



広報

# しもつま

*Shimotsuma*



6

2007

No.614



CONTENTS

- 2 平成19年4月から 地域包括支援センターがはじまりました
- 4 特集 国から地方へ  
みなさんの住民税が変わりました
- 6 深刻化する地球温暖化  
地球にやさしい生活をはじめましょう
- 8 まちのわだい
- 11 博物館収蔵・口頭詩・市民文芸
- 12 相談室の窓から
- 13 健康ちょっと一言
- 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



満開の花に誘われて、仲の良い友だちといっしょに、満面の笑顔でカメラに納めようとしているところに、レンズを向けました。

# 平成19年4月から 下妻市地域包括支援センターがはじまりました



地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、  
”住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう  
に地域ぐるみで支えていくための拠点”となる機関  
です。  
市でも高齢期を迎えるみなさんがこれからも元氣  
でいきいきと暮らせるように今年4月から地域包括  
支援センターがはじまりましたので、その概要につ  
いてお知らせします。

## ●地域包括支援センターって どんなところ

地域包括支援センターでは、専門  
分野の知識を持つ職員が地域の介護  
サービス事業者、医療機関、行政機  
関、ボランティアなどと連携しなが  
ら高齢者のみなさんを総合的に支え  
ていきます。高齢期を迎える方が多  
くなる中、支援が必要な方からお元  
気な方まで、高齢者の生活全般にわ  
たり、できる限り自立した生活が送  
れるように幅広く活動をおこなって  
いきます。

## ●地域包括支援センターでは こんな仕事をしています

### ■自立して生活できるように 支援します (介護予防ケアマネジメント業務)

介護保険で要支援1・2と認定さ  
れた人(市では平成19年10月開始)  
に対し、介護が必要な状態にならな  
いように、心身の状態の維持及び改  
善を目指し、一人ひとりの状態に合  
った支援計画をつくり、介護予防サ  
ービス利用のための支援をおこな  
います。また、支援や介護が必要とな



るおそれの高い人(特定高齢者)や  
自立した生活をしている人などは、  
市がおこなう介護予防事業を利用で  
きます。

### ◆要支援1・2とは

サービスの利用によって心身の状  
態が改善する可能性が高いと判断さ  
れた人です。

### ◆介護予防事業とは

運動機能の向上(筋肉トレーニング  
等)、栄養改善(低栄養を予防する  
ための指導)、口腔機能の向上(歯磨  
き・義歯の手入れ方法、食べ方・飲  
みこみの訓練)等を目的としたサ  
ービスです。

## ■なんでもご相談ください (総合相談支援事業)

高齢者やその家族の介護に関する  
相談や悩み、生活問題等に専門職が  
チームで対応します。またセンター  
は、どのようなサービスを利用すべ  
きかわからない高齢者に適切なサ  
ービスや制度の利用につながるワン  
ストップ相談窓口として役割を担います。

## ◆成年後見制度、地域福祉権利擁 護事業とは

認知症、知的障害、精神障害など  
により、日常生活を営むのに判断能  
力が十分でない方をサポートする制  
度です。  
それぞれ家庭裁判所、社会福祉協  
議会にて手続きが必要です。

## ■みなさんの権利を守ります (権利擁護事業)

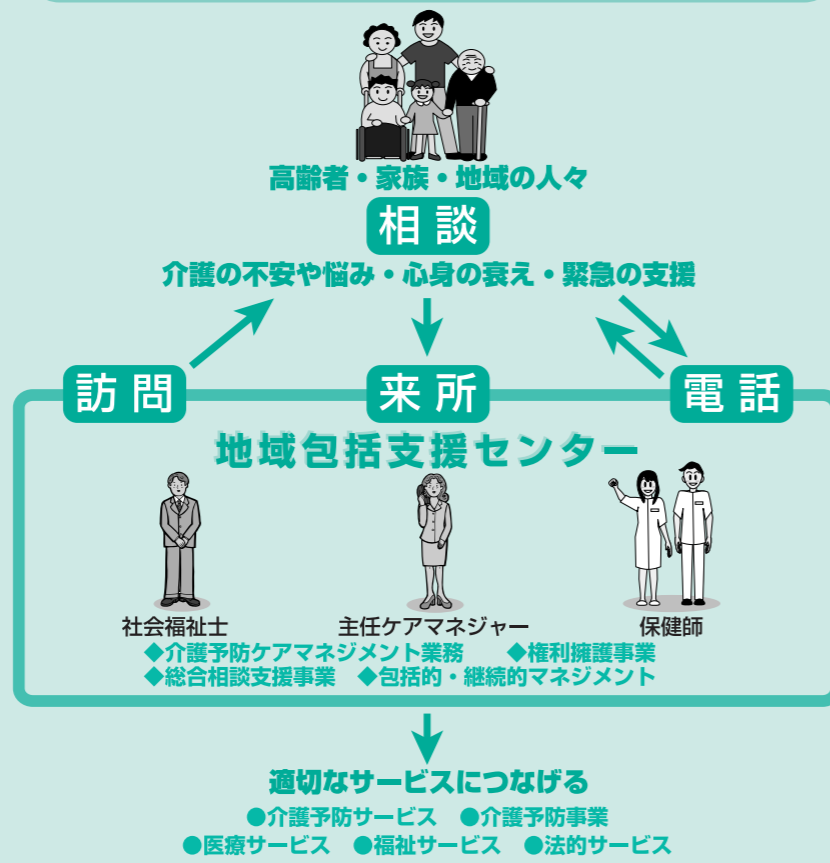
高齢者に対する虐待の防止や早期  
発見のために関係機関によるネット  
ワークの構築や施設への措置(やむ  
を得ない事由による措置)につな  
がるよう支援します。その他、人権や  
財産を守る成年後見制度や地域福祉  
権利擁護事業を利用できるよう関係  
機関につなぎます。

