

新春を元気に歩いて健康づくり!

2012新春歩け歩け大会



わがやの にんぎもの

*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。



あさ
松本 杏彩ちゃん(古沢)
～知克・絵美さんの長女～

何事も考えてから行動するタイプ。
口ぐせは「あさはシンチョウナングダヨ～」
最近ママの料理のお手伝いが大好き。まぜまぜ・こねこねと色々やってくれますが、一番得意なのはゆで卵の殻むき。すごい集中力で家族分の卵4個をモクモクとむいてくれます。



ゆい
鈴木 友彩ちゃん(古沢)
～利行・理美さんの長女～

活発で、高いジャングルジムもひよひよいと登ってしまう友彩ちゃん。
おしゃれも大好きで、お気に入りの洋服を着て、「見て見て、ハートでしょ!」ととびきりの笑顔で言う娘に、思わずほろりとしてしまいます。
これからも、元気いっぱい、たくさん笑いながら育ててほしいです。



かなな
永瀬 柏奈ちゃん(北大宝)
～勝紀・美穂さんの長女～

最近、「みてーみてー」がお気に入り、何にでも興味津々。柑奈中心の我が家は柑奈に振り回されっぱなし。
保育園が大好きで、ひいばあちゃんのお風呂が日課。
食欲旺盛で、スプーンの使い方も上手になり、食べさせようとしても自分で取ると食べてくれません。
親譲りの頑固者みたいです。のびのびゆっくり大きくなあれ☆

さわやがりー

～わたしからあなたへ～ VOL.72

前回登場の柳 操さんからの紹介



「趣味を持って老後を楽しく」

ひろみ
千勝 弘巳さん(堀籠)

サラリーマン生活を卒業後、毎日が日曜、と時間をもてあますことになり、妻の勧めで公民館教室に参加、「中国水墨画」を学びましたが、この経験を機に絵画に興味を膨らみ「老後を楽しく過ごすには趣味の時間を持つといいそうだ。そうだと絵を描こう。」と水彩画を学び、現在は「墨彩会日本画研究会」に参加、絵の出来具合を評価し合

い、その一方では「緑画会」に参加して、羽子田先生に師事し、日本画の基本を学び、日々更なる精進を重ねる努力をしております。
作品の発表は、「茨城県芸術祭美術展」、「茨城県わくわく美術展」、「高齢者はつらつ美術展」、「下妻市文化祭美術展」、「しもつま博物館企画展」などの展示会に出展することを常に念頭において、作品づくりに精をだして、毎日を過ごしています。



下妻市長 稲葉 本治

〈2012年の下妻市を照らす新年の日の出〉

年頭のあいさつ

謹んで、年頭にあたりご挨拶を申し上げます。

昨年は、未曾有の「東日本大震災」や「福島第一原発事故問題」、台風12号・15号の本土上陸があり、そして国論を二分している不透明なTPP交渉参加表明など、経済・社会情勢が大きく揺れ動いた一年でありましたが、女子サッカーワールドカップドイツ大会において、日本女子代表「なでしこジャパン」が初優勝の快挙を成し遂げるなど、勇気と希望を与える話題も数多くありました。

一方、下妻市では「東日本大震災」で2人の方が亡くなったのはじめ、道路や家屋などに甚大な被害、「福島第一原発事故問題」に伴う農産物の風評被害が続きましたが、市民の方々の冷静な判断により、大きな混乱もなく震災の復旧・復興に取り組んでいるところであり、東日本大震災直後から、市民の皆様、団体・企業の皆様方からは、心のこもった義援金のご協力や支援物資のご提供をいただきました。

計画し本格着工したいと考えております。国道294号・125号と連携した道路整備は、市内の各拠点へのアクセスを更に向上させ、優良企業誘致や住環境の整備・地域振興が促進され、賑わい創出や雇用の確保が図れることから、今後も積極的に取り組んでまいります。また、砂沼を中心とした観光資

き、この場をお借りいたしました。厚く御礼を申し上げます。

緊急の課題といたしまして、災害に強い安心、安全なまちづくりを推進するため、保育園、幼稚園、小中学校など公共施設の耐震補強は最優先で実施しているほか、防災ラジオを配布することといたしました。さらに、「南原平川戸線」「南部環状道路」整備などによる地域産業の活性化と雇用拡大、「超少子高齢社会」に対処し子育て環境の充実を図るべく「子育て支援課」新設、まちづくりの礎となる「地域の力」を再生させる「市民協働」の推進などについて、重点的かつ弾力的に進めてきたところであります。その結果、市民の皆様が強いご支援とご協力で、新たなまちづくりを目指して確かな歩みを続けていくところでございます。

