





**市** 内村岡の中里忠道さんは、農業を継いで9年目。JCO臨界事故による風評被害の経験はなく、今回のようなことは初めてだといいます。「主に、チンゲン菜、レタス、生姜を作っていますが、価格の下落が大きい。一生懸命作っているのにこのような事態になり非常に残念です。」そして「とにかく1日でも早く原発問題が収束してほしい。下妻



市内村岡 中里 忠道さん

海村のJCO臨界事故の時も風評被害があったが、ここまでではひどくなかった。とにかく今は先が読めない。」そう話す中里さんですが、最後に力強く話してくれました。「このような状況ですが、今はやれることをするしかない。出荷されている野菜は安全なので、どうか安心して食べてください。」

の野菜は安全だとみんなに解ってもらいたい。」と強く望んでいました。

**JA** 常総ひかり千代川地区園芸部部長の鈴木清一さんは、JCO臨界事故の時の苦労を話してくれました。「JCO臨界事故のときは、メロンの箱に『東海村から70km離れているから大丈夫』とステッカーを貼って出荷しても、安い価格でしか売れなかった。」といいます。鈴木さんのところでは、これからメロンやスイカの出荷を迎えます。「先行して出荷している地域では、メロンは安値で動いている。厳しいかもしれないが頑張るしかない。茨城の野菜は安全だと消費者の方々に解ってもらい、少しずつでも価格が持ち直してくれば。」そう語ってくれました。



市内村岡 鈴木 清一さん



# 下妻の野菜を応援しよう！ ~風評被害に負けてたまるか~

## 下妻の野菜にかける人々

3月11日に発生した、東日本大震災に伴う東京電力福島第一原子力発電所の事故により、国の基準を超える放射能が検出された野菜の出荷停止が行われました。

茨城県においても、ホウレンソウ、パセリ、カキナの3品目が出荷停止となっていました。4月18日より一部の地域のホウレンソウを除き出荷が再開されております。

しかし、出荷が停止されていた3品目以外の野菜においても、放射能が基準値以下でありながら消費者に敬遠されるケースや、価格が下落するなど風評被害が起きています。

こうした厳しい状況の中、風評被害に負けず野菜作りががんばっている方々を紹介いたします。

### 震

災から約1ヶ月が経過した4月中旬、市内でも指折りの野菜の産地である大形地区の農家を訪ねました。目に入るのは畑一面に広がる収穫前の青々とした野菜。農家の方々が丹精こめて作ってきた気持ちが伝わってきます。

「出荷停止されていた野菜に限らず、農作物全般が風評被害を受けている。」市内村岡の中里一秀さんはそう話します。農業を継いで18年、現在は白菜、みず菜、リーフレタスなどの収穫の真っ最中です。4月18日からホウレンソウなどの出荷停止が解除さ



市内村岡 中里 一秀さん

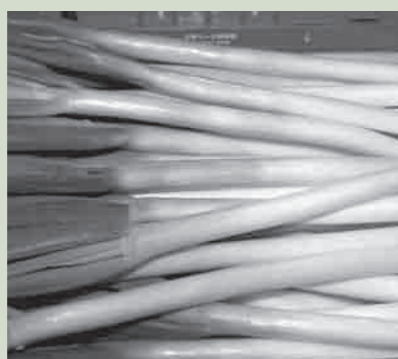
れましたが、事態は好転していません。「平成11年に起きた東

## 安心です下妻の野菜

現在の風評被害は、10年前に起きたJCO臨界事故の風評被害をはるかに上回っています。今回お話を聞いた全ての方が、「とにかく1日でも早く原発問題が解決してほしい。そして下妻の野菜は安全だと解ってもらいたい。」と訴えています。

茨城県産の農作物は、県内各地で分析調査を行い、安全性を確認した上で出荷されています。私たちも風評被害に惑わされずに安心して購入し「下妻の野菜」を応援していきましょう。

## 下妻市から出荷される新鮮な野菜たち







大きな声で呼びかけてくれた塚田真希さん



ご協力ありがとうございます



「日本の力を信じてる！」

4月10日下妻市商工会青年部主催による、「がんばろう日本！がんばろう茨城！チャリテイイベント」が道の駅しもつまで開催されました。このチャリテイイベントは、商工会青年部が独自に開催したもので、販売したオリジナルタオルの制作費を除いた金額を義援金として被災地に送金するものです。

