

## 地域の人材育成のために寄附



△わっちーず・夢プレゼン 海老沢代表

7月5日、筑西ふるさと大使・並木勝利さんが、「人材育成に役立ててほしい」と自身の活動の収益金の一部103,000円を市へ寄附しました。並木さんは、自身が代表を務める命のボランティア女方玉三郎一座やわっちーず・夢プレゼン（海老沢宗男代表）らとともに地域を笑顔にするまちづくり活動を行っています。

## こだまスイカを配って、交通安全キャンペーン



6月22日、国道50号横塚交差点で、筑西地区交通安全協会協和支部（黒沢貞一支部長）と交通安全母の会協和支部（飯村佳子支部長）合同で、交通安全街頭キャンペーンを行いました。ドライバーに市の特産品こだまスイカなどを配り、「おいしいスイカを食べて安全運転を」と呼びかけました。

## こどものお祭りキッズフェスタ開催！

6月25日、しもだて地域交流センター「アルテリオ」集会室とアルテリオ前広場で、未来ネットワーク（栗原ひろ子代表）主催の「キッズフェスタ」が開催されました。

キッズフェスタは、お子さんと保



護者が集まり、伝統的なものや定番の遊びを学び、体験するものです。

集会室ではパネルシアター、屋外ではヨーヨー・スーパーボールすくい、けん玉、輪投げ、手作りロケットなどを楽しみました。

## 筑西の美味しい「米」と「肉」を堪能



7月10日、しもだて地域交流センター「アルテリオ」で、(公社)下館青年会議所（永島直樹理事長）主催の「グルメンズ筑西」が開催されました。市と同会議所の共催で開催している「ちくせい市民討議会」で市民から提案された、市のイメージアップに最も適した食材の「米」をPRしようといわれたものです。

会場では、ミルキーQueenなどのブランド米とキングポークなどのブランド肉を使った料理が提供され、来場者は筑西の味を堪能しました。

## 筑西市初のオペレッタ『こうもり(抜粋)』を上演



7月10日、市民の歌声で文化を繋ぐコンサート実行委員会（大真由美代表）主催のオペレッタ『こうもり(抜粋)』が、明野公民館大ホールで上演されました。

市住民参加型まちづくりファンドの助成を受けて行われたもので、市民合唱団「うたのわ」が、ウィーン・フォルクス歌劇場専属歌手クリスティアーネ・カイザーさんと共演。ドイツ語で歌い上げる「うたのわ」のみなさんの熱演に、会場は大きな拍手と感動に包まれました。

**夏休みスピードコース 受付実施中**

**大学生 夏休みお帰りがいいキャンペーン**

**短大生 夏休みお帰りがいいキャンペーン**

**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)

指定自動車教習所 <http://www.kenseijikou.co.jp/>

**茨城県西自動車学校**  
〒308-0121 茨城県筑西市船玉286

**上筑波自動車学校**  
〒300-4201 茨城県つくば市寺員1268-2

## 関東高等学校ライフル射撃競技大会で優勝



6月10日から12日まで、埼玉県長瀨射撃場で行われた平成28年度関東高等学校ライフル射撃競技大会で見事優勝した下館二高射撃部の中山結愛さん（2年生）が、結果報告のため市役所を訪問しました。

7月26日から広島で開催されるインターハイに出場予定の中山さんは、「関東大会では優勝したものの、満足のいく射撃ができませんでした。インターハイでは全力を出し切って、上位に入りたいです」と抱負を語ってくれました。

## 筑波大学生による健康授業「タバコについて考えよう」



7月19日、養蚕小学校（嶋山和也校長）で、筑波大学の医学生グループ「CoMedつくば」（山下雄斗代表）による健康授業「タバコについて考えよう」が、6年生を対象に行われました。

「CoMedつくば」は、地域医療向上に貢献することを目的に活動するグループで、今回の授業は、タバコによる健康被害の恐ろしさを知ってもらい、子どもたちを通じて家族や地域の健康意識向上につなげようで開催されたものです。

