

筑西市まで活躍が届く 選手になりたい。



写真提供/清水エスパルス

サッカーJ1 清水エスパルスに入団

飯田 貴敬さん (下野殿・22歳)



「自分の強みは、個で突破する力だと思っています。高校・大学で鍛えられた部分でもあり、プロとして欠かせないものなので」と語ってくれたのは、今季からサッカーJ1のクラブ清水エスパルスへ入団が決まった飯田貴敬さん。

小学2年生からサッカーを始め、高校では地元を飛び出し「セクシーフットボール」で有名な滋賀県立野洲高等学校へ進学。その後、「攻撃的で美しいサッカー」といわれている専修大学を経てプロ入りが決まりました。

「鹿島アントラーズファンの両親の影響で小さい頃からスタジアムへ応援に行っていたこともあり、自然とサッカーを始めるようになりました。その頃から『プロになりたい』と思っていましたね」と、当時を懐かしみながら話す飯田さん。

生活に対する意識がガラッと変わり自分の将来を真剣に考えるようになりました。それから進路を決める時期になり、絶対に全国高校サッカー選手権大会に出たいと、強豪校である野洲高校への進学を決めました。自分で決めた道ですが、地元から離れると両親や周囲の助けを実感する毎日でしたね」とはにかんだ笑顔。「大学では、プロに行く先輩方が多く、より身近なものとしてプロの世界が見えてきました。6月から9月までの3か月間、特別強化指定選手として練習にも参加させてもらったのですが、声をかけてくれるファンとふれあい、プロになるんだと実感しました」と話す表情は、責任と自信に満ちていました。

「大卒でのプロ入りは決して早くないので、1年目から中心選手になれるように積極的にアピールしていきたいと思います。そして、日本代表にも絡んでいける活躍を見せて、筑西市まで僕の名前が届くようにがんばります」。

がんばれ、飯田選手！

職員・パート募集中
障害！高齢！福祉の仕事に興味ある方！！
資格も大切ですが、あなたの気持ちが一番です！
障害者も♡高齢者も♡明るく・楽しく・暮らす村づくり！！

♡♡♡高齢者グループホーム入居者募集中♡♡♡

♡♡ 今春、新植物工場 OPEN 予定 ♡♡

【職種】 介護職員、支援員、指導員、相談員
【待遇】 昇給年1回、資格手当、社会保険完備、寮完備、有休・交通費規定内支給、処遇改善手当支給、処遇改善一時金支給（年2回）
【勤務時間】 シフト制 【応募】 まずは、電話にてご連絡下さい。

新卒 OK!

NPO法人 歩実 ☎ 0296-48-6001 (障害) ☎ 0296-48-6002 (高齢)
筑西市吉田 643-3 筑西市吉田 640-16

入居申込受付中
その人らしい生活ができるように
お手伝いさせていただきます。
資料請求・入居相談など、お気軽にご連絡ください。

職員募集中
未経験者歓迎

【職種】 看護職員、介護職員、厨房職員
【待遇】 昇給年1回、資格手当、社会保険完備、寮完備、有休・交通費規定内支給、介護職員のみ…処遇改善手当支給、処遇改善一時金支給（年2回）
【勤務時間】 シフト制 【応募】 まずは電話にてご相談下さい

社会福祉法人向日葵福祉会 特別養護老人ホーム **ひまわり苑** 筑西市吉田 641-3
☎ 0296-52-5088

故郷のお年寄りへの鳩杖や、戦没者遺族への観音像の贈呈などでも知られる陶芸家・板谷波山。でも贈り物はそれだけではありません。波山は周囲の人たちに、心に残る独自の贈り物をしていたのです。その贈り物をテーマに、板谷波山記念館企画展「ギフトの達人・板谷波山」と「波山の夕べ」を開催します。ぜひご来場ください。



板谷波山記念館

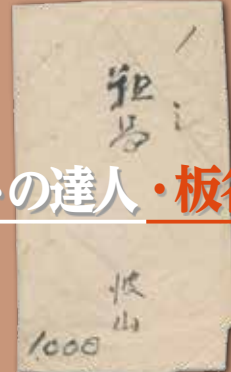
3月1日(水)～5月7日(日)

開館時間：午前10時～午後6時
休館日：毎週月曜
(3月20日は開館、翌21日は休館)
入館料：200円、団体150円(10人以上)、
高校生以下無料
主催：(一財)波山先生記念会
協賛：関彰商事(株)
協力：下館・時の会
問い合わせ：板谷波山記念館
☎ 0296-25-3830

企画展「ギフトの達人・板谷波山」



—第14回 波山の夕べ—




ギフトの達人・板谷波山

ゲスト：荒川正明(学習院大学教授)ほか


3月3日(金)午後6時開演

アルテリオ1階 集会室 (入場無料)

