



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。



しんのすけ
橋本 晋之介ちゃん(下木戸)
～達也・美香さんの長男～
とにかく元気いっぱいの子
BOYです！
朝起きてから夜寝るまで、食
っている時と好きなテレビを
観ている時以外はほとんど動
きっぱなしの晋之介！そんな
わんぱくな晋之介も生後5か
月の妹にはとっても優しいお
兄ちゃんです。
パパとママはそんな晋之介が
大好きです！



りこ
猪瀬 莉子ちゃん(今泉)
～智春・友子さんの長女～
パパの高い高いが大好きな
りこ。疲れてやめようとする
とホッペにチュウしてくれる
ので、パパはうれしくて何
度もつづけることに。
最近、ちゃんと話せば理解
できる様になり、りこの成
長に驚いています。
これからも、パパとママと
いっぱい遊ぼうね。りこが
大好きだよ。



こうき
中島 功揮ちゃん(加養)
～昌朗・幸子さんの長男～
いとこのお兄ちゃん達とい
っしょにいるせいか、言葉も
たくさん覚えてお話しもと
ても上手になりました。お兄
ちゃん達の弾くピアノに合
わせて踊ったり歌ったり、何
でもマネをしたがる好奇心
旺盛な腕白坊主です。
明るく元気な思いやりのあ
る子に育ってほしいと願っ
ています。

CONTENTS

- 2 自治区長と市長との対話集会
- 5 市政モニター募集・クリーンポートダイオキシン類測定結果報告
- 6 国民健康保険証の更新・図書館の祝日開館
- 7 防犯ボランティアパトロール募集・水道加入分担金の一部減免
- 8 しもつまMYスクール
- 9 まちのわだい・口頭詩・市民文芸
- 12 消費生活まめ知識・健康ちょっと一言
- 14 健康カレンダー・各種相談・市の人口
- 16 わがやのにんぎもの・さわやかリレー

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.51

前月登場の鈴木 洋子さんからの紹介



「小さな楽しみ・花作り」
程塚登美子さん(若柳)

結婚して四十年、育児、家事、仕事とまたたく間に時が過ぎて、子供達三人皆それぞれ独立して一安心。
暇を見て花作りを初めて数年になります。四季折々の花がとても美しく心を和ませてくれます。早秋に咲くボサ菊は、春、五センチ位の小さい苗を畑に植え、毎日のウォーキングの途中、発育の様子を見て楽しみにしております。十月には、直径五センチから六センチ位の大き

なボサ菊が出来ます。一本ずつ菊鉢に植えかえて友人、近所へとお裾分けして観賞していただいています。
昨年は、初めてカサブランカの球根を鉢にふせ、芽が出てくるのを心待ちにして育て、七月には大きなカサブランカが咲き嬉しくカメラにおさめました。これからも、のんびり、ゆったり、花作りをして人生を楽しんで行きたいと思えます。



自治区長と市長との対話集会が2月17日、下妻公民館で行われました。自治区長の皆さんは、地区の代表として、日頃から地域の皆さんの意見や要望を取りまとめ、行政とのパイプ役として活躍しています。この対話集会は、自治区の意見を行政に取り入れ、市民と行政の「協働のまちづくり」をめざし開催されています。各地区の区長さんから出された意見や要望の一部を紹介します。

上妻地区

南原一平川戸線の道路整備状況について

南原一平川戸線道路整備の進捗状況はどうなっているか。トステム北側一道の駅区間で、大木地区側は、騰波ノ江地区側より工事が遅れているように感じる。

市道103号線大木地内から国道294号までの総延長2,700メートルにつきましては、東側の国道294号から県道谷和原筑西線までの延長700メートルが県による施工、残る県道谷和原筑西線から市道103号線大木地内までの延長2,000メートルが市施工となっています。

市施工部分については、平成19年度から「合併市町村幹線道路緊急整備支援事業」として整備を進めており、事業終了は平成27年度です。これまでに、一部用地の確保や木田川に架かる橋の下部工事等を進めており、事業の年次計画にあわせ整備を進めているところです。平成27年度の事業完了に向け用地買収、道路改良工事等を進めていきます。

