

広報筑西 ピープル No.63

People 11.1

2007

Contents

下館薪能	2
特集・生活習慣病	3
まちの話題	10
市民記者のページ	19
お知らせ	20

特集

生活習慣病と闘う

あなたが変われば、からだも変わる。

下館薪能
第19回筑西市下館薪能
— 幽玄への誘い —

元気館で人気の「温泉ストレッチ」

「あけの元気館」では、市民のみなさんの健康づくりを支援するために、さまざまな運動プログラムを用意しています。さあ、あなたも生活習慣の改善を始めてみませんか。

下館薪能

第19回 筑西市下館薪能 — 幽玄への誘い —

能 狂言 能
船弁慶 鐘の音 高砂



能「高砂」 観世鍔之丞氏ほか



能「船弁慶」 源義経一行と別れる静御前



能「船弁慶」 梅若吉之丞氏ほか



狂言「鐘の音」 野村萬斎氏ほか



能「船弁慶」 平家の怨霊・知盛が源義経に薙刀をふるって襲いかかる

平成元年に旧下館市の市制施行35周年記念事業として開催して以来、秋を彩る風物詩として、市民のみなさんから親しまれている「下館薪能」。

10月8日、今年も市民会館を会場に開催しました。

ステージ上につくられた特設の能舞台では、当代一流の能楽師による仕舞、能「高砂」、狂言「鐘の音」、能「船弁慶」が繰り広げられ、会場を埋めた観客を魅了しました。

生活習慣病と闘う

特集

あなたが変われば、からだも変わる。

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足。体に
よくない生活習慣。いけないことと分かっ
ていても、なかなか変えることはできま
せん。

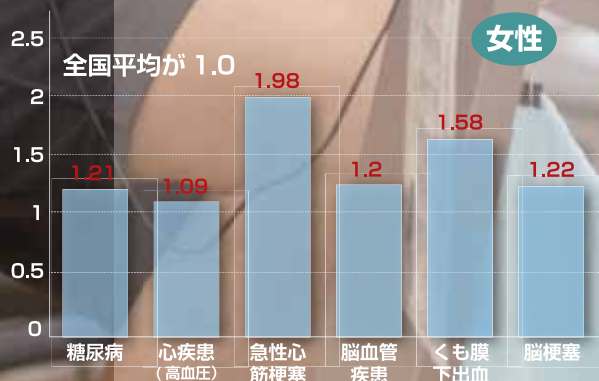
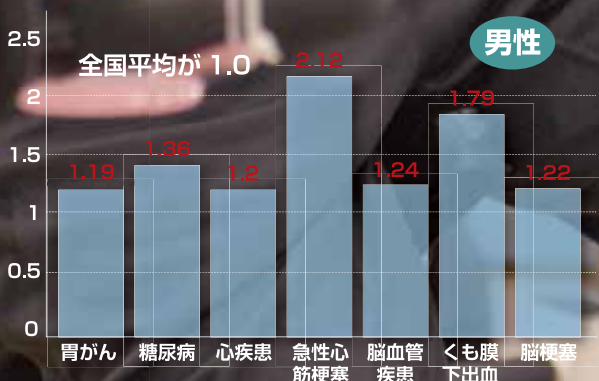
生活習慣の乱れは、高血圧症・糖尿病・
高脂血症などの生活習慣病を招くだけ
なく、死亡につながる脳卒中・心筋梗塞
などの恐ろしい病気の原因となります。

また、最近では、「メタボリックシンドロ
ーム」（内臓脂肪症候群）が、動脈硬化を進
行させ、脳卒中や心筋梗塞などを起こしや
すくすることが分かってきました。

今月号では、生活習慣病に倒れ克服し
た、市民2人の体験談（次ページ）をふま
えて、病気にならないための生活習慣の改
善について考えていきましょう。

急性心筋梗塞で亡くなる人が**全国の約2倍！**

筑西市に多い死亡原因



筑西市の標準化死亡比（2000年～2004年 全国＝1.0）

もう一度歩きたい

平成17年3月―お彼岸の中日―

関城地区のボランティア団体「サンティア」の中心的なメンバーとして活躍していた、横島正利さん（当時54歳）は、この日も「さわやかロード」に美しい花を咲かせようと、朝から仲間たちと汗を流していました。

午前中の活動が終わり、自宅で昼食をとっていたときに、横島さんの体に異変が起こります。湯飲みを持つ右手に今まで経験のない痺れが。間もなく右足も痺れだしました。そして、そのまま横島さんは意識を失い昏睡状態に。

搬送先のつくばメディカルセンターで意識を取り戻した横島さんに告げられた病名は「脳出血」でした。脳出血は、脳の内部で細かく枝分かれしている動脈が破れて出血し、脳の中に血のかたまり（血腫）ができる「脳内出血」と、



横島 正利さん（56歳）
（関本肥土）

ベッドに横たわり、右半身がまったく自由にならない自分の体。つい数時間前まで元気に過ごしてきた横島さんには信じられない現実でした。「とても不安でした。自分の体以上に経営する会社のこと、家族のこと。そして、なぜこんな病気になったのか考えました。お酒はそれほど飲みませんでした。が、仕事

寝たきりなんて ごめんだ

脳の表面を覆っている軟膜とその外側のくも膜の間に出血する「くも膜下出血」の2つがあります。生活習慣が原因で起きるのは主に前者の「脳内出血」です。
脳出血は、脳のどの部分にどの程度の出血が起きるかによって症状に差がありますが、多くの場合、気分が悪くなり、頭痛、めまい、吐き気などを訴え、重症の場合には、昏睡状態に陥り、いびきをかき、そのまま死んでしまうこともあります。

特集

生活習慣病と闘う

あなたが変われば、からだも変わる。

今は体の一つ一つに 感謝しています

に追われ、運動らしいことはしたことがなかった。血圧が高く、体重もちょうどリバウンドしたときでした」と振り返ります。そんなとき「寝たきりの生活になるかもしれない」という医師の言葉が横島さんに火をつけました「寝たきりなんてごめんだ。もう一度元気になるってやろう。そして、自分の足でもう一度歩こう」と。

発病から3か月目までが回復期とよばれ、早期の機能回復訓練（以下・リハビリ）が特に重要といわれています。横島さんもその日からリハビリが始まりました。「早く良くなりたいのです

から、医師に怒られるほど励んでいました」。そんな横島さんが自分の足で歩けるようになったのは、発病から2か月半が経過したときのことでした。「とてもうれしかった」そして健康への考え方も大きく変わったといいます。「私の魂と体は別のもの。この体は授けられたもの。だから手足の指一本一本、内臓一つにも感謝しながら大切に使用しなければならぬ」と最近思うんですよ。

現在は、「あけの元気館」のスポーツジムとプールで毎日リハビリに励む横島さん。「やりすぎは禁物なんです。でも、迷惑をかけた家族のためにも早く良くなりたいとね」。



夫の介護が奇跡を

相沢よしさん（当時61歳）に突然病魔が襲いかかったのは、今から20年前の昭和62年8月のことでした。病名は『**脳梗塞**』。生まれたばかりの孫を抱き、自宅で楽しいひとときを過ごしていたときに倒れました。（当時の体重は82kg、最高血圧は280）

脳梗塞は、脳の動脈が血栓や脂肪などにより血液が流れなくなる状態で、酸素や栄養の供給が止まり脳細胞が死んでしまう病気です。脳梗塞には脳血栓と脳塞栓の2通りがあります。相沢さん

は前者の脳血栓でした。脳梗塞の症状としては、言語障害、手足の運動障害、半身麻痺、しびれ、めまい、感覚の低下、意識障害などがあり、障害を受けた脳の部位や程度によりさまざまな症状が現れます。

絶対にあきらめない

救急搬送された病院の医師から「3、4日が峠、覚悟はしててください」と告げられた夫・祐二さん。「つらかったね。でも、女房を死なせない、絶対



あいざわ ゆうじ 相沢 祐二さん (86) あいざわ よし 相沢 よしさん (81)
(横 塚)

にあきらめない」と誓ったそうです。この日から祐二さんとよしさん夫婦の長く苦しい闘病生活が始まりました。

「どんどん硬くなっていく妻の手足の関節をなんとかしようと考えました。それで、入院初日から手や足などの関節のマッサージを始めたんです。医師には内緒でね。当時は『1か月ぐらいは絶対安静』が当たり前、『リハビリなんてとんでもない』っていう時代だったから」（現在では、筋肉が固くなり、関節が硬くなるのを防ぐために早期のリハビリが重要とされています）。

一命を取り留めたよしさんでしたが意識はなかなか戻りませんでした。それでも、医師の目を盗みながら、妻の回復を信じ、昼夜を問わず、来る日も来る日もマッサージを続けたそうです。「俺の方が疲れて何度も倒れちゃったよ」と祐二さん。そんな夫の献身的な介護によって、よしさんは1か月後、奇跡的に意識を取り戻します。「医師が驚いていたね。なんでこんなに体が柔らかいのだろうって」。3か月後には、歩行が可能になり、そして1年後には言葉を話せるほどに回復しました。

