



## 太陽の恵み

く芳醇・下妻の巨峰く

# 今年度もやります！

5,000円で8,000円分のお買い物ができる！  
しもつまエール 2022

## 下妻市 プレミアム付商品券 2022年11月1日 販売開始！

<b>販売期間</b>	令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火) ※購入は先着順ではありません。プレミアム付商品券は、全世帯に2冊ずつ行きわたるよう ご用意しておりますので、販売場所には「3密」を避け、余裕をもってお越しください。	<b>券種</b>	<b>共通券</b> (取扱店全店で使用できます) 500円券 × 10枚 <b>専用券</b> (大型店では使用できません) 500円券 × 6枚
<b>販売額</b>	1冊5,000円 (商品券使用可能額 8,000円) 1世帯最大2冊購入できます。 ※支払いは現金のみで、販売は1冊単位です。		
<b>対象者</b>	令和4年10月1日現在、下妻市に住民登録がある世帯	※デザインはイメージです	
<b>使用期間</b>	令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)	<b>取扱店</b>	取扱店一覧チラシは、10月25日号 の広報誌で全戸配布予定です。
<b>販売場所</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶市内郵便局 (平日のみ) ※土日祝日を除く <ul style="list-style-type: none"> <li>・下妻郵便局・下妻砂沼郵便局・上妻郵便局</li> <li>・大宝郵便局・高道祖郵便局・千代川郵便局・大形郵便局</li> </ul> </li> <li>▶イオン下妻店 1F サービスカウンター (予定)</li> </ul>	<p>購入の際は、購入引換券と購入に来た方の住所・氏名が確認できる証明書等をご持参ください。 ※購入引換券の発送は、10月下旬を予定しています。購入引換券の再発行はできませんので、大切に保管ください。</p>	



**市ではフレイル予防のため、このような事業を行っています！**

**心臓病・脳卒中・腎不全の発症予防** ▶ 介護保険課事業 ▶ 保健センター事業

- 保 健診結果説明会** …… 健診の結果、食習慣の改善が必要な方に個別指導をおこない、生活習慣病の重症化を防ぎます。
- 保 糖尿病教室** …… 内服治療を受けており、血糖や血圧の値が高かった方に、全3回の栄養教室を開催し、重症化を防ぎます。
- 保 高血圧教室** ……
- 保 みそ汁塩分濃度測定** …… ボランティア団体の下妻市食生活改善推進員が、「みそ汁」の塩分濃度(薄い・普通・濃い)測定と減塩方法について説明します。

**病気の早期発見・早期治療**

- 保 受診勧奨** …… 健診の結果、早期治療が必要だが、医療機関受診をしていない方を早期治療につなげます。

**転倒・骨折の発症予防+認知症予防**

- 介 シルバーリハビリ体操教室** …… 毎月1~2回、市内32会場で関節の痛み予防と、立つ・座る・歩く動作をしやすくする体操を行います。54名のシルバーリハビリ体操指導士が活躍中です。
- 介 にこにこ体操教室** …… 毎月1回、市内9会場で転倒予防や筋力増強を目的とした体操を行います。
- 保 低栄養防止** …… 体格が「低体重(やせ)」の方に、個別による栄養指導をおこない、体力の回復を図ります。
- 保 元気アップ教室** …… 毎月2回、定員各40名(予約制)に運動(60分)と健康講話(20分)を行います。
- 介 脳活いきいきレクリエーション教室** …… 毎月1回、市内3会場で脳トレと筋力トレーニングを重点的に行います。砂沼荘では(火・水)コースと男性のコースを月1回開催します。
- 介 シニアのためのパワーアップ教室 in 上妻** …… 毎月1回、市内1会場で太極舞・ニュースポーツ・椅子ヨガ・笑いヨガ・栄養やお薬の話・フレイルの話などを行い、認知力・活力・体力・知識力を育てます。

**気軽に相談できる環境づくり**

- 保 健康相談教室** …… 毎月1回、健康測定(血圧・体組成・尿・握力・骨健康度)と健康相談を行います。

**早期支援**

- 保 健康状態が不明な高齢者の状態把握** …… 「健康診断・医療機関・介護保険」を利用したことがない方の健康状態を把握し、困っている方を必要なサービスにつなぎます。

