



## わがやの にんきもの

\*このコーナーに掲載をご希望の方は、  
秘書課広報広聴係（内線1212）にご連絡ください。



こうた  
**鳩貝 弘太**ちゃん(黒駒)  
～泰之・留美子さんの長男～  
いつも仲良しの二人。  
弟の弘太は、何でもお姉ちゃん  
のマネをします。姉の来留実はと  
ても弟想いです。  
これからも二人仲良く、いっば  
い遊んで成長して下さい。



ゆうみ  
**飯岡 裕己**ちゃん(亀崎)  
～勝己・藍さんの長男～  
ちよっぴり泣き虫で甘えん坊の  
ゆうみ君。  
お兄ちゃん、お姉ちゃんが大好  
きでいつも追いかけては楽しく遊  
んでいます。  
イタズラもいっぱいしてママを  
困らせるけど、元気いっぱいスク  
スク成長してね。



りりあ  
**柴崎 璃々亜**ちゃん(村岡)  
～明人・裕美さんの三女～  
わが家のアイドル、そして、癒  
しの存在の璃々亜。  
三姉妹の末っ子なので、ワガマ  
マで少々甘えん坊。  
四月から幼稚園へ通い始め、毎  
日、元気に「行ってきます!!」と言  
って出かけて行きます。  
大きくなっても、三人仲の良い  
姉妹でいてほしいと思います。

七年前、東京でのサラリーマ  
ン生活も終わりに近づいた頃、  
定年退職者同士の会話は、専ら  
「趣味ナシ、交遊ナシ、感動ナシ  
はボケるよ」という事でした。  
ボケの方は、天然ボケも加わっ  
て、新幹線並みのスピードで進  
行中かと思っっていますが、かす  
かな救いは、半世紀以上前に二  
眼レフカメラを手にした時の事  
が忘れられず、写真を楽しんで  
おります。写真を通しての友達  
も出来たり、またボランティア

で市内のあちこちに出かけては、  
多くの方と接して新たな発見を  
しております。  
退職当時に抱いていた、田舎  
に帰って来る事への不安は、霧  
散となりました。  
都会では味わうことの出来な  
い、心温まる貴重な出会いを大  
切に過ごしております。

## さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.53

前月登場の**荒井 明子**さんからの紹介



「出会いを楽しみに」  
**飯田 光信**さん (若柳)

### CONTENTS

- 2 稲葉新市長による市政がスタート
- 3 小倉市長が任期満了により退任
- 4 平成21年度予算の執行状況
- 5 河川・砂沼の水質検査を公表
- 6 まちのわだい
- 9 口頭詩・市民文芸
- 10 消費生活まめ知識
- 11 健康ちょっと一言
- 12 健康カレンダー・各種相談・5月の納税・市の人口
- 14 わがやのにんきもの・さわやかリレー

# 稲葉新市長による 市政がスタート



歓迎の花束を受け初登庁する稲葉市長

3月28日に行われた市長選挙で当選した稲葉本治市長が、4月14日初登庁しました。

稲葉市長は、午前9時15分市役所本庁舎に到着し、市民の皆さんや市役所職員の拍手に迎えられ、市役所へ入りました。

報道関係者との記者会見や部課長会議などをこなしたあと、午前11時からの市長就任式では、就任あいさつ・訓示のなかで、市政運営の方針などを示しました。

また、引き続き関係各所へのあいさつ・まわりなど、就任初日から精力的に公務をこなしました。



就任式で職員に訓示をする稲葉市長

## 就任のあいさつ

下妻市長 稲葉 本治



市長就任にあたり、ご挨拶を申し上げます。

この度、今年市制56周年を迎える歴史と伝統のある下妻市の市長に就任することができまして改めて責任の重さに身の引き締まる思いをいたしております。

現在の社会的状況は、景気回復の遅れや少子高齢化の進展、地球的規模の環境問題など、行政を取巻く課題が山積しており、今回、市民の皆様からの審判をいただく期間を通し、多くの方々からいろいろなご意見を賜りまして、行政に対する期待が強く感じられました。

私は、この度の市長選挙において「みんなで創ろう『いきいき下妻』」を合言葉に、市民の皆さんへマニフェストにより七つのまちづくりの約束をいたしました。その実現のため、これまでの慣例にとらわれず、スピード感を持って職員と協力して、積極的な取り組みを進めてまいりたいと考えております。ひとつは、地域の特性を活かしたまちづくりを行うため、市政運営に市民の皆様に参加していただく市民との協

