

市民記者のページ



たけうち けいこ
竹内 啓子 さん (舟生)

楽しみながら体を動かすことができるASKに興味を持った方、運動を始めるきっかけと一緒に参加してみませんか。

「ASKスポーツクラブ館西」は平成20年2月、県体育協会、市スポーツ振興課とスポーツ推進委員の有志で約2年間の準備期間を経て発足しました。「ASK (アस्क)」という名称の由来は、明野、関城、下館、協和のローマ字の頭文字を並べ、さらに日本語訳の「尋ねる、求める、招ける、招待する」の意味に掛けたものです。「誰もが、いつでも、どこでも、気楽にスポーツ文化活動を通じて健康づくりを目指します」との理念を踏まえ、世代を越えて楽しみながら健康づくり、地域づくりに貢献することを目的にしています。

楽しみながら健康、地域づくり

「ASKスポーツクラブ館西」をご存知ですか？ 下館総合体育館を拠点に活動する総合型地域スポーツクラブ「ASKスポーツクラブ館西」をご紹介します

だいた競歩の元オリンピック選手・喜多(旧姓川崎)真裕美さんです。

ASKの主な活動場所は下館総合体育館で、毎週木・金曜日の午後7時から、会員がやりたいスポーツを自由にプレーしています。また、道具や備品は用意されていて、誰もが、誰とでも、気軽に楽しみながら運動できます。さらに、バランスボールやヨガ、太極拳教室と曜日ごとに自由に参加でき、年2回のハイキングやボーリング、スキー教室など幅広く活動しています。私が取材したときはバランスボール教室の日で、会員のみなさんと一緒に参加し、先生の指導のとおり、激しい動きではなく無理なく体を動かしました。普段動かしてない筋肉や内臓までとつと疲れたように感じましたが、終わった後はとてもすがすがしく、楽しく運動できました。



会員のみなさんは、体を動かすには最高の場所として、ここでの運動を毎週楽しみにしています。年配の人は、「若者と一緒にお話できるのも楽しい」と言い、体験見学されていた人は、「勝負にこだわらず楽しみながらできるのが良い」と言っていました。また、一人でも参加できることも魅力のひとつかな、と感じました。

あなたもASKに参加しませんか

日常生活で体を動かす機会や場所が減り、屋外で元気に遊ぶ子どもたちも見かけなくなっています。もっとたくさんの人たちに「ASKスポーツクラブ館西」を認識していただき、参加していただければと思います。また、クラブの桜井芳明会長によれば、「今後は昼間の時間帯でも活動していけるよう取り組んでいきたい」とのことでした。年を重ねていくことに少しの段差でつまづいたり、筋肉の衰えにびっくりにしている今日この頃です。自分の足でいつまでも歩きたいと思う、そんな思いに答えてくれそうな「ASKスポーツクラブ館西」でした。

■入会申込みはASK事務局 ☎28-50400へ。P.20「暮らしの情報」もご覧ください。

無料体験受付中!!

カラダ動かす
リハビリデイサービス

ウォーター
マッサージベッド導入しました!



悠悠いきいき倶楽部筑西

筑西市玉戸 2120 ☎0296-54-6660

わが家の アイドル



かまだ ゆうこ
鎌田 結子ちゃん
5月1日生(樋口)



つかだ めい
塚田 明ちゃん
5月2日生(樋口)



いの りょうた
猪野 涼太くん
5月3日生(茂田)



いわみ えな
岩見 恵那ちゃん
5月6日生(中館)



かわむら けん
川村 惺絆くん
5月7日生(関本下)



せばた いっせい
瀬畑 一星くん
5月7日生(五戸)



たけだ ももか
武田 桃佳ちゃん
5月7日生(桑山)



つかごし れん
塚越 蓮くん
5月7日生(西方)



すずき めい
鈴木 芽結ちゃん
5月8日生(関本上)



ふかや はつめ
深谷 初芽ちゃん
5月8日生(小栗)



