

さわやかな汗とたくさんの笑顔が!  
ねんりんスポーツ下妻大会2011



わがやの にんきもの



ゆうり  
株木 悠吏 ちゃん(北大宝)  
～オリバー・洋子さんの長男～

サッカーが大好きで、将来の夢はサッカー選手になること。体を動かすことが大好きだけど、細かい手作業も得意で、ハサミも上手に使いこなせるようになりました。  
日本語の絵本とドイツ語の絵本も大好きです。ドイツ語もだいぶ上手になりましたね。  
もう少し大きくなったら、日本語でもドイツ語でも本が読めるようになるといいね。

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ですか。

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。



こうた  
渡邊 皓太 ちゃん(下妻丙)  
～義徳・雅子さんの二男～

高い所が大好きな皓ちゃん。よく遊び、よく食べ、よく寝ます。  
今は自宅のプールで、お兄ちゃんとケンカしながらも仲良く遊んでいます。とにかく元気です。  
けがのない様に気をつけながら元気にニコニコと育ててほしいですね。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.67

前回登場の萩原 壽男さんからの紹介



「古い物(者)は役に立つ」  
じん な  
川井 仁阿 さん(下妻乙)

今回の地震直後、我家では家が即風呂に水を張り、その他家にある大型容器に水を貯めた。これはこの後大変助かった。  
家内の両親は横浜の人で、関東震災を体験、その時の話をよくしてくれたとの事、それが今回とつさに「水の確保」と頭がまわった。関東大震災、戦災をくぐり抜けて来た人の話は、決してムダにできないと改めて悟った。  
停電が起り、最新式の器具は役立たず、そのかわり、石油

ストーブ、調理器具、そしてトイレ迄旧型の物が役に立った。今回の地震は、何でも電気による生活の恐ろしさと科学、技術が進歩すれば、人は幸福になれるという考え方を根底から崩したのではないかと。  
三日間停電で休みましたが(三月の五時は本堂暗い)今は以前通り、朝の勤行を修している。その中で「東日本大震災被災死者之霊」という位牌を作り、祈りをささげています。

CONTENTS

- 2 下妻の夏を楽しもう!
- 5 平成22年度水道事業の業務状況
- 6 行政改革に取り組んでいます  
～第4次下妻市行政改革プラン策定～
- 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・8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



# 下妻の夏を楽しもう！



今年の夏は節電対策で、電力需要を抑える取組みが全国的に行われています。みなさんの家庭や職場でも、さまざまな取組みをしていることと思いますが、各家庭で電力消費を抑えるためには「お出かけ」することも効果的な方法です。  
ご家族全員で、楽しい夏の思い出作りに出かけてみてはいかがでしょうか。

## 砂沼サンビーチ

『暑い夏を吹き飛ばせ！』  
といえはやっぱり砂沼サンビーチ。波乗りビーチや流れるプールなど、10種類のプールが楽しめます。

今年9月4日(日)まで開園しています。さあ、みんなで砂沼サンビーチに行こう。

9月1日・2日は休園します。

### 営業時間

午前9時から午後5時  
(土曜日、日曜日、8月15日・16日は午前8時30分から午後5時)

※地震や停電等の状況により開園期間・時間が変更になる場合があります。  
※節電対策・電気使用制限によりウォーターライダー(Aレーン)、滝すべり(大)と一部施設の利用を平日休止しています。(お盆期間を含む)

### ◇楽しいイベントを開催します◇

『歌つてー踊つてー！』  
『HAPPY TIME』  
♪歌のおねえさんと一緒に歌って盛り上がるぞー！  
とき 8月20日(土)・21日(日)  
午前11時から

ところ 砂沼サンビーチ イベント広場

## 砂沼サンビーチで来園者に話を聞きました。

●サンビーチには毎年来ています。今日は波乗りビーチでゆっくりしたいと思います。

(つくば市30代男性)

●今回初めて家族で来ました。流れるプールが楽しみです。帰りにビアスパークの温泉に入っていく予定です。

(古河市40代女性)

●天気の良い日には、また遊びにきたいです。サンビーチ最高！  
(常総市20代男性)