在、世界一のスピードで進む「超高齢社会」「地域主権型地方財政」の進展、天然資源の消費抑制と環境負荷の低減を図ることを目指してまいります。

現在、世界一のスピードで進む「超高齢社会」「地域主権型地方財政」の進展、天然資源の消費抑制と環境負荷の低減を図ることを目指してまいります。

源を有効利用し、交流・観光人口の拡大と「アンテナショップ」等を通じ下妻市の情報を積極的に発信し、下妻ブランドをより高めて行きたいと思っております。

結びに、下妻市を取り巻く状況が続くものと予想されますが、自立した地域社会の実現を念頭に、財務体質の強化と市民の皆様との

る「循環型社会の形成」など、直面する多くの課題に対応しながら、下妻市の活性化と魅力あるまちづくりに向け、「市民目線を起点」とした各種行政施策を展開して行かなければなりません。

特に、税源移譲を含む地方分権型社会構築の流れの中、それらに的確に対応するため、各地域の多様化に合わせた自律的自治体経営を目指す「市民協働室」を設置し、市民自ら主体的に企画実施する元気なまちづくりや地域おこし活動などを積極的に支援するなど、地域のことは地域において、支え合い、助け合い、解決していく新たな住民自治の仕組みづくりを展開して参りました。

平成24年度には市民協働課を新設し市民と行政が共通理解と信頼関係を築きながら、市民参加型のまちづくりを具現化して参ります。さらに、つくば下妻第二工業団地のアクセス道路であります「南原平川戸線」につきましては河川橋梁上部工事や地盤改良工事を進めて参ります。地域間交流と地域産業の活性化を図る「南部環状道路」につきましては、路線測量を

協働によるまちづくりを推進してまいりますので、引き続きご理解とご協力を心からお願い申し上げます。

本年は、皆様にとって平穏で、幸せに満ちた年となることを心からご祈念申し上げます。ご挨拶といたします。

いただき、下妻市がもっとも元氣になれば、住んでいる私たちも元氣になれるのではないかと思います。

市政モニター 鈴木 牧



鈴木牧さん（後列右から3番目）

広報しもつまが、市民の皆様からより親しみを感じていただけるようにと市民参加のページを設けています。市民の皆さまからのたくさんのお便りをお待ちしております。

今年号では、市政モニターの鈴木牧さん（前河原）からのお便りをご紹介します。

HOTUJU レポ・ライン

元気な下妻市に

平成23年3月11日の震災の日を

境に、物に対する価値観や生活や生き方までも考えさせられ、又考えざるを得ない日々が続いています。去年の夏、子供達が毎年楽しみにしていた砂沼の花火と千人踊りが中止になり、寂しい思いをいたしました。他県から嫁いできた私にとって、驚きと感動のイベントだったからです。

各団体や地域に分かれ、思い思いの衣裳で下妻音頭やシッチョメを踊り、花火に歓声を上げ、見ず知らずの人々がお互い仲良くなり、心地よい疲れとともに家路に着く



鈴木牧さん（後列右から3番目）

ごみ組成調査を実施しました

市では毎年1回、市内を8つの地区に分けて、1地区あたり2〜3箇所の集積所を無作為に抽出し、家庭から出されているごみの中がどの程度分別されているか調査し、今後の基礎資料を得ることを目的にごみ組成の分析を実施しています。今年度は、平成23年10月から11月にかけて実施しました。(グラフ1、2)

ごみの分別・減量化にご協力を!

