

市国民健康保険加入の方へ 医療費通知を発送します

医療費通知は、被保険者の皆さまに健康と医療費の実情に対する認識を深めてもらうため、世帯主宛てに送付しています。この通知は、日ごろの健康管理や保健医療機関などでの受診履歴の確認にお役立てください。

【医療費のお知らせ(医療費通知)発送予定】

発送月	対象診療月
令和4年5月	令和3年11月、12月
令和4年7月	令和4年1月、2月
令和4年9月	令和4年3月、4月
令和4年11月	令和4年5月、6月
令和5年1月	令和4年7月～10月
令和5年5月	令和4年11月、12月

※この通知書は、医療機関などからの請求書(レセプト)を基に作成しています

【確定申告および市・県民税申告における医療費控除について】

医療費控除の添付書類として、領収書に代わり「医療費控除の明細書」が必要です。医療費通知の添付により、明細書の記入を一部省略することが可能です。ただし、令和4年11月、12月診療分の医療費通知は、令和5年5月に発送予定ですので、当該期間内については領収書に基づいて記入してください。

問 市保険年金課 ☎45-8124 FAX 43-2933



自動車税は納期限までに納めましょう

自動車税は、毎年4月1日現在の所有者の方などに課税されます。

納税通知書が届いたら、5月31日(火)までに納付しましょう。

金融機関・郵便局・コンビニのほかヤフーサイトからクレジットカード納付(5月31日までの利用に限る)もできます。

なお、心身に障害のある方で一定の要件を満たす場合は、申請により自動車税を減免する制度があります。受付期間は納期限(5月31日)までです。詳しくは筑西県税事務所にお問い合わせください。

問

茨城県筑西県税事務所 収税第一課
☎24-9190 FAX 25-0650

乳がん・子宮頸がん検診の「無料クーポン券」をご活用ください

がん検診推進事業による「無料クーポン券」を対象の方へ送付しています。この機会にぜひ検診を受けましょう。

	乳がん (マンモグラフィ)	子宮頸がん
対象者	昭和56年4月2日～ 昭和57年4月1日 生まれの女性	平成13年4月2日～ 平成14年4月1日 生まれの女性
有効期間	5月1日(日)～令和5年2月28日(火)	
検診場所	<ul style="list-style-type: none"> 県内の指定医療機関 市の集団検診 (10～12月に実施：予約制) 	

※対象者(令和4年4月20日時点、市内に住居登録のある方)には、4月末に無料クーポン券を個別に送付しました

問

市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

乳がん・子宮がん医療機関検診が5月から始まりました

医療機関検診は、市が発行する受診券を使用して病院・医院などで受ける検診です。令和3年度中に「乳がん」または「子宮がん」検診を医療機関で受けた方には、4月末に医療機関用受診券を郵送しています。

◆受診期間 5月1日(日)～令和5年2月28日(火)

◆対象者・自己負担金 自己負担金を医療機関窓口でお支払いください。

検診名	検査内容	対象者の条件	自己負担金
子宮がん検診	子宮頸部検査	20歳以上の女性	1,000円
乳がん検診	視触診+超音波検査	30歳～39歳、 41歳～65歳の奇数年齢	1,500円
		66歳以上の奇数年齢	1,000円
	視触診+X線検査 (マンモグラフィ)2方向	40歳～48歳の偶数年齢	1,500円
		50歳～64歳の偶数年齢	1,500円
視触診+X線検査 (マンモグラフィ)1方向	66歳以上の偶数年齢	1,000円	

※年齢は、令和5年3月31日時点の年齢

◆検診機関

◇子宮がん検診 茨城県医師会登録の医療機関で受診
◇乳がん検診 市が委託している医療機関で受診

医療機関名	子宮がん	乳がん	
		視触診+超音波	視触診+X線
宇津野医院	○	○	—
中岫産婦人科医院	○	—	—
軽部医院	—	○	—
平間病院	—	○	○
砂沼湖畔クリニック	—	○	—
菊山胃腸科外科医院	—	○	—
筑波記念病院 (つくばトータルヘルスプラザ)	○	●	●
つくば総合健診センター (筑波メディカルセンター)	○ (頸部のみ)	●	●
庄司クリニック	○	○	—
つくば国際プレストクリニック	○	●	●
遠藤産婦人科医院	○	●	●
小松崎産婦人科医院	○	—	—
長倉内科・外科クリニック	—	○	—
城西病院(城西総合健診センター)	○	●	●

