

中央図書館

☎24-3530

下岡崎1-11-1

開館時間 10:00~18:00

『ポッチとノンノ』(児童書)

宮田ともみ/作・絵

こぐまのポッチのところへやってきた、真っ白いこねこのノンノ。ある日、ノンノがきつねのトントおばさんの家をめちゃくちゃにしてしまっ…。



【ひさかたチャイルド】

『クリスマスうたものがたり』(児童書)

中井俊巳/文 永井泰子/絵

「200ねんほどまえ オーストリアのちいさなむらのおはなし」  
世界中で親しまれている、クリスマスキャロル誕生のおはなしです。



【ドン・ポスコ社】

『クマのパディントン』(児童書)

マイケル・ボンド/作 R.W.アリー/絵 木坂涼/訳

遠いペルーからやってきたクマのパディントンは、ひよんなことからブラウンさん一家と暮らすことに。とてもまじめで、どこかおっちょこちょいのクマです!



【理論社】

明野図書館

☎52-2466

海老ヶ島2120-7

開館時間 10:00~18:00

『ぐりとぐらのおきやくさま』

中川李枝子/文 山脇百合子/絵

雪の上に大きな長靴のあとを見つけたぐりとぐら。足あとは森をぬけて原っぱを通り、ぐりとぐらの家のドアの前で消えています。ドアを開けると長靴、真っ赤なオーバー、そして…。



【福音館書店】

『茨城の美味しい贈りものほんのきもちです』

山辺吉子/著

無添加の漬物、魚の干物、にがり酒、スイス直輸入のチョコ、干し芋、日本ミツバチの蜂蜜、愛情こもった和洋菓子など、茨城の美味しい贈りもの62品を紹介。



【茨城新聞社】

『クリスマス・イヴ』

岡嶋二人/著

山深い別荘でのクリスマス・パーティに向かった敦子と喬二。だがそこには血まみれの友人の死体が…。二人は殺人鬼から逃れられるのか。恐怖と緊迫のサスペンス。



【中央公論社】

図書館 イベント 情報

●ブックスタートクラブクリスマス会

更生保護女性会明野支部のみなさんとクリスマス会。(劇、ゲーム、紙芝居他)  
▶日時=12月5日(水)午前10時~正午 ▶場所=明野図書館視聴覚室

毎週水曜日はブックスタートクラブの日

明野図書館では、毎週水曜日にブックスタートクラブとして、赤ちゃんと保護者に視聴覚室を開放しています。毎月第1水曜日は、更生保護女性会の人と一緒に遊んでくれます。ぜひお越しください。

●クリスマスのおはなし会

絵本や紙芝居などの読み聞かせ。サンタクロースからのプレゼントもあります

よ! ▶日時=12月23日(日)午後2時~ ▶場所=中央図書館視聴覚室

●赤ちゃん向け絵本読み聞かせ

ブックスタート・スタッフによる絵本の読み聞かせ。▶日時=12月13日(木)午後1時30分~3時 ▶場所=中央図書館おはなしコーナー

●明野図書館 おはなし会

▶12月9日(日)=『かいじゅうたちのいるところ』『ねずみくんのクリスマス』  
▶12月16日(日)=『ねこのシジミ』『くすけのクリスマス』▶時間=午後2時~  
▶場所=明野図書館児童室

●レファレンスを知ってますか?

図書館職員が、調べ物のお手伝いを

します。例えば、「はかせ、はくしの違いは?」「私の先祖のルーツを知りたい」「青木繁が住んでいた場所はどこ?」「奈良の大仏様の頭のブツブツは何?何個あるの?」など、お気軽にご質問・ご相談ください。



12月の休館日

中央図書館…3・10・17日(月)、20日(水)、25日(火)、28日(金)~31日(日)  
明野図書館…3・10・17日(月)、25日(火)、28日(金)~31日(日)

※23日(祝)・24日(振替休日)は両館とも開館します!

★12月開局!!申込み受付中★

# 筑西ケーブルテレビ

テレビ・インターネット・固定電話は  
地域密着の  
ケーブルテレビにおまかせ!

筑西の話題をお届けする情報番組!

