

S さくらがわ public relations Sakuragawa

—広報さくらがわ—



9 2021
/ 1
No.383

共に駆け抜けた夏



—市民の声を行政へ—



市
政
モ
ニ
タ
ー
会
議



7月17日、大和ふれあいセンター「シトラス」で、市政モニター会議が開催され、25名の方が市政モニターに委嘱されました。

市政モニターは、行政への既成の概念にとらわれない、自由で清新な意見を聴くために毎年設置されています。モニターは、公募のほか地区の推薦を受けた方から市内在住などの要件に合う方を選定し、市長が委嘱します。

委嘱後に対話形式で行われた会議では、大塚市長をはじめ、小林副市長、稲川教育長ほか各部署長とモニターが直接意見を交わしました。

モニターからは、新型コロナウイルス感染症対策や学校の統合などの教育分野、道路をはじめとするインフラ整備、子育て支援や高齢者福祉の話題など、多岐にわたる意見が出されました。

市では出された意見を受けとめ、市政への反映を検討し、今後にかかしていきます。

＊CONTENTS

- 02 市政モニター会議
- 03 新型コロナワクチン接種情報 不測の災害に備える
- 04 桜川市長選挙
- 05 ホストタウン News vol.11 「こだまスイカのアイス」の PR で表敬訪問
- 06 桜川市表彰式
- 07 まちの話題
- 08 叙勲・褒章の受章
- 09 歴史資料館だより vol.90
- 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.10 年長さんご紹介

＊表紙

共に駆け抜けた夏



表紙は、7月19日～21日に開催された全国高等学校馬術競技大会に団体で出場し、第3位に入賞した真壁高校馬術部部長の伊豆さんと相棒である馬の「キュアン」を撮影しました。

夏の暑い日々の練習を共に駆け抜けたその表情は、充実感であふれていました。

＊桜川市の人口と世帯

【人口】 38,294人 (－69)
【男】 18,976人 (－30)
【女】 19,318人 (－39)
【世帯】 13,761世帯 (－5)
()は対前月増減
常住人口
令和3年8月1日現在

今回までに寄せられた意見の一部

小中学校の通学時などに使用するヘルメットの通気性が悪く、熱中症や汗によるカビなどが心配。通気性の良いものに変更してほしい。

▶市の対応：対応を検討し、導入決定

ゲリラ豪雨の時、地域が冠水し、危険を感じた。子どもたちが自転車通学で使用しているので、道路整備など安全対策をお願いしたい。

▶市の対応：冠水危険箇所を中心に順次対応

高齢者が買い物に行くのに苦労していると話を聞いた。公共交通機関を使えない人もいるので、移動販売などを実施してはどうか。

▶市の対応：今年度中の導入を予定

直接対話できる機会がいいと思う。モニターが会議に出席しやすく、また多くの方が発言できるよう会議の進め方を検討してほしい。

▶市の対応：会議を休日に開催し、1問1答形式を採用

新型コロナワクチン接種情報

■問合先／健康推進課（☎ 0296-75-3159 直通）

新型コロナワクチン接種状況をお知らせします。

新型コロナワクチン接種の進捗状況

8月22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	20,266人	48.90%	16,739人	40.39%
茨城県	1,293,130人	44.26%	1,004,032人	34.37%
全国	56,241,031人	44.24%	43,636,579人	34.32%



※数値は内閣官房 IT 総合戦略室から出典

引き続き感染症予防対策をお願いします。

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ないため、ワクチンを接種した方も接種していない方も、引き続き、マスクの着用や手洗い、手指消毒などの感染症予防対策を継続していただきますようお願いいたします。

新型コロナワクチン接種を希望される方へ

新型コロナワクチンの接種を希望し、まだ予約が済んでいない方は、市公式 LINE や市ホームページ、コールセンター（☎ 0570-060-668）から早めのご予約をお願いします。

