充実した生活を送るための、楽しく・明るく・ほっとできる「ふれあいサロン」の活動を紹介します。

興味をお持ちの方は、お住まいの地区の地域包括支援センターまたは高齢福祉課へお問い合わせください。

### ■対象者

65歳以上の方で、食事・着替え・排せつ・歩行などに介助を要しないが、生活機能の低下がみられる方  
※要介護認定を受けている場合は、通所系サービス(デイサービスなど)の利用がない方に限ります。サービス利用に該当するか、関係機関がチェックリストを用いて確認します。

※希望者には送迎があります。

### ふれあいサロンサンクス

■日時 毎週日曜日の午前10時～正午

■場所 リビングサンクス石橋

■主な内容 リハビリテーション専門職の指導のもと、一人ひとりに合わせたメニューでの運動を実施しています。筋力低下が気になる方におすすめです。



### ふれあいサロンゆうゆう

■日時(週1回) 水曜日・木曜日・金曜日のいずれかを選択  
午前9時30分～11時30分

■場所 ゆうゆう館

■主な内容 健康講話、健康運動指導士による運動教室、折り紙製作など、毎週内容を変えて開催しています。参加者同士、楽しく交流を図っています。



ふれあいサロンゆうゆうでは、運営のお手伝いをしていただける方を募集しています。会場準備や片付け、感染症対策(検温、使用物品の消毒)など、参加者の支援を行っていただきます。興味をお持ちの方は、ふれあいサロンゆうゆう ☎(43)1362へお問い合わせください。

### ■問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし ☎(51)0633

地域包括支援センターこくぶんじ ☎(43)1229

地域包括支援センターみなみかわち ☎(48)1177

高齢福祉課 ☎(32)8904

落ち着いたある住宅地に、全12区画の戸建分譲地、誕生

### 街開き ご案内会開催

4/20(土)・21(日)

●時間/10:00～17:00  
まずは右記の2次元コードから  
お問い合わせください。

※1.ご来場の上、アンケートにご記入いただいた方を対象とさせていただきます。  
1家族さまにつき1つまでとさせていただきます。

※2.ご来場予約でアマゾンギフト券  
5,000円分プレゼント

■パークナードテラス自治医大1期  
※全区画図は設計図書を基に描き起こしたもので、実際とは多少異なる場合があります。

お問い合わせはこちらから

■パナソニックホームズ北関東株式会社  
■本社 〒321-0901 栃木県宇都宮市平出町4067-3 TEL.028-660-8800  
■建設業許可/国土交通大臣(特-3)第19040号 ■宅地建物取引業免許/国土交通大臣(7)第5156号  
(公社)栃木県宅地建物取引業協会会員 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟事業者

自治医大駅  
徒歩10分  
(約730～790m)

南道路付  
9区画

詳細地図

■パークナードテラス自治医大1期 物件概要●所在地/下野市薬師寺字谷向3172番地1●交通/JR東北本線自治医大1駅730m～790m(徒歩10分)●地目/山林●都市計画/市街化調整区域(都市計画法第34条11項該当)●建ぺい率/60%●容積率/200%●開発面積/380.09㎡●開発許可番号/下野市指令第032号(令和5年11月29日)●造成完成年月日/令和6年4月中旬予定●総区画数/12区画●今回販売区画数/11区画●土地面積/2011.7㎡(約60.55坪)～2229.1㎡(約67.45坪)●土地価格/1,995万円～2,592万円●道路/開発道路6.0m(幅員4.0～4.9m)●引込/水道/ガス/上下水道/電気/暖房/排水/下水/都市ガス●造営費用/水道加入金143,000円(税込)●予定建築物の用途/専用住宅●土地の権利形態/所有権●引渡し/予定日/要相談※上記以外は共通物件概要に準ずる。●取引形態/売主●広告有効期限/2024年6月30日※上記物件概要は2024年3月31日現在のもので先着順交付につき、ご希望の区画がお申込みの際はご容赦下さい。●建築条件付土地分譲/建築条件付土地分譲/本件土地売買契約は、契約締結後3ヶ月以内に売主と住宅の建築請負契約を締結していただくことを条件として販売いたします。この期間内に建築請負契約が成立しない場合、土地売買契約は白紙となり、返戻した金額は全額無利息にて返還いたします。但し、印紙代についてはご負担いただきます。

■栃木分譲営業所・栃木法人営業所(火・水曜定休) ■小山住宅公園展示場

☎0120-01-7470 ☎0120-55-7470

〒323-0829 栃木県小山市東城南5-7-1 (情報館2階) 〒323-0806 栃木県小山市中久藤2-1-23 (小山住宅公園内)

## 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。

#### 共通事項

■参加費 100円

■しもつけ茶屋

#### ■日時

4月10日(水)・18日(木)、

5月7日(火)

