



CONTENTS

- 2 新年のごあいさつ
- 4 子育てを応援 下妻市母子保健推進員協議会
- 5 環境カルタ作品紹介・生涯学習ボランティア講師募集
- 6 農地法等改正の概要・広報しもつま等への広告募集
- 8 しもつまMYスクール
- 9 まちのわだい・口頭詩・市民文芸
- 12 消費生活まめ知識・健康ちょっと一言
- 14 健康カレンダー・各種相談・1月の納税・市の人口
- 16 わがやのにんきもの・さわやかリレー

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。



ひろなり
藤田 宏成ちゃん(江)
～隆宏・昌代さんの次男～

初めの一歩が出てから2か月、最近では転ぶことも少なくなってきた宏くん。炊飯器のスイッチのイタズラは毎日の日課です☆
お兄ちゃんと一緒にテレビを見ては歌に合わせてお尻をフリフリ。アー、ウー、ってとんでも上手に歌だって唄います！
宏くんの笑顔はみんなの癒し☆優しい素敵な男の子になーれ！



ねね
黒川 寧音ちゃん(二本紀)
～章広・梓さんの長女～

覚えてたの言葉で、たくさんおしゃべりしてくれるようになった寧音を微笑ましく見守る毎日。
三日月を指さして「バナナ！」と言っている寧音を見た時、ちょっぴり感動してしまいました。
これからも、素敵な表現で寧音目線の世界をたくさん教えてね。



ともき
河井 那樹ちゃん(赤須)
～孝徳・沙織さんの次男～

いことも悪いことも全部、柚樹のマネの那樹。
おしゃべりもたくさんできるようになってきて、にぎやかになってきました。
いっぱいケンカをして、いっぱい仲良く遊んで、お互いに、大きくなってください。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.49

前月登場の村井 明子さんからの紹介



「卒寿をむかえて」
湯田 明子さん(下妻丁)

平成21年11月18日に満90歳になった。同年の友人よりバラの花束が届いた。嬉しい、ありがとう。この歳まで大病もせず90年、色々な事があった。歳若くして夫は南の島へ：昭和19年12月31日「さくら」

二人の娘も無事に成長、孫もとうに社会人となった。楽しい事もたくさんあった。五所神社のお祭や大宝神社の菊祭。和裁を習いに来ていた生徒さん達との針供養。今もつづく「母とき」の生徒の皆さん「とき和会」古い学び舎に、楽しく語り合ってください。
11月初め茶道の稽古日には、手作りの点心と栗ぜんざいをいただき炉開きのお祝いをします。
これも楽しみの一つ。風邪もひかずに今年もお正月を迎えた。さて今年は何んな年になるのだろうか、さわやかにどなたさまも……

新年のごあいさつ



下妻市長 小倉 敏雄

新年明けましておめでとうござい
ます。
皆様方には、輝かしい希望に満ち
た新春をお迎えのこととお慶び申し
上げます。

昨年は、経済の不況と新型インフ
ルエンザの感染が世界中を駆け巡り、
日本国内においても重大な問題とな
り、どちらもいまだに決定的な解決
策を模索している状況にあります。

また、国政においては8月に民主
党政権が誕生し、これまでの施策が
検証されるとともに、地方行政にも
新しい転換が求められるものと思わ
れております。

本市におきましても、このような
先行き不透明な社会情勢の中で計画
性を持って施策を判断し、市民生活
を根底で支える強い財政基盤の確立
と新しい時代の体制づくりが必要と
されていきます。

そのような中、本年は昨年度から
の継続事業であります「東部中学校
建設事業」では、平成24年4月の開
校に向けて校舎や体育館の建築に着
工いたします。

また、つくば下妻第二工業団地へ

のアクセス道路であります「南原平
川戸線整備事業」においても、土地
の買収や道路改修を進めてまいりま
す。

長引く景気低迷による企業の業績
不振や雇用情勢の悪化に伴う税収の
減、または事業仕分けによる予算編
成の地方への影響が不透明で今後の
財源確保は予断を許さない状況であ
り、今年も財政状況がたいへん厳し
いところではありますが、なお一層
の行財政改革を推進するため、新た
に「第4次行財政改革大綱」を策定
し、さらなる財源の確保と経費の削
減に全力を尽くします。

迎えました新しい年も「市民との
協働」を合い言葉に最小の経費で最
大の効果を発揮するため、産業の振
興、福祉、教育の充実、自然環境の
保護・保全等に努力し、市民の皆様
と共に積極的にまちづくりを進めて
まいりたいと思います。

