



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。



ことは
吉川 琴葉ちゃん(下妻丁)
～徹・幸江さんの二女～

わたしのお兄ちゃんはお下妻リトルジャイアンツで野球を、お姉ちゃんはお下妻MBCでミニバスをやっています。

試合に勝った時はうれしそうです。私も大きくなったらミニバスがやりたいです。



みう
飯村 美羽ちゃん(下妻戊)
～一弘・昌子さんの二女～

三人兄弟の末っ子として生まれた美羽。

お兄ちゃんお姉ちゃんの刺激をたくさん受けながら、すくすく元気に育ってくれています。

そして、無邪気なこの笑顔に家族全員癒され、元気をもらっています。

美羽いつもありがとう。



あやね
横田 章愛ちゃん(本城町)
～清治・裕子さんの二女～

歌が大好きで、リズムに合わせて自然と体が動いてしまうようです。

4番目なので、良くも悪くも上の子のマネから、何でも覚えてしまいます。月齢に見合わない反応や行動をするので、おかげで回りは笑いが絶えません。

これからも、お兄ちゃんお姉ちゃん達と仲良く、スクスクと育てたいと思っています。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.60

前月登場の**高橋 道雄**さんからの紹介



「自分に出来る事で」
菊池 博子さん（樋橋）

三年前、知人に勧められて、市の婦人会・防火クラブに入会しました。会の活動内容は色々です。小貝川ポピー畑の種まき及び除草作業、下妻マラソン大会のお手伝い、敬老の日のプレゼント作成及び配布、消防放水県西地区大会のお手伝い等々、会員皆で手分けをし、力を合わせ頑張っています。

私も先輩の方々に教えていただきながら、時間の許す限り、参加させて頂いています。活動に参加する中で、勉強になる事や、新しい発見も沢山あります。そして何より、大勢の人との出会いがあります。

小さな心配りが、大勢になれば大きな輪になりますよネ!!

これからも自分に出来る事で、ホンのちよつとだけでも世の中の役に立てたらと、それには、自分自身がまず元気だと考え、仕事にも頑張っている毎日です。

CONTENTS

2 下妻市防災訓練・秋季火災予防運動

4 ふるさと下妻寄附制度

5 納税貯蓄組合制度の廃止・個人住民税の特別徴収

6 水道事業の業務状況・不法投棄防止・温暖化防止

8 下妻市文化祭・砂沼マラソン大会

9 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・12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12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

いざという時あなたは大丈夫ですか？

家庭や地域で 防災意識の高まりを！

11月14日

●上妻小学校で下妻市防災訓練を実施
●秋季火災予防運動広報パレードを実施

消火器の使い方は日ごろから確認を

11月14日午前8時30分、茨城県南西部を震源とする直下型地震が発生、マグニチュード7・3、市内の震度は6強を観測し、各所で多数の死傷者・家屋の倒壊・火災などが発生したとして、防災訓練が実施されました。

また、午後からは消防団・婦人防火クラブなどによる、秋季火災予防運動広報パレードも実施され、火災予防を呼びかけました。

災害はいつ襲ってくるかわかりません。日ごろから一人ひとりが防災

意識を持ち、いざという時に備えておきましょう。

役に立つ持ち出し品

(いざという時、持ち出しやすい場所に)

○食料……………3日分

主食…米、乾パン、インスタント食品など

副食…漬物、梅干し、佃煮、缶詰など

調味料…みそ、しょうゆ、塩など

○飲料水……………1人につき1日3リットルの水を最低3日分(その他、多目的に使えるよう風呂に水を入れておく)

月に一度は家庭防災会議を (家族で確認しあうことが大切です)

家族みんなの防災意識を高め、役割分担や連絡方法を確認するため、月に1度は家庭で防災会議を開きましょう。定期的な話し合いの積み重ねで、いざというとき落ち着いて適切な行動がとれるようになります。家庭防災会議は次のような点を確認しましょう。

- ①地震が起こったときの身の守り方
- ②家族がバラバラに離れているときに災害が発生した場合の連絡方法
- ③避難場所とそこへ行く道順



危険です！油火災に水を掛けるとこのように



レスキュー隊による素早い救出活動



みんなが協力しあい初期消火で被害拡大防止



火災予防運動広報パレードに出発

- ④火の始末・非常持ち出し品など、災害時における家庭での役割分担
- ⑤応急手当の仕方

地震による火災を防ぐためのポイント (火災発生は被害を拡大します)

