



パパといっしょに ジュージューと
 つくる楽しさ 新たな発見

2月9日 パパと一緒にクッキング(千代川公民館)

発行/下妻市長公室秘書課
 〒304-8501 茨城県下妻市本城町二丁目22番地
 ☎0296-43-2111(代) Fax0296-43-4214(代)

URL <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
 E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
 印刷/富岡印刷所



下妻市新型コロナウイルス感染症対策本部を設置しました

日本でも感染者が増加している新型コロナウイルス感染症について、下妻市としても万全な対策を期するために、令和2年2月26日(水)に市長を本部長とする「下妻市新型コロナウイルス感染症対策本部」を設置しました。今後更なる情報収集に努め、市民の皆さまへ情報提供を図っていきます。

市民の皆さまにおかれては、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様にお一人お一人、咳エチケットや手洗いの実施がとても重要です。引き続き感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

❗ 感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に
 ・爪は短く切っておきましょう
 ・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



何もせずに咳やくしゃみをする
 咳やくしゃみを手でおさえる
 マスクを着用する(口・鼻を覆う)
 ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う
 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う



厚労省 検索



全面施行に向けたスケジュール

令和元年7月1日～

学校、病院、児童福祉施設
行政機関などの敷地内禁煙

保育所、幼稚園、小・中学校、
高等学校などの屋外を含む
敷地内禁煙

令和2年4月1日～

改正健康増進法の全面施行

施設などの類型・場所に応じ、施行に必要な準備期間を考慮して、2020年東京オリンピック・パラリンピックまでに段階的に施行する予定です。

2020年4月の全面施行までは、施設によっては、喫煙室の設備や標識の掲示などが完備されていない可能性があります。施設へ入る際や、施設内での各部屋への移動の際には、十分に注意するようにしましょう。

受動喫煙対策の新しい標識



喫煙可能エリアへの
**20歳未満
立入禁止**

このエリアでは受動喫煙のおそれがあるため20歳未満の人は立ち入れないという標識です。標識で確認できるようになるので、うっかり入ってしまうことなくなります。



喫煙専用室あり
Designated
smoking room
available

この標識がある施設には喫煙可能エリアがあり、そこには20歳未満の人は立ち入り禁止です。禁煙マークのあるエリアには入れません。



喫煙
エリア

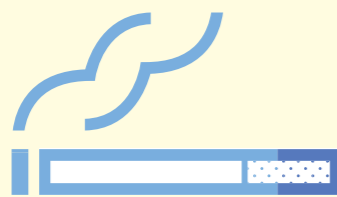


禁煙
エリア

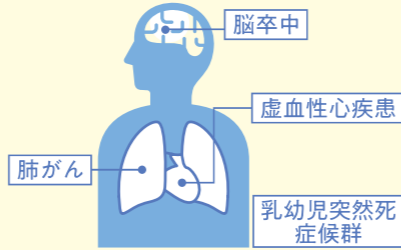
この他にも喫煙・禁煙に関する標識が複数あります。喫煙設備のあるお店では、標識でわかるようになります。原則禁煙とはいえ、所定の条件を満たせば喫煙室を設けることは可能です。その場合も定められた標識を掲げることが義務付けられています。

データから見る受動喫煙の影響

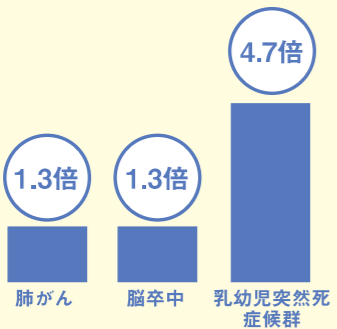
出典：厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙。」



