

広報しもつま

# SHIMOTSUMA

1

2026  
Jan.  
No.837



広報しもつま  
SHIMOTSUMA

1  
2026  
Jan.

No.837  
毎月10日発行

■発行／下妻市・市民公室秘書課  
〒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.shimotsuna.lg.jp/>  
■E-mail: [info@cityshimotsuna.lg.jp](mailto:info@cityshimotsuna.lg.jp)  
印刷／富岡印刷



## 証明書 コンビニ交付 10円 キャンペーン

マイナンバー  
カードがあると  
とっても便利！

令和8年2月2日月～令和9年1月31日日

マイナンバーカードを利用して、住民票の写しや印鑑登録証明書等が  
コンビニエンスストア等で取得できます！  
※市役所窓口での交付は従来通りの金額です

### POINT 1

#### サービスが 利用できる店舗

- セブンイレブン
- ローソン
- ファミリーマート
- ミニストップ
- イオンリテール
- カスミ

※その他、全国のコンビニ等  
のマルチコピー機が設置され  
ている店舗



### POINT 2

#### 取得できる証明書

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 課税（非課税）証明書
- 所得証明書
- 戸籍全部事項証明書  
(戸籍謄本)
- 戸籍個人事項証明書  
(戸籍抄本)
- 戸籍の附票の写し

※マイナンバーカードの個人番号  
は記載できますが住民票コード  
は記載できません。  
※本籍地が下妻市の方に限ります。  
※住民票の除票、戸籍の除籍・  
改製原戸籍は取得できません。

### POINT 3

#### ご利用可能時間

午前 6 時 30 分～  
午後 11 時

※年末年始と保守点検日は、  
ご利用になれません。  
※戸籍の届出をされた場合、  
戸籍や住民票の内容反映に  
日数を要します。

お問い合わせ  
下妻市役所 市民課 0296-43-2111(代)

詳しくは  
こちら



あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、令和8年の新春を健やかにお迎えのことと、心からお喜び申し上げますとともに、日頃より市政各般にわたり、深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨今の物価高騰は食料品をはじめ、日用品や光熱費などの生活必需品を中心に家計を直撃し、実質的な購買力を低下させています。そのため、多くの家庭で生活が苦しいとの実感をお持ちではないでしょうか。物価高騰は、単なる家計の問題に留まらず教育や健康、将来設計などで影響を及ぼし、さらには深刻な社会課題へと発展していくことが懸念されます。

## 市民生活への支援策

こうしたエネルギー価格や物価高騰の影響を受ける市民生活を支援し、地域経済を活性化させることを目的として、昨年、「しもつま物価対策支援券」（1冊2千円で7千円分の買い物ができる商品券・プレミアム率250%）を販売いたしました。本市ではこれまで、2020年から4回に渡り、こうした商品券を販売してきましたが、いずれもプレミアム率は60%でした。今回は消費者支援に重点を置き、思い切ったプレミアム率としたものです。さらに、粉ミルクやおむつなど育児関連支出が高い乳幼児期と教育準備など子どもの成長に伴う追加支出が増加する小学生期において、家計の負担感を軽減するため、市内の乳幼児または小学生のいる世帯に1人につき1冊7千円分の支援券も追加して配布いたしました。今後も社会情勢の変化に対応した各種施策の展開に努めてまいります。

## 教育環境の充実

令和7年4月から市立中学校の給食費無償化を実現しました。中学校への進学に伴い教育費の負担が増える世帯の経済的負担軽減を目的としたもので、家計を助け、子どもが公平に栄養ある給食を受けられる環境を整えるものです。給食費の心配をすることなく、栄養バランスのとれた給食を平等に享受し、健康な成長と教育の機会を確保することが大切であると考えたからです。

この取り組みは、市立中学校以外の中学校に在籍している生徒の保護者に対しても給食費助成金を交付することにより行います。財源はふるさと納税として全国から寄せられた寄付金を活用するもので、今後も子育て支援、教育環境の充実に重点を置き、子育てしやすいまちづくりを進めています。

## 防災力の強化へ

「昨年の元日には能登半島で、昨年末には青森県沖を震源とする大規模な地震が発生しました。地震大国である日本では、防災への力を強化していくかなくてはならないと思いを新たにした次第です。東日本大震災を経験した私たちだからこそ、自分自身の身を守ること、被災への備え、住民同士の助け合いなど災害への備えを継続していく重要性を忘れずに、次世代へ伝えていくことが大切ではないでしょうか。

市では、災害時における避難所のトイレ環境の向上を図るため、基幹避難所用に組立式個室トイレを購入するとともに、軽自動車に個室トイレが搭載されたトイレカー2台を間もなく導入する予定となっています。

防災力の強化には市民の皆様と連携・協力しながら平時から災害に強い仕組みを作ることが大切です。こうした連携が発災時の被害を最小限に抑え、迅速な復旧・復興につながるからです。

「忘災」とは、過去の災害の経験や教訓を「忘れない」ことです。これまでの経験を踏まえ、いざという時のために普段から「防災」への備えをお願いいたします。

本市では、工業団地への企業誘致による雇用の創出、住宅政策の推進、

教育環境の充実や子育て支援など各種施策に総合的かつ計画的に取り組んでおりますが、今後なお一層、本市が持つ魅力発信に力を注ぎ、住んで良かった、これからも住み続けたいと思われる「選ばれるまち」づくりのため市政運営に積極的に取り組んでまいります。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のあいさつといたします。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

下妻市長 菊池 博



## 選ばれるまちへ

少子高齢化・人口減少が進む中で、将来にわたり地域の活力を急激に失わず、むしろ維持・向上させていくためには、人口減少の流れをできる限り緩やかにするとともに、若者をはじめ、ここで暮らす市民の皆様一人ひとりが、まちへの愛着や誇りを持ち、自分らしくかつ地域に根ざした生活を「この下妻で選べる」環境を整えていくことが重要であると考えています。

本市では、工業団地への企業誘致による雇用の創出、住宅政策の推進、教育環境の充実や子育て支援など各種施策に総合的かつ計画的に取り組んでおりますが、今後なお一層、本市が持つ魅力発信に力を注ぎ、住んで良かつた、これからも住み続けたいと思われる「選ばれるまち」づくりのため市政運営に積極的に取り組んでまいります。

結びに、本年が皆様にとりまして、健康で幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ、年頭のあいさつといたします。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

# 年頭のあいさつ

申告が必要？不要？

## 申告チェックリスト

令和8年1月1日現在、下妻市内に住所がある方が対象のチェックリストです。一つでも当てはまつた方は申告が必要です。収入の種類別に確認しましょう！

## 給与所得者

- 勤務先が給与支払報告書を市へ提出していない（提出の有無は勤務先に確認してください）
- 2ヵ所以上からの給与所得がある
- 給与以外の所得がある
- 年末調整していない給与がある
- 追加したい所得控除がある

## 公的年金所得者

- 公的年金以外の所得があった
- 各種所得控除を受ける
- 年金収入が400万円を超える

## その他の所得者

- 営業・農業・不動産所得、雑所得等  
その他の所得がある方

※給与や公的年金以外の所得が20万円以下の場合は、所得税の申告は不要ですが、市県民税の申告は必要です。

詳しくは市HPをご覧ください。



申告相談について

## お問い合わせ

- 下館税務署 TEL 0296-24-2121(代表)  
〒308-8608  
筑西市丙116番地16筑西しもだて合同庁舎
- 税務課市民税係 TEL 0296-43-8192(直通)

