広報
おやま
2021 No.1340
8

8月号の特集

P2-4　障がいのある方を地域で支える仕組み
P5　小山市民フォーラム参加者募集
P6-7　Sakutto OYAMA（サクッとおやま）
P8-9　小山の花火

P24 新型コロナウイルス
ワクチン関係情報

小山市地域生活支援拠点事業

障がいのある方を地域全体で支える仕組みづくりです。

「地域生活支援拠点事業」とは、障がい児者（じしゃ）の重度化・高齢化や「親なき後」を見据え、相談、緊急時の受け入れ対応、体験の機会、専門的人材の確保・養成などの体制を整えることで、障がいのある方の生活を地域全体で支える仕組みをつくる事業です。

小山市では、平成 30 年に市内にある社会福祉法人パステルに事業の運営を委託し、この事業を始めました。

困難を抱えた場合でも社会から孤立せず、安心してその人らしい生活を送ることができる地域をつくるためには、年齢、性別、障がいの有無などに関わらず、お互いを知り認め合う機会を作ることが大切です。

そこで、地域づくりの一環として、6 月 10 日（木）にパステルの利用者と、乙女小学校 6 年生、地域の民生委員が共に桑の実摘み体験をしました。

参加された方は日々桑畑で働く利用者さんの様子が見え、利用者さんは日ごろの仕事を皆さんと一緒にできて嬉しそうでした。障がいのある方とない方が一緒に働き、会話したりその場を共有することで、お互いに気づきが生まれます。小山市では地域生活支援拠点事業を通して、一人ひとりが自分の個性を生かしながらも、互いを認め、協力しながら安心して生活のできる地域づくりを推進していきます。

小山市地域生活支援拠点（市委託事業）　委託法人　社会福祉法人パステル
住所　乙女 625-2
窓口　月曜日～金曜日　8 時 30 分～ 17 時 15 分
☎ 39-6088　Fax 39-6188　※緊急の場合は 24 時間対応します。

地域生活支援拠点の役割

相談

将来の「親なき後」への漠然とした不安や悩みに対し、その不安に寄り添いながら専門的な相談支援を行っています。
「この子が一人になったとき・・・」
「親も高齢になってきたし・・・」
などの心配事はありませんか。お気軽に相談ください。

体験の機会

障がい福祉サービスを初めて利用する方を対象に、グループホームの宿泊体験や就労の体験を提供し、地域で自立して生活するためのイメージづくりをサポートします。

専門的人材の確保・養成

障がいのある方を地域で支えるためには専門的な知識も必要です。障がい福祉分野はもちろん、分野を超えた方々との情報交換会や勉強会を行うことで地域を支える専門的人材の連携強化を目指しています。

緊急時の受け入れ

家族の突然の病気や事故などにより、障がいのある方が自宅で生活することが難しくなったときなど、やむを得ない緊急時の相談に、24 時間 365 日電話での相談窓口を設置しています。

そのほかに取り組んでいること

地元の方が採った朝採れ野菜を施設内で販売し地域のつながりをつくります。
価格はなんと 100 円。

施設内には会議や親睦会、サークル活動などで地域の方がだれでも利用できる「地域交流センター花梨」があり、貸し出しをしています。

小山市障がい児者基幹相談支援センターを知っていますか？

センター職員（左から）：佐野相談員、栗谷相談員、福井相談員、柴田相談員

障がいに関する様々な問題に対応するために、平成30年に小山市障がい児者基幹相談支援センターを開設しました。

地域の相談支援専門員のフォローアップはもとより、障がいのある方の虐待防止や権利擁護、ご本人やご家族の心配事や悩みに関する総合的な相談支援等、幅広い内容について「最初の窓口」としての役割を担っています。

まずはお気軽にご相談ください。

障がい児者基幹相談支援センターでできること

1 相談

生活のこと、仕事のこと、家族のこと、将来のことなど障がいのある方のご相談に応じます。

2 相談支援体制の強化

障がい福祉サービスを利用する際に必要な相談支援専門員。市民の方に寄り添う相談支援員をサポートします。

3 退院・退所後の支援

入院や入所している方が、地域で安心して暮らせるように、退院および退所後の生活を支える地域づくりなどを行います。

4 権利擁護・虐待の防止

市と共同で意思決定支援、権利擁護、虐待防止、成年後見制度等の利用について、申請のご案内と制度の普及啓発を行います。

5 自立支援協議会の運営

市と共同で、障がい児者支援において必要な体制整備を考える「小山市障害者自立支援協議会」の運営を行います。

場　　所　市役所２階　福祉課となり
相談窓口　月曜日～金曜日
相談時間　８時30分～17時15分
（夜間・休日は電話にて24時間対応しています。）
※電話が転送されます
☎ 23-5050　Fax 29-6090
✉ oyamakikansoudan@gaea.ocn.ne.jp

佐野相談員

障がい児者の方も病気やケガをします。その時に看護師の経験を活かし、体と障がい特性を考慮しながら希望の暮らしができるよう一緒に考えさせてください。ぜひ、ご相談くださいね。

お待ちしております。

栗谷相談員

市内に住所のある障がいのある方やお子さま、ご家族はもちろん、障がい児者をサポートしている機関などの方が抱える困りごとや希望を、気軽に相談できる場所になるように、私自身も知識を深めて対応させていただきます。

福井相談員

ご本人やご家族が抱えている悩みや困っていること、希望していることなどよくお話しを聞き、地域社会で自分らしい暮らしができるよう一緒に考えていきたいと思います。また、障がいがあっても暮らしやすい街になるよう地域の相談員さんや事業所さんと協力していきたいと思います。

柴田相談員

基幹相談支援センターは障がい児者の方や支援者等のご相談はもちろん、地域の仕組み等を考えていく役割も担っています。

今後は、そうした特色にも目を向けていただけるよう積極的に取り組んでいきたいと考えています。

特集１のお問合せは　問福祉課　☎ 22-9629

市長と語ろう　小山の未来

令和3年度
第1回 小山市民フォーラム 参加者募集

問シティプロモーション課　☎22-9353

「小山市民フォーラム」とは？
市民参加型まちづくりを進めるため、市民の皆さんと市長が意見交換を行い、市民の皆さんのご意見を市政に反映させるものです。

今回のテーマ
小山駅周辺のまちづくり あなたの意見で小山が変わる!? ～小山駅周辺改革～

東北新幹線や宇都宮線で首都圏に直結している小山駅周辺を様々な方が利用したい空間になるよう語り合いましょう。

■日時
9月25日（土）14時～17時

■場所
市役所 7階　委員会室

■対象
小山市在住・在勤・通学者　60人

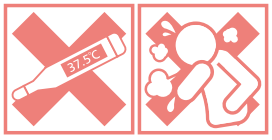
※応募者多数の場合は抽選
※抽選結果は郵送で通知します

会場での新型コロナウイルス感染症対策

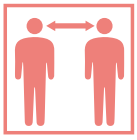
感染拡大の状況により、開催を中止する場合があります

マスク着用

手指の消毒



37.5℃以上の方、体調不良の方は参加不可


人と人との間隔の確保

こまめな換気

応募方法

記載事項を明記し、次のいずれかの方法で提出
応募締切　8月27日（金）（必着）

記載事項
①氏名　②住所　③電話番号
④年齢　⑤（お持ちの方は）メールアドレス
⑥手話通訳・託児利用の希望の有無

■ WEBの専用フォーム
小山市　市民フォーラム　検索

■メール
d-promotion@city.oyama.tochigi.jp

■郵　送
〒323-8686　住所不要
小山市役所　市民フォーラム担当　宛て

■FAX
22-9546
小山市役所　市民フォーラム担当　宛て

■窓　口
市役所6階
シティプロモーション課

※各報道機関の取材を受けることがあります
※フォーラムの様子を広報紙、ホームページなどで公開することがあります

小山プロモーションチーム

Sakutto OYAMA

サクッと小山

女性ならではの視点を生かし、ブランドの育成・市のＰＲを目的としたプロモーションチームの活動がスタートしました。

一般公募した結果、まちづくりに携わる女性や情報発信を展開している女性を中心にしたメンバーが選出されました！

今回はチームメンバーを紹介します。

伊藤 美南子（いとう みなこ）

育児や性知識などに関する相談を LINE で受け付けている NPO 法人そらいろコアラに参加し、運用等広報に携わっています。

井上 まき（いのうえ）

㈱グリーンプロデュース マーケティングマネージャー。小山を担う子どもたち、若い世代にとっての魅力を創り、発信することで「ずっと住み続けたい、ワクワクする小山」に発展することを願って活動を楽しみたいです。

浦崎 ななこ（うらさき）

2020 年 5 月より小山に移住。おやまグリーンツーリズムで、水切り体験、農業体験、ネットで野菜の販売をしています。いろいろ小山を盛り上げていきたいです☺

関口 絵里加（せきぐち えりか）

白鷗大学4年。誰もが個性を発揮しながら活躍できるまちを目指して活動していきます。同世代の方に小山市をもっと好きになってもらえるよう、たくさんの魅力を PR します!

