

S さくらがわ public relations Sakuragawa

— 広報さくらがわ —



8 2021
/ 1
No.381



みんなの願いが
叶いますように。



✳ CONTENTS

- 02 新型コロナワクチンの接種を進めています
- 04 ホストタウン News vol.10 / 寄付寄贈
- 05 「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会 / シルバリーハビリ体操指導士表彰
- 06 茨城県知事選挙
- 07 まちの話題
- 08 スマイルクラブ教室案内
- 09 ヤマザクラ通信 vol.22
- 10 健康ガイド
- 12 情報ひろば
- 15 文芸さくらがわ
- 16 SAKU スポ vol.9 年長さんご紹介

✳ 表紙

みんなの願いが叶いますように。



表紙は、7月3日に下宿通り（真壁町下宿地区）で開催された「まかべ日和」で、来場者が通り設置された笹の葉に七夕の飾り付けをする様子を撮影しました。皆さんがそれぞれに願いを込めた短冊で、真壁の町並みが彩られていました。

✳ 桜川市の人口と世帯

【人口】 38,363 人 (－ 42)
【男】 19,006 人 (－ 11)
【女】 19,357 人 (－ 31)
【世帯】 13,766 世帯 (± 0)
() は対前月増減
常住人口
令和3年7月1日現在

新型コロナワクチンの接種を進めています



■問合先 / 健康推進課 (☎0296-75-3159直通)



新型コロナワクチンの集団接種を実施
市では、7月1日～2日、22日～23日に大和ふれあいセンター「シトラス」、7日～8日・28日～29日に、岩瀬体育館「ラスカ」で60歳以上の方、約2,000名を対象に新型コロナワクチンの集団接種を実施しました。今後も関係機関の協力のもとワクチン接種を進めていきます。



新型コロナワクチン接種の進捗状況

65歳以上の方への新型コロナワクチン接種状況をお知らせします。

7月18日時点

	1回目接種済	1回目接種率	2回目接種済	2回目接種率
桜川市	11,330 人	84.5 %	7,769 人	57.9 %
茨城県	664,691 人	79.13%	429,930 人	51.18%
全国	28,978,924 人	81.66%	20,529,735 人	57.85%

※桜川市の接種率は令和2年度住民基本台帳に基づき65歳以上の方を13,408人として算出
※茨城県・全国数値は内閣官房 IT 総合戦略室から出典 (https://cio.go.jp/c19vaccine_dashboard)

桜川市新型コロナワクチンの最新情報はコチラ

ワクチン接種に関する情報は日々変化しています。最新情報は市ホームページやSNSなどの電子媒体で発信しています。接種券（クーポン）の送付時期、予約開始時期などの情報は、詳細が決まり次第、市ホームページや市公式LINEなどでお知らせします。この機会にぜひ市公式LINEへの登録をお願いします。

市公式 LINE



新型コロナワクチンの接種を受けた後の感染予防

ワクチンを接種した方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できると期待されています。しかし、**ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。**

また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを接種した方も接種していない方も、共に社会生活を営んでいくことになります。このため、引き続き、皆さまに**感染予防対策を継続**していただくようお願いします。

問 ワクチンを接種した後も、マスクは必要ですか。



必要です。 ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。

引き続き、密集・密接・密閉の回避、マスクの着用、手洗いや手指消毒用アルコール消毒の励行など感染予防対策を継続していただくようお願いします。

※厚生労働省ホームページから一部抜粋し改編 (<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0040.html>)

新型コロナワクチン接種の予約をした方へ

接種会場へ向かう前に、もう一度持ち物などの確認をお願いします

接種券 (クーポン)	<ul style="list-style-type: none"> ・毎回切りはなさず、台紙ごと持参してください。 ・2回分の接種券、予防接種済証で1枚となっています。 ※予防接種済証は大切に保管してください。
予診票	<ul style="list-style-type: none"> ・必ず自宅で記入のうえ、医療機関へ持参してください。
本人確認書類	<ul style="list-style-type: none"> ・運転免許証、健康保険証などを持参してください。
服装	<ul style="list-style-type: none"> ・半袖など、肩を出しやすい服の着用をお願いします。



心を込めたメッセージ モンゴル国とブルガリア共和国の射撃選手へ贈る



ブルガリア語で書かれた応援メッセージ

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に出場するモンゴル国とブルガリア共和国の射撃選手を応援するため、市内の小・中・義務教育学校の計13校にて、応援フラッグへの寄せ書きやメッセージカードを添えたサクラのくす玉制作が5月から6月にかけて行われました。