国民の **8** 割以上は非喫煙者



年間約 **15,000** 人が、これらの疾患で死亡。
受動喫煙を受けなければ亡くならなかったと考える



受動喫煙にさらされている人は
病気にかかりやすくなる



非喫煙者が受動喫煙に遭遇した場所
飲食店 **37%** 遊技場 **30%** 職場 **28%**

平成30年度国民健康・栄養調査

特集

なくそう望まない受動喫煙

4月1日から受動喫煙防止対策が義務化されます



多くの施設において
原則屋内禁煙に



20歳未満の方は
喫煙エリアへ立入禁止に



屋内での喫煙は
喫煙室限定



喫煙室には
標識掲示が義務付け

2019年7月から、病院や学校、行政機関で原則敷地内禁煙のルールがスタートしました。そして、2020年4月、飲食店やオフィス・事業所などでも、原則屋内禁煙となるほか、20歳未満の方の喫煙エリアへの立入禁止などを加えた改正健康増進法が全面施行されます。受動喫煙を防止する取り組みは、マナーからルールへ変わります。

市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

**病院や学校・行政機関などは
2019年7月より原則敷地内禁煙**

**飲食店やオフィスなどは
2020年4月より原則屋内禁煙**
事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送事業船舶・鉄道などの施設

たばこの煙の影響

たばこの煙は、主流煙（喫煙者が吸う煙）と副流煙（火のついた先端から立ち上る煙）に分けられます。たばこの煙には4,000種類以上の化学物質が含まれ、そのうち、タール・ニコチン・一酸化炭素などの発がん性が確認されているものだけでも、70種類を超えます。有害物質は、副流煙の方が何倍も多いことが知られており、その影響は肺だけでなく全身のがん、喘息などの呼吸器障害、心筋梗塞などにまで及ぶことが分かっています。

なぜ、法律が変わるのか

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないなくても副流煙やたばこを吸う人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。法律が変わるまでは、喫煙のできる施設や飲食店などに入るだけで、望まない受動喫煙にさらされてきたことになりました。たばこの煙は本人のみならず周囲の人への健康影響が大きいことから、一人ひとりが望まない受動喫煙をなくすための取り組みを強化するために法律が変わりました。

改正法の3つの趣旨

- 1. 望まない受動喫煙をなくす**
受動喫煙が他人に与える健康影響と、喫煙者が一定程度いる現状を踏まえ、屋内においては原則禁煙になります。喫煙禁止場所で喫煙した個人に30万円以下の過料が科せられることもあります。新しいルールで望まない受動喫煙をなくしましょう。
- 2. 受動喫煙の影響が大きい子どもや患者等に特に配慮**
子どもなど20歳未満の者、患者等は受動喫煙による健康影響が大きいことを考慮し、こうした方々が主たる利用者となる施設や、屋外は原則敷地内禁煙となります。
- 3. 施設の類型・場所ごとに対策を実施**
「望まない受動喫煙」をなくするという観点から、施設の類型・場所ごとに、主たる利用者の違いや、受動喫煙が他人に与える健康影響の程度に応じ、禁煙措置や喫煙場所の特定と掲示を行うよう義務付けられました。施設内に喫煙することができるところがある場合は、施設の見やすい所に、標識の掲示をしましょう。

認知症サポーター養成講座を開催



薬剤師らによる健康チェック



シナプソロジー®を体験する参加者

2月20日、下妻市地域包括支援センターは、イオンモール下妻で、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする認知症サポーターを養成することを目的に認知症サポーター養成講座を開催し、48人が参加しました。

参加者たちは、認知症の基礎知識や認知症治療薬の話聞き、椅子に座ったまま簡単にできる頭の体操・シナプソロジー®を体験していました。会場では、イオン薬局薬剤師らによる健康チェックや認知症に関する相談会も行われました。

茨城県統計功労者表彰受賞



後列左から 石濱さん、渡邊さん、木村さん
前列左から 宮田さん、青柳さん、塚越さん、山口さん

令和元年度茨城県統計功労者表彰において、多年にわたり統計調査に従事し多大な貢献をされた7人の統計調査員が表彰され、2月6日に菊池市長から伝達されました。

統計調査において、統計調査員が果たす役割はとて大きく、調査員の努力と活躍によって、国民生活の向上や社会の発展を支える情報基盤となる統計データを得ることができています。

■経済産業省感謝状

木村 均さん(下子町) 渡邊 吉男さん(本城町)
石濱 敏夫さん(高道祖)

■茨城県知事表彰

塚越 徳さん(半谷) 山口 和男さん(坂井)