水上リフト、向こう岸にわたれるかな？

詳しくは

砂沼サンビーチ ☎43・6661

<http://www.sanumasunbeach.com>

幼児招待券をダウンロードできます。

## 小貝川ふれあい公園

たくさん遊んで、たくさん食べて！

### 小

貝川ふれあい公園には、自然とふれあえる場所がたくさんあります。子ども広場でたくさん遊んで、緑の中でバーベキューを楽しみませんか。

#### ☆小貝川ふれあい公園バーベキュー場☆

●利用料 1ヶ所 1,500円  
(鉄板・網・フライ返し・トング・掃除道具込み)

●利用時間 午前10時～午後4時

●利用申込 利用日の2ヶ月前から窓口又は電話で受け付けます。

やさしい口調で！軽く運動してみませんか

#### ☆小貝川ふれあい公園パークゴルフ場☆

パークゴルフは、北海道で生まれた人気上昇中のニュースポーツで、クラブ一本とボールがあればプレーすることが出来ます。また、ルールは簡単で、あまり体力を必要としないので、老若男女を問わずにプレーが楽しめます。用具の貸し出しも行っておりますので、小学生以上の方ならどなたでも、(小学生は要保護者同伴)気軽に楽しめます。



緑の中でナイスショット

### ◎申込問い合わせ

小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター  
☎45・0200

※休館日・毎週月曜日(月曜日が休日の場合は翌日・年末年始)

## ビアスパークしもつま

自然の中で、リフレッシュ！

### 家

族みんなが楽しみを発見できる農業パーク。遊んで、食べて癒される多彩な施設が完備されています。

#### ●天然温泉 しもつま温泉

地下1,500mから湧き出す天然温泉  
露天風呂や薬湯、打たせ湯などが楽しめます。

#### ●地ビール レストラン・和食処

原料からこだわって作った、コクのある地ビールと美味しい料理をご家族でお楽しみください。

#### ●ホテル・セミナーハウス

自然林に囲まれた静かなロケーションのなかで、穏やかな時間が過ごせます。

#### 和室7室、洋室12室

#### ●体験農園・貸し農園・バーベキュー場

果樹園や野菜畑でとれる季節のくだものや野菜の収穫体験、自分の手で一から農作物を育てられる貸し農園があります。屋外でバーベキューも楽しめます。

今年、新たに『ひまわり畑』が完成しました。今がちょうど見ごろです！



ひまわり畑が見ごろです

### 問い合わせ

ビアスパークしもつま  
☎30・5121



図書館に行こう！

**夏** 休み中の開館は、平日午前9時30分から午後7時まで、土日午前9時から午後5時までになります。また、休館日は月曜日です。読書感想文の課題図書もおいでありますのでご利用ください。また、次のようなイベントも予定しています。さあ、みんなで図書館に行こう。

■ 8月13日(土)

午前10時30分～、午後2時～

「おはなしの花たば」読み聞かせ)

■ 8月16日(火)・20日(土)

午後2時～

「ライブラリーシアター」

(綾小路きみまろ爆笑！エキサイト



静かな環境でゆっくりと読書を

ライブ2本立) 50分・65分の2本

■ 8月28日(日)

午後2時～

「子ども映画会」

(まんが世界昔ばなし クレオ・愛の学校/インデアのシンデレラ姫 60分

問い合わせ

市立図書館 ☎ 43・8811

ふるさと博物館

～下妻の歴史に触れてみよう～

博

博物館で親子一緒に学習するのも楽しい思い出になります。夏休みの課題研究などにぜひご利用ください。

常設展示

下妻の歴史や昔の人々の暮らし、そして下妻ゆかりの人々を紹介しています。

詩人・横瀬夜雨の展示コーナーでは、夜雨のつくった詩や夜雨の生涯を映像でわかりやすく紹介しています。

企画展示室

8月は、下記の予定で、貸しギャラリーによる展覧会を開催します。



2階収蔵庫には実際に使われたろうやがあります

第14回「まちの美術展」

主催 下妻市文化団体連絡協議会

期間 8月19日(金)～31日(水)

作品 日本画・洋画・工芸・書・写真

開館時間 午前9時～午後4時30分

\*最終日31日(水)の展示は午前中のみとなります。

休館日 8月22日(月)・29日(月)

今後の展示予定

下妻一高OBの仲間たち

～為桜美展～

期間 10月1日(土)～30日(日)

主催 下妻市ふるさと博物館

為桜美展実行委員会

休館日 10月3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)