主催：下館・時の会 (第30回企画)
後援：筑西市 筑西市教育委員会
(一財)波山先生記念会
問い合わせ：T's 設計室 ☎ 0296-23-2607



毎年約3万7千人以上が利用しています！



「のり愛くん」は、事前の予約により、自宅などから目的地まで乗り合いで送迎する公共交通です。

市内の移動であれば、低料金で通院や買い物、友人宅への訪問など幅広く利用できますので、身近な生活の足としてぜひご利用ください。

運行時間 平日(お盆・年末年始を除く) 午前8時～午後4時

予約受付 予約は利用日の2日前(週休日を除く)から、のり愛くん予約センター(☎23-6666)で受け付けます。

料金(片道) 中学生以上300円、小学生以下200円、3歳未満無料

利用登録 利用するには、企画課又は各支所で利用登録(無料)が必要です。企画課では、電話(☎24-2197)による登録も受け付けています。

※複数人数での乗り合わせとなるため、到着時間には余裕をもってご利用ください。

のり愛くん予約センター ☎23-6666
企画課(スピカ4階) ☎24-2197

のり愛くん

.....のり愛くん利用状況.....

	平成27年度	累計(平成19年度～)
運行日数	240日	2,039日
利用者数	37,763人	321,171人
1日あたり利用者数	157.3人	157.5人
利用登録者	515人	14,011人

ずっ〜と笑顔で“自分らしく、安心して暮らせる、快適な住まい”

高齢者向け住宅 入居者募集中



お気軽にお問合せください!!

Emiasu

▼ 見学・入居のご相談を随時承ります ▼

介護付き 高齢者向け住宅 **0296-25-5851** **SEKISHO**
えみあす二木成 (株)セキショウライフサポート セキショウグループ
筑西市二木成827 <http://www.sekisho-ls.co.jp/emiasu/> Sekisho Life Support

毎月第3土曜日 工場直売 大売り出し!!

お彼岸のギフト・お土産に好評の小包装商品揃い豊富にございます

3月18日 [土] 9:00~16:00 月に1度の大特売市!



製造工場直売

こわれ煎各種 3袋で **500円**
煎餅・おかき各種 5袋で **1,080円**

大好評!

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

飲み立てお煎餅販売中



健康

いきいき

ストレスを知って

上手に付き合おう

こころの健康



ストレスを感じるとき

ストレスを感じたとき、どんな気持ちになりますか。どんな行動をしますか。

心配事や悩み事などがあるときはストレスが生じます。また、結婚や出産、昇進など、一般的にはめでたいこともストレスの原因になります。自分のストレス状態に気づかず、こころや体の調子を崩しているのに、頑張り続けてしまうことがあるかもしれません。頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。

ストレスは避けることはできないものなので、ストレスを受け入れ、上手に付き合っていくことが大切になります。

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、「体」や「行動」

にも現れます。

ストレスサインを知ること

で、自分のストレスに気づけるようになる

と、休むな

どの対処法

を実践する

ことができ

るようになります。



ストレスサインの例

「こころのサイン」

- ・ 気持ちが落ち込む
- ・ イライラしたり怒りっぽくなる

「体のサイン」

- ・ 気持ちが落ち着かない
- ・ 寝つきが悪く、夜中や朝方に目覚める
- ・ 食欲がない
- ・ 疲れやすい
- ・ めまいや耳鳴りがする
- ・ お酒の量が増える など

ストレスと上手に付き合おう

ストレスとうまく付き合っていくために、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。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を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。ひとりで抱え込まず、誰かに打ち明けましょう。

それでもこころと体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とよいでしょう。

健康づくり課（スピカ2階）
☎ 2210506

ストレス度 落ち込み度 簡単チェック!

こころの体温計

無料

通信料は自己負担

「こころの体温計」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チェックできるメンタルヘルスチェックシステムです。

市ホームページから利用することができます。今まで利用していた人も**新しいモード(こころのエンジン、睡眠障害)**が追加されていますのでぜひご利用ください。

7つのモード「本人」「家族」「赤ちゃんママ」「ストレス対処タイプテスト」「アルコールチェック」「こころのエンジン」「睡眠障害」から選べます。



<https://fishbowlindex.jp/chikusei/>



(関連施設)

広沢農園、貸農園、
下館オフロードコース、
マウンテンバイクオフロードコース、
クラシックバイクミュージアム

3月 9日 (木)	春うらら杯	セルフ 10,500 円
3月 20日 (月・祝)	春分杯	セルフ 13,500 円
4月 6日 (木)	第15回茨城新聞社杯	セルフ 11,500 円
4月 29日 (土・祝)	春粧四月杯	セルフ 15,500 円

料金には、朝食代（バイキング形式）・昼食代・税金・パーティー費・参加費を含みます。
※ご参加には1名様から申し込み可。※18H ストロークプレー・新ペリア方式。
※キャティ付は4名様1組 10,000 円でご用意いたします。