宮田 律子（みやた りつこ）

栃木市生まれ。補聴器の仕事に携わって 20 年以上。35 ヶ国渡航したけど、小山が一番好き♡大のお酒とお肉好きです♡

工藤 かや（くどう）

有機野菜レストラン「じねんじょの里」の娘。NPO 法人「おやまグリーンツーリズム」理事長。野菜ソムリエ。

佐山 穂奈美（さやま ほなみ）

フルリモートの外資系企業 OL、女性向けサロンの運営、美容コラムライターをしながら、3 歳の息子を育てています！小山の女性がワクワクすることを増やしたい！

佐藤 佑子（さとう ゆうこ）

人参とケールを主に＂野菜＂を作っています！野菜で笑顔をモットーに！！

戎（えびす） 奈央（なお）

2010 年より小山に移住。『ナチュラルな素材、発想、生き方』を取り入れ、環境へ良いこと、身体へ良いこと、循環を目的とし自営業を始めました。

小野寺（おのでら） 愛美（まなみ）

親子国際交流団体代表。小山の「ちょうどいい」をもっと多くの人に広めたい。国際交流が盛んなまちとしてアピールしていきたいです！

小林（こばやし） 千恵（ちえ）

"笑ってれば全てよし♡"
1日1わくわく♡毎日の生活に小さな幸せを
HAPPY ♡ LOVE

増渕（ますぶち） 智陽（ちはる）

民間企業の採用担当。
2児の母。【資格】管理栄養士、保育士、登録販売者、栄養教諭

村上（むらかみ） 江利香（えりか）

2児の母で、木のおもちゃの広場などを運営するあそぼ～Labo（ラボ）の代表。【資格】おもちゃコンサルタントマスター、キットパスアートインストラクター、メヘンディアーティスト

村田（むらた） 玲子（れいこ）

小山ブランド豚「おとん豚」のおいしさに恋をし、「おとっぺ」を起業。自分のように小山で、やりたいことを形にしたい人を応援しお節介の架け橋さんを目指しています。

大内（おおうち） 晃子（あきこ）

地域親子学習サークル２０'s（トゥエンティーズ）、aMaM（アムアム） アフリカ支援ハンドメイドチーム 代表。地域に貢献できる活動に積極的に参加。多世代、地域、国際交流をしながら、人とのつながりを大切にしています。

中山（なかやま） 麗美（れみ）

エクステンションエコー代表。小山須賀神社 輿姫會（こしひめかい）会長。小山商工会議所青年部所属。小山市がイベント等で活性化し、子どもから大人まで笑顔で活気のある明るい街になることを願います。

町田（まちだ） 美智子（みちこ）

1児の母。親子で参加できる料理教室・ワークショップを主催。子守りに役立つ市内の楽しいイベントや体験講座、施設案内やお散歩コースなど子育て情報をお届けしたいです。

樋口（ひぐち） 祐里子（ゆりこ）

小山に住み始めて７年目！栃木育ち、食べることが大好きな２児の母。「人やモノの魅力を伝えるお手伝いをしたい！」そんな思いから Web ライターとして活動中。

甫坂（ほさか） 裕子（ゆうこ）

おーラジパーソナリティ。都内で生活していた際子育てに悩み家族で小山を訪問、子どもを遊ばせる施設が充実していることに感動!小山へ移住。小山の魅力をラジオで発信していきます!

移住定住サイト

おやまサマーフェスティバル 2021
第 69 回　小山の花火
～見上げた夜空に希望のエール～

8月 21日(土)　午後 8:00～8:15　雨天決行
（荒天時は翌日 22日（日）［予備日：翌週土曜日以降］）

・会　場：分散（市内8カ所）
・時　短：15分
・無観客：観覧会場なし

打上場所	
1	石ノ上橋上流思川河畔（石ノ上）
2	民間資材置場（上初田）
3	黒本橋下流思川河畔（喜沢）
4	やすらぎの森東側（高椅）
5	小山運動公園（向野）
6	テクノパーク小山南部［造成中工業団地］（東野田）
7	網戸大橋上流思川河畔（間々田）
8	蛍橋下流巴波川河畔（上泉）

※打上場所付近に観覧場所・駐車場はありません。
ご自宅など身近な場所からご覧ください

おーラジ & テレビ小山 コラボ企画

おーラジとテレビ小山放送コミチャンでは「小山の花火」を生中継します。花火が放送で流れてくる BGM とシンクロして打ち上がります。

放送時間　19 時 45 分～ 20 時 30 分

視聴方法　1. おーラジ　FM77．5MHz
2. テレビ小山放送
コミュニティチャンネル 111ch
ケーブルテレビへの加入が必要

※「小山の花火」生中継翌日の夜 7 時から再放送（テレビのみ）

この夏、8月21日の夜、サマーフェスティバルとしては2年ぶりに、小山の夜空に花火が上がります。コロナ禍で、観客を集められないという厳しい状況下ではありますが、「大きな会場に人を招くことができないのなら、小山のあちこちに、こちらから出張して花火を上げよう」という、今までにない試みの花火大会です。

お家など身近な場所から見てほしい

毎年、40 万人もの方が来場している花火大会ではありますが、今回に限っては、小山市以外にお知らせはしていません。新型コロナ感染拡大防止を最重要事項に据え、小山市民がご自分のお家など身近な場所から花火を鑑賞していただく、「小山市民の皆さまのための花火大会」です。分散型の花火大会ですと、人の集まりを防ぐため打ち上げ場所をお知らせしない事がありますが、今回8カ所の打ち上げ場所は事前に公表することにしました。15分という短時間の花火を、どこの打ち上げ場所ならご覧になれるか事前に知っていただき、そして、公表された打ち上げ場所に行かないでいただきたいのです。打ち上げ場所に人が集まると、コロナ感染予防という分散花火の目的が崩れてしまいます。つまり、人が集まらないために、打ち上げ場所を公表したのです。皆さまには、ご理解ご協力をいただき、ご自宅や身近な場所からご覧ください。

「15 分間」を思い出に

昨年は、新型コロナ感染症の影響で、花火大会は中止となりました。それでも、数回、どこかで打ち上げ花火の音がすることがありました。私は、大の花火好きですから、そのたび外に出て音のする方向をさがして、夜空を見上げていました。「小山の夏は、やっぱり花火だよな…」と、再認識させられました。

今回、テレビ小山とおーラジで生中継し、音楽と花火がシンクロした打ち上げを楽しめます。ぜひ、ラジオを聞きながら花火をみてください! もう、ご自宅は花火打上げ会場です。打ち上げまでのカウントダウンをして、15分間だけ、です。とても短いけれど「朝ドラ」だって15分です。思い出になるにはきっと充分な時間のはずです。私たちが今まで経験した事のない生活を送る中で、日々ご苦労されている医療従事者の方、小山市民の皆さま、こどもたち、多くの人たちに花火を楽しんでいただきたいです。

