

下野市民と市政をつなぐ行政情報紙 [広報しもつけ]

Shimotsuke

2

しもつけ
くらし
ウツテツク

令和7年2月発行 No.229



三十歳のつどい

目次 Contents

- | | |
|-------------------------|------------------|
| 3 「指定ごみ袋制度」の完全実施が始まります！ | 17 レッツスポーツ |
| 4 まちの話題 | 18 環境トピックス |
| 5 ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定制度 | 20 図書館だより |
| 6 見直そう、地域の絆 | 22 新・下野市風土記 |
| 7 障がい福祉瓦版 | 23 国民年金だより |
| 8 自治医科大学附属病院協働コラム | 24 暮らしの情報 |
| 10 保健便り | 38 2月のカレンダー |
| 12 子育てインフォメーション | 39 国際交流員マルセルのコラム |
| 14 青少年育成市民会議だより 美薔 | 40 イベントカレンダー |
| 16 生涯学習だより | |

今月の表紙

二十歳のつどい

1月12日、南河内公民館・石橋公民館・国分寺公民館の3会場で、二十歳を迎えた方の人生の門出を祝い、「令和7年二十歳のつどい」を開催しました。

この日、華やかな振袖やスーツに身を包み、本年度二十歳を迎えた435名が参加しました。当日は、在学中に生徒会や学級委員をされていた方を

中心にお声掛けし、実行委員として当日の司会・謝辞・宣誓・開式・閉式の言葉などを務めていただきました。式前後は旧友や恩師との再会を喜び合う様子が見られ、和やかなムードに包まれていました。皆さま、誠におめでとうございます。

式の詳細は3月号でお知らせします。

市長の部屋

指定ごみ袋制度の導入

下野市のごみ処理を行っている小山広域保健衛生組合では、燃やすごみの減量化を目的に昨年10月より指定ごみ袋制度を導入し、今年4月から完全実施となります。



この指定ごみ袋には「もやすすかないごみ」と表記されていますが、この言葉に市民の皆さまは、少し戸惑いがあるかもしれません。これまで、燃やすごみの中には紙類やプラ製容器包装などの資源物が

約20%も含まれていたことから、更なる分別を徹底したうえで、最終的に「燃やすことがやむをえないごみ」であることを皆さまにご理解いただくことが目的です。

ごみの分別にあたっては、市民の皆さまにはご負担をおかけいたしますが、「もやすすかないごみ」の袋を利用する際、処分しようとしているものが再生可能な資源であるか、「ごみの分別ルール」をあらためてご確認いただき、ごみの減量と限りある資源の循環の促進のために、ご理解ご協力いただきますようお願い申し上げます。

■人口と世帯(1月1日現在)

人口／59,728人(－59)、男性／29,691人(－46)、女性／30,037人(－13)、世帯数／25,878世帯(－45)

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。

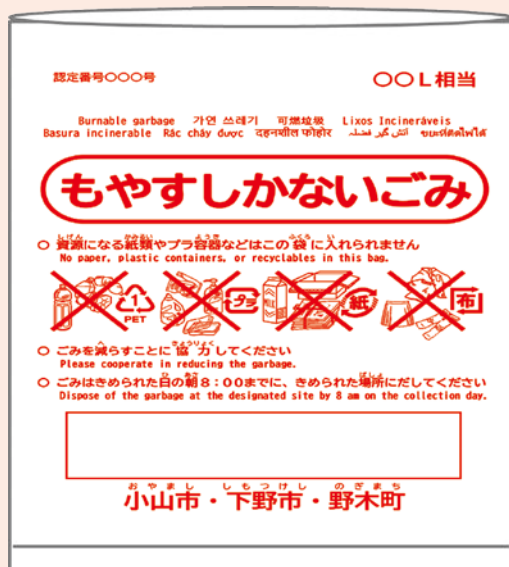


4月1日から



『指定ごみ袋制度』

の完全実施が始まります！



4月1日から、もやすしかないごみを出す際は、
必ず指定ごみ袋をお使いください。

指定ごみ袋以外のごみ袋は回収できません

※其他のごみ(プラ容器包装など)に指定ごみ袋を使用した場合も回収できません



指定ごみ袋の準備はお済みですか？
18ページも併せてご確認ください。

～分別にご協力ください～



今まで燃やすごみとして処分されていたごみには、
資源物が約20%も含まれていました。衣類や紙類、
プラスチック容器など、分別を徹底しましょう。

ごみの分別で迷ったら
ごみ分別アプリ「さんあ〜る」→





寄付いただきました

明治安田生命保険(相)様

明治安田生命保険(相)様から、電話音声明瞭器及び下野市の健康増進のため寄付金704,500円の目録をいただきました。この寄付金で体成分分析装置を購入する予定です。



寄付いただきました

学校法人むつみ学園様

学校法人むつみ学園様から、金30万円の寄付をいただきました。この寄付金は、子どもたちのために大切に活用させていただきます。



市社会福祉協議会へ寄付

「下野市産おいしいお米」募金活動

下野市認定農業者連絡協議会では、産業祭にて下野市産おいしいお米のPR活動と同時に募金活動を実施しました。

皆さまからお預かりした募金は全額、市社会福祉協議会に寄付しました。



「輝け下野エール大使」を委嘱

福岡ソフトバンクホークス 大山凌選手

令和6年12月27日、本市出身のプロ野球 大山凌選手に、輝け下野エール大使を委嘱しました。大山選手は最速154km/hの速球を武器に、入団1年目から同期で最も早く一軍での初勝利、6月と8月は自責点0など、リーグ優勝チームで活躍されている投手です。満席の委嘱式では、市長とのトークショーや野球少年との記念撮影が行われ、プレー時とは違う一面を垣間見ることができました。大山選手の更なるご活躍により、本市の青少年に夢を与えることが期待されます。



地域・こども食堂を開催

共生社会の実現を目指して

令和6年12月15日、グリーントウンコミュニティセンターで地域・こども食堂を開催しました。今回は、西区コミュニティセンターで毎月開催している「わくわくこども食堂」との協働により開催しました。お昼には、地元農家さん、市内支援団体などから提供いただいた食材を活用し、クリスマスにちなんだシチューなどを作り、美味しくいただきました。食事後には、サンタクロースがサプライズ登場するなど、子どもから高齢者まで楽しく過ごしました。今後もご支援いただける方を含め、多くの方のご参加をお待ちしております。





ワーク・ライフ・バランス

Shimotsuke
—男女共同参画宣言都市— しもつけ

推進事業所認定制度

令和7年度認定の受付を開始します

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

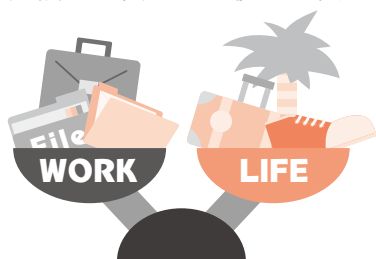
このワーク・ライフ・バランスの実現のため、「下野市ワーク・ライフ・バランス推進事業所」として、職場環境の整備と男女共同参画推進に積極的に取り組んでいる事業所などを募集します。

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

→ 令和7年2月時点で27社33事業所を認定中です

1. 認定を受けると……

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



2. 認定対象

常時雇用の労働者がいる法人その他団体の、市内の事業所または事務所

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

3. 認定基準

次の5つの分野に関する取り組みを行っている事業所を認定します。

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

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

4. 申請方法

申請書類を市民協働推進課まで郵送、メール、または直接提出してください。

■必要な申請書類

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

※申請書の様式は市ホームページからダウンロードできます。

URL <https://www.city.shimotsuke.lg.jp/0813/info-0000006011-3.html>



■申込期間

2月3日(月)～3月31日(月) 必着

5. 審査

審査の際、電話や訪問による申請内容の確認にご協力いただく場合があります。

審査結果は、9月に郵送で通知します。



■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

✉ shiminkyoudousuishin@city.shimotsuke.lg.jp

〒329-0492 笹原26

見直そう、地域の絆 ～自治会や地域コミュニティを紹介～

■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887

下野市では145の自治会組織と12のコミュニティ推進協議会が、各地域の特性に応じたさまざまな活動を行っています。

市では、市民が主役の協働によるまちづくりを推進しており、そこに関わる組織を支援しています。その中で最も身近な組織が、自治会や、自治会が集まった地域のコミュニティ推進協議会です。身近であるがゆえに忘れがちですが、コミュニティ組織が地域の美化運動やお祭り・イベントなどを実施することで、市民の皆さまはきれいなまちの中で活気溢れる生活をおくることができています。また、そこで生まれる絆は、災害など緊急時の力強い助けとなります。コミュニティ組織の活動をもう一度見直してみましょう。

下野市自治会長連絡協議会

市が協働のまちづくりを進めるうえで、重要なパートナーとなるのが自治会です。地域の諸問題を解決し、安全安心で暮らしやすい地域を形成するために、自治会の活動は欠かせないものです。そんな自治会の運営を任されているのが、市内145名の自治会長の皆さまであり、その活動を支援する組織として、下野市自治会長連絡協議会があります。

自治会長を長年歴任される方もいれば、その年に初めて自治会長になる方もいるため、年に1度、145名の自治会長を対象に、

総会と研修会を行い、自治会長としての役割や行政とのつながりの確認、活動に関する疑問点の解消など、自治会活動に関するサポートを行っています。

その他にも、自治会長同士の情報交換の場となる交流研修会や、先進事例研究などを行う視察研修といった各種研修会も実施しています。今後は、市民生活に直結する指定ごみ袋導入の



観点から、ごみ処理場見学会の実施なども検討しています。



昨今の防犯・防災対策など、安全安心な暮らしには、地域の皆さまのご協力が不可欠です。

市は、地域の基礎集団である自治会の活動を支援してまいりますので、市民の皆さまも、自治会への加入と活動への参加にご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

活動紹介

姿西部考古台地 コミュニティ推進協議会

市内12のコミュニティ推進協議会の中で最も古い歴史をもつ姿西部考古台地コミュニティ推進協議会は、旧国分寺町の姿川西部に位置する7つの自治会、箕輪・川西・南国分・国分一・国分二・国分三・紫(およそ380世帯)で組織されています。

昭和52年から半世紀近くに渡り、地域コミュニティ活性化の



ために花祭りや球技大会・レクリエーション大会など、地域に根差した活動を続けてきました。

特にレクリエーション大会は今年で45回目となり、子どもからお年寄りまで幅広い世代が集まって自治会対抗のリレーを楽しむなど、地域コミュニティ活動を体現しています。

活動の中心となる姿西部考古台地コミュニティセンター(たんぼば館)は、令和3年に姿西児童館(こだま館)の2階から旧国分寺西小学校ランチルームに場所を移し、当協議会が建物の指定管理者となり新たな活動を始めました。令和5年から夏まつりを、

今年度からグランドゴルフ大会を開催しています。その他、定期的の実施している3B体操やピアノ教室なども定着してきました。



今後は協議会設立50周年に向けて、より一層交流の場を増やせるような企画を考えていきますので、コミュニティ内外を問わず、活動の際には多くの皆さまに参加していただきますよう、よろしくお願いいたします。

障がい福祉瓦版

障がい福祉セミナー

■相談・問い合わせ先 市障がい児者相談支援センター ☎(37)9970

障がいのあるお子さんをもつご家庭にとって、最も気がかりなこと、と言っても過言ではないのが「親なき後」の問題です。今は両親などがいることで生活が成り立っていても、その方が亡くなる、あるいは高齢化によって今までどおりのサポートができなくなったときに、我が子はどうなるのか。考えると不安は尽きません。

そこで、少しでも不安を解消し、それぞれのご家庭で親なき後に備えていただくきっかけとなるように、令和6年12月6日に「障がいのあるお子様のためのお金と法律知識～親なき後を安心して暮らせるために、今、準備できること～」と題しセミナーを開催しました。



セミナーの様子

講師に司法書士・ファイナンシャルプランナーの新井健二氏をお迎えし、親なき後のさまざまな備えについて、わかりやすくお話をしていただきました。セミナーでは、主に以下の内容で講義をしていただきました。

①やるべきことの整理と準備

- ▶お子さんの記録、エンディングノートの作成(ご家族の分も作成)



