

広報 しもつま

11

2009

No.643



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。



はると
鈴木 陽斗ちゃん(前河原)
～哲也・美保子さんの長男～

カメラを向けるとお決まりの「はい、ポーズ!!」
車と電車が大好きな男の子です。言い出したらきかない意志の強さ!? に困ってしまうこともあるけど甘え上手のはるちゃん。「だっこ、だっこ」「おんぶ?」と甘えてきます。
明るく元気に大きくなってね。



りの
六原 梨乃ちゃん(鎌庭)
～友紀・律子さんの長女～

お兄ちゃんが大好きで、何でも真似したがるちょっぴりおてんばな梨乃。
妹が産まれてからは「お姉ちゃんだよー」って話しかけたり、オムツを取りかえようとしたり2歳になりだんだんお姉ちゃんらしくなってきました。
これからも優しく元気いっぱい育って行ってね。



こうき
飯嶋 紘基ちゃん(江)
～真吾・智子さんの長男～

かけっこが大好きな元気いっばいのこうちゃん。
先月の運動会では、おゆうぎもかけっこもとっても頑張りました。
泣いたり笑ったり甘えん坊のこうちゃんを囲んで、家族が集まり笑顔いっばいの毎日に感謝です。

CONTENTS

- 2 平成20年度歳入歳出決算
- 4 平成21年度(上半期)の予算執行状況・ノーマイカー週間実施
- 6 ふるさと納税・人権特設相談・シルバー人材センター
- 8 市民文化会館自主文化事業 しまじろう劇場公演
- 9 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・11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.47

前月登場の**大島 順子**さんからの紹介



「押し花にふれて」
渡辺 俊子さん(黒駒)

今の私にとっての癒しは、押し花にふれている時間です。不思議なほど落ち着くのです。今度は何を作ろうかなあ…とイメージを膨らませ、製作の段階に入ると没頭して深夜にまで及ぶこともあります。作り上げてみれば、心地よい疲れで心が和み、それは明日への日常のエネルギー源になります。そんな私には、押し花に共感し、集いふれあう場があります。押し花の仲間と共有する趣味の

時間は、とても楽しいもので話は尽きることがなく、こうした人とのふれあいの中で、皆さんから元気をいっぱいもらっています。押し花を通しての出会いには、私の大事な宝物で、心から感謝しています。
自然の草花を材料に押し花を作り上げることは、私にとって心身の漢方薬のようなものです。これからも仲間と共有できる癒しの空間が、末永く存続できることを願っています。

このように使われました 平成20年度決算 市のお金

平成20年度の決算が確定し、9月の第3回市議会定例会で承認されました。
皆さんから納められた税金や、国・県からの交付金、補助金などが、どのように使われたかをお知らせします。

一般会計の決算

歳入

148億4,627万4千円
(前年度146億2,791万6千円)

歳入は、前年度に比べ、2億1,835万8千円、1.5%の増となりました。

市税は、固定資産税、軽自動車税が増となりましたが、市民税、たばこ税、入湯税が減となり、市税全体では、0.2%の微増となりました。
特に市債は、道路整備事業・宗道地区まちづくり交付金事業・東部中学校建設事業などにかかる合併特例債により47.3%の増となりました。

歳出

143億8,795万7千円
(前年度140億3,543万7千円)

歳出は、前年に比べて、3億5,252万円、2.5%の増となりました。

主に、東部中学校建設事業や南原・平川戸線の道路整備事業など、合併特例債を活用した事業を展開しました。
また、地域振興基金2億2,399万円、義務教育施設整備事業基金8,066万円、庁舎建設基金5,016万円などを積み立てました。



市民1人あたりに使われたお金
305,971円

民生費
76,353円

総務費
45,902円

公債費
38,748円

衛生費
37,694円

教育費
36,290円

土木費
35,763円

消防費
14,413円

農業費
13,078円

その他
7,730円

項目	決算額	1人あたりの金額	
市税	54億2,986万8,934円	115,470円	
内訳	固定資産税	26億1,381万3,818円	55,584円
	個人市民税	19億2,910万6,107円	41,024円
	法人市民税	4億7,574万3,000円	10,117円
	たばこ税	3億 808万7,989円	6,552円
	軽自動車税	8,436万5,170円	1,794円
	入湯税	1,875万2,850円	399円