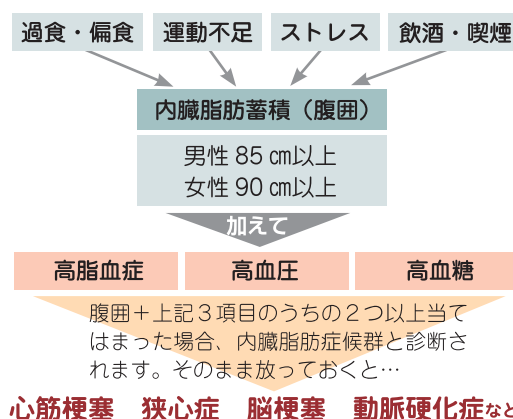
現在は、夫の手を借りずに1人でリハビリに通うよしさん「あのとき抱いていた孫は成人式を迎えました。主人のおかげで20年も長生きさせてもらってます。生かされた命を大切に、これから夫婦二人三脚でがんばっていきますよ」。

生活習慣病とは？

「生活習慣病」とは偏った食事・運動不足・ストレス・喫煙・飲酒などの生活習慣が原因となっておこる病気です。主な生活習慣病に、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病などが挙げられます。以前は成人病と呼ばれていましたが、原因が日常生活に潜んでおり、中高年だけでなく子どもにも起こりうるためこう呼ばれるようになりました。

メタボリックシンドロームって？

この言葉を聞かれたことはありますか？内臓脂肪蓄積に加えて、生活習慣病の危険因子を複数併せ持った状態を内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）と言います。（右の図を参照）



健康は「守るもの」から「つくるもの」

健康づくりは市民のみなさん一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って進めていくことが大切です。しかし、健康づくりは個人の力だけではなかなか難しいものです。そこで市では、みなさんの健康づくりを応援するために、さまざまな事業を行っています。

大丈夫ですか？ あなたの生活習慣病

生活習慣病は、自覚症状がないことが多く、症状が出る前に予防することが大切です。そのためには、食生活や適度な運動など生活習慣を見直し、自己管理することで防ぐことができます。

まずは自分の健康状態を知る

わかっていないつもりでも、自分では気が付かないのが健康状態。定期的に健康診断を受け、自分の身体の状態を知っておくことが大切です。

市では、毎年基本健康診査を行っています。しかし、健康診査の受診状況を見ると、受診率は少しづつではあるものの年々減少し、平成18年度は男女あわせて43.2%でした。残念なことですが、基本健康診査対象者の約6割の方が受診されていません。原因としては、生活習慣病の自覚がなく、健診の



9月からスピカ3階の「健康ひろば」で始まった健康運動教室

必要性をよく理解できていないこと、健診結果をどのように活用するかが分からないためと思われます。健康診査は、自分の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。

バランスの良い食事と運動で 適正体重を維持しましょう

太る原因は、摂取する食物のエネルギーが日常生活で消費するエネルギーより多いため、余ったエネルギーが脂肪として体内に蓄えられるからです。その原因のほとんどが食べ過ぎと運動不足などの生活習慣によるものです。

食事をする時間・回数を決める方法

- 基本的に食べる時間と場所を決める。
- 1日3回食事の時間を決める。1日2回の食事は太る原因。
- 夕食が遅くになってしまう人は補助的な間食をとって、夕食は軽くする。
- 寝る前の食事は避ける。夜食で太る現象を「夜食症候群」と呼ぶ。

ゆつくりと食べるための方法

- 食べ物を1口食べた後、口の中がなくなるまで待つ、次の1口を入れる。
- 1口ごとに、はしやフォークをテーブルに置く。
- 噛む回数を意識してみる。

特集

生活習慣病と闘う

あなたが変われば、からだも変わる。

- 家族や友人と会話を楽しみながら、ゆつくり食事をする。

調理方法の工夫

- できるだけ油炒め・揚げ物は避ける。
 - 味は薄味にする。
 - インスタント食品・ファーストフードなどは控える。
 - 作る量を少なくする。
 - 食事が終わったらすぐにテーブルの上を片づけてしまう。
 - 残ったものは思い切って処分する。
- #### 今よりも動くための方法
- 常に動くという意識を持つ。
 - 階段は3階位まで自分の足で歩く。
 - 買い物などの用事をすませるのに遠回りをする。
 - 歩く楽しみを発見して生活の中で歩くよう心がける。

市民の健康をサポート「健康ひろば」

下館駅前・スピカ分庁舎3階

健康運動教室

健康運動普及員による健康づくりのための運動教室を開催しています。

- 日時＝11月27日(火)、12月25日(火)、1月22日(火)、2月25日(月)、3月25日(火)
午後1時30分～3時
- ※各地域でも健康運動普及員が運動教室を開催しています。

健康相談

市民の健康づくりを支援する健康相談を実施しています。

- 日時＝毎月5日(休日の場合は5日以降の最初の平日)
午前10時～正午、午後1時～4時
- 内容＝保健師と栄養士による健康相談、血圧測定、腹囲測定、体重及び体脂肪率の測定など

MT・21 健康増進プロジェクト 筑西《みんなで健康づくり》

日赤奉仕団筑西支部の医師による、「～わかつちやいるけどやめられねえ生活習慣病の改善～」と題した生活習慣病についてのシリーズ講座

- 期日＝毎月第3木曜日
- 入場＝無料(自由参加)
- 内容＝生活習慣病予防のために

市健康増進センター・健康増進課 (Tel 22-0506)

多彩な健康メニューが人気「あけの元気館」

あけの元気館は、地下1500mから湧き出す天然温泉と多彩な機能を持つトレーニングジム、温水プールなどを備えた市民の健康づくりのための施設です。生活習慣病予防にぜひ、ご利用ください。

《無料プログラム》

- さわやかストレッチ (毎日2回 10:30、15:00)
- 温泉ストレッチ (毎日2回 10:45、15:40)
- 肩こり腰痛予防教室 (月曜日 11:00)
- セラバンドエクササイズ (火曜日 11:30)
- ワンポイント水泳教室 (水曜日 20:00)
- セラバンド教室 (木曜日 11:00)
- 簡単エアロビクス (木曜日 16:00)

《有料プログラム》

- エアロビクス (月曜日 19:00・300円)
- ヨガ (月曜日 20:00 木曜日 14:00・400円)
- ラテンエアロビクス (金曜日 19:30・300円)
- 体力(活力年齢)測定(随時・300円)

※セラバンド教室は65歳以上の人
※あけの元気館利用料金は別途負担



あけの元気館の無料プログラム「さわやかストレッチ」



送迎サービスをご利用ください

10月1日から、市では高齢者の介護予防・健康づくり事業の一環として、「あけの元気館」の無料送迎サービスを開始しました。交通手段が困難な人はぜひ、ご利用ください。

- 団体予約のみ(弾力的に対応します)
- 市内全域から送迎が可能です。
- 午前9時30分～午後4時まで

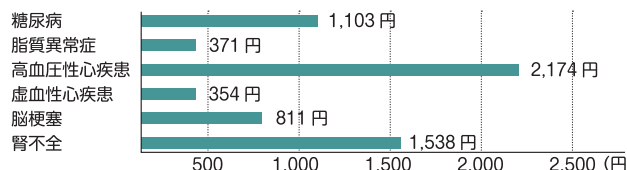
あけの元気館 (Tel 52-7111) ※送迎バスの予約は (Tel 52-5252)

データ

生活習慣病にかかる国保の医療費 (平成18年5月診療分)

筑西市の国民健康保険会計は年々厳しさを増しています。特に生活習慣病に由来する循環器系疾患がやがては入院にいたるなどの医療費増加の要因となっています。医療費の抑制に向けて、生活習慣病の予防に努めましょう。

生活習慣病関係医療費・1か月の1人あたりの費用額



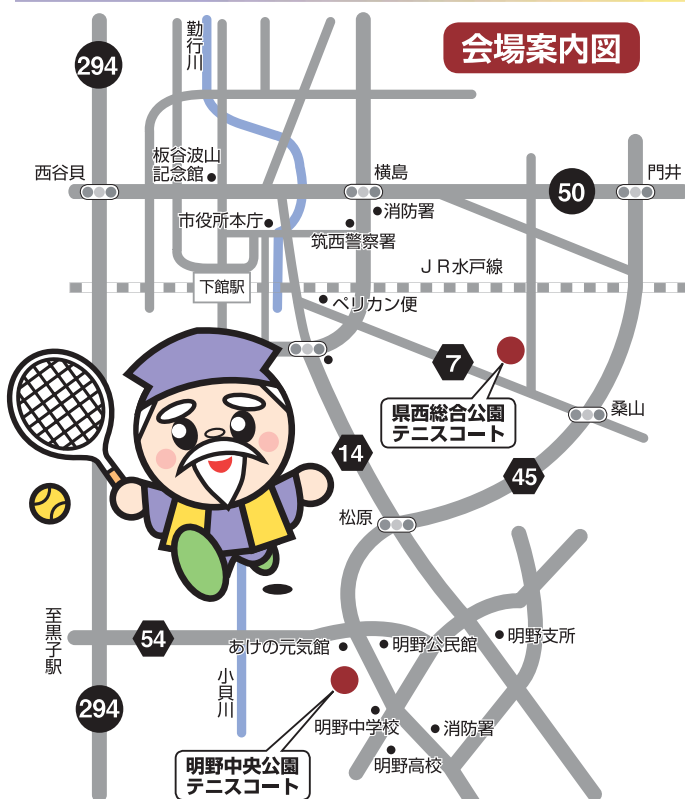
生活習慣病関係医療費の状況

(市が医療機関に1か月に支払う診療報酬)