※●印は、視触診の実施がありません

◆申込方法

- ①市保健センターに電話で受診券を申し込む。
- ②受診券が届く。
- ③上記検診機関に予約の電話をする。
- ④予約した検診機関に受診券と保険証を持参し、受診する。
◇集団検診(10～12月に実施)と医療機関検診の両方を受診することはできません。どちらか一方に申し込みください。
乳がん集団検診の詳細はお知らせ版7月号に、子宮がん集団検診の詳細はお知らせ版9月号に掲載の予定です。
◇無料クーポン券に該当する方は、こちらの受診券は必要ありません。

問 市保健センター ☎43-1990 FAX 44-9744

軽自動車税(種別割)の減免

市では、身体障害者手帳、戦傷病者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳などをお持ちで一定の要件(※)を満たした場合、軽自動車税(種別割)を減免しています。

なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、**郵送**でも受付します。

◆減免の対象

障害のある方本人または障害のある方と生計を一にしている方(ご家族)が所有する軽自動車税
※障害者福祉タクシー利用料助成金を受けている方、高齢福祉タクシー利用料金助成を受けている方を除く

◆申請期限

令和4年5月31日(火)まで ※期限厳守

郵送の場合は令和4年5月31日(火)までに必着

◆提出するもの(郵送の場合は両面コピー)

身体障害者手帳など(3月31日までに交付されたもの)、運転免許証(運転する方)、車検証、マイナンバーが確認できるもの(マイナンバーカードなど)、納税通知書(5月中旬に送付)

※一定の要件については、市税務課までお問い合わせください

※減免できる車は、普通自動車または軽自動車(バイクも含む)のどちらか一台になります

※普通自動車税の減免申請については、筑西県税事務所へお問い合わせください

問 申

〈軽自動車税の減免〉

市税務課 ☎43-2294 FAX 44-9411

〈普通自動車税の減免〉

筑西県税事務所 ☎24-9190 FAX 25-0650

〈障害者手帳などについて〉

市福祉課 ☎43-8352 FAX 43-6750

ごみ(廃棄物)の野外焼却は禁止

家庭ごみ、雑草、枝・葉、野菜くず、店舗や会社から出たごみを野外で燃やさないください。煙や臭いで周辺の生活環境に悪影響が出ています。野焼きは「廃棄物処理法」で一部の例外を除いて禁止されています。
※屋外での煮炊きやバーベキュー、燻炭作りなどの際には、近隣住民の方に配慮をお願いします

問 申 市生活環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

休日や夜間の場合

110番または下妻警察署 ☎43-0110

火災の危険がある場合

119番または下妻消防署 ☎43-1551

防災行政無線のテスト放送

市では年6回の防災行政無線のテスト放送を行います。内容は、全国瞬時警報システム(Jアラート)の全国一斉情報伝達訓練(4回)及び緊急地震速報訓練(2回)となります。

◆予定

時 期	テスト内容
5月18日(水) 午前11時頃	情報伝達
6月15日(水) 午前10時頃	緊急地震速報
8月10日(水) 午前11時頃	情報伝達
11月2日(水) 午前10時頃	緊急地震速報
11月16日(水) 午前11時頃	情報伝達
2月15日(水) 午前11時頃	情報伝達

◆情報伝達訓練時には、テスト放送であることをアナウンスします。

◆緊急地震速報訓練時には、テスト放送であることのアナウンスに続けて、サイレン音を流します。

◆通信訓練ですので、市民のみなさんをお願いする行動はありません。

◆放送に合わせて、防災アプリ・防災ポータル・防災無線放送メールに通知される場合があります。

◆現に災害が発生している場合や、気象状況などによっては、訓練を中止する場合があります。

問 申

市消防交通課

☎43-2119 FAX 43-4214

✉ anzen@city.shimotsuma.lg.jp

令和4年度(前期分)農用地区域の除外・編入申し出受け付けが始まります

農業振興地域整備計画の変更の申し出を次のとおり受け付けます。

◆受付期間 6月1日(水)～6月30日(木)

◆受付時間 午前8時30分～午後5時15分
※土・日曜日、祝日を除く

◆受付場所 市役所千代川庁舎 1階 農政課

◆申請書類 市役所農政課にお問い合わせください
※市ホームページからもダウンロード可

問 申

市農政課

☎45-8992 FAX 43-3239

河川・砂沼の水質検査結果を公表します

市では生活環境における水質保全の参考とするため、河川や排水路、事業所などからの排水などの水質検査を定期的実施しています。今回は、令和3年度下期に実施しました小貝川、鬼怒川、糸繰川並びに砂沼の水質検査の結果を公表します。

◆小貝川(採水日 令和4年2月16日)

