



これから「下妻甘熟梨」を食べます
8月28日「いいな!下ツアー!梨狩り体験」に参加した北千住の皆さん

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、市長公室・広報広聴係（内線1212）にご連絡ください。



ひまり
田中 日葵ちゃん(本城町)
～正典・佑季さんの長女～

歩くようになり益々目が離せなくなってきたひまちゃん。
大好きな音楽が流れると体を揺らして歌ったり踊ったりといつもパパとママを楽しませてくれるね。
にこっと笑う顔がとても愛らしいひまちゃんは我が家の人気者！
元気いっぱいすくすく成長してくれる事を家族みんな楽しみにしているよ。



ゆうき
柴崎 優響ちゃん(中居指)
～正美・和子さんの二男～

生後九ヶ月頃から歩き始めた我が家の次男です。
十ヶ月の頃にはママと言葉を発し!!!
今ではパパ、ママ、長男をニイニイと呼び走り廻っています。
いつまでも、このままでいて欲しいと、思ってしまう今日このごろです。
元気に明るくやさしい子に育て欲しいな!!!



れい そら
柴山 礼・空ちゃん(宗道)
～雄多・ゆかりさんの長男・二男～

いつもやんちゃで甘えん坊の礼くんと空くん。3歳と1歳になります。
礼くんは空くんのオムツ替えも手伝ってくれる優しい子。
空くんは歩けるようになってうれしい様で、目が離せません。
もう少し大きくなったら、パパとママと柔道しようね。元気に育ててください。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.80

前回登場の吉川 敏治さんからの紹介

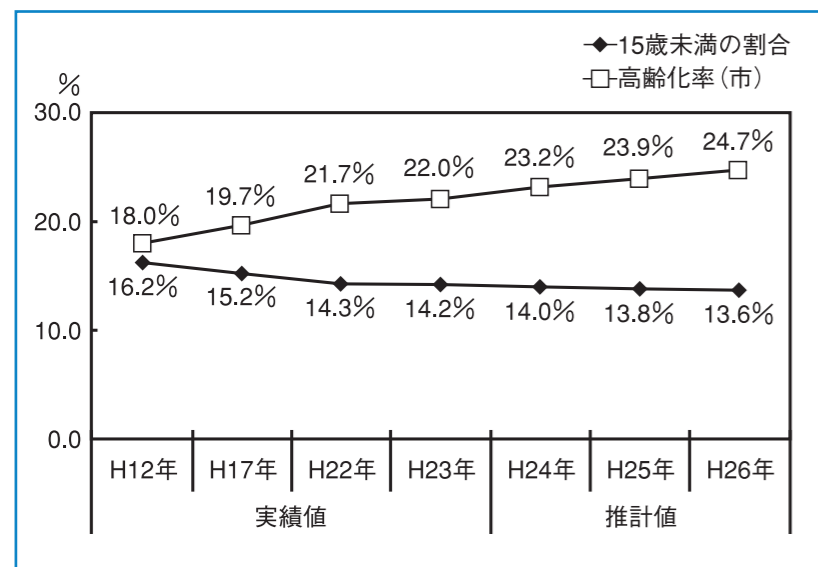


「和太鼓と共に」
つぎお
川澄次男さん(小野子町)

大鼓に携わって早35年。これまで県内外の多くのイベントに参加させていただきました。
現在は、主に市内での夏祭りやイベント、さらに老人ホームに赴いて演奏を行っています。
また、文化祭では、大正琴や尺八などを交えた「サウインドSHIN」という5団体合同による演奏も行っています。
是非皆様にもイベント等に足を運んでいただき、太鼓や笛の

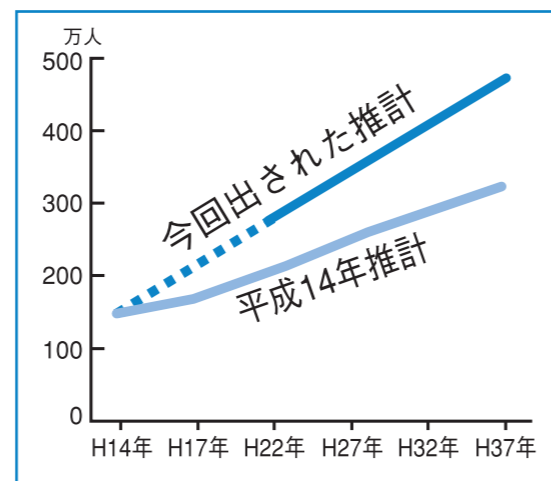
奏でる音を聞きながら、日本の伝統芸を堪能していただき、心とむ楽しい一時を過ごしていただければ幸いです。そして、皆様に元気を届けられますよう、更に演奏に磨きをかけ、若い世代の方々にもこのような伝統文化を継承していただけますよう、これからも活動を続けていきたいと思っています。

