



「輝く瞳」 古谷 宣夫 (つくば市)

筑西市観光協会主催
筑西市観光協会会長賞

筑西市観光協会主催



筑西のまつり フォトコンテスト

応募者 53 人 (応募作品 138 点) から、
9 点の受賞作品を紹介します。(敬称略)

2015

✿筑西市長賞



「ひまわりのっぽさん」
吉沢 登 (玉戸)

✿筑西市議会議長賞



「祈る」 飯田 光信 (下妻市)

✿筑西市教育長賞



「大将出陣」
野中 章雄 (栃木県栃木市)

✿下館商工会議所会頭賞



「神輿乱舞」
藤井 浩一 (石岡市)

✿筑西市商工会長賞



「判官秋路を行く」
渡辺 清 (深見)

✿(株)茨城新聞社長賞



「金色の大神輿」
吉沢 敏子 (玉戸)

市内巡回展示

- 協和公民館 (月曜日休館)
2月25日(木)～3月10日(木)
- 関城支所 (土・日曜日閉庁)
3月14日(月)～28日(月)
- 市役所本庁1階 (土・日曜日閉庁)
3月30日(水)～4月13日(水)
- しもだて地域交流センター
(アルテリオ) 1階 (月曜日休館)
4月15日(金)～5月6日(金)
- 筑西しもだて合同庁舎前広場
展示スペース
(別途パネル化した写真を展示)
2月下旬～平成29年1月下旬

✿審査員特別賞



「夏空に咲く花」
根芝 一夫 (古河市)

✿審査員特別賞



「真夏の祭典」
田村 正 (二木成)

夏を先取り！体はミニでもビッグな旨さ！

こだまスイカ

昼夜の寒暖差と豊富な日照量によってひと味違った甘くみずみずしい筑西市自慢の「こだまスイカ」。出荷は3月中旬から始まり、7月上旬まで続きます。冷蔵庫に丸ごと入る大きさで、糖度が12〜14度と高く、普通のスイカより甘いのが特徴です。また、皮が薄く口いっぱい果汁が広がり、シャリシャリ感も抜群です。

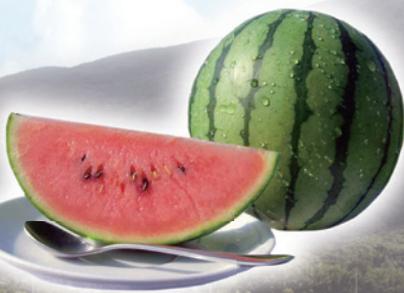
■おいしい食べ方

買ってから保存しても甘みが増

すことはありませんので、新鮮なうちに冷蔵庫で1〜2時間程度冷やしてご賞味ください。

■スイカの効能
 こだまスイカの90%以上は水分で、カリウムの働きにより利尿作用が高く、腎機能の健全化、高血圧にも効果的です。また、活性酸素を抑制するリコペンなどのビタミン類が含まれているため、健康や若さを保つベストな果物といわれています。

筑西・桜川は
日本一の産地！



筑西の「おいしい」を満喫しませんか

まだまだ旬！健康にも美容にも最適！

いちご（とちおとめ いばらキッス）

真っ赤な色と甘みで食べる人を魅了する「いちご」。甘くておいしいだけでなく、ビタミンCが豊富に含まれています。大粒なら5〜6粒も食べれば1日の所要量を摂取できます。健康や美容にも効果的ないちごは、4月頃まで味わうことができます。

■いばらキッスをご存じですか？

市内の栽培の中心はとちおとめですが、近年、茨城県のオリジナル品種「いばらキッス」の栽培に

も力を注いでいます。甘さと酸味のバランスがよく、円すい形の整った形が特徴です。「とちおとめ」と「ひたち1号」の交配により誕生し、平成24年に品種登録されました。市場の評価も高く、高級フルーツとしての新たなブランド確立が期待されます。