■茨城県統計協会総裁表彰

宮田 一男さん(谷田部) 青柳 健一さん(鯨)

広報しもつま2020年2月号の記事に誤りがありました。お詫びして訂正します。

○7ページ:「道路里親団体」へ認定証交付の記事
【誤】「道路里親団体」団体名:水神会・柴 →【正】「道路里親団体」団体名:水神会

有料広告欄

禁煙外来の利用で
成功率は
70~80%
(日本医師会)

自分と家族のために禁煙しませんか ~下妻市禁煙外来治療費助成事業のご案内~



あなたの禁煙を応援します！

たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。たばこを吸わない人でも他人のたばこの煙を吸うと、大きな健康被害を受けると言われています。

禁煙はいつ始めても遅くないですし、禁煙を続けることができればダメージを受けた体も健康に近づいていきます。

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので比較的楽に、そして成功しやすくなることが分かっています。

保健センターでは、医療機関の外来で行う禁煙治療の治療費を助成しています。

禁煙治療終了後2カ月以内に保健センターに申請してください。医療費および薬剤費の領収書と明細書などが必要になります。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

問 市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

■助成の条件

次の要件をすべて満たす方

- ・20歳以上の下妻市民の方
- ・禁煙外来を実施している医療機関で治療を終えた方

■助成額

自己負担額(保険適用分)の2分の1

- (注意)
1. 上限1万円
 2. 申請は1人1回のみ
 3. 市外医療機関も補助対象

■申請時に必要なもの

- ①禁煙外来治療費助成金交付申請書兼請求書
- ②医療機関、薬局発行の領収書と明細書
- ③禁煙外来治療が終了したことが確認できる書類

■申請の流れ ※申請期間は禁煙外来治療終了日から2カ月以内です



■禁煙治療の受けられる市内の医療機関 ※電話連絡後に受診してください

医療機関名	所在地	電話番号
とき田クリニック	長塚28-1	44-3232
平間病院	江2051	43-5100
軽部病院	下妻乙398-1	44-3761
とやまクリニック	石の宮57-1	30-5010
三津山クリニック	大串452-2	48-9131

子どもの健康 問 保健センター ☎43-1990 FAX44-9744

クラウドファンディング達成記念「子どもの目に関する講演会」開催



スポットビジョンスクリーナーの実演をする渡辺先生(左)と須藤先生(右)

市は、2月15日、ふるさと納税クラウドファンディング達成記念「子どもの目に関する講演会」を開催し、市内の親子や学校教諭、保健・医療関係者など50人が参加しました。

「三歳児眼科健診のすすめ」と題した、すどう眼科の視能訓練士・渡辺忍先生の講演では、赤ちゃんの視力から視機能の育ち方、弱視の種類などの説明があり、視機能の成長期は生後から6歳くらいまでと短いため「3歳児健診時の視機能健診を忘れずに」と強調されました。同眼科の須藤功治院長からは、「子どもの近視」についての講話があり、近視を抑えるためには紫外線に波長に近い光「バイオレットライト」を浴びることが重要で、つまりは野外で適度に遊ぶことが近視対策につながるなどの実践的な話がありました。

昨年11～12月にかけて実施した弱視の検査機器「スポットビジョンスクリーナー」を導入するためのクラウドファンディングでは、目標金額を超える1,467,000円(達成率117%)が集まり、今年2月に検査機器を購入。4月の3歳児健診から同機器を使った検査が導入される運びとなっています。

交通安全 問 消防交通課 ☎43-8309 FAX43-4214

「令和元年度交通安全ファミリー作文コンクール」全国入賞

国民一人一人の交通安全意識の一層の高揚を図り、交通ルールの遵守と正しい交通安全マナーの実践の確保に資することなどを目的に警察庁などが主催する「令和元年度交通安全ファミリー作文コンクール」で、市内小中学生2人が12,154点(小学生の部2,297点・中学生の部9,524点、一般の部333点)の中、全国入賞しました。



受賞を報告する杉山さん(左)、金森さん(右)

交通安全ファミリー作文[最優秀作]