**「健康相談教室」・「みそ汁塩分濃度測定」同日開催**

開催日：9月27日(火)・10月28日(金)・11月30日(水) 時間：8時45分から11時15分  
 会場：保健センター 健康測定(予約不要)・健康相談(事前予約)、みそ汁は汁のみ約50ml持参

次月号は、元気な生活を続けていくために気軽に取組める運動や食事の改善について紹介します。

シリーズ第2回

**健康寿命みんなで延ばして みんなで元気!**

~高齢者の保健事業と介護予防の一体的な事業をご紹介します~

市では、高齢者の疾病の重症化やフレイルを予防し、健康寿命の延長を目指すため、さまざまな取り組みを行っています。みなさんも積極的にフレイル予防を実践し、健康寿命の延長を目指しましょう!



(上) 元気アップ教室  
(中) シルバーリハビリ体操  
(下) 健康相談教室

**フレイルってなに?**  
 「虚弱」を意味する言葉で、年齢を重ねることで、心身が弱くなり、健康と要介護の中間の状態を指します。

**いつからフレイルを予防すればいいの?**  
 高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病になりやすい50歳頃からの健康管理が大事です。

**具体的な予防策を知りたい!**  
 「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱がとて大切で、今回は、市で行っている事業の内容をご紹介します。

- 自分は大丈夫かな? **フレイルセルフチェック**
- 最近、体重が減った(6か月で2~3kg程度)
  - 疲れやすくなった
  - ペットボトルのふたが開けにくくなった
  - 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい
  - 外出や運動する機会が減った
- 3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性がります。



問 保険年金課 ☎43-8326 FAX43-2933 / 介護保険課 ☎43-8338 FAX30-0011  
 保健センター ☎43-1990 FAX44-9744

# 認知症を知ろう ～9月は「茨城県認知症を知る月間」です～

毎年9月21日の「世界アルツハイマーデー」に合わせて、茨城県では、9月を「茨城県認知症を知る月間」として定め、認知症に対する正しい理解の普及・啓発活動を実施しています。認知症という言葉を知っていても、「家族や身近な人が認知症になったらどうすれば良いかわからない」そんな不安を抱えている方も多いのではないのでしょうか。皆さんもこの機会に、認知症について考えてみませんか？

## 認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳や身体の病気などが原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、記憶力や判断力、人とのコミュニケーションなどに障害が起こり、日常生活に支障がある状態のことをいいます。



## 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

年齢を重ねると誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりします。例えば、昨日の夕食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると夕食を食べたこと自体を忘れることがあります。

### 加齢によるもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れが自覚できる
- 日付、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- もの忘れが自覚できない
- 日付、季節が分からなくなる
- 日常生活に支障がでる

## 認知症は働き盛りの年代でも発症します（若年性認知症）

認知症は「高齢者の病気」と思っていませんか？40～50歳代でも発症する場合があります、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

もの忘れが増える、仕事や家事でミスが重なる、道が覚えられない、物事が億劫になるなど、高齢者の認知症と同様の症状が出現します。疲れや更年期障害と間違えやすい傾向にあるので、認知症の発見が遅れる可能性があります。65歳未満で発症する認知症があることを知っておくことが大切です。

## 抱え込まずに相談しましょう

「もしかして認知症かも」「認知症の人への対応に困っている」など、ご自身やご家族のことでお悩みの方は、下記相談窓口にお気軽にご相談ください。



下妻市地域包括支援センター（市介護保険課内）

☎43-8264 月曜日～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前8時30分～午後5時15分  
FAX 30-0011



# 下妻市新型コロナワクチン接種について

ワクチンには新型コロナウイルス感染症の重症化や発症等を予防する効果がありますが、その効果は一定の期間が経過すると低下してしまいます。追加接種を受けることにより、発症の予防効果が回復するとされていますので、3回目未接種の方や、4回目対象となっている方で未接種の方は早めの接種をご検討ください。

## 感染後でもワクチン接種は必要か？

新型コロナウイルスに一度感染した人でも、獲得した免疫は時間とともに低下してしまい、再度感染してしまう可能性があります。「再感染」について、「新型コロナウイルス感染後にワクチン接種を受けた人」と「受けていない人」との間で、再感染率を比較した研究では、感染後でもワクチン接種を受けることで、再感染リスクを減らす効果があるとされています。さらに、仮に再感染してしまっても、ワクチン接種を受けておくことで、症状を軽くしたり、重症化から身を守ってくれる効果が期待できます。