## ■さまざまな方面からみなさ んを支えます (包括的・継続的マネジメント)

高齢者のみなさんが適切な介護サ  
ービスを継続して利用できるように、  
地域のケアマネジャーの指導や支援  
をおこなうほか、高齢者のみなさん  
にとってより暮らしやすい地域にす  
るため、さまざまな機関とのネット  
ワークづくりに力を入れます。

相談はすべて無料ですので、お気軽に  
ご相談ください。お待ちしています。  
地域包括支援センター(介護保険課内)  
内線番号 1543・1544

## 地域包括支援センターのイメージ



# 特集

## 国から地方へ みなさんの住民税が変わりました 平成19年から税源移譲によって



みなさんのご家庭に住民税の納付書が届きましたか。納付書に記載されている税額と昨年納付された税額とは、異なっていますか。総所得額や扶養対象額が、昨年とまったく同じで納付額(納める税金)が増額している等……それは、三位一体の改革により、税源が国へ納める所得税から地方へ納める住民税へ。所得税の税率を引き下げ、住民税の税率を引き上げること、そして、定率減税が廃止されたことで、平成19年から大きく変わりました。私たちが納める税金がどう変わったかをご紹介します。

**Q** どうしてかわるの？  
A 三位一体改革の一環として、行政サービスの財源が国から地方へ移されるからです。

地方公共団体においては、国の補助金等を受けておこなっている行政サービスが少なくありません。地方でできることは地方に“という方針のもと進められている国の三位一体の改革によって、市がおこなう社会福祉などの経費について国からの補助金が削減され、その経費を国税から地方税に税源を移譲することにより補うことになりました。これにより、国からの収入が減り、これを補うために国税である所得税の一部が地方税の県民税や市民税に振り替わるということになります。

### 重要

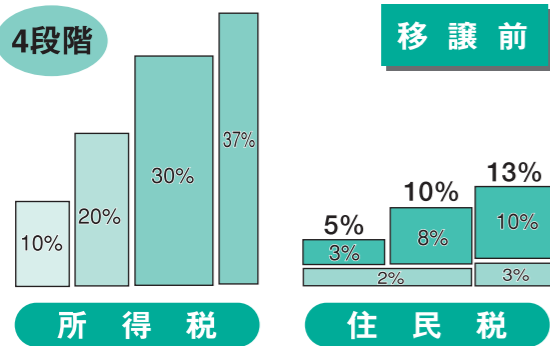
## 定率減税が廃止となりました

定率減税は、平成11年度に景気対策として導入され、所得税20%、市県民税15%の減税をおこなってきました。しかし、経済状況の変化とともに段階的な見直しがされ、平成18年度は所得税10%（上限12万5千円）、市県民税7.5%（上限2万円）の減税でしたが、平成19年から所得税が、平成19年度からは市県民税が廃止となりました。

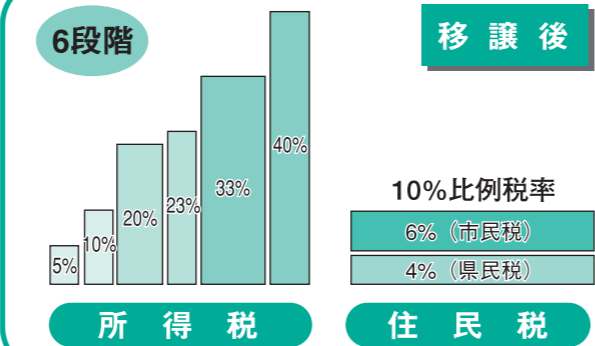
**Q** 税負担は 増える？ 減る？  
A 税源移譲によって住民税が増えても所得税が減るため、納税者の負担は変わりません。

住民税所得割の10%比例税率化に伴い、国が集める国税(所得税)の税率構造も見直されました。住民税については最低税率が5%から10%に引き上げ、最高税率が13%から10%に引き下げられました。また、所得税は逆に最低税率が10%から5%に引き下げ、最高税率が37%から40%に引き上げられました。また、人的控除の差に対応した減額措置なども講じられました。これらの措置により、税源移譲の前後で「住民税+所得税」の納税者負担は変わりません。

### 所得税 平成19年1月分から適用



### 住民税 平成19年6月分から適用



#### ◆独身者の場合

給与収入	税源移譲前 (単位:円)			負担増減額
	所得税	住民税	合計	
300万円	124,000	64,500	188,500	0円
500万円	258,000	163,000	421,000	0円
700万円	474,000	307,000	781,000	0円
1,000万円	966,000	553,000	1,519,000	0円

給与収入	税源移譲後 (単位:円)			負担増減額
	所得税	住民税	合計	
300万円	62,000	126,500	188,500	0円
500万円	160,500	260,500	421,000	0円
700万円	376,500	404,500	781,000	0円
1,000万円	868,500	650,500	1,519,000	0円

