



大室八幡宮で 「関東最古の流鏑馬」

広報しまつま 2013年 7月号

毎月10日発行
No.687

発行/下妻市・総務部市長公室 0296-43-2111
〒304-8501 茨城県下妻市本城町2-22
印刷/坂入印刷所

URL <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
広報しまつまは、資源保護のため再生紙を使用しています。

茨城県内最大!
ジャンボプール

ジャンボプール
砂沼サンビーチ

10コのプールが
まってるよ!

2013 7/13 土 OPEN!

期間: 7/13 土 ~ 9/1 日

流れるプール
1,890㎡・水深1.0m

滝すべり
1,086㎡・水深0.6m

ウォーターライダー
Aコース120m・Bコース80m

波のりビーチ
3,100㎡・水深0~1.6m

7/13 土 11:00~ 午後 2:00~
**時空戦士
イバライガー
ショー**

7/15 日・8/31 土の2日間
**しもんchu
ステージ**

7/21 日・27 土
8/4 日・24 土・25 日の5日間
**歌って!踊って!!
HAPPY TIME**

7/27 日・8/10 土の2日間
大抽選会

7月28日(日)・8月21日(水)の2日間
下妻市民入場無料デー

楽しいアトラクション&
イベントがもりだくさん!!

アクセスマップ

入場禁止・利用規制

力強い顔文字、入れ墨、タトゥー(入れ墨)をされた方の入場は厳しくお断りします。
また、この場内に喫煙禁止の場があります。また、動物の飼育は禁止されています。
これに準ずる安全・検閲が実施されていますのでご了承ください。

※雨天等で休園になる場合がございます。



砂沼広域公園管理事務所
〒304-0056 茨城県下妻市長塚乙 4-1
TEL/0296-43-6661
<http://www.sanumasunbeach.com/>





元気アップ教室

毎月1回、市保健センターで開催。体重、体脂肪、血圧測定、尿検査で健康チェック。保健師と管理栄養士による健康ミニ講座と、軽体操で楽しく汗を流します。(参加費無料)

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病の患者は年々増加し、現在では国民医療費のおよそ30%を占めるに至っています。こうした生活習慣病は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられ、2008年4月より40から74歳までの保険加入者を対象として「特定健康診査」が導入されています。

テレビや新聞などでは「特定健診」や「メタボ健診」という名称で呼ばれ、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としており、今月号では「特定健診」の実態について紹介します。

特 定健診は、日本人の死因の3分の1を占める心疾患、脳血管疾患や、多額の医療費がかかる糖尿病の芽を早期に発見して、「特定保健指導」により個人ごとに生活習慣改善のための取り組みを支援することで、発症を防ぎ、医療費の増大を抑えることを目的としています。

そのため、国では各医療保険者に特定健診の受診率や保健指導の実施率の達成目標を定め、市町村国保では特定健診受診率65%とし、その達成率に応じて、後期高齢者医療制度への支援金について加算減算の措置が課される仕組みとなっています。

下妻市の医療費の推移を見ると、平成24年度の一人あたりの医療費は約26万7千円で、平成18年度以降は

糖 生活習慣病は「メタボで治療」から「予防」へ

尿病による合併症、脳血管疾患、心疾患といった「生活習慣病」を受けましょう。

慣病」は、過度の食事や飲酒、運動不足など普段の生活習慣が蓄積されて、

- 高血圧…血管が硬くなり破れやすくなる
- 脂質異常…血液がどろどろになり血栓ができる
- 高血糖…糖尿病の予備群化

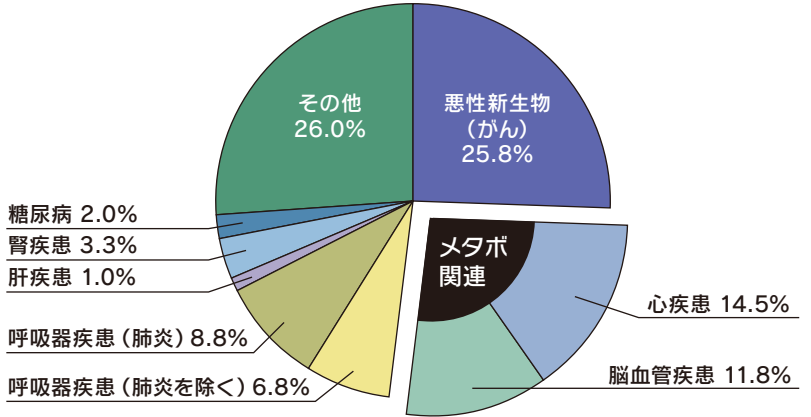
などが徐々に進行していった結果として発症します。

その間、自覚症状はほとんどありません。発症してしまうと、治療には時間とお金がかかり、症状が重ければ、定期的な通院、寝たきり生活を余儀なくされます。さらに重症化すれば命に関わる可能性もある病気なのです。

