



## 美しき伝統のおもてなし

広報しもつま

2023年  
7月号

毎月10日発行  
No.807

発行/下妻市・市長公室秘書課  
〒304-8501 茨城県下妻市本城町三丁目13番地  
☎0296-43-2111(代) Fax0296-43-4214(代)

URL <http://www.city.shimotsuma.lg.jp/>  
E-mail [info@city.shimotsuma.lg.jp](mailto:info@city.shimotsuma.lg.jp)  
印刷/中島写植スタジオ



夏休み ☀ わくわくふしぎ発見!!



薬研 (やげん)



炭火アイロン



劇場前通り



上町通り



下妻駅

# 昭和レトロなぐらぐらとどろどろ展 & まちの記憶ともつまリスタルジー

これ、な〜んだ?



かべかけ電話機

## 7/22 土 → 8/31 木

会期中 小・中学生入館無料(引率者も無料)

開館時間 午前9時～午後4時30分

休館日 7/24・31・8/7・14・21・28

入館料 一般200円(160円) 児童・生徒100円(80円)

( ) 内は15人以上の団体料金

未就学児・65歳以上・障害者手帳をお持ちの方は無料

下妻市ふるさと博物館 下妻市長塚乙77番地  
0296-44-7111

体験コーナーや  
昔の道具クイズにも  
チャレンジしてね

# 下妻のメロン・梨が 旬を迎えます

下妻市が、県内でも有数の産地となっている、メロン・梨が旬を迎えます。今回の特集では、愛情を込めて栽培している生産者の想いをご紹介します。



下妻市大木の梨畑



下妻市村岡のメロン畑



JA常総ひかり千代川地区メロン部会 部会長  
なかさと かずひで  
中里 一秀 さん

愛情を込めて全国に発信!!

一番出荷が早いタカミメロンの栽培は、1月上旬に定植、3月に交配、5〜6月に収穫・出荷を行います。

交配は1つ1つ手作業で行うなど手間も多く、1日2万歩以上歩くこともあります。さらに、水分・温度管理が難しく、毎日の作業が必須となる、手のかかる果物ですが、手をかければかけただけ美味しくなることにやりがいを感じます。

また、ふるさと納税で全国から人気を集めていることもとても嬉しく思っています。



下妻市果樹組合連合会 会長  
いそやま じん  
磯山 仁 さん

日本一の梨産地を目指して

梨の栽培は、天候に大きく左右されて、苦労や心配することもあります。栽培の基本を大切に、愛情を込めて梨を育てています。

昨年は、これまで培ってきた管理技術を駆使し、「幻の恵水」の栽培を成功させました。

梨は品種によって味や食感が大きく異なるので、消費者の皆さまにも感じ取っていただきたいです。また、下妻の梨が断トツでおいしいと自信を持って言えます。ぜひ、ご賞味ください!



## 様々な品種があります!



アールスメロン

1つのつるから1果しか生産できない高級メロン。豊かな香り・上品な甘さ・なめらかな口当たり・見た目の美しさと、全て兼ね備えたメロン。



タカミメロン

形は楕円形で、果肉は黄緑色。果汁を豊富に含んでいてなめらかな口当たり。甘味が強く香りもよく、まろやかな甘さ。

## メロンプチ知識

Q.メロンを美味しく食べられる食べ頃は?

A.収穫して1週間が目安ですが、早いと硬めの食感、遅いと熟した柔らかい食感を楽しむことができます。

Q.これから購入できるメロンは?

A.アールスメロンは8月中旬〜10月中旬に購入できます。ぜひご賞味ください!

## 梨カレンダー

8月上~下旬



幸水

梨のトップバッター。果肉がやわらかで、果汁たっぷり。甘味が強い。

8月中旬



甘熟梨

樹上で通常の梨より10日以上も成熟した少数の幸水。糖度が高く、風味が豊か。

9月上~中旬



豊水

果肉が柔らかく、果汁が豊富。甘みと酸味が見事にマッチ。

9月上~下旬



恵水

茨城で生まれた新品种。酸味が少なく深い甘みを感じられる。

## 「幻の恵水」って?

茨城県オリジナル品種「恵水」の中でも、重さ1kg以上、糖度14度以上、外観が優れたものを指します。

1万果に1果と言われるほど希少で、1玉10,800円で販売されました。

## 下妻の梨はここで買えます!

- 下妻育苗センター  
下妻市数須 195  
☎44-6035

道の駅しもつまのとなりです!

