



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。



れんか
塚田 恋華ちゃん(黒駒)
～敦・理恵さんの長女～

朝、起きて来ると、「おはよう」って言う顔がかわいいです。保育園から帰って来ると、おじいちゃんと自転車でおさんぽが大好きな恋華です。最近では、自分で自転車を少しのれるようになりました。早くうまくのれるようになって、みんなで自転車でさんぽしたいねー。元気で優しい子になってください。



ひろと
杉山 寛斗ちゃん(高道祖)
～直哉・麻紀さんの長男～

歩けるのに抱っこが大好きで甘えん坊の寛斗。いたずらばかりしてるけど、買い物にいくといつも女の子に間違えられてかわいい顔なんだよね。最近では「あった」とおもちゃをみつけてすごい笑顔になります。これからかわいい笑顔に皆にふりまいて元気に大きく育ってね。



りゅうき
山城 龍絆ちゃん(唐崎)
～徳二・美香さんの二男～

マイペースでわがままで甘えん坊な龍絆だけど、笑うとタレ目になる愛くるしい表情にいつも癒されています。働く車や、お兄ちゃんの影響で、仮面ライダーが大好きな龍絆。お兄ちゃんのように器用にはこなせないけど、妹思いの優しいお兄ちゃんに成長しているネ。下妻に来て2年。たくさんお友達を作って、楽しく過ごして行こうネ。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.59

前月登場の稲葉 勝弘さんからの紹介



「孫と共に」
高橋 道雄さん(亀崎)

「今日は何時間」孫の学校からの帰る時間が気になって、朝、登校前に聞いています。その日によって帰る時間が違うからです。毎日、孫娘の下校時に迎えに行くのが私の日課になっている今日この頃です。帰る時間になると時計ばかり気にして仕事の手が止まってしまう。孫も、もう小学四年生、一年生の時から迎えに行っているのですが、もうそろそろ大丈夫かなと思うのですが、最近のテレビ・新聞等でのニュースで子供達の事件が多報道されているこの頃ですから、孫には知らない人の誘いで車等には絶対に乗らないようにと言っているのですが、心配になってどう

しても迎えに行く様になってしまっています。現在中学生の兄の時は一度も迎えに行つた覚えがなかったのですが、妹は女の子と言う事で行つてしまっています。しかし、子供達との接触の中で、学校の帰り時はもちろん、学田の田植えの手伝い、又稲刈りと、ボランティアとして毎年参加して一緒に作業をしています。田植えの時等での子供達の活発な様子に、私自身も元気を貰っています。その子供達が、毎日元気に、そして事故もなく育ってくれる様、願っているこの頃です。

CONTENTS

2 平成21年度歳入・歳出決算概要

4 平成22年度(上半期)予算執行状況

5 茨城県議会議員選挙・高齢者運動教室

7 東部中学校起工式・野外焼却(野焼き)防止

8 砂沼フェスティバル・サンドレイククラブ

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・11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

広報しもつま平成22年11月号

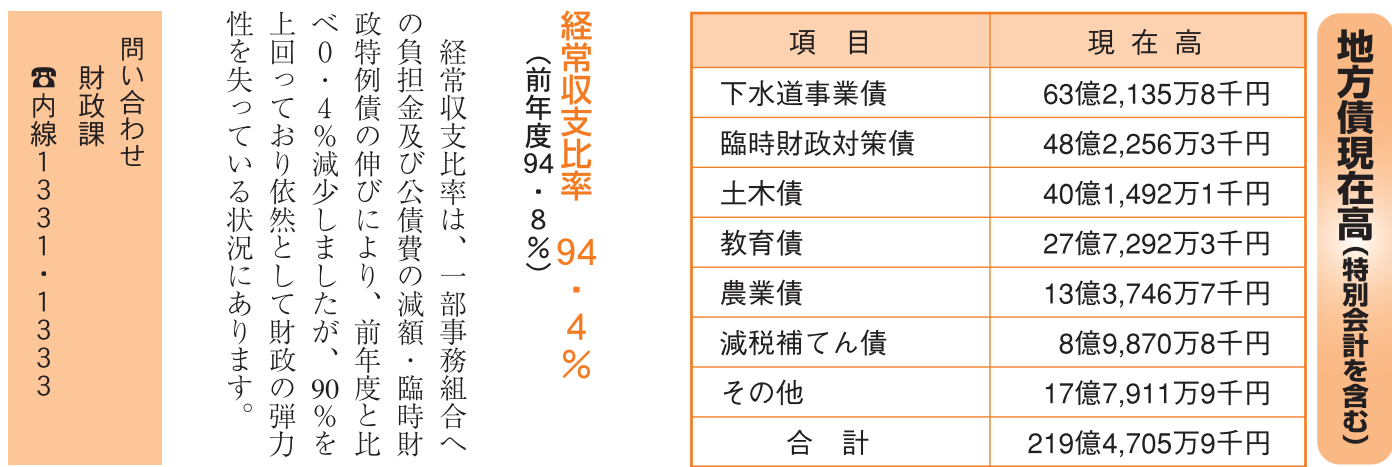
発行/下妻市総務部秘書課(〒304-8501 茨城県下妻市本城町2丁目22番地) TEL0296-43-2111