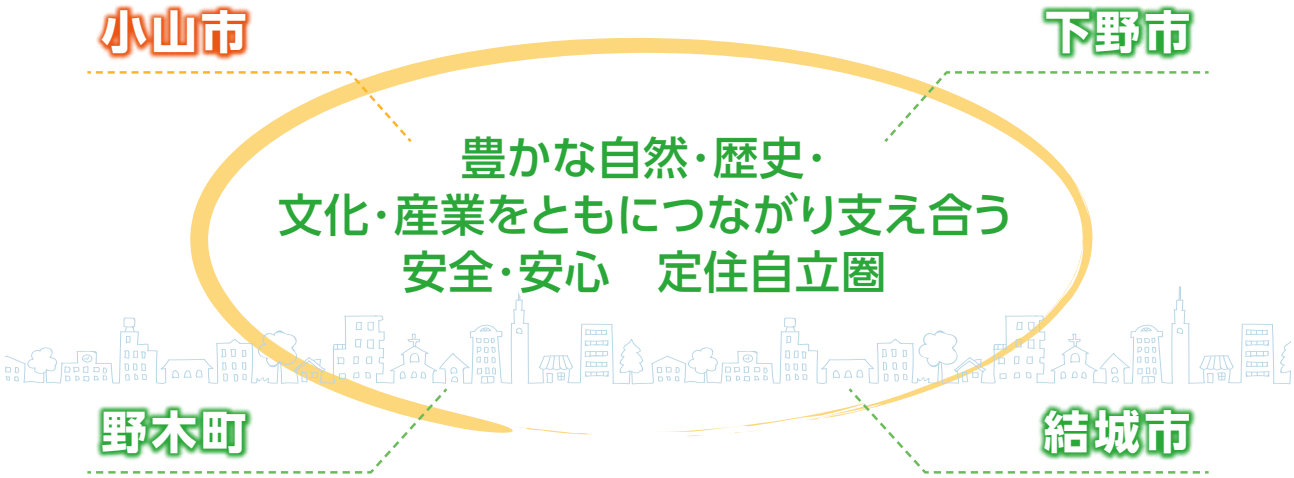
今夏、8月21日の夜、8時からの15分間。小山市民の皆さまが、ご自宅で、夜空を見上げている。
「見上げた夜空に　希望のエール」
今年の花火は、そんな想いで打ち上げます。どうか、楽しんでいただけますように。

おやまサマーフェスティバル 2021
サマープロジェクト委員長
伊藤和行（いとうかずゆき）

小山地区定住自立圏構想

小山地区定住自立圏構想は、人口減少や少子化・高齢化が進むなか、圏域全体で経済発展や定住環境を整備し、人口流出を防ぎ、圏域への新たな人の流れを作ることを目的としています。

平成 28 年に締結した定住自立圏形成協定（小山市・下野市・野木町・結城市）構成市町が有する地域資源を活用して連携・協力し、誰もが住みたい・住み続けたいと思える魅力的かつ持続可能な定住自立圏を目指します。



連携市町の魅力紹介

下野市

下野市は、JR 宇都宮線の３駅（石橋・自治医大・小金井駅）を中心とした自然豊かなまち。

下野薬師寺跡をはじめとする歴史的資源に加え、自治医科大学と同附属病院を擁する「医療のまち」でもあります。

下野ブランド認定品「伊澤いちご園のジェラート」

今回ご紹介するのは、暑い夏にぴったりの、ひんやりと美味しい本格ジェラート。自家農園で獲れるいちごをはじめ、素材と製法にこだわり、季節ごとに常時約 20 種類のフレーバーがショーケースを彩ります。

道の駅しもつけの中にある「Gelato&Caffe いざわ苺園」の他、結城市と筑西市にある姉妹店「FARM' S」や、オンラインでも販売しています。ぜひご賞味ください。

野木町

野木町は、小山市の南に位置し、ＪＲ宇都宮線や国道４号により、首都東京へのアクセス利便性が高く、野木駅を中心に住宅地が形成されています。町の花ひまわりをはじめとした四季折々の花々がまちを彩ります。

野木ブランド認定品「ひまわり油」

ひまわり油に含まれるオレイン酸は動脈硬化や高血圧の原因となるＬＤＬコレステロールを減少させるはたらきがあります。

また、油脂はビタミンＥを多く含み活性酸素のはたらきを抑え、細胞の老化を防ぎます。お料理にはもちろん、お菓子作りにもおすすめです！

結城市

結城市は、人口約５万１千人のまちです。近年、蔵を活用したカフェやサウナが新規出店するなど、若者による新たな賑わいが生まれています。また、ユネスコ無形文化遺産にも登録された「結城紬」は、地域共有の財産として、圏域内で連携・協力して守り継いでいきます。

結城ブランド認定品「ゆでまんじゅう」

もちもちとした生地が特徴の結城名物。江戸時代、流行り病がまん延した際に、当時の殿様が病払いのため、神輿を奉納した際に民衆にふるまったのが始まりとされています。神輿の時間に間に合うよう、蒸すより簡単に「ゆで」て作るようになったという説も。各店とも違った形や味があるので、ゆったり街歩きをしながら食べ比べてみてください♪

まちの話題

◆小山総合公園で定期的なマルシェ

「おやまいち」が始まりました

市では、公園の魅力向上のため、昨年度に公園活用事業の募集を行い、フリマ＆ファーマーズマーケット「おやまいち」を提案した協働おやまいち（3社連合体）が、事業者に決定。5月29日に初回が開催されました。

この「おやまいち」では、おしゃれ雑貨、子どもが楽しめるワークショップや新鮮野菜の販売等、いろいろなブースが出店されます。月1回の頻度で開催しますので、お子様からご年配の方までぜひお出かけください！

★ 開催や出店に関する問合せ先：
oyamaichi@acreeg.co.jp
「協働おやまいち事務局」

Facebook
おやまいち公式

◆運動不足や筋力の低下に

筋肉もりもり体操はじまりました

コロナ禍で運動不足や筋力の低下、気になりませんか？小山市体育協会で制作した、自宅でできる運動動画を紹介します。 全身の筋肉を鍛えられるように、部位毎に7回の動画に分けて制作しています。年齢性別を問わずに出来る体操です。with コロナ時代、楽しく体を動かしましょう！

小山市体育協会
ホームページ

東京2020パラリンピック聖火フェスティバル開催

パラリンピック聖火フェスティバルの概要

「聖火フェスティバル」（採火式、聖火ビジット、出立式で構成）を実施します。
※採火式は関係者のみで実施しますが、聖火ビジットはどなたでもご覧になれます

小山市の聖火フェスティバル日程・概要

日付	時間	実施内容	会場
8月12日(木)	17:00～17:30	採火式	渡良瀬遊水地コウノトリ交流館
8月13日(金)	10:00～16:00	聖火ビジット（展示）	市役所
8月14日(土)	10:00～16:00	聖火ビジット（展示）	サンフラワー療護園
8月15日(日)	10:00～16:00	聖火ビジット（展示）	CSWおとめ
8月16日(月)	午後	出立式	宇都宮市内

9月 図書館つうしん

What's new 新着情報はこちらから

問中央図書館　☎ 21-0750

9月の休館日

6（月）・13（月）・21（火）・24（金）・27（月）
※小山・間々田・桑分館は 20（月）・23（木）も休館します

移動図書館「せきれい」巡回日程

中央図書館ホームページをご覧ください。

おはなし会

※会場の記載が無いものは中央図書館

名称（会場）	9月	開始時間
おはなしウェンディ	1日(水)	15:30
おやま分館ピッコロおはなし会(小山分館)	3日(金)	11:00
おはなしこんにちは	8日(水)	10:30
ままだ分館おはなしかい(間々田分館)	14日(火)	15:30
おはなしウェンディ0･1･2	15日(水)	11:00
わくわくマルベリーおはなし会(桑分館)	18日(土)	13:30
おこれんのおはなし会	19日(日)	14:00
おはなしかい	26日(日)	14:00

いちおし本 ～ SDGsを詳しく知ろう～

「目標16 平和と公正をすべての人に」

本は中央図書館で所蔵しています。

『こども六法』
山崎 聡一郎／著　伊藤 ハムスター／絵　弘文堂

大人でも難解な法律を、かわいいイラストつきで、だれでも楽しんで読める文章に直した一冊です。いざという時に備え、自分で自分を、または誰かを守る術を身に付けてみませんか。

