



夏の日差しをたっぷり浴びて

## 成田空港行き高速バスの実証運行が始まりました!

12月20日まで!

12月20日(水)まで、関東鉄道グループによる成田空港行き高速バスの実証運行が行われます。  
この実証運行は、日本の空の玄関口である成田空港から茨城県内各地を結ぶ定期路線バスを運行することにより、茨城県内の観光促進を図るとともに県内在住の方の成田空港へのアクセスを改善させることを目的としています。  
成田空港へのアクセスには、この機会にぜひ高速バスをご利用ください。



### 運行時刻表

成田空港行き		
場所	出発時刻	
下館駅南口	7:00	13:30
やすらぎの里しもつま	7:35	14:05
道の駅 常総	7:55	14:25
↓	到着時刻	
成田空港 第3ターミナル	9:02	15:32
成田空港 第2ターミナル	9:05	15:35
成田空港 第1ターミナル	9:10	15:40

筑西・下妻・常総行き		
場所	出発時刻	
成田空港 第3ターミナル 11番のりば	10:30	17:00
成田空港 第2ターミナル 10番のりば	10:35	17:05
成田空港 第1ターミナル 8番のりば	10:40	17:10
↓	到着時刻	
道の駅 常総	11:45	18:15
やすらぎの里しもつま	12:05	18:35
下館駅南口	12:40	19:10

### 料金について

成田空港までの運賃	大人普通運賃
下館駅南口	3,200円
やすらぎの里しもつま	3,000円
道の駅 常総	2,800円

- 予約は不要です。
- 小児半額です。
- お支払いは現金のみとなります。
- 成田空港行きは先払いです。
- 成田空港発の乗車券は空港内の「バス乗車券販売カウンター」にてお買い求めください。

### 「やすらぎの里しもつま」 駐車場とバスのりばはこちら!



※高速バスを利用する場合は指定区域に駐車してください  
※午後10時から翌朝午前7時の間は車の出入りはできません



問 関鉄観光バス株式会社 下妻営業センター ☎0296-44-2103

### 下妻市消防団の活動

#### 4月 新入団員基礎講座

消防団員としての心構えや、災害対応の講座、訓練等を行います。

#### 5月 下妻市消防団全体訓練

消防活動における基礎訓練等を行います。

#### 6月 鬼怒・小貝水防連合体水防訓練

鬼怒川小貝川の流域市町の水防関係者が参加し、水害に備えた合同訓練を実施します。

#### 8月 花火大会警備

夏の風物詩、花火大会の警備を行います。

#### 11月 秋季全国火災予防運動広報パレード

火災の発生防止を目的として、市内広報パレードを行います。

#### 下妻市総合防災訓練

救助訓練や、消火訓練、避難所開設訓練、消防団PRを行います。

#### 1月 下妻市消防出初式

服装、車両の点検や、消防ポンプ車の行進、表彰を行います。

#### 文化財防火デーに伴う防火訓練

国指定の重要文化財「大宝八幡宮」を火災から守るため、拝殿の火災を想定した消火訓練を実施します。



# 自分たちのまちは自分で守る

### 鬼怒・小貝水防連合体水防訓練

6月25日、風水害に備えて水防工法を体得する「第62回鬼怒・小貝水防連合体水防訓練」が鬼怒川右岸・大形橋下流において行われました。

本市のほか、常総市、つくば市、つくばみらい市、八千代町の水防関係者約300人が参集しました。

訓練は、茨城県常総工事事務所と土浦土木事務所の指導の下、さまざまな水防工法を実施。本市からは市消防団第3・第4分団から選抜された20名が参加しました。



「積み土のう」をする消防団員

#### 消防団とは？

火災など災害の対応や予防啓発活動等を行う、消防組織法に基づいて設置された非常備の消防機関です。

消防本部や消防署の職員が専門の職業であるのに対し、消防団員は普段、自営業や会社員などの職業を持ちながら権限と責任を有する非常勤特別職の地方公務員として、「自分たちのまちは自分で守る」という精神に基づき、消防防災活動を行っています。

