

## 毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操

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

問 市介護福祉課  
長寿支援係  
☎45-6672



1日1回は  
カラダを動かし  
ましょう!



イスを使った体操

### 指ひっかけ (握力・三角筋の強化)

胸の高さで、両手の全ての指をひっかけ、息を吐きながら6秒ほど左右に引っ張ります。  
※上下をかけ替えて、同様に行いましょう。

### 指組み腕上げ 胸そらし (大胸筋のストレッチ) 肩こり・猫背予防

①体の前でひじを伸ばして手を組み、そのまま頭上に上げます。  
②手のひらを頭上にのせ、頭の後ろにまわし、ひじを開いて胸を張りながら、15～20秒キープします。



## YUKI ECO ACTION ユウキ エコアクション



問 市生活環境課 生活環境係 ☎34-0370

### ごみに関する補助金をご活用ください

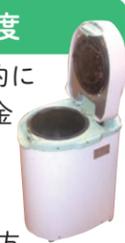
#### 生ごみ減量化器具購入費補助制度

ごみの減量化や資源化（堆肥化）を目的に「電動生ごみ処理器」を購入した方に、補助金を交付します。

#### 補助の対象者

市内在住で、該当器具を1年以内に購入した方  
◎今後購入を予定している方は、**購入前**にお問い合わせください。

補助金の額 購入額の2分の1（上限2万円）



#### 集積所施設整備費補助制度

集積所の施設整備に対し、補助金を交付します。

#### 補助の対象施設

周囲が囲われており、屋根などを設けた施設  
◎改修も対象になります。  
◎整備計画の初期にご相談ください。

#### 補助金の額

施設整備費用の2分の1（上限5万円）

#### 〈集積所の改修例〉



## 共創型化学会社へ

次世代半導体  
を共創する

車の電動化  
を共創する

次世代高速通信  
を共創する

脱炭素×ケミカル  
を共創する

2023年1月1日、  
昭和電工マテリアルズ(旧日立化成)は統合新会社、レゾナックに生まれ変わりました。

# RESONAC

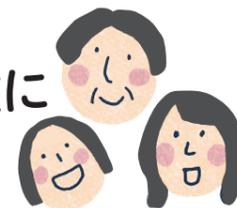
Chemistry for Change

株式会社レゾナック 下館事業所(南結城)  
〒307-0015 茨城県結城市大字鹿窪1772-1 TEL 0296-32-8111

## We Love ゆうき 協働でつくる 未来

## 女性の声をもっと市政に

### 結城市女性人材登録制度



#### どんな制度？

新しい視点や多様な意見を市政へ反映させるため、女性の皆さんに、市の審議会や委員会の委員になっていただく制度です。福祉・子育て・まちづくりなど22の分野で、あなたの知識・経験を市政に生かすことができます。

#### だれが応募できる？

18歳以上の女性で、市内に在住・在勤・在学、または市内を活動拠点とする団体などに所属し、市政に関心があり積極的に活動できる方です。

#### 登録の流れは？

##### ① 名簿に登録

申込書を記入しまちづくり協働課に提出してください。

##### ② 登録情報の提供

女性の参画を必要としている市の担当課へ情報を提供します。

##### ③ 活動の依頼

担当課からご本人へ委員就任などの意向を確認します。

詳しくは  
ホームページへ



まちづくり協働課  
男女共同参画係  
☎54-7008

## 若手農業者の皆さんと意見交換 市長と語ろう結城の未来

3月28日、市内の若手農業者の皆さんと、農業の現状や課題などについて意見交換を行いました。

今後も本市の基幹産業である農業を振興し、魅力ある産業として就農・営農できるような環境づくりを進めていきます。



左から田村さん、小泉さん、小林市長、船橋さん、杉山副市長

SNSで全国の農業仲間と繋がることが、新たな楽しみに!

トラクターなど農機具をシェアできる仕組みがあると就農しやすい!

将来を担う中学生の職業体験の選択肢に「農業」があるといい!

いただいた意見・提案

「こだわり野菜セット」としてふるさと納税返礼品にもできる!

「農地付き空き家」を移住・定住に活用できるといい!

## 無料法律相談会

初回の方限定 完全予約制

ご予約はこちらから  
☎0296-48-8875

令和5年  
5月28日(日)  
開催

※事情によりお断りさせていただく場合がございます。  
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  
弁護士法人  
萩原総合法律事務所  
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 英樹

## スイミングをはじめよう!

GWプール無料開放

5/3(水) 5/4(木) 5/5(金) 11:00~13:00

公益社団法人 日本水泳協会  
ささほら水泳塾  
TEL 33-1521