

# 結城のコレイイね Vol.14 地域おこし協力隊コラム

〈結城の魅力を動画で発信せよ！〉  
こんにちは！結城市地域おこし協力隊の安藤です。  
5月からyuinowaチャレンジキッチンへ出店をして  
いました。結城蔵美館のイベント期間中は全国に加え  
海外からも観光客が訪れ、賑やかなまち中でしたね。  
さて、夏も本番に近づいてきました。地域おこし協  
力隊としてカフェの出店計画も継続しつつ、進行中の  
動画投稿について。YouTubeやInstagramなど  
の動画を活用して結城の魅力を発信していきたいと、  
改めて感じています。  
「結城百選」巡りや、飲食店にフォーカスした「結城  
グルメ」。これらを撮影しつつ、今後は鮮度が高い状  
態で投稿していきます。  
結城市の歴史あるまち並みや伝統文化など、住んで

いる方からしたら「もうお腹いっぱい」な情報はあえて  
僕からは発信しません。それよりも結城の「今」をリア  
ルにお伝えできる動画を作っていくことで、より多く  
の人に結城の良さを知ってもらえればと思っています。



ここはどこ？  
正解は動画で

すでにご存知の方も、「結城百選」巡りをぜひご堪能ください！撮影や動画編集に興味がある方も、募集中です！

安藤隊員Instagram



覚えてください！  
"喫茶アンディ"



企画政策課 政策調整係 TEL 34-0404

# 毎日カラダを動かし健康維持 シルバーリハビリ体操

〔 各々の動作は、呼吸を止めず  
15秒～20秒程度行います。 〕

市介護福祉課  
長寿支援係  
TEL 45-6672



## 指組肩のストレッチ

目的 〈肩関節の柔軟性を高める〉  
効果 〈肩痛・肩こり予防〉  
注意：肩に痛みのある方は無理をしないでください。



指を組んで、ひじを伸ばしながら、腕を頭の上まで上げる。背中もしっかり伸ばす。

## 立てひざで体幹ひねり

目的 〈腹斜筋のストレッチ・背骨・股関節の動きをよくする〉  
効果 〈寝返り・起き上がり動作改善・腰痛予防〉  
注意：股関節を手術している方は無理をしないでください。



両ひざを立てて、足を揃えたまま片側に倒し、顔は反対側に向ける。反対側も同様に行う。

# 図書館へ行こう

Let's go to the library

〈ゆうき図書館注目の図書を紹介します〉

石島建設プラネットホール  
・ゆうき図書館 TEL 34-0150



ゆうき図書館  
ホームページ

天体ドーム  
ホームページ



1階イベント棚 「夏休みの宿題に役立つ本」から  
『かんたん!エコ素材で貯金箱をつくろう』  
寺西 恵里子/作【汐文社】  
牛乳パックやペットボトルなどの廃材を使って貯金箱を作ってみませんか。作り方が写真付きで丁寧に紹介されているほか、きれいな作品に仕上げするための切り方や貼り方も学べます。夏休みの工作の参考に、ぜひご利用ください。



新着図書から  
『あさいち』  
大石 可久也/絵 輪島・朝市の人びと/語り【福音館書店】  
海のものど山のものがある石川県輪島の朝市の様子を描いた、1980年10月の『かがくのとも』の復刊。リヤカーや背負子、着物に下駄ばきなど、今となっては懐かしい様子が描かれており、人々が方言で話す元気な声も聞こえてくるような、朝市の賑やかさが伝わる印象的な絵本です。



2階イベント棚 「暑い夏には怪談を」から  
『緑の我が家』  
小野 不由美/著【KADOKAWA】  
とある事情で高校生の主人公が一人暮らしをすることになった、ハイツ・グリーンホーム。それは、近隣でも有名な幽霊アパートだった。引っ越した当日から始まる不可解な出来事、奇妙な隣人…。怪談の名手としても知られる著者の、怖いけど最後に温かさを感じるホラーミステリーです。



郷土にゆかりの図書から  
『あゝ下館青春物語』  
池田 庄治/著【筑波書林】  
昭和30年代には、高校の雰囲気も現在とはだいぶ違っていたようです。教員と生徒の距離が近く、交流が密だった時代。下館一高を舞台とした「庄チャン先生」と生徒たちの実話に基づく青春物語。本屋さんではなかなか出会う機会のない本が読めるのも、図書館ならではの、という一冊です。



# SNSによる悩み相談

心の声をきかせてください  
いばらき子どもSNS相談  
(茨城県教育委員会)

LINE (Web、電話はいつでも)  
受付期間：令和7年3月31日まで  
受付時間：午後5時～午後10時  
対 象：県内の小中高生

いじめや友人関係、学校生活や家族に関することまで、あなたの悩みをLINEとWebで相談できます。一人で悩まず、気軽に相談してください。

**LINEの場合**  
LINEを使っている方は右のQRコードをLINEアプリで読み取って友だち登録しましょう。

**WEBの場合**  
LINEを使っていない方は右のQRコードからアクセスしましょう。  
<https://pref-ibaraki.coco-chaport.jp/>

**電話で相談したい人はこちらから**  
**子どもホットライン**  
**029-221-8181**  
24時間365日いつでもお待ちしています。

市生涯学習課 生涯学習係 TEL 32-1899

**空家・古家 買取り致します**  
不動産 売買・賃貸 相続関係 ご相談承ります。  
0296-33-3220  
茨城県知事 (4)6552  
有限会社 ナカサト  
nakasato3220@cc9.ne.jp  
結城市結城 13484  
行政書士 中里雅之

**無料法律相談会を開催します**  
※初回相談の方限定・予約制  
7/27(土)10:00～16:00  
※事情によりお受けできない場合がございます。  
0296-30-5600  
電話受付時間：平日9:00～17:30  
つくばね法律事務所  
茨城県下妻市大園木 2839-1 大建ビル2階  
【国道294号線沿い・やすらぎの里しつまつま隣り】  
茨城県弁護士会所属：関 健太郎・門井 節夫・高 中 学・飯塚 夏樹・山本 大介

**セナミ学院**  
東進系予備校 東進系NET Lepton  
下館校 茨西市乙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  
小・中・高生対象  
**夏期講習説明会**  
7/7(日) 7/14(日) 7/7(日) 7/14(日) 7/6(土) 7/13(土)  
13:00～15:00 18:00～20:00 18:00～20:00 13:00～15:00 14:00～16:00 14:00～16:00  
**7/22(月)START!**  
2024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] **18**名  
2024年度 高校合格実績  
水戸一高 **5**名 下妻一高 **49**名  
竹園高校 **3**名 下館 **40**名  
栃木女子高 **3**名 一高 **40**名