市民1人あたり市税

※「市民1人あたり」は、平成21年3月31日現在の人口をもとに算出しています。
※入湯税は、ピアスパークしもつま及び道の駅しもつま維持管理基金と観光事業に使われています。
(住民基本台帳人数44,985人+外国人登録人数2,039人=47,024人)



区分	歳入	歳出
	決算額	決算額
国民健康保険	56億3,618万9千円	51億1,342万8千円
老人保健	4億5,573万7千円	4億5,139万 円
介護保険	25億 370万9千円	23億9,701万3千円
後期高齢者医療	3億1,910万6千円	3億1,329万7千円
介護サービス事業	666万1千円	567万3千円
下水道事業	8億8,300万 円	8億6,473万2千円
下妻東部第一土地区画整理事業	8,575万8千円	7,963万7千円

特別会計決算状況

項目	現在高
下水道事業債	63億4,223万8千円
臨時財政対策債	43億1,437万5千円
土木債	38億 837万1千円
教育債	30億7,936万7千円
農業債	14億 458万5千円
減税補てん債	10億1,028万3千円
その他	17億4,230万6千円
合計	217億 152万5千円

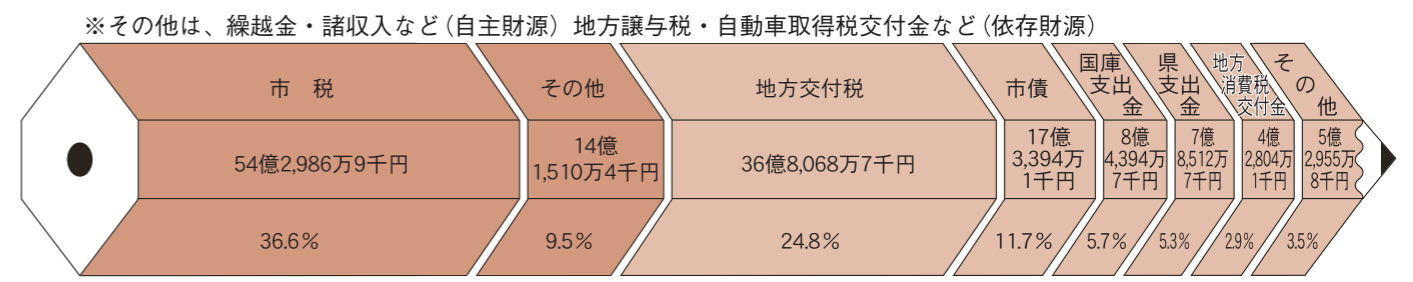
地方債現在高(特別会計を含む)

経常収支比率 **94.8%**
(前年度96.1%)

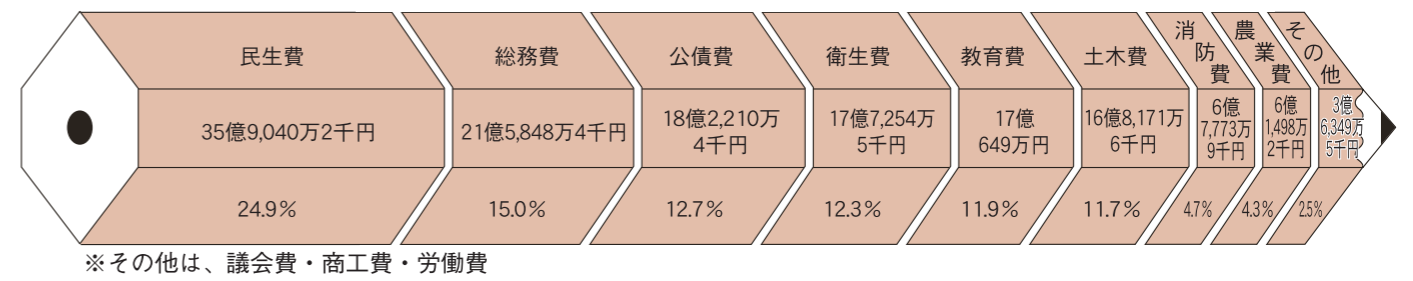
経常収支比率は、一部事務組合に対する負担の減少、市税前納報償金の廃止などにより1.3%の減となりました。90%を上回っており、依然として弾力を失っている状態です。

