広報しもつま

Shimotsuma

2
2007
No.610

広報しもつま Shimotsuma
2 2007 No.610

CONTENTS

2 晴れやかに新成人 437人が式典参加
4 まちのわだい
10 新下妻市の歴史再発見
11 博物館収蔵・口頭詩・市民文芸
12 受付します　県民交通災害共済
13 健康ちょっと一言 健康ですか？　あなたの骨
14 健康カレンダー
15 おめでた・おくやみ 編集デスク
16 わがやのにんきもの さわやかリレー

今月の表紙

艶やかな着物に身を包み満面の笑顔で記念撮影。

晴れやかに新成人 437人が式典参加

旧友との久しぶりの再会に喜ぶ新成人。
笑顔で記念写真を撮っている姿が会場のあちらこちらでみられました。

2007 新成人 Coming of Age Ceremony

揃いのセンスでポーズをきめています

20歳になった感想を語りました

市長と語ろうではさまざまな質問が飛び交いました

赤ちゃんといっしょに。20歳のお母さん

すがすがしい20歳の門出

全国的に大荒れの天気となった11月7日、市民文化会館において成人のつどいがおこなわれました。

強風のなか、スーツ姿や艶やかな振袖に身を包んだ新成人のみなさんは、振袖が大きく風に舞い、小走りに会場入りした437人の新成人のみなさん。

会場に集まった新成人のみなさんは、旧友との久しぶりの再会に近況を報告したり、記念写真を撮ったりと笑顔がいっぱいでした。

また、ホールの大スクリーンに思い出のアルバム上映がおこなわれ、中学校時代の写真などが映し出されると大きな歓声が館内いっぱいに上がっていました。

式典では、市長から"成人を迎えられたみなさんは、自立した社会人の一員として、ひとりの大人として権利と義務をもち、地域を担う一員として豊かな社会を築きあげてください"とお祝いの言葉がありました。

また、式典終了後には、"市長と語ろう20歳"が開催され、6名の新成人のみなさんが、市長に市政や下妻市の将来についての質問をしました。このうち、大学生の海老澤直也さんは"下妻市では、現在どのような施策に力を入れているのでしょうか"と質問。

市長から"有利な立地条件や豊かな自然資源を活用したまちづくりを目指しております。これからも、市の定める計画に市民のみなさんの意見を取り入れ、市民参加のまちづくりを続けていきたい"との回答がありました。

"わたしは、生まれ育ったこの地を離れ、志に向けて勉学に励んでいますが、離れてみて、かけがいのない街だと実感しています"とニッコリ話をしてくれた新成人。おめでとうございます。

かけがえのない街だと離れて実感

特集 新成人 2007

まちのわだい

市内でおこなわれた各種行事や地域の話題など…
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）

みなさんの尊い命・財産を守ります

消防出初式が挙行される

市長といっしょに１日点検官に任命された騰波ノ江小学校４年生
程塚雄大さん（中央）中山栞里さん（右側）

1月7日、下妻市東部中央公園を主会場に下妻市消防出初式がおこなわれました。

昨年は、旧下妻市と旧千代川村の両地区でそれぞれおこなわれましたが、今年は、消防団統合後はじめての出初式を迎え、分列行進・人員報告・服装機械器具点検等がおこなわれ、ちよかわ婦人防火クラブやちよかわ幼稚園園児たちで構成するちよかわ幼年消防クラブの一斉放水が披露されました。

1日点検官として、騰波ノ江小学校4年生の程塚雄大（ゆうだい）さんと中山栞里（しおり）さんが、市長といっしょに団員の服装、姿勢、士気などの点検をおこない、式典終了後は、消防車両32台によるパレードがおこなわれました。

会場を市民文化会館に移動し、式典では、永年にわたり災害現場の第一線でご活躍された方や退職された方など2団体・90名のみなさんが表彰されました。

消防団員のみなさんは、私たちの尊い命や財産を守るため、日夜さまざまな活動をしております。ご苦労さまです。

“機械器具点検異常なし！”

一斉放水を披露する消防団員

賀詞交歓会と栄典者を祝う会

それぞれの地域特性を活かしたまちづくりを実現するため

“セーノ！”と力強く鏡を開く

1月19日、”２００７年賀詞交歓会と栄典者を祝う会“がロイヤル・フィオーレで、国会議員をはじめ県・市議会議員・各種団体の代表者など約３００名のみなさんが出席し、盛会におこなわれました。

この賀詞交歓会は、毎年おこなわれているもので、新春の喜びをともに分かち合い、合併して今年で2年目を迎え、お互いの歴史と伝統と文化を尊重しながら新市の速やかな一体性の醸成とそれぞれの地域特性を活かしたまちづくりを実現するために、これからの下妻市をどのように発展し活性化することができるかなどの意見交換の場でもありました。

