

S さくらがわ public relations Sakuragawa

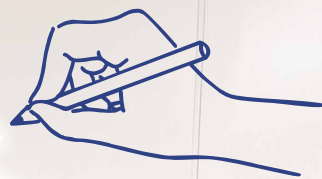
—広報さくらがわ—



8²⁰²⁵
/1
No.477

その一票が

未来を創る





9月7日(日)は、

茨城県知事選挙の投票日です。

投票は、私達が政治に参加する重要な機会です。

有権者の皆さん、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)

- 告示日** 8月21日(木)
- 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。
- 期日前投票期間** 8月22日(金)～9月6日(土)
- ※土・日、祝日含む**
- 期日前投票時間** 8時30分～20時
- 投票所** 市役所各庁舎
※どの庁舎でも投票可
- 投票日**
- 投票日** 9月7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)
※開票は2時から大和ふれあいセンター「シトラス」で行います。



6月30日、岩瀬日本大学高等学校で、3年生176名を対象とした、参院選比例代表の期日前投票という設定での模擬選挙が実施されました。生徒たちは、政党名を投票用紙に記入し、実際の選挙と同様の形式で投票を行いました。この模擬選挙は、地歴・公民科の主権者教育の一環として実施され、18歳への選挙権年齢引き下げを受け、生徒の

岩瀬日本大学高等学校 模擬選挙を実施



選挙への関心を高めることを目的としています。選挙の運営は、1・2年生が選挙管理委員会として開票作業まで執り行いました。担当の教員は「選挙を経験することが大切。生徒の選挙への関心を高めるためにも、継続して行っていきたい」と話してくれました。

A Q



岩瀬日本大学高等学校
普通科3年
にしむら りん
西村 稟さん

実際の選挙について
将来のために選挙を自分事として捉えて、政党の施策を確認してから投票したい。

A Q



岩瀬日本大学高等学校
普通科3年
うえき さとる
植木 暁さん

模擬選挙を終えて
若者の投票率が低いことが問題となっているので、投票率向上へ貢献したい気持ちが強まった。

生徒へインタビュー

＊ CONTENTS

- 02 茨城県知事選挙／岩瀬日大高等学校模擬選挙
- 03 桜川市長選挙
- 04 寄付寄贈／市政モニター会議
- 05 小松本畜産山桜牛をPR
ジオパークNEWS
- 06 まちの話題
- 08 桜川市表彰式
- 09 ヤマザクラ通信 vol.44
- 10 健康ガイド
- 12 情報ひろば
- 15 文芸さくらがわ
- 16 SAKU スポ／年長さんご紹介

＊ 表紙

その一票が未来を創る



表紙は、6月30日に岩瀬日本大学高等学校で行われた模擬選挙に参加した生徒を撮影しました。

生徒たちは初めての選挙に戸惑いながらも、投票までの流れを体験しました。

＊ 桜川市の人口と世帯

- 【人口】 35,612人 (－23)
【男】 17,717人 (－11)
【女】 17,895人 (－12)
【世帯】 13,598世帯 (+27)
()は対前月増減
常住人口
令和7年7月1日現在



10月19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7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12日(金) 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12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13日(月)～18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

※金・土曜日は混雑が予想されます。

不在者投票

・期間／10月13日(月)～18日(土)

投票開票日

・投票日／10月19日(日)

・投票時間／7時～18時

・投票所／市内20か所

・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19年10月20日生まれまで)以上の日本国民で、令和7年10月11日現在の選挙人名簿に登録されている方、また、他の市町村から転入された場合は、令和7年7月11日までに転入届を行い、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ない方も投票日までには他の市町村に転出された方は投票ができません。

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、事前に期日前投票ができます。

【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や老人ホームなどの施設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、この投票には「郵便投票証明書」が必要となりますので、問い合わせてください。

なお、郵便投票の請求は10月15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市ホームページで公開するほか、新聞折込にて配布します。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真壁伝承館、桜川市生涯学習センター「さくらす」、岩瀬体育館「ラスカ」に備えてありますのでご利用ください。





