

地域のテーマを市民の目線で

市民記者のページ



かざみ 風見 うた子さん(小川)

自然を楽しみながら、楽しく山を登る。心身共に健康増進に良いといわれる登山を始めてみませんか？

大人気の富士登山

数年前から「山ガール」という言葉が聞かれるようになって、静かな登山ブームが起きていました。そして今年富士山が「世界文化遺産」に登録され、登山ブームがさらに加速したようです。

日本の象徴である富士山は、古来から霊峰とされ信仰の対象でした。現在夏の富士山は、観光対象となり、多くの人が登山を楽しんでいます。去年のシーズン中の登山者は、なんと約32万人を数えるそうです。休日ともなれば、登山道には長蛇の列ができ、夜間でも迷うことなく

自然に触れ、明日への活力を養いましょう

最近の登山ブームでにぎわう夏の山。しっかりととした準備と心構えで楽しい登山にしてください。



山頂にたどり着くことができます。しかし、3,000メートルを超す日本高山山ですから、平地と比べると環境の違いがあります。それは空気の濃度や気温です。海拔0メートルで気温が30度の場合、山頂付近では7度前後になるそうです。しかし、これは晴天で無風の場合であって、風があり日没となった場合、真夏とはいえ体感温度は氷点下になるそうです。このような環境の変化に体がついていけず、高山病や低体温症などになる人がたくさんいるそうです。5合目まで

車で行き、休みも取らず山頂を目指して登り始め、途中中山小屋でも休息を取らない「弾丸登山」と呼ばれる登り方が最も危険なのだそうです。他にも半ズボンやス

車で行き、休みも取らず山頂を目指して登り始め、途中中山小屋でも休息を取らない「弾丸登山」と呼ばれる登り方が最も危険なのだそうです。他にも半ズボンやス

日常生活には無い山の魅力を楽しんでください

登山の目的は一直線に山頂まで登ることだけでしょうか。日常生活から離れ、自然の中に身を置き、風景を楽しみ、野鳥のさえずりに耳を傾け、登山道の脇に咲いている高山植物の小さな花に心癒やされる。もちろん、山頂の三角点に着いたときの達成感は格別なものです。そんな登山を楽しみ、心身共にリフレッシュをし、明日の生活への活力としたいものです。



介護 介護付有料老人ホーム
ヒューマンサポート筑西

ご入居者様募集

全80室
すべて個室

2012年11月 新築オープン!

入居金0円

介護がついて管理費・食費・家賃すべて込み

月額利用料 **13万5千円(税込)均一**

【ヒューマンサポート筑西】現地案内図

入居専用ダイヤル
0120-17-4565

介護付有料老人ホーム 介護保険事業番号 0872700687
ヒューマンサポート筑西

〒308-0803 茨城県筑西市大字直井360-2
TEL.0296-20-0511 FAX.0296-20-0512
HP <http://n-h-s.jp/chikusei> Mail info-chikusei@n-h-s.jp
携帯版HPアドレス <http://n-h-s.jp/chikusei/m>



探訪 筑西市の文化財

くげたじょうあと 久下田城跡

県指定文化財（史跡）
昭和15年9月4日指定
戦国時代
所在地：樋口地内

久下田城跡は、下館駅を北へ5km、栃木県真岡市（旧二宮町）に接した樋口字城山一帯で、往時は二宮町の台地を含み規模が大きかったようです。

現在は、西は真岡線、東は旧五行川に挟まれた山王台に、城跡公園（二の丸）、空濠があり、

22,647㎡が指定されています。

ふじわらのひでさと たいらのまさかど 藤原秀郷が平将門追討のため

さんだて かみだて なかだて しもだて に築いた三館（上館・中館・下館）のうち上館にあたるという伝承があります。天文14年（1545年）、下館城主であった水谷家第6代政村（蟠龍斎）