午前10時～正午

■場所 南河内児童館

#### ■内容

4月18日 ゲームなど

より処グリム

■日時(第3金曜日)

4月19日 午前10時～正午

■場所 グリムの館2階図書コーナー・玄関前

■内容 グリムの森散策・散歩

### おひさま

■日時(第4水曜日)

4月24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 5月10日(金)

午前10時～正午

#### ■場所

ゆうがお作業所(ゆうゆう館)

#### ■内容 ゲームなど

ひだまり茶屋(送迎付き)

■日時(第1・3木曜日)

4月18日、5月2日

午前10時～正午

#### ■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)

※送迎は、認知症の方本人またはその家族の方に限ります。

### ■参加・送迎問い合わせ先

ひだまり茶屋直通携帯

☎080(8079)5835

### 認知症の方の介護をしている

#### 介護者交流会

認知症の方を介護している家族の交流と情報交換の場所です。

■日時 4月26日(金)

午前10時～正午

■場所 市役所303会議室

#### ■対象者

現在介護をしている方、または介護をした経験がある方

■参加費 無料

■持ち物 飲み物

#### 共通事項

### ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



## 配食サービス事業 選べる配食事業者の追加

昼食時にお弁当の配達をしながら安否確認を行う配食サービスについて、今年度から選べる配食事業者が増えました。

### ■配食業者一覧

#### 市全域

まごころ弁当栃木中央店

#### 国分寺地区

企業組合らんどまあむ

#### 石橋地区

ドラスルカフェ(新規)

### ■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904



## きらら館 各種教室

きらら館では、各種教室を開催しています。

### リラクゼーションYOGA

自律神経の乱れを整え、心と体の疲れを癒すクラスです。参加者の方に寄り添った内容で、丁寧に行います。

■日時 4月13日(土)

午後3時～4時

■定員 先着18名

■参加費 880円

■服装・持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物など

#### ■申込方法

きらら館窓口または電話

■申込期限 当日開始時間

### 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。

初めて利用する方は、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ご説明しますので、安心してご利用いただけます。随時、見学もお受けしていますので、気軽にお問い合わせください。

インスタグラムでも様々な情報を発信しています。ぜひ一度、施設の様子をご覧ください。



#### 共通事項

### ■申し込み・問い合わせ先

きらら館

☎(52)3711



@KIRARAKAN\_OFFICIAL  
Instagram

## 森林環境税(国税)の課税開始

### 森林環境税

森林環境税は、令和6年度から課税される国税です。当該年度の初日の属する年の1月1日において、国内に住所を有する個人に対し、年額1,000円が課税されます。

森林環境税は国税ですが、森林環境税及び森林環境譲与税に関する法律により、個人の市・県民税均等割と合わせて賦課徴収することとされています。

### 令和6年度以降の個人市・県民税均等割額及び森林環境税

個人市民税・個人県民税の均等割額は、東日本大震災復興基本法に基づき、平成26年度から令和5年度までの10年間にわたり、臨時的に年額1,000円(市民税500円・県民税500円)が引き上げられ、賦課徴収されていました。

この臨時的措置が終了し、令和6年度より新たに森林環境税が導入されます。

■問い合わせ先 税務課 ☎(32)8891

税目等		令和5年度まで	令和6年度以降
市民税	均等割額	3,500円	3,000円
県民税	均等割額 ※とちぎの元気な森づくり県民税700円を含む。	2,200円	1,700円
国 税	森林環境税	-	1,000円
合計(年額)		5,700円	5,700円

## 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。

- ・後期高齢者支援金分20万円(令和5年度)→22万円
- ・国民健康保険税全体102万円(令和5年度)→104万円

### ■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6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 × (給与所得者等 <sup>※1</sup> の数 - 1)
5割	前年の世帯所得 ≤ 43万円 + 295,000円 × 被保険者数 <sup>※2</sup> + 10万円 × (給与所得者等の数 - 1)
2割	前年の世帯所得 ≤ 43万円 + 54万5,000円 × 被保険者数 + 10万円 × (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

## 相続登記の申請義務化

法務局に登録してある土地・建物については、4月1日から相続登記をすることが義務となりました。正当な理由がなく相続登記の申請を行わなかった場合は、過料(ペナルティ)の対象となることもあります。詳しくは、宇都宮地方法務局のホームページをご覧ください。

なお、栃木県司法書士会が運営する相続登記相談センター ☎0120(13)7832をご利用いただけますと大変便利です。

### ■問い合わせ先

宇都宮地方法務局小山出張所  
(小山市花垣町1-13-40)

☎(22)0361



不動産登記推進イメージキャラクター  
「トウキツネ」

買取・仲介 どちらでもOK!

無料相談! 致します 秘密厳守! 致します

とちぎ未来開発

栃木市箱森町 36-17 株式会社

お問合せはこちら

0282-24-5687

「ノーブルホーム」

のグループ会社



土地・建物  
売ってください!



