

フ
広報

しもつま

Shimotsuma



5
2007
No.613

CONTENTS

- 2 あなたのお腹大丈夫ですか
内臓脂肪症候群を3・3運動で解
消しよう
- 5 予算執行状況
- 6 まちのわだい
- 8 博物館収蔵・口頭詩・市民文芸
- 9 集積所に出さないでください
危険なゴミ
- 10 お気軽にご相談ください
あなたの声をお届けします
- 11 健康ちょっと一言
- 12 健康カレンダー
- 13 おめでた・おくやみ
編集デスク
- 14 わがやのにんきもの
さわやかリレー



■健康を守るためには
どうするの

毎日生活するなかで自分の体
や体型、食事、生活習慣にもつ
と関心を持つことです。①に
運動、②に食事、しっかりと禁煙、
最後にクスリ“これはメタボリ
ック予防・改善のために厚生労
働省が打ち出した標語です。腹
囲マイナス3cm、体重マイナス
3kg、この“3・3運動”(サ
ンサン運動)でメタボリックシ
ンドロームは大幅に改善できる
といわれています。

さまざまな健康教室を開催しています
メタボリックシンドロームの予防や解消のために

ストップ!メタボ講演会

～1に運動、2に食事、
しっかり禁煙で、内臓脂肪を撃退!!～

【日時および場所】
平成19年6月12日(火)
午後1時30分～4時
千代川公民館
平成19年6月26日(火)
午後1時30分～4時
下妻公民館

*同じ内容で2回講演会を開催
します。ご都合の良い方にご
参加ください。

【講師】
医師講話：平間病院
平間 敬文 院長
市保健師による講話

【申し込み】
どちらも前日までに保健セン
ターにお申し込みください



はつらつエクササイズ教室(保健センター・スポーツ振興課合同事業)

教室タイトル	日程	曜日	場所	申し込み期間
脂肪燃焼 夜コース	5/16・23・30 6/6・13・20	水	市総合体育館	申し込み終了
体力・バランス 向上コース	6/27 7/4・11・18・25	水	千代川公民館	5/17～6/12
はつらつエアロ 夜コース	7/26・8/2・9・23・30 9/6	木	千代川公民館	6/28～7/20
ウォーキング& 健康運動コース	8/7・21・28 9/4・11	火	大宝公民館	6/28～7/20
ピラティス& エアロビコース	9/14・21・28 10/5・12	金	市総合体育館	8/17～9/5
らくらく運動・ シェイプコース	11/10・17 12/1・8・15	土	千代川公民館	10/22～11/16

*各コース、申し込み開始の前にお知らせ版にて教室の詳細をご案内します。

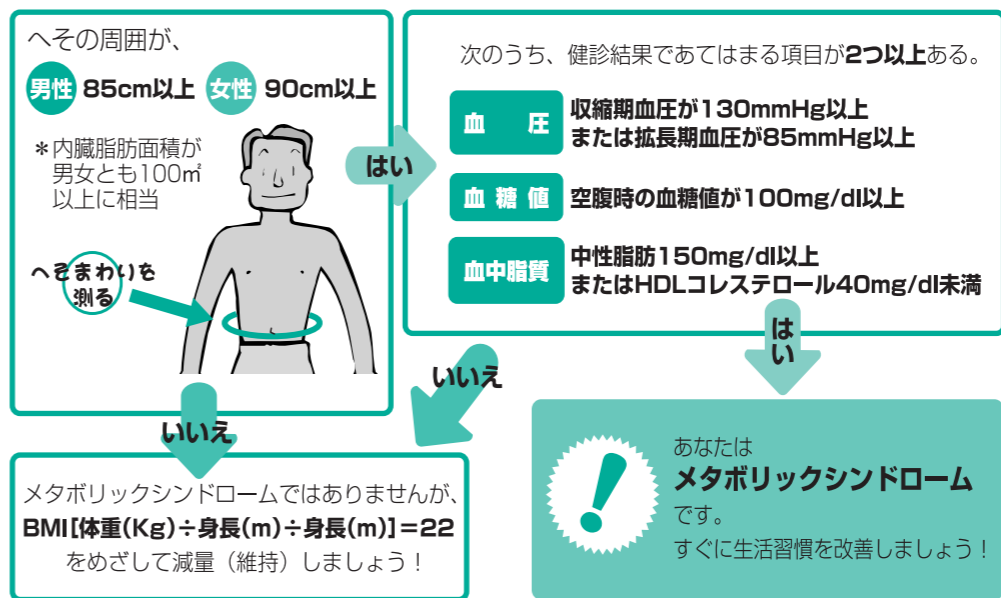
あなたのお腹大丈夫ですか
メタボリックシンドローム
内臓脂肪症候群を
“3・3運動”で解消しよう