## 申告に必要なもの

## ①マイナンバーカード

マイナンバーカードがある



マイナンバーカード以外の本人確認書類は必要ありません

## マイナンバーカードがない



運転免許証などの身分証+通知カードや、マイナンバー入りの住民票の写しが必要

※申告者と来庁者が異なる場合は、それぞれの身元確認書類が必要です。（委任状は不要）

## ②収入に関する書類等



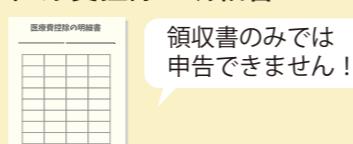
収支内訳書※や源泉徴収票など  
(※申告前に必ず作成してください。)

## ③控除に必要な証明書（令和7年中に支払ったもの）

- ・生命保険料控除証明書
- ・地震保険料控除証明書
- ・寄附金控除証明書
- ・社会保険料控除証明書（国民年金等）



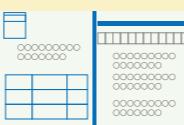
## ・障害者手帳等



領収書のみでは申告できません！

(※申告前に必ず作成してください。)

## ④利用者識別番号や税務署から届いた申告のはがき（お持ちの方）



## ⑤金融機関口座の情報がわかるもの（還付申告の方）



※収支内訳書や医療費控除の明細書の用紙は市ホームページからダウンロードするか、税務課窓口または千代川公民館ロビーにもあります。

市県民税・所得税 申告相談

令和8年度（令和7年分所得）の申告相談が始まります。

今年から昨年申告された方への「申告相談の案内」はがきの送付は行っておりません。

申告される方は、予約の上、申告期間内に申告してください。

※電話での予約は受け付けておりません。

**期間** 2月16日(月)～3月16日(月)

※土・日・祝日は3月1日(日)のみ開催

**時間** 午前 8時40分～11時 午後 1時～4時

**会場** 市役所3階 会議室3-1、3-2

**予約** ①LINEまたはWeb予約 ②来庁予約  
どちらかで予約

所得税の確定申告とは

住民登録をしている市区町村に対して、前年の所得について申告するものです。確定申告とは異なり、収入が無い場合でも、所得証明書の発行、国民健康保険や介護保険料の計算など諸手続きの際に必要です。

1月1日から12月31までの1年間に生じた全ての所得の金額とそれに対する所得税の金額を計算し、源泉徴収された税金や予定納税で納めた税金などとの過不足を精算する手続きです。

①LINEまたはWeb予約

予約開始

1月26日(月)午前9時～

LINE  
予約は  
こちら

●LINE予約(推奨)

- ・1枠2人、最大2枠4人まで予約可
- ・重複予約はキャンセルとなります。
- ・予約、変更、キャンセルは2日前まで(土・日・祝日除く)
- ・市ホームページからWeb予約もできます。(変更・キャンセルは電話対応)

②来庁予約

予約開始

2月1日(日)～6日(金)  
午前9時～午後4時30分

場所 市役所1階 交流スペース

持ち物 本人確認書類(来庁者・申告者)  
※ご家族の代理予約も可能です。

- 申告期間中は、申告会場内で予約を受け付けます。  
(当日・翌日の予約はできません)

市役所で受けられない申告があります

※市県民税申告を除く

- ▶青色申告 ▶「日本国外に居住する配偶者・扶養親族」にかかる控除
- ▶雑損控除(震災や水害・火災・盗難等) ▶外国税額控除(外国所得税の調整)
- ▶住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)/住宅関連特別控除※年末調整に含まれている場合を除く
- ▶「特定口座年間取引報告書」による申告 ▶総合課税の譲渡所得(金等)
- ▶株式・不動産等(収用・農地保有合理化以外)の譲渡所得
- ▶上場株式等の配当所得等 ▶先物取引 ▶仮想通貨
- ▶令和6年分以前の所得税の確定申告・更正の請求 ▶消費税・贈与税・相続税
- ▶令和8年1月1日現在、住民でない方の申告(死亡・転出・転入)
- ▶給与の源泉徴収票が5枚を超える方の申告 ▶スマートフォンによる申告

注意

ご自身で作成済の確定申告書は、税務署へ直接郵送してください。  
市役所で内容確認・預かりは行っていません。

5 広報しもつま 2026.1

広報しもつま 2026.1 | 4

11月22日、令和7年度総合防災訓練が行われ、約1300人が参加しました。

早朝、避難所運営訓練が下

妻小学校、総上小学校、上妻

小学校、下妻中学校の4校で

実施され、防災士による講演

や、自主防災会による災害時

の対応確認が行われました。

その後、場所を移し、イオ

ンモール下妻をメイン会場

に、関係機関や自主防災会が

集まり、救出・救命・搬送訓

練などを実施し、災害時の対

応について能力向上を図りました。

した。

今年は、県内初となる日本

救助犬協会による捜索訓練が

行われました。災害救助犬が

がれきの中から要救助者を発

見する様子に、多くの参加者

が感心していました。

また、会場内の体験コー

ナーでは、組立式トイレなど

の防災資機材の展示や、救助・

救命の体験など、買い物客や

親子連れなど多くの市民が参

加しました。

下妻市では、今後も継続的

な訓練を通じて地域の防災体

制を強化してまいります。

## 防災士会による講話（下妻小学校）



災害時の自分や家族を守るために初期対応、日頃の備えのポイントなどを分かりやすく解説しました。



参加者それぞれが自分の役割を意識し、緊急時に落ち着いて行動できるよう理解を深めました。



今年は、県内初となる日本救助犬協会による捜索訓練が行われました。災害救助犬ががれきの中から要救助者を発見する様子に、多くの参加者が感心していました。

また、会場内の体験コーナーでは、組立式トイレなど、防災資機材の展示や、救助・救命の体験など、買い物客や親子連れなど多くの市民が参加しました。

下妻市では、今後も継続的な訓練を通じて地域の防災体制を強化してまいります。

## 租税教室と選挙出前授業を実施

選挙管理委員会では、10月から12月にかけて、市内3つの中学校で「選挙出前授業」を実施しました。

そのうち、11月20日、市立下妻中学校で3年生171人を対象に、下館税務署による「租税教室」と、選挙管理委員会による「選挙出前授業」が行われました。

今回の授業は、「税金」の使い道を政策として考え、その政策を「選挙」で選択するという一連の流れを学ぶことで、若い世代が政治や財政に関心を持ち、将来の有権者として主体的に社会に参加するきっかけとする目的として実施したものです。

「租税教室」では、暮らしに欠かせない「税金」の仕組みや役割、税がどのような目的で使われているのかについて学び、続いて行われた「選挙出前授業」では、架空の市長選挙を題材に、模擬投票や選挙制度について学びました。模擬投票では、実際の選挙で使用している投票箱や記載台を使用し、生徒たちは投票の手順や選挙の流れを、実際の動きを通して体験的に学ぶ機会となりました。

参加した中学生からは「税金がない世界は想像以上にサービスが低下することが分かって怖かった」「選挙の投票は思ったより手軽にできると思った。18歳になつたらぜひ参加してみたい」などの声が寄せられました。

「税金」という身近なテーマと「選挙」を組み合わせることで、生徒たちが暮らしとの関わりをより実感しながら学習でき、将来の有権者としての意識を高める貴重な機会となりました。

