

YUKI JAZZ

結城南部中央公園「けやき公園」

雨天時は結城市民文化センターアクロスホール

2021

THE JAZZ FESTIVAL



Four Purposes

'Wonderful World' Special Band

feat. sp.guests Eljro Nakagawa & Miki Miyamoto

pf. 宮本貴奈 / vo. 宮本美季 / tb. 中川英二郎

Plenty Box Jazz Orchestra

下館工業高校ジャズバンド部

8.28 sat

17:00 ~ 21:00 入場無料

https://www.facebook.com/YJF21 @jazzfestival2021 @yjf2021

8/12 (木) 8/20 (金) 8/25 (水)

市役所でジャズ
プレイベント
**ロビージャズ
コンサート**
シリーズ
(ロビコン)

入場無料

市役所1階ロビー
12:20 ▶ 12:50
(30分間)

宮本貴奈 ソロピアノ
& 弾き語り

【問合せ】 ● 結城ジャズフェスティバル実行委員会 (野口・白石) ☎33-3118 ● 市生涯学習課 ☎32-1931

発行情報

■ 広報結城 令和3年8月号

発行日/令和3年8月1日

発行/結城市 編集/総務部秘書課

〒307-8501 結城市中央町二丁目3番地

TEL 0296-32-1111 FAX 0296-54-7009

https://www.city.yuki.lg.jp/

結城市ホームページ

公式SNS

Twitter Facebook Instagram LINE YouTube

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

リフォームから新築まで

■住まいのリフォーム・小さなことでもご相談ください

■見積り無料

ゆうけんちくじむしょ

結建築事務所

代表 吉田 結 yuu-yoshida

結城市新福寺2丁目21番地1
ウエルシア新福寺店西隣り

☎090-4834-9982 ☎0296-32-0967

〈市の人口/50,939人(男:25,804人、女:25,135人) 20,946世帯(7月1日現在)〉

みんなの想いを未来へつなぐ 活力あふれ文化が薫るまち

広報

結城 市

YUKI CITY

2021

8

Vol.719



未来を変えるのは、今のキミ。

投票箱

CONTENTS

- 2-3 高校生の選挙のギモンを解決!
- 4-5 戦争の記憶を伝える
- 6~ コラム・行政情報
- 7-14 お知らせ版

PHOTO 結城二高生徒会の皆さん



高校生の「選挙」のギモンを解決するった!

選挙権は18歳から与えられます。でも、初めての投票はちょっと緊張…。そこで、結城第二高等学校生徒会の皆さんに、高校生の選挙に関するリアルな疑問や意見を聞いてみました!

問 市選挙管理委員会(市総務課) ☎ 34-0402

? — どうして18歳から投票できるようになったの?投票率は?

次世代を担う若者の考えをすくい上げて、政治に反映させるためです。投票率は、「18歳選挙権」が導入された2016年の参議院議員選挙では、18歳が51.2%、19歳が42.3%で、20歳代前半よりも高い投票率でしたが、徐々に低下してきているのが現状です。

? — どこで投票すればいいの?

市役所から郵送される、投票所入場券に、自分の投票区(投票所)が書いてあります。ちなみに期日前投票所では、自分の投票区にかかわらずだれでも投票できます。入場券がなくても、本人確認などをした上で投票できるので、出かけた“ついで”に投票もできちゃいます!

? — どのような手順で投票すればいいの?

- 1 受付に入場券を出し、本人確認をします。
- 2 投票用紙を受け取り、投票したい候補者(または政党名)の名前を書きます。
- 3 投票箱に入れます。この3ステップで終了!とても簡単です。

? — 集計(開票)作業はどうやるの?

投票を締め切ったあと、全ての投票所の投票箱をすぐに開票会場に集め、その日のうちに集計します。基本的に機械を使いますが、読み取りが難しい票などは、最終的に人の目で判断しています。



若者が政治の話を気軽にできる雰囲気を作って、「人気投票」をするような感覚になるといい!



学校で選挙の授業があれば...もっと政治が身近になるといいな!



投票の手順や選挙の基本が分かれば、投票に行く気になるかも...



候補者を選ぶ基準をもっと明確に!だれにでも分かりやすい案内が欲しい!

? — だれに投票するかどうやって選べばいい?

立候補者の考えやマニフェスト(公約)などをまとめた「選挙公報」が、選挙ごとに必ず発行されます。市内全戸に配られるほか、ホームページでも公開されるので、参考にしてください!

