

S さくらがわ public relations Sakuragawa

— 広報さくらがわ —



11 2025
/ 1
No. 483



市制施行 20周年記念式典 開催



さらなる
飛躍を



桜川市長選挙

■問合先／桜川市選挙管理委員会（☎ 58-5111・75-3111 代表）

桜川市長の任期満了に伴う桜川市長選挙が、10月19日に行われました。

市内20会場で行われた投票は、同日の19時30分から大和ふれあいセンター「シトラス」で開票され、結果は次のとおりとなりました。

桜川市長選挙結果

	男	女	計
当日の有権者数（人）	15,896	16,182	32,078
投票者数	普通投票（〃）	3,753	3,385
	期日前投票（〃）	4,087	4,719
	不在者投票（〃）	32	55
	計（〃）	7,872	8,159
棄権者数（〃）	8,024	8,023	16,047
投票率（％）	49.52	50.42	49.98

立候補者名	党派	得票数
当 おおつか ひでき 大塚 秀喜	無所属	8,863
えのきど かずなり 榎戸 和也	無所属	6,539
たかはし みつる 高橋 満	無所属	342

（敬称略）

桜川市長選挙



今回の市長選挙には、現職と新人あわせて3名の候補者が立候補し選挙が行われました。

開票の結果、大塚 秀喜 氏が再選しました。

大塚 秀喜氏（無所属）

■住所／真壁町桜井地区

■主な経歴／真壁町議会議員、桜川市議会議員



9月17日、供用開始前の上曾トンネルで防災訓練を実施し、桜川市消防団、石岡市消防本部、筑西広域市町村圏事務組合消防本部、県警などが参加しました。

訓練は、石岡市側の坑口から約700m地点において、乗用車とワゴン車が正面衝突し、人が閉じ込められ火災が発生したことを想定して実施され、負傷者の救助搬送、車両火災の消火活動などを行い、消防機関・警察機関との連絡協調体制を確認しました。



上曾トンネルで防災訓練を実施

■問合先／建設課（☎ 58-5111・75-3111 代表）

＊ CONTENTS

- 02 桜川市長選挙結果／上曾トンネルで防災訓練を実施
- 03 市制施行20周年記念式典開催
- 04 全国学力・学習状況調査結果
- 06 上曾トンネルプレイベント・開通式典開催
- 07 まちの話題
- 08 ご長寿紹介
- 09 ヤマザクラ通信 vol.46
- 10 健康ガイド
- 12 情報ひろば
- 15 叙勲受章／ジオパーク NEWS
- 16 青少年の主張大会
年長さんご紹介

＊ 表紙

市制施行20周年記念式典開催
さらなる飛躍を



表紙は、9月21日に大和ふれあいセンター「シトラス」で行われた、市制施行20周年記念式典を撮影したものです。

記念式典には約300名の方が参加し、表彰式や講演会を行い、市制施行20周年という節目を盛大に祝いました。

＊ 桜川市の人口と世帯

【人口】 35,543人（+13）
【男】 17,678人（+3）
【女】 17,865人（+10）
【世帯】 13,655世帯（+39）
（ ）は対前月増減
常住人口
令和7年10月1日現在



桜川市市制施行20周年 — 20th Anniversary — 記念式典開催

■問合先／秘書広報課（☎ 58-5 1 1 1・75-3 1 1 1 代表）

10月1日、平成17年に2町1村が合併して本市が誕生してから20周年を迎えました。20年という節目を記念して、9月21日には、大和ふれあいセンター「シトラス」で市に縁のある方や市内外の関係者をお招きして記念式典を開催しました。

第1部では、20周年記念事業として行った「未来の桜川市」をテーマとした絵画コンクール・作文コンテストで入賞された児童および生徒、そして永年様々な分野で市政の発展のために尽力された方を対象とした表彰式を行いました。

第2部では、稲葉寿郎さん（水戸桜川花の会代表幹事）により「桜川・千三百年の桜文化史」をテーマに記念講演が行われ、本市が桜の名所として発展してきた歴史について語られました。

また、さくらがわ応援大使の安達勇人さんには司会進行役を務めてもらい、盛会のうちに幕を閉じました。



司会を務めた安達さん



講演会を行う稲葉さん

式典では記念サンドアート作品が上映されました。砂で描かれる四季折々の桜川市をぜひ、ご覧ください。



絵画コンクール入賞者



作文コンテスト入賞者



記念表彰
(代表して表彰された上野征一さん)

