



CONTENTS

- 2 税金の滞納処分・財政健全化指標等報告
- 4 河川、砂沼の水質検査報告・光回線の市内提供
- 6 ふるさと博物館企画展
- 7 砂沼サンビーチ、シルバー人材センターのお知らせ
- 8 市体育協会クラブ紹介・小学校、中学校運動会

- 10 まちのわだい
- 13 口頭詩・市民文芸
- 14 消費生活まめ知識・健康ちょっと一言
- 16 健康カレンダー・各種相談・10月の納税・市の人口
- 18 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。



ゆうと
村井 優斗ちゃん(加養)
～知伸・洋美さんの次男～

優斗はお兄ちゃんの影響で、戦隊ヒーローや仮面ライダー、ウルトラマンが大好きです。

将来の夢は「ゴーオンレッド」です。

だったら、もっとご飯をいっぱい食べて泣き虫退治しようね、優斗ちゃん！



はやと
穂本 隼ちゃん(高道祖)
～孝・美穂子さんの長男～

歌と車が好きで、よくマイク片手にじいちゃん、ばあちゃんとのど自慢大会をしたり、おもちゃの車をレーサーの様に乗り回しています。

元気いっぱい、気になるものを見つけるとイタズラばかりの隼。もうすぐお兄ちゃんだね。これからも笑顔で元気に育ってね。



りょうが
小野澤 良牙ちゃん(下妻丙)
～一義・英子さんの長男～

活発な2人の姉に揉まれてたくましく育つ良牙。

片言や擬音語ばかりで、言葉はまだ少ないけど、言われた事は全て理解しているから男の子って面白い。

良い事をして褒められると照れ隠しに目をそらしながらも口元が緩んでしまうその表情がたまらなく可愛い。

強く優しく成長してほしいと思います。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.58

前月登場の**鯨井 道子**さんからの紹介



「盆栽と愛犬に癒やされて」
稲葉 勝弘さん(加養)

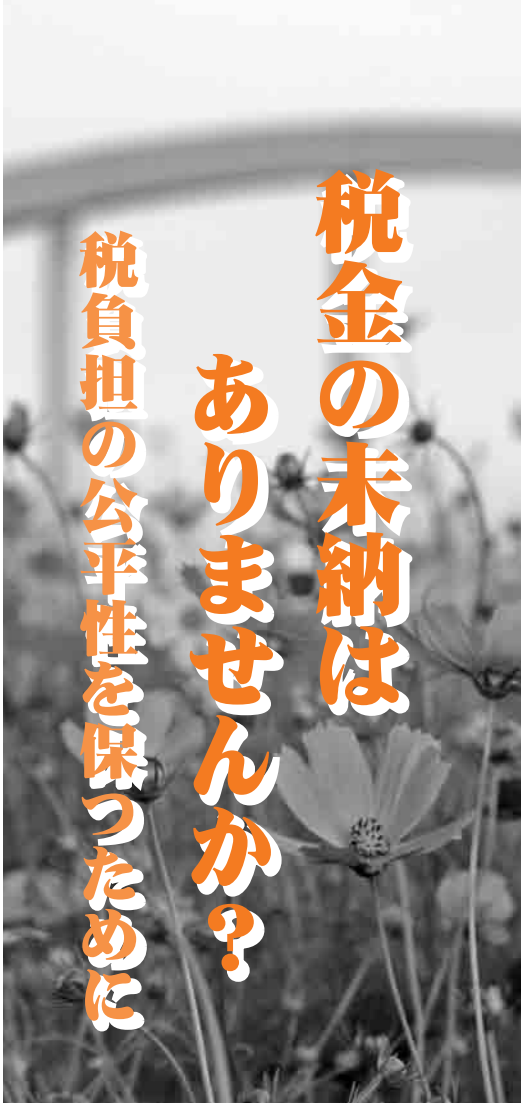
朝一番の仕事は、盆栽と草花に水を撒く事から始まります。私はさつき50鉢、妻は山野草など300鉢ほど手入れしています。盆栽は水をやる事が一番大事です。終ると妻と愛犬とで田畑の見回りを兼ねて約1時間ほど朝夕散歩です。散歩の途中の会話は、山野草の話や盆栽の話でつきません。今年はさつきが見事に咲き、農協のカウンターに飾らせて頂きました。皆にほめて頂きました。

