



CONTENTS

- 2 児童手当が「子ども手当」に変わります
- 3 平成22年度予算
- 4 リサイクルで温暖化防止・はつらつエクササイズ教室がリニューアル
- 6 まちづくり女性スタッフ提言式・選挙結果
ふるさと博物館企画展「下妻の美術家たち」・人事異動

- 8 しもつまMYスクール
- 9 まちのわだい・口頭詩・市民文芸
- 12 消費生活まめ知識・健康ちょっと一言・民生委員紹介
- 14 健康カレンダー・各種相談・市の人口
- 16 わがやのにんきもの・さわやかリレー

わがやのにんきもの

*このコーナーに掲載をご希望の方は、
秘書課広報広聴係（内線1212）にご連絡ください。



鈴木 まゆちゃん(中郷)
～修・浩子さんの長女～

1歳10か月になるまゆは、おじいちゃんの手作り野菜を食べ、風邪もひかず元気いっぱいです。体を動かす事が大好きで、高いすべり台や鉄棒のぶら下がり、でんぐり返しをしたりとまゆの成長に驚いています。最近では、「パパ」「ママ」とお話も上手になってきましたね。これからも元気にすくすく優しい女の子に育て下さい。



けんじ
太刀川 憲児ちゃん(高道祖)
～保之・友理さんの長男～

昨年、筑西から引っ越して来て、おじいちゃんやおばあちゃんと暮らすようになってから、おしゃべりが上手になりました。弟が生まれて最初はヤキモチをやいていたけど少しずつお兄ちゃんになってきました。自分も他人も大切にできる人に成長して下さい。



ありさ
大里 亜莉咲ちゃん(桐ヶ瀬)
～尚輝・祐香さんの次女～

お外遊びが大好きな亜莉咲。気が付くと、長靴を履き帽子を被り、畑仕事をしているひいお祖父ちゃんの元へ。最近では、収穫した野菜を両手に持ち、得意な顔で私達の所へ届けてくれるようになりました。これからも元気な明るい子でいてね。

さわやかリレー

～わたしからあなたへ～ VOL.52

前月登場の程塚 登美子さんからの紹介

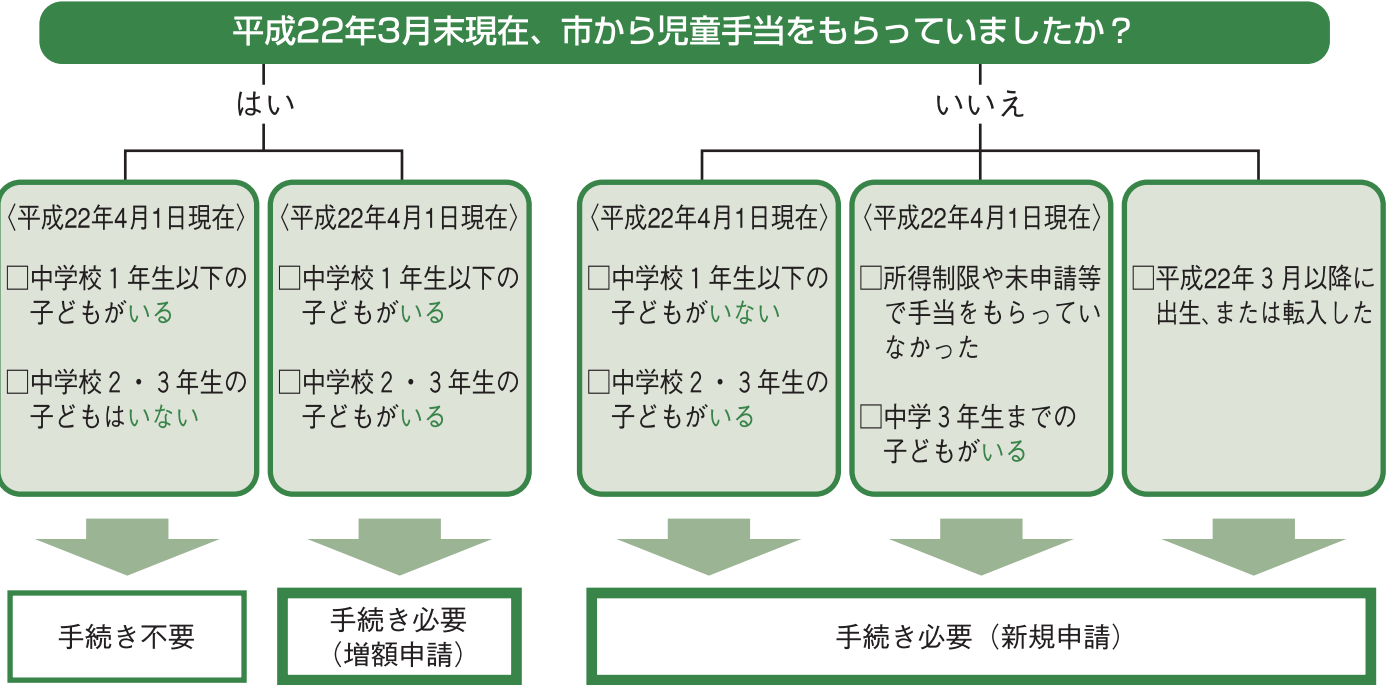


「一生感動・一生勉強をめざして」
荒井明子さん(若柳)

