



目に映える新緑の中 ナイ～ス・ショット!
第1回パークゴルフ茨城県大会(小貝川ふれあい公園)

わがやの にんぎもの



ゆうさく
田宮 優作ちゃん(下妻丁)
～伸一・薫さんの長男～

最近、おじぎと拍手が上手になり「どーも、どーも」とおじぎをして「上手にできたね」と褒めると自分から手を叩きみんなを楽しませてくれます。
音楽が流れると、拍手をしたり、体を揺らしてリズムを取る姿がお茶目な優作くん。
これからも、家族のムードメーカーになり元気にすくすく育ってね!!

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、
市長公室・広報広聴係
☎内線1212
までご連絡ください。



ゆづき
小林 優月ちゃん(半谷)
～功・久美さんの長女～

我が家の人気者は赤ちゃん顔な上に歩きがまだヨチヨチの優月です。お喋りとお歌が得意!「だいすき」って抱きつかれるとみんなメロメロ。
イヤイヤ絶頂期な上、激しい夜泣きに疲れてしまうこともあるけれど、優月スマイルを見せられると思わず笑顔になり、幸せを感じます。
これからもその笑顔を絶やさずスクスク育ってね。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.77

前回登場の野口 章さんからの紹介



南アルプス・茶臼岳にて

「山歩きの楽しさ」
まさひろ
安原正宏さん(鯨)

週に一回程筑波山や小田山に登り、山歩きをしている。同じ山でも四季折々に山の表情が変わり、新しい発見がある。汗を流しながら登った時の爽やかさは何とも言えない。
退職後下妻市ハイキング会の事務局の担当となり、他の役員の方々と力を合わせて年六回のハイキングを実施している。「安全に楽しく体力作り」を目標に役員で下見をしたりゆっくり歩くことを心がけている。

特に、下山時は疲労も重なり、転倒や滑落の危険性も増えてくる。無事下山し、「今日の山はよかった」と声をかけていただくこともあり、嬉しいものである。ハイキング会のお手伝いは自分の趣味を生かしたボランティアとして続けていきたい。
気の合う仲間と楽しく山歩きと温泉の旅をすることは勿論、地図を広げて登りたい山の計画を立てている時が何よりも楽しい時である。

ゴーヤの育て方の秘訣

節電・・・ゴーヤのカーテンで日よけ、食べて健康

「お隣のように葉が茂らない、どうしてだろう・・・」
 種苗店を営む野手稔さん(小野子町一丁目)にゴーヤの育て方の秘訣を伺いました。

種苗店の野手稔さん
 ここが「摘心」するところです



- ◆つるが横に広がらないんです
 親つるが伸びている間は、子つる・孫つるは、成長を抑制しており、親つるを「摘心」することによって脇から新しいつるが伸び始めます。
- ◆「摘心」とは、なにをどうするの？
 本葉が5〜6枚になったらつるの先を切ります。再度、摘心するとつるの本数が増えます。上に高く伸ばす場合は、1メートルくらい伸びてから摘心します。
- ◆肥料はどうすればよいですか？
 つるが伸び始めたなら1株あたりスプーン1杯(窒素・リン酸・カリウム含有量が各8〜10%)を半月に1回、根本から20センチメートル離れたところに与えます。
- ◆鉢植えで大丈夫ですか？
 つるが上に伸びるのと同じくらい根が張るので、鉢は大きく深いものを用意します。土は、園芸用培養土など保水性・排水性がある程度に肥料を含むものが適します。
- ◆ほかに手入れは必要ですか？
 花や実を楽しむのは葉が茂ってカーテンになってから、それまでは芽を摘み取り葉に養分を集中させましょう。アブラムシがついたら早めに防除します。

ゴーヤのカーテンにチャレンジする方から

今年で4年目になりますが、家の中から見る緑のカーテンの景色は最高です。緑の葉を抜けてきた風が涼やかで、気持ちよく過ごせます。
 ゴーヤの実を食べたいので近所の方にも配ります。わが家では佃煮が人気です。

初澤 政枝さん
 (本城町一丁目)

ゴーヤの育て方を授業でもしっかりと勉強しながら、緑のカーテンを作っていきます。
 あとは、ゴーヤの実をみんなで食べるのが、とても楽しみです。

大形小学校



今からはじめる夏のエコ対策

今年も電力需要のピークを迎える夏が近づいてきました。これまでは快適な暮らしのためにエネルギーをたくさん浪費してきましたが、昨年の東日本大震災以降の電力供給がままならない現在では、みんなに省エネ・節電など環境保全の対策が求められています。

