

広報 しもつま

10
2009
No.642



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。



さき
高村 早希ちゃん(鬼怒)
～賢一・知子さんの長女～

9月25日で3歳になった早希は好奇心旺盛で、ちょっと頑固な女の子です。でも叱られるとしっかり反省もします。
テレビを見ながらリズムカル(?)に体を動かしたり、でんぐり返しが大好きです。これから沢山の事を吸収して毎日を楽しみにワクワクと生きて欲しいです。



なる
海老澤 菜瑠ちゃん(下妻丙)
～一也・留美子さんの次女～

なんでも一人でやりたがる菜瑠は、洋服の上着に足を入れ得意げな顔で“ジャーン”と見せて笑わせてくれたり、大好きな公園では、お姉ちゃんと一緒にどんなに高いスベリ台にも行ってしまおうおてんば娘。
こらからの成長が楽しみです。



さわ
柴崎 彩和ちゃん(亀崎)
～哲・悦子さんの長女～

トントンとお料理ごっこをしたり、お兄ちゃんや友達と遊んだり、歌や踊りが大好きな彩和。可愛い声やニコニコな笑顔は、私達を幸せにしてくれます。
2歳になったばかり。これからの成長が楽しみです。
これからも可愛い笑顔を絶やさず、すくすく元気に育ってね!

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.46

前月登場の**大吉 みどり**さんからの紹介



「ハーモニー(調和)」
大島 順子さん(半谷)

趣味でコーラスを始め、数年になります。年に何回か発表の機会があるので、それに向けて仲間と共に練習に励んでいます。
コーラスは、何と言っても「ハーモニー」調和が一番です。個人の声が目立つようではコーラスの意味がないのです。
これは、仕事や家庭生活にも置き換えられます。個々人が、自己中心に発言し、行動に走れ

ば、調和どころか不協和音になってしまい、心まで壊れてしまうでしょう。
「相手の声を聴く」＝「相手の心を聴く」をモットーに、日々を過ごしています。すると、不思議と優しい気持ちになれ、思いやりが出て来るのです。
「ハーモニー」は、これからも私と共にあると感じています。そして、周りの方々の調和を大事に生きて行こうと思います。

CONTENTS

2 滞納処分をさらに強化しています

4 市の財政健全化指標等報告・河川等の水質検査結果報告

6 ふるさと博物館企画展 下妻の童謡運動と門井八郎

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・10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

広報しもつま平成21年10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



滞納処分を さらに強化して います 税負担の公平性を保つために

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。

市民の皆さんが健康で安全、快適な暮らしができるよう、市では様々な業務を行っており、税金はそれらに必要な財源の根幹をなすものです。納期内に納付していただいている方と一部の滞納者との税負担の公平性を保つため、滞納処分を強化しています。

■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。

滞納をしますと、納税者の方々がいろいろな不利益を受けることになり、また、滞納整理にたくさんの経費や時間を費やすことになり、下妻市全体にとっても大きな損失となります。

※再度、納付状況を確認していただき、万が一滞納となっている場合に

は、早期に納付されますようお願いいたします。
(市税・国民健康保険税・介護保険料・後期高齢者医療保険料)

■督促

納期限を過ぎても納税されない場合には、納期限後20日以内に「督促状」を送付します。その際、督促手数料100円が加算されます。

■延滞金

納期限の翌日から納付までの期間の日数に応じ、年14・6パーセント(納期限の翌日から1か月を経過する日までの期間に限り、現在、年4・5パーセント)の割合を乗じて計算した延滞金が加算されます。

■納税相談

市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。病気、離職、事業不振などの様々な不測の事態により納期内に納めることができなかつた場合は、そのまま放置せずにご相談ください。

また、仕事の都合などで平日に相談することができない方のために、毎月最終の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ので、ぜひご利用ください。
※開催日時の詳細は、市ホームページや広報しもつま等でお知らせしています。

■催告と財産調査

督促状を送付しても納付されない場合には、文書や訪問などによる催告を行い、さらに滞納処分のための財産調査を実施します。

■滞納処分

納期内に納付していただいた方との公平を保つため、法に基づき財産(不動産・動産・預貯金・給与・保険金など)の「差押え」を行い、「換価」して滞納税に充当します。これら一連の強制処分を「滞納処分」といいます。