閑 総務課

(上) 下館税務署による租税教室の様子  
(中・下) 模擬投票による選挙を体験

## 災害時におけるコンテナ型トイレ等の提供に関する協定を締結

11月19日、市役所において、吉田運送株式会社（坂東市）と「災害時におけるコンテナ型トイレ等の提供に関する協定」の締結式を行いました。

この協定は、災害時等において、コンテナ型トイレをはじめとする物資の提供を受けることで、市民生活の早期安定を図ることを目的としており、協定の主な内容は、市の要請により、吉田運送株式会社から取扱い可能なコンテナ型トイレ等の物資の提供を受けるものです。

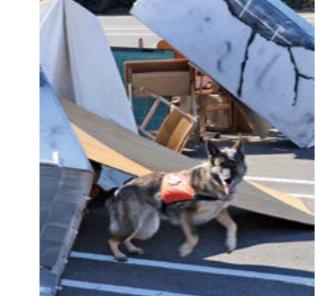
吉田代表取締役は、「災害多発時代において、モバイル性・多用途性に優れたコンテナを、効率的かつ環境負荷の少ない備蓄・供給体制のため活用していただきたい」と述べました。

閑 消防防災課



左から吉田代表取締役、菊池市長

## 下妻市総合防災訓練

災害救助犬が要救助者を発見  
犬が優れた嗅覚を使って、要救助者を素早く発見する様子が披露されました。

負傷者を安全に搬送する方法や周囲の状況確認など、初期救助に必要な手順を実践しました。

災害時の対応確認（下妻小学校）  
災害時の自分や家族を守るために初期対応、日頃の備えのポイントなどを分かりやすく解説しました。

災害時の自分や家族を守るために初期対応、日頃の備えのポイントなどを分かりやすく解説しました。



ALTと英語でコミュニケーション(緑地公園にて)

## スポーツフラッシュ

## ○茨城県新人体育大会県西地区大会

&lt;軟式野球&gt;

東部中学校 優勝

&lt;女子ソフトボール&gt;

下妻中学校 優勝

&lt;バドミントン&gt;

男子シングルス 東部中学校 2年 飯村 晃氣 優勝

&lt;ソフトテニス&gt;

女子個人の部 東部中学校 1年 稲葉 芽香 入塚 倖愛 優勝

&lt;柔道&gt;

女子個人、女子団体 東部中学校 2年 霜村 紀京 優勝  
石下柔道部(常総市)所属

&lt;陸上&gt;

共通男子200m 下妻中学校 2年 野口 廉翔 第1位  
共通女子走高跳 千代川中学校 2年 青柳 杏和 第1位  
共通男子円盤投 千代川中学校 2年 市川 純士 第1位  
共通女子四種競技 千代川中学校 2年 佐藤 姫菜 第1位  
※全選手・団体県大会出場

## 小学生が英語キャンプを満喫!

## SKIP English Camp

下妻市の英語教育推進事業の一つである「SKIP English Camp」が11月30日、千代川公民館で開催され、市立小学校の児童5・6年生16名がALT(外国語指導助手)8名とともに英語を使ったアクティビティを楽しみました。

当日は「スピードインタビュー」でALTに英語で質問したり、緑地公園で英語クイズを探す「チャレンジハント」、iPadを使った「下妻市ミニミニプレゼン」などに挑戦。ゲームを通して積極的に英語を使う姿が見られました。最後にはALTとのフリートークにも挑戦し、充実した1日となりました。

下妻市では、今後も子どもたちの英語力と国際感覚を育むため、さまざまな取り組みを続けてまいります。

※ SKIP=Shimotsuma Kids International Project

問 学校支援課



## しもつまクリスマスマーケットが開催

11月29日に下妻市庁舎西側において「しもつまクリスマスマーケット」が開催され、多くの来場者が訪れ、クリスマスの雰囲気を楽しみました。

このイベントは、下妻市庁舎周辺エリアの冬の魅力を探ることを目的としており、「光と音楽」をテーマに開催したものです。

会場では、クリスマスらしい飲食物や雑貨が販売され、地元の出店者たちが個性豊かな商品を提供しました。また、ワークショップ体験も人気を集め、家族連れや子どもたちが楽しむ姿が見られました。

さらに、市内で音楽活動を行っている方々や、ストリートピアノによるパフォーマンスも行われ、来場者は心温まるクリスマスの音楽に触ることができ、地域の一体感が高まるイベントとなりました。

問 資産経営課



## ○茨城県新人体育大会

&lt;陸上&gt;

共通女子走高跳 千代川中学校 2年 青柳 杏和 第1位

&lt;女子バレーボール&gt;

千代川中学校 1年 羽田 七望 優勝  
MSS OHKI(阿見町) 所属

## ○第6回日立市協会長杯ソフトテニス大会

種目: ソフトテニス  
出場選手: 豊加美小学校 6年 大塚 叶愛  
結果: 優勝  
実施日: 令和7年10月18日

## ○第21回県南小学生ソフトテニス大会

種目: ソフトテニス  
出場選手: 豊加美小学校 6年 大塚 叶愛  
結果: 優勝  
実施日: 令和7年11月3日

## ○第25回全国小学生ソフトテニス大会茨城県予選会

種目: ソフトテニス(6年生女子シングルス)  
出場選手: 豊加美小学校 6年 大塚 叶愛  
結果: 優勝  
実施日: 令和7年11月29日

問 生涯学習課

## パープルリボンキャンペーンを実施

女性に対する暴力のない社会を目指し、「パープルリボンキャンペーン」を実施しました。

11月15日、イオン下妻店において、男女共同参画推進委員と女性団体連絡会の各会員が参加し、女性に対する暴力根絶を呼びかける街頭啓発活動を行いました。

また、11月12日から25日の期間、市庁舎交流スペースにパープルリボンツリーを設置しました。多くの市民の皆様から賛同をいただき、たくさんのパープルリボンでツリーを彩ることができました。

このキャンペーンを通じて、女性に対する暴力根絶への理解と関心を深める機会となりました。

問 福祉課



## 秋季全国火災予防運動広報パレードを実施

11月9日、市内で消防団などの車両24台による秋季全国火災予防運動広報パレードを、3つの班に分かれて実施しました。この広報パレードは、毎年11月9日から15日までの秋季全国火災予防運動に合わせて行われており、今年も消防団員を含む関係者約100人が参加しました。パレードは市庁舎西側駐車場を出発し、火災の発生しやすい時期を迎えるにあたり、市民に火災予防を呼びかけました。

問 消防防災課

令和  
8年度

## 広報しもつま・市HPに掲載する広告を募集します

市が毎月発行している広報しもつまや市ホームページに広告を掲載しませんか。市では、令和8年度の広告掲載者を募集しています。

広報しもつまは、毎月10日発行しており、オールカラーで13,700部を作成し、地元の自治会などを通して各戸に配布しているほか、市の施設や駅、ショッピングセンターなどにも置いています。また、市ホームページは、市からのお知らせをはじめ、市政、各種手続きなど幅広い市の情報を掲載しています。

### ■募集内容

- ①広報しもつまの広告掲載希望者
- ②下妻市ホームページへのバナー広告の掲載希望者

### ■広告の位置、規格および掲載料

種類	位置	規格	回数または月数	掲載料
①広報しもつま	市長が指定するページの下面(表紙および最終面を除く)	通し枠(42mm×178mm)	1回	15,000円
			連続3回	43,000円
			連続6回	80,000円
			連続12回	150,000円
	2分の1枠(42mm×88mm)		1回	8,000円
			連続3回	23,000円
			連続6回	42,000円
			連続12回	80,000円
②下妻市ホームページ	トップ画面で、市長が指定する位置	バナー広告(縦129ピクセル、横414ピクセル、GIF形式(アニメーション可)又はJPEG形式)	1月	5,000円