●糖尿病	5,657 万円
●脂質異常症 (高脂血症)	1,903 万円
●高血圧性心疾患	1 億 1,152 万円
●虚血性心疾患	1,817 万円
●脳梗塞	4,162 万円
●腎不全	7,888 万円

いよいよ開幕！ねんりんピック茨城 2007

会場案内図



■問い合わせ = 筑西市実行委員会事務局 Tel 24-2111 内線 262

ねんりんピックは、60 歳以上の人を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の祭典です。

筑西市では左記の会場にて、テニス交流大会が開催されます。みなさんもぜひ、応援してください。

11 月 11 日（日）

■テニス交流大会予選リーグ
（県西総合公園、明野中央公園）

11 月 12 日（月）

■テニス交流大会決勝トーナメント
（県西総合公園、明野中央公園）

期間中 楽しい催しがいっぱいです

県西総合公園・明野中央公園

- ①おもてなしコーナー（汁物、甘酒などの配布）
- ②物産販売コーナー（地元物産品の販売）
- ③健康づくり教室（健康相談など）

県西総合公園

11 月 11 日（日）

午前 11 時～和太鼓演奏 午後 1 時～ジャズバンド演奏

11 月 12 日（月）

午前 11 時～歌・踊り・ダンス 正午～大正琴演奏



市民の新たな交通手段として期待されている、市デマンドタクシー「のり愛くん」の出発式を 10 月 1 日、市役所本庁の玄関前で行いました。式典では、富山県三市長が「のり愛くんが地域商店街の活性化や住民相互の交流機会の増大に大きな役割を果たすと確信している」とあいさつ。テープカットの後、のり愛くんは利用者のもとへ出発しました。

日常生活の更なる利便性の向上をめざして のり愛くんが運行開始



- ①予約手続きには数分かります。予約が完了したことを確認してから電話をお切りください。公衆電話から予約の際は、途中で通話が切れないよう注意してください。（※公衆電話は 10 円で 1 分間しか話せません。）
- ②利用するには事前の予約が必要です。利用希望時間の 1 時間前までに予約してください。
- ③目的地の住所・電話番号などをお伝えいただくと予約がスムーズです。
- ④一度に複数の人が乗車する場合、乗車する人全員の名前を予約時にお伝えください。

アフリカと日本の架け橋に

■青年海外協力隊の櫻井さんと永島さん

青年海外協力隊として2年間、西アフリカのブルキナファソに派遣される櫻井良江さん（39歳・甲）と永島摩澄さん（26歳・向川澄）が、9月18日、筑西市役所を訪れ、富山市長から激励を受けました。



富山市長を表敬訪問した櫻井良江さん（写真左）と永島摩澄さん（同右）

現地の山林で植林活動を行う櫻井さんは、「アフリカの現状を知り、何か自分にできることはないか」と思い、応募しました。この縁を大切に、アフリカと日本の架け橋になれるよう頑張ります。小学校で環境教育を行う永島さんは「難しいことではなく、身近な自然や環境について子どもたちに教えたいですね。私自身も活動を通して成長し、海外

で学んだことを社会に還元したいと考えています」と抱負を語りました。

花いっぱいのにきれいなまちへ

■成田北自治会と明野公民館が県知事賞



成田北自治会のフラワーロード

第35回花と緑の環境美化コンクール中央審査が行われ、フラワールードの部で成田北自治会が、団体・職場の部で明野公民館が、茨城県知事賞を受賞しました。これは、きれいな地域づくりを進めるため、花いっぱい運動で素晴らしい成果をあげている団体を表彰するものです。



明野公民館の花だん

中高生が交通安全をPR

■秋の交通安全キャンペーン

9月20日、明野中学校東の交差点で、交通安全キャンペーンを実施し



ました。この日は、県立明野高等学校の生徒24人と市立明野中学校の生徒9人、筑西警

察署、交通安全協会、筑西交通安全母の会、明野高校PTA交通マナーアップ委員会、筑西市が参加。朝の通勤時間帯にパンフレットや眠気覚ましのガムなどを配り、ドライバーに交通安全を呼びかけました。

いざという時の協力体制を

■筑西市「災害応援協定」合同調印式

10月2日、筑西市役所で、筑西市「災害応援協定」合同調印式を行いました。これは、災害が発生した時や発生するおそれがある場合に、相互に協力して被災者および避難者の救援を円滑に行うために締結したものです。今年3月には、農協やエネルギー関連企業、輸送業など12の事業所と災害時応援協定を締結しています。今回協定を結んだのは、次の14事業所です。

（社）茨城県建築士会筑西支部、筑西市指定管工事業協会下館地区、筑西市

関城地区指定工事店組合、明野地区指定工事店組合、協和地区給水装置工事市指定工事店組合、NPO法人コメリ災害対策センター、（株）ユークン、（株）エコス、（株）カスミ、（株）とりせん、（株）ベイシア、（株）かましん、日本ハム（株）、（株）大国屋



市役所本庁の窓口時間を延長しています

■毎週木曜日は午後7時まで
11月の実施日＝1日、8日、15日、22日、29日

市では、6月から11月末までの毎週木曜日、窓口業務の一部を、午後7時まで試行的に延長しています。仕事などで平日昼間では市役所に来ることができない方は、ぜひご利用ください。詳しくは、各担当課までお問い合わせください。

学校生活を毎日発信 竹島小のホームページが県代表に

第5回全日本小学校ホームページ大賞（J-KIDS大賞2007）の県代表に竹島小学校が選ばれ、9月19日、事務局から表彰状が贈呈されました。県内約450校のうち、県代表に選出されたのは8校。竹島小は、見やすくなりやすく、児童の学習成果の紹介など内容も充実していると、高い評価を受けました。

竹島小のホームページは、情報教育主任の小倉康雄先生を中心に、全職員と児童が参加して、ほぼ毎日更新しています。小倉先生は、「これからの活動もホームページを通して、学校での活動を地域の人に発信していきたいですね」と話していました。



豊作を祈って地面をたたく 蓬田地区で伝統行事ぼうじぼう

9月25日、蓬田地区で、ぼうじぼうの行事が行われ、秋の夜長を地区の子どもたちが練り歩く光景が見られました。これは、「ぼうじぼうあたれ 三角ばつたら蕎麦あたれ とれろ とれろ 大麦 小麦」などと唱え、いもがらの茎2、3本をわらで包み棒状にして細縄で巻いて作った「ぼうじぼう」を各家の玄関先で地面をたたき、豊作を祈る行事です。

ぼうじぼうは、十五夜（旧暦8月15日）と十三夜（旧暦9月13日）に行い、地面をたたくことによって、農作物に害を与えるモグラを追いつつ、害虫を追いつく虫追いの行事という説もあります。



市民が主体となり、まちの再生を 筑西市生涯学習フェスティバル 2007

9月30日、明野公民館大ホールで筑西市生涯学習フェスティバルを開催しました。これは、「市民だれもが、いつでも、どこでも、いきいきと学び交流するまち」をテーマに毎年行っているものです。

今年は、滋賀県長浜市の（株）黒壁常務取締役の伊藤光男氏が、「長浜国際ガラス文化を創造せよ！」と題して講演を行いました。永年、長浜市のシンボルであった通称「黒壁銀行」の建物解体に際し、市民有志が保存運動を行い、（株）黒壁を立ち上げて中心市街地の再生に取り組んだ経緯を披露。会場に集まった市民は、熱心に耳を傾けていました。



芸術家の先生に教わったよ

飯泉先生が嘉田生崎小で絵の指導

筑西市出身・在住の洋画家で日展評議員の飯泉俊夫先生が、10月16日、嘉田生崎小学校で絵の指導を行いました。これは、文化庁の芸術家派遣事業として行ったもの。芸術家や伝統芸能保持者を出身地域の学校に派遣し、講話や実技指導を通して子どもたちの芸術への関心を高め、豊かな心を育むことを目的としています。

この日は、全3回のうちの2回目。3年生19人と4年生18人が飯泉先生に直接アドバイスをもらいながら、写生会の絵に取り組みました。子どもたちは「教えてもらえて良かったです」「絵をはめられたよ」とうれしそうに話していました。



地域ぐるみで花いっぱい運動

飯島地区農村保全協議会

農林水産省は、地域ぐるみでの環境保全活動を支援する「農地・水・環境保全向上対策」を平成19年度から実施しています。この補助を受け、飯島地区農村保全協議会（会長＝高田喜一さん）は、地域を花でいっぱいにしようと幹線排水路沿い500mにわたりコスモスの種をまきました。