【表-2】下妻市の高齢化率などの推移



下妻市高齢者保健福祉計画・第5期介護保険事業計画 (平成24年度～平成26年度) より抜粋

【表-1】認知症高齢者の推移 (厚生労働省推計)



平成14年段階の推計以来、今回は平成22年時点での介護保険の要介護認定のデータから日常生活で何らかの支援が必要な認知症高齢者数を推計 (平成24年8月発表)

同じ病気を持つ家族がつどい、一緒に悩み、考え、仲間として支え合う
～家族支援プログラム講座①～



筑波大学臨床医学系精神医学教授 朝田 隆先生

- 7月講座の講師である朝田先生によれば、認知症が疑われるときの診察の手順は、面接、身体診察、神経心理テスト、画像、血液・髄液検査、脳波などの順に行われます。
- 面接では、
- ① 認知症か否か
 - ② 問題点は何か (家族は何を困っているのか)
 - ③ 重症度はどうか (生活の支障の度合い、自立の程度)
 - ④ 基礎疾患は何か (アルツハイマー病、脳血管性認知症、など)
- を明らかにします。
- 医師が特に知りたいのは、次のようなことです。本人が生活の中できなくなってきたことを記録し、持参していただければ診断の参考になります。
- ① 発症の時期 (初めて異常に気がついたのはいつ頃か、その内容は)
 - ② 記憶障害の内容 (忘れてしまう記憶は、今の記憶か、昔の記憶か)
 - ③ 精神症状・行動異常 (もの盗られ・嫉妬妄想・暴言・暴力、昼夜逆転など)
 - ④ 現在の生活状況 (炊事・買い物・掃除・洗濯・TV番組の好み・支払いはできているか) 家族の面接から得た情報は貴重で診療に大変役に立ちます。
- 県では、認知症専門の病院や医師が少ないので、かかりつけ医の先生方の研修を行っております。認知症かなと思ったら、早めの受診をお勧めします。

認知症が疑われるときの診察と検査は

認知

認知症高齢者は現時点で300万人を超え、平成14年の149万人から、この10年間で倍増していることが厚生労働省の推計(表-1)で明らかになりました。

これは65歳以上人口の10人に1人が認知症であることを示しており、従来の予想を大幅に上回る急増ぶりとなっています。

下妻市でも人口の将来推計(表-2)を見ると「少子高齢化」の傾向が進行していますが、認知症という病気は年齢が高くなればなるほど発症する確率が高くなると言われています。今後、高齢化率がますます上昇することが予想されることから、認知症高齢者が急激に増加することが懸念されます。

市では「家族介護教室」として、今年度は「家族支援プログラム」を6月から開催しています。認知症になっても住み慣れた地域で暮らせるよう、家族介護についてみんなで理解を深めましょう。

◆認知症とは…

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、記憶や判断力に障害を生じて、生活するうえで支障が出ている状態を指します。

脳の神経細胞がゆっくりと死んでいく「アルツハイマー病」をはじめ、脳梗塞等のために神経のネットワークが壊れてしまう「脳血管性認知症」など様々なタイプがあります。

◆主な症状

- 【記憶障害】 最近のことを忘れてしまう。同じ質問を繰り返す。
- 【見当識障害】 今がいつなのか、ここがどこなのかわからなくなる。
- 【判断力の低下】 真夏でもセーターを着る。真冬でも薄着で外出する。

認知症を知る

正しく理解し、みんなを支える

急速な高齢化が進んできたことにより、大きくクローズアップされてきた課題の一つに「認知症高齢者の急増」があります。

下妻市でも「少子高齢化」の傾向が進行するなか、平成23年度介護保険新規申請理由の第1位は「認知症」でした。

認知症になっても、高齢者が住み慣れた家庭や地域で過ごせるためには、介護者が早い段階で病気の知識や対応を理解することが大切です。

認知症の人や家族を地域で支える

「介護マーク」が配布されます

「介護マーク」は、介護をする方が《介護中》であることを周囲に理解していただくために、静岡県で作成されたもので、いま全国に広がっています。茨城県でも社団法人茨城県福祉サービス振興会が窓口となり、10月から配布が予定されています。