#### どんな活動をしているの？

「災害から市民の生命、身体、財産を守ること」が消防団の任務です。その任務に基づき、さまざまな火災、風水害、地震等に出動し、地域住民の保護にあたっています。また、災害のないときにも、訓練や点検、予防広報を積極的に行うなど災害の軽減に努めるとともに、緊急の出動に備えています。

近年では、女性の消防団への参加も推進しており、実際に女性消防団に所属している団員は、防災訓練時における広報活動の実施や救急救命講習の受講など、活動の幅に広がりを見せています。

#### 消防団の現状

消防団は、大規模災害時をはじめとして、地域の安全確保のために大きな役割を果たしています。ひとたび災害が発生すると、消火活動や救助活動、給水活動、危険箇所の警戒活動など、幅広い活動に従事します。

消防団が災害発生時に中心的立場で即時に対応できるのは、地域住民で構成され、地元の事情等に精通しているからです。

しかし、少子高齢化が進む現代において、産業・就業構造の変化や社会経済の大きな変化は、消防団にも例外なく深刻な影響を与えています。新たに団員として参加する若年層が年々減少しており、適正な規模の消防団の維持をいかに図っていくかが、各地域の切実な課題となっています。

大規模災害の発生が懸念される中での消防団の活動は大変重要です。住民の安心安全のために活動する消防団の重要性や抱える課題を理解し、地域防災力の担い手として、今後も消防団を育成していく必要があります。

### 消防団についてはこちら

消防団に関する詳しい情報は右図のQRコードからご覧いただけます。



総務省消防庁ホームページ



消防団長 寺田 光浩さん

下妻市消防団は、現在368名の団員で構成され、市民の「安全で安心な暮らし」を守るという理念のもと、日々活動しています。

消防団活動では、肉体的にも精神的にも大変なこともあります。人の役に立てたという満足感があります。消防団はやりがいのある組織だと思っています。

現在、消防団員の確保が本当に難しい状況です。地域のため、誰かのために役に立ちたいという気持ちがある方は、消防団員として活動してみませんか。

問 消防防災課



## 英語プレゼンテーションフォーラム



英語プレゼンテーションの様子（写真は下妻中学校）

フォーラムに参加した、下妻中学校3年生 沼尻竜誠さんは「日ごろの練習など全員で協力してきました。先生にもご指導いただき、感謝しています」と話していました。

☎ 指導課

7月13日、千代川公民館において、下妻市内と八千代町内の中学生による英語プレゼンテーションフォーラムが開催されました。将来的にグローバルな視野をもち英語で自分の意見を発信し、他者と協働しながら課題を解決できる人材を育成することを目的とするものです。

フォーラムでは「茨城県をよりよい県にするために、SDGsの視点でできること」をテーマに、各中学校の代表チームがプレゼンテーションと質疑応答を行い、やりとりはすべて英語で進められました。

審査の結果、下妻中学校、東部中学校、下妻第一高等学校附属中学校の3校が8月3日に開催される県西大会への出場資格を手に入れました。

## 地域おこし協力隊員が新たに就任

7月4日、市役所において、下妻市地域おこし協力隊員として、島本達人さん（長塚在住）に委嘱書が交付されました。

島本さんは、埼玉県草加市出身の50歳。不動産会社社長からの転職で、年齢とともに農業に興味を持つようになったとのこと。今後は梨生産者の下で研修を受け、数年後に梨農家として独立することを目指します。

島本さんは、「梨の栽培についてしっかりと学び、協力隊が終わった後も下妻市果樹組合連合会の会長や副会長のように、梨農家を20年、30年続けていけるように頑張りたい」と抱負を述べました。

