



生活リズムを整えましょう
子どもが、心身ともに健全に育つために...

子どもが健康に育つためには、「起きて・遊んで・食べて・寝る」という子ども本来の規則正しい生活リズムを身につけていることが大切です。

寝る子は育つ

最近、夜型の子どものが増えてきているという統計があります。いつも夜遅くまで起きてい

ると十分な睡眠が取れないため、午前中はボーッとしているか昼夜逆転の生活になってしまっています。

昔から「寝る子は育つ」といわれていて、実際に子どもの成長に大切なホルモンは睡眠中にたくさん分泌されていることが分かっています。

成長ホルモンが働くと

朝起きて、朝日を浴びてから14〜16時間後に眠りのホルモン（メラトニン）が出るので、午前7時に起きれば午後9時に眠くなることとなります。

また、午前4〜8時頃に目覚めのホルモンが働くので、すっきり起きることができ、午前10時位にやる気のホルモンが働き元気に遊べます。

そして、熟睡している午後10〜午前2時頃に成長ホルモンが出て、体を大きくしたり、覚えたことが身に付き、病気を予防する力もついてきます。

また、子どもの情緒が安定し、無駄にぐずったりすることが減り、お母さん、お父さんは子育てしやすくなります。



心身の健全な発育のために

子どもが健康に育つために、生活リズムを整えましょう。

①カーテンを開け、朝の光を入

れ、午前6〜7時頃には起きましよう。

②朝ごはんを食べましよう。

③午前中に外で体を動かし、大人も一緒に遊びましよう。

④昼寝は決まった時刻で。午後3時までにするのがポイント。

⑤夕食は寝る2時間前までに。

⑥午後8〜9時には部屋を真っ暗にし、布団に入りましよう。

生活リズムを整えることで、困ったことが解決することがあるかもしれません。

また、子どもだけでなく、大人にとっても、心と体の健康を保つためには生活リズムを整えることが重要です。

規則正しい生活リズムを身につけましよう。

問 健康づくり課 ☎22-0506



探訪 筑西市の文化財

かすがじんじゃほんでん 春日神社本殿

市指定文化財（建造物）
昭和52年3月24日指定
江戸時代
所在地：嘉家佐和地内

春日神社は、藤原氏の祖神といわれる天児屋根命を祀っています。本社は奈良の春日神社であり、嘉家佐和の春日神社も天児屋根命のほかに、おおひるめのむちのみこと、たけみかづちのみこと、大日靈貴命、武甕槌命、いらいぬしのみこと、齋主命を祭神としています。

本殿は、総檜一間社流造、屋根はサワラ材によるトチ葺きで、嘉永元年（1848年）戊申再建の棟木銘が残っています。上屋で覆われているため、比較的傷みが少ない状態で保存されています。平成20年（2008年）屋根の野地板、葺板の修繕が行われました。



問 生涯学習課 ☎22-0183

SEKISHO Service Safety Sincerity

あなたのそばに。セキショウグループ。

エネルギー

- 石油製品
- LPGガス
- 太陽光発電
- 燃料電池
- 運轉
- LED照明

自動車

- ホンダ
- オリックスレンタカー
- メルセデス・ベンツ
- BMW・MINI
- ホルンシェ・プジョー

ビジネス

- IT機器販売
- システム開発
- 携帯電話
- 空調・給排水衛生
- 人材サービス

生活

- バナホーム
- リフォーム
- コンビニ
- 各種保険

関彰商事株式会社

本社 / 〒308-8512 茨城県筑西市一本松1755-2 TEL 0296-24-3121

<http://www.sekisho.co.jp/>

地金、ダイヤモンド、どんな宝石でも

高価買取!

無料で鑑定、査定いたします!!

他店で値段が付かなかった宝石
高級ジュエリーから入れ歯まで

着物買取始めました!

