

広報 しもつま

7
2009
No.639



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。



みはる
小林 海遥ちゃん(江)
～健二・かおりさんの長女～
教えてもないことを次々とや
ってビックリさせる海遥。
一体どこで?!と思ってたら、
その先生はお兄ちゃんでした。
前転したり、いたずらしたり。
そして今はお兄ちゃん先生から言
葉の勉強中。
お話も上手になってきました。
これからの成長が楽しみです。



横瀬 わかなちゃん(坂井)
～直人・ちひろさんの長女～
「バイバイ」や「ありがとう」。
挨拶も上手にできるようになりま
した。
1番得意なのは両手を合わせて
「いただきます」。食べる事がと
ても大好きです。
わかなの笑顔はパパとママを癒
してくれます。これからもわか
なの笑顔でみんなの和を奏でてね。



さくら
飯村 桜ちゃん(田下)
～良季・麻美さんの長女～
女の子の割にやんちゃな桜ちゃ
ん。
歩くの大好き。お絵描き上手。
最近は歌に合わせて踊ったり、
たくさんの言葉を話すようになって、
ますます可愛くなったね。
これからも変わらず、元気いっ
ぱい笑顔いっぱい、可愛さ溢れる
桜でいてね。
☆桜を愛するパパとママ☆

CONTENTS

- 2 やすらぎの里しもつまが完成
- 3 市制施行55周年記念式典を挙行
- 4 砂沼サンビーチオープン・国民健康保険税の減免制度
- 5 市職員採用試験案内
- 6 ごみの分別・リサイクルにご協力を・下水道に接続できる区域が拡大
- 8 ふれあい下妻経営状況・しもつまMYスクール
- 10 まちのわだい・口頭詩・市民文芸
- 12 消費生活センター・健康ちょっと一言
- 14 健康カレンダー・各種相談・7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.43

前月登場の白鳥 文子さんからの紹介



「オーマイゴッドなマネージャー」
坂入 裕子 さん (下妻丁)

え?夜でもハローでいいの?
英会話スクールで働き始めた頃、
そんなあたり前のことさえ知ら
なかった私。今思えばあれでよ
く採用されたものだ。とにかく
ネイティブの英語が聞きとれな
い私は、それこそ全身を耳にし
て聞いて「ヒロコ!!○×△#
☆?!」へ?もう1回言っ!!」
なんて...まさにオーマイゴッ
ド!!顔で笑って背中冷や汗。
ナチュラルスピードはハンパじゃ
ないし講師たちは何を言ひ出す

かわからない。もう悩んでもム
ダだ。私には笑顔しかないとい
き直って4年が過ぎた。この拙
い英語力でなんとかやってこ
れたのは、まわりの皆さんが私
を力強く守って下さったから
としみじみ感じ心からありが
と。の気持ちがあふれてくる。私
はずっとこの気持ちのまま今
日も楽しく生徒さんをお迎えし
よう。いつまでも笑顔でハロー!!
と。

広報しもつま平成21年7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



農産物直売所：メロンやスイカなど、地元で穫れた新鮮な農産物が揃っています



ふるさと交流館「リフレこい」：体験工房や調理実習室、プレイルーム(上写真)などを備え、地域の交流の拠点となる施設です



農産物加工施設：地元産の農産物を使ってお菓子や味噌づくりができる施設です



民間活力によるレストラン



藤の回廊：数年後には約200mの花のトンネルが見ごろになる予定です

やすらぎの里しもつまが完成 ～下妻市の新しい南の玄関口～



完成した公園の噴水池で、笹舟あそびをする親子と小倉市長(左)

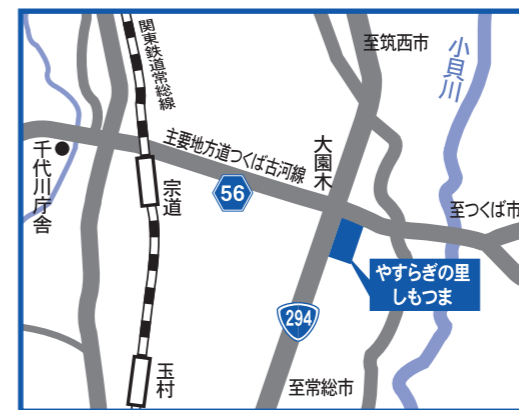


完成を祝う竣工式
6月7日には、関係者約100名が出席、多くの来賓の方々をお招きし、完成を祝う竣工式が挙行されました。

「やすらぎの里しもつま」は、人口が減りつつある蚕飼地区の活性化を目的として、平成17年度に旧千代川村の事業として整備がはじまりました。

そしてこのほど、敷地面積約2・9ヘクタールの公園がオープンとなり、施設の全体が完成しました。地域の活性化を目的とした施設であり、市民との協働による公園づくりを進めていきます。

