

毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操



寝てする体操（腰痛予防）
※左右行います。

息は止めずに、体調に合わせて行いましょう。股関節やひざに痛みのある方は無理をしないでください。

市介護福祉課
長寿支援係
TEL 45-6672



片足ブリッジ

（おしりや太もも後ろの筋肉強化）

- ①お腹の上で手を組みながら、足を深く組みます。
（深く組めない方は浅くても構いません）
- ②そのままおしりをゆっくり上げます。
（ふらつく場合は手を床に伸ばして支えても構いません）



ひざ抱え

（股関節やひざの柔軟性向上）

両足を伸ばし、片方のひざを両手で抱きかかえ、体に近づけます。
（ひざが痛い方は、ひざの後ろ側に手を入れてください）



差別やいじめをしない、結城の子どもたち ～人権に関する学校の取組～

市生涯学習課
生涯学習係
TEL 32-1899

「人権集会」 山川小学校

「児童の人権意識を高め、差別やいじめをしない・させない・許さないという心情を育て、自他を大切にすることを目的に、毎年12月の人権週間に合わせて「人権集会」を開いています。

昨年の人権集会では、各学年児童の「つむぎの子」の人権作文や人権標語、「人権メッセージ」作品などの発表を行いました。優しさいっぱいの子どもたちを育てるため、教職員一丸で取り組んでいます。



「『友情の木』の下での道徳授業」 結城南中学校

毎年最初の道徳の授業は「友情」をテーマに行います。今年も、全生徒と全教職員が桜の花咲く「友情の木」の下に集い、「友情とは何か」「人間関係で大切なことは何か」について、深く考え議論しました。

発表では、「友情とは、みんなが幸せになれるようにするもの」「人間関係で大切なことは、真の思いやり」「人間関係で大切なことは、互いの存在や個性を大切にすること」などの意見がありました。

今後も、道徳の授業や特別活動をかねてとして、豊かな心を育てていきます。そして、人権意識を高めながら、互いを大切にすることによりよい人間関係をつくっていきます。



農事組合法人 宮崎協業 農地に関する ご相談承ります。

お問い合わせはこちらまで
TEL: 0296-32-0391
FAX: 0296-32-0616
ホームページ <http://actnosato.com>



無料法律相談会 開催

初回の方限定 完全予約制 令和4年 9月25日(日)

ご予約はこちらから ※事情によりお断りさせていただくこともございます。

0296-48-8875
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）
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 美瑠



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

住宅ローン、マイカーローン、教育ローンはユージンへ!

《ユージ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います。平日、お仕事等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）お客様の購入、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資金のご相談。

Face to Face 地元とともに 心はひとつ 本 店 ☎(32)2111
南 支 店 ☎(33)3171
城南支店 ☎(33)0811

あなたの提案をお聞かせください

《 回 答 要 件 》

- 1 日常生活や地域での課題などに対する提案で、市政に関するものであること。
- 2 個人的な相談や苦情、ひばう中傷などでないこと。
- 3 営業、宗教、政治活動などに関するものでないこと。
- 4 住所・氏名・電話番号・回答希望の有無・メールアドレス（インターネットに限る）を明記していること。

あなたの提案が
結城の未来を創るって



（切り取り線）

（切り取り線）

についての提案

のりしろ

（たにおり）

（たにおり）

のりしろ

（切り取り線）

のりしろ
（たにおり）

※必ずご記入ください。匿名の場合はご回答できません。

〒
ご 住 所

お 名 前 年 齢 歳

ご 職 業

電話番号

※いずれかに○をつけてください

回 答 必 要 ・ 不 要