



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。



しずか  
**渡邊 静風**ちゃん(鎌庭)  
～武春・由美子さんの次女～

お歌とおゆうぎが大好きで、年の離れたお姉ちゃんとお兄ちゃんに囲まれ、ちょっとおませで甘い坊の末っ子です。毎日楽しく、明るく元気に育ってくれる事が嬉しいです。いつも笑顔をありがとう!!  
にっこり笑って、ハイチーズ!!



しょうや  
**小田部 将陽**ちゃん(神明)  
～健司・香織さんの長男～

いつも元気いっぱい将陽。毎日、お外に出て走り回っています。行動範囲が広がり、いろいろなものに興味を示しては、イタズラばかりしています。最近では、ちゃんと会話が成り立つ様になり、話をするのが楽しいです。  
‘将陽’ これからも笑顔を決やらず、素直に育って行ってね。



のあ  
**小島 和愛**ちゃん(高道祖)  
～富士雄・美子さんの長女～

男の子と女の子、言葉の成長がこんなにも違うものかと毎日びっくりさせられるおしゃべりな和愛…。おにいちゃんが大好きで、いつもおにいちゃんの後を追っている和愛…。  
ちょっと、体の弱い和愛…。健康で元気に育って行って下さいね。

CONTENTS

- 2 大切にしよう 大切にしたい わたしたちの公園
- 4 ごみ減量と資源化・水道事業の業務状況報告
- 6 マル福制度・インフルエンザ接種費用の公費負担
- 8 しもつまMYスクール
- 10 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・12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

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.48

前月登場の渡辺 俊子さんからの紹介



「創作の楽しみ」  
村井明子さん(下妻丁)

きっかけはごく簡単な事でした。いつものように食事をして  
いる時の事、ただなんとなく自分の手に合う茶碗が欲しいという理由から陶芸を始めました。土を練ったりろくろを回したり  
します。不思議な事に、良いものを作ろうと意気込むと、思うように出来ず、逆に何も考えず  
気の趣くままに創作すると、気に入ったものが出来ます。非常

に手間がかかりますがとても楽しい時間です。最後に釜に入れて待つのも同じ気持ちです。そして焼き上がり。丹精こめた作品との出会い、感動のひとつです。思いどおりの仕上がりに  
なったときは、次もまたと創作の意欲が高まります。もの作りは奥が深いと感じる今日このごろです。

# 公園はマナーを守って大切に利用しましょう

一部の心ない人により、みんなが困っています

子どもたちが安心して遊べるように



犬のフンは持ち帰る

リード(引き綱)は必ずつけて



ペットを放さない

※ペットが入れない公園もあります

動物の遺棄が後を絶ちません



動物を捨てない

一人ひとりの心がけが大切です



ごみは持ち帰る

河川敷が汚れています



ごみを捨てない

公園はみんなのもので



公園の施設は大切に

公園は火気厳禁です



バーベキューは決められた場所で

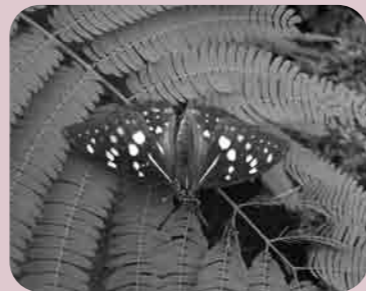
※小貝川ふれあい公園などのバーベキュー場をご利用ください

近所の迷惑になります



夜間大声でさわがない

貴重な動植物が棲んでいます



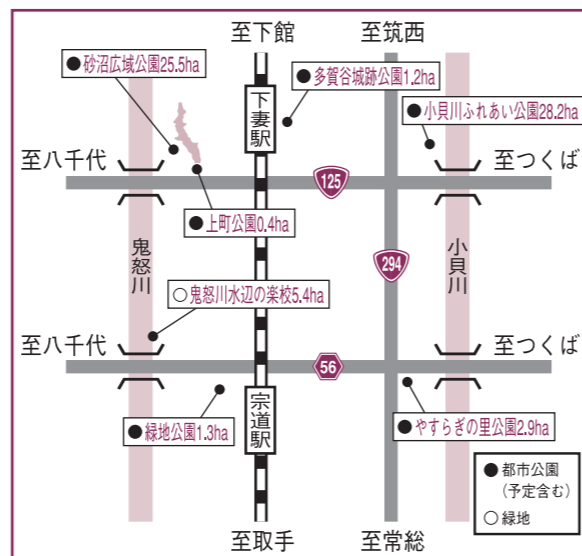
動植物を大切にする

## 公園の環境整備を実施します

公園の安全と美観を保つために、今後3年間で樹木の剪定・伐採等を行いますので、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

