



広報

さがわ

8²⁰¹⁶
/1
No.261

短冊に願いを込めて…

岩瀬東部認定こども園で七夕飾りつけ



■主な内容■

- 2 納涼大会開催／寄付・寄贈
- 3 地域医療情報／不動産公売
- 4 褒賞／重伝建地区全国大会開催決定
- 6 路線バスの実証運行開始
- 8 桜川市表彰式
- 16 ごみの出し方／年長さんご紹介

今年からラスカで開催

納涼大会



8月16日(火)、18時30分~
雨天時17日(水)
桜川市総合運動公園(ラスカ)

※公園内の施設は、すべて臨時休館となります。(順延の場合は17日(水)も臨時休館となります。)

■問合先/スポーツ振興課(岩瀬体育館「ラスカ」内) ☎0296-75-6600

8月16日(火) 18時30分
から、桜川市総合運動公園(ラスカ)で、「第39回納涼大会」を開催します。

毎年、多くの人で賑わう盆踊り大会で、帰省した人も加わり、やぐらを中心に人の輪ができます。

当日は、市内の可愛い園児たちの踊りで幕を開け、多様な衣装や思い思いの仮装をした方が踊る「団体おどりコンテスト」やゲストの歌による踊り、そして同コンテストの審査結果の発表などが行われます。

「岩瀬よいとこ」や「石投げおどり」など、納涼大会には欠かせない曲にのせて、みんなで踊ります。イベントの序盤では、一般の方も一緒になって踊れます。

また、賑やかな露店もたくさん。踊らなくても、観るだけでも楽しめるイベントが盛りだくさんです。ぜひ、ご参加ください。

※今年から場所が桜川市総合運動公園(ラスカ)に変更となりました。

■問合先/商工観光課 ☎0296-55-1159(直通)

寄付

寄贈

岩瀬小学校の児童・PTAと職員から熊本地震災災害義援金として、5万8千803円を日本赤十字社に寄付しました。



岩瀬小学校児童の皆さん

桜川市区長ゴルフ愛好会(櫻井信文会長)から、小中学校の児童生徒の教材費に役立てて欲しいと、2万円の寄付がありました。



寄付金を梅井教育長に手渡す桜川市区長ゴルフ愛好会の皆さん

渡辺久男さん(富士見台地区)から、障がい福祉のために役立てて欲しいと、車椅子10台の寄贈がありました。



大塚市長(写真左)へ寄贈の車椅子を手渡す渡辺久男さん(写真右)



寄付

寄贈

地域医療情報

■問合先／病院整備推進課（☎58-5111・75-3111代表）

さくらがわ地域医療センターの設計・施工事業者が、『三井住友・鈴縫・伊藤喜二郎・飯島洋省特定建設工事共同企業体』に決定

4月11日に公告した(仮称)桜川市立病院整備事業設計施工一括発注公募型プロポーザルについて、6月15日に第一次審査、6月22日に第二次審査を実施し、事業者が決定しました。

■選定方法

・第一次審査／提案金額が上限金額の範囲内であることの確認、技術提案書の基本的条件の確認、必須項目の確認

・第二次審査／技術提案者からのプレゼンテーション、ヒアリング(公開)の結果を評価

・総合評価審査会／提案金額、設計施工に関する技術提案を総合評価し、優先交渉権者を決定

■委員会の構成員／12名

議会代表・学識経験者・医師
会代表・山王病院院長・山王

病院事務長・地元住民代表・

筑西市副市長・桜川市副市長

■事業期間／平成28年7月～平成30年8月

■事業内容／基本設計、実施設計、工事監理、建築工事(造成、外構、付帯工事含む)

事業の進捗状況は、広報紙、市のホームページなどでお知らせします。



※掲載したイメージ図は、今後、変更される場合があります。

不動産公売に参加しませんか

平成28年度第1回目の公売を実施しますので、買受を希望される方はぜひ入札に参加してください。

■期日／9月30日(金)

■時間／受付12時50分～、説明13時～、入札13時20分～

■場所／桜川市役所 大和庁舎2階第5会議室

■公売方法／期日入札

■その他

- ・公売は、事情により中止になる場合がありますので事前にお問い合わせください。
- ・物件の地目が田畑である場合は、市農業委員会が発行する「買受適格証明書」が必要になります。
- ・公売の詳細については、収税課(大和庁舎)、総合窓口課(岩瀬・真壁庁舎)に備えてあります「公売参加のご案内」または市のホームページをご覧ください。