又もう一つの楽しみは、一人きりの孫娘が中学に入ってから部活動で下校が遅くなります。最近いろいろな事があり、帰りが心配なので、毎日孫の帰りを見はからって自転車で途中まで迎えに行く事です。孫との帰り自転車を踏みながら大きな声で学校で有った事や今夜の晩ごはんのおかずの事など話しながら帰ってきます。これからも毎日孫の成長と盆栽の手入れを楽しみに日々を送りたいですね。

広報しもつま平成22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



税金の未納は

ありませんか？

税負担の公平性を保つために

納税は社会の基本ルールです。多くの方は納付期限内に口座振替や金融機関・コンビニ・市役所の窓口、あるいは納税組合などを通して自主的に納税していただいておりますが、少数の方で滞納が見受けられます。納付期限に注意し、期限内申告・期限内納付をされますようお願いいたします。

税金を滞納すると

1 延滞金が発生します

納付期限を過ぎてからの納税は、納付日までの延滞金を併せて納税する必要があります。

延滞金の利率は、原則
年14・6%です

※納付期限の翌日から、1か月を経過する日までの期間に限り、年4・3%となります。

2 督促を行います

納付期限を過ぎても納税されない場合には、納付期限後20日以内に「督促状」が送付されます。
(課税額に督促手数料100円が加算されます。)

3 差押え・強制徴収(滞納処分)を行います

納付期限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」

といえます。
具体的には、次のとおり行われます。

(1) 財産の差押え

督促状及び催告書の送付を受けても納税されない場合には、財産について差押えが行われます。

差押えが行われますと、納税者はその財産の処分をすることができなくなります。

差押えの対象となる財産は、給与や預貯金及び生命保険といった債権、土地・建物といった不動産、あるいは自動車などの動産、有価証券など、多様なものとなっています。

(2) 差押財産の公売及び取立て

差押えを受けてもなお納税されない場合には、差押えした財産を売却(これを「公売」といいます。)し、その売却代金を滞納税に充当いたします。

■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。病氣、離職、事業不振などの様々な不測の事態により納付期限内に収め

平成21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。

■下妻市の健全化判断比率

指 標	平成21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	—	—	13.30%	20.00%
連結実質赤字比率	—	—	18.30%	40.00%
実質公債費比率	17.60%	18.50%	25.00%	35.00%
将来負担比率	113.70%	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21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。

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むことになります。

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などの関与による確実な再生に取り組むことになります。

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になります。

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。

問い合わせ
収納課
☎内線 1362・1365

■市税の差押件数

差押の種類	平成19年度	平成20年度	平成21年度
不動産・動産	24件	32件	42件
債権 (預貯金・給与等)	321件	516件	460件
合 計	345件	548件	502件

河川・砂沼の水質検査結果を公表します

市では生活環境を守るため、河川水・事業所排水・下水路排水などの水質検査を実施しています。今回は、河川の水質の状況を把握するため、小貝川、鬼怒川、糸繰川、砂沼の水質検査を実施しましたので、結果を公表いたします。砂沼は、砂沼大橋付近の水質がPH（水素イオン濃度）で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。

小貝川

採取日：平成22年2月23日

検査項目	環境基準	採取場所		小貝橋 (貝越)	祝橋 (比毛)	豊原橋 (柳原)	愛国橋 (大園木)
		P	H	6.5～8.5	7.9	7.8	7.9
B O D				2 以下	1.6	1.8	1.5
S	S			2 5 以下	9	9	1 4
D	O			7.5 以上	8.7	8.3	7.6

※単位はP H以外はmg／ℓ

糸繰川

採取日：平成22年2月23日

検査項目	環境基準	採取場所		大神橋 (神明)	平 橋 (平沼)	江尻橋 (堀籠)	寿久橋 (比毛)
		P	H	6.5～8.5	7.9	7.7	7.6
B O D				5 以下	1.6	2.8	3.1
S	S			5 0 以下	1 7	1 5	1 7
							8

鬼怒川

採取日：平成22年2月10日

採取場所 環境基準			駒城橋 (尻手)	長塚橋 (長塚)	大形橋 (鎌庭)
検査項目					
P	H	6.5～8.5	7.8	7.6	7.4
B O D		2 以下	0.7	0.6	0.6
S	S	2 5 以下	6	8	7