晴天に恵まれた10月14日、たくさんの地域住民が現地に集合。秋風に揺れる満開のコスモスを観賞しながら、バーベキューを楽しみました。

高田会長は「地域全体で協力して草刈りや清掃活動を行ったおかげで、見事にコスモスが咲きました。これからも続けていきたいですね」。



川辺に可憐なコスモス畑

鬼怒川を愛する会

市内伊佐山の鬼怒川河川敷に広がる、赤やピンク、白、黄色など、色とりどりのコスモス畑。これは、ボランティア団体「鬼怒川を愛する会」（会長＝中澤清一さん）が、水戸線鉄橋の北側約8000㎡の敷地に種をまき、心を込めて育ててきたものです。台風による大雨で敷地が一時浸水したものの、見事に花を咲かせ、訪れる人の目を楽させています。

中澤会長は、「川辺にきれいな花が咲いていれば、そこを通る人の心もきれいになります。たくさんの人に見てもらえればうれしいですね。コスモスの見頃は10月中旬まで。来年春にはポピー畑を作る予定です」。





6年生が描くわたしの夢・このまちの未来

マイ・ドリーム

新治小学校

児童数511人



ながもり ひろき
永盛 裕紀

僕の将来の夢は、レポーターになること。筑西市が安全で、緑の多いまちになってほしいです。



さとう はるか
佐藤 悠

私の夢は、イラストレーターです。いろいろな絵をみんなに見てもらって、もっと明るいまちにしたいです。



うちだ しほ
内田 吏保

私の将来の夢は、看護師の職業につくことです。そして、筑西市が健康で長寿のまちになってほしいな。



えだ かなめ
枝 佳苗

私の夢は環境デザイナーになること。筑西市がみんなのあこがれるおしゃれなまちになってほしいです。



たかはし ひろき
高橋 弘之

建築士になって、筑西市にすてきな家をたくさん建てたい。そして多くの人が住みたくなるようなまちにしたいな。



あいた ひろき
會田 浩樹

僕の将来の夢は、プロ野球選手になること。将来の筑西市を緑が多く自然がいっぱいのまちにしたいです。



ふるさわ なお
古沢 奈央

私は将来ネイルアーティストになりたい。筑西市は、みんなが安心して住めるまちになってほしいです。



さるやま やすひろ
猿山 恭弘

僕の将来の夢はプロサッカー選手になること。緑あふれるきれいな筑西市になってほしいです。



いなみ まこと
稲見 真琴

私は将来の夢は、保育士になりたい。将来の筑西市は、みんなが楽しく安全に暮らせるまちになってほしいです。



はやせ かずひろ
早瀬 一紘

僕の将来の夢は、マンガ家になることです。未来の筑西市は豊かな自然がたくさん残るまちになるといいな。

中小学校

児童数254人

People にあなたの会社の広告を掲載しませんか？

発行部数 35,500 部 大きな宣伝効果が期待できます !!

市では、新たな財源の確保と地域経済の活性化を図ることを目的として、広報紙「People（ピープル）」に有料の広告枠を設けます。ぜひ、ご利用ください。

■掲載料

- ①下1段（縦45mm×横180mm）20,000円（税込）
- ②下1段1/2（縦45mm×横88mm）10,000円（税込）

※料金は1か月当たり。ご契約は6か月以上をお願いします。

■申込方法など詳しくは…

広報広聴課まで（内線312・313）

合併3周年特別企画

見本
下1段1/2（実寸）

イタリアン

マンマの味に Bono! 陽気な街に Bono!

しあわせ食堂・本店

www.city.chikusei.lg.jp

ぼくたち・わたしたち 1歳になりました

わが家のアイドル



いけだ そう
板橋 壮 くん
11月1日生(成田)



ひろせ かな
廣沢 香那 ちゃん
11月1日生(市野辺)



さかい たくや
坂入 匠哉 くん
11月2日生(市野辺)



せばた いちのすけ
瀬畑 竜乃介 くん
11月2日生(市野辺)



なかがみ だいき
中嶋 大樹 くん
11月2日生(高津)



みずさき せいや
水越 靖也 くん
11月7日生(稲野辺)



のぐち さとみ
野口 智未 ちゃん
11月8日生(山崎)



せきぐち ひろん
関口 絆音 くん
11月11日生(野殿)



かわすみ りつな
河添 莉央那 ちゃん
11月12日生(谷原)



こしの ひさと
小篠 久都 くん
11月12日生(布川)



まつもと ゆみ
松本 優実 ちゃん
11月13日生(奥本肥土)



みややま めい
宮山 芽依 ちゃん
11月14日生(樋口)



たにぐち ゆいか
谷口 結香 ちゃん
11月15日生(下中山)



かざま ゆうと
風間 祐人 くん
11月17日生(下中山)



たけだし しかる
武石 萩華 ちゃん
11月17日生(幸町)



ひろせ ひさと
広瀬 心優 ちゃん
11月19日生(田宿)



おくら けんじ
小倉 慧 くん
11月20日生(岡芹)



そが めい
染谷 美紗 ちゃん
11月20日生(幸町)



ごとう こうすけ
後藤 康裕 くん
11月21日生(新井新田)



ところ ひかる
戸頃 洸 くん
11月22日生(知行)



はやし としや
林 寿哉 くん
11月22日生(中上野)



しもやま ひろと
下条 優翔 くん
11月23日生(下中山)



の だ まりあ
野田 まりあ ちゃん
11月25日生(中根)



たかはし ゆめ
高浜 由芽 ちゃん
11月26日生(宮山)



かさくら まや
笠倉 麻椰 ちゃん
11月27日生(一本松)



の て つかさ
野手 僚 くん
11月28日生(海老ヶ島)



あらい たくみ
新井 匠 くん
11月29日生(下川中子)



やまなか みさき
山中 美咲 ちゃん
11月29日生(村田)



いいずみ れい
飯泉 伶唯 くん
11月30日生(川澄)



とみた りか
富田 梨華 ちゃん
11月17日生(折本)



こいけ あいみ
小池 愛実 ちゃん
11月13日生(羽方)

アイドル大募集 !!

平成 19 年 1 月生まれのお子さんの写真を募集しています。写真裏面に①お子さんの氏名・ふりがな・生年月日・性別 ②保護者氏名・郵便番号・住所・電話番号を明記し、**11 月 30 日(金) まで**に市広報広聴課へ。応募者多数の場合は抽選とします。

育児相談のご案内

お子さんは毎日元気にすごしていますか？育児に悩んでいることはありませんか？市では、育児相談を開催しています。育児状態や育児の悩みなどお気軽にご相談ください。

★日時など詳しくは…

健康増進課まで (Tel 22-0506)

今月のおすすめ本

中央図書館

◆年齢制限一切なし、JRの快速＆普通列車が24時間乗り放題の「青春18きっぷ」。鉄道・旅行ライターの新戸寧彦氏が、このお得なきっぷを有効に使いきるノウハウを詳しく伝授します。



青春18きっぷ
パーフェクトガイド2007-2008
著＝新戸寧彦
【イカロス出版】

◆イマドキ茨城の遊び場をいざ探検！サイエンス体感スポット、大洗マリンドート、お得な工場見学などを紹介するほか、グルメ情報やエリアガイドも充実しています。



るぶ茨城'07
【JTBパブリッシング】

◆箱根・日光などの有名地から穴場の温泉、身近な公園まで、関東の紅葉の名所を美しい写真とともに徹底紹介。紅葉の見頃はもちろん、地図やアクセス、データも充実。



関東紅葉の名所
【山と溪谷社】

明野図書館

◆ここは鯉のあつまる北の海。ピリカは4歳。鯉ではもう、立派な大人です。ピリカたちは迷わず、まっすぐに泳ぎ続けます。故郷の川で卵を産み、死を迎える前にピリカが見たものとは…？



ピリカ、おかあさんへの旅
文＝越智典子
絵＝沢田としき
【福音館書店】

◆10分足らずでできるストレッチの本。体の年齢を知るためのストレッチや、体の各部分の基本ストレッチ、また体調改善や脳・表情筋のためのストレッチも紹介しています。



寝たきりにならない
シニアの基本ストレッチ
著＝萱沼文子
【PHP研究所】

◆飲み会の思い出話に潜む謎とは。短い会話から真実をさぐる、連作ミステリ短編集。牡蛎とウイスキー、ビールとチキンラーメンなどのメニューも魅力的。掲載順に読むのがおススメ。



Rのつく月には気をつけよう
著＝石持浅海
【祥伝社】

イベント情報

★赤ちゃん向け読み聞かせ

(中央図書館・お話しコーナー)

11月1日(木) 午後1時～3時
ブックスタート・スタッフが赤ちゃん向け読み聞かせをします。

★学校訪問ブックトーク

●11月1日(木) 関城西小学校

テーマ『生命』

●11月14日(水) 上野小学校

テーマ『食べ物』

●11月28日(水)・29日(木)

下館小学校 テーマ未定

★おはなし会(明野図書館・児童室)

11月11日(日) 午後2時～

絵本「スケアリー」「くまさんくま

さんなにみてるの?」「Brown Bear,

Brown Bear, What Do You See?」

「くまさんくまさんなにみてる

の?」の英語版)