総上地区

市の広報紙の記載について

最近、広報紙におめでた・おやみが載っていないのはどうしてか。個人情報保護法の関係と考えるが、可否を確認して載せれば大丈夫だと思ふ。

この掲載については、個人情報の保護等に配慮するため終了しましたが、同様のことから、現在県内44市町村においても、1市を除き、掲載を終了している状況です。以前、市報のおめでた・おやみの情報により、迷惑を被った方もあり、このようなことから、当市においても、広報紙に掲載してほしいと



南原平川戸線と国道294号線の交差点箇所(平川戸地内)

の意見もありますが、個人情報保護を保護するため掲載することは考えていません。

豊加美地区

市道の拡幅について

山尻地区の東側を通る市道106号線のカーブ箇所の拡幅をお願いしたい。交通量が多く、子供たちの通学が非常に危険であり、交通事故も多発している。



山尻地区東側のカーブ箇所

高道祖地区

東原住宅の雨水処理について

雨水処理の対応がよく見えない。流入雨水の大部分が筑西市からであることが明言されているが、これまでにどれだけの対応依頼または協議を筑西市側としたのか。

筑西市とは、平成21年5月と6月に筑西市土木課で協議を行い、6月には、市長から筑西市長に対し直接要望しています。また、7月には市建設課と筑西市土木課職員による現地調査など、具体的な対応策を検討してきました。

主な内容は、雨水処理の対策として、筑西市内に雨水を貯める調整池を設置し、調整池からの雨水を最終的に小貝川に放流する方法、また雨水を筑西市内土地改良区の排水路に直接導水する方法などです。どちらも流末排水路である、土地改良区同意や使用に伴う流末排水路の改修問題、さらに整備には相当の事業費が見込まれることから、財源の調整

千代川地区

市民と協働のまちづくりについて

第5次下妻市総合計画が平成28年からスタートしたが、その都市づくりの目標に「市民と力を合わせて自立協働都市を目指します」と掲げられている。

市民と協働のまちづくりを推進するために、今までのような取り組みをしたのか。また今後どのような取り組みをしていくのかを聞きたい。

近年、市民の行政に対するニーズが多様化・高度化する中で、行政主体のまちづくりには限界がきていることから、市民が主体的に行政運営に参画し、自分たちのことは自分で行う住民自治を基本とする傾向が高まっているため、市民と行政が信頼関係を築きながら、市民との役割分担による協働のまちづくりが求められています。

市では第5次総合計画の中で、行政計画づくりからその実施・運営に至るまで、市民が積極的に参加する仕組みを準備し、「ともに力をあわせてすすむ自立都市」を目指しています。

協働のまちづくりは、「よりよいまち」にするために、市民と行政が協力してまちづくりに取り組んでいくこと」であり、地域づくりに必要なことは、市民とともに、活性化に取り組んでいくことだと考えています。市では協働のまちづくりを推進するために、市民の声を反映させるパブリックコメントの活用を入れ、各種計画づくりに反映しているところです。



鬼怒フラワーラインでポピーの種まき

また、市内では多くのボランティア団体や、花を活かしたまちづくりを展開しており、特に、鬼怒川・小貝川河川敷のポピー畑も、市民の手によって管理され、市内の各イベント等についても、行政だけでなく市民と力を合わせての取り組みがほとんどです。このように、住民主体の取り組みが協働のまちづくりの根幹となり、地域の活性化に繋がるものと期待しています。



小貝川ふれあい公園ポピー畑の草取り

住民自らが、まちづくりに参加し「自らの地域は自らの手で」という住民自治の強化につながりますので、今後も、これらの取り組みを継続するとともに、新たな施策についても市民と力を合わせ協働のまちづくりを進めていきます。

下妻地区

不用品のリサイクルについて

各家庭で使用されず眠っているものをリストアップして、市民がお互いに使うことができるシステムを立ち上げてほしい。
物を各家庭に保管し、必要なときに連絡が取り合えるようなリストとインターネットで誰もが見られるシステムづくりなど。

不用品の再利用(リユース)は、一般的にはリサイクルショップやフリーマーケットなどで不用品の交換・売買等が行われています。一部の市町村ではリサイクルセンターなどで粗大ごみの再生販売や不用品の情報を掲示板等で知らせている例があります。

