



足立区でも、「下妻市アンテナショップ」を大歓迎
近藤足立区長(写真・左)がオープン前日の6月15日に「下妻市
アンテナショップ」を訪問し、稲葉市長と懇談いたしました。

CONTENTS

- 2 下妻市アンテナショップ「シモンちゃんの家」
東京都足立区北千住にオープン
- 6 節電に取り組みましょう・砂沼サンビーチ開園
- 7 下妻市職員を募集します
- 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・7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。



しおん
杉山 司恩ちゃん(加養)
～卓司・直美さんの長男～

ヤンチャでケガが絶えない司恩。毎日全力フルパワーで遊んでいます。走り回ったり、踊ったり、泣いたり、笑ったり、ねんねしたり。司恩の無邪気な表情は皆を笑顔にしてくれます。その無限大のパワーで、強く、逞しく、思いやりのある、「心」のある、そんな子に育ててほしいと思っています。



ほのか
山城 穂華ちゃん(唐崎)
～徳二・美香さんの長女～

上2人がお兄ちゃんなので、活発でワガママな我が家のお姫様「穂華」です。誰にでも愛想が良く、出先では必ずと言って良いほど、声を掛けられたり、抱っこされたりと人気者のほのちゃん。色々なものに興味をもってそのまま素直に育ててほしいと思っています。



たいよう
横島 大耀ちゃん(下妻乙)
～友和・真紀子さんの長男～

いつもニコニコの大耀君。お姉ちゃんの璃子ちゃんのを追いかけていて、たまにはケンカもあるけど仲良く遊んでいますね。これからも、病気やケガをしないで太陽みたいに明るく元気に育ってくださいね。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.66