不動産差押 登記簿謄本の甲区欄に「差押下妻市」と登記されます。

また、抵当権等を設定している金融機関等の権利者に通知します。差押え後も完納しない場合は、公売の対象となります。

預金差押 預貯金調査を実施し、

口座が判明した段階でその預貯金を差押え、滞納税に充当します。
給与差押 勤務先の給与支払調査を実施し、これに基づいて差押え可能と判断した場合には、給与から差押え可能金額を強制的に徴収し、滞納税に充当します。
その他差押 生命保険、還付金、賃料、動産等を差押えて滞納税に充当します。

■納付場所

今年度からコンビニエンスストアや郵便局でも市税等の納付ができるようになりました。市役所や銀行等の金融機関に加えて全国のコンビニエンスストアで曜日や時間を気にすることなく、いつでも納付できますのでご利用ください。

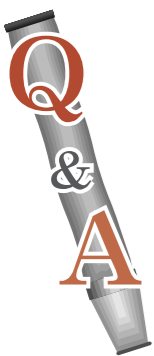
また、ゆうちょ銀行・郵便局(関東各都県および山梨県のみ)でも納付できるようになり、利便性が大幅に向上しました。

※バーコード印字のないもの、コンビニエンスストア利用可能期限が過ぎているものについてはコンビニエンスストアではご利用できませんので、その際は他の金融機関等で納付してください。

※後期高齢者医療保険料はコンビニエンスストアでの取扱いはできません。

問い合わせ 収納課

☎内線1362~1365



Q1 財産調査や滞納処分は、本人の同意を得ることなく実施できるのですか？

A1 できます。国税や地方税の適正な徴収は、財源確保という本来の目的のみならず、公平な負担の観点からも極めて重要です。そのため、税債権を確保するための措置として、国・地方に対し実体的な面で税の優先権、手続的な面で自力執行権が認められています。

Q2 滞納税の一括納付が難しいのですが、分納するにはどのくらいの金額が必要ですか？

A2 基本的には一括での完納が前提です。できない場合は、ご本人が来庁し、納税相談を受けてください。分納額が滞納額に見合わない場合は、債権の確保を目的とした差押を実施することになります。また、分納約束をした方についても、並行して財産調査を実施することになり、調査により分納額に見合わない財産が判明した場合は、差押を行います。

Q5 延滞金はまけられないのか？

A5 納期内に納付された方との公平を保つために、延滞金は地方税法によって定められていますので、まけることはできません。

Q4 多額の債務があるのですが、納税の際に考慮してくれるのですか？

A4 原則考慮できませんが、納税相談を受け付けていますのでご利用ください。その際には負債を証明する書類(通帳、契約書等)を持参してください。ただし、早期完納に至らない場合は、併行して財産調査を進めさせていただきます。

Q3 国民健康保険税を滞納していると、どのような処分になるのですか？

A3 滞納処分のほか、通常の保険証の代わりに短期保険者証が発行されます。さらに滞納を放置し続けた場合には、被保険者であることを証明するだけの資格証明書になります。この場合、医療費が一旦全額自己負担となります。

河川・砂沼の水質検査結果を公表します

小貝川 採取日:平成21年8月25日

検査項目	採取場所		小貝橋 (貝越)	祝橋 (比毛)	豊原橋 (柳原)	愛国橋 (大園木)
	環境基準	採取場所				
P H	6.5~8.5		8	7.9	7.9	8
B O D	2以下		1.5	1.6	1.4	1.4
S S	25以下		4	5	7	5
D O	7.5以上		10.3	11	9.5	8.5

※単位はP H以外はmg/l

糸線川 採取日:平成21年7月28日

検査項目	採取場所		大神橋 (神明)	平橋 (平沼)	江尻橋 (堀籠)	寿久橋 (比毛)
	環境基準	採取場所				
P H	6.5~8.5		7.8	7.8	7.7	7.7
B O D	5以下		1.6	3.8	3.7	2.5
S S	50以下		22	15	11	9

鬼怒川 採取日:平成21年8月5日

検査項目	採取場所		駒城橋 (尻手)	長塚橋 (長塚)	大形橋 (鎌庭)
	環境基準	採取場所			
P H	6.5~8.5		7.8	7.7	7.6
B O D	2以下		0.6	0.6	0.7
S S	25以下		4	4	4
D O	7.5以上		9.2	8.9	8.3