☎ 農業政策課



梨農家として独立を目指す島本さん

## 青年農業士が表敬訪問

約10年前から農業に従事してきた苅部優太さんが、令和5年7月に青年農業士に認定されたため、菊池市長を表敬訪問しました。

苅部さんは、米やトウモロコシ、ハウレンソウなどの農産物を生産し、個人販売、ふるさと納税返礼、SNSでの情報発信、加工販売の販路拡大に取り組んでいます。また、若手農業者グループ「c1st(クラスタ)」に所属し、地域農業を盛り上げる旗振り役として活動しています。今後の活躍が期待されます。

☎ 農業政策課



地域農業のリーダーとして活躍が期待される苅部さん

## 自衛官募集相談員3名が委嘱

6月14日、市と自衛隊茨城地方協力本部は、自衛官募集相談員を笠島昇治さん、平間三男さん、近藤由紀子さんの3人に委嘱しました。任期は令和5年4月1日から令和7年3月31日の2年間です。

茨城地方協力本部の貞方 太本部長は、「一人でも多くの自衛官を採用できるよう相談員のみなさんにはご協力をお願いします」と話していました。

相談員の皆さんには、自衛官志願者に対する情報提供や自衛隊茨城地方協力本部の行う募集に係る広報などの援助・支援を行っていただきます。

☎ 市民課 左から菊池市長、近藤さん、平間さん、笠島さん、貞方本部長



## 消防ポンプ車が納車



ふるさと下妻寄附金を活用して購入しました



7月19日、下妻市消防団第6分団第2部に新しい消防ポンプ自動車（消防ポンプ車）が納車されました。

納車式において、苅部分団長は「消防ポンプ車の性能を十分に生かせるよう、訓練に励み、災害から市民の安全を守るため、活動していきたいと思っています」と話していました。

☎ 消防防災課

## 鬼怒川・小貝川クリーン大作戦

7月8日の早朝、「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」が実施されました。

このクリーン大作戦は、今年で33回目を迎え、鬼怒川・小貝川流域の24市町や国土交通省下館河川事務所等で構成する「鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議」が主催し、7月の河川愛護月間に合わせ、河川を常に美しく保ち、正しく安全に利用する気持ちを持ってもらうことを目的に実施されているものです。

当日は小雨が降る中、市内の地域住民や市民団体、企業等から約700名の参加があり、多くのごみが回収されました。

☎ 建設課 地域住民や団体等と一緒にってごみを回収（騰波ノ江・貝越地区）



## スマイルキッズ表敬訪問



全国制覇をめざして！

令和5年6月17日と18日に行われた「第43回全日本バレーボール小学生大会茨城県大会」において、スマイルキッズスポーツ少年団が優勝し、全日本バレーボール小学生大会全国大会への出場決定を受けて、7月4日に菊池市長を表敬訪問しました。

スマイルキッズスポーツ少年団は、結成15年目を迎えており、これまで春夏合わせて、今回を含めて4度の全国大会と4度の関東大会に出場しています。団員は市内小学校児童を中心に、小学2年から6年生までの16名で活動している団体です。キャプテンの中川莉叶さん（上妻小学校・6年生）は「最後まで諦めないで、全国制覇を目標に頑張っていきたいです」と抱負を述べました。

☒ 生涯学習課

## まちの保健室

7月11日、市役所において「まちの保健室」が開催されました。

この「まちの保健室」は、市民の方を対象に、市の保健師、管理栄養士が血圧・体組成・骨健康度などの健康測定や健康・栄養・介護に関する相談に応じ、住民の健康の保持増進、病気の予防や早期発見を支援することを目的に開催しています。

当日参加された市内60代女性は、「最近暑く外にも出ていないので、ここで教わったスクワットで足の筋力を鍛えたい」と話していました。

☒ 健康づくり課



健康に関する様々な相談に応じました(市役所1階・交流スペース)

## 社会を明るくする運動

“社会を明るくする運動”は、すべての国民が、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築こうとする全国的な運動です。7月は強調月間にもなっています。



