

広報しもつま

SHIMOTSUMA

11 2025
Nov.
No.835

広報しもつま
SHIMOTSUMA 11 2025
Nov.

毎月10日発行
No.835

■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 <https://www.city.shimotsuma.lg.jp/>
■E-mail info@city.shimotsuma.lg.jp
■印刷／富岡印刷



熱い下妻対決！

冬は危険がいっぱい！？

早めの予防で、 安心の冬支度を



寒さが厳しくなる季節。
早めの準備で、ヒートショックや感染症、冷えから
健康を守りましょう。

／ 安心して過ごせる冬を迎えましょう ／

ヒートショックに注意

冬は暖かい部屋と寒い脱衣所など、短時間で大きな温度差が生じます。その急激な変化が血圧や心臓に負担をかけ、ヒートショックを引き起こすことがあり、意識障害や失神、心筋梗塞・脳卒中など重大な症状に繋がることもあります。特に高齢者や心疾患のある方で発生しやすいため、注意が必要です。

① 室温を保つ

浴室・脱衣所・居間の温度差を小さく。
浴室・脱衣所はヒーターなどであらかじめ暖めると安心です。

② 入浴時の注意

かけ湯で体を慣らし、ゆっくり入浴します。
浴槽から立ち上がる時はゆっくりと。

感染症予防をしましょう

寒さで空気が乾燥するとウイルスは広がりやすくなります。手洗い・うがい・咳エチケット・定期的な換気は感染拡大を抑える基本です。



① しっかり手洗い

帰宅後、トイレの後、食事の前には手洗いを忘れないようにしましょう。石けんを使って、手のひら、手の甲、指の間、爪の間、手首をしっかり洗いましょう。

② 換気と加湿

こまめな換気を行い、室内湿度を 50 ～ 60% 程度に保つことで飛沫やウイルスの拡散を抑えます。

冷え対策で冬を乗り切る

人間の体は、体温が下がると免疫力も落ちます。体温が 1℃下がると、免疫に関わる腸の動きや、粘膜の動きが 30% 低下するといわれており、加えて体温低下による血液循環の悪化も、免疫力低下を引き起こし、健康面に悪影響を及ぼします。

① 食事で内側から温める

体を温める生姜や根菜、温かい汁物や、肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取り入れてバランス良く食べましょう。

② 適度な運動

室内でのストレッチや軽い筋力運動は血流を促進します。長時間の同一姿勢を避けてこまめに体を動かしましょう。





心に残る体験がふるさとを 思うきっかけに しもつま未来学



Project 4

地域づくりチャレンジ事業

児童生徒が地域の祭りやイベントに参加し実践的な活動を通して、人生の多様な選択肢のひとつとして起業を知り、アントレプレナーシップ※を培う機会をつくります。また、地域の多様な人々や社会との関わりから、自分も地域社会の一員であるという自覚や、これからの地域の発展を実現しようとする意識の高揚を図ります。

※様々な困難や変化に対し、与えられた環境のみならず、自ら枠を越えて行動を起こし、新たな価値を生み出していく精神

多賀谷時代まつりチャレンジ 2025



小学生を対象に、歴史のクイズや新聞紙と段ボールで武器を手作りしました。武者行列にも参加し、「自分も地域の一員」という自覚を深めました。

イベントボランティア活動



チャレンジショップ



小貝川フラワーフェスティバル、花とふれあいまつり、しもつま砂沼フェスティバルなどのイベントに参加し、運営補助やチャレンジショップを行いました。

Project 3

職場体験学習事業

市立中学校において実施している職場体験学習の取り組みを継続し、農業体験や加工・生産体験、販売体験などを通じて地域産業を学びます。地場産業が受入先となることにより、地域への愛着と地場産業や地域工芸に対する理解促進を図ります。

農業の仕事を体験



スマート農業に取り組む事業所での体験を通して、「きつい、大変」というイメージを払拭し、魅力的な産業として農業を理解する貴重な機会となりました。

市役所でシティプロモーション体験



市の魅力を伝えるため、動画の撮影や編集、記事作成に挑戦しました。実際にインタビューや写真撮影を行い、自分たちの言葉で「伝わる記事」づくりに取り組み、下妻市の魅力を改めて知ることができました。

教育長 中山 均



市では、学びを人生や社会に生かそうとする人材を育成すべく、学校教育や社会教育に
取り組んでいます。
とりわけ、今年度は、
下妻市キャリア教育推進事業として、「しもつま未来学」を立ち上げ、
教育委員会がコーディネートとなって、学校・地域・行政による一体的なキャリア教育の推進に力を入れています。
この「しもつま未来学」の4つのプロジェクトを通して、たくましく生きる力を醸成し、主体的に下妻市の未来を考える人材を育成していきたいと考えています。

下妻市のキャリア教育推進事業「しもつま未来学」は、学校・地域・行政が連携し、豊かな地域資源を効果的に活用した体験学習や地域活動を通して児童・生徒が「学ぶこと・働くこと・生きること」の尊さを実感し、社会的・職業的自立につながる力を育てます。地域の人々や社会と関わることで自らが地域の一員である自覚を高め、下妻市を「大切なふるさと」として誇りに思い続けられる人材を育成します。子どもたちが将来の選択肢のひとつとして、下妻市で暮らしたいと思えるようなつながりを築く取り組みを、本特集でお伝えします。

Project 2

しもつまで働く人インタビュー事業

「下妻市で起業している人」や「新しい働き方をしている人」など様々な仕事をしている人から話を聞く機会をつくり、多様な仕事のあり方への理解を促します。また、キャリアを形成していく方法について、専門的な知識や情報を持っている外部講師から直接学び、生徒がより主体的に人生の選択をしていけるよう、自己と向き合う機会をつくります。

市長と描く！私の未来、しもつまの未来 2025



中学3年生を対象に、市長による「市長になるまでの道のり」、「ふるさと納税の使い方」の講話を行いました。進路選択を控えた時期に、自分を見つめ直し、将来の進路について考える機会となりました。

職業人に間こう



下妻で働く人の講話では、職場体験の実施前に働く意義ややりがいなどを知ることを通して、望ましい職業観をもつことができました。移住で起業している人の姿を見て、下妻市に残る・戻るという選択肢もあることを学びました。

Project 1

地域の産業を学ぶ教育の実施

下妻市の歴史や地理的特性を認識しつつ、地域の産業が大切な市の資産であり、失ってはならない資源であることを学びます。また、地場産業を将来の職業選択のひとつとしてもらうことも目的としています。

田植え、稲刈り体験



子どもたちが実際に田んぼに入り、稲の生育や農作業の大変さ・楽しさを体験し、身近に食べる米のありがたみを肌で感じていました。

梨選果場の見学



収穫された梨がどのように選別され、箱詰めされて出荷されていくのかを間近で学びました。梨を自動で選別する機械の動きに驚く様子も見られ、地域の産業や働く人への関心が高まりました。



ケージボールを体験したり、
働くクルマに乗ったり...
楽しい体験で子どもたちの
笑顔が輝いていました。



下妻ロリタコレクションでは、
下妻をテーマにコーディネート
してくれた方も！



2025 しもつま砂沼フェスティバル

10月19日、下妻の秋の一大イベント「砂沼フェスティバル 2025」が開催され、市内外から約1万8000人が訪れ、活気に包まれました。

会場のブースには、地元の新鮮な農畜産物や各種屋台が並び、訪れた人たちは笑顔で食べ歩きを楽しんでいました。観桜苑の会場では、「砂沼フレンドリーフェスティバル」が同時開催。ステージイベントに歓声をあげる子どもたちや、音楽ライブに手拍子を送る観客、お笑いパフォーマンスに響く笑い声など、明るい雰囲気が広がりました。「下妻ロリタコレクション」では、ロリタファッションをまとった参加者たちが次々とステージに登場し、観客を魅了しました。家族連れや友人同士で訪れた人々は笑顔であふれ、来場者一人ひとりの思い出に残るイベントとなりました。



夢キャンドルナイト 2025

このイベントは「50年後の子どもたちへ...」をテーマに、
未来の子どもたちの夢や平和への願いが込められてい
ます。参加者一人ひとりの思いが込められたキャンドル
の灯りが、会場を温かく包み込みました。



