



踊りの輪で広がる人の和 千人おどり

広報しもつま 2016年 9月号 毎月10日発行 No. 725

発行/下妻市長公室秘書課 20296-43-2111
〒304-8501 茨城県下妻市本城町2-22
印刷/富岡印刷所

URL <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
広報しもつまは、資源保護のための再生紙を使用しています。



8月6日 下妻まつり・第32回千人おどり(砂沼南岸会場で)

食べる！遊ぶ！体験する！

第26回 しもつま砂沼フェスティバル

2016

10.22 土・23 日 下妻 砂沼サンビーチ

市民交流広場

市民ステージ、事業所広場、官公庁広場、被災中小企業PR
下妻中学校チャレンジショップ、観光物産PR、観光PR
いばらき都市緑化フェスティバル、消費生活展 ほか

農畜産まつり

畜産物消費拡大コーナー
手作り加工品販売コーナー
野菜・果物即売コーナー、米消費拡大コーナー
特産品拡大コーナー ほか

商工まつり

青空市・ちびっこ広場
下妻市商工会女性部模擬店
渚のモーターショー ほか

ダンディ坂野

砂沼フレンドリーフェスティバル

23日開催 観覧無料

ステージライブ「エラバレシ、ダンディ坂野、オニツカサリー、NEVA GIVE UP、イバラッパー」、動物戦隊ジュウオウジャーショー、キッズ体験コーナー
赤ちゃんハイハイ競争、SFF杯テニストーナメント
東京直結鉄道建設・誘致PR ほか

アイスV

※ステージ開演時間は、砂沼フレンドリーフェスティバル公式ホームページ (<http://friendly-festival.com/>) で告知します。

キャンドルナイト
10/22(土) 17:00~
多目的広場

DJイベント
「砂沼ソニック2016」
10/23(日) 10:00~
多目的広場

■主催/しもつま砂沼フェスティバル実行委員会 ■共催/下妻市
■協力/下妻市商工会、JA常総ひかり、下妻市観光協会、下妻市観光物産会、下妻市商店会連絡協議会、砂沼フレンドリーフェスティバル実行委員会、下妻市青年会議所、常総工事事務所

■問合せ先/下妻市役所商工観光課
☎0296-45-8993

自然や景観を生かした「いばらきヘルスロード」を歩いてみませんか



県では、県民が家庭、地域、職域において家族や仲間とウォーキングを行い、新たな発見と健康増進にチャレンジできる「いばらきヘルスロード」を、平成28年3月末現在で309コース（1,095・0キロメートル）指定しています。ヘルスロードは、子どもや高齢者、障がいのある方も安心して歩けるウォーキングコースです。下妻市内にも自然や景観を生かした3コースが指定されています。

毎月第一日曜日は「いばらき元気ウォークの日」です。健康づくりのため、ヘルスロードを歩いてみませんか。



皆さんは、1日どのくらい歩いていますか——

健康の指針の1つ「健康日本21(第二次)」では、成人男性9,000歩、女性は8,500歩以上を推奨しています。厚生労働省が平成27年12月9日に発表した「平成26年国民健康、栄養調査結果の概要」によると、成人1日あたりの平均歩数は男性で7,043歩、女性で6,015歩であることが分かりました。

市では現在、「健康都市しもつま」を目指し、「人が歩いて元気になる」取り組みを進め、砂沼周辺の整備や「歩く」に関連した事業を行っています。ウォーキングをすると身体も心も元気になり、健康寿命が延びるといわれています。今回は、道具いらずで、いつでも、どこでも手軽にできるウォーキングの健康効果やおすすめコース、市主催のウォーキング教室を紹介します。

ウォーキングで健康に

ウォーキングの健康効果

ウォーキングは特殊な技術を必要としない簡単な運動ですが、続けていけば次のような効果が表れてきます。

- ①肥満の予防**
有酸素運動で全身の筋肉を効率良く使えるため、基礎代謝が活発になり肥満の予防に効果的です。
- ②動脈硬化の予防**
善玉コレステロール(HDL)量が増え、血管内の悪玉コレステロール(LDL)を肝臓に排出し、動脈硬化を予防・改善してくれます。
- ③糖尿病の予防**
血糖値をコントロールする主な器官は筋力です。筋力が多いとブドウ糖の代謝が促進されていき、血糖値が調節されやすくなります。
- ④高血圧を抑える**
血流が体全体に行き渡り、血圧を下げる効果があります。心臓病や脳卒中の要因ともなる高血圧を抑えます。
- ⑤脂質異常症の予防**
血液中の脂肪が燃やされ、内臓脂肪や皮下脂肪を減らし、脂質異常症が改善されます。
- ⑥骨粗しょう症の予防**
歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨を強くする効果があります。
- ⑦ストレス解消**
血液の循環が良くなり脳が刺激され、自律神経のバランスが整うといわれています。周りの景色を見て、季節を感じながら歩くと気分のリフレッシュになります。
- ⑧老化・認知症・うつ予防**
脳の血流が増し、働きが活発になります。歩くペース配分を考えることや風景から入ってくる情報が脳を活性化します。



