

広報しもつま

SHIMOTSUMA 12

2025
Dec.
No.836



親子で駆ける、砂沼の風

広報しもつま
SHIMOTSUMA 12

2025
Dec.
No.836

毎月10日発行
■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㈹ Fax0296-43-4214㈹

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



参加無料

下妻市インフルエンサー養成講座

子育て しながら

おでかけを 仕事 にする方法

2026年1月24日土
10:00～12:00（開場9:45）
下妻市役所4階 4-1,4-2会議室

内容

- ・ぼぶこさんの歩み
- ・インスタグラムを仕事にすることは？
- ・収益化の方法とそこまでのステップ
- ・リール動画作成時の意識しているポイント紹介
- ・参加者同士の交流ワークショップ等

対象

下妻市在住
または下妻市に所縁がある方

- ◎以前下妻市に住んでいた
 - ◎下妻に通勤、通学をされている方
 - ◎下妻にご家族、親族、友人がいる方
 - ◎下妻に遊びに行ったことがある方など
- ※お子様も同伴でご参加いただけます

申込

申込締切日
2026年1月16日（金）

定員

30名程度
※定員を超える応募があった場合、
抽選となります。



講師 ぼぶこ 氏

6歳の息子と一緒に「子連れで楽しむ旅」と「自然の遊び」を発信している。
Instagram (@bobco77_)を中心、SNS総フォロワーは8万人。100万回再生を超える動画を10本以上制作。

また、SNS運用代行では43投稿でフォロワー1万人を達成した実績も。
現在は、アカウントを名刺代わりにしながら、地元のホテルや企業の魅力発信を支援している。

《主催》下妻市秘書課 《企画運営》株式会社 FRASCO

《申込・お問い合わせ》事務局：株式会社 FRASCO 北関東支社（担当：浅野）

E-mail : info@frasco-co.jp / Tel : 担当：090-7809-1025、代表 082-258-5448 ※営業時間 平日9時～18時



2025

砂沼親子 マラソン



11月16日、砂沼広域公園
で「砂沼親子マラソン大会
2025」が開催され、年
中児から小学4年生までのラン
ナーが参加しました。
本大会は「子どもが主役」
を掲げて実施しており、今
年は663人が参加。年齢
ごとや親子の組み合わせに
応じた多彩な部門で競技が
行われ、初心者から上級者
まで幅広い世代がエント
リーしました。沿道には地
元の住民や家族の温かい拍
手と声援があふれ、子ども
たちは笑顔でコースを駆け
抜け、親子で息を合わせて
ゴールを目指す姿が見られ
ました。

競技を通じて互いに励ま
し合うことで、参加者同士
の絆が深まり、地域の交流
と健康づくりにも寄与する
一日となりました。





砂沼広域公園パークランが3周年

英国発祥のコミュニティイベント「parkrun」が今年11月8日に開催3周年を迎えました。

parkrunは、砂沼広域公園観桜苑にて毎週土曜日の朝8時に5kmのコースを走ったり歩いたりする、誰でも無料で参加できるイベントです。2022(令和4)年11月5日で初開催以来、毎週休まずボランティアにより運営されており、参加者は秋晴れのもと砂沼の遊歩道を駆け抜けました。

このイベントは世界中2000カ所以上で開催され、日本では50カ所で実施。茨城県内では下妻市の砂沼広域公園が唯一の開催場所です。

毎回約30名の参加者が集い、ランニングやウォーキングを通じた健康づくりや交流の場として定着しています。これからも地域の皆さんに愛されるイベントとして続けていきます。ぜひお気軽にご参加ください。

問 都市整備課

3周年記念の回も秋晴れのもと、駆け抜けました

小貝川ふれあい公園でポピーの種まき開催

11月8日、秋桜が満開を迎える小貝川ふれあい公園で、来春に咲くポピーの種まきが行われました。

コロナ禍でボランティアによる種まきは中止が続いているましたが、7年ぶりの開催となり、小貝川ふれあい花の会の会員約220名が参加しました。

小貝川ふれあい花の会は、非営利団体や企業、官公庁などで構成され、地域の花いっぱい運動を支えています。

今回は、市立東部中学校の生徒90名も加わり、地域のみなさんと一緒に汗を流しながら、来年きれいなポピーを咲かせるために頑張りました。生徒たちは、地域との交流を深めながら、公園を花で賑やかにする活動を楽しく学びました。

問 都市整備課



住民が参加したくなる自治会活動を目指して

下妻市自治区長連合会講演会

11月1日、市立図書館において下妻市自治区長連合会主催による講演会を開催しました。

講師には、自治会加入率100%、孤独死ゼロ、格安自治会葬などの実績から「日本一の自治会」と称される東京都立川市大山自治会相談役の佐藤良子さんをお招きしました。佐藤さんに、長年の自治会長経験で培ったアイデアと行動力をもとに、「住民が参加したくなる」ための具体的な活動や地域づくりのヒントをユーモアやクイズを交えながらご講演いただきました。

当日は自治会役員をはじめ61人の参加があり、自治会活動の活性化、地域コミュニティの維持・発展に向けた話に耳を傾けていました。参加者からは、「分かりやすい内容で非常に参考になった」「このような実践者の講演を今後もお願いしたい」といった声が聞かれ、今後の下妻市の自治会活動を考える有意義な機会となりました。

問 総務課



地域づくりのヒントを話す佐藤さん

旭日小綬章(地方自治功労)／田中昭一さん

元 下妻市議会議員

皆葉在住の田中昭一さん(77歳)が、地方自治と広域行政の発展に尽力した功績により、叙勲を受章されました。

田中さんは、平成11年から令和5年まで千代川村・下妻市議会議員として在職し、議会運営の要職を歴任。経済・建設・産業経済・総務委員会の委員長として各分野の発展に尽力されました。

さらに、下妻市議会議長として議会の活性化を推進し、広域行政では下妻地方広域事務組合や学校給食組合の議員として、生活環境の整備や教育環境の充実に取り組みました。また田中さんは、昭和54年から6年間にわたり千代川村消防団で活動し、地域の防災力向上にも寄与されています。

今回の受章について「このような章をいただけてありがとうございます」と感謝の意を表しました。最近は、よく息子の会社を手伝うなどしてお過ごしのことです。このたびの受章おめでとうございます。