Eメール info@city.shimotsuma.lg.jp 下妻市ホームページ www.city.shimotsuma.lg.jp



市民1人あたり市税		
項目	決算額	1人あたりの金額
市税	52億1,752万5,762円	111,478円
内訳	固定資産税	26億1,249万5,728円
	個人市民税	18億9,155万7,572円
	法人市民税	3億1,836万6,667円
	たばこ税	2億9,295万3,908円
	軽自動車税	8,821万8,387円
	入湯税	1,393万3,500円

区分	歳入 決算額	歳出 決算額
国民健康保険	55億2,897万3千円	52億 409万3千円
老人保健	1,787万6千円	1,300万4千円
後期高齢者医療	3億2,674万5千円	3億2,185万3千円
介護保険	26億2,951万4千円	25億6,019万8千円
介護サービス事業	771万4千円	722万5千円
下水道事業	9億9,844万8千円	9億8,403万9千円
下妻東部第一土地区画整理事業	5,812万3千円	5,344万1千円
砂沼サンビーチ	1億3,076万9千円	1億1,258万5千円



平成22年度予算の 執行状況

平成22年度
上半期

平成22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）76億4,859万5千円 予算額160億6,129万5千円 収入率47.6%

項目	予算現額	収入済額	収入率
市税	51億7,901万1千円	31億3,577万 円	60.5%
地方交付税	35億9,000万 円	25億6,247万9千円	71.4%
国庫支出金	19億 887万3千円	6億3,467万3千円	33.2%
繰越金	1億9,230万4千円	5億2,852万8千円	274.8%
地方消費税交付金	4億 400万 円	2億5,434万9千円	63.0%
県支出金	9億6,984万1千円	1億2,594万4千円	13.0%
分担金及び負担金	1億8,303万8千円	8,200万2千円	44.8%
地方譲与税	2億8,000万 円	8,198万4千円	29.3%
地方特例交付金	6,711万7千円	7,692万1千円	114.6%
使用料及び手数料	1億2,958万1千円	6,470万 円	49.9%
その他	31億5,753万 円	1億 124万5千円	3.2%

◆一般会計歳出（支出済額）62億8,887万6千円 予算額160億6,129万5千円 執行率39.2%

項目	予算現額	支出済額	執行率
民生費	44億5,126万9千円	16億3,559万9千円	36.7%
衛生費	17億6,749万7千円	9億3,227万 円	52.7%
総務費	20億8,599万7千円	8億7,071万4千円	41.7%
公債費	16億2,119万1千円	7億4,295万7千円	45.8%
教育費	27億1,214万7千円	6億8,126万7千円	25.1%
土木費	16億1,370万7千円	6億5,993万9千円	40.9%
消防費	7億2,824万6千円	4億 155万7千円	55.1%
農業費	6億5,748万1千円	1億5,908万1千円	24.2%
議会費	2億 947万6千円	1億 187万3千円	48.6%
商工費・労働費	1億7,260万5千円	1億 361万9千円	60.0%
予備費・災害復旧費	4,167万9千円	0円	0%

