



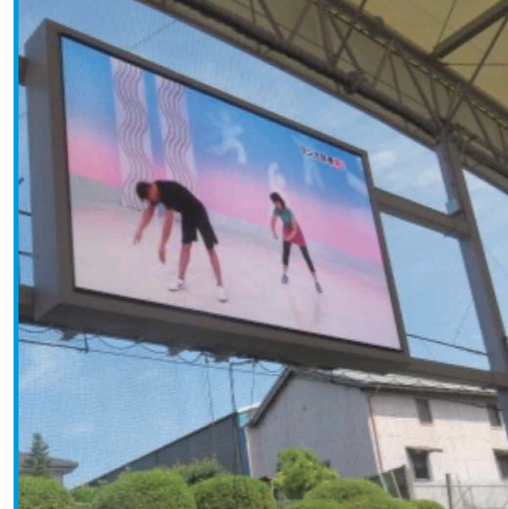
# みんな集まれ!!



## Waiwaiラジオ体操

—毎日続けて健康づくり—

Waiwaiドームの大画面でラジオ体操を放映中



7月15日から「Waiwaiドームしもつま」で  
**毎朝6時30分と7時30分**に  
ラジオ体操の放映がスタートしました。  
皆様お誘い合わせの上ご参加ください!!  
※スニーカーなど、靴底が柔らかいシューズをご用意ください。



わいわい下妻たのしいね!

足立区の小学生 下妻の旬を体験

7月9日 足立区主催「国蝶オオムラサキを探そうわくわく自然観察会in下妻」

お問い合わせ 下妻市教育委員会生涯学習課 スポーツ振興係 電話 45-8997

# 災害から 身を守るために!

情報収集と  
日頃の準備

## 災害対策の第一歩は情報収集から!

正確な自然災害や国民保護に関する情報を集めることで災害による被害を最小限にとどめることができます。

テレビ・ラジオ・防災無線・防災メール等で情報収集につとめ、危険を感じる場合には、早めの避難を心がけましょう。

## 普段から避難の準備をしていますか?

いつでも避難できるよう、次のことを心がけましょう!

### 避難経路や危険箇所の事前の確認

住んでいる地域の過去の浸水実績や浸水想定区域図、洪水ハザードマップを確認して、避難経路や危険箇所を把握しましょう。



### 非常用品の用意

食料や飲料水、懐中電灯や携帯ラジオなどの非常用品や非常時に持ち出す貴重品はまとめておきましょう。

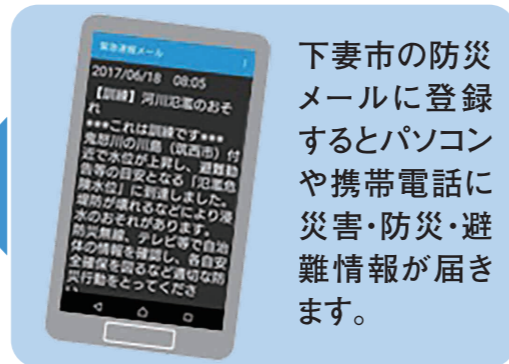


### 防災メールを利用しよう

QRコードを読み取り、サイトにアクセスして登録をしてください。

《登録画面URL》

<https://www.it-service.co.jp/b/9765/60703/66939>



下妻市の防災メールに登録するとパソコンや携帯電話に災害・防災・避難情報が届きます。

## 特集：防災

災害から身を守る

# 防災の知識

災害から身を守るために  
ふだんから「避難」について  
考え、備えましょう

問 消防交通課 ☎ 43-2119 FAX 43-4214

地域の安全 問 介護保険課 ☎45-8123 FAX30-0011

## 地域社会全体で見守ります 「下妻市高齢者等見守りネットワーク事業連携協定」締結

ワタミ株式会社と下妻市は7月18日、高齢者等見守りネットワーク事業連携協定を締結し、平成27年3月に市内30の事業者や団体などと協定を締結してから31事業所目となりました。

協定の内容は、普段の仕事や活動の中で、さりげない見守りを行い、異変などに気付いた場合は、速やかに市役所や警察署、消防署などに連絡をすることを目的としたものです。高齢者、障害者、児童などが住み慣れた地域で安心して生活できるように地域社会全体で見守り、異変などがあった場合に早期に発見・対応し、適切な支援につながるのが期待されています。

協定書を取り交わした稲葉市長は、「本日の協定を契機として、地域における見守りの輪がますます広がってほしい」と期待し、小瀬北関東統括支部長は「行政と協力して地域の皆さんが安心して生活できる見守りの一助となれば」と力強く抱負を語りました。



協定書を取り交わした小瀬北関東統括支部長(左) 稲葉市長(中)と押茨城南部支部長(右)

