



実った稲穂 黄金色

9月16日 大形小学校5年生の稲刈り(鎌庭地区)

Shimotsuma City Public Relations, Ibaraki Japan

広報しもつま 10月号

2022年
毎月10日発行
No.798

発行/下妻市・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/中島写植スタジオ



10/10 [月]より
販売時間・一部ルートが
変更になります



下妻市 移動スーパー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
坂本公民館 10時10分～	子どもの広場(宗道) 10時15分～	旧西原保育園グラウンド(高道祖) 10時15分～	福代地ふるさとコミュニティセンター 10時15分～	坂井新農村集落センター 10時10分～
大町コミュニティセンター 10時30分～	旧下妻福祉センターシルビア別館駐車場(宗道) 10時45分～	下妻ミニゴルフクラブ駐車場(高道祖) 10時35分～	若柳不動様広場 10時40分～	横瀬靖彦氏宅(横根) 10時30分～
中居指ふるさとコミュニティセンター 11時05分～	原新田公民館 11時05分～	柳原公民館 11時00分～	下宮コミュニティセンター 11時15分～	数須新農村集落センター 10時55分～
今泉公民館 11時25分～	旧倉持製作所敷地内(亀崎) 11時30分～	山尻農村集落センター 11時25分～	宇坪谷公民館 11時40分～	神明集落センター 11時20分～
別府コミュニティセンター 13時35分～	加養第一地区公民館 11時50分～	肘谷ふるさとコミュニティセンター 11時45分～	貝越公民館 12時05分～	北大宝集会所 11時45分～
下妻福祉センターシルビア駐車場(別府) 13時55分～	前河原中央公民館 14時05分～	砂子新農村集落センター 13時50分～	法光寺駐車場(下栗) 14時10分～	ハンソンホームズ(有)駐車場(高道祖) 13時50分～
皆葉生活改善センター 14時15分～	上妻市民センター 14時25分～	ケースファクトリー事務所前(鯨) 14時10分～	本宗道生活改善センター 14時30分～	中台自治会館 14時15分～
五箇公民館 14時35分～	平方神社 14時45分～	西鯨ふるさとコミュニティセンター 14時35分～	鎌庭新宿公民館 14時50分～	東原住宅自治会館 14時35分～
村岡集落センター 15時00分～	洗井公民館 15時20分～	大園木淡嶋神社 15時00分～	鎌庭西公民館 15時10分～	萬来食堂駐車場(高道祖) 15時15分～
		島田鍼灸院駐車場(見田) 15時20分～	行田公民館 15時35分～	

- 販売は、記載の時間より実施しますが、交通事情や天候等により変更になる場合があります。
- 買い物の際は、買い物袋をご持参ください。
- 要望の商品については、係員にお申し付けください。

この事業は、市の「買物支援事業」に基づき、(株)カスミが運行するものです。

お問い合わせ
フードスクエア カスミ
下妻ふるさわ店

☎0296-30-7771
受付時間：午前10時～午後5時

1日の食事編

💡 バランスの良い食事は健康の基本です。
今の食生活を見直してみませんか？

Q 「何を」「どれだけ」食べたらよいのですか？

A 「1日3食」「1食に主食・主菜・副菜をそろえて」食べましょう。

副菜 体の調子を整える働きをします ● 野菜 ● きのこと海そう ● いも類 	主菜 体を作る“もと”になります ● 肉 ● 魚 ● 卵 ● 大豆・大豆製品
主食 体のエネルギー源になります ● ごはん ● パン ● めん類 	プラス 1日1回とりたい食品 ● 牛乳・乳製品 ● 果物

果物 いずれか1つ みかん 2個 バナナ 1本 りんご 1/2個 <small>※目安量 にぎりこぶし1個分</small>	牛乳・乳製品 いずれか1つ 牛乳 180ml ヨーグルト 180g チーズ 1個 20g
---	--

Q 必要な野菜の量は？

A 350gです。
💡 野菜のおかずを1日5皿が目標です！

Q 摂ってよい塩分ってどのくらい？

A 男性7.5g未満、女性6.5g未満です。
💡 減塩商品を使い、薄味に慣れましょう。
(味噌汁は1日1杯、漬物は1日1回、めん類の汁は残す)
※これはあくまでも目安であり、ひとつの参考としてお読みください。栄養相談をご希望の方は保健センターにご連絡ください。