大塚市長に目録を手渡す香西陽一郎環境部長（右）

キッコーマン株式会社
（中野祥三郎代表取締役社長）から、筑波山周辺の森林保全、水源涵養活動に役立ててほしいと、99万円の寄付がありました。



大塚市長に目録を手渡す真壁ライオンズクラブの皆さん

真壁ライオンズクラブ
（鈴木栄信会長）から、青少年育成と小児がんへの支援に役立ててほしいと、10万円の寄付がありました。



市役所大和庁舎にマリーゴールドなどを届けた真壁高校農業環境緑地科の皆さん

真壁高校から、農業環境緑地科の生徒が育てたマリーゴールド・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。



執行部に寄付金を手渡す小河原会長（右）

桜川市市長ゴルフ愛好会
（小河原勲会長）から、小中学校・義務教育学校の教育費として3万円の寄付がありました。



市政モニターと意見交換を行う大塚市長

6月25日、市役所大和庁舎で、市政モニター会議が開催されました。
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。
今年度は、20代から70代の男女計28名の方が市政モニターに委嘱されました。

市民の意見を市政に届ける 市政モニター会議開催



意見を述べる市政モニター

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、高橋副市長、稲川教育長ほか、各部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、新庁舎建設や生涯学習センターの活用などの公共施設関連、空き家対策、人口減少対策や農業に関する話題など、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、今後にいかしていきます。

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

認定こども園真壁保育園
子育て支援センター

桜川市真壁町山尾783
☎0296-48-6604 未就園児親子対象（祖父母可）

新

ブランド牛

「小松本畜産山桜牛」

PRで

大塚市長を表敬訪問

■問合先／ヤマザクラ課 (☎0296-48-8802直通)

7月1日、小松本畜産株式会社代表の小松本茂実さんら3名が、市役所大和庁舎を訪れ、新たなブランド牛「小松本畜産山桜牛」の魅力を広く伝えるため、大塚市長を表敬訪問しました。

このブランド牛は、桜川市の知名度向上のための地域資源になればという思いから作られました。

小松本代表は「経産牛は脂肪が少なく健康的で、赤身の旨味がしつかり凝縮されているので、焼肉やしゃぶしゃぶにおすすすめ」とブランド牛の特徴や魅力について説明し、その後、今後の情報発信や販売促進に向けて意見交換を行いました。



大塚市長を表敬訪問した小松本代表

小松本畜産山桜牛の特徴

- ❶ 子牛を産んだ経験のある経産牛のため、しっかりとした味わい
- ❷ 品種：黒毛和種
- ❸ 肉質：3～5等級



いました。

これを機に、ブランド牛の魅力により多くの方に伝えるための具体的な方針を共有し、関係者の連携強化に向けた一歩を踏み出すことができました。

今後の取り組みとしては、学校給食に使用し、児童・生徒たちにブランド牛を味わってもらう他、市内の飲食店や販売店での取り扱い、さらにふるさと納税の返礼品への出品を予定しております。



グループワーク授業の様子

岩瀬西中学校で ジオパーク出前授業を実施

筑波山地域ジオパーク推進協議会では、次世代を担う子どもたちが住み続けられる地域を残していくために、小学校・中学校を対象に筑波山地域について学ぶプログラムを盛り込んだ出前授業を実施しています。

5月16日には、岩瀬西中学校の2年生を対象に出前授業が実施されました。三択クイズ



三択クイズで楽しく学ぶ

ズを取り入れながら、桜川市に広がる筑波山塊、桜川、関東平野などの豊かな自然や、地域に古くから生息する生物などについて、筑波山地域ジオパーク推進協議会の専門員による説明がありました。また、市内で発生する可能性のある自然災害についても理解を深める授業となりました。



