

# S さくらがわ public relations Sakuragawa

—広報さくらがわ—



3 2022  
/ 1  
No.395



来年はお会いできますように



# 地域や県、全国大会で入賞した

# 市内児童生徒の作品紹介

(敬称略・順不同) ※学年は受賞時の学年

※各コンクールで受賞された一部の作品を紹介しています。紙面の都合上、掲載できなかった作品もありますので、ご了承ください。



※入選 藤田 心遥 (谷貝小3年)

桜川市民文化祭  
児童生徒作品展



※入選 仲田 結柚 (岩瀬西中1年)

第5回全国こども絵画  
コンクールinかさま



※佳作 植木 絵玲菜 (坂戸小6年)  
ほか21名

茨城県児童生徒科学探究作品展



※常陸大和ライオンズクラブ会長賞 飯泉 詩音 (桜川中3年)

「絵で伝えよう!わたしの町のたからもの」絵画展



※入選 小島 翠仁 (桃山学園5年)



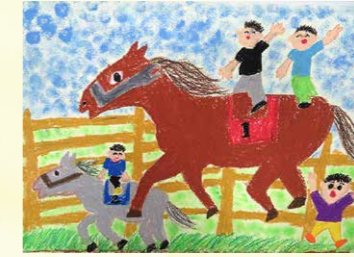
※入選 塩谷 一輝 (樺穂小5年)



※入選 鈴木 総司 (雨引小5年)



※入選 永山 夏鈴 (大國小3年)



※入選 栗崎 晴太 (南飯田小2年)

茨城県小中学校美術展覧会



※入選 中里 凛 (大和中3年)



※入選 五十嵐 恵梨果 (岩瀬東中3年)



※入選 國府田 桃花 (桃山学園8年)



※入選 阿部 心美 (岩瀬小6年)



※入選 小池 帆乃霞 (羽黒小6年)

茨城県小中学校美術展覧会



※下館法人会女性部会優秀賞 増淵 琉空 (大國小6年)



※下館税務行政協力団体連絡協議会長賞 伊藤 圭辰 (岩瀬小6年)

税に関する絵はがきコンクール

## 税の標語

※下館税務署長賞  
税金は社会の血液です。まわそう、社会を。暮らしを。市塚 梨花 (桃山学園8年)

- ※茨城県納税貯蓄組合連合会会長賞
  - ・命の大切さと義務 脇田 美海 (桜川中3年)
  - ・税について 泉 心緒 (桃山学園9年)
  - ・桜川市長賞 暮らしを守る税 田口 優心 (大和中1年)
  - ※関東信越税理士会下館支部長賞
    - ・君のための私に 大平 愛心 (桃山学園8年)
    - ※真結納税貯蓄組合連合会会長賞
      - ・災害時に助けられた税金 鈴木 大翔 (岩瀬東中1年)
      - ・幸せを炎に奪われないように 小野 達哉 (岩瀬日大高1年)

## 税に関する高校生の作文

※下館税務署管内租税教育推進協議会会長賞

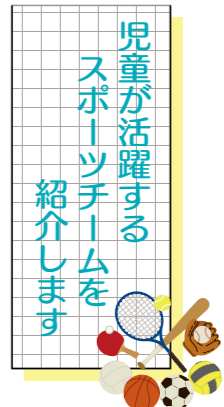
中学生の「税についての作文」

表紙は、新型コロナウイルス感染症の影響で、今年も中止となった「真壁のひなまつり」の実行委員の皆さんとひな人形を撮影しました。来年は、ひなまつりがにぎやかに開催されることが期待されます。また、市では真壁のひなまつり紹介動画を作成しました。ぜひ、ご覧ください。



## 桜川市の人口と世帯

【人口】 38,144人 (-89)  
【男】 18,884人 (-50)  
【女】 19,260人 (-39)  
【世帯】 13,475世帯 (-14)  
( )は対前月増減  
常住人口  
令和4年2月1日現在



児童が活躍するスポーツチームを紹介します

■対象/おもに市内で活動する、小学生までが所属するスポーツ少年団・スポーツチームを募集します。  
興味のあるチームの代表者や関係者の方は、ご連絡ください。

■掲載内容/チーム名、競技名、対象、活動場所、活動日、活動紹介文(120字程度)、代表者および連絡先、写真1枚(集合写真や活動の様子が分かるものなど)、ホームページやSNSなど  
※毎月1日号で掲載予定