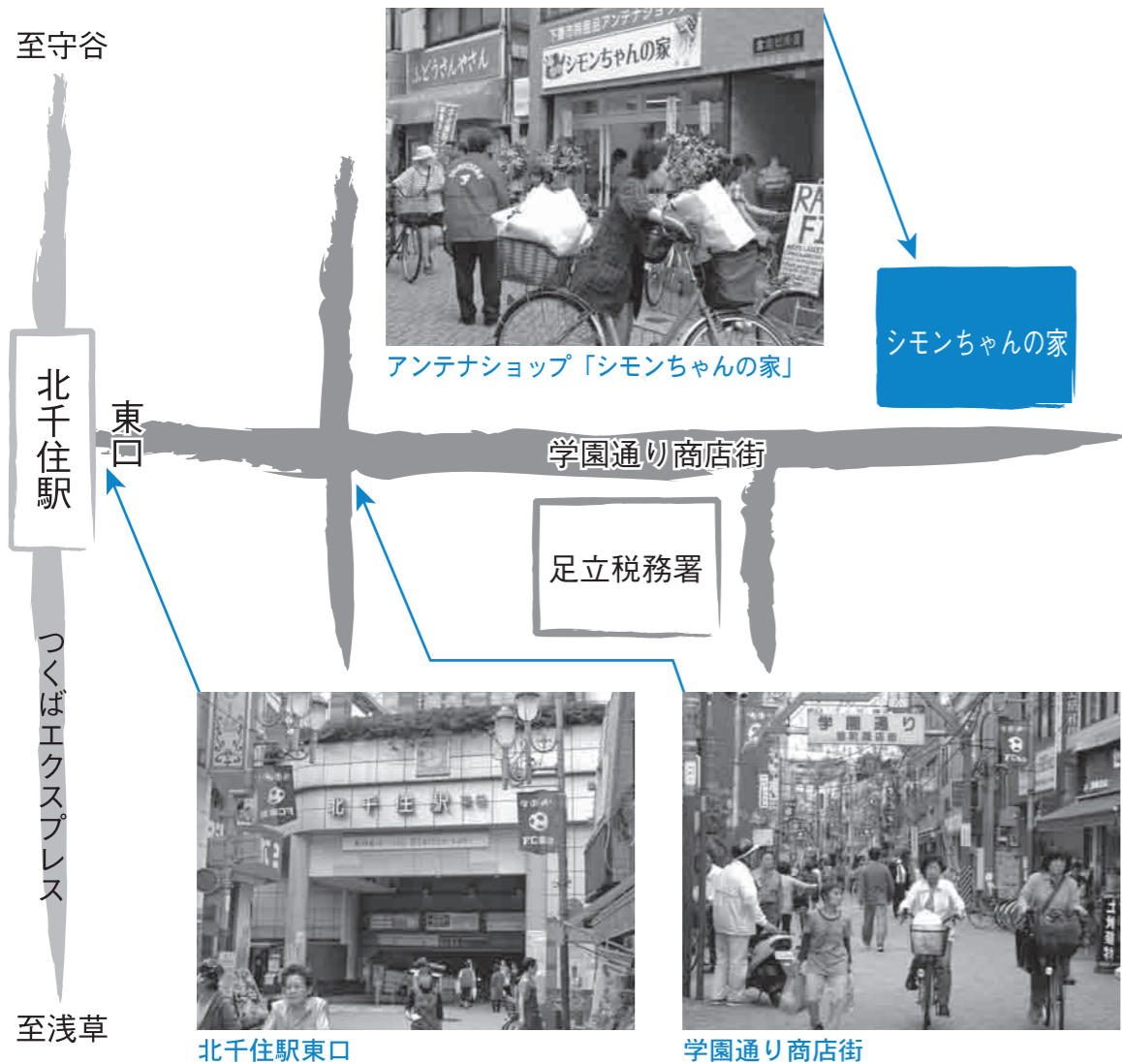
前回登場の司代 直樹さんからの紹介



「命について考える」
萩原 壽男さん(下妻乙)

あつと言う間に過ぎた感じの80数年、激動激変・波乱万丈の昭和の時代日本全土が廃墟にそして復興し繁栄し、そして墮落して現在混沌の社会と考えてみるとこの世は完璧ならず万能ならず、自然界は目に見えない未知の世界で一杯だ。人生日々偶然の積み重ね、何時何が起るかわからない。自分を見限らない、くよくよせず今日を精一杯生きることだ。平和な時代に生きられるすばらしさをいつも心に。

七転八起のこの命、喜びと悲しみ、笑いと涙だ。人生は万人を愛することにある。老いることは自然だから今をいかに生きるかだ。人は誰でも死ぬまで可能性がある。そう思って生きてるのが楽しくなるような生き方をしたい。この世は、天は天上に地は地軸に達するまで広大無辺、無常の世界だが、人はみな自分本位で生きている。我が人生の日々、今日も一日感謝の心で。



つくばエクスプレス
北千住駅東口 徒歩3分です



ふるさと雇用再生特別基金事業を活用した下妻市の特産品アンテナショップが、東京都足立区千住に開設しました。アンテナショップの名称は「シモンちゃんの家」下妻市のホームページのキャラクターにちなんで名づけられました。このアンテナショップでは、JA常総ひかりに運営を委託し、下妻市の新鮮な野菜や特産物を販売いたします。下妻市の情報発信基地としての活躍が期待される「シモンちゃんの家」、その概要をご紹介します。

6 月16日に東京都足立区千住旭町にオープンした「シモンちゃんの家」このアンテナショップは、下妻市のイメージアップおよび知名度の向上、そして特産品のPRおよび下妻市の農産物や特産品の販売促進を目的として開設されたものです。

オープン当日には、午前10時から関係者約50人が出席してオープニングセレモニーが行われ、テープカット後にはたくさんのお客さんが訪れ、レジには行列ができました。

店内には、その日の朝に下妻から直送されたトマト、きゅうり、なす、みず菜、じゃがいもなどの新鮮な野菜がたくさん並び、買い物客からは「オープンするのを待ちわびていました。これから、下妻市の新鮮な野菜