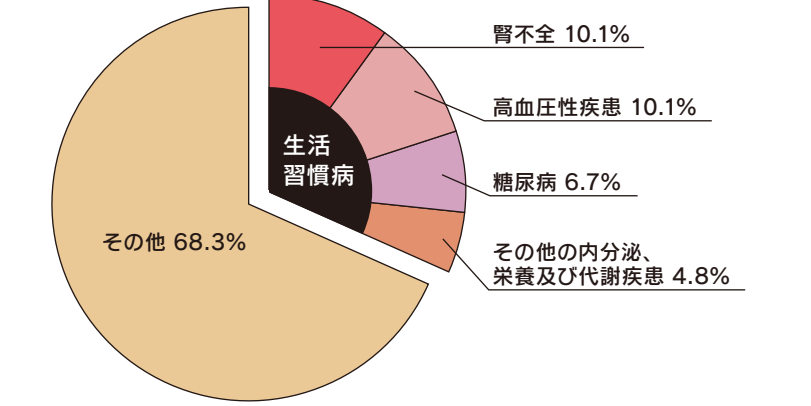
これを防ぐには、健診で自分の体の状態を知り、症状が出る前に、原因である生活習慣を改善していく必要があります。

「特定健診」は、内臓脂肪の蓄積と、生活習慣病の関係に着目し、最近ではすっかり定着した感のある「メタボリックシンドローム(メタボ)」という診断基準を導入して、生活習慣病の芽を発見します。そして、「特定保健指導」で、発症に至る前の予防につなげるという仕組みになっています。

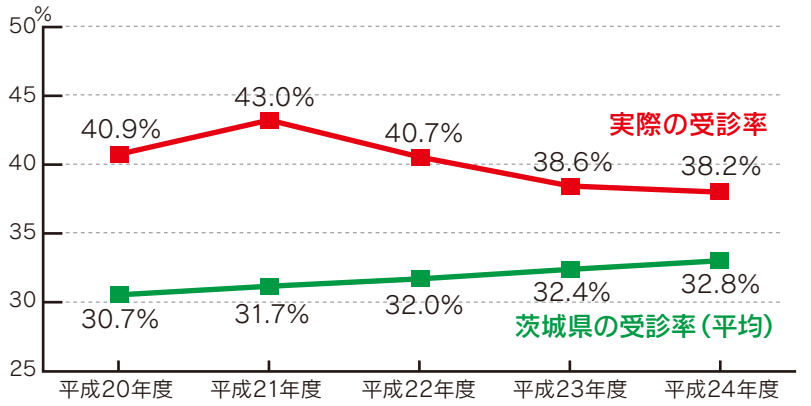
■下妻市の死亡原因内訳(平成22年度) 出典:茨城県保健医療指標



■下妻市の国保で多い疾病(入院外) 平成24年5月診療分



■下妻市の特定健診受診率の推移



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)

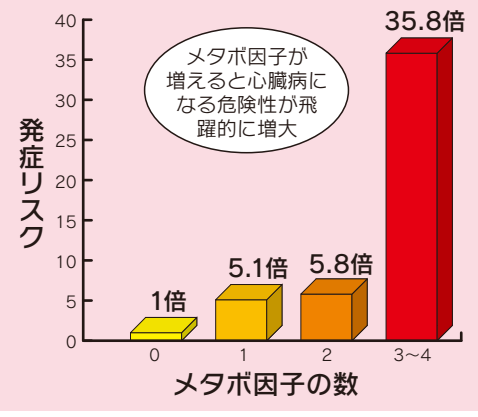
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、1内臓脂肪の蓄積に加え、2高血圧、3脂質異常、4高血糖のうちいずれか2つ以上に該当する状態です。(4つのメタボ因子)

内臓脂肪が過剰にたまっていくと、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなります。

心臓病や脳卒中のリスクは、1~4のメタボリックシンドロームの危険因子の数が多くなるほど、飛躍的に危険度が高くなることが分かっています。

- 【メタボの診断基準】
- 1 内臓脂肪の蓄積…腹囲:男性85cm以上/女性90cm以上/BMI:25以上
 - 2 高血圧…最高血圧:130mmHg以上/最低血圧:85mmHg以上
 - 3 脂質異常…中性脂肪:150mg/dl以上/HDL コレステロール:39mg/dl以下
 - 4 高血糖…空腹時血糖:100mg/dl以上/HbA1c:5.6%以上

【メタボ因子と心疾患発症リスク】



楽しく食べて、正しく歩く 食事と運動をいっしょに学ぶ 「クッキング & ウォーキング教室」

HEALTH UP!!



1



2



4

運動指導士

飛田みつゑ先生

教室参加者

苅部ヒサ子さん

(本城町)

クッキング&ウォーキング教室は、健診結果や予防効果が高いものを見ながら計画し、今年度から実施しています。6月に2回、10月に2回のスケジュールです。

健康のための運動と栄養を一度に学べる機会として、ウォーキングでストレスを解消した後、ヘルシーランチを作って食べる、楽しみながら健康づくりをする教室です。

ウォーキングでは、公民館の室内で、効果的な歩き方、ストレッチ、筋トレなどを実践しながら学びます。運動指導士が、運動の効果と実践するポイントを説明しながら指導し、会場は和やかな雰囲気です。