都市整備課 内線1724

- 知っておこう 公園の役割**
- 良好な都市環境を提供
  - 地球温暖化を防止し、ヒートアイランド現象を緩和します。
  - 地震などの災害から市民を守る
  - 震災時の避難地、延焼防止、復旧・復興の拠点になります。
  - 市民の活動の場、憩いの場を形成
  - レクリエーション活動、健康運動、文化活動等の活動の拠点となります。
  - 豊かな地域づくり、地域の活性化に不可欠
  - 地域間の交流拠点となるオープンスペースの確保は、豊かな地域づくりに不可欠です。



## その他の都市公園

- 三道地公園
- 陣屋公園
- 本宿公園
- つくば下妻工業団地公園
- つくば下妻第二工業団地公園
- 東部中央公園

**冬** 冬になると、砂沼にはカモなどの渡り鳥が多く飛来し、羽根を休めています。また、三道地公園や本宿公園のサザンカやカンツバキが、冬の公園に彩を添えます。

2月になると、多賀谷城跡公園のウメがほころびはじめ、春の訪れが感じられるようになります。



カモが泳ぐ砂沼



やすらぎの里公園で遊ぶ子どもたち

四季を通じて美しい 小貝川ふれあい公園

**春** 4月になると、市内の公園のソメイヨシノが一齐に咲きます。特に砂沼広域公園遊歩道の約1,000本の桜や、観桜苑の河津桜、江戸彼岸桜・神代曙などの多種多様な桜、そして上町公園の桜が見所です。

桜の花が終わると落葉樹が一齐に芽吹き、新緑の季節を迎えます。5月下旬には、小貝川ふれあい公園花畑や鬼怒フラワーラインで、市民が育てたポピーなどが咲き乱れ、花のイベントが開催されます。



桜のトンネル 砂沼遊歩道

**夏** 本宿公園のタイサンボクがほのかな香りとともに花開く初夏、観桜苑菖蒲園ではハナシヨウブが見頃を迎え、砂沼遊歩道にはアジサイが咲き揃います。

夏本番になるころ、公園の木々は青々と茂り、涼しい木陰を提供してくれます。小貝川ふれあい公園ピクニック広場では、多くの皆さんがバーベキューやパークゴルフを楽しみます。また、やすらぎの里公園の噴水とせせらぎは子どもたちにとっても人気があります。

**秋** 秋の訪れをいち早く伝えるのが、小貝川ふれあい公園のコスモスです。うす紅色に染まった一面のコスモスが、秋風に吹かれ揺れています。

秋も深まる11月、公園の落葉樹が紅葉の時期を迎えます。多賀谷城跡公園のイチョウや小貝川ふれあい公園のオオムラサキの森のクヌギやエノキが一齐に色付き、鮮やかに彩られます。



秋桜



環境カルタづくり しもつま砂沼フェスティバルの会場で

## ごみの減量と資源化に取り組んでいます

市では、地球温暖化防止対策や資源リサイクルを促進するために、ごみ減量・分別収集などに取り組んでいます。

本年4月から資源ごみの収集品目を増やすなど、ごみ収集の方法を変更し資源ごみを出しやすくなりました。今年も残すところわずかととなり、各家庭でも大掃除に取りかかっていることと思います。大掃除の際のごみも分別して出しましょう。