我が家には「下妻の木」として登録された木が二本ある。梅とキヤラ木である。樹齢約二百年と伝えられている。あらためて見直してみると、現在も多くの花と実をつけている。それを支えている太い幹と深い根に感動を覚えた。今は我が家の遺産ともなり元気を与えてくれている。

そこで、私は世界に目を向け「世界遺産の旅」を始めました。その一つとしてイタリアに「トレビの泉」という大噴水がある。そこには常に水があふれており、それにふさわしく心を込めて造られた神々の彫刻が力強く立っており感動しました。同時に1453年に古代水道を水源として造られてから現在にいたるまでの歴史等からそれに関わった人々の努力や環境作り等の大切さも学びました。これからの「一生感動・一生勉強」の気持ちをもって進んでいきたいと思っています。

子ども手当を受給するためには



ご注意ください

3月中に出生・転入した方で、3月中に児童手当の申請を済ませた方は、子ども手当の申請は不要です。ただし、その申請時（平成22年3月）において、子どもの中に中学1年生、2年生がいた場合には、4月以降にその子どもにかかる子ども手当の申請が必要となります。

4月以降に出生・転入等により、子ども手当の対象となった方は、出生・転入日（転出予定日）の翌日から15日以内に子ども手当の申請をしてください。手続きが遅れると、手当がもらえない月が発生する場合があります。

詳しくは、お問い合わせください 福祉事務所 児童福祉係 ☎内線1575～1578

平成22年度予算の総括

区 分		今年度予算額	前年度予算額	増減率(%)
一般会計 (1)		147億8,000万 円	142億1,500万 円	3.97
特別会計	国民健康保険	56億7,700万 円	54億5,900万 円	3.99
	老人保健	290万 円	2,360万 円	△87.71
	後期高齢者医療	3億4,800万 円	3億2,700万 円	6.42
	介護保険	26億 700万 円	25億6,000万 円	1.84
	介護サービス事業	730万 円	870万 円	△16.09
	下水道事業	6億8,750万 円	10億 円	△31.25
	下妻東部第一土地区画整理事業	7,000万 円	7,000万 円	0.00
	砂沼サンビーチ	1億2,600万 円	1億2,330万 円	2.19
計 (2)		95億2,570万 円	95億7,160万 円	△0.48
水道事業会計 (3)		15億9,399万3千円	18億7,726万3千円	△15.09
合計 (1) + (2) + (3)		258億9,969万3千円	256億6,386万3千円	0.92

平成22年度予算の概要

平成22年第1回市議会定例会で、下妻市の平成22年度予算(当初)が決まりました。

なお、今回は骨格予算となっていますので、詳しくは7月号でお知らせします。

4月から
児童手当が「子ども手当」に変わります



子ども手当とは…
次代の社会を担う子どもの育ちを支援するため、平成22年度において、中学校修了前までの子どもに支給するものです。

児童手当と子ども手当の違い(変更点)

	児童手当	子ども手当	備 考
受 給 者	児童を養育する主たる生計中心者（最多所得者）	子どもを養育する主たる生計中心者（最多所得者）	(※1) 平成22年4月分から平成23年3月分までの支給月額です。平成23年4月分以降の支給月額は未定です。
対象児童	小学校6年生まで	中学校3年生まで	
支 給 額	【3歳未満】 一律：10,000円 【3歳以上】 第1子：5,000円 第2子：5,000円 第3子以降：10,000円	一律：13,000円 (※1)	(※2) 平成22年6月支払い分は、児童手当(2・3月分)と子ども手当(4・5月分)が支給となります。
支 給 月	6月・10月・2月	6月・10月・2月 (変更なし) (※2)	(※3) 例年どおり、6月以降に別途通知します。
現 況 届	毎年6月	毎年6月 (変更なし) (※3)	(※4) 手当の全額もしくはその一部を市に寄附することができます。
所得制限	あり	なし	
寄附制度	なし	あり (※4)	

手続き(申請)の方法は

■手続き(申請)場所
市役所第二庁舎福祉事務所または千代川庁舎くらしの窓口課
※公務員の場合、職場で申請となります。

■手続き(申請)期間
4月15日(木)から9月30日(木)
※4月1日現在、中学2・3年生の子どもがいる方や、3月末現在、所得制限や申請忘れにより児童手当をもらっていない方は、平成22年9月30日(木)までに申請すると、4月分にかのぼって手当を受給できます。平成22年9月30日(木)を過ぎてしまうと、申請の翌月からの受給となりますのでご注意ください。

■手続きに必要なもの
新規申請の場合
●印鑑
●保険証のコピー（厚生年金等加入の方、生計中心者及び18歳未満の児童全員分）
●通帳（生計中心者名義のもののみ受付可能）
●別居する児童がいる場合は、児童の属する住民票謄本
●外国人の場合、外国人記載事項証明書
●増額申請の場合
●印鑑
●増額する対象児童が外国人の場合、児童の外国人記載事項証明書