クッキングでは、市の管理栄養士が食事の量やバランスなどを工夫して紹介し、食生活改善推進員のお手伝いのもとで簡単な調理をし、楽しい試食会を行います。

- 1 運動前にしっかりとストレッチ
- 2 効果的な歩き方を学ぶ(有酸素運動)
- 3 管理栄養士と食の勉強と簡単な調理実習
- 4 お弁当をバランスよく「3・2・1弁当箱法」を実践

健康のために歩く。でも、なかなか実践できない方は、まずは家の周りをチェックする、花が咲いているのを見に行くなど、歩く行動範囲を少し広げるところから始めてみてください。歩くときのポイントは「歩幅を広くに歩く」「肘を後ろに振るように」。こうすると背筋が伸びて効果的です。みなさんも歩いて健康になりましょう。

健康のためのウォーキングと食事のことが学べると知って、仲間と一緒に参加しました。私は中性脂肪が高いので健康には気をつけて、市が開催する健康づくり関係の教室にはよく参加しています。いつも市が健康づくりのきっかけをつくってくれるので助かります。仲間と一緒に参加して、楽しく汗を流せるのがいいですね。

スケジュール
(参加費無料)

- 6/21(金) ※終了しました
9:30~13:00
千代川公民館ホール
(19名参加)
- 6/25(火) ※終了しました
9:30~13:00
下妻公民館2階大会議室
(23名参加)
- 10/18(金)
9:30~13:00
千代川公民館ホール
(定員25名)
- 10/29(火)
9:30~13:00
下妻公民館2階大会議室
(定員25名)

特 定健診を受診した結果、メタボに該当された方に行われる「特定保健指導」は、「保健師にいろいろ言われるのが面倒」「忙しくて時間が作れない」そんな理由から特定健診の受診自体を敬遠されている方もいるようです。

一口に「メタボに該当」と言っても、太りすぎ、突出して血圧が高い、血糖値が高めと、体の状態は人によって様々です。

「特定保健指導」は、特定健診を受診して「メタボの芽」が出始めている方に生活習慣を改善していくためのプログラムです。特定保健指導は特定健診とセットになっていて、保健師や管理栄養士が生活習慣を聞き取り、6か月間の食事や運動など、具体的に組み合わせた行動計画を立てていきます。

支援の流れは、メタボになるリスクによって、動機づけ支援(メタボ予備軍)と積極的支援(メタボ該当)の2つに分けられます。

「動機づけ支援」ならリスクがまだ小さいので少し頑張れば検査値も良くなるはずです。確実にできる目

健診結果でメタボに：
保健師・管理栄養士が
あなたをサポート

特定保健指導対象者の選定と支援の流れ

特定保健指導者の選定	支援の流れ
動機づけ支援 (メタボ予備軍)とは	メタボのリスクが現れ始めた段階です。今のうちに生活習慣を見直して来年の健診では「異常なし」を目指しましょう。
積極的支援 (メタボ該当)とは	メタボのリスクが高くなってきた状態です。より生活習慣改善の効果上げるため、3か月以上のサポートが行われます。

「積極的支援」で改善計画を立ててみたものの、思ったように取り組めないときは、保健師や管理栄養士に相談してみましょう。改善計画を見直し、ほかの取り組み方で挑戦することが必要な場合もあります。

目的は「腹囲」と「体重」を落とすこと

- 目標とする腹囲と体重
- ・ 腹囲
男性 85 cm 未満
女性 90 cm 未満
- ・ BMI 25 未満
- ・ 体重
改善の目安とされる
健診時体重の 5% 減

メタボとは、腹部にたまり過ぎた内臓脂肪が、高血圧・脂質異常症・高血糖などを促進させることにより、動脈硬化が急激に進行する状態です。

その解消のために一番大切なのは、お腹の脂肪を減らすこと。

つまり、健康的なダイエットです。そのために生活の見直しと運動量アップの2つの方法があります。市では健康づくりのための「各種健康教室」を開催しています。個人の生活リズムや習慣によって、取り組みやすい方法は異なります。自分ができる方法を選びましょう。



健診を毎年受けて 体の状態を知るのが第一歩

体の状態が分からなければ、対策の取りようがありません。だからこそ、まずは健診を受けることが大切です。健診を受けると、1年目は「発見」、2年目からは「変化」、4年5年と続けると「傾向」が見えてきます。昨年度、みなさんは健診を受けましたか。受けた方も受けていない方も、今年度はぜひ健診を受けてください。

特定健診(基本健診)は、前半の日程が終了し、また9月から後半の日程が始まります。市保健センターで実施しますので、たくさんの方のお越しをお待ちしています。

なお、特定健診の受診で、40歳から74歳までの国民健康保険以外の方は、ご加入の各保険組合にご確認ください。

保健センターでは、健診をきっかけに健康寿命を延ばすための事業を用意していますので、ぜひご利用ください。



私たちがみなさんの健康管理をサポートします

人が集まるきれいなまちに「第32回市民清掃デー」を実施

6月2日(日)、市内全域で「第32回市民清掃デー」が実施され、今年も自治会などを中心に朝早くから市民など8,100人が参加しました。

地元の道路や河川、公園などで、ごみ拾いが行われたところ、可燃ごみ1,350kg、不燃ごみ1,100kgものごみが回収されました。

これからも、きれいなまちづくりの推進と、不法投棄などを見かけた際には通報にご協力をお願いします。

【不法投棄110番】フリーダイヤル 0120・536・380

- ・下妻警察署 ☎43・0110
- ・県西県民センター環境・保安課 ☎24・9127
- ・生活環境課 ☎内線1425、1426



道路沿いを清掃する市民の皆さん(高道祖地区)