Q お酒の適量ってどのくらい？

A 以下のいずれか1つが目安です。

 ビール 500ml 日本酒 180ml(1合) 焼酎 100ml(グラス1/2杯)
 💡 週2日は休肝日をもうけましょう！

令和4年度健康診断 ～後期高齢者医療保険加入者の方～
年に一度は健診を受け、自分のからだの健康状態を知りましょう

健診は、集団（12月～1月に5日間・予約制）または医療機関（市内12医療機関・令和5年3月31日まで受診可）で受診することができます。
 受診券の交付を希望する方や健診の受け方を詳しく知りたい方は、保健センターにお問い合わせください。

シリーズ第3回



～健康で自分らしい生活を送るために、今からあなた自身に取り組めることをご紹介します～
 市民一人ひとりが日々の生活の中で、運動・食事・健診などの健康づくりに取り組んでいただくことがとても大切です。みなさんも健康づくりを実践し、共に健康寿命の延長を目指しましょう！

💡 **いつでも・どこでも・誰でも行うことができ、脂肪燃焼・筋力強化・病気の予防や改善・ストレス解消に効果があります！**

運動編



理学療法士
「シルバーリハビリ体操教室」指導
たかいし なおき
高石 直紀先生

運動は何歳からでも、体力に自信の無い方ほど正しい方法で取り組めば効果があります

これを目標に！

- 週2日以上
- 1回30分から1時間程度
- 1日7,000～8,000歩
- 運動の前後はストレッチ

筋力アップを目指すなら

- 坂道や階段をコースに追加

視線は前に
肘は軽く曲げて後ろに引く
お腹に力を入れるように意識する
上半身は真っすぐに保つ
かかとから地面を踏みつま先で蹴り出す
足の指を使って地面を捉える

膝痛運動・椅子立ち上がり運動



健康運動指導士
「にこにこ体操教室」
「脳活いきいきレクリエーション教室」担当
たかつか かずこ
高塚 和子先生

足や腰が弱くて、できるかな？と思っているあなた！椅子に座ってできる運動から始めてみませんか？

膝痛運動（膝の痛みの予防・改善）

- 椅子に座り、背筋に伸ばす
- 1、2、3、4で膝を床と平行になるまで伸ばす
- 5秒静止
- 5、6、7、8でゆっくりおろす
この動作を左右交互に10回行う

椅子立ち上がり運動（転倒予防）

- 足を肩幅にひらき、少し浅く座る
- 上半身を前方に傾ける
- 1、2、3、4と数えながらゆっくり立ち上がる
- 5、6、7、8と数えながらゆっくり座る
この動作を10回行う

💡 不安な方はテーブルや手すりにつかまらしましょう

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



上妻小学校

市立小中学校プールの共同利用

はじめに

市立小中学校は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため令和2・3年度の水泳実技の授業を中止しましたが、令和4年度は3年ぶりに再開し、子どもたちが楽しそうにプールに入って泳ぐ姿を見ることができました。一方、報道によりまずと、コロナ禍で水泳実技を一時的に中止したことを契機に、水泳実技やプール施設の廃止に踏み切った自治体もあるようです。しかしながら、本市は水資源が豊富であり、子どもたちが砂沼、鬼怒川、小貝川、用排水路などの水辺に近づく機会が日常的にあることから、学校において水泳実技の授業を行うことは、水難事故を防止する観点からも非常に大切であると考えています。

プール共同利用計画

①計画策定時の状況

プール共同利用計画を策定した平成30年度には、市立小中学校プールの多くが建設後約50年を経過し、水槽、プールサイド、配管などの老朽化が進んでいました。また、同年度をもって下妻中が利用していた砂沼サンビーチを廃止し、東部中が利用していた旧東部中プールの利用を中止したことから、早急にプールのあり方を検討する必要が生じました。

②計画の策定

プールのあり方を検討した際に、学校プールは改修に多額の費用を要することや、稼働率が低いことが課題として挙げられました。そこでこれらの課題を解決するため、プールの整備方針を各校それぞれがプールを保有する一校一プールから、複数の学校が共同でプールを利用するプール共同利用に変更することとし、下妻小、大宝小、上妻小、宗道小、千代川中の5校を基幹校※、それ以外の7校を利用校※と位置付け、全5グループによるプール共同利用計画を平成30年度に策定しました。同時に、基幹校のプール改修と利用校のプール共同利用への移行は、プールの老朽度に応じ、学校ごとに順次実施していくこととしました。