■申込方法/電話でご連絡ください。その際に、詳細をご案内します。  
■その他/すでに掲載となったチーム・団体の掲載はできません。また掲載は、応募があったものから先着順となります。希望する時期に掲載できない場合があります。

SAKU スポ vol.1

私たち桜川スイミングクラブは「健康で元気な子どもたちに」を目標に活動を行っています。1月に行われた関東大会では、モデルレーンで優勝することができました。水泳が苦手な子どもでも丁寧に指導しますので、一緒に汗を流しましょう。

- 競技/水泳
- 対象/小学1~6年生
- 活動場所/温水プール(サンビル)
- 活動日/毎週水曜日18時~21時
- 連絡先/桜川 太郎 (☎0296-581111)

桜川スイミングクラブ

■問合せ・申込先/秘書広報課 (☎581-5111・7513 111代表)



# 新型コロナワクチン追加接種（3回目接種）情報

■問合先／新型コロナワクチンコールセンター（健康推進課内 ☎ 0296 - 71 - 8071）

## 追加接種（3回目接種）の使用ワクチン

1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社製または武田/モデルナ社製のワクチンを使用します。追加接種（3回目接種）のワクチンは、ファイザー社製よりも武田/モデルナ社製が多く供給されます。**感染拡大防止のため、ワクチンの種類にかかわらず早めの接種をお願いします。**

## 1・2回目と異なるワクチンを用いて3回目接種した場合の安全性と効果

3回目接種後7日以内の副反応は、1・2回目と同じワクチンを接種しても、異なるワクチンを接種しても、安全性の面で許容されることが報告されています。

例えば、1・2回目接種でファイザー社製ワクチンを受けた方が、3回目でファイザー社製ワクチンを受けた場合と、武田/モデルナ社製ワクチンを受けた場合のいずれにおいても、抗体価が十分に上昇します。

※武田/モデルナ社製ワクチンは、3回目は50μg接種することになっていますが、本研究では100μg接種した結果が報告されています。（μg：マイクログラム）

出典：追加（3回目）接種に使用するワクチンについてのお知らせ（厚生労働省作成）

ワクチンの組み合わせ	抗体価

出典：Murro APS, et al. The Lancet. December 2021

## 思いを込めて伝える

### 「青少年の主張大会」

青少年育成桜川市民会議主催の「第16回桜川市青少年の主張大会」が開催されました。大会は、新型コロナウイルス感染症の影響で、昨年引き続き会場での発表は行わず動画で発表と審査を行う形式で開催となりました。

大会には、市内中・義務教育学校を代表して生徒9名が参加し、日常生活のなかで感じたことや今考えていること、体験から学んだことなど、さまざまな思いを込めた発表が行われました。

また、急激に変化する社会のなかで直面する新たな課題に目を向け、調べたことをもとに自分の考えを主張した発表などがありました。

主張発表の撮影は、事前に各学校や大和ふれあいセンター「シトラス」で行われ、12月から1月にかけて6名の審査員がそれぞれ審査を行い、各賞が決定しました。

生徒たちは、収録のため伝える相手が見えない状態での発表でしたが、思いが込められ

心に響く発表となりました。青少年育成桜川市民会議長の田口伸さんは「来年こそは、会場で開催し、できるだけ多くの方に素晴らしい発表を聴いていただく機会を作りたい」と話していました。



市長賞を受賞した青木さんの発表「コロナが教えてくれたこと」

#### 青少年の主張大会 受賞者

##### 市長賞

青木 凜代（岩瀬東中2年）

##### 教育長賞

藤田 渚央（桜川中2年）

##### 会長賞

増沢 千歌（大和中2年）

川津 悠（大和中2年）

上野 琴音（桃山学園8年）

鈴木はぐみ（桃山学園8年）

軽部那奈子（岩瀬西中3年）

仲田望乃花（岩瀬西中3年）

海野 遥花（岩瀬東中2年）

# 日頃の適切な管理で 災害時の被害を最小限に

■問合先／建設課 (☎ 58-5111・75-3111 代表)