\*広告掲載者が広告の位置を指定することはできません。 \*広報しもつまの掲載記事により、広告の位置を変更する場合があります。

### ■申込資格

住所または事業所を有する市町村の市町村税を滞納していないもの。

\*「下妻市広告掲載の取扱いに関する要綱第3条」に定められた広告(公の秩序又は善良の風俗に反するおそれのあるものなど)は掲載できません。

### ■申込期限

随时お受けします。ただし、「広報しもつま4月号」に掲載を希望する場合は、原則として令和8年2月2日(月)までに申込みをしてください。  
※広告枠には限りがあり、先着順となります。

申し込み・問い合わせ  
秘書課 ☎43-2112



詳しくはこち

### 小貝川ふれあい公園が愛称「ホーミックふれあい公園」

#### (株)ホーミックとネーミングライツ契約締結

11月21日、市役所において、株式会社ホーミック(下妻市北大宝)と「小貝川ふれあい公園」のネーミングライツ契約を締結しました。この取り組みは、施設の維持管理費用を確保しながら、公園の知名度向上と地域経済の活性化を図ることを目的としています。

小貝川ふれあい公園は今後「ホーミックふれあい公園」の愛称で親しみされることになります。契約期間は5年間です。

粟野弘也代表取締役は「下妻市で創業32年を迎えられ、感謝の気持ちを込めて協力させていただいた。今後も地域貢献を続けていきたい」と述べました。

市では、施設の良好な管理運営を維持しながら、パートナーとの協働により公園のさらなる活用と地域の活性化を目指します。

問 資産経営課



左から菊池市長、粟野代表取締役



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



### フライパンでかんたん！手作りシュウマイ

#### 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、食品用ポリ袋に入れ、片栗粉をまぶす。
- 2 1に豚ひき肉とAの調味料を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 ポリ袋の端を切り落とし、肉だねをピンポン玉程の大きさに絞り出す。
- 4 肉だねの上にシュウマイの皮をかぶせ形を整え、枝豆をのせる。
- 5 フライパンにフライパン用アルミホイルをしき、シュウマイをのせる。
- 6 アルミホイルの下に高さ1cm位の水を入れ、蓋をして中火で7~8分蒸し焼きにする。途中で水がなくなった場合は、水を足す。
- 7 火が通ったら、出来上がり。

#### 材料(約4人分)

A しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ2  
オイスター醤油 ..... 大さじ1/2  
しょうがチューブ ..... 小さじ1  
鶏ガラスープの素(顆粒) ..... 小さじ2  
塩こしょう ..... 少々

#### 1人分栄養量

エネルギー 169kcal  
たんぱく質 8.0g  
脂質 7.5g  
食塩相当量 1.2g

Point!  
肉だねにしっかり味がついているので、何もつけずに食べても美味しいです!



### ～シュウマイで余った肉だねを活用～れんこんのはさみ焼き

#### 作り方

- 1 添付書類  
・広告原稿またはホームページ用バナー(案) ※データでの提出をお願いします。
- 2 住所または事業所を有する市町村の市町村税の滞納がないことを証する書類(市内に住所または事業所を有する場合を除く)。
- 3 広告掲載申込書は、市役所秘書課(3階)に用意してあります。
- 4 市ホームページからもダウンロードできます。
- 5 れんこんはピーラーで薄く皮をむき、5mm厚で8枚に切り、5分水にさらす。
- 6 キッチンペーパーで1の水気をふき取る。食品用ポリ袋に入れ、片栗粉を加えて上下に振り全体にまぶす。
- 7 れんこんを2枚1組に並べ、肉だねを片側におく。れんこんをかぶせ、れんこんの穴から肉だねができるように押さえながら挟む。
- 8 フライパンにフライパン用アルミホイルをしき、ごま油を熱する。
- 9 3を並べ、そのまま動かさず3~4分焼く。
- 10 焼き色がついたら裏返し、蓋をして中火で4分ほど蒸し焼きにする。
- 11 火が通ったら、ポン酢を加えて全体に絡める。
- 12 大葉の上に盛り付け、小ねぎを散らして、出来上がり。

#### 材料(4人分)

★シュウマイで作った肉だね ..... 約160g  
れんこん ..... 100g  
ごま油 ..... 大さじ1  
小ねぎ ..... 適量  
片栗粉 ..... 大さじ2  
ポン酢 ..... 大さじ1  
大葉 ..... 4枚

#### 1人分栄養量

エネルギー 198kcal  
たんぱく質 7.5g  
脂質 9.8g  
食塩相当量 1.3g



**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

詳しく述べ  
ホームページへ

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。

## 小型特殊自動車を所有している方へ ～登録・ナンバープレートの交付はお済みですか～

トラクタやコンバイン等の農耕作業用等の小型特殊自動車は道路を走行しない車両でも所有していれば、軽自動車税(種別割)の課税対象となっております。そのため、申告(登録手続き)および納税をする義務があります。新しく取得又は、現在お持ちの農耕作業用等の小型特殊自動車でナンバープレート(標識)の交付を受けていないものがありましたら、市役所税務課で申告(登録手続き)をしてください。

◆農耕作業用の小型特殊自動車とは  
◇農耕作業用自動車(乗用装置を有し、最高速度が時速35km未満のもの)  
コンバイン、田植え機、農耕トラクタなど  
◇農耕トラクタ(小型特殊自動車)にのみけん引される農耕作業用トレーラ(けん引式農耕作業機)  
マニュアスプレッダ、スプレーヤなど

### ■申告(登録手続き)に必要なもの

事由	必要なもの
販売店から購入	○販売証明書 ○届出人の本人確認書類
人から譲り受けた	【廃車している場合】 ○譲渡証明書 ○廃車証明書 ○届出人の本人確認書類 【廃車していない場合】 ○譲渡証明書 ○ナンバープレート(標識) ○標識交付証明書 ○届出人の本人確認書類

問 税務課 ☎43-8192



## 償却資産の申告をお願いします

固定資産税の償却資産は、土地・家屋以外の事業用で減価償却の対象となる資産です。機械類や事務機器、アスファルト舗装などが申告対象となり、市内に資産がある場合は毎年1月1日現在の状況を申告します。償却資産がなくなった場合も申告が必要です。令和8年度の申告期限は2月2日(月)です。太陽光発電設備の申告や特例については、右記  
二次元コードからHPをご確認ください。

問 税務課 ☎43-8193



## 令和8年度県民交通災害共済

令和8年度の加入申込みは2月2日(月)から受付開始となります。  
受付窓口は、市役所3階の消防防災課です。

問 消防防災課 ☎43-8309



## 皆さんのお意見をお聞かせください ～パブリックコメント～

市では、計画案を公表し、皆さんの意見を聞くパブリックコメントを実施しています。

- ◆計画(案)の名称  
第二次下妻市地域公共交通計画(案)
- ◆募集期間  
1月28日(水)～2月28日(土)
- ◆閲覧場所
  - ・市ホームページ
  - ・企画課(市役所 3階)  
※開庁日の午前8時30分～午後5時15分
  - ・千代川窓口センター(千代川公民館 1階)  
※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  
市内に事務所または事業所を有する個人及び法人、その他の団体  
市に納税義務を有する個人及び法人、その他の団体
- ◆意見の提出方法  
郵送・FAX・電子メールまたは企画課へ持参のいずれかの方法で提出してください。  
なお、書式は、閲覧場所にあるもの、または市ホームページからダウンロードしてご利用ください。  
※提出の際は、ご意見とともに、住所、氏名(法人・団体の場合は名称および代表者氏名)、電話番号を記入してください。
- ◆意見の取扱い  
お寄せいただいた意見の概要およびこれに対する市の考え方をホームページ等で公表する予定です。(住所・氏名など個人を特定する情報は一切公表しません)  
また、個別の回答は行いません。  
※電話、口頭でのご意見や住所・氏名などが明記されていないものは受付できません。

