

ちっくん列車、出発進行！ 真岡鐵道ラッピング列車



真岡鐵道（株）では、5月1日から来年3月まで、真岡線沿線自治体のマスコットキャラクターとPRメッセージのラッピングを施した車両（6両）を運行しています。

筑西市は、「来て！見て！食べて！筑西市の魅力新発見」のメッセージで市をPR。ぜひ、全ての車両を探してみてください。

泥んこに悪戦苦闘！ 酒米田植え体験



5月18日、しもだて和醸良酒の会（宮田洋二代表）主催による酒米「雄町」の田植え体験が大関地内で行われました。6年目になる田植えには80人が参加。子どもたちは慣れない手つきで田植えを行いました。

子どもたちが成人した時には、今年収穫したお米で作ったお酒がプレゼントされます。

世代を越えた交流を ～浦島草まつり



4月20日、浦島太郎が持っている釣り糸のように見える浦島草が自生する関本肥土地区で「心のつながった地域作りを」と、関本肥土まつり実行委員会（岩崎浩幸委員長）が「第2回浦島草まつり」を関本本郷集落センターで開催しました。名物の、にらうどんや竹細工、ベーゴマなどで会場は大にぎわいとなりました。

30個も食べちゃった！ 園児たちがイチゴ収穫体験



明野幼稚園の園児が5月15日、飯泉治男さん（猫島）のハウスを訪れ、イチゴ狩りを楽しみました。

この行事は、JA北つくばいちご部会明野支部の協力により実施しているもので、この日は全園児92人がイチゴ狩りを体験。収穫したばかりのあまいイチゴをみんなで頬張りました。

交通事故に気をつけて 高齢者宅訪問



4月15日、明野高等学校（稲葉裕一校長）生徒会やクラス交通安全マネーアップ委員など24人は、春の交通安全キャンペーンの一環として赤浜地区の高齢者宅訪問を実施しました。

生徒のみなさんは、交通事故防止を訴えるとともに、チラシや反射タスキを配布しました。

こどもの日剣道・柔道大会で熱戦



5月3日・4日、下館総合体育館で「第55回こどもの日中学校剣道・柔道大会」が開催され熱戦を繰り広げました。剣道男子では下館南中Aが優勝、明野中Aが準優勝、下館中Aが3位。女子では、下館中が優勝、明野中が準優勝。柔道男子では明野中Aが準優勝、女子では明野中が優勝と好成績を残しました。

筑西の夏... ダイヤモンドビアガーデンの夏

ダイヤモンドビアガーデン

～9月21日③まで

ビールがグラスに湧き上がる！他にはないこのうまさぜひ一度！

飲み放題パック
2,000円 + 2,100円 (ドリンク)

前売券発売中！
税込
2,000円

※ 毎週月・火曜日は休業させていただきます。
※ 雨天時はパンケットルームにて営業します。
※ 飲み放題パックは前日迄の予約になります。

感動溢れる結婚式を ダイヤモンドホール

ティラウンジ「アスナロ」にて軽食始めました。

| | | |
|------|--------------------|--------|
| メニュー | ハヤシライス (サラダ・ドリンク付) | 1,300円 |
| | チキンカレー (" ") | 1,080円 |
| | チキンカレー・ハーフ (" ") | 760円 |
| | ピザトースト (サラダ・ドリンク付) | 860円 |

☎ 0296-28-8511 茨城県筑西市玉戸 1053-4
<http://www.s-diamondhall.co.jp>

鬼怒川の美しい自然を守り育てたい

鬼怒川を愛する会

12年前から、市内伊佐山の鬼怒川河川敷で、ボランティアの清掃活動や季節ごとの花を植え、鬼怒川を愛する気持ちをたくさんの人に持ってほしいと活動する「鬼怒川を愛する会」をご存知でしょうか。



▲きれいな鬼怒川
をと話す中澤会長

「雑草と石ころとの闘いでしたよ」と発足当時を振り返るのは鬼怒川を愛する会会長の中澤清一さん。

同会は現在20人のメンバーで、鬼怒川の美しい自然を守り育てることを目的に、空き缶やゴミ拾いを行い「花の咲くきれいな所にゴミは捨てない」との願いを込め、活動を行っています。

活動を始めた当時は、河川敷一帯に大人の背丈が隠れてしまうほどの雑草が繁茂し、小さな車がやっと通れるような小道があるだけで、空き缶や冷蔵庫、自転車などが捨てられていたそうです。