リサイクルで温暖化防止



青木沙樹ちゃん 9歳 (長塚)

リサイクルへの参加を通じて資源やエネルギーの無駄使いを見直すことは、省エネ行動につながり温暖化を防止します。

地域でごみの資源化が始まっています

3月20日、千代川公民館において、「資源ごみ回収に関する意見交換会」が開催されました。

意見交換会には、千代川地区のごみ減量推進員・自治区長などが参加し、昨年度から資源ごみ回収団体として実績を上げている原南自治区の取組みについて、自治区長の塚越庸一さんから講話がありました。

● 地域でリサイクルを進めるにあたっての課題

● 資源ごみを売却することの効用やそれに勝る地域活性化など、実践例を交えた話で、集まった方からまたくさんの意見、感想が出されました。

意見交換会に参加して

私の地域でもリサイクルの意識が高く、先進事例はとも参考になりました。

資源ごみの分別を更に推進して資源回収率を上げるなど、地域の力でリサイクルに取り組んでいこうと思います。

長萱ごみ減量推進員
斉藤忠夫さん

※資源ごみを集団回収した場合には、量に応じて市から報奨金が交付され自治区の活動資金になります。



資源ごみの集団回収 (原南自治区)

意見交換会



ごみ収集体系の変更から1年

昨年4月から、ペットボトルや古紙、空き缶などの資源ごみの収集品目や収集箇所を増やしたことにより、ごみの減量が進んでいます。

問い合わせ
生活環境課 ☎内線1422

- 集積所がごみで散乱しないよう、ごみは収集当日の朝8時までに出すようにしてください。
- 粗大ごみは集積所には出せませんので、クリーンポート・きぬへ直接搬入してください。
- 家電4品目（テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機）は法律でリサイクルが義務付けられていますので、適正に処理してください。

ごみ出しはカレンダーで確認を

平成22年度もごみ収集カレンダーによる収集となっています。

● 可燃ごみ、不燃ごみは市の指定袋の入れて出してください。

● 路上等の集積所で、資源コンテナが置けないところは、従来どおり可燃ごみと不燃ごみの収集となります。

● 「かん」の日に、誤って「不燃ごみ」が出されていますので、カレンダーを良く確認して出してください。また、他の資源物もきちんと分別して出してください。



はつらつエクササイズ教室がリニューアルします

予定を立てて運動習慣をつけるためのやさしい教室。ダイエットにメタボ予防にお役立てください。低料金で様々なインストラクターのレッスンが受けられます。あの評判のインストラクターも登場！カッコ良く、そして美しくなるチャンスです。

- ◆ 募集期間 4月12日(月)～5月6日(木)
- ◆ 実施期間 5月11日(火)～9月24日(金) 全25回(前期)
- ◆ 会場 総合体育館・千代川体育館・ほっとランドきぬ
- ◆ 参加費 保険料として950円(前期分)
- ◆ 定員 50名

問い合わせ・申し込み
スポーツ振興課 ☎内線2863
保健センター ☎43-1990

No	テーマ	場 所	日 時		
1	太極拳・ヨガ	総合体育館	5/11・18・25	火曜日	午後2:00～3:30
2	筋トレ・シェイプ	総合体育館	6/4・11・18・25	金曜日	夜7:30～9:00
3	ストレッチ・エクササイズ	総合体育館	7/7・14・21・28	水曜日	午前9:30～11:00
4	筋トレ・エクササイズ	千代川体育館武道場	8/5・12・19・26	木曜日	夜7:30～9:00
5	アクアビクス	ほっとランド・きぬ	①7/2・9・16・23 ②9/3・10・17・24	金曜日	午後1:00～3:00
6	スロー・トレーニング	千代川運動公園	9/4・18	土曜日	午前9:30～11:00

※5月から9月までを前期として、一区切りとします。

トータルヘルスプラザ
篠原・富永先生

初心者向けの体操からエアロビクス、ボール運動など、運動の種類が豊富で入りやすいメニュー。元気がもらえる教室です。

下妻スポーツクラブ
長 孝行先生

ボクササイズから太極拳まで身体の柔軟性や瞬発力を養うメニューが好評。

飛田 みつゑ先生

足裏体操からストレッチ、エアロビクス、ダンベル体操、ウォーキングなど幅広い指導が好評。

評判の講師陣紹介

倉持 理佐先生〈新規講師〉

つくばを拠点にアクアセレーナ・公民館で活躍中。家庭にある身近なもので身体の隅々の疲れをスッキリとてします。

ほっとランド・きぬ
インストラクター

夏に向けて効果的にダイエット。水の中で知らないうちに楽しくスリムになっていきます。

筑波大学院生
中村和照先生

最新の知識を科学的に分かりやすく説明。実技中心で目からうろこの運動教室。参加した者勝ちです。



まちづくり女性スタッフ(第7期生)の皆さんと小倉市長

下妻市まちづくり女性スタッフ提言式 女性の持つ豊かな感性を市政に

まちづくり女性スタッフの皆さんが、2年間行政について熱心に勉強し、今後の市政運営の一役になればと、3月17日、市長に提言書を提出しました。

今回提言されたのは、特に関心の高い4つのテーマです。

I 安全でクリーンな暮らしのために

環境について 環境への意識を高めるため、生活レベルのエコの工夫発表会やエコ減量ポイント制の導入。ポイ捨てをなくす環境啓発キャンペーン導入の提案。など

「私たちにできること」として、3R(リデュース・リユース・リサイクル)

