

S さくらがわ public relations Sakuragawa

—広報さくらがわ—



★ わたしたちが主役!! ★

桜川大作戦 秋の縁日祭 第4回





始動

大塚市政4期目

10月30日に4期目を迎えた大塚市長が市役所大和庁舎玄関前に到着。
職員から花束を受け取り、支援者の方や市職員から大きな拍手で迎えられました。

【ヤマザクラと市民の幸せが咲くまち 桜川】を目指し

6つの主要施策

01. 命と健康を守ります

安心できる地域医療確保のため「さくらがわ地域医療センター」を中心とした地域医療ネットワークの更なる拡充を進め、質の高い医療を受けることができる体制構築のための様々な支援を行います。

また、近年激甚化する災害に対応するため、新たに建設された「桜川消防署」と連携をとりつつ、地区ごとの防災訓練の実施や自主防災組織の育成強化などにより、災害に強い桜川を目指します。

02. 産業を元気にします

現在、桜川筑西インターチェンジ周辺地区では桜川ショッピングセンター（仮称）の建設や、市特産品の直売所などを含めた道の駅の整備の検討を行っております。

今後も市の産業・医療・教育の中心となる新たな都市拠点として整備を進めるほか、継続して企業誘致などを進めてまいります。

03. 観光に力を入れます

ヤマザクラ、歴史あるまちなみ、寺社仏閣など、当市が誇る数々の観光資源を有効に活用し、後世に永く引き継いでいけるよう、保全と整備のための施策を進めます。

今後も、より多くの方に市の魅力に触れていただけるよう、SNSなども活用してPRを積極的に行います。

04. 農業を盛り上げます

全国的に減少している農業の担い手を確保するための人材育成や、特産品のブラン

ド化などを積極的に推進し、農業所得の向上と、地場産業の活性化を目指します。

05. 教育を充実させます

当市はGIGAスクール構想の下、早期から学校教育のICT化に取り組んでおり、公立学校の情報化のランキングでは全国でトップクラスです。

今後もこの利点を伸ばして、情報化・国際化の進む社会で求められるスキルの習得を促します。

06. 行財政を立て直します

今後も市のトップセールスマンとして年々増加傾向にある、ふるさと納税・企業

版ふるさと納税を推進していき、財源確保に努め、安定した市政運営を目指します。

＊ CONTENTS

- 02 大塚市政4期目 始動
- 03 市長のご挨拶
- 04 桜川改修要望活動／上下水道事業要望活動
- 05 桜川市消防団敢闘賞受賞／スポ GOMI 甲子園
- 06 まちの話題
- 08 さくらマラソン大会募集
- 09 歴史資料館だより No.113
- 10 健康ガイド
- 12 情報ひろば
- 15 文芸さくらがわ
- 16 林野火災防ぎょ訓練／年長さんご紹介

＊ 表紙

わたしたちが主役！！



表紙は、総合運動公園ラスカで行われた「桜川大作戦 秋の緑日祭」こども職業体験に参加した皆さんを撮影したものです。

子どもたちは、アーティストやパン屋、ネイリストなど憧れの職業を笑顔で体験していました。また、会場では緑日コーナーや音楽ライブも開催され、多くの来場者で賑わいました。

＊ 桜川市の人口と世帯

- 【人口】 35,490 人 (－ 53)
 - 【男】 17,664 人 (－ 14)
 - 【女】 17,826 人 (－ 39)
 - 【世帯】 13,641 世帯 (－ 14)
- () は対前月増減

常住人口

令和7年11月1日現在

「元気なまち桜川」へ

4期目 市長就任のごあいさつ

10月19日に行われました桜川市長選挙により、多くの市民の皆様のご支持をいただき、再び桜川市の市政を担わせていただくことになりました。

これも「市民ひとすじ全力投球」をモットーとして、市民の皆さまの安心安全な生活のために取り組んできた政策が評価いただけたことによるものかと存じます。

4期目の市政運営にあたり、長引く物価高や人口減少に伴う税収の減少などによる厳しい財政状況を踏まえて、より効率的な財政運営に努めることはもちろんのこと、政策立案の軸としております「命と健康を守る」「産業を

元気にする」「農業を盛り上げる」「教育の充実」「観光の活性化」「行財政の立て直し」の6つの主要施策の実現に全力で取り組んでまいります。

桜川筑西インターチェンジ周辺地区では、公園の整備に続けて桜川ショッピングセンター（仮称）の建設を進めており、さらに、有志の市議会議員から要望をいただきまして道の駅につきましても実現に向けて事前調査などを行います。今後も企業誘致と並行して周辺区画の整備を推進し、産業・医療・教育の中心となる都市拠点として開発を進めてまいります。