※公売とは、市税(国保税を含む)滞納により差押えた不動産を入札により売却し、代金を滞納税に充当するものです。

公売不動産

売却区分番号	所在地(桜川市内)	地目	地積(m ²)	見積価額(円)	公売保証金(円)
28-1	真壁町東矢貝字大久保328番1、2	山林	6,276	5,712,000円	580,000円
28-2	岩瀬字天神2764番、2777番	田	7,200	3,860,000円	390,000円
28-3	長方字北浦1539番1	畑	5,781	1,800,000円	180,000円
28-4	西飯岡字城山前1481番	田	3,828	1,700,000円	170,000円



28-1



28-4



28-3



28-2

■問合先／収税課(☎0296-58-5621直通、☎58-5111・75-3111代表)

褒章の受章

おめでとうございませす

紺綬褒章が内閣府から発表されました。受章の榮譽を受けられた方を紹介します。



紺綬褒章
根本 守さん
現 株式会社ダイワ
代表取締役

(78歳・本木地区)

根本さんは、旧大和村時代から、利益は地元に戻すなどの志のもと、福祉や教育

分野の発展のために、複数回に渡り、多額の寄付を行ってきました。また昨年には、市の教育振興に役立ててほしいと、500万円の寄付をされました。

同氏は、「受章の喜びをしみじみと感じております。このような榮譽を賜りましたのは、多くの皆様のご支援とご指導の賜と感謝しております。今後スポーツ芸術文化の振興や青少年の健全育成に力を入れ、地域に貢献してまいります」と受賞の喜びを話していました。

重要伝統的建造物群保存地区

全国大会開催決定

平成29年5月24日(水)〜26日(金)

全国の伝建地区住民が

桜川市にやってくる!

現在、国の重要伝統的建造物群保存地区(重伝建地区)は112地区を数えます。伝建地区を持つ市町村が交代で大会を開いています。来年は桜川市が会場となります。

日程は、5月24日(水)から26日(金)に決まりました。詳細はこれから住民の方々と中心とした実行委員会を通じて話し合っていきますので、決まり次第、内容をお知らせします。

300人規模の大会ですが、市民の皆さまのご協力をいただき、全国で町並み保存に取り組まれている住民の方々をお迎えしたいと思えます。

町並みを美しく

重伝建地区のシンボリック建造物である旧真壁郵便局(昭和2年建築)の北側にエアコンの室外機があることはご存

知でしょうか。



景観に配慮前のエアコンの室外機

全国には、今井町(奈良県橿原市)や飛驒高山(岐阜県高山市)をはじめとするたくさんの歴史的な町並みが現存しています。

このような地区では、公共施設だけでなく各住宅でもエアコンの室外機などの建築設備が町並み景観を阻害しないように工夫し、町並みの魅力を上させる努力をしています。

今回は、小山工業高等専門学校(よこすか)の横内研究室の皆さんにご協力いただき、旧真壁郵便局の室外機が町並み景観を阻害しないための仕掛け(目隠し)をつくりました。

お近くを通る際は、ぜひ立

ち寄ってご覧ください。



目隠しをして景観に配慮した仕掛け

重伝建地区や登録有形文化財など、町並み景観の保存にかかる事業は、都市整備課が担当しています。

※重伝建地区では、全ての土地・建物に規制がかかっています。地区内で現状と景観が変わるような行為を行う場合には、事前に都市整備課までご相談ください。



横内研究室の皆さん

■問合先／都市整備課 都市政策G (☎58-5111・75-3111代表内線1165)

筑波山地域ジオパーク

について学ぼう

■問合先/商工観光課 商工観光グループ (☎ 0296-55-1159 直通)

ジオパークとは

ジオパークという言葉をご存知でしょうか。

私たちの住む地球は、土・岩石・山・海・川・大気などから成り立ち、動植物の育つ環境がつくられてきました。その地球の活動の様子を見ることのできる場所が、ジオパークです。

現在、日本には39地域のジオパークがあり、そのうち8地域が世界ジオパークとなっています。

私たちの住む筑波山地域は、筑波山を含む山々と霞ヶ浦、それらをつなぐ平野で作られています。筑波山の山々では、岩石の特徴から約2億5千万年のダイナミックな大地の変動を知ることができ

ます。また、霞ヶ浦では地形や地質から、数十万年以降の海面変化により海から淡水湖へと変化した様子を知ることができます。

筑波山地域ジオパーク推進協議会とは

つくば市・石岡市・笠間市・桜川市・土浦市・かすみがうら市の6市からなる筑波山地域ジオパーク推進協議会は、本地域の価値を多くの方に知っていただきたく、日本ジオパークへの認定を目指しています。ジオパークの活動を通して、地形や地質などの「大地の遺産」を保護するとともに、教育・観光などに活用し、地域の活性化につなげていきます。