## 内閣総理大臣からのメッセージを伝達

5月22日、市役所において、第73回社会を明るくする運動内閣総理大臣メッセージ伝達式が行われ、下妻市保護司会の武笠昇会長と早乙女副会長が岸田首相からのメッセージを菊池市長に伝達しました。

← 左から早乙女副会長、武笠会長、菊池市長

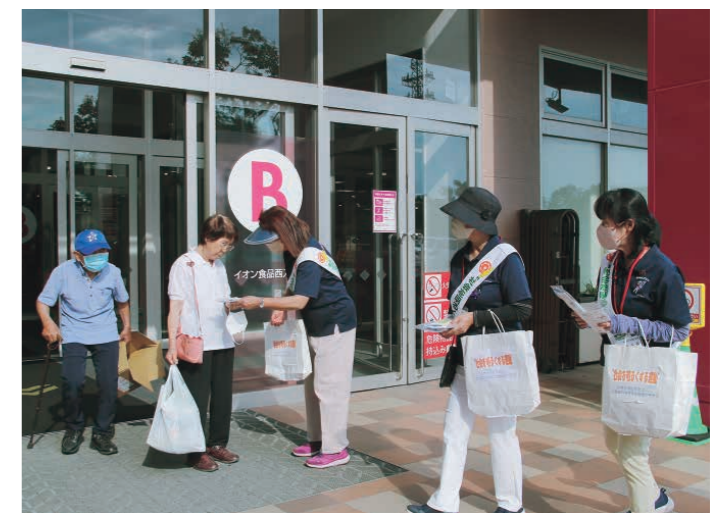
## 「社会を明るくする運動」街頭キャンペーンを実施

7月4日、道の駅しもつまとイオンモール下妻において、「社会を明るくする運動」街頭キャンペーンが行われ、更生保護団体や福祉団体、青少年関係団体等61人が参加しました。

当日参加者は、社会を明るくする運動への理解を深めてもらうため、利用者や買い物客にリーフレットを配布するなどキャンペーン活動を展開しました。

☒ 福祉課

イオンモール下妻での街頭キャンペーンの様子→



## 茨城県民総合体育大会 県西地区大会

### バレーボール

女子 千代川中学校 優勝

### 陸上

3年女子100m	東部中学校	3年	鈴木 夢	第1位
1年男子100m	東部中学校	1年	五十嵐 蓮太	第1位
共通男子110mH	千代川中学校	3年	青柳 新	第1位
共通男子400m	千代川中学校	3年	大木 琉生	第1位
共通男子円盤投	千代川中学校	3年	山中 昇瑛	第1位
共通女子走高跳	千代川中学校	2年	青柳 乃愛	第1位

### 柔道

女子	下妻中学校	3年	猪瀬 風香	第1位
	下妻中学校	3年	堀江 柚希	第1位

### 卓球

団体	千代川中学校	優勝
女子シングルス	東部中学校	3年 木沢 琴音 優勝

### 水泳

男子200m個人メドレー	千代川中学校	3年	中村 仁紀	第1位
--------------	--------	----	-------	-----



## JSPI 第43回茨城県ジュニア選手権大会

種目：テニス 16歳以下男子シングルス

出場選手：下妻中学校 3年 鉄羅 友喜

結果：第3位

実施日：令和5年3月25日(土)～31日(金)

上位大会有り：第97回関東ジュニアテニス選手権大会(令和5年7月14日～21日)

## 農業委員・農地利用最適化推進委員を紹介します

農業委員の任期満了に伴い、改選により19名が市長から任命され、新体制が発足しました。7月20日の初総会において、会長は齋藤孝夫委員、会長職務代理者は塚田好克委員に決定しました。

また、遊休農地の発生防止や解消に向けた調整を行うなど、農業委員とともに地域で農地等の最適化に取り組む農地利用最適化推進委員も任期満了を迎え、11名が農業委員会から委嘱されました。任期はともに3年間です。