絵画コンクール表彰

最優秀賞

北本 陽万里（大和中2年）

優秀賞

鈴木 花音（岩瀬西中2年）、中野 晴香（大和中3年）
塚田 夏季（岩瀬東中3年）

作文コンテスト表彰

最優秀賞

利根川 梨花（雨引小6年）

優秀賞

岡田 夢那（坂戸小5年）
鈴木 友二（真壁学園4年）
仲田 崇悟（羽黒小6年）

特別賞

栗崎 夏那（岩瀬小4年）
増淵 萌（大國小6年）
佐藤 律（南飯田小6年）

記念表彰

●功労表彰

元市議会議員：増田 昇、菊池 節子、廣澤 光一郎、相田 一良、上野 征一、橋本 位知朗

元行政区長：入江 俊夫

元民生委員・児童委員：小林 美瑛子、大和田 勝子

元統計調査員：田口 文雄、利根川 猛、植田 住一、川島 孟、深谷 豊明、麻尾 義行、
寺島 勇、永堀 真太郎

元保護司：又村 和子、福田 勇

元学校医：宮本 昭彦

元学校歯科医：櫻井 敬三、五月女 芳実、青木 厚子、木南 裕

元市消防団長・副団長：増田 昇、白川 宏、羽野島 幸雄、中井 良治

●善行表彰

市政振興に資する多額の寄附：鈴木 孝行

(順不同・敬称略)

市内小・中・義務教育学校の結果をお知らせします。なお、この調査の目的や調査結果は、学力の特定の一部分であり、学校における教育活動の一側面です。

調査の目的

- 義務教育の機会均等とその水準の維持向上の観点から、全国的な児童生徒の学力や学習状況を把握・分析し、教育施策の成果と課題を検証し、その改善を図る。
- 学校における児童生徒への教育指導の充実や学習状況の改善などに役立てる。
- 教育に関する継続的な検証改善サイクルを確立する。

調査の内容

- 教科調査（国語、算数・数学、理科）
 - ・知識及び技能や思考力、判断力、表現力などを問う問題。
- 質問調査
 - ・学習意欲、学習方法、学習環境、生活の諸側面などに関する質問調査を実施。

き付けられる物があることの知識が身に付いているかどうかをみる問題

◎今後の対応

観察、実験の結果を図に整理し、言葉で説明する活動を通して、知識と関連付けた理解を深めていきます。

◆児童質問調査では

ICTを活用した学習状況に関する項目

自分の考えや意見を分かりやすく伝えることや、友達と考えを共有・比較することに関する項目

自分の考えを発表する機会では、自分の考えがうまく伝わるよう、資料や文章、話の組立てなどを工夫して発表することに関する項目

◆学校質問調査では

成果が見られた項目

将来就きたい仕事や夢について考えさせる指導に関する項目

●課題が見られた項目

学校では、児童が行った家庭学習の課題について、その後の教員の指導改善や児童の学習改善に活かすことに関する項目

◆国語では
●成果が見られた問題
目的に応じて、文章と図表などを結び付けるなどして必要な情報を見つけることができるかをみる問題
●課題が見られた問題
事実と感想、意見などとの関係を叙述を基に押さえ、文章全体の構成を捉えて要旨を把握することができるかをみる問題
◎今後の対応
児童が試行錯誤しながら、比較・関連付ける活動を授業に取り入れていきます。

◆算数では

●成果が見られた問題
角の大きさについて理解し

ているかをみる問題
分母の異なる分数の加法の計算ができるかをみる問題
●課題が見られた問題
数直線上に示された数を分数で書く問題
10%増量後が増量前の何倍になっているかを表すことができるかをみる問題
◎今後の対応
もとなる数量を意識し、図や数直線を関連付けた授業を展開していきます。