教育・保全・観光を主軸とした地域づくり

教育

筑波山地域の大地やその成り立ちを学び、大地と人のつながり(歴史・文化・民俗・産業など)の価値や魅力を知る。

保全

魅力あふれる地形・地質などの「大地の遺産」の保護、継承に地域住民が主体となって取り組む。

観光

「大地の遺産」の価値や魅力の情報を発信することで、観光や特産品づくりに結びつける。

【ジオパークの取り組み】

歴史

文化・産業

生物・生態系

地形・地質

【ジオパークの基本理念】

筑波山地域ジオパーク

推進協議会

サポーターズクラブ

会員募集

筑波山地域ジオパーク推進協議会では、会員を募集しています。

会員の方には、ジオパークの活動状況やイベントのご案内をお届けします。ジオパークに関心のある方はお気軽にご登録ください。

登録は筑波山地域ジオパーク構想のホームページから申し込みことができます。

■申込先/筑波山地域ジオパーク構想 (<http://tsukuba-geopark.jp>)

石・土・水と人の暮らし
めざせ!

筑波山地域ジオパーク

本地域で産出される石や土を展示し、ジオパークの世界に触れられます。

■開催期間/8月2日(火)~12月28日(水)

■開館時間/9時~16時30分

■場所/真壁伝承館

■入場料/無料

■共通問合先 商工観光課

商工観光グループ (☎ 0296-55-1159 直通)

6-55-1159 直通

10月1日
から

通勤・通学・通院・買い物に！

路線バスの 実証運行を開始します

(桜川市役所真壁庁舎～筑波山口)



桜川市役所真壁庁舎

真壁高校南

真壁小学校

桃山中学校

椎尾北

紫尾小学校西

紫尾団地

つくし湖入口

旧酒寄駅跡

酒寄南

筑波山口

桜川市では、広域的な地域公共交通ネットワークの形成を目指し、桜川市役所真壁庁舎から筑波山口までを運行するバスの実証運行を10月1日(土)から開始します。

この運行計画は、桜川市地域公共交通会議や桜川市、つくば市、筑西市、下妻市、常総市の5市で連携し協議を重ねてきました。約半年間の実証運行を実施し、利用者数や利用者の方々からいただいた声などを踏まえ、本格運行に向けて検討することとなります。運賃や運行ダイヤなど決定次第、皆さまにお知らせします。

■問合せ／企画課 企画グループ (☎58-5111・75-3111代表)

桜川市
第2次総合計画
を策定します！



第1回桜川市総合計画策定住民・職員合同ワーキングチーム会議

桜川市を取り巻く情勢の変化に対応し、新たな時代を切り拓くまちづくりの指針として、桜川市第2次総合計画を策定します。

策定にあたっては、市民参画を基本とし、内容がわかりやすく、市民の意向が行政運営にしっかり反映される計画を目指しています。

今後も、市民の皆さまのご意見を聞きながら策定作業を進めます。

■問合せ／企画課 企画グループ (☎58-5111・75-3111代表)

地域情報通信基盤整備
推進交付金事業の
事後評価の公表

桜川市では平成22年度に都市部および地域間の情報格差の是正を行い、地域活性化を図るために、大和地区、真壁地区に光ファイバ網を敷設し、超高速ブロードバンドサービスを提供する地域情報通信基盤整備推進交付金事業を実施しました。

この事業により、地域間の情報格差がなくなり、平成28年3月末現在、整備地区の51・2%の世帯の方が光ファイバによるブロードバンドサービスを利用しています。

今回、事業開始から5年を経過したことから、地域情報通信基盤整備交付金綱目第8条に基づき、事業の事後評価を実施し、桜川市のホームページ (<http://www.city.sakuragawa.lg.jp/index.html>) で公表していきます。

■問合せ先／企画課 (☎58-5111・75-3111代表)

歯科 小児歯科 インプラント 床矯正
(自由診療 1歯20万円～) (自由診療 9万円～)
歯科用CTあり (撮影料19,800円～)

やなぎだ歯科
YANAGIDA DENTAL CLINIC

■診療時間／午前 9:00～12:30
午後 2:30～7:00
■休日／木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
歯科医師 柳田佳代子 柳田充康

桜川市西飯岡 539-4 坂戸小学校正門前
<http://www.yanagida-dc.com> ☎0296-76-3700

広報 さくらがわ 有料広告
募集中!