平成19年5月に、農産物直売所・農産物加工施設がオープン、20年6月に、ふるさと交流館「リフレこい」、11月に民間のレストランがオープンしています。



「やすらぎの里しもつま」は
Yamatsuta no Sato
下妻市の南東部、南北に走る国道294号と東西に走る主要地方道つくば古河線(県道56号)が交差するところにあります。

市制施行55周年記念式典を挙 未来をみつめ新たなまちづくり

下妻市は、本年市制施行55周年の記念の年をむかえました。昭和29年(1954)4月に、1町2村が、続く6月に1町4村が合併して誕生。平成18年(2006)1月には千代川村と合併し、新しい下妻市が誕生、新たなまちづくりが動いています。

55周年を祝う記念式典が6月6日、市民文化会館でおこなわれ、永年にわたり市政発展に尽力された、27団体・498人の皆さんを表彰いたしました。

これからも、市民の皆さんと力をあわせ、住みよいまちづくりを進めてまいります。



代表で表彰状を受ける長寿表彰の宮崎 勇さん

下妻市職員を募集します

平成21年度下妻市職員採用試験案内

1. 試験区分(職種)、受験資格及び採用予定人員

試験区分	受験資格	採用予定人員	
一般事務	大卒(上級試験)	大学卒及び来春大学卒業見込者で、昭和56年4月2日から昭和63年4月1日までに生まれた人	若干名
	短大卒(中級試験)	短大卒及び来春短大卒業見込者で、昭和58年4月2日から平成2年4月1日までに生まれた人	
	高卒(初級試験)	高校卒及び来春高校卒業見込者で、昭和60年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人	
	但し、障害者については、昭和54年4月2日から平成4年4月1日までに生まれた人で障害者手帳の交付を受け介護者なしに一般事務職としての職務遂行可能な人 (学歴区分に応じて上級・中級・初級試験)		
保育士	保育士資格及び幼稚園教諭免許を併せ有する人(平成22年4月1日までに資格取得見込の人を含む)で昭和56年4月2日以後に生まれた人	若干名	
保育士(経験者)	保育士資格及び幼稚園教諭免許を併せ有し、保育士又は幼稚園教諭の勤務経験が5年以上の人		

(注) 地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する人は受験できません。

2. 試験期日、内容

- 第1次試験 9月20日(日) 教養試験・専門試験(保育士のみ)・適性検査
- 第2次試験 10月28日(水) 面接・作文

3. 応募手続

- 受験申込・・・下妻市役所人事課に受験申込書等の必要書類を提出してください。
(下妻市役所人事課において所定の申込用紙を交付します)
- 受付期間・・・7月10日(金)～8月17日(月)
※土曜日、日曜日及び祝日を除く
受付時間 午前8時30分～午後5時15分まで

※応募手続、試験方法等の詳細については「平成21年度下妻市職員採用試験実施要項」で確認してください。試験実施要項は市役所人事課で受領するか、又は下妻市公式ウェブサイトをご覧ください。

〈下妻市公式ウェブサイト: <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>〉
下妻市ホームページ>新着情報>平成21年度下妻市職員採用試験案内
または、下妻市ホームページ>各課からのお知らせ>人事課>平成21年度下妻市職員採用試験案内

4. 試験の受付及び問い合わせ先

〒304-8501 茨城県下妻市本城町2-22
下妻市総務部人事課(下妻市役所本庁舎2階)
☎0296-43-2111(内線1241・1242・1243)
E-mail: jinji@city.shimotsuma.lg.jp



今年の夏は...、近くて安心な砂沼サンビーチに行こう!!

● 期間 7月18日(土)～8月31日(月) 午前9時～午後5時
(土曜日・日曜日・祝日・お盆期間中は、午前8時30分)

● 入場料 一般 1,100円
小・中学生 500円
幼児(3歳以上) 300円

※本年4月、(財)茨城県開発公社から下妻市が管理運営を受け継ぎました。

問い合わせ 都市整備課 ☎内線1725
砂沼サンビーチ管理事務所 ☎43・6661



国民健康保険税の納付や医療費の一部負担金の支払いが難しいときはご相談ください

国民健康保険税の減免制度

やむを得ない事情により保険税の納付が困難な場合は、申請により保険税の減免が認められることがあります。

- ◆ 震災・風水害・火災・その他これらに類する災害によって、財産に大きな損害を被ったとき
 - ◆ 疾病、障害等による失業、及び長期入院等により世帯所得が皆無となったとき
- ※その他やむを得ない理由があるときは、申請により保険税の分割納付を認めることがあります。納付が困難なときは、早めにご相談ください。