放置され崩れる危険性がある盛土



河川へ流出し橋に引っかかった竹や木



除草剤を使用したことに起因する法面の崩落

災害時の被害を最小限に抑えるため、適切な管理をお願いします。

なります。

適切な方法で行われた盛土や石積みは、崩れやすくなります。災害時には大きく崩れるため、被害が大きくなります。

## ▼危険な盛土・石積み

伐採した樹木を河川沿いに放置すると、増水時に河川へ流出します。流出した樹木は橋を破損させ、崩落する危険性を高めます。

## ▼伐採した樹木の管理

が高くなります。

法面への除草剤の使用  
法面の草は、地盤を保つ効果があります。除草剤を使用すると草の根まで枯れ、地盤を保てなくなり崩れる可能性が高くなります。

ください。

次のような管理を行うと災害時に被害が増加する可能性があります。注意してください。

令和元年に発生した台風19号やゲリラ豪雨など大きな災害が増加しています。

災害時には道路の陥没、法面の崩落、河川の氾濫、倒木などの様々な被害が発生します。

被害を少しでも抑えるためには日頃の管理が大切です。

白田建設工事共同企業体、石岡工区は、大林・株木・市

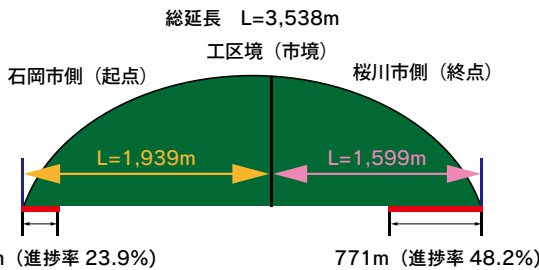
村建設工事共同企業体で受注し、令和4年度中の貫通予定

掘削工事を進めています。

最終的に、令和7年度の開

通を目指し整備を行っています。

## 上曾トンネル掘削進捗状況 (2月10日現在)



(仮称)上曾トンネルの本体工事進捗状況をお伝えします。桜川工区は、大成・岡部・白田建設工事共同企業体、石岡工区は、大林・株木・市村建設工事共同企業体で受注し、令和4年度中の貫通予定掘削工事を進めています。最終的に、令和7年度の開通を目指し整備を行っています。

## (仮称)上曾トンネル 本体工事進捗状況 vol.1

## 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



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・宮島

**生徒の力で服装の校則を見直しファッションショーでお披露目**

桜川中学校で、生徒会が中心となり、先生と相談しながら服装の校則「学校生活のきまり」を変更しました。

生徒会は、生徒全員に変更内容を知らせるために、生徒集会で変更した部分に合わせた服装をファッションショー形式で披露しました。

今後、生徒会が中心となり自ら考えていく「生徒主体の学校」として飛躍していくことが期待されます。



服装の校則変更をファッションショー形式で披露

12月24日

**火を恐れず踏み渡る奇祭 火渉祭で無病息災を祈願**

加波山三枝祇神社本宮（真壁町長岡地区）で火渉祭が行われました。

このお祭りは、毎年冬至に開催され、神社境内に薪を積み、火を焚き、燃え盛る薪の上を素足で踏み渡り、無病息災を祈るものです。

今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、規模を縮小し開催。来年こそ多くの参加者でにぎわう、お祭りの開催が期待されます。



火の道を歩き無病息災を願う

12月22日

**築波山クリーンアップ大作戦でボランティア清掃活動**

茨城県産業資源循環協会 西支部（藤枝祥一支部長）主催で「第16回築波山クリーンアップ大作戦」が行われました。

当日は、同支部会員の皆さん、県職員や市職員が参加。築波山湯袋峠の県道で、ポイ捨てされたごみなどの撤去作業を行いました。

同支部では、築波山をより美しく守るため、今後も清掃活動を続けていく予定です。



築波山で清掃活動を行った皆さん

12月11日

**捨てられてしまうボールを アートの力で再生**

真壁伝承館で、使い古されたスポーツ用のボールに絵を描き、アートの力で生まれ変わらせる「リボン・アートボール2020ワークショップ」が開催されました。

当日は、市内の児童と保護者70名が参加。それぞれに絵を描き、世界に一つのアートボールを完成させました。

参加者からは「リサイクルもアートもできて面白い」との声が聞かれました。



完成したアートボールと児童たち

12月4日

**「ぼくの勝負メシ」 篠崎迅さんが 作文で内閣総理大臣賞を受賞**

第46回「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクールで篠崎迅さん（雨引小6年）が内閣総理大臣賞を受賞し、大塚市長を表敬訪問しました。