③プールの改修

プール共同利用計画に基づき、令和3年度に上妻小プールの改修を終え、令和4年度には下妻小プールの改修も完了します。また、民間活用*の検討・協議を行った結果、宗道小を基幹校とするグループは、令和4年度から下妻スポーツクラブのプールを利用できることとなったため、プール共同利用計画の一部を変更し、宗道

小を利用校に位置付けるとともに、宗道小プール改修計画を凍結しました。これにより、新たな経費として民間プール借上料と送迎バス借上料が必要となりましたが、宗道小プールの改修工事費と維持管理費が不要となったため、今後30年間で約1300万円の経費削減が見込まれることとなりました。大宝小プールと千代川中プールは、現時点で大きな不具合が生じていないため、老朽度を確認しながら改修時期を決定していきます。

おわりに

自校プールを利用する下妻小、大宝小、上妻小、千代川中の4校と、他校や民間のプールを利用している豊加美小、宗道小、大形小、下妻中、東部中の5校は、当面は現状を維持する予定です。また、騰波ノ江小、総上小、高道祖小の3校は、コロナ禍で令和2・3年度と水泳実技を実施しなかった影響もあり、想定以上にプールの老朽化が進んだことから、現在は令和5年度以降の水泳実技の実施方法について、共同利用グループの組み替えも含め、再検討を行っているところです。

※基幹校 自校プールを保有し、必要に応じ改修を行う学校
利用校 自校プールを廃止し、自校以外のプールを利用する学校

【資料1】市立小中学校プール共同利用計画図



下妻スポーツクラブ

【資料2】市立小中学校プール共同利用計画一覧表

	R4 児童生徒数	プール建設年	R1 R2 R3 R4 R5					
			R1	R2	R3	R4	R5	
基幹校	下妻小	540人	S46	自校プール利用			R4改修	自校プール利用
	大宝小	247人	S57	自校プール利用⇒老朽度に応じて改修(時期未定)				
	上妻小	294人	S44	自校プール利用		R3改修		自校プール利用
	千代川中	260人	H11	自校プール利用⇒老朽度に応じて改修(時期未定)				
利用校	騰波ノ江小	114人	S44					
	総上小	125人	S45	自校プール利用⇒老朽度に応じて共同利用(グループ再検討中)				
	高道祖小	167人	S56					
	豊加美小	137人	S45	自校プール利用				
	宗道小	297人	S47	民間プール利用(下妻スポーツクラブ)				
	大形小	124人	S46	民間プール利用(下妻スポーツクラブ)				
	下妻中 東部中	491人 328人		他校プール利用(下妻中⇒千代川中、東部中⇒大宝小)				

自主防災組織の保持状況について

Q 大きな災害が発生した時、消防署や消防団だけでは手が回らない場合、地域の助け合いが必要です。いざという時のために、各自治区で「自主防災組織」をつくり、普段から地域の防災力向上への活動が期待されることです。

そこで、自治区内における「自主防災組織」の組織状況について教えてください。

- ① 自治区で自主防災組織を保持している 39%
- ② 自治区で自主防災組織は保持していない 43%
- ③ わからない 17%

💡 自主防災組織を保持していない自治区も多いことから、地域の防災力を高めるため、自主防災組織の設立をご検討ください。
市では設立にあたって助言も行いますので、ぜひご相談ください。

地域の防災意識を高めましょう。

防災アンケートを実施しました

市内の自治区長、代表区長及び自主防災会長に対して、防災に関するアンケートを実施しましたので、その結果についてご紹介します。

アンケートの概要

実施目的

260名の方々に
ご回答いただきました!

実施時期
令和4年6月下旬～7月25日

アンケート対象
自治区長、代表区長、自主防災
会会長 合計…363名

自治区長等の防災に関する認識、自治区等の防災への取組みの状況を把握するとともに、地域の防災力の向上に資するため

知っている安心!