安心と笑顔を未来へつなぐ



稲川優子税理士事務所

桜川市西飯岡475-2

☎0296-73-6363

E-mail ina-tax.ceo@tkcnf.or.jp

うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります



お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎029-869-9128

結婚相談所ムスベル

自然を満喫 親子ハイキング

竜ヶ井城山の会（小堀常雄代表）が主催する、羽鳥深道コース親子ハイキングが開催されました。

このイベントは、筑波山頂上まで続く登山路「羽鳥深道コース」が開通する記念に開催されました。

当日は、旧真壁町立桃山中学校跡地から出発。参加者は真夏日の中、汗を流しながら笑顔でハイキングを楽しんでいました。



ハイキングを楽しむ参加者

自然を満喫 親子ハイキング

7月5日

風水害（二神川氾濫）を想定した 防災訓練

旧樺穂小学校（真壁地区）で、豪雨発生からの行動を再確認する事を目的として風水害を想定した防災訓練が実施されました。

当日は、約150名の旧樺穂小学校区の市民や警察、消防、自衛隊が参加しました。

大塚市長は「多くの方々が参加し、地区の防災意識の向上を実感しました。本日の集団での避難経路は今後大いに役立つと思います」と手応えを感じていました。



有事に備えて船の漕ぎ方を学ぶ児童

風水害（二神川氾濫）を想定した 防災訓練

6月28日

スケアード・ストリート交通安全教室

スケアード・ストリート交通安全教室（桜川地区安全運転管理者協議会主催）が真壁学園義務教育学校グラウンドで行われ、後期課程の生徒350名が参加しました。

本教室は、乗用車やトラックを用いて交通事故を再現し、交通事故の「恐怖（スケアード）」を「直視（ストリート）」することで、交通安全の意識を浸透させることを目的としています。



見通しの悪い交差点での交通事故再現

スケアード・ストリート交通安全教室

6月16日

桜和会（岩瀬地区）の選手たちが 県大会で上位入賞

第25回茨城県少年少女空手道選手権大会が、アルテンジャパン武道館（水戸市）で開催されました。

形の部に出場した小学1年男子の小島望空さんが準優勝、小学5年女子の田崎千尋さんが4位、小学6年女子の小林愛奈さんが3位に入賞しました。入賞を果たした選手たちは、今後開催される全国大会へ出場し、活躍が期待されます。



優秀な成績を残した桜和会の選手たち

桜和会（岩瀬地区）の選手たちが 県大会で上位入賞

4月27日

羽黒バレーボールスポーツ少年団 県大会優勝で表敬訪問

第45回全日本バレーボール小学生大会県大会が、かなくぼ総合体育館（結城市）で開催。女子の部に出場した羽黒バレーボールスポーツ少年団が優勝し、大塚市長と稲川教育長を表敬訪問しました。

キャプテンの石塚りさんは「指導者や保護者、地域の方、皆で勝ち取った優勝です」と喜びを語ってくれました。出場する全国大会での健闘が期待されます。



大塚市長と稲川教育長を表敬訪問した選手たち

羽黒バレーボールスポーツ少年団 県大会優勝で表敬訪問

7月7日

七夕飾りが下宿通りを彩る 「まかべ日和」開催

下宿通り（真壁町真壁地区）で「第29回まかべ日和」が開催されました。

当日は、ハンドメイドショップやワークショップ、キッチンカーなどが出店し、多くの来場者が町並み散策を楽しんでいました。

また、七夕のイベントも兼ねた今回は、通りに設置された笹の葉に来場者が飾りつけを行い、真壁の町並みが鮮やかに彩られました。



鮮やかに彩られた下宿通り

七夕飾りが下宿通りを彩る 「まかべ日和」開催

7月6日

「健康タウン構想の推進」 ラジオ体操講習会開催

「健康タウン構想の推進」ラジオ体操講習会が岩瀬体育館「ラスカ」で開催されました。

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る目的で実施されています。

当日は、多くの市民が参加し、体操のポイントを意識しながら実践していました。



ラジオ体操で健康づくりに取り組む参加者

「健康タウン構想の推進」 ラジオ体操講習会開催

6月22日

全日本学校関係緑化コンクール 準特選受賞 岩瀬東中学校が表敬訪問

岩瀬東中学校が全日本学校関係緑化コンクール（学校環境緑化の部）で準特選（衆議院議長賞）を受賞し、大塚市長を表敬訪問しました。

今回は、地域と連携しながら継続してヤマザクラを育てる活動「ヤマザクラの里プロジェクト」が評価され受賞となりました。また、プロジェクトに協力している桜川日本花の会は、国土緑化推進機構理事長賞を受賞しました。



大塚市長を表敬訪問した岩瀬東中学校の生徒

全日本学校関係緑化コンクール 準特選受賞 岩瀬東中学校が表敬訪問

6月19日

体験随時募集中!

未来を育む、夢への第一歩! **水泳しようぜ!**

ジュニア会員募集中!

コスモスポーツクラブ 0296-22-3800

コスモスポーツ 筑西 検索

未来に、社会に、必要とされる印刷を

igital Digital Print Co., Ltd.