本年も、旧年に変わらず皆様のご
支援とご協力をお願い申し上げます
とともに、皆様のご健勝とご多幸を
心からご祈念いたしまして、年頭の
ご挨拶とさせていただきます。



祝「市制施行55周年記念式典」



被害を最小限に「総合防災訓練」



市が管理運営「砂沼サンビーチ」



おもてなしの心で
「下妻いいとこ案内人の会」



南の玄関口
「やすらぎの里しもつま」



平成24年開校
新しい「東部中学校」



安心子育て「乳幼児健診」



優良企業が進出
「つくば下妻第二工業団地」
道路は南原平川戸線



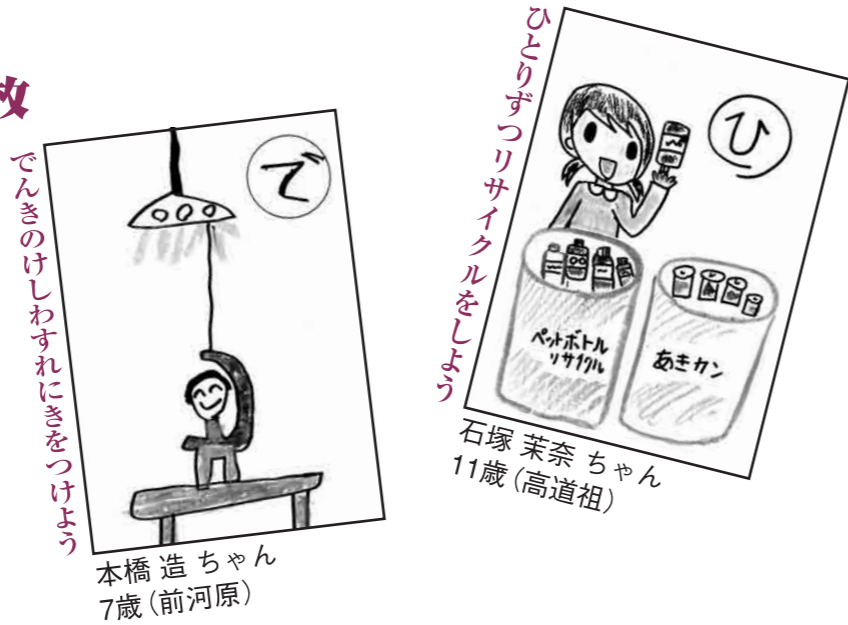
市民栄誉賞「日本芸術院会員・彫刻家
市村緑郎氏」と砂沼大橋にたつ「飛翔」

大切なひとに伝えたい一枚 環境カルタ

地球温暖化防止や環境保全についての思いを詠んだ「カルタ」を募集したところ、117名の方から189点の作品応募がありました。
今回応募された力作の中から、一部を紹介します。



作品づくりの様子



でんきのけしわすれにきをつけよう

本橋 造 ちゃん
7歳(前河原)



石塚 茉奈 ちゃん
11歳(高道祖)

「カルタに込めた思い」
保育園には花がいっぱいあり、私は、花が大好きです。大人になっても、きれいな水や森に囲まれて、みんな仲良く暮らしたいです。



奈良部うらら ちゃん
5歳(加養)

- い 犬やねこ 死ぬまで一生 たいせつに
長谷川陽末ちゃん 10歳(黒駒)
- お 思い出そう 昔の生活 いいところ
串田みち子さん(田町)
- す 捨てる前 資源がいっぱい リサイクル
塚原和子さん(下木戸)
- に につこうの 下のふとんは ぼっかぼか
並木舞果ちゃん 9歳(下木戸)
- ほ ポイ捨てで みんなの地球が よごれちゃう
佐口朱莉亜ちゃん 10歳(神明)
- ま 孫のスカートで マイバッグ
田宮フミさん(下妻丁)
- う うつくしい しぜんをまもろう みんなのために

母 佐代子さん
家では8歳の姉と共に、庭の水まきや資源ごみの分別を手伝ってくれます。節水や節電についても、子供から教えられることがあります。心します。

生活環境課 ☎内線1422

地域で子育てを応援しています



下妻市母子保健推進員協議会

このほど、永年の地道な活動が認められ、静岡市で開催された、「平成21年度健やか親子21全国大会」において、県の推薦を受け、社団法人母子保健推進員協議会会長賞を受賞しました。
今回その活動の一部を紹介します。