小学校・義務教育学校前期課程では、高学年の代表クラスの児童が、応援フレーズが



一生懸命に調べながら制作する児童たち

紹介された資料を参考に、モンゴル語やブルガリア語で応援フラッグへ寄せ書きをしました。児童からは「選手に頑張ってもらえるように、思いを込めて書きました」「外国の言葉でメッセージを書いて、その国の文化にも興味が湧きました」などの感想が寄せられました。



千代紙でくす玉を制作



中学校・義務教育学校後期課程では、生徒会や美術部などの生徒が代表して千代紙でサクラのくす玉を制作。そして、全校生徒が記入したメッセージカードをくす玉に下げました。メッセージカードには、モンゴル語やブルガリア語で「夢を目指して頑張れ」「私たちも応援しています」など激励の言葉が書かれました。生徒たちは「選手たちが勇気をもらってくれれば嬉しい」と話していました。

応援フラッグとサクラのくす玉に寄せられたメッセージが、両国の射撃選手たちの力になることを願います。



寄付

寄贈

真壁高校から、農業科草花コースの2年生が育てたサルビアが寄贈され、市役所各庁舎の玄関などに飾られました。



市役所 大和庁舎へサルビアを届けた真壁高校の農業科草花コースの皆さん

ラジオ体操の普及活動を行う「桜川スマイルクラブ（蛭原正善理事長）から、家庭排水の水質浄化に役立ててほしいと、手作りのアクリルたわし3千個の寄贈がありました。



稲川教育長に手作りのアクリルたわしを手渡す桜川スマイルクラブの皆さん

寄付

寄贈

「健康タウン構想の推進」 ラジオ体操講習会

7月10日、岩瀬体育館「ラスカ」で、「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会が行われました。

市では、市民の健康で明るい日常のために茨城県初となる「健康タウン構想の推進」に令和元年度から5か年に渡り取り組んでいます。この取り組みは、簡易保険加入者協会の支援を受けラジオ体操の普及を通し、健康な身体づくりと地域コミュニティの実現を図り、明るい街づくりを目指すことを目的としています。



講習会では、NHKテレビ・ラジオ体操指導者の鈴木大輔氏とNHKテレビ体操アシスタントの今井菜津美氏を講師に迎え、丁寧な講習が行われ、参加者は楽しみながら心地よい汗を流しました。

また、この講習会は年間2回行われ、次回は11月21日(日)に真壁第二体育館で行う予定です。ぜひご参加ください。

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

9名のシルバーリハビリ体操指導士が 県知事賞などの感謝状を受賞

7月15日、真壁福祉センターで伝達式が行われ、桜川市シルバーリハビリ体操指導士の会長の体操指導士9名に県知事賞などの感謝状が贈られました。

今回の表彰では、永年にわたり地域住民の健康づくりや介護予防の普及活動に貢献したことが認められ、2名が県知事賞、1名が県保健福祉部長福祉担当部長賞、6名が健康プラザ管理者賞を受賞しました。

シルバーリハビリ体操は、高齢者が尊厳をもって生きいきと暮らしているよう考えられ、高齢者の日常生活に必要な身体機能の保持や閉じこもり防止を図っています。

同会ではこれまでに、介護予防教室や生きいきサロンなど、ボランティアとして地域に密着した活動を行っており、市内の高齢者への介護予防に大いに貢献されています。



伝達式に出席した桜川市シルバーリハビリ体操指導士の皆さん

■問合先／高齢福祉課 (☎
0296-73-4511 直
通)



小中高生対象

夏期講習

取りもどす夏!

後期
日程

8/17(水) START

校舎見学会 随時開催!

小学算国コース
中学受験コース
小学英語コース
集団コース
個別指導コース
東進衛星予備校

セナミ学院
東進衛星予備校 | 東進中学NET | Lepton

下館校
筑西市乙924
☎0296-25-0001

下妻校
下妻市小野子町1-66
☎0296-43-2000

お問い合わせ・お申込みは
ホームページのメールフォームまたは
お電話にてご連絡ください。
<https://www.senami.co.jp/topics/summer/>

9月5日（日）は、 茨城県知事選挙の投票日です。



有権者の皆さま、貴重な一票の権利を無駄にすることなく、自分から進んで投票しましょう。

■問合先／桜川市選挙管理委員会（☎ 58-5111・75-3111代表）

告示

■告示日／8月19日（木）

投開票日

- 投票日／9月5日（日）
- 投票時間／7時～18時
- 投票所／市内20か所の投票所（入場券に記載されている投票所で、投票してください）
- 開票時間／20時～
- 開票所／大和ふれあいセンター「シトラス」