検査項目	環境基準	採水場所			
		小貝大橋(貝越)	祝橋(比毛)	豊原橋(柳原)	愛国橋(大園木)
pH	6.5～8.5	8.0	7.8	7.7	7.8
BOD	2以下	2.3	2.5	2.6	3.7
SS	25以下	10	11	10	12
DO	7.5以上	13.1	11.8	11.4	11.5

◆糸繰川(採水日 令和4年2月16日)

検査項目	環境基準	採水場所			
		大神橋(神明)	平橋(平沼)	江尻橋(堀籠)	寿久橋(比毛)
pH	6.5～8.5	7.7	7.6	7.6	7.5
BOD	5以下	3.5	3.3	3.9	4.1
SS	50以下	9	9	10	10
DO	5以上	11.3	10.0	9.7	9.7

※単位：pH以外はmg/ℓ

※「小貝川、鬼怒川」と「糸繰川」は、利水目的により異なる基準が設定されています

※砂沼は環境基準が適用されないため、利用目的が高い農業用水(河川水)の基準を参考としました



◆鬼怒川(採水日 令和4年2月16日)

検査項目	環境基準	採水場所		
		駒城橋(尻手)	新鬼怒川橋(長塚)	大形橋(鎌庭)
pH	6.5～8.5	7.6	7.6	7.5
BOD	2以下	2.2	1.8	1.9
SS	25以下	5	5	5
DO	7.5以上	11.4	11.0	11.0

◆砂沼(採水日 令和4年2月16日)

検査項目	環境基準	採水場所		
		越戸流入口	砂沼大橋(中央)	長塚水門流出口
pH	6.0～8.5	7.6	7.7	7.7
BOD	8以下	4.8	3.5	4.0
SS	100以下	5	10	10
DO	2以上	12.6	12.1	12.1

〈用語解説〉

◇環境基準

人の健康を保護し、生活環境を保全する上で維持されることが望ましい基準として、国が定めたもので基準値は行政上の目標。

◇pH(水素イオン濃度)

0～14の数値で示され、7が中性、数値が小さくなるほど酸性が強く、反対に大きくなるとアルカリ性が強いものとなる。

◇BOD(生物化学的酸素要求量)

水中の有機物が微生物により、分解されるときに消費される酸素の量で、数値が大きいと汚濁が進んでいることを示す。

◇SS(浮遊物質量)

粒径2mm以下の水に溶けない懸濁性の物質を指し、水の濁りの原因となる。

◇DO(溶存酸素量)

水中に溶け込んでいる酸素の量のこと、数値が大きいのほど魚介類にとって水質が良いことになる。

問

市生活環境課 ☎43-8234 FAX 44-7833

令和3年度 情報公開・個人情報保護制度の実施状況

市では、公正で開かれた市政の推進と個人の権利利益の保護に取り組んでいます。

1. 情報公開

(1) 公開請求の状況

実施機関名	公開請求件数	公開請求処理件数	公開請求の内容	
議会	—	—	—	
市長部局	市長公室	4	協定関係 公共交通関係	
	総務部	3	入札関係 契約関係	
	市民部	1	固定資産関係	
	保健福祉部	—	—	
	経済部	2	施設関係 国土調査関係	
	建設部	2	工事関係 電気設備関係	
	会計課	—	—	
	小計	12	15	—
	教育委員会	—	—	—
	選挙管理委員会	—	—	—
公平委員会	—	—	—	
監査委員	—	—	—	
農業委員会	1	1	農地関係	
固定資産評価審査委員会	—	—	—	
計	13	16	—	

※「公開請求件数」は、提出された公開請求書の件数
※「公開請求処理件数」は、公開請求に対する決定書の件数

(2) 公開請求の処理状況

公開請求処理件数	16
公開決定の件数	6
部分公開決定の件数	3
非公開決定の件数	7(3)
※()内は非公開決定のうち、文書不存在の件数	
取下げ	—

(3) 不服申立ての状況

不服申立ての件数	—
----------	---

2. 個人情報保護

(1) 開示請求の状況

実施機関名	開示請求件数	開示請求処理件数	開示請求の内容	
議会	—	—	—	
市長部局	市長公室	—	—	
	総務部	—	—	
	市民部	—	—	
	保健福祉部	2	2	申請書添付資料
	経済部	—	—	
	建設部	—	—	
	会計課	—	—	
	小計	2	2	—
	教育委員会	—	—	—
	選挙管理委員会	—	—	—
公平委員会	—	—	—	
監査委員	—	—	—	
農業委員会	—	—	—	
固定資産評価審査委員会	—	—	—	
計	2	2	—	

