

おすすめ本紹介

中央図書館

すべての仕事は「肯定」から始まる

著／丸山 俊一【大和書房】

「肯定」こそが、仕事を進めるにあたって大事なファーストステップ。NHKの異色教養番組のプロデューサーが、「まず受け入れてみよう」という、いつも大事にしている姿勢をメッセージとして送る。

世界一おもしろい数の本

文／カーリーナ・ルアール、フロランス・ピノー
 絵／ジョシヤン・ジェルネール 訳／南條 郁子【ポプラ社】

読むと算数・数学が好きになる！かわいいイラストとともに、美しく奥深い「数の世界」をご案内。単なる知識ではない、数学に関するセンスを磨き、より深く広い「数学脳」を育む本。

明野図書館

ニワトリと暮らす

著／和田 義弥 監修／今井 和夫【地球丸】

ニワトリは、田舎の自給的暮らしに欠かせない生き物。ヒナの入手から飼育方法まで、ニワトリとの暮らしを実現させるためのノウハウを紹介する。ニワトリと暮らす人々のライフスタイルも掲載。

ビジュアル日本のお金の歴史—江戸時代—

著／岩橋 勝【ゆまに書房】

お金の歴史を通じて、人々の暮らしや経済の仕組みを紹介。三貨制度、改鑄のねらい、近代貨幣のめばえなど、江戸時代のお金について、豊富なカラー図版とともにわかりやすく解説する。

* イベント・お知らせ

●中央図書館

【映画会】

▼日時 12月6日(日) 午後2時～

▼場所 視聴覚室

▼上映作品 『クリスマス・キャロル』(69分、字幕)

▼クリスマスのおはなし会

▼日時 12月13日(日)

▼午後2時～3時

▼場所 視聴覚室

▼内容 『クリスマスにちなんだ絵本や紙芝居の読み聞かせ』

※申込不要



【朗読会】『竹取物語・再発見③・④』

▼日時 12月26日(土) / 第4回: 27日(日) 午後1時30分

▼場所 視聴覚室

▼内容 ③ 古典『竹取物語』朗読会。第3回: 天皇の求婚、第4回: かぐや姫の月への帰還 ※申込不要

●明野図書館

【ブックスタートクラブ】

▼日時 12月2日・16日(水) 午前9時～午後5時

▼内容 視聴覚室を幼児と保護者に開放します。幼児向けおもちゃや絵本で楽しんでください。午前中にボランティアなどによる読み聞かせがあります。

【クリスマス会】

▼日時 12月9日(水) 午前10時～11時30分

▼場所 視聴覚室

▼内容 歌や手あそび、読み聞かせなど ※申込不要

【おはなし会】

▼日時 場所

▼12月13日(日) 午後2時～ 児童室

▼12月20日(日) 午後2時～ 視聴覚室

【映画会】

▼日時 12月23日(水・祝) 午前10時

▼場所 視聴覚室

▼上映作品 『マダム・イン・ニューヨーク』(134分、字幕)



●年末年始の休館のお知らせ

12月28日(月)～平成28年1月4日(月)の間、図書館は休館となります。休館中の本の返却は、ブックポスト(返却口)をご利用ください。※CDなどの視聴覚資料や市外図書館から借り受けた資料は、開館日にカウンターまでご返却ください。

●中央図書館ギャラリー貸出期間変更のお知らせ

中央図書館エントランスギャラリーの利用申込が増加している状況をふまえ、平成28年4月以降のご利用より、貸出期間を最長1か月から2週間に変更させていただきます。

* 問い合わせ

中央図書館 (下岡崎1-11-1) ☎24-35330

明野図書館 (海老ヶ島2-20-7) ☎52-2466

関城分館 (関本1-47-0) ☎37-6626

協和分館 (門井1-9-2) ☎57-2515

* 12月の休館日

7日・14日・21日(月)、28日(月)

平成28年1月4日(月)

忘・新年会プラン 3,980円 ご予約承ります

1	2	3	4	5	6
A	B	C			

幹事さん必見! 月～木はフリードリンク 2,100円 → 2,000円

お料理・お飲み物で ~2/29まで おひとり様 5,980円

各お料理1～6の中から好きなメニューをA・B・Cでお選びください。

おせち

4～5名様 20,500円

3～5名様 15,500円

茨城県筑西市玉戸1053-4 info@s-diamondhall.co.jp

市民記者のページ



ゆきこ 仁平 幸子 さん (下高田)

早朝の澄んだ空気の中で行われる太極拳を見て、心地良さを感じました。健康のために私も始めようと思います。

太極拳で健康づくりをしませんか

県内だけで5,500人が実践する健康法・太極拳
下館小学校の校庭と下館武道館で行われている太極拳を紹介します

中国で生まれた健康法

中国で生まれた健康法として、多くの人に愛されている太極拳。県内で現在およそ5,500人が行っているそうです。下館小学校校庭と下館武道館1階で太極拳が行われていると聞き、それぞれ見学させていただきました。