下妻市母子保健推進員の活動

主な活動は、昭和60年から一声運動として、予防接種や乳幼児健診などの勸奨、昭和62年から平成17年まで妊婦家庭訪問を実施、昭和63年からは、「産婦・乳児家庭訪問」を実施し、現在も「乳児家庭全戸訪問」として引き続き実施しています。

また、5か月児健診、1歳児相談、1歳6か月児健診、3歳児健診などの乳幼児健診では、母子健康手帳や母子管理カードへの計測値の記入や見守り、介添えなどを担当しています。

市の子育て講演会開催の際には保育を担当、スキルアップを図るための研修会・会議を年に数回実施し、さらに、自主活動として、自ら企画・運営する「遊びの交流会」を年2回実施しています。

乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん事業）

赤ちゃんが生まれた全ての家庭に、母子保健推進員または保健師が訪問し、子育ての不安や悩みに対する支援をしています。原則、第1子は保健師が、第2子以降のお子さんには、地域の母子保健推進員が訪問しています。該当する方には、保健センターの担当者や母子保健推進員から電話連絡をしています。

生後2か月前後に訪問するよう心がけていますが、早めの訪問や里帰り中の他市町村での訪問を希望される際には保健センターにご連絡ください。



母子健康手帳や母子管理カードへの記入「乳幼児健診」



ミニミニ運動会でのパン食い競争「遊びの交流会」



小倉市長に受賞の報告をする会長の須藤則子さん

下妻市母子保健推進員協議会の歩み

下妻市母子保健推進員協議会は、昭和48年に設置された茨城県下妻保健所管内母子保健推進員協議会に始まり、昭和57年には、活動を拡充するため会則を制定し組織体制を整備しました。平成18年、旧千代川村母子保健推進員協議会と合併し、現在69名の母子保健推進員が活動しています。

母子保健推進員とは

市長から委嘱された子育てを応援するボランティアで、お母さんとお子さんの健康についての身近な相談相手として、また、安心して子育てができるよう家庭と保健センターの橋渡し役としての活動をしています。お子さんのことで、わからないことや心配なことがありましたら、一人で悩まずお気軽にご相談ください。

問い合わせ
保健センター
☎43・1990

『生涯学習ボランティア講師』募集

市教育委員会では、市民のさまざまな学習活動を支援・指導して下さるボランティア講師を募集します。

●応募条件

市内在住・在勤で、幅広い分野で専門的な知識・技能等をお持ちの方

●応募資格

ボランティア講師の活動に意欲のある方
※選考・審査後、正式に登録が決定したとき、生涯学習ボランティア講師登録者として認定されます。

※選考・審査結果に関する個別の問い合わせには応じられません。

●応募受付

随時受け付けています。

●報酬等

ボランティア講師の活動に対しては原則無償です。

問い合わせ

下妻公民館 ☎43・7370
千代川公民館 ☎44・3141

農地法等が改正されました

農地法・農業経営基盤強化促進法・農業振興地域の整備に関する法律

平成の農政改革といわれる「改正農地法等」が平成21年12月15日から施行されました。

今回の改正は、自給率の向上、遊休農地の縮小という目的から、農地の利用率を高めるための内容になっています。主な改正点は次のとおりです。

改正のポイント

■農地法の目的規定を、地域との調和に配慮した耕作者による効率的利用へと見直し、農地の所有権、賃借権等を有する者はその適正かつ効率的な利用を確保しなければならぬという責務規定が設けられました。

■農地の減少を食い止め、農地を確保するため、農地転用許可基準や農業振興地域整備法が厳格化されました。

また、許可対象を公共転用にまで拡大、違反転用に対する罰則を強化し、農用地区域からの除外が厳格化されました。

■農地を貸しやすく借りやすく、地

域との調整のうえ最大限に利用を図ります。農地の権利移動の一般基準として、周辺地域との調整が加えられました。解除条件付で一般企業参入の容認をする一方、適正利用の担保措置が規定されました。

また、相続など、これまでは許可を受ける必要のなかった権利取得の届出制度が創設されました。

■農地の集積を促進するため、農地の所有者からの委任を受け、代理して農地の貸し付け等を基本とする「農地利用集積円滑化事業」が創設されました。

農用地利用集積計画の策定を円滑にするため、複数の者により共有されている農地について、関係権利者の過半での権利設定が可能となりました。(ただし5年未満の権利設定に限られます)

■遊休農地対策により遊休農地の所在の把握と有効利用を図ります。遊休農地の所有者に対する指導・通知・公告・勧告まで一貫した手続きを行うことができるようになりました。