地震時に火災を防ぐチャンスは3度あるといわれます。このチャンスを逃さないように落ち着いて行動しましょう。

- ①グラツときたら、すぐに火の元を止める。
- ②ゆれがおさまった後、もし火が出

○救急医薬品……包帯、絆創膏、滅菌ガーゼ、三角巾、体温計、はさみ、ピンセット、傷薬、目薬、解熱剤、かぜ薬、常備薬など

○非常持出品……携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、現金、貴重品、衣類、タオル、ティッシュペーパーなど

※この他、赤ちゃんのいる家庭では、ミルク、ほ乳瓶、離乳食、おむつ、着替えなどを用意しましょう。



ていたら、火が小さいうちに消火器や、バケツに入れた水などで消す。(天ぷら油火災の消火に、水をかけるのは危険です)

③それでも消火しきれないときは、大声で「火事だ」と叫び周辺に助けを呼びましょう。みんなで協力し、バケツリレーや消火器などを持ち寄り、消火活動にあたりましょう。

自主防災組織の結成を (地域での助け合いが大切です)

災害が発生した時、個人や家族の力には限界がありバラバラな行動は、かえって危険や混乱を招くおそれも

わが家の被害防止ポイント (時々室内の危険箇所点検を)

- ①寝室、幼児・お年寄り・病人のいる部屋に、たくさん家具を置いていないか。
- ②照明器具・額縁・吊り棚の物などが落ちてこないか。
- ③食器棚などのガラスが割れ中のものが飛び出したり、2段・3段重ねの家具の連結が外れ倒れてこないか。
- ④テレビや人形ケースなどを、家具の上にのせていないか。
- ⑤バルコニー・ベランダの手すりなど、落下しやすいところに植木鉢などを置いていないか。
- ⑥火元の付近に燃えやすいものはないか。
- ⑦玄関など、外への避難通路が転倒物でふさがれないか。



消防団員の誘導で避難所へ向かいます

ありますが、地域の皆さんが協力しあい行動すれば、被害を少なくすることもできます。

災害発生時はもちろん、日ごろから地域の皆さんが連携を図り、防災活動に取組むための組織が「自主防災組織」です。

市では、現在(11月末)53の自主防災組織が結成されています。結成や資器材等整備の際には補助金制度もありますので、詳しくは、市民安全課までお問い合わせください。

問い合わせ
市民安全課 内線1434



ふるさと下妻への応援を お待ちしております

帰郷された家族やお知り合いの方に
「ふるさと下妻寄附制度」をお伝えください

下妻市では、平成20年9月から「ふるさと下妻寄附制度（ふるさと納税）」をスタートさせ、昨年度は18名の方から温かいご寄附をいただきました。本年度も引き続き、本市出身の方や本市にゆかりのある方からの、応援を受けています。

●ふるさと納税制度とは

「ふるさと納税制度」とは、ご自身やご家族のふるさとなど、自分が貢献したいと思う都道府県・市町村に対して寄附を行った場合、現在お住まいの自治体の住民税と所得税から一定の控除を受けることができる制度です。

たとえば、東京都A市に住む方が下妻市に「ふるさと納税」として寄附すると、東京都A市の住民税は税額控除により軽減され、下妻市に税金を納めたのと同じようになります。（ただし税額控除には上限がありますので、詳しくは市公式ウェブサイトを）

（プサイトを）

●手続きの方法

1. 「ふるさと下妻寄附申込書」に必要事項を記入のうえ提出してください。申込書は市ホームページからダウンロードするか、企画課までお問い合わせください。なお、申し込みの際は郵送・FAX・Eメールをご利用ください。
2. 申し込みをされた方には、納付書または払込票などの書類をお送りしますので、あらかじめ納付を希望された機関で入金してください。
3. 納付が確認されましたら「寄附金受領書」をお送りしますが、確定申告時に控除対象の証明書となりますので大切に保管してください。