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>

スミハツ SUMIHATSU

スミハツの技術が 未来の交通インフラと 産業機械を支えています

2027卒の方は、マイナビ2027から▼ 中途採用ご希望の方は、お電話またはホームページより▼

NHK ニッパツグループ

未来に誇れる仕事を一緒にしませんか?

桜川市表彰式

～11名の方が表彰されました～

7月18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
たばやし 哲夫 田林 哲夫	特別 功労者	真壁町 山尾	ずいほうしょうじゅしょう 瑞宝小綬章 (高齢者叙勲)
こぼり 常雄 小堀 常雄	特別 功労者	真壁町 羽鳥	きょくじつそうこうしょう 旭日双光章 (秋の叙勲)
うめい たかお 梅井 隆男	特別 功労者	大泉	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (春の叙勲)
にへい すみお 仁平 澄夫	特別 功労者	飯淵	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (高齢者叙勲)
ふかや しげる 深谷 茂	特別 功労者	岩瀬	ずいほうそうこうしょう 瑞宝双光章 (高齢者叙勲)
いいじま まさよし 飯島 正義	特別 功労者	本木	きょくじつたんこうしょう 旭日単光章 (高齢者叙勲)

氏名	表彰の種類	住所	事績の概要
にへい たつお 仁平 達夫	特別 功労者	岩瀬	ずいほうたんこうしょう 瑞宝単光章 (危険業務従事者叙勲)
ひろせ ゆういち 故 廣瀬 雄一	特別 功労者	東飯田	きょくじつたんこうしょう 旭日単光章 (死亡叙勲)
ふかや とよあき 深谷 豊明	自治 功労者	亀岡	統計調査員として 30年在職
株式会社ビジネス ナビゲーション	寄附者 (感謝状)	東京都	教育振興への寄附
すずき たかゆき 鈴木 孝行	寄附者 (感謝状)	東京都	教育・文化・スポーツ 振興への寄附

陸・海・空・宇宙のテーマパーク

ユメノバ
下館ゴルフ倶楽部

板谷波山展
廣澤美術館

広沢商事株式会社

〒308-0811 茨城県筑西市ザ・ヒロサワ・シティ
TEL 0296-45-5601 (観光部)

ヤマザクラ課へヤマザクラグループへ

(☎58) 5111・7513111 内線1321・1322

桜川市移住者交流会を開催

7月5日、桜川市生涯学習センター「さくらす」で、桜川市移住者交流会を開催しました。当日は、市内の移住者や市外の移住希望者9名が参加し、和やかな雰囲気の中で互いの暮らしや思いを語り合いました。

交流会では、自己紹介をはじめ、市内での暮らしの様子や移住のきっかけについて話し合う時間を設け、参加者同士が共通点を見つけたり、情報交換をしたりする姿が多く見られました。中には「近所に移住した人がいて安心した」といった声もあり、地域での新たなつながりが芽生える機会となりました。

移住に関する質問や地域にまつわる話題がマス目に書かれた「すごろくゲーム」では、ゲームを進めながら「なぜ桜



飲食をしながら歓談を楽しむ参加者

川に移住したの」「お気に入り場所」などの問いに答え合うことで、自然と笑顔と会話が生まれ、初対面同士でも打ち解けた雰囲気となりました。

参加者からは「同じ移住者の方と共通の悩みを共有できて安心した」「地域の情報が得られてよかった」との声が聞かれました。

地域おこし協力隊 任命式を開催

7月1日に、地域おこし協力隊として新しく着任する清田羽菜さんの任命式を開催しました。

地域おこし協力隊制度は、都市地域から桜川市へ移住したうえで、最大3年間の任期において様々な「地域協力活動」を行いながら、定住・定着を図る取り組みです。

任命式にあたり、大塚市長から「地域の方々や市と力をあわせ、さらなる魅力向上や地域活性化に取り組んでほしい」と、歓迎と激励の言葉を伝えました。現在着任中の隊員は、清田さんを含めて4名となりました。



大塚市長から任命書を受け取る清田隊員

桜川市地域おこし協力隊 New Face をご紹介!