※「開示請求件数」は、提出された開示請求書の件数
※「開示請求処理件数」は、開示請求に対する決定書の件数

(2) 開示請求の処理状況

開示請求処理件数	2
開示決定の件数	—
部分開示決定の件数	2
不開示決定の件数	—
取下げ	—

(3) 不服申立ての状況

不服申立ての件数	—
----------	---

問 市総務課 ☎43-2116 FAX 43-4214



「外国人就労・定着支援研修」のご案内

日本に定住する外国人などを対象に、「はたらく」場面で用いる日本語やビジネスマナー、雇用慣行などを学習する研修を実施します。

- ◆対象者 就職への意欲が高い定住外国人(定住者、日本人の配偶者など)
- ◆受講料 無料
- ◆申込方法 筑西公共職業安定所(ハローワーク筑西)で受付
- ◆研修期間 約3カ月
- ◆持ち物 写真(3×4cm)1枚、在留カードまたはパスポート



日本国際協力センター
ホームページ

問

一般財団法人日本国際協力センター
☎03-6838-2723 FAX 03-6838-2721
HP <https://www.jice.org/>

申

ハローワーク筑西(筑西公共職業安定所)
[筑西市成田628-1]
☎0296-22-2188 FAX 25-2664

学習支援事業 学習支援ボランティア募集

下妻市社会福祉協議会では、諸々の事情により生活に困窮する世帯の中学1年生から3年生を対象とした「にこにこ学習塾」を開設するにあたり、宿題や予習復習のお手伝い、話し相手などをしてくださる方を募集します。

- ◆内容 自習学習を主な学習手段とし、分からないところや疑問に思うところを個別に指導していただきます。
- ◆会場 公民館などの市内公共施設やそれに準じたところ
- ◆日時 第2, 4火曜日、第1, 3土曜日
午後7時～午後9時
※月1回からでもOKです
- ◆活動費 1回あたり2,000円(交通費含む)
- ◆申込方法 下妻市社会福祉協議会へ直接お申込みください。

問

下妻市社会福祉協議会
☎44-0142 FAX 44-0559

就学に関する説明・懇談会開催

発達に遅れや偏りの見受けられる未就学児がいるご家庭では、就学という問題にいろいろな悩みや、疑問をお持ちかと思われます。そのため市教育委員会や下妻特別支援学校、結城特別支援学校のご協力をいただき就学についての説明会と、既に就学したお子さんがいらっしゃる保護者の方に、ご経験をお話しいただく懇談会を併せて開催します。ひとりで悩まず、気軽に参加してよりよいお子さんの進路を考えてみませんか。

- ◆日時 令和4年5月23日(月)午前10時～正午
- ◆場所 下妻市役所第2庁舎3階 中会議室
- ◆参加費 無料
(乳幼児のお子さんがある場合は有料で託児を行います)

問

認定NPO法人日本ページ協会 茨城県支部
☎080-3348-1820(谷島)

緑のカーテンづくりをトライ!

「緑のカーテン」は、夏の強い日差しを和らげるとともに、二酸化炭素の排出を抑制し、地球温暖化防止の効果もあります。皆さんも暑い夏に向け「緑のカーテン」にチャレンジしてみませんか。6月4日開催予定の「春の女子会」に併せヘチマの苗を無料で配布しますので、ぜひお申込みください。

- ◆配布日時 6月4日(土)
午前10時～午後3時
- ◆配布場所 Waiwaiドームしもつま
(春の女子会2022ブース内)
- ◆参加費 無料
- ◆配布本数 ヘチマの苗 先着30世帯分
- ◆申込方法 電話でお申込みください
- ◆申込期間 5月16日(月)～5月31日(火)
※コロナウイルスの感染拡大の状況により中止になる場合があります
※苗が無くなり次第受け付けを終了します

主催：下妻エコの会リボン
※春の女子会2022ではエコ箸作りの体験ブースを開催予定です

問 申

下妻市ボランティアセンター(下妻市社会福祉協議会)
☎44-0142 FAX 44-0559



木造住宅耐震診断士派遣事業募集

木造住宅の耐震診断を行います。

◆申込期間 5月23日(月)～9月30日(金)

◆事業対象住宅の主な要件

- ◇昭和56年5月31日以前に建築確認を受けている木造住宅
- ◇所有者が居住する戸建住宅で、地上階数が2以下の木造住宅
- ◇そのほかにも要件があり、要件すべてに該当する住宅のみが対象となります。

◆申込方法

所定の申込書に必要事項を記入の上、市役所建設課(第二庁舎2階)にお申込みください。
お申込みの場合は、住宅の建築時期が確認できる書類(建築確認済証など)を持参ください。

◆費用自己負担額 1件当たり2,000円

◆派遣予定件数 3件(原則先着順)