期日前投票

- 投票日当日に、仕事や旅行などで投票できない方は、事前に期日前投票所で投票できます。また、新型コロナウイルスの感染拡大が懸念される現在の状況は、期日前投票を行うことができる事由に該当します。
- 投票期間／8月20日（金）～9月4日（土）
 - 投票時間／8時30分～20時（土・日、祝日含む）
 - 投票所／市役所各庁舎※どの庁舎でも投票可

今回の選挙から投票所入場券の様式を変更しました。

期日前投票の際は、下記の記入例を参考のうえ、入場券裏面の宣誓書を記入しご来場ください。

(宣誓書記入例)

(宣誓書) 期日前投票をされる方は、記入してください。

氏名 桜川 太郎		生年月日 明・大・昭(平) 8年 4月 1日	
住所 桜川市羽田 1023 番地			
事由 (該当に○)	1 仕事・学業等	2 外出・旅行等	3 病気・出産等
	4 離島滞在	5 住所移転	⑥ 天災・悪天候(コロナ対策含む)

私は、令和3年9月5日執行の茨城県知事選挙の当日、上記の事由に該当する見込みです。
以上、真実と相違ない事を宣誓し、投票用紙の交付を請求します。
令和3年 ○月 ○日 桜川市選挙管理委員会委員長 あて

※新型コロナウイルス感染症対策として期日前投票を行う場合は、事由「6 天災・悪天候」に該当します。

新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。

投票所での主な感染症対策

- ・投票所の立会人および職員はマスクを着用し、飛沫感染防止パーテーションを設置します。
- ・投票所出入口に消毒液を設置します。
- ・希望者には使い捨て鉛筆をお渡しします。
- ・投票所は定期的に窓を開け換気します。
- ・投票用紙記載台や鉛筆は定期的に消毒します。

有権者の皆さまへのお願い

- ・投票所での手指の消毒、マスク着用、周囲の方との距離の確保、来場前後の手洗いとうがいをお願いします。
- ・投票用紙に記入するための鉛筆またはシャープペンシルの持参が可能です。
- ・期日前投票を積極的にご活用ください。

糖尿病専門医・内分泌代謝科専門医

県西糖尿病内分泌内科クリニック

院長 樋田 武史

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30-12:30	○	○	○	○	○	14:00まで
午後 14:30-18:30	/	○	○	/	○	日・祝休診

筑西市成田678番地(筑西警察署斜め向かい) 電話:0296-48-9609
予約制のためお電話でのご予約をお願い致します



～お客様に豊かさと繁栄を～



稲川優子税理士事務所

桜川市真壁町桜井765-2

☎0296-54-1540

地域を知り、町の歴史や伝統を

守る人たちの思いを知る

桜川中学校の1年生が、真壁町商店街や真壁伝承館で校外学習を行いました。この学習は、地元を知り、町の歴史や伝統を守る人たちの思いを知ることを目的に行われ、地域の方の話を聞いたり、本物の土器や古文書に触れたりしました。

同中学校の敷地から発掘された打製石器を見た生徒からは「歴史が身近に感じられた」との声が聞かれました。



地域の方から町の歴史を学ぶ

6月4日

自転車は正しく安全に乗ろう

南飯田小学校で自転車免許講習開催

南飯田小学校の4年～6年生を対象に、交通安全母の会や桜川警察署の協力で、自転車免許講習が実施されました。

講習では、学科テストや交差点を走行する実技テストが行われ、無事全員に自転車免許証が交付されました。

児童たちは「教わったことを今日からいかして、事故に遭わないよう通学します」とこれからの抱負を話していました。



交通ルールや安全な運転の指導を受ける児童たち

6月22日

短冊に願いをこめて

まかべ日和でまち歩き

地域活性化と商店街振興を目的に、まかべ日和（まかべ日和の会主催）が下宿通り（真壁町下宿地区）で開催されました。

会場では、キッチンカー、お弁当、ハンドメイド品、占いなど様々な出店が開かれ、訪れた方たちは町並み散策を楽しんでいました。また、会場には七夕飾りが設置され、来場者は短冊に願いを込めて飾りつけをしていました。



七夕飾りで彩られた町並みを散策

7月3日

災害に備える防災出前授業が開講

雨引小学校で親子防災教室が開催されました。

市防災担当職員が講師を務めたこの授業は、同校5年生の親子を対象に行われ、日ごろから災害に備えるため、防災意識の向上を目的として実施されました。

児童たちは、同小学校の身近にある土砂災害警戒区域のことを中心に学び、非常時に迅速な対応をするための知識を身に付けました。



非常時への備えを真剣に学ぶ児童たち

7月9日

茨城県指定

お子様の成長について、誰にも相談できずに悩まれていませんか？



〒309-1215 茨城県桜川市御領 1-39

☎0296-73-6364 (月～土曜日 9:00～18:00)

随時見学受付中です♪ ★8:00～19:00 内のご利用はご相談下さい♪

例えばこんなことが気になったら...