法泉寺保育園の鼓笛隊が入場し、
オープニングセレモニーがスタート。
ステージではさまざまな団体が
出演し、砂沼フェスティバルを
明るく盛り上げました。



デイサービスでのかるた取りも楽しみの一つと笑顔で話す赤荻さん

祝！満100歳

長寿を祝い、市長がご自宅を訪問

今年度中に満100歳を迎えられる高齢者のご自宅を菊池市長が訪問し、長寿のお祝いとしてお祝い状と祝品を贈呈しました。

令和7年度中に100歳に到達される方は17人です。袋畑在住の赤荻ふく子さんもその一人で、今年の12月6日に満100歳を迎えます。

赤荻さんは、「得意のパズルを仕上げたり、自宅で採れた新鮮な野菜を食べることが健康の秘訣です」とにこやかに長寿の秘訣を話してくれました。

7月1日現在、市内の100歳以上の高齢者は43人です。また、65歳以上の人口は12,296人で、総人口に占める割合（高齢化率）は30.4%となっています。

☎ 長寿支援課

富士薬品と包括連携協定を締結

10月2日、下妻市と株式会社富士薬品（高柳昌幸 代表取締役社長）は、市民の健康増進及び地域の安全対策を推進することを目的とした包括連携協定を締結しました。

本協定の大きな特徴は、連携分野が広範にわたる点です。具体的には、「セルフメディケーションの強化」や「健康情報の発信」といった市民の健康づくりへの寄与はもちろんのこと、「高齢者等の見守りサービス」や「防災・災害対策」、さらには巡回業務における「道路異状の発見」に至るまで、多岐にわたる分野で相互に連携・協力するものです。

市と富士薬品は、それぞれの資源と専門性を活かし、この包括的な連携を通じて、誰もが安心して暮らせる地域社会の実現を共同で推進してまいります。

☎ 企画課



左から（株）富士薬品 伊庭圭之助部長、菊池市長



災害時の炊き出し風景（イメージ）

災害時の給食支援と外国人支援の協定締結

下妻市は、9月20日に一般社団法人Companiと「災害時における給食支援等の実施に関する協定」を締結しました。

この協定は、災害発生時において、Companiにより提供されるキッチンカーや炊き出しを通じて、避難所などでの給食支援や、外国人に対する情報提供や避難支援を行うことを目的としています。

協定締結式で小笠原紀子代表は「地域のつながりの力を活かして、困っている人たちを支援したい」と述べました。この締結により、災害時における地域の安全と支援体制が一層強化されることが期待されます。

☎ 消防防災課



自宅工房にて語る谷口さん

瑞宝双光章（高齢者叙勲）／谷口崇明さん

元 古河市立三和町立大和田小学校長

このたび、秋の高齢者叙勲において、宗道在住の谷口崇明さん（88歳）が瑞宝双光章を受章されました。

谷口さんは、昭和36年に市立大鵬中学校の教諭となっており、教壇に立ち続け、平成8年には三和町（現・古河市）立大和田小学校の校長に就任。平成10年に定年退職するまで、児童生徒の健全な育成と学校教育の充実に尽力されました。

定年退職後も、市立千代川幼稚園長を歴任し、茨城県公立幼稚園長会副会長を務めるなど、幼児教育の発展にも貢献されました。

現在は陶芸活動に情熱を注ぎ、作品づくりや教室運営を通じて地域住民の交流と生涯学習の場を提供し、「芸術家の先生」として親しまれています。谷口さんは、「このような章をいただけてありがとうございます」と感謝の意を述べられました。受章おめでとうございます。

☎ 秘書課

下妻市表彰式

10月7日、市役所において「令和7年度下妻市表彰式」を開催し、多年にわたり市政発展に尽力された45名の皆さんが表彰されました。

式典では、菊池市長が一人一人に賞状と記念品を手渡し、日頃の功績に対し感謝の言葉を述べました。

☎ 秘書課



1 自治功勞表彰

◆選挙管理委員会委員

平石 利雄（高道祖）
荒井 榮文（若柳）

2 一般功勞表彰

◆代表区長

本橋 勇夫（桐ヶ瀬）
外山 一夫（大木）
故 國府田 勝雄（加養）

◆自治区長

菊地 郁夫（下妻丁）
森 正弘（横根）

◆統計調査員

堀越 秀雄（砂沼新田）
飯岡 甚（大園木）
飯島 宝作（鬼怒）
上野 美知子（黒駒）
浅野 実（原）
永山 満生（大木）

◆チャレンジいばらき県民運動

地域活動員・ネットワークー

廣瀬 一江（高道祖）
武田 弘子（下妻乙）

◆国民健康保険運営協議会委員

高橋 節雄（別府）
初澤 智之（本城町）
大月 詮雄（唐崎）
平石 豊一（高道祖）

◆保護司

石濱 義則（高道祖）

◆学校医

古橋 文武（別府）
坂入 久詞（高道祖）

◆青少年相談員

森崎 洋子（前河原）

◆消防団員

吉原 正美（高道祖）
塚田 好男（高道祖）
富岡 淳（下妻丁）

栗野 光晴（若柳）
門井 直樹（桐ヶ瀬）
大山 勝久（鯨）
太田 哲雄（村岡）
野部 潔（堀竈）
外山 恒夫（下妻乙）
菊地 健二（村岡）
横瀬 直江（平川戸）
菊地 慎一（下妻丙）
栗野 寿広（若柳）
岩田 淳（二本紀）
岩井 憲司（伊古立）
木下 裕之（長萱）
結束 勝人（鯨）
市川 勝博（見田）
増山 裕人（宗道）
倉持 健太（大園木）
大吉 真琴（別府）
松田 康宏（皆葉）

（敬称略）



さつまいもの収穫を楽しむ子どもたち

秋空のもと、ポピーの種まき＆さつまいも掘り大会

10月19日、鬼怒フラワーラインで「ポピーの種まき＆さつまいも掘り大会」が開催され、約150人が参加し、来年の春に美しい花を咲かせるため丁寧に種まきをする姿があちらこちらで見られました。

種まきの後は、さつまいも掘りです。参加者は土と格闘しながら、大きく育ったさつまいもを次々と掘り上げました。予想以上の大物に歓声が上がり、笑顔があふれる、実り豊かなひとときとなりました。

今回のイベントは、地域住民の交流を深めるとともに、河川敷の自然を楽しむ機会となりました。来春、鬼怒フラワーライン一面に咲き誇るポピーの花畑が楽しみです。

☎ 都市整備課

「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」で河川美化

10月4日の早朝、鬼怒川・小貝川の河川敷で「鬼怒川・小貝川クリーン大作戦」が開催されました。地域住民や市民団体、企業など、676人の参加者が集まり、清掃活動を実施。たくさんのごみを回収し、両河川の美化に大きく貢献しました。

このクリーン大作戦は、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などで構成される「鬼怒川・小貝川流域ネットワーク会議」が主催しており、今年で35回目を迎える取り組みです。

単にごみを回収するだけでなく、「河川を美しく保ち、安全に利用する」という目的のもと、参加者一人ひとりが河川に対する愛着と親しみを深める機会となっています。清掃活動を通じて、私たちの生活に欠かせない鬼怒川・小貝川の環境保全意識をさらに高めることができました。

☎ 建設課



当日は大量のごみが集められました



互さん



平さん

認知症を「自分ごと」に！

市民向け講演会を開催

市では、9月の「茨城県認知症月間」に合わせ、9月11日に下妻市立図書館にて市民向け認知症講演会を開催しました。当日は約90人の参加がありました。

今年度は「新しい認知症観の普及と認知症ご本人の声」に焦点を当て、「認知症になっても希望をもって自分らしく暮らせる」地域づくりについて考えました。とき田クリニック物忘れ外来担当医の互健二医師より、「認知症と生きる時代」と題し、予防や治療の最前線について最新の知見について、続いて、平みきさんの講演では、「認知症とともに生きる私からのメッセージ」として、認知症になっても「できること、やりたいこと」はたくさんあること、そして仲間とのつながりの大切さをご自身の言葉で伝え、参加者は熱心に耳を傾けていました。