教育面では、児童・生徒のより良い学習環境整備のため、保護者および児童・生徒の負担が最小限となるように十分配慮した上で、小中学校の適正配置を検討・推進いたします。今後も子育て家庭のニーズに寄り添った支援策を拡充し、子供と子育てを応援するまちの実現を目指してまいります。

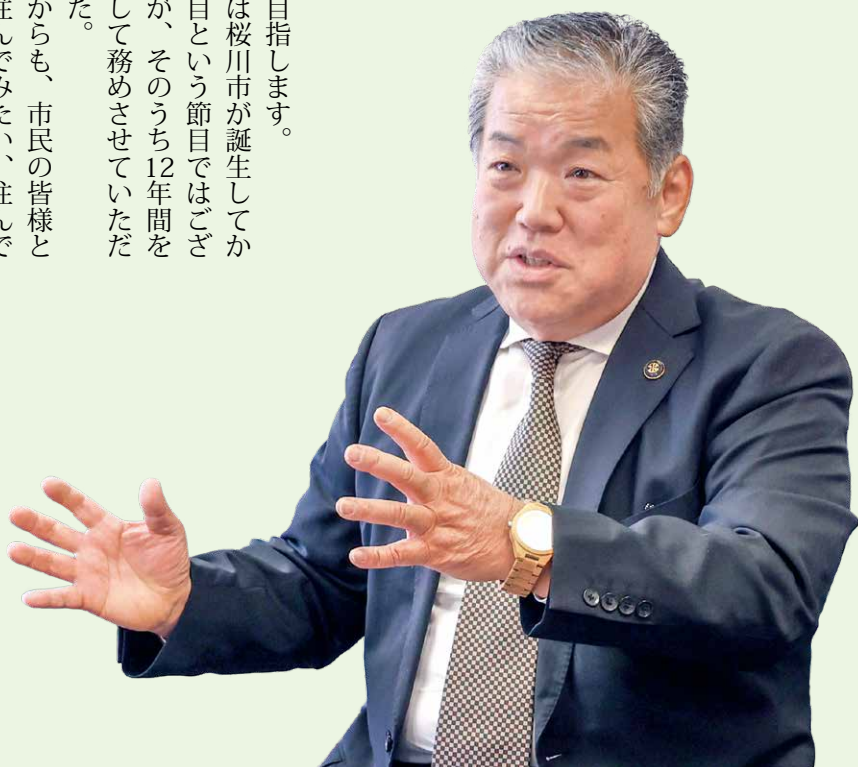
観光面としまして、上曽トンネルの開通に伴う交通の便の向上により、特に県央地域からの来訪者の増加が期待されることから、当市が誇る観光資源の「ヤマザクラ」の保護・保全活動を推進し「真壁の町並み」や「真壁のひなまつり」などの魅力を全国に継続して発信することで、交流人口の増加と一層の認知度の

向上を目指します。

今年には桜川市が誕生してから20年目という節目ではございますが、そのうち12年間に市長として務めさせていただきました。

これからの、市民の皆様と共に、住んでみたい、住んでよかったと思える「元気なまち桜川」を築いてまいりたいと考えておりますので、引き続きご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

桜川市長 大塚 秀喜



桜川市長 大塚 秀喜

桜川の水害対策強化を

国へ直接要望

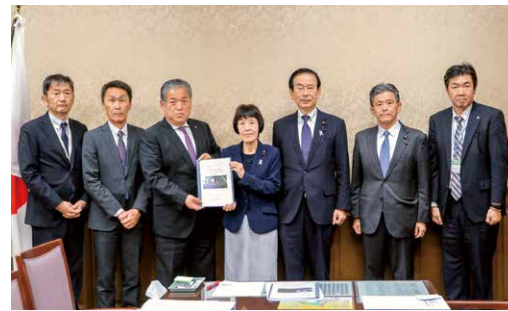
■問合先／建設課（☎58-5111・75-3111代表）



佐々木副大臣（左から3番目）に要望書を手渡す大塚市長

桜川流域自治体（桜川市、土浦市、つくば市、筑西市）で構成される桜川改修期成同盟会が、11月12日、国土交通省および財務省を訪れ、桜川の改修を直接訴えました。

当日、国土交通省では、佐々木副大臣に、また財務省では、高橋はるみ大臣政務官に要望書を直接手渡ししました。



高橋大臣政務官（中央）に要望書を手渡す大塚市長

土浦市の水田地帯や市街地を経て霞ヶ浦へ注いでいる一級河川です。当河川は、継続して整備が進められています。が、未だ護岸未整備区間があり、線状降水帯などによる水害が懸念されています。