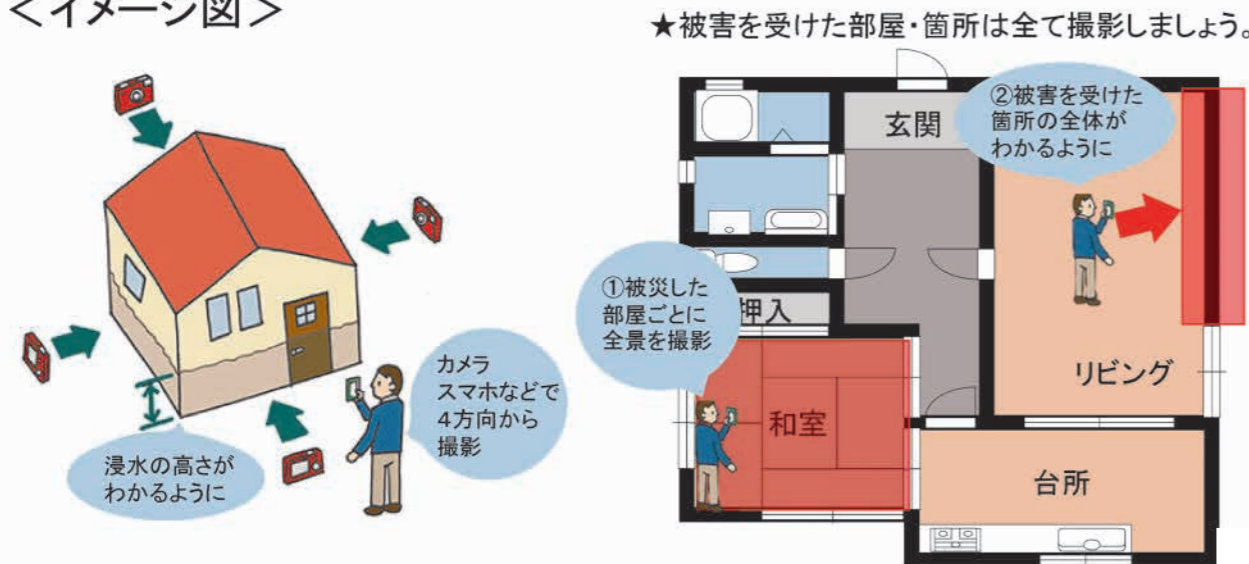
災害で住まいが被害を受けたときは…

家の被害状況を写真で記録しましょう

片付けや修理の前に、家の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。罹災証明書を取得して公的な支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求する際などに、たいへん役に立ちます。

💡 ポイントは、家の外と中の写真を撮ることです。

<イメージ図>



<内閣府「住まいが被害を受けたとき最初にすること」より引用(一部改変)>

自治区等における避難行動要支援者の把握状況について

Q あなたの自治区等内に、高齢や障がいなどにより単独では避難できない世帯について、どの程度把握していますか？

- ① 自治区で避難時に支援が必要な世帯の名簿を作成し把握している 4%
- ② ①の名簿は作成していないが、近所づきあいから概ね把握している 49%
- ③ 一部は把握しているが、大部分は分からない 36%
- ④ 全く把握していない、分からない 10%

💡 避難行動要支援者について、「把握している」「概ね把握している」を合わせ、約半数となりました。

担当地区内の緊急情報の連絡手段について

Q 担当自治区内の世帯に対して、避難等の緊急情報を伝えるための連絡手段は、どのようにしていますか？
(複数回答可)

班長から
各世帯へ連絡

43%

区長が電話か訪問

27%

特に連絡手段はない

28%

- 電話連絡網 8%
- ラインやメール 3%
- その他 3%

💡 区内等への緊急情報の連絡手段について電話による連絡が主体で、ラインやメールによる連絡は少数でした。また、約3割が「特に連絡手段がない」との回答でした。

問【防災アンケートに関すること】 消防交通課 ☎43-2119 FAX43-4214
【罹災証明書に関すること】 税務課 ☎43-8193 FAX44-9411

SDGs 一緒に取り組んでみませんか？

下妻市と共にSDGsの達成に向けて取り組む団体・企業などを募集します！

市内の団体・企業などと連携し、協働することにより、SDGsの普及啓発および達成に向けた取り組みの一層の推進を図ります。

下妻市SDGsパートナーに登録すると...

- 1 登録証を交付します！
- 2 市広報紙やホームページなどで取り組みを紹介し、ます！
- 3 市やほかの団体・企業などと連携した取り組みが推進できます！



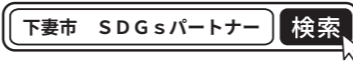
登録の対象 市内においてSDGsの達成に資する取り組みを行っている市内の団体・企業など(社員または構成員が5人以上の団体・企業とします。)

登録方法 登録の申請は、次の書類をメール、郵送などにより提出してください。

- (1) 下妻市SDGsパートナー登録申請書(様式第1号)
 - (2) 下妻市SDGsパートナー宣言書(様式第2号)
- ※書類は市のホームページよりダウンロードしてください