7月は「社会を明るくする運動」の強化月間です

5月21日、「第63回社会を明るくする運動」法務大臣メッセージが、下妻市保護司会の飯岡会長より、稲葉市長に伝達されました。

法務大臣から委嘱を受けた保護司の皆さんは、罪を犯した人が社会に戻り再出発するためのお手伝いをする活動を行っています。罪を犯した人が立ち直るためには、地域や社会との絆が最も大切であると言われていいます。罪を犯す人のいない社会、非行をする人のいない地域づくりのためには、保護司だけでなく、地域の人の理解や地域とのつながりが不可欠です。下妻市では、更生保護・福祉・教育など地域で活動している10団体で「第63回“社会を明るくする運動”下妻市推進委員会」を設置し、7月の強化月間を中心に理解促進活動等を行います。



法務大臣からのメッセージを稲葉市長に伝達する飯岡会長(右)

温かい善意ありがとうございます

「第5回チャリティー歌の祭典」より寄附

6月23日、すまなり会(小沼祭二代表)主催による「第5回チャリティー歌の祭典」が、市民文化会館の大ホールで開催され、出演者や来場者などから寄せられたチャリティー募金58,938円を「公民館の活動に役立ててほしい」と寄附いただきました。



稲葉市長に寄付金を手渡す内山会長(中)と大木副会長(左)

下妻市アマチュアゴルフ連盟より寄附
6月4日、下妻市アマチュアゴルフ連盟(内山良彦会長)主催による「下妻市民ゴルフ大会」が、岩瀬桜川カントリークラブで開催され、参加者139名から寄せられたチャリティー募金42,713円を「市のスポーツ振興に役立ててほしい」と寄附いただきました。

夏の賢い節電で地球温暖化対策を実践しよう

東日本大震災以降、節電行動は定着しましたが、私たちには地球温暖化防止につながるライフスタイルへの変革が求められています。次世代への思いやりを動機として、生活や事業活動で実践できる取り組みを、まずは夏の賢い節電から始めましょう。

原子力発電所のほとんどが稼働していない今夏、電力の安定供給は達成できる見通しですが、これは普及した節電運動を想定したものであることから、「数値目標は設けない無理のない節電」が求められています。
※節電要請期間：7月1日～9月30日の平日(お盆を除く)

◆涼しさを分かち合う

涼しい場所にみんなで集まる「クールシェア」が推奨されています。電力需要が最大になる昼間の時間帯、家のクーラーを消して商業施設や図書館、砂沼サンビーチ、保養施設などで過ごすことで、社会全体として節電の効果を上げる取り組みです。暑さを我慢しないで心身のリフレッシュを図ってみてはいかがでしょうか。

◆新エネルギーを活用

太陽光発電等の新エネルギーは、再生可能エネルギーとして今後の普及が期待されています。また、震災で大規模停電が長時間続いた経験を踏まえ、各家庭に分散して設置される発電方式は災害対策としても有効です。平常時には節電対策になります。

【災害対策として太陽光発電パネルと蓄電池を設置】

大規模災害時に昼夜を問わず市庁舎の機能を維持することを目的に、今年6月に市役所第二庁舎に太陽光発電パネルと蓄電池を設置しました。停電時は災害対策本部に電力を供給し、平常時は電力使用のピークカットになる設備として運用していきます。

◆緑のカーテンを育てよう

「摘心」はお済みですか

緑のカーテンは室温上昇を抑え、節電に効果があることからチャレンジする方が増えています。緑のカーテンを扇状に成長させるよう「摘心」して子つる・孫つるの成長を促しましょう。親つるの先端部分を5cmくらいカットすることによって脇から新しいつるが伸び始めます。また、半月に一度、追肥もしましょう。一株あたりスプーン1杯(窒素・リン酸・カリウム含有量が8~10%)が目安です。



親つるの先端を「摘心」するのがポイントです



有料広告欄

有料広告欄



消防署員に花を手渡す園児たち

6月の第2日曜日の「花の日」にちなんで、下妻いずみ幼稚園の園児たちが6月6日、職場訪問として下妻消防署などを訪れ、園児たちが各家庭から持ち寄った花を職員に贈りました。

下妻消防署を訪れた園児たちは、子ども讃美歌「とりはきの枝で」を合唱し、「いつも私たちのためにお仕事ありがとうございます。これからもよろしくお祈りします」と花を手渡しました。消防署員は「素敵なお花をありがとう」とお礼の言葉を述べ、消防車の前で記念撮影をしていました。

また、同幼稚園では病院や老人ホームなどへも訪問して花を贈っています。

「お仕事がんばって」と花の贈り物
下妻いずみ幼稚園の職場訪問

5月27日、小貝川ふれあい公園パークゴルフ場（公認36ホール）で、パークゴルフ茨城県大会が行われました。

2回目を迎えるこの大会には、県内各地から103名（男63名・女40名）が参加し、開会式では稲葉市長から「日頃の練習の成果を発揮し、優勝目指して頑張ってください」とエールが送られました。