②お金の準備、管理をどうするか

- ▶いくら必要になるのかを、試算してみる
資産「運用」の必要性
- ▶遺言、後見制度、民事信託などのお金の管理ができる仕組みの理解



③相談先や頼れる人をつくる、頼れる制度を探す

- ▶身近な相談先を作る(保護者の会、担当の相談支援専門員、市障がい児者相談支援センターなど)

参加者の声

セミナーには、障がい者のご家族のほか、支援機関の職員など31名が参加しました。



親と子どものエンディングノート
を作ることから始めたい



資産運用について、
詳しく調べてみよう
と思った

NISA(ニーサ)に
ついて勉強したい



今のうちから、準備を
始めようと思った



親なき後の不安解消に向けて

将来に不安を感じることもあると思います。しかし、具体的な行動によって、少しずつでも、不安を解消する方法はあります。身近な人たち、公的な制度・支援を活用して、お子さんが安心して生活を送れる将来を考えていきましょう。

自治医科大学附属病院に 周術期センターが開設しました！

自治医科大学附属病院では、手術を受ける患者さんがより安心して手術を受け、円滑に日常生活を取り戻せるよう、このたび周術期センターを開設し、令和6年9月17日から周術期外来を開始しました。

手術イベントは、望む、望まないに関わらず、自分の体力や回復力が試される場でもあります。周術期センターでは、手術を行う医師だけではなく、余病に関わる外来診療部門、麻酔部門、看護部門、薬剤部門、口腔ケア、栄養、リハビリなどの多職種がチームで協力しあい、手術に臨む患者さんの栄養や体力・筋力・全身状態を改善し、体調を整え、最良の状態です手術を迎え、順調な回復過程を経て退院してもらうことを目指しています。「周術期」という言葉は、耳慣れない方も多いと思いますが、手術前から手術後の一連の期間のことをいいます。手術を安全に受けるためには、周術期のさまざまなリスク(体力や喫煙・飲酒習慣、口の中の衛生状態、栄養状態や飲んでいるお薬、不安など)への対応が必要です。一見そんなことと思うかもしれませんが、これらのリスクは手術そのもののや、その後の回復に大きく影響します。

周術期外来でのサポート体制



受付



各部門の役割

麻酔部門

患者情報をもとにした手術リスク判定と主治医との連携による手術準備

看護部門

- ・手術室看護師：手術を受ける患者の術前からのケアと指導および手術に対する不安軽減
- ・外来看護師：入院や手術の準備物品などの説明支援

薬剤部門

常用薬(市販薬を含む)やサプリメントの服用状況確認や休薬指導

栄養部門

手術に適した栄養状態で手術を迎えるための術前の栄養状態評価と栄養指導

口腔ケア(歯科口腔外科医、歯科衛生士)

口腔内細菌が原因となる手術後合併症(誤嚥性肺炎など)の予防や入院中の口腔内トラブル(歯の脱落・破折)予防のための、動揺歯の有無確認やセルフケア指導・専門的口腔ケアの実施

リハビリ(理学療法士)

手術に適した体力の維持向上のための体力測定や運動・呼吸訓練の指導



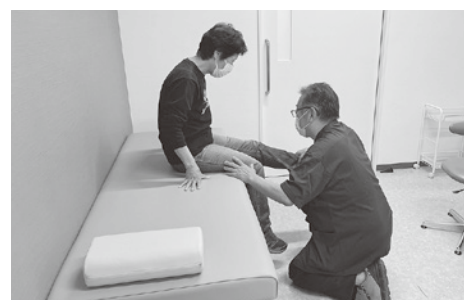
麻酔科診察



手術室看護師



歯科



リハビリ



ヘルスインフォメーション

Health Information

■申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎(32)8905

お知らせ

■ ロタウイルスによる胃腸炎にご注意ください

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

感染した人の便には1g当たり1000億から1兆個のウイルスが含まれており、おむつ交換の際に感染することもあります。

感染すると2日から4日の潜伏期間を経て、下痢や嘔吐を繰り返し、重い脱水症状が数日続くことがあります。また、意識の低下やけいれんのほか、合併症として脳炎や急性腎不全などを起こすことがあります。

特に最初の感染で症状が強く現れる傾向がありますので、乳幼児期のお子さんに症状がみられたら、速やかに医療機関を受診しましょう。

ロタウイルスワクチン

県内ほとんどの医療機関で、対象期間内に接種すれば無料になります。里帰りなどにより県外の医療機関で接種する場合は手続きが必要になりますので、健康増進課までお問い合わせください。



■ワクチンの種類

	ロタリックス	ロタテック
対象期間	生後6～24週まで	生後6～32週まで
接種回数	4週以上の間隔を おいて2回	4週以上の間隔を おいて3回

※1回目は生後14週6日までに接種してください。

■ 献血にご協力ください

■日時 3月21日(金)

午前10時～11時45分、
午後1時～4時

■場所 市役所

■献血基準(全血献血のみ)

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

※65歳以上の方は、60～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

■ 薬物乱用防止及び薬物依存症に関する研修会

薬物のこと、お話を聞いてみませんか。同じような問題を抱えている他のご家族と話してみませんか。初めて参加を希望される方は事前面談があります。まず、お電話でご連絡ください。

■日時 3月6日(木)

午後1時30分～3時

■場所

栃木県庁小山庁舎本館
(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
生活衛生課生活薬事担当
☎(22)6119 ☎(21)0175
(平日の午前9時～午後5時)

■ 栃木県がん経験者交流会

「AYA世代のがん経験者と考える」をテーマに、講演会、交流会、外見ケア・メイキャップ相談を行います(参加費無料)。

■日時 2月16日(日)

午後1時20分～

■場所 マロニエプラザ

(宇都宮市元今泉6-1-37)

■対象者 がん経験者など

■申込期限 2月6日(木)

■申込方法 電話、メール、県ホームページより申し込み

■問い合わせ先

県健康増進課
☎028(623)3096

✉kenko-zoshin

@pref.tochigi.lg.jp



申込
フォーム

健康マイレージの提出はお済みですか？

令和6年度健康マイレージのポイントが貯まった方は、ポイントカードを提出してください。記念品をプレゼントします(定員を超えた場合は抽選)。

■**提出方法** ポイントカードに、氏名、住所、電話番号、生年月日を記入し、健康増進課窓口または各公民館に提出

■提出期限

2月28日(金)(当日消印有効)

■ポイントの貯め方

3つのステップをすべて達成

【ステップ1】健診を受けよう！

健康診査(特定健診、ヤング健診、人間ドック)やがん検診を受診しましょう。

【ステップ2】

健康に関する事業に参加しよう！

市役所や公民館の健康事業に参加しましょう。

【ステップ3】

健康チャレンジ大作戦！

健康に良い生活習慣を始めましょう。

※来年度の実施内容などの詳細は広報6月号に掲載予定です。

救急医療を適正に利用しましょう

近年、救急車出動件数が増加しており、真に必要とされる救急患者からの要請に対し、救急車がすぐに現場に到着できないなどの問題が深刻化しています。

軽症か重症かの判断をすることは難しいことですが、救急車は緊急時に必要な医療機関への搬送手段です。適正な利用を心がけましょう。ただし、緊急性の高い病気やけがの時はすぐに救急車を呼んでください。日頃より、健康に気をつけ、相談ができるかかりつけ医(医科・歯科・薬局)を持ちましょう。

救急医療を受診するか迷ったときは

急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときに相談できる「とちまる救急安心電話相談」(救急電話相談窓口)をご利用ください。経験豊富な看護師が、家庭での対処方法や救急医療受診の目安について、アドバイスします。

■相談時間

月曜日～金曜日 午後4時～翌朝10時

土・日・祝休日 24時間(午前10時～翌朝10時)

■電話番号

概ね15歳以上の方

#7119または028(623)3344

概ね15歳未満の方

#8000または028(623)3511

休日や夜間で症状が軽い場合は

「夜間休日急患診療所」や、「救急告示医療機関当番」の医療機関(38ページ参照)をご利用ください。



県ホームページ

教室

健康まるっと教室～高血圧編～

おいしく、楽しく、高血圧予防を始めませんか？

■日時 2月13日(木)

午前9時15分～午後0時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 40～74歳の市民の方で、下野市国民健康保険加入者

■定員 20名(要申し込み)

■内容 高血圧予防、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あります)

■服装・持ち物 運動ができる服装、室内運動靴、自分の血圧の値が分かるもの、飲み物(水かお茶)

■申込期限 2月10日(月)



申込
フォーム

相談

こころの健康相談

眠れない、やる気が出ない、食欲がないなどの悩みを抱えていませんか？市では、精神科医による無料相談を実施しています。ひとりで悩まずお気軽に相談ください。

相談日以外は随時、保健師が相談をお受けします。

■日時 3月25日(火)

午前10時～正午

■場所 市役所

■定員 2名(予約制)

■申込期限 3月18日(火)

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

フレッシュママ・パパ教室(両親学級)

出産を控えたご両親が、安心して出産が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。

■日時 2月26日(水)

午後1時30分～3時30分

■場所 ゆうゆう館

■対象者 教室開催日に妊娠7～9か月の方

※初めて出産をする方限定。

■定員 15組(予約制)

■内容

産後の生活について、沐浴・赤ちゃんのお世話体験、地域子育て支援センターと保育施設の紹介

■持ち物

母子健康手帳、スリッパ、筆記用具、飲み物、父子手帳(パパが参加する場合)

■申込方法

しもつけオンラインサービス

■申込期限

2月24日(月・祝)

■その他

集団教室の日程が合わない、個人的な内容を相談したいなど、個別での対応をご希望の方は個別相談をご利用ください。

個別相談が可能な時間帯

月～金曜日(祝日除く)

①午前9時30分～10時30分

②午前10時30分～11時30分

③午後1時30分～2時30分

④午後2時30分～3時30分



申込フォーム

相談

子育て巡回相談

子育て支援センターゆりかご

■日時 2月20日(木)

午前9時～11時

■相談員

臨床心理士、管理栄養士

※ゆりかごを初めて利用する方は、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。

子育て支援センターつくし

■日時

①3月4日(火)

②3月12日(水)

午前9時～11時

■相談員

①管理栄養士 ②公認心理師

※相談日以外でも、随時保育士が相談をお受けします。

育児・母乳・栄養相談

■日時

2月13日(木)、3月6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、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場合)

■申込期限

相談日の3日前



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

2月27日(木) ①～④

3月6日(木) ③④

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～

■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

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

2月26日(水) ③④

3月5日(水) ①②

①午前9時～

②午前10時30分～

③午後1時30分～

④午後3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

各相談日の2日前

産後ケア事業

出産後のお母さまと赤ちゃんにむけて、産後ケア事業を実施しています。出産後の身体と心をケアし、安心してご家庭で育児が続けられるようにサポートする事業です。

■対象者

下野市民で、出産後1年未満

※宿泊型の利用は、おおむね4か月以下のお母さまと赤ちゃんで、出産後に心身の不調、または育児不安がある方や産後の経過に応じた休養や育児のサポートが受けられない方などが対象です。

※産後ケア施設によって、対応状況、受け入れ可能な月齢が異なります。

※施設などの状況により、利用時期をご相談させていただく場合があります。

■サービスの内容

市が委託する近隣の医療機関や助産所などの実施施設において、宿泊・日帰り(1日・半日)、または訪問(1日1回限り)により、次のようなケアを受けられます。

- ・お母さまのケア(乳房ケア・授乳指導・沐浴指導・保健指導など)
- ・赤ちゃんのケア(体重測定、授乳量・発育確認など)
- ・育児に関するさまざまな相談

※市が委託する実施施設は、市ホームページをご確認ください。

■サービス利用における月齢の目安

産後ケアを安心してご利用いただくために、サービスの種別に応じて月齢の目安を設けています。

宿泊 お子さんが寝返りしない月齢(生後4か月まで)

日帰り(1日・半日)・訪問 1歳の誕生日の前日まで

■利用日数

宿泊、日帰り(1日・半日)、訪問をあわせて原則7日間(6泊7日)

■利用方法

産後ケアの希望サービスの種類と希望施設を、こども家庭センターへ連絡

※実施施設が満床などの場合、ご希望の施設や日時に利用できないことがあります。

※利用には申請書の提出が必要です。詳細は市ホームページをご確認ください。

■利用料(自己負担金額)