当日は、稲葉市長をはじめ、市内出身女子柔道オリンピック2大会連続メダリストの「塚田真希」さん、お笑いコンビの「江戸むらさき」さんがチャリテイイベントの応援に駆けつけ、会場は買い物客やドライブ途中の家族連れなどで終日にぎわいました。

また、大町・下木戸地区商工振興会でも、桜でにぎわっている観桜苑で震災復興イベントが開催され、とん汁やオリジナルタオルの販売を行い、その収益を被災地に送金する取り組みが行われました。



観桜苑にもたくさんの方が訪れました

## がんばろう日本！がんばろう茨城！ 東日本大震災の復興に向け、チャリテイイベント開催



皆の応援で農業に活気を取り戻そう



新鮮な野菜を求めて



安心・安全な下妻の野菜です

4月23日・24日の両日、午前10時から「道の駅しもつま」において、下妻市農産物の風評被害の解消に向けた「東日本大震災風評被害救援野菜市」を開催いたしました。

当日は午前10時の開始前から安心安全な農産物を買おうとする買い物客が数多く訪れ、用意した農産物が飛ぶように売れていました。

大根やトマトを購入していた買い物客からは、「下妻市の農産物は、新鮮で美味しいです。早く風評被害が無くなることを祈っています。」という声を聞きました。

## 東日本大震災 風評被害救援野菜市を開催

### 身近なところから節電を！

- 朝、時計代わりに点けているテレビのスイッチを切る。
- 炊飯器・洗濯機等の使用は、タイマー機能を活用して、ピーク時間帯の使用を避ける。
- 冷蔵庫の温度設定を適切にする。【強→中】
- 魔法瓶を活用し、冷蔵庫の開閉を少なくする。

- 暖房便座の設定温度を下げる。便座のふたを閉める。
- おしり洗浄水の設定温度を下げる。

### 朝・夕の節電

- 白熱電球を蛍光灯・LEDに取り替える。
- 日中、明るい窓際の照明を消す。
- 安全確保のための最小限の照明に制限する。
- 広告・ネオン等の点灯を控える。

- 服装で温度調整し、空調の使用を控える。
- エアコンのフィルタの清掃。
- エスカレーター、エレベーターの運転を控える。
- 自動ドアの電源を切る。
- 緑のカーテンを設置する。

市では、節電対策の一環として「緑のカーテン」ゴーヤの苗を無料配布いたします。(5月25日頃予定)

場所：市役所本庁舎・千代川庁舎

※日時は苗の生育状況により前後いたしますので、決定次第市ホームページでお知らせいたします。

### 農業委員会の公選委員の定数が変わります

農業委員会の選挙による委員(公選委員)の定数が、平成23年7月の一般選挙から4人減り、20人になります。

各選挙区の公選委員の定数は、第1選挙区(旧下妻市)が3人減の15人、第2選挙区(旧千代川村)が1人減の5人となります。

問い合わせ  
総務課 ☎内線1224





# 河川・砂沼の水質検査結果を公表します

小貝川 採取日:平成23年2月22日

検査項目	環境基準		採取場所			
	P	H	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	7.8	7.8	7.8	7.8
B O D	2	以下	1.8	1.6	2.1	1.8
S S	2	5以下	8	7	7	4
D O	7.5	以上	11.5	11.5	11.1	10.7

※単位はP H以外はmg/l

糸繰川 採取日:平成23年2月22日

検査項目	環境基準		採取場所			
	P	H	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	7.8	7.8	7.8
B O D	5	以下	2.3	5.3	4.5	4.2
S S	5	0以下	4	8	8	8

鬼怒川 採取日:平成23年2月9日

検査項目	環境基準		採取場所		
	P	H	駒城橋 (尻手)	長塚橋 (長塚)	大形橋 (鎌庭)
P H	6.5	8.5	7.4	7.4	7.4
B O D	2	以下	1.9	1.9	1.5
S S	2	5以下	2	3	2