? — 自分の1票で何がかわるの?

多くの投票の前では、自分の1票では何も変わらないと思えるかもしれませんが、皆さんの1票の積み重ねが、結果につながっています。投票は、あなたの思いや考えを社会に示す、とても大切な行為。その1票で「未来が変わる」のです。次世代を担う若者だからこそ、投票で意思表示をしてください!

「投票立会人」でも若者が活躍中!

市では、各投票所で投票を見守る「投票立会人」として、市民の皆さんにご協力いただいています。2019年8月の結城市長選挙(期日前投票所)で、投票立会人になっていただいた田村凛水さんに、その感想を聞きました。



🔍 応募したきっかけは何ですか?

通っていた学校で投票立会人の募集があり、地元の結城市に何か貢献したいと思ったことがきっかけです。当時、まだ選挙に参加したことがなかったので、選挙がどのように行われているのかを学びたいと思い、応募しました。

🔍 実際にやってみてどうでしたか?

車いすの方向けの高さが低い記載台や、自筆が難しい場合の代理投票制度など、だれでも気軽に投票ができることを初めて知りました。また、小さな子どもに風船のプレゼントをして、「家族と一緒に投票所に行こう」と思うような工夫もされていたのが、新鮮でした。

🔍 投票の際に、立候補者の情報をどのように集めましたか?

主に、立候補者のポスターから情報を集めました。政策や人柄、雰囲気などが一目で分かるからです。より詳しく知りたい場合は、選挙公報なども参考にしました。

🔍 若者の投票率を高めるために何が必要だと思いますか?

投票会場に行くまでが大変だったり、会場内の緊張感に抵抗がある方もいると思います。投票すること自体のハードルを下げたり、「インターネット投票」などが導入されたら、もっと気軽に投票するようになると思います。

戦争の記憶を伝える

終戦から76年。戦争の時代を生きた人々の声を聴く機会は、徐々に失われつつあります。戦争の悲惨さや平和の尊さを見つめ直す機会として、戦時中を経験した方に話を伺いました。

(※インタビュー内容をそのまま掲載しています)



おちあい かつお
落合 勝雄さん (白銀町)
大正14年生まれ・96歳(終戦時20歳)

私が結城小学校に入った昭和6年に満州事変が、そして昭和12年に盧溝橋事件が起き、日本が戦争に突入していく時代でした。昭和16年12月8日、真珠湾攻撃が起こった日は、朝からラジオで軍艦マーチが流れていましたね。

統制によって、家業の桐製品製造ができなくなったので、中等学校の卒業後、東京・芝浦にあった航空機の部品などを作る軍需工場に入りました。それもあって、私は召集されませんでした。40歳くらいまでの人は召集されたと思います。地元の同級生で、予科練(海軍飛行予科練習生)に志願し、19歳で出征して戦死した人もいました。

戦時中の市内の様子(市教育委員会所有)



結城駅で出征兵士を見送る様子



健田須賀神社で武運長久を祈念する様子



物資不足を補うため献納される鐘

間違っても戦争なんかしない方がいい。

昭和20年5月25日の「東京・山の手大空襲」では、米軍のB29爆撃機が低空でやってきて、バラバラと焼夷弾を落としていきました。職場の近くの店に爆弾が直撃して、そばに人の耳だけが落ちていた様子は、今でも目に焼き付いています。当時住んでいた、世田谷の叔母の家の隣家にも焼夷弾が落ち、火が燃え移らないよう、必死で家に水をかけました。明け方4時ごろ、叔母の夫が泣きながら帰ってきて、「死体がゴロゴロ転がっている中をやっとの思いで帰ってきた」といいました。それはもう本当に悲惨な状況でした。

そのころは、「いつ死んでもいい」という覚悟を植えつけられていました。いつ死んでもいいように、書置きなども残してありましたから。「空襲なんかで死ぬんだったら、前線で戦死した方がいい」と思ったこともありましたよね。

空襲で工場が焼けてしまったので、結城に戻りました。8月15日の玉音放送も、実家のラジオで聞きました。戦中～戦後は、とにかく食べ物がありませんでした。大豆を搾ったかすの雑炊なんかを食べていました。だから、どんなものでも粗末にできなかったんですね。

