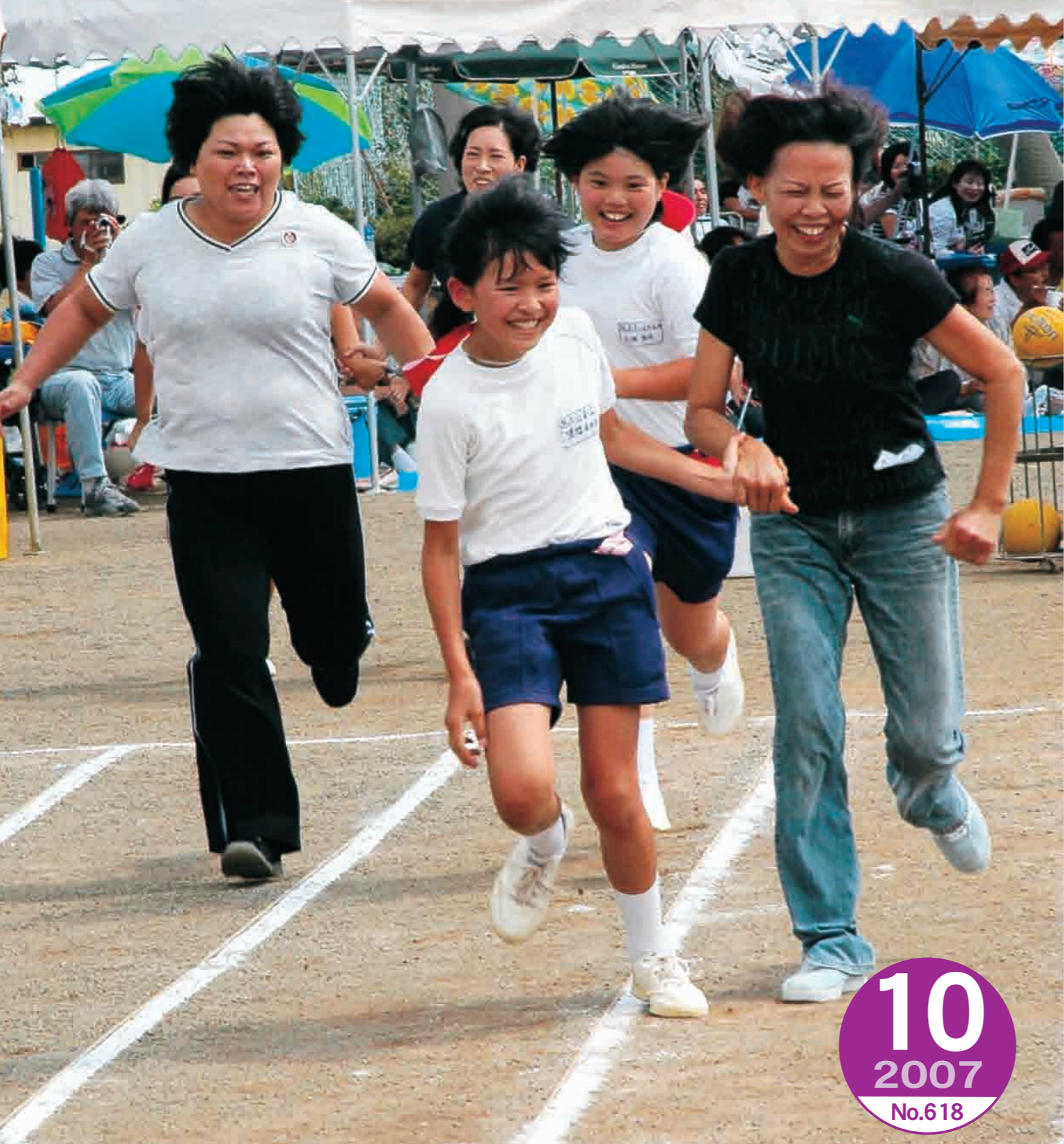


しもつま

Shimotsuma



10
2007
No.618

わがやの にんぎもの

*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。



れお
村山 怜緒ちゃん(本宿町)
～智重・美由紀さんの長男～
おっとり屋さんでマイペースな
れお 怜緒は、今、電車が大好き！いろ
いろな物を電車に見立て、家中“カ
ンカンカン”と走らせたり、れお語
でさかんにおしゃべりしては、テ
レビに合わせて踊ったりと大忙し。
このまま、すくすく育ってね。



あかり
中村 朱里ちゃん(小野子町)
～稔・敦子さんの長女～
良く通る声で呼ばれると、遠く
にいてもすぐにわかる程です。元
気いっぱいでもちょっとおてんばな
のは、ふたりのお兄ちゃんの影響
でしょうか。動物が大好きな朱里、
どんな女の子になるか楽しみです。



