

がんばれ！ 筑西リーダーズ高校生会



題字：高校生会のみなさん

高校生会ってどんな団体？

「筑西リーダーズ高校生会」は、高校生が地域を拠点として、自主的な活動をとおして子ども会活動や社会福祉活動に寄与することを目的に設立されました。合併前から下館・関城・明野・協和にそれぞれ高校生会があり、現会員の親世代から続く活動です。現在は市内及び近隣市町村に在住又は在学する高校生など16人（現役11人、OB・OG5人）が活動しています。

どんな活動をしているの？

【定例会で情報交換】
毎月1回会員が集まり、情報交換やイベントの準備・相談などを行います。困ったときは、OB・OGが現役時代の経験を糧にアドバイスしてくれます。

【研修会で知識・技術を習得】

実際に行事等で活動するにあたって必要な知識・技術を身につけるための研修会があります。



救命救急講習

今年度は、もしもの際に対応できるように「救命救急講習」や、調理を補助する



調理実習

ための「調理実習」研修などを実施。調理実習では、「刃物や火を使うときは、子どもたちにご気を気をつけてもらいたいね」と、実際の現場を意識しながら取り組みました。

【各種イベントで、高校生会の力を発揮！】

なんとといっても、各種イベントでの活動が高校生会のメインです。定例会や研修会の成果を存分に発揮し、地域の活動をより活気に溢れるものとしています。特に多いのは、子ども会行事のサポートです。時には市外への

会員随時募集中！

こんな高校生募集しています

- ★いろんな人と交流したい！
- ★イベントを盛り上げるのが好き！
- ★ボランティアに興味がある！

【対象】 市内及び近隣市町村在住又は在学する高校生

【活動日】 定例会…主に平日の夕方
研修やイベント…主に土日
※会員は学業や部活動を優先し、参加可能な日に活動しています。

他市町村高校生会との交歓会など、普通の高校生では経験できないことがたくさん！
みんな勉強や部活と両立しながら頑張っています！
見学もできますので、ぜひ、参加してみませんか？



会長 丸山歩乃果さん

【問い合わせと申込み】
生涯学習課 ☎22-0182
E-mail shougak@city.chikusei.lg.jp
★どんなことでも、お気軽にご連絡ください！



地域の活動を

支える！



研修会で遊びを考えて...



生かす！

キャンプに同行し、外遊びや屋外調理を楽しく手伝います。他にも、社会福祉イベントの運営補助なども行っています。

志学3大キャンペーン!! 3月0学期(3月1日スタート)

- ① 入会金(10,500円) 無料(3/31まで)
- ② 新規入会生は一般クラス月謝(3月分) 無料
- ③ 春期講習会 全学年半額(新中1無料)

2013 春期講習会 (3/25日~4/6日の内8日間)

新学期応援キャンペーン!! 全学年半額!! 新中1は無料

【今月の講師】 宇田く、「徳は直ならず、必ず腐有り。」

志学塾 0120(25)0054 下館本校/志学教育センター 玉戸校/関城校/明野校/高岡校 高野校/下妻校/理研校

小学生クラス				中学生クラス				高校生クラス			
学年	科目	時間	授業料	学年	科目	時間	授業料	学年	科目	時間	授業料
新中1	国語	1時間	4,000円	新中1	国語	1時間	4,000円	新中1	国語	1時間	4,000円
新中1	算数	1時間	4,000円	新中1	算数	1時間	4,000円	新中1	算数	1時間	4,000円
新中1	英語	1時間	4,000円	新中1	英語	1時間	4,000円	新中1	英語	1時間	4,000円
新中1	理科	1時間	4,000円	新中1	理科	1時間	4,000円	新中1	理科	1時間	4,000円
新中1	社会	1時間	4,000円	新中1	社会	1時間	4,000円	新中1	社会	1時間	4,000円
新中1	体育	1時間	4,000円	新中1	体育	1時間	4,000円	新中1	体育	1時間	4,000円
新中1	音楽	1時間	4,000円	新中1	音楽	1時間	4,000円	新中1	音楽	1時間	4,000円
新中1	美術	1時間	4,000円	新中1	美術	1時間	4,000円	新中1	美術	1時間	4,000円
新中1	外国語	1時間	4,000円	新中1	外国語	1時間	4,000円	新中1	外国語	1時間	4,000円



探訪 筑西市の文化財

せきぞうごりんとう 石造五輪塔

県指定文化財（工芸品）
昭和41年3月7日指定
鎌倉時代中期～末
所在地：村田地内
大きさ：総高216.0cm

五輪塔とは、万物が空・風・火・水・地の五大要素から成り立っているという密教的世界観を石塔に具体化したものです。

この五輪塔は、^{かこうがん}花崗岩製で空輪は宝珠形、風輪は3分の1円形、火輪は急傾斜をした鎌倉期の典型的な作例で貴重です。石造工芸の観点からしても、全体の風格、均整のとれたスタイルなどはすばらしく、鎌倉中期から末期ごろのものとして推定されています。

以前は三所神社境内の西北にあった神宮寺^{さんしよ}に祀られていましたが、明治初年に現在の共同墓地内に移されました。

空輪
風輪
火輪
水輪
地輪
基壇



問 生涯学習課 ☎22-0183



健康 いきいき

■糖尿病って何？

ご飯などの炭水化物は、ブドウ糖などの形で取り込まれ、血液中を循環します（血糖）。

血糖はインスリンというホルモンの働きで、エネルギーとして利用されます。しかし、**運動不足**や**過食**などを繰り返すと、インスリンが不足したり、働きが悪くなつてきます。すると血糖が上手くエネルギーに変えられず、血液中の血糖が増加します。これが糖尿病です。