『アンネの日記』　アンネ・フランク／著　深町 眞理子／訳　文藝春秋

ナチスによるユダヤ人迫害から逃れ、隠れ家で2年間を過ごした8人の身の上におこった変化を、13歳の少女アンネの視点から描いた日記です。登場する隠れ家は、現在では博物館となっており、アンネ・フランク財団が管理しています。世界的ベストセラーになった本書を、一度は読んでみませんか。

『暴力の人類史　上・下巻』
スティーブン・ピンカー／著　幾島 幸子、塩原 通緒／訳　青土社

人類の歴史を通観しながら、さまざまなアプローチで、暴力をめぐる人間の本性を精緻に分析します。人類はこの世界から暴力を根絶し、平和に向かうことができるのでしょうか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標

できることから始めてみよう！

SDGs とは、国連で採択された、すべての国や地域が 2030 年までに達成することを目指して取り組む世界共通の目標のことで、17 の目標があります。

問 総合政策課
☎ 22-9352

目標 16「平和と公正をすべての人に」

～平和で参加しやすい社会を促進し、公正な司法制度をつくる～

今、世界は平和と言えるでしょうか。紛争や戦争、暴力や虐待などが、今も世界各地で起きています。武力紛争などの状況の中では、貧困や飢餓、衛生状態の悪化など、これまで紹介してきたSDGsのさまざまな目標に悪影響を及ぼしており、世界では、約2億5,000万人の子どもが命の危機にさらされながら生活を送っています。また、暴力や虐待などの被害を受けても、法律や制度が整っていないため警察や裁判に訴えられない、加害者が処罰されないなど、多くの人が、さらなる恐怖や被害に苦しめられています。

平和と言われている日本においても、虐待やDV、日常的なハラスメントなどさまざまな暴力が起きています。特に、子どもの虐待相談対応件数は、年間約16万件と年々増加を続けており、毎年50人以上、1週間に1人の子どもの命が虐待によって奪われています。また、子どもや立場が弱い人の中には、自分から誰かに助けを求めることができない人もいます。

この目標は、平和な社会をつくり、誰もが平等になる法律を整備することを目指しています。まずは、「どこで、どんなことが起きているのか」を知り、それを多くの人と一緒に考えることが、目標の達成につながります。

私たちにできること

- 平和や紛争問題などについて調べる
- 小山市発祥の「オレンジリボン運動（虐待防止活動）」に参加する
- NGO や NPO などの支援活動に寄付をする など

食べて・動いて・笑って・元気！フレイル予防【食事編】 Vol.3

問高齢生きがい課　☎22-9616　健康増進課　☎22-9520

◆高齢者は「太りすぎ」よりも「やせすぎ」に注意!

高齢者の食事において、1番の課題は「低栄養」です。「低栄養」を防ぐためには、しっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことが大切です。

◆フレイル予防のための食事のとり方

Point❶ 3食しっかりとりましょう

Point❷ 1日2回以上、
主食（ごはん・パン・麺類）
主菜（肉・魚・卵・大豆料理）
副菜（野菜・きのこ・いも・海藻料理）を組み合わせて
食べましょう

Point❸ いろいろな食品を食べましょう
それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません
多様な食品を組み合わせて、必要な栄養素をまんべんなく摂取しましょう

◆食事のとり方のコツ

料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう
たんぱく質を含む食品を意識して摂取しましょう
※医師から食事の制限を受けている場合は、指示に従ってください

＼ひとくち／ 健康メモ

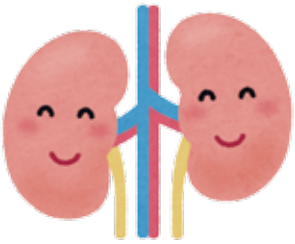
ご存知ですか？「慢性腎臓病（CKD）」

問健康増進課　☎22-9520

CKDとは“Chronic（慢性）Kidney（腎臓）Disease（病）”の略です。腎機能が慢性的に低下している状態を指す総称です。腎機能の低下や尿たんぱくなどが3ヶ月以上にわたって確認されると、CKDと診断されます。腎機能は一度低下すると二度と元の状態には戻りません。腎機能が低下すると、治療のために食事制限や人工透析などが必要となり、今までの日常が送れなくなってしまう恐れがあります。

腎臓の役割は？

①血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排出
②血圧のコントロール
③体の水分・塩分・体液量などを調整
④骨・血圧・血液を正常に保つホルモンの分泌



生活習慣を改善してCKD予防!

～食生活～

①主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく
②塩分・脂質のとりすぎに気を付けましょう
③お酒は適量を守りましょう

～生活習慣～

①適度な運動を行いましょう
②睡眠・休養をとり、疲れやストレスをためない
③たばこは吸わない

≪すくすく写真館≫

お子さんの写真募集中

◆**対象**　市内在住の未就学児
◆**応募者資格**　父母、祖父母等
◆**応募方法**　下記①～③のいずれかの方法で、必要事項と写真を提出してください。
①右記二次元コードを読み込み、アクセス。
②メール：d-promotion@city.oyama.tochigi.jp
③郵送先：〒323-8686（住所不要）小山市役所
シティプロモーション課「すくすく写真館」係

◆**必要事項**
1. 応募者の氏名
2. お子さんの氏名・フリガナ
3. お子さんとの続柄
4. 住所
5. 電話番号
6. メールアドレス
※応募フォームの場合のみ必要

申込みフォーム

※必要事項に不備がある場合、掲載できないことがあります。掲載は1人1回。受付順に掲載します

すくすく写真館

安良岡 煌己（やすらおか こうき）ちゃん（乙女）

中村 美月（なかむら みづき）ちゃん（粟宮）

相良 悠朔（さがら ゆうさく）ちゃん（犬塚）

子育て世帯向け情報

問 健康増進課

おやま子育て応援センター

小山市母子健康包括支援センターの愛称が応募総数300点の中から「おやま子育て応援センター」に決まりました。

同センターは、市民の皆さまが安心して妊娠・出産・子育てができるよう、妊産婦や家族の状況にあわせて、保健師・助産師などが継続的にサポートする相談支援施設です。

乳幼児健康相談

期　日　9月21日(火)
計測のみの方
①9:00～②9:30～③10:00～④10:30～
相談ありの方
①9:00～②9:30～③10:00～④10:30～
場　所　市役所3階保健センター検診室
定　員　計測のみの方 50人
相談ありの方 25人
対　象　未就学児とその保護者
持ち物　母子健康手帳、バスタオル、くつ袋、スリッパ
申込み　電話（計測のみの方・相談ありの方）、ネットから（計測のみの方）
7月19日(月)13:00～☎22-9525

相談・講座名（詳細は市ＨＰ）	日時	対象	申込
マタニティクラス（はじめてのきょうだいクラス）	9月9日(木) 9:30～11:30	2人目以上の妊婦さんとその家族	健康増進課☎22-9527
離乳食教室	9月22日(水) 9:30～11:00	離乳食中期(月齢の目安は7･8カ月)の児とその保護者	8月23日(月)8:30～ 健康増進課☎22-9525

30% プレミアムつき　小山市共通商品券を販売します

問コールセンター	☎ 028-651-3704 8月12日(木)開設 平日　10時～17時	問小山商工会議所	☎ 22-0253	問桑絹商工会	☎ 22-4523
		問間々田商工会	☎ 45-0261	問商業観光課	☎ 22-9275
		問小山市美田商工会	☎ 37-0631		

販売価格　1シート13,000円分を10,000円で販売します　3000円もお得！

使用期間　10月1日(金)～令和4年3月13日(日)

購入できる方　18歳以上の小山市民・市内通勤・通学者

購入方法

(1)はがきまたはインターネットで申込みます。

・はがきの場合：8月12日(木)～9月10日(金)必着(はがき1枚に1名分)

【記入事項】

①希望シート数(最大5シートまで) ②氏名(ふりがな) ③生年月日 ④郵便番号 ⑤住所　⑥電話番号　⑦(市外在住者のみ)会社名・学校名 ⑧商品券引換希望郵便局(市内20か所のいずれか)　⑨再抽選希望の有無

