

## 友だちと走る10,000cm走 ゴールをめざして! スポーツの秋を迎えて、市内小中学校で運動会が開催されました



### CONTENTS

- 2 市税を知る～この社会、あなたの税がいきている～
- 6 市の財政健全化指標等報告
- 7 下妻市議会議員一般選挙・被災瓦が「瓦チップ」に!
- 8 秋の大運動会
- 9 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・10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。



えれな  
**富田 英玲那**ちゃん(半谷)  
～圭一・三那子さんの長女～  
音楽に合わせて、体を動かしたり歌を歌うのが大好きな英玲那。手先が器用で、シールを貼ったりはがしたり、黙々と集中して遊んでるのを見ると、パパにそっくりだなとつくづく思います。英玲那の笑顔がパパとママのパワーの源。これからも元気いっぱいたくさん遊んで、友達思いの優しい女の子に育ってほしいです。



**浅野 なな**ちゃん(鎌庭)  
～尚・智子さんの長女～  
我が家の人気者!ななちゃんです!!  
好きな食べ物:なっとう・トマト  
マイブーム:リトミック・いたずら  
性格:おてんばさんで陽気  
好奇心旺盛で、いつもパワー全開に突き進んでいくななは、みんなに元気と癒しを与えてくれます。ななちゃん産まれてきてくれてありがとう!



ふうご  
**寺田 楓吾**ちゃん(小島)  
～真浩・みなみさんの長男～  
ボール遊びが大好きな楓吾。投げたり、蹴ったり、アタックしたり、毎日特訓しています。プールにも通って、スポーツ大好き。ちょっと恥ずかしがりやだけど友達とたくさん遊んでね。楓吾がすくすく大きく大きく成長することをみんな楽しみにしています。

## さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.69

前回登場の増田 啓子さんからの紹介



サチ  
「人生に幸あれ」  
ふみお  
**小野田文雄**さん(下木戸)

北海道生まれの北海道育ち、会社の派遣により茨城県民となり、平成六年より下妻市民となつて現在に至っています。現役時は仕事一筋に過して来ましたが、定年後は色々な事に挑戦し楽しくも忙しい日々を送っています。挑戦したものは、そば打ち、料理学校、茶道華道、そして本命の日本弓道等です。自分は若い頃から人生八十年位と定め、目標を立て行動をして来たのでした。弓道は体さえ元気なら六十歳でも七十歳でもスポーツとして活動出来ると思え四十四歳から始めていたのです。今筑西

武道館に通っています。会員は中学生から七十歳代で大勢の達人が心からの友となり同じ目標に向かって練習に励んでいます。後輩の後押しもあって、六十歳以上のねりんピック全国大会にも三回の出場が決まり、日々の練習も力が入っています。又茶道華道は自分に八十歳以上の人生があった時の楽しみです。人生は人と人との出会いから、幸も不幸も人と人との出会いからと言われています。私の人生良き人達に出会えた事に心から感謝しています。

## 市税を滞納すると

市税を滞納した場合について、説明いたします。

### 1 延滞金

納付の期限を過ぎてから納税されますと、納付の日までの延滞金を併せて納税する必要があります。

延滞金の利率は、原則  
年14.6パーセントです。

納付期限の翌日から、1ヶ月を経過する日までの期間に限り、年4.3%となります。（延滞金の割合等の特例による）

### 2 督促

納期限を過ぎても納税されない場合には、納期限後20日以内に「督促状」が送付されます。

（課税額に督促手数料100円が加算された納付書を兼ねた督促状）

### 3 差押え・強制徴収（滞納処分）

納期内に納付していただいた方との公平を保つため、法に基づき財産（不動産・動産・預貯金・給与・保険金など）の「差押え」を行い、「換価」して滞納税に充当します。これら一連の強制処分を「滞納処分」といいます。