交通安全 問 消防交通課 ☎43-8309 FAX43-4214

## わすれない ルールとライトと 思いやり 夏の交通事故防止県民運動キャンペーン



通勤ドライバーに安全運転を呼び掛ける交通安全母の会のメンバー

夏の交通事故防止県民運動(7月20日~31日)の一環として、下妻警察署や市内交通団体の関係者など約120人が7月20日早朝、本宿交差点と宗道十字路の2カ所で街頭キャンペーンを行いました。参加者は、信号待ちの通勤ドライバーに啓発品を配りながら、交通安全を呼び掛けました。

夏休み期間中は、屋外での活動や家族旅行などレジャーの機会が増え、夏の解放感、連日の猛暑や行楽の疲労などによる交通事故の多発が懸念されるため、交通事故防止に向け、歩行者、ドライバーが共に交通安全の意識を持つことが大切です。市民一人一人が交通ルールの遵守と、マナーの向上に取り組み、交通事故防止を目指しましょう。

水防訓練 問 消防交通課 ☎43-2119 FAX43-4214

## 地域を守る消防団員が水防工法の習得 第58回鬼怒・小貝水防連合体水防訓練7月2日

つくば市小貝川左岸(平和橋下流)のつくば市小貝川スポーツ公園で、「第58回鬼怒・小貝水防連合体水防訓練」が行われました。

下妻市、つくば市、常総市、つくばみらい市、八千代町の水防関係者約200人が集まり、出水期にあたり水害に備えようと合同で訓練したのは5つの水防工法。県常総工事事務所と土浦土木事務所の指導のもと、「木流し」「シート張り」「折り返し」「五徳縫い」「土のうの輪」を作る知識と技術を習得しました。

下妻市消防団からは第2分団、第3分団の精鋭20人が参加。梅雨の間の晴れとなった当日は、気温30度を超える蒸し暑い中、本番さながらの水防工法の作業に汗を流しました。