砂沼大橋から筑波山を望む



砂沼広域公園遊歩道

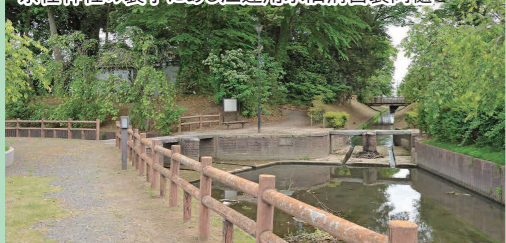
(周回型・公園)

【コースの特徴】
茨城百景にも選ばれた砂沼遊歩道。ゴムチップ舗装で、体に優しい遊歩道になっています。

延長 6キロメートル
所要時間 1時間30分
歩数 8,500歩
消費カロリー
男性 291キロカロリー
女性 240キロカロリー



宗任神社の裏手にある江連用水旧溝宮裏両樋



旧江連雨水遊歩道

(往復型・市街地)

【コースの特徴】
旧江連用水跡、雨水排水幹線として整備した際、人々の憩いの場として遊歩道が整備されました。

延長 1.2キロメートル
所要時間 20分
歩数 1,964歩
消費カロリー
男性 64キロカロリー
女性 53キロカロリー



産業振興

高品質を誇る「下妻の梨」トップセールス 都心で地元でPR



市場関係者に試食用の幸水梨を配りPRする稲葉市長

■「下妻の梨」を東京・大田市場でトップセールス

東京都中央卸売市場・大田市場で8月8日早朝、出荷のピークを迎えた下妻の梨をPRしようとトップセールスを行いました。

稲葉市長や飯塚県議、下妻市果樹組合連合会の大塚会長などが試食用に幸水梨を配ると、「おいしい」「甘いね」などと市場関係者の声。今年から光センサー導入で糖度保証をスタートさせた下妻の梨をアピールしました。

同市場で下妻の梨の販売を担当する東京青果株式会社の伊藤康彦係長は「今年の梨もおいしくできている。光センサー導入で安心して売っていただける。市場で人気の大玉を期待したい」と話していました。

■プレミアム梨「下妻甘熟梨」をイオンモール下妻で大試食会

樹上で十分に熟成させたプレミアム梨「下妻甘熟梨」の大試食会が8月20日、イオンモール下妻で行われ、稲葉市長や飯塚県議、JA常総ひかりの塚本組合長、下妻市果樹組合連合の大塚会長などが買い物客に下妻の梨をPRしました。試食した買い物客からは「とても甘くておいしい」「みずみずしい」などと好評を得ました。

同イベントでは、茨城県出身のお笑い芸人「フルーツポンチ」の村上健志さんが司会を務め、下妻甘熟梨などが当たる抽選会では当選番号が発表されるたびに歓声や笑いが沸いていました。



抽選会で当選を喜ぶ買い物客にコメントを求める司会のフルーツポンチ・村上さん(左)

公共施設等マネジメント

どうする、公共施設の将来…「公共施設を考える市民ワークショップ」開催

市では、「公共施設の将来のあり方」について、市民と現状や課題を共有しながら具体的な検討を行おうと、「公共施設を考える市民ワークショップ」の第1回会議を8月31日、市役所第二庁舎で開催しました。



グループ討議で意見交換する委員たち

同ワークショップは、一般市民の公募から選出された30～60代の男性5人、女性5人の計10人の委員で構成。今回の会議では、「下妻市の公共施設の現状を知ろう!」をテーマに、市の公共施設の現状と今後の見通し、市民アンケートの結果について説明を受けた後、参加した8人が2班に分かれ、公共施設の「良いところ」「直すところ」を踏まえて、「将来どうあるべきか」をグループ討議しました。

小学校の存続などに関心があるという石島広基さんは「委員の意識が高く、議論が白熱して時間が足りないと感じた。各委員で共通する意見も多く、市に意見や要望を分かりやすく伝えていきたい」と意欲を見せていました。

今後は、今年度「公共施設等マネジメント実施計画」の策定に向け、11月までに計4回の会議を通じて、公共サービスを維持していくための方法や再配置のモデルケースなどが検討されます。

有料広告欄



小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター

小貝川ふれあい公園

(周回型公園)