下妻の農産物・特産品を販売

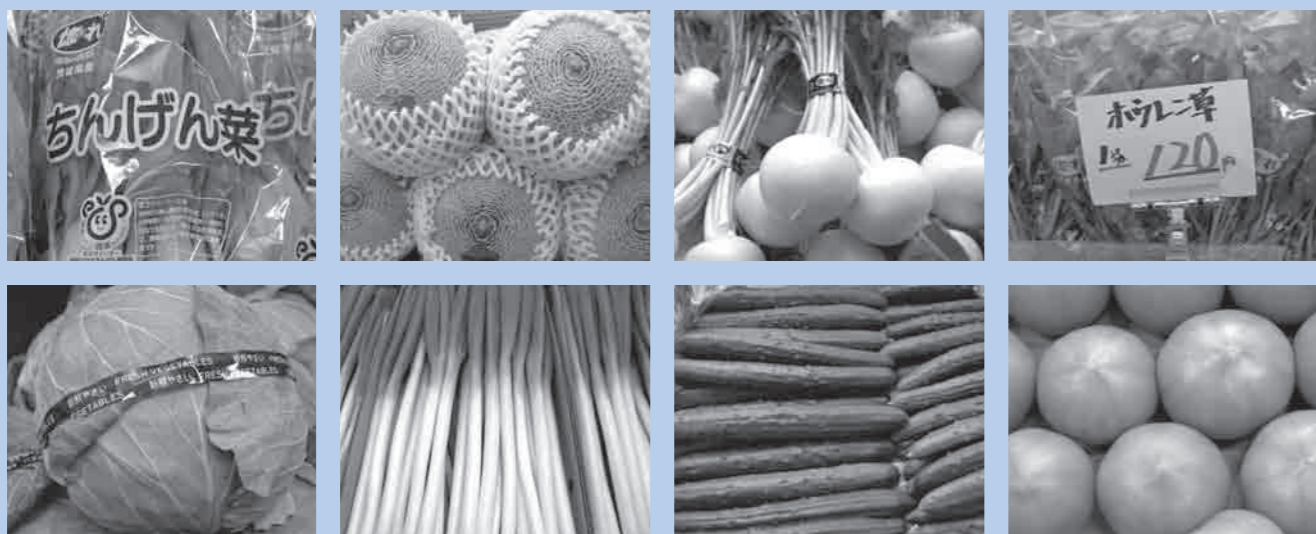
を買うことができ、楽しみます。」という声を聞きました。

「シモンちゃんの家」は、つくばエクスプレス北千住駅東口を出て、学園通り商店街を東に徒歩3分です。近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



オープン当日の様子

アンテナショップで取り扱っている新鮮な野菜の数々



毎朝、下妻から新鮮な野菜を直送しています。
今後、梨などの季節の果物や、地ビール等の販売も予定しています。

足立区長がアンテナショップを訪問

アンテナショップオープンの前日、東京都足立区の近藤やよい区長が「シモンちゃんの家」を訪ねてきました。

近藤区長は、下妻街道の起点が北千住にあり、以前から下妻市と北千住は関係が深かったことにも触れ、「数ある候補地の中から足立区の千住が選ばれ大変うれしく思っています。これからも末永いお付き合いをお願いします。」と話されました。これに対し稲葉市長は「これから下妻市と足立区との間で積極的に交流を進め



足立区長との懇談

ていきたい。また、下妻市には小貝川ふれあい公園や砂沼広域公園といった自然が満喫できる公園や、温泉施設のピアスパークしもつまがあります。ぜひ一度お越しください。」と下妻市をアピールいたしました。

また、足立区のホームページ「はいい、区長です」の中の「区長のひとりごと」のコーナーで、下妻市アンテナショップのオープンが紹介されています。ぜひ、ご覧ください。

足立区HPのアドレスは
<http://www.city.adachi.tokyo.jp/>



足立区もアンテナショップを応援します

北千住の地元自治会も歓迎



千住旭町自治会 入江 猛会長

千住旭町自治会の入江猛会長に話を聞きました。

入江会長によると、千住旭町の学園通り商店街は戦後に出来た比較的新しい商店街だそうです。また、現在近くに東京電機大学のキャンパスが建設中で、これからますます若い人が増え、今までの住人と新しい若い人が一緒になって、新しい街を作り上げていく途上にあるとのことでした。さらに入江会長からは「下妻市のアンテナショップのオープンで、商店街に『地方のパワー』が取り入れられ、さらに新しい発見があるのではと、大変期待しています。これから一緒にがんばっていきましょう。」との応援メッセージをいただきました。

北千住と下妻街道

今回アンテナショップを開設した北千住は、下妻街道の起点となっています。

下妻街道・・・？

初めてこの名称を耳にする方もいるのではないのでしょうか。

江戸と喜連川を結んでいた下妻街道を簡単に紹介いたします。

下妻街道とは・・・

下妻街道は、前九年の役、後三年の役の際、源頼義・義家らの軍勢が通ったという街道で、鎌倉時代には、政治の中心である鎌倉と常陸・陸奥各地を結ぶ主要道でした。近世に入ると、日光街道と水戸街道の中間に位置し、北千住から下妻を通り栃木県の喜連川（現さくら市）までを結ぶ脇往還として利用されてきました。

起点となる北千住では、千住五丁目以北西へ曲がるのが「旧日光街道」、曲がらずまっすぐな通りを地元では今も「下妻街道」と呼んでいます。この通りは明治末から昭和の

初めにかけて掘られた放水路（現在の荒川）で断たれていますが、その先綾瀬川を渡り、中川の右岸沿いの堤防上を走り、草加市（柿木町）に入ります。通り沿いには草加市が立てた「草加八景 音店河岸と下妻街道」の標柱があり、その先には「下妻街道」の道標と「旧下妻街道」の説明板が建てられています。

柿木を過ぎ、吉川の渡りで中川を渡り、さらに江戸川を渡り野田市、坂東市を通り下妻へと向かうのが「野田回り下妻街道」の道筋で、もう一つ、綾瀬川から先三郷市、流山市、守谷市、常総市（水海道）を通り下妻へと向かうのが「流山回り下妻街道」といわれています。