## 進んでいます ごみの分別

「ごみの分別」および「ごみ減量」の進み具合を把握するため、10月にごみの組成調査を実施しました。

調査は市内各地区のごみ集積所20か所から、可燃ごみ60袋（233・4kg）、不燃ごみ60袋（245・7kg）を無作為に抽出し行いました。

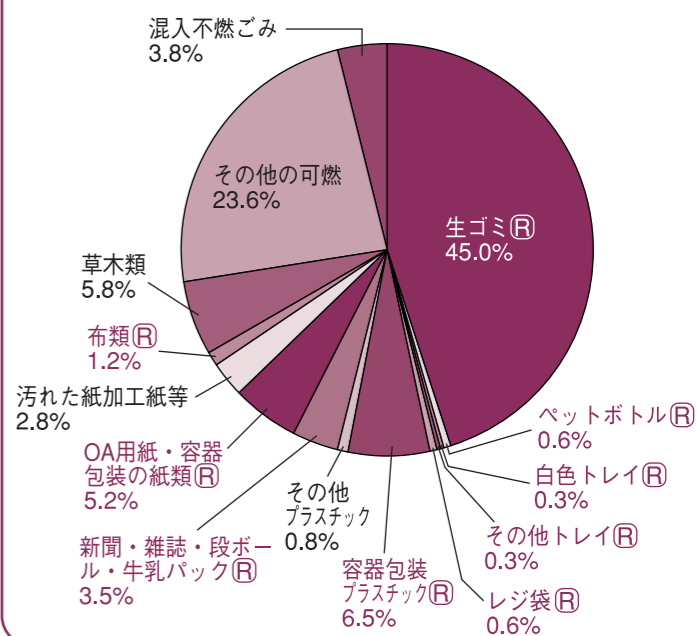
可燃ごみ（表1）のうち、ごみの減量・リサイクル可能なものの割合は63・2%もあり、うち市で分別収集しているペットボトル0・6%、新聞・雑誌・段ボール・牛乳パック3・5%、布類が1・2%となっています。

不燃ごみ（表2）のうちリサイクル可能なものの割合は37・1%で、内訳は、アルミ缶2・0%、スチール缶8・4%、びん類22・2%、生きびん4・5%です。

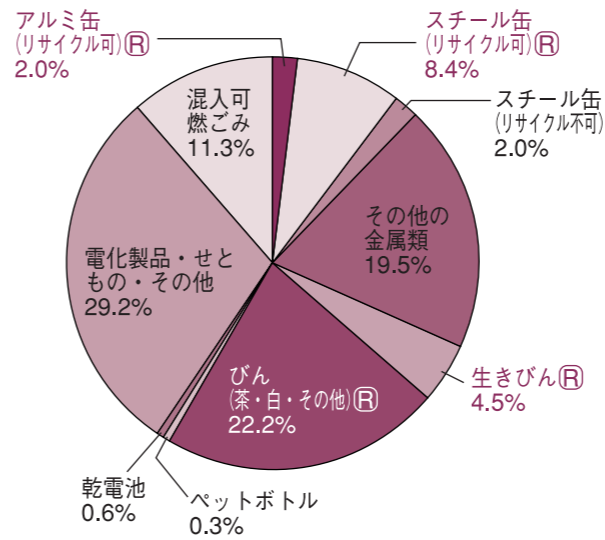
市で分別収集を実施しているペットボトル、古紙類や空き缶、空きびんなどは以前に比べて少なくなっており、資源物として排出されています。

ごみ減量について、市民の皆さまのさらなるご協力をお願いします。

【可燃ごみ(表1)】



【不燃ごみ(表2)】



※リサイクル可能なもの(Ⓡ)が混じっている割合(前年と比較して、可燃ごみが約16%、不燃ごみが約12%)は減っています。

## ご利用ください ごみ減量の補助制度

### コンポスト・生ごみ処理機器購入補助制度

家庭から出る可燃ごみのおよそ45%が「生ごみ」です。生ごみを土にかえて、さらなる「ごみの減量」に努めましょう。

市では、生ごみコンポスト・機械式生ごみ処理機の購入者への補助制度を実施しています。

### 助成金の額

- 生ごみコンポスト  
購入価格の2分の1 限度額3,000円(1世帯2基まで)
- 機械式生ごみ処理機  
購入価格の3分の1 限度額20,000円(1世帯1台まで)

### 申請の手続き

生ごみ処理機器等を購入後20日以内に、領収書及び仕様書(カタログ可)を持参の上、市役所生活環境課に申請してください。(印鑑が必要です)