清田羽菜隊員

7月1日から地域おこし協力隊として活動することになりました。デザイナーの清田羽菜と申します。

私のミッションは、地域の魅力を「見えるかたち」にして発信していくことです。具体的には、魅力発信のためのWebサイトの作成・SNSの運用などを行っていく予定です。

デザイナーとしての経験を活かし、桜川市の魅力を外に届けると同時に、地域の皆さんが「桜川っていいな」と思えるデザインやメディアをつくっていききたいです。精一杯取り組んでまいりますので、よろしく願いします。

県西エリア不動産専門店

中古住宅 **売却相談** **無料査定**
そのまま **買います!!** **片付け不要**



あきやの未来
株式会社レステコホーム 桜川店 桜川市鍛田 44
TEL.0296-71-5369

あきやの未来 ※どんなに古い空家でもご相談ください。

特殊伐採

空師

樹木と雑草にお困りの方
お気軽にご相談下さい

- ・狭い場所◎
- ・高い場所◎
- ・小木から大木まで◎
- ・クレーン車が入れない◎
- ・高所作業車が入れない◎
- ・伸びきった竹の伐採◎
- ・草刈り◎
- ・山林の藪刈り◎

まこと林業
TEL 090-5447-7344

✉ makotoforestry@outlook.jp



©MAKOTOFORESTRY

住民健診（完全予約制）

令和7年度住民健診（会場：真壁福祉センター）が9月30日（火）から始まります。下記のいずれかの方法でご予約ください。

- インターネット予約 9月16日（火）20時～ <https://kenko-link.org/>
- コールセンター予約（☎0570-077-150）
9月17日（水）～9月19日（金）9時～17時

詳しくは
コチラ▶



骨粗しょう症予防教室

骨粗しょう症は、自覚症状がなく骨折して初めて気づくことが多いため、予防することが重要です。大切な骨に欠かせない栄養素と食事の取り入れ方の極意を管理栄養士が分かりやすく解説します。

- 日時／9月19日（金） 13時30分～15時
- 場所／桜川市生涯学習センター「さくらす」 1階 やまなみホール
- テーマ／骨を強くする食事法～栄養で守る骨の健康～
- 講師／高木 直子氏（管理栄養士）
- 申込方法／①電子申請で申し込み
②健康推進課に電話（☎0296-75-3159直通）

詳しくは
コチラ▶



●各種相談（要予約）

こころの健康相談（精神科医による個別相談・1人30分程度）			
日時	9月18日（木） ①14時～ ②14時45分～	会場	岩瀬福祉センター
子育て相談（精神保健福祉士による個別相談・1人1時間程度）			
日時	9月16日（火） ①10時～ ②11時～	会場	岩瀬福祉センター
総合健康相談			
日時	9月12（金）、26日（金） 10時～11時30分	会場	乳幼児相談・・・こども家庭センターさくらっこ 上記以外・・・岩瀬庁舎

●休日当番医 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

診療日	医療機関名	住所	連絡先
9月7日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊 123 - 1	☎ 0296 - 55 - 0305
9月14日（日）	けんせいクリニック	岩瀬 207 - 1	☎ 0296 - 71 - 8111
9月15日（月）	吉原医院	明日香 2 - 31	☎ 0296 - 75 - 1177
9月21日（日）	鍋木クリニック	加茂部 4 - 1	☎ 0296 - 76 - 3131
9月23日（火）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296 - 58 - 5058
9月28日（日）	大和クリニック	大国玉 2513 - 12	☎ 0296 - 58 - 7788

睡眠と食事の関係



「最近、なんだか寝付きが悪い」「夜中に起きてしまう」そんな悩みはありませんか。このような睡眠の質の問題には、生活習慣が影響していることがあります。特に、食事は睡眠と密接に関わっている重要な要素の1つです。睡眠と食事の関係について正しい知識を身に付け、よい睡眠を目指しましょう。

睡眠不足による食欲への影響

睡眠が十分にとれていないと、食欲を抑えるホルモンが減り、食欲が増すホルモンが増えるため食欲が増大し、特に高カロリーな食品を好む傾向があります。睡眠不足による食欲の増加と過食は、肥満や高血圧、糖尿病などの生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

規則正しい生活習慣で体内時計を整えよう

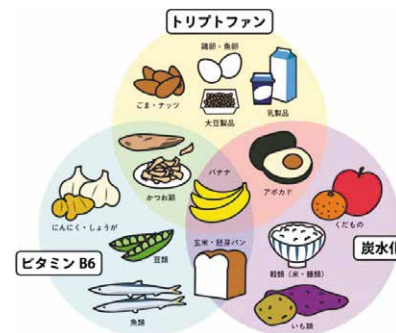
私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、毎日同じ時間に寝起きし、朝日を浴びることで、体内時計を整えることができます。特に朝食は、体内時計を整えるために重要です。1日3食、規則正しい時間に食事を摂るようにしましょう。