大好きなご飯と陸上をテーマに書いた作文「ぼくの勝負メシ」で見事受賞しました。

篠崎さんは「夢なのかと驚きました。祖父母が涙を流しながら喜んでくれて嬉しかったです」と喜びを話してくれました。



大塚市長を表敬訪問した篠崎さん（中央）と深谷ゆかり校長（右）

1月19日

**長年にわたり献血活動を支える 献血団体表彰伝達式**

市役所大和庁舎で日本赤十字社による「令和2年度功労に係る表彰」が行われました。今回、市内の7団体が表彰され、大塚市長から感謝状などが伝達されました。

昭和金属工業、スミハツ、セイブンドー茨城事業所、海老澤工業所、上の原病院、桜川警察署、マカベの皆さんは長年にわたり献血推進に多大な功績を残したことが評価され、今回の表彰となりました。



表彰伝達式に出席した各団体の皆さん

1月13日

**子どもたちのために日々授業を改善 桜川市教育論文表彰式**

市教育研究会と市教育委員会の共催による教育論文の募集に、市内の学校に勤務する17名の教員から応募があり、6点の優秀賞、11点の優良賞が決定し、表彰式で稲川教育長から賞状が手渡されました。

子どもたちに力を付ける教科指導、タブレット端末を活用した授業など、日々の授業改善につながる創意工夫が認められた論文が多数執筆されました。



教育論文で表彰を受けた皆さん

12月17日

**羽黒駅前地区で災害を想定した 防災訓練を実施**

羽黒駅前地区で防災訓練が行われ、約150人が参加しました。

この訓練は、災害発生時の行動の再確認を目的とし、当日は炊き出し訓練などが実施されました。

藤田収一区長は「多くの方が参加し、防災意識の高さに驚きました。指示のもと、集団行動をとれた経験は今後大いに役立つと思います」と手応えを話していました。



災害時を想定し炊き出し訓練などを実施

12月12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すか？**

放課後等デイサービス **こどもサークル桜川**

〒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♪ ★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

業務拡大につき **バス運転士大募集!**

勤務地は「下妻」入社祝金制度あり(20万円)  
女性の運転士、60才以上の運転士(嘱託・パート)も活躍中  
未経験の方も歓迎! 【大型二種免許取得支援制度あり】

所在地: 茨城県下妻市下妻乙1274  
お問い合わせは ☎0299-35-3303

**関鉄パールバス** (平日 9:00~17:30)  
総務部採用係【詳しくはこちら】  
<https://www.kantetsu.co.jp/green-bus/recruit/recruit.html>

ランチははじめました! ランチタイム 11:00~14:00

加波山市場 **炭火焼鶏** 715円  
**ハンバーグ** 825円  
**牛すき焼き** 935円

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

# 食べて元気に健康に

## フレイル予防



問合先／高齢福祉課 (☎0296-73-4511直通)

市では、在宅医療や介護を皆さんに知っていただくため、これまで、さまざまなテーマで啓発活動を行ってきました。

そのなかでも今回は、フレイル予防についてお伝えします。日頃から、自分の心や体の状態への理解を深め、フレイルを予防し、元気で健康でいられるよう取り組んでいきましょう。

### 「フレイル」とは？

「フレイル」とは、加齢とともに心や体のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことで、要介護状態の前段階です。対策をしないと介護が必要となる可能性が高くなります。一方で、予防や改善ができる段階でもあります。早い段階で気づき、適切な取り組みを行うことが大切です。

### フレイル予防のポイント

#### POINT 1 栄養、食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を三食しっかりととりましょう。

#### POINT 2 身体活動(ウォーキング・ストレッチ)

適度な運動をすることで、身体機能を維持することが大切です。無理のない範囲で、運動を生活のなかに取り入れましょう。

#### POINT 3 社会参加(趣味・ボランティア・就労)

買い物や趣味、地域での活動などに積極的に参加し外出するようにしましょう。地域や社会と関わりを持つことは、認知機能の衰えを防ぎ、生きがいにもつながります。

みんなでおいしく、楽しく食べてフレイル予防

#### POINT 1

一日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう

- ・主食(ごはん、パン、麺類などの炭水化物)
- ・主菜(肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質、脂質)
- ・副菜(主に野菜などのビタミン、ミネラル)

