



STEP 01

避難支援が必要な人が誰なのかを知る

市が作成する「避難行動要支援者名簿」を活用しましょう。

- 消防防災課交付  
交付を希望する  
・自治区  
・自主防災組織の長 など

- 福祉課交付  
民生委員・児童委員

左記の方に名簿を配布しています！



STEP 02

安否確認・避難支援の仕方を決めておく

避難支援が必要な人と話し合いをしましょう。

どのような支援？



誰が支援する？



どこに避難する？



2人以上で支援しよう！



STEP 03

災害時を想定した訓練を行い、改善する

避難行動要支援者本人と避難支援者が一緒に、訓練を行いましょう。

避難する場所まで行ってみよう！



安全な避難経路を確認しておこう！



名簿交付に必要な手続き ～希望される自治区長・自主防災会長などへ～

- |                                |                                 |                                |  |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|
| <p><b>01</b> 個人情報管理の説明を受ける</p> | <p><b>02</b> 情報管理に関する誓約書に署名</p> | <p><b>03</b> 避難行動要支援者名簿の受領</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●窓口 市役所 消防防災課</li> <li>●持参するもの<br/>本人確認ができるもの<br/>(運転免許証、マイナンバーカード等)</li> </ul> |
|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--|

必要な物の一部です。詳しくは防災ガイドブックをご覧ください！



- 避難所等で必要になるもの**
- |                                   |                                   |                                |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水・食料     | <input type="checkbox"/> 洗面用品     | <input type="checkbox"/> スリッパ  |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> アイマスク |
| <input type="checkbox"/> ラップ      | <input type="checkbox"/> 空のダンボール  | <input type="checkbox"/> 圧縮袋   |
| <input type="checkbox"/> 大判タオル    | <input type="checkbox"/> 着替え      | <input type="checkbox"/> 座布団   |
| <input type="checkbox"/> アルミシート   | <input type="checkbox"/> 補聴器      | <input type="checkbox"/> 寝袋    |

下妻市防災アプリ・防災無線放送メール・防災ガイドブックをご活用ください

スマートフォン用下妻市防災アプリ



iPhone 用



android 用

携帯電話用下妻市防災無線放送メール



下妻市防災ガイドブック



いざという時慌てないために…

避難について確認しましょう！

高齢者や障害のある方で、自力で避難する事が困難な方は、災害時に地域の方々の支援が必要となります。そのため市では、「避難行動要支援者名簿」を作成し、安否確認や避難支援等に役立てるための取り組みを進めています。

市が作成する「避難行動要支援者名簿」の対象者は？

- ①75歳以上の高齢者のみで構成する世帯の方
- ②介護保険要介護3～5の認定を受けている方
- ③身体障害者手帳（1・2級）  
または旅客鉄道株式会社旅客運賃減額第1種身体障害者の方
- ④療育手帳（A）・Aの方
- ⑤精神障害者保健福祉手帳1・2級の方
- ⑥その他市が支援を認めた方

在宅の方に限ります！



CHECK

避難行動要支援者名簿は、民生委員・児童委員など避難支援等関係者に情報を提供する事に同意された方の名簿です。日頃の見守り・声掛け、避難に関する話し合い、災害時の声掛け、避難支援などに活用できます。

\*市では、名簿の交付に際し、避難支援等関係者が適正な情報管理を図るよう指導しています

備蓄品と非常持ち出し袋を確認しましょう！

大災害になればなるほど支援物資が届くのにには時間がかかります。最低でも3日間（できれば1週間）は、自力で乗り越えられるように水、食料、日用品などを備蓄しましょう。

非常持ち出し袋も定期的に点検し、特に飲料水、非常食や電池などの期限切れに注意が必要です。また、避難時に忘れがちなのが持病薬、お薬手帳、眼鏡、入れ歯、補聴器などがあります。災害時にあわてて準備すると忘れ物が多くなります。市の「下妻市防災ガイドブック」（左ページのQRコードからご覧いただけます）などを参考に確認しておきましょう。