はるき
大下 遥貴ちゃん(鯨)
～俊哉・宏美さんの長男～
最近、オムツが外れて得意げに
“シッコ・シッコ”と教えてくれ
るようになりました。
ママの家事やパパの日曜大工を
いっしょに手伝ってくれるように
なり、一喜一憂の毎日です。

さわやがりレ-

VOL. 22

～わたしからあなたへ～

前月登場の**加藤文也**さんからの紹介



監督の監督のひとり言
山野紀美世さん(長塚)

ひとの一生、人生80年のなか
で、ガムシヤラに働ける、完全
燃焼出来るときは、ほんの一時。
還暦を迎えるころ、皆どこかし
らガタが来るヒビ割れ茶碗を大
切にして何とかもたせて20年。
この20年が長いんだなあ。ど
うしたら他人の手を借りずに自
分の事を自分で出来るのか、も
し他人の手を借りたら心から
“ありがとう”の言葉が言える
だろうか・・・

それをやり通しているのだから、
そんな人はきつと自分の為では
なく他人の為にやっている人だ
と私は思う。だからこの夏、永
年夢だった甲子園の土を踏むこ
とができたのかなあ。
育成功労賞と言う晴れの授賞
式に参加して、わたしも数々の
式を体験し出席して来たけれど、
残された式はふたりが揃って元
気でいられたら金婚式。そして
最後は葬式かあ。
でも可愛い孫たちの成人式
姿も見たいなあ。欲張って曾
孫の顔も見たいなあ。

CONTENTS

- 2 ② お願いします 納期内納付を市民のみなさんが健康で豊かな暮らしを送るために
- 6 ⑥ まちのわだい
- 10 ⑩ まちのわだい
飼い犬・猫が行方不明になったらみなさんの愛の手を
- 11 ⑪ 任期満了に伴う下妻市議会議員一般選挙がおこなわれます字の名称が変更になりました大字加養の一部が亀崎に変更されました
- 12 ⑫ 博物館収蔵・口頭詩・市民文芸
- 13 ⑬ 休日の証明書発行業務を停止します
広告募集
窓口用封筒・市ホームページに掲載する広告を募集します
- 14 ⑭ 相談室の窓から
あきらめないで多重債務問題
- 15 ⑮ 健康ちょっと一言
- 16 ⑯ 健康カレンダー
- 17 ⑰ おめでた・おくやみ
編集デスク
- 18 ⑱ わがやのにんきもの
さわやかリレー

今月の表紙



秋晴れのもと、各小学校で秋季大運動会がおこなわれました。総上小学校での競技の一コマで、おかあさんを気づかいながらゴールする親子にカメラを向けました。

特集 お願いします 納期内納付を
市民のみなさんが健康で豊かな暮らしを送るために

**お願いします 納期内納付を
市民のみなさんが健康で豊かな暮らしを送るために**

市では、みなさんもご存知のとおり、福祉・教育・健康・道路・住宅・消防など市民生活に欠かすことのできないさまざまな仕事をおこなっています。

これらの仕事は、みなさんに納めていただいた税金(市税)から成り立っているものです。市税は歳入総額の約36・9パーセントを占めております。もし、みなさんから納めていただかないと、さまざまな公共サービスはどうなるでしょうか。ここで、もう一度考えてみませんか。納税者のみなさんの自主的な納税と公平な負担から公共サービスが成り立っているものです。今回は、私たちの生活がより一層快適に暮らせますよう、市民のみなさんに納期内納付をお願いします。

自主納税と公平な負担を推進しましょう

■自主納税

市税は、納税者のみなさんが定められた期限内に自ら納めていただくもので、これを「自主納税制度」といいます。

市では納税の本来の姿である「自主納税制度」を推進しています。

市民のみなさんが健康で安全、快適な暮らしができるよう、さまざまな仕事をおこなっていますが、市税はこうした仕事を進めるために必要な財源の根幹をなすものです。

自主納税と納期内納付にご協力をお願いします。

■納税が遅れると

定められた納期限までに納税しないことを「滞納」といいます。

滞納されますと、納税者の方にとってもいろいろな不利益を受けることになるとともに、滞納整理にたくさんな費用がかかることになり下妻市全体にとっても大きな損失となります。

万が一滞納となった場合には、早期に納付されますようご理解とご協力をお願いします。



滞納されますと、本来納めるべき税額のほかに、督促手数料や高い割合の延滞金も納めていただくかなければなりません。

さらに市税を滞納したままですと、納期限までに納付された方との公平を保つため、やむを得ず滞納している方の財産を差押える場合があります。

■延滞金

納付の期限を過ぎてから納税されますと、納付の日までの延滞金を併せて納税する必要があります。

**延滞金の利率は、原則
年14・6パーセントです。**

納付期限の翌日から、1か月を経過する日までの期間に限り、現在、年4・4パーセントとなります。

納期限を過ぎて納付されずに放置された場合、思いもよらない高額な延滞金になる場合もあります。

納期内納付にご理解とご協力をお願いします。

【例 平成19年度】

市県民税 1期 50,000円(納期限 平成19年7月2日)を、約6か月後の12月25日に納付した場合の延滞金

31日 × 4.4% = 186円
145日 × 14.6% = 2,900円
合計 3,086円 ≒ 3,000円 となります。

約半年後の12月25日に納付した場合

本 税 50,000円
督促手数料 50円
延 滞 金 3,000円
合 計 53,050円 となり 3,050円の負担増となります。
納期内で納付していただければ、50,000円の納税額となります。