また、昨年晴れの栄典に輝きました藍綬褒章の吉原琢郎さん（高道祖）瑞宝小綬章の上野五郎さん（高道祖）瑞宝単光章の中島百合子さん（大木）・荻野牧男さん（大園木）のみなさんをこの席上で披露し、祝されました。おめでとうございます。

たくさんの方が出席し盛会におこなわれました

栄典に輝いたみなさんも出席

日本一はやい豆まき

宗任神社

1月11日、冬空の寒さのなか、宗任神社（本宗道）で、おめざめ祭と追儺（ついな）祭がおこなわれ、氏子のみなさんが境内いっぱいに厄払いの豆まきをしました。

宗任神社は平安時代に陸奥国で起こった前九年の役（１０５１～１０６２年）で源頼義の軍勢に敗れた安部宗任を主神とし、毎年大晦日から1月10日まで眠りにつき、11日に初めて目覚めることから厄払いのため、日本一はやい豆まきをおこなっているものです。

“鬼は外！福は内！”と豆まきをする宮司と氏子のみなさん

野村賢一さんが選任されました

監査委員に

監査委員　野村賢一さん

第1回市議会臨時会において、野村賢一さん（古沢）が議会選出監査委員に選任されました。

任期は、平成19年1月16日から議会議員の任期までです。

監査委員は、公正、不偏な立場で、市関係機関の財務に関する事務（収入、支出、契約、現金等の出納保管、財産管理など）の執行や経営に係る事業（公営企業など）の管理が関係法令等に基づいて適正におこなわれているか、また、効率的、合理的、能率的におこなわれているかを監査しています。

街をみつめ　ふれあい　心かよわせ

新春歩け歩け大会

参加賞の福ダルマが配られました

新しい年を迎えた1月3日、市恒例の新春歩け歩け大会が開催されました。

今年で36回目を迎えたこの大会は、市民文化会館前を発着し、大宝八幡宮を経由して、約8・4㎞のコースを500名が参加、元気に完歩しました。参加されたみなさんは、普段はゆっくりと歩くことのない道で、季節の移ろいや環境の変化を肌で感じながら歩を進めていました。また、日ごろから意識しない位置から、また、見たことのない角度から街をながめ、会話をはずませながら自分の存在と周囲の人の大切さ、ふれあうことのすばらしさを新年早々肌で実感した1日でもありました。

ゴール地点では、あったかい麦茶が配られ、身も心も、そして、体の中まで温まりました。また、参加賞の福ダルマが配られたほか福袋抽選会もおこなわれ、大きな福を引き当てた人は思わずニッコリ。今年の歩け歩け大会も成功のうちに終了しました。

来年は、さらに多くのみなさんの参加をお待ちしています。

新年早々お父さんと手をつないで・・・

ふれあい集会　地域のみなさんと

宗道小学校

餅つきのリズム合いましたか

1月21日、穏やかな天気のなか、宗道小学校グラウンドで"ふれあい集会"がおこなわれました。

このふれあい集会は、地域のみなさんと児童が一体となり、餅つきやレクリエーションを楽しみながらふれあい、交流することが目的で、毎年おこなわれているもので、今年で20回目を迎えるものです。

参加された子どもたちは、保護者のみなさんや青少年を育てる下妻市民の会のみなさんといっしょに餅つきやドッジボール、ビーチボールなどを楽しみました。

"ペッタン・ペッタン"と杵で餅をつく音がすると、周りにいる子どもたちからも"お父さんがんばって～"と元気の良い掛け声があがり、杵を持つ手にも力が入り、またたく間に餅の出来上がり。つきたてのお餅や、PTA役員さんによる豚汁なども配られ、口いっぱいに頬張りながら"おいしい！"と喜びの笑顔で話をしてくれた児童のみなさん。

子どもたちは、お父さんやお母さん、地域のみなさんとも十分交流が図られた1日となりました。また、市内には、市民の会の団体があり、市民総ぐるみで青少年の健全育成運動の推進を図ろうと、さまざまな事業を展開しています。

"とってもおいしい！"と頬張る子どもたち

地元の農産物を毎日の食事に

下妻まるかじり給食

市内の各小学校児童のみなさん

いかがですか
ちぢみほうれん草の
お味は

1月31日、高道祖小学校などの給食に地元で収穫した"ちぢみほうれん草"を食材に取り入れた"ほうれん草のソテー"が、配膳されました。

この"ちぢみほうれん草"は、普通のほうれん草に比べて茎が短く、葉が縮んでいるのが特徴です。霜に当たって葉が厚くなり、縮むことでしわが入り、見た目はとても個性的ですが、びっくりするほど甘いほうれん草です。

地元の農産物を積極的に毎日の食事に取り入れる地産地消の運動が学校給食の現場でも広がりを見せています。

市では、"まるかじり給食"と題して、これからも地元で収穫できる農産物を学校給食に取り入れていく予定です。

上妻小学校・高道祖小学校
騰波ノ江小学校・大宝小学校

貴重な文化財を火災から守ろう

大宝八幡宮で防火訓練

国の重要文化財に指定されている大宝八幡宮本殿

「文化財防火デー」は昭和24年1月26日の奈良・法隆寺金堂の焼損をきっかけに制定されたもので、今年で53回を数えます。全国各地でこの防火デー前後に文化財を火災から守るためのさまざまな取り組みがおこなわれています。