●お礼の品をご用意しています

お礼として寄附金額に応じ、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お贈りしています。

*ご注意ください

現在、市から個別に電話やお手紙で寄附のお願いはしていません。「ふるさと納税制度」をかたった、寄附の強要や詐欺行為には充分ご注意

納税貯蓄組合制度廃止のお知らせ

平成23年3月31日をもって

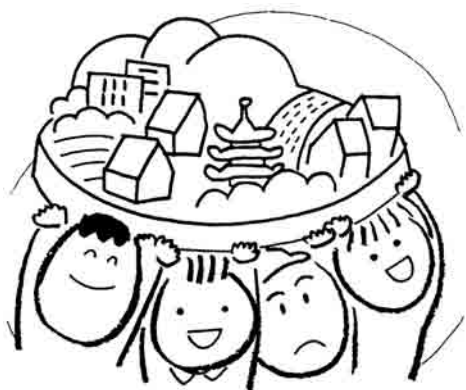
廃止されます

下妻市の納税貯蓄組合制度は、昭和30年代前半から始まりましたが、社会情勢などの変化により今年度（平成23年3月31日）を限りに廃止することとなりました。

納税貯蓄組合の皆さまには、長い間にわたり納税にご協力をいただき本当にありがとうございます。

平成23年度からは、市税等の納税通知書を一般の方と同様に、市役所から直接個人に送付し、納付していただくこととなります。

今後も、市税等の納税にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



※納付の方法

送付された納付書をお持ちのうえ、市役所・市内各金融機関・郵便局・コンビニエンスストア（後期高齢者医療保険料は除く）の窓口で納付してください。

また、口座振替をご利用の方は継続して口座振替納付となります。

便利で確実な口座振替納税をぜひご利用ください。

事業主の皆様へ

個人住民税特別徴収（給与天引き）のお願い

●個人住民税の特別徴収とは

事業主（給与支払者）が毎月の給与を従業員に支払う際に、市町村から通知された金額で、住民税（県民税・市民税）を給与から天引きして市町村へ納入する制度です。

地方税法の規定により、原則として所得税を源泉徴収している事業主の方（給与支払者）は、従業員の方の個人住民税を特別徴収していただくことになっています。

●特別徴収のメリット

- ①住民税の特別徴収は、所得税のよいうに税額を計算したり年末調整をする必要はありません。税額の計算は給与支払報告書に基づいて市町村で行い、従業員ごとの住民税額を通知します。その税額を毎月の給与から天引きし、翌月の10日までに、金融機関を通じて各市町村に納めていただくこととなります。

- ②特別徴収をすると、従業員の方が金融機関へ納税に向く手間を省く

意ください。
ご本人から寄附の申し出が無い限り、市から入金をお願いすることは一切ありませんので、少しでも不審な点があるときは、手続きなどをお願いいたします。



問い合わせ・連絡先

企画課 ☎内線 1313
〒304-8501
下妻市本城町2-22
FAX 0296-43-4214
市公式ウェブサイト
<http://www.city.shimotsuma.lg.jp>
Eメール
kikaku@city.shimotsuma.lg.jp

●住民税特別徴収率の状況

- （平成22年度茨城県市町村課調べ）
- 下妻市 58・2%
 - （県内44市町村中37位）
 - 茨城県平均 65・9%
 - 全国平均 69・6%
 - （21年度データ）

この機会にぜひお手続きをお願いいたします。詳しくは税務課まで、お問い合わせください。

問い合わせ
税務課 ☎内線 134251346

平成22年度（上半期）水道事業の業務状況

市では地方公営企業法に基づき、水道事業の業務状況を年2回公表していますが、今回は平成22年度上半期（4月1日～9月30日）の業務状況をお知らせします。

9月末現在で使われた水の量は170万5,930立方メートルで、ドラム缶に換算すると約853万本の水量になります。

また、9月末現在の給水人口は40,195人、給水世帯は13,468世帯です。



予算の執行状況

区分		予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入	1,030,575,000円	504,677,737円	49.0%
	支出	1,112,323,000円	478,130,178円	43.0%
資本的収支	収入	56,276,000円	5,638,000円	10.0%
	支出	511,670,000円	240,396,043円	47.0%

借入資本金の種類と借入高

借入資本金の種類	借入高
財務省財政融資	4,530,053,273円
公営企業金融公庫	432,461,555円
銀行等資金	1,020,916,500円
合計	5,983,431,328円

損益計算書

費用		収益	
1. 営業費用	385,739,782円	1. 営業収益	424,789,350円
2. 営業外費用	87,678,196円	2. 営業外収益	79,888,387円
3. 経常利益	31,259,759円		
費用合計	504,677,737円	収益合計	504,677,737円

貸借対照表

資産		負債・資本	
固定資産合計	11,421,568,622円	負債合計	57,649,854円
流動資産合計	325,860,591円	資本合計	11,689,779,359円
資産合計	11,747,429,213円	負債・資本合計	11,747,429,213円

用語解説

【収益的収支】

当該年度の企業の経営活動で発生する収益（収入）と、それに対応する費用（支出）で、主な収入は水道料金です。支出には水道水提供に要する経費のほか、職員給与費・支払利息・建物などの固定資産の減価償却費などが計上されます。