問 防災について(消防防災課) 高齢者への支援について(長寿支援課) 障害者への支援について(福祉課)

# しもつま中央工業団地の造成が始まります

下妻市では過去10年間で9社50ヘクタールの工業用地を分譲し、平成31年には「しもつま鯨工業団地」に世界的な大企業を誘致しました。今年、新たに古沢・袋畑地内に市内10か所目となる工業団地を造成します。どうして今、新たな工業団地を造成するのか、どんな工業団地になるのかを紹介いたします。

## 持続可能なまちづくりの実現を目指して

新しい工業団地の造成は、企業に進出する場を創ることにより、下妻市の地域経済の活性化が期待できます。また、雇用創出や財政収入の増加など、多くのメリットをもたらします。現在、市内の工業団地が完売している本市は、圏央道（首都圏中央連絡自動車道）沿線の工業団地の需要を捉え、市内10か所目となる「しもつま中央工業団地」を造成します。工業団地造成とともに積極的な優良企業の誘致活動を展開し、「住みつけたい 選ばれるまち」を目指していきます。

が事業主体となって造成します。

令和5年6月から造成工事に着手し、令和6年12月末の工事完了を目標としています。

国道125号と国道294号の交わる好立地に造成することで、進出する企業にとって魅力的なアクセスであることはもちろん、働く場所としても通勤に便利な立地となります。

## 移住定住・若い世代の人口増を狙う

企業の進出により、転勤者や新たに働く方々の移住定住が期待できます。実際に「しもつま鯨工業団地」に立地した企業の進出効果として、市内への転入者が増加しました。また、若い世代の就職先として、都心ではなく地元で就職することができるところから、将来の下妻を担う若者の地元定着に期待が持てます。

## 税収の増加と公共サービスの向上

企業の立地により、市には固定資産税や法人市民税などによる安定した税収の確保が見込まれます。市税は社会福祉や教育、子育て、道路、公園の管理などの公共サービスとして安全で豊かに、そして便利に暮らせるように使われます。

## 続く工業団地の高い需要

茨城県は常磐道、北関東道、東関東道、圏央道の4本の高規格幹線道路が整備され、首都圏主要都市へのマルチアクセスが魅力です。加えて都心近くでありながら、他県に比べて地価が安いことから進出を希望する企業から注目されています。特に、圏央道の開通により、首都圏へのアクセスが各段に良くなったため、圏央道沿線の地域は人気のエリアとなっています。新工業団地も圏央道の常総ICから15

## しもつま中央工業団地の概要

「しもつま中央工業団地」は、市内古沢・袋畑地内の市中央部に位置する約37・4ヘクタールの土地を、一般財団法人下妻市開発公社



しもつま中央工業団地 完成予想図

名称：しもつま中央工業団地  
所在：下妻市古沢・袋畑地内  
開発面積：37.4ha  
分譲面積：28.8ha

イオンモール下妻

国道 125 号線

国道 294 号線

## 「選ばれる下妻」企業誘致の取組

分と好立地に造成されるため高い需要を見込んでいます。

市では、下妻市開発公社が事業主体となり、スピード感と進出を希望する企業それぞれのニーズに沿ったきめ細やかな対応で企業誘致に取り組んでいます。「しもつま鯨工業団地」では、化粧品会社の売上高米国内第一位であるELAPSC合同会社（エスティローダー）がアジア初の工場を新設し、隣接する区画には、大手パンメーカーであるフジパン株式会社も工場を新設しました。そのほか、「しもつま桜塚工業団地」では、世界シェア約四割を誇る自動制御機器のトップメーカーであるSMC株式会社も第二工場を新設するなど、多くの優良企業に選ばれています。

## 企業と行政の連携

市は令和4年度から下妻市工業団地立地企業連絡協議会を立ち上げ、取組のひとつとして、下妻市合同企業説明会を開催し、本市で働きたい方との橋渡しも行っています。新しい工業団地の造成や企業誘致により、持続可能なまちづくり、市全体の活性化につながっていきます。