下妻市でもこの運動にともなう防火訓練を1月21日に大宝八幡宮の境内において実施しました。大宝八幡宮の本殿は国の重要文化財に指定されており、創建の天正5年（1577）から現在に至るまで一度も火災に遭わずに伝えられてきました。訓練には八幡宮職員、地元消防団員、消防署員が参加し、厨房から発生した火災が拝殿に延焼するといった想定で実施されました。本番さながらの訓練により、火災の恐ろしさを改めて思い知らされました。430年の間、一度も火災を起こさずに文化財を守り伝えてきた先人に感謝し、これからも貴重な文化財を残していくために、市民のみなさまのご協力をお願いします。

本番さながらの訓練

県知事表彰

下水道促進週間コンクール

1月24日、県庁舎講堂において”下水道促進週間“コンクール表彰式がおこなわれ、市内の児童3名が知事賞に、1名が佳作に選ばれました。

このコンクールは、9月10日”下水道の日“および茨城県下水道促進週間にちなみ、県内小・中学生および一般の方を対象に下水道をテーマとした作品を募集し、下水道に対する理解を深めようと実施しているもので、県内から32，616点の作品の応募があり、入選されたものです。おめでとうございます。

受賞おめでとう！
左側から横塚菜見さん（6年）、飯塚拳士郎さん（5年）、星野まどかさん（4年）

知事賞入選	新聞部門	大宝小学校	6年	横塚	菜見
	書道部門	大形小学校	5年	飯島	拳士郎
	標語部門	下妻小学校	4年	星野	まどか
佳作	ポスター部門	総上小学校	2年	飯村	俊吾

温かい善意 ありがとうございます

福祉に

花の福祉募金を寄付

下妻市ネットワーカー等連絡協議会

下妻市ネットワーカー等連絡協議会（会長：軽部守彦さん）では、10月22日に開催された第5回下妻市国際交流祭や、10月29日の下妻ふれあいまつりの会場で、花の種等を配布し、福祉募金に協力を呼びかけました。みなさまのあたたかい善意により、32，937円の募金が集まり、12月26日に市社会福祉協議会に寄付しました。

下妻市ネットワーカー等連絡協議会は、国際交流祭や各種イベントへの協力、クリーン運動及び花いっぱい運動など、さまざまな活動をしております。これからも、地域をつなぐパイプ役として、ますますの活躍が期待されます。

いずみ幼稚園

下妻いずみ幼稚園園児、在園児78名のうち、星組（年長）31名が来庁し、福祉のために使ってくださいと99，000円の寄付をいただきました。

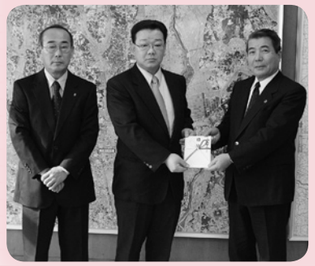
環境に

環境活動に活かしてと、レジ袋売上金を寄付

フードオフストッカー下妻東店

このたび、株式会社カスミフードオフストッカー下妻東店から、市の環境活動に役立ててくださいと、107，390円の寄付をいただきました。

カスミでは、資源の節約・ごみの削減の観点から、レジ袋の有料化を実施し、その売上金をお預かりし、地域の環境活動のために還元しています。



みなさんに親しまれ 利用者数100万人達成

ほっとランド・きぬ

100万人達成おめでとうございます

”ほっとランド・きぬ“の施設利用者が、1月19日、100万人達成しました。約5年7ヶ月でのスピード達成で、ごみ処理施設の”クリーンポート・きぬ“の余熱を利用した、地元還元施設として、平成13年7月に開園されプールや11種類のお風呂、トレーニングジムなどの施設が整備され、1日平均600人年間18万人のみなさんが利用しております。また、健康増進教室指導や介護予防事業など、さまざまな事業がこの施設で展開されています。

今回記念すべき100万人目となった飯田弘美さん（筑西市）に、下妻地方広域事務組合管理者の小倉市長から記念品と花束が手渡されました。

”突然、100万人達成者ということで、本当に驚きました。新年早々、ラッキーです。これからも、利用したいと思っております“と驚きの笑顔で話をしてくれた飯田さん。おめでとうございます。

ほっと レポ・ライン

市民の声 Hot repo line

永田　公夫（きみお）さん（平方）

平方の永田さんが、大晦日から元旦にかけておこなわれた年越祭を紹介してくださいました。このコーナーでは、市民のみなさんからの心温まる情報や明るい話題をお待ちしていますので、お気軽にお寄せください。