### ● 農業委員 19名 (敬称略)

下妻中学校区 (下妻・上妻・総上)	よしかわ としゆき いながわ ひろみ 吉川 利幸、稲川 広美
	さいとう たかお つるみ きよたか 齋藤 孝夫、鶴見 清忠
	さいとう もりいち のむら みさお 齋藤 森一、野村 操
東部中学校区 (大宝・騰波ノ江・豊加美・高道祖)	くりはら さぶろう しらい やすお 栗原 三郎、白井 安男
	ほどつか ひろゆき なかやま さとる 程塚 裕行、中山 悟
	くさま すずむ たかはし かつみ 草間 進、高橋 克己
	つかだ よしかつ かきじま おきむ 塚田 好克、笠島 修
千代川中学校区 (蚕飼・宗道・大形)	いむら はるお けつそく けんいち すずき まさよし 飯村 春夫、結束 乾一、鈴木 政良
	いじま はるひこ はが しのぶ 飯島 晴彦、羽賀 茂

### ● 農地利用最適化推進委員 11名 (敬称略)

下妻地区	たさき よういち 田崎 陽一
上妻地区	こばやし としろう いそやま えいち 小林 俊郎、磯山 栄一
総上地区	いしじま かずみ 石島 和美
大宝地区	みやま まさゆき 宮山 昌之
騰波ノ江地区	わかもと ただひこ 若本 忠彦
豊加美地区	いいた みさお 飯田 操
高道祖地区	よしむら ただし 吉原 正
蚕飼・宗道地区	さいとう よしひさ 齋藤 栄久
大形地区	なかやま ひろゆき そとの だいじろう 中山 博行、添野 大二朗

## シルバー人材センターで知識と経験を活かしてみませんか



刈払機講習会の様子



草取り作業



松剪定作業

シルバー人材センターは、豊富な知識・経験・技能を持つシニア世代が、仕事や社会奉仕活動等を通じて生きがいのある生活を送り、高齢者の能力を活かした活力ある地域社会づくりに貢献する団体です。

高齢者に相応しい仕事を企業・家庭・公共団体などから引き受け、それぞれにあった仕事を会員に提供します。月に10日程度の臨時的・短期的な仕事、週に20時間を超えない軽易な仕事です。

センターに入会して、あなたの豊かな知識と経験を活かしてみませんか。

### ■ 会員になって働くメリット

- ・働くことが生きがい。社会参加を実感できる
- ・自分に合った働き方は、健康増進につながる
- ・仕事の報酬で、暮らしに少しゆとりができる
- ・仕事を通して、新しい仲間づくりができる

### ■ 会員になるにはまず入会説明会へ

入会説明会では「シルバー人材センターがどんな組織なのか」「現在の仕事の状況はどうなっているのか」など詳しく説明させていただきます。センターに入会しようか迷っている方、説明だけでも聞きたい方、ぜひご参加ください。


### ■ 問合せ・申込先

公益社団法人 下妻地方広域シルバー人材センター  
下妻市本城町三丁目36番地1 下妻公民館1階  
☎0296-44-3198 FAX0296-44-6897  
ホームページ <https://webc.sjc.ne.jp/shimotsuma/index>

## ねんりんスポーツ下妻大会

6月22日、砂沼荘において、ねんりんスポーツ下妻大会2023が行われました。

この大会は、高齢者の健康の保持増進を図りながら地域の交流を深め、明るく活力ある長寿社会の推進に寄与することを目的としています。


当日は、市老人クラブから6クラブ41名の参加があり、グラウンドゴルフと輪投げの2種目で熱戦を繰り広げました。  長寿支援課



交流を深めながら、プレーは真剣

## 筑波サーキットで耐久レース

7月8日、筑波サーキットにおいて、自転車耐久レース「9極の耐9in 筑波サーキット」が行われました。

筑波サーキット約2kmのコースを9時間で何周できるかをチームで競う「9時間耐久」、99km(コース48周分)のタイムを競う「99kmチャレンジ」、99分の周回数を競う「99分チャレンジ」の3種類で、それぞれ熱い戦いが繰り広げられ、チーム競技の「9時間耐久」レースでは、時に厳しい表情を見せながらも仲間と励まし合いながらのレースとなりました。  生涯学習課