第2分団の山本分団長は「今日学んだ水防に関する知識と技術などを他の団員にも伝えます。団員たちは

普段からまとまりがあるので、非常時には率先して地域のために活動できるように意識を高めていきたい」と力強く語りました。



水防訓練に取り組む下妻市消防団員

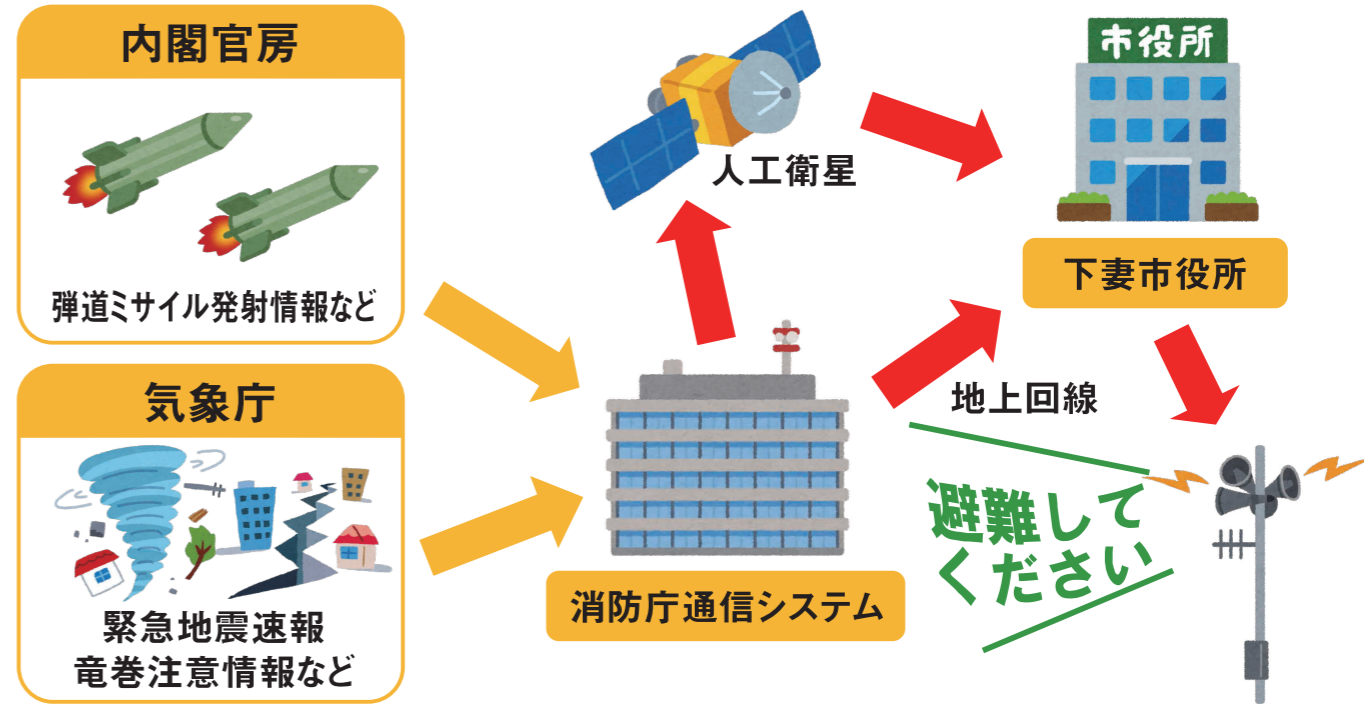
有料広告欄

# J-ALERT (ジェイ・アラート) 全国瞬時警報システム

国の緊急情報  
瞬時に伝達

## 全国瞬時警報システム(J-ALERT)とは?

全国瞬時警報システム(J-ALERT)は、気象庁が発表する緊急地震速報などの自然災害や内閣官房からの弾道ミサイル発射情報などの緊急情報を、人工衛星などを經由して受信し、人の手を介さずに自動で市の防災行政無線を起動して、市内小・中学校や公民館などにある防災無線スピーカーから警報を放送するシステムです。



## お知らせする情報

下妻市においては全国瞬時警報システム(J-ALERT)により次の項目の情報が放送されます

### 自然災害に関する情報

- 緊急地震速報
- 火山情報
- 訓練放送
- 気象警報
- 竜巻注意情報

### 国民保護に関する情報

- 弾道ミサイル情報
- ゲリラ・特殊部隊攻撃情報
- 大規模テロ情報
- 航空攻撃情報
- その他の国民保護情報

人権啓発 問 福祉課 人権推進室 ☎43-8246 FAX43-6750

## 「社会を明るくする運動」をPR 街頭キャンペーンを実施

法務省主唱の「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と、立ち直りについて考え、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪や非行のない明るい地域社会を築こうとする全国的な活動であり、今年で67回を迎えました。

市では、この運動の趣旨を市民の皆さんに広く知ってもらうため、7月4日に市内ショッピングセンター4カ所で街頭キャンペーンを実施しました。

更生保護、福祉、教育などの10団体から約70名が参加し、買い物帰りの方にリーフレットや啓発品などを配布しながら運動の趣旨を説明し、広報活動を行いました。市保護司会の栗野会長は、「犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちの更生に理解を深め、力を合わせて犯罪や非行のない明るい地域社会を築いていくことが大切であると多くの方に理解してほしいです」と話していました。



買い物客などに声を掛け、啓発活動を行う推進委員

農業委員会 問 農業委員会事務局 ☎45-8991 FAX44-6004

## 新しい農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

農業委員会等に関する法律の改正により、農業委員の選出方法が公選制から任命制に変わり、新しい農業委員(19人)が市長から任命され、7月21日の総会において、会長は中山基委員、会長職務代理者は飯村昇委員に決定いたしました。

また、遊休農地の発生防止や解消に向けた調整を行うなど、農業委員とともに地域で農地などの利用の最適化に取り組む農地利用最適化推進委員が新設され、11人が農業委員会から委嘱されました。任期はともに3年間で、

### 【農業委員19人】

(敬称略)

下妻地区	稲川 隆、森 槇雄
大宝地区	篠崎 宏之、白井 安男
騰波ノ江地区	中山 基、程塚 裕行
上妻地区	栗島 喜好、齋藤 孝夫
総上地区	京空 克芳、野村 操
豊加美地区	飯岡 勝美、木村 一巳
高道祖地区	飯村 昇、塚田 好克
蚕飼・宗道地区	倉持 治、平塚 良一
大形地区	柴崎 尚、高橋 節雄、中島 喜美夫

### 【農地利用最適化推進委員11人】

(敬称略)

下妻地区	稲川 広美
大宝地区	関 純生
騰波ノ江地区	篠崎 隆一
上妻地区	飯村 正、磯山 誠
総上地区	草間 昭
豊加美地区	草間 治
高道祖地区	笠島 修
蚕飼・宗道地区	鈴木 幹夫
大形地区	飯島 晴彦、羽賀 茂

有料広告欄

地域活性化 問 市民協働課 ☎43-2114 FAX43-1960

## 宝くじ助成事業でコミュニティ活動を推進 長萱自治会

長萱自治会に、平成29年度宝くじの助成を受けて机や椅子、エアコンなどの公民館備品が整備されました。

地域で行われた集会では、「これまでお年寄りが使うには、エアコンもなく不便なところがあったが、備品が整備されたことで大変使いやすくなった」など喜びの声が聞かれました。

この助成は、宝くじの社会貢献広報事業としてコミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するために行われています。これらの備品整備をきっかけに、地域の連帯感が高まって、コミュニティ活動が活発になり、長萱自治会では今後も、住民間の交流を深めるなど、より一層の地域活性化が期待されます。



