



う〜ん甘〜い 今が旬の苺を味わう
(ピアスパークふれあい体験農園で)

わがやの にんきもの



しゅん
倉持 紇ちゃん(下妻乙)
〜知紀・ゆり子さんの二男〜

音楽に合わせて踊ったり、番組の終わりに“バイパーイ”をするのが最近のマイブーム。
お人形遊びやピアノから仮面ライダーごっこまで、お姉ちゃん、お兄ちゃんがやることは一緒になって何でも挑戦！泣き声と笑い声の絶えない毎日です。
このチャレンジ精神をずっともって成長してほしいと思っています。

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。



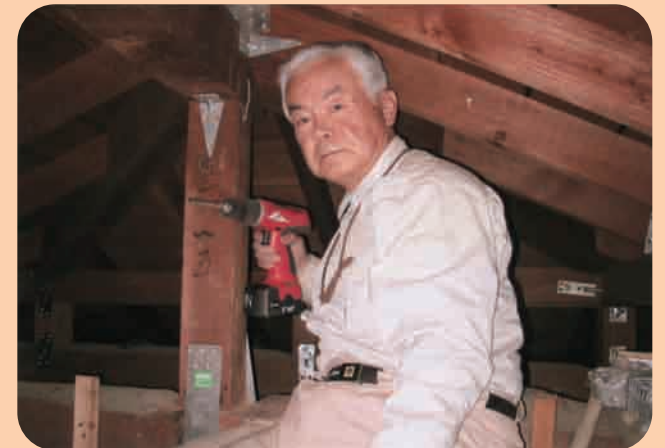
れんのすけ
中村 漣之亮ちゃん(加養)
〜匡伯・紗矢さんの二男〜

わんぱく王子の漣之亮！日、一日成長をみせてくれる2歳。
沢山のお話もできるようになったね。パパ、ママ、お兄のマネっ子してお話するそんな姿に、毎日笑い、いやされてます。そしてこれからも沢山の笑顔でみんなをパワーアップさせて下さいね。
「Don't forget a smiling」
Love mom

さわやがりー

〜わたしからあなたへ〜 VOL.74

前回登場の羽子田 長門さんからの紹介



「ヤルベキコト多シ」
よういち
塚越 庸一さん(原)

結構忙しくしております。「今日行く」も「今日用」(多湖輝氏造語)も数多あり、カミさんはとうにアキレカエルになっています。大震災前、築三十年の我が家の耐震評価は「0・32。倒壊の可能性高い」でしたが倒壊せず。設計士さんと相談、28mm厚の合板を土台から天井の梁まで4箇所組込む補強工事に棟梁は大苦戦だったがササガの出来。左官屋さんも盛んに塗りミゴトな仕上り。今は私が二階の

天井裏に潜って棟木・梁等の接合部に補強金具を取付け中。果たして大地震に耐えられるか。次は区長の課題。市は自主防災組織設立を呼び掛けている。火災、震災等を想定し必要設備の選定・調達、経費の捻出、設置場所、保守・取扱の訓練、役割分担等々課題は山積。皆なで地区内の安全を守ると言う連帯・助け合いの精神で、智恵を絞る、気合いを入れて取り組んで行くと考えています。

受賞者紹介

茨城県統計功労者表彰



総務大臣表彰
外山重信さん
山口貞子さん
県統計協会総裁表彰
小竹善文さん
井上 暢さん
倉持真一さん

写真左から外山さん 山口さん 小竹さん 倉持さん

平成23年度茨城県統計功労者表彰式が県庁で行われ、長年にわたり各種統計調査の発展に尽力された5名の統計調査員の皆さんが表彰されました。

自治功労者表彰 平石 正雄さん



平石さんは、平成9年から現在まで14年余の永きにわたり、長塚地区の代表区長として地域振興の推進、行政との連絡調整に努め、平成19年度から平成22年度には市自治区長連合会副会長として尽力され、さらに、砂沼周辺のゴミ拾いを毎日行うなど、

地方自治に貢献された功績が認められ、県市長会から民間自治功労者表彰を受賞いたしました。

環境保全功労者賞 加倉井 清さん



加倉井さんは、市内の「落書きゼロ作戦運動」という環境美化ボランティアを平成12年から主導し、ガードレールや電柱の心無い落書きを消す活動が認められて「茨城県環境保全功労者賞」を受賞いたしました。

加倉井さんからは、「皆さんの応援がありがたく、清潔になった通学路を歩く子供達の笑顔にやりがいを感じる。これからも活動の輪を広げていきたい。」と話が聞けました。



情報伝達体制の強化

今 回の震災を受け、『防災ラジオ』の導入を決定し申込みを受け付けました。『防災ラジオ』は、ラジオ使用時でも、防災行政無線放送時には自動的に受信が切り替わります。これにより、各家庭への情報伝達体制の強化が図られるようになります。

