



みんなのぬりえを SNS にとうこうしてほしいった!

ハッシュタグ「#アマビエまゆげった」が付いた投稿を市公式 SNS で紹介します。



アマビエまゆげったぬりえ

2021

2 Feb

広報結城 No.713

ぬりえのみほんはホームページへ!



# 新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約 100 万個
石けんやハンドソープで 10秒もみ洗い後流水で 15秒すすぐ	1回	約 0.01% (数百個)
	2回繰り返す	約 0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。  
※必ず製品の注意事項をご確認ください。  
※金属は腐食することがあります。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

[こちらをクリック](#)



※出典：厚生労働省HPより



2 Feb

広報結城 No.713

発行/結城市役所 〒307-8501 茨城県結城市中央町二丁目3番地  
編集/秘書課シティブロモーション係 ☎0296・34・0401



## 新たに任命した方

おおしま ちほ  
大島 千穂さん

結城市出身  
茨城放送アナウンサー

取材活動とおして県内各地で高い知名度があり、SNSなどでも本市情報を積極的に発信。「平成生まれの結城紬大使」として、次世代へのPRに取り組む。



### ～ 結城紬大使としての抱負 ～

結城市民の一人として、愛する地元・結城市を想う気持ちを大切に、精いっぱい尽くしていきたいと思えます。



いで あやえ  
井出 文恵さん

結城市出身  
フリーアナウンサー

宇都宮市を拠点に、FM栃木「レディオベリー」パーソナリティや司会・講師として活躍。昨年10月には「栃木県ふるさと大使」にも任命される。3歳の子を持つママとして、子育てと仕事を両立する。



### ～ 結城紬大使としての抱負 ～

子どもを連れて実家に戻ると、懐かしさを感じる反面、子どものころには分からなかった結城の良さを改めて感じています。いま住んでいる子どもたちが結城を誇れるよう、そして栃木県の方々にも結城の良さを発信していきます。

つかはらしまい  
塚原 姉妹

つかはら  
姉 塚原 ゆかりさん(左)  
つかはら  
妹 塚原 ひろ美さん(右)

結城市出身・在住  
民謡歌手

民謡界唯一の姉妹デュオとして活躍し、結城紬を衣装にステージや歌番組などでPRに貢献している。市内イベントへの出演や中学校ゲストティーチャーなども積極的に行う。



### ～ 結城紬大使としての抱負 ～

結城紬大使に任命していただいたことが本当にうれしく、名誉に感じています。デビューしてから20年、どのステージでも必ず「結城ばやし」を歌っています。普段着のイメージがある結城紬を舞台でも堂々と着られるよう、これからもPRに努めていきます。

かのう めすかず  
狩野 泰一さん

東京都出身  
篠笛奏者

太鼓芸能集団「鼓童」のメンバーとして活躍。現在は佐渡島を拠点に、篠笛を通じた音楽活動などを実践する。宮本貴奈さんとともに、結城紬のイメージソング「紬のふるさと・結城」を作曲。



### ～ 結城紬大使としての抱負 ～

着物は、日本人が誇るべき素晴らしい文化です。これから篠笛とともに結城紬を、日本中、世界中にアピールしていきたいと思えます。



1月15日に市役所で開催した任命式では、小林市長から皆さんへ委嘱状を手渡しました。また、現結城紬大使のピアニスト・宮本貴奈さんから5人へ、エールを込めた曲が贈られました。

なお、当日会場に展示した装花は、市内産の花を使用し、市民有志の方に装飾をご協力いただきました。ありがとうございました。

結城紬ユネスコ無形文化遺産登録10周年を記念し、結城市にゆかりのある5人の方を、新たに「結城紬大使」に任命しました。

### 結城紬大使とは?

平成22年に結城紬がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを受け、「結城市や結城紬の知名度を向上させ、魅力を広くPRすること」を目的に、結城にゆかりがあり各界で活躍している方などに委嘱しています。

