



CONTENTS

2 大人のつどい

4 消防出初式・女性消防団員募集

5 大好きいばらき県民運動

6 市職員給料等

7 人権擁護

8 まちのわだい

11 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・2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

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。



ひなの
飯村 陽乃ちゃん(高道祖)
～聖太・瞳さんの二女～

昨年、お姉ちゃんとお兄ちゃんと3人で七五三を迎えました。
末っ子の陽はちょっとおませな子で、なんでも1人でやります。
最近、はしをつかってみたり、1人で着がえをしてみたりと、お姉ちゃんたちのマネをして、自分なりに頑張っているところです。
その成長が親としてはとてもうれしく思っています。
これからも3人仲良く、明るく元気に育ってほしいと願っています。



はやと
香取 隼仁ちゃん(本宿町)
～洋史・真理子さんの長男～

いつも元気いっぱい2歳年上のお姉ちゃんと一緒に遊んだりケンカして毎日が賑やかです。
まだ言葉は少なく“パパ”は言えないけど“アンパンマン”はちゃんとと言えます。
好奇心旺盛で目が離せないけど優しい子に育ってね。



齋藤 みなみちゃん(前河原)
～徹・洋子さんの長女～

歌とダンスが大好きな我が家のみなみ、TVを見ながら踊ったり歌ったりしています。
最近、自分の洋服を自分でコーディネートしたり自己表現ができるようになってきたね。
『大好き』と言いながら抱きついて来る事にも癒されます。
みなみのおかげで家族みんな元気をもらえるよ。これからも太陽みたいに明るく元気でいてね。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.62

前月登場の**井上 静江**さんからの紹介



「老を楽しむ」
池田 慶子さん(本宗道)

人生僅か五十年と言いますが、私も七十歳早いものです。
健康で働ける事、幸せです。
千代川に住んで四十七年、地域の人達に助けられ支えられて商売続けてこられた事感謝して居ます。少しでも私に出来る事はボランティア活動で学童保育の読み聞かせをしています。
子供達の笑顔に元気を貰っています。
又家族に大切にされまだ必要とされている事が私にとって元気の源であると思っています。
これからの人生自分らしく思

うまに楽しく過ごして行けたらと思っています。
仕事の暇を見つけては畑で季節の野菜を作ったり花を植えた土とふれ合い癒されています。
又商工会の女性部の仲間達と事業を通して勉強したりいろいろな経験をさせて貰ったり自分の糧にしています。
又友達との旅行、好きな読書、必要とされる内は働き人生楽しんでながら後悔しない様に前を向いてがんばろう!!
かたやらない こだわらない
もっと広くもっと広く

広報しもつま平成23年2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



542人の晴れやかな門出 “成人のつどい”



今年度新たに成人となられた方を祝福し、成人としての自覚と、より良き社会人としての生き方について、新たな決意を持っていただこうと、1月9日、市民文化会館において「成人のつどい」が開催され、413名の新成人が式典に出席しました。

旧友との再会に心おどらせ、式典の一部では市長をはじめ人生の先輩方から激励の言葉が、二部では中学校3年生当時の担任の先生方からメッセージが贈られ、新成人としてのスタートが切られました。

おめでとう新成人のみなさん



地域をつなぎ、地域とともに ～ひとり一役、みんなが主役のネットワーク～

県内各地で県民運動を実践している地域づくり活動団体の交流を図る、「大好きいばらきネットワーク等活動推進大会」が、1月22日に千代川公民館で、県南・県西地区から約300名が参加し開催されました。

下妻市の「花と一万人の会」の活動事例を紹介する基調講演や、分散会では各地区の地域のつながりを再生する取組を発表するなど、実り多き大会となりました。

オープニングでは「わらべうた・あそびランド」の子どもたちが、ゆかた姿でかわいい演技を披露し、会場のみなさんも目を細めていました。

また、「下妻市観光物産会」「ピアスパークしもつま」などが地元特産品の試食コーナーを開設し、みなさんに下妻市の味を堪能していただきながら、「下妻市にぜひまたお越しください。」とPRをしました。