内閣総理大臣賞

○中学生の部

「ペットと一緒に交通安全」

東部中学校 2年 金森 泰史さん

交通安全ファミリー作文[優秀作]

国務大臣・国家公安委員会委員長賞

○小学生の部

「今のわたしに出来ること」

宗道小学校 2年 杉山 優奈さん

茨城国体 問 生涯学習課 ☎45-8100 FAX43-3519

第74回国民体育大会下妻市実行委員会第4回総会(解散総会)開催



スライドショーで活動を振り返る出席者



感謝の言葉を述べる菊池市長

2月27日(木)、市役所本庁舎において第74回国民体育大会下妻市実行委員会第4回総会(解散総会)が開催されました。

実行委員会会長として出席した菊池市長は、開会のあいさつで「大会を盛況のうちに終了することができたのも、実行委員会をはじめ市民やボランティアの皆さまが大会を盛り上げ、選手や来場者を温かい心で迎えてくれたからだと思います」と、これまでの取り組みに感謝の言葉を述べました。

総会では「いきいき茨城ゆめ国体」における事業報告、収支決算見込み、実行委員会の解散および会則の廃止などが審議・可決されました。また、これまでの活動のスライドショーの上映や大会報告書が配布され、Eポートやソフトボール競技会の盛り上がりを取り返し、約4年間の活動を締めくくりました。

まちづくり 問 都市整備課 ☎45-8128 FAX43-2945

まちづくり市民グループ「しもつま3高」が優秀賞受賞

1月18日、茨城県まちづくりシンポジウム(主催/茨城県・茨城県都市計画協会)において、「第2回チャレンジいばらきまちづくり表彰式」が行われ、まちづくり市民グループ「しもつま3高(住谷辰夫会長)」が優秀賞を受賞しました。この取り組みは、まちづくり・景観などに対する県民の意識高揚とまちづくり活動の促進を目的に、まちづくりに功績のあった民間の団体、企業、個人および地方公共団体を表彰するものです。しもつま3高の活動は、街なかの場づくり(プレイスメイキング)により、多様性を受け入れるさまざまな場や機会を提供することで、街なかで人や活動を顕在化する役割を果たし、シビックプライドの醸成に寄与したことが評価されたものです。

住谷会長のコメント

仲間と今までのイベントにお出で下さった多くの皆様に感謝申し上げます。『自分を楽しむ 周りの笑顔を増やしたい そして街を元気にしたい』これからもその熱い思いで活動を続け、一緒に楽しんでいく仲間を募集しています。Waiwaiドームしもつまの隣にある活動拠点「cafe&studioかひえまる」でお待ちしています。



表彰を受ける「しもつま3高」の住谷会長

有料広告欄

有料広告欄

表敬訪問 全国大会に出場する中学生が表敬訪問に訪れました

第31回都道府県対抗全日本中学生ソフトテニス大会出場



東部中学校 ソフトテニス部 2年
 のべ えんじゆ
野部 円寿さん
 さいとう あやの
齋藤 綾乃さん
 開催日:3月26日~28日
 開催場所:三重県伊勢市
 「いつも支えてくれる皆さんへの感謝を忘れずに、全国大会では後悔のないよう、どんな時でも笑顔で頑張ります」

第20回公民館まつり開催



音楽でスキンシップする親子リズム教室



フラダンスなどが披露されたステージ発表



紙遊びの体験をする来場者

2月15・16日、千代川公民館で「第20回公民館まつり」が開催され、延べ1,000人が会場を訪れました。展示コーナーでは公民館や市民センター各種教室の成果として陶芸や生け花、つるし雛などの作品が数多く展示されました。ステージ発表では、合唱やフラメンコ、琴の演奏など、公民館教室やサークルなどで練習を重ねた各種団体が日ごろの成果を披露しました。

下妻消防署に災害対応特殊救急車が配備



最新機能を装備した災害対応特殊救急車

1月30日、下妻消防署に災害対応特殊救急自動車納車されました。この災害対応特殊救急車両には、調光機能付きのLED室内灯、加速時の揺れを吸収する防震ベット、救急隊員や救急救命士のニーズが反映された人工呼吸器、心電図などが映し出されるタッチスクリーンのベッドサイドモニタ、解析開始から充電完了まで最短7秒の除細動器などの高度救命処置用資機材が搭載されています。車両は、災害対応車両登録をしているため、全国の被災地での災害支援活動が可能です。