この日は絶好のゴルフ日和で、新緑と満開のポピーに囲まれながら、選手たちは優勝を目指して熱いプレーを展開していました。

女子の部で優勝した長瀬洋子さん（結城市）は「パートナーが明るい人達で楽しくできた結果です。下妻の方は皆さん優しく、いつも楽しくプレーさせていただいています」と笑顔でした。



風光明媚の中でティーショット

青空の下、新緑のコースに快音響く
第2回パークゴルフ茨城県大会

6月30日、大宝八幡宮で恒例の「あじさい祭り」が開催され、色鮮やかな「あじさい」と迫力ある「流鏝馬」を楽しもうと、大宝駅から出発した「駅からウォーキング」の参加者をはじめ、大勢の観光客でにぎわいました。

境内のあじさいは、300種4,000株が咲き誇り、取手市から参加した男性は「あじさいがとてもきれいで、これから『あじさいと言えば、下妻の大宝がいい』と話ができます」と笑顔で話してくれました。

また、流鏝馬を見たつくばみらい市の女性は「スピード感があり、馬が大きくて迫力がすごい。子どもたちも大喜びで興奮しています」と話してくれました。



あじさいの遊歩道を楽しむウォーキング参加者たち

色鮮やかなあじさいの遊歩道を歩く
あじさい祭り・駅からウォーキング



司会の江戸むらさき(左2人)と笑顔で下妻市をPRする稲葉市長(右)

6月29日、下妻市観光大使「江戸むらさき」が司会を務めるケーブルテレビ・にっぽんケーブルチャンネル「関東ふるさとタイム」に稲葉市長が出演し、8月3日に砂沼周辺で行われる「下妻まつり（千人おどり・復興しもつま砂沼の花火大会）」や「ピアスパークしもつま」の天然温泉、地ビールなどをPRしました。

この番組は7月27日から8月2日まで首都圏を中心とした東京・神奈川・千葉・埼玉で加入する315万世帯に毎日放送されます。茨城県内では、この番組が視聴できないため、市ではDVDを貸し出しする予定です。視聴を希望される方は、市長公室（☎内線1212）までお問い合わせください。

夏の一大イベント「下妻まつり」を
首都圏ケーブルテレビでPR

「にっぽんケーブルチャンネル」に稲葉市長が出演



花ショウブが咲く園内を歩きながら楽しむ

5月にきれいなポピーが咲き、訪れた人々を楽しませてくれた鬼怒フラワーラインで、花と万人の会が6月9日、「さつまいも定植大会」を行い、市内小学生の親子や地元老人会など約150名の手で「ベニアズマ」や「ムラサキマサリ」の苗が定植されました。

今回はじめて参加したという中山めぐみさんと暖仁くん（総上小1年）親子は、仲間から「楽しいから一緒に行こう」と誘われて参加したもので、「土に触れる機会が少なく中で、教わりながら定植し、良い経験になった。秋の収穫の時期を楽しみにしている」と笑顔の話が聞けました。

また、定植大会の後は、参加者全員で鬼怒フラワーライン周辺のごみ拾いを行い、きれいな河川敷にしました。



協力して丁寧に苗を植える親子

ポピーの後は、さつまいもを育てよう
さつまいも定植大会



初夏を彩る紫や白の花ショウブが咲き始めた砂沼広域公園・観桜苑の砂沼庵で6月9日、下妻市茶道連盟香出水会主催の「あやめ茶会」が開催され、見学に訪れた人たちや茶道にゆかりのある人たちが、心安らく一碗のお茶と花ショウブを楽しみました。

八千代町から参加した40歳代の女性は「桜の時期に次いで砂沼に来たのは2回目。八重桜のときは花びらが舞っていて綺麗で、今度は花ショウブが綺麗。素敵な場所ですね」と話してくれました。

心安らく一碗のお茶と
花ショウブを楽しむ
あやめ茶会



土俵際でせめぎ合う子どもたち

6月8日、下妻市青年会議所が主催する「第3回わんぱく相撲下妻場所」が、大宝八幡宮境内で開催され、下妻市と八千代町の小学生が個人戦で30名、学校対抗戦では4校が出場しました。

会場には、子どもの晴れの勇姿を一目見ようと、保護者をはじめ、県内外からも観客やカメラ愛好家たちが集まり、子ども力士たちが真剣な表情で勢いよくぶつかり合う姿に熱い声援を送るなど盛り上がりを見せていました。

個人戦6年生の部で優勝した澤邊一輝くん（大形小）は「相撲の練習はしていなかったけど、学校の休み時間に友達と一緒に組んで遊んだりしていた」と話し、「県大会でも頑張りたい」と意気込みを聞かせてくれました。