加工・修理はおまかせください

ジュエリーマーノ

記念コイン
ダイヤモンド
買取強化月間!!
珊瑚リング
ダイヤモンドリング
エメラルド
リング

0120-678-312
岩瀬常陽銀行ヨコ 桜川市岩瀬113-3

市民記者のページ



なかしま さだえい
中島 定衛 さん（門井）

バーボンを飲みながらマイルスのジャズ音楽を聴く。古いですが、そんなオシャレな時間を持ちたいです。

「一人でも多くの人に、ジャズの魅力に触れてほしい」と日々積極的に市内外の郡さんは、愛用のトランペットを持ち、同研究会は、プロを目指す人たちにはジャズマンの登竜門の一つとして一目置かれる存在で、たくさんの方がプロとして各方面で活躍しています。

郡さんは、県立水戸第一高等学校を卒業後、早稲田大学に進学、そのときにジャズと出会い、同大学モダンジャズ研究会に入部、そして現在も家業のかたわら、トランペットを吹き続けています。

ジャズの魅力を多くの人に

トランペットを吹き続ける ジャズマンを紹介します

ジャズの魅力で筑西をパワーアップ

ライブハウスなどで演奏活動を続けながら後輩への指導や音楽家交流活動なども行っています。

地方に増えるライブハウス

「ひと昔前までは、わざわざライブハウスが多い東京に出掛け、ようやく盛り上がりつつあった頃、終電で帰途につきまして、最近都会では、ジャズのライブハウスが減っています。都会の場合、出演するミュージシャンや場所のせいもあり、高額な入場料になってしまいがちです。一方地方の場合は低料金で、ホスト



ライブハウスでの
ジャムセッションの様子



ライブハウスで
演奏する郡さん

バンドの演奏を聴くだけでなく、歌でも楽器でも気軽に参加できるなどの理由から増えているのでしょう」と郡さんは分析します。

筑西市内でも、ライブやジャムセッションを定期的に行うジャズライブスポットが増えているそうです。

ジャズの魅力でまちおこし

郡さんにジャズの魅力をお聞きすると、「ひとたび顔を合わせれば、あたかも10年来の友と会ったかのように親しく会話でき、つぎつぎに知己を得る楽しさはたまらなくうれしく、これは私の若さを保つ源泉かも知れませんね。20代の若者から80代のお年寄りまで一緒に楽しめる集まりは、そうありませんよ」とこり。

今後の抱負について郡さんは、「この灯り始めたジャズ文化の火を、筑西の活性化、パワーアップにつなげていきたい。これが私の夢です」と力強く語ってくれました。

資格取得!

募集要項頒布中

少子・高齢化が進展する現在、資格者として医療の分野で輝けるフィールドが大きく広がっています。当学院では、幅広い年齢層の生徒が共に学び、卒業後は地域医療の最前線で活躍しています。

真壁医師会准看護学院

筑西市二木成 827-1 ☎ 0296-22-7702
(下館南中学校そば) <http://www.m-ishikai.com/gakuin/>

地域医療に貢献する

准看護師

随時受付中

入学相談・学院見学



議会改革へ向け市民懇談会を開催

筑西市議会は、議会運営の指針となる「議会基本条例」の平成27年4月制定に向けて、11月2日にスピカビル6階コミュニティプラザで、市民団体や経済、教育関連団体などから代表21人のみなさんに出席いただき、議会改革への取り組みについて意見交換会を開催しました。

懇談会では、議会改革特別委員会が提案した、議会改革への取り組み例や市民アンケートの集計結果などについて活発な意見交換が行われました。



議会改革への取り組み事例として提案された主なものは、

- ① 議員の自由な討論参加を認める。
- ② 請願等の提出者は、常任委員会、趣旨や経緯を説明できるようにする。
- ③ 市民に議会活動を報告する「議会報告会」を設ける。