◆理科では

●成果が見られた問題
花のつくりや受粉についての知識が身に付いているかをみる問題

●課題が見られた問題

身の回りの金属について、電気を通すもの、磁石に引

き付けられる物があることの知識が身に付いているかどうかをみる問題

◎今後の対応

観察、実験の結果を図に整理し、言葉で説明する活動を通して、知識と関連付けた理解を深めていきます。

◆児童質問調査では

ICTを活用した学習状況に関する項目

自分の考えや意見を分かりやすく伝えることや、友達と考えを共有・比較することに関する項目

自分の考えを発表する機会では、自分の考えがうまく伝わるよう、資料や文章、話の組立てなどを工夫して発表することに関する項目

◆学校質問調査では

成果が見られた項目

学級生活をよりよくするため、学級活動で話し合い、互いの意見のよさを活かして解決方法などを合意形成できるような指導をしているかという項目

●課題が見られた項目

授業において自らの考えがうまく伝わるよう資料や文章、話の組立てなどを工夫し、発言や発表を行うことができるかという項目

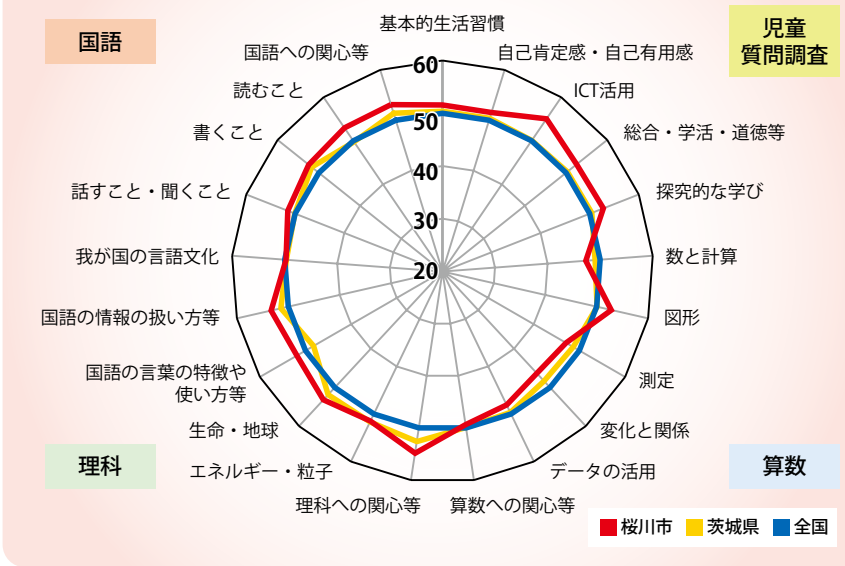
◎今後の対応

自分の考えが相手に伝わるよう、相手意識・目的意識を明確にした言語活動を取り入れていきます。また、国語科を中心とした、資料の活用の仕方、文の組み立て方に関する資質・能力が身に付くよう、授業改善に努めます。