土俵際で繰り広げられた熱戦
第3回わんぱく相撲下妻場所



「夢のあるまちづくり」実現のために

市民協働のまちづくり
市民みんなで、魅力ある市民協働のまちづくり④
「夢のあるまちづくり」実現のために
—市民会議の設置に向けて—

市では、市民協働のまちづくりを進める具体的な方策を検討するために、市民活動団体や公募市民などにより構成される「協働のまちづくり推進市民会議」を設置します。

●市民会議で行うこと
 市民会議では、次のことについて話し合い、市に提言書を提出します。

- 「協働のまちづくり」を進めるための市民協働の指針づくり
 - まちづくり条例について
 - 地域活性化につながる仕組みについて
 - 地域資源を有効かつ効果的に活用する方法について
 - 市民活動事業を横断的に連携及び協力を図る仕組みについて
 - 市民が参加しやすい事業内容にするための方策について
 - それぞれの分野別による施策の検証について
 - 協働事業の実施について
 - 市民会議の委員
 市民会議の委員は、定数20名以内とし、市内に在住又は在勤する方で構成されます。委嘱された委員の任期は、概ね2年間です。
- 誰もが住み続けたいと思える「夢のあるまちづくり」のために何が必要か、みなさんもいっしょに考えてみましょう。
- 問い合わせ
 市民協働課 内線1313



下妻市立図書館 ☎43-8811

●貸出時間 平日：午前10時～午後7時
 夏休み期間：午前9時30分～午後7時 (7/23～8/30)
 土・日・祝：午前9時～午後5時
 ※8月28日(水)は、館内整理日のため休館します。

8月の図書館カレンダー

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

■休館日

夏はみんなで図書館へ行こう!!

夏休み期間（7月23日～8月30日）の平日は、閲覧室の利用時間が午前9時30分から開始となり、通常よりも30分早く図書館を利用することができます。また、図書館では夏休みの読書感想文の宿題を応援しています。「第59回読書感想文全国コンクール」の小学校から高等学校までの課題図書18冊をカウンター前のブックトラックに集めました。課題図書の貸出は1人2冊まで、返却すれば新たに2冊借りることができます。もし、借りたい本が貸出中のときは2冊まで予約ができます。過去に課題図書になった本のリストや読書感想文の書き方の本もありますので、図書館総合案内カウンターでおたずねください。

図書館からのお知らせ

7月2日から図書館ホームページを、見やすく、便利にリニューアルしました。
<http://www.lib.shimotsuma.ibaraki.jp/>



利用者の声

毎年夏休みには読書感想文を書くために課題図書を借りに来るといふ木村彩花さん（10歳）は「課題図書は、今日借りるのが3冊目です。自分で買っては何冊も用意できないけど、図書館だといろいろ借りて試してみできていいです」と宿題に意欲を見せていました。



予約した課題図書を借りに来た木村彩花さん(左)

夏休みわくわくふしぎ発見!!

恐竜の模型・化石・キラキラ光る石を展示するよ!

平成25年
7月27日(土)～8月25日(日)



アンモナイト

展示協力：ミュージアムパーク茨城県自然博物館



ティノクス



ティラノサウルスの歯



テスモスチルスの歯



自然金（鹿折鉱山）



ユウリブテルスレミパス

小学生を対象とした「アークショップ」 アンモナイトを削ってみよう!

- 日 時：8月9日（金）午後2時～午後3時30分
- 講 師：ミュージアムパーク茨城県自然博物館 滝本秀夫先生
- 対 象：市内小学1年生～6年生
- 参加費：100円
- 定 員：30名（定員になり次第締切）
- 受 付：7月23日（火）午前10時～ ふるさと博物館窓口

特別展示：下妻出土の古代土器を初公開

- 開館時間 午前9時～午後4時30分
- 休 館 日 7月29日（月）、8月5日（月）、12日（月）、19日（月）
- 入 館 料 一般200円（160円） 児童・生徒100円（80円）
- ※（ ）内は15人以上の団体料金 ※65歳以上、小学生未満は無料

下妻市ふるさと博物館 下妻市長塚乙77番地
 電話 0296-44-7111

有料広告欄

有料広告欄

わがやの にんぎもの

このコーナーでは、市内在住の1歳～3歳までのお子さんの写真に、お父さん・お母さんのコメントをつけて紹介しています。誕生日など、思い出の1ページとしていかがですか？ご希望の方は、【市長公室・広報広聴係 ☎内線1212】までご連絡ください。



えいと
倉持 栄土 ちゃん

勝洋・教子さんの長男 下妻内

日に日に活発になり、いたずら盛りのやんちゃな栄土は“アンパンマン命”。アンパンマンを見かけるといつも大興奮。最近では、1つ1ついろいろなことを覚え、家族を楽しませてくれるムードメーカー!! そんな元気一杯な栄土がみんな大好きです。たくさん幸せをありがとう。これからも笑顔絶やさず、思いやりのある子に育ててほしいと願っています。



宮下 るか・かこ ちゃん

寛和・さやかさんの長女・二女 鎌庭

「おかあさんといっしょ」の番組を見ながら歌ったり、踊ったりするのが大好きなるかちゃん。最近はいろいろお手伝いしてくれてありがとう。かこちゃんは、お姉ちゃんにあやしてもらってよく笑い、とても嬉しそう。おもちゃも少しずつにぎれるようになってきたね。2人とも、元気で思いやりのある子に育ててね。家族みんなで願っているよ。



