



バトンをつないで
勝利のゴールへ！！
下妻市内小学校陸上記録会

CONTENTS

- 2 6月は環境月間～みんな地球とつながっています～
- 5 放射線量の測定を開始しました
- 6 ふるさと下妻寄附制度・行政相談員の委嘱
- 7 下妻市ふるさと博物館「企画展」
- 8 まちのわだい

- 11 口頭詩・市民文芸
- 12 消費生活まめ知識
- 13 健康ちょっと一言
- 14 健康カレンダー・各種相談・6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



はな
飯塚 華ちゃん(下妻丙)
～学・真澄さんの長女～
9月で2歳になります。
少しずつお話が出来るようになってきた華ちゃん。
かみの毛も伸びて女の子らしくなってきたね。
日々の成長を感じる事ができて、
パパもママもとても幸せです。
これからも元気な笑顔でみんな
を楽しませてね。

お子さんの写真を
掲載してみませんか

このコーナーでは、市内
在住の1歳～3歳までのお
子さんの写真に、お父さん・
お母さんのコメントをつけ
て紹介しています。
誕生日記念など、思い出
の1ページとしていかがが
すか。

ご希望の方は、
秘書課・広報広聴係
☎内線1212
までご連絡ください。



ゆいか
内田 結香ちゃん(田下)
～剛・佐知子さんの三女～
二人の姉達と楽しく遊んだり喧
嘩をしたりしながら日々たくま
しく成長しています。
おしゃべりが大好きで、こちら
が適当に相づちを打っていると「も
う、なんでママはお話聞いてくれ
ないの」と怒ることも。
これからも可愛い笑顔をもっ
と見せてね。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.65

前回登場の栗原 一維さんからの紹介



「活気ある街へ ～ 下妻」
司代直樹さん(下妻戊)

自分は、この生まれ育った下妻の街がとても大好きです。
この下妻を笑顔の絶えない明るい活気ある街にしたいと思っ
も思っています。その思いを叶
えるため、3つの活動を真剣に
そして誠実に頑張っています。
まず、子供達の幸福な成長を
図ることを目的とするPTA活
動、地域の安全と安心を守るた
め、日々鍛錬の消防団活動、そ
して最後に商工会青年部活動で
は、去る4月10日「道の駅しも
つま」において東日本大震災復

興支援のためのチャリティイ
ベントを開催し、みなさんのあ
たたかいお気持ちに触れる事が
でき、充実した一日を過ごせま
した。
震災後、何もできない自分に
はがゆさを感じていましたので
ほんの少しですが、溜飲を下げ
る事ができました。
これからも地域のため、子供
達のため、そして何より自分自
身の成長のために何事にも努力
精進していきたいと思えます。



6月は環境月間 みんな地球とつながっています

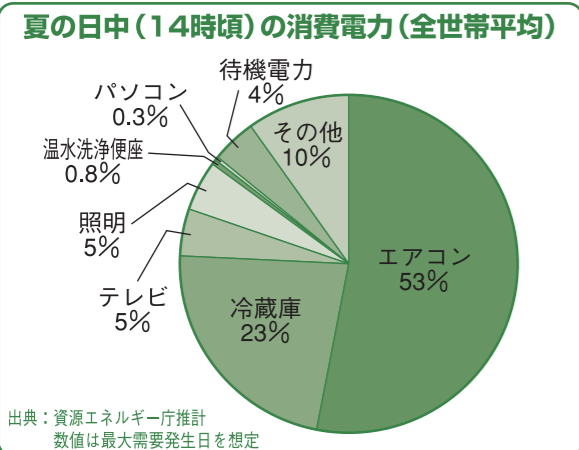
今まで私たちは、必要以上にエネルギーを浪費し、使い捨てることによって快適な生活を営んできました。今回の大震災を経験し、そのことを強く感じた人も多かったのではないのでしょうか。