- 発音が不明瞭
- 落ち着きがなく、集中して遊べない
- 動きがぎこちない
- 名前を呼んでも振り向かない
- 細かい作業・全身を動かすことが苦手



「こどもサークル」は、成長や発達に課題のあるお子様（小学生～高校生）に対し、専門的な支援を行う場所です。学習や運動プログラムを通じて、お子様の「できた！」を増やし、自立を促します。

ホームページもご覧ください♪

こどもサークル桜川

検索

毎日が健康で輝いていますか

桜川市総合型地域スポーツクラブ桜川スマイルクラブは「いつでも・誰でも・楽しく」をモットーに、多くの皆さまにスポーツを通じて、健康づくりやコミュニティづくりの場を提供していきたいと活動しているクラブです。会員になって、一緒に心地よい汗をかいてみませんか。

●令和3年度教室のご案内（各教室、無料体験ができます。）

教室名	指導者	定員	日時	開催場所
ジュニア硬式テニス	村木 英司 先生 仁平 一之 先生	25名	第2・4火曜日 19時30分～21時	総合運動公園 テニスコート
硬式テニス	村木 英司 先生	30名	第1・3火曜日 19時30分～21時	総合運動公園 テニスコート
ソフトテニス	佐藤加代子 先生 櫻井 英徳 先生	30名	第1・3日曜日 19時30分～21時	岩瀬体育館「ラスカ」
バドミントン	小松崎 勉 先生 青木 利一 先生	30名	第2・4日曜日 19時30分～21時	岩瀬体育館「ラスカ」
スポーツ吹矢	櫻井 操 先生	25名	第2・4水曜日 9時30分～11時	岩瀬中央公民館
アイアンガーヨガ	松田 文平 先生	30名	第2・4土曜日 14時～15時30分	大和体力増進センター
スクエアステップ	小松崎 勉 先生 稲川ゆり子 先生	30名	第2・4金曜日 13時30分～15時	大和中央公民館
健康体操と リンパマッサージ	坂田八千代 先生	30名	第1・3土曜日 10時～11時30分	真壁体育館 社会体育研修センター
バランスボールと 健康体操	市川 規子 先生	30名	第1・3水曜日 10時～11時30分	真壁体育館 社会体育研修センター
太極拳	石田 節子 先生 臼井 幸子 先生	30名	第2・4火曜日 10時～11時30分	真壁トレーニングセンター 社会体育研修センター
ビームライフル ビームピストル	久能 猛 先生 柴山 陽一 先生	30名	第2・4土曜日 10時～11時30分	茨城県ライフル射撃場 (真壁町桜井)



※各教室、新型コロナウイルス感染症や熱中症の予防対策を行いながら開講しています。
また、開催曜日、時間などは、変更になる場合がありますので、事前にご確認ください。

会員募集中

詳しくは、問い合わせください。

■問合せ・申込先

桜川スマイルクラブ事務局
(☎ 090-6793-2016)

スポーツ振興課
・岩瀬体育館「ラスカ」 (☎ 0296-75-6600)
・真壁体育館 (☎ 0296-54-0753)



あなたの力を介護施設で発揮してみませんか？
とてもやりがいのある仕事です！



未経験者も丁寧に教えます。お気軽にお電話ください。

特別養護老人ホーム

- ◆介護職員 (正職員・パート)
- ◆看護職員 (正職員・パート)
- ◆厨房職員 (正職員)
- ◆理学療法士 (正職員・パート)
- ◆生活相談員 (正職員)

さつき荘

桜川市富岡 203-1
☎0296-75-3221

介護老人保健施設

- ◆介護職員 (正職員・パート)
- ◆看護職員 (正職員・パート)
- ◆理学療法士 (正職員)
- ◆支援相談員 (正職員)