瑞宝双光章(高齢者叙勲)／中山昇さん

元 高道祖小学校長

中郷在住の中山昇さん(88歳)は、昭和33年に下妻市立上妻小学校教諭として教職に就き、平成7年には高道祖小学校の校長に就任。平成10年に定年退職するまで、長年にわたり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。特に、野球部指導では県大会優勝、弁論指導では団体準優勝に導くなど、部活動と情操教育の両面で成果を上げました。学校の環境改善や「ふるさと学級」創設など、地域と連携した教育活動も推進してきました。

退職後は高道祖市民センターの社会教育指導員として、長年の教育者としての経験を活かし、市民の学びと交流を支える活動を続けられ、地域の生涯学習活動や住民の学びの場づくりに尽力されました。

今回の受章について中山さんは「このような章をいただけてありがとうございます」と感謝の意を表しました。現在も、シルバーカーで近くの道の駅へ買い物に出かけたり、散歩を楽しむなど、お元気に過ごされています。このたびの受章おめでとうございます。



1月10日は110番の日です

問 下妻警察署 ☎43-0110

事件・事故などは
緊急通報ダイヤル

110

緊急の対応を必要としない
相談等は警察相談ダイヤル

#9110

- 事件、事故等で緊急の対応を必要とする場合は、ためらわずに110番しましょう。
- 緊急の対応を必要としない、相談等の場合は、警察の相談ダイヤル#9110や各相談ダイヤルを利用しましょう。
- 間違えて110番通報した場合は、間違いであることを説明してから電話を切ってください。





子どもの笑顔、地域で守る！ 「オレンジリボンたすきリレー」

11月のオレンジリボン・児童虐待防止推進月間に先立ち、10月24日、茨城県児童福祉施設協議会を代表して、児童養護施設「自生園」施設長の松田氏が市長を表敬訪問し、児童虐待防止のシンボルであるオレンジリボンの受贈と、リレーでつなぐたすきの伝達が行われました。

この取り組みは、地域全体で児童虐待問題への関心を高め、児童虐待防止を呼びかけるものです。松田施設長は「地域全体で子どもを守ろうという強いメッセージをたすきに込めて走ります」と決意を述べました。

11月7日には、県内の児童福祉関係者約200名が参加するオレンジリボンたすきリレーが実施され、ゴールの茨城県庁へたすきが届かれ、セレモニーが行われました。

問 子育て支援課

※「オレンジリボン」は、子どもの虐待防止を啓発する全国的な運動のシンボルマークです。



東京2025デフリンピック応援イベントが開催

11月15日から26日に開催された「東京2025デフリンピック」に向けて、10月18日にイオンモール下妻で応援イベントが開催され、多くの方の来場がありました。

このイベントは、デフ(聴覚障害のある)アスリートによる国際大会であるデフリンピックを身近に感じ、理解を深めていただく機会として企画されました。会場には大会紹介パネルが展示され、特に手話体験コーナーは終始にぎわいました。

参加者は熱心に基本の手話を学び、聴覚に障害のある方々ともコミュニケーションがとれる楽しさに触れ、「伝わった！」「楽しい！」といった笑顔が会場にあふれ、地域におけるデフリンピックへの関心を高めることができました。「見て・聞いて・体験して楽しめる」をテーマに、大会への関心と理解を深める貴重な機会となりました。

問 福祉課

災害時にも安心！

備蓄型組立式個室トイレの導入と訓練を実施

下妻市は、大規模災害に備え、今年度(令和7年度)新たに備蓄型組立式個室トイレ30基を導入し、10月22日にLIXIL下妻総合体育館で市職員による組立訓練を実施しました。

この組立式個室トイレは、工具不要で最短20分で組み立てが可能で、電気・水道・下水道が不要な汲み取り式です。タンク容量は400リットルで、約1,600回分の使用が可能という大容量が特徴で、発災直後から避難者の衛生環境とプライバシーが確保されます。

今回導入した30基は、市内基幹避難所14カ所全てに2基ずつ配備されます。各避難所担当職員は災害直後から速やかに組み立てできるよう、手順を確認しました。

この組立式個室トイレの導入は茨城県内の市町村で初めてとなります。市では今後も災害対策の強化に努めてまいります。

問 消防防災課



災害時に備えるため、組み立て手順を確認しました

男女共同参画に関する「川柳・標語」

小学5年生から中学3年生までの児童生徒より寄せられた696作品(小学生313作品 中学生383作品)のうちの入賞作品です。

○小学生の部

賞区分	作品名	学校名・学年	児童氏名
最優秀賞	それぞれが みんな違って 丁度良い	高道祖小学校 6年	すぎやま そうすけ 杉山 苍佑 さん
優秀賞	男・女 二択じゃないよ ぼくもあなたも無限大	大形小学校 6年	ひとみ りょうせい 人見 涼晴 さん
優良賞	支え合う 家事も仕事も おたがいに	大宝小学校 6年	よこせ ゆな 横瀬 結菜 さん

○中学生の部

賞区分	作品名	学校名・学年	生徒氏名
最優秀賞	本当に大切なのは 『君らしさ、	下妻中学校 1年	おおつか えな 大塚 えな さん
優秀賞	その一歩 性別よりも 心から	千代川中学校 3年	おのざわ すずな 小野澤 和声 さん
優良賞	輝かそう 個性が光る 多様な社会	下妻第一高等学校 附属中学校 2年	ぬまじり まみか 沼尻 真美加 さん

わらべうたあそびランド大会

11月16日、千代川公民館で「第17回 わらべうた・あそびランド大会」を開催し、約270名の参加者が集まり、市内の幼稚園・保育園の園児とその家族が楽しいひとときを過ごしました。

当日は、筑波大学マジシャンズクラブとジャグリングサークルSHEEPの皆さんをお迎えしました。会場は子どもたちの歓声に包まれました。

マジックショーでは、次々と繰り出される華麗なマジックに、会場からは「すごい！」と驚きの声が上がりました。また、バルーンアートも大人気で、色とりどりの風船が、あつという間に動物やお花に変身し、子どもたちは目を輝かせしていました。

参加した親子からは「楽しい時間を過ごせました」といった声が寄せられました。

問 生涯学習課



剣のバルーンアートを手に入れました

テコンドー世界大会出場選手表敬訪問

今年7月にスペイン・バルセロナで開催された「テコンドーITFワールドチャンピオンシップ2025」に、館野天空選手と館野凪人選手が、10月29日に下妻市長を表敬訪問されました。