◆特別会計歳入歳出

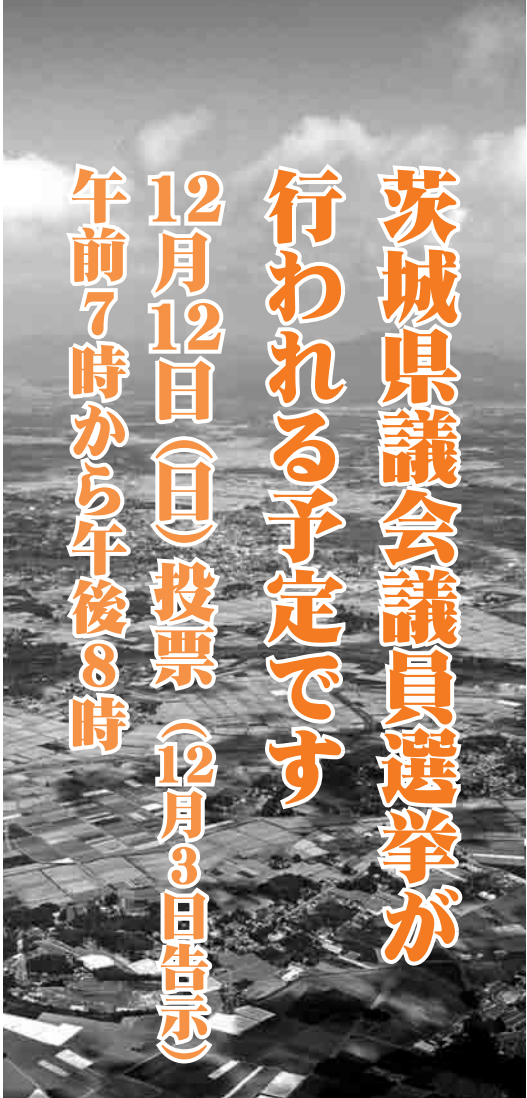
区分	予算現額	歳入		歳出	
		収入済額	収入率	支出済額	執行率
国民健康保険	56億9,444万6千円	21億6,199万9千円	38.0%	22億3,252万3千円	39.2%
老人保健	707万1千円	487万3千円	68.9%	0円	0.0%
後期高齢者医療	3億4,800万 円	1億3,130万9千円	37.7%	1億1,256万6千円	32.3%
介護保険	26億7,455万4千円	11億5,164万9千円	43.1%	10億6,638万 円	39.9%
介護サービス事業	730万 円	335万 円	45.9%	240万3千円	32.9%
下水道事業	10億4,083万7千円	4億9,432万8千円	47.5%	3億8,544万5千円	37.0%
東部第一土地区画整理事業	7,000万 円	1,568万3千円	22.4%	2,247万3千円	32.1%
砂沼サンビーチ	1億2,600万 円	1億7,096万8千円	135.7%	6,008万8千円	47.7%

市の財産

土地	1,152,357㎡
建物	142,106㎡
車両	133台
その他の機械	369台
基金	2,604,247,377円

地方債現在高

下水道事業債	62億1,886万 円
臨時財政対策債	47億1,591万9千円
土木債	38億5,346万9千円
教育債	26億2,998万3千円
農業債	12億4,101万1千円
その他	25億4,732万3千円



茨城県議会議員選挙が 行われる予定です

12月12日(日)投票(12月3日告示)
午前7時から午後8時

■投票時間

午前7時から午後8時まで
※午後8時に投票所が閉鎖されますので、それまでに入場ください。

■投票できる方

平成22年12月13日までに生まれた方で、9月2日までに市内に転入(住民登録)し、引き続き3か月以上本市の住民基本台帳に記載されている方

■入場券

はがき型の入場券が郵送されますので、紛失などしないようにしてください。

■不在者投票

●出張、旅行等で市外に滞在している方

あらかじめ市選挙管理委員会に投票用紙等を請求していただくことにより、滞在先の選挙管理委員会で投票できます。

●病院、老人ホーム等に入院又は入所している方

各都道府県の選挙管理委員会が不在者投票施設に指定した施設であれば、その施設で投票ができます。

■郵便等による不在者投票ができる方

身体障害者手帳・戦傷病者手帳及

票所に行けない方は、期日前投票ができます。

※郵送された入場券を持参してください。

【期 間】	12月4日(土)から 12月11日(土)まで
【時 間】	午前8時30分から 午後8時まで
【場 所】	下妻市役所 本庁舎：1階市民ホール 千代川庁舎：1階ホール

■代理投票

文字の書けない方や身体に故障のある方のために、投票所に代理投票係がいますので申し出てください。

■開票所及び開票時間

【場 所】	下妻市役所 本庁舎1階：市民ホール
【時 間】	午後9時から
【参 観】	会場の都合により参観人数を20人とし、午後6時から参観整理券を市役所・本庁舎西口玄関で配付します。なお、飲酒等をしての参観はできません。