※小貝川・鬼怒川と糸繰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22年2月1日

採取場所 環境基準			越戸の 流入口	砂沼大橋	長塚水門 の流出口
検査項目					
P	H	6.0～8.5	8.0	8.9	8.1
B O D		8 以下	1.5	2.8	2.3
S	S	1 0 0 以下	8	7	5
D	O	2 以上	1 0.1	1 1.9	1 0.1

※砂沼は環境基準が無いため、河川の利用目的が農業用水の基準を適用しました。

光回線の市内全域提供に向けて

「光回線」は、ISDNやADSLなどと比較して、高速で安定した速度でインターネットを使用することができ、大容量通信が可能になります。

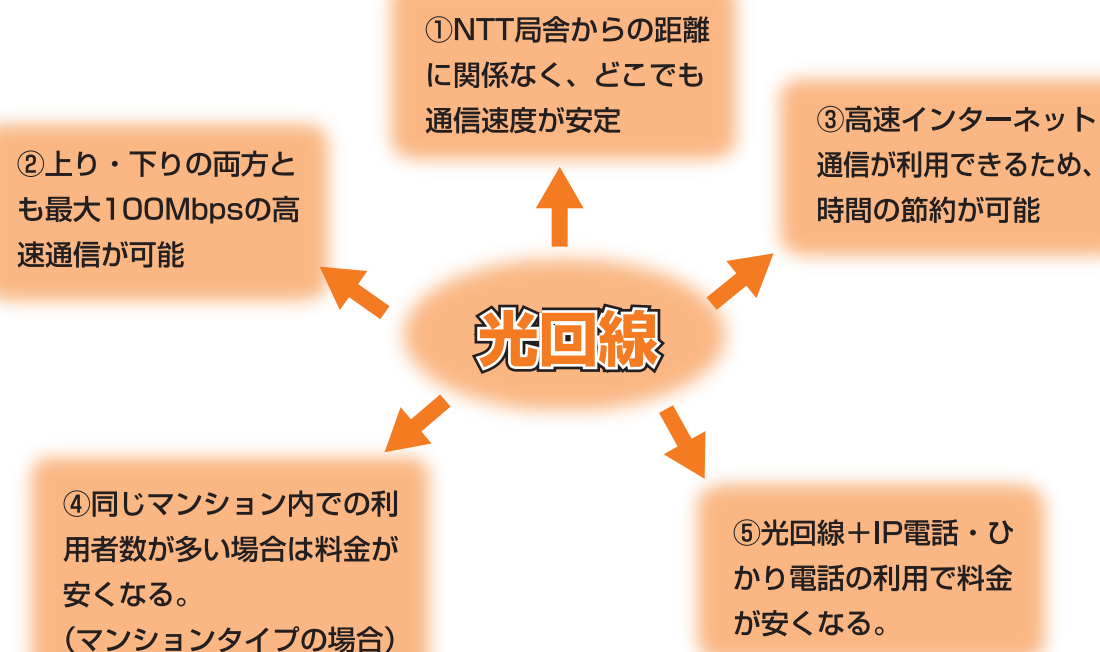
下妻市では、下記のエリアにおいて「光回線」によるインターネットの使用ができます。サービスの未提供エリアについては、設置者であるNTT東日本に対し、早期実現できるように要望をしているところです。

なお、NTT東日本によると、住所毎（丁目及び大字単位）に仮申込書のとりまとめを行い、要望する方法もあります。市では、地域で自主的な誘致活動を行う場合には、加入申込書の手配や書類の提出などの支援を行っていきます。

（※集約を行っても、必ずしも実現できると確約はできないことをご了承ください。）



光回線のメリット



光回線

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。

■PH（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、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（浮遊物質量）

粒径2mm以下の水に溶けな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で、数値が大きいのほど魚介類のためにも、水質が良いことになる。

- ただし、デメリットもあります。
- ・通信速度がADSLより遅くなる場合がある。
 - ・他の利用者の影響を受けてしまう。
 - ・ADSLに比べて、料金が高い。（特に一戸建てタイプ）
 - ・申込みから利用開始までの日数が長い。（1ヶ月～3ヶ月程度）
 - ・マンションで新規に利用する場合、工事許可などが必要となる。
 - ・ADSLのように簡単に乗換えができない。