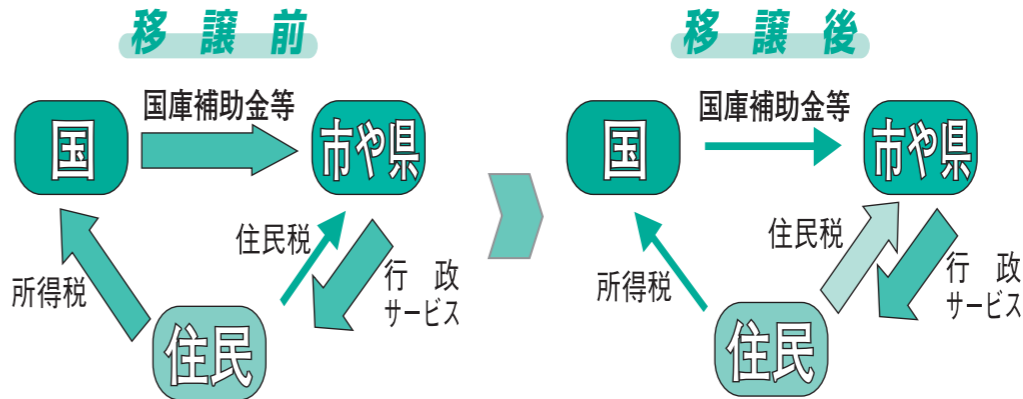
#### ◆夫婦+子ども2人(1人は特定扶養親族)の場合

給与収入	税源移譲前 (単位:円)			負担増減額
	所得税	住民税	合計	
300万円	0	9,000	9,000	0円
500万円	119,000	76,000	195,000	0円
700万円	263,000	196,000	459,000	0円
1,000万円	688,000	442,000	1,130,000	0円

給与収入	税源移譲後 (単位:円)			負担増減額
	所得税	住民税	合計	
300万円	0	9,000	9,000	0円
500万円	59,500	135,500	195,000	0円
700万円	165,500	293,500	459,000	0円
1,000万円	590,500	539,500	1,130,000	0円

※一定の社会保険が控除されているものとして計算。



#### 平成18年度分まで

課税所得	標準税率
～ 200万円以下	5%
200万円超 ～ 700万円以下	10%
700万円超 ～ 200万円以下	13%

#### 平成19年度分から

課税所得	標準税率
一律	10%
(県民税4%、市民税6%)	

住民税所得割の税率は、従来3段階の超過累進構造(課税所得の段階によって税率が変わる)になっていました。これを所得の多い少ないに関わらず一律10%の比例税率構造に変えることになりました。これによって、高額所得者の多い地域に税収が集中することなく、税源移譲が可能となります。

**Q** どうしてかわるの？  
A 住民税所得割の税率が10パーセントに、平成19年度課税(平成18年分所得)から、統一されました。

住民税の老年者非課税措置が廃止され、経過措置がとられています。

平成19年1月1日現在、67歳以上の方(昭和15年1月2日以前に生まれた方)で、前年の合計所得金額125万円以下の方は、平成17年度まで住民税が非課税でしたが、この措置が平成18年度から廃止され、課税となりました。ただし、経過措置がとられています。

#### 平成18年度以降

**課税**  
経過措置として  
平成18年度は税額の3分の2を減額  
平成19年度は税額の3分の1を減額  
平成20年度以降は、全額負担

#### 平成17年度

合計所得金額  
125万円以下の方  
**非課税**



# 深刻化する地球温暖化

地球にやさしい生活をはじめましょう

6月は環境月間

猛暑や暖冬・集中豪雨など、地球温暖化が原因と思われる現象が各地で深刻な影響を与えています。国連のIPCC（地球温暖化に関する最新の知見の評価をおこなう機関）によると、このまま石油や石炭に依存した場合は、2100年には地球の平均気温が最大で6・4℃上昇するとの報告がありました。地球温暖化は私たちの暮らしにも大きな影響を与えると予測されています。地球温暖化を解決するためには、一人ひとりが地球にやさしい行動をとることが重要です。私たちの生活をもう一度見直してみませんか。



あなたも省エネに心がけましょう

## 地球温暖化ってなにが問題なの

地球の平均気温は約15℃に保たれていますが、もし地球上に大気がない場合、地球の平均気温は約マイナス18℃となり、生命が存在できません。地球を暖かく保っているのが、大気中に微量に含まれる二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）メタン（CH<sub>4</sub>）一酸化窒素（N<sub>2</sub>O）などの気体で、太陽によって暖められた地球から放出される熱を吸収する性質を持っています。この気体を温室効果ガスといいます。

しかし今、石油や石炭などの化石燃料の大量消費によって、大気中の温室効果ガスが増加し、地球の気温が上昇しています。これが地球温暖化です。

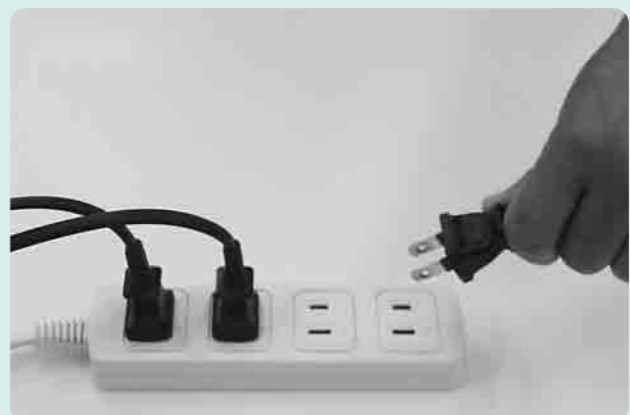
地球温暖化により、極地の氷が融けたりすることで、海面水位が上昇したり、豪雨・干ばつなどの異常気象の増加、マラリアなどの熱帯病の流行、農業生産への影響などが心配されています。