◆その他

- ◇この派遣事業は、被災者生活再建支援制度による被災度区分判定調査とは異なります。
- ◇市では、事業申し込みをしていない方に対する派遣やあっせんなどは行っていません。また、診断士がご自宅に訪問する場合は、「茨城県木造住宅耐震診断士認定証」を携帯しています。ご確認ください。

問 申 市建設課
☎45-8127 FAX 43-2945

木造住宅耐震改修費助成事業募集

住宅の耐震改修(設計、工事)に関する費用助成を行います。

◆申込期間 5月23日(月)～10月28日(金)

◆事業対象住宅の主な要件

- ◇昭和56年5月31日以前に建築確認を受けている木造住宅
- ◇所有者が居住する戸建住宅で、地上階数が2以下で延床面積が30㎡以上の木造住宅
- ◇耐震改修設計を行う場合は、過去の診断結果で一般診断法による耐震診断の上部構造評点(※1)が1.0未満であること。
- ◇耐震改修工事を行う場合は、耐震改修設計時の精密診断法による上部構造評点が0.3以上増加し、かつ、増加後の上部構造評点が1.0以上となること。また、令和5年2月末日までに工事が完了すること。
- ◇そのほかにも要件があり、要件すべてに該当する住宅のみが対象となります。
(※1)上部構造評点とは、建物の地震に対する強さを表す数値

◆申込方法 所定の申込書に必要事項を記入の上、市役所建設課(第二庁舎2階)にお申込みください。

◆助成割合など

区分	助成割合	助成限度額	予定件数	備考
耐震改修設計	費用の1/3以内	10万円	1件	先着順
耐震改修工事	費用の1/3以内	30万円	1件	

問 申 市建設課
☎45-8127 FAX 43-2945

危険ブロック塀等除却費補助制度

通学路などにおける危険ブロック塀などの倒壊による被害を防止するため、危険ブロック塀などの除却に要した費用の一部を補助します。

◆申込期間
5月23日(月)～10月28日(金)

◆対象ブロック塀などの要件

- ・倒壊の危険性がある通学路または下妻市地域防災計画に定める緊急輸送道路の境界に築造されている下妻市内の組積造または補強コンクリートブロック造の塀
- ・道路面からの高さが80センチメートルを超えるもの。
- ・土地の販売を目的としていないこと。
- ・建築基準法その他関係法令に違反していないこと。
- ・この制度による補助金の交付を受けていないこと。

◆補助対象者

- ・危険ブロック塀などの所有者または共有者
- ・申請日現在において、市税を滞納していない者

◆補助額

危険ブロック塀などの除却に要した費用の3分の2(上限10万円)

◆受付予定件数 3件(先着順)

◆申込手続

補助金の交付を受けるためには、対象ブロック塀などが補助要件に該当するか確認する必要があります。補助制度の申込みをする前に市役所建設課(第二庁舎2階)までご相談ください。

問 申 市建設課
☎45-8127 FAX 43-2945

「出会いパーティー」開催

【結城会場】

- ◆日時 5月29日(日) 午後2時～午後4時(受付 午後1時15分から)
- ◆場所 結城市民文化センターアクロス [結城市中央町2-2]
- ◆対象 ◇Aコース 30～40歳代の独身男女
◇Bコース 50歳代以上の独身男女
- ◆募集定員 いずれのコースも男女各5人程度
- ◆参加費 男性 3,000円 女性 1,000円
※当日持参
- ◆持ち物 身分証(運転免許証など)、必要な方は飲み物
- ◆申込締切 開催日の2日前まで
- ◆申込方法 ホームページから申込み
(<http://www.bell-support.net>)
※お申込み後、受付確認メールが届きます
電話、FAXでも申し込み可
- ◆後援 いばらき出会いサポートセンター

※前日、当日、無断キャンセルは、キャンセル料発生
※市ホームページにて、近隣市町村の出会いパーティー情報掲載中

問 申

NPO法人ベル・サポート境
☎0280-87-7085/090-3140-2580
営業時間：火・金曜日 午後3時～午後5時
土・日曜日 午前10時～午後4時
FAX 0280-33-8176
HP <http://www.bell-support.net>
✉ info@bell-support.net

