



CONTENTS

2 ごみ問題・環境問題

4 市長との対話集会・法務局下妻支局庁舎移転

5 国民健康保険証の更新

6 シルバーリハビリ体操

7 まちのわだい

9 口頭詩・市民文芸

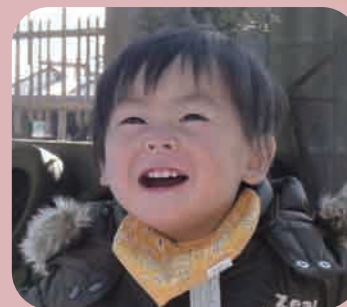
10 消費生活まめ知識・健康ちょっと一言

12 健康カレンダー・各種相談・市の人口

14 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。



こうせい

太刀川 皇成ちゃん(高道祖)
～保之・友理さんの二男～

皇成はとても活発です。平気で危ないことをする1歳なので常に目が離せません。

2歳年上のお兄ちゃんには日々、乱暴されてよく泣かされていますが、最近ではやり返すようになってきました。この調子で少しのことではへこたれない真の強い人になってください。



こうき

吉原 光希ちゃん(高道祖)
～祐輔・美沙樹さんの長男～

とても甘えん坊な光希。
1歳5か月になりました。
6月にはお兄ちゃんになります。
亡くなったひいじいちゃんは、光希がここに載るのを楽しみにしていました。喜んでくれるといいね。

これからも皆にたくさんの笑顔を見せてね。



平岡 あかりちゃん(小島)
～健治・優子さんの二女～

2歳になりました。
おてんばで、自分のことを『アタシ』と言う娘。少しずつおしゃべりが上手になり、一人でもできることも増えてきました。

あかりが毎日楽しく元気に過ごせることを、家族みんなが願っています。

健康とたくさんのお友だちに恵まれますように。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.63

前月登場の池田 慶子さんからの紹介



「ストレッチでカラダ革命」
木本 裕さん(下妻乙)

私は健康運動指導士として五年間、たくさんの方々にはエアロビクス・ボール体操などを指導してきました。
そんな私自身、歩くこともできないほどの腰痛を患った時期がありました。いろいろな治療をしましたが、改善には至りませんでした。運動を指導する側として、本当に情けない思いをしたものです。
その時、体に革命をおこしてくれた魔法が「ストレッチ」でした。たくさんある運動の中で、誰でもどこでもできるのがストレッチです。痛みが改善され、

体を動かすことが楽しくなってきました。自身の体で、まさに身をもってこの身近な運動の大切さを実感しました。昨年、ワールドカップで活躍したサッカーの長友選手の身体能力を開花させたのもストレッチだったということは多く報じられました。
「ストレッチ」はカラダ革命です。痛みから解放された時、動ける楽しさを実感できた時、あなたの顔には笑顔があふれ、心もほぐれてくるでしょう。心身の健康は、何にも代え難い一生の富です。さあ、ストレッチでカラダに革命をおこしましょう！

広報しもつま平成23年3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

ごみ問題・環境問題について 考えてみましょう！

ごみ分べつ ぼくにもできる おてつだい

この標語は、『平成22年度茨城県
ごみの散乱防止と3Rを進めるため
のポスター・標語コンテスト』の標
語部門で最優秀賞に輝いた、大形小
学校2年生・吉岡竜馬さんの作品で
す。

3Rとは、①Reduce(リデュース)「排出抑制」②Reuse(リユース)「再使用」③Recycle(リサイクル)「再生利用」を意味し、
地球的な環境問題がさげられるなか、
地域や家庭・職場をはじめ、一人ひと
りみんなの取り組みが必要とされて
います。



ごみ分別できることから始めます
「吉岡竜馬さん(大形小学校・2年)」

ごみの分別・減量化にご協力を！

市民の皆さまの、ごみの出し方の
現状を把握するため、昨年の11月に
市内の集積所から可燃ごみ 60袋
(233・8kg)、不燃ごみ 60袋
(287・9kg)を無作為に抽出
し、組成調査を実施しました。