整備された備品を利用し、地域の集会がにぎやかに行われました

地域づくり 問 介護保険課 ☎43-8264 FAX30-0011

## 生活支援整備に向けた勉強会を開催



7月11日に下妻地区で開催された勉強会

市では、誰もが住み慣れた地域で最後まで安心して暮らし続けられる地域を目指して、地域で助け合い、支え合うよう「下妻市の地域づくりを考える勉強会」を7月3日に千代川地区、7月11日に下妻地区で開催しました。

講師に公益財団法人さわやか福祉財団の長瀬純治氏を迎え『目指す地域像の実現に向けた地域の基盤づくり』と題した講演に自治区長、民生委員、ボランティア団体などから約150名が参加しました。

長瀬氏は「目指す地域像とは共通のゴールであり、地域住民が安心して心豊かに暮らせる社会の実現には、課題に対して行政と共に進める住民主体の取り組みが必要である」と訴えました。

参加者からは「これから地域住民主体の取り組みが必要になっていくことを誰もが関心を持つ必要があります」と感じた。私も微力ながら手助けができればと思います」などの感想がありました。

環境美化 問 建設課 ☎45-8125 FAX43-2945

## いつまでも川を美しく安全に利用できるように「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」を実施

ふるさとの鬼怒川・小貝川がいつまでも安全できれいな川になるように、「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」が7月8日の早朝、市内24カ所で実施されました。

本市からは、河川周辺の自治会、老人会、子ども会などを中心に99団体から約1,700人が参加。毎年参加している男性は「10年前に比べるとごみは少しずつ減ってきている」と話し、回収された空き缶などのごみは約40m<sup>3</sup>にもなりました。

このクリーン大作戦は、河川愛護月間の7月第2土曜日を統一日として、堤防や河川敷に投棄されたごみを一掃する取り組みで、鬼怒川・小貝川の流域24市町と茨城県、栃木県、国土交通省下館河川事務所などで構成する「鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議」が主催。今年で27回目となりました。



拾ったごみをまとめる参加者たち(小貝川右岸・大園木地区)

有料広告欄

# まちのわだい

Town Topics

## 「笑顔で元気シルバーリハビリ体操」最優秀賞受賞

茨城県発祥のシルバーリハビリ体操を全国発信する「シル・リハ全国フェスタ」が水戸市の県民文化センターで開催され、県内のシルバーリハビリ体操指導士など約1,300人が参加し、体操の実演や事例報告などを行い、体操の役割について認識を新たにするとともに、さらなる普及拡大が誓われました。

また、「シル・リハ全国フェスタ」の開催に併せ、「笑顔がいっぱい」をテーマに写真コンテストが開催され、下妻シルバーリハビリ体操指導士会顧問の飯田光信さんが撮影した写真「笑顔で元気シルバーリハビリ体操」が最優秀賞を受賞し、会場を訪れた方たちの注目を集めていました。

飯田さんは「飛田会長や体操指導士会の活動が評価されたことがうれしい。これからも各地区の活動が活発になることを望みます」と喜びとシルバーリハビリ体操普及拡大の抱負を語ってくれました。



最優秀賞「笑顔で元気シルバーリハビリ体操」

## 足立区の小学生もオオムラサキを観察



オオムラサキの説明を受ける参加者

国蝶オオムラサキがすむ小貝川ふれあい公園・自然観察ゾーンで、「オオムラサキ観察会」が開かれました。この観察会は、「オオムラサキと森と文化の会」(本橋孝夫会長)が毎年開いているものです。

オオムラサキは、全長10～14cm、オスは鮮やかな紫色の羽が特徴で、6月ごろから羽化が始まります。今年は、足立区の小学生40人も参加し、会員の案内でオオムラサキを探して森林内を散策しました。

残念ながらオオムラサキを発見することはできませんでしたが、足立区の小学生たちはトンボの捕まえ方などを教わりながら自然観察を楽しんでいました。つくば市から参加した親子は「飛んでいるオオムラサキを見てみたいと思っていた。夕方になると縄張り争いなどでオオムラサキが活発になると説明を聞いたので、時間を変えて来たい」と話していました。

## オオムラサキ観察会 7月9日



おばあちゃんに教えてもらいながら肉巻きに挑戦

## おじいちゃんおばあちゃんと料理に挑戦

祖父母との交流を図り、家事に対する男女共同参画および食育について学ぶ「ファミリークッキング!」が千代川公民館で開催されました。食生活改善推進員の指導のもと、市内在住の小学生とその保護者8組21人が夏バテ防止を目的とした「野菜の肉巻き」「きゅうりとトマトのサラダ」「梨ジャムのゼリー」の栄養たっぷりな3品に挑戦しました。