我々は本当に身にしみて、戦争の怖さや虚しさを実感しています。戦争でつらい目に遭うのは、一般国民です。間違っても戦争なんかしない方がいいです。

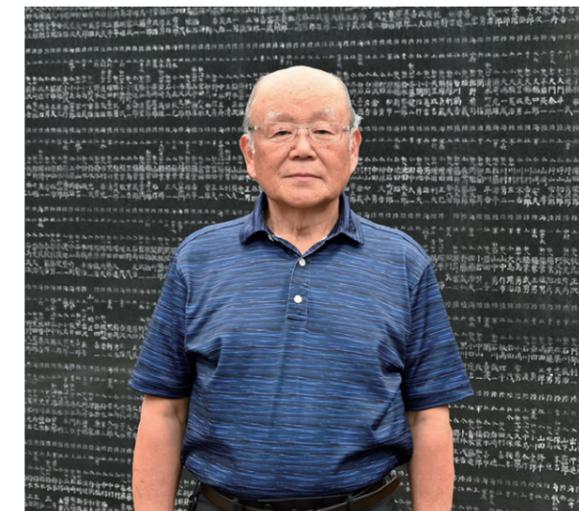
次世代を担う子どもたちに平和の尊さを学んでほしい。

私の父・柿野谷林吉は、28歳だった昭和18年に臨時召集を受け、宇都宮駐屯地の物資輸送などを担う部隊に入隊しました。その後すぐ、山口県の門司港から南方の戦地に出征しました。

パプアニューギニア・ラバウルで作戦に従事していましたが、マラリアを患い、回復後はフィリピンの司令部に編入されました。しかし、フィリピンはもう激戦地でしたから、最後は隊員みな散り散りになり、そのまま父は戦病死しました。父の部隊の上司の方からの手紙や、国から戦死通知は来ましたが、遺品は何も残っていません。

そのころ私は生後6カ月なので、戦争の記憶や父の記憶はありませんが、唯一、出征時に家族で撮った写真が残っています。聞いた話では、ある日B29爆撃機が結城の上空を東から南西に飛んでいったときに、市内でもサイレンが鳴って、みな竹やぶの中へ逃げ込んだこともあったそうです。

戦後は、家が農家だったこともあり、食べ物に困ることはありませんでしたが、男手がなくなったので、母は本当に苦労したと思います。また、私が2歳のころ、父の部隊の大隊長だった方が訪れてきたこともあ



かきのや しんいち
柿野谷 進一さん
結城市遺族連合会 会長

りました。亡くなった部下の家族のもとへ、全国を訪問されているとのことでした。

戦後76年が経ち、戦争の記憶も風化し忘れられてきています。戦没者の妻も、4～5年前までは市内で数名存命していましたが、今はもうゼロですし、遺族会会員もかなり減ってきています。

その中で、やはり大切なことは「戦争の記憶をどのように引き継ぐか」です。特に、次世代を担う子どもたちに、約300万人が亡くなったこの戦争の悲惨さを知ってもらい、平和の尊さを学んでほしいと思います。

結城市戦没者慰霊殿 (健田須賀神社 敷地内)



戦没者を祭った祭殿や、役職・名前などが刻まれた石碑があります。また、結城・絹川・上山川・山川・江川の各地区にも、戦没者へのしのだ忠魂碑が建てられています。

なお、結城市全体の戦没者は1,213人で、県内で4番目に多い数でした。

原爆死没者慰霊と 平和祈念のために 黙とうを



日本は原子爆弾(原爆)が投下された世界で唯一の国です。このような悲惨な出来事が二度と繰り返されないよう、結城市は昭和62年に「核兵器廃絶平和都市」を宣言しました。

核兵器の廃絶と世界平和を願い、広島市と長崎市への原爆投下時刻と終戦の日に、1分間の黙とうにご協力をお願いします。

- 日時 8月6日 午前8時15分から
8月9日 午前11時2分から
8月15日 正午から
- 問合先 市秘書課秘書係 ☎ 34-0309

江川北小学校

えがおであいさつ ほんきでまなぶ
くじけずがんばる 江北っ子



〈所在地〉結城市田間1421

江川北小学校の友だちは、毎朝元気なあいさつをして登校してきます。昨年度は、新型コロナウイルス感染症のため、多くの活動や行事が中止になりました。でも、今年度は知恵を出し合って実施できるようにしています。



今年度から、全校でシトラスリボンプロジェクトに参加することにしました。たいへんな今だからこそ、みんな仲よく、力を合わせて、思い出いっぱいの一年にしていきたいです。