が宇都宮氏の来襲にそなえて築城、下館の支城としました。



久下田城跡の碑と絵図

問 生涯学習課 ☎ 22-0183

健康習慣を身につけよう！



健康

いまいま



健康な毎日を過ごすためには、適度な運動とバランスの良い生活習慣が大切です。

寄りかかり習慣をなくそう

運動の基本は歩くこと、歩きの基本は背筋です。



特に高齢者は、背筋を伸ばすことで背筋や腹筋の筋力低下を

防ぐことができま

す。また、背中を丸めた姿勢は内臓にも悪い影響を与えます。

椅子には浅く座り

背もたれ椅子では深く座り、背筋を丸めずあごを引いて背筋を伸ばす時間を多くしましょう。



寄りかかり習慣をなくし

て、健康な毎を送りましょう。

（筑西市健康運動普及委員会より）

規則正しい食生活をしよう

食事は健康を支える柱です。ずっと健康でいるための、生活のポイントを紹介します。

①朝食をきちんと食べよう

一日3食摂ることは大切です。中でも朝食が、中でも朝食は最も重要です。「朝ごはんを食べられない」という人は不規則な生活をしていませんか。



ちよつと生活を見直して明日から朝食を食べてみましょう。

②栄養が偏らないようにしましょう

バランスの良い食事をするために、野菜を意識しましょう。野菜は種類も調理法も豊富で、いろいろな味を楽しむことができます。

他に魚や肉、卵や大豆製品とタンパク質は毎日食べるようにしましょう。

③腹八分目を守ろう

早食いの人は、ひと口ごとに箸を置くなど工夫して食べ過ぎを防ぎましょう。

食欲のままに食べるのではなく、「もう少し食べたい」というところでやめてみましょう。

④薄味を心がけよう

食卓の上から醤油をなくしてみませんか。塩分の摂り過ぎは、高血圧の原因になります。

旬の食材の持ち味を生かして、なるべく薄味の食事を心がけましょう。

適度な運動と正しい食習慣で、食欲の秋を楽しみましょう。

問 健康づくり課 ☎ 22-0506

知的・精神障害者グループ・ケアホーム 7月1日オープン

障害のある方で入居を希望される方は、随時見学もできますのでお気軽にご相談ください。

やまびこ園 ☎ 0296-48-9921
〒308-0825 筑西市下中山1149

SEKISHO Service Safety Sincerity



あなたのそばに。セキショウグループ。

エネルギー <ul style="list-style-type: none"> 石油製品 LPGガス 太陽光発電 燃料電池 蓄電池 LED照明 	自動車 <ul style="list-style-type: none"> ホンダ オックスレンタカー メルセデス・ベンツ BMW・MINI ホルシェ・プジョー 	ビジネス <ul style="list-style-type: none"> IT機器販売 システム開発 携帯電話 空調・給排水衛生 人材サービス 	生活 <ul style="list-style-type: none"> バナホーム リフォーム コンビニ 各種保険
--	--	---	---

関彰商事株式会社

本 社 / 〒308-8512 茨城県筑西市一本松1755-2 TEL 0296-24-3121

<http://www.sekisho.co.jp/>

- ①スポーツ少年団関東ブロック協議会交流会 6月1日笠松運動公園
- ②全国小学生ABCバドミントン大会茨城予選 6月2日石岡市他

①男子シングル

優勝 松田俊哉 (鳥羽小)
準優勝 稲光翔太郎 (大村小)
 男子ダブルス
準優勝 窪前大希 (大村小)
 吉田 純 (明野ちびバド)



②男子Aグループ

優勝 松田俊哉 (鳥羽小)
準優勝 稲光翔太郎 (大村小)
第3位 吉田 純 (明野ちびバド)
 (敬称略)



第29回全国小学生陸上競技交流大会
 茨城県代表

大木千颯 (下館小) ソフトボール投げ
 恩田希々花 (川島小) 5年女子100m走
 竹内ななは (関城西小) 走り幅跳び (右から)
8月23～24日全国大会に出場 (敬称略)

★**大会2連覇達成**
 (敬称略)
種目 小学男子フルーレ
優勝 菊次祐紀 (大田小6年・
 筑西かたつむりフェンシングア
 カデミー)



平成25年度茨城県民総合
 体育大会
 6月9日

第18回明野晴明館少年柔道大会
 6月9日 明野トレーニングセンター



幼年の部 第3位 飯村和華 **敢闘賞** 高橋玲偉・埜 瑛太
女子1・2年生の部 **準優勝** 藤倉美藍 **第3位** 藤井愛子
女子3・4年生の部 **優勝** 酒井葵海 **準優勝** 大塚菜未
敢闘賞 城森あみ・鈴木みのり
女子5・6年生の部 **準優勝** 棚谷優美 **第3位** 大林瑞樹
敢闘賞 榎戸美有・前添里美
小学1年生の部 **準優勝** 小口空真
敢闘賞 芝山大空・瀬尾 結
小学2年生の部 **敢闘賞** 稲葉洸翔
小学3年生の部 第3位 飯村成満・古宇田優斗
敢闘賞 高久 歩
小学4年生の部 **準優勝** 大吉 諒 **第3位** 藤倉聖錬
敢闘賞 関 彰仁
小学5年生の部 **優勝** 大林優樹 **第3位** 白倉汐斗
 並木琉貴弥 **敢闘賞** 高橋 匠
小学6年生の部 第3位 鈴木翔太・塚田大稀
敢闘賞 飯村恵法・飯田真基 (敬称略)