年越祭

私たちが住んでいる地域に“平方はやし保存会”があります。この囃子会は、昭和54年に無形民俗文化財の指定を受けさまざまな行事に会員45名が一丸となって積極的に取り組んでおります。平方の地に、元禄年間(江戸中期)ごろ、鬼怒川を往来する人たちが多くなり、船頭さんたちによって猿島地方から伝わってきた祇園囃子は、曲目が12曲あり現在も演奏されております。夏まつりと秋まつりには、氏子・自治会・子ども会・お囃子会のみなさんが一堂に会し、地域のみなさんも一体になってまつりを盛り上げております。

そこで、この地域に根づいてきた伝統芸能を後生に継承するために、お囃子会の若い人たちが、自治会と相談しながら、新しい企画として、「年越祭」を実施することになりました。お囃子を先人たちが残してくれた、250年続く文化遺産と認識し、後継者の育成にも力を入れ、お囃子会の活動をさらに活発にしていきたいと思っています。

この「年越祭」では、地域のみなさんが、神前に集い、一番初めに参拝していただくことを願って、会員の人たちが豚汁と焼そばを用意し、焚き火の傍らで白い息を吐き、食べながら語り合います。お囃子の音色が一層賑やかになる中、地域の老若男女が心身ともにひとつになって、行く年来る年を盛り上げ、旧年の息災に感謝して、お神酒をいただき、地区の鎮守である稲荷神社に参拝して、新年を迎えます。

市民のみなさんからの声や情報を募集しています。
問い合わせ先　秘書課　広報広聴係　内線 1212

Series

新下妻市の歴史再発見 Vol.14

古代の行政区分と下妻

古代の下妻市域は、常陸国下総国の両方にまたがっていました。当時の国境は古代毛野川（鬼怒川－糸繰川－小貝川を結ぶライン）でした。国にはさらに郡が置かれ、市域は新治郡と筑波郡、下総国岡田郡（後に豊田郡に改称）に属することとなったのです。郡はさらに郷（里）に細分されますが、この郷は一定の領域を隈なく支配するものではなく、古代の戸籍に関連し、五〇戸をもって一郷（里）としたものでした。市域には新治郡下真郷・月波郷・巡廻郷（川曲郷）、筑波郡渚蒲郷、岡田郡手向郷・大方郷が所在したと考えられます。それぞれの郷の現在の地区名は表の通りです。

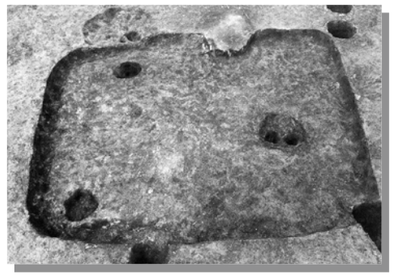
国名	郡名	郷名	地区名	発掘調査遺跡
常陸	新治	下真	下妻、大宝地区西部、上妻	江相ノ田、神明両社
		巡廻	上妻地区西部※	
		月波	騰波ノ江、大宝地区東部	
	筑波	渚蒲	高道祖	
下総	岡田（豊田）	手向	総上、豊加美、宗道、蚕飼	野方台、味川、大堀東
		大方	大形	皆葉、本田屋敷、西原、木仙房Ａ

※『和名抄』の「巡廻郷」を『続日本紀』の「新治郡川曲郷」の誤記とした場合は上妻地区西部が比定される。
○『新編常陸国誌』『下妻市史』『村史千代川村生活史』より作成

古代の集落遺跡

先に見た「郷」は古代の行政区分ですので、我々が考古学的な発掘調査によって確認できるのは自然村落としての集落遺跡です。よって複数の集落遺跡をもって郷が構成され、「郷長」と記された文字資料の出土から末端機関としての郷長の存在が想定されます。

市内で発掘調査された遺跡は9遺跡を数えます。江相ノ田遺跡からは、奈良・平安時代の竪穴住居跡が4軒発見されました。3号住居からは製鉄関係の椀形滓（半月状に固まった鉄の不純物）、閂金具や石製紡錘車（糸を紡ぐ道具）が出土しました。特に閂金具は施錠具であり、倉庫などの施錠に用いられたと考えられます。調査区外に掘立柱建物跡の存在が推察できます。また、武蔵型甕と呼ばれる関東西部で製作された土師器の甕が1点出土しています。神明両社遺跡からは奈良・平安時代の竪穴住居跡5軒、井戸跡、土坑群などが見つかっています。


江相ノ田遺跡１号住居跡

江相ノ田遺跡出土遺物

本田屋敷出土仏像（高7.9㎝）

下栗の野方台遺跡は古墳時代から平安時代に至る市内最大級の集落遺跡です。奈良・平安時代の竪穴住居跡59軒のほかに掘立柱建物跡4棟、大溝1条、土坑墓1基が見つかりました。1号・2号の掘立柱建物跡は4メートル四方以上の大型倉庫と考えられ、周辺集落を統括する有力者層の居住する集落遺跡と考えられます。