■サイズ 1枠 45mm×85mm、2枠 45mm×172mm
■掲載料 (月額) 1枠 10,000円、2枠 20,000円
※連続掲載で割引制度があります。

■問合せ先 秘書広報課 ☎58-5111・75-3111、内線1268

結城市かなくぼ総合体育館で開催された、全日本バレーボール小学生大会茨城県大会で見事に優勝を果たし、2年連続で全国大会へのキップを手に入れました。

キャプテンの谷島里咲さんは「優勝できて嬉しいですが、茨城県代表として恥ずかしくないよう、チーム一丸となって上位入賞を目指して頑張ります」と意気込みを話してくれました。



優勝した羽黒バレーボールスポーツ少年団の選手たち

2年連続全国大会出場

羽黒バレーボールスポーツ少年団

6月18日-19日

「第1回よみうりMOVE杯ドッジボール大会」が、笠間市民体育館で開催されました。

同大会には、県内より小学3年生〜6年生で結成された22チームが参加。熱い戦いが繰り広げられるなか、岩瀬ドッジスターズはチーム一丸となり、パワー溢れるプレーで、3位を勝ち取りました。

今後チーム全員力を合わせて、全力で試合に挑みます。



3位に輝いた岩瀬ドッジスターズの選手たち

よみうりMOVE杯で3位!

6月12日

青少年育成桜川市民会議大和支部（田口伸支部長）が、大和ふれあいセンター「シトラス」に音楽家の池羽由さん（筑西市出身）を招いて、コンサートを開催しました。

これは、大和地区の小中学生などを対象に、豊かな情操を養うことを目的に開催。池羽さんは美しい歌声で、ピアノ伴奏の塚越弘子さんと、息のぴったりあった歌を披露しました。



ソプラノ声楽家の池羽由さんのコンサート

青少年育成 池羽 由コンサート

6月29日

雨引小学校5年生31人が、全国小学校ラジオ体操コンクールに応募するため、総合型地域スポーツクラブ「桜川スマイルクラブ」の協力で、正しいラジオ体操を学びました。



同クラブは、基礎体力の向上、生活習慣病の予防などに効果があるラジオ体操の普及を行っています。当日は、全国ラジオ体操連盟2級指導士市川規子先生の指導で、熱心に練習に励みました。



正しいラジオ体操を楽しく学ぶ雨引小児童たち

あまびキッズ5年生がラジオ体操を学ぶ

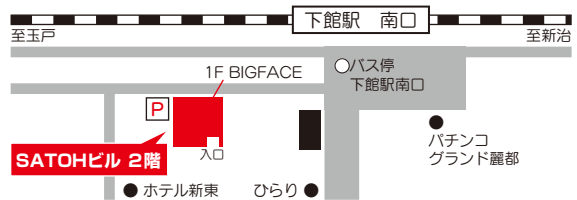
6月22日

 **無料法律相談会開催のお知らせ** 

日時：8月28日（日）9:00～17:00

場所：弁護士法人 萩原総合法律事務所


予約制となります。事情によりお断りする可能性もございます。初回相談の方を優先させていただきます。



 **弁護士法人 萩原総合法律事務所**

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原 慎二、平久 真、野田 幹子

筑西市乙828番3 SATOHビル2階（JR下館駅南口徒歩1分）

☎0296-48-8875  萩原総合 検索

（月～金 9:00～12:00、13:00～17:30）

桜川市表彰式

～20名の方が表彰されました～

7月6日に市役所大和庁舎で、桜川市表彰式が開催され、桜川市表彰条例に基づき、市の政治・文化・社会・経済・その他地方自治の各般にわたってその発展に貢献し、他の模範と認められた方が表彰されました。

表彰された方々は次のとおりです。

(順不同・敬称略、事績の概要は平成28年4月1日現在)



市役所大和庁舎で開催された桜川市表彰式に出席した皆さん

氏名	表彰の種類	住所	事績の概要
ほせがわ たもん 長谷川 大紋	特別功労者	上野原地新田	きよくじつじゅうこうしょう 旭日重光章 (春の叙勲)
いさか まもる 井坂 衛	特別功労者	真壁町白井	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (春の叙勲)
えじり ちよ子 江尻 ちよ子	特別功労者	大月	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (春の叙勲)
さとう せいいち 佐藤 清一	特別功労者	高久	おうじゅうほうしょう 黄綬褒章 (春の褒章)
あべ ふさ子 阿部 富佐子	特別功労者	鎌田	らんじゅうほうしょう 藍綬褒章 (春の褒章)
いりた もりやす 入田 守康	特別功労者	真壁町塙世	きよくじつそうこうしょう 旭日双光章 (秋の叙勲)
こうだ すみ子 香田 澄子	特別功労者	鎌田	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (秋の叙勲)
とわがわ たけし 利根川 猛	特別功労者	本木	ずいほうたんこうしょう 瑞宝単光章 (秋の叙勲)
すずき としお 鈴木 敏雄	特別功労者	真壁町下小幡	きよくじつそうこうしょう 旭日双光章 (高齢者叙勲)
きみしま とくぞう 君島 徳藏	特別功労者	真壁町桜井	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (高齢者叙勲)