問い合わせ
消防交通課 内線 1434



放射能への対応

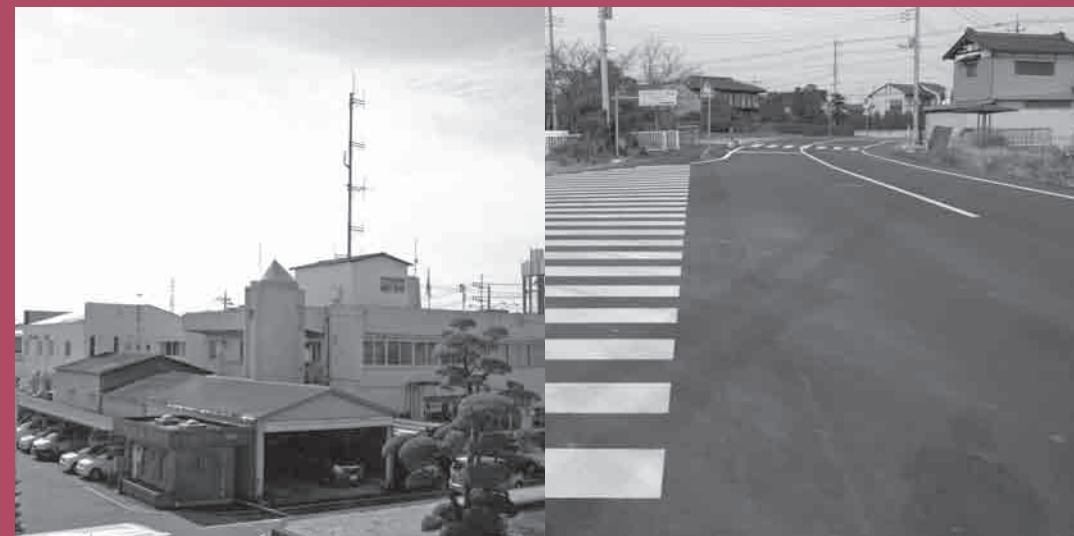
放射性物質の影響については、平成23年5月から市役所駐車場をはじめ、小中学校13、幼稚園6、保育園8、都市公園等11箇所の放射線量を定期的に測定し、市ホームページで公表しています。現在、下妻市の放射線量は、毎時0.1マイクロシーベルト前後で推移しており、県内でも少ない値を示していますが、引き続き監視を強めてまいります。

復旧への取り組み

在、通行止めとなっていた市道は復旧工事が完了し、全て通行可能となりました。

農業関連では、被害を受けた農地の災害復旧整地工事を実施しているほか、液状化により農作物の作付が困難となった農地のうち、共同で復旧作業を行う地区に対して、「被災農家経営再開支援事業」を導入し支援を行っています。

さらに、下妻市独自の支援制度として、被災した住宅等の復旧に要する資金を金融機関から借り入れた市民に対し、利子助成を行い、市民の負担を軽減する「下妻市被災住宅等復旧資金利子助成補助金交付制度」を創設するなど、引き続き復興に向けた取り組みを進めてまいります。



東日本大震災から1年

—あの日を忘れない 震災の記録と復旧—

あの東日本大震災から1年が経過します。本市におきましても甚大な被害を被り、その復旧工事も、市民の皆さまのご協力により、着実に進んでおります。

現在も、時折地震が続いておりますが、市民の皆さん一人ひとりが災害に備える意識を持って、お互いに助け合い、被害を最小限に抑えるよう、日ごろから心がけましょう。



明るく広い空間が魅力です

ベーパーカー・車いすを常備し、また多目的トイレや幼児用トイレ、エレベーターなどが設置されており、子供連れの方、体の不自由な方などが安心して読書が出来るようになっていきます。

市立図書館の魅力③

「来館者が快適に利用できるために」

かるように、閲覧室北東側の壁に、20冊ほどの本の帯を展示しています。また、新聞を19紙、週刊誌から季刊誌まで幅広いジャンルの雑誌を161誌定期購入しています。この雑誌のバックナンバーは貸し出しもできます。

市立図書館の魅力④

「映像、音楽、インターネットを楽しもう」



ビデオ・DVDブース

ビデオ

デオ・DVDを3名までの複数人で見られるブースが4ヶ所、1人で見られるブースが8ヶ所、CDを聞くことができるブースが5ヶ所あります。こちらの視聴は館内にあるビデオ・DVD・CDに限りませんが、時間制限はありません。次に待っている方がいなければ、何本でも見ることが出来ます。また、インターネットの利用時間については、1日30分までですが、次に待っている方がいなければ30分延長し、1時間利用することが出来ます。ま