私たちの何気ない日々のおこなひは、実は地球上のあらゆるものにつながっています。私たちのおこなひが地球環境の未来を決めるのです。

美しい地球を守るため、環境月間を機にもう一度、地球にやさしい生活を考えてみましょう。

現在の消費電力を15%削減しよう

夏 の日中の午後2時頃、家庭ではどの程度電力を消費しているのでしょうか。左の円グラフは夏の日中(午後2時頃)の消費電力(全世界平均)の割合を表しています。在宅世帯は平均で約1,200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分を占めています。まず、大きな割合を占めている機器から節電を進めていくことが効果的です。下に示す家庭の節電対策メニューを参考にして、家庭における使用電力の15%削減を目指しましょう。



15%削減目標 家庭の節電対策メニュー

メニュー	効果とポイント
自然の涼 瓦を再利用した花壇を作り、ゴーヤとアサガオの苗を定植する。(日差し抑制)	エアコンの節電になります。ゴーヤは食べてもおいしいです。 削減電力 120W
空調 エアコン室外機の周りをきれいに片付け、風通しを良くする。(冷房効率アップ)	熱中症に気をつけて、室温28℃を心がけましょう。 削減電力 130W
冷蔵庫 冷蔵庫の配置を壁から適度に離す。(冷却効率アップ)	食材を詰め込みすぎないようにしましょう。設定温度は強から中へ。 削減電力 25W
照明 照明のランプ・かさを掃除する。(照度アップ)	日中はあかりを消しましょう。 削減電力 60W
テレビ テレビの画質を省エネモードに設定する。(明るさ抑制)	見ていないテレビは消しましょう。 削減電力 25W
家事 天気は雨。夜中に洗濯乾燥機を運転する。(電力需要ピーク回避)	家電はおやすみモードで夜に運転します。 削減電力 1500W
料理 野外料理に腕をふるう。(IH調理器使用抑制)	炎を囲んで楽しく料理しましょう。 削減電力 1500W
余暇 家族旅行を楽しむ。(コンセントを抜いて待機電力ゼロ)	休暇を取得して東北旅行。家の電気は使いません。 削減電力 25W

削減電力は、資源エネルギー庁推計値を参考にしています。

当市でも、現在の消費電力を15%削減するため、さまざまな取り組みを開始しております。

- クールビズの実施
- 公共施設における緑のカーテンの普及
- 昼休みの消灯及び事務室内の照明の計画的削減

- 冷房温度を28℃とし、空調運転時間の削減
- 廊下、ホールの照明の減灯
- 節電に対する取り組みを推進しています。

節電を進めることは、温室効果ガスの排出を減らし、結果的に地球温暖化の防止に役立ちます。節電を通

じて私たちのライフスタイルを見直し、大事に物を使い、再使用やリサイクルを心がけることが重要です。生活の中で、できる限りエネルギーの無駄遣いをなくし、再使用やリサイクルを進めて地球にやさしい生活を進めていきましょう。

今から節電対策を進めましょう

記 録的な猛暑となった昨夏と比べ、今夏の気温は平年並みか平年より高い日が続くと予想されています。しかし、大震災の影響により、現在電力の供給量が大きく落ち込んでおり、今夏における電力不足が心配されています。

電力の需要が最も大きくなるのは、

一年を通じて7月から9月の平日です。一日の中では午後2時ごろが最大の消費電力(全世界平均)となっています。万が一、電力需要に供給が追いつかないと大規模停電が起きてしまう可能性があります。このことから、日頃から節電を心がけ、特に日中(午前9時から午後8時)の節電をお願いします。