村岡の本田屋敷からは明確な住居跡は発見できませんでしたが平安時代の仏像や布目瓦が出土しています。さらに村岡の西原遺跡からは4軒の竪穴住居跡が、鎌庭木仙房Ａ遺跡からは平安時代の火葬墓が、皆葉遺跡からは21軒の竪穴住居跡が発見されました。

（生涯学習課文化係）

ふるさと博物館収蔵資料紹介㊺

第3回茨城美術展覧会入選作「のどか」（飯村百錬作）

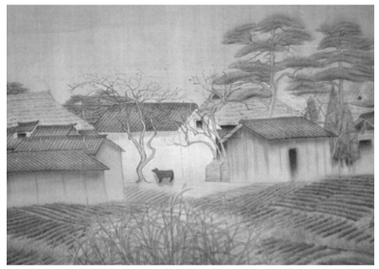
本資料は、日本画家飯村百錬（明治29年～昭和18年旧制下妻中学校、東京美術学校卒）の手による「のどか」と題された第3回茨城美術展覧会の入選作であります。

茨城美術展覧会（以下、通称の「茨展」と略す）は、いはらき新聞社（現、茨城新聞社）が主催した日本画の公募展で、大正12年から昭和15年まで、ほぼ隔年ごとに8回開催されました。

「茨展」は「県出身の美術の大家と県人とを結びつけ、本県の美術を興隆し、情操の向上にも役立てたい」と当時の社長であった飯村丈三郎（下妻市出身）の発案で実施され、審査員の横山大観、木村武山、小川芋銭も作品を出品し、充実した展覧会でありました。

その「茨展」において、飯村百錬は「のどか」で入選した第3回展のみならず、第1回展に「早春」が、第2回展に「春の昼」がそれぞれ入選するなど、「茨展」を舞台に活躍されました。

「茨展」発案者ゆかりの地で、「茨展」ゆかりの作家の作品を所蔵していることは、当館にとりましても、また県の美術史を考える上でも、大変、意義深いものと考えます。



口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき

せいくらべ

諏訪　海斗
4歳8か月（下妻保育園）

どれがいちばん　せがたかい
ねえ　まま
これがいちばんかなあ
どれもおなじでわかんないね
これから
だれがおにいさんになるのかな
ぼくとおはなは
ぼくのほうがおにいさんだね

【解説】
自宅にある観賞用の植物を見ながらの息子の言葉です。
自分の背丈より低い位置にある植物と背比べしながら嬉しそうに誇らしい様に話していました。
採集　母　諏訪智恵美
わらべうた・あそびランド
くさぶえ29集より

市民文芸

俳句

雀百とび翔つ畦の四温晴　片岡　富子（下妻丙）
薄墨の立冬筑波夜を脱ぐ　高橋　宣行（今　泉）
歌垣の嶺を朱に染め初日の出　程山　静子（大園木）

短歌

遺伝子の組換へ技術研究にキクの改変すさまじきかな　関　千代子（下妻乙）
あらたなる年を迎へてまたひとつ歳の重みと命授かる　関　冨喜（下妻丁）
霧深き朝を出勤する娘へとほのかに薫る水仙持たす　外山とく子（下妻乙）
天地の恵しみじみ有難し曾孫が無事に生れたる報せ　外山　はま（下妻丁）
帯になり輪になり雀群れてをり剪定済みたる葡萄畑に　磯山　とき（大　木）
冬冷の茜の空に浮かびたる富士のシルエットにただ立ち尽くす　水谷喜代美（黒　駒）
裸木の細枝にひそと残りたる一つざくろの充実の朱　塚原　明子（大園木）
手先より心が急ぐわが性に疲れ果て来て眠気が誘う　永瀬　光（伊古立）
夜半さめて頭上に満月仰ぎつつ亡き息子偲びて刻を忘る　本田　なか（下　栗）

県民交通災害共済

小さな備えでたしかな安心

2月1日より
平成19年度の加入受付開始

市民安全課では、平成19年度分の県民交通災害共済の加入受付を開始しましたので、加入される方はお早めに申し込みください。（2月1日より受付開始）

昨年まで実施しておりました、市県民税の申告会場では受付できませんので、担当窓口へ直接お申し込みください。

◎下妻地区
市役所本庁舎2階　市民安全課

◎千代川地区
市役所千代川庁舎　くらしの窓口課

■加入に必要なもの

- 県民交通災害共済加入申込書（チラシ裏側）手書き用…1月10日各戸配布

【今回より世帯員氏名が記載された加入申込書は配布しません】

- 会　費　大人（高校生以上）　900円
- 子ども　500円

※小中学生は学校での一括加入になりますので、個別の申し込みは不要です。

※4月1日以降の申し込みは、共済期間が申込日の翌日からになりますので、ご注意ください。

■共済期間

平成19年4月1日から
平成20年3月31日

■対象となる事故

①共済期間中に日本国内の道路上を運行中の自動車・バイク・自転車等の接触、衝突、転落、転覆などの事故に伴う人の死傷。

②共済期間中に踏切道における電車等との接触、衝突の事故による死傷。

■交通事故にあったら

交通事故にあったとき（自損事故も含む）は、すぐに警察に届け出て、後日、自動車安全運転センター所長発行の「交通事故証明書」を交付してもらえるようにしてください。（この証明書がないと見舞金が制限されます）