■督促
納期限を過ぎても納税されない場合には、納期限後20日以内に「督促状」が送付されます。

法律上は、この督促状が発送された日から10日を経過した日までに市税を完納しないときは本人に対して、事前の連絡や同意がなくても財産の差押えをしなければならぬとされています。

■催告
督促状を送付しても納付されない場合には、市役所から催告書を送付したり、自宅や勤め先に電話や訪問するなどの催告を行います。早期に

大口あるいは悪質な滞納者で対応が困難な滞納者は、茨城租税債権管理機構に滞納事案の徴収を移管します。
下妻市では、毎年20件ほどの滞納事案を移管しています。

■特別滞納整理の実施
下妻市では、副市長を本部長にして、滞納対策本部を設置し、さまざまな滞納対策をしております。また、全庁的な取り組みとして係長職以上の職員による特別滞納整理を実施しています。

10月を推進月間として、平成19年度の各税に未納がある方を対象にした特別滞納整理を実施します。
ご自宅を訪問して、納期内納付をお願いするとともに未納となっている市税をお預かりしますので、訪問の際はご理解ご協力をお願いいたします。



納付していただくようお願いいたします。

収納課では、いつでも納税に関する相談を受け付けています。
仕事の都合などで、市役所の開庁時に来ることができない方のために、夜間や休日の納税相談窓口を月1回定期的に開設していますので、ご利用下さい。
開催日時等は、下妻市ホームページや広報しもつま「お知らせ版」でお知らせしています。

■滞納処分
督促状や催告書などにより納税をお願いしても納付していただかず、納税の相談もされない場合には、納期内に納付していただいた方との公平を保つため、また、大切な市税を確保するためやむを得ず財産（不動産、動産、預貯金、給与、保険金など）の「差押え」を行います。それでも納付していただけない場

合は、これらの財産を公売等により「換価」して市税に充てることとなります。これら一連の強制的な処分を「滞納処分」といいます。

差押えとは、督促や催告によって納付を促しても納付がされない場合に、下妻市が国税徴収法、地方税法に基づいて滞納されている方の財産の処分を禁止し、これを換価できる状態にしておく強制的な処分のことです。

換価とは、差押えた不動産や動産などを公売（入札による売却）したり、給与支払者や金融機関・生命保険会社等の第三債務者などに差押えた債権（給与、預貯金、保険金など）を金銭に換え、滞納市税に充当することを言います。

市税の徴収状況

(平成18年度)

	収入額(千円)	未収入額(千円)	徴収率(%)
現年課税分	4,805,352	128,482	97.4
滞納繰越分	109,557	405,955	21.3
合計	4,914,909	534,437	90.2

※現年課税分は、平成18年度に新たに課税された市税です。滞納繰越分は、以前に課税された市税の未収入額が累積され18年度に引継いでいる額です。

市の差押件数

差押財産の種類	18年度	19年度(9月30日現在)
不動産	41	18
債権(預貯金等)	117	85
合計	158	103

「茨城租税債権管理機構」への滞納事案移管

「茨城租税債権管理機構」への滞納事案移管
茨城県内の市町村から徴収の依頼を受け、差押処分、公売処分等の強制徴収業務を行う徴収専門の組織です。機構への事案移管は、これらの処分の前提となるものです。



【納税相談、問い合わせ先】
企画財務部 収納課
☎0296・43・2111(代表)
内線1362〜1365

まちのわだい

市内でおこなわれた各種行事や地域のお話など…
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)

「花のまちしもつま」をキャッチフレーズに花を生かしたまちづくりに取り組む下妻市がこのほど、2007年度「花の観光地づくり大賞」(社団法人・日本観光協会主催、国土交通省など後援)の「フラワーリズム賞」を受賞しました。

日本観光協会では、花の名所や景観を整備する「花の観光地づくり」事業を推進しており、花の観光地づくり大賞は1999年度に創設。地域の観光振興に花を咲かせて貢献している実績を評価して毎年、対象となる自治体や市民団体などを選考しているものです。