しもつま中央工業団地

# 市民が主役のまちづくりへ～市民協働の取り組み～

市では、市民が主役のまちづくりに向けて、市民や市民団体がそれぞれの役割を補いながら、共通の目的のため協力・協働する市民協働の取り組みを進めています。

主な事業としては、「どこでも市長室」を開催し、地域の課題についての共通理解やまちづくりの意見交換を行っています。また、市民活動団体が行う新規事業について、「市民協働のまちづくり推進交付金」により、事業費用の一部を補助しています。

## どこでも市長室

問 秘書課



地域で活躍されている団体等と市長が直接話し合い、まちづくりへの提案や意見交換を行っています。「こんなまちになったらいいな!」「こんなことをやってみたら?」の提案をもとに市長と意見交換を行う団体（市内在住・在勤等の10人以上で構成される市民団体・自治区等）を募集しています。

### 令和4年度の開催状況

開催日	申込団体名	意見交換のテーマ
令和4年 6月22日	下妻市いいとこ 案内人の会	市の観光行政について
令和4年 8月16日	鎌庭西自治会	クリーンポートきぬ 周辺の整備計画
令和5年 1月22日	鎌庭新宿自治会	新庁舎完成後の 各種窓口について
令和5年 1月22日	鎌庭東自治会	空き家および少子化 対策について
令和5年 3月12日	皆葉東西自治会	土壌不良農地の活用

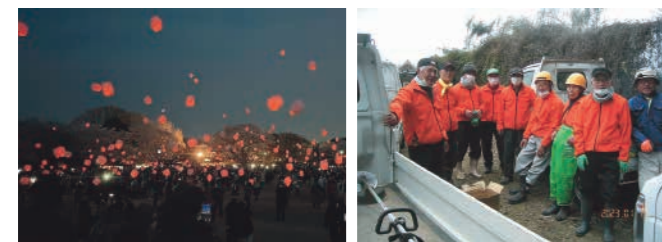


## 市民協働のまちづくり推進交付金

問 企画課

市民活動を始めるためのきっかけづくりを目的として、地域の活性化や課題解決につながる新規事業を行う場合は、その費用の一部を補助しています。なお、新規事業を継続的に実施する場合は、5年を限度に補助の対象になります。

(※市民活動団体の経常的な活動や運営に関するものは対象となりません。)



### 令和4年度の交付団体・事業内容等

団体名	事業内容	交付金額
(一社)下妻 青年会議所	Sanuma Sky Lantern	70,000円
黒駒ふるさと クラブ	黒駒地区の環境整備	50,000円
下妻 Aile 吹奏楽団	吹奏楽のまちづくり クリスマスコンサート	50,000円

#### 交付金額

1団体につき、事業費の2/3以内で10万円まで交付(※初年度)



## スマホ市役所をご利用ください

問 DX推進課

多様化するニーズや価値観の変化に迅速に対応するため、最新のデジタル技術を活用し、働きやすい職場を実現しながら業務効率化を図り、人的資源をより行政サービス向上に繋げていくことで、誰一人取り残さない持続可能な下妻市を目指して「下妻市DX推進計画」を策定しました。

本市では、「書かない・待たない・行かない窓口」を目指して次のとおりスマホ市役所を導入し、今後も機能の拡充を図っていきます。

スマホ市役所を使うと... 以下の手続き・問い合わせがスマホで完了します!

スマホデビューの方へ スマートフォン購入費を最大2万円補助します!