大使の方々には、それぞれの活動場所や職域において、結城市や結城紬の魅力を広めていただくことが期待されています。

### 現在任命している大使

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 新川 和江さん  | 詩人                 |
| 広澤 克実さん  | 野球評論家              |
| 宮本 貴奈さん  | ピアニスト・作曲家          |
| 中山由起枝さん  | クレー射撃選手            |
| 山中 庸子さん  | 画家                 |
| 中谷比佐子さん  | きもの文化研究家           |
| きくち いまさん | エッセイスト<br>イラストレーター |
| 石嶋 真理さん  | 結城紬研究家             |

さらに活力ある  
まちへ！

# 結城第一工業団地上山川北部地区 が完成しました！

幅広い年齢層に魅力ある就業の場を提供し、労働力の市外流出を抑止する新たな産業拠点として整備を進めてきました。  
本地区は、3月に予定している換地処分公告後、新地名「若宮西(わかみやにし)」に変更となります。

- ### 結城第一工業団地 上山川北部地区概要
- 所在地 上山川地内
  - 地区面積 約14.4ha
  - 分譲面積 約11.6ha
  - 立地企業数 8社
  - 就業予定人数 360人以上



令和2年9月撮影

問 市企業立地推進室 | ☎ 34-0452

## 日本コルマー株式会社 (本社所在地：大阪府大阪市)



あらゆる化粧品の企画設計から開発、生産まで行う化粧品ODM企業です。関東一円の顧客各位に対する製品供給力を向上させるため、関東一円にアクセスの良い結城市に進出することは、非常にメリットがあると考えています。

## 結城陸運株式会社 (本社所在地：結城市)



多種多様な車両を保有しており、主に長距離・重量物輸送を行っています。結城市に根を張れることの喜びを感じ、独自の物流を目指して開拓・拡大を図り、地域の皆様に愛されるよう取り組んでいきます。

## TOMOE株式会社 (本社所在地：埼玉県川口市)



店舗什器、電設資材、景観製品、建機部品などの焼付塗装を行っています。メインのお客様が結城市や小山市に多く、地理的なメリットを生かしお客様にスピーディーな対応をとれることや、才光寺農工団地にある結城工場から近いことから進出を決めました。

就業予定人数は  
合計**360人**以上！

## 結城第一工業団地 上山川北部地区に進出する 企業紹介

### 株式会社タカムラ産業 (本社所在地：栃木県大田原市)



強化段ボールを中心とした包装資材や木箱梱包の製作、住建資材の販売をしています。強化段ボールと木材のハイブリッド梱包が自社のみで製作可能です。現在の小山工場をさらに拡大し、茨城県・栃木県南部との取引を強くしたいため、進出を決めました。

### 株式会社セキノ興産 (本社所在地：富山県富山市)



平成元年に結城第一工業団地内に進出し、金属製屋根材や壁材の製造・販売を一貫して扱っていましたが、在庫量・生産量の増加で手狭となり、進出を決めました。今回の新店舗では設備を一新して、品質・スピードに特化して多くの得意先の要望に応えていきたいと思っております。

### 関東インシュレーション株式会社 イーシフト株式会社 スタートネクスト株式会社 (本社所在地：結城市)



自動車の騒音を下げる部品製造や金型、設備の製造を行っています。結城市で創業して12年が過ぎますが、災害が比較的少なく、独自の税優遇もあることから進出を決めました。新素材、新工法、無人化設備へのチャレンジを進めていきます。

今だけ、ここだけ、あなただけ。そんな話は、お断り。

# 購入トラブルや詐欺などの相談は消費生活センターへ！



「結城市消費生活センター」(市役所2階)では、専門の相談員が常駐対応しています。

○月曜日～金曜日  
午前9時～午後4時  
※正午～午後1時は除く。  
☎ 32・1161  
○土曜日・日曜日・祝日は「消費者ホットライン」へ  
☎ 188



近年、消費生活に関するトラブルは複雑かつ多岐に渡り、令和元年度には全国の消費生活センターに約93万件もの相談が寄せられています。その中でも、健康食品や化粧品などの定期購入・訪問販売・電話勧誘販売のトラブル、電力会社の切り替えに関する相談などが増加しています。本市では、市役所2階の「結城市消費生活センター」に専門相談員を2人配置し、消費生活全般に関する相談をお受けしています。また、広報紙・ホームページなどで随時情報提供を行いながら、出前講座やイベントの開催、リーフレットの配布、市内小学生を対象にした消費者啓発標語の募集など、啓発活動や消費者教育にも力を入れています。