※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23年2月22日

検査項目	環境基準		採取場所		
	P	H	越戸の 流入口	砂沼大橋	長塚水門 の流出口
P H	6.0	8.5	7.4	7.6	7.7
B O D	8	以下	3.2	2.4	2.4
S S	1	00以下	8	7	6
D O	2	以上	10.4	11.6	12.1

※砂沼は環境基準が無い場合、河川の利用目的が農業用水の基準を適用しました。

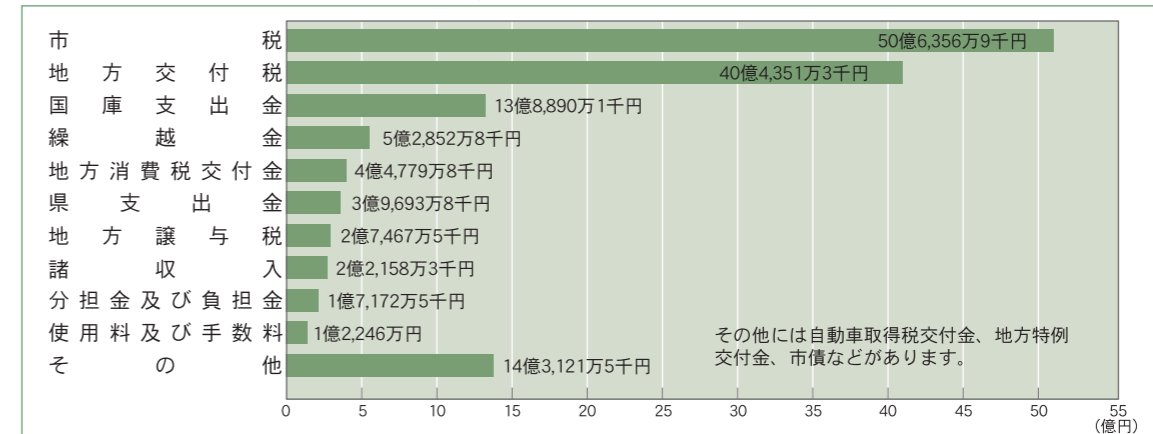
市では生活環境を守るため、河川水、事業所排水、下水路排水等の水質検査を実施しています。今回は、河川の水質の状況を把握するため、小貝川、鬼怒川、糸繰川、砂沼の水質検査を実施しました。その結果をまとめましたので公表いたします。

結果は、小貝川・糸繰川の水質は、BOD（生物化学的酸素要求量）が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。BODとは、水の汚れの度合いを表す指数です。この数値が低いほど汚れが少ないことを表します。今回の結果で小貝川、糸繰川の水質は、BODが環境基準を超えており、水が汚れています。河川を汚さないためにも、各家庭から出される生活排水の汚れた水やゴミなどを少しでも出さない工夫を心がけ、大切な水資源である川を汚さないようにしましょう。きれいな河川を守るため、水質保全に対するご理解とご協力をお願いいたします。