を徹底して積極的に取り組む。など
防災・防犯について 災害・犯罪等を未然に防ぐため、不審者情報などの共有を図る。また火災情報の場所を明確にしてほしいなど緊急事態に対応すること。など
「私たちにできること」として、地域

ぐるみの声かけを積極的に推進し、市民と学校が連携して通学路の安全点検をする。など

II 未来を託す子どもたちのために

学校教育について ルールやモラル意識の徹底、インターネットの危険性や食の大切さを教え、給食費の未払いがないようにする。など

「私たちにできること」として、社会全体で子どもを育てるため、家庭と地域、学校が連携して子どもたちを見守る。家族の団欒や携帯電話の使い方家族で話し合う。など

III 誰もが参加できる自分磨きと地域交流のために
生涯教育について 楽しい生きが

下妻の美術家たち

鈴木 蘆洲

5月1日(土)～30日(日)

「下妻の美術家たち」シリーズの3回目として、下妻に生まれ、長年下妻で活躍されている鈴木蘆洲(るしゅう、鈴木賢一)先生の展覧会を開催します。

鈴木先生は、皆葉華道先生に師事し、謙慎書道展で褒状や秀逸を受賞、県芸術祭美術展(県展)では奨励賞を受賞しています。そして現在在、作品制作に励むかたわら、公民館書道教室の講師、また下妻市文化団体連絡協議会長を務めるなど下妻の文化活動においても活躍されている方です。

先生の作品制作は、「書・楽・游」の心を表すかのように、〃書家〃にとどまらず、水墨画・水彩画・篆刻と幅広い分野におよんでいます。今回の展覧会では、迫力ある横10メートルにもおよぶ「書」をはじめ、表現の楽しさを感じていただけるような先生の多彩な作品を展示します。

書 楽 游



水墨画

鈴木蘆洲(賢一)先生による、書、のデモンストレーション&書、体験

■日時 5月1日(土)

午後1時30分～

■場所 ふるさと博物館企画展示室
※参加は自由ですので、お気軽にお越しください。

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

※65歳以上、小学生未満は無料

ふるさと博物館 ☎44・7111

展覧会開催中の休館日

5月6日(木)・7日(金)・10日(月)

17日(月)・24日(月)

下妻市長選挙 下妻市議会議員補欠選挙 開票結果

3月28日に実施された、任期満了に伴う市長選挙並びに市議会議員補欠選挙の開票結果について、お知らせします。

市長選挙

当日の有権者数	35,790人
投票者総数	21,985人
有効投票	21,760票
投票率	61・43%
当選	稲葉 本治 8,460票
原部 司 6,985票	
谷貝 明信 6,315票	

市議会議員補欠選挙

当日の有権者数	35,790人
投票者総数	21,977人
有効投票	20,264票
投票率	61・41%
当選	中山 政博 8,094票
栗野 英武 6,768票	
緑川 英俊 5,402票	

問い合わせ

選挙管理委員会

☎内線1131・1132

退職者(平成22年3月31日付)

中山 春男	(総務部長)
藏持 薫	(総務部参事)
山野辺 正一	(市民環境部長)
鈴木 茂	(経済部長)
笠嶋 明	(会計管理者)
石濱 義則	(教育部長)
人見 政芳	(介護保険課長)
都井 誠	(スポーツ振興課長)
樋口 正信	(生活環境課長補佐)
磯山 麗子	(下妻保育園長)
猪瀬 益子	(きぬ保育園長)
片野 みさを	(きぬ保育園主任)
岡田 とも	(下妻保育園主任)
稲葉 弘子	(下妻保育園主任)
小口 昌代	(保健センター主任)

新規採用者

飯島 唯仁	総務課
草間 直哉	市民課
中里 健太	保険年金課
岡部 純子	下妻保育園
古澤 敦美	下妻保育園
飯村 佳子	下妻保育園
武田 佳奈	きぬ保育園
海老澤 里美	きぬ保育園
杉田 惇	商工観光課
岡田 真介	都市整備課

まちのわだい

市内でおこなわれた各種行事や地域の話など…
みなさんからの情報をお待ちしています。

(秘書課 広報広聴係 内線 1212)

パパといっしょにクッキングが、3月13日、千代川公民館で、12組の親子が参加し開催されました。

市内イタリアンレストランのご好意により、パティシエールを講師に迎え、和やかな雰囲気の中手作りスイーツに挑戦しました。



楽しかった親子のふれあい

て「心の成長」が子育ての基本といわれています。食を通して家族への感謝や思いやりの心をもって品格のある大人に成長して欲しいものです。子育てパパの楽しいひと時と働くママも心のゆとりを感じられたことでしょう。