無料



市ホームページ

不妊治療費助成金の申請期限にご注意ください！

不妊治療費助成金の申請期限は治療が終了した年度の翌年度末までです。令和6年3月31日までに不妊治療を終了した方は申請期限にご注意ください。

■助成対象となる治療

人工授精、生殖補助医療、生殖補助医療の一環として行われる男性不妊治療、先進医療

■申請期限

令和7年3月31日(月)

※詳細は、市ホームページを参照、またはこども家庭センターまでお問い合わせください。



市ホームページ

子育て支援アプリ「しもつけっ子すくすくナビ」

妊娠・出産・育児についての情報や、お子さんの成長記録、予防接種スケジュールの自動作成ができるアプリを提供しています。利用料は無料です。ぜひご利用ください。

■ダウンロード方法

二次元コードまたはアプリストアで「下野市」と検索してください。



App Store



Google Play



下野市青少年育成市民会議だより



～子どもたちは未来からの留学生～



■問い合わせ先 生涯学習文化課 ☎(32)8919

令和6年下野市立学校音楽祭

令和6年9月21日、市内の学校が合唱や合奏を披露する「下野市立学校音楽祭」が、坂村市長をはじめ多くの来賓の方々を招き開催されました。前年度に引き続き、自治医科大学のご協力のもと地域医療情報研修センター大講堂をお借りしての開催となりました。

市内のすべての市立学校が参加し、日頃の練習の成果が十分に発揮された音楽祭となりました。アトラクションとして、石橋高校吹奏楽部の皆さんが甲子園での応援曲やディズニーメドレーなどを演奏し、会場が一気に盛り上がりました。最後に自治医科大学のご協力に感謝いたします。



下野市市民活動センターまつり& 下野市産業祭の参加

令和6年10月19日に市民活動センターまつり、令和6年10月27日に下野市産業祭に参加しました。

今回も、中高生のボランティア団体である下野ジュニアリーダースクラブと共同で、活動紹介のパネル展示、バルーンアートの配布などを行い、市民会議の啓発活動とともに、団体間や来場者との交流を深めることができました。



親子学びあい事業

～ネット時代の歩き方講習会～

令和6年度は、市内9校で親子学びあい事業を開催しました。

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

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

第15回子どもなんでも発表会

令和6年12月17日から22日、石橋公民館エントランスホールにて第15回子どもなんでも発表会を開催しました。模造紙を使って、自分の好きなこと、得意なことなどを自由に表現した作品が展示されました。今年度も、国分寺特別支援学校の子どもたちによる学校紹介の作品も展示されました。



こどもまんなかプロジェクト講演会

令和6年12月21日に石橋公民館2階会議室にて、こどもまんなかプロジェクト講演会を開催しました。

講師には心理カウンセラーの内田良子氏をお招きし、「子どもの居場所を求めて～不登校・引きこもりの子どもも笑顔でくらすために～」という演題で講演していただきました。



国分寺特別支援学校「ヘアカット講習会」

近年、市民会議では、国分寺特別支援学校との交流を進めています。その中でお子さんのヘアカットの苦労、お悩みの声をいただきました。

市民会議として、保健所や協会を通じて、ヘアーサロンくらのみの倉浪隆行様にご協力いただけることとなり、令和6年12月10日、国分寺特別支援学校のオープンスペースにて、安全にカットする方法の実演、道具の扱い方、カットのポイントなどの講習会を開催しました。

今回の講習会にご協力いただいた倉浪様に、厚く御礼申し上げます。



下野市児童表彰条例(子ほめ条例)の記念品を贈呈

市内小・義務教育学校6年生と国分寺特別支援学校6年生を対象に、一人ひとりの良さを見つけて表彰し、自信と誇りをもたせ、健全な心身の発達を促しています。当会議から、表彰式に合わせて記念品を贈呈しました。児童の皆さんにご活用いただければ幸いです。



第42回企画展 グリム絵画展・ グリム童話賞入賞作品展

「下野市の風景」をテーマに絵画作品を募集したグリム絵画展と、「窓」をテーマに創作童話を募集したグリム童話賞、いずれも市内外から多くの作品が寄せられました。今回の企画展では、絵画展の入賞・入選作品と、童話賞の入賞作品を展示します。

■日時

2月9日(日)～16日(日)

午前10時～午後4時

※12日(水)を除く。

※最終日は午後3時まで。

■場所

グリムの館多目的ホール

■入場料 無料

■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180

シモシュ博士の音楽研究所

いつも音楽のことを研究しているシモシュ博士。みんなは博士を手伝う助手です。たくさんの疑問の答えと一緒に実験して探していこう！

■日時 3月2日(日) 午後2時開演

■場所 グリムの館多目的ホール

■出演者 シモシュ博士

■前売券

おとな 1,000円

こども(4歳～小学生) 500円

※3歳以下の子どもは入場不可。

■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655-410)

■問い合わせ先

グリムの館 ☎(52)1180



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)

3月6日(木)

午後2時30分～4時

■場所

市民活動センターしもぶら

■相談受付

下野PC愛好会(パソコンボランティア講師団体)

■問い合わせ先

生涯学習情報センター

☎(32)6122



下野ジュニアリーダースクラブ(JLC) 会員募集中

下野ジュニアリーダースクラブは、市内イベントへの参加や運営のお手伝い、他市町JLCとの交流会など多くの活動をしています。

新しい仲間と一緒に、ボランティア活動をとおして楽しい思い出をつくりませんか？

■対象者

中学1年生(義務教育学校7年生)～高校3年生

■年会費 1,000円

■申込方法

「下野JLC入会届」に必要事項を記入のうえ、生涯学習文化課へ提出

※入会届は市ホームページから

取得できます。





Let's SPORTS

問い合わせ先

スポーツ振興課
☎(32)8920

第19回下野市南河内地区一周駅伝競走大会を開催しました!

令和6年12月8日に、南河内地区一周駅伝競走大会を開催しました。25チーム総勢167名の選手たちが力強い走りでタスキをつなぎました。選手の皆さま、お疲れさまでした。大会結果は次のとおりです。

■一般の部

優勝 NINE TOCHIGI TC A

準優勝 タマカケJAPAN

第3位 NINE TOCHIGI TC B

■中学生の部

優勝 NINE 中学生A

準優勝 南河内第二中学校

第3位 NINE 中学生B

■小学生の部

優勝 NINE 小学生A

準優勝 石橋ジュニア陸上クラブ

第3位 南河内サッカースポーツ少年団

グリムの里スポーツクラブ 参加者募集

健康麻雀交流大会

■日時 2月22日(土) 午前9時～正午
(集合 午前8時45分)

■場所

スポーツ交流館2階ミーティング室

■対象者 市在住者

■定員 先着24名

■参加費(保険料を含む)
500円(会員は無料)

■申込方法 スポーツ交流館窓口 ホームページ

※詳細はホームページをご確認ください。

■申込期間 2月7日(金) 午前9時～

■問い合わせ先

グリムの里スポーツクラブ事務局
(スポーツ交流館内) ☎(52)1182
(月・水・金曜日の午前9時～午後5時)



第21回県障がい者スポーツ大会 参加者募集(個人競技)

5月に開催される県障がい者スポーツ大会の参加者を募集します。

■日程 5月25日(日)

■場所 県総合運動公園ほか

■対象者 次のすべてに該当する方

- ・令和7年4月1日現在で満13歳以上の身体、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などに入所、通所、通学している方

■競技種目

- ・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)を含む。

- ・ボウリング(知的)
- ・ポッチャ(身体)

■参加費 無料(ボウリングを除く)

■申込方法

- ・障がい者福祉施設などを利用・所属している方、特別支援学校などに在学している方、県手をつなぐ育成会に加入されている方は、各所属先にお申し込みください。
- ・在宅の方は社会福祉課☎(32)8900へお申し込みください。

■申込期間 2月7日(金)～3月5日(水)

■問い合わせ先

県障害者スポーツ協会
☎028(624)2761
✉kenspo@syospo-tochigi.org



■問い合わせ先■ 環境課 ☎(32) 8898

指定ごみ袋の準備はお済みですか？

指定ごみ袋制度の完全実施まで、残り2か月です！

4月1日以降、「もやししかないごみ」を出す際は、ごみステーションに出す場合も焼却施設に持ち込みする場合も、指定ごみ袋の利用が必要です。今までの透明・半透明のポリ袋で出された場合は、分別がきちんとされていてもルール違反のため、回収されません。

指定ごみ袋は小山広域管内(下野市・小山市・野木町)や近隣市町のスーパーマーケットやドラッグストア、コンビニエンスストアなどで販売されています。取り扱いの有無や袋のサイズ、価格状況については、店舗により異なります。直接店舗にお問い合わせください。

完全実施の直前になると、一時的に商品が品切れになる可能性もあります。事前のご準備をお願いします。

※小山広域保健衛生組合では、販売店情報を公開しています。

※指定ごみ袋制度の詳細は、広報しもつけ9月号のほか、市のホームページにも掲載しています。



小山広域保健衛生組合
ホームページ



市ホームページ

もったいない！ ごみの分別、資源化にご協力ください

下野市のごみ処理を行っている小山広域保健衛生組合では、構成市町(小山市・下野市・野木町)と連携し、ごみの分別による資源化・ごみの減量化を推進しています。分別収集された資源物はリサイクルなどで有効活用されます。また、その売却益はごみ処理の費用に充てられるため、市民の方の経済的負担の軽減につながっています。

令和5年度は、次表のとおり資源物が分別収集されています。もやししかないごみの組成調査の結果、資源化できる雑紙などの資源物やプラスチック製容器包装が20%ほど混入していることがわかっています。市の家庭系もやししかないごみが9,814tですので、2,000tほどの資源物などが焼却されています。ぜひ、ごみの分別収集へのご協力をお願いします。

令和5年度資源売却状況 (小山広域管内全体リサイクルセンター)

資源物名	搬出量 (t)	金額 (円)
アルミ缶プレス	287.70	60,932,860
非鉄金属スクラップ(雑アルミ)	81.48	9,473,570
鉄缶プレス	91.13	3,745,355
鉄スクラップ(磁性物)	994.65	40,853,710
可燃系資源物(雑誌・雑紙、新聞紙、ダンボール、古布など)	1077.83	14,196,126
ペットボトル	729.99	53,095,021
合計	3262.78	182,296,642

ごみ減量化ポスターコンテスト表彰式と ごみの分別・指定ごみ袋制度の周知活動を行いました

令和6年12月15日に市役所で開催した環境フェア・消費
者まつりで、ごみ減量化ポスターコンテスト入賞者の表彰式
を実施しました。入賞作品は、ごみ減量化のためのPRなど
で活用していきます。

また、市のごみ処理を行う小山広域保健衛生組合では、プ
ースを開設し、市民の方を対象にごみの分別や4月から完全実
施となる指定ごみ袋制度についての周知活動を行いました。



クリーンパーク茂原での 可燃性粗大ごみ受け入れの一時停止

クリーンパーク茂原では、石橋地区
の方が家庭ごみを直接持ち込む場合の
み、もやししかないごみなどを受け入
れています。

次の期間は、可燃性粗大ごみ破砕機
の修繕工事を実施するため、受け入れ
を一時停止します。ご注意ください。

■搬入停止期間

2月17日(月)～22日(土)

■対象ごみ

可燃性粗大ごみ

(家具類・ふとん・木の枝など)

※その他のごみの受け入れは通常ど
おりです。

■問い合わせ先

クリーンパーク茂原

☎028(654)0018

2月は 「正しい猫の飼い方推進月間」

県では、猫の適正な飼い方の
普及と啓発を推進しています。

飼い主として責任をもち、正
しく飼いましょう。

■野良猫にエサを与えない

責任をもって飼えないのであ
れば、無責任なエサやりはやめ
ましょう。

■猫は室内で飼いましょう

猫は、十分なエサがあって、
安全でストレスが発散できる環
境であれば、広い場所は必要と
しません。

■猫の一生に責任を

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

■問い合わせ先

県動物愛護指導センター

☎028(684)5458

浄化槽をご使用の皆さまへ

「浄化槽法」により保守点検
や清掃、法廷検査が義務づけら
れています。

■保守点検(年3～4回以上)