「誰もが安全で安心して暮らせるまちづくり」の理念のもと、消費生活センターの機能を充実し、地域や関係機関との連携を深めながら、自立した賢い消費者の育成や環境づくりに持続的に取り組み、消費者行政の強化を図っていきます。

令和3年2月1日  
結城市長 小林 栄



1月から3月まで  
若者向け 悪質商法  
被害防止キャンペーン月間

## 若者に多いトラブルは?

- ① ネット広告などをきっかけとした通信販売
- ② SNSでの勧誘
- ③ マルチ商法
- ④ 架空請求・不当請求などのトラブル



## トラブル防止のポイント

- ① 広告を安易に信用せず、慎重に詐欺・模倣品サイトを見分けましょう。しかし、完全に見分けることは非常に困難なため、少しでも不安を感じた場合は購入をやめましょう。
- ② 甘い言葉や広告の内容をうのみにしないようにしましょう。
- ③ 「簡単に儲かる・必ず儲かる」といったウマイ話はありません。信じないようにしましょう。
- ④ 決して相手に連絡せず支払いをしないようにしましょう。

- まずは疑う!
- 断しないで 巧妙なトーク
- きじょう型 次々勧誘
- 困った時は 消費生活センター



結城市消費生活センター  
☎ 32-1161  
平日 午前9時～正午、午後1時～午後4時

## 結城市の魅力を発信するPR動画を続々公開!

コロナ終息後の地域経済の復興と活性化を見据え、市の特産品や観光施設を紹介する動画を作成・公開しています。この動画で、市民の皆さんも結城市の魅力を再発見してください!

また、結城市公式Instagramをはじめとした公式SNSでも、結城市の魅力を発信しています。ぜひご覧ください!

PR動画はこちらから

結城市魅力発信動画



問 市秘書課シティプロモーション係 | ☎ 34-0401

## 市ホームページ バナー広告募集中

トップページの市が指定した場所に、掲載します。トップページには毎月約15,000回のアクセスがあります。



社会医療法人 達生堂 城西病院  
城西総合 健診センター

健康診断のお問合せはお気軽に下記まで  
〒307-0001 結城市結城 10745-24  
☎ : 0296-33-0115  
FAX: 0296-33-8300

- ・日帰りドック
- ・一泊二日ドック
- ・生活習慣予防健診
- ・一般健診 (定期・採用時等)
- ・特定健診 (特定保健指導)
- ・婦人科健診 (子宮がん・乳がん)

小学生が新議場を見学

12月25日、市内小学校の代表児童による市議会議場見学会を開催しました。

隔年で開催している「子ども議会」が、新型コロナウイルス感染症対策により中止となったため、代替事業として開催されたもので、議場では実際に議員席に座り、議案の審議や採決を体験しました。



文部科学大臣表彰

結城市スポーツ協会が、長年にわたりスポーツの普及振興に尽力したことから文部科学大臣表彰を受け、12月21日、関仁一会長が小林市長を表敬訪問しました。



城南小バレーが県3位に

城南バレーボールスポーツ少年団が、県スポーツ少年団スポーツ大会で第3位となり、12月23日、団員の皆さんが小林市長を表敬訪問しました。



結城出張所がオープン

旧市役所西庁舎の建物内に、結城出張所がオープンしました。次の手続きができますので、ぜひご利用ください。

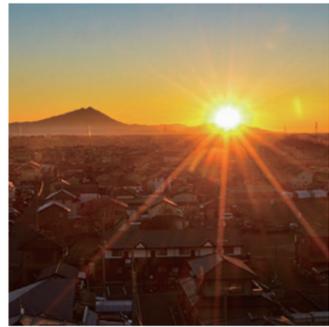
取扱業務

- ・ 戸籍の届出（出生・死亡・婚姻・離婚など）
- ・ 住民異動届（転入・転出・転居など）
- ・ 戸籍の証明書（謄本・抄本・除籍など）
- ・ 戸籍の附票
- ・ 身分証明書
- ・ 住民票の写し
- ・ 税関係証明書
- ・ 印鑑登録申請
- ・ 印鑑登録証明書
- ・ 軽自動車住所証明書
- ・ 自動車臨時運行許可申請（仮ナンバー）



