

## 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。関節痛や腰痛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!



イスに座ってできる体操



### 足組みひねり (腹斜筋のストレッチ・強化) 腰痛予防

- ①足を組み、組んだ足と反対側の手で膝あたりを押さえます。  
※足を組めない場合は、足を揃えて行ってください。
- ②もう一方の手を前方に伸ばし、指先を目で追いながら、組んだ足のほうに体をひねります。伸ばした手は背もたれの後ろに下ろしてもOK。

### ハムストリングス ～太ももの後ろの筋肉～ (ストレッチ・強化、 腰痛・膝痛予防)

- ①イスに浅めに腰掛け、片側の足を伸ばします。膝は軽く曲げます。
- ②膝が上を向くように反対側の手を添え、腹部を太ももに近づけるように体を倒します。足関節の力を抜き、視線は足先に。



頑張る企業紹介

### 会社概要

〈代表取締役〉 染谷 隆照  
〈所在地〉 結城市結城11484-2  
〈操業年〉 2011年  
〈従業員数〉 市内事業所60人  
〈電話〉 0296-48-9062

製品には厳しく、人には優しく。

## 株式会社セントラルフード



当社では、大手外食チェーンや主要コンビニなどを取引先として、食肉販売や食肉処理、惣菜半製品を製造しています。

食生活の多様化、また衛生管理・品質管理の向上が求められている現代だからこそ、創業以来、徹底した理念のもと一歩ずつお客様と共に成長してきま

した。安心に、そして安全に、ご要望にお応えできるよう進化を続け、これからの社会に対応できるよう環境面にも気を配っています。オールステンレス壁、二重天井による空調設備や工場内への床暖房の導入といった従業員への職場環境の向上も考慮しています。



ホームページより



食肉加工の作業をする様子

## YUKI ECO ACTION ユウキ エコアクション

問 市生活環境課 環境保全係 ☎34-0410



昨年の展示

## 渡良瀬遊水地の 環境企画展開催

「結城市・小山市友好都市連携事業」として、渡良瀬遊水地にすむ野鳥のはく製や渡良瀬遊水地の風物の写真などを展示します。

夏休み中の開催のため、ぜひご家族・ご友人お誘い合わせの上ご来場ください。

- 日時** 8月16日(水)から20日(日)  
午前10時から午後4時まで
  - 会場** 石島建設プラネットホール・ゆうき図書館  
(市民情報センター)1階 マルチスペース
  - 入場料** 無料
- [内容] 渡良瀬遊水地にすむ野鳥のはく製の展示、  
渡良瀬遊水地フォトコンテスト2022入賞作品集の  
写真パネル展示



問 市まちづくり協働課  
協働推進係  
☎54-7008



## 結城市協働のまちづくり 推進事業補助金

この補助金は、市民団体などが多様な発想で自主的・自発的に市内で行う公益的な事業に対し、市が経費の一部を補助するものです。

現在13団体が、様々な活動をとおして地域コミュニティの活性化や、住みよいまちづくりに貢献しています。

本年度の募集は終了しましたが、この制度について相談窓口を設けていますので、初めての方もまずはお気軽にご連絡ください。

### 補助金の交付団体

No.	団体名	事業名
1	結城産とうむぎによる『みんなのポップコーン』PR隊	結城産とうむぎによる『みんなのポップコーン』PR事業
2	茨城県立鬼怒商業高等学校	「とうむぎあいす・とうむぎジェラート」でつむぐ結いの輪
3	茨城県立鬼怒商業高等学校	「きぬたん」-地域で学び、活動する-
4	CBの会	コミュニティビジネスによる魅力あるまちづくり事業
5	特定非営利活動法人結城まちづくり研究会	市の木「桑」の普及活動
6	結南おやじの会	結城南中学校通学路及び学校敷地の除草作業
7	東部連絡協議会	「東部まつり」等地域交流事業
8	新田間町自治会	地域コミュニティカ活性化事業
9	公達町内会	「公達ふれあい祭り」等地域交流事業
10	桐箱朝市実行委員会	桐箱朝市×七夕まつり
11	青少年育成結城市民会議 結城支部	スマイルフラワー街づくり
12	結城おやじの会	「みんなで楽しむ」まちづくり事業
13	青少年育成結城市民会議 結城西支部	あいさつ一声運動・児童と地域との交流推進事業

**セナ三学院**  
東進系予備校 東進中学NET Lepton  
下館校 筑西市乙924 ☎0296-25-0001  
下妻校 下妻市小野子町1-66 ☎0296-43-2000  
結城校 結城市下り松3-2-4 ☎0296-48-6828

**夏期講習**  
後期日程  
**8/17(木) START**  
この夏、さらに上のステージへ。

**校舎見学会  
随時開催**

2023年度 公立中高一貫校合格実績  
下館一高附属中 下妻一高附属中  
定員40名 **22**名 定員40名 **21**名

2023年度 高校合格実績  
水戸一高 **2**名 下妻一高 **50**名  
竹園高校 **2**名 下館一高 **39**名  
栃木高校 **1**名

**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。

**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