市立図書館の魅力⑤

「憩いのスペースの充実」

た、ビデオ・DVD・CDの貸し出しも行っています。



インターネットが利用できます

1

階には、飲食が出来るラウンジがあり、すぐそばに自動販売機も設置されており、こちらで、友人・知人とおしゃべりや、飲食・携帯電話の利用ができ、読書に疲れて一息つきたいときなどに利用できます。また、閲覧室の南側に10畳ほどの畳コーナーや、児童室には、靴を脱いで、すわって本が読めるようなフローリングスペース



140インチスクリーンの映像ホール

市立図書館の魅力⑥

「映像ホールの利用」

があり、利用者の憩いの場になっています。

2

階には、140インチの巨大スクリーンが設置された映像ホールがあります。こちらで、第3火曜日・土曜日の午後2時から、大人向けのライブライブラリアターや、第4土曜日の午後2時から、子供向けの映画会を行っています。また、このホールは、会社・団体等の研修会や発表会などにもご利用できますので、希望される方は、図書館までご連絡ください。

特集 市立図書館の魅力を探る



市内外を問わず多くの人が訪れ、生涯学習の場として子供からお年寄りの方まで利用されている市立図書館。この図書館は平成13年10月2日のオープンからはや10年4ヶ月が過ぎました。平成22年度の貸出冊数は217,033冊、1日あたり798冊の本やAV資料を貸し出しています。現在は、年間延べ17万人が利用しています。今回は、図書館の魅力を紹介します。

市立図書館の魅力①

「読みたい本が探しやすい」

館内には約14万冊の本や約7千点のAV資料、約3,000冊のコミック、その他、雑誌・新聞・地図等があります。しかし、自分の読みたい本にたどり着くのは一苦労です。そこで、図書館では読みたい本を早く探せるように、蔵書検索が出来るパソコンを2台設置し、タッチパネル方式で子供でも簡単に蔵書検索が出来るようになっていきます。また、自宅などからでもインターネットで本の検索が出来るシステムになっていきます。

下妻市立図書館のHPアドレス
(<http://www.lib.shimotsuna.ibaraki.jp/>)

市立図書館の魅力②

「新しい情報を随時発信」

新 着図書コーナーを、大人用はカウンター前、子供用は児童室入り口のブックトラックに設置しています。また、新着本の概要がわ



タッチパネルで蔵書検索

こんな図書館活用法

予約や相互貸借ができる！

(予約は市内在住・在勤・在学の方に限り、相互貸借は市内在住の方に限ります)

読みたい本や雑誌、見たいビデオ・DVD・CD等が貸し出し中のときは予約ができます。

また、読みたい本が図書館にない場合、県立図書館や県内の市町村立図書館から取寄せて、本の貸し出しを行います。

予約や相互貸借の方法は、申込書に記入して窓口へ提出。本が用意で



雑誌類も充実しています

きたら、図書館から電話連絡をします。連絡後は一週間の取り置きをいたしますのでその間に取りに来ていただきます。

リクエストができる！

(リクエストは市内在住・在勤・在学の方に限り)

読みたい本が図書館に所蔵されていないときは、申込書に記入して窓口へ提出してください。

リクエストが多い本や、図書館が必要と判断した本は購入するようにしています。



図書館は楽しいね

三月は自殺防止月間です

全国の自殺者数は、昨年一年間で31、690人となり、平成10年以来13年間連続で3万人を超える方が尊い命を失っています。また、茨城県の自殺者数も756人と、誠に憂慮すべき事態になっております。例年、月別自殺者数の最も多い三月は自殺対策強化月間と定められ、各地で啓発普及に取り組んでいます。

【コンセプト】

「つながるわ・やれるわ」

孤独感や自殺をもっと身近なものにし、支えあいをもっとも遠ざけるといわれていることから、誰もが悩んでいる人に気づき、声を掛け、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人、すなわち「ゲートキーパー」になり、国民誰もが自殺予防という意識を広げ、孤立しない環境をつくり、周囲との絆をつくるのが重要です。

【うつ病対策】

自殺の原因で最も多いのは健康問題であり、その中でもうつ病等の気分障害が特に重要な自殺の要因になっています。うつ病等の患者数は急激に増加している一方、なかなか本人自身が気づかない、気づいても受診をためらう方が多く、ひとりで悩

みを抱え孤立している場合もあります。

『あなたの体は疲れていませんか。あなたの心は疲れていませんか。』

普段から体とこころの過労を予防することは健康を維持するために重要なことです。いろいろな原因が複合的に絡み合って発症するうつ病は、自分自身や周囲の人の気づきで早期発見が可能です。気づきのポイントを知っておきましょう。