■問い合わせ

市民安全課　交通安全係
内線1432

消費生活ミニ情報

相談室の窓から

相談事例

ネットオークションでオートバイの部品を入札しました。落札はできませんでしたが、出品者から「落札者が都合でキャンセルしたので直接取引しませんか」というメールが届きました。とても欲しい部品だったので、購入することにして代金の5万円を振り込みました。ところが約束の日に品物は届かず、電話連絡もとれなくなりました。住所は聞いています。どうしたらいいでしょうか。

相談結果

簡易書留など先方の受領確認がとれる手段で、商品の引き渡しの催促通知を発送することをアドバイスしました。郵便が「宛先不明」や「不受理」で返戻された場合、詐欺の疑いもあるので警察にも相談するようにと伝えました。

ポイント

ネットオークションは、個人間売買が原則ですから相手の信頼性についての判断は最終的に自らがおこなわなければなりません。サイトの運営者が提供しているトラブル情報を参考にしたり、取引相手先の住所や固定電話番号などを事前に確認し連絡を取ることも必要でしょう。

被害にあったときのために、取引状況や相手のやりとりを印刷し、振込みの控えなどは大切に保管しておきましょう。

消費生活に関するお問い合わせは…
・消費生活センター　筑西分室
☎24・2211　内線218
・商工観光課　商工係（千代川庁舎）
☎43・2111

ちょっと健康一言

健康ですか？あなたの骨

私たちの身体を支えている骨。その骨が加齢によって骨密度が下がると骨は「す」が入ったような状態になりもろくなります。これを骨粗しょう症といいます。骨密度は18歳頃にピークをむかえますが、年をとるごとに減っていきます。すると転倒により骨折をおこしやすくなり、しいては寝たきりになりやすくなります。

寝たきりの原因

1位…脳卒中
2位…老化
3位…骨粗しょう症による骨折

ポキッと折れるだけが骨折ではなく、骨がスカスカになった結果、骨が潰れてしまうのも骨折でこれを圧迫骨折といいます。圧迫骨折を起こすと背中が曲がったり、背が縮んだりします。

予防のポイントは食事（カルシウムの摂取）運動です

1 カルシウムとビタミンDを毎日しっかり取りましょう

カルシウムの多い食品

牛乳・乳製品（ヨーグルト・チーズなど）、大豆製品（納豆・豆腐など）、青菜、海藻類、骨ごと食べられる魚（ししゃも・いわし）、小魚類（干しえび・小女子）

＊スキムミルクも利用してみましょう。

たくさんとって補充

ビタミンDの多い食品

サケ・サバ・サンマ・うなぎの蒲焼・しらす干し・干ししいたけ

カルシウムの吸収アップ

2 ウォーキングなどの適度な運動をしましょう

運動は
①骨を強く丈夫にする
②体力や消化器官の能力がよくなる（カルシウムの吸収力アップ）
③筋力がつき反射神経がよくなる（転びにくくなる）

といった効果があり、骨粗しょう症や転倒・骨折を予防します。

またビタミンDは日光浴により体の中で作られます。ひなたぼっこをしたり、外に出てみましょう。

3 年に1回は骨密度の検診を受けましょう

特に女性は40歳になったら受けるようにしましょう。閉経すると骨量は下がっていきます。検診は病院でおこなわれています。市でも40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方に集団検診をおこなっています（今年度は終了しました）。

その他、最近の研究で、骨粗しょう症は骨密度だけでなく、喫煙、1日2合以上の飲酒、加齢、遺伝的なものなど骨密度以外のものも影響しているとわかってきました。骨粗しょう症も生活習慣病といえます。食事や運動で予防可能です。心がけていきましょう。

健康カレンダー Health Calendar　3月

日	月	火	水	木	金	土
				1 (小)西南医療	2	3 (小)西南医療
4 (小)西南医療 (在)軽部病院	5 (小)友愛記念 (保)マタニティクラス 13:30～15:30	6 (小)西南医療 (保)元気アップ教室 9:30～10:30 (保)ＢＣＧ接種 14:00～14:30	7	8 (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	9 (保)ぴよぴよ教室 10:00～10:30	10
11 (小)友愛記念 (在)湖南病院／とき田クリニック	12 (小)友愛記念	13 (小)西南医療	14 (保)ポリオ生ワクチン 14:00～14:30 (千)キッズクラブ 10:00～10:30	15 (小)西南医療 (保)すくすく相談 13:30～	16	17 (小)西南医療
18 (小)西南医療 (在)浅田医院	19 (小)友愛記念	20 (小)西南医療	21 (小)西南医療 (在)古橋医院	22 (小)西南医療 (保)1歳6か月児健診 13:30～13:50	23 (保)３歳児健診 13:30～13:50	24 (小)西南医療
25 (小)西南医療 (在)平間病院	26 (小)友愛記念	27 (小)西南医療	28 (保)５か月児健診 13:10～13:30	29 (小)西南医療	30	31 (小)西南医療