問い合わせ
財政課
☎内線 1331・1333

一般会計



歳入 合計 **148億4,627万4千円** (自主財源 依存財源)
歳出 合計 **143億8,795万7千円**



※その他は、議会費・商工費・労働費

平成21年度予算の執行状況

平成21年度上半期

平成21年9月30日現在

市では、予算の執行状況や財産について、年に2回公表しています。今回は、4月1日から9月30日までの予算の執行状況をお知らせします。



◆一般会計歳入 (収入済額)78億7,754万7千円 予算額159億5,133万3千円 収入率49.4%

項目	予算現額	収入済額	収入率
市税	52億9,767万9千円	31億5,392万3千円	59.5%
地方交付税	34億3,000万円	24億3,817万6千円	70.1%
国庫支出金	20億9,292万9千円	10億9,055万5千円	52.1%
市債	18億8,925万1千円	0円	0.0%
県支出金	9億9,277万7千円	8,930万7千円	9.8%
地方消費税交付金	4億7,100万円	2億7,238万3千円	57.8%
繰越金	4億2,846万円	4億5,831万6千円	107.0%
諸収入	3億1,721万6千円	6,372万4千円	20.1%
繰入金	3億1,142万4千円	0円	0.0%
地方譲与税	2億8,500万円	8,765万3千円	30.8%
その他	5億1,909万7千円	2億5,787万円	49.7%

◆一般会計歳出 (支出済額)70億4,629万9千円 予算額159億5,133万3千円 執行率44.2%

項目	予算現額	支出済額	執行率
民生費	38億9,696万7千円	13億5,412万円	34.7%
総務費	29億2,097万2千円	16億3,902万5千円	56.1%
土木費	19億7,737万3千円	7億4,222万8千円	37.5%
衛生費	18億1,905万4千円	9億9,501万4千円	54.7%
公債費	17億9万円	8億3,464千円	47.3%
教育費	16億1,145万7千円	5億7,958万1千円	36.0%
農業費	8億2,846万3千円	3億2,011万9千円	38.6%
消防費	8億9,717万9千円	4億6,981万1千円	50.3%
議会費	2億1,217万3千円	1億1,772万2千円	48.0%
商工費・労働費	1億7,171万2千円	1億3,995万5千円	60.6%
予備費・災害復旧費	335万3千円	0円	0%

◆特別会計歳入歳出

区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	55億4,478万5千円	22億7,541万3千円	41.0%	21億6,947万1千円	39.1%
老人保健	3,057万9千円	515万5千円	16.9%	58万1千円	1.9%
後期高齢者医療	3億2,893万8千円	1億3,341万2千円	40.6%	1億1,354万2千円	34.5%
介護保険	26億7,458万4千円	10億5,163万5千円	39.3%	10億1,976万2千円	38.1%
介護サービス事業	870万円	366万3千円	42.1%	270万3千円	31.1%
下水道事業	11億4,122万9千円	5億4,617万4千円	47.9%	4億9,957万3千円	35.9%
東部第一地区調整事業	7,000万円	612万2千円	8.7%	3,034万1千円	43.3%
砂沼サンビーチ	1億2,427万2千円	1億1,580万6千円	93.2%	5,170万1千円	41.6%

市の財産

土地	1,144,616㎡
建物	138,072㎡
車両	133台
その他の機械	366台
基金	2,636,109,225円

地方債現在高

下水道事業債	61億4,630万9千円
臨時財政対策債	42億2,250万9千円
土木債	36億3,818万4千円
教育債	29億1,333万5千円
農業債	12億7,921万9千円
その他	26億4,095万5千円

地球にもからだにもやさしい「ノーマイカー」生活

下妻市ノーマイカー週間 11月16日から11月20日の5日間



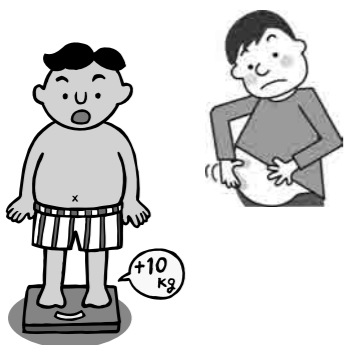
市では、通勤や買い物などにマイカーを使わず、自転車や公共交通機関の利用を呼び掛ける「下妻市ノーマイカー週間」を11月16日から11月20日の5日間実施します。

クルマは私たちの生活に、なくてはならない移動手段ですが、過度のマイカー依存は、地球温暖化の原因となる二酸化炭素(CO₂)を増加させ、また、公共交通機関の衰退や自身の体力低下の原因にもなります。いま、あらためてクルマ社会を見直す必要があります。

温暖化防止と健康増進

市役所では、年間計画をたて、通勤に車の利用を控え、自転車や公共交通機関で出勤する運動に取り組んでいます。CO₂を削減するとともに、生活習慣を見直す効果がありますので、「ノーマイカー」の生活をはじめてみましょう。

市では、取り組みの結果をまとめ、ノーマイカーの習慣づけの成功例などを公表する予定です。



保健センターからひと言メッセージ ノーマイカーでメタボを改善!