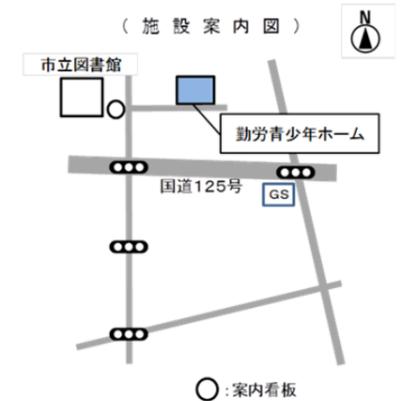


勤労青少年ホーム『令和4年度講座生』再募集

- ◆期 間 5～10月(月2回) ※講座により期間が異なります
- ◆場 所 勤労青少年ホーム [砂沼新田15] ※施設案内図参照
- ◆受講資格 原則として市内在住・在勤の方
- ◆申込締切 5月31日(火)
- ◆受付時間 午前9時～午後5時(休館日を除く) ※休館日は月曜日と祝日の翌日
- ◆申込方法 ◇来館にてお申込みください。
◇複数受講できます。
- ◆受講料 無料(施設運営費として1講座につき500円および別途教材費などの費用負担あり)
- ◆注意事項
◇講座開講後は、返金できませんのでご了承ください。
◇講座生が定員に達しない場合、開講できないことがあります。
◇日程は都合により変更になることがあります。

講座名	時間	定員	内容
親子でヨガ	第2・4土曜日 午前10時～正午	5組	ヨガのポーズや呼吸法をゲームなどしながら楽しく学びましょう。 (※保護者と小学生低学年対象)
プチイラスト &カラーセラピー	第1・3土曜日 午後2時～4時	5人	毎日のくらしに活かせるかわいいプチイラスト。それぞれの色の持つ力を学びながら不思議な力を感じてみませんか。

問 申 勤労青少年ホーム ☎43-7423 FAX 45-0520



ヒナを拾わないで！ ～手を出す前に野鳥を知ろう～

春になると、巣立ちしたばかりのヒナがうまく飛べずに、地面に落ちてしまうことがあります。しかし、近くに親鳥の姿が見えなくても、必ずヒナのもとに戻って世話をします。拾ったりせず、そのままそっと見守りましょう。

Qねこやカラスに襲われないですか？
A心配ならば、ヒナを近くの茂みの中に置いておくこともできます。親鳥は姿が見えなくても、ヒナの声で気づくことができるでしょう。

Q人がヒナを育てることはできますか？
A巣立ち後1週間から1カ月の間に親鳥から生きる術を学び、ひとり立ちするので、人に育てられたヒナが自然の中で生きていくことは難しいでしょう。また、勝手に野鳥を飼うことは鳥獣保護管理法に違反します。

◎希少種であれば、県西県民センター環境・保安課 (TEL0296-24-9127) で保護することもありますのでご相談ください。

問 市生活環境課
☎43-8234 FAX 44-7833



防災アプリ・放送メールをご活用ください

「下妻市防災アプリ」では、防災行政無線放送内容やさまざまな防災情報を得ることができます。ぜひご利用ください。ガラケーの方は「下妻市防災無線放送メール」をご利用ください。



Android用



iPhone用



ガラケー用

※火災報は配信できません。西南広域消防本部の「火災情報メール」touroku@seinankasai.jpdata.netに空メールを送信し、指示に従ってご登録ください

問 市消防交通課 ☎43-2119 FAX 43-4214

不幸な犬猫をふやさないためのお願い

◎捨て犬・捨て猫はやめましょう
動物の遺棄は犯罪です。ペットがその命を終えるまで大切に飼い、適切に不妊手術をしましょう。ペットがオスであっても野犬や野良猫と接触の機会があれば、知らない所で繁殖してしまいます。

◎エサを手に入れにくい環境をつくりましょう
生ごみなどは適切に管理し、ペットのエサも放置しないようにしましょう。

◎エサやりだけの無責任な行為はやめましょう
周囲で繁殖し、ふん尿被害や咬みつき事故などトラブルの原因になるだけでなく、事故や病気で命を落とす動物を増やす原因にもなります。本当に助けたいと思うならば、不妊手術と周囲に迷惑をかけない適切な管理をお願いします。

【野犬・野良猫にお困りの方へ】

野犬	狂犬病予防のため茨城県動物指導センター(☎0296-72-1200)が捕獲器による捕獲・収容を行っています。エサの補充や捕獲器設置場所の提供などのご協力をお願いします。
野良猫	犬と違い法的な規制がないため、行政でも捕獲はできません。市販の猫用の忌避剤の使用など敷地への侵入防止策を試してください。

【地域猫活動について】
野良猫を減らしていく取り組みの1つです。茨城県では、活動グループに対し、不妊手術費用の助成などの支援をしています。詳細は市生活環境課へお問い合わせください。
※地域猫：近隣の方(自治会など)の理解を得て、不妊手術とトイレの設置、排泄物の回収などを地域で管理する猫のこと