具体的には、次のとおり行われます。

#### (1) 財産の差押え

督促状の送付を受けても納税されない場合には、財産について差押えが行われます。

差押えがされると、納税者はその財産の処分をすることができなくなります。

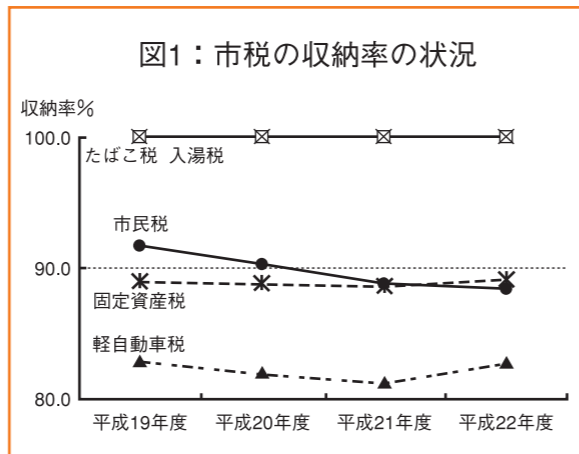
差押えの対象となる財産は、給与や預貯金及び生命保険といった債権、土地・建物といった不動産、あるいは動産（自動車等）、有価証券など、多様なものとなっています。

#### (2) 差押え財産の公売及び取立て

差押えを受けてもなお納税されない場合には、差押えした財産を売却（これを「公売」といいます。）し、その売却代金を滞納市税に充当いたします。

#### ※「茨城租税債権管理機構」への滞納事案移管

茨城県内の市町村から徴収の依頼を受け、差押処分、公売処分等の強制徴収業務を行う徴収専門の組織です。機構への事案移管は、これらの処分の前提となるものです。



○たばこ税  
たばこに対してかかる税

○入湯税  
ピンスパークしもつまの温泉入場者が負担する税

■市税の推移と取り組み  
表1、図1に見られるように、ここ数年、市民税の収入と徴収率は減少傾向にあり、改善していかねばなりません。

市税の収入の減少は、景気が低迷

状態にあり、依然として厳しい徴収環境の表れとなっております。

県内市町村では、税収と税負担の公平性を確保するためにさまざまな努力をしています。

下妻市でも、これまで徴収率向上に向けて個別訪問、夜間訪問徴収、休日納税相談を実施するなどの取り組みをしてきました。

また、下妻市では、11月1日から11月30日までの1ヶ月間、特別滞納整理期間として取り組んでいきます。

■少子高齢社会を支える税  
また、老後の安定した生活や、健康で文化的な社会を実現するためには、大きな財源を必要としますが、その中心となるのは税金です。

日本人の平均寿命は、現在、男性は79歳、女性は86歳に達しています。このような寿命の伸びが社会の高齢化を進めています。

65歳以上の高齢者が人口に占める割合は、現在23%を越え、平成55年ごろには約40・5%に達し、国民の

# 市税を知る

～この社会、あなたの税がいきている～



■下妻市の市税の種類  
下妻市の市税には、市民税、固定資産税、軽自動車税、たばこ税、入湯税があり、うち市税全体の市民税と固定資産税で92・1%を占めております。

○市民税  
個人市民税 個人が負担する税  
法人市民税 会社等が負担する税

○固定資産税  
土地、建物及び償却資産に対してかかる税

○軽自動車税  
原付自転車、バイク、軽自動車などの所有者にかかる税

表1：市税の収入状況

	単位：千円			
	平成19年度	平成20年度	平成21年度	平成22年度
市民税	2,407,330	2,404,849	2,209,924	2,083,853
固定資産税	2,587,472	2,613,814	2,612,496	2,684,724
軽自動車税	79,420	84,365	88,218	92,559
たばこ税	323,700	308,088	292,954	304,154
入湯税	18,949	18,753	13,934	12,338

私たちが豊かで安定した暮らしを続けていくために、市役所では、様々な活動を行っています。

身の回りをみても、社会福祉の充実、道路の整備、病気の予防、教育の振興など、その活動は幅広い分野にわたっています。

また、学校や、ごみ処理サービスなど、毎日のように利用しているものもあれば、消防や、防災など、緊急時に安全を守る役割を果たすものもあります。

そのため、費用が要ることになりますが、この資金はみんなで出し合っただけでなければなりません。これが税金です。

税金は、私たちの生活向上と安全のため、そして共同社会を維持するための、「会費」のようなものです。

今月号では、市税について考えてみます。

## 納付の方法②

### ③全国のコンビニエンスストアで市税等の納付

市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、介護保険料がコンビニで利用可能です。(詳しくは、納付書裏面をご覧ください。)