☎ 長寿支援課



関東大会の結果(10月18・19日/山梨県甲府市・山田YBSスタジアム)
・下妻二高(茨城1位)3-9 駿台甲府(山梨3位)
・下妻一高(茨城2位)6-12 浦和学院(埼玉2位)

下妻旋風、関東大会へ！

高校野球県大会「下妻対決」報告で表敬訪問

第78回秋季関東高校野球県大会で、市内にある県立高校2校、下妻一高と下妻二高が決勝で激突するという快挙を達成しました。この「下妻対決」は、下妻二高が9-3で勝利し、両校揃って10月18日開幕の関東大会(山梨県)への出場を決めました。

この結果を受け、10月10日、両校の監督と主将が、菊池市長に結果報告と関東大会への決意を述べました。

下妻二高の木村空我主将(2年)は「関東大会で2勝し、甲子園出場を目標に頑張りたい」と力強く宣言。下妻一高の荒川叶亜主将(1年)も「下妻一高らしく堂々と泥臭く粘り強くプレイしたい」と意気込みを語りました。

市長は「普段の実力を出し、素晴らしい結果がでるよう頑張ってください」と激励しました。両校の活躍が期待されます。

下妻中学生がチャレンジショップを出店

10月19日に開催された「しもつま砂沼フェスティバル」で、下妻市立下妻中学校の1年生約150名がチャレンジショップを出店しました。

生徒たちはクラスごとに市内の商店と協力し、オリジナル商品を企画・開発。地域の祭りという実践の場で、商品の販売や接客を体験しながら、起業のやりがいや難しさを学びました。中にはイベント終了後、共同開発した商店で期間限定販売される商品もあるとのことでした。

この取り組みはキャリア教育推進事業「しもつま未来学」の一環として実施。地域資源を活用しながら、生徒たちの「生きる力」を育みます。学校・地域・行政が連携し、アントレプレナーシップ(起業家精神)を育成する貴重な機会となりました。

☎ 学校支援課



オリジナル商品が完売し、喜ぶ下妻中の生徒たち

銀座・泰明小学校幼稚園から稲刈り体験

9月20日、東京都中央区の泰明小学校児童と泰明幼稚園園児が市内今泉地区の水田で、恒例の稲刈りを体験しました。春の田植えとセットで毎年行われているこの企画には、今年も児童・園児と保護者合わせて56名が参加。受け入れ農家の石島和美さんの協力のもと、稲刈り作業に汗を流しました。

当日は曇りがちながら残暑が厳しく、子どもたちは慣れない鎌を手に稲を刈り取りました。参加した子どもたちからは「楽しかった。もっとやりたかった」と、日頃できない体験に満面の笑顔があふれました。

平成27年以降、都市部の子どもたちに農業や食の大切さを伝える貴重な機会となっているこの体験会。この日は、子どもたちにとって豊かな実りの秋を肌で感じられる、思い出深いひとときとなりました。

☎ 農業政策課



稲刈りをする泰明小学校児童と泰明幼稚園園児



下妻市食生活改善推進員おすすめ

おいしいヘルシーレシピ



手軽に防災食

ポリ袋調理でオムレツ～アーモンド風味～



■ 作り方

- 1 キッチンバサミで赤ピーマンは5mm程度、ほうれん草は1cm程度に切る。
- 2 耐熱性食品用ポリ袋に卵を割り入れ、よく混ぜる。
(左右に素早く振り動かすと混ざりやすい)
- 3 ②に赤ピーマン、ほうれん草、アーモンド、ツナ、コーンを入れて混ぜる。
- 4 ③のポリ袋の空気を抜いて、ポリ袋の口を輪ゴムで止める。
- 5 ④を熱湯に入れ、湯せんで15分間加熱する。
- 6 ケチャップをかけて、出来上がり。

■ 材料(2人分)

卵 2個
赤ピーマン 1/3個
ツナ缶(水煮)..... 1/2缶
ほうれん草 1茎
コーン缶(ホール)..... 大さじ2
アーモンドダイス(無塩)..... 大さじ2
トマトケチャップ 小さじ2弱

■ 1人分栄養量

エネルギー 164kcal
たんぱく質 11.3g
脂質 10.8g
カルシウム 57mg
鉄 1.6mg
食物繊維 2.2g
食塩相当量 0.5g

Point!

たんぱく質やミネラルが一度に取れる、具たくさんで栄養バランスも良い1品

ツナと切干大根のマヨ和え

手軽に防災食

■ 作り方

- 1 食品用ポリ袋にツナ(汁ごと)、切干大根、マヨネーズ、白ごま、おろししょうがを入れて混ぜる。

■ 材料(作りやすい分量)

ツナ缶 1缶
切干大根 30g
マヨネーズ 大さじ1
おろししょうが(チューブ)..... 小さじ1強
白すりごま 大さじ1

■ 栄養量(1/4量)

エネルギー 63kcal
たんぱく質 3.9g
脂質 3.2g
カルシウム 58mg
鉄 0.5mg
食物繊維 1.8g
食塩相当量 0.2g

Point!

調理器具は必要なし! ポリ袋に入れて混ぜるだけの簡単調理。
切干大根のポリポリ食感がおいしい1品





浄化槽の保守点検は
アクアテックにおまかせ!

価格に
自信あり!!

詳しくは
ホームページへ

0120-055-524 本社 筑西市榎生1-2-10

令和7年度 上半期の予算執行状況

☎ 財政課 ☎ 43-2158 FAX 43-4214 上下水道課 ☎ 44-5311 FAX 44-5312

市では、法律に基づき予算の執行状況や業務状況および地方債、財産の現在高について、年に2回公表しています。今回は、令和7年4月1日から9月30日までの状況をお知らせします。

一般会計

教育や福祉、土木など基本的な行政サービスを行う会計

歳入	予算現額	212億6,633万円	歳出	予算現額	212億6,633万円
収入	済額	97億9,226万円 (収入率46.0%)	支出	済額	84億2,004万円 (執行率39.6%)
収入 済額	40億8,242万円	市 税	民生費	31億4,001万円	支出 済額
	18億370万円	地方交付税	総務費	13億2,168万円	
	10億5,967万円	国庫支出金	公債費	8億7,035万円	
	1億6,112万円	県支出金	教育費	8億2,806万円	
	26億8,535万円	そ の 他	土木費	6億4,180万円	
			衛生費	6億2,346万円	
			そ の 他	9億9,468万円	

特別会計

保険料等の特定収入をもとに特定の事業を行う会計

国民健康保険	②18億5,252万円 (39.1%)	介護保険	②18億9,019万円 (43.6%)
①47億3,306万円	③16億5,346万円 (34.9%)	①43億3,867万円	③15億9,395万円 (36.7%)
後期高齢者医療	②2億9,907万円 (44.1%)	介護サービス事業	②1,156万円 (71.4%)
①6億7,770万円	③2億8,437万円 (42.0%)	①1,620万円	③ 527万円 (32.5%)
①予算現額	②収入済額 (収入率)	③支出済額 (執行率)	

公営企業会計

民間企業のように物やサービスの提供に対する
料金収入等によって運営する会計

区 分			予算現額	執行額	対予算比率
水道事業	収益的 収支	収入	10億8,779万円	5億5,058万円	50.6%
		支出	10億6,836万円	4億3,884万円	41.1%
	資本的 収支	収入	1億1,814万円	157万円	1.3%
		支出	4億9,843万円	1億2,881万円	25.8%
下水道事業	収益的 収支	収入	8億3,026万円	3億8,844万円	46.8%
		支出	8億3,026万円	3億6,143万円	43.5%
	資本的 収支	収入	5億3,490万円	1億1,535万円	21.6%
		支出	7億 476万円	2億2,885万円	32.5%

水道の給水状況

給水世帯	16,688世帯
給水人口	38,382人
上期給水量	1,943,984m ³
1日平均給水量	10,623m ³

下水道の使用状況

下水道使用世帯	4,493世帯
使用人口	10,289人
上期汚水量	533,812m ³
1日平均汚水量	2,917m ³

市有財産の現在高

(公営企業会計を除く)

土地 1,161,300m ²	建物 150,317m ²	車両 126台	基金 68億8,956万円
			

地方債の現在高

(一般会計)