テレビや雑誌などで話題の“メタボリックシンド
ローム”ちょっと難しい言葉ですが、実は私たちの
健康を左右する重大なキーワードです。

日本人の3大死因は、がん・心臓病・脳卒中です
が、心臓病脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす
原因は“動脈硬化”です。“動脈硬化”の危険因子、
それは肥満です。特にお腹まわりに蓄積した脂肪は
要注意です。そこで、“メタボリックシンドロームは
なに?”という疑問からその影響や予防法などについ
てご紹介します。

しかし、内臓脂肪が多すぎると、脂肪組織や筋組織において糖の取り組み能力が低下し、糖代謝に必要なインスリンがうまく働かなくなり、結果から高血糖、高脂血症、高血圧が軽くても、さまざまな生活習慣病と同様に脳卒中、心臓病といった重大な血管障害を招きやすくなります。

メタボリックシンドロームとは、代謝という意味で、代謝とは体に必要なものを取り入れたり、有害なものを無害にするなど、体にとって非常に重要な働きです。メタボリックシンドロームとは、過剰な内臓脂肪によって糖や脂質などの代謝のバランスが崩れ、高血圧、高血糖、高脂血症が軽度であっても、将来、脳や心臓の血管障害の発症リスクが多重的に高まっている状態を指します。具体的には、内臓に脂肪がたぐさん蓄積された“内臓肥満”に高血糖、高脂血症、高血圧がいつしよに存在している状態です。内臓脂肪は、適切な量であれば糖の代謝に必要なインスリンの役割を補強し、血糖を適正に下げるなどよい役割を果たします。



まずは腹囲の測定です。おへその高さで腹囲が男性で85センチ以上、女性で90センチ以上であれば、内臓肥満の状態である可能性が極めて高い状態といえます。次に、血糖値や中性脂肪、善玉コレステロールの量、血圧なども加味して診断をおこないます。誰でも簡単にチェックできるのはお腹まわりの測定です。見かけが痩せていても、内臓にはたっぷり脂肪がついているというケースも少なくありません。