9時間にわたる熱き戦い

## ライオンズクラブからベンチを寄贈

6月26日、市役所において、しもつまライオンズクラブから贈られた石製ベンチ2基の寄贈式が開催されました。

この石製ベンチは、新庁舎竣工記念に市民の憩いの場所を提供しようと、市庁舎正面玄関と西側入口前の2箇所に設置、寄贈されたものです。

しもつまライオンズクラブの峯亮会長は、「市民の方に気軽に使っていただきたい」と話していました。



左から小竹さん、山中さん、菊池市長、峯会長、大和田さん、柴さん

## アマチュアゴルフ連盟から寄附

7月7日、市役所において、下妻市アマチュアゴルフ連盟から寄附金70,377円の寄附があり、小林陽二会長から菊池市長に目録が手渡されました。この寄附金は令和5年度下妻市民ゴルフ大会に参加した方々からのチャリティー募金です。

小林会長は、「市のために役立てていただきたい」と話しました。いただいた寄附金は、市のために大切に使われます。



左から飯田副会長、小林会長、菊池市長

# オオムラサキの飼育日記

総上小学校では、国蝶でもあるオオムラサキを飼育しています。4月18日に幼虫を発見してから、6月20日に第1号のふ化に成功し、7月10日には卵を発見しました。児童たちが見守り続けたオオムラサキの飼育日記を紹介します。

## オオムラサキがふ化するまで

4/18



天気：晴れ 気温：11℃  
エノキの葉にオオムラサキの幼虫を見つけた。  
体長4cm。つのが2本、突起が4列あった。

5/16



天気：晴れ 気温：14℃  
オオムラサキの幼虫(5齢幼虫)を3匹見つけた。敵に見つからないように、保護色になった。

6/12



天気：雨 気温：20℃  
オオムラサキが2匹さなぎになった。今週の終わりごろには成虫になるので楽しみです。

6/20



天気：晴れ 気温：24℃  
午後1時頃、オオムラサキがふ化し、午後6時にオオムラサキの羽が開いた。  
羽を広げた大きさ10cm。

7/10



天気：晴れ 気温：30℃  
エノキの葉に卵がうみつけられていた。  
卵は20個あって、しま模様が見られた。



## オオムラサキを育てた児童・先生にお話を伺いました



総上小学校  
4年生  
山野 凜花さん

オオムラサキが無事成虫になってくれてうれしい。  
観察を進めていく中でオオムラサキのことがよく分かり、勉強になりました。オオムラサキの成虫がとてもしきれいで、成虫はオスよりもメスの方が大きかったです。  
幼虫とさなぎは緑色で見つけにくかったです。



総上小学校  
4年生  
柴 愛莉さん

オオムラサキの6匹の越冬幼虫のうち、4匹が成虫になってよかったです。オオムラサキの幼虫は4列の突起があることやさなぎになる前は大きく育つことが観察して分かりました。  
貴重な蝶を育てられてよかったです。卵がふ化して次の世代の人にも大事に育ててもらいたいと思いました。



総上小学校  
理科専科  
山本 眞実先生

4年生の児童は毎日熱心に幼虫の成長を観察し、記録してきました。オオムラサキの成虫を発見したときの児童の笑顔はすてきなもので観察保護活動に取り組んでよかったですと実感できた瞬間でした。

## 大宝八幡宮で風鈴まつり開催中

大宝八幡宮では、8月20日まで「第4回風鈴まつり」が開催中です。神社において清らかな鈴の音は邪気を祓い、清浄をもたらすとされ、一般の希望者が絵付けをした色とりどりの風鈴約1,000個が飾られています。開催期間中は午後9時頃までライトアップします。千古の社の境内で涼を感じてみませんか。



8月19日(土)、20日(日)は風鈴まつりマルシェを開催します。



ピリ辛で食欲増進!