可燃ごみの大部分を占める生ごみ
も、堆肥化することで減量ができま
す。

ペットボトル・古紙・古布は、資
源ごみとして出しましょう。

不燃ごみは、リサイクルできるも
のと、できないものの分別化が年々
向上していますが、空きかん・空き
びんなど資源ごみの回収に、よりいっ
そうのご協力をお願いいたします。
買い物はレジ袋を使わず、マイバッ
グ持参で行きましょう！

空からの監視パトロールが スタートします！

現在、市ではゴミの不法投
棄に対し、環境パトロールの
強化など防止策をとっていま
す。しかし、パトロールの目
をかくぐり、家電製品やタ
イヤなど処理に困ったものを
中心に、不法投棄が急増して
います。

監視体制をより強化するた
めに、下妻ヘリポート(高道
祖地区)内にある、ヘリコプ
ター操縦士訓練会社の(株)アル
ファアビエーション(齋藤
静社長)に、協力を要請した
ところ、市内全体を見渡せる



協定書を手に、齋藤社長と稲葉市長



ネイチャーセンター上空から

しもつまの 花や緑を 大切に しもつま環境カルタ大会

環境問題をみんなで考え、市民相互の親睦を
図ろうと、環境カルタ大会がイオン下妻シヨッ
ピングセンターに会場提供をいただき、「ス
トップ!温暖化エコネットしもつま(軽部守
彦会長)」の主催により開催されました。

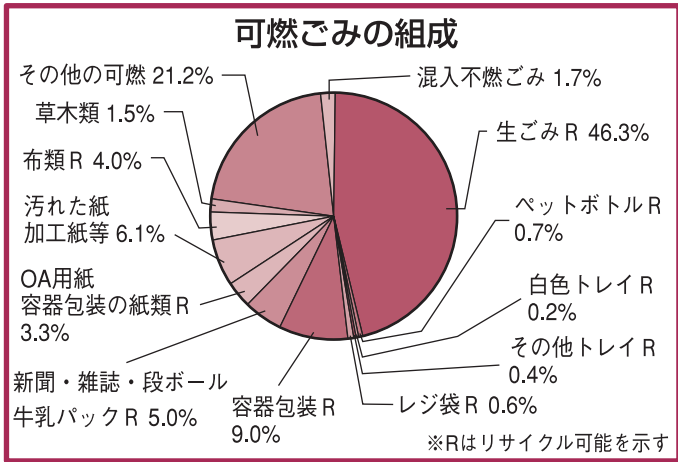
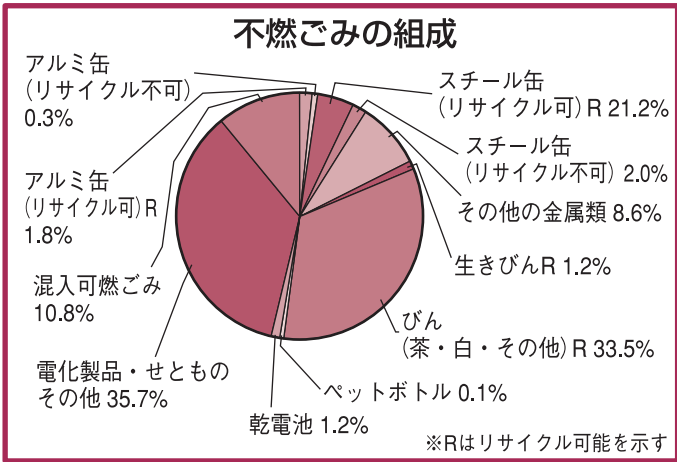
カルタは、市民の皆さんから寄せられた環
境保全への想いを中学生が描いたもので、保
育園児から大人まで、150名が二人一組の
チームを結成し、勝ち負けを競いました。

参加者のなかには、標語を暗記している子
どもたちもいて、「学校での特訓の成果が出せ
て楽しかった。家族み
んなで環境
問題を考え、
家庭や学校
でもリサイ
クルに取り
組んでいき
ます。」との
声がかかれ
ました。