まずは節電から始めよう

夏の電力需要のピークは、平日の午後2時頃です。在宅世帯は平均で1200ワットの電力を消費しており、そのうち「エアコン」が半分を占めています。2週間に一度を目安にフィルターを掃除して、設定温度を28度にしましょう。
 また、エアコンの次に電力を消費するのが「冷蔵庫」です。普段から無駄な開閉を減らすこと。食品の入れ具合に応じて、設定温度が「強」の場合には「中(標準)」にするこ

緑のカーテンを設置してみよう

緑のカーテンは室温上昇を抑え、節電に効果があることから、最近では家庭や事業所等でチャレンジする方が増えてきているようです。でも、上手く育たないとの声を耳にすることがあります。

不法投棄

「しない!させない!許さない!」

心無い人によるごみの不法投棄が後を絶ちません。不法投棄は自然と生活の環境を破壊し、そして人の心を踏みにじる絶対に許すことができない行為です。

不法投棄を見かけたら、通報にご協力ください。

【不法投棄110番】

- フリーダイヤル 0120・536・380
- 下妻警察署 ☎43・0110
- 県西県民センター環境保安課 ☎24・9127
- 市生活環境課 ☎内線1422



ごみの不法投棄は犯罪です

屋外焼却は禁止されています!

屋外焼却(野焼き)は「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」により禁止されています。火災の原因やばい煙・悪臭など近所迷惑になるばかりでなく、ダイオキシン類等の有害物質発生の恐れもあり、健康や環境に深刻な影響を与えます。

【住みやすい地域のために】

家庭や事業所から出るゴミは、ルールに基づき適切に処理してください。



煙や悪臭による苦情が届いています

問い合わせ
 生活環境課
 ☎内線1422

私は実践します!!

積極的に温暖化対策に取り組みます

「議論の前に、先ず実践」をスローガンに、温暖化対策に取り組む山口和男さん(坂井)に伺いました。

私は、茨城県地球温暖化防止活動推進員であり、その仲間と結成する「エコチャレンジャー」を実戦部隊として、県内全域で年間数十回活動しています。

A 明るく
T 楽しく
S 爽やかに

活動を合言葉として、学校やイベント会場にもむいて温暖化対策の普及に努めています。夏の節電では、家族でオリジナルうちわを製作するなどいかがでしょうか。食の

茨城県地球温暖化推進委員とは
地球温暖化防止のための活動に熱意と知識を有し、地域において活動できる者の中から知事の委嘱を受けた方をいいます。
主に日常生活から排出される温室効果ガスの抑制を目的した啓発活動を行っています。

温暖化対策の普及に熱意をそそぐ山口和男さん



■五感で感じる「夏エコ」

打ち水

庭や道路に水をまくと、気温が1〜2度さがるといわれています。

風鈴

日本の夏を演出する代表的な風物詩のひとつ。ガラス製のものは見た目にもいっそう涼しげです。

すだれ・よしず

直射日光を防ぐので、日除けとして使うと同時に、風も通してしてくれる夏の優れものです。

むしろ・ござ

夏の模様替えのひとつ。見た目にも涼しく、ヒンヤリとした肌触りが心地よいです。

うちわ・せんす

風だけでなく、バタバタとあおいだ時に自然の「音」にも清涼感があります。

まちをきれいに

第31回市民清掃デー

好天に恵まれた6月3日、この時期恒例となりました市民清掃デーが実施されました。自治会を中心に多くの方々に参加いただき、地元の道路や河川などがきれいになりました。

また、近年では市内に事業所を置く企業の参加も増えており、地球温暖化防止活動をはじめ、環境問題やエコ対策への関心が高まっています。



たくさんのごみが集められました

第2次下妻市男女共同参画推進プランがスタート!