睡眠をサポートする栄養素

睡眠をサポートする栄養素があります。それはアミノ酸の一つであるトリプトファンです。トリプトファンは睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌に必要な神経伝達物質のセロトニンの材料になります。また、ビタミンB6もセロトニンの合成を助ける栄養素です。特に、朝食を摂り朝に太陽の光を浴びることで、セロト

就寝前に控えたほうがいい食べ物・飲み物

寝る直前の食事は睡眠の質を低下させるため、就寝2～3時間前には食事を済ませておくとういでしょう。特に脂質の多い食事は、消化吸収に時間がかかるため、夕食は腹八分目にして、胃や内臓に負担をかけすぎないようにしましょう。



ニンの合成が促進されます。バナナと牛乳、納豆ご飯など、朝食はしっかり食べて1日の活力源にしましょう。

運動の習慣をつけよう

適度な運動は、睡眠の質を高め、メラトニンの分泌を促す効果が期待できます。早足での散歩や、軽いランニングなど、運動する習慣をつけることで、寝つきが良くなり熟睡しやすくなります。ただし、就寝直前の激しい運動は避けましょう。

食事でも睡眠も、毎日の生活でなくてはならないものです。普段の食事を少し変えるだけでも睡眠の質は上がります。まずはできることから始めて、健康的な毎日を手に入れましょう。

お子様の成長について、
誰にも相談できず
悩まれていますか？

保護者も参加できるイベントを開催しています！

with 鹿嶋義塾大学 ペアレントカフェ
with 筑波大学 子育て相談会
with 日本体育大学 親子体操教室
with 鹿島アントラーズ サッカー教室

with ANIMA 移動動物園
with ユニバーサル 野球大会
with ドローン サッカー教室

子どもサークル桜川 ☎0296-73-6364 見学・体験受付中！お気軽にお問い合わせください！
桜川市御領1-39 【営業時間】9:00～18:00【営業日】月～土曜、祝日 対象児童 小学1年～高校3年

例えばこんなことが
気になったら…

- ☑ 発音が不明瞭
- ☑ 動きがぎこちない
- ☑ 落ち着きがなく、集中して遊べない
- ☑ 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