### ④クレジットカードで納付



市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税が、24時間いつでも下記のクレジットカードで納付できます。

「YAHOO! 公金支払い」にアクセスして注意事項をご確認下さい。



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。

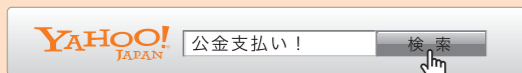
#### 決裁手数料

納付金額	納付金額	納付金額
～10,000円	0円	決裁手数料は、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	

#### ◆パソコンからURLを直接入力

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

#### ◆Yahoo! JAPANで検索



Yahoo! JAPANで「公金支払い!」と検索してください。

#### ◆携帯電話からURLを直接入力

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

#### ◆QRコードから



カメラ付き携帯電話で左記QRコードを取り込む

注) クレジットカードでのお取扱いは納期限内に限りです。

### ⑤市役所の窓口納付

納付書を紛失された場合でも、市役所収納課で再発行が可能です。

## 納付の方法①

### ①ご利用ください 便利で確実な口座振替納付

銀行や郵便局などの金融機関(下記に記載)の預貯金口座から、市税等を口座振替によって自動的に納めることができます。

納税が便利になりますので、ぜひご利用下さい。

#### ★口座振替できる市税等は

市県民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税と介護保険料、後期高齢者医療保険料です。

#### ★全期前納も選択できます

期別振替か、全期前納かを選べます。

#### ★利用できる金融機関

- ・常陽銀行
  - ・筑波銀行
  - ・茨城県信用組合
  - ・結城信用金庫
  - ・中央労働金庫
  - ・常総ひかり農業協同組合
  - ・ゆうちょ銀行
- 金融機関の市内各支店には、口座振替依頼書が備え付けてあります。
- 金融機関市内各支店に直接お申し込み下さい。

#### ★口座振替の時期は

口座振替には、金融機関と収納課の準備が必要です。口座振替の申し込みを20日までですと翌月から、21日以後にすると翌々月から口座振替がご利用できます。

### ②金融機関での納付

納付書により下記の金融機関で納付することが出来ます。

- ・常陽銀行
- ・筑波銀行
- ・茨城県信用組合
- ・結城信用金庫
- ・中央労働金庫
- ・常総ひかり農業協同組合
- ・ゆうちょ銀行

スは次の7つです。

- ①滞納市税が高額だったり長期間に及んで解消が見込めない。
- ②職員による訪問、文書による督促や催促をしても、納税の連絡もしない。
- ③分納誓約を結んでも、連絡が無く、納税が途切れる。
- ④分納誓約を結んでも、納税相談時に未申告の財産を有する。
- ⑤延滞金の納付意思がない。
- ⑥生活の都合や借金などの返済を理由に滞納する。

⑦納税に無関心で納付意思がない。

### ■市税は住民サービスの大切な財源

市税は、市民の生活に密着した市の活動に欠かすことのできない貴重な財源です。景気低迷が続く中でも、ほとんどの方は、市税等を納期限内に納めていただいています。表2のように支払う能力があるにもかかわらず滞納を続ける方、納付相談にも応じない

考慮して、督促状や催告書などを送り、できるだけ早く税金を納めていただくようにしています。それでもまだ納付いただけないときは、全額納めている納税者との公平を保つため、また、市民の財産である大切な市税を確保するため、やむを得ず財産などを差し押さえることとなります。

### ■納期内納税の必要性

滞納により、市の歳入と歳出のバ

ランスが崩れてしまうと、公共事業の継続が困難になるとともに、収納率により県からの交付金が減ってしまう税金もあります。また、督促状の発送手数料や人件費など滞納整理には多額の費用が必要となります。

### ■主な滞納処分は7つのケースが

天災などやむを得ない事情がある場合を除き、市税が期限内に納められない場合は、滞納者に滞納処分を行います。滞納処分になる主なケ

表2：近年の差押え状況

	差押えの種類		
	不動産・動産	債権 (預貯金・給与等)	合計
平成19年度	24件	321件	345件
平成20年度	32件	516件	548件
平成21年度	42件	460件	502件
平成22年度	37件	490件	527件