#### POINT 2

いろいろな食品を食べましょう

体の機能の維持や筋肉・体力の維持のために有効です。合言葉は「さあにぎやかに」



最低でも4品以上、できれば7品以上を目標に食べましょう。

#### POINT 3

たんぱく質をしっかりととりましょう

たんぱく質は筋肉を作る源です。摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。加齢とともに筋たんぱく質の合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。

(例) 1日に必要なたんぱく質量の目安

1.0～1.2(g) × 体重(kg)  
(体重50kgの人は50g～60g/1日)

たんぱく質を多く含む食材  
肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品

※腎機能の低下によりたんぱく質の摂取に制限がある方は、主治医に相談が必要です。

監修／茨城県西部メディアセンター 言語聴覚士 大山敦子氏

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、講演会が中止となりましたが、フレイル予防の啓発動画を作成しました。ぜひ、ご覧ください。



## 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294 ☎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/spring/>

# 春期講習説明会

3/13(日) 3/20(日)

下館校 13:00～15:00 下館校 18:00～20:00  
下妻校 18:00～20:00 下妻校 13:00～15:00

# 歴

## 史資料館だより



No.93  
教育委員会文化財課  
文化財グループ  
(☎58-5111・75-3111代表)

### 真壁氏に送られた3月の手紙

3月号の今回は、今から420年前の3月に書かれた手紙を紹介します。

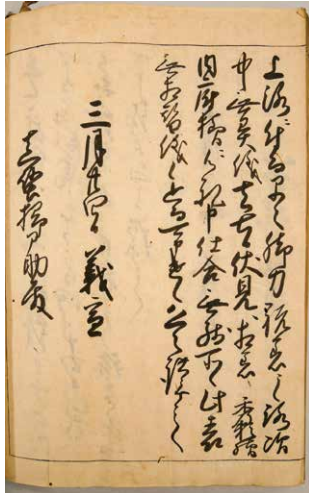
徳川家康にとつて、対立する石田三成と関係が深く、関ヶ原の合戦への態度が不明確だった佐竹義宣の処分は、重要な課題の1つでした。

合戦から2年後の慶長7年(1602年)遂に義宣が家康に呼び出され上京することになりました。義宣の指揮下にあった真壁重幹はすぐに義宣に見舞いの手紙を送り、その返事が真壁

城に届きます。

「早々に飛脚をよこされ、満足である。道中も無事に去る7日に伏見へ着いた。豊臣秀頼様と徳川家康様に御礼を申し、全て済ませたが、特に変わったことはない」

しかし在京中の5月上旬、義宣は出羽(秋田県)へ大名の力を弱めることなどを目的に領地を移動させる「国替え」を命じられ、重幹はすぐに手紙を送り、返事も届きます。その後、義宣に従い重幹も出羽角館へ移りました。

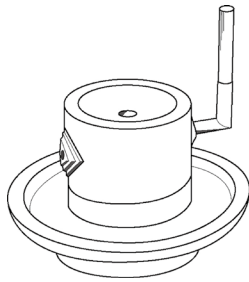


佐竹義宣から真壁重幹へ送られた手紙

### 庭園跡から

#### 茶臼が出土

真壁城跡の発掘調査で新たに見つかった出土品の茶臼を紹介します。



茶臼のイメージ図

調査で見つかったのは、茶臼の下の破片で、大きさは直径30cm程で、成人の手のひらより少し大きいサイズです。この茶臼は、挽いた抹茶を受ける部分が一体となっているのが特徴です。茶葉を挽く円形の部分はツルツルとして、すり目が消えそうなほど摩耗しています。



出土した茶臼の破片

通常、石臼には御影石が使われることが多いのですが、この茶臼には赤みがあります。そのため、産地を特定できる可能性もあり、今後、さらに詳しい調査を行う予定です。

また、庭園内では茶室と考えられる建物の跡が見つかっています。そのことから、この茶臼で挽かれた抹茶が城内で飲まれていたと考えられます。

真壁伝承館歴史資料館では、この茶臼のほか今年度の調査で出土した遺物の速報展示を開催しています。

新型コロナウイルス感染症の影響で閉館や入場制限の可能性もあるため、あらかじめホームページなどで確認のうえ、ご来館ください。

あなたの側で、  
誠実に、忠実に。

**Digital**  
Digital Print Co., Ltd.

ISO/IEC 27001 CERTIFIED  
ISA ISMS-RC ISMS 13001

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!