働のまちづくりを行います。

ふたつ目は、教育やスポーツ・文化・芸術活動の充実を図り、健やかな子どもたちを育むまちづくりを行います。

三つ目は、安心して子育てのできる環境を整えることや高齢者・障害者のサポートなどを充実させ、あらゆる人たちが安心して住めるまちづくりを行います。

四つ目は、防災における体制の強化や保育園・幼稚園・小中学校などの公共施設の耐震補強を最優先課題とし、事件・事故・犯罪がない安心・安全なまちづくりを行います。

五つ目は、下妻市の花や自然と伝統文化・歴史的名所などの観光スポットの整備や、環境問題の対策に配慮した人に優しい環境文化都市をつくりたい。

六つ目は、商店街の活性化、農業の下妻ブランドの確立や地産地消など、各産業の活性化を図るとともに企業の誘致による雇用の拡大を推進するまちづくりを行います。

七つ目は、行財政改革を推進し、自主財源の確保や効率的な行政運営により、財政を健全化に市民本意の市政運営を行います。

いずれにいたしましても、まちは市民の皆様とともに創るといえるものが私の市政運営の基本でありますので、是非私に市民の皆様のお力を貸して下さい。全力を尽くし、いきいきとした下妻市を創ってまいりますので、よろしく願っています。

# 小倉市長が

## 任期満了により退任

小倉市長は、平成14年4月に第15代市長に就任され、その後、平成18年4月の下妻市・千代川村の合併後に行われた市長選挙では無投票で再

選され、2期8年に亘り下妻市のかじ取り役を務めてこられました。

退任式は、4月13日市役所・本庁舎で行われ、小倉市長からは8年間の市政運営を振り返った、退任のあいさつがありました。

退任式のあと、小倉市長は市職員から送られた花束を抱え、市民の皆さんや市職員の拍手に送られ、市役所をあとにされました。

8年間、本当にお疲れさまでした。



みなさんの拍手に送られ退庁する小倉市長



退任式で在任8年間を振り返る小倉市長

## 退任のあいさつ

前下妻市長 小倉 敏雄



この度、4月13日に任期満了を迎え、下妻市長を退任いたしました。平成14年4月、市民の皆様のご支持を受けまして、第15代下妻市長に就任しました。

それまで、中小企業の経営者でありましたので、市民の皆様の信頼をいただけるよう公平・公正・誠実を基本とし、市民感覚と企業経営者の発想による市政運営に心がけてまいりました。

しかしながら、就任当時から国をはじめ下妻市においても、財政状況はたいへん厳しいものがありました。そのため最小の経費で最大の効果が得られるよう効率的な市政運営に取り組んでまいりましたので、皆様にはご不便をおかけするようなことが多々あったのではないかと思います。

そういう中、私の8年の任期中にくつかの印象に残る事業がございます。特に、平成18年の旧千代川村との合併事業では、両市村の制度の差異や地域住民のサービスなどの調整に大変苦

労をいたしました。しかし、住民の皆様をはじめ関係者の皆様のご理解をいただきまして無事合併することができ、新下妻市が誕生したわけでありませう。今年で5年目を

迎えますが、制度の一体化や市民の融和などが速やかに整えられ、新下妻市のまちづくりも順調に推移しております。

また、平成16年には、5月に映画「下妻物語」の全国ロードショー開始、8月には下妻二高の夏の甲子園の出場、9月には黒駒出身の塚田真希選手のアテネオリンピックにおける金メダル獲得と、下妻市が全国に名が知れ渡る三つの大きなことがあり、市民が一体となって応援に盛り上がったことを忘れられません。

その他、選挙公約でもありました土曜日・日曜日に住民票・印鑑証明書の交付につきましては平成16年度、就学前までの乳幼児等の医療費の無料化は平成21年度に実施できましたことを大変うれしく思っております。

また、やすらぎの里事業の完成や桜塚工業団地の造成と販売、東部中学校建設や都市計画道路路平川戸南原線の着工などの事業も印象に残るところであります。

これからは、稲葉新市長を先頭に市民の皆様と行政が力を合わせて、新しい下妻市のまちづくりを進めていきたいと思っております。

私も、一市民の立場で下妻市の発展のために協力させていただきたいと考えております。

結びになりますが、皆様方には、2期8年にわたりご支援、ご協力を賜りましたことを深く感謝申し上げますとともに、下妻市のますますの発展と市民の皆様のご健勝をご祈念申し上げます。退任の挨拶といたします。

# 河川・砂沼の水質検査結果を公表します

小貝川 採取日:平成22年2月23日

検査項目	採取場所		小貝橋 (貝越)	祝橋 (比毛)	豊原橋 (柳原)	愛国橋 (大園木)
	環境基準					
P H	6.5~8.5		7.9	7.9	7.8	7.9
B O D	2以下		2.0	2.4	2.5	2.5
S S	25以下		11	9	12	12
D O	7.5以上		12.4	11.5	12.0	11.6