臨時財政対策債	60億4,762万円
教育債	53億2,145万円
総務債	48億7,462万円 (うち庁舎建設債 41億6,550万円)
土木債	39億8,971万円
その他	15億5,106万円
合計	217億8,446万円

令和7年分社会保険料(国民年金保険料)控除証明書について

令和7年中に国民年金保険料を納付された方へ、日本年金機構から年末調整や確定申告の際に必要な「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が郵送されます。また、e-Taxで利用できる電子データの控除証明書は、マイナポータルとねんきんネットを連携し、ねんきんネットで「電子送付」の希望登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で受け取ることができます。(電子送付の希望を登録された方には、郵送では届きません)

- ◆控除証明書の送付予定
- ①令和7年1月1日から9月30日までの間に保険料を納付された方
郵送：10月下旬から順次
電子送付：10月中旬から順次
 - ②令和7年10月1日から12月31日までの間に保険料を納付された方(上記①の対象者を除きます)
郵送：令和8年2月上旬
電子送付：令和8年1月下旬から順次

※国民年金保険料は、全額が社会保険料(国民年金保険料)控除の対象です。
※ご自身の保険料だけでなく、ご家族(配偶者やお子様等)の保険料を納付した場合も、その保険料を合わせて控除が受けられます。

問 日本年金機構下館年金事務所 ☎25-0829
日本年金機構HP <https://www.nenkin.go.jp/>
保険年金課 ☎45-8124
「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」に関すること
◇ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004



『戦没者遺児による慰霊友好親善事業』参加者募集

先の大戦で父などを亡くした戦没者の遺児を対象として、父などの眠る地へ赴き心ゆくまでの慰霊追悼を行うとともに、現地の方々と友好親善を深めることを目的としています。
同事業は、令和7年度をもって終了となります。最後の実施となることから是非この機会にご参加を。

料 10万円
対 戦没者の遺児
◆実施地域 フィリピン、ミャンマー
申 長寿支援課窓口(市役所1階)で申請書を記入し、お申込みください。

※状況により変更や取り止めとなる場合があります。
日程などの詳細は、日本遺族会事務局にお問合せください。

問 日本遺族会事務局
☎03-3261-5521 ☎03-3261-9191
長寿支援課 ☎45-8123

コミュニティサイクル「しもんチャリ」を一時運行停止します

「しもんチャリ」の点検、整備のため下記期間内はすべてのサイクルポートの「しもんチャリ」の運行を一時停止します。全ての「しもんチャリ」を回収できるまでは、運行を再開しない場合があります。

◆運行停止期間
12月8日(月)～1月5日(月)

問 都市整備課 ☎43-8356



クリスマスマーケットを開催します

日 11月29日(土)
午前11時～午後6時30分
場 旧本庁舎跡地
内 クリスマス仕様の飲食店やワークショップなど出店のほか、市内で活動する皆さまの音楽ステージも行います。

問 資産経営課 ☎43-2235



国民健康保険加入の皆様へ 資格喪失後受診にご注意ください

就職などにより職場の健康保険に加入すると、国民健康保険は使えなくなります。
(※職場の健康保険の資格取得日に遡って、国民健康保険の資格を喪失します)
就職後、職場の資格確認書(保険証)が手元に届かないうちに受診する場合は、医療機関の窓口で保険の切り替え中であることを伝えてください。
誤って国民健康保険資格確認書を使って受診すると、資格喪失後受診となり、市が負担した医療費を返納してもらう場合があります。

健康保険は自動で切り替わりません。職場の健康保険に加入したら、すみやかに国民健康保険資格確認書を返却し、国民健康保険をやめる届出をしてください。

【必要なもの】
・職場の資格確認書(保険証)または加入を証明するもの
・国民健康保険資格確認書(交付されている方のみ)
・限度額認定証(交付されている方のみ)
・マル福受給者証(交付されている方のみ)
・マイナンバーがわかるもの
・来庁する方の身分証明書
※別世帯の方が来庁する場合は、委任状が必要です。
※市公式LINEメニュー「申請・照会」から上記の届出を行うこともできます。

市公式LINE友だち追加はこちら→

問 保険年金課 ☎45-8124



アイコンの見方

日 日時・期間 場 場所 内 内容 対 対象 料 料金・費用(記載のないものは無料)
定 定員 講 講師 主 主催 共 共催 備 備考 持 持ち物 申 申込方法 期 期限
問 問合・申込先 休 休日・休館日 図 メール FAX ファクス HP ホームページ

【申請は12月26日まで】 国民健康保険人間ドック健診費助成事業

期 12月26日(金)まで(土・日、祝日を除く)
※令和8年3月31日(火)までに契約健診機関において健診を受けるものが助成対象となります。
※ご予約後、健診日の2週間前までに申請ください(先着順ではありません)
対 健診日において30～74歳の市国保加入者
◆条件 次の全てに該当する方
◇申請日において国民健康保険税に滞納がない世帯に属している方
◇市または医療機関で行う特定健康診査を受診しない方
◇市脳検診補助金の交付を受けない方

※受診条件などの詳細については、健診機関にご確認ください
※助成金の償還払いはできません
※申請時には国民健康保険であったが、健診日には社会保険など別の健康保険に加入している場合、助成は受けられません。助成券を使って健診を受けた場合、助成金は返還となりますので、ご注意ください

問 申 保険年金課 ☎45-8124



いい 11月30日は「年金の日」です

「ねんきんネット」を利用すると、パソコンやスマートフォン等からご自身の年金情報を手軽に確認できるほか、将来の年金受給見込額についてさまざまなパターンで試算することもできます。

問 日本年金機構下館年金事務所 ☎25-0829
日本年金機構HP <https://www.nenkin.go.jp/>
保険年金課 ☎45-8124



個人事業税第2期分の納付について

令和7年度個人事業税の第2期分の納期限は12月1日(月)となりますので、期限内に納付されますようお願いいたします。
既に口座振替の手続きをされている方は、納期限の日に口座引き落としとなりますので、残高の確認をお願いいたします。
なお、第2期分の納付書は、第1期分とまとめて8月に発送しておりますので、万が一納付書を紛失された方は茨城県筑西県税事務所まで、お問い合わせください。

問 茨城県筑西県税事務所 課税第一課
☎0296-24-9192

「1月の集団健診」予約受付開始

日 〈胃がん検診を希望する方〉
1月27日(火) 8:00～11:00(30分ごと)
〈胃がん検診を希望しない方〉
1月26日(月)、28日(水)
8:45～10:15/12:45～14:15(30分ごと)

場 市保健センター
申

受付期間
12月17日(水) 午前9時～22日(月) 午後5時

LINE	健診Web
※市のLINE公式アカウント	※事前に利用登録が必要 の友だち追加が必要

受付期間
12月18日(木)、19日(金) 午前9時～午後5時
コールセンター ☎：0570-077-150
※ナビダイヤルのため、通話料がかかります

※受付期間以降の予約や変更は、健康づくり課にお問い合わせください。

問 健康づくり課 ☎43-1990



「証明書コンビニ交付サービス」に関するアンケート結果

9月2日(火)～9月12日(金)に行いましたアンケート調査にご協力いただきましてありがとうございます。結果は、二次元コードからご覧ください。

問 市民課 ☎45-8129



全国健康保険協会(協会けんぽ)加入の皆様へ 資格喪失後の資格確認書(保険証)返却のお願い

会社を退職したなどの理由から、社会保険等の資格喪失後に誤って健康保険証を使用してしまうと、後日、総医療費の7割から8割を返還しなくてはならない場合があります。そのため、健康保険の資格変更の際は、すみやかにお手続きくださいますようお願いいたします。

問 茨協会けんぽ茨城支部
レセプトグループ
☎029-303-1500



道路工事にご協力をお願いします
(宗道・下栗地内)

- ◆工事期間 11月中旬～令和8年3月下旬
- ◆規 制 全面通行止めなど



問 建設課 ☎45-8126

道路工事にご協力をお願いします
(赤須地内)