広告

## 栃木税務署からのお知らせ

令和6年度税制改正法案が成立・施行された場合、6月から定額減税(源泉所得税関係)が実施されるため、源泉徴収義務者向けの説明会を開催します。DVD上映を中心に制度の概要と事務手続きについて説明します。

### 源泉徴収義務者向け説明会

■日時 ※各日の午前・午後は同内容です。

日時	場所	定員
4月15日(月) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分	とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館) 小ホール(栃木市旭町12-16)	各400名
4月17日(水) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分	小山市立文化センター小ホール (小山市中央町1-1-1)	各300名
5月7日(火) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分	とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木文化会館) 小ホール(栃木市旭町12-16)	各400名
5月8日(水) 午前10時～11時30分、午後2時～3時30分	小山市立文化センター小ホール (小山市中央町1-1-1)	各300名

■予約方法 開催日の前日までにLINEで事前予約(詳細は特設サイトへ)

### ■その他

- ・駐車場に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
- ・会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください。



特設サイト

### 国税庁ホームページ「定額減税特設サイト」

定額減税制度に係る各種情報を掲載(掲載情報は随時更新)していますので、併せてご活用ください。特設サイトでは、説明会で使用するDVDと同じ内容の動画をパソコンやスマートフォンでご覧いただけます。

■問い合わせ先 栃木税務署 法人課税第一部門 ☎0282(22)1805

## 優良運転者の定期表彰

次の基準を満たす表彰を希望する方は、申請してください。表彰該当者には10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 会長表彰	20年表彰 平成15年度 30年表彰 平成5年度 40年表彰 昭和59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30年度 10年表彰 平成25年度 15年表彰 平成20年度

■申請条件 次のすべての項目に該当する市民の方

- ・上表(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。
- ・過去5年以内(平成31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

■申込期限 4月22日(月)～5月10日(金)

■必要なもの 運転免許証、印鑑、運転記録証明書(5年分・4月22日以降に取得)

■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

## 広報しもつけとホームページへの 広告掲載を募集

市の広報紙やホームページに有料広告を掲載しませんか? 市民の皆さまに広くお知らせできます。ぜひご利用ください。

### 広報しもつけ掲載料一覧

規格	回数	掲載料
下面通し 2色 (5cm×18cm)	1か月	20,000円
	3か月連続	50,000円
	6か月連続	90,000円
	12か月連続	170,000円
下面2分1 2色 (5cm×8.8cm)	1か月	10,000円
	3か月連続	25,000円
	6か月連続	45,000円
	12か月連続	85,000円

### ホームページ掲載料一覧

規格	回数	掲載料
バナー広告 縦50ピクセル 横150ピクセル 8キロバイト以内 GIF形式	1か月	10,000円
	3か月連続	25,000円
	6か月連続	45,000円
	12か月連続	85,000円

### ■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9日(日)

### ■場所

宇都宮市

### ■手数料

甲種6,600円、乙種4,600円、丙種3,700円

### ■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

### ■申込期間

書面申請 4月8日(月)～19日(金)

電子申請 詳細はホームページをご覧ください。

### ■申し込み・問い合わせ先

(一財)消防試験研究センター栃木県支部

(宇都宮市昭和1-2-16 栃木県自治会館1階)

☎028(624)1022 FAX028(624)1658

URL <https://www.shoubo-shiken.or.jp/branch/09totigi/>

## 特定最低賃金の改正

特定の業種の方は地域別最低賃金とは異なる金額が適用となります。

### ■地域別最低賃金

栃木県最低賃金 954円

### ■特定最低賃金

業種	最低賃金
塗料製造業	1,061円
はん用機械器具等、 業務用機械器具製造業	1,007円
電子部品等、電気 機械器具製造業	1,008円
自動車・同附属品 製造業	1,016円
計量器・測定器等 機械器具、医療用 機械器具、光学機 械器具・レンズ製 造業	1,008円

### ■問い合わせ先

栃木労働局

労働基準部貸金室

☎028(634)9109



## 住宅宿泊事業(民泊)

民泊とは、宿泊料を受けて住宅に人を宿泊させる事業を行うため、住宅宿泊事業法に基づく届出を行った施設です。事業者には、周辺地域の生活環境への悪影響の防止や宿泊者の安全の確保などの義務があります。

民泊による騒音などにお困りの際は、事業者(玄関などの標識に記載の連絡先)、または県の健康福祉センター、民泊制度コールセンター ☎0570(041)389にご相談ください。