★明野図書館リサイクル本の無償配布

●明野図書館のリサイクル本(一般書・児童書・雑誌など)を希望者に無償でおわけいたします。(市内在住の人のみ。無くなり次第終了)

11月1日(木)～9日(金)

午前10時～午後5時 ※月曜休

★明野図書館企画展

『島崎昌美 絵手紙の世界』

11月3日(祝・

土)～11日(日)

午前10時～午後

6時 ※月曜休

●さわやかなタッ

チの絵とこころ

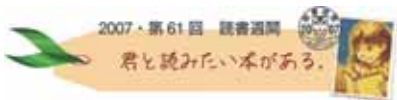
に響くことばがマッチした作品の数々をお楽しみください。



★明野図書館休館のお知らせ

11月16日(金)～30日(金)

蔵書点検のため、休館となります。ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いします。休館中に資料を返却される方は、図書館入り口の返却ポストをご利用ください。



読書週間
10/27
11/9

文化の日を中心に2週間、10月27日から11月9日までが読書週間です。図書館では、読書週間に合わせて、おはなし会や企画展を行います。ぜひ、お越しください。

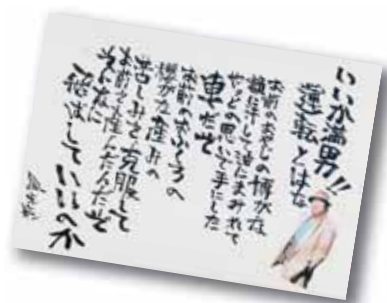
「はつらつ、げんきに、あかるく、
たのしく、まごころこめて」
寅さん精神でみんなを元気にしたい。



筑西の寅さん
う え き
植木 定男
さ だ お
さん



交通安全 PR のため、ふらりと交番を訪ねてきた
筑西の寅さん、源さんと、玉戸交番のみなさん。



「寅さんのまねを始めたのは、もう10年以上も前です。中学生の時に映画館で『男はつらいよ』を観て以来、ずっとファンなんです。寅さんは一生元気で手を振り続ける人。どんな人にもやさしく声をかけ、ほんのりとした気分にならせてくれる。こんなに人情味のある人はいません。だから大好きなんです」と熱く語ってくれたのは、筑西の寅さんこと植木定男さん（53歳・関本肥土）。植木さんは、寅さんのような明るい精神でまちを元気にしたいと、故渥美清さんが演じた映画でおなじみのフーテンの寅さんに扮して、ボランティア活動を行っています。

休日は真岡鐵道のSLにふらっと乗り込み、懐かしいBGMで登場。「私、生まれも育ちも葛飾柴又です。」で始まるお決まりの口上を披露したり、真岡市職員の上野雄二さん扮する源さんとともに、映画のワンシーンを演じたりして乗客を沸かせます。

また、交通安全協会関本支部員である植木さんは、寅さんの格好で交通安全全キャンペーンに参加。寅さんの筆跡をまねて作ったチラシを配るなど、交通事故防止にも一役買っています。

格子柄のスーツに腹巻き姿。どこから見ても寅さんそっくりの植木さんですが、「顔や格好だけではだめ。とんとんその世界に入らなくては」と、細かいところにも手を抜きません。大きなスーツケースを開くと、国鉄時代の時刻表や目覚まし時計、百円札など、昭和を感じさせる品々が並び、妹・さくらのための貯金通帳まであります。

「風の吹くまま気の向くままに旅をしていても、家族や周りの人をいつも大切に思っている寅さん。それに比べて、今はどうでしょうか。こんな時代だからこそ、寅さんの心意気をみんなに伝えたいんです。寅さんの言葉は、心をほっと和ませてくれる。私も寅さんのように、旅先で出会った人には必ず声をかけるんです。気をつけてね。また日本のどこかで会おうなってね」。





優勝した横塚チームのみなさん

協和支部秋季ソフトボール大会

9月23日、30日、10月7日 明野球場ほか

- 優勝 横塚
- 準優勝 東蓮沼A
- 第3位 中央ダービーズ
- 敢闘賞 西蓮沼

明野ちびバドオープン大会

10月7日、8日 明野トレーニングセンター

【小学生の部】(ちびバド所属)

3年生女子単準優勝・飯岡優美／6年生女子単準優勝・小澤芽生／3年生男子単準優勝・新井大地、3位廣瀬陸／5年生男子単準優勝・瀬尾直樹／6年生男子単優勝・山野井健二

【中学・高校生の部】

女子単準優勝・水柿華絵(明野中)／女子複3位・井桁美咲・武井英里(明野中)／男子単優勝・柴貴範(下妻一高)、準優勝・水柿将貴(土浦一高)、3位・篠崎俊也(ちびバド)、色川孝秀(明野高)／男子複優勝・



富田尚人・高島和寿(ちびバド)、準優勝・田中亮・高橋岳央(明野高)、3位・市川祐樹・眞田一将(ちびバド) 大関寛人・田中啓太(明野中)

市内で開催されたスポーツ大会の結果を掲載しませんか。大会要項や写真などを広報広聴課までお持ちください。

筑西ふるさと大使・通信

下館・時の会 第13回企画

人間国宝・筑西ふるさと大使

大西 勲 講演会 ～大英博物館に招かれて～

■日時 11月11日(日)

午後2時開場(入場無料)

午後2時15分からビデオ上映
(市広報ビデオ「髹漆」^{きゅうしつ})

午後3時から講演会

■会場 アルテリオ1階集会室

■問い合わせ T's 設計室
TEL 23-2607



この秋、ロンドンの大英博物館「わざの美・伝統工芸の50年」展^{おおいにさいお}で、筑西市在住の重要無形文化財保持者・大西勲さんのデモンストレーションが行われ、大好評を博しました。海を渡った漆の職人芸はどのように受け止められたのでしょうか。貴重な体験をお話していただきます。

昭和大学医学部脳神経外科教授

あべたくみ
阿部 琢巳(47)さんに
ふるさと大使を委嘱



今回新たに、昭和大学医学部教授の阿部琢巳さん(東京都在住・旧下館市出身)に大使を委嘱しました。阿部教授は平成元年に同大学大学院を修了、平成3年には脳神経外科の専門医、平成14年から同大学主任教授に。日本脳神経外科の第一線で活躍されています。

少子化をとめよう！②



■ 少子化の原因は何なの？

少子化の直接の原因は、**晩婚化の進行・未婚化の進行・夫婦が持つ子どもの数の減少**と少子化社会白書では述べています。誰もが考えるように、晩婚化によって高年齢になるから出産を控えるし、子どもは男女が結婚してから生まれる場合が大半なので、結婚しない人たちが増えると当然、出生数は減ります。

- ◎良い相手にめぐり会わない
- ◎独身生活に利点がある
- ◎結婚資金がない
- ◎女性の就業率の高まり・高学歴化
- ◎結婚観や価値観の変化

晩婚化
未婚化の
進行

- ◎育児・教育コストの負担増
- ◎仕事と子育ての両立の負担感
- ◎夫の育児・家事への不参加
- ◎妻の精神的・身体的負担の増大
- ◎老後の子どもへの依存の低下
- ◎家庭や地域の子育て力の低下

夫婦が持つ
子どもの数の
減少

上のように少子化の原因の背景にはさまざまなものがあり、このほかにも、産婦人科医や小児科医の不足、治安に対する不安の高まりなどがあります。なお、「女性の社会進出は少子化を進めているのではないか？」と多くの人が思いがちですが、長年の調査の結果、育児と仕事を両立できる社会環境さえ整えば、女性の社会進出はむしろ出生率を高めることが分かっています。

■ 少子化にはどう対応していくの？

国が発行した少子化社会白書によると、行政が取り組むべき対応策は次のように挙げられています。

■ 晩婚化・未婚化への対応策

- 将来、親となる世代が、家庭や子どもを持つことを考え理解を深められるように、成長段階に応じて体験を通して適切な教育をしていく。
- 若者が職業を得、自立した生活を送れるように、職業体験機会の提供や就労支援としていく。など

■ 夫婦が持つ子ども数の減少への対応策

- 経済的負担を軽減のために、児童手当・奨学金の給付、税控除など。
- 仕事と育児が両立できるようにするため、育児休業の取得促進、短時間労働などの多様な労働形態の導入の促進、保育サービスの充実など

筑西市では…（市総合計画より）

【子育て支援対策の充実】

- ①子育て環境の整備…地域ぐるみで子育てを支えるシステムづくりや相談体制、学習機会の充実を図っていきます。
- ②保育の充実…多様化する保育需要に対応していきます。

【子ども福祉の充実】

- ①相談・指導體制の充実②子どもの健全育成③ひとり親世帯への支援

また平成 15 年に施行された「少子化社会対策基本法」では、国民の責務として家庭や子育てに夢を持ち、安心して子どもを生み育てることができる社会の実現に協力することを求めています。

男女共同参画課 だより



市民講座「筑西いきいきライフセミナー」が9月13日、アルテリオで開催されました。今回は、講師に薬剤師の石津隆さんをお迎えし、『薬の正しい知識』について学びました。講義では、薬の基礎知識から薬にまつわるさまざまな話題に及び、受講生のみなさんは熱心に聞き入っていました。