わが家・わが社の節電対策

「STOP! 温暖化エコネットしもつま」の提言を紹介します

● 家族の入浴時間を短くする。家族一緒に(リビングで)過ごす。早寝早起きの生活習慣にする。会社では、「節電中」の貼り紙をして消灯する。

STOP! 温暖化エコネットしもつま

会長 軽部守彦

● お湯は電気ポットで保温せず飲む分だけを沸かす。冷蔵庫内にカーテンをつける。日当たりの良い部屋は消灯している。

食と農を考える女性の会
横島幸子さん

● 緑のカーテンをみなさんにすすめている。

茨城県地球温暖化防止活動センター

● エアコン(室外機含む)の一斉清掃を実施。不要照明の撤去。

カルビー株式会社下妻工場

● 家電のスイッチをこまめに消す。テレビのコンセントを抜く。

下妻生活学校 高野サタ子さん

● エスカレーター、エレベーターの運転台数を削減する。

イオン株式会社 下妻店



大谷石の敷石



コンクリートブロックと大谷石のバーベキュー炉

■震災ごみでガーデニングを
東日本大震災によって壊れた屋根瓦やブロック塀が大量に持ち込まれています。市では今後これらのごみを処分することとしていますが、ガーデニングなどに再利用してみてもいかがでしょうか？

■生ごみから堆肥をつくってみませんか
市生ごみ処理機購入補助金制度
生ごみは家庭から出る可燃ごみの大部分を占め、水分が多いことから焼却に負担がかかります。そこで、生ごみの減量化を図るため、コンポストや機械式処理機を購入した方に助成をいたします。

●ご希望の方にお分けいたします。
※違法な再利用や不法投棄は法律で罰せられます。
●場所 千代川第二体育館グラウンド (旧千代川中学校跡地)
●毎週金・土曜日午後1時から午後4時30分まで (9月30日まで)
●積み込み作業等は各自で行っていただきます。



花だんを瓦でアクセント



寄附金を環境事業に

■環境を守ってください
結城信用金庫から寄附金
3月29日、「環境を守り持続する社会を形成する事業に役立ててください。寄附金には、環境に配慮したまことを実現したいという、信用金庫のお客様の願いが込められています。」と、結城信用金庫(長沢廣理事長)から七万円が寄附されました。
いただいた寄附金は、温暖化防止や資源のリサイクル、自然環境の保全に取り組み市民・事業者・行政が一体となった地域の団体「STOP!温暖化エコネットしもつま」の活動等に役立てられます。



(千代川庁舎)



ゴーヤの苗を配布しました(本庁舎)

■緑のカーテン
ゴーヤの苗を無料配布しました。みなさんの緑のカーテンの写真を募集します。

放射線量の測定を開始しました

下妻市では、5月24日より簡易測定器による放射線量の測定を開始しました。

- ◆測定場所：下妻市役所本庁舎南側駐車場
- ◆測定高さ：地上1.0メートル
- ◆測定日時：平日(月曜日～金曜日) 午前10時
 - ・5月24日(火) 0.115マイクロシーベルト毎時
 - ・5月25日(水) 0.111マイクロシーベルト毎時
 - ・5月26日(木) 0.106マイクロシーベルト毎時
 - ・5月27日(金) 0.110マイクロシーベルト毎時
 - ・5月30日(月) 0.108マイクロシーベルト毎時
 - ・5月31日(火) 0.104マイクロシーベルト毎時

現在、国の基準を下回っており、健康に影響のあるレベルではありません。(5月31日現在)

【参考数値】

校庭や屋外での活動が制限される数値 3.8マイクロシーベルト毎時
胸のX線集団検診(1回) 50マイクロシーベルト毎時
胃のX線集団検診(1回) 600マイクロシーベルト毎時

最新の測定結果は下妻市ホームページで公表しています。

問い合わせ 消防交通課 ☎内線1433・1434

- 【補助金額】
- ・コンポスト：購入金額の1/2 上限3,000円
 - 1世帯2基まで
 - ・機械式処理機：購入金額の1/3 上限20,000円
 - 1世帯1基まで

問い合わせ
市生活環境課 ☎内線1423

【申請手続】(必要書類等)
補助金交付申請書(生活環境課にあります)、領収書、仕様書、印鑑、通帳(口座振込先の分かるもの)