パソコンやインターネットなどのIT技術の恩恵を受けられる人と受けられない人の間に生じる格差を解消するため、シニア世代スマートフォン購入補助金制度を実施しています。また、スマホ相談コーナーの開設を予定しています。

#### 補助金額 上限2万円/人(100円未満切捨て)

【補助対象】本体購入費・充電器購入費・事務手数料・データ移行手数料・その他手数料・消費税  
 ※申請者1人につきスマホ1台分とし、補助金は1人1回となります。  
 ※充電器購入費は、スマホ購入時(同日)のものに限ります。

#### 申請期間 令和6年3月29日(金)まで ※予算に達し次第終了

補助には要件があります。詳しくはお問い合わせください。



詳しくはこちら



## 空き家の適正な管理をお願いします

問 消防防災課

空き家の所有者になる理由として、最も多いのは「相続」です。親族が亡くなり、住居を相続した結果、空き家を所有することになるケースが多く、「空き家問題」はだれにとっても身近な問題です。

空き家の所有者は、「空き家を適正に管理しなければならない」と法律で定められており、かわら等の落下、建物や塀の倒壊などで、通行人等が怪我を負った場合には、損害賠償を問われることもあります。

### 空き家を適正に管理しましょう！

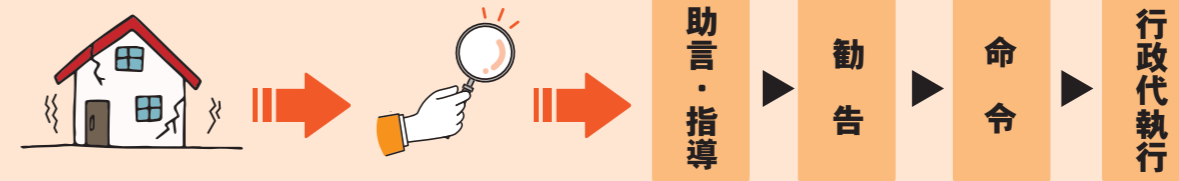
- 空き家の状態を確認しましょう**  
 これから気温が高くなると、雑草の繁茂や毛虫の発生、庭木の枝の越境等が増えます。適正管理を怠ると、ご近所トラブルに繋がります。繁茂期を迎える前に除草や剪定を実施しましょう。
- 定期的な建物のメンテナンスを行いましょう**  
 建物は人が住まなくなると傷みが早くなります。定期的な換気や通水、破損個所の早期修繕が重要です。利用予定のない建物は、賃貸・売却による利活用や取壊しの検討など、今後の計画を立てましょう。
- 連絡先を伝えておきましょう**  
 所有者が遠方にお住まいの場合や福祉施設等に入所する場合は、ご近所や自治会に連絡先を伝えておくなど、問題が発生した際に、直ぐに対応できるようにしましょう。

### 空き家を発生させないために

- 建物の登記を確認し、必要な手続きをしましょう**  
 相続登記をせずに長期間放置すると、相続人が増えてしまい、手続きが困難になったり、相続の際に、相続人同士で揉め事に発展することがあります。
- 建物の将来について話し合しましょう**  
 現在お住まいの建物は、居住者が亡くなった後、誰が相続し、管理するのかなど、相続や遺言等について話し合っておくことも大切です。
- 専門家に相談しましょう**  
 登記等については司法書士、売買等については不動産屋など専門家に相談すると安心です。消防防災課では「近所の空き家で困っていることがある」「除草業者や解体業者などに心当たりがない」など、空き家に関する相談を受け付けています。

### 適正な管理をしないと特定空き家に・・・

危険が見られる空き家や周囲に著しい影響を及ぼしている空き家を「特定空き家等」に認定し、「空家等対策の推進に関する特別措置法」に基づいた措置を実施していきます。



勧告を受けた場合は、固定資産税の住宅用地特例が対象外となり、空き家が所在する土地の固定資産税額が大きく上昇することがあります。  
 命令を受けても改善が見られない場合は、50万円以下の過料が課せられます。  
 また、行政代執行に要した費用は、所有者が支払うこととなり、立入調査を拒否した場合は、20万円以下の過料が課せられます。