とが出来なかった場合は、そのまま放置せずにご相談ください。また、仕事の都合などで平日に相談することができない方のために、毎月最終の日曜日を休日納税相談日として午前8時30分から午後5時まで、毎月第1木曜日を夜間納税相談日として午後7時30分まで開設していますので、ぜひご利用ください。

納税相談・問い合わせ  
市収納課  
☎内線 1362 ～ 1365

# 市の財政健全化指標等をお知らせします

地方公共団体の財政健全化を目的とした「地方公共団体の財政の健全化に関する法律（財政健全化法）」に基づき、財政の健全性を示す4つの指標（健全化判断比率）と公営企業の経営状況を明らかにする指標（資金不足比率）をお知らせします。

## ■下妻市の健全化判断比率

指標	平成22年度	平成21年度	早期健全化基準	財政再生基準
実質赤字比率	—	—	13.25%	20.00%
連結実質赤字比率	—	—	18.25%	35.00%
実質公債費比率	16.50%	17.60%	25.00%	35.00%
将来負担比率	117.60%	113.70%	350.00%	

※下妻市の健全化判断比率はすべて「早期健全化基準」「財政再生基準」を下回っています。なお、「実質赤字比率」「連結実質赤字比率」については、赤字額がないため「—」と表示しています。

## ■下妻市の資金不足比率

会計名	平成22年度	平成21年度	経営健全化基準
水道事業会計	—	—	20.00%
下水道事業特別会計	—	—	20.00%
下妻東部第一土地区画整理事業特別会計	—	—	20.00%

※各公営企業においては、資金不足が生じていないため「—」と表示しています。

## 早期健全化基準とは

健全化判断比率のいずれかが「早期健全化基準」の数値を上回ると、財政健全化計画を策定し自主的な改善努力による財政健全化に取り組むこととなります。

## 財政再生基準とは

健全化判断比率（将来負担比率を除く）のいずれかが「財政再生基準」の数値を上回ると、財政再生計画を策定し国等の関与による確実な再生に取り組むこととなります。

## 経営健全化基準とは

経営健全化基準を上回った公営企業は、経営健全化計画を策定し財政健全化に取り組むこととなります。

問い合わせ 市財政課  
☎内線 1331・1333

## 用語解説

### ■実質赤字比率

福祉・土木・教育などを行う一般会計の赤字の程度を指標化し、財政運営の深刻度を示すのが「実質赤字比率」です。

### ■連結実質赤字比率

特別会計や企業会計を含むすべての会計の赤字や黒字を合算し、市全体としての赤字の程度を指標化し、市としての財政運

営の深刻度を示すのが「連結実質赤字比率」です。

### ■実質公債費比率

市の借入金の返済額及びこれに準ずる額の大きさを指標化し、資金繰りの危険度を示すのが「実質公債費比率」です。3か年の平均の数値で表示されます。

### ■将来負担比率

市の借入金や将来支払わな

ければならない負担等の現時点での残高の程度を指標化し、将来財政を圧迫する可能性が高いかどうかを示すのが「将来負担比率」です。

### ■資金不足比率

公営企業ごとの資金不足額が、事業規模に対してどの程度あるかを示すのが「資金不足比率」です。

## 任期満了に伴う

# 下妻市議会議員一般選挙が行われます

■投票日 12月4日(日)

■投票時間 午前7時から午後6時まで

■告示日・立候補届出日 11月27日(日)

■立候補予定者説明会の開催

【日時】

10月25日(火) 午前9時30分から

【場所】

下妻市役所本庁舎3階 大会議室

※説明会において、立候補に必要な届出書類等を交付いたしますので、立候補を予定されている方は、必ずご出席ください。

★投票票の詳細については、広報しもつま『11月号』でお知らせいたします。

## 三不運動で明るい選挙を

- ◆三不運動とは
  - ・政治家は有権者に寄附を「贈らない」
  - ・有権者は政治家に寄附を「求めない」
  - ・政治家から有権者への寄附は「受け取らない」