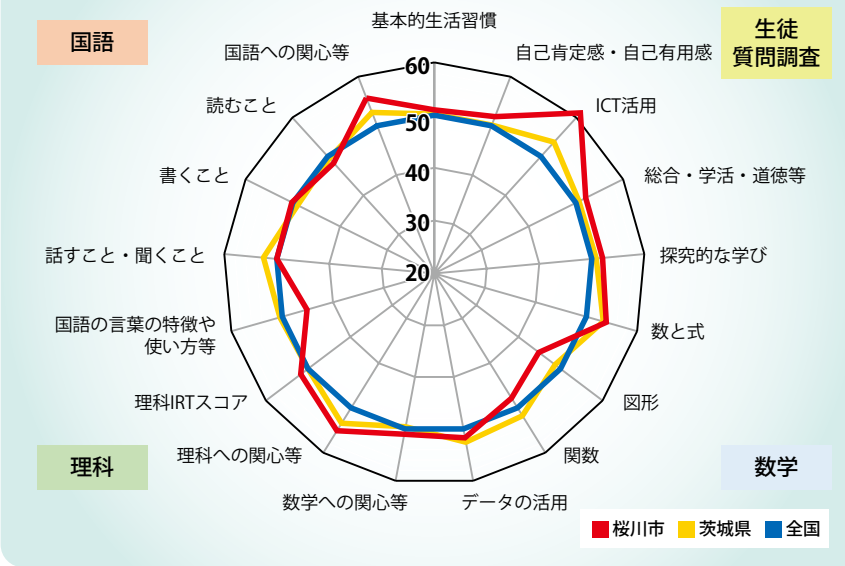
◎学校質問調査に対する今後の対応

家庭学習で取り組んだことを授業に活かすことができるよう、反転学習の在り方について研修を進めます。

対象：市内小学校第6学年、義務教育学校第6学年（前期課程）
調査人数：250人
調査内容：国語、算数、理科、質問調査



対象：市内中学校第3学年、義務教育学校第9学年（後期課程）
調査人数：270人
調査内容：国語、数学、理科、質問調査



中学校・義務教育学校（後期課程）

◆国語では

○成果が見られた問題

・書く内容の中心が明確になるように、内容のまとまりを意識して文章の構成や展開を考えることができるかをみる問題

●課題が見られた問題

◎今後の対応

・文章の構成や展開について、根拠を明確にして考えることができるかをみる問題

◆数学では

○成果が見られた問題

・素数の意味を理解している

小学校・義務教育学校（前期課程）

◆国語では

○成果が見られた問題

目的に応じて、文章と図表などを結び付けるなどして必要な情報を見つけることができるかをみる問題

●課題が見られた問題

事実と感想、意見などとの関係を叙述を基に押さえ、文章全体の構成を捉えて要旨を把握することができるかをみる問題

◎今後の対応

児童が試行錯誤しながら、比較・関連付ける活動を授業に取り入れていきます。

◆算数では

○成果が見られた問題

角の大きさについて理解し

かどうかをみる問題

・走行距離と運賃の関係を表すグラフから必要な情報を読み取ることができるかをみる問題

●課題が見られた問題

・一次関数の変化の割合をもとに、Yの増加量を求めることができるかをみる問題
・平行四辺形であることの証明を評価・改善することができるかどうかをみる問題

◎今後の対応

表・式・グラフを関連付けて解決し、それぞれのよさを実感できるような授業を行います。また、導いた解答を精査する活動を行います。

◆理科では

○成果が見られた問題

・オンライン方式で実施されました。公開問題10問と非公開問題16問から構成され、生徒ごとに異なる問題に取り組ましました。

・理科の勉強が「得意」や「好き」であると肯定的に回答している生徒が多く見られました。また、IRTスコアやIRTバンドは、全国をやや上回っています。

○成果が見られた問題

科学的な探究を通してまとめたものを他者が発表する学習場面において、探究から生じた新たな疑問や身近な生活との関連などに着目した振り返りを表現できるかをみる問題
●課題が見られた問題
水の中の生物を観察する場面において、呼吸を行う生物について問うことで、生命を維持する働きに関する知識が概念として身に付いているかをみる問題
◎今後の対応
生物の共通点や相違点を挙げ、生命を維持する働きに関する知識を基に、その特徴から生物について考察する学習場面を設定します。

◆生徒質問調査では

○成果が見られた項目

・ICTを活用した学習活動と自己肯定感や自己有用感に関する項目
・学級生活をよりよくするため学級活動で話し合い、解決方法を決めているかを問う項目

●課題が見られた項目

・自分の考えを発表する機会に、自分の考えがうまく伝わるよう、資料や文章、話

上曽トンネル 開 通 記 念 プレイベント・開通式典を開催

■問合先／建設課（☎ 58-5 1 1 1・75-3 1 1 1 代表）

上曽トンネルの開通に先立ち、開通プレイベント「トンネルウォーク」が実施されました。イベントは、全長3,538mのトンネルをスタンプラリー形式で歩き、当日は6,000人を超える方が参加しました。

歩くだけでなく、物販・飲食ブースの出店や音楽ライブも開催され、楽しみながらトンネル内をじっくりと歩く貴重な機会となりました。



うたうたいりりいさんによる音楽ライブ



スタンプラリーを完走した参加者

9月20日
(土)

プレイベント 「トンネルウォーク」



トンネルウォークの様子



多くの来場者で賑わう会場



中間地点情報板で記念撮影

9月27日
(土)

開 通 式 典



記念セレモニーとして行われたテープカットとくす玉開披



開通式典の様子



パトカーの先導で通り初め

上曽トンネルの開通を記念して、関係者による開通式典が行われました。

開通式典には、桜川・石岡両市の関係者、県知事、国会議員、県議会議員、両市の市議会議員などが出席し、交通安全祈願、テープカット、くす玉開披、通り初めなどを行いました。

式辞で大塚市長は「約30年の年月を経て開通することができました。人・物・情報を運ぶ重要な基盤として新たな魅力を発信し、地域活性化に繋がると期待しています」と述べました。

【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**

音楽×ショー×フード×縁日×クラフト×福祉
第35回 筑紫会学園祭
地域と笑顔でつながる つくしの輪2025

会場を真壁厚生学園に移し、法人史上最大規模のお祭りを開催！！
多くの方のご来場を心よりお待ちしております！

日時 **11月23日（日）9：30 START**
場所 **真壁厚生学園（桜川市真壁町亀熊852）**
駐車場 **旧桜川中学校（桜川市真壁町亀熊570）**
※旧桜川中学校からはシャトルバスの運行を予定しています。
阿部田医院（桜川市真壁町亀熊123-1）

お問い合わせ：社会福祉法人筑紫会 0296-55-4007 飯島/三村

子どもたちの安全を守る

PTA合同通学路点検事業を実施

常陸大和ライオンズクラブ（海老澤敦会長）と大和中学校区のPTA役員との合同で通学路点検事業を行いました。

この活動は、夏休み明けの児童・生徒の皆さんが安全に通学できるよう、ごみ掃除や危険箇所の確認点検を行うもので、毎年8月下旬に行われています。当日は、参加者の協力により、多くのごみを集めることができました。



活動に参加した皆さん

8月24日

市制施行20周年記念

狂言を楽しもう！ワークショップ

大和ふれあいセンター「シトラス」で、野村萬斎さんを始め、狂言師の方など9名を招き、市内在住の児童・生徒を対象に「市制施行20周年記念狂言を楽しもう！ワークショップ」が行われました。