問い合わせ

選挙管理委員会
☎内線 1131・1132

ご存じですか？
この数字

2,830

＜H21介護保険課資料＞



対象となる方

この数字は、平成21年度に市介護保険課で行った、65歳以上の方を対象とした運動教室の延べ参加人数です。

市内にお住まいの65歳以上の方。
（＊要介護認定を受けていない方に限ります。）

にこにこ体操教室

にこにこ体操教室・シルバーハビリ体操教室・げんき運動教室の3つの教室を開催しましたが、いつもでも健康で健やかな生活ができるよう、これからも各教室を開催してまいりますので、皆さまお気軽にご参加ください。



昨年度は9会場で89回行い、延べ参加人数は1,566名です。
いつまでも元気で楽しく過ごせることを目的として行われ、運動指導士の指導で、椅子に座って楽しく身体を動かす運動が中心となっています。
楽しく会話をしながら運動することができます。

シルバーハビリ体操教室

昨年度は7会場で92回行い、延べ参加人数は1,009名です。

地域の方と交流しながら、楽しく気軽に体操することを目的とし、県で養成されたシルバーハビリ体操指導士により、自宅でも気軽に行える体操をしています。

＊近所を誘って参加する方も多く、22年度は老人会を単位に、11か所教室が増えました。

げんき運動教室

千代川保健センターで34回行い、延べ参加人数は255名です。

この教室のみ、基本健診を受診し、生活機能評価を行い、該当となった方が参加しています。足・腰の機能が低下してきた・身体が動きにくいなどを感じる方に適した体操を行っています。

専門職（作業療法士・保健師）による運動指導があり、腰の痛みが軽くなった、歩行がしやすくなったなどの効果が現れています。

参加されている皆様の感想

・畑仕事や日常生活が、楽に動ける様になりました。

（鯨 N様 81歳）

・運動した次の日は調子がよくなりました。

（下妻甲 Y様 73歳）

・少しずつですが身体の動きが良くなりました。

（鎌庭 K様 76歳）

・全体的に身体に気をつける様になりました。

（大園木 S様 73歳）

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1543

東部中学校の

移転改築工事がはじまります

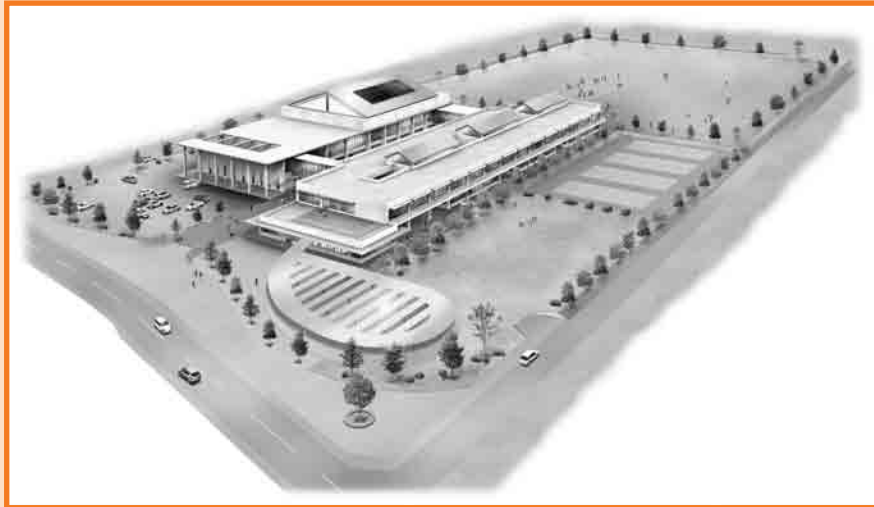
平成24年4月に移転開校を予定している、東部中学校の「移転改築工事起工式」が10月5日、移転先となる大串地内の学校建設地で行われました。

新しい校舎及び体育館は鉄筋コンクリート2階建て、確かな学力と個性を伸ばす教育環境の充実に加え、新たな設備として省エネルギーで環境に配慮した太陽光発電システムなど、自然環境を活かした心地よい学校づくりとともに、地域の防災拠点や生涯学習の場となる施設を目指しています。