雨の中、たくさんのゴミが集められました



中学生による常総バイパス周辺の清掃活動

■市民清掃デー実施中
毎年5月30日(ごみゼロの日)を基準日として、「関東地方環境美化運動の日」統一美化キャンペーンが実施されています。下妻市でも各区自治会、小・中学校、事業所などを中心に市内全域の清掃活動を実施しています。ごみのポイ捨てや不法投棄をなくして、豊かな自然に恵ま



空から監視しています

■不法投棄空からの監視!
ゴミの不法投棄をなくすために、「株式会社アルファアビエーション」と情報提供協定を締結しました。
4月から監視を実施しており、飛行訓練中にゴミの不法投棄等を発見した場合に市に連絡が入り、職員が現地調査をいたします。不法投棄は犯罪であり許しません。

◆参加事業所が増えました◆
今年、自治会、小・中学校、事業所などから約9,500人の参加のもと、たくさんの燃えるごみや空きかんなどの不燃ごみを収集しました。特に市内に事業所を置く企業の参加が年々増え環境美化意識が高まっています。

れた郷土と住みよい快適な美しい街をつくりましょう。

ふるさと下妻へのご厚意 ありがとうございます

ふるさと下妻寄附制度（ふるさと納税）について、平成22年4月から平成23年5月までの状況を報告いたします。

●寄附をいただいた方 22名
江連 成雄 様（川崎市）
遠藤 益夫 様（八王子市）
佐々木一雄 様（さいたま市）
水上 正人 様（つくば市）
※他18名は、氏名の公表を希望されなかった皆さんです。

●寄附金総額 374万円

- 寄附者よりいただいたメッセージの一部をご紹介します。
●僅かな金額ですが、これからも応援していきたいと考えておりますので、安全な都市づくりに活用願います。
●財政的に厳しい折ですが、未来の子ども達のために頑張ってください。
●第2のふるさと下妻市が、人にやさしいまちでありますように！
●若い生産者（農業従事者）よ、ガンバレ
いただいた寄附金については市政発展のために大切に活用してまいります。引き続き、ふるさと下妻への応援をよろしく願っています。

ふるさと下妻寄附制度についての問い合わせは：
企画課 ☎内線1313

企画展 「親鸞と下妻ゆかりの文化財」

七月九日（土）～七月三十一日（日）

浄土真宗の開祖、親鸞聖人が亡くなられて今年が七五〇回忌にあたります。今から約八〇〇年前の鎌倉時代に、親鸞聖人が下妻の小島に住んでいたとされます。また、親鸞聖人ゆかりの文化財が市内栗山の光明寺に数多く所蔵されています。

ふるさと博物館では市内に伝わる親鸞ゆかりの県・市指定文化財をはじめとする寺宝や旧跡の写真パネル等を展示いたします。会期中には、市内の旧跡見学会も予定しておりますので、皆様方の来館、ご参加をお待ちしております。



親鸞伝絵



小島草庵跡

●講演会・旧跡見学会●

【講演・見学日程】

日時：7月10日（日） 午前10時～

場所：下妻市ふるさと博物館

内容：10:00～ 親鸞展見学

講演会 「親鸞と下妻」

講師 飛田英世先生
（茨城県立歴史館首席研究員）

12:00～ 昼食（各自負担）

ピアスパークしもつま

13:30～ 市バスにて親鸞ゆかりの地を見学
（光明寺・小島草庵跡・千勝神社）

15:00 ふるさと博物館にて解散

※市バスでの旧跡見学会は、先着40名で締め切らせていただきます。

申込期限：7月3日（日）

参加費：無料

●申し込み先：ふるさと博物館 ☎44-7111

下妻市ふるさと博物館

下妻市長塚乙77（ピアスパークしもつま手前）

☎44-7111

開館時間：午前9時～午後4時30分

休館日：7月11日（月）・19日（火）・25日（月）

入館料：一般200円（160円）

児童・生徒100円（80円）

（ ）内は15人以上の団体料金

*65歳以上、小学生未満は無料

行政相談員として安田さんと横瀬さんが委嘱されました お気軽にご相談ください あなたの声をお届けします

行政相談員は、「めざそう 住みよい まちづくり」をスローガンに、住民の皆さまの身近な相談相手として、行政に関する相談などを受け付け、その解決のための活動をしています。