詳しくは市ホームページでご確認ください！



問 企画課 ☎43-2113 FAX43-1960

令和3年度 株式会社ふれあい下妻の経営状況をお知らせします

株式会社ふれあい下妻の令和3年4月1日から令和4年3月31日までの経営状況(第24期)を公表します。

令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響によるイベントの中止や観光バスツアーの減少など、昨年度に引き続き収益確保が厳しい営業環境となりました。

このような環境の中、本年度は新聞折り込み広告配付エリアの拡大やホームページのリニューアル、SNS等の積極的な活用等によりPRの強化に努め、集客力のアップを図りました。

その他、販売価格の見直しや割引券の配布などの販促活動、新商品の投入によるマンネリの防止など、売上の確保に努め、道の駅しもつま全体の来場者数は63万3,119人と前年度比103.5%。売上高は6億5,817万円と前年度比110%で、来場者、売上ともに増加し、税引前当期純利益も1,075万円の黒字となっています。

そのほか、販売価格の見直しや割引券の配布などの販促活動、新商品の投入によるマンネリの防止など、売上の確保に努め、道の駅しもつま全体の来場者数は63万3,119人と前年度比103.5%。売上高は6億5,817万円と前年度比110%で、来場者、売上ともに増加し、税引前当期純利益も1,075万円の黒字となっています。

経営状況の推移

項目	令和元年度	令和2年度	令和3年度	前期比較
道の駅売上高	6億5,560万円	5億9,831万円	6億5,817万円	5,986万円
税引前当期純利益	△1,530万円	522万円	1,075万円	553万円
道の駅利用者数	73万7,339人	61万1,591人	63万3,119人	2万1,528人

問 企画課 ☎43-2113 FAX43-1960



オミクロン株対応ワクチンの接種について

令和4年秋開始のオミクロン株対応ワクチンは、従来株に加えてオミクロン株の『BA.1』にも対応しており、従来ワクチンを上回る重症化予防効果に加え、感染予防効果や発症予防効果も期待されています。

※新型コロナウイルスワクチン接種は令和5年3月31日までに延長されました。

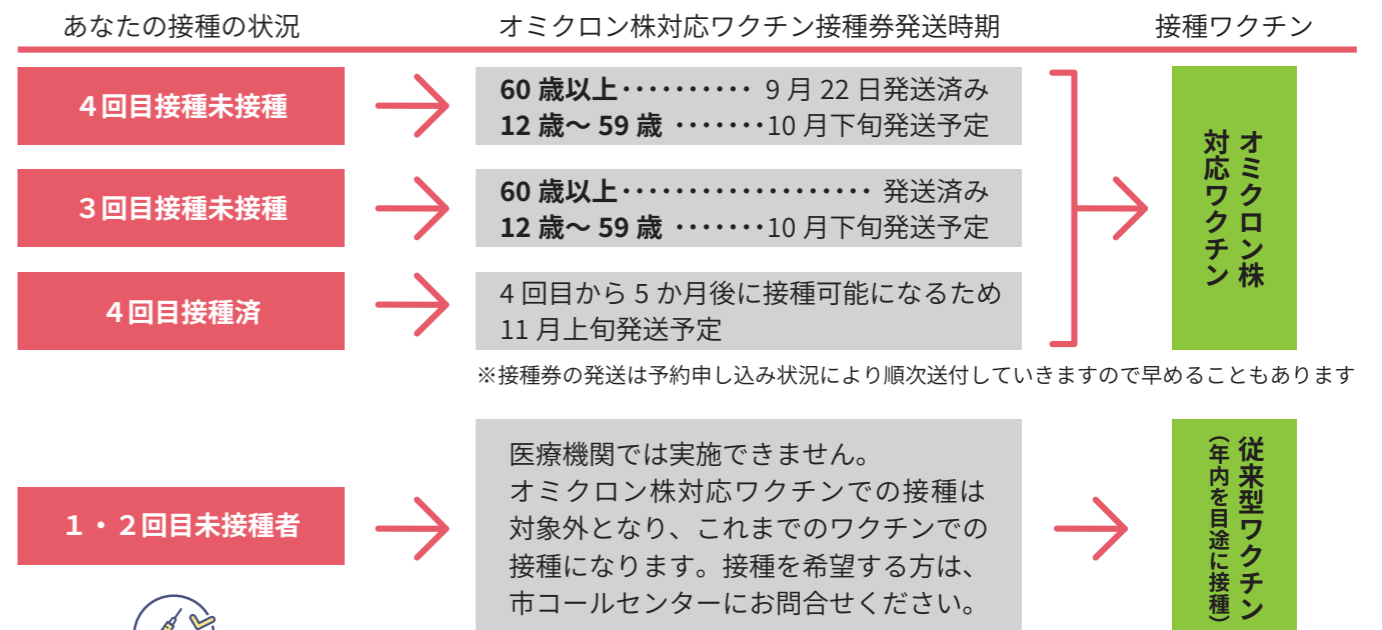
- 対象者** > 初回(1・2回目)接種が完了している12歳以上の方
- 接種間隔・回数** > 前回のコロナワクチン接種から**5か月以上経過後に1回のみ**
※今後、3か月に短縮される見通しです
- ワクチン** > 従来株とオミクロン株(BA.1)に対応した2価ワクチン
オミクロン株対応ファイザーワクチン：12歳以上
オミクロン株対応モデルナワクチン：18歳以上
- 接種場所** > 市内協力医療機関