〒308-0041 茨城県筑西市乙87武蔵屋ビル1F

☎0120-09-1811

☎0296-38-7711



## 探訪 筑西市の文化財

### いた び 板 碑

県指定文化財（工芸品）  
 昭和39年7月31日指定  
 鎌倉時代  
 所在地：岡芹地内  
 大きさ：高さ155cm、  
 幅45cm、厚さ5cm

板碑は、定林寺檀中の羽田家が昭和38年に寄進したもので鎌倉時代のものです。

緑泥片岩の板碑で塔婆の輪郭を板石に表した形のもので、板石の上部に大日如来と両脇侍の梵字3字が刻まれています。下部の銘文は風化して判然としません。

定林寺は、下館城主の水谷家初代勝氏が市内稲野辺に在ったものを再建し菩提所としましたが、勝氏が亡くなったときに下館城内に移し、その後第8代勝隆のときに城内から岡芹に移して今日に至っています。



問 生涯学習課 ☎ 22-0183

脳卒中は予防可能  
 脳卒中の危険因子となっている生活習慣病の予防をすることが大切です。

### ■ 脳卒中は予防可能

市では全国に比べて、脳卒中で亡くなる人が非常に多く、「寝たきりになる原因」の約3割が脳卒中などの脳血管疾患であるといわれています。



### ■ 筑西市の脳卒中状況



健康  
いきいき

筑西市の血圧の状況  
 ○男性は2人に1人  
 ○女性は3人に1人

### ■ 筑西市の血圧の状況

これら生活習慣病の中で、脳卒中予防に特に重要なのは「高血圧」を防ぐことです。

○高血圧 ○高血糖（糖尿病）  
 ○肥満 ○心房細動  
 ○メタボ  
 リックシンドローム

脳卒中は、がん・心臓病・肺炎について日本人における死因の第4位になっています。

## 脳卒中の予防



↑↑↑↑  
 タバコで血圧上昇

タバコは高血圧の大きな原因となります。また、他の原因は、タバコを除いてほとんど自覚症状がないので、病気になっても自分では気付かないことがほとんどです。

（平成22年度特定健康診査受診者7,835人の結果）  
 圧の割合も増加傾向がみられます。

問 健康づくり課 ☎ 22-0506

未受診者健診を受けましょう  
 市では1月から2月に未受診者健診を行う予定ですので、まだ健診を受けていない人はぜひ健康診断を受けましょう。詳しくは広報筑西ビープル1月号をご覧ください。

早期発見するためには  
 まず健診を受けることです。特に、元気で何も自覚症状がない人ほど、健診を受けることで、自分の体の状態がどうなっているのかを知ることがができます。



**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・楽器所へ出せないゴミ・訳ありゴミ等 引越に伴うすべてのゴミ・リフォーム・建て替える時 etc...

片付け・荷まとめ・運び出し・清掃・処分すべてお任せ下さい 店舗・事務所・工場でもOK!! お気軽にお問い合わせください

親切丁寧 安心価格

信頼と実績 (有)つくは環境サービス

総合事務所 環境事務所 筑西市藤井1060 ☎ 0296-22-2626

一般廃棄物処理事務所 筑西市藤井22番、産業廃棄物処理事務所 筑西市藤井4284号

今まで誰かに任せきりで過ごしてきたけど、今年はずいぶん年賀状を！と考えている方

**JOYで年賀状を作ってみませんか？**  
 年賀状・裏中はがきの印刷もできます！

無料体験学習受付中、お気軽にお問い合わせください。

定額制定額印刷のパソコンスクール

**JOYパソコンスクール** 火～金 10:00～21:00 休校日 日・月・祝 (土・日・祝17:00まで)

下館校 筑西市西160 北 北 63F ☎ 0296-25-7008

下妻校 下妻市下妻3793-2 ☎ 0296-48-8507

# ちっくタグ 通信 15

## ■『筑西きむち』快進撃！

『筑西きむち』が10月に発売開始になってから、市内外の各種イベントに筑西きむち協議会の会員である認定店が出展しています。『筑西きむち』とアレンジメニューが大盛況の売れ行きです。