※小貝川・鬼怒川と糸線川は茨城県告示において、利水目的により異なる基準が設定されています。

砂沼 採取日:平成21年8月25日

検査項目	採取場所		越戸の 流入口	長塚水門 の流出口
	環境基準	採取場所		
P H	6.0~8.5		8.9	8.9
B O D	8以下		1.3	3.4
S S	100以下		7	4
D O	2以上		12	12.5

※砂沼は環境基準が無い場合、河川の利用目的が農業用水の基準を適用しました。

市では生活環境を守るため、年間計画を立てて河川水、事業所排水、下水路排水等の水質検査を毎月実施しています。河川の水質の汚濁状況を把握するため、小貝川、鬼怒川、糸線川、砂沼の水質検査を実施した結果を公表します。結果は、砂沼の水質のみ、P H(水素イオン濃度)が環境基準を超えていました。その他については良好な水質でした。

下妻市の健全化判断比率

指標	平成19年度	平成20年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	13.32%	20.00%
連結実質赤字比率	—	—	18.32%	40.00%
実質公債費比率	19.30%	18.50%	25.00%	35.00%
将来負担比率	145.10%	128.30%	350.00%	—

※下妻市の健全化判断比率はすべて「早期健全化基準」「財政再生基準」を下回っています。なお、「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」については、赤字額がないため「—」と表示しています。

下妻市の資金不足比率

会計名	平成19年度	平成20年度	経営健全化基準
水道事業会計	—	—	20.00%
下水道事業特別会計	—	—	20.00%
下妻東部第一土地区画整理事業特別会計	—	—	20.00%

※各公営企業においては、資金不足が生じていないため「—」と表示しています。

平成20年度決算における市の財政健全化指標等をお知らせします

地方公共団体の財政健全化を目的とした「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づき、財政の健全性を示す4つの指標(健全化判断比率)と公営企業の経営状況を明らかにする指標(資金不足比率)をお知らせします。

早期健全化基準とは
健全化判断比率のいずれかが「早期健全化基準」の数値を上回ると、財政健全化計画を策定し自主的な改善努力による財政健全化に取り組みことになります。

財政再生基準とは
健全化判断比率(将来負担比率を除く)のいずれかが「財政再生基準」の数値を上回ると、財政再生計画を策定し国等の関与による確実な再生に取り組むこととなります。

経営健全化基準とは
経営健全化基準を上回った公営企業は、経営健全化計画を策定し財政健全化に取り組むこととなります。

問い合わせ 財政課
☎内線 1331・1333

用語解説

■実質赤字比率

福祉・土木・教育などを行う一般会計の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すのが「実質赤字比率」です。

■連結実質赤字比率

特別会計や企業会計を含むすべての会計の赤字や黒字を合算し、市全体としての赤字の程度を指標化し、市としての財政運

営の深刻度を示すのが「連結実質赤字比率」です。

■実質公債費比率

市の借入金の返済額及びこれに準ずる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すのが「実質公債費比率」です。3か年の平均の数値で表示されます。

■将来負担比率

市の借入金や将来支払わな

ければならない負担等の現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すのが「将来負担比率」です。

■資金不足比率

公営企業ごとの資金不足額が、事業規模に対してどの程度あるかを示すのが「資金不足比率」です。

用語解説

■環境基準

人の健康を保護し、生活環境を保全する上で維持されることが望ましい基準として、国が定めたもので基準値は行政上の目標。

■P H(水素イオン濃度)

0~14までの数値で示され、7が中性、数値が小さくなるほど酸性が強くなり、反対に大きくなるとアルカリ性が強いものとなる。

■B O D(生物化学的酸素要求量)

水中の有機物が微生物により、分解されるときに消費される酸素の量で、数値が大きいと汚濁が進んでいることを示す。

■S S(浮遊物質)

粒径2mm以下の水に溶けにくい懸濁性の物質を指し、水の濁りの原因となる。

■D O(溶存酸素量)

水中に溶け込んでいる酸素の量のこと、数値が大きいかほど魚介類のためにも、水質が良いことになる。

日本司法書士会連合会
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)

各種保険取扱
かみつま接骨院
〒304-0007 下妻市黒駒1142-2
0296-44-7857
茨城県 初上陸!! 日本製 酸素カプセル 予約受付中!