初日の出見学会

1月1日、市役所で初日の出見学会を開催しました。抽選に当選した約60人の市民の皆さんが参加し、市長室や応接室などから初日の出を望みました。



結城産農畜産物をPR販売

12月18日・19日、結城市農産物消費対策推進協議会により、結城産農畜産物のPR販売が行われ、多くの市民が新鮮な野菜や県産の豚肉などを買い求めました。



消防施策に寄附

12月18日、結城市消防団 廣江一夫団長より、消防施策の充実のため50万円を寄附いただきました。ありがとうございました。



信金中央金庫が1千万円を寄附（企業版ふるさと納税）

市が結城信用金庫の推薦を受け応募した「古民家・空き店舗再生生活事業」が、信金中央金庫の地域創生推進スキーム「SCBふるさと応援団」に採択され、市へ1千万円の寄附をいただきました。



左から結城信用金庫 石塚理事長、小林市長、信金中央金庫 浅沼部長

券の利用や引換はお済みですか？

花いっぱい応援事業

新型コロナウイルス対策事業として実施している「花いっぱい応援事業」の各種券には、引換期限や利用期限があります。

**お花券**  
（期間内に結婚・出産した方）

花束・フラワーアレンジメントとの引換期限は、2月28日（日）までです。まだ引換をしていない方は、指定の生花店へ連絡のうえ受取ってください。

**お花観券**  
（結城産の花を含む花束などを購入した方）

結城市金券の利用期限は、2月28日（日）までです。結城産の花購入でたまえるスタンプカードの配付・利用期限は、2月14日（日）までです。

お花展発表会

（花に関する写真・絵画・アートなどの展示）  
2月19日（金）まで、市役所1階に展示します。

市農政課

34-0360



結城の花を楽しんでくれてありがとうございました！



住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユーシンへ！

（ユーシン生活応援プランのご案内）  
■ しんきん保証基金5商品（リフォームプラン・カーライフプラン・教育プラン・一般個人ローン・しんきんカードローン）のインターネットによる申込取扱いを行っています。

（休日相談訪問活動のご案内）  
■ 結城信用金庫では、毎月第2日曜日の午前中に、ローンのお客様宅へお伺いして融資のご相談をお受けするサービスを行っております。平日、お仕事などで来店いただけないお客様は、お気軽に下記の店舗までお電話下さい。

■ ご相談内容（個人向けのお客様）お車の購入、教育資金、住宅の新築・改築、住宅ローンの借り換え等に必要なお金のご相談。

地元とともに 心はひとつ  
**結城信用金庫**

本店 ☎(32)2111  
南支店 ☎(33)3171  
城南支店 ☎(33)0811

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

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

住所：筑西市成田678（筑西警察署斜め前） 電話：0296-48-9609

カフェ&レストラン Fein Essen GoToEat 食事券ご利用いただけます！  
18:00～21:00（金土日祝・前日までにご予約下さい） 電話：050-3698-3617

身近な法律問題のご相談は、お気軽にお問い合わせください。

**つくばね法律事務所**

初回相談 30分無料  
債務整理  
交通事故  
相続・遺言

〒304-0801 下妻市大園木2839-1 大建ビル2階  
電話受付時間：平日 9時～18時 定休日：土日・祝日  
TEL:0296-30-5600  
www.tsukubane-law.com

茨城県弁護士会所属：門井 節夫、関 健太郎、高中学、飯塚 夏樹

**IKI・TEI亭**

50号バイパス沿い  
■ 結城市新福寺3丁目3番地11 ■ TEL:0296-21-2343  
■ OPEN/11:30～23:00 (LO.22:00) ■ 定休日/水曜日

# 不安や悩み、お聞かせください

## 3月は自殺防止月間です

新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たない中、今後の生活について大きな不安を感じている方も少なくありません。

悩みや苦しい思いをひとりで抱え込まず、家族や友人、職場の仲間など、あなたが信頼できる方に相談してください。身近な人に相談しづらい、相談できる人がいない方などのために、各種相談窓口があります。