## 地域の防犯に役立ててLED型防犯灯を寄贈



6月22日、（株）下館電業社（笠倉 努 代表取締役）は、同社の創立70周年を記念し、社会貢献活動の一環として、市へLED型防犯灯300基を寄贈しました。

LEDは省エネルギー・長寿命で環境にやさしい光として注目を集めています。寄贈された防犯灯は、安心・安全な地域づくりに役立てられます。

## 関東道路株式会社が100万円を寄附



関東道路（株）（武藤正浩代表取締役）は、4月22日、福祉事業基金として市へ100万円を寄附しました。

関東道路（株）は、「筑西市でくらすみなさんへ役立ててほしい」との思いから、平成23年度から毎年市へ寄附をしており、今年で6回目となります。

## フィリピンの子どもたちへランドセルを

下館ライオンズクラブ（羽生政宏会長）は、平成12年から青少年健全育成のため、カンボジアへ教材の寄附や小学校の建設などを行っています。5月15日、同クラブは、日本のランドセルが小学校卒業後捨て



られてしまうのがもったいないとの思いから、「ランドセルプロジェクト」としてフィリピンの子どもたちへ、使わなくなったランドセル80個と特製のナップサック250個を現地で配布しました。

### ウエディング平服ファミリープラン

お気軽相談会開催中

パパママ一緒のウエディング  
フォトウエディング  
プチティスティングフェア

試食もご用意致します

### ダイヤモンドピアガーデン

～9月18日（日）まで

18:00～22:00

開催中!

飲み放題2時間 2,100円  
レディースデイ（毎週水曜日）1,500円

※毎週月・火曜日はピアガーデンのみ休業させていただきます。

### ダイヤモンド名人会

10月16日（日） 前売券発売中

12:30 受付 落語 三遊亭小遊三  
13:30 高座開始 粹曲 柳家小菊  
S席 10,000円 ジャガリッグ ストート松浦  
A席 8,000円 チケット10枚購入に付き  
B席 7,000円 1枚プレゼント

全席指定席・笑福弁当付

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



# テコンドージュニア強化指定選手に選出 すがや はるか 菅谷 陽香さん (小川・16歳)



## テコンドーとの出会い

「中学3年生のときに出場し、準優勝したジュニアオリンピックで、優勝した平林選手に『以前対戦したときは怖くて得意な右足しか出せなかった』と言ってもらえたことが、今までで一番嬉しかったです」と笑顔で話すのは、菅谷陽香さん(下館工業高等学校2年)。



会いは小学6年生のとき。4歳から通う空手道場「八勝会」ではテコンドーも教えていたのだ、どちらもやってみたくて思い挑戦するようになりました。

## コーチとの出会い

八勝会では山口賢二師範が全体を指導し、テコンドー部門では皆波幸男さんがコーチをしています。コーチにテコンドーの才能を見出されたことが、菅谷さんのテコンドー人生の転機になったといえます。

「皆波コーチと出会ったことで、テコンドーを本格的に指導してもらおうようにになりました。試合でずっと練習していた大技が決まったときや、両親が応援に来てくれたときには、厳しい練習に耐えてやってきてよかったと思います」とテコンドーへの愛情もたっぷり。

週5日の練習に加え、時間があるときにはテコンドーの名門校である大東文化大学の板橋キャンパスまで出稽古に通い、今では全国大会常連の選手として活躍しています。

## 強化指定選手に選出

「優勝かそれに近い順位は狙えると思っていました」と自信を持って挑んだ3月の「ジュニア・カデット強化指定選手選考評価会」の女子55キロ級で優勝。その後の審査会で実績も考慮された結果、(一社)全日本テコンドー協会のジュニア強化指

定選手に選ばれ、7月に行われたアジアオープンでは国際大会に初出場を果たしました。

## 夢は東京オリンピック

目標は、2020年の東京オリンピック出場だそうです。「今年のリオデジャネイロオリンピックに出場する濱田選手のようにたくさん海外の試合を経験して、日本の試合では常に優勝できるようにしたい。勉強とテコンドーの両立は大変ですが、夢に向かって頑張りたいです」と気合い十分。

「テコンドーは日本での認知度が低く、道着を着ていても『何の武道をやっているの?』と聞かれることもあります。せっかくオリンピック競技になっていくので、いろいろな大会に出場して、どんな競技なのかみんなに知ってもらい、テコンドーを始める人が増えてほしいです」。ガンバレ 菅谷選手!

楽しく、リズムで英語を身につけよう!