### 資源ごみ集団回収報奨金制度

現在、市内では44の資源ごみ回収団体が登録し活動しており、回収量に応じて報奨金が交付されています。

新聞紙・雑誌・段ボール・牛乳パック・古布・空きかん・空きびん・ペットボトルなどは、ごみとして出さず、自治会、子供会、学校、PTAの資源回収事業にご協力ください。

新たに資源回収団体として活動するには、登録が必要です。くわしくは、お問い合わせください。

問い合わせ 生活環境課 ☎内線1422・1423

## 平成21年度 水道事業の業務状況

市では地方公営企業法に基づき、水道事業の業務状況を年2回公表しています。

今回は、平成21年度の上期分(4月1日～9月30日)の業務状況をお知らせします。

9月末現在の給水人口は40,024人、給水世帯は13,270世帯です。



### 予算の執行状況

区分	予算額	執行額	執行率	
収益的収支	収入	1,012,357,000円	501,933,207円	49.6%
	支出	1,077,653,000円	477,415,649円	44.3%
資本的収支	収入	303,901,000円	5,350,500円	1.8%
	支出	799,610,000円	241,644,437円	30.2%

### 借入資本金の種類と借入高

借入資本金の種類	借入高
財務省財政融資	5,021,650,657円
公営企業金融公庫	499,686,609円
銀行等資金	906,622,000円
合計	6,427,959,266円

### 損益計算書

費用		収益	
1. 営業費用	378,415,672円	1. 営業収益	415,677,350円
2. 営業外費用	98,999,977円	2. 営業外収益	86,255,857円
3. 経常利益	24,517,558円		
費用合計	501,933,207円	収益合計	501,933,207円

### 貸借対照表

資産		負債・資本	
固定資産合計	11,749,417,189円	負債合計	57,630,699円
流動資産合計	451,790,192円	資本合計	12,143,576,682円
資産合計	12,201,207,381円	負債・資本合計	12,201,207,381円

# ご存知ですか

## 医療福祉(マル福)制度



障害児・高校在学者を監護している  
父子家庭の父とその子および母子家  
庭の母とその子  
● 父もしくは母が重度障害者である  
父子もしくは母子など

### 重度心身障害者

● 身体障害者手帳1・2級に該当の  
方

医療福祉(マル福)制度は、一定  
の条件を満たす人が、医療保険を使  
って医療機関等にかかった医療費の  
一部を公費(県と市の負担)で助成  
する制度です。

### 対象となる方

- 乳幼児
- 未就学児  
(小学校入学前の3月31日まで)
- 妊産婦  
● 母子手帳の交付を受けてから、妊  
産婦特有の疾病と診断を受けた方
- ひとり親
- 18歳未満の児童および20歳未満の

**納め忘れはありませんか  
もう一度、納税の確認をお願いします**

税金は、納税者の皆さんが定め  
られた期間内に自ら納めていただ  
くものです。  
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、市で  
は様々な業務を行っていますが、  
税金はそれらに必要な財源の根幹  
をなすものです。

また、毎月最終日曜日を休日納  
税相談日として午前8時30分から  
午後5時まで、毎月第一木曜日を  
夜間納税相談日として午後7時30  
分まで設けています。  
※今月の休日納税相談日は、12月  
27日(日)です。

### 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。  
滞納しますと、「督促手数料」や  
「延滞金」など、さまざまな不利益  
を受けることになります。

もう一度納付状況を確認してい  
ただき、滞納している場合には、  
早期に納付されますようお願いし  
ます。(市税・国民健康保険税・介  
護保険料・後期高齢者医療保険料)

### 納税相談

収納課では平日の開庁時に、納  
税に関する相談を受け付けていま  
す。

# 新型インフルエンザワクチン接種費用が 公費負担されます

## 市民税非課税世帯の方

優先接種対象者(妊婦・基礎  
疾患を有する方・1歳〜高校3  
年生までの方・65歳以上の方・  
1歳未満児等の保護者など)で  
市民税非課税世帯および生活保  
護世帯の方は、新型インフルエ  
ンザワクチン接種料金が、償還  
払いにより公費負担されます。

### 市民税非課税世帯とは...

接種した方と同居(住民票同  
一世帯)の世帯全員が、市民税  
非課税であること。

※市民税課税世帯の方は全額個  
人負担となります。

### 手続きの手順

市民税非課税世帯・生活保護世  
帯の方

次の手順により償還払いの手



続きをしてください。

※該当者であっても手続きをしないと、  
公費負担を受けられませんのでご注意ください。  
さ。

- 1 接種費用を医療機関へお支払いください。  
1回目 3,600円  
2回目 2,550円

2 領収証を必ずお受け取りください。  
(新型インフルエンザワクチン接種者の氏名  
が記載されたもの)