平成22年度 広告募集

広報しもつま・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

種類	位置	規格	回数又は月数	掲載料
広報しもつま①	最下段(表紙及び最終面を除く) ※募集は、通し枠で3枠、2分の1枠で6枠とします。	通し枠 (42mm×178mm)	1回	15,000円
			3回	43,000円
			6回	80,000円
			12回	150,000円
		2分の1枠 (42mm×88mm)	1回	8,000円
			3回	23,000円
窓口用封筒(1枠)②	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	
			掲載した封筒の使用完了まで 20,000枚×@4.0円	
			掲載した封筒の使用完了まで 20,000枚×@4.0円	
			掲載した封筒の使用完了まで 20,000枚×@4.0円	
市ホームページ③	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枠)	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

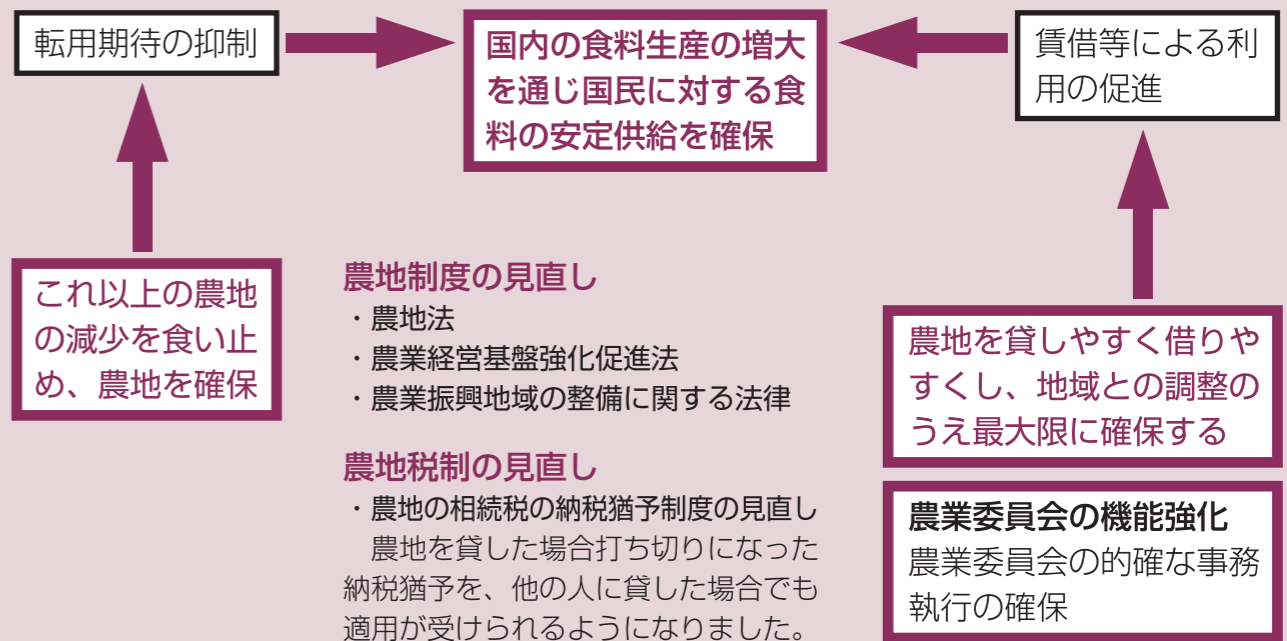
- 「広報しもつま」は、毎月14、600部発行しており、その中の3ページの最下段に広告枠を設けます。「広報しもつま」は、広告の内容が毎回変更になるときは、審査の都合上、割引掲載料が適用されませんので、ご了承ください
 - 「窓口用封筒」は、窓口で使用している封筒の裏面に3段の広告スペースを設け、今後使用が見込まれる20,000枚を印刷します。
 - 「市ホームページ」への掲載位置は、トップ画面の中の市が指定したところとなります。
- 申込方法 広告掲載申込書と広告原稿を、市役所総務課へお申し込みください。
- ※広告掲載申込書は、市のホームページからダウンロードできます。また、総務課にも用意してあります。
- 申込締切 平成22年2月19日(金)
- ※「下妻市広告掲載の取扱い」に関する要綱に定められた広告(公の秩序又は善良の風俗に反するおそれのあるものなど)は掲載できません。詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ

総務課 内線1222

ホームページ www.city.shimotsuma.lg.jp

農地法等の一部を改正する法律の概要



※農地法第3条申請書様式が変わり、以前のものは使用できませんのでご注意ください。

問い合わせ 農業委員会事務局 内線 2132・2133 農政課 内線 2624

日本司法支庁センター
法テラス下妻法律事務所
〒304-0063 下妻市小野子町1-66 JA常総ひかり
県西会館1階 TEL 0503383-5393
茨城県弁護士会所属 弁護士 大伴 理恵 弁護士 杉本 隼与