連絡先や県内の民泊一覧は、県ホームページをご覧ください。

### ■問い合わせ先

栃木県保健福祉部

医薬・生活衛生課

☎028(623)3110



## お詫びと訂正

広報しもつけ3月号と令和6年度行政カレンダーの内容に誤り及び変更がありました。お詫びし、次のとおり訂正いたします。

広報しもつけ3月号

### ■16ページ 天平マラソン大会 5km部門

正：高校生以上49歳以下(男子)

誤：高校生以上39歳以下(男子)

### ■26ページ 新・下野市風土記

正：木花之開耶姫

誤：木花昨之開耶姫

### ■31ページ 戸籍法の一部改正

請求できる方

配偶者死亡の場合も、配偶者の戸籍・除籍・改正原戸籍の謄本を市区町村の窓口で取得できます。

令和6年度行政カレンダー

### ■32ページ

救急医療を守るために

とちぎ子ども救急電話相談・とちぎ救急医療電話相談の制度が変わりました。詳細は14ページをご覧ください。

### ■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

広告

**遺言 あんしん相続セミナー** 参加  
無料

相続 <日時> **4/14日** PM1:30～3:00  
(開場 1:00)

贈与 <テーマ>  
知ってあんしん **あなたの相続**

<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  
一般社団法人 **相続相談あんしんプラザ** 無料相談  
実施中  
予約制

☎ 0285-38-9550

お気軽にお電話を！

広告

## 社員寮 賄い 募集

勤務地 ヒロセ工業 壬生宿舍 壬生町落合3丁目1-9

月給 18万円 土日祝休み

勤務時間 ① 5:30～9:30 10名前後の調理  
② 14:30～18:00 寮内清掃のお仕事です  
※①②両方できる方 住み込み可能

待遇 交通費支給 社会保険加入

有限会社ヒロセ工業 TEL 0283-86-8288

本社 栃木県佐野市中町 1066-2



## 募 集

イベント

お知らせ

募 集

就 職

職

相 談

談

## 全国障害者スポーツ大会 派遣選手募集

県では、10月に開催される「第23回全国障害者スポーツ大会(SAGA2024)」へ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)

## ■派遣期間

10月24日(木)~29日(火)  
※大会は26日(土)~28日(月)。

## ■開催地 佐賀県

## ■参加費 7,000円

## ■応募資格

次のすべてに該当する方

- 13歳以上(令和6年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
- 日頃からスポーツ活動に取り組み、大会にも積極的に参加するなど、スポーツを通じた社会参加と競技力の向上に意欲を有する方
- 県選手団の一員として集団生活が行える方
- 合同練習会、結団式等の行事に参加できる方
- 原則、令和5年度第19回県障害者スポーツ大会の出場者及び令和6年度第20回県障害者スポーツ大会の出場予定者

## ■申込方法

- 障がい者施設等を利用している方、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、スペシャルオリンピックス日本・栃木に加入している方は、各所属先に申し込み
- 在宅の方は、市社会福祉課

☎(32)8900に申し込み

## ■申込期間 4月9日(火)~26日(金)

## ■問い合わせ先

県障害者スポーツ協会  
☎・☎028(624)2761

## 令和6年度下野市緊急在学奨学生(高等学校・大学)を募集



## 無利子での貸付です

やむを得ない事情により家計に著しい影響を受けたため、修学が困難になった方が対象です。

## ■受付期間

4月1日(月)~令和7年3月31日(月)

## ■申請資格 次のすべての条件を満たす方

- 申請を行う1年以内に、主たる家計支持者の死亡・疾病・失職・被災などにより、家計に著しい影響を受け、経済的に修学の継続が困難な方
- 高等学校(中等教育学校の後期課程、高等専門学校または専修学校の高等課程を含む)、大学(短期大学または専修学校の専門課程を含む)に在学している方
- 確実な連帯保証人が2名いる方(うち1名は保護者)  
※連帯保証人は、貸付に係る債務を保証し得る能力があると認められる、独立の生計を営む満20歳以上の方で、市区町村税を完納している方
- 保護者が下野市に1年以上住所を有する方
- 他の機関から奨学金その他これに類するものの給付または貸付を受けていない方

## ■貸付額(無利子)

高等学校奨学生 月額2万円

## 大学奨学生

月額3万円・4万円・5万円の中から選択

## ■貸付期間 正規の修業期間

※本人名義の口座に半年分をまとめて年2回振り込みます。申込時期によっては、1年分をまとめて振り込む場合もあります。

## ■募集要項等配布場所

教育総務課、各図書館、各公民館など  
※市ホームページからダウンロードできます。

## ■申し込み・問い合わせ先

教育総務課 ☎(32)8917

栃木県弁護士会所属 弁護士 影山 新(かげやま あらた)

広告

## 影山法律事務所



- 下野市祇園にある法律事務所です。
- 離婚、相続、交通事故、債務整理、刑事事件等、何でもお気軽にご相談ください。
- 初回相談料は無料です。



携帯: 080-3449-5119

電話: 0285-38-9769

ホームページはこちら

## 保育士等就業奨励金交付制度

保育士等を目指している学生で、卒業後に市内の保育所・認定こども園などで働きたいと思っている方へ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、卒業後に保育士・保育教諭として奨励金の交付期間に相当する期間以上、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