花畑一面にポピーの花が咲き誇る鬼怒フラワーライン

下妻市にフラワーリズム賞 ポピーの名所に高い評価

下妻市は花の観光地づくりのなかでも、旅行商品化に顕著な実績があることが評価され、大賞に次ぐフラワーリズム賞に選ばれたものです。

これまで、下妻市では、小貝川や鬼怒川などの河川敷に公園を整備し、人と自然がふれあう憩いの場・安らぎの場の提供に努めてきました。小貝川ふれあい公園では、小貝川ふれあい花の会が主体となり500万本のポピーの育成管理に尽力され、関東有数の花の名所として、たくさんのお客さんにご来場をいただいています。また、鬼怒フラワーラインでは、花と1万人の会が150万本のポピーを花畑一面に咲き誇らせるとともに、鬼怒川流域交流Eポート大会実行委員会による「Eポート茨城県大会」が開催されるなど、地域活性化や観光地づくりとしても貢献されています。

今回の受賞は、市内の市民団体が花や自然を活かしながら長年にわたるボランティア活動の推進が、2つの河川敷を有効的に連携し、地域のふれあい交流の拠点として定着させたことが高く評価されたものです。おめでとうございます。

9月17日、敬老福祉大会が市立総合体育館において、市内の各方面から約1,000人が集まり、盛大におこなわれました。

この大会は、今年で38回を迎え、高齢者のみなさんが一堂に会し、敬老の日に因んで、日ごろ親しんでいる歌や踊りなどを披露し、鑑賞し合い、友だちといっしょに楽しみながら、親睦を深めようと毎年おこなわれているものです。また、芸能発表が始まる前に下妻警察署交通課長から事故防止の心構えなどを学びました。

最高齢の104歳の塚田まつさん(黒駒)に市から記念品が贈呈されました。市では、市内の88歳のお年よりの方127名と100歳以上の14名の長寿のみなさんの自宅や施設を市長自ら訪問し、元気な姿を拝見し敬老祝品などが手渡されるなど、毎年おこなわれているものです。

これからも、生きがいを持ち、たくさんの友だちといっしょに、さまざまなことにチャレンジし、多に楽しんでください。おめでとうございます。



市長自ら訪問し、敬老祝品が手渡される



友だちといっしょに、いきいきと

友だちといっしょに敬老を祝う 敬老福祉大会・敬老祝品配布



友だちに負けないように(上妻小)



友だちといっしょにゴール(総上小)



1等賞だよ!(蚕飼小)



お母さんといっしょにゴールをめざして(上妻小)



ボールはおとさないように(総上小)



お母さん 早く!(蚕飼小)

市内の各小学校では、9月15日、16日に運動会がおこなわれました。当日は、朝から快晴となり、秋空の下、朝からとても蒸し暑く、今まで一生懸命練習してきた児童たちは、汗だくになりながら競技に取り組んでいました。

日陰を見つけては、定位置を確保して、応援に撮影に大忙しのお父さん・お母さん。また、全児童が少数の小学校では、おじいちゃん、おばあちゃんとの競技種目も多く、家族全員で参加する運動会となりました。

また、プログラムには小学校1年生や6年生の親子での競技もあり、最後の運動会に参加したお父さんは、おあさんといっしょに取り組んでいる我が子を小学生のいい思い出にして、一生懸命ビデオに納めていました。

また、地区対抗リレーでは自分の地区への応援に声を張り上げて、全員が一体となったの運動会となりました。これを機に、今まで以上に、親子の絆が、そして地域の絆が深められたことでしょう。

地元の農産物を
毎日の食事に
甘い大きな梨が給食に



甘い大きな梨を“ガブリ”

市内の千代川地区の大形、宗道、蚕飼小学校3校において、9月19日、合併後初の地場農産物導入給食がこなわれました。

この給食は、平成17年度から市内の小学校に、地元の農産物を積極的に導入する地産地消という運動でこなわれているものです。市内で収穫したあきづきという品種の梨が子どもたちのお膳の上に配膳されると、甘い大きな梨をガブリと、おいしそうに頬張っていました。この「あきづき」という梨は、甘みが強い「辛水」、ほどよい酸味の「豊水」、大きくて水分の多い「新高」のよいところが取り入れられた新品种です。市では、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。

交通ルールとマナーをきちんと身につけよう

下妻地区交通安全高齢者自転車競技大会

9月11日、下妻地区交通安全協会・下妻警察署の共催により第5回下妻地区交通安全高齢者自転車競技大会が八千代町体育センターを会場におこなわれました。

この大会は、高齢者の自転車事故が多発しているなか、交通安全への関心を高め、交通ルールとマナーをきちんと身につけることを目的に開催されています。

参加されたのは、下妻市より3チーム20名、八千代町より3チーム15名、計35名65歳以上の選手が競技をしました。

交差点や横断歩道、踏切での正しい運転走行、さらにジグザク走行や板のりなど、さまざまなチェックポイントを走りました。

採点の結果、団体の部では下妻東支部チームが優勝、個人の部でも下

安全・安心なまちづくりに
取り組みます

下妻市上下水道組合防犯パトロール活動

9月10日、水道事業所において、防犯パトロール活動がスタートしました。

この活動は、自分たちの住み慣れた地域を守り、「安全・安心なまち」にしよう、上下水道組合に加入している28事業所の車に防犯マグネットシートを取り付け、事業所管内を業務に合わせてパトロールする取り組みです。下校時の子どもたちを見守り、不審者・不審車を見かけた時は積極的に警察・学校などに連絡するものです。

