

地域のテーマを市民の目線で

市民記者のページ



小石川 功 さん (飯島)
半年間、作業に同行取材をしましたが、市が有料で作業を委託しているのではない事をこの記事で知っていただきたいと思ひます。「ポイ捨てゴミ」のない、きれいな筑西市を創るためには是非ルールを守りましょう。

夏の炎天下の中で元気に花を咲かせる草花で、花は2から3センチメートル。白、ピンク、赤、黄色、オレンジなど複色を混ぜて植えてあるので、カラフルでにぎやかな花壇に仕上がりに、カーペット状に広がって実に見事です。

「ピアしらとりはいつも市民のみなさんにお世話になっていきます。これは私たちにでき



夏の炎天下での作業

この花壇は、ポーチュラカのほかに、葉ぼたん、パンジーと年3回植え替えられ、来館者や沿道を通るドライバーの心を癒してくれています。炎天下の草取りや植え替え作業などのご苦労が本当に身にしみます。

東日本大震災では、近隣市町村の体育館に被害が続発しました。被害の少なかつた筑西市体育館には、体育館を使用できなくなつた近隣市町村のみなさんを迎え連日満杯の状態、来場者は1万人/月(120件)を超えています。

心と花のつばいの体育館

近隣随一の綺麗な筑西市体育館を支える裏方さんをご紹介します。

ピアしらとり園芸班の活躍

この花壇管理作業を「上平塚花の会」から5年前より引受けているのが、障害者支援施設「ピアしらとりの園芸班」24人のみなさんです。



る恩返しです。出来る限り今後も続けていきたいと思つています」と話してくれました。



道行く人を和ませるポーチュラカの花々

まだまだ各所で活躍中

ピアしらとりでは、羽黒神社境内や下館駅南口・川島駅の清掃や大谷川沿い谷中橋の花壇に体育館同様の植え付けも自主的にやっています。

下館祇園祭では、ねぶたを登場させ市民を楽しませてくれました。

「観る側から、参加する側になることで、主役のやりがいを感じる」と園芸班リーダー村井さんや板橋さんの目が輝いていました。

平成23年度の筑西市環境美化コンクール・フラワーロードの部で最優秀賞を受賞し、県の中央審査会に推薦され、見事「茨城県花き園芸協会長賞」も受賞しました。



施設の畑で花の栽培

ジュエリーマーノ 無料電話 0120-678-312

金プラチナ お売り下さい

高価買取いたします。

指輪のリフォーム
お見積もり無料!!

コンクパールが入荷
今がチャンス!

〇切れたネックレス
〇片方なくしたイヤリング
〇指輪、金塊 etc...

地元の宝石屋だから安心です!

(株) タナカヤ ジュエリーマーノ 桜川市岩瀬 113-3 岩瀬常陽銀行50

三百年間 品質一本
日本酒 来福 醸造元

来福

来福酒造株式会社 筑西市村田1626 ☎0296-52-2448



探訪 筑西市の文化財

かみはぐるじんじゃほんでん はいでん
上羽黒神社本殿及び拜殿

県指定文化財（建造物）
平成14年1月25日指定
江戸時代前期
所在地：岡芹地内

本殿は、一間社流造、茅葺を鉄板で覆っています。すべて檜材を用い、木割が太く、向拝の繫虹梁を水平に入れる手法、臺股、肘木の曲線等に古い様式が認められ、江戸時代初期の時代色をよく残しています。妻飾は出組を用い大虹梁をかけ、その上に豕叉首を組んでいます。

拜殿は、桁行三間、梁間二間の寄棟造で、茅葺の上を本殿と同じく鉄板で覆っています。本殿と同時代の建築で、檜材を主として一部檜材を使用しています。

正面の間斗束を撥束とする古い形式を残し、組物は拳鼻付の平三斗とし、内部の大瓶束の形式も寛永期の特色を示しています。木割が太く、時代の特徴を建物全体から見てとれます。

▼上羽黒神社 拜殿



県内でも二棟がそろって残る例は少なく、大変貴重な建物となっています。



▶本殿

問 生涯学習課 ☎22-0183

いよいよ冬が近づいてきました。今回は、寒い冬を元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

生活環境

冬の寒さは、血管を収縮させて血圧を上げます。

また、寒さだけでなく温度差も血管に大きな負担をかけます。温度差が大きいと血管の拡張と収縮が急激に行われるため、血圧が大きく変動して心臓や脳血管の障がいを引き起こす心配があります。

入浴するとき

寒い冬を元気に過ごすためには、暖かいところから寒いところへ移動するときは深呼吸をして血管への負担を軽減し、衣服を調節して保温しましょう。

衣服の工夫

厚手のもの一枚より、薄手のものを重ね着する方が、保温に効果的です。首や袖、足元など衣服の開口部をしっかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラー、手袋、靴下やレッツ



冬を元気に乗り切ろう

健康 いまいま

また、脱衣室や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給をすることも大切です。

血液の循環がよくなり、疲労を回復させます。ただし、血圧が高いときや降圧剤の内服直後、食事や運動の直後は控えましょう。

食べ物

グウォーマーなどを上手に使いましょう。

食べ物には「体を温める食べ物」と「体を冷やす食べ物」があります。

冬が旬の野菜には体を温める作用があるといわれています。

温野菜や煮物、具

たくさん汁物に

しましょう。体を冷や

す食べ物も温めて食

べれば大丈夫です。

いろいろな工夫をして寒い冬を元気に乗り切りましょう。



DUSKIN 新 おそうじスタイルで簡単おそうじ実践!