【コースの特徴】
お花畑、オオムラサキの舞う森。自然あふれる公園で、ポピーの見頃は5月中旬から6月下旬。

延 長 6.73キロメートル
所要時間 1時間45分
歩 数 9,700歩
消費カロリー
男性 340キロカロリー
女性 280キロカロリー

Interview



茨城県
ウォーキング協会
副会長
日野 勝博さん

「いつでも どこでも 誰でも」
ウォーキングは、「いつでも どこでも 誰でも」できる運動です。歩きはじめても、すぐに効果がみられないという人もいますが、まずは自分の健康状態が分かってくることがメリットです。「何となく体が軽い」「今日は膝が少し痛い」とか…。ウォーキングを長く続けていくためには、正しい歩き方を覚えて、自分に合った歩き方、距離や速度を見つけていくことが、けがや転倒などを防ぐことにつながります。私たち指導員はその方にあった指導を心掛けています。一緒に楽しく歩いてみましょう。

歩いて健康 「ウォーキング教室」に参加してみませんか

市では、運動習慣と仲間づくりを目的に「ウォーキング教室」を開催します。茨城県ウォーキング協会の指導者のもと、楽しくウォーキングを続けるためのコツなどを学びます。気軽に参加してスタンプを集めるためのコツなどを学びます。合わせて健康グッズをプレゼントします。

◆日にち(全6回・各木曜日)
①10月6日、②11月10日、
③12月8日、④1月12日、
⑤2月2日、⑥3月9日

◆参加は、1回でも可
※参加は、1回でも可

◆時間
午前10時～11時30分
(受付 午前9時30分～)

◆集合場所
砂沼サンビーチ玄関前
※12月8日は、
ほっとランドきぬに集合

◆対象者 市内在住の方
◆持ち物 帽子、タオル、飲み物、雨具、

申込み問い合わせ
保健センター ☎43-1990
生涯学習課 ☎45-8997

◆参加費 無料

◆申込先 電話で申し込み
◆申込締切 9月30日(金)

◆共催 サンドレイククラブ

※雨天時は、市立総合体育館で実施します。上履きをご持参ください

※内容は、変更になる場合があります

① 10月6日(木)

- 健康・運動のためのウォーキング
- 快適ウォーキング

砂沼

② 11月10日(木)

- ウォーキングの楽しみ方
- 靴の履き方・選び方
- 快適ウォーキング

砂沼

③ 12月8日(木)

- 美しい歩き方の実歩行指導
- 自分の歩幅を知ろう
- 快適ウォーキング

ほっとランド・きぬ

④ 1月12日(木)

- ウォーキングの効用
- 持ち物・服装
- 快適ウォーキング

砂沼

⑤ 2月2日(木)

- 自分に合った歩き方
- ストレッチいろいろ
- 快適ウォーキング

砂沼

⑥ 3月9日(木)

- エクササイズウォーキング
- 水分補給
- 快適ウォーキング

砂沼

支援体制の確立

災害に備え、市民の安全・安心を確保する応援協定締結

■原子力災害における水戸市民の県内広域避難に関する協定締結

東海第二原発(東海村)の原子力災害に備えた茨城県広域避難計画に基づき、水戸市と同市の県内避難先となる9市町(つくば市、古河市、結城市、下妻市、常総市、坂東市、八千代町、五霞町、境町)が8月4日、つくば市役所で県内広域避難に関する協定を締結しました。

協定書には、避難所の開設や物資の確保など初動対応に関する取り決めや平素から情報交換を行うなどの取り決めが盛り込まれ、自治体ごとの具体的な受け入れ人数や避難場所については今後調整するとしています。県の広域避難計画では、水戸市民約27万人のうち約10万人が県内で避難し、約17万人が群馬、栃木、埼玉、千葉の4県に避難すると定めています。



協定書を取り交わした関係市町と県の代表者(つくば市役所で)

■茨城県建築士協会下妻支部と災害時における建築物の各種調査についての協定締結

茨城県建築士協会下妻支部と下妻市は8月19日、災害時に被災した建築物の各種調査に関する協定を締結しました。

協定の内容は、災害時に市が行う被災建築物の応急危険度判定調査や被害認定調査を円滑に実施するため、同支部が応援協力を行うものです。

協定書を取り交わした稲葉市長は「市民の財産にかかる責任の重い仕事を担ってもらっている。東日本大震災の時も協力していただいております。非常に心強い」と協定締結を喜び、同支部の飯村純男支部長は「昨年中に協定締結を予定したが関東・東北豪雨の水害で延期を余儀なくされていた。災害時には協会として全力をあげて協力していきたい」と力強く抱負を語りました。



協定書に調印、取り交わした飯村支部長(右)と稲葉市長(左)(市役所本庁舎で)

(仮称)砂沼エントランス観光交流センターの正式名称を決定

「下妻市観光交流センター さん歩の駅サン・SUNさぬま」

市が砂沼南岸に整備を進めている観光交流センターの正式名称を、「下妻市観光交流センター さん歩の駅サン・SUNさぬま」に決定しました。

市では6月1～30日、市民などに同施設の名称を募集したところ363件の応募がありました。作品名や理由が砂沼や下妻市への愛情、施設への期待を感じる素晴らしい内容のものが多い中、厳正に審査し、優秀賞3人、佳作5人を選定しました。たくさんの応募ありがとうございました。