法テラスは国が設立した法人です。当事務所では、民事法律扶助制度を利用した無料法律相談を行っています。(※扶助制度を利用するに当たり、一定の資力要件が必要となります)

羽子板・破魔弓・雛人形・鎧・兜・鯉のぼり・玩具花火・国旗
人形のきくや
下妻市下妻乙311(駅前通り) 営業時間
TEL.0296-44-3213 8:30~19:00
<http://www.ningyoukikuya.com>

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)



講師の根本さん

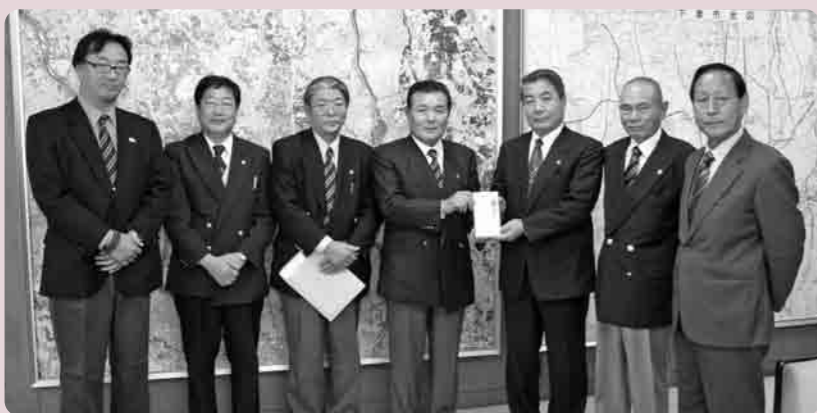
「五節句から学ぶ食べ方の知恵を見直し、正月の屠蘇や祝肴などは、薬膳料理として行事料理の意味がある。また、家族の団欒や、人との交流を大切に、食事作りに参加し、心と

からだにおいておいしい食事を、味わって食べましょう。なにより、ご飯と味噌汁の古来伝統の日本の朝食を摂り、ごちそうさまのあいさつで、子どもが尊敬の念を自然に身につけることが大切です。と、栄養学をおりま

からだにおいておいしい食事を、味わって食べましょう。なにより、ご飯と味噌汁の古来伝統の日本の朝食を摂り、ごちそうさまのあいさつで、子どもが尊敬の念を自然に身につけることが大切です。と、栄養学をおりま



オープニングの“simon♥s”による寸劇
資源ごみの出し方や、男性料理教室の場面で下妻の食育を推進するなど、いばらき弁の軽快な会話で会場を笑いの渦で盛り上げました



市長室で小林会長から手渡される

千代川ライオンズクラブ(小林重隆会長会員16名)から、市の青少年健全育成に役立ててほしいと、46,954円の寄付をいただきました。この寄付金は、10月7日にチャリティゴルフ大会が開催され、その収益金が寄付されたものです。

「食と健康」をテーマに講演会を開催 男女共同参画社会をめざして

盛り上がる！感動がある！最高の思い出がある！運動会です。赤・青・黄。全9クラスが、この3色に振り分けられ競い合う、学校で1番の行事です。3色対抗の競技は、3年生が中心となって練習したり、応援団自ら考えたダンスを応援競技で披露したりします。『きずな』が深まる。そして、生徒自身が成長できる最高の行事です。



運動会・選手宣誓

千代川中学校生徒会活動方針「活気あり、はじめあり、マナーよし、千代川中」のもとに様々な活動をしています。運動会や文化祭では新型インフルエンザにも負けず、大いに盛り上がりました。今年度は生徒会の活動を広く知っていただくために、生徒会専用ホームページを作成したり、生徒会だよりを発行したりと積極的に活動を行いました。これからも生徒会が中心となり生徒のきずなを深めて学校を盛り上げてまいります。

HPでもっと詳しく
<http://chiotyuschool.city.shimotsuma.ibaraki.jp/>



マナーアップキャンペーン

千代川中学校の文化祭「あすなる祭」では、企画発表や合唱コンクール、ステージ発表があります。企画発表では全学年で縦割りのグループをつくり、ハロウィンパーティーやギネスin千代川など様々な企画を行います。合唱コンクールは合唱を通して、クラスの団結感が深まります。ステージ発表とは、生徒によるコントやダンスなどで大いに盛り上がる事ができます。生徒一人一人の成果を発揮できるともい文化祭それが「あすなる祭」です。