ながさわ さあや
永澤 咲彩ちゃん
5月9日生(森添島)



ほこもり ゆうし
箱守 有志くん
5月9日生(下中山)



すぎやま ゆい
杉山 結衣ちゃん
5月11日生(伊讚美)



はやせ みらん
早瀬 美蘭ちゃん
5月11日生(市野辺)



さかい りん
坂入 玲音くん
5月13日生(小川)



よしだ なお
吉田 菜乃羽ちゃん
5月13日生(下川島)



いげさわ かずき
池澤 和樹くん
5月15日生(笹塚)



なままる らら
中丸 愛来ちゃん
5月15日生(稲荷町)



えだ ゆきほ
枝 ゆき帆ちゃん
5月16日生(井出蛭沢)



ごとう きょうすけ
後藤 恭佑くん
5月16日生(布川)



ふかや りんと
深谷 凜翔くん
5月16日生(門井)



いしかわ あいな
石川 葵梨ちゃん
5月17日生(関本上)



かみかわ たずく
上川 佑くん
5月17日生(東植生)



えびさわ たいが
海老澤 虎河くん
5月20日生(直井)



みちかわ りく
道川 陸くん
5月20日生(下野殿)



かわぞえ こうき
河添 光希くん
5月21日生(東石田)



わたなべ かなた
渡辺 輝向くん
5月24日生(幸町三丁目)



うちた はると
内田 陽登くん
5月28日生(荒町)



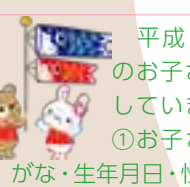
たじま そうりゅう
田島 颯琉くん
5月28日生(下川島)



たけい そうた
武井 颯汰くん
5月30日生(押尾)



はやせ るか
早瀬 琉花ちゃん
5月30日生(直井)



平成26年7月生まれ
のお子さんの写真を募集
しています。写真裏面に
①お子さんの氏名・ふりがな・生年月日・性別②保護者氏名・郵便番号・住所・電話番号を明記し、5月29日(金)までに広報広聴課へ。

★写真選びのポイント★



- ①顔が切れていないもの。
- ②顔が小さすぎないもの。
- ③明るい場所で撮られたもの。

串焼き・串揚げ・鮮魚

はがん

Tel:0296-25-3011

筑西市乙 883 <http://www.hagan-kei.net>

11:00-14:00 17:00-24:00 不定休

働くお母さんを応援

筑西市小川 1391-549
電話 0296-28-5425

少人数制 キッズハウス保育園

おすすめ本紹介

中央図書館

山野草の呼び名辞典 由来がわかる

文・写真/亀田龍吉【世界文化社】

エンレイソウ、アヤメ、アキカラマツ…。低山から高原などで見られる身近な80の山野草を取り上げ、呼び名と由来を紹介。白地の全体写真と生態写真を組み合わせた、分かりやすい構成の辞典。

医者になりたい 夢をかなえた四人の女性

作/島田和子 絵/北住ユキ【新日本出版社】

日本初の公許女医第一号・萩野吟子、東京女子医科大学の創立者・吉岡弥生…。「女に学問はいらぬ」と言われた時代、強い意志とバイタリティで夢をかなえた女性たちの生きかたを描く。

明野図書館

上質な人はシンプルに暮らす

著/細見貴子【KADOKAWA】

シンプルとは、価値観に迷いがなく、パリスタイルを得意とするインテリアデザイナーが、20年間顧客セレブリティに接する中で学んだ、満たされた生活のためのヒントを紹介する。

ちびっこゴリラ、ほんとうにほんとう？

文/ナディーヌ・ロベール
絵/グウェンダル・ル・ベック【BL出版】

ちびっこゴリラは、ツルさんからたまごをもらいました。ダチョウさんにももらったはねで、たまごをくるんではこびます。ところが、遠くで見ていたサルたちがたまごを盗んだと騒ぎ出し…。