「河川愛護団体」へ認定証交付

1月28日、常総工事事務所で河川愛護団体認定証交付式が行われ、県が推進している河川愛護事業の団体に、同事務所管内初となる河川愛護団体「堤防と散歩道を守るシルバーの会」が認定されました。同団体には、良好な河川環境を保全し、地域における親水意義の向上を目的に一級河川北台川における上妻排水桶管から長堤橋までの約1.8km区間の清掃・美化活動を行ってもらうことになりました。



認定を受ける本橋会長(左)

ほっとレポライン
Hot Repo Line
市民の声

地域住民が気軽に集い、レクリエーション活動などを通じて、交流のできる場としての「たまり場」設置運営事業などに取り組むNPO法人「ゆいの会」代表・小貫さんからの便りを紹介します。

NPO法人ゆいの会は、発足して丸6年になります。最初は見田の空き家を借用していましたが、社会福祉協議会の支援も受けながら2年前からは2箇所に拠点を移し、健康麻雀やカラオケ・健康教室・ちょいボラ・名画鑑賞などのたまり場活動を継続し、主に高齢者の健康増進や介護予防に大きな役割を果たして来ました。

これまで市内には健康麻雀(賭けない・飲まない・吸わない)を実施している処はゆいの会以外なかったのですが、「どこでも市長室」で要望したことをきっかけに、砂沼荘で雀卓を用意していただくことができ、今では随時希望者が砂沼荘で健康麻雀を楽しむことができるようになりました。

これをきっかけに、ゆいの会の活動を再編し、4月からは次のように活動を展開する予定です。



地域住民が集い開催されたウクレレ教室

絆と生きがい得られる「居場所」づくり

開催場所:下妻キリスト友会
(旧ピンフォールド邸) [下妻乙217]
 開催日時:毎週火曜日 13時半~15時半
 初心者健康麻雀教室・カラオケ・ウクレレ教室など
 毎週金曜日 13時半~15時半
 名画鑑賞・健康教室・ふれあいワーク・美味しいね・お喋りなど
 会費など:入会金1,000円 年会費2,000円
 参加費各回100円

人は誰でも「絆」と「生きがい」が得られる「居場所」が必要です。そして私たちは何歳になっても新たなつながりを作り出すことが出来ます。

関心のある方は、「ゆいの会」代表・小貫悦子(☎090-4959-5489)までご連絡ください。



活動の拠点となる下妻キリスト友会

有料広告欄



2月11日、砂沼広域公園を会場に下妻市スポーツ少年団による「第32回駅伝・マラソン大会」が開催され、元気な声援が響きわたる中、市内スポーツ少年団16団292人は精一杯砂沼湖畔を走り交流を深めていました。

大会は、6人でタスキをつなぐ駅伝と男女学年別のマラソンが行われ、団員たちは練習で培った体力と精神力を活かして走りきりました。

練習で培った体力と精神力を活かして
第32回下妻市スポーツ少年団駅伝・マラソン大会 2月11日



下妻市をPRする市民ランナー

災害時の相互応援協定の縁により始まった浦安市との市民交流事業で、2月2日の「第29回東京ベイ浦安シティマラソン」に下妻市民35人が招待され、10kmとハーフマラソンの部に挑戦し、参加者全員が完走。沿道の応援を受けながら走りを楽しんでいました。

10kmの部に初参加した中山広久さん(数須)は「初対面の方ともマラソンを通して会話が弾み、いろいろな情報交換ができたことがうれしかった。コース周辺道路がとてもきれいで、海を眺めながら走れ、観光とマラソンを同時に味わえました」と話してくれました。