■**募集人数** 2名程度

■**交付額**

自宅通学者 3万円/月

自宅外通学者 5万円/月

■**交付期間** 交付決定された年度から正規の就学期間を終了するまで

■**受付期間**

4月8日(月)～5月10日(金)

午前8時30分～午後5時

(土日・祝日を除く)

■**奨励金の返還**

卒業した翌年度より、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返還、実際に勤務した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分に満たなかった場合は一部を返還していただきます。

■**申し込み・問い合わせ先**

子育て応援課 ☎(32)8903

## シルバー人材センターが 会員と仕事を募集しています

シルバー人材センターは、会員に、ライフスタイルに合わせた「臨時的・短期的・軽易」な業務を提供するとともに、ボランティア活動などの社会参加を通じて、生きがいのある生活の実現、地域社会の福祉の向上・活性化に貢献しています。

■**会員を募集しています**

現在約380名の方が会員登録しています。

■**対象者** 市在住の60歳以上で、働く意欲のある方

■**入会方法** 入会説明会への参加が必要です。詳しくは46ページ、または以下の二次元コードからシルバー人材センターホームページをご覧ください。

■**仕事のご依頼をお待ちしています**

シルバー人材センターは公益団体であり、収益を目的としていません。安心して仕事をお任せください。

■**主なお仕事**

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。詳しくはお問い合わせください。

■**申し込み・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。

## 県南産業技術専門学校 技能講習

■**知識主体**

講座名	日程	募集人数	受講料
機械製図基礎 1	5月1日(水)・2日(木)	5名	3,580円
第二種電気工事士筆記試験準備講習 1	5月7日(火)～9日(木)	10名	
機械加工基礎 1	5月9日(木)・10日(金)	5名	
マシンニングセンタプログラミングの基礎 1	5月16日(木)・17日(金)	5名	
3次元機械CAD 1	5月29日(水)～31日(金)	5名	

■**実技主体**

講座名	日程	募集人数	受講料
測定技術基礎 1	4月24日(水)・25日(木)	5名	5,040円
TIG溶接	5月15日(水)・16日(木)	5名	
アーク溶接特別教育 1	5月28日(火)～30日(木)	20名	

■**申込期限** 各講座開催日の10日前

■**申し込み・問い合わせ先**

県立県南産業技術専門学校 ☎0284(91)0803



## 第39回 ダムフォト コンテスト作品募集

ダムの役割やダムと周辺環境の調和などを皆さまに知ってもらうため開催します。

■応募作品数 1人5作品まで

■応募方法 ①～⑤を明記した応募票(様式任意)を作品の裏面に貼り付けて提出

①氏名・住所・電話番号・職業、②ダム名と所在地、③写真についての簡単なコメント、④撮影年月日、⑤応募動機(ポスター、チラシ、ホームページ、ダムイベント、知人からの紹介など)

■応募期限

9月30日(月)

※当日消印有効。 詳細はこちら

■応募・問い合わせ先

ダム技術センター

☎03(5815)4161



## 就職

### 市職員採用試験に テストセンター方式を導入

トピック  
5

第1次試験は、民間企業の採用試験でも使われるテストセンター方式のSCOAを実施することとし、専門試験は実施しません。

■テストセンター方式のメリット

- ・指定する試験期間の都合の良い日時に第1次試験を受験できます(土日・祝日でも受験可)。
- ・第1次試験は、全都道府県のテストセンターで受験できます。

■試験のスケジュール(予定)

短大・大卒者早期枠(新卒～29歳以下)

申込期間 5月

第1次試験(テストセンター) 6月

第2次試験 7月

合格発表 8月

高卒(新卒)及び短大・大卒者  
(経験者枠:30歳～45歳)

申込期間 8月

第1次試験(テストセンター)

9月

第2次試験 10月

合格発表 11月

※募集職種は、一般事務、一般事務(障がい者)、保健師、技師、学芸員、保育士のいずれかとなります。

※各試験の詳細は、申込期間前に公表される「受験案内」をご確認ください。

■問い合わせ先

総務人事課 ☎(32)6065

## 県立がんセンター職員(看護師)採用試験

■応募資格 昭和55年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方、または令和6年度に実施される国家試験により、看護師の免許を取得見込みの方

■募集人員 40名程度

■採用予定日 令和7年4月

■試験日程

第2回 5月25日(土)

第3回 6月22日(土)

第4回 7月27日(土)

■試験種目 適性検査、面接

■応募方法 受験申込書、履歴書、学業成績証明書(看護師養成校)、卒業(見込)証明書、受験に必要な免許証の写し(A4)(すでに免許を有する方)をがんセンターに郵送または直接提出