開会式の模様



わらべうたあそびランド(オープニングアトラクション)



シルバーリハビリ体操



8つのグループに分かれて話し合い(分散会)



花と一万人の会・飯島順一会長(基調講演)



地元特産品の紹介と試食コーナー



地元特産品販売コーナー

消防出初式が開催されました

新春恒例の消防出初式が、1月9日、3箇所を会場に379名の消防団員のほか、来賓に地元選出の国会議員なども出席し開催されました。

第1会場の市役所駐車場では、一日点検官に高道祖小学校4年生の、武笠世良人さんと大川真依さんが委嘱され、市長とともに服装点検などを行ったほか、機械器具点検・分列行進などが披露されました。

また、第2会場の市民文化会館では式典が行われ、下妻市消防団の県知事表彰をはじめ、2分

団と108名の消防団員らに、長年の功績に対し表彰状が授与されました。

最後となる第

3会場の駅西口通りでは、消防自動車27台によるパレードが行われ、市長と一日点検官による車両観閲が行われました。



精悍な分列行進が披露されました(第1会場)



功労者へ表彰状が授与されました(第2会場)



市長と一日点検官による車両観閲(第3会場)

自分のまちを災害から守る 女性消防団員を募集しています！

下妻市消防団では、女性の消防団員を募集しています。消防団員は、普段は仕事も持ちながらも「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、災害発生時等に出勤し活動します。身分は非常勤特別職の地方公務員となり、各市町村が条例で服務・報酬等を定めています。みなさまのご応募お待ちしております。

1 募集期間 2月10日～3月10日まで

2 募集人数 30名程度

3 応募資格 下妻市内に居住又は勤務する年齢18歳以上の健康な女性

4 活動内容

応急手当等の知識の習得及び指導
一人暮らし等の高齢者宅の防火訪問
防火啓発活動
消火・防災訓練

災害発生時等における支援活動など

5 待遇

報酬、各種手当支給
被服貸与
公務災害補償、退職報償金などの制度あり

6 活動開始時期 平成23年度中

7 応募方法 所定の入団申込書に必要事項を記入のうえ、市民安全課までご提出ください。

問い合わせ・申し込み

市民安全課 内線1434

9. 職員数の状況(部門別職員数の状況(各年4月1日現在))

			職員数		対前年増減数	
			平成21年	平成22年	平成21年	平成22年
一般行政部門	議 会	5	5	0	0	
	総 務	82	81	△ 1	△ 1	
	税 務	32	32	0	0	
	民 生	38	38	1	0	
	衛 生	24	24	0	0	
	農林水産	30	28	0	△ 2	
	商 工	7	7	0	0	
	土 木	27	28	1	1	
	小 計	245	243	1	△ 2	
特別行政部門	教 育	50	48	△ 2	△ 2	
等部門 公営企業	水 道	10	9	△ 1	0	
	下 水	10	10	0	0	
	そ の 他	32	31	△ 1	△ 1	
合 計		346	341	△ 3	△ 5	

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数であり、教育長を含む。
2. 地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いている。

10. 定員管理の数値目標の進捗状況概要 (各年4月1日現在)

区分		H 17年	H 18年	H 19年	H 20年	H 21年	H 22年	(参考)
		計画始期	1 年目	2 年目	3 年目	4 年目	5 年目	H22数値目標
部門	職員数	375	364	351	348	345	340	352
	増減		△11	△13	△ 3	△ 3	△ 5	△23

(注) 定員管理の数値目標は教育長を含まない。

市職員の給料等の状況を公表します

1. 人件費の状況(普通会計決算)

区 分	住民基本台帳人口(年度末)	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 (B / A)	20年度の 人件費率
21年度	44,825人	15,288,175千円	504,408千円	2,710,645千円	17.7%	18.8%

(注) 人件費には特別職に支給される給料、報酬等を含む。

2. 職員給与費の状況(普通会計決算)