県の登録業者に委託してくだ
さい(回数は種類や大きさによ
って異なります)。

■清掃(年1回以上)

市で許可されて
いる業者に委託し
てください。

■法定検査

保守点検・清掃とは別に、使
用開始後4～8か月目までに受
ける水質検査(7条検査)と毎年
1回の定期検査(11条検査)を必
ず受けなければなりません。指
定検査機関または保守点検業者
に委託してください。

■問い合わせ先

(一社)栃木県浄化槽協会

☎028(633)1650



業者一覧

不用品リサイクル情報 (無償提供)

不用品リサイクル情報の提供
をしています。

〈譲りたい〉

第一愛泉幼稚園ブレザー(110
～130cm)・スカート(120cm)、
プラズマテレビ(42インチ・50
インチ)、ファンヒーター、猫
用ケージ、ゆりかご、ベビーサー
クル、電動ジューサー、五重塔
の置物

〈譲ってほしい〉

ノートPC、電気ストーブ、
自転車(24インチ)、扇風機、
南河内第二中学校男子制服、タ
ブレットPC、液晶テレビ(大
型)、南河内小中学校男子制服
(150cm)、電動シニアカー、シ
ルバーカー、乾燥機、車いす



図書館

Library Information

利用案内

2月の図書館カレンダー (○印は休館日)

石橋図書館 ☎(52)1136

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

国分寺図書館 ☎(44)3399

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

南河内図書館 ☎(48)2395

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

開館時間
午前9時～午後7時

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



石橋図書館

■工作会「チョコレート屋さん」

2月9日(日) 午後2時30分～

対象：小学生以下

定員：先着8名 ※要申し込み

■おはなし会

2月15日(土) 午前10時30分～

「ホレおばさん」ほか

3月1日(土) 午前10時30分～

「14ひきのぴくにく」ほか

■ちいさなおはなし会

2月17日(月) 午前10時30分～

■下野学教養講座

「すべての子どもたちに読書の喜びを」

2月20日(木) 午後1時30分～3時30分

場所：2階研修室

対象：一般

定員：先着30名 ※要申し込み

講師：野口武悟 氏

(専修大学文学部教授／下野市出身)

■新聞コラム書き写しの会

2月24日(月・祝) 午前10時～11時

持ち物：筆記用具

■ひなまつり工作会

3月2日(日) 午後2時30分～

対象：小学生以下

定員：先着8名 ※要申し込み

国分寺図書館

■お話ポケットの会のおはなし会

2月8日(土) 午後2時～

「めんどりペニー」ほか

■とちぎっ子食育出前講座

「知っているかな？野菜のひみつ」

2月9日(日) 午後2時～3時

場所：2階視聴覚室

対象：小学生以下 ※保護者同伴可

定員：先着15名 ※要申し込み

講師：落合里子 氏 (野菜ソムリエプロ)

協力：県農業振興公社

■新聞コラム書き写しの会

3月7日(金) 午前10時～11時

持ち物：筆記用具

リサイクル市のお知らせ

■国分寺図書館 (書籍)

2月21日(金)～28日(金)

午前9時～午後6時30分

■石橋図書館 (書籍)

2月27日(木)、3月1日(土)・2日(日)

午前9時～午後6時

■南河内図書館 (雑誌)

3月8日(土)・9日(日)

午前9時～午後4時

※マイバッグなどをお持ちください

※なくなり次第終了します

南河内図書館

■紙しばいと読み聞かせ

2月8日(土) 午前10時30分～

「ボンバルボン」ほか

2月22日(土) 午後2時～

「ひなまつりのちらしずし」ほか

■謎解き×図書館「そんなバナナ！？」

とある事件の“なぞ”をとけ！

2月22日(土)～24日(月・祝)

受付：午前9時～午後4時30分

対象：小学生以下

定員：各日先着10名 ※要申し込み

■赤ちゃんといっしょ「心のびのび教室」

2月28日(金) 午前11時～

場所：2階視聴覚室

講師：大垣玉枝 氏 (元こぼと園園長)

対象：生後10か月～3歳児と保護者

定員：先着10組 ※要申し込み

■読書会体験講座

3月1日(土) 午後2時～3時

場所：2階会議室

テキスト：『虹いろ図書館のへびおとこ』

櫻井とりお 著 ※テキストは貸出します

対象：小学校高学年以上

定員：先着5名 ※要申し込み

※テキストを読み、感想などを語り合います

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。

図書館購入図書のご案内 (一部)

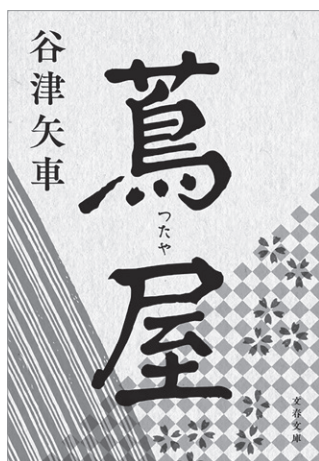
<一般書>

- ・地図なき山 (石) …角幡唯介
- ・ゆびさきに魔法 (石・国) …三浦しをん
- ・マンダラチャート (石・国) …垣谷美雨
- ・また団地のふたり (国) …藤野千夜
- ・イクサガミ 人 (南) …今村翔吾
- ・小説 (南) …野崎まど

<児童書>

- ・ねずみのパンや (石) …上野与志
- ・おばけずし (石・国・南) …荻田澄子
- ・あ、あな！ (石・国・南) …チャーヒカル
- ・カミオカンデの神さま (国) …松田悠八
- ・江戸を照らせ (国・南) …小前亮
- ・あのこはね (南) …福田利之

※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。



鳶屋

谷津 矢車 著
文藝春秋（文春文庫）

鳶屋重三郎の波乱万丈な半生が描かれた物語。鳶屋重三郎とはどのような人物だったのか、彼を取り巻く人物達との関わりから紐解いていきます。時代の流れに翻弄されながらも情熱的に生きる様を軽妙な文脈で表現した一冊。（国）

図書館であなたの人生の一冊に出会おう

読書人

今月のテーマ

「NHK大河ドラマ」

「べらぼう～鳶屋重三郎夢断～」

今年の主演は“鳶屋”こと鳶屋重三郎。若くして出版界で才能を発揮し、ヒット作を次々と世に送り出す立役者に。江戸文化を躍動する豪快な人生が描かれています。図書館でも関連本を取り揃えていますので、ぜひご利用ください。



教えて
コバチュウ先生！
浮世絵超入門

小林 忠 著
小学館

美術史上重要な浮世絵作品52点を、講義口調でわかりやすく解説します。浮世絵の技巧や楽しさがわかる入門本。（石）



鳶屋重三郎
江戸の反骨メディア王

増田 晶文 著
新潮社

幕府の度重なる弾圧に「笑い」で対抗し、ひたすらに話題作を江戸の世に発信し続けた重三郎。その生涯をたどる一冊です。（石）



ビジュアル版
一冊でつかむ
江戸の
町と暮らし

安藤 優一郎 監修
河出書房新社

鳶屋重三郎が生きた江戸時代の文化を解説した一冊。大都市・江戸の仕組みがわかりやすく紹介されています。（国）



出てこい、
写楽！
～鳶屋編集日記～

楠木 誠一郎 作
平沢 下戸 絵
静山社

版元「耕書堂」の店長・鳶屋重三郎。天才新人画家を世に出すため、才能を活かし日々奮闘する姿が描かれた物語。（国）



鳶屋

吉森 大祐 著
講談社（講談社文庫）

文化人たちの才能を巧みに引き出した出版プロデューサー鳶屋重三郎の魅力と、彼らの人生の栄光と悲哀を描いた一冊。（南）



鳶屋重三郎と
田沼時代の謎

安藤 優一郎 著
PHP研究所（PHP新書）

歌麿や写楽といった文化人を世に送り出した鳶屋重三郎の優れたビジネス手腕と、田沼意次時代を読み解く一冊。（南）

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

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

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



新・下野市風土記



「一つの破片から」

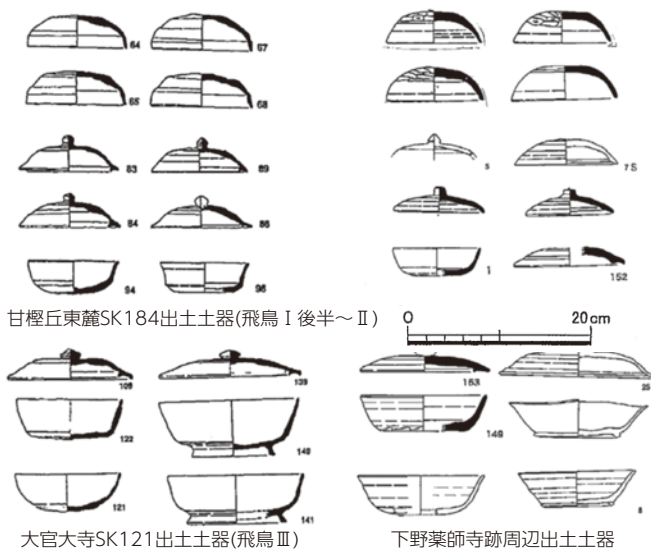
しもつけ風土記の丘資料館

市内には500か所を超える周知の埋蔵文化財包蔵地(遺跡)が所在します。下野市は県内の市の中で一番面積の小さい自治体ですが、単位面積当たりの包蔵地の密度は県内随一と考えられます。これは居住不適合地が少ないことと相まって、本市域が古代から災害が少なく住みやすい土地だったことを証明しています。

これまで、市内の緑地区と国分寺地区からは1万数千年前の後期旧石器時代の石器が、道の駅しもつけの南の台地からは1万1千年前に定住した人が使った爪形文土器が、絹板地区などでは縄文時代中・後期の竪穴建物跡が発見されています。また、三王山南塚古墳の下層から、縄文時代の遺物が多数出土しています。弥生時代後期の遺跡は三王山地区や箕輪地区などで確認され、この時期から古墳時代前期の集落は市内各所で確認されています。古墳時代後期には下毛野を代表する墳長80m級の後期古墳「下野型古墳」が南河内・石橋・国分寺の3地区に築造され、それらとともに下石橋愛宕塚古墳(新幹線の工事により消滅)は、当地域を代表する首長の墓であると考えられています。この時期の古墳は市内に多く点在しますが、集落はほとんど確認されていません。集落は、主に下石橋地区から大領地区の台地上で確認されていますが、大きな古墳を造れるほどの人口密度ではないので、相当広範囲を領有していたと想定されます。

北関東自動車道の上三川インターとその両側に広がるインターパーク地区では、古墳時代中期から後期の3,000軒以上の竪穴建物跡や豪族居館跡などが確認されており、この地域が当時の中心地であったことが分かります。しかし、7世紀中頃(650年頃)以降、この地区も含め県内外を問わず、確認される竪穴建物跡の数が減少します。現代の人口減少問題の古代版ではないですが、この頃は古代後期の小氷期に相当する時期でした。気象学の研究成果によると西暦400年頃から100年単位で冷涼期が続き、600～750年頃には古代後期小氷期と呼ばれ更に気候が寒冷化し、750～900年代は旱魃が増えるような温暖化が10世紀まで続き、平安京では鴨川が頻繁に氾濫しました。

この人口減少の中で、下野薬師寺跡周辺には複数の新たな集落が形成されました。現在、しもつけ風土記の丘資料館で開催している企画展では50年前に調査された薬師寺南遺跡から出土した資料を再検証し展示しています。約150軒の竪穴建物跡から出土した大量の土器の破片の中には、奈良県飛鳥の宮都周辺で使われた土器と同じかたちのものや、平城京周辺で製作され当地域に持ち込まれ使われたものなどがあり、その破片を展示しています。特に飛鳥地方で使われた土器を模倣し生産された土器は、県内では下野市や上三川町の旧河内郡の中心地域でしか出土していません。これらの出土品から、古墳時代中後期は宇都宮市南部のインターパーク周辺が中心地でしたが、飛鳥時代には上三川南西部・石橋地区・薬師寺地区へと中心が移り、その後奈良・平安時代になると栃木市東部の下野国府から下野国分寺・尼寺周辺へと下野国の中心地が広がることが理解できます。



甘樫丘東麓SK184出土土器(飛鳥Ⅰ後半～Ⅱ)