■応募期間(必着)

第2回 4月2日(火)～5月1日(水)

第3回 5月2日(木)～6月3日(月)

第4回 6月4日(火)～7月1日(月)

※詳細はがんセンターホームページをご確認ください。

■応募・問い合わせ先

県立がんセンター事務局総務課

☎028(658)5794



## 自衛官募集

幹部候補生(一般)採用試験

■入隊時期 令和7年4月

■資格 22歳以上26歳未満の者

※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歳未満の者。

■受付期限 4月12日(金)

■1次試験日 4月20日(土)・21日(日)

一般曹候補生採用試験

■入隊時期 令和7年3・4月

■資格

18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月の末日時点で33歳に達していない者)

■受付期限 5月7日(火)

■1次試験日 5月17日(金)・18日(土)のうちいずれか指定される日

自衛官候補生採用試験

令和7年度入隊の自衛官候補生を、年間を通じて募集します。

■資格

18歳以上33歳未満の者(32歳の者は採用予定月の末日時点で33歳に達していない者)

■試験日 申し込み時にお知らせ

■問い合わせ先

自衛隊小山地域事務所 ☎(25)4763

## 相談

## ひきこもり相談会

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)との、ひきこもりや不登校に関する合同無料相談会です。

■日時(要予約・先着順)

4月16日(火)、5月21日(火)

午前10時～午後3時

■場所 市民活動センター

■対象者 市在住の方(家族のみの参加も可)

■定員 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お申し込みください。なお、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。

■日時 4月26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やその家族、福祉関係者

■定員 2組程度(1組40分程度)

■申込期限 4月24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(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9日

②4月23日

③5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

①4月8日(月)まで

②4月10日(水)～22日(月)

③4月24日(水)～5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)

4月10日、5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)

4月25日、5月23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	4月16日(火)、5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)	※相談をご希望の方は社会福祉協議会へご連絡ください。		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

点検商法のトラブルが増加しています!

点検商法とは、親切を装ったり、不安をあおったり、お得感を強調したりして工事の契約をする手口です。

「近くで工事をしている者です」  
 「工事の挨拶に来ました」  
 「お宅の瓦がずれているのが見えましたよ」  
 「屋根が浮いているみたいですね。無料で点検してあげます」  
 「近所をドローンで撮影していたら、屋根が傷んでいるのが見えました」  
 「知り合いに業者がいないなら見てあげますよ」

このような勧誘をされても、安易に契約してはいけません!

うぐちゃんからのアドバイス



- 突然訪問してきた業者には安易に点検させないようにしましょう。
- 屋根工事はすぐに契約せず、十分に検討(家を建てた工務店に相談したり、複数見積もりをとったり)したうえで契約しましょう。
- 「保険金を利用できる」などの営業トークには気をつけましょう。
- クーリング・オフなどができる場合もあります。

不安な時、困った時は消費生活センターへ相談してください。

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～金曜日の午前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。



気付かないうちに悩みを抱え込んでいませんか?

あなたは悩みを抱いたとき、誰かに相談しますか。悩み事について、女性よりも男性の方が、誰にも相談しない傾向が強いと言われています。相談することへの抵抗感には「弱音を吐いてはいけない」という固定観念が隠れていることがあります。周りに相談してもいいんだと意識を変えることで、道が開くきっかけになるかもしれません。

下記の窓口で、様々な不安や心配ごとを電話で相談できます。相談は無料、プライバシーは厳守します。お気軽にお電話ください。

■男性のための電話相談

☎028(665)8724

月・水曜日(祝休日・年末年始を除く)

午後5時30分～7時30分

■よりそいホットライン

(暮らしの困りごとや悩み)

☎0120(279)338 (24時間)

まちがいさがし

わかるかな?

▼三王山ふれあい公園6周年まつり

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.catalogpoke.com/?mict\\_code=1](https://www.catalogpoke.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    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				

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				

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(木)

国民年金保険料 3月分

**おもちゃの図書館**

日時	13日(土) 午前10時～正午
場所	南河内児童館

■問い合わせ先  
社会福祉協議会 ☎(43)1236

**シルバー人材センター**

■刃物研ぎ 午前9時～午後2時

19日(金) ゆうがおパーク

■入会説明会 (要申し込み)  
午前10時～

17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	国分寺地区老人クラブ
	花広場	花まつり協力会

■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きます。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**

比較的症状の軽い患者に対応します。

**■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  
※受付は15分前まで

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 ※受付は15分前まで  
事前に電話で確認してください。  
**☎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健康の森さくら内)