館野天空選手は組手・アダルトマイクロ級(58kg)で第3位に入賞し、「世界大会で3位という結果を残せたことは大きな成果ですが、今後は国内大会での優勝を目指したい」と今後の抱負を述べました。館野凪人選手は「初めての世界大会出場は、技術だけでなく精神面でも大きな成長をもたらした。今後は日本での大会優勝を目指し頑張りたい」と決意を語りました。今後の2人のさらなる活躍が期待されます。

問 生涯学習課



ポーズを決める館野凪人選手(弟・左)、館野天空選手(兄・右)



企業版ふるさと納税感謝状贈呈式を開催

地域活性化へ感謝

11月6日に企業版ふるさと納税感謝状贈呈式を開催し、寄付企業に対し、菊池市長が感謝の意を表しました。下妻市は「活力ある地域社会の実現」を目指し、地方創生に向けたさまざまな取り組みを進めており、企業からの寄付金はその重要な支えとなっています。

地域防災の強化事業としてハザードマップの作成費用や、健康・福祉・医療の充実を図る事業として、愛の定期便事業に、令和7年度分は「下妻まつり2025」の開催費用などに活用しました。

本市への温かい応援、心より感謝申し上げます。

問 企画課

寄付をいただいた企業一覧

○2024(令和6)年度(2024.8-2025.3)

- ・SMC(株)
- ・(有)高野興行
- ・(株)渡辺製作所
- ・エネグローバル(株)

○2025(令和7)年度(2025.4-2025.9)

- ・(株)サウスエージェンシー
- ・(株)Blitz
- ・(株)5core
- ・(株)クリエイト
- ・SMC(株)
- ・カルビー(株)
- ・ニチアス(株)
- ・新光電子(株)
- ・(株)昭和ゴム化学
- ・EL APSC合同会社
- ・(株)日立ソーラーパーク3
- ・(有)シバサイン
- ・(株)坂東太郎
- ・(株)LIXIL
- ・ルートインジャパン(株)

明治安田から70万4,500円の寄付

10月29日、市役所において明治安田生命保険相互会社による寄付金贈呈式が行われました。同社は「地元の元気プロジェクト」「みんなの健活プロジェクト」を通じ、自治体との連携を進めており、その一環として同社の社員が居住地・出身地などゆかりのある地域を指定して行う募金と会社からの拠出寄付をマッチングした地元支援「私の地元応援募金」により、下妻市に70万4,500円が寄付されたものです。

関東北地域リレーション本部長の砂永一浩さんからは「健康増進や子どもたちの健全育成に有効活用いただき、地域課題の解決にも引き続き協働したい」と話していました。温かいご支援ありがとうございました。

問 秘書課



左から、樋口市場統括部長、幸森つくば支社長、酒井総務課長、砂永本部長、中山特別顧問、山之上営業部長

**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!!**

0120-055-524 本社 筑西市榎生1-2-10

詳しくは
ホームページへ



下妻の秋を彩る文化の祭典

令和7年度文化祭が開催

10月19日から11月24日にかけて、令和7年度下妻市文化祭が開催されました。市内の文化芸術団体・個人による日々の活動の集大成として、多彩な発表や展示が行われ、多くの来場者で賑わいました。

発表部門では、千代川公民館を中心に音楽系団体によるステージが繰り広げられ、合唱や吹奏楽、楽器の演奏など会場を盛り上げました。また、太極拳や日舞・民舞の優雅な演舞、和太鼓の力強い演奏など、多彩なジャンルの共演が観客を魅了しました。

展示部門では、ふるさと博物館を中心に、書道・短歌・写真・絵画・陶芸などの芸術作品や、手編み・押し花・生け花・盆栽・木彫などの工芸作品が展示されました。さらに、福祉関係団体による心温まる作品展示も行われました。

期間中は、茶道連盟による優雅な大寄せ茶会や、将棋・囲碁の市民大会、大宝八幡宮での菊花展などが開催され、下妻の秋を彩りました。

問 生涯学習課



(上) 発表部門: ひびきコンサート(千代川公民館)

(下) 展示部門(ふるさと博物館)

区長と市長との対話集会を開催

市長と代表区長・自治区長による対話集会が9月27日と10月18日の2日間にわたり開催され、会場となった千代川公民館と市役所には延べ80人が集まりました。この対話集会は毎年開かれているもので、区長と市長が地域の要望や身近な課題についての共通理解に向け意見交換を行っています。

当日は、市長から下妻市の現状や取り組みを紹介した後、区長と市長とのフリートーク形式の意見交換が行われました。区長からは、ライドシェア事業への要望や地元の危険木除去への支援、ごみカレンダー等配布物の見直しや地域の展望など、多岐にわたる意見や要望が出されました。これらの意見や要望は、関係部署で情報共有を図り、可能なものは速やかに対応するとともに、これから市政運営につなげてまいります。

今後も、多様な視点や価値観を幅広く施策に反映するため、様々な場での意見交換を行い、「市民が主役のまちづくり」を進めてまいります。

問 総務課



(上) 千代川会場での様子
(下) 下妻会場での様子

各お知らせの詳細は、枠内の二次元コードをご覧ください。

茨城県最低賃金が「時間額1,074円」に改定されました

茨城県最低賃金は、令和7年10月12日から時間額1,074円(69円引上げ)に改定されました。年齢やパート、学生アルバイトなどの雇用形態にかかわらず、県内で働くすべての労働者に適用されます。

問 茨城労働局賃金室 ☎029-224-6216

大宝公民館に「リチウムイオン電池」と「食品用トレーおよび透明容器」の回収ボックスを設置しました

11月1日から新たに大宝公民館で「破損・変形・膨張しているリチウムイオン電池(小型充電式電池)」と「食品用トレーおよび透明容器」の回収を開始しました。

問 環境課 ☎43-8234



年末のくみ取りはお早めに！

年末は、くみ取り(特に浄化槽)の依頼が集中し、応じきれない場合もありますので、早めに許可業者に依頼してください。

◆し尿の受入業務休止期間

12月27日(土)～令和8年1月4日(日)まで

問 し尿処理施設「城山公苑」
☎0297-43-7221



後期高齢者医療保険(障害認定)の申請

75歳以上の方は後期高齢者医療制度の被保険者となりますが、一定の障害があると認定された65歳以上75歳未満の方でも、申請により任意で加入することができます。

- 対 ◆障害年金1・2級に該当の方
◆身体障害者手帳1～3級に該当の方
◆身体障害者手帳4級に該当の方で、その障害名が音声機能・言語機能・下肢機能障害(1、3、4号)に該当する方
◆精神障害者保健福祉手帳1・2級に該当の方
◆療育手帳の判定がⒶまたはAの方