## 間近にせまる京都議定書

地球温暖化防止のために、1997年に京都議定書が採択され、日本

は、温室効果ガス排出量を2008年から2012年までに1990年に比べ6%削減することを公約しました。

しかしながら、温室効果ガスは1990年に比べ年々増加しており、一人ひとりが力を合わせて努力しなければ達成は困難です。



みなさんのお宅ではコンセントを抜いていますか

## 家庭でなにができるの

私たちが地球温暖化防止のためにできることは、難しいことではありません。大切なのは、一人ひとりがちよつとした心がけで、省エネ・省資源に取り組むことです。

私たちの生活を見直し、二酸化炭素の排出を減らすためにはどうすればいいのでしょうか。まず、下に挙げた10の取り組みのうち、できるものから始めてみましょう。

出典：環境省「地球温暖化パネル」

## 家庭でできる温暖化対策

### 1 冷房の温度を1℃高く、暖房の温度を1℃低く設定する

冷暖房に頼りすぎず、クールビズやウォームビズで着る物を工夫して過ごしましょう。



年間約33kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約1,800円の節約

### 2 週2日往復8kmの車の運転をやめる

通勤や買い物の際に自転車やバス、鉄道を利用しましょう。徒歩や自転車を使うほうが健康にもいいですよ。



年間約184kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約9,200円の節約

### 3 1日5分間のアイドリングストップを行う

駐車や長時間停車するときは車のエンジンを切りましょう。大気汚染物質の排出も削減されます。



年間約39kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約1,900円の節約

### 4 待機電力を50%削減する

主電源を切りましょう。長期間使わないものはコンセントを抜きましょう。また、家電製品の買い替えの際には、消費電力の少ない製品を選びましょう。



年間約60kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約3,400円の節約

### 5 シャワーを1日1分家族全員が減らす

身体を洗っている間は、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。



年間約69kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約7,100円の節約

### 6 風呂の残り湯を洗濯に使いまわす

洗濯や庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。



年間約7kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約4,200円の節約

### 7 ジャーの保温を止める

ポットやジャーの保温は、利用時間が長いと多くの電気を消費します。ごはんは電子レンジで温めなおす方が経済的です。



年間約34kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約1,900円の節約

### 8 家族が同じ部屋で団らんし、冷暖房と照明の利用を2割減らす

家族が別々の部屋で過ごすとき、冷暖房も照明も余計に必要になります。



年間約238kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約10,400円の節約

### 9 買い物袋(マイバッグ)を持ち歩き、省包装の商品を選ぶ

トレーやラップは、家に持ち帰ればすぐごみになります。マイバッグを持ち歩けばレジ袋を減らせます。



年間約58kgのCO<sub>2</sub>を削減

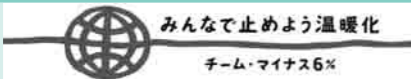
### 10 テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす

なんとなくテレビをつけていませんか？ 見たい番組だけを選び、見たいときはつけっぱなしにしないようにしましょう。



年間約14kgのCO<sub>2</sub>を削減  
年間で約800円の節約

### チーム・マイナス6%に参加しよう



地球温暖化防止のため、温室効果ガス排出量6%削減を目標とする国民的プロジェクトです。チーム員として団体・個人単位で登録でき、地球温暖化防止のためのさまざまな情報を得ることができます。http://www.team-6.jp/ 下妻市役所もチーム・マイナス6%に参加し、6月1日から、クールビズを実施しています。

### 市役所ではノーマイカーデーを実施

昨年8月より、マイカーで通勤している市職員を対象に、ノーマイカーデーを実施しております。9ヶ月間で延べ1,916名が参加(実施率70.2%)し、概算で温室効果ガスを5,333.9kg削減しました。みなさんも、通勤や買い物の時にマイカー以外で出かけてみてはいかがでしょうか？





# 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)

## 永年の功績が称えられて 晴れの受章

春の叙勲 瑞宝小授章  
中山倭王<sup>しずお</sup>さん (数珠)



中山さんは、昭和30年から裁判所の書記官として、水戸地方裁判所下妻支部主任書記官、東京高等裁判所長官秘書官、甲府地方裁判所事務局長などを長きにわたり歴任されました。特に、平成7年8月からは、最高裁判所第三小法廷首席書記官として、裁判における重要な事務を担い、すべての人が法律のもとに平等の権利をもつ社会を実現するために多大な貢献をされ、このたびの受章となりました。たいへんおめでとうございます。

また、教育振興費として小・中学校の児童・生徒用の図書購入費に役立ててほしいと200万円の寄付をいただきました。温かいご芳志に感謝いたします。

## あなたの考え 地域の声を行政に

自治区長連合会総会おこなわれる



ご苦労様です 副市長から感謝状が・・・

5月10日、合併してから2回目の自治区長連合会総会がおこなわれ、昨年度の事業報告や収支決算、また、今年度の事業計画や収支予算などが承認されました。

この席上で、市民の代表として地域のみなさんの声を聞きながら市のパイプ役として、長年さまざまな分野でご活躍されました31名の区長さんに感謝状が贈られました。ご苦労さまでした。