※単位はP H以外はmg/l

糸繰川 採取日:平成22年2月23日

検査項目	採取場所		大神橋 (神明)	平橋 (平沼)	江尻橋 (堀籠)	寿久橋 (比毛)
	環境基準					
P H	6.5~8.5		7.9	7.7	7.7	7.7
B O D	5以下		7.1	9.5	15.6	5.6
S S	50以下		9	10	16	17

鬼怒川 採取日:平成22年2月10日

検査項目	採取場所		駒城橋 (尻手)	長塚橋 (長塚)	大形橋 (鎌庭)
	環境基準				
P H	6.5~8.5		7.4	7.4	7.3
B O D	2以下		1.5	1.1	1.6
S S	25以下		7	5	7

※小貝川・鬼怒川と糸繰川は茨城県告示において、利水目的により異なる基準が設定されています。

砂沼 採取日:平成22年2月1日

検査項目	採取場所		越戸の 流入口	砂沼大橋	長塚水門 の流出口
	環境基準				
P H	6.0~8.5		7.6	7.7	7.7
B O D	8以下		3.3	1.8	1.5
S S	100以下		8	10	8
D O	2以上		12.4	12.1	11.7

※砂沼は環境基準が無い場合、河川の利用目的が農業用水の基準を適用しました。

市では生活環境を守るため、河川水、事業所排水、下水路排水等の水質検査を実施しています。今回は、河川の水質状況を把握するため、小貝川、鬼怒川、糸繰川、砂沼の水質検査を実施しましたので、結果を公表します。

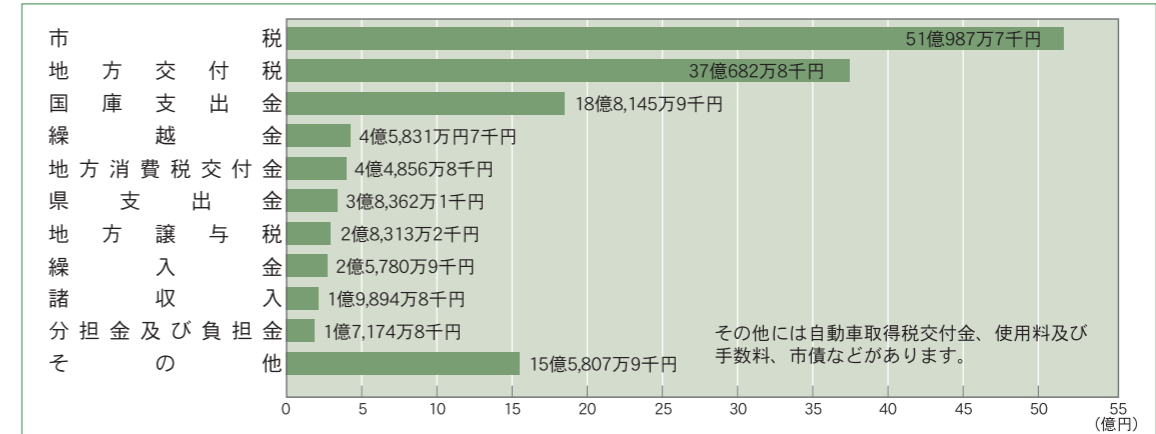
小貝川、糸繰川の水質は、BOD(生物化学的酸素要求量)が環境基準を超えていましたが、その他については良好な水質でした。

