



誕生から
20年たって

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、市長公室・広報広聴係（内線1212）にご連絡ください。



みすず
荒井 望紗ちゃん(本宗道)
～宏明・佳陽子さんの長女～

気が強く負けず嫌いでおてんばな娘は洗濯畳むのが好きで靴下を担当しています！
「大好きよー！」と言って頬っぺにチューしてくれたり変な顔して笑わせてくれたり望紗が生まれてから大変な事も増えたけどそれ以上に笑顔が増えてパパもママもみんな幸せ♪元気で明るく優しい子に育てたいです。



ゆい
高野 由彩ちゃん(小島)
～剛・由美さんの長女～

歌とダンスが好きなわが家のアイドル由彩。3歳になりました。笑顔がカワイイです。
最近、「ゆい、やる～」と掃除や食事の手伝いをしてくれます。
歳の離れた兄達を「いいかげんにしなさい」と注意もします。その時は、ゆいパワーさく裂です。兄達もかいません…これからも兄妹仲良く、健康で明るい子に育ててほしいです。



なお
神郡 凧ちゃん(高道祖)
～智文・小百合さんの二女～

3姉妹の二女、凧ちゃん。自分でできる事は最後までやろう、と諦めない努力家。その芯の強さは家族からも敬服されるほど。ちょっと人見知りはするけれど、周囲の人からの好感度は高く、皆の人気もの。
これからも皆から愛される子であってね。

さわやがりー

～わたしからあなたへ～ VOL.85

前回登場の吉井 弘さんからの紹介



「元気のもと」
りょうへい
飯村 量平さん(下妻乙)

子供の頃、わが家では、事ある度に母親が蕎麦を打っていた。おかげで私は蕎麦が大好きである。
定年退職後、何一つ趣味を持たない私は、蕎麦でも打ってみようかという気になった。何もかも自己流で始めてみたものの、そんなに簡単なものではなかった。失敗しながら学ぶことも多々あった。
初めは身近な人に遠慮がちに試食してもらっていたが、その

うち私の蕎麦をうまいと喜んでくれる仲間が増えるとお世辞でもうれいものである。
いつの間にか蕎麦打ちが病み付きになり、知人の勧めで「そば工房」なるものを造ってしまった。
今、小さい工房の中で、ひとり悦に入り、人によるこんでもらえる喜びを味わえる蕎麦打ちに、老いを忘れてのめりこんでいる。



新成人の思い

- 大人の考えをもって責任ある行動をとり、人生をたくさん楽しみたい。(女性・学生)
- 大人になったことを親に感謝して、少しでも下妻市を盛り上げていきたい。(男性・職人)
- 下妻で就職できるので、精一杯がんばります。(女性・4月から社会人)
- 責任をもって、いろいろなことに全力で頑張っていきたい。(女性・学生)



新成人の門出を祝う「平成25年下妻市成人のつどい」が1月13日、市民文化会館で開催されました。

今年の対象者は、平成4年4月2日から平成5年4月1日生まれの534人。

冬晴れの中、式典には振り袖や羽織はかま、スーツやドレスなどに身を包んだ398人が出席。会場では「変わったね」「変わらないね」など、久しぶりに顔を合わせる同窓生との再会に大きな歓声上がり、写真撮影やアドレス交換をする姿は笑顔であふれていました。

希望を胸に 大人の門出

式典には、中学校3年生当時の担任だった恩師が多数会場にかけつけ、新成人を祝福。

恩師からは、運動会や合唱コンクールなどの思い出が語られ、会場は笑いや拍手で温かい雰囲気になりました。

「前向きに考えて、努力を続けてください。成功者は必ず努力をしています」「ゴミを捨てる大人ではなく、拾う大人になってください」など、来賓や恩師から熱いメッセージやエールを贈られた新成人は、人生の大きな節目に立った喜びと感謝の気持ちを心からかみしめているようでした。



新成人が生まれた年の出来事

平成5年	平成4年	平成5年	平成4年	平成5年	平成4年	平成5年	平成4年	平成5年	平成4年
2月	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月
資源ごみ回収事業開始	国道294号(常総バイパス)下妻工区開通	第1回花とふれあいまつり(鬼怒フラワライオン)	千代川総合運動公園完成	バルセロナ五輪開幕、女子200メートル平泳ぎで14歳の岩崎恭子選手が日本人最年少の金メダル	NASAスペースシャトル「エンデバー」で毛利衛さんが日本人初の宇宙飛行	第1回スポーツフェスティバル開催	大相撲・曙が外国人力士として初めて横綱昇進	第1回村民運動大会開催(15種目・約3,000人参加)	取手駅で電車が駅ビルの二階に衝突事故