## 収穫前の梨農家に 大きな被害

橋本知事 現地を視察

5月10日、午後4時30分頃、若柳、神明、北大宝を中心に大豆くらいの大さのひょうが降り、収穫前の梨に大きな被害が出ました。

市内の梨園232ヘクタールのうち、117ヘクタールの梨園において3億6,000万円程の被害が出る見通しです。

このため、5月14日に、市内では

## ほたるの里で田植え すくすくと育ってね



足をとられながらの田植え

5月6日、下妻ほたるの里づくり研究会といっしょにボーイスカウト下妻第1団などのみなさん60人が、ピアスパークしもつまのほたるの里で、田植えをおこないました。

この田植えは、稲の生育とともに、ホタルが羽化する6月ごろ稲の葉のしずくを飲むために、実施されたものです。

あいにくの雨模様でしたが、隊員たちが、靴下を履いて元気に田んぼに入ると、すっかり雨が上がり、参加した子供たちは、不慣れな手つきで柔らかい苗を3本ぐらいいに分けて植える姿や、足をとられて尻もちをつく子など、笑い声があちら、こちら

## 下妻市の新たな玄関口 おいしいものが盛りだくさん

## やすらぎの里しもつま 農産物直売所オープン

5月3日、市の新たな玄関口の形成と蚕飼地区の活性化を目的とした”やすらぎの里しもつま”の整備が進み、農産物直売所がオープンしました。

この直売所は、JA常総ひかりが運営し、地産地消を掲げて地元産の新鮮なメロンやキュウリ・スイカなどが販売されています。また、隣接している農産物加工施設は市が直営し、今後、地元の素材を活かした菓子やみそづくりがおこなわれる予定です。

やすらぎの里づくり構想は、蚕飼



農産物直売所がオープンしました



新鮮な野菜などを購入するお客さん

地区の人口減少が進むなか、地域の活性化に向けて住民と行政による協働のまちづくりとして取り組み、平成17年度には国庫補助事業のまちづくり交付金を受けて、各種事業が展開されています。

これから、平成21年4月に公園全体のオープンを目指して敷地面積2・9ヘクタールの中に1年間を通して楽しめる四季折々の花の公園やふるさと交流館が整備され、さらには民間活力による事業としてレストランや物販施設が誘致される予定です。



大きな被害にあわれた梨農家を視察  
(左側から橋本県知事、小倉市長)



みんなの願いが届くでしょう  
成虫となったホタルに・・・

らから響き渡りました。

初夏には、成虫となったホタルが、きれいな光を放ちながら飛び交っています。



新・下妻市誕生1周年記念

行くよ！後輩 ほしいきた！先輩の公開録画  
おこなわれる



“私たち近代五種の先輩・後輩なんです”と紹介される黒須さん親子  
先輩 黒須秀樹さん 後輩 成美さん

6月3日、”行くよ！後輩 ほしいきた！先輩”の公開録画が市民文化会館大ホールにおいて、おこなわれました。

この公開録画は、新・下妻市の誕生1周年を記念して、おこなわれたもので、わがまちの素敵な”先輩”と”後輩”の関係を切り口にステージ上の司会者との楽しいトークやパフォーマンスを通じて、その土地の魅力や人と人との結びつきのすばらしさを全国に発信する視聴者参加型公開派遣番組です。客席には、抽選で当選した観覧者のみなさんが公開録画を一目見ようと来館し、ステージでは、市内の4組のみなさんが紹介されると、緊張しながらも、司会者の楽しいトークに、会場内が一体となり収録されたものです。録画されたこの番組は、7月7日NHK衛星第2テレビ(全国放送)午後6時から6時53分まで放送される予定です。ぜひご覧ください。

ふるさと博物館収蔵資料紹介 ④9

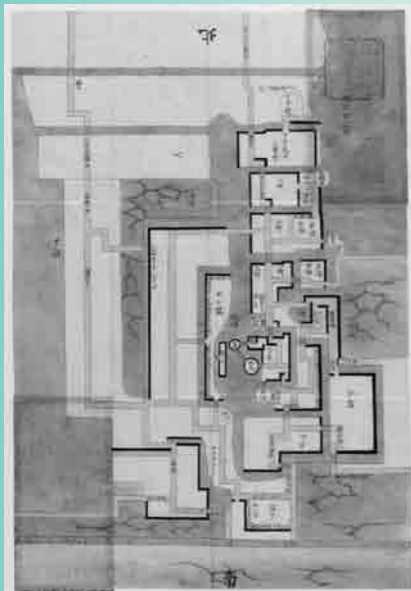
「常陸下妻城図(複製)」

この資料は、広島市立中央図書館蔵「浅野文庫蔵諸国古城之図」に残されていた下妻城(通称…多賀谷城)の絵図(複製)です。

「浅野文庫蔵諸国古城之図」とは、元広島藩主浅野家に伝えられた日本各地の古城図で、藩主の軍学研修に供するために製作されたものといわれ、江戸時代前期までに廃城となった177の城の絵図がまとめられています。

資料は、下妻城について、全体的に模式化して表現されていたり、誇張または簡略化した部分が少ない見られませんが、中央の台地を挟んで西側に「サ沼」、東側に「大ホウ沼」と「深田」、南側にも「深田」が特徴的に記されており、基本的な地形や立地条件はかなり正確な状況認識に基づいて描かれていることがわかります。また、「ヲノコ」「下キト村」など、現存する地名表記も確認できます。