## ◆政治の寄附は禁止です

政治家など（候補者、候補者になろうとする者及び現に公職にある者）が、選挙区内の人にお金や物を寄付することは、公職選挙法で禁止されており、これに違反すると罰則の対象となります。

政治家は寄附を「贈らない」、わたしたち有権者は政治家に寄附を「求めない」、政治家からの寄附を「受け取らない」という「寄附の三不運動」をみんなで進めましょう。そして、お互いにルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

## 禁止されている寄附の具体例

- ・お歳暮やお年賀
- ・入学祝・卒業祝
- ・病気見舞い
- ・代理人が出席する場合の結婚祝
- ・代理人が出席する場合の葬式の香典
- ・葬式の花輪、供花
- ・落成式、開店祝の花輪
- ・地域の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差入
- ・お祭りへの寄附や差入
- ・地域の運動会などへの飲食物の差入

## 問い合わせ

下妻市選挙管理委員会  
☎内線 1242・1243

## 被災瓦が「瓦チップ」になりました！

東日本大震災により損壊したたぐさんの瓦が、「瓦チップ（砂粒大〜4cm）」に生まれかわりました。無償でお分けしますので、ガードレールなどに使ってみませんか？

【配布対象者】 市内在住の個人または自治会等の団体

【申請方法】 希望する方は、前もって申請書（認印必要）を生活環境課へ提出してください。

※申請書は生活環境課備え付け、または市ホームページよりダウンロードできます。

【配布期間】 10月20日(木)から毎週木・金曜日（※なくなり次第終了）

※但し、国民の祝日等及び12月29日(木)、30日(金)は除く。

【配布時間】 午後1時から午後4時まで

【配布場所】 下妻市リサイクルセンター（クリーンポート・きぬ南側）



瓦チップの施工例

問い合わせ・申請  
市生活環境課 ☎内線 1423

## 被災地の子供達から「お礼のメッセージ」

8月17・18日にピアスパークしもつまで開催いたしました「被災地の子供達に元氣と希望を取り戻す体験学習」に参加された福島県中浜小学校の皆さんから、多数の礼状が届きました。その中の一部を紹介いたします。

「この前はどうもありがとうございました。とても楽しかったです。パーベキューがとってもおいしかったです。また家族で行きます。本当にありがとうございました。」

中浜小学校 4年 根元真優さん

# 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)



いつまでもお元気で



市長が訪問し、敬老祝い品を手渡しました

9月5日、敬老の日を前に、市内にお住まいの100歳以上のみなさんを市長が訪問し、直接敬老のお祝い品を手渡されました。

## いつまでもお元気で 長寿のお祝い・敬老福祉大会



いろいろな催し物が披露されました(敬老福祉大会)

現在、市内の100歳以上の方は23名で、最高齢は103歳の鯨井あやさんです。みなさんからは「くよくよせず、毎日3食きちんと食べています。」「毎今朝・夕1km、合計2km散歩していますよ。」といった長生きの秘訣を聞くことが出来ました。

また、9月19日の敬老の日には、市総合体育館で「下妻市敬老福祉大会」が盛大に開催されました。日ごろ親しんでいる歌や踊りが披露され、大きな拍手が体育館いっぱいに響き渡りました。



みんなでマナーを守りましょう

## 公園をきれいに 砂沼でマナーアップキャンペーン

公園には憩いを求めて多くの人が訪れます。「きれいな砂沼に！散歩はマナーを守って」街頭キャンペーンが、9月26日、砂沼公園で、砂沼愛護会会員・動物愛護推進員の協力により行われました。

「ごみ・飼い犬のフンは持ち帰る」「散歩中、犬の引き綱は放さない」「不幸な命を増やさないために、のら猫にえさをやらない」など、周囲に危害や迷惑を及ぼさない心づかりを、チラシを渡して呼びかけをしました。

# 下妻の将来を担う子どもたち・・・秋の大運動会



9月10日には各中学校で、9月17日には9校の小学校(騰波ノ江小学校は6月4日に開催)で、運動会が実施されました。

両日とも真夏を思わせるような天気の中、力いっぱい駆け抜ける生徒・児童の歓声と、見守る保護者の声援が響きわたりました。

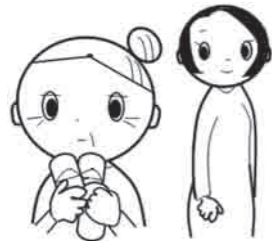
各小中学校とも、個性的なプログラムが盛りだくさんで、楽しいひとときを過ごしました。