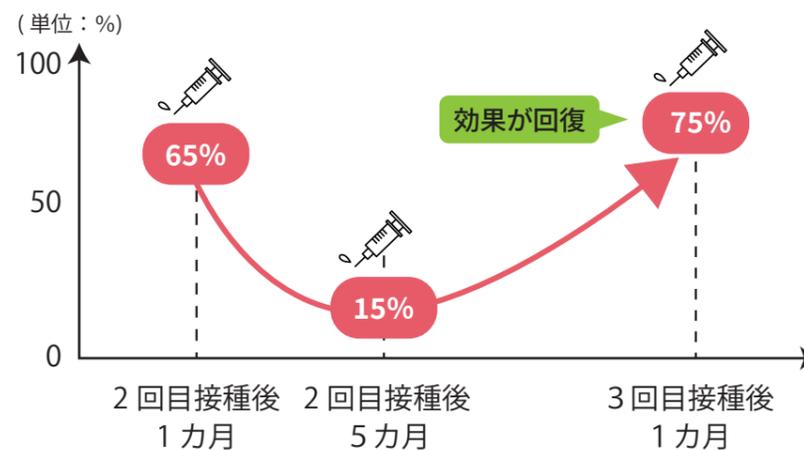


## 接種のタイミング

一つの目安は感染回復から3カ月としていますが、隔離期間が終わり体調が回復すれば期間を空けずに接種を受けることは可能です。ただし、診察医の判断や当日の体調もありますので、医師とご相談ください。

（詳細は厚生労働省新型コロナワクチンQ&Aをご覧ください）

## 3回目ワクチン接種による発症予防効果



ワクチンによる発症予防効果は時間とともに低下していきませんが、3回目接種によってオミクロン株に対する発症予防効果は65%～70%まで回復すると言われています。

（厚生労働省新型コロナワクチンQ&Aより）



問 市ワクチン対策室 ☎0800-800-2526(午前8時30分～午後5時15分、平日)

人 権 問 福 祉 課 ☎ 43-8246 FAX 43-6750

### 下妻市人権教育講演会を開催

8月2日、千代川公民館を会場に人権教育講演会を開催しました。講師には、世田谷区立桜丘中学校で「校則や定期テストのない学校」を作った校長として知られる西郷孝彦先生を迎え、「子どもたちが幸福に暮らせる社会や学校をつくるには」をテーマに講演をいただきました。講演会には、菊池市長や中山教育長をはじめ市内小中学校および幼稚園の関係者、市役所や市内外の関係機関の職員など176人が参加しました。

西郷氏は講演の中で「子どもたちが幸福に暮らせる社会や学校」をつくるにはどうすればよいかなどについて語り、参加者は講演に聞き入っていました。



講演中の西郷氏

支援体制の確立 問 生活環境課 ☎ 43-8289 FAX 44-7833

### 一般社団法人茨城県環境保全協会と災害協定を締結

8月31日、(社)茨城県環境保全協会と市は、「災害時における災害し尿等の収集運搬の協力に関する協定」を締結しました。この協定は、市内で災害が発生した際に、避難所に設置される仮設トイレのし尿や被災した浄化槽の汚泥の収集運搬作業などについて、同協会に加盟する事業者と協力を要請するもので、災害時における衛生環境の維持を目的としています。

同協会には県内64事業者が加盟しており、うち、市内では4つの事業者が加盟しています。同協会の岡島正明理事長は「災害の際には、会員一同一致団結して駆け付けたいと思っています」と話していました。



協定書を取り交わす岡島理事長(左)と菊池市長(右)

名産品 問 農政課 ☎ 44-0729 FAX 43-3239

### 下妻甘熟梨のトップセールスを実施

8月20日、イオンモール下妻店と土浦店で、下妻甘熟梨のトップセールスを行いました。

イベントには菊池博市長、堤隆J A常総ひかり代表理事組合長、小田部明義下妻市果樹組合連合会会長、飯塚秋男茨城県議会議員やイオン株式会社の関係者が参加し、抽選会などを行いながら甘熟梨のPRを行いました。

