

中央図書館

☎24-3530

下岡崎1-11-1

開館時間 10:00~18:00

『おりがみ大全集 完全版』

主婦の友社/編

昔から伝わるおりがみから、動物・虫・水辺の生き物・鳥・乗り物・花・植物のおりがみ、遊べるおりがみ、季節と行事のおりがみまで、様々な作品のおり方をカラーのおり図で紹介し



【主婦の友社】

『あやとり大全集 完全版』

野口廣/監修

幼い頃に遊んだ懐かしい日本の伝統あやとりや、世界各地の文化を伝える珍しいあやとりなど、80作以上を入門から上級までレベル別に収録。わかりやすいプロセス写真で解説します。



【主婦の友社】

『じぶんでつくろう こどものしゅげい』

大月ヒロ子/作 木村愛/絵

布や毛糸、古着を使って、小物や服を作ってみませんか。針や編み棒を使わないので誰でも気軽に楽しめます。アクセサリ、ベルト、バック、エプロン、マフラーなど、約30種類の作品の作り方をイラストで紹介。



【福音館書店】

明野図書館

☎52-2466

海老ヶ島2120-7

開館時間 10:00~18:00

『【図解】まるわかり時事用語』

ニュース・リテラシー研究所/編著

世界と日本の最新ニュースが一目でわかる！絶対押さえておきたい最重要時事を、見開き2ページ、豊富なイラストでわかりやすく解説します。各トピックには関連ホームページのアドレスも掲載。



【新星出版社】

『驚愕遊園地』

日本推理作家協会/編 赤川次郎/他著

2010~2012年に発表されたミステリー短編を厳選したアンソロジー(選集)。赤川次郎、有栖川有栖、恩田陸、東野圭吾などによる、謎解きの過程を重視した本格ミステリー作品15編を収録します。

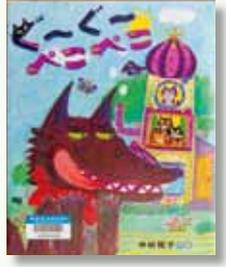


【光文社】

『ぐーぐーぺこぺこ』

中村陽子/作絵

おなかをすかせたおかみが、留守番のこねこたちを食べようと。でも、やんちゃなこねこたちは言うことをききません。すると、おかみが子守りをはじめたと勘違いした森の動物たちが…。



【岩崎書店】

図書館 イベント 情報

3月の休館日

【中央】3・10・17日(日)/20日(水)/24日(日)/29日(土)~31日(日)
【明野】3・10・17・24日(日)/29日(土)~31日(日)

● 臨時休館のお知らせ

4月1日から、指定管理者による管理運営が開始されます。館内改装、諸準備のため、臨時休館日を設けます。ご理解ご協力をお願いします。

▶臨時休館 = 3月29日(土)・30日(日)

● 図書利用カード更新・変更手続

図書利用カードは、有効期限の1か月前から更新の手続ができます。

また、住所や電話番号が変更になった人は、登録内容を変更してください。

手続の際は、現住所が確認できる身分証(保険証・運転免許証・学生証など)を持参の上、本人がカウンターまでお越しください。

● 赤ちゃん向け絵本読み聞かせ

ブックスタート・スタッフの、赤ちゃん向け絵本読み聞かせ。▶日時 = 3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

▶3月9日(日) = 『つぎはわたしのぼん』、『うめぼしさん』 ▶3月16日(日) = 『キリンがくる日』、『くまげらのはる』

▶時間 = 両日とも午後3時~

▶場所 = 明野図書館児童室

明野図書館に新しいCD・DVDが入りました!

CD 『やなせたかし presents アンパンマンソング傑作集』、『Love Collection ~ pink ~』、『Love Collection ~ mint ~』、『Heart Song』、『POP MAN'S WORLD All Time Best 2003-2013』、『LOVE』、『Diamond In Your Heart』、『だ〜いすき!のりものうた』、『ディズニール・ウェディング・セレクション エターナル・ドリーム・オブ・ミッキー・アンド・ミニー』

DVD 『オズ はじまりの戦い』、『うっかりベネロペ ひとりのできるよ編』他5編、『シュガー・ラッシュ』、『特命戦隊ゴーバスターズVS海賊戦隊ゴーカイジャー THE MOVIE』、『スマイルプリキュア! 絵本の中はみんなチグハブ!』、『映画クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶ!夕陽のカスカバボーイズ』、『映画クレヨンしんちゃん 嵐を呼ぶアッパレ! 戦国大合戦』