さざんか荘

桜川市亀岡 992
☎0296-76-2021

ヤマザクラ通信

vol.22

ヤマザクラ課（ヤマザクラグループ）

（☎58-5111・75-3111 内線1321・1322）

サクラの名所を「紹介」高峯の山桜

市内には数多くのサクラの名所があり、山々には山桜が多数自生しています。その数は約55万本と言われています。山桜はソメイヨシノと比べ、開花時期が若干遅く、桜花の淡紅色と赤芽が木々のもえぎ色の芽吹き時期と重なり、パッチワークのような眺望を楽しむことができます。桜川は明治中期からみかげ石の採掘など石材業で栄えた地域であり、水はけのよい花崗岩質の土壌が、山桜が育つ環境に適しているため、珍しい交配種が増えたと考えられています。そのため、色とりどりの山桜が群生するこの景観が生まれました。

今回はそのなかでも多くの山桜が自生している高峯の山桜をご紹介します。

高峯（標高約520m）の



高峯に咲く山桜

平沢林道には、だいだら坊が背負って運んだとされるだいだら坊背負い石や、2つの展望台があり、展望台からは加波山や日本百名山の筑波山を背景に、市内の田園風景や山桜の咲き誇る景観を一望することができます。

ぜひ、サクラの咲く時期には高峯からの美しい景観をお楽しみください。

あなたのお店をサイクルサポートステーションに登録しませんか



市では、つくば霞ヶ浦りんりんロードの活用の一環として、スポーツバイクを利用の方に、安全で快適なサイクリングのため、駐輪ラックの設置、空気入れや工具の貸し出しなどを提供する施設であるサイクルサポートステーションの登録を募集しています。

つくば霞ヶ浦りんりんロードは、旧筑波鉄道の廢線敷と霞ヶ浦を周回する湖岸道路を合わせた全長約180kmの国指定ナショナルサイクルルートで全国からサイクリストが集まり、市には発着点である岩瀬駅を含む3つの休憩所があります。

新型コロナウイルスの影響で、アウトドアの需要が高まり、つくば霞ヶ浦りんりんロードを利用するサイクリストが増加するなか、本サービスの提供によって、さらなる地域の活性化と利用者へのサポートの充実を目的としています。

サイクルサポートステーションとしてステッカーやサイ



コチラのステッカーが目印

イクルラックを設置することにより「サイクリストにおもてなしをする事業者」としてアピールできます。また、ステッカーなどの画像を広告宣伝などに利用できます。

申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご確認ください。

■貸与物品／空気入れ、サイクルラック、工具一式、ステッカー

■申込方法／市ホームページから申請書をダウンロードし作成のうえ、ヤマザクラ課まで持参または郵送してください。

あなたの側で、誠実に、忠実に。

デジタル印刷
株式会社 デジタル印刷
事務所・工場 ☎0296-54-2626
つくば事務所 ☎029-877-1331
URL <https://digi-pri.com>

ISO・Pマーク認証取得までお手伝いします。

入所・短期入所・通所リハビリテーション
介護老人保健施設・居宅介護支援事業所

さくらがわ
☎0296-20-6071
URL: <http://www.douaikai.or.jp>

延島クリニック
☎0296-58-5058

職員募集
明るく元気な方、募集中!

見学
随時OKです!

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。
《問合せ先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

9月分



※健診や健康相談などは、新型コロナウイルス感染症の影響により、中止する場合があります。

健康相談

■総合健康相談（要予約）
保健師や栄養士が、ご相談に応じます。
・日程／9月2日（木）、22日（水）
・開催時間／10時～11時30分
・会場／健康推進課

成人健康診査

ミニドック、住民健診は、完全予約制です。

ミニドック・住民健診

・対象／20歳以上の方
・日程
①ミニドック／9月27日（月）～29日（水）、10月2日（土）～3日（日）
②住民健診／9月30日（木）～10月1日（金）、10月5日（火）～7日（木）

・会場／真壁福祉センター
・内容／特定健診、後期高齢者健診、ユース健診、肺がん検診、胃がん検診（ミニドックのみ）、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査
※健診項目により対象年齢が異なります。

・予約方法／インターネット予約、コールセンター予約
・予約日程
◇インターネット予約／9月12日（日）20時～13日（月）～16日（木）9時～17時
☎ 0570-077-1150



◇コールセンター予約／9月13日（月）～16日（木）9時～17時
☎ 0570-077-1150

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
3歳児健診	9月1日（水）	H30年5月28日～6月30日生	岩瀬福祉センター
5歳児健康相談	9月7日（火）	H28年9月1日～29日生	岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	9月8日（水）	R3年4月～5月生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	9月15日（水）	R1年12月12日～R2年1月22日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	9月16日（木）	R2年9月生	岩瀬福祉センター