けいご
三嶋 慧吾 ちゃん

慎太郎・那津子さんの長男 小野子町

7月で2歳になる慧吾。今年一年生になったお姉ちゃんが大好きで“ネエネ”と呼んで追いまわしています。お姉ちゃんが笑えば笑い、踊れば一緒に踊り、毎日、とてもにぎやかです。これから、どんな男の子になっていくかとても楽しみにしているからね♡



口頭詩

子どもの純粋な
心のつぶやき



色川 遥真

2歳11か月
(法泉寺保育園)

おいかけっこ
みて
おつきさまが
まてまてしてる
はると
ママとパパのこと
だいすきなんだね

【解説】
夜に家族三人で車に乗っていた時、窓からずっと見える月がまるでついてきているかのように感じたのでしよう。月が大好きで追いかけてきている、という発想もとても可愛らしく微笑ましく感じました。
その後はパパと二人、子どもの頃に自分達も同じようなことを思ったりしたね、と思いつつ話をしながら家に帰りました。
採集母 色川美代子

騰波ノ江幼稚園

星にねがいを

園児全員でつくった七夕の作品。金色の折り紙で「星形」を折ることに挑戦。

▼園児のみなさん



天の川にかかる流れ星には「ケーキ屋さんになりたい」「海に行きたい」など園児のかわいらしい願い事が書き込まれています。



わたしから あなたへ

さわやか
リレー
vol.90

前回登場の程塚洋さんからの紹介



菊地 文子 さん(小島)

★ はい 今日明日も元気です

「おーいみんな元気かい!」は、私たち同窓生の合い言葉です。しかし、ここ最近、友人との会話は「この頃腰が痛い・血圧が高い・体重が…」と健康の話ばかり。確かに足下を見るにも後ろを振り返るにもぼっこりお腹が邪魔をする。このまま意識を変えないと「大腰筋」が衰えて将来には歩行困難になるかもしれない。そんな頃、同僚に誘われフィットネスに通うことにした。運動することで明日も元気です。

脂肪が燃やされて基礎代謝が高まる。腹圧を高めることでお腹周りがすっきりし姿勢が良くなる。短時間だけど筋力がつき引き締まった体に変わっていく。いつの間にか体を動かすことに充実感が満ちてきた。「メタボ」と並ぶ国民病として注目を集めている「ロコモ」対策に日々心地よい汗を流している。「おーいみんな元気かい!」の呼びかけに私は答える「はい今日も明日も元気です」。

市民文芸

俳句
継ぐものに母の育てし桜草 木村まり子(加養)
紫陽花や閉ぢし医院を明るうす 飯村 真琴(黒駒)
万緑に類染む嬰の乳母車 程山 静子(大園木)

短歌
桜散り冷たき風の中いそぐ
個室に病める夫を思ひて 鈴木 澄江(宗道)
去年今年逝きにし友の浮かび来る
病室の白き天井見つ 田宮 道子(本宗道)
えんどうの真白き花の咲き盛り
その優しさにしばし佇ずむ 永瀬 光(伊古立)
柳葉の五月雨に濡れ風情あり
しばし佇み余韻に浸る 関 富喜(下妻丁)
坪庭のスナック豌豆さやさやと
英ふくらめりその味たのしむ 関 千代子(下妻乙)
命綱つけチェンソーにて伐りくるる
職人技を見上げてみたり 外山とく子(下妻乙)
盛り上がりもりあがりたる新緑の
みどりに圧さるる五月の徑に 増田 啓子(下妻乙)
真夏日に水槽のタナゴを羨しめり
ゆるやかに泳ぎ時にはげしき 木村 りん(下妻乙)
風に乗る青筋揚羽は日を返し
えんじゅの並木を軽がると越ゆ 須藤恵美子(前河原)

有料広告欄

有料広告欄

相談ごと

◆行政相談

日時 8月9日(金)午後1時30分～3時30分
場所 千代川公民館 1階 小会議室
日時 8月23日(金)午後1時30分～3時30分
場所 下妻公民館 1階 和室
問合せ 市長公室 ☎内線1212

◆人権相談(困りごと)

日時 8月23日(金)午後1時30分～3時30分
場所 下妻公民館 2階 小会議室
問合せ 人権推進室 ☎内線1583

◆こころの健康相談

日時 8月7・28日(水)午後1時～4時(予約制)
場所 市役所第二庁舎 3階 小会議室
問合せ 福祉課 ☎内線1573

◆消費生活相談

日時 月・火・木・金曜日(毎週)
午前9時～12時 午後1時～4時30分
日曜日(8月11日)
午前9時～12時
場所 下妻市消費生活センター(千代川庁舎内)
問合せ 下妻市消費生活センター ☎44-8632

◆納税相談

・夜間納税相談
日時 8月1日(木)午後5時30分～7時30分
・休日納税相談
日時 8月25日(日)午前8時30分～午後5時
場所 市役所本庁舎 1階 収納課
問合せ 収納課 ☎内線1363～1366

◆心配ごと相談

日時 8月20日(火)受付 午後1時30分～3時
場所 高道祖市民センター ホール
問合せ 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

◆法律相談

日時 8月6・27日(火)
午後1時30分～3時30分
※事前に予約が必要です(当日不可)
場所 市役所第二庁舎 3階 大会議室
問合せ 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

