

市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、さまざまな福祉サービスを実施しています。

在宅高齢者福祉サービスをご利用ください

事業名	実施内容	対象
紙おむつの支給	紙おむつの支給枚数は、テープ型を基準に、1か月30枚を限度に1回に2か月分（偶数月）支給します。	おおむね65歳以上の在宅高齢者で、要介護度3以上の認定を受けている紙おむつの使用者
愛の定期便事業	乳酸飲料を1週間に1回（3本）配達し、安否確認を行います。	おおむね75歳以上の安否確認が必要なひとり暮らしで、家に閉じこもりがちな高齢者
緊急通報装置の貸与	突発的な災害、急病、事故等の緊急事態に対する不安を解消するために緊急通報装置を貸与します。	①おおむね75歳以上のひとり暮らし高齢者で、病弱等の理由により装置を必要とする人 ②おおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者で、介護保険法による要介護（要支援）認定を受けている人のうち、装置を必要とする人。又は、おおむね65歳以上の要介護等認定を受けている高齢者世帯のうち、いずれか1人が要介護度4又は5の認定を受けている人で、装置を必要とする人
はいかい高齢者家族支援サービス	位置検索システムの専用端末機を付けた高齢者がはいかいしたときに、委託業者を通して通報・位置検索・現場急行サービスを利用することができます。	おおむね65歳以上のはいかい行動の見られる認知症の高齢者を介護する人
シルバーカー購入助成事業	助成額：シルバーカー購入価格の2分の1以内（5,000円を限度）	おおむね75歳以上の高齢者で、常時その歩行について杖等を必要としている人
要介護高齢者等介護慰労金の支給	慰労金 100,000円/年	介護保険法に基づき要介護度4又は5の認定を受けている人を在宅で介護している市民税非課税世帯の人 ※基準日（7月31日）以前の1年間に介護保険サービスを利用した場合は除く
認知症高齢者家族やすらぎ支援事業	家族が外出することが必要な時間帯又は介護疲れで休息が必要な時間帯に、やすらぎ支援員が高齢者宅を訪問して見守りや話し相手等のサービスを提供します。	おおむね65歳以上の認知症高齢者を現に介護している人

高齢者の総合相談窓口

■地域包括支援センター

地域の高齢者の皆さんが安心して元気に暮らせるよういろいろな方面から総合的に相談・支援事業を行っています。

■在宅介護支援センター

高齢者に関する地域の身近な相談窓口です。
在宅での介護に関するいろいろな心配ごとに、電話相談・面接相談など、365日（24時間）で総合的に応じます。

※個人情報など秘密厳守

施設名	電話番号	相談時間
市地域包括支援センター	24-2111 (内線) 218・262	平日：午前8時30分～午後5時15分

施設名	電話番号	相談時間
おばやし在宅介護支援センター	25-5713 (休日・夜間 090-1542-6682)	(窓口) 平日：午前9時～午後5時
敬心苑在宅介護支援センター	25-6886	～午後5時
しらとり在宅介護支援センター	28-1277	※土・日を除く
中館在宅介護支援センター	25-6155	(電話)
関城在宅介護支援センター	37-7797	休日・夜間も受付可
明野在宅介護支援センター	52-5308	
協和在宅介護支援センター	57-6531	
県西せいかん荘		

☎ 高齢福祉課 内線227

ご宴会 ご予約承ります

お食事会 慶事・法事 記念日

飲み放題つきのお得なコース

わいわいパック

飲み放題付 **3,980円**

ごちそう+飲み放題で大満足

満腹満足パック

飲み放題付 **4,980円**

女子のための体に優しいコース

女子会コース

美容&健康ごちそう **2,980円**

サービス

- 飲み放題プランあり
- 8名様より無料送迎
- 46名様までご利用可

★オリジナル宴会グッズ

お名前入りのオリジナルランチョンマットやお箸袋等、心に残る感謝グッズをご用意致します。ご予約の際にお申し付けください。

ごほう下館本店

【住所】筑西市一本松482

【営業時間】11:00～21:30

☎ 0296-22-7878



至小山 至水戸

天照閣 日本ハム

マクドナルド

筑西People限定クーポン

本誌を見て宴会をご予約頂いたお客様に限り

料理本体価格より

10%割引

※本券は下館本店でのみお使い頂けます
※ご予約の際、本券利用の旨をお伝え下さい
※お一組様一枚限り有効です
※他サービスとの併用はできません

有効期限 平成24年7月31日

まちのわだい

地域安全運動キャンペーンを実施



5月16日、協和地区公民館で「協和地区高齢者ふれあい学級」合同開級式が行われました。

開級式は、筑西警察署交通課潮田勇さんと「筑西ふるさと大使」植木定男さんによる交通安全と振り込め詐欺防止についてのゆかいな講話が行われ、参加者からは大きな笑いがわき起こりました。