氏名	表彰の種類	住所	事績の概要
おおき あきら 大木 秋良	特別功労者	池亀	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (高齢者叙勲)
にへい のぼる 故 仁平 昇	特別功労者	岩瀬	きよくじつたんこうしょう 旭日単光章 (死亡叙勲)
おおた たつ 故 大和田 達	特別功労者	真壁町真壁	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章(高齢者叙勲)、 じゅうろく位(死亡叙位)
いなば のりお 稲葉 則夫	自治功労者	真壁町山尾	統計調査員として 29年間在職
てらしま いさむ 寺島 勇	自治功労者	真壁町白井	統計調査員として 28年間在職
たくち ふみお 田口 文雄	自治功労者	真壁町上小幡	統計調査員として 47年間在職
どい みゆき 土井 美幸	自治功労者	真壁町亀熊	谷貝小学校医として 18年間在職
すずき しちろう 鈴木 七郎	寄付者 (感謝状)	茨城県日立市	教育振興寄付として 1,000万円寄付
ひろせ まさお 廣瀬 正夫	寄付者 (感謝状)	真壁町酒寄	教育振興寄付として 500万円寄付
すずき たかゆき 鈴木 孝行	寄付者 (感謝状)	東京都江戸川区	地域振興寄付として 1,000万円寄付

- 粗大ゴミ収集運搬業務
- 事業系ごみ収集運搬業務
- 一般廃棄物収集運搬業務

明野資源リサイクル(株)

本社

〒300-4513 筑西市中根94

☎0296-52-2337

真壁支店

〒300-4421 桜川市真壁町原方191-4

☎0296-23-9230

営業案内

産業廃棄物中間処分業(破碎)・産業廃棄物収集運搬業
砕石の販売・再生砕石の販売・コンテナ収集業務

営業品目

木くず・がれき類・金属くず・繊維くず・紙くず・廃プラスチック



株式会社 アダチ商会

産業廃棄物中間処分業 (許可番号0821056830)

〒309-1452 桜川市加茂部408

☎0296-75-1506

元気なまちづくり

vol.38

総合戦略室（総合戦略グループ）

☎0296-58-5126(直通)

Uターンで地域に活力を



将来の桜川市について、熱く語る勝村勇輝さん

Uターンを決意

岩瀬駅近くの商店街に、静かにたたずむ小洒落たカフェがあります。

「ごっつしゃいませ」

爽やかな笑顔で出迎えてくれるのは、Cafe METROのオーナーの勝村勇輝さん。旧岩瀬町で生まれ育った勝村さんは、高校卒業後に専門学校に通うために東京に上京しました。その後、ファッション・

デザイン関係の仕事を経て桜川市に戻り、カフェを開業した、いわゆるUターン者です。

元々は東京で生活を続ける予定でしたが、桜川市に帰省した際に、何も魅力を感じなかったことに危機感を覚え、地元のために何かしたいという思いが強くなり、Uターンを決意しました。

同じ気持ち、思いを持った友達と一緒に、耕作放棄地で畑を始めるなど、積極的に地域の方々と関わるようになりました。そして、昨年、空き家を活用して、カフェを開業しました。

決意〜現在

1年経った今、その思いを語ってくれました。提供する料理はなるべく

地元産の野菜を使うようにしています。『桜川ガレット』は桜川産のそば粉を100%使用し、内需や農産物のPRに心がけ、地域活性化にも繋がっていきたいと思っています。応援してくれる農家さんが食材を安く提供してくれるので、地元の方々とも良い関係が作れていると実感しています。

Uターンから数年経ち、当初は不安や葛藤もありましたが、地域のおばあちゃんの「美味しいね」という言葉や、子ども達に「オシャレだね」と喜んでもらえることにやりが



桜川市Uターンワークショップでのプレゼンテーション

いを感じ、今では戻ってきて良かったと思っています。

キーワードは『楽〜しゃいよ』

将来の桜川市について、「例えばニューヨークのような色々な世代、価値観、文化が共存でき、誰もが知っていて憧れるような街にしていきたいです。夢のまた夢ですけどね」と少し照れながら大きな夢を語ってくれた勝村さん。

「地域に人を呼び込むためには、シンプルに『楽しいこと』を提供すること。『楽しいこと』をすれば自然に人は集まり、地域の良さを実感してくれると思っています」と話してくれました。

今は、カフェを経営しながら、『楽しいこと』を創り出すために、地元の仲間達と一緒にイベントの企画などを行っています。

若い世代だからこそ生まれる、今までになかった新たな視点で、今後、まちづくりの良い起爆剤として、勝村さんのおもちゃ箱からどんな発想が生まれるか、ますます楽しみです。



あなたの側で、誠実に、忠実に。

igital
Digital Print Co., Ltd.