### おいしいヘルシーレシピ

下妻市食生活改善推進員おすすめ

### さっぱり蒸し鶏の コチュジャン胡麻だれ

#### 作り方

- 1 鶏むね肉は皮をとり、酒をふる。
- 2 長ねぎの青い部分をシリコンスチーマーにしき、鶏むね肉をのせ蓋をする。600Wのレンジで約3分加熱する。  
※耐熱皿を使う場合はラップをかけて調理する
- 3 トマトは半月切り、大葉は1枚を縦半分にか切る。白いりごまは細かくする。
- 4 付け合わせのきゅうりはスライサーで薄くカットし水に放つ。黄パプリカも好みの厚さにスライスする。
- 5 鶏むね肉の中まで火が通ったら粗熱をとり、食べやすい大きさと厚さに切る。
- 6 器に蒸し鶏、大葉、トマトの順に重ねて盛り付ける。
- 7 きゅうりの水気をきり、黄パプリカと合わせて、盛り付ける。
- 8 ☆の調味料を合わせ、蒸し鶏にタレをかけて完成。タレの辛さは豆板醬で調整できます。

#### 材料 2人分

鶏むね肉 ..... 200g  
酒 ..... 大さじ1  
長ねぎ(青い部分)..... 40g  
トマト ..... 1/2個  
大葉 ..... 4枚

付け合わせ  
きゅうり ..... 1本  
黄パプリカ ..... 1/4個  
タレ  
☆コチュジャン..... 大さじ1/2  
☆白いりごま ..... 大さじ1  
☆ごま油 ..... 小さじ1/2  
☆酢 ..... 大さじ1/2  
☆砂糖 ..... 小さじ1/2  
☆しょうゆ ..... 小さじ1/2  
☆おろししょうが..... 小さじ1/2  
◎豆板醬..... 小さじ1/2

1人分栄養量	
エネルギー	223kcal
たんぱく質	26.4g
脂質	7.5g
食塩相当量	1.4g

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。



あおしま がい  
**大島 凱**ちゃん  
ニコニコ笑顔！



かりへ ああい  
**荻部 蒼空**ちゃん

いつもニコニコ笑いかけてくれる蒼空くんは家族のアイドルです。パパが大好きなので同じヘルメットを被ってとてもご満悦。健康で大きく育ってね。



ぬまた ようしん  
**沼田 陽心**ちゃん

大好きな家族と大好きなお祭りへ!! 元気いっぱい笑顔いっぱいでおごせたね。太鼓や掛け声に合わせて上手に手拍子が出来ました！これからもっともっと楽しい思い出作ろうね！

## 大和保育園 だいわ水族館



『暑い夏を皆で涼しく!!』と『だいわ水族館』を作りました。大きな虹色の魚には、子ども達の将来の夢をのせ、キラキラのうろこには、グループ制作によりちぎり絵を行いました。子ども達で配色やちぎる大きさ等、細かいところまで話し合って制作しました。一人ひとりの個性がひかる共同作品が完成しました。虹色の魚のようにずっと仲良しのお友達でいてね。



はら組の皆さん

「一緒に成長」  
8年ほど前から下妻に住んでいますが、自然豊かで住みやすく、子育てに優しい地域だなと感じています。我が家には小学四年生と年長の息子がいます。子どもたちも学校や保育園が楽しいようで、伸び伸びと毎日過ごしています。約1年前から長男、次男ともに柔道を習い始めました。初めての習い事で戸惑いもあった中、道場の先生方や子どもたち、保護者の方々、みなさんとても温かく、良い環境で日々稽古をさせていただけれていること

## わたしから あなたへ さわやか リレー vol.211

前回登場の中田阿佑美さんからの紹介



ひろはら なつみ  
**廣原 夏実**さん(高道祖)