# 平成22年度予算の執行状況

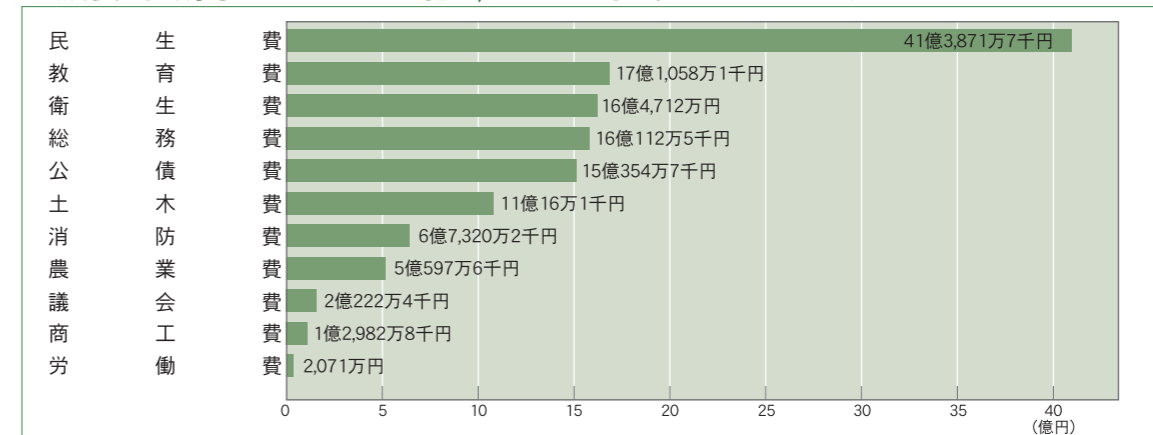
平成23年3月31日現在

一般会計歳入(収入済額) 140億9,090万5千円 予算現額169億1,969万4千円 収入率83.3%



皆さんは、納めた税金がどのように使われているか知っていますか。市では、予算の執行状況や財産について、年2回お知らせしています。

一般会計歳出(支出済額) 132億3,319万1千円 予算現額169億1,969万4千円 執行率78.2%



## 特別会計

会計	歳入(収入済額)	歳出(支出済額)
国民健康保険	50億8,510万9千円	47億5,652万7千円
介護保険	25億1,074万6千円	23億7,115万3千円
老人保健	595万6千円	442万1千円
後期高齢者医療特別会計	3億2,561万円	3億1,754万9千円
下水道事業	7億8,018万6千円	8億9,674万2千円
下妻東部第一土地区画整理事業	3,168万4千円	2,816万7千円
介護サービス事業	683万7千円	497万8千円
砂沼サンビーチ	1億7,754万9千円	1億860万8千円

## 市債現在高

204億4,427万円

(特別会計を含む)

下水道事業債	60億9,493万1千円
土木債	36億9,645万4千円
教育債	24億9,570万3千円
その他	81億5,718万2千円

## 市の財産

土地	1,155,633㎡
建物	141,997㎡
車両	136台
その他の機械	380台
基金	12億3,028万5,993円 (特別会計分2億3,439万5,732円を含む)

## 市民1人あたりの市税

124,313円

固定資産税	64,864円	市民税	50,241円
たばこ税	6,539円	その他	2,669円

## 市民1人あたりに使われるお金

363,778円

## 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なり、反対に大きくなるとアルカリ性が強いものとなる。

### ■BOD(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。

### ■SS(浮遊物質)

粒径2mm以下の水に溶けにくい懸濁性の物質を指し、水の濁りの原因となる。

### ■DO(溶存酸素量)

水中に溶け込んでいる酸素の量のこと、数値が大きいくほど魚介類のためにも、水質が良いことになる。



# 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)

任が明確  
になり、そ  
れぞれの  
意欲と能  
力が十分  
発揮され、  
ますます  
農業経営  
に弾みが  
つくこと  
でしょう。



調印された4組の家族のみなさん

2月22日、家族経営協定調印式が市役所において、行われました。家族経営協定とは、家族経営中心の農業が魅力的な職業として、男女を問わず意欲的に取り組めるよう、家族のルールづくりをするものです。市内からは、4組の家族が出席し、市長をはじめ、市農業委員会会長、県西農林事務所経営・普及部門長の立会いのなか、協定書の調印が行われました。

## 家族のルールづくりを！ 下妻市家族経営協定調印式が行われました

- 入選
- 1等 茨城県知事賞 門井栄一さん(中央左)
  - 2等 茨城県議会議長賞 八十岡要一さん(中央右)
  - 2等 茨城県農林水産部長賞 小田部俊夫さん(右)
  - 3等 茨城県梨組合連合会長賞 吉川隆久さん(左)



入選されたみなさん

3月8日、水戸市市町村会館において、梨生産力向上共励表彰式が行われ、県内の梨組合連合会の組合員989人のなかから、露地梨部門で市内の梨農家1名が知事賞入選に、3名が正賞に選ばれました。おめでとうございます。

## 梨品評会で県知事表彰 おめでとございます



配備された赤十字救急車両

3月29日、下妻市に赤十字救急車両が配備されました。この車両は、日本赤十字社茨城県支部が、災害救護体制強化を目的として昭和46年から毎年、県内の日赤地区分区分区(市役所、町村役場の福祉課など)に配備しているものです。赤十字救急車両は、この度の大地震災においても、被災者救済のため物資の搬送や情報収集などで活躍しました。今後も災害時の救済物資の配布やボランティア活動などの赤十字事業はもちろんのこと、その他さまざまな福祉活動などにも活用されることが期待されています。