しかし、行政が間に入りインターネットで公開している例はなく、個人の住所、名前、連絡先等をネットに公開することは、個人情報保護法により困難です。
将来的にはリサイクルセンターを作り、資源のリサイクルとともに、不用品の再利用(リユース)を進めていきたいと考えています。

騰波ノ江地区

信号機の設置について

間もなく新設市道106号線(道の駅-真壁街道区間)が開通します。この道路は、数須-下田間で現在の幹線道路と交差し、既存の幹線道路が一時停止になると思われる。
しかし、これまでの長い慣習から考えて非常に危険。この交差点に一日も早く信号機を設置してほしい。

市道106号線(3月末開通予定)の整備に伴い、既存の市道208号線側に一時停止規制と停止線を設置することになっています。
信号機設置については、設置場所



既存の市道208号線側に一時停止規制と停止線を設置

の確保や現場の立地条件ならびに交通量や危険性を茨城県公安委員会が総合的に判断し決定されています。
市では、信号機の設置要望を毎年30箇所程度要望していますが、1箇所程度の設置となっています。
今後下妻警察署経由で茨城県公安委員会に要望していきます。

今回掲載した他にも多数意見、要望が出されましたが、都合によりすべてを紹介できませんので、詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ
総務課 内線1222

あなたの声を聴かせてください

平成22・23年度

市政モニター募集

市政モニターは、市政について市民と行政の相互理解をはかり、市民参加をより円滑に推進することを目的とする広聴制度で、皆さんの声を市政に反映させるためのものです。
あなたの声を市政の参考とするため、市政モニターを募集します。

● 募集人数
20名

応募資格

- 市内在住で20歳以上の方
- 常勤の公務員・議会の議員でない方
- ※過去4年間に市政モニターを経験していない方

活動の内容

- 市政に関する意見や提案の連絡
- まちで見たたり聞いたりした美談、善行などの連絡
- 市が行うアンケートに対する回答



ピアスパークしもつまでの施設見学会

任期

- 2年(平成22年委嘱の日から平成24年3月末日まで)

応募締め切り

- 4月20日(火)
- ※申込書は秘書課(本庁舎2階)に用意してあります。

問い合わせ・申し込み
秘書課 内線1212

平成21年度 ダイオキシン類の測定結果を報告します

測定日	採取場所	分析結果	測定炉
平成21年11月20日	煙突中間部	0.24ng-TEQ/m ³ N	1号炉
平成21年11月6日	煙突中間部	0.086ng-TEQ/m ³ N	2号炉
	焼却灰	0.014ng-TEQ/g	
	ばいじん	0.55ng-TEQ/g	

平成21年11月に下妻地方広域事務組合ごみ処理施設「クリーンポート・きぬ」で実施した排ガス中のダイオキシン濃度測定結果をお知らせします。

2炉ともに国の排出規制基準及び「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。

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。
m³N(立法メートルノルマル): 摂氏0℃、1気圧、1m³中
TEQ(Toxic Equivalents): 毒性等量

- 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規制基準
1.0ng-TEQ/m³N (2002年12月1日から)
焼却灰、ばいじんの排出基準
3.0ng-TEQ/g (2002年12月1日から)
- 「クリーンポート・きぬ」の排ガス管理目標値
0.5ng-TEQ/m³N



問い合わせ 下妻地方広域事務組合ごみ処理施設「クリーンポート・きぬ」 ☎43-8822

国民健康保険証が更新されます

「国民健康保険証」は、毎年4月1日に新しいものに変わりま
す。平成22年度の保険証は世帯ごとに3月下旬に郵送します。
個人ごとの保険証ですので、届きましたら必ず保険証枚数と記載内容をご確認ください。