下妻一高出身者の個性溢れる作品を、ふるさと博物館と図書館を使って展示します。また、出品している作家による、ギャラリートークとワークショップも予定しています。

ギャラリートーク

10月8日(土)・15日(土)・22日(土)

作品についてお話をしてもらいます。

ワークショップ

10月9日(日)・16日(日)・23日(日)

市内小学生を対象に藍染体験・水彩画・オリジナルマイカップ作りを予定しています。

(詳しくは後日お知らせします)

開館時間

午前9時～午後4時30分

入館料

一般200円(160円)

児童・生徒100円(80円)

( )内は団体(15人以上)料金

65歳以上、小学生未満は無料

多くの皆様のご来館をお待ちしています。

問い合わせ

ふるさと博物館

☎ 44・7111

平成22年度水道事業の業務状況

市では地方公営企業法に基づき、水道事業の業務状況を年2回公表しています。今月は、平成22年度の業務状況をお知らせいたします。

昨年度1年間に使われた水の量は3,366,498立方メートルです。1立方メートルは、ドラム缶5本に相当する量です。平成23年3月現在の給水人口は39,930人、給水世帯は13,559世帯です。



下妻市観光協会

～スタンプラリー開催中～

下

妻市観光協会では、市内の観光資源を訪れるきっかけづくりとして、「花のまちしもつまスタンプラリー」を開催しています。

スタンプラリーに参加し、各施設で下妻市の豊かな自然や歴史・文化・物産等を直接、見聞きたり、楽しく体験・回遊してみたいかがでしようか？

スタンプラリー応募用紙は、スタンプポイントまたは商工観光課に設置してあります。

問い合わせ

市商工観光課 ☎ 内線2632

(下妻市観光協会事務局)

スタンプポイント

- ①ピアスパークしもつま
- ②下妻市ふるさと博物館
- ③砂沼サンビーチ
- ④ほっとランド・きぬ
- ⑤やすらぎの里しもつま
- ⑥小貝川ふれあい公園
- ⑦大宝八幡宮
- ⑧道の駅しもつま

予算の執行状況

区分		予算額	執行額	執行率
収益的収支	収入	1,047,367,000円	1,044,576,617円	99.7%
	支出	1,112,323,000円	1,073,815,242円	96.5%
資本的収支	収入	62,276,000円	62,276,000円	100.0%
	支出	511,670,000円	493,168,927円	96.4%

借入資本金の種類と借入高

借入資本金の種類	借入高
財務省財政融資	4,434,714,277円
公営企業金融公庫	398,348,156円
銀行等資金	974,261,000円
合計	5,807,323,433円

損益計算書

費用		収益	
1. 営業費用	860,798,868円	1. 営業収益	798,336,044円
2. 営業外費用	174,594,682円	2. 営業外収益	206,800,348円
3. 経常損失	30,257,158円		
費用合計	1,005,136,392円	収益合計	1,005,136,392円

貸借対照表

資産		負債・資本	
固定資産合計	11,252,649,310円	負債合計	142,965,404円
流動資産合計	355,583,734円	資本合計	11,465,267,640円
資産合計	11,608,233,044円	負債・資本合計	11,608,233,044円



# 行政改革に取り組んでいます

## 第4次下妻市行政改革プラン策定

平成21年度末までの「第3次行政改革」においては、定員管理や給与・手当の適正化、滞納整理の強化、補助金の整理合理化などにより、4億円以上の効果をあげました。

市では、第3次行政改革の成果と課題を検討し、このたび、「第4次下妻市行政改革プラン」を策定し、平成27年度末までの5年間の目標と取り組みをまとめました。

「選択と集中」による効果的かつ効果的な行政運営と、「市民と行政の適切な役割分担」による協働のまちづくりを推進し、最少の経費で最大の効果を生む、より良い事業やサービスの実現を目指します。

そのために、12本の「改革の柱」を設定し、それに基づく取り組みを全庁的に推進していきます。

### 改革の柱に基づく取り組み内容

#### (1) 事務事業の再編・整理

国や県からの権限移譲や市民ニーズの多様化により、市役所の担う事務事業は増大しています。行政評価システムの推進により、行政関与の必要性・有効性・効率性・公平性などの観点から事務事業の再編・整理