## 下妻のメロンはここで買えます!

- やすらぎの里しもつま  
下妻市大園木 2697  
☎30-7660

- 道の駅しもつま  
下妻市数須 140  
☎30-5294



## 食品寄付にご協力ください！～きずなBOX～

きずなBOXは、社会的支援を必要とする生活困窮世帯や福祉施設等に食の支援を行うことを目的に、NPO法人フードバンク茨城が展開する常設型の食品預かりBOXです。市では、食品ロス削減を目的として社会福祉協議会と連携し、庁舎1階エントランスホールなど市の施設に設置しています。

ご家庭で消費しきれない食品を寄付いただくことで、社会的支援を必要とする方を支援し、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量を減らすことにつながります。食べられるものが「食品ロス」になる前に、必要とする方たちへ食の支援をお願いします。

### 寄付いただきたい食品

- 缶詰、びん詰、お米、インスタント食品、レトルト食品、乾麺、調味料、飲料など
- 常温保存が可能なもので、未開封、賞味期限が2か月以上残っているもの



缶詰、レトルト食品など「おかず」になる食品が不足しています！ご協力をお願いします。

### 「きずなBOX」設置場所

- 市役所庁舎1階 エントランスホール
- 市立図書館
- 下妻公民館
- 千代川公民館
- 大宝公民館
- 福祉センター砂沼荘



下妻公民館

### 寄付の実績

市施設に設置した「きずなBOX」に寄せられた善意の実績は、開設時の令和4年6月から令和5年5月末までに、837kgの食品をいただき、支援を必要としている方に届けることができました。

ご協力くださいました皆様に、御礼申し上げます。

## 「第41回市民清掃デー」を実施しました

6月4日

市内全域で「第41回市民清掃デー」を実施しました。今回は4年ぶりの一斉開催となり、自治会や小中学校、事業所などを中心に朝早くから多くの方々が参加しての実施となりました。

地域の道路や河川、公園などで、ごみ拾いが行われ、街がきれいになりました。

ご参加いただいた皆様、誠にありがとうございました。これからも、きれいなまちづくりの推進にご協力をお願いします。



ごみ拾いを行う参加者



## 成年後見サポートセンターしもつまが開設されました

令和5年4月1日より、成年後見制度の総合的な窓口として「成年後見サポートセンターしもつま」が下妻市社会福祉協議会に設置されました。

認知症や知的障害、精神障害などで判断能力に不安がある方の権利を守れるよう、社会福祉協議会が法人として成年後見人等となり、ご本人に必要な契約手続き、日常的な金銭管理等を行います。

### 成年後見制度とは

認知症、知的障害、精神障害などにより、物事をひとりで判断することが難しい方の財産管理や日常生活上の契約などを成年後見人等が本人の意思を尊重しながら、本人に代わって行う制度です。