調理中は、お孫さんと祖父母が並んで豚肉にニンジンやインゲンを巻く様子や、お孫さんの後ろにしっかりとついて包丁の使い方を教える保護者の様子が見られました。

参加した程山凜さん(小3)は「はじめてのお料理は、おじいちゃんと協力してとっても美味しく作れました。今度はおうちで家族にも作ってあげたい!」と始終笑顔でした。

## 「ファミリークッキング」7月28日

## 陸上全国大会で活躍誓う3人

### 全国小学生陸上交流大会出場報告 7月6日

6月18日にひたちなか市で行われた日清食品カップ第33回全国小学生陸上交流大会茨城県選考会で優勝し、全国大会出場を決めた高道祖小学校5年生の告星思流さんと大形小学校6年生の中山瑠雫さんと渡辺希良璃さんの3人が市役所を表敬訪問しました。

告さんは5年生男子100mで1位(12.94秒)、中山さんは女子走り高跳びで1位(1m27cm)、渡辺さんは女子走り幅跳びで1位(4m35cm)で優勝しました。

8月18～19日に横浜市日産スタジアムで開催される全国大会に向けて3人とも「全国大会では自己ベストを目指します」と次の目標に目を輝かせていました。



活躍を誓う告さん(左)中山さん(中右)渡辺さん(右)

## U12 3X3大会in下妻

### Waiwaiドームしもつままでバスケットボール大会開催 7月9日

「3on3」として知られている3人制バスケットボールの大会がWaiwaiドームしもつまで開催され、市内外の男子8チーム、女子7チームの合計15チームが参加しました。

今回の大会がWaiwaiドームしもつまでの初めてのバスケットボールの大会となり、参加した小学生たちは新しいコートの感触を確かめながら3人制バスケットボールを楽しみました。

大会に参加した千代川ミニバスケットボールスポーツ少年団の菊池監督は「屋内の会場のため子どもたちもプレーしやすそうで、初めての大会でしたが楽しめました」と話していました。今後もWaiwaiドームしもつまでの大会の開催などの活用が期待されます。



バスケットボールを楽しむ小学生



稲葉市長と全国大会での活躍を誓う選手たち

## 笑顔で戦え!スマイルキッズ

### 全国大会出場に向けて市役所を訪問 7月6日

6月17～18日にかけて結城市で行われたファミリーマートカップ第37回全日本バレーボール小学生大会茨城予選大会で接戦を制して優勝し、全国大会出場を決めたスマイルキッズスポーツ少年団の12人が鈴木伸一監督と共に市役所を訪問しました。

8月7～10日に東京体育館などで開催される全国大会に向けて、6年で主将の飯田椎楽さんは「県の代表として、仲間を信じて、笑顔を忘れずに、全力で戦います」と力強く抱負を語り、稲葉市長は「皆さんの活躍で下妻市民が元気になる。日ごろの成果を発揮して、悔いのない試合をしてください」と激励しました。

## スポーツ & カルチャー

### がんばる小・中学生!!

**中学生**

■県民総合体育大会中学校の部 県西地区大会

優勝 柔道競技の部 男子 個人戦  
千代川中学校 3年 早川 隼渚

優勝 柔道競技の部 女子 個人戦  
下妻中学校 3年 稲木 葵

優勝 柔道競技の部 女子 個人戦  
千代川中学校 3年 平塚 明里

優勝 柔道競技の部 女子 個人戦  
下妻中学校 2年 中島 芽愛

優勝 柔道競技の部 女子 個人戦  
下妻中学校 1年 青田 れもん

優勝 柔道競技の部 女子 団体戦 下妻中学校  
(3年 稲木 葵・2年 中島 芽愛・2年 飯村 千晶・1年 青田 れもん)

優勝 ソフトテニスの部 女子 個人戦  
東部中学校 3年 森 梨隔・同2年 海老澤 菜々美

優勝 卓球の部 女子 個人戦 シングルス  
下妻中学校 3年 前野 佳那子

第1位 陸上競技の部 男子 共通 400M  
千代川中学校 3年 小堀 幸太郎

第1位 陸上競技の部 男子 共通 800M  
東部中学校 3年 杉山 大暉

第1位 陸上競技の部 女子 共通 800M  
下妻中学校 3年 吉澤 志織



下々の夏まつり フォトレポート

第20回

# ふるさとまつり連合渡御

## 勇壮な神輿と山車の競演

7月29日、千代川地区を代表する神輿9基、山車6基が一堂に会し、下妻の夏を彩る「第20回ふるさとまつり連合渡御」が開催されました。  
小雨交じりの天候でしたが、会場には、雨を吹き飛ばすかのような威勢のいい掛け声や神輿甚句「どっこい」、お囃子の音色が響きわたり、第20回を記念するにふさわしい連合渡御となりました。