※予約方法などの詳細は、接種券に同封のチラシをご確認ください。

市公式 LINE



市ホームページ



署名した協定書を手にする大塚市長と秋山理事長（右）

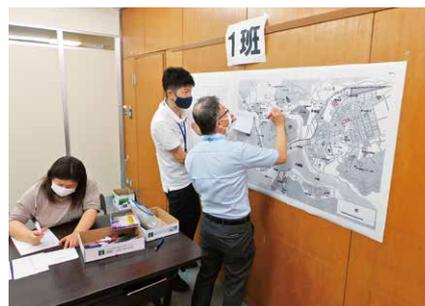
7月26日、一般社団法人茨城県環境保全協会（秋山勝広理事長）と市との間で「災害時における災害し尿等の収集運搬の協力に関する協定」を締結しました。
本協定は、災害発生時ににおいて尿の収集運搬などに、人材の派遣や資機材を投入することで、災害時でも衛生環境が維持されることを目的としています。

災害に備え茨城県環境保全協会と協定を締結

不測の災害に備える

■問合先／防災課（☎ 58-5111-75-3111 代表）

災害対策本部訓練を実施



実際の災害を想定し行われた訓練

市では、災害時の被害を最小限にする意思決定をより正確に行うため、市職員を対象に災害対策本部訓練を実施しました。
災害対策本部は、地域住民の人命救助と財産を守ることを最優先に、国・県・消防・警察・自衛隊などの各関係機関と連携して、意思決定をしていく中枢です。
訓練では、実際の災害を想定し緊迫した状況で図上訓練や会議などが行われました。



10月17日(日)は、 桜川市長選挙の 投票日です。

投票時間 / 7時～18時

令和3年10月29日任期満了に伴う桜川市長選挙を執行します。
市民一人ひとりが自由な意思で責任ある一票を投じましょう。

■問合先 / 桜川市選挙管理委員会 (☎ 58-5111・75-3111代表)



選挙すべき人数

・市長選挙 / 1人

立候補予定者説明会

・日時 / 9月22日(水) 13時
30分

・場所 / 大和庁舎 2階第5
会議室

告示日・立候補受付

・日時 / 10月10日(日) 8時
30分～17時

・場所 / 大和庁舎 2階第5
会議室

期日前投票

・期間 / 10月11日(月)～16
日(土) 8時30分～20時

・投票所 / 市役所各庁舎
※どの庁舎でも投票可

不在者投票

・期間 / 10月11日(月)～16
日(土)

投票日

・投票時間 / 7時～18時

・開票時間 / 19時30分(予定)

・開票所 / 大和ふれあいセン
ター「シトラス」

※即日開票

投票のできる方

市内に住所を有する年齢満
18歳(平成15年10月18日生ま
れまで)以上の日本国民で、
令和3年10月9日(土)現在
の選挙人名簿に登録されてい
る方、また、ほかの市町村か
ら転入された場合は、令和3
年7月9日までに転入届を提
出し、住民基本台帳に登録さ
れている方。
ただし、選挙人名簿に登録
されていても投票日までには
かの市町村に転出された方は
投票できません。

投票日当日、または選挙期間 中に投票ができない方

【期日前投票制度】
投票日に何らかの都合で投
票できない方は、期日前投票
ができます。また、新型コロナ
ナウイルス感染拡大が懸念さ
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。なお、期日前投
票の際は、入場券裏面の宣誓
書を事前に記入し、ご来場く
ださい。
投票日当日の「密」防止の
ため、期日前投票を積極的に
ご利用ください。

期日前投票所の混雑状況を 配信

新型コロナウイルス感染症
対策として混雑を防ぐため、
期日前投票所の混雑状況を市
ホームページで配信します。
ぜひ、ご利用ください。

不在者投票制度

▼病院や施設での不在者投票
県選挙管理委員会が指定し
た病院へ入院や介護施設など
に入所されている方は、その
病院や施設などで投票するこ
とができますので、病院長や
施設長に申し出てください。

他市町村での不在者投票

▼長期の出張や長期滞在など
で選挙当日や期日前投票がで
きない方は、滞在先の市町村
選挙管理委員会で投票ができ
ますので、桜川市選挙管理委
員会へ投票用紙を請求してく
ださい。

郵便などによる不在者投票

▼身体障害者手帳・戦傷病者
手帳または介護保険の被保険
者証をお持ちの方で一定の要
件に該当する方は、自宅など
で郵便投票をすることができ
ます。この投票には「郵便投
票証明書」が必要となります
ので、問い合わせください。
なお、郵便投票の請求は10