同会では、未整備区間の整備を進め、流下能力の向上など水害対策の強化・促進を早期に実現できるよう取り組んでいきます。

上下水道事業に関して

国へ直接要望

■問合先／水道課・下水道課（☎58-5111・75-3111代表）

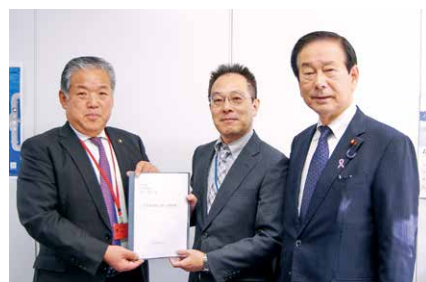


橋本局長（右）に要望書を手渡す大塚市長

持続可能な上下水道の実現に向けた基盤強化を図るため、国に対し、要望活動を実施しました。

10月30日に国土交通省関東地方整備局の橋本雅道局長を、また11月12日には国土交通省の松原英憲大臣官房審議官を訪れ、それぞれ要望書を手渡し、上下水道事業の着実な実施に向けた支援を求めました。

今後、市では水道事業の広域連携や上下水道施設の耐震化・老朽化対策など、人口減



松原大臣官房審議官（中央）に要望書を手渡す大塚市長

少社会的に確に対応した上下水道の構築を進めていきます。

要望内容

- ①水道事業の広域連携に資する交付金の補助率引き上げや採択要件の緩和
- ②中長期的な上下水道関係予算の継続的・安定的な確保
- ③地域特性を踏まえた上下水道の耐震化や老朽化対策等を着実に実施できる、支援制度の充実

無料 体験レッスン・レッスン見学 受付中!!

音楽教室

12/1④・12/15④
 保 3歳 15:30
 保 4・5歳 16:30
 *個人レッスン 随時入会募集中!

英語教室

12/6④・12/20④
 【体験】4・5歳 10:00
 小学1〜3年生 16:30
 【見学】小学3年生 11:00

お問い合わせください。

マルシン楽器 ヤマハ音楽教室・英語教室 ☎0296-22-2691
 (マルシン楽器受付) https://www.marushin-yamaha.com/

【岩瀬教室】桜川市明日香 3-48 ロワールタナカテナントビル 2F

お庭のことならつるかめ造園にお任せください!

剪定 伐採 草刈

小さな植木 **1本からOK!**
お見積もり無料!
即日対応可能!

お客様のご予算に応じて 対応いたします。

まずはお気軽にお電話ください!

☎0120-103-202

つるかめ造園 〒309-1456 茨城県桜川市青柳 137-3

年中無休 受付時間 8:00~20:00

桜川市消防団

消防ポンプ操法競技大会 県西部地区大会

■問合先／防災課（☎ 58-5111・75-3111代表）

10月5日、ヒロサワ運動公園（筑西市）において、第76回茨城県消防ポンプ操法競技大会 県西部地区大会が開催され、桜川市消防団が敢闘賞を受賞しました。

この大会は、消防団員の消防技術の向上と士気の高揚を目的に、全国各地で開催されているもので、県西部地区は10市町中、3市町の消防団が参加しました。6人1組でポンプ車からホースを延ばして放水し、的を倒すまでの時間や正確性を競いました。



指揮者の号令と共に放水開始



敢闘賞を受賞した選手の皆さん

今回は、真壁地区の第32・33・34・36分団から選抜された6人の選手が出場し、6月30日から約3か月の間、桜川消防署真壁分署員から指導を受けながら、厳しい訓練を重ねた成果を発揮しました。

■出場選手（敬称略）

指揮者 土田雄（第33分団）
1番員 西村涼（第32分団）
2番員 大塚智也（第36分団）
3番員 嶺勇司（第33分団）
4番員 鈴木理弘（第34分団）
補助員 秋山和紀（第32分団）