2月16日、県庁でいちごのPRを行いました！



茨城オリジナル
「いばらキッス」

筑西市の肥沃な大地で育ったおいしい農産物を食べて、一緒にまちをPRしましょう！お近くのスーパーなどでお買い求めいただけます。

※いばらキッスはファーマーズマーケットきらいち（西方）で取り扱っています。（入荷数に限りがあります。）

問 市農政課 ☎ 20-1161 県西農林事務所経営・普及部門 ☎ 24-9218

歓送迎会・お食事会ご予約承ります

飲み放題
2時間
1,500円

ごほう下館本店
【住 所】筑西市一本松482
【営業時間】11:00~21:30
お問い合わせ・ご予約は
☎0296-22-7878

筑西People限定クーポン
8名様以上でご予約
いただいたお客様に
～選べる特典サービス～

おすすめ 旬の味覚コース
お一人様 (税込) **4,000円**

お手軽 コーヒー にぎわいコース
お一人様 (税込) **3,000円**

贅沢満喫 黒毛和牛すき焼きコース
お一人様 (税込) **5,000円**

※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28年3月31日

11



ストレスを知って 上手に付き合おう

ストレスを放っておくと…

ストレスは、人間関係がうまくいっていないとき、心配事や悩み事があるとき、自然災害によっても生じます。また、結婚や出産、近親者が亡くなるなど、人生の転機ともなる出来事に遭遇したときにもストレスを感じます。

くと、不安が強くなったり、うつ状態に陥ることがあります。人間は生きていく限り、何かしらストレスを抱えています。ストレスを受け入れ、上手に付き合っていくとする意識が必要となります。



ストレスサインを知っておこう

ストレスサインは「こころ」だけでなく、「からだ」や「行動」にも現れます。

■ストレスサインの例■

気持ちが落ち込む・イライラする・気持ちが落ち着かない・眠れない・食欲がない・疲れやすい・お酒の量が増えるなど

ストレスとうまく付き合うには

ストレスとうまく付き合っていくためには、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。継続可能な運動を行うこともおすすめです。また、こころに悩み事や心配事のためたままにしないことも大切です。

家族や気心の知れた仲間たちに相談することで、直接解決に結びつかなくても、気持ちの整理ができ、こころが楽になることもあります。一人で抱え込まず、誰かに打ち明けましょう。それでも、こころからだの症状が続くときは、早めに医療機関を受診してください。かかりつけ医に相談するか、心療内科や精神科を受診するによいでしょう。

こころの健康状態をチェック！

市では、パソコンや携帯電話を利用して、日々の生活の中で感じるストレスや、気持ちの落ち込み度を無料で簡単にチェックできる「こころの体温計」を、市ホームページに掲載しています。ご利用ください。

■携帯電話・スマートフォンの場合：こちらの二次元コードから



※通信料は自己負担

■パソコンの場合：「筑西市こころの体温計」で検索 (<https://fishbowindex.jp/chikusei/>)

問 健康づくり課 ☎ 22-05006



探訪 筑西市の文化財

にしよんじやほんでん
二所神社本殿 (成田地内)
市指定文化財 (建造物)
昭和56年1月1日指定
江戸時代

本殿は、総檜の一間社流造で江戸時代の再建と推定されます。

祭神は「新編常陸国誌」によると、武甕槌命、経津主命、天兒屋根命、大日靈命、相殿として徳川家康、八雷神となっています。

二所神社と称するのは、鹿島神宮(武甕槌命)と別雷神社を合祀したため、他の祭神は、その後合祀されたものと思われる。

文治2年(1186)に鹿島神社建立以降、応仁2年(1468)再建、元和4年(1618)水谷家第8代勝隆による再建、元禄11年(1698)18か村の氏子による石鳥居寄進、宝永7年(1710)下館藩主黒田直邦による拝殿の造立を経て、今日に至っています。

また、平成19年の屋根葺き替え修理の際には、化粧棟木部分に明暦3年(1657)の墨書銘が発見されました。



問 文化課 ☎ 22-0183

エリア拡大しました!

● H27年開局済
● 開局済

☎ 0120-09-1811
筑西ケーブルテレビ
※筑西市が出資する第3セクターの会社です。

地上デジタル 111ch・112ch リモコンボタンは **11**

特別番組「筑西市議会生中継」のお知らせ
筑西ケーブルテレビでは、2月24日(水)から開会する筑西市議会の模様を生中継いたします。

【放送内容】開会日・一般質問・議案質問・閉会日
※議会日程については筑西市ホームページなどでご確認ください。

放送チャンネル **112** チャンネル
※3月2日から4日は111チャンネルで放送します。

視聴方法
テレビリモコンで「11」を選局し、チャンネル上ボタンを押すとご覧いただけます。

地域のテーマを市民の目線で

市民記者のページ

1年間、このページを担当した市民記者の感想をご紹介します。

筑西市誕生から10年、市の四大祭りにうかがいました。各会場とも人が多く、交流が活発になってきたのを肌で感じました。市役所本庁舎移転や中核病院が形になってきました。市民記者として期待に応えられるよう、話題を求めて取材を行いました。