優秀賞に選ばれた3人には8月18日、市役所本庁舎で表彰式を行い、稲葉市長が賞状と記念品を贈呈しました。

■優秀賞受賞者(順不同)

中村 恵子さん「サン・SUNさぬま」

栗島 正義さん「サンサンさぬま」

山中 惇多さん「さん歩の駅さぬま」

決定した名称は、優秀賞3作品の合作によるもので、同施設が砂沼やまちなかへの散策に出発する「駅」の役割を果たし、太陽のように燦々(さんさん)と輝き、人々に元気と活力を与え、そこから発信された活気が下妻のまち全体に広がっていくという願いが込められています。



賞状を手に喜ぶ受賞者と稲葉市長(右から中村さん、稲葉市長、山中さん、栗島さん)



「下妻市観光交流センター さん歩の駅サン・SUNさぬま」完成イメージ

税の公正・公平性の確保

市税の滞納処分として不動産公売を執行

市では7月26日、不動産公売を執行しました。同日開札の結果、下表のとおり売却されました。

税金は本来、定められた納期限までに納税者の皆さまに自主的に納付していただくものです。納税者が納期限までに市税を完納しない場合、市は督促状を発送します。督促状を送達したにもかかわらず市税を完納しない納税者に対しては、滞納処分(財産の差押、公売など)を行い、滞納市税に充当します。今後も税の公正・公平性の確保のため、市税滞納に対し、厳正・的確な滞納処分を行います。

問い合わせ 収納課 ☎43-8274

売却区分番号	住所	地目	地積(m)	見積価格	入札価格
妻 28-1	下妻市下妻丁	宅地	615.67	5,600,000円	入札者なし
妻 28-2	下妻市長塚	土地付建物	604.28	5,360,000円	5,360,000円
妻 28-3	下妻市下妻戊	土地付建物	424.94	4,450,000円	入札者なし

利便性の向上

道の駅しもつまに イベント広場兼「臨時駐車場」完成

道の駅しもつままでは、平成27年9月のリニューアルオープン以降、来場者の増加により土日・祝日や平日のランチの時間帯など、駐車場が満車になり車をとめられない状態が続いていました。

このため、市では同施設の南側にイベント広場を兼ねた「臨時駐車場」(普通車用20台分:約640㎡)を整備し、8月9日から使用を開始しました。



道の駅しもつま ホームページ



車が混雑した時にはぜひご利用ください

「下妻の米」の安全性が確認されました

8月17日、下妻市管内にて採取した平成28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、放射性物質は検出されず、安全性が確認されましたのでお知らせします。

■米放射性物質検査結果(下妻市)

市町村	検査区域	採取日	検査機器	放射性セシウム(Bq/kg)		
				134	137	合計
下妻市	全域	8月17日	Ge	検出せず(<5.0)	検出せず(<4.3)	検出せず(<9.3)

[検査機関] 茨城県環境放射線監視センター
[検査機器の種類] Ge:ゲルマニウム半導体検出器
※「検出せず」の後ろの()内の数値は検出下限値

検査の詳しい結果は、茨城県ホームページをご覧ください。
<http://www.ibaraki-rdtest.jp>

下妻産新米まつりが開催されます

下妻産「コシヒカリ」「ミルキーQueen」の「つきたて」販売をはじめ、大抽選会や新米の食べ比べ無料試食会など、楽しいイベントが盛りだくさん。

【日時】 9月17日(土)・18日(日)
午前10時～午後3時

【会場】 やすらぎの里しもつま
下妻市大園木2697

問い合わせ 農政課 ☎44-0724
☎30-7660



有料広告欄

有料広告欄

スポーツ & カルチャー

がんばる小・中学生!!

小学生

- 第12回境町近隣バレーボールスポーツ少年団交流大会
優勝 スマイルキッズスポーツ少年団
- 平成28年度つくばみらい市ミニバスケットボール市長杯
優勝 下妻ミニバスケットボールスポーツ少年団
- 第31回古河市ミニバスケットボール交流大会サマーカップ
優勝 下妻ミニバスケットボールスポーツ少年団
- 第33回茨城県スポーツ少年団スポーツ大会柔道競技
優勝 個人戦 中学2年生女子の部
平塚 明里 (千代川道場)
優勝 小学生団体戦 高学年の部
下妻優心塾

県交通安全母の会連合会の「交通安全キャラバン隊」が、県民の交通安全意識のさらなる高揚と交通事故の防止を図ろうと8月23、24の両日、県内の市役所などを巡り、橋本知事のメッセージを伝えました。