一部負担金の減免・徴収猶予

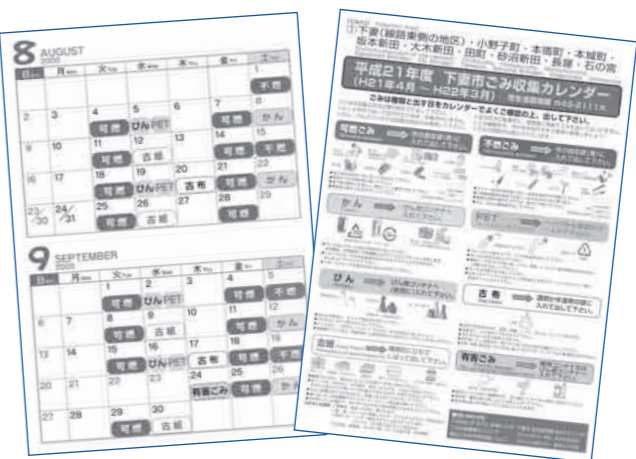
医療機関に支払う一部負担金(窓口自己負担)は、次のような特別な事情による場合、減免や徴収猶予が申請により認められることがあります。

- ◆ 震災・風水害・火災・その他これらに類する災害により、死亡もしくは身体障害者となったとき、または資産に重大な損害を受けたとき
- ◆ 干ばつ・冷害・凍結霜害等による農作物の不作、廃業、失業等により収入が著しく減少したときなど

問い合わせ
保険年金課 ☎内線1519

平成21年度 国保税(普通徴収)第1期分の納付期限は、7月31日(金)です

ごみ収集カレンダーを見てくださいか ごみの分別・リサイクルにご協力を



また、ごみ収集カレンダーは地区ごとに分かれていきますので、自分の収集地区のカレンダーであることを確認してください。

資源物を出す場合は、収集日の当日の朝午前8時までに出してください。収集日より前に出しますと、溢れだし、散乱するおそれがありますので、収集日にあわせて出してください。

※路上の集積所等、一部資源物の出せない集積所があります。

市では、循環型社会の形成および大幅なごみ減量を目指すため、平成21年4月1日からごみの収集方式を変更、収集場所や収集品目を増やし、ごみや資源物を出しやすくし、リサイクルを促進しています。

ごみを出す場合は、ごみ収集カレンダーをよく確認して出してください。

不燃ごみの収集が週1回から月2回に変更になっています。不燃ごみを出す際もカレンダーをよく確認して出してください。「かん」の収集日に間違えて「不燃ごみ」を出している方が多く見受けられます。

問い合わせ
生活環境課
☎内線 1422・1423

ごみの分類	収集回数	ごみの出し方
可燃ごみ	週2回 (変更なし)	○生ごみはしっかり水をきって ○紙おむつは必ず汚物を除去し、木製品は分解して小さく ○枝木は小さく、草は土を落とし乾かして ○資源物は資源回収日に
不燃ごみ	月2回	○ガラス類、せともの類は危険ないように ○スプレー缶は使い切り、穴を開けて ○資源物は資源回収日に
かん	月2回	○リサイクルマーク表示のある飲料用の缶が対象です ○中を軽く水洗いしてください ○かん用コンテナに ○アルミ・スチールは混合でOK
びん	月2回	○飲料用・化粧品用のびんが対象です ○中を軽く水洗いしてください ○無色透明・茶色・その他の色に分けてコンテナへ
ペットボトル	月2回	○識別マークのあるペットボトルが対象です ○中を軽く水洗いしてください ○ラベルをはがし、キャップをはずしてください ○青い回収ネットにペットボトルとキャップをいれてください
古紙類	月2回	○段ボール、新聞紙、雑誌、雑がみ、紙バックが対象です ○種類毎に分けて、ひもで十文字にしぼってください ○雨模様ときは、次の収集に
古布	月1回	○洋服、肌着、シャツ、タオル、カーテンなどが対象です ○半透明か透明な袋に入れて出してください ○毛布、布団類、ぬいぐるみ、防寒着、ゴムや皮製品は出せません ○雨模様ときは、次の収集に
蛍光管・乾電池	隔月1回	○蛍光管、電球、水銀式体温計、乾電池が対象です ○蛍光管は割らずに出して ○充電式電池は購入店の回収BOXへ

7月1日から公共下水道に接続できる区域が拡大しました

下妻市の下水道

市では、平成5年から公共下水道工事に着手し、平成11年7月には下妻駅西側99・9ヘクタール、平成12年9月には本宗道地区の一部16・8ヘクタールが皆さんのご協力のもと供用開始となりました。その後も認