【資本的収支】

水道水の安定供給を維持し、利用増に対処するために要する諸設備の整備・拡充などの資産の取得に要する経費や、施設の取得に要した企業債の元金償還金などの支出と、資産の取得に要する企業債などの収入が計上されます。

【借入資本金】

長期借入金です。水道管など水道施設の建設費用のために用いられます。借入高は返済のすんでいない借入金の残高を示します。

【損益計算書】

一定期間の企業の経営成績を示す報告書で、その期間内に得た収益から、それを得るために要した費用を差し引く形で、損益の発生原因とその期間の純利益（または純損失）を明らかにした報告書です。

【貸借対照表】

企業の一定時点における財政状態を明らかにするために、資産・負債・資本を一表に記載した報告書で、一般的に「バランス・シート」と呼ばれています。

問い合わせ

水道事業所

☎ 44・5311

ストップ、廃棄物の不法投棄！ 皆さんの協力が被害を防ぎます

近ごろ、廃棄物の不法投棄が多発しています。

不法投棄は法律で禁止され、違反をすると厳しい罰則が科せられます。

こうした行為に対し、市では県とも連携し投棄者の特定を行い、悪質な場合は警察署へ捜査を依頼するなど嚴重な対応をしています。

防止には、皆さまの監視や情報提供が有効となりますので、ご協力をお願いいたします。

◆不法投棄防止に監視の目を

不法投棄を見かけたら、まずは通報してください。

※投棄している者との接触はしないでください。

●市生活環境課

☎ 43・2111 内線1423

●県不法投棄110番

☎ 0120・536・380フリーダイヤル

（月～金：午前8時30分～午後5時まで／休日・夜間は警察署へ）

●下妻警察署

☎ 43・0110代

■廃棄物とは

産業廃棄物 企業等の事業活動によって発生するごみ

がれき類、廃油、汚泥、木くず、廃プラスチック、医療廃棄物、農薬用資材、焼却灰、自動車部品（タイヤ、バッテリー他）、石、建築廃材など

一般廃棄物 主に家庭生活から排出されるごみ

可燃ごみ、不燃ごみ、資源ごみ（かん、びん、ペットボトル、古紙、古布）粗大ごみ（家具、自転車、バイク、布団、畳、その他）、廃家電など



ストップ、温暖化・環境破壊！ 環境カルタ展示会を開催しました

環境問題については、私たち一人ひとりが地球の現状を直視し、原因や仕組みを考えて関心を持つことが重要です。

そこで、温暖化や環境破壊から地球を守りたいという想いを詠んだ「環境カルタ」を、11月15日から23日までの9日間、イオン下妻ショッピングセンターに会場提供をいただき展示しました。

カルタの読み札は、市民の皆さまから募集した作品を、地球

温暖化対策地域協議会である「STOP！温暖化エコネットしもつま」が選定し、

絵札は、市内の中学生が読み札からイメージをふくらませ、その思いを描きました。

また、会場ではリサイクルや省エネ活動の推進について、エコネットしもつまの会員が来場者に呼びかけをしました。

問い合わせ

生活環境課

☎ 内線1422



平井 まりんさん(東部中3年)の作品



石川 尚明さん(前河原)の作品



子どもから大人までPRしました

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)

野村さんは、昭和62年12月下妻市議会議員に初当選し、その後4期16年にわたり市議会議員として、地方自治の振興発展に寄与されました。その間、市議会議長をはじめ建設委員会委員長などを歴任し、特に平成18年1月に行われた下妻市・千代川村の合併に際しては、合併協議会委員としても多大な貢献をされました。



旭日双光章 野村賢一さん

先ごろ発表された平成22年秋の叙勲において、下妻市からは、野村賢一さん（古沢）が旭日双光章に、石井匡之亮さん（鎌庭）が瑞宝単光章の榮譽に輝きました。受章おめでとうございます。

永年の功績が称えられ 平成22年秋の叙勲

石井さんは、昭和38年4月東京消防庁に入庁し、向島消防署の消防指令として退職されるまでの42年間、消防の発展や公共福祉の増進に寄与されました。その間、5箇所の消防署を勤務され、「住民の生命・財産を守るため」を念頭に、連続放火事件による徹夜での消火活動など、数々の激務にあたりました。



