

筑西広域市町村圏広報紙

2025 No. 64

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

ちくせいこういき

検索



ちくせい

特集

ライフコース
アプローチ

筑西
広域圏

元気計画

P.2~4



▶ 火災警報の発令について／筑西遊湯館で心も体もリフレッシュ!...P.5

▶ ちょっとそこまで出かけてみつけ?/...P.6~7 ▶ 2025防災教室／議会報告...P.8

みんなで健康増進！ ライフコースアプローチ 筑西 広域圏 **元気計画**

ライフコースアプローチとは
胎児期から高齢期に至るまで、
人の一生を切れ目なく捉えた健康づくりのことです。

幼少期からの生活習慣や健康状態は、
その後の成長や、成人期の健康にも大きな影響を与えます。
また、高齢期になっても健康を維持するためには、
若い世代からの予防や支援が重要です。

胎児期⇒思春期

0歳～17歳

青年期⇒壮年期

18歳～64歳

高齢期

65歳以上

全世代

望ましい生活習慣の定義・実践

生涯を健康で過ごすため、幼少期から栄養・食環境を整え、
適度な運動を習慣づけるなど、家族ぐるみで取り組む事が大切です。

思春期～高齢期

生活習慣病の発症予防および重症化予防

若いうちから、定期的に健康診査や歯科検診を受けましょう。
体の状態を知ること、病の早期発見、重症化予防につながります。

**ライフコース
アプローチ
推進イメージ**

青年期～高齢期

フレイル予防／

要介護状態の発生および悪化を遅らせる

地域活動に参加するなどして外出する機会を増やし、自宅以外
の居場所づくりや、家族以外の人とのつながりも大切にしましょう。

思春期～成熟期～更年期

生涯にわたる女性の健康づくり

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化する特性等を踏まえ
ながら、人生の各段階における健康課題を解決していきましょう。

健康
寿命の
延伸

県及び各市町村では【ライフコースアプローチ】の考え方を取り入れ、
「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」
に向けた様々な活動が行われています。

筑西広域圏3市のライフコースアプローチ

取組み
事例紹介

結 城 市

結城市健康づくり応援マップ

運動不足が気になる方におすすめのお手軽ウォーキングコースや、野菜たっぷりメニューを提供する健康づくり応援店を紹介しています！

「元気アップ！リいばらき」市民限定抽選キャンペーン

県公式アプリを活用して健康づくりに取り組むと、
お得な景品が当たるキャンペーンに応募できます！

お問合せ 結城市健康増進課 TEL 0296-32-7890

詳しくは
こちら



筑 西 市

子どもの頃からの 生活習慣病予防対策

めざせ！
ず～っと
健康!!

健康づくり事業の一つとして
「筑西市健康副読本」を活用しています。

健康副読本による授業を通して、食生活と健康について考え、
生活習慣病を予防してじょうぶな体を作ることを目指しています。

お問合せ 筑西市健康増進課 TEL 0296-22-0506

筑西市の
健康づくりに
関するページは
こちら



桜 川 市

第3次桜川市きらり健康プラン

市民と関係機関が一体となって
健康づくりに取り組むため、令和7年3月に策定しました。

市民一人ひとりが自らの健康に向き合い、生涯を通じて「誰もがいきいきと、
すこやかに暮らせる さくらがわ」の実現を目指しています。

お問合せ 桜川市健康推進課 TEL 0296-75-3159

詳しくは
こちら



筑西広域圏

みんなで健康増進!

スポット 紹介



筑西遊湯館

無料駐車場205台(うち身障者用8台)

〒308-0855 茨城県筑西市下川島 471-2
TEL.0296-33-5151
<https://www.tikusei.or.jp/yuyukan/>



休館日 毎週木曜日(祝日と重なる場合は翌日)
1月1日
利用時間 10:00~22:30(土日は21:00まで)



プール

- 25mプール
- バーデプール
- キッズプール



トレーニングルーム

(高校生以上で利用可/平日22時まで)

- ランニングマシン ●エアロバイク
- クロストレーナー



子ども、大人も、
それぞれの世代に
必要な健康づくりに
チャレンジして
みましょう!