**Health guide**  
**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。  
《問合先》健康推進課  
☎ 0296-75-3159 (直通)  
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

**4月分**



※新型コロナウイルス感染症の影響で、中止や延期になる場合があります。事前にお問い合わせください。

**健康相談**

■総合健康相談(要予約)  
保健師や看護師、管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

- ※1人30分程度
- ・日時／4月8日(金)、18日(月) 10時～11時30分
- ・会場  
◇乳幼児相談の方／子育て世帯包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)
- ◇乳幼児相談以外の方／健康

**親子の健康づくり**

■子育て相談(要予約)  
市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

- どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
- ・日時／4月5日(火) ①10時～11時、②11時～12時
- ・会場／岩瀬福祉センター



**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	4月5日(火)	平成29年4月2日～5月11日生	岩瀬福祉センター
1歳6か月児健診	4月13日(水)	令和2年8月1日～9月9日生	岩瀬福祉センター
2歳児健康相談	4月14日(木)	令和2年2月1日～3月17日生	岩瀬福祉センター
1歳児健診	4月21日(木)	令和3年4月1日～5月12日生	岩瀬福祉センター
3歳児健診	4月28日(木)	平成31年2月1日～28日生	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。  
※歯科健康診査は、指定した医療機関で個別に実施します。

**休日応急診療医療機関**

診療日	医療機関名	住所・連絡先
4月3日(日)	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
4月10日(日)	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-55-0305
4月17日(日)	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-76-3131
4月24日(日)	根本医院	真壁町真壁202 ☎ 0296-55-0027
4月29日(金)	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎ 0296-20-7755

**3月**  
**自殺対策強化月間です**  
誰も自殺に追い込まれることのない  
さくらがわの実現を目指して



日本では1日に57人(令和2年度)の割合で年間約2万人以上の方が、自ら命を絶っています。  
平成21年から自殺者は毎年減少していましたが、令和元年から令和2年は、自殺者が増加しました。

	令和元年	令和2年
全国	20,169人	21,081人
茨城県	458人	484人

引用：警察庁ホームページ 令和2年中における自殺の状況

自殺は、社会問題や人間関係などが複雑に入り組んで引き起こされると考えられています。また、うつ病やアルコール

ル依存症などの精神疾患の問題が影響していることもあります。  
人が生きていくうえで、死んでしまいたくなるほどの問題に直面することは誰にでもありえることです。問題が深刻化する前に、早めに助けを求めることが自殺に至らないための第一歩です。そのためには家族や友人、同僚など身近な人が小さな変化に気づくことが大切です。

- こんな異変に注意
- ・感情が不安定になる
  - ・性格が変わったようになる
  - ・興味をもっていたものへの関心を失う
  - ・食欲がなくなる
  - ・眠れなくなる
  - ・自殺をほのめかす

**ゲートキーパーの役割**

ゲートキーパーとは、自殺の危機を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人で、言わば「命の門番」です。  
悩んでいる身近な人を実践することで、あなたもゲートキーパーです。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 傾聴** 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- つなぎ** 早めに専門家などに相談するように促す
- 見守り** 寄り添いながら、じっくりと見守る

**ゲートキーパー研修会を開催**

今年度は、健康推進員向けにゲートキーパーステップアップ研修会を開催しました。  
研修会では、ゆったりカフェ龍の会の南部節子代表が、大切な人を自殺で亡くした経験をもとに講演されました。

参加した方からは「自死遺族からのメッセージを聞き、ゲートキーパーの大切さを実感しました」との声が聞かれました。  
また、日々市民の方と接する機会の多い民生委員、市職員向けにも研修会を実施しました。  
一人ひとりができることを見つけて、ゲートキーパーの役割を担っていきけるよう今後も取り組んでいきます。



～お客様に豊かさと繁栄を～  
**稲川優子税理士事務所**  
TKC  
桜川市真壁町桜井765-2  
☎ 0296-54-1540

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)

令和4年  
**無料法律相談会 開催3月27日(日)**  
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水戸線下館駅南口徒歩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。  
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



お知らせ

学校給食費 免除対象を拡充

市では、多子世帯の経済的負担を軽減するため、4月から免除の対象となる方を拡充し、18歳までのお子さんが2人以上いるご家庭で、2人目以降に該当するお子さんの学校給食費を免除します。

Table with 3 columns: 対象のお子さん (Age/Grade), 数え方 (Counting Method), 該当の有無 (Eligibility). Rows include 17歳 (高校2年生), 13歳 (中学1年生), 11歳 (小学5年生), 9歳 (小学3年生).