区 分	職員数 (A)	給 与 費				1人あたり 給与費 (B / A)
		給 料	職員手当	期末勤勉 手当	計 (B)	
21年度	295人	1,158,691千円	115,992千円	433,925千円	1,708,608千円	5,792千円

(注) 1.職員手当には、退職手当を含まない。
2.職員数は平成21年4月1日現在の人数である。

5. 一般行政職の級別職員数の状況 (平成22年4月1日現在)

区分	1 級	2 級	3 級	4 級	5 級	6 級	7 級	計
標準的な職務内容	主 事	主 事	係 長 主 幹	課長補佐 係 長 主 任	課 長 課長補佐 主 査	次 長 課 長	部 長	
職員数	13人	30人	115人	32人	37人	17人	9人	253人
構成比	5.1%	11.9%	45.5%	12.6%	14.6%	6.7%	3.6%	100%

(注) 下妻市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数である。

3. 職員(一般行政職)の平均給料月額及び平均年齢の状況 (平成22年4月1日現在)

区 分	平均給料月額	平均年齢
下妻市	328,400円	42.4歳

4. 職員の初任給の状況 (平成22年4月1日現在)

区 分		下妻市
		初任給
一般行政職	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円

6. 期末手当・勤勉手当の状況 (平成21年度支給割合)

下妻市			
期末手当	期末手当	勤勉手当	
	6 月期	1.25月分	0.70月分
	12月期	1.50月分	0.70月分
	合計	2.75月分	1.40月分
勤勉手当	役職加算 5～15%		

8. 特別職等の給料・報酬等の状況 (平成22年4月1日現在)

区 分		給料月額等	期末手当	備 考
給 料	市 長	747,000円	(21年度支給割合)	
	副 市 長	603,000円	6 月期 ＝1.45月分 12月期 ＝1.65月分	左記の期末手当から 市 長 25% 副市長 9% 教育長 4% を減額している。
	教 育 長	567,000円		
報 酬	議 長	420,000円	合 計 3.10月分	
	副 議 長	380,000円		
	議 員	360,000円		

(注) 給料月額等は給料等の削減後の額。

7. 退職手当の状況 (平成22年4月1日現在)

下妻市			
退職手当	自己都合	勸奨・定年	
	勤続20年	23.50月分	30.55月分
	勤続25年	33.50月分	41.34月分
	勤続35年	47.50月分	59.28月分
	最高限度	59.28月分	59.28月分
	定年前早期退職特例	2～20%加算	

人権擁護委員が法務局に常駐して
みなさまのご相談にお答えします

こんなとき人権があぶない

・学校やクラブ活動などで「いじめ」やリンチなどを受けていませんか。
・先生から体罰を受けていませんか。

・みんなから仲間はずれにされていませんか。

・出身や社会的身分などで差別を受けていませんか。

・変なうわさをたてられ、こまっていますか。

・家主や地主から一方的に迫立てられていますか。

・障害のあることを理由に差別や不当な扱いをされていますか。

・夫からの虐待や離婚の強制を受けていませんか。

・女性という理由だけで不当な取扱いを受けていませんか。

・ひどい騒音・悪臭・ばい煙などに悩まされていませんか。

・公務員から不当な取扱いを受けていませんか。

1 常駐時間 毎週月曜日

(祝日等の休日を除く)

午前10時～午後3時まで

2 常駐場所

下妻市下妻乙124番地2

水戸地方法務局下妻支局別館

☎ 43・3935

3 常駐委員

下妻人権擁護委員協議会所属
の人権擁護委員

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)



寄附金を贈る役員の脇田さん

「小貝川ふれあい公園の整備に役立ててください。」と、下妻ライオンズクラブ(落合汪会長)から、1月11日に30万円の寄附金をいただきました。同公園は、春のポピー畑からはじまりバーベキューやパークゴルフなど、年間を通じ市内外からたくさんの方が訪れますので、みなさんが快適に楽しく過ごしていただけるよう、休憩施設などの整備に大切な寄附金が活用されます。