有料広告欄



読み聞かせをするけいたろう先生

市は、まつだこどもクリニックと共催し、絵本講座や絵本作家として活躍する「聞かせ屋。けいたろう」先生を招いて、赤ちゃん向け絵本読み聞かせ会を図書館で開催しました。

会には0~2歳の乳幼児とその保護者66人が参加して、和やかな雰囲気の中で、ウクレレを弾き、タップシューズでリズムを取りながら行うけいたろう先生の読み聞かせに、子どもも大人も絵本の世界に入り込んでいました。

赤ちゃん向けのかわいい絵本の紹介や親子が触れ合うきっかけになるような絵本の選び方のお話もあり、お父さんお母さんは熱心に耳を傾けていました。

参加者は「図書館に赤ちゃん向けの本があることを知らなかったので借りて帰って、親子で一緒に楽しみたいと思います」と話していました。

### 親子が触れ合うきっかけに 赤ちゃん向け絵本読み聞かせ会 7月2日



5月21日のWaiwaiドームしもつまオープニングイベント第2弾「春の女子会」および5月28日の「小貝川フラワーフェスティバル」において、ガールスカウト茨城県第42団主催の花火のデザイン募集が行われました。100人を超える応募の中から、花火師3人の監修の元、市長賞・商工会会長賞・茨城県議会議員賞の3つの作品が選ばれ、市内では、下妻小学校の中島朱理さん(4年)が市長賞を受賞しました。受賞した花火のデザインは、丸玉屋小勝煙店さんにより8月5日のしもつま砂沼の花火大会で打ち上げられます。



市長賞を受賞した中島さん(右)

市長賞を受賞した中島さんは、「音楽が好きなので、音符のデザインを考えました。自分がデザインした花火が打ち上げられるのが楽しみです」と笑顔で話してくれました。

### 打ち上げ花火をデザイン 花火デザイナーコンクール表彰式 7月9日

### ほっとしポライン Hot Repo Line 市民の声

小野子地区で防犯パトロール活動を行っている小菅よしさんからの便りを紹介します。

何気ない、ご近所さんとの会話がきっかけで、小野子地区防犯パトロールのメンバーに仲間入りさせてもらい、早くも3カ月が経過しました。

毎晩メンバーが集団で、また数力所のポイント地点では、二手に分かれて見回りをしています。

「一石二鳥」ということわざがありますが、私の場合「一石三鳥」になっています。

- ①毎晩パトロールで町内を歩くため、生活習慣病の改善になり、足腰を鍛えて健康寿命が伸ばせる。
- ②メンバーの皆さんと歩きながらの楽しい会話で、介護などのストレスの解消。
- ③微力ながら私も地域の防犯のお役に立てる喜び。

以上、私にとって良いことばかりの活動になっています。私は、3カ月余りの新人ですが、組織は7年目という

### 毎夜巡回中 歩いて健康、回って防犯

ことで、今までたくさん地域の防犯につながる出来事に遭遇したそうです。以前何かで聞いた話ですが、集団でパトロールする行為自体が、犯罪などの抑止力になるそうです。

今後このような活動の輪を広げて、より多くの人たちの参加を募り、近年の社会問題となっている「空き家」「一人暮らしの高齢者」などに気を配り見守りできたら



揚石隊長(左から2番目)と隊員の皆さん

と考えています。何より堅苦しい集まりではなく、とても楽しいメンバーの集まりですので、ぜひ新しい参加者をお待ちしています。

有料広告欄

# 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。



りあら  
**菊池 姫愛**ちゃん

聡・和美さんの長女 原

3人のお兄ちゃんたちは、モンキーズで野球をしています。お腹にいるときから野球の応援に行っています。

たくさんのお兄さんやお姉さん、パパ、ママに面倒を見てもらい心身ともに健やかに育ちました。

リーちゃんも野球やるのかな？違う習い事かな？今から将来が楽しみです。



あこ  
**磯 亜来**ちゃん

利幸・麻美さんの長女 平方

周りをよく観察して、少し慎重派の亜来。でも、得意の笑顔でみんなを幸せにしてくれます。

お手伝いも大好きで、ちょっと間違ったお片付けに、毎日癒されているお父さんとお母さんです。

かわいい笑顔の元気で優しい子に大きくなあれ！



しょうご ともはる  
**永瀬 翔梧・友晴**ちゃん

友翔・真奈さんの長男・二男 宗道

春から幼稚園、保育園に通うようになり、最初こそ泣いていましたが、今では自分からバスに乗り、楽しく通っています。喧嘩もするけど、兄弟思いの二人。

これからも、いろんな経験をして、いっぱい遊んで、仲良く元気に過ごしてね♡

# みんなのギャラリ

豊加美幼稚園

## 花火大会のはじまり〜!



▲ほし組・つき組の皆さん



夏には、プールにお祭り・花火などとたくさん楽しみにしていることがあ子どもたち「どんな花火がきれいかな？」と製作が始まりました。年長児は、紙皿に絵の具でスタンプしました。「ヒュー ドンドン!」と空に上がるイメージを指で描いて表現しました!また、夏休みになったら「こんな虫を見つけるんだ!」と、図鑑を見ながら好きな虫を作って楽しみました。

