

# 市民記者のページ

■1年間、このコーナーを担当した市民記者のみなさんの感想を紹介します。(敬称略)

市民記者のひとりに加わり、他の記者のみなさんの行動力・経験・知識の多さに驚きました。また、筑西市という広い地域の中で、いろいろな人たちが、いろいろな場所でボランティア活動をしている姿に感動しました。1年間、本当に勉強させていただきました。



三子 美佐子  
（西郷谷）  
つぎみ 望月 美佐子

本市もあの大地震に遭遇し、未だに青いシートが被ったままの屋根が見られます。私も義援金獲得活動に参加し、市民の皆様のアたたかい協力に感謝しています。放射線被曝という心配も出ているので、広報紙にも定期的に測定結果を公表する必要がありますのでは？



横山 浩也  
（蓮沼）  
よこやま こうや



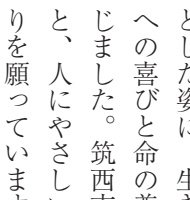
中島 定衛  
（門井）  
なかじま さだえい

この1年間、市民記者として、いつもとは違う視点でまわりを見つめてみると、新しい発見やいろいろな人に出会うことができました。市民記者は初めての経験ですが、満足ゆくものでした。このページを増やして、市民の直接の声をもっと増やせればと思います。



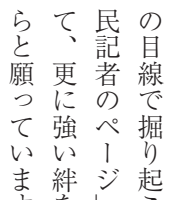
村田 恭子  
（深見）  
むらた こうし

3月11日の東日本大震災は、情報の大切さを改めて考える機会になりました。正確で迅速な情報が不安を和らげ、その後の判断や行動の基になります。日常必要な情報を得、そして緊急時にも生かせるような市民に愛される「ピープル」になることを願っています。



三子 まり  
（関館）  
ほりもり 守 まり

未曾有の大震災から1年が経とうとしています。未だに起きる余震や放射能汚染に不安が募ります。そんな中、取材でお会いした人たちの「凛」とした姿に、生きることへの喜びと命の尊さを感じました。筑西市の復興と、人にやさしい街づくりを願っています。



小石川 功  
（飯島）  
こいしかわ いさお

東日本大震災から1年が過ぎようとしています。我がまちの復興もまだまだ各所にブルーシートで覆われた屋根が見られます。予期せぬ災難に立ち向かう強い力を市民の目線で掘り起こし、「市民記者のページ」を通じて、更に強い絆を築けたらと願っています。



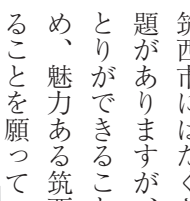
三子 住子  
（玉戸）  
ひろせ 住子

日本は東日本大震災で大地震と大津波、そして原子力発電所の事故という「三重の苦難」に直面し、加えて経済危機の中にあり非常に厳しい情勢です。取材を通して地域の人々の心と「絆」の心を大切にしながら、一歩ずつ進んでいきたいと思えました。



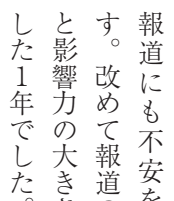
三子 由美子  
（伊讚美）  
いづま 由美子

今年も市民記者をさせていただき、有意義な1年を過ごすことができました。自分の記事を多くのみなさんが読み「さらに筑西市」に足を運んでいただけたら幸いです。震災から1年になりますが、今までは以上に住みやすい筑西市になることを願っています。



荒井 みさこ  
（中館）  
あらい みさこ

私たちは昨年の震災から、防災に対する意識や先人たちの教えの尊さ、後世に伝える大切さ、人と人の絆、お互いを思いやる心を学びました。筑西市にはたくさん課題がありますが、1人ひとりができることから始め、魅力ある筑西市となることを願っています。



三子 とし子  
（木戸）  
きはら とし子

今年度の活動の中で最も忘れられないのは3月の大地震でした。まもなく1年になりますが、被災地の復興は程遠い状況です。更に近い将来、新しい地震が起こるといふ報道にも不安を感じます。改めて報道の的確さと影響力の大きさを痛感した1年でした。



(関連施設)  
下館パークゴルフ場、  
広沢農園・貸農園、広沢学園、  
下館オフロードコース、  
マウンテンバイクオフロードコース

2月29日(水) うるう年杯 セルフ 10,000円  
3月15日(木) 茨城新聞社杯 セルフ 10,000円  
3月20日(火) 春分杯 セルフ 13,000円

料金には、朝食代(バイキング形式)・昼食代・税金・パーティー費・参加費を含みます。  
※ご参加は1名様から申し込み可。 ※18Hストロークプレー・新ベリア方式。  
※キャディ付は4名様1組 10,000円でご用意いたします。