を行います。

また、流動的な協力体制やマニュアル化の推進により、限られた人員で効率的に行政サービスを提供できる組織体制を構築します。

#### (2) 定員管理及び給与等の適正化

市民の理解を得られるよう、定員管理(図1)と給与の適正化に努めま

#### (3) 人材育成の推進

職員研修の充実により公務能率の向上を図ります。また、職員評価制度により、能力・実績に応じた人員配置を行います。

#### (4) 情報公開の推進

積極的に情報を公開し、市民に開

#### (8) 財政健全化に対する取り組み

厳しい財政状況(図2)は今後も続く見込みです。財政健全化のため、全庁的な取り組みが必要です。事業の計画段階において必要性や緊急性を検討し、優先順位をつけ、財政見直し(財政計画)を策定し、財務状況について公表していきます。

#### (10) 経費の節減合理化

費用対効果の視点に立ち、日常的な事務事業の手法改善と適正な歳出予算の執行に努め、徹底した内部管理経費の削減を目指します。流動的な協力体制及び代休や時差出勤の徹底により時間外手当を削減し、また、ジェネリック医薬品の推進による医療費の抑制、ごみの減量化推進による処理費用の軽減など、経費節減につながる施策について積極的に推進します。

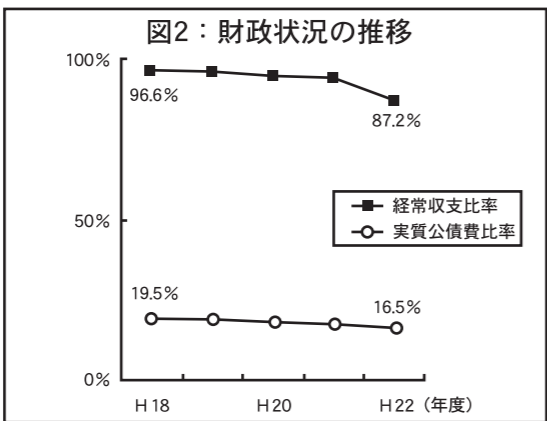


#### (6) 行政の情報化の推進

情報通信技術を活用し、庁内LANの活用による事務の効率化や電子申告を推進します。

#### (7) 議会のあり方

地方分権の進展に伴い、議会の果たすべき役割はますます増大しています。ホームページでの会議録の公開や会議録検索システムの導入により、議会活動に対する市民の理解と信頼を確保します。

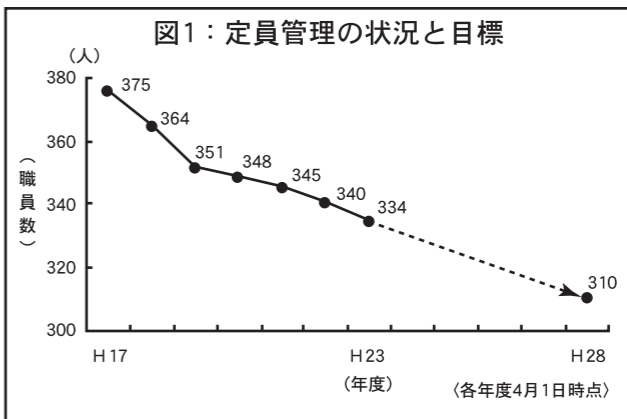


#### (9) 歳入確保の強化

収納率の向上と税負担の公平化の観点から、滞納者に対する臨戸訪問や納税相談、差押えなど、滞納整理をさらに強力に推進していきます。同時に、未利用財産の有効活用、積極的な企業誘致など、歳入確保のためのあらゆる手段を検討します。

#### (12) 公民連携の推進

行政責任の確保、市民サービスの維持向上などに留意しながら、コスト面やサービス面において効果が期待できる事務事業については、積極的・計画的に民間委託を推進してい



す。退職者数との均衡を図りながら計画的に職員を採用し、また、職務調査により、事務量に応じた効率的な人員配置を行うとともに、管理職を削減します。給与等については、人事院勧告に準じた改定を実施します。

#### (5) 市民協働の推進

多様化する地域社会の課題を解決するために、行政だけではなく、市民や企業などと連携しあいながら、共通の目標に向かってまちづくりを進めます。

生活道路などの身近なインフラ整備を自治会等で実施できるよう権限移譲を行い、防犯ボランティアパトロールや生涯学習ボランティア講師など、市民参画を推進します。また、



きます。指定管理者制度や維持管理業務の複数年契約を推進し、民間活力を有効活用していきます。

プランの進捗状況については、第3次行政改革と同様、毎年度、広報紙等で報告します。また、プランの詳しい内容につきましては、企画課の窓口で閲覧できます。市ホームページからダウンロードもできます。