毎日の暮らしの中で、困っていること、悩んでいることなどがありましたら、お気軽にご相談ください。

当市では2名が行政相談員として活動しており、右のとおり行政相談所を開設しています。



安田 勝さん

鯨930 ☎43-5502

■日時

毎月第2金曜日

午後1時30分から3時30分

■場所

千代川公民館 1階小会議室



横瀬 靖彦さん

横根172-1 ☎44-1325

■日時

毎月第3金曜日

午後1時30分から3時30分

■場所

下妻公民館 1階和室

行政相談員および行政相談についての
問い合わせは…

総務省茨城行政評価事務所行政相談課

☎029-221-3347代

問い合わせ

秘書課広報広聴係 ☎内線1212

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)



もっと高く！走り高跳び



さあバトンタッチだ！練習の成果を



応援を力にかけて！

みんなの力がひとつになって
市内小学校陸上記録会

朝から青空が広がりさわやかな陽気となった5月18日、下妻小学校グランドを会場に、市内小学校陸上記録会が開催されました。市内小学校10校の6年生が一堂に会し、各種目に分かれ元気に取り組みました。この大会を目指し練習してきたみなさんは、応援団やお父さん・お母さんたちからの熱い声援を受け、一生懸命に自己記録更新に取り組んでいました。

みんなの心がひとつになり好成績となりました。結果は次の通りです。
(3位まで・敬称略)

陸上記録会結果

男子

100m	1位 木村 達也 (高道祖小)
	2位 木村 隆雅 (宗道小)
	3位 川村 拓海 (大宝小)
1000m	1位 塚田 琉斗 (上妻小)
	2位 吉原 純 (総上小)
	3位 黒沢 良樹 (上妻小)
80mハードル	1位 大島 伸之 (上妻小)
	2位 福島雄太郎 (豊加美小)
	3位 本橋 海人 (騰波ノ江小)
走り幅跳び	1位 中野 翔 (大宝小)
	2位 寺田 阿朱 (豊加美小)
	3位 矢口 弥央 (上妻小)
走り高跳び	1位 國府田捷人 (大形小)
	2位 吉原 悠葵 (大宝小)
	3位 竹澤 雅弥 (下妻小)
	3位 金澤 孝太 (上妻小)
	3位 影山 耀義 (高道祖小)
ボールスロー	1位 武井 駿 (宗道小)
	2位 三谷 竜平 (下妻小)
	3位 千田 大夢 (上妻小)
400mリレー	1位 上妻小①
	2位 上妻小②
	3位 下妻小②

女子

100m	1位 外山 歩実 (大形小)
	2位 池田 美穂 (下妻小)
	3位 野手 憇畝 (豊加美小)
800m	1位 柴田 侑希 (総上小)
	2位 森 菜月 (下妻小)
	3位 鈴木 里歩 (下妻小)
80mハードル	1位 馬場かおり (下妻小)
	2位 佐口朱莉亜 (騰波ノ江小)
	3位 廣川 夏希 (騰波ノ江小)
走り幅跳び	1位 植竹 彩圭 (下妻小)
	2位 山口 美有 (下妻小)
	3位 山本 美幸 (下妻小)
走り高跳び	1位 猪瀬 夢叶 (豊加美小)
	2位 染谷優希奈 (総上小)
	2位 岡田 来未 (下妻小)
	2位 早川真生子 (下妻小)
	2位 飯村 玲奈 (下妻小)
	1位 植木 千尋 (下妻小)
	2位 石黒早也香 (総上小)
	3位 伊藤 梓 (上妻小)
ボールスロー	大会新
	大会新
	大会新
400mリレー	1位 下妻小①
	2位 上妻小①
	3位 下妻小②