## 【出展実績 (11月16日現在)】

- ①常総線ピアトレインで筑西きむち焼売(しゅうまい)入り弁当を提供！
- ②結い市(結城市で開催)に筑西きむち出展！
- ③筑西広域イベントやっぺえできむち200個完売！  
★やっぺえのB8グランプリで、認定店「お好み焼きひらり」の筑西きむち入り焼きそばがグランプリを受賞★
- ④下館南中学校光南祭できむち100個完売！
- ⑤復興いばらき県まつり(笠間市で開催)で全店舗×ニュー完売！
- ⑥筑西市民病院ふれあいまつりで全店舗×ニュー完売！



各地で筑西市と筑西きむちをPRしています！

復興いばらき県まつり

『筑西きむち』は関本中の舟善食品工業さん、下山の菜香やさんの2店舗で販売しています。

また、筑西きむち協議会に参加したい店舗や会社さんを大募集しております。一緒に『筑西きむち』をPRして、筑西市を盛り上げていきましょう！お店のPRにもなりますよ！(問い合わせは左記まで)

## 問い合わせ

- 筑西きむち協議会事務局 勝田 090-8747-16466
- ちっくタグプロジェクト企画課 内線490
- ちっくタグプロジェクト企画課 内線490
- ちっくタグプロジェクト企画課 内線490

## 筑西市民病院 12月の外来診療担当医表

診療科	時間	月	火	水	木	金
外科	午前	(検査日)	石川義典	石川義典	石川義典	石川義典
内科	午前	田邊義博 春日裕介	田邊義博 春日裕介	玉井勇人	玉井勇人 ★糖尿病内科 (岡島史宜)	田邊義博 玉井勇人
		総合診療科(桐田真樹)	内分泌代謝内科 (植田武史)	循環器内科(富澤英紀)	内分泌内科(12/6のみ) (杉原 仁) 消化器内科(小西直樹)	総合診療科(関根沙耶花)
	午後	★呼吸器内科 (東京医大)	田邊義博 ★呼吸器内科 (瀧上理子) 内分泌代謝内科 (植田武史)	循環器内科(富澤英紀)	★★糖尿病内科 (岡島史宜) 消化器内科(小西直樹)	総合診療科(関根沙耶花) 春日裕介
眼科	午前	武島俊介	土橋達夫(受付10時まで)	橋本賢了	竹井浩明	深作貞文
耳鼻咽喉科	午前	梅村 崇	梅村 崇	野村正猛	梅村 崇	梅村 崇
	午後	-	梅村 崇(学童外来)	-	-	梅村 崇
形成外科	午前	金子満子	-	金子満子	金子満子	第1週: 村上正洋 第2週: 金子満子 第3週: 岩切 致 第4週: 金子満子
整形外科	午前	★放射線科(宮下次廣) ※12月3日のみ	整形外科(細川雅信)	整形外科(土持綱正)	整形外科(細川雅信)	心臓血管外科(森住 誠)
泌尿器科			泌尿器科(坂本 昇)	泌尿器科(石田卓也)	泌尿器科(石田卓也)	
脳神経外科	午後	-	脳神経外科(荒井孝司)	脳神経外科(荒井孝司)	脳神経外科(荒井孝司)	-
婦人科			婦人科(診察10時~)	婦人科(診察10時~)	婦人科(診察10時~)	
心臓血管外科	午後	-	整形外科(細川雅信)	整形外科(土持綱正)	整形外科(細川雅信)	-
放射線科	午後	-	整形外科(細川雅信)	整形外科(土持綱正)	整形外科(細川雅信)	-
受付時間 【午前】8:00~11:00 【午後】14:00~16:00						都合により休診・変更となる場合があります。ご確認の上でご来院ください。 ☎28-2261 (代表)
電話問い合わせ時間 月~金曜日(祝日除く) 8:30~17:00						
予約変更電話受付時間 月~金曜日(祝日除く) 14:00~16:00						
★は要予約です。 ★は受付時間13:30~16:00です。						

## 年末年始の診療ご案内

12月28日(金)までは通常診療を行います。12月29日(土)~1月3日(木)は緊急対応のみとなります。1月4日(金)から通常診療を行います。