可燃ごみ

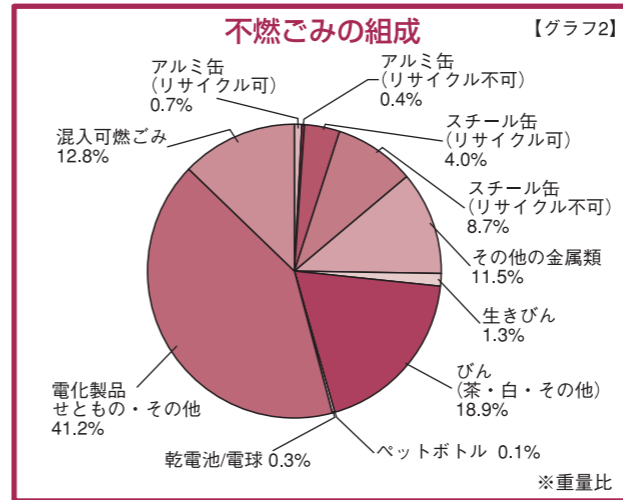
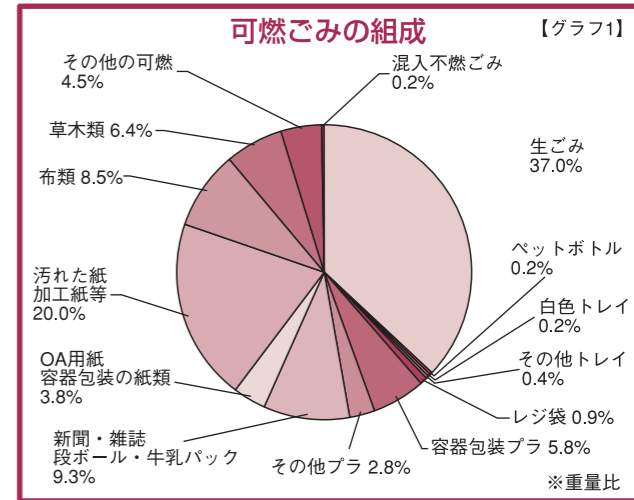
(生ごみ) 生ごみは焼却にたいへん負担がかかりますので、十分に水切りをしてください。
※市では、生ごみ処理機を購入した方に対し補助金を交付しております。

不燃ごみ

市民の皆様のご協力により、かん・びんとも資源ごみとしての回収が向上してきております。なお、資源ごみとして回収できる空きびんの混入が見られますので、更なる分別にご協力をお願いします。
※市では、自治区・子供会・PTAなどで独自に資源ごみを回収する団体に対し、報償金を支払う制度がありますのでご利用ください。

(紙類) 不要になった紙は、資源ごみ回収ルートに乗れば「古紙」、乗らなければ、ただの「可燃ごみ」

問い合わせ
市生活環境課
☎内線1423



焼却灰・飛灰の放射能濃度の測定結果

『クリーンポート・きぬ』から出る焼却灰・飛灰の放射能濃度の測定結果について報告いたします。測定した結果は、149〜2170Bq/kgであり、国の埋め立て基準値8000Bq/kgを下回っています。

対象試料	測定項目	測定結果【単位：Bq/Kg】		
		H23.6.21	H23.8.22	H23.12.12
焼却灰	放射性よう素 (I-131)	検出せず	検出せず	検出せず
	放射性セシウム (Cs)	375	181	149
飛灰	放射性よう素 (I-131)	検出せず	検出せず	検出せず
	放射性セシウム (Cs)	2170	1010	870

問い合わせ クリーンポートきぬ ☎43-8822

用語解説

焼却灰・・・廃棄物を焼却した後に残る灰
飛灰・・・集じん機等から集められた排ガス中に含まれる灰
Bq/kg (ベクレル/キログラム)・・・試料1kg当たりの放射能を表す単位
Bq (ベクレル)・・・原子核が崩壊して放射線を放つ放射能の量を表す単位

平成24年度 広告募集

広報しもつま・窓口用封筒・市ホームページに掲載する広告を募集します

種類	位置	規格	回数又は月数	掲載料
広報しもつま①	最下段 (表紙及び最終面を除く)	通し枠 (42mm×178mm)	1回	15,000円
			3回	43,000円
			6回	80,000円
			12回	150,000円
		2分の1枠 (42mm×88mm)	1回	8,000円
			3回	23,000円
窓口用封筒 (1枠)②	裏面に印刷	60mm×85mm	掲載した封筒の使用完了まで 20,000枚×@4.0円	
			1月	15,000円
			3月	43,000円
市ホームページ③	規格 (1枠)	縦43ピクセル、横138ピクセル、8KB以内、GIF形式 (アニメーション可) 又はJPEG形式	6月	80,000円
			12月	150,000円

※広告の内容が毎回変更になるときは、割引掲載料が適用されませんので、ご了承ください。

①「広報しもつま」は、毎月14、600部発行しており、各ページの最下段に広告枠を設けます。
②「窓口用封筒」は、窓口で使用している封筒の裏面に広告スペースを設け、今後使用が見込まれる20,000枚を印刷します。
③「市ホームページ」への掲載位置は、トップ画面の中の市が指定したところとなります。

●申込資格 市内または近隣市町に住所または事業所を有する者。
●申込方法 広告掲載申込書と広告原稿を、市役所総務課へお申し込みください。
●申込締切 平成24年2月17日(金)
※「下妻市広告掲載の取扱いに関する要綱 第3条」に定められた広告(公の秩序又は善良の風俗に反するおそれのあるものなど)は掲載できません。詳しくはお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ
市総務課 ☎内線1223
ホームページ
www.city.shimotsuma.lg.jp

オープン
35
周年

会館オープン35周年記念事業

震災復旧・復興支援プロジェクト

がんばろう
下妻!