■メタボリックシンドロームとはなに

■メタボリックシンドロームかどうか
どうすればわかるの

今月の表紙



保育園園児たちが、満開に咲いた桜の木の下で、色とりどりの花を抱えこれから定植するところにカメラを向けました。

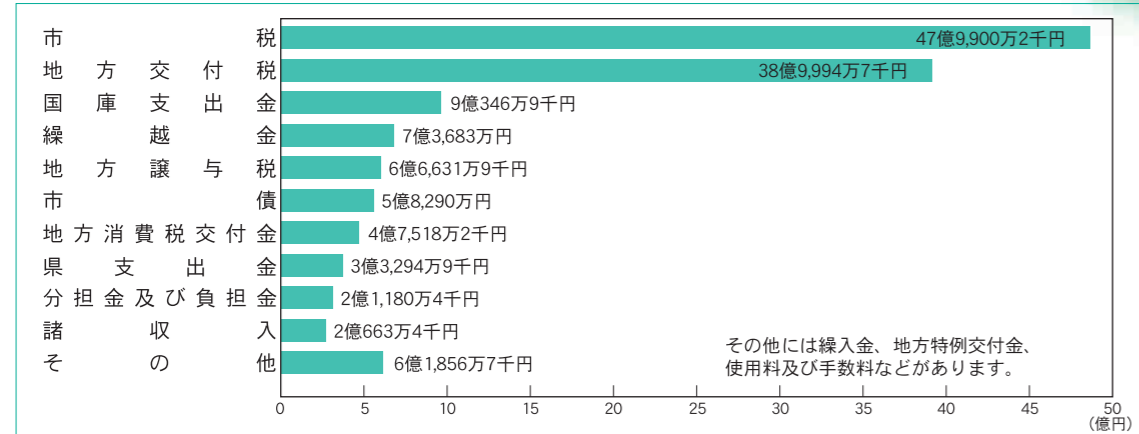


市の家計簿を公表します

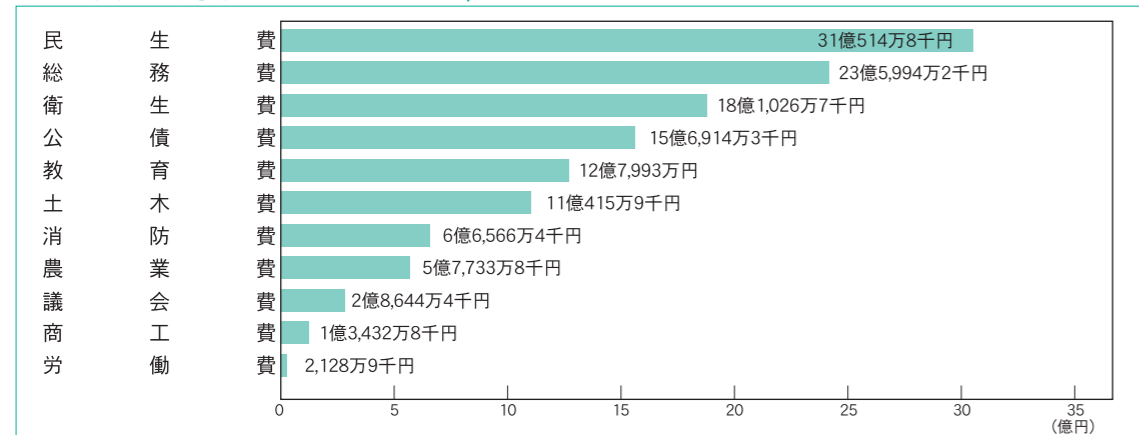
平成18年度予算の執行状況

平成19年3月31日現在

一般会計歳入(収入済額) 134億3,360万3千円 予算額147億5,410万5千円 収入率91.1%



一般会計歳出(支出済額) 129億1,365万2千円 予算額147億5,410万5千円 執行率87.5%



市では、予算の執行状況や財産を公表することで、みなさんの税金がどのように使われているかをお知らせしています。今回は、予算の執行状況を中心にお知らせします。確定した決算の額については、11月号に掲載する予定です。

18年度はつつエクササイズ教室の成果

年間を通し、延べ1200人の参加があり、1コース6回の教室ですが、参加者の48%の方に0.2kg～最高4.1kgの体重減少がみられました。

また、文部科学省体力テスト(握力・上体起こし・開眼片足立ち・10m歩行・6分間歩行)の平均値ではすべての項目で改善がみられ、柔軟性や脚力・バランス能力の向上がうかがえました。

短い期間のコースですが、体を動かすことへの意識が変わり、食生活なども気をつけるようになったという意見が多く聞かれました。



私たちが食生活改善推進員は、市から委嘱されており、私たちの健康は私たちの手で、を合言葉に活動しているボランティア団体です。生涯における健康づくり活動を、食を通して地域で推進しています。子どもから大人までみんなが食育に取り組み、健康で過ごせるよう、保健センターの管理栄養士と共に活動しています。昨年はヘルシーメニューや手づくりおやつを紹介、親子料理教室、中学生を対象とした料理教室、男性の料理教室、高齢者向けの料理教室などをおこないました。今年度は、郷土料理の普及にも取り組む予定です。"バランスの摂れた食事・運動・休養"を普及し、"健康づくりのための料理を教える"を普及し、"講話が聞きたい"などの声にどんどんお答えしたいと思います。

食生活改善推進員

私たちが推進員も健康づくりをサポートしています

母子保健推進員



市から委嘱され、身近な相談役として保健センターといっしょに、お母さんたちとお子さんの相談また、訪問活動等を行っているボランティア団体です。乳幼児健診のお手伝いや、あそびの交流会、というイベントも開催しています。また、赤ちゃんの生まれたご家庭に訪問し、赤ちゃんの様子を拝見したりお母さんの育児などの相談役として活動しております。

これからも、保健センターの保健師といっしょに相談に応じ、みなさんと行政との橋渡しなどをしながら、楽しんで子育てできるようにお手伝いをしていきたいと思っておりますので、気軽に声をかけてください。

特別会計

会計	歳入(収入済額)	歳出(支出済額)
国民健康保険	48億4,992万4千円	46億3,927万1千円
老人保険	37億9,192万2千円	34億5,172万9千円
介護保険	22億4,348万4千円	20億3,251万6千円
下水道事業	6億9,172万1千円	6億4,757万7千円
東部第一	1億4,780万1千円	9,295万8千円

市債現在高

(特別会計を含む)

210億6,227万8千円

下水道事業債	60億6,330万9千円
教育債	35億1,467万7千円
土木債	34億2,484万円
その他	80億5,945万2千円

その他には臨時財政対策債、農業債、減税補てん債などがあります。

市の財産

土地	1,145,518.90㎡
建物	137,506.58㎡
車両	136台
その他の機械	351台
基金	20億3,830万3,656円

(特別会計分3億1,668万5,164円を含む)

市民1人あたりの市税

114,497円

固定資産税	60,620円	市民税	44,630円
たばこ税	6,908円	その他	2,339円

市民1人あたりに使われるお金

310,127円

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)

満開の桜が大歓迎 市内の各小学校で入学式

桜の花が暖冬の影響で
平年より1週間早く満開
となった4月6日、市内
の各小学校で入学式がお
こなわれました。
保護者に手を引かれ、
真新しいスーツ姿で新入
学児童が次々と登校。体
育館では、市長はじめた
くさんの来賓者が出席す
るなか、担任の先生を先
頭に元気に会場へ入場。
式典に参列したお父さん
たちは、子ども達の晴れ姿
をビデオやカメラに納め
ようと指定の席で撮影。