スポGOMI 甲子園

茨城県大会

■問合先／ヤマザクラ課（☎ 58-5111・75-3111代表）

10月26日、市内で「スポGOMI 甲子園 茨城県大会」が開催されました。

大会は「スポーツ×ごみ拾い」をテーマに、制限時間内にごみの量と種類を競うもので、楽しみながら環境問題を考えるきっかけとなっています。

当日は、県内各地の高校生10チーム（3人1組）が参加し、桜川市生涯学習センター「さくらす」を中心に半径1.5kmのエリア内でごみ拾いを競い、総重量約23kgのごみを拾いました。

参加した生徒からは「仲間



優勝を目指してごみを拾う高校生



大会に参加した高校生の皆さん

と協力して多くのごみを拾えたのが嬉しかった」などの声が聞かれました。

見事、優勝に輝いた岩瀬日本大学高等学校のチームは茨城県代表として、11月30日（日）に行われる全国大会（東京都開催）へ出場します。チームリーダーの三枝翔さんは「全国大会でも優勝します」と力強く意気込みを語ってくれました。

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

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◎
- ・山林の敷刈り◎

まこと林業
TEL 090-5447-7344
✉ makotoforestry@outlook.jp

特殊伐採 空師

まの安全を守る
安達勇人さんが一日警察署長に就任
 さくらがわ応援大使の安達勇人さんが、桜川警察署の一日署長を務めました。
 この取り組みは、犯罪のない安全で明るく住みよい地域社会を目指す全国地域安全運動の一環で行われています。
 安達さんは、阿部靖雄署長から交付された委嘱状を受け取り「防犯は鍵かけ、声かけ、心がけ」を合言葉に防犯意識を高めるよう地域の皆さんへ話しました。



一日警察署長を務めた安達さん

10月11日

「水が生き 暮らしも活きる 下水道」
下水道の接続推進街頭キャンペーン実施
 カスミフードスクエア岩瀬店で、公衆衛生や水質浄化の向上を目的として、市と茨城県が協力し、買い物客の皆さんへ公共下水道への接続推進街頭キャンペーンを実施しました。
 当日はパンフレットや啓発品の配布を行い、公共下水道や農業集落排水への早期接続による生活環境の向上や、河川などの水質保全の協力を呼びかけました。



買い物客へ下水道の接続を呼びかける職員

10月8日

平和の大切さを誓う
桜川市戦没者追悼式
 大和ふれあいセンター「シトラス」で、桜川市戦没者追悼式が行われました。
 式典には、遺族の方々はじめ、来賓合わせ107名が参列。戦没者の方々に思いを馳せ、ご冥福を祈りました。
 式典に参列した大塚市長は「戦争の惨禍を二度と繰り返すことのないよう、平和の大切さを次の世代に語り継いでいくことが私たちの使命であります」と式辞を述べました。



式辞を述べる大塚市長

9月28日

記念講演会「真壁城跡
国指定30年のあゆみ」を開催
 真壁伝承館で、桜川市市制施行20周年記念講演会「真壁城跡国指定30年の歩み」が開催されました。
 当日は、講師の糸賀茂男さん（常磐大学名誉教授）による講演「史跡真壁城跡とともに」と、藤川昌樹さん（筑波大学）、小森正明さん（宮内庁）を加えた3名によるこれから真壁城跡を考える鼎談が行われ、約150名の方々が講師の話に聞き入りしました。



真壁城跡のこれからについて語る講師の皆さん

9月27日

桜川Jr. バドミントンクラブが
関東大会で健闘
 第20回関東小学生バドミントン選手権大会が小瀬スポーツ公園体育館（山梨県）で開催され、桜川Jr. バドミントンクラブが男女ダブルスへ出場しました。
 メンバーは市村諒真さん（羽黒小6年）、萩原唯翔さん（岩瀬小5年）、川俣楓音さん（岩瀬小5年）、笹口晴菜さん（坂戸小5年）の4名が出場。
 入賞は果たせませんでした
 が、それぞれ息の合ったプレーで熱戦を繰り広げました。



出場した桜川Jr. バドミントンクラブの皆さん

10月18、19日

色とりどりの灯り
まかべ♥街灯り十三夜祭
 真壁伝承館、神武様境内および周辺商店街などで、第11回まかべ♥街灯り十三夜祭が行われました。
 11回目の開催となる今回は、真壁学園の児童・生徒が描いたオリジナル行灯200個や石灯籠など様々な灯りが展示されました。
 会場では音楽ライブ、真壁祭市が開催、さらに祝い餅が振る舞われ、多くの来場者で賑わいました。