平成20年1月には、男女共同参画社会をめざしての講演会を予定しています。みなさんぜひご参加ください。

女と男
すてきにハ
ーモ二ー

男女共同参画社会に関する
ご意見をお寄せください。
男女共同参画課（Tel 23-1600）

後期高齢者医療制度の医療の給付について

シンボルマークが 決定しました！

広域連合のシンボルマークが決定しました。二重環は連帯を、中心の球体は後期高齢者を意味し、赤の暖かい思いと活力で支援する姿を意味しています。



茨高広連
茨城県後期高齢者医療広域連合

今回は来年4月からスタートする後期高齢者医療費制度のなかで、広域連合がどのような医療給付を行うのかを説明します。なお、医療給付に係る各種申請は、市の担当窓口でできますのでご安心ください。

● 医療機関での支払いについて

自己負担割合

一 般
1 割負担

現役並み所得者
3 割負担

現在の老人保健制度と同じように、所得に応じて自己負担割合が変わります。

来年4月の制度施行時は、現在の自己負担割合が継承されます。

● 広域連合が行う医療給付について

広域連合が行う法律による給付は次のとおりです。

- ①療養の給付、入院時食事療養費、入院時生活療養費、保険外併用療養費、療養費、訪問看護療養費、特別療養費、移送費が支給されます。
- ②高額療養費及び高額介護合算療養費が支給されます。
- ③葬祭費が支給されます。



● 医療費が高額になったとき

同一月内の保険給付に係る医療費が高額になったときは、自己負担限度額を超えた分が支給されます。

所得の区分		自己負担限度額		
		外 来	入 院	世帯単位
現役並み所得者		44,400 円	80,100 円 + 1 % (44,400 円)	80,100 円 + 1 % (44,400 円)
一 般		12,000 円	44,400 円	44,400 円
低所得	Ⅱ	8,000 円	24,600 円	24,600 円
	Ⅰ		15,000 円	15,000 円

※「+ 1 %」は、医療費が267,000 円を超えた場合、超過額の1 %が追加負担となります。

※（ ）内は年4回以上該当した場合の4回目以降の額となります。

計算の方法

①外来については、同一月内に支払った金額を個人単位で合算して、自己負担限度額を超えた分が支給されます。②入院については、自己負担限度額を超えた分が支給されます。但し、入院に係る食事代及び居住費などの自費分は除いて計算します。

● 支払い方法について

医療給付については、広域連合から原則として銀行振込によりお支払いします。

■このコーナーを担当したのは、

古谷 久美子さん（西谷貝）

未来ある子どもを、自分たちの手で守ろう

昨今、広島市や今市市の事件など、登下校中の子どもにかかわる痛ましい犯罪が多発しています。そんななか、自分たちの子自分たちの手で守ろうと、保護者や自治会が立ち上がっています。菅谷地区でも、地域子ども安全ボランティアのメンバーが中心となって、自警団が結成されました。雨の日も風の日も、下校時の見守りを続けている菅谷地区自警団を紹介します。

地域が一丸となり自警団を結成

筑西市では、各地区に防犯協会の分会があり、そこから、自発的に15もの自警団が結成され活動しています。西に国道294号、中央を国道50号が走り抜ける菅谷地区でも、子どもたちを交通事故から守ろうと、自警団が結成されました。

菅谷地区では、平成16年、市の呼びかけにより、地域子ども安全ボランティアがスタート。その後、自治会・老人会・婦人会・育成会の協力で会員を募集し、自警団を組織しました。現在、35人が登録し、田口博司会長のもと活動しています。「未来ある子どもたち、夢を持っている子どもたちを犯罪から守りましょう」をスローガンに、通学ルートを重点的に見守るとともに、あいさつを通して、子どもたちと心の触れあう温かい地域づくりを目指しています。

私も、子どもたちと自警団の方と一緒に、通学路を歩いてみました。伊讀小学校を出て

国道50号を越え、旧50号を通って、今度は国道294号を渡ります。信号待ちをしている子どもたちの前を走り抜ける車のスピードには驚いてしまいました。途中何か所か父兄の方が見守っている姿もありました。交通量の多い危険な場所を登下校していますが、自警団のみなさんの活動もあって、菅谷地区では今まで事故や犯罪は起きていないそうです。

子どもたちとふれあいながら

田口会長に「大変なことは」と質問すると、「継続することですね」と一言。常時30人を確保し、一人あたり月2回、3人体制で低学年・高学年それぞれの下校時間にパトロールすることは、容易にできることではなく、頭の下がる思いがしました。

2年間、自警団の黄色い帽子を被ったおじさん、おばさんと一緒に歩いてきた子どもたちも、今ではすっかり安心し、信頼関係が築かれているようです。ある方は「子どもたちに『おじさん、もう少し早く歩こうよ』と言

われたりするんですよ」と、笑顔で話してくれました。伊讀小学校では、子どもたちが種から育てた花の鉢と手紙を自警団のみなさんに贈っています。それを手にした時は、ほっと心が和むそうです。

子どもを守ろうと、ボランティアのみなさんが活動しています。私も自分の子どもだけ守ろうとするのではなく、周りの子どもたちにも心を配れる勇気を持ちたいと思いました。



▲自警団のみなさんに見守られて下校する子どもたち

案内

●秋季全国火災予防運動

11月9日(金)～15日(木)

▼午前7時に各消防署と防災無線によりサイレンを吹鳴します。消防自動車による火災予防啓発パレードを行います。※火災と間違わないでください。

▼重点目標Ⅱ住宅防火、放火火災予防、特定防火対象物における防火安全対策を推進します。▼消防署員による市内各事業所の立入検査を実施します。

■問い合わせ 消防防災課

消防防災グループ 内線368

●老朽消火器の回収

▼日時Ⅱ11月11日(日) 午前10時～午後3時 ▼場所Ⅱ下館消防署(直井) ▼費用Ⅱ粉末ABC消火器 6型600円 8型800円

■問い合わせ

下館消防署 TEL2414504

●粗大ごみ拠点回収

▼日時Ⅱ12月2日(日) ※小雨決行

午前8時30分～午後3時30分 ▼場所

Ⅱ市関城支所 ▼搬入方法Ⅱ会場まで

自己搬入、時間厳守、搬入時は平成19年度粗大ごみカレンダー右下の『資源・不燃粗大ごみ集団回収搬入受付票』を持

参 ▼回収品目Ⅱ①家電一般品(但し、テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機・

パソコンは除く) ②金属類(自転車・50ccバイク、スチール机、トタンな

ど) ※事業系および可燃性の粗大ごみ(タンス、ソファ、布団、プラス

チック製品など)は回収しません。詳細はごみカレンダーを参照

■問い合わせ 生活環境課 内線404・405

※回収日当日は、関城支所

▼日時Ⅱ11月25日(日) 午前8時～小雨決行 ▼収集方法Ⅱ空き缶・空きビ

ン・紙くずなどに分類し透明袋に入れて集積所へ ▼集積場所Ⅱ本城町下館

公園、市役所駐車場、西谷貝集落セン

ター、飯島集落センター、川島公民館

竹島公民館、養蚕公民館、五所公民館

中公民館、河間公民館、大田公民館、

●第3回下館地区クリーン作戦

▼日時Ⅱ11月25日(日) 午前8時～小雨決行 ▼収集方法Ⅱ空き缶・空きビ

ン・紙くずなどに分類し透明袋に入れて集積所へ ▼集積場所Ⅱ本城町下館

公園、市役所駐車場、西谷貝集落セン

ター、飯島集落センター、川島公民館

竹島公民館、養蚕公民館、五所公民館

中公民館、河間公民館、大田公民館、

野殿転作研修促進センター、幸町児童

会館、嘉田生崎公民館

■問い合わせ

生活環境課公害対策室

内線418・427

●電波障害に関するお知らせ

『(仮称)環二再開発(Ⅲ街区・虎ノ門街区)建設事業』に関する環境影響評価書案について提出された都民意見等に対して、事業者が作成した見解書を縦覧します。▼縦覧期間Ⅱ11月9日

(金)～28日(水) ※土・日・祝日を

除く ▼時間Ⅱ午前9時30分～午後4

時30分 ▼場所Ⅱ左記

■問い合わせ 生活環境課 内線418

▼県民手帳Ⅱポケット判鉛筆付き

300円/標準判400円/デスク判

900円 ▼農業日誌Ⅱ農業日誌1,

400円/ファミリイ日誌1, 400

円/新農家暦360円 ▼申込期限Ⅱ

11月16日(金)

平成20年度版県民手帳

農業日誌の予約申し込み

『自動交付機』を休止

住民票や印鑑証明書を発行する自動

交付機(市役所玄関前)を、庁舎設備定

期点検による停電のため休止します。

▼期日Ⅱ11月24日(土) 終日

●全国物価統計調査にご協力を

■問い合わせ・申し込み 企画課統計グループ 内線494・488

消費者が購入する主な商品の販売価格やサービスの料金などを調査し、行政施策を立案する資料を得る国の重要な統計調査です。調査にご協力ください。▼実施日Ⅱ11月21日(水)