”もしも・・・“のときに、あなたに代わって医療情報を伝えます

救急医療情報キット・ホルダーを備えよう

最近が高齢者や障がい者のみの世帯が増え、救急時に駆けつけた救急隊員や搬送先の病院に、病状や連絡先の情報が伝わらないケースが発生しています。

こうした事態を防ぐため、市では「救急医療情報キット・ホルダー」を用意し、ひとり暮らしの高齢の方や障がいのある方などを対象に、2月1日から無料配布しています。

■救急医療情報キット・ホルダーとは
救急医療活動に必要な情報をシートにまとめ、「キット」に入れて冷蔵庫に、「ホルダー」に入れて携帯します。もしも“のときには、救急隊員がキットやホルダーの情報をもとに医療機関などと連絡・連携し、スムーズな救急医療活動を行います。緊急連絡先が記入されていれば親族

■配布対象者
市内居住者で、次のいずれかに該当される方
▽ひとり暮らしの65歳以上の方
▽65歳以上の高齢者世帯の方
▽日中ひとりになる65歳以上の方で、健康上に不安のある方や障がいのある方

の方などへ速やかに連絡することができます。



交付申請から使用までの流れ

- ①申請して、キット・ホルダーを受け取る**
「申請書」に必要事項を記入し、市役所介護保険課の窓口申請します。(要印鑑)
※代理の方でも印鑑が必要です。
- ②円筒プラスチック容器**
③の救急医療情報シートのほか、本人が確認できる写真、健康保険証・診察券・お薬手帳の写しなどを入れ、冷蔵庫の扉の内側に保管します。
- ③救急医療情報シート**
名前、血液型、かかりつけ医療機関、持病、服薬などの情報を記入して、②の容器と⑤のホルダーに入れます。
- ④玄関用シール・冷蔵庫用マグネット**
玄関用シールを玄関ドアの「内側」に、冷蔵庫用マグネットは冷蔵庫ドアの「外側」にはります。これが「冷蔵庫にキットがある」という目印になります。
- ⑤携帯用ホルダー**
③の救急医療情報シートと、本人が確認できる写真を入れて、かばんやベルトなどの見える位置に携帯してください。

救急医療情報キットはこんなときに利用します

①119番通報



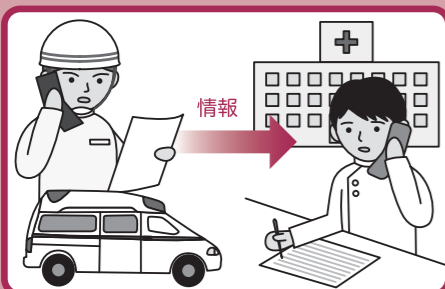
②到着・救急活動



③救急医療情報キット確認



④病院搬送・情報伝達



救急救命士の声

より多くの命を救えることにつながります



下妻消防署 警防係 救急救命士 廣瀬 庄平さん

救急時は、一秒でも早い処置や搬送が、その後の状況を大きく左右します。しかし、ひとり暮らしの高齢の方の場合は、情報を収集するのに時間がかかってしまうケースが少なくありません。本人の意識がない場合は、どのような方なのかを近所の方に聞くこともあります。

このキットは家庭の冷蔵庫に保管することが決まっているし、「救急医療情報シート」には救急時に必要な情報がそろっているの、適切な処置や搬送時間の短縮ができ、より多くの命を救えることにつながります。親族の方などに連絡がつくことも重要です。

緊急時は誰でもあわててしまうため、普段から医療情報をまとめておくことは大切です。高齢の方や障がいのある方に限らず、備えておいた方がよいものだと思います。



処置スペースが広くなり、機能が拡充された高規格救急車 昨年12月に下妻消防署へ配備

問い合わせ
介護保険課 内線 1536

光ブロードバンドで便利生活

～4月8日から“下妻市全域”が利用可能地域に～

市では、これまで一部の地区で光ブロードバンドが普及されていない状況にありましたが、4月8日から次のエリアにNTT東日本の高速インターネット接続サービス「フレッツ光」が提供されることになり、現在その工事が進められています。