これらの作品からカルタができました

部門	順位	学校・園	チーム名	選手1	選手2
学 未 児	1 位	大宝保育園	大宝ボーイズ	杉 山 耀 希 (6歳)	柏 淵 笙 (6歳)
	2 位	きぬ保育園	きぬオーズ	樋 山 蒼 空 (5歳)	塚 越 礼 (6歳)
低 小 学 学 年	1 位	上妻小学校	ファイト!エコチーム	渡 辺 萌 子 (3年)	鳩 貝 友 里 奈 (3年)
	2 位	宗道小学校	りょう&あゆむ	高 橋 諒 (3年)	永 瀬 歩 夢 (3年)
高 小 学 学 年	1 位	宗道小学校	ミックスカルタ	海老原 陽香 (4年)	絵 面 友 衣 子 (4年)
	2 位	豊加美小学校	豊加美5年	井 上 涼 楓 (5年)	藤 倉 瑞 輝 (5年)
中 学 生	1 位	下妻中学校	下妻中1年1組	伊 藤 咲 羽 (1年)	浦 上 琴 菜 (1年)
	2 位	東部中学校	TOBU.翔	野 手 理 恵 (1年)	本 橋 早 耶 香 (1年)



●ご利用ください

「コンポスト・生ごみ処理機器購入補助制度」

コンポスト・機械式生ごみ処理機
の購入者に、補助金の制度がありま
す。

■助成金の額

- 生ごみコンポスト
購入価格の2分の1
限度額3,000円(1世帯2基まで)
 - 機械式生ごみ処理機
購入価格の3分の1
限度額20,000円(1世帯1台まで)
- 申請の手続き
生ごみ処理機器等を購入後20日以
内に、領収書及び仕様書(カタログ
可)・印鑑を持参のうえ、市生活環境
課にて、申請してください。

●ごみ収集カレンダー(23年度版)の配布

自治会に加入している世帯には、
3月10日の発行物と合わせて配布し
ますが、未加入の世帯やアパートに
お住まいの方は、市生活環境課まで
お申しいただくか、お問い合わせく
ださい。

問い合わせ

生活環境課

☎内線1423

市民主体のまちづくり推進へ！

平成22年度 市長との対話集会

自治区長と市長との対話集会が、
1月27日・千代川庁舎、2月2日・
下妻公民館、2月19日・大宝公民
館の、各中学校区を単位とする3
会場で、延べ94名の代表区長・自
治区長が出席し開催されました。

今年度は、「市民との協働で元
気なまちづくり」をと、会場を3
箇所に分けて開催するとともに、
その場でご質問・ご要望などをい
ただき市長が回答するという、フ
リートーク方式で行われ、活発な
意見交換がなされました。

地域と行政
とのパイプ役
として活躍さ
れている区長
さん方より、
各地区からの
声が直接市長
に届けられ、
有意義な対話
集会となりま
した。



千代川中学校地区（千代川庁舎）



下妻中学校地区（下妻公民館）



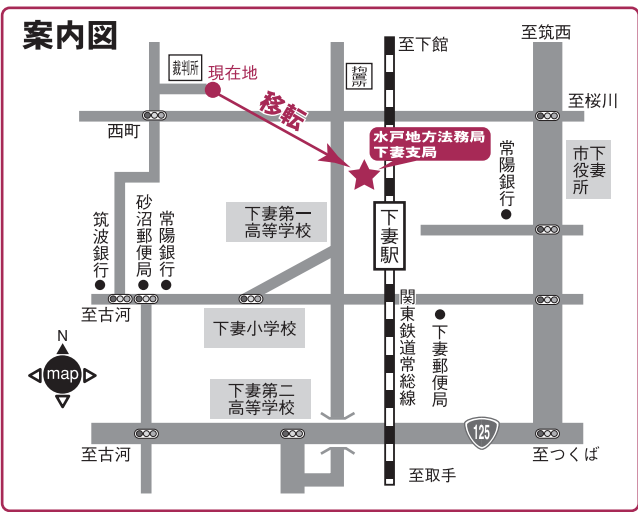
東部中学校地区（大宝公民館）

水戸地方法務局下妻支局の

庁舎が移転します

水戸地方法務局下妻支局が、庁舎移転に伴い3月22日（火）から
新庁舎で業務を開始することとなりました。
ご不明な点は、水戸地方法務局下妻支局までお問い合わせくだ
さい。