※国民健康保険税が未納になっている世帯には、保険証は郵送されません。
後日、納税相談の通知を郵送しますので、指定日に来庁してください。

国民健康保険の手続き ～次のようなときは必ず14日以内に届出を～

	こんな場合は手続きを	手続きに必要なもの
国保に入る	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書・印鑑
	下妻市に転入したとき	印鑑
	子どもが生まれたとき	母子手帳・被保険者証・印鑑
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書・印鑑
国保をやめる	職場の健康保険に入ったとき	両方の被保険者証（職場の保険証が未交付の時は職場で証明できるものを持参）・印鑑
	後期高齢者医療制度に移るとき	被保険者証・印鑑
	下妻市から転出するとき	被保険者証・印鑑
	死亡したとき	被保険者証・印鑑
	生活保護を受けるようになったとき	保護開始決定通知書・被保険者証・印鑑
	その他	市内で住所が変わったとき
世帯主や名前が変わったとき		被保険者証・印鑑
世帯を分けたり、一緒にしたとき		
被保険者証をなくしたとき		身分を証明するもの（免許証など）・印鑑
修学のため、別に住所を定めるとき		在学証明書・被保険者証・印鑑
※退職医療制度の退職被保険者に該当するとき	(イ)年金証書又は裁定通知書・印鑑	
①定年退職者等で職場の健康保険（任意継続）をやめて、新たに国保に入る場合	上記の(イ)以外に職場の健康保険をやめた証明書	
②すでに国保に加入している場合	上記の(イ)以外に国保の被保険者証	

※詳しくは、お問い合わせください。
お問い合わせ 保険年金課 ☎内線1518

市立図書館の祝日開館

祝日開館を4月1日から完全実施します。
利用方法・開館時間等の変更はありません。

開館時間

■土曜日・日曜日・祝日
午前9時～午後5時
館内の施設すべて同じ時間です。
■火曜日～金曜日（平日）
閲覧室（閲覧・貸出）
午前10時～午後7時
館内施設（読書室・会議室等）
午前9時～午後9時

※月曜日が祝日に当たるときは開館します。

問い合わせ

図書館 ☎43-8811

防犯ボランティアアパトロール研修会を開催 安全・安心のまちづくり

防犯ボランティアアパトロール研修会が2月17日、市立図書館において開催されました。
下妻警察署生活安全課長から「地域の安全確保と防犯対策について」と題して、市内の犯罪発生状況についての講話があり、参加した60名のボランティアの皆さんは、熱心に聞き入っていました。

防犯ボランティアアパトロールは、日常の散歩やウォーキング時などに活動し、時間の制約なく、気楽に参加していただけるものです。今後も防犯ボランティアアパトロールにご協力をよろしく願います。

防犯ボランティアアパトロールに参加してみませんか

市では、防犯ボランティアアパトロール登録者を募集しています。
これは、登録した市民の皆さんが、「下妻市防犯ボランティアアパトロール」の帽子をかぶり、散歩やウォーキングなど、趣味の延長で時間に関係なく活動していただくものです。

募集、登録は随時行っていますので、ぜひご参加ください。



子どもたちの安全を守ります

4月1日から 水道加入分担金の一部を減免します

4月1日から、水道の加入分担金の一部を減免します。
この機会にぜひ、水道に加入をお願いいたします。

加入分担金とは
新たに水道に加入される方が支払う負担金のことです。この加入分担金は、水道施設を整備する費用の一部になります。

■受付期間

4月1日～平成25年3月31日（3年間）

■対象者

右の期間の新規加入申込者（口径変更等は除く）

※工事費については、加入者の負担となります。直接、市の指定工事業者に見積を依頼してください。

※水道工事は、水道法及び市給水条例により、市の指定工事業者以外が工事を行うことはできません。必ず、市の指定工事業者であることを確認し、工事を依頼してください。

口径	減免前(税込)	減免額	減免後(税込)
13mm	120,000円	5,000円	115,000円
20mm	180,000円	10,000円	170,000円
25mm	280,000円	10,000円	270,000円
30mm	380,000円	10,000円	370,000円
40mm	630,000円	10,000円	620,000円
50mm	950,000円	10,000円	940,000円
75mm	2,050,000円	10,000円	2,040,000円
100mm	3,600,000円	10,000円	3,590,000円

■加入分担金一覧

日本司法支援センター
法テラス下妻法律事務所
〒304-0063 下妻市小野子町1-66 JA常総ひかり
県西会館1階 TEL 0503383-5393
茨城県弁護士会所属 弁護士 大伴 理恵 弁護士 杉本 隼与

法テラスは国が設立した法人です。当事務所では、民事法律扶助制度を利用した無料法律相談を行っています。（※扶助制度を利用するに当たり、一定の資力要件が必要となります）

問い合わせ
市民安全課 ☎内線1433

問い合わせ
水道事業所 ☎44・5311

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)