現在の提供エリア

下妻甲、下妻乙、下妻丙、下妻丁、下妻戊、長塚、砂沼新田、本城町、小野子町、本宿町、田町、北大宝、大宝、大串、平沼、下木戸、神明、若柳、若柳甲、若柳乙、若柳丙、小島、二本紀、今泉、中居指、新堀、高道祖、田下、下栗、本宗道

問い合わせ

総務課

☎内線 1 2 2 5 ・ 1 2 2 7

問い合わせ 生活環境課 ☎内線 1 4 2 5

大宝八幡宮の歴史と宝物展

八幡様一七〇〇年記念

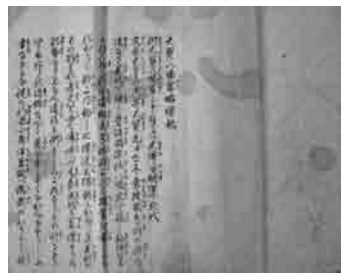
10月30日(土) ～ 11月28日(日)

休館日 11月1・4・8・15・22・24・25日

古い歴史をもつ大宝八幡宮は、関東最古の八幡宮として知られています。

701年(大宝元年)に藤原時忠によって創建されたといわれる本殿(後に、下妻城主多賀谷重経が再建)は国の重要文化財、また、境内は南北朝時代の動乱の名残をとどめる大宝城の城跡で、国の指定史跡となっています。

今回の展覧会では、八幡神御顕現一七〇〇年にあたる年でもあり、県内外からの多くの参拝者や観光客で賑わう下妻の名所「大宝八幡宮」の歴史を紹介し、代々伝わる貴重な資料や宝物を展示します。また、奇祭「タバンカ祭」などの年中行事を写真パネルで紹介します。



大宝八幡宮略縁起



瑞花雙鳥八稜鏡



タバンカ祭り



朱印状・徳川吉宗から

大宝八幡宮伝統芸能講演 参加者募集!! 大宝八幡宮見学

ふるさと博物館では、「大宝八幡宮の歴史と宝物展」の会期中、大宝八幡宮の伝統芸能講演・大宝八幡宮見学を開催します。

大宝八幡宮に古くから伝わり、今も大切に引き継がれている伝統芸能をぜひご覧ください。

講演・見学日程

- ・日 時：11月6日(土) 午前10時～
- ・場 所：下妻市ふるさと博物館
- ・内 容：午前10時～
 - ・大宝八幡宮宮司(山内光洋氏)のお話し
 - ・十二座神楽 八幡の舞
 - 大宝保育園年長児による五行の舞
 午前11時～
 - バスにて大宝八幡宮へ移動し見学・参拝
 午後12時半
 - 博物館にて解散

募集要項

- ・募集定員：大宝八幡宮見学のみ先着50名
- ・応募期限：10月29日(金)
- ・参加費：無料
- ・申し込み：ふるさと博物館 ☎ 44-7111

暑かった夏

たくさんの来場者で賑わいました

記録的な猛暑にも後押しされ、今年の砂沼サンビーチの入場者数は例年を大きく上回り、16万5千867人となりました。

オープン当初から8月下旬まで

暑い日が続き、天候不良による休園日も1日だけと運営状況にも恵まれた事や、関係者によるPR活動をはじめ市民の皆様にも協力いただき、入場者数の大幅増につながりました。

また、今年は園内においてイベントを開催するなど、新たな取り組みによりサンビーチの活気付けも行いました。

市民の皆様方をはじめ、県内外のたくさんの方々にも砂沼サンビーチをご利用いただき、心から感謝申し上げます。



波のプールにもたくさんの人が

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

シルバー人材センターをご利用ください

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、会員の希望と能力に合わせた臨時的・短期的な就業機会を提供しています。

●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、収益を目的としていないので一般に割安です。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。

●こんなお仕事をお引き受けしています

- 一般分野
 - 草刈り、除草剤・殺虫剤散布、屋内外の清掃・軽作業、農作業など
- 技能分野
 - 障子・襖・網戸張り、庭木剪定、塗装、大工仕事など
- 折衝・外交分野
 - 広報紙等の配布、検針、集金など