みなさん、メタボリックシンドロームって知っていますか？

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、脂質異常、高血圧のうち2つ以上の危険因子をあわせもつ状態です。飽食と車社会の中で増加してきたといわれ、メタボリックシンドロームが進行すると、脳卒中や心筋梗塞など、さらに深刻な病気へと発展するリスクが高まります。

下妻市の健診では、5人に1人がメタボ該当者です。からだを使う生活習慣はメタボを予防します。「ノーマイカー」をくらしに取り入れ、健康生活を目指しましょう!

メタボ予防講演会にご参加ください

■12月7日(月) 午後2時～3時30分(受付1時45分～)

「生活習慣病を知って改善!!メタボは予防できる」(医師講演)

とき田クリニック内科医 長戸 孝道 先生

■12月21日(月) 午後2時～3時(受付1時45分～)

「バランスの良い食生活について」(市管理栄養士講話)

■会場 下妻市保健センター(両日とも)

※11月30日までに申し込みください。

問い合わせ・申し込み
保健センター ☎43-1990

片道5kmのマイカー通勤を自転車に替えると・・・1か月で

- 体重1kg、お腹周り1cmすっきり
- CO₂排出量が60kg削減

お日様を浴びて自転車をこぐと・・・

- ①骨粗しょう症予防＝貯骨
- ②筋力効果＝貯筋
- ③血圧の改善・肥満予防＝医療費減＝貯金

ふるさと下妻への応援をお願いします

市では、昨年9月にふるさと下妻寄附制度（ふるさと納税）をスタートさせ、20名の方から寄付をいただきました。本年も引き続き、本市にゆかりのある方、故郷を応援したいという方々に「ふるさと下妻の応援団」になっていただきたいと思えます。ぜひお知り合いの方に声をかけてくださいますようお願いいたします。

手続きの方法

- 1 「ふるさと下妻寄附申込書」に必要事項を記載の上、提出してください。申込書は、市ホームページからダウンロードするか、企画課にお問い合わせください。郵送、FAX、Eメールもご利用いただけます。
- 2 申し込みをされた方には、納付書又は払込票などの書類をお送りしますので、納付してください。
- 3 納付が確認されましたら「寄附金受領書」をお送りします。受領書は、確定申告時に控除対象としての証明書となりますので、申告時まで大切に保管してください。

税額控除が受けられます

ふるさと納税を行った場合、5,000円を超える部分が、住民税所得割額の概ね1割を限度として所得税と合わせて税額控除されます。（税額控除には上限があります）
例えば、3万円を寄付いただいた場合、所得税と住民税合わせて約2万5千円が減額されます。（寄付者の所得等により異なります）

また、お礼として寄付金額に応じ、下妻市の特産品やビアスパークしもつまの温泉入浴招待券を贈呈します。

ご注意ください！

「ふるさと下妻寄附制度」をかたった寄附の強要や詐欺行為には十分ご注意ください。下妻市が発行する納付書以外の振込用紙による振込みをお願いすることは一切ありません。

問い合わせ

企画課 内線1313

〒304-8501 下妻市本城町2-22
FAX: 43-4214
市ホームページ: <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
Eメール: kikaku@city.shimotsuma.lg.jp

人権擁護委員による「特設相談」を開催します

問い合わせ 市福祉事務所人権推進室 内線1583

法務省と全国人権擁護委員連合会は、毎年12月10日の「人権デー」を最終日とする12月4日から10日までを「人権週間」として各種人権啓発活動を実施しています。

人権擁護委員は、地域住民の人権が侵害されないよう常に注意を払い、もし、人権が侵害されたときは、その相談を受け、被害救済のためにすみやかに適切な処理を行います。また、街頭啓発や講演会などを通じて、人権の大切さについて理解を深めてもらうための活動にも努めています。