大官大寺SK121出土土器(飛鳥Ⅲ)

下野薬師寺跡周辺出土土器

参考：大阪府立大学 緑地環境科学類 生態気象学研究グループホームページ



国民年金 だより

問い合わせ先

市民課 ☎(32) 8895
栃木年金事務所 ☎0282 (22) 4131

国民年金保険料の納付方法

国民年金保険料は、納付書による現金納付、スマートフォンアプリ(AEON Pay、auPAY、d払い、PayB、PayPay、LINE Pay、楽天ペイ)による電子決済のほか、事前の申し込みによる口座振替やクレジットカードでの継続的な納付が可能です。

■対象となる保険料

定額保険料(付加保険料含む)
※過去の未払い分の保険料は対象外。

■申込方法

①口座振替納付

「国民年金保険料口座振替納付(変更)申出書」を、ご利用の金融機関または年金事務所に提出

②クレジットカード納付

「国民年金保険料クレジットカード納付(変更)申出書」をお近くの年金事務所に提出

①②共通事項

郵送による提出が可能です。

各申出書は市民課窓口でも配布しています。①は金融機関でも取り扱っています。

お得な割引制度

■早割制度(口座振替のみ)

当月保険料を当月末に納付することで、保険料が月々60円割引されます。

(例)2月分保険料(納期限は3月末日)を2月末日に納める

■6か月・1年・2年前納

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

2年前納のメリット

- 割引額が一番大きく、令和6年度では15,290円(口座振替は16,590円)割引されています。
- 2年前納した保険料全額が、納付した年の社会保険料控除の対象になります。1年分ずつ分けて申告することもできます。

令和7年度から前納するには

令和7年度分から、4月～9月分の6か月・1年・2年前納のいずれかをご希望の方は、お早めにお手続きください。

■手続き方法

①現金納付

2年前納をご希望の場合のみ、年金事務所へお申し出ください。専用の納付書が送付されます。なお、6か月・1年前納の納付書は月ごとの納付書と一緒に年度当初に送られます。

②口座振替・クレジットカードで前納

納付申し込みと併せてお手続きください。
※間に合った月の分からの前納になります。

■納付方法ごとの割引額比較表(令和6年度)

納付方法		1か月分の割引額	6か月分の割引額	1年分の割引額	2年分の割引額
毎月	翌月末納付	割引なし	割引なし	割引なし	割引なし
	当月末納付 ※口座のみ	60円	360円	720円	1,440円
6か月 前納	カード・現金	—	830円	1,660円	3,320円
	口座振替	—	1,160円	2,320円	4,640円
1年 前納	カード・現金	—	—	3,620円	7,240円
	口座振替	—	—	4,270円	8,540円
2年 前納	カード・現金	—	—	—	15,290円
	口座振替	—	—	—	16,590円

国民年金保険料の納付案内は、民間事業者に委託しています

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

民間事業者による訪問業務は令和5年5月に廃止しています。

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

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

委託された事業者が訪問したり、
次の要求をしたりすることは
絶対にありません！

- 手数料の支払い
- 金融機関などでのATM操作
- 現金・年金手帳・年金証書・通帳・キャッシュカードなどの預かり

イベント

下野薬師寺跡梅まつり

トピック
1

下野薬師寺跡に咲く梅の花の見頃に合わせ、第18回梅まつりを開催します。約100本の梅の花をお楽しみください。詳細は随時ホームページでお知らせします。

■期間 2月21日(金)～3月2日(日)

※2月25日(火)を除く。

■場所

下野薬師寺歴史館、下野薬師寺跡

期間中のイベント

SNSで梅まつりを投稿しよう

期間中、「#梅まつり」と「#下野市」のハッシュタグをつけた投稿を歴史館受付で提示するとプレゼントがもらえます。

謎解きゲーム

下野薬師寺跡で謎を解いて、ミッションを達成しよう。お楽しみくじに参加できます。

■場所 下野薬師寺歴史館

下野薬師寺跡の案内

下野薬師寺ボランティアの会がご案内します。予約は不要です(状況によりお待ちいただく場合があります)。



■日時 2月22日(土)・23(日)、3月2日(日)
午前10時～午後3時頃 ※荒天時中止。

【2月23日(日)】

弓矢体験 参加費無料、雨天・強風時中止
軽食販売 焼き芋(グリムの館)、焼き菓子(はくつる会)、ドリンク・ホットドッグ(sunny side cafe)

らでん風ストラップづくり

1人1回無料で参加できます(数量限定)。

■時間(予約不要)

午前9時30分～午後2時

■場所 下野薬師寺歴史館

【2月28日(金)】

発掘調査報告会

近年の下野薬師寺跡の発掘調査の成果を文化財課職員が報告します。

■時間 午後1時30分～2時30分

■場所 歴史館ホール

■定員 先着30名(要予約)

■申込期間 2月13日(木) 午前9時～

■問い合わせ・申し込み先

下野薬師寺歴史館 ☎(47)3121



市内歴史的建造物調査報告会

市内に残る歴史的建造物の調査を、小山工業高等専門学校との協力を得ながら実施しています。市民の皆さまに歴史文化への関心を深めていただくため、今年度の調査成果について報告会を開催します。

■日時 3月8日(土) 午前10時～11時

■場所 市役所2階203会議室

■内容 薬師寺本堂、薬師寺山門、雷電神社本殿・拝殿の調査成果

■講師 安高尚毅 氏(小山工業高等専門学校建築学科教授)

■問い合わせ先 文化財課 ☎(32)6105

ママパパEnglishサロン

子ども連れの方でも気軽に参加でき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！

■日時 2月20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

相
育
談
児あそびにおいでよ！
園庭開放

0・1・2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

広告

地域共生社会推進事業講演会



身近な人がひきこもりや不登校で心配だけど、どのように接したら良いか、どんな思いなのか分からないと感じたことはありませんか。講演会を通して理解を深め、今からできることを一緒に考えます。講演後は、講演者と(一社)栃木県若年者支援機構 中野代表とのクロストークを行う予定です。

■日時 3月8日(土)

午後1時30分～3時30分

■場所 市役所

■対象者 市民、支援者、関心のある方などどなたでも

■定員 先着100名程度

■テーマ 経験者が語る「ひきこもり」と「不登校」について～ともに考えともに歩む～

■講演者 吉成勇一氏・啓子氏

■参加費 無料

■申込方法 電話、メール、しもつけオンラインサービス



申込フォーム

■申込期限

3月3日(月)

午後5時

■申し込み・問い合わせ先

社会福祉課 ☎(32)7087

✉fukushi_marugoto@city.shimotsuke.lg.jp

お知らせ

寄付をいただきました

このたび、野口一夫様より金200万円の寄付をいただきました。いただいた寄付金は、教育事業のために活用させていただきます。ありがとうございます。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

税に関する絵はがきコンクール
受賞者発表

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

■受賞者(敬称略)

銀賞

南河内小中6年 森川陽菜

銅賞

南河内小中6年 元西結琳

緑小6年 直井拓馬

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8891

就学援助費受給申請の受付

就学援助制度とは、経済的理由で就学困難と認められた小・中・義務教育学校に在籍する児童生徒の保護者へ、学用品費の一部や給食費などを援助する制度です。希望する方は、学校教育課へご相談ください。

また、現在認定を受けている方で、来年度以降も援助を希望する方や入学準備金の申請をされた方も、改めて申請が必要です。

■対象者 市在住の児童生徒の保護者で生活保護法にもとづく扶助を受けている方、またはそれに準ずる程度に生活が困窮し

ている方

■認定期間 4月1日から3月31日までの1年間

■支給方法 7月・12月・2月に分けて、学校を通じて支給

■申請方法

学校教育課で配布している申請書に必要事項を記入し、窓口へ提出(提出後、教育委員会で認定判定をします)

■申請期限 申請は随時受け付けていますが、4月からの認定を希望する場合は、3月14日(金)までに申請してください。

■問い合わせ先

学校教育課 ☎(32)8918

難病患者等福祉手当

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

■対象者

市在住で、以下のいずれかの交付を受けている方

①指定難病特定医療費受給者証

②小児慢性特定疾病医療受給者証

③一般特定疾患医療受給者証

■手当額 月額2,500円

■申請に必要なもの

- ・①～③のうちいずれか(コピーでも可)
- ・受給資格者名義の通帳(新規申請または変更がある場合のみ)

■問い合わせ先

社会福祉課

☎(32)8900 FAX(32)8601

食物アレルギー疾患生活管理指導表作成に係る助成

園児・児童・生徒などの食物アレルギー対応のための「アレルギー疾患生活管理指導表」の作成費用を助成することにより、保護者の負担軽減と園児・児童・生徒などが健全な生活を営むことができるよう支援します。

■対象者 食物アレルギーを有することにより、保育園・幼稚園・認定こども園・学校などでの生活において、特別な配慮や管理が必要と認められる次の方

- ①市内に住所を有し、市内外の保育園・幼稚園・認定こども園などに在籍する、または入園が内定した方
- ②市内の小・中・義務教育学校に在籍する、または入学を予定する方

■助成回数 1回/年度

■限度額

2,000円(限度額を超える分は自己負担)

■医療機関 市指定医療機関

※市または保育園・学校などで確認してください。

■注意事項

医療機関にお持ちいただく書類がありますので、通っている保育園や学校などに連絡してください。

■申し込み・問い合わせ先

①子育て応援課 ☎(32)8903

②学校教育課 ☎(32)8918

ジェネリック医薬品に切り替えてみませんか？

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

先発医薬品との違いは？

ジェネリック医薬品は、最初に作られた薬(先発医薬品:新薬)の特許期間終了後に、有効成分、用法、効能・効果が同等の医薬品と申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売されています。

ジェネリック医薬品を希望される場合には、まずは医師や薬剤師に相談してみましょう。

なお、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更した場合、一定額のお薬代を軽減できる可能性のある方には、別途案内を通知しています。

■問い合わせ先 市民課 ☎(32)8895

フードドライブ

家庭で食べきれない食料品を寄付していただき、食べ物に困っている市民に配布します。

食料品募集

■募集期間 2月5日(水)～14日(金)

※土日・祝日を除く。

■受付場所 ゆうゆう館

■募集品目 お米、乾麺、缶詰、レトルト食品などで常温保存ができ、賞味・消費期限が令和7年4月1日以降のもの

食料品配布

■配布日時(先着順)

2月22日(土) 午前9時～10時30分

■配布場所 ゆうゆう館

■協力 フードバンクしもつけ

共通事項

■申し込み・問い合わせ先

市社会福祉協議会

☎(43)1236 FAX (44)5807

✉info@shimotsuke-syakyo.or.jp

■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



月総額8万円台～

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

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

令和7年農業用免税軽油に係る 一括交付期間後の申請

農業用の軽油引取税免税証については、市町ごとに申請期間を設けて申請の受け付けをしています。今回、期間内に申請できなかった方について、下記により申請を受け付けますので、交付を希望する方はご利用ください。なお、今回の申請期間を過ぎると、1年分の全量交付ができないことがありますので、ご注意ください。

■受付日時

3月4日(火)・5日(水)

午前9時～11時30分、午後1時～3時30分

■会場

下都賀庁舎 第2福利厚生棟 2階会議室
(栃木市神田町6-6)

■対象地区

栃木県税管内すべての市町
(栃木市、小山市、下野市、壬生町、野木町)

■申請の際に持参するもの

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

※納品書または領収書を添付(写し可)。未使用の免税証を添付(原本)。

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

※受委託の方で栃木市または野木町にお住まいの方は、個別にお問い合わせください。

【注意事項】

- ①新規申請の方は、免税証の交付は後日になります。
- ②新規申請及び免税機械の追加や入れ替えをする方は、機械を取得したことが確認できる書類(契約書・納品書・領収書など)を持参するか、機械の「メーカー名」「型式」「馬力」をメモなどに控えてきてください。
- ③更新手数料420円は、つり銭のないようご協力をお願いします。
- ④国税及び地方税の差し押さえなどの滞納処分を受けた方は、処分解除の日から2年を経過しなければ申請できません。
- ⑤マスクの着用など、感染症予防策については個人の判断に委ねますが、発熱や風邪の症状がある方は、来場を見合わせるようお願いします。



