

企画展

「土器ドキモンスター大集合」

入場無料

赤堀歴史民俗資料館一推しの展示資料がキャラクターとなった「土器ドキモンスター」9体が、企画展に大集合！昨年名前が決まった鶏形埴輪のハニ・ワトリーも登場します。考古学の基本となる「観察」をテーマに、キャラクターのモデルとなった土器や埴輪などを、土器ドキモンスターたちと一緒に楽しく学ぶ企画展です。



市HP

時 6月12日(金)から8月30日(日)までの午前9時～午後4時30分
※月曜日・7月21日(火)は休館です。7月20日(祝)は開館します

場 赤堀歴史民俗資料館

問 赤堀歴史民俗資料館(☎63-0030)

企画展で登場する土器ドキモンスター



会場ではさまざまなイベントを開催！

歴史文化講座

企画展の内容に合わせた講座を開催します。

【第1回】

時 7月5日(日)午後1時30分～3時

内 奇跡の発見 上野国佐位郡正倉八角形倉庫跡

【第2回】

時 7月19日(日)午後1時30分～3時

演題・講師 王者の棺—上毛野における古墳時代葬制の変革—=石橋宏さん(栃木県埋蔵文化財センター)

【第3回】

時 8月2日(日)午後1時30分～3時

演題・講師 埴輪は何を表しているか—家形埴輪と人物埴輪から考える—=若狭徹さん(明治大学教授)

* * *

いずれも

場 赤堀公民館

定 各100人(先着順)

料 無料

申 6月12日(金)から直接または電話で赤堀歴史民俗資料館、または専用HPから申し込んでください



専用HP

土器ドキクイズラリー

展示資料にまつわるクイズを土器ドキモンスターが出題します。参加者には土器ドキモンスターシールを差し上げます。

土器ドキモンスターカップセルトイ

9種類の土器ドキモンスターのアクリルキーホルダーをカップセルトイで販売します。

¥1回300円

※両替はできません



活用しよう

生活機能セルフチェック！

～住み慣れた地域でいつまでも生き生きと生活するために～

問 地域包括支援センター(☎27-2745)

市では、65歳以上で介護認定を受けていない人を対象に、生活機能セルフチェックを実施しています。住み慣れた地域でいつまでも生き生きと自立した生活を送るために、元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。生活機能セルフチェックを活用して、いつまでも生き生きと自立した生活を送りましょう。

令和8年度の生活機能セルフチェックを6月に実施します

令和8年度の生活機能セルフチェックを6月に実施します。対象者には調査票を郵送します。同封の返信用封筒で返送または同封のチラシの二次元コードから回答してください。

この結果を基に、市内9つの高齢者相談センターと連携して介護予防に関する取り組みを進めます。回答への協力をお願いします。

対 市内に在住で介護認定を受けていない65歳以上の人

発送日 6月15日(月)

返信期限 7月17日(金)

生活機能セルフチェックとは

自身の健康状態や生活機能、心身の変化を知り、生活習慣を見直すための25項目の質問票です。



介護予防に努めましょう

令和7年度に実施した生活機能セルフチェックの結果によると、回答者のうち14.9%の人が運動機能が低下しているとの回答がありました。運動機能の低下は、転倒や骨折につながります。ぜひ生活の中に筋力トレーニングなどの運動を取り入れ、介護予防に取り組みましょう。

※筋力はしっかり使えば、何歳からでも復活します

つま先上げ・つま先立ち



- 1 椅子の背に触れた状態で立つ
- 2 つま先上げとつま先立ちの姿勢を30秒ずつ行う

足の上げ下げ



- 1 片方の膝を少し曲げた状態で椅子に座る
- 2 膝の角度は変えず、足全体をゆっくり上げ下げする

片足立ち



つかめるものがある場所で姿勢を真っすぐにし、5センチメートル程度片足を上げる。