- 庁 名 水戸地方法務局下妻支局
- 所 在 〒304・0067
下妻市下妻乙1300番地1
- 電 話 0296・43・3935（総務係）
0296・43・3937（登記係）
- F A X 0296・43・3936
- 交 通 関東鉄道 常総線
「下妻駅」下車徒歩3分



問い合わせ
水戸地方法務局下妻支局
☎43・3935

取扱っている事務
不動産登記・動
産譲渡登記（概
記録事項証明書
交付のみ）・債権
譲渡登記（概要記
録事項証明書交
付のみ）・電子認
証・供託・国籍・人
権
取扱っていない事務
商業・法人登記
（各種証明書の交付
は行います）・成
年後見登記

国民健康保険被保険者証（保険証）が 更新されます

「国民健康保険被保険者証（保険証）」
は、毎年4月1日に新しいものに変
わります。平成23年度の保険証は世
帯ごとに3月下旬に郵送いたします。

個人ごとの保険証ですので、届き
ましたら必ず保険証枚数と記載内容
をご確認ください。

※国民健康保険税が未納になっ
ている世帯には、保険証は郵送されま
せん。

後日、納税相談の通知を郵送いた

しますので、指定日に来庁してくだ
さい。

●保険証を簡易書留により郵送 します

これまで保険証を普通郵便で郵送
していましたが、今回の更新から簡
易書留郵便で郵送いたします。簡易
書留は郵便配達員の方が郵便物を手
渡しするため、配達時お留守の場合
は、不在連絡票（郵便物等お預かり

●4月4日（月）以降の受取りに ついて

4月3日（日）までに下妻郵便局で
受取りができなかった方は、4月4
日（月）午後1時からは市役所保険年
金課でお渡ししますので、次のもの
をお持ちのうえ受取りをお願いいた
します。

のお知らせ）を置いていきますので、
4月3日（日）までに不在連絡票・印
鑑・受取る方の身分を証明するもの
（免許証など）を持って下妻郵便局で
お受取りください。

〈持参いただくもの〉

- ・不在連絡票
- ・印鑑
- ・受取る方の身分を証明するもの
（免許証、旧保険証、または住所氏
名が確認できるもの）
- ・別世帯の方が受取るときは委任状

●保険証の裏面に「臓器提供意 思表示欄」を設けました

臓器移植法の改正に伴い、移植医
療に対する理解を深めていただくこ
とができるよう保険証の裏面に「臓
器提供意思表示欄」を設けました。
意思表示欄への記入は任意であり、
記入を義務づけるものではありません
が、少しでも多くの方にご理解・
ご協力をお願いいたします。

国民健康保険の手続き ～次のようなときは必ず14日以内に届出を～

	こんな場合は手続きを	手続きに必要なもの
国保に入る	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書・印鑑
	下妻市に転入したとき	印鑑
	子どもが生まれたとき	母子手帳・保険証・印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書・印鑑
国保をやめる	職場の健康保険に入ったとき	両方の保険証（職場の保険証が未交付の時は加入したことを証明するものを持参）・印鑑
	後期高齢者医療に移るとき	
	下妻市から転出するとき	保険証・印鑑
	死亡したとき	
その他	生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書・保険証・印鑑
	市内で住所が変わったとき	
	世帯主や名前が変わったとき	保険証・印鑑
	世帯を分けたり、一緒にしたとき	
その他	保険証をなくしたとき	身分を証明するもの（免許証など）・印鑑
	修学のため、別に住所を定めるとき	在学証明書・保険証・印鑑
	※退職医療制度の退職被保険者に該当するとき	（イ）年金証書又は裁定通知書・印鑑
	①定年退職者等で職場の健康保険（任意継続）をやめて、新たに国保に入る場合	上記の（イ）以外に職場の健康保険をやめた証明書
その他	②すでに国保に加入している場合	上記の（イ）以外に国保の保険証

問い合わせ
保険年金課 ☎内線1518・1523

～ジェネリック医薬品希望カードをご利用ください～

○ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、最初に作られた薬（先発医薬品：新薬）の特許終了後に発売が許可される医療用医薬品で、新薬より安価な薬です。