可区域の拡大を図りながら整備を進めています。

拡大された区域は

平成20年度工事の完了により、7月1日から公共下水道に接続できる区域が拡大されました。今回拡大さ

れた区域は、本宿、坂本、鎌庭の一部15・70ヘクタールです。現在、下妻地区288ヘクタール、千代川地区137ヘクタール、計425ヘクタール(計画区域の約25%)の区域において公共下水道が使用できます。

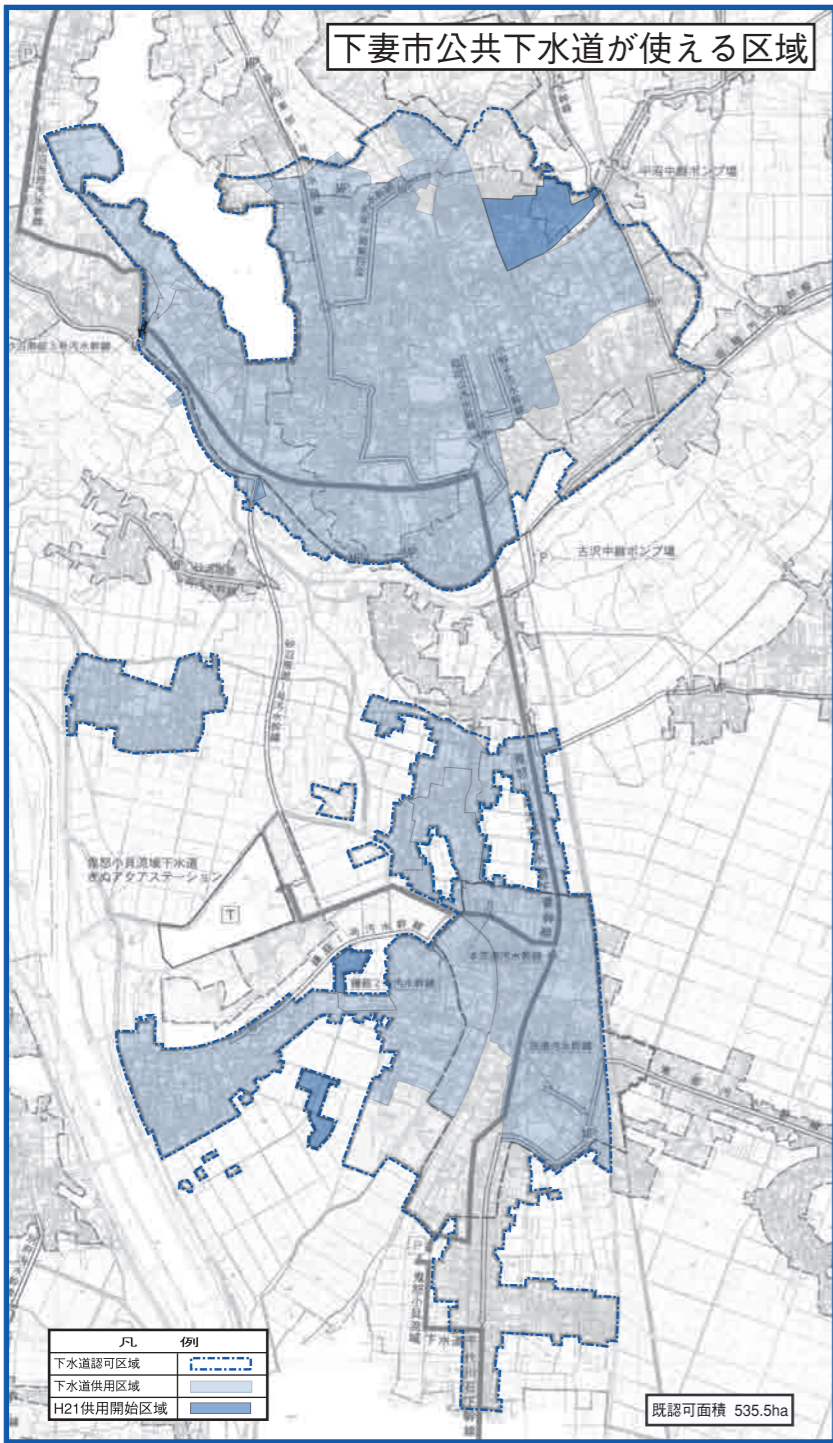
下水道を使うには

下水道は、道路や公園などと違い、施設を整備しただけではその役割を果たすことができません。下水道が使用できる区域になった場合には家庭や工場からの汚水を下水道に流すために、宅地内の排水設備工事が必要で