参加した児童・生徒たちは、狂言鑑賞のほか、ワークショップで狂言の所作などを体験しました。日本の伝統文化をより身近に感じる貴重な機会となりました。



狂言「蝸牛」を演じる野村萬斎さん

8月26日

火を奉納し祈る伝統の火祭り

かつたて祭が開催

五所駒瀧神社（真壁町山尾地区）で、五穀豊穡などを祈るかつたて祭が行われました。祭りには、地元住民や町内氏子、スポーツ少年団などが参加。ご祈祷後、松明に火を灯し、権現山を一行になつて登りました。富士浅間神社に到着後は、松明を立て、神火を奉納しました。

祭りの最後は奉納花火が打ちあがり、祭りを締めくくりました。



神火を松明に灯し、権現山へ出発

8月31日

桜川市ミツバチプロジェクト

養蜂に関するワークショップ

里山の保全やミツバチの保護に取り組む桜川市ミツバチプロジェクト（永瀬雅治代表）の活動に興味・感心をもつ、岩瀬日大高校の生徒有志を対象に、養蜂に関するワークショップを行いました。生徒たちは、実技を交えた講義に熱心に耳を傾け、養蜂の手法について学びました。

生徒たちは、今回の学びを活かして、校舎敷地内で養蜂を行っていきます。



養蜂の手法を学ぶ生徒

9月8日

屋根の点検無料

さらに今なら！雨どい掃除 **5,000円**

雨漏り相談・修理 しっくい工事 葺き替え リフォーム相談

仁瓦堂 株式会社 **0296-71-8228**

お問合せ <https://niheikawara.jp/>

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 槌田 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

100年を歩まれた皆さま



市内男性最高齢の
根本 昭 さん (100 歳)

296-73-4511 (直通)

■ 問合先 / 高齢福祉課 (☎ 0)

■ 基準日 / 7月31日

方

■ 対象者 / 大正14年4月1日
〜 大正15年3月31日生まれの方

■ 都台により、お名前のみのご紹介の方もいます。また写真は、お名前の50音順に掲載しています。

9月10日に、大塚市長が、市内の女性の最高齢の方と100歳を迎えられる方を訪問しました。ご本人やご家族の方にお祝いの言葉を述べ、国や県、市からの褒状や記念品などをお届けしました。



市内女性最高齢の
永田 テイ さん (103 歳)

ご長寿おめでとございます



小島 とく さん



大塚 いく さん



石井 イチ さん



井坂 こう さん



仲田 ゆき さん



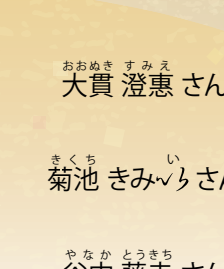
高橋 正子 さん



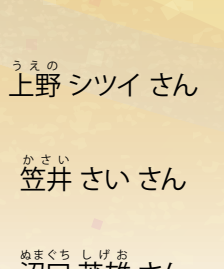
坂入 とも さん



木村 雪子 さん



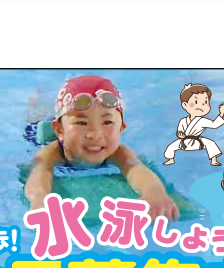
大貫 澄恵 さん



上野 シツイ さん



菊池 きみひろ さん



笠井 さい さん



谷中 藤吉 さん



沼口 茂雄 さん



古橋 ゆき さん



白田 せつ さん

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

Digital
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>

オリジナルカレンダー作成します

ヤマザクラ課（ヤマザクラグループ）
 (☎58) 5111・7513111 内線1321・1322

県立岩瀬高校2年生が校外学習で「真壁の町並み」を散策

9月22日、県立岩瀬高等学校普通科の2年生56名が「総合的な探究の時間」の中で、真壁地区の歴史的な町並みや真壁城跡を見学しました。市と市内の高校は「官学連携協定」を締結しており、今回は協定の一環として、ヤマザクラ課も準備段階から支援を行いました。

当日は、国の登録文化財である伊勢屋旅館にて昼食をとり「真壁街並み案内ボランティア」の皆さんに町並み案内や、文化財課の学芸員から真壁城跡の説明を受けました。

参加した生徒は「江戸時代からの町割りが今も残っているというのに驚いた。この町並みを大切にしていきたい」と話していました。



文化財課学芸員の説明を聞く生徒



ボランティアの方の説明を聞く生徒

今後も、官学連携協定に基づいた支援や取り組みを展開していきます。



移住を検討する来場者へ市の魅力を説明



桜川市ブースの様子

9月26日から28日にかけて、東京ビッグサイトで開催された「GOOD LIFEFUEA2025」に市のPRブースを出展しました。
 このイベントは「心地よい豊かな暮らしづくり」をテーマに毎年開催されており、今年は3日間で約36,000人の方が全国から来場されました。