広げよう 心と心がつながる社会

大切なパートナー 対等なパートナー

下妻市では、一人ひとりがその個性や能力を発揮できるまちづくりを目指し、市民・企業・学校・行政が一体となって、男女共同参画社会を推進するための基本計画として「第2次下妻市男女共同参画推進プラン(2012〜2016)」を策定しました。

男女共同参画施策の展開

(平成24年度〜平成28年度)

【基本目標Ⅰ】男女が互いの人権を尊重するための意識の改革

- ・ 固定的な性別役割分担意識の解消に努めるとともに、男女共同参画社会の形成に必要な法律や制度などの理解促進を図る。
- ・ 学校教育、生涯学習において、男女共同参画を目指す教育を積極的に推進する。
- ・ 暴力を許さない環境づくりに向け、た啓発や相談体制の充実に努める

【基本目標Ⅱ】男女があらゆる分野に参画できる体制の整備

- ・ 政策・方針決定の場において男女が共同参画するため、積極的改善措置の取組を推進するとともに、雇用分野における女性の参画拡大を促進する。
- ・ 男性にとつての男女共同参画を推進するとともに、次代を担う子どもたちの男女共同参画の理解を促

【基本目標Ⅳ】誰もが健やかに安心して暮らせる健康づくりと福祉の充実

- ・ すべての女性の生涯を通じた健康のための総合的な取組や、男女の性差に応じた健康支援に取り組む。
- ・ 高齢者や障害者、ひとり親などの援助が必要な家庭や異文化の中で生活している外国人の方などが、安心して生活できる環境づくりを進める。

【基本目標Ⅲ】男女の多様なライフスタイルを可能にする環境の整備

- ・ 子育て支援と連携しながら、仕事と生活の調和の実現を目指した環境づくりに取り組む。
- ・ 男女が差別されることのない雇用の機会と待遇の確保や、多様な働き方のための就労環境の整備を支援する。

進める。
防災・防犯、交通安全、環境などあらゆる分野において男女共同参画の視点で取り組むよう活動を支援する。

市では男女共同参画社会を実現するため、目標達成に向けて市民と協働して取り組みます

- ◆プラン推進体制の充実
 - ・ 庁内推進体制の充実
 - ・ 下妻市男女共同参画推進委員会の運営
 - ・ 市民との連携
 - ・ 各種団体、企業等関係機関との連携
 - ・ 近隣市町村との連携
 - ・ 国及び県の関係各機関との連携
- ◆着実な進行管理
 - ・ 施策及び実施事業について進捗状況を把握し、その結果を市民に公表する。



お父さんも料理で頑張ります

問い合わせ
市民協働課 ☎内線1314

「花のまち しもつま」を彩る花と水辺のショー

花とふれあいまつり・Eボート大会(鬼怒川)



満開のポピーがお出迎え

5月20日、鬼怒川フラワーラインで「第21回花とふれあいまつり」が開催されました。今年は「第16回鬼怒川流域交流Eボート大会」が同時開催され、咲き誇るポピーとともに訪れた人たちを楽しませていました。



南国の雰囲気たっぷりと…

●Eボート大会結果●

【一般の部】優勝	旭水軍
準優勝	日本トレセン
第3位	庫一
【小学生の部】優勝	大形ゲンキッズ
準優勝	E総上
第3位	MSEA宗道ガールズ
※ベストスピード賞	マテリアル



どんな眺めになるのか楽しみ



バルーンアートで遊んじゃおう



ラジコンヘリのアクロバット飛行 力の限り漕いで！漕いで！

知って納得 やって満足 シルバーリハビリ体操 ーイキイキとした生活のために、始めませんかー

今の元気な体を維持したいと考えている皆さん、健康づくりのために楽しく身体を動かしてみませんか？
元気なうちから介護予防に取り組むことが、3年後・5年後の元気な自分へつながります。昨年度には体操教室に延べ3,953名の方が参加しています。

☆**シルバーリハビリ体操とは**
この体操は大田仁史先生（茨城県立健康プラザ管理者、前県立医療大学長）が考案した介護予防を目的とした体操で、関節の柔軟性を高めたり、筋力を強化できる運動です。高齢者はもちろん、どなたでも気軽に取り組むことができるやさしい体操です。

士が誕生し、下妻市でも57名の体操指導士が市内各地で体操教室を開催し活躍しています。また、体操指導士会では高齢者が10名程度集まる機会がありましたら、体操指導士を随時派遣しますのでご連絡ください。

☆下妻シルバーリハビリ体操指導士会

シルバーリハビリ体操指導士は茨城県主催の養成講習で介護予防について学び、県知事の認定を受け、ボランティアで体操の普及を行なっています。現在、茨城県では4,765人の指導

■教室参加者の声（松岡公民館にて）

- 腰痛で接骨院に通っていたが、体操を始めてから腰痛がなくなりました。 小口栄子さん
- 体操をやった後は正座ができるようになり、膝が楽になりました。 石嶋よし江さん
- お風呂に入りながら体操をやっていきます。体には痛いところがなく元気です。 鈴木美代さん