オミクロン株対応ワクチン接種券の発送について

国は、まず4回目の対象であったが未接種の方から開始し、10月半ば以降を目途にその他の対象者へ接種を開始していく方針を示しております。

市では、オミクロン株対応ワクチンの説明書等を入れ、改めて接種券を発送します。発送予定は下記にてご確認ください。



5~11歳の接種について

保健センターで実施しますので、市コールセンターにお問合せください。

問 市コールセンター ☎050-5445-3743(午前8時~午後6時、平日・土日・祝日)

サップ SUPレース大会を開催 9月17日

ミズベリングしもつま(石川泰宏代表)主催のSUP(サップ)大会(日本スタンドアップパドルボード協会公認)が砂沼で行われました。SUPとは、スタンドアップパドルボードの略称で、専用のボードに乗ってパドルで漕ぎ進むウォータースポーツです。大会は砂沼南岸からスタートするキッズ、1、3、6km、ドッグSUPの各クラスで行われ、9歳から73歳までの選手34人が参加しました。市外から参加した女性は「砂沼でSUPができるのと初めて知りました。カフェもあり快適でした」と話していました。また、実行委員長を務めた小口勝裕さんは「遠方からのエントリーもあり砂沼の魅力を体験していただけて良かったです」と話していました。



レース中、砂沼南岸付近を通過する選手

下妻消防署チームが 全国大会で第3位

8月26日

関東大会を勝ち上がった下妻消防署チームが、第50回全国消防救助技術大会に出場し、ロープブリッジ救出の競技で参加28チーム中第3位となりました。ロープブリッジは、4人1組(要救助者を含む)で、水平に張ったロープ(20メートル)で要救助者を救出する競技で、同チームは46.9秒の記録でした。日頃の厳しい訓練の成果を遺憾なく発揮し、正確な動作とチームプレイで上位入賞を果たしました。



下妻署チーム(左から)張替さん、諏訪さん、岡田さん、坂入さん、田崎さん、田部井さん(東京都立川市の会場にて)

リユース活動 問 生活環境課 ☎ 43-8289 FAX 44-7833

(株)ジモティーとリユース活動促進のための協定を締結

9月27日、地域の情報サイト「ジモティー」を運営する株式会社ジモティーと、リユース活動の促進に向けた連携と協力に関する協定を締結しました。粗大ごみや小型家電など、ごみとして出されるものの中にはまだ使えるものもあり、「ジモティー」ではそうしたリユース品の取引を行うことができます。

(株)ジモティーは、全国の自治体と同様の協定などを結んでおり、下妻市は全国で55カ所目となり、県内では初の締結となります。協定の締結を契機に、ごみ減量やリユース活動を更に進めていきます。

地域の情報サイト「ジモティー」はこちら▶▶▶



飯村丈三郎シンポジウム2022 (下妻会場)が開催されました

9月25日

飯村丈三郎シンポジウム2022が「新しい飯村丈三郎像」をテーマに、市立図書館で開催されました。この講演会は、飯村丈三郎研究会(大津順一郎会長)の主催で、毎年開催されているもので、加倉井東茨城高等学校教諭、小泉晋弥茨城大学名誉教授、川俣正英元茨城県立歴史館行政資料室長が、65人の聴衆を前に講演に立ちました。

参加した市内在住の飯田光信さんは「渋沢栄一のような人が下妻にもいたということ、今後多くの人に知ってほしいです」と話していました。



熱心に講演を聞く参加者

表敬訪問



市役所を訪れた下妻二高生徒の皆さん

下妻第二高等学校生徒 第77回「いちご一会とちぎ国体出場」 (10月1日～)