#### 図2の用語説明

##### 「経常収支比率」

家計に例えると、生活費など毎月必要となる支払いが収入に占める割合となります。

この比率が高いほど臨時的支出にお金を回す余裕がなくなり、弾力性(自由度)が低いということになり、75%~80%未満が妥当とされています。

##### 「実質公債費比率」

家計に例えると、ローン返済の家計に対する負担の重さを表すこととなります。

この比率が高いほど財政運営の硬直性が高まり、18%以上になると、地方債の発行(借金)に国の許可が必要になります。



# 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)



全国大会での活躍を期待します

## 第32回少年少女囲碁大会 全国大会出場へ

寺田寿さん 東部中学校3年生

6月26日に行われた「第32回少年少女囲碁大会茨城大会」の中学生の部において、東部中学校3年生の寺田寿さんが見事優勝し、第32期名人として8月2日から日本棋院（東京都千代田区）で開催される全国大会に挑みます。

囲碁は中学1年生から始めたのですが、毎日囲碁の本を読んで力をつけ、昨年は茨城大会で準優勝、今年には念願の優勝を果たすことができました。

寺田さんは全国大会に向けて、「決勝トーナメントに進出し、昨年の成績を上回りたい。」と力強く語ってくれました。

## ねりんスポーツ下妻大会2011

みんなで楽しくスポーツを

下妻市老人クラブ連合会主催の「ねりんスポーツ下妻大会2011」が、6月30日にほっとランド・きぬを会場に開催されました。

市内の老人クラブの会員約260名が参加し、午前10時からグラウンドゴルフ、輪投げ、ゲートボールの3種目で競技が行われました。

大変暑い中での競技となりましたが、みなさん日頃の練習の成果を存分に発揮し、素晴らしい成績をおさめるとともに、おおいに交流を深めることができました。



ティショットの行方は…(グラウンドゴルフ)



ねらいを定めて(輪投げ)



仲間のプレーを見守る選手の皆さん(ゲートボール)

## 宝くじ助成事業で コミュニティ活動を推進

大木地区に新しい子ども神輿



新しい子ども神輿

平成23年度の宝くじ助成を受け、大木地区に子ども神輿が奉納され、7月10日に、大木北部地区・大木南部地区・大木田向地区の関係者が集まり、お披露目会が行われました。

これまでの子ども神輿は老朽化が進んでいましたが、今回子ども神輿が新調されたことで、子どもたちの地域参加が促進され、地域コミュニティ活動がより一層活発になることと見込まれます。

※「宝くじ助成事業」は、(財)自治総合センターが宝くじの普及・広報を目的に、コミュニティ活動に必要な備品・施設を整備する自治会・町内会などに対し助成するものです。

## 北大宝囃子會

手づくりの山車が完成

7月17日、北大宝の熊野神社において、北大宝囃子會による手づくり山車のお披露目会が行われました。

今回完成した山車は、屋根など一部を除いて、すべて北大宝囃子會のメンバーや地元の子どもたちが作成したもので、完成までには10か月という期間がかかりました。また、小太鼓・つつみ・笛は、(財)いばらき文化振興財団の助成事業を活用して取り揃えることができました。

場内には、10か月間の製作風景を撮影した写真が展示され、参加された皆さんは、「この部分を作るのが大変だったなあ。」などと完成までの苦労話に花を咲かせていました。

今後、お祭りをおおいに盛り上げてくれることと見込まれます。



完成した手づくり山車

## 茨城県緑化功労賞を受賞

いつまでもきれいな広場がありますように

市内長塚在住の田角吉寿さんが、この度「茨城県緑化功労賞」を受賞されました。この賞は、都市緑化の推進や都市公園の整備・保全・美化・利用促進に関し、特に著しい功績のあった方を知事が表彰するもので、田角さんは砂沼の「子供広場」をきれいに保ちたいと言う気持ちで、自主的に清掃・除草作業を平成7年から続けてきたことが認められ、今回の受賞につながりました。