合格への勇気をもらえる		キミという世界遺産を応援します		START		無料体験受付中		合格だ	
3月22日まで春期講習半額キャンペーン		少人数制クラス 授業料全員半額		2人目以降 授業料1/2		入会金無料 本館派少人数クラス定員12名		新学期 キャンペーン 1クラス平均5~6名	
クラス	3月29日-4月5日	3月	4月	指導科目	授業時間	授業料	正規授業料	半額授業料	教材費
小学生 新中3 英才進学コース	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	5教科	2時間×6回 18:40~21:40	15,000	7,500	1,500	1,500
中学生 新中2 英才進学コース	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	5教科	2時間×6回 17:30~19:30	15,000	7,500	1,500	1,500
中学生 新中1 英才進学コース	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	5教科	80分×6回 16:00~17:20	10,000	5,000	1,000	1,500
小学受験 エジソンくらぶ新小6	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	算数国語	80分×6回 13:00~13:20の両日	10,000	5,000	1,500	1,500
小学受験 エジソンくらぶ新小5	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	算数国語	80分×6回 13:00~13:20の両日	7,500	3,750	1,000	1,000
小学受験 エジソンくらぶ新小4	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	国算英	60分×4回 13:30~14:00	5,000	2,500	1,000	1,000
小中高 個別1:3コース	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	選択	60分×1回 相談の上	小中3,000 高4,000	1,000~		
小中高 完全個別1:1コース	●●●●●●	●●●●●●	●●●●●●	選択	60分×1回 相談の上	小中4,500 高5,000	1,000~		

水戸校 筑西下館校 那珂校 笠間友部校 笠間稲荷校 ひたちなか校 東海校 常陸太田校 日立校 大みか校 多賀校 小木津校 十王川尻校 高萩校 磯原校 大津校

図書館の利用方法が 変わって便利になります

市立図書館（中央・明野図書館、関城・協和分館）は、平成26年4月1日から、指定管理者（図書館流通センター・常総ビル整美共同企業体）により管理運営が開始されます。

次の2点が大きく変わり、図書館が利用しやすくなります。
関中央図書館 ☎24-3530



変更1

中央・明野図書館の開館時間が延長され、休館日が減ります！

※関城・協和分館は、開館時間・休館日も現在と変わりません。

	現在	4月1日～
開館時間	午前10時～午後6時	午前9時～午後7時
休館日	①毎週月曜日 （祝日のときはその翌日） ②年末年始 （12月28日～1月4日） ③図書整理日 （中央：毎月第3木曜日） （明野：毎月末日） ④特別整理期間 （年15日以内）	①毎週月曜日 （祝日の場合と夏休み期間の月曜日は開館） ②年末年始 （12月28日～1月4日） ③特別整理期間 （年4日）

変更2

全館で貸出冊（点）数が一部変わります！

	現在	4月1日～
図書	10冊以内	無制限
雑誌	3冊以内	3冊以内
カセットテープ・CD	4点以内	4点以内
ビデオ	4点以内	無制限
DVD・絵画	1点	1点
課題図書	1冊	1冊

問い合わせ

■ 筑西きむち協議会について…
 事務局 勝田 ☎0990-874716 466
 ■ ちくせいロケーションサービス観光課 ☎5417013
 ■ ちくくタグについて…企画課 ☎内線490

「筑西きむちスタンプラリー」を回りながら、撮影時のケータリングのことについて聞いてみてはいかがでしょうか？

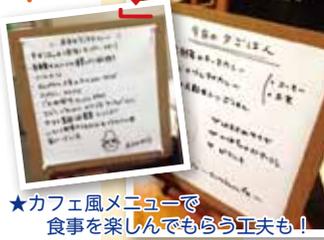
「お・も・て・な・し」の心と一緒に手渡します。



★暖かい食事を目の前で盛りつけ、「おもてなし」の心と一緒に手渡します。

それこそ、食事も「お・も・て・な・し」の精神。ケータリング（ロケ地に向いて食事を配膳、提供するサービス）でロケ中の食事が振る舞われます。1月から2月にかけて撮影されたドラマは、硬派で社会派なドラマですが、監督の力ツトの声がかかり、食事の時間になればみなさん笑みがこぼれます。

「お・も・て・な・し」の精神。



★カフェ風メニューで食事を楽しんでもらう工夫も！

ちくくタグ 通信 30

筑西市の皆様が主役です!!

コミュニティチャンネル!