参加者からは、「議員間討論は、議案に対して様々な意見を聞くことで、より良い結論が出るので良いことだ」「もともと気軽に議員に意見を伝えられる

機会を作ってほしい」「形式より、市民に理解しやすい会議を望む」などの意見が出されました。

他に「政務活動費は正しく使われているのか？」などの質問が出されました。

今後、みなさんの意見を取り入れながら議会改革に取り組んでいきます。



▲活発な意見交換が行われた市民懇談会

問

議会事務局 内線855

SPORTS

第23回全国小学生バドミントン選手権大会茨城県予選会

8月30日 龍ヶ崎市
総合運動公園たつのこアリーナ
準優勝 大吉 慧 (関城東小5年)
第3位 清水 玲 (大村小4年)
栄永健伸 (明野ちびバド)
(敬称略)



第24回高齢者交通安全ゲートボール大会

9月12日
協和の杜公園グラウンド
優勝 第1コート 井出チーム
第2コート 北大関チーム
第3コート 村田チーム



全関東空手道選手権大会

9月14日
国立代々木競技場
第2体育館
第3位 早川貴也 (一狼塾)
岡村皇洋 (一狼塾)
(敬称略)



第3回全日本総合空手道選手権大会

9月21日 つくばカピオ
優勝 岡村奏洋 (協和保育所)
坂本竜徳 (川島小4年)
平塚加央琉 (一狼塾)
早川貴也 (古里小3年)
野村翔洋 (一狼塾)
岡村皇洋 (一狼塾)
(敬称略)



筑西市ソフトボール協会協和支部秋季大会

9月21日・28日
協和球場
優勝 西蓮沼



筑西市野球連盟秋季大会

9月14日・21日・28日
下館運動場他
優勝 エックス





「誰でも叩きだけで簡単に音がでて、人を元気にする。それが和太鼓の魅力だと思いませんか」と語るの

は和太鼓演奏家の鎌田等さんかまたひとし（30歳・幸町二丁目）。鎌田さんは、市内の小学校や高齢者の施設などを中心に和太鼓教室や演奏会を開催し、和太鼓に触れてもらう機会を提供しています。

鎌田さんが和太鼓に出会ったのは小学生の頃。友達に誘われて地域の和太鼓グループ「下館若囃太鼓会」わかばやの稽古に参加したときだったそうです。「もともと和太鼓に興味はありませんでしたが、初めて叩いたときの『ドン！』という体と心に響く音に感動し、太鼓の魅力の虜ちよになりました」。それから和太鼓に夢中になり稽古にのめり込み、中学のときには「自治大臣杯第1回日本太鼓子供コンクール」（全国大会）に下館若囃太鼓会の一員として参加し4位入賞を果たすなど、演奏技術は瞬く間に上達していきました。

和太鼓で元気と笑顔届けたい



どんどん和太鼓プロジェクト代表

鎌田 等さん

「和太鼓をはじめてから人に喜ばれることを実感するようになり、自分に自信が持てるようになりました。次第に自分を変えてくれた和太鼓を通して、たくさんの人を元気にしたいと思うようになりました」。そんなとき鎌田さんは「いばらきドリームプラン・プレゼンテーション」に出会います。これは、プレゼンターがひとり10分間で自分の夢を観客に向けて発表するプレゼンテーション大会です。鎌田さんは平成24年にこの大会に参加。和太鼓を通して感じた体験談と、和太鼓の魅力や元気を届ける「どんどん和太鼓プロジェクト」の構想を発表し、たくさんの方の共感を得ました。

「今まで和太鼓教室で3,000人以上の子どもたちに和太鼓に触れてもらいました。和太鼓に触れる子どもたちはいつも笑顔です。もたちはいつも笑顔です。自分自身に自信が持てず、毎日が楽しくないと感じていた子どもたちでも、和太鼓の音や友達と一緒に叩くことで元気になれる。そしてたくさんの人が輝き、地域が輝き、笑顔が増えていく。そんな輝く人で溢れる社会を和太鼓でつくること、が僕の夢なんです」と語る鎌田さんの目は輝きで満ち溢れていました。



小栗小学校 「花火みたいな音」「手がしびれる」など、和太鼓に触れる子どもたちは大興奮 鳥羽小学校