休み時間は、最近バドミントンが人気で、みんな仲よく遊んでいます。図書室を訪れる友だちも多く、好きな本をたくさん借りています。司書の先生が描いてくれるイラストも大人気です。



5・6年生の家庭科の調理実習では、「自分の料理は自分で作り、自分で食べる。」を合言葉に、学習を進めています。



YUKIDS'S 通信

夏バテ予防レシピ

～なすと豚ひき肉のはさみ焼～



(1人分) エネルギー：177kcal
タンパク質：7.6g 塩分：0.8g

なすは水分が多く、体の熱を逃がすカリウムを多く含んでいます。ほてった体を冷やす、夏にぴったりの野菜です。また、豚肉はビタミンB1が豊富で、糖質を燃やしてエネルギーに変えるので、疲労回復効果が期待できます。

材料(4人分)		
なす……………2本	豚ひき肉…180g	シンの葉…12枚
葉ねぎ…………2本	しょうが…10g	塩……………適宜
こしょう…適宜	小麦粉……50g	油……………20g
白いりごま…適宜	(付け合わせ)アボカド、ミニトマト	

- ① なすを5mm程度に輪切りにし、水に漬ける。
 - ② 葉ねぎを小口ざりにする。
 - ③ 豚のひき肉に、塩、こしょう、しょうが、②を入れてこねる。
 - ④ ①のなすの水分を紙ペーパーで取り、③のひき肉を15g程度のせ、その上にシンの葉を被せてなすで挟む。
 - ⑤ ④に小麦粉をまぶして、油をひいたフライパンに並べ、蓋をして弱火で片面ずつ5～7分焼く。
 - ⑥ たれをかけ、付け合わせとごま、葉ねぎをかけたら出来上がり!
- ★たれを冷やしてかけるのもオススメです!

たれの材料・作り方	
たまねぎ…1/2個	① たまねぎを、すりおろす。
しょうゆ……大さじ3	② 鍋にたまねぎを入れ、軽く炒める。
砂糖……………大さじ1	③ 砂糖、しょうゆ、水、酢を入れて
酢……………大さじ1	ひと煮たちしたら出来上がり!
水……………60ml	

図書館へ行こう

Let's go to library

ゆうき図書館 ☎34-0150

〈ゆうき図書館注目の図書を紹介します〉

1階イベント棚 「夏休みの宿題に役立つ本」から

科学じかけの貯金箱自由研究BOOK

立花 愛子・佐々木 伸 / 著 【いかだ社】

首ふりペコ、1円玉ばっくんカエルなどの科学じかけの貯金箱。楽しくつくりながら、化学のしかけを知ることができる本です。完成後は、コインを入れるときのわくわく感など使う楽しさも味わってみてはいかがですか。

新着図書から

昭和の映画絵看板

岡田 秀別 / 監修 貴田奈津子 / 企画 【トゥーヴァージズ】

映画全盛期の昭和30年代、映画館や劇場街には「巨大絵看板」が掲げられていました。戦後に上映された300以上の映画絵看板が、当時撮影された貴重な写真や映画情報とあわせて紹介されています。

2階イベント棚 「お酒を楽しむ」から

ビジネスエリートが知っている教養としての日本酒

友田 晶子 / 著 【あさ出版】

世界中で日本酒がトレンドとなっている今、自国の文化であり、歴史ある日本酒について、知っておきたいものです。どのように日本酒と付き合い、楽しめばよいかという視点から、押さえておくべきマナーなどが学べる本です。

郷土資料コーナーから

茨城の妖怪図鑑

中沢 健 / 著 【TOブックス】

九尾の狐(結城市)・蟬ばばあ(常陸太田市)・のっぺらぼう(八千代町)など、茨城県にまつわる妖怪が、それぞれの伝承地やエピソードなどとあわせて紹介されています。各妖怪情報の出典元なども記されています。

結城のコレイイね Vol.2

地域おこし協力隊コラム

こんにちは! 地域おこし協力隊の早川です。就任してはや3カ月。地域の方々や市と協力し、結城をさらに盛り上げていくために、日々奮闘しています。改めて、市民の皆さんの暖かさや結城のさまざまな魅力に気付かされ、この街に来てよかった!と思う今日このごろです。

主な活動① 「YUKI JAZZ FESTIVAL 2021」

実行委員として、8月28日(土)の開催に向けて鋭意準備中です。イベント運営は初めての経験なので、だれよりも私自身が楽しみにしています!(イベント詳細は裏表紙をご覧ください)

主な活動② 「結城市ソーシャル系大学」

「ソーシャル系大学」は、市民が互いに先生・生徒となって、年齢や職業に関係なく一緒に学び、気付きを得たり繋がりを持つ場です。いま、北部市街地を拠点とした「結城市ソーシャル系大学(仮)」を創設するため、準備を進めています。詳細は、市ホームページやSNSなどでお知らせします。興味のある方は、気軽にお声かけください!