○安全性は大丈夫？

新薬と同じ主成分のもとで開発・製造され、厚生労働省のジェネリック医薬品承認基準をクリアしている安心・安全な薬です。

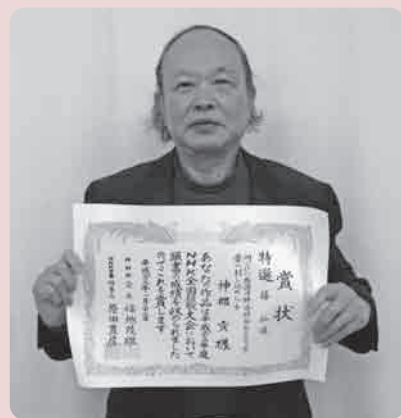
○ジェネリック医薬品希望カードの使い方は？

すべての薬にジェネリック医薬品があるとは限りません。治療内容によっては適さない場合もありますので、まずは医師に相談し、薬の選択や使用方法については薬剤師に相談してください。

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)



これからもすばらしい作品を

「NHK全国短歌大会」で特選
「平成22年度NHK全国短歌大会」が、1月22日にNHKホール(東京・渋谷)で開催されました。
大会は一般の部とジュニアの部があり、一般の部では題詠が『明』と設けられ、国内外約2万4千点の応募のなかから、市内高道祖在住の神郡貢さんの作品が、特選を受賞しました。
神郡さんは、定年後の日々を豊かにするため俳句や短歌を始め、4年前には同俳句大会でも、大賞を受賞するなど活躍をされています。
今回は、サラリーマンのやるせない心を詠んだ歌【明らかに左遷の辞令頑張れのひとつ言葉に封じ込めらる】が、特選20首のひとつに選ばれました。

花畑は昨年10月にポピーの種をまきました。雑草に負けず春にはきれいな花を咲かせてもらおうと、子どもから大人まで約150人が参加し、ポピーの苗を傷つけないようにいいねに草をとりました。
草取り終了後は、この畑から採れたムラサキイモを材料にして作られたポピー大福が参加者に配られ、皆さんおいしくいただきました。



はやく春にならないかな

きれいな花を咲かせて
鬼怒フラワーライン草取り交流会



賞状を手にする斉藤俊輔さん

2月20日、鬼怒フラワーラインの草取り交流会が、「花と一人の会(飯島順一会長)」の主催により開催されました。
草取り終了後は、この畑から採れたムラサキイモを材料にして作られたポピー大福が参加者に配られ、皆さんおいしくいただきました。

下水道をもっと知って
もらうために

茨城県下水道促進週間コンクール

9月10日の「下水道の日」及び茨城県下水道促進週間にちなみ、「平成22年度茨城県下水道促進週間コンクール」が開催され、その表彰式が、2月21日に県庁で行われました。

コンクールは、「絵画・ポスター」「作文」「書道」「新聞」「標語」の5部門で約4万8千点の応募があり、「標語」の部で斉藤俊輔さん(騰波ノ江小学校6年)の作品【つなげれば地球がニッコリ 下水道】が、知事賞準特選を受賞しました。

また、「絵画・ポスター」の部では、坂本真哉可さん(千代川中学校1年)が佳作に選ばれました。
おめでとうございます。

始めてみませんか！ シルバーリハビリ体操

☆シルバーリハビリ体操とは

この体操は大田仁史先生(茨城県立健康プラザ管理者、医学博士)が考案した体操で、県下上げて普及に取り組んでいます。

関節の動く範囲を広げたり、筋力をつけることで、いつまでも自分らしく自立した生活を送ることができ

る介護予防のための体操で、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるやさしい体操です。

☆下妻市いきいきリハビリ体操指導士の会

シルバーリハビリ体操指導士は、県主催の養成講習で介護予防について

学び、知事の認定を受け、ボランティアで体操の普及を行っています。
現在県内で約3,700人の指導士が誕生し、下妻市でも50名の体操指導士が、市内の各地域で体操教室を開催し活躍しています。

あなたも教室に参加しませんか

昨年4月から12月までの8か月間で、延べ1,683名の方が元気に教室に参加しました。あなたも健康

づくりと生きがいづくりのため、教室に参加してみませんか？
また、体操指導士会では集会など高齢者が10名程度集まる機会に、ご希望があれば体操指導士を派遣していますのでご連絡ください。

