

ちくせい

筑西広域市町村圏広報紙



<http://www.tikusei.or.jp/>

ちくせいこういき



特集

ちくせい式ダイエット特集 P2~P4

第一回ちくせい川柳コンテスト作品大募集 P5

ちくせい広域イベント情報 P6~P7

県西総合公園 公園サポーター P8~P9

広域消防トピックス P10

お知らせ P11

ごみについての豆知識／クイズ P12

運動して健康的にやせたい！

ちくせい式

ダイエット特集



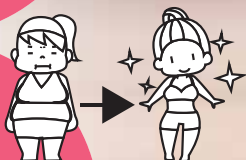
食欲の秋

+



スポーツの秋

=



ダイエットの秋

ダイエットの秋

夏の猛暑が去り、過ごしやすい気候の秋になりました。「スポーツの秋」とも言われ、身体を動かすのに最適な時期です。ダイエットの面でも、運動の効果を最大限に発揮できる代謝が高まる時期なのです。

しかし「スポーツの秋」とともに「食欲の秋」とも言われ、食べ物がどんどん美味しくなるこの時期は、食欲もアップしますね。それなのにダイエットなんて矛盾してる！と思われるかもしれませんが、実は運動によって代謝を高めるのに、1番最適なのは9月から11月なのです。

そこで、今回の特集では、【筑西遊湯館】と【県西総合公園】を通じてのダイエットをご紹介したいと思います。【筑西遊湯館】では水泳、トレーニングルームはもちろんヨガ教室、テコンドー教室などもあります。【県西総合公園】では、公園全体を使ったジョギングコースや、壁打ちも楽しめるテニスコート、ターゲット・バードゴルフなど、スポーツに最適な施設が揃っています。

この秋はスポーツをして健康な体づくりをしてみませんか？

楽しく無理なく つづけよう！

毎日仕事や学業で忙しくてスポーツする時間がなかったり、近くの移動でも車やバイクなどの楽な移動手段に頼ったりしていませんか？

運動は食事と同じくらい健康なカラダを作るのに欠かせません。活動量を増やすことを意識し、慢性的な運動不足を解消しましょう。

人間には生体リズムがあり、活動や休息に適した時間帯があります。体内時計に合わせ、無理なく運動するようにしましょう。



基礎代謝をアップ

食事を減らすダイエットは、筋肉が落ち基礎代謝が低下するため、太りやすい体質になりがち。

運動にはエネルギーの消費や、筋肉を減らさずに余分な脂肪を落とす、基礎代謝を高めるなどのメリットがあり、効率良くダイエットができます。

筑西遊湯館おすすめのダイエットメニューは、トレーニングルームの器具を使い、朝は負荷の少ないウォーキング（ゆっくりカラダを動かしましょう）、昼・夕方にかけてはマシーントレーニング、ジョギングなどで汗を流すと効果的です。

トレーニングルームを初めてご利用になる方はもちろん、個人の目的や体力レベルに合わせて、インストラクターがカウンセリングを行いますので安心してご利用いただけます。ご希望の方には個別プログラムを作成してくれるので、成果を確認しながら目標をもって楽しく運動することができま。

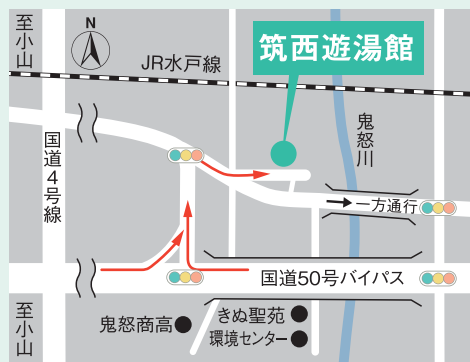
また、プールで行う水中ウォーキングもおすすです。水中では浮力がはたらくため、足腰の関節に負担がかかりにくく、さらに水の抵抗力



で陸上よりもカロリー消費量が増えるのも特徴の一つです。体内活動がもつとも活発な時間帯なので、筋力トレーニングや激しい運動をしても大丈夫です。

夜はスタジオでヨガやエクササイズ。睡眠に向けてカラダを休めていく時間帯なので、激しい運動を避け、気持ちいいと思える程度の運動が安眠を誘います。

運動を終えたら、疲れた体を癒すのに最適な人工温泉もあります。カラダが温まり、筋肉がほぐれてリラックス効果が得られます。心身ともにストレスから開放して無理なくダイエットを続けてみましょう。