*イベント・お知らせ

中央図書館 ブックギャラリー

開催日 5月31日(日)まで
場所 中央図書館
内容 図書館スタッフのおすすめ本を展示します。

中央図書館 バイリンガル昔ばなし

日時 5月9日(土) 午後2時
場所 中央図書館視聴覚室
内容 2ヶ国語が知ってる昔ばなしを英語と日本語で読み聞かせします。

中央図書館 こどもシネマ

日時 5月10日(日) 午後2時
場所 中央図書館視聴覚室
内容 『くもりときどきミートボール』(90分)

明野図書館 ブックスタートクラブ

視聴覚室を幼児と保護者に開放します。おもちゃや絵本で楽しんでください。
日時 5月6日・13日・20日・27日(水)
午前9時～午後5時

明野図書館 おはなし会

日時・場所
5月3日(日) 午後2時～ 児童室
5月10日(日) 午後2時～ 児童室
5月17日(日) 午後2時～ 視聴覚室



明野図書館 春のリサイクルまつり

日時 5月2日(土)～5日(火)
午前9時～午後7時(5日は5時まで)
場所 明野図書館視聴覚室
内容 本や絵本に加え、春は雑誌もリサイクル。なくなり次第終了。

明野図書館 こども読書週間企画

『本は キラキラ 万華鏡』

開催日 5月10日(日)まで
受付場所 明野図書館カウンター
内容 ①本を借りた子にスタンプカードを配布(1冊につきスタンプ1個。スタンプ10個で景品をプレゼント)
②絵本に関するクイズに全問正解すると景品をプレゼント

対象 ①小学生以下 ②0～12歳で「図書利用カード」をお持ちの人(1人1回)

参加費 無料

※図書利用カード作成希望者は、作成する人又は保護者の住所が確認できるものをお持ちのうえ、ご来館ください。

*お問い合わせ

中央図書館(下岡崎1-11-1) ☎24-35330
明野図書館(海老ヶ島2-20-7) ☎52-2466
関城分館(関本上1-47-0) ☎37-6626
協和分館(門井1-962-2) ☎57-2515

*5月の休館日

11日・18日・25日(月)

志学塾 一般クラス案内

小学・英語特約クラス				中学生クラス			
学年	コース	授業料	教材費	学年	コース	授業料	教材費
新小4-4	英・算	99,000円	11,000円	新中1	英・算	170,000円	14,000円
新小5-5	英・算	99,000円	11,000円	新中2	英・算	160,000円	13,000円
新小6-6	英・算	99,000円	11,000円	新中3	英・算	150,000円	12,000円

志学高等予備校 一般クラス案内

学年	コース	授業料	教材費
新高1	英・算	250,000円	20,000円
新高2	英・算	240,000円	19,000円
新高3	英・算	230,000円	18,000円

2015年度 志学高等学校卒業生

水戸一高 1名 竹園高 2名
水戸二高 1名 小山工業 2名
宇都一高 51名 下妻一高 10名
下館二高 29名 下妻二高 9名

一人ひとりに応える 伝統と実績の志学予備校

志学塾

志学高等予備校

知ろう！学ぼう！やってみよう！

カルチャー講座

6月開講 受講生募集

■対象 市内在住者又は在勤者
 ■申込み 5月17日(日)までに、各公民館に電話又は来館して直接申込み。
 ※応募多数の場合抽選となります。応募が少数の場合は、開催しない場合もあります。
 ※4月27日(月)・5月7日(木)・11日(月)は休館日です。
 ※日程は変更になる場合もあります。