市民のみなさんも、「地域の安全は自ら守る」という意識を持ち、安全・安心なまちづくりにご協力をお願いします。



安全・安心なまちづくりに取り組みます
上下水道組合防犯パトロール

下妻市スポーツ少年団が
大活躍

柔道・野球・サッカー・テニス

下妻市内のスポーツ少年団が予選を勝ち抜き全国大会や関東大会への出場を決めました。

柔道では下妻柔道スポーツ少年団の絵面佳彦さんと千代川道場の永瀬むさ志さんの2人が見事、県大会で優勝し、8月19日に愛媛県でおこなわれた全国大会へ出場しました。惜しくも入賞はできませんでしたが健闘しました。

野球では宗道ニューモンキーズが県大会に出場し、見事準優勝になりました。宗道ニューモンキーズは、7月28日、29日に東京都でおこなわれた関東大会に出場しました。そして、サッカーでも下妻サッカー少年団が県大会でベスト4になり、8月11日から12日まで東京都でおこなわれた関東大会に出場しました。そして、今年度から新設された下妻JSTクラブ(ソフトテニス)からは、川崎・加園ペアが県大会でベスト8となり、7月7日に千葉県でおこなわれた関東大会に出場しました。関東大会に出場したチームは健闘しましたが惜しくも入賞はしませんでした。

柔道 全国大会出場

第4回全国小学生学年別柔道大会
茨城県予選会

- 5年男子 45kg 超級
優勝 絵面 佳彦(大宝小)
下妻柔道
- 6年男子 50kg 級
優勝 永瀬むさ志(宗道小)
千代川道場

野球 関東大会出場

高田宮賜杯第27回全日本学童軟式野球大会兼全国・関東ブロックスポーツ少年団交流会茨城県大会
宗道ニューモンキーズ 準優勝

サッカー 関東大会出場

第31回全日本少年サッカー大会茨城県大会
下妻サッカー 第4位

ソフトテニス 関東大会出場

- 5・6年女子の部 ベスト8
川崎 友佳(宗道小)
加園 雅(宗道小)
下妻ソフトテニス



ベスト8に輝いたソフトテニスの選手



50kg級で優勝した永瀬むさ志くん



45kg超級で優勝した絵面佳彦くん



優勝した下妻東支部チームのみなさん



ジグザグ走行むずかしいなあ



下妻サッカーのみなさん(第4位)



宗道ニューモンキーズのみなさん(準優勝)

3年連続全国大会出場

千代川中学校水泳部



全国大会に出場した選手のみなさん

千代川中学校水泳部が8月21日から23日にかけて、岩手県盛岡市の盛岡市民総合プールにおいて開催された、第47回全国中学校水泳競技大会

に出場しました。400メートルリレーには浅野可奈美さん、羽子田志穂さん、岩田なるみさん、中村可菜絵さんが、400メートルメドレーリレーには鈴木絵莉奈さん、羽子田志穂さん、浅野可奈美さん、中村可菜絵さんが出場し、惜しくも入賞はできませんでしたが県予選では2つのリレーで大会新記録を樹立しました。また、100メートルバタフライと200メートル自由形には浅野可奈美さんが出場し、100メートルバタフライでは全体の13位と健闘しました。浅野さんは、全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会にも出場し、11〜12歳100メートルバタフライでは全国第2位に輝きました。また、50メートルバタフライでも全国第3位になりました。

飼い犬・猫が行方不明になったら
みなさんの愛の手を



◆犬の迷子が増えています
鑑札・注射済票または飼い主を認める飼い主名や電話番号等をつけましょう。

◆猫には必ず迷子札をつけてください
市町村で保護された犬や猫は、動物指導センターに収容されますが、収容期間は収容日を含めて4日間です。いつか戻ってくるだろうと安易に考えていると、手遅れになってしまいます。

◆行方不明になったらすぐに届出をしましょう
茨城県動物指導センター
☎0296・72・1200
平日 8時30分〜17時15分

◆警察署や市役所にも連絡を取りましょう
保護した方が、下妻警察署 ☎43・0110 または市役所・生活環境課 ☎43・2111 (内線1423) に届出している場合がありますので、連絡をしてください。

◆インターネットでも確認できます
www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/do-butsu/index.html
インターネット検索で、茨城県動物指導センターと入力し、迷い犬・猫情報ページをご覧ください。