## 活躍を期待します 赤十字救急車両が配備されました

インターネットから24時間手続きができる！

# クレジットカードで 公金支払い 平成23年4月～

パソコンでも  
ケータイでも！



お支払いはとっても簡単！  
画面の指示に従って、情報の入力と確認を行えば手続きは完了します。

ご準備  
いただくもの



納税通知書



ご利用可能なクレジットカード



上記のブランドロゴが入ったカードがご利用いただけます

■ご利用方法 ※車検などで納税証明書の発行をお急ぎの方は、クレジットカード以外の支払方法をご利用ください。YAHOO! JAPAN 公金支払い



パソコンから

▼アクセス方法  
URLを直接入力

URL <http://koukin.yahoo.co.jp/>

納税！

Yahoo! JAPANで検索



携帯電話から

▼アクセス方法  
URLを直接入力

URL <http://koukin.mobile.yahoo.co.jp/>

QRコードを取り込む

カメラ付き携帯電話で  
QRコードを取り込む



対象税目

利用期間

決済手数料

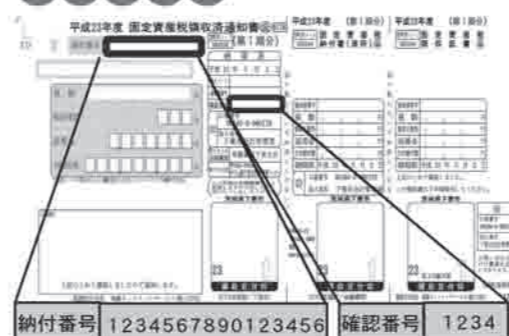
平成23年度 下妻市 市県民税 固定資産税  
軽自動車税 国民健康保険税  
各税目の納期まで

納付金額	決済手数料	備考
～10,000円	0円	決済手数料は、納付金額の10,000円を超える部分に対して、10,000円ごとに105円(税込)が加算されます。
～20,000円	105円(税込)	
～30,000円	210円(税込)	
～40,000円	315円(税込)	
以降10,000円 増えるごとに	105円(税込) ずつ加算	

ご注意

- ◆ 下妻市からは領収書は発行しませんので、納税通知書とカード会社が発行する利用明細書などにてご確認ください。
- ◆ 金融機関やコンビニエンスストアなど納税窓口や店頭でのクレジットカードによる支払はできません。

## ご利用手順



- 1 パソコンまたは携帯電話より「Yahoo!公金支払い」にアクセス。
- 2 「Yahoo!公金支払い」トップページ対象税目から下妻市を選択。
- 3 納税通知書をお手元に用意し、注意事項を確認のうえ、確認して次へ」ボタンを押します。
- 4 画面の項目にしたがって、「納付番号」「確認番号」をもちろなく入力します。入力が終了したら「次へ」ボタンを押します。
- 5 支払い金額を確認し、支払いに使うクレジットカード情報を入力します。入力が終了したら「次へ」ボタンを押します。
- 6 最後に確認画面が表示されますので入力内容を確認し、「支払う」ボタンを押します。支払い手続きが完了します。
- 7 支払い手続き画面を印刷し、記録として残しておくことをおすすめいたします。

お問い合わせ 下妻市収納課 ☎ 0296-43-2111 内線1363



# 認知症を理解する PART1

厚生労働省の発表では2015年に65歳以上人口の7.6%に認知症がみられるだろうと推測しています。また、現在認知症患者の半分以上が在宅で生活をしています。地域では認知症の方の見守りにご協力をお願いします。

記憶力が低下し、見当識障害、判断力の低下が起こります。行った行為を全て忘れてしまうので、同じ事を何度も繰り返してしまいます。新しい事よりも過去の事を良く憶えています。