(保) 保健センター
(千) 千代川保健センター

(小) 小児救急当番医
月火木土曜：午後6時～翌朝8時
日曜・祝日：午前8時～午後6時
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

(在) 休日在宅当番医　午前9時30分～午後4時

軽部病院	☎44-3761
湖南病院／とき田クリニック	☎44-2556
浅田医院	☎44-3957
古橋医院	☎44-2792
平間病院	☎43-5100

夜間応急診療所（保健センター内）☎ 43-1990
土日・祝祭日（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システム
休日・夜間に診てくれる医療機関を探します
インターネット ⇨ www.qq.pref.ibaraki.jp
携　帯 ⇨ www.qq.pref.ibaraki.jp/kt
電　話 ⇨ 029-241-4199

茨城子ども緊急電話相談
お子さんが急な病気で心配なとき、ご相談ください
局番なしの　#8000
プッシュ回線でない固定電話、携帯電話、公衆電話からは ☎029-254-9900
相談日時：月～金曜日　午後6時30分～午後10時30分
※土・日・祝日および年末年始はのぞく

小児救急輪番・病院群輪番
茨城西南地方広域市町村圏事務組合消防本部
www11.ocn.ne.jp/~syoubou/index.html

小児救急パンフレット
『子どもの救急ってどんなとき？』
www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/kodomobook.pdf

下妻市の人口・世帯
－2月1日現在－

人　口	46,165 人	(＋10)
男	23,028 人	(＋ 8)
女	23,137 人	(＋ 2)
世帯数	14,908 世帯	(＋12)

（　）は前月比

1月の交通事故

		－累計－
発生件数	19(28)	19(28)
死　亡	0(0)	0(0)
負　傷	26(37)	26(37)

（　）内は前年

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

2月の納税
2月の納税はありません

おめでとう
12月26日から1月25日まで（届出順）

子の名	性別	保護者	住所
内堀 桜花	女	智雄	高道祖
池本 暖虎	男	拓史	羽子
塚田 美音	女	秀樹	大串
渡邊 葉月	女	聖	前河原
藤倉 大道	男	良一	前河原
浅羽 美空	女	佳憲	下妻丁
大島 壮雅	男	雅志	赤須
小野里 彩乃	女	忠	宗道
塚田 隼士	男	剛之	半谷
大島 歩美	女	雅史	前河原
木瀬 陽	男	裕	田町
長沢 朱莉	女	泰司	半谷
原田 龍弥	男	敏英	大串
鈴木 千代	女	研二	高道祖
山中 享介	男	昇	田町
杉山 葵	女	裕児	高道祖
難波 聖奈	女	秀行	高道祖
横山 智哉	男	真司	田町
田宮 優里	女	健志	神明
諸星 洸太	男	竜也	下妻乙
小島 尚	男	敏臣	前河原
長谷川心咲	女	竜也	唐崎
冨岡 美那	女	一也	小野子町
増子 達哉	男	朋哉	田町
原部 翔大	男	光敏	加養
渡邊優莉亜	女	勇司	下妻乙
小堀 あこ	女	和明	宗道
石崎 彩愛	女	邦彦	南原
木村 凛音	女	正彦	南原
森 龍雅	男	隆司	横根
瀬出井 悠	女	啓	下妻丁
上野 友聖	男	敏則	半谷
山野 敦也	男	直智	中居指
増山 純	男	裕一	田町
大澤 蓮太	男	貴司	皆葉
小林 桃果	女	勝明	福田
竹沢 新太	男	武志	福田
倉田 翔平	男	恵輔	羽子