詳細は、後日、市報や市ホームページでお知らせいたします。



「介護マーク」を見かけたら温かく見守ってください



下妻市の家族支援プログラムをサポートする「認知症の人と家族の会茨城県支部」の皆さん

また、介護をするうえでは、日々の悩みなど理解してもらえ、仲間をつくることで、介護を切り切る力が身についたり、仲間がいる安心感・心強さからゆとりが生まれてきます。「認知症の人と家族の会」では、認知症の方を介護されているご家族同士の交流を目的とする「つどい」を開催しています。「つどい」では、介護を経験された方や医師等の専門家のアドバイスを受けながら、同じ立場の介護者同士で、日々の悩みなどを語り合います。他の人の介護の様子を聞いたり、様々な情報を収集することで日常生活の中で介護の仕方を学ぶことができる「つどい」は介護の百科事典とも言われています。ひとりで悩まないで、ぜひ気軽に参加してください。

介護者の「つどい」を開催します

認知症の方を介護されている方は、どなたでも参加できます。介護仲間をつくりましょう。

日時 12月3日(月)
午後1時30分から
場所 市役所第二庁舎
3階 中会議室

無料電話相談
☎029・879・0018

「つどい」や「電話相談」を実施
公益社団法人認知症の人と家族の会茨城県支部の皆さん

私たちは、認知症の人と家族の会茨城県支部の会員(世話人)で、認知症家族の介護の経験者です。毎月第1金曜日は、つくば市役所

で、第2金曜日は、茨城県水戸合同庁舎で、午後1時から3時まで、認知症の方を介護している方の「つどい」を開催しています。

認知症の相談窓口

まずは、かかりつけ医にご相談ください。

▼下妻市地域包括支援センター

介護保険課 ☎内線1543

▼公益社団法人認知症と家族の会

茨城県支部

同じ病気を持つ家族がつどい、一緒に悩み、考え、仲間として支え合う
～家族支援プログラム講座②～

上手な介護の「コツ」は、「頑張りすぎないうい、いいかげんがちょうどいい加減」



公益社団法人認知症の人と家族の会 愛知県支部代表 尾之内 直美先生

認知症の介護は、初期から中期が介護者にとって最も介護が困難の時期になります。介護者と認知症の人は「鏡」です。介護している人の不安やとまどいは、認知症の人の不安や困った行動につながります。ですので、まずは介護者の心身の健康が何より大切なことです。介護の問題は一人で抱えず、頑張りすぎないこと。自分自身の健康にも気をつけながら、自分が楽しむ時間をつくる必要があります。介護者にゆとりがなければ認知症の介護は上手にできません。

また、介護をするうえでは、日々の悩みなど理解してもらえ、仲間をつくることで、介護を切り切る力が身についたり、仲間がいる安心感・心強さからゆとりが生まれてきます。「認知症の人と家族の会」では、認知症の方を介護されているご家族同士の交流を目的とする「つどい」を開催しています。「つどい」では、介護を経験された方や医師等の専門家のアドバイスを受けながら、同じ立場の介護者同士で、日々の悩みなどを語り合います。他の人の介護の様子を聞いたり、様々な情報を収集することで日常生活の中で介護の仕方を学ぶことができる「つどい」は介護の百科事典とも言われています。ひとりで悩まないで、ぜひ気軽に参加してください。

認知症への理解を深め、広がる地域の輪

認知症サポーター養成講座
市内の認知症サポーターが
433名

「認知症サポーター」とは、何か特別にするものではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者となっていたり、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、商店や交通機関で見かけたなら、自分のできる範囲で手助けする等、活動内容は人それぞれです。

市で実施する養成講座を受講すれば、どなたでもなることができます。受講者にはシンボルマークの「オレンジリング」を配布しています。



「オレンジリング」は認知症サポーターの証です

まちづくり下妻女性の会と市長とのタウンミーティング

市民と行政が良好なパートナーとして信頼関係を築く「市民協働」のまちづくりを推進するため、8月21日、「まちづくり下妻女性の会と市長とのタウンミーティング（対話集会）」が、ピアスパークしもつまで開催され、まちづくり下妻女性の会の会員36人が参加しました。