問 企画課 ☎43-2114 FAX 43-1960

〒304-8501  
下妻市本城町三丁目13番地  
✉kikaku@city.shimotsuma.lg.jp



## フィットネスパーク・きぬ(ほっとランド・きぬ) 臨時休園日のお知らせ

プールの水の入替え、清掃および機械設備点検のため、臨時休園します。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、安全で快適な施設運営のための措置ですので、ご理解とご協力をお願いします。

臨時休園日：2月2日(月)～15日(日)  
※2月16日(月)より開園

問 ほっとランド・きぬ ☎0296-30-4126

### 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

## 【確定申告のお知らせ】便利なe-Taxの活用と、下館税務署の確定申告会場のご案内

◆確定申告会場の開設について  
場 下館税務署 3階会議室  
期 2月16日(月)～3月16日(月)(※土・日・祝日を除く) 午前8時30分～午後4時 ※相談開始：午前9時～会場への入場には、①国税庁LINEでのオンライン事前予約 または ②会場で配付される入場整理券が必要です。  
※2月13日(金)までの期間、税務署内に確定申告会場はありません。  
2月13日(金)以前に所得税・個人消費税・贈与税の相談を希望する場合は、事前の電話予約が必須です。予約なしの申告相談には対応できません。

◆会場ではスマホ申告を基本としています  
会場では、マイナンバーカード方式によるスマホ申告を基本とした相談体制です。  
来場の際は、以下のパスワードをご用意ください。  
・署名用電子証明書用(英数字6～16文字) ・利用者証明用電子証明書用(数字4桁)

◆マイナンバーカード・電子証明書の有効期限にご注意  
カードおよび電子証明書には 有効期限 があります。期限が切れていると e-Tax が利用できません。確定申告期は市区町村窓口が混み合いますので、早めの更新をお願いします。

### ◆マイナンバーカードで確定申告がもっと簡単に！

国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」で、マイナンバーカード×マイナポータル連携を利用すると、とても便利です。  
・給与・年金・医療費・ふるさと納税などの情報が自動入力 ・領収書や証明書の収集・入力が不要  
・時間をかけずに簡単に申告書を作成  
※初回のみマイナポータルとの連携準備が必要です。  
※給与情報を連携するには、源泉徴収票がe-Taxで提出されている必要があります。

◆書面提出をされる方へ  
令和7年1月以降、申告書の控えに收受日付印は押されません。  
提出日が必要な場合は、ご自身で記録・管理してください。  
e-Taxなら、送信後にメッセージボックスで申告日時や内容を確認できます。  
確定申告会場では、ご自宅で作成した申告書の検算、書面による申告書の作成は行っていません。e-Taxまたは郵送で提出してください。

《マイナポータル連携はこちら》



《確定申告ははこちら》



《国税庁LINE公式アカウント》



問 下館税務署 ☎0296-24-2121

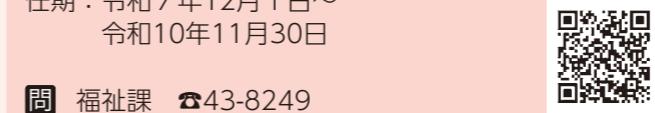
## 令和7年12月1日委嘱の 民生委員・児童委員を紹介します

民生委員・児童委員一斉改選に伴い、新任26名、再任56名が委嘱されました。

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。委嘱された委員は下妻市のホームページでご確認ください。

任期：令和7年12月1日～  
令和10年11月30日

問 福祉課 ☎43-8249



## 任期満了に伴う下妻市長選挙が行われます

- ◆投票日時  
3月29日(日) 午前7時～午後6時  
※午後6時で投票所が閉鎖されます。ご注意ください
- ◆告示日・立候補届出日  
3月22日(日)
- ◆立候補予定者説明会  
日 2月17日(火) 午後1時30分～  
場 市役所4階 会議室4-2  
※説明会では、立候補に必要な届出書類などを交付します。立候補予定の方は必ず出席してください(代理出席可)

問 市選挙管理委員会事務局 ☎43-2115



## 「市営住宅入居者」募集

**期** 2月6日(金)まで  
※受付時間 午前8時30分～11時30分  
午後1時～5時(土・日、祝日を除く)

- ◆家賃 入居者の収入などにより、それぞれ異なります。  
詳しくは、市役所建設課にお問い合わせください。
- ◆敷金など  
敷金は、家賃の3ヶ月分です。また、駐車場保証金として駐車場使用料の3ヶ月分が必要です。
- ◆入居者資格  
下妻市営住宅管理条例で定める資格に該当する方
- 申 所定の申込書に必要事項を記入の上、市役所建設課(庁舎2階)に持参してください。入居申し込みは、1世帯につき1カ所に限ります。
- ◆入居予定期 令和8年3月下旬以降
- ◆その他  
△入居の際には、保証人が必要となります。  
△募集住宅の概要は市ホームページをご覧ください。

問 建設課 ☎45-8127



## 出張！まちの保健室 in 千代川公民館

**日** 2月25日(水)  
午前9時30分～11時30分(受付は11時まで)  
**場** 千代川公民館 ホール  
**内** 健康測定(血圧・骨健康度・握力・体脂肪)  
健康相談(健康・栄養・介護)  
**定** 先着50名(予約不要)  
**問** 健康づくり課 ☎43-1990



## ～その入れ歯捨てないで！～ 不要な入れ歯のリサイクルにご協力ください

入れ歯には貴重な貴金属が使われているものがあります。不要の入れ歯がリサイクルされ、日本ユニセフ協会を通じて世界の恵まれない子ども達と地域福祉の発展のために活用されます。  
ぜひ、入れ歯リサイクルにご協力ください。

〈回収ボックス設置場所〉  
・下妻公民館 ・千代川公民館

〈回収ボックスに入る前に！〉  
◆回収できる入れ歯は金属が使われているものだけです  
※金属のかぶせ物(クラウン)、金属の詰め物(インレー)も可  
◆入れ歯は熱湯消毒か入れ歯用洗浄剤で洗浄してください  
◆入れ歯はビニールに入れて回収ボックスに投函してください

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

## 入札参加資格審査申請について

市の物品調達等にかかる令和8年度の入札参加資格審査申請の追加受付を次により実施します。  
提出書類など詳細については、市ホームページをご覧ください。

**期** 2月1日(日)～28日(土)(郵送のみの受付)  
**宛先** 〒304-8501 下妻市本城町三丁目13番地  
下妻市役所 3階 財政課契約検査係  
**提出方法**  
A4ファイル左綴じ(ファイルは黄色)  
※郵送のみ(消印有効)  
※表紙に「令和8年度入札参加資格審査申請書」および「商号」、背表紙に「商号」を記載  
※ファイルは留め具が金具でないものを使用  
※申請の手引き等の様式は市ホームページからダウンロードすること  
**問** 財政課 ☎43-2267