## 完全セルフデーのご案内(まわり放題)

2月/24(金)・27(月)  
3月/1(木)・2(金)・5(月)・6(火)・9(金)  
12(月)・13(火)・16(金)・19(月)・21(水)

※コンペ等のご予約により、通常営業となる場合がございます。  
プレー料金 5,200円(まわり放題・昼食なし)  
★現金による前払い ★ロッカー使用可 ★お食事持ち込み可  
★割引券の使用はご遠慮下さい ★クラブハウス施設利用不可

# 下館ゴルフ倶楽部

(公社) 日本パブリック  
ゴルフ協会加盟コース

筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ  
TEL.0296(20)1111



## 探訪 筑西市の文化財

### らいごう みだ 来迎の弥陀

県指定文化財（絵画）  
昭和45年9月28日指定  
平安時代  
所在地：森添島地内  
大きさ：縦67.5cm、横32cm

来迎の弥陀は、絹本着色の弥陀像で絹地表装の軸物です。

布地に紺の下塗りをし、画面上部に空間を広くとり、往生人に接近した位置を示しています。

中央の阿弥陀如来立像は上品下生の印を結び、中尊の裾の左側に合掌する勢至、右側下に往生人を迎える

ための蓮台を奉持する観音を描いています。資成和尚念持来迎三尊像総含沙弥が観音院に寄進したもので、平安時代に、恵心僧都により制作されたものといわれています。



問 生涯学習課 ☎22-0183

## 「がん」を予防しよう！

がんは、もともと私たちのからだの中にあるふつうの細胞（正常細胞）が突然変異をし、増殖して起こる病気です。

日本人のがんによる死亡者数は年間30万人を超え、死亡原因の第1位になっています。2人に1人が、がんにかかる時代です。

がんは、生活習慣病のひとつです。ふだんのなげない生活パターンから起こる病気です。



# 健康

いき いき

### 筑西市の現状

#### ●死亡原因

- 第1位 **がん** (平成20年度 28・7%)
  - 第2位 **心臓病** (16・7%)
  - 第3位 **脳卒中** (14・8%)
- の順で三大生活習慣病による死亡割合は全死亡のうち約60%を占めています。
- がんの部位別死亡順位**
- 第1位 **肺がん** (平成21年度)
  - 第2位 **胃がん**
  - 第3位 **大腸がん**

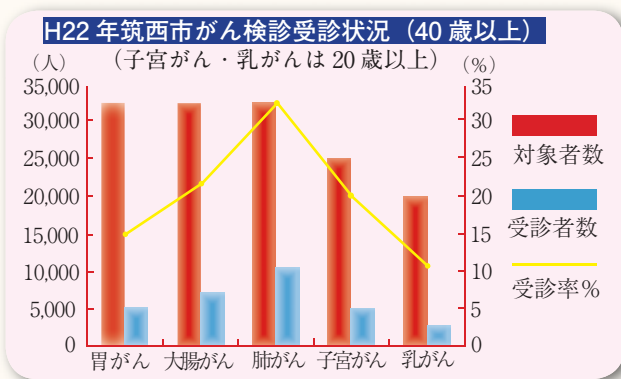
#### がんを防ぐための十二か条

がんは、生活習慣（国立がんセンター提唱）の見直して、予防することができま



- 1 バランスのとれた栄養をとる
  - 2 毎日、変化のある食生活を
  - 3 食べすぎを避け、脂肪は控えめに
  - 4 お酒はほどほどに
  - 5 タバコは吸わないように
  - 6 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものを多くとる
  - 7 塩辛い物は少なめに、あまり熱いものはさましてから
  - 8 焦げた部分はさける
  - 9 カビの生えたものに注意
  - 10 日光に当たりすぎない
  - 11 適度にスポーツをする
  - 12 体を清潔に
- ＊がんは怖い病気ですが、定期的ながん検診で早期発見・早期治療をすることで、約半数は治すこともできる病気です。

「がん検診」を年に1回は、受けましょう。



### 筑西市のがん検診受診状況

オープンコンペのお知らせ 参加費用 お一人様

- 2/28 (火) 月刊パークゴルフ新聞杯 [参加費 2,000円]
- 3/3 (土) 筑波チャレンジカップ [参加費 1,500円]
- 3/18 (日) 月例オープン大会 [参加費 1,500円]

関東最大級 45ホール

下館パークゴルフ場 国際パークゴルフ協会公認コース 筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(22)4189

就職氷河期に、求人が10倍 歯科医師のハートフルナース・歯科衛生士

体験入学 学生募集

3/31

高い国家試験合格率 就職率100%の実績校

ホームヘルパー2級資格取得

独自の奨学金制度 があります

無料スクールバス が運行します(下館駅より)