**■救急告示医療機関当番(一次急患)**

●平日・日曜日 17時～翌日9時  
●土曜日・祝日の前日( )の部分)17時～翌日17時  
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
	①④	③⑥	②⑤	③⑥	①④	②⑤
7	8	9	10	11	12	13
③⑥	①⑤	②④	③⑥	②④	①⑤	③⑥
14	15	16	17	18	19	20
①④	②⑤	③⑥	①④	②⑥	③⑤	①④
21	22	23	24	25	26	27
②⑤	③⑥	②④	①⑤	③④	①⑥	②⑤
28	29	30				
③⑥	①⑤	②④				

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する「とちぎ子ども救急電話相談」「とちぎ救急医療電話相談(大人の救急電話相談)」は、「とちまる救急安心電話相談事業」に変更となります。

電話番号と相談時間が変わりますので、詳細は14ページをご覧ください。

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

45ページのまちがいさがしの答え ①左ののぼり ②カンピくんの窓の数 ③カンピくんの帽子の大きさ





## 国際交流員ウィルペルトのコラム

### 経済良ければ全てよし？ Wirtschaft gut, alles gut? (ヴィアチャフト グートゥ アレス グートゥ)



2月に、日本経済が米ドル換算のGDPでドイツに遅れをとっているというニュースがありました。私はNHKアプリでそのニュースを読んだのですが、ドイツのニュースアプリにはそのニュースはありませんでした。

真逆に、取り上げられていたのは、ハーベック経済大臣が、2023年の景気後退を辛うじて回避した後の2024年のドイツ経済の予想成長率は「劇的に悪い」0.2%であると発表したことでした。同氏は、ドイツは「このままでは続けられない」と述べました。

なぜ外から見るドイツ経済は絶好調に見えるのに、内側から見ると正反対に見えるのでしょうか？なぜドイツ人は、自分たちが経済的にもそれ以外でもうまくいっていると感じないのでしょくか？他に考慮すべき要因があるのでしょうか？

ドイツの保守的な政治家たちは、しばしば「Die Wirtschaft hat uns Wohlstand gebracht (経済が高い生活水準をもたらした)」と口にしますが、社会的な生活水準と福祉を測定するのに、ドイツ当局には公式な方法があります。Der

Nationale Wohlfahrtsindex (NWI・国民福祉指数)です。

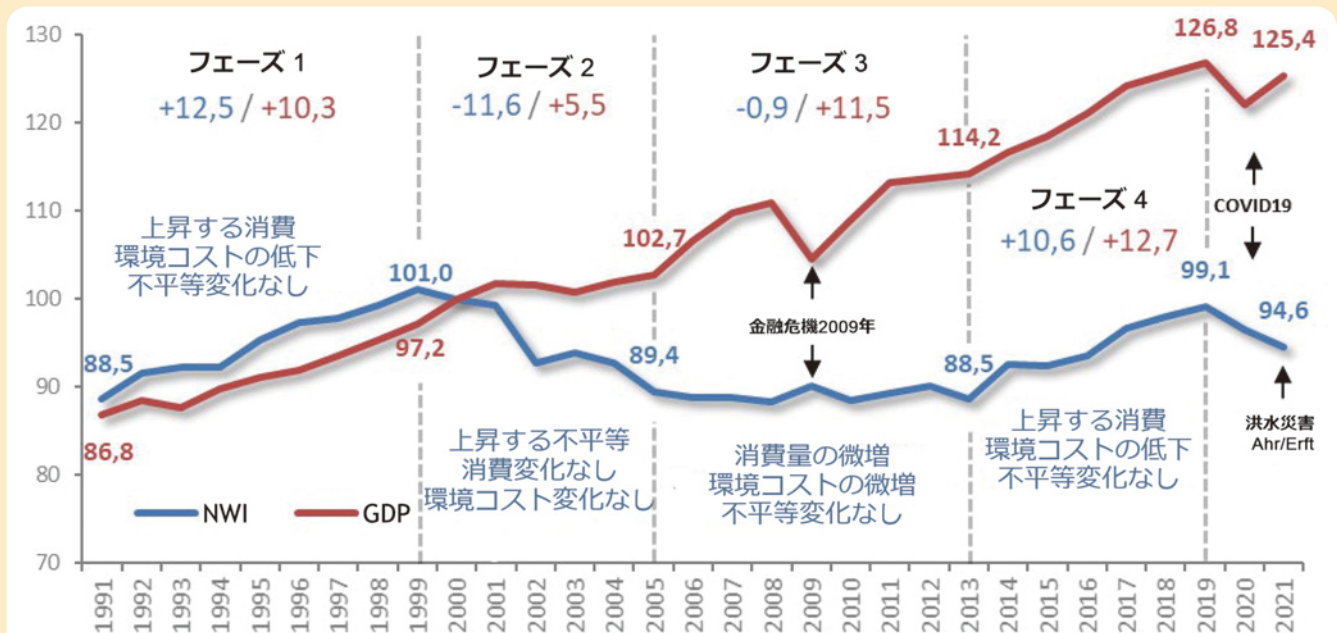
NWIはGDPとどう違うかというと、GDPは一国の経済パフォーマンスを測定しますが、たとえば、所得の分配(一部の人が所得の大部分を受け取り、その他の国民はごく一部しか受け取っていない、という状態になっていないかどうか)は考慮されていません。また、GDPは、経済生産によって引き起こされる環境破壊の結果的コストも、再生不可能な資源の消費や自然資本の減少(森林の伐採や土地利用によって、受粉を媒介する昆虫の多様性が激減する)も考慮していません。余暇や医療、平均余命、貧困との闘いの成功率、手頃な価格の住宅へのアクセス、手つかずの環境や自然など、人生の生きがいとクオリティ・オブ・ライフにつながる多くのものはGDPには現れません。