小石川 功さん (飯島)

取材を通して、多方面で活躍する方々と出会えたことに感謝します。意外に広報紙を読んでいない人も多いのかな、と感じました。まちの情報をつなぐ唯一の広報紙です。もっと知らせたい、心躍る記事が届けられるよう、みなさんと協力しながら書きたいと思います。



竹内 啓子さん (舟生)



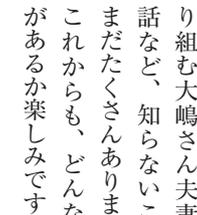
武藤 州輝さん (小川)

筑西市は風光明媚で、鬼怒川・勤行川・小貝川で鮭の遡上や人工ふ化を体験できる自然環境に恵まれた中核都市です。素晴らしい美術館や板谷波山記念館もあります。みなさまも多くの友人や親戚の方々にPRしていただけたらと、一端を記事にさせていただきました。



中島 定衛さん (門井)

この一年間、色々な出来事がありました。特に鬼怒川の堤防崩壊は、ひとごととは思えませんでした。川島の鬼怒小貝漁協を訪ねたとき、水の勢いがすごくて形が変わってしまった川の三角州を見て、背筋が震えました。自分にできる防災対策は何かと考えています。

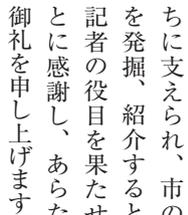


武藤 幸子さん (小川)

この一年、様々な取材に参加させていただく機会が得られました。ファミリーサポートセンターまなまや鬼怒小貝漁協のみなさん、6次産業に取り組む大嶋さん夫妻のお話など、知らないことがまだまだたくさんあります。これからも、どんな発見があるか楽しみです。



栗原 敬子さん (上野)



鈴木 よし子さん (小川)

今年も取材を通じて多くの方にお会いすることができ、様々なことを学ばせていただきました。この一年間、市民記者のみなさんや多くの人たちに支えられ、市の魅力を発掘、紹介するという記者の役目を果たせたことに感謝し、あらためて御礼を申し上げます。



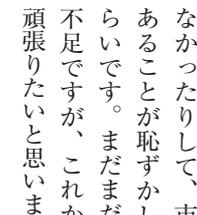
仁平 幸子さん (下高田)

今年から市民記者をさせていただき、取材を通して各方面で活躍されている方にお会いできました。特に地域活動に取り組んでいる人たちに会えて、感謝しています。紙面を通して、輝いている人、頑張っている団体などを紹介できればいいと思います。



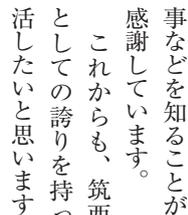
和田 恵子さん (榎生一丁目)

市民記者になり、自分の生まれ育ったまちのことを書かせてもらえる喜びが大きく、とても嬉しかったです。おかげさまで、より深くこのまちを見ることができ、ますますこのまちが好きになりました。これからも筑西市の魅力をも、みなさんにお伝えしてまいります。



北岡 早越子さん (海老ヶ島)

市民記者となり、あつという間の一年間でした。取材にうかがっても、上手に質問するには予備知識が必要だと感じました。また、市内の地名を知らなかつたりして、市民であることが恥ずかしいくらいです。まだまだ勉強不足ですが、これからも頑張りたいと思います。



風見 うた子さん (小川)

市外出身の私も、生まれ育った所より、筑西市での生活の方が長くなりました。そして、この市民記者の活動を通して、市の歴史、名所、年間行事などを知ることができ、感謝しています。これからも、筑西市民としての誇りを持って生活したいと思っています。

<p>幸せ満開 春のブライダルフェア</p> <p>4月24日(日) 10:30 受付</p> <p>ご予約 受付中</p> <p>模擬挙式 婚礼料理試食会 ドレス試着・相談会</p>	<p>ひな祭りプラン</p> <p>お節句プラン</p> <p>家族みんなでお祝い御膳</p> <p>大人 5,500円 子ども 2,100円</p> <p>祖父母の方が一緒の場合割引サービスがあります。詳しくはお問い合わせください。</p>	<p>歓送迎会プラン</p> <p>料理お一人様 3,900円</p> <p>一般メニュー (7品) 薬膳メニュー (6品)</p> <p>幹事さんお一人様無料サービス</p>
<p>ダイヤモンドホール ☎ 0296-28-8511 茨城県筑西市玉戸1053-4 info@s-diamondhall.co.jp</p>		