■うつ病のサイン

【体の面】

- 1. 睡眠の変化：
 - 朝早く目が覚めてしまう、夜中に何度も目が覚めて眠れない、寝つきが悪いなど。
- 2. 食欲・体重の変化：
 - 食欲がない、食べてもおいしくない。食欲が急に増えた。体重が減つ

文字の大きい大活字本もありま

す！
お年寄りの方にも読みやすい時代小説などの本を、約800冊置いています。

図書館ボランティア

市立図書館では、33名の図書館ボランティアの方々が図書館の運営を支えています。この図書館ボランティアの活動は、よみかせ・朗読・美化・書架整理・映画・図書修理と多岐にわたっており、皆さんがやりたい活動を選ぶことが出来ます。現在、幅広い年齢層の方々が楽しくボ

図書館利用者



図書館には2週間に1回ぐらいのペースで来ています。本もいっぱいあって選ぶのが楽しみです。施設もきれいで、図書館の方も親切で聞くといろいろ教えてください。また、タッチパネルで読みたい本を探せるのが便利で、子供も楽しんでやっています。

佐藤友美さん・亮太くん(市内在住)

ボランティア活動を行っています。随時募集していますので、興味のある方は図書館までお問い合わせください。

このような明るく広い空間と充実した内容が、市立図書館の高い人気と魅力です。

また、本があまり好きではないという人も、雑誌・コミック・ビデオ・映画鑑賞会など楽しめるものがたくさんあり、新しい発見や驚きがあります。図書館は知識と発見の宝庫です。皆さんも一度図書館に立ち寄って、心のエネルギーを増やしてみませんか？

- た、または増えた。
- 3. 疲労がとれない：
 - 朝からぐったりと疲れきっている。疲労感がぬけない。
- 4. その他の変化：
 - 頭が重い、肩・首が重い。下痢や便秘が続く。

【心の面】

- 1. 憂うつ感：
 - 気分が落ち込んでいる、何事にも悲観的になる。人との接触を避ける。
- 2. おっくう感：
 - 何事にも興味がもてない、何をするにもおっくうだ。口数が減る。
- 3. 焦り、不安感、否定感：
 - イライラして落ち着きがない。不安。自分に対しての否定感。

《3月1日街頭キャンペーン実施》

今年の内閣府から発表されたテーマは「全員参加」であり、キャッチフレーズは、「あなたもゲートキーパー宣言！」です。このキャッチフレーズを用いて、国民一人ひとりが自殺を特別なことではなく、身近な問題として受け止め、自殺防止対策の主役となるよう、幅広い年代に呼びかけていくこととしています。

市でも、普及啓発運動として、うつ病のセルフチェックシートや相談できる機関の一覧等を配布し、自殺防止を呼びかけました。



つらいこと・苦しいことをひとりで抱えず、ご相談ください。

- 茨城いのちの電話
 - つくば ☎029-855-1000 (毎日24時間)
 - 水戸 ☎029-255-1000 (毎日13~20時)
 - 毎月10日 ☎0120-738-566 (24時間)
- いばらきこころのホットライン
 - ☎0120-236-556
 - (年末年始と祝日除く9~16時)

★市 福祉課においても、医師やカウンセラーの相談日を設けております。

「市民協働のまちづくり」を推進

平成23年度市長との対話集会

自治区長と市長との対話集会が、2月8日・下妻公民館、2月15日・千代川庁舎、2月18日・大宝公民館において、各中学校区を単位として開催され、延べ133名の代表区長、自治区長が参加して、活発な意見の交換が行われました。

昨年同様、その場で質問や意見を受け市長が回答するというフリートーク方式で行われ、たくさんの方の貴重な意見や提案をいただきました。



多くの自治区長さんが参加しました

多くのことができました。特に震災時の対応や防災に関する意見・提案が多く出され、防災意識の高まった対話集会となりました。今後、地域からの要望のとりまとめや、行政との連絡調整など、地域と行政のパイプ役として活躍されている区長さん方から届けられた地域の声を、これからの市政運営に反映し、「市民協働のまちづくり」を進めていきます。



活発な意見の交換が行われました

楽しかった2日間

足立区民と交流を深める

「しもつま農業体験ツアー」開催

2月11日(土)・12日(日)の2日間、北千住にオープンしている「下妻市特産品アンテナショップ」を利用して、下妻市をより身近に感じ取っていただくとうと「しもつま農業体験ツアー」が開催され、応募された北千住の方10組28名が参加しました。