一記憶力低下一  
話した事を忘れ、  
何度も同じ話をする。



一見当識障害一  
どこに来たのか  
分からなくなる。



一判断力の低下一  
季節に合わない  
服を着ている等。

## 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

あめ



太田 煌陽

三歳三か月(大和保育園)

ママ

くもさん

しよんぼりしてるよ

どうしたら

いいのかな

【解説】

雨が降って来た時に言った一言です。最初は何の事を言っているんだらうと思いましたが、雨は雲の涙だと気付きました。可愛いなあと思いましたが、その優しい気持ちと持ち続けて欲しいなあと思えました。

採集 母 太田奈津季

## 安全・安心なまちづくりを

防犯ボランティアパトロール研修会が開催されました

下妻市防犯ボランティアパトロールは、平成17年度に発足し、自分たちの住み慣れた地域を守るため、安全・安心なまちづくりに取り組んできました。

2月25日には、市立図書館において『犯罪の被害に遭わないために』をテーマに研修会が開催されました。研修会にはボランティアパトロール員73名が参加し、下妻警察署管内の犯罪発生状況の説明や『ボランティアパトロールをする際の注意事項』などの研修を受けました。パトロール員の皆さんの真剣で熱い想いが伝わってくる研修会でした。

このような取り組みを広げることが、地域の安全にとって大きな力になります。市民の皆さんも、地域の安全は自ら守る意識を持って、「安全・安心なまちづくり」にご協力をお願いします。



パトロール3ヶ条『気楽に 気長に 危険なく』



安全・安心なまちづくりを目指して

## 親子で楽しくあそんだよ!

あそびの交流会を開催

3月4日、下妻市保健センターであそびの交流会が開催されました。これは、子どもたちがみんなで遊ぶことが少なくなってきたことから、親子そろってみんなで遊ぼうと下妻市母子保健推進協議会が主催したものです。前回は、千代川緑地公園で屋外の遊びを楽しみましたが、今回は室内で、ぬりえ・おえかきコーナー、おはなしコーナー、体であそぼうコーナー、育児相談コーナーを設けて、市内41組の親子が参加しておおいに楽しみました。参加者からは「子どもたちが楽しそうですごく良かった。」「絵本の読み聞かせに集中している姿を見て、たくさん本を読んでもらいたい」といった感想がよせられました。



あたらしい遊びをたくさんしました



みんな素敵な笑顔です

## 市民文芸

### 俳句

ポイントセア振子の踊る時計店 外山 敏子(下妻丁)  
春一番さら手相気にもせず 柴崎 久江(柳原)  
芽起しとなるや音なき今朝の雨 中島みよし(皆葉)

### 短歌

久びさに氷溶けたる大がめの水に寄りくる番ひよどり 吉原 真子(高道祖)  
飼主の会話はづみて道の辺に寝そべる犬と綱かむ犬と 渡辺 恵美(高道祖)  
雲低き弥生の空に惚ぶ母杓かとなりぬ宵の旅立ち 鈴木 澄江(宗道)  
ピアスパークに共にハーモニカ吹きし日も 田宮 道子(本宗道)  
今は儂なき夢幻か 米寿なる兄は健やか自転車で歌見せに来てひととき語る 永瀬 光(伊古立)  
「三つ子孫元気に育ち中学生」と病の癒えぬ夫に耳打つ 伊東 豊乃(加養)  
時代越え守られてきし雛人形は博物館に展覧されて 稲葉 節子(加養)  
六十億キロ旅終へしはやぶさの宇宙展みれば吾が度量小さし 関 千代子(下妻乙)  
病院の外装成りて清すがし 陽春の光りに穏しく温とし 関 富喜(下妻丁)