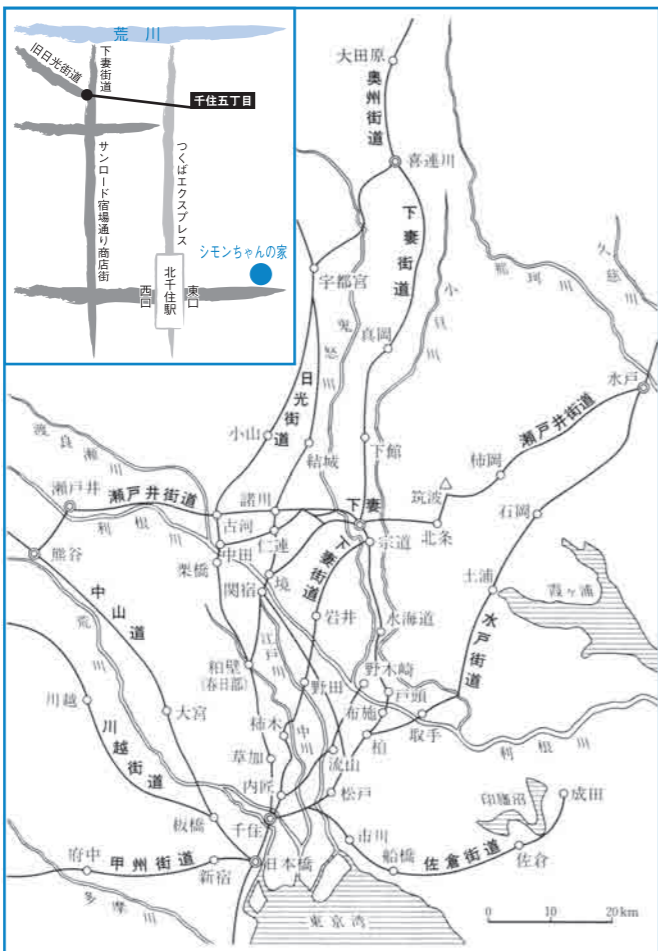
下妻街道起点の北千住や途中の草加市、街道終点のさくら市（旧喜連川町）には下妻街道の道標が今も残っています。皆さんも足を運んで、下妻の歴史に触れてみてはいかがでしょうか。

参考資料：埼玉県草加市HP

下妻市史



千住五丁目 (右:下妻街道、左:旧日光街道)



草加市に建つ道標 (草加市柿木町)



音店河岸と下妻街道の標柱 (草加市柿木町)



千住五丁目に残る道標 (北へ旧下妻道)

下妻市特産品 アンテナショップ概要

- 店舗名 「シモンちゃんの家」
- 店舗住所 東京都足立区千住旭町35-18 (学園通り商店街内)
- つくばエクスプレス・JR常磐線 北千住駅東口 徒歩3分
- 面積 73・87㎡うち店舗面積57・93㎡
- 運営委託業者 常総ひかり農業協同組合
- 営業時間 10時30分～20時 (定休日なし)
- 出品物 農産物は毎朝やすらぎの里から直送
- 問合せ先 シモンちゃんの家 03・5284・1071



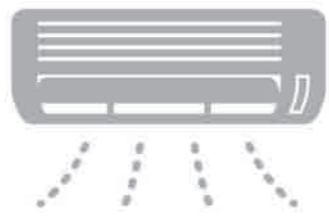
シモンちゃんの家スタッフです

消費電力15%削減

東日本大震災の影響により、現在、電力の供給が大きく落ち込んでいます。効率的な節電に取り組みましょう。

○主な電気製品の消費電力について

- エアコンの使用を控えることは節電に有効ですが、エアコン(1,000ワット)を上回る電気を使う電気製品がたくさんあります。
- 電気ポット(沸騰時) 900ワット
- 温水洗浄トイレ1,200ワット
- 食器洗い乾燥機 900ワット
- 洗濯乾燥機 1,500ワット
- アイロン1,400ワット
- 掃除機 1,000ワット



消費電力の大きい電気製品は、電気需要が高まる平日の日中(9時~20時)を避けて使いましょう。



○市役所の節電対策について

市では、「下妻市役所等の節電対策方針」を策定し、照明の間引き点灯・冷房を控えるなど職員が一丸となり節電対策に取り組んでおります。ご不便をおかけしておりますが、ご協力をお願いします。今後、市民のみなさまに節電のご協力をお願いする街頭キャンペーンを行います。

○緑のカーテン「摘心」はお済みですか

本葉が5~6枚になったら、親つるの先をカットします。この作業によって親つるの途中から子つる・孫つるが伸びて、扇形のカーテンが形成されます。親つるをカットしないと痩せっぱちのカーテンになってしまいます。忘れずに行いましょう。