今回の提供エリア拡大により、市内全域から高速インターネット回線の利用が可能になります。これで、市内の情報基盤格差が解消され、市民のインターネット利便性が向上します。

新たに拡大される提供エリア

黒駒、江、平方、尻手、渋井、桐ヶ瀬、前河原、赤須、柴、半谷、大木、南原、亀崎、大園木、鯨、宗道、渋田、見田、唐崎、長萱、伊古立、原、羽子、鬼怒、鎌庭、別府、皆葉、五箇、村岡、長塚（一部）

事前受付開始日

平成25年2月13日（水）予定

サービス提供開始日

平成25年4月8日（月）予定

問い合わせ先

NTT東日本茨城支店

☎0120-679666（午前9時～午後5時）

※サービス提供拡大エリアであっても、設備の状況およびお客様のご利用場所の状況などにより、サービス提供ができない場合やご利用開始までに数か月お待ちいただく場合があります。

※詳しくは、NTT東日本茨城支店のホームページをご覧ください。

http://www.ntt-east.co.jp/ibaraki/information/detail/1200646_2476.html



市職員の給料等の状況を公表します

1. 人件費の状況（普通会計決算）

区分	住民基本台帳人口(年度末)	歳出額A	実質収支	人件費B	人件費率(B/A)	22年度の人件費率
	人	千円	千円	千円	%	%
23年度	44,390	17,868,873	1,384,231	2,706,231	15.1	17.3

(注) 人件費には特別職に支給される給料、報酬等を含む。

2. 職員給与費の状況（普通会計決算）

区分	職員数(A)	給与				1人あたり給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末勤勉手当	計(B)	
	人	千円	千円	千円	千円	千円
23年度	287	1,108,447	98,258	395,862	1,602,567	5,584

(注) 1. 職員手当には、退職手当を含まない。
2. 職員数は平成23年4月1日現在の人数である。

3. 職員（一般行政職）の平均給料月額及び平均年齢の状況

区分	平均給料月額	平均年齢
下妻市	322,700円	42.0歳

4. 職員の初任給の状況（平成24年4月1日現在）

区分	下妻市	
	大学卒	初任給
一般行政職	大学卒	172,200円
	高校卒	140,100円

5. 一般行政職の級別職員数の状況（平成24年4月1日現在）

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
標準的な職務内容	主事	主事	係長	課長補佐	課長	次長	部長	
職員数	18人	16人	124人	35人	27人	8人	7人	235人
構成比	7.6%	6.8%	52.8%	14.9%	11.5%	3.4%	3.0%	100%

(注) 下妻市職員の給与に関する条例に基づく給料表の級区分による職員数である。

6. 期末手当・勤勉手当の状況

下妻市		
	期末手当	勤勉手当
期末手当	6月期	1.225月分
	12月期	1.375月分
勤勉手当	合計	2.60月分
	役職加算	5～15%

7. 退職手当の状況

下妻市		
	自己都合	勸奨・定年
退職手当	勤続20年	23.50月分
	勤続25年	33.50月分
	勤続35年	47.50月分
	最高限度	59.28月分
	定年前早期退職特例	59.28月分
2～20%加算		

8. 特別職等の給料・報酬等の状況（平成24年4月1日現在）

区分	給料月額等	期末手当	備考
給料	市長	747,000円	(23年度支給割合) 6月期 =1.45月分 12月期 =1.50月分
	副市長	603,000円	
	教育長	567,000円	
報酬	議長	420,000円	合計 2.95月分
	副議長	380,000円	
	議員	360,000円	
備考 左記の期末手当から市長 20% 副市長 10% 教育長 5% を減額している。			

(注) 給料月額等は給料等の削減後の額。

9. 部門別職員数の状況（各年4月1日現在）

部門	職員数	対前年増減数	
		平成23年	平成24年
一般行政部門	議会議務	5	5
	総務	77	76
	税務	33	31
	民生	39	38
	衛生	24	23
	農林水産	28	25
	商工	7	7
	土木	27	23
	小計	240	228
	特別部門	教育	47
公営企業等部門	水道	8	8
	下水道	9	7
	その他	31	31
合計	335	321	