「コミュニティチャンネル」とは地域のイベントやお店情報、行政からのお知らせ、防災等の緊急情報など地域に密着した話題をお届けするチャンネルです。

筑西ケーブルテレビ 筑西市乙87武蔵屋ビル1F ☎0120-09-1811

地上デジタル 111ch・112ch リモコンボタンは11

特別番組「筑西市議会生中継」のお知らせ
 筑西ケーブルテレビでは、3月に行われる筑西市議会の模様を生中継いたします。

【放送内容】開会日・一般質問・議案質問・閉会日
 ※議会日程については筑西市ホームページなどでご確認ください。

放送チャンネル 112 チャンネル
 視聴方法 テレビリモコンで「11」を選局し、チャンネル上ボタンを押すとご覧いただけます。



「あれ？いつもと違うな」
に、ご用心

子どもの「うつ病」

うつ病は、誰もがかかる可能性のある「こころの病気」で、自殺の大きな原因の一つに挙げられています。

大人だけでなく子どもにも

北海道大学傳田健三先生による約2万人の小中学生に対する調査によると、約2.6%（小学生1.6%、中学生4.6%）がうつ病と推定されています。

健康
いきいき

中学生の4.6%という数字は、大人のうつ病発症率に迫るものだそうです。

子どもの「うつ」のサイン

子どもは、自分で憂うつな気持ちに気づいたり表現したりするのが苦手なため、体調や行動に次のような変化が現れます。



- ◎朝起きられない
- ◎食欲がない
- ◎支度に時間がかかる
- ◎イライラすることが増える
- ◎原因不明の体調不良が続く
- ◎好きなものも楽しめなくなる
- ◎勉強に集中できない

*あくまでも目安です。長く続く場合はまず小児科へ、異常がなければ児童精神科への相談も検討してみてください。

「うつ」のきっかけ

子どもの「うつ」発症のきっかけは、親や友達との関係や家族との関係など、様々な要因があります。

【学校の場合】

- ①人間関係
友人関係だけでなく、担任や部活顧問との関係の変化
- ②挫折体験
もともと自信をもっている分野での失敗は、特に注意が必要です

【家庭の場合】

- ①両親の不仲・離婚
- ②家族の病気や死
- ③母と祖母の不仲
- ④兄弟姉妹間のトラブル



子どもへの対応

- ①子どもへの関わり
話を聞く、つらさを理解する
 - ②ストレスや負担を取り除く
環境を調整する
 - ③専門的治療
カウンセリン
グや薬の使用
- ※まずは、普段の様子を知っているかかりつけの小児科に行くことをお勧めします。



3月は「自殺対策強化月間」です

眠れていないようだ。ため息が目立つようになった…。あなたの周りの人が「いつもと違う」とき、まずは声をかけることから始めませんか？

問 健康づくり課 ☎22-05006



探訪 筑西市の文化財

やくしどうほんどう 薬師堂本堂

市指定文化財（建造物）
昭和51年6月28日指定
江戸時代
所在地：甲（金井町）

薬師堂本堂は、元の大徳寺（廃寺）の境内にあり、文明10年（1478年）初代下館城主水谷勝氏が建立したといわれており、現在の堂宇は元禄4年（1691年）の再建と伝えられています。

本尊は薬師如来で、往時より「眼病を癒す薬師様」と呼ばれ親しまれています。

本堂は木造檜材入母屋造平屋銅板葺の三間四面で、四囲を朱色で塗り、幕股に十二支の彫刻と正面に龍の丸彫を配します。

平面形式で結界を設け、密教本堂の流れをひいています。建築様式からその当時のものと推定され、昭和51年に市の文化財となり、昭和59年に従来の瓦葺を銅板葺に改修しています。



問 生涯学習課 ☎22-0183

「痛くない」「腫れない」針を使わないコラーゲン注入!!

特殊な電気を当て毛穴や汗腺を開かせることで、「コラーゲン&ヒアルロン酸」の原液を肌深部の真皮下へダイレクトに注入します。

- コラーゲン注入（2カ所）
+冷却フォトフェイシャル ¥15,000
- 全顔コラーゲン注入 ¥16,800
- 全顔コラーゲン注入
+冷却フォトフェイシャル ¥22,000
- ピープル掲載記念価格 ☺ 冷却フォトフェイシャル（1回のみ） ¥4,980