# 認知症を理解する PART6

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、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。

ひとつのことにいつまでもこだわり続けます。説得や否定はこだわりを強めてしまいます。



タンスから洋服を持ち出して並べていたり、家中のスリッパを集めてきてしまうことがあります。片付けると本人は失くしたと不安がります。そうするとますますこだわりが強くなります。

本人が安心できるようにそのままにしておいたり、その事柄から離れるように場面転換をするなど別のことに関心をもたせましょう。

## 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



おかいもの

根本 睦実

三歳五か月（西原保育園）

ママ これかって

ママ ここにやすいつて

かいてあるよ

【解説】  
買い物に行った時の事です。自分の欲しい物をあれこれ持って来ては「買って！」とおねだり、「高いからだめよ」と言うと、字も読めないのに「ここに安いと書いてあるよ」と何とか買ってもらいたいために、考えた言葉でした。  
採集 母 根本順子

## 市民文芸

### 俳句

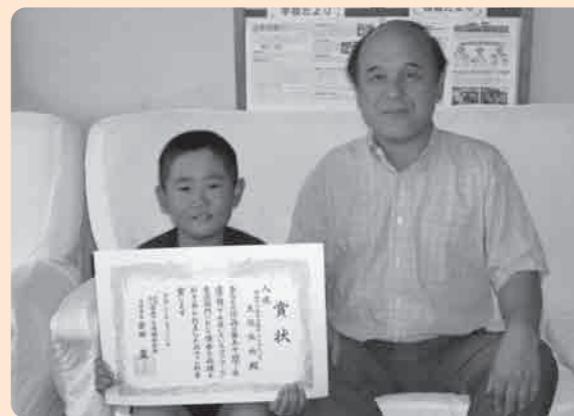
架線夫の声つなぎ合ふ秋の雲 塚原 明子（大園木）  
迷彩色残せし土蔵終戦忌 外山 敏子（下妻丁）  
男等の話題一変今年米 柴崎 久江（柳原）

### 短歌

むし暑き芝庭に生ふ抜花の 横倉 愛子（小島）  
あまたの小花くれなるに咲く 飯村八重子（半谷）  
大震災の歴史に残る恐しさ 飯村八重子（半谷）  
三月十一日忘れなれ 飯村八重子（半谷）  
大空にゆれさき咲ける凌霄花 伊東 豊乃（加養）  
夏のひかりを共にゆらして 伊東 豊乃（加養）  
涼しげに夕風に乗る白鷺は 稲葉 節子（加養）  
青田の上を飛び去りてゆく 稲葉 節子（加養）  
浴室の天井のしみに隠し絵の 木村 りん（下妻乙）  
ありて今夜は星座が見える 木村 りん（下妻乙）  
この夏をしのぎし夕べさやさと 寺田 陽子（下妻乙）  
笹鳴りめくやわが言の葉は 寺田 陽子（下妻乙）  
年長の義姉と行きにし数々の 寺田 陽子（下妻乙）  
思いをめぐり遺影に涙す 矢実 澄子（本宗道）  
昨日とは違う空見て今朝もまた 矢実 澄子（本宗道）  
老いにむちうち畑に出で行く 浅野 悦子（鎌庭）  
テレビにて隅田川花火見る一瞬 飯泉 淑子（原）  
戦災（浅草）家族の叔母の顔浮く 飯泉 淑子（原）

## 下水道の日「下水道いろいろコンクール」で入選

騰波ノ江小学校 大塚誠也さん



入選おめでとうございます

第50回下水道の日「下水道いろいろコンクール」（日本下水道協会）

温かい善意  
ありがとうございます

子育て支援に役立ててください  
このたび、労働金庫下妻支店から、市の子育て支援に役立てて欲しいと3万円の寄附をいただきました。ありがとうございます。



ありがとうございます

日本水道新聞社主催）において、騰波ノ江小学校の大塚誠也さん（応募当時1年生）が書道部門・小学校低学年の部で入選しました。

このコンクールは、9月10日の「下水道の日」に合わせ、小・中学生などを対象に下水道をテーマとした作品を募集することにより、下水道に対する理解と下水道の健全な発達に役立つことを目的に実施しております。絵画・ポスター、書道、作文、標語、新聞の5部門に全国から77,904点の作品の応募があり入選されたものです。おめでとうございます。