# 口頭詩

子どもの純粋な  
心のつぶやき



**すぎやま そうすけ**  
3歳3カ月時点  
(西原保育園)

ありさん  
ありがとう  
ごはんだたいたいなあつて  
おなかすいてるの  
ごはんあげる

【解説】  
散歩中の出来事です。道端にアリがたくさんいるのを見て、自分で拾ってきた木の葉を一匹ずつ「はい、どうぞ」とあげていました。アリの気持ちになつてつぶやいていた姿とその優しさにとっても心が温かくなりました。  
採集 中島 彩

# 市民文芸

俳句

えご咲いて言葉少なな訪ね人  
山頂に一紺仰ぐ男梅雨  
かき氷たべて童心取り戻す

柴崎 久江(柳原)  
平石 律子(下田)  
程山 静子(大園木)

短歌

デイサービスに嬬らと入る広き風呂  
若き介護士に手をひかれつつ  
つくば野は夕かげりせり立つ風に  
小貝川ゆく水のきらめく  
枯葎も水も動きてぬるむころ  
砂沼の白鳥の帰る日近し

田宮 道子(本宗道)  
寺田 陽子(下妻乙)  
山本せい子(下妻丙)

# わたしから あなたへ

さわやか  
リレー  
vol.139

前回登場の飛田正樹さんからの紹介



**河村 亘**さん(下妻乙)

## 「季節の移り変わり」

20歳の頃は、30歳なんて永遠に來ないと思っていたけど、その30歳も、とうの昔に過ぎ去り、今では40歳手前の37歳です。

時間か「が口癖です。もう少し時間が進むのが遅ければ、いろいろできるのにといつも思います。

「20歳からは早いぞ」なんていろんな人から言われましたが、30歳からはもっと早かったような気がします。40歳を超えたらさらに早いのでしょうか。

これからは、時間の使い方が大事になってきます。仕事と家族とのバランスを大事に、うまく時間を使っていかなければいけません。仕事は効率よく正確に、そしてスピーディーに、。

20歳の頃は、一日一日が非常に長く感じられました。今は、毎日があつたという間に終わり、「もうこんな

でも、1年に1回くらいはタイムスリップして20歳の頃に戻ってみたいと思うのですが。

有料広告欄

有料広告欄

相談ごと

◆行政相談

時 9月8日(金) 午後1時30分～3時30分  
所 千代川公民館 1階 小会議室  
時 9月22日(金) 午後1時30分～3時30分  
所 下妻公民館 1階 和室  
☎ 秘書課 ☎43-2112 FAX 43-1960

◆人権相談

時 9月22日(金) 午後1時30分～3時30分  
所 下妻公民館 2階 小会議室  
☎ 福祉課 人権推進室 ☎43-8246 FAX 43-6750

◆こころの健康相談

時 9月13日(水)・27(水)  
午後1時～4時(予約制)  
所 市役所第二庁舎 3階 小会議室  
☎ 福祉課 ☎43-8352 FAX 43-6750

◆消費生活相談

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(9月24日) 午前9時～正午  
所 下妻市消費生活センター(千代川庁舎内)  
☎ 下妻市消費生活センター ☎44-8632 FAX 44-9370

◆納税相談

・夜間納税相談  
時 9月7日(木) 午後5時30分～7時30分  
・休日納税相談  
時 9月3日(日)・24日(日) 午前8時30分～午後5時  
所 市役所本庁舎 1階 収納課  
☎ 収納課 ☎43-8274 FAX 44-9411

◆法律相談

時 9月12日(火)・19日(火)・26日(火)  
午後1時30分～3時30分 ※事前予約必要(当日不可)  
所 市役所第二庁舎 3階 大会議室  
☎ 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142 FAX 44-0559

人口と世帯 8月1日現在の常住人口 ( )=前月比

人口	42,692人	(-26)
男	21,365人	(-18)
女	21,327人	(-8)
世帯数	15,365世帯	(+9)