ピアスパークしもつまに到着した28名は、早速、農産物の加工体験を行いました。「下妻食と農を考える女性の会」の指導を受けながら、ウインナーやけんちん作りに挑戦し、手づくりの楽しさを満喫しました。また、餅つき体験や竹とんぼづくり、イチゴ狩り、そば打ち体験、野菜収穫体験など盛りだくさんの農業体験が用意され、楽しい2日間の農業体験となりました。こうした体験ツアーは、今後様々な企画を立て「下妻市」をPRして行きます。



手づくりウインナーに挑戦

体験ツアー参加者からの声

- 桜の咲く頃にまた下妻市に来ます。
- アンテナショップができたので、下妻市が田舎のように身近な感じがします。
- 下妻市の良いところがたくさん感じられました。足立区と姉妹都市になるよう働きかけ、区民と定期的な交流ができるといいですね。
- あまり体験できないことばかりですごく良い勉強になりました。
- 下妻の人たちの人柄の良さが印象に残りました。

シルバー人材センターをご存知ですか

シルバー人材センターは、定年退職者などの高齢者に、そのライフスタイルに合わせた臨時的・短期的な就業機会を提供するとともに、ボランティア活動をはじめとするさまざまな社会参加を通じて、高齢者の健康で生きがいのある生活の実現と、地域社会の福祉の向上と、活性化に貢献しています。

こんなお仕事を引き受けしています

- **一般分野**
除草、草刈、除草剤・殺虫剤散布、屋内外の清掃、軽作業、農作業等
 - **技能分野**
障子・襖・網戸張り、庭木剪定、塗装、大工仕事等
 - **折衝・外交分野**
広報紙等の配布、検針、集金等
 - **管理分野**
施設管理等
- その他様々な仕事をお引き受けしています。お気軽に御相談、お問合せ下さい。
- 会員を募集しています**
シルバー人材センターは、就業を通じて地域社会に貢献します。
市内にお住まいで、おおむね60歳以上の方をお招きしています。



上の「健康で働く意欲のある方」ならどなたでも入会できます。入会説明会があります。詳しくは、お問合せ下さい。

問い合わせ
(社)下妻地方広域シルバー人材センター
☎0296・44・3198

平成23年度のクリーンポート・きぬダイオキシン類測定結果について報告いたします

測定日	採取場所	測定炉	分析結果
平成23年11月14日(月)	煙突中間部 (排ガス)	1号炉	0.075ng-TEQ/m ³ N
平成23年11月30日(水)		2号炉	0.013ng-TEQ/m ³ N
国(「ダイオキシン類対策特別措置法」「廃棄物処理法」)の排ガス中のダイオキシン排出基準			1.0ng-TEQ/m ³ N (2002年12月1日から)
クリーンポート・きぬの排ガス目標値			0.5ng-TEQ/m ³ N

※排ガスについて、国の排出基準、及びクリーンポート・きぬ独自の管理目標値を下回る測定結果となりました。

測定日	品目	分析結果
平成23年11月14日(月)	焼却灰	0.008ng-TEQ/g
平成23年11月14日(月)	ばいじん等	0.43ng-TEQ/g
焼却灰、ばいじん等の処理基準		3.0ng-TEQ/g (2002年12月1日から)

※焼却灰、ばいじん等について、国の処理基準を下回る測定結果となりました。

用語の解説

ng (ナノグラム)
ナノは10億分の1の単位。
ngは10億分の1グラム。

TEQ (Toxic Equivalents)
ダイオキシン類の濃度(毒性の強さ)を表示する際に、異性体ごとの毒性強度と存在量を考慮して算出した濃度であることを明示するための記号。

m³N (立法メートルノルマル)
圧力1気圧、温度0℃の状態における気圧の体積をm³で表した単位。

問い合わせ 下妻地方広域事務組合クリーンポート・きぬ ☎0296-43-8822

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)



平方はやし保存会

2月12日(日)市民文化会館で、文化庁補助事業「がんばろう茨城 下妻の伝統芸能祭」が開催され、立見席が出る盛況で伝統芸能を楽しみました。

当日は、一部と二部に構成され、一部では市内の団体が「雛子や神楽 ひよっこ」など伝統的な芸能の数々を披露すると、客席からは大きな拍手が起こり出演者の熱演をたたえていました。

続いて、二部では、招待された坂東市「坂東ハーモニカ」・銚子市「銚



常陸乃国ふるさと太鼓会

子はね太鼓」・佐原市「佐原雛子」・東京湯島「助六太鼓」・つくば市「常陸乃国ふるさと太鼓会」・秩父市「秩父屋台雛子」の6団体が伝統芸能を披露すると、その勇壮さと華麗さに会場からは大きな拍手が起き、幽玄と雅の世界に浸った1日となりました。

会場は、超満員で立ち見が出るほどの人気で、市内から観覧に来た62歳の男性からは、「昨年、東日本大震災で夏祭りなどのイベントが自粛されたが、こうして市内や県外各地



佐原雛子



銚子はね太鼓保存会

の伝統芸能が一堂に会して聞くことができ、心も体も元気になった気分です。」また、40歳の女性からは、「第二部の太鼓の技術は素晴らしいものです。下妻市で県外の祭り太鼓が聞け、現地に行った雰囲気味わいました。」などの話が聞けました。

勇壮さと華麗さの伝統芸能に浸る がんばろう茨城 下妻の伝統芸能祭

福をつかめ!