また、自殺を考えている人は「眠れない」「原因不明の体の変調が長引く」など、何らかのサインを発していることが多いといわれています。あなたのまわりで、元気がなく落ち込んだ様子の方がいて、心の不調に気付いたら、話を聞いたり相談窓口を教えてください。

身近な人のサインに気づき、声をかけ、話を聞き、専門の相談窓口につなぐことが、大切な命を守る一歩となります。

### ◆各種相談窓口

相談内容	名称	連絡先・相談時間帯
死にたい気持ち 心に悩み	いばらきこころのホットライン	029-244-0556 平日：午前9時～正午、午後1時～午後4時 0120-236-556 土曜日・日曜日：午前9時～正午、午後1時～午後4時
	茨城いのちの電話	029-855-1000 (つくば) 毎日24時間対応 029-350-1000 (水戸) 毎日24時間対応 0120-783-556 毎月10日 午前8時～翌日午前8時
大切な人を 亡くした方	自死遺族相談ダイヤル	03-3261-4350 木曜日：午前11時～午後7時 日曜日：午前11時～午後5時
	よりそいホットライン	0120-279-338 毎日24時間対応
経済・多重債務 問題、法律的な 問題	茨城司法書士会総合相談センター	029-212-4500、029-212-4515、029-306-6004 火曜日：午後4時～午後6時
	法テラス茨城地方事務所	050-3383-5390 平日：午前9時～午後5時
仕事・職場など	いばらき労働相談センター	029-233-1560 平日：午前9時～午後7時(受付は午後6時30分まで) 第2・4土曜日：午前9時～午後3時(受付は午後2時30分まで)
いじめや体罰 など	子どもホットライン (18歳まで)	029-221-8181、029-302-2166 (FAX) 毎日24時間対応 メール相談 kodomo@edu.pref.ibaraki.jp
	いじめ・体罰解消サポートセンター	0296-22-7830 (県西教育事務所内) 月・水曜日：午前9時～午後4時30分 火・木・金曜日：午前9時～午後6時30分 メール相談 kenseiijimekaisho@edu.pref.ibaraki.jp
DV、男女問題	女性相談センター	029-221-4166 平日：午前9時～午後9時 土曜日・日曜日・祝日：午前9時～午後5時

※窓口により、祝日などは対応していない場合があります。

問 市社会福祉課 | ☎ 34-0438

## ひとの人権

## わたしの人権

### これは私の仕事なの？

結城小学校

六年一組

須藤 美枝

夏休みに入って、私は、両親が仕事のため、兄と二人で留守番をしていました。すると、家の電話の音が鳴りました。電話は母からでした。とても慌てた声で、「美枝ちゃん、雨が降りそうだから、外に干してある洗濯物を取り込んでおいてね。」というお願いの電話でした。私は、「分かった。」と返事をして、受話器を下ろしました。すると、二度目の電話がかかってきました。母が何か言い忘れたことがあったのかと思いました。しかし、それは父からの電話で、「どうしたの？」とたずねると、「雨が降っているけど、洗濯物取り込んだのか？」と母と同じ内容でした。その後、二階から三つ上の兄が飲み物を取りに下りてきました。私は兄に、「お父さんとお母さんから何か連絡あった？」と聞くと、兄は、「何も聞いてないけど、何かあったの？」と言いました。

私は、たのまれた洗濯物を片付けると、なんだかややもやした気持ちになつてきました。両親が私をたよりにしてくれただけではどうもうれしくない、別に洗濯物を片付けることが嫌いなわけではありません。でも、(これは私の仕事なの？ たまたま電話に出たのが私だったから？ それとも、私が女の子だから？)

そんなことを考えながら、ふと以前見た動画のことを思い出しました。男性が家事や育児などをしている動画です。その動画には、とても高い評価がついていました。しかし、同じ内容で、女性の動画の評価は、圧倒的に低いような感じがしました。

私は、男性にも、私生活やいろいろな場面で女性をサポートしてほしいし、「家事は女性の仕事」と決めつけずに、どんなことでも協力し合っていくことが大切だと思います。これから私が大人になっていく中で、男性と女性が平等であることが当たり前前の世の中になってほしいと心から思っています。