## しもつま元気ポイント事業 「抽選会」応募受付開始

しもつま元気ポイントカードをお持ちの方は、100ポイントにつき1枚ずつ抽選券と利用券が発券できます。  
抽選券は、令和7年度抽選会で使用できます。  
利用券は、市内のしもつま元気ポイント事業協力店舗にてご利用できます。

**期** 2月2日(月)～16日(月)  
平日午前8時30分～午後5時15分  
(5日(木)と12日(木)は午後7時まで受付)  
**場** 健康づくり課  
**対** 令和7年度に発券された抽選券保有者及び100ポイント以上保有者  
**持** しもつま元気ポイントカード、ポイント記録表、ポイント付与の対象となるもの(健診結果票など)

※新規申込、ポイント付与、記録表配布は随時行っています。  
※しもつま元気ポイント事業協力店舗も随時募集しています。

問 健康づくり課 ☎43-1990



## 自動車税の納税は口座振替で

口座振替を利用すると、預貯金口座から自動的に納税ができる、大変便利です。  
口座のある金融機関の窓口へ通帳と届出印をご持参のうえ、申込手続きをお願いします。  
なお、申込は納税義務者ごと(納税通知書に記載されている方ごと)になります。

問 茨城県筑西県税事務所総務課 ☎0296-24-9184

## 要介護等の認定を受けている方の障害者控除対象者認定書を交付します

65歳以上で要介護等認定を受けている方は、障害者手帳がなくても障害者控除の対象となる場合があります。また、手帳の等級が軽い方でも要介護等認定の内容により特別障害者控除が適用されることがあります。該当時は「障害者控除対象者認定書」を交付しますので、必要な方は申請してください。

◆基準日 所得税申告対象年の12月31日  
◆受付場所 市役所 1階 長寿支援課  
◆持参するもの  
・本人(被保険者)の介護保険被保険者証  
・申請者(確定申告者)の身分証明書  
(免許証、マイナンバーカードなど)

問 〈認定書関係〉 長寿支援課 ☎43-8338  
〈税控除関係〉 税務課 ☎43-8192



## 要介護認定を受けている方のおむつ代の医療費控除に係る確認書を交付します

確定申告や住民税申告でおむつ代を医療費控除とするには、領収書と医師の「おむつ使用証明書」が必要です。要介護認定を受けている方は、市が発行する「おむつ代の医療費控除に係る確認書」でも代替できます。該当時は「確認書」を交付しますので、必要な方は申請してください。

◆基準日 所得税申告対象年の12月31日  
◆受付場所 市役所 1階 長寿支援課  
◆持参するもの  
・本人(被保険者)の介護保険被保険者証  
・申請者(確定申告者)の身分証明書  
(免許証、マイナンバーカードなど)

問 〈確認書関係〉 長寿支援課 ☎43-8338  
〈税控除関係〉 税務課 ☎43-8192



## 「骨粗しょう症予防教室」参加者募集

**日** 【栄養】3月5日(木) 【運動】3月19日(木)  
午前9時30分～11時(受付9時～)

※どちらか一方のみの参加も可能です。

**場** 市保健センター  
**内** 【栄養】①健康測定(体組成、握力)  
②講話「今日からできる！骨を守る食事法」  
講師 市管理栄養士

【運動】①講話「骨を守る！転ばない体づくり」  
②運動実技  
講師 介護老人保健施設しろかね  
理学療法士 小橋 正和 氏

**対** 市内在住の方  
**定** 30名 ※申込多数の場合は抽選  
**申** 電話または二次元コード  
**期** 2月19日(木)

問 健康づくり課 ☎43-1990



## 令和8年度会計年度任用職員募集

会計年度任用職員とは、1会計年度(4月1日から3月31日まで)の範囲で任用される、一般職の非常勤職員です。

◆任用期間 令和8年4月1日(水)～令和9年3月31日(水)  
◆募集職種 ホームページをご覧ください。

◆選考方法 書類審査および個人面接  
面接日時・場所につきましては、担当課から連絡します。  
選考結果につきましては、個人面接試験を受けた方全員に郵送で通知します。

◆提出書類 令和8年度下妻市会計年度任用職員申込書  
※申込書は、総務課にて配布またはホームページからダウンロードできます

※要資格及び尚可の職種は、資格等が証明できる書類を提出してください

**期** 1月23日(金)〈必着〉まで  
**申** ・持参の場合

開庁日の午前8時30分～午後5時15分に申込先へ提出

・郵送の場合 封筒に「令和8年度会計年度任用職員申込書在中」と朱書きし、申込先へ送付

・インターネットの場合 右記二次元コードより、必要事項を入力



◆申込先 下妻市役所総務課人事係  
〒304-8501 下妻市本城町三丁目13番地

問 総務課 ☎43-2120

## 自動車税減免申請の出張窓口開設 ～障害手帳をお持ちの方へ～

県では、障害者手帳や戦傷病者手帳をお持ちの方が利用する自動車について、要件を満たせば自動車税(種別割・環境性能割)の減免制度があります。申請は県税事務所で通年受付のほか、下記日程で市でも受け付けます。必要書類は事前にお問い合わせください。

**日** 2月4日(水) 午前10時～正午  
**場** 下妻市役所1階 相談室1-4  
(注意)

・新車、中古車新規登録に係る自動車税(環境性能割)の減免は、登録日から30日以内に管轄の水戸または土浦県税事務所自動車税分室でお願いします。

・本窓口の申請対象は普通自動車であり、軽自動車は市町村窓口での申請になります。

問 筑西県税事務所 収税第一課 ☎0296-24-9190

## 家庭の水道設備に凍結防止対策を

気温が下がると水道管やメーターが凍結し、断水や破裂を招く恐れがあります。

### ◆凍結しやすい場所

- ・水道管がむき出しの場所
- ・日が当たらない場所
- ・風当たりの強い場所

### ◆凍結防止対策

- ・むき出しの水道管は保温材や毛布を巻き、外気に触れないようにする
- ・メーターボックス内には、碎いた発泡スチロールや布をビニール袋に入れて保護材として入れる

### ◆凍結してしまったら

- ・蛇口にタオルをかぶせ、上からゆっくりぬるま湯をかけて解凍する

※熱湯は破裂の原因になるためNG

### ◆破裂してしまったら

- ・止水栓を閉めて水を止め、市の指定工事業者へ修理を依頼してください。
- ・メーターが凍結で破損した場合は無料で交換しますので、上下水道課へ連絡してください。

※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



## 水道加入分担金を一部減免しています

対 ◇新規加入申込者 ◇口径変更(増径)申込者

### ◆加入分担金

新たに水道に加入する方が支払う負担金のことで、水道施設を整備する費用の一部になります。

※口径変更(増径)とは、既水道加入者が増築、新築などで、給水管の口径を大きくすることをいいます。納付済みの加入分担金との差額が発生します。

※工事費は、加入者の負担となります。直接、市の指定工事業者に工事を依頼してください。

◎水道水は、皆さまが安心して使えるよう水道法による水質基準に基づき専門の検査機関で厳しい検査を行っています。

井戸水は、雨や家庭・事業所からの排水、農薬による有害物質などの周辺環境の影響を受けやすく、汚染される可能性があります。汚染されると、有害な病原菌が混入することもあります。