清掃活動には、女性会のみなさんや下館西中学校の生徒さんもボランティアで参加しています。

現在の河川敷には、菜の花やポピー、ひまわりやコスモスなどが季節ごとに花を咲かせ、「ポピーまつり」や「コスモスまつり」などでは、たくさんの人でにぎわいます。さらに、メンバーや地域のコミュニケーションにもつながっているそうです。

また、同会では発足12年の足跡を記録した記念誌を発行しました。記念誌はフルカラー26ページで、生まれ変わる河川敷の様子やイベントの様子がまとめられ、市内公民館などでご覧いただけます。

中澤会長は「きれいな鬼怒川を取り戻すために今後も活動を続け、鬼怒川を愛する気持ちをみなさんに持ってほしい」と話してくれました。



▲発足12年記念誌
「鬼怒の流れと共に」

会員募集中です！

鬼怒川を愛する会では、鬼怒川に親しみ、地域のふれあいを創造する活動をしていただける人を募集しています。記念誌と会員募集については、☎28-2201（日新合成工業（株）内）中澤まで。



茨城工芸会展開催中 ～しもだて美術館



しもだて美術館では、板谷波山没後50周年事業の一環として「茨城工芸会展」を開催しています。

毎週土曜日には、同会の作家のみなさんによるトークショーやワークショップが行われています。5月10日には、陶芸家・丸山輝悦先生まるやまてるよしの作品解説と彫の実演が行われました。6月29日まで開催中です。

みんなで筑西の未来の町を作ろう！



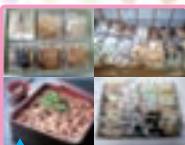
4月27日、下館青年会議所たけがみみつる（為貝満理事長）主催の「筑西みらいシティー計画だZ」がアルテリオ1階集会室で開催されました。

参加した約30人の小中学生は、昔と今の商店街の写真を見ながら、それぞれのグループに分かれ、自分たちが描く未来の筑西市を図面や模型にして楽しみました。

毎月第3土曜日せんべい・おかき祭り開催中！！

国内産米100%使用の美味しさをご試食販売 お中元ギフトにも

6月21日 9:00~16:00 月に1度の大売り出し！



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1,030円

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

慶事・法事・その他ご予約承ります！

鮮度抜群な海鮮料理！！料理内容やご予算などお気軽にご相談ください。バスの送迎も無料でっております。

パート・アルバイト
募集中！！

お客様にうれしい情報！！
★飲み放題プランあり
★誕生日にはマスターからプレゼント！
★ポイントが貯まると割引あり！！



海鮮和食 京せん
☎0296-25-1439
筑西市一本松1524-2

地域のテーマを市民の目線で

市民記者のページ



こいしかわ いさお
小石川 功 さん (飯島)

私も遊湯館に年100回位通って、大病後の体力回復に汗を流しています。カリキュラムを作成していただき楽しく取り組んでいます。

健康増進・ストレス解消にいかががでしようか？

清潔・親切・丁寧の3拍子そろった「筑西遊湯館」を活用しよう！

ゴミ焼却熱を有効利用

筑西広域市町村圏（結城市・筑西市・桜川市）が連携し、共同運営されている「筑西遊湯館」。

毎日、環境センターで膨大な量のゴミ焼却から発生する余熱（蒸気）が鬼怒川の西岸を通り、50号線をくぐりぬけ「筑西遊湯館」に送り込まれ、熱源として有効活用されています。



10年間で200万人が利用

筑西遊湯館は、年間ほとんど休み無く営業する一大施設です。開館から10年が経過し、延べ200万人に利用されました。敷地には桜が、そして芝生の絨毯を挟

み無料駐車場が配置されています。年間20万人の利用者は、人工温泉・温水プール・トレーニンングジムや、大広間で食事やカラオケ、プロの歌手がボランティアで出演している歌謡ショーなどを楽しんでいきます。



桜が咲き誇る駐車場

おもてなしの心で対応

遊湯館のスタッフのみなさんに伺うと、「高齢者の方にも分かりやすい施設の説明を心がけています。『遊湯館に来て良かった。また来よう。』と言ってもらえることが何よりうれしいですね」と、受付スタッフ。

「水の特性を利用した多くの用途のプールがあり気軽に楽しめます。顔を水につけず動きのできるウォーキングやエクササイズは高齢者の



親切・丁寧な受付の様子

みなさんに人気です。スタッフが体力測定やその方に合ったトレーニンングメニューを作成指導しております。ぜひ体験してみてください」と、プール及びトレーナーズスタッフ。