茨城県代表チームの選抜メンバーとして出場する同校男子ソフトボール部キャプテンの古橋勇征さんと部員6人、エアライフル射撃少年男子の部門に出場する大月柊人さんが、9月20日、菊池市長と廣瀬市議会議長を表敬訪問しました。

本大会出場に当たり古橋さんは「先輩たちの記録を超えられるようがんばりたいです」大月さんは「中止となった三重国体の分も含め、良い成績を収めてきたいです」と抱負を語っていました。

本橋治さん、山口由里子さん 第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」出場 (10月29日～)

本大会の卓球部門に出場する本橋治さんと水泳部門(自由形・バタフライ)に出場する山口由里子さんが、9月20日、菊池市長と廣瀬市議会議長を表敬訪問しました。

本橋さんは「県代表としていい色のメダルを取れるようがんばりたい」山口さんは「とても緊張しています。平常心で試合に臨みたいです」と抱負を語りました。

(前列左から)山口さん、本橋さん (後列左から)廣瀬市議会議長、菊池市長



教育委員会委員 問 学校教育課 ☎ 44-0740 FAX 43-9608

教育委員会委員の選任(再任)

齊藤修一さん(宗道)が、令和4年第3回市議会定例会で同意を得て、教育委員会委員に再任されました。任期は、令和4年10月2日から令和8年10月1日までの4年間です。齊藤さんには、長年にわたる教職での豊富な経験と見識を活かし、これまで教育行政にご尽力いただきました。今後も本市の教育の振興と文化の向上のため、更なる活躍を期待しています。



さいとうしゅういち 齊藤修一さん

監査委員 問 総務課 ☎ 43-2115 FAX 43-4214

監査委員の選任(再任)

館野孝男さん(下妻丁)が、令和4年第3回市議会定例会で同意を得て、下妻市監査委員に再任されました。任期は、令和4年9月21日から令和8年9月20日までの4年間です。館野さんは平成30年9月から同委員を務めており今回2期目です。監査委員は、常に公正な立場で、市関係機関の財務に関する事務が適正かつ効率的に行われているかを監査します。



たかの たかお 館野孝男さん

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。



さとう ひると
佐藤 紘都ちゃん

お話が上手で働くのが大好きな紘都。車に乗っていて働くまを見つくと、すごく嬉しそうに声を上げて教えてくれる可愛い我が家の人気者。これからも笑顔と元気いっぱいのお紘都でいてね。



なかの そうた
中野 湊太ちゃん

中野家4人兄弟の三男にして末っ子の湊太。いつも、とびっきりの笑顔で遊び、時にはその笑顔のままイタズラをして、周囲を笑顔にしてくれる大切な存在。これからも、その笑顔を決やさず、優しく元気よく、すくすく育ってね。



すずき そうすけ
鈴木 颯介ちゃん

にいにの事が大好きでいつもにいにの後をついていき、なんでも真似をしてやる事が一丁前な颯介。パパとママにいにのところにきてくれてありがとう。これからも笑顔を決やさずすくすく元気に育ってね♡

私は生まれも育ちも下妻です。職場は、古河なので通勤時間が長いですが、自分が生まれ育った環境で子どもたちを育てたいと思います。35年間下妻市に住んでいます。家族構成は、妻と小学生男児3人です。
自分も男三兄弟の次男で学生時代は野球一筋で育ってきました。今は子どもの友だちからの誘いもあり2年前に野球のスポーツ少年団に入団しました。少年団を始める前はゲームやYouTubeばかりであり外へ出るタイプではありませんでした。今は土日は、もっぱら野

「スポーツ」

わたしから あなたへ

前回登場の森健志さんからの紹介



くぼや たくし
久保谷 健志さん(加養)

球の日々になり、生活リズムがとて良くなりました。スポーツを通して、子どもたちが仲間を思いやる気持ちや挨拶、礼儀などを覚えていってほしいです。また、子どもと関わる時間が増え、自分も知らなかつた子どもたちの姿も見ることができ、成長をとても感じます。子どもたちの本気の姿、成長した姿に後押しされて自分も中途半端な姿は見せられない、カッコいいお父さんでいたいという気持ちになり、頑張る原動力になっています。

有料広告欄

みんなのギャラリー

大宝幼稚園

にじ組 出航～!!



にじ組の皆さん

今年のごっこ遊びのテーマは「ふしぎの森」
森には、どんぐりの木、洞窟、探検隊ハウス等の様々なコーナーが展開し、そこに海まで作ってしまいました。海には、子供たちがそれぞれに作った魚が泳いでいます。
船に乗って釣りに行きたいということで、段ボールで船を作りました。イメージした船が完成して遊んでいると、「今度は、この船で宇宙に行きたい!」「月のうさぎをつかまえに行きたい!」と、子供たちの思いが詰まった船に乗り、今日も、みんなで出航です!

