

結城市職員採用試験案内 令和7年4月1日採用

# ともに、働こう

7/31(水)  
申込締切  
※当日受信有効

受験年齢の拡大に加え、1次試験会場は全国約200会場のどこでも受験できます。

■試験案内

■試験区分・採用予定人員・受験資格

| 試験区分 | 採用予定人員 | 受験資格                                                         |
|------|--------|--------------------------------------------------------------|
| 事務   | 7人程度   | ・昭和60年4月2日以降に生まれた方                                           |
| 保健師  | 1人程度   | ・昭和60年4月2日以降に生まれた方<br>・保健師の資格を有する方または令和6年度中に取得見込みの方          |
| 技術   | 1人程度   | ・昭和60年4月2日以降に生まれた方<br>・土木または建築技術の専門課程を修了した方または令和6年度中に修了見込みの方 |

■試験概要

- 第1次試験 テストセンター方式  
※テストセンター方式とは、指定する期間内に、全国約200カ所の試験会場のうちから、受験者が希望する会場・日時を選択し、各会場でパソコンを使用し受験する方式です。
- 試験期間 8月31日(土)～9月15日(日)のうち、選択した日
- 申込方法 インターネット(いばらき電子申請・届出サービス)
- 申込・問合先 市総務課人事係 TEL 34-0403



※内容が変更になった場合は、市ホームページでお知らせします。  
※【全試験区分共通】高等学校以上の学校を令和7年3月31日までに卒業した方または卒業見込みの方

■広報結城 令和6年7月号

発行日/令和6年7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

広報結城への感想・意見をお寄せください

投稿いただいた方の中から毎月抽選で、記念品(まゆげったグッズなど)をプレゼントします。

投稿フォーム(右のQRコード)から、またははがきに住所・氏名・電話番号を記載のうえ、秘書課までお送りください。※電話では受け付けできません。

投稿フォーム

使っていない農地にお困りではないでしょうか？

私たちは空いている土地に、野菜を生産して土地の有効活用をしたいと思っています。

借地代等の詳しい話は、お電話でご相談ください。

小山市西玉馬河(市内)、古河市結川ゆ三和周河、結城市近辺で探しています。

グリーンフィールドファーム 株式会社  
☎0296-45-6150

無料法律相談会

令和6年7月28日(日)開催

初回の方限定 完全予約制

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。

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 / 風見美理 / 岩間和貴 / 和賀京介

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



2024  
7  
Vol.754

広報

Y U K I C I T Y



PHOTO 水防訓練  
大雨や河川氾濫を想定し、土の工法を学ぶ水防団(消防団)員

CONTENTS

2～5 介護保険制度  
6～ コラム・行政情報

※6～7ページ間に、お知らせ版7月1日号が挟まれています。

# 介護・いざという時のために

## — 介護保険制度を知る —

知っているようで知らない「**介護保険**」制度。「自分自身に介護が必要になる」、「家族やパートナーが介護を必要とする」。このように介護が必要になった時、様々な介護保険サービスが受けられるように、社会みんなで支える仕組みが介護保険です。

☎ 市介護福祉課介護保険係 TEL 34-0417



### 介護保険制度とは

介護保険は、介護が必要になった方が地域で安心して暮らしていくための制度です。介護が必要になった時には、費用の一部（1～3割）を負担することで、施設利用や生活支援など介護保険サービスを利用することができます。

これらのサービスは財源がなければ運用することが

できません。そこで、40歳以上のすべての方が介護保険の加入者（被保険者）となって介護保険料を納め、それを財源として市（保険者）が介護保険制度を運営しています。つまり、介護が必要な方を社会みんなで支えていく制度、それが介護保険です。

## 介護保険料

### 加入者（被保険者）の種類

介護保険の加入者（被保険者）は、65歳以上の方（第1号被保険者）と40～64歳の方（第2号被保険者）の2つに分けられます。

### 介護保険料

介護保険は、40歳以上の皆さんから納付された介護保険料を財源に運用しています。65歳以上の方（第1号被保険者）の保険料は3年に1度見直され、令和6年度から介護保険料が変更となりました。