芸術文化の力で地域を活性化させ、チケット表示額の1%を下妻市東北関東大震災義援金に寄託し応援いたします。

特別ゲスト

石原詢子

細川たかしコンサート



市民文化会館では、次のとおり「細川たかしコンサート 特別ゲスト 石原詢子」を実施いたします。

「北酒場」「矢切の渡し」「望郷じゃんから」など数々のヒット曲を飛ばす細川たかしと「みれん酒」「人恋しくれ」などのヒット曲をもつ「艶歌」界のアイドル石原詢子の豪華ジョイントコンサートを是非お楽しみください。

平成24年 2月4日(土) 昼の部=開場14:00 開演14:30 夜の部=開場18:00 開演18:30

全席指定 ★シングル券 6,000円 (5,500円) ()内は友の会会員料金 ★ペア券 11,000円 (10,000円)

※未就学児の入場はお断りいたします。

●主催 下妻市・下妻市教育委員会・下妻市民文化会館(下妻市自治振興公社)

下妻市民文化会館大ホール

チケット好評発売中!!

問合先(チケット問い合わせ) 下妻市民文化会館 Tel.43-2118

学校のたからもの

学び舎の思い出

下妻市立下妻小学校・上妻小学校・総上小学校

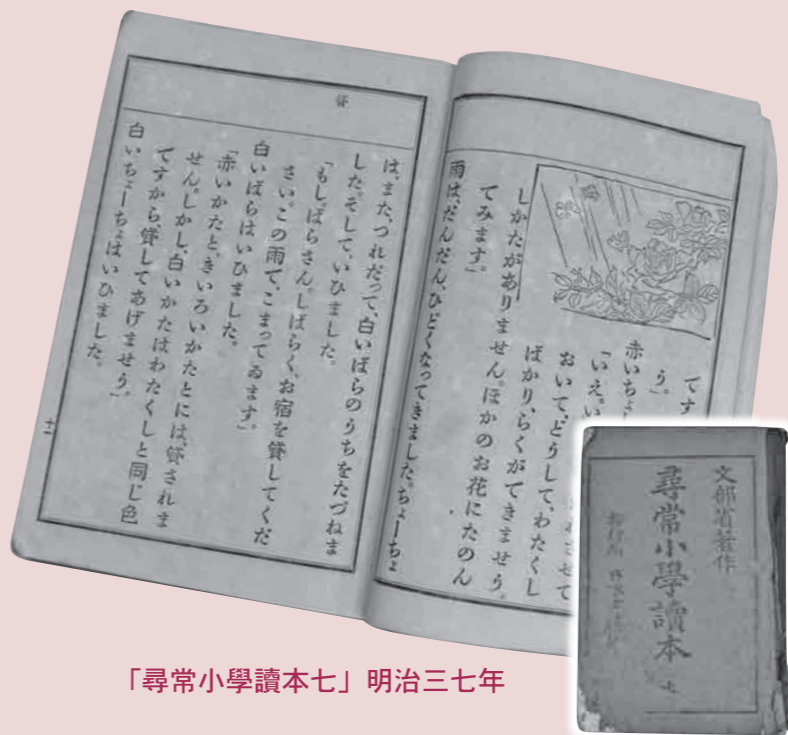
平成二十四年二月七日(火)～二月二十六日(日)

Series. 1

ふるさと博物館では、市内の小学校10校の歩みを順番に紹介する展覧会「学校のたからもの」(学び舎の思い出)を開催します。

学校は、先生や子供はもちろん地域の人々にとっても、愛着のある思い出深い学び舎となっています。この展覧会では、先生や子供たちと共に歩んできた学校、地域の人々に守られてきた学校の大切な思い出を振り返り、シリーズで紹介いたします。

シリーズ1となる今回の展覧会は、下妻小学校、上妻小学校及び総上小学校です。博物館所蔵及び学校に遺された資料を展示するとともに、市民の皆様から提供していただいた資料を展示します。



「尋常小學校讀本七」明治三七年



校長先生が使用した「木製テーブルと椅子」



「校内放送用 チャイム」

下妻市ふるさと博物館

下妻市長塚乙77番地 (ビアスパーク手前)