(注) 1. 職員数は一般職に属する職員数であり、教育長を含む。
2. 地方公務員の身分を保有する休職者、派遣職員などを含み、臨時又は非常勤職員を除いている。

10. 職員数の推移（各年4月1日現在）

部門別	年度	H20年	H21年	H22年	H23年	H24年	過去5年間の増減数(率)
一般行政		244	245	243	240	228	△16 (△6.6%)
教育		52	50	48	47	47	△5 (△9.6%)
公営企業等会計		53	51	50	48	46	△7 (△13.2%)
総合計		352	346	341	335	321	△28 (△8.0%)

(注) 各年における定員管理調査において報告した部門別職員数であり、教育長を含む。



公平委員会委員の選任

妻市及び下妻地方広域事務組合公平委員会委員に選任されました。任期は、平成25年1月17日から平成29年1月16日までの4年間です。公平委員会委員は、市職員等の給与、勤務時間、その他の勤務条件に関する措置の要求の審査や、職員等に対する不利益な処分についての不服申立てに対する裁決等を行います。



青柳正美教育長を再任

青柳正美教育長は、県教育庁保健体育課長や下妻第一高等学校長を歴任され、平成19年4月1日から教育長として下妻市の教育行政に携わっています。員に再任、1月21日の定例教育委員会において教育長に任命(再任)されました。長(鎌庭)の任期満了に伴い、平成24年第4回市議会定例会での同意を得て、教育委員会教育委員に再任、1月21日の定例教育委員会において教育長に任命(再任)されました。

有料広告欄

まちのわだい



力強く勇ましい分列行進

平成25年下妻市消防出初式
1月13日、新春恒例の消防出初式が、消防職員と消防団員合わせて410名が参集し、地元選出の国会議員等を来賓に迎え、3箇所を会場に行われました。
市役所本庁舎南側駐車場では、稲葉市長と一日点検官を委嘱された宗道小学校4年の関根翔太さん、小林美咲さんによる服装や機械器具点検の後、一糸乱れぬ分列行進が披露されました。
市民文化会館で行われた式典では、永年にわたり災害現場で活躍された消防団員など117名と第2分団、第3分団に表彰状が授与され、消防団員や関係者が安心安全なまちに向けて士気を高めました。



功労者を称える表彰式



市長と一日点検官による車両閲覧

式典終了後には、下妻駅西口通りで消防自動車27台によるパレードが行われ、稲葉市長と一日点検官による車両閲覧で消防出初式の幕を閉じました。
一日点検官を体験した小林美咲さんは「行進がとてもきれいだった。消防車を点検する消防団員の姿がキビキビして格好よく、安心できた」と笑顔で話してくれました。

広域ごみ処理施設の余熱を利用した大浴場や温水プールを備える健康増進施設「ほっとランド・きぬ」が昨年12月27日、平成13年7月の開館から11年5か月で入館者200万人を達成しました。
記念式典で200万人目となったのは「温水プールやお風呂に入っている筑波山の眺めがきれい」と語る常総市新石下の吉田みいさん。週3回のペースでグラウンドゴルフや温水プールで健康維持に励む常連客の一人で「まさか自分が記念の来館者になるとは。初めての経験でとてもうれしい。記念品の自転車は小学1年の孫にプレゼントしたい」と笑顔で話していました。



花束や記念品を贈られた吉田さん



新春を元気に歩く参加者たち

1月3日、今年で42回を迎え、新春恒例となる「下妻市新春歩け歩け大会」に市民600名が参加し、少し風が強い日でしたが、参加者全員が元気に完歩しました。
歩いたコースは、市民文化会館をスタートして北へ、大宝八幡宮を参拝し、雄大な筑波山を眺めながら大串や堀竜を経由して市民文化会館にもどる約8・4キロメートル。完歩賞としてミニダルマが渡され、さらに抽選で福袋が当たった方には笑顔がこぼれていました。
ゴールした50歳の夫婦は「筑波山がきれいに見えて、気持ちよく歩くことができた。今年もよい一年になりそう」と話してくれました。

安心安全なまちに向けて士気高める

入館者200万人達成で記念式典

新春に市民600人が歩いて健康づくり

第2回 ひなに魅せられて

ひな人形の世界

二月十三日(水)～三月十日(日)