がんばろう下妻 震災復興イベントを開催

5月22日に小貝川ふれあい公園イベント広場にて「がんばろう下妻」復興支援イベントが開催されました。これは、市民手づくりのイベントを開催し、下妻市経済の活性化や風評被害を払拭しようと企画されたものです。当日は午後から天候がくずれ、中止となったイベントもありましたが、たくさんの方でにぎわいました。また、今回のイベントで集められた義援金を下妻市にお寄せいただきました。ありがとうございます。



ジャンボ豚汁！おいしく出来ました



各テントにはたくさんの人が



新鮮な下妻の農産物を販売

午前5時、霧が立ちこめるなかでのスタートとなりましたが、次第に霧ははれ、午後2時の終了まで砂沼にはたくさんの釣船が浮かび、へらぶな釣りを楽しんでいました。

これからも「砂沼へらまつり」が続けられるよう、参加されたみなさんには、「砂沼をきれいにする運動」へのご協力を呼びかけました。

今年で45回目を迎える「砂沼へらまつり」が、ゴールデンウィーク最終日の5月8日に開催されました。これは、毎年砂沼愛魚会が主催しているもので、今回も県内外から115名の参加者でにぎわいました。

午前5時、霧が立ちこめるなかでのスタートとなりましたが、次第に霧ははれ、午後2時の終了まで砂沼にはたくさんの釣船が浮かび、へらぶな釣りを楽しんでいました。



きれいな砂沼をいつまでも守りましょう

砂沼へらまつりが開催 みんなの砂沼をいつまでもきれいに

認知症を理解する PART2

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。

より身近な方に対して認知症の症状がより強く出ます。相手を信頼しているからこそその反応です。



認知症のある方で自分の物が見つからず、その物を盗られたと思ひ込む事があります。「物盗られ妄想」といいます。身近な方を犯人と思ひ込んでしまう事が特徴です。

物盗られ妄想の対応としては言われた事に反論せず、一緒に紛失物を探し、本人が見つけれられるように手助けすることが大切です。

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



おてんとさんのなみだ

あさの いっしん

四歳十一月(ちよかわ幼稚園)

どうしてあめふってるの

おてんとさん

ないてるの

おてんとさん

ママのことがしてるんだよ

【解説】

ある雨の日、じーっと外を見ながら、どうして雨が降っているのかと突然聞かれました。どう答えていいかわからず、考えていたら子供は太陽が泣いていると思ったのでしょいか。子供の発想にタダタダおどろくばかりです。

採集 母 浅野智子

交通安全教室を開催

4月7日から5月23日まで、市内各小中学校において交通安全教室が開催されました。これは、児童・生徒の交通事故ゼロを目指して、下妻警察署の協力を得て毎年各学校で開催しているものです。

4月14日には総上小学校で開催され、はじめに体育館で、茨城県警察本部から「交通ルールのお話」があり、子供たちは熱心に話を聞いていました。その後、腹話術の「けんちゃん」が登場すると、大きな歓声があちらこちらで響き渡りました。最後に、グラウンドにおいて1年生は横断歩道の渡り方、3・5年生は、自転車の正しい乗り方を学びました。これからの交通ルールを守って交通事故ゼロを目指しましょう。



これからも交通ルールを守りましょう



横断歩道、手を大きく上げて渡りましょう

ほたるの里で田植え体験

すくすく育ってね

ゴールデンウィーク最終日の5月8日、下妻ほたるの里作り研究会とボーイスカウト下妻第1団のみなさんなど20人が、ビアスパークしもつまのほたるの里で田植えをおこないました。

これは、ホタルが羽化する6月ごろに稲の葉のしずくを飲むため、ホタルの成長の願いを込めて実施されたものです。



上手に植えられるかな



みんなの願いがホタルに届きますように

市民文芸

俳句

種おろす汚染の空へ背を向けて 坂井 耕人(五箇)
花吹雪浴びて駆け出すランドセル 加藤 保(加養)
着メロをシヨパンにしたり春の雨 蓑毛 長重(大木)