#### ●下妻甘熟梨

樹上で厳選した果実を丁寧に管理し、糖度13~14度、シャリ感を残し、梨本来の味がするように食べ頃を見極めて収穫した「完熟」状態の梨が「下妻甘熟梨」です。

※令和4年度の下妻甘熟梨の販売は、8月26日で終了しています。



イオンモールしもつまでのイベントの様子

マイナポイント

### マイナポイント申込みませんか？

マイナポイントは、マイナンバーカードを使って申し込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでポイントがもらえる仕組みです。マイナンバーカードの新規登録で最大5,000円分、健康保険証としての利用申込みで7,500円分、公金受取口座の登録で7,500円分、合計最大20,000円分のマイナポイントが貰えます。

市役所本庁舎1階の市民ホールでは、このマイナポイントの手続支援を行っています。手続きの際は、①マイナンバーカード、②マイナンバーカード交付時に設定した数字4桁のパスワード、③マイナポイントを申し込む決済サービスのカードまたはアプリ、④公金受取口座に登録する通帳またはキャッシュカードのコピーをご用意の上、ご利用ください。



特設コーナーは、本庁舎の玄関を入った正面にあります

問 マイナポイント特設コーナー ☎ 45-4455 FAX 43-4214

## 消費生活 豆知識

# 「アナログ戻し」の勧誘にご注意!

インターネットの光回線を契約している消費者に対して、「アナログ回線(アナログ電話)に戻せば料金が安くなる」と勧誘し、手続き代行料やオプションサービス料を請求する「アナログ戻し」のトラブルが増えています。

### ケース1

高額な手続き費用を請求された

「光回線をアナログ回線に戻すと月々の支払いが安くなる。変更手続きをサポートする」と事業者が来た。インターネットを使わなくなったので、ちょうどよいと思いを承した。毎月、銀行口座から約1万円が引き落とされてきたため、書類を確認すると、アナログ戻しの初期費用が約4万円、1万円ずつの分割払いになっており、他のサポート料金もかかっていた。説明を受けた覚えがない。



※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。

### ケース2

不要なサービスを契約させられていた

大手通信会社のサポートセンターを名乗る事業者から、「電話を光回線からアナログ回線に戻さないか」と電話があった。インターネットを使わないのに光回線の料金を払い続ける必要はないと思いを承した。その後、毎月サポート料金として約3,000円が引き落とされており、よくわからない生活サポートを契約していることが分かった。解約を申し出るとキャンセル料がかかると言われた。



### アドバイス

事業者名をしっかりと確認

大手通信会社の名前を出していても、実際は関係のない事業者が勧誘しているケースがあります。勧誘を受けた事業者名をしっかりと確認しましょう。

契約前に内容をよく確認

気づかぬうちに、回線の切り替えには必要ないサービスを契約しているケースがあります。費用やサービス内容、解約条件などをよく確認しましょう。

きっぱり断る

必要ないと思ったらきっぱり断りましょう。

手続きは自分でできる

光回線をアナログ回線に戻す手続きは、消費者自身が電話会社に申し込むことができます。第三者に依頼する必要はありません。

### 問

下妻市消費生活センター

☎ (44)8632

FAX (44)9370

### 防災事業説明会を開催しました

7月31日と8月6日の両日、下妻市役所および千代川公民館を会場に、自治区長、代表区長および自主防災会長に対して、市の防災事業の説明会を開催し、約150人が参加しました。

説明会の中では、市が実施している防災事業のうち、特に自治区などの地域住民に関係が深い内容について説明しました。

各説明会では、菊池市長が「防災対策において自助、共助、公助が重要であり、特に災害対応の初動における地域の取組みが重要であり、防災力向上に向けた更なる取組みをお願いします」との挨拶をしました。また、栗野自治区長連合会長からは「市内の自主防災組織を有する自治区が全自治区の約半数程度であり、自主防災組織のない自治区等は、設立に向けた取組みをお願いします」との発言がありました。

#### ●主な説明内容

- (1) 自主防災組織の活性化事業について  
自主防災組織設立などのお願い、自主防災組織

- に対する補助金の説明
- (2) 避難行動要支援者の支援プランについて  
災害時避難行動要支援者名簿の配布や、避難支援が可能な方の選出のお願い
- (3) 令和4年度の総合防災訓練の実施について  
11月27日実施予定の、下妻中学校等での訓練参加の依頼など



