



探訪 筑西市の文化財

おおそでよろい 大袖鎧

県指定文化財（工芸品）
昭和 39 年 7 月 31 日指定
江戸時代初期
所在地：下中山地内

室町期の様式を備えた江戸時代初期の作で、六十二間星兜、大袖、本小札紺糸緘、鍬形、高麗犬の大前立、八段の八幡座に後立の野晒し（どくろ）がつけられ、吹返し鍬形台及び要所に石川家の定紋「丸に三ツ葉りんどう」が配されています。下館藩石川家初代総茂以来のもので、御本家伊勢国亀山（三重県亀山市）より分家した時からのものと思われま

す。大袖鎧は、明治 2 年（1869 年）版籍奉還の後、同 8 年石川家第 9 代総管により、厚誼会（士族会）発会に際し寄贈され、その後同会より石川家の守護神の八幡神社（下館城本丸内に鎮座）に奉納されました。

制作以来 300 余年を経て、破損が甚だしいため、昭和 51 年度保存修理を行いました。



問 生涯学習課 ☎ 22-0183

狭心症や急性心筋梗塞などの心臓病の予防には、生活習慣の改善や早期発見が大切です。

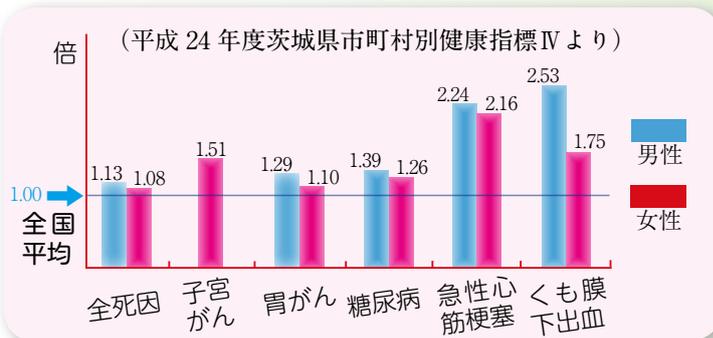
■大切なのは予防です。

市の死因別標準化死亡率（標準的な年齢構成にした死亡率の比較）を全国と比べると男女ともに急性心筋梗塞が高い状況です。男性では 2・24 倍、女性では 2・16 倍です。（グラフ参照）心疾患は 3 大死因の一つであり、生活習慣病の一つです。

■筑西市の死因別標準化死亡率（全国比）



筑西市の死因別標準化死亡率（2005～2009）



心臓病を予防しよう！

狭心症・急性心筋梗塞について

■日常生活で予防をするためには

- ① 食事… 1 日 3 食、規則正しく食べ、バランスの良い食事を心掛けましょう。
- ② 運動… 生活の中で積極的に体を動かしましょう。
- ③ 飲酒… お酒は適量範囲（例：日本酒なら 1 合、ビールなら 350 ml）を守り、可能なら禁酒しましょう。
- ④ たばこ… 喫煙も心疾患の誘因の一つです。一刻も早く禁煙しましょう。
- ⑤ ストレス… ストレスをためないようにしましょう。

■早めの受診を

心臓病の代表的な症状は、胸をしめつけるような痛みです。また、狭心症の症状では痛みだけでなく、胸焼けや胃の痛み、単なる息切れなども注意が必要です。場所も胸とは限らず、みぞおち、肩や腕の痛みとして現れる場合があります。いつもと違うと感じたら病院で受診するように心掛けてください。

■早期発見のために健康診査を受けましょう

早期の段階での発見のため、毎年健診を受けましょう。（市の健診は 16 歳以上から補助があります。※自己負担あり）

問 健康づくり課 ☎ 22-0506

高い合格実績を誇る名門進学塾

〈クラス案内〉

- 小学校 2・3・4・5・6 年生
- 小学英語専科コース
- 中学受験（公立・私立）コース
- 個別クラス（小・中・高）
- 中学 1 年・2 年・3 年生
- 中学理社特訓
- 土曜 5 教科特訓
- 高校 1 年・2 年（学校別）
- 専 3 生 大学受験本科
- 東進衛星予備校