きれいな河川を守るため、水質保全に対するご理解とご協力をお願いします。

# 平成21年度予算の執行状況

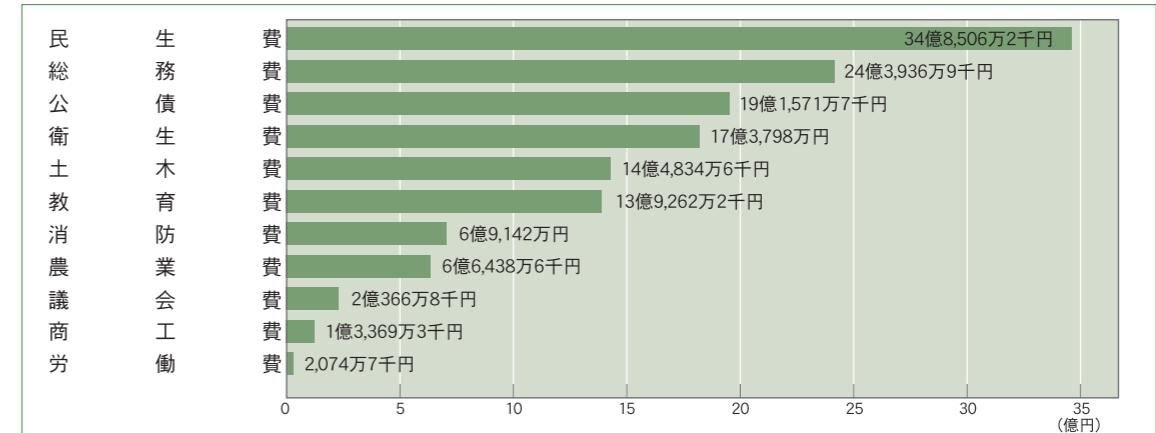
平成22年3月31日現在

一般会計歳入(収入済額) 144億5,838万6千円 予算現額164億8,754万5千円 収入率87.7%



皆さんは、納めた税金がどのように使われているか知っていますか。市では、予算の執行状況や財産について、年2回お知らせしています。

一般会計歳出(支出済額) 141億3,301万円 予算現額164億8,754万5千円 執行率85.7%



## 用語解説

- 環境基準**  
人の健康を保護し、生活環境を保全する上で維持されることが望ましい基準として、国が定めたもので基準値は行政上の目標。
- PH(水素イオン濃度)**  
0~14までの数値で示され、7が中性、数値が小さくなるほど酸性が強くなり、反対に大きくなるとアルカリ性が強いものとなる。
- BOD(生物化学的酸素要求量)**  
水中の有機物が微生物により、分解されるときに消費される酸素の量で、数値が大きいと汚濁が進んでいることを示す。
- SS(浮遊物質)**  
粒径2mm以下の水に溶けにくい懸濁性の物質を指し、水の濁りの原因となる。
- DO(溶存酸素量)**  
水中に溶け込んでいる酸素の量のことで、数値が大きいかほど魚介類のためにも、水質が良いことになる。

始めよう、緑のカーテン  
温暖化を防止する自然の涼を演出してみませんか!

緑のカーテンは、ゴーヤやアサガオなどのつる性植物を使って窓を覆うことで、夏の日差しをさえぎると同時に、葉っぱから出る水蒸気で周りの熱を下げる効果がある自然のエアコンです。

【涼しい】窓を開ければ「すだれ」より涼しい風を呼び込みます。  
【楽しい】緑は癒しをもたらす。採れた実はおいしく食べられます。  
【優しい】省エネ行動は温暖化を防止、地球をいたわります。

緑のカーテン写真を募集します  
寄せられた作品は、市のホームページで紹介いたします。

ゴーヤの苗を差し上げます  
於：市役所本庁舎・千代川庁舎  
(5月17日頃から、数に限りがありますので先着順となります。)

問い合わせ  
生活環境課 ☎内線1422

## 特別会計

会計	歳入(収入済額)	歳出(支出済額)
国民健康保険	49億1,350万4千円	48億3,503万5千円
介護保険	25億1,957万7千円	22億6,217万9千円
老人保健	924万4千円	297万9千円
後期高齢者医療特別会計	3億2,636万5千円	3億1,743万9千円
下水道事業	7億1,451万円	8億6,232万7千円
下妻東部第一土地区画整理事業	5,812万3千円	5,317万1千円
介護サービス事業	716万5千円	642万8千円
砂沼サンビーチ	1億2,338万8千円	1億461万円

## 市の財産

土地	1,144,984㎡
建物	141,884㎡
車両	135台
その他の機械	383台
基金	15億4,823万1,654円 (特別会計分3億1,585万1,789円を含む)

## 市債現在高

(特別会計を含む)

205億9,276万8千円

下水道事業債	60億2,955万8千円
土木債	36億9,682万1千円
教育債	27億3,112万3千円
その他	81億3,526万6千円

## 市民1人あたりの市税

124,944円

固定資産税	62,980円	市民税	53,087円
たばこ税	6,259円	その他	2,618円

市民1人あたりに使われるお金  
352,275円

# まちのわだい

市内でおこなわれた各種行事や地域の話など…  
みなさんからの情報をお待ちしています。  
(秘書課 広報広聴係 内線 1212)

## 市内各小・中学校で入学式

907人が新1年生になりました

4月6日、市内の各小・中学校で入学式が行われました。  
今年市内で新しく1年生となったのは、小学校438人・中学校469人です。  
小学生として、そして中学生としてそれぞれ元気なスタートを切った子どもたちに、保護者の皆さんも感激の様子でした。



歓迎のうたを披露する上級生(下妻小学校)

## 子どもたちをまもりまします

千代川建設業協会と常陽銀行下妻支店から防犯ブザー寄贈されました

このほど、下妻市千代川建設業協会から千代川中学校の1年生に、常陽銀行下妻支店から市内各小学校の1年生に、防犯ブザーが寄贈されました。  
ブザーの大音量は、もしものときに周囲に危険を知らせ、相手を威嚇し、連れ去りなどの犯罪を防ぐ効果があります。  
登下校時やひとりで出かけるときに携帯し、犯罪被害の防止に役立ててほしいと寄贈されたものです。