◎対象となる方で加入を検討している方は、保険年金課までご相談ください。

問 保険年金課 ☎43-8326

国民年金保険料の納付は口座振替での前納・早割がお得です

国民年金保険料は、まとめて前払い(前納)すると割引されます。また、保険料を口座振替で前納した場合、納付書払いやクレジットカード払いに比べて割引額が大きくさらにお得です。

◆保険料の前納割引額

(参考: 令和7年度)

支払方法	1回当たりの納付額(割引額)	
	納付書・クレジットカード払い	口座振替(前納)
1ヶ月	—	17,450円 早割(60円割引)
6ヶ月(4月～9月分、10月～翌年3月分)	104,210円 (850円割引)	103,870円 (1,190円割引)
1年(4月～翌年3月分)	206,390円 (3,730円割引)	205,720円 (4,400円割引)
2年(4月～翌年3月分)	409,490円 (15,670円割引)	408,150円 (17,010円割引)

※2年前納の保険料は、令和7年度(月額17,510円)および令和8年度(月額17,920円)をもとに計算しています。

※()内は、納付書を使って毎月納めた場合の額と比較したときの割引額です。

◆手続きに必要なもの

- ①基礎年金番号が分かるもの
②預金通帳および金融機関の届出印

◆手続き先

希望する金融機関、年金事務所または保険年金課

※お申し込みの時期によって初回の振替期間が異なります。※令和8年4月から2年前納(4月開始)を希望される方は、令和8年2月末日まで(日本年金機構へ必着)にお申し込みください。

問

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



滞納整理強化中です

市では、期限内に納税された方との公平性を保つ観点から、滞納者に対して、財産の差押や公売を実施するなど滞納整理を実施しています。

◆主な取組

財産調査を実施し、差押可能財産(給与・売掛金・預金・自動車等など)を発見次第、法律に基づき差押処分を実施します。

問 収納課 ☎43-8274



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 メ メール フ ファックス ホ ホームページ

市国民健康保険加入の方へ医療費通知のお知らせ

医療費通知は、被保険者の皆さんに健康と医療費の実情に対する認識を深めてもらうため、世帯主宛てに送付しています。日ごろの健康管理や保険医療機関などでの受診履歴の確認にお役立てください。

発送時期	対象診療月
令和8年2月上旬	令和7年1月～10月
令和8年4月上旬	令和7年11月、12月

◆確定申告および市・県民税申告における医療費控除について

医療費控除の添付書類として、領収書に代わり「医療費控除の明細書」が必要ですが、医療費通知の添付により、明細書の記入を一部省略することができます。ただし、令和7年11月・12月診療分の医療費通知は、令和8年4月に発送予定ですので、当該期間内については領収書に基づいて記入してください。

問 保険年金課 ☎45-8124

対

◆小児

0歳～18歳の年度末までの方(中学生・高校生はひとり親区分優先)

◆妊娠婦

母子手帳の交付を受けた方(原則、産婦人科での保険適用受診のみ利用可能)

◆ひとり親

◇18歳未満の子および20歳未満の障害児または高校在学者を監護しているひとり親家庭の父または母とその子

◇父もしくは母が重度障害者である母子もしくは父子など

◇父母のいない子とその子を養育している配偶者の方

◆重度心身障害者

◇身体障害者手帳1・2級に該当の方

◇身体障害者手帳3級に該当の方で、その障害名が心臓・腎臓・肝臓・呼吸器・膀胱・直腸・小腸またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害とされる方

◇療育手帳の判定がⒶまたはA(知能指数35以下)の方

◇障害基礎年金1級の方

◇身体障害者手帳3・4級かつ療育手帳の判定がB(知能指数50以下)の方

◇特別児童扶養手当1級の方

◇精神障害者保健福祉手帳1級の方

◇精神障害者保健福祉手帳2級の方で、かつ身体障害者手帳3・4級の方

◇精神障害者保健福祉手帳2級の方で、かつ療育手帳の判定がB(知能指数50以下)の方

※65歳以上で一定の障害のある方は、後期高齢者医療制度への加入が必要となります

◎まだ申請をしていない方、加入している健康保険に変更があった方は、保険年金課(市役所1階)で手続きをしてください。また、ひとり親に該当する方で、所得超過により児童扶養手当を受給していない方は保険年金課へご相談ください。

問 保険年金課 ☎43-8326



年末年始のごみ直接搬入について(クリーンポート・きぬ)

◆搬入可能日(○: 搬入可能)

月	火	水	木	金	土	日
12/22	23	24	25	26	27	28
○	○	○	○	○	○	※休
29	30	31	1/1	2	3	4
休	休	休	休	休	休	休

※12月27日(土)は、「不燃ごみ」「粗大ごみ」のみ搬入可能で、受付時間は午後4時までとなります。可燃ごみは搬入できません。

また、1月5日(月)から通常どおり搬入可能です。

◆受付時間 午前9時～11時45分 午後1時～4時30分

◆搬入できるごみ 可燃ごみ・不燃ごみ・粗大ごみ

◆注意事項

◇上記期間は混雑が予想されます。混雑時は、受付時間内であっても受入れを終了することがありますので、ご了承ください。

◇可燃ごみ、不燃ごみ、粗大ごみは必ず分別してください。

◇ごみ搬入時の車両は、構内渋滞および事故防止のため2t積載車までとし、必ずシートをかけてください。

問 クリーンポート・きぬ ☎43-8822



資源物(かん)の盗難防止について

市内のごみ集積所に出された資源物(かん)が持ち去られている事案が発生しております。資源物を勝手に持ち去ることは、窃盗罪です。市民の皆様の協力により出された資源物の窃盗を防止するため、回収日当日以外はごみ集積所に出さないようご協力をお願いします。また、怪しい車両等を見かけましたら、危険ですので声をかけず、早急に下妻警察署へ通報してください。