アサガオのカーテン



市役所節電対策会議の様子

下妻市職員を募集します

平成23年度

下妻市職員採用試験案内

1. 試験区分(職種)、受験資格及び採用予定人員

試験区分	受験資格	採用予定人員	
一般事務	大卒(上級試験)	大学卒及び来春大学卒業見込者で、昭和57年4月2日以降に生まれた人	10名程度
	短大卒(中級試験)	短大卒及び来春短大卒業見込者で、昭和60年4月2日以降に生まれた人	
	高卒(初級試験)	高校卒及び来春高校卒業見込者で、平成2年4月2日以降に生まれた人	
	※ 但し、障害者については、昭和56年4月2日以降に生まれた人で障害者手帳の交付を受け介護者なしに一般事務職としての職務遂行可能な人(学歴区分に応じて上級・中級・初級試験)		
保育士 幼稚園教諭	保育士資格及び幼稚園教諭免許を併せ有する人(平成24年4月1日までに資格取得見込の人を含む)で昭和57年4月2日以降に生まれた人 ※採用後は、保育園又は幼稚園どちらかの勤務となります。	4名程度	

(注) 地方公務員法第16条に規定する欠格条項に該当する人は受験できません。

2. 試験期日・内容

- 第1次試験 9月18日(日) 教養試験・専門試験(保育士・幼稚園教諭のみ)・適性検査
- 第2次試験 10月26日(水) 面接・作文

3. 応募手続

- 受験申込・・・下妻市役所総務課に受験申込書等の必要書類を提出して下さい。
(下妻市役所総務課人事係において所定の申込用紙を交付します)
- 受付期限・・・7月8日(金)~8月16日(火)まで
※土曜日、日曜日及び祝日を除く

※応募手続、試験方法等の詳細については「平成23年度下妻市職員採用試験実施要項」で確認して下さい。試験実施要項は、市役所総務課で受領するか、又は下妻市公式ウェブサイトをご覧ください。

〈下妻市公式ウェブサイト: <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>〉
下妻市ホームページ>新着情報>平成23年度下妻市職員採用試験案内
または、下妻市ホームページ>各課からのお知らせ>総務課>平成23年度下妻市職員採用試験案内

4. 試験の受付及び問合せ先

〒304-8501 茨城県下妻市本城町2丁目22番地
下妻市総務部総務課人事係(下妻市役所本庁舎2階)
☎0296-43-2111(内線1227・1228・1229)
E-mail: jinji@city.shimotsuma.lg.jp

砂沼サンビーチ

7月16日(土)から
9月4日(日)まで開園

週末には楽しいイベントを開催します。みなさまのご来園をおまちしています。

※9月1日(木)・2日(金)は休園します。

※節電対策・電気使用制限(平常時の15%減)により、ウォーターライダー(Aレーン)、滝すべり(大)と一部施設が平日(お盆期間を含む)休止となります。



問い合わせ
砂沼サンビーチ
☎43・6661

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)

平成23年度 春の栄典者 受章おめでとうございます

旭日双光章

小倉敏雄さん(下妻乙)



小倉さんは、平成7年3月から7年間にわたり、下妻市監査委員として、市の財務事務や事業の経営管理の適正化に尽力されました。

さらに、平成14年4月に下妻市長に就任後は、平成18年1月の千代川村との合併をはじめ、ライフラインの整備や福祉の充実など、地方自治の進展に努められ、合併後初の下妻市長として活躍されました。

瑞宝双光章

栗野茂さん(若柳乙)



栗野さんは、昭和37年に下妻市消防団に入団。以来、平成22年3月に退団するまでの43年余の永きにわたり、地域防災に大きく貢献されました。

この間、消防団分団長、副団長、団長の要職を歴任し、災害時には常に迅速な判断と的確な指示により、消防団の円滑な活動と部下の育成指導に尽力されました。

瑞宝双光章

篠崎順子さん(若柳甲)



篠崎さんは、昭和61年4月から水戸地方裁判所、同家庭裁判所の調停委員を務め、民事、家事両面にわたり、個人間の紛争解決に尽力されました。

この間、下妻支部調停協会会長、茨城県調停協会連合会副会長を歴任され、調停制度の普及発展にも大きく貢献されました。

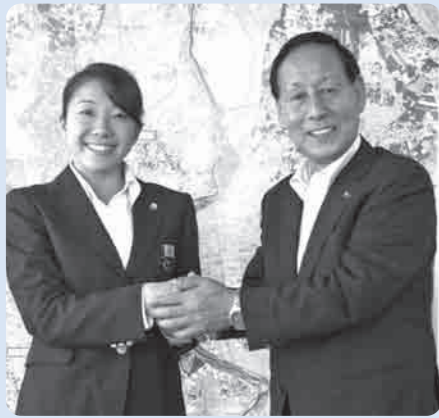
ロンドンオリンピック出場決定

近代五種 黒須成美選手

5月19日に中国の成都で開催された「アジア選手権大会2011」の近代五種競技において、市内半谷在住の黒須成美選手が6位に入賞し、2000年シドニー五輪から正式種目となった女子で、日本人初のオリンピック出場を決めました。