◆鑑札
飼い主は、住んでいる市区町村で犬の登録が義務づけられています。登録の際に交付されるのが鑑札です。飼い主の所有を証明するもので、犬の身分証明書の役割を果たします。

◆狂犬病予防注射済票
法律により、毎年、狂犬病予防注射を受けなければなりません。注射後に交付されるものです。これも鑑札同様に証明となるものです。

任期満了に伴う下妻市
議会議員一般選挙がおこなわれます。

12月2日(日)投票(11月25日告示) 午前7時から午後6時まで

立候補できる方

満25歳以上(昭和57年12月3日以前出生)の方

立候補予定者説明会の開催

【日時】 10月30日(火) 午前9時30分から

【場所】 下妻市役所 本庁舎3階 大会議室

立候補届出書類事前審査

【日時】 11月21日(水)・22日(木) 午前8時30分から 午後5時まで

【場所】 下妻市役所 本庁舎3階 中会議室

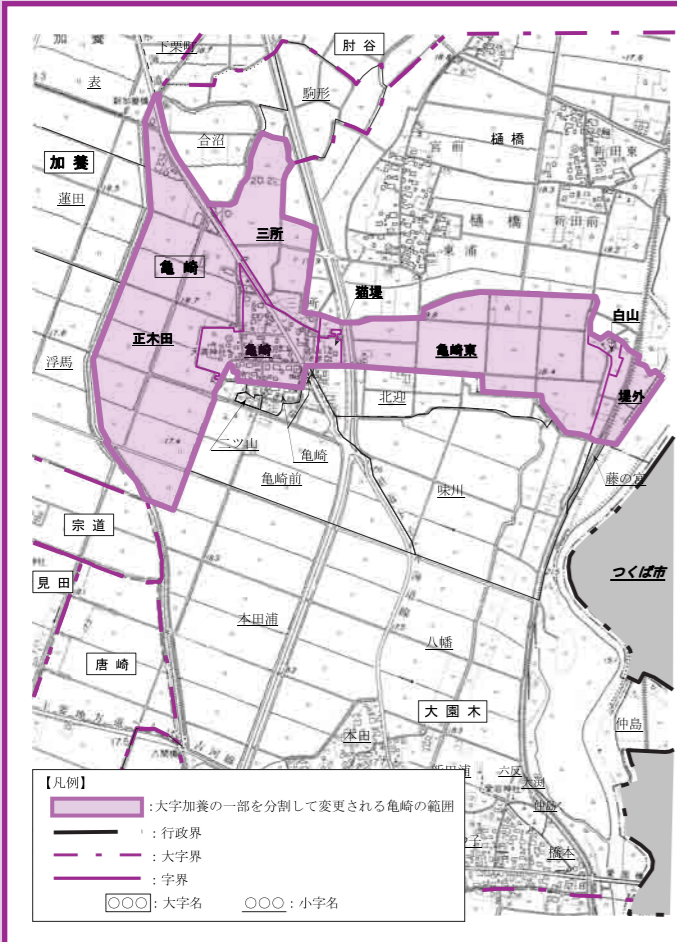
※投票開票の詳細については、広報しもつま11月号でお知らせいたします。

字の名称が変更になりました
大字加養の一部が亀崎に変更されました

10月1日から、大字加養の一部において、字の名称が変更になりました。

この地域にお住まいの方や事業所のみなさんは、住所等の表示が変わりますので、ご確認くださいようお知らせします。

字の名称の変更図(変更後)



●字の名称の変更となる区域

旧		新	
大字	字	大字	字
加養	亀崎、亀崎東、猫堤、正木田、三所、白山、堤外	亀崎	亀崎、亀崎東、猫堤、正木田、三所、白山、堤外

●住所等の表示

〔旧〕下妻市加養○○番地△
←
〔新〕下妻市亀崎○○番地△

※右記のように大字の名称が変わるのみで、地番の変更はありません。郵便物については、旧住所(加養)でも当面は対応されますが、変更後は新住所の周知をお願いします。

●法務局の登記簿記載事項の取扱いについて

土地や建物の登記簿及び会社の商業登記簿の記載事項のうち、所在表示部分については、法務局で変更を行います。

●住所変更証明書の無料発行について

住所変更の手続きに必要な「住所変更証明書」は、平成19年10月1日以降に市役所本庁舎の市民課及び千代川庁舎のくらしの窓口課において無料で発行いたします。

【問い合わせ】

企画課 新市建設計画推進室
☎内線1313



犬の身分証名書の役割をするものです

ふるさと博物館 収蔵資料紹介 ⑤3
浅間塚古墳模型

本資料は、市内黒駒地区に所在する市指定文化財史跡浅間塚古墳の模型です。

浅間塚古墳は、全長四十メートル、後円部の高さ五・三五メートルの前方後円墳で、木立に覆われた墳丘上に浅間祠（山の霊を鎮静するための祠）があり、保存状態は良好です。

この古墳は、六世紀から七世紀ごろ当地方を治めた豪族の墓と考えられており、下妻の古墳時代を紐解く上で大変重要であるため、博物館では浅間塚古墳の模型を作製し、展示公開しています。