下妻人権擁護委員協議会下妻部会では、次のとおり特設相談を実施し、人権問題等でお困りの方のご相談を受け付けます。

日時 12月4日（金）

午前10時から午後3時まで

場所 下妻公民館2階学習室

人権擁護委員

中山倭王さん ☎44・1029
中島武男さん ☎43・4812
横瀬 眞さん ☎44・5266
井上 讓さん ☎44・2775

永年の活動を称え感謝状が贈られる



長い間お疲れ様でした
幸田さん(左) 菊山さん(右)

稲葉春美さん ☎43・3375
國府田義男さん ☎43・4367
飯塚榮子さん ☎44・1050
須藤澄子さん ☎43・0556

このほど、9月30日をもって人権擁護委員を退任された、菊山郁子さん（下妻丁）、幸田澄子さん（大串）に法務大臣から感謝状が贈られ、市長より伝達されました。

菊山さんは、昭和62年から22年余、幸田さんは平成6年から15年余の永きにわたり、人権擁護委員として、人権相談や人権の大切さについて理解を深めてもらうため、様々な人権啓発活動に尽力されました。

世界でも類を見ない 高齢者の就業システム 「シルバー人材センター」

シルバー人材センターは、高齢者にふさわしい仕事を一般家庭・民間企業・公共団体などから引き受け、会員に提供する県知事許可の公益法人です。就業や収入の保証はありませんが、会員のライフスタイルに合わせた臨時的・短期的な就業機会を提供しています。

また、ボランティア活動をはじめとする、さまざまな社会参加の機会を設けており、これらをとおして、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、社会福祉の向上や地域の活性化に貢献しています。

その仕事、頼れるシニアがお手伝いします

シルバー人材センターは、営利を目的としないので格安で良い仕事をします。豊富な経験・知識・技能を持った高齢者が就業を通じて地域社会に貢献します。



宗道小学校の
除草ボランティア



刃物研ぎ講習会

- 一般分野
除草（手抜き・機械刈り）、屋内外の清掃・軽作業、農作業各種 など
 - 技能分野
庭木剪定、障子・襖・網戸張り、ペンキ塗り、大工仕事、刃物研ぎ、和洋裁 など
 - 事務分野
毛筆筆耕、宛名書き、受付事務 など
 - 折衝・外交分野
広報紙等の配布、検針、集金 など
 - 管理分野
施設管理、駐車・駐輪場管理 など
- その他様々な仕事を請負っております。お気軽にご相談ください。

会員になるには

- おおむね60歳以上で、健康で働く意欲のある方
- 入会説明を受け、シルバー人材センターの趣旨に賛同した方
- 定められた会費を納入していただける方

問い合わせは…

（社）下妻地方広域シルバー人材センター
☎44・3198

(こどもちゃれんじ)ファミリーシアター
劇場公演 **しまじろうと ゆうえんちへいこう!**

下妻市民文化会館自主文化事業・下妻市制施行55周年記念事業



© Benesse Corporation/しまじろう

市民文化会館では、「しまじろうとゆうえんちへいこう!」を開催します。
全国各地で大好評の「しまじろう劇場公演」が下妻にやって来ます。しまじろうと一緒に歌う・踊る・遊ぶ!ただ観るだけではない、参加する舞台へ、ご家族そろってぜひお越しください。

- ◆とき 平成22年3月14日(日)
1回目 開場11時 開演11時30分
2回目 開場14時 開演14時30分
- ◆ところ 下妻市民文化会館 大ホール

◆入場料(全席指定)
1,500円(1,300円)

※(一)内は友の会会員料金
※大人・小人同一料金

※3歳以上有料(2歳以下のお子様は保護者膝上鑑賞1名まで無料・2歳以下でも席が必要な場合はチケットをご購入ください)

◆会員予約開始日
11月22日(日) 9時(会館電話受付のみ)

◆一般受付開始日
11月28日(土) 9時(会館電話受付のみ)

※プレイガイドでの取り扱いはありません。

◆前売所
市民文化会館(会館のみの取り扱い)

問い合わせ
下妻市民文化会館 ☎43・2118



自ら学び 心豊かで
たくましく 生きる
豊加美の子

私たちの学校は、児童数206名です。本年度は4つのプロジェクト〔安心・安全な学校〕〔学力向上〕〔健康・体力の向上〕〔環境と豊かな心の育成〕を掲げ取り組んでいます。