☎0296-44-7111

開館時間：午前9時～午後4時30分

休館日：月曜日

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

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)

常陸秋そば体験ツアー in 下妻

そば打ちの集いを開催

12月10日、足立区北千住の下妻市特産品アンテナショップ「シモンちゃんの家」で募集した「常陸秋そば体験ツアー in 下妻」に参加された皆さんが、道の駅しもつまでそば打ちにチャレンジしました。

このツアーは、都会の方にそば打ちを体験してもらい、自分で打ったそばを試食してもらおうと企画されたもので、13組33名の皆さんが参加しました。

はじめは皆さん慣れない手つきで苦労していましたが、次第にコツをつかむと、最後にはおいしいおそばを作ることが出来ました。また、野菜収穫体験も同時に行わ



そば打ち名人に一步近づいたかな



たくさんの野菜が採れたよ

れ、参加された皆さんは「日頃できないことが体験出来て楽しかった。」「子供もすごく喜んでいました。とても良い思い出になりました。」と話していました。

お母さん上手だね！

おめでとうございませう

平成23年度人権啓発ポスターコンクールでグランプリ賞

平成23年度茨城県人権啓発ポスターコンクールにおいて、下妻市立東部中学校1年生の吉原桃花さんの作品が最優秀グランプリ賞を受賞いたしました。人権啓発ポスターコンクールは、人権をテーマとしたポスターの制作を通じて基本的人権について一層理解を深め、人権尊重の精神を養う機会とするため毎年行われているもので、平成23年度のコンクールには、2,618名の応募がありました。

最優秀グランプリ賞に輝いた吉原さんの作品は、今年度の人権啓発ポスターとして採用されます。



「グランプリ賞」おめでとうございます

永年の功績が称えられ

法務大臣表彰



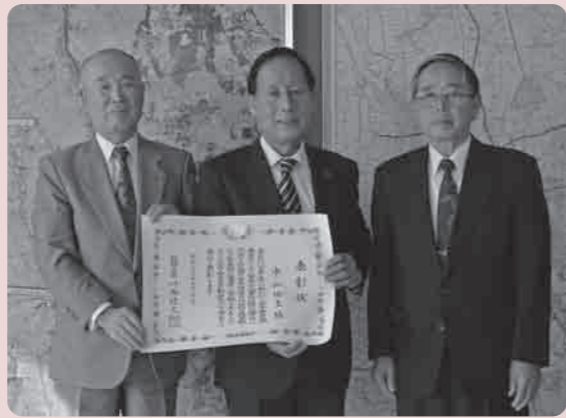
須藤則子さん

下妻市の保護司須藤則子さん(前河原)が、長年にわたる保護司活動の功績が認められ、このたび法務大臣表彰を受賞いたしました。

須藤さんは平成3年から保護司として、犯罪や非行に陥った人の更正保護に尽力されました。

保護司は法務大臣より委嘱された非常勤の国家公務員で、罪を犯した人々や非行に陥った少年たちが保護観察を受ける期間中、保護観察所の保護観察官とともに、これらの人々の更正と地域社会へ復帰するための支援をされています。

総務大臣表彰



中山倭王さん(左)、塚田勇さん(右)

下妻市及び下妻地方広域事務組合の公平委員会委員長を昨年3月まで務められた中山倭王さん(数須)と現委員長の塚田勇さん(長塚)が、このたび総務大臣表彰を受賞いたしました。

公平委員会は、職員の降格などの不利益処分などを公平に審査する機関です。中山さんは平成13年2月から平成23年3月まで務められ、塚田さんは平成9年2月から務められています。昨年10月、公平委員会制度60周年に合わせ、お2人が受賞いたしました。

防災の認識を深めるために

大型店舗で年末特別査察を実施

下妻消防署では、年末・年始に買い物客で混雑が予想される大型店舗において、12月1日より特別査察を実施し、防災意識の喚起をいたしました。

これは、火災が発生した場合多くの犠牲者が出る可能性のある店舗を対象に、消防用設備等の点検や避難経路の確保など、防火体制が確立しているかを検査するものです。

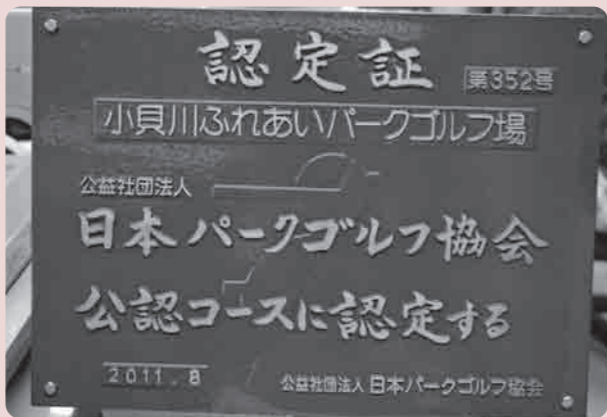
3月11日に発生した東日本大震災では、本市も甚大な被害を受け、市民の皆さんの防災意識も変化いたしました。今後も「防災」の意識を常に持つように心がけていきたいと思います。