3月16日、教育長室で表彰状・副賞が贈呈される
左から青柳教育長、寺田文団連事務局長、鈴木会長、常陽新聞菊田社長

ロールケーキ作りに挑戦 パパといっしょにクッキング

自然体で学ぶ男女共同参画推進事業

普段忙しいパパも調理を通して子どもたちとふれ合い、慣れない手つきながら親子で協力し、かわいらしくデコレーションしたロールケーキを、留守番をしているママや家族にメッセージや写真を添えておみやげにしました。

江戸しぐさの言葉に、「お心肥（おしんこやし）」といっ

下妻市文化団体連絡協議会の 活動が表彰される

常陽新聞厚生文化事業 福祉・文化顕彰

このほど、下妻市文化団体連絡協議会（鈴木賢一会長）が常陽新聞新社並びに財団法人常陽新聞厚生文化事業団が行っている福祉・文化顕彰団体として選出され、表彰を受けました。

この顕彰事業は、県内各地で地道な福祉・文化活動をしている団体・個人を対象に、その功績をたたえ表彰状と副賞を毎年贈呈しているもので、結成から今年で35年を迎える同会の地域に根ざした文化振興活動が認められ、今回の受賞となりました。鈴木会長は、「所属している各団体の日々の努力と、我々のこれまでの活動が認められ、とても光栄です。今回の受賞を励みにこれからも地域に貢献していきたい。」と喜びを言葉にされました。

私たちの学校の児童数は223名です。校庭からは、筑波山や清流鬼怒川の流が一望できます。年間を通して鬼怒川沿いの楽しいイベントに参加し、原っぱ広場やワンドを利用した自然観察や学習ができます。自然の中に生息している今まで知らなかった昆虫や植物、その他多くの生物に触れたりできることはとても楽しい時間です。



生きものさがし

大形小学校には、そよ風タイムという時間があります。1年生から6年生までが、一緒になって遊ぶ時間のことです。「けいドロ」や「へびジャンケン」、「ドッジボール」など、いろいろな遊びをします。

僕が一番楽しかったことは、「けいドロ」です。警察になって、泥棒をつかまえることが楽しかったです。いつも遊んでいる友達だけでなく、いろいろな学年の人と一緒に楽しく遊ぶことができました。これからのいろいろなことをしてみたいです。



プラ版作り

このコーナーは、今回が最後の授業（最終回）となります。

大形小に入学してから、楽しい行事がたくさんありました。一番心に残ったのは、ファミリーコンサートです。お母さん達といっぱい曲が聴けました。曲の中で気に入ったのは、エーデルワイスです。バイオリンを近くで見たら、思っていたより大きくてびっくりしました。私は、音楽が好きだから、その日が一番の思い出になりました。

しもつまMYスクール

—私たちの学校のいいところ…紹介します—

13時間目 大形小学校

大好き原っぱ広場 秋（冬）（生活科）

2年 荒川 祐輔

秋の原っぱ広場の生きものさがしでは、夏には見ることのできなかった虫や大きな虫がたくさんいました。トノサマバッタも大きくなりました。アキアカネは、夏にはいませんでした。いろいろな虫がいて、楽しかったです。

冬の原っぱ広場に行ったら、わかったことは、虫がいなという事です。秋とくらべれば木は枯れていました。虫は冬眠していました。それで見つけた生きものは、カマキリの巣やさなぎ、みの虫でした。



へびジャンケン遊び

そよ風タイム

3年 荒川 隼

大形ファミリーフェスタ

5年 田中 悠里

私の学校では、大形ファミリーフェスタが毎年あります。大形ファミリーフェスタでは、プラ版、しおり作り、バルーンアートなどの活動をしたり、PTAのお母さん達が作ってくれる焼きそば、チョコバナナなどを、みんなで食べたりします。



ボランティアによる演奏会

ファミリーコンサート （家庭教育学級）

1年 坂井 あすか

大形小に入学してから、楽しい行事がたくさんありました。一番心に残ったのは、ファミリーコンサートです。お母さん達といっぱい曲が聴けました。曲の中で気に入ったのは、エーデルワイスです。バイオリンを近くで見たら、思っていたより大きくてびっくりしました。私は、音楽が好きだから、その日が一番の思い出になりました。



「花と1万人の会」のスタッフと関係者の皆さん

全国で2選 「手づくり郷土賞の 大賞」を受賞

花と1万人の会
「ちよつと素敵なまちづくり」

このほど、花と1万人の会（飯島順一会長）が平成21年度「手づくり郷土賞」の大賞を受賞し、3月21日に、鬼怒フラワールラインで認定証が授与されました。

花と1万人の会は、かつてはゴミなどで荒れていた鬼怒川の河川敷に、美しい花を咲かせ、魅力的で潤いのあるまちづくりを目指した住民主体の活動を展開しています。

特に毎年5月に開催している「花とふれあいまつり」では、絵はがきや花の種をセットにした「花の株券」を販売し、イベントや花畑の整備に充てるなど、18年間の地道な活動が認められたものです。今回、大賞部門では鳥取県の「水木しげるロード」と並んで全国で2団体が選ばれました。