## 5/21(日) 花とふれあいまつり・Eボート大会

## 小貝川フラワーフェスティバル 5/28(日)

5月21日は花とふれあいまつり・Eボート大会、5月28日は小貝川フラワーフェスティバルが開催されました。

どちらも4年ぶりの通常開催となり、多くの来場者が訪れ、色鮮やかなポピーが咲く中で、さまざまな催しを楽しみました。



## 5/27(土) 小学校運動会・中学校体育祭

## 5/20(土)

上妻小学校・宗道小学校  
東部中学校

5月20日は中学校体育祭、5月27日は小学校運動会が開催されました。真剣に競い合う競技や、親子で参加する借り物競争など、さまざまなプログラムに会場は盛り上がり、子どもたちのはじける笑顔が輝いていました。





### 千代川窓口センター 遠隔相談システムの運用開始

5月8日、新庁舎の開庁に伴い、千代川公民館内に千代川窓口センターがオープンしました。市民の利便性向上を図るため、証明書発行などの業務を行っています。

また、5月18日には、千代川窓口センター遠隔相談システムの運用が開始されました。このシステムは、市庁舎にいる担当課の職員とモニターを通して、各種相談や手続きができます。📍 市民課



### 花と一万人の会ジュニアスタッフ入団式

4月27日、大形小学校東側の堤防下において、花と一万人の会ジュニアスタッフ入団式が行われました。ジュニアスタッフは、大形小学校の4年生から6年生が会員となり、花と一万人の会(会長：飯島順一さん)が主催するイベント活動等に参加することで、河川愛護や郷土愛について理解を深めています。

入団式の後、新規団員のジュニアスタッフは、ごみ袋を手に持ち、鬼怒川河川敷のごみ拾い作業を行い、鬼怒川の環境美化活動に取り組みました。

📍 指導課

### 地域おこし協力隊委嘱書交付式

4月28日、市役所で船津優也さんに対し、地域おこし協力隊委嘱書交付式が行われました。

地域おこし協力隊は、人口減少や高齢化等問題を抱える地方において、地域外の人材を受け入れ、地域おこし支援や地域協力活動を行い、地域への定住定着を図ろうとするものです。

委嘱された船津さんは大阪府より転入、少しでも農業を盛り上げたいとの気持ちで応募され、活動終了後は、下妻市で梨農家になることを希望しており「非農家から農家になるのはハードルが高いですが、期待に応えられるようがんばります」と抱負を語りました。📍 農業政策課



### 人命救助と応急救護に対する感謝状を贈呈

4月27日、下妻消防署において、猪瀬勝美さん(皆業)に人命救助及び応急救護者として感謝状を贈呈されました。

猪瀬さんは、令和4年12月1日にピアスパークしもつまで入浴中、浴槽内で具合の悪い方を発見し、すぐに胸骨圧迫の処置をした後、救急隊に引き継ぎました。現在では、救助された方は日常生活ができるまでに回復しました。

一刻を争う事態の中、猪瀬さんの迅速適切な応急救護活動が人命救助につながりました。



左から  
吉田下妻消防署長、  
猪瀬さん

### 春の栄典 受章おめでとうございます



**瑞宝 双光章**  
元 国土交通省関東地方整備局  
総務部総括調整官  
篠崎 実さん (74歳・本宗道)

昭和42年に関東地方整備局下館河川事務所に建設事務官として採用され、利根川上流河川事務所副所長などを経て、平成17年には関東地方整備局総務部総括調整官に昇任し、平成18年に退官するまで39年の永きにわたり、多くの国土形成基盤整備事業に尽力され、国土交通行政に多大な貢献をされました。



**瑞宝 単光章**  
元 茨城西南地方広域市町村圏事務組合消防司令  
松本 昭さん (75歳・坂井)

昭和41年に東京消防庁に採用、昭和45年に下妻市消防吏員を拝命され、昭和54年に西南地方広域市町村圏事務組合消防司令補に着任し、平成11年には消防司令に昇任、平成20年に定年退職するまで、42年の永きにわたり、経験と豊富な知識を生かし広域管内職員の教育訓練に力を注ぎ、消防体制、広域消防組織の充実強化に寄与されました。