対象Ⅱ小売店舗、飲食店、サービス事業所など

■問い合わせ 企画課統計グループ 内線494・488

●『自動交付機』を休止

住民票や印鑑証明書を発行する自動交付機(市役所玄関前)を、庁舎設備定期点検による停電のため休止します。

▼期日Ⅱ11月24日(土) 終日

■問い合わせ

市民課窓口係 内線220

●11月16日(金)は

県内一斉ノーマイカーデー

公共交通の重要性や地球温暖化などを考え、過度のマイカー利用による通勤を控えましょう。この取り組みに参

加される事業所を募集します。

■問い合わせ・申し込み

茨城県企画課交通対策室

TEL 029-301-2536

下館地区学校体育施設開放 利用団体調整会議

▼日時 11月22日(木) 午後6時30分
(時間厳守) ▼場所 市立下館総合体育館研修室 ▼内容 12・1月分の日程調整など ▼持参品 筆記具・代表者印・登録申請書

■問い合わせ スポーツ振興課(下館総合体育館内) TEL 28-5040

サイクリングロードの 一部通行止め

五行川の堤防強化工事のためサイクリングロードの一部が使用できなくなります。ご協力をお願いします。

▼期間 11月1日(木)～平成20年2月25日(月) ▼通行止め箇所 蒔田地先(上野橋～天王橋間)

■問い合わせ スポーツ振興課(下館総合体育館内) TEL 28-5040

歳末助けあい募金

スローガン『みんなでささえあう あったかい地域づくり』 歳末たすけあい募金にご協力ください。

▼期間 12月15日(土)まで

■問い合わせ・申し込み

茨城県共同募金会筑西市支会(市総

合福祉センター内 小林355)

TEL 22-5191

イベント

第3回筑西市文化祭関城地区

【関城体育館】▼総合作品展、園児作品展、小中学校作品展、高齢者作品展、茶会・梨の子ども茶道教室、梨の子ども生け花教室 11月2日(金) 4日(日) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時) 【グリーンスポーツハウス】▼短歌大会 11月2日(金) 午前9時～午後3時 ▼俳句大会 11月3日(土) 午前9時～午後3時 【老人福祉センター】▼うたと踊りの祭典(関城芸能会) 11月13日(火) 午前9時～午後3時 ▼うたと踊りの祭典(関城新芸能会) 11月20日(火) 午前9時～午後3時 【黒子公民館】▼囲碁・将棋大会 11月18日(日) 午前9時～午後3時 【生涯学習センター・ペアーノ】▼第15回まなびすと発表会 11月11日(日) 午前9時～正午

■問い合わせ 関本公民館 TEL 37-6626

平和を考える市民映画会

▼日時 11月18日(日) 午前10時上
映開始 ▼場所 市立生涯学習センター・ペアーノ(関城支所隣り) ▼入場 無料

■問い合わせ

総務課庶務グループ 内線334

生涯学習センター アフタヌーンコンサート

▼日時 11月24日(土) 開場午後1時30分・開演午後2時 ▼会場 市立生涯学習センター・ペアーノ(関城支所隣り) ▼出演 大和田夕紀(ソプラノ)、小橋琢水(バリトン)、ハーモニー・ファクトリー、他 ▼内容 坂本九メドレー、千の風になって、私を泣かせて下さい、他 ▼入場 無料

■問い合わせ 市立生涯学習センター TEL 37-7803

北関東自動車道 笠間西IC 友部IC開通記念イベント

▼日時 11月10日(土) 小雨決行 ▼会場 笠間西ICおよび本線(笠間西IC～友部IC区間) ▼内容 開通記念ウォーキング、開通記念フェスタ(郷土芸能、地域物産展・販売、他) ※開通は11月14日(水) 午後3時

■問い合わせ 開通記念イベント実行委員会 TEL 0296-77-1101

税を考える週間・記念講演会

『下館法人会・公開講座』

▼日時 11月13日(火) 午後1時40分～3時30分 ▼場所 県西生涯学習センター ▼講師 吉永みち子氏(作家) ▼演題 競争社会の楽しみ方 ▼

入場 無料(要事前予約) ▼定員 100人 ▼主催 下館法人会

■問い合わせ・申し込み

(社) 下館法人会 TEL 22-2806

第3回筑西市保育まつり 『みんなであそびましょう』

▼日時 12月1日(土) 午前9時30分～正午 ▼場所 関城体育館 ▼対象 1～6歳の子どもと保護者 ▼内容 リズムあそび、表現あそび(NHK「お母さんといっしょ」ぼりり役の中沢淑江氏)、作って遊ぼう、ゲーム ▼主催 筑西市保育研究会 ▼費用 無料

■問い合わせ しろはと保育園 谷島 TEL 24-1308

親子で学び、楽しく遊ぶ子育て支援イベント

▼対象 1歳～6歳の幼児と保護者 ▼会場 関本公民館 ▼日時 12月1日(土) 午前10時～正午 ▼内容 楽しいクリスマス・クリスマスを楽しむながら ▼募集人数 先着20組 ▼申込期限 11月22日(木)

■問い合わせ・申し込み 市地域女性団体連絡会関城支部 大畑 TEL 37-4852

第17回しらとりまつり

▼日時 11月11日(日) 午前9時～午後3時(雨天決行) ※バザーは午後1時 ▼場所 ピアしらとり ▼バ

ザー&模擬店利用者作品⇨手作りみそ・パン、野菜・園芸品など ②催し物⇨吉本興業若手芸人のお笑いライブ、大抽選会、輪投げ大会、草餅つき、手打ちそば、和太鼓、サンマ・卵のかみ取りなど

■問い合わせ 社会福祉法人征峯会
ピアしらとり TEL25-08333

●プレ国民文化祭・いばらき2008 連句プレ大会

▼日時⇨11月18日(日) 受付午前9時30分、開会10時、講演10時40分
講師⇨茨城キリスト教大学染谷智幸教授
▼実作会⇨12時30分
▼会場⇨コミュニティプラザ(スピカビル6階)

▼参加費⇨2,000円(昼食含む)
▼懇親会⇨17日(土) 午後6時30分、会費別途
▼申込期限⇨10月31日(水)

■問い合わせ・申し込み
連句プレ大会事務局(教育委員会文化課内) TEL22-0183

●読みがたり

▼日時⇨11月17日(土) 午後2時

▼場所⇨中央図書館おはなしコーナー

▼内容⇨絵本『これなあに』、紙芝居『あずきとき』、他 ■問い合わせ 野ばらの会 小薬 TEL22-4369

●読み聞かせ(協和公民館)

▼日時⇨11月17日(土) 午前10時30分
11時30分 ▼場所⇨協和公民館・和

室 ▼対象者⇨幼児・児童およびその保護者 ▼内容⇨絵本『どうぶつのおかあさん』、『ひま猫さんこんにちわ』紙芝居、歌など ■問い合わせ 読み聞かせの会 飯山 TEL57-6782

●協和おはなし会(協和公民館)

▼日時⇨11月22日(木) 午前10時30分
11時30分 ▼場所⇨協和公民館・和室 ▼対象者⇨幼児・児童およびその保護者 ▼内容⇨絵本『おふろ ぽかぽか いきもち』、紙芝居『三びきのこぐまとひよこ』、絵かき歌など

■問い合わせ 協和おはなし会
岩渕 TEL57-4498

●読み聞かせ(関本公民館)

▼日時⇨11月10日(土) 午後2時

▼場所⇨関本公民館・図書室

▼対象者⇨幼児・児童および保護者

▼内容⇨絵本『このゆび とまれ』『999ひきのきょうだいのおひっこし』、紙芝居『ふしぎなしっぱのなかへびくん』、『かさじぞう』 ■問い合わせ 夢くらぶ 小川 TEL37-3556

●スコレ母親講座

▼日時⇨11月15日(木) 午前10時15分

11時45分 ▼テーマ⇨気づいていますか? 子どものサイン ▼場所⇨市立中央図書館・和室 ▼講師⇨(社)スコレ家庭教育振興協会 平石喜美子 ▼入場⇨無料、託児所あり

■問い合わせ 平石 TEL24-7797

●あおぞらほいく

▼日時⇨11月8日(木) 午前10時30分
▼場所⇨たかのす公園(雨天時は、いずみ保育園・なかよしるーむ) ▼対象⇨未就学児とその保護者 ▼内容⇨絵本の読み聞かせ、リズム体操、ゲーム、ほか ■問い合わせ 未来ネット ワーク 栗原 TEL24-8070

募集

●筑西市教育の集い

▼日時⇨11月18日(日) 午前9時~正午 ▼場所⇨イル・ブリランテ ▼内容⇨①小学生の少年の主張 ②市内7中学校生徒会の学校紹介 ③講演会『中村ブンの感動宅配便』⇨子育ては愛情で子どもと大人のコミュニケーション法、講師⇨シンガーソングライター中村ブン ▼申込期限⇨10月30日(火) ■問い合わせ・申し込み 教育委員会生涯学習課 TEL22-0182

●12月企画あそび

⇨下館子育て支援センターにここに

▼日時⇨12月5日、12日、19日の各水曜日 ▼テーマ⇨にこにこクリスマス ▼時間⇨午前9時30分~11時30分 ▼募集人数⇨先着各30組 ▼対象者⇨市内在住の0歳~6歳までの未就園の子どもと保護者。※初めての人は、利用