月13日(水)までに、本人が
桜川市選挙管理委員会に請求
してください。

投票所入場券

投票する際は、投票所入場
券を持参してください。なお、
入場券が届く前や紛失してし
まった場合でも、選挙人本人
であることが確認できれば投
票することができますので、
係員に申し出てください。

選挙公報の発行

各候補者の政見などが書か
れた選挙公報は、新聞折込に
て配布するほか、市ホーム
ページで公開します。また、
新聞未購読の方やお手元に届
かない場合は、市役所各庁
舎および岩瀬・大和中央公民
館、真壁伝承館、岩瀬体育館
「リスカ」に備えています。

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。

投票の際には、必ずマスク
着用、手指の消毒をお願いし
ます。希望者には使い捨ての
鉛筆を用意しますが、ご自身
で持参した鉛筆も使用可能で
す。

ホストタウンNews

問合せ先／企画課 ☎0296-58-5111 代表



桜川市は、モンゴル国とブルガリア共和国のホストタウンです。



給食でモンゴル国の食文化を体験

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会開会前の7月15日、市のホストタウン相手国であるモンゴル国への理解を深め、同国の選手たちへの関心を持って大会を観戦してもらうため、モンゴル国の料理を学校給食で提供しました。



モンゴル国の料理を再現した給食



モンゴル国の料理を味わう谷貝小3年生の皆さん

この日のメニューは、肉や野菜を小麦粉の皮で包んだ「パオズ」のほか「モンゴル風肉うどん」「ポテトサラダ」「乳飲料」が用意されました。児童からは「美味しかったので、またモンゴル料理を食べてみたい」「家族が射撃をやっているの、モンゴルの射撃選手にも頑張ってもらいたい」などの感想やエールが聞かれました。



「こだまスイカのアイス」のPRで大塚市長を表敬訪問

問合せ先／農林課 ☎58-5111・75-3111 代表

7月12日、筑西・桜川こだまスイカ産地女性の会会長の島田幸子さんから3名が、リニューアルした「こだまスイカのアイス」のPRのため、大塚市長を表敬訪問しました。同会は、女性の目線でこだますいカの産地を盛り上げようと作られた会で、こだますいかを原料に旬のおいしさを閉じ込め、一年を通してこだ



こだまスイカのアイスを手にとりPR



旬のおいしさを閉じ込めたこだまスイカのアイス

ますいかを楽しめるよう、平成22年からアイスにして販売されています。島田会長は、「味もさっぱり、すっきりとして、ミルクのkokも有り、幅広い年代の方においしく食べていただけるので、皆さんにもぜひ食べてもらいたい」と意欲的なPRを行いました。このアイスは、市内では加波山市場で販売されています。ぜひ、お召し上がりください。

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

桜川市表彰式

～18名の方が表彰されました～

7月21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・そのほか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された皆さん

氏名	表彰の種類	住所	事績の概要
せんば のぶつな 仙波 信綱	特別功労者	犬田	きよくじつそうこうしょう 旭日双光章 (秋の叙勲)
ふじい てるお 藤井 輝雄	特別功労者	真壁町 塙世	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (危険業務従事者叙勲)
かわさき じゅんいち 川崎 純一	特別功労者	西小埜	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (高齢者叙勲)
かつた じん 勝田 順	特別功労者	羽田	きよくじつたんこうしょう 旭日単光章 (高齢者叙勲)
まつもと よしお 松本 義男	特別功労者	真壁町 下谷貝	ずいほうたんこうしょう 瑞宝単光章 (春の叙勲)
さとう ともあき 佐藤 友昭	特別功労者	真壁町 塙世	おうじゅほうしょう 黄綬褒章
ふくだ いさむ 福田 勇	特別功労者 自治功労者	池亀	らんじゅほうしょう 藍綬褒章 保護司として22年間在職
かわなご ひでお 故川那子 秀雄	特別功労者	鉾田	きよくじつそうこうしょう 旭日双光章 (死亡叙勲)
こもり ひろじ 故小森 浩二	特別功労者	岩瀬	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (春の叙勲)
せんば れい子 故仙波 れい子	特別功労者	犬田	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (死亡叙勲)