**黄綬 褒章**  
現 株式会社大塚屋書店社長  
塚越 賢次さん (74歳・石の宮)

昭和48年に大塚屋書店に入社。平成元年からは社長に就任、50年間にわたって小学校、中学校、高校、特別支援学校の教科書の供給に携わってきました。学校教育に対して深い理解と使命感を持ち、教科書の仕分けなど膨大な作業を正確に行い、教科書を児童生徒に完全供給することで学校教育に多大な貢献をされました。

### 全日本テコンドー選手権大会で準優勝



4月25日、第32回全日本テコンドー選手権大会で入賞した山中一浩さんと舘野天空さんが市長を表敬訪問しました。

大会は、3月18日に東京都町田市で行われ、山中一浩さんが組手の部一般男子70kg級で準優勝・型の部一般男子4段以上の部で準優勝、舘野天空さんが型の部一般男子1段の部で準優勝を収めました。



**瑞宝 双光章**  
元 下妻中学校長・前 下妻市教育委員会教育長  
横瀬 晴夫さん (71歳・坂井)

昭和51年に水海道市立鬼怒中学校教諭に採用され、平成13年には総和町立総和北中学校長に着任し、平成24年に下妻中学校長として定年退職するまで36年の永きにわたり、児童生徒の健全育成や、教職員の指導力の向上に務めました。平成28年4月1日からは、下妻市教育委員会教育長に任命され2期6年間在任し、英語教育の推進をはじめとして、市の教育行政の発展に尽力されました。



**瑞宝 単光章**  
元 茨城西南地方広域市町村圏事務組合消防司令  
奥山 昌弘さん (76歳・小野子町)

昭和42年に下妻市消防本部に採用され、昭和61年に西南地方広域市町村圏事務組合消防司令補に着任し、平成14年には消防司令に昇任、平成20年に定年退職するまで41年の永きにわたり、経験と豊富な知識を生かし、地域ぐるみの防災組織の確立強化に邁進し、職員の教育育成、消防団との連携した訓練等により消防体制の充実強化に寄与されました。

### 市民からの高額寄附



4月26日、故人の武笠弘さん(享年86歳)の遺志により、下妻市に一千万円の寄附をいただきました。5月15日には、代理人である弘さんの次男である武笠弘二さん(今泉)が市役所を訪問し、市長へ目録を手渡しました。

弘二さんは「平成16年に亡くなった母(洋子さん)も生前、下妻市に恩返しをしたいと話しており、父も同じ気持ちを持っていました。ぜひ下妻市のために役立てて欲しいです」と話していました。

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、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・シティプロモーション係 ☎43-2112】までご連絡ください。



たなか すず  
**田中 朱珠ちゃん**

唐揚げ大好き！沢山食べて元気に育ってます（\*^^\*）



や こう ひなた  
**谷古宇 日向ちゃん**

4人姉弟の末っ子のひなた。車が大好きでパパの車に乗れる時は大喜び♪毎日車のおもちゃを握りしめて寝ている姿がとっても愛おしいです。これからも家族6人仲良く楽しく過ごそうね！生まれてきてくれてありがとう。大好きだよ♡



や ま だ こう しろう  
**山田 晃士朗ちゃん**

好奇心旺盛で何事にもぐんぐん向かっていくこうちゃん!!とっても頼もしいです。怒ったり泣いたり大笑いしたり毎日が慌ただしいけど、こうちゃんのおかげで毎日が幸せです（^^）もうすぐ2歳！これからも笑顔いっぱいすくすく大きくなってね!!