ぜひ、当模型をご覧いただき、下妻の古墳時代に思いを馳せていただければ幸いです。



口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



おいかけてつこ

松崎 毅 琉

五歳三か月（高道祖幼稚園）

ねえ ママ みて
おつきさまが
みえたよ
なんだか
おつきさまは
おいかけてくるよ
ほくのここと
すきなのかな
あつ
こんどは
こつちから
おいかけてきたよ

【解説】

夕暮れ時、太陽は沈み、月が顔を出してきた時、車の中で空を眺めながら話しかけてきました。子供の表現は発想が豊かで、いつも楽しませてくれます。

採集 母 松崎教子

市民文芸

俳句

乱れ萩間 欠泉の噴く流れ
坂井 耕人（五 箇）
高速道 逸れて峠の萩の道
飯村 真琴（黒 駒）
背後より 愁思 貼りつく 齢かな
遮那 喜寿（高道祖）

短歌

はらからとたそがれに歩む桂浜踏めば
山本せい子（下妻丙）
わが庭に子供御輿のもみもみて
横倉 愛子（小 島）
笛や太鼓の空に響けり
蕎麦空わが厨房より眺めると
飯村八重子（半 谷）
明日も猛暑か炊飯器止まる
伊東 豊乃（加 養）
雷雲が通りすぎたる空ひろし
筑波嶺かけて虹の輝く
老い母を介護施設に預けむと
伊東 豊乃（加 養）
決めたる後のくらしを思う 塚田 洋子（大 木）
舞台上に大正琴を弾く友は耀いており
渡辺 恵美（下妻丁）
見紛うほどに
飯泉 淑子（原）
検診に事なきを得て山の端の和みし入り
飯泉 淑子（原）
見送りてをり
わが胸にいだきてミルク飲ませし孫の
小倉 房子（宗 道）
花嫁姿に涙溢れく
安曇野にあまた残れる道祖神夫婦ほほえむ
小貫 よし（宗 道）
手をたざさえて

休日の証明書発行業務を一時停止します

コンピュータシステムの点検作業を行うため、休日の証明書発行業務を一時停止します。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。

○業務停止日 10月27日(土)・28日(日)

なお、翌週の11月3日(土)からは従来どおり行います。

○証明書発行時間 午前10時～午後4時

問い合わせ先 情報政策課 内線1252

窓口用封筒・市ホームページに掲載する
広告を募集します

市では、「下妻市広告掲載の取扱いに関する要綱」を定め、新たな財源の確保と地元企業の活性化を目的に、広報しもつま・窓口用封筒・市ホームページへ有料広告の掲載を行っています。今回募集する有料広告は2種類で、窓口用封筒は裏面に3段の広告スペースを設け、今後使用が見込まれる20,000枚を印刷します。バナー広告掲載は、市ホームページのトップ画面で、市が指定したところとなります。

○申込締切 10月31日(水)

※掲載できる広告の内容など詳細については、お問い合わせください。

問い合わせ・申し込み先

総務課行政管理係 内線1222

ホームページ www.city.shimotsuna.lg.jp

広告の位置、企画および掲載料

種類	位置	規格	回数又は月数	掲載料
窓口用封筒(1枚)	裏面に印刷	60mm×85mm	掲載した封筒の使用完了まで 20,000枚×@4.0円	
下妻市ホームページ	広告の掲載位置は、市ホームページのトップ画面で、市の指定する位置とする 表示方法は、バナー広告とする			
	規格(1枚)	縦43ピクセル、横138ピクセル、 8KB以内、GIF形式(アニメーション可)又はJPEG形式	1月	15,000円
			3月	43,000円
			6月	80,000円
			12月	150,000円

売り物件情報

・・・売主に付、仲介料はかかりません・・・

下妻丁 (60.92坪)	790万円	(売主)	下妻江 (50.00坪)	300万円	(売主)
本宗道 (58.59坪)	586万円	(売主)	下妻乙 (52.99坪)	530万円	(売主)
下妻戊 (65.80坪)	855万円	(売主)	下妻丁 土地・建物(新築)	2,580万円	(売主)
加養 (62.16坪)	500万円	(売主)	平沼 土地・建物(新築)	1,960万円	(売主)
下妻丙 (66.71坪)	667万円	(売主)	平沼 土地・建物(新築)	2,010万円	(売主)