豊加美小学校の正門には大きな枝垂れ柳が子ども達の登下校を見守っています。風光明媚な環境の中、地域の皆さんの厚いご協力に支えられた学校です。

大きく実ったさつまいも

おいしそうなきさつまいもができました。うれしかったです。きゅうしよくにでたらしいなあ。
1年 さくらいかほ
大きいさつまいもが5これたよ。ほ
そのと太いさつまいもがとれたよ。
1年 よねたまさや
おっきいもがとれました。つるをひ
っぱったら、すぐ見つかりました。
1年 いなばさゆり

運動会で豊つ子ソーラン披露

はくにとつて、今年最後のソーラン節。せい
いっばい力強く踊って、見てくださる人たちに感
動してもらえようになりたいなと思いました。ソ
ーラン節の最後は、毎年6年生が三段タワーをつ
くりまします。はくはタワ
ーのてっぺんに乗しま
した。小雨が降る中
でしたが、たくさんの人
に見ていただきタワー
を完成させることがで
きました。土台になっ
てくれた友達と「やっ
たね。」と、言葉をか
け合いました。



みんなの力が結集してみごとタワーが完成

縦割り班で豊キッズタイム



小さい子から大きい子までがいっしょに

豊加美小学校では、月に一
回「豊キッズタイム」を行っ
ています。1年生から6年生
までがいっしょになってグル
ープを作り、遊びます。こ
ろ鬼やドッジボール、へび鬼
など、みんなで遊べるよう
にルールを工夫しています。た
とえば、ドッジボールでは高
学年の人は、ボールを左手で
投げるなどです。上級生は自
然と小さい子に優しくなっ
たり知らなかった人とも仲良
しい時間です。

実りの秋、
みんなで稲刈り

今年の稲刈りでは、はくたち
5年生は田んぼの奥の方を刈り
ました。毎年稲刈りをしてい
るので、稲刈り鎌を上手に使っ
てスムーズに稲を刈ることがで
きました。稲を刈ることは楽し
いけれど、少し大変です。刈り
終わったら、稲をコンバインに
かけます。稲をたくさん持つて
運ぶだけがんばろうと一生懸命
運びました。



みんなで協力し合い稲を刈ります

稲はお米にして、さっそく給食でいただきます。きつとおいしいお米になっていることでしょうか。

5年 塚田智也

6年 磯山和也

6年 本橋成美

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



競技大会で本番を想定しての放水

**市民の生命と財産を
火災から守ります**
消防ポンプ操法競技大会に出場

第60回茨城県消防ポンプ操法競技大会・県西地区大会が、10月18日に、古河市の広域中央運動公園で開催されました。当市からは、第7分団(大形地区)の団員が出場し、機敏な動作で競技に取り組みました。日ごろから、市民の生命と財産を守るため、日夜活動されている消防団員の皆さんに感謝します。

空気が乾燥してきており、市内でも火災の発生が多く見られます。家の周りに燃えやすい物を置かないなど、火の元には十分ご注意ください。

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)

下妻駅に観光案内所を開設

駅でシモンちゃんも出迎える



毎日午前9時から午後4時までオープンしています

このほど、下妻駅(関東鉄道常総線)の構内に、沿線では初めてとなる観光案内所が開設されました。

以前駅そば店があった場所で、駅構内の有効活用と下妻を訪れた方々の利便性アップのため、市が関東鉄道(株)から借り上げ設置しました。

案内所には、観光パンフレットなどを置き、まちの情報を提供するほか、「下妻いいところ案内の会」(観光ボランティアガイド)の受付なども行います。

今後、地域独自の物産なども取り入れ、この場所を市の情報発信の拠点として、さらに人々の交流を盛んにしていく計画です。

口頭詩

子どもの純粋な
心のつぶやき



おはながわらってるよ

すずき ともや

三歳五か月(下妻保育園)

ねえ ばーちゃん

おみずもらって

うれしいなって

おはながわらってるよ

【解説】

庭の花に水やりをしていた時の会話です。お花が笑ってるなんて、大人には想像つかない事だなとビックリしました。智哉には花が笑っているように見えたのでしょうか。

採集 祖母 武藤鈴子

しもつま砂沼フェスティバル

10月17・18日に 砂沼サンビーチで



はたらキッズ・今年は花屋さんも体験しました(フレンドリーフェスティバル)



話題の電気自動車[EV]を展示(市民交流広場)



下妻中学校吹奏楽部ともみの木保育園児による即興コラボレーション(市民ステージ)