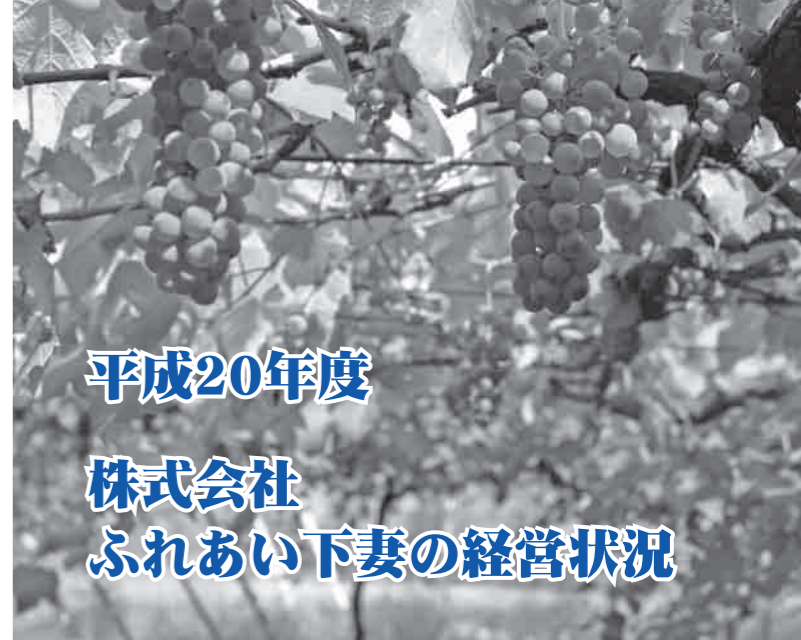
す。下水道の接続については、指定工事店または市下水道課にご相談ください。現在、下水道の指定工事店は127店の登録があり、市のホームページ等でも確認することができます。

●下水道への早期接続をお願いします(下水道が使える区域の皆さまへ)
使った水をきれいにして還すのは私たちの使命です。下水道は、美しい自然環境を守り、皆が健康で快適な生活をおくるために、欠かすことのできない施設です。

下水道への接続は、下水道法により義務になっていますので子供たちの将来のためにもご協力をお願いいたします。



問い合わせ
下水道課 ☎内線 1735



平成20年度 株式会社 ふれあい下妻の経営状況

千7百万円となりました。
安価商品の販売が多かったことやたばこの売上減、お客さんの買い控え等により、観光物産館などで売上が減となりましたが、和風レストランは、季節献立やデザート類の工夫により売上が増加しました。
また、利用者数アップのため、7月に宝くじ売り場を新しく開設し、特に大型車が駐車して買えることから好評を得ています。

ピアスパークしもつま

温泉入場者数は、約17万9千人で、売上高は、約3億7千4百万円となりました。

（株）ふれあい下妻の平成20年4月1日から21年3月31日までの経営状況（第11期）が公表されましたので報告します。
昨年は、経費の増加、来店客の減少による売上減により収益を圧迫し、大変厳しい経営を強いられ、売上高は約10億円（前年比約4千万円減）となりました。

道の駅しもつま

物産館・レストラン等の利用者数は、約71万9千人で、売上高は、約6億2

200万人を達成しました。
入浴者数は減となりましたが、回数券の限定販売により売上が増となりました。しかし、ホテルにおいて団体客、ビジネス客の減少により、売上が減となりました。
地ビールは各種イベントへの参加により出荷量が伸びましたが施設での販売が伸び悩みました。また、農産物直売所では地元産新米を取り揃え、わずかながら売上が増となりました。

入湯税1, 875万円を市に納付
（株）ふれあい下妻から、入湯税1, 875万円が市に納付されました。

ふれあい下妻の経営状況の推移

	平成18年度	平成19年度	平成20年度	前期比増減	前期比
売上高	10億5,741万円	10億4,154万円	10億80万円	△4,074万円	96.1%
(道の駅)	6億5,819万円	6億5,265万円	6億2,671万円	△2,594万円	96.0%
(ピアスパーク)	3億9,922万円	3億8,888万円	3億7,409万円	△1,479万円	96.2%
道の駅利用者	76万2,542人	74万5,440人	71万8,587人	△26,853人	96.4%
温泉入場者	19万7,175人	19万4,693人	17万9,480人	△15,213人	92.2%
税引前当期利益	1,202万円	802万円	164万円	△638万円	20.4%



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— 4時間目 総上小学校

「小島に結ぶ 草の庵 遠き聖が植えませし 銀杏は語る人の道」と本校の校歌の一節にあるように、総上小学校の校章は3枚の「銀杏」の葉がデザインされています。それぞれ知・徳・体として、調和のとれた、健康で明るい総上小の子どもとして限りなく進みゆくことを表しています。地域全体に見守られ、伝統を受け継いでいく総上小学校の現在の姿を紹介します。