- ◆工事期間 11月上旬～令和8年1月中旬 (予定)
- ◆規 制 全面通行止めなど



問 建設課 ☎45-8126

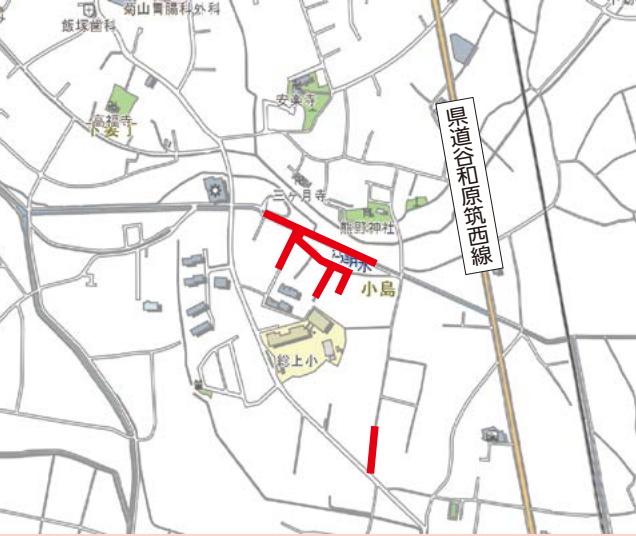
11月は「男女共同参画推進月間」です

県では、あらゆる分野で誰もが活躍できる男女共同参画社会の実現のために、毎年11月を男女共同参画推進月間と定めています。職場や学校、地域、家庭などにおける男女共同参画への関心と理解を深め、暮らし方や働き方を考えてみましょう。

問 福祉課人権推進室 ☎43-8246

公共下水道工事にご協力をお願いします

- ◆工事期間 11月上旬～令和8年3月下旬 (予定)
 - ◆規 制 全面通行止めなど
- 【小島地内】



【高道祖地内】



問 上下水道課 ☎44-5311

有害鳥捕獲実施

収穫前の野菜類 (白菜・キャベツなど) を、カラスの食害から守るため、銃器による捕獲を下妻市鳥獣被害対策実施隊の協力により実施します。

日 12月7日 (日)、令和8年1月11日 (日)
2月1日 (日)

※いずれも日の出～日没

◆対象地区 旧下妻市地区全域

【重点地区】上妻・大宝・臈波ノ江・豊加美・高道祖

※捕獲は、「下妻市鳥獣被害対策実施隊」のオレンジ色のベストを着用して行います

問 農業政策課 ☎44-0729



12月4日～10日は「人権週間」です
～「誰か」のこと じゃない。～

さまざまな人権問題の解決に向け、取り組むべき多くの課題があります。関わりのない「誰か」のことではなく、「自分」のこととして考えてみませんか。

- ◆ 女性の人権を守ろう
- ◆ こどもの人権を守ろう
- ◆ 高齢者の人権を守ろう
- ◆ 障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆ 部落差別 (同和問題) を解消しよう
- ◆ アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ◆ 外国人の人権を尊重しよう
- ◆ 感染症に関連する偏見や差別をなくそう
- ◆ ハンセン病患者・元患者及びその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ◆ 刑を終えて出所した人及びその家族に対する偏見や差別をなくそう
- ◆ 犯罪被害者及びその家族の人権に配慮しよう
- ◆ インターネット上の人権侵害をなくそう
- ◆ 北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう
- ◆ ホームレスに対する偏見や差別をなくそう
- ◆ 性的マイノリティに関する偏見や差別をなくそう
- ◆ 人身取引をなくそう
- ◆ 震災等の災害に起因する偏見や差別をなくそう
- ◆ ゲノム情報 (遺伝情報) に関する偏見や差別をなくそう

問 水戸地方法務局人権擁護課
☎029-227-9919
福祉課 ☎43-8246



不適正な土砂の搬入にご注意

- ◆防止策
- ◇業者の“うまい話”に乗らない。
- ◇口頭での約束 (契約) はしない。
- ◇土地を定期的に見廻る。侵入防止柵や警告掲示板を設置する。
- ◆ご注意

- ◇急に山林が伐採された
- ◇空き地などに工事用の鉄板が敷かれた
- ◇重機類 (バックホウなど) が持ち込まれた
- ◇荷台の大きな (深枠) ダンプが出入りしている
- ◇普段見かけない不審な人物がうろついている

◎「県不法投棄110番」☎0120-536-380
受付時間： (平日) 午前8時30分～午後5時15分

問 県廃棄物規制課不法投棄対策室
☎029-301-3033
県西県民センター環境・保安課 ☎24-9127
環境課 ☎43-8289
休日・夜間は下妻警察署 ☎43-0110

皆さまの意見をお聞かせください
パブリックコメント

市では現在、建築物の耐震性確保の指針となる「下妻市耐震改修促進計画」の改定を進めています。計画 (案) を作成しましたので、皆さまのご意見を募集します。

計画案の名称	募集期間
下妻市耐震改修促進計画 (案)	12月1日 (月) ～ 1月8日 (木)

- ◆閲覧場所
- ◇市ホームページ
終日 (初日は正午から、最終日は正午まで)
- ◇市庁舎2階 建設課
開庁日の午前8時30分～午後5時15分
(正午～午後1時を除く)
- ◇千代川公民館1階 千代川窓口センター
開庁日の午前9時～午後4時 (正午～午後1時を除く)
- ◆募集対象
- ◇市内在住、在勤、在学している方
- ◇市内に事務所、事業所を有する個人および法人
- ◆意見等の提出方法
- 郵送・FAX・メールまたは建設課 (市庁舎2階) への持参 (使用できる様式は、市ホームページからダウンロードしたもの又は意見等の募集場所で配布を受けたものおよびその写しに限る。)
- ◆その他
- ◇意見等や意見等に対する市の考え方は公表しますが、意見等を提出した方の住所、氏名などの個人情報公表しません。
- ◇住所、氏名などが明記されていない意見等や指定の提出方法以外の方法により提出された意見等は、受付ができません。

問 建設課 ☎45-8127



水道工事は市指定工事業業者に
依頼してください

- ◆市の指定を受けていない業者は、条例により市内の水道工事 (家庭などの水道の新設、増設、改造、修理工事など) を行うことができません。必ず市の指定を受けているかどうかを確認してから、工事を依頼してください。
- ◆他市町村で指定を受けている業者であっても、市の指定を受けていない業者は、市内の水道の工事をすることはできません
- ◆漏水工事などの緊急を要する場合も必ず市指定工事業業者に依頼してください。
- ◆市指定工事業業者名簿は、市ホームページからダウンロードできます。

問 上下水道課 ☎44-5311



ふるさと博物館 12月のお知らせ

◆12月休館日
1日(月)、8(月)、15日(月)、22日(月)
◆年末年始の休館日
12月28日(日)～1月4日(日)

問 ふるさと博物館 ☎44-7111



結婚支援ボランティア
「マリッジサポーター」募集

茨城県では、結婚を希望する独身の方の出会いの相談や仲介等をボランティアで行っていただく「マリッジサポーター」を募集します。

期 1月31日(土)まで

問 茨城県少子化対策課 ☎029-301-3261

市立図書館 12月のお知らせ

◆12月の休館日
1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、28日(日)～31日(水)

※年末年始休館は 12月28日～1月5日
★休館日でも返却のみ、正面玄関脇返却ポストを利用して返却ができます。

◆12月のおはなし会
◇「おはなしの花たば」
日 12月6、13、20、27日(土)
午前10時30分～(毎週土曜日)
場 児童室(おはなしコーナー)
◇クリスマス企画「にちようびのおはなし会」
日 12月21日(日)
午前10時30分～
場 2階 会議室
※クリスマスカラー(赤、白、緑)のいずれかを身に付けてご参加ください。

◆12月の映画会
◇こども映画会
上映作品『アルプスの少女ハイジ』
(1979年/107分)
日 12月14日(日)午後2時～
場 図書館 2階 映像ホール

問 市立図書館 ☎43-8811



オストミー講習会が開催されます

日 12月7日(日)
午前10時～午後2時30分
場 古河福祉の森会館 2階 研修室
[古河市新久田271-1]
料 1000円(昼食代他)
内 講演「ストーマ管理の基本」・「災害に備えて」、
各種相談、ストーマ装具展示・説明など
期 11月30日(日)