学校見学 受験相談 も受付中

つくば歯科衛生専門学校 筑西市茂田ザ・ヒロサワ・シティ TEL.0296(23)1220

中央図書館

☎24-3530

『決定版！幼稚園のおべんとう 裏ワザ大事典』

恐竜のおかかチーズごはん弁当、小鳥さんのおうちスパゲティ弁当…。現役ママが考案した、子どもが喜ぶかわいくておいしいお弁当のアイデアが満載です。



【辰巳出版】

『大切な人を励ます絵手紙』

大畠ひろ／著

身近な人を励ます絵手紙、何かにすがりたい神だのみ絵手紙など、著者のエピソードとともに紹介。招き猫やだるまなどを題材にした絵手紙の描き方も掲載されています。



【日貿出版社】

『としょかんねずみ』

ダニエル・カーク／作 わたなべてつた／訳

サムは図書館に住むねずみです。とにかく本を読むのが大好きなサムは、自分で本を書いてみることにしました。夜のうちに、自分の本を図書館の本棚に並べてみると…。



【瑞雲舎】

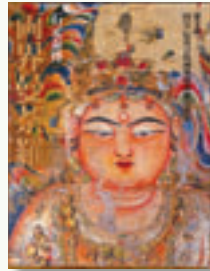
明野図書館

☎52-2466

『両界曼荼羅 東寺蔵 国宝「伝真言院両界曼荼羅」の世界』

石元泰博／著

生き生きと躍動し、エロスさえ漂わせる極彩色の仏たちが、苦悩と不安にみちた心を智慧と慈悲で照らし、安らぎへと導く。国宝「伝真言院両界曼荼羅」の、めくるめく宇宙を活写。



【平凡社】

『寺社の装飾彫刻 宮彫りー 壮麗なる超絶技巧を訪ねて』

若林純／撮影・構成

知られざる江戸彫物大工たちの究極のみ技、再発見！日光東照宮、成田山新勝寺、出羽神社など全国111寺社の建築彫刻の傑作・絶品を約700枚の写真で紹介する。



【日貿出版社】

『たかこ』

清水真裕／文 青木友美／絵

ぼくのクラスにやってきた、転校生の女の子。「たかこ」っていう名前なんだって。たかこは、自分の顔を扇で隠していたり、筆でノートをとったり、なんだか「いとをかし」な子で…。



【童心社】

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・スタッフによる、赤ちゃん向け絵本読み聞かせ。▶日時＝3月8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2時～ 明野図書館児童室 ▶3月11日(日)＝『はつゆき』『どうぶついろいろかくれんぼ』 ▶3月18日(日)＝『ほげちゃん』『おやすみみみずく』

●住所や電話番号が変わった人は…

3月は、引越しが多い時期です。図

書利用カードをお持ちで、住所や電話番号が変更になった人は、身分証明書(運転免許証・健康保険証・学生証など)を持参し、お早めにお知らせください。※変更の届出がないと、予約した資料の連絡がつかない等の支障がでます。

●資料の返し忘れはありませんか？

図書館に返し忘れていた資料がありましたらご返却ください。図書・紙芝居・雑誌は市内の図書館(室)どこにでも返却できます。閉館中は、図書館入り口の返却ポストをご利用ください(中央・明野図書館のみ)。※視聴覚資料(DVD、CD、ビデオ、カセットテープ等)は壊れやすい

ので、借り受けた図書館のカウンターに直接返却してください。

中央図書館からお知らせ

◎地域活性化住民生活に光をそそぐ交付金事業として、約2,600冊の本を購入しました。 ◎休憩コーナーに、パンと飲み物の自動販売機が入りました。

明野図書館からのお知らせ

◎新しいDVDが入りました！『英国王のスピーチ』、『スパイダーマン』、『オリバー』、『沈まぬ太陽』、『オカンの嫁入り』、『借りぐらしのアリエッティ』、『塔の上のラプンツェル』など。 ※DVDは1人1点まで、明野図書館のみの貸出し。

**DUSKIN. 手軽に簡単！本格おそうじ**

3.3cmのすき間にも入る

おそうじラララ♪ **スタイルフロア** **ラララ新登場** 無料お試し受付中！

2週間

軽い すき間に入る 全面でホコリを吸着

360度全面パイル

380gと軽いから高いところもカンタン

「はく」と「ふく」が、これ1本でOK！

お部屋のあちこちで使えて しっかりホコリもとれる超すくももの

さらにダストクリーナーでモップで集めたホコリを吸って掃除機いらず！

ダストクリーナー 4週間標準レンタル料金 **294円**

スタイルフロアララ 4週間標準レンタル料金 **997円**

プロのおそうじサービスも大好評

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

商品・サービスのお申し込みは今すぐお電話ください！

ダスキンデーターム下館店 **0120-308-998**

ダスキンデーターム下館店 検索