米作り

田んぼの先生（二本紀の石島和美さん）の田をお借りして、毎年2年生と5年生が米作りに挑戦しています。
5月22日には田植えを行いました。2年生にとっては初めての経験、5年生にとっては3年ぶりの田植えとあって、歓声をあげながら肩を寄せ合っただけの作業となりました。
石島さんの指導をいただきながら、保護者と近所の方々に見守られながらの田植えが、今年でもう13年目を迎えました。

「5月22日、わたしたちは2年生と一緒に田植えを行いました。3年ぶりの田植えはとても楽しみで、わく



うまく苗が植えられるかな（田植え）

わくしていました。秋には稲刈りがあります。わたしたちの植えた苗が大きくなり、草取りもすっきりしていききたいと思います。」
（5年生児童の作文より）

朝のボランティア活動

本校では朝のボランティア活動がとて活発です。



きれいな花が育っています（花の水やり）

わたしたちは、毎朝、朝の自習が始まるまでの短い時間で、みんなで学校をきれいにしています。わたしたちは、このボランティアを「ちよボラ」とよんで、計画委員会を中心に、全校に広めています。学校がきれいになるので、とてもうれしです。（6年生児童の作文より）

「自分のできることで学校をきれいにし、気持ちのよい朝を迎えよう！」
このスローガンで始まったボランティア活動が、児童の成長にさまざまな役割を果たしてくれています。

英語活動

毎週金曜日にはALT（英語指導助手）のBrendon（ブレンドン）先生が来校し、ゲームを中心とした活動が人気を博しています。

英語活動は、とても楽しい時間です。たとえば曜日を覚えるときにイラストを使ったり、ALTのBrendon先生がゆっくり繰り返し発音してくれたりするので、すぐに覚えられます。また、担任の先生もおもしろいゲームを教えてください、ゲームを中心とした活動なので、わかりやすくとても楽しいです。
（6年生児童の作文より）

英語に親しむことを通して、自ら進んでコミュニケーションを図ろうとする態度を育成していきたいと考えています。



英語でジャンケン（英語活動（1年生））

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)

鬼怒フラワーラインで、6月7日、花と1万人の会(会長 飯島順一さん)主催の「さつまいも定植大会」がおこなわれました。
久しぶりに晴れた週末の日曜日、地元ボランティアをはじめ、花万ジュニアスタッフ、青龍楽校少年団の皆さんなど約150名が参加、額に汗しながらの作業になりました。
今回は、ホクホクとした甘さが特徴のベニアズマと果肉が紫色に色づく主に加工品に使われるムラサキマサリの2種類、約1,500本が植えられました。10月のいも掘り大会での収穫が楽しみです。



たくさん子どもたちが参加

鬼怒フラワーラインで
さつまいも定植大会開催
太陽の恵みを受けて大きく育て

高道祖小学校でフジバカマ保護活動

絶滅から守ろう！みんなの手で



黒子出張所長のお話

6月20日、小貝川の高道祖側、一里塚周辺において、高道祖小学校の児童や保護者、教職員の手により、フジバカマの保護活動の一環として除草作業がおこなわれました。今回は、下館工務事務所黒子出張所の角野英雄所長がこの活動に加わり、河川パトロールや水害防止についてのお話をしてくださいました。



除草作業の様子

この活動は、フジバカマを絶滅から守ろうと、平成9年度から児童会が中心となって毎年実施されており、児童たちは、鎌を手にフジバカマの周りに生えている雑草を丁寧に刈り取りました。
秋の七草のひとつでもあるフジバカマは、赤紫色の小さな花をつけ、観賞用や庭に植えられるなど、古くから日本人に親しまれている植物です。

「ごみゼロ」の日 市民清掃デー

ポイ捨てをなくしきれいな街に

市民清掃デーが、今年で28回目を迎え、ごみゼロの日にあわせて実施されました。
学校や企業で5月8日から始まり、31日には市民の皆さまのご協力により、市内全域で一斉に清掃活動を実施することができました。
小中学生を含む約6,000人でごみを拾い、街をきれいにしました。



重点地区での清掃

この吸殻などの燃えるゴミ770kgを収集しました。
また、家電リサイクル法でリサイクルが義務付けられているテレビや冷蔵庫など悪質な不法投棄もありました。不法投棄の現場を見つけた場合は市に通報するなど、監視の目を強くしていただきたいと思います。

