

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「防犯プザー」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

温めるとがっつりチーズとろ～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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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

LINE 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