大いに盛り上がる運動会！

活発な生徒会



千代川中学校の学校教育目標は「賢く・優しく・遅しく」です。生徒297人、文武両道を目指し日々学校生活を送っています。生徒会のテーマである「きずな」のもと、たくさん行事を行い、盛り上がりを見せています。千代川中学校について生徒会3年生が紹介します。



柔道部・県民総体優勝

千代川中学校には10の運動部と2つの文化部があり、どの部活も日々練習に励んでいます。今年の総体では、柔道部と水泳部が全国大会に出場するなど、素晴らしい成績を残しました。また新しいチームになってからも、毎日、文武両道を目指して頑張っています。これからも応援をよろしくお願いします。



あすなる祭・ステージ発表

文武両道で頑張る千代川中生

きずなの深まるあすなる祭



表彰状を持って 下妻剣道教室の皆さん

奨励賞」を受賞しました。
 かつての少年剣士も立派な高段者となり指導の中心を担うなど、「交剣知愛」で剣道の輪を広め、厳しい稽古に日々精進しています。
 また、このような時代であればこそ、厳しさの中にも楽しく日本伝統文化の剣道に触れ、礼法や心の育成などこの教室の理念である人間形成に努めています。
 今回の荣誉に、「改めて育成教育の責任と重要性を認識しています。これを機に今後もさらに精進します。」と力強い言葉が聞かれました。



スタートを待つ選手の皆さん

筑波サーキット(村岡)を会場に、12月19日、「イイコトチャレンジチーム対抗6時間耐久リレーマラソン09」が開催され、約2,500人が参加しました。

このリレーマラソンは、6時間での走行距離を競うもので、世の中のいわゆる「イイコト」をとにかくやってみる、楽しいチャレンジをしてほしい」との思いで、マッチこと近藤真彦さんがプロデュースしました。家族で走る「ファミリーラン」や応



本コース内を軽快に

募した男女で当日にチームを編成する「婚活の部」など、ユニークな企画もあり、この日7組のカップルが誕生。クルマのレース以上に白熱した大会は、男女ともに下妻一高生のチームが優勝を手にしました。
 また、会場には、市内外から物産ブースが出展され、レース後は大勢の皆さんがビアスパークの温泉で疲れを癒すなど、第2回目の開催に期待を膨らませ、大盛況のうちに終了しました。

筑波サーキット本コースを自分の足で激走
 チーム対抗6時間耐久リレーマラソン09

ほっとレポ・ライン

下妻市伝統芸能保存連合会から情報をいただきましたので、ご紹介いたします。

下妻市伝統芸能保存連合会(大塚武彦会長)では、去る11月12日に、皇居前広場で行われた「天皇陛下ご即位20年をお祝いする国民の祭典」に大町の山車と百数十人の囃し手で参加し、下妻市をPRしてきました。祭典は、二部構成で実施され、第一部の奉祝パレードは、「五所川原の立ねぶた」や「飛騨高山の山車」など、全国から35の団体が参加して、二重橋前を中心に内堀通り、鍛冶橋通りを練り歩きました。第二部の祝賀式典に



皇居の周辺を練り歩く大町の山車

も参列し、森光子さんや巨人軍原監督、EXILEなど、3万5千人の方々と共に祝いすると同時に陛下のお言葉を拝聴してきました。

「少年剣道教育奨励賞」を受賞
 下妻剣道教室

このほど、下妻剣道教室が、創設以来35年の永きにわたり少年少女の剣道指導に尽力され、家庭や学校教育

育、地域社会の向上に役立つ活動を続けてきたことにより、平成21年度(財)全日本剣道連盟「少年剣道教育

口頭詩
 子どもの純粋な心のつぶやき



つりばりのさかな

市毛 智捺

五歳四か月(下妻小友幼稚園)

かあちゃん
 さかなって
 やいてるときは
 ねむっているのかな

【解説】

ある日、つり堀で魚釣りをした後、釣った魚を焼いてもらって食べていた時の言葉です。さつきまで元気に泳ぎ回っていた魚は、まだ生きているかと思っているのです。うか。

採集 父 市毛健一

市民文芸

俳句

膝掛けを分け合うて聴くコンサート 飯村 真琴(黒 駒)
 日本を噛みしめてゐるお正月 塚田三樹子(下妻丁)
 大掃除捨てるに惜しき物ばかり 小林 紫水(唐 崎)