個性豊かな行灯が並ぶ会場

10月11日

シルバー人材センター会員が
ボランティア活動を実施
 桜川市シルバー人材センターの皆さんが、市役所各庁舎の周辺で清掃などボランティア活動を実施しました。
 この活動は、毎年10月のシルバー人材センター事業普及啓発促進月間に合わせて実施されています。
 当日は、65名の参加者が植木剪定や除草作業、道路沿いのゴミ拾いなどの清掃活動を行い、地域のために汗を流しました。



清掃活動を行うシルバー人材センター会員の皆さん

10月4日

「脈々と 輝く生命を 繋ぐ道」
市内一斉道路美化清掃活動の実施
 市内の建設業者で構成される桜川市未来クラブ協働組合の皆さんが、主要道路沿線の道路美化清掃のボランティア活動を行いました。
 この活動は、8月10日の「道の日」に合わせて毎年開催していたものですが、昨年に続いて猛暑を避け、日程を変更して開催されました。
 参加した約130名は、暑い日差しの中、多くのごみを拾い集めました。



清掃活動を行う「桜川市未来クラブ協働組合」の皆さん

9月30日

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 桜川市鎌田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。

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

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)

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様

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

市制施行 20周年記念 第21回桜川市さくらマラソン大会



令和8年3月8日(日)※雨天決行
会場：桜川市総合運動公園周辺

参加者募集

- 開会式／桜川市総合運動公園多目的グラウンド（8時20分～）
 - コース／総合運動公園周辺
 - 種目
 - ・小学生および義務教育学校生前期課程親子の部
 - ※1～3年生（1・5km）
 - ・小学生および義務教育学校生前期課程男子・女子の部
 - ※4～6年生（2km）
 - ・中学生および義務教育学校生後期課程男子・女子の部
- （3km）

ボランティアスタッフ募集

- ・一般男子の部（5 km・10 km）
 ・一般女子の部（5 km・10 km）
■参加料
 ・親子・小中学生および義務教育学校生／市内500円、市外1,000円
 ・高校生／1,500円
 ・一般／3,000円
■申込方法／インターネット
[\(http://runnet.jp/\)](http://runnet.jp/)
 からお申し込みください。
- 申込期限／令和8年1月6日（火）**
- 



協賛企業募集

- 応募資格／高校生以上の健康な方（未成年者は必ず保護者の了解を得てください）
 - 業務内容／受付、誘導、給水、表彰補助、清掃など
 - 業務場所／桜川市総合運動公園および周辺コース
 - 申込期限／令和8年1月30日（金）

協賛企業募集

さくらマラソン大会の趣旨を理解し、協賛いただける企業を募集します。

募集内容

募集内容

現金廣告協贊

- 5,000円(1枠)
特典／大会プログラムの広告
に掲載(縦5.8cm×横17.6cm、A4の約1/4)
※1者あたり最大4枠まで受
付可

物品協賛

- （参加者への物品提供）
特典／大会プログラムの広告
に掲載（A4広告ページで1
ページ）

日
(金)

- その他／大会プログラムは約2,000部発行します。審査を行い、協賛者には、手続方法などを連絡します。

出店募集

- さくらマラソン大会での出店を募集します。
- 販売または展示等品目／地域特産品、スポーツ用品、その他実行委員長が認めたものの

■ 出店料

- ・テント一張
市内の方／10,000円
市外の方／15,000円
※キッチンカーは、半額
■出店者／市内外で通年活動
している団体および個人、そ

共通事項

- その他／テントは実行委員会が用意しますが、その他備品などは各自でご用意ください。
- 申込期限／令和8年1月20日（火）

(ボランティア・協賛企業・出店募集)

- 申込方法**／各体育館窓口および、市ホームページに掲載してある所定の申込用紙を、直接持参、郵送、FAXまたはEメールで申し込みください。

問合せ・申込先

- 桜川市さくらマラソン大会実行委員会事務局（スポーツ振興課）
〒309-1211 桜川市岩瀬2685-14 岩瀬体育館「ラスカ」内
☎ 0296-75-6600
Q、FAX 0296-75-6601
・ Eメール sport@city.sakuragawa.lg.jp

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からの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。

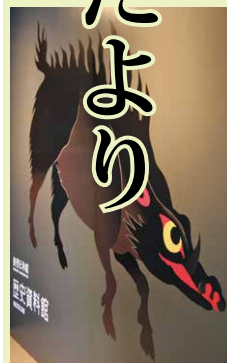
茨城県弁護士会所属

弁護士 萩原 慎二 / 平久 真 / 岩間 和貴 / 和賀 京介



歴

史資料館だより



No.113
教育委員会文化財課
文化財グループ
(☎ 58-5111・75-3111代表)