平成11年、広島市立中央図書館のご好意により、本資料(複製)を作成、当館展示室に展示しております。絵図に残された在りし日の下妻城の様子をぜひご覧ください。



満開の花に誘われて

花とふれあいまつり&小貝川フラワーフェスティバル

初夏の陽気となった5月20日、鬼怒川河川敷で花と1万人の会主催による「花とふれあいまつり」がおこなわれました。

今年で16回を迎えた”花とふれあいまつり”は、合併して2年目となり、市内外から約8,000名のたくさんのお客さんが朝早くから会場に訪れました。

今年は、天候にも恵まれ、強い日差しの中、風に揺れる赤や黄色のポピーはまるで川原に広がったジュウタンのような様子でした。また、大形橋から青空を元気に泳ぐ色とりどりの鯉のぼりは、今回ポピー畑のなかにも現れ、鯉のおなかの中から子どもたちの歓声が上がりました。



鯉のおなかって大きいなあ



大鍋でつくりあげた豚汁、お味はいかがですか



カンボジア女性による巧みな技・フルーツカービングを披露

毎年恒例のジャンボバーベキューコーナーには、長蛇の列ができ、スタッフのみなさんは、汗だくになりながら取り組んでいました。また、花のステージでは、中学生による吹奏楽の演奏や郷土芸能のおはやし、舞踊などの披露があり、観客を楽しませてくれました。

また、小貝川ふれあい公園では、5月13日から6月3日にかけて、フラワーフェスティバルがおこなわれ、500万本ものポピーの花が咲き誇り、県内外からたくさんの方が訪れました。ポピーの花に囲まれた園内では、和太鼓の競演や3年ぶりに復活した大鍋豚汁がおこなわれ、1万食の豚汁が瞬く間になくなりました。会場に訪れたみなさんは、ポピー畑のあぜ道をゆっくりと歩き、花の香りに包まれ、心身ともにリフレッシュした1日を楽しんでいました。

口頭詩  
子どもの純粋な心のつぶやき



なかよし

おおつか ちさと

五歳一か月(弘徳保育園)

あめとなかよしだから

だいじょうぶなんだよ

【解説】

朝のバスの中で言った言葉です。毎朝ありの行列を見ているちさとちゃん。この日は、雨が降っていて私が、雨降っているけどありさん達大丈夫だったかな?と聞くこと、こんな可愛いらしい言葉が返ってきました。雨とあり達が仲良く遊んでいる姿が浮かびました。

採集 吉羽友美

市民文芸

俳句

子の脚のすつくと伸びて夏立てり 長谷川まつ(半谷)  
ばつたりと会って安否を街薄暑 平間 美恵(下妻丙)  
擦れちがふ農婦の笑顔風光る 浅野 悦子(鎌庭)

短歌

凛とした春の夜空に三日月を見上げる我は 外山富久子(下妻乙)  
心うたれる  
春雨にぬれて艶めく青柳の糸のみどりは 増田 啓子(下妻乙)  
風により添ふ  
目籠もち母に伴ひ野の径の径によもぎ 山本せい子(下妻丙)  
摘みしよはるかなる思慕  
風強く幼き児の手を握ることショッピングカー 横倉 愛子(小島)  
引く夕暮れの道 水谷喜代美(黒駒)  
幹事に告げて 右側を少し詰めればもう一人座れると思う 渡辺 恵美(下妻丁)  
向いの席は  
咲き匂ふ梅の秀つ枝に蜜を吸ふめじろ 小林美智雄(唐崎)  
愛しも春たひらけく 芽起しの雨に大地の息づきて地霧に煙る 齊藤 七郎(小島)  
「節」の里は 見た目には鬼をも拉ぐ体して花粉に悩む 坂井 勝美(五箇)  
甥の泣き言





ちょっと  
**健康一言**

**夏バテに注意して、梅雨を乗り切りましょう**

私たちがいつしよに考えませんか  
**安心・安全な生活を**

新消費者団体  
会  
員  
募  
集

これまでの「消費生活連絡協議会」、「消費者くらしの会」が合併し、平成19年度より「新消費者団体」が発足します。この団体の目的は、私たち消費者をとりまく身近でさまざまな問題（衣食住、金融、契約、その他）について学習や研修をとらして、消費者問題の啓発に役立てていただくというものです。

新団体発足にともない、新たに会員を募集いたします。年齢20歳以上で消費生活に興味のある方の入会をお待ちしております。

問い合わせ  
・ 商工観光課商工係 ☎ 内線2634



■貧血予防のポイントとは

- 貧血を改善するために必要な「鉄分」を意識して食べましょう。特に、肉・魚・卵黄等の動物性食品に含まれている鉄分は良く吸収されます。少なくとも1日に2皿以上、これらを使った料理を食べるようにしましょう。
- 「ビタミンC」は、鉄分を吸収されやすい形に変えると同時に、体の中の鉄分の利用を促進します。Cを含む野菜や果物を毎食添えるようにしましょう。
- 胃酸が十分に分泌されていると、鉄分が良く吸収されます。かんきつ類や梅干