この手づくり郷土賞は、昭和61年度に創設され、21年度で24回目になる国土交通大臣表彰で、県内での大賞受賞は初めての快挙です。

鬼怒川・小貝川の施設が充実しました

『タヌキの小道』完成



足跡を探してみよう

小貝川ふれあい公園ネイチャーセンターからパークゴルフ場やバーベキュー場のあるビクニツク広場への連絡道が整備されました。完成した連絡道は宝くじの収益金を使い（財）リバーフロント整備センターが「水辺施設設置事業」として施設の整備を行ったもので、竣工と同時に下妻市に寄贈されました。これまで木橋構造で設置高が低く、小貝川の増水時には冠水して利用が困難だったものを盛土構造に変え、設置高を高くしました。ふれあい公園内で以前タヌキが確認されたことから「タヌキの小道」と命名、連絡道にはデザインとしてタヌキの足跡をつけていますので、ぜひ足跡を探してみてください。

ようこそ、花のまちしもつまへ

5月になると、小貝川ふれあい公園花畑ではポピーやヤグルマギクなどが、鬼怒フラワールインではポピーが見ごろを迎えイベントが開催されます。

＊花とふれあいまつり（5月16日）

＊小貝川フラワールフェスティバル（5月23日）

また、6月上旬には砂沼広域公園観桜苑のハナショウブ、6月中旬には砂沼遊歩道のアジサイも見ごろを迎えます。

オオムラサキの鮮やかな羽が よみがえる

小貝川ふれあい公園ネイチャーセンターが大規模な工事によりリニューアルされました。屋根の塗装工事や建物周辺の段差解消、駐車場には大型バス3台分の駐車スペースを確保しました。

今回の修繕工事で屋根のオオムラサキが鮮やかな羽を広げた姿がよみがえりましたので、皆さんのお越しをお待ちしています。

なお、今回の修繕工事は、国の緊急経済対策事業を活用しています。

鬼怒川と小貝川の河川敷に サクラの木を植樹



小貝川ふれあい公園の植樹

河川環境管理財団が実施する（社）ゴルフアートの緑化促進協会（GGG）の河川美化緑化事業助成を受け、平成17年度から、鬼怒川・小貝川河川敷の美化と緑化を進めています。

今年度は、鬼怒川にサクラの植樹と伐採した木を再利用した花壇を設置、小貝川にシダレザクラの植樹と伐採した木を再利用したベンチを設置しました。

口頭詩

子どもの純粋な
心のつぶやき



よつぱらっちゃったよ

すがの まこと

六歳二か月（ふたば文化幼稚園）

あーっ

あしがよつぱらっちゃったよー

ほら

あつくてまっかかでしょ

【解説】

おふろあがりの第一声でした。ちよつとおふろの温度が高かったの、足だけがとても赤くなっていました。きつとお父さんが、お酒を飲むと顔が真っ赤になるので、こういう一言になったのだと思います。

採集 母 菅野はるみ

市民文芸

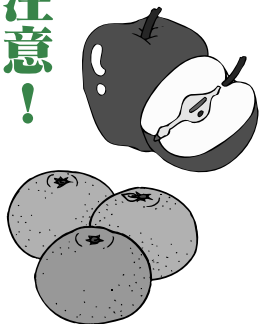
俳句

卒業やまだ口紅をしらぬ唇 鈴木 素香（下妻丁）
生き下手がホッと腰おく春の土手 山本 一步（下妻乙）
杉木立新芽は空に未来見る 松田 昭（皆葉）

短歌

新葉に従弟の造りし宝船俵を乗せて 山本せい子（下妻丙）
鶴亀の舞ふ 山本せい子（下妻丙）
年古りし枇杷の木高く冬の陽を浴びて 横倉 愛子（小島）
あまたの白き花咲く 横倉 愛子（小島）
一步づつ足を庇ひて坂のぼる 飯村八重子（半谷）
痛みは強く悲しみと共に 飯村八重子（半谷）
自転車の野球少年帰りゆく 伊東 豊乃（加養）
寒き夕暮腰をうかして 伊東 豊乃（加養）
わが知らぬ不幸をのりこえたる友は 中久喜 和（下妻乙）
寿陵求めしを晴れやかに告ぐ 中久喜 和（下妻乙）
花好きのわれにと友が持ちくれし 福田多喜子（下妻乙）
蟬梅はころぶ温もる部屋に 福田多喜子（下妻乙）
冬の間に花など忘れ暮らし来ぬ 塚原 明子（大園木）
続く寒波は今日もゆるまず 塚原 明子（大園木）
利器の世の益々開け様々の 永瀬 光（伊古立）
新製品の理解し難き 永瀬 光（伊古立）
庭先のみどり増しゆく麦畑を 本田 なか（下栗）
眺むは楽し朝明けの日々 本田 なか（下栗）