## 大宝保育園

梅雨を楽しむ♪

私達は、3、4、5歳児がもも組とぶどう組として異年齢で関わり合いながら毎日伸び伸び過ごしています。今回は梅雨の時期をちょっぴり先取りし、指先活動の時間に長靴や紫陽花を散りばめた大きな壁面を制作！憂鬱になりがちな雨の日も、思わず笑顔になれそうな楽しい作品をバックに、年長さんが代表でパチリ☆ステキな思い出がまた一つできました。どんな事でも楽しむ才能に溢れた子ども達。一緒に過ごせる日々感謝しながら、一日一日を大切にしていきたいと思います。



◀年長児の皆さん

## メロン・すいかの 試食販売

5月20日、道の駅しもつままで、メロン・すいかの試食販売が行われました。下妻市産のタカミメロンとこだますいかが配られると、多くの方が受け取り、おいしさを確認した後、購入していました。東京都江戸川区から来た親子連れの方は、「すごく甘くておいしいメロンですね」と笑顔で話してくれました。市内外から多くの来訪者に下妻市のメロン・すいかのおいしさをPRできる絶好の機会となりました。



## 市民文芸

俳句

苦楽の世図太く生きよみどりの日  
郷の春鐘の音つむ大圃場  
中山 香(北大室)  
平石 律子(下 甲)

短歌

引退時四十五歳の原節子  
隠棲五十年目の風になりたり  
病みがちに在る日々なれどこの先も  
生き行きたしと亡夫に告げる  
チキン蒸すハーブの香りゆわゆわと  
夕べをのぼるおぼろ月夜の  
思いつきり更衣をせんと始めるも  
あれやこれやにひと日は暮れぬ  
寺田 陽子(下妻乙)  
浅野 悦子(鎌 庭)  
増田 啓子(下妻乙)  
山本せい子(下妻丙)

## わたしから あなたへ



わだりゅうじ  
前回登場の和田龍二さんからの紹介



まつざき ゆか  
**松崎 佑佳さん(高道祖)のお子さん**  
まつざき ひなた たいよう  
左から松崎 陽向君(年長)、大陽君(小学5年生)

これから

我が家には小学五年生の長男と年長の次男がいます。長男は一年生の時に柔道を始めたのですが、すぐに「コナ」が流行してしまいました。度重なる活動休止や大会の中止が続き、柔道を始めてから2年を過ぎた頃に、ようやく初めての大会に出場できました。思うように練習もできず、違う道場の子とやるのも初めてで、緊張でガチガチでしたが、  
精一杯やりきった初の大会は親子共に心に残る大会になりました。  
次男も一年前から柔道を始めました。まだまだ遊び感覚なところはありますが、「勝ちたい」「大会に出たい」と頑張っています。  
「コナ」も落ち着いて、出稽古や大会も増えてきたので、これからの2人の活躍がとっても楽しみです。

有料広告欄

有料広告欄

相談ごと

- ◆行政相談**  
時 7月14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  
☎ 秘書課 ☎43-2112 FAX 43-1960
- ◆人権相談**  
時 7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  
☎ 福祉課 人権推進室 ☎43-8246 FAX 43-6750
- ◆こころの健康相談**  
時 7月12日(水)・26日(水) 午後1時～午後5時(予約制)  
所 市役所 3階 会議室 3-5  
☎ 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～午後4時30分  
日曜日(7月30日) 午前9時～正午  
所 下妻市消費生活センター (市役所 2階 商工観光課内)  
☎ 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 7月6日(木)・20日(木) 午後5時15分～午後7時  
【休日納税相談】  
時 7月30日(日) 午前8時30分～午後5時  
所 市役所 1階 収納課  
☎ 収納課 ☎43-8274 FAX 44-9411
- ◆法律相談**  
時 7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  
☎ 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142 FAX 44-0559  
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。

**人口と世帯** 5月1日現在の常住人口 ( )=前月比

人口	41,571人	(- 5)
男	21,028人	(- 8)
女	20,543人	(+ 3)
世帯数	16,957世帯	(+ 80)