問 環境課 ☎43-8234
下妻警察署 ☎43-0110



「年末調整がよくわかるページ」について

国税庁ホームページ内に「年末調整特集ページ(年末調整がよくわかるページ)」を開設して年末調整の際に使用する各種様式、年末調整の手順や所得税の基礎控除の見直し等を解説したパンフレットおよび動画並びにチャットボットを掲載していますのでご利用ください。

年末調整がよくわかるページ

問 下館税務署 ☎24-2121



令和7年度しもつま環境カルタ大会の出場者を募集します

日 令和8年2月8日(日)午後1時30分～
場 イオンモール下妻1F ナチュラルコート
主 STOP!温暖化工コネットしもつま
◆開催部門 幼児の部
小学1年生の部
小学2年生の部
◆募集枠 各部とも10組20名
※応募者多数の場合、抽選となります
対 下記のいずれかの条件に該当する就学前幼児、小学1年生、小学2年生
①幼児、児童本人が、市内在住・在園・在学であること。
②幼児、児童の保護者が市内在勤であること。
③幼児、児童の祖父母が市内在住であること。
申 お子様2人1組で、環境課窓口またはWeb申込フォームにてお申し込みください。

Web申込フォーム二次元コード



期 令和8年1月9日(金)

問 環境課 ☎43-8234



家庭の水道設備に凍結防止対策を

◆水道管が凍りやすい場所
◇水道管が「むき出し」になっている場所
◇日の当たらない場所
◇風当たりの強い場所

◆家庭でできる凍結防止対策
◇「むき出し」になっている水道管は、直接外気に触れないよう保温材を巻き付け、ひもで縛って固定し、その上から保温材が濡れないようにビニールテープなどで隙間なく重ねて巻いてください。
※保温材は毛布、発泡スチロールなどでも代用できます
◇メーターBOXの中にも、細かく碎いた発泡スチロールや布切れなどを濡れないようビニール袋に入れ、メーターを保護するようにしてください。

◆もし凍結してしまったら
蛇口が凍結した場合は、タオルなどをかぶせ、その上からゆっくりとぬるま湯をかけてください。
※急に熱湯をかけると、水道管や蛇口が破裂するがありますので注意してください

◆もし破裂してしまったら
メーターBOXの中にある止水栓を閉め、水を止めから市の指定工事業者へ修理を依頼してください。
メーターが凍結し破損した場合は、無料で交換しますので上下水道課にご連絡ください。
※市の条例により、緊急の工事であっても市の指定を受けていない業者が水道工事をすることはできません。
必ず市指定工事業者であることを確認してから工事を依頼してください

問 上下水道課 ☎44-5311



都市計画の変更に関する原案の縦覧を行います

内 用途地域の変更及び、地区計画の決定について
◆提出方法
今回の変更に関する都市計画原案に対して意見を述べることを希望する方は、縦覧期間内に意見書を持参または郵送で提出してください(意見書は都市整備課及び市ホームページで入手できます)。
〔提出先〕下妻市長(都市整備課扱い)宛
〒304-8501 下妻市本城町3-13

◆縦覧期間
令和8年1月6日(火)～20日(火)午前8時30分～午後5時15分※土日祝日を除く。期間内必着。

◆縦覧場所
都市整備課都市計画係
※市ホームページからも縦覧可

問 都市整備課 ☎45-8128



下妻市給食費助成金

令和7年度下妻市立中学校の給食費無償化に伴い、市立中学校以外の対象中学校(学校教育法第1条に規定する中学校、義務教育学校(後期課程)、中等教育学校(前期課程)、特別支援学校(中学部))に在籍している生徒の保護者に対し、給食費助成金を交付します。

対

◇令和8年3月1日現在で、市内に住所を有すること。
◇対象中学校に在籍している生徒の保護者であること。

◆令和7年度助成金額上限

◇中学校1・2年生:月額4,150円
◇中学校3年生:月額4,150円および1,440円(3月分)
※8月分、補助金額分等を除く。

◆対象期間

令和7年4月1日～令和8年3月31日のうち、市内に住所を有していた期間
※月の途中に転入された方は、翌月からとなります。

申 対象となる保護者に制度の案内を送付しますので、指定の方法により事前申込みをしてください。事前申込み後、助成金の該当となる方に、改めて必要書類を通知します。

問 教育総務課 ☎44-0740



令和8年下妻市消防出初式

新春を飾る恒例の下妻市消防出初式を開催します。消防署員や消防団員約400名による分列行進から服装・規律の点検や、消防ポンプ車20台の車両行進を行います。どなたでも観覧できますので、ぜひご来場ください。

日 令和8年1月11日(日)午前8時45分～
場 下妻市役所西側駐車場

※当日、午前7時にサイレンを鳴らしますので火災と間違わないようお願いします。

詳細はこちらから



問 消防防災課 ☎43-2119

帯状疱疹予防接種費用の一部助成

以下の生年月日に該当する方で、予防接種の希望がある方は忘れずに接種してください。
※助成が出るのは、今回1回限りです。

◆令和7年度の対象者

【年齢】	【生年月日】
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
100歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳以上	大正14年4月1日以前に生まれた方

※100歳以上の方は今年度のみ助成対象です。

◆接種期限

・令和8年3月31日まで

◆市公費負担助成額

・生ワクチン 3,000円(1回のみ)
・不活化ワクチン 12,000円(6,000円×2回)

※接種券を紛失された方は、健康づくり課までお電話ください。

問 健康づくり課 ☎43-1990



令和7年度第2回下妻地方広域事務組合職員採用試験(令和8年4月1日採用)

◆試験区分 事務職 若干名
◆受付期間 12月10日(水)～令和8年1月7日(水)
午前8時30分～午後5時15分
(土日・祝日を除く)

様式は、下妻地方広域事務組合公式HPからのダウンロードのほか、事務局総務係において配布します。

◆試験実施日
・第1次試験 令和8年1月17日(土)
・第2次試験 令和8年1月下旬

問 下妻地方広域事務組合 事務局
総務係 ☎0296-45-0611



外国人のための無料専門家相談会 IN 古河

日 令和8年1月25日(日)午前10時～午後3時
(受付は午後2時30分まで)
場 山水はなももプラザ【古河市横山町1丁目2-20】
◆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(1月25日のみ)