“はい！”と元気な返事で起立する新入生



体育館いっぱいにきれいな花に囲まれての入学式

新入生たちは、一人ひとりが名前が読みあげられ
“はい！”と元気な返事
が体育館のなかのいっばいに響き渡りました。
校長先生から“みなさんは、今日から小学生です。元気にあいさつをして、友だちと仲良く遊び、勉強もしっかりしましょう。分からないことは、後ろにいるお兄さん、お姉さんに聞いてください。”と祝辞が述べられました。交通ルールをしっかり守り、元気に登校しましょう。

集荷業者と連携・農家支援 下妻市水田農業支援センターを設置



新しい農政に対応した施策を

行政と集荷業者(農協)が一体となって、生産調整や農業の担い手育成にとりくむ。下妻市水田農業支援センターが千代川庁舎農政課内に本年4

みんなでつくる みんなの花壇

下妻保育園・きぬ保育園

4月12日、下妻保育園・きぬ保育園の園児たちが、花壇づくりをおこないました。



“お花さん、すくすく育てね”と願いを込めてきぬ保育園

この花壇づくりは、社団法人日本生花通信配達協会の社会貢献事業の一環として、幼児期から花と緑に親しんでもらい、自ら育てることを覚え、花を愛する心を育み、花のある生活の大切さを早くから知ってもらうこと

が目的で、今回は市内の2つの保育園が色とりどりの花を定植したものです。園児たちの願いが叶い花壇いっぱいになり、きれいに開花することでしょう。

初夏には幻想的な世界へ ホタルの里で放流式



“初夏にはきれいな光を見せてね”と願いを込めて

桜のつぼみがほころびはじめた3月31日、ピアスパークしもつま(長塚)で、下妻ほたるの里づくり研究会(会長吉井弘さん)をはじめ、会員と市内の小中学校の児童生徒たち50名の手によってホタルの放流式がおこなわれました。

この研究会は、ホタルの飼育をとおして良好な自然環境を守ることの大切さを小・中学生のみなさんと一昨年の9月に設立

お祭りで地域住民の郷土愛を育む コミュニティづくり宝くじ助成金

大宝地区の宝はやし会では、夏の風物詩である祇園祭をより一層盛り上げるため、宝くじ助成金でお囃子の長胴太鼓と附締太鼓を新調しました。また、皆葉地区では、お祭りの山車を購入しました。これまでの山車は、地域有志の手で製作されたもので、老朽化が激しく修理費がかさみ、使用に支障をきたしていました。これらの地区では、夏祭りが、子どもたちの大切な地域参加の場になっ

ており、また、地域住民の親睦の場として位置づけられています。コミュニティ助成事業は、(財)自治総合センターが、宝くじの普及広報を目的に、コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために助成しているものです。これから、ますますお祭りが活発になり、地域住民の郷土愛が育まれるでしょう。



新調された山車(皆葉地区)



長胴太鼓と附締太鼓が新調(大宝地区)

市民が手づくりでまつりを盛りあげる 多賀谷時代まつり



手づくりの鎧兜で大名武者行列

戦国時代に下妻地方を統治していた大名、多賀谷氏に因んだ“多賀谷時代まつり”が4月15日、多賀谷城跡公園の特設会場でおこなわれました。

新下妻市が誕生し、行政主導型から民間主導型のまつりに改められてから今年で2年目となり、市民のみなさんが主体となり、民間の持ち味を大いに生かしてまつりを守り立てようと実行委員会を組織し、実施されたものです。この日のために、実行委員会のみなさんが、夜遅くまで、昨年おこなわれた反省点などを出し合い、試行錯誤しながら、

まつりを成功させようとして準備をしました。川越藩火縄銃鉄砲保存会のみなさんによる砲術演舞が披露されると拍手がりました。また、勇ましい出陣太鼓を合図に大名武者行列がスタート。実行委員会のみなさんが手づくりの鎧兜を身に付け、籠には殿様役の市長が乗り、下妻一高・二高の弓道部のみなさんや千代川地区少年剣士(千代川剣道少年団)たちも加わり、一段とにぎやかを増し、桜の花が舞い散る春爛漫の天気の中、戦国絵巻さながらの光景に、見学者のみなさんは、戦国時代を再現し、とても感動しました。このようなまつりは、いつまでも続けてほしい“などの声がありました。なお、ふるさと博物館では、現在“戦国武将多賀谷氏の至宝”が4月7日(土)から6月3日(日)まで開催中ですので、ぜひご来館ください。