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00~12:00	○	○	/	○	○	○	○
16:00~20:00	○	○	/	○	○	/	/

下妻の童謡運動と門井八郎

童謡運動「わらべうた・あそびランド」 そして門井八郎の業績

開催期間 〈現在開催中です〉
10月3日(土)～25日(日)

展示内容

- 下妻地方の童謡運動
- 修復された騰波ノ江小学校のピアノ
- わらべうた・あそびランドの歴史
- 作詞家門井八郎の業績、楽譜とレコード



修理をする前のピアノ



詩集くさぶえ

大正時代、騰波ノ江・大宝地区を中心に、童謡・自由詩教育が盛んに行われていました。

そうした中、「日本童謡の国際運動」で当時若柳尋常小学校の児童の作品が1等に推薦され、記念にピアノが贈られました。ピアノは現在でも騰波ノ江小学校に大切に残され、昨年修復されて音が奏でられるよう



門井八郎氏レリーフ

になり、国民文化祭の「口頭詩フェスティバル」の発表会において、このピアノが紹介・演奏されています。また、「チャンチキおけさ」や「船方さんヨ」の作詞をしたことで有名な下妻市出身の作詞家門井八郎氏は、

下妻小・上妻小・高道祖小の校歌を作詞し、また、童謡運動が盛んだった下妻地方の土壌を掘りおこし、現代に情操豊かな子供たちを育てようと「わらべうた・あそびランド」の設立を提唱した人物でもあります。「わらべうた・あそびランド」は、門井氏の意志を受け継ぎ、現在でも、口頭詩や小



砂沼湖畔に建つ「船方さんヨ」の石碑

中学生の自由詩を掲載した詩集「くさぶえ」を刊行するなど、子供たちの情操教育の進展に大きく貢献した活動を行っています。今回、門井八郎氏について紹介する展覧会は初めてであり、残された資料が少ない中、門井氏との関わりのあった方々の協力を得て、展覧会を開催する運びとなりました。この展覧会では、下妻の童謡運動「わらべうた・あそびランド」、門井八郎氏の地元で根ざした文化活動と作詞家としての活躍を鑑賞していただけるのではないかと思います。

♪オープニング・コンサート♪

開会初日の10月3日には、今回の会場になっている博物館企画展示室で、オープニング・コンサートが催され、騰波ノ江小学校・東部中学校の児童・生徒、騰波ノ江コーラスの皆さんによる演奏や合唱が披露されました。



修復されたピアノで独奏「とても緊張しました」と騰波ノ江小5年生の森田莉子さん(左)「演奏がうまくいってよかったです」と東部中1年生の角田梢恵さん(右)



会場のみんが聞き入った騰波ノ江小学校の3・4年生による合唱



騰波ノ江コーラス、騰波ノ江幼稚園児による合唱

企画展開催中の 休館日	
10月5日(月)	
10月13日(火)	
10月19日(月)	
11月2日(月)	
11月4日(水)	
11月9日(月)	
11月16日(月)	
11月24日(火)	

ふるさと博物館企画展 〈次回開催予定〉

下妻の美術家たち

久保田耕一 三彩の美 〈自然のままに〉

開催期間

10月31日(土)～11月29日(日)

展示内容

陶芸・書・油彩・デッサン



志野焼(上)・備前焼(下)

下妻で活躍中の作家を紹介する企画展です。

久保田氏は下妻に住み、家業の商業デザインを継ぐ傍ら、洋画・書道・作陶を始めます。美術団体「創造美術」では創造美術会員運営委員を務めた経験もあり、新宿や益子などで個展を開催しています。

今回の展覧会では、生き方も制作においても「自然のまま」を貫いている久保田氏の作品を展示します。陶芸においては、萩・志野・備前・唐津焼を紹介すると共に、手肌にしっとりとする土のぬくもりを感じていただけるよう、実際に手で触れて鑑賞できる作品も展

示します。また、線の美を表した「書」、ダイナミックな油彩と繊細なデッサンからは表現の面白さを感じてもらえるのではないでしょう

久保田氏による「書」のデモンストレーション(予定)

●日時 10月31日(土)

●時間 午後2時

●場所 ふるさと博物館企画展示室
※ラウンジにて点茶サービスを提供しています。

問い合わせ

ふるさと博物館
☎44・7111

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)