「GOOD LIFEFUEA2025」に出展



Instagramをフォローする来場者

桜川市ブースでは主に移住希望者に向けたPRを行いました。
 桜川市が運営するInstagram「花筏さくらがわ」のフォローキャンペーンなどを行い、盛会のうちに終了することができました。
 引き続き、関係課や地域おこし協力隊のみなさんと連携を図りながら、市のPRに取り組んでいきます。

花筏さくらがわ

地域おこし協力隊がInstagramで市のいいものを“を投稿しています。ぜひご覧ください。



お子様の結婚が心配な方の **交流会** お子様の年齢や職業等の簡単な身上書きを作成し、親御様同士でお見合いができます

親同士のお見合い

@つくば国際会議場 小会議室404

12月13日(土) 14:00~ 費用: 3,000円(税込) ※おひとりでもご夫婦でも同額

主催: 結婚相談所ムスベルつくば ☎0120-324-003
 つくば市吾妻3丁目14-17 細田ビル2階 営業時間: 10時~19時 定休日: 第2・第4水曜日

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

■問合先／健康推進課 ☎ 0296-75-3159（直通）

帯状疱疹の予防接種費用の助成

市では、帯状疱疹の予防接種を希望する方に費用の一部を助成しています。接種を希望される方は、この機会に接種をご検討ください。

■対象／50歳以上で、市の帯状疱疹ワクチンの接種助成を受けたことがない方

■助成額／生ワクチン3,000円
不活性化ワクチン6,000円

■その他／詳細は市ホームページをご確認ください。



きらきら健康講座

■日時／12月11日（木）13時30分～15時

■場所／岩瀬福祉センター

■テーマ／お口がきれいだとカラダも元気！～歯と全身の関係～

■講師／^{あずま しんたろう}吾妻 晋太郎氏（吾妻歯科医院院長）

■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）



●各種相談（要予約）

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	12月17日（水） ①10時～ ②11時～	会場	岩瀬福祉センター
総合健康相談			
日時	12月12日（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
※年度当初の予定から一部変更があります。変更後は以下の通りになります。ご注意ください。

診療日	医療機関名	住所	連絡先
12月7日（日）	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296-75-3130
12月14日（日）	仁保内科医院	真壁町真壁 425	☎ 0296-23-8088
12月21日（日）	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296-75-2510
12月28日（日）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296-58-5058
12月29日（月）	大和クリニック	大国玉 2513-12	☎ 0296-58-7788
12月30日（火）	なかはら整形外科医院	真壁町飯塚 496-1	☎ 0296-23-9955
12月31日（水）	仁保内科医院	真壁町真壁 425	☎ 0296-23-8088

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 桜川市鉄田 44
TEL.0296-71-5369
※どんなに古い空家でもご相談ください。

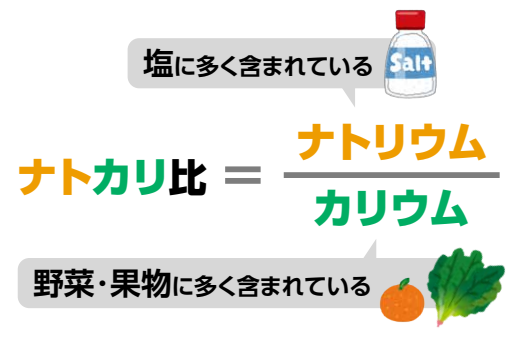
認定こども園真壁保育園
子育て支援センター

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

高血圧予防の
新たなキーワード
「ナトリウムとカリウム」って知ってる？

日本人の高血圧患者は約4,300万人と推定されており、成人の3人に1人が高血圧という「国民病」といえます。心疾患や脳卒中などの重篤な病気を引き起こす原因ともなる高血圧ですが、生活の見直しにより予防や改善の効果が期待されます。

今回は、近年注目を集めている高血圧予防のための新たな健康指標「ナトリウム」をご紹介します。



ナトリウムを減らすために

- ・むやみに調味料をかけず、薄味を心がけましょう。
- ・塩分が多い総菜や加工食品などを選ぶ際は、栄養成分表示を確認しましょう。
- ・みそ汁を飲む回数を1日1回にするだけでも、塩分摂取量を減らせます。