田角さんは、これからもきれいな広場であるよう、活動を続けていきたいと語ってくれました。



受賞おめでとうございます

## きれいなミラーで交通安全

交通事故ゼロを目指し



慣れた手つきで次々ときれいに

5月下旬、交通安全母の会が市内高道祖地区においてカーブミラーの清掃作業を行いました。

これは、交通安全活動の一環として毎年実施しているもので、今回は135箇所のみラー清掃を行いました。

普段見慣れているカーブミラーも、間近で見ると以外に大きく、またとても汚れているものです。交通安全母の会の方々は、慣れた手つきで次々とカーブミラーの輝きを取り戻していました。

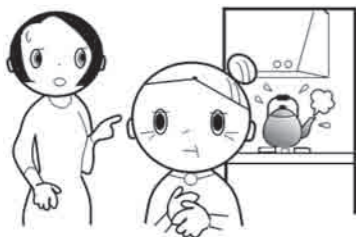
このような地道な活動に感謝し、交差点、丁字路ではカーブミラーを良く見て、交通事故ゼロを目指しましょう。



# 認知症を理解する PART4

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。

まだら症状があります。正常なときと認知症状がでているときと混在しています。日によって差が大きい事も特徴です。



身近にいる方は正常なところばかり見ていると、認知症だとは思えないため、「どうしてこんなことができないのか」と責めたり、無理に教えようとしがちです。

まだら症状であるときが一番対応の大変な時期です。本人がそうしているのではなく、認知症が原因となっているととらえることです。

## 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 1543

## 口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき

ゆめ

村山 怜緒

四歳十か月(ふたば文化幼稚園)



ゆめって  
こころなんだよ  
あさは  
こころは みえないけど  
ねてるときは  
こころが めにはいつて  
みえるんだよ

【解説】

朝ご飯中、嬉しそうに言った言葉です。きっと良い夢でも見たのでしょうね。

「こころ」という言葉の意味を、情緒なりにきちんと理解していることにびっくりしました。

採集 母 村山美由紀

## 全国大会の活躍を期待します

下妻二高生が市役所を訪問

平成23年度 全国高等学校総合体育大会(高校総体)と全国高等学校総合文化祭(総文祭)に出場する下妻二高生6名が、7月12日市役所へ出場報告に訪れました。

秋田県と岩手県で開催される高校総体には、男子ソフトボールと陸上が、福島県で開催される総文祭には書道と箏曲(そうきょく)が出場します。

ソフトボール部主将 中島佑樹さん、投手塚原智寛さん、陸上400メートルハードル富澤周平さん、陸上400メートル堀江竜矢さん、書道三浦奈々さん、箏曲中澤華奈さんたちは「悔いのないよう全力を尽くして頑張ります。」などの力強い決意表明がありました。出場される皆さんの健闘を祈ります。



出場報告と決意表明がありました



全国大会に出場されるみなさん

## 鬼怒川・小貝川クリーン大作戦

きれいな河川を守りましょう

7月9日、「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」が行われました。

毎年7月の「河川愛護月間」に、鬼怒川・小貝川沿岸の市町村や、下館河川事務所などで構成する「鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議」事業のひとつとして実施されるもので、今回は周辺住民や団体、企業など総勢2,008名の皆さんが参加し、約47立方メートルのゴミが回収されました。朝早くから参加された皆さん大変ありがとうございました。これからもきれいな河川を守るため、ご協力をよろしくお願いいたします。



たくさんゴミを拾ったよ



鬼怒川河川敷(大形橋下)

## 市民文芸

### 俳句

羅物や十三回忌に偲ぶ母 市村きよし(下粟)  
も一人の我となりしや旅浴衣 木村まり子(加養)  
猛暑かなロボット犬も首を振る 飯村 真琴(黒駒)