経済が好調だからといって、必ずしも人々が幸せであるとは限りません。それどころか、交通事故や自然災害の結果コ

ストは、GDPにプラスの影響を与える傾向があります。NWIは、そういった批判を受けて開発された指標で、21の要素から人の生活水準や福祉を増進させるか減退させるか示します。その21の要素には、環境コスト(水、土、空気、騒音、災害)や不平等、消費量などのほか、家事やボランティアの価値、交通事故や犯罪、酒、タバコ、ドラッグなどのコストも含まれます。

ドイツのGDPとNWIの比較は、下にあるグラフのとおりです。これを見れば、経済成長が人の生活水準や福祉の成長と同義ではないことが明白です。ドイツ経済は時々落ち込んでいるものの全体的には上向きに見えますが、NWIは2000年以来、微増と微減を繰り返し、ほとんど横ばいです。これを見れば、ドイツのメディアが、ドイツが名目GDPで日本を抜いたというニュースをあまり意味のないものとしてとらえたのも無理はないかもしれません。

もちろん、大金がなくても地域社会で生きがいのある生活を送れるようにする努力は常に行われてきました。最近ではインターネットによって、新しい方法が加わりました。私が特に気に入っているのは、「Tauschring(物々交換リング)」というものです。この仕組みについては、来月号のコラムで紹介します！



(c) IMK Study 85 - Hans Boeckler Stiftung

- 今月のトピックス
- 1 ドイツ大使講演会…P29
  - 2 人間ドックの検診費用の助成…P32
  - 3 令和5年度住民税均等割のみ課税世帯及び低所得者の子育て世帯への給付金…P34
  - 4 令和6年度下野市緊急在学奨学生(高等学校・大学)を募集…P41
  - 5 市職員採用試験にテストセンター方式を導入…P43

## 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。

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。

月	火	水	木	金	土	日
4/1 天平の花まつり (3.13)※5/6まで 土地及び家屋 価格等縦覧帳 簿の縦覧 (3.35) ※5/31まで	2 しもつけ茶屋 (4.37) ※他2回 心配ごと悩み ごと相談 (4.44) ※他1回	3  みーちゃん	4 パソコンなん でも相談会 (3.10) ※他1回 ひだまり茶屋 (4.37) ※他1回	5 ゆうゆう茶屋 (4.37)	6 市民課一部業務の土日 開庁(3.32) ※他1回	7 シングルステニス大会 (3.18) キンボールスポーツサ ンデー(4.18)
8  こーちゃん	9 南河内東公民 館施設の貸出 再開(4.22) 法律相談 (4.44) ※他1回	10 司法書士相談 (4.44)	11 育児・母乳・栄 養相談(4.15)	12  かなくん	13 リラクゼーションYOGA (4.37)	14 狂犬病予防集合注射 (3.14) 天平の花まつり健康 ウォーク(3.29)
15  つむたん	16 ひきこもり相 談会(4.44)	17  さーちゃん	18 子育て巡回相 談(4.15)	19 よりぬグリン (4.37)	20 オープンガーデン(4.28)	21 苗木配布会(4.28)
22  みーちゃん	23 こころの健康 相談(4.11) ドイツ大使講 演会(4.29)	24 個別心理相談 (4.15) おひさま (4.37)	25 剪定と花の講 座(3.10) 個別栄養相談 (4.15) ママパパ English(4.28)	26 成年後見なん でも相談会 (4.44) 介護者交流会 (4.37)	27  ゆうま	28  まなちゃん
29	30  みお	5/1  ゆあちゃん	2 ひだまり茶屋 (4.37)	3 書道連盟講話 会(4.22)	4  みーちゃん	5 キンボールスポーツサ ンデー(4.18)
6	7 しもつけ茶屋 (4.37) 心配ごと悩み ごと相談 (4.44)	8  誕生日の みんな！ おめでとう 道の駅しもつけ イメージキャラクター カンピくん	多言語対応 Delivering multi languages  			

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となります。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