完全セルフデーのご案内 (まわり放題)

3月/ 3日 (金)・ 6日 (月)・ 10日 (金)
13日 (月)・ 17日 (金)・ 21日 (火)
24日 (金)・ 27日 (月)・ 31日 (金)

※コンペ等ご予約により、通常営業となる場合がございます。

プレー料金 **5,340 円** (まわり放題・昼食なし)

★現金による前払い ★ロッカー使用可 ★お食事持ち込み可
★割引券の使用はご遠慮下さい ★クラブハウス施設利用不可

下館ゴルフ倶楽部

(公社)パブリック
ゴルフ協会加盟コース

筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ
Tel. 0296(20)1111 野手
【担当】 飯村・中島

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。

市民記者になり、早いもので5年経ちました。最初は市のことがよく分からず、記事を書くのにも大変苦労しましたが、みなさまのおかげで筑西市の歴史・名所・名物など少しは勉強できたと思います。これからも筑西の特色などを勉強していきたいと思っています。



小川 子恵さん (小川)

超高齢化社会を迎え、市民の期待を一身に担う新中核病院起工式も無事済み、住み良いまちづくりの植音が響きだしました。まちづくりの原点は自治会運営にも懸かっています。県の魅力度最下位からの脱出も自治会が十分機能してのものだと信じ、記事にしました。



飯島 功さん (飯島)



上野 敬子さん (上野)

市民記者としての取材活動に参加させていただいたからこそ、各地域の市活性化に向けて取り組む人々の活動を知ることができました。また、スクエアステップやスポーツ吹矢といった健康に向けての活動などは、広く地域の人たちにも知ってほしいと思います。



海老ヶ島 早穂さん (海老ヶ島)

不安いっばいで引き受けた市民記者。市民のみなさまのお役に立つことをお伝えできたでしょうかと、投稿の度に反省しきりの1年でしたが、本当に貴重な経験をさせていただきました。今後は立場を変え、小さくても良いので、一灯を灯せるようにがんばります。



小川 輝州さん (小川)

本年度は、ちくせい観光ボランティアガイド協会を紹介させていただきました。5年間、市民記者を務めました。市に關わった歴史上の人物や、名所史跡など知らないことがたくさんありました。更に自身の知識としてわがまちの知見を広めていければと思っています。



下高田 幸子さん (下高田)

取材を通して、子どもたちの健やかな成長を願う自然の中でいろいろな体験をさせる里山や、伝承遊びを教えるキッズフェスタを知りました。しかし、治安が良くなければ外で遊ぶことができません。安心して外で遊ぶことができる安全なまちづくりを願っています。



櫻生一丁目 恵子さん (櫻生一丁目)

市民記者になり、4年目を迎えます。下館で生まれ育った私ですが、まだまだ知らないことが多く、新しい発見があります。平成30年10月には新中核病院ができ、筑西市もどんどん変化していきます。これからも、魅力的なこのまちと共に歩んでいきたいと思っています。



舟生 啓子さん (舟生)

自然豊かな「わがまち」の人口が毎年減少している現実を考えさせられます。若い人たちも魅力的なまちづくりに取り組んで様々な行事をしていきます。そんな情報をこのページで紹介し、みなさんと一緒に市の将来を考えられたいと思います。ありがとうございます。



小川 よし子さん (小川)

市民記者の取材を通して、地域の活性化に貢献して努力されている多くの人にお会いすることができました。記事に書くことの難しさを感じつつ、学ぶ喜びを教えてくださいまして感謝しています。みなさまには大変お世話になりました。



三郷 光雄さん (三郷)

地域参加の一步目として市民記者の公募に手を上げました。自分の想像と違うことに多少戸惑っています。新鮮な体験と多くの人たちとの出会いがあり充実した1年でした。市民協働の輪が更に広がること、そして行政・議会・自治会の「人材」に期待しています。



オープンコンペのお知らせ

参加費 1,500円 (税別)

3月 4日 (土)
3月 19日 (日)
3月 23日 (木)

筑波チャレンジカップ
月例オープン大会
茨城放送杯ペアマッチ

本州最大級
72ホール



3月8日 (水)・16日 (木) 梅まつり

下館パークゴルフ場

日本パークゴルフ協会公認コース

筑西市茂田サ・ヒロサワ・シティ
Tel. 0296(22)4189 [担当] 福澤・榎戸
Fax. 0296(22)4170 鈴木

ザ・ヒロサワ・シティ

梅まつり

参加費
無料
参加申込
受付中

3月11日 (土)・18日 (土)

イベント案内 午前10時~午後3時
バーベキュー大会、バナナ園見学、クラシックカー試乗、パークゴルフ、各輸入車試乗、クラシックバイクミュージアム など

広沢商事(株) ☎ 0296-21-1234
担当: 福嶋・大久保