三月の節句行事「ひなまつり」は、毎年各家で雛人形を飾るなど身近なものとなり、各地の博物館などでもさまざまな方法で「おひなさま」の展示会が開催されています。
下妻市ふるさと博物館では、各家で大切に伝えられ、保管されてきたおひなさまや特色あるおひなさまを借用し、華やかで心和む「ひな人形の世界」を展示します。
特別展示では、日本の伝統工芸である「こけし」を展示します。「おひなさま」の華やかな美しさと「こけし」の素材を可愛らしさをお楽しみください。



うさぎのおひなさま



とりのおひなさま



つるしびな



江戸後期のおひなさま



大正期のおひなさま

イベント 2月24日(日)

- お抹茶・甘酒の無料サービス
午後1時～3時 *なくなり次第終了
- 演奏会(三味線とフルートのコラボ演奏)
午後1時30分～3時
※イベント当日のみ、入館料が無料になります。

下妻市ふるさと博物館
下妻市長塚乙77番地(ピアスパーク手前)
☎0296-44-7111
開館時間:午前9時～午後4時30分
休館日:2月18日(月)・25日(月)・3月4日(月)
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

有料広告欄



五輪出場の経験等を語る黒須選手

吹奏楽部に所属する下妻中学校二年の松山留奈さんは「失敗をチャンスに変える前向きな姿勢がすごい。吹奏楽はみんなでやるし、まわりの人に支えられている。最後まであきらめない気持ちが大切」と話してくれました。

大会では、ロンドン五輪・近代五種日本代表の黒須成美選手が「夢をあきらめない」をテーマに講演を行い、「夢を持ち、最後まであきらめないことの大切さ」とともに「夢を叶えるだけでなく、楽しむこともしてほしい」と語りました。

青少年健全育成に携わる会員や団体が一堂に会して活動の充実を図る「青少年健全育成市民大会」が1月27日、千代川公民館ホールで行われ、市民250名が参加しました。

健やかな成長を願って

青少年健全育成市民大会

新春に下妻市の発展を願う

2013年下妻市新春の集い

新春を寿ぎ、市のさらなる発展を願う「2013年下妻市新春の集い」が1月16日、下妻市・下妻市商工会・常総ひかり農業協同組合の共催により開催され、市長をはじめ、地元選出の国會議員、県議會議員、市議會議員、各種団体や市内企業の代表者など220名の参加のもと、盛会のうちに終わりました。

集いでは、年頭にあたり、稲葉市長が昨年の下妻市の動きや市民の活躍を振り返るとともに今後の施策などを述べ、平成24年叙勲・褒章の栄典者11名には記念品が贈られました。

参加者は、市の将来や地域の活性化について意見を交換するなど、力を合わせて市の発展に取り組んでいくことを確認しました。



市の発展を祈念して万歳三唱

ほっとレポ・ライン

市民の声 Hot Repo Line

市政モニターの飛田雅子さん（長塚）から情報をいただきましたので、ご紹介します。

1月24日、愛宕神社・愛宕様の呼称で信仰される「二所神社」（下妻丙・大町）で、春の例祭が行われました。

毎年恒例の例祭は、祭神が火産靈命で「火の神」として崇められることから「火災難除」の祭事としてお札の頒布や神楽舞が行われます。

一方、「愛宕様は『火除けの神様』。昔からこ



境内の熊笹を「火除けのお守り」にする参詣者

この熊笹を持って帰り、火を使う台所や家の玄関口に差しておく『火除けのお守り』になる」と境内に群生する熊笹を選びを真剣な面持ちで行う参詣者が多く見受けられます。

境内の熊笹、火除けのお守り

通称：愛宕神社「春の例祭」

恵比寿様が「福を吊り上げる」という意から、参詣者に竿を垂れる催しでは、福にあやかろうと糸先に人々が集まり、大物を釣り上げようとする恵比寿様の舞に歓声があがります。

今年はいじめて例祭の手伝いを経験した40歳代の女性は「お嫁に来てから初めての手伝いですが、愛宕様や例祭の由来を知るよい機会になった。子ども達にもしっかり伝えていかなければならないですね」と話してくれました。



恵比寿様の福にあやかろうと糸先に集まる参詣者たち

少年剣士たちが技を競う

下妻市長杯少年剣道大会 村井登杯少年剣道大会



少年剣士たちの気迫が会場内に響き渡る

県西地区の少年少女剣士たちが集まる「第20回下妻市長杯少年剣道大会」・第28回村井登杯少年剣道大会」が1月20日、市総合体育館で開催され、40校の中学生と35クラブの小学生が参加し、技を競い合いました。