〒308-0855 茨城県筑西市下川島471-2番地
TEL 0296-33-5151 FAX 0296-34-0343

館内には、25mのスイミングプールやマッサージ効果のある7種類のバーデプールを備えたプールゾーン、充実した器具が好評のトレーニングルーム、その他にもお風呂、お食事処、研修室などを完備しています。また、運動教室を開講し、若年層から高齢者、家族やグループなど多くの方から好評をいただいております。本格的に運動を行いたい人も、ゆっくりのんびりくつろぎたい人も、一日中楽しめる施設となっています。

ご利用時間 平 日 10:00～22:30（プール・トレーニングルーム22:00まで）
土・日・祝日 10:00～21:00（プール・トレーニングルーム20:30まで）

休館日 第2・4木曜日（祝日の場合、翌日が休館日になります。）1月1日

バスでのアクセス 結城市巡回バス（北部東ルート）
筑西市地域内運行バス（下館駅南口⇨幸町経由⇨筑西遊湯館）

温泉プールやお風呂でリフレッシュ
筑西遊湯館



代謝を高める 有酸素運動

秋に運動をし、代謝を高めておくことが、冬太りになるかならないかの分かれ目に……。基礎代謝をアップさせるのに効果的なのはジョギング、ウォーキング、サイクリングなどの有酸素運動。秋の訪れを楽しみながら、カラダを動かしてみよう。

豊かな自然に囲まれた【県西総合公園】は総面積24・8ヘクタールの広大な敷地に広がる都市公園です。公園内を一周するジョギングコースは約1・9kmあります。木々に囲まれた大変気持ちの良いコースで、太陽の光を浴びながらリラックスした状態で有酸素運動をすることができます。

充実のスポーツ施設で 楽しくダイエット

【県西総合公園】には野球やサッカーをはじめ、陸上競技が出来る多目的運動広場や砂入り人工芝のテニスコートが設置されています。

このテニスコートには、全国でも珍しいカーブした壁打ち用コートが隣接し、平面にはない体験ができます。



す。他にもスケートボードが楽しめるプレイコーナー、ターゲット・バードゴルフ場、バスケットコートなど様々なスポーツを楽しむことができます。

公園でできる好きな運動を見つけて、好きなことでカラダを動かしましょう。

急に運動をしなくても、日常生活のなかでカラダを動かす意識を持つて運動量を増やすことがポイントです。そして運動を習慣化するには「つらい」はダメ。「無理せず楽しく」週末公園で子どもと遊びながら、友人と散策しながらでも、できることから始めてみませんか？



〒309-1127 茨城県筑西市桑山2818番地
TEL 0296-57-5631 FAX 0296-57-5881

県西総合公園は「スポーツ、レクリエーションを通じた地域コミュニティの向上」を目指して整備された都市公園です。上の記事内で紹介したスポーツ施設の他にもバーベキュー施設、こども広場などがあり、多彩なイベントにご利用いただいています。

また、コミュニティクラブハウスは、体育室や会議室を併設しており、幅広い用途でご利用いただいております。

開園時間 ○4月～11月／8:30～21:00
○12月～3月／8:30～17:00

休園日 毎月第1水曜日（祝日と重なる場合は翌日）年末年始（12/31～1/1）

遊び場から本格的なスポーツ施設まで
県西総合公園

第二回「ちくせい川柳コンテスト」作品

テーマ／筑西広域圏（結城市・筑西市・桜川市）に関する川柳

大募集

キーワード例／筑西、結城紬、まゆげつた、蔵、下館祇園祭り、
小栗判官、こたますいか、ひなまつり、雨引山等
応募締切／平成二十九年十一月三十日（木）消印有効

例「ちくせい」は
3市を繋ぐ
広報紙



応募方法

ハガキ応募（一人一句）のみとなります。ハガキの裏面に応募作品、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、下記の宛先までお送りください。なお、応募後の作品の返却、訂正には応じられませんので、予めご了承願います。