■管理分野

施設管理など

その他の仕事もお引き受けしています。お気軽にご相談、お問い合わせください。

●シルバー人材センターでは、随時会員を募集しています

市内にお住まいで、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方。詳しくは、お問い合わせください。



小学校での除草ボランティア

問い合わせ

(社)下妻地方広域
シルバー人材センター

☎ 44・3198

小学校・中学校で運動会

真夏を思わせるような天気の中、9月11日には各中学校で、そして9月18日には各小学校で運動会が開催されました。
夏休みが終わり間もなくでの運動会ですが、練習の成果も充分発揮され競技のたびに熱い声援も上がり、子どもたちの勇姿を思い出に残そうと、保護者の方もカメラやビデオを片手に奮闘していました。

・大形小学校・



・千代川中学校・



・豊加美小学校・



・総上小学校・



Let's スポーツ！～私たちと一緒に スポーツを楽しみませんか～

◆市体育協会加盟団体を紹介します◆

活動内容紹介

こんなクラブです。



■下妻市グラウンドゴルフ協会

★PR：当協会では、グラウンドゴルフを通し体力増進と会員相互の親睦を図り、楽しくをモットーに、毎週「千代川緑地公園」の恵まれた環境の中で練習を楽しんでいます。一人でも多くの方の参加をお待ちしています。

★会員数：153名 毎週水曜日活動

問い合わせ 飯村 恒夫 大園木287 ☎43-4506

こんなクラブです。



■豊加美ミニバスケットボール少年団

★PR：当少年団では、各種大会への参加、レクリエーションなどを実施しています。また、毎年「ふれあいミニバス豊加美大会」を開催しています。興味のある方の参加をお待ちしています。

★会員数：11名 週3回活動実施

問い合わせ 関川 真紀 肘谷824-3 ☎43-9011

こんなクラブです。



■下妻市ソフトボール連盟

★PR：本連盟では、各種大会等を通じて、ソフトボール愛好者の親睦と健康増進のため活動しています。また、大会スタッフとしての参加者も募っていますので、興味のある方の参加をお待ちしています。

★会員数：43チーム 878名

問い合わせ 稲葉 富士夫 下妻乙192-3 ☎44-3803

まちのわだい

市内でおこなわれた各種行事や地域話題など…
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)



お父さんお母さんにも教えてあげよう

リサイクルってなんだろう 保育園で出前講座

小さな子どもたちにもリサイクルの大切さを知ってもらう、資源ごみのリサイクル紙芝居「かえると大きな木」が、9月6日・7日の2日間、下妻保育園で行われました。

リサイクルのしくみを学んだり、資源ごみの分別実習では「ペットボトルは、ラベルやキャップも取るんだよ」など、日ごろから家庭でも実践している子どもたちもたくさんいました。

ごみ・環境問題などの出前講座を実施しています。ご希望の方は市生活環境課（☎内線1423）までお問い合わせください。

世界大会に挑戦しました

スポーツクライミングで
世界ユース選手権出場

9月9日から12日にイギリスで、「世界ユース選手権2010イギリス・エンジンバラ大会」が開催され、下妻中学校3年生の塚田遼河さんが、スポーツクライミング競技の日本代表として出場しました。

9月3日は市役所へ出場報告に訪れ、市長から激励の言葉を受け、「全力で挑戦してきます」と力強い決意表明がありました。

結果は、準決勝進出とこれまでの練習成果が発揮され、今後の活躍がさらに期待されます。



夢は世界選手権制覇

交通事故ゼロを願う

秋の全国交通安全運動



下妻二高生もキャンペーンに参加

交通事故の撲滅を願い、「秋の全国交通安全運動」が9月21日から9月30日までの10日間にわたり行われ、高齢者の交通事故防止を運動の基本に、交通安全関係団体がPR活動を展開しました。

運動期間前の9月17日には街頭キャンペーンが行われ、下妻二高生も加わり、ドライバーに安全運転の呼びかけをしました。

みんなで楽しいひとときを

しみず児童館・西原保育園
デイキャンプ



楽しく遊んで、楽しく踊って

近所に遊び相手がいなかったり、幼稚園・保育園に行っていないお子さんと園児がいっしょに遊ぶ「デイキャンプ」が、8月28日、高道祖小学校体育館で開催され約180名が参加しました。