短歌

ひと日ごと紅葉をなして筑波嶺は おもひおもひの彩深めある 山本せい子(下妻丙)
 母逝きし齡となりてゆくりなく 横倉 愛子(小 島)
 厳しき時代に存へて来し 秋彼岸墓参に娘らと行きし日に 飯村八重子(半 谷)
 天は待ちしか曼珠沙華咲く 晩秋の陽のさす庭にやはらかな うす紅色の秋海棠の花 伊東 豊乃(加 養)
 鶯のささ鳴きヂャッチャと聞こえて 今朝竹やぶに冬が来てゐる 吉原 真子(高道祖)
 みづからに抜きて紡がむ羽根あれと 希ひ新たなり年の始めは 寺田 陽子(下妻乙)
 息子等と住むは苦勞多きと友の言ふ 子のなき我の心爽かと 飯泉 淑子(原)
 遠き日に夫と見上げし合歡の花 今日も咲き居るやあの山裾に 小倉 房子(宗 道)
 六十四年過ぐ今にして 鮮明に蘇り来る終戦の日が 北沢 しづ(宗 道)

若者も狙われている！
ひとりで悩まず、相談してください



【事例1】

携帯電話に、以前利用した有料サイトの料金が未納になっているので至急連絡するようにとメールが届いた。全く身に覚えがない。どうしたらよいか。

● 不当な請求なので無視しましょう。その後メールが頻繁に届くようであれば、アドレスの変更も考えた方がよいでしょう。

【事例2】

携帯電話で無料ゲームに登録したはずが、別のアダルトサイトに登録になってしまった。5万円の請求メールが届いた。

● アダルトサイトに登録するつもりはなかったにもかかわらず、無断で契約させられてしまった状態です。支払う義務はありません。無視しましょう。

【事例3】

繁華街でコスプレの女性から「アンケートをお願いします」と声をかけられ、回答した。その後、その女性から電話があり、興味があったので会う約束をした。

女性が勤める店に行くと、高額な指輪やネックレスを勧められた。断り切らずに契約してしまった。

● 契約してから8日以内であれば解約できます。(クーリング・オフ制度)

クレジットの契約をした場合はクレジット会社に、「現金で支払った場合は販売店に「解約通知」を出しましょう。通知方法などでわからない点があれば、消費生活センターに相談してください。

「最近、ちょっと太ったな...」「からだが重く感じるな...」は、最初の危険信号。放置しているとそのまま病気につながります。進行を食い止めるのは生活習慣の見直しです。あれこれやろうと「&」高い目標「では長続きしません。自分のペースで『これならできる』を見つけ、新年の今こそ生活習慣改善にトライしてみましょう。

問い合わせ

下妻市消費生活センター
☎ 44・8632

休日相談日のお知らせ

契約トラブルや多重債務、消費生活についてのトラブルでお悩みの方、休日にも相談できます。電話または面接相談のいずれも可能です。

■ 相談日 1月24日(日)

■ 時間 午前9時～12時
午後1時～4時30分

■ 場所 下妻市消費生活センター
(市役所千代川庁舎1階)

食の安全・安心セミナー開催のご案内

もっと知ろう！食品表示

〜選ぶ力を磨きませんか〜

次の内容でセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。

- 食品を選ぶとき何を基準にしていますか
- 食品の表示をみていますか
- 食品表示をもっとよく知りたいと思いませんか

■ 日時 1月24日(日)