選考

優秀作品（最優秀賞・佳作）につきましては、組合で選定し、次号（52号）及び組合ホームページでご紹介いたします。※賞品等はございません。

応募締切

平成29年11月30日（木）消印有効

送付・お問い合わせ先

〒308-0803 筑西市直井1076
筑西広域市町村圏事務組合 企画財政課企画グループ
TEL 0296-22-7979 FAX 0296-22-7386



ちくせい広域イベント情報

ちくせい広域圏内では毎年恒例の秋のイベント（3市推薦）がもりだくさん！
家族揃って出かけてみませんか



結城市

結城七福神めぐり

平成30年1月13日(土) 雨天翌日 9:30～15:30

コース 小田林駅～金光寺～市杵島神社～
毘沙門堂～昼食～恵比寿神社～大輪寺
～乗国寺～人手観音堂～観光案内所



新年の福德開運を願って、観光ボランティアガイドと市内の七福神を祭る寺社を歩きながら祈願参拝に参加しませんか。
参加費:無料(昼食は各自ご用意ください。)
※歩行距離:約10km(予定)
申込期間:12月より受付開始(予定)詳しくは結城市ホームページでご確認ください。
<http://www.city.yuki.lg.jp/>

問い合わせ先

観光案内所 0296-33-5525
結城市商工観光課 0296-34-0421

きものday結城

11月11日(土)・12日(日)

場所 結城市北部市街地



きものの良さを結城から発信するイベントで、今年で9回目を迎えます。思い思いのきもんで風情ある街並み散策を楽しむことができます。イベント期間中は、きものを着ていると特典が受けられます。晩秋の休日、きもんで街歩きしませんか?!

問い合わせ先

結城市商工観光課 0296-34-0421

第48回結城市農業祭

11月23日(木・祝) 勤労感謝の日

9:00～14:00

場所 浦町児童公園(結城市結城196-1)



結城市農業祭は、結城市の主力農作物であるハクサイ・レタス・キャベツの生産が最盛期を迎える時期に、若手農業者団体である「結城市農村青少年クラブ」が主催となり、市内の生産者が丹精を込めて生産した新鮮な農産物の表彰・展示販売をはじめ、農業者団体による各種模擬店、ステージイベントなどを行います。皆様のご来場をお待ちしております。

問い合わせ先

結城市農政課 0296-34-0419

筑西市

小栗判官まつり

12月3日(日) 9:00~16:00
※新治駅前通り歩行者天国は10:00~15:30
場所 新治小学校



「小栗判官まつり」は、協和地区に伝わる小栗判官伝説を再現する祭りです。馬にまたがった「小栗判官」が、御所車に乗った「照手姫」など総勢200名を引き連れJR新治駅前通りを練り歩きます。会場では、県無形民俗文化財指定「小栗太々神楽」や知行八木節踊りなどの伝統芸能の披露をはじめ、商工祭、体験コーナーや模擬店、地元の農産物直売も催されます。

問い合わせ先

筑西市観光振興課 0296-20-1160

鮭の遡上

11月上旬~12月上旬
場所 勤行川(五行川)



毎年11月上旬から12月上旬は、筑西市内の川に鮭が遡上する季節です。特に勤行川(五行川)では、鮭の魚影や産卵の様子を、川岸や橋の上から手軽に見ることができます。

鮭は生まれた川に帰って産卵する習性があり、日本からカナダやアラスカ海域を経由し、約4年の歳月をかけ、4千~7千キロも泳いで生まれ故郷に帰ってきます。

問い合わせ先

筑西市企画課 0296-24-2197

しもだて商工まつり2017

11月25日(土)・26日(日) 9:30~15:00
場所 アルテリオ前広場
(しもだて地域交流センター)



商工業の振興を図るため、市内約60店舗(テント100張)と多くの商工業者の参加により開催。プロレス、ダンボール迷路、ちっくんフワフワなどの各種イベントや、市内飲食店、地区内企業による物販展示即売会があわせて行われます。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

問い合わせ先

筑西市商工振興課 0296-54-7011

桜川市

秋の桜川さんぽ

11月18日(土)・19日(日)・25日(土)・26日(日)
12月2日(土)・3日(日)
場所 市内各所



紅葉・食・蔵めぐり・芸術など「桜川の秋」を最大限楽しめるよう、町の方々がおもてなしをいたします。

問い合わせ先

椎尾山薬王院 0296-55-4319
桜川市商工観光課 0296-55-1111

ひわたりさい 火渉祭

12月22日(金) 冬至の日
場所 加波山三枝祇神社
(桜川市真壁町長岡809)