浦安市とマラソンで市民ランナー交流
第29回東京ベイ浦安シティマラソンで市民交流 2月2日



ポークソテー作る親子

パパと一緒に梨ソースのポークソテー
男女共同参画推進事業 パパと一緒にクッキング! 2月9日

父親の家事参加促進と親子のふれあいを目的にした料理教室が千代川公民館の調理室で開催され、8組19人の親子が参加。市食生活改善推進員の指導の下、地元の食材を使った「おとう飯(お父さんが作るごはん)」に挑戦しました。

メニューは、梨ソースのポークソテー、白菜とベーコンのスープ、梨ジャムのヨーグルトゼリーの3品。限られた時間でのチャレンジでしたが、1品、2品と子どもたちと力を合わせて調理していくうちに、おいそな「おとう飯」が出来上がりました。調理終了後、参加者たちは「おとう飯」を味わいながら健闘を称えあっていました。

参加者は「すりおろした梨を使ったソースがジューシーで美味しかった。また作ってみたい」と話していました。



スープの下ごしらえをする親子



各職業の講師たちが生徒に講話

職業人の経験を通じ、将来を深く考える

職業人に学ぶ会 2月5日

2月5日、下妻中学校は1年生を対象に、さまざまな職業人の体験を通じ将来を深く考える機会にと「職業人に学ぶ会」を開催し、生徒207人が参加しました。

同会は下妻ロータリークラブ(江田治雄会長)協力のもと開催され、警察官、消防士、医師、美容師、保育士、建設業、運送業など19業種22人の講師により30分2回の講話が行われました。

参加した生徒は、希望した職業の講話を聞いた後、講師に思い思いの質問をしたり、メモを取ったりしながら、働くイメージを膨らませました。



メモを取りながら講師の話を聞く生徒たち



認知症予防について話す下田先生

認知症を予防して事故防止
真壁医師会下妻支部市民フォーラム 2月2日

多発する高齢者運転事故の原因と予防について考えることを目的に、真壁医師会下妻支部による市民フォーラムが千代川公民館で開催されました。講演は、獨協医科大学精神神経医学主任教授の下田和孝先生を講師に迎え『「高齢者と運転」～生活習慣病に関連して～』を演題に認知症予防についての講話があり、下田先生は自身の体質改善の体験談を交えながら「おかしいと思ったら早めに受診してください。体の健康を保つことが認知症の予防につながります」と話していました。

有料広告欄

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。



なかやま りゅうせい
中山 琉星ちゃん

大輔・美由紀さんの長男 別府

いつもニコニコ笑顔の琉ちゃん。お姉ちゃんといるとさらにご機嫌です。音楽と太鼓が大好きでリズムとりが上手。歩き始めてとってもうれしそう。好物はバナナとみかんといちご。これからも楽しい思い出増やしていこうね♪



こんどう たくみ
近藤 匠ちゃん

友行・恵さんの長男 下妻戊

パパから貰ったお気に入りのアンパンマン号★アンパンマン号で遊んでいるときがとてもうれしそうです。車にお友達を乗せて押し！これが満足なご様子。乗るじゃなくて押す専門!!笑 歩行の特訓なのかもしれませんね。もう少しで歩けるかな?頑張り一匠!



すずき ゆうのすけ
鈴木 悠ノ介ちゃん

智幸・琴音さんの長男 平方

1歳を過ぎてからできることがたくさん増えてきて、最近はこのことまでできるのかとパパママを驚かせてくれます。おふざけマンのお調子者の悠ノ介がいることでお家の中は笑顔が絶えないね。これからもたくさん笑ってスクスク大きく育ててね♪

みんなのギャラリ

From SHIMOTSUMA

騰波ノ江幼稚園 みんなのかわいひな祭り



「見て！かわいい色に染まったよ！」「私のはお花みたいな模様になった！」と年長児は染め紙を楽しみ、年少児は、自分の好きな柄の折り紙を選択して楽しみながらひな人形の製作をしました。いつも仲良しで元気いっぱい園児たちが、これからも健やかに楽しく過ごせますように！！



▲ほし組・にし組の皆さん

口頭詩

子どもの純粋な
心のつぶやき



はしもとしょう
3歳10カ月時点
(大和保育園)