開会式で、鈴木正行会長は「多くの選手が参加するこの大会で何か一つ学んでほしい。長く剣道が続けてもらいたい」とあいさつがありました。白熱した戦いの結果は、中学生の男子団体で茗溪学園中学校、女子団体で古河市立総和中学校が優勝、小学生の団体で結城尚武館、個人で浅野国士さん（雅剣志会）が優勝しました。

貴重な文化財を地域の力で守る

小野子自治会が文化財防火訓練

1月20日、火災による文化財の消失を防ごうと、小野子千手観音堂で、地区住民をはじめ、下妻消防署や消防団など120名が参加し、自治会としては初めての「文化財防火訓練」を行いました。

文化財を火災から守る運動は、昭和24年1月26日に現存する世界最古の木造建造物である法隆寺（奈良県斑鳩町）の金堂が炎上し、壁画が焼損したことに基づき「文化財防火デー」が制定され、全国各地で展開されています。

菅谷健一区長は「女性も参加して消火器の使い方やバケツリレーなど初めて経験できた。『備えあれば憂いなし』で、今回必要と感じた道具はそろえていきたい」と話していました。



バケツリレーを訓練する地区住民

有料広告欄

有料広告欄

**下水道
推進標語**

下水道 マナーでつなぐ きれいな水

千代川中学校3年 坂本 真哉可さんの作品

口頭詩

子どもの純粋な
心のつぶやき



しりとり

おおわだ あんな

四歳九か月(大宝保育園)

ねえ ママ
きりんさんと
らいおんさんは
かわいそうだね
ん がつくから
しりとりにはでてこれないよ

【解説】

しりとりが好きな娘は、私とよくしりとりをしています。最後に「ん」がつく言葉ばかり思いついてしまう娘が、ふと言った一言です。一生懸命にしりとりを考えている娘の姿はとても微笑ましいです。

採集 母 大和田奈緒子

俳句

句に学ぶ生き甲斐強し年新た 松田 昭(皆葉)
獅子舞に頭を噛んでもらひけり 山本 一步(下妻乙)
豆撒くを横目に笑ふ写楽の絵 飯村 真琴(黒駒)

短歌

新年をよるこぶ子等の声のして 外山富久子(下妻丁)
幸せ祈り両手をあはす 増田 啓子(下妻乙)
倒木の陽溜る上に蛇のゐて 山本 一步(下妻乙)
新しき大きカレンダーを部屋に掛け 山本せい子(下妻丙)
それぞれ予定を書き入れ初む 横倉 愛子(小島)
大震災後の生活の変はり物と心 中久喜 和(下妻乙)
大切にして残生を生きむ 渡辺 恵美(下妻丁)
雪割りて芽を出し初めし落の臺に 倉田 淑子(原)
春は近しと腰を伸ばせり 小林美智雄(唐崎)
八十半ばまだ続けたし続けむと 小竹八重子(五箇)
三年日記の元日を記す 小林美智雄(唐崎)
極寒の職に再び就く吾子も 小竹八重子(五箇)
ともに小さき宴を囲みぬ 小林美智雄(唐崎)
木枯らしに櫛の枯葉舞い上がり 小竹八重子(五箇)
輪を描きつつ庭面をはしる 小林美智雄(唐崎)
霜に耐え凜と直立つ裸木の 小林美智雄(唐崎)
一枝一枝に初日差し初む 小林美智雄(唐崎)

市民文芸

有料広告欄

**消費生活
まめ知識**

**「賞金が当たった」
詐欺的なダイレクトメールに注意!**

海外の宝くじやロトなどで高額賞金が当たったというダイレクトメール(DM)に関する被害が増えています。

【事例】
クレジットカードの引き落としが止まらない

海外宝くじの参加案内通知が届いた。参加費用は二千元と安かったので、クレジットカード番号を記入してFAXで申し込んだ。1回だけだと思っていたのに毎月引き落とされている。