■問い合わせ先

栃木県税事務所 軽油引取税調査担当 ☎0282(23)6882

令和7年農林業センサス

農林業センサスは、統計法に基づく報告義務のある基幹統計調査で、農林業の生産構造、就業構造を明らかにするとともに、農山村の実態を総合的に把握するため、5年ごとに行われます。

調査内容は、統計の作成や各種統計調査の名簿作成など定められた目的以外に使うことを法律で禁じられているので、調査の結果が税金の徴収などに使われることは一切ありません。

調査対象となる農林業を営んでいる農家や法人組織には、調査員証を所持した調査員が訪問します。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をお願いします。

■調査事項

- ・世帯又は法人に関する事項
- ・農作物の作付面積及び家畜の飼養状況
- ・農産物の販売金額に関する事項等

■調査基準日 令和7年2月1日

■回答方法 調査票用紙の記入またはインターネット

■問い合わせ先 総合政策課 ☎(32)8886

統計調査の調査員を名乗る「かたり調査」にご注意ください

世帯を対象とした統計調査で、調査員を名乗る「かたり調査」が市内でも複数発生しています。

「かたり調査」とは、行政機関が行う統計調査であるかのような、紛らわしい表示や説明をして、世帯等から個人情報などを詐取する行為です。

不審に思った際は、その場で回答せず、調査員証を確認し、総合政策課へご連絡ください。

■問い合わせ先

総合政策課 ☎(32)8886

自動運転バス体験会【土日限定開催】



1月28日(火)から2月28日(金)までの期間、JR自治医大駅東口～自治医科大学附属病院の区間で自動運転バスの実証実験を行っています(土日・祝日運休)。さらに、自動運転バスの体験会として、試乗やクイズを行います。土日に自動運転バスに乗るチャンスは、この体験会だけです！この機会に自動運転バスを体験してみませんか。

■日時

2月8日(土)・9日(日)・
15日(土)・16日(日)
午前9時30分～
午後3時10分
各日6回(各回40分程度)

※詳細は申込サイトをご覧ください。

■場所 JR自治医大駅東口

■運行区間 JR自治医大駅と自治医科大学附属病院の往復

■定員 各回先着20名

■内容 自動運転バスの見学、試乗、クイズ、アンケート
※参加者には抽選で関東自動車(株)オリジナルグッズをプレゼントします！

■参加費 無料

■申込方法

二次元コードから申し込み

■申込期限 希望日の前日正午

■注意事項

- ・お車でお越しの際は、市役所

駐車場(有料)または近隣有料駐車場を利用してください。

- ・体験会以外の日に自動運転バスに乗車する場合は、通常の運賃がかかります。

■問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894

関東自動車(株)

☎028(634)8133



申込サイト



リアルサイズ展示場 OPEN

●時間/10:00～17:00

来場予約は下記の2次元コードから

来場予約で
クオカード
5,000円分
プレゼント!※1

※掲載の完成予想図は、すべて図面を基に描き起こしたもので実際とは異なります。※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。

Panasonic Homes

【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」駅より徒歩9～10分

ご案内図

砂ヶ原街道 310

100円ショップ ミーツ バイオス

カネヒメ 入力住所 | 下野市薬師寺3172-14

お問い合わせ先

■栃木分譲営業所・栃木法人営業所(水曜定休)
〒323-0829 栃木県小山市東城南5-7-1(情報館2階) ☎0120-01-7470

■「パークテラス自治医大1期」共通物件概要 ●所在地/下野市薬師寺字向3172-14 ●交通/「JR自治医大」駅徒歩9分～10分 ●開発面積/380,094㎡(うち当分340,033㎡) ●地区画数/22区画 ●建目/宅地 ●用途地域/指定なし ●都市計画/市街化調整区域 ●建ぺい率40% ●容積率200% ●道路幅員/4m～6m ●アスファルト舗装 ●私道負担/なし ●設備/公営水道・下水道都市ガス ●諸費用等/水道加入金143,000円(20㎡の場合/税込)、下水道負担金125,000円/税込 ●法令上の制限/層数制限 ●土地の権利形態/所有権 ●取引態様/売主 ●広告有効期限/2025年2月28日 ※上記物件概要は2024年12月23日現在のものので希望の区画がご希望の際はご確認ください。 ●宅地分譲物件概要 ●分譲種別/土地 建築条件付 ●所在地/下野市薬師寺字向3172-25 ●販売方式/先着順 ●販売区画数/7区画 ●土地面積/20,224㎡～23,281㎡ ●土地価格/1,965万円～2,592万円 ●最多価格帯/2,500万円台(3区画) ●完成時期/完成済2024年4月下旬 ※上記以外は共通物件概要に準ずる。 ●建築条件付土地分譲/本件土地売買契約は、契約締結後3か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致します。この期間内に請負契約が成立しない場合、土地売買契約は自動で解除となり、受領した金員は全額無利息にて返還致します。正し、何れかについてはご負担いただきます。 ●建築分譲先着順申込受付物件概要 ●分譲種別/建売住宅 ●所在地/下野市薬師寺字向3172-26 ●販売方式/先着順 ●販売区画数/1区画 ●土地面積/20,038㎡ ●建物面積/863.3㎡ ●販売価格(税込)/5,900万円 ●取引/3LDK ●建築構造/軽量鉄骨造1階(プレハブ工法) ●施工法/パナホーム・北関東株式会社 ●許可番号/第2329403045号(2024年9月17日) ●完成時期/2025年1月下旬 ※上記以外は共通物件概要に準ずる。



令和7年3月1日～7日

春の火災予防運動



住宅用火災警報器は設置していますか？

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



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



第44回石橋地区少年消防クラブ防火標語展 <<春季最優秀作品>>
確認から始まるいつもの日常 油断から始まる大惨事
上三川町立本郷中学校 2年 清水 俊助



消防・災害メールは
こちらから登録

下野市・壬生町・上三川町
石橋地区消防団連絡協議会
石橋地区危険物保安協会
石橋地区女性防火クラブ連絡協議会
■問い合わせ先
石橋地区消防組合通信指令課
☎(53)1119

イベント

お知らせ

募集

就職

相談

全国一斉情報伝達試験

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、確実に皆さまへお伝えするため、全国一斉の情報伝達試験が実施されます。

市の防災情報伝達システムの試験として、市内の屋外拡声器や公共施設・学校施設から一斉放送を行います。

■日時 2月12日(水) 午前11時

※災害などにより延期となる場合があります。

■放送内容

「これは、Jアラートのテストです」
×3回

■問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

生活排水を道路側溝に流さないで！

道路側溝は、道路に降った雨水を排水する施設です。未処理の生活排水を側溝に放流しないでください。河川の水質汚濁や、側溝からの悪臭の原因につながります。下水道への接続がお済みでない方は、お早めに企業経営課へご相談ください。

例外的に、下水道や農業集落排水が未整備の地域では、合併処理浄化槽からの排水を一時的に受けるための放流を市で許可していますので、管理保全課にご相談ください。

また、下水道の整備が完了していない地区にお住まいの方で、合併処理浄化槽設置を検討している方は、補助金を受けられる場合がありますので、環境課へご相談ください。

■問い合わせ先

側溝放流について	管理保全課	☎(32)8908
下水道の接続について	企業経営課	☎(32)8911
合併処理浄化槽について	環境課	☎(32)8898

今月は“やってみよう” フレイル予防 ～栄養・口腔編～

高齢になるにつれ筋肉量や筋力が低下してくると、動くのが億劫^{おっくう}になったり、活動量が低下したりします。また、味を感じにくくなる・噛む力が弱くなってくるなどの変化が見られると、食事の摂取量が減少し、低栄養状態になるリスクが高まります。この状態を虚弱(フレイル)と言います。

フレイルを防ぐために1日3食食べましょう！

主食…ご飯・パン・麺類など
主菜…肉・魚・卵・大豆製品など
副菜…炒め物・煮物など
副副菜…サラダ・和え物・フルーツなど
汁物…味噌汁・スープ・お茶など



手軽に食べられるものを購入しておくで体調が優れないときや、もう一品増やしたいときに役立ちます。主菜のたんぱく質をしっかりと食べることでフレイルを予防しましょう！

手軽に食べられるもの



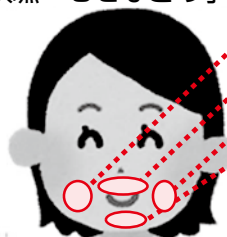
口から元気に！美味しく食べましょう！

口の役割…食べる・味わう・話す・呼吸・表情をつくるなど

口の衰え(オーラルフレイル)のため噛む力や舌の動きが悪化し、食事やコミュニケーションなどにも影響します。ささいな衰えである「むせる」「食べにくい」「話にくい」などを、年のせいとあきらめていませんか？ 早めに気づいて『オーラルフレイル』を予防し、“健口”を保ちましょう

舌体操

唾液が出て食べやすい
誤嚥^{ごえん}・むせなどの予防



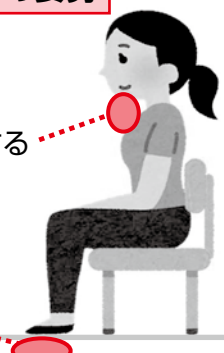
- 舌を口の中で
- ・右頬に押し付ける
- ・上の前歯と唇の間にいれる
- ・左頬に押し付ける
- ・下の前歯と唇の間にいれる
- ・グルッとまわす



食べる・飲むときの姿勢

あごは引き気味にする

足底はかかとまで
床につく



オレンジカフェ・認知症の方を介護している家族交流会

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 2月4日(火)・12日(水)・20日(木)、3月4日(火)

午前10時～正午

■内容 2月12日 バレンタインイベント

■場所 南河内児童館

より処グリム

■日時 毎月第3金曜日

2月21日 午前10時～正午

■内容 健康測定会、健康講話

■場所

グリムの館2階図書コーナー

■おひさま 休業中

■ゆうゆう茶屋

■日時 第1金曜日

2月7日、3月7日

午前10時～正午

■内容

2月 バレンタインイベント

3月 ケンちゃんの腹話術

■場所

ゆうゆう館(ゆうがお作業所)

■ひだまり茶屋(送迎付き)

■日時 毎月第1・3木曜日

2月6日・20日、3月6日

午前10時～正午

■場所

仁良川コミュニティセンター

■送迎代 200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・送迎申し込み先

ひだまり茶屋直通携帯

☎080(8079)5835

認知症家族交流会

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 2月28日(金)

午前10時～正午

■場所 市役所302会議室

■対象者 現在介護している、または介護した経験がある方(初めて参加される方は高齢福祉課にご連絡ください)

■参加費 無料

共通事項

■問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

自治医科大学
病児保育セミナー・ワークショップ

病児保育を利用しやすくするため、地域の病児保育の問題と遠隔診療に関する議論と情報共有をする場です。予約サイトの実操作や遠隔診療体験もできます。

■日時 2月22日(土) 午後1時～3時30分

■場所 自治医科大学 立体駐車場棟1階大会議室

■内容 利用者体験「仕事と育児の両立～こどもが病気の時どうする?～」、予約サイト操作、遠隔診療体験、意見交換など

■申込方法 申込フォーム

■問い合わせ先 自治医科大学

医師・研究者キャリア支援センター

☎(58)7561



申込フォーム

運動の得意な子も苦手な子も
今よりもグッと伸びるスポーツ教室

医療機関からスポーツ現場まで何千人と指導してきた運動のプロが教えるスポーツ教室です。

■日時 2月15日(土)

午後5時30分～6時30分

■場所 南河内体育センター

■対象者 9～12歳(小学生まで)

■定員 10名程度

■テーマ 「速く走る」

■参加費 無料

■問い合わせ先

NPO法人子どもの羽を翼に

公式LINE @975jckfc



Instagram

ケーブルテレビの電力サービス
『ホームタウンでんき』
2025年より電気料金を
さらに値下げします!!
料金のシミュレーションもできます! お問い合わせはこちら
ケーブルテレビ栃木 ☎0120-25-1819

遺言 相続 贈与
あんしん相続セミナー 参加無料
<日時> 2/9日 PM1:30～3:00 (開場 1:00)
<テーマ> 今日から始める「終活」～できることから少しづつ～
<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
お気軽にお電話を! ☎0285-38-9550

外国人を雇用する事業者の方へ (市・県民税の納付)