「宗道河岸模型」

かつて鬼怒川は鎌庭地先で大きく東へ向きを変え、本宗道一鎌庭間を湾曲して皆葉無量院に向かつて南流して行きました。この湾曲部の外側部分は水深が深く船着場をつくるのに最適でした。本宗道から宗道までの川岸には鬼怒川三大河岸のひとつ、宗道河岸が設けられました。宗道河岸には上・中・下の三つの廻船問屋があり、それぞれ内田家(上河岸)、森家(中河岸)、浅野家(下河岸)が創設したといわれています。明治期には、松村家が下河岸の経営にあたるようになります。

宗道河岸がいつごろできたのかは定かではありませんが、江戸時代前期の慶安期には開設されていたと考えられています。

宗道河岸模型では、明治期の銅版画に描かれた宗道中河岸(森家)を参考に、船着場に接岸する高瀬舟や街道を往来する多くの人々など、賑わう宗道河岸の往時の姿を再現しています。

本模型を通し、鬼怒川の舟運によって栄えた下妻の様子をご理解いただければ幸いです。



口頭詩
子どもの純粋な心のつばやき



ひなんくんれん

わかもと もりゆき

四歳八ヶ月(騰波ノ江幼稚園)

かじになったらね
ハンカチ くちにあてて
にげるんだよ
ほうそうきいたらね
すぐに にげるんだよ

【解説】
幼稚園で火災の避難訓練があった日、家に帰って来てこのように教えてくれました。
採集 母 若本幸子

市民文芸

俳句

凍る言葉投げて車窓の人となり 大川ちざこ(福田)
木蓮の白をまとひて嫁ぎけり 外山 敏子(下妻丁)
校庭に日矢びちびちと入学す 小林 紫水(唐崎)

短歌

この春の麗ら日続き花待つも彼岸近きの
寒さ身に凍む 桜井 英子(谷田部)
沼岸にさはに寄せくる花後つひのいのちを
愛しみつつ浮く 関 千代子(下妻乙)
満開の桜木下を駆け抜けるマラソン選手の
真摯なる表情 関 富喜(下妻丁)
早咲のくれなるにはふさくら花まぶしく
仰ぐひなの節句に 外山とく子(下妻乙)
父の遺品片づけ終えし庭先に
鶯走る篋鳴きをして 塚田 洋子(大木)
わが植ゑしきくら草の花摘みてゐる幼は
無心見つめ飽かざり 谷田部くら(赤須)
「捨てられる齢まで生きて見たしよ」とガンで
逝きし友の短歌胸熱く読む 北沢 しづ(宗道)
再びに会う日かなわぬ自死せる君よ
面影かなしく春陽めぐり来 倉田 淑子(原)
巻あぐる田畑の砂塵もうもうと視界ふさぎて
春一番吹く 小竹八重子(五箇)

集積所に出さないでください
危険なゴミ

薬品・農薬・ガスが残った状態の缶・びん類等・ガスボンベ・油脂類(オイル等)は、ゴミ集積所および下妻地方広域事務組合ごみ処理施設「クリーンポート・きぬ」には絶対に出さないようにしてください。

平成19年3月28日に、市委託ごみ収集車が「クリーンポート・きぬ」に搬入した不燃ごみの一部から刺激臭が発生し、ごみ処理作業員が場外に非難する事態が発生しました。
・下妻警察署・県警察本部及び下妻消防署が調査・検査をおこない、危険性が回避されるまで、一時的に不燃・粗大ごみの処理が出来ない事態となりました。

・刺激臭発生現場にいた作業員は、目に違和感があったものの、その後快方に向かいましたが、このような事態は、作業員や市民の健康に重大な影響を及ぼす可能性があります。
・薬品等の危険物は単体では安定していても、破碎され、複数の物質と混ざると有害ガス等が発生する場合がありますので、必ず、購入した販売店等に処理を依頼してください。

【問い合わせ】

生活環境課
☎内線1424・1425
下妻地方広域事務組合「ごみ処理施設「クリーンポート・きぬ」
☎43・8822

消費生活情報

相談室の窓から

”無料”という甘い言葉に注意しましょう

高齢者や判断不十分者をターゲットとし、無料点検をした後、危険と不安を装い高額な契約をさせるケースが増えています。高齢者等の場合、その後の生活ができなくなるほどの被害にあうこともあります。そのほとんどが訪問販売によるものです。被害を防ぐには日頃から近所の見守りが大切です。必要のない契約をさせられたら1人で悩まずに早く誰かに相談することです。今回はその事例を紹介いたします。

相談事例

一人暮らしの叔母が、2年前から床下調湿剤や床下換気扇などを訪問販売で契約した。これまでに総額約1,000万円を現金で支払いました。まだ、未払金がありどうしたらよいでしょうか。

相談結果

これは、今問題になっている高齢者を狙った悪質リフォーム工事である。契約書を確認すると、すべての契約がクーリング・オフの期間を過ぎており、無条件解約をすることはできませんでした。また、相談者の意向もあり、これまでの契約は業者

