

# みかさ地区だより

2026. 8. 1 No.173  
 ◆三笠地区まちづくり委員会  
 ◆編集 広報記録専門部  
 ◆発行責任者 正田 壽  
 ◆電話 82-6211



正田委員長



三笠公民館長

## スタート祭

令和8年5月24日（日）たくさんの地区住民のみなさんで賑わいました



6月28日（日）  
休日子ども教室  
「七夕飾り作り教室」

58名の子ども達が参加し、紙粘土や紙皿を使い七夕飾り作りをしました。将来の夢など願い事を短冊に書き、笹に飾りました。制作終了後は役員さん手作りのカレーをみんなでいただきました（M）



7月12日（日）  
休日子ども教室  
「勾玉作り教室」

ドキドキセンターの大里さん、津賀さんの指導の下、68名が勾玉作りに挑戦しました。紙やすりでひたすら削り、形を作ったら細かい目のペーパーでさらさらに、色をつけ紐を通して完成。2回目、3回目の参加者も多数おり講座の人気の高さが伺えました（O）

## グラウンドゴルフ大会

5月31日(日)



ト伝郷運動公園

30名が参加し日頃の成果を競い合いました。  
1位市田信道 2位辻原一夫 3位徳嶋良一  
お疲れさまでした。(A) (敬称略)



輪投げ



ストライクトレーナー

## 軽スポーツ体験 6月21日(日)



ポッチャ

5種類の軽スポーツに95名が参加。3世代が交流をして楽しい時間を過ごしました。(ム)

## 健康づくりキャンペーン

6月1日(月)~30日(火)参加者89名。1ヶ月に渡り、自分に合った運動を行い、ラジオ体操やウォーキング、筋トレなど内容は様々。継続することが目的。皆さん結果はどうでしたか。

### 健康づくりキャンペーン ウォーキング



6月14日(日)夏を思わせる日差しが強い朝9時に集合、軽い準備体操を行い毎日歩いている人、今回健康づくりにと参加した人、総勢16名で公民館をスタートしました。中央図書館南側の神宮の森の中を通り、国道の歩道に抜け、中央公民館に到着。20分程度の休憩を取り体力を回復、厨地区を抜け鹿島神宮参道への急な階段を登り切り、本殿へ。本殿前では古武道大会が行われており、しばらく見学をして三笠公民館へ戻りました。(I)

## 生きがい講座① 6月13日(土)

### 「空き家対策と 分かりやすい相続、遺言」

「空き家対策」は鹿嶋市役所都市推進課職員、「分かりやすい相続、遺言」は水戸地方法務局鹿嶋市局の職員が講師で講座が開催されました。家を放置すると危険で、管理は持ち主の責任です。名義変更の手続きも法律で義務になりました。講座では、大切な家や財産を次の世代へスムーズに引き継ぐための「遺言書の書き方」や「空き家の片付け・処分方法」を分かりやすく解説していただきました。未来の家族が困らないために、元気なうちからみんなで話し合い、早めに準備を始めることが大切だと感じました。(U)



参加者30名▲  
メモを取りながら熱心に学んでいました。

## 生きがい講座② 7月4日(土)「歯の健康とゆるやかヨガ」

参加者は28名。茨城県庁健康推進課職員が講師で、歯の健康についての講座がありました。歯を失う原因の8割が歯周病と虫歯。そして50歳以降失う歯が増えていく。その予防についての指導をしていただきました。ゆるやかヨガは今回で3回目となる新館先生が参加者のペースに合わせて進めてくださいました。椅子に座って深呼吸、上半身から下半身最後は顔、頭まで。皆さんしっかり整いました。(コ)



動きに集中すると呼吸を忘れることも▲

## 【編集後記】

誘われてひまわり畑を見に行った。黄色い大輪の花をまっすぐ上に向けていた。太陽を追いかけていくそうです。暑さ本番、無理されませんように、日々お過ごしください(Y)