もうすぐ春がやってきます、出かけてみてはいかがでしょうか。

あたたかい善意
ありがとうございます

下妻市・下妻市商工会・常総ひかり農業協同組合の共催による、「2011年下妻市新春の集い」が、1月12日に約220名が出席し開催されました。この集いは、地元選出の国会議員をはじめ県議会議員や市議会議員、各種団体・企業の代表者なども出席し、市民のみなさんと市の将来や発展について意見を交換する場でもあり、楽しく貴重な時間が過ごされました。

また、平成22年の栄典者として叙勲受章者の、小倉秀夫さん(宗道)・野村賢一さん(古沢)・石井匡之亮さん(鎌庭)・褒章受章者の大里力男さん(洪井)の4名に記念品が贈られました。



市の発展を願って「万歳三唱」

輝かしい新年に新たな決意を
新春の集い



緊迫した試合が続きました

県西地区の少年・少女剣士が参加して行われる、「第18回下妻市長杯少年剣道大会」第26回村井登杯少年剣道大会」が、1月16日に市総合体育館で開催され、市長杯には36校の中学生が参加、また、村井杯には36のクラブから小学生が参加し腕を競い合いました。

熱い戦いの結果は、中学生男子団体の部で坂東市立猿島中学校・女子団体の部で古河市立総和中学校が優勝、小学生団体の部で結城尚武館・個人の部で浅野茉莉亜さん(雅剣志会)が優勝しました。

少年剣士が集合
下妻市長杯少年剣道大会
村井登杯少年剣道大会

火災による文化財の焼失を無くそうと、1月23日に大宝八幡宮で、防火訓練が行われました。

昭和24年1月26日奈良県・法隆寺金堂の火災を契機に、毎年その日を「文化財防火デー」とし、文化財を火災から守る運動が各地で展開されています。

当市には、国指定の重要文化財「大宝八幡宮本殿」もあり、訓練には消防署・消防団をはじめ八幡宮職員や地元住民も参加し、本番さながらの訓練が行われ、最後に「貴重な文化財を代々伝えていくのが私たちの使命、訓練だけで終わって欲しい、本番が起きることのないよう願っています。」と文化財保護審議会委員から講評がありました。



迅速な消火活動が展開されました

貴重な文化財を守るため
大宝八幡宮で防火訓練



皆さまから募金が贈られました

12月27日にウイング21(染谷治夫代表)と、コスモスの会(渡辺芳子代表)から、平成22年の1円玉募金として2万5,258円をいただきました。

この活動は、「地域福祉のために役立ててください。」と平成11年から始められたもので、今年もたくさんの方からいただいたあたたかい善意が年末に届けられました。

お預かりした募金は、社会福祉協議会を通じて地域福祉のため活用されます。

あたたかい善意
ありがとうございます



今年も良い年でありますように

大みそから眠りについていて神様を起こす「おめざめ祭」と、豆をまき厄を払う「追儺祭」が、1月11日に宗任神社(本宗道)で行われました。

同神社は、平安時代に前九年の役で源頼義の軍勢に敗れた、安部宗任・貞任兄弟を御祭神とし、約900年前に創建されました。

午前6時、大みそから10日間の眠りについていて神様を、太鼓をたたいて起こす「おめざめ祭」の後は、お供え餅「力餅」の鏡開きと近くの畑で「初鋤入」が行われ、午後からは集落ごとにお払いを受けた氏子たちが、拝殿から豆をまく「追儺祭」が行われ、境内には「福は内」の声が響いていました。

一足はやく「福は内」
宗任神社(本宗道)で豆まき



これからも素晴らしい作品を

新春恒例の宮中行事「歌会始の儀」が、1月14日に皇居・宮殿で開かれました。

今年のお題は「葉」で、国内外から約2万点の応募があり、一般入選者としては10人の作品が詠み上げられました。入選作のほか佳作として17点選ばれ、市内鎌庭在住の竹川浩さんの作品も選ばれました。