問い合わせ
介護保険課 内線1532

※会場・日時等変更のある場合もありますので、詳しくは事前にお問い合わせください。

下妻市のシルバーリハビリ体操教室 平成23年5月～(平方公民館は4月～)

場 所	開 催 日 時
下妻公民館	第4金曜日 10時～
騰波ノ江市民センター	第1金曜日 10時～
働く婦人の家	第3金曜日 14時～
千代川公民館	第1火曜日 10時～
大宝公民館	第3火曜日 10時～
上妻市民センター	第4木曜日 10時～
高道祖市民センター	第4水曜日 14時～
平方公民館(上妻)	第1月曜日 9時30分～

老人会・地区開催の教室 平成23年4月～

場 所	開 催 日 時
坂本公民館(下妻)	第2日曜日 9時30分～
上宿公民館(下妻)	第2月曜日 10時～
松岡公民館(総上)	第4水曜日 13時30分～
中居指公民館(総上)	第3火曜日 13時～
坂井公民館(大宝)	不定期
砂子新集落農村センター(蚕飼)	第1水曜日 13時30分～
鎌庭西公民館(大形)	第1月曜日 10時～
西鯨コミュニティセンター(蚕飼)	第1月曜日 13時30分～
東鯨集落センター(蚕飼)	第3月曜日 11時～
リフレ蚕飼(蚕飼)	第3木曜日 10時～
五箇公民館(大形)	第4火曜日 10時～
小野子公民館(下妻)	第3日曜日 13時30分～

ご存じですか？この数字

30

＜H22.7月茨城県常住人口より＞

この数字は市内の100歳以上の人口です。男性3人、女性27人、合計30人です。75歳以上になると男性と女性の差が大きくなり、75歳以上男性の人口は1,959人、女性の人口は3,406人で、女性は男性の約1.7倍となります。

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

おとのくつ

高山 悠太

三歳九か月（下妻小友幼稚園）

ママ

おかしいでしょ

おどのおくつじゃなくちゃ

【解説】

朝、スーツを着た私が、慌ててスニーカーを履いてしまったら、私の足元をじっと見つめて不思議そうに言いました。カツカツと鳴るヒール靴を「音の靴」と呼んでいたんだね。

採集 母 高山佐智子



たくさん福がきますように

市内各所で豆まき

節分恒例の豆まきが、市内の神社などでそれぞれ趣向をこらして行われ、今年もたくさんの「福」をつかもうと、大勢の人でにぎわいました。



夜の部では高砂親方も参加「大宝八幡宮（2月3日）」



つきたてのお餅はいかがですか「下妻神社（2月3日）」



塞棒（さやり棒）は子授かりの縁起物「高道祖神社（2月16日）」



福引の賞品はホウキやクマデも「宗道神社（2月3日）」

日ごろの成果を発表

公民館まつり

市内には、3つの公民館（下妻・千代川・大宝）と各地区の市民センターがありますが、そこで開催されている各教室の一年間の成果を発表する、「公民館まつり」が2月19日・20日の2日間にわたり、千代川公民館で開催されました。教室は、たくさんの方の種類の講座が開かれ、新しい自分自身の発見や仲間づくりにもなります。みなさんもぜひ参加してみてください。



私たちも始めようか



華麗なステップを披露

あたたかい善意

ありがとうございます

下妻いずみ幼稚園・星組の園児（年長）23名の皆さんが、1月21日市役所に来庁し、「福祉のために使ってください。」と、45,000円の寄付をいただきました。大切に使用させていただきます。