(令和2年度 人権作文代表作品)

## 男女共同参画社会

### 「夫婦同氏」と「選択的夫婦別氏」

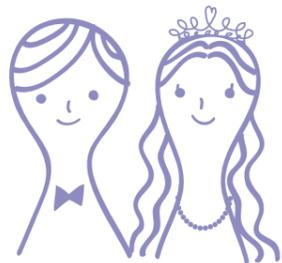
「選択的夫婦別氏」制度とは、夫婦が望む場合に、結婚後もそれぞれの結婚前の氏(姓)を名乗ることを認める制度のことです。現在の法律では「夫婦同氏」が原則で、法律上は男性・女性どちらの氏を変えてもいいのですが、現実的には女性が男性の氏を選ぶことが圧倒的に多くあります。

女性活躍の拡大や氏の変更による不便・不利益などを背景に、「選択的夫婦別氏」制度の導入を求める意見が多くなっている一方で、「夫婦同氏」のままを求める意見も多くあります。

日本における制度の変遷をひも解いてみると、  
・明治9年…太政官指令で「夫婦別氏」を導入  
・明治31年…旧民法で「家」制度の導入とともに「夫婦同氏」へ移行

昭和22年…改正民法にも「夫婦同氏」が引き継がれるという歴史をたどっています。

令和の時代を迎えた今、夫婦の「氏」の在り方について考えてみましょう。



問 市まちづくり協働課 男女共同参画係

☎ 54-7008



結城ブランド認定  
まゆげった弁当、ご注文承ります  
結城市民情報センター3Fでも  
ご利用できます 20名～300名  
株式会社エイウシヨク  
代表取締役 保戸山 陽一  
〒307-0001  
結城市大字結城7552-2  
☎ 32-1311

介護付有料老人ホーム  
しもふさの郷 百寿の家  
サービス内容 介護付特定施設型有料老人ホーム  
ショートステイ・居宅介護支援事業所  
デイサービス・介護タクシー  
グループホーム・企業内保育所  
TEL 0296-35-0294 FAX 0296-35-6155  
HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp  
結城市大字武井1248

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようになります

- Q いつから使えますか。
- A 令和3年3月から開始予定です。
- Q どのような手続きが必要ですか。
- A マイナンバーカードを作成し、ウェブサイト（マイナポータル）から利用申込みをすることで、利用できるようになります。
- Q 令和3年3月以降は健康保険証は使えなくなるのですか。
- A 従来どおり健康保険証でも受診できます。
- Q マイナンバーカードがあれば、健康保険証がなくても受診できますか。
- A 「オンライン資格確認」が導入されている医療機関・薬局であれば、保険証利用申込みが済んだマイナンバーカードのみで受診できます。「オンライン資格確認」が導入されていない医療機関・薬局では、従来どおり健康保険証が必要です。
- Q 窓口への持参が不要となる証類はどのようなものがありますか。
- A 保険者証類、被保険者資格証明書、限度額適用認定証、限度額適用・標準負担額減額認定証、特定疾病療養受療証などの持参が不要となります。
- Q 社会保険に加入・脱退した場合の手続きは必要ですか。
- A 従来どおり保険者への異動届などの手続きは必要です。

けん口広場 2021

「燕」と「嚙」  
 燕は、ひなのうちは親が運んでくる餌を食べます。餌をもらえないのは一回に1羽だけで、もらえないと栄養が取れず自分の命が危うくなるので、親が戻ってくると一斉に大きな口を開け、我先に餌をもらおうとします。  
 燕が大きく口を開けて餌を求め、飲み込む姿を見て、「飲み込む」という意味の「嚙」という漢字になっ

たともいわれています。ちなみに、英語で「飲み込む」は「swallow」、そして燕も「swallow」です。東洋・西洋を問わず、食べることに燕は密接な関係があるのでですね。  
 今の時期、餅を食べる機会が増えます。餅はよく噛んでから飲み込む意識を持ってください。飲み込みに自信のない方やよくむせる方は非常に危険なので、食べずに我慢することも必要です。  
 （結城市歯科医師会）