本市では24日に同キャラバン隊が市民文化会館を訪れ、法泉寺保育園鼓笛隊の園児60人がAKB48の「365日の紙飛行機」を演奏し、隊員を激励しました。演奏に続いて園児たちは、よいこの交通安全3つの誓いとして「道路には、飛び出しません」などと元気に宣言しました。

稲葉市長は「今年に入り下妻市で4人、八千代町で2人の尊い命が交通事故で奪われている。この地域の事故の特徴や事故の悲惨さを訴えるなど広報啓発活動に努めていきたい」とあいさつしました。



県交通安全母の会連合会の神戸会長(右)に、交通事故撲滅を決意表明する稲葉市長

交通事故のない平穏で明るい地域づくり
茨城県交通安全キャラバン隊 8月24日



おじいちゃんの指導を真剣に聞く子どもたち

小学生が祖父母と一緒に楽しくクッキング
男女共同参画・保健センター 食育共同事業 8月4日

「夏やさいDEかんたんランチ」をテーマに、料理を通じてコミュニケーションを図り、家族の役割分担や食育について学んでもらおうと、千代川公民館で「ファミリークッキング」が開かれ、市内の小中学生とその祖父母5組14人が参加しました。

市の管理栄養士と食生活改善推進員を講師に、健康・食育しもつまプラン21に掲げる「もう一つ野菜料理を」にちなんで「鳥もも肉で野菜たっぷりケチャップ煮」「ごぼうのごま風味サラダ」の野菜をたっぷり使ったメニューをはじめ、キウイやミカンなどをあえた涼やかなゼリーを作りました。

子どもたちは、祖父母に野菜の切り方や肉の焼き方などを教わりながら、協力して一品ずつ丁寧に調理しました。

祖母と一緒に参加した古橋絢音さん(大形小2年)は「おばあちゃんとお料理をする機会があまりないからうれしい。家に帰ってもまた作りたい」と笑顔でした。



来店者に食事を提供する小田部さん

心地よい居場所をつくりたい
学生カフェ「トリノス」オープン 8月21日

関東鉄道常総線下妻駅の西口広場にほど近いコミュニティカフェ「ぷらっとほーむ」に、学生カフェがオープンしました。

夢を持って羽ばたこうとする学生や子どもたち、羽ばたいて社会で活躍している人など、幅広い年代のさまざまな人が気軽に集う居場所にしてもらおうと、地元野菜と自家製ハーブを使ったカレーや飲み物が提供され、午前11時の開店と同時に満席になるほどの盛況ぶりを見せていました。

学生カフェ「トリノス」を代表する小田部江莉さんは、市内神明出身の白鷗大学4年生。「栄養バランスを意識した、子どもからお年寄りまで楽しめる料理を考えたい。ふるさとのために今後も頑張りたい」と意欲を見せていました。

今後は、10月の「しもつま砂沼フェスティバル」に出店を予定するほか、11月からは同施設で学生カフェ開店を前向きに取り組みたいとしています。

まちのわだい

Town Topics

8月7～9日にかけて千葉県白子町サニーテニスコートで行われた平成28年度全国中学校体育大会第46回関東中学校ソフトテニス大会の女子団体戦で3位となり、全国大会出場を決めた下妻中学校女子ソフトテニス部の生徒8人が鈴木悟校長と顧問の橋本拓磨先生と共に市役所を訪問しました。

8月22～24日に石川県能登町で開催される第47回全国中学校ソフトテニス大会に向けて、主将で3年生の初澤夢空さんは「今までやってきたことを全て出し、最高の大会にしたい。優勝旗を下妻に持ち帰りたい」と力強く抱負を語り、稲葉市長は「皆さんの活躍は下妻市民の誇りになる。日頃の成果を発揮して、悔いのない試合をしてください」と激励しました。

下妻中・女子ソフトテニス部が
全国大会出場
全国大会出場に向けて市役所を訪問 8月10日



全国大会での活躍を誓う選手たち
(右から3年生の初澤夢空さん、田島瑞希さん、大久保由希さん、溝口結彩さん、塚田春翔さん、田々辺明日翔さん、野手里紗子さん、1年生の溝口楓さん)

ほっとレポライン

Hot Repo Line 市民の声

市内下乗の介護老人保健施設しろかねで、職員の方がゴーヤのグリーンカーテンにチャレンジしています。同施設で介護支援専門員を務める飯島澄江さんからのアドバイスを紹介します。

市役所本庁舎の駐車場で、STOPI温暖化エコネットしもつまの方々からゴーヤの苗を配っていたので、頂いてきて5月から施設で育てています。グリーンカーテンにするために正面玄関横の窓際にプランターを準備してネットを張りました。



職員で水やりなどを行い約2カ月、黄色い花が咲き、小さいゴーヤが育ってきた時には感動しました。

ゴーヤのグリーンカーテンで交流

入所している皆さんがリハビリの合間に見学に来るので、説明すると「ゴーヤ」より「にがうり」と言った方が親しみやすいようでした。面会のご家族からは「よく育てていますね」などと声をかけられることもあります。