<下妻市のシルバーリハビリ体操教室> 平成24年度

場 所	開催日	場 所	開催日
下妻公民館	第4金曜日10時～	大宝公民館	第1木曜日10時～
騰波ノ江市民センター	第1火曜日10時～	上妻市民センター	第1金曜日10時～
働く婦人の家	第2水曜日10時～	高道祖市民センター	第4水曜日10時～
千代川公民館	第3火曜日10時～	平方公民館(上妻)	第1月曜日9時30分～
坂本公民館(下妻)	第2日曜日9時30分～	鎌庭西公民館(大形)	第1火曜日10時～
上宿公民館(下妻)	第2月曜日10時～	西鯨コミュニティセンター(蚕飼)	第1月曜日13時30分～
松岡公民館(総上)	第4水曜日13時30分～	東鯨集落センター(蚕飼)	第3月曜日11時～
中居指公民館(総上)	第3火曜日13時～	リフレ蚕飼(蚕飼)	第3木曜日10時～
長萱公民館(宗道)	第2月曜日13時30分～	五箇公民館(大形)	第3土曜日10時～
砂子新集落農村センター(サロン)	第1木曜日13時30分～	小野子公民館(サロン)	第1月曜日・第3日曜日13時30分～
あおばずく教室(西町公民館)	第2月曜日9時30分～	大樹・けやきの木教室(数須集落センター)	第2金曜日10時～

※場所の都合で予定がずれることがありますので詳しくはお問い合わせ下さい。

問い合わせ 介護保険課 ☎内線 1 5 3 2

小貝川フラワーフェスティバル

5月27日、小貝川ふれあい公園で「小貝川フラワーフェスティバル2012」が開催されました。5月3日の大雨による冠水でポピーの開花はごくわずかでしたが、黄色やオレンジ色のキンセンカが満開で見頃となり、たくさんの人でにぎわいました。



キンセンカ畑でウキウキ走り!!



観光大使「江戸むらさき」さん登場



下妻の味覚を堪能していただきました



かわいらしく撮ってね記念の一枚



下妻産「ラビットスイカ」おいしいよ



元気な歌声に拍手がわきました



息のあった迫力ある舞を披露

自然の猛威！ 竜巻

たつまき

「竜巻注意情報」が発表されます

5月6日、茨城県、栃木県などで大規模な竜巻が発生し、近隣の常総市、つくば市などで甚大な被害をもたらしました。
下妻市では、本庁舎に設置された全国瞬時警報システム「J-アラート（ジェイアラート）」により気象庁から「竜巻注意情報」が発表された場合、防災行政無線で市民の皆様にお知らせします。

◆「竜巻注意情報」が発表されたら
特に、次のように安全確保に時間を要する場合は、早めの避難開始を心がけましょう。

- 人が集まる屋外行事
- テントの使用や、子供、高齢者を含む屋外活動
- 高所、クレーン、足場での作業

◆竜巻が発生する前兆、積乱雲が近づいているときは

- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる。
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする。
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す。
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す。

竜巻が間近に迫ったら
すぐに身を守るための行動をとってください。

◆竜巻は日本のどこでも発生します

これまで日本では年平均で約13個の竜巻が確認されており、季節を問わず台風、寒冷前線、低気圧などに伴い発生しています。

なお、ここで紹介した竜巻注意情報に関する詳細は、気象庁のホームページをご覧ください。
<http://www.jma.co.jp/jma/kishou/boos/fatunaki/index.html>

今後、下妻市では携帯端末への緊急速報メール等を活用した情報伝達も行っていく予定です。
実施時期等の詳細は、市報や市ホームページでお知らせします。

問い合わせ
消防交通課 内線1434

災害時に備えた連携・協力体制を充実させます

株式会社伊藤園と災害時応援協定を締結

5月10日、下妻市と株式会社伊藤園において災害時における物資の提供などを盛り込んだ応援協定を締結しました。

大規模災害時には、飲料水やお茶などの入手が困難となりがちですが、この協定により株式会社伊藤園から災害時に物資及びその輸送に関し、できる限りの支援をいただく内容となっています。



災害時に心強い味方ができました

稲葉市長からは「災害時には生活物資の供給がとても重要。積極的な支援をお願いしたい。」、株式会社伊藤園の田口部長からは「できる限り協力することを約束します。」と連携体制を確認しました。
今後、市では多方面との応援協定を締結し、災害発生に備えていきます。

問い合わせ 消防交通課 内線1434

「竜巻」が間近に迫ったら...

すぐに身を守るための行動をとってください!