竹川さんは、当初は西条八十門下で「詩」を学んだそうですが、30数年前から「短歌」を始め、数々の作品を残し歌集も出版されました。

今回は、ありし日の父との思い出を詠んだ歌「檉の葉を日除けがはりに背にくくり父と田草を引きし日もふ」が佳作に選ばれました。

おめでとうございます
「歌会始の儀」で佳作

ご存じですか？この数字

7

<介護保険利用ガイドより>

要介護状態の区分は7段階です。要支援1～2、要介護1～5となっています。身の回りの支援を受けることで日常生活を送れる状態を要支援、常時介護が必要である状態を要介護と区分しています。

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



からだのあな

わだ たつや

三歳（きぬ保育園）

うわー

くちのあなから

おならがでちゃった

つぎは

どのあなからでるかな

【解説】

飲みものを、飲みすぎた時の事でした。大きなゲップが、いきおいよく出た事を、おならが出たと、勘違いしてしまった様子です。

採集 母 和田千恵子

俳句

市

民

文

芸

短歌

隙間なき脳内欲しやカリフラワー 木村まり子（加養）
炬燵より見上げし父子目の似たる 飯村 真琴（黒駒）
良き先輩の支えに生きる初句会 染野 清平（皆葉）

風わたる音の寂しき身に受けて 浅野 悦子（鎌庭）
かさこそと枯葉が吾の足元を 飯泉 淑子（原）
流星は光も刹那消えてゆく 倉田 淑子（原）
吾子よおまえの人生のよう 還暦を迎ふる次男の髪の毛に 富喜（下妻丁）
白きが目立ち新春の日おだし 関 千代子（下妻乙）
うつし世に子孫繁栄を祈るため 高道祖神は奉らるる 関 千代子（下妻乙）
塀を越えすつくと立ちて真白なる 八っ手の花の星のかがやき 外山とく子（下妻乙）
寒き朝散りくるもみぢは足元に 裏も表もみせて重なる 外山富久子（下妻乙）
綺麗さに惹かれて捕へし玉虫は 虫籠に十日吾を楽しませ 木村 りん（下妻乙）
焼香を済ませ立ちたる玄関に 逝きにし叔母の猫がすり寄る 須藤恵美子（前河原）

マラソン世界記録に挑戦

サンドレイククラブ設立記念イベント

平成20年度から開設準備を進めていた、総合型地域スポーツクラブ「サンドレイククラブ（井上暢会長）」が正式発足し、設立記念イベントと記念式典・総会が、1月23日に千代川運動公園及び公民館で開催されました。

記念イベントでは、運動公園のジョギングコースを小学校4年生から68歳の方まで260人の参加者が、ひとり100メートルずつのリレーを行い、マラソン世界記録の2時間3分59秒に挑戦し、なんと、1時間55分2秒（非公認）の記録を打ち立て、スポーツの楽しさを共有しました。参加されたみなさんお疲れさまでした。



次は頼んだよ、「OKまかせといて」



スタートは近代五種の黒須成美選手

茨城県統計功労者表彰式

各種統計調査に深い理解と調査実施の協力をし、長年にわたり統計業務の発展に貢献されたみなさまを表彰する「平成22年度茨城県統計功労者表彰式」が、1月19日に茨城県庁で開催されました。

当市からは、各省大臣表彰をはじめ7名の調査員のみなさまが表彰され、その日の午後は市役所を訪れ、稲葉市長に受賞報告を行いました。

昨年は国勢調査も行われましたが、プライバシー意識の高まりや単身世帯・共働き世帯の増加など、近年の統計調査をめぐる環境の厳しさに、市長からねぎらいのことばが贈られました。

- 総務大臣表彰
中村 仁さん（平方）
- 農林水産大臣表彰
岩井 利夫さん（小島）
石塚 秀男さん（高道祖）
- 茨城県知事表彰
関 一司さん（長塚）
- 茨城県統計協会総裁表彰
中島 昇さん（柴）
吉原 正雄さん（若柳内）
渡邊 榮さん（原）