千代川建設業協会から防犯ブザーの寄贈



常陽銀行下妻市支店から防犯ブザーの寄贈

## 優勝おめでとうございます

塚田真希選手、柔道・全日本女子選手権9連覇

4月18日、横浜市で行われた柔道・全日本女子選手権で、塚田真希選手が自身の持つ最多記録を更新し、9連覇を達成しました。  
全日本選手権では、77年から9連覇した男子記録の山下泰裕氏に並ぶ快挙となりました。  
大きなガッツポーズで喜びをあらわした塚田選手、この優勝により9月の世界選手権東京大会の出場権を獲得しました。

## 交通事故撲滅を願う

春の全国交通安全運動

4月6日から15日まで、春の全国交通安全運動が行われました。  
「子どもと高齢者の交通事故防止」を基本に、市内各地でいろいろな運動が展開されましたが、初日の街頭キャンペーンには下妻一高の生徒会も参加し、ドライバーに安全運転を呼びかけました。



高校生も安全運転のお願いを

## みんなの安全を願う

春の地域安全運動キャンペーン

4月20日、市内ショッピングセンターにおいて「春の地域安全運動キャンペーン」が行われました。  
4月21日から30日までの「春の地域安全運動期間」にあたり、犯罪や事故の被害を未然に防止し、安全で安心して暮らせる地域社会の実現のため、下妻警察署・下妻地区防犯協会が主催したものです。

キャンペーンには、防犯ボランティア団体をはじめ21団体・約120名が参加し、下妻中学校生徒会代表により力強い決意表明も行われまし



中学生も買い物客に防犯の呼びかけを

た。その後、参加者は振り込め詐欺や自動車盗難などの被害防止を、買い物客らに呼びかけました。

## 楽しい春のまつり

第40回砂沼桜まつり／第5回多賀谷時代まつり・地域まつり



はなやかな踊りも披露されました

桜の花が咲き、草花が芽を吹き出す暖かな春がやってきました。4月に行われた、二つのおまつりを紹介します。

5日には、観桜苑と砂沼南岸の特設ステージを中心に、「砂沼桜まつり」が、開催されました。  
少し肌寒い日にもかかわらずたくさんの人が訪れ、カラオケ大会・おはよしの演奏・ビンゴ大会・Eポーター体験など、様々なイベントを楽しんでいました。



迫力満点の砲術演武

また、12日は多賀谷城跡公園を会場に、「多賀谷時代まつり・地域まつり」が開催されました。  
天候にも恵まれた暖かな日さしのなか、手作りの鎧兜に身をまとった武者達の行列・川越藩火縄鉄砲保存会による砲術演武・県警音楽隊の演奏・ジャズダンスの披露など、時代を超えた催し物を訪れた人たちも十分堪能していました。

アメリカからロータリー視察団が訪れました



市役所を訪れたアメリカ視察団

4月12日、アメリカ合衆国サウスダコタ州から、研修視察団が市役所を訪れました。

訪問はロータリークラブの研究グループ交換事業によるもので、専門職務経験の浅い若い人々に、文化と職業での国際交流の場を提供することを目的としています。

来日した団員は20代の男女4名とリーダーの計5名で、職業は銀行員・大学職員・建築家など様々です。

団員は約1ヶ月間茨城県内に滞在し、日本の制度や生活様式を体験し

ながら、自分の職業に関わる施設等を視察します。

この日は、最終目的地である下妻市を訪問し市長と意見交換をした後、市内の企業やクリーンポトきぬなど視察しました。

下妻市には5日ほど滞在し、下妻ロータリークラブ会員の家庭にホームステイし交流を深め、4月18日帰路の途につきました。

関東地方で観測史上もつともおそい降雪

農作物への被害も発生

4月17日未明、市内でも季節はずれの雪が降りました。

関東地方では観測史上最もおそい降雪で、41年ぶりの記録となりました。

市内では梨園で多目的防災網が大破し、梨の木が折れるなど重大な被害が発生したため、市長はじめ市議会産業経済委員会などが現地視察をしました。

新しい農業委員を紹介します



被害状況を調査する視察団

簡所となり、選定委員会で砂沼他2箇所が選定されました。

農林水産省が昨年度全国から募集した、農業用の「ため池百選」に「砂沼」が選ばれました。

農業用のため池は全国で約21万箇所あり、600箇所を上回る応募の中から一次選定を経て、「一般投票」で287箇所が絞られ、この度「ため池選定委員会」で決定されたものです。