と交渉せず、未払金についてのみ業者と交渉をして減額して支払うことになりました。
※住宅の補修工事は十分な調査をしないと効果のある補修にはなりません。また、訪問販売で契約するような工事ではありません。不審に思ったらはっきり断ることが大切です。

ポイント

クーリング・オフについては、電話のみならず、書面、口頭でも有効です。なるべく、書面などで証拠を残すなどの対策をすることをお勧めいたします。但し、取引内容等によって、クーリング・オフの期間が異なります。(左表参照)

訪問販売 キャッチセールス アポイントメントセールス等	8日間
電話勧誘販売	8日間
マルチ商法	20日間
特定継続的役務 エステティックサロン、語学教室、 家庭教師、学習塾、パソコン教室等	8日間
業務提供誘引販売 内職商法、モニター商法	20日間

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



産後うつ
～ママ、ひとりで
がんばり過ぎないで～

- ママの育児不安を聞いてあげましょう
- ママの体調にも気を配ってあげましょう
- 育児や家事を分担し、ママの睡眠時間をとってあげましょう

■ **元気に乗り切るために**
なんでも自分ひとりでがんばりすぎない
育児・家事を完璧にこなそうと
考えすぎない
家族の協力を得る

- 嬉しいはずなのに気分が沈む
- ちよつとしたことでも涙がでる
- 眠れない、食欲がない
- 何をすることも意欲がわかない
- 赤ちゃんがかわいいと思えない

■ **おもな症状**
産後1〜3か月注意しましょう

産後うつは決して特別なことではありません。症状の強弱に差はあっても、本当は誰にでもおこる可能性のある産後うつ。原因ははっきりしていませんが、出産を境にした女性ホルモンの変化、精神的・身体的疲労が関係しているといわれています。

特に初めての出産・育児は慣れないことばかり。不安いっぱいである。1か月ぐらいの間は無我夢中の育児ですが、はじめての健診が終わって一息つく頃、ふと疲れや気分の不安定を感じ「産後うつ」になりやすいといわれています。

また、核家族で手伝ってくれる人や話し相手がない場合、なかなか気分転換もできません。保健センターでは、産後のママの育児不安をサポートするためのひとつとして、赤ちゃん訪問を実施しています。また、ママ同士の情報交換の場としてママサロン（産後6か月までのママ・赤ちゃんの集い）を左記日程で開催していますので、ぜひお越しください。

お気軽にご相談ください
あなたの声をお届けします

2名の方が行政相談委員として、総務大臣から委嘱されました

毎日の暮らしの中で、例えば、“わかりづらい道路案内標識を改善してほしい”、“新しい住宅地に郵便ポストを設置してほしい”、“施設をバリアフリー化してほしい”など、困っていること、望んでいることはありませんか。
こんな時、行政相談委員にご相談ください。
みなさまの声を地域の笑顔に変えるお手伝いをします。



【日 時】
毎月第3金曜日
午後1時30分から3時30分

【場 所】
下妻公民館 1階和室

横瀬 靖彦さん
横根172-1 ☎44-1325

この度、角田惟也さんが行政相談員を退任し、平成19年4月1日から横瀬靖彦さんが、新たに就任されました。角田さんは、みなさんの身近な問題や悩んでいることなど、懇切丁寧に親身になって相談に応じてくれました。長い間ありがとうございました。



【日 時】
毎月第2金曜日
午後1時30分から3時30分

【場 所】
千代川公民館 小会議室

飯泉 要さん
原518-1 ☎43-5604

問い合わせ先
秘書課広報広聴係 ☎内線1212
行政相談委員および行政相談についてのお問い合わせ
総務省茨城行政評価事務所行政相談課
☎029-221-3347(代)

ママサロン

場所：市保健センター和室
午後1時30分～4時まで開放

5月18日(金)	7月26日(木)
9月28日(金)	11月21日(水)
1月30日(水)	3月28日(金)

777-コートしもつま 土地坪単価8万円より分譲中！

5月の土曜・日曜は建主さんの御好意により洋風住宅完成見学会開催！5月のみの特別見学会、必見です！

即入居可分譲住宅 平沼1,880万円～2,010万円
仲町2,398万円 / 砂沼新田2,580万円

株式会社 下妻不動産 詳しくは TEL43-1515

KUMON

◆5月無料体験学習 受付中！！

学習期間：5/18(金)～5/31(木)

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。

茨城県指定講座 **ホームヘルパー2級養成講座**

講習7日間+現場実習4日間+家庭学習6課程で取得！

5/24開講・木、火コース
修了日7/10
受講料：7万5千円(テキスト・実習保険代込)