雇用する外国人が退職・帰国(出国)するときは、市・県民税の納め忘れがないよう、事業者の方から以下の手続きをご案内ください(日本人と外国人で手続方法などが異なるものではありません)。

残りの市・県民税(特別徴収税額)の一括徴収

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

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

納税管理人の選任

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

詳しくは総務省ホームページへ

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

■問い合わせ先

税務課 ☎(32)8891

総務省 外国人 住民税 検索

宝くじの助成事業で地域活動を活性化

(一財)自治総合センターでは、宝くじの収入を財源にコミュニティ助成事業を実施しています。このたび、薬師寺一丁目自治会がこの事業を活用し、自治会における積み立てとあわせて、新たに自治会公民館を建設しました。

宝くじの収益金は、このほかにも、高齢化・少子化対策、防災対策、公園整備など、皆さまの日常生活に役立つように使われています。



■問い合わせ先

市民協働推進課 ☎(32)8887

下野市共通商品券を忘れずにお使いください

下野市共通商品券には使用期限があります。期限が過ぎた後のご利用や未使用券の払い戻しはできませんので、使い忘れのないようご注意ください。

■使用期限 2月28日(金)

■問い合わせ先

石橋商会 ☎(53)0463

下野市商工会

本所 ☎(44)0202

南河内支所 ☎(48)0059



渡良瀬遊水地ヨシ焼き

渡良瀬遊水地全域でヨシ焼きを実施します。当日や実施後は、灰や煙が広範囲に飛散し、ご迷惑をおかけすることがありますが、ヨシ焼きの必要性をご理解いただき、ご協力をお願いします。

■日時 3月1日(土) 午前8時30分～

※悪天候時は、第1予備日2日(日)、第2予備日8日(土)、第3予備日9日(日)に延期。

■問い合わせ先

渡良瀬遊水地ヨシ焼き連絡会
実施本部 ☎0282(62)1161



実施状況は
こちら

広告

株式会社JAエルサポート 詳しくは Web サイトへ
http://ja-el-support.co.jp

JA'ss じゃすぼーと栃木 SS 栃木市大宮町 1419-4

灯油の配達おまかせください!

軽油・重油の配達もできます。

注文の手間が省けてお得にご利用いただける灯油定期配送もやっています!

詳しくは、下記コールセンターまでお問い合わせください

受付時間/AM8:00～PM5:30 定休日/日・祝祭日

※内容確認や対応品質向上のため、録音させていただきます。フリーコール

0800-700-0085 通話無料

広告

♡しもつけママの想いを温かく包む♡

MOTHER & AROMA

マタニティ & 産後専門アロマサロン

ママとアロマ

MOTHER & AROMA

赤ちゃん大歓迎/無料託児◎/妊婦さん◎/臨月◎/産婦人科クリニック提携サロン/JR石橋駅西口徒歩2分/妊産婦さん以外のどなたでもご利用◎/☎0285(37)6556

HP Instagram

募 集

イベント

お知らせ

募 集

就

職

相

談

市長と話そう！ ウェブトーク with 高校生

トピック
4

若い世代の皆さまに市政について知っていただき、まちづくりへの意見をお聴きすることを目的に、意見交換会を実施します。

■日時 3月8日(土)

午前10時～(1時間程度)

■方法

ZOOMを使ったウェブミーティング形式

※URLはお申し込みいただいた方へ、後日ご案内します。

■対象者 市在住または在学の高校生

■定員 先着10名

■内容

- ・市長による市政プレゼンテーション
- ・意見交換

■申込方法

しもつけオンラインサービス

■申込期限 2月20日(木)

■申し込み・問い合わせ先

総合政策課 企画審議室

☎(32)8886



申込フォーム

あなたも始めてみませんか、市民活動！

トピック
5

■問い合わせ先 市民協働推進課 ☎(32)8887



おはなしさんぽの活動の様子

市民活動とは？

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

市民活動の最初の一步は、「こんなイベント、こんな取り組みがあればいいな」という、あなたのちょっとした気づきからです。

市では、「市民が主役のまちづくり」を推進するため、市民活動の費用の一部を補助しています。この補助制度を足掛かりに、新たな活動を始めてみませんか。

令和7年度 市民活動補助事業を募集！

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

■対象事業

地方創生や地域・社会のための事業

■対象団体 以下すべてに該当する団体

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

■補助区分と補助額

事業1年目

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

継続ステップアップ(事業2～5年目)

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

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

■申込期間 2月3日(月)～28日(金)

※トライコースのみ8月29日(金)まで受け付けます。

選考会

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

■日時 4月10日(木)

■場所 市役所



公開プレゼンの様子

市教育委員会点検評価 外部評価委員の公募

外部評価委員会は、市教育委員会の権限に属する事務の管理や執行状況について点検評価を行うにあたり、その客観性を確保するために設置するもので、事務局の点検評価に対して意見書を提出していただきます。

■公募人数 1名

■応募資格 次のすべてに該当する方

- ・市内に住所を有し、令和7年4月1日現在で20歳以上(学生を除く)
- ・市で設置する他の審議会などの委員でない
- ・開催される会議に出席でき、任期中、継続できる
- ・国や地方公共団体の議員、職員でない

■任期 1年

(委嘱の日から令和8年3月31日まで)

■会議開催回数

年2回程度(6月～7月)

■報酬 日額6,000円

■応募方法

応募用紙(教育総務課または市ホームページから取得)を郵送、FAX、メールまたは窓口へ提出

※応募用紙は返却しません。

■応募期間

2月3日(月)～28日(金)(当日消印有効)

■選考方法 選考委員会で決定し、結果はご本人あてに直接お知らせします。

■応募・問い合わせ先

教育総務課

☎(32)8917 FAX (32)8610

✉ kyouikusoumu@city.shimotsuke.lg.jp



市ホームページ

下野市こども計画の
パブリックコメント募集

下野市におけるこども計画に関する基本方針を取りまとめた「下野市こども計画」の素案を作成しました。皆さまから広く意見をお聴きするため、パブリックコメントを実施します。詳細はホームページにてご確認ください。

■問い合わせ先

子育て応援課

☎(32)8903



市ホームページ

ふれあい館
ヨガ等インストラクター募集

ふれあい館では、エアリアル・ヨガやスカイダビンチボードなどを指導できるインストラクターと、男性限定のヨガ教室を担当してくださるインストラクターを募集しています。

ご興味のある方は、事前連絡のうえ、施設の見学もできます。詳細は、直接お問い合わせください。

■問い合わせ先

ふれあい館 ☎(47)1126



ホームページ

県南産業技術専門校 4月受講生募集

■訓練科・期間・定員

6か月コース

- ・溶接板金科(5名) 4月7日(月)～9月26日(金)

1年コース

- ・電気設備科(15名) 4月7日(月)～令和8年3月25日(水)

■対象者

求職者など、就職のための技術を身につけたい方

■受講料 無料(テキスト代など自己負担あり)

■募集期間 2月3日(月)～3月14日(金)

■選考日 3月21日(金)

※施設内見学を随時受け付けています。

※求職登録されている方はハローワークを通してお申し込みください。

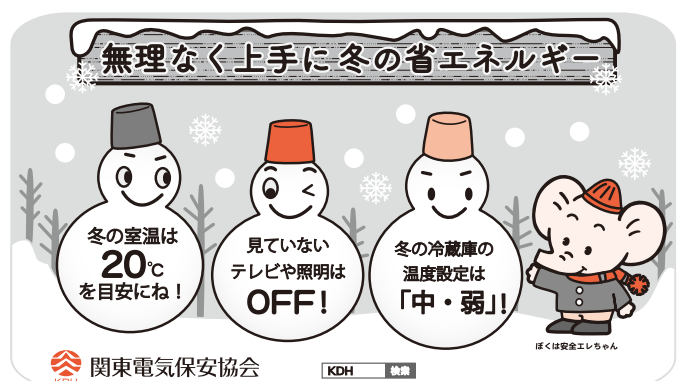
■問い合わせ先

県南産業技術専門校

☎0284(91)0803



ホームページ



KDH 関東電気保安協会

KDH 緑旗

ぼくは安全エレちゃん

就 職

イベント

お知らせ

募 集

就 職

相 談

栃木県の就労支援事業

自分らしく働く！ 女性とシニア対象
合同企業面接会(県南地区)

地元企業15～20社程度が参加予定。
企業の担当者と直接お話ができます。

■日時 2月19日(水)
午後1時30分～午後3時30分

■場所

小山市立文化センター 小ホール

■対象者 仕事を探している女性・シニアの方など

■定員 各回50名

■申込方法 申込フ

ォーム、または氏名

・年齢・住所・電話

番号・メールアドレス

スを、電話・FAX・メールのいずれかで連絡

■申し込み・問い合わせ先

(株)ワークエントリー栃木事業所(県委託先) ☎028(612)8643

FAX028(612)8645

URL shuroshien@we-tochigi.

sakura.ne.jp



申込フォーム

★高校生と保護者のための合同企業説明会

■日時 2月22日(土) 午後1時30分～4時

■場所 ライトキューブ宇都宮

■対象者 高校生とその保護者、教職員など

■参加企業 約30社

■申込期限 2月21日(金)

★とちぎUIJターン合同企業説明会

県内での就職を考えている学生などと企業とのマッチングの場となる合同企業説明会を開催します。

■日時 3月7日(金) 午後1時30分～4時

■場所 東京都立産業貿易センター台東館

■対象者 令和8年3月卒業予定の学生、UIJ

ターン就職を希望する若年求職者など

■参加企業 約30社

■申込期限 3月6日(木)

★県公式「とちまる就活アプリ」(無料)

企業情報や求人情報、インターンシップ情報などを掲載しています。カレンダー機能も備え、就職活動の支援ツールとして利用できます。

★マーク共通

■問い合わせ先

県産業労働観光部労働政策課

☎028(623)3224



申込フォーム



県就職支援
サイト



ダウンロードは
こちら

相 談

無料宅地・建物無料相談会

栃木県宅地建物取引協会 県南支部が主催する相談会です。

■日時(要予約) 3月10日(月) 午前9時～正午

■場所 市役所202会議室

■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



2025年 AM10:00～
2.8 土 参加無料 完全予約制

相続勉強会 開催!

参加者様の感想
遺言書の作成を痛感した

知らない事ばかりで勉強になりました

ぜひ知ってください！大切なお話です！

※同業他社の方はご遠慮ください

土地・建物
売ってください!

「ノーブルホーム」のグループ会社
とちぎ未来開発(株)

お問合せはこちら ☎0282-24-5687
〒328-0075 栃木市箱森町 36-17

広告

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)

2月18日(火)、3月18日(火)

午前10時～午後3時

■場所 市民活動センターしもぶら

■対象者 市在住の方(家族のみの参加も可) 申込フォーム

■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

✉fukushi_marugoto@city.shimotsuke.lg.jp



成年後見制度「なんでも相談会」

社会福祉士などによる無料相談会です。成年後見制度とは、認知症などにより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び、法律的に支援する制度です。

■日時 2月28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 2月26日(水)

■申し込み・問い合わせ先

高齢福祉課 ☎(32)8904

市成年後見サポートセンター

(市社会福祉協議会) ☎(43)1236

無料法律相談

弁護士による法律相談です。

■日時(要予約)

①2月12日(水)

②2月25日(火)

③3月11日(火)

午後1時30分～4時

■場所 ゆうゆう館

■定員 各7組(1組20分)

■申込期間

①2月10日(月)まで

②2月13日(木)～21日(金)

③2月26日(水)～3月10日(月)

■申し込み・問い合わせ先

市社会福祉協議会 ☎(43)1236

無料司法書士相談

県司法書士会小山支部が主催する相談会です。

■日時(水曜日・要予約)

2月12日、3月12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)

2月27日、3月27日

午前10時～正午

■場所 ゆうゆう館

■定員 4組(1組30分)

■内容 相続や遺言、農地転用、開発行為、成年後見など

■申し込み・問い合わせ先

市民協働推進課

☎(32)8887

心配ごとと悩みごと・子育て相談

どこに相談したらいいかわからない心配ごとや「こんなこと相談していいのかな」という悩み、お気軽にご相談ください。予約不要、相談料無料、匿名や電話でも可。必要に応じて関係機関もご紹介します。