## 豊加美小学校 ビアスパークで稲刈り

おいしいお米を収穫



みんなで力をあわせて（豊加美小学校）

9月8日、豊加美小学校の児童が、今年5月にみんなで植え、すくすくと育ったお米を収穫しました。今回の稲刈りは、幼稚園児から6年生まで全員が参加し、慣れない手つきながらも一生懸命稲刈り作業を行いました。収穫されたお米は、10月に開催される豊つ子フェスティバルの昼食で使われます。

また、9月25日にはビアスパークしもつまのほたるの里で、ポーイスカウト下妻第1団の子どもたちなどが稲刈りに取り組みました。子どもたちはぎこちない手つきながらも、汗だくになりながら作業に取り組みました。ご苦労さまでした。

## 衣類のトラブル あれこれ

衣替えの季節です。保管や手入れ方法に思わぬ落とし穴があります。「シミ」「変色」の事例で原因と予防のポイントを紹介しましょう。

衣類のトラブルを避けるために、素材（繊維・綿・レーヨン・ポリウレタンなど）や特殊加工（しわ加工・エンボス加工・フロック加工など）の特性を知ることや、取扱表示を確認して購入することも大切です。

### 【事例1】シミ

クリーニングに出した後、ビニールカバーをはずして衣装ケースに保管し、出たところ、首まわりにうすい茶色のシミができていた。

※「取扱説明表示」が、「手洗いはできない」「ドライクリーニングができる」となっていたため、表示通りにドライクリーニング処理をした。

◆夏物のブラウスで、特に汗をかきやすい首まわりには多くの汗や皮脂がついていたと考えられます。しかし、ドライクリーニングでは、汗などの水溶性の汚れやシミは落ちにくく完全には取れません。取れずに残っていた汗などの汚れが保管中に酸化・黄変してシミが出てきたと推測できます。

### ●ポイント

●汗のついた衣服をクリーニングに出すときは、「汗がついている」と伝えるとよいでしょう。汗抜き処理やウェットクリーニングを行う場合もあります。

### 【事例2】変色

ジャケットをクリーニング店から引

き取りビニールカバーをつけたまま洋服ダンスに保管した。半年後に着ようとしたら、茶色のジャケットがまだらに赤茶けていた。

◆裾や袖口などビニールカバーの開口部（ジャケットの下部）を中心に全体的に発生していたことから、長期の保管中に空気中のガス（窒素酸化ガスなど）や湿気により変色したと推測できます。

### ●ポイント

●照明の光や空気中のガス、湿気などでも変色します。「直射日光」による「日焼け」だけではありません。  
●窒素酸化ガスは、石油ストーブや給湯器、ガスファンヒーターの燃焼によっても発生します。

●ビニールカバー内や洋服ダンスの中にガスや湿気がこもると変色を誘発し易くなります。  
●クリーニングから戻ってきた衣類は、ビニールカバーをはずし、異常がないかを点検し、風を通してから光の当たらない場所に保管しましょう。

の病気とは必ずしも言えません。  
しかし、特に理由もないのに下記のような、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。福祉課では、毎月こころの健康相談をおこなっておりますので、お気軽にご利用ください（要予約）。こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。

### ◆自殺対策 ～疲れてない？眠れてる？まずは声をかけ合おう～

平成10年以降、我が国の年間自殺者数は3万人以上、茨城県でも700人前後の高い水準で推移しています。自殺を少しでも減らしていくためには、我々一人ひとりが自殺の実態等に理解を深め、周囲に対する気づきや見守りなど、適切に対応していくことが求められています。もしあなたの大切な人が悩みを抱えていたら、声をかけてみましょう。そして、悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり聞いてあげましょう。そして、私はあなたを心配しているという気持ちを伝え、病院への受診や専門機関への相談をうながす、あるいはあなた自身が専門機関に行き対応について相談されるのがよいでしょう。