株式会社 **デジタル印刷**
TEL 0296-54-2626 (代)
FAX 0296-54-2724
www.digital-54-2626.com

資格取得 働きながら学ぶ

少子・高齢化が進展する現在、資格者として医療の分野で輝けるフィールドが大きく広がっています。当学院では、幅広い年齢層の生徒が共に学び、地域医療の最前線で活躍しています。社会人の方々も、数多くチャレンジしています。

入学相談・学院見学 随時受付中

真壁医師会准看護学院 筑西市二木成 827-1 (下館南中学校そば)
☎0296-22-7702 http://www.m-ishikai.com/gakuin/

健康ガイド

Health guide

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎0296-75-3159(直通)
☎58-5111・75-3111(代表)

9月分



乳幼児健診・育児相談

- 岩瀬・大和地区の方
- 1歳児健診
 - 対象/H27年9月生
 - 日程/9月26日(月)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
 - 2歳児歯科健診
 - 対象/H26年6月~7月生
 - 日程/9月9日(金)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル

精神保健

- こころの健康相談(要予約)
 - 「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族・ご近所・職場の方からの相談も受け付けています。
 - 日程/9月5日(月)
 - 開催時間/13時~15時
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 内容/精神保健福祉士が担当し、秘密は厳守されます。

休日応急診療医療機関

- 診療時間/9時~12時、13時~16時
受付時間/9時~11時30分、13時~15時30分
- 9月4日(日)
 - 医療機関名/上の原病院
 - 住所/上野原地新田159-12
 - 連絡先/☎0296-75-3130(休日専用)
 - 9月11日(日)
 - 医療機関名/内科宮本医院
 - 住所/真壁町古城229-1
 - 連絡先/☎0296-55-0101
 - 9月18日(日)
 - 連絡先/☎0296-55-0101

- 3歳児健診
 - 対象/H25年6月~7月生
 - 日程/9月6日(火)
 - 会場/岩瀬福祉センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票、歯ブラシ、バスタオル、尿容器(採尿したもの)
- 真壁地区の方
 - 1歳児健診
 - 対象/H27年7月~9月生
 - 日程/9月28日(水)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/13時~13時20分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票

母と子の健康へ

- 離乳食相談(定員20名)
 - 対象/生後4~6か月児とその保護者
 - 日程/9月2日(金)
 - 会場/真壁保健センター
 - 受付時間/9時45分~10時
 - 開催時間/10時~11時30分
 - 持参/母子健康手帳、送付した問診票
- パパマクラス(要予約)
 - 対象/初妊婦と夫
 - 日程/9月7日(水)

健康相談

- 総合健康相談(要予約)
 - 対象/乳幼児~高齢者
 - 日程/9月5日(月)、28日(水)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)または真壁保健センター
 - 受付時間/10時~11時30分
- 飯田コミュニティセンターへ変更となりました。
 - 日程/9月12日(月)~16日(金)
 - 受付時間/9時30分~11時・13時30分~14時30分
 - 内容/特定健診、後期高齢者健診、若年者健診、結核・肺がん検診、肝炎ウイルス検査、大腸がん検診、前立腺がん検診

成人健康診査

- 大腸がん検診
 - 対象/40歳以上の方
 - 日程/9月28日(水)
 - 会場/健康推進課(岩瀬庁舎)
 - 受付時間/9時~10時
- ミニドック
 - 対象/40歳以上の方
 - 日程/9月29日(木)~10月2日(日)
 - 会場/真壁福祉センター
 - 受付時間/7時~10時
 - 内容/胃がん検診、住民健診の内容

健康に与える影響を知って、適度な飲酒を心がけよう

暑い季節は、飲酒量も増えます。平成28年の桜川市の市民アンケートで、「お酒を飲むか」という質問に対し、約半数の人が「飲む」と回答し、そのうち週3回以上かつ1回に3合以上(ビール大瓶3本)飲む方は2割という結果でした。

今回は、飲酒が身体に与える影響や飲酒の適量とカロリーについてお話しします。

■休肝日は週2回!