一般投票では、市民の皆様からの関心も高く、ご投票をいただきありがとうございました。

なお、茨城県内では一次選定で8



砂沼の面積は約55ha・周囲約6km

飯岡勝美さん(柳原)が、県西農業共済組合の推薦により、下妻市農業委員に選任されました。

食料の安定供給を図るため、農地の確保及び有効利用など、下妻市の農業発展に飯岡さんの活躍が期待されます。



ふるさと下妻へのご厚意  
ありがとうございます

ふるさと下妻寄附制度(ふるさと納税)について、平成21年度の状況を報告いたします。

寄附をいただいた方 18名様

江連成雄様(川崎市)

遠藤益夫様(八王子市)

水上正人様(つくば市)

他15名は、氏名の公表を希望されなかった皆さんです。

寄附金総額 2,675,000円

寄附者よりいただいたメッセージ

・第二のふるさと下妻市が、いつもひとにやさしいまちでありますように！

・明日をひらく子ども達の教育と、ふるさと愛を育むまちづくりに頑張ってください。

・安全安心の住みやすいまちを目指して下さい。

いただいた寄附金については、市政発展のために大切に活用してまいります。

引き続き、ふるさと下妻への応援をよろしく願っています。

問い合わせ

企画課 内線1313

口頭詩  
子どもの純粋な心のつぶやき



わらいごと

栗野 蒼太郎

三歳六か月(大宝保育園)

ママ  
いっばいわらってね

あのね  
わらいごとって  
いっばいするといいんだって

おうちかえったらやろうね

【解説】

保育園から帰る時、突然言われてドキッとしてしまいました。思わず「ママおこってばっかりいるから!」と聞き返してしまいました。車の中で二人で「わっはっはっ」とやってみたら、とても楽しい気持ちになりました。いい事を教えてくれて、どうもありがとうございます。

採集 母 栗野千絵

市民文芸

俳句

花万朶漕ぐ手止めし車椅子 中島みよし(皆葉)  
何となし心浮き立つ五月かな 木村まり子(加養)  
日永かな子のそらんじるあかさたな 飯村 真琴(黒駒)

短歌

畑に出入りや我を笑えて雑草が 松田 昭(皆葉)  
農魂うすれ喜寿を迎えて 松田 昭(皆葉)  
山桜咲きては散りし幾星霜 松田 正義(原)  
誰が親なくも自然に任せ 松田 正義(原)  
折々に賜わる絵手紙ほのぼのと 矢實 澄子(本宗道)  
やわらかそうな南瓜描かれて 矢實 澄子(本宗道)  
今は亡き城達也氏のCDに 水谷喜代美(黒駒)  
こころは深夜の空を旅する 水谷喜代美(黒駒)  
やはらかき光を浴びて満開の 吉原 真子(高道祖)  
古木の白梅眩しみあふぐ 吉原 真子(高道祖)  
春近く散歩する足軽やかに 稲葉 節子(加養)  
夫との会話の弾む道すがら 稲葉 節子(加養)  
紅梅の満開となりし我が庭に 桜井 英子(谷田部)  
目白飛来し花びらの舞ふ 桜井 英子(谷田部)  
古稀といふ節目のしに家族との 千代子(下妻乙)  
ささやかな宴をもちたる夕べ 千代子(下妻乙)  
息子や孫や曾孫までも集ひ来て 富喜(下妻丁)  
米寿を祝ひ宴華やぐ 富喜(下妻丁)

## 歯やお口の健康は全身の健康、一生の健康

虫歯や歯周病にかかると、痛みや口臭だけでなく細菌が血管に入り込み、全身をめぐるさまざまな病気を誘発します。

歯の寿命をのばしたいつまでも健康な生活をエンジョイしましょう！

### むし歯セルフチェック

- 歯の表面に白いしみのようなものがあったり、溝の部分が茶色っぽく着色している
- 冷たいもの、風がしみる
- 熱いものがしめたり、ものを噛むとズキズキ痛む
- 歯冠部（外に見えている部分）がほとんどなくなり、根っこの部分だけ残っている

### 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきがピンク色でなく、赤色をしている
- 歯ぐきをはれている
- 歯ぐきから血が出ていることがある
- だ液がねばねばしている
- 歯が浮く感じがしたり、むずむずしたりする
- 歯が長くなったと感じる
- 口臭がある
- 固いものがかみにくい
- 歯ぐきを押すとうみが出ることがある
- 歯がぐらぐらする

\*このような症状が1つでもあれば早めに歯科医を受診しましょう

(項目が下に行くほど危険度が高くなっています)

### ●歯周病とむし歯を予防するポイント

#### ①よく噛んで食べる

唾液に含まれるリン酸やカルシウムが、初期のむし歯を自然に修復してくれます。

#### ②栄養バランスのとれた食事

歯の外壁はエナメル質で形成されており、エナメル質の主成分はカルシウム。丈夫な歯を作るために

## 一生の健康

はカルシウムを多く含む小魚や牛乳をたっぷりとることが効果的です。また、カルシウムはレバー、しいたけ、魚介類といったビタミンDを含む食品と一緒にとると吸収率が高まります。