① 2013 全関東空手道選手権大会
 6月2日 代々木第2体育館
 ② 第8回全関東空手道選手権大会
 6月16日 栃木市総合運動公園
坂本竜徳 (川島小) (敬称略)
 ①小学3年生の部
準優勝
 ②小学3年初中級の部
準優勝



- ①第30回スポーツ少年団スポーツ大会 (空手道) 県武道館
- ②第2回関東少年少女空手道選手権大会 6月30日山梨県



①**優勝** 北條友希絵
 柳田真聖
準優勝 藤沼航輝
第3位 柳田朋花
敢闘賞 田辺翔太
 ②**第5位** 鬼沢花恋
 中公 幹
 (敬称略)

働くお母さんを応援

筑西市小川 1391-549
 電話 0296-28-5425

「知育 体育 徳育」それぞれをバランスよく育みます
少人数制 キッズハウス保育園

始めるなら今しかない!! 体験随時募集中!!

やりたいその時がチャンス

水中ウォーキング
 水中体操

水難事故防止
 4泳法習得

健康増進
 リラクゼーション効果

コスモスポーツクラブ 体験希望の場合は、一度ご連絡ください。
 スタッフが丁寧に対応いたします。
 ☎0296-22-3800



将来を見つめた農業をやりたい

大嶋さんは、東京農業大学卒業後、実家の農業を継ぎ、現在「株式会社大嶋農場」を経営。4人のスタッフとともに、主に米を生産しています。

16ヘクタールの農場では、ミル



有機栽培や高い食味、若い人材の育成

「第18回環境保全型農業推進コンクール」で優秀賞を受賞

大嶋 康司 さん

(桑山・54歳)



▼農場を支えるスタッフ



キークイーンやカレー米、黒米、赤米など19品種の米を生産。全国の消費者に、筑西市産のおいしいお米を出荷しています。

「生まれた時には、自分の中にはすでに農民の血が流れていたんですよ。だから、大学卒業後は農業をしようと決めていました。そして、やるからには農業の将来を見つめた農業をしようと思ってきました」と笑顔で話します。

また、大嶋さんが出荷している「百笑米」は、自分のお米を食べながら笑顔になってほしいという願いが込められているそうです。

私のこだわりは「食味と人づくり」です

大嶋さんの米へのこだわりは、

種子の仕入れから始まります。大嶋農場では、農業・食品産業技術総合研究機構（NARO）と利用権許諾契約を結んでいて、栽培しているほとんどの品種が原種から育てられているそうです。

また、食の安全を守るために有機栽培にこだわり、2001年には有機農産物の認定を取得。さらに、お米の食味にもこだわりがあり、食味をよくするために沖縄産の天然塩やハチミツ、カツオ節エキスをなどを出穂期に数回散布しています。

そんな大嶋さんのもう一つのこだわりは「人にこだわる」ことだと言います。

「農場には、将来農業経営を担うような人に来てほしいと思って

います。そして少しでも若い人たちに農業の魅力を啓発すること、これが私のこだわりです」。

これからの農業に対するこだわり

大嶋農場では、農林水産省の6次産業化事業所の認定を受け、塩糍や醤油糍、味噌、更には沖縄に米を出荷し泡盛なども生産、これからの農業を探っています。

「年に数回、田植えや稲刈りなどのイベントを開き、県外からも多数の参加者があります。参加者とのコミュニケーションを図りながら、若い人たちに農業の魅力を伝えることが私の役目です」と話す大嶋さんの目は、しっかりと農業の将来を見つめていました。

普通車 (AT・MT) 大型自動車・自動三輪 フォークリフト講習 受付実施中!

個別送迎無料 託児室完備無料

茨城県西自動車学校 TEL:0296-37-6012(代) **上筑波自動車学校** TEL:029-869-0931(代)

茨城県西自動車学校 茨城県茨西市五286 〒308-0121
上筑波自動車学校 茨城県つくば市専員1288-2 〒300-4201

<http://www.kenseijikou.co.jp/>