(有)あおば TEL: 0296-44-6204
下妻市下妻丁383-9 下妻市立図書館南東側

青木葉心	黒須陽輝	塚越瑛祐	大里峻大	石井郁也	赤塚来翔	佐藤綺藍	武笠永愛	中島惟瑛	高橋愛桜	平田勇貴	菊地凛音	岡野由慈	工藤陽飛	上野泰雅	小島未依菜
女	男	男	男	男	男	男	男	男	女	男	女	男	男	男	女
茂夫	利治	隆	正嗣	拓	良	勝一	知生	邦光	淳之介	恵一	真広	太治	慎一	幸一	明
高道祖	大宝	塚	下妻乙	田下	半谷	江	大木	塚	下木戸	江	田町	本宿町	前河原	田町	田町

おめでた
3月26日から4月25日まで(届出順)

網川喜美江	西村正一	武藤ヨネ子	倉持勝男	死亡者	深谷琉衣	渡邊耀斗	嶋七海	津賀田龍毅	神原幸大	仲山怜玖	倉持直広	高橋萌菜	渡邊俊介	鈴木龍彌	中里春陽
79	94	72	75	年齢	男	男	女	男	男	男	男	女	男	男	女
駿也	本人	誠	本人	世帯主	淳子	洋一	涉	健	純子	敦	昌弘	幸夫	進一	隆	正幸
江	下妻戊	下妻丙	谷田部	住所	加養	宗道	若柳乙	大木	横根	半谷	加養	下妻丙	塚	田下	塚

おくやみ
3月26日から4月25日まで(届出順)

飯島幸一	栗野喜久子	須藤明	渡邊林子	古橋ゆき江	中山フミ	松崎國夫	清水恵巳子	青木薫	塚田三郎	大里たけ	池田真平	萩原カネ	飯村貞治	浅野もる	真中りす	吉原とら	中山きん	瀬谷尚久
77	80	85	91	70	87	70	59	66	69	94	78	89	59	83	91	92	87	65
本人	信也	本人	本人	本人	本人	本人	本人	本人	本人	秀雄	本人	高橋久	安治郎	美代子	國忠	好男	弘	本人
下木戸	若柳丙	半谷	下木戸	下妻丁	下妻戊	長萱	洪田	鯨	高道祖	洪井	平川戸	下妻乙	高道祖	鎌庭	柴	高道祖	山尻	皆葉

野村幸一郎	栗野なつ	内山典子	宮本彌四郎	松崎恒夫	齊藤定男	小松崎正雄	内山雅夫	櫻井四郎	黒沢房夫	松本弘子	鈴木正男	山中キミ子	中村タケ	齋藤よゑ	籠山せい
78	93	49	73	66	80	64	64	88	51	64	65	65	95	89	77
本人	本人	美征	本人	本人	本人	本人	本人	本人	本人	本人	本人	本人	道雄	實	明
谷田部	下木戸	泉	下木戸	高道祖	本宗道	堀籠	下妻丙	古沢	半谷	小島	下妻乙	高道祖	平方	前河原	古沢

※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。

下妻市の人口・世帯

— 5月1日現在 —

人口 45,968人 (−109)
男 22,919人 (− 50)
女 23,049人 (− 59)
世帯数 14,881世帯 (− 30)
()は前月比

4月の交通事故

— 累計 —

発生件数 18(24) 103(109)
死亡 0(0) 0(0)
負傷 19(36) 131(161)
()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

5月の納税

納期限: 5月31日

[税目] [口座引落日]
軽自動車税(全期) 5月31日



市立図書館に咲いている鉢植えの珍しい金盞花

編集デスク

目には優しい新緑のそよぎが、耳にはかわいい小鳥のさえずりが、春の香りに満ちてとても心地よい季節になりました。連休を利用しての家族でのお出かけ、グループでのアウトドアなどお楽しみの方も多かったことと思います。私の家の近くでは、毎年この頃になると用水路に鴨のカップルがやって来ます。朝の散歩の時間には、いつも水路の壁にとまって何かささやきあっている様子です。仲のよい夫婦なのでしょうね、とても微笑ましい光景です。私も鴨にあやかりたい。(?)