【宛先】

〒170-0013
東京都豊島区東池袋3-23-14 ダイハツ・ニッセイ池袋ビル6階
株式会社JTBビジネストランスフォーム内「小山市共通商品券」係

・インターネットの場合：8月12日(木)10時～9月10日(金)17時

(2)9月下旬に引換券が郵送されます。

※申込み多数の場合は抽選となり、当選者にのみ引換券が郵送されます。

(3)10月1日(金)～29日(金)に希望の郵便局で商品券と引換えます。

※引換未済の商品券があった場合は、11月に落選者を対象に再抽選します。

利用できる店舗

8月12日(木)の新聞折込チラシまたは市ホームページをご確認ください

1シートの内容

1,000円券×13枚
=13,000円分
<内訳>
・加盟店全店舗で使用可
(青色券)　5枚
・加盟中小店で使用可
(黄色券)　8枚

<引換郵便局>

小山郵便局・小山雨ヶ谷新田郵便局・小山犬塚郵便局・小山駅東通郵便局・小山乙女郵便局・小山上生井郵便局・小山下石塚郵便局・小山城南郵便局・小山中央二郵便局・小山天神郵便局・小山中里郵便局・小山花垣郵便局・小山羽川郵便局・小山東野田郵便局・小山扶桑郵便局・小山間々田三郵便局・卒島郵便局・延島郵便局・間々田郵便局・南小林郵便局

小山市納税催告センターを開設しました

問納税課　☎ 22-9449

7月1日(木)に納税催告センター(民間委託)を開設しました。納税催告センターでは、納期限を過ぎても市税等を納付していない方に、専属オペレーターが電話で納付の呼びかけを行います。

すでに納付された場合でも入金が確認できるまで日数がかかるため、行き違いでお電話をする場合があります。

電話が繋がらない方や電話番号がわからない方には、文書でお知らせします。

○開設時間

平　日　10時～19時(土・祝日を除く)
日曜日　10時～19時(月1回)

○詐欺に注意

・納税催告センターでは「小山市納税催告センターの●●です」と名乗ります。
・納税催告センターが使用する電話番号は「0285-22-9805」です。
・口座情報の聞き取りや、ATMに振り込みを指示することはありません。
・納税催告センターの職員が直接ご自宅を訪問し、現金をお預かりすることはありません。
・不審な電話があった場合は、納税課までお問合せください。

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止・延期になる場合があります（7月14日現在の情報です）

令和３年・４年小山市成人式のお知らせ

問生涯学習課　☎22-9665

令和３年・４年小山市成人式の開催日程が決まりました。
転入・転出された方も出席できますので、小山市に住民登録のない方はお問合せください。

令和３年　成人式

●令和３年小山市成人式（平成12年４月２日～平成13年４月１日生まれの方対象）

日　　付　令和３年11月７日(日)
会　　場　市立体育館（塚崎1408-1）・市役所

会　場		開式時間および対象中学校		
		開式９時30分	開式11時30分	開式13時30分
市立体育館	メインアリーナ	間々田中学校	小山城南中学校	小山第三中学校
	サブアリーナ	桑中学校	大谷中学校	絹義務教育学校
市役所	６階大会議室	小山中学校	小山第二中学校	乙女中学校
	２階大会議室	美田中学校	豊田中学校	－

●令和４年小山市成人式（平成13年４月２日～平成14年４月１日生まれの方対象）

令和４年　成人式

日　　付　令和４年１月９日(日)
時　　間　10時開式（全会場同じ）
会　　場　市内各中学校・義務教育学校
※本人が希望される会場での参加が可能です。当日は混雑が予想されますので、公共交通機関・乗り合いでのご来場にご協力をお願いします

第67回小山市民文化祭出品・出演者の募集

問文化振興課　☎22-9662

募集部門名		開催期日・期間	参加料	申込先
展示	華道	10月30日(土)～31日(日)	１点2,000円	８月31日(火)まで 松本幸星（27-9234）
	書道	11月　３日(水)～　７日(日)	１点1,500円	８月25日(水)まで 倉持玄風（27-0306）
	盆栽	11月　４日(木)～　７日(日)	無料	10月３日(日)まで 髙橋 進（090-4629-5036）
	絵画	11月　９日(火)～13日(土)	１点1,000円	10月30日(土)まで 榊原武二（23-0469）
	写真	11月19日(金)～21日(日)	１点1,000円	11月17日(水)まで大島玲子（090-4395-9859）
舞台	歌謡	10月30日(土)	２コーラス3,000円	９月30日(木)まで 大山好一（37-0141）
	吟詠剣詩舞	10月31日(日)	１人2,000円	８月20日(金)まで 関 一稜（24-0936）
	新舞踊	11月13日(土)	１曲4,000円	９月４日(土)まで 吉田典子（080-1012-7259）
	邦楽	11月21日(日)	１団体15,000円	８月31日(火)まで丹野井弘寿（090-5325-5475）
	洋舞	11月23日(火)	１団体5,000円	９月15日(水)まで 小貫 廣（090-4917-2766）

参加資格　小山市民・市内通勤・通学者
会　　場　中央市民会館（文化センター・中央公民館）、道の駅思川
※出品・出演に関する詳しい規定や作品の搬入・搬出日時などは、市ホームページや各公民館に掲示します
※上記部門以外については募集はありません

お知らせ

令和３年第２回 小山市議会定例会報告

問行政総務課　☎ 22-9313

市議会定例会が、６月３日(木)～28日(月)に開催されました。議案書が市立図書館にありますのでご覧ください。

水道の使用開始・中止の連絡はお早めに！

問上下水道お客さまセンター　☎23-0368

水道の使用開始・中止をしたい場合、【3営業日前まで】に水道事業へ連絡ください。

避難行動要支援者名簿への登録

問福祉課　☎ 22-9612

災害時に民生委員や、市との間で協定を締結した自治会等が、情報共有を行い避難誘導や安否確認等、円滑かつ迅速な支援を行うための名簿です。

対象者　(希望者)

①身体障害者手帳所持者(1級または２級)
②療育手帳所持者(A判定)
③精神保健福祉手帳所持者(1級)
④介護保険の要介護３以上の認定者
⑤障がい福祉サービスを受けている指定難病患者
⑥75歳以上の高齢者のみの世帯

※避難行動要支援者への支援は、地域の支援者等による任意の協力です。名簿に登録することによって、災害時の避難支援を保証するものではありません

募　　集

ファミリー・サポート・センター子育て支援　後期講座

問同センター　☎24-1012

次世代を担う子どもたちや父母が健やかな生活が送れるように、子育てをサポートしたい方のための講座です。

日　程

①９月15日(水) 13時30分～15時30分「身体の発育と病気」
②９月16日(木) ９時30分～12時「心の発達とその問題」
③10月12日(火)9時30分～11時30分「子供の栄養と食生活」

会　場　城山サクラ・コモン2階
定　員　15人
受講料　無料
申　込　各講座日程日の前日までに同センターへ電話

市営住宅の入居者募集（令和３年度第２回）

問 (一社)ハートフル　☎ 32-6418

対　象

①市内在住または通勤者
②現に同居、または同居しようとする親族がある方
③現に住宅に困窮している方
④収入が一定基準以下の方
⑤地方税を滞納していない方
⑥暴力団員でない方
※その他資格や詳細は要問合せ

申　込　８月２日(月)～20日(金)

認知症予防教室(ウォーキング)

問高齢生きがい課　☎22-9853

日　時　９月１日(水)～10月27日(水)の毎週水曜日10時～11時30分(初回のみ９時30分～)
場　所　マルベリー館(会議室２)
対　象　65歳以上の方
定　員　10人
料　金　100円(テキスト代)
申　込　８月13日(金)～23日(月)までに同課へ電話