氏名	表彰の種類	住所	事績の概要
すずき たけ 鈴木 たけ	自治功労者	真壁町 長岡	人権擁護委員として 12年9か月間在職
いづみ さぶろう 泉 三郎	自治功労者 寄附者 (感謝状)	西小埜	保護司として18年間在職 教育振興への寄附
みなかわ ちい 皆川 ちい	自治功労者	羽田	保護司として 18年間在職
とびた ひでき 飛田 秀樹	自治功労者	犬田	学校歯科医として 15年間在職
有限会社 いわせなま 岩瀬生コン	一般	南飯田	約30年間にわたり南飯田小学校へ砂の寄附と整地作業を実施
株式会社 おおほしこうぎょう 大橋工業	一般	平沢	約30年間にわたり南飯田小学校へ砂の寄附と整地作業を実施
きくち ひさえ 菊池 久恵	一般	門毛	青少年相談員として 17年在職
ふじた いさむ 故藤田 勇	一般	大国玉	民間交通指導員として 14年5か月在職

無料法律相談会
企業向け法律相談会

初回無料・完全予約制です

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水戸線下館駅南口徒歩1分)



9月26日(日)開催
9月29日(水)開催

ご予約はこちらから

☎0296-48-8875



※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。

茨城県弁護士会所属弁護士 萩原 慎二/平久 真/藤井 宏治/風見 美瑠

元気で健康な生活につなげよう 体力・運動能力調査を実施

岩瀬体育館「ラスカ」で体力・運動能力調査が実施され、20歳以上の市民約100名が参加しました。

この調査は、国民の体力・運動能力の現状を把握し、体育・スポーツの指導とスポーツ活動振興の基礎資料を得ることを目的としています。

参加者からは「調査結果をもとに健康寿命を延ばすことに役立てたい」との声が聞かれました。



決められた項目で体力・運動能力を測る

7月17日

真壁高校馬術部が

全国大会で第3位入賞

第55回全日本高等学校馬術競技大会が静岡県で開催され、真壁高校馬術部が団体で第3位に入賞しました。

メンバーを代表し、部長の伊豆里音さんは「昨年は全国大会が中止になり、悔しい思いをしている先輩方の姿を見てきたので、その思いを私たちが繋ぐことができ嬉しく思います。ご支援いただいた皆さまに感謝したいです」と話してくれました。



入賞した真壁高校馬術部の皆さん

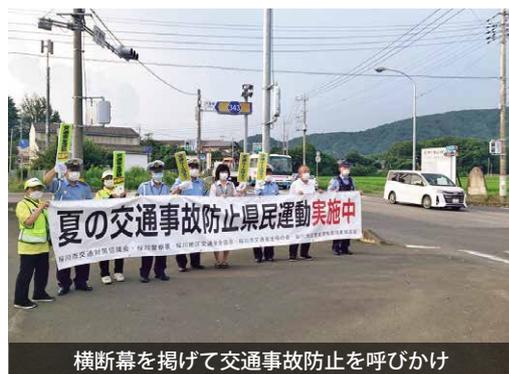
7月19日-21日

夏の交通事故防止県民運動 街頭キャンペーン実施

市内交通安全団体の皆さんが、大曾根交差点（大曾根地内）で交通事故防止街頭キャンペーンを実施しました。

本キャンペーンは、妨害運転や飲酒運転の根絶、自転車乗車中の交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