温かい善意ありがとうございます

不法投棄が多く見られるつくば第2工業団地などの重点清掃地区では、空き缶・空きびんなどの燃えないゴミ230kg、紙くずやタバ

トつくば(会長 一色愛子さん)から、青少年の健全育成のために使ってくださいと100,000円の寄付をいただきました。

口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



へびのうんち

松田 拓真

三歳七か月(もみの木保育園)

うんちでたよ
たーちゃんのは
へびうんちだよ
へびうんちは
ニョロニョロでこわいんだよ

【解説】

トイレで「うんち出たよ」と教えてくれた拓真くん。なんだか楽しそうなトイレタイムになりました。

採集 岩田明美

市民文芸

俳句

今日生きて稽古見てをり花菖蒲 鈴木 素香(下妻丁)
夏帽子われも旅人芙美子の碑 山本 一步(下妻乙)
麦を打つ細き腕の夢の父母 中島みよし(皆葉)

短歌

命日に來し夫の墓さびさびと 山本せい子(下妻丙)
ただしづまればつる愛しさ 横倉 愛子(小島)
音もなく闇の森縫ふ螢火の逝きたる人を 塚倉 愛子(小島)
顕たしめて消ゆ 横倉 愛子(小島)
花冷えのそこはかとなく不安さざし 横倉 愛子(小島)
体調気にしつ春を惜しみぬ 飯村八重子(半谷)
車庫の中に入り来るつばめはつがひらし 伊東 豊乃(加養)
みどりの風のあたたかさ朝 伊東 豊乃(加養)
車椅子押す看護師はその細き腰に 塚田 洋子(大木)
ぶ厚きベルトしめいる 塚田 洋子(大木)
緑風に梳るほどに波をうつ麦畑目指し 中久喜 和(下妻乙)
ウォーキングする 中久喜 和(下妻乙)
黒ブルーは若き日の色 矢実 澄子(本宗道)
八十路すぎ好みの色は紫グリーン 矢実 澄子(本宗道)
花の山右に左に眺めつつ 浅野 悦子(鎌庭)
年に一度の旅をたのしむ 浅野 悦子(鎌庭)
雨止みて下校の子等の声はずみ 飯泉 淑子(原)
黄色の傘を揺らしつつ通る 飯泉 淑子(原)

悪質商法にご用心

新型インフルエンザの薬？

買わないと不幸になる？



【事例1】

若い男性の声で、新型インフルエンザの薬の購入を勧める電話があった。「新型インフルエンザの薬が100錠で8,000円ですが、いかがですか」……。「おかしい。そんな薬はないはずだ」と思い断った。

【事例2】

40万円近い掛け軸を勧める電話があった。「いらぬ」と断ると……。「買わないとあなたが不幸になる。断ると死ぬ」と脅され、不安になり買うことになってしまった。掛け軸が届いたが、高額で支払うこともできない。

消費生活センターのご案内

- 商品売りつけられた
- 借金をどうにかしたい
- 覚えのない請求をうけた など

契約トラブルや消費生活に関する相談や苦情について、解決のお手伝いをします。

まずはお電話を！

インフルエンザの治療薬は、医師の処方箋に基づき服用するものです。悪質業者の言葉を信じて服用することは大変危険です。

前払いと言ってお金を払い込ませる詐欺の可能性もあります。

不安をおおって高額な商品を買ってしまうことも悪質なやり方です。

「断ると罰が当たる」などと脅すケースや、「有名な寺院の高僧の直筆」「大勢の中からあなたが選ばれた」「購入すると死後幸せになる」など、さまざまな誘い文句もあります。

下妻市消費生活センター
 (市役所千代川庁舎1階)
 ☎44・8632
 毎週月・火・木・金
 (祝日・年末年始を除く)
 午前9時から12時
 午後1時から4時30分

ちょっと健康一言

～食育の合言葉は、し・も・つ・ま～ 下妻市食育推進計画ができました



下妻市の食育を進めるために、目標値を決めました！

●毎日朝食を食べている子どもは年齢が上がるほど減っています。大人はさらに減って……
 5年後→子どもも大人も100%朝食を食べることを目指します。

現状値(平成20年度)	幼児93.5%	小学生93.0%	中学生86.0%	大人69.8%
目標値(平成25年度)	100%	100%	100%	100%

●食事のときのあいさつ、年齢が上がるほど減っています。
 5年後→子どもも大人も100%を目指します。

現状値(平成20年度)	幼児95.8%	小学生83.0%	中学生66.0%	大人70.9%
目標値(平成25年度)	100%	100%	100%	100%

5年後に目標値を達成するために

●今よりも一皿野菜料理を増やして、バランスよく食べることを心がけましょう！

平成19年度の国民健康・栄養調査結果では、一番野菜を食べている60歳代でも、1日350gの目標量に達していません。野菜を十分に摂取している人は病気になりにくく、良い健康状態を作ることができます。