どの梨もおいしそう迷っちゃうな

下妻の梨産地PRイベント

梨のもぎとり体験

下妻の梨を県内外にもPRしようと、梨のもぎ取り体験が8月27日から29日の3日間、市内大木の梨園で開催され、東京はじめ県内外からたくさんの親子連れで賑わいました。

下妻ブランド「甘熟なし」のもぎ取り体験では、農家の方から指導を受け上手に梨をもぎ取り、甘くておいしい下妻の梨に舌つづみを打ちました。

また、家に帰ってから食べたいと、みなさんたくさんお土産に買っていかれました。



散歩のマナーアップにご協力を

散歩のマナーを守りましょう

砂沼でマナーアップキャンペーン

近ごろ、朝夕を中心に散歩をする方が増えてきました。そこで、だれもが気持ちよく散歩ができるようにと、「きれいな砂沼に！散歩はマナーを守って」街頭キャンペーンが、9月15日・21日の2日間砂沼遊歩道で、砂沼愛魚会会員・動物愛護推進委員などが参加し行われました。

「ゴミは持ち帰る」「犬のフンは飼い主が責任を持って持ち帰る」など、参加者はチラシを配って呼びかけをしました。



運動会でも利用されました

ご存じですか？この数字

10.9

＜2004 国民生活基礎調査より＞

2004年の国民生活基礎調査（厚生労働省）によれば、寝たきりの原因としては脳血管疾患、衰弱、認知症に次いで「骨折・転倒」が第4位でなんと10%を越えています。日頃から足腰を鍛え、転倒予防に心がけましょう。

下妻市地域包括支援センター

- ・地域包括支援センターは高齢者やその家族、地域の皆様の総合相談窓口です。
- ・介護・医療・福祉についてお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

問い合わせ
介護保険課 ☎内線 1 5 4 3

口頭詩

子どもの純粋な
心のつぶやき

くも

はやしべ ゆう

二歳七か月（もみの木保育園）

あつ

くも

ゆうちゃんね

くもにのりたいの

【解説】

空いっばいに広がったたくさんの雲を見ての一言です。可愛い願い事だね。満面の笑みで言っていたのが印象的でした。

採集 野村真希



短歌

俳句

市民文芸

虫時雨輪廻を思ふ通夜帰り 飯村 真琴（黒駒）
ポストまで二百歩の道月あかり 塚田三樹子（下妻丁）
髪梳いてひとりの夜の遠火花 塚原 明子（大園木）

千からびて石に貼りつくなめくぢを 木村 りん（下妻乙）
憐れみながら可笑しみもわく 須藤恵美子（前河原）
囀りのゆたかなる野に住める吾 横倉 愛子（小島）

連日の猛暑の続く庭先に 飯村 八重子（半谷）
夾竹桃の花赤く咲く 横倉 愛子（小島）
真夏日に友との出会ひ偶然に 飯村 八重子（半谷）

わが誕生日を祝ひてくるる 飯村 八重子（半谷）
見はるかす稲田百町波立ちて 伊東 豊乃（加養）
はほをくすぐる秋の夕風 伊東 豊乃（加養）
片道に四時間かけて自転車 伊東 豊乃（加養）
大洗まで行き息子は帰り来る 稲葉 節子（加養）

一日を点滴だけにあけくれて 矢実 澄子（本宗道）
はじめて味はふ病院生活 矢実 澄子（本宗道）
落し文ひろふ手許も古い初めて 浅野 悦子（鎌庭）
昔むかしの記憶もまばら 浅野 悦子（鎌庭）
紫陽花の咲きほこりあるさ庭べを 飯泉 淑子（原）
訪づれくるる友もうるはし 飯泉 淑子（原）

おいしいお米ができました

小学生の稲刈り体験

猛暑が続く稲の成長も心配されましたが、今年も立派な稲穂が実り、各小学校では米づくりを学ぶ授業の一環として、児童による稲刈りが行われました。

春に植えた小さな苗が、半年で大きくなり稲穂を实らせたことに感激し、農家の方に指導を受けながら、なれない手つきでいてねいに稲を刈りました。

取れたお米は調理実習などに使われますが、児童たちはその日が来るのを楽しみに待ちわびていました。



下級生が見学するなかで（宗道小学校）



よりしたくさん刈るぞ（大宝小学校）

いつまでもお元気で

長寿の祝い・敬老福祉大会

敬老の日を前にした9月6日、市内の100歳以上のみなさんを市長が訪問し、敬老のお祝い品を贈りました。

現在市内の100歳以上の方は22名で、最高齢は鯨井あやさん（女性）が102歳です。お祝いの品を受け取るとみなさんうれしそうな笑顔をみせ、長生きの秘訣などを話してくれました。