また、高齢者数や必要な介護保険サービスの費用などを基に算出されるため、市区町村によって保険料に違いがあります。介護保険の財源は、保険料のほかに国や県、市が負担する公費（税金）で構成されています。

### 保険料の決まり方

#### 【65歳以上の方（第1号被保険者）】

市の介護保険サービスの費用がまかなえるように算出された「**基準額**」を基に決まります。令和6～8年度の基準額（年額）は55,200円になります。

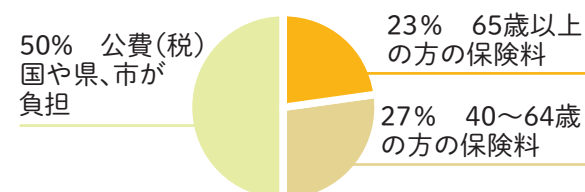
$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|} \hline \text{市に必要な} & \text{65歳以上の} & \text{市に住む65} & \text{=} & \text{基準額} \\ \text{介護保険サー} & \text{の方の負担分} & \text{歳以上の方} & & \text{(55,200円)} \\ \text{ビスの総額} & \text{23\%} & \text{の人数} & & \\ \hline \end{array}$$

この基準額を基に、所得に応じて13段階に分かれます。各段階の保険料は基準額に対する割合により算出されます。（右図参照）

#### 【40～64歳以上の方（第2号被保険者）】

自身が加入している医療保険の算定方式を基本として決まります。

### ■財源の内訳（令和6～8年度） （このほか、利用者負担分があります。）



### ■介護保険の規模（令和6年度予算額）

歳入：3,872,000,000円

歳出：3,872,000,000円

### ■令和6年度介護保険料額一覧 （所得段階別）

| 所得段階  | 対象者                                                                                         | 基準額に対する割合     | 保険料（年額）          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|
| 第1段階  | ●生活保護を受けている方<br>●世帯全員が市民税非課税で、老齢福祉年金を受けている方<br>●世帯全員が市民税非課税で、本人の前年の合計所得金額と課税年金収入合計が80万円以下の方 | 基準額<br>×0.285 | 15,730円          |
| 第2段階  | ●世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入合計が80万円を超え120万円以下の方                                           | 基準額<br>×0.485 | 26,770円          |
| 第3段階  | ●世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入合計が120万円を超える方                                                 | 基準額<br>×0.685 | 37,810円          |
| 第4段階  | ●世帯の誰かに市民税が課税されているが本人は市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入合計が80万円以下の方                                   | 基準額<br>×0.90  | 49,680円          |
| 第5段階  | ●世帯の誰かに市民税が課税されているが本人は市民税非課税で、前年の合計所得金額と課税年金収入合計が80万円を超える方                                  | 基準額<br>×1.00  | 55,200円<br>(基準額) |
| 第6段階  | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の方                                                              | 基準額<br>×1.20  | 66,240円          |
| 第7段階  | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が120万円以上210万円未満の方                                                       | 基準額<br>×1.30  | 71,760円          |
| 第8段階  | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の方                                                       | 基準額<br>×1.50  | 82,800円          |
| 第9段階  | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が320万円以上420万円未満の方                                                       | 基準額<br>×1.70  | 93,840円          |
| 第10段階 | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が420万円以上520万円未満の方                                                       | 基準額<br>×1.90  | 104,880円         |
| 第11段階 | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が520万円以上620万円未満の方                                                       | 基準額<br>×2.10  | 115,920円         |
| 第12段階 | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が620万円以上720万円未満の方                                                       | 基準額<br>×2.30  | 126,960円         |
| 第13段階 | ●本人が市民税課税で、前年の合計所得金額が720万円以上の方                                                              | 基準額<br>×2.40  | 132,480円         |