親子で
遊びながら
運動できて
Good!



プールゾーン(温水プール)



トレーニングルーム

ヒロサワ 県西総合公園

無料駐車場402台(うち身障者用7台)

〒309-1127 茨城県筑西市桑山 2818
TEL.0296-57-5631
<https://www.tikusei.or.jp/park>



休園日 毎月第一水曜日(祝日と重なる場合は翌日)
年末年始(12/31~1/1)
開園時間 4月~11月▶8:30~21:00
12月~3月▶8:30~17:00



屋外設備

- マラソンコース ●テニス ●サッカー ●野球
- ターゲットバードゴルフ ●スケートボード
- インラインスケート ●子ども向けアスレチック遊具



屋内設備

- 卓球 ●バドミントン
- ソフトバレーボール ●3on3

ターゲットバードゴルフ場



アスレチック広場

◆火災警報の発令について



火災警報は、消防法第22条に基づき気象の状況が次の基準に該当し、かつ火災の予防または警戒上、特に危険であると認められる場合に発令され、平常の気象に復した場合に解除されます。

火災警報発令基準（筑西広域市町村圏事務組合火災予防条例施行規則第3条）

- ①実効湿度60%以下及び最低湿度40%以下で風速7m以上またはこれを超える見込みのとき
- ②平均風速10m以上の風が1時間以上連続して吹く見込みのとき

火災警報については
筑西広域市町村圏
事務組合ホームページ
からご覧いただけます。

警報が発令されると、条例に基づいて下記のとおり火の使用が制限されます。

（筑西広域市町村圏事務組合火災予防条例第29条）

- 山林、原野等において火入れをしないこと。
- 煙火を消費しないこと。
- 屋外において火遊び又はたき火をしないこと。
- 屋外においては、引火性又は爆発性の物品その他の可燃物の付近で喫煙をしないこと。
- 山林、原野等の場所で、火災が発生するおそれが大であると認めて管理者が指定した区域内において喫煙をしないこと。
- 残火（たばこの吸殻を含む。）取灰又は火粉を始末すること。

※火災警報発令中に、火の使用の制限に違反した場合、消防法第44条の規定により30万円以下の罰金又は拘留に処されることがあります。

火災警報発令時は、市民メールや公式SNS、防災行政無線等により広報・伝達します。

※警報解除時は市民メールや公式SNSによる伝達のみとなり、防災行政無線は使用しません。公式SNSによる伝達は、平日のみとなります。市民メールや公式SNS等の登録は各市ホームページをご参照願います。

市民メール各市 二次元コード



結城市



筑西市



桜川市

公式LINE各市 二次元コード



結城市



筑西市



桜川市

お問合せ

筑西広域市町村圏事務組合消防本部 管理統制課
TEL 0296-20-0119

◆筑西遊湯館で心も体もリフレッシュ！



健康運動教室のご案内

地域の皆様の健康をサポートするため、様々な運動教室を開催しています。運動不足の解消や、体力アップのほか、新しい趣味を見つけたい方も大歓迎！経験豊富なインストラクターが丁寧に指導しますので、運動が苦手な方も安心してご参加ください。

ペルビックスストレッチ

骨盤と骨盤を支える筋肉を鍛え、ゆがみを正しい位置へと導きます。身体の内側から健康に！

ヨガ

柔軟性だけでなく、人と人との繋がりを大切に。心身の制御を目的とした「元祖ヨガ」が大人気！

イスでエアロビ

イスに座ったまま、簡単なリズム運動や筋肉トレーニングで全身の筋肉を効果的に使うことができます。

テコンドー教室

心身を鍛練し「強さ」「たくましさ」を養うテコンドー。修練を繰り返すことで、礼節と人間性を培います。

かんたんエアロビクス

ストレッチなどを取り入れながら簡単な運動を行うので、初心者でも安心！

エアロビクス

初心者から上級者まで大歓迎！リズムに乗って有酸素運動と一緒に楽しくいい汗をかきましょう。

ヒップホップ

ダンスに必要な不可欠なリズム感を鍛えるトレーニングや、アイソレーション、簡単なステップなどを楽しく身に付けます。初心者の方も大歓迎！

※内容については変更となる場合があります。詳細については下記の二次元コードより、運動プログラムページをご覧ください。



お問合せ

筑西遊湯館 TEL 0296-33-5151

筑西広域圏内はイベントが盛り沢山!家族みんなで楽しんじゃおう!