### 気になる症状が長く 続くときは、専門機 関に相談しましょう!

- 気分が沈む……ゆううつ
- 何をするのに元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに気持ちが落ち着かない、不安な気持ちになる
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食欲がない
- なかなか寝付けない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

問い合わせ 市福祉課 ☎内線1573

## 健康一言

### こころの健康を高めよう

日々の暮らしの中にストレスは必ずついてまわるものです。多くの場合は休養により改善しますが、ストレスが急激で大きかったり慢性的に続いたりすると、その影響は身体的不調、心身症、時にうつ病など、心の病を引き起こします。厚生労働省が3年ごとにおこなっている調査によると、うつ病などの気分障害の患者数は平成11年以降増加を続け、平成20年までの9年間で2.4倍（104万人）と増加しています。また、うつ病等の気分障害は自殺の要因としても特に重要であることが明らかになっており、国の自殺対策においても、その中核となっているのはうつ病対策です。うつ病を含めた心の病は極めて重要な健康問題となっています。

### ◆ストレスとこころの健康

心の健康を保つためには、まずストレスに気づき早めに解消しましょう。そのためには自分のストレス解消法、気分転換法を見つけましょう。

#### 大切なこと

- 日頃より心身のリラクゼーションをはかる
- 栄養バランスのとれた食生活
- 良質かつ十分な睡眠をとる
- 趣味や気の合う仲間とのおしゃべりを楽しむ

### ◆早めの対処も必要です

ストレスを受け、気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がなくなることはしばしばあるもので、こうした症状があるからといって、こころ

**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 10月16・30日(日)  
11月13・27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

# 各種相談 11月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	11月8日・15日・22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8日と22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	11月11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
	11月18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)	11月18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	11月9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(13日・27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 11月10日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 11月27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

## 10月の納税 納期は10月31日です

[税目]	[口座引落日]
市・県民税(3期)	10月31日
国民健康保険税(4期)	
介護保険料(4期)	
後期高齢者医療保険料(4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

## 9月の交通事故

	発生件数	19(25)	191(183)
死亡	0(0)	1(4)	
負傷	29(32)	264(250)	( )内は前年

## 下妻市の人口・世帯

—10月1日現在—

人口	44,541人(—21)
男	22,274人(—11)
女	22,267人(—10)
世帯数	14,764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

# 11月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ☎ 西南医療	2 1歳児相談 13:30～13:50	3 ☎ 西南医療 ☎ 湖南病院/ とき田クリニック	4 5か月児健診 13:30～13:50	5 ☎ 西南医療
6 ☎ 西南医療 ☎ 軽部病院	7	8 ☎ 西南医療	9 マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:00～13:30	10 ☎ 西南医療 のびのび遊びの広場 10:00～10:30 1歳6か月児健診 13:30～13:50	11 ぴよぴよ教室 10:00～10:30 3歳児健診 13:30～13:50	12 ☎ 西南医療
13 ☎ 西南医療 ☎ 宇津野医院 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	14 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	15 ☎ 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	16 子宮・骨粗検診 下妻保健センター 13:00～13:30	17 ☎ 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	18 子宮・骨粗検診 下妻保健センター 13:00～13:30	19 ☎ 西南医療
20 ☎ 西南医療 ☎ 菊山胃腸科外科医院	21 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	22 ☎ 西南医療 すくすく相談 13:30～	23 ☎ 友愛記念 ☎ 坂入医院	24 ☎ 西南医療 親子リトミック 10:00～10:30 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	25 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	26 ☎ 西南医療
27 ☎ 西南医療 ☎ 中山医院	28 子宮・骨粗検診 下妻保健センター 13:00～13:30	29 ☎ 西南医療 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30	30 子宮がん検診 下妻保健センター 13:00～13:30			

## ☎ 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

## ☎ 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

湖南病院/とき田クリニック ☎44-2556  
 軽部病院 ☎44-3761  
 宇津野医院 ☎45-0311  
 菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014  
 坂入医院 ☎43-6391  
 中山医院 ☎43-2512

## 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、様子をも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/