【今月の議題】 学びわく、(前)に道を動かば、夕べに充すとも可なり。



志学高等予備校
☎ 0120 (25) 0054
JR 下館駅北口 1 分

下館本校 / 玉戸校 / 志学教育センター
結城校 / 朝野校 / 真岡校 / 真壁校
下妻校 / しぐく簿記部





「刀は武士の魂であって、単なる武器ではありません。美術品でもあり、武士道のような日本人の精神のよりどころ、日本の歴史や文化そのものです」。

そう話す篠崎公紀さんは、昨年

11月、県から刀剣研磨の技術が評価され技能者表彰を受けました。

篠崎さんは、平成11年に（財）日本美術刀剣協会から刀剣研師として最高位であり、全国にも人間国宝を含め21人しかいない「無鑑査」に認定されました。

小さい頃から刀に興味があり、高校生のときに研ぎの本を読んだことがきっかけで、研師の世界に入ることを決意。人間国宝の故小野光敬氏の一番弟子の故大西時治氏の弟子となり、その後21歳のときに、生まれ育った旧関城町に仕事場を設けました。

刀剣研磨は、刀の状態に合わせて目の粗いものから細かいものま

で数種類の砥石を使い分け、鉄が放つ味わいと光を追求し、刀と研ぎ澄まされた指先で無言の会話をし、刃文の変化を見ながら約2〜3週間かけて仕上げていきます。「きれいに研ぐだけでは意味がありません。その刀が作られた時代をほうふつさせる研ぎが必要なんです」と話す篠崎さん。その研磨技術は芸術の域に達しており、まさに匠の技です。

仕事は刀剣店のほか、博物館の依頼もあり、かつて文化庁の依頼でアメリカのメトロポリタン美術館やイギリス大英博物館の所蔵品を研いだこともあるそうです。また、サンフランシスコで開催され

たジャパンエキスポに招待され、研磨技術を実演するなど、その卓越した技術は世界的にも高く評価され、刀剣研磨の世界、ひいては日本の文化継承に多大なる功績を残しています。

数え切れない刀を研ぎ、刀剣研師の最高位となった現在も、自分に厳しい態度で研ぎの世界を追求し続けています。

刀と研ぎ澄まされた指先との無言の会話



刀剣研師（最高位・無鑑査）

しのぎ

まさのり

公紀さん

（62歳・関本下）

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

新年あけましておめでとうございます。

今年も皆様のお越しをお待ち申し上げます。

コスモスポーツスタッフ 一同

ジュニア・成人 体験随時受付中

コスモスポーツクラブ
☎0296-22-3800

市民記者のページ



武藤 州輝 さん(小川)

これからは、高齢化が進んでいる近隣の方々との付き合い方、助け合いにも関心を持って取り組んでいくことが必要ですね。

阪神淡路大震災では募金が未だ使われないままになっている。それを知った谷中さんは、被災地に向き何か役に立ちたいと思ったそうです。インターネットを中心に活動を探し、首都圏を中心としたレストランのシェフやソムリエなどの集団の被災地支援団体「aoSORAnt(あおぞらん)」（青空レストラン）が活動を始めていることを知りました。aoSORAntは車もカーナビも無い人の集まりで、多くの食材や人を運ぶことで困っていることを知り、ワンボックスカー付で被災地の役に立ちたいと参加したそうです。

東北の被災地へ「美味しい食べ物届け隊」
東日本大震災から約2年。昨年の5月から、被災地の復興を願い約40数回「食」を通じたボランティア活動を続けている谷中利行さん（門井）に話をお聞きしました。

未だ見えない東北の被災地

東北の被災地へ「美味しい食べ物届け隊」

被災地の方々の声や、

きつい行動にも負けず

活動は仕事の休日を利用して、夕方東京に集合。行動計画の打合せをし、現地の状況は分からないまま、多くの食材とシェフやスタッフを乗せ、夜11時頃から車を走らせ朝8時頃に被災地に到着。ボランティアの拠点は、石巻市と女川町。最初に行ったときは、約7割が津波により壊滅状態で無残な光景にあぜんとするばかりで、そのうえ現地言葉も被災者の心情も分からず、笑顔一つ見せられなかつたそうです。

そんな中でも、美味しい食事を食べてもらいたいと、参加者は活動を開始。調理は三ツ星レストランなどで活躍中の有名シェフなどが腕を振ります。700人分の調理や50kgもの炒め物もしたそうです。谷中さんの役割はと聞くと、車を出し食材と人を運ぶことや雑用を一気に引受け、ボランティア活動の牽引役を務めることだそうです。「被災地に向いた回数もさること、被災者の方々の心情