トレーニンングルームの様子

一度足を運んでみては

いかががでしようか

床はピカピカ、水は1時間ごとに測定管理し常にベストを保持。

ディズニールランドのように施設内の清掃が行き届き、管理スタッフのおもてなしにより「清潔・親切・丁寧」の3拍子そろった施設だと感じました。

身近な筑西遊湯館、健康増進・ストレス解消に足を運んではいかががでしようか。

筑西遊湯館

下川島 471 番地 2

☎ 33-5151

下館一高前に特浴特化型デイサービスがオープンします！



画像はイメージです



- 小規模デイサービスなのに機械浴完備
- 個室の静養室3部屋完備
- 少人数の快適な空間
- 地産地消の美味しいお食事

😊 あい・すまいるデイサービス

体験随時受付中！

茨城県筑西市下中山676-1 (下館一高正門前)

☎ 0296-24-4418



生活習慣病を防ぐために

特定健康診査を受けましょう

5月から特定健康診査が始まりました。筑西市の平成24年度の健診結果で検査値が高めの人は、血圧で4割、脂質では2割、血糖では6割でした。

生活習慣病は、自覚症状がほとんどないので、健診で早期発見することが大切です。

特定健診は、内臓脂肪が余分にたまった状態である「メタボリックシンドローム」に注目した健診となっています。内臓脂肪

肪は生活習慣病を引き起こし、心臓病や脳卒中等の命にかかわる病気の原因になります。
1年に1回は健診を受けて、「あなたの健康状態」を確認してみましょう。

内臓脂肪の蓄積に注意！

内臓脂肪は、男性では中高年、女性は閉経後にたまりやすくなります。

内臓脂肪がたまるのは、ホルモンバランスの影響もあります。が、「食べ過ぎ」と「運動不足」を防ぐことで、内臓脂肪を減らすことができます。

内臓脂肪を減らすポイント

- ① 食事のポイント
- ② バランスの良い食事（一汁三菜）を心がけ、1日3食規則正

しく食べる。

② ゆっくり噛んで、腹八分目で止める。

③ 間食（菓子類・清涼飲料水等）は控える。

運動のポイント

① 家事をする、階段を利用する等、こまめに体を動かし運動量を増やす。

② 1日30分以上歩くようにする

③ ジョギング、水泳、サイクリング等の有酸素運動で脂肪を燃焼させる。

食事の量を減らすだけでは脂肪と一緒に筋肉も減ってしまいます。筋肉が減ると、基礎代謝が低下して太りやすい体になってしまいますので、

食事と併せて運動を行うことも効果的です。



特定健診の流れ

- ① 受診券が届く
- ② 特定健診を受ける
- ③ 健診の結果が出る
- ④ 健診結果により特定保健指導を受ける



特定保健指導では、生活習慣病の発症リスクが高い人に対して、一人ひとりの状態に合った生活習慣の改善に向けた支援を行います。特定保健指導の対象になった人は、その機会を利用して生活習慣の改善に取り組みましょう。

問 健康づくり課 ☎ 22-0506



探訪 筑西市の文化財

らいじんじゃ
雷神社 (本殿・幣殿・拝殿)

市指定文化財（建造物）
昭和51年6月28日指定
江戸時代
所在地：樋口地内

雷神社は、国道294号線を北上し、市北部に位置する樋口地内にあります。

本殿は安永5年(1776年)再建。総檜造入母屋千鳥破風及び正面、両側面に軒唐破風を設け、屋根は厚檜葺(厚い檜の板)。向拝の頭貫を2頭の龍の丸彫、組物を三手先詰組とし二重尾垂木尻を龍、猿、象の頭部の丸彫とします。

幣殿は元禄2年(1689年)拝殿として建立。安永8年(1779年)新拝殿建立に際し幣殿に改築されました。

拝殿は安永8年建立。総檜造入母屋造で、銅板葺、格天井、頭貫に獅子の木鼻を設けています。

例年、4月の第1日曜日に、元禄4年(1691年)に始まったとされる「湯立祭」が行われます。



問 生涯学習課 ☎ 22-0183

ごみ処理 一般廃棄物 産業廃棄物 **見積無料** 1つでもOK

粗大ゴミ・電気製品・集積所へ出せないゴミ・訳ありゴミ等
引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替時 etc...

親切丁寧 安心価格

信頼と実績 **(有)つくば環境サービス**
総合廃棄物処理業 環境事業部
☎ 0296-22-2626
筑西市直井1060 一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

DUSKIN ダスキンターム下館店 **0120-308-998**
今すぐお電話を！

プロのおそうじサービス 確かな技術、安心のサービス

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・窓
トイレ・洗面所など

キラリと光るプロの技

ご相談・お見積りも無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。