文化財課
ホームページ



鹿島神社本殿の修理が始まります

茨城県指定の文化財建造物は現在77棟ですが、そのうち12棟が桜川市内にあります。

真壁町上谷貝地区の鹿島神社本殿は、昭和34年（1959年）に指定されました。

草創は承平2年（932年）あるいは応保2年（1162年）と伝え、文永3年（1266年）に鎌倉幕府7代將軍の惟康親王が社地を寄進、社殿も再建されたものの再び大破し、天正元年（1573年）に真壁城主の道無が再興したと伝えます。

現在の本殿は元禄年間の再建と見られ、一間社流造で、彩色は無く、屋根は重厚で優美な茅葺きが特徴です。木鼻や柱、臺股、脇障子、虹梁上など随所に美しい彫刻が施され、市域の江戸時代中期の社寺建築の特色を示します。



被災した鹿島神社本殿



脇障子の彫刻

代々にわたり丁寧に管理されてきましたが、昨年春の強風で境内木が倒れ、本殿の屋根を傷めてしまいました。応急措置をしていましたが、来年1月から3月に、県や市などの補助金を活用して本修理を行うことになりました。

修理の様子は文化財課ホームページで随時ご紹介しますので、ぜひご覧ください。

第13回伝統民俗芸能のつどい

開催

皆さんは「文化財」と聞くとどんなものを想像しますか。イメージしやすいのは建物や仏像などの形あるものですが、人々の間で長く受け継がれてきた習慣や技術も、大事な文化財です。

「伝統民俗芸能のつどい」は、市内各地区で大切に継承されてきたお囃子や踊り、人形浄瑠璃、能などの伝統芸能を一度に楽しめる年に一度のイベントです。

このイベントを機に、桜川市の伝統芸能に触れてみませんか。真壁のひなまつりの散策とあわせて、お気軽にお立ち寄りください。

■日時／令和8年2月15日（日）9時50分～12時（9時30分開場）

■会場／真壁伝承館



久原ひょっとこ保存会の踊り

■出演団体

- ・人形浄瑠璃真壁白井座保存会（白井）
- ・加波山囃子保存会（大曾根）
- ・久原ひょっとこ保存会（久原）
- ・桜川磯部観世会（磯部）

■その他／申込不要、観覧無料

■問合先／文化財課（真壁伝承館内）☎ 58-5111・75-3111代表



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▼



未来に誇れる仕事を
一緒にしませんか？

冬は要注意

子どもとシニア世代のスキンケア

肌は年齢によって大きく性質が変わります。特に子どもや高齢者は肌がとてもデリケートで、ちょっとした刺激でもトラブルが起きやすいため、正しいスキンケアが欠かせません。

また、寒さが厳しくなる冬は、空気の乾燥と暖房の影響で、肌のトラブルが増える季節です。寒い季節は、肌のうるおいを守り、肌トラブルを防ぎましょう。

シニア世代の肌は皮脂の分泌量が年齢とともに減少し、水分を保持する力が弱くなっています。そのため、乾燥やかゆみを引き起こしやすくなります。また、コラーゲンなどが減少し肌の弾力が失われていきます。

また、近年問題となっているのが「スキンケア（皮膚裂傷）」です。

シニア世代の肌

特に乳幼児期の肌はデリケートなため、湿疹や皮膚炎の予防には日々のスキンケアが不可欠です。



子どもの肌は大人に比べて皮膚が薄く、水分を保持する力も弱いいため、乾燥しやすく、外からの刺激にも敏感です。冬は更に水分が奪われやすく、カサつきや湿疹が起りやすくなります。

子どもの肌

スキンケアは、年齢を重ね乾燥した肌に起こりやすいトラブルです。皮膚が引っ張られたり、ちょっとした外力が加わった時に衝撃で皮膚が裂けてしまう状態をいいます。特に腕や足などに起こりやすく、介護や介助の場面で発生しやすい症状です。効果的なスキンケアを行い、スキントラブルを予防しましょう。