参加者たちは、横断幕などを掲げ、ドライバーや自転車利用者に交通事故防止を呼びかけました。



横断幕を掲げて交通事故防止を呼びかけ

7月20日

来年への期待を込め

特別な真壁祇園祭

桜川市の夏の風物詩の1つであり、約400年の歴史を持つ伝統あるお祭り真壁祇園祭。今回も渡御・還御・余興物は行わず、拝殿での神事のみ執り行われました。

参拝者からは、「来年こそは真壁の町中が、お祭りで賑わうことを楽しみにしている」との声が聞かれました。来年は、2年分の想いを乗せた山車が駆け巡る姿が期待されます。



特別な形式で行われた真壁祇園祭の神事

7月23日

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

桜川市の良品、お土産品揃ってます

店内にカフェ併設

国道50号と県道つくば益子線交差点角

加波山市場

SAKURAGAWA MARKET

〒309-1223 茨城県桜川市鍛田527-1
TEL 0296-71-6831 年中無休

新鮮野菜 農家直送

新型コロナウイルス感染症等の感染対策のため、マスクの着用をお願いいたします。

叙勲・褒章の受章

おめでとうございませす

高齢者叙勲・危険業務従事者叙勲・春の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々を紹介します。

◆瑞宝双光章
島田 俊彦さん

元内原町立鯉淵小学校校長
(88歳・友部地区)



島田さんは、昭和32年4月に結城中学校教諭として着任以来、岩瀬東中学校教諭、友部中学校教諭、岩瀬西中学校教頭、鯉淵小学校校長などを歴任。37年間にわたり、学校教育の振興に尽力されました。同氏は、「この度の受章は、人に恵まれ、多くの方々に支えられてのことであったと誠にありがたく、感謝の念で一杯です」と受章の喜びを話していました。

◆瑞宝双光章
小林 吉伸さん

元自衛隊三等陸佐
(61歳・真壁町白井地区)



小林さんは、昭和51年4月に少年工科大学校に入校後、勝田、宇都宮、座間、高田、古河などで要職を歴任し、平成27年4月に朝霞駐屯地にて施設器材班長で退官され、約39年間の在職中、自衛隊員として国防に貢献されました。同氏は、「この度の受章は、妻をはじめ家族の理解や同僚の支えがあったからこそだと感謝しております」と受章の喜びを話していました。

◆黄綬褒章
柴 照明さん

中山産業厚板製造部部长
(58歳・真壁町源法寺地区)



柴さんは、昭和56年に神戸製鋼所に入社し、現在は同社構内の中山産業に出向。長年、アルミ板の加工などに携わり、4層合わせ材をせん断した際に発生する「中耳跳びだし」という品質異常を改善し生産能力の向上に貢献されています。同氏は、「この度の受章は、皆さまのご支援お力添えの賜と深く感謝しております」と受章の喜びを話していました。

◆藍綬褒章
又村 和子さん
保護司

(74歳・西飯岡地区)



又村さんは、平成7年7月に保護司として委嘱を受けて以来、26年間の活動で、犯罪や非行をした人の早期更生を助け、地域の犯罪、非行の予防を図る活動に尽力されています。同氏は、「私を支えてくださった方々と家族の協力のおかげだと感謝しております。今後ともこの業に恥じることのないよう保護司として精進して参りたいと存じます」と受章の喜びを話していました。

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

ぜひ一度、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
代表 0296-57-2969
真壁中央:桜川市真壁町田52-4

乳幼児教室
小学生教室
中学生教室
高校生教室



まかべどうむじゃ。
よろしくのう。



文化財課のキャラクター
「まかべどうむ」

もありません。

■ **性格** / 感謝の気持ちを言葉にして、家来のことを気遣う優しい城主ですが、物怖じせず怒らせたら怖いという一面

■ **好物** / 福来みかん

■ **特技1** / 連歌

■ **特技2** / 剣術

※塚原ト伝の弟子で霞神道流と称し、直径8cm、長さ3mの金棒を戦場で振り回したとされています。

■ **趣味** / 茶の湯(茶道)、鷹狩

■ **身長** / 155cm

■ **体重** / 65kg

■ **家族** / 父(家幹)、子(氏幹、義幹)

■ **年齢** / 大永2年(1522年)生まれの60歳

■ **本名** / 真壁久幹

■ **まかべどうむのプロフィール**

文化財課のキャラクターが誕生しました。

今後、歴史資料館だよりや市ホームページに登場して皆さまに市の文化財の魅力を紹介していきます。

「まかべどうむ」の活躍をご期待ください。



まかべ城のお殿様
「まかべどうむ」誕生



歴

史資料館だより



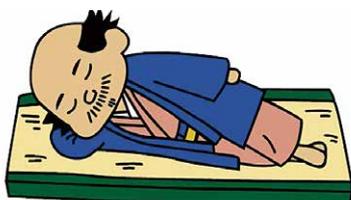
No.90
教育委員会文化財課
文化財グループ
(☎58-5111・75-3111代表)