### このような不安や困りごとはありませんか？

認知症の家族の口座から預金を引き出したい

一人暮らしで近くに頼れる人がいない…



自分に何かあったら障害のある子どもの生活が心配

最近物忘れが多くて通帳やお財布をどこに置いたかいつも心配

今の生活に不安がない方も、元気なうちに万一の備えを考えましょう。お話を伺った上で、その方にとって必要な事業や制度をご案内します。

### 主な業務

**相談支援・申立支援**：成年後見制度や関連する事業の情報提供や申し立てに関する相談にお応えします

**法人後見の受任**：家庭裁判所の審判により、社協が法人として成年後見人等を受任します

**受任調整支援**：後見人等の候補者の検討を行います

### お問い合わせ先

成年後見サポートセンターしもつま

開設場所：下妻市社会福祉協議会（下妻公民館1階）

開設時間：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

☎44-0142 FAX 44-0559

Mail soudan@st-shakyo.jp

### その他の相談窓口



#### 高齢者の相談窓口

長寿支援課 下妻市地域包括支援センター

☎43-8264

#### 障害者の相談窓口

福祉課

☎43-8352

※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



## 市職員募集案内 令和6年4月1日採用

下妻市職員を募集します。採用予定日は令和6年4月1日です。下妻市の職員になって、市民の皆さんの笑顔と一緒に支えませんか。



この街をつくる

### 令和5年度採用の先輩職員の声



市長公室所属

#### ■ 担当の仕事内容

職員が日々使用するパソコンやプリンターなどの機器の管理をしています。覚えることはたくさんありますが、上司や先輩職員が必ずサポートして下さることに加えて、業務を通じて他の課の職員の方々とも関わりがあるので、とてもやりがいがあります。

#### ■ 志望者へのメッセージ

下妻市を志望するということは少なからず下妻市についての知識があることと思います。より良い市にするための方法は無数にあります。自分なりの考えを持って試験に望んでもらえればと思います。一緒に成長し、良い街づくりを目指していきましょう。



経済部所属

#### ■ 私の志望理由

大学進学で下妻市から離れた際、地元の優しさや土地柄の良さを改めて実感しました。そのため、その下妻市の良さを守り、未来へ伝えることができる地域づくりをしたいと考え、志望しました。

#### ■ 志望者へのメッセージ

下妻市役所は、職員や市民の皆様等から優しさや温かさを感じることができます。また、多くの人と関わることで人として成長することができる職場だと実感しています。皆さんと共に働けることを楽しみにしています。



保健福祉部所属

#### ■ 入庁しての感想

まだ業務を覚えることに精一杯ですが、優しい先輩職員が支えてくれる職場で働くことや、自分の仕事で市民の皆様のお役に立てたことなど、日々大きな喜びとやりがいを感じています。

#### ■ 志望者へのメッセージ

皆さんは、「下妻市のために働きたい」という気持ちがあって志望していることと思います。その気持ちを忘れず、目指す下妻市の未来の実現に向けて頑張ってください。一緒に働ける日を楽しみにしています。

### 職種区分・受験資格・採用予定人数

職種区分	受験資格	採用予定人数
事務職	平成元年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による高等学校、専門学校、短期大学または大学を卒業した方（卒業見込みを含む）	7名程度
建築職	昭和59年4月2日以降に生まれた方で、学校教育法による高等学校、専門学校、短期大学または大学において、建築に関する専門課程を修了した方（修了見込みを含む）	若干名
保健師	昭和59年4月2日以降に生まれた方で、保健師免許を有する方（取得見込みを含む）	若干名

### 第1次試験 9月17日(日) 市役所会議室（詳細は、受験票送付時に通知します）

職種区分	試験科目
事務職	教養試験、事務適性検査、性格特性検査、職場適応性検査
建築職 保健師	教養試験、事務適性検査、性格特性検査、職場適応性検査、専門試験

### 第2次試験 10月27日(金)、28日(土) 市役所会議室（詳細は、第1次試験合格者に通知します）

職種区分	試験日	試験科目	試験内容
事務職 建築職	10月27日	面接試験	個別面接
	10月28日	作文試験 討論試験	指定課題に対する作文（1,200字程度） 指定課題に対するグループでの討論
保健師	10月27日	面接試験 作文試験	個別面接 指定課題に対する作文（1,200字程度）

#### ■ 申込方法

- ※ 提出書類を総務課人事係に直接持参するか、郵送してください。
- ※ 郵送の場合は、封筒の表に「職員採用試験申込」と朱書きしてください。

#### ■ 受付期間 7月10日(月)～8月16日(水)

- ※ 土・日曜日および祝日を除く午前8時30分から午後5時15分まで
- ※ 郵送の場合は、8月16日(水)必着

#### ■ 受付・問合せ先

総務課人事係（市役所3階）  
〒304-8501 下妻市本城町三丁目13番地  
☎ 0296-43-2120  
Eメール jinji@city.shimotsuma.lg.jp