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。また、新型コロナウイルス感染症の影響で延期、中止することがあります。その際は対象の方へ通知するほか、ホームページでお知らせします。

休日応急診療医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
9月5日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁425 ☎ 0296-23-8088
9月12日（日）	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎ 0296-75-3130 (駐)
9月19日（日）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎ 0296-55-0101
9月20日（月）	阿部田医院	真壁町亀熊123-11 ☎ 0296-55-0305
9月23日（木）	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
9月26日（日）	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-75-2510

熱中症に気をつけましょう

—新しい生活様式での予防行動のポイント—

高齢者や子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

予防方法

- 1 暑さを避ける**
 - ・涼しい服装にする。
 - ・日傘や帽子を使う。
 - ・エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整する。
 - ・暑い日や暑い時間帯は外出を避ける。
- 2 適宜マスクをはずす**
 - ・屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずすことも可能。
- 3 こまめな水分補給**
 - ・のどが渇く前に水分補給をする。
 - ・1日あたり1.2ℓ～2ℓを目安に摂取する。
- 4 体調管理の徹底**
 - ・日頃から体温測定、健康チェックをする。
 - ・体調が悪いと感じた時は、無理をせず自宅で静養する。
- 5 暑さに備えた体作り**
 - ・暑くなり始めるの時期から適度に運動をする。
 - ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で、毎日30分程度運動する。
 - ・水分補給を忘れずに無理のない範囲で運動を行う。

熱中症の症状

このような症状があれば熱中症を疑ってください

軽度	中度	重度
めまい 立ちくらみ 筋肉痛 汗がとまらない	頭痛 吐き気(嘔吐) だるい(倦怠感) 虚脱感	意識がない けいれん 高い体温 呼びかけの返事がおかしい まっすぐ歩けない 走れない

無料法律相談会 8月29日(日)開催

企業向け法律相談会 8月26日(木)開催

初回無料・完全予約制です

ご予約はこちらから
☎ 0296-48-8875

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水戸線下駅南口徒歩1分)

※初回の方限定とさせていただきます。
※事情によりお断りさせていただくこともございます。

大好評 毎月・金曜日は、完全セルフデー5,460円(昼食なし)

ゴルフ場レストランは一般の方でもご利用いただけます

下館ゴルフ倶楽部 TEL.0296(20)1111 (担当) 中島、野手、廣瀬

ポイント2倍 毎月第2木曜 サービスデー 毎月第3火曜 レディースデー

本州最大級 72ホール

日本パークゴルフ協会公認コース フォーフォイパーク
下館パークゴルフ場 TEL.0296(22)4189 (担当) 福澤、鈴木、鴻田

企画展「華麗なる洋画の世界」前期:令和3年10月2日(土)まで

美術館前「アート・カフェ・ブローレ」9:00～16:30

廣澤美術館 開館時間 10:00～17:00 (10月1日から10:00～16:30) 休館日:水曜日 TEL.0296(45)5601 (担当) 田原

保育士科 新たに保育士科を新設 体験入学・説明会同日開催 8/5(木) 8/10(土) 8/21(土)

歯科衛生士科 高い処遇で 求人が30倍!

生徒募集 つくば歯科福祉専門学校 体験入学参加で受験料半額 TEL.0296(23)1220 (担当) 川村

市職員募集

令和4年度採用正職員

- 採用予定日/令和4年4月1日
- 採用職種・採用予定人員
 - 【保健師】若干名
 - 【主任介護支援専門員】若干名
- 【障がい者一般事務】若干名
- 【職務内容/本庁、または出先機関で一般事務、もしくは各資格に応じた事務に従事
- 受験資格
 - ・保健師/昭和57年4月2日以降に生まれた保健師の資格を有する方、または採用予定日までに資格取得見込みの方
 - ・主任介護支援専門員/昭和47年4月2日以降に生まれた主任介護支援専門員の資格を有する方、または採用予定日までに資格取得見込みの方
 - ・障がい者一般事務
- ①昭和62年4月2日〜平成16年4月1日までに生まれた学校教育法による高等学校を卒業した方、または採用予定日までに卒業見込みの方

健康福祉

児童扶養手当・桜川市交通遺児手当の更新手続き

現在、児童扶養手当の認定を受けている方は「児童扶養手当現況届」の提出が必要ですが、この届は8月1日現在の状況を記載し、引き続き支給要件があるかを確認するためのものです。

対象の方には現況届と通知を郵送しますので、8月31日(火)までに提出してください。なお、現況届の提出がないと、11月分以降の手当が受けられなくなりますので、ご注意ください。