これから来年度にかけて、グラウンド整備工事や外溝工事も実施してまいりますので、皆さまのご協力をお願いします。

問い合わせ

学校教育課 ☎内線2813



気がつかないうちに 迷惑をかけていませんか？

近ごろ、野外焼却（いわゆる野焼き）に関する苦情が多く寄せられています。平成22年度の苦情別内訳でも、野外焼却は苦情全体の51・1%（9月30日現在）と、昨年を8・3%も上回っています。

洗濯物・布団に臭い・灰がつく、部屋に臭いが入るなど、気付かないうちに近隣に大きな迷惑をかけています。



野外焼却は平成13年に法律が改正され、一部の例外を除いては原則禁止となりました。しかし、例外にあたる稲わらや草木の野外焼却であっても、大量の煙や灰が発生し近隣に迷惑をかけるような場合は、規則を守らない焼却として行政指導や罰則の対象となります。

※家庭でのごみは自宅などで焼却せず、必ず市指定のごみ袋に入れ決められたごみ集積所に出すか、「クリーンポート・きぬ」へ持込み（有料）をお願いします。

問い合わせ

生活環境課 ☎内線1425

仲間と一緒に健康な汗を流してみませんか？

総合型地域スポーツクラブ

文部科学省推進事業

～空・太陽・はじける笑顔だ！Let'sスポーツ！～

サンドレイククラブ

会員募集

クラブでは、ウォーキング教室・ハイキングなど誰でも気軽に参加できるスポーツのほか、スポーツ少年団との交流会・各種スポーツ教室・レクリエーション・あそび的なスポーツなど、様々なプログラムを考え、みんなで楽しみながらスポーツに親しんでいきたいと考えています。

入会方法ほか

【申込み及び問い合わせ】

申込み用紙に必要事項を記入のうえ、年会費と合わせ下記までご持参下さい。

- ・サンドレイククラブハウス 下妻市下妻丁231-5 井上宅
☎43-0174（申込時は、電話で在宅確認のうえお越しください。）
- ・市スポーツ振興課（千代川庁舎）
☎43-2111 内線2862

【申込み用紙設置箇所】

サンドレイククラブハウス、市スポーツ振興課（千代川庁舎）、市役所本庁舎総合窓口、総合体育館、千代川運動公園事務所、ピアスパークしもつま、ほっとランド・きぬ、下妻公民館、千代川公民館、図書館、ふるさと博物館、勤労青少年ホーム、働く婦人の家、各市民センター

【入会資格】

クラブの規約を守れる方なら、子どもからお年寄りの方までどなたでも加入できます。

【年会費】（入会時納入）

- ・大人（1人）2,000円、子供（高校生以下）1,000円、小学生未満は無料
※別途、プログラム会費、保険料がかかります。

その他くわしいことは、お気軽にお問い合わせください。

活動プログラムの概要

- ・スポーツ吹矢・ウォーキング教室・太極拳・卓球・ビーチバレーボール・ソフトテニス・ヨガ・季節のハイキング・レクリエーション大会・スキー教室・市内史跡めぐり・ゴルフ

ほか、各種スポーツ
文化活動・遊び的な活動なども行なっていきたいと考えています。



さわやかウォーキング教室（小貝川）



ハイキング（宝鏡山）

問い合わせ スポーツ振興課 ☎内線2862

食べた・遊んだ・体験した、楽しいイベントがいっぱいでした!! しもつま砂沼フェスティバル

10月16・17日砂沼サンビーチで、「第20回しもつま砂沼フェスティバル」が開催されました。天気にもめぐまれ、2日間で約2万3000人の人出となり、たくさんの催し物を皆さん思い思いに楽しみました。



昔の車もカッコいいね（渚のモーターショー）



未来の消防士さん？（消防士体験・はたらキッズ）



いきもびったり、レッツダンス！（国際交流祭）



出航します（Eボート体験試乗）



よーいドン、みんなガンバレ！（赤ちゃんハイハイ競争）



なかなかの腕前です（竹鉢づくり・都市緑化祭）



ねらいをつけてシュート！（キックターゲット）



乗車OKですか？（ミニSL・チビッコ広場）



さあ、いらっしやい（青空市）

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)