3 次の物を持参のうえ、下妻市保健センター  
で申請の手続きをしてください。

■ 領収証(レシートは不可です。取扱医療  
機関の公印があるものになります)

■ 新型インフルエンザ接種済証(医療機関  
で発行します)

■ 普通預金通帳および印鑑(口座振替での  
支払いとなります)

※お子さんの場合は、保護者の方の通帳を  
お持ちください。

※かかりつけ医療機関などに予約を入れて  
から接種してください。

詳しいことの間い合わせは...

保健センター ☎43・1990

## 年末年始にむけ大型店の 特別査察を実施しました

### 茨城西南広域下妻消防署

消防署では、年末年始などに混雑が予  
想され火災になった場合、多くの犠牲者  
が出る可能性のある施設に対し、防火査  
察(立入検査)を実施しています。

この検査は、火災を未然に防ぎ、万  
一火災が発生しても被害を拡大させないよ  
う、消防設備の点検や防火管理体制の再  
確認、避難通路等の確保をチェックする  
ものです。

今年、11月6日にイオン下妻ショッ  
ピングセンター(堀籠)で実施されました。



# 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)



齊藤利男さん  
黄綬褒章

齊藤さんは、自らの障害を克服し、印刷業に取り組みとともに、障害者を積極的に雇用し、その自立更生の支援に尽力されました。

また、市身体障害者福祉協会の副会長ならびに県身体障害者相談員として活躍され、障害者が地域で安心して暮らせる福祉社会の実現に貢献されました。



浅田節郎さん  
学校医  
瑞宝双光章

浅田さんは、昭和39年からの永きにわたり、千代川村立(現下妻市立)宗道小学校、千代川中学校および蚕飼小学校の学校医として、児童生徒の健康診断に積極的に取り組み、健康保持と健康教育の推進に努めるなど学校保健の向上に大きな功績を残されました。さらに、地域医療の向上に積極的に取り組み、地域の救急体制の整備・確立に尽力されました。

また、国民健康保険事業の発展に貢献され、本年10月に厚生労働大臣表彰を受けています。



整備された冷暖房機器(上)と渡御用法被(下)

※「宝くじ助成事業」は、(財)自治総合センターが宝くじの普及および広報を目的に、コミュニティ活動で必要な備品・施設を整備する自治会・町内会などに対し助成するものです。

## 永年の功績が称えられ晴れの受章 平成21年秋の叙勲・褒章

このほど発表された平成21年秋の叙勲・褒章において、当市から浅田節郎さん(本宗道)が瑞宝双光章に、齊藤利男さん(本城町)が黄綬褒章の榮譽に輝きました。

## 宝くじ助成事業で コミュニティ活動を推進

### 西町町内会連合会

西町町内会連合会では、今年度宝くじ助成を受け、冷暖房機器と神輿渡御用の法被を整備しました。

この事業を機に、「地域のコミュニティ活動がますます活発になること」でしよう」と、地元からは喜びの声がかけられました。



## 夢をはぐくむ子どもたち 高道祖小学校

高道祖小学校は、児童数192名、教職員16名の学校です。たかさい七不思議、フジバカマ保護活動、高道祖地区歩く会など児童・保護者そして地域が一体化した学校です。

本校の教育目標「安心・安全な子 楽しく学ぶ子 思いやりのある子 体をきたえる子」の育成に向けて、活力ある高道祖小学校の姿をご紹介します。



暑さに負けずがんばります

「自分の手でこの自然を守る。」という気持ちで6年間、絶滅危惧種であるフジバカマ(秋の七草)の保護活動に取り組みできました。



幼稚園児もがんばります

### ●「ナンバー1」陸上競技

第31回茨城県小学生陸上競技大会が10月18日に笠松運動公園陸上競技場で開催され、6年女子(小嶋愛美さん・松野友香さん・神郡雪歩さん・草野里奈さん)が400メートルリレーで56秒67のタイムで優勝しました。4人の合い言葉は「克己心」。チームワークの勝利でした。