ブラジルの子どもたちによるリボンダンス(国際交流祭)

市民文芸

俳句

新涼の音を掃きゆく竹箒

加藤 保(加養)

燦さんと秋日冷し干し布団

鈴木 素香(下妻丁)

花蕎麦のひたすら白き風の闇

塚原 明子(大園木)

短歌

盆すぎで残暑きびしき午後三時

つくつくぼうしは夏の終りを 稲葉 節子(加養)

黄金色の穂先なびきて露光る

瞬(また)くに刈り秋の陽暮れゆく 桜井 英子(谷田部)

光に透きて梅花藻そよぐ

閑 千代子(下妻乙)

それぞれの熱きドラマを残したる

甲子園球児の夏は終りぬ 閑 富喜(下妻丁)

る紅草の蔓が行く手を失ひて

摺まむとする青空高し 須藤恵美子(前河原)

具をそろえ手巻きの寿司を作りたり

たった一人の誕生日の夜 塚田 洋子(大木)

炎天下に身よりも大き荷を運ぶ

蟻の行列吾励まさる 永瀬 光(伊古立)

剪定の済みし狭庭に照る月を

亡き子と思ひし見入りぬ 本多 なか(下栗)

三文の得を求めて日の出見る 松田 昭(皆葉)

ちょっと
健康一言

はじめましょう！ 体がよろこぶ食習慣



“まっ、いいか！”“今日だけは！”と、積み重ねてきた食べすぎが、おなか周りが出ていませんか？

取りすぎ・バランスに注意した食生活を始めるには、いつ、何を、どれだけ食べたのか、今の食事を日記のように書き出す習慣をつけるなどして、自分の改善ポイントを見つけることが重要です。

改善ポイントが見えたら、和食を基本とした「一汁三菜」の食事を心がけましょう。健康に必要な栄養素が過不足なく取れます。

バランスの良い食生活は「一汁三菜」の和食が基本です！

その1 3つのおかずをそろえましょう

- ① 主菜 (たんぱく質中心のおかず)
- ② 副菜1 (野菜・海藻+たんぱく質のおかず)
- ③ 副菜2 (野菜・海藻だけのおかず)

+
無糖ヨーグルト (50g)
フルーツ (50~100g)

食事に取り入れにくい乳製品と果物を1日のどこかに入れましょう

その2 砂糖や油を使ったおかずが重ならないようにしましょう

- 砂糖が入ったおかずを1品以内
- 油を使ったおかずを1品以内

その3 野菜をたくさん食べましょう

- 手ばかりでおよその量を知る
- 熱してカサを減らす
- 市販の保存食を利用する
- 冷凍して上手に保存

健康についての問い合わせは…
保健センター ☎43-1990

バランスの良い食事のとり方

- ① 主食 (ごはん・パン・めん) を決める
- ② 主菜のメインを決める (肉・魚・卵・大豆製品のどれか)
- ③ 副菜 (野菜) を今より1品プラスする
- ④ 海藻・芋・きのこ等を組み合わせる
- ⑤ 果物、乳製品は1日1回利用する

毎食このようにメニューをそろえると、栄養のバランスがとりやすくなります。

1日に取りたい目安量

主食 ごはん・パン・めん、1食に付きどれかを必ず食べましょう

1回のおよその目安量は、ごはんなら150~200g、パンなら8枚切り1枚半~2枚程度

主菜 1日4品を振り分けましょう

- 肉：70~80g程度
- 魚：1切れ程度
- 卵：Mサイズ1個程度
- 大豆製品：豆腐3分の1丁または、納豆1パック(40g程度)

副菜 1日350g以上とりましょう

生の野菜両手山盛り1杯：300g。1日分の量の3分の1は緑黄色野菜でとる。
汁物だったら、野菜やきのこ、海藻など具たくさんにしましょう。

果物 1日100g程度とりましょう

バナナ1本で100g、みかんS2個で100g

乳製品

牛乳ならコップ1杯、無糖ヨーグルトなら180g程度

【事例2】
3年前に未公開株を810万円購入したことがある。最近、投資会社を名乗る会社から電話があり、「過去の被害を全額回復してあげる。ただし、条件としてA社の未公開株を80万円で購入してもらう。」と言われた。明日駅前でお会い約束をしている。本当に810万円を取り戻せるだろうか。