市の担当者の説明を聞く参加者

### 夏休み「1日図書館員」を実施

8月11日、21日、28日の3日間、下妻市立図書館では市内の小学4、5、6年生を対象に「1日図書館員」を募集。各日3～4人の参加者が、図書館員の業務を体験しました。この取組みは、子どもたちに図書館を身近に感じ、読書に興味と親しみを持ってもらおうと企画したもので、参加した児童たちは、本の貸出返却・図書の紹介ポップの作成などを行いました。参加した総上小学校4年の染谷理奈さんは「本に消毒をするのが大変でした」と感想を述べていました。



図書館の窓口業務を体験する児童

### 夏休みワークショップを開催

下妻市ふるさと博物館(長塚乙)では、「宿題おたすけマン」と題して、市内小学生を対象にワークショップを開催しました。8月3日は「ポスターの日」として、8月5日は「お習字の日」として、専門の先生が夏休みの宿題となっている作品作りの手伝いをする企画で、のべ約60人が参加しました。

参加した小学生たちは、各小学校から配布された夏休みの宿題一覧表から選んだ題材に、熱心に取り組んでいました。



先生の指導を受けながら作品制作に取り組む児童

### トウモロコシの収穫体験で夏の思い出作り

8月11日

ピアスパークしもつま体験農園を会場として、トウモロコシの収穫体験が開催されました。このイベントは下妻地域ふるさと交流推進協議会が主催し、市内の若手農家グループであるCLST(クラスタ)がトウモロコシを栽培したものです。

夏の強い日差しが照り付ける中、市内外から参加した児童やその家族など約40人は、トウモロコシ畑に分け入り、収穫の手ほどきを受けながらそれぞれトウモロコシを収穫していました。千葉県船橋市から参加した母子は「夏休みに自然を満喫できて良かった(母)「楽しかった(子)と収穫したトウモロコシを手に話していました。



大きなトウモロコシが採れました

### あわら市と下妻市との教育交流事業を開催

8月19日

姉妹都市である福井県あわら市の2中学校と本市の3中学校の代表生徒が、オンラインで交流会を行いました。交流会は平成29年度から実施していますが、新型コロナウイルス感染症の影響により令和2年度から3年連続で直接の訪問交流ができず、今年もオンラインでの開催となりました。交流会では、お互いの市や学校の紹介、グループごとの対話などを行い、共通の関心事などの話で盛り上がりました。千代川中学校生徒会副会長の酒寄夏音さんは「あわら市の中学校で校則の見直しが行われていることや学校生活の状況を知ることができ、とてもいい機会になりました」と話しました。



タブレットを使って交流する中学生(千代川中学校)

### 地域活性化起業人だより

第1回

しなだたかし 品田 宜志



この度、総務省の企業人派遣制度を活用し、下妻市の地域活性化起業人に就任いたしましたAnbai株式会社の品田です。

下妻市は、私が高校を卒業するまで生まれ育った故郷でもある街です(下妻第二卒)。そんな地元の活性化に携われることになれることにとってもワクワクしています。

今後は下妻市のまちメディアである「サママー」を基軸に、市内がより面白く、より活気のある状態を目指して様々な活動をしていく予定です。

市内在住者がより豊かな下妻ライフを過ごしていただけるように、また、私のように一度地元を離れた出身者が安心して下妻市に戻って来れるような街に少しでも近づけるように、精一杯尽力していく所存です。

具体的には、サママーのInstagram、Twitter、noteでの情報発信を強化し、市民でも知らないような下妻市の歴史を記事として「見える化」していきます。もしよろしければ各アカウントのフォローをいただき応援してもらえると幸いです。それではこれからよろしくお願いいたします。



地域活性化起業人に就任した品田さん(左)、菊池市長(右)



サママーは『下妻市』の等身大な日常や「なつかしい」を集めお届けしながら、これからの「下妻らしさ」を創るメディアです。

Twitter



Instagram



Note



問 都市整備課 ☎ 45-8128 FAX 43-2945



表敬訪問



優勝の報告に市役所を訪れた東部中軟式野球部員と学校関係者

東部中学校軟式野球部：  
第47回茨城県選抜中学校野球大会優勝

第47回茨城県選抜中学校野球大会（茨城新聞社、つくば市スポーツ協会主催）で初優勝を飾った市立東部中学校の軟式野球部3年生や学校関係者が8月19日、菊池博市長や廣瀬榮市議会議長、中山均教育長に優勝の報告をしました。