1日の適正飲酒量は、男性で純アルコール量として約20g(日本酒1合、またはビール缶500ml1本)、女性ではその1/2~2/3程度が適当と考えられます。また、多量飲酒とは、純アルコール量60g以上(日本酒3合、またはビール缶500ml3本)を摂取することです。多量飲酒者は、健康への悪影響のみならず、生産性の低下など職場への影響も無視できません。

アルコールを分解する肝臓は、栄養素の代謝・消化酵素やホルモンの製造など、たく

さんの仕事をしている大切な臓器です。アルコールを肝臓で分解するのに、個人差はありますが、平均6~7時間前後かかるといわれています。飲酒後、就寝している間も肝臓は黙々と働いています。この肝臓を毎日連続して駆使すると障害がでます。肝臓にいつも通り仕事をしてもらうためには、週2日程度の休肝日が必要です。また、休肝日を設けることは、アルコール依存症を防ぐことにもつながります。

■意外とある

アルコールのカロリー

お酒は、甘くないものでも糖質が含まれているものがあり、意外に高エネルギーなのです。消費しきれないアルコールや糖質は、中性脂肪となって肝臓や内臓脂肪に蓄えられます。

適正飲酒量を守り、おつまみは厳選し、毎日のお食事の栄養バランスに気をつけ、普段から肝臓を強化しておくことも重要です。

国際的に認められた“高品質”な教育を提供

ECCジュニア・BSつつみのうえ教室

「聞く・話す・書く・読む」の4つの力をバランスよく習得できます。

2歳児~大人まで
水~土曜日開講

住所:桜川市堤上407 講師:深谷尚子 ☎0120-047-321




創業120余年の伝統と実績
本格木造住宅・リフォーム

TAIYO 大洋建設株式会社

茨城県桜川市真壁町下谷貝1110-1
☎(0296) 54-0307 ☎(0296) 55-3155



新規生徒大募集!

個別指導で国内最大規模の明光義塾で、子どもたちのサポートをしています! 将来の自分自身の成長に繋がる勉強を一緒に行なっていきましょう!

岩瀬教室にて無料体験授業も行なっています! まずは、お気軽にお電話下さい!

明光義塾
岩瀬教室 ☎0296-75-4119
受付:月~金(祝日含む)15:00~21:00



とびた歯科クリニック

診療時間 来院前に、必ずご連絡ください。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間	9:30~12:30 (受付は12:00まで)	〇	〇	休	〇	〇	9:00~12:30 休
	14:30~19:00 (受付は18:30まで)	〇	〇	休	〇	〇	休