ゴーヤの葉で、窓から入る夏の日差しが和らいでいます。



正面玄関前のゴーヤのグリーンカーテン



消費生活まめ知識

よく確認！ テレビショッピングなどの 通信販売

テレビショッピングなどの通信販売は、自宅に居ながら、さまざまな商品を購入することができます。たいへん便利です。

一方で、購入者は実際に商品を手にとらずに申し込むため、「思っていたものと違っていた」「サイズが合わない」「購入の条件を見落とし注文を間違えてしまう」などのトラブルが発生することがあります。

消費生活センターに寄せられるテレビショッピングに関する相談は、その半数以上が高齢者からのものです。番組の印象だけで購入を決めず、商品の機能、特性、購入条件、返品条件などをよく確認しましょう。

事例1 クーリング・オフ できるのではないかな…

テレビショッピング番組で見た家庭用電気マッサーを電話で注文した。3日間使ったが、全く効果を感じなかった。販売業者に電話をして「返品したい」と伝えたところ、「テレビ放送中に『通電後は返品不可』と表示しているの、返品を受け付けません」と言われた。購入してから1週間以内なので、クーリング・オフできるのではないかな。

事例2 定期購入コースを 申し込んだ覚えはない…

頻繁に放送しているダイエット食品のテレビCMを見て気になっていた。お試し品が500円だったため、電話で注文した。1か月間飲んだが効果を感じなかった。購入は1回限りだと思っていたが、翌月にも商品が届いて料金を請求された。販売店に問い合わせると「定期購入コースを契約しているの、最低3回購入しないと解約できない」と言われた。定期購入コースを申し込んだ覚えはない。

アドバイス

- テレビショッピングなどの通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。返品については、事業者が決めたルールに従うことになります。事業者が返品について表示していない場合、購入者が商品を受け取った日から8日以内であれば返品できます。ただし、返品の送料は購入者の負担となります。
- 返品できるかどうか、事前に必ず確認しましょう。返品できる場合でも、「開封後は返品できない」「商品到着後〇日」「通電後は返品できない」など、条件が付いていることがあります。
- 「お試し価格」「初回〇円」「送料のみ」などと表示されていても、定期購入が条件になっている場合があります。申込みをするときに、よく確認しましょう。

問い合わせ
下妻市消費生活センター ☎44-8632

※消費者トラブルに関する相談について解決のお手伝いをします。相談は、無料です。

有料広告欄



下妻の夏を彩る 下妻まつり

8/6 第32回千人おどり
第50回しもつま砂沼の花火大会

千人おどりは、中心市街地を子どもから大人まで約1,000人の踊り手がさまざまな衣装で、「下妻シツチヨメ」「下妻小唄」の2曲を優雅に踊りました。今年は、地域交流を深める東京都足立区の伊興南町会から踊り手21人が参加。アトラクションで下妻小学校の6年生63人によるよさこい演舞や下妻多賀谷太鼓のお囃子、歌手の麻生けい子さんが新曲「下妻のまち」を披露するなどまつりに華を添え、観客を魅了しました。



わがやの にんきもの

このコーナーでは、市内在住の1～3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 ☎43-2112】までご連絡ください。



ひゅうが りおな
長塚 彪我・梨央奈ちゃん

桂祐・優伽さんの長男・長女 鎌庭

ヤキモチ焼きな3歳のお兄ちゃん。そんなお兄ちゃんにいつもイジメられるけど、めげないおてんばな1歳の妹。

毎日ケンカばかりだけど本当は2人ともお互い大好き♡2人の笑顔に毎日癒されています。

そんな2人がパパとママは大好きです♡



ゆうと
粕谷 悠仁ちゃん

秀夫・雪乃さんの長男 下木戸

我が家のアイドル悠仁。キラキラした笑顔は家族を明るく幸せにしてくれます。

車が好きで、ブロックで作った車を走らせて遊ぶのが最近のお気に入り。ドライブ中には、パトカーや消防車を見つけたとすぐに教えてくれます。

これからも元気に、笑顔いっぱいの悠仁でいてね。



あんな れいな
平間 杏奈・玲奈ちゃん

太・理奈さんの長女・二女 古沢

妹思いで優しい杏奈ちゃんとお姉ちゃん大好きでなんでもお姉ちゃんと同じでないと怒る玲奈ちゃん♪

二人とも可愛いものが大好きで、テレビを見て歌って踊ったり。玩具の取り合いでケンカも絶えませんが、これからも仲良く元気に成長して欲しいです♡



口頭詩

子どもの純粋な心のつぶやき



うすい ゆうり
5歳3か月時点
(大宝保育園)

あそびにきてね
おつきさまが
きのうより
おおきくなったのね
うちにくぐれればいいのね
そうしたら
いつかはあそんで
オシつたんだね
たててくれるかな

【解説】
十五夜の次の日の夜の
スーパームーンを見てい
る時でした。十五夜で自
分で作った団子を大きく
てオレンジ色の月にせひ
食べてほしかったようで
す。また、大きいことで
近くに感じ、家に遊びに
来てくれるのではと喜ん
でいました。
採集 母 白井 美香

もみの木保育園 おみこし わっしょい!!