道の駅しもつま(数須)は、本年9月、開業10周年を迎えました。シルバーウィークの期間を中心に感謝フェアを開催し、たくさんのお客さまにご来場いただきました。今後ますます、この場所から楽しい交流が広がることでしょう。

道の駅しもつまが 開業10周年

皆さまのご愛顧に感謝します



ピアスパークしもつまのペア宿泊券などが当たる抽選会を実施



市内最高齢(101歳)の鯨井あやさん

現在、市内にお住まいの100歳以上の方は20人です(全国では約4万人)。また、今年88歳(米寿)を迎えられた182人の皆さんにも記念品が贈られました。おめでとうございます。
なお、9月21日の敬老日に予定をされていた敬老福祉大会は、都合により中止となりました。

このほど、市内に住む100歳以上の皆さんを小倉市長が自宅や施設に訪問し、敬老祝品を手渡し、お祝いの言葉をかけました。

おじいちゃん、おばあちゃんお元気で 長寿をお祝いし記念品を贈る

9月14日、宗道小学校の児童が、今年の5月にみんなで力を合わせて植え、立派に育ったお米を収穫しました。鎌をもつ子どもたちの手つきは、ぎこちないながらも一生懸命稲刈りの作業に取り組みました。収穫されたお米は、袋に詰め、児童手作りのオリジナルラベルがはられ、バザーなどに出品されます。



みんなで力を合わせて収穫

宗道小学校の児童が お米を収穫

実りの秋をからだで感じる



いきを合わせてなわとび

「たて割班遊び」では、低学年でもできる転がしドッジボールなどをして遊びます。4歳児から6年生までが、遊びながらふれあい、いつの間にかとても仲良くなります。
たて割班活動は、騰波ノ江小学校のすばらしい、そして大切な行事の一つです。
1月になると、業間休みに体育館に集合し、低学年に跳び方のコツを教えながら、みんなの心を一つにして、全員跳びや八の字跳びの練習が始まります。

6年1組 吉田実穂



理科がもっと好きになる

今年のふれあい学級は、授業参観の後に、親子一緒に「たばこの害」について話を聞き健康の大切さについて勉強しました。親子のふれあいタイムでは、おもしろ理科先生に教えてもらいながら、思い思いに選んだ木の実を使って「不思議な鳥のフーちゃん」を作りました。とてもすてきなフーちゃんができあがり、楽しい思い出になりました。

6年1組 佐口江夢

たて割班活動

騰波ノ江小では、幼稚園の4歳児から6年生までの児童が10個の班にわかれて、「縦割り班対抗なわとび大

しもつまMYスクール

—私たちの学校のいいところ…紹介します—

7時間目 騰波ノ江小学校

かしこく やさしく たくましく

ぼくの学校のシンボル

ぼくたちの学校には、騰波ノ江小学校ができた時の記念樹である2本の樟(クスノキ)と古いピアノがあります。このピアノが、地域の皆さまのおかげで新品のようによみがえりました。

夏の暑い日には木陰で休ませてくれ、まるでぼくたちを見守ってくれているような樟と、古くから伝わるこのピアノは、128名の騰波ノ江小の児童のシンボルです。

ぼくは、暑さ、寒さに負けない樟のように、どんなことにも負けない強い心を持ち、古いピアノを大切に思ってくれる地域の方のように困っている人にやさしくできる人になりたいと思っています。

6年1組 渡辺久也

天を指さす 樟仰ぎ みんなで賢く伸びる園

ふれあい学級



なつかしいベーゴマあそび

す。一番の楽しみは、おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に昔の遊びにチャレンジする事です。めんこやお手玉、ベーゴマなど遊び方のコツを優しく教えてもらい、技が成功した時はすごくうれしくておじいちゃんやおばあちゃんはすごいなあと思います。昨年は、「とばのえ童謡ピアノ」の披露も行い、よみがえったピアノの伴奏で校歌を歌いました。今年もとても楽しみです。

6年1組 篠崎諒

市内小・中学校で秋の大運動会

子どもたち・親たち みんなが楽しみました



一生懸命に演技する1年生(下妻小学校)

9月には、市内の小・中学校13校で運動会が催されました。各学校とも特徴あるプログラムを組み、楽しい種目が盛りだくさんの運動会になりました。

走ったり、踊ったり、時には転倒する場面も…。子どもたちが一生懸命競技に取り組み、また、保護者の皆さんも、子どもたちと一緒に走り、童心に帰って楽しむ姿が印象的でした。とてもよい思い出になったことでしょう。