### 保険料の納め方

#### 【65歳以上の方（第1号被保険者）】

##### 特別徴収

年金が年額**18万円以上**の方は、原則、年金から**天引き**になります。

##### 普通徴収

年金が年額**18万円未満**の方は、**納付書**や**口座振替**で各自納めます。

#### 【40～64歳以上の方（第2号被保険者）】

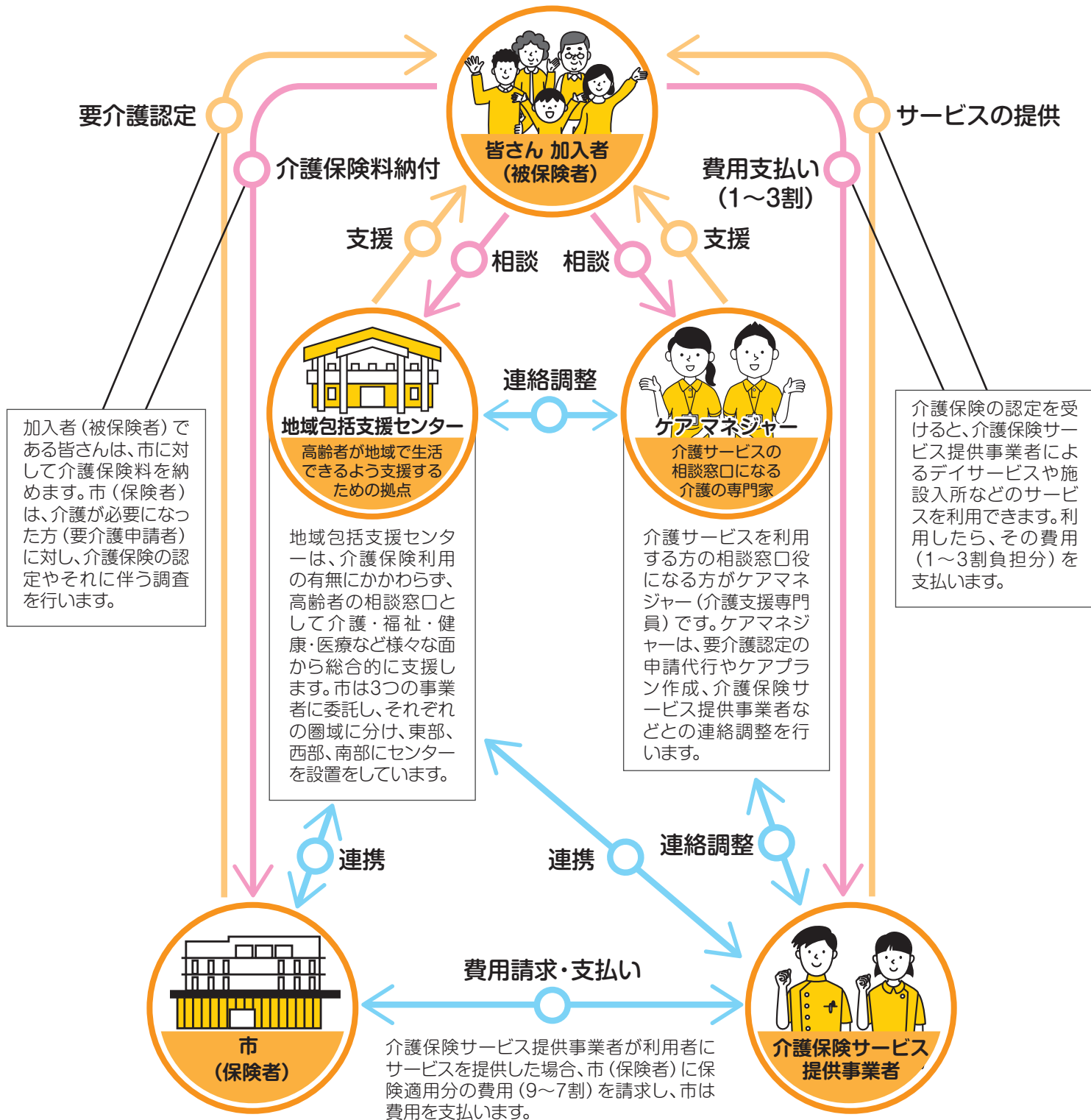
**国民健康保険加入者**  
同じ世帯の第2号被保険者全員の医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて世帯主が納めます。