近代五種はひとりの選手が一日で、フェンシングの総当たり戦、水泳の200m自由形、馬術、射撃、ランニングの異なる五種目に挑戦し、順位を決める大変過酷な競技です。

6月3日に市役所に結果報告に訪れ、稲葉市長は「オリンピック出場を待ち望んでいました。ロンドンでも頑張ってください。」とエールを送りました。



オリンピックでの活躍を期待しています

先輩からのメッセージ

下妻中学校で塚田真希先輩の講演会を開催



貴重なお話を聞くことができました

6月10日下妻中学校において、アテネ、北京オリンピックの女子柔道メダリストである塚田真希さんによる講演会が開催されました。

メッセージのテーマは「根性なしの中学時代」意外にも塚田さんは、中学校では美術部に入りたかったという話や、厳しかった高校時代、さらには先輩からの言葉で自分が変わり、オリンピック出場を決めた話など、普段は聞けない話をたくさん聞くことができました。

また、講演会後の質問コーナーでは、柔道に関する質問や「今までで恥ずかしかった経験は？」といった質問も飛び出し、塚田さんも笑顔で答え会場は大いに盛り上がりました。

はっけよい、のこった!

わんぱく相撲全国大会下妻場所

6月12日、大宝八幡宮で「第1回わんぱく相撲全国大会下妻場所」が行われました。

これは、日本の国技である「相撲」を通じて、心身の鍛錬と健康の増進をはかることを目的に、社団法人下妻青年会議所の主催で開催されたものです。

市内外から38名の小学生が参加し、はじめての「まわし姿」に緊張しながらも、土俵に上がると元気よく動き回り、応援にかけつけたお父さん、お母さん、友達などから大きな声援を受けていました。

大会は、個人戦・団体戦が行われ、白熱した取組みが繰り広げられました。



力の入った取組みが続きました

大きな音で知らせます

千代川建設業協会から防犯ブザー寄贈



ブザーが手渡されました

このほど、下妻市千代川建設業協会から千代川中学校の1年生に、生徒たちの安全の確保に役立ててほしいと防犯ブザーが寄贈されました。防犯ブザーの寄贈は今回で8回目になります。

防犯ブザーの大きな音は、もしものときに危険を周囲に知らせ、相手を威嚇し、連れ去りなどの犯罪を未然に防ぐ効果があります。

もしブザーの音が聞こえたら、周囲を確認してください。子供たちの安全を、社会や地域で守っていきましょう。

認知症を理解する PART3

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。

自分にとって不利なことは認めないという特徴があります。自分を守ろうとしている反応です。



例えば、認知症のある方が大切な書類を紛失した場合、家族にいろいろと言われる前に「自分が失くしたのではなく、猫がやった。」と現実にはないことを言うことがあります。自分はしっかりしている、自分の責任ではないと自分を保とうとするため出る反応です。自分にとって不利なことは認めません。周囲の方は本人を責めるのではなく、認知症の一つの反応と割り切ることが必要です。

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



おそら

永瀬 結

三歳七か月（下妻保育園）

せんせー

これいじょう のぼると

おそらに とどいちやうから

もう おりよー

【解説】

公園の遊具を二人で昇り、てっぺんに着いた時の会話です。見ると、新緑の木の間から五月晴れの青空が、きれいにみえて、本当に空にとどきそうでした。

採集 草間千夏子

一足早い運動会

”最後まで 勝利をつかもう 全力で“

6月4日、騰波ノ江小学校で例年より早く運動会が行われました。これは、今年度予定されている体育館の耐震工事の影響で、秋以降グランドが使用できないため開催が早まったものです。

台風の影響で1週間延期されましたが、素晴らしい天候に恵まれ、新学期が始まったばかりにも関わらず、今年の運動会のテーマ「最後まで 勝利をつかもう 全力で」のとおり、1年生から6年生までゴールをめがけ一生懸命走っていました。子どもたちの活躍に、会場からはたくさん拍手や声援が送られました。



ビッグパンツでGO! ゴGO!