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/>

コース予定 小田林駅～金光寺～市杵島神社～毘沙門堂～孝順寺～昼食～蛭児神社～大輪寺～乗国寺
(昼食は各自ご用意ください)

観光ボランティアガイドと共に、市内の七福神を歩いてめぐります。新年の福德祈願に、ぜひお越しください。

参加費：無料
歩行距離：約8km
申込期間：12月より受付開始（予定）
参加希望者は事前に申込をお願いします

お問合せ

結城市商工観光課 0296-34-0421

第26回 結城シルクカップ ロードレース大会

令和8年2月15日(日)
午前9時35分から順次スタート

場所 鹿窪運動公園及び周辺道路



アップダウンの少ない走りやすいコースで、自己記録への挑戦や、運動をはじめるときの目標としやすい大会です。一般部門は年代別に表彰するため、どなたにも入賞のチャンスがあります。会場では結城ならではの土産販売や、健康チェックイベントなどを実施予定です。

【開催種目】1.8km：親子ペア、小学生男・女
3km：中学生男・女
5km：一般男・女 10km：一般男・女
申込期間：11月4日午前12時～12月2日

お問合せ

結城市スポーツ振興課 0296-32-6340

毎年1月に地域商店街の活性化と商売繁盛、開運、出世を願い、下館大町通りだるま市を開催します。会場内では、高崎だるま、埼玉武州だるまなどの販売や音楽イベント、ステージイベントを行います。寒さ対策を万全にし、ぜひお越しください。

お問合せ

下館大町だるま市実行委員会
新井(090-5541-4708)

ダイヤモンド筑波

令和8年2月14日前後
例年午前6時50分前後

場所 母子島遊水地



母子島遊水地は筑波山ベストビュースポットにも選定され、美しい筑波山と四季折々の風景を楽しむことができます。特に年2回、山頂から朝日が昇る瞬間、まるでダイヤモンドが光輝くような光彩を放つ現象は「ダイヤモンド筑波」と呼ばれています。気象条件が整えば、美しい山映が水面に映り込む「ダブルダイヤモンド筑波」を見ることもできます。

お問合せ

筑西市商工観光課 0296-20-1160

国の重要伝統的建造物群保存地区である真壁の町並み周辺で、100軒以上の家々に雛人形やつるし雛が飾られます。古きよき風景と彩り鮮やかな雛飾りをお楽しみください。

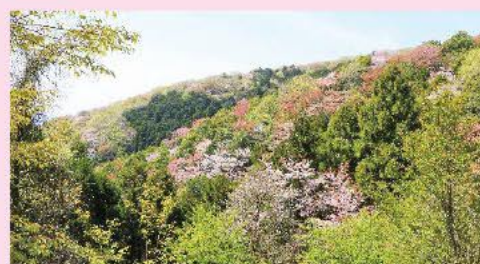
お問合せ

桜川市商工観光課 0296-55-1159

桜川の桜まつり

令和8年3月5日(木)～4月25日(土)

場所 磯部桜川公園(桜川市磯部740-2)ほか



桜川市内には、国指定の天然記念物である「桜川のサクラ」をはじめとした約55万本もの山桜が自生しています。櫻川磯部稲村神社、磯部桜川公園、高峯、雨引観音を中心に、各所に咲き誇る山桜をお楽しみください。

お問合せ

桜川市商工観光課 0296-55-1159

ちょっと
そこまで

出かけてみっけ?