結成30周年を記念して「祭りばやし演奏会」

下妻市伝統芸能保存連合会



山車が会場を一斉に巡行

下妻市伝統芸能保存連合会(会長 大塚武彦さん)の結成30周年を記念して、千代川公民館前広場および周辺道路を会場に、10月4日、祭りばやし演奏会が催されました。

各地域の自慢の山車10基が巡行されるなど、加盟21団体の囃子が一堂に会しての演奏、太鼓や笛が奏でる絶妙なリズムを会場いっぱい響かせました。

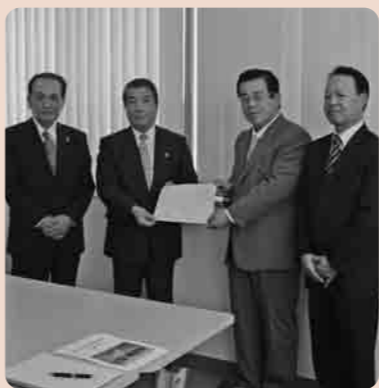
これからも将来にわたって、郷土の伝統が永く継承されていくことを願う。

市内の事業所に求人確保を要請

市・商工会・ハローワークが連携

このほど、小倉市長と外山商工会長、ハローワーク下妻・渡邊所長が、直接市内の事業所を訪問し、求人確保について要請しました。

これは、ハローワーク下妻の求人倍率が急激に低下し、地域住民の再就職を困難にしていることから実施されたものです。



つくば下妻第二工業団地(半谷)の小山寝装株式会社で

新しい民生委員・児童委員さんを紹介します

前民生委員・児童委員の退任に伴い、後任の委員2人が委嘱されました。

民生委員・児童委員は、各担当地域において社会福祉の増進に努め、市民生活のさまざまな相談に応じます。

今回委嘱された委員は、次の方々です。なお、任期は、平成22年11月30日までです。

矢島しづ子さん

下妻丙61

☎44・5655

担当地域：大町

渡辺利夫さん

皆葉121414

☎44・3060

担当地域：皆葉東

市民文芸

俳句

小さき母寝かせて仰ぐ星月夜 外山 敏子(下妻丁)
だれ住まぬ家のまわりに秋の蔭 柴崎 久江(柳原)
里の昼鎮守の森は蝉時雨 程山 静子(大園木)

短歌

目の疲れ癒さむと歩む砂沼辺に 山本せい子(下妻丙)
蝉の声はじめて聞きたるわが庭に 横倉 愛子(小島)
お祭りのお囃子に湧く益荒男の 飯村八重子(半谷)
大空に数多のあかり浮ぶごと 伊東 豊乃(加養)
泰山木の白き花咲く 伊東 豊乃(加養)
ひとりなる夜の電話にわが安否 福田多喜子(下妻乙)
気づかいくれたり友はやさしく 木村 りん(下妻乙)
いつしらの腰の丈ほどのびのびで 連合渡御を誘導せし息子と亡き父の 鈴木 澄江(宗道)
姿かさねて偲ぶ夏の夜 田宮 道子(本宗道)
臨終のみとり叶はず逝きし夫 庭木立の影濃く曳きて陽は傾ぐ 塚原 明子(大園木)
残暑に喘ぎしひと日の終り

たくさんの方々の皆さんで賑わいました

砂沼サンビーチ

4月から市が管理運営をすることとなりました砂沼サンビーチの入場者は、お蔭さまで12万1,387人となりました。

オープン当初は、天候が不順であったことから、目標の11万5千人の達成も難しい状況でしたが、関係者のPR活動や市民の皆さまのご協力、また、お盆後の天候回復等もあり、多くの皆さまにご利用いただき採算ラインを確保することができました。

市では現在の施設について、増・改築を伴わないような通年利用の方法等について検討していますので、市民の皆さまからのご意見をお待ちしています。

問い合わせ

都市整備課

☎内線1725

砂沼広域公園管理事務所

☎43・6661

口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



ねぐせ

たかむら なおや

四歳十一月(ちよかわ幼稚園)