に心から感謝しています。最近では他の道場の子たちとの稽古も頻繁にあり、子どもたちはもちろん、主人も私自身もとても良い刺激を受けています。大会に出ることも増えてきました。まだまだ良い結果は残せませんが、勝ち負けにこだわらず、少しずつ心身ともに成長してくれたいなと思います。これからも2人を温かく見守っていき、私自身も2人と一緒に成長していけたらと思います。

## 市民文芸

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p>俳句<br/>昼顔や鎌の動きの鈍るなり<br/>虹の輪をくぐればアリスの国に入る</p> | <p>短歌<br/>テレビテレビ奪三振とホームラン<br/>絶好調の翔平一色<br/>寺々をめぐり石碑を仰ぎつつ<br/>戦乱の世を思ひウクライナ思ふ<br/>手榴弾三発配らるも生き抜ける<br/>帰還兵たりし叔父の手記読む</p> | <p>木村まり子(加養)<br/>沼尻 俊子(下妻丁)<br/>神郡 亜佐(高道祖)<br/>関 千代子(下妻乙)<br/>中久喜 和(下妻乙)</p> |
|---|--|--|

## 夏のむくみ解消法

冷房で体が冷え、血流やリンパの流れが悪くなるのがむくみの主な原因です。ふくらはぎ運動とすね運動で夏のむくみを解消しましょう。

【ふくらはぎ運動】  
かかとの上げ下げ  
10～30回



【すね運動】  
つま先の上げ下げ  
10～30回



どちらの運動も椅子に座ってもできます

有料広告欄

有料広告欄

◆行政相談

時 9月8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 FAX43-1960

◆人権相談

時 9月22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 9月13日(水)・27日(水)  
午後1時～午後4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(9月17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 9月7日(木)・21日(木)  
午後5時15分～午後7時  
【休日納税相談】  
時 9月24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 9月12(火)・19日(火)・26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、ご了承ください。

人口と世帯 7月1日現在の常住人口 ( )=前月比

人	口	41,627人	(+ 2)
男		21,083人	(+ 10)
女		20,544人	(- 8)
世帯数		17,085世帯	(+ 33)

今月の表紙

中居指のはす田での1枚。  
夏の日差しの中、凛とした姿は、  
清涼感を感じさせます。



Health calendar 健康カレンダー 9月1日～9月30日

9/1 金	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	赤
2 土	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	西
3 日	☎ 中山医院 ☎43-2512	友
4 月	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	西
5 火	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	西
6 水	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	西
7 木	特定健診〈基本健診〉(予約制) 夜間15:45～19:15	西
8 金	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	赤
9 土		西
10 日	☎ まつだこどもクリニック ☎30-5558	友
11 月	特定健診〈基本健診〉(予約制) 8:45～14:15	西
12 火	すくすく相談 (予約制) 13:30～	古
13 水		西
14 木		西
15 金	5か月児健診 (R5.3生まれ) 13:15～13:30 すくすく相談 (予約制) 13:30～	赤
16 土		西
17 日	☎ 坂入医院 ☎43-6391	赤
18 月	☎ 平間病院 ☎43-5100	西
19 火		古
20 水	後期離乳食教室 (予約制) 13:15～13:30	西
21 木	1歳児相談 (R4.9生まれ) 10:00～10:15 1歳6か月児健診 (R4.2生まれ) 13:15～13:30	西
22 金	筋力アップ運動教室 (予約制) 8:45～9:15 3歳児健診 (R2.6生まれ) 13:15～13:30	赤
23 土	☎ 湖南病院 ☎44-2556	西
24 日	☎ 軽部病院 ☎44-3761	友
25 月	ママサロン (予約制) 13:30～15:30	西
26 火	2歳児歯科健診 (R3.7生まれ) 13:15～13:30	古
27 水	健康相談教室 8:45～11:15	西
28 木		西
29 金		赤
30 土		西

※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