左から、吉原さん 関さん 中村さん 稲葉市長 中嶋さん 渡邊さん 石塚さん



突然の訪問で、 トラブルに

**突然の事業者の訪問で、
貴金属の買い取りや生鮮
食品販売のトラブルが発
生しています。**

貴金属の強引な買い取りトラブル

【事例1】

あつという間に買い取り、名前も連絡先もわからない

不要な貴金属はないかと業者がきた。「出せ」、「出せ」と急かすので母の形見の指輪等を見せてしまった。業者は重さを量ってはいったが何の説明もなく、あつという間に約1万円を渡され指輪を持ち帰ってしまった。よく考えると安すぎると思うが、業者の名前もわからないので連絡が取れない。

●いったん業者に引き渡された商品を取り戻すことは困難です。契約は、十

分慎重に検討してください。
●契約前に、業者の住所や電話番号を確認しましょう。

マグロやカツオの訪問販売トラブル

【事例2】

味見したら包丁でまな板を叩かれた

魚の販売業者が家にきた。マナカツオを勧められ「600円」と言うので買うことにした。すると「1匹12,000円」となり、「高いのでいらない」と断ると、包丁でまな板を叩かれた。怖かったので、代金を支払ってしまった。

【事例3】

勝手に切り分けられ、購入を断つたら脅された

マグロを売っている業者が家に来て、「マグロ100gで1,500円」と言われた。業者の車へ見に行ったところ、勝手にマグロを切り分け「代金は15,000円だ」と言われた。マグロの色が悪く、

高かったので断ると「切ったのだから絶対買ってもらう。買うのがあたりまえだ」と脅された。

●必要がなければ、きっぱりと断ること
玄関のドアを開けたり、試食してしまつと、断りにくくなります。必要がなければ、きっぱりと断りましょう。

●販売業者の名前や連絡先が不明なことがほとんどなので、安易に契約しないこと

「買う」と返事をした後で値段を伝えたり、傷んだ魚介類を購入させる販売業者もいます。買うと言う前に、値段や品質をよく確認しましょう。

生鮮食料品を訪問販売で購入した場合、クーリング・オフできます。しかし、販売業者の名前や連絡先がわからない場合、クーリング・オフの手続きができず、被害の回復が困難です。

休日相談日のお知らせ

■相談日

2月20日(日)・27日(日)
3月6日(日)・27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

ウォーミングアップ

寒い時期は特にウォーミングアップを念入りに行いましょう。手足首を回し、脳に「運動開始」の合図を送りましょう。

ウォーキングの後に

ケガの予防や早期の疲労回復のためにストレッチをしましょう。特に良く動かす腰や股関節、もも、足首、アキレス腱などを重点的に行います。

1日1万歩以上を歩いている人は、体脂肪率や悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が減り善玉コレステロール(HDLコレステロール)が増えるなど、顕著な効果が見られるそうです。歩行のスピードを早くすると運動量もアップ!減量に効果的ですよ。

家の掃除や庭の手入れなど、普段の生活の中で積極的に身体を動かし、出来れば毎日空いた時間でウォーキングをするという生活習慣を今年は始めたいですね!

【ウォーキングに関するホームページ】

社団法人日本ウォーキング協会

<http://www.walking.or.jp/>

健康ウォーキング

<https://gnl.cplaza.ne.jp/walking/>

健康についての問い合わせは...

保健センター ☎ 43・1990

ちよつと

健康一言

今年こそ始めよう!

「体に効くウォーキング」

私たちの生活は意識して体を動かさないと、運動不足に陥ってしまいがちです。

食べすぎ、運動不足が重なると内臓脂肪がたまり、メタボリックシンドロームになる可能性が高まります。今年は季節を感じながら、ウォーキングを楽しみお習慣をつけませんか。

ウォーキングでカラダが授かるいろいろな効果!