2月6日、茨城県武道館において平成21年体育関係者褒状授与式が行われ、前下妻市体育協会長の飛田貞雄さんと同じく前副会長の中山正夫さんに財団法人茨城県体育協会会長から体育功労者として褒状が授与されました。飛田さんは、平成4年から市体育協会副会長・理事長・会長を14年11か月にわたり歴任されました。また、中山さんは、昭和59年から25年の長きにわたり同協会副会長を務められました。おふたりとも体育振



左から青柳教育長・中山さん・飛田さん・小倉市長

スポーツの振興に尽力し 「茨城県体育協会会長褒状」・ 「茨城県教育長褒状」を受賞

飛田貞雄さん(前市体育協会会長) 中山正夫さん(前市体育協会副会長)
浅野可奈美さん(千代川中学校3年生)



多年の功績が称えられ「消防功労章」を受章

下妻市消防団長 栗野茂さん

下妻市消防団長の栗野茂さん(若柳)が、多年にわたり災害現場において消防業務に精励するとともに指導者として功績顕著であることを称えられ、県から消防功労章が贈られました。2月9日、表彰式が県庁で行われ、栗野さんは受賞者18名を代表して知事に謝辞を述べました。



浅野さん(中央)市長室で

興に尽力された長年にわたる功績が認められ、今回の受賞となりました。おめでとうございます。
また、千代川中学校3年生の浅野可奈美さんには、第32回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会女子13〜14歳100mバタフライの部で第3位に入賞した功績により、茨城県教育委員会教育長褒状が授与されました。浅野さんは、小学生時代から大きな大会でたびたび上位入賞を果たしており、今後ますますの活躍が期待されます。おめでとうございます。

米作り

ぼくは、田植えをするのが二度目なので少しは慣れていましたが、やっぱり最初に田んぼに足を入れるときはちょっと気持ち悪かったです。でも、がんばって苗を植えると、水田にはきれいな苗の列ができました。稲刈りは、刈るのはよくできたのですが、いくつかの株をまとめてしぼるのが難しかったです。できたお米でできたカレーはおいしかったです。



田植え 秋に刈り取ったお米は、「宗道米」としてバザーで販売

4年 塚越諒汰

しもつまMYスクール

—私たちの学校のいいところ…紹介します—

12時間目 宗道小学校

宗道小学校は、児童数304名、教職員23名の学校です。PTA活動が盛んで、PTAや地域の皆さんに協力していただいている行事がたくさんあります。その取り組みの一端をご紹介します。

夕遊まつり

5年 入江愛香

私が夕遊まつりでいちばん楽しかったのは、おみこしです。このおみこしの絵はクラス全員で考えたものです。おみこしは重くてかつぐのは大変だったけど、みんなと力を合わせたらちゃんとかついで歩くことができました。他にも、キャンプファイヤーで歌を歌ったり、いろいろなことをやって思い出になりました。



みんなでおみこし(夕遊まつり 21年8月23日実施)

一人二プランター運動

6年 江原通仁

宗道小学校では、一人二プランター運動を行っています。

ぼくたち

園芸委員

会は、毎日、花へ水をまいています。その他にも、肥料をあげたり、草花の苗を植えたり、草取りをしたりしています。水まきをするのは朝の活動なので時間が足りなくて大変なこともあります。冬は水道が凍ってしまつて、水が出ないときもあります。きれいな花が学校中に咲いたときは、園芸委員でよかったなあと思います。



花いっぱい学校

ふれあい集会

5年 菊池芹菜

私は、ふれあい集會を毎年楽しみにしています。今年の親子レクリエーションは、まが玉作りでした。友達やお母さんたちと協力して石を好きな形にけずり、穴を開けてペンダントにしました。私の宝物になりました。また、もちつきをしたりとん



ぺったん餅つき(ふれあい集會 1月17日実施)

思い出に残ったもちつき

3年 佐藤奈央

ふれあい集會で、わたしがいちばんに残ったのは、きねとうすです。いたもちつきです。なぜかというところ、ぺったんぺったんするのが楽しいからです。あと、きねを下ろした時には、ぺったんぺったんととてもいい音がしました。自分でついたおもちにPTAの人があんこやきなこをつけて、おさらのせてくれました。とてもおいしかったです。