# 消費生活まめ知識

## パックツアーのトラブルを防ごう 知っておこう旅行の知識



パックツアーとは：旅行業者が旅行計画を作成し、広告やパンフレットで旅行者を募集するもの

### 《チェック1》

ツアーの企画・実施会社がどこなのかをしっかりと確認しましょう。

●日本で旅行業を営むには登録が義務づけられています。登録番号を必ず確認しましょう。

無登録業者との取引では、旅行業法の保護はありません。

### 《チェック2》

パンフレット（契約書面）で取引条件をよく確認しましょう。

●日程や代金などの旅行内容はもちろん、変更や取消の場合の取引条件などが書かれています。必ず確認しましょう。

### 《チェック3》

旅行の契約は、いつ成立するのか。

●申し込み方法によって成立時期が違います。

申し込み方法	契約の成立時期
旅行会社の窓口	旅行者が申込金を支払った時に成立。
電話	電話での申し込みは「予約」となります。指定日までに申込書を提出し申込金を支払った時に成立。ただし、クレジット番号などを伝えて申し込んだときは、旅行会社が契約を承諾する通知を発信した時に成立。
インターネット	旅行会社が契約を承諾し、申込金を受け取ったときに成立。ただし、クレジット番号などを伝えて申し込んだときは、旅行会社が契約を承諾する通知が旅行者に到達した時に成立。

◆注意！ クレジットカードで支払う場合、銀行口座から引き落としされた時が成立時期ではない。

◆契約が成立した後は、取消日によって取消料がかかることになります。

### 《チェック4》

取消料はいつからどのくらいかかるのか。

国内旅行		海外旅行	
取消日	取消料	取消日	取消料
20日前以降 (日帰りは10日前以降)	20%以内	40日前以降 (ピーク時のみ)	10%以内
7日前以降	30%以内	30日前以降	20%以内
旅行開始前日	40%以内	2日前(前々日)以降	50%以内
旅行開始当日	50%以内	旅行開始後または無連絡	100%以内
旅行開始後または無連絡	100%以内	・ピーク時：4/27～5/6、7/20～8/31、12/20～1/7	

※取消日は、旅行開始の前日を1日目と数えます。  
チャーター便やクルーズを含む場合は、取消料が異なる場合があります。

### 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 5月15・29日(日)

6月12・26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

### 防災ひとくちメモ

#### 「頼りになるラジオ」

今回の大震災で、ラジオの重要性を感じた人は多かったのではないのでしょうか。停電になるとテレビから情報を得ることが出来ません。その点ラジオは、電池式であれば停電でも聞くことが出来ますし持ち運ぶことも出来ます。普段から、手の届く場所や非常用持ち出し袋の中にラジオを準備しておきましょう。予備の電池もお忘れなく。

# 健康一言

ちよつと

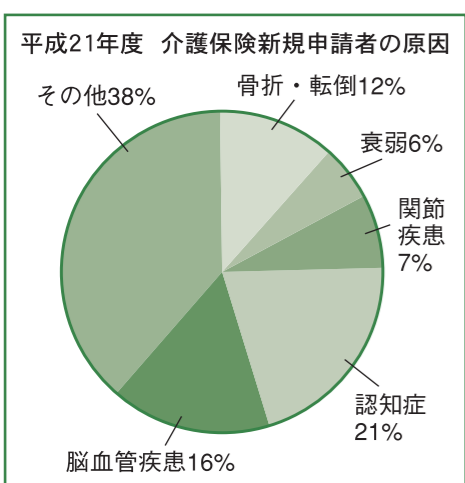
## 寝たきり知らずで健康長寿

いつまでも元気で長生きはみんなの願いです。

寝たきりになる原因は様々ですが、転倒による骨折で寝たきりになる人も少なくありません。

グラフは下妻市の平成21年度の介護保険新規申請者の原因別を示したものです。

全体で420人新規申請がありました



だが、認知症脳血管疾患に次いで、転倒・骨折による申請が3位になっています。また使わないことにより筋肉の萎縮、関節の拘縮が進行する廃用症候群が原因(認知症、転倒・骨折、衰弱、関節疾患)は46%を占めています。

### ◆運動で楽しく「貯筋」をしましょう◆

転倒は体の老化に伴う筋力、バランス感覚の低下などから起こります。特に「老化は足から」といわれるくらい足の筋力は低下しやすいです。

しかし老化とあきらめないで下さい。足の筋肉を鍛える事によって予防できます。

さらに運動をする事によって、脳の血流量が増加するので認知症の予防にも効果的です。

### ◆転倒予防大作戦◆

- 1、住み慣れた家の中の事故、特に階段からの転落が多いので、1番下の階段を踏み外さないように色を変えてみましょう。
- 2、ウォーキングだけでなく筋力トレーニングが効果的です。
- 3、認知機能の低下が転倒につながります。ウォーキング等の有酸素運動が効果的です。