○メタボリックシンドローム・生活習慣病の予防・改善

中年以降の2人に1人が関係するといわれる「メタボリックシンドローム」は、脳卒中や心筋梗塞など「生活習慣病」の元凶。脂肪が燃焼し始めるには、およそ20分以上の運動が必要です。体への負担が少ない有酸素運動のウォーキングがお勧めです。



○アンチエイジングのエクササイズ

ウォーキングは心身ともに若さを保つのにピッタリです。「適度な刺激」「日光を浴びる」ことで丈夫な骨が作られ、また、腰まわりの筋肉へのマッサージ効果などで腰痛の予防・改善にも有効。認知症防止にも効果が期待できます。

○便秘の解消

腸の運動を高め、自然なお通じにつながります。

○メンタル面の強化

自律神経系の働きを整える効果があります。仲間とのコミュニケーション、さらに、ひとりの時間も作れることでリラックス効果も期待できます。

●ウォーキングの前に

効果的なウォーキングは体調管理や季節に応じた服装など事前準備が大切です。特に気をつけたいのが「靴選び」。「購入は足が一番膨張する午後3時ごろ」「試し履きは両足で」「クッション性がある」などがポイントです。

各種相談 3月

区 分	日 時	場 所	問 い 合 わ せ
心配ごと相談	3月8日・15日・22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8日と22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） ※22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	3月11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
	3月18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）	3月25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	3月9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（毎週） 午前9時～12時 午後1時～4時30分 日曜日（6日・27日） 午前9時～12時	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 3月3日（木）午後5時30分～7時30分 休日納税相談 3月26日（土）・27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

2月の納税 納期は2月28日です

[税目]

後期高齢者医療保険料（8期）

[口座引落日]

2月28日

※口座振替納税をご利用いただくと、納期ごとに口座から自動的に振り替えされますので、窓口に出向くこともなく、納め忘れも防ぐことができます。
詳しくは、市役所収納課、または市内の金融機関までお問い合わせください。

1月の交通事故

—累計—

発生件数 20(25) 20(25)

死 亡 0(0) 0(0)

負 傷 26(40) 26(40)

()内は前年

下妻市の人口・世帯

—2月1日現在—

人 口 45,103人 (－ 32)

男 22,555人 (+ 1)

女 22,548人 (－ 33)

世帯数 15,277世帯 (－ 5)

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

今月の表紙



サンドレイククラブ設立記念イベントで、マラソン世界記録に挑戦しました。
市長も参加し、ランナーみんなが協力し、1時間55分2秒の記録をつくりました。

編集デスク

今年の冬はとても寒い日が続きますが、皆さま風邪などで体調を崩されてはいませんか。健康管理には充分気をつけてください。
ところで、伊達直人なる人物の寄附事件から始まった、いわゆる「タイガーマスク運動」が、全国に大きな広がりをみせました。
様々な意見があるようですが、明るいニュースが数少ないこの頃、明るく心温まる話題に感動なされた方も、少なくないのではないのでしょうか。

健康カレンダー Health Calendar						3 月
日	月	火	水	木	金	土
		1 小 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	2	3 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	4 びよびよ教室 10:00～10:30	5 小 西南医療
6 小 西南医療 在 古橋医院	7	8 小 西南医療	9	10 小 西南医療 キッズくらぶ（親子トミック） 10:00～10:30	11 5か月児健診 13:30～13:50	12 小 西南医療
13 小 西南医療 在 中峠産婦人科医院	14	15 小 西南医療 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	16	17 小 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	18 3歳児健診 13:30～13:50	19 小 西南医療
20 小 友愛記念 在 渡辺クリニック	21 小 西南医療 在 砂沼湖畔クリニック	22 小 西南医療	23	24 小 西南医療	25 後期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	26 小 西南医療
27 小 西南医療 在 宇津野医院	28 すくすく相談 13:30～	29 小 西南医療	30	31 小 西南医療		

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

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

古橋医院 ☎44-2792
中峠産婦人科医院 ☎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

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、様子を見て大丈夫なのか不安なときは、ご相談ください。

○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/