高齢者筋力向上トレーニング 令和３年度９月開始分

問高齢生きがい課　☎ 22-9616

マシンを使用した筋力トレーニングを行います。

日　時

毎週木・金曜日３コース
①９時30分～11時30分
②11時30分～13時30分
③13時30分～15時30分

場　所　小山市保健センター分室
対　象　前回利用から３か月を過ぎた、65歳以上で、市が定める禁止事項に該当しない方
定　員　各コース６人
料　金　1,500円(初回時集金)
申　込　８月17日(火)～電話

墓園やすらぎの森 合葬式墓地の使用者募集

問環境課　☎ 22-9284

合葬式墓地(生前に申込みをしたい65歳以上の方向け)の使用者を募集します。

※芝生墓地の生前申込み不可

対　象

次の①②両方を満たす方
①小山市に引き続き1年以上住所があり、住民登録している方
②自分または自分ともう一人のお墓として使用したい65歳以上の方

納骨できる焼骨の範囲

①配偶者　②血族3親等以内　③姻族2親等以内

料金・定員

1体用：75,000円・10体
2体用：150,000円・10組20体

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止や延期になる場合がありますので、お電話等でご確認ください（7月14日現在の情報です）

申込方法
官製はがきの表面に〒323-8686（住所不要）小山市役所環境課、裏面に住所・氏名・電話番号・1体用か2体用いずれかを明記し、令和3年8月31日（火・当日消印有効）までに環境課へ郵送（1世帯につき1枚のみの受付。応募多数の場合は抽選）

勤労青少年ホーム後期講座受講生募集（9月～10月）

問勤労青少年ホーム　☎23-3402
働く若者の福利厚生施設として文化・エクササイズ・スポーツ系の教養講座を開催します。（有料）

令和3年度第3回一般公募普通救命講習会

問消防署救急係　☎39-6666
AEDを用いた心肺蘇生法、異物除去法、止血法などの講習を行います。マスクの着用必須。
日　時　9月18日（土）9時30分～12時30分（受付9時）
場　所　マルベリー館（会議室1）
料　金　無料
対　象　小山市または野木町に在住、在勤、在学の中学生以上
定　員　15人（先着順）
申　込　8月15日（日）～31日（火）（電話受付）

ハナミズキ（自死遺族）の会開催

問福祉課　☎22-9629
日　時　8月17日（火）14時～（偶数月の第3火曜日）
場　所　市役所4階会議室404
対　象
近親者だけではなく、親しい友人を亡くした方でも、つらい思いを抱えた方であれば誰でも参加できます。※市外の方も可
申　込　不要。

付加年金に加入しませんか？

問国保年金課　☎22-9416
国民年金保険料を自分で納めている方は、月々の国民年金保険料に400円の付加保険料をプラスして納めると、老齢基礎年金を受給する際に、200円×納付月数分の付加年金を併せて受け取れます。要申込み。

都市計画構想に関する縦覧・説明会（ごみ焼却場の変更）

問都市計画課　☎22-9203
市が決定する都市計画の構想について、皆さまの意見を聞くため、縦覧と説明会を実施します。意見のある方は、意見申出書を提出することができるほか、希望する方は公聴会で公述人として意見を述べることができます。

都市計画の案に関する縦覧・説明会（再開発）

問都市計画課　☎22-9203
市が決定する都市計画の案について、皆さまの意見を聞くため、縦覧と説明会を実施します。意見のある方は、意見書を提出することができます。

中央清掃センター生活環境影響調査書の縦覧

問小山広域保健衛生組合　☎22-8182
小山広域保健衛生組合が計画する第2期エネルギー回収推進施設の設置について、利害関係を有する方は、生活環境の保全の観点から意見書を提出することができます。

日本語教授法講座参加募集

問国際政策課　☎22-9278
問小山市国際交流協会　☎23-1042
日本語教育について、各文型の教え方、現場のクラス活動など。
日　時　9月11日（土）～10月9日（土）毎週土曜日　14時～16時15分
講　師　神山英子氏（三重大学教育学部特任講師）
会　場　生涯学習センター
定　員　20人（先着順）
費　用　協会会員1,000円／非会員4,000円（全5回分）
申　込　8月2日（月）9時～　電話・窓口

市民農園体験農園（秋冬野菜）参加者募集

問農政課　☎22-9254
大根、キャベツ、カリフラワー、チンゲン菜、カブの種まき・定植体験を開催します。
申込期間　8月10日（火）8時30分～
申込方法　ホームページ。電話不可。

自衛官等採用試験

問自衛隊栃木地方協力本部小山地域事務所　☎25-4763
令和4年3・4月入隊する各自衛官等を募集します。

●一般曹候補生採用試験
応募資格　18歳以上33歳未満
受付期間　7月1日（木）～9月6日（月）
試験日　9月17日（金）～19日（日）
詳細は受付時に説明

●自衛官候補生
応募資格　18歳以上33歳未満
受付期間　受付中

詳細は受付時に説明

助成制度・手当

国民健康保険・後期高齢者医療の傷病手当金の適用期間延長

問国保年金課
☎22-9413・9414

国民健康保険・後期高齢者医療に加入している被用者が新型コロナウイルスに感染または感染が疑われる症状があり、仕事を休んだことにより給与等が減額された場合に支給される傷病手当金の適用期間が9月30日(木)までに延長されました。

新製品新技術研究開発事業補助金

問工業振興課
☎22-9399　FAX 22-9256

市内中小企業が行う新製品、新技術等に関する研究開発事業に対し、最大200万円の補助金を交付します。

公募期間　8月2日(月)～9月30日(木)
申込方法　所定の様式を窓口持参・郵送、FAX可

特殊詐欺対策電話機等購入費補助金

問市民生活安心課　☎22-9282

特殊詐欺被害防止のため、自動録音機能などを備えた固定電話機または固定電話機に接続する補助機を購入した場合、助成を受けることができます。

対　象　税金を滞納していない65歳以上の方
料　金　補助金　5,000円
申込期間　対象機購入後6カ月以内に同課窓口に申請

イベント・講座

起業家育成講座受講者募集

問工業振興課
☎22-9396　FAX 22-9256
✉d-kougyo@city.oyama.tochigi.jp

ビジネスプランの作成に至る一連の講座。

日　時　8月27日(金)、9月3日(金)・10日(金)・17日(金)18時30分～20時30分
場　所　中央公民館　視聴覚室
料　金　無料
対　象　創業に興味がある方
定　員　10人
申込方法　電話・FAX・メール

会計年度任用職員保育所保育士採用説明会

問こども課　☎22-9649

公立保育所で働く保育士の採用説明会を行います。

持ち物　履歴書・保育士証(免許証)のコピー・筆記用具
日　時　8月28日(土)10時～12時
場　所　こども課
対　象　保育士・小学校教諭・幼稚園教諭・養護教諭・看護師・准看護師免許を持っている方
申　込　8月27日(金)まで

ガイドと行く渡良瀬遊水地自然観察会

問生井公民館　☎45-4004

渡良瀬遊水地植物の会：大和田真澄氏による公民館での講話とマイクロバスで遊水地内の学習をします。※雨天時は講話のみ

日　時　9月28日(火)13時～16時
場　所　生井公民館、渡良瀬遊水地第2調節池内
定　員　12人(先着)
料　金　無料
申　込　8月2日(月)～20日(金)

おやま市民大学講座「名字と家紋」

問生涯学習課　☎22-9665

日　時　9月15日(水)・29日(水)14時～15時30分
場　所　市役所5階会議室501・502
定　員　20人
料　金　200円
申　込　8月12日(木)～24日(火)

ゆめまち8月のイベント

問ゆめまち　☎27-9935

日　時
8月24日(火)10時30分～11時
「わくわくゆめまちおはなし会」
8月28日(土)10時～11時
「みんなのラジオ体操」
申　込　不要

小中学生健康セミナー

問生涯学習センター　☎22-9111

親子で学ぶ、小中学生の健康セミナーを開催します。
(講師：鍼灸師・福田恵一先生)
健康な体作りの基本を親子で学びましょう。

日　時　8月22日(日)10時30分～12時
場　所　生涯学習センター
料　金　親子1組(4人まで)500円
対　象　小中学生とその親
定　員　15組
申　込　電話、受付カウンター

