

古紙の出し方

ごみ集積所および古紙回収庫に古紙を出す際は、運搬時の飛散防止のため、複数枚たまってから種類ごとにまとめて、ひもで十字にむすんでください。折りたたんでいないもの、むすんでいないもの、古紙を段ボール箱に入れたもの、ガムテープやラップなどでまとめたものは回収できません。

【回収品目】
段ボール、新聞紙・折込チラシ、雑誌類、紙パック、雑誌（紙箱、台紙など）
※紙に付いている金属類やプラスチック・ビニール類は取り除いてください

【古紙として出せないもの】
匂いがついたもの（洗剤や線香の箱など）、汚れがあるもの（ピザの箱、紙製弁当容器など）、変色したもの、カーボン紙、感熱紙（レシートなど）など



問 環境課 ☎43-8234

就職に関する悩みや不安を相談してみませんか？

日 11月5日(木)、11月19日(木)、12月3日(木)
午前10時～午後0時30分
場 ハローワーク下妻内サポステ専用ブース
◆相談員 いばらき県西若者サポートステーション相談員
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
備 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 火曜～土曜
午前9時30分～午後5時30分(休:日・月・祝日)

秋の全国火災予防運動

全国一斉に秋の火災予防運動が行われます。運動実施に伴いサイレンや半鐘が鳴りますので、実際の火災とお間違えのないようお願いします。

日 11月9日(月) 午前7時～11月15日(日) 午前7時
※隣接市町においても実施しますので、火災とお間違えのないようお願いします。

問 消防防災課 ☎43-2119

行政書士による無料相談会

日 10月30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、その他く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(板橋)

下妻市高齢者家族介護支援事業「家族介護教室」の受講者を募集します

「介護の仕方が分からない」「日々の負担を減らしたい」そんな悩みや疑問を解消しませんか？
介護の基礎知識や実践のコツを学べるほか、同じ立場の方と交流できる教室です。

対 高齢者を介護されているご家族、または介護に関心のある方
◆参加費 無料
申 各問合せ先へお電話で(定員になり次第締切)

①デイサービスセンターはなみずき会場
日 11月8日(日) 午前10時～正午
場 デイサービスセンターはなみずき [下栗1223]
内 交流会、健康ストレッチ・ニュースポーツ、機能訓練体験、介護食の展示・試食、介護相談
定 30名
期 10月30日(金)
問 特別養護老人ホームはなみずきの杜
☎54-5211

②福祉センターシルピア会場
日 11月14日(土) 午前10時～正午
場 福祉センターシルピア [別府545]
内 福祉用具の展示・体験、座談会(介護相談・意見交換)
定 20名
期 11月6日(金)
問 下妻社協ケアセンター ☎44-6993

③特別養護老人ホーム愛宕園会場
日 12月4日(金) 午前10時30分～正午
場 特別養護老人ホーム愛宕園 [下木戸544-1]
内 介護者応援プロジェクト(介護者の交流、相談、認知症・転倒予防体操)
定 30名
期 11月30日(月)
問 愛宕園事務局 ☎44-5387

【しもつま元気ポイント対象事業】 〈健康づくり講演会〉 消化器病専門医が伝える「腸から命を守る話」 ～腸活・便秘・大腸がんを正しく知る～

日 11月7日(土) 午後1時30分～3時
講 中野正和氏
(医療法人光潤会 平間病院理事長・院長)
対 市内在住の方
場 下妻市役所 3階 会議室
定 先着60名
申 健康づくり課へ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



下妻街並みウォーキング～秋の下妻を巡る2026～ 参加者募集

金林寺や光岸寺など、砂沼周辺の史跡や仏閣、名邸・六芳園をめぐるります。下妻市の歴史を楽しく再発見しませんか？

日 11月8日(日) 午前9時～正午(予定)
※荒天中止
◆集合場所 沼尻家住宅 六芳園 [下妻丁98]
※駐車場は、茨城県信用組合下妻寮駐車場 [下妻丁247-1] をご利用ください
定 30名(15名×2グループ) ※定員になり次第締切
料 500円(保険代等)
申 電話または申込みフォームよりお申し込みください。
期 10月28日(水) まで
備 コースは変更になる場合があります
当日撮影された画像は、広報等で使用させていただきます。

問 下妻いいとこ案内人の会事務局
(商工観光課内)
☎44-0732



下妻市戦没者追悼式を举行します

日 11月20日(金) 午前10時～
場 千代川公民館 ホール
申 下妻市遺族会会員については、各地区役員が取りまとめます。
一般参加者については、長寿支援課までお申し込みください。(申込書は長寿支援課にあります。)
期 10月23日(金) まで
主 下妻市戦没者追悼式実行委員会
(下妻市・下妻市遺族会)

問 長寿支援課 ☎45-8123



不正軽油はやめましょう 情報提供にご協力を

軽油には「軽油引取税」が課税されていますが、軽油に灯油や重油等を混ぜた「不正軽油」の製造・販売・使用は、環境を汚染するとともに脱税行為であり、刑事罰の対象となります。
◆こんな行為は不正です
・灯油や重油等をディーゼル自動車の燃料として使用すること
・不正軽油の製造・販売・購入
不正軽油を使用している疑いのある車両や、ガソリンスタンドなどの情報をお寄せください。

問 筑西県税事務所 軽油引取税担当
☎0296-24-9192
不正軽油110番
☎0120-241-744(フリーダイヤル 24時間受付)

「いつまでも元気！フレイル予防体験会 in イオンモール下妻」開催

対 市内在住65歳以上の方
日 11月9日(月) 午後1時30分～3時
場 イオンモール下妻 1階 フォレストコート
内 ①フレイル予防体操体験(要予約)
講 高塚和子氏 定 30名 ※先着順
②健康チェック(予約不要)
体組成・握力・血管年齢の測定
③お薬相談(予約不要)
イオン薬局薬剤師による薬の相談会
期 10月19日(月)～10月30日(金)
※定員になり次第締切
申 長寿支援課に電話または二次元コードから
問 長寿支援課 ☎43-8338



「下妻市統計図表展」開催

市内の小中学生から応募された統計図表(統計グラフ)のうち、入選作品を展示します。

日 10月31日(土)～11月8日(日)
※市立図書館開館日
場 市立図書館 2階 ギャラリー [砂沼新田35-1]

問 企画課 ☎43-2114

つくばマラソン開催に伴う交通規制

11月22日(日)に開催する「第46回つくばマラソン」に伴い、つくば市内で大規模な交通規制を実施します。当日は交通渋滞が予想されますので、自家用車などで移動する際は時間に余裕を持った移動計画にご協力ください。
交通規制について、詳しくはつくばマラソン公式HPをご覧ください。

問 つくば市スポーツ振興課
☎029-883-1111



わくわくみんなの防災ハロウィン2026

日 10月31日(土) 午前10時～午後3時
(入場無料・荒天中止)
場 イオンモール下妻
内 体験コーナー・ワークショップ・演奏会・ハロウィンパレード
共 下妻市社会福祉協議会
イオンモール下妻
問 下妻市社会福祉協議会 地域福祉係
☎44-0142