問 日本オストミー協会茨城県支部西部地区センター
☎・FAX0280-76-6511
☎090-5399-0398

外国人のための無料専門家相談会 IN 坂東

日 12月14日(日)午前10時～午後3時
(受付は午後2時30分まで)
場 坂東市役所[坂東市岩井4365番地]
◆相談できること 在留資格、仕事、結婚、税金、
保険、生活全般について
・通訳つきで話せます。
・相談無料 ・予約不要
・秘密は守ります。
◆相談できる言葉 日本語、英語、中国語、タイ語、
タガログ語、ポルトガル語、
韓国語、スペイン語、
インドネシア語、シンハラ語、
ベトナム語他

問 (公財)茨城県国際交流協会 外国人相談センター
☎029-244-3811
当日連絡先
☎070-4002-2547(12月14日のみ)



子育て講座「子育てを楽しむ
子どもの褒め方」参加者募集

日 令和8年1月19日(月)
午前10時～11時30分(受付午前9時30分～)
講 光林 美穂 氏(公認心理師)
場 保健センター
対 市内在住の0歳～就学前までのお子さんの保護者の方
定 託児定員10名(希望者のみ)
申 申込み多数の場合抽選
電話または市公式LINEから
※友だち登録が必要です。
期 1月9日(金)

問 健康づくり課 ☎43-1990



市LINE

子ども・保護者同士のふれあいの場
子育て支援「ひまわり会」へ遊びにきませんか

日 毎月第4金曜日(12月は第3金曜日)
午前10時～11時半
場 あそびの広場(下妻市役所旧第二庁舎 2階)
対 乳幼児・保護者(祖父母の方も大歓迎です)
主 下妻市更生保護女性会

問 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142



アレルギー疾患 住民向け講演会

日 12月7日(日)午後1時～3時
場 筑波大学附属病院 桐の葉モール2階 講堂
定 先着80名
内 成人喘息、食物アレルギーなどの講演
申 下記二次元コードまたは電話
期 12月4日(木)
備 外来用の立体駐車場利用の場合、駐車料金300円は
各自負担

問 筑波大学附属病院 ☎029-853-5673
(平日午前8時30分～午後5時)



筑波大学附属病院 市民公開講座
「がんを知ろう！」

「小児がん、乳がん、血液がん」について、専門の医師等
がわかりやすく解説します。配信期間中は、パソコン、
スマホ、タブレットでいつでもどこでも好きな時間で
のご視聴が可能です。

日 11月30日(日)まで
内 小児がん、乳がん、血液がんについて
申 二次元コードからお申し込みください。

問 筑波大学附属病院 総合がん診療センター
☎029-853-8096



いばらき出会いサポートセンター
「女性入会登録料無料キャンペーン」のご案内

いばらき出会いサポートセンターは、県が労働団体と共
同で設立した組織で、結婚を希望する独身の方を対象に、
会員登録制による男女の出会いと結婚を支援しています。
より多くの出会いの機会を創出するため、女性を対象に、
入会料(通常11,000円または22,000円)の無料キャン
ペーンを実施します。

期 令和8年1月31日(土)まで
対 上記期間中、当センターに入会登録する女性

問 いばらき出会いサポートセンター
☎029-224-8888



稲わら・もみ殻は燃やさないでください

稲わら・もみ殻の焼却に伴う煙や臭い、灰などが原因で、
周辺住民の生活環境や健康に悪影響が出ております。焼
却しないで、再利用に回すか農地にすき込んでください。

問 環境課 ☎43-8234
水田農業支援センター(農業政策課) ☎44-0724
◇火災の危険がある場合 下妻消防署 ☎43-1551

令和8年度『放課後児童クラブ』
利用申し込みの受付開始

対 放課後、自宅で保育することができない小学校1～6年生
※低学年(1～3年生)を優先し、定員に余裕がある
場合には、4～6年生の入所を選考します。
※選考の結果、入所できない場合もあります。
日 12月1日(月)～26日(金)
申 入所を希望する施設に直接お申込みください。
料 月額5,000円。ただし長期休業中の7・12・3月は
6,000円、8月は8,000円となります。
入会金や保険料等については、各クラブにご確認く
ださい。
◆施設の詳細は、下妻市のホームページで
ご確認ください。



問 生涯学習課 ☎45-8995

「元氣いばらき就職フェアin下妻」を開催します

日 11月27日(木)午後1時30分～3時30分(受付午後1時～)
場 下妻公民館 本会議室
対 現在お仕事をお探しの方(事前予約不要)
備 参加事業所数 約20社(10月下旬公開)
この面接会は雇用保険の求職活動実績になります。

問 いばらき就職支援センター県西地区センター
(茨城県筑西合同庁舎内)
☎0296-23-3811



年末調整研修会について

下館税務署から各会場に職員を派遣して「給与支払者
向け所得税の基礎控除の見直し」等の説明をします。

日 場
①11月19日(水) 桜川商工会[桜川市東桜川1丁目21-1]
②11月21日(金) 茨城県県西生涯学習センター[筑西市野殿1371]
③11月26日(水) 常総市商工会(石下事務所)[常総市新石下3678]
④11月27日(木) 結城市民情報センター[結城市国府町1丁目1-1]
各日とも午後1時30分～3時(予定)
申 下記まで電話

問 (一社)下館法人会事務局 ☎0296-22-2806

救急車を呼ぶか迷ったときは救急電話相談

急な病気やケガで、救急車を呼ぶか迷ったときや、すぐ医療機関を受診すべきか分からず不安なときは、「茨城県救急電話相談」をご利用ください。看護師等がアドバイスをを行い、夜間や休日などに受診可能な医療機関をご案内します。

- 相談受付：24時間365日
【おとな】☎ #7119 【子ども】☎ #8000
【ダイヤル回線、一部のIP電話から】
☎050-5445-2856
※相談は無料ですが通話料がかかります。
問 茨城県医療政策課 ☎029-301-3186



茨城県

相談受付

救急電話相談

24時間365日

[相談無料]

15歳以上

おとな

#7119

15歳未満

子ども

#8000

上記でつながらない場合 050-5445-2856

「行政書士による無料法律相談会」開催

- 日 12月12日(金) 午後1時～3時
場 下妻市立図書館 2階 集会室
内 相続問題、農地のこと、建設業、飲食業などの営業許可、その他困りごと
※行政書士には守秘義務があり、秘密は厳守します。
※予約は不要です。

- 問 茨城県行政書士会県西支部
☎0296-30-1257(板橋)

Shi♡shimai Presents 秋の女子会2025
～ミュージックとダンスの祭典～

- 日 11月23日(日) 午前9時45分～午後2時
場 粉クリ・ドームしもつま(Waiwaiドームしもつま)
内 ステージ発表、フード、ワークショップ、野菜販売等

- 問 Shi♡shimai
☎090-5437-6160(飯泉)
✉shishimai2023@gmail.com



楽しく学ぼう総合防災訓練

関係機関による防災訓練のほか、小さなお子様から大人まで楽しく学べる体験コーナー、展示コーナー、カレーの試食などがあります。
多くの皆様のご来場をお待ちしております。

- 日 11月22日(土) 午前10時～正午頃
場 イオンモール下妻 北西駐車場他
内 ◆防災訓練(自主防災会・自治区、消防、警察、自衛隊等)
◆体験コーナー(参加自由：一部制限あり)
大声・浮き輪投げ、水消火器、AED、救助犬とのふれあい体験、自衛隊カレー試食体験(配食数に限りがあります)など
◆展示コーナー
自衛隊、消防、警察の特殊車両で記念撮影(一部 イオンモール内でも実施)
◆備蓄食料・水の無償配布(数に限りがあります)
■避難訓練
同日、午前7時30分～9時頃まで下妻中学校区を対象とした避難訓練も実施します。

- 問 消防防災課 ☎43-8306



犯罪被害者週間

11月25日～12月1日は犯罪被害者週間です。
誰も突然、事件や事故などにあう可能性があります。被害にあわれた際は、相談窓口や最寄りの警察署にご相談ください。
被害にあわれた方やそのご家族が回復するためには、周囲の方のご理解とあたたかな支援が必要です。皆様のご協力をお願いします。