本大会は32チームが参加したもので、8月3日、つくば市のさくら運動公園野球場で行われた決勝戦で、東部中は勝田二中と対戦。4-0で完封勝利し、初優勝を飾りました。この日訪れた部員15人を代表した主将の鶴沼晃平さんは「みんなで楽しくやろうと、チームの雰囲気が良かった」と話しました。

やまなか かずひろ  
山中一浩さん：  
第31回全日本テコンドー選手権大会準優勝

市内在住の山中一浩さんが、3月21日に東京都町田市で行われた第31回全日本テコンドー選手権大会個人組手の部(76kg級)で準優勝、一般男子黒帯（4段以上の部）で第3位となり、8月3日に市長を表敬訪問し、試合結果を報告しました。山中さんは19歳からテコンドーをはじめ、現在は毎週水曜日に総合体育館（本城町）でテコンドー教室「白虎塾」を主宰しています。



左から山中さん、菊池市長



左から鈴木さん、山口美和さん、菊池市長、山口理子さん

いばらきから世界へ：  
ミス・コンテスト茨城県代表

3月18日、世界的ミス・コンテスト「ミス・ユニバース・ジャパン」「レディ・ユニバース・ジャパン」「ミス・ユニバーシティ」の合同地方代表選考会がつくば市で開かれ、それぞれの2022年代表に、山口美和さん、鈴木悠花さん、山口理子さん選ばれました。山口美和さんと理子さんは姉妹でのグランプリ受賞です。8月10日に市長を表敬訪問した3人は「一連の活動を通して茨城の魅力を伝えていきたい」と抱負を語りました。

有料広告欄

ミニコラム 下妻のブドウ

下妻で生産されているブドウは主に巨峰で、関東圏内に出荷されるなどしています。また、近年はシャインマスカットの生産も多くなっており、好評を得ています。

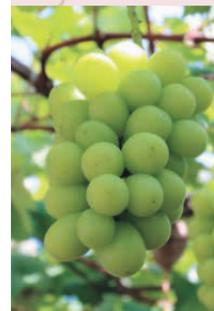
●巨峰

1942年に誕生し、現在日本で最も多くの面積で生産されている巨峰は、「ぶどうの王様」とも言われています。濃厚な甘さの中にも、ほんのり酸味の利いた絶妙なバランスが、幅広い世代に人気となっています。



●シャインマスカット

2006年に品種登録された新しい品種です。大粒で糖度が高く、ボリューム感があります。さらに、皮が薄く渋味が少ないことに加え、種なしにすることで、丸ごと食べられるため、人気が高まっています。



民間・県・市による道路美化活動を実施 8月10日

（社）茨城県建設業協会常総支部は、道路ふれあい月間の取組の一環として、道路美化活動を行いました。市内では、同支部会員や県常総工事事務所、市職員ら約50人が参加し、市立図書館を中心に東西各2kmのコースを歩きながら清掃活動を行いました。

同支部の中川原勇支部長は「大通り沿いで清掃活動をすることによりドライバーへの意識付けができ、ごみの不法投棄防止につながるのではないか」と話していました。



市立図書館東側の歩道を清掃する参加者

スポーツ & カルチャー  
フラッシュ  
がんばる小・中学生!!

中学生

- 茨城県民総合体育大会 県西地区大会
  - 女子バレーボール 優勝 千代川中学校
  - 柔道男子 第1位 下妻中学校3年 飯村 潤平
  - 第1位 千代川中学校3年 小堀 輝
  - 第1位 千代川中学校3年 大島 悠雅
  - 柔道女子 第1位 下妻中学校2年 猪瀬 風香
  - 第1位 東部中学校3年 鉄炮塚花菜
  - 陸上女子100m
    - 第1位 千代川中学校1年 飯島 菜月
  - ソフトテニス女子団体 優勝 下妻中学校
  - 卓球女子団体 優勝 東部中学校

卓球女子シングルス

優勝 東部中学校3年 小島 和愛

■茨城県民総合体育大会

- バレーボール女子 準優勝 千代川中学校
- 柔道男子 第2位 千代川中学校3年 大島 悠雅
- 第3位 下妻中学校3年 飯村 潤平
- 柔道女子 第1位 東部中学校3年 鉄炮塚花菜
- 卓球女子団体 優勝 東部中学校
- 卓球女子シングルス
  - 優勝 東部中学校3年 小島 和愛
  - 準優勝 東部中学校3年 木沢 友里