さて、今月は内臓脂肪について特集してみました。少しでも参考にしていただければ幸いです。最近お腹周りが気になりましたという方もいらっしゃると思います。私たちは、自分の体調や体型の変化、食事や運動などの生活習慣にもっと関心を持つ必要があります。まずは適度な運動、ウォーキングなど始めてみませんか。気分もリフレッシュできますよ。

健康カレンダー Health Calendar							6月
日	月	火	水	木	金	土	
					1 肺がん・基本健診 (働く婦人の家) 9:30~11:30 13:30~15:00	2 ① 西南医療	
3 ① 西南医療 ② 平間病院	4 肺がん・基本健診 (市保健センター) 9:30~11:30 13:30~15:00	5 ① 西南医療 肺がん・基本健診 (市保健センター) 9:30~11:30 13:30~15:00	6 胃がん・大腸がん検診 (東郷農村集落センター) 6:30~9:00	7 ① 西南医療 胃がん・大腸がん検診 (別府コミュニティセンター) 6:30~9:00 ② 遊びの広場 10:00~10:30 ③ 1歳児相談 13:30~13:50	8 胃がん・大腸がん検診 (千代川保健センター) 6:30~9:00 ② びびよ教室 10:00~10:30 ③ 5か月児健診 13:30~13:50	9	
10 ① 友愛記念 ② 中岫産婦人科医院	11 胃がん・大腸がん検診 (千代川保健センター) 6:30~9:00	12 ① 西南医療 ② パクパク離乳食教室 9:45~10:00 ③ ポリオ生ワクチン 14:00~14:30	13	14 ① 西南医療 ② 1歳6か月児健診 13:30~13:50	15 ③ 3歳児健診 13:30~13:50	16 ① 西南医療	
17 ① 西南医療 ② 渡辺クリニック	18 肺がん・基本健診 (上妻市民センター) 9:30~11:30 13:30~15:00	19 ① 西南医療 肺がん・基本健診 (上妻市民センター) 9:30~11:30 13:30~15:00 ② 元気アップ教室 9:30~10:30	20 肺がん・基本健診 (上妻市民センター) 9:30~11:30 13:30~15:00 ③ キッズくらぶ 10:00~10:30	21 ① 西南医療 肺がん・基本健診 (豊加美市民センター) 9:30~11:30 13:30~15:00	22 肺がん・基本健診 (豊加美市民センター) 9:30~11:30 13:30~15:00 ③ マタニティ&ママサロン 13:30~16:00	23 ① 西南医療	
24 ① 西南医療 ② 鯨井内科	25	26 ① 西南医療 ② BCG接種 14:00~14:30	27	28 ① 西南医療	29	30 ① 西南医療	

○茨城子ども救急電話相談
プッシュ回線の固定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00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/

② 休日在宅当番医
午前9時30分~午後4時
平間病院 ☎43-5100
中岫産婦人科医院 ☎44-2438
渡辺クリニック ☎43-7773
鯨井内科 ☎44-0088

③ 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 ● 倉庫業
● 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 ● 労働者派遣業

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

株式会社 関商運輸
下妻市平沼274-1 ☎0296-43-6544
http://www.sekisho-trans.cop.jp

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。



ありさ
岡田愛梨沙ちゃん（江）
～好弘・美ゆきさんの次女～

お兄ちゃんが大好きで、いつもお兄ちゃんの真似をしながら仲良く遊んでいます。また“しまじろう”も好きで、よくテレビを見ています。

これからも元気に成長して優しい女の子になって欲しいです。



なおや
高村直矢ちゃん（鬼怒）
～賢一・知子さんの長男～

名前のお通り、真っすぐで一直線な性格の直矢。バスと電車と重機が大好きで、毎晩運転している夢を見ているようです。とてもおしゃべりで、車に乗ると誰よりも早く好きな乗り物を見つけ、興奮して早口で教えてくれます。これからも自分の良いところをどんどん生かして大きくなあ～れ!!



えんじゅ
野部円寿ちゃん（下妻丁）
～修平・貴子さんの長女～

歌うことが大好きなえんちゃん。しっかりまだおしゃべりできないけれど、リズム感はいいみたいです。ママの声に合わせて調子よく歌う姿は笑ってしまうくらい可愛いものです。これからもたくさん歌を覚えていこうね!

さわやがりー

～わたしからあなたへ～

VOL. 17

前月登場の小澤俊行さんからの紹介



こどもの笑顔を見て
増子利光さん（下妻丙）

お祭やイベントで子供が目を輝かせて見ている顔や、お囃子や音楽のリズムに合わせて体を動かしている姿を見て、自分の子供の頃を思い出す時があります。開催合図の花火の音を聞いただけで早く行きたくてワクワクしたり、売店が並ぶお祭の会場や人がたくさん出て賑やかな雰囲気の中で楽しくてずっと帰りたくないと思ったりしていました。

今は家の仕事である民間車検場と保険代理店をしています。イベントを手伝ったり町内のお祭に参加しています。イベント等をやりながら自分も楽しんでいますが、子供が成長するに連れて子供に楽しんでもらいたいと思うようになりました。そして大人になり子供の頃を振り返った時に“楽しかった”と思ってもらえたらいいと考えています。少し大げさですが将来そう思ってくれる子供達がたくさんいたら、もしかしたら今よりももっと楽しい町、活気あふれる下妻にしてくれるんじゃないかなーと期待しています。

広報しもつま平成19年5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