瑞宝単光章 石井匡之亮さん

県勢の発展に功績があった者などを表彰する「平成22年度茨城県表彰式」が、11月12日県庁で行われ、栗原忠夫さん（下木戸）が功績者表彰を受賞しました。栗原さんは、地域の自治区長を20年にわたり務める他、市の自治区長連合会長や老人クラブ会長・県自治会連合会長などでも活躍され、多年にわたりコミュニティ活動に積極的に取り組むとともに、自治組織の発展に貢献したことが認められ今回の受賞となりました。

自治活動が認められ 平成22年度茨城県表彰式



地域の発展に貢献されました

平成22年度下妻市文化祭

10月24日から11月21日まで、下妻会場（下妻公民館周辺）と千代川会場（千代川公民館周辺）を中心に、平成22年度下妻市文化祭が開催されました。

展示あり、発表ありと、多くの催し物が来場者を楽しませてくれました。



フラダンスが南国ムードを演出
（千代川公民館）



千代川地区ふれあいまつりも同時開催
（千代川公民館前）



第29回小中学校音楽発表会（市民文化会館）



みんなの力作が展示されました（総合体育館）

第22回砂沼マラソン大会

11月21日、砂沼サンビーチを中心会場として、第22回砂沼マラソン大会が開催され、約1,200名が参加しました。

小学生親子の部から小学生・中学生・高校生・一般の部が男女それぞれの部門に別れ、2kmから6.5kmのコースで健脚を競いました。



親子の部でも熱いレースを展開



野球も、マラソンもがんばります



選手宣誓、正々堂々戦うことを誓います



よいスタート、熱戦の始まりです



更なる活躍が期待されます

今年7月に行われた、近代五種全日本選手権大会で優勝した、市内半谷在住の黒須成美選手が、11月12日から27日まで中国・広州で開催された「第16回アジア競技大会」に出場しました。近代五種はひとりの選手が一日で、射撃・水泳・馬術・フェンシング・ランニングの異なる種目に挑戦する大変過酷な競技で、黒須選手は父親の影響で中学校2年生の時から始めたそうです。12月1日には市役所へ結果報告に訪れ、稲葉市長は、6位入賞の報告に「ロンドンオリンピックの出場報告を待っています。これからの試合頑張ってください。」と、熱いエールを送りました。

ロンドンオリンピック出場をめざし

第16回アジア競技大会(2010 広州)



お年よりを火災から守ります

平成21年度から始まった「高齢者世帯火災警報器給付事業」により、65歳以上の1人暮らし世帯、及び65歳以上の2人暮らし世帯を対象に火災警報器が設置され、皆さんから、「住宅火災の早期発見につながり、安心な生活がおくれる。」と、喜びの声が届いています。

初年度の平成21年度は、1,204件が設置されましたが、この事業には、平成19年に市内高道祖在住の端好子さんから頂いた、1,000万円の寄附金が活用されています。

なお、現在火災警報器の設置は、新築住宅・既存住宅を問わず義務化されています。

寄附金が活用されての防災事業

高齢世帯に火災警報器を設置

事業は平成23年5月まで実施されますので、対象となる世帯の方は介護保険課までお申し込みください。

火災撲滅を願って

平成22年度茨城県消防大会



日ごろの安全ありがとうございます

「安全で住みよい郷土茨城」の実現を決議に、「平成22年度茨城県消防大会」が、10月29日県立消防学校で開催されました。

大会では知事表彰と消防協会長表彰も行われ、日ごろの火災予防をはじめとする活動などが認められ、下妻市消防団が市町村優良消防機関として知事表彰を、市消防団第7分団が優良分団として消防協会長表彰を受賞しました。

ふたごちゃん集まれ

さくらんぼキッズの会



なかなか区別がつかません

子育てはひとりでも大変なこと、まして、双子となればなおさらです。そんな、お母さん・お父さんたちの悩みやストレスを解消しようと、「さくらんぼキッズの会」が、11月1日保健センターで開催され、11組の双子とお母さん・お父さんたちが参加しました。

子どもたちで仲良く遊んだり、双子を抱えるお母さん・お父さんならではの子育て法を情報交換したり、親子そろって楽しく有意義なひと時をすごしました。

障害を乗り越えての優勝

第10回ゆうあい卓球大会

体に障害のある方のスポーツ大会「第10回ゆうあい卓球大会」が、10月17日県立リハビリテーションセンターで開催され、下妻スマッシュ卓球クラブが、団体戦で見事優勝を飾りました。