メインテーマを「女性の目線でこれからの住みよい下妻づくり」とし、下妻市の魅力再発見や課題の整理、10年後のまちの将来像をフリートーク方式で熱い議論を交わしました。参加したまちづくり女性スタッフ4期生の山崎幸さんは「市長と直接お話しすることで、考えが伝わったと感じた。少しでもまちづくりが前進できたら何よりです。」と明るく語ってくれました。



女性ならではの意見がたくさんありました

女性の目線でこれからの住みよい下妻づくり

近代五種出場 黒須成美選手 ロンドン五輪報告会



黒須選手より五輪の記念パッチが贈られました

8月24日、ロンドン五輪で近代五種に日本人女子として初出場した黒須成美選手が、コーチでもある父秀樹さんとともに市役所を訪れ、五輪での結果報告と市民への感謝の気持ちを伝えました。

黒須選手は、目標としていた10位以内には及ばず、結果は34位と悔しさをにじませていましたが「4年後のリオ五輪に向けて、一から身体をつくり直したい。」と早くも気持ちを切り替えていました。

稲葉市長が「今後も地元みんなで応援しています。次の五輪も頑張ってください。」とねぎらいの言葉をかけると、黒須選手は「今後は施設環境が整った欧州を練習拠点にレベルアップを図りたい。」と抱負を語ってくれました。

黒須選手は、すでに練習を再開し、9月5日からポーランドで開催される世界選手権出場に向けて準備を整えています。

「地元の声援が心強かった」と感謝、4年後のリオ五輪に向けて意欲

市独自の子育て支援対策「平成24年10月診療分」から

小児の医療福祉費支給制度(マル福)を「小学6年生まで」拡大します

医療福祉費支給制度(マル福)は県の補助事業により妊産婦、小児、ひとり親世帯の母子及び父子、重度心身障害者の医療費を助成する制度です。

このうち、小児については、現在、小学3年生までを対象とじていますが、子育て支援対策の充実を図るため、本年10月から市独自施策により小学6年生まで対象を拡大します。

【拡大対象者】

小学4年生から小学6年生まで(12歳に達する日以後の最初の3月31日まで)の児童

【制度のしくみ】

該当者には「医療福祉費受給者証」を交付します。医療機関等で受診する際に健康保険証と一緒に受給者証を提示してください。県内の医療機関では、医療保



険が適用となる診療費が次の負担額(マル福自己負担)で受診できます。県外では医療福祉費受給者証は使えませんが、後日、領収書などを持参して申請すれば、マル福自己負担金を差し引いた額が助成されます。

【所得制限】

この制度には所得による制限があり、所得が扶養人数等に応じて定められている限度額以上であるときは医療福祉費の支給対象となりません。

【申請手続】

医療福祉費受給者証は申請により交付します。該当される方には申請方法等について個別に通知しますので手続きをお願いします。

〈マル福自己負担〉

外来	医療機関ごとに1日600円 月2回(1,200円)まで
入院	医療機関ごとに1日300円 月3,000円まで (食事代は自己負担となります。)