#### ■ その他

採用試験案内、提出書類様式は、市ホームページからのダウンロードのほか、総務課でも配布します。



下妻市役所新庁舎は、令和5年5月に開庁しました。



市公式ホームページにも詳細を掲載しています。

下妻市 職員募集 検索



下妻市は、SDGsの理念を取り入れ、まちづくりを推進しています。

## 大宝八幡宮あじさい祭

大宝八幡宮北側のあじさい神苑で、あじさい祭が開催されました。この時期大宝八幡宮では、約3,000株のあじさいが満開となります。

流鏝馬神事は中止となりましたが、6月25日に野点と草花の無料抽選会が4年ぶりに実施され、青や白、紫のあじさいが参拝客の目を楽しませていました。



## あやめ茶会

梅雨の晴れ間となった6月18日、観桜苑内の砂沼庵において香出水会（かずみかい：下妻市文化団体連絡協議会加盟）主催の「あやめ茶会」が4年ぶりに開催されました。

訪れた方は約200人で、日常とはちがう厳かな雰囲気を楽しんでいました。

☒ 都市整備課




## マイナンバーカードの受け取りはお済みですか？

『個人番号カード交付通知書・電子証明書発行通知書 兼 照会書』（ハガキ）が届いた方で、受け取りがまだお済みでない方は、受け取りをお願いします。

なお、マイナポイントの申し込みが終了する9月には混雑が予想されますので、早めにお受け取りください。☒ 市民課

- ★平日日中の受け取り（月～金 8:30～17:15）
- ★平日時間外・休日交付日の受け取り（予約が必要です）
- ※予約の方が優先されますが、お待ちいただければ、予約のない方もお受け取りできます。
- ★インターネットで予約
 

予約サイト	
QRコード	
→	
- ★電話で予約
 

予約専用ダイヤル	☎0296-43-8196
【受付時間】	8:30～17:15 ※土、日、祝日、年末年始（12/28～1/3）を除く

## 合同企業説明会

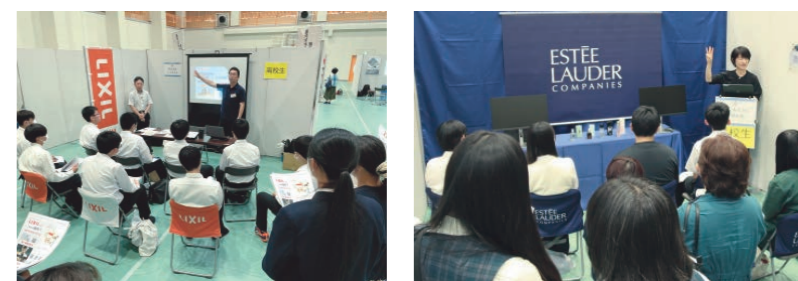
6月17日、市とハローワーク下妻共催による「下妻市合同企業説明会」が下妻市総合体育館において開催されました。

今年で2回目の開催となる説明会には市内に立地する16の企業が出展し、約220人の参加者は次々に各企業ブースを回り、企業担当者の話に真剣に耳を傾けていました。

転職を考えている参加者は、「このような企業説明会はとても有効。就職ができれば下妻を移住先として考えていきたい」と話していました。

本市では、「持続可能なまちづくり」の一環として、安定した雇用の創出のため工業団地を整備し、企業誘致を積極的に進めています。この合同企業説明会を通して新たな雇用が生まれることによって、移住・定住の促進、まちの活性化につなげていきます。

☒ 企画課



## 幼年消防クラブ入団式

ちよかわ幼稚園幼年消防クラブは、大人になっていく過程において「火」に対する正しい知識を幼いうちから身につけてほしいという願いから、平成16年4月にクラブを結成し、「火の用心」をはじめ「火」の取り扱い等について学ぶ活動を続けています。

今回、入団した「そら組」（年長）の20名は、名前を呼ばれると元気に返事をして「はっぴ」を受け取り、防火の誓いを全員で宣言しました。

### ■ぼうかのちかい

1. わたしたちは、ぜったいにひあそびはしません
2. わたしたちは、かじをみついたら、おおごえて、おとなのひとにしらせませす
3. わたしたちは、すすんで「ぼうかのべんきょう」や「ひなんくんれん」をします

☒ 消防防災課

## 下妻市消防団全体訓練

5月14日、砂沼広域公園駐車場で消防団全団員を対象とした訓練が開催されました。新型コロナウイルスの影響で訓練の自粛を余儀なくされていましたが、今回4年ぶりの開催となりました。