スキンケアとは

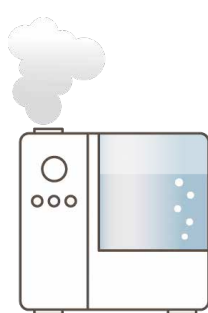
正しいスキンケアを

年齢を問わずスキンケアの基本は同じです。

◎入浴時の注意

・お湯の温度：熱すぎるお湯につかり過ぎると、皮脂膜を溶かし、角質層内の保湿成分が流出し、乾燥の原因になります。38℃～40℃前後を目安に、熱すぎるお湯に長時間入浴することは避けましょう。

・優しく体を洗う：ゴシゴシこすると皮脂が必要以上に失われたり、傷を作る原因になります。こすらず泡で優しく洗うことを心がけましょう。



◎環境の調整
・湿度の調整：必要に応じて加湿器の使用や濡らしたタオルを下げる。



◎保湿剤を使用する
・「お風呂あがり」にすぐに「たっぷり」と「すりこむ」ではなく、手のひらに広げて、押し当てるように「意識して保湿剤を適切に使用しましょう。」

■問合先／健康推進課 ☎ 0296-75-3159（直通）

健康ガイド 1月分

きらきら健康講座

■日時／令和8年1月16日（金）10時～11時30分

■会場／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／TRAINING & STRETCH ～筋力トレーニング&ストレッチinさくらす～

■持ち物／タオル、飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

■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）



12月の休日診療 休日当番医の変更

12月7日（日）と14日（日）の休日当番医が、年度当初の予定から変更になります。ご注意ください。

【変更後】

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

●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	令和8年1月15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	令和8年1月22日（木） ①10時～ ②11時～	会場	岩瀬福祉センター
----	-----------------------------	----	----------

総合健康相談

日時	令和8年1月9日（金）、23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
1月 1日（木）	上の原病院	上野原地新田 159-2	☎ 0296-75-3130
1月 2日（金）	平島医院	岩瀬 198	☎ 0296-75-2510
1月 3日（土）	田崎内科医院	真壁町田 268-6	☎ 0296-55-2511
1月 4日（日）	阿部田医院	真壁町亀熊 123-1	☎ 0296-55-0305
1月11日（日）	鍋木クリニック	加茂部 4-1	☎ 0296-76-3131
1月12日（月）	吉原医院	明日香 2-31	☎ 0296-75-1177
1月18日（日）	けんせいクリニック	岩瀬 207-1	☎ 0296-71-8111
1月25日（日）	延島クリニック	東飯田 658	☎ 0296-58-5058



未来に、社会に、必要とされる印刷を



オリジナル
カレンダー
作成します

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>

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

ペット火葬は 北つくば農協葬祭のペットセレモニー

安心
ご家族が安心して
お見送りできるよう

心頼
心から
信頼いただき

真心
まごころ込めた
おもてなし

完全
個別火葬

供養堂見学
事前相談受付
無料

安心の
見積提示

24時間365日
電話受付
— 営業時間 —
8:30～17:30



ペットがなくなった！
どうしたらいいの？

ご家族が安心してお見送りできるようお手伝いさせていただきます
まずはお電話ください。丁寧に分かりやすくご説明いたします。

☎ 0120-456-556

お迎え対応地域 筑西市・結城市・桜川市
その他の地域の方はご相談ください。

•

•

•

•

•

介護予防や介護保険制度などを学び、ちいすけ（ちいきの助っ人の略）として介護現場をサポートしてみませんか。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