健康増進課 だより

☎32-7890

食生活改善推進員

食生活改善推進員は、食による地域の健康づくりを活動目的とした「食生活を改善する人」のことで、「食改」とよく呼ばれています。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、家族、そしてお隣さん、お向かいさんへと、地域ぐるみでバランスのとれたよりよい食習慣をつくっていくことを目指して活動しています。  
 また、生活習慣病の予防などをテーマとした研修を毎月行っていますので、健康に対する知識を増やし、ご自身や家族の健康管理にもつながります。

令和3年度に養成講座を実施予定！ 私達と一緒に活動しませんか



主な活動内容

- 1 中央研修会
- 2 市衛生事業への協力
- 3 自主活動
  - ・生活習慣病予防事業
  - ・食育事業
  - ・介護予防事業
  - ・郷土料理普及事業 など
- 4 上部団体への参加



「問合先」 市健康増進課 ☎32-7890

冬の乾燥肌

空気が乾燥する冬は、皮膚から水分が失われ水分と皮脂のバランスが崩れるため、乾燥肌になりやすくなります。皮膚の水分保持機能と皮脂分泌量は加齢ともなって低下するので、高齢者の肌はより乾燥しやすくなります。乾燥肌対策は「乾燥予防」と「保湿」です。熱い風呂への長時間の入浴や過度の暖房使用は避けたいもの。理想の風呂温度は38～40℃です。洗顔や家事、手洗いでもお湯の温度を気かけましょう。また暖房をつけるときは加湿器との併用がおすすめです。  
 入浴後や手洗い後などは肌の水分をしっかり拭き、保湿剤の使用が効果的です。最近は医療用の保湿クリームも市販されているので、今までのものでは効果が不十分であれば、試しに使ってみるのもいいでしょう。  
 加えて、栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠も、新陳代謝を促して健康な肌を保つ上で重要です。  
 （結城市薬剤師会）

市民健康教室 No.483

ロコモティブ シンドローム

ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害により、人の移動機能が低下した状態のことをいいます。進行すると自立した生活が難しくなり、介護が必要となります。  
 運動器は、身体を支える「骨」、曲がり・衝撃を吸収する「関節」、「脊柱」、身体を動かす「筋肉」、それに「神経系」があります。発生頻度の高い疾患としては、骨粗しょう症、変形性関節症、脊柱管狭窄症、骨折、神経障害などがあります。  
 厚生労働省の調査によると、要介護になる原因の4位が「骨折・転倒」、5位が「関節疾患」と運動器が続く、合わせると1位の脳血管疾患を上回ります。  
 運動器障害が要介護の主な原因となっているのは明らかで、超高齢化社会に入った日本では、高齢者の生活の質の改善・維持が重要であり、ロコモティブシンドローム対策が大切です。  
 日ごろから「ロコモ度」を評価し、自宅で行うロコトレや地域保健活動などでの予防、医療・介護機関での診断・治療・リハビリなど、適切に対処することが重要です。介護予防訪問リハビリやデイサービスによる通所リハビリなどを通じ、地域の高齢者の生活の質の改善が求められます。  
 （結城市医師会）

あたらしいチャレンジ 初心者無料体験  
 ハビー 幼稚園 小中学生 成人婦人  
 春休み 短期教室 募集中  
 3/14(日)3市(下妻・筑西・結城)水泳大会  
 日本皆泳協会 ささはら水泳塾  
 TEL33-1521

DUSKIN merry maids. 安心と信頼の高品質サービス  
 「主婦の方が仕事や家事に追われ過ぎているこんな時代だから…」  
 おうちのおそうじ、家事のあれこれは 私たちプロにお任せください。  
 プロのおそうじサービス  
 家事お手伝いサービス  
 ダスキンデータム | ホームページもご覧下さい！ | ご相談など何でもお気軽にお電話ください！  
 結城市大字結城 6096 | ダスキンデータム | 0120-510-530

農事組合法人 宮崎協業  
 発売中 新米ミルキークイーン 常陸秋そば100%  
 好評販売中 干し芋 新そば粉  
 お問い合わせはこちらまで  
 TEL: 0296-32-0391  
 ホームページ http://actnosato.com