「中小企業からミッパンを元気にプロジェクト」
公式アンバサダー ウエンズ選手

元気なうちに満足できる 肖像写真 プロにお任せ！

今の年齢で一枚の写真

お荷いしす 桜川市内

お気軽に相談ください
カメラ ゆきもと
筑西市二木成 1353
☎0296-24-9544

ご先祖のお写真・ご仏壇のお写真・破れた写真・黄ばんだ色あせ写真
水ぬれ歪んだ写真・背景消し写真・欠損埋めの古い傷んだ写真

昔の古い 写真を キレイにヨミガエる 修整・修復

古い白黒写真が カラー写真にも仕上がります

文芸くらがわ

短歌

【岩瀬短歌会】

なつかしき雀の鉄砲ならしゆく気儘な風
になぶられながら 瀧井 幸子

梅雨前に光はじけて夏のごとし日傘かた
むけゆく婦人あり 泉三郎

泥水でありし流れの大川は田植おわれば
一どきに澄む 雨谷 友子

田植終わり濁りいし川の水澄みぬ五匹の
鯉の泳ぐも見えて 大久保 富美江

つゆ晴れの心地よき朝まだ癒えぬ足をそ
ろえて車を下りぬ 小林 美瑛子

雨戸開ければ新緑パワー押し寄せるまる
でスムージーに入れたき気分 久保 悦子

五月晴れ水田に写りし山なみはかわずの
声とさざなみに揺る 大関 登志子

初めての自転車通学孫の後こっそりつい
てゆく娘もおろおろと 仁平 千代

母の日に娘がくれたプレゼント「暮しの
手帖」の年間購読 浜野和操

いつしかに大木となりいし庭のシュロ成
長止めて空を揺げる 鈴木 英雄

春雨にぬれてそびえるポプラの木風吹く
たびに若葉が揺れる 兒玉 廣子

茶柱にフフツと笑みていつもより元氣よ
く言う「行ってらっしゃい」 瀧田 勇

SFの「日本沈没」沈まずに残る木葉下
は我が在所なり 川崎 邦子

ひさびさに会いたる友ははにかみて「あ
の世の妻に逢いたい」という 渡辺 しな子

朝まだき造り酒屋の大屋根を越えゆくけ
むり新酒のさきふれ 広澤 日出子

【一般投稿】

ゆとりなく働き詰めのオレなれど二合の
ばんしやく命綱 青木 勲

梅おとし友に誘われコンテナを枝にちら
ほら小振りのふくる 長堀 勉

蝶になり青田の海を渡りたいダイヤモン
ドのごとし道辺の葵 浅賀 順子

俳句

【茂山俳句会】※兼題「実梅」「萍」テー
マ句「鳥」ほか雑詠

似合っても似合はなくても夏帽子 植竹 ふみ

立葵鍵の手狭き城下町 深谷 誠一

蕩蕩と若葉を映す山のダム 小池 信平

浮草や稼業潮時論す母 相田 ひろし

布袋葵の影の小魚かくれんぼ 海老沢 幸子

この鄙に嫁ぎて五十山法師 岩渕 のぶ子

落武者の末裔の郷に実梅落つ 宮本 立夫

緑なす氷川参道勅使館 金子 弘毅

実梅挽ぎそつと唇あててみる 渡部 千恵子

玻璃越しに眺む一日や立葵 酒寄 誠

梅の実のころげる先の兜太句碑 海老沢 静天

伊江島のガジュマル語る沖繩忌 君島 真理子

【一般投稿】

初なりのキューリまるごと風薫る 長堀 芳江

夏日からトマト畑でほつても赤 小林 衛子

葉桜や卒寿に仕舞う桜川 入山 比呂子

天辺の尺蠖虫が首を振る 佐利

山二つ越えて変らぬ甘茶寿 広古

半月の姿映すや夏の川 友常 小蝶

俚謡

【さくら俚謡会】

茄子の取りたて糠味噌漬けて色も鮮やか
進む箸 山もみじ

日傘開いてくるつと回し魅せるおんなは
今が旬 花野 しぐれ

地獄仏もありようしだいやましざなけれ
ば極楽だ みるちゃん

父母に感謝の墓雑漕んで背中暑かる碑を
洗う 田哲人

まかせて安心! 30年以上の信頼の実績

信用第一

●ハクビシン ●コウモリ ●感染症
●アライグマ ●白アリ ●ネズミ ●除菌

害虫・害獣防除はプロにお任せ! 施設やオフィスの抗ウイルス・抗菌もお任せください!

株式会社 **北関東ホームサービス**

〒308-0007 筑西市折本754-2 ☎0120-16-6474

【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション

・通所介護 (3時間・1日・送迎あり)
・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・リハビリの
ご相談や見学 **0296-73-6965**

桜川市西桜川2-18-5
国道50号沿い 茨城トヨタさんとなり **土曜・祝日も営業**

SAKU スポ

vol.22



谷貝FC

私たち谷貝FCは「皆で楽しく」をモットーに、各種大会に参加しながら協調性を育み、団体行動の重要性を学んでいます。

ぜひ一緒に、楽しくサッカーをしませんか。体験や見学も随時行っていますので興味がある方は、いつでもご連絡ください。

- 競技／サッカー
- 対象／小学4～6年生
- 活動場所／旧谷貝小学校グラウンド、東谷貝工業団地グラウンド
- 活動日／毎週土曜日（9時～11時30分）
毎週日曜日（9時～12時）
- 連絡先／小林（☎090-9374-6773）

岩瀬認定こども園

ぞう組

年長さんご紹介

消防署見学に行ったよ

6月にみんなで消防署見学に行きました。大きな消防車、ピカピカでした。
はしご車を見て「すごいね！」と目を輝かせ興味津々な子どもたち。防護服も着て「カッコイイー！」なりきり消防士、気分は本物！消防士さんを身近に感じ、「大きくなったら消防士さんになりたい」と夢が大きく膨らんだ様子でした。



無料法律相談会 開催8月31日(日)

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）



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 弁護士 萩原慎二／平久真／岩間和貴／和賀京介