**夏の特別体験レッスン**

回数 全3回 時間 45分 料金 3,000円

■ 8月3日・10日・24日 (水)  
 ＊2・3歳児: 14:00～  
 ＊4・5歳児: 16:30～  
 ＊小3～5年: 19:30～  
 ■ 8月5日・19日・26日 (金)  
 ＊2・3歳児: 15:30～  
 ＊小1・2年: 16:30～

初心者・大人のコース 随時受付中 5,000円

ピアノエレクトーン 5回シリーズ

お問い合わせ マルシン楽器 筑西市岡芹 2064 ☎ 0296-22-2691 営業時間 月～木 10:00～19:00 日 10:00～18:00 上記以外の時間を希望される場合は事前にご連絡ください。

毎月第3土曜日 工場直売 大売出し!

国内産米100%使用の煎餅・おかき 最大35%OFF

8月20日 [土] 9:00～16:00 月に1度の特大売市!

製造工場直売 かわね煎餅各種 3袋で 500円 煎餅・おかき各種 5袋で 1,080円

株根本製菓 0296-22-5871 筑西市外塚 801 定休日 (日曜・祝日)

# 市民記者のページ



北岡 早越子 さん (海老ヶ島)  
スクエアステップの開催される日時、場所を掲載しました。みなさんもぜひ始めてみてください。

スクエアステップをご存知ですか  
スクエアステップは、25センチ×25センチのスクエア（正方形）のマスの目が横4個、縦10個に配列されたマットの上を、定められた足運びで、定められた順序で、前に・横に・斜めに連続移動（ステップ）して行くエクササイズです。

県西生涯学習センター（野殿）で、県西地区でスクエアステップを行うサークル「県西さわやかステップ」（齋藤勇代表）のみなさんにお話を伺いました。「最初から上手くできる人はほとんどいません。繰り返しやっていくうちに自然と難しいステップもできるようになります」「あぐらをか

## スクエアステップで認知症予防！

教室の扉を開けると、『ビューティフルサンデー』のリズムに乗って、老若男女が昔ながらの「けん・けん・ぱ」の遊びを楽しんでいました。いえいえ、似てはいましたが、その斬新な足捌きこそが、今話題の運動エクササイズ「スクエアステップ」の動きでした。

けなかつたのですが、スクエアステップを始めてからできるようになりました「など」と話すみなさん。できるステップが徐々に増えていく喜びを感じるだけでなく、身体的な効果も実感しているそうです。



▲おそろいの紫色のシャツを着てスクエアステップを楽しむ県西さわやかステップのみなさん

### 認知症予防・転倒防止

厚生労働省から、2025年には認知症の患者数が700万人を超え、およそ65歳以上の5人に1人が認知症になるという驚くような推計値が発表されました。

スクエアステップは、今から20年前、筑波大学の**大藏倫博**准教授の手によって考案、完成されたそうです。簡単な

どなたでも飛び入り参加 OK です！

認知症予防教室		
開催日	時間	開催場所
第1・3 金曜日	10:00 ～11:30	県西生涯学習センター (野殿) <b>有料</b>
第4 水曜日	13:30 ～15:00	明野いきがいセンター (新井新田) <b>無料</b>
第3 木曜日	13:30 ～15:00	下館武道館1階 <b>無料</b>
第4 金曜日	13:30 ～15:00	協和ふれあいセンター (久地楽) <b>無料</b>

健康づくり課 (スピカ2階) ☎22-0506

運動や身体活動を生かし、すべての人に現れる様々な老化現象、特に認知症の予防を目的にしています。

否応なく誰もが年をとりますが、「私は元気でいたい」「けがもしたくない」「認知症になんかなりたくない」と誰もが願います。

スクエアステップは、認知症予防や、さらに運動機能が向上することによって転倒防止にも役立つそうです。

みなさんも、訓練された指導員のもと健康を手にし、怖い認知症を予防してみたいいかがでしょうか。

第6回 全国エステティックサロンビューティーフォトコンテスト 優秀賞・審査員特別賞受賞!!

地域密着 1999年～  
最新マシンと老舗の技術と経験  
■無理な勧誘は致しません。お試し体験から始めるので安心!

## 美と健康



今話題の高濃度水素水洗浄の機械もあります!  
水素含有量 0.8-1.2ppm

Tel:0296-21-0233 サロン・シエル  
平日10:00-20:00 土日10:00-17:00 [水曜休] 予約制 筑西市一本松142番地12

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