受賞おめでとうございます

**みなさん
おめでとうございます**
交通安全ポスターコンクール表彰式

交通安全母の会下妻支部主催の、「第39回交通安全ポスターコンクール」の表彰式が、10月13日、千代川公民館で開催されました。

コンクールは、夏休みの交通事故防止と家庭での交通安全意識向上を目的に毎年実施され、今年は566点の応募がありました。各小学校から優秀な作品8点づつが選ばれ、合計80点が下妻警察署長賞や交通安全母の会賞などを受賞しました。

千代川ライオンズクラブ主催による、「第4回チャリティーゴルフ大会」が10月6日開催されました。大会には約150名が参加し、チャリティー金6万4,600円を青少年育成活動のために役立ててくださいと、寄附をいただきました。参加した皆さん、ありがとうございました。



市長に寄附金が手渡されました

温かい善意ありがとうございます



「放水はじめ」かけ声とともに

技術向上を目指して

消防ポンプ操法競技県西地区大会

消防技術の向上を目的に、「第61回茨城県消防ポンプ操法競技大会・県西地区大会」が、10月10日、常総市石下総合福祉センターで開催されました。県西地区の市町から14チームが出場し、下妻市消防団からは第1分団（下妻地区）の6名が出場し、大きなかけ声とともに機敏な操作が繰り広げられました。これから冬場をむかえ、火の取り扱い・後始末など、火災予防には充分注意しましょう。



中学生も買い物客に防犯の呼びかけを

**安全で安心な街づくりを
防犯キャンペーン実施**

秋の地域安全運動にあわせ、「防犯キャンペーン」が下妻地区防犯協会の主催により、10月12日、地域の防犯ボランティアはじめ下妻・東部中学校の生徒など約100人が参加し、市内ショッピングセンターで行われました。下妻警察署管内では自転車盗難が増えていることから、自転車の盗難防止に重点を置き、買い物客にチラシを配りながら、犯罪防止を呼びかけました。



発車オーライ「電車でしゅっぱぽぽ」

子どもたちが、みんなであそぶことの少なくなったこの頃、親子もそろってみんなであそぼうと、「あそびの交流会」が下妻市母子保健推進協議会の主催により、10月1日、千代川緑地公園で開催されました。あそびのコーナーでは、手型・足型スタンプを作り壁を飾ったり、ミニ運動会では、親子で体操・大玉ころがし・パン食い競争など、親子そろっておもしろい体を動かし、楽しい汗をたくさん流しました。

**みんなで楽しくあそびました
あそびの交流会を開催**



ご協力ありがとうございます

**ご協力ありがとうございます
赤い羽根共同募金運動はじまる**

10月1日から12月31日は、赤い羽根共同募金運動の期間です。初日となる10月1日は、市内ショッピングセンターで、市長はじめ下妻市社会福祉協議会役員が、街頭募金運動を行いました。いただいた募金は、高齢者や障害者の福祉事業・子育て支援など、住民相互の助け合いをもとに、地域福祉の推進などに使われます。当日は、1時間程度の運動でしたが皆さまの善意により、約2万円の寄附をいただきました。ありがとうございました。



とってもユニークなカボチャです

「すごく変わったカボチャだね」と、栗崎昭吉さん（下妻丁）のお宅では訪れた人を驚かせています。カボチャは夏に採れたものですが、まるでベレー帽をかぶった人のよう、で、玄関先に飾ったところ近所でも評判となりました。栗崎さんは、その姿・形から「おかめカボチャ」と呼んでいます。種類は不明で知人から種をもらい育てました。来年は、カボチャと巨大ヘチマに挑戦するそうです。

こんなカボチャが採れました



活発な意見交換がされました

茨城県知事が各地域に出向き、県政や地域の課題・今後の方向性などを、直接自由に話し合う対話集会「知事と語ろう『明日の茨城』」が、10月7日、下妻公民館で約140名が参加し開催されました。

知事と直接対話するとあって、県政の課題から身近な課題までいろいろな質問がされましたが、知事は皆さんの質問に耳をかたむけ熱心に答えていました。

元気ないばらきに 「知事と語ろう『明日の茨城』」

口頭詩 子どもの純粋な 心のつぶやき



おふとん

あわの せら

五歳（鵬波ノ江幼稚園）

ママア

こっちのたねにも

おふとんかけてあげて

いっぱいねむって

はやくおおきくなつてね

【解説】

先日、朝顔と向日葵の種をまいていたことでした。『土』ではなく『おふとん』といい、そしていつも「早くおふとんに入っていっぱいねないと大きくなれないよ。」と自分が言われているの思い出してか、種に向かってそう話している姿にしばし癒されました。