りんごやみかんの押し売りにご注意！



【事例1】聞いていた値段と違い、高額な代金を請求された

自宅を訪れた者に「みかんはいらないか」と誘われ、みかんの入った箱をいっぱい積んだトラックまで見に行った。1箱の値段を聞いたところ、「1,000円」と言われたので買うことにした。みかんを自宅内まで運んだ後、その者が「代金は14,000円」と言った。「高いから返す」と断ったが「出来ない」といわれ、仕方なく支払った。返品したいが連絡先も分からない。

【事例2】りんごを購入したが、半分以上が傷んでいて、まずいものだった

「産地で農協や生協にりんごを卸している」と自宅を訪れた者に勧められ、りんごを試食したところとても美味しかった。1箱を1万円で購入した。しかし、箱を開けてみると半分以上は傷んでいて、それ以外のりんごもスカスカして、試食したものと違います。買った領収書をもらっておらず、販売者名や連絡先は分からない。

●必要がなければ、きっぱりと断りましょう。

玄関のドアを開けたり、「味見をしてみて」と勧められて試食をしてしまうと、断りにくくなってしまう。ドアを開ける前にまず訪問の目的を確認し、必要がないのであれば、きっぱりと断りましょう。

●安易に契約しないように注意しましょう。

販売者のなかには、値段を後で伝えたり、傷んだりした果物を購入させるものいます。「買う」と返事をする前に、値段や品質をよく確認しましょう。

果物を訪問販売で購入した場合、消費者はクーリング・オフ（無条件解約）できます。しかし、販売者の名前や連絡先がわからない場合、クーリング・オフは難しくなります。

●トラブルにあったら、すぐに「消費生活センター」に相談しましょう。

お金をだまし取られたような場合は、警察にも届け出てください。

販売者は一定の期間、同じ地域で勧誘を繰り返しているの、特に高齢者がトラブルに巻き込まれないよう、家族や近所などで注意しましょう。

新しい民生委員・児童委員さんを紹介します

前民生委員・児童委員の退任に伴い、後任の委員1人が委嘱されました。

民生委員・児童委員は、各担当地域において社会福祉の増進に努め、市民生活のさまざまな相談に応じます。

今回委嘱された委員は、次の方です。（敬称略）

氏 名	番澤 幸治
住 所	下妻乙212-2
電 話	4 4 - 1 9 5 4
担当地域	陣屋・旭

任期は、平成22年11月30日までです。

休日相談日のお知らせ

契約トラブルや多重債務、消費生活についてのトラブルでお悩みの方、休日にも相談できます。電話または面接相談のいずれも可能です。

■相談日 4月25日（日）
■時間 午前9時～12時
■場所 下妻市消費生活センター（市役所千代川庁舎1階）

☎ 44・8632

健康一言

ちよつと

カタカナ食をひらがな食に
隠れ脂肪にご用心！



うす着になってくると、気になるのが体重やおなか周りですね。

相談を受けていてよく聞くのが「そんなに食べていないのに太ってしまう」「やせているのにコレステロールが高い」などです。そんな方に共通するのが、「カタカナ食」を食べることが多く、菓子パン、チョコレートなどの間食を習慣にしていることです。

カタカナ料理や洋菓子類は脂肪・砂糖が多いため、軟らかく口当たりがよく早食いになりやすい。高カロリー・低栄養食で生活習慣病のもとになります。

そこで、左表のような「ひらがな食」を取り入れることで、生活習慣が改善

こまごたちはやさしいこ
低エネルギー高栄養のひらがな食

- こ 米
- ま 豆
- た ごま油
- ち 卵
- は チーズなどの乳製品
- や わかめ、海藻類
- さ 野菜
- し 魚
- い しいたけ・きのこ類
- こ いも類
- こ 酵素（みそなど発酵食品）

「家族ぐるみではじめる健康づくり」
健康管理士 上原道康氏より

されます。
ここでいうひらがな料理は、天ぷらやうなぎのような特別な和食ではなく、日常的な和食です。
和食を作るのは面倒…、という方にはみそ汁をおすすめします。

●豆や卵・野菜・海藻・いも・きのこ類などを好みで組み合わせ入れて、具が軟らかくなったらみそを入れる。

●だしは煮干や昆布など、市販のだしの素でも大丈夫。一杯で手軽にバランスがよくなります。

●具たくさんにすると、よく噛んで食べることができ、汁が少なくても満足できるので、減塩効果もあります。

間食には、牛乳やヨーグルト、果物を、こぶし1個分程度を1日の目安に食べるとよいでしょう。また和菓子や油少なめの菓子類なら親指と人差し指で作った輪ぐらいの大きさを目安に食べるとよいでしょう。