※令和3年度(令和2年分)所得が未申告の方は、事前に必ず申告してください。

※「児童扶養手当一部支給停止適用除外事由届出」に該当する方は、現況届と一緒に提出してください。届出の提出がないと、手当の2分の1が支給停止となる場合があります。

桜川市交通遺児手当
市内在住で、配偶者の方(または養育者)で義務教育修了前の交通遺児を養育している方に、申請により交通遺児手当が支給されます。

■手当額/月額2千円(遺児1人あたり)

■支給月/9月、3月

■必要書類/交通遺児手当金支給申請書、被災状況申立書、印鑑、通帳の写し

■更新手続き/手当を受給している方は、8月31日(火)までに受給資格確認状況届の提出が必要です。対象の方には用紙を送付しますので、提出してください。

共通事項
■提出先/児童福祉課(岩瀬庁舎)、総合窓口課(大和・真壁庁舎)

■問合せ/児童福祉課 ☎ 0296-75-3156(直通)

お知らせ

きぬ聖苑 休苑日
■休苑日/8月15日(日)〜16日(月)

※14日(土)は、告別式、火葬業務のみの受け付けとなります。

■問合せ/きぬ聖苑 ☎ 0296-33-6635

マイナポイントの申込期限は9月30日(木)

対象の方は、マイナンバーカードを受け取ったあと、マイナポイントを申し込みください。9月30日(木)までにチャージや買い物をする事で、上限5,000円分のポイントを受け取ることができます。

■対象/4月30日までにマイナンバーカードを申請した方

■申込方法/QRコードを読み取り、申し込み

■その他/マイナンバーカードを受け取っていない方は、個人番号カード交付通知書(ハガキ)に記載の交付場所へ予約のうえ、来庁ください。



■問合せ/企画課 ☎ 58-5111-75-3111代表



募集

排水設備主任技術者試験および受験者講習会

■受験資格/次のいずれかに該当する方

- ①高等学校以上の土木工学科、またはこれに相当する課程を終了して卒業した方
 - ②①以外の高等学校以上を卒業した方で、排水設備工事の設計、または施工に1年以上の実務経験を有する方
 - ③排水設備工事などの設計または施工に、2年以上の実務経験を有する方
- 日程
・受験者講習会/9月24日(金)
10月22日(金)
- 会場/水戸プラザホテル(水戸市千波町2078-1)
- ※試験、講習会共通
- 申込期限/8月17日(火)
- 問合せ・申込先/下水道課 ☎ 58-5111-75-3111代表

認知症サポーター

養成講座

認知症の正しい知識を身につけ、理解することで、認知症の方やその家族が安心して住み慣れた地域で暮らすことにつながります。

いばらきアグリCoラボ

第3期受講生

「いばらきアグリCoラボ」は、農村地域の資源(ヒト・モノ・コト)をいかしたビジネスアイデアを構想する、全3回の講座です。「先進的な取組を行う実践者の講演」「地元フィールドワーク」などを通じて、農村地域の未来を描

無料相談

出張ハローワーク

ひとり親全力サポートキャンペーンとして、臨時相談窓口を開設します。児童扶養手当の現況届を提出の際に、仕事の悩みを相談できます。普段は忙しくてハローワークに来ることができない方は、ぜひこの機会に仕事の悩

一人暮らしに不安を感じていらっしゃる方、お気軽にご相談下さい。介護が必要な方も訪問介護等を利用されながら生活することが出来ます。

- ・物忘れが多くなった
- ・具合が悪くなった時に心配だ
- ・食事の支度が大変だ
- ・退院した後の生活が不安だ

などの心配ごとはございませんか?

社会福祉法人 緑風会 ☎ 0296-55-1029

軽費老人ホーム ケアハウス グリーンヴィラ 桜川市真壁町田1428

https://note.com/greenvilla

認定こども園真壁保育園 飯塚子育て出張ひろば

桜川市真壁町飯塚1007-3 ☎ 0296-48-6604 未就園児親子対象(祖父母可)

勉強がらくになるのは公文式! はじめよう! KUMON

0~2歳の親子で参加 Baby Kumon教室開講中

ぜび一度、教室を見に来てください。

真壁中央・十里・明野ピース・スフィア教室 乳幼児教室 小学生教室 中学生教室 高校生教室

代表 ☎ 0296-57-2969 真壁中央・桜川市真壁町田52-4

加波山市場 8月おすすめクーポンです!