※新型コロナウイルス感染拡大状況により、中止や延期になる場合がありますので、お電話等でご確認ください（7月14日現在の情報です）

囲碁入門講座

問生涯学習センター　☎22-9111

講　師　山本広斉6段
日　時　8月8日(日)・15日(日)・22日(日)
13時30分～15時30分
場　所　生涯学習センター
料　金　大人1,500円、中学生以下1,000円
対　象　囲碁初心者
定　員　20人
申　込　電話、受付カウンター

第31回 小山市工業大学セミナー

問工業振興課　☎22-9399
FAX22-9256

能力開発セミナー4コース
「CADを利用した資料作成」
「ドローン操縦・プログラミング入門」
「有接点シーケンス制御講座」
「3Dモデル作成と3Dプリンタ活用講座」

日　時　9月4日(土)・11日(土)
9時～16時30分
場　所　関東職業能力開発大学校
対　象　小山市内在住、在勤
定　員　各10人(抽選)
料　金　1,000円(テキスト代込)
申　込　FAX　8月13日(金)まで

第2回おやまイクボス協議会セミナー

問人権・男女共同参画課
☎22-9296　FAX22-8972
✉d-jinken@city.oyama.tochigi.jp

男性の家事・育児に関する講話と男性育休取得者によるパネルディスカッション、先進的な取組を進める事業者による事例発表

日　時　10月21日(木)14時～16時
場　所　市役所2階大会議室2a・2b
対　象　事業所の経営者や人事管理担当者等
定　員　50人程度
料　金　無料
申　込　10月1日(金)まで
応募フォーム・電話・FAX・メール

ドイツロマン派の室内楽名曲選

問文化センター　☎22-9552

出演者　上保朋子、渡邊弘子、生沼晴嗣、玉川克、知久絵里香
日　時　9月12日(日)開場13時/開演14時
場　所　文化センター大ホール
料　金　全席自由　一般2,000円/高校生以下500円
チケット発売中

9月の定例観望会

問博物館　☎45-5331

「はくちょう座をみつけよう」
～はくちょう座二重星をみよう～

ほっしー★OYAMA号での天体観望会。

曇りや雨の場合は中止。当日、実施時刻の1時間前に電話またはホームページでご確認ください。

※当日、11時～12時30分に、博物館駐車場にて太陽観測会も開催します

日　時　9月11日(土)19時～20時
場　所　生井公民館(駐車場は旧JAおやま生井支店)
対　象　幼児～一般
定　員　50人（先着）
申　込　電話　8月15日(日)9時～(要予約)

クラフト館ワークショップ教室

問クラフト館　☎32-6477

講座名	日時	料金
①まゆクラフト「ペンギンの合唱隊を作ろう」	8月18日(水)10時30分～	500円
②「思川の流しびな保存会」流しびな作り	8月22日(日)10時30分～	1000円
③まゆクラフト「ペンギンの合唱隊を作ろう」	8月25日(水)10時30分～	500円
④ディンプルアート　キーホルダー・マグネット	8月26日(木)13時30分～	500円
⑤ウェットティッシュケースにデコパージュ	8月28日(土)13時30分～	1000円

※詳細は要問合せ
※事前予約優先。キャンセルは2日前まで可

申　込　8月4日(水)9時～

行政テレビ

視聴にはテレビ小山放送㈱のケーブルテレビへの加入が必要となります。デジタル101chを選局ください。

問シティプロモーション課
☎22-9353

番組表をチェック▶

小山コミュニティFM「おーラジ」

77.5MHzで毎日生放送！
(7:00～21:00)

普段は市の身近で魅力的な情報を、災害時には気象情報や交通情報等をリアルタイムに発信しています。

番組表をチェック▼

9月の相談

ひとりで悩まず、ご相談ください。秘密は厳守、相談は無料です。
相談先がご不明な場合は、市民生活安心課☎22-9282へお問合せください。

◎通常相談（電話相談）

月～金曜日（祝日・年末年始を除く）

名称	時間	問合せ
市民相談	8:30～17:15	市民生活安心課 ☎22-9282
被害者相談	8:30～17:15	
消費生活相談	9:00～15:00 ※水曜休み	消費生活センター ☎22-3711
家庭児童相談	8:30～17:15	子育て家庭支援課 ☎22-9626
ひとり親家庭相談	9:00～17:00	子育て家庭支援課 ☎22-9627
婦人相談	9:00～17:00	
DV相談	9:00～17:00	配偶者暴力相談支援センター ☎22-9602
青少年相談	面談　※要予約 9:00～17:00	青少年相談室 ☎25-4002
	電話相談 10:00～17:00	☎25-4006　※土日も受付
こころのダイヤル	9:00～17:00 ※第2・4水曜日 9:30～11:30は 医療相談	県精神保健福祉センター ☎028-673-8341

名称	時間	問合せ
県民相談	9:00～16:00	小山県民相談室 ☎22-9164
労働相談	8:30～17:15	小山労政事務所 ☎22-4032
シニアの社会参加相談	8:30～17:15	高齢生きがい課 ☎22-9617
認知症相談	8:30～17:15	高齢生きがい課 ☎22-9853
ひきこもり相談	8:30～17:15	福祉課ひきこもり相談支援室 ☎22-9858
障がいのある方向け相談	8:30～17:15	小山市障がい児者基幹相談支援センター ☎23-5050　FAX 29-6090
		小山市地域生活支援拠点 ☎39-6088　FAX 39-6188
外国人ふれあい子育てサロン	8:30～17:15	小山市国際交流協会 ☎23-1042
外国人相談	9:00～17:00	多文化共生総合支援センター ☎22-9439（スペイン語・ポルトガル語） ☎22-9678（英語）

◎専門相談（面談）

※要予約

名称	期日	時間	相談相手・場所など ※場所記載がない場合は市役所	問合せ
行政相談	11(土)・15(水)	10:00～12:00	行政相談委員　※予約不要 場所：11(土)市役所1階 多目的スペース、15(水)市役所2階 市民相談室	市民生活安心課 ☎22-9282
登記相談	9月はありません		司法書士、土地家屋調査士 ※予約は1ヵ月前から（土日祝は翌平日）	
家庭内困りごと相談	19(日)	13:30～16:10	元家庭裁判所調査官・調停員 ※予約は9月1日(水)～	
税金なんでも相談	9(木)	13:30～15:30	税理士 ※予約は1ヵ月前から（土日祝は翌平日）	
不動産相談	9月はありません		宅建協会員 ※予約は1ヵ月前から（土日祝は翌平日）	
行政書士専門相談	15・22(水)	10:00～12:00	行政書士（相続・遺言・許認可等） ※予約は1ヵ月前から（土日祝は翌平日）	
外国人向け行政書士相談	8(水)	10:00～12:00	行政書士	国際政策課 ☎22-9327
FPによる納税相談	9月はありません		ファイナンシャルプランナー（FP）	納税課 ☎22-9444
交通事故相談	14・28(火)	10:00～14:00	交通事故相談員	県民プラザ室 ☎028-623-2188
人権相談	10(金)	10:00～15:00	人権擁護委員　※予約不要 場所：市役所6階　相談室6B	人権・男女共同参画課 ☎22-9292
こころの相談	21(火)	10:00～12:00	精神科医師	福祉課 ☎22-9629
心配ごと相談	7・21(火)	10:00～15:00	場所：社会福祉協議会　※予約不要 ※7・21(火)は電話相談可（30分以内）	社会福祉協議会 ☎22-9501
	14・28(火)	13:00～15:00		
精神保健福祉相談	21(火)	13:00～15:30	精神科医師 場所：県南健康福祉センター ※保健師相談は随時受付	県南健康福祉センター ☎22-6192
女性のための心の相談	27(月)	13:30～16:15	女性のカウンセラー	人権・男女共同参画課 ☎22-9296
創業・経営・キャリア・クラウドファンディング相談	4・18(土)	9:00～12:00	中小企業診断士、ビジネスコーチ ※日程変更可	工業振興課 ☎22-9396
無料調停相談	14(火)	10:00～15:00	場所：栃木市のとちぎ蔵の街楽習館 裁判所の調停委員	宇都宮地方・家庭裁判所栃木支部 ☎0282-23-0225