☎ 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

f 下妻市公式Facebookページ



健康カレンダー Health Calendar 9月1日～9月30日

☎ 保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744			
9/1 金	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小古河	
2 土		夜小西南	
3 日	在 浅田医院 ☎44-3957	夜小西南	
4 月	元気アップ教室 9:15～10:00	小西南	
5 火	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小西南	
6 水	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小西南	
7 木	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小西南	
8 金	びよびよ教室 10:00～10:30 5か月児健診(平29.3月生) 13:15～13:30	小古河	
9 土		夜小西南	
10 日	在 古橋医院 ☎44-2792	夜小友愛	
11 月		小西南	
12 火	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小西南	
13 水	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小西南	
14 木	しもつまウォーク 9:30～10:00 砂浴サンビーチ玄関前 夜間健診(特定・基本)(予約制) 16:00～20:00	小西南	
15 金	すくすく相談(予約制) 13:30～	小古河	
16 土		夜小西南	
17 日	在 とやまクリニック ☎30-5010	夜小古河	
18 月	在 平間病院 ☎43-5100	夜小西南	
19 火	2歳児歯科健診(平27.7月生) 13:15～13:30	小西南	
20 水	カミカミ離乳食教室(予約制) 13:15～13:30	小友愛	
21 木	すくすく相談(予約制) 13:30～	小西南	
22 金	特定健診(基本健診) 9:30～11:30 13:30～15:00	小古河	
23 土	在 渡辺クリニック ☎43-7773	夜小西南	
24 日	在 軽部病院 ☎44-3761	夜小友愛	
25 月		小西南	
26 火		小西南	
27 水	後期マタニティクラス(予約制) 13:15～13:30 ママサロン 13:30～15:30	小西南	
28 木	3歳児健診(平26.6月生) 13:15～13:30	小西南	
29 金	1歳6か月児健診(平28.2月生) 13:15～13:30	小古河	
30 土		夜小西南	

※場所の記載がないもの=下妻保健センター

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

夜 夜間応急診療所 下妻保健センター内 ☎43-1990  
土・日・祝日(12月29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

茨城子ども救急電話相談  
毎日の夜間…午後6時30分～翌朝8時  
休日の昼間…午前8時～翌朝8時

休日=日曜・祝日・年末年始(12月29日～1月3日)  
プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは、局番なしの#8000  
その他の電話からは ☎029-254-9900

茨城県緊急医療情報コントロールセンター  
休日や夜間に救急対応している 年中無休/24時間  
小児科医療機関をお探しのとき ☎029-241-4199

我ら、国体盛りあげ隊!

国体に向けた取り組みなどを紹介するコーナー。その名も



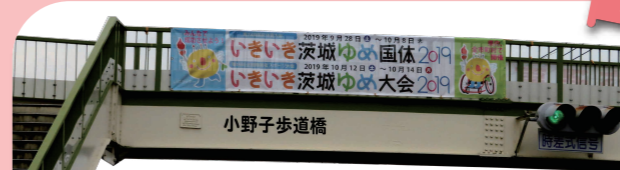
茨城県代表、下妻二高出身の我井俊介選手が在籍する「新日鐵住金鹿島」は、激闘の末、見事に1回戦を突破し、ベスト16入り。また、同じく下妻二高出身の3名(栗野博己選手、中山和樹選手、大塚倫大選手)が在籍する「イーヒーペガサス(福島県)」(旧…石川島播磨重工業株式会社)は、1回戦で惜しくも敗れました。

決勝戦は、「日新製鋼(広島県)」と「豊田自動織機(愛知県)」が対戦し、12対3のスコアで、豊田自動織機が12年ぶり4回目の優勝の栄冠に輝きました。

イベント

日本一が決定!  
第57回全日本実業団男子ソフトボール選手権大会!

7月29日(土)～31日(月)にかけて第57回全日本実業団男子ソフトボール選手権大会が市内で開催され、全国各ブロック予選を勝ち抜いた32チームの選手達による熱戦が繰り広げられました。



平 成の31年開  
催の「いきいき茨城ゆめ国体2019」が、下妻市内でも開かれ、多くの市民が参加する予定です。

R歩道橋、横断幕が設置され、機会が広がります。

くは、ぜひご覧ください。

国体PR横断幕が初お目見え!

国体には、みんなの力が大切です!



下妻市は、ソフトボール(少年男子・少年女子 ※高校生)、Eボートの開催地です。

いきいき茨城ゆめ国体2019

問 生涯学習課 国体推進室 ☎45-8100 FAX 43-3519 E-mail:kokutai@city.shimotsu.lg.jp

英語教育 問 指導課 ☎44-0746 FAX 43-9608

親子で英会話レッスン 「キッズイングリッシュ」開催

市は、7月25～27日の3日間、ふるさと博物館で親子英会話教室「キッズイングリッシュ」を開催しました。教室には56名の親子が参加して英語でゲームをしたり、読み聞かせを聞いたり楽しく英語を学んでいました。

「キッズイングリッシュ」は今年度から市が取り組む「英語教育のまちづくり」として英語を親しむ企画のひとつです。今後も「キッズからシニアまで」を合言葉に「英語教育のまちづくり」が推進されます。

参加した保護者は「笑顔で楽しめた。自分の子が小学生になる頃には、英語は教科になるので、市が積極的に英会教育に取り組んでくれるとうれしい」と感想を話してくれました。



英語で読み聞かせをするブレンデン先生

有料広告欄