結婚相談室 相談室 チャペル  
 今すぐ、勇気を出して ☎0280-30-7070  
 体験入会活動費 ※公的書類の提出・面接可能な方！！  
 男性 10,000円 女性 5,000円 登録費は別途必要  
 ※お見合い後入会した場合は希望により正式入会に進みます。

# 結城蔵美館企画展

## ゆうきの歴史の証人たち I

### — 寄贈資料展 —

縄文土器や江戸時代の古文書、明治時代の雑誌・教科書、盃といった民具など、市民の皆さんから寄贈いただいたさまざまな資料を展示します。身近にあるものから連綿と紡がれてきた結城の歴史の一端を垣間見ることができます。

結城の歴史を語る“証人”たちを、ぜひご覧ください。



期 日 2月19日(金)～3月17日(水)  
場 所 結城蔵美館 (結城市結城1330)

※開館時間：午前9時～午後5時、木曜休館

入 館 料 無料  
主催・問合せ先 市生涯学習課 ☎32-1931

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる場合があります。開催状況は、市ホームページに随時掲載します。

### 2月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

開館時間 午前9時～午後7時  
●の日が休館日となります。

「新川和江賞」未来をひらく詩のコンクール」今年度で第13回を迎える

#### 2階イベント棚

「おじが来たー」今月は節分の月。物語のなかに「鬼」が登場する本を集めました。鬼というと昔から、悪者や怖い存在というイメージがあるかもしませんが、心優しい鬼、人間と仲の良い鬼など、いろいろな鬼のお話がある本を「存じ」でしょうか？ 節分のお話もあわせて展示します。

#### 1階イベント棚

「新川和江賞」未来をひらく詩のコンクール」。2月14日の表彰式開催を記念し、「新川和江さんとゆうき図書館」に関する資料を雑誌のバックナンバーを交えて紹介します。3階ギャラリーの「新川和江コレクション」もあわせてご覧ください。

#### 第13回「新川和江賞」未来をひらく詩のコンクール」表彰式

●日時 2月14日(日)

〔受付〕午後1時30分

〔開式〕午後2時

●場所 情報センター3階 多目的ホール

#### ●内容

表彰式、武子和幸選考委員長による講評  
※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止や延期となる場合があります。



ホームページ



ツイッター  
ゆうき図書館  
☎34-0150

## 協働のまちづくりレポート

問合せ先 | 市まちづくり協働課  
☎54-7008



### 環境美化パートナーシップ事業 参加団体募集中!

この事業は、市民の皆さんと市が協働で「きれいなまち」をつくるため、環境美化活動に取り組んでいる市民団体・ボランティアの皆さんに対し、市が必要な支援を行う事業です。  
令和2年12月現在、43団体が登録しており、道路や緑地など身近な公共空間の清掃・除草作業を行っています。皆さんの参加をお待ちしています。

**ケーブルスマホならサポート万全!**  
どれを買えばいいのか? 使い方がわからない。  
ケーブルテレビなら **アフターサポート** もばっちり!  
☎1120-58-1822

広域通信制・単位制  
**翔洋学園高等学校**  
下館学習センター ☎0296-23-2711  
古河学習センター ☎0280-30-8631  
転入学・編入学 学校見学 随時受付中!!  
☑丁寧な個別指導 ☑入学相談随時対応  
☑不登校生もサポート ☑入学金なし!!  
詳しくはWEBで! 翔洋学園 検索 https://www.shoyo.ac.jp

総合ビル管理  
**(有)ジェイ・プランニング**  
代表取締役 久保野谷 淳一  
**正社員募集中**  
**年齢関係なく活躍中!**  
結城市今宿 828-5 TEL 0296-35-3331

JOYO BANK  
常陽銀行通帳アプリ **スマホで通帳**  
通帳記帳・繰越はもう不要です!  
利用手数料・ダウンロード無料  
お問い合せは、常陽の窓口、または常陽ハローセンターまで  
**☎0120-380-057**  
受付時間 平日/9:00~20:00 土曜日/9:00~16:30  
※ただし、祝日、年末年始、ゴールデンウィーク期間中は除く