KABA CAFE 限定クーポン・桜川柚子ソフトクリーム 100円引き

クーポン1枚で2つまでご利用が可能です。 8月1日(日)~8月末日までの期間限定

加波山市場 OPEN 9:00~19:00 カフェ営業は9:30~17:30です。

〒309-1223 桜川市鎌田 527-1

文芸 六ふがわ

短歌

【石瀬短歌会】

そばの花さつき荘より眺むるに風のままにまにそよぎて止まず

萩原きしの

十七ななのチューリップ今朝咲き並びわが狭庭き辺に春はたけなわ

石田守子

逝こきし息子の月命日の墓参り雨の坂道妻の手をひく

泉三郎

ゆるりゆるり目覚むるあかごのこぶしかなワラビは穂先開かんとして

瀧田勇

恥はずかしげに開き初めたるアマリリス朱色に輝く少女の笑顔

古賀澄

五月晴れ水はりし田にしらさぎが我が身写して凜と立ちたる

大関登志子

大雨に押されし如き田の上に轍くつきり水を留めおり

雨谷友子

オブジエかと見紛う程に五位ごい鷺は川の浅瀬に見じろぎもせず

大久保 富美江

緑風に誘はれ散歩に出で来しが行き交ふ人は皆若々し

鈴木英雄

春花壇スミレ・デージ・チューリップあるがまま咲けとエールを送る

久保悦子

春雷を遠ききながらゴロゴロの石塊いしくれの道を薬師堂へと急ぐ

小林美瑛子

「努力しろ」父の説教いつしかにわが口癖となりおり可笑

渡辺しな子

何方いずかたへ彷徨さまよい続く父の眼に我はいかなる者に映るや

川崎邦子

八十歳を越えたら夫と手をつなぎ野道を歩こう転ばぬように

浜野和操

雉鳩はもみぢ青葉の暗がりに身じろぎもせず卵を抱く

瀧井幸子

昨夜よの雨しやらの葉末にこもごもに玉を作りて朝の日返す

広沢 日出子

俚謡

【さくら俚謡会】

咲いた山百合高嶺の花よ、私しや届かぬもどかしさ

山もみじ

イカのはらわた塩辛造り夏も涼しい台所

花野しぐれ

暑さめげずに育てた花に夜風無情な爪の痕

みなのか遊

やっこビールで一杯やろうお寄りください福の神

稲葉建正

親父しばらく一席催け飲んだ思い出盆の夜

田哲人

俳句

【一般投稿】

ニラレシピ夫の手作り得意顔

長堀芳江



土曜・祝日も営業



通所介護（短時間・1日）専門職リハビリテーション
居宅介護支援（ケアマネージャー）

リハビリハート総合介護ケアセンター
理学療法士 本橋寛樹

介護のご相談・リハビリ見学体験ご送迎も可能

0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5（50号沿い）

国道50号マクドナルドさん南側 茨城トヨタさんとなり

SAKU スポ vol. 9



岩瀬空手道

空手には「形」「組手」があり、誰でも楽しめるスポーツです。

岩瀬空手道では、男女問わず小中高生や大人まで幅広い年代で活動しており、礼儀はもちろん、精神面も強くなります。

東京オリンピック種目にもなり注目されています。ぜひ私たちと一緒に汗を流しませんか？

- 競技/空手
- 対象/年長児～6年生
- 活動場所/岩瀬体育館「ラスカ」
- 活動日/火・金曜日（19時30分～21時30分）第一・第三土曜日（9時～12時）
※土曜日は猿田体育館の場合有り
- 連絡先/青木（☎0296-74-3887）

岩瀬認定こども園

ぞう組

年長さんご紹介

願ひよ、届け！



「短冊の願ひ事は何がいいかな」とみんなに聞くと「ケーキ屋さん」「サッカー選手」といろいろな声が聞こえてきました。

願ひ事は、子どもたちが自分で選んだ好きな色の短冊に、頑張つて書きました。ほかに、織姫・彦星や流れ星などの飾りを作り、にぎやかな笹飾りになりました。七夕の空に願ひが届きますように。

2020年11月1日オープン
障がい者グループホームステップ
正ハ 業務拡大につきスタッフ募集中



社会福祉法人 上の原学園 TEL.0296-75-2509
〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田159-1 担当：杉山・宮田



デイサービス 上の原は皆様の集いの場です
レクや体操、季節のイベントを一緒に楽しみましょう!!

利用者様見学を募集しております。お問い合わせください。

デイサービスセンター 上の原

〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4
TEL:0296-71-6888 担当：益子・田中