障害物：上手に走れるかな

さつまいも定植大会開催

大きく育ってね

6月12日、鬼怒フラワールインで、花と1万人の会主催の「さつまいも定植大会」が開催されました。

天候にも恵まれ、大形橋下の河川敷には、地元ボランティアをはじめとして、花万ジュニアスタッフ、青龍楽校少年団を含む約200名が参加し、1本1本ていねいに植えられました。

今年、ホクホクとした食感と強い甘さが特徴のベニアズマと、果肉が紫色に色づき主に加工品に使われるムラサキマサリの2種類が植えられました。10月のいも掘り大会での収穫が楽しみです。



上手に植えられたかな



たくさん子どもたちが参加しました

市民文芸

俳句

捨てかねし物の多さや更衣 鈴木 素香(下妻丁)
かたつむり這ふ天平の石の上 山本 一步(下妻乙)
鐘一打一打の重み夕牡丹 小竹 善文(五箇)

短歌

ゆたかなる生活くらしになれて今さらにすべてのものに感謝わきいづ(東日本大震災) 山本せい子(下妻丙)
大地震の過ぎてひと月満開の庭の桜に勇氣付けらる 横倉 愛子(小島)
朝ドラの「おひさま」放映にあきらけくわが若き日の想ひ出蘇る 飯村八重子(半谷)
束ねたる髪をゆらして高校生 伊東 豊乃(加養)
光の中を自転車こぎゆく 須藤恵美子(前河原)
葉を摘みて老いの仕上げし新茶なり 須藤恵美子(前河原)
縁側に一服味はいてる 須藤恵美子(前河原)
のぼり坂漕げずに自転車押すわれに 須藤恵美子(前河原)
言葉かけくるる高校生二人 中久喜 和(下妻乙)
心うつ歌に出会えば知り得ざる 飯泉 淑子(原)
作者に吾も逢えたしと思ふ 飯泉 淑子(原)
地震に耐へ灯もせば集ふ荒屋に 倉田 淑子(原)
嫁ぎし妹も背きし吾子も 倉田 淑子(原)
鯉幟自肅の空にちんまりと 小竹八重子(五箇)
若葉の風にはためきてをり

お菓子や飲み物に似た商品の誤食・誤飲

こんな事故が起きています

食品ではありませんが、クッキーやチョコレート、ワイン、ジュースなどにそっくりの形やパッケージの商品がたくさん販売されています。

特に、せっけんや入浴剤などはプチプレゼントとしても人気です。これらを食品と間違えて食べてしまったり飲んでしまう事故が起きています。

入浴剤

【事例1】

居間に置いてあった液体のペットボトル入りの入浴剤を4歳の息子がお茶と間違えて飲んでしまい、呼吸困難となり意識がなくなりました。

【事例2】

知人から包装紙にフルーツの絵が描かれた入浴剤をもらったが、表面に英

語の表記が少なく、粉末ジュースだと思いきやコップに溶かして少し飲んでしまった。よく見ると裏面に小さな文字で食べ物ではないとの注意書きがあった。

【事例3】

コンビニで3歳の息子がいちごミルク味の飴を買った。子どもが食べ、「酸っぱくて変な味がする」というのでよく見ると飴を模した入浴剤だった。パッケージの絵柄や字体が普段購入する飴とそっくりだった。

せっけん

【事例4】

友人から、食品と一緒にようかんそっくりのせっけんをもらった。ようかんだと思えば食べたところ、強い刺激を感じたのすぐに吐き出し、せっけんだとわかった。食べてはいけないとの表示は細かな字で書いてあった。

【事例5】

豆乳と大きく書かれているボディシャンプーを飲み物と間違えて家族に飲ませてしまった。

ちよつと

健康一言

節電が求められている

今年の夏は、

熱中症予防が重要

3月の東日本大震災により、今年の夏は電力不足が懸念されています。これに伴い、空調設備が使用不能になり、使用を控えたりすることによる熱中症の増加が予想されます。

特に、高齢者、慢性の疾患の患者、乳幼児など抵抗力の弱っている方々は、最新の天気予報や熱中症予報に注意し、個別の注意事項にも配慮していくことが重要です。

熱中症予防対策

①真夏になる前に適度に汗をかき習慣をつくる

本格的な季節の到来前に、少し汗をかきくらの運動を実施すると暑さに強い体になり、発汗機能が正常に働く

ようになります。入浴などで汗をかき習慣でも効果は得られます。

②こまめな水分補給、塩分(ナトリウム)も忘れずに

発汗で体液量(血液量)が低下すると発汗や皮膚血流などの体温調節機能がさらに低下します。水分補給はこれを防止します。のどが渇く前に補給する、汗をたくさんかいたときは塩分もあわせて補給するのもポイントです。汗と尿の量がいつもより少なくなったら、尿の色がいつもより濃くなったら要注意です。

③住まいの工夫で暑さに対応しよう!