市内各所で恒例の「豆まき」

2月3日に市内各所で節分祭が行われました。

西町の下妻神社や宗道の宗道神社では、おでんやお汁粉が振舞われ、大宝八幡宮では、大相撲の高砂親方も参加し、舞台から福豆やお菓子などをまき、大勢の人で賑わいました。

また、2月5日(旧暦の1月14日)には市内の高道祖神社で「道祖神祭」が行われました。この祭りは、その昔、殿方を慕って来た旅の姫が、この地で亡くなったのが14日であったため、村人が毎月14日の夜に参拝を



大宝八幡宮

このほど、株式会社倉持薬局から、子供たちのインフルエンザ予防に役立てて欲しいと「マスク」を寄贈いただきました。

今年は、インフルエンザが猛威を振るい、市内でも学級閉鎖が相次いでおります。今後幼稚園・小中学校でのインフルエンザ対策に活用いたします。ありがとうございます。

あたたかい善意 ありがとうございます

子供達のインフルエンザ対策にマスクを寄贈



下妻神社

続けてきた「ことに始まったといわれています。夜には追儺式(豆をまき悪魔祓いをする行事)が行われ、境内



高道祖神社

は大勢の人で埋めつくされました。この神社は、特に「子宝の神」として県内外に知られています。

宝くじ助成事業で コミュニティ活動を推進

長塚東部自治会



簡易型物置を整備

平成23年度の宝くじ助成を受け、長塚東部自治会では集会施設に簡易型物置や冷暖房機器、会議用机・いす等を、また夏祭り等のイベントで使用する法被や発電機を整備しました。「これまで集会施設が手狭だったのが、物置を整備できたことにより使い勝手が良くなった。」「法被を新調でき今から夏祭りが楽しみ。」など、喜びの声が聞かれました。

※「宝くじ助成事業」は、(財)自治総合センターが宝くじの普及および広報を目的に、コミュニティ活動で必要な備品・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。

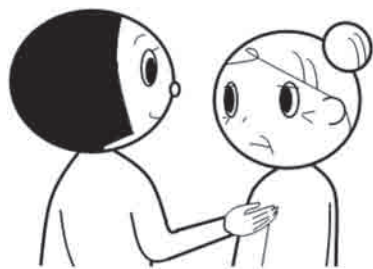


ありがとうございます

認知症を理解する PART11

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。

何を求め、何を必要としているかを考えることも認知症の人を理解する1歩になります。



認知症の人は自分で自分が分からないという霧の中にいる状態です。自分の要求を言葉で伝えることができない、感情を表出できないでいます。その人が何を伝えようとしているのかを洞察し、どのような気持ちでいるかを分かろうとすることが認知症の人を理解することに繋がるようです。

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

たすきをつなぎ、交流を深める スポーツ少年団駅伝競走大会



力いっぱい走りました

2月11日、観桜苑を会場に第25回駅伝競走大会が、団員282名参加のもと盛大に開催されました。
この大会は、ふだん単位団ごとに活動している団員が、6区にわたり「たすき」をつなぐ駅伝競走やマラソン競争を行い、交流を深めることを目的に毎年開催されているものです。
レースが始まると、チームメイトや保護者からの「がんばれ」「もう少しでゴールだ」などの熱い声援を受け、

チームの勝利を目指して最後まで精いっぱい砂沼湖畔を走りぬくことができました。

結果は、駅伝男子の部で「JSCしもつま」が、駅伝女子の部では「下妻JSTクラブA」が優勝となりました。

突然死の防止は スピードが命

第5回医療現場とともに考える 市民公開講座

2月5日(日)千代川公民館において、真壁医師会主催による「医療現場とともに考える市民公開講座」が開催され、会場いっぱい市民200名が参加いたしました。

今回の市民講座では、冬に発病の多い「脳卒中や心臓病」について講演があり、「脳卒中で突然死しないために」では筑波メディカルセンター病院の脳神経外科「小松洋治」先生、「心臓病で突然死しないために」では筑波メ

イカルセンター病院の循環器内科「仁科秀崇」先生から講演を受けました。

講演の中で、「何の前兆もなく働き盛りの人を襲う突然死の多くは、病院到着前に死亡する確率が約6割と高いが、病院入院後の死亡率は1割であり、発病してからいかに早く病院で治療されるかが救命率の向上につながります。我慢しないで一刻も早い治療を受けて下さい。」と話がありました。