ランチは近所の飲食店にいつもお世話になってます

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
結城市大字武井1248 HPアドレス http://www.shimofusa.ne.jp

夏本番! 家計…赤字…電気代…

電気代の記録更新にストップを!

おうち時間の増える夏はホームタウンでんきで電気代節約♪

結城ケーブルテレビ ☎0120-58-1822

慶事・法事の御料理
その他各種弁当

ご予算に合わせ承ります

株式会社 エイウシヨク
Tel 0296-32-1311
Mail soumu@yuec.co.jp

JOYO BANK

常陽バンキングアプリ

3つの魅力

- 1 申し込み不要 その場でスグ使える
- 2 知りたい情報が一目でわかる
- 3 新しい機能が次々と

常陽銀行

YUKI TOPICS

ゆいトピ

市内の出来事や話題などをご紹介します。



～公式Instagramより～
7月、カザフスタン共和国空手選手団の事前キャンプにあわせて、市内小中学校の給食で、カザフスタン料理を提供しました。選手と直接の交流はできませんでしたが、子どもたちが外国の食文化に触れる貴重な機会となりました。
(結城市公式SNSは裏表紙に記載しています)

#yuki_city_official #結城市役所 #結城散歩

夏の風物詩 結城夏祭り

7月11日(日)から18日(日)にかけて、北部市街地で「結城夏祭り」が開催されました。

新型コロナウイルス感染症対策のため、お囃子演奏や各種イベントなどは行わず、神輿を台車にてのせ綱を引いて町内を渡御しました。



結城紬の産業振興に貢献し表彰

【伝統的工芸品産業功労者等表彰】
経済産業大臣表彰 野村 孟さん
経済産業局長表彰 小島 美佐子さん

本場結城紬の茨城県伝統工芸士に認定

赤荻 誠さん 赤荻 晴実さん



本をたくさん読もう! 読書市長賞

市では、小学生で年間100冊、中学生で年間50冊の本を読んだ子どもたちに「読書市長賞」を授与しています。

7月16日(金)、今年度第1号の結城西小・大野愛莉さん、結城中・中山優芽香さんに対し、市長から表彰盾を贈りました。



避難所も感染症対策をしています

台風やゲリラ豪雨など、水害の発生しやすい時期を迎えます。市では、感染症の流行下でも安全・安心な避難所運営ができるよう、空間を分けるテントやダンボールベッドなどの配備を進めています。



結城・小山・下野・野木が連携!

地域経済の発展や、新たな人の流れを創出することなどを目的に、本市と栃木県小山市・下野市・野木町の4市町が連携・協力していく圏域構想です。平成28年に協定を締結しました。

総人口30万人を超える北関東の拠点として、4市町が持つ資源を最大限に活用し、皆さんが「住みたい」「住み続けたい」と思えるような、魅力的で持続可能な圏域を目指しています。

	人口(人)	面積(km ²)
小山市	167,730	171.75
下野市	59,445	74.59
野木町	25,020	30.27
結城市	50,282	65.76
計	302,477	342.37

※人口は毎月人口統計より(令和2年10月1日現在)

下野市

自治医科大学と同附属病院を擁する医療のまち。「下野薬師寺跡」など歴史的資源も豊富です。

下野ブランド 「伊澤いちご園のジェラート」

自家農園で獲れるいちごをはじめ、素材と製法にこだわり、季節ごとに常時約20種類のフレーバーがショーケースを彩ります。結城の姉妹店「FARM'S」でも販売中です。



小山市

国の特別天然記念物「コウノトリ」も定着・繁殖した、自然豊かな田園環境都市です。

小山ブランド認定品 「開運小山うどん」

小山の豊かな水と栄養たっぷりの大地で生産された、良質な小麦粉「イワイノダイチ」を使用した、なめらかでモチモチとした食感のうどんです。



野木町

町の花「ひまわり」をはじめとした四季折々の花々が、まちを彩っています。

野木ブランド認定品 「ひまわり油」

オレイン酸や、油脂に含まれるビタミンEなど、体に良い栄養が豊富です。料理にはもちろん、お菓子作りにもおすすめです。



SEIGAKU KAN 小中学生募集中
オンライン英会話
高校受験対策 考える授業
進学塾 青学館
0296-49-8121
結城市結城 13622-2 2階

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
※お見合い後交際に入った場合は希望により正式入会に進みます。