の登録が必要(印鑑持参) ▼費用⇨無料 ▼申し込み⇨11月15日(木) 午前9時から電話または直接、左記まで。

■問い合わせ・申し込み
下館子育て支援センター
TEL25-3141

●地域交流・ちぎり絵教室 参加者募集

▼内容⇨来年の干支の『子:ネズミ』を題材に作ります。 ▼日時⇨12月5日(水) 午後1時30分~4時/12月6日(木) 午前9時~正午 ▼会場⇨しもだて地域交流センター・クラフト室 ▼募集人員⇨先着15人 ▼材料費⇨2,000円程度(当日徴収) ▼持参物⇨ハサミ、2Bの鉛筆、消しゴム、ガゼ(白のハンカチ)、筆記用具など ▼申し込み⇨11月8日(木) 午前9時~ ■問い合わせ・申し込み しもだて地域交流センター TEL23-1616

●地域交流・わら細工教室 参加者募集

▼内容⇨稲わらを使って『ミニ宝船・稲穂の鳥』を作ります。 ▼日時⇨12月9日(日) 午前9時~午後4時 ▼会場⇨しもだて地域交流センター・クラフト室 ▼募集人員⇨先着20人 ▼材料費⇨500円程度(当日徴収) ▼持参物⇨木バサミ、ラジオペンチ、エプロン、タオル、筆記用具など ▼申し込み⇨11月7日(水) 午前9時~

■問い合わせ・申し込み しもだて
地域交流センター TEL 23-1616

ファミリークラス『リトミック』 参加者募集

▼日時 11月24日(土) 午前10時～正午
▼場所 協和公民館1階総合ホール
▼内容 音楽を使って遊びながら、子どもの持っている能力を引き出します。
▼対象者 年少から小学2年生とその保護者
▼募集人員 先着20組
▼参加費 無料
▼持参物 動きやすい服装・飲み物など
▼申込期限 11月16日(金)
■問い合わせ・申し込み 協和公民館
TEL 57-2511 内線333

みんな風の子 初冬の里山であそぼう！

▼日時 11月25日(日) 午前10時～午後1時
▼場所 嘉家佐和 西山
▼内容 里山の自然観察会
▼募集人員 先着100人
▼申込期限 11月16日(金) ※常総線利用の場合は、大田郷駅に午前9時30分に集合。
■問い合わせ・申し込み 嘉家佐和 西山の会・正根寺 TEL 24-8711

筑西市オープンテニス大会

▼日時 12月2日(日) 午前8時30分～ ※雨天時は12月8日(土)
▼場所 県西総合公園 ▼種目 硬式テニス 男子・女子ダブルス ▼募

集人員 各先着32組 ▼費用 1組2,000円(テニス連盟未加入者は3,000円) ▼申し込み 11月8日(木)～24日(土) に、ファックス(37-4572) でテニス連盟神谷へ

パソコン教室参加者募集

▼内容 ワードを使って、簡単な年賀状を作ります。
▼日時 11月27日(火)、12月6日(木)、12月12日(水) 午後1時～3時
▼対象者 初心者・これから覚えたい人(本校生徒が一人に一人助手としてつきます)
▼募集人員 各回先着12人 ▼費用 無料
■問い合わせ・申し込み 細谷高等専修学校 TEL 22-2733

相談

年金相談

▼相談日・会場 ①11月14日(水) 午前10時～午後3時、常陽銀行下館支店(Tel 22-3131) ※常陽銀行の相談は顧問の社会保険労務士が対応。
②11月16日(金) 午前10時～午後3時、関東つくば銀行下館支店(Tel 24-5555)

心配ごと相談窓口(社協)

法律相談に応じます。お気軽にご利用ください(秘密厳守)
▼日時 11月22日(木) 午前10時～正午 ▼場所 明野農村環境改善センター ▼定員

健康

■先着5人(受付順) ▼相談員 弁護士
▼費用 無料 ▼対象 市内在住の人 ▼申し込み 事前予約が必要。
11月15日(木) 午前9時より電話で。
■問い合わせ・申し込み 市社会福祉協議会 TEL 22-5191

難病講演会

▼日時 11月29日(木) 午後1時30分～3時30分(受付午後1時～)
▼場所 県西生涯学習センター ▼内容 講演：自宅で行えるパーキンソン病

生活の困りごと相談(市)

*人権・行政・法律相談 *費用=無料
*秘密厳守 *対象=市内在住の人

区分	相談日時	相談会場	相談員	申し込み	問い合わせ
人権相談	11月22日(木) 午後1時～3時	市民会館 1階会議室	(人権擁護委員) 堀江 潔 橋本 良子	事前申込不要 (当日来訪順に受付)	市広報広聴課 TEL 24-2111 内線 314
行政相談	11月22日(木) 午後1時～3時	市民会館 1階会議室	行政相談委員 (総務大臣委嘱)		市広報広聴課 TEL 24-2111 内線 314
	12月3日(月) 午後1時～3時	明野支所 1階会議室			明野支所総務課 TEL 52-1111 内線 223
法律相談	11月22日(木) 午後1時～4時	市民会館 1階会議室	弁護士	11月12日(月) 午前9時～電話予約 (先着8人まで)	市広報広聴課 TEL 24-2111 内線 314
	12月3日(月) 午後1時～4時	明野支所 1階会議室		11月26日(月) 午前9時～電話予約 (先着8人まで)	明野支所総務課 TEL 52-1111 内線 223

今月の納税

国民健康保険税(6期)

納期限:11月30日(金)

納税に便利な口座振替をご利用ください。手続きは、金融機関の届出印を持参のうえ市収税課または市内の金融機関・郵便局へ

■問い合わせ 市収税課管理係 内線 444

木造住宅簡易耐震診断相談

過去の地震で比較的古い木造住宅が数多く倒壊し、多数の人が犠牲となりました。いつ起こるかわからない地震に備えて建物が安全かどうか、専門家(相談員)が会場に相談に応じます。一緒に確認してみましょう。

▶受付=随時募集 ▶日時=申込受付後、開催日などを後日連絡します。▶場所=本庁舎エントランスホール ▶相談員=(社)茨城県建築士会筑西支部▶相談内容=わが家の耐震診断(問診表)による相談 ※申込受付後、事前に現地で簡易的な予備調査を実施 ▶費用=無料

■問い合わせ・申し込み 建築課建築係 TEL 20-1177

薬物依存症『家族教室』

▼日時 11月9日(金) 午後1時30分～3時30分 ▼場所 筑西保健所
▼内容 相談から回復の場合
■問い合わせ 筑西保健所保健指導課
TEL 24-3911

のりハビリ 講師：県立医療大学・増本正太郎准教授 ▼対象者 パーキンソン病で治療中の本人とその家族、関心のある人 ▼参加費 無料 ▼申込期限 11月16日(金)
■問い合わせ・申し込み 筑西保健所 TEL 24-3911

12月2日(日)

会場・新治小学校ほか
開会式・午前9時から

歩行者天国 (JR新治駅前通り)

午前10時～午後3時

●小栗判官武者行列 (正午～午後3時)

●お囃子・お神輿渡御

第2会場 (協和総合センター)

午前10時～午後3時

●クラシックカーミーティング・展示

●防災コーナー 愛の献血 煙体験 シートベルト体験車

遙かなる中世絵巻を再現

小栗判官まつり

メイン会場 (新治小学校)

午前9時～午後4時

●「江藤潤」歌謡ショー

●郷土芸能発表

●協和中フラスバンド

●協和中よさこいソーラン

●武者行列の出陣式・凱旋式

協和商工祭 筑西市物産展など



第18代・小栗判官役

俳優

えとう じゅん
江藤 潤さん

編集後記

自主財源を確保するため
ピープルへの有料広告を開
始します(掲載予定〓来年
1月1日号)。ホームペー
ジへのバナー広告と併せて、
事業所の皆様のご理解と
ご協力をお願いします。(も)

日本人の死因の約6割は
生活習慣病と言われている。
豊かな時代の代償だろうか。
私のおなかも立派な予備軍。
過食に飲酒、運動不足。わ
かっちゃいるけど、なか
かやめられませんね。(ま)

SLボランティアにイベ
ントにと、大活躍の筑西の
寅さん。私も取材中、その
笑顔に元気をもらいました。
今日もきつと筑西の、いえ、
日本のどこかで誰かを笑顔
にしているのでしょう。(あ)



ハナミズキの実(ミズキ科)北アメリカ
原産で春に白や薄ピンクの花を咲かせ、
秋には真っ赤な実をつけます。脇にはも
うすでに来年の花芽を用意しています。

主催／小栗判官まつり実行委員会 問い合わせ／筑西市経済部商工観光課 ☎ 20-11160

広報筑西ピープル

People

No.63

平成 19 年 11 月 1 日

ホームページアドレス

<http://www.city.chikusei.lg.jp>

発行／筑西市 編集／市長公室広報広聴課
〒308-8616 茨城県筑西市下中山 732-1
TEL0296-24-2111