- 問 下妻警察署 ☎0296-43-0110
茨城県警察 性犯罪被害相談「勇気の電話」
☎0120-21-8103

広報しもつま
『わがやのにんきものコーナー』

市内在住の1～3歳までのお子さまの写真に、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。

- ◆対象年齢 市内在住の1～3歳のお子さま
◆掲載内容 写真およびメッセージ
◎以下のお問い合わせフォームからお申込みください。

- 問 秘書課 ☎43-2112



第15回ネイチャーセンター
フォトコンテスト作品展 開催中

- 日 12月14日(日) まで
午前9時～午後4時
入館無料
場 小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター
ギャラリー1
内 「身近な生き物や自然」をテーマにした写真展示
休 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)
問 小貝川ふれあい公園ネイチャーセンター
☎45-0200



2026年度茨城いのちの電話
相談員募集の説明会

- 日 第1回 12月6日(土) 午後2時～4時
場 並木交流センター 大会議室
内 ・第1部 ミニセミナー「人とつながるワーク」
正保 春彦先生(茨城大学)
・第2部 相談員募集の説明会
備 予約不要
問 社会福祉法人茨城いのちの電話
☎029-852-8505



県立情報テクノロジー大学校学生募集

種別	受付期間	選考試験日
高等学校等 既卒者 自己推薦	11月26日(水)～ 12月10日(水)	12月20日(土)
一般(前期)	11月24日(月)～ 12月8日(月)	12月18日(木)

- 備 募集要項はホームページからダウンロードできます。

- 問 茨城県立産業技術短期大学校
☎029-269-5500



ホームページ

弁護士による無料電話相談
「障がい者の人権110番」

- 日 12月5日(金) 午前10時～正午
内 障がい者の人権問題について弁護士が相談に応じます。
対 障がい者とその家族

- ◆電話番号 ☎029-231-5622、☎029-231-5623

- 問 茨城県弁護士会 ☎029-221-3501

親子すこやか交流日帰り研修事業
「いちご狩りとクリスマス会」

- 日 12月21日(日)
午前10時50分～午後3時
(現地集合/解散・時間厳守)
内 午前11時～いちご狩り
午前11時40分～買物等
場所：グランベリー大地
[常総市三坂新田町2383-2]
↓移動
午後1時～クリスマス会
場所：リフレこかい(和室)
[下妻市大園木251-1]
料 500円/1人(当日徴収)
対 市内在住のひとり親家庭の子と保護者
定 5家族(申込多数の場合は抽選)
※母子寡婦福祉会会員は別途申込
期 11月28日(金)
申 子育て支援課へ窓口申込み

- 問 子育て支援課 ☎45-8100

青少年を育てる下妻市民の会下妻支部
家族ふれあい「砂沼歩け歩け大会」開催

- 日 12月7日(日) 小雨決行(午前7時花火合図)
受付 午前8時20分～8時45分
スタート 午前9時～
※開会行事 午前8時50分～
場 旧砂沼サンビーチ事務所前広場
備 コース 砂沼広域公園遊歩道1周(約6km)
または北側半周(約3km)

- 問 青少年を育てる下妻市民の会下妻支部
事務局(下妻公民館内)
☎43-7370(休館日 月曜日・祝日)



未就学児の保護者様へ
ふるさと交流館リフレこかいで遊ぼう

- 日 11月10日(月)、17日(月)、27日(木)
12月15日(月)、25日(木)
午前9時～正午

- ◆利用規則
原則、保護者1人につきお子さまは2人まで
※ご来場の際は、必ず保護者の方の同伴をお願いします。
詳細は下記までお問い合わせください。

- 問 ふるさと交流館リフレこかい
☎30-0070(水曜休館)



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、家族のコメントをつけて紹介しています。掲載希望の方は右記二次元コードからお申込みください。
※掲載月は指定することができませんので、予めご了承ください。



か くら い ち さ き 加倉井 知咲ちゃん

我が家のかわいいうさぎさんは、毎日元気におもちゃで遊んでいます。部屋の中を走り回って元気いっぱいです。いっぱい食べて、いっぱい遊んで、いっぱい寝て、大きく育ってくださいね。

(パパとママより)



と あ の あ ひ いろ 倉持 斗碧ちゃん・仁碧ちゃん・陽彩ちゃん

昨年4月、双子にかわいい妹ができました。オムツを準備したりミルクを飲ませたり、たくさんお世話をしてくれました。そんなやさしい、とあちゃん、のあちゃんがひーちゃんは大好き！これからも仲良く助け合って大きくなってね♡



上妻幼稚園

夜のフクロウ集会

絵本に出てくるフクロウを見つけて、フクロウに興味をもった子どもたち。紙袋に新聞紙を詰めて、羽やくばしは好きな色を選んで、模様も描いたら自分だけのオリジナルフクロウの出来上がり！完成したフクロウたちを見て「大きいのと小さいので親子みたいだね」「みんな顔が違ってかわいい」と子どもたちも嬉しそうに見つめていました。

担任の先生から



スポーツフラッシュ

第34回全国小学生バドミントン選手権大会 Panasonic 茨城県予選会

種目：バドミントン

出場選手：下妻小学校 4年 木瀬 希颯
結果：第3位 ※関東大会出場
実施日：令和7年8月9日

令和7年度県民総合体育大会 兼国民スポーツ大会茨城県大会

種目：バドミントン

出場選手：下妻中学校 3年 木瀬 颯希
結果：優勝 ※関東大会出場
実施日：令和7年7月22、23日



市民文芸

俳句

秋風の分かれてゆくやY字橋
挨拶せず塩から蜻蛉すつと行く

中久喜洋美(下木戸)
中山 香(北大室)

短歌

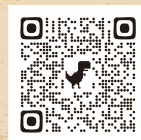
この会は四十六年ぶりだねと
薄れぬ記憶の山を肴に
最終の電車が着いてわが街の
駅のホームに灯かり揺らめく
カレンダーのパリの大通り音の無く
紳士淑女が傘さし歩む
木犀の老木まぶし花みちて
素枯れた庭の香りただよふ
さらさらと砂沼の波のまぶしくも
仰ぐ筑波の静かなる青

倉田 淑子(原)
木村 りん(下妻乙)
水谷喜代美(黒駒)
関 千代子(下妻乙)
飛田 君子(下妻乙)

街なか案内板整備事業 しもつま歴史探訪 五所神社



詳しくはこちら



天禄2年(971)、源順(平安中期の歌人・学者が関東へ下向の際、平将門の怨霊を鎮めるため関東の守護神として創立したと伝わっています。本殿は、正徳元年(1711)に再建され、明治6年(1873)4月には、村内に散在していた神社を合祀し五所神社と改められました。もとは元常陽銀行下妻支店の敷地内に祀られていましたが、昭和11年(1936)現在地に移り、大神輿はその記念の作だといわれています。

★ 次回の歴史探訪はお休みします。

解体工事

- ・建築物(木造・コンクリート造)解体
- ・ゴミ屋敷片付け承ります
- ・木切ります・終活承ります

SUZUSHO
合同会社 鈴 笑

TEL/FAX 0296-25-3011
営業時間: 8:00~16:30/年中無休

本社 〒308-0041 茨城県筑西市乙140番地の2
営業所・現場 〒304-0018 茨城県下妻市平川戸318
〒308-0051 茨城県筑西市岡井2131-1
〒308-0103 茨城県筑西市辻2379-5
〒323-0805 栃木県小山市向野329-27

お急ぎの方は
こちら **090-5208-0882**

相続・遺言

初回相談無料

平日9時~18時で実施

- ・土日祝日や早朝夜間でも事前相談により対応可能です

会場：結城郡八千代町菅谷 1178-1
担当：司法書士・行政書士 太田亮介
0296-48-9107
完全予約制につき、事前にご連絡ください
<http://www.ohta-office.jp/>