屋外では 頑丈な構造物の物陰に入って、身を小さくする。

屋外では 物置や車庫・プレハブ（仮設建築物）の中は危険。

屋外では シャッターを閉める。

屋内では 家の1階の窓のない部屋に移動する。

屋内では 窓やカーテンを閉める。

屋内では 窓から離れる。大きなガラス窓の下や周囲は大変危険。

屋外では 電柱や太い樹木であっても倒壊することがあり、危険。

屋内では 丈夫な机やテーブルの下に入るなど、身を小さくして頭を守る。

ふるさと下妻へのご厚意 ありがとうございます

ふるさと下妻寄附制度（ふるさと納税）について、平成23年度の状況を報告いたします。

- 寄附をいただいた方 31名
 - 江連 成雄 様（神奈川県）
 - 遠藤 益夫 様（東京都）
 - 加藤三千尋 様（東京都）
 - 小林 正信 様（東京都）
 - 齋藤 廣太 様（東京都）
 - 佐々木一雄 様（埼玉県）
- 他25名の方々からご寄附をいただいておりますが、お名前の公表に承諾された方のみ掲載しております。

●寄附金総額 4,793,000円

- 寄附者よりいただいたメッセージの一部をご紹介します。
- 心豊かに暮らせる街にしてほしいです。
- アンテナショップシモンちゃんの家を応援しています。新鮮で安全な品を届けてください。
- 活力あるしもつまの復活をともに頑張りましょう!!

いただいた寄附金については、市勢発展のために大切に活用してまいります。引き続き、ふるさと下妻への応援をよろしくお願いいたします。

問い合わせ 市長公室 内線1216

平成24年度 春の栄典者 受章おめでと〜うございませす

瑞宝双光章

程塚 洋さん(下妻乙)



程塚さんは、昭和40年4月に下妻市立下妻中学校教諭として任命されて以来、県南・県西教育事務所長、下妻市立下妻小学校長等を歴任。また平成14年4月からは岩瀬日本大学高等学校長に就任し、その後、土浦日本大学中学校長・高等学校長を務めるなど永年にわたり教育行政に尽力されました。

この間、文部科学省教育者表彰を受賞するなど、人権問題解決にも熱心に取り組まれました。

瑞宝単光章

遠藤 宏正さん(下妻乙)



遠藤さんは、昭和34年4月に茨城県警察の警察官として入庁し、茨城県警察本部を含む11箇所の警察署で勤務され、平成12年3月に下妻警察署で退職されるまでの41年間、主に公安・地域部門を担当され、住民の生活と地域の治安維持に尽力されました。

警察官として永らく活躍なされ、その職務を全うし、社会への貢献が認められ今回の受章となりました。

黄綬褒章

司代 洋和さん(下妻丙)



司代さんは、昭和51年2月に関東測量設計株式会社に入社し、設計・管理部門を経て、平成14年11月には代表取締役役に就任。多くの公共事業を手がけられるなど、永年にわたり測量設計業務に精励されました。

この間、社団法人茨城県測量設計業協会の役員として測量事業の振興に尽力された功績により、平成21年に国土交通大臣表彰を受賞され、今後も多方面での活躍が期待されています。

平成24年春の叙勲・褒章において、本市からは、次の3名の方が栄誉に輝きました。受章されたみなさんを紹介いたします。

自己ベストにチャレンジ 市内小学校陸上記録会



熱い走りをバトンでつなぐ!



声援を力にかけて、もっと高く!



記録を目指して走りぬく!男子1000m

5月16日、下妻小学校グラウンドを会場に、市内小学校陸上記録会が開催されました。前日の大雨により1時間遅れの競技開始となりましたが、一同に会した6年生達は男女全14種目で熱戦を展開しました。

どの選手も、練習よりもよいタイムや記録を目指して精一杯頑張っている姿に、各校の応援席から盛んな声援が送られるなど会場は熱気に包まれていました。

なお、上位入賞者及び記録は、次のとおりです。
(3位まで・敬称略)