◀年長児の皆さん



子どもたちにとって楽しい夏のイベント「夏祭り」。みんなで協力して製作したおみこしに「すごーい」「かっこいい」と言ったり、自分の作品を探してみたり…。

夏祭りでは「わっしょい!わっしょい!」と大きな声が園庭に響き、おみこしを担ぐ子どもたちの元気な姿がありました。



私は本年度、下妻市PTA連絡協議会の会長をさせて頂いておられます。もともとスイングスクールを経営しており、かれこれ20数年子どもたちの育成には携わってききましたが、PTAという組織に関してはほぼ何も分からず、持ち回りというこゝとでお受けしたこの役ですが、私たちのような保護者、学校の先生方はもちろん、地域の方々やさまざまな団体さまと交流を深めながら子どもたちの成長に携われるこの役に大変やりがいを感じています。

現在、10月に開催される関東ブロックPTA研究会、11月に開催予定の下妻市教育懇談会を成功させるべく、PTAの仲間たちと悪戦苦闘の毎日です。せっかくだいだいたこの機会、やるからには未来を担う子どもたちのために全力で取り組みたいと思います。

そして、PTAの先輩がこんなことを言っていました。「役は人を作る!」私自身もこの役を通して少しでも成長したいものです。

わたしからあなたへ さわやかにリレー vol.128



木瀬 裕 さん(小島)

前回登場の市村淳さんからの紹介

俳句

吊すより南部風鈴旅の音 鈴木 素香(下妻丁)

端居してさつきは自分は何処へやら 柴崎 久江(柳原)

空白は互いに触れず夏料理 菅谷 勝彦(加養)

筑波嶺に一片の雲今朝の秋 小林 紫水(唐崎)

短歌

ルピナスの花の群生深くして 山本せい子(下妻丙)

園よりたちくる眩しき反射 (那須フラワーワールド)

梅雨の日の真夏日つづく庭のべに 横倉 愛子(小島)

木槿の花は咲きさかりたり

新刊の広告に本を購ひしわれ 高橋 京子(坂本新田)

餌に釣らるる魚に似るや

朝あけの社の森の彼岸花 徳田 絹子(下妻乙)

いろ冴えざえと風にゆれいる

四季ありて吾が故郷に誇りもち 鈴木 澄江(宗道)

近頃多い地震に怯える

足萎えて何もせぬま、過ぎてゆく 浅野 悦子(鎌庭)

焦る心と惚けとのほさま

有料広告欄

有料広告欄

相談ごと

◆行政相談

日時 10月7日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 千代川公民館 1階 小会議室
日時 10月21日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 下妻公民館 1階 和室
問合せ 秘書課 ☎43-2112

◆人権相談

日時 10月21日(金) 午後1時30分～3時30分
場所 下妻公民館 2階 小会議室
問合せ 人権推進室 ☎43-8246

◆こころの健康相談

日時 10月12日(水) 午後1時～4時(予約制)
場所 市役所第二庁舎 3階 小会議室
問合せ 福祉課 ☎43-8352

◆消費生活相談

日時 月・火・木・金曜日(毎週)
午前9時～正午 午後1時～4時30分
日曜日(10月30日)
午前9時～正午
場所 下妻市消費生活センター(千代川庁舎内)
問合せ 下妻市消費生活センター ☎44-8632

◆納税相談

・夜間納税相談
日時 10月6日(木) 午後5時30分～7時30分
・休日納税相談
日時 10月30日(日) 午前8時30分～午後5時
場所 市役所本庁舎 1階 収納課
問合せ 収納課 ☎43-8274

◆法律相談

日時 10月11日(火)・18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)
場所 市役所第二庁舎 3階 大会講室
日時 10月25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)
場所 市役所第二庁舎 3階 中会議室
問合せ 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

人口と世帯

9月1日現在の常住人口

	人口	前月比
人口	43,069人	(+62)
男	21,481人	(+39)
女	21,588人	(+23)
世帯数	15,233世帯	(+40)