クラブは障害者18名で構成され、毎週勤労青少年ホームで練習に励んでいます。その成果が実り今回の優勝となりました。

歩行が困難な障害者が、車いすに乗ったまま鋭いスマッシュを決める姿は圧巻です。

皆さんも、一度ご覧になってはいかがでしょうか。



優勝おめでとうございます

宝くじ助成事業で コミュニティ活動

栗山東部自主防災会

宝くじ助成事業は、(財)自治総合センターが宝くじの普及や広報を目的に、コミュニティ活動で必要な備品・施設を整備する自治会・町内会などに助成を行うもので、栗山東部自主防災会では、消火器や担架・チェンソー・投光器など各種防災資機材を整備しました。

今回の助成事業を契機に、「地域の自主防災活動もますます活発になり、安心で安全なまちづくりに大きくつながるでしょう。」と、地元の皆さんから喜びの声が届いています。



地域のために活用されます

文化芸術の振興発展を願う

平成22年度茨城県芸術祭授賞式



文化芸術の発展に貢献されました

文化芸術活動において功績をおさめ、その振興に寄与した者などを表彰する「平成22年度茨城県芸術祭授賞式」が、11月13日県近代美術館で開催されました。

下妻市からは、創立35周年を迎えた下妻市文化団体連絡協議会が、機関紙発行やまちの美術展開催など永年の文化振興事業を評価され、団体として文化芸術功労者表彰を受賞しました。

環境にやさしい取り組みを

第16回日本EV電気自動車フェスティバル



手づくりとは思えない出来ばえ

地球温暖化の進むなか、自動車のCO2排出量削減をPRするイベント「第16回日本EV(電気自動車)フェスティバル」が、11月3日筑波サーキットで開催されました。

現在自動車を取り巻く環境は、CO2排出量の削減や脱石油化が言われていますが、今回は、話題のエコカーや手作りの電気自動車57台も参加し、環境にやさしい自動車をPRしました。

間もなく電気自動車の販売も予定されていますが、未来ではどんな自動車が行っているのでしょうか気になりますね。

ご存じですか？この数字

1,476

＜平成21年 介護保険課資料＞

この数字は、下妻市で平成21年度に介護認定を受けた方の人数で、認定者数は年々増加しています。

介護認定申請後に要支援・要介護の認定を受けると、介護サービスを利用することができます。

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

ペンキぬり

福原 宗久

四歳五か月（豊加美幼稚園）

じいちゃんが おうちを

ペンキでちやいろにしたよ

ちよこれーとあじの

おかしのいえになったよ

【解説】

実家の家で、ペンキ塗りを見ていた時の言葉です。缶の中に入ったペンキが、おいしそうなチョコレートに見えたようです。

採集 母 福原美郷



本と親しむのはいかがですか

図書館まつり

少しでも多くの方に本に親しんでいただくとうと、図書館まつりが、11月13日市立図書館で開催されました。

幼児のころから本に親しんでいたという、子ども向けのイベントが多く行われ、折り紙のコーナーでは、サンタクロースなどをとても上手に折りました。

近ごろは、携帯電話やパソコンなどで簡単に情報が手に入る時代となりましたが、本を読んだり折り紙などは、脳の活性化や老化防止にも大変良いそうです。皆さんも、図書館に足を運んで本と親しんでみてはいかがでしょうか。



できたー、かわいいでしょう



みんなお話に夢中です

映画「下妻物語」特別上映

土屋アンナさんに感謝状と記念品の贈呈

平成16年に公開された映画「下妻物語」が市内映画館で特別上映され、深田恭子さんとともに主演を努めた、女優の土屋アンナさんが舞台あいさつに立ちました。稲葉市長からは下妻市の名を全国に広めたとして感謝状を贈呈、JA常総ひかりからは梨とメロンが贈られました。