約600年前から続く伝統行事です。新年の厄除けや無病息災を願って、燃え盛る炎の中を素足で駆け抜けます。燃えさしを持ち帰り軒先に吊しておくと病気になると言われていました。

問い合わせ先

加波山三枝祇神社 0296-55-1012
桜川市商工観光課 0296-55-1111

さかより 酒寄みかん狩り

10月下旬~12月
場所 桜川市真壁町酒寄地区



桜川市真壁町は温州みかんの北限地であり、昔なつかしい酸味とコクのある味が特徴です。霜が降ることが少ないといわれる温暖な筑波山の斜面を利用して、9軒のみかん園がオープンします。
大人300円(中学生以上)
小人200円(3歳以上)

問い合わせ先

酒寄観光みかん組合 0296-55-4333
桜川市商工観光課 0296-55-1111



結城市観光協会
<http://yuki-kankou.com/>



筑西市観光協会
<http://chikuseikanko.jp/>



桜川市観光協会
<http://kankou-sakuragawa.jp>

県西総合公園 公園サポーター

県西総合公園では、【公園サポーター】として、花壇づくり、除草、ごみ拾いなどをボランティアで活動していただいております。今回は、3グループの方にインタビューさせていただきました。



応募条件 グループでの参加となります。(5名以上)概ね月1回以上の活動が可能であること。

募集期間 随時募集中です。

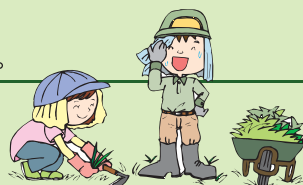
お問合せ 公園サポーターのお申込み、活動内容の詳細については、下記までお問合せください。

※活動に必要な用具はお貸出しいたします。※ボランティア損害保険に加入いたします。

県西総合公園 管理事務所 〒309-1127 筑西市桑山2818
TEL.0296-57-5631 FAX.0296-57-5881



茨城県より公園サポーター認定証が交付されます。



県西総合公園の
公園サポーターに
なりませんか？

ボランティアインタビュー①

なかよしクラブ (7名)

館野 幸子さん(筑西市在住)
富田たか子さん(筑西市在住)



Q ボランティアとしてどんな活動をしていますか

A 花壇の草むしりや落ち葉の掃き掃除、落ち葉さらいなどをしています。

Q ボランティアをされていて良かったことは

A 「ご苦労様」と声をかけてくれる人もいて、その時はうれしい気持ちになります。また、ボランティアの仲間でお喋りをしながら作業をするのは楽しいですし、やって良かったなと達成感を感じます。

Q これからボランティアをしてみようと思っている方に一言

A 作業は大変ですが、楽しいこともたくさんあり、不思議とストレス解消にも繋がっているように感じます。時間に余裕がある方は是非参加してみてください。



ボランティアインタビュー②

県西総合公園テニス愛好会 (約40名)

田崎健太郎さん(筑西市在住)
田嶋 修治さん(筑西市在住)



Q ボランティアとしてどんな活動をしていますか

A テニスコート周りのごみや落ち葉を手分けして拾っています。

Q ボランティアをされていて良かったことは

A 立場も仕事も違う人達が集まり、テニスや清掃活動をする事でたくさんの仲間ができました。定期的に懇親会も行っていて楽しいです。

Q これからボランティアをしてみようと思っている方に一言

A テニスはもちろんですが、ボランティアもあわせて楽しみましょう。



ボランティアインタビュー③

県西総合公園を良くする会 (28名)

小倉 定雄さん(筑西市在住)



Q ボランティアとしてどんな活動をしていますか

A 主に月1回、ターゲット・バードゴルフ場の周りを中心に、木々の落ち葉拾いや、芝生の補修、水やり、ラインの整備、バンカーの整備や小石拾いなどを、皆でやっています。

Q ボランティアをされていて良かったことは

A コースがきれいになって、気持ちよくプレイできることですね。みんなで作ったコースだから、丁寧に使うようになるんですよ。

Q これからボランティアをしてみようと思っている方に一言

A 県の、名門コースになりたいなと思ってます。ターゲット・バードゴルフといえばここ、みたいな存在に。興味がある方、一緒にやってみませんか。



〒309-1127 茨城県筑西市桑山2818番地
TEL 0296-57-5631 FAX 0296-57-5881

広々とした公園内には、サッカー、ラグビー、野球ができる多目的運動広場をはじめ、テニスコート、ターゲット・バードゴルフ、スケートボードやインラインスケートの練習場、バーベキュー施設、こども広場などがあり、多彩なイベントにご利用いただいています。