指導をしているのは、本城町在住の宮本博好さん。宮本さんは、長く下館工業高校の教壇に立ち、総和工業高校の校長を務めた方で、現在は、NPO法人日本健康太極拳協会茨城県支部長として活躍されています。



日本健康太極拳協会茨城県支部長の宮本さん

太極拳と八段錦、鞭杆

下館小学校の校庭で毎日開かれている早朝太極拳練習には、約30人が参加しています。



下館小学校校庭で行われている早朝太極拳練習

本来の太極拳には108もの動作があり、習得するのが非常に難しく、日本のラジオ体操のように誰もができるものはありません。そこで中国では、24の動作に簡素化した二十四式太極拳を制定したそうです。日本では、楊名時さん(中国山西省生まれの太極拳師)が1960年代に二十四式を紹介し、知られるようになりました。簡素化された二十四式ですが、それでも簡単に習得できるのではなく、覚えるには一年くらいかかるそうです。下館小学校の早朝太極拳練習では、



太極拳の他に、中国武術の一種である鞭杆も行われていました。鞭杆とは、元々は山岳地帯に住む羊飼いが持っていた杖のことを指し、棒を使いながら太極拳のように体を動かすものです。

下館武道館で開かれている太極拳教室では、その他に八段錦も行われています。八段錦は、中国古来の導引術を源とする調身・調息・調心を図る気功健康法で、呼吸法に合わせて8つの型を行います。呼吸にあわせてゆっくり動くので、誰にでもできます。

あなたも始めてみませんか

太極拳を長年続けているみなさんに聞くと、「風邪をひかなくなった」「足腰が丈夫になった」と言います。日本の医学界においても、日本呼吸器ケアリハビリテーション学会が、市民公開講座で「楊名時八段錦・太極拳で生き生きと」と題し太極拳の効果を発表するなどしています。

下館小学校校庭の早朝太極拳練習は毎朝6時半から、誰でも自由に、無料で参加できます。健康づくりのために、あなたも太極拳を始めてみませんか。

ごみ処理に困ったら 一般廃棄物 / 産業廃棄物

見積無料 1つでもOK

粗大ごみ 遺品整理 訳ありごみ

電気製品・集積所へ出せないごみ・建て替え・リフォーム時・引っ越し・etc...

片付け・荷まとめ・運び出し・清掃・処分すべてお任せください

(有)つくば環境サービス

店舗・事務所・工場でもOK!!

環境事業部 筑西市直井1060

一親切・丁寧・安心価格

一般廃棄物処理業許可筑西市第23号、産業廃棄物処理業許可茨城県第45834号

お気軽にお問い合わせください ☎0296-22-2626

DUSKIN. ダスキンテーム下館店 今すぐお電話を! 0120-308-998

プロのお掃除サービス 確かな技術、安心のサービス

おうちのお掃除で困ったら...

私たちプロの出番です。

キッチン・浴室
レンジフード・窓
トイレ・洗面所など

キラリと光るプロの技

ご相談・お見積りは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。



**第55回茨城県少年
剣道大会**
8月16日
石岡市運動公園
体育館

団体戦 優勝 下館士徳会
熊木隆汰 (竹島小5年) 遠藤賢斗 (下館小6年)
梶本遥希 (下館小5年) 坂入玲央 (中小6年)
相原双葉 (中小6年)



**第1回北関東オープンJr
空手道大会**
7月19日 結城市
かなくぼ総合体育館

優勝 女子組手 仁平花梨(川島小4年)
3位 女子組手 川田梨真(川島小3年)
女子形 神谷咲姫(川島小2年)



**第21回桜川市大和近隣
スポーツ少年団剣道
交流大会**
10月11日
桜川市大和体育館

個人戦
優勝 吉崎聖治 (竹島小4年)
準優勝 梶本遥希 (下館小5年) 大道寺一将 (下館小4年)
3位 遠藤叶美 (下館小4年)
敢闘賞 坂入玲央 (中小6年) 熊木隆汰 (竹島小5年)
小林明夏 (中小3年)

団体戦
準優勝 下館士徳会B
橋本晃汰 (下館小5年) 田崎彩名 (下館士徳会)
町田巧弥 (下館小6年) 吉崎聖治 (竹島小4年)
小堀彩伽 (下館士徳会)
3位 下館士徳会A
熊木隆汰 (竹島小5年) 遠藤賢斗 (下館小6年)
梶本遥希 (下館小5年) 坂入玲央 (中小6年)
相原双葉 (中小6年)



**第20回茨城県中学校
空手道選手権大会**
6月21日 牛久市総合
運動公園体育館

個人組手
準優勝 (全国大会出場)
上野悠太 (明野中3年)
敢闘賞 松崎大将 (明野中2年) 皆川唯真 (明野中1年)