参加者からは、「具体的でわかりやすかった。」「受診時はなかなか聞けないことが聞けてよかった。」などの声が聞かれ、好評の講演会でした。



講演会の様子

口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



かさぶた

たぎざわ ほのか

五歳八か月(騰波ノ江幼稚園)

さわんないで
ほのかのかさぶた
こうじちゆうなんだから
もー
いま なおしてるんだよ
さわんないで

【解説】

お姉ちゃんと遊んでいた時に、聞こえてきた言葉です。お姉ちゃんも大笑いしていましたが、私も思わず笑ってしまいました。子供って、思いもよらないようなことを想像しているんだな、おもしろいなど感じました。今は仕事も終わり、きれいに治りました。よかったね、ほのか。

採集 母 滝沢亜希子

市民文芸

俳句

走りても走りても白そばの花 外山 敏子(下妻丁)
ひな人形今昔の間を蔵に入る 柴崎 久江(柳原)
冬晴や関八州の山輝る 松田 昭(皆葉)

短歌

東北の冬を迎えて被災地は 小竹八重子(五箇)
仮設屋並に雪の降り積む 小林美智雄(唐崎)
もう少し働きたいと言ひたげな 坂井 勝美(五箇)
凍て滝の土産に貰ふひと籠に 奥久慈の空蒼く映りぬ 坂井 勝美(五箇)
初雪に白いベールをかぶせられ 外山富久子(下妻丁)
庭の木々たち朝日にかがやく 増田 啓子(下妻乙)
冷え厳しき朝の戸外の蛇口には 増田 啓子(下妻乙)
長き氷柱の朝日に光る 増田 啓子(下妻乙)
またひとつ拒みよなき齡重ね 山本せい子(下妻丙)
ふいに立つとき膝が噓えり 庭隅の緑繁れる山茶花の 横倉 愛子(小島)
赤きが散りて冬深みゆく 横倉 愛子(小島)
ひこばえとふ世代を継ぐる名をもてる 須藤恵美子(前河原)
草が刈田に未枯れゆくなり 須藤恵美子(前河原)
鬼怒川の湯宿にむすめ三人と 福田多喜子(下妻乙)
三日月ほどの月食あおぐ 福田多喜子(下妻乙)

開運商品の悪質な販売手口にご用心

開運ブレスレットや数珠などの通信販売をきっかけに、次々と開運商品を売りつける悪質な手口を紹介します。

【事例1】

除霊が必要？

雑誌広告を見て、「願いが叶う奇跡のブレスレット」を電話で申し込み購入した。商品の説明書に、「使い方の説明があるので電話をください」と書いてあった。電話をすると、悩みを聞かれ、「あなたには霊がついているので除霊が必要」と言われ、費用の130万円を振り込んだ。送金後、電話があり、「あなたにはとても強い霊がついているので、さらなる除霊が必要」と言われ、追加費用の110万円が必要と言われた。

【事例2】

返金されないの？

雑誌広告を見て15,000円の開

言われるケースもあります。
 ●商品の使い方を説明すると言い電話をかけさせ、新たな商品を勧誘します。
 ●「返金保証」と書いてあっても、「もう1か月様子を見て考えましょう」「返金日を1年後にする」と言われるなど、理由をつけて返金されないケースがあります。

＜アドバイス＞

- ◆「お金を支払ったから運が開けるといふわけではない」と理解しましょう。
- ◆商品広告のうたい文句に惑わされないようにしましょう。
- ◆雑誌などを見て申し込んだ場合は、通信販売であるためクーリング・オフ制度は適用されません。しかし、その後勧誘された商品などは、電話勧誘販売によりクーリング・オフが可能であると考えられます。
- ◆トラブルにあった場合には、早めに消費生活センターにご相談ください。
- ◆恐怖を感じるような方法で勧誘された場合は、警察にも相談してください。

●更年期の不調とうまく付き合みましょう

更年期にあられる症状は、からだばかりではなく不安感やうつ状態、イライラといったこころの変調もかなりみられます。その場合は、一人で悩まず更年期外来、産婦人科、心療内科などの医師に相談しましょう。

＜ストレス解消のための5か条＞

- ①ストレスがたまっていることを自覚しましょう。
- ②悩みは親しい人に相談しましょう。
- ③睡眠、食事など規則正しい生活のリズムを守りましょう。
- ④趣味の時間やからだをリラックスさせる時間を作りましょう。
- ⑤嫌なことを「考えまい」ではなく「放っておく」感覚を身につけましょう。