●しもだて地域交流センター ☎23-1616

- | | | |
|---|--|---|
| 茶道 石州流 (16回)
おおむね第2・4日曜日 13:30～15:30
講師：荒井宗美 定員：10人 | わが家の名カメラマン (18回)
第1・3土曜日 9:30～12:00
講師：長谷川恵一 定員：20人 | 絵手紙 (10回)
第1・3木曜日 13:30～15:30
講師：柳谷信子 定員：20人 |
| 英語で遊ぼう for キッズ 前期 (8回)
月2回土曜日 10:00～11:30
対象：小学1～3年生
講師：市塚亜希 定員：30人 | 油絵(洋画) (15回)
おおむね第1・3土曜日 13:30～15:30
講師：飯泉俊夫 定員：20人 | 版画・水彩画 (18回)
おおむね第1・3土曜日 9:30～11:30
講師：横山浩也 定員：24人 |
| パッチワーク (10回)
第1・3水曜日 10:00～12:00
講師：成田幹子 定員：15人 | 筑西郷土史 (18回)
第2土曜日・第4日曜日 13:30～16:30
講師：桐原光明 定員：35人 | つるし雛 (12回)
おおむね第2・4木曜日 9:30～11:30
講師：古橋和代 定員：15人 |

●関本公民館 ☎37-6626

- | | | |
|--|---|--|
| 中華と西洋料理 (10回)
第4水曜日 9:30～12:00
講師：川上貴子 定員：12人 | 植物水彩画(細密画) (10回)
6～7月は第2・4土曜日
8～1月は第4土曜日
9:30～11:30
講師：和田泰子 定員：15人 | 西洋書道(カリグラフィー) (10回)
第1・3木曜日 9:30～11:30
講師：長尾真子 定員：15人 |
|--|---|--|

- | |
|---|
| 初心者の手編み (15回)
おおむね第2・4金曜日 13:30～15:30
講師：飯野文江 定員：15人 |
|---|

●河内公民館 ☎37-6556

- | | |
|---|--|
| 血液サラサラ!おいしい! ヘルシー料理教室 (10回)
第1水曜日 9:30～11:30
講師：市村享子 定員15人 | 和菓子作り (10回)
第2火曜日 9:30～11:30
講師：鈴木節子 定員：15人 |
|---|--|

●黒子公民館 ☎37-6809

- | | |
|---|---|
| 家庭菜園 (10回以上)
6～10月の土曜日 9:00～11:30
講師：齋藤行正 定員：15人 | 初心者のそば打ち (前期3回)
6月7日・21日(日)、7月5日(日) 9:00～11:00
講師：和田次男 定員：5人 |
|---|---|

●明野公民館 ☎52-5333

- | | | |
|--|---|---|
| 着付け&マナー (10回)
第1・3火曜日 10:00～12:00
講師：小久保治美 定員：10人 | フラワーアレンジメント (10回)
第1・3木曜日 10:00～12:00
講師：松崎正明 定員：15人 | ヨガ (10回)
第1・3金曜日 10:00～11:30
講師：大町美智子 定員：50人 |
| 七宝焼 (10回)
第1・3水曜日 10:00～12:00
講師：島田文江 定員：10人 | パッチワーク (10回)
第1・3火曜日 13:00～15:00
講師：成田幹子 定員：15人 | ペン習字 (10回)
第1・3水曜日 13:30～15:30
講師：築岳遊 定員：20人 |

●協和公民館 ☎57-2515

- | | | |
|--|---|---|
| 着物着付け (14回)
第2・4水曜日 10:00～12:00
講師：飯泉昌代 定員：10人 | おりがみ (14回)
第2・4木曜日 13:30～15:30
講師：山内牧子 定員：15人 | 雅流四つ竹健康おどり (14回)
第2・4金曜日 13:30～15:30
講師：近藤ひろ子 定員：20人 |
| 初心者のパッチワーク講座 (14回)
第1・3火曜日 10:00～12:00
講師：物井裕恵 定員：15人 | パン・スイーツ作り (7回)
第1水曜日 12:00～15:00
講師：赤荻悦子 定員：9人 | 家族のための料理 (7回)
第2土曜日 10:00～12:00
講師：中山こう子 定員：12人 |