<p><b>タンパク質</b></p> <p>歯の土台となる部分を形成します</p> 	<p><b>ビタミンA</b></p> <p>歯ぐきの粘膜を強化し、エナメル質の形成を助けます</p> 
<p><b>カルシウム</b></p> <p>歯や骨の形成に欠かせない主成分</p> 	<p><b>ビタミンC</b></p> <p>歯の象牙質の土台形成を助けます</p> 
	<p><b>ビタミンD</b></p> <p>カルシウムの代謝や石灰化を助けます</p> 

### ③間食は時間を決めて

だらだら食べると口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。甘いものやジュースを多くとり過ぎると細菌が増えますので注意しましょう。

### ④禁煙しよう！

喫煙により歯ぐきが血行不良となり細菌に対する抵抗力が低下するため、歯周病を発病・悪化させます。

### ⑤規則正しい生活を心がける

不規則な生活は、生活習慣病の引き金になります。生活習慣が乱れると歯磨きのタイミングまで乱れ、歯周病になりやすくなります。

### ⑥正しい歯磨きをマスター

お口の中の細菌を減らすためには歯ブラシを使ったブラッシングが有効です。

### ⑦かかりつけ歯科医を見つけよう！

痛くなってから受診するのではなく、悪くならないように定期的に診てもらいましょう。歯医者さんは、正しい歯磨きや気になる事の相談も受け付けてくれます。

健康についての問い合わせは・・・保健センター ☎43-1900

# 消費生活まめ知識

## 趣味につけ込む商法にご注意！



「短歌」や「俳句」、「絵画」、「書道」、「写真」などの新聞・雑誌への掲載に關し、特に高齢者が被害にあっています。

自分の作品をほめられ、趣味を発表する機会を得ることはうれしいものですが、その心理につけ込んで契約を迫るという手口もあります。

### 【事例1】

「あなたの作品を掲載させていただきます」と俳句を新聞広告に載せる電話があり、無料と言われたので承諾した。広告掲載依頼書が届いたので、氏名と連絡先を記入して返送したら、3週間後に掲載紙と先日返送した掲載依頼書が届いた。先日は空欄だったスペースに「掲載料95,000円」と書き加えられていた。

### 【事例2】

「歌人会の会報を見た。すばらしい作品だ。大手新聞社に広告を載せませんか」という勧誘電話があり、掲載料は

など、掲載の条件を冷静に確認してください。

●しつこい勧誘はきっぱり断る  
あいまいな返事はトラブルのもと、必要がない場合や相手の説明に不審な点があるときは、「契約しません」ときっぱり断りましょう。

●承諾していないときは支払わない  
勧誘を断ったにも関わらず勝手に掲載された場合や、承諾していないのに請求書が届いた場合には、支払う必要はありません。

●トラブルにあったら、消費生活センターに相談してください

### 休日相談日のお知らせ

契約トラブルや多重債務、消費生活についてのトラブルでお悩みの方、休日にも相談できます。電話または面接相談のいずれも可能です。

- 相談日 5月30日(日)
- 時間 午前9時～正午
- 場所 下妻市消費生活センター

(市役所千代川庁舎1階)  
☎44・8632

# 各種相談 6月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	6月8日・15日・22日(火) 午後1時30分～3時30分 受付：午後1時15分～3時 ※法律相談は8日と22日(予約制)	下妻公民館 2階 小会議室 (法律相談は2階学習室)	社会福祉協議会 ☎44-0142
行政相談	6月11日(金) 午後1時30分～3時30分	千代川公民館 1階 小会議室	秘書課 ☎内線1212
	6月18日(金) 午後1時30分～3時30分	下妻公民館 1階 和室	
人権相談(困りごと)	6月4日(金) 午後1時30分～3時	下妻公民館 2階 小会議室	人権推進室 ☎内線1583
こころの健康相談	6月9日(水) 午後1時～3時(予約制)	第二庁舎 3階 小会議室	福祉事務所 ☎内線1573
消費生活相談	月・火・木・金曜日 午前9時～12時 午後1時～4時30分	下妻市消費生活センター (千代川庁舎内)	消費生活センター ☎44-8632
納税相談	夜間納税相談 6月3日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 6月27日(日) 午前8時30分～午後5時	本庁舎 1階 収納課	収納課 ☎内線1362～1365