温かい善意ありがとうございます

明治安田生命保険相互会社から寄附金



寄附金の目録を手渡す伊吹支社長(左)と菊池市長(右)

9月21日、明治安田生命から寄附金304,500円の寄贈がありました。この寄附金は、同社の「私の地元応援募金」(従業員募金と会社拠出寄附をマッチングした寄附)で集まった本市あてのものです。菊池市長に目録を手渡した伊吹浩光同社つくば支社長は「社会貢献をこれからも続けていきます」と話していました。

市民文芸

俳句

秋はじめつくばに小さき動く雲
ご馳走はつまくれないの小鉢かな

神郡 貢(高道祖)
中久喜洋美(下木戸)

短歌

マスクしてニコニコされる誰かしら
真の顔見えぬコロナ禍長し
鈴虫の初鳴き待ちてわくわくと
虫籠見入る夕餉のあとを
雨上りの狐の剃刀わわと咲く
秋が来てゐたこんなところに
在りし日の夫とたずねし曼珠沙華
描くがごときその紅きいろ
真昼野に立つとき稲穂黄金に
波打ち我もゴッホになれる

徳田 絹子(下妻)
水谷喜代美(黒駒)
関 千代子(下妻)
飛田 君子(下妻)
倉田 淑子(原)

有料広告欄

11月

November

相談ごと

◆行政相談

時 11月11日(金) 午後1時30分～午後3時30分
 所 千代川公民館1階 小会議室
 関 秘書課 ☎43-2112 FAX43-1960

◆人権相談

時 11月18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 11月9日(水)・30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・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(11月20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 11月17日(木) 午後5時15分～午後7時
 【休日納税相談】
 時 11月20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 11月8日(火)・15日(火)・22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 10月1日現在の常住人口 ()=前月比

人	口	41,830人	(- 62)
男		21,127人	(- 47)
女		20,703人	(- 15)
世帯数		16,810世帯	(- 13)

テレフォンサービス

◆火災・災害のとき ☎0296-44-3111

記事の訂正について

広報しもつま9月号9ページ「あわら市と下妻市との教育交流事業」の中でコメントをいただいた酒寄夏音さんのふりがなに誤りがありました。正しくは「さかより かのん」さんです。お詫びして訂正いたします。

Health calendar 健康カレンダー 11月1日～11月30日

11/1 火		小 西
2 水		小 西
3 木	☑ 中山医院 ☎43-2512	小 西
4 金	5か月児健診 (R4.5生まれ) 13:15～13:30 すくすく相談 (予約制) 13:30～	小 赤
5 土		小 西
6 日	☑ 坂入医院 ☎43-6391	小 友
7 月	パパママクラス (予約制) 13:15～13:30 ママサロン 13:30～15:30	小 西
8 火	元気アップ教室 (予約制) 8:45～9:00 2歳児歯科健診 (R2.9生まれ) 13:15～13:30	小 古
9 水	元気アップ教室 (予約制) 8:45～9:00 後期離乳食教室 (予約制) 13:15～13:30	小 西
10 木		小 西
11 金		小 赤
12 土		小 西
13 日	☑ 軽部病院 ☎44-3761	小 友
14 月	すくすく相談 (予約制) 13:30～	小 西
15 火		小 古
16 水		小 西
17 木	子宮がん検診 (予約制)	小 西
18 金	子宮がん・骨粗しょう症検診 (予約制)	小 赤
19 土		小 西
20 日	☑ 浅田医院 ☎44-3957	小 赤
21 月	子宮がん・骨粗しょう症検診 (予約制)	小 西
22 火	子宮がん・骨粗しょう症検診 (予約制)	小 古
23 水	☑ 古橋医院 ☎44-2792	小 西
24 木	1歳児相談 (R3.11生まれ) 10:00～10:15 1歳6か月児健診 (R3.4生まれ) 13:15～13:30	小 西
25 金	3歳児健診 (R1.8生まれ) 13:15～13:30	小 赤
26 土		小 西
27 日	☑ とやまクリニック ☎30-5010	小 友
28 月	すくすく相談 (予約制) 13:30～	小 西
29 火		小 西
30 水	健康相談教室 8:45～11:15	小 西

※場所の記載がないものは下妻保健センター

☑ 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