- 4、3食バランスよくきちんと食べましょう。
- 5、ヒッププロテクター(転倒骨折予防パンツ)の使用も効果的です。

運動がよいといっても体の状態は個人差があります。その方にあった運動でないと思わぬケガにつながります。運動は無理なく取り組み、事故予防に主治医に相談して指示に従いましょう。

下妻市では65歳以上の方を対象に次の運動教室を行なっています。

#### 【ピロピロ運動教室】

ボール、タオルなどを使って体全体を動かす運動教室です。

#### 【シルバーハビリ体操教室】

筋力や関節の柔軟性のアップ、飲み込みを良くする体操を行います。どこでも、誰でも、いつでもできる体操です。

両教室の日程や会場はお知らせ版(3月25日号)、広報しもつま3月号をご覧になってぜひご参加ください。

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 6月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	6月14日・21日・28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14日と28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	6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
	6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	6月3日(金) 午後1時30分～3時	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	6月8日・22日(水) 午後1時～3時(予約制)	第二庁舎 3階 小会議室	福祉課 ☎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(12日・26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 6月2日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 6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

## 5月の納税

[税目]	[口座引落日]
軽自動車税(全期)	5月31日

下妻市では、東日本大震災の被災者に対する救済措置の一環として、市税に関する納付等の期限の延長を行なっていますが、軽自動車税の口座振替については従来の納期限(5月31日)に振替を致します。また、震災の被害により通常の納税等が困難な方以外は、従来の納期限内での納付にご協力ください。

## テレフォンサービス

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

## 4月の交通事故

—累計—	
発生件数	16(9) 86(85)
死亡	1(1) 1(1)
負傷	22(12) 112(112)
( )内は前年	

## 下妻市の人口・世帯

—5月1日現在—	
人口	44,613人 (-173)
男	22,311人 (-97)
女	22,302人 (-76)
世帯数	14,726世帯 (-62)
( )は前月比	

## 下妻市の面積

面積 80.88km<sup>2</sup>



道の駅しもつままで開催されたチャリティイベントにて、下妻市出身のお笑いコンビ『江戸むらさき』さん(写真右・左)が応援に駆けつけ、会場はたくさんの方で賑わいました。

今月の表紙

# 健康カレンダー Health Calendar

6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				④ 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	びびびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	④ 西南医療
5	6	7	8	9	10	11
④ 西南医療 ⑤ 宇津野医院	特定健診(基本健診) 上妻市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	④ 西南医療 特定健診(基本健診) 上妻市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00 元気アップ教室 9:30～10:30	特定健診(基本健診) 上妻市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	④ 西南医療 特定健診(基本健診) 鷹波/江市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00 すくすく相談 13:30～	特定健診(基本健診) 鷹波/江市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	④ 西南医療
12	13	14	15	16	17	18
④ 友愛記念 ⑤ 菊山胃腸科外科医院		④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 千代川保健センター 6:30～9:00  バクバク離乳食教室 10:00～10:15	胃がん・大腸がん検診 千代川保健センター 6:30～9:00	④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 千代川保健センター 6:30～9:00  1歳6か月児健診 13:30～13:50	3歳児健診 13:30～13:50	④ 西南医療
19	20	21	22	23	24	25
④ 西南医療 ⑤ 中山医院	特定健診(基本健診) 豊加美市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	④ 西南医療 特定健診(基本健診) 豊加美市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00 キッズくらぶベビーママ講座 10:00～10:30	特定健診(基本健診) 働く婦人の家 9:30～11:30 13:30～15:00 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	④ 西南医療 特定健診(基本健診) 働く婦人の家 9:30～11:30 13:30～15:00		④ 西南医療 特定健診(未受診者健診) 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00
26	27	28	29	30		
④ 西南医療 ⑤ 坂入医院		④ 西南医療		④ 西南医療		

### ④ 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

### ⑤ 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

宇津野医院 ☎45-0311  
菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014  
中山医院 ☎43-2512  
坂入医院 ☎43-6391

### 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/