消防団は、「自らの地域は自分達で守る」という郷土愛の精神に基づき、住民有志により組織された市の消防機関であり、災害が発生した際には、いち早く現場に駆けつけ、消火活動や地震・風水害等による災害の拡大防止などを行います。

今回の訓練では、消防署の協力を受け、消防活動の基礎となる規律訓練や消防資機材（ホース・筒先・ポンプ車）の取り扱い訓練を実施しました。

地域の安心・安全を守るため、消防団も訓練に励んでいます。☒ 消防防災課





左から、山本相談委員(現職)、菊池市長、横瀬さん、鈴木さん、木村相談委員(現職)、佐藤所長

☒ 秘書課

### 行政相談委員感謝状贈呈式

5月31日、市役所において、3月31日をもって行政相談委員を退任された2名の方に、感謝状贈呈式が行われました。

総務省茨城行政監視行政相談センターの佐藤所長から、8期16年ご尽力された横瀬靖彦さんに総務大臣感謝状と全国行政相談委員連合協議会会長特別表彰を、2期4年ご尽力された鈴木静夫さんに総務大臣感謝状が贈呈されました。

退任されたお二人は、行政相談委員として行政に関する住民の要望や相談、苦情を広く聴き、行政の制度や運営の改善に生かす活動をしてきました。

また、菊池市長に、行政相談委員制度の運営に協力したことによる全国行政相談委員連合協議会会長表彰が贈呈されました。



左から、中山教育長、齋藤副市長、倉金代表理事専務、吉田JA常総ひかり下妻支店長

### JA常総ひかりから補助教材を寄贈

5月26日、市役所において、常総ひかり農業協同組合から市立小学校5年生に対し食農教育の補助教材「農業とわたしたちの暮らし」570冊が寄贈されました。

この補助教材は、農業と地域の関わりをはじめ、生産や流通、農業技術などを紹介しており、子どもたちの農業や農産物に対する理解を深めるために役立てられます。

JA常総ひかりの倉金代表理事専務は、「この補助教材を通じて、食を支える農業の役割を知ってもらいたい」と話しました。

☒ 学校教育課

### スポーツ&カルチャー フラッシュアップ がんばる小・中学生!!

○大会名：第16回下妻市小学生ソフトテニス大会

団体名：下妻 JST クラブ

種目：ソフトテニス 高学年女子の部

出場選手：豊加美小学校 横島 樹里  
豊加美小学校 大塚 倅愛 ペア

結果：優勝 実施日：令和5年4月23日

○大会名：筑西市近隣バレーボールスポーツ少年団交流大会

団体名：スマイルキッズ 種目：バレーボール

結果：優勝 実施日：令和5年4月15日

○大会名：岩瀬近郊小学生バレーボール大会

団体名：スマイルキッズ 種目：バレーボール

結果：優勝 実施日：令和5年5月7日

○大会名：第43回全日本バレーボール小学生大会茨城県大会県西支部大会

団体名：スマイルキッズスポーツ少年団 種目：バレーボール

結果：優勝 実施日：令和5年6月3日・4日

○大会名：第43回全日本バレーボール小学生大会茨城県大会

団体名：スマイルキッズスポーツ少年団 種目：バレーボール

結果：優勝 実施日：令和5年6月17日・18日

上位大会有り：第43回全日本バレーボール小学生大会

(令和5年8月7日~10日)

○大会名：第42回関東小学生ソフトテニス選手権大会茨城県予選会

団体名：下妻砂沼クラブ Jr.

