



探訪 筑西市の文化財

せきじょうあと 関城跡

城は東・南・西の三方を大宝沼に囲まれ、北部は台地続きで数重の土塁と東から西側の大宝沼に通じる堀割(ほりわり)をめぐるせ、天然の要害地(ようがいち)とした城郭(じょうかく)です。

南北朝時代の動乱で、南朝方(なんちょうがた)の小田城に入った北畠(きたばたけ)親房(ちかふさ)らは北朝(ほくちょう)軍(ぐん)と戦いました。この時、親房はここで神皇(じんのう)正統記(しょうとうき)などを執筆しましたが、その後、城は北朝軍に降つたために、親房は関城に入り、関宗祐(せきむねすけ)父子は大宝城主下妻政泰とともに北朝軍と戦いました。

関城を巡る攻防戦の中で親房は神皇正統記を完成させましたが、四方に敵を受けた関宗祐は、ここで親房を重囲の中から吉野に脱出させました。

興国(こうこく)4年(1343年)11月11日、関城は大宝城とともについに落城し、宗祐父子も城と運命を共にしたと伝えられます。

- ▶ 国指定文化財(史跡)
昭和9年5月1日指定
鎌倉～南北朝時代
所在：関館地内



問 生涯学習課 ☎ 22-0183

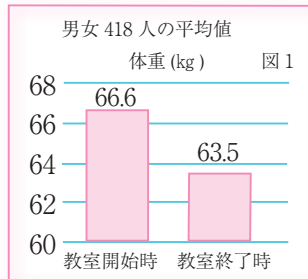
けんこう応援教室で健康度をアップ!

生活習慣病の予防・改善には、根っこにある内臓脂肪型肥満を解決することが大切です。そこで、平成20年度に健康診断を受けた方が「メタボの注意をした方がいい」と結果が出た人のうち約6割の人(1,382人)が「け

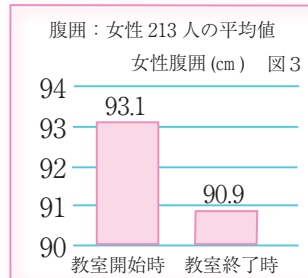


健康 いきいき

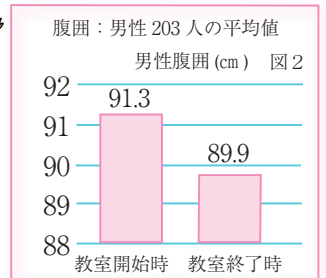
教室に参加して、健康習慣を意識・実践できた人からは、以下のような成果が確認されています。(いずれも教室開始時と6か月後の終了に確認のとれた同一人物)



体重はひとり平均3.1kgの減少、418人で合計1,295kgの減少が見られました。(418人で軽トラックの荷台3.7台分の体重を減らしました)



腹囲は男性でひとり平均1.4cm、女性でひとり平均2.2cmの減少がありました。(男性203人で合計284cm、女性213人で合計468cmのスリム化が図られました)



「けんこう応援教室」で見直しをしました。教室に続けて参加した人は成果が出ています。

筑西市の特定保健指導「けんこう応援教室」は、

- 検診の結果で自分を知る
- 自分に合った食事を知る
- 教室終了後のコントロール状況を知る
- 健康の維持 このプログラムを約半年間おもに各地区の保健センターで開催します。

時期は、市の健康診断が終わってから約2か月後です。

みなさんもけんこう応援教室に参加して健康度をアップしましょう。



健康づくり課 ☎ 22-0506 成人グループへ 問い合わせ

DUSKIN 新 おそうじスタイルで簡単おそうじ実践!

ダスキンデータム下館店 今すぐお電話を!

0120-308-998

モップで健康おそうじ



おうちのハウスダスト対策は大丈夫?

ハウスダスト対策には新おそうじスタイルの3点セットがおススメ!

- ホウキ感覚で拭き掃き、綿ホコリも砂埃もおまかせ! **フロアモップF** 4週間標準レンタル料金 **892円**
- リビングにおけるコンパクトサイズ **ダストクリーナー** 4週間標準レンタル料金 **294円**
- モップ+ダストクリーナー 4週間標準レンタル料金 **1,186円**

アレル物質抑制成分配合モップ

ダスキンメリーメイドは プロのおそうじサービス 快適な空間と時間をお届けいたします。

キッチン、浴室、リビング、和室、洗面所、トイレなど、おうちのお掃除で困ったら、私たちプロにお任せ下さい。



- 気軽に1回のみのサービスも承っております。
- 定期サービスは2週間に1回、4週間に1回などお好みの周期で承っております。
- ご相談・お見積もりは無料ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