市民文芸

俳句

我が余生護る氏神梅香る 松田 昭（皆葉）
カラフルな子供自転車春の風 塚田三樹子（下妻丁）
このところやはらかな風牡丹の芽 神郡 貢（高道祖）

短歌

紺碧の空を刺すごとと大らかな 増田 啓子（下妻乙）
樺樹をみる大寒の朝 増田 啓子（下妻乙）
冬に入り剪定したる薔薇の木の 山本せい子（下妻丙）
花数乏しく咲けるさびしき 山本せい子（下妻丙）
元日の温き日ざしに老木の 横倉 愛子（小島）
白梅の花咲き初むるなり 横倉 愛子（小島）
右に杖左は孫に支へられ 飯村八重子（半谷）
大宝神社の初詣なす 飯村八重子（半谷）
社会人となりて十余年の寮生より 中久喜 和（下妻乙）
土産が届く寮母たりしわれに 中久喜 和（下妻乙）
西空にうすら湧きたちきたる雲 水谷喜代美（黒駒）
青きイルカとなりて尾をひく 水谷喜代美（黒駒）
凍みる朝寒水仙の白い花 小竹八重子（五箇）
よるめきながら香りはなやぐ 小竹八重子（五箇）
柱時計の時を打つ音ゆるやかに 小林美智雄（唐崎）
ほのかなるはるの気配ただよふ 小林美智雄（唐崎）
籠鳥の初音も添えし電話来て 坂井 勝美（五箇）
卯年の春は膨らみそむる 坂井 勝美（五箇）

消費生活まめ知識

使えなくなる商品券や

ギフト券などのご確認を！

平成22年4月施行の「資金決済法」により、商品券やギフト券などの払い戻し手続きがとられています。

各商品券等の払い戻し期限を過ぎると、払い戻しができなくなりますので注意してください。使えなくなる商品券やギフト券などをお持ちの方は、期限などを確認し早めに手続きを済ませましょう。

不明な点や詳細は、商品券などの発行元に確認してください。

【使えなくなる商品券等の払い戻し等に関する情報の確認には】

- ・各商品券等の発行元に確認する
- ・金融庁ホームページ
- 「商品券（プリペイドカード）の払い戻しについて」
- ・国民生活センターホームページ
- 「商品券・プリペイドカード・電子マネー等（回収・無償修理等の情報）」



共同購入型クーポンサイトに関するトラブル

共同購入型クーポンサイトとは
インターネットのクーポンサイトで、他のユーザーと共同でクーポン券を購入すれば、通常よりも安い料金で、商品やサービスの提供を受けることができます。決められた時間内に一定の人数がクーポン券を購入すれば契約が成立します。

利用者が急増している一方で、トラブルも発生していますので、注意してご利用ください。

【事例1】

共同購入型クーポンサイトで、居酒屋の飲み放題のクーポン券を購入した。他のサイトでこの居酒屋の口コミを見ると評判が良くない。返品できるか。

【事例2】

共同購入型クーポンサイトで、

エステのクーポン券を買った。6,000円のコースが2,000円になった。しかし、予約がいっぱいでとれない。エステ券を期限内に使用できそうにない。

●一度購入してしまうと返品できないことが多いため、利用条件等をよく確認してから購入しましょう。また、期限付きのクーポン券もあるため、自分のスケジュールに、十分な余裕があるかどうか確認しましょう。

●通信販売においてクーリング・オフは適用になりません。しかし、通信販売業者が広告で、**返品に関する表示をしていない場合は、商品等を受け取った日から8日間は契約を解除できます。**

注文する前に、返品対応などをよく確認しましょう。

休日相談日のお知らせ

■相談日

3月27日(日)

4月10日(日)・24日(日)

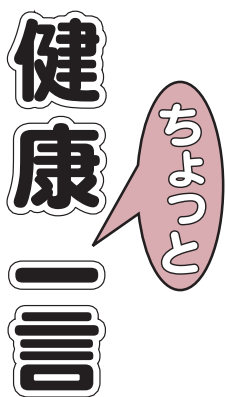
■時間 午前9時～12時

■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



早寝・早起き・朝ごはん
子どもの生活リズムを
みなおそう！

社会全体が夜型化するなか、子どもたちの生活リズムも乱れがちになってきています。

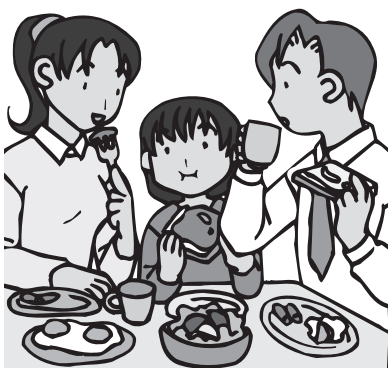
生活リズムのきちんとした子どものほうが、集中力・学習意欲や体力・気力が向上し、こころも安定するといわれています。