小学生

- 令和4年度 第39回茨城県スポーツ少年団  
スポーツ大会 ソフトテニス競技  
小学生の部 低学年女子 準優勝
- 下妻JSTクラブ  
横島 樹里・大塚 倅愛（豊加美小4年）ペア
- 44回筑西市協和近隣スポーツ少年団球技大会  
バレーボールの部  
優勝 スマイルキッズスポーツ少年団

# 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、ご家族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。



やまぎわ ゆかり  
**山際 縁ちゃん**

お絵描きをしたり、音楽に合わせて踊ったり。1歳を過ぎて、できることがたくさん増えました。  
好奇心いっぱい、いたずらが大好きこのなでますます目が離せません。  
これからも、たくさん笑ったり泣いたりして元気に我が家を明るく照らしてね！



わかばやし じゅり  
**若林 珠璃ちゃん**

お姉ちゃんが大好きで、真似っこが得意な珠璃。  
大好きな音楽がかかれば、2人揃って歌って踊ってハイテンション!!  
その可愛らしい姿が家族みんなを癒してくれそうです。  
これからも、いっぱい笑って、いっぱい遊んで、元気にすくすく育ってね!!



わたなべ こうせい  
**渡辺 康誠ちゃん**

身長が生まれた時の倍になり、もうすぐ3歳だね！体を動かすことが大好きで、いつも汗をかいている康誠。最近では仮面ライダーになりきっていて、益々男の子らしくなってきました！これからも遅くして優しいヒーローを目指して一緒にがんばろうね。



## 下妻保育園 おおきなはなび、みたいね



夏の「思い出」の一つとなるよう園内で「お祭りごっこ」を行いました。  
壁に提灯を飾り、かき氷屋さん・わたし屋さん・射的屋さん等々子どもたちが考えた出店で、全園児がお買い物を楽しんだ後、年長児の作成した花火を鑑賞。一人一つ作った小さな花火に手形を加えて大きな花火に。ゴーヤスタンプの浴衣を着た自分がみんなと手をつないで見ているところを表現しました。「ヒュー〜ドッカーン!!」大きな音と共に体に伝わる振動！夜空に広がる大輪の菊花。来年こそは、見られるといいですね！



ゆり組の皆さん

## わたしから あなたへ



前回登場の鈴木宏和さんからの紹介



もり たけし  
**森 健志さん(加養)**

### 「継続は力なり」

私は、父が起業した建設会社で働いています。趣味は野球です。43歳になった今でも、試合になると熱くなり、すぐ肉離れを起こしてしまいます。高校時代は甲子園を目指していましたが、もっと努力をすればと今でも悔いが残ります。  
私には、中学生1人、小学生3人、保育園児1人と子どもが5人います。子ども

も達には勉強、好きなスポーツに一生懸命努力を継続してほしいです。諦めずに努力を続けることが出来れば、私と同じような悔いを残さないですむと思っております。  
これからは私も「継続は力なり」をモットーに生活していこうと思います。よし、今日からダイエットします！無理のない範囲で…

## 温かい善意ありがとうございます

### 株式会社 森美装から寄附金



菊池市長(右から2人目)に寄附金を手渡す森社長(左から2人目)と社員の方々

8月10日、株式会社森美装から10万円の寄附があり、社員の方と共に市役所を訪れた同社の森隆幸社長が菊池市長に寄附金を手渡しました。この寄附は、同社が開催したイベントでの収益金に、同社からの寄附金を加えたものです。大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

## 市民文芸

### 俳句

筑波峰を低く鎮めて雲の峰  
大内宿の水路に浮かぶトマト三つ

鯨井 幸(半谷)  
木村まり子(加養)

### 短歌

つつがなく八十年を過ごしたり  
検査は要らぬと医師に答ふる  
いま一度逢いたくなりて「白百合」の  
歌集あければ師の面うかぶ  
純白の月下美人の咲く宵は  
猛暑つづきの七月三日

高橋 京子(坂本新田)  
伊東 豊乃(加養)  
神郡 亜佐(高道祖)

有料広告欄

有料広告欄

10月

October

相談ごと

◆行政相談

時 10月28日(金) 午後1時30分～午後3時30分  
 所 下妻公民館 2階 研修室  
 ※変更の可能性あり  
 関 秘書課 ☎43-2112 FAX43-1960