芸術文化鑑賞事業 新春津軽三味線 脩一朗&大地 ～和の真髓～開催

久保木脩一朗&大地による、津軽三味線で奏でる東北の伝統民謡から迫力あるオリジナル曲まで、力強くも繊細な音色をお楽しみください。

日 令和8年1月17日(土)午後2時開演
(開場は出演者の準備が整い次第ご案内します)
場 千代川公民館ホール
対 市内在住・在勤・在学の方
備 無料(自由席)未就学児入場可
事前申込不要
※諸般の状況により中止となる場合もあります
※公演当日は千代川公民館(☎44-3141)にお問い合わせください

問 生涯学習課 ☎45-8996



2026年度茨城いのちの電話 相談員募集の説明会

日 令和8年1月17日(土)午後2時～4時
場 茨城県総合福祉会館 小研修室A
内 ・第1部 ミニセミナー「あなたの人生を支える、いのちの電話の活動 是非参加して体験してください」
永原 伸彦先生(笠間の森カウンセリングルーム)
・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



〈真壁医師会下妻支部主催 市民フォーラム〉 いちばんやさしい教養としてのがん入門 ～未来の自分を守る生活習慣～

日 令和8年2月8日(日)午後1時30分～3時20分
(受付は午後0時30分から)
場 千代川公民館1階ホール
内 講話(がんについて、予防法、治療と課題)
健康機器による測定・栄養相談コーナー
定 200名
講 酒井光昭 氏(筑波メディカルセンター病院副院長、
茨城県地域がんセンター長、呼吸器外科)
共 下妻市・八千代町
申 電話または二次元コードからお申込みください

問 健康づくり課 ☎43-1990



男女共同参画・健康づくり課食育共同事業 ファミリークッキング

日 令和8年1月31日(土)午前9時30分～午後1時
(集合・受付午前9時15分)
場 千代川公民館 調理室およびレストハウス
◆メニュー ケーキ寿司、いちごパフェ
対 市内在住の小学生とその保護者
父母・祖父母・そのほか親族の方などなたでも参加可能
定 10組 ※申し込み多数の場合は抽選
料 1組600円(当日持参)
※お子さん2人目は別途100円負担
持 エプロン、バンダナ、マスク、手拭きタオル、飲み物(調理中の水分補給用)、上履きまたはスリッパ
期 1月9日(金)
申 応募用紙に必要事項をご記入の上、福祉課人権推進室までご持参ください。
電話、FAX、右記二次元コードでの応募も承ります。

問 福祉課人権推進室
☎43-8246 FAX43-6750



就職に関する悩みや不安を相談してみませんか? 就職に関する無料相談会

日 12月18日(木)、令和8年1月15日(木)
午前10時～午後0時30分
場 ハローワーク下妻内サポート専用ブース
対 就職の悩みがある15歳から49歳までの方または保護者・関係者
申 前日までの予約制
問 厚労省委託事業
いばらき県西若者サポートステーション
☎0296-54-6012



市立図書館 1月のお知らせ

◆1月の休館日
1日(木)～5日(月)、13日(火)、19日(月)、
26日(月)、28日(水)
★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。

◆1月のおはなし会
◇「おはなしの花たば」
日 1月10、17、24、31日(土)
午前10時30分～(毎週土曜日)
◇「にちようびのおはなし会」
日 1月25日(日)
午前10時30分～

◆1月の映画会
◇こども映画会
上映作品『はたらく細胞 Vol.3・4』(2020年/92分)
日 1月11日(日)午後2時～
場 2階 映像ホール
◇新春映画会
上映作品『さまよう刃』(2014年/122分)
日 1月18日(日)午後2時～
場 2階 映像ホール

問 市立図書館 ☎43-8811

フィットネスパーク・きぬ(ほっとランド・きぬ) 年末年始の休園について

休 12月29日(月)～令和8年1月3日(土)
※1月4日(日)より通常営業
問 ほっとランド・きぬ
☎0296-30-4126



『自衛官』募集

◆自衛官候補生
◇受付期間 年間を通じて行っております。
◇応募資格 採用予定月の1日現在、18歳以上33歳未満の者
◇試験期日及び試験場 受付時にお知らせします。

◆高等工科学校
◇受付期限 令和8年1月15日(木)まで
◇応募資格 令和8年4月1日現在、15歳以上17歳未満(平成21年4月2日から平成23年4月1日までの間に生まれた者)の男子で、中学校卒業又は中等教育学校の前期課程修了者(令和8年3月に中学校卒業又は中等教育学校の前期課程修了見込みの者を含む)。

◇試験期日
1次試験期日 令和8年1月24日(土)または25日(日)のうち指定する1日
試験場 受付時または、受験票交付時にお知らせします。
2次試験期日 令和8年2月12日(木)～15日(日)のうち指定する1日

試験場 第1次試験合格通知時にお知らせします。
備 事務所にお越しの際はメールまたは電話にて来所エントリーをお願いします。

問 自衛隊茨城地方協力本部
筑西地域事務所
☎0296-22-7239
✉ibaraki.pco-chikusei@rct.gsd.mod.go.jp



自衛隊茨城地方
協力本部
ホームページ



市LINE公式アカウント『友達』募集中

市LINE公式アカウントでは、市の情報を発信しています。また、行政手続きがライン上で行える「スマート市役所」も利用できます。ぜひご登録ください。

問 秘書課 ☎43-2112



防災アプリ・放送メールをご活用ください

「下妻市防災アプリ」では、防災行政無線放送内容やさまざまな防災情報を得ることができます。ぜひご活用ください。ガラケーの方は「下妻市防災無線放送メール」をご利用ください。



Android用



iPhone用



ガラケー用

※火災報は配信できません。西南広域消防本部の「火災情報メール」touroku@seinankasai.jpdata.netに空メールを送信し、指示に従ってご登録ください。

問 消防交通課 ☎43-2119

スマホでも広報しもつまが読めます！

日本語を含めた外国語10言語で読むことができるほか、音声読み上げ機能があります。

◆対応言語

- ・英語
- ・韓国語
- ・中国語（簡体字、繁体字）
- ・タイ語
- ・ポルトガル語
- ・スペイン語
- ・インドネシア語
- ・ベトナム語

◆ブラウザから閲覧する場合

右記二次元コードから、または
カタログポケット 検索



◆スマホから閲覧する場合

下記二次元コードから、アプリをダウンロードしてください。



Android

iPhone

問 秘書課 ☎43-2112

下妻市公式SNS



LINE



Instagram



YouTube



X (旧Twitter)