■夏の水分補給のポイントとは

のどの渇きにさらわれないこと  
すでに体の水分が不足していますよ！  
というサイン。

- 糖分は疲労回復に効果がありますが、飲み過ぎると食欲不振に陥りやすく、夏バテを招きやすくなります。
- 食欲不振の時も水分だけは適量補給すること（脱水症状を避けるため）。ただし、がぶ飲みはしないこと。
- 冷房の効いた部屋で長時間過ごす人は、室内にいる時は温かいお茶等で水分補給をし、体を冷やし過ぎないようにすること。

■しっかり食べて貧血予防、夏バテに負けない体をつくりましょう

じめじめと湿度の高いこの時期は、「なんとなくだるい」「無気力」と感じる人も多いのでは？ 食欲も落ち気味で、貧血になりやすい頃です。

■貧血とは

血液中の赤血球中に含まれる血色素（ヘモグロビン）の量が一定量から減ってしまう状態のこと。血色素は肺から取り込んだ酸素を身体のすみずみまで運ぶ役目をします。

酸素の運搬がうまくいかなくなると「疲れやすい・めまいがする・頭痛がする・食欲がなくなる」等の症状が現れます。

■夏バテしない水分補給を心がけましょう

「冷たい水を飲みすぎると夏バテする！」なんて聞いたことはありませんか？

じめじめと暑くて食欲のない時には、冷たく冷やした甘いジュースやサイダーを飲むとおいしく感じます。熱中症予防等のために水分補給は大切ですが、食事替わりにジュース類を飲むようになってくると、胃酸が薄められて消化不良を起こすこともあります。すると更に、食欲が減退して食べられなくなり貧血を進めるという悪循環を招きます。

相談事例

7年前に消費者金融Aから100万円を借金し、2年前に返済が終わった。しかし、返済が終わった後、消費者金融Aは倒産した。その後、消費者金融Aの債務を引き継いだという消費者金融Bから、返済をして欲しいというハガキが届いた。今後どうしたらいいでしょうか。

相談結果

これは、消費者金融Aとの関連を装ったヤミ金融の手法です。返済が終わっているのに、債務を引き継いだ消費者金融Bから催促がきたからといって、支払う必要はありません。消費者金融Aが倒産をした際に、個人情報情報が漏れた可能性があります。消費者金融Bには連絡をしないようアドバイスしました。

※返済が終わったなら、「完済証明書」を発行してもらい大切に保管しましょう。

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） ☎ 内線2634

消費生活情報  
相談室の窓から

∞ ウッディヴィラ千代川 土地坪単価13万円で分譲中！ ∞

宗道小学校に近接 “総区画数約100区画の大型分譲地” 建築条件無の土地分譲  
広い庭を造りたい方、約100坪の区画も可能です。  
新築・リフォーム・外構等、御希望の住まい作りをご提案！  
見積もり無料です。お気軽にご相談下さい。

住まい造りの御用命・御相談は 株式会社 下妻不動産 株式会社 堀越建設  
TEL 43-1515 http://www.pinohome.com

◆下妻市の公文式教室です

下妻教室・千代川教室・下妻南教室・大宝教室

お近くの教室または  
☎0120-372-100 までお問い合わせ下さい。



広告を募集中！

規格	回数	掲載料
2分の1枠 (42mm×88mm)	1回	8,000円
	3回	23,000円
	6回	42,000円

市の広報誌へ広告を掲載しませんか？  
指定の申込書に掲載しようとする原稿を添えて、お申し込みください。  
なお、今回募集するのは、この1枠分です。  
【申し込み・問合せ先】市総務課 内線1222



日	月	火	水	木	金	土
1 ④ 西南医療 ⑤ 砂沼湖畔クリニック	2 胃がん・大腸がん検診 (市保健センター) 6:30~9:00	3 ④ 西南医療 ⑥ 元気アップ教室 9:30~10:30	4 胃がん・大腸がん検診 (上妻市民センター) 6:30~9:00 ⑥ 5か月児健診 13:30~13:50	5 ④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 (上妻市民センター) 6:30~9:00 ⑥ 遊びの広場 10:00~10:30 ⑥ 1歳児相談 13:30~13:50	6 胃がん・大腸がん検診 (働く婦人の家) 6:30~9:00 ⑥ びびよ教室 10:00~10:30	7 ④ 西南医療
8 ④ 西南医療 ⑤ 宇津野医院	9	10 ④ 西南医療	11	12 ④ 西南医療 ⑥ 1歳6か月児健診 13:30~13:50	13 ⑥ 3歳児健診 13:30~13:50	14
15 ④ 友愛記念 ⑤ 菊山胃腸科外科医院	16 ④ 西南医療 ⑤ 中山医院	17 ④ 西南医療	18 胃がん・大腸がん検診 (大宝公民館) 6:30~9:00 ⑥ キッズくらぶ 10:00~10:30 ⑥ BCG接種 14:00~14:30	19 ④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 (豊加美市民センター) 6:30~9:00	20 胃がん・大腸がん検診 (豊加美市民センター) 6:30~9:00	21 ④ 西南医療
22 ④ 西南医療 ⑤ 中嶋医院	23	24 ④ 西南医療 ⑥ ポリオ生ワクチン 14:00~14:30	25	26 ④ 西南医療 ⑥ マタニティ&ママサロン 13:30~16:00	27	28 ④ 西南医療
29 ④ 西南医療 ⑤ 坂入医院	30	31 ④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 (大宝公民館) 6:30~9:00				

○茨城子ども救急電話相談

プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは局番なしの #8000  
その他の電話からは ☎029-254-9900  
相談日時は「365日/午後6時30分から午後10時30分」