### ●「6年1組 根本 将」

6月のむし暑い中での除草や保護を呼びかける看板の取り付けなど、大変なこともありましたが、「毎年、秋にはきれいな花を咲かせて欲しい。」という気持ちでがんばってきました。今日も小貝川の土手を歩くとフジバカマの花が見えました。この活動を下級生にも受け継いでもらいたいです。

### ●体をきたえる子

12月1日の校内持久走大会にむけて、業間休みや体育の時間に持久走大会の練習を行いました。月・木・金曜日の2時間目

### ●専門の先生の派遣授業

10月19日にトップアスリート派遣事業として、卓球の元全日本代表の倉嶋洋介選手に本校に来て頂きました。



目にも止まらぬスマッシュ

卓球の楽しさや運動することのすばらしさを実感することができました。

### ●理科

昨年度は理科支援委員の配置により、TT授業やドライアイスを使ったおもしろ実験を楽しみました。また、科学研究作品で2年連続「げんでん賞」を受賞しました。

### ●算数

基礎的・基本的な知識・技能を習得するためにTT授業、少人数指導を取り入れていきます。また、問題解決のために体験的な活動や具体物を操作する活動を取り入れた学習指導を行っています。そして、互いに自分の考えを表現したり、伝えあったりする場を充



テーマは「夢」  
場所はひとつ。しもつま、やちよ  
1 4 2 8 4

地球温暖化について考える、「キャンドルナイト2009」もつまやちよが、11月28日、市民主体の実行委員会主催により催され、市内の家庭やお店、事業所に灯の消灯を呼びかけました。

この日のメイン会場となった、砂沼広域公園多目的広場では、多くのボランティアの手により準備された14,284本のローソクに火が灯されました。

また、今回下妻市・八千代町の約6千人の園児や児童が将来の夢を絵にした「夢キャンドル」がローソクに添えられました。

(HP・http://cn2050.jp)

地球のために、  
今自分ができると  
キャンドルナイト2009

このほど、市観光協会主催による「下妻の新しい名物料理を作る食のコンテスト」が、はじめて開催されました。

第一回目となる今回は、トンカツを使った創作料理がテーマで、23名の応募があり、一次審査を突破した6人が、自慢のアイデア料理を披露しました。

みごと最優秀賞に輝いたのは、市内長塚に住む飯泉美保さんの「Na!! シモンちゃんカツ」と名づけられた、



最優秀賞の飯泉美保さん(中央)と料理「Na!! シモンちゃんカツ」下妻特産の豚と梨をみごとにコラボさせた新しい下妻名物として期待されます

赤ワインで煮込んだ梨を薄切りの豚肉でくるんだ料理です。飯泉さんをはじめ今回の6つの料理レシビは、下妻の新しい名物として、市内飲食店でご当地メニューに加えられる予定です。

トンカツを使ったアイデア料理が下妻の新しい顔に  
第1回下妻市食のコンテスト



「お手軽ハンディトンカツ」 「とんかつ下妻のソナタ」 「ライスカツサンド」 「ねぎカツ」 「トンカツたんぼ」 「お手軽ハンディトンカツ」

親子で楽しく「食」について考える

下妻ロータリークラブ野外食育体験講座



みんなで食べると楽しいね

下妻ロータリークラブ主催による食育体験講座(スイートポテトプロジェクト2009)が、11月15日、

ピアスパークしもつまを会場に催されました。市内の親子約80人が参加し、芋ほりや料理づくりなどを体験、掘ったサツマイモは豚汁にも入れられ、美味しくいただきました。

また、食事のあと会場をふるさと博物館に移し、市内鎌庭にお住まいの根本トミヨさんから日本の食料が貧しかったころの体験話を聞きました。

1日の体験でしたが、「食べること」「食べられること」の大切さを再認識することができたようです。

東京電力から防犯灯が寄贈される

地域の防犯対策に役立ててほしい

東京電力株式会社下館支社(木村支社長)から、地域の防犯対策に役立ててほしいと、今年も防犯灯10基が寄贈されました。

市としても、安心で住みよいまちづくりを目指しており、防犯灯の寄贈は心強いものとなります。



市長室で防犯灯を受け取る小倉市長(11月16日)

口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



あめだま

加藤 結花

五歳(高道祖幼稚園)