種目：ソフトテニス 低学年(小学4年生以下)女子の部

出場選手：総上小学校 4年 武笠 百那

総上小学校 4年 柴 愛莉 ペア

結果：第3位 実施日：令和5年5月3日

上位大会有り：第42回関東小学生ソフトテニス選手権大会

(令和5年7月1日、2日)

有料広告欄

### さつまいも定植大会

6月11日、大形橋上流左岸河川敷の鬼怒フラワーラインで、さつまいも(1,200本)の定植大会が行われました。梅雨空の中でしたが、花万ジュニアスタッフや青龍楽校の児童・保護者及び関係者の沢山の皆さまが参加してくれました。

花と万人の会の飯島順一会長は、「雨の中での大会開催となりましたが、花万ジュニアスタッフや青龍楽校のみなさん、関係者の皆さまに協力していただき無事作業を終えることができました。心から感謝しています。10月開催予定のポピーの種まき&さつまいも掘り大会で本日定植したさつまいもの収穫を楽しみにしていて欲しい。」と話していました。

☒ 都市整備課



### しもつま MaaS 推進協議会設立総会

5月10日、市役所において「しもつまMaaS推進協議会設立総会」が開催されました。

この協議会は、関東鉄道株式会社が主体となり、下妻市と下妻市商工会、下妻市観光協会、県交通政策課などで構成されています。MaaS(マース:Mobility as a Service)とは、地域住民や旅行者一人ひとりのトリップ単位での移動ニーズに対応して、複数の公共交通やそれ以外の移動サービスについて最適な組み合わせを検索・予約・決済等を一括で行うサービスです。

今後、しもつまMaaSの取り組みとして、商業・観光振興による市内外の交流人口の増加、持続可能な公共交通の確立を目的として実証実験を行う計画です。☒ 企画課



【前列左から】山内観光協会長、松上関東鉄道取締役社長、菊池市長、坂入商工会長代行(当時)  
【後列左から】宮野関鉄バールバス取締役社長、武藤関東鉄道常務取締役、登嶋関東鉄道取締役副社長、寺田茨城県交通政策課長、北村関東鉄道取締役、渡邊関鉄タクシー取締役社長



### セラピードッグとおはなしを読もう

6月18日、市立図書館集会所において、「セラピードッグとおはなしを読もう」が開催されました。このイベントは県内でも珍しく、子どもたちが読書介助犬に対して絵本の読み聞かせを行うものです。当日は、兵庫県の日本レスキュー協会から2名の講師と読書介助犬として2頭のセラピードッグが来館し、抽選で選ばれた10名の子どもたちが犬たちとふれあいながら絵本の読み聞かせを行い、楽しい時間を過ごしました。

【セラピードッグとは】高齢者や子どもたち、また心のケアが必要な方に対して、ふれあいや交流を通じて不安を払拭し、希望、勇気、癒しをもたらすために高度な訓練を受け活動しています。☒ 市立図書館



左から、SMC佐藤係長、SMC山崎下妻工場長、菊池市長、エネグローバル 後藤主任、エネグローバル 上野主任

### 企業版ふるさと納税感謝状贈呈式

5月29日、市役所において企業版ふるさと納税をいただいたエネグローバル株式会社とSMC株式会社に感謝状を贈呈いたしました。

本市では、地方創生応援税制(企業版ふるさと納税)を活用して、子どもたちが明るい夢を抱ける持続可能なまちづくりに役立てています。

今回いただいた寄附につきましては、「新しい時代の流れを力にする事業」や「地域に根ざした子育て支援事業」のため大切に活用していきます。

本市への応援、ありがとうございました。

☒ 企画課

# 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。



さかさい こはる  
**逆井 心陽**ちゃん

毎日元気いっぱいのお心陽！9歳上のお姉ちゃんと、パパのことが大好き♪きれいな花が沢山咲いてるいいちゃんちのお庭でパシャリ！これからも、すくすく大きくなってね。



はらだ ななせ  
**原田 奈々世**ちゃん

最近お姉ちゃんになったななちゃん。ちょっとずつ妹にも興味が出てきたかな？まだまだ甘えん坊さんで恥ずかしがりやさん。これからもスクスク大きくなってね！



わたなべ ぜん  
**渡邊 善**ちゃん

絶賛イヤイヤ期の末っ子君は、じーじの手作りブランコでニコニコになります。ニコニコ~と言うと満面の笑みで写真をとらせてくれる癒し系男子です。

# みんなのギャラリー

## 下妻保育園

“おり姫とひこ星が会えますように”  
願いを込めて



7月7日は、七夕。毎年、各クラスで笹飾りを作り、竹に飾りつけをして七夕集会を行っています。今年は、ちょっと早めに準備。「こんな感じだったかな？」と竹を想像しながら年長さんが作り始めました。一年に一日だけ会えると言い伝えられているひこ星とおり姫。着物はコーヒーフィルターでにじみ絵にし、星空はスパッタリング技法で表現してみました。