陸上記録会結果

男子

100m	1位 酒井 良彰 (宗道小)	13"42	大会新
	2位 新井 大騎 (豊加美小)	13"62	大会新
	3位 清水 柁平 (上妻小)	13"81	
1000m	1位 高橋 竜成 (上妻小)	3'22"34	
	2位 中島 悠杜 (大形小)	3'27"71	
	3位 中里 響貴 (大形小)	3'36"67	
80mハードル	1位 小林 幹太 (豊加美小)	14"84	
	2位 岡野 桂也 (高道祖小)	15"02	
	3位 佐藤 響 (高道祖小)	15"45	
走り幅跳び	1位 池田 瑞基 (宗道小)	4m29	
	2位 中山 凌 (騰波ノ江小)	4m08	
	3位 高島未希也 (上妻小)	3m95	
走り高跳び	1位 大松崎智也 (下妻小)	1m27	
	2位 平石 亮 (上妻小)	1m24	
	3位 早川 悠渚 (宗道小)	1m18	
ボールスロー	1位 木村 翔 (豊加美小)	54m67	
	2位 上野 郁也 (上妻小)	48m80	
	3位 青木 省吾 (下妻小)	48m76	
400mリレー	1位 宗道小②	59"47	
	2位 下妻小④	1'00"24	
	3位 豊加美小②	1'00"61	

女子

100m	1位 川面 友香 (下妻小)	15"43	
	2位 磯山 桃花 (高道祖小)	15"44	
	3位 飯島 真央 (宗道小)	15"63	
800m	1位 小田部 涼菜 (騰波ノ江小)	2'56"50	
	2位 浅見 朋佳 (大形小)	2'57"86	
	3位 小竹みのり (大形小)	3'00"49	
80mハードル	1位 古沢 早希 (下妻小)	14"51	
	2位 渡邊 葉月 (大形小)	14"97	
	3位 吉川 菜摘 (下妻小)	15"04	
走り幅跳び	1位 渡辺 優 (大形小)	3m45	
	2位 高野 彩 (下妻小)	3m32	
	3位 福田 佳織 (下妻小)	3m31	
走り高跳び	1位 川澄 祐奈 (下妻小)	1m11	
	2位 瀬谷 月乃 (大形小)	1m05	
	3位 柳 瑞希 (大宝小)	1m	
	3位 武藤 広海 (上妻小)	1m	
	3位 坂本あやめ (宗道小)	1m	
	3位 菅野 由衣 (下妻小)	1m	
	3位 村田 瑞月 (上妻小)	1m	
	3位 柳田 優花 (宗道小)	1m	
	3位 飯塚 未来 (総上小)	1m	
	3位 堀江 優花 (宗道小)	1m	
ボールスロー	1位 渡邊ありさ (下妻小)	33m55	
	2位 上原 奈保 (下妻小)	32m44	
	3位 篠崎 真愛 (宗道小)	31m19	
400mリレー	1位 下妻小①	1'04"97	
	2位 宗道小①	1'05"11	
	3位 上妻小①	1'06"21	

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。
(市長公室 広報広聴係 内線1212)



ピザ釜の前で休日のランチを楽しむ

釜で料理する楽しさ
震災ガレキからピザ釜を製作

東日本大震災により破損した大谷石のガレキが、中里唯男さん・和江さん夫妻（中居指の手により、「ピザ釜」に生まれ変わりました。

仲間を集めて料理をふるまうことが好きな和江さんは、以前訪れたかすみから市で大谷石の釜を見かけて興味を持っていたとのこと。

ピザ釜の製作は、夫の唯夫さんをはじめ、兄弟姉妹、ご近所の方々、友人、陶芸の先生など多くの方の協力を得ながら約5か月かけて完成させた。和江さんは「人と人のつながりのありがたさを感じた。ピザ釜を見るとあの震災を忘れてはいけないの思いになります。」と話され、週末にはピザ釜での料理を囲み、仲間達と楽しいひとときを過ごしています。

心地よい木陰を願って

寄贈白樺植樹式

5月1日、下妻千代川ライオンズクラブから、やすらぎの里しもつまの公園内に白樺しらばしの木2本が寄贈されました。

ライオンズクラブでは、世界各地で植樹キャンペーンを進めており、今回もその一環として行われたものですが、これから大きく育って公園内に心地よい木陰を作り、訪れた人達がゆったりとくつろげるような樹木を贈りたいとの思いから白樺が選ばれました。温かい善意ありがとうございます。



大きく育つことを願って

金環日食、見えた!!