ねえパパ  
パパのどのところに  
あめだまがはいつているよ  
さわってもいい  
キヤーきもちわるい  
ママも  
あめだまはいつているのかな  
ママ みせて

【解説】

パパに抱っこされている時に言った言葉です。多分のだぼどけの事でしょう。ずうーっとさわっていて、ふしぎに思っ、あめだまだと思いついたのでしよう。

採集 母 加藤則子

市民文芸

俳句

短日の風のベンチとなりけり 山本 一步(下妻乙)  
今昔を行ったり来たり毛糸編む 木村まり子(加養)  
ひとひらの雲置く遠嶺雁渡る 安原百合子(鯨)

短歌

筑波嶺を望み川霧たつ園の 外山とく子(下妻乙)  
コスモスの花にこころ潤ふ 外山とく子(下妻乙)  
ビル立ちて筑波も見えずなりにけり 外山 はま(下妻丁)  
月光のみは古今に通ふ 外山 はま(下妻丁)  
よく堪えた嵐の中のコスモスが 外山 富久子(下妻乙)  
朝日をあびて三輪開く 外山 富久子(下妻乙)  
びっしりと棘をまとひし巻耳の実 増田 啓子(下妻乙)  
吾が血のごとく赤くし熟れり 増田 啓子(下妻乙)  
近道をせむと曲りて来たる野は 眞っ白なそばの花が眩しき 中久喜 和(下妻乙)  
小春日のさはやぐ風に誘はれて 水谷喜代美(黒駒)  
野歩きせむと足踏みならず 水谷喜代美(黒駒)  
農道に補助車押す老婆の背に 松田 正義(原)  
クラクションためらい後について行く 松田 正義(原)  
涯しなきトンネルの続く古川は 矢実 澄子(本宗道)  
疏水流るる父の故郷 矢実 澄子(本宗道)  
不器用に生きても一生七十路を 浅野 悦子(鎌庭)  
卒なく使い今日も暮れゆく 浅野 悦子(鎌庭)

## 古い消火器は危険！ 腐食による破裂事故あいつぐ

**【事例1】**  
10歳の男児が、屋外の駐車場で、放置されていた消火器に触って遊んでいたところ、その消火器が底部から突然破裂、頭を直撃し重傷を負った。



**【事例2】**  
古い消火器の破裂事故の報道を見て、自宅の納屋に十数年前から置いてあった消火器を廃棄しようとした。薬剤を放射して使い切ろうとしたが、レバーがさびびっていた。そこで、力を入れてレバーを引いたところ、底部分が破裂し、反動で跳ね上がった消火器が下あごを直撃した。

2つの事故の消火器は、どちらも10～20年前に製造されたものでした。  
総務省消防庁によると、消火器本体の耐用年数は8～10年とのこと。老朽化すると腐食が進み、破裂する可

- 子どもが触ったり遊んだりしないよう注意してください。
- 廃棄するときは、自分で処理せず専門業者に依頼しましょう。  
(消火器の製造業者、消防用設備・用品販売業者など)

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 12月20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〜

- 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

■期 日 平成22年1月24日(日)  
■時間 午前10時～12時  
■場所 千代川公民館

ちよつと

## 健康一言

### ノロウイルスに 注意しましょう!!

ノロウイルスは冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ることで感染します。

#### 症状

潜伏期間は通常24～48時間。主な症状は、吐き気、下痢、嘔吐、腹痛



微熱です。風邪に似た症状で一般的には数日で軽快しますが、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者では、重症化することがあります。  
(下痢の症状がなくなっても1週間から1か月程度ウイルスの排泄が続くこともあります)

#### 感染経路

- 人から食品を介して感染  
ノロウイルスがついた手で料理や配膳をし、食品が汚染されての感染。集団感染の最大の原因になります。
- 食品から感染  
ノロウイルスに汚染された生または加熱調理が不十分な二枚貝や井戸水からの感染。
- 人から人への感染  
感染者の排泄物や嘔吐物で汚染された手指を介して体内に入ったり、乾燥した排泄物や嘔吐物から空中に浮遊した、ノロウイルスを吸い込んだりでの感染。