このくつ

ねぐせついちゃったの

くつをおふろにいられたんだあ

かわかさないで

そのままにしたら

ねぐせがついちゃった

【解説】

登園した直矢君の靴のかかどが潰れていたの、「かかどを潰さないで履くといいね。」と声を掛けた時に言った言葉でした。寝ぐせにたどえた回答があまりにピッタリで笑ってしまいました。

採集 小林待子

消費生活まめ知識

解決できる！ 多重債務

消費者金融(サラ金)やクレジットによる借金の解決の道は必ずあります。ひとりで悩まずに、まずは相談してください。

相談窓口

下妻市消費生活センター

☎44・8632

月・火・木・金

(祝日・年末年始を除く)

午前9時～12時

午後1時～4時30分

法テラス下妻

☎050・3383・5393

(月～金 午前9時～午後5時)

茨城県弁護士会下妻支部

☎44・2661(予約制)

茨城司法書士会

☎029・225・0111



相談時に必要な情報は

相談窓口では、次のような情報をお聞きします。

● 債務に関する事

いつ、どこから、いくら借りたのか。あといくら返さなければならぬのかなど。

契約書や利用明細書があれば持参しましょう。

● 家計の収支に関する事

毎月の収入と生活費はいくらぐらいか。住宅、車、生命保険などの資産はあるか。

● 家族の状況

債務整理には家族の協力が重要です。相談窓口では家族構成も伝えましょう。

多重債務に陥らないために

● 借金返済のための借金はしない

返済のための借金を繰り返して、借金が膨らんでしまいます。早めの相談を。

● 安易に保証人にならない

借金の保証人になり、お金を借りた人がいなくなったり自己破産した場合、保証人が返済しなければならなくなります。

● 早めに相談する

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1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

ちよつと

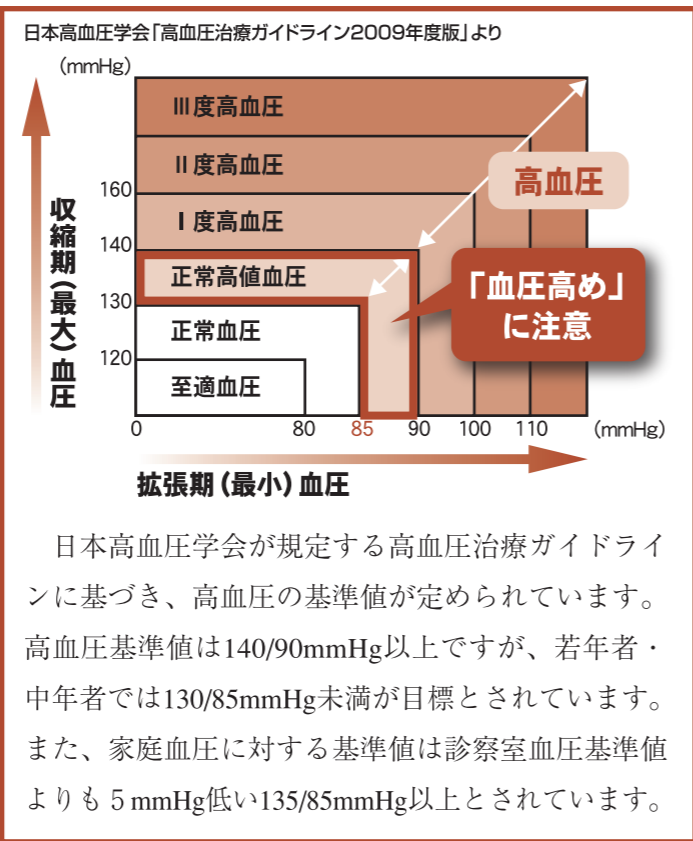
健康一言

血圧と上手につき合うために

日本人にもっとも多い病気が高血圧といわれています。下妻市も例外ではなく、高血圧・糖尿病の治療をしている人の割合が高くなっています。今回は生活改善のポイントについてお話します。

生活改善のポイント

- 肥満がある場合は、カロリー制限や運動を用いて適正体重をめざす
体重1kgの減量で、血圧が1～2mmHg低下するといわれています。
- 適正塩分を心がける
漬物や塩辛などの塩辛いものは食べなくても少量にとどめる。
- かけじょう油ではなく、つけじょう油にする。調味料を使いすぎない。
- 練り製品や加工食品は、重ねて食べすぎない。
- 温かい料理は、温かいうちに食べる
- 塩味が薄くてもおいしく感じる。