がっこう
しゅもおおきくすたひ
がっこう
はなをきこたごな

【解説】
お姉ちゃんが宿題をやっている姿を見て言っていました。
毎日ケンカをしているのに、お姉ちゃんと一緒に学校へ行くのを楽しみにしているお姉ちゃん。
採集 母 橋本恵美

市民文芸

俳句

薄コート二月の駅にえりが立つ
隙を突く新ウィルスや寒の闇
磯山 忍(大木)

短歌

時うつり令和の雛かドレス着て
ナースの部屋は華やぎてをり
浅野 悦子(鎌庭)
鉄塔を差しすべりくる夕日影
たちまち沈めり如月の野へ
須藤恵美子(前河原)
亡き夫の祥月命日めぐりきつ
水仙芽生ふ土押しあげて
倉田 淑子(原)
子よ夜の荷積みは寒く辛かろう
しかし知れ仕事の無きはなおさらと

「子育て」

わたしから あなたへ



前回登場の中山宏美さんからの紹介



きむら ともこ
木村 友子さん(下妻乙)

私は2005年に結婚して下妻に住み始め、2014年に待望の長男が誕生しました。長男は私と同じ誕生日、そして干支も一緒に運命的に生まれました。2年後には次男も生まれ、わが家は夫・息子2人に祖父、そして私の5人で暮らしています。息子2人は仲が良くいつも一緒に遊びます。身に付ける物、おもちゃ何でも2つないと納得しません。小さな兄と大きめな弟2人は、「双子？」とよく聞かれます。兄は優しい性格で、おとなしく控えめ。弟は、恥ずかしがり屋だけど自己主張は強く、タイプの違い2人。家の中はいつもにぎやかで、毎日笑いがあり、癒やしがあり、私の怒鳴り声も響きます。毎朝の着替えはパパ、保育園の準備は私で分担し、仕事で居ない時は祖父・祖母にみてもらいます。まだまだ大変ですが、子どもたちに癒やされながら、日々楽しく過ごしていきたいと思っています。

有料広告欄

有料広告欄

相談ごと

- ◆行政相談

時 4月10日(金) 午後1時30分～3時30分
所 下妻公民館 2階 研修室
※3月27日(金)の行政相談は中止となりました
問 秘書課 ☎43-2112 FAX 43-1960
- ◆人権相談

時 4月10日(金) 午後1時30分～3時30分
所 下妻公民館 2階 小会議室
問 福祉課 人権推進室
☎43-8246 FAX 43-6750
- ◆こころの健康相談

時 4月8日(水) 午後1時～5時(予約制)
所 市役所第二庁舎 3階 小会議室
問 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(4月26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)
問 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 4月2日(木)・16日(木) 午後5時15分～7時
 - ・休日納税相談

時 4月26日(日) 午前8時30分～午後5時
所 市役所本庁舎 1階 収納課
問 収納課 ☎43-8274 FAX 44-9411
- ◆法律相談

時 4月14日(火)・21日(火)・28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
※相談開始時間は、状況により遅れる場合があります
問 下妻市社会福祉協議会
☎44-0142 FAX 44-0559

人口と世帯 3月1日現在の常住人口 ()=前月比

人口	41,791人	(- 51)
男	20,958人	(- 44)
女	20,833人	(- 7)
世帯数	15,831世帯	(- 12)