こんな逸話も

久幹は、家来が戦で大けがを負ってしまった時「痛み止め、刀傷に効く白薬、高熱が続いているため熱冷ましの手配をお願いします。また、口にするのを控えた方が良いでしょう、傷口を洗うもの、自分でできることなど教えてください」と医療に長けた人物へ手紙を送ったという逸話が残っています。

この逸話から、久幹が家来を細やかに気遣う人物であったということが分かります。

次回も楽しみじゃ。
それまで気長に待とうかのう。



次の絵は、県指定文化財の「紙本著色 伝真壁道無像」です。オレンジ色の丸紋の小袖に紺色の羽織、茶色の足袋を履いたお洒落な格好をした高齢の男性が描かれています。

この絵は、様々な特徴から江戸時代前期に描かれたものだと考えられており、描かれている人物は久幹ではないかと言われています。

まかべどうむは、この絵をもとに作られました。

まかべどうむの
詳細はコチラ



まかべどうむのモデルは
約400年前の肖像画



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



センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

乳幼児相談以外の方

- 日時①/10月4日(月)、22日(金) 10時~11時30分
- 会場/健康推進課
- 日時②/10月26日(火) 10時~11時30分
- 会場/真壁保健センター

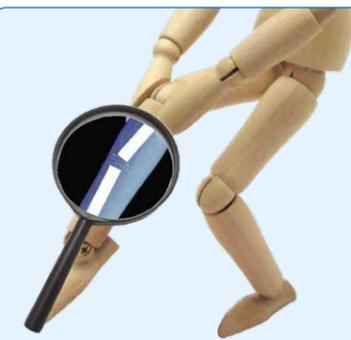
■このころの健康相談(要予約)
「最近、よく眠れない」「人の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方、ご相談ください。ご家族やご近所・職場の方からの相談も受け付けています。

- 日程/10月14日(木)
- 開催時間/14時~15時30分
- 会場/岩瀬福祉センター
- 内容/精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守され

骨粗しょう症検診で骨を健康に

- 5人に1人が骨折する骨粗しょう症を予防 -

骨は、私たちの体や日常の活動を支える大切な器官です。また高齢になると、骨折がきっかけで寝たきりになる人も多くなります。市では骨折の原因になりやすい骨粗しょう症を予防するために、対象の方に検診の案内をお送りしています。案内を受け取った方は、この機会にぜひ受診して、健康な骨を目指しましょう。



初期の骨量減少であれば、日々の取り組みで骨量の増加が期待できます。

1 食事

日本人は、どの世代もカルシウム不足の状態です。意識的にカルシウムを摂取するようにしましょう。

骨のために自分でできることは?

骨粗しょう症検診は、骨量を測る検査です。骨量は加齢とともに減少し、少なすぎると、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。特に、女性は加齢に伴う骨量の減少が男性に比べて大きいため、市では女性を検診の対象にしています。

骨粗しょう症検診って?

体が健康だと、骨粗しょう症の心配はまだまだ先のことだと思いませんか。しかし骨の状態は、検査をしないと分かりません。自分を過信せずに、案内が届いた方は受診しましょう。

骨粗しょう症を予防し、骨を健康に保つことは、健康寿命を延ばすことにもつながります。検診を受けて、自分の骨を見つめてみませんか。

2 日光浴

日々の生活で、日に当たる機会がない人は、一日のうちで日光にあたる時間を作りましょう。外に洗濯物を干すなど、日光に当たる機会があれば十分です。日に当たることでビタミンDが生成されて、カルシウムの吸収率が上がります。

3 運動

骨は、刺激が加わると、強さが増すと言われています。例えば、適度な運動は、骨に有効です。ウォーキングやテニスをしながらの筋トレも効果的です。

健康ガイド

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)

10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。

成人健康診査

レディース検診
検診は毎年欠かさず受けることが大切です。今年度、まだレディース検診を受けていない方は、市からの助成を受けて、市の指定する医療機関で、乳がん・子宮頸がん検診を受けることができます。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