個人形
準優勝 倉持海斗 (明野中2年)
第3位 星野友希 (明野中1年)

団体組手
優勝 (全国大会出場)
上野悠太 (明野中3年) 皆川凌真 (明野中3年)
松崎大将 (明野中2年) 倉持海斗 (明野中2年)
横田大樹 (明野中2年)

優勝 ファミリーズ
(全国大会出場)

9月19日 常陸大宮市西部
総合公園体育館

**第5回全国ママさんバレー
ボール冬季大会県決勝大会**



第55回系東会全国選手権大会
8月22日 大阪市中央体育館

準優勝 小学5年形の部
松本悠空 (関城東小)



優勝 14歳男子形の部
鈴木勇憂 (下館中2年)

8月22日 インドアスタジアム・フアマーク (タイ)

**第1回JKAアジア・オセア
ニア少年空手道選手権大会**

2015年冬期講習会

小学生	4日間
中学生	8日間
高校生	各4日間

各校舎の詳しい情報は
こちらから

2学期からの新設クラス
中3 土曜5科目特訓クラス

受験に向けて、
ラストパートのお手伝い!

期間 平成27年9月26日~
平成28年2月27日(20回)

時間 ①13:00~17:00
玉戸校・明野校・下妻校
②15:00~19:00
センター校・総持校・真壁校・真降校

費用 70,000円(20回分・教材費)

志学塾 一般クラス・案内

小学・算理国社クラス
基礎学力の形成から応用力の養成。学校帰りの自主学習も可

学年	コース	週回数	月額(税込)
小2~4	算・国	90分×1	5,000円
小5~6	算・国・理・社	90分×2	11,000円

中学生クラス
定期テスト対策、自習室完備

学年	コース	週回数	月額(税込)
中1	数・英・国	120分×2	14,000円
	数・英・国・理・社	180分×2	19,000円
中2	数・英・国	120分×2	15,000円
	数・英・国・理・社	180分×2	20,000円
中3	数・英・国	120分×2	15,000円
	数・英・国・理・社	180分×2	21,000円

志学高等予備校 一般クラス案内

センター校 (他ークラス・他ニクラス) ☎0296-25-0075

学年	コース	週回数	月額(税込)
高1	数・英・化	90分×各1	各9,000円
	数・英・化	90分×各1	各9,000円
高3	センター試験対策英語	120分×各1	各12,000円
	センター対策数ⅠAⅡB		
	センター試験対策化学		
	センター試験対策物理		
	数学Ⅲ		

一人ひとりに応える
伝統と実績の進学予備校

志学塾
SHIBAKU

志学教育センター
輝翔館・玉戸校
明野校・下館本校
総持校・真壁校・真降校



協和支部社会人ソフト
ボール秋季大会
9月27日・10月4日
協和球場ほか

優勝 東蓮沼A
準優勝 新治 3位 栗崎 敢闘賞 西蓮沼



第33回全日本高等学校
パワーリフティング
選手権大会
8月2日
大宮武道館（さいたま市）
男子93キロ超級
優勝 須藤健介（下館工高3年）



第32回全日本空手道選手
権大会
8月23日
墨田区総合体育館
武道場

優勝 中学男子の部 鶴見佳緯（明野中3年）
小5男子の部 坂本竜徳（川島小）
準優勝 小4男子の部 早川貴也（一狼塾）

（氏名は敬称略）



JKJOFULコンタクト
チャレンジ2015（空手）
9月6日 Bumb東京ス
ポーツ文化館（江東区）
準優勝 岡村翔洋（古里小4年）

市こころの健康づくり講演会「地域自殺対策事業」

好評につき第2弾

健康になる笑い術
教えます



定員
先着100人
（要予約）



笑いヨガ体験
もあります！

12月14日 [月]

開場：午後1時15分／開演：1時30分
スピカ6階コミュニティプラザ

参加無料

講師：大平哲也氏



[申込み・問い合わせ]
健康づくり課
☎22-0506

■福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授
■日本笑い学会理事
※NHK総合テレビ「あさいち」、テレビ朝日「モーニングバード」などに出演。笑いと健康との関連について研究を行い、全国各地で講演会を行っている。

短期で取りたい 11/21 [土] ~ 1/16 [土] ~ 受付開始!

「冬スピードプラン」
個別送迎無料 託児室完備無料

茨城県西自動車学校 TEL:0296-37-6012(代)
上筑波自動車学校 TEL:029-869-0931(代)

指定自動車教習所 <http://www.kenseijikou.co.jp/>

茨城県西自動車学校
〒308-0121 茨城県筑西市船玉286

上筑波自動車学校
〒300-4201 茨城県つくば市寺貝1268-2