現場査察を実施しました

公認コースに認定されました

小貝川ふれあい公園パークゴルフ場



公認コース認定証

このほど小貝川ふれあい公園パークゴルフ場が、「公益社団法人日本パークゴルフ協会」の公認コースに認定されました。このゴルフ場は、今年度新しいコースが18ホール増設され、オオムラサキ・ポピーコースとさくら・ひばりコースの全2コース(36ホール)、全長1,667メートルからなっています。

今後は、さらに遠方からの愛好者が訪れるとともに、公式の大会などが数多く開催され、交流の輪が広がることでしょう。

認知症を理解する PART9

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。

認知症の人の老化の速度は非常に速く、認知症になっていない人の約3倍の速度で老化が進みます。



認知症の初期は不安、うつ、妄想など精神症状が出やすくなり、中期になると周囲に無頓着、徘徊、生活ができないなど行動障害が盛んになります。末期になると運動機能が徐々に低下し、活動性が低下していきます。

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



おはよう

酒寄 夏音

三歳九か月（下妻いずみ幼稚園）

しー

ハチねんこしてるでしょ

おこしちやったら

かわいそうだから

おはよう しないんだ

【解説】

毎朝近所の犬ハチに元氣よくあいさつするのに、この日は日なたぼっこしながらねているハチに気をつかったようです。

採集 母 酒寄三枝子

新しい出会いを見つけよう

「LOVE TRAIN
(常総線)2011」



常総線の貸切列車

12月10日、下妻市・取手市・つくばみらい市・守谷市・常総市・八千代町の各ネットワークカー合同事業による「LOVE TRAIN(常総線)2011」が開催されました。これは、常総線の貸切列車を利用して新しい出会いを見つけようと企画されたもので、88名の男女が参加し、守谷駅から下妻駅まで名刺交換や自己紹介ゲームをして楽しみました。さらに、ピアスパークしもつまでは、食事をしながらのフリートークに花を咲かせ、マッチングカードで8組のカップルが誕生いたしました。参加者は、「また来年も開催したい」と話していました。

放送局の仕事を経験しよう

キミが主役だ!
NHK放送体験クラブ



ニュース番組収録中



カメラの操作 上手に出来るかな

12月1日、高道祖小学校の5年生38名が、NHK水戸放送局で行われた「キミが主役だ!放送体験クラブ」に参加しました。このイベントは、小学生に放送局の仕事について楽しみながら勉強してもらおうと企画されたもので、番組で使われるCGや画像の合成などの技術を、「模擬番組」を通じて学んだり、番組作りでは、自分たちで決めた「フジバカマ」や「高道祖七不思議」といったテーマについて、実際に取材、出演、収録をして「ニュース番組」を制作いたしました。参加した児童は、「テレビの裏側を見学するといった貴重な体験ができてうれしかった。」と話していました。

みんなでつくろう安心の街

飲酒運転根絶キャンペーン
歳末警戒防犯キャンペーン



飲酒運転根絶を願って



防犯パトロールに出発

年末の交通事故防止県民運動が12月1日から31日まで実施されるにあたり、12月20日、市内ショッピングセンターにおいて飲酒運転根絶のための啓発活動が実施されました。当日は関係11団体の方々約100名が、飲酒運転の根絶を呼びかけながら、チラシや啓発品の配布を行いました。また、12月22日には「年末の犯罪抑止および検挙活動実施の歳末警戒キャンペーン」が同じく市内ショッピングセンターで開催され、参加した15団体約150名が「みんなでつくろう安心の街」をスローガンに犯罪防止を呼びかけました。

市民文芸

俳句

一行のぬくもり寒の見舞かな 木村まり子(加養)
大地震の記憶渦巻く去年今年 飯村 真琴(黒駒)
炬燵寝の夢は昭和のことばかり 浅野 悦子(鎌庭)