問 上下水道課 ☎44-5311



## 不適正な土砂の搬入にご注意

県内で不適正な土砂の搬入事案が多発しています。自分の土地は自分で守りましょう。

### ◆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 FAX 44-7833  
休日・夜間は下妻警察署 ☎43-0110



## 救急医療情報キット・ホルダーをご存じですか

救急医療情報キット・ホルダーは、緊急時に必要な医療情報や連絡先を記入し、キットは冷蔵庫へ、ホルダーは携帯して保管するものです。救急隊が迅速に情報を把握でき、家族への連絡もスムーズになります。古い情報のままでは適切な対応ができないため、内容は常に最新のものに更新してください。

対 65歳以上のひとり暮らしの方または高齢者のみの世帯の方

申 長寿支援課窓口へ申請書提出

問 長寿支援課 ☎45-8123



## 恋する冬のティータイム

日 2月15日(日) 午後1時30分～4時30分  
(受付(男性)：午後12時10分～  
(女性)：午後1時10分～)

場 下妻イタリアン ダ・フィオーレ  
[下木戸171-7]

対 25～35歳の独身男女28人程度

料 男性 3,000円、女性 1,000円

期 2月1日(日)まで

共 茨城県、下妻市、常総市、筑西市、境町

問 企画課 ☎43-2114



## ご存知ですか「特別児童扶養手当」～障害のあるお子さまのために～

特別児童扶養手当は、精神・知的・身体などの障害がある20歳未満の児童を養育している方に支給される手当です。受給には申請が必要です。

### ◆手当の内容

- ・障害の程度に応じて1級・2級を支給
- ・月額(令和7年度)  
1級：56,800円／2級：37,830円
- ・請求した翌月分から支給開始

### ◆支給制限

父母や扶養義務者の所得により支給停止があります

#### 申 福祉課で受付

必要書類はお問い合わせください

### ◆注意事項

次の場合は受給資格がありません。

- ・児童および父、母または養育者が日本に住んでいない
- ・障害を理由に年金を受給できる場合
- ・児童が児童福祉施設に入所している場合  
(親子入所は除く)

問 福祉課 ☎43-8352

## 通勤手当の非課税限度額の改正

国税庁ホームページの特設サイト「通勤手当の非課税限度額の改正について」が更新され、改正の概要及びリーフレット等が掲載されています。

改正前の非課税限度額を超えて通勤手当を支給していた場合には、令和7年分の年末調整における対応が必要になりますのでご留意願います。



特設サイト

問 下館税務署 ☎0296-24-2121



## 使用済農ポリの回収を有料で行います

使用済農業用ポリエチレン(農ポリ)の回収を有料で行います。

農ポリを搬出予定の方は、2月10日(火)までに農業政策課までご連絡ください。事前連絡のない方の回収はできません。

日 2月25日(水) 午前9時～午後3時

場 JA常総ひかり 千代川野菜集出荷所  
[別府1240] ☎43-7626

料 ◇農ポリ 60円(税込)/1kg

◇農家登録料 1,000円  
(令和7年9月に登録済みの方は不要)

◆回収できる使用済農ポリの種類

◇農業用ポリエチレンフィルム(農ポリ)  
◇農業用ポリオレフィン系フィルム(農PO)

◇農業用酢酸ビニルフィルム(農サクビ)  
◇肥料空袋、水稻育苗箱、花かご・トレー、コンテナなど

◆回収できないもの

あぜシート、ブルーシートなど

◆分別と仕分け

◇各種類(農ポリ、農PO、農サクビなど)ごとに分別してください。

※適正な荷姿でないもの、異物の混入しているものは回収できません。持ち帰りとなります

### 【緑マルチの回収について】

令和3年度から緑マルチがリサイクル不可となったため、産業廃棄物として同日同会場において別で回収いたします。搬出を希望される方は、農ポリと分けて持参いただけようお願いいたします。

料金については、回収量に応じて変動するため、後日請求となります。

※水稻育苗箱、花かご・トレー、コンテナの回収は有料となります  
回収日時、場所、費用は、農ポリ回収と同様ですのでお間違いないようにお願いします。

問 農業政策課 ☎44-0729



## 行政書士による無料相談会

日 2月13日(金) 午後1時～3時

場 下妻市立図書館 2階 集会室

内 相続・遺言、農地、契約、さまざまな許認可、その他暮らしに関するご相談  
※秘密厳守 ※事前予約不要

問 茨城県行政書士会県西支部 ☎30-1257(担当:板橋)



16

## 市立図書館 2月のお知らせ

- ◆2月の休館日  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、25日(水)  
★11日(水)、23日(月)は祝日のため、午後5時で閉館  
★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。
- ◆セラピーアニマルとおはなしを読もう  
日 2月8日(日)  
午前10時30分～11時30分  
定 10人(抽選)
- ◆ぬいぐるみのおとまり会  
日 2月23日(月) 午後4時～  
定 6組限定(抽選)  
2月の「おはなし会」および「映画会」については、市ホームページをご覧ください。
- 問 市立図書館 ☎43-8811



## 子育て講座 「子どもの目の健康を守る生活のポイント」

- 日 2月17日(火) 午前10時～11時30分  
場 下妻市保健センター  
講 視能訓練士 渡辺 忍 氏  
対 市内在住で未就学児の保護者の方  
定 30名  
申 託児 10名 ※希望者のみ。多数の場合抽選  
期 市公式LINEまたは電話  
2月10日(火)
- 問 健康づくり課  
☎43-1990



## 専門家による空き家相談会(予約制)

- 内 建築士、宅建士、司法書士などの専門家がお持ちの空き家の管理、活用、処分についてアドバイスします。
- 日 2月14日(土) 午後1時30分～3時15分  
※1回45分程度  
※上記時間の中で、相談者ごとに相談開始時刻を指定させていただきます。
- 対 市内在住者または市内に空き家をお持ちの方(予定含む)  
下妻公民館2階 大会議室  
8組程度 ※先着順  
申 消防防災課窓口、電話、メール、下記二次元コード  
1月30日(金) 正午  
主 (一社)全国空き家アドバイザー協議会  
下妻支部、下妻市 ほか



インターネット申込 市ホームページ

問 消防防災課 ☎43-2119

## 「リラックスヨガ教室」参加者募集

- 日 2月14日(土)、28日(土)、3月14日(土)  
午前10時30分～11時45分
- 場 リフレコかい 多目的ホール  
対 市内在住、在勤の方  
定 20人 ※定員になり次第締切  
料 300円(保険料含む)  
持 ヨガマット(お持ちの方※無くても可)、タオル、飲み物等
- 申 電話または「リフレコかい」へご来館のうえお申し込みください。  
※3回すべてに参加できなくても大丈夫です
- 問 ふるさと交流館「リフレコかい」  
☎30-0070(水曜休館)



## 地域活動支援センター煌「出張相談」

心の病について相談したい、対人関係で悩んでいる、生活リズムを整えたい、部屋の掃除や洗濯がうまくいかない、働きたいけど何から始めたらよいかわからない、などお気軽にご相談ください。精神保健福祉士他、専門職員が相談に応じます。

- 日 2月5日(木) 午前10時～正午  
予約時間 ①午前10時 ②午前11時
- 場 市役所1～4相談室  
※予約制です。前日までにご連絡ください。
- 問 地域活動支援センター煌(きらめき)  
☎0297-30-3071



## 救命救急講座「AEDを使ってみよう」

- 日 2月10日(火) 午前10時～正午  
場 下妻市役所 旧第二庁舎 2階 ボランティアセンター  
定 20名  
講 下妻消防署職員
- 問 申 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142