おいそー、いっぱいPRします



市長からの感謝状に緊張のアンナさん

市

民

文

芸

俳句

さがし物忘れて虫を聞きあたり 加藤 保（加養）
十二月裏の畑に父のこゑ 柴崎 久江（柳原）
昨日とは違ふ風音返り花 小林 紫水（唐崎）

短歌

球児たち酷暑こらへて勝負終へ 外山富久子（下妻乙）
肩くみあひて笑顔を見せる 増田 啓子（下妻乙）
風立ちてみどり波打つ葛原に 山本せい子（下妻丙）
句ふがごとき紫のはな 増田 啓子（下妻乙）
水瘦せし堀の流れの片隅に 山本せい子（下妻丙）
あまたの魚は乱れて泳ぐ 増田 啓子（下妻乙）
恙なくひと日は暮れて庭に佇つ 山本せい子（下妻丙）
わが身を照らす十三夜の月 横倉 愛子（小島）
くつきりと利尻富士映す姫沼を 福田多喜子（下妻乙）
思い浮かべて眠らんとする 福田多喜子（下妻乙）
木枯しの吹きすさぶ夜は 吉原 真子（高道祖）
巡回の自治消防車鐘鳴らしくる 吉原 真子（高道祖）
雨待てずやむなく播きし不動蕎麦 坂井 勝美（五箇）
埃の畑にみどり畝なす 坂井 勝美（五箇）
ささやかに商ふ店に夕やけを 鈴木 澄江（宗道）
燭と見つむ秋の深まり 鈴木 澄江（宗道）
今日の日を幾年待ちし逝き娘と 田宮 道子（本宗道）
交交語る広きバルコニーに 田宮 道子（本宗道）

消費生活まめ知識

換金性の乏しい 外国通貨の取引に ご注意！

「イラクディナール・ スーダンポンド」

イラクの通貨（イラクディナール）やスーダンの通貨（スーダンポンド）を、「今買えば、将来儲かる。」と勧誘され、トラブルが発生しています。

【事例1】
「必ず儲かる」・「いつでも両替可能」と説明されたが、連絡がとれない。

業者から電話で、「イラクからアメリカ軍が撤退すれば、ディナールの貨幣価値は20～30倍に上がる。」「円をディナールに両替しておけば、必ず儲かる。」と、ディナールの購入を勧められた。その直後に別の業者から、「ディナール



ルを持っていないか？買い取り価格の40倍で引き取る。」という電話があった。ディナールは高く取り引きされていると思い、200万円でディナール紙幣を購入した。「ディナールを買い取る。」と電話をくれた会社と連絡したが、電話が通じない。

【事例2】
「未公開株を買い取る」と言われディナールを購入したが、買い取りがされない

4、5年前に300万円で未公開株を購入した。その株を「500万円で買い取る。」という電話があった。また、その業者は、「A社からディナールを購入したいが、A社は個人としか取引しないので、代わりに購入してくれば、未公開株とディナールを両方とも買い

取る。」と言った。A社に電話すると、「イラクの石油埋蔵量は世界でも上位であり、ディナールの価値は上がる。」と説明された。それで安心してしまい、ディナールを1,200万円で購入した。未公開株とディナールを買い取ると言っていた業者は、自宅に1,700万円持ってくると言っていたが、何度も延期されている。

アドバイス

- ディナールやスーダンポンドを円に換金することは困難
ディナールやスーダンポンドは、現在、日本の銀行では取り扱われていないなど、国内では取引することが困難であり、換金性に乏しい通貨です。
- 「必ず儲かる」「高値で買い取る」という儲け話に、安易に飛びつくことはたいへん危険です。
- 過去に投資トラブルにあった方は特に注意してください
未公開株で損をしたことがあるなど、他人が知らない情報を知っている場合は、複数の業者が共謀して騙そうとしている可能性が高いです。

健康一言 ちよつと あなたの血圧 大丈夫？

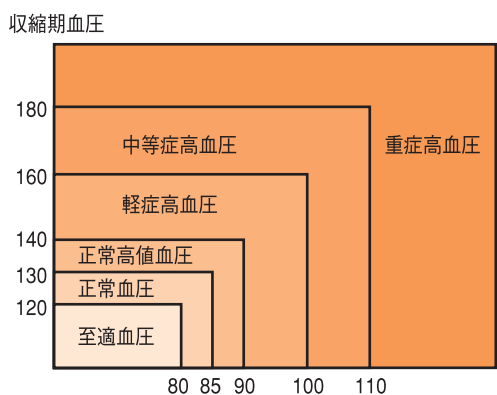


下妻市における、国民健康保険加入者の通院状況を見ると、高血圧性疾患による通院が第1位を占めており、約18人に1人が通院しています。日本全国でも、約3千万人が高血圧だといわれるように、高血圧症は身近な病気といえるでしょう。

○血圧とは
心臓から出た血液が、血管壁に与える圧力のことをいいます。心臓が収縮して全身に血液を送り出すときを「収縮期血圧」（最高血圧）、心臓が拡張して血液が心臓に戻ってきた

ときを「拡張期血圧」（最低血圧）といいます。

○高血圧とは
最高血圧と最低血圧のどちらか一方、または両方が慢性的に基準値（最高血圧130mmHg未満、最低血圧85mmHg未満）よりも高い状態のことをいいます。