市内全小中学校で観察会



みんなで一緒に観察できました

5月21日、前日の天気予報では心配された空模様も何とか薄曇り、市内全小中学校で金環日食の観察会が行われました。児童生徒は通常よりも1時間ほど早く登校し、先生や保護者と一緒に世紀の天文ショーを楽しみました。

豊加美小学校の観察会では、手作りの観測用メガネをしっかりとかけ、徐々に太陽が欠けていく様子を目にした児童達からは「うわー、すごい」と驚きの声が上がっていました。児童のなかにはもっと近くで見たい気持ちが高まって、太陽に向かって歩き出す姿も見かけました。

ナイスショットが続々と…

第1回パークゴルフ茨城県大会

5月28日、昨年8月に「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た小貝川ふれあい公園パークゴルフ場（36ホール）を会場に、第1回パークゴルフ茨城県大会が開催されました。

晴天にも恵まれ、県内各地から集まった105名（男70名・女35名）の参加者は、優勝を目指して気合の入った熱戦を繰り広げました。

今大会を主催した下妻市パークゴルフ協会の山中淑睦会長は「関東で県連盟がないのは茨城県だけ、上部の大会につながるよう力を尽くしたい。」と意欲を見せていました。



一打一打に集中して

口説き継ぎ

うた 語り継がれる歴史

ひじやまめいりかんぜおんおわさん

「肘谷豆煎観世音御和讃」

肘谷地区には、市内に現存する仏像で最古のものといわれている県指定文化財の「木造・観世音菩薩立像」が奉られています。この仏像は肘谷沼開発のときに発見され、地元の人々に守られてきましたが、発見されたときの様子から地区に奉られるまでの話しが「肘谷豆煎観世音御和讃」という讃歌にされ、代々語り継がれてきました。

この和讃は、毎年4月14日の祭礼と毎月14日の縁日に地元の人々が集まり、鐘と鈴の音にあわせて柔和な調子で語られています。

【解説】

「和讃」とは、仏・菩薩などに對して和語を用いてほめたたる讃歌で、平安時代の中期頃に成立し、その語り方は民謡や歌謡、ことに演歌等の歌唱法に影響の形跡があるとされています。



観世音菩薩立像（豆煎観音）

このたび4月14日の祭礼にあてて木村進さん・啓子さんより「肘谷豆煎観世音御和讃」を刻字した石碑と地蔵小屋が寄贈されました。これからのこの和讃が地域の方々に愛され、大切に受け継がれていきます。



和讃の石碑と寄贈者の木村進さん

4コマで学ぼう認知症③

～食べた事を忘れる～



認知症になると満腹感がなくなり、食べた事を忘れて食べていないというようになります。「食べたでしょう」と言っても覚えていません。また、物事を我慢することも苦手になってきます。「今、ご飯作っているよ」と声をかけたり、ちょっとしたおやつを渡すなど気を紛らわせる対応をすると良いでしょう。

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 1543

消費生活まめ知識

こんな事件が起きています

農業や家庭菜園に必要な消石灰で事故が発生しています

【事例1】
肥料用の消石灰をバケツに入れ畑に散布中に転んだ。肥料用消石灰がかぶってしまった、両目に入ってしまった。化学熱傷で左目を失明してしまった。

【事例2】

町内グラウンドで、ライン引きでラインを引こうとしたらうまく引けず、容器を逆さにして出そうとした。メッシュタイプの運動靴の上から足に石灰がかかった。雨で足が濡れ化学熱傷となった。

※化学熱傷：強酸、強アルカリ、有機溶剤などの化学・工業薬品などが原因となるやけど。

事故を防ぐために

●保護メガネや保護手袋、保護マスクなどを着用しましょう。

●飛散しにくい粒状タイプも販売されていますので、利用を検討しましょう。

応急処理

●目に入ったら：きれいな水で十分に洗浄し、すぐに受診しましょう。
●皮膚についたら：きれいな水で十分に洗い流し、消石灰がついた衣類は脱ぎましょう。
●吸い込んだら：うがいをし、気分が悪い時は受診しましょう。
●飲みこんだら：口をすすぎ、受診しましょう。

※学校においては、消石灰ではなく、より安全な炭酸カルシウムを使用しています。

問い合わせ

下妻市消費生活センター
☎ 44・8632

口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



おせきはん

金子 結輝

五歳六か月(豊加美幼稚園)

おせきはん
もちもちしておいおいね
でも
どうしておせきはんのごはんって
あかいのかなあ
もともとかいおこめなのかな
でも きのおみたときは
しろいおこめだったのに
やっぱり ふしぎだなあ
ねえ どうしてなの

【解説】

先日、お赤飯を食べながら言った言葉です。ごはんが赤い事を不思議に思ったらしく、でも、昨日お米を見た時は白かったのに：という不思議にかられてしまった姿が、とても可愛らしく思いました。たくさん食べておおきくなってね。