結城市のおすすめ

きものday結城

令和7年11月8日(土)・9日(日)
午前10時～午後4時

場所 結城市北部市街地



結城紬の着ごちの良さを体験しながら歴史ある結城の街並みを散策するイベントです。本場結城紬の反物が当たる抽選会や人力車乗車会などが実施されます。イベント期間中はきものを着ていると色々な特典を受けられます。きもの文化の魅力を味わいながら、街歩きしてみませんか?

お問合せ

結城市商工観光課 0296-34-0421

結城七福神めぐり

令和8年1月上旬予定
午前9時30分～午後3時30分 小雨決行



筑西市のおすすめ

小栗判官まつり

令和7年
12月7日(日)
午前9時～午後4時

場所 協和支所芝生広場



筑西市協和地区に伝わる「小栗判官伝説」を再現するお祭りです。見どころは華麗な戦国絵巻を思わせる、総勢150名から成る武者行列です!馬に跨った「小栗判官」と御興に乗った「照手姫」をはじめとする行列がJR新治駅前通りを練り歩きます。

お問合せ

筑西市商工観光課 0296-20-1160

下館大町通りだるま市

令和8年1月12日(月・祝)
午前9時～午後5時

場所 下館大町通り



桜川市のおすすめ

火渉祭

令和7年12月22日(月) 冬至の日
正午～

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踏みわたります。燃えさしを持ち帰り軒先に吊るしておくと言われているとされています。

お問合せ

加波山三枝祇神社 0296-55-1012

真壁のひなまつり

令和8年2月4日(水)～3月3日(火)

場所 桜川市真壁市街地ほか



参加無料

筑西広域防火管理協議会

2025

防災教室

楽しく防災体験!

令和7年11月15日 土 9時30分～11時30分 【場所】筑西消防署

消防×警察×自衛隊

自衛隊ブース

車両の展示 制服試着体験



警察ブース

車両の展示 交通安全教室



防災体験VRブース



人型ロボット「Pepper」の防災教室

その他イベント

消防ブース

体験コーナー

- 水消火器体験
- 暗中脱出体験

実験コーナー

- 天ぷら油火災実験
- 危険物火災実験
- 電気火災実験
- モバイルバッテリー燃焼実験



申込方法

電話、ファックス又はメールにてお申込みください。
お申込みの際に①お名前②参加人数（子ども・大人内訳）をお伝えください。

電話 0296-24-4589 FAX 0296-24-5444
E-Mail fd-yobou-b@tikusei.or.jp

申込締切 11月14日(金)

当日飛び込み参加OK! /

みんなで
きてね!



※各ブース、コーナーのイベント内容は都合により変更になる場合がございます。

筑西広域市町村圏事務組合議会 報告

令和7年第1回臨時会では、議長に筑西市議会選出の田中隆徳議員、副議長に結城市議会選出の早瀬悦弘議員が選出されたほか、監査委員の選任などを含む11案件が、それぞれ慎重に審議されました。

令和7年第1回組合議会臨時会議決事項一覧（令和7年7月30日開催）

事件の番号	件名	議決結果
選挙第2号	議長の選挙について	当選人決定
選挙第3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（筑西広域市町村圏事務組合職員の給与に関する条例等の一部改正について）	報告
報告第2号	処分事件報告について（筑西広域市町村圏事務組合職員の勤務時間、休暇等に関する条例の一部改正について）	報告
報告第3号	処分事件報告について（令和6年度筑西広域市町村圏事務組合一般会計補正予算（第4号））	報告

事件の番号	件名	議決結果
議案第4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5号	財産の取得について（災害対応特殊水槽付消防ポンプ自動車）	原案可決
議案第6号	財産の取得について（災害対応特殊消防ポンプ自動車）	原案可決
議案第7号	財産の取得について（災害対応特殊救急自動車）	原案可決
議案第8号	令和7年度筑西広域市町村圏事務組合一般会計補正予算（第1号）	原案可決
議案外報告	令和6年度筑西広域市町村圏事務組合継続費繰越計算書（一般会計）	報告