八千代町 相続 検索

常陽銀行さん 八千代町役場
県道20号線 県信さん
県道137号線
●八千代郵便局さん

身近な法律問題のご相談、ご予約随時受付中です。
どうぞお気軽にお問い合わせください。

※下記3分野は初回30分無料！

債務整理/交通事故/相続・遺言

ご予約はお電話・相談予約フォーム・LINEにて受け付けております

0296-30-5600
電話受付時間：平日9:00~17:30

つくばね法律事務所
茨城県下妻市大園木2839-1 大建ビル2階
【国道294号線バイパス沿い・やすらぎの里しもつま隣り】

相談予約フォーム LINE友だち追加

茨城県弁護士会所属：関 健太郎・門井 節夫・飯塚 夏樹・山本 大介

介護・福祉用具販売 レンタル 福祉タクシー 住宅改修
何でもお気軽にご相談ください！

【取扱品】介護用ベッド・車いす・歩行器・シャワーチェア他

有限会社 さくら介護センター
TEL 0296-45-1606 営業時間: 9時~18時
FAX 0296-30-5606

e-mail: office@sakurakaigo-center.co.jp
住所: 下妻市大串851番地1 定休日: 日曜・祝祭日・第5土曜

おかげさまで
創業25周年

●行政相談
時 12月5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 12月5日(金) 午前10時～午後3時
所 下妻公民館 2階 学習室
☎ 福祉課 人権推進室 ☎43-8246 FAX43-6750

●こころの健康相談
時 12月10日(水) 午後1時～午後4時
所 下妻市役所 1階 相談室1-4
☎ 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
電話受付は午後4時まで
日曜日(12月21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 FAX44-6004

●納税相談
【夜間納税相談】
時 12月4日(木)・18日(木)
午後5時15分～午後7時
【休日納税相談】
時 12月21日(日) 午前8時30分～午後3時
所 下妻市役所 1階 収納課
☎ 収納課 ☎43-8274 FAX44-9411

●法律相談
時 12月9日(火)・16日(火)・23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 下妻市役所 旧第二庁舎 3階 中会議室
※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

人口と世帯 10月1日現在の常住人口 ()=前月比

人 口	41,107人	(+25)
男	20,940人	(+16)
女	20,167人	(+9)
世帯数	17,907世帯	(+58)

今月の表紙
下妻一高・下妻二高の表敬訪問での一枚。
決勝での熱戦は多くの市民に感動を与えました。

スマホでも
広報しもつまが読めます！

10言語、音声読み上げにも
対応しています。

上記または
カタログポケット 検索

Health calendar

健康カレンダー 12月1日～12月31日

問 健康づくり課	☎43-1990	FAX 44-9744
12/1 月	すくすく相談(予約制) 13:30～	小 西
2 火		小 西
3 水		小 西
4 木		小 西
5 金	5か月児健診(R7.6生まれ) 13:00～13:20	小 赤
6 土	5歳児キッズ(予約制) 13:00～	小 西
7 日	在 宇津野医院 45-0311	小 西
8 月	ことばの教室(予約制) 13:15～	小 西
9 火	子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)	小 古
10 水	子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)	小 西
11 木	子宮がん・骨粗しょう症検診(予約制)	小 西
12 金	セット健診(健診+胃がん)(予約制) 8:00～11:00	小 赤
13 土	セット健診(健診+胃がん)(予約制) 8:00～11:00	小 西
14 日	在 菊山胃腸科外科医院 44-2014 特定健診<基本健診>(予約制) 8:45～14:15	小 友
15 月	特定健診<基本健診>(予約制) 8:45～14:15	小 西
16 火	1歳児相談(R6.12月生まれ) 10:00～10:15 2歳児歯科健診(R5.10月生まれ) 13:00～13:20	小 古
17 水	前期離乳食教室(予約制) 9:30～9:50 5歳児キッズ(予約制) 14:45～	小 西
18 木	1歳6か月児健診(R6.5月生まれ) 13:00～13:20	小 西
19 金	3歳児健診(R4.9月生まれ) 13:00～13:20	小 赤
20 土		小 西
21 日	在 中山医院 43-2512	小 古
22 月	パパママクラス(予約制) ママサロン(予約制) 13:30～15:30	小 西
23 火	すくすく相談(予約制) 13:30～	小 古
24 水		小 西
25 木	ことばの教室(予約制) 13:15～	小 西
26 金		小 赤
27 土		小 西
28 日	在 坂入医院 43-6391	小 西
29 月		小 赤
30 火	在 砂沼湖畔クリニック 43-8181	小 西
31 水	在 平間病院 43-5100	小 友

※場所の記載がないもの=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

相続相談受付中 ご予約はこちらから
☎ 0296-48-8875

完全予約制です

弁護士法人
萩原総合法律事務所
筑西市乙828番3 SATOHビル2階
(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)

LINEからもご予約いただけます

※事情によりお断りさせていただくこともございます。
茨城県弁護士会所属
弁護士 萩原 慎二 / 平久 真 / 岩間 和貴 / 和賀 京介

—— 通い・お泊り・訪問(看護・介護)を一体化 ——
小規模多機能型居宅介護「ザ・クラブ」
利用者募集中!! (クラブ登録者数 29名まで)
医療法人社団 白峰会
■湘南病院・とき田クリニック ■介護老人保健施設 しらかね
■社会福祉法人はくさん 特養はなみずきの杜
薬剤師、看護師、准看護師、病棟補助スタッフ 同時募集中
病院での仕事経験がない方も大歓迎!!
※楽しい生活を演出するジャグジー・カウンターバー完備
お問い合わせは 小規模多機能型居宅介護 ザ・クラブ TEL.0296-45-6565 (平日9:00～17:00)

24時間・365日 対応 お家にお医者さんが来てくれる
訪問診療・訪問看護
・通院が困難な方
・最期は自宅で暮らしたい方
・お薬だけ家族が取りに行っている方
※ご利用には申し込みが必要です
医療法人優愛会 相談無料
つむぎ在宅クリニック ☎ 0296-48-7039
茨城県下妻市下妻丙399-1
つむぎ在宅クリニック

外来診療 ☎ 0296-49-8910
9:00～11:30
休み：日・祝日
月 火 水 木 金 土
○ 休 休 ○ ○ ○ ○
※外来は完全予約制となっております
健康診断随時受付中！

陸・海・空・宇宙のテーマパーク
ユメノバ
宿泊、バーベキュー
下館ゴルフ倶楽部
自然・健康・文化の郷(まち) ザ・ヒロサワ・シティ
TEL0296-45-5601(観光部)

ピアノ / 調律・修理・オーバーホール 承ります
使わないピアノ / 再利用
ヤマハピアノ / 買取します
国家資格取得の
ピアノ調律師が
お伺いします
県内で一番ピアノ / が安い!!
を目指しています
中古ピアノ /
格安販売中
お気軽に
お問い合わせください
～ 想像して!! 始めてから1年後の弾けてる私 ～
3歳～大人まで ピアノ・エレクトーン・ヴァイオリン
音楽教室 個人レッスンのご案内 ドラム・フルート・文化華・二胡
フルート ヴァイオリン ドラム
楽器がなくても大丈夫!! まずは無料体験してみませんか?
(株)コンドー楽器 TEL 0296 43-2155 各種各メーカーの
楽器取り扱ってます
下妻市下妻丁1 店舗営業時間 9:30～19:00 火曜定休・日曜不定休
ヤマハ音楽教室 幼児～ グループレッスン
ヤマハ英語教室 小学生の 入会受付中!!

常総・下妻・坂東の不動産
地元専門店にご相談を
中古住宅 売却相談 無料査定
そのまま 買います!! 片付け不要
※空き家でもOK! どんなに古くてもご相談ください。
あきやの未来 常総市水海道宝町 2705
株式会社レステコホーム 常総店
TEL.0297-21-9577

羽子板・破魔弓20%OFF
女の子には、 久月商品取扱店
災いをはねのける羽子板を
男の子には、
魔物を打ち破る破魔弓を
飾って、初正月をお迎え下さい
下妻市商工会
「買って当てちゃおう商品券」使えます
人形のきくや
雛人形・福・完・雛の飾り・羽子板・破魔弓
空・ス・城・花火・ヨ・ゴ・ス・ル・カ・ル・ク・ジ
http://www.ningyoukikuya.com
下妻市下妻乙311 TEL 0296-44-3213
AM8:30～PM7:00 12月31日まで無休
クレジットカード・PayPay決済可
近郊への配達・国内発送無料