コラーゲン注入の
施術風景

Pure·ly F
ピュアリーエフ

（平日）10:00～20:00（日・祝日）12:00～17:00《月曜定休》
つくば市松代2-24-2（P有）

<http://www.purely-f.com>

完全予約制 ☎029-860-5086



眉間のシワの
ピフォー
アフター

【ピープル読者限定】

15,000円割引券

コラーゲン全顔+冷却フォトフェイシャル
通常37,000円→22,000円



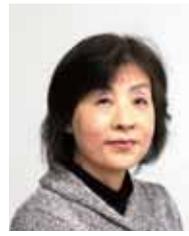
市民記者のページ

■1年間、このコーナーを担当した市民記者の感想を紹介します



あらい みさをさん (中絶)

アルテリオ10周年という節目のときに記事を書くことができました。市内の出来事などを分かりやすくみなさんにお伝えすることを心掛けてきましたが、いかがだったでしょうか。たくさんの方が記者を経験し、文化の薫る豊かなまちになっていくことを願っています。



もろつき みつあきさん (上西郷谷)

市民記者になって、1ページを与えられた責任は重いなと感じています。「市民目線で市民に向けた市民のための情報提供」。これができたら役目は果たせたのかなと思います。

明るく元気な記事が書けるよう、みなさん祈ってください。

これからはいろいろな行事やボランティア活動に参加し、人と人との触れ合いを大切にしていきたいと思っています。



かざみ うた子さん (小川)

早いもので市民記者になり2年が過ぎました。やっと筑西市の歴史や風習について勉強しようという心の余裕ができてきました。

合併する以前に、町主催の町民大学を受講し、町の歴史とともに様々な分野で活躍されている人たちのことを知りました。今度は市民記者としての取材を通し、どんな情報を得られるのか楽しみであり、この紙面を通してみなさんに伝えられればいいなと思います。



くりはら けいこさん (上野)



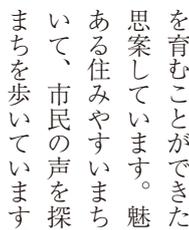
たけだ きょうさん (小川)

みなさんが何に関心を持っているのか悩みます。取材を通し、筑西市を少しでも活性化させようと、ボランティア活動を通して役に立っている人が多くいることを知りました。こんな活動の紹介や、みなさんが元気で笑顔の出るような記事が書ければと思っています。



すずき よし子さん (小川)

市民記者の仲間に入れていただき、すばらしい先輩方に出会いました。様々な分野で活動される姿勢とパワーに圧倒され、大変勉強になった幸せな1年でした。今年は私の好奇心で捉えた「我がまち筑西」の魅力を存分にお伝えできるように努力していきたいと思っています。

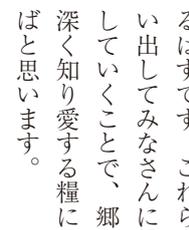


こいずみ こうしさん (飯島)

不安だらけで市民記者になり、文章を書く難しさを痛感しました。しかし、「新たな出会いをチャンス」と思い自分自身の糧にして」と後押しをいただき、多くのことを学び、素敵な人たちと出会えて、生涯学習だと感じています。笑顔あふれる元気な筑西市を願っています。



こいずみ こうしさん (飯島)



なかじま さだあきさん (門井)

私は今年度、新治郡衙・摩寺について紹介しました。市内には、普段何気なく見過ごしているの深かった古跡が多数あるはず。これらを見い出してみなさんに紹介していくことで、郷土を深く知り愛する糧になればと思います。



やました こうやさん (蓮沼)



たにうち けいこさん (舟生)

この1年間、市民記者活動を通して得たことは、私にとって大きな出来事ばかりでした。貴重な人たちの出会いや体験が私の後押しとなり、自信が付き、ひと回り大きくなった気がします。関係したみなさんに心から感謝します。ありがとうございました。



なかじま さだあきさん (門井)

この1年間、市民記者活動を通して得たことは、私にとって大きな出来事ばかりでした。貴重な人たちの出会いや体験が私の後押しとなり、自信が付き、ひと回り大きくなった気がします。関係したみなさんに心から感謝します。ありがとうございました。

介護

介護付有料老人ホーム
ヒューマンサポート筑西

ご入居者様募集

全80室
すべて個室

2012年11月 新築オープン!

入居金0円

介護がついて管理費・食費・家賃すべて込み

月額利用料 **13万5千円** (税込均一)

■ヒューマンサポート筑西 現地案内図

〒308-0803 茨城県筑西市大字直井360-2
TEL.0296-20-0511 FAX.0296-20-0512
HP <http://n-h-s.jp/chikusei/> Mail info-chikusei@n-h-s.jp
携帯版HPアドレス <http://n-h-s.jp/chikusei/m>