短歌

電話にて声聞くのみの遠く住む 飯村八重子(半谷)
姉も老いたり吾も老いたり 飯村八重子(半谷)
畑仕事終えてゆつくり背のびする 伊東 豊乃(加養)
筑波やまなみ夕光の映ゆ 伊東 豊乃(加養)
真白なる秋明菊の花びらを 稲葉 節子(加養)
散らして静かに秋雨の降る 稲葉 節子(加養)
万灯の観音さまより帰り道 横倉 愛子(小島)
上弦の月優しく照らす 横倉 愛子(小島)
雲間より朝陽さしこむ今朝の空 吉原 真子(高道祖)
着物の柄にしたき彩なる 吉原 真子(高道祖)
小春日にすすきの原は銀色の 渡辺 恵美(下妻丁)
真綿の湖となりてかがやく 渡辺 恵美(下妻丁)
原発と日毎の地震に怯えつつ 永瀬 光(伊古立)
夜の海見る心地に過ぐる 永瀬 光(伊古立)
レットルは後期高齢八十近く 松田 昭(皆葉)
歳月早し秋日の下で 松田 昭(皆葉)
バラ・ダリヤ、色鮮やかな「しろかね」に 矢実 澄子(本宗道)
リハビリに見ゆはぜの紅葉 矢実 澄子(本宗道)

若者も狙われている！
ひとりで悩まず、相談を

下妻市消費生活センター
☎44・8632
月・火・木・金
午前9時～12時、
午後1時～4時30分

●携帯電話会社の約款により、料金の支払い義務は名義人にあります。
●渡した携帯電話は、振り込め詐欺やヤミ金など犯罪に使われる可能性もあります。携帯電話会社に利用停止の手続きをとり、警察にも申し出ておく必要があります。

●どんな契約でも名義を貸すことは、自分が責任を取ることになり大変危険です。

【事例2】
おいしい話にはワナがある

その1 ネット小説を無料で読めると書いてあったためサイトにアクセスした。会員登録画面で名前やメールアドレスを入力した。無料だったはずが、高額な請求を受けた。

その2 携帯電話に、「懸賞に当たった。賞金をもらうためには出会い系サイトに登録する必要があります」という内容のメールが届いた。指示された出会い系サイトに登録したが賞金はもらえず、高額な登録料を請求された。

●「有料」であることがきちんと説明されていない場合は、支払う必要はあ

りません。
●「支払わない場合、身辺調査し法的な措置をとる」などの脅しともれる請求があっても、安易に支払ってはいけません。

●氏名や住所、電話番号、職場などの個人情報をもやみに登録することは、不当請求被害につながってしまいます。

【事例3】
パチンコ攻略法って本当？

パチンコ情報誌で、「無料攻略法」の広告を見つけ資料請求した。業者から電話があり、「無料のものもあるが、確実に儲けるには5万円コースがよい」と勧められた。振り込むとA4サイズ1枚の情報が届いた。指示通りに打ったが、まったく当たらなかつた。そこで、業者に電話したところ、「必ず儲けられる確実な情報が手に入った。10万円だがどうか」と勧められた。

●パチンコ、パチスロで必ず儲かる方法はありませぬ。

●広告の「無料」等との表示を信用せず、攻略法関係の取引は絶対にやめましょう。

●「打ち子」を募集するような勧誘もありますので注意してください。

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 1月15・29日(日)

2月12・26日(日)