ナトリウムとカリウムとは

ナトリウム（塩分）とカリウムの略で、高血圧予防のためにナトリウムを減らし、カリウムを多く摂る食生活を指します。食事から摂取したナトリウムとカリウムの大部分は尿に排泄されるため、尿検査による「ナトリウム比（ナトリウム／カリウム）」を測定することで、食事のバランス（塩分の過剰摂取やカリウム不足）を把握することができ

ます。

ナトリウム比が高いということは、体内のナトリウムの摂取量が多い一方で、カリウムの摂取量が少ない食事が続いていることを示します。この状態は高血圧や循環器疾患のリスクを高めるため、食塩摂取を減らし、カリウムを多く含む野菜や果物を積極的に摂ることで改善することが推奨されています。

理想的なナトリウム比は2未満とされ、高血圧予防のためにナトリウム比を2未満に保つことが望ましいです。

カリウムを多く摂るために

- ・毎食に1皿以上を目安に野菜を摂ることがポイントです。野菜の付け合わせを残さず食べるなど、野菜を積極的に食べましょう。
- ・果物やいも類、豆類、海藻などはカリウムの供給源になります。
- ・カリウムは水溶性のため、茹でることで流出しやすいです。調理法を工夫し、生食や加工品をうまく活用しましょう。



注意点

- ・糖尿病の方は果物の摂取を控えるに、野菜からカリウムを摂取するようにしましょう。
- ・腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ずかかりつけの医師にご確認ください。
- ・薬を服用中や通院中の方、栄養指導を受けている方も、事前に医師に相談しましょう。

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？

す。

■日時／12月9日（火）9時
～14時45分

■集合場所／岩瀬福祉セン
ター

※バスで移動

■内容／栃木県防災館（宇都
宮市）の見学や、台風・大雨・
煙迷路・地震体験、移動中バ
ス車内での交流会、道の駅う
つのみやろまんちつく村での
昼食など

■対象／市内で在宅介護をし
ている方、介護分野に興味の
ある方

■参加費／無料

※昼食代は各自負担

■定員／20名（先着順）

■申込方法／電話

■申込期限／12月2日（火）

■問合せ・申込先／桜川市北
部在宅介護支援センター（桜
川市社会福祉協議会岩瀬事業
所内）☎ 0296-70-
4410

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
に関するについて、弁護

士が相談に応じます。

■日時／11月26日（水）10時
～12時

■予約開始／11月18日（火）
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）

■その他／利益相反などとな
る場合は、お断りさせていただきます。

■問合せ・申込先／桜川市社
会福祉協議会（☎ 0296-
70-4410）

多重債務者のための 無料法律相談会

借金の返済でお困りの方を
対象に、弁護士、消費生活相
談員が相談に応じます。

■日時／会場

・11月28日（金）13時～17時
／コリドイオ（つくば市吾
妻1-10-1）

・12月1日（月）13時～17時
／日立シビックセンター（日
立市幸町1-21-1）

・12月2日（火）16時～20時
／茨城県水戸合同庁舎（水
戸市柵町1-3-1）

・12月5日（金）13時～17時
／神栖市役所分庁舎（神栖

市溝口4991-5）

■対象／借金の返済にお困り
の方

■定員／各会場5名（事前予
約制・先着順）

※定員になり次第受付終了

■参加費／無料

■申込方法／電話

■申込期限／相談当日の1週
間前まで

■問合せ・申込先／茨城県生
活文化課（☎ 029-301-
2829）

人権擁護委員会にご相談く ださい

■日時／会場

・12月4日（木）10時～15時
／岩瀬福祉センター

・12月11日（木）10時～15時
／大和ふれあいセンター「シ
トラス」

※12月11日の13時～15時は弁
護士相談ができます。相談
は事前予約制です。予約は
電話で、12月1日（月）か
ら先着順で受け付けます。

■相談内容／差別、いじめ、
家庭内および近隣トラブルな
どの人権に関する問題

① 電話・インターネット相談
② みんなの人権110番

☎ 0570-003-110

② 子どもの人権110番
☎ 0120-007-110

③ 女性の人権ホットライン
☎ 0570-070-810

④ インターネット
人権相談



■問合せ・申込先／市民課人
権啓発推進室（☎ 58-
5111・75-3111代表）

11月納期の 税・保険料

固定資産税

国民健康保険税

後期高齢者医療保険料

納期限／12月1日（月）

税・保険料は納期限内に納め
るようになさってください。

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。

相続相談受付中

ご予約はこちらから

☎ 0296-48-8875

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）



LINEからもご予約いただけます

※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 / 岩間 和貴 / 和賀 京介



叙勲の受章

おめでと〜ございます

高齢者叙勲が内閣府から発表されました。受章の栄誉を受けられた方を紹介します。

◆瑞宝双光章
さいほうそうこうしやう

齋藤 宗裕さん
さいとうむねひろ

学校薬剤師

(88歳・真壁町飯塚地区)