また、検診の受診歴がない方には案内が届きません。初

めて受診する方、お手元に受診票がない方は、健康推進課に問い合わせください。

■ミニドック・住民健診
社会保険に加入している方でもがん検診を受けることができます。日程など詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。か、健康推進課に問い合わせください。

- 40歳以上の方
- 胃がん検診/1,000円
- 大腸がん検診/500円
- 肺がん検診/無料
- 肝炎ウイルス検査(検査歴のない方)/無料
- 50歳以上の方
- 前立腺がん検診/500円



健康カレンダーはこちらで確認

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。

乳幼児相談
日時/10月4日(月)、22日(金) 10時~11時30分
会場/子育て世代包括支援

乳幼児健診・育児相談

健診の種類	日程	対象	会場
5歳児健康相談	10月12日(火)	H28年9月30日~10月29日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	10月21日(木)	H30年7月1日~28日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	10月27日(水)	R2年1月23日~3月6日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	10月28日(木)	R2年10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。

休日心急診察医療機関

診察日	医療機関名	住所・連絡先
10月3日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎0296-76-3131
10月10日(日)	根本病院	真壁町真壁202 ☎0296-55-0027
10月17日(日)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎0296-20-7755
10月24日(日)	吉原病院	明日香2-31 ☎0296-75-1177
10月31日(日)	延島クリニック	東飯田658 ☎0296-58-5058

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

同時発売

9月22日(水)

発売期間/9月22日(水)~10月22日(金) 各1枚300円
抽せん日/10月29日(金)

★この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
★宝くじは、ぜひ茨城県内でご購入願います。

宝くじに関するお問合せ/03-3535-9033[みずほ銀行]
公益財団法人 茨城県市町村振興協会

ハロウィンジャンボ 5億円
1等前後賞合わせて5億円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

ハロウィンジャンボ 5千万円
1等前後賞合わせて5,000万円
1等3,000万円、前後賞各1,000万円

2つのジャンボで 歓張りハロウィン。

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 業務拡大につきスタッフ募集中

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

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

ルバー人材センター(桜川市羽田1019-1 ☎ 0296-58-7888)

放送大学10月入学生

放送大学は、テレビやラジオ、インターネットで授業を行う通信制の大学です。心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

この機会に放送大学で学んでみませんか。

募集学生

教養学部

- ・科目履修生/6か月在学し、希望する科目を履修
- ・選科履修生/1年間在学し、希望する科目を履修
- ・全科履修生/4年以上在学し、卒業を目指す

大学院

- ・修士科目生/6か月在学し、希望する科目を履修
- ・修士選科生/1年間在学し、希望する科目を履修

■出願期間/9月1日(水)~14日(火)

■問合せ/放送大学 茨城学習センター(☎029-228-0683)

お知らせ

**看護職
カムバック支援セミナー**

日程

- ・講義/9月14日(火)~17日(金)
- ・シミュレーション/10月9日(土)

■会場/県西生涯学習センター(筑西市野殿1371)

対象

- ・離職後、ブランクのある未就業看護職員
- ・復職後1年未満で、看護技術に不安のある看護職員

■内容/最新の医療・看護知識の座学・演習

■研修費/3,000円(医療材料費)

■その他/講義研修終了後、実務研修と試用研修を行います。申し込み方法など詳しくは、問い合わせください。

■問合せ/茨城県ナースセンター(☎029-221-7021)

LINEアプリで事業者支援メニュー情報をお届け

経済産業省LINE公式ア

カウント「経済産業省新型コロナウイルス事業者サポート」では、支援メニューの検索や新型コロナウイルス感染症で影響を受ける事業者向けの支援の最新情報を受け取ることができます。



■登録方法/LINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り、友達追加

■問合せ/中小企業庁 長官官房総務課(☎03-3501-1768)

無料相談

**全国一斉子どものための
養育費相談会**

養育費に関する電話相談会を開催します。

「養育費の支払いがない」「取り決めの方法や内容が知りたい」「支払いが困難になった」など、養育費でお悩みの方のご相談ください。

■日時/9月25日(土) 10時~16時

相談ダイヤル

☎0120-567-301

■その他/予約は不要です。秘密は厳守されます。

■問合せ/茨城青年司法書士協議会(☎029-291-7856)