汁をおいしく食べたりしたことも、大切な思い出です。これも、PTAの方が前日から準備してくれたおかげだと思っています。



2010

国勢調査

平成22年10月1日

センサスクンは「国勢調査」のマスコットキャラクターです



後列左から 島田さん、関さん、名和さん
前列左から 脇田さん、小倉市長、小平さん

多年にわたる調査員 活動が評価される

茨城県統計功労者表彰

平成21年度茨城県統計功労者表彰式が、2月3日、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6名の統計調査員の皆さんが表彰されました。

2月4日、受賞報告に市役所を訪れ、小倉市長からねぎらいの言葉が贈られました。

今年は5年に一度の国勢調査が実施されますので、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

県知事表彰

小平 陵一さん（新堀）
名和 光雄さん（堀籠）
荒川 敬子さん（石の宮）

県統計協会総裁表彰

関 一司さん（長塚）
島田 吉雄さん（小野子町）

経済産業省 調査統計部長感謝状

脇田 仁さん（砂沼新田）

ほろこしポ・ライン

今回、長塚如月会会長の小口信人さんから心温まるわだいをいただきましたので、ご紹介します。

親子ふれあい餅つき大会

私たち長塚如月会は、長塚地区と石の宮地区に住んでいるメンバーにより構成されています。同じ地区に住んでいても、同じ趣味や仕事関係のことが無い限り知らない人が多かったのです。同じ地区に住んでいるのだから少しは顔見知りになりましたよな」とか、地区の良



い横の繋がりができないものか」との考えから発足した会です。会では、一年間を通して、鬼怒川クリーン作戦や砂沼清掃などの奉仕活動、千人おどり湯茶接待への参加、ふれあい祭りなどの行事を行っています。

今回、1月24日にふれあい祭りの中で行った「親子ふれあい餅つき大会」を紹介します。この餅つき大会は、如月会の年に一度の大きなイベントで今年3回目になります。子供たちが少なくなっている現在、これからこの地域を担っていく子供たちのよい思い出になるよう企画した大会です。以前は各家庭で行われ



地元の3つの子供会や宝心館空手道場の子供たち、大和保育園児とその保護者など約200人が参加しました。保育園児による楽器演奏や空手の演舞を披露、子供会ではもち米を蒸かす空き時間を利用して、ドッジボールや羽子板などを楽しみました。如月会メンバーはもち米を蒸かす担当で、手際よく30kgの餅をつくことができました。

ていた「餅つき」ですが、今では少なくなり、まして臼や杵を使って「餅つき」をすることは貴重な体験だったと思います。子供たちは子供用の杵やお父さんと一緒に大きな杵をもち笑顔で餅をつき、お母さんたちはでき立ての餅をあんこや黄な粉にまぶしたり、大根のすりおろしに入れたり、とても楽しそうでした。その後は皆で餅を食べましたが、自分たちでついた餅は格別美味しかったようで、皆さん「とても美味しかった」の一言でした。最後に参加者の方から「来年も楽しみにしています」と嬉しいことばがありました。これからも微力ながら地元地域に何か貢献できるように活動していきたいと思えます。