**職場の健康保険加入者**  
医療分・後期高齢者支援分と介護分を合わせて、給与から差し引かれます。

## 介護保険のしくみ

### 介護保険の支援体制

介護保険被保険者である皆さんを中心として、市や介護保険サービス提供事業者だけではなく、地域包括支援センターやケアマネジャーなどさまざまな方が間に入って支援します。



#### 【地域包括支援センター】

| 名称                     | 担当地区               | 電話番号    |
|------------------------|--------------------|---------|
| 東部地域包括支援センター たけだ       | 結城東中学校区(絹川小学校区を含む) | 45-5501 |
| 西部地域包括支援センター ヒューマン・ハウス | 結城中学校区             | 45-8222 |
| 南部地域包括支援センター 青嵐荘       | 結城南中学校区            | 54-6477 |

## 介護保険サービス利用の流れ

### 介護保険の利用

65歳以上の方(第1号被保険者)は、「要介護認定」(介護や支援が必要であるという認定)を受けた方が介護保険を利用できます。40～64歳の方(第2号被保険者)は、介護保険の対象となる特定の病気(がんなど16種類)が原因で「要介護認定」を受けた方が介護保険を利用できます。

### 要介護認定と介護保険サービス

市に対して要介護認定を申請し認定されると、介護の度合いによって利用できるサービスは異なりますが、訪問介護、通所介護(デイサービス)や通所リハビリテーション(デイケア)、施設入所などの介護(予防)サービスを受けることができます。

サービスを受ける際は、ケアマネジャーと相談しながらケアプラン(どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書)を作成しますので、利用者の生活やニーズに合ったサービスを受けることができます。

自分自身や家族が、「介護予防に取り組みたい」、「介護が必要だ」と思ったら、まずは市介護福祉課や地域包括支援センターに相談してください。

### 介護保険証と負担割合証

介護保険証(介護保険被保険者証)は、65歳以上の方(第1号被保険者)は、65歳になる月(誕生日が1日の方は前月)に交付され、要介護認定の申請をする際に必要になります。

40～64歳の方(第2号被保険者)は、要介護認定を受けた方に交付されます。

負担割合証(介護保険負担割合証)は、サービスを利用する時の自己負担割合(1～3割)を記載し、要介護認定を受けた方に交付されます。負担の割合は、課税状況や所得の金額により判定されます。40～64歳の方は所得にかかわらず1割負担になります。

サービスを利用する際は、介護保険証と負担割合証の両方が必要になります。



介護保険被保険者証



介護保険負担割合証

## 介護が必要にならないために

### 介護予防の必要性

高齢者の皆さんが住み慣れた地域でいきいきと生活し、いつまでも元気で過ごしていくために、できることはなるべく自分で行いましょう。体を動かすことで心身の機能を向上させ、自分らしい自立した生活を目指すことが大切です。

市では、運動機能向上教室(はつらつ教室)やシルバーリハビリ体操(いきいきヘルス体操)などの介護予防のための事業を実施しています。

今回ご紹介した「介護保険制度」は、制度の概要です。介護保険について、詳しく知りたい方は、介護福祉課窓口で冊子(令和6年4月制度改正対応版)を配布していますのでご利用ください。