中央図書館

☎24-3530

『るるぶ鎌倉 '11～'12』

JTBパブリッシング

自分だけの散策コースのプランニングを手引きするほか、古寺めぐり、おみやげ名品などを紹介。エリアガイドも充実。鎌倉散策お役立ちBOOK、鎌倉プランニングマップ付き。



【JTBパブリッシング】

『るるぶ山中湖河口湖富士山麓 '11～'12』

JTBパブリッシング

富士急ハイランド、富士山五合目、青木ヶ原樹海…。富士山のあそび方を徹底紹介。エリア別ガイドも充実。御殿場プレミアム・アウトレットBOOK & 富士山麓ドライブマップ付き。



【JTBパブリッシング】

『るるぶ九州 '11～'12』

JTBパブリッシング

九州新幹線全線開業で盛り上がる九州の県別の魅力を21のキーワードで案内。他に王道グルメ、名湯・名宿も紹介する。九州新幹線完全ガイド&まちあるきマップ付き。



【JTBパブリッシング】

明野図書館

☎52-2466

『来福の家』

温又柔/著

「台湾生まれ、日本育ち、中国語が下手」な若い女性と家族を情感豊かに描く「好去好来歌」ほか、表題作を取録。台湾、中国、そして日本。3つの言語が織りなす物語。



【集英社】

『ろくべえまってるよ』

灰谷健次郎/作 長新太/絵

犬のくせに穴におちたろくべえ。穴はふかくて真っ暗です。どうやって助ければいいのでしょうか。「そや！」かんちゃんひらめきました！恋人(犬)をつれてくれば…。



【文研出版】

『いちばんわかりやすい少年野球「ルールの本」』最新版

成城ヤングース/監修

少年野球(軟式)をする小中学生と指導者向けの、野球のルールの本。様々な場面でのルールとその理由、戦術への生かし方などを、図や写真で解説。スコアブックのつけ方もあり。



【学研パブリッシング】

図書館 イベント情報

●赤ちゃん向け読み聞かせ

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。楽しい布の絵本もあります。
▶日時=5月12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

午後3時～ 明野図書館児童室
▶5月8日(日)『おひさまおはよう!』『ちょうどいいよ』
▶5月15日(日)『これはおひさま』『おやすみなさいおつきさま』

●こどもの読書週間企画展

【中央図書館】『友だち100冊つくるんだ』1階カウンター前で5月18日(水)まで開催。

【明野図書館】『おすすめの絵本たち』児童室で5月29日(日)まで開催。

●協和公民館図書室休館のお知らせ

東日本大震災の影響で、協和公民館図書室は建物の損傷があるため休館しています。開館は未定です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

※同じく休館していた中央図書館・明野図書館・関本公民館図書室は、現在通常どおり開館しています。

●新しいDVD入りました!

DVDは1人1点、1週間の貸出しです。★返却は中央図書館カウンターへ。

邦画 『稚内発学び座』『北の零年』『つぐみ』『地下鉄(メトロ)に乗って』『RAILWAYS』

洋画 『インビクタス』『クラブート』

アニメ 『マイマイ新子と千年の魔法』『ジャングル大帝-勇気が未来をかえる-』『アトム』『くもりときどきミートボール』『バグズ・バニー』『トムとジェリー シャーロックホームズ』ほか

※中央図書館のみの貸出です。

あなたの不安を自信にかえる 受講し放題のパソコンスクール / 資格取得認定校

JOYパソコンスクール

見学・体験受講 随時受付中

- 入学金・テキスト代・PC使用代込み! ●パソコン完備(持ち込み可)!
- 好きなことを好きな時間に!(個別指導) ●受講回数 無制限プラン
- 家族・学生・お子様割引あり ●資格検定も当校で取れます

トクトクプラン 月額・税込
回数無制限 **15,540円**
その他の回数プランもご用意

開校日 午前10時～午後9時(土曜日は午後5まで) 定休日 日・月・祝

結城校
結城市結城 13435
グランドトリムビル202号
TEL 32-8500
http://www.joybb.nc.jp/yuuki

下館校
茨西市内 360
スピカビル5F
TEL 25-7008
http://www.joybb.nc.jp/shimodate

ホームページにバナー広告を出しませんか?

月平均 50,000 アクセス! 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、ホームページ上に有料のバナー広告枠を設けています。(4月1日より料金の改正しました)

- 掲載料 1枠(縦50ピクセル×横135ピクセル)5,000円(税込)
- 掲載場所 トップページ
※料金は1か月当たり。契約は1か月単位から受け付けます。
- 申込方法など詳しくは… 広報広聴課まで(内線312・313)