また、コミュニティクラブハウスは、体育室や会議室を併設しており、幅広い用途でご利用いただいております。

開園時間 ○4月～11月/8:30～21:00
○12月～3月/8:30～17:00

休園日 毎月第1水曜日(祝日と重なる場合は翌日)年末年始(12/31～1/1)

子ども向けの遊び場からスポーツ施設まで
県西総合公園

平成
29年度

筑連協3市 ポンプ操法交流会

日時 9月10日(日)



筑連協3市ポンプ 操法交流会を開催

平成29年9月10日 筑西消防署屋外訓練場において、筑連協（筑西広域市町村圏消防連絡協議会）3市消防団ポンプ操法交流会が開催されました。

この交流会は、10月8日に古河市で行われた第68回茨城県消防ポンプ操法競技大会 県西地区大会に出場する3市消防団の代表チーム（選手）が、数ヶ月にわたる強化訓練で培った消防ポンプ操法を相互に展示しました。

ポンプ操法の目的は、消防団員の強固な消防精神を養成し、厳正な規律と旺盛な士気のもとに、敏速、確実な団体行動の徹底を図り、もって火災防御上の諸般の要求に適切させることにあります。

県西大会で優勝したチームは、11月25日に茨城県立消防学校で行われる第68回茨城県消防ポンプ操法競技大会に出場、大会で勝ち上がると来年度開催される全国大会に出場できます。

各チームは訓練の熟練度、大会で問われる「旺盛な士気」「厳正な規律」「正確な操法」「消火（火点に放水）の速さ」を比較、大会に備えた調整と対応力を養いました。

消防団団員募集

結城市・筑西市・桜川市の消防団では、随時消防団員の募集を行っております。



【結城市消防団】 〒307-8501 結城市大字結城1447 結城市役所 防災安全課
TEL 0296-34-0411(直通) FAX 0296-33-1941

【筑西市消防団】 〒308-8616 筑西市丙360 筑西市役所 消防防災課
TEL 0296-24-2132(直通) FAX 0296-22-5790

【桜川市消防団】 〒309-1293 桜川市羽田1023 桜川市役所 大和庁舎2階 防災課
TEL 0296-58-5111(代表) FAX 0296-58-5115

お問い合わせ

消防からのお知らせ

平成29年 秋の火災予防運動

火災が発生しやすい季節にあたり、火災予防意識の一層の普及を図ることにより、火災の発生を防止し、火災による死傷者の発生や財産の損失を防ぐことを目的として全国一斉に実施します。

平成29年度全国統一防火標語

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

秋の火災予防運動の実施期間

平成29年11月9日(木)～11月15日(水)

糸魚川市大規模火災を教訓とした防火対策

平成28年12月22日に発生した新潟県糸魚川市の火災は、強風下の中で147棟(約4万㎡)を焼失する大火となってしまいました。この火災の原因は小規模飲食店のガスコンロの消し忘れです。



全国の火災統計 こんろからの火災は建物火災の出火原因第1位

小規模建物で発生したこんろ火災の8割は飲食店です。そのうち6割がその場を離れている間に出火しています。



消防では管内の木造建築物が多い地域の火災防御について、対策強化を図っています。小規模飲食店や一般家庭においても、**コンロを使用しているときは、その場を離れることがないよう**お願いいたします。

組合からのお知らせ

平成30・31年度入札参加申請受付について

平成30年2月1日(木)から筑西広域市町村圏事務組合の一般(指名)競争入札参加資格審査申請受付を予定しております。詳細は12月に組合ホームページ及び次号広報紙にて掲載いたします。

お問い合わせ

筑西広域市町村圏事務組合 事務局 財政グループ

TEL 0296-22-7979

組合ホームページ <http://www.tikusei.or.jp/>



筑西広域市町村圏事務組合議会 報告

平成29年第1回臨時会では、議長に筑西市議会選出の金澤良司議員、副議長に結城市議会選出の孝井恒一議員が選出されたほか、監査委員の選任などを含む5案件が、それぞれ慎重に審議されました。

