

図書館へ行こう

今月のおすすめ本

中央図書館

◆いよいよアラフォー＆おひとりさま。そして、心の「鮮度」を保つのが、いちばんのアンチエイジング！不透明な世の中を機嫌よく生きるためのヒントを満載したエッセイ集。



できれば機嫌よく生きたい
著：岸本 葉子
【中央公論新社】

◆藍^{あゐ}の生葉染め、花びら染め、煮染め、ハーブ染め…。家にながらにして大自然を満喫できる、実践的な草木染めのノウハウを、3,500余種の草木の染色見本とともに収録。



草木染め大全
著：箕輪 直子
監修：日本余暇文化振興会
【誠文堂新光社】

◆カタチには「わけ」がある。リップ、ネジ、牛乳パック、眼鏡など、身近なモノの由来や仕組みについて、技術の視点で見るモノの文化誌。『技術教室』連載を元に書籍化。



身近なモノ事始め事典
著：三浦 基弘
【東京堂出版】

明野図書館

◆春まき・秋まきの人気野菜32種を、種まきから収穫まで成長過程の連続写真で。土づくりなど、はじめて家庭菜園に取り組む人や、野菜づくりを確認したい人に参考になる一冊。



成長過程の写真575展掲載連続写真でわかる! 野菜の育てかた
野菜だより特別編集
【学研パブリッシング】

◆発熱、咳^{せき}、嘔吐^{おうと}、下痢などの日常の気になる症状から子どもの病気がわかるガイドブック。6歳までの子どもの病気の9割を解説。事典ではなく貸し出し可能な医学書。



子どもの病気の不安に答える本
作：宮下 守
【講談社】

◆たつくんがじいじのにわの落ち葉をはいていると、たぬきがひよっこりあらわれ、ふたりはおちばをあつめるきょうそうをはじめましたが…。秋のふんいきたつぷりの絵本です。



おちばきょうそう
作・絵：白戸 あつこ
【ひさかたチャイルド】

図書館イベント情報

中央図書館 ☎24-3530 明野図書館 ☎52-2466

●赤ちゃん向け読み聞かせ

▶日時＝11月11日(木)午後1時～3時 ▶場所＝中央図書館おはなしコーナー ▶内容＝ブックスタート・スタッフのみなさんが赤ちゃん向け絵本の読み聞かせをします。

●明野図書館 おはなし会

午後2時～ 明野図書館児童室にて
▶11月7日(日)『てぶくろ』『ずーとずっとだいすきだよ』
▶11月14日(日)『あとかくしの雪』『まちのねずみといなかのねずみ』

●リサイクル本の無償配布のお知らせ

明野図書館では、図書館リサイクル本を、希望者(市内在住の人のみ)に無償でおわけします。
▶日時＝11月2日(火)～7日(日)午前10時～午後5時まで ※無くなり次第終了 ▶場所＝明野図書館 ▶リサイクル本の種類＝図書・雑誌等

明野図書館 休館のお知らせ

蔵書点検のため、11月16日(火)から30日(火)まで休館します。
※休館中の返却は、入口の返却ポストへ。※ビデオ・DVDは破損防止のため、休館明けにカウンターへ返却してください。

212歳の押し花絵展

11月2日(火)～14日(日)
午前10時～午後5時(8日休館)
明野図書館・視聴覚室

鬼籍に入った作家たち

(開催中) 11月17日(水)まで

中央図書館1階
カウンター前

図書館企画展

**パナホームで
家まるごと
大変身**

木造住宅・マンション・古民家まで、様々なお住まいをリフォーム!

株式会社 **パナホームセキショウ**

リフォームショップ下館

住所 筑西市一本松 1755-2
TEL 0296-25-1682

<http://www.sekisho.co.jp/>

『相続・債務整理・交通事故』

萩原総合法律事務所
～よりよい明日への一歩を共に～

茨城県弁護士会所属 弁護士 萩原慎二
法律相談 30分 5,250円～

SATOHビル2階 下館駅前口
入口 下館駅前口
入口は南駐車場側となります

筑西市乙828-3 SATOHビル2階 (JR下館駅南口徒歩30秒)
☎ 0296-48-8875
(月～金 9:00～12:00, 13:00～17:30)



箱守 まり子 さん(関総)

★私も働き盛り?いえ遊び盛りの50代...もう一度自分の健康管理について考えてみたいと思います。

健康診断で健康増進・健康管理意識を

みなさんはもう健診を受けましたか? 私たちの健康管理のため、身近な施設に移動してきてくれる検診車はとも助かります。そんな健診を実施している県総合健診協会県西センター(泉多加夫所長)を訪ねました。

疾病予防、健康増進を目的に設置

茨城県総合健診協会は、疾病予防、健康の保持・増進並びに公衆衛生の向上を目的として、昭和56年に結核予防会茨城県支部・茨城県対ガン協会・茨城県予防医学協会の三団体が統合し、設立された団体です。