どちらも偶然にできる模様の不思議さと美しさに驚きながら楽しく制作できました。さあ、今度は本物の竹の笹飾り作り。短冊には、どんな願いを書くのかな？楽しみです。



ゆり組の皆さん

## さわやかリレー vol.210

### わたしからあなたへ

前回登場の松崎佑佳さんからの紹介



なかた あゆみ  
**中田 阿佑美**さん(高道祖)

「支えてくれてありがとうございます」

お隣筑西市で生まれ、高校時代を下妻市で過ごし上京しました。  
東京にお嫁に行きました。が子供達が生まれ田舎で子育てがしたく、つくばに移り住み、4年前もつと田舎に住みたい主人の希望で下妻の築100年の古民家を購入しリノベーションして店舗兼住宅を建てまっげサロンを営みながら3姉妹の子育て中です。  
主人は東京に単身赴任のため週末だけ帰ってきます。なので平日は仕事に家事

に子供達の習い事の柔道への送り迎えに忙しいです。家事が大好きな私ですが、家事が苦手で子供達が洗濯やお風呂洗いを分担して手伝ってくれます。  
誰よりもママを認めてくれてサポートしてくれる子供達には本当に感謝しています。  
仕事ばっかりのママですが、遊ぶ時はたくさん遊んでいつまでも4姉妹のように仲良くしてもらいたいです！

## 市民文芸

俳句

俳句  
ドクダミの木陰の花の白さかな  
清流に命委ねる年魚かな

磯山 忍(大木)  
中久喜洋美(下木戸)

短歌

短歌  
あんなにも自由自在に鳥はとぶ  
風をきりさき波くぐりぬけ  
卒寿なる母を祝うと集いたる  
妹弟三夫婦そろう花日和  
気がつくとも雨のあがりて日の高しき  
庭のさつきさらに色増す  
二人にて心強かりき六十年  
いまひとたびの会話恋いおり  
夜来雨に俯せいたる紫陽花が  
立ち上がり初む朝日と共に

倉田 淑子(原)  
山本 弘美(原)  
伊東 豊乃(加養)  
小竹八重子(五箇)  
木村 りん(下妻こ)

食生活改善推進員 夏バテ予防に！  
おすすめ

## トマトのしそ和え



夏バテ予防に効果的なカリウムが摂れるトマトとしそを和え物に。そうめんなどのめんつゆに入れてもおいしいです。

### ★材料

- トマト.....大1個、乱切り
- しそ.....4枚、粗みじん切り
- 塩.....小さじ1/5
- ごま油.....小さじ1

### ★作り方

ボウルに材料を全て入れ、和える。

有料広告欄

有料広告欄



August

相談ごと

◆行政相談

時 8月25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
☎ 秘書課 ☎43-2112 FAX43-1960

◆人権相談

時 8月25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 FAX43-6750

◆こころの健康相談

時 8月30日(水) 午後1時～午後5時(予約制)
所 下妻市役所 3階 会議室 3-5
☎ 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(8月27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 FAX44-9370

◆納税相談

【夜間納税相談】
時 8月3日(木)・17日(木)
午後5時15分～午後7時
【休日納税相談】
時 8月27日(日) 午前8時30分～午後5時
所 下妻市役所 1階 収納課
☎ 収納課 ☎43-8274 FAX44-9411

◆法律相談

時 8月8日(火)・22日(火)・29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 FAX44-0559

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

6月1日現在の常住人口 ( )= 前月比

Table with 3 columns: Category (人, 男, 女, 世帯数), Value, and Change (+54, +45, +9, +95)

今月の表紙

6月18日、あやめ茶会での一コマです。
茶せんの穂先の音がより涼しさを感じます。

健康カレンダー Health calendar 8月1日～8月31日

☎ 健康づくり課 ☎43-1990 FAX44-9744

Calendar table with columns for date, day, event, and location/age group.

※場所の記載がないもの=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