午前10時～12時

■ 場所 千代川公民館



健康についての問い合わせは...
保健センター
☎ 43-1990

喫煙習慣

タバコは禁煙したその日から健康効果が現れますので、今年こそ思っている方、まずは「今日1日禁煙」から始めよう。

★これならできる

禁煙開始日を決める、吸いたい時は10分がまん、吸ったつもりで禁煙貯金などをやってみよう。

運動習慣

歩数チェックと日常生活のこまめな動作で活動量アップ。
★これならできる
毎日の買い物を早足で歩く、歩けない日は家の中で10分体

食習慣

まずは自分が1日どのくらい食べているかを把握しよう。

★これならできる

食事時間・内容・量にムラや偏りはないですか。ゆつくり食べる、意識して野菜をとる、食べる前にはカロリーチェックなどからやってみよう。

飲酒習慣

適量は「1日1合」と心得ておこう。
★これならできる
1週間の上限を7合とし、飲

休養習慣

自分流のんびり法をみつけ、リラックスタイムをつくろう。

★これならできる

食事を楽しむ、会話を楽しむ、趣味を持つ、休養を意識してとるなど、心とからだの喜ぶ方法をみつけましょう。

健康チェック習慣

自分の体に関心を持つ。
★これならできる
週に1回は体重チェック、年に1回は健康診断で定期的に自分のからだを確認しよう。

ちょっと健康一言

1年のスタートに！
『これならできる、健康づくり』を設定しよう

見学随時受付

無料駐車場100台完備 map

http://WWW.shimotsuma-sportsclub.com

下妻市田下35-1(旧294号沿) TEL:0296-43-0224

株式会社 関商運輸グループ http://www.sekisho-trans.co.jp

下妻市平沼274-1 ☎0296-43-6544

軽自動車から大特まで

県西車検センター ☎0296-30-0369

お引越は 下妻引越センター ☎0120-436544

各種相談 2月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	2月9日・16日・23日(火) 午後1時30分～3時30分 受付：午後1時15分～3時 ※法律相談は9日と23日(予約制)	下妻公民館 2階 小会議室 (法律相談は2階学習室)	社会福祉協議会 ☎44-0142
行政相談	2月12日(金) 午後1時30分～3時30分	千代川公民館 1階 小会議室	秘書課 ☎内線1212
	2月19日(金) 午後1時30分～3時30分	下妻公民館 1階 和室	
人権相談(困りごと)	2月26日(金) 午後1時30分～3時30分	下妻公民館 2階 小会議室	人権推進室 ☎内線1583
こころの健康相談	2月10日(水) 午後1時～3時(予約制)	第二庁舎 3階 小会議室	福祉事務所 ☎内線1573
消費生活相談	月・火・木・金曜日 午前9時～12時 午後1時～4時30分	下妻市消費生活センター (千代川庁舎内)	消費生活センター ☎44-8632
納税相談	夜間納税相談 2月4日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 2月28日(日) 午前8時30分～午後5時	本庁舎 1階 収納課	収納課 ☎内線1362～1365

1月の納税 納期は2月1日です

[税目]	[口座引落日]
市県民税(第4期)	2月1日
国民健康保険税(第7期)	
介護保険料(第7期)	
後期高齢者医療保険料(第7期)	

※コンビニエンスストアで税金等(後期高齢者医療保険料をのぞく)の納付ができます。

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

12月の交通事故

—累計—	
発生件数	21(30) 223(285)
死亡	1(1) 4(2)
負傷	27(37) 291(379)

()内は前年

下妻市の人口・世帯

—1月1日現在—	
人口	45,366人(−36)
男	22,689人(−16)
女	22,677人(−20)
世帯数	15,233世帯(−3)

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²



元日の大宝駅です。駅の改札を抜け、大宝八幡宮へ初詣に向かう大勢の人たちの姿がありました。

今月の表紙

新年あけましておめでとうございませう。
皆さんは、新しい年をどのよう
にスタートさせましたか。
今なお景気の低迷から抜け出
せない状況が続いています。2010
年は、現状が少しでも改善され、
飛躍の年になればと願っています。
もちろん健康第一を忘れず
本年もよろしくお願いたします。
(S)

編集デスク

健康カレンダー Health Calendar

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 小 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	3	4 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	5 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	6 小 西南医療
7 小 友愛記念 在 湖南病院/ とき田クリニック	8	9 小 西南医療 パクパク離乳食教室 9:45～10:00	10	11 小 西南医療 在 浅田医院	12	13 小 西南医療
14 小 西南医療 在 古橋医院	15	16 小 西南医療 キッズくらぶ(ベビ&ママ)編 10:00～10:30	17	18 小 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	19 3歳児健診 13:30～13:50	20 小 西南医療
21 小 西南医療 在 とやまクリニック	22	23 小 西南医療	24	25 小 西南医療 すくすく相談 13:30～	26 前期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	27 小 西南医療
28 小 西南医療 在 まつたこどもクリニック						

小児救急当番医

火・木曜：午後6時～翌朝8時
土曜日：午後6時～午後11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

入院治療を必要とする子どもの救急医療を行っています。
受診の際は必ず事前に電話でご相談ください。

休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

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
とやまクリニック ☎30-5010
まつたこどもクリニック ☎30-5558

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時から翌朝7時

お子さんが急な病気で
心配なとき、ご相談ください。

茨城子ども救急 電話相談

毎日の夜間 18:30～23:30
休日の昼間 9:00～17:00
※日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)

プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
短縮ダイヤル
8 0 0 0
シャープ
すべての電話から
029-254-9900

相談は無料です。ただし通話料は利用者負担となります。

救急医療機関を
お探しの際は
茨城県救急医療情報コントロールセンター
電話【029-241-4199】年中無休24時間対応