もう私は掃除機をしません!

ダストクリナーでモップで集めたチリやほこりを吸い取っちゃ。この3点セットでそれを実現!

ホウキ感覚で拭き掃除。綿ボコリも砂埃もおまかせ!

フロアモップ
4週間標準 レンタル料金 **892円**

集めたごみを吸い取る優れたもの

ダストクリナー
4週間標準 レンタル料金 **294円**

モップ+ダストクリナー
4週間標準 レンタル料金 **1,186円**

ダスキンデーラム下館店 今すぐお電話を! **0120-308-998**

プロのおそうじサービス 確かな技術、安心のサービス

キッチン・浴室
レンジフード・窓
トイレ・洗面所など

おうちのお掃除で困ったら…
私たちプロの出番です。

キラリと光るプロの技

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

『しづちん』

橋爪功/朗読

極端な節約ぶりから“しづ万”とまで揶揄される山田万次郎は、大阪材木問屋の奉公から商工会議所の議員にまでのぼりつめる。山崎豊子初期の傑作短編。



【新潮 CD】

『さだまさし 話のアルバム(第1巻)』

さだまさし/語り

さだまさしのステージトーク集。第1巻には「根室のシマフクロウはトトロだあ」他6話を収録。抱腹絶倒のトークをお楽しみください。全6巻。



【新潮 CD】

『静かな木』 山田洋次が選ぶ藤沢周平傑作選

柳家小さん/朗読

今は隠居の身の孫左衛門。静かに人生の夕暮れをむかえようとしていたが、婿にやった次男が、中年の息子と果たし合いをすつと言う…。藤沢周平最晩年の傑作短編。



【新潮 CD】

明野図書館

☎52-2466

『トリックアート図鑑 ふしぎ絵』

グループ・コロンプス/構成・文

トリックアートの中から、不可能な立体や、つじつまの合わない絵、よせ絵、動く錯視、立体視画像などを紹介。外国の有名作品や、江戸時代の浮世絵も掲載する。



【あかね書房】

『浜内千波の500kcalヘルシーべんとう』

浜内千波/著

きのこオムライス、大豆ごはん、のり巻き…。カロリーオフのヘルシーべんとうをはじめ、野菜たっぷり、塩分・油控えめで体にやさしいレシピを紹介。晩ごはんにも活用できます。



【大泉書店】

『一寸先は光』

谷口桂子/著

仕事も恋人も住む場所も失い遺品整理屋で働くミサキはある日、40代で孤独死した女性の部屋を整理する。ミサキは女性の人生に思いをさせ、彼女のために泣いてくれる人を探し始める。



【講談社】

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・スタッフの赤ちゃん向け絵本読み聞かせ ▶日時 = 11月24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

●読書週間企画展

▶期間 = 11月16日(水)まで ▶場所 = 中央図書館1階カウンター前 ▶内容 = 「信じよう、本の力」藤沢周平や太宰治ほか、多くの作品を文庫本で展示・貸出します。

●明野図書館 おはなし会

午後2時～ 明野図書館児童室

▶11月6日(日) = 『あめのひのえんそく』『へんしんコンサート』 ▶11月13日(日) = 『ぼくのくれよん』『あしたうちにねこがくるの』

●しもだて美術館所蔵森田茂デッサン展

重厚な画風の油彩画とはまた違った軽やかに描かれたデッサン画を展示。 ▶期間 = 11月1日(火)～10日(木) 午前10時～午後6時 ※7日は休館日 ▶場所 = 明野図書館視聴覚室

明野図書館 休館のお知らせ
蔵書点検のため、11月16日(水)～30日(水)まで休館します。
休館中の返却は入口のポストへ。※視聴覚資料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。

●新しいCD・DVD 入りました!

DVDは1人1点、CDは4点までの貸出しです。

新しい朗読CDを、本とあわせてお楽しみください!

CD 「泣く母」「祝い人(ほいと) 助八」「赤い夕日」「夜の道」「約束」「逃走」「虹の空」「たそがれ清兵衛」「走れメロス」「銀河鉄道の夜」「夢十夜」「雨あがる」「羅生門」「白い人」「春琴抄」「舞姫」「雁の寺」ほか

DVD 「食堂かたつむり」「喜びに満ちた人生を!」

「鬼平犯科帳」「きな子」「紅の豚」「耳をすませば」「もののけ姫」「オーケストラ!」「ポニョはこうして生まれた。1～5巻」ほか

※中央図書館のみの貸出です。

●リサイクル本の無償配布

図書・雑誌等のリサイクル本を、希望者に無償でおわけします。

●日時 = 11月1日(火)～6日(日) 午前10時～午後5時 ※無くなり次第終了します。
●場所 = 明野図書館

Benry

TOTAL CONVENIENCE SERVICE

- ハウスクリーニング
- エアコンクリーニング
- 水廻りメンテナンス
- ハウスリフォームサービス

- 引っ越しのお手伝い
- 一般作業サービス
- ハウスマンテナンス
- 害虫駆除サービス

暮らしのお困りごとを解決します。

ベンリー筑波店 ☎0120-633-374

遺産分割お済みですか?

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～

SATOHIビル2階 下館駅南口

〒300-0002 茨城県筑西市乙 828-3 SATOHI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)