- 毎年健診、よい習慣！
 るるる健診♪ 健診は毎年受ける メタボチェックにお腹を測る 健康管理に役立てる
- 安全・安心な地産地消を広めましょう！
- 子育てのできる楽しい食卓にしましょう！

健康についての問い合わせは……
 保健センター ☎43-1990

毎月19日は「食育の日」

合言葉をチェックしてみましょう！

し しっかりあいさつ

食べ物を大事にする気持ちや作ってくれた人への感謝の気持ちを、「いただきます、ごちそうさま」の言葉にしましょう。

も もう1つ やさい料理を

毎日の食事にもう1つやさい料理を加えると、良いバランスの食事になってきます。地元の新鮮な野菜を使った旬の料理を食卓にのせましょう。

つ つよいからだは笑顔の食卓

家族や友人と楽しく食べることで、コミュニケーションや生活リズム、健康な体を作る知恵、箸の持ち方なども伝えられます。

ま まいにち食べます朝ごはん

朝ごはんを毎日食べることで、規則正しい食事や早寝早起きなどの生活リズムを身につけられます。



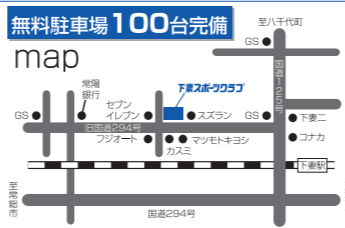
下妻スポーツクラブ



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

下妻市田下35-1(旧294号浴) TEL:0296-43-0224

見学随時受付



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

お引越しは
下妻引越センター
 ☎0120-436544

各種相談 8月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	8月11日・18日・25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11日と25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	8月7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
	8月21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)	8月21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	8月12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～正午 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 8月6日・20日・27日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 8月30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

7月の納税 納期は7月31日です

[税目]	[口座引落日]
固定資産税(第2期)	7月31日
国民健康保険税(第1期)	
介護保険料(第1期)	
後期高齢者医療保険料(第1期)	

※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。

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

6月の交通事故

—累計—	
発生件数	15(21) 112(148)
死亡	0(0) 3(1)
負傷	20(27) 136(200)

()内は前年

下妻市の人口・世帯

—7月1日現在—	
人口	45,447人(－19)
男	22,706人(－3)
女	22,741人(－16)
世帯数	15,203世帯(+7)

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

編集デスク

夏本番が近づき、梅雨明けが待ち遠しいですね。今年18日の土曜日に砂沼サンビーチが開園します。今年から下妻市が管理運営をすることになりました。引き続きよろしくお願いたします。

なお、オープン前日の17日までは、下妻中学校の生徒が25mプールを利用しています。今年の夏は、お天気に恵まれるといいですね。みなさんぜひ遊びに来てください。

今月の表紙



完成した「やすらぎの里しもつま」の公園で…。子どもたちが遊んでいるのは、せせらぎが流れるわんぱく広場です。

健康カレンダー Health Calendar

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ☎ 西南医療
2 ☎ 西南医療 ☎ とやまクリニック	3	4 ☎ 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	5	6 ☎ 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	7 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	8 ☎ 西南医療
9 ☎ 友愛記念 ☎ 中岫産婦人科医院	10	11 ☎ 西南医療 バクバク離乳食教室 9:45～10:00 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	12	13 ☎ 西南医療	14	15 ☎ 西南医療
16 ☎ 西南医療 ☎ 渡辺クリニック	17 胃がん・大腸がん検診 下妻保健センター 6:30～9:00	18 ☎ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 高道相市民センター 6:30～9:00 キッズくらぶベビー&ママ講座 10:00～10:30	19 胃がん・大腸がん検診 高道相市民センター 6:30～9:00	20 ☎ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 下妻市保健センター 6:30～9:00 1歳6か月児健診 13:30～13:50	21 3歳児健診 13:30～13:50	22 ☎ 西南医療
23 ☎ 西南医療 ☎ 砂沼湖畔クリニック	24	25 ☎ 西南医療	26	27 ☎ 西南医療 すくすく相談 13:30～	28	29 ☎ 西南医療 前橋マタニティ&ママサロン 9:30～11:30
30 ☎ 西南医療 ☎ 宇津野医院	31					

☎ 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

とやまクリニック ☎30-5010
中岫産婦人科医院 ☎44-2438
渡辺クリニック ☎43-7773
砂沼湖畔クリニック ☎43-8181
宇津野医院 ☎45-0311

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

フ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
救急医療機関をお探しのときは 電話【029-241-4199】年中無休24時間対応