## 5月の納税 納期は5月31日です

[税目]	[口座引落日]
軽自動車税(全期)	5月31日

### 市税は全国一律です

個人住民税(市県民税)・固定資産税・軽自動車税の税率は、地方税法の定めるところにより、下妻市においても標準税率を使用しており全国一律です。

問い合わせ 税務課 ☎内線1342

## テレフォンサービス

火災・災害のとき ☎44-3111  
市役所などの行事・催し物 ☎43-4000

## 4月の交通事故

	—累計—	
発生件数	9(15)	85(74)
死亡	1(1)	1(2)
負傷	11(16)	111(86)
	( )内は前年	

## 下妻市の人口・世帯

	—5月1日現在—	
人口	45,271人	(- 34)
男	22,637人	(- 43)
女	22,634人	( 9)
世帯数	15,283世帯	(+ 22)
	( )は前月比	

## 下妻市の面積

面積 80.88km<sup>2</sup>



市役所・本庁舎地近くの多賀谷城跡公園で。満開の桜のなか子どもたちの笑顔も満開で、楽しい笑い声があちらこちら聞こえていました。

今月の表紙

私ごとで恐縮ですが、4月から広報の仕事に携わることになりました。

アナクロ人間の私にとっては、編集以前の問題としてパソコンやデジカメが苦手で、悪戦苦闘の日々が続いています。

この時期、新入社員や職場異動などで新しい仕事に就かれ、私と同じような思いをしている方もいらっしゃるのでは？

暖かさを増すこれからの季節、ひとつでも多くの話題が取材できればと思っていますので、皆様よろしくお願ひします。

## 編集デスク

# 健康カレンダー Health Calendar

6月

日	月	火	水	木	金	土
		1 小 西南医療 保 元気アップ教室 9:30～10:30	2	3 小 西南医療 保 遊びの広場 10:00～10:30 保 1歳児相談 13:30～13:50	4 保 びよびよ教室 10:00～10:30 保 5か月児健診 13:30～13:50	5 小 西南医療
6 小 西南医療 在 砂沼湖畔クリニック	7 特定健診(基本健診) 高道祖市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	8 小 西南医療 特定健診(基本健診) 高道祖市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00 保 バクバク養食教室 9:45～10:00	9 特定健診(基本健診) 市立図書館 9:30～11:30 13:30～15:00	10 小 西南医療 特定健診(基本健診) 市立図書館 9:30～11:30 13:30～15:00 保 すくすく相談 13:30～	11 特定健診(基本健診) 下妻市保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	12 小 西南医療
13 小 友愛記念 在 宇津野医院	14 胃がん・大腸がん検診 千代川保健センター 6:30～9:00	15 小 西南医療 胃がん・大腸がん検診 千代川保健センター 6:30～9:00 保 キッズくらぶヒー&ママ講座 10:00～10:30 保 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	16 胃がん・大腸がん検診 千代川保健センター 6:30～9:00 3歳児健診 13:30～13:50	17 小 西南医療 胃がん・大腸がん検診 鷹波ノ江市民センター 6:30～9:00 1歳6か月児健診 13:30～13:50	18	19 小 西南医療
20 小 西南医療 在 菊山胃腸科外科医院	21 特定健診(基本健診) 下妻市保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	22 小 西南医療 特定健診(基本健診) 豊加美市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	23 特定健診(基本健診) 豊加美市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	24 小 西南医療 特定健診(基本健診) 働く婦人の家 9:30～11:30 13:30～15:00	25 特定健診(基本健診) 働く婦人の家 9:30～11:30 13:30～15:00 保 前期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	26 小 西南医療 特定健診(未受診者健診) 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00
27 小 西南医療 在 中山医院	28	29 小 西南医療	30	29	30	

### 小児救急当番医

火・木曜：午後6時～翌朝8時  
土曜：午後6時～午後11時  
日曜・祝日：午前8時～午後6時  
※土曜日の午後11時以降、日曜日の午前0時～午後8時の救急搬送は通常通り西南医療センター病院で受け入れますが、直接来院の方は原則として小児科医の診察はありません。  
西南医療…茨城西南医療センター病院(境町2190)  
☎0280-87-8111  
友愛記念…友愛記念病院(古河市東牛谷707)  
☎0280-97-3000

### 茨城子ども救急電話相談

毎日の夜間/午後6時30分から午後11時30分  
休日の昼間/午前9時から午後5時  
プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは局番なしの #8000  
すべての電話から ☎029-254-9900  
※すぐ受診させた方がよいのか、様子を見て大丈夫なのか不安なときは、ご相談ください。

### 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

砂沼湖畔クリニック ☎43-8181  
宇津野医院 ☎45-0311  
菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014  
中山医院 ☎43-2512

### 夜間応急診療所

保健センター内 ☎43-1990  
土・日・祝日(1月1日を除く) 午後7時から翌朝7時

### 茨城県救急医療情報コントロールセンター

休日や夜間に小児科の医療機関をお探しのときは  
☎029-241-4199 年中無休/24時間対応

### 茨城県救急医療情報システム

www.qq.pref.ibaraki.jp/