採集 母 栗野ユリ

短歌

俳句

市民文芸

慶びを袂紗につつむ菊日和 安原百合子（鯨）
鈴虫よ音を透してよ母の耳 外山 敏子（下妻丁）
西行にこころ寄せゆく月の夜 神郡 貢（高道祖）

縄文の人も驚き眺めしか 倉田 淑子（原）
筑波の峰に深き笠雲 小竹八重子（五箇）

庭隅に一株生えたるコスモスの花は 小林美智雄（唐崎）
猛暑に日増し賑わう 桜井 英子（谷田部）

朝な夕な鶏頭の花のくれなるを 関 千代子（下妻乙）
眺めつつ言ふ姑のひとりごと 関 千代子（下妻乙）
大偉業成したる横綱白鵬の 関 富喜（下妻丁）

女郎花・紅菽の咲く庭に出て 外山とく子（下妻乙）
日脚みじかき夕日を仰ぐ 中久喜 和（下妻乙）
茄子の花に無駄はなしとぞ亡き父の 中久喜 和（下妻乙）
ことばを想い追肥をする 中久喜 和（下妻乙）
身近なる野の川べりの風景を 水谷喜代美（黒駒）
街に住む友へ写メール送る 水谷喜代美（黒駒）

来年もきれいな花を咲かせてね

小貝川ふれあい公園・鬼怒フラワーライン

10月16日、小貝川ふれあい公園花畑の種まきが、翌日の17日には鬼怒フラワーラインの種まきが行われました。



来年もきれいな花を咲かせてね



大きなサツマイモがとれたよ

オープン11周年をむかえたビアスパークしもつまで、10月9・10・11日の3日間「秋の収穫祭」が開催されました。

天気に恵まれなかった日もあり、残念ながら中止となつてしまつたイベントもありましたが、最終日の11日は、澄み切つた青空の下楽しいイベントが繰り広げられました。

ビアスパークといえば温泉が有名ですが、バーベキューや体験農園などグループやご家族で楽しむこともできますので、皆さんも出かけてみてはいかがでしょうか。



アロハのリズムが南国情緒たっぷり



大道芸の楽しさも味わいました

消費生活まめ知識

解決できる！ 多重債務

多重債務者の多くは、サラ金（消費者金融）やクレジットを利用して返済困難に陥り、借金返済のために借金を重ねるといった自転車操業を繰り返しています。

しかし、借金問題解決の道は必ずありますので、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
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ます。

- 債務に関すること
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こと
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
- 高金利の借金はしない
どうしてもお金が必要な場合は、家

族や親族の支援を受けられないか、自治体の低利子融資制度などを利用できないか検討を。

● 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、借金が増えるという自己破産した場合、保証人が返済しなければなりません。

● 安易に保証人にならない

借金の保証人になり、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りません。

■貸金業のルールが変わっています

- ① 総量規制・・・借り過ぎ・貸し過ぎの防止
- 借入残高が年収の3分の1を超える場合、新規の借入ができません。（住宅ローンや銀行や信用金庫等からの借入は対象になりません）
- 借入の際に、基本的に「年収を証明する書類」が必要になります。
- ② 上限金利の引き下げ
- 法律上の上限金利が、29・2%から、借入金額に応じて15%～20%に引き下げられます。
- ※詳しくは、金融庁のホームページをご覧ください。

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14日（日）
11月28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

ちよつと

インフルエンザの正しい知識を身につけましょう



昨年夏ごろから大流行した新型インフルエンザですが、今年の夏は流行することもなくマスク姿の人はほとんどみかけませんでした。しかし、現在もまばらではありますが集団発生をしています。

また、季節性インフルエンザの流行は、通常初冬から春先にかけてみられます。正しい知識を身につけてこの冬に備えましょう。

◆インフルエンザとは◆

インフルエンザウイルスによる感染症です。急な発熱（38・5℃以上）・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状に加えて、咽頭痛・鼻汁・咳などの症状もみられ、感染力が強いのが特徴です。多くの人は軽症のまま回復しますが、乳幼児や高齢者・基礎疾患を有する人は重症化する可能性があります。いわゆる「かぜ」とは異なるものなので注意が必要です。