### 短歌

あじさいの花まりに乗る朝つゆに 大山とし子(砂沼新田)  
軒下の去年求めし吊りしのぶ 水谷喜代美(黒駒)  
さみだれふみ若葉さやけし 小林美智雄(唐崎)  
そんなにも向きになるなど我の背を 坂井 勝美(五箇)  
スリム化は時代のながれ只管に 坂井 勝美(五箇)  
「朝ドラの」吾に重なる戦時下の 坂井 勝美(五箇)  
農具かついだ児らに涙す 鈴木 澄江(宗道)  
例年より十日も早く梅雨となり 鈴木 澄江(宗道)  
長雨つづき心のしほむ 稲葉 節子(加養)  
またたくまに大型田植機去りて行く 稲葉 節子(加養)  
若き日の労浮ぶ畦道 桜井 英子(谷田部)  
わが家にやっどデジタル届きたる 富喜(下妻丁)  
画面映像眼を凝らし見る 富喜(下妻丁)  
星咲の雪の下淡くかすむごと 富喜(下妻丁)  
筑波の稀少種ひと隅染むる 関 千代子(下妻乙)



## 震災に関連させた勧誘にご注意を！

東日本大震災の義援金・寄附金を装った詐欺や、被災地支援を装った貴金屬詐欺などが発生しています。また、あやしい未公開株や社債の勧誘もあります。十分注意してください。

### 未公開株の勧誘

#### 【事例1】 風力発電会社の未公開株

「今後原子力発電は使われなくなる。今後は風力発電が注目される。特別に風力発電会社の未公開株を安く買うことができる。今のうちに買ってあげば、後で得をする」と電話があった。1口40万円で購入した。その後、「2倍で買い取るので、買い増ししてほしい」と電話があった。信用しても大丈夫か。

### 温泉付き有料老人ホームの利用権の勧誘

#### 【事例2】

温泉付き老人ホームのパンフレット

と利用権の購入申込書が届いた。その後、老人介護の協会を名乗る者から、「温泉付き老人ホームの権利を持っているか。被災者に入居させたいので、権利を高値で買い取る」と電話があった。

#### ●震災に関連したセールストークにはだまされない

●「被災地復興事業」や「水関連事業」など震災の影響で将来が有望な会社だと説明していますが、信ぴょう性に乏しく、実態がない可能性があります。安易に信用しないでください。

#### ●安易なせうけ話はきっぱり断るべし

●「あなただけ特別」「必ず上場する」「絶対にもうかる」などの勧誘には注意してください。

### 貴金属買取の勧誘

#### 【事例3】

#### 心臓ペースメーカーに再利用する

「震災で不足している心臓ペースメーカーに使うために金属を探している」と訪問された。指輪などを売った。やはり返してほしいと思い買取業者に連絡したが、電話がつかまらない。

#### 【事例4】 断ったら脅された

金（きん）の買い取りをしているという業者が訪れ、「買い取ってもらおうような金（きん）は持っていない」と断り続けたところ、「まったくアクセサリーがないのか。震災の影響で金（きん）が不足して日本中が困っているのに協力できないのか」と脅された。

#### ●契約は慎重に

●心臓ペースメーカー以外にも、注射針やレントゲン機材などさまざまな医療機器の不足をセールストークにしている場合があります。業者の言うことをうのみにせず、よく考えてから契約しましょう。

## 健康一言

### 65歳からの歯と健康

#### ★8020★

8020（ハチマル・ニイマル）運動をご存知でしょうか？この「80」「20」は『80歳まで自分の歯を保ち、一生自分の歯で食べよう』を目指した運動です。80歳で20本の歯があればほぼ満足して食べ物を噛め、また、自立した生活ができることも分かっています。

#### ★65歳以上の歯の現状★

2007年の厚生労働省の調査の結果では…  
65～69歳の現在歯数は 平均18.3本。  
75～79歳の現在歯数は 平均10.7本。  
80歳の現在歯数は 平均9.8本。  
(20本以上の現在歯がある方の割合は24.1%です。)

60歳を過ぎると急に歯は抜け始めます。その多くの原因は歯周病にあります。歯周病は歯肉から血や膿がでたり、歯がぐらつきます。痛みなどの自覚症状がないので、気付きにくいものです。

#### ★歯と健康★

現在歯と健康について興味深い調査があります。高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査\*1によれば…  
65歳以上で現在歯が0～4本の場合  
1か月の医療費は 平均29,350円。  
現在歯が20本以上の場合  
1か月の医療費は 平均19,750円。  
歯が残っている方とそうでない方を比較すると現在歯が少ないと医療費が高くなります。

口腔外科の研究調査\*2によると  
平均年齢70歳代後半で  
アルツハイマー型認知症の現在歯数は 平均3本。  
脳血管性認知症の現在歯数は 平均6本。  
健康な方の現在歯数は 平均9本。  
アルツハイマー型認知の方は残っている歯の数が少ないことが分かっています。