- 汁物は、具沢山にすると満足感がある。
- 油のコクや、だしのうまみ、香辛料の辛味・酢などの酸味、野菜の甘みを組み合わせると薄味でもおいしくなる。
- いも類や野菜、海藻、きのこなどに含まれるカリウムはナトリウムの排泄効果があるので、1日に、生なら両手3杯、加熱したものなら半分程度食べる。
- 急激なストレスは脳卒中の原因になりやすい
気温の変化や激しい運動などの物理的なストレスや、急激な気分の落ち込みや不安・怒りなどの精神的なストレス

- スは血圧を急上昇させます。
- アルコールは飲みすぎない
- タバコは百害あって一利なし
タバコをすうことで血管が収縮し、血圧が上がります。
- 適度な運動が効果的
1日10～20分程度のウォーキングが効果的です。
- 生活習慣の改善によって血圧を上手にコントロールしましょう。

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>

お引越は

下妻引越センター

☎0120-436544

日	月	火	水	木	金	土
1 小 西南医療 在 砂沼湖畔クリニック	2	3 小 西南医療 在 宇津野医院	4	5 小 西南医療 遊びの広場 10:00~10:30 1歳児健診 13:30~13:50	6 びよびよ教室 10:00~10:30 5か月児健診 13:30~13:50	7 小 西南医療
8 小 友愛記念 在 菊山胃腸科外科医院	9	10 小 西南医療 元気アップ教室 9:30~10:30	11	12 小 西南医療 1歳6か月児健診 13:30~13:50	13 3歳児健診 13:30~13:50	14 小 西南医療
15 小 西南医療 在 中山医院	16	17 小 西南医療 子宮・骨粗しょう症検診 千代川保健センター 13:00~13:30	18 子宮がん検診 千代川保健センター 13:00~13:30	19 小 西南医療 子宮がん検診 千代川保健センター 13:00~13:30 キッズくらぶ(個別トミック) 10:00~10:30 すくすく相談 13:30~	20 子宮・骨粗しょう症検診 下妻保健センター 13:00~13:30	21 小 西南医療
22 小 友愛記念 在 中嶋医院	23 小 西南医療 在 軽部医院	24 小 西南医療 子宮・骨粗しょう症検診 下妻保健センター 13:00~13:30	25 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00~13:30	26 小 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00~13:30	27 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00~13:30	28 小 西南医療 後期マタニティ＆ママサロン 9:30~11:30
29 小 西南医療 在 坂入医院	30 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00~13:30					

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
 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
 軽部病院 ☎44-3761
 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

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 18:30~23:30

プッシュ回線の固定電話、携帯電話から
 短縮ダイヤル
#8000
 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。

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

各種相談 11月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	11月10日・17日・24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10日と24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） ※24日は、第二庁舎大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）	11月13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
	11月20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）	11月20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	11月11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 11月5日（木）午後5時30分～7時30分 休日納税相談 11月29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

10月の納税 納期は11月2日です

[税目] [口座引落日]
 市・県民税（第3期）
 国民健康保険税（第4期）
 介護保険料（第4期）
 後期高齢者医療保険料（第4期）
11月2日
 ※後期高齢者医療保険料は、コンビニエンスストアでの納付ができません。

9月の交通事故

—累計—
 発生件数 21(20) 156(210)
 死亡 0(0) 3(1)
 負傷 25(22) 194(278)
 ()内は前年

下妻市の人口・世帯


—10月1日現在—
 人口 45,437人 (-18)
 男 22,711人 (-11)
 女 22,726人 (-7)
 世帯数 15,228世帯(+9)
 ()は前月比

下妻市の面積
 面積 80.88km²

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

今月の表紙



小学生として最後の運動会になった6年生。精一杯競技に取り組む姿がとても印象に残りました。

編集デスク

2016年夏のオリンピックが、南米ブラジルのリオデジャネイロに決まりましたね。東京は残念でした。東京オリンピックが開会されたのが、今から45年前の10月10日、かすかな記憶が思い出されました。

さて10月、秋も本番となり、これから市内でも芸術・文化・スポーツ・味覚・実り・食欲など、様々な催しが盛りだくさんです。

皆さんもそれぞれの秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。(S)