平成29年第1回組合議会臨時会議決事項一覧 (平成29年7月21日開催)

事件の番号	件 名	議 決 結 果
選挙第1号	議長の選挙について	当選人決定
選挙第2号	副議長の選挙について	当選人決定
報告第1号	処分事件報告について(和解に関すること及び損害賠償の額を定めることについて)	報 告
議案第10号	監査委員の選任につき同意を求めることについて	同 意
議案第11号	財産の取得について(災害対応特殊はしご付消防ポンプ自動車)	原 案 可 決

知ってますか？

ごみについての豆知識



前回ご紹介した【江戸期のごみ処理制度】に続く第2弾。江戸時代には既にリサイクルシステムが出来上がっていた？というお話です。



②江戸期のリサイクル

江戸時代の生活は、今でいうリサイクル社会でした。ごみを減らすためにはリサイクルをするのではなく、「ものを大切に最後まで使いつくす」という考え方が、自然にリサイクル社会を生み出していったのです。そして、リサイクル&再利用を可能にした様々な職業が存在しました。そこで今回は江戸時代における【リサイクル業者】の一部をご紹介します。

●鑄かけ (いかけ)

金属製品の修理専門業者のことです。古い鍋や釜などの底に穴があいて使えなくなったり、燭台が折れたりした時は、鑄かけ屋が来るのを待って修理してもらっていました。

●下駄の歯入れ

下駄の歯の部分に特に早くすり減るから、歯だけを交換できるようにした下駄がありました。その下駄は、普通の下駄より歯がうすく長めにできていて、すり減れば、

歯だけを抜いて新しいものに差し替えられる。これも、専門の職人が巡回してくるのを待って注文すれば、その場で入れ直してくれました。

●古着屋

古着の売買も大きな商売でした。江戸時代までの日本では、布はすべて手織だから、生産力が低く非常に貴重品でした。古着商の数は、享保8年の記録によれば、同業組合のメンバーだけで、1,182軒という膨大な数でした。組合員以外にもかなりの業者がいたはずだから、主要産業といってもいいすぎではないでしょうか。

●灰買い

すべての植物製品が行き着く最後の形である灰を残らず買い集めた灰買い人と灰屋こそ、究極のリサイクル業者でした！

江戸期のリサイクル結果

植物資源の最後の形である灰。江戸時代では、この灰でさえ専門の灰集めがいてリサイクル(肥料に)していたのだから、驚きです。

ごみやごみを燃やした後の灰や排泄物も肥料に使うのだからごみは、ほとんど無かったでしょう。



クイズで知るちくせい広域

抽選で10名の方に、結城市特産品
本場結城紬の印鑑入れをプレゼント！
※当選者は次号の「ちくせい」で発表させていただきます。



※柄は選べません。

次の3つの問題にお答えください。今回の記事に関連した問題になっています。

問1

県西総合公園のジョギングコースは、1周約何km？



- ①約3.8km
- ②約1.9km
- ③約5km

応募方法

郵便ハガキの裏に、3問すべてのクイズの答えと、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、ご意見、ご感想を明記してご応募ください。※ご記入いただいた内容は、他の目的で譲渡・利用することは一切ありません。

問2

厄除け、無病息災を願い、燃え盛る炎の中を素足で駆け抜けるお祭りは？



- ①小栗判官まつり
- ②ゆうき七福神めぐり
- ③火渉祭

問3

筑連協3市ポンプ操法交流会が開催されたのは、いつ？



- ①10月8日
- ②11月25日
- ③9月10日

応募先

〒308-0803 筑西市直井1076番地
筑西広域市町村圏事務組合「クイズで知るちくせい広域」係

応募締切

平成29年11月30日(木) 消印有効

前号の答え

問1：①筑波山
問2：①10月1日
問3：②関城の祭典
どうせいペア2017

商 品

桜川市特産品
梵鐘の風鈴
応募総数 95通
正解者 87通・当選者 8名

当 選 者

高嶋 雪子さん[結城市] 浜野たか子さん[筑西市]
小林キヨ子さん[結城市] 鈴木 通子さん[筑西市]
堀江喜代美さん[筑西市] 小河原 武さん[桜川市]
岡野 光枝さん[筑西市] 栗島 絹江さん[桜川市]