甘い投資話
注意！ 高金利・高配当
こんな甘い話はあるでしょうか。「海外の金の採掘に出資しないか。元本保証で、毎月6%の配当を支払う。」
「海外に新しく設立する銀行に投資すれば、1年以内に出資金が10倍になる。」
「毎月3%も利息がつく。3年間預ければ、出資金は全額返金される。」

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 11月29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)

問い合わせ
下妻市消費生活センター
☎44-8632

**「必ず値上がり」「必ず上場」ってホント？
必ずもうかる投資はありません！**

【事例1】

突然知らない業者が自宅を訪問してきた。「近く上場する、必ず値上がりする。」と勧誘されて未公開株1株(50万円)購入した。年金暮らしで貯金もないので、生命保険を担保に借金して50万円を支払った。しかし、発行会社には上場予定がないことが分かった。返金してほしい。

● 「被害回復できる」と近づく詐欺的な手口が多くなっています。被害を回復するどころか、被害が拡大してしまいます。絶対に支払わないでください。
● 「必ず値上がりする」「必ず上場する」「被害回復できる」などの勧誘を受けたら、きっぱり断りましょう。
● 未公開株を販売できるのは、金融庁に登録した証券会社や株を発行している企業だけです。

● 突然、会社と連絡がとれなくなったり、配当金が支払われなくなったりして、大切な老後の備えを失うことも多いのです。
● 必ずもうかる投資はありません。



消費生活
まめ知識

下妻スポーツクラブ
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 12月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	12月8日・15日・22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8日と22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 (特設相談日)	12月11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
	12月18日(金) 午後1時30分～3時30分	下妻公民館 1階 和室	
特設人権相談	12月4日(金) 午前10時～午後3時	下妻公民館 2階 学習室	人権推進室 ☎内線1583
こころの健康相談	12月9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 12月3日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 12月27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1363～1365

11月の納税 納期は11月30日です

[税目]	[口座引落日]
固定資産税(第3期)	11月30日
国民健康保険税(第5期)	
介護保険料(第5期)	
後期高齢者医療保険料(第5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

10月の交通事故

-累計-	
発生件数	17(25) 173(235)
死亡	0(0) 3(1)
負傷	31(36) 225(314)
()内は前年	

下妻市の人口・世帯

-11月1日現在-	
人口	45,404人 (-33)
男	22,697人 (-14)
女	22,707人 (-19)
世帯数	15,232世帯(+4)
()は前月比	

下妻市の面積

面積 80.88km²

編集デスク

今回紹介しましたが、10月、下妻駅に「水と緑のまちしもつま 観光案内所」がオープンしました。

開設時間が朝9時から夕方4時までなので、それ以外の時間はシャッターが閉じています。"シャッターに絵が描いてあったら面白いかも?! シャッターが下りた後、そこに絵があったら、駅の中が明るく楽しい雰囲気になるのでは...、と思いました。(S)

今月の表紙



砂沼フレンドリーフェスティバルにやって来た"ビリー隊長、子どもたちとの楽しいパフォーマンスも披露しました。

健康カレンダー Health Calendar

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1 元気アップ教室 9:30～10:30 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	2 子宮・骨粗しょう症検診 下妻保健センター 13:00～13:30	3 小 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	4	5 小 西南医療
6 小 友愛記念 在 古橋医院	7	8 小 西南医療 パクパク離乳食教室 9:45～10:00	9 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	10 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	11 ぴよぴよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	12 小 西南医療
13 小 西南医療 在 浅田医院	14	15 小 西南医療 キッズくらぶベビーママ体操 10:00～10:30	16	17 小 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～	18	19 小 西南医療
20 小 友愛記念 在 まつたこどもクリニック	21	22 小 西南医療	23 小 西南医療 在 中岫産婦人科医院	24 小 西南医療 すくすく相談 13:30～	25 前期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	26 小 西南医療
27 小 西南医療 在 渡辺クリニック	28	29 小 西南医療 在 とやまクリニック	30 小 西南医療 在 湖南病院/ とき田クリニック	31 小 西南医療 在 平間病院		

小 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。
受診する際は必ず事前に電話でご相談ください。

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

古橋医院 ☎44-2792
浅田医院 ☎44-3957
まつたこどもクリニック ☎30-5558
中岫産婦人科医院 ☎44-2438
渡辺クリニック ☎43-7773
とやまクリニック ☎30-5010
湖南病院/とき田クリニック ☎44-2556
平間病院 ☎43-5100

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