健康についての問い合わせは… 保健センター ☎43-1990

●判断基準の目安●

強：日常生活に支障がある
 中：生活上気になる時もある
 弱：症状が時々ある
 無：症状が全くない

●自己採点の評価表●

0～25点：異常なし
 26～50点：食事、運動に注意
 51～65点：更年期外来を受診
 66～80点：長期の計画的な治療
 81～100点：各種の精密検査



更年期におこる心とからだの不調

●更年期とは…

40歳代に入ると、女性ホルモンの分泌も次第に減少します。このホルモン減少が主な原因となり、心身にさまざまな症状を起こすのが更年期です。更年期は全ての女性が迎える節目で、閉経をはさんでその前後10年ぐらいの期間をさしています。

●症状の出方は個人差が大きい

ほてり、のぼせ、発汗、冷え、肩こりなど、症状の出方や程度は人によりさまざまです。全く感じない人もいれば、なかにはいくつも重なって日常生活に支障をきたすほど強い症状が現れる人もいます。

●更年期の症状を自己チェックしてみましょう

症状	強	中	弱	無	点数
1) 顔がほてる	10	6	3	0	
2) 汗をかきやすい	10	6	3	0	
3) 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
4) 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	
5) 寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0	
6) 怒りやすく、イライラする	12	8	4	0	
7) くよくよしたり、憂鬱になる	7	5	3	0	
8) 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0	
9) 疲れやすい	7	4	2	0	
10) 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

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 3月11・25日(日)

4月8・29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 4月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	4月10日・17日・24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10日と24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	4月13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
	4月20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)	4月20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	4月11日・25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(8日・29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 4月5日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 4月29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

市税等の納付は、便利で確実な口座振替で!

口座振替納税をご利用いただくと、納期ごとに口座から自動的に振り替えされますので、窓口に出向くこともなく、納め忘れも防ぐことができます。

詳しくは、市役所収納課、または市内の金融機関までお問い合わせください。

※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。

テレホンサービス

火災・災害のとき ☎44-3111
市役所などの行事・催し物 ☎43-4000

2月の交通事故

—累計—
発生件数 24(17) 52(38)
死亡 0(0) 0(0)
負傷 31(23) 75(50)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—3月1日現在—
人口 44,496人(+45)
男 22,181人(-12)
女 22,315人(+57)
世帯数 14,928世帯(+75)
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

健康カレンダー Health Calendar

4月

日	月	火	水	木	金	土
1 Ⓜ 友愛記念 Ⓜ 軽部病院	2 Ⓜ 西南医療	3 Ⓜ 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	4 Ⓜ 西南医療	5 Ⓜ 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	6 Ⓜ 西南医療 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	7 Ⓜ 西南医療
8 Ⓜ 西南医療 Ⓜ 宇津野医院	9 Ⓜ 西南医療	10 Ⓜ 西南医療	11 Ⓜ 西南医療	12 Ⓜ 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	13 Ⓜ 西南医療 3歳児健診 13:30～13:50	14 Ⓜ 西南医療
15 Ⓜ 西南医療 Ⓜ 坂入医院	16 Ⓜ 西南医療	17 Ⓜ 西南医療 パクパク離乳食教室 9:45～10:00	18 Ⓜ 西南医療 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	19 Ⓜ 西南医療 すくすく相談 13:30～	20 Ⓜ 西南医療	21 Ⓜ 西南医療
22 Ⓜ 西南医療 Ⓜ 湖南病院/ とき田クリニック	23 Ⓜ 西南医療 特定健診(基本健診) 別府コミュニティセンター 9:30～11:30 13:30～15:00	24 Ⓜ 西南医療 特定健診(基本健診) リフレこかい 9:30～11:30 13:30～15:00 キッズくらぶ(親子リトミック) 10:00～10:30	25 Ⓜ 西南医療 特定健診(基本健診) 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00 前野マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:30～15:30	26 Ⓜ 西南医療 特定健診(基本健診) 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	27 Ⓜ 西南医療 特定健診(基本健診) 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00	28 Ⓜ 西南医療 特定健診(基本健診) 千代川保健センター 9:30～11:30 13:30～15:00
29 Ⓜ 友愛記念 Ⓜ 浅田医院	30 Ⓜ 西南医療 Ⓜ 古橋医院					

Ⓜ 小児救急当番医

月・火・水・木・土曜：午後6時～午後11時
日曜・祝日：午前9時～午後4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。
小児輪番病院は、入院治療を必要とする子供の救急医療を行なっています。
受診される際は、医療機関に必ず事前に電話でご相談ください。
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

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、様子をもても大丈夫なのか不安なときは、ご相談ください。

Ⓜ 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

軽部病院 ☎44-3761
宇津野医院 ☎45-0311
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
古橋医院 ☎44-2792

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/