【事例】
霊能力者から「海外宝くじに当たる」と勧められて

海外の霊能力者から「今年はある」として120年に一度の幸運の年だ。香港の宝くじを買うように「

というDMが来た。その後、買った覚えがないのに香港から「宝くじに当たった」という手紙が届いた。何度も五千元を振り込んで受取手続きをしたが当選金が届かない。

《対処法》

●決して申し込まない

日本国内で海外宝くじを授受すると、違法性を問われる可能性があります。

●クレジットカード番号や個人情報を教えない

一度申し込んだ消費者に別の業者から大量のDMが送られるケースがあります。海外の業者が関連するクレジットカードのトラブルは被害回復が困難です。

問い合わせ

下妻市消費生活センター
☎ 44・8632

健康一言

**高齢者の健康づくり《介護予防》
シルバーリハビリ体操紹介③
「腰の痛みを予防しよう(腰のストレッチ)」**

ストレッチは体を柔らかくし、血行を促進して体を温めます。体をひねるときはゆっくりと行い、気持ちがいいと感じるところまで後ろに回した手の力でひねります。息は止めないようにしましょう。

1. 脚を組んで上体ひねり



①椅子に深く座り、背筋を伸ばし手は太ももの上にのせる。

②脚をしっかりと組む。体をひねるのは、組んだ上になった脚の方へひねる。

③脚を片手で押さえ、手を後ろにまわしながら体をひねる。顔は後ろを向くようにする。

④反対側にも同様にひねる。

※体操教室に参加希望の方は、介護保険課までお問い合わせください。

問い合わせ 介護保険課 ☎内線 1543

区分	日時	場所	問い合わせ
行政相談	3月8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
	3月15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)	3月22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	3月6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(10日・31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 3月7日(木) 午後5時30分～7時30分	本庁舎 1階 収納課	収納課 ☎内線1363～1365
	休日納税相談 3月23日(土)・24日(日) 午前8時30分～午後5時		

◎下妻市社会福祉協議会【☎44-0142】では、下記の相談を実施します。

区分	日時	場所
心配ごと相談	3月19日(火) 受付:午後1時15分～3時	下妻公民館 2階 小会議室
法律相談	3月12日・26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

2月の納税情報

[税目] [納期限及び口座引落日]

後期高齢者医療保険料(8期) 2月28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

1月の交通事故

—累計—
発生件数 19(28) 19(28)
死亡 0(0) 0(0)
負傷 28(44) 28(44)

()内は前年

下妻市の人口・世帯

—2月1日現在—
人口 44,092人 (-24)
男 22,056人 (-9)
女 22,036人 (-15)
世帯数 14,991世帯(+12)

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

日	月	火	水	木	金	土
					1 ☉古河赤十字	2 ☉西南医療
3 ☉西南医療 ☑渡辺クリニック	4 ☉西南医療	5 ☉西南医療 元気アップ教室 9:30～10:00	6 ☉西南医療	7 ☉西南医療 1歳児相談 13:30～13:50	8 5か月児健診 13:30～13:50	9 ☉西南医療
10 ☉西南医療 ☑砂沼湖畔クリニック	11 ☉西南医療	12 ☉西南医療 すくすく相談 13:30～	13 ☉西南医療	14 ☉西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	15 ☉古河赤十字 3歳児健診 13:30～13:50	16 ☉西南医療
17 ☉西南医療 ☑宇津野医院	18 ☉西南医療	19 ☉西南医療	20 ☉友愛記念 ☑菊山胃腸科外科医院	21 ☉西南医療 キッズ☆おみこ(親子トミック) 10:00～10:30 すくすく相談 13:30～	22 後期マタニティクラス 13:00～13:30 ママサロン 13:30～15:30	23 ☉西南医療
24 ☉西南医療 ☑中山医院	25 ☉西南医療	26 ☉西南医療	27 ☉西南医療	28 ☉西南医療	29	30 ☉西南医療
31 ☉友愛記念 ☑坂入医院						

☉ 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
ブ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/

☑ 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

渡辺クリニック ☎43-7773
砂沼湖畔クリニック ☎43-8181
宇津野医院 ☎45-0311
菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014
中山医院 ☎43-2512
坂入医院 ☎43-6391

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



今月の表紙
1月13日、新成人を祝う『成人の集い』。晴れ着姿で会話が弾む女性陣にEXILEの「Choo Choo Train」風記念撮影をお願いすると、なんと快諾。笑顔が素敵な大人になってください。

広報しもつま 有料広告募集

『広報しもつま』へ有料広告を掲載してみませんか

広告掲載料
通し枠(42mm×178mm) 1回15,000円
2分の1枠(42mm×88mm) 1回8,000円

※連続掲載での割引制度あり

問い合わせ 市長公室 広報広聴係 ☎内線1212

有料広告欄