**今月の表紙** 5月20日、東部中学校体育祭の一コマです。コロナが明けてから初めての体育祭となり、会場ではたくさんの笑顔があふれていました。

**お詫びと訂正**  
広報しもつま令和5年5月号に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正いたします。  
10ページ「常陽銀行「防犯ブザー」寄贈」本文中3行目 誤：常陽銀行下妻支店 北畠(きたはた)支店長 正：常陽銀行下妻支店 北畠(きたはたけ)支店長  
11ページ「行政相談をご存じですか」本文中6行目 誤：毎月2回の定例行政相談 正：毎月1回の定例行政相談  
11ページ「行政相談をご存じですか」本文中14・15行目 誤：千代川公民館 (原則奇数月 第2金曜日 午後1時～3時30分) 下妻公民館 (原則偶数月 第3金曜日 午後1時～3時30分) 正：千代川公民館 (原則奇数月 第2金曜日 午後1時30分～3時30分) 下妻公民館 (原則偶数月 第3金曜日 午後1時30分～3時30分)

Health calendar  
**健康カレンダー 7月1日～7月31日**

☎ 健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

7/1 土	セット健診 (健診+胃がん) (予約制) 8:00～11:00	小 西
2 日	☎ 浅田医院 ☎44-3957	小 友
3 月	セット健診 (健診+胃がん) (予約制) 8:00～11:00	小 西
4 火		小 西
5 水		小 西
6 木		小 西
7 金	5か月児健診 (R 5.1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	☎ 古橋医院 ☎44-2792	小 西
10 月		小 西
11 火	2歳児歯科健診 (R 3.5生まれ) 13:15～13:30	小 古
12 水	後期離乳食教室 (予約制) 13:15～13:30	小 西
13 木		小 西
14 金		小 赤
15 土		小 西
16 日	☎ とやまクリニック ☎30-5010	小 友
17 月	☎ 下條整形外科 ☎43-3666	小 西
18 火		小 古
19 水		小 西
20 木	1歳児相談 (R 4.7生まれ) 10:00～10:15 1歳6か月児健診 (R 3.12生まれ) 13:15～13:30	小 西
21 金	筋力アップ運動教室 (予約制) 8:45～9:15 3歳児健診 (R 2.4生まれ) 13:15～13:30	小 赤
22 土		小 西
23 日	☎ 渡邊クリニック ☎43-7773	小 赤
24 月	ママサロン (予約制) 13:30～15:30	小 西
25 火		小 古
26 水		小 西
27 木		小 西
28 金	健康相談教室 8:45～11:15 すくすく相談 (予約制) 13:30～	小 赤
29 土		小 西
30 日	☎ 砂沼湖畔クリニック ☎43-8181	小 友
31 月		小 西

※場所の記載がないものは下妻保健センター

**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

**タコライス**

温めるとがとろ～り

材料 2人分

ごはん	400g
合いびき肉	100g
玉ねぎ	100g
ピーマン	20g
きゅうり	25g
サラダ油	小さじ1/2
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
☆ケチャップ	大さじ1
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆水	小さじ2
レタス	40g
ミニトマト	6個
細切りチーズ	40g

**作り方**

- ① 玉ねぎ、ピーマン、きゅうりはみじん切り、レタスは千切り、ミニトマトはヘタをとって2等分に切っておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、きゅうりをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にひき肉、しょうが、にんにくを加え、色が変わるまで炒めたら、☆を入れて煮る。水気がなくなったら火を止める。
- ④ 温かいごはんを器に盛り、粗熱が取れたら、ひき肉、レタス、ミニトマト、チーズを盛り付ける。

1人分栄養量

エネルギー	559kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	14.7g
食塩相当量	1.6g

有料広告欄

有料広告欄


有料広告欄

**下妻市 LINE 公式アカウント 友だち募集中**

次のいずれかで登録してください

- ▶QRコードから登録
- ▶検索でIDから登録

IDの検索画面で「@shimotsuma\_ibaraki」と入力



有料広告欄