○茨城県救急医療情報コントロールセンター

医療機関をお探しの時は ☎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

http://www.qq.pref.ibaraki.jp/

⑤ 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  
中嶋医院 ☎44-3008  
坂入医院 ☎43-6391

④ 小児救急当番医

火木土曜：午後6時~翌朝8時  
日曜・祝祭日：午前8時~午後6時  
(ただし、第2土曜日は除く)  
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

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

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

おめでた

4月26日から  
5月25日まで(届出順)

子の名	性別	保護者	住所
深見 咲綾	女	俊之	下妻市
吉田 遥桜	女	正則	江
吉川 琴葉	女	徹	下妻市
板谷 未葵	女	英明	高道祖
大久保魁星	男	浩二	南原
猪瀬 陽菜	女	洋祐	鎌庭
市村 朋輝	男	伸行	福田
宮田 陽菜	女	聡	江
橋本 春妃	女	孝生	長塚
渡辺 彩友	女	豊	高道祖
上坂 蒼空	男	知誠	本城町
松崎 陽平	男	雄一	高道祖
土谷 奏夢	男	雅哉	本城町
山中 うた	男	三千丈	加養
浦野 広大	男	瑞久	下妻乙

下妻市の人口・世帯

— 6月1日現在 —

人口 45,938人 (- 30)  
男 22,920人 (+ 1)  
女 23,018人 (- 31)  
世帯数 14,891世帯(+ 10)  
( )は前月比

5月の交通事故

— 累計 —

発生件数 24(29) 133(146)  
死亡 0(0) 0(0)  
負傷 30(41) 168(210)  
( )内は前年

テレホンサービス

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

6月の納税

納期限：7月2日

[税目] [口座引落日]  
市県民税(第1期) 7月2日

編集デスク

初夏らしく、田んぼの緑も一段と濃さを増し、稲も順調に生育しているようです。  
先月半ばあたりから、さわやかな日々が多くなってまいりましたが、この時季特有の不安定な気圧の影響で突風が吹いたり降雹があったり、建物や農作物にかなりの被害が発生しました。被害に遭われたみなさんには、お見舞い申し上げます。  
さて、このところ、想像を絶する悲惨なニュースが毎日のように流されてきます。私たちは、これからのような人間性をもって生きるべきか、考えさせられてしまいます。  
人の命は地球より重いと教えられたのは？  
転じて動物の世界の話です。中国山東省青島(チンタオ)市で、出産経験もない犬が捨てられた子猫たちを自分のオッパイを与えて命を救った。元気に育てあげました。  
やがて子猫たちは、近所の人にもらわれて行き、離ればなれに暮らすことになりました。それ以来、犬は食事を摂ることもなく一心に我が子(子猫)を探し続ける毎日が続きました。この様子に感動した犬の飼い主は、子猫を返してもらい、また、いっしょに暮らせるようになりました。  
最近のニュースから拾った話でした。みなさんは、どう感じられたでしょうか。6月は、梅雨の季節でもありますが、健康で乗り切らるため、今から体力をつけておきましょう。



# 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。



ゆうた  
**大島優太**ちゃん（半谷）  
～正巳・洋子さんの長男～

我が家の元気な息子は、お手伝いが大好きです。  
料理を運ぶときは、時々落としたり、好きなおかずはこそっとつまみ食いしたり・・・  
最近では、悪る知恵がついてきたので目が離せません。



ゆづき  
**関谷悠月**ちゃん（鬼怒）  
～真一・真喜子さんの長女～

アンパンマンとワンワンが大好きな女の子です。  
最近では、飛んだり・はねたり・歌ったりしておませになってきました。思いやりのあるやさしい女性に育ってほしいです。



けんた  
**村吉賢太**ちゃん（本城町）  
～信男・和江さんの長男～

外を走り回るのが大好きな賢太。公園や買い物に連れて行くとまきに糸の切れた凧状態で、あっという間に見えなくなります。人見知りもしないので知らない人についていってしまうか、心配な今日この頃です。

## さわやがりー

～わたしからあなたへ～

VOL. 18

前月登場の増子利光さんからの紹介



多くの子供たちに夢を  
**稲吉英人**さん（江）

今年の6月で私が飲食店をはじめ、早10年、21歳で待望の店を持ち、今までたくさんのお客様とふれあい応援していただき、本当にありがとうございます。  
10年前ただ自分のお店が持たなくて、小学生からの夢であるお店をオープンしました。  
オープン当初は、地元と言う事もあり、たくさんのお客さまに来店していただき順調なスタートができました。  
お店を継続して繁盛させると言うことはとても困難ですが、そんな悩みもこの仕事をやる上で逆に言えば味わう事のできません。  
お店を継続することは、まず自分が元気で楽しく、いつも笑

顔でいる事がとても大切だと思います。  
お客さまに美味しいものを食べていただき、感動のあるサービスこそがこの仕事をやっていくいちばんの喜び、楽しみだと思います。  
毎日たくさんのお客さまとの会話を通し日々学ばされることやスタッフたちのがんばりに、さらなる夢に向かい、ざらざらした太陽のような存在でありたいと思うと共に、子供たちにとってもこれからの新たな挑戦をしていきたいと思っています。  
たくさんの子供たちが夢を持つよう、まずは大人が夢に向かい行動して行くことだと思います。

広報しもつま平成19年6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



古紙配合率100%再生紙を使用しています