人口と世帯

7月1日現在の常住人口

	前月比	前年比
人口	43,900人 (-35)	(-270)
男	21,950人 (-29)	(-120)
女	21,950人 (-6)	(-150)
世帯数	15,039世帯 (+9)	(+176)

☎ テレホンサービス

◆火災・災害のとき ☎0296-44-3111
◆市役所などの行事・催物 ☎0296-43-4000

健康カレンダー Health Calendar 8月1日～8月31日

8/1 木	胃がん検診 下妻市保健センター(7:00～10:30 予約者のみ)	小 西南
2 金	胃がん検診 下妻市保健センター(7:00～10:30 予約者のみ) パクパク離乳食教室(10:00～10:15)	小 古河
3 土		小 西南
4 日	在 中岫産婦人科医院	小 西南
5 月		小 西南
6 火	元気アップ教室(9:30～10:00) 2歳児歯科健診(13:15～13:30)	小 西南
7 水		小 西南
8 木	遊びの広場(10:00～10:30) すくすく相談(13:30～)	小 西南
9 金	ぴよぴよ教室(10:00～10:30) 5か月児健診(13:15～13:30)	小 古河
10 土		小 西南
11 日	在 砂沼湖畔クリニック	小 友愛
12 月		小 西南
13 火		小 西南
14 水		小 西南
15 木		小 西南
16 金		小 古河
17 土		小 西南
18 日	在 渡辺クリニック	小 西南
19 月		小 西南
20 火	前期マタニティクラス(13:15～13:30) ママサロン(13:30～15:30)	小 西南
21 水		小 友愛
22 木	1歳6か月児健診(13:15～13:30)	小 西南
23 金	3歳児健診(13:15～13:30)	小 古河
24 土		小 西南
25 日	在 軽部病院	小 友愛
26 月		小 西南
27 火	キッズくらぶベビー & ママ体操(10:00～10:30)	小 西南
28 水		小 西南
29 木	すくすく相談(13:30～)	小 西南
30 金		小 古河
31 土		小 西南

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

中岫産婦人科医院 ☎44-2438 渡辺クリニック ☎43-7773
砂沼湖畔クリニック ☎43-8181 軽部病院 ☎44-3761

🌙 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～翌朝7時

小 小児救急当番医

月・火・水・木・金・土曜日:午後6時～午後11時
日曜・祝日:午前9時～午後4時

小児輪番病院は、入院治療を必要とする子供の救急医療を行っています。
受診される際は、医療機関に必ず事前に電話でご相談ください。

- ・西南…茨城西南医療センター病院(境町2190)☎0280-87-8111
- ・友愛…友愛記念病院(古河市東牛谷707)☎0280-97-3000
- ・古河…古河赤十字病院(古河市下山町1150)☎0280-23-7111

8月16日(金)まで

市職員募集

平成25年度市職員採用試験を行います。

一般事務(若干名)

- 大卒(上級試験):大学卒及び来春大学卒業見込者で、昭和59年4月2日以降に生まれた人
 - 短大卒(中級試験):短大卒及び来春短大卒業見込者で、昭和62年4月2日以降に生まれた人
 - 高卒(初級試験):高校卒及び来春高校卒業見込者で、平成4年4月2日以降に生まれた人
- ※ただし、障害者については、昭和58年4月2日以降に生まれた人で障害者手帳の交付を受け、介護者なしに一般事務職としての職務遂行可能な人(学歴区分に応じて上級・中級・初級試験)

幼稚園教諭(若干名)

- 幼稚園教諭免許及び保育士資格を併せ有する人(平成26年4月1日までに資格取得見込の人を含む)で昭和59年4月2日以降に生まれた人
- 【経験者】幼稚園教諭免許及び保育士資格を併せ有し、幼稚園教諭としての勤務経験が5年以上の人

試験期日・内容

- 第1次試験 9月22日(日)
教養試験、専門試験(幼稚園教諭のみ)、適性検査
- 第2次試験 10月31日(木)
作文、面接

応募方法

- 受験申込 7月8日(月)から市総務課人事係で試験実施要項及び申込用紙を交付します。
※試験実施要項は、市ホームページでも見ることができ、申込用紙のダウンロードが可能です。
- 受付期間 7月8日(月)～8月16日(金)
※土曜日、日曜日及び祝日を除き、受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで

申込・問い合わせ

総務課人事係 内線1222～1224

有料広告欄



今年も下妻の夏の風物詩「下妻の夏まつり」が開催されます。熱く燃える神輿渡御、子どもから大人まで約1,000人もの踊り手が会場を埋め尽くす千人おどり、下妻の夜空を彩る砂沼の花火で夏の思い出を作りましょう。

ふるさとまつり連合渡御

とき 7月27日(土)午後5時～午後9時
ところ 市役所千代川庁舎敷地内・庁舎正面通り



下妻まつり(千人おどり・復興しもつま砂沼の花火大会)

とき 8月3日(土)
千人おどり…午後5時45分～午後7時15分
花火大会…午後7時30分～午後9時(予定)
ところ 千人おどり…旅館吾妻屋から長塚・丸十パンまでの道路センターラインを境に周回します。
花火大会…砂沼湖上



有料広告欄