◆人権相談

時 10月28日(金) 午後1時30分～午後3時30分  
 所 下妻公民館 2階 小会議室  
 関 福祉課 人権推進室  
 ☎43-8246 FAX43-6750

◆こころの健康相談

時 10月12日(水) 午後1時～午後5時(予約制)  
 所 市役所第2庁舎 3階 小会議室  
 関 福祉課 ☎43-8352 FAX43-6750

◆消費生活相談

時 月・火・水・木・金曜日(毎週)  
 午前9時～正午、午後1時～午後4時30分  
 日曜日(10月30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)  
 関 下妻市消費生活センター  
 ☎44-8632 FAX44-9370

◆納税相談

【夜間納税相談】  
 時 10月6日(木)・20日(木)  
 午後5時15分～午後7時  
 【休日納税相談】  
 時 10月30日(日) 午前8時30分～午後5時  
 所 市役所本庁舎 1階 収納課  
 関 収納課 ☎43-8274 FAX44-9411

◆法律相談

時 10月11日(火)・18日(火)・25日(火)  
 午後1時30分～午後3時30分  
 ※事前予約必要(当日不可)  
 所 下妻公民館 2階 小会議室  
 ※相談開始時間は、状況により遅れる場合があります  
 関 下妻市社会福祉協議会  
 ☎44-0142 FAX44-0559



人口と世帯 9月1日現在の常住人口 ( )=前月比

人	口	41,892人	(- 15)
男		21,174人	(+ 10)
女		20,718人	(- 25)
世帯数		16,823世帯	(+ 21)



テレフォンサービス

◆火災・災害のとき ☎0296-44-3111

都合によりスケジュールが変更となる場合がありますので、ご了承願います。

Health calendar 健康カレンダー 10月1日～10月31日

関 保健センター ☎43-1990 FAX44-9744

10/1 土		小西
2 日	在 まつだこどもクリニック ☎30-5558	小友
3 月	ママサロン 13:30～15:30	小西
4 火	元気アップ教室(予約制) 8:45～9:15 2歳児歯科健診(R2.8生まれ)13:15～13:30	小西
5 水	前期離乳食教室(予約制) 9:45～10:00	小西
6 木	すくすく相談(予約制) 13:30～	小西
7 金	元気アップ教室(予約制) 8:45～9:15 5か月児健診(R4.4生まれ)13:15～13:30 すくすく相談(予約制) 13:30～	小赤
8 土		小西
9 日	在 砂沼湖畔クリニック ☎43-8181	小友
10 月	在 古橋耳鼻咽喉科医院 ☎45-0777	小西
11 火		小古
12 水	乳がん検診(予約制)	小西
13 木	乳がん検診(予約制)	小西
14 金	乳がん検診(予約制)	小赤
15 土		小西
16 日	在 菊山胃腸外科医院 ☎44-2014	小赤
17 月	乳がん検診(予約制)	小西
18 火	乳がん検診(予約制)	小古
19 水	乳がん検診(予約制)	小西
20 木		小西
21 金		小赤
22 土		小西
23 日	在 宇津野医院 ☎45-0311 乳がん検診(予約制)	小西
24 月	乳がん検診(予約制)	小西
25 火	乳がん検診(予約制)	小古
26 水	乳がん検診(予約制)	小西
27 木	1歳児相談(R3.10生まれ)10:00～10:15 1歳6か月児健診(R3.3生まれ)13:15～13:30	小西
28 金	3歳児健診(R1.7生まれ)13:15～13:30 健康相談教室 8:45～11:15	小赤
29 土	パパママクラス(予約制) 9:00～12:00	小西
30 日	在 湖南病院 ☎44-2556	小友
31 月		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

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なっています。  
 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。  
 Please call the following contact in advance when you want to have a consultation to the doctor.

- 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

※すぐ受診させた方がよいのか、様子をみても大丈夫なのか不安なときは、ご相談ください。  
 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』  
 すべての電話から☎050-5445-2856

☎ 茨城おとな救急電話相談

※すぐ受診させた方がよいのか、様子をみても大丈夫なのか不安なときは、ご相談ください。  
 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』  
 すべての電話から☎050-5445-2856

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄

有料広告欄