を気遣うことがどれだけ大変かは本人にしかわかりません。さらに aoSORAntの活動家は、有名レストランなどで目頭忙しく仕事をしている中、休日を返上し、被災地の復興だけを願って頑張っていることをぜひ知って欲しい」と、熱く語っていました。

被災者の気持ちになって

ボランティアに参加してほしい「みなさん参加してみたい」と口ではいいますが、意外に実行できていません。闇雲に行くのではなく、被災者の気持ちなり、何をして欲しいのか、現地に向き、自分で見聞きし参加してほしいと思えます」と話していました。



aoSORAntの活動を調べる谷中さん



振る舞われた料理



DUSKIN. 手軽に簡単！本格おそうじ

おそうじラララ！
スタイルフロア **lala 新登場**

360°回転 掃除ヘッド
360gと軽いから
高いところもカンタン

「はく」と「ふく」が、これ1本でOK！

お部屋のあちこちで使えて
しっかりホコリもとれる程すぐれもの

4週間標準
レンタル料 **997円**

2週間
無料お試し受付中！

プロのおそうじサービスも好評

おうちのお掃除で困ったら…
私たちプロの出番です。

キッチン・浴室
レンジフード・換
気ファン・トイレ
洗面所など

高圧・サービスのお申し込みはすぐお電話ください！

ダスキンゲーマム下郡店 **0120-308-998**

各種競技で茨城県選抜チーム選手として活躍しました。

(敬称略)



第26回 JOC 全国都道府県対抗バレーボール大会 (大阪市中央体育館)

女子の部：栗島海愛 (関城中) 飯山朱音 (協和中) 大林未愛 (協和中)
男子の部：利根川大 (協和中)



第10回記念サニックス旗福岡国際中学生柔道大会 (福岡県泉像市)

関口龍矢 物井智暉 石郷岡秀征
斉藤大輔 大吉 賢 星野俊樹
杉山 海 (以上明野中)



第17 関東中学生オープンバドミントン大会 (浦安市運動公園体育館)

廣瀬 陸 (明野中) 飯岡優美 (明野中)



「第17回茨城県健康福祉祭いばらきねんりんスポーツ大会」 11月5日 笠松運動公園



輪投げの部 第4位 船玉チーム



県高等学校体育連盟バスケットボール専門部優秀選手賞 川嶋 伶 (右瀬日本大学高等学校) (横島) (敬称略)

第1回茨城県小学3・4年生体重別柔道大会 7月7日県武道館



第3位 4年女子35kg超級 前添里美 (大村小) (敬称略)



優勝 5年女子形 鬼沢花恋 (川島小)
6年女子形 北條友希絵 (結城小)
準優勝 1年女子形 仁平花梨 (川島小)
5年男子組手 渡辺大翔 (川島小)
中学2年女子組手 渡辺美空 (西中)
第3位 1年女子形 柳田朋花 (川島小)
2年男子形 中公幹 (川島小)

第50回茨城県空手道選手権大会 10月21日県武道館 (敬称略)



筑西市ソフトボール協会下館支部秋季大会 9月9日～市営球場



優勝 ニューコンドルズ
準優勝 NC ポパイ
第3位 下寺野シャークス 伊佐西ファイターズ

わんちゃんのおしつけ・訓練 アジリティ教室 始めました!!

散歩のひっぱり・トイレの失敗・無駄吠えなどでお困りではありませんか?

NPO法人 犬の総合社会推進機構 公認ドッグトレーナー

江連 香菜子

お気軽にご相談ください!!

080-1089-5918

動物取扱訓練士 1185 号保管 1126 号 茨西市布川 1062 HP <http://www1.ocn.ne.jp/~hob1185/> 携帯HP

英語の歌を歌ったり、ゲームで遊ぶうちに自然に会話のポイント覚えてしまうレッスンを進めています。 Let's have fun in English

楽しく英語・英会話を学んでみませんか?

無料体験レッスン 開催中!

50分のレッスン時間(月4回) 入会金不要! 月額 4,000円

3月までにご入会の方に プラチナカードを差し上げます

高価な教材費は不要!

対象:小学生 ファン ファン イングリッシュ

Fun Fan English

講師: 上野友紀 指導員: 藤原あやみ

茨西市御園 1072 下館グローリーチャペル内 ☎ 28-7039