ちよつとの工夫で健康的な食生活に変えられます。低カロリー・高栄養素のひらがな食を日常生活に取り入れてみませんか。

健康についての問い合わせは…

保健センター ☎ 43・1990

各種相談 5月

区 分	日 時	場 所	問 い 合 わ せ
心配ごと相談	5月11日・18日・25日（火） 午後1時30分～3時30分 受付：午後1時15分～3時 ※法律相談は11日と25日（予約制）	下妻公民館 2階 小会議室 （法律相談は2階学習室）	社会福祉協議会 ☎44-0142
行政相談	5月14日（金）午後1時30分～3時30分	千代川公民館 1階 小会議室	秘書課 ☎内線1212
	5月21日（金）午後1時30分～3時30分	下妻公民館 1階 和室	
人権相談（困りごと）	5月21日（金）午後1時30分～3時30分	下妻公民館 2階 小会議室	人権推進室 ☎内線1583
こころの健康相談	5月12日（水）午後1時～3時（予約制）	第二庁舎 3階 小会議室	福祉事務所 ☎内線1573
消費生活相談	月・火・木・金曜日 午前9時～12時 午後1時～4時30分	下妻市消費生活センター （千代川庁舎内）	消費生活センター ☎44-8632
納税相談	夜間納税相談 5月6日（木）午後5時30分～7時30分 休日納税相談 5月30日（日）午前8時30分～午後5時	本庁舎 1階 収納課	収納課 ☎内線1362～1365

市税の納付方法を口座振替に

口座振替納税をご利用いただくと、納期ごとに口座から自動的に振り替えとなりますので、納め忘れも防げてとても便利です。

詳しくは、市役所収納課または市内の金融機関にお問い合わせください。

テレフォンサービス

火災・災害のとき ☎44-3111
市役所などの行事・催し物 ☎43-4000

3月の交通事故

—累計—
発生件数 28(18) 76(59)
死 亡 0(0) 0(1)
負 傷 35(21) 100(70)
()内は前年

下妻市の人口・世帯

—4月1日現在—
人 口 45,305人 (－ 38)
男 22,680人 (0)
女 22,625人 (－ 38)
世帯数 15,260世帯 (+ 30)
()は前月比

下妻市の面積

面積 80.88km²

編集デスク

春本番、日に日に暖かくなり、虫や木、草花なども、冬の眠りから覚め、活動が活発になってきています。

今月の表紙でネイチャーセンターを紹介しましたが、撮影した3月末には、まだ公園周辺の樹木に葉が茂っていませんでした。この広報紙が届くころにはサクラが満開に、その1か月後には美しい新緑につつまれ、オオムラサキの羽がいつそう鮮やかに映えるでしょう。

森林浴などに、ぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。(S)

今月の表紙



リニューアルされた小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター。筑波山をバックにオオムラサキが鮮やかな羽を広げています。

健康カレンダー Health Calendar

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	1 小 西南医療
2 小 友愛記念 在 湖南病院／ とき田クリニック	3 小 西南医療 在 浅田医院	4 小 西南医療 在 古橋医院	5 小 西南医療 在 平間病院	6 小 西南医療 遊びの広場 10:00～10:30 1歳6か月児健診 13:30～13:50	7 びよびよ教室 10:00～10:30 3歳児健診 13:30～13:50	8 小 西南医療
9 小 西南医療 在 とやまクリニック	10 特定健診(基本健診) 上妻市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	11 小 西南医療 特定健診(基本健診) 上妻市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00 元気アップ教室 9:30～10:30	12 特定健診(基本健診) 上妻市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	13 小 西南医療 特定健診(基本健診) 鷹波ノ江市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	14 特定健診(基本健診) 鷹波ノ江市民センター 9:30～11:30 13:30～15:00	15 小 西南医療
16 小 西南医療 在 まつだこどもクリニック	17	18 小 西南医療 すくすく相談 13:30～	19	20 小 西南医療 キッズくらぶ(親子リトミック) 10:00～10:30 1歳児相談 13:30～13:50	21 5か月児健診 13:30～13:50	22 小 西南医療
23 小 西南医療 在 中岫産婦人科医院	24	25 小 西南医療	26	27 小 西南医療	28 後期マタニティ&ママサロン 13:30～15:30	29 小 西南医療
30 小 友愛記念 在 渡辺クリニック	31			1	2	

小 小児救急当番医

火・木曜：午後6時～翌朝8時
土曜：午後6時～午後11時
日曜・祝日：午前8時～午後6時
※土曜日の午後11時以降、日曜日の午前0時～午後8時の救急搬送は通常通り西南医療センター病院で受け入れますが、直接来院の方は原則として小児科医の診察はありません。
西南医療…茨城西南医療センター病院（境町2190）
☎0280-87-8111
友愛記念…友愛記念病院（古河市東牛谷707）
☎0280-97-3000

茨城子ども救急電話相談

毎日の夜間／午後6時30分から午後11時30分
休日の昼間／午前9時から午後5時
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 ☎029-254-9900
※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。

在 休日在宅当番医 午前9時30分～午後4時

湖南病院／とき田クリニック ☎44-2556
浅田医院 ☎44-3957
古橋医院 ☎44-2792
平間病院 ☎43-5100
とやまクリニック ☎30-5010
まつだこどもクリニック ☎30-5558
中岫産婦人科医院 ☎44-2438
渡辺クリニック ☎43-7773

夜間応急診療所

保健センター内 ☎43-1990
土・日・祝日（1月1日を除く） 午後7時から翌朝7時