問 市生活環境課
☎43-8234 FAX 44-7833



しもつま元気ポイント対象事業「健康相談教室」を始めます

5月から保健師・管理栄養士・食生活改善推進員(食改さん)による健康相談教室を始めます。コロナ禍で、自分の健康に不安がある方や普段飲んでいるみそ汁の塩分量を知りたい方にお勧めです。

- ◆日時 5月17日(火)、6月29日(水)、7月28日(木)、8月23日(火)、9月27日(火)
午前8時45分～午前11時15分(時間内にお越しください)
- ◆場所 市保健センター
- ◆対象 市内在住
- ◆内容
・身長・体重・体組成(体脂肪・筋肉量)・血圧・握力・尿(糖・蛋白・潜血)の測定
・みそ汁の塩分測定
・健康相談(じっくり相談したい方は事前予約)
- ◆持参するもの
・しもつま元気ポイントカード・ポイント記録表(お持ちの方のみ)
・健診結果やお薬手帳(健康相談希望者)
※みそ汁の塩分測定は食改さんが担当します
詳細については、下記の食改さん記事をご覧ください

問 市保健センター
☎43-1990 FAX 43-9744



食改さんがご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定します

下妻市食生活改善推進員(食改さん)は、市民の皆さまが健康に暮らせるように、食を中心とした健康づくりを推進するボランティアです。

健診会場での会員手作りのポスター展示や親子の料理教室、食に関する講座など、市や他団体と協力しながら活動をしています。

5月から市保健センターで開催する「健康相談教室」でご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定します。高血圧を予防するためには、薄味の習慣をつけることが大切です。おいしいと感じている塩味が濃いのか薄いのか、ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測定して見直すきっかけを作ってみませんか。

- ◆日時 5月17日(火)、6月29日(水)、7月28日(木)、8月23日(火)、9月27日(火)
午前8時45分～午前11時15分
- ◆場所 市保健センター
- ◆対象 市内在住



- ◆内容
◇みそ汁の塩分濃度測定
測定結果はその場で食改さんがお渡しします。
◇適切な塩分濃度のみそ汁の試飲(希望者のみ)
- ◆持ち物
ご家庭のみそ汁
※具を除いたみそ汁30cc程度をきれいに洗った保存容器に入れお持ちください

問 市保健センター
☎43-1990 FAX 44-9744

『下妻市文化団体連絡協議会記念講演会』開催

- ◆テーマ 「きょうの料理」63年の舞台裏～NHK「きょうの料理」から～
- ◆日時 6月5日(日)
午後2時30分～午後4時
- ◆場所 下妻公民館 大会議室
- ◆講師 後藤 繁栄 氏
NHK「きょうの料理」「ラジオ深夜便」アナウンサー
NHK日本語センター専門委員、NHK文化センター講師としてより良いコミュニケーションに資する講座を担当
著書「笑顔を引き出す会話力」他

- ◆参加費 無料
※事前申込不要
※諸般の状況により中止となる場合もあります

問 申
下妻市文化団体連絡協議会
☎ FAX 43-3418



放送大学 10月入学生募集

放送大学は、2022年10月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

◆出願期間

◇第1回 8月31日(水)まで

◇第2回 9月13日(火)まで

◆その他

資料を無料で配布します。お気軽に放送大学茨城学習センターまでご請求ください。

問 申

放送大学茨城学習センター

☎029-228-0683 FAX 029-228-0685

HP <https://www.ouj.ac.jp>

不正大麻・けし撲滅運動にご協力を

植えてはいけない「けし」や「大麻草」は、栽培や所持が法律により禁止されています。しかし、自生している場合や、知らずに観賞用として植えていることがあります。疑いのあるものを見つけたときは、最寄りの保健所へ連絡してください。

◆植えてはいけないけし・大麻草の一例

【けし】



【大麻草】



問 筑西保健所 衛生課

☎24-3913 FAX 24-3928

『下妻市民ゴルフ大会』参加者募集

◆日 程 6月14日(火)

◆会 場 アジア下館カントリークラブ
[桜川市上野原地新田225-4]

◆競技方法

18ホール、但し前半9ホールストローク競技とするノペリア方式

オール6インチ、完全ホールアウト

※順位は年長者上位とする。70歳以上はシルバーティー使用可

◆競技区分

◇一般の部(ネットおよびグロス)

◇シニアの部(60歳以上のグロス)

◇レディースの部(グロス)

◇アトラクション(ドラコン、ニアピン各賞)

◇団体戦上位3団体(1団体上位5人のネット合計)

◆組み合わせ 可能な範囲で所属クラブ単位の組み合わせをする。

◆参加費

◇一般 4,000円

◇市アマチュアゴルフ連盟加入者 3,000円

※その他プレー費として6,000円かかります(昼食、1ドリンク込)