無料法律相談

財産・相続・借地・金銭貸借契約・離婚など、法律に関する問題に、弁護士が相談に応じます。

■日時/9月22日(水) 10時~12時

■予約開始/9月14日(火) 9時~

■会場/岩瀬福祉センター
■対象/市内在住で、先着5名(1人20分程度)

■問合せ・申込先/桜川市社会福祉協議会(☎0296-70-4410)

9月納期の税・保険料

国民健康保険料 3期
後期高齢者医療保険料 3期
納期限/9月30日(木)

税・保険料は納期限内に納めるようにしましょう。
また、納め忘れがなく簡単に便利な口座振替制度をご利用ください。



~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

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。介護の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
軽費老人ホーム ケアハウス
グリーンヴィラ

☎ 0296-55-1029

桜川市真壁町田1428

https://note.com/greenvilla



真壁消防署交差点からつくば方面1つめの信号を左折



文芸 十人十花

俳句

【茂山俳句会】※兼題（草いきれ）

草いきれ昔を語る鯁番屋

齊藤みよ

久に見る名古屋の綱の土俵入り

大関くに

草いきれ粗大ごみをも包み込む

塚本ゆき子

夏風邪や外の問診肝引ける

相田弘

遮断機の先の雑踏大西日

海老澤幸子

風鈴の音色波打つつくし亭

金子弘毅

不揃いの胡瓜百円朝の市

宮本立男

地図になき鎌倉古道草いきれ

渡部千恵子

葎草の憎き根生の強きこと

岩淵のぶ子

夏料理艶に味覚のランク付け

君島真理子

端居して忘れられたり忘れたり

鈴木ノブ子

草取のやりかけてある寺の道

吉原秀子

梅雨雲の垂れ籠めてあるスバルライン

浅賀順子

糠漬けの胡瓜の酸味妣の味

吉原京子

七夕は娘の誕生日今年も雨

植竹ふみ

古塚を知る人の道草いきれ

笠倉陽子

校庭の砂場に集ふ日傘かな

酒寄誠

不和なるは無策の雑地草いきれ

海老沢静夫

【岩瀬俳句会】

穂孕みの稲穂にそよぐ風やわし

萩原きしの

仕舞湯の見上げる銀河独り占

入山比呂子

亡き兄の膝の弾痕終戦日

細谷充女

朝光に花の蕊立つ紅芙蓉

渡部千恵子

【一般投稿】

老いの夫男の背中花あやめ

長堀芳江

短歌

【一般投稿】

山笑う鳥は美聲でたか音ふく花は眺める人の心潤す

鈴木省一

水無月に心ときめく半夏生紫陽花共に映えし今かと

袖山千鶴子

Digital
Digital Print Co., Ltd.

ISO/IEC 27001
CERTIFIED
ISO
ISMS-PC
ISMS 15000

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>

あなたの側で、
誠実に、忠実に。

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!



SAKU スポ vol.10



真壁ピーチスターズ

真壁ピーチスターズは、桃山学園(旧桃山中学校)の桃(ピーチ)と同校野球部のスターになれるようにという願いを込め、発足しました。

また、学童野球のほかに、伝統文化などの行事にも率先して参加し、歴史の学習や体験を通して文武両道に励んでいます。

一緒に小学生生活をエンジョイしませんか。

- 競技/野球
- 対象/小学1年～6年生
- 活動場所/旧紫尾小学校グラウンド
- 活動日/毎週土・日曜日(8時30分～12時)
- 連絡先/石川(☎090-3334-7625)



幼保連携型
認定こども園

星の宮幼保園 きりん組

年長さんご紹介



桜川警察署の方から交通安全指導をしていただきました。
子どもたちは交通规则を覚えて遊戯室で横断歩道を渡る練習をしました。
本物のおまわりさん

を前に少し緊張気味の子どもたちでしたが、信号が青に変わると「みぎ、ひだり、みぎ」ときちんと確認してからまっすぐに手を挙げ、みんな上手に渡ることができました。

交通ルールを守ろうね!



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
- 動きがごちない
- 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



「ことどもサークル」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♪

ことどもサークル桜川

検索