おくやみ
12月26日から1月25日まで（届出順）

死亡者	年齢	世帯主	住所
馬場 三男	75	本人	別府
湯本二三子	92	和彦	下妻乙
櫻井 やす	96	榮	数須
大久保きく	84	本人	江
森 清	82	本人	下妻戊
司代 光雄	62	本人	下妻戊
串田 進	62	本人	本宗道
早川 とも	90	千代藏	下妻戊
卯木 秀男	66	本人	長塚
増山 敏	74	本人	羽子
横島 満男	87	忠男	加養
深谷 隆	89	本人	小島
松田 きち	74	静	田下
鈴木 金一	84	孝一	平方
猪瀬 みつ	89	秋良	別府
寺田 とら	92	貞市	二本紀
串田 壽雄	67	本人	堀篭
野口 文子	90	本人	下木戸
藤倉 正秀	85	本人	下妻丁
磯山 勝男	79	本人	大木
生井 辰典	31	茂宏	石の宮
野村 忠男	89	本人	長塚
染谷 けい	82	本人	平方
柴 きぬ	99	和也	横根
菊池 みち	82	歓一	原
秋葉 つね	75	清一	原
山中 新平	89	信夫	田下
青柳 忠夫	98	清	鯨
渡邊ユキヱ	81	和弘	中郷
野口 とき	79	正夫	二本紀
鈴木 孝吉	88	本人	下妻乙
市川 よね	88	富朗	唐崎
栗島 房男	56	猛	大木
坂本 圭二	80	正江	皆葉
草間 新平	81	本人	加養
野部 茂雄	90	本人	宗道
武笠 和昭	72	本人	長塚
稲川ふちの	85	三雄	下妻戊
畠山ハツヱ	90	本人	下木戸
近藤 吉治	54	本人	下妻丙
市村 元一	78	本人	下妻戊

※広報への掲載を希望しない場合は、お届けの際に市民課窓口にお申し出ください。

編集デスク

”春とは名ばかりで・・“と、便りを書き出す季節ですが、暖冬の影響で私たちの住む地域でも紅梅が開花したなど、今年は早々と春の訪れの兆しが。

ところで、このところ異常気象の影響により世界各地で大規模な災害が発生しています。この異常気象の原因は、いろいろ考えられますが、環境破壊という人為的な要素も大きいようです。南米アマゾンでは、家畜を飼うための草地づくりのため20年ほど前から森林が焼き払われており、二酸化炭素を吸収する機能が衰え、地球温暖化に拍車をかけているといわれています。このためか熱帯雨林で干ばつが続き、数百トンの魚が死んだり森林火災が頻繁に発生したりして、生態系にも深刻な影響が出ているそうです。また、北極圏でも温暖化の影響で、北極グマの生息環境が急速に悪化しているため、その激減も心配され始めているそうです。

今、動植物の世界で起きている現象が、やがては私たち人類にも及んでくるのでは、との不安はますます大きくなってきています。地球のこと、環境のこと、そして自分のできること、真剣に考えてみましょう。そして、一人ひとりが取り組める身近なことから実行に移してみませんか。

紅　梅
砂沼サンビーチ多目的広場

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。

中島　杏（あんず）ちゃん（長塚）
～啓一・玲子さんの長女～

とってもおてんばな杏。最近は、おかあさんと一緒の“ぱわわぷたいそう”が大のお気に入りで歌がはじまると一緒に歌ったり、踊ったりして元気に過ごしています。素直で心優しい女の子に育ってほしいです。

島田陸登（りくと）ちゃん（高道祖）
～隆・夏子さんの長男～

何でもリアクションが大きめな陸登は、最近は大好きなおもちゃや、食べ物をみつけると“うわぁ!”と言いながら、嬉しそうに駆け寄って来ます。いつも、面白い表情や仕草に笑わされています。これからも色んな物を見て、触って、感じて成長していこうね！

木村琢磨（たくま）ちゃん（今泉）
～憲夫・裕美さんの長男～

我が家のくいしん坊たくま。おいしい物が大好きで食べ物を見ると“おいしそう～！”、ひと口食べれば“ウマ～イ！！”が口ぐせ。好き嫌いなくなんでも食べる息子は食べっぷりも豪快です。元気いっぱい遊んでたくましく育ってね。

すわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.14

前月登場の**須藤慎平さん**からの紹介

一番右が塚越さん

子どもたちからの大きな贈り物

塚越 進一郎 さん（長塚）

私が、ミニバスケットボール少年団の指導を始めて、はや13年目になります。

当時の下妻小学校では、女子チーム（下妻ＭＢＣ）のみが活動しており、なんとかバスケットボールの楽しさを男子小学生にも伝えてあげたいと考え、男子チーム（下妻ジャスティスJr.）を立ち上げました。ところが、６年前から男女いっしょに指導することとなり、大忙しの日々が始まりました。到底ひとりで、男女２チームの指導などできるものではなく、先々不安でいっぱいでしたが、保護者会のみなさんの全面的な協力や、家族の協力のおかげで、忙しいながらも年々充実した活動をおこなうことができ、ついに今年度のチームは、男女アベックで県大会優勝という最高の活躍をし、関東大会、全国大会出場のキップを手にしました。このチームのすばらしいところは、保護者と子どもたちがいっしょに夢中になって楽しんでいるところだと思います。親子でいっしょに泣いて笑って最高の時間を過ごしている、その姿が私にまた次のエネルギーを与えてくれます。

広報しもつま平成19年２月号
発行／下妻市総務部秘書課（〒304-8501 茨城県下妻市本城町2丁目22番地）TEL0296-43-2111
Eメール info@city.shimotsuma.lg.jp　下妻市ホームページ www.city.shimotsuma.lg.jp

R100
古紙配合率100%再生紙を使用しています