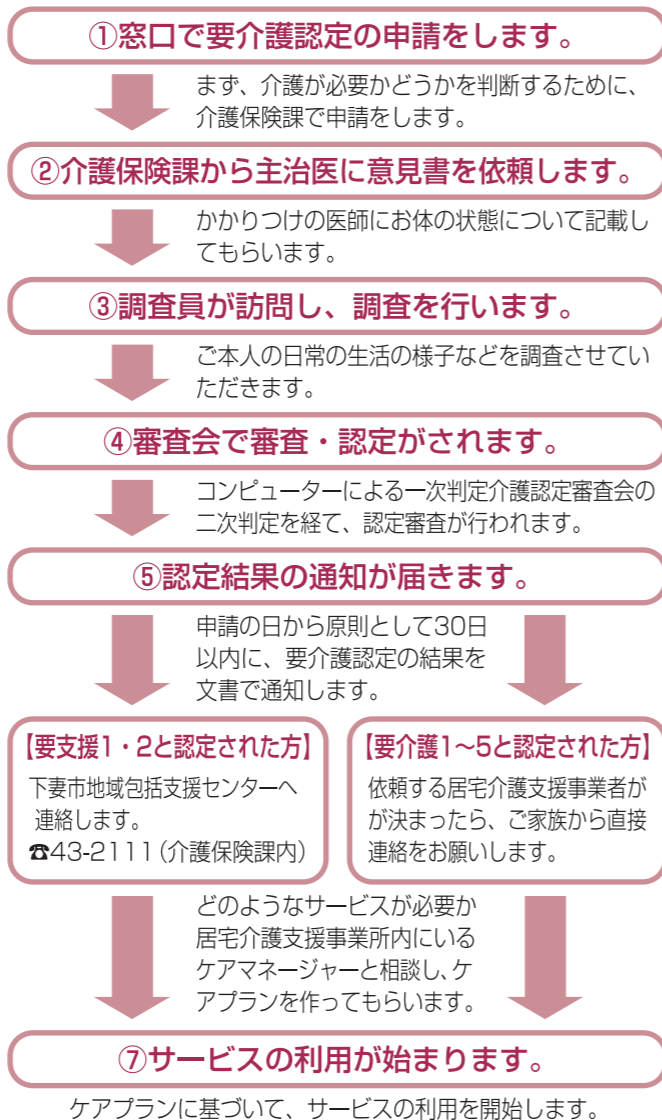
■時間 午前9時～12時

■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

介護保険を上手に使いましょう！
～申請からサービスまでの利用手順～



ちょっと健康一言

在宅介護をする前に

病気を機に、急に介護が必要になった人など、戸惑う状況の中で介護を始められる人も多いと思います。

現在は介護保険制度でデイサービスや訪問介護など多様なサービスが整っています。これらを上手に利用して介護者の不安を軽減し無理のない介護を続けていきましょう。家族で介護をする場合、金銭的な負担や体力的な疲れ、精神的な疲れと向き合わなければいけない状況もあるかも知れません。

いざ介護が必要となったときに備えてしっかり準備をしておく必要があるでしょう。

実際には家族のチームワークと情報収集力、サービス活用力、介護にかかる予算の計上、費用負担の割合を話し合っておくことが大切です。また、介護する際には誰か一人を主な介護者に決めてできるだけ複数人でローテーションすることをお勧めします。介護は無理なく続けることが重要です。

介護の技術を学びましょう！

家族介護教室のご案内

場 所	日 ち	時 間	定 員	申込先電話番号
千代川さくら館	2月6日(水)	午後1時30分～2時30分	10名	☎30-1511
加養の里	2月26日(日)	午前10時～正午	20名	☎30-6191
ラポールしもつま	2月26日(日)	午前10時30分～午後12時30分	20名	☎44-7300

*介護保険申請や利用についての相談は介護保険課へ ☎内線1532・1533

各種相談 2月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	2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	2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
	2月17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)	2月24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	2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 2月2日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 2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

1月の納税 納期は1月31日です

[税目]	[口座引落日]
市・県民税(4期) 国民健康保険税(7期) 介護保険料(7期) 後期高齢者医療保険料(7期)	1月31日

※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。
※納付書の紛失などで再発行希望の方は、市役所本庁舎1階収納課で再発行出来ます。

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

12月の交通事故

	12月	11月	前年同月
発生件数	17(28)	253(263)	
死亡	2(0)	3(5)	
負傷	33(32)	363(349)	()内は前年

下妻市の人口・世帯

—1月1日現在—	
人口	44,474人(—67)
男	22,207人(—35)
女	22,267人(—32)
世帯数	14,853世帯(—3)
	()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

健康カレンダー Health Calendar

2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
				① 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	びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	① 西南医療
5	6	7	8	9	10	11
① 西南医療 ② 砂沼湖畔クリニック		① 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:00 下妻保健センター		① 西南医療 すくすく相談 13:30～		① 西南医療 ② 浅田医院
12	13	14	15	16	17	18
① 友愛記念 ② 古橋医院		① 西南医療 パクパク離乳食教室 10:00～10:15		① 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	3歳児健診 13:30～13:50	① 西南医療
19	20	21	22	23	24	25
① 西南医療 ② 軽部病院		① 西南医療 ベビー&ママ体操 10:00～10:30		① 西南医療 すくすく相談 13:30～		① 西南医療
26	27	28	29			
① 西南医療 ② とやまクリニック		① 西南医療				

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

砂沼湖畔クリニック ☎43-8181
浅田医院 ☎44-3957
古橋医院 ☎44-2792
軽部病院 ☎44-3761
とやまクリニック ☎30-5010

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/