申込フォームはこちら

## ふるさと博物館 2月のお知らせ

- ◆2月休館日  
2日(月)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、24日(火)
- ◆企画展のご案内  
第14回ひなに魅せられて～博物館のひなまつり～  
日 2月1日(日)～3月8日(日)  
期間中入館無料
- 問 ふるさと博物館 ☎44-7111



インターネット申込 市ホームページ

問 消防防災課 ☎43-2119

## ～在宅医療・介護連携推進事業市民向け講演会～ 「おくすりの正しい使い方」講演会

- 日 2月26日(木)  
午後1時30分～3時30分(受付：午後1時～)
- 場 市庁舎4階 会議室4-1、4-2  
(下妻市本城町3丁目13番地)
- 内 『おくすりの正しい使い方』  
講師 常総薬剤師会 理事 外山 仁 薬剤師  
※お薬相談会(希望者のみ)
- 料 無料  
定 先着50名(要申込)  
申 下妻市地域包括支援センター  
(市役所長寿支援課内)へ  
HP 申込  
二次元コードまたは電話でお申込みください。
- 問 長寿支援課 ☎43-8264



## 生活支援体制整備事業 地域づくり講演会 しもつまコミュニティ 参加者募集

今必要な身近なささえ合い・お互いに気にかけあえる地域づくりについて考えてみませんか?

- 日 2月7日(土) 午前9時30分～正午(受付9時～)
- 場 下妻市立図書館 映像ホール [砂沼新田35-1]
- 内 ◎基調講演  
むすべ手・つなぐ手  
～つながりが育む支え合いのまちづくり～
- 講 ◎身近なささえ合い活動紹介  
ご近所福祉クリエイション  
ご近所福祉クリエーター 酒井 保 氏
- 定 100名 ※定員になり次第締め切り
- 申 電話または  
二次元コードから  
駐車場の数に限りがありますので、できるだけ乗り合わせの上ご来場ください。
- 備
- 問 下妻市社会福祉協議会 ☎44-0142



申込フォームはこちら

## 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 1月22日(木)、26日(月)  
2月9日(月)、16日(月)、23日(月)  
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)



## 側溝整備工事を行います(村岡地内)

- ◆工事期間 1月中旬～3月下旬(予定)
- ◆片側交互通行



問 建設課 ☎45-8126

## 茨城県「不法投棄110番」

産業廃棄物の不法投棄・焼却、不適正な土砂の搬入などを見かけたら、情報提供をお願いします。  
◎「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  
◇休日や夜間の場合  
110番または下妻警察署 ☎43-0110

## 「結婚相談会 in 常総」開催

- 日 2月8日(日)  
午後1時～5時(受付午後0時40分～)
- 場 常総市石下総合福祉センター [常総市新石下4365]
- 対 独身成人男女およびその親族
- 定 先着10人程度
- 持 身分証明書
- 期 1月19日(月)～28日(水)
- 申 下記まで電話 ※予約制・先着順
- 問 いばらきマリッジセンター県西地域活動協議会  
☎090-2234-6415(小林)  
☎080-5417-9163(永田)  
(電話受付時間：正午～午後7時)



2月

February



相談ごと

## ●行政相談

時 2月27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  
問 秘書課 ☎43-2112 FAX43-1960

## ●人権相談

時 2月27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  
問 福祉課 人権推進室  
☎43-8246 FAX43-6750

## ●こころの健康相談

時 2月18日(水) 午後1時~午後4時  
所 下妻市役所 1階 相談室1~4  
問 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(2月15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)  
問 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 2月5日(木)・19日(木) 午後5時15分~午後7時

【休日納税相談】  
時 2月22日(日) 午前8時30分~午後3時  
所 下妻市役所 1階 収納課  
問 収納課 ☎43-8274 FAX44-9411

## ●法律相談

時 2月10日(火)・17日(火)・24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  
問 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 12月1日現在の常住人口 ( )=前月比		
人口	41,117人	(-19)
男	20,944人	( -7)
女	20,173人	(-12)
世帯数	17,975世帯	(+16)

## 今月の表紙

シモンちゃんと門松が、新しい年の訪れをお祝いしています。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

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 2月1日~2月28日

問 健康づくり課 ☎43-1990 FAX 44-9744

2/1 日 在 宇津野医院 45-0311	小 西
2 月	小 西
3 火	小 西
4 水	小 西
5 木	小 西
6 金 5か月児健診(R7.8月生まれ) 13:00~13:20	小 赤
7 土 5歳児キッズ(予約制) 13:00~	小 西
8 日 在 菊山胃腸科外科医院 44-2014	小 友
9 月 ことばの教室(予約制) 13:15~	小 西
10 火 1歳児相談(R7.2月生まれ) 10:00~10:15 2歳児歯科健診(R5.12月生まれ) 13:00~13:20	小 古
11 水 在 砂沼湖畔クリニック 43-8181	小 西
12 木 すぐすぐ相談(予約制) 13:30~	小 西
13 金 すぐすぐ相談(予約制) 13:30~	小 赤
14 土	小 西
15 日 在 中山医院 43-2512	小 西
16 月	小 西
17 火 パパママクラス(予約制) 13:30~15:30 ママサロン(予約制) 13:30~15:30	小 古
18 水 前期離乳食教室(予約制) 9:30~10:50 5歳児キッズ(予約制) 14:45~	小 西
19 木 1歳6か月児健診(R6.7月生まれ) 13:00~13:20	小 西
20 金 3歳児健診(R4.11月生まれ) 13:00~13:20	小 赤
21 土	小 西
22 日 在 坂入医院 43-6391	小 友
23 月 在 湖南病院 44-2556	小 赤
24 火 すぐすぐ相談(予約制) 13:30~	小 古
25 水 健康づくり教室(計測・相談) ①8:45~②9:30~③10:15~ ことばの教室(予約制) 13:15~	小 西
26 木	小 西
27 金	小 赤
28 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

## 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  
**AJ** 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  
(J R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あります。

茨城県弁護士会所属  
弁護士 萩原 優二 / 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大歓迎!!

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)

下妻市民の方、要支援よりご利用いただけます。

~自分らしい毎日、自分らしい生活~



※楽しい生活を演出するジャグジー・カウンターバー完備

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

## 陸・海・空・宇宙のテーマパーク

## ユメノバ

ロッジ、バーベキュー

## 下館ゴルフ俱楽部

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

あります

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

古くなった放置ピアノ・

他社メーカーのピアノ・電子ピアノ・エレクトーンなどを

引取処分のご相談も承ります

使わないピアノ・再利用

ヤマハピアノ

買取します

古くなった放置ピアノ・

電子ピアノ・エレクトーンなど

引取処分のご相談も承ります

～想像して!! 始めてから1年後の弾てる私～

こども～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・文化事・二胡

楽器がなくても大丈夫!! まずは無料体験してみませんか?

フルート ヴァイオリン ドラム

(株)コンドー楽器 TEL 0296 43-2155

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

各種各メーカーの

楽器取り扱ってます

ヤマハ音楽教室 幼児～小学生の グループレッスン!!

ヤマハ英語教室 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

そのまま 買います!!

無料査定

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。

お買上金額により

オルゴール・梳布などサービス

近郊への配達料付・国内発送無料

下妻市下妻Z311

TEL0296(44)3213 AM8:30~PM7:00

3月3日まで無休

クレジットカード・PayPay決済可

## 初節句おめでとうございます

## ひな人形20%OFF

名前旗10%OFF

久月・東玉商品取扱店

お買上金額により

オルゴール・梳布などサービス

近郊への配達料付・国内発送無料

下妻市下妻Z311

TEL02