※薬局でのマル福自己負担はありません。

問い合わせ
保険年金課
☎内線1513

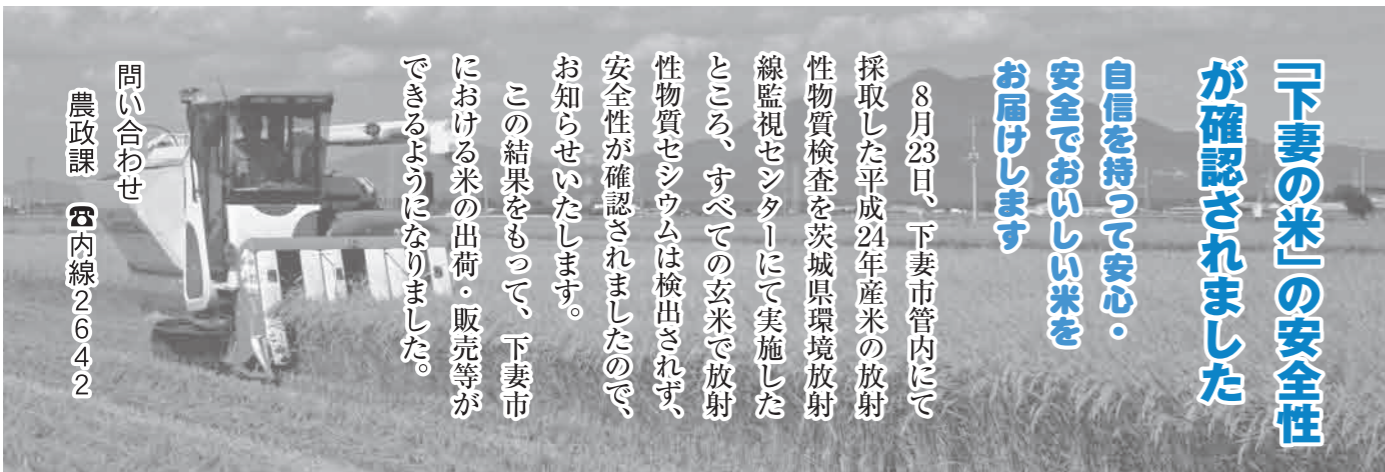
「下妻の米」の安全性が確認されました

自信を持って安心・安全でおいしい米をお届けします

8月23日、下妻市管内にて採取した平成24年産米の放射性物質検査を茨城県環境放射線監視センターにて実施したところ、すべての玄米で放射性物質セシウムは検出されず、安全性が確認されましたので、お知らせいたします。

この結果をもって、下妻市における米の出荷・販売等ができるようになりました。

問い合わせ
農政課 ☎内線2642



模範的な飼い主の声

◆散歩ではマナーに気を使っています

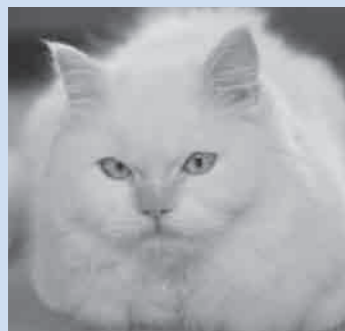


クーの里親になって4年になります。車に乗るのが大好きで、いっしょの旅行が家族の楽しみです。留守番中や散歩時のクーの健康や行動に気を使っています。

飼い主のみなさんがペットを心から大切にすることによって、ペットが地域から愛される存在になって欲しいです。

野村 勝幸さん(下妻戊)

◆室内で大切に飼っています



災害等緊急時にひとりで外に出てしまったら、室内猫のチャーコは、土地勘が無いために家に戻ることも自身で生きていくこともできません。そのため、素早くいっしょに避難できるように、自らケージに入る訓練を普段からしています。

中久喜 志津子さん(大園木)

のら猫やのら犬をふびんに思う人がえさだけをやってるケースは、その人が飼い主とみなされず。動物に関わる人は、飼い主であることを自覚し、周囲に迷惑がからないように留意しなければなりません。

- 放し飼いをしない
(犬は放さず、猫は室内で飼養する)
- ご近所をペットのトイレにしない
(うんち袋を持って散歩する)
- 無責任なえさやりをしない
(トラブルの際、責任逃れできません)
- におい、鳴き声を防止する
(清潔を保ち、しつけや訓練をする)

ペットと暮らすには手間がかかり、全国平均で年間、犬で約32万円、猫で約17万円の費用を覚悟しなければなりません。

病気やけがは、種類によって傾向があり、共通しているのは熱中症と歯周病です。重症化しやすい目、皮膚の病気を含めて病院での受診が必要ですが、誤嚥ごえんは、飼い主が気を付けていれば防止できます。

問い合わせ
生活環境課 内線1423

給餌者が飼い主です

動物の愛護と適正な飼養について、関心と理解を深めることを目的に、毎年、動物愛護週間が設けられています。人とペットが社会の中で暮らしていくために、飼い主は動物の生態を理解し適切な飼育管理をすることが求められます。