問合せ先／桜川市学校給食センター (☎0296-58-310)

若者を狙う

悪質商法にご用心

消費者被害は自分に関係ないと思いませんか。最近SNSを悪用して近づき親しくなったと思いついて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えており、誰もが被害に遭うおそれがあります。

市に寄せられた相談事例
・ネットでゲーム機器を注文し、代金を支払ったが、ゲーム機器が届かない。
・SNSの広告を見て、お試し価格の健康食品を注文したが、定期購入が条件だったため、解約をしたい。

問合せ先／桜川市消費生活センター (☎0296-75-6300)

介護マークの配付

認知症の方などを介護する際、周囲へ介護中であることを理解していただけるよう、首にかけて使用する「介護マーク」を配付しています。



マーク」を配付しています。外出先のトイレで、付き添うときなどに活用ください。

対象／市内在住で、高齢者や障がいのある方の介護をしている方
申請方法／申請者の印鑑と本人確認ができる書類を持参のうえ申請
申請先／高齢福祉課(岩瀬庁舎)、総合窓口課(大和・真壁庁舎)

市高等職業訓練

促進給付金など

ひとり親家庭の親が、就職に有利で生活の安定に役立つ資格を取得するため、養成機関などで1年以上修学する場合に給付金を支給します。

募集

市政モニター

地域と市政の橋渡しとなる市政モニターを募集します。

- 募集人数／5名
任期／委嘱の日(6月予定)〜令和5年3月31日
申込要件
・市内在住で、20歳以上の方
・公務員、および地方公共団体の議会議員でない方

活動内容／まちづくりへの提言や要望の提出、市政について意見交換するモニター会議(年2回程度)への出席

申込方法／ハガキ、電話、FAX、メール
※住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記

問合せ・申込先／秘書広報課 (〒309-1293 桜川市羽田1023 ☎58-5111・75-3111代表)
5082、メール hisyoka\_s@city.sakuragawa.lg.jp

無料相談

無料法律相談

財産・相続・借地・金銭貸借契約・離婚問題など、法律に関することに弁護士がご相談に応じます。

- 日時／3月23日(水) 10時〜12時
予約開始／3月14日(月) 9時
会場／真壁福祉センター
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)

3月納期の税・保険料

国民健康保険税 随時
後期高齢者医療保険料 随時
介護保険料 随時

納期限／3月31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。

Advertisement for Rehabilitation Center (リハビリハート総合介護ケアセンター) featuring services like home care support and rehabilitation, with contact info for 0296-73-6965.

Advertisement for various care facilities including Special Nurturing Home (特別養護老人ホーム さつき荘), Care for the Elderly Health Facility (介護老人保健施設 さざんか荘), and others, with contact info for 0296-75-3221.

# 令和4年度 納税・保険料カレンダー

納め忘れがなく、簡単で便利な口座振替をご利用ください。



月別	税目など	期別	納期限
4月	固定資産税	1期	5月2日(月)
	国民健康保険税	随時	
	後期高齢者医療保険料	随時	
	介護保険料	1期(暫定) 随時	
5月	軽自動車税	全期	5月31日(火)
6月	市県民税	1期	6月30日(木)
	介護保険料	2期(暫定)	
7月	固定資産税	2期	8月1日(月)
	国民健康保険税	1期	
	後期高齢者医療保険料	1期	
8月	市県民税	2期	8月31日(水)
	国民健康保険税	2期	
	後期高齢者医療保険料	2期	
	介護保険料	3期	
9月	国民健康保険税	3期	9月30日(金)
	後期高齢者医療保険料	3期	

月別	税目など	期別	納期限
10月	市県民税	3期	10月31日(月)
	国民健康保険税	4期	
	後期高齢者医療保険料	4期	
	介護保険料	4期	
11月	固定資産税	3期	11月30日(水)
	国民健康保険税	5期	
	後期高齢者医療保険料	5期	
12月	国民健康保険税	6期	12月26日(月)
	後期高齢者医療保険料	6期	
	介護保険料	5期	
1月	市県民税	4期	1月31日(火)
	国民健康保険税	7期	
	後期高齢者医療保険料	7期	
2月	固定資産税	4期	2月28日(火)
	国民健康保険税	8期	
	後期高齢者医療保険料	8期	
	介護保険料	6期	
3月	国民健康保険税	随時	3月31日(金)
	後期高齢者医療保険料	随時	
	介護保険料	随時	