短歌

災害は忘れた頃の恐ろしさ 松田 昭(皆葉)
余震かさなり世の中哀れ 類(な)のなき地震と知れど「しろがね」の生活の場となる一月長し 矢実 澄子(本宗道)
伝えたき事は忘れてひと日過ぎ 朝の厨に青菜茹で上ぐ 浅野 悦子(鎌庭)
千年に一度の大災害の映像に 平穏なれと神に祈りぬ 桜井 英子(谷田部)
桜湯の香りほのかな部屋にゐて 娘との会話にひととき弾む 満月に小浪ゆるる湖面を 外山とく子(下妻乙)
すつと横ぎる白鷺の影 外山富久子(下妻乙)
千年の天地の怒りか地震起り 地に平伏して地鳴りにおびゆ 増田 啓子(下妻乙)
かざし見る白髪からまるヘヤーブラシ くるり廻せばブリマバレーナ 木村 りん(下妻乙)
芽吹く野へ薄着になつて踏み出そう 心の傷はいつか癒えゆく 福田多喜子(下妻乙)



2011年7月24日地上デジタル放送へ完全移行
地デジの準備をお急ぎください！

地上デジタル放送 (地デジ)に 切り替わります

悪質な勧誘にご注意を！

地上アナログ放送終了まで約1か月となりました。それに便乗した架空請求やトラブルが発生しています。

【事例1】
「アナログ放送の延長工事だ」とだまされた

「総務省から派遣されてやってきた。地上アナログ放送が10年間延長できる工事を3,000円でできる」という業者がきた。

という名刺を持った男がきた。「地上デジタル放送を見られるようにする」と言ってテレビを点検した。プラグ交換が必要といわれ、3万円を支払った。地上デジタルテレビ放送が視聴できる状況になっていたはずなので、詐欺かと思われる。

【事例4】
地デジ用のチャンネル設定料をだましとられた

日頃利用している大手家電販売店を名乗り、作業着を着た男性がきた。「テレビ映りの調査」で、すでに持っている地上デジタル放送対応テレビのチャンネル設定工事が必要だといわれた。

設定してもらい代金を支払った。家族が後で販売店に確認すると、「うちの従業員は訪問していない」という。だまされたのか。

●行政機関や放送事業者が、工事を理由にお金を要求することはありません。

●地デジ対応のために工事が必要かどうかは、受信環境によって違います。信頼できる電器店や総務省テレビ受信者支援センター「デジサポ」などにご相談ください。

※デジサポ茨城
☎029・307・0101
平日9時～21時、土・日・祝日9時～18時

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 6月26日(日)

■時間 7月10・31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

腸管出血性大腸菌感染症 O157、O26、O111

～お肉の生食・加熱不足による
食中毒に注意しましょう～

梅雨の時期から夏にかけての時期は細菌による食中毒が発生しやすくなります。その中でも発生件数が多く、幼児の重症化事例が発生して問題になっているのが、「腸管出血性大腸菌群」による食中毒です。

◆腸管出血性大腸菌とは◆

大腸菌は家畜や人の腸にいる細菌ですが、一部に下痢などを起こす病原性大腸菌があります。この中で特に毒性の強いベロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症候群を起こすものを腸管出血性大腸菌といいます。発生件数の多いO157のほかに、O26、O111、O128など多くの種類

があります。

◆感染は口から◆

生の鶏肉や牛肉、肝臓(レバー)の内部に存在しており、生肉に触れた手やまな板などから、野菜や他の食品にも菌が付着します。細菌が付着した野菜などを生で食べたり、細菌で汚染された飲料水を飲んだりして食中毒が発生しています。ここ数年は、鶏肉の刺身やユッケなどのように肉を生で食べたり、バーベキューなど加熱が不十分な肉料理を食べて発生する事例が増え、注意が必要です。