協力：(株)現代けんこう出版



## 「介護保険制度」

少子高齢化の進展を背景にそれまでの家族介護を社会全体で支える制度として欧州諸国で取り組んでいた制度を我が国でも取り入れたのが「介護保険制度」の始まりです。

本市では、施設介護や在宅介護サービスが他の地域に比べ充実していたことでサービスを利用しやすい環境、また、65歳以上の市民の皆さまに行った調査では、介護サービス利用のニーズが高かったことなどを反映させたため、県内で三番目に高額な介護保険料(基準額)の自治体として、2000年4月の制度開始を迎えます。

間もなく、この介護保険制度の開始から四半世紀を迎えることになりますが、現在、本市の介護保険料は、県内でも一番低額な自治体となっています。

これもひとえに、市民の皆さまの健康に対する意識の高さに加え、健康づくりや介護予防への取り組み、さらには市民相互の支え合いの精神のおかげであると思われ、感謝の気持ちでいっぱいです。

私自身、2期目の市政方針の3本柱の筆頭に「健康」を掲げており、市民の皆さまが住み慣れた地域で「生きがい」を持って生活できるようなまちづくりを進めてまいりますので、引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。



結城市長  
小林 栄



健康 (Kenko) ・ 経済 (Keizai) ・ 教育 (Kyoiku)

**健康**「市民の健康を守ることこそが全ての幸福の前提になる」との考えから健康寿命日本一を目標としています。

市民が健康づくりに取り組みやすい環境を整備するため、令和6年度から「健康づくりスタート応援事業」を開始しました。

定期的に自身の健康状態を確認できるよう血圧計などの健康機器を設置したほか、県公式健康推進アプリ「元気アップ!りいばらき」の利用を推奨しており、ポイントを貯めた方には景品の抽選を予定しています。

図 市健康増進課 TEL 32-7890



血圧計を設置

市役所と石島建設プラネットホール・ゆうき図書館の1階に血圧計測コーナーを設置し、健康に関するパンフレットを用意しました。

高血圧は様々な病気を引き起こす要因となるので、早めの受診、生活習慣の改善が必要です。

「はかる」ことは自身の健康状態や体調の変化に「きづく」きっかけになります。気軽に健康づくりをはじめてみませんか?



ベジチェックを設置

手のひらをセンサーに約30秒あてただけで推定野菜摂取量が測定できる機器「ベジチェック」を導入しました。

通常は市役所1階に設置していますので、自由に測定できます。

健康な生活を維持するため、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事と、1日350gの野菜を摂ることを心掛けましょう。食生活の改善に栄養相談などもご利用ください。

これまでの70年  
これからの70年  
1954 → 2094

市制施行70周年記念企画

市秘書課 シティプロモーション係  
TEL 34-0401

市制施行70周年を記念して募集している、「これまでの70年（思い出の写真）、これからの70年（未来に残したい風景）」に応募いただいた写真をご紹介します。



「夏祭り」  
(番匠町・昭和30～40年代か)



「夏祭り」  
(番匠町・昭和～平成期か)

2枚とも夏祭りの写真ですが、なんと同じ場所、同じ角度で撮影されています！  
建物や道路など、まち並みの移り変わりを感じることができます。



## 時をつむぐ

— 1町4村、地域の歴史 —

結城市は、昭和29(1954)年に結城町・絹川村・上山川村・山川村・江川村の1町4村が合併し誕生しました。今年は、合併して70年の節目の年となります。「時をつむぐ」では、合併前の町村ごとの歴史をご紹介します。

### 「第1回 結城町編」

現在の結城市の北半分の地域が、旧結城町の範囲に該当します。結城家や水野家、そして結城紬とともに発展した地域です。

市北部では、縄文時代は松木合や鹿窪、古墳時代は小田林、平安時代には下り松など、各地で集落が営まれます。

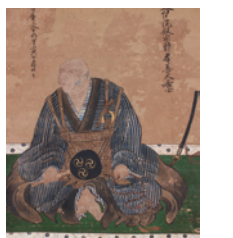
鎌倉時代に結城朝光が初代当主となり、結城家400年の歴史が幕を開きます。以降、地方領主として活躍しますが、1440年に室町幕府との合戦、結城合戦が勃発します。敗北した結城家は一時断絶しますが、程なく復興します。戦国時代の混乱の中、政朝・政勝・晴朝ら3代は、小山・山川・水谷・真壁氏などと同盟を結び、戦国の窮地を乗り切ります。そして、晴朝の養子として、徳川家康の次男で豊臣秀吉の養子であった秀康が家督を継ぎ、北部市街地の基礎を造ります。