また、9月20日の敬老の日には、総合体育館で「下妻市敬老福祉大会」も開催され、歌やおどりでたくさん催し物が披露され、観客からはたくさんの拍手が鳴り響いていました。



いろいろな催し物が披露されました（敬老福祉大会）



みなさんいつまでもお元気で（愛宕園にて）

悪質な「有料メール交換サイト」にご注意！

「会いたい」「悩みを聞いて」「お金をあげる」??

【事例1】
「お金を援助する」といわれ、連絡先交換のために次々とポイントを購入した



【事例2】
「芸能人がまいいっているので励まして」と言われ、ポイント費用が高額になった

携帯電話で完全無料という出会い系サイトに登録した。「あなたと話したい」というメールが届き、生活が楽ではなかったでメールのやり取りを続けた。

サイトからお金の受け取り方法を説明するメールが届き、「文字化け解除」「全システム作動費用」「システムロック解除料」などさまざまな費用を求められた。クレジットカードで約180万円を決済した。結局、メール相手とは直接連絡を取り合うことや会うこともできなかった。

芸能人のマネージャーと称する人から「芸能人が精神的にまいっているので励まして」と言われ、ポイント費用が高額になった

芸能人のマネージャーと称する人から「芸能人が精神的にまいっているので励まして」と言われ、ポイント費用が高額になった

出会い系サイトの落とし穴
出会い系サイトは料金トラブルだけではなく、様々な犯罪の温床にもなっています。
その大半は18歳未満の女子が性的被害を受ける事件で、ほとんどは携帯電話からアクセスしています。
子どもに携帯電話を持たせる場合は、電話会社の有害サイトアクセス制限サービスを利用しましょう。

ひとことアドバイス

●インターネットで知り合った相手方を簡単に信用しないこと
相手方が実在するか、メール内容が本当かどうかという確認は困難です。

●サイト業者が「サクラ」を使っている証明は困難で、お金を取り戻すことは難しい
メール交換をすればするほどサイト業者が儲かる仕組みであること、サイト業者がメール交換を続けさせようとしている事例も見られることから、「サクラ」の疑いも考えられます。しかし、証拠を示すことは困難で、お金を取り戻すことは難しいのが現状です。

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 10月31日(日)
時間 午前9時～12時
場所 下妻市消費生活センター
(市役所千代川庁舎1階)
☎ 44・8632

健康一言

こつぞしょうしょう

骨粗鬆症を防ごう



骨粗しょう症とは、体の中のカルシウムが不足して骨が軽石のようにスカスカになり、弱くなって骨折しやすくなる病気です。

●主な原因(いくつかの原因が関係して発症します。)

・加齢 骨を作る細胞の働きが弱くなったり、食事の量がなくなったりするため、カルシウムの吸収が低下します。

・閉経 骨を壊す働きを抑える女性ホルモンの分泌が低下します。骨粗しょう症の患者さんの約8割は女性で、その大きな要因が閉経です。

・生活習慣 日常生活で「運動不足」「日光を浴びる機会の減少」「偏食」「喫煙」「嗜好品のとり過ぎ」などがあると、骨が弱くなります。そのため骨粗しょう症は、「骨の生活習慣病」とも言われています。

ニコチンは腸からのカルシウムの吸収を妨げたり、骨を作る細胞の働きを低下させます。カフェインのとり過ぎや過度の飲酒は、骨量の減少につながります。また、若いころから無理なダイエットを繰り返していると、将来骨粗しょう症になる危険性が高まります。特定の病気や薬剤の服用で骨粗しょう症になることもあります。

●生活習慣を見直して骨粗しょう症を予防しよう

①「食事」でカルシウムをとりましょう
カルシウムの多い食品をとりましょう。1日3食、規則正しく栄養バランスの取れた食事をするよう心がけましょう。

②適度な「運動」をしましょう

運動によって骨に体重や刺激を加えると丈夫になります。体力や運動神経も高め、骨粗しょう症や転倒・骨折を予防します。スポーツに限定せずに、日常生活で動く習慣をつけましょう。ウォーキングがおすすめです。