つくばね法律事務所
30分無料
TEL:0296-30-5600
www.tsukubane-law.com

10周年記念キャンペーン
無料体験受付中
ささはら水泳塾
TEL33-1521



飼い主のマナーです 犬のフンの後しまつ

飼い犬が散歩中にしたフンの始末は、**飼い主の最低限のマナー**です。
結城市では、「犬の散歩中にしたフンの放置」を条例で禁止しています。

●犬の散歩をするときは
袋などを携帯し、フンをした場合は必ず持ち帰りましょう。

●持ち帰ったフンは、**可燃ごみ**として処分するなど適切な処理をしましょう。

**犬のフンは必ず
持ち帰りましょう**



●フンやおしっこをしたところは、ペットボトルなどに用意した**水で流す**ようにしましょう。

市生活環境課 ☎34-0370

We Love かわき
**協働でつくる
未来**
— みんなでつくるまちのこと —

戸野町町内会で子ども神輿を修復 —— 宝くじ コミュニティ助成事業 ——

戸野町町内会では、コミュニティ助成事業を活用して、これまで夏祭りで使用してきた子ども神輿を修復しました。

この助成は、宝くじの社会貢献広報事業として、コミュニティ活動に必要な施設や備品を整備するためのものです。

修復した神輿は、今後も地域コミュニティ活動や伝統文化の継承に活用されます。



市まちづくり協働課
☎54-7008



達生堂グループ

社会医療法人 達生堂 城西病院
社会福祉法人 達生堂
公益財団法人 茨城国際親善厚生財団

城西病院 TEL 0296-33-2111
Fax 0296-32-1937
〒307-0001 結城市結城10745-24

医療から福祉まで、お気軽にお問い合わせください。夜間・休日診療はお電話の上お越しください



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

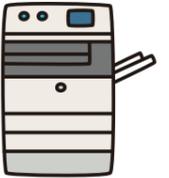
茨西市成田678番地(筑西警察署斜め向かい) 電話:0296-48-9609

予約制のためお電話でのご予約をお願い致します

コンビニで証明書が取得できます

全国のコンビニエンスストアに設置されたマルチコピー機(キオスク端末)から、マイナンバーカードを利用して「住民票の写し」「印鑑登録証明書」が取得できます。

土日祝日や夜間も利用できます。市役所窓口での3密回避のため、積極的にご利用ください。



取得できる証明書

- 住民票の写し(個人用・世帯用) 200円/件
- 印鑑登録証明書(本人のみ) 200円/件

〔窓口では発行手数料が免除となる場合でも、コンビニでは手数料がかかりますのでご注意ください。〕

取扱時間

- 午前6時30分～午後11時(年末年始を除く)

利用者証明用暗証番号(数字4桁)を利用します。入力を3回連続で間違えた場合、カード機能がロックされて使用できなくなります。暗証番号の再設定・ロック解除は、市民課窓口で手続きが必要です。

元気に健やかに 健幸ラボ

市介護福祉課地域ケア推進室
☎34-0324



「フレイル」予防の3つの柱

高齢期に心身の機能がおとろえた状態を「フレイル」といいます。フレイルは、生活習慣を見直すことで予防できます。

栄養+口腔ケア



主食・主菜・副菜をそろえ、多様な食品をとりましょう。特に、筋肉を維持するたんぱく質(肉・魚・たまごなど)を意識してとりましょう。また、しっかりと食べるには「かむ力」と「飲み込む力」が必要です。歯みがきや口の体操で、歯と口の健康を保ちましょう。



この3つを組み合わせると
実施することが大切!

運動



ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせ、無理せず自分のペースで続けましょう。

社会参加



ボランティアや通いの場への参加、友達との会話などを楽しみましょう。

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。



ダスキンのサービス
「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 ☎0120-510-530

無料法律相談会 開催

8月29日(日)

ご予約はこちらから

☎0296-48-8875

※事情によりお断りさせていただくこともございます。

弁護士法人萩原総合法律事務所
茨西市乙828番3 SATOHビル2階(JR水戸線下館駅南口徒歩1分)
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 美理



初回の方限定
完全予約制