江戸時代初頭、秀康が越前国(福井県)へ転封となり、結城家は結城の地を去ります。その後、1700年に水野家が領主となり、幕末まで結城を治めます。江戸時代の結城は、商人の町として発展し、多くの店が建ち並ぶまちとなります。

明治時代には、結城紬の近代化が進み、紬問屋の奥澤庄平が中心となり、緞織を初めて成功させます。以降、結城は紬のまちとして大きく発展し、市内各所に残る見世蔵が当時を偲ばせます。



紙本著色  
結城朝光肖像画  
(紙本金・墨・朱)



紙本著色  
結城晴朝肖像画  
(紙本金・墨・朱)

図 市生涯学習課 TEL 32-1931

みんなおいで!泳げるって楽しいよ!

水泳バックプレゼント (通常 2,200円)

入会金 無料 (通常 6,000円)

無料体験受付中

親子 幼児 小学生 大人 (全クラス)

スイミング

入会キャンペーン

ささはら水泳塾 TEL 0296(33)1521

社会医療法人社団 同樹会

結城病院

理事長・院長 大木 準

TEL: 0296-33-4161

FAX: 0296-34-8008

知識と技術をもって治療し心をもって癒す

見極め料! 一級製作者技能士のいる店

たつぼりたたみ店

茨城県結城市大字結城253番地

☎ 0296-33-2685

✉ t.tatami.grn@gmail.com

「畳のことならたつぼりたたみ店へ!」

当店は江戸時代より地元大切町で畳業を営んでおります。

小さなことでもぜひお気軽にご相談ください。

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、通常毎月第2日曜日の午前中に、全店でお客さまのご自宅へお伺いし融資のご相談をお受けするサービスを行っております。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。なお、実施日については、営業店ごとに異なる場合がありますので、お取引店にお問合せ下さい。

■ご相談内容(個人向けのお客さま)お車の購入、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な資金のご相談。

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

# YUKI TOPICS

## ゆいトピ

市内の出来事や話題などをご紹介します。



今月の1枚  
～市公式Instagramより～  
市内でとれるトウモロコシが  
最盛期を迎えています。今シー  
ズンまだ食べていない方は、ぜ  
ひご賞味ください。

#結城散歩 #enjoy\_yuki

## シン・いばらきメシ総選挙2024



シン・いばらきメシ総選挙2024は、県内市町村が地元を代表する新たなご当地グルメで出店し、来場者などの投票により「いばらき最強グルメ」を決定するイベントです。「一般料理」と「スイーツ」の2部門を設けており、公募の結果、本市からは「アルチザン パティシエ イタバシ」さんが両部門へ出店することに決まりました。ローズポークやトウモロコシ、カボチャを使用した料理を開発中です。皆さんの応援をよろしくお願いします。

開催日 10月12日(土)～14日(月・祝)の3日間  
場 所 茨城県三の丸庁舎(水戸市三の丸1-5-38)  
※9月2日から10月4日には事前投票が行われます。詳しくは、ホームページなどでご確認ください。



ホームページ



X



Instagram



## 出水期に備えて

才光寺グラウンドで6月2日、市消防団全分団が参加し規律礼式訓練が行われました。続けて実施された水防訓練には、第5、6、7分団(水防団)が参加しました。大雨と鬼怒川の氾濫を想定し、川の水をせき止めるための、土のうづくりから積み土のうの設置まで、国土交通省や県土木事務所の指導を受けながら学びました。