口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



あめのしようたい

松本 樹実

四歳二か月（弘徳保育園）

だれか
みえないところで
ないてるんじゃない
おそらのうえで

【解説】

天気予報の明日の天気は、雨でした。「明日のお天気は雨だって！」と話しかけるとこんな事を話してくれました。

採集 母 松本由子

市民文芸

俳句

口ほどに体動かぬちゃんちゃんこ 加藤 保（加養）
心にも少しのゆとり日脚伸ぶ 柴崎 久江（柳原）
焼きし野の匂ひる野良着脱ぎにけり 染野 清平（皆葉）

短歌

寒中に木の芽・草の芽萌え初めて 外山とく子（下妻乙）
春遠からじところの弾む 外山とく子（下妻乙）
忘れずに我が髪切りに来てくれる 外山 はま（下妻丁）
吾子居りて九十七歳の春 外山 はま（下妻丁）
新年の宝玉の舞あでやかに テレビス歌舞伎で心いやせし 外山富久子（下妻乙）
茶髪の子すれちがひ方に挨拶を 増田 啓子（下妻乙）
悔りし吾の心を恥じぬ 増田 啓子（下妻乙）
凍てし夜を犬は鎖の音ひききて 須藤恵美子（前河原）
寝床きめんとまはりあるらし 須藤恵美子（前河原）
ひとり分の食事を作り仏壇のちち ははに分けて語りかけたり 塚田 洋子（大木）
みずぐきの匂ひ仄かに友よりの 坂井 勝美（五箇）
一句を添えし年賀状くる 坂井 勝美（五箇）
病める友の乱れる文字は去年までか 鈴木 澄江（宗道）
代筆の賀状に淋しさつたる 鈴木 澄江（宗道）
年老いて年賀も絶えし旧友の 田宮 道子（本宗道）
訃報を聞き言葉失ふ 田宮 道子（本宗道）

「無料」のはずが...

携帯電話やパソコンを利用して遊ぶオンラインゲームや宅配ビデオレンタルを利用して思わぬトラブルに巻き込まれたという事例を紹介します。

子どもに多いオンラインゲームのトラブル

【事例1】

テレビで「無料」と宣伝しているゲームサイトに小学生の子供が興味を示した。無料なら遊ばせてもいいだろうと思いい、親の携帯電話で登録した。10日ほど遊び、一つ5,000円のアイテムを多数購入していた。子どもは本当のお金が必要だとは思わず、アイテムも無料だと思って遊んでいた。後日、携帯電話会社から約10万円もの請求書が届いた。

【事例2】

小学生の子供に、携帯電話の使用は家族へのメールと電話のみにするよう



にと言いついて聞かせていた。しかし、テレビで無料というCMを見て、無料でゲームができると思いこみ、サイトにアクセスしたようだ。2か月で9万円のポケット通信費の請求書が届いた。

●「無料」と宣伝していても利用料や通信費がかかることがあるので注意しましょう。

特に、子どもが利用した際のトラブルが多くなっています。

宅配ビデオレンタルのトラブル

【事例3】

ネットから申し込むと延滞金もレンタル料も無料となる宅配DVDサービスに申し込んだ。指示に従いクレジットカード番号を入力した。一度も借り

なかったが、カード会社から月会費の請求が来た。

【事例4】

無料お試しの宅配DVDレンタルに登録した。一度も借りずに無料期間を過ぎて自動的に有料会員に登録されたようだ。DVDレンタルを利用しなければ無料だと思っていた。

●何が「無料」や「お試し」なのか、契約内容を確認しましょう。

「無料」や「お試し」と記載があっても一定の無料期間を設定している場合が多く、期間経過後は自動的に有料になる契約です。トラブル防止のために内容をよく確認しましょう。

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21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

禁煙治療

2006年からは条件を満たせば健康保険で治療を受けることができるようになりました。また薬局での禁煙相談もできます。

自分で決意して禁煙する方法もありますが、医師の指導を受けながら禁煙補助薬(ニコチンパッチ・内服薬など)を使用し、約3か月で禁煙する治療が効果を上げています。

この機会に、ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

禁煙外来がある病院

「日本禁煙学会」のホームページで一覧になれます。
http://www.nosmoke55.jp/
nicotine/clinic.html

※保健センターでも禁煙の相談を受けていますのでご利用ください。

健康についての問い合わせは...

保健センター ☎43・1990

健康一言

ちよつと



タバコとアルコール

昔からお茶やコーヒーと同じように嗜好品として親しまれているタバコとアルコール。「アルコールを飲んだ際の一服がなんとも止められない」とよく耳にしますが、アルコールはタバコに含まれる発がん性物質を溶け易くし、がんを発生させやすくする働きがあるため、この組み合わせは体には一番良くないと言われています。

喫煙者の約7割が実は禁煙したいと思っていますが「依存性」があるため、

禁煙を始めれば数十分後からその効果が現れ始めます。

「遅すぎる禁煙」はありません

実際はやめたくてもやめられない現状があるようです。

禁煙の効果	
20分	血圧が正常になる
8時間	血液中の酸素濃度が正常になる
24時間	心筋梗塞のリスクが減る
48時間	味覚、嗅覚が回復し始める
2週間~3か月	循環機能が改善。歩行が楽になる
1~9か月	咳、疲労、息切れが改善する
5年	肺がんのリスクが半分に減る
10年	肺がんのリスクが非喫煙者と同等になる