新年度のスタートに向けて、お子さんの生活リズムをみなおしてみませんか？

「早寝・早起き」できていますか？

○朝日が1日のリズムを作ります

人間の脳の中にある体内時計は、1日25時間で働いています。この1時間のズレを修正し、体内時計をリセット



してくれるのが朝日です。早起きし朝の光をいっぱい浴びることで、元気な1日がスタートします。

夜遅く寝ていた子を早い時間に寝かせることは難しいので、生活リズムを修正する場合は、朝早く起こすことから始めてみましょう。

○寝る子は育ちます。

成長・発達に必要なさまざまなホルモンは、睡眠中に多く分泌されます。寝付くのが遅かったり、不規則だったりすると、ホルモンの量に違いが出ます。

特に脳や体の成長に深く関わっている成長ホルモンは、夜の10時～夜中の2時に多く分泌されるので、この時間帯にぐっすり眠っていることが大切です。

また、細胞を酸化から守り老化防止

「朝ごはん」食べていますか？

朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足になり、朝から何もやる気がしなくなったり、集中力が落ちたりします。脳や体へエネルギーを補給し、学校生活を楽しく充実させるためにも、朝ごはんを食べましょう。

その他にも朝ごはんを食べると、快便効果や肥満予防にもなるといわれています。

大人も一緒に朝ごはんを食べるような習慣をつけましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」運動のシンボルマーク

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 4月

区 分	日 時	場 所	問 い 合 わ せ
心配ごと相談	4月12日・19日・26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12日と26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	4月8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
	4月15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）	4月22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	4月13日・27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（10日・24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 4月7日（木） 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 4月24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

市税などの納付は、便利な納税を口座振替で！

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。

テレホンサービス

火災・災害のとき ☎44-3111
市役所などの行事・催し物 ☎43-4000

2月の交通事故

	—累計—
発生件数	17 (23) 38 (48)
死 亡	0 (0) 0 (0)
負 傷	23 (25) 50 (65)
	()内は前年

下妻市の人口・世帯

—3月1日現在—

人 口	45,070人 (－ 33)
男	22,530人 (－ 25)
女	22,540人 (－ 8)
世帯数	15,256世帯 (－ 21)
	()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

今月の表紙



子どもたちの熱い戦いが繰り広げられた、「しもつま環境カルタ大会」です。
コンピューターゲームでは味わえない、昔ながらゲームの楽しさに、みんな大喜びでした。

編集デスク

先月ニューヨークで大きな地震が発生し、多くの方の尊い命が奪われました。犠牲者の中には日本人の方も含まれており、心が痛むばかりです。

災害はいつ襲ってくるかわかりません。特に地震の多い日本では、大きな地震が発生する可能性も高く、日ごろの防災意識を高めておかなければと、改めて痛感しました。

「天災は忘れたころにやってくる」この言葉の意味を今一度考え、日ごろから非常時の備えを忘れないでください。

健康カレンダー Health Calendar 4月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 小 西南医療
3 小 西南医療 在 中山医院	4	5 小 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	6	7 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	8 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	9 小 西南医療
10 小 友愛記念 在 菊山胃腸科外科医院	11	12 小 西南医療 パクパク離乳食教室 9:45～10:00	13	14 小 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	15 3歳児健診 13:30～13:50	16 小 西南医療
17 小 西南医療 在 坂入医院	18	19 小 西南医療 キッズくらぶ（パビ&ママ館） 10:00～10:30	20	21 小 西南医療 すくすく相談 13:30～	22 特定健診（基本健診） 別府コミュニティーセンター 9:30～11:30 13:30～15:00	23 小 西南医療
24 小 西南医療 在 軽部病院	25 特定健診（基本健診） リフレこかい 9:30～11:30 13:30～15:00	26 小 西南医療 特定健診（基本健診） 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	27 特定健診（基本健診） 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00 前期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	28 小 西南医療 特定健診（基本健診） 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	29 小 西南医療 在 湖南病院／とき田クリニック	30 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

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。

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

中山医院	☎43-2512
菊山胃腸科外科医院	☎44-2014
坂入医院	☎43-6391
軽部病院	☎44-3761
湖南病院／とき田クリニック	☎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/