緑のカーテン、すだれ、カーテンなどで日差しをふせぐこと、換気をして屋外の涼しい空気を入れ、必要に応じて、エアコンや扇風機を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。庭等への水まきや植物の蒸散の気化熱を利用することも涼しくさせます。室内に温度計を置き、こまめにチェックしましょう。

④衣服の工夫で暑さを防ごう

汗がすぐ乾くような衣類を選び、オ

●事故を防ぐために

●飲料や食品と間違えやすい形状の入浴剤やせっけんなどは、子どもの手の届かないところに置くなど、取扱いは十分注意してください。

●購入した人は入浴剤やせっけんだとわかっていても、それを知らない人は間違える可能性があります。食品とは別にしておき、はっきりとわかるようにしておきましょう。

●人にあげる際は、入浴剤やせっけんであり食品ではないということをはっきり伝えましょう。

専門家(弁護士・建築士)による無料相談会

■日時 7月31日(日)

■時間 午前9時～12時

■場所 市役所千代川庁舎

※事前予約制です。

予約・問い合わせ先

下妻市消費生活センター

☎ 44・8632

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 7月10・31日(日)

8月28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

フェイスではノー上着・ノーネクタイの軽装を实行しましょう。普段の室内生活ではタンクトップに短パンなど皮膚を露出させることが効果的ですが、戸外では反対に皮膚の露出をおさえ、日がさや帽子などで日射対策を心がけましょう。

⑤冷却グッズを上手に使い、より快適に

首や頭に水でぬらしたスカーフやバスタオルを巻くと、気化熱で体温を下げる事が出来ます。就寝時にも水(氷)枕や、涼しく就寝できる寝具を用いることでも暑い夜をより快適に過ごすことができます。

⑥外出時での注意

屋外では日陰を選んで通行し、信号待ちなどで立ち止まる場合は、涼しい木陰や建物の陰に入り日差しを防ぎ、風の通り道に身を置くことで体感温度を下げる事が出来ます。

暑さに耐えられない場合は、冷房の効いた場所を利用しましょう。

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 8月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	8月9日・16日・23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9日と23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	8月12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
	8月19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)	8月26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	8月10日・24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(28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 8月4日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 8月28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

7月の納税 納期は8月1日です

【税目】	【口座引落日】
固定資産税(2期)	8月1日
国民健康保険税(1期)	
介護保険料(1期)	
後期高齢者医療保険料(1期)	

※ご利用ください。便利で確実な口座振替納付
 ※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除く)の納付が出来ます。
 ※クレジットカードで税金など(介護保険料・後期高齢者医療保険料を除く)の納付が出来ます。

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

6月の交通事故

—累計—

発生件数	20(20)	123(123)
死亡	0(1)	1(1)
負傷	26(26)	161(169)

()内は前年

下妻市の人口・世帯

—7月1日現在—

人口	44,577人 (-44)
男	22,285人 (-14)
女	22,292人 (-30)
世帯数	14,751世帯(+7)

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²



下妻市アンテナショップ「シモンちゃんの家」のオープンに際し、東京都足立区の近藤やよい区長がアンテナショップを訪れ、稲葉市長と懇談しました。これから先、下妻市と足立区の末永いお付き合いをお願いいたします。

今月の表紙

健康カレンダー Health Calendar

8月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 豊加美市民センター 6:30～9:00	3 胃がん・大腸がん検診 働く婦人の家 6:30～9:00	4 ④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 下妻保健センター 6:30～9:00	5	6 ④ 西南医療
7 ④ 友愛記念 ⑤ 渡辺クリニック	8 胃がん・大腸がん検診 下妻保健センター 6:30～9:00	9 ④ 西南医療 胃がん・大腸がん検診 下妻保健センター 6:30～9:00	10 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	11 ④ 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	12 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	13 ④ 西南医療
14 ④ 西南医療 ⑤ 平間病院	15	16 ④ 西南医療	17	18 ④ 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	19 3歳児健診 13:30～13:50	20 ④ 西南医療
21 ④ 西南医療 ⑤ 砂沼湖畔クリニック	22	23 ④ 西南医療 パクパク離乳食教室 10:00～10:15	24	25 ④ 西南医療 すくすく相談 13:30～	26 前期マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:00～15:30	27 ④ 西南医療
28 ④ 西南医療 ⑤ 宇津野医院	29	30 ④ 西南医療 ベビー&ママ体操 10:00～10:30	31			

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

渡辺クリニック ☎43-7773
 平間病院 ☎43-5100
 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/