◆症状はさまざま◆

無症状から発熱などカゼのような症状を起こすもの、水溶性の下痢ですむもの、激しい腹痛と大量の鮮血を伴う下痢を起こすものなどさまざまです。時には血小板減少、貧血、腎機能障害を特徴とする溶血性尿毒症候群などの重篤な合併症を起こし、死に至ることもあります。おかしいなと思ったら、抗生剤や下痢止めは飲まずに水分を補給して医療機関を受診しましょう。

◆通常の食中毒菌とは違う特徴を持つ◆

●非常に少ない菌数でも発症する。

●潜伏期間が2～9日と長い。

●感染力が強くわずかの菌数でも感染し、糞便などを介して人から人へと感染する可能性がある。(通常の食中毒菌は人から人へと感染しにくい)

●酸や低温でも生存するが、熱や市販の消毒薬に弱い。

●めやすは中心部の温度が75℃で1分間以上加熱すると、死滅する。

また、逆性石鹼(塩化ベンザルコニウム)や、アルコールなどの市販の消毒薬でも効果がある。

◆予防は通常の食中毒菌と同じ、 洗浄と加熱、温度管理◆

★食品は低温で保管し、作ったらすぐ食べるなど衛生的取り扱いをする。

★調理時の手指やまな板などの器具の洗浄をきちんとする

★使用水の安全確保(水道水を使用)

★肉類など汚染が心配なものでは中心温度75℃・1分間以上の加熱をする。

★食事前やトイレの後の手洗いを徹底する。

以上の点に注意して、食中毒を予防しましょう。

健康についての問い合わせは…

保健センター ☎43・1990

各種相談 7月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	7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) ※19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	7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
	7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)	7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	7月13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(10日・31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 7月7日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 7月31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

6月の納税 納期は6月30日です

[税目] [口座引落日]
市・県民税 6月30日

市税の納期限について

東日本大震災により納期限等が延長されていましたが個人市民税・固定資産税・軽自動車税・国民健康保険税・市たばこ税・入湯税については、納期限を6月30日とします。
なお、法人市民税は国税と同様とします。

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

5月の交通事故

—累計—
発生件数 17(18) 103(103)
死亡 0(1) 1(2)
負傷 23(31) 135(143)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—6月1日現在—
人口 44,621人(+8)
男 22,299人(-12)
女 22,322人(+20)
世帯数 14,744世帯(+18)
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²



市内小学校陸上記録会での男子400mリレー決勝。バトンタッチも成功し、会場の声援もひととき大きくなりました。

今月の表紙

健康カレンダー Health Calendar

7月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 ① 西南医療
3 ① 西南医療 ② 軽部病院	4 胃がん・大腸がん検診 下妻保健センター 6:30～9:00	5 ① 西南医療 胃がん・大腸がん検診 上妻市民センター 6:30～9:00	6 胃がん・大腸がん検診 上妻市民センター 6:30～9:00	7 ① 西南医療 胃がん・大腸がん検診 高道相市民センター 6:30～9:00 のびのび遊びの広場 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 ① 西南医療
10 ① 西南医療 ② 湖南病院/ とき田クリニック	11	12 ① 西南医療	13	14 ① 西南医療 親子リトミック 10:00～10:30 すくすく相談 13:30～	15 胃がん・大腸がん検診 大宝公民館 6:30～9:00	16 ① 西南医療
17 ① 友愛記念 ② 浅田医院	18 ① 西南医療 ② 古橋医院	19 ① 西南医療 胃がん・大腸がん検診 騰波/江市民センター 6:30～9:00	20 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	21 ① 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	22 3歳児健診 13:30～13:50	23 ① 西南医療
24 ① 西南医療 ② とやまクリニック	25	26 ① 西南医療	27	28 ① 西南医療	29 後期マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:00～15:30	30 ① 西南医療
31 ① 西南医療 ② 中岫産婦人科医院						

① 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

② 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

軽部病院 ☎44-3761
湖南病院/とき田クリニック ☎44-2556
浅田医院 ☎44-3957
古橋医院 ☎44-2792
とやまクリニック ☎30-5010
中岫産婦人科医院 ☎44-2438

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/