◎弁護士相談（面談）

※要予約

名称	期日	時間	相談相手・場所など ※場所記載がない場合は市役所	問合せ ※訴訟・調停中の方は受付不可
法律相談	19(日)	9:30～12:30	※予約は9月1日(水)～	市民生活安心課 ☎22-9282
女性の生き方なんでも相談	24(金)	10:00～12:00	※女性の弁護士	人権・男女共同参画課 ☎22-9296
心配ごと相談	14・28(火)	10:00～12:00	場所：社会福祉協議会 ※心配ごと相談員が2人同席	社会福祉協議会 ☎22-9501
法律とこころの相談	2(木)	10:00～12:00	※保健師1人同席	福祉課 ☎22-9629

9月 一次救急（初期）医療機関

急な発熱・頭をぶつけた・嘔吐、けいれんなど判断に困ったら
とちぎ子ども救急電話相談　#8000

救急車を呼ぶ？病院に行くか？迷ったときは（概ね15歳以上）
とちぎ救急医療電話相談　#7111

夜間休日急患診療所

場所　健康の森　さくら（神鳥谷 2251-7）
※健康医療介護総合支援センター内
☎ 39-8880・FAX39-8882
受付　診療終了**15分前**まで
※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

日時		科目
平日・土曜日	19:00～22:00	内科 小児科
日曜・祝日・振替休日・年末年始（12/31～1/3）	10:00～12:00 13:00～17:00 18:00～21:00	

休日急患 歯科診療所

場所　健康の森　さくら（神鳥谷 2251-7）
※健康医療介護総合支援センター内
☎ 39-8881・FAX39-8883
日時　日曜・祝日・振替休日・年末年始（12/31～1/3）
10:00～12:00、13:00～16:00
受付　診療終了**15分前**まで

※夜間休日急患診療所および休日急患歯科診療所の南側に夜間休日対応の院外薬局（3 薬局）があります

在宅当番医

受付　土・休日前（□の部分）
17:00～翌日 17:00
上記以外
17:00～翌日　9:00

事前に電話で確認してください。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。

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

番号	医療機関名	所在地	電話番号
①	石橋総合病院	下野市下古山1-15-4	☎53-1134
②	小金井中央病院	下野市小金井2-4-3	☎44-7000
③	杉村病院	小山市城山町2-7-18	☎25-5533・5534
④	小山整形外科内科	小山市雨ケ谷753	☎31-1331
⑤	光南病院	小山市乙女795	☎45-7711
⑥	野木病院	野木町友沼5320-2	☎0280-57-1011

※在宅当番医は、（一社）小山地区医師会の協力のもと実施しています
問健康増進課　☎ 22-9523

Let's Eco
レッツエコ

ごみは持ち帰りましょう

問 環境課
☎ 22-9286

キャンプやバーベキューなど、野外でレジャーを楽しんだ後、ごみはどうしていますか？
残念なことに、河川敷には、ペットボトルや発泡スチロールがそのまま放置されているところが見られます。このままでは、次に使う人が気持ちよく使えなくなってしまうばかりか、ごみが海にまで流れ、いわゆる「海洋プラスチック」問題にも発展しかねません。
ごみの持ち帰りにご協力をお願いします。

今月の１枚

「かんぱーい」

「かんぱーい！」
と言いたくなる今月の表紙は
6月10日に行われた桑摘み体験の様子です。
炎天下の中作業したあとにみんなで飲む
桑の実ジュースは格別でした。

もくじ

1 表紙
2 - 4 特集１ 障がいのある方を地域で支える仕組み
5 特集２ 市民フォーラム参加者募集
6 - 7 特集３ Sakutto OYAMA（サクッと おやま）
8 - 9 特集４ 小山の花火
10 小山地区定住自立圏
11 まちの話題
12 図書館つうしん／SDGs
13 フレイル予防／ひとくち健康メモ
14 すくすく写真館／子育て情報
15-20 インフォメーション
21 相談
22 救急医療／レッツエコ
23 もくじ／市役所案内

小山市役所案内

■電話
☎ 0285-23-1111（代表）

■住所
〒323-8686　小山市中央町1-1-1

■ホームページ
https://www.city.oyama.tochigi.jp/

■開庁時間
月～金曜日、8:30 ～ 17:15
（祝日・年末年始を除く）

市民課業務 延長･休日窓口　※一部業務のみ
問市民課 ☎22-9405
・平日延長窓口　※市民課のみ
　火・木曜日 19:00まで
・休日開庁窓口
（市民課、小山城南出張所☎31-3650）
　8月29日(日)8:30 ～ 17:15
　※今月は第5日曜日が開庁となりますので
　お気をつけください。

納税課業務 延長･休日窓口
問納税課 ☎22-9444
・平日延長窓口
　火･木曜日 19:00まで
・日曜納税相談窓口
　8月29日(日) 8:30 ～ 17:15（納期直前の日曜日）

小山市公式SNS等

市からのお知らせや役立つ情報・緊急情報を発信しています

Twitter　facebook　Instagram　YouTube　LINE

災害時の情報発信

■安全安心情報メール
✉ touroku@oyama-anshin.jp

■市ホームページのキャッシュサイト
（市ホームページがつながりにくいとき）
http://www.city.oyama.tochigi.jp.cache.yimg.jp

■防災行政無線（放送内容を確認するとき）
☎0180-992-031（自動音声案内）

■ラジオ「おーラジ」FM77.5MHz

納税のお知らせ

8月の納期　納期限8月31日(火)

市県民税	2 期分
国民健康保険税	2 期分
介護保険料	2 期分
後期高齢者医療保険料	2 期分

スマホで
広報おやまが読めます

カタログポケット（多言語対応）

App Store　Google Play

新型コロナワクチン情報

■接種までの流れ

市から接種券が届く → 接種の予約 1．電話 2．インターネット → 接種会場で1回目の接種 → 2回目の接種

■１２～５９歳の方の接種券の発送予定

年齢	発送日（予定）
５０～５９歳	７月２０日（火）から発送（７月末日までに発送完了）
４０～４９歳	
３０～３９歳	８月３日（火）から発送（８月中旬までに発送完了）
２０～２９歳	
１２～１９歳	

※注意
接種券は２回目が終わるまでなくさないでください。接種券がないと受けられません。

※基礎疾患をお持ちの方、障がい者手帳をお持ちの方、６０～６４歳の方の接種券は発送済みです

■予約方法

①個別接種（市内医療機関で予約。各医療機関へお問い合わせください）
※一部の医療機関の予約状況については、厚生労働省の接種総合案内サイト「コロナワクチンナビ」でも確認できます

「コロナワクチンナビ」

②集団接種（会場：健康医療介護総合支援センター・ロブレの２カ所を予定）
※「予約方法」などは順次送付している【接種券】に同封した通知をご確認ください（市コールセンターまたは予約サイトにて予約）

※現在、国からのワクチン供給量が少なくなっているため、供給量に応じて予約の受付を行います
国からのワクチンの供給時期や供給量が決まり次第、市ホームページ等にてお知らせします

■小山市新型コロナワクチン予約・相談コールセンター

TEL０２８５－２２－９８９９　８時３０分～２０時
TEL０２８５－２２－９４９２
TEL０２８５－２２－９３０９　※おかけ間違いのないようにご注意ください

ワクチン予約サイト

有料広告募集中

・広報おやま　・小山市公式ホームページ　・おやま生き生き好齢者応援サイト

問管財課　☎22-9322

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!
特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント
特典2 購入～受取までネットで完結!
他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!
本件に関するお問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192(ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777(有料)
受付時間 10:30～18:30(土・日・祝日、年末年始を除く)
※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

■編集・発行：小山市シティプロモーション課（〒323-8686 栃木県小山市中央町 1-1-1 ☎0285-22-9353）■印刷：㈱ダイサン小山
■市の人口：167,684 人（43 増）、男性 85,062 人（2 減）、女性 82,622 人（45 増）、世帯数 71,786（42 増）（７月１日現在）