相談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
心配ごとと悩みごと相談	2月18日(火)、3月4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)	ご相談をご希望の方は社会福祉協議会にご連絡ください。		主任児童委員

■相談・問い合わせ先 市社会福祉協議会 ☎(43)1236



消費生活コラム

石油ファンヒーターを長期使用していませんか？重大な事故につながるおそれも！

【事例】

- 20年以上前に製造された石油ファンヒーターを使用している。
- タンクに給油しようとタンクを持ち上げたら、灯油が漏れた。
- メーカーに問い合わせたら、「機器が古いため、フィルター周辺部分の劣化の可能性があるが、そのフィルターはもう製造していない」と言われた。
- 古い製品だが、そのまま使用を続けたいと思っている。



うぐちゃんからのアドバイス



- 石油ファンヒーターは、長く使用しているうちに、熱や湿気、ほこりなどの影響で、部品が劣化して発煙・発火し、場合によっては火災などの重大な事故につながる可能性があります。
- 石油ファンヒーターの点検・取替の目安は8年ですが、たとえ年数が経っていても、機器に異常を感じたら、ただちに使用を中止してメーカーや販売店に点検・修理を依頼しましょう。
- 安全のためには製品の買い替えも検討しましょう。

市消費生活センター専用ダイヤル ☎(44)4883(市役所2階)

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

Shimotsuke

—男女共同参画宣言都市— しもつけ

カスタマーハラスメント

近年、カスタマーハラスメント(カスハラ)の被害が深刻化しています。カスハラは、顧客などからの暴行、脅迫、暴言、不当な要求などの著しい迷惑行為のことです。パワーハラスメントに次いで被害が多いことが、国の調査から分かっています。

本来、顧客などからのクレームや苦情は、業務改善につながるものもありますが、中には過剰な要求や不当な言いがかりをつけるものもあります。企業は不当・悪質なクレームに対して従業員を守る対応が求められます。

厚生労働省のホームページでは「カスタマーハラスメント対策企業マニュアル」を掲載しています。働きやすい職場環境づくりを進めるために事業主の方は参考にしてみてください。

「東の飛鳥」特設サイトをオープン



「東の飛鳥」とは？

市内には、下野薬師寺や下野国分寺跡・国分尼寺跡など、古墳時代から飛鳥・奈良時代にかけての東国(東日本)を代表する重要な史跡が多く残ります。この特性を、飛鳥時代に都が置かれた奈良県飛鳥地方と同様であることから「東の飛鳥」と名付け、飛鳥地方の遺跡の壁面に描かれた東方の守護神・青龍をアレンジしたシンボルマークを作成しました。

特設サイトで「東の飛鳥」の概要をチェック！

「東の飛鳥」に関する概要を、動画や画像を交えて分かりやすく紹介しています。市の歴史的特性を知り、郷土愛を深めてみませんか。

URL <https://higashi-no-asuka.shimotsuke-pr.jp/>



特設サイト

部活動地域移行ニュース

地域クラブ活動の展開

地域クラブ活動を学校部活動の地域移行の受け皿とするだけでなく、地域の児童生徒のニーズに応じた新たな活動の場としての地域クラブ活動の展開を計画しています。

12月から地域クラブ活動に関する情報をニュースレターとして定期的に発行し、広く周知を図っているところです。

市ホームページでも随時情報を更新していますのでご覧ください。

■問い合わせ先

学校教育課 ☎(32)8918



市ホームページ

スマートフォンやタブレット端末から「広報しもつけ」を読むことができます

○カタログポケット

URL https://www.catalog-pocket.com/?mict_code=1



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://machi-iro.to wn>



「広報しもつけ」を市内コンビニエンスストアに設置しています。ぜひご利用ください。

（けやきネット）市内小中学校の情報は「じゅから」
http://www.school.shimotsuke.ed.jp/index.html



2月

きさらぎ

如月

February

ふれあい館・ゆうゆう館・きらら館休館日

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

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

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

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

納税ごよみ ■納期限 2月28日(金)

国民健康保険税 8期

介護保険料 8期

後期高齢者医療保険料 8期

国民年金保険料 1月分

おもちゃの図書館

日時 8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

21日(金) ゆうがおパーク

■入会説明会(要申し込み) 午前10時～

5日(水) 国分寺公民館

19日(水) シルバー人材センター

■問い合わせ先 シルバー人材センター ☎(47)1124

平美林清掃計画

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

■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

■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)

急な病気やけがに関する家庭での対処方法や救急医療の受診の目安などを看護師がアドバイスします。

■とちまる救急安心電話相談事業

月～金曜日：16時～翌朝10時

土・日・祝日：24時間(10時～翌朝10時)

・大人(概ね15歳以上) ☎#7119

携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(623)3344

・子ども(概ね15歳未満) ☎#8000

携帯電話とプッシュ回線以外は、☎028(623)3511

比較的症状の軽い患者に対応します。

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

番号・医療機関名・所在地

①石橋総合病院 下古山1-15-4 ☎(53)1134 ※休日・夜間は小児科対応不可。	④小山整形外科内科 小山市雨ヶ谷753 ☎(31)1331
②小金井中央病院 小金井2-4-3 ☎(44)7000	⑤光南病院 小山市乙女795 ☎(45)7711
③杉村病院 小山市城山町2-7-18 ☎(25)5533	⑥野木病院 野木町友沼5320-2 ☎0280(57)1011



国際交流員マルセルのコラム

ドイツの祝祭日と学校休暇

ゲゼツリヘ ファイアタゲウンド シュールフェリエン イン デ チェ ランド
Gesetzliche Feiertage und Schulferien in Deutschland



元旦に始まり、成人の日、建国記念の日など、例年、日本には年間に16日前後の祝日がありますが、ドイツにも宗教的および政治的な祝祭日があります。1月1日の新年の祝日と5月3日のメーデー、10月3日のドイツ再統一記念日以外は、キリスト教関連の祝日が多いです。

ドイツはキリスト教のなかでも、カトリックとプロテスタントが混在しているため、ドイツ全土で祝日とされている日の他に、カトリック信者の多い州だけ、あるいはプロテスタント信者の多い州だけで祝われる日が存在するため、州によって祝日が異なることもあります。また、宗教的な祝祭日の中には、毎年同じ日に休みになるのではなく、その年によって日付が変わるもの(移動祝祭日)もあり、なかなかややこしいです。

さらにややこしいことには、この祝祭日の前後に、学校も1週間や2週間という単位で休暇になりますが、この休暇の時期が州によって異なることがあります。保護者が子どもの休暇に合わせて自分も2週間の休暇を取ることも多いので、ドイツの会社とビジネスをする可能性のある方は頭の片隅に置いておきたい知識ですね。

2024年と2025年の祝祭日一覧

2024年	2025年	祝日の名前 [日本語]	祝日の名前 [ドイツ語]
1月1日		新年	Neujahr
1月6日		三賢人の祝日 (BW, BY, NW, RP, SL)	Heilige Drei Könige
3月8日		国際女性デー (BE)	Internationaler Frauentag
3月29日	4月18日	聖金曜日	Karfreitag
3月31日	4月20日	復活祭の日曜日 (BB)	Ostersonntag
4月1日	4月21日	復活祭後の月曜日	Ostermontag
5月1日		メーデー	Tag der Arbeit
5月9日	5月29日	キリスト昇天祭	Christi Himmelfahrt
5月19日	6月8日	ペンテコステの祝日 (BB)	Pfingstsonntag
5月20日	6月9日	ペンテコステの祝日後の月曜日	Pfingstmontag
5月30日	6月19日	聖体の祝日 (BW, BY, HE, NW, RP, SL)	Fronleichnam
8月15日		マリア昇天祭 (BY, SL)	Mariä Himmelfahrt
9月20日		世界子供の日 (TH)	Weltkindertag
10月3日		ドイツ再統一記念日	Tag der Deutschen Einheit
10月31日		宗教改革記念日 (BB, MV, NI, SH, SN, ST, TH)	Reformationstag
11月1日		諸聖人の日 (BW, BY, NW, RP, SL)	Allerheiligen
11月20日	11月19日	懺悔の日 (SN)	Buß- und Betttag
12月25日		第1クリスマス	1. Weihnachtsfeiertag
12月26日		第2クリスマス	2. Weihnachtsfeiertag

※赤字は移動祝祭日、()内にアルファベット(州の略称)があるのは、特定の州だけで祝われる祝日。ちなみに、BBはブランデンブルク州、BEはベルリン、BYはバイエルン、HEはヘッセンです。他の略称がどこの州かもぜひ調べてみてください！



ドアの上に祝福の言葉

1/6 三賢人の祝日 Heilige Drei Könige

「公現祭(こうげんさい)」とも呼ばれ、「ベツレヘムの星」を見た東方の三博士がベツレヘムまで旅し、赤ん坊のイエスに会った日とされています。この日、地域のカトリックの子どもたちが3人の仮装をして、近所の家を回ります。呼び鈴を鳴らして人が出てきたら、祝いの歌を歌うか、詩を暗唱し、ドアの上にチョークでその年とCMBと書きます。Christus Mansionem Benedicat、ラテン語で「キリストよ、この家に祝福を与えたまえ」という意味です。家の人は子どもたちにお菓子と、世界中の困っている子どもたちのための募金を渡します。この習慣には毎年およそ50万人の子どもが参加し、2024年には約460万円にのぼる募金が集まりました。



三賢人の仮装をした子どもたち

- 今日のトピックス
- トピック 1 下野薬師寺跡梅まつり…P24
 - トピック 2 地域共生社会推進事業講演会…P25
 - トピック 3 自動運転バス体験会…P28
 - トピック 4 市長と話そう！ ウェブトーク with 高校生…P33
 - トピック 5 あなたも始めてみませんか、市民活動！…P33

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
 道の駅しもつけ イメージキャラクター カンピくん					2/1 公民館まつり(1.16) ※他7回	2
3	4 時事講演会(1.28) 介護入門研修(1.41)※他4回 しもつけ茶屋(2.31)※他2回	5 個別心理相談(2.12)※他1回	6 パソコンなんでも相談会(1.16) ひだまり茶屋(2.31)※他1回	7 ゆうゆう茶屋(2.31)	8 スマートフォンの活用講座(1.29) 議会報告会(1.30) 市長と話そう！ウェブトーク(2.33)	9 小山歯科医師会主催市民公開講座(1.19) グリム絵画展・グリム童話賞入賞作品展(2.16)※16日まで
10  いーくん	11	12 ゲートキーパー養成講座(1.19) 全国一斉情報伝達試験(2.29) 司法書士相談(2.36)	13 がんサロン虹(2.9) 健康まるっと教室(2.11) 育児・母乳・栄養相談(2.12)	14	15 まちづくり市民懇談会(1.9)※他1回 自動運転バス体験会(2.28)※他3回	16 クラブ対抗テニス大会(1.22)
17	18 ひきこもり相談会(2.36) 心配ごと悩みごと相談(2.36)	19	20 子育て巡回相談(2.12) ママパパEnglish(2.24)	21 下野薬師寺跡梅まつり(2.24) ※3/2まで 自治医大市民公開講座(2.9)	22 フードドライブ食料品配布日(2.26) 自治医科大学病児保育セミナー(2.31)	23  エリカちゃん
24  たっちゃん	25 法律相談(2.36)※他1回	26 フレッシュママパパ教室(2.12)	27 個別栄養相談(2.12)※他1回 行政書士相談(2.36)	28 認知症家族交流会(2.31) 成年後見なんでも相談会(2.36)	3/1  ひまごん	2 オープンペア卓球大会(1.23) シモシュ博士の音楽研究所(2.16)
3	4 しもつけ茶屋(2.31) 心配ごと悩みごと相談(2.36)	5 個別心理相談(2.12)	6 個別栄養相談(2.12) 育児・母乳・栄養相談(2.13) パソコンなんでも相談会(2.16)	7 ゆうゆう茶屋(2.31)	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

UD
FONT

「広報しもつけ」
令和7年2月号

■URL: <https://www.city.shimotsuke.lg.jp>
■E-mail: info@city.shimotsuke.lg.jp

■TEL: 0285-32-8886
■FAX: 0285-32-8606

■発行/下野市役所 ■編集/総合政策課
■〒329-0492 栃木県下野市笹原26

Shimotsuke