※市県民税の特別徴収(給与などからの天引き)は、6月分から翌年5月分までの12か月で徴収します。毎月翌月の10日が納期限です。

※カレンダー記載以外にも、随時課税などが発生することがあります。発生した場合は、個別にご連絡します。また、納期限はその都度設定されます。

## ■問合先

- ・市県民税・固定資産税・軽自動車税/収税課 (☎ 0296-58-5621 直通)
- ・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料/国保年金課 (☎ 0296-75-3125 直通)
- ・介護保険料/介護保険課 (☎ 0296-75-3158 直通)

耕そう、大地と地域の未来。JAグループ

JAは、食と農を基軸とする地域に根差した「協同組合」です。組合員の一人ひとりが力を合わせ、みんなの願いをかなえていく組織です。

**JA北つくば** 職員採用説明会開催中

〒308-0051 茨城県筑西市岡芹 2222  
電話 0296-25-6600(代) 総務部

詳しくは当JAのHPへ  
<http://www.ja-kitatsukuba.or.jp/>

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 ☎ 0296-55-1029

軽費老人ホーム ケアハウス 桜川市真壁町田1428

グリーンヴィラ <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 六ふらわわ

## 俳句

【茂山俳句会】※兼題（初暦）

実朝忌尼將軍の目に涙

相田ひろし

初夢は雪の剣（ひら）に立ちあたる

宮本立男

富士山の裾野我が家へ初暦

君島真理子

父と子の気合の入る初稽古

酒寄誠

定位置の目先に吊す初暦

大関くに

無造作に歳時記置かれ春隣

鈴木ノブ子

お年玉（おまわりな）翁媪もいだけり

海老澤幸子

御蔭様といたわる日日の寒椿

吉原秀子

井戸水は温しと思ふ寒の入り

植竹ふみ

性（さか）も背も丸（しゅん）き姑（ぢや）ちゃんちゃんこ

岩淵のぶ子

双六の奥の細道あがりけり

齊藤みよ

大寒やスポットライトの蒼い月

三村邦彦

食べるより零す曾孫や松の内

笠倉陽子

御手洗（みたら）に一句を拾う初詣

金子弘毅

初雪やジャズが聞ゆる（むら）邑喫茶

浅賀順子

四季毎の茨城の景初暦

渡部千恵子

初暦天衣無縫の一の富士

海老沢静夫

## 【岩瀬俳句会】

年豆を炒りて齡にこだわりぬ

萩原きしの

野焼きして霞む一村風おこす

入山比呂子

チャチャココと愛もて溶くや寒卵

渡部千恵子

蠟梅の乏しき花見鏡花の日

細谷充女

## 【一般投稿】

深刻に必死で土と向かい合う

長堀芳江



**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、教室も見に来て下さい。  
代表 0296-57-2969  
真壁中央・十里・明野ヒース・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  
真壁中央・桜川市真壁町田52-4

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 榎田 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

# SAKU スポ vol.13



## 大和空手道

空手を習うと、心身ともに強くたくましい子どもに育ちます。また、人の痛みがわかる優しい心を育むことができます。

子どもから大人まで、さまざまな人との関わりの中で社会性を身に着けることができます。

- 競技/空手
- 対象/年少児～6年生
- 活動場所/大和道場(高久地区)
- 活動日/毎週水・金曜日(19時～20時30分)
- 連絡先/飯島(☎0296-58-5423)



幼保連携型  
認定こども園

## 星の宮幼保園 くじら組

## 年長さんご紹介



### おいしかったカレー

おたのしみカレー会  
食に向けて、前日にみ  
んなで野菜の下準備を  
しました。皮をむいて  
包丁でゆっくり丁寧に  
切りましたが、玉ねぎ  
は「目がしみる」と  
言うお友だちがたくさん  
いました。  
当日は、自分たちで  
作ったカレーを見ると  
大喜び。「僕が切った  
玉ねぎだよ」と教えて  
くれました。苦手な野  
菜も完食し、何回もお  
かわりしました。



株式会社 さくらほーる 総合葬祭 こもり

# 家族葬

0120-44-4483

本社/〒309-1214 茨城県桜川市東桜川13-13 TEL.0296-75-4066 FAX.0296-75-2555