齋藤さんは昭和36年4月から真壁町の学校薬剤師として谷貝小学校、桜川中学校、大國小学校、樺穂小学校、真壁農業高等学校を歴任。感染症対策の重要性を説き、適切な対応策を提言するなど、学校保健安全に尽力されました。

同氏は「この度の受章は、教育関係者をはじめ、皆さまの心温かなご指導とご支援、家族の協力のおかげと、深く感謝しております」と受章の喜びを話していました。

筑波山地域ジオブランド
商品ロゴ



筑波山地域ジオパーク推進協議会では、ジオパークの普及・啓発および地域の活性化を目的として、地域内の魅力ある食料加工品を「筑波山地域ジオブランド」として認定し、構成6市の魅力を食を通じて発信していきます。

審査会には専門の知識をもった審査員も携わり、地元産食材の使用や商品品質のほか、パッケージなどの審査を実施し、筑波山地域ジオパークをイメージできる商品が選ばれています。

認定商品事業8年目の今回は、新たに7商品が認定となりました。



認定審査会の様子

ジオブランド認定審査会開催

新たに7商品が認定

問合先／商工観光課（☎0296-551159直通）



ジオパーク
新規認定商品を紹介

ジオパークの詳細は、協議会ホームページをご覧ください。



福来むすび



帆引せんえび佃煮



博士のヴァイツェン



金色姫 IPA



福来みかんジャム



白魚佃煮



挽きたてそば粉使用常陸秋そば

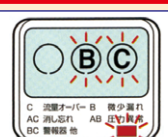
自然災害に備えて（LPガス対応）再確認しましょう

- 身の安全を確保してください。（玄関や勝手口、窓を開けて逃げ道を確保しましょう）
- 火の始末をしましょう。（ガスの器具栓、元栓および容器バルブを閉めてください。）
- ガスを使用するときは、LPガスボンベ等が倒れていないことを確認してください。
- ガスメーターが自動的にガスを遮断している場合は、次の復帰方法でご使用できます。

茨城県高圧ガス保安協会 岩瀬部会（笠間支部）
☎0296-72-5084（LPG 保安センター内）



- ・左側の復帰ボタンを押してください。
- ・「ガス止」の文字が消えます。



- ・液晶の文字とランプが点滅します。
- ・**ガスを使用しないで1分間お待ちください。**



- ・液晶の文字とランプが消えます。
- ・復帰完了です。
- ・ガスは使えます。

復帰しない場合は、販売店へ連絡してください。

想いを言葉にのせて

「青少年の主張大会」

9月13日、青少年育成桜川市民会議主催の「第20回桜川市青少年の主張大会」が桜川市生涯学習センター「さくらす」で開催されました。

今大会は、桜川市市制施行20周年記念の大会として開催され、市内中学校・義務教育学校からの代表生徒8名（内1名は動画参加）が発表しました。

発表では、AI技術や社会的課題、自身の経験などについて触れながら、生徒たちが日頃感じていることや心の中の葛藤、将来の夢など様々な想いを込め、青少年らしい率直で表現力豊かな個性あふれる主張となりました。

また、今大会は、真壁学園吹奏楽部の演奏と岩瀬日本大



市長賞を受賞した長谷川さんの発表「私たちの輝き」

学高等学校ボランティア部の活動発表が行われ、記念大会を盛り上げました。

桜川市市制施行20周年記念
令和7年度 第20回桜川市青少年の主張大会



青少年の主張大会 受賞者

市長賞

長谷川 裕子（真壁学園9年）

教育長賞

塩谷 一輝（真壁学園9年）

会長賞

谷中 綾夏（大和中3年）

優秀賞

飯島 里穂（岩瀬西中3年）

飯田 晴音（岩瀬東中2年）

今井 優和（大和中3年）

小久保 悠倉（岩瀬東中2年）

百目 鬼響（岩瀬西中3年）

年長さんご紹介

幼保園最後の運動会

今年の運動会は、おうちの方とたくさんふれあうことをスローガンに掲げ、親子一緒に楽しみました。鼓笛隊、親子ふれあい遊戯・競技、組体操、リレーなど盛りだくさい運動会になりました。



第52回 うんどうかい

スタッフ・入居利用者様募集中



私たちと一緒に働きませんか？

社会福祉法人 特別養護老人ホーム上の原 ☎0296-71-6888

〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4 担当：益子

社会福祉法人 上の原学園 ☎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



この広報紙は、環境保護のために古紙配合率100%の再生紙と植物性大豆油インキを使用しています