※参加費、プレー費は、大会当日ゴルフ場にてお支払いください

◆募集人員 市内在住、在勤者または下妻市アマチュア連盟登録ゴルフ会に所属されている方

◆募集定員 240人

◆申込期間 5月6日(金)～5月31日(火)

◆申込方法 申込書に必要事項をご記入の上、市役所生涯学習課までお申込みください。

◆申込先 市役所千代川庁舎 2階 生涯学習課

※受付時間 午前8時30分～午後5時

※土・日曜日、祝日を除く

問

下妻市アマチュアゴルフ連盟

☎090-8682-0677(稲葉)

43-3519(市生涯学習課)



ふるさと博物館貸しギャラリー展覧会 「下妻市陶芸クラブ」「絵遊会」合同展 開催

◇開催期間 5月25日(水)～6月5日(日)

◇開館時間 午前9時～午後4時30分

※5月30日(月)は休館

※最終日5日(日)は午後3時まで

◇作 品 陶芸・絵画

会期中【焼き物の体験】ができます。
※新型コロナウイルス感染症の影響により中止となる場合があります

問 ふるさと博物館

☎44-7111 FAX 44-7115

『連盟杯ソフトテニス大会』参加者募集

◆日 時 6月19日(日)午前8時30分集合

※雨天の場合6月26日(日)

◆場 所 市営柳原球場テニスコート

◆試合種目 ◇一般男子の部

◇一般女子の部

◇初級者の部

※参加チーム数により試合種目に変更有り

◆参加資格

◇市内在住、在学または在勤する社会人

◇下妻市ソフトテニス連盟に加入している方

◆試合方法

ダブルスによるリーグ戦及びトーナメント戦

◆参加費 1チーム2,000円

◆申込期限 6月5日(日)正午 ※期日厳守

◆申込方法 電話にてお申込みください。

問 申

下妻市ソフトテニス連盟

☎080-8047-7410(飯塚)

FAX 43-3519(市生涯学習課)

“みんなの研ぎやさん、巡回活動

ボランティアサークル「みんなの研ぎやさん」が、ご家庭でお使いの包丁を研磨して切れ味抜群の包丁に蘇らせます。切れる包丁で楽しくお料理をしましょう。

◆日 時 5月27日(金)午後1時～午後2時30分

◆会 場 (旧)JA常総ひかり 大形[別府292-7]

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止になる可能性があります

◎みんなの研ぎやさん会員募集中

ボランティア活動に興味のある方は、活動日にお気軽にお越しください。

問

下妻市ボランティアセンター(下妻市社会福祉協議会)

☎44-0142 FAX 44-0559

市LINE公式アカウント『友達』募集中

市LINE公式アカウントです。市の情報を発信しています。ぜひご登録ください。



問 申 市秘書課

☎43-2112 FAX 43-1960

子ども・親同士のふれあいの場 「ひまわり会」へ遊びにきませんか



広い場所で思いっきり体を動かして、みんなで一緒に楽しく遊びませんか。子育ての相談にも応じます。どなたでも、お気軽にお越しください。

5/27(金) 手あそび&好きな遊び

6/24(金) 七夕飾り作り&好きな遊び

7/22(金) リズムあそび&好きな遊び

8/26(金) 簡単なゲームあそび&好きな遊び

9/16(金) 運動会ごっこ&好きな遊び

◆日 時 午前10時～午前11時半

◆場 所 リフレこかい 多目的ホール

◆参加人数 10組
(定員になり次第締切りとなります)

◆対 象 乳幼児・保護者
(祖父母の方も大歓迎です)

◆参 加 料 無料(飲物は各自ご持参ください)

◇お願い

必ず自宅で検温を行い、マスクを着用してお越しください。

体調の悪い時は休みましょう。

新型コロナウイルスの感染状況により教室が休止となる場合があります。

中止の場合は下妻社協ホームページでお知らせします。

問

更生保護女性会 子育て支援教室「ひまわり会」

☎43-2551(木瀬)

下妻市社会福祉協議会

☎44-0142 FAX 44-0559

ゴーヤの苗を無料配布します

市では、夏の節電対策の一環として「緑のカーテン」に取り組みます。ご希望の方には、ゴーヤの苗を無料で配布します。

◆日 時 5月13日(金) 午後3時～午後5時
(苗が無くなり次第、終了)

◆場 所 市役所本庁舎 南側の花壇

◆配布方法及び本数 先着順にて150世帯分
(1世帯当たり苗2本)

◇協 力 STOP!温暖化エコネットしもつま

※苗が余った場合は、翌週以降に

市生活環境課にて配布します。

問 市生活環境課

☎43-8234 FAX 44-7833