#### 予防

● 手洗いは予防の基本です。調理前、食事の前、便や嘔吐物を処理した後、トイレの後、外出から戻ったときなど

- 調理するときは、十分に加熱(中心温度85℃以上で1分以上)しましょう。
- 調理器具、ふきんなどは85℃以上の熱湯で消毒するか、市販の家庭用塩素系漂白剤などで消毒しましょう。
- 床の嘔吐物や排泄物の処理をする時は、使い捨てのマスク・手袋を着用し、塩素系消毒薬(0・02%次亜塩素酸ナトリウム)などを用いて適切に処理しましょう。
- 症状のある場合は、家族の最後に入浴しましょう。
- 嘔吐、下痢などを繰り返す場合はすみやかに受診しましょう。

※詳しい情報を  
厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp>  
<http://idsc.nih.go.jp>  
国立感染症研究所感染症情報センター

のホームページで知ることができ  
ます。

健康についての問い合わせは…  
保健センター ☎43・1990

**下妻スポーツクラブ**

<http://WWW.shimotsuma-sportsclub.com>

下妻市田下35-1(旧294号沿) TEL:0296-43-0224

**見学随時受付**

無料駐車場100台完備

株式会社 関商運輸グループ

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

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

お引越しは

**下妻引越センター**

☎0120-436544

# 各種相談 1月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	1月12日・19日・26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12日と26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) ※12日は第二庁舎中会議室に 変更になります。	社会福祉協議会 ☎44-0142
行政相談 (特設相談日)	1月8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
	1月15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)	1月22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	1月13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 1月7日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 1月31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

## 12月の納税 納期は12月25日です

[税目]	[口座引落日]
固定資産税(第4期)	12月25日
国民健康保険税(第6期)	
介護保険料(第6期)	
後期高齢者医療保険料(第6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

## 11月の交通事故

—累計—	
発生件数	29(20) 202(255)
死亡	0(0) 3(1)
負傷	39(28) 264(342)
( )内は前年	

## 下妻市の人口・世帯

—12月1日現在—	
人口	45,402人(－2)
男	22,705人(+8)
女	22,697人(－10)
世帯数	15,236世帯(+4)
( )は前月比	

## 下妻市の面積

面積 80.88km<sup>2</sup>

## 編集デスク

皆さんは、最近砂沼に行きましたか？  
砂沼遊歩道の舗装(赤いアンツーカーの部分)がはり直されました。クッションがあり、歩きやすくなった“と、評判は上々のようです。  
天気の良い日に、「ちょっと散歩」など、いかがでしょうか。  
また、季節性・新型とも、インフルエンザが流行っていますので、健康に十分ご注意ください。(S)

## 今月の表紙



キャンドルナイトのメイン会場、砂沼サンビーチ広場で。温かいひかりがつくる幻想的な世界に、皆さんがうっとりしました。

# 健康カレンダー Health Calendar

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 小 西南医療	2 小 西南医療 在 宇津野医院
3 小 友愛記念 在 菊山胃腸科外科医院	4	5 小 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	6	7 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	8 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	9 小 西南医療
10 小 友愛記念 在 砂沼湖畔クリニック	11 小 西南医療 在 中山医院	12 小 西南医療	13 特定健診(基本健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	14 小 西南医療 特定健診(基本健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	15	16 小 西南医療
17 小 西南医療 在 軽部病院 特定健診(基本健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	18	19 小 西南医療	20	21 小 西南医療 キッズ(お)園(お)庭(お)トミック 10:00～10:30 1歳6か月児健診 13:30～13:50	22 3歳児健診 13:30～13:50	23 小 西南医療
24 小 西南医療 在 中嶋医院	25	26 小 西南医療	27 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	28 小 西南医療 すくすく相談 13:30～	29 後期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	30 小 西南医療
31 小 西南医療 在 坂入医院						

### 小 小児救急当番医

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。受診する際は必ず事前に電話でご相談ください。  
火・木曜：午後6時～翌朝8時  
土曜：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

### 茨城子ども救急電話相談

毎日の夜間/午後6時30分から午後11時30分  
休日の昼間/午前9時から午後5時  
プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは局番なしの #8000  
すべての電話から ☎029-254-9900

### 在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

宇津野医院 ☎45-0311  
菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014  
砂沼湖畔クリニック ☎43-8181  
中山医院 ☎43-2512  
軽部病院 ☎44-3761  
中嶋医院 ☎44-3008  
坂入医院 ☎43-6391

### 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

日本司法支援センター  
**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