(米国肺協会資料より)

詳しい情報を「日本医師会」のホームページでご覧になれます。

http://www.med.or.jp/

nosmoke/cancer/

鎧・兜・鯉のぼり・雛人形・羽子板・破魔弓・玩具花火・国旗

人形のきくや

下妻市下妻乙311(駅前通り) 営業時間
TEL.0296-44-3213 8:30~19:00
http://www.ningyoukikuya.com

お詫びと訂正

2月号の「健康ちよつと一言」に誤りがありましたので、訂正いたします。定期の予防接種について、正しくは次のとおりです。

接種回数の訂正
BCG(結核) 接種回数 1回

予防接種名の訂正
三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)
二種混合 → 麻しん風しん混合



下妻スポーツクラブ

http://WWW.shimotsuma-sportsclub.com

下妻市田下35-1(旧294号浴) TEL:0296-43-0224



見学随時受付

無料駐車場100台完備



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13日・20日・27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13日と27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9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16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23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14日(水) 午後1時～3時(予約制)	第二庁舎 3階 小会議室	福祉事務所 ☎内線1573
消費生活相談	月・火・木・金曜日 午前9時～12時 午後1時～4時30分	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1日(木) 午後5時30分～7時30分 休日納税相談	本庁舎 1階 収納課	収納課 ☎内線1362～1365
	4月4日・25日(日) 午前8時30分～午後5時		

市税の納付方法を口座振替に

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となりますので、納め忘れも防げてとても便利です。

詳しくは、市役所収納課または市内の金融機関にお問い合わせください。

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

2月の交通事故

	発生件数	23(23)	48(41)
死亡	0(1)	0(1)	
負傷	25(28)	65(49)	()内は前年

下妻市の人口・世帯

—3月1日現在—

人口	45,343人 (+4)
男	22,680人 (-9)
女	22,663人 (+13)
世帯数	15,230世帯 (-4)

()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

編集デスク

卒業シーズンの3月は、新しく携帯電話を持つ子供たちが、特に増える時期でもありますね。中学生で6割弱、高校生では9割強の割合で持っていて、若い人たちにとっては、携帯電話はなくてはならないものになっているようです。

しかし、使い方によっては多くの危険が潜んでいます。家族がよく話し合うと同時に、大人がモラルやマナーの手本になることが大切なのではないでしょうか。(S)

今月の表紙



保健センターで行われている「ベビー&ママ体操」。赤ちゃんとおかあさんがスキンシップしながら楽しく体操します。

健康カレンダー Health Calendar

4月

日	月	火	水	木	金	土
				1 ① 西南医療	2	3 ① 西南医療
4 ① 西南医療 ② 菊山胃腸科外科医院	5	6 ① 西南医療 元気アップ教室 9:30～10:30	7	8 ① 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	9 びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診 13:30～13:50	10 ① 西南医療
11 ① 友愛記念 ② 中山医院	12	13 ① 西南医療 パクパク離乳食教室 9:45～10:00	14	15 ① 西南医療 1歳6か月児健診 13:30～13:50	16 3歳児健診 13:30～13:50	17 ① 西南医療
18 ① 西南医療 ② 中嶋医院	19	20 ① 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 ベビー&ママ体操 10:00～10:30	21 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	22 ① 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 すくすく相談 13:30～	23 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	24 ① 西南医療
25 ① 西南医療 ② 坂入医院	26 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 ① 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 ポリオ生ワクチン 14:00～14:30	29 ① 西南医療 ② 軽部病院	30 前期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	

① 小児救急当番医

入院治療を必要とする子どもの救急医療を行っています。受診の際は必ず事前に電話でご相談ください。

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

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

3月の健康カレンダーに訂正があります

3月21日(日)の小児救急当番医は「友愛記念病院」です。

② 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014
中山医院 ☎43-2512
中嶋医院 ☎44-3008
坂入医院 ☎43-6391
軽部病院 ☎44-3761

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
フ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

株式会社 関商運輸グループ

<http://www.sekisho-trans.co.jp>

下妻市平沼274-1 ☎0296-43-6544

軽自動車から大特まで
県西車検センター
☎0296-30-0369

お引越しは
下妻引越センター
☎0120-436544