◆感染経路◆

インフルエンザを発病する3日前から発病後3～7日間程度は、感染力（他の人にうつる力）があるといわれています。

インフルエンザ患者のせきやくしゃみなどとともに、インフルエンザウイルスが小さな飛沫（しぶき）となって空気中に飛び散り、周囲の人が吸い込むことやウイルスがついた手で目や口を触ることで感染します。

また、感染しても発病しなかったり、軽症で済む場合もあります。

◆予防◆

● 予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることが一般的な方法です。

インフルエンザワクチンを受けていると、インフルエンザにかかってしまった場合の重症化防止にも効果があります。

- 室内では加湿器などを使ったりして、適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 常日頃から、バランスのよい栄養をとることも大切です。
- 外出時のマスク着用や、帰宅時のうがい・手洗いはかぜの予防と併せておすすめます。（インフルエンザにかかってしまったら、周囲への感染拡大を防止する意味からもマスクを着用しましょう。）

平成22年10月1日から、インフルエンザ予防接種を受けることができます。

今年は新型インフルエンザワクチンと季節性インフルエンザワクチンを混合したワクチンの接種になります。昨年のように、新型と季節性を分けて接種する必要がなくなりました。

詳しくは保健センターまで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 12月

区 分	日 時	場 所	問 い 合 わ せ
心配ごと相談	12月7日・14日・21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7日と21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	12月10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17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3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8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2日（木）午後5時30分～7時30分 休日納税相談 12月26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

11月の納税 納期は11月30日です

〔税目〕

固定資産税（3期）
国民健康保険税（5期）
介護保険料（5期）
後期高齢者医療保険料（5期）

〔口座引落日〕

11月30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

10月の交通事故

—累計—

発生件数

23(17) 206(173)

死 亡

0(0) 4(3)

負 傷

27(31) 277(225)

()内は前年

下妻市の人口・世帯

—11月1日現在—

人 口

45,202人（－26）

男

22,577人（－15）

女

22,625人（－11）

世帯数

15,314世帯（＋5）

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

今月の表紙



「しもつま砂沼フェスティバル」初日の夜に開催された、「キャンドルナイト2010しもつまやちよ」です。14,284本のキャンドルが幻想的な夜を演出し、訪れた人を夢の世界へ誘いました。

編集デスク

映画「桜田門外ノ変」が10月16日から公開されています。この映画は、水戸藩浪士が大きく係る歴史大作映画ですが、市民団体の「桜田門外ノ変映画化支援の会」企画し全国ロードショーの実現にこぎつけた、全国初の「県民創生映画」であることから注目を集めています。みなさんご覧になりましたでしょうか。公開期間は約1か月がメドとされていますので、ご覧の際は公開情報をお確かめのうえお出かけください。

健康カレンダー Health Calendar 12月

日	月	火	水	木	金	土
			1 子宮・骨粗検診 下妻保健センター 13:00～13:30	2 ☎ 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	3 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	4 ☎ 西南医療
5 ☎ 西南医療 ☎ 浅田医院	6	7 ☎ 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	8	9 ☎ 西南医療 すくすく相談 13:30～	10	11 ☎ 西南医療
12 ☎ 友愛記念 ☎ とやまクリニック	13	14 ☎ 西南医療 パクパク離乳食教室 9:45～10:00	15	16 ☎ 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	17 3歳児健診 13:30～13:50	18 ☎ 西南医療
19 ☎ 西南医療 ☎ 三津山クリニック	20	21 ☎ 西南医療 キッズくらぶベビーママサロン 10:00～10:30	22	23 ☎ 西南医療 ☎ 中嶋産婦人科医院	24 前期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	25 ☎ 西南医療
26 ☎ 西南医療 ☎ 渡辺クリニック	27	28 ☎ 西南医療	29 ☎ 西南医療 ☎ 坂入医院	30 ☎ 西南医療 ☎ 軽部病院	31 ☎ 西南医療 ☎ 湖南病院／とき田クリニック	

☎ 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
ブ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。

☎ 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

浅田医院
とやまクリニック
三津山クリニック
中嶋産婦人科医院
渡辺クリニック
坂入医院
軽部病院
湖南病院／とき田クリニック

☎44-3957
☎30-5010
☎48-9131
☎44-2438
☎43-7773
☎43-6391
☎44-3761
☎44-2556

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/