県内全域にわたり健診検査事業を展開し、赤ちゃんから高齢者まですべての世代の健康管理のお手伝をしています。多くの県民が、身近な会場です。多くの県民が、身近な会場で受診できるよう本部(水戸市)、県南センター(土浦市)、そして県西地域(関本分中、県蚕糸試験場跡地)の3か所を拠点として活動をしています。

早期治療により、身体や経済面のリスク軽減と、早い社会復帰をも望むことができます。

また、異状なかった人も健診を受けることで自分の習慣を振り返り、不適切な部分の改善のきっかけになります。市では、広報紙や健康カレンダーで日程や会場、負担金の有無など詳しく掲載しています。この機会に健診を受けてみてはいかがでしょうか。特に40代、50代の働き盛りの人の受診率がかなり低いとのこと。

今、あなたが倒れたらどうしますか? 愛するものを守るためには、あなたの健康が一番です。

健診は早期発見、早期治療のため

では、なぜ健診が必要なのでしょう? ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど治る確率が高くなります。特に、自覚症状のない初期の段階でからだの異状を見つけることができれば、

健診は早期発見、早期治療のため

では、なぜ健診が必要なのでしょう? ほとんどの病気は、発見が早ければ早いほど治る確率が高くなります。特に、自覚症状のない初期の段階でからだの異状を見つけることができれば、



▶ 保健センターで行われた健診の様子



◀ 健診協会 県西センター事務所の様子

しあわせ
幸福を生む住まい

講演会のご案内
住まいの正しい役割と目的
～住まいの理念～
日時 11/27(土) PM2:00～
場所 生涯学習センター(定員30名)
楽しく学んでみませんか?

(NPO) 幸せな家庭環境をつくる会 筑西支部
HSG ホームスタディグループ会員
全日本住宅環境連盟会員
〒308-0021 茨城県筑西市甲325
☎0296-22-3015
✉ takeuti.homy@ruby.plala.or.jp

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・集積所へ出せないゴミ・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

信頼と実績 (有)つくば環境サービス
総合廃棄物処理業 環境事業部
筑西市直井1060 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

親切丁寧 安心価格
☎0296-22-2626



小学生の部 準優勝
朝日道場A (栄・菊池・野田)

第42回東渚江少年剣道大会
9月12日 足立区立東渚江小学校校体育館



優勝 **ボーイズ**
準優勝 零

筑西市軟式野球連盟 秋季大会
9月19日 市民球場



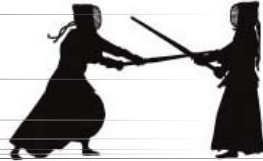
一般女子の部 準優勝
朝日道場A (塩沢・谷中・波風)



一般男子の部 準優勝
朝日道場A (塩沢・中山・安田)



一般女子の部 第3位
朝日道場B (吉野・薄井・鈴木)



ASKスポーツクラブ館西

● **会員募集!!** ●

バドミントン、卓球、ソフトバレーボール、バランスボール等の軽スポーツ、太極拳を行っています。

- 日時** 11月の木曜日(11、18、25日)と金曜日(12、19、26日)午後7時~
- 年会費** 小・中学生 4,000円
高校生・一般 5,000円
- 持参品** 体育館用シューズ、運動のできる服装

● **ハイキング参加者募集!!** ●

筑西市→福島県下郷町・観音沼森林公園ハイキング
→甲子温泉→千本松牧場→筑西市(午後7時帰着予定)

- 日時** 11月13日(土) 午前6時に下館総合体育館駐車場集合・出発
- 対象** 一般(小学生以上) ※小学生は保護者同伴
- 定員** 先着45人
- 参加費** 1人6,000円(バス、保険、昼食、入場料等含む)
- 持参品** 雨具、飲み物

問申 ASKスポーツクラブ館西事務局(下館総合体育館内) ☎28-5040

長寿国おきなわスローフード

がなはにめんそーりよー
体に優しい 沖縄家庭料理で 南国気分を味わおう!

客会場OPEN!
本格沖縄20種以上!
宴会 2,500円(税込)

ゴージャスな個室 650円

神饌食彩 **がなは**
筑西市玉戸2979-3レジデンス玉戸1-C
TEL.0296-28-9533
情報満載!ホームページが新しくなりました
http://ganahan.com/

司法書士・行政書士・土地家屋調査士

堀江 潔事務所

- 不動産登記・会社登記
- 債務整理手続・成年後見手続
- 各種許認可手続・開発行為
- 土地測量全般・建物表題登記

筑西しもだて合同庁舎北隣 (筑西市丙136-6)
TEL 0296-24-0234
土曜日(午前中)も休まず営業しております。