※祝日のある週は、水曜診療致します。

とびた歯科クリニック 検索



文芸小くらがわ

俳句

【大和俳句会】

錠剤の一つに頼る夏の果

安達 幸子

幸せや九十過ぎての初夏の旅

代田 とし

父を恋ふ麦収穫で悔い立たず

鈴木 登美子

螢の火追ひし故郷遙かなり

岩瀬 のぶ子

短歌

【花の室 木崎集】

をさなき日汝が過ごしし黒羽を駆しり過ぎ
ゆくとき涙落つ

塚田 沙玲

良きにつけ悪きにつけても我が母は生きる基
準備敬愛したり

石浜 今日子

空梅雨のばけつにあふれし紫陽花を届けし君
は天女の再来

大久保 まさ子

水清く流れもはやき勤行川青春の日々遠くな
りぬる

高昌

夕やみのせまる老樹の木がくれに恋のデュ
エット青葉木菟のこゑ

塩谷 明子

日没に加波の峰より上がる月真夜天頂に神秘
に光る

塚本 幸子

ピチピチのチアガールの目に泪カチワリ、
コーラ、神宮球場

西岡 和子

軍曹の遺影を残し兄は逝く戦友の遺髪もの供養
せし後

野村 幸男

朝日浴びびよんびよん飛んで小すずめは芝生
の上で鬼こっこする

山田 洋子

結婚は次の資格が必要です〈母親免許〉〈父
親免許〉

松田 早苗

いくたびかのどの痛みをやわらげし明治の夏
のへちまのしずく

奥田 豊子

くもの巣の蟬は羽ばたき鳴きしきる竹竿
そっと近づけてみる

間々田 久子

鬼怒川の茶色の水はうづ巻きて人の声をも
消しさり流る

田村 敦子

喜寿近しあふれる泪零さずになぞときながら
あおぐ星空

田村 ひろみ

【岩瀬秋歌会】

落日は海をそめつつその果てに浄土はあらん
友よ安らに

大関 節子

生かされてつひに米寿の峯に立つ残されし日
の安きを希ふ

安達 悦子

棘のある言葉に合いてたじろげる私の姿を
西陽が照らす

安達 すみ子

裏山に老鷲はとと時鳥ときどりの唄響き納屋の旧巢は燕巢
ごもる

坪井 ゆき子

雨の中いきいきと咲ける紫陽花の色うるはし
く階段にあふるる

長谷川 玲子

鳥とても声なく葉ずれの音のみの梅雨の晴間
の明るき真昼

石川 喜代

俚謡

【そくら俚謡会】

熱い思いを花束にして届ける道は青葉風
みなの川 遊

オバマ演説広島平和生で聞いている帰国孫
岩瀬 絵都女

頭上かすめる大きな翼綱をはなれたグライ
ダー

一木みどり

どっちも転ばぬ杖などないが寄せ合う肩には
福がのる

いなばない

恋し懐かし臉に浮かぶ背中の花笠盆踊
田 哲人

田 哲人

下館ゴルフ倶楽部 感謝祭
みんなで芝生で遊ぼう！水戸ホーリーホックのサッカー教室も開催！
とき：8月19日（金） 昼の部 9時～14時 夜の部 16時～20時（雨天決行）
参加費無料 要予約
対象者：筑西市・桜川市近隣在住の小・中学生と保護者
昼食は、バーベキューをご用意しております。
当日は、ゲーム・イベントを多数開催（景品あり）
◆申込先／☎0296-20-1111 下館ゴルフ倶楽部まで
担当 野手・中島

8/4（木）盛夏杯	セルフ10,260円
8/21（日）料理長杯	セルフ13,350円
9/8（木）新秋杯	セルフ10,260円
9/22（木）秋分杯	セルフ13,350円

8月のセルフデー
1（月）・2（火）・5（金）・8（月）・9（火）・22（月）・23（火）
26（金）・29（月）・30（火）
お一人様5,340円
（回り放題（昼食なし））

下館ゴルフ倶楽部
筑西市茂田 ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(20)1111
担当 野手・中島

ごみの出し方にご協力ください

ごみの排出量は、市民の皆さまのご協力により、年々減少傾向にあります。引き続き、ごみの減量とリサイクルの推進にご協力をお願いします。

指定袋でのごみ出しにご協力ください

市では、市の指定袋でのごみ出しをお願いしています。米袋、肥料袋、段ボール・発泡スチロールなどや指定袋以外の袋ではカラスの悪戯や、破れやすい袋が多いため、集積所が汚れる原因となります。

9月1日から指定袋以外で出された場合は収集しません。必ず指定袋で出してください。

なお、事業所で発生したごみは集積所に出さないようお願いいたします。

リサイクルを推進しています

資源ごみのリサイクル収集は、次のとおりに分別願います。

- ①アルミ缶、②スチール缶、③ペットボトル、④ビールびん、⑤無色びん、⑥茶びん、⑦緑びん、⑧新聞紙、⑨雑誌

⑩ダンボール、⑪衣類、⑫その他不燃ごみ（※ごみの分別収集等のお知らせをご覧ください。）アルミ缶やペットボトルなど、容易に潰せるものについては、できる範囲で結構ですので、潰してから出すようにお願いします。

また、最近では様々な形・色のビンがあり、主に青色、赤白塗りなどのビンはリサイクルとして回収できないものがあります。判別がつかない場合は、ひとまとめに置いていただければ収集の係員が分別します。



明日香地区のリサイクル収集所

■問合先／環境対策課 ☎581-1111・751-3111代表

年長さんご紹介

英語で遊ぼう

英語指導の日。朝から子どもたちは、楽しみにしていました。始めに、「赤・黄・青」などの色カードを見ながら、先生の後について発音。動物カードでは、身近な動物の動きや鳴き声を真似しながら、発音の練習を楽しみました。

遊びながら、楽しく英語に興味を持つ事ができて、子どもたちにとって、とても良い体験になりました。

岩瀬東部認定こども園 ぐま組



人口と世帯

住民基本台帳 7月1日現在	
【男】	21,717人 (+ 9)
【女】	22,186人 (- 9)
【計】	43,903人 (± 0)
【世帯】	15,315世帯 (+ 14)
	()は対前月増減



【表紙】

4月から新設された岩瀬東部認定こども園では、園児たちが願いを込めてつくった短冊を、7月7日に笹の葉に飾りつけをしました。短冊の飾りつけは年少さんから順番に、年中さん、年長さんで行いました。慣れない手つきでなかなか飾りつけができなかった園児たちも、先生に少しだけお手伝いしてもらって無事に飾りつけ終わると、満面の笑みを浮かべて喜んでいました。みんなの飾りつけが終わったら、組ごとに分かれて最後に記念撮影をしました。