○高血圧を招く要因
肥満や過度の飲酒・塩分の過剰摂取・喫煙・加齢・ストレスなど、生活習慣にかかわるものが多いといえます。

○血圧が高いまましていると
高血圧は自覚症状がありません。そのため、気付かずに生活している場合が多いのですが、ひどくなると、頭痛やめまい・肩こり・耳鳴り・動悸・息切れなどの症状が出てきます。

さらに、血圧が高い状態が続くと、血管に大きな負担がかかり、血管の弾力性が失われ硬くなる「動脈硬化」がおきます。これにより脳卒中や心臓病・糖尿病などが引き起こされやすくなります。

○高血圧を予防するには

- 日頃から、塩分の摂取を控えましょう。（1日塩分摂取量10グラム以下）
- エネルギーの過剰摂取に注意し、栄養バランスのとれた食事をこころがけましょう。
- 節度ある適量の飲酒をこころがけましょう。
- 禁煙しましょう。
- 適度な運動をし、肥満を予防しましょう。
- ストレスを解消しましょう。
- 血圧を急上昇させるような行動は避けましょう。（急な寒さ、暑いお風呂、重い物を持ち上げる、排便時のいきみなど）

○高血圧になってしまったら

医療機関を受診し、医師の指示に従いましょう。

健康についての問い合わせは…

保健センター ☎ 43・1990

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

12月19日（日）・26日（日）
1月16日（日）・30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

各種相談 11月

区 分	日 時	場 所	問 い 合 わ せ
心配ごと相談	1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） ※11日は第二庁舎中会議室に 変更になります	社会福祉協議会 ☎44-0142
行政相談	1月14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
	1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）	1月28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	1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～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 1月6日（木）午後5時30分～7時30分 休日納税相談 1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1362～1365

12月の納税 納期は12月27日です

【税目】

固定資産税（4期）
国民健康保険税（6期）
介護保険料（6期）
後期高齢者医療保険料（6期）

【口座引落日】

12月27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

11月の交通事故

—累計—
発生件数 29(29) 235(202)
死 亡 1(0) 5(3)
負 傷 40(39) 317(264)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—12月1日現在—
人 口 45,163人 (－ 39)
男 22,582人 (+ 5)
女 22,581人 (－ 44)
世帯数 15,292世帯 (－ 22)
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

今月の表紙



下妻市文化祭行事のひとつ、大宝神社で開催された「菊花展」です。
色とりどりの菊の花が香りとともに、訪れた人を楽しませてくれました。

編集デスク

光陰矢の如し、年末になるといつも感じることのひとつですが、皆さんも感じていらっしゃるのではありませんか。
今年もいろいろなことがありましたが、政治・経済をはじめ国際問題、そして天候では記録的な猛暑や春の雪など、様々なニュースが駆け巡り、皆さんそれぞれに印象深い一年間だったのではないのでしょうか。
今年も残りあとわずかとなりましたが、年末年始を迎え事故や火災、そして健康管理にも充分気をつけられ、皆さま素晴らしい新年をお迎えください。

健康カレンダー Health Calendar 1 月

日	月	火	水	木	金	土
						1 ☎ 西南医療
2 ☎ 西南医療 ☎ 平間病院	3 ☎ 友愛記念 ☎ 古橋医院	4 ☎ 西南医療	5	6 ☎ 西南医療 のびのび遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	7 ぴよぴよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	8 ☎ 西南医療
9 ☎ 友愛記念 ☎ 砂沼湖畔クリニック	10 ☎ 西南医療 ☎ 宇津野医院	11 ☎ 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	12	13 ☎ 西南医療 特定健診（基本健診） 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	14 特定健診（基本健診） 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	15 ☎ 西南医療 特定健診（基本健診） 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00
16 ☎ 西南医療 ☎ 菊山胃腸科外科医院	17	18 ☎ 西南医療	19	20 ☎ 西南医療 親子リトミック 10:00～10:30 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 ☎ 中山医院	24	25 ☎ 西南医療 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	26	27 ☎ 西南医療 すくすく相談 13:30～	28 後期マタニティ＆ママサロン 13:30～15:30	29 ☎ 西南医療
30 ☎ 西南医療 ☎ 浅田医院	31					

☎ 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
年末年始（12月29日～1月3日）：午前9時～午後4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。

☎ 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

平間病院 ☎43-5100
古橋医院 ☎44-2792
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
浅田医院 ☎44-3957

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/