☎ 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 4月1日～4月30日

問 保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

4/1 水		小西
2 木		小西
3 金	びよびよ教室 10:00～10:30 5 か月児健診 (令1.10月生) 13:15～13:30 すくすく相談 (予約制) 13:30～	小赤
4 土		夜 小西
5 日	在 砂沼湖畔クリニック ☎43-8181	夜 小友
6 月		小西
7 火	元気アップ教室 9:15～9:30 2歳児歯科健診 (平30.2月生) 13:15～13:30	小西
8 水	パクパク離乳食教室 (予約制) 10:00～10:15	小西
9 木		小西
10 金		小赤
11 土		夜 小西
12 日	在 宇津野医院 ☎45-0311	夜 小西
13 月	セット健診〈健診+胃がん〉(予約制) 7:00～10:30	小西
14 火	セット健診〈健診+胃がん〉(予約制) 7:00～10:30	小古
15 水	セット健診〈健診+胃がん〉(予約制) 7:00～10:30	小西
16 木	セット健診〈健診+胃がん〉(予約制) 7:00～10:30 千代川公民館 しもつまウォーク 9:00～9:30 砂沼広域公園テニスコート北側	小西
17 金		小赤
18 土		夜 小西
19 日	在 軽部病院 ☎44-3761	夜 小友
20 月		小西
21 火		小古
22 水		小西
23 木	1歳児相談 (平31.4月生) 10:00～10:15 1歳6か月児健診 (平30.9月生) 13:15～13:30	小西
24 金	3歳児健診 (平29.1月生) 12:45～13:00	小赤
25 土		夜 小西
26 日	在 砂沼湖畔クリニック ☎43-8181	夜 小赤
27 月	ママサロン 13:30～15:30	小西
28 火		小古
29 水	在 中岫産婦人科医院 ☎44-2438	夜 小西
30 木	すくすく相談 (予約制) 13:30～	小西

※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 診療科目:内科
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・年末年始(12月29日～1月3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…茨城西南医療センター病院(境町2190)☎0280-87-8111
・友…友愛記念病院(古河市東牛谷707)☎0280-97-3000
・赤…古河赤十字病院(古河市下山町1150)☎0280-23-7111
・古…古河総合病院(古河市鴻巣1555)☎0280-47-1010
- 茨城子ども救急電話相談
実施時間帯:24時間365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☎03-6667-3377
- 茨城おとな救急電話相談
実施時間帯:24時間365日
プッシュ回線の固定電話、携帯電話からは、局番なしの#7119
その他の電話からは☎03-6667-3377


消費生活まめ知識



オンライン旅行予約のトラブルにご注意


旅行会社に出向かなくても予約ができるオンライン旅行予約はたいへん便利です。一方で、契約条件(解約や変更など)や予約内容(日程や部屋のタイプなど)を十分に確認しておかないと、思いがけないトラブルとなることがあります。
海外事業者が運営する旅行サイトもあり、言語や商習慣の違いによりトラブルの解決が難しくなることもあります。また、価格比較サイトの情報だけで、内容をよく確認せずに予約してトラブルになるケースもあります。

事例1
宿泊日を変更しただけなのにキャンセル料を請求された



旅行サイトからホテルのお得プランを予約した。クレジットカードで支払った後で、日付を間違えて入力したことに気づいた。画面上で日付を変更できなかったため、一度キャンセルしてすぐに予約を取り直そうとした。すると、キャンセル料の請求があった。

事例2
入力ミスが訂正できず、キャンセルになってしまう



海外事業者が運営する旅行サイトで格安の航空券を予約した。予約確認メールが届き、姓と名が逆になっていることに気付いた。パスポートと表記が違っていると飛行機に搭乗できないと聞いたことがあったので、訂正したいとサイトに連絡したところ、「サイトのシステム上、氏名は変更できない。キャンセル料を払い、新たに購入してもらうことになる」と言われてしまった。

トラブル回避のアドバイス

予約完了前に内容確認

申し込みを完了する前に、解約料などの契約条件や予約内容をよく確認しましょう。旅行サイトで販売されているツアーや航空券、ホテルは、それぞれのプランや商品ごとに解約料が設定されています。予約内容を変更できない場合や変更手数料がかかる場合など、さまざまな契約条件があります。

予約完了前に内容確認

旅行サイトの運営業者は、日本国内の事業者か海外かを確認しましょう。海外旅行サイトの場合、問い合わせ窓口への連絡手段(電話やメールなど)や日本語で対応してもらえるのかを事前に確認しましょう。サイトが日本語表示の場合でも、必ずしも日本語対応の窓口があるとは限りません。

予約完了前に内容確認

氏名、メールアドレス、日程などの入力間違いがないか、送信前に必ず確認しましょう。

予約完了前に内容確認

予約確認メールなどは、旅行が終わるまで保管しましょう。申し込み時の入力画面も保管または印刷しておくとういでしょう。

問 下妻市消費生活センター ☎44-8632 FAX 44-9370

※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