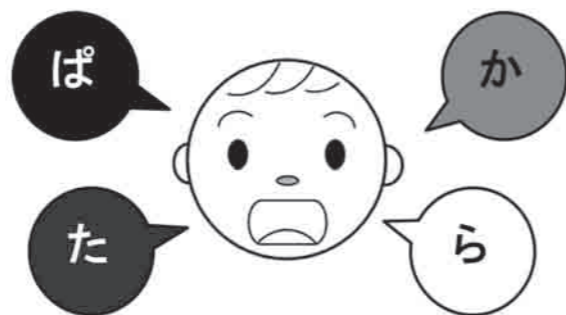
様々な研究から口の中の状態とからだの状態の関連を見ると、歯が残ってよく噛める事は健康な身体づくりに役立つ様です。

歯が残っている方はそれ以上減らないように維持を。歯を失い、そのままにされている方は歯科受診し、義歯（入れ歯）を検討してみましょう。

\*1 高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査  
平成17年 香川県国保連・香川県歯科医師会 共同研究  
\*2 口腔と全身の健康との関係Ⅱ  
名古屋大学医学部口腔外科 研究調査

#### ★口の中をきれいに★

朝起きたらうがい、夜寝る前の歯みがきは歯や口の中を清潔に保つために重要です。また、「パタカラ」と発音することは「食べる」「話す」「呼吸」するのに良い訓練となります。



口は全身の鏡といいます。口をきれいにそしてからだも健やかでいられたら理想的ですね。

問い合わせ 介護保険課 ☎内線1543

### 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 8月28日(日)

■時間 9月11・25日(日) 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



# 各種相談 9月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	9月13日・20日・27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13日と27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) ※20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	9月9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
	9月16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)	9月22日(木) 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	9月14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(11日・25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 9月1日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 9月24日(土)・25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

## 8月の納税 納期は8月31日です

[税目]	[口座引落日]
市・県民税(2期)	8月31日
国民健康保険税(2期)	
介護保険料(2期)	
後期高齢者医療保険料(2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

## 7月の交通事故

	発生件数	18(15)	141(138)
死亡	0(2)	1(3)	
負傷	27(27)	188(196)	( )内は前年

## 下妻市の人口・世帯

	—8月1日現在—
人口	44,559人(—18)
男	22,280人(—5)
女	22,279人(—13)
世帯数	14,761世帯(+10)

( )は前月比

## 下妻市の面積

面積 80.88km<sup>2</sup>

# 健康カレンダー Health Calendar

# 9月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ④ 西南医療 のびのび遊びの広場 10:00～10:30	2 びよびよ教室 10:00～10:30	3 ④ 西南医療 特定健診(未受診者健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00
4 ④ 西南医療 ⑤ 菊山胃腸科外科医院	5 特定健診(基本健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	6 ④ 西南医療 特定健診(基本健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	7 特定健診(基本健診) 下妻保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	8 ④ 西南医療 特定健診(基本健診) 下妻市立図書館 9:30～11:30 13:30～15:00 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	9 特定健診(基本健診) 下妻市立図書館 9:30～11:30 13:30～15:00	10 ④ 西南医療
11 ④ 西南医療 ⑤ 中山医院	12	13 ④ 西南医療 1歳児相談 13:30～13:50	14 5か月児健診 13:30～13:50	15 ④ 西南医療 乳がん検診 千代川保健センター	16 乳がん検診 千代川保健センター	17 ④ 西南医療
18 ④ 友愛記念 ⑤ 軽部病院	19 ④ 西南医療 ⑤ 坂入医院	20 ④ 西南医療	21 3歳児健診 13:30～13:50	22 ④ 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	23 ④ 西南医療 ⑤ 湖南病院/ とき田クリニック	24 ④ 西南医療
25 ④ 西南医療 ⑤ 浅田医院	26	27 ④ 西南医療	28	29 ④ 西南医療 親子リトミック 10:00～10:30 すくすく相談 13:30～	30 後期マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:30～15:30	

## 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

菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014  
 中山医院 ☎43-2512  
 軽部病院 ☎44-3761  
 坂入医院 ☎43-6391  
 湖南病院/とき田クリニック ☎44-2556  
 浅田医院 ☎44-3957

## 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/