震災復興の絆を広めよう ～シニアフォーラム～



5月17日、「震災復興の絆」をテーマに全国のシニアライオンズクラブが集まる「第5回全国シニアフォーラム in 下館」(塚越喜一郎大会会長)が市内で開かれました。

下館シニアライオンズクラブ(池澤理夫会長)は、全国に先がけ結成され、第2の人生を奉仕活動を通じて社会貢献を行っています。

元気に育ってね!! 親子ワクワク田植え体験



5月20日、しもだて和醸良酒の会(宮田洋二代表)主催による酒米「雄町」の田植え体験会が大関地内の水田で開催されました。

青空の下、約20組の親子が水を張った田んぼに入り、腰をかがめて青々とした苗の束を一つ一つ丁寧に泥だらけになりながら植えました。

子どもたちは「冷たくてきもちいい!」と初めての田んぼの感触に興奮しながら田植えを楽しんでいました。秋には親子稲刈り体験も開催されるそうです。

かわいらしいポピーの じゅうたんに笑顔咲く



晴天に恵まれた6月2日、鬼怒川河川敷で「ポピー花まつり」が行われ、多くの家族連れが訪れました。

「鬼怒川を愛する会」(中澤清一会長)が愛情をかけて育てたポピーは、この日に合わせたかのように満開に。「市外から来てくれた方も、よこんで摘んで帰ってくれ、よかった」と、中澤会長も笑顔で話しました。

輪投げ大会や下館西中学校管弦楽部の演奏会、おたのしみ抽選会なども行われ、満開のポピーを背景に訪れた人たちを楽しませました。

工藤静香さんのミニトークショー開催



◀トークショーの様子。1,800通を超える応募の中から抽選で150人の方が参加しました。

しもだて美術館では、7月29日(日)まで今年ソロ歌手活動25周年を迎えた工藤静香さんの絵画展を開催しており、第95回二科展で特選を受賞した「瞳の奥」を始め、56点の油彩画が展示されています。6月9日には、しもだて地域交流センターで工藤さんのミニトークショーが開催され、多くのファンでにぎわいました。

運転免許

夏休み特別企画

スピードプラン実施中

夏休み中の免許取得がら~くら

スピードプランの一例

7/22(日) 入校	→	8/17(金) 卒業見込み
8/2(木) 入校	→	8/27(月) 卒業見込み
8/17(金) 入校	→	9/11(火) 卒業見込み

Uターン学生に
大好評!

土・日OK
送迎あり(無料)・ローンあり

お問い合わせ

公認 明野自動車学校

☎ 0296 (52) 2811

ホームページ <http://www.areaguide.jp/akenods/>



探訪 筑西市の文化財

もくぞうあみだによらいざぞう 木造阿弥陀如来坐像

県指定文化財（彫刻）
昭和 57 年 3 月 4 日指定
鎌倉時代中期
所在地：下星谷地内
大きさ：像高 70.3cm

ヒノキの寄木造りで、左手を膝の上に、右手は掌を前にした来迎印を結び、結跏趺坐する如来坐像です。

漆箔玉眼、大きめの螺髪、髪際を波形として、肉どり豊かな面相、衣の表現は写実的であるなど、鎌倉時代慶派の特色をそなえた鎌倉時代中期の制作と思われます。

古文書には、惣村拜所、阿弥陀堂とあるなど、古くから集落の人たちの信仰を集めていたことがわかります。



木造阿弥陀如来坐像

問 生涯学習課 ☎ 22-0183



健康 いきいき

熱中症を予防しよう

こんなときは要注意

- ◎ 気温、湿度が高いとき
- ◎ 風がないとき
- ◎ 急に暑くなったとき
- ◎ 日差しが強く、照り返しが強いとき

熱中症が起こるのは、炎天下はもちろん、直射日光のあたらない室内でも多く発生しています。真夏になる前、梅雨明けで急に蒸し暑くなった日なども要

注意です。熱中症は、若くても、健康な人でも誰でも起こります。特に気をつけてほしい人は、

- ◎ 高齢者
- ◎ こども
- ◎ 暑い中（炎天下やしめきった室内等）で作業や運動をしている人です。



熱中症予防のポイント

① 暑さを気にしよう
体で感じる暑さと実際の気温は異なることがあります。今のところの温度、これから行くところの温度を温度計や気象情報で確認するようにしましょう。暑くなりすぎたら、日陰をつくったりエアコンなどを使って適度に温度を下げましょう。節電は無理することではあ

りません。

② 飲み物を持ち歩こう

熱中症予防には、「水分補給が肝心！のどが渇く前に飲む、こまめに飲む」ことが大事です。暑いところに出る前から水分をとることも忘れずに。たくさん汗をかいたら、水分と一緒に塩分も補給しましょう。



③ 休息をとろう

寝苦しい夜は、通気性のよい寝具を使い、心地よく眠れる環境作り心がけましょう。昼間も疲れを感じたら、無理せず涼しい場所で休息をとるようにしましょう。

④ 暑さに備えた体づくりをしよう

体温調節を上手に行うため

に、少し早足でウォーキングなど、日頃から軽く汗をかく運動を習慣にしましょう。

⑤ きちんと食事をとろう

バランスよく食べること、朝ごはんをしっかり食べることも大切です。夏バテして食欲がなくなったりは体を冷やす夏野菜をとったり、調理方法を工夫して体力をつけましょう。



⑥ 声をかけあおう

家族同士（遠くに住んでいる家族にも）、ご近所同士で、「水分とってね」「少し休みましょう」など声をかけあい、お互いの様子に気づかうことが熱中症の予防につながります。出典：熱中症予防声かけプロジェクト

生き生き 夏の講習会

小学生：8/7 ~ 25 の内 8日間
中1・2生：7/23 ~ 8/6 の内 10日間
中3生：7/23 ~ 8/7 の内 12日間
今月の論語

子曰わく、「君子は人の美を成し、人の悪を成さず。」

夏期特訓合宿 苦手克服強化合宿

8/12 ~ 14



★ 2012 年度 大学合格実績

東北大(1名)・筑波大(4名)・名古屋大(1名)・千葉大(3名)・埼玉大(6名)・新潟大(1名)・茨城大(10名)・宇都宮大(7名)・岩手大(1名)・茨城県立医療大(2名)・早稲田大(1名)・東京理科大学(1名)・日本獣医生命科学大(1名)・明治大(8名)・中央大(10名)・立教大(1名)・同志社大(1名)・青山学院大(4名)・法政大(3名)・学習院大(2名)・芝浦工業大(4名)・東京農業大(3名)・自治医科大(1名)・獨協医科大(2名)

他 多数合格 !!

★ 2012 年度 主要高校合格実績

水戸一高	6名 !!	栃高	下妻二高
下館一高	53名	真岡高	真岡女子高
下館二高	39名	鬼怒商	下館工高
下妻一高	17名	他	多数合格
小山高専	2名		(志学塾正会員のみ)

SINCE 1978
志学塾
SHIGAKU
志学高等予備校
☎ 0120(25)0054
JR 下館北口 1分
下館本校 / 玉戸校 / 志学教育センター
結城校 / 明野校 / 真岡校 / 真壁校
下妻校 / ししがく輝館

地域のテーマを市民の目線で

市民記者のページ



もつぎ みさき さん
望月 美佐子 (上西郷谷)

「断捨離」と「もったいない」
必要な物と不要な物を上手
に使い分けて私なりのエコな
暮らしに挑戦です。

6月になると衣替えの時期。また今年も部屋中に衣装箱・タンスの引き出しの中からよくもこんななと思うほどの衣類の山。その山をため息をつきつつ崩していくと、こんな物までよく取って置いたものだとあきれながら、ふと思ったのは、『断捨離』という言葉。不要になった物はどんどん処分して整理整頓。すっきりとした快適な暮らしを…。

そのとおりだと思って1枚のセーターを手に取った。けれど、捨てられない。さして高級でも特に気に入ったデザインでもないのに、捨てるのがもったいない。それは色がさめている理由でも、穴が空いている理由でもないから。それに来年何が起きるかわからない。「こんなもの

捨てるのがもったいない

使えるものは再利用！身近で簡単なエコから始めよう！！

環境のために、自分なりの「エコリサイクル」

でも必要になるかも！」「やっぱり取って置こう！」、私は毎年これの繰り返しです。

100%エコリサイクル

先日、古タイヤの『究極のエコリサイクル』を見学してきました。とても感動しました。「どんな車のタイヤだろう？」と。

驚くほどの大きなタイヤから子ども用の小さな自転車のタイヤまで、ほとんど切り刻み、そのチップは製紙工場の燃料に使われるとか。もちろんまだ使用可能なタイヤはロシアなど海外へ輸出し再利用するそうです。

一度は不要な物として処分された物が、再利用・再資源化されて立派に役立っている。100%有効利用のリサイクルです。これを行っているのは猫島にある黒沢産業(株)さんです。



資源ゴミは大切に

環境にやさしいエコリサイクル。自分たちにもできることを。空き缶、ペットボトル、道端なんか捨てたらもったいない。大切な資源ごみはちゃんとリサイクルを。

衣替えがやっと終わりました。よりすぐりのためな物はお掃除のときに役立てるつもり、私のエコリサイクルです。



▲直径約2メートルの古タイヤ

DUSKIN. 手軽に簡単！本格おそうじ

3.3cmのすき間にも入る

おそうじラララ♪ **スタイルフロア** **ラララ新登場**

360度全面パイル

380gと軽いから高いところもカンタン

軽い

すき間に入る

全面でホコリを吸着

「はく」と「ふく」が、これ1本でOK！

お部屋のおちごちで使えて しっかりホコリもとれる超すぐれもの

4週間標準 レンタル料金 **997円**

2週間

無料お試し受付中！

プロのおそうじサービスも大好評

おうちのお掃除で困ったら…
私たちプロの出番です。

キッチン・浴室
レンジフード・窓
トイレ・洗面所など

商品・サービスのお申し込みは今すぐお電話ください！

ダスキナータム下館店 **0120-308-998**

ダスキナータム下館店 検索

さらにダストクリーナーでモップで集めたホコリを吸って掃除機いらず！
ダストクリーナー 4週間標準 レンタル料金 **294円**