③日光を適度に浴びましょう

カルシウムの吸収を促進するビタミンDは、適度な日光浴により皮下で作られます。日光は長時間浴びる必要はなく、夏なら日陰や木陰で30分程度、冬なら手や顔に1時間程度浴びれば充分です。

●あなたの骨は大丈夫？

骨粗しょう症の検診(骨量測定)を受けてみませんか。骨量を測る検査にはX線検査(レントゲン)と超音波検査があります。

保健センターでは集団で骨粗しょう症検診を行っています。対象者・日程・内容など詳しくはお問い合わせください。

健康についての問い合わせは…

保健センター ☎ 43・1990

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9日・16日・30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30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	11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
	11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）	11月19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 11月4日（木） 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 11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

10月の納税 納期は11月1日です

〔税目〕

市・県民税（3期）
国民健康保険税（4期）
介護保険料（4期）
後期高齢者医療保険料（4期）

〔口座引落日〕

11月1日

※コンビニエンスストアで税金など（後期高齢者医療保険料をのぞく）の納付ができますのでご利用ください。

テレホンサービス

火災・災害のとき
市役所などの行事・催し物

☎44-3111
☎43-4000

9月の交通事故

—累計—
発生件数 25(21) 183(156)
死 亡 0(0) 4(3)
負 傷 32(25) 250(194)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—10月1日現在—
人 口 45,228人（－61）
男 22,592人（－50）
女 22,636人（－11）
世帯数 15,309世帯（－28）
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

健康カレンダー Health Calendar 11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 すくすく相談 13:30～	3 小 西南医療 在 中岫産婦人科医院	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 西南医療 在 渡辺クリニック 特定健診（未受診者健診） 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	8	9 小 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	10 子宮・骨粗検診 千・保健センター 13:00～13:30	11 小 西南医療 キッズくらぶ（親子リトミック） 10:00～10:30 子宮・骨粗検診 千・保健センター 13:00～13:30 1歳6か月児健診 13:30～13:50	12 子宮がん検診 千・保健センター 13:00～13:30 3歳児健診 13:30～13:50	13 小 西南医療
14 小 友愛記念 在 砂沼湖畔クリニック	15	16 小 西南医療 後期マタニティ&ママサロン 9:30～11:30	17 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	18 小 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	19 子宮・骨粗検診 下妻保健センター 13:00～13:30	20 小 西南医療
21 小 西南医療 在 宇津野医院	22	23 小 西南医療 在 菊山胃腸科外科医院	24 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	25 小 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	26 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	27 小 西南医療
28 小 西南医療 在 中山医院	29 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	30 小 西南医療 子宮・骨粗検診 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：午後6時～午後11時
日曜・祝日：午前8時～午後6時
※土曜日の午後11時以降、日曜日の午前0時～午後8時の救急搬送は通常通り西南医療センター
病院で受け入れますが、直接来院の方は原則として小児科医の診察はありません。
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
※すぐ受診させた方がよいのか、様子をみても大丈夫なのか不安なときは、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

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
菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014
中山医院 ☎43-2512

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

○茨城県救急医療情報コントロールセンター

休日や夜間に小児科の医療機関をお探しのときは
☎029-241-4199 年中無休／24時間対応

○茨城県救急医療情報システム

www.qq.pref.ibaraki.jp/

今月の表紙



東部中学校運動会での部活動対抗リレーです。ユニフォーム姿や用具などを持ちながらと、それぞれの部活動のPRもして、楽しいリレーとなりました。

編集デスク

来月のことになりませんが、11月13日は何の日かご存じですが、お忘れの方もいらっしゃるのではないうか。正解は「茨城県民の日」です。さらにご紹介しますと、県の木は「ウメ」・県の鳥は「ヒバリ」です。ここまでが存じの方も多いと思いますが、県の魚は「ヒラメ」なんです。今年の県民の日は土曜日と重なり、学生みなさんは休みをちょっと損した気分かもしれません。その分みんなで出かけやすいと思います。無料開放や割引が行われる施設もたくさんありますので、この機会にぜひ出かけてみてはいかがでしょうか。