Facebook

下妻市公式ホームページリニューアルのお知らせ

このたび、令和7年11月19日（水）に下妻市公式ホームページを全面リニューアルしました。

新しいホームページでは、デザインやページ構成を見直し、より見やすく、目的の情報を探しやすい構成へと改善しております。今後もより利用しやすいホームページとなるよう、引き続き内容の充実を図ってまいります。

問 DX推進課 ☎43-2117



下妻市公式
ホームページ
はこちら

未就学児の保護者様へ ふるさと交流館リフレコかいで遊ぼう！

日 12月15日（月）、12月25日（木）
令和8年1月8日（木）、1月22日（木）、
1月26日（月）

◆開催時間 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コかい
☎30-0070
(水曜休館)



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



「新春歩け歩け大会」参加者募集

新春の朝、新鮮な空気の中をみんなで歩いてみませんか。ご家族やグループでの参加をお待ちしております。

日 令和8年1月3日（土）

◇受付 午前7時30分～7時50分（事前申し込み不要）

◇スタート 午前8時15分

※雨天中止の際は、ホームページでお知らせします。

場 砂沼広域公園（受付：中央通路）

◆参加条件

◇小学生以下は保護者等が同伴すること。

◇中学生のみの参加については、保護者の了承を得ること。

備 完歩者には、福袋の抽選や、サンSUNさぬまの割引券など完歩賞のプレゼントあり！

問 生涯学習課 ☎45-8997

「県人口300万人到達記念タイムカプセル」書簡を返却します

県人口300万人到達を記念して1999年に埋設した「タイムカプセル」を開封しました。応募いただいた書簡を希望者に返却いたしますので、お心あたりがある方は、県ホームページをご確認のうえ、手続願います。

問 茨城県政策企画部計画推進課
☎029-301-2523
✉timecapsule@pref.ibaraki.lg.jp



おさがりコーナーを設置しています

日 午前9時～午後4時
場 下妻市役所 旧第二庁舎 2階
(あそびの広場「くれよん」)
(・交換できるもの：子ども服・絵本・おもちゃ)
(・交換できないもの：汚れている洋服・下着)
主 子育て応援「バトンの会」

問 下妻市ボランティアセンター
(下妻市社会福祉協議会)
☎44-0142

協力会員募集

地域で住む人が安心して生活できるよう地域で支え合う会員制の有償サービスです。
空いている時間を活用して、日頃の家事や介護、子育てなどの経験を地域で活かしませんか。資格の有無は問いませんので、ぜひご登録ください。

- ・しもつまファミリーサポートセンター協力会員
- ・在宅福祉サービスセンター「あおぞら」協力会員
- ・1時間600円（別途活動補助100円/回）

問 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142

母子寡婦福祉社会からひとり親家庭の令和8年度小学校新入学児童に入学祝品（学用品）を贈呈します

期 12月25日（木）まで
申 予育て支援課へ来庁または電話
◆贈呈日時 令和8年3月8日（日）午後7～8時
◆贈呈場所 下妻公民館2階 小会議室
※1月に母子寡婦福祉社会から送付されるハガキを持参ください

問 茨城県母子寡婦福祉連合会
☎029-221-7505
子育て支援課
☎45-8100



ふるさと博物館 1月のお知らせ

◆年末年始の休館日

12月28日（日）～1月5日（月）

◆1月休館日

13日（火）、19日（月）、26日（月）

問 ふるさと博物館 ☎44-7111



わがやの にんきもの

こんどう れお
近藤 倎和 ちゃん

毎日幼稚園が楽しくて
お家でも歌ったり踊つ
たり♪怒った顔も笑顔
もみんな可愛くていつも
癒しをありがとうございます♥
にいが大好きだったりな
レオ！！
将来の夢はスパイダーマン！！
楽しみにしているよ
(^-^)



なす こうた ゆうな
那須 晃大 ちゃん・優奈 ちゃん

9月に妹の優奈ちゃんが生まれ、こうくんはお兄ちゃんになりました。家族が増えてますますにぎやかになった我が家。小さな手と笑顔に毎日癒されます。これからも笑顔あふれる思い出をみんなでたくさん作っていこうね！



11月15日（土）・16日（日）、埼玉県羽生市において開催された「世界キャラクターさみと in 羽生」に下妻市イメージキャラクター「シモンちゃん」が参加しました。約190体のご当地キャラクターが集まり、会場は大いに盛り上がりました。シモンちゃんはたくさんの来場者やキャラクターと交流し、下妻市をPRしました。

世界キャラクターさみとに
シモンちゃんが参加しました！

解体 工事

SUZUSHO
合同会社 鈴笑

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

- ・建造物(木造・コンクリート造)解体
- ・ゴミ屋敷片付け承ります
- ・木切れます・終活承ります

お見積
無料
お急ぎの方
はこち
090-5208-0882

相続・遺言

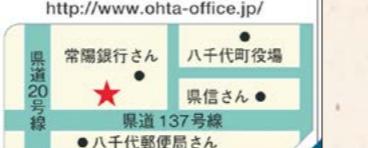
初回相談無料

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
八千代町 相続 検索
http://www.ohta-office.jp/



下妻保育園

書道教室

ゆり組担任 根本先生から

10月から始まった書道教室。

筆も墨も、初めて使う子どもたちは、緊張しながらも真剣な表情で半紙に向き合っています。「はらう」「とめる」「はねる」など教えてもらったことをしっかりと聞いて、書くことができています。

上手にできたところを、ほめてもらい、大きな丸をもらえるととても嬉しそうな子どもたち。年長児の保育活動の中で、貴重な“静”的時間を使っています。



ゆり組の皆さん

市民文芸

俳句

秋季戦子らの母校と覇者かけて
行く秋に呼び止められて葉挿す

篠崎 順子(若柳甲)
柴崎 久江(柳原)

短歌

いただきしまスカットひとつ口中に噛めばはじける満天の秋
暑き夏の思い出のようにそのまま大事につるす麦わら帽子

山本せい子(下妻丙)
伊東 豊乃(加養)

体制に逆らわず生きて果敢なり蜜瓶に浮く蟻の兵卒
病院の待合い室に同病の友と語らい気分癒えたり
中久喜 和(下妻乙)

寺田 陽子(下妻乙)