## 企業版ふるさと納税 寄附企業に感謝状



### 株式会社Y・C・P

企業版ふるさと納税として、100万円を寄附いただきました。寄附金は「公共交通整備事業」に活用します。



### 関東道路株式会社

企業版ふるさと納税として、100万円を寄附いただきました。寄附金は「入学祝品支給事業」に活用します。

## 各地で美しいアジサイが見られました



## 結城のラジオ～You!聴いてる?～

小山市のコミュニティFM「おーラジ」では、結城市の広報番組「結城のラジオ～You!聴いてる?～」を、毎月生放送でお届けしています。今年度から新コーナー「花だより」を始めました。旬の花や市内のお花見スポットを紹介していきます。

ラ ジ オ おーラジ(FM77.5MHz)  
放送時間 毎月第4木曜日 午後3時～午後3時55分  
出 演 おーラジパーソナリティ、市職員など

## ～小山市地区定住自立圏 野木町～



## 第33回 ひまわりフェスティバル

野木町の夏の風物詩、ひまわりフェスティバルを本年度も開催します。メイン会場ではひまわりが咲き誇り、盛りだくさんの催しが行われます。ぜひ、お越しください。

期 日 7月20日(土)・21日(日)  
場 所 野木第二中学校南側  
(栃木県下都賀郡野木町野木4048)  
問合先 野木町産業振興課商工観光係  
TEL 0280-57-4240

# 浄化槽の保守点検は

# アクアテックにおまかせ!

価格に自信あり!!

詳しくはホームページへ

0120-055-524 本社 筑西市榎生1-2-10

あなたが手に取ったアルミ缶に  
このマークがあったら、それは  
私たちが作った製品です!

使用済みアルミ缶の回収・買取に伺います!  
工場見学受入中! アルテミラ製缶 ☎0296-33-3811

## 広報結城 広告再募集!

広報結城に掲載している広告を募集します。  
詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 募集 2分の1、1枠
- 掲載期間 令和6年8月号～令和7年3月号(8回)
- 掲載料 56,000円
- 申込期間 7月1日(月)～7月12日(金)

※8回連続掲載での募集となります。申込多数の場合は抽選とします。

# 結城のコレイイね Vol.14

## 地域おこし協力隊コラム

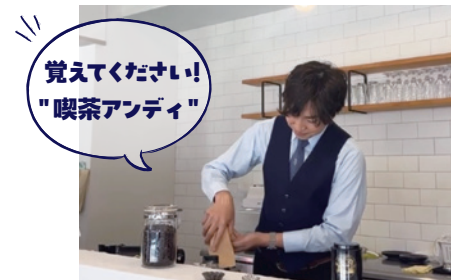
〈結城の魅力を動画で発信せよ！〉  
 こんにちは！結城市地域おこし協力隊の安藤です。  
 5月からyuinowaチャレンジキッチンへ出店をして  
 いました。結城蔵美館のイベント期間中は全国に加え  
 海外からも観光客が訪れ、賑やかなまち中でした。  
 さて、夏も本番に近づいてきました。地域おこし協  
 力隊としてカフェの出店計画も継続しつつ、進行中の  
 動画投稿について。YouTubeやInstagramなど  
 の動画を活用して結城の魅力を発信していきたいと、  
 改めて感じています。  
 「結城百選」巡りや、飲食店にフォーカスした「結城  
 グルメ」。これらを撮影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



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



寝てする運動

## 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

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】  
 海のものゝ山のものゝ石川島輪  
 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  
 かさも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「庄ちゃん先生」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)

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 (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

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こともございます。

ご予約はお電話・予約フォーム・  
 LINEにて受け付けております

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 東進中学NET Lepton

小・中・高生対象  
 夏期講習説明会

| 下館校         |             | 下妻校         |             | 結城校         |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 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            | 下館一高 40名  |
| 栃木女子高 3名           |           |

お問い合わせ・お申込みは  
 ホームページのメールフォームまたは  
 お電話にてご連絡ください。  
<https://www.senami.co.jp/>