土地・建物・分譲地・店舗・工場用地 賃貸 アパート斡旋 http://www.pinohome.com

株式会社下妻不動産 TEL 43-1515

あきらめないで多重債務問題

多重債務。ささいなきっかけから、お金を借りることで、誰でも多重債務におちいる危険性があります。市でも、多重債務者が生活を再建できるような相談に応じています。今回は、多重債務におちいらないうための注意点などをお知らせします。

なぜ多重債務におちいつってしまうの

多重債務とは：

多重債務とは、借返済や利息払いのために新たな業者から借金を重ねていくことをいいます。多くの場合、だんだん利息の高い業者に手を出すようになります。そして借金がどんどん膨らみ、返済が極めて困難になっていくのです。

現在、日本で消費者金融からお金を借りている人は約1,400万人。そのうち多重債務におちいつている人(多重債務者)は、230万人いるといわれています。

多重債務が始まる理由

多重債務におちいるのは、金銭管理が苦手な人で、自分には無関係だと思いがちです。ところが実際は少し違います。

借金問題の背景には、低所得による生活困難、家庭問題などさまざまな問題が隠れています。

そして決められた返済額が返せず、厳しい取立てに「他から借りても返さなければならぬ」と考え、また、「人に迷惑をかけたくない」との思いで、新たな業者から借金を返済するための借金をすることで多重債務が始まるのです。

自覚のないまま借り入れ

誰でも簡単に手に入れられるクレジットカードでのキャッシングやカード払い。これも立派な借金の一つです。また、本来借り手の返済能力の審査を厳格に行うべき貸し手が、簡単に新たな貸し付けを行うことも多くの多重債務者を生じさせる原因



になっていきます。借りたお金の返済が、ささいなことからつまずき、おきな借金に膨らんでいくのです。借りた本人の心掛の問題だけではなく、返済能力のない人にも安易にお金を貸す貸金業者にも原因があるのです。

もしも多重債務におちいつたら

借金引き起こす悲劇
高い利息で返済能力を超えた貸し付けが行われると、借り手の借金は雪だるま式に増えていきます。いったん多重債務におちいると、その精神的な負担は大変なものです。過酷な取り立てによって、健康を害する人や仕事を失う人もいます。

もし、多重債務におちいつたら：

あなたやあなたの家族、友人がもし多重債務におちいつってしまったらどうしますか。
借金で生活が立ち行かないと感じたら、まずは県または市に相談しましょう。
借金問題は必ず解決できます。

健康一言



近ごろ太ってきて、メタボが心配！というあなた 食事のバランスはとれていますか

いのは？そんな時、いい見本が日本の定食にあります。『主食(ごはん等)』『主菜(肉・魚・卵・豆腐等)』『副菜(野菜・きのこ・海藻等)』に、『汁物(味噌汁・スープ等)』を足せば、もう理想の食卓です。

食べ方変えて、太らない体に！

- 1、和定食、腹八分目で多種類を。
- 2、たんぱく質は、動物由来と植物由来をバランスよく。
- 3、1日3食しっかり食べる。
- 4、テレビは消して、よくかんで。
- 5、飲む酒は1日に1種類、量を決めて。

内臓脂肪はどうやったら減らせるの？ 内臓脂肪がたまる原因は、ズバリ！「食べ過ぎ」と「運動不足」

食事で摂取するエネルギー量が消費するエネルギー量より多いと、余った分は脂肪として蓄えられてしまうのです。食習慣全体を見直し、毎日の活動

量を増やすこと。それらを習慣化して内臓脂肪のたまりにくい体をつくること、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)撃退のポイントです。

運動・禁煙・休養も大切です

内臓脂肪を減らすためには、食生活の見直しに加えて適度な運動を習慣にしたいもの。ウォーキングや水泳などの有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせてやってみると良いでしょう。家事や移動時間を利用して、こまめに体を動かすのも有効です。また、たばこは動脈硬化を加速させますので、1日も早く禁煙にトライしましょう。さらに、一見無関係に見えるストレスや睡眠不足なども、内臓脂肪の蓄積やメタボリックシンドロームの一因となります。生活習慣全体を少しずつ見直し、ていませしょう。

まずは、自分を知ることからです。毎日の体重チェックや、その日の食事メニューをメモしてみましょう。思いがけない食べすぎの原因を見つけられるかもしれません。

健康についての問い合わせは：保健センター ☎43・1990

● 一般貨物自動車運送事業 ● 倉庫業 ● 労働者派遣業
● 自動車運送取扱事業 ● 自動車整備業
● 産業廃棄物収集運搬業 ● 労働者

株式会社 関商運輸

下妻市平沼274-1 ☎0296-43-6544

お引越しは
下妻引越センター
☎0120-436544

軽自動車から大特まで
県西車検センター
☎0296-30-0369

<http://www.sekisho-trans.cop.jp>

消費生活に関する問い合わせは
県消費生活センター筑西分室
☎24-9108
商工観光課 商工係(千代川庁舎)
☎内線2634