下妻市公式 PR ビデオ 【英語教育編】

を公開しました



「英語教育のまちづくり」を合言葉に、市が取り組んでいる事業をご紹介しています。



市公式 YouTube
チャンネルで
ご覧いただけます

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

1月

January



相談ごと

●行政相談

時 1月23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
間 秘書課 ☎43-2112 FAX43-1960

●人権相談

時 1月23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
間 福祉課 人権推進室
☎43-8246 FAX43-6750

●こころの健康相談

時 1月7日(水)・28日(水) 午後1時~午後4時
所 下妻市役所 1階 相談室1~4
間 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(1月25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)
間 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 1月15日(木)
午後5時15分~午後7時

【休日納税相談】
時 1月25日(日) 午前8時30分~午後3時
所 下妻市役所 1階 収納課
間 収納課 ☎43-8274 FAX44-9411

●法律相談

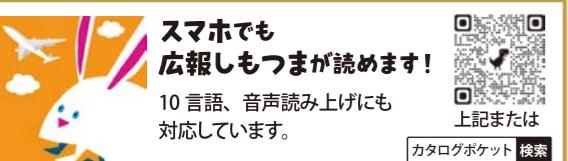
時 1月13日(火)・20日(火)・27日(火)
午後1時30分~午後3時30分
※事前予約必要(当日不可)
所 下妻市役所 旧第二庁舎 3階 中会議室
※相談開始時間は、状況により遅れる場合があります
間 下妻市社会福祉協議会
☎44-0142 FAX44-0559

※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 11月1日現在の常住人口 ()=前月比		
人口	41,136人	(+29)
男	20,951人	(+11)
女	20,185人	(+18)
世帯数	17,959世帯	(+52)

今月の表紙

砂沼親子マラソンでの一枚。ラストスパートも
息ぴったり! 親子で駆け抜けたゴールに大きな
拍手が送られました。

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。

カタログポケット 検索

健康カレンダー

Health calendar
1月1日~1月31日

1/1 木	小 西
2 金 在 湖南病院 44-2556	小 赤
3 土 在 軽部病院 44-3761	小 友
4 日 在 浅田医院 44-3957	小 西
5 月	小 西
6 火	小 西
7 水	小 西
8 木 ママサロン(予約制)チャイルドケア発育発達相談(予約制) 13:30~15:30	小 西
9 金 5か月児健診(R7.7月生まれ)13:00~13:20	小 赤
10 土	小 西
11 日 在 古橋医院 44-2792	小 友
12 月 在 とやまクリニック 30-5010	小 西
13 火 1歳児相談(R7.1月生まれ)10:00~10:15 2歳児歯科健診(R5.11月生まれ)13:00~13:20	小 古
14 水 後期離乳食教室(予約制)13:00~13:20	小 西
15 木 1歳6か月児健診(R6.6月生まれ)13:00~13:20	小 西
16 金 3歳児健診(R4.10月生まれ)13:00~13:20	小 赤
17 土 5歳児キッズ(予約制)13:00~	小 西
18 日 在 三津山クリニック 48-9131	小 古
19 月 ことばの教室(予約制)13:15~	小 西
20 火 すくすく相談(予約制)13:30~	小 古
21 水 5歳児キッズ(予約制)14:45~	小 西
22 木	小 西
23 金	小 赤
24 土	小 西
25 日 在 中嶋産婦人科医院 44-2438	小 西
26 月 特定健診<基本健診>(予約制)8:45~14:15	小 西
27 火 セット健診(健診+胃がん)(予約制)8:00~11:00	小 古
28 水 特定健診<基本健診>(予約制)8:45~14:15	小 西
29 木 ことばの教室(予約制)13:15~	小 西
30 金 すくすく相談(予約制)13:30~	小 赤
31 土	小 西

※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

1月

間 健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

1月1日~1月31日

1/1 木 小 西

2 金 在 湖南病院 44-2556 小 赤

3 土 在 軽部病院 44-3761 小 友

4 日 在 浅田医院 44-3957 小 西

5 月 小 西

6 火 小 西

7 水 小 西

8 木 ママサロン(予約制)チャイルドケア発育発達相談(予約制) 小 西

13:30~15:30

9 金 5か月児健診(R7.7月生まれ)13:00~13:20 小 赤

10 土 小 西

11 日 在 古橋医院 44-2792 小 友

12 月 在 とやまクリニック 30-5010 小 西

13 火 1歳児相談(R7.1月生まれ)10:00~10:15 小 古

2歳児歯科健診(R5.11月生まれ)13:00~13:20

14 水 後期離乳食教室(予約制)13:00~13:20 小 西

15 木 1歳6か月児健診(R6.6月生まれ)13:00~13:20 小 西

16 金 3歳児健診(R4.10月生まれ)13:00~13:20 小 赤

17 土 5歳児キッズ(予約制)13:00~ 小 西

18 日 在 三津山クリニック 48-9131 小 古

19 月 ことばの教室(予約制)13:15~ 小 西

20 火 すくすく相談(予約制)13:30~ 小 古

21 水 5歳児キッズ(予約制)14:45~ 小 西

22 木 小 西

23 金 小 赤

24 土 小 西

25 日 在 中嶋産婦人科医院 44-2438 小 西

26 月 特定健診<基本健診>(予約制)8:45~14:15 小 西

27 火 セット健診(健診+胃がん)(予約制)8:00~11:00 小 古

28 水 特定健診<基本健診>(予約制)8:45~14:15 小 西

29 木 ことばの教室(予約制)13:15~ 小 西

30 金 すくすく相談(予約制)13:30~ 小 赤

31 土 小 西

相続相談受付中

完全予約制です

萩原総合法律事務所
筑西市乙28番3 SATOHビル2階
(J R水戸線下館駅南口徒歩1分)

ご予約はこちらから

0296-48-8875

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あります。

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

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歓迎!!

■湘南病院・とき田クリニック ■介護老人保健施設 しろかね

■社会福祉法人はぐさん 特養はなみずきの杜

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

医療法人優愛会

相談無料

つむぎ在宅クリニック ☎ 0296-48-7039

外来診療 ☎ 0296-49-8910

9:00~11:30 月 火 水 木 金 土

休み: 日・祝日 ○ 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!

茨城県下妻市下妻丙399-1

つむぎ在宅クリニック

SENAMI GAKUIN

下館校 筑西市乙242

☎0296-25-0001

下妻校 下妻市小野町1-66