採集 母 金子敏恵

市民文芸

俳句

風薫る大河は堰を零れ落ち 市村きよし(下 栗)
青葉風馬上豊かに武将像 飯村 真琴(黒 駒)
湯にほろと花の吉野に葛の菓子 鈴木 素香(下妻丁)

短歌

いつしかに身丈縮むか背伸びして 飯泉 淑子(原)
早苗田を抜け出て来しかメーデーに 倉田 淑子(原)
春嵐吹きて梅散り庭に咲く 小竹八重子(五 箇)
水仙、ヒヤシンス、揺れて地に伏す 増田 啓子(下妻乙)
いちめん黄金に群るる蒲公英の花にあまねく陽の注ぎをり 山本せい子(下妻丙)
かすみるし対岸のさくら白じろと 横倉 愛子(小 島)
樹下歩める人影見える 飯村八重子(半 谷)
春寒さわが芝庭に紅梅の 八重くねなるの花は咲き満つ 木村 りん(下妻乙)
庭先の木漏れ陽の中紫の 春耕の黒土の下に目覚めたる 須藤恵美子(前河原)
蛙はアスリートいち早く飛ぶ

健康一言

ちょっと

禁煙にチャレンジしよう!

「今さら禁煙してもムダ…」と
考えていませんか？そんなことは
ありません。
タバコがやめられないのは、あ
なたのせいではなく、タバコ依存
という病気だからです。
禁煙すると、ほんの数時間で、
左表のような健康上のメリットが
得られます。

禁煙後の時間	効果
禁煙後20分	血圧・脈拍が下がる
禁煙後12時間	血液中の一酸化炭素濃度が正常になる
禁煙後2週間から3カ月	心機能が改善する、肺機能が30%程度回復する

禁煙治療の受けられる

下妻市内の医療機関

- ・とき田クリニック ☎ 44・3232
- ・とやまクリニック ☎ 30・5010
- ・平間病院 ☎ 43・5100
- ・三津山クリニック ☎ 48・9131

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 7月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	7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) ※17日は第二庁舎大会議室に 変更になります	社会福祉協議会 ☎44-0142
行政相談	7月20日(金) 午後1時30分～3時30分	千代川公民館 1階 小会議室	市長公室 ☎内線1212
	7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)	7月27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	7月11日(水) 午後1時～4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 7月5日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談 7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1362～1366

6月の納税情報

[税目] [納期限及び口座引落日]

市県民税(1期) **7月2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の納付が出来ます。
※クレジットカードで税金の納付が出来ます。

問い合わせ 収納課 ☎内線1362～1366

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

5月の交通事故

—累計—
発生件数 17(17) 116(103)
死亡 0(0) 1(1)
負傷 23(23) 164(135)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—6月1日現在—
人口 44,192人(－85)
男 22,083人(－43)
女 22,109人(－42)
世帯数 14,855世帯(－29)
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

健康カレンダー Health Calendar

7月

日	月	火	水	木	金	土
1 小 西南医療 在 湖南病院/ とき田クリニック	2 小 西南医療	3 小 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:00	4 小 西南医療	5 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	6 小 西南医療 びびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	7 小 西南医療
8 小 西南医療 在 浅田医院	9 小 西南医療	10 小 西南医療	11 小 西南医療	12 小 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	13 小 西南医療 3歳児健診 13:30～13:50	14 小 西南医療
15 小 友愛記念 在 三津山クリニック	16 小 西南医療 在 とやまクリニック	17 小 西南医療 胃がん・大腸がん検診 藤波/江市民センター 6:30～9:00	18 小 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	19 小 西南医療 すくすく相談 13:30～	20 小 西南医療 後期マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:30～15:30	21 小 西南医療
22 小 西南医療 在 中山医院	23 小 西南医療	24 小 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	25 小 西南医療 胃がん・大腸がん検診 大宝公民館 6:30～9:00	26 小 西南医療 胃がん・大腸がん検診 高道相市民センター 6:30～9:00 キッズくらぶ(親子リトミック) 10:00～10:30 すくすく相談 13:30～	27 小 西南医療	28 小 西南医療
29 小 西南医療 在 中嶋産婦人科医院	30 小 西南医療	31 小 西南医療 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30				

小 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

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

在 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
浅田医院 ☎44-3957
三津山クリニック ☎48-9131
とやまクリニック ☎30-5010
中山医院 ☎43-2512
中嶋産婦人科医院 ☎44-2438

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

※すぐ受診させた方がよいのか、様子をみても大丈夫なのか不安なときは、ご相談ください。

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

○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/