■日時／1月23日（金）10時～16時（受付9時45分）

■会場／岩瀬福祉センター

■定員／20名（先着順）

■参加費／無料

■持ち物／筆記用具、昼食

■申込方法／電話または二次元コードから申し込み

•
•
•
•
•

イベント

定期開催している「まかべ

無料相談

問合先／桜川市行政書士連
絡会事務局（☎0296-76
15162）

問合先／秘書広報課（☎58-5111・75-3111代
表）

税・保険料

国民健康保険税	6期
後期高齢者医療保険料	6期
介護保険料	5期

納期限／12月25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。

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

文芸くらがわ

短歌

【岩瀬短歌会】

幾年か軍人でありし叔父の句に戦いの文字どこにもあらず
大久保 富美江

縁側に座りにはかむ若き日の父似と言わる 嬉しくもなし
瀧田 勇

こけ玉に白く根を張る忍ぶ草酷暑の夕べに涼を誘ふ
瀧井 幸子

コロナ禍の続きで夫とのディスプレイ日々になじみて吾マイペース 仁平 千代

大正に生まれし父はおおいなる戦禍を越えてその後を生きた
雨谷 友子

サルスベリのこぼせる小花見ておりて父の土産の金平糖思ふ
浜野 和操

澁みたる夜更けの熱気払うごと月下美人はきりりと開く
川崎 邦子

穏やかな暮らしを奪う温暖化ヒトの強欲地球をのみ込む
久保 悦子

夏おとこの御輿に乗る人かつぐ人ねじり鉢巻きいせな法被
泉 三郎

灼熱の空へあかあか夾竹桃 戦死の叔父の叫びかあれば
渡辺 しな子

死に近きはらからをりて前山の青鷺ぎやうと啼く夕まぐれ
小林 美瑛子

祖父が言う消してはならぬ提灯は先祖を運ぶ盆迎えの火
大関 登志子

ゆくりなく入りしファミレスの喧騒を一人住まいの耳がたのしむ
広澤 日出子

大の里引くな下がるな堂々と唯一無二の横綱であれ
鈴木 英雄

「ありがとう」介護するたび微笑んで義父はゆっくり百歳めざす
兒玉 廣子

【一般投稿】
目と目が合い知らぬどうしが頭さげ朝のサイクリングの気持よき
青木 勲

俳句

【茂山俳句会】※兼題「秋の雲」「草紅葉」
テーマ句「部」ほか雑詠
しよっぱいと吾子は我儘茸飯
相田 ひろし

甲州から大箱届く葡萄かな
酒寄 誠

爽やかに織部茶碗の手に馴染む
渡部 千恵子

墓石の炒けて黒ずむ秋彼岸
宮本 立夫

勲章も肩の荷もなく文化の日 植竹 ふみ
朝霧の晴れて筑波の真正面
金子 弘毅

漂泊の志なほ秋の雲
海老沢 静夫

服部は羽鳥のルーツ綿を摘む
君島 真理子

【一般投稿】
あやとりと母と遊びし炬燵より
小林 衛子

新薬をもううて明日の準備する
佐都志

並んでる秋刀魚はみんなスマートで
トミコ

南天に雀むらがり賑やかさ 入山 比呂子

阿蘇に来て試してみたい深呼吸
長堀 芳江

虫の声「幸せですか」 幸せよ 浅賀 順子

【さくら俳句会】
上曾雪山十年泣いた今じゃトンネルケセラセラ
山もみじ

小春日和へ読む広報に落する紅葉も十二月
花野 しぐれ

上曾トンネル初めて通る用もないからすぐ帰る
みーちゃん

今年石岡近所になつて年始行き交う桜川
田哲人



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/>



【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**

林野火災防ぎよ訓練実施

■問合先／防災課（☎58-5111・75-3111代表）

11月9日、みかげスポーツ公園（真壁町桜井地区）周辺一帯において、林野火災防ぎよ訓練を実施しました。

本訓練は、林野火災の被害の軽減を図り、関係機関相互の協力体制の強化を図るとともに、桜川市消防団員および消防署員の火災防ぎよ技術の向上と効果的な部隊運用を図るために行われました。



延焼想定地点めがけて放水訓練を行う団員

訓練は来園者のたばこの投げ捨てにより、みかげスポーツ公園入口付近から出火し北風にあおられて延焼が拡大す

るという想定で実施。



中継送水の訓練によりホースラインを確認

当日は雨天の中、消防団員および消防署員約130名が参加し、酒寄雅則消防団長の指揮のもと、消防ポンプ自動車による中継送水・消火活動や、各分団員によるジェットシューターを活用した飛び火警戒、火災鎮圧後の残火処理を行いました。

この訓練を通じて、林野火災特有の消火困難性を把握し、迅速かつ的確なホースラインの設定が可能となり、消火活動体制の強化を図ることができました。



認定こども園 真壁保育園 ふじ組



年長さんご紹介

明るく・正しく・仲よく

朝の体育ローテーションでは、とび箱や鉄棒など様々な種目に挑戦しています。年下のお友だちの手をとり、優しく声をかける姿はとても頼もしいです。

「シン・スポーツ大会」ではお家の方の温かい応援の中、一生懸命頑張りました。

「明るく・正しく・仲よく」を目標に、みんなのお手本として立派な姿を見せてくれます。



陸・海・空・宇宙のテーマパーク

ユメノバ

宿泊、バーベキュー

下館ゴルフ倶楽部

伊東深水展

廣澤美術館

自然・健康・文化の郷(まち) ザ・ヒロサワ・シティ
TEL0296-45-5601(観光部)