☎ テレホンサービス

- ◆火災・災害のとき ☎0296-44-3111
- ◆市役所などの行事・催物 ☎0296-43-4000

健康カレンダー Health Calendar 10月1日～10月31日

10/1 土		夜 小 西南
2 日	在 古橋医院	夜 小 西南
3 月	元気アップ教室(9:15～10:00) ママサロン(13:30～15:30)	小 西南
4 火	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 西南
5 水		小 西南
6 木	すくすく相談(予約制13:30～)	小 西南
7 金	5か月児健診(平28.4月生13:15～13:30)	小 古河
8 土		夜 小 西南
9 日	在 菊山胃腸科外科医院	夜 小 友愛
10 月	在 古橋耳鼻咽喉科医院	夜 小 西南
11 火	キッズくらぶ(ベビー&ママ体操)(10:00～10:30) 2歳児歯科健診(平26.8月生13:15～13:30)	小 西南
12 水	パクパク離乳食教室(予約制10:00～10:15)	小 西南
13 木	1歳6か月児健診(平27.3月生13:15～13:30)	小 西南
14 金	3歳児健診(平25.7月生13:15～13:30)	小 古河
15 土		夜 小 西南
16 日	在 中山医院	夜 小 西南
17 月		小 西南
18 火	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 西南
19 水	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 友愛
20 木	すくすく相談(予約制13:30～)	小 西南
21 金	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 古河
22 土		夜 小 西南
23 日	在 坂入医院	夜 小 西南
24 月	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 西南
25 火		小 西南
26 水	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 西南
27 木	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 西南
28 金		小 古河
29 土		夜 小 西南
30 日	在 軽部病院	夜 小 友愛
31 月	乳がん検診(予約制) 下妻保健センター	小 西南

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

古橋医院 ☎44-2792 中山医院 ☎43-2512
菊山胃腸科外科医院 ☎44-2014 坂入医院 ☎43-6391
古橋耳鼻咽喉科医院 ☎45-0777 軽部病院 ☎44-3761

夜 夜間応急診療所 下妻保健センター内 ☎43-1990

土・日・祝日(1月1日を除く): 午後7時～翌朝7時

小 小児救急当番医

月・火・水・木・金・土曜日: 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…茨城西南医療センター病院(境町2190) ☎0280-87-8111
・友愛…友愛記念病院(古河市東牛谷707) ☎0280-97-3000
・古河…古河赤十字病院(古河市下山町1150) ☎0280-23-7111

市職員追加募集

一般事務
(主任介護支援専門員等)

受付
9/30 金
まで

平成29年度新規採用の市職員採用試験(追加募集)を行います。

■一般事務(主任介護支援専門員等):1名

昭和47年4月2日以降に生まれた人で、次に掲げる要件のいずれかを満たす人

- (1)主任介護支援専門員資格を有する人または平成29年3月31日までに主任介護支援専門員資格取得見込みの人
- (2)介護支援専門員資格を有する人で、別に定める要件を満たす人

※別に定める要件は、平成28年度下妻市職員採用試験実施要項(追加募集)または市ホームページで確認してください

■試験期日・内容

○第1次試験 11月12日(土)

教養試験(択一)
検査(事務適性・一般性格診断・職場適応性)

○第2次試験 未定

作文試験、面接試験

■応募方法

○受験申込 9月12日(月)から総務課人事係(本庁舎2階)で、試験実施要項および申込用紙を交付します。所定の提出書類等を総務課人事係に直接提出または簡易書留により郵送してください。※試験実施要項は、市ホームページでも見ることができ、申込用紙のダウンロードが可能です

○受付期間 9月12日(月)～9月30日(金)
※土・日曜日および祝日を除き、受付時間は午前8時30分から午後5時15分まで
※郵送の場合は、9月30日(金)までの消印有効。封筒の表に「職員採用試験申込」と朱書き

■受付・問い合わせ

総務課人事係(本庁舎2階) ☎43-2120
E-mail:jinji@city.shimotsuma.lg.jp
※詳細は、試験実施要項でご確認ください。



第28回 砂沼マラソン大会 参加者募集!

開催日
11/20 日
9:00～
申込締切
9/26 月 必着
RUNTES10/1(土)

■種目

- 砂沼一周6.4km
男子=高校生、49歳以下、50歳以上
女子=高校生、49歳以下、50歳以上
- 砂沼半周4.2km
男子=中学生、高校生、49歳以下、50歳以上
女子=高校生、49歳以下、50歳以上
- 観桜苑2km
男子=小学5・6年生男女、中学生女子
- 観桜苑親子2km
親子(小学1年生から小学4年生の親子)

■参加料

一般・親子2,000円 小・中・高校生=無料

■申込方法

申込書(郵便振込用紙)に必要事項を記入し、参加料を添えて9月26日(月)までに申し込みください。インターネット(「RUNTES」http://runnet.jp)でも10月1日(土)まで申し込みできます。申込書は、市役所本庁舎・千代川庁舎・生涯学習課(千代川庁舎2階)にあります。

問い合わせ 砂沼マラソン大会実行委員会事務局
(生涯学習課内) ☎45-8997

有料広告欄