ペットがみんなの心を豊かにしてくれるように 9月20日から26日は「動物愛護週間」です

獣医師からのアドバイス

稲川動物病院

獣医師 稲川憲司さん

- 《人気の犬種と傾向》
- トイ・プードル：前腕部の骨折、ひざの蓋骨こっか(お皿のこと)の脱臼
 - チワワ：神経系の病気
 - ミニチュア・ダックスフンド：椎間板ヘルニア、腸炎
- ペットには避妊去勢手術を施し、猫は、交通事故防止と伝染病予防のために室内で飼育することがマナーです。また、迷子札の装着やマイクロチップの注入は、災害等による生き別れに備えて有効です。



撮影：鈴木忠明さん(長塚)



下妻の夏まつり

～復興しもつまへの熱い思い～

ふるさとまつり連合渡御(7月28日)
千人おどり・砂沼花火大会(8月4日)



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)

8月5日、筑波サーキットを会場に「TSUKUBAのりもの共和国2012」が開催され、県内外から約3千人が参加しました。
若者層の乗りもの離れが叫ばれる中、より身近に乗りものに親しんでもらいたいと「はしる・のる・さわる」をテーマに、筑波サーキットの全コースを使用しての大型イベントは今回が初めてのこと。
千葉県柏市から参加した20代の女性は「スーパーカーに乗せてもらいメインコースを走った。まるでジェットコースターのような気分だった。」と興奮気味に話してくれました。



メインコース開放でスーパーカー見学

ダイナミックなモーターショー

TSUKUBAのりもの共和国2012



真剣に料理に取り組む親子の姿

8月21日、下妻小学校の家庭科室を会場に「親子ふれあい料理教室」が開催され、市内の小学4年から6年までの親子14組31名が参加しました。
今回の料理教室は、県高圧ガス保安協会がLPガスコンロを寄贈して社会貢献すること、LPガスが災害に強く安全性・利便性が高いことをPRするなどの目的で開催され、ドライカレー、夏野菜のスープ、サラダ、マンゴープリンなどの4品を作りました。下妻小学校4年の飯田雅子さんは「たまねぎのみじん切りで、目にしみて痛かった。スープがとてもおいしくできて楽しかった。」と話してくれました。

親子で楽しく、美味しい体験

親子ふれあい料理教室



大田市場で「下妻の梨」を試食PR

8月8日早朝、東京都大田市場において、稲葉市長とJA常総ひかり組合長の2名でトップセールスを行い、「下妻の梨」を市場関係者にPRしました。
早朝から活気づく「大田市場」には全国各地から青果物が出荷され、今年初の「下妻の梨」を市場関係者へ試食を行いました。
大田市場関係者からは、「大田市場でも、この時期『下妻の梨』は非常に有名です。」「下妻の梨は、みずみずしくて抜群に美味しいですね。」などのコメントが聞けました。
青果物などで日本一の取扱規模を誇る大田市場での決定価格は、日本全国の市場の指標となっています。
また、8月27日には、ブランド梨「下妻甘熟梨(幸水)」のPRに県庁を訪問し、県知事をはじめ関係機関にアピールしました。最近では、「下妻甘熟梨」を、日本橋三越本店等で販売するなど、その知名度がますますアップしています。

抜群に美味しい「下妻の梨」、大田市場や県関係者に好評

「下妻の梨」をトップセールスでPR

この夏に開催される中学校総合体育大会の全国大会に出場する市内中学校の生徒21名が、8月10日、市役所へ出場報告に訪れました。
下妻中学校と東部中学校からはともに男子ソフトボール、千代川中学校からは野球と水泳が出場することになりました。
稲葉市長から「これまで支えてくれた周りの皆さんへの感謝を忘れず、健康に留意し、日頃の練習の成果を十二分に発揮してください。」との応援あいさつに、選手達からは「暑さに負けず、精一杯頑張ります。」などの力強い決意表明がありました。



全国大会での活躍を期待します

全国大会の活躍を誓い

下妻東部千代川中学校の生徒が市役所を訪問



元気に神輿を担ぐ子ども達

騰波ノ江地区では、子ども達が揃って神輿をかつぎ、親睦を深めようと、今年で4回目となる「とばのえ子ども夏まつり」が8月18日に騰波ノ江小学校を会場に開催され、500名の市民が参加しました。
お囃子の音に合わせて、子ども神輿3基と大人神輿1基が元氣よくかつぎ出され、会場には子ども達のうれしそうな掛け声が響いていました。
夏まつり実行委員長の篠崎さんは「神輿を体験してもらい、楽しい思い出を通して郷土愛が育ってくれることを願っています。」と話してくれました。

地域交流を深める

とばのえ子ども夏まつり



県庁で「下妻甘熟梨」をPR

8月28日と9月1日に、東京都足立区北千住にある下妻市特産品アンテナショップ「シモンちゃんの家」の常客を対象とした「いいな！下妻アール！梨狩り体験」を開催し、32組87名の方々が下妻市を訪れました。
梨狩り体験では、収穫した梨の「糖度」「大きさ」「重さ」を部門別に競うゲームが行われ、各部門で1位となった方々には「下妻甘熟梨」がプレゼントされるとあって、収穫する眼差しは真剣そのものでした。
獲りたての下妻甘熟梨を試食した40代の女性は「甘い。歯ごたえも適度にあって美味しい。冷やして食べるとさらに良いと思う。」と笑顔で話してくれました。

下妻甘熟梨を堪能

いいな！下妻アール！梨狩り体験



美味しい笑顔のツアー参加者たち

4コマで学ぼう認知症⑥

～認知症を予防しよう～



認知症の原因についてはまだはっきりと原因が分かっていません。最近の研究ではアミロイドβ蛋白という物質が40歳以降になると脳に蓄積し、脳の働きが低下する事が分かってきました。また、生活習慣病は認知症の発症率を高めてしまうとも言われています。

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

消費生活まめ知識

高齢者も被害!

出会い系サイトの「お金をあげる」はウソ?!

出会い系サイトで高齢者も被害に遭っています。「お金をあげたい」といったメールがきっかけです。つまい話には注意し、ネット上の見知らぬ相手を簡単に信用しないことが大切です。

【事例1】

高齢の父が、パソコンの出会い系サイトで「7,500万円の遺産を渡したい」と言ってきた相手を信じ、メールのやり取りをしていた。サイトの利用料が50万円を超えた。相手とは一度も会えない。やめるように説得しても聞き入れない。

【事例2】

パソコンに、「1,200万円あげる」というメールが届いた。信じ込んでやり取りしているうちに、そのためのポイント代として200万円も支払ってしまった。(80歳代)

●このようなサイトでは、通常のメールではなく、ポイントを購入しサイト内でメールを行うしくみがほとんどです。相手は、様々な口実でメールを続けるようにながし、気づ

いたときには多額の費用をつぎ込んでしまいがちです。

■その他の〈詐欺的な事例〉を紹介しましょう。

【事例1】注文していないのに... 「注文のあった健康食品を送る」と電話があった。「注文していない」と答えると、「確かに2万円の商品を注文している。支払わないと訴える」と脅された。翌日、商品が届いてしまった。

●注文していない商品が一方的に送りつけられた場合、代金の支払い義務はなく、受け取る必要もありません。

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



くもさんのなみだ

飯泉 彩衣

四歳八か月(下妻小友幼稚園)

ママ

くもさん なきやんだね

きのう たくさんないたから

きつと つかれちゃったんだよ

よかつたね

【解説】

朝、幼稚園へ行く車の中で外を見て言いました。前日の大雨から朝には晴れに変わっていたので、喜びながら話してくれました。雲の涙が雨だという表現にとてもおもしろいと感じました。

採集 母 飯泉美保

市民文芸

俳句

よき風と思ひしよりのやぶ蚊かな 加藤 保(加養)
足らざりし日の遙なり花南瓜 鈴木 素香(下妻丁)
風の繰る暦の音や夏座敷 塚原 明子(大園木)

短歌

みづからを私の道に歩まんと 山本せい子(下妻丙)
得度式とふ少年いぢらし 梅雨晴れにつつましく咲くクローバーの 横倉 愛子(小島)
うすくれなるの小さきがいとし 高校野球の県大会に審判の 息子にそっと梅干し持たす 飯村八重子(半谷)
今さらに星に願ひはなきものを 「元気でいたし」と短冊に書く 伊東 豊乃(加養)
鈴虫の初鳴き待ちてわくわくと 水谷喜代美(黒駒)
虫籠見入る夕餉の後を 仰向けにベッドにくぐられ頸椎の 牽引される土用丑の日 木村 りん(下妻乙)
二頭にて泳ぎ居ると「マヒマヒ」を 違わずうちで「鰐だね」となす 矢実 澄子(本宗道)
友は言う「どろどろ血液透明に するは野菜を主食にしな」と 浅野 悦子(鎌庭)
白髪の日だちし夫の後席に 共に生き来し苦楽を思ふ 飯泉 淑子(原)

ちょっと健康

健康一言

9月10日から16日は

「自殺予防週間」です

あなたやあなたの身近な人に、いつもと違う様子はありませんか?

- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- 仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- 自殺を口にする
- 自殺未遂におよぶ

自殺のサインに気づいたとき、心がけていただきたい周囲の人の行動

- 気づき：サインに気づいたら、声をかけて「心配している」というメッセージを伝えてください。
- 傾聴：その人の気持ちや尊重し、話をしっかり聞く
- つなぎ：早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り：温かく寄り添い、じっくりと見守る

知っておきましょう。自殺の危険性が高まるサイン

- うつ病の症状に気がつけよう(気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断できない、不眠が続く)
- 原因不明の身体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 安全や健康が保てない
- 重症の身体の病気になる

問い合わせ

福祉課 ☎内線 1573

各種相談 10月

区分	日時	場所	問い合わせ
心配ごと相談	10月16日(火) 受付:午後1時15分~3時	下妻公民館 2階 小会議室	社会福祉協議会 ☎44-0142
法律相談	10月9日・23日(火) 午後1時30分~3時30分 ※事前に予約が必要です。(当日不可)	下妻公民館 2階 学習室 ※9日は本庁舎3階中会議室に変更になります。	
行政相談	10月10日(金) 午前10時30分~午後3時 ※10月の相談は「一日合同行政相談(10月10日)」のみの開催となります。	下妻公民館 2階 大会議室	市長公室 ☎内線1212
人権相談(困りごと)	10月26日(金) 午後1時30分~3時30分	下妻公民館 2階 大会議室	人権推進室 ☎内線1583
こころの健康相談	10月10日・24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(14日・28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 10月4日(木) 午後5時30分~7時30分 休日納税相談 10月28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

9月の納税情報

[税目] [納期限及び口座引落日]

国民健康保険税(3期)
介護保険料(3期)
後期高齢者医療保険料(3期)

10月1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

8月の交通事故

—累計—
発生件数 15(31) 165(172)
死亡 0(0) 1(1)
負傷 20(47) 241(235)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—9月1日現在—
人口 44,125人 (-37)
男 22,052人 (-21)
女 22,073人 (-16)
世帯数 14,884世帯 (-7)
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

健康カレンダー Health Calendar

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ④ 西南医療	2 ④ 西南医療 元気アップ教室 9:30~10:00	3 ④ 西南医療	4 ④ 西南医療 すくすく相談 13:30~	5 ④ 古河赤十字	6 ④ 西南医療
7 ④ 西南医療 ⑤ 三津山クリニック	8 ④ 友愛記念 ⑤ とやまクリニック	9 ④ 西南医療 バクバク離乳食教室 10:00~10:15	10 ④ 西南医療	11 ④ 西南医療 1歳児相談 13:30~13:50	12 5か月児健診 13:30~13:50 乳がん検診 千代川保健センター	13 ④ 西南医療
14 ④ 西南医療 ⑤ 平間病院	15 ④ 西南医療	16 ④ 西南医療	17 ④ 西南医療	18 ④ 西南医療	19 ④ 古河赤十字	20 ④ 西南医療
21 ④ 西南医療 ⑤ 中嶋産婦人科医院	22 ④ 西南医療	23 ④ 西南医療 キッズくらぶピピ&ママ体験 10:00~10:30	24 ④ 西南医療	25 ④ 西南医療 1歳6か月児健診 13:30~13:50	26 3歳児健診 13:30~13:50	27 ④ 西南医療
28 ④ 友愛記念 ⑤ 渡辺クリニック	29 ④ 西南医療	30 ④ 西南医療 すくすく相談 13:30~	31 ④ 西南医療			

④ 小児救急当番医

月・火・水・木(第1・3)・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
古河赤十字…古河赤十字病院(古河市下山町1150) ☎0280-23-7111

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システム

www.qq.pref.ibaraki.jp/

⑤ 休日在宅当番医 午前9時30分~午後4時

三津山クリニック ☎48-9131
とやまクリニック ☎30-5010
平間病院 ☎43-5100
中嶋産婦人科医院 ☎44-2438
渡辺クリニック ☎43-7773

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