糖尿病を予防しよう！

生活習慣の見直しで健康いきいき

付けられた病名ですが、糖尿病の初期には血糖はみられず、他の自覚症状もほとんどありません。

■3〜4人にひとりか 肥満の判定

肥満の人は糖尿病になりやすいといわれています。平成23年度筑西市特定健康診査の結果によると、男性の3人に1人、女性の4人に1人が肥満と判定されました。

いきなり標準体重まで減らさなくても、今の状態から体重を3kg、腹囲を3cm減らすことで、

糖尿病を7〜8割予防することができます。ともいわれています。



■痩せている人も要注意

日本人は欧米人に比べて、血糖値を下げるインスリン分泌能力が低いので、太っていないくても糖尿病になりやすい体質をもっています。

■今から生活習慣を見直し せば予防できる

糖尿病について「自分は太っ

ていないから大丈夫」と思うのではなく、生活習慣を見直してみましよう。

何気ない習慣の改善で、糖尿病を予防することができます。

■食事はゆっくり、よくかんで

①食事は、20分以上かけてゆっくり食べる。1口入れたらよくかんで、すべてを飲み込んだら次を入れる。

②野菜から先に食べる。

①と②を習慣にすると、食事量を少なくできたり、血糖値の急上昇を抑えることができます。



問 健康づくり課 ☎22-0506

もうすぐ春!!新しいことにチャレンジ!!

春休み短期水泳教室

3/24(日) ~ 3/29(金)

11:00 ~ 12:30 (初めての方)

新1年生から受講できます

※詳しい日程についてはお問い合わせください

コスモスポーツクラブ ☎0296-22-3800

体験随時募集中

フラダンス始めてみませんか?

初回のみ無料体験実施中!!

綺麗なスタジオで本格フラを学べます!!

フラとハワイが大好きな仲間と一緒に楽しく踊りましょう!

1か月のレッスン費 3,000円~

※お気軽にお問い合わせください

柳田フラスタジオ 講師 柳田 幸子

住所: 筑西市幸町1-3-1 ☎090-1761-7553 (太田)

「大町だるま市」と「笑店街」を開催



大雪のため延期された恒例の「大町だるま市」が1月20日、歩行者天国となった大町通りで開催されました。会場には、群馬の高崎だるまや埼玉の武州だるまなどが並べられ、だるまを買い求める人や、併催された「笑店街」を見に来た人など25,000人余りで賑わいました。

会場ではカラオケ大会や大道芸などのイベントが行われ、筑西ふるさと大使の並木勝利さんと植木定男さんも参加し、お客さんに笑いを振りまいていました。

手作りプランター完成！大田小子どもの森づくり



大田小学校（渡邊 浩 校長）では子どもたちが身近な自然体験活動などを通して、緑を愛し・守り・育てる心を育めるよう、県の補助金を活用して、学校内に森林環境学習のできる環境整備を進めています。

昨年12月、同校5年生による「緑の少年団」の結団記念集会が行われ、いばらき緑の大使らによる緑の講話に、子どもたちは真剣に耳を傾けました。

現在は巣箱や樹木ネーム、木製プランターなどの製作を行い、自然の大切さを学んでいます。

無病息災を願い、各地区で「どんど焼き」



1年の無病息災、五穀豊穡を願って市内各地区で「どんど焼き」が行われました。

正月の松飾りや注連縄、だるまなどを燃やした残り火で、細い竹に刺した団子や餅を焼いて食べると1年間健康でいられるなどの言い伝えがあり、参加した人たちはそれぞれ餅を焼いて1年の健康を願いました。

高齢者を手助けした明野中生に善行賞表彰



「表彰されてうれしいけど、ちょっと驚きました」。控えめに話すのは、筑西警察署から善行賞を贈られた明野中学校3年生の荒井一希さん。

通学途中に道に迷った高齢の女性に声をかけられた荒井さん。道を思い出しながら歩く女性に1時間以上も付き添い、女性は無事に家まで辿り着くことができたそうです。

「福は内、鬼は外」各所で節分祭

節分の日の2月3日、市内各所で節分祭が行われました。

千妙寺（黒子）では、午前11時から年男・年女の人や、認定こども園関城の園児たちと赤鬼青鬼がいつ



しょになって「福は内、鬼は外」と叫びながら福豆をまきました。

羽黒神社でも、午後5時からの節分祭に老若男女を問わず福を求めて大勢の人が集まりました。福豆や縁起のいいお菓子などがまかれると、「こっち、こっち」と元気に手を伸ばす声が飛び交っていました。

介護タクシー —安心・安全—

ケアタクシー A

お気軽にお問い合わせください

TEL0296-54-5447

大型車で
ゆったり楽々

車いすに乗ったまま乗れるタクシーです。室内介助もいたします。通院・買い物・日帰り旅行などこへでも。けが・腰痛・妊婦様など移動が困難な方も。ご予約のお客様優先です。

〒300-4523 茨城